



สามารถยืนได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

# D

## สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการนั่งบนโถส้วมได้ง่ายขึ้น

เพื่อที่จะนั่งหรือลุกจากโถส้วมได้โดยสะดวก คุณควรจะต้องมีความสามารถดังนี้

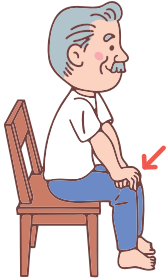
1. สามารถรักษาสมดุลของร่างกายเวลาโน้มตัวไปด้านหน้าเพื่อลุกขึ้นยืนได้
2. สามารถขยับเปลี่ยนท่าทาง โดยการกดน้ำหนักลงที่เท้าได้
3. สามารถพยุงร่างกายได้อย่างมั่นคงเพื่อถอดหรือใส่กางเกงได้

### 1

#### ท่าบริหารต้นขาและน่อง (10 เซ็ต/ข้าง)

เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อที่ช่วยในการยืนและการเปลี่ยนทิศทาง

\* จุดสำคัญคือ การกดเข้าข้างหนึ่งด้วยมือทั้งสองข้างขณะที่หายใจออก



วางมือทั้งสองข้างลงบนเข้าข้างหนึ่ง



กดมือทั้งสองข้างลงไปบนเข้า ขณะเดียวกัน

ไต่ยกส้นเท้าทั้งสองข้างสูงขึ้นจากพื้นโดยปลายนิ้วเท้ายังแตะพื้นอยู่และค้างไว้ 2-3 วินาที สลับข้าง และทำซ้ำขั้นตอนเดิม

### 2

#### ท่าบริหารขา (5 เซ็ต/ข้าง)

เพื่อช่วยในการขยับเปลี่ยนทิศทางในห้องน้ำ



นั่งลงบนเก้าอี้ วางเท้าชิดกัน แล้วค่อย ๆ กางขาซ้ายออกไปด้านข้าง ให้กว้างที่สุดที่ทำได้



ทำซ้ำขั้นตอนเดิมกับขาขวา

\* กรุณาจับด้านข้างของเก้าอี้ให้แน่น เพื่อช่วยพยุงตัว

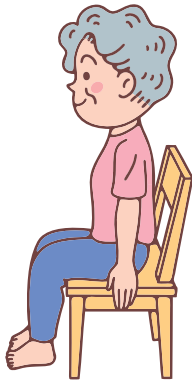
สามารถยืนได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

D  
E  
F  
G

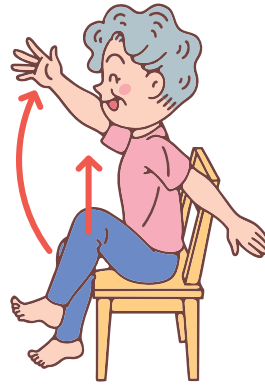
3

### ท่าบริหารฝ่าเท้า (20 เซ็ท)

เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกายเวลาที่คุณสวมใส่หรือถอดกางเกงหรือกางเกงชั้นใน



นั่งให้มั่นคง เท้าแตะพื้น

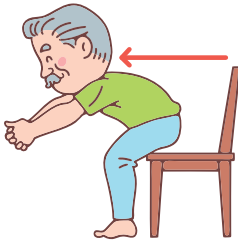


ยกขาซ้ายขึ้นพร้อมกับยกแขนขวา  
ทำอีกข้างสลับกัน

4

### ท่าบริหารเข่า (3 เซ็ท)

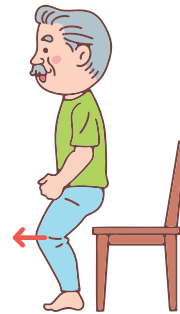
เพื่อช่วยในการลุกขึ้นจากโต๊ะ



นั่งบนเก้าอี้ วางเท้าแตะพื้น  
ประสานมือสองข้างไว้ด้วยกัน



ยืนขึ้นช้า ๆ โดยให้เข่าทั้งสองงอ  
ไปด้านหน้า



งอเข่าไปด้านหน้า  
เพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย

แล้วลุกขึ้นยืน โดยยืดแขนทั้งสองข้างออกไปด้านหน้า

5

### ฝึกความสมดุลของร่างกาย (10 เซ็ท)

เพื่อเป็นฟูความสมดุลของร่างกายขณะลุกขึ้นยืน



นั่งบนเก้าอี้ ประสานมือทั้งสองข้างไว้ด้วยกัน  
แล้ววาดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้าให้เป็นรูปวงกลม

\* ยืดแขนไปด้านหน้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้จนสะโพกของคุณเกือบจะหลุดออกจากเก้าอี้