



สามารถนั่งได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

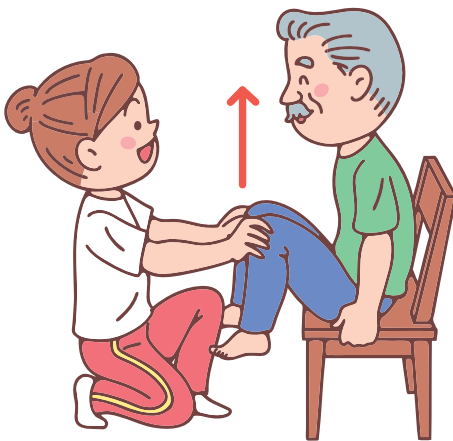
## สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการบรรเทาอาการท้องผูก

ในการเบ่งเพื่อการขับถ่าย คุณจะต้องออกแรงไปที่ท้อง การฝึกบริหารจะช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและช่วยลดอาการท้องผูก

1

### ถ่ายกเข่า (10 เซ็ต)

กระตุ้นการทำงานของลำไส้



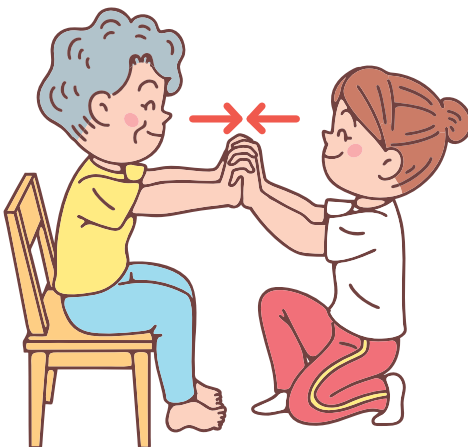
นั่งบนเก้าอี้ และก้มหลังโค้งลงเล็กน้อย  
งอเข่าและยกเข่าทั้งสองขึ้นอย่างช้า ๆ และค้างไว้สักครู่

- \* ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที
- \* ถ้ายากเกินไป ให้พยายามยกขาขึ้นทีละข้าง หรือลดเวลาค้างไว้แค่ 2-3 วินาที

2

### ท่าบริหารหน้าท้อง (5 วินาที/เซ็ต, 5 เซ็ต)

เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง



นั่งบนเก้าอี้  
เหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้า ประสานมือกับพู่ดูแล  
แล้วออกแรงดันเข้าหากัน ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที

- \* ไม่งอหัวไหล่
- \* ไม่ก้มตัวไปด้านหน้า
- \* ถ้าทำท่าบริหารนี้จน-ใช้วิลแชร์ ให้ระวังไม่พียงพนักด้านหลัง

H  
I  
J  
K  
L

สามารถนั่งได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ