

Self Sustained Movement Program (SSM Program)

ในโครงการสำรวจเชิงตรวจสอบร่วมกับภาคเอกชน เพื่อเผยแพร่เทคโนโลยีจากญี่ปุ่น
ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้ระบบการดูแลเชิงป้องกันแบบญี่ปุ่น
เขตสุขภาพที่ ๘



เนื้อหา

ส่วนที่ 1 ความเป็นมาของ SSM Program

ส่วนที่ 2 ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยตนเอง

ส่วนที่ 3 การฝึกร่างกายตนเอง

ส่วนที่ 4 โปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายด้วยการใช้

ชีวิตประจำวัน

ส่วนที่ 5 การจัดโปรแกรมการบริหารร่างกายด้วยตนเอง ที่เห็นผล
ภายใน 3 เดือน



ส่วนที่ 1 ความเป็นมา

ประเทศญี่ปุ่นก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว จึงมีแนวคิดที่...ทำอะไรจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข ใช้ชีวิตประจำวันโดยการพึ่งพาตนเองให้ได้ยาวนาน ไปพร้อมกับการมีอายุยืนยาวขึ้นได้





ปี 2000 WHOประกาศ Healthy Life(สุขภาพที่ดี) คือ ช่วงเวลาที่สามารถใช้ชีวิตได้ด้วยตนเอง (ไม่จำเป็นต้องมีคนดูแล)

โดยญี่ปุ่นใช้ระบบประกันระยะยาวมาดูแล

ปี 2006 เปลี่ยนใช้ระบบเชิงป้องกัน (การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ การดูแลช่องปาก คำแนะนำด้านโภชนาการ ฯลฯ)

ปี 2007 จัดทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

ปี 2008 กำหนดค่ามาตรฐานในการวัดผล ในประชากรสูงอายุของญี่ปุ่น ($n=149,643 = 792$ คน)

ปี 2009 นำเสนอการทดสอบสมรรถภาพร่างกายโดยShizuoka University และ Hatachi Industry

ปี 2010 ทดสอบ-ปฏิบัติจริง ต่อบุคคลภายนอก มีการอบรมผู้ดูแล ผู้ฝึกสอน(ศูนย์สุขภาพโตเกียว และศูนย์อายุรกรรม ทีมวิจัยด้านสวัสดิการและชีวิต)

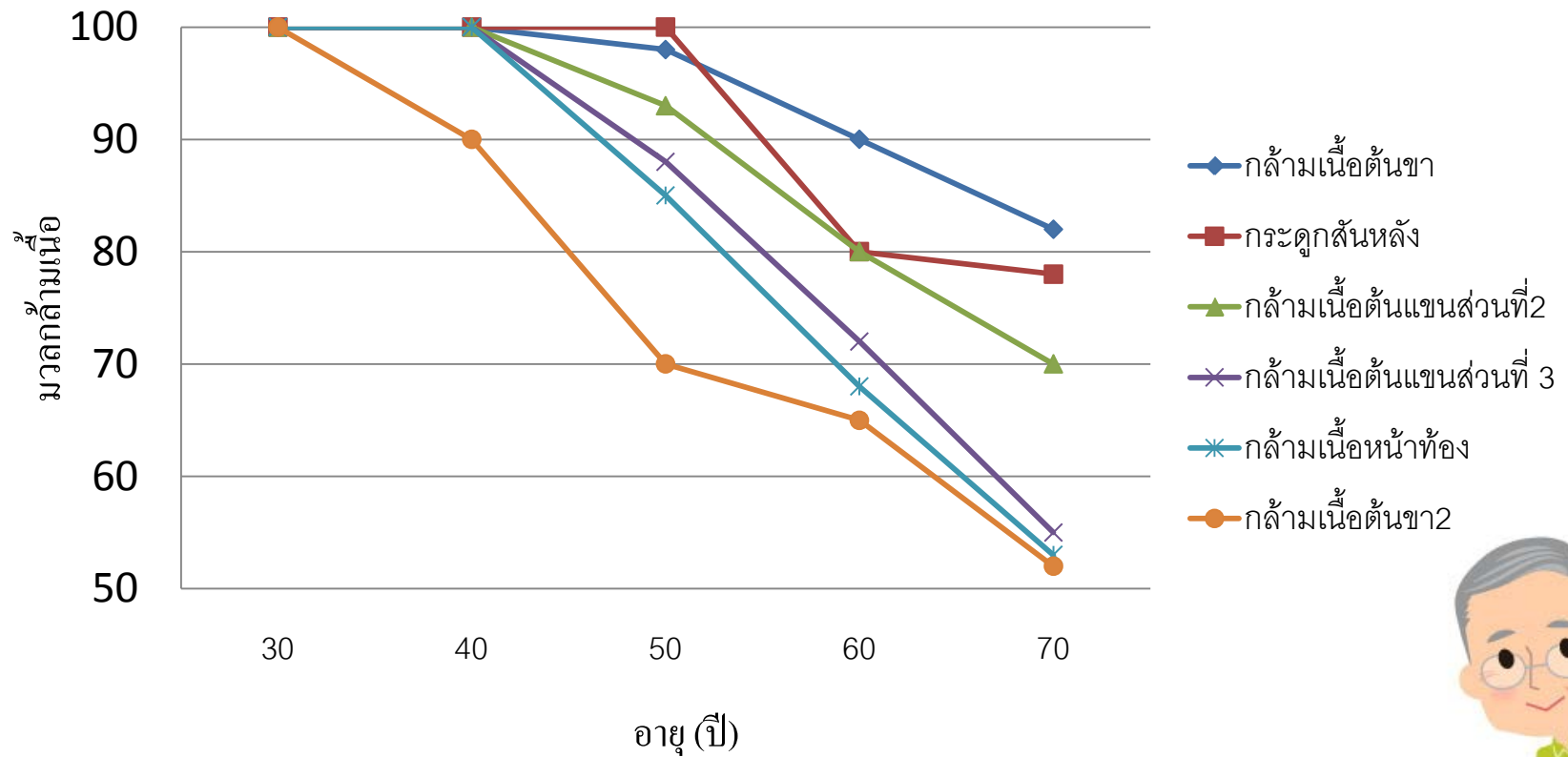
ปี 2013 สิทธิบัตร “วิธีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายและอุปกรณ์”



ส่วนที่ 2 ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยตนเอง

เมื่ออายุ 50 ปี ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

เมื่ออายุเพิ่มขึ้น มวลกล้ามเนื้อจะลดลง



การออกกำลังกายด้วยตนเองให้ได้ประโยชน์พื้นฐาน 4 อย่าง

(ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย - การนั่ง)

เดินได้เวลา
15 นาที ?

ความสามารถในการเดิน

- การขึ้น ลง บันได
- การเดิน

(สามารถเดินข้ามทางม้าลาย
ทันเวลาหรือไม่)

ความสามารถในการลุกขึ้น-นั่ง

- การลุกขึ้นยืน
 - การลุกนั่งจากท่านอน
- (ลุกนั่งนอนได้หรือไม่)

โดยไม่ต้อง
จับราว ?

สวมใส่ด้วย
ตัวเอง ?

ความสามารถในการ -
เคลื่อนไหว

- การเข้าห้องน้ำ
- การอาบน้ำ
- การแต่งตัว

(สามารถเปลี่ยนเสื้อผ้าได้
หรือไม่)

ความสามารถในการใช้มือ

- การทำงานบ้าน
- การทำสวน

(สามารถก่ลัดกระดุมได้
หรือไม่)

อยากทำ
ด้วยตัวเอง?



ส่วนที่ 3 การฝึกร่างกายตนเอง

- ความสำคัญ

1.สมรรถภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ

- การเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุมากขึ้น การสึกหรอเพิ่มขึ้น
- ป้องกัน(ชะลอ)ความแก่

2.สุขภาพ

2.1 สามองค์ประกอบสำคัญคือ ออกกำลังกาย อาหาร การพักผ่อน

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่าง คุณภาพชีวิตQOL(Quality of life) และคุณภาพการเคลื่อนไหว QOM(Quality of Motion)

การเคลื่อนไหวที่ดีทำให้คุณภาพชีวิตที่ดี

2.3 ADL (กิจกรรมในการดำเนินชีวิต)เช่น การเดิน การกิน เปลี่ยนเสื้อผ้า เข้าห้องน้ำ อาบน้ำ ไปจ่ายตลาด ทำงานบ้าน อื่นๆ) สามารถทำได้ด้วยตนเอง

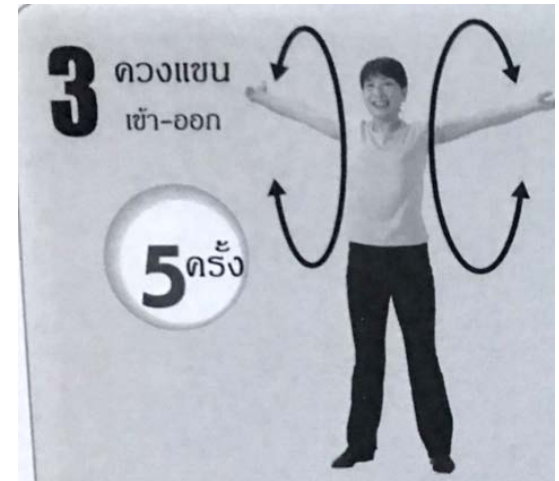
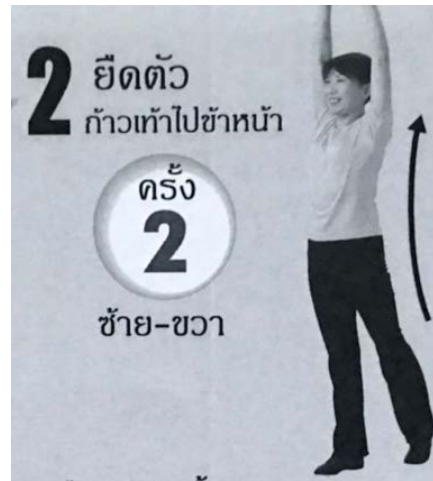
ส่วนที่ 3 การฝึกร่างกายตนเอง(ต่อ)

3.ทำด้วยตัวเอง เรื่องส่วนตัว รอบๆตัว สามารถทำได้ด้วยตัวเองใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

4. ความแข็งแรงทางร่างกาย 4 ประการ

ทำบริหารร่างกายด้วยตนเองแบบพื้นฐาน

ก่อนเริ่มการฝึกต้องวอร์ม-อัพ ร่างกายก่อน



ทำบริหารร่างกายด้วยตนเอง

ชุดที่ 1 ชุดพื้นฐาน

ชุดที่ 2 ฝึกกล้ามเนื้อ

ฝึกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง วันละ 15 นาที ประเมินผล-ปรับเปลี่ยนการฝึกทุก 1 เดือน ต่อเนื่อง 3 เดือน

1 基本コース

1	2	3	4	5	6	7
その場足踏み	スクワット	前へ一歩	その場足踏み	腹筋リング	腕立て伏せ	その場足踏み
30回	5回	片側の足 3回ずつ	30回	5回 パワーリング 使用	10回 ストレッチマット 使用	30回

2 筋トレコース

1	2	3	4	5	6	7
膝の曲げ伸ばし	ボール挟み	リングをギュッ	その場足踏み	チューブ回し	腕の曲げ伸ばし	その場足踏み
片側の足 10回ずつ	10回 バランスボール ミニ 使用	10回 マッサージ ハンドグリップ 使用	30回	5回 トレーニングラバー スーパーソフト 使用	片側の腕 10回ずつ トレーニングラバー スーパーソフト 使用	30回

อุปกรณ์ในการฝึก

単品売りもあります。

マッサージハンドグリップ



2ヶ
入り

NH5230 ¥305 (本体¥290)

素材: ゴム
サイズ: φ6cm

バランスボールミニ20cm



NH5520 ¥840 (本体¥800)

材質: PVC サイズ: φ20cm
空気入れ用ストロー、空気栓付

パワーリングソフトタイプ

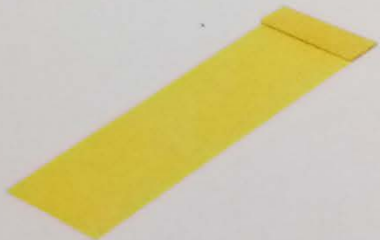


NH5301

¥2,048 (本体¥1,950)

材質: プラスチック+スポンジ サイズ: φ35cm
強さの目安 (当社測定値): 2kgの押し込み力で5cmたわみ

トレーニングラバースーパーソフト

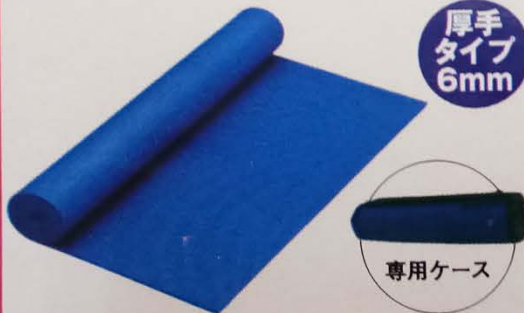


1.2m

NH5462 ¥1,470 (本体¥1,400)

素材: 天然ゴム使用 カラー: イエロー
サイズ: 1.2m×幅15cm×0.15mm

ストレッチマット(ケース付)



厚手
タイプ
6mm

専用ケース

NH5600 ¥3,675 (本体¥3,500)

材質: PVC
サイズ: 61cm×174cm×厚さ6mm

ウエイトセット



ウエイトセット
250gタイプ

NH5020

¥1,260 (本体¥1,200)

材質: ライカ繊維+鉄粉
重量: 125g+125g/1組

125g
2ヶ
セット

ウエイトセット
500gタイプ

NH5030

¥1,365 (本体¥1,300)

材質: ライカ繊維+鉄粉
重量: 250g+250g/1組

250g
2ヶ
セット

ส่วนที่ 4 โปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ในชีวิตประจำวัน



การเดิน



การปรับเปลี่ยนท่าทาง



การเคลื่อนไหว



การใช้มือ

การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์

เตรียมอุปกรณ์

1. เตรียมอุปกรณ์ในการทดสอบ 1 ชุด
2. ในกรณีที่ผู้เข้าทดสอบมีมาก ให้เตรียมอุปกรณ์เพิ่ม

อุปกรณ์ทดสอบแบบพื้นฐาน

1. ตลับเมตร (ยาว 10 เมตรขึ้นไป)
2. นาฬิกาจับเวลา (4 เครื่อง)
3. เก้าอี้ (แบบมีพนักพิง)
4. โต๊ะ
5. แบบบันทึกผล



การเตรียมสถานที่ เตรียมสถานที่

1. พื้นที่ทดสอบการเดิน 9 เมตร x 4 เมตร
2. การปรับเปลี่ยนท่าทาง 5 เมตร x 3 เมตร
3. การเคลื่อนไหว 5 เมตร x 3 เมตร
4. การใช้มือทำงาน 5 เมตร x 3 เมตร (บริเวณที่มีแสงสว่าง)



การเตรียมผู้ประเมินผลสมรรถภาพกาย

- 1.ตรวจนับจำนวนผู้ประเมิน
- 2.แบ่งหน้าที่ของผู้ประเมิน(คนวัดผล ,ผู้ช่วย,คนกำกับการทดสอบ ,คนบันทึกผล)
- 3.กำหนดลำดับการทดสอบให้กับผู้เข้ารับการทดสอบ(เริ่มจากหัวข้อใดก็ได้)
- 4.ในกรณีที่จะแบ่งกลุ่มทดสอบพร้อมกันทั้ง 4 หัวข้อ ชั้นต่ำต้องใช้คน 6 คน



	การเดิน	การเคลื่อนไหว	การใช้มือ	การปรับเปลี่ยนท่าทาง
คนวัดผล	1	1	1	1
คนบันทึก				
คนกำกับ		1		1
ผู้ช่วย	0		0	

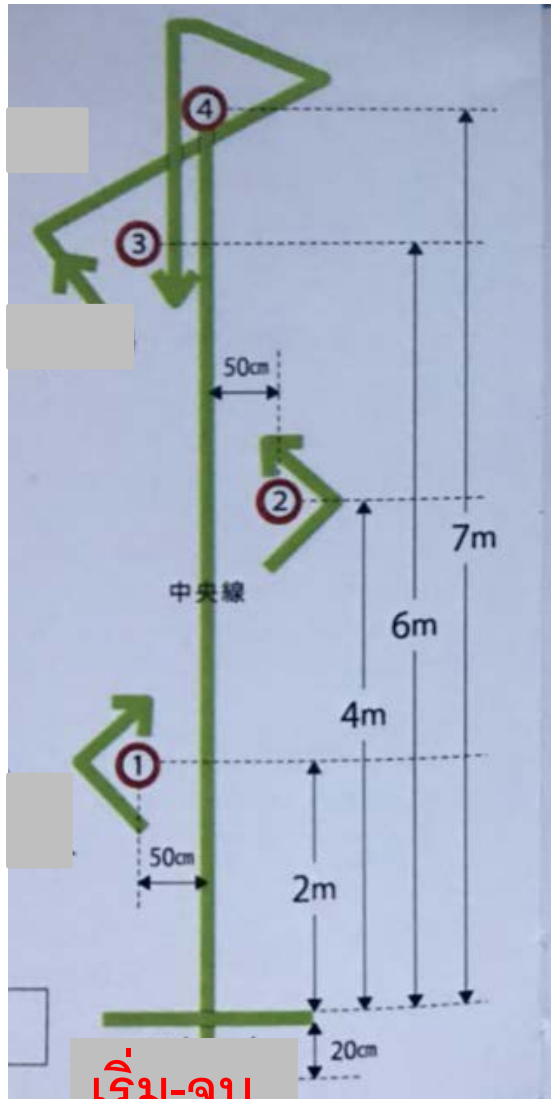
ข้อระวังในการเตรียมการ

1. พื้นที่ทดสอบต้องไม่ลื่น
2. ไม่วางสิ่งของกีดขวางพื้นที่และต้องไม่เป็นพื้นต่างระดับ หลีกเลี่ยงพื้นที่ลาดเอียง
3. ก่อนเริ่มการทดสอบต้องให้เสียงสัญญาณ
4. ต้องจบการทดสอบอย่างสมบูรณ์

ข้อควรระวังของผู้ประเมิน

1. ผู้ประเมินต้องอธิบายให้ผู้เข้าร่วมทดสอบเข้าใจ อธิบายอย่างเสียงดังฟังชัด
2. ผู้เข้าร่วมทดสอบห้ามฝึกตัวเองในการทดสอบ
3. ต้องแน่ใจว่าผู้เข้าร่วมทดสอบเต็มใจที่จะทำการทดสอบถ้าพบว่าจะเกิดอันตรายในการทดสอบให้หยุดทันที
4. ในกรณีที่ไม่สามารถทำการทดสอบได้ 2 รอบให้ทำการทดสอบรอบเดียว
5. ระหว่างการทดสอบระวังเรื่องการหกล้ม ให้เตรียมพร้อมระวังการล้ม
6. ระหว่างการทดสอบ ผู้เข้าร่วมทดสอบอาจจะเกิดอาการงง ไม่ได้ทำตามลำดับขั้นตอนหรือทำผิดพลาดที่กำหนด ไม่ต้องทำการเตือนหรือบอกวิธีทำ
7. ระหว่างการทดสอบต้องมีการเคลื่อนที่ไปยังจุดทดสอบต่างๆ ระวังอุบัติเหตุระหว่างทาง
8. ผู้เข้าร่วมทดสอบที่มีความผิดปกติทางการได้ยิน ให้ใช้การสัมผัสตัวเตือนในการเริ่มทดสอบ

ทดสอบการเดิน 9 เมตร x 4 เมตร



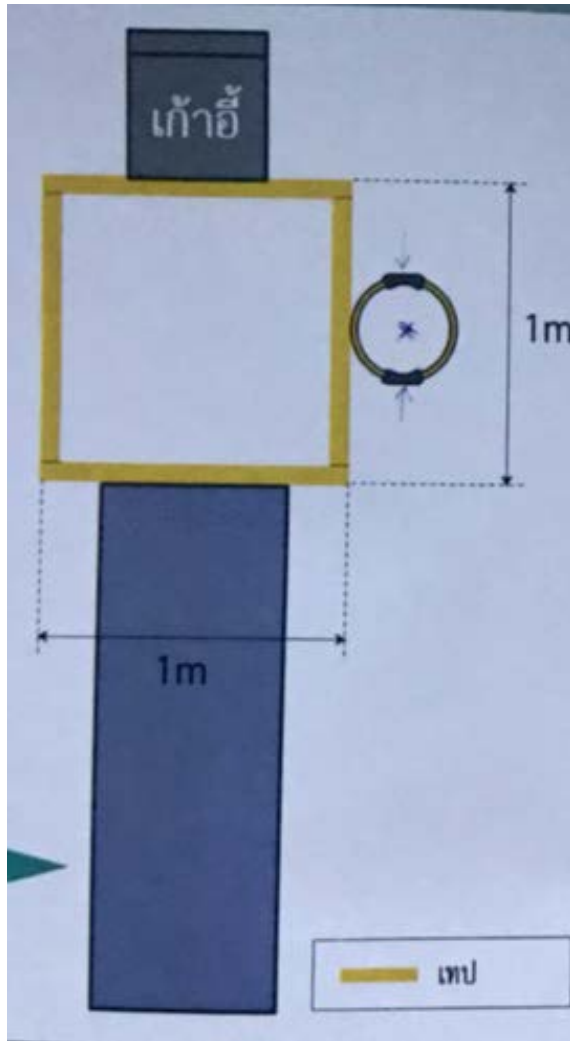
เริ่ม-จบ



ข้อควรระวังระหว่างทดสอบการเดิน

ข้อระวังก่อนเริ่มทดสอบ	ข้อระวังระหว่างการทดสอบ
1.การทดสอบนี้เป็นการทดสอบ(ว่าเดินเร็วได้หรือไม่) 2.กรณี que เดินชนหรือสัมผัสโดนกรวย หรือวิ่ง ต้องทำการทดสอบใหม่ 3.จุดเริ่มต้นกับจุดจบในการทดสอบ เป็นจุดเดียวกัน 4.ต้องเดินให้ผ่านเส้นจุดเริ่มต้นไป เป็นการจบการทดสอบ	1.ทดสอบในที่พื้นไม่ลื่น 2.ไม่วางสิ่งของที่ไม่ใช่อุปกรณ์ที่ใช้ ในบริเวณที่จะทำการทดสอบ 3.การเดินต้องไม่สัมผัสกรวย ให้เดินเหมือนไม่มีกรวยวางอยู่ 4.เนื่องจากการทดสอบการเดิน ห้ามวิ่ง (ต้องให้ฝ่าเท้าสัมผัสพื้น) 5.ผู้เข้าทดสอบต้องฟังสัญญาณ (เริ่ม) ก่อนเริ่มการทดสอบ 6.ทำตามขั้นตอนที่กำหนดจนจบขั้นตอนการทดสอบ

ทดสอบการปรับเปลี่ยนท่าทาง 5 เมตรx 3 เมตร



ข้อควรระวังระหว่างทดสอบการดูยืน

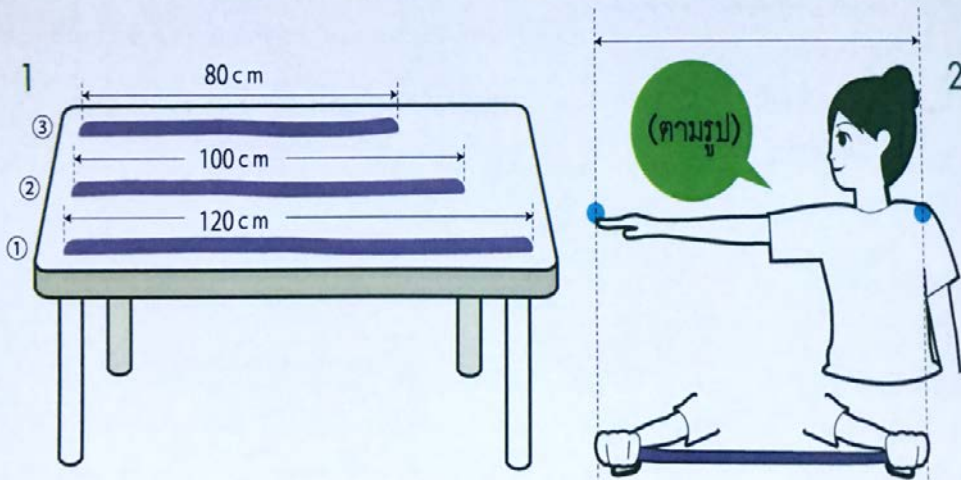
ข้อระวังก่อนเริ่มทดสอบ	ข้อระวังระหว่างการทดสอบ
1. ทดสอบเปลี่ยนท่าทางให้เร็ว 2. การลุกจากท่านั่งต้องทำให้ถูกต้อง 3. การลุกจากท่านอนให้ทำท่าจากปกติที่เคยทำได้ 4. ยกหัวงไว้เหนือศีรษะถือว่าจบการทดสอบ	1. ไม่วางสิ่งของที่มิใช่อุปกรณ์ที่ใช้ ในบริเวณที่จะทำการทดสอบ 2.อธิบายวิธีลุกจากท่านอนให้ชัดเจน 3.ตอนลุกจากเก้าอี้ ต้องยกสะโพกขึ้น 4.ตอนยกหัวงขึ้น ต้องเหยียดแขนให้สุดไว้เหนือศีรษะ 5.ระหว่างการวัดผล ระวังผู้ทดสอบหกล้ม 6. ผู้เข้าทดสอบต้องฟังสัญญาณ (เริ่ม) ก่อนเริ่มการทดสอบ 7.ทำตามขั้นตอนที่กำหนดจนจบขั้นตอนการทดสอบ

ทดสอบการเคลื่อนไหว

5 เมตรx 3 เมตร

1 | เตรียมยางยืด 3 เส้น (1. 120 ซม, 2. 100 ซม, 3. 80 ซม)

2 | เตรียมยางยืด ตามความยาวที่กำหนด วัดความยาว กางแขนออก วัดจากปลายนิ้วของมือข้างหนึ่งไปถึงไหล่อีกข้างหนึ่ง



ข้อควรระวังระหว่างทดสอบการเคลื่อนไหว

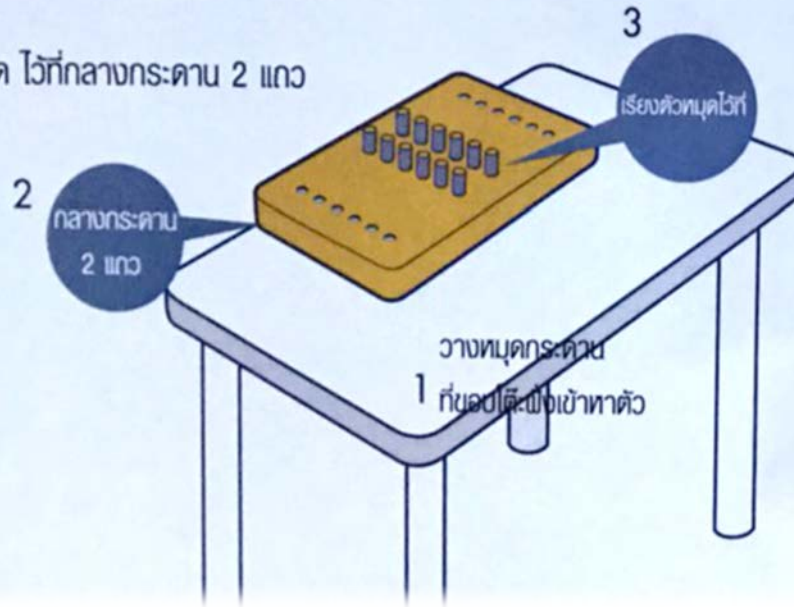
ข้อระวังก่อนเริ่มทดสอบ	ข้อระวังระหว่างการทดสอบ
1. การทดสอบ (การวนยางยืดรอบตัว ทำได้เร็วหรือไม่) 2. การทดสอบเริ่มก้าวจากเท้าไหนก่อนก็ได้ 3. เมื่อยางยืดควมมาเหนือศีรษะ ต้องยืดหลังตรง 4. กรณีที่เจ็บไหล่ ให้วนไหล่ที่ละข้างแทนได้ 5. ทำการวนจนครบ 3 รอบ ตอนจบให้มือทั้ง 2 ข้างอยู่ในแนวระดับอก	1. ทดสอบในที่พื้นไม่ลื่น 2. ไม่วางสิ่งของที่ไม่ใช่อุปกรณ์ที่ใช้ ในบริเวณที่จะทำการทดสอบ พื้นที่ทดสอบต้องไม่เป็นพื้นที่ต่างระดับ 3. ผู้ทดสอบต้องมีการเคลื่อนตัวไปด้านหน้า พื้นที่ด้านหน้าต้องไม่มีสิ่งกีดขวาง 4. ระหว่างการทดสอบ ระวังยางยืดไปเกี่ยวกับสิ่งของเสื้อผ้าอื่นๆ 5. ระหว่างทดสอบ ระวังผู้ทดสอบหกล้ม 6. . ผู้เข้าทดสอบต้องฟังสัญญาณ (เริ่ม) ก่อนเริ่มการทดสอบ 7. ในกรณีผู้ทดสอบ สูญเสียการทรงตัวต้องเตรียมพร้อมที่จะเข้าประครองไม่ให้ล้มทันที 8. ทำตามขั้นตอนที่กำหนดจนจบขั้นตอนการทดสอบ

ทดสอบการใช้มือทำงาน 5 เมตร x 3 เมตร (บริเวณที่มีแสงสว่าง)

1 | เตรียมโต๊ะ (โต๊ะต้องแข็งแรง ไม่โยกเยก)

2 | วางท่อนุดกระดาน ที่ขอบโต๊ะ พึงเข้าหาตัว

3 | เรียงตัวท่อนุด ไว้ที่กลางกระดาน 2 แถว



ข้อควรระวังระหว่างทดสอบการใช้มือ

ข้อระวังก่อนเริ่มทดสอบ	ข้อระวังระหว่างการทดสอบ
1. การทดสอบ (สามารถย้ายหมุดได้เร็วได้หรือไม่) 2. ก่อนเริ่มทดสอบ ยืนทำตัวตามสบาย 3. ย้ายหมุดจากข้างมากกลางเริ่มจากด้านใดก่อนก็ได้ 4. เมื่อทดสอบเสร็จ หมุดต้องกลับมาอยู่ตรงกลางทั้งหมด	1. ไม่วางสิ่งของที่ไม่ใช่อุปกรณ์ที่ใช้ ในบริเวณที่จะทำการทดสอบ 2. ระหว่างทดสอบ ระวังผู้ทดสอบหล้ม 3. ผู้เข้าทดสอบต้องฟังสัญญาณ (เริ่ม) ก่อนเริ่มการทดสอบ 4. ทำตามขั้นตอนที่กำหนดจนจบขั้นตอนการทดสอบ

ตัวอย่างแบบทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

แบบทดสอบ การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

วันที่..... ชื่อ-นามสกุล.....รพ.สต./ศสม.....

เช็คสภาพร่างกาย

1.สุขภาพร่างกายเป็นอย่างไร

- 1.สุขภาพดี 2.ปกติ 3.ไม่ค่อยดี

2.เปรียบเทียบกับคนอื่นที่อายุเท่ากัน ความแข็งแรงของร่างกายเป็นอย่างไร?

- 1.มั่นใจ 2.ปกติ 3.ไม่มั่นใจ

3.ปัจจุบัน มีส่วนไหนของร่างกาย ผิดปกติหรือไม่?

- 1.มี 2.ไม่มี

4.ผู้ที่ตอบว่า มี ที่ผิดปกติมีอาการอย่างไร?

- 1.ปวดเข่า 2.ปวดคอ 3.ลมหายใจขาดเป็นช่วงๆ 4.เวียนศีรษะ
5.มีไข้ 6.ปวดศีรษะ 7.อื่นๆ(.....)



5. ทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกายหรือไม่?

1. ทำการทดสอบ

2. พิจารณาก่อนทดสอบ

3. ไม่ทำการทดสอบ



การเดิน	1 ครั้ง	2 ครั้ง	สภาพ	การใช้สปีด	1 ครั้ง	2 ครั้ง	สภาพ
			ถอดรองเท้า ใช้ไม้เท้า				ถอดรองเท้า
	วินาที	วินาที			วินาที	วินาที	

การเคลื่อนไหว	1 ครั้ง	2 ครั้ง	สภาพ	การปรับเปลี่ยนท่าเดิน	1 ครั้ง	2 ครั้ง	สภาพ
			ถอดรองเท้า				ถอดรองเท้า ใช้ไม้เท้า ใช้หมอนรอง นอนตะแคง
					วินาที	วินาที	

@ ในการทดสอบ ทำเท่าที่ทำได้

@ ในระหว่างการทดสอบ ถ้าเกิดความผิดปกติ ให้หยุดทำการทดสอบ



ส่วนที่ 4 การวัดผล - ประเมินสมรรถภาพกาย

วิธีการลงบันทึก

1. ทำการลงบันทึกผลการทดสอบทั้ง 2 ครั้งในกระดาษทดสอบ เลือกเวลาที่ดีที่สุด ที่ได้จากการทดสอบ ไปเทียบระดับการให้คะแนน (แบ่งเป็น 5 ระดับ) การทดสอบทั้ง 4 หัวข้อ แต่ละข้อคะแนนเต็ม 5 คะแนน (รวม 4 หัวข้อ เต็ม 20 คะแนน) ผลที่ได้ แปลผลตามตาราง
2. หน่วยที่ใช้จับเวลาเป็น วินาที เวลานั้นให้ปัดเศษทิ้ง
3. ผู้ที่ทำการทดสอบเพียง 1 ครั้ง ให้ทำการลงบันทึก (ให้ใส่เหตุผลประกอบ)



ผลที่ได้	เสื้อสีต่ำ	ผ้า	สุนัข	กระต่าย	เต่า
คะแนนรวม	17 คะแนน ขึ้นไป	14-16 คะแนน	11-13 คะแนน	8-10 คะแนน	7 คะแนน ลงไป

ตัวอย่างคะแนนของประเทศญี่ปุ่น

ตารางการประเมินผล

เพศชาย

ความสามารถในการเดิน (วินาที)

อายุ	5 คะแนน เร็ว	4 คะแนน ค่อนข้างเร็ว	3 คะแนน ปกติ	2 คะแนน ค่อนข้างช้า	1 คะแนน ช้า
40~59 ปี	~6.3	6.4~7.3	7.4~8.3	8.4~9.3	9.4~
60~64 ปี	~8.1	8.2~9.2	9.3~10.3	10.4~11.4	11.5~
65~69 ปี	~8.5	8.6~11.1	11.2~13.7	13.8~16.3	16.4~
70~74 ปี	~8.9	9.0~11.7	11.8~14.5	14.6~17.3	17.4~
75~79 ปี	~10.3	10.4~13.0	13.1~15.7	15.8~18.4	18.5~
80~84 ปี	~10.7	10.8~14.2	14.3~17.7	17.8~21.2	21.3~
85 ปีขึ้นไป	~14.0	14.1~19.0	19.1~24.0	24.1~29.0	29.1~

ความสามารถในการเคลื่อนไหว

อายุ	5 คะแนน เร็ว	4 คะแนน ค่อนข้างเร็ว	3 คะแนน ปกติ	2 คะแนน ค่อนข้างช้า	1 คะแนน ช้า
40~59 ปี	~4.0	4.1~5.0	5.1~6.0	6.1~7.0	7.1~
60~64 ปี	~4.4	4.5~5.5	5.6~6.6	6.7~7.7	7.8~
65~69 ปี	~5.3	5.4~6.9	7.0~8.5	8.6~10.1	10.2~
70~74 ปี	~5.6	5.7~7.5	7.6~9.4	9.5~11.3	11.4~
75~79 ปี	~5.7	5.8~7.7	7.8~9.7	9.8~11.7	11.8~
80~84 ปี	~7.0	7.1~10.0	10.1~13.0	13.1~16.0	16.1~
85 ปีขึ้นไป	~8.0	8.1~11.9	12.0~15.8	15.9~19.7	19.8~

ความสามารถในการใช้มือ

อายุ	5 คะแนน เร็ว	4 คะแนน ค่อนข้างเร็ว	3 คะแนน ปกติ	2 คะแนน ค่อนข้างช้า	1 คะแนน ช้า
40~59 ปี	~14.7	14.8~16.7	16.8~18.7	18.8~20.7	20.8~
60~64 ปี	~15.6	15.7~17.6	17.7~19.6	19.7~21.6	21.7~
65~69 ปี	~17.1	17.2~19.7	19.8~22.3	22.4~24.9	25.0~
70~74 ปี	~17.5	17.6~20.1	20.2~22.7	22.8~25.3	25.4~
75~79 ปี	~17.9	18.0~21.1	21.2~24.3	24.4~27.5	27.6~
80~84 ปี	~18.5	18.6~23.2	23.3~27.9	28.0~32.6	32.7~
85 ปีขึ้นไป	~23.0	23.1~26.7	26.8~30.4	30.5~34.1	34.2~

ความสามารถในการปรับเปลี่ยนท่าทาง

อายุ	5 คะแนน เร็ว	4 คะแนน ค่อนข้างเร็ว	3 คะแนน ปกติ	2 คะแนน ค่อนข้างช้า	1 คะแนน ช้า
40~59 ปี	~4.2	4.3~5.2	5.3~6.2	6.3~7.2	7.3~
60~64 ปี	~5.2	5.3~7.1	7.2~9.0	9.1~10.9	11.0~
65~69 ปี	~7.0	7.1~9.2	9.3~11.4	11.5~13.6	13.7~
70~74 ปี	~7.1	7.2~9.6	9.7~12.1	12.2~14.6	14.7~
75~79 ปี	~7.6	7.7~10.3	10.4~13.0	13.1~15.7	15.8~
80~84 ปี	~9.9	10.0~13.9	14.0~17.9	18.0~21.9	22.0~
85 ปีขึ้นไป	~11.7	11.8~19.7	19.8~27.7	27.8~35.7	35.8~

* ข้อมูลเฉพาะ

เพศหญิง

ความสามารถในการเดิน (วินาที)

อายุ	5 คะแนน เร็ว	4 คะแนน ค่อนข้างเร็ว	3 คะแนน ปกติ	2 คะแนน ค่อนข้างช้า	1 คะแนน ช้า
40~59 ปี	~7.0	7.1~8.0	8.1~9.0	9.1~10.0	10.1~
60~64 ปี	~9.3	9.4~10.6	10.7~11.9	12.0~13.2	13.3~
65~69 ปี	~9.6	9.7~11.2	11.3~12.8	12.9~14.4	14.5~
70~74 ปี	~9.9	10.0~12.6	12.7~15.3	15.4~18.0	18.1~
75~79 ปี	~10.5	10.6~13.5	13.6~16.5	16.6~19.5	19.6~
80~84 ปี	~11.2	11.3~15.0	15.1~18.8	18.9~22.6	22.7~
85~90 ปี	~12.6	12.7~16.7	16.8~20.8	20.9~24.9	25.0~
91 ปีขึ้นไป	~14.8	14.9~19.2	19.3~23.6	23.7~28.0	28.1~

ความสามารถในการเคลื่อนไหว

อายุ	5 คะแนน เร็ว	4 คะแนน ค่อนข้างเร็ว	3 คะแนน ปกติ	2 คะแนน ค่อนข้างช้า	1 คะแนน ช้า
40~59 ปี	~4.1	4.2~5.1	5.2~6.1	6.2~7.1	7.2~
60~64 ปี	~5.0	5.1~6.0	6.1~7.0	7.1~8.0	8.1~
65~69 ปี	~5.0	5.1~6.2	6.3~7.4	7.5~8.6	8.7~
70~74 ปี	~5.2	5.3~7.0	7.1~8.8	8.9~10.6	10.7~
75~79 ปี	~5.3	5.4~7.3	7.4~9.3	9.4~11.3	11.4~
80~84 ปี	~6.5	6.6~9.0	9.1~11.5	11.6~14.0	14.1~
85~90 ปี	~6.8	6.9~9.7	9.8~12.6	12.7~15.5	15.6~
91 ปีขึ้นไป	~7.6	7.7~11.5	11.6~15.4	15.5~19.3	19.4~

ความสามารถในการใช้มือ

อายุ	5 คะแนน เร็ว	4 คะแนน ค่อนข้างเร็ว	3 คะแนน ปกติ	2 คะแนน ค่อนข้างช้า	1 คะแนน ช้า
40~59 ปี	~14.4	14.5~16.4	16.5~18.4	18.5~20.4	20.5~
60~64 ปี	~15.9	16.0~17.5	17.6~19.1	19.2~20.7	20.8~
65~69 ปี	~16.0	16.1~18.1	18.2~20.2	20.3~22.3	22.4~
70~74 ปี	~17.1	17.2~19.7	19.8~22.3	22.4~24.9	25.0~
75~79 ปี	~17.7	17.8~20.7	20.8~23.7	23.8~26.7	26.8~
80~84 ปี	~18.8	18.9~22.1	22.2~25.4	25.5~28.7	28.8~
85~90 ปี	~19.2	19.3~22.8	22.9~26.4	26.5~30.0	30.1~
91 ปีขึ้นไป	~20.2	20.3~24.2	24.3~28.2	28.3~32.2	32.3~

ความสามารถในการปรับเปลี่ยนท่าทาง

อายุ	5 คะแนน เร็ว	4 คะแนน ค่อนข้างเร็ว	3 คะแนน ปกติ	2 คะแนน ค่อนข้างช้า	1 คะแนน ช้า
40~59 ปี	~4.4	4.5~5.4	5.5~6.4	6.5~7.4	7.5~
60~64 ปี	~6.3	6.4~8.2	8.3~10.1	10.2~12.0	12.1~
65~69 ปี	~7.0	7.1~9.0	9.1~11.0	11.1~13.0	13.1~
70~74 ปี	~7.5	7.6~10.6	10.7~13.7	13.8~16.8	16.9~
75~79 ปี	~8.1	8.2~11.7	11.8~15.3	15.4~18.9	19.0~
80~84 ปี	~9.2	9.3~14.5	14.6~19.8	19.9~25.1	25.2~
85~90 ปี	~9.6	9.7~15.1	15.2~20.6	20.7~26.1	26.2~
91 ปีขึ้นไป	~13.4	13.5~19.4	19.5~25.4	25.5~31.4	31.5~

ความเชื่อมโยงระหว่างหัวข้อการทดสอบกับหัวข้อการฝึก

หัวข้อการทดสอบ	หัวข้อการฝึก	หัวข้อการทดสอบ	หัวข้อการฝึก
ความสามารถในการเดิน	การย่อท่าอยู่กับที่	ความสามารถในการเคลื่อนไหว	การย่อขา
	การย่อขา		ก้าวไปข้างหน้า
	ก้าวไปข้างหน้า		ฝึกกล้ามเนื้อท้องด้วยห่วง
	ฝึกกล้ามเนื้อท้องด้วยห่วง		ทำดันพื้น
	ฝึก งอ-ยืด หัวเข่า		การใช้ยางยืด
	ฝึกหนีบลูกบอล		

หัวข้อการทดสอบ	หัวข้อการฝึก	หัวข้อการทดสอบ	หัวข้อการฝึก
ความสามารถการใช้มือทำดันพื้น	การฝึก ฝ่ามือ-นิ้ว	ความสามารถก้าวไปข้างหน้า	ปรับเปลี่ยนท่าทาง
	การฝึก ยืด-งอ แขน		การฝึก ยืด-งอ แขน
	การย่อขา		ฝึกกล้ามเนื้อท้องด้วยห่วง
			ฝึก งอ-ยืด หัวเข่า

น้ำหนักคือ จำนวนครั้งที่ฝึกเพิ่ม เพิ่มน้ำหนักด้วยอุปกรณ์ การปรับเปลี่ยนท่าทาง ถ้าการฝึกทำอย่างซ้ำๆ ไม่มีผลต่อการเพิ่มน้ำหนัก

การจัด และปรับแผนการฝึกบริหารกายด้วยตนเอง

4 ต้องนำผลจากการทดสอบ มาปรับเรื่อง น้ำหนักในการฝึก

- ① นำผลการทดสอบครั้งก่อนหน้ามาเปรียบเทียบกับผลปัจจุบัน อธิบายให้ผู้รับการฝึกทราบ ผลการทดสอบ
- ② ตรวจสอบผลการทดสอบ ครั้งก่อนหน้ากับครั้งนี้
- ③ จากผลลัพธ์ นำค่าการเพิ่มน้ำหนักในการฝึกมาแก้ไข

* ในกรณี ที่ประเมินผลแล้วไม่ต้องทำการเปลี่ยนแปลง ให้ฝึกต่ออีก 1 เดือน

* ในกรณี ที่ประเมินผลแล้ว มีการเปลี่ยนแปลง ทำการเปลี่ยนแปลงแล้ว ให้ฝึกต่ออีก 1 เดือน

ตรวจสอบผลลัพธ์ นำผลการฝึกมาศึกษาอีกครั้ง



ส่วนที่5 การบริหารร่างกายด้วยตนเองเห็นผลภายใน 3 เดือน

ฝึกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง วันละ 15 นาที เพียง 3 เดือนผู้ฝึกสามารถเห็นผลได้อย่างชัดเจน

1 เดือน

- อยากฝึก แต่ไม่มั่นใจ
- ทำช้า ๆ รู้สึกดี น่าจะฝึกต่อได้

2 เดือน

- ทำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ
- รู้สึกกล้ามเนื้อดีขึ้น

3 เดือน

- มีคนทัก
- ร่างกายดีขึ้น
- ทำต่อเนื่อง

การทดสอบ

1. ความสามารถในการเดิน
2. ความสามารถในการลุกขึ้น
3. การเคลื่อนไหวรอบตัว
4. ทดสอบการใช้มือ
5. ทดสอบการทรงตัว

สร้างบรรยากาศให้รู้สึกว่
ง่าย สนุกปลอดภัย



กำหนดการ ทดสอบ SSM Progame จังหวัดอุดรธานี

วันที่			เช้า	บ่าย
1	22เม.ย.	อาทิตย์	เดินทางจากญี่ปุ่นถึงประเทศไทย	
2	23 เม.ย.	จันทร์	ประชุมคณะทำงานจาก 7 จว.	
3	24 เม.ย.	อังคาร	ทดสอบผู้สูงอายุ ศสม. 2 จำนวน 40 คน	ทดสอบ ผู้สูงอายุศสม. 2 จำนวน 75 คน
4	25 เม.ย.	พุธ	ทดสอบผู้สูงอายุ ศสม. 2 จำนวน 40 คน	ทดสอบผู้สูงอายุ ศสม. 2 จำนวน 75 คน
5	26 เม.ย.	พฤหัสบดี	ทดสอบผู้สูงอายุ รพ.สต.หมุ่ม่น จำนวน 40 คน	ทดสอบผู้สูงอายุ รพ.สต.หมุ่ม่น จำนวน 80 คน
6	27 เม.ย.	ศุกร์	ทดสอบผู้สูงอายุ รพ.สต.หมุ่ม่น จำนวน 40 คน	ทดสอบผู้สูงอายุ รพ.สต.หมุ่ม่น จำนวน 80 คน
7	30 เม.ย.	จันทร์	ทดสอบ รพ.สต.หมุ่ม่น จำนวน 40 คน + เก็บตก กรณีเก็บ case ไม่ครบ	เดินทางกลับประเทศญี่ปุ่น



SSM Master Training

ระหว่างวันที่ 27 กุมภาพันธ์ - 2 มีนาคม 2561

ณ มหาวิทยาลัยมหิดล (ศาลายา)