



สามารถนั่งได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

# J

## สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการสวมใส่กางเกงและ ชุดชั้นในได้ด้วยตัวเอง

เพื่อที่จะถอดหรือสวมใส่กางเกง คุณจำเป็นต้องมีความสามารถในการรักษาสมดุลของร่างกาย  
อันดับแรก ต้องฝึกการลุกขึ้นจากเตียงด้วยตัวเองก่อน หลังจากนั้น ต้องฝึกการนั่งอย่างสมดุลและ  
พยายามลุกขึ้นโดยการยึดจับวัตถุรอบข้างเพื่อช่วยพยุงตัว

### 1

#### ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา (5 เซ็ต/ข้าง)

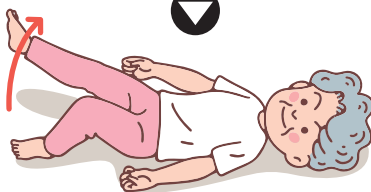
เพื่อรับน้ำหนักของตัวเอง



นอนลงกับพื้นและ ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น



เหยียดขาขวาให้ตรงลอยขึ้นจากพื้น  
แล้วค้างไว้ประมาณ 5 วินาที



วาดขาขวาออกไปด้านข้าง ประมาณ 30 องศา



แล้วค่อย ๆ กลับสู่ท่าเดิม



ทำซ้ำกับด้านซ้ายตามขั้นตอนเดิม

สามารถนั่งได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ  
H  
I  
J  
K  
L

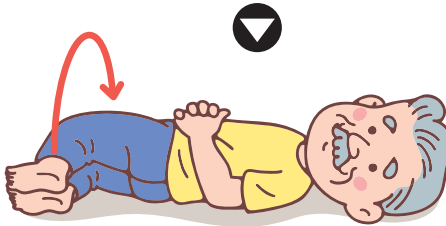
2

### ท่าบิดเอว (3 เซ็ท/ข้าง)

ช่วยฝึกการลุกขึ้น



นอนลงกับพื้น ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น

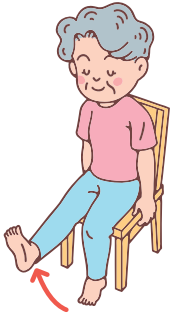


เข่าสองข้างชิดกัน และค่อย ๆ หมุนเอวไปด้านขวา  
ให้เข่าทั้งสองลดลงไปจนถึงติดกับพื้น  
ค้างไว้ประมาณ 15 วินาที

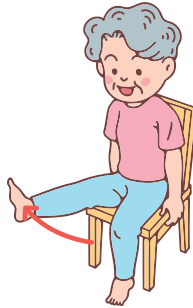
3

### ท่ายืดเข่า (5 เซ็ท/ข้าง)

เพื่อฝึกบริหารเข่าให้ช่วยในการรับน้ำหนักตัวได้



เตะเท้าขวาไปด้านหน้า  
โดยยกข้อเท้าให้ตั้งฉาก



ค่อย ๆ ขยับขาขวาออกไปด้านข้าง  
\* นั่งให้ชิดพนักเก้าอี้ และจับขอบเก้าอี้ไว้ทั้งสองด้าน



ค่อย ๆ ขยับขากลับเข้าสู่ท่าเดิม  
และทำซ้ำกับขาซ้าย

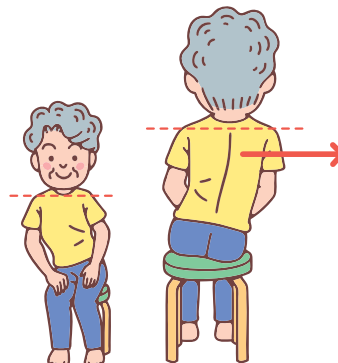
4

### ท่ายกสะโพก (5 เซ็ท/ข้าง)

เพื่อช่วยเวลาถอดหรือใส่กางเกงขณะนั่ง



นั่งลงบนเก้าอี้ แล้วค่อย ๆ  
ยกสะโพกข้างหนึ่งขึ้นจากเก้าอี้ช้า ๆ



\* ทำได้โดยการถ่วงน้ำหนักไปด้านตรงข้าม  
โดยรักษาระดับไหล่ให้ขนานกับพื้น

H  
I  
J  
K  
L  
สามารถเข้าถึงได้โดยผู้เชี่ยวชาญ