

ยิ่งออกยิ่งแก่! เช็กด่วน 3 กีฬาอันตรายที่คนวัย 50+ ควรเลี่ยง

ไม่ว่าคุณจะทำออกกำลังกายมากแค่ไหน หลังอายุ 50 ปี คุณควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย 3 ประเภทนี้ เพราะจะไม่ช่วยให้สุขภาพของคุณดีขึ้นและจะเร่งกระบวนการชราภาพเท่านั้น

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ แต่ไม่ใช่การออกกำลังกายทุกประเภทที่จะให้ประโยชน์เท่ากัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณมีอายุมากกว่า 50 ปี

การออกกำลังกายเป็นกุญแจสำคัญต่อสุขภาพที่ดี แต่หลังจากอายุ 50 ปี ร่างกายก็ไม่แข็งแรงทนทานเหมือนตอนอายุ 20 อีกต่อไป หลายคนปรารถนาที่จะคงความอ่อนเยาว์ จึงออกกำลังกายอย่างหนักโดยไม่รู้ว่ากำลังใช้จำยเกินตัวไปกับสุขภาพของตนเอง

เรื่องราวของนายชู (อายุ 53 ปี อาศัยอยู่ในกว่างโจว ประเทศจีน) เป็นตัวอย่างที่ดี หลังจากที่เขาออกกำลังกายด้วยการวิ่งและวิดพื้นวันละสองครั้งอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานาน แม้จะมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย แต่สุขภาพของเขากลับไม่ดีขึ้น กลับต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากความดันโลหิตสูงและอาการบาดเจ็บที่หัวเข่าอย่างรุนแรง

ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า ในช่วงอายุนี้ ความหนาแน่นของกระดูกจะลดลงโดยเฉลี่ยปีละ 1% และความสามารถของเนื้อเยื่ออ่อนในการซ่อมแซมตัวเองจะอ่อนแอลงอย่างมาก ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนการออกกำลังกายจากนิสัยที่ดีให้กลายเป็นนิสัยที่ส่งผลเสีย ผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย 3 กลุ่มต่อไปนี้:

1. กีฬาที่มีแรงกระแทกสูงและการวิ่งระยะไกล

การวิ่งมาราธอน การเล่นฟุตบอล หรือบาสเกตบอล ต้องใช้ข้อต่อเข่าและข้อสะโพกในการรับแรงกด 3-5 เท่าของน้ำหนักตัว หลอดเลือดหลังจากอายุ 50 ปี เปรียบเสมือนท่อน้ำเก่าที่แตกง่ายเมื่อได้รับแรง

กระแทกอย่างรุนแรงและฉับพลัน

ผลการศึกษาจากวารสาร JACC ระบุว่า ผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปที่มีน้ำหนักกว่า 50 กิโลกรัมต่อสปีดาร์ มีความเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดแดงแข็งสูงขึ้น 21.3% จึงควรเปลี่ยนไปเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ ในระดับปานกลางแทนการวิ่งด้วยความเร็วสูง เพื่อปกป้องระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงข้อต่อต่างๆ

2. การฝึกความแข็งแรงขั้นสูง (ยกน้ำหนัก, HIIT เป็นต้น)

นี่คือกลุ่มของการออกกำลังกายที่คนวัยกลางคนหลายคนเข้าใจผิดเมื่อพยายาม “สร้างกล้ามเนื้อ” อย่างรวดเร็ว การออกกำลังกายเช่นการยกน้ำหนักหนักๆ หรือการฝึกแบบ HIIT (High-Intensity Interval Training) ต้องใช้พลังงานจำนวนมากจากร่างกายในระยะเวลาดสั้นๆ

การออกกำลังกายแบบนี้ไม่เพียงแต่ทำให้หัวใจทำงานหนักเกินไปจนเกิดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะได้ง่าย แต่ยังทำลายเส้นเอ็นและกระดูกอ่อนที่สูญเสียความยืดหยุ่นไปแล้วอย่างรุนแรงอีกด้วย การเลียนแบบความกระตือรือร้นในการออกกำลังกายของคนหนุ่มสาวในวัยสามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดได้ 2-3 เท่า ซึ่งก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองหรือภาวะขาดเลือดในกล้ามเนื้อหัวใจ

3. การออกกำลังกายยกของหนัก หรือการอยู่ในท่าเดิมนานเกินไป

การออกกำลังกาย เช่น สควอช วิดพื้น หรือซิทอัพ หากทำไม่ถูกวิธีหลังจากอายุ 50 ปี อาจส่งผลเสียร้ายแรงต่อกระดูกสันหลังและข้อต่อได้

สถิติแสดงให้เห็นว่าอัตราการบาดเจ็บที่หลังส่วนล่างและหัวเข่าในกลุ่มอายุนี้เพิ่มสูงขึ้นเกือบ 20%

เนื่องจากการพยายามออกกำลังกายเหล่านี้ที่บ้านโดยไม่มีคำแนะนำ นอกจากนี้ กิจกรรมต่างๆ เช่น การปั่นจักรยานหรือการตกปลาเป็นเวลานานเกินไปก็ไม่ดีเช่นกัน เพราะการอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานานจะลดการไหลเวียนของเลือดและทำให้เกิดความเครียดเฉพาะที่ในกลุ่มกล้ามเนื้อบางส่วน ซึ่งจะเร่งการเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อ

เคล็ดลับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีหลังอายุ 50 ปี

เพื่อชะลอความแก่ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้เปลี่ยนไปทำกิจกรรมที่ยั่งยืนและปลอดภัยมากขึ้นในระดับความเข้มข้นปานกลาง ตัวอย่างเช่น:

- การว่ายน้ำและการออกกำลังกายในน้ำ: ช่วยลดภาระที่ข้อต่อได้มากถึง 95% ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้ที่เป็โรคกระดูกพรุนหรือโรคข้อเสื่อม

- โยคะและไทชิ: เน้นการรักษาสมดุลและแก้ไขท่าทาง ช่วยผ่อนคลายจิตใจและเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย

- การฝึกความต้านทานระดับเบา: แทนที่จะยกน้ำหนักมาๆ ให้ใช้ยางยืดหรือดัมเบลน้ำหนักเบาเพื่อรักษาระดับความหนาแน่นของกระดูกและโปรตีนในกล้ามเนื้อ

ก่อนเริ่มออกกำลังกาย ควรวอร์มร่างกาย 5-10 นาทีเพื่อคลายกล้ามเนื้อ หากรู้สึกเจ็บปวดผิดปกติหรือเวียนศีรษะ ให้หยุดทันที การออกกำลังกายตามความสามารถและค่อยๆ เพิ่มความเข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ คือเคล็ดลับที่แท้จริงของการมีอายุยืนยาว

ประกาศ

เลิก สมาคมไทยพิศเคิลบอล

ขอประกาศให้ทราบทั่วกันว่า ที่ประชุมใหญ่สามัญประจำปี ของสมาคมไทยพิศเคิลบอล ได้ตกลงให้เลิกสมาคมฯ นี้ ตั้งแต่วันที่ 11 พฤษภาคม พ.ศ. 2569 เป็นต้นไป

จึงขอประกาศให้บรรดาลูกหนี้และเจ้าหนี้ทั้งหลายของสมาคมฯ นี้ได้โปรดติดต่อชำระหนี้หรือยื่นคำฟ้องหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานเลขที่ 3071 ถนนลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

ประกาศ ณ วันที่ 15 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2569

นางสาวคิมภรณ์ แสนใจห์
ผู้ชำระบัญชี



ปเตือดร้อนอะไรกับคนนินทา
ใครนินทาเราไม่ได้ยิน ไม่ใส่ใจ ก็สบาย
คนนินทานะเป็นยาชูกำลังที่จะเตือนตัวเอง
เขาติดีกว่าเขาชม จะได้รับรู้ตัว
ถ้าเราเป็นอย่างนั้นจะได้ปรับปรุง
เราจะไปโกรธเขาทำไม
ถ้าไปโกรธเขาก็เรียกว่าเราแพ้ตัวเอง

หลวงปู่ก้อน ญาณธโร

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร