



## บทความวิชาการ

## การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี

## Exercise for your good Health

## ดวงพงศ์ พงศ์สยาม

สาขาวิชาศึกษาทั่วไป คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีปทุมธานี  
833 ถนนพระราม 1 เขตปทุมธานี กรุงเทพมหานคร 10330 โทรศัพท์ 0-2219-386

## บทคัดย่อ

จากสภาพปัจจุบัน ความเจริญเติบโตทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี มนุษย์ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ จำเป็นต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อเป็นกลไกหลักที่จะขับเคลื่อนความเจริญก้าวหน้า การเดินทางเศรษฐกิจและสังคม สิ่งหนึ่งที่เราสามารถจะส่งเสริมให้ประชาชนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ การออกแบบภายนอกที่มีความทันสมัย สวยงาม ให้สามารถเข้าถึงได้โดยง่าย ไม่ว่าจะเป็นในด้านสถาปัตยกรรม ภูมิสถาปัตยกรรม หรือในด้านอุตสาหกรรม นวัตกรรม ที่สามารถตอบสนองความต้องการของคนในยุคปัจจุบัน ให้สามารถใช้งานได้สะดวก รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ

### คำสำคัญ: การออกแบบ ภูมิศาสตร์ ภูมิศาสตร์ที่ดี

## Abstract

From the state now the civilization grows up both of the economy social scientific progress and the Technology a human is which very much important in country development have to of good quality good life will for is mechanical a pillar to will propel the progress economical growth and the social the one thing that us will can encourage to give people has quality of good life be the exercise for the health when exercise already make a body and hardhearted the power when two this thing has the strength our body will have strong health can study work or live efficiently.

**Keywords** : exercise, the health is good

## 1. คำนำ

มีรายงานการวิจัยพบว่า เหตุผลของการไม่ออกกำลังกายของประชาชน คือ ไม่มีเวลาและอาจสืบเนื่องมาจากสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอกับจำนวนประชากร ดังนั้น ความต้องการทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกจึงเป็นเครื่องมือช่วยให้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรได้ดีขึ้น จากเหตุผลดังกล่าว จึงควรมีการส่งเสริม และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ถูกต้อง

แม้ว่าการเจริญเติบโตและการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ จะเป็นไปตามกฎธรรมชาติ แต่การออกกำลังกายนับเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่มีผลทำให้อวัยวะมีการเจริญเติบโตได้ศักยภาพมีความสมบูรณ์และแข็งแรงช่วยชะลอการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ และมีการพัฒนาทั้งรูปร่างและความสามารถในการทำงาน การใช้อวัยวะต่างๆ ที่ไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้อวัยวะเหล่านั้นเจริญเติบโตช้าไม่สมบูรณ์และไม่แข็งแรง โอกาสที่จะเสื่อมโทรมมีมากเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย

การส่งเสริมให้ประชาชนหันมาให้ความสนใจ การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ จึงเป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญโดยเฉพาะกุ่มประเทศอุตสาหกรรมหรือประเทศที่พัฒนาแล้ว เนื่องจากพุทธิกรรมการบริโภคพุทธิกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันและความจึ่งปั่นด้วยโรคที่เกิดจากการขาดการเคลื่อนไหว เช่น โรคหัวใจโรคอ้วน โรคกระดูก ฯลฯ ดังนั้น ความเข้าใจเกี่ยวกับ

การออกกำลังกายคืออะไร เพื่อจุดประสงค์ใด และสาเหตุที่ไม่ค่อยมีการออกกำลังกายของประชาชนเนื่องมาจากความเข้าใจผิดๆ เกี่ยวกับสถานที่หรืออุปกรณ์อันว่างานว่างามจะดีไม่เพียงพอ หรืออาจมีสาเหตุเนื่องมาจากพฤติกรรมของมนุษย์เอง

ทราบได้ตามเมื่อมนุษย์ขึ้นมีการเคลื่อนไหว การเดินกีฬาและการออกกำลังกายย่อมมีบทบาทส่งเสริม การเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ขณะนี้ การกีฬา และการออกกำลังกายยังมีความสัมพันธ์อ่อนตัวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

## 2. ทำไมจึงต้องออกกำลังกาย

ปัจจัยที่ทำให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข คือ อาหาร น้ำ อากาศ แสงแดด การออกกำลังกาย การพักผ่อน และสิ่งขึ้นๆ ว่างานว่างาม จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว อันเป็นน่อเกิดแห่งพัฒนาการด้านต่างๆ

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์ได้รับความสะดวกสบายยิ่งขึ้น ผลกระทบมุ่งกลับกันที่เกิดขึ้น คือ ขาดการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายได้รับผลกระทบ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และโรคกระดูก เป็นต้น การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่นๆ อีกเช่น ระบบขับถ่ายดี นอนหลับสนิท ร่างกายกระตื้บกระ腾คล่องแคล่ว รูปร่างสมส่วน ผิวพรรณสดใส จิตใจเบิกบาน

## 3. หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง [1]

การออกกำลังกายที่ถูกวิธีจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด มีความปลอดภัย และความสนุกสนานไปพร้อมๆ กัน ควรขัดหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
2. ออกกำลังกายครั้งละ 15 - 30 นาที
3. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่างทั้งใจ
4. ควรอนุรักษ์ร่างกายก่อนออกกำลังกายและ ผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย

5. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
6. เลือกออกกำลังกายที่ให้ความสนุกสนาน
7. แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย
8. ออกกำลังกายในสถานที่ที่ปลอดภัย
9. ควรออกกำลังกายหลากหลาบไว้
10. ผู้หญิงสูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัวต้องตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย



รูปที่ 1 กระโดดเชือก

## 4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การประกอบกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมีผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์ แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์ มนุษย์จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสมบูรณ์ จะต้องมีการเคลื่อนไหวเป็นประจำและพอเพียง สภาพสังคมปัจจุบันทำให้มนุษย์ไม่มีโอกาสที่จะได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างพอเพียง ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่เกิดจากสาเหตุของ การเคลื่อนไหวร่างกายไม่พอเพียง หรือมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเกิดขึ้นกับมนุษย์มากมาย เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคอื่นๆ โรคเหล่านี้เป็นสาเหตุการตายลำดับต้นๆ ของคนในวันนี้ และนับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ถ้าคนยังไม่เปลี่ยนวิถีชีวิตหรือปรับปรุงพฤติกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย

การออกกำลังกายที่ถูกวิธีจะเป็นไกด์ทั้งการป้องกัน และการรักษาโรค ซึ่งเราจะเห็นได้จากวิธีการรักษา

การเจ็บป่วยทั้งของแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์พื้นบ้านที่มีให้เห็นเป็นประจำ นั่นแสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายนั้นมีคุณค่าและประโยชน์มากมาก ซึ่งสามารถแยกให้เห็นได้ดังต่อไปนี้

1. ด้านร่างกาย
2. ด้านจิตใจและอารมณ์
3. ด้านสติปัญญา
4. ด้านสังคม

**ด้านร่างกาย** การออกกำลังกายจะทำให้อ้วนขยะและระบบต่างๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ดังนี้



รูปที่ 2 วิ่งเพื่อสุขภาพ

-ระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อจะมีการเจริญเติบโตขึ้น โดยเส้นใยของกล้ามเนื้อจะมีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อจะทำงานได้นานขึ้น เนื่องจากมีการใช้ออกซิเจนน้อยกว่า ในขณะที่มีการสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น มีอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น ในขณะที่กล้ามเนื้อได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกายนั้น เซลล์กล้ามเนื้อจะมีการสลายสารบางชนิดและมีการสะสมสารที่จำเป็นสำหรับการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น มีการสลายไขมัน มีการสะสมไกโกลิโคน อดิโนซิน ไตรฟอสเฟต (ATP) ในไอกลوبิน โพแทสเซียม เป็นต้น

-ระบบโครงร่าง ในขณะออกกำลังกายกระดูกจะถูกดึง ถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ ซึ่งจะกระตุ้นให้กระดูก

มีการเจริญขึ้น ทั้งความกว้าง ความใหญ่ ความหนา และข้อต่อที่มีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับการทำงาน

-ระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายประจำจะทำให้ปริมาณเม็ดโลหิตแดงเพิ่มขึ้น ปริมาตรโลหิตเพิ่มขึ้น ช่วยให้หลอดโลหิตมีความถดถ้วนดีขึ้น ไม่ประจำและขันส่วนโลหิตได้อ่อนยวบมากขึ้น ดังจะเปรียบเทียบให้เห็นระหว่างผู้ออกกำลังกายกับผู้ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำดังนี้

-ระบบหายใจผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำปอดจะขยายใหญ่ขึ้น ความจุปอดจะเพิ่มขึ้น มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนได้ดีขึ้น ทำให้การหายใจเป็นไปอย่างง่ายดาย

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของผู้ที่ออกกำลังกายและผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย [2]

ความเปลี่ยนแปลง	ผู้ที่ออกกำลังกาย	ผู้ไม่ออกกำลังกาย
- ประสิทธิภาพของหัวใจ	หัวใจมีประสิทธิภาพต่ำ	หัวใจล้าดับบลันโนมีไฟ
- น้ำหนักของหัวใจ	350-500 กรัม	250-300 กรัม
- จำนวนโลหิตออก	มาก	น้อย
- ปริมาตรของหัวใจ	900-1,200 ซีซี	700-800 ซีซี
- อัตราการเต้นของหัวใจ	30-60 ครั้งต่อนาที	70-80 ครั้งต่อนาที
- ปริมาณงานของหัวใจทั้งหมด	5,000-10,000 แอมป์	10,000-15,000 แอมป์
- ความต้านทานให้คงเด tam ขึ้น	หัวใจบีบตัว	หัวใจบีบตัว
- ความเร็วในการไหลของเลือด	มาก	เร็ว
- อัตราการไหลของหลอดเลือด	เชื่อมต่อ	เชื่อมต่อ

**ด้านจิตใจและอารมณ์** ผลการออกกำลังกายต่อจิตใจและอารมณ์ คือ ทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่มั่นคง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและเป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เมื่อเกิดความเครียดจะปรับตัวได้ดีกว่า และเร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

**ด้านสติปัญญา** สติปัญญา คือ ความสามารถในการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการสร้างสรรค์ ความสามารถในการเรียนรู้ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ใหม่ๆ ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกายจะเกิดสิ่งเหล่านี้ได้ดีกว่า เนื่องจากกิจกรรมและสถานการณ์การออกกำลังกายจะมีหลากหลาย ทำให้คนได้เรียนรู้และพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ ของตัวเองขึ้นเรื่อยๆ

ด้านสังคม กิจกรรมการออกกำลังกายจะช่วยให้คุณ มีสุขภาวะทางสังคม มีความคลาดทางสังคมได้ดี เพราะ กิจกรรมการออกกำลังกายนอกจากจะเป็นส่วนหนึ่งของ กิจกรรมทางสังคม ลักษณะของกิจกรรมจะเปิดโอกาสให้ผู้ที่ มีสุขภาพดี มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมพัฒนา ทักษะทางสังคมให้กับผู้ออกกำลังกายอีกด้วย

### 5. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนไม่ เกپะช่วงใดช่วงหนึ่งของอายุแต่มีความจำเป็นต่อสุขภาพชีวิต ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน ออกไปตามความเหมาะสมและความต้องการของร่างกายใน แต่ละบุคคล อายุจึงเป็นตัวแปรสำคัญต่อการเลือกวิธีการ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา [3-6]

สำหรับวัยเด็ก เด็กหญิงในช่วงอายุก่อน 12 ปี และ เด็กชายก่อนอายุ 14 ปี การออกกำลังกาย ควรจะออกมากใน ลักษณะของกีฬาหรือการออกกำลังกายจ่ายๆ เน้นที่ความ สนุกสนานให้มาก ควรจะเริ่มจากทักษะจ่ายๆ และช้าๆ อย่างมีขั้นตอน และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ไม่ควรใช้ วิธีบังคับ แต่ควรให้กระทำด้วยความสมัครใจ พร้อมกับ อธิบายให้เข้าใจต่อประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา

สำหรับวัยหนุ่มสาว อายุช่วงประมาณ 20 ปี เป็น ช่วงที่ร่างกายมีการพัฒนาเต็มที่ สมรรถภาพทางกายมีความ พร้อมในทุก ด้าน ดังนั้น ผู้ที่มีพื้นฐานทางกีฬามาดี ก็จะสามารถเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ เช่น การว่ายน้ำ การวิ่ง กีฬาต่างๆ ที่คนเองมีความชอบ มีความ สนใจ ฯลฯ

สำหรับวัยผู้ใหญ่ ช่วงอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป สมรรถภาพด้านต่างๆ เริ่มลดลง จึงควรเลือกออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเบาๆ จ่ายๆ และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

ดังนั้น เรายกตัวอย่างการมีการส่งเสริมและสนับสนุน ให้ทุกคนมีพุทธิกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพกายและใจ ซึ่งเรารอจะจะเริ่มจากการสังเกต จากบุคคลรอบข้าง ให้เห็นถึงประโยชน์ของการออก กำลังกาย ต่อมารีบสังเกตตัวเรา ว่าชอบหรือสนใจ

ที่จะออกกำลังกายแบบไหนที่เหมาะสมกับตัวเรา อาจจะหาตัว เสริมแรงโดยการชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมร่วมกันก็ได้ เป็นต้น

### 6. การสร้างแรงจูงใจเพื่อการออกกำลังกาย

การเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการออกกำลังกายนั้น จำเป็นต้องมีแรงจูงใจหลากหลายประการพอบรร่วมกันได้ ดังนี้ [7-9]

6.1 ให้เน้นเสมอว่า เราไปออกกำลังกายไม่ต้องเสียเงิน (เดือน แอร์โรบิก วิ่ง และเดิน) ได้ประโยชน์มากมากแล้วทำไม่เจ็บไม่ ขอมทำกัน แต่การไปคูหัง พิ้งเพลง เดินห้างสรรพสินค้า เสียเงินมากมาก ก็ขับขอนจะเสียเงินเห็นหรือขังว่าลิ่งที่เป็น ประโยชน์ไม่ยอมทำ อย่างนี้ต้องคิดใหม่ ทำใหม่



รูปที่ 3 เดือนแอร์โรบิก

6.2 ให้คิดว่าไม่ยากไปทางหนม ต้องออกกำลังกายเพื่อ การไปทางหนนั้นต้องเสียทั้งเงินและเวลา ค่าใช้จ่ายสูงมาก การไปทางหนแต่ละโรคก็ไม่ใช่ว่าครั้งเดียวจะหาย บางครั้งต้องไปตามนัดทางครั้งแล่ครั้งเสียเวลาเป็นวัน เห็นหรือขังว่าถ้าเราออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็จะไม่ต้อง ไปพบหนม

6.3 ให้คิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ประจำวัน เมื่อการที่ต้องรับประทานอาหารทุกวันเพียงแต่ การออกกำลังกายไม่ต้องทำทุกวันเพียงสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที เป็นอย่างน้อยนับว่าเพียงพอแล้ว

6.4 เหตุผลอีกประการหนึ่งที่ทำให้คุณส่วนใหญ่ไม่ออกกำลัง กายก็คือ ขังมีการเข้าใจผิดว่าการทำงานบ้านเป็นการออก

กำลังกาย ซึ่งความเป็นจริงไม่ใช่เพราะยังไม่เข้ากับหลักการออกกำลังกายคือ ต้องมีความแรงเพียงพอสม่ำเสมอตลอดเวลาที่ออกกำลังกายและต้องทำเป็นประจำ แต่การทำงานบ้านทำไปเรื่อยๆ แทนนี้อยู่ก็พัก

6.5 ผู้ที่จะทำกิจกรรมออกกำลังกายได้นั้น จะต้องมีสุภาพร่างกายที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

- ด้านร่างกาย หากเกิดความเจ็บป่วย แม้เพียงเล็กน้อยจะไม่สามารถไปตีตันแอร์โรบิก เดินหรือวิ่ง
- ด้านจิตใจ ความเครียด ความวิตกกังวลจิตใจ เศร้าห่วงทำให้สมองไม่สามารถสั่งการให้อวัยวะต่างๆ เคลื่อนไหวตามจังหวะเพลงในการเดินแอร์โรบิก

6.6 ต้องสร้างวินัยให้ตนเองทำกิจกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 3 วัน/สัปดาห์ ครึ่ง hod ชั่วโมง 30 นาที ในระยะเวลา 3 เดือน ต่อจากนั้นร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ทำให้เราอياกไปออกกำลังกายจนกลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน



รูปที่ 4 เล่นฮูลาฮูป

จึงสรุปได้ว่าผู้ที่จะออกกำลังกายได้ต้องผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ แล้วอياงนี้ท่านจะปล่อยให้โอกาสทอง ของท่านผ่านไปโดยหรือ

นahn การออกกำลังกายเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละคนที่เลือกวิธีที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง บางคนจะซื้อแผ่นซีดีมาที่บ้านแล้วเล่นตามหรือบางคนซื้อเครื่องฟิตเนส มาเล่นที่บ้าน ซึ่งก็สามารถใช้ได้ระดับหนึ่งเหมือนกัน แต่จะไม่สนุกเหมือนกับมาร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายกับเพื่อนๆ ที่จะได้ทั้งอารมณ์สนุกและได้เข้าสังคมอีกสังคม

หนึ่ง ซึ่งแตกต่างจากสังคมในที่ทำงาน มีอะไรจะเล่าสู่กันฟัง ทำให้ได้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องการออกกำลังกายเมื่อนำไปปฏิบัติทำให้ได้ประโยชน์มากขึ้น

## 7. สร้างสุขภาพคนไทย ด้วยหลัก 6.0

จากนโยบายของรัฐบาลที่ประกาศนโยบายสร้างสุขภาพ “คนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง” โดยบีเดลลัก 6.0 ดังนี้ [10-11]

- อ. 1 ออกกำลังกาย
- อ. 2 อาหาร กินอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัย
- อ. 3 -arm น้ำดื่ม มีสุข ลดความทุกข์ สร้าง ครอบครัวให้อุ่น
- อ. 4 อนามัยสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมดี ชุมชนน่าอยู่ ปราศจากโรค
- อ. 5 โรคยา ลดพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัจจัยต่อสุขภาพ
- อ. 6 อนามัย งดบุหรี่ สรุรา สารเสพติด การพนัน การสำลัก ทางเพศ

แนวทางปฏิบัติตัวเพื่อสุขภาพจาก อ.2-อ.6 จะเห็นได้ว่าพวกเราราพอที่จะปฏิบัติได้เริ่มจาก

อ. 2 กินอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัย ข้อนี้คงจะปฏิบัติได้เต็มร้อย จนต้องบังคับตัวเองให้รับประทานน้อย เนื่องจากน้ำหนักเกินมาตรฐานกันส่วนใหญ่คงไม่มีการขาดอาหารแน่นอน

อ. 3 การปฏิบัติตัวเพื่อให้เป็นคน-arm ดี ลดความทุกข์ มองโลกในด้านดี สร้างครอบครัวให้อุ่น ข้อนี้ปฏิบัติได้บ้างตามสมควร ถึงไม่เต็มร้อยก็ตาม

อ. 4 อนามัยสิ่งแวดล้อม จัดให้บ้านน่าอยู่ สะอาดปราศจากโรค ข้อนี้ไม่มีปัจจัยอะไร คงจะปฏิบัติได้ดี

อ. 5 ลดพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัจจัยต่อสุขภาพ ข้อนี้เราทุกคนทราบดี ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไร จึงจะปลอดภัยจากโรคต่างๆ

อ. 6 ละเว้นอนามัย ทึ่งป่วย เช่น บุหรี่ สรุรา สารเสพติด การพนัน การสำลัก ทางเพศ ข้อนี้ไม่เป็นปัจจัยสำหรับทุกคน เรียกได้ว่าปฏิบัติได้เต็มร้อยที่เดียว

เหลืออีกคือ อ. 1 ออกกำลังกาย เราทุกคนทราบกันดี ว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายดีอย่างไร แต่ด้านการปฏิบัติคนส่วนใหญ่กล่าวว่า “จะเริ่ม” จากวันเป็นเดือน จนเดือนเป็นปี และหลายปีไปเรื่อยๆ จะเห็นได้ว่าหากเรา

เพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายของข้างเดียวที่จะทราบว่า ทั้ง 6 อย่างทำให้สุภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ปราศจากโรค ชัลล์ความแก่และมีชีวิตยืนยาว



รูปที่ 5 เล่นไม้พลอง

## 8. สรุป

ดังนั้นคนไทยทุกคนทุกชุมชนควรมีการรวมกลุ่มในการสร้างสุขภาพ โดยเริ่มจากตนเอง ครอบครัว และชุมชน ทั้งในมิติทางกาย จิตใจ ปัญญาดี/จิตวิญญาณ สังคมและเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีองค์ความรู้ ทักษะที่จำเป็นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมอย่างต่อเนื่องในเรื่อง 6 อย่าง จะช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรค อันเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทย รวมทั้งครอบครัวและชุมชนเข้มแข็งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้และช่วยเหลือกันอยู่ มีสัมมาชีพและมีรายได้อย่างทั่วถึง ดังนั้น ทุกภาคส่วนต้องมีส่วนร่วมและสนับสนุนโดยมีเป้าหมายร่วมกันอันจะนำไปสู่ชุมชนทั่วประเทศสู่การเป็น “คนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง” สมกับพุทธภัณฑ์ที่ว่า ความไม่สงบเป็นภัยอันประเสริฐ

## เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ออกกำลังกายเป็นยา. วิเศษ. กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพฯ, 2548
- [2] มนัส ยอดคำ. สุขภาพกับการออกกำลังกาย. โอดีเยนส์โตร์, กรุงเทพฯ, 2548
- [3] นุญเดศ สดสุชาติ. มนุษยวิทยาสุขภาพ. โอดีเยนส์โตร์, กรุงเทพฯ, 2553
- [4] ประทีป จินเจ. การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. สถาบันพฤติกรรม-ศาสตร์ประยุกต์มหาวิทยาลัยคริสตินทร์วิโรฒ, กรุงเทพฯ, 2540
- [5] ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม. การออกกำลังกาย. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, กรุงเทพฯ
- [6] วุฒิพงษ์ ประดัจกอร. การออกกำลังกาย. โอดีเยนส์โตร์, กรุงเทพฯ, 2545
- [7] มงคล แฟรงส์เดน. การออกกำลังกายด้วยการเหยียดยืด กล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพและกีฬา. โอดีเยนส์โตร์, กรุงเทพฯ, 2549
- [8] สมโภจน์ เอี่ยมสุภัยดิ. การปรับพฤติกรรม. โอดีเยนส์โตร์, กรุงเทพฯ, 2524
- [9] สมหวัง สมใจ. “การออกกำลังกายและพักผ่อน” ใน วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. โรงพิมพ์อักษรสมัย, กรุงเทพฯ, 2520
- [10] กองสุนศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. 6 อย่าง สุขภาพคนไทย. กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพฯ, 2548
- [11] ดวงพงษ์ พงษ์สยาม. มนุษยวิทยาสุขภาพ. โอดีเยนส์โตร์, กรุงเทพฯ, 2552

## ประวัติผู้เขียนบทความ

นางดวงพงษ์ พงษ์สยาม



ดำเนินการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ปัจจุบัน ดำรงตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาทั่วไป คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีปทุมธานี

หัวข้อวิจัยที่สนใจ : การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายประเภทโยคะของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร