

อยาก.. ล้มยาก ต้องมี.. **กล้ามเนื้อแน่น** และ สมดุลทรงตัวดี !



ผู้สูงอายุไทยเพิ่มขึ้นร่วมล้านคนต่อปี

20%

กว่าร้อยละ 20 ของผู้สูงอายุ
เผชิญกับภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย

60%

และคนวัยทำงานตอนปลาย พบปัญหานี้
มากถึงร้อยละ 60

ที่มา :
กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562 – 2563
W.Phatcharaphon และ P. Noppawan, The prevalence and factors associated
with sarcopenia in Thai older adults: A systematic review and meta-analysis 2023 Dec 3.
Background generated by AI using OpenAI's DALL-E platform

ปัจจัยเสี่ยง

ขยับ ออกแรง ไม่เพียงพอ

ค่าดัชนีมวลกายเกิน

ขาดสารอาหาร โปรตีนต่ำ

การป้องกัน

รู้ ตระหนัก

ต่อภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย
โดยเฉพาะในวัยทำงานระยะปลาย

ปรับ อาหาร

ได้รับโปรตีน 1 กรัม ต่อ
น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน
ไม่ขาดวิตามินดี

*ผู้ที่มีโรคประจำตัวปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มปรับอาหาร



ขยับ สม่ำเสมอ

- ออกกำลังแบบใช้แรงต้าน
อย่างสม่ำเสมอ ไม่น้อยกว่า 3 วัน
รวมไม่น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์
- รวมถึงฝึกสมดุลการทรงตัว