



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

เผยแพร่ 28 ก.พ. 67

แข็งแรงได้...ในวัย 50⁺ ด้วยการออกกำลังกายในน้ำ

มีกลุ่มวัยทำงานระยะปลาย (อายุ 50-59 ปี) เกือบ 10 ล้านคน
เข้าสู่วัย 30 ปี มวลกล้ามเนื้อจะเริ่มลดลงประมาณร้อยละ 1 ต่อปี
ร้อยละ 25 ของกลุ่มวัยทำงานระยะปลาย มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
กล้ามเนื้อไม่แข็งแรงเสี่ยงหกล้มมากขึ้น
มีผู้สูงอายุหกล้มเกือบ 4 ล้านคนต่อปี

ช่วยสร้างมวลกล้ามเนื้อ
จากแรงต้านของน้ำ

ช่วยลดแรงกระแทก
ป้องกันการบาดเจ็บ

ช่วยพยุงในการทรงตัว
การเดิน ป้องกันหกล้ม

กรมควบคุมโรค



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
+(66) 2 590 3955

ที่มา : กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

: วิชัย เอกพลากร, หทัยชนก พรรคเจริญ, วราภรณ์ เสถียรพเก้า. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562-2563. กรุงเทพฯ: อักษรกราฟฟิกแอนดดีไซน์; 2564.

: 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.