

“การส่งเสริมความรู้ความเข้าใจการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพคนพิการ”

๑ บทนำ





จากสถานการณ์และแนวโน้มการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้มีการตื่นตัวในเรื่องของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของคนไทย และทั่วโลก ทำให้ประชาชนให้ความสนใจและสุขภาพออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น ความสำคัญการส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และการพัฒนาเยาวชนทุกกลุ่มให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติและทักษะในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๕ (พ.ศ. ๒๕๕๕ – ๒๕๕๙) มุ่งเน้นให้คนไทยชาติทุกกลุ่มได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และสอดคล้องกับแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ ฉบับที่ ๔ ที่มีการเสริมพลังคนพิการให้มีความพร้อมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และได้รับการพัฒนาศักยภาพด้านกีฬาสู่ความเป็นเลิศ โดยส่งเสริมให้ความรู้ความเข้าใจการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกต้องที่เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย สภาพร่างกาย และระยะเวลา ให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพได้อย่างเหมาะสม สำหรับการสร้างสุขภาวะและสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการพัฒนาคูณธรรมจริยธรรม มีระเบียบวินัยและน้ำในนักกีฬา ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

เครื่องมือสำคัญชนิดหนึ่งในการส่งเสริมให้คนพิการมีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงคือการออกกำลังกายและเล่นกีฬาซึ่งเป็นกิจกรรมที่คนทั่วไปสามารถเข้าถึงและเล่นได้โดยง่ายเป็นที่ยอมรับกันว่า “กีฬาเป็นยาวิเศษ” การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพนับว่าเป็นประเด็นสำคัญทุกภาคส่วนให้ความสำคัญและส่งเสริมเพื่อให้ประชากรทุกเพศทุกวัยมาให้ความสนใจและปฏิบัติ เป้าหมายสูงสุดคือมุ่งให้ประชาชนทั่วไปและคนพิการมีพลานามัยแข็งแรงและสุขภาพสมบูรณ์การเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นยาวิเศษ ดังนั้นการพัฒนาคคนพิการ บุคลากร ที่เกี่ยวข้องกับคนพิการให้มีความรู้ ความเข้าใจการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ที่ถูกต้องและเหมาะสมสำหรับคนพิการ แต่เนื่องจากความพิการของแต่ละบุคคลเป็นเรื่องที่ละเอียดและซับซ้อน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการเพิ่มพูนให้ความรู้แก่คนพิการ บุคลากร ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาคนพิการ สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทยเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริม

ความรู้ความเข้าใจคนพิการ บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ จึงได้จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้ในหัวข้อ “การส่งเสริมความรู้ความเข้าใจการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพคนพิการ” ขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้นำคนพิการทั่วประเทศ ผู้แทนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาสาสมัครสาธารณสุข อาสาสมัครพัฒนาสังคมช่วยเหลือคนพิการ องค์กรเครือข่าย บุคคลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับองค์กรคนพิการ และอาสาสมัครเฉพาะกิจ ซึ่งจัดประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ๓ รุ่น รวมทั้งสิ้น ๔๕๐ คน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเพิ่มโอกาสให้คนพิการทุกกลุ่มได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างทั่วถึงสู่การมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี
๒. เพื่อส่งเสริมให้คนพิการมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกต้องที่เหมาะสมกับ ทุกเพศ ทุกวัย สภาพร่างกาย และระยะเวลา
๓. เพื่อส่งเสริมให้คนพิการมีส่วนร่วมของสังคมในทุกภาคส่วน โดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเป็นการสร้างสังคมที่มีน้ำใจ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีความสามัคคีสมานฉันท์

๒ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

แม้ว่าคนไทยจะนิยมออกกำลังกายกันมากขึ้นกว่าแต่ก่อน แต่เมื่อเทียบกับชาติอื่นๆ คนไทยยังออกกำลังกายกันน้อยมาก บางคนออกกำลังกายด้วยวิธีที่ปฏิบัติผิดๆ ทำให้บาดเจ็บหรือประสบปัญหาต่างๆ ส่งผลให้หยุดการออกกำลังกายไปเลย การขาดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ จึงเป็นสาเหตุสำคัญและเมื่อมีข้อสงสัยก็ไม่สามารถปรึกษาหรือหาคำตอบได้ ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ได้มาจากการสำรวจคำถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากประชาชนทั่วประเทศ แล้วนำมาประมวลจัดหมวดหมู่ความรู้ และตอบคำถามโดยผู้ทรงคุณวุฒิเฉพาะสาขา เพื่อตอบข้อสงสัยข้อใจต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคให้หมดสิ้นและเป็นการเผยแพร่องค์ความรู้ที่มีประโยชน์ให้แก่ประชาชนทั่วไป



การออกกำลังกาย

สุขภาพดีไม่มีขาย และรากฐานของสุขภาพที่แข็งแรงเกิดจากการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ และทำจนติดเป็นนิสัย การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยให้อวัยวะทุกส่วนได้ผ่อนคลายและมีการเคลื่อนไหวที่สมดุลแล้ว ยังเป็นการคลายความเครียดจากการเรียนหรือการทำงาน และมีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ที่ทำให้จิตใจมีความสุขออกมาด้วย

การสร้างพฤติกรรมที่ดีมาตั้งแต่เล็ก โดยการส่งเสริมความรักสบายอย่างพอเหมาะ เพิ่มความสุขในการใช้เวลาว่างกลางสนาม รวมทั้งพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาต่าง ๆ ลดปริมาณการเล่นเกมส์และดูโทรทัศน์ ลดปริมาณอาหารว่างเพื่อส่งเสริมน้ำหนักที่กำลังดี ทั้งหมดต้องอาศัยพ่อแม่ที่จะเป็นต้นแบบของผู้ใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ว่าจะมากหรือน้อย หรือเบาแค่ไหน

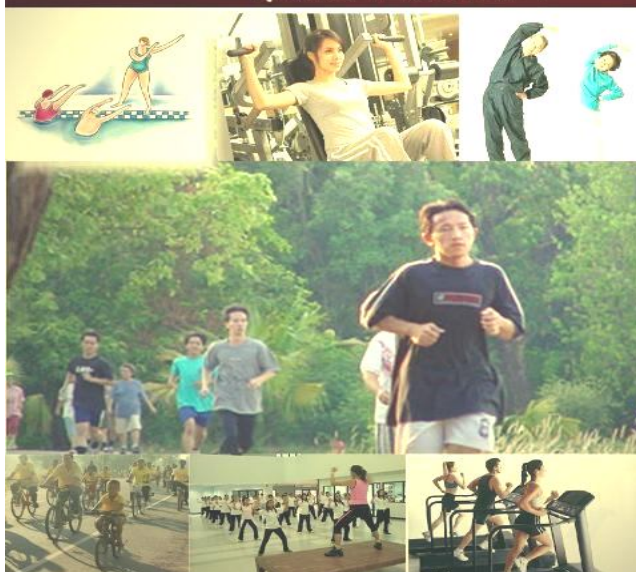
การออกกำลังกาย หมายถึง การทำให้กล้ามเนื้อลายทำงาน เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว พร้อมกับการได้แรงงานได้ ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริม ให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และคงอยู่

การออกกำลังกายจึงหมายถึงความถึงการเคลื่อนไหวออกแรง เพื่อทำกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ เพื่อฝึกให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน แข็งแรง และเจริญเติบโต ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียดในใจ

การออกกำลังกาย (EXERCISE) เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้รวมถึงการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ให้กล้ามเนื้อทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว พร้อมกับการได้แรงงานด้วยในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเพิ่มขึ้น โดยสรุป การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อลายให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยอาจจะใช้กิจกรรมใดๆ เป็นสื่อก็ได้ ซึ่งมีได้มุ่งการแข่งขันแต่ช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะที่ดี อันเป็นรากฐานสำคัญ สำหรับคุณภาพชีวิตของคนทุกคน

สัญญาณอันตรายเตือนให้ออกกำลังกาย ... คุณทราบหรือยัง ?



สัญญาณอันตรายเตือนให้ออกกำลังกายคุณทราบหรือยัง

ออกกำลังกายต้องเคลื่อนไหว ออกกำลังจิตต้องนิ่ง

การที่คนเราจะมีสุขภาพที่ดีนั้นจะต้องมีสุขภาพดีครบทั้ง ๔ ด้านได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา สุขภาพกายขึ้นอยู่กับ อาหารที่เรารับประทาน และการออกกำลังกาย

ทำไมต้องออกกำลังกาย

การเราจะมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรงนั้น จำเป็นต้องออกกำลังกายถ้าเราไม่ออกกำลังกาย ร่างกายก็จะไม่แข็งแรง อ่อนเพลียและ

เจ็บป่วยบ่อยเป็นช่องทางให้เกิดโรคร้ายแรงได้ง่ายการออกกำลังกายจึงเป็นเสมือนเกราะป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกกำลังกายให้ครบทั้ง ๓ ด้าน ได้แก่ ออกกำลังหัวใจและปอดให้แข็งแรงออกกำลังกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นสูงลดการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ

กล่าวถึงในหัวข้อ “หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง” ควรอย่างไรต่อไป

๑๓ ข้ออ้างไม่ยอมออกกำลังกาย

๑. ไม่มีเวลา
๒. น่าเบื่อ ไม่จำเป็น ไม่ใช่หน้าที่

๓. ขาดทักษะ ไม่มีเงิน ไม่มีอุปกรณ์ ไม่มีสถานที่
๔. ไม่มีกำลังใจ ขาดแรงจูงใจ
๕. กลัวบาดเจ็บ
๖. อากาศไม่เป็นใจ ฝนก็ตก เดี่ยวก็ร้อน เดี่ยวก็หนาว
๗. ต้องเดินทางไปโน่นมานี่
๘. ต้องเลี้ยงลูก
๙. เหนื่อย, มีปัญหาสุขภาพและการออกกำลังกายทำให้สุขภาพแย่ลง
๑๐. ไม่มีเพื่อน ไม่สนุก
๑๑. แก่เกินไป
๑๒. ไม่มีรถ เดินทางลำบาก
๑๓. ใส่ชุดออกกำลังกายไม่สวย

โรคที่มากับคนที่ไม่ออกกำลังกาย

- * กลุ่มโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจขาดเลือด
- * โรคอ้วน
- * โรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูง
- * โรคเครียด
- * โรคภูมิแพ้
- * โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- * โรคมะเร็ง

สัญญาณอันตรายเตือนให้ออกกำลังกาย ซึ่งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) ได้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นสัญญาณเตือนว่าถึงเวลาออกกำลังกายแล้ว หากปล่อยทิ้งไว้ ไม่ออกกำลังกายต่อไป จะเกิดอันตรายร้ายแรงตามมาได้ในเวลาอันรวดเร็ว

๑๒ สัญญาณอันตรายเตือนให้ออกกำลังกาย

๑. ง่วงนอนขณะทำงาน แต่เมื่อถึงเวลานอนกลับนอนไม่หลับ
๒. อ่อนเพลียง่าย
๓. หงุดหงิด ขี้โมโห วิตกกังวล ไม่มีอารมณ์ขัน สับสนทางความคิด ลำดับงานไม่ได้
๔. เปื่อหน่ายสิ่งแวดล้อมรอบตัว
๕. หน้าท้องยื่น เอวขยายใหญ่

๖. สูบบุหรี ตีมีสุราจัด
 ๗. ไม่สามารถยืนตรงและก้มตัวลงให้ปลายนิ้วแตะพื้นได้ หรือเมื่อนอนหงายไม่สามารถลุกขึ้นนั่งได้
 ๘. เมื่อนั่งตัวตรงเหยียดขาตั้งไปข้างหน้า ไม่สามารถโน้มตัวไปให้ปลายนิ้วมือแตะถึงปลายเท้าได้
 ๙. ความดันโลหิต ไขมัน หรือระดับน้ำตาลในเลือดสูง
 ๑๐. ได้ยินเสียงกุกกัก และรู้สึกได้ว่า ข้อต่อส่วนต่างๆ ยึด ติดขัด
 ๑๑. เจ็บป่วยบ่อย
 ๑๒. น้ำหนักตัวเกินกว่าปกติ ตั้งแต่ ๑๐ กิโลกรัม ขึ้นไป
- เหล่านี้คือ สัญญาณอันตรายที่เตือนคุณว่า ถึงเวลาออกกำลังกายแล้วโดยสามารถเริ่มง่ายๆ ด้วยการขยับเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ เช่น ทำงานบ้าน ทำสวน เดินรำ เดินขึ้นบันได สิ่งสำคัญต้องทำนาน ๓๐ นาที ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ควรทำอย่างไร

- ใน ๑ สัปดาห์ ควรเลือกรูปแบบการออกกำลังกายตามความเหมาะสม ทั้ง ๓ รูปแบบ ได้แก่
๑. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อเสริมสร้างความอดทนของระบบหายใจและหัวใจ การไหลเวียนของเลือด (ได้แก่ วิ่งเหยาะ หรือวิ่งบนสายพาน, ว่ายน้ำ, ขี่จักรยาน หรือขี่จักรยานอยู่กับที่, เดินเร็ว, เดินแอโรบิก เป็นต้น ซึ่งควรออกกำลังแต่ละครั้งนาน ๓๐ นาทีขึ้นไป
 ๒. การออกกำลังกายแบบแรงต้าน เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (ได้แก่การออกกำลังกายแบบ Weight Training ทั้ง Free weights และ Weight machines
 ๓. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (ช่วยลดการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุได้แก่ การบริหารด้วยท่ามือเปล่า และใช้น้ำหนัก (ควรออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

โดยทั่วไป การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ประกอบด้วยขั้นตอนการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

- * ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ใช้เวลาประมาณ ๕ - ๑๐ นาที
- * ช่วงการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) หรือการออกกำลังกายด้วยแรงต้าน (Resistance exercise) ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที

* ช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool - down) ใช้เวลาประมาณ ๕ - ๑๐ นาที นอกจากนี้จะต้องคำนึงถึงความหนัก ความนาน และความถี่ ขณะออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัย โดยเริ่มจากออกกำลังกายน้อยๆ ก่อนให้ร่างกายปรับสภาพ และเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายตามหลักการพัฒนาของร่างกาย ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

** หมายเหตุ : การออกกำลังกายนี้จะต้องมีความเหมาะสมกับวัยของผู้ออกกำลังกายด้วย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ อาจใช้ออกกำลังกายด้วยการเดินเป็นหลัก จะปลอดภัยกว่า และท่านที่มีโรคประจำตัว หรือป่วยเจ็บ หรืออยู่ในระยะพักฟื้น ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ ในการจะออกกำลังกาย

วันนี้ ท่านออกกำลังกายหรือยัง ?



๓ ออกกำลังกายแต่ละวัย... แบบไหนดี

การออกกำลังกายนั้นดีมีประโยชน์ แต่ต้องเลือกวิธีให้เหมาะกับอายุด้วย การเล่นกีฬาที่ต้องใช้กำลังมากๆ หรือคนที่มีความพิการประจำตัวแล้ว ออกกำลังกายโดยไม่คำนึงถึงความสามารถของตน ก็จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดอันตรายหรือบาดเจ็บได้ มาดูกันว่า วัยอย่างคุณควรออกกำลังกายอย่างไร

การออกกำลังกายสำหรับเด็ก

การออกกำลังกายในวัยนี้ มุ่งเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วปลูกฝังให้มีความรักในการเล่นกีฬาและให้มีการแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะตัว เพื่อให้มีการพัฒนาร่างกายทุกส่วน เช่น การวิ่ง ยิมนาสติก ฟุตบอล วายน้ำ ขี่จักรยาน และการละเล่นต่างๆ ซึ่งล้วนเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานให้กับเด็กได้อย่างดีและการออกกำลังกายในแต่ละวันควรทำวันละ ๒ ชั่วโมง สลับกับการพักผ่อนเป็นระยะๆ

การออกกำลังกายสำหรับหนุ่มสาว

สำหรับผู้ชายสามารถเล่นกีฬาได้แทบทุกชนิดที่ทำให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง ความรวดเร็ว และความอดทน เช่น การวิ่ง ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล การออกกำลังกายกล้ามเนื้อ ประเทยก Weight ช่วยฝึกกล้ามเนื้อ แขน ขาแข็งแรง

ส่วนในหญิงนั้นควรเน้นกีฬาประเภทที่ไม่หนัก แต่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และเสริมสร้างรูปร่างทรวดทรง เช่น วายน้ำ ยิมนาสติก โยคะ และวอลเลย์บอล เป็นต้น

การออกกำลังกายสำหรับวัยกลางคน

ควรเป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหวที่ช้า เน้นความเพลิดเพลิน ความสบายใจ และปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ชะลออายุทางชีวภาพไว้ได้นานถึง ๑๒ ปี ทั้งยังช่วยให้คงช่วยเหลือตัวเองยามแก่เฒ่าไปได้อีกอย่างยาวนาน เช่น การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนเป็นพลังงาน อย่างวิ่งเหยาะๆ วายน้ำ ขี่จักรยาน หรือการเดิน และกายบริหารต่างๆ ที่ช่วยให้ร่างกายใช้ออกซิเจนได้ดีขึ้น และช่วยบำรุงไฟธาตุให้แข็งแรงด้วย

การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์

การออกกำลังกายที่พอเหมาะจะเป็นประโยชน์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ โดยคุณแม่ตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายได้ประมาณ ๔๕ นาทีถึง ๑ ชั่วโมง การเริ่มต้นออกกำลังกายควรเริ่มวันเว้นวัน หรืออาทิตย์ละ ๓ ครั้ง อย่าหักโหม และค่อยๆ เพิ่มขนาดตามความสามารถ กิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การเดิน วายน้ำ การถีบเครื่องปั่นจักรยาน การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

การออกกำลังกายสำหรับหลังคลอด

สำหรับคนคลอดปกติควรเริ่มที่ ๒ - ๔ สัปดาห์ หลังจากคลอดโดยการผ่าตัด ควรเริ่มหลัง ๔ สัปดาห์ กิจกรรมที่เหมาะสมคือ การเริ่มต้นที่ดีคือ การบริหารร่างกายในห้องและการเดิน เพราะการเดินเป็นการบริหารหลังที่ดี การเดินเร็วๆ หลายๆ ครั้งต่อสัปดาห์จะเป็นการเตรียมตัวที่ดี สำหรับการออกกำลังกายในระดับต่อไป

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

การเริ่มออกกำลังกายนั้นควรเริ่มจากการศึกษาหลักการให้ถูกต้อง แล้วค่อยๆ เริ่มไม่ควรหักโหมมาครั้งแรกๆ เพื่อเป็นการปรับสภาพร่างกายก่อน ควรเริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย (ประมาณ ๕ - ๑๐ นาที) ออกกำลังกาย (๑๕ - ๒๐ นาที) และจบด้วยการผ่อนคลาย (๕ - ๑๐ นาที) ทุกครั้ง ในขณะที่ออกกำลังกายไม่ควรกลั้นหายใจหรือสูดลมหายใจอย่างแรง ควรหายใจเข้าและออกยาวๆ เพื่อช่วยระบบการหายใจของร่างกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุนั้น ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน กิจกรรมที่เหมาะสมคือ เดิน วิ่ง รำมวยจีน

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ออกกำลังกายประจำร่างกายแข็งแรง แล้วทำไมถึงแข็งแรง แล้วมีประโยชน์อย่างไรเกี่ยวกับร่างกายเราบ้างการที่ทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชนมีการส่งเสริมการออกกำลังกายนั้น เพื่อให้สุขภาพของเรานั้นมีความแข็งแรงต้านภัยต่อโรคต่างๆ ยังมีผลต่อสุขภาพใจเราได้อีก การออกกำลังกายที่ควรทำนั้นอย่างน้อยก็ ๓๐ นาที ๓ ครั้งต่อสัปดาห์หรือระหว่างกายทำงานก็สามารถที่จะทำได้ เช่น กันประโยชน์ต่างๆ ที่ได้รวบรวมมานำเสนอเพื่อให้ทราบความสำคัญสำหรับการออกกำลังกายสำหรับทุกคนมีดังนี้

ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย

การออกกำลังกายนั้นช่วยให้ร่างกายเรามีระบบหมุนเวียนโลหิตที่ดีขึ้นช่วยให้สารอาหารต่างๆ ที่เราได้กินเข้าไปนั้นสามารถที่จะดูดซับได้เร็วขึ้นและมากขึ้นช่วยถ่ายเทไปยังอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ทำให้คุณได้รับพลังงานที่เต็มเปี่ยม นอกจากเลือดแล้วยังมีน้ำเหลืองที่ไหลเวียนได้ดีขึ้นสามารถที่จะขับสารพิษต่างๆ ในร่างกายออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นการออกกำลังกายจะได้รับออกซิเจนเข้าไปในเซลล์จึงทำให้มีช่องว่างสารพิษและเซลล์มากขึ้น จนสามารถที่จะขับสารพิษออกไปตามรูขุมขนในรูปของเหงื่อได้เร็วทำให้ลดการตกค้างของสารพิษด้วย

นอนหลับที่ดีขึ้น

ก่อนนอนประมาณ ๓ ชั่วโมงสามารถที่จะทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายส่งผลให้กับแกนสมองซึ่งมีส่วนในการนอนหลับที่ดีขึ้น โดยร้อยละ ๗๕ สามารถที่จะนอนหลับลึกได้ดีกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายเลย ช่วยผ่อนคลายก่อนนอนหลับทำให้ฝันดีด้วย

ช่วยให้มีความจำที่ดีขึ้น

เรื่องของสมองและความจำที่เพิ่มขึ้นนี้ทางผู้เชี่ยวชาญได้บอกว่าการออกกำลังกายทำให้มีสมองที่เพิ่มขึ้นกว่าเดิมจากทดสอบกับผู้ที่สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ถึงแม้จะไม่ได้กระตุ้นสมองโดยตรงมากเท่าไรนัก แต่กระตุ้นทางความคิดและกระตุ้นสภาพจิตใจที่ดี ลดความเสี่ยงในโรคอัลไซเมอร์และลดโรคที่เกี่ยวข้องทางจิตได้

ระบบทางเดินอาหารให้มีประสิทธิภาพ

สามารถช่วยลดเวลาการส่งกากอาหารไปที่ลำไส้ใหญ่หน่อยลง จึงสามารถที่จะทำให้ระบบการย่อยอาหารนั้นดีลดอาการท้องผูก ลดความเจ็บปวดจากกรดสีดวงทวาร ช่วยลดอาการท้องอืดได้อย่างดี การออกกำลังกายทำให้ทำให้หลอดเลือดและหัวใจทำงานได้มากขึ้นและทำให้ปล่อยต่อมของเหลวต่างๆของร่างกาย หากเราได้รับประทานอาหารแล้วเดินไปรอบๆ บริเวณบ้านสัก ๑๕ - ๒๐ นาทีก็จะทำให้อาหารที่เรากินเข้าไปนั้นย่อยได้เร็วขึ้นเพิ่มอัตราการเผาผลาญของอาหารและตะกอนในกระเพาะอาหารของเราท้องไม่อืด

ส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี

จากการศึกษาวิเคราะห์ออกมาว่าช่วยลดความเครียดได้ บรรเทาอาการภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล จากการวิจัยโดยการศึกษานานนับ ๑๐ ตัวอย่างจากศิษย์ในวิทยาลัยกว่า ๓ พันคน ออกกำลังกายประจำอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ลดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า และจากการวิเคราะห์ การออกกำลังกายจะทำให้สุขภาพจิตมีความคิดที่ดีมีความคิดที่เป็นระบบ สามารถที่จะลดการฆ่าตัวตายได้

ทำให้กระดูกแข็งแรง

จากการออกกำลังกายให้มีกระดูกที่เพิ่มและหนาขึ้นยังรวมถึงกิจกรรมที่ต่อต้านแรงโน้มถ่วงของโรคอย่างเช่น การวิ่ง เดิน ยิมนาสติก บาสเก็ตบอล และอื่นๆ เป็นการตอบสนองให้กระดูกมีความหนาแน่นลดการหลุดตัวของกระดูก คนที่ออกกำลังกายสามารถที่จะอาการเจ็บปวดของหลังได้ร้อยละ ๘๐ ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระดูกสันหลังและกระดูกเชิงกรานและกล้ามเนื้อบริเวณโดยรอบ หากเรามีอาการปวดหลังมักจะไปหาหมอและนวดเพื่อบำบัดแต่หากเราออกกำลังกายเสริมเข้าไปจะทำให้การรักษาดีขึ้น การออกกำลังกายยังช่วยขับของเสียออกจากกล้ามเนื้อและกระตุ้นกล้ามเนื้อข้อต่อและกระดูกให้มีความแข็งแรง ทำให้มีความยืดหยุ่น

ป้องกันโรคหัวใจ

การออกกำลังกายทำให้เพิ่มการไหลเวียนในจมูก ช่วยในกักกันเชื้อไวรัสที่เข้ามาและจะถูกขับออกไป นอกจากนี้ยังช่วยในระบบภูมิคุ้มกันที่ดีช่วยในการต่อต้านไวรัสที่จะเข้ามาในร่างกายเราได้

ยากขึ้น หรือถ้าเข้ามาร่างกายเราก็จะไม่เป็นอะไรหรือว่าตอบสนองได้น้อยลง จากรายงานพบว่าการออกกำลังกายจะช่วยลดอาการจากไข้วัด ไข้วัดใหญ่ ทำให้เซลล์เม็ดเลือดขาวที่ไวสำหรับต่อสู้กับเชื้อโรคทำงานได้รวดเร็วและตอบสนองได้ดีขึ้นและลดอาการเสี่ยงโรคเรื้อรังได้ด้วย ซึ่งจากการทดสอบการออกกำลังกายเป็นเวลา ๔๕ นาที ๕ ครั้งต่อสัปดาห์ สามารถที่จะลดความเสี่ยงเป็นหวัดได้

ป้องกันกล้ามเนื้อลีบ

นอกจากช่วยป้องกันกล้ามเนื้อลีบแล้วยังรักษาได้อีกเพราะอาการจะหายได้เร็วขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อลีบเกิดจากความเสียหายของกล้ามเนื้อหรือว่าหดตัวอย่างรวดเร็ว การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อฟื้นฟูได้อย่างรวดเร็วและสามารถที่จะทำงานได้เป็นปกติ ถือได้ว่าเป็นการบำบัดทางกายภาพที่ดี และอีกอย่างกรณีอัมพาตครึ่งซีกจากโรคหลอดเลือดสมอง การออกกำลังกายจะช่วยให้เส้นประสาทที่เสื่อมสภาพได้กลับมาทำงานได้อีกครั้งด้วย

จากงานวิจัยของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพได้สรุปว่า กล้ามเนื้อลีบมักจะเกิดกับผู้สูงอายุตั้งแต่ ๗๐ ปีขึ้นไปและเป็นปัญหานี้ถึงร้อยละ ๓๐ ซึ่งผู้สูงอายุจะมีอาการกล้ามเนื้อลีบลง ไม่มีแรงไม่มีความคล่องตัวเหมือนเมื่อก่อนและความแข็งแรงก็จะลดลง จึงได้มีการทดลองให้ผู้อายุนั้นเดิมให้มากขึ้น เพิ่มการลุกนั่ง ฝึกความต้อทานที่มีอยู่ของร่างกาย ทำให้เพิ่มความยืดหยุ่นให้มากและทำให้ร่างกายมีความคล่องตัว ลดความเสื่อมถอยของกล้ามเนื้อของธรรมชาติ

ป้องกันและรักษาโรคมะเร็ง

หากออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ และโรคอื่นๆ ช่วยลดระดับความเครียดส่งผลให้ร่างกายมีความผ่อนคลายต้องสู้กับโรคมะเร็ง ยังช่วยให้หลังสารเอนโดฟิน ทำให้เรามีความสุขไม่เครียดซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งของสาเหตุโรคมะเร็งได้

ช่วยลดบุหรื

ผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรืหากได้เดินสัก ๓๐ นาทีต่อวันและใช้การรักษาทางแพทย์เข้าร่วมด้วย ทำให้เกิดความสำเร็จในการเลิกบุหรืเพิ่มมากขึ้นร้อยละ ๙๕ ดังนั้นการออกกำลังกายช่วยลดความอยากนิโคตินได้

มีผลที่ดีต่อโรคเบาหวาน

การออกกำลังกายช่วยให้อินซูลินในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเพิ่มมากขึ้น ทั้งยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของเรา แม้ว่าคนส่วนใหญ่มัดจะเกิดจากพันธุกรรมแล้วก็ตามที่คนที่ออกกำลังกายบ่อยๆ จะลดความเสี่ยงได้เช่นกัน ๓๐ - ๗๐ โดยผลการวิจัย นอกจากนี้คนที่ป่วยเป็นเบาหวานออกกำลังกายจะช่วยให้การควบคุมน้ำตาลในเลือดดีขึ้นถึงร้อยละ ๓๐ เพียงคุณ

เดินวันละ ๓๐ นาทีต่อวันเท่านั้นก็จะทำให้เบาหวานที่เป็นอยู่นั้นดีขึ้น นอกจากนี้การที่ป่วยเป็นเบาหวานมีความเสี่ยงต่อโรคทางสมองส่งผลต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายทำให้ลดอาการกล้ามเนื้อและระบบประสาทเพื่อทำให้ระบบไหลเวียนของโลหิตที่ดีขึ้น

ป้องกันโรคและเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

การออกกำลังกายไม่ได้ปกป้องหรือว่าป้องกันโรคใดโรคหนึ่งแต่สามารถป้องกันโรคได้หลายชนิดเลยทีเดียว การออกกำลังกายประจำสามารถที่จะป้องกันโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดและหัวใจได้ป้องกันโรคความดันโลหิตสูงเพราะว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้การหมุนเวียนโลหิต และการเต้นของหัวใจ โรคเกี่ยวกับกระดูก โรคข้ออักเสบ โรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อจะทำให้กล้ามเนื้อได้รับออกซิเจนที่จะไปทำงานในระบบ โรคอ้วนและโรคเกี่ยวกับพิการพวกเขาจะต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้อาการของโรคนั้นดีขึ้น

เป็นประโยชน์ต่อผิว

สามารถที่จะป้องกันริ้วรอยก่อนวัยของผิวเราได้ มีผลต่อเซลล์ผิวหนังจะช่วยลดอายุของเซลล์ที่จะเสื่อมสภาพไปตามกาลเวลาได้ ป้องกันมะเร็งผิวหนัง เพราะว่าการออกกำลังกายจะไปเพิ่มภูมิคุ้มกันที่จะทำให้ลายเซลล์ผิวหนังได้

สามารถลดความเครียด

การวิจัยทางการแพทย์ได้ข้อสรุปผลมาว่า การออกกำลังกายจะผ่อนคลายความเครียดและลดความเครียดลงได้มากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายเลย สามารถที่จะจัดการความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ ถือได้ว่าเป็นเทคนิคลดความเครียดได้เป็นอย่างดี คนที่ออกกำลังกายจึงลดโรคต่างๆ ที่เกี่ยวกับความเครียด เช่น โรคซึมเศร้า โรคเครียด ไมเกรน หากเป็นกีฬาที่เสริมสร้างการเล่นเป็นทีมก็จะทำให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ดังนั้นแล้วเราได้ทราบประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อทั้งสุขภาพจิตใจ และสุขภาพทางกายได้อย่างดี สามารถที่จะป้องกันและบรรเทาโรคต่างๆที่เกิดขึ้นได้ จึงไปแปลกที่จะให้คนหันมานิยมการออกกำลังกายให้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง การเดิน รวมไปถึงกีฬาที่เราชื่นชอบ ฟุตบอล เล่นบาส วายน้ำ เป็นต้น เราจึงควรที่จะออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ



๔ กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical activity) คืออะไร?

หมายถึง การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลาย และทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก การเคลื่อนไหวร่างกายสามารถจัดหมวดหมู่ได้เป็น ๔ ประเภท ตามบริบทที่กระทำได้แก่

๑. การทำงานประกอบอาชีพ (Occupational activity) เช่น หาบขนมขาย ขนของขึ้นลง ถีบสามล้อ เกี่ยวข้าว ฯลฯ

๒. การทำงานบ้าน/งานสวน/งานสนาม ในบริเวณบ้าน (Household activity) เช่น ทำงานบ้าน ทำครัว ล้างถ้วยชามเช็ดถูกระจก ล้างขัดพื้น ถูบ้าน เก็บเกี่ยวดอกไม้/ผลไม้/ผัก ขุดดิน ตัดแต่งกิ่ง ดายหญ้า ฯลฯ

๓. การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (Transportation activity) เช่น เดินไปทำงาน ถีบจักรยานไปทำงาน เดินไปทำธุระ เดินขึ้นบันได ฯลฯ

๔. การทำกิจกรรมในเวลาว่าง หรืองานอดิเรก (Leisure time activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ถีบจักรยาน ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ วิ่ง/วิ่งเหยาะๆ เต้นแอโรบิก วายน้ำ และการเล่นกีฬาต่างๆ ฯลฯ ทั้งนี้การทำกิจกรรมในเวลาว่างยังสามารถแบ่งย่อยได้อีก ๓ ประเภทได้แก่

๔.๑ การทำกิจกรรมนันทนาการ (Recreational activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ปีนเขา ถีบจักรยาน วายน้ำ ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ ฯลฯ

๔.๒ การเล่นกีฬา (Competitive sports)

๔.๓ การออกกำลังกายหรือการฝึกฝนร่างกาย (Exercise training) คือการเคลื่อนไหวร่างกายที่สร้างขึ้นอย่างเป็นแบบแผนกระทำซ้ำๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดเป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างหนัก เช่นเดิน จ้ำ วิ่ง/วิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน เต้นแอโรบิก วายน้ำ กระโดดเชือก กระเชียงเรือ เล่นกีฬาประเภทฝึกความอดทน ฯลฯ

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะพบว่ารูปแบบกิจกรรมอาจจะซ้ำซ้อนกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และบริบทที่กระทำกิจกรรมนั้นๆ

การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพแบบองค์รวม

ยุคนี้ นับได้ว่าเป็นยุคทองของการสร้างเสริมสุขภาพอย่างแท้จริง การเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงการออกกำลังกายก็ถือได้ว่าเป็นเครื่องมือสำคัญชิ้นหนึ่งในยุคสร้างเสริมสุขภาพ และนับเป็นครั้งแรกที่ นโยบายการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขอบเน้นว่าเพื่อสุขภาพได้รับการเขียนเป็น แผนงานอย่างเป็นทางการและเป็นรูปธรรมในแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ

คำว่า "องค์รวม" คือ การเข้าใจ การถือปฏิบัติ หรือการดูแลที่ครอบคลุมในทุกด้าน เช่น ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านจิตวิญญาณ ดังนั้นการออกกำลังกายแบบองค์รวมเพื่อสุขภาพควรจะหมายถึงการให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย ในขณะที่ปัจจัยทาง สังคม ด้านอารมณ์ และจิตวิญญาณก็ได้รับการดูแลด้วย ดังนั้น การออกกำลังกายที่ทำให้จิตใจต้องเกิดความเครียด หรือการออกกำลังกายที่ทำให้ความสัมพันธ์เชิงสังคมลดลง ไม่ควรนับเป็นการออกกำลังกายที่ดีและเป็นแบบองค์รวมได้ ซึ่งก็อาจจะสูญเสียความสำคัญในด้านอารมณ์ และจิตใจของการออกกำลังกายได้

ก่อนอื่นขอกล่าวถึงความแตกต่างระหว่างการ เคลื่อนไหวร่างกายกับการออกกำลังกายในแนวคิดใหม่ การมีกิจกรรมเพื่อสุขภาพไม่จำเป็นต้องจำกัดอยู่ที่เพียงการออกกำลังกายแบบเป็นรูปแบบตามที่เข้าใจ เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬาเท่านั้น แต่หมายถึงการที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ และทำให้มีการเผาผลาญพลังงาน โดยการเคลื่อนไหวนั้นอาจจะทำให้ร่างกายยืดหยุ่นขึ้น มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้น หรือระบบการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดที่ดีขึ้นก็ได้ ซึ่งจะขึ้นกับกิจกรรม ส่วนการออกกำลังกายคือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีรูปแบบมีพฤติกรรมที่ทำซ้ำต่อเนื่อง และมีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกาย ซึ่งค่อนข้างจะจำเพาะกว่า แต่ก็ต้องการความตั้งใจในการทำมากกว่า

สำหรับ คำแนะนำในการเคลื่อนไหว ร่างกายเพื่อสุขภาพที่สำคัญคือ ทุกคนจะต้องประเมินตนเองก่อนว่าในด้านผลของการออกกำลังกายนั้นเรายังต้องเสริมด้านใดเพิ่มจากที่เราได้รับจากงานอาชีพ จากกิจวัตรประจำวันที่เราทำอยู่ การเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายนั้น ผลที่ต้องการที่สำคัญๆ คือ

๑. เพื่อการเผาผลาญพลังงาน
๒. เพื่อให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจมีประสิทธิภาพขึ้น
๓. เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
๔. เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่นขึ้น

สำหรับ การเผาผลาญพลังงานจะประเมินได้ง่ายๆ ว่าถ้าเรามีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมาในช่วงปีที่ผ่านมาแสดงว่าเราอาจจะมีกินมากเกินไป หรือเผาผลาญน้อยไป ดังนั้น ข้อที่สำคัญสำหรับประเด็น

นี่คือ คูปริมาณอาหารที่กินว่ามากเกินไปทั้งปริมาณพลังงานหรือปริมาณไขมันหรือไม่ ควรเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งประโยชน์หลักก็คือ การที่เราได้เผาผลาญพลังงานที่สะสมเล็กน้อยอย่างค่อยๆสะสม เช่น การเดินในที่ทำงานแทนที่จะใช้เครื่องอำนวยความสะดวก เช่น บันไดเลื่อนหรือลิฟต์ การเดินจากที่จอดรถที่จอดไกลขึ้น การลดความเคยชิน จากการทำกิจกรรมต่างๆ โดยใช้อุปกรณ์อำนวยความสะดวกเกือบทั้งหมด รวมถึงการเผาผลาญพลังงานจากงานประจำในบางอาชีพและงานบ้านหรืองานอดิเรกอื่นๆ

มีผู้ที่ออกกำลังกายประจำเข้าใจผิดว่าการออกกำลังกายแบบมีรูปแบบจะเผาผลาญพลังงานได้เพียงพอ ความจริงหากลองเทียบผู้ที่น้ำหนัก ๖๐ กิโลกรัม เล่นเทนนิส สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ซึ่งจะเผาผลาญพลังงาน ประมาณ ๔๐๐ กิโลแคลอรี (หน่วยพลังงาน) แต่หากมีกิจกรรมดังนี้ คือ

๑. เดินจากที่จอดรถทุกวัน วันละ ๕ นาทีเข้าเย็นจะเผาผลาญพลังงานนาที่ละ ๓ กิโลแคลอรี รวมเผาผลาญพลังงาน ๓๐ กิโลแคลอรีต่อวัน

๒. เดินขึ้นลงบันไดในที่ทำงาน ๒ ชั้น (๗ นาที) จะเผาผลาญพลังงานนาที่ละ ๕ กิโลแคลอรี รวม ๓๕ กิโลแคลอรี รวมเผาผลาญพลังงาน ๗๐ กิโลแคลอรี

๓. เดินไปยังโต๊ะเลขา หรือเดินไปในระหว่างทำงานแทนที่จะนั่งโต๊ะ โดยเดินแบบสบายๆ จะใช้พลังงานนาที่ละ ๒.๕ กิโลแคลอรี หากทั้ง ๕ วันทำงานเดินรวมกัน ๑๐๐ นาที ก็ใช้พลังงาน ๒๕๐ กิโลแคลอรี รวม ๕ วันทำการเท่ากับ ๑๕๐+๓๕๐+๒๕๐ เท่ากับ ๗๕๐ กิโลแคลอรี อันนี้คือนับจากการเดินเท่านั้น

ดังนั้น จะเห็นว่าการเคลื่อนไหวร่างกายที่เพียงพอจะมีประโยชน์ขั้นต้นคือ การเผาผลาญพลังงานและการเดินขึ้นลงบันไดในชีวิตประจำวันก็ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรงขึ้น แต่เราคงไม่แนะนำให้ออกกำลังกายด้วยการเดินขึ้นลงบันได ในขณะเดียวกันผู้ที่มิภาวะเข้าเสื่อมไม่มาก การเดินขึ้นลงบันไดในชีวิตประจำวันก็จะไม่ก่อปัญหามากนักแต่หากมีภาวะเข้าเสื่อมมาก เช่น มีภาวะเข้าเริ่มเก็กก็แนะนำให้งดกิจกรรมนี้ แต่ไปเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกิจกรรมอื่นๆ แทน

การเพิ่มความ แข็งแรงของระบบไหลเวียนและ ระบบหายใจมีส่วนประกอบสำคัญคือ การทำงานที่ดีขึ้นของระบบหัวใจ ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อ โดยสิ่งที่วัดรวมได้ง่ายคือ เราเริ่มรู้สึกเหนื่อยง่ายขึ้น โดยทั่วไปคนปกติที่ไม่ค่อยมีกิจกรรม หรือไม่ออกกำลังกาย เมื่อถึงวัย ๓๕-๔๐ ปี จะเริ่มรู้สึกเหนื่อยง่ายขึ้นเอง เช่น เดินขึ้นบันไดเท่าเดิมแต่เหนื่อยง่ายขึ้น เดินเร็วแล้วเหนื่อยง่ายขึ้น การเพิ่มประสิทธิภาพด้านนี้อาจได้จากง่ายๆ คือในอาชีพบางอาชีพที่ต้องมีการประกอบกิจที่ต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ เช่น เซลล์แมนที่เดินขายของ ยามที่ต้องขี่จักรยานสำรวจพื้นที่ หรือแม่บ้านที่ต้องเดิน ส่งลูกไปปากซอย หรือชานา ชาวสวนที่จะต้องเดินหรือขี่จักรยานไปยังที่สวนที่นา

ความสำคัญคือกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ส่วนที่ทำไม่ต่อเนื่องอาจจะไม่ได้ประโยชน์โดยตรงต่อความเหนื่อย เช่น การเล่นเทนนิส ที่มีผู้มาปรึกษาบ่อยมากกว่า ทำไมเล่นเทนนิสอยู่แล้วยังเหนื่อยง่ายอยู่เมื่ออายุมากขึ้น สาเหตุมาจากการเล่นกีฬาบางอย่างทำให้ต่อเนื่องแบบสม่ำเสมอไม่ได้ กีฬานั้นจะไม่ได้ก่อประโยชน์ในแง่การฝึกกระบบที่ทำให้เราไม่เหนื่อยแต่กิจกรรมนั้นๆ ก็อาจจะมีประโยชน์ในแง่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการเผาผลาญพลังงาน ซึ่งก็จะช่วยให้ทำงานในชีวิตประจำวันไม่เหนื่อย แต่ถ้าทำงานที่ต้องใช้ระดับความเหนื่อยที่มากขึ้น ก็จะเหนื่อยง่ายตามอายุ

เนื่องจากเราไม่ได้ฝึกพัฒนาการทำงานของระบบหัวใจ หายใจ และกล้ามเนื้อ โดยการทำกิจกรรมที่ต่อเนื่องที่เราเรียกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ไม่ จำเป็นต้องเป็นการเดินแอโรบิกอย่างเดียว หลักการสำคัญคือ ควรมีกิจกรรมที่เราสามารถทำต่อเนื่องได้ เช่น การเดิน การว่ายน้ำ (สำหรับบางคนว่ายน้ำต่อเนื่องได้) โดยทำสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง ครั้งละ ๒๐-๓๐ นาที โดยระดับของกิจกรรมนั้นควรจะทำต่อเนื่อง และให้มีระดับความเหนื่อยในขนาดที่ยังพอเหนื่อยแต่ยังพูดคุยได้

ส่วนที่สำคัญที่เรามักจะละเลยกัน คือ สุขภาพของกล้ามเนื้อ คือความ แข็งแรง และการยืดหยุ่นของข้อต่างๆ เช่นเดียวกับที่กล่าว ข้างต้นคือหากลักษณะงานที่เราทำมีการเคลื่อนไหวที่รู้สึกทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงก็ไม่จำเป็นต้องมีกิจกรรมส่วนนี้ แต่ส่วนใหญ่ที่มักจะขาดกันคือความยืดหยุ่น ดังนั้น หากท่านรู้สึกขาดส่วนใดส่วนหนึ่งนี้ เช่น รู้สึกยกของแล้วไม่ค่อยมีแรงทำกิจกรรมประจำวันแล้วปวดข้อต่อต่างๆ ง่าย หรือรู้สึกร่างกายตึง ก้มเหยียด หรือขยับแล้วตึงไปหมด และการเคลื่อนไหว ร่างกายประจำวัน ก็ไม่เพียงพอที่จะช่วยใน ส่วนนี้ก็จะแนะนำให้ทำการออกกำลังกาย เพื่อความยืดหยุ่นและแข็งแรงสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง โดยแนะนำให้เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน เช่น กล้ามเนื้อไหล่ กล้ามเนื้อต้นแขน กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อท้อง และกล้ามเนื้อส่วนขาสำหรับการฝึกกล้ามเนื้อที่สำคัญ เช่น ท่าดันและวิดปลา ที่จะช่วยในการเหยียดข้อต่อขา ด้าน หลัง (เวลาก้มเข้าหาฝ่าผืนไม่ต้องเขย่งเท้า) และขณะเดียวกันก็เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วน บนด้วย ท่าเหยียดที่สำคัญ เช่น ท่านั่งหลังชิดฝ่าและค่อยๆ งอสะโพก (ไม่ใช่ก้มหลัง) ลง ให้น้ำอก เข้าหาหัวเข่า หรือทำยืนหลังพิงฝ่า เท้าทั้ง ๒ ข้างชิดกันห่างจากฝ่าประมาณ ๑ ไม้มบรรทัด แล้วค่อยๆ ย่อเข่าลงน้อยๆ แล้วค้างไว้ นับ ๑ ถึง ๕ เป็นต้น สำหรับท่าต่างๆ ในรายละเอียดสามารถหาท่าออก กำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความ ยืดหยุ่นได้โดยทั่วไป แต่หลักการ คือ ทุกท่าที่บริหารไม่ควรทำให้เกิด การเจ็บ แต่อาจจะมีคามตึงได้

โดยสรุปอาจเริ่มจากการคิด ว่างานประจำวันที่เราทำนั้นได้ผล ในด้านการเคลื่อนไหวร่างกายด้านไหน เช่น มีกิจกรรมงานที่ไม่ต่อเนื่องแต่ทำเป็นช่วงๆ และไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อในการยก

ของมาก ก็จะได้ประโยชน์ในแง่พลังงาน และความคล่องตัวก็อาจจะต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการไหลเวียนและ ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สัปดาห์ละ ๑ - ๒ ครั้งบ้างแต่หากกิจกรรมนั้น เช่น ยามประจำหมู่บ้านที่ซึ่งจักรยานสำรวจหมู่บ้าน หรือหัวหน้างาน ที่ต้องเดินสำรวจโรงงานอยู่แล้ว ก็อาจจะใช้ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวนั้นให้ ต่อเนื่องขึ้น เพื่อประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนก็อาจจะไม่จำเป็นต้องไปออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง แต่อาจจะต้องการ การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่น เพื่อลดภาวะปวดหลัง เป็นต้น สำหรับผู้ที่ นั่งโต๊ะทำงานส่วนใหญ่ ก็ขอให้เริ่มมีกิจกรรมในที่ทำงานมากขึ้น ปรับการออกกำลังกายที่ไม่ สม่าเสมอให้สม่าเสมอมากขึ้น

การออกกำลังกายแบบหนักสัปดาห์ละ ๑ - ๒ ครั้งอาจไม่ใช่คำตอบสำหรับสุขภาพเสมอ โดยเฉพาะสำหรับสุขภาพของระบบไหลเวียนและควรเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นและความแข็งแรงมากขึ้น ดังนั้นหวังว่าหากท่านสามารถปรับกิจกรรมเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพ และเสริม การออกกำลังกายให้เข้ากับชีวิตประจำวันได้

กิจกรรมทางกาย กิจกรรมที่ดี เพื่อสุขภาพที่ดี

ปัจจุบันการวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนได้เปลี่ยนแปลงอย่างมาก มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้นทำให้ประชาชนขาดการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันและขาดการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ไม่ติดต่อ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือด หัวใจ การป้องกันที่ดีอีกทางเลือกหนึ่งคือการสร้างสุขภาพดี ด้วยการออกกำลังกายหรือการทำ กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ ซึ่งต้องเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมวัยด้วยการทำกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำเป็นส่งผลต่อการมีสุขภาพดังนี้

- ควบคุมน้ำหนัก
- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง
- สร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ
- ช่วยให้มีสุขภาพดี
- สร้างทักษะการเคลื่อนไหวป้องกันการบาดเจ็บจากการหกล้มในวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายในแต่ละช่วงอายุ

๑. อายุ ๕ - ๑๗ ปี สำหรับเด็กและเยาวชนที่มีอายุอยู่ในกลุ่มวัยนี้ กิจกรรมที่เหมาะสมคือ การเล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการ วิชาพลศึกษา หรือการออกกำลังกายที่มีแบบแผน สำหรับ ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน การทำกิจกรรมดังกล่าวช่วยเสริมสร้างให้ระบบการหายใจและการ

ไหลเวียนเลือด กระดูกและกล้ามเนื้อ การเผาผลาญพลังงานในร่างกายดีขึ้น ลดภาวะความเครียด ควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

ควรออกกำลังกายแบบสะสมในระดับปานกลางอย่างน้อย ๖๐ นาที/วัน สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายมากกว่า ๖๐ นาที/วัน จะส่งผลต่อการมีสุขภาพดี การออกกำลังกายในแต่ละวันควรเป็นแบบแอโรบิคอย่างน้อย ๓ ครั้ง/สัปดาห์ ซึ่งจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก

๒. อายุ ๑๘ - ๖๔ ปี การออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ที่อยู่ในกลุ่มนี้ จะรวมถึงกิจกรรมสันทนาการ วิ่งเดิน ปั่นจักรยาน ทำงานบ้าน การเล่นกีฬา ซึ่งช่วยเสริมสร้างระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อและกระดูก และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ ลดความเครียด ควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

- ควรออกกำลังกายความหนักระดับปานกลาง อย่างน้อย ๑๕๐ นาที/สัปดาห์หรือ ๗๕ นาทีสำหรับระดับความหนักมาก

- ออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย ๑๐ นาที

- หากต้องการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีควรเพิ่มการออกกำลังกายความหนักระดับปานกลางแบบแอโรบิคให้ได้ ๓๐๐ นาทีต่อสัปดาห์หรือ ออกกำลังกายความหนักในระดับมาก ๑๕๐ นาที ต่อสัปดาห์

๓. ๖๕ ปีขึ้นไปการออกกำลังกายสำหรับวัยนี้จะรวมถึงกิจกรรมสันทนาการทั่วไปหรือการทำกิจกรรมในเวลาว่าง การเดิน วิ่ง การทำงานในชีวิตประจำวัน การเล่นกีฬา ซึ่งช่วยเสริมสร้างระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อและกระดูก และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ ลดความเครียด ควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

- ควรออกกำลังกายความหนักระดับปานกลางอย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์หรืออย่างน้อย ๗๕ นาทีสำหรับระดับความหนักมาก

- ออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย ๑๐ นาที

- สำหรับการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพสำหรับกลุ่มนี้ควรเพิ่มการออกกำลังกายระดับปานกลางให้ได้ ๓๐๐ นาที/สัปดาห์และสำหรับผู้ที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว ควรเพิ่มการออกกำลังกายที่สร้างความสมดุลของร่างกายอย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์เพื่อป้องกันการหกล้ม หากไม่สามารถทำตามคำแนะนำข้างต้นได้ควรหากิจกรรมอื่นๆ ที่เหมาะสมกับตนเองทำ

๕ สุขบัญญัติแห่งชาติ ทางนำไปสู่การมีสุขภาพดี

การมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ เป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ดังนั้น ทุกคนจึงควรมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง โดยปลูกฝังและสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องของตนเอง และสมาชิกในครอบครัวให้สามารถปฏิบัติให้เป็นสุขนิสัย เพื่อเป็นการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิต โดยปฏิบัติตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

- อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง
- สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- ตัดเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้นอยู่เสมอ
- ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน
- ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้นและให้อบอุ่นเพียงพอ
- จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ

๒. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

- แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เวลาเช้าและก่อนนอน
- เลือกใช้ยาสีฟันผสม ฟลูออไรด์
- หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ หรือขนมหวานเหนียว
- ตรวจสุขภาพในช่องปาก อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
- ห้ามใช้ฟันกัดขบของแข็ง

๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

- ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนและหลังการเตรียม ปูรง และกินอาหาร
- ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังการขับถ่าย

๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

- เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึงหลัก ๓ ป คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด

- ปูรงอาหารที่ถูกต้องลักษณะและใช้เครื่องปูรงรสที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงหลัก ๓ ส คือ สงวนคุณค่า สุกเสมอ สะอาดปลอดภัย

- กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และกินให้ถูกหลักโภชนาการทุกวัน

- กินอาหารปูรงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน

- หลีกเลี่ยงการกินอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารรสจัด ของหมักดอง หรืออาหารใส่สีฉูดฉาด

- ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว

๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

- งดสูบบุหรี่
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- ไม่เสพยาเสพติดทุกประเภท
- งดเล่นการพนันทุกชนิด
- งดการสำส่อนทางเพศ

๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

- ทุกคนในครอบครัว ช่วยกันทำงานบ้าน
- ปรึกษาหารือและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
- เผื่อแผ่น้ำใจให้กันและกัน
- ทำบุญ และได้ทำกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน

๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

- ระวังระวังในการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ของมีคม จุดรูปเทียนบูชาพระ ไม้ขีดไฟ เป็นต้น

- ระวังระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายแห่งความปลอดภัยจากการจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงานห้องปฏิบัติการ เขตก่อสร้าง หลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ

๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

- ออกกำลังกายอย่างน้อยๆ สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง
- ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย
- ตรวจสุขภาพประจำปี

๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

- พักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ
- จัดสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้านและที่ทำงานให้น่าอยู่ หรือน่าทำงาน
- มองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับในข้อบกพร่องของคนอื่น
- เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจควรรหาทางผ่อนคลาย

๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

- มีการกำจัดขยะในบ้าน และทิ้งขยะในที่รองรับ
- หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม

พลาสติก สเปรย์ เป็นต้น

- มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- มีการกักน้ำทิ้งในครัวเรือน และโรงเรียนที่ถูกต้อง
- ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
- อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น

ยาวิเศษ

มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่ลงทุนซื้ออาหารเสริมราคาแพงมากิน บางคนกินเม็ดยาอาหารเสริม มีฉลากเป็นกำมือบางคนซื้ออุปกรณ์เสริมสุขภาพที่โฆษณาอวดอ้างเกินจริง สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ช่วยส่งเสริมสุขภาพคุ้มกับราคาที่ต้องลงทุนมากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ายังมีความประมาทในการดำเนินชีวิต เช่น บริโภคจนน้ำหนักเกินหรือลงพุง นอนหลับพักผ่อนน้อย เครียด กินเหล้าเมายา เที่ยวกลางคืน ขี้เกียจออกกำลังกาย เป็นต้นจริงๆ แล้ว เราสามารถส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นด้วยหลักปฏิบัติง่ายๆ และประหยัด คือ **หลัก ๔ อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ (หลีกเลี่ยง) อันตราย** ดังที่ได้นำเสนอในหมอชาวบ้านตลอดมานั่นเอง หรือถ้าสุขภาพดีด้วย ๔ อ. คือ

สุขภาพดี ๔ อ.

สุขภาพดี หมายถึง สุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต ถ้าได้มีการ “บริหาร” ให้เกิดความ “พอดี” คือไม่มากหรือน้อยจนเกินไป ร่างกายและจิตใจ ก็จะไม่เกิดความกระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง เกิดความคล่องและสบาย

สุขภาพดี ๔ อ. ได้แก่

- อ. ๑ อากาศ
- อ. ๒ อาหาร
- อ. ๓ ออกกำลังกาย
- อ. ๔ อารมณ์

มีวิธีปฏิบัติย่อ ๆ และง่าย ๆ ดังนี้

อ. ๑ **อากาศ** ควรจัดสถานที่ ให้มีอากาศบริสุทธิ์หายใจ ร่างกายจึง จะสดชื่น และมีความสุข นั่นคือ พยายามหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีอากาศไม่บริสุทธิ์ เช่น หอประชุม โรงหนัง สถานที่ บ้านต่าง ๆ ที่มีคนอยู่อย่างแออัด

อ. ๒ **อาหาร** ควรกินอาหารให้ครบตามที่ร่างกาย ต้องการอย่างน้อยที่สุดในรอบ ๗ วัน ก็ควรหมุนเวียนกินให้ครบ อาหารดีที่มี คุณค่า ควรหลีกเลี่ยงการ “กินดี อยู่ดี” แต่พยายาม “กินแต่พอดี”

อ. ๓ **ออกกำลังกาย** ร่างกายจะเกิดความสบาย และสดชื่น แจ่มใส เมื่อได้มีการ เคลื่อนไหว ให้ อิริยาบถทั้ง ๔ สมดุลกัน อย่างน้อยควร ให้มี เหงื่อออกวันละ หน จะทำให้กินได้และนอนหลับดี ผู้ที่ ทำงานอยู่กับที่ใช้พลังงานทางกายน้อย ควรจะหาทางออกกำลังกายประจำวัน เช่น วิ่ง เดิน ว่ายน้ำ เล่น กีฬา ทำสวนครัว กวาดหรือถูบ้าน เป็นต้น ให้เหงื่อ ออก ให้ได้ ร่างกายจะ สดชื่น อารมณ์ก็จะ แจ่มใส โรคภัยไข้เจ็บก็จะมี น้อยด้วย

อ. ๔ **อารมณ์** เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ถ้าอารมณ์เสียหรือ หงุดหงิด จะทำให้ระบบการทำงานใน ร่างกายเสียความปกติไปหมด เริ่มต้นตั้งแต่ระบบการหายใจ การทำงานของหัวใจ ความดันเลือด ตลอดจนน้ำย่อยอาหาร จะผิดปกติไปหมด การควบคุมอารมณ์ ให้อยู่ในภาวะปกติอยู่เสมอ นอกจาก จะทำให้ อายุยืนแล้ว ยังทำให้จิตใจแจ่มใส เบิกบาน สงบ และเย็นด้วย ในชีวิตประจำวัน เรามี ความ จำเป็นต้องประสบทั้งอารมณ์บวกและอารมณ์ลบ ผู้มีปัญญาย่อมจะไม่กักเก็บ หรือกดอารมณ์ลบไว้ให้ จิตขุ่นมัว สติ เป็นทัพหน้า ที่จะปะทะอารมณ์ร้ายได้อย่างดี ต่อจากนั้นปัญญาก็จะมาจับช่วงจัดการ กำจัดต่อไป

ถ้าจะเรียกหาวิชาพิเศษ การออกกำลังกายนั้นแหละเป็นยาพิเศษ ดังเพลงกราวกีฬาที่ว่า "กีฬา กีฬา เป็นยาพิเศษ เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า การออกกำลังกายมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกาย แข็งแรง ช่วยป้องกันและบรรเทาการเจ็บป่วยต่างๆ ทั้งโรคติดเชื้อ (ไข้หวัด เจ็บคอ) โรคภูมิแพ้ (โรค หวัดภูมิแพ้หรือแพ้อากาศ ลมพิษ หอบหืด) โรคภูมิต้านตนเอง (แผลแพ้พิษหรือร้อนใน ปวดข้อ เรื้อรัง) เบาหวาน ความดันเลือดสูง ไขมันในเลือดสูง โรคกระเพาะ เป็นต้นผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มักมีสุขภาพจิตดี นอนหลับสบาย อารมณ์แจ่มใส ไม่เครียด(ความเครียดเป็นบ่อเกิดของโรคทางกาย มากมาย)

การออกกำลังกายยังกระตุ้นให้ต่อมใต้สมองหลั่งสารเอนดอร์ฟินส์ ซึ่งได้ชื่อว่าสารสุข ทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า คลายปวด ภูมิคุ้มกันโรคดีอีกด้วยแม้ว่าผู้คนยอมรับว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งดี แต่ อุปสรรคที่กีดขวางการออกกำลังกายก็คือ ความประมาทและความขี้เกียจ

ยาพิเศษอีกขนานหนึ่งก็คือ การหัวเราะ ดังคำภาษิตฝรั่งที่ว่า "Laughter is the best medicine" ซึ่งแปลว่า "หัวเราะเป็นยาที่ดีที่สุด (ยาพิเศษ)"

นายเนอร์แมน คูซินส์ (Norman Cousins) ชาวอเมริกันได้เขียนหนังสือชื่อ "Anatomy of illness" เล่าว่าตัวเองมีอาการเจ็บปวดทรมานจากโรคข้อสันหลังอักเสบเรื้อรัง (ซึ่งเกิดจากภาวะภูมิต้านตนเอง) ได้ใช้วิธีหนังสือตลก หัวเราะ ๑๐ นาที ช่วยให้หายปวดและนอนหลับสนิทได้นาน ๒ ชั่วโมงบ้านเราก็มีการจัดการฝึกอบรมการหัวเราะเพื่อสุขภาพ การหัวเราะช่วยให้หายใจลึก เพิ่มการไหลเวียนเลือด ชีพจรเต้นเร็วขึ้น เพิ่มการเผาผลาญ มีการหลั่งสารสุข อารมณ์ดี คลายเครียด จึงเชื่อว่ามีผลดีต่อสุขภาพกายและจิตเช่นเดียวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายและการหัวเราะจึงได้ชื่อว่ายาวิเศษ



๒ กีฬาคืออะไร

กีฬานั้นประกอบด้วยกิจกรรมปกติหรือทักษะที่อยู่ภายใต้กติกาซึ่งถูกกำหนดโดยความเห็นที่ตรงกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการพักผ่อน การแข่งขัน ความเพลิดเพลิน ความสำเร็จ การพัฒนาของทักษะ หรือหลายสิ่งรวมกัน กีฬาเป็นกิจกรรมที่ควบคู่กับการแข่งขัน และระบบคะแนน

การกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งในด้านสุขภาพ และพลานามัย และด้านจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนา เศรษฐกิจ สังคม การเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ กีฬาถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อสร้างความเข้มแข็ง



ของครอบครัว และชุมชน ในประเทศที่พัฒนา
แล้วทั่วโลกจะอาศัยกระบวนการของกีฬา เพื่อสร้าง
การมีส่วนร่วม เพื่อสร้างเครือข่ายชุมชน ตลอดจน
การสร้างจิตสำนึกในการดำรงชีวิตที่มีคุณธรรม มีวินัย
และมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่นเป็นรากฐานที่ดีของสังคม องค์การ
ของประเทศต่างๆทั่วโลก รวมทั้งองค์กรระหว่างประเทศจึงได้สนับสนุนให้มีการใช้กีฬา การออก
กำลังกาย และนันทนาการ เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากรของประเทศตน
กีฬา มีคุณลักษณะเฉพาะ คือ

- มีความสนุกสนาน
- มีความสุขเมื่อได้เล่น
- มีเสน่ห์แห่งความท้าทาย(มี แพ้ มี ชนะ มีชนะ แล้วชนะอีก แพ้ก็มี)
- มีความสามารถดึงดูดผู้ชม ผู้ดู และสื่อต่างๆ รวมทั้งผู้สนับสนุน

สปอนเซอร์(เกิดเป็นรายได้เกิดเป็นธุรกิจกีฬา)

- สามารถ ดึงดูดผู้ชมได้ทั่วทั้งโลก
(เช่น.การแข่งขันฟุตบอลโลก,การแข่งขัน
กีฬาโอลิมปิก) ทำให้เกิดสมาชิก และแฟน
คลับตามมาชนิดของกีฬา อาจแบ่งออก
ได้เป็น ๔ กลุ่มหลักๆ คือ

๑. ประเภทการแข่งขันความเร็ว
๒. ประเภทการแข่งขันเป็นคู่แข่งขัน
๓. ประเภทการบรรลุผล
๔. ประเภทอื่น



กีฬาเพื่อสุขภาพ ดีต่อเราอย่างไร?

กีฬา หมายถึง การเล่น การเล่นเพื่อความแข็งแรงของร่างกายหรือเพื่อความสนุกสนาน
เพลิดเพลิน กีฬา เป็นคำที่หมายรวมถึงกิจกรรมการเล่นทั้งที่ต้องออกแรงเพื่อประโยชน์ของร่างกาย
และจิตใจ และที่ต้องใช้สมองเพื่อความเจริญของสติปัญญาทุกชนิด กีฬาเป็นการเล่นที่มักใช้แข่งขัน
กันจึงต้องมีกฎ และกติกาในการเล่น กีฬาบางชนิดต้องมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่น และมีสถานที่ที่ใช้
เล่น เป็นการเล่นที่ใช้ฝึกร่างกายให้แข็งแรง ฝึกให้รู้จักการยอมรับกฎ ยอมรับกติกาในการเล่น ฝึกให้
มีวินัย ฝึกให้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และฝึกให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

กีฬาเพื่อสุขภาพ หมายถึงการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์เน้นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึงการดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลงปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการขาดออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพจึงมีลักษณะที่แตกต่างจากกีฬาแข่งขันอยู่มาก เพราะมิได้เกี่ยวข้องกับการชัยชนะ หรือชื่อเสียงเช่นกีฬาแข่งขัน

กีฬาทุกชนิดที่ใช้แข่งขัน เกมส์ หรือการละเล่นที่ใช้ร่างกาย การบริหารร่างกายและการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ และแม้แต่การปฏิบัติงานหนัก หรืองานอดิเรกที่ใช้ร่างกายสามารถนำมาใช้หรือดัดแปลงให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้ทั้งนั้น

ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ

อาจกล่าวได้ว่ากีฬาทุกชนิดที่ใช้แข่งขันเกมส์ หรือการละเล่นที่ใช้ร่างกาย การบริหารร่างกายและการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ หรือแม้แต่การปฏิบัติงานหนัก หรืองานอดิเรกที่ใช้ร่างกายสามารถนำมาใช้หรือดัดแปลงให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้ทั้งนั้น แต่จะต้องจัดให้เข้ากับลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ ดังต่อไปนี้

- เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตัวเอง
- มีการฝึกความอดทนของระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนเลือดรวมอยู่ด้วย
- สามารถปฏิบัติได้เป็นประจำสม่ำเสมอ

สุขภาพที่ดีเราเองต้องส่งเสริมและให้การดูแลอย่างสม่ำเสมอ

การส่งเสริมสุขภาพคือสิ่งที่ดี

สุขภาพ (Health) องค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization) ได้ให้ความหมายของ สุขภาพ ไว้ดังนี้ “สุขภาพ” หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

• สรุป คำว่า สุขภาพ มิได้หมายเฉพาะสุขภาพกายและสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงสุขภาพสังคม และสุขภาพศีลธรรมอีกด้วย

ความหมายของ "สุขภาพ" ในปัจจุบันมีองค์ประกอบ ๔ ส่วน ด้วยกันคือ

๑. สุขภาพกาย : มีสภาพของร่างกายที่ดีมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ทำงานได้ตามปกติ
๒. สุขภาพจิต : สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส
๓. สุขภาพสังคม : บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

๔. สุขภาพศีลธรรม : มีมีความรู้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว นำไปสู่ความมีจิตอันดีงาม และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

การดูแล ส่งเสริมสุขภาพ มีวิธีการอย่างไร

- หมั่นสังเกตสุขภาพตัวเองและดูแลอวัยวะที่สำคัญ
- ระมัดระวังเกี่ยวกับสารพิษและสิ่งปลอมปน
- ป้องกันตนเองให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย
- ปรับปรุงวิธีการดำเนินชีวิตและหาทางลดความเครียด
- ใช้เหตุผลทางวิทยาศาสตร์และรู้จักใช้บริการทางการแพทย์
- เป็นผู้บริโภคที่ฉลาด สามารถเลือกซื้อ เลือกซื้อ และเลือกใช้ได้อย่างถูกต้อง
- ปรับปรุงดูแลที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ
- พยายามหลีกเลี่ยงโรคติดต่อและสัตว์นำโรค

การส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการสร้างสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

สมรรถภาพทางการ (Physical Fitness) คือ การสร้าง ร่างกายที่มีความเหมาะสมพอดี หรือ มีสมรรถภาพดี

- หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหว หรือการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยกล้ามเนื้อของร่างกายมีการทำงานประสานกันอย่างดี มีจังหวะ และความสง่างาม

- หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรักษาร่างกายของตนเองให้คงที่ สภาพดี และสามารถทำงานหนักได้ดี เป็นเวลานานโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยและไม่ทำให้ประสิทธิภาพของงานที่ทำได้ลดลง

สมรรถภาพทางร่างกายที่ดีที่เหมาะสมเป็นอย่างไร

หมายความว่า ความสามารถของบุคคลในการใช้กล้ามเนื้อ (MUSCLES) ประสาท (NERVES) เนื้อเยื่อ(TISSUES) กระดูก (BONES) ข้อต่อ(JOINTS) และอวัยวะ(ORGANS) อื่นที่เกี่ยวข้องในการทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวเพื่อกระทำหรือเข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี และทำให้บรรลุผลในเวลาอันเหมาะสม นอกจากนี้บุคคลที่ได้ชื่อว่ามีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะต้องเป็นผู้ที่มี อารมณ์(EMOTION) สังคม (SOCIAL) จิตใจ (MIND) และร่างกาย (PHYSICAL) ที่ดีปราศจากโรค (DECEASE) ภัยไข้เจ็บหรือที่หลายคนชอบเรียกว่า “มีสุขภาพและพลานามัยที่สมบูรณ์”นั่นเอง

การส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย (Exercise)

การออกกำลังกาย (EXERCISE) คือ การเคลื่อนไหว อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

- หมายถึง การทำให้ กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มีการหดตัวขยายตัว จากการออกกำลังกาย

- หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมทางร่างกายในทุกๆ ลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา หรือทำงานใดๆ ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือฝืนใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆ จะทำเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่น การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากพอจนรู้สึกเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว (Isotonic exercise) หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม (Isometric exercise) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

เมื่อกำลังกล้ามเนื้อใหญ่หดตัว จะทำให้อวัยวะสำคัญต่างๆ ของร่างกายมีการทำงานเพิ่มขึ้น

- ทำให้ สมอง มีการตัดสินใจและควบคุมการเคลื่อนไหวดีขึ้น
- ทำให้ หัวใจ ส่งโลหิตไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้ดีขึ้น
- ทำให้ ปอด ดูดซึ่มออกซิเจน และขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ได้ดีขึ้น
- ทำให้ กระเพาะอาหาร มีระบบการย่อยอาหารทำงานดีขึ้น
- ทำให้ ไต ขับถ่ายของเสียได้ดีขึ้น
- ทำให้ ต่อมไร้ท่อ หลั่งฮอร์โมนมากขึ้น
- ทำให้ เส้นประสาทส่วนกลาง ส่งความรู้สึกและปฏิกิริยาต่อร่างกายได้ดีขึ้น
- ทำให้ กระดูก ทำหน้าที่ยึดได้ดีขึ้น

สรุป

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ยังทำให้เรามีรูปร่างที่ดี ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป มีกล้ามเนื้อที่กระชับ มีทรวดทรงที่ดีและได้สัดส่วนอีกด้วย โดยการออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด

ทำให้เรานอนหลับได้ดีขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายมีการใช้พลังงานมาก ร่างกายจึงต้องพักผ่อน (คนที่นอนหลับยาก ก็จะไม่ต้องใช้ยาประเภท “ยานอนหลับ”)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพยังช่วยให้ผู้ที่เจ็บป่วยมีอาการดีขึ้น ในกรณีของที่เป็นเบาหวานก็จะมีน้ำตาลในระดับต่ำลงเมื่อร่างกายได้ออกกำลังกายเป็นประจำ หรือผู้ที่แรงดันเลือดสูงก็จะมีแรงดันเลือดลดลง (ความดันสูง) ส่วนผู้ที่มีความดันเลือดต่ำก็จะช่วยให้แรงดันเลือดสูงขึ้น (ความดันต่ำ)





กีฬา ๖ ประเภทเป็นประโยชน์ต่อร่างกายค่อนข้างมาก

ปัจจุบัน ชีวิตความเป็นอยู่โดยรวมของชาวโลกดีขึ้นเรื่อยๆ ในประเทศจีนก็เหมือนกัน โดยเฉพาะในช่วง ๓๐ กว่าปีที่ผ่านมา พร้อมๆ กับเศรษฐกิจพัฒนาอย่างรวดเร็ว คุณภาพการใช้ชีวิตของประชาชนจีนก็ดีขึ้นกว่าเดิมอย่างมาก ขณะเดียวกันก็เกิดปัญหาตามมาหลายอย่าง อาทิ อาหารการกินดีขึ้น กินเนื้อกินหมูมากขึ้น ทำให้อ้วนขึ้น และเกิดอาการ " ๓ สูง " ความดันสูง ไขมันสูง และน้ำตาลในเลือดสูง ผู้คนส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือและท่องเว็บไซต์นานเกินไป ทำให้สายตาสั้น เป็นต้น ผู้ที่รู้สึกไม่ค่อยสบายส่วนหนึ่ง มักจะไปหาหมอเพื่อช่วยแก้ปัญหา ขณะที่อีกส่วนหนึ่งยังคงหาทางออกกำลังกายเพื่อบรรเทาอาการให้น้อยลง แต่กีฬาประเภทไหนจึงจะเป็นกีฬาที่เหมาะสมสำหรับตัวเรา

เมื่อเร็วๆ นี้ เจ้าหน้าที่สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การกีฬาของเมืองซีเฟิงเขตปกครองตนเองมองโกเลียในของจีนเผยแพร่ผลการวิจัยล่าสุด โดยเสนอว่า กีฬา ๖ ประเภทเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ค่อนข้างมาก ซึ่งมีเพียงแต่จะเสริมความสามารถในการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ขณะเดียวกันยังทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นและดูดีขึ้น กีฬา ๖ ประเภทนี้ได้แก่

๑. กีฬาที่ดีที่สุดในการบำรุงสมอง การออกกำลังกายเกือบทุกชนิด ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ โดยเฉพาะกีฬาประเภทกระโดด สามารถเร่งความเร็วในการหมุนเวียนของเลือด เพิ่มพลังงานแก่สมอง อีกทั้งมีประโยชน์ต่อปอด ยกความสามารถการนึกคิดและการจินตนาการ

๒. กีฬาที่ดีในการลดความแก่ วิธีการออกกำลังกายที่สามารถลดความแก่อย่างได้ผลที่สุดคือการวิ่ง การทดลองทางวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า ถ้าหากสามารถยืนหยัดวิ่งทนอย่างเหมาะสมตามสภาพร่างกาย จะมีบทบาทส่งเสริมให้ร่างกายหลั่งเอ็นไซม์ต้านอนุมูลอิสระได้มากขึ้น ซึ่งเป็นสารที่สามารถลดความแก่ได้

๓. กีฬาที่ดีที่สุดในการลดความอ้วน โดยเสนอให้เล่นกีฬาที่ต้องใช้มือและเท้าประสานกัน อย่างเช่น การเล่นสกีหิมะ วายน้ำ เป็นต้น ถ้าหากคุณยังอยู่ในวัยรุ่นหรือวัยกลางคน ยังสามารถที่จะเลือกกีฬาชกมวยและปีนเขา เป็นต้น ซึ่งจะเผาผลาญไขมันได้อย่างมากโดยเร็ว

๔. กีฬาที่ดีที่สุดในการเสริมความสวย นุ่มนวล ถ้าหากสามารถยืนหยัดการเล่นกีฬาประเภทแอโรบิกหรือยิมนาสติก เสริมความสมดุลและการประสานของร่างกาย ก็จะทำให้ร่างกายดูดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

๕. กีฬาที่ดีที่สุดในการป้องกันความดันโลหิต ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง สามารถเลือกออกกำลังกายประเภทเดินเล่น ปั่นจักรยาน วายน้ำ เป็นต้น เพราะกีฬาประเภทเหล่านี้สามารถที่จะทำให้อาการของโรคเบาหวานดีขึ้น จึงส่งเสริมให้เส้นเลือดหดตัวและขยายตัวอย่างต่อเนื่องในสภาพที่เหมาะสม ทั้งยังเห็นว่า อย่าเล่ากีฬาประเภทยกน้ำหนักหรือดึงของหนัก ผลักหรือดันของหนัก เพราะจะทำให้ความดันสูงขึ้น

๖. กีฬาที่ดีที่สุดสำหรับสายตาสั้น การเล่นกีฬาปิงปองจะมีประโยชน์อย่างมากต่อการเสริมสมรรถนะของลูกตา มีบทบาทฟื้นฟูสายตาสั้นให้ดีขึ้นอย่างได้ผล สาเหตุคือ ขณะเล่นปิงปอง ตาจะถือลูกปิงปองเป็นเป้าหมาย ต้องปรับสายตาให้ขึ้นๆ ลงๆ และ ปรับระยะใกล้และไกลอยู่ตลอดเวลา ทำให้กล้ามเนื้อลูกตาต้องสลับกันหดตัวและขยายตัวอย่างต่อเนื่อง จึงส่งเสริมการไหลเวียนของเลือดในลูกตา ซึ่งถือเป็นวิธีการการบำรุงรักษาตาที่ดี





๗ กลุ่มความพิการ

คณะกรรมการพาราลิมปิกสากล (International Paralympic Committee) (IPC) รับรอง ที่แยกไปแต่ละกลุ่มพิการดังนี้

ความพิการทางตา ใช้กฎของ IBSA (11 – 13) International Blind Sports Federation

ความพิการทางปัญญา ใช้กฎของ INSA – FMH International Sports Federation for Persons with an Intellectual Disability

ความพิการทางสมอง ใช้กฎของ CP – ISRA (35 – 38) Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association

ความพิการทางแขน – ขา ใช้กฎของ ISOD (42 – 46) International Organizations of Sports for the Disabled

ความพิการทางไขสันหลังและโพลิโอ ใช้กฎของ ISMWSF International Wheelchair and Amputee Sports Federation นั่งรถเข็น (51 – 54)

ความพิการทางหู ใช้กฎของ CISS

กลุ่มความพิการ (กรีฑา)

การจัดระดับความพิการในการแข่งขันกีฬาคณพิการในระดับต่างๆ มีความจำเป็นเป็นอย่างมาก เนื่องจากความพิการมีความแตกต่างกันและความสามารถของแต่ละบุคคลไม่เท่ากันเพื่อไม่ให้เกิดการเสียเปรียบและได้เปรียบในการแข่งขันจึงมีการจัดระดับความพิการของกรีฑาในเบื้องต้นและอย่างย่อดังนี้

รหัสที่ใช้ตามสากล	T = TRACK	ประเภทลู่วิ่ง
	F = FIELD	ประเภทลาน
11, 12, 13	พิการทางสายตา	
20	พิการทางปัญญา	

35 – 38	พิการทางสมอง (CP)
40	พิการทางร่างกาย
42 – 44	พิการขา
45 – 46	พิการแขน
51 – 58	วิลแชร์

สำหรับพิการทางหูไม่มีรหัส ในประเทศไทยจะใช้หมายเลข 6 นำหน้า

T	นำหน้าหมายถึง TRACK ประเภทลู่วิ่ง 100 เมตร ชาย
T11	หมายถึง กลุ่มตาบอดสนิท วิ่ง 100 เมตร
F	นำหน้า หมายถึง FIELD ประเภทลาน เช่น ทุ่มน้ำหนักชาย
F46	หมายถึง กลุ่มแขนขาด ทุ่มน้ำหนัก

กลุ่มพิการทางตา

แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

- (B1) ตาบอดสนิท หมายถึงจะไม่เห็นสิ่งต่าง ๆ ภายนอก
- (B2) มองเห็นกลาง ๆ หมายถึง สายตายุ่ระดับ 2/60 ฟุต คือคนปกติสามารถมองเห็นในระยะ 60 ฟุต ส่วนคนพิการทางตาจะมองเห็นในระยะ 2 ฟุต และมีมุลานสายตาน้อยกว่า 5 องศา
- (B2) พอมองเห็น หมายถึง สายตายุ่ในระดับมากกว่า 2/60 ฟุต ถึง 6/60 ฟุต และมีมุลานสายตากมากกว่า 20 องศา

รหัสความพิการ

T = TRACK ประเภทลู่วิ่ง	F = FIELD ประเภทลาน	ประเภทความพิการ
T11	F11	B1
T12	F12	B2
T13	F13	B3

กลุ่มพิการปัญญา

- กลุ่ม 20 เป็นกลุ่มที่มีสติปัญญาที่รับบางสิ่งบางอย่างมานาน (สมาธิสั้น) บางครั้งไอคิวจะน้อยกว่า 70 แต่สภาพร่างกายแข็งแรง

กลุ่มพิการทางสมอง

- กลุ่ม 35 – 38 หมายถึง ผู้ที่มีความพิการสมองส่วนใดส่วนหนึ่งที่ไม่สามารถบังคับอวัยวะ

ส่วนใดส่วนหนึ่งให้เคลื่อนไหวได้

กลุ่มพิการแขน - ขา

กลุ่ม 40 หมายถึง คนแคระ (ผู้ชายความสูงไม่เกิน 145 เซนติเมตร และผู้หญิงสูงไม่เกิน 140 เซนติเมตร)

กลุ่มความพิการ	ลักษณะความพิการ
TF 40	หมายถึง คนแคระ (ผู้ชายความสูงไม่เกิน 145 เซนติเมตร และผู้หญิงสูงไม่เกิน 140 เซนติเมตร)
TF 41 TF 43	- ขาขาดเหนือเข่า 2 ข้าง (A1) (วีลแชร์) - ขาขาดใต้เข่า 2 ข้าง (A3)
TF 42 TF 44	- ขาขาดเหนือเข่า 1 ข้าง (A2) - ขาขาดใต้เข่า 1 ข้าง (A4)
TF 45	- แขนขาดเหนือศอก 2 ข้าง (A5) - แขนขาดใต้ศอก 2 ข้าง (A7)
TF 46	- แขนขาดเหนือศอก 1 ข้าง (A6) - แขนขาดใต้ศอก 1 ข้าง (A8)

41 = A1 หมายถึง ขาขาดเหนือเข่า 2 ข้าง

43 = A3 หมายถึง ขาขาดใต้เข่า 2 ข้าง

42 = A2 หมายถึง ขาขาดข้างเดียวเหนือเข่ารวมผู้ที่เป้นโปลิโอขาข้างเดียวตลอดถึงต้นขา

44 = A4 หมายถึง ขาดข้างเดียวใต้เข่า

45 = A5 หมายถึง แขนขาด 2 ข้าง เหนือศอก

= A7 หมายถึง แขนขาด 2 ข้าง ใต้ศอก

46 = A6 หมายถึง แขนขาดข้างเดียวเหนือศอก

= A8 หมายถึง แขนขาดข้างเดียวใต้ศอก

กลุ่มวรลแษร์

กลุ่ม (51 – 52) (53 – 54) (55 – 56) (57 – 58)

จะเป็นกลุ่มที่พิการขา ,โปลิโอ , หรือกระดูกไขสันหลังขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกายที่ตนเองพิการ และขึ้นอยู่กับความสามารถของร่างกายที่จะเคลื่อนไหวได้

กลุ่มความพิการ (ว่ายน้ำ)

คุณสมบัติของผู้ที่เข้าร่วมการแข่งขันว่ายน้ำ

1. ต้องเป็นนักกีฬาว่ายน้ำคนพิการ ที่จัดอยู่ในกลุ่มความพิการทางสมอง แขน ขา อัมพาต โปลิโอ และไขสันหลัง ระดับความพิการ S1 – S10 , SB 1 – SB 9 , SM 1 – SM 10 ตามกติกาการแข่งขันว่ายน้ำของคณะกรรมการกีฬาวว่ายน้ำพาราลิมปิกสากล IPC Swimming (International Paralympic Committee for Swimming)
2. ต้องเป็นนักกีฬาว่ายน้ำคนพิการ ที่จัดอยู่ในกลุ่มความพิการทางตา ระดับความพิการ S11 – S13 SB 11 – SB 13 , SM 11 – SM 13 ตามกติกาการแข่งขันว่ายน้ำของคณะกรรมการกีฬาวว่ายน้ำพาราลิมปิกสากล IPC Swimming (International Paralympic Committee for Swimming)
3. ต้องเป็นนักกีฬาว่ายน้ำคนพิการ ที่จัดอยู่ในกลุ่มความพิการทางปัญญา ระดับความพิการ S14 , SB 14 , SM 13 ตามกติกาการแข่งขันว่ายน้ำของคณะกรรมการกีฬาวว่ายน้ำพาราลิมปิกสากล IPC Swimming (International Paralympic Committee for Swimming)
4. ต้องเป็นนักกีฬาว่ายน้ำคนพิการ ที่จัดอยู่ในกลุ่มความพิการทางหู ตามกติกาการแข่งขันกีฬาวว่ายน้ำของ ICSD (International Committee of sport for the Deaf)
5. ต้องเป็นนักกีฬาว่ายน้ำคนพิการ ที่สามารถทำสถิติผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรายการตามกลุ่มความพิการของตนเอง

กลุ่มความพิการกีฬาวว่ายน้ำ

กลุ่มความพิการทางสมอง แขน ขา อัมพาต โปลิโอ และไขสันหลัง

ระดับความพิการ S1 – S10 , SB 1 – SB 9 , SM 1 – SM 10 (ชาย/หญิง)

กลุ่มความพิการทางตา

ระดับความพิการ S11 – S13 , SB11 – SB13 , SM11 – SM13 (ชาย/หญิง)

กลุ่มความพิการทางปัญญา

ระดับความพิการ S14 , SB14 , SM14 (ชาย/หญิง)

สำหรับท่าว่ายน้ำกลุ่มความพิการทางการเคลื่อนไหวแต่ละประเภทตามรหัสดังนี้

- ท่าผีเสื้อ , กรรเชียง , ฟรีสไตล์ แบ่งเป็น 10 ระดับความพิการ
คือ S1 , S2 , S3 , S4 , S5 , S6 , S7 , S8 , S9 และ S10
- ท่าว่ายน้ำกบ แบ่งเป็น 9 ระดับความพิการ

คือ SB1 , SB2 , SB3 , SB4 ,SB5 , SB6 , SB7 , SB8 และ SB9

- ทำว่ายเดี่ยวผสม แบ่งเป็น 10 ระดับความพิการ

คือ SM1 , SM2 , SM3 , SM4 , SM5 , SM6 , SM7 , SM8 ,SM9 และ SM10

- ทำว่ายผลัดผสม และ ผลัดฟรีสไตล์ แบ่งเป็นการรวมระดับความพิการดังนี้

รวมระดับความพิการไม่เกิน 20 แต้ม สำหรับการว่ายผลัดผสม 4X50 เมตร และผลัดฟรีสไตล์ 4X50 เมตร

รวมระดับความพิการไม่เกิน 34 แต้ม สำหรับการว่ายผลัดผสม 4X100 เมตร และผลัดฟรีสไตล์ 4X100 เมตร

สำหรับทำวายน้ำกลุ่มความพิการทางสายตาแต่ละประเภทตามรหัสดังนี้

- ทำว่าย ฝิ่เสื้อ , กรรเชียง , ฟรีสไตล์ แบ่งเป็น 3 ระดับความพิการคือ S11 , S12 , S13
- ทำว่ายกบ แบ่งเป็น 3 ระดับ ความพิการ คือ SB11 , SB12 , SB13
- ทำว่ายเดี่ยวผสม แบ่งเป็น 3 ระดับ ความพิการ คือ SM11 , SM12 , SM13
- ทำว่ายผลัดผสม และ ผลัดฟรีสไตล์ แบ่งเป็นการรวมระดับความพิการ โดย รวมระดับความพิการไม่เกิน 49 แต้ม สำหรับการว่ายผลัดผสม 4X100 เมตร และผลัดฟรีสไตล์ 4X100 เมตร

สำหรับทำวายน้ำกลุ่มความพิการทางปัญญาแต่ละประเภทตามรหัสดังนี้

- ทำว่าย ฝิ่เสื้อ , กรรเชียง , ฟรีสไตล์ แบ่งเป็น 1 ระดับความพิการ คือ S14
- ทำว่ายกบ แบ่งเป็น 1 ระดับ ความพิการ คือ SB14
- ทำว่ายเดี่ยวผสม แบ่งเป็น 1 ระดับ ความพิการ คือ SM14
- ทำว่ายผลัดผสม 4X100 เมตร และ ผลัดฟรีสไตล์ 4X100 เมตร จะเป็นการว่ายเฉพาะกลุ่มความพิการของตนเองเท่านั้นและใช้รหัสประจำกลุ่มความพิการทางปัญญา คือ S14

กลุ่มความพิการทางหู (ชาย/หญิง)

สำหรับทำวายน้ำกลุ่มความพิการทางหูแต่ละประเภทตามรหัสดังนี้

เป็นผู้ที่สูญเสียการได้ยิน อย่างน้อย 55 เดซิเบล

- ทำว่าย ฝิ่เสื้อ , กรรเชียง , ฟรีสไตล์ แบ่งเป็น 1 ระดับความพิการ คือ S15
- ทำว่ายกบ แบ่งเป็น 1 ระดับความพิการ คือ SB15
- ทำว่ายเดี่ยวผสม แบ่งเป็น 1 ระดับ ความพิการ คือ SM15
- ทำว่ายผลัดผสม 4X100 เมตร และผลัดฟรีสไตล์ 4X100 เมตร จะเป็นการว่ายเฉพาะกลุ่มความพิการของตนเองเท่านั้น และใช้รหัสประจำกลุ่มว่า S15





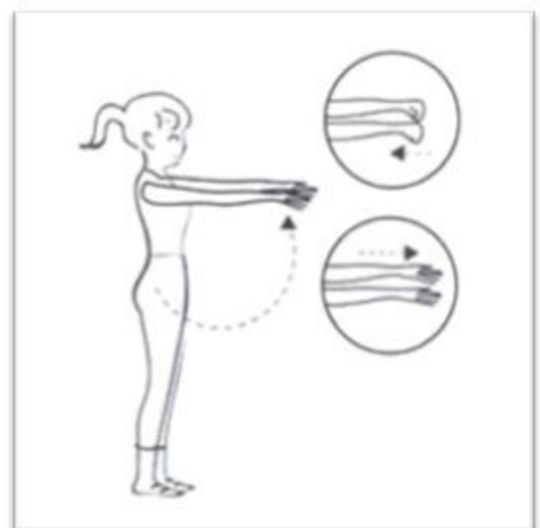
๘ ทำออกกำลังกายแบบง่าย ๆ

เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพที่ดีควรออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ ครั้ง/สัปดาห์ แต่แต่ละครั้งประมาณ ๓๐ นาที

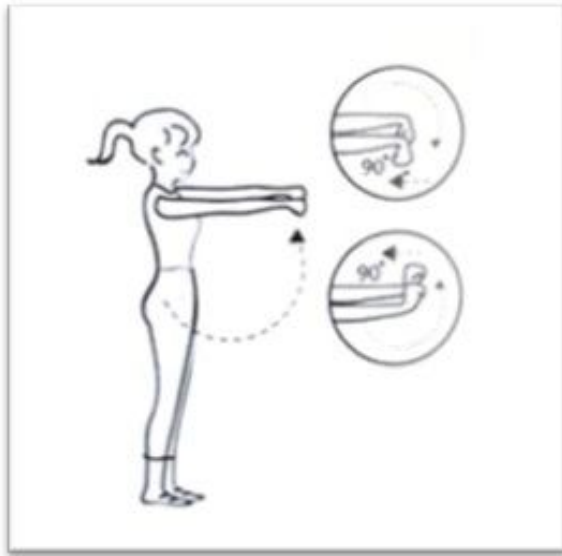


ท่าการบริหาร ท่าที่ ๑ ทำ ๕๐ ครั้ง

๑. ยืนตัวตรง
๒. เหยียดแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าขนานกับพื้น



ฝึกสรีระกล้ามเนื้อ



2

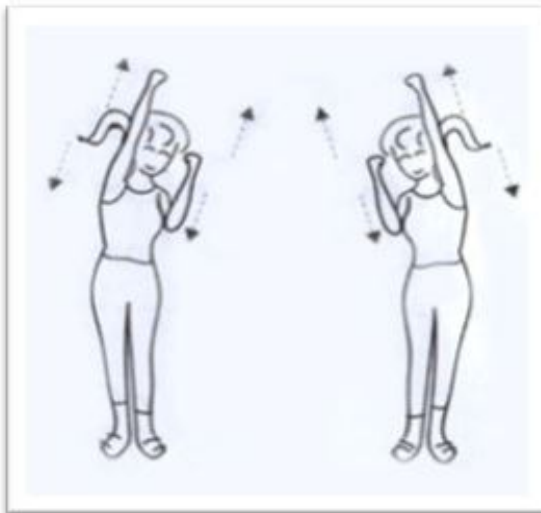
ท่ากายบริหาร ท่าที่ ๒ ทำ ๕๐ ครั้ง

๑. ยืนในท่าที่ต่อจากท่าที่ ๑
๒. ปิดข้อมือทั้งสองข้างขึ้น - ลง

3

ท่ากายบริหาร ท่าที่ ๓ ทำ ๕๐ ครั้ง

๑. ยืนในท่าที่ต่อจากท่าที่ ๒
๒. กำมือแล้วชกลมไปข้างหน้าสลับซ้าย - ขวา



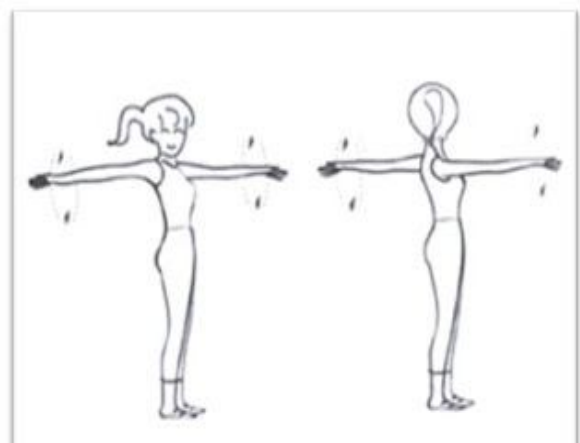
4

ท่ากายบริหาร ท่าที่ ๔ ทำ ๕๐ ครั้ง

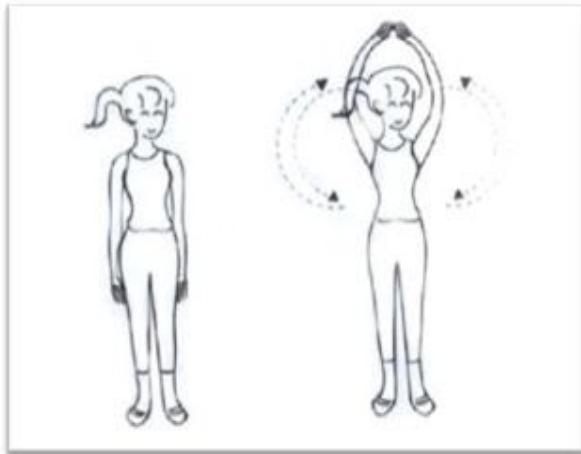
๑. ยืนในท่าที่ต่อจากท่าที่ ๓
๒. กำมือแล้วชกลมไปขึ้นข้างบน - ล่าง สลับซ้าย - ขวา

5

ท่ากายบริหาร ๕ ทำ ๕๐ ครั้ง



๑. ยืนในท่าที่ต่อจากท่าที่ ๔
๒. กางแขนทั้งสองออกข้างลำตัว
๓. หมุนแขนไปข้างหน้าพร้อมๆกันทั้งสองข้าง ๕๐ ครั้ง
- แล้วหมุนไปข้างหลังอีก ๕๐ ครั้ง



6

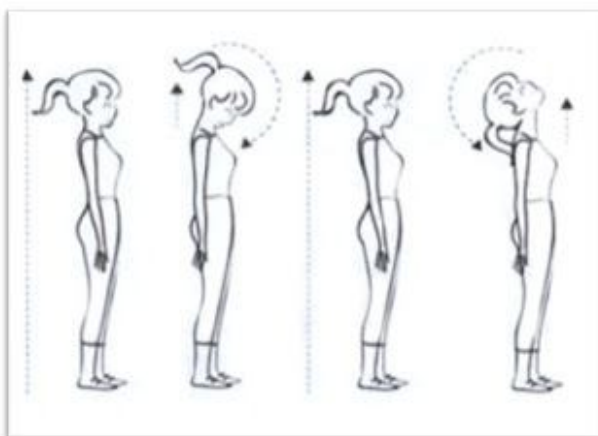
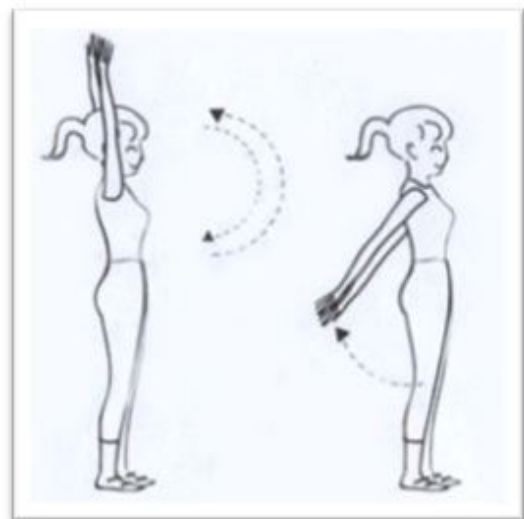
ท่ากายบริหาร ท่าที่ ๖ ทำ ๕๐ ครั้ง

๑. ยืนตัวตรง
๒. ยกมือสองข้างขึ้นตบเหนือศีรษะแล้วกลับมาอยู่ท่าเดิม

7

ท่ากายบริหาร ท่าที่ ๗ ทำ ๕๐ ครั้ง

๑. ยืนในท่าที่ต่อจากท่าที่ ๖
๕. เหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง และเหยียดขึ้น

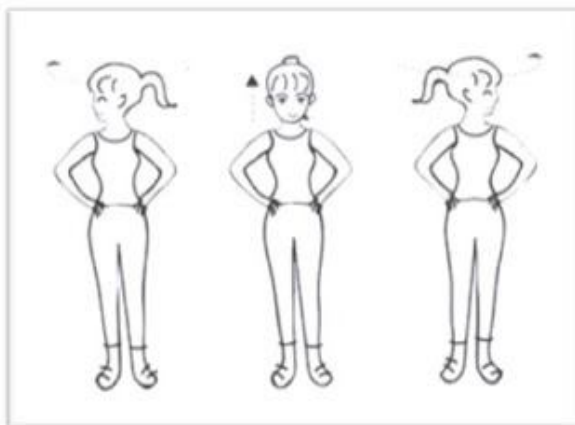


8

ท่ากายบริหาร ท่าที่ ๘ ทำ ๑๕ ครั้ง

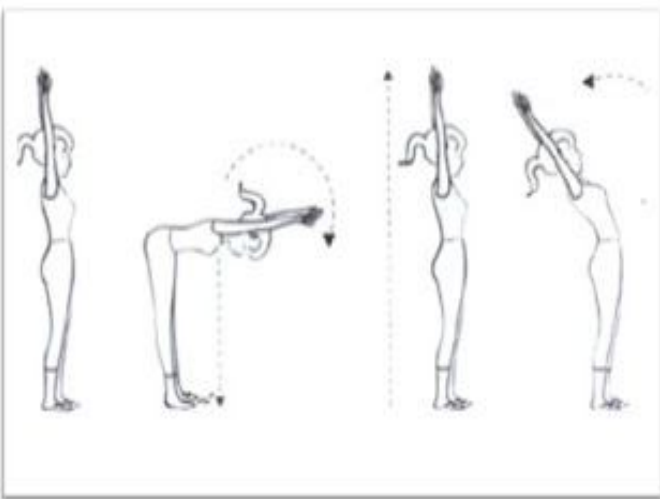
๑. ยืนตัวตรง
๒. ก้มศีรษะลงให้คางจรดกับกลางกระดูกไหปลาร้า ค้างไว้ ๕ วินาที
๓. เงยหน้าไปด้านหลัง พยายามให้ปลายคางตรง ค้างไว้ ๕ วินาที

9



ท่ากายบริหาร ท่าที่ ๙ ทำ ๑๕ ครั้ง

๑. ยืนตัวตรง
๒. หันศีรษะไปทางซ้าย ค้างไว้ ๕ วินาที แล้วหันกลับ
๓. หันศีรษะไปทางขวา ค้างไว้ ๕ วินาที แล้วหันกลับ



10

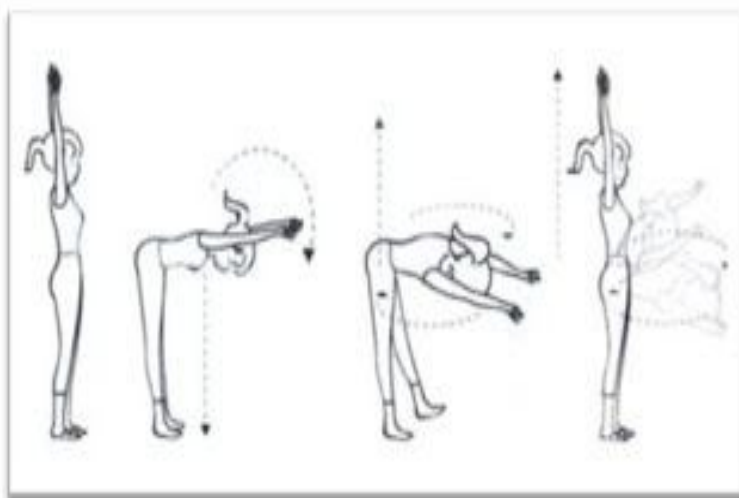
ท่ากายบริหาร ท่าที่ ๑๐ ทำ ๑๕ ครั้ง

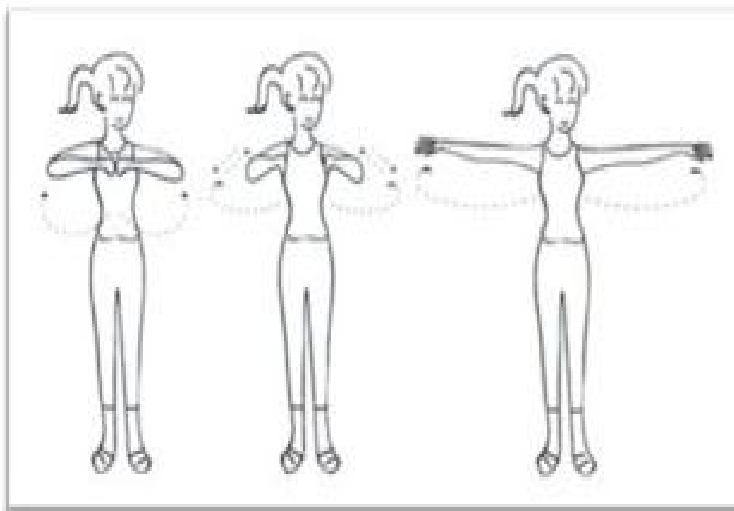
๑. ยืนตัวตรง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นตั้งตรง
๒. โน้มตัวไปข้างหน้าให้ลำตัวขนานพื้นค้างไว้ ๕ วินาที แล้วกลับสู่ท่าเดิม
๓. เอนตัวไปด้านหลังพอประมาณ แล้วกลับสู่ท่าเดิม ทำสลับกันไป - มา

11

ท่ากายบริหาร ท่าที่ ๑๑ ทำ ๑๕ ครั้ง

๑. ยืนตัวตรง
๒. โน้มตัวไปข้างหน้าให้ลำตัวขนานพื้น
๓. บิดลำตัวไปทางขวา จนถึงข้างลำตัว แล้วค่อยๆ ยกตัวขึ้นกลับสู่ท่าเดิม
๔. ทำสลับ ซ้าย - ขวา





12

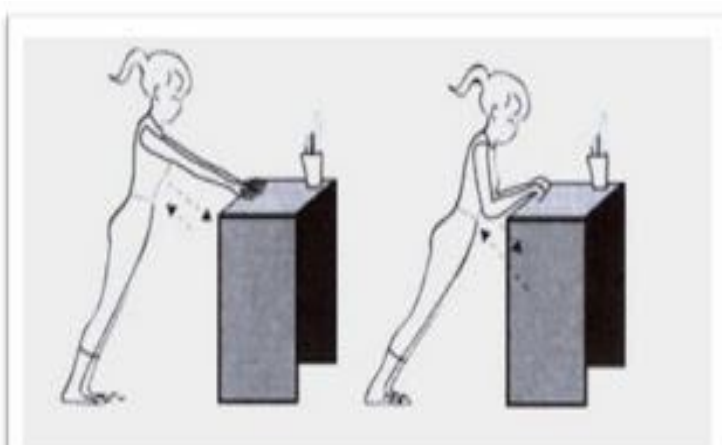
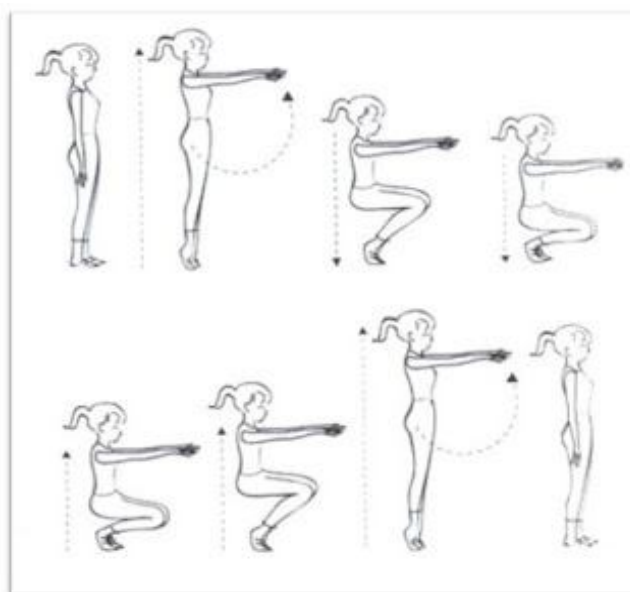
ท่ากายบริหาร ท่าที่ ๑๒ ทำ ๕๐ ครั้ง

๑. ยืนตัวตรง
๒. ยกแขนทั้งสองข้าง ทำท่าคล้ายปีกไก่
๓. เหวี่ยงข้อศอกทั้งสองข้างออกด้านหลังแล้วกลับท่าเดิม ทำ ๓ ครั้ง
- พอครั้งที่ ๔ ให้เหวี่ยงแขนออกไป

13

ท่ากายบริหาร ท่าที่ ๑๓ ครั้ง ๕๐ ครั้ง

๑. ยืนตัวตรง เขย่งปลายเท้า
๒. เหยียดแขนตรงไปข้างหน้าขนานกับพื้น
- ย่อตัวลง
๓. ค่อยๆ ยืนขึ้นในท่าเดิม เอาส้นเท้าลงแล้ว



14

ท่ากายบริหาร ท่าที่ ๑๔ ทำ ๕๐ ครั้ง

๑. ทำนี้ต้องใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น โต๊ะทำงาน เก้าอี้ ที่รับน้ำหนักได้และไม่เลื่อน (น่าจะเพิ่มคำว่า“หรือ”) ใช้ฝาผนังก็ได้

๒. ทำท่าคล้ายวิดพื้น แต่เปลี่ยนจากพื้นเป็นอุปกรณ์ที่ใช้แทน

15

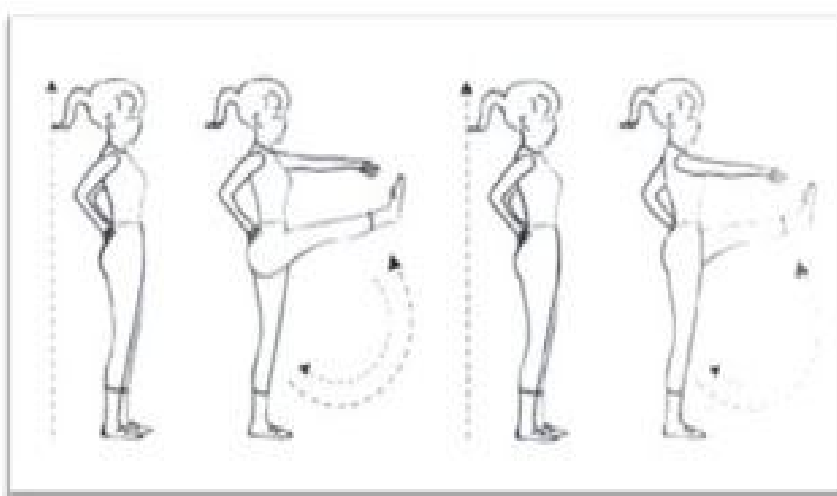
ท่ากายบริหาร

ท่าที่ ๑๕ ทำ ๕๐ ครั้ง

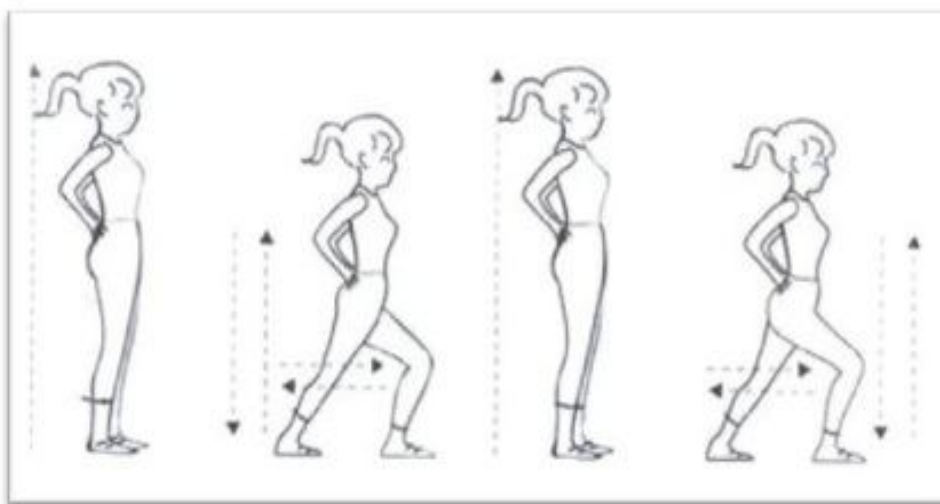
๑. ยืนตรงในท่าเตรียม

๒. เตะขาซ้าย พร้อมกับเหยียดแขนขวาออกมาด้านหน้าพยายามให้ปลายเท้าแตะกับปลายนิ้วมือ

๓. ทำสลับซ้าย - ขวา



16



ท่ากายบริหาร ท่าที่ ๑๖ ทำ ๕๐ ครั้ง

๑. ยืนตรงในท่าเตรียม
๒. ก้าวเท้าซ้ายออก
๓. ย่อตัวลงทางด้านที่ก้าวออกไปพยายามให้ขนานกับพื้น ขาหลังตรงอย่างอเข่า และลำตัวตรง
๔. ทำสลับซ้าย – ขวา

ท่ากายบริหารตัวอย่างไร

๑. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็ก เมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวและรูปร่างอาจผิดปกติได้ เช่น เข่าชิดกัน อ้วนแบบฉุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่ออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตอย่างถูกต้อง จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยอาหารและการขับถ่ายดี เด็กที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

๒. รูปร่างและทรวดทรง ดังได้กล่าวแล้วว่า การออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตดังข้อ ๑. ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วยังขาดการออกกำลังกาย ก็จะทำให้ทรวดทรงเสียไปได้ เช่น ตัวเอียง หลังอ พุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกภาพได้อย่างมาก ในระยะนี้ ถ้ากลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เป็นประจำสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้ แต่การแก้ไขบางอย่างอาจต้องใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเวลาไม่ถึง ๑ เดือน เช่น พุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง ๒ สัปดาห์ ก็ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเห็นพุงป่องได้

๓. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิต้านทานโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบบ่อยครั้งว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะสามารถหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อได้แน่ชัดว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่างๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะจึงมีน้อยกว่า

๔. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใดๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทนทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียกว่าปกติจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุกๆ ด้านได้ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ความคล่องตัว ฯลฯ

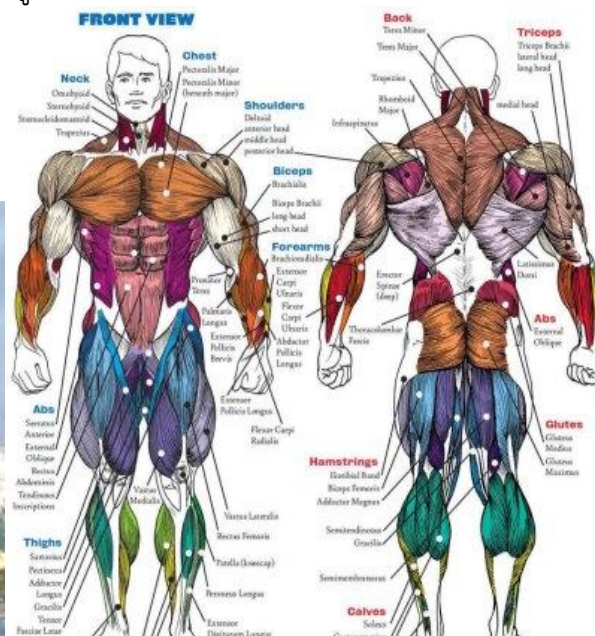
๕. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ซึ่งประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารมากเกินไปจนความจำเป็น ความเคร่งเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันเลือดสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต การออกกำลังกายจึงช่วยชะลอชรา

๖. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่างๆ ที่กล่าวในข้อ ๕ หากเกิดขึ้นแล้ว การเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหาาก เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ก็เป็นข้อห้ามในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง



๙

ภาคผนวก





และการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพคนพิการ ”



ติดต่อสอบถามข้อมูล หรือส่งข้อมูลและกิจกรรมของท่านมาที่	
สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย	
๗๓/๗-๘ ซ.ติวานนท์ ๘ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐	
โทรศัพท์ ๐๒- ๙๕๑๐๔๔๕ Fax. ๐๒- ๙๕๑๐๕๖๗	
www.apht-th.com	เว็บไซต์สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย
www.tdf.or.th	เว็บไซต์มูลนิธิคนพิการไทย
E-mail : apht2005@hotmail.com สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย	
E-mail : tdf_tw@hotmail.com มูลนิธิคนพิการไทย	



สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย ขอขอบคุณ

