

# กรมพลศึกษา จัดกิจกรรมอบรมเพื่อพัฒนาเครือข่าย ชมรมผู้สูงอายุ ประจำปี 2560 สร้างเครือข่ายการ ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุไปสู่ชุมชนอย่างทั่วถึง ส่งเสริมการดูแลสุขภาพสุขภาพ สมรรถภาพทางกายได้ อย่างถูกต้อง ต่อเนื่อง ยั่งยืน



ปัจจุบันประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมาก อันเนื่องมาจากการที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มมากขึ้น ร่วมกับความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีการรวมตัวกันเพื่อจัดชมรมหรือกลุ่มผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพขึ้นมาเป็นจำนวนมาก และสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นที่รัฐบาลจะต้องเตรียมความพร้อมในระบบบริการทางสังคมและสุขภาพให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการบริการที่มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ มีความเท่าเทียม เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าสู่สภาวะวันสูงอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี และคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์

กรมพลศึกษา จึงได้จัดทำโครงการวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุมากขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ดูแลสุขภาพสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้องต่อเนื่อง และยั่งยืน เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ล่าสุดได้จัดให้มีการอบรม “การพัฒนาเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ ประจำปี 2560” โดยได้รับเกียรติจาก นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์ รองอธิบดีกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นประธานในพิธีเปิด และปิดกิจกรรม พร้อมมอบวุฒิบัตรแก่ผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมกว่า 345 คน

นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์ รองอธิบดีกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กล่าวว่า กรมพลศึกษาได้จัดให้มีการพัฒนาเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ ภายใต้โครงการวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพผู้สูงอายุ นั้นนับเป็นกิจกรรมที่ดียิ่งในการที่จะพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นผู้นำการออกกำลังกายให้กับสมาชิกผู้สูงอายุในชมรมและประชาชนได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดูแลสุขภาพสุขภาพของผู้สูงอายุซึ่งการที่ได้นำการออกกำลังกายมาเป็นสื่อ หรือเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพนั้นจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักในการที่จะดูแลสุขภาพสุขภาพของตนเองและครอบครัวให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม และยังเป็นการสร้างเครือข่ายการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุไปสู่ชุมชนอย่างทั่วถึงอีกด้วย

“การอบรมครั้งนี้มีกิจกรรมหลายอย่าง ที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ทั้งภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ รวมถึงมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับผู้สูงอายุ ซึ่งหวังว่าจากการอบรมในครั้งนี้ ตัวแทนเครือข่ายผู้สูงอายุจะได้รับความรู้ และนำประสบการณ์ดังกล่าว ไปพัฒนาตนเอง รวมถึงสามารถนำความรู้ และทักษะต่างๆ ไปเผยแพร่เพื่อสร้างเครือข่ายการออกกำลังกายให้กว้างขวางขึ้นต่อไป”

สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมการอบรมเพื่อพัฒนาเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ ประจำปี 2560 ในครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุจากเครือข่ายชมรมออกกำลังกายผู้สูงอายุทั่วประเทศจำนวน 162 ชมรม โดยมีผู้เข้าร่วม“การพัฒนาเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ” จำนวน 345 คน โดยประกอบด้วยกิจกรรมการบรรยายภาคทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติจริงในการออกกำลังกาย โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ วิทยากรผู้มีชื่อเสียงด้านโภชนาการ, กิจกรรมบรรยาย เรื่อง “การออกกำลังกายแบบองค์รวม” (โยคะเก้าอี้) โดย อาจารย์สาลี สุภาภรณ์, เกสัชกรหญิง อาสาฬหา เซาว์นเจริญ เกสัชกรปฏิบัติการ จากโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ร่วมให้ข้อมูลเกี่ยวกับ “อัลไซเมอร์ รักษาได้ด้วยสมุนไพร”, ว่าที่ร้อยตรีสุเมธ สุจริยวงศ์ รองผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนนวมมานะ(แผน - ทับอุทิศ) กับ การบรรยาย พิเศษ “บำรุงจิตพิชิตวัย” และวิทยากรจากสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา โดยมีกิจกรรมรวมทั้งสิ้นเป็นเวลา 4 วัน

ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าว ถือเป็น การดำเนินการภายใต้โครงการวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ซึ่งกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จัดขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล ในการส่งเสริม และสนับสนุนให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยได้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ อันจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาสุขภาพของประชาชน ให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา พร้อมทั้งเพื่อจะกระตุ้นให้ผู้สูงอายุ ตื่นตัวและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นอย่างยั่งยืน