

กลุ่มงานพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ จัดโครงการพื้นที่ต้นแบบ **SMART aging** -การป้องกันการหกล้มและ **sarcopenia** ในผู้สูงอายุ ลงตรวจคัดกรองประเมินสมรรถนะ ผู้สูงอายุ ด้านภาวะหกล้ม มวลกล้ามเนื้อน้อย และการกินโปรตีน ณ รพสต.บ้านเปี้ยะเนิน มีผู้เข้าร่วมเป็นผู้สูงอายุจำนวน 32 ราย เจ้าหน้าที่และอสม. จำนวน 6 ราย รวมผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น จำนวน 38 ราย โดยมีกิจกรรมดังนี้

1. กิจกรรมฝึกทักษะการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ และการฝึกการทรงตัวในผู้สูงอายุ
2. การให้ความรู้เรื่องการรับประทานโปรตีนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
3. ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย (TUG)
4. ประเมินสมรรถนะของกล้ามเนื้อเพื่อทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ด้วยเครื่องวัดแรงบีบมือ (Handgrip)
5. สอน อสม.ลงข้อมูลใน blue book application