

แฟนทีวี



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

การบริหารกาย

เพื่อ สุขภาพผู้สูงอายุ

เลขสิทธิ์ ส.5696

ออกแบบท่าบริหาร โดย ผู้เชี่ยวชาญการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมากกว่า 30 ปี
งานการพยาบาลป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

วิดีโอสอนสาริตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

- ▶▶ บริหารด้วยท่าง่ายๆ ปลอดภัย เมาสบาย ทำได้เองที่บ้าน
- ▶▶ ทำให้ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมั่นคงและกระฉับกระเฉง

การบริหารกาย
เพื่อ สุขภาพผู้สูงอายุ
เลขสิทธิ์ ส.5696

สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมั่นคง
กระฉับกระเฉง เป็นท่าง่ายๆ ปลอดภัย เมาสบาย ทำได้เองที่บ้าน
ออกแบบท่าบริหาร โดย ผู้เชี่ยวชาญการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมากกว่า 30 ปี



เนื้อหาภายในแฟน ทีวี

1. นกขำ
2. นมปากอุปกรณ์
3. การบริหารมือ ข้อมือ นิ้วมือ
4. การบริหารกล้ามเนื้อคอ
5. การบริหารหัวไหล่ หลังส่วนบน
6. การบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ แขน ลำตัวช่วงบน
7. การบริหารกล้ามเนื้อ หน้าอก และ แขน
8. การบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า
9. การบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง และหัวไหล่
10. การบริหารเอว และลำตัวด้านข้าง
11. การบริหารสะโพก และเอว
12. การบริหารหน้าท้อง และต้นขา
13. การบริหารกล้ามเนื้อหลัง
14. การบริหารกล้ามเนื้อก้นน้อยๆ ดูกิจิเกรน และต้นขาด้านหลัง
15. การบริหารกล้ามเนื้อหน้าขา
16. การบริหารกล้ามเนื้อหน้าขาต้นใน
17. การบริหารนิ้วเท้า ฟันเท้า และข้อเท้า
18. การบริหารข้อเท้า และหน้าแข้ง
19. การบริหารฝ่าเท้า
20. การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก ก้น ต้นขา ที่ใช้ในการลุกนั่ง
21. การบริหารถ่ายยืน
 - กล้ามเนื้อขาต้นข้าง
 - กล้ามเนื้อน่อง เข็นร้อยหวาย

DVD VIDEO

ลิขสิทธิ์ งานการพยาบาลป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



การบริหารกาย
เพื่อ สุขภาพผู้สูงอายุ
เลขสิทธิ์ ส.5696

DVD VIDEO

ลิขสิทธิ์ งานการพยาบาลป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์พัฒนานวัตกรรมทางการแพทย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

อาคาร 4 ชั้นใต้ดิน 270 ถนนพระรามหก แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400

โทรศัพท์ 0-2201-0437-0440, 0-2201-0375, 0-2201-0387

โทรสาร 02-2201-0439 และ 0-2201-0375

เว็บไซต์ <https://med.mahidol.ac.th/mind/>

