

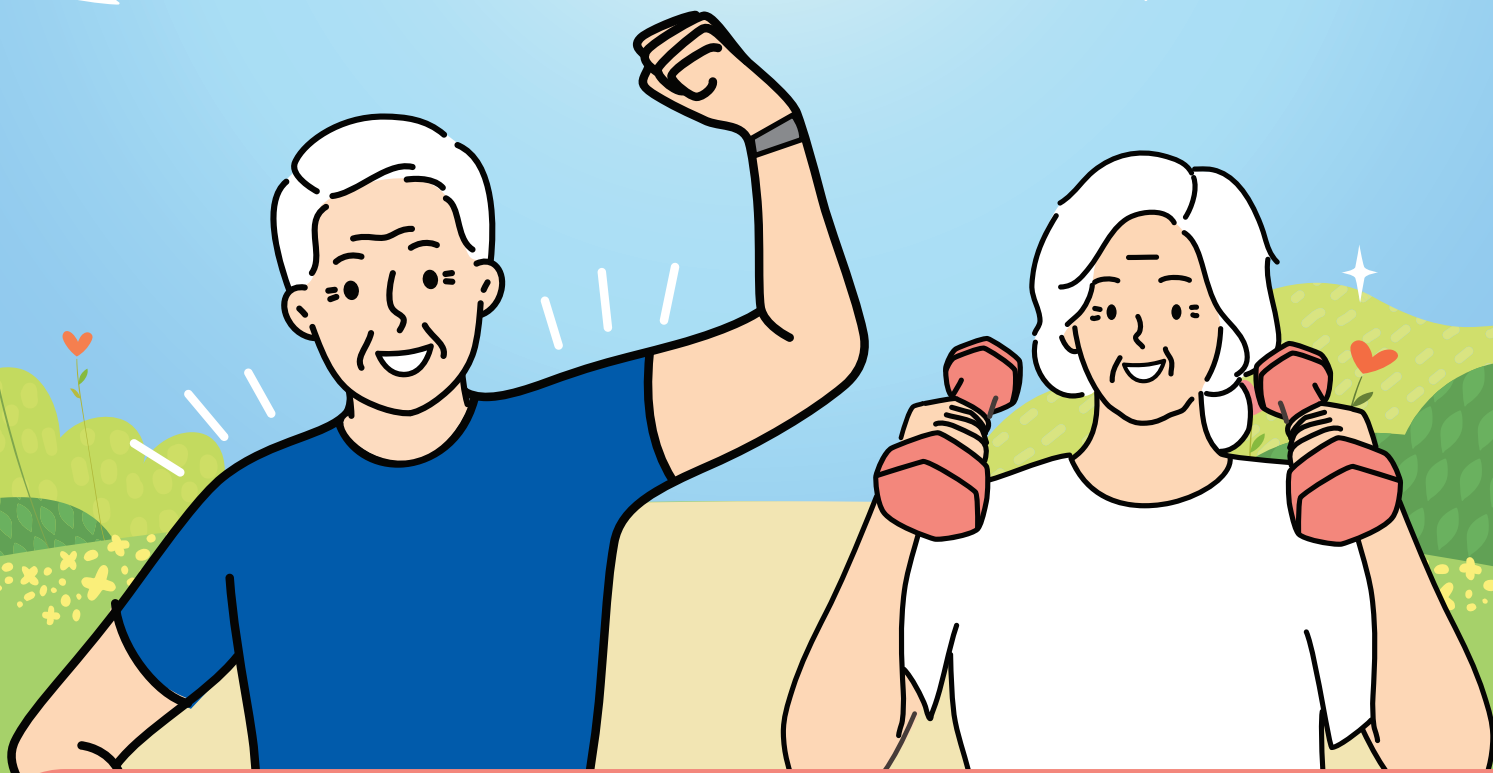


กรมอนามัย
Department of Health

การเสริมสร้างสมรรถนะผู้สูงอายุให้แข็งแรง “ป้องกันหกล้มและภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย”

(Sarcopenia and Fall Prevention)

ระดับชุมชน (Community Setting)



ชื่อ-นามสกุล _____

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
สำนักโภชนาการ

การเสริมสร้างสมรรถนะผู้สูงอายุให้แข็งแรง

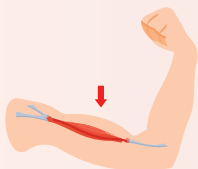
“ป้องกันหกล้มและภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย”

ภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ (Fall)



เป็นหนึ่งในความเสี่ยงด้านสุขภาพอันดับต้น ๆ ของผู้สูงอายุ เมื่ออายุมากขึ้นจะยิ่งเสี่ยงหกล้มมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีกล้ามเนื้ออ่อนแอหรือสภาพแวดล้อมภายในบ้านและนอกบ้านที่ไม่เหมาะสม จากสถิติพบว่า 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุหกล้มทุกปีหรือปีละกว่า 4 ล้านราย เมื่อผู้สูงอายุหกล้มและกระดูกหัก 1 ใน 5 ไม่สามารถกลับมาเดินได้อีก ส่งผลให้สูญเสียความสามารถในการดูแลตนเอง ต้องมีคนดูแลตลอดเวลาทำให้เกิดผลกระทบต่อครอบครัวในระยะยาว

ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (Sarcopenia)



คือ การลดลงของปริมาณและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในร่างกาย ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายเสื่อมถอยลง ผู้สูงอายุที่มีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยจะมีอาการอ่อนแรง เหนื่อยง่าย การทรงตัวไม่ดี หกล้มง่าย และเกิดภาวะพึ่งพิง ปัจจัยสาเหตุมาจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น ขาดการออกกำลังกาย การขาดโปรตีน แคลเซียม และวิตามินดี และโรคบางชนิด เช่น โรคไต โรคกระดูก เป็นต้น ทั้งนี้การวินิจฉัยภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย จะพิจารณาจากการตรวจร่างกายทดสอบสมรรถภาพทางกาย หรือการตรวจมวลกล้ามเนื้อ

ประเมินสมรรถนะผู้สูงอายุในชุมชน / ชมรมผู้สูงอายุ ด้วย 4 สถานี

สถานีที่ : 1

สอบถามข้อมูลทั่วไป

ประวัติผู้สูงอายุ

ชื่อ-สกุล

เพศ หญิง ชาย

วัน/เดือน/ปีเกิด อายุ ปี

ชั่งน้ำหนัก น้ำหนักตัว กิโลกรัม

วัดส่วนสูง ส่วนสูง เซนติเมตร

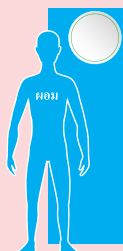
คำนวณค่าดัชนีมวลกาย



ค่า BMI ที่ได้ คือ

แปลผลดัชนีมวลกาย (BMI)

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$



น้อยกว่า 18.5
ผอม



18.5 - 22.9
ปกติ



23.0 - 24.9
น้ำหนักเกิน



25.0 - 29.9
อ้วนระดับ 1



มากกว่า
หรือเท่ากับ 30
อ้วนระดับ 2

วัดรอบเอว (ผ่านสะดือ) รอบเอว เซนติเมตร



น้อยกว่าหรือเท่ากับส่วนสูงหาร 2 (รอบเอวปกติ)



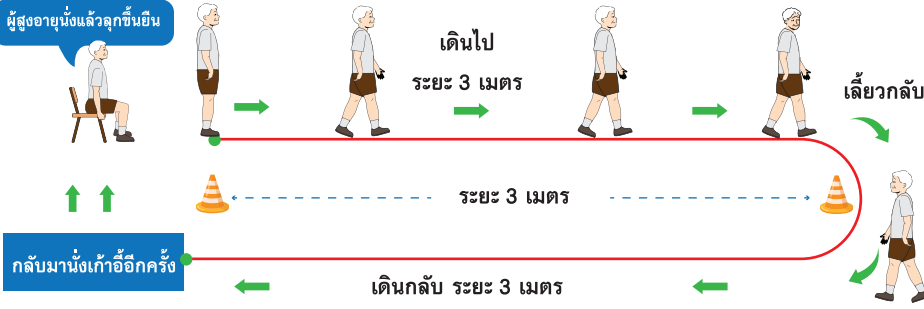
มากกว่าส่วนสูงหาร 2 (มีภาวะโภชนาการเกิน และอ้วนลงพุง)

สถานีที่ : 2

ประเมินภาวะหกล้ม

2.1 การเคลื่อนไหวของร่างกาย (Timed Up and Go test)

ท่านสามารถเดินไปและเดินกลับด้วยตัวเอง 6 เมตร (ไป 3 เมตร กลับ 3 เมตร) ภายในระยะเวลาน้อยกว่า 12 วินาที



ผลการทดสอบ

<12 วินาที (ไม่มีความเสี่ยงหกล้ม) ≥12 วินาที (มีความเสี่ยงหกล้ม)

เกณฑ์การแปลผลภาวะหกล้ม

ถ้าตอบ ≥ 12 วินาที หรือมีประวัติการหกล้ม ข้อใดข้อหนึ่งถือว่า **“มีความเสี่ยงหกล้ม”**

แปลผลภาวะหกล้ม

- มีความเสี่ยงหกล้ม
 ไม่มีความเสี่ยง

2.2 ประวัติการหกล้ม

ท่านมีประวัติการหกล้มภายใน 6 เดือน อย่างน้อย 1 ครั้ง หรือไม่

- มีประวัติการหกล้ม ไม่มีประวัติการหกล้ม

สถานีที่ : 3

ประเมินภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย

3.1 ประเมินความเสี่ยงภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (SARC-F)

คำถาม	ไม่ลำบาก = 0	ค่อนข้างลำบาก = 1	ลำบากมาก ทำไม่ได้ = 2
1. คุณลำบากแค่ไหนในการยกของหนัก 10 ปอนด์ (4.5 กิโลกรัม)			
2. คุณลำบากแค่ไหนในการเดินจากห้องหนึ่งไปอีกห้องหนึ่ง			
3. คุณลำบากแค่ไหนในการลุกจากเก้าอี้หรือเตียงนอน			
4. คุณลำบากแค่ไหนในการขึ้นบันได 10 ชั้น			
5. คุณหกล้มกี่ครั้งในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา (1-3 ครั้ง = 1 หรือ ≥ 4 ครั้ง = 2)			

เกณฑ์และการแปลผล (SARC-F)

- ปกติ (< 4 คะแนน) เสี่ยง (≥ 4 คะแนน) และเข้าเกณฑ์ประเมินสมรรถภาพของกล้ามเนื้อต่อในข้อ 3.2

รวม.....คะแนน

3.2 ประเมินสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ

(เลือกทดสอบอย่างใดอย่างหนึ่งตามความพร้อมของอุปกรณ์)



เครื่องวัดแรงบีบมือแบบมือ (Hand Grip Dynamometer)

ทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อมัดนิ้ว (Handgrip)

- ปกติ (เพศชาย ≥ 28 กก., เพศหญิง ≥ 18 กก.)
 เสี่ยง (เพศชาย < 28 กก., เพศหญิง < 18 กก.)

หรือ



ทดสอบการลุก-นั่งเก้าอี้ติดต่อกัน 5 ครั้ง

- ปกติ (<12 วินาที)
 เสี่ยง (≥12 วินาที)

เกณฑ์การแปลผล

ถ้าตอบ เสี่ยง ถือว่า **“มีความเสี่ยงภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย”**

แปลผลภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย

- ไม่มีความเสี่ยง เสี่ยงภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย

*หมายเหตุ : กรณีที่ SARC-F ปกติ และได้รับการประเมินสมรรถภาพของกล้ามเนื้อด้วย (ผล = เสี่ยง) **“มีความเสี่ยงภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย”**

4.1 ปริมาณโปรตีนที่แนะนำใน 1 วัน

*โปรดเลือกประเภทผู้สูงอายุ : ประเภทผู้สูงอายุแปลผลจากการประเมินภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยกว่าสถานีที่ 3

- ผู้สูงอายุทั่วไป (น้ำหนักตัว x โปรตีน 1 กรัมต่อวัน ถึง น้ำหนักตัว x โปรตีน 1.2 กรัมต่อวัน)
- ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยกว่า (น้ำหนักตัว x โปรตีน 1.2 กรัมต่อวัน ถึง น้ำหนักตัว x โปรตีน 1.5 กรัมต่อวัน)

*หมายเหตุ: หากมีโรคไตอาจจะต้องจำกัดปริมาณโปรตีน และควรปรึกษาแพทย์ร่วมด้วย



น้ำหนักตัวของท่าน กิโลกรัม ความต้องการโปรตีน ถึง กรัมต่อวัน

4.2 การประเมินพฤติกรรมกรรมการกินโปรตีนใน 1 วัน (24 ชั่วโมงที่ผ่านมา)

<input type="radio"/> เนื้อสัตว์ (สุก)	ช้อนกินข้าว	(1 ช้อนกินข้าว = โปรตีน 3.5 กรัม)	โปรตีน.....กรัม
<input type="radio"/> เต้าหู้	ช้อนกินข้าว	(1 ช้อนกินข้าว = โปรตีน 3.5 กรัม)	โปรตีน.....กรัม
<input type="radio"/> ไข่ไก่	ฟอง	(1 ฟอง = 2 ช้อนกินข้าว = โปรตีน 7 กรัม)	โปรตีน.....กรัม
<input type="radio"/> ไข่ขาว	ฟอง	(1 ฟอง = 1 ช้อนกินข้าว = โปรตีน 3.5 กรัม)	โปรตีน.....กรัม
<input type="radio"/> ถั่วเมล็ดแห้ง (สุก) (ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วดำ)	ช้อนกินข้าว	(3 ช้อนกินข้าว = โปรตีน 7 กรัม)	โปรตีน.....กรัม
<input type="radio"/> ข้าว - แป้ง	ทัพพี	(1 ทัพพี = โปรตีน 2 กรัม)	โปรตีน.....กรัม
<input type="radio"/> ผัก	ทัพพี	(ผักสุก 1 ทัพพี หรือ ผักดิบ 2 ทัพพี = โปรตีน 2 กรัม)	โปรตีน.....กรัม
<input type="radio"/> นมสด	แก้ว	(1 แก้ว = 200 มิลลิลิตร = โปรตีน 7 กรัม)	โปรตีน.....กรัม
<input type="radio"/> นมถั่วเหลือง/ น้ำเต้าหู้	แก้ว	(1 แก้ว = 200 มิลลิลิตร = โปรตีน 7 กรัม)	โปรตีน.....กรัม

รวมปริมาณโปรตีน.....กรัมต่อวัน

แปลผลการกินโปรตีน

- ปริมาณโปรตีนเหมาะสม
- กินโปรตีนน้อย ควรเพิ่มปริมาณโปรตีน

การติดตาม

- ให้คำแนะนำโภชนาการ
- นัดติดตามการปรับการกิน 1 เดือน



วางแผน ตั้งเป้าหมายการกินโปรตีนร่วมกับผู้สูงอายุ

กินเนื้อสัตว์ เน้นเนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน มีไขมัน 3 - 4 ช้อนกินข้าว

กินข้าว - แป้ง วันละ 7 - 9 ทัพพี

กินไข่ วันละ 1 ฟอง (2 ช้อนกินข้าว)

กินผัก วันละ 4 ทัพพี

กินไข่ขาว วันละ 2 ฟอง (2 ช้อนกินข้าว)

ดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม วันละ 1 - 2 แก้ว (นมรสจืด/นมพร่องมันเนย)

กินถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วดำ เป็นประจำ

กินอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียมเพิ่ม เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง

เทคนิค “กินดี” ป้องกันภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (Sarcopenia) ในผู้สูงอายุ

โปรตีน

ประโยชน์ : โปรตีนเป็นส่วนประกอบของโครงสร้างร่างกาย คือ กล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และผิวหนัง การที่ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนอย่างเพียงพอจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังงานและมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และทำให้การทำงานของเซลล์ในร่างกายทำงานอย่างสมบูรณ์

- ปริมาณที่แนะนำสำหรับผู้สูงอายุ : โปรตีน 1 - 1.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน
- หากต้องการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ปริมาณโปรตีนที่แนะนำ คือ 1.2 - 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

***หากมีโรคไตอาจต้องจำกัดปริมาณโปรตีน และควรปรึกษาแพทย์ร่วมด้วย**

แหล่งอาหาร : ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ นมและผลิตภัณฑ์

ตัวอย่างการคำนวณ ปริมาณโปรตีน
หากมีน้ำหนัก 60 กิโลกรัม
จะต้องการโปรตีน =
 $1 \times 60 = 60$ กรัมต่อวัน

ตัวอย่างอาหารที่มีโปรตีน 7 กรัม : เนื้อสัตว์ (สุก) 30 กรัม เท่ากับ เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว



ปลาผง
2 ช้อนกินข้าว



ไข่ไก่ (ทั้งฟอง)
1 ฟอง (2 ช้อนกินข้าว)



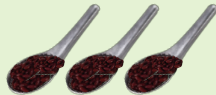
เต้าหู้อ่อน
2 ช้อนกินข้าว



กุ้ง
2 ช้อนกินข้าว



ไข่ขาว
2 ฟอง (2 ช้อนกินข้าว)



ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเขียว
½ ถ้วยตวง (60 กรัม) หรือ 3 ช้อนกินข้าว



นมถั่วเหลือง
1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)



นมสดรสจืด
1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)

อ้างอิงภาพ : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

แคลเซียม

ประโยชน์ : มีหน้าที่หลัก คือ รักษาความแข็งแรงและรูปร่างของกระดูก และเป็นตัวส่งสัญญาณ ไปยังเซลล์และเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย เพื่อให้เกิดการหดหรือขยายของหลอดเลือดและกล้ามเนื้อ

แหล่งอาหาร : นมและผลิตภัณฑ์ ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ และผักใบเขียว เช่น คะน้า กวางตุ้ง ตำลึง ใบชี่เหล็ก เป็นต้น

ปัจจัยขัดขวางการดูดซึมแคลเซียม : สุรา เบียร์ ชา โกโก้ กาแฟ น้ำอัดลม

วิตามินดี

ประโยชน์ : ควบคุมภาวะสมดุลของแคลเซียมและฟอสฟอรัสในเลือด กระตุ้นการดูดซึมแคลเซียมกลับที่ลำไส้

*ร่างกายได้รับวิตามินดีจากแสงแดด ☀️ เป็นส่วนใหญ่ (80-90%) อาหาร (10-20%)

แหล่งอาหาร : นมและผลิตภัณฑ์ ปลาตะเพียน ปลาที่จับในน้ำ ปลาทูน่า ไข่แดง เห็ดหอม เป็นต้น

เทคนิคการ “กินดี” ในผู้สูงอายุ

✔️ **เพิ่มเนื้อปลา เนื้อไก่ ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ ถั่วเมล็ดแห้งในเมนูอาหารทุกมื้อ** เพื่อช่วยให้กินเนื้อสัตว์ได้มากขึ้น หั่นอาหารเป็นชิ้นขนาดเล็ก

✔️ **เลือกอาหารชนิดอ่อนนุ่ม** หรือทำให้อ่อนนุ่มด้วยการต้ม ตุ่น นึ่ง ลวก

✔️ **เทคนิคการเริ่มดื่มนม**

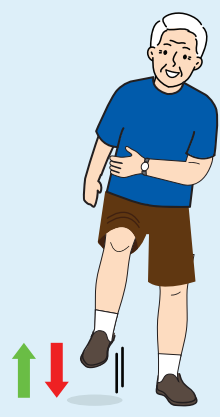
ให้เริ่มดื่มนมรสจืด/ นมพร่องมันเนย/ นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม ทีละน้อย ๆ หรืออย่างน้อยวันละ ½ แก้ว

✔️ **เพิ่มอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียม**

เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง ผักใบเขียวเข้ม (เช่น ใบชี่เหล็ก ตำลึง คะน้า ขึ้นฉ่าย และกวางตุ้ง)

ท่าฝึกเพิ่มสมรรถนะทางกายผู้สูงอายุ

1 การฝึกกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และกล้ามเนื้อหัวใจให้แข็งแรง (Cardio Training)



ท่าที่ 1 ยืนย่อเท้าต่ำ

1. ยืนลำตัวตั้งตรง
2. ย่อเท้าอยู่กับที่ ยกเท้าสูงไม่เลยข้อเท้า พร้อมยกแขนขึ้นลง

ท่าที่ 2 ยืนย่อเท้าสูง

1. ยืนลำตัวตั้งตรง
2. ย่อเท้าอยู่กับที่ ยกเท้าสูงเลยข้อเท้า พร้อมยกแขนขึ้นลง



ท่าที่ 3 เดินเคลื่อนที่ ซ้าย - ขวา

1. ยืนลำตัวตั้งตรง
2. เคลื่อนที่ไปทางซ้าย - ก้าวเท้าซ้ายไปทางด้านซ้ายนับ 1 แล้วก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายนับ 2 ก้าวเท้าซ้ายไปทางด้านซ้ายนับ 3 แล้วก้าวเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายด้วยปลายเท้า นับ 4
3. แล้วสลับมาเคลื่อนที่ทางขวา



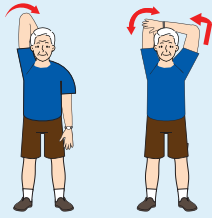
หลักการปฏิบัติ

1. ปฏิบัติต่อเนื่อง 3 ท่า 10-30 นาที
2. ควรออกกำลังกาย 150-300 นาทีต่อสัปดาห์

คลิปวิดีโอแบบฝึก

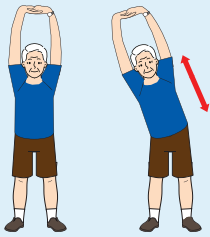


2 การฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ (Flexibility)



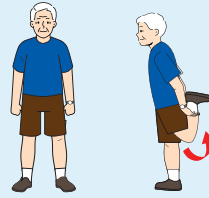
ท่าที่ 1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน

1. ยืนลำตัวตั้งตรง แยกเท้าขนานกับไหล่
2. ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ พับข้อศอกปล่อยแขนไปด้านหลัง
3. มือซ้ายจับศอกขวา หน้ามองตรง
4. ออกแรงดึงไปทางด้านซ้าย จนรู้สึกตึงมากที่สุด แล้วค้างไว้ประมาณ 10-30 วินาที แล้วสลับข้าง



ท่าที่ 2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัว

1. ยืนลำตัวตั้งตรง แยกเท้าขนานกับไหล่
2. มือประสานกัน เหยียดแขนตึงขึ้นด้านบนเหนือศีรษะ
3. เอียงตัวไปทางด้านขวา จนรู้สึกตึงมากที่สุด แล้วค้างไว้ประมาณ 10-30 วินาที แล้วสลับข้าง



ท่าที่ 3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขา

1. ยืนลำตัวตั้งตรง
2. พับขาไปด้านหลัง เข่าขวาชี้ลงแนบติดขาซ้าย
3. ใช้มือขวาจับข้อเท้าหรือปลายเท้าขวา (กรณีที่จะล้มใช้มืออีกข้างกางออก)
4. ออกแรงดึง จนรู้สึกตึงมากที่สุด แล้วค้างไว้ประมาณ 10-30 วินาที แล้ว สลับข้าง



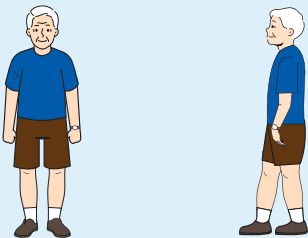
หลักการปฏิบัติ

1. ค่อยๆ เคลื่อนไหวร่างกาย ไปจนถึงจุดที่ตึงที่สุด
2. ค้างไว้ประมาณ 10-30 วินาที
3. ไม่กลั่นหายใจขณะปฏิบัติ



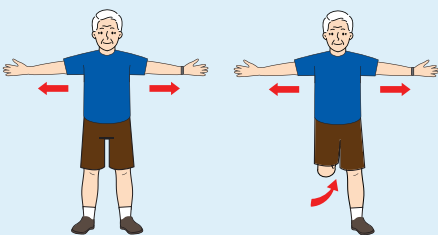
คลิปวิดีโอแบบฝึก

3 การฝึกทรงตัว (Balance)



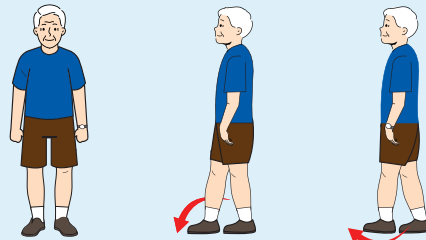
ท่าที่ 1 ยืนเท้าหน้า เท้าตาม

1. ยืนลำตัวตั้งตรง แขนแนบลำตัว
2. ก้าวเท้าขวา ไปด้านหน้า โดยส้นเท้าขวา อยู่ติดกับปลายเท้าซ้าย
3. ยืนค้างไว้ 20-30 วินาที แล้วสลับข้าง



ท่าที่ 2 ยืนยกขา กางแขน

1. ยืนลำตัวตั้งตรง กางแขนขนานกับไหล่
2. ยกเท้าขวาขึ้นค้างไว้ 20-30 วินาที แล้วสลับข้าง



ท่าที่ 3 เดินเท้าต่อเท้าไปด้านหน้าด้านหลังแบบยกเท้าต่ำ

1. ยืนลำตัวตั้งตรง
2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า วางเท้าลง ให้ส้นเท้าขวาอยู่ปลายเท้าซ้าย
3. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า วางเท้าลง ให้ส้นเท้าซ้ายอยู่ปลายเท้าขวา
4. ปฏิบัติตามข้อ 2 และข้อ 3 ไปด้านหน้า 10 ก้าว และถอยหลังกลับ 10 ก้าว

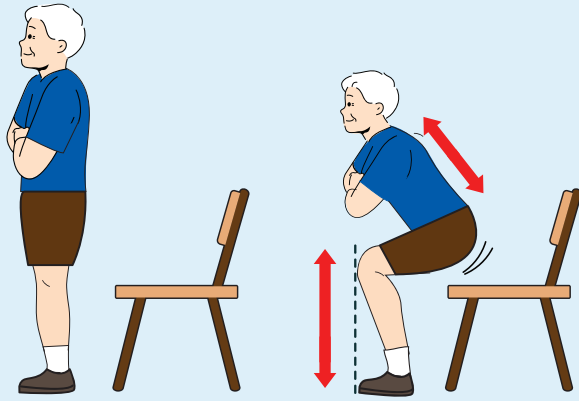


หลักการปฏิบัติ

1. ไม่กลั่นหายใจในเวลาปฏิบัติ
2. ค่อยๆ ปฏิบัติไม่ต้องรีบ
3. แต่ละท่าปฏิบัติ 3 ครั้ง
4. ปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 วัน

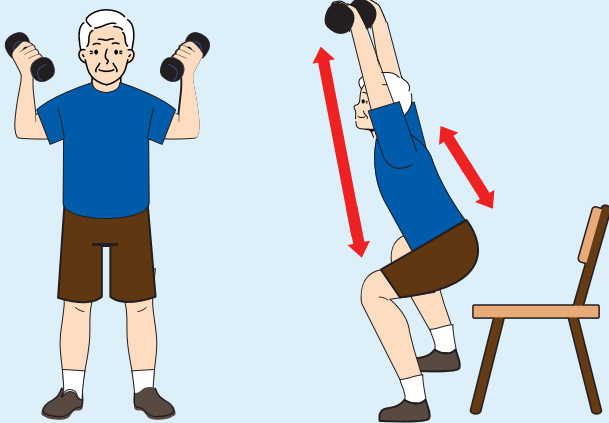


คลิปวิดีโอแบบฝึก



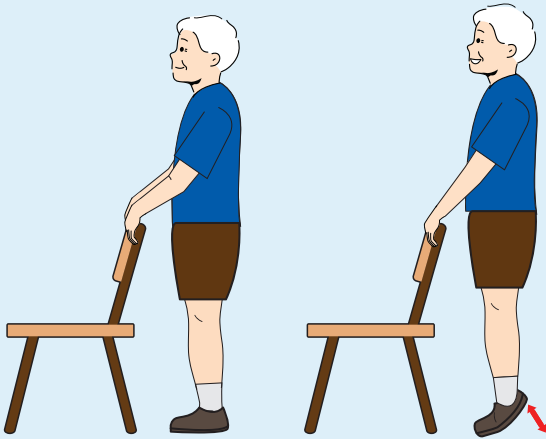
ท่าที่ 1 ยืนย่อหรือ สควอช

1. ยืนหน้าเก้าอี้ แยกเท้าขนานกับไหล่
2. มือทั้ง 2 ข้างกอดหน้าอก
3. ค่อยๆหย่อนก้นลง คล้ายจะนั่งเก้าอี้
*เข่าต้องไม่เลยปลายเท้า
4. ปฏิบัติ ขึ้น-ลง นับเป็น 1 ครั้ง



ท่าที่ 2 ยืนย่อ ดันแขนขึ้น

1. ยืน แยกเท้าขนานกับไหล่ มือถือดัมเบล หรือขวดน้ำ
2. ยกแขนขึ้น งอข้อศอก
3. ย่อตัว งอเข่า พร้อมออกแรงดันแขนขึ้นเหนือศีรษะ
4. ปฏิบัติ ขึ้น-ลง นับเป็น 1 ครั้ง



ท่าที่ 3 ยืนเขย่งเท้า

1. ยืนหลังเก้าอี้ ลำตัวตั้งตรง
2. มือจับพนักพิงเก้าอี้
3. ยกส้นเท้าทั้ง 2 ขึ้น-ลง
4. ปฏิบัติ ขึ้น-ลง นับเป็น 1 ครั้ง



หลักการปฏิบัติ

1. แต่ละท่า ปฏิบัติ 3 เซต เซตละ 12-15 ครั้ง พักระหว่างเซต 1 นาที
2. ขณะออกแรงให้หายใจออก ผ่อนแรงหายใจเข้า
3. ไม่ก้มหน้าหายใจขณะปฏิบัติ
4. ปฏิบัติวันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 3 วัน

*หากมีอาการปวดกล้ามเนื้อขณะปฏิบัติหยุดการปฏิบัติทันที



คลิปวิดีโอแบบฝึก