



บทความวิชาการ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี

Exercise for your good Health

ดวงพงศ์ พงศ์สยาม

สาขาวิชาศึกษาทั่วไป คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน

833 ถนนพระราม 1 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330 โทรศัพท์ 0-2219-3861

บทคัดย่อ

จากสภาพปัจจุบัน ความเจริญเติบโตทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มนุษย์ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ จำเป็นต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อเป็นกลไกหลักที่จะขับเคลื่อนความเจริญก้าวหน้า การเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคม สิ่งหนึ่งที่เราสามารถจะส่งเสริมให้ประชาชนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เมื่อออกกำลังกายจะทำให้กายและใจแข็งแรง เมื่อสองสิ่งนี้มีความเข้มแข็ง ร่างกายของเราจะมีสุขภาพแข็งแรง สามารถเรียนรู้ทำงาน หรือดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย สุขภาพที่ดี

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 ไม่มีเวลาและอาจสืบเนื่องมาจากสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอทั้งจำนวนประชากร ดังนั้น ความต้องการทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกจึงเป็นเครื่องมือช่วยให้พฤติกรรมออกกำลังกายของประชากรได้ดีขึ้น จากเหตุผลดังกล่าว จึงควรมีการส่งเสริม และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ถูกต้อง

แม้ว่าการเจริญเติบโตและการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ จะเป็นไปตามกฎธรรมชาติ แต่การออกกำลังกายนับเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่มีผลทำให้อวัยวะมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพมีความสมบูรณ์และแข็งแรง ช่วยชะลอการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ และมีการพัฒนาทั้งรูปร่างและความสามารถในการทำงาน การใช้ชีวิตต่าง ๆ ที่ไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้อวัยวะเหล่านั้นเจริญเติบโตช้าไม่สมบูรณ์และไม่แข็งแรง โอกาสที่จะเสื่อมโทรมมีมากเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย

การส่งเสริมให้ประชาชนหันมาให้ความสนใจ การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ จึงเป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญโดยเฉพาะกลุ่มประเทศอุตสาหกรรมหรือประเทศที่พัฒนาแล้ว เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันและความเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการขาดการเคลื่อนไหว เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคกระดูก ฯลฯ ดังนั้น ความเข้าใจเกี่ยวกับ

การออกกำลังกายคืออะไร เพื่อจุดประสงค์ใด และสาเหตุที่ไม่ค่อยมีการออกกำลังกายของประชาชนเนื่องมาจากความเข้าใจผิดๆ เกี่ยวกับสถานที่หรืออุปกรณ์อำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ หรืออาจมีสาเหตุเนื่องมาจากพฤติกรรมของมนุษย์เอง

ทราบได้ก็ตามเมื่อมนุษย์ยังมีการเคลื่อนไหว การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายย่อมมีบทบาทส่งเสริมการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ฉะนั้น การกีฬาและการออกกำลังกายจึงมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการดำรงชีวิตประจำวัน

2. ทำไมจึงต้องออกกำลังกาย

ปัจจัยที่ทำให้คนเรารดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข คือ อาหาร น้ำ อากาศ แสงแดด การออกกำลังกาย การพักผ่อน และสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนับเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว อันเป็นบ่อเกิดแห่งพัฒนาการด้านต่างๆ

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์ได้รับความสะดวกสบายยิ่งขึ้น ผลทางลบกลับกันที่เกิดขึ้น คือ ขาดการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายได้รับผลกระทบ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และโรคกระดูกเป็นต้น การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่นๆ อีกเช่น ระบบขับถ่ายดี นอนหลับสนิท ร่างกายกระฉับกระเฉงคล่องแคล่ว รูปร่างสมส่วน ผิวพรรณสดใส จิตใจเบิกบาน

3. หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง [1]

การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุดมีความปลอดภัย และความสนุกสนานไปพร้อม ๆ กัน ควรยึดหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
2. ออกกำลังกายครั้งละ 15 - 30 นาที
3. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหม
4. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและ ผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย

5. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
6. เลือกออกกำลังกายที่ให้ความสนุกสนาน
7. แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย
8. ออกกำลังกายในสถานที่ที่ปลอดภัย
9. ควรออกกำลังกายหลากหลายวิธี
10. ผู้หญิงสูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัวต้องตรวจสอบสุขภาพก่อนออกกำลังกาย



รูปที่ 1 กระโดดเชือก

4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

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

การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะเป็นได้ทั้งการป้องกัน และการรักษาโรค ซึ่งเราจะเห็นได้จากวิธีการรักษา

การเจ็บป่วยทั้งของแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์พื้นบ้าน ที่มีให้เห็นเป็นประจำ นั้นแสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกาย นั้นมีคุณค่าและประโยชน์มากมาย ซึ่งสามารถแยกให้เห็นได้ ดังต่อไปนี้

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

ด้านร่างกาย การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจและระบบต่างๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ดังนี้



รูปที่ 2 วิ่งเพื่อสุขภาพ

-ระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อจะมีการเจริญเติบโตขึ้น โดยเส้นใยของกล้ามเนื้อจะมีขนาดโตขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อจะทำงานได้นานขึ้น เนื่องจากการใช้ออกซิเจนน้อยกว่า ในขณะที่มีการสูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น มีอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น ในขณะที่กล้ามเนื้อได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกายนั้น เซลล์กล้ามเนื้อจะมีการสลายสารบางชนิดและมีการสะสมสารที่จำเป็นสำหรับการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น มีการสลายไขมัน มีการสะสมไกลโคเจน อดีโนซีนไตรฟอสเฟต (ATP) ไมโอโกลบิน โฟสเฟตเซียม เป็นต้น

-ระบบโครงร่าง ในขณะที่ออกกำลังกายกระดูกจะถูกดึง ถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ ซึ่งจะกระตุ้นให้กระดูก

มีการเจริญขึ้น ทั้งความกว้าง ความใหญ่ ความหนา และข้อต่อก็มีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับการทำงาน

-ระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายประจำจะทำให้ปริมาณเม็ดโลหิตแดงเพิ่มขึ้น ปริมาตรโลหิตเพิ่มขึ้น ช่วยให้หลอดโลหิตมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ไม่เปราะและขนส่งโลหิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังจะเปรียบเทียบให้เห็นระหว่างผู้ออกกำลังกายกับผู้ออกกำลังกายเป็นประจำดังนี้

- ระบบหายใจผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำปอดจะขยายใหญ่ขึ้น ความจุปอดจะเพิ่มขึ้น มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนได้ดีขึ้น ทำให้การหายใจเป็นไปอย่างประหยัด

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของผู้ที่ออกกำลังกายและผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย [2]

ความเปลี่ยนแปลง	ผู้ออกกำลังกาย	ผู้ไม่ออกกำลังกาย
- ประสิทธิภาพของหัวใจ	หัวใจมีประสิทธิภาพดี	หัวใจเล็กตามแบบคนไม่ฝึก
- น้ำหนักของหัวใจ	350-500 กรัม	250-300 กรัม
- จำนวนโลหิตฝอย	มาก	น้อย
- ปริมาตรของหัวใจ	900-1,200 ซีซี	700-800 ซีซี
- อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก	30-60 ครั้งต่อนาที	70-80 ครั้งต่อนาที
- ปริมาณงานของหัวใจทำงานโดยประหยัด	5,000-10,000 แอเมกพี	10,000-15,000 แอเมกพี
- ความดันโลหิตแดงขึ้นสูง	หัวใจบีบต่ำ	หัวใจบีบสูง
- ความเร็วในการไหลของเลือด	ช้า	เร็ว
- ลักษณะของหลอดเลือด	ยืดหยุ่น	ยืดหยุ่นน้อย

ด้านจิตใจและอารมณ์ ผลการออกกำลังกายต่อจิตใจและอารมณ์ คือ ทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่มั่นคง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและเป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เมื่อเกิดความเครียดจะปรับตัวได้ดีกว่าและเร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

ด้านสติปัญญา สติปัญญา คือ ความสามารถในการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการสร้างสรรค์ความสามารถในการเรียนรู้ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ใหม่ๆ ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกายจะเกิดสิ่งเหล่านี้ได้ดีกว่า เนื่องจากกิจกรรมและสถานการณ์การออกกำลังกายจะมีหลากหลาย ทำให้คนได้เรียนรู้และพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ ของตัวเองขึ้นเรื่อยๆ

ด้านสังคม กิจกรรมการออกกำลังกายจะช่วยให้คน มีสุขภาพทางสังคม มีความฉลาดทางสังคมได้ดี เพราะ กิจกรรมการออกกำลังกายนอกจากจะเป็นส่วนหนึ่งของ กิจกรรมทางสังคม ลักษณะของกิจกรรมจะเปิดโอกาสให้ผู้ที่ มีสุขภาพดี มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมพัฒนา ทักษะทางสังคมให้กับผู้ออกกำลังกายอีกด้วย

5. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนไม่ เฉพาะช่วงใดช่วงหนึ่งของอายุแต่มีความจำเป็นตลอด ชีวิต ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน ออกไปตามความเหมาะสมและความต้องการของร่างกายใน แต่ละบุคคล อายุจึงเป็นตัวแปรสำคัญต่อการเลือกวิธีการ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา [3-6]

สำหรับวัยเด็ก เด็กหญิงในช่วงอายุก่อน 12 ปี และ เด็กชายก่อนอายุ 14 ปี การออกกำลังกาย ควรจะออกมาใน ลักษณะของกีฬาหรือการออกกำลังกายง่าย ๆ เน้นที่ความ สนุกสนานให้มาก ควรจะเริ่มจากทักษะง่าย ๆ และช้า ๆ อย่างมีขั้นตอน และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ไม่ควรใช้ วิธีบังคับ แต่ควรให้กระทำได้ด้วยความสมัครใจ พร้อมกับ อธิบายให้เข้าใจต่อประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา

สำหรับวัยหนุ่มสาว อายุช่วงประมาณ 20 ปี เป็น ช่วงที่ร่างกายมีการพัฒนาเต็มที่สมรรถภาพทางกายมีความ พร้อมในทุก ๆ ด้าน ดังนั้น ผู้ที่มีพื้นฐานทางกีฬามาดี ก็จะสามารถเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ เช่น การว่ายน้ำ การวิ่ง กีฬาต่างๆ ที่ตนเองมีความชอบ มีความ ถนัด ฯลฯ

สำหรับวัยผู้ใหญ่ ช่วงอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป สมรรถภาพด้านต่างๆ เริ่มลดลง จึงควรเลือกออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเบาๆ ง่าย ๆ และเหมาะกับสภาพร่างกาย

ดังนั้น เราทุกคนจึงควรมีการส่งเสริมและสนับสนุน ให้ทุกคนมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพกายและใจ ซึ่งเราอาจจะเริ่มจากการสังเกต จากบุคคลรอบข้าง ให้เห็นถึงประโยชน์ของการออก กายออกกำลังกาย ต่อมาเริ่มสังเกตตัวเรา ว่าชอบหรือสนใจ

ที่จะออกกำลังกายแบบไหนที่เหมาะสมกับตัวเรา อาจจะหาตัว เสริมแรงโดยการชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมร่วมกันก็ได้ เป็นต้น

6. การสร้างแรงจูงใจเพื่อการออกกำลังกาย

การเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการออกกำลังกายนั้น จำเป็นต้องมีแรงจูงใจหลายประการพอประมาณได้ ดังนี้ [7-9]

6.1 ให้นึกเสมอว่า เราไปออกกำลังกายไม่ต้องเสียเงิน (เดิน แอร์โรบิก วิ่ง และเดิน) ได้ประโยชน์มากมายแล้วทำไมจึงไม่ ขอมทำกัน แต่การไปดูหนัง ฟังเพลง เดินห้างสรรพสินค้า เสียเงินมากมาย ก็ยังยอมจะเสียเงินเห็นหรือยังว่าสิ่งที่เป็น ประโยชน์ไม่ยอมทำ อย่างนี้ต้องคิดใหม่ ทำใหม่



รูปที่ 3 เดินแอร์โรบิก

6.2 ให้คิดว่าไม่อยากไปหาหมอ ต้องออกกำลังกายเพราะ การไปหาหมอนั้นต้องเสียทั้งเงินและเวลา ค่าใช้จ่ายสูงมาก การไปหาหมอแต่ละโรคก็ไม่ใช่ว่าครั้งเดียวจะหาย บางครั้งต้องไปตามนัดหลายครั้งแต่ละครั้งเสียเวลาเป็นวัน เห็นหรือยังว่าถ้าเราออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะไม่ต้อง ไปพบหมอ

6.3 ให้คิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ประจำวัน เหมือนการที่ต้องรับประทานอาหารทุกวันเพียงแต่ การออกกำลังกายไม่ต้องทำทุกวันเพียงสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที เป็นอย่างน้อยนับว่าเพียงพอแล้ว

6.4 เหตุผลอีกประการหนึ่งที่ทำให้คนส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายคือ ยังมีการเข้าใจผิดว่าการทำงานบ้านเป็นการออก

กำลังกาย ซึ่งความเป็นจริงไม่ใช่เพราะยังไม่เข้ากับหลักการ ออกกำลังกายคือ ต้องมีความแข็งแรงเพียงพอสม่ำเสมอตลอดเวลา ที่ออกกำลังกายและต้องทำเป็นประจำ แต่การทำงานบ้านทำไปเรื่อย ๆ เหนื่อยก็พัก

6.5 ผู้ที่จะทำกิจกรรมออกกำลังกายได้นั้น จะต้องมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

- ด้านร่างกาย หากเกิดความเจ็บป่วย แม้เพียง เล็กน้อยจะไม่สามารถไปเดินแอโรบิก เดินหรือวิ่ง
- ด้านจิตใจ ความเครียด ความวิตกกังวลจิตใจ เศร้าหมองทำให้สมองไม่สามารถสั่งการให้อวัยวะต่างๆ เคลื่อนไหวตามจังหวะเพลงในการเดินแอโรบิก

6.6 ต้องสร้างวินัยให้ตนเองทำกิจกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 3 วัน/สัปดาห์ ครั้งละอย่างน้อย 30 นาที ในระยะเวลา 3 เดือน ต่อจากนั้นร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ทำให้เราอยากไปออกกำลังกาย จนกลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน



รูปที่ 4 เล่นฮูลาฮูป

จึงสรุปได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายได้ดีคือผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ แล้วอย่างนี้ท่านจะปล่อยให้โอกาสทอง ของท่านผ่านไปเลยหรือ

ฉะนั้นการออกกำลังกายเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละคนทีเลือกวิธีที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง บางคนจะซื้อแผ่นซีดีมาที่บ้านแล้วเดินตามหรือบางคนซื้อเครื่องฟิตเนสมาเล่นที่บ้าน ซึ่งก็สามารถใช้ได้ระดับหนึ่งเหมือนกัน แต่จะไม่สนุกเหมือนกับมาร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายกับเพื่อน ๆ ที่จะได้ทั้งอารมณ์สนุกและได้เข้าสังคมอีกสังคม

หนึ่ง ซึ่งแตกต่างจากสังคมในที่ทำงาน มีอะไรก็จะเล่าสู่กันฟัง ทำให้ได้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องการออกกำลังกาย เมื่อนำไปปฏิบัติทำให้ได้ประโยชน์มากขึ้น

7. สร้างสุขภาพคนไทย ด้วยหลัก 6.อ

จากนโยบายของรัฐบาลที่ประกาศนโยบายสร้างสุขภาพ “คนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง”โดยยึดหลัก 6.อ. ดังนี้ [10-11]

- อ. 1 ออกกำลังกาย
- อ. 2 อาหาร กินอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัย
- อ. 3 อารมณ์ดี ชีวิตมีความสุข ลดความทุกข์ สร้าง ครอบครัวให้อบอุ่น
- อ. 4 อนามัยสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมดี ชุมชนน่าอยู่ ปราศจากโรค
- อ. 5 โรคภัย ลดพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ
- อ. 6 อบายมุข งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน การสำส่อนทางเพศ

แนวทางปฏิบัติตัวเพื่อสุขภาพจาก อ.2-อ.6 จะเห็นได้ว่าพวกเราพอที่จะปฏิบัติได้ดีเริ่มจาก

อ. 2 กินอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัย ข้อนี้คงจะปฏิบัติได้เต็มร้อย จนต้องบังคับตัวเองให้รับประทานน้อย เนื่องจากน้ำหนักเกินมาตรฐานกันส่วนใหญ่คงไม่มีการขาดอาหารแน่นอน

อ. 3 การปฏิบัติตัวเพื่อให้เป็นคนอารมณ์ดี ลดความทุกข์ มองโลกในแง่ดี สร้างครอบครัวให้อบอุ่น ข้อนี้ปฏิบัติได้บ้างตามสมควร ถึงไม่เต็มร้อยก็ตาม

อ. 4 อนามัยสิ่งแวดล้อม จัดให้บ้านน่าอยู่ สะอาดปราศจากโรค ข้อนี้ไม่มีปัญหาอะไร คงจะปฏิบัติได้ดี

อ. 5 ลดพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ ข้อนี้เราทุกคนทราบดี ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไร จึงจะปลอดภัยจากโรคต่างๆ

อ. 6 ละเว้นอบายมุขทั้งปวง เช่น บุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน การสำส่อนทางเพศ ข้อนี้ไม่เป็นปัญหาสำหรับทุกคน เรียกได้ว่าปฏิบัติได้เต็มร้อยทีเดียว

เหลืออีกคือ อ. 1 ออกกำลังกาย เราทุกคนทราบกันดีว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายคืออะไร แต่ด้านการปฏิบัติคนส่วนใหญ่บอกว่า “จะเริ่ม” จากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี และหลายปีไปเรื่อยๆ จะเห็นได้ว่าหากเรา

เพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างเดิวกี่จะทราบว่า
ทั้ง 6 อ. ทำให้สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ปราศจากโรค
ชะลอความแก่และมีชีวิตยืนยาว



รูปที่ 5 เล่นไม้พลอง

8. สรุป

ดังนั้นคนไทยทุกคนทุกชุมชนควรมีการรวมกลุ่มใน
การสร้างสุขภาพ โดยเริ่มจากตนเอง ครอบครัว และชุมชน
ทั้งในมิติทางกาย จิตใจ ปัญญาดี/จิตวิญญาณ สังคมและ
เศรษฐกิจพอเพียง โดยมีองค์ความรู้ ทักษะที่จำเป็นใน
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมอย่าง
ต่อเนื่องในเรื่อง 6 อ. จะช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิด
โรค อันเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศ รวมทั้ง
ครอบครัวและชุมชนเข้มแข็งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อ
สุขภาพ เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้และช่วยเหลือเกื้อกูล
มีสัมมาชีพและมีรายได้อย่างทั่วถึง ดังนั้น ทุกภาคส่วนต้องมี
ส่วนร่วมและสนับสนุนโดยมีเป้าหมายร่วมกันอันจะนำพาทุก
ชุมชนทั่วประเทศสู่การเป็น “คนไทยแข็งแรง เมืองไทย
แข็งแรง” สมกับพุทธภาษิตที่ว่า **ความไม่มีโรคเป็นลาภอัน
ประเสริฐ**

เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
ออกกำลังกายเป็นยาวิเศษ. กระทรวงสาธารณสุข,
กรุงเทพฯ, 2548
- [2] มนัส ขอดคำ. *สุขภาพกับการออกกำลังกาย*. โอเดียน
สโตร์, กรุงเทพฯ, 2548

- [3] บุญเลิศ สดสุขาดี. *มานุษยวิทยาสุขภาพ*. โอเดียน
สโตร์, กรุงเทพฯ, 2553
- [4] ประทีป จินจี่. *การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับ
พฤติกรรม*. สถาบันพฤติกรรม-ศาสตร์ประยุกต์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ, 2540
- [5] ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม. *การออกกำลังกาย*.
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, กรุงเทพฯ
- [6] วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. *การออกกำลังกาย*. โอเดียนสโตร์
, กรุงเทพฯ, 2545
- [7] มงคล แฝงสาเลน. *การออกกำลังกายด้วยการเหยียดยืด
กล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพและกีฬา*. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ
, 2549
- [8] สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. *การปรับพฤติกรรม*. โอเดียน
สโตร์, กรุงเทพฯ, 2524
- [9] สมหวัง สมใจ. “การออกกำลังกายและพักผ่อน”
ใน *วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน*. โรงพิมพ์อักษร
สมัย, กรุงเทพฯ, 2520
- [10] กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. *6 อ. สร้าง
สุขภาพคนไทย*. กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพฯ, 2548
- [11] ดวงพงศ์ พงศ์สยาม. *มานุษยวิทยาสุขภาพ*. โอเดียน
สโตร์, กรุงเทพฯ, 2552

ประวัติผู้เขียนบทความ

นางดวงพงศ์ พงศ์สยาม



สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี
สาขาพยาบาลศาสตร์ จาก
มหาวิทยาลัยมหิดล ปัจจุบัน
ดำรงตำแหน่ง อาจารย์ประจำ
สาขาวิชาศึกษาทั่วไป คณะ
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน

หัวข้อวิจัยที่สนใจ : การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายประเภทโยคะของประชาชนในเขต
กรุงเทพมหานคร