



ขยับเพิ่ม เริ่มได้ง่าย ๆ จาก

ขยับเพิ่ม

ชะลอ..กล้ามเนื้อเหี่ยวหาย ห่างไกล..หกล้ม



เลือก
การออกกำลังกาย
ที่ชอบ
ถนัด สนใจ

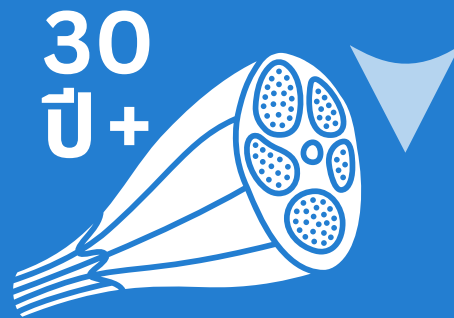
เริ่มต้นจาก
ระดับง่าย
ไปยาก รักษา
ความสม่ำเสมอ



ออกกำลังกาย
แบบใช้แรงต้าน
อย่างน้อย
150 นาที/
สัปดาห์



ประเทศไทย
มีกลุ่มวัยทำงาน
ระยะปลาย(อายุ 50-59 ปี)
เกือบ 10 ล้านคน
และกำลังประสบกับปัญหา
มวลกล้ามเนื้อลดลง



ตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป
มวลกล้ามเนื้อ
จะลดลง
และจะลดลงเร็วมาก
ตามอายุที่เพิ่มขึ้น



การออกกำลังกาย
จะช่วยชะลอการลดลง
และเพิ่มมวลกล้ามเนื้อได้



เริ่ม
ออกกำลังกาย
ได้ที่นี่

ที่มา

1. กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
2. Wilkinson DJ, Piasecki M, Atherton PJ. The age-related loss of skeletal muscle mass and function: measurement and physiology of muscle fibre atrophy and muscle fibre loss in humans. Ageing Res Rev. 2018;47:123-32.
3. Elena Volpi, Reza Nazemi, Satoshi Fujita. Muscle tissue changes with aging. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2004;7(4): 405-410.

กองป้องกันการบาดเจ็บ
กรมควบคุมโรค
+ 66 2 590 3955