

ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมนิ่วอยนิ่ง¹ และการนอนหลับ สำหรับผู้ใหญ่ (18-59 ปี)

Thailand Recommendations on Physical Activity,
Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping
for Adult (18-59 years old)



ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมนิ่วอยนิ่ง¹ และการนอนหลับ สำหรับผู้ใหญ่ (18-59 ปี)

Thailand Recommendations on Physical Activity,
Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping
for Adult (18-59 years old)

ชื่อหนังสือ	ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อ油尼่ และการอนหลับสำหรับผู้ใหญ่ (18-59 ปี)		
ที่ปรึกษากลุ่มอนามัย	นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ นายแพทย์ณัฐพร วงศ์สุทธิภาร นายแพทย์ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์ นายแพทย์คนัย ชีวันดา ¹ นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์ นายแพทย์กิตติ ลาภสมบัตศิริ นายแพทย์อุดม อัศวุฒามากุร	อธิบดีกรมอนามัย รองอธิบดีกรมอนามัย รองอธิบดีกรมอนามัย รองอธิบดีกรมอนามัย รองอธิบดีกรมอนามัย ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 4 ยะลา ² ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
ประธานาธิการ	นายแพทย์ธนิติกร โถโพธีไทย นางสาวอรณา จันทรศิริ นางสาวปภัญญา พงษ์ราครี	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
ผู้นิพนธ์	นายธีรพงษ์ คำพูด นายมั่งกร พวงครามพันธุ นายวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล นายธวัชชัย ทองบ่อ ³ นายเศวต เชี่ยงลี่ นายธวัชชัย แคลไหญ่ กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายแม่และเด็ก กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ		
จัดพิมพ์โดย	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวนานท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 02 590 4592 โทรสาร 02 590 4584		
พิมพ์ครั้งที่ 1	พฤษจิกายน 2560		
จำนวน	300 เล่ม		
พิมพ์ที่	บริษัท เอ็นซี คอนเซปต์ จำกัด ที่อยู่ 15 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 78 แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทรศัพท์ 02 880 0191 โทรสาร 02 880 0191		

คำนำ

สิ่งที่ (ครุฑ ก) รู้.....กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ช่วยควบคุมน้ำหนัก สร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี จิตใจแจ่มใส และอื่นๆ อีกมากmany

แต่สิ่งที่เกิดขึ้น.....ประชาชนทั่วโลก 1 ใน 3 ยังมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จนเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 4 เนื่องด้วยหลâyเหลือผล เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ไม่มีแรงจูงใจ ไม่มีความรู้เพียงพอ เป็นต้น

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย และสำนักงานพัฒนาอย่างยั่งยืน สุขภาพระหว่างประเทศ ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกันจัดทำ ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชนไทย ในกลุ่มวัยและอาชีพ

ในเล่มนี้จะมีเนื้อหาเฉพาะสำหรับผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เป็นฐานสำคัญของการทำงาน ขับเคลื่อนประเทศไทย และเลี้ยงดูครอบครัว ซึ่งจำเป็นต้องมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง อย่างไรก็ตาม เนื่องด้วยลักษณะการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไป มีการออกแรงในการทำงานน้อยลง ขณะเดียวกันการนั่งทำงาน นั่งประชุมมีมากขึ้น และการทำงานเป็นลักษณะช้าๆ ทำให้มีการใช้กล้ามเนื้อมัดเดimotoอยู่ตลอดเวลา ข้อแนะนำในเล่มนี้จะเสนอแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อยื่น และการนอนหลับ ที่สอดคล้องกับบริบทต่างๆ ในวัยนี้ โดยเน้นไปที่ กิจกรรมที่ผู้ใหญ่สามารถทำได้ทั้งในสถานที่ทำงาน บ้าน หรือชุมชน เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ เพิ่มศักยภาพในการทำงาน และเพื่อเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยที่แข็งแรง และมีคุณค่า ตลอดไป

สุดท้ายนี้ที่อยากรเน้นคือ กิจกรรมทางกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา โดยหวังว่า วัยผู้ใหญ่จะมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นจากข้อแนะนำฉบับนี้

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
พฤษจิกายน 2560

สารบัญ

	หน้า
• การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื่องนิ่ง และการนอนหลับ	1
• คำศัพท์ที่ควรรู้	2
• แนวทางการมีกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใหญ่ (18-59 ปี)	
• บทนำ	5
• ประโยชน์จากการกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื่องนิ่ง	6
• ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใหญ่	7
• ข้อแนะนำส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้ป่วยในกลุ่มโรคต่างๆ	9
• ข้อแนะนำการนอนหลับ	13
• แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายให้ปลอดภัย	14
• ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	16
• แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใหญ่ ในสถานที่ทำงาน และชุมชน	18
• ตัวอย่าง กิจกรรมทางกายของผู้ใหญ่	22
• ตัวอย่าง ท่าทางการสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ	23
• ตัวอย่าง ท่าทางการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	27
• ตัวอย่าง พลังงานที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมทางกาย	31
• บทสรุป	33
• เอกสารอ้างอิง	34
• รายนามที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย	35

“

การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง และการนอนหลับ”

ข้อแนะนำฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแนะนำแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง และการนอนหลับ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ในการเสนอความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา ประเภทกิจกรรม และระยะเวลารวมที่ควรปฏิบัติที่จะเกิดประโยชน์ด้านสุขภาพ การดำเนินชีวิต และการป้องกันโรคไม่ติดต่อ

คู่มือฉบับนี้ใช้ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายระดับโลกเพื่อสุขภาพ (Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010) และแนวทางของวิทยาลัยวิชาศาสตร์การกีฬาอเมริกา (American College of Sports Medicine) เป็นเอกสารหลัก ดังนั้นในส่วนข้อแนะนำหลักในส่วนความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา และระยะเวลารวม ที่นำเสนอต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จึงมีความสอดคล้องกับเอกสารระดับโลก คณะผู้จัดทำมีมติร่วมกันว่าสถานการณ์พฤติกรรมเนื้อ油นิ่งหรือพฤติกรรมติดจนมีความรุนแรงมากขึ้น แม้ยังไม่มีข้อแนะนำอย่างเป็นทางการในระดับโลก แต่ก็เป็นความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องกล่าวถึง นอกจากนี้ การนอนหลับก็เป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการและสร้างฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) เพื่อช่อมแซมกล้ามเนื้อ และร่างกายที่สึกหรอจากการใช้งานระหว่างวัน โดยเฉพาะในวัยผู้ใหญ่ จึงนำมาร่วมในคู่มือฉบับนี้ด้วย ตามแนวทางของสมาคมส่งเสริมการนอนหลับระดับชาติ (National Sleep Foundation)

เอกสารเล่มนี้ ถือเป็นเล่มสำหรับผู้ใหญ่ เหมาะกับผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับผู้ใหญ่ นายนายจ้าง หรือตัวผู้ใหญ่เอง ในกรณีนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน

คำศัพท์ ที่ควรรู้

1.1 กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light Intensity)

1.2 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate Intensity)

1.3 กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous Intensity)

I กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ที่มีการใช้กล้ามเนื้อแบ่งได้เป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหวได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก

การเคลื่อนไหวที่น้อยในการออกแรง เน้นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ เป็นต้น

กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยระหว่างที่ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงือซึมๆ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจรอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที

การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ทำกิจกรรมช้าอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจร 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป

2

กิจกรรมเนือยนิ่ง/พฤติกรรม เนือยนิ่ง (Sedentary Behavior)

กิจกรรมที่แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหมายรวมถึงการนั่ง และการนอน (ไม่นับรวมการนอนหลับ) โดยกิจกรรมเนือยนิ่งที่พบเห็นมาก เช่น การนั่งดูโทรทัศน์ การนั่งเล่นเกม การขับรถ การอ่านหนังสือ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้โทรศัพท์มือถือ และการใช้แท็บเล็ต จนเกิดเป็นคำเรียกว่า พฤติกรรมติดจอ (Screen time)

3

ประเภทกิจกรรมทางกาย (Type of Physical Activity)

รูปแบบของกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย
โดยแบ่งตามลักษณะกิจกรรมและประโยชน์
ได้แก่ แบบแอโรบิก แบบสร้างความแข็งแรง
แบบสร้างความอ่อนตัว และแบบสร้างความ
สมดุล/การทรงตัว

4

ระยะเวลา (Duration)

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม
นั่นๆ ใช้หน่วยเป็นนาที

5

ความถี่ (Frequency)

จำนวนครั้งที่มีการทำกิจกรรม
ทางกาย ใช้หน่วยเป็นครั้ง
ที่ปฏิบัติต่อสัปดาห์

6

ความหนักเบา (Intensity)

ระดับความเข้มข้นหรือความ
หนืด/oxyจากการทำกิจกรรม
ทางกาย

7

กิจกรรมประเภทแอโรบิก (Aerobic Activity)

กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป เน้นการใช้กล้ามเนื้อ
มัดใหญ่ในการทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมประเภทนี้มักเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน
ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การกระโดด การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ เป็นต้น

8

กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงและความทนทาน (Muscle Strengthening and Endurance activities)

การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นกิจกรรมที่กล้ามเนื้อต้องออกแรงต้านทานกับน้ำหนักของร่างกาย หรือน้ำหนักอุปกรณ์ที่ต้องมีการปรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามลำดับ (Progressive Resistance) ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต โดยการปรับตัวของกล้ามเนื้อจากการฝึกความแข็งแรงเป็นประจำนั้น จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงของขนาดและความแข็งแรงของเส้นใยกล้ามเนื้อ ป้องกันการเสื่อมสภาพและลดลงของมวลกล้ามเนื้อ ช่วยส่งเสริมรูปร่างทรวดทรงให้กระชับได้สัดส่วนสวยงาม เพิ่มความแข็งแรงและความหนาแน่นของกระดูก เพิ่มความแข็งแรงของเอ็นยีดข้อต่อ ป้องกันและลดอาการปวดข้อ หรือข้ออักเสบ ป้องกันและลดอาการปวดหลัง

9

กิจกรรมประเภทสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

การพัฒนาความอ่อนตัวเพื่อเพิ่มนุ่มการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ป้องกันปัญหาข้อต่อติดขัด จะส่งผลให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และกล้ามเนื้อที่อยู่โดยรอบข้อต่อส่วนนั้นมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น กระทำโดยการยืดกล้ามเนื้อรอบข้อต่ออย่างช้าๆ และหยุดค้างไว้เมื่อรู้สึกตึงหรือเจ็บจนไม่สามารถเคลื่อนไหวต่อไปได้ ทำค้างไว้ประมาณ 15 วินาที และไม่กลั้นลมหายใจ โดยต้องระมัดระวัง และคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

10

การทรงตัว/การสร้างความสมดุล

การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อ ที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ในตำแหน่งต่างๆ อย่างสมดุล กิจกรรมที่เป็นการทรงตัว เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียวกาลัง การเดินต่อเท้าบนสะพานไม้แผ่นเดียว เป็นต้น



แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย สำหรับวัยผู้ใหญ่ (18-59 ปี)

"คนไทยรุ่นใหม่ ต้องกระฉับกระเฉง!!"



บทนำ

ประชากรวัยผู้ใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 57 ของประชากรทั้งหมดของไทย ประชากรวัยนี้ เป็นกลุ่มประชากรหลัก ที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศ ทำให้เกิดการเจริญก้าวหน้า ทางเศรษฐกิจ ขณะเดียวกันก็เป็นเสาหลักสำคัญที่ดูแลครอบครัว ดังนั้น ประชากรในวัยผู้ใหญ่ จึงต้องมีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ที่พร้อมจะกระทำการต่างๆ แต่อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 (พ.ศ. 2553-2557) พบว่า กลุ่มวัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่ยังคงมีปัญหาสุขภาพอยู่มาก โดยเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ เรื้อรัง หรือ NCDs เป็นจำนวนมาก พบรินผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ผู้หญิงคิดเป็นร้อยละ 55 และผู้ชายคิดเป็นร้อยละ 42 เมื่อแยกตามแต่ละโรค จะพบว่า ประชากรวัยนี้ มีภาวะน้ำหนักเกิน และอ้วน ร้อยละ 48 ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 25 และเบาหวาน ร้อยละ 9 และรวมถึงโรคอื่นๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคเครียด เป็นต้น นอกจากนี้ การสำรวจระดับการมีกิจกรรมทางกายของวัยผู้ใหญ่ พบว่า ผู้หญิงร้อยละ 20 และผู้ชายร้อยละ 19 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

จากการวิเคราะห์สาเหตุของสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอในวัยผู้ใหญ่ พบว่า ประชากรวัยนี้ ในหนึ่งวันจะอยู่ที่ทำงานเป็นเสี้ยส่วนใหญ่ แต่ด้วยลักษณะการทำงาน ที่เปลี่ยนแปลงไป มีการออกแรงและเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง แต่นั่นทำงาน นั่งประชุมมากขึ้น และการทำงานเป็นลักษณะซ้ำๆ ทำให้มีการใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมอยู่ตลอดเวลา รวมถึงการเดินทาง ด้วยยานพาหนะส่วนตัว และการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นระยะเวลานาน ทำให้กลุ่มคนในวัยนี้ มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และมีพฤติกรรมเนื่องนิ่งมาก

ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใหญ่ จึงนำเสนอรูปแบบกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื่องนิ่งที่เหมาะสมกับลักษณะการทำงาน และชีวิตประจำวัน โดยเน้นไปที่การลดพฤติกรรมเนื่องนิ่งเป็นระยะๆ ในขณะทำงาน กิจกรรมทางกายจากการเดินทาง และนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ก่อนทำงาน และหลังเลิกงาน รวมทั้งมีข้อแนะนำ กิจกรรมทางกายสำหรับผู้ป่วยในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ประโยชน์

จากกิจกรรมทางกาย และ
การลดพฤติกรรมเนื้อynิ่ง

สร้างเสริมความแข็งแรงของระบบ
การไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ
กล้ามเนื้อ กระดูก รวมถึงความยืดหยุ่น
ของร่างกาย

ลดโอกาสการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
 เช่น อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ

มีความกระตือรือร้น ลดความเครียด
 และภาวะซึมเศร้า

ลดภาระค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาล
 ลดการขาด/ลางาน

เพิ่มศักยภาพในการทำงาน
 และขับเคลื่อนประเทศ

เตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงวัยที่แข็งแรง
 และมีคุณค่าต่อไป



ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย สำหรับผู้ใหญ่

ผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีข้อจำกัดน้อยกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ ในด้านการมีกิจกรรมทางกาย ความท้าทายอยู่ในกลุ่มประชากรเขตเมือง ที่มีรูปแบบการทำงานที่สนับสนุนให้นั่งเก้าอี้ หรืออยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ในกลุ่มนี้ จึงควรมีกิจกรรมทางกายประเภทนั่นทนาการ เช่น การมีกิจกรรมทางกายก่อนหรือหลังเลิกงานเป็นประจำ และควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถร่างกาย เป็นระยะในขณะทำงาน ซึ่งจากการวิจัยระดับโลกแสดงให้เห็นว่า ถึงแม้จะมีกิจกรรมทางกายทุกวัน แต่หากนั่งทำงานทั้งวันไม่เปลี่ยนอิริยาบถจากพฤติกรรมเนื้องนึงก็ยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อได้เช่นกัน ส่วนกลุ่มที่ใช้แรงงานระหว่างวันอยู่แล้ว เช่น เกษตรกร พนักงานโรงงาน ควรมีการสร้างความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ใช้งาน เป็นประจำ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อนั้น ข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้องนึงสำหรับผู้ใหญ่ มีดังนี้

1.

หากไม่เคยมีกิจกรรมทางกายมาก่อน ให้ค่อยๆ เริ่มทำจากเบาไปหนัก จากช้าไปเร็ว ตามที่สามารถทำกิจกรรมทางกายได้ และพึงระวังว่า การขยับไม่ไวakanน้อยเท่าไร ย่อมดีกว่าไม่ขยับ สามารถมีกิจกรรมทางกายได้ทั้งในบ้าน การทำงาน การเดินทาง และนั่นทนาการ

2.

ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่พัฒนาระบบทาลเรียนโลหิต และระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลาง สามารถสมัพسانกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงๆ อย่างน้อยครึ่งละ 10 นาที

2.1 แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว ทำสวน ปั่นจักรยาน ยกของเบา และทำความสะอาดบ้าน

2.2 แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น วิ่งเร็ว ว่ายน้ำ ชุดดิน เดินขึ้นบันได และเล่นกีฬา

3.

หากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกาย ระดับปานกลาง 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือผู้สมรสสามารถทึ่งระดับปานกลางและหนัก

4.

ให้มีกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยเน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ขา สะโพก หลัง ท้อง หน้าอก ไหปลาร้า ต้นแขน ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อชุด เช็ตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ ในแต่ละกล้ามเนื้อ และเพิ่มน้ำหนัก หากเริ่มรู้สึกเปา เช่น ดันพื้น ยกน้ำหนัก ยกของ スクワท ชิทอัพ โนนตัว และบริหารกล้ามเนื้อ

5.

ให้มีกิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ โดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 15 วินาทีต่อครั้ง ทำประมาณ 10 นาทีต่อวัน และอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น โยคะ ท่าอิตตัตตน และรำวงจิ้น

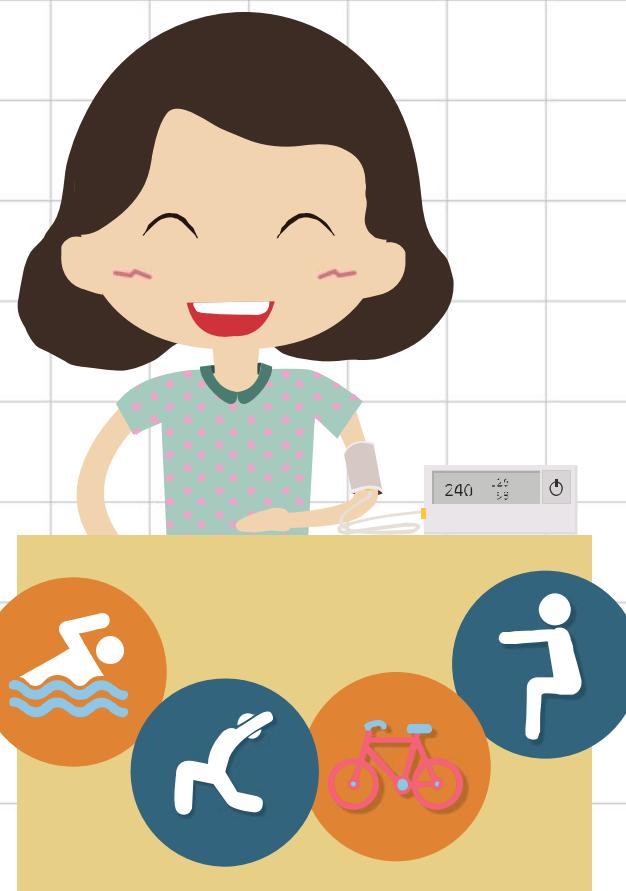
6.

ให้ลูกเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่งหรือนอนราบ ทุก 2 ชั่วโมง ด้วยการลุกยืน เดินไปมา ยืดเหยียดร่างกาย โดยเฉพาะตอนนั่งทำงาน นั่งประชุม ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ และใช้โทรศัพท์มือถือ

ข้อแนะนำการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย ผู้ป่วยในกลุ่มโรคต่างๆ

ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง

ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง (มากกว่า 140/90 mmHg) ควรมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดความดันโลหิต (2-10 mmHg) และควบคุมไม่ให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นเนื่องจากหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และลดความดันโลหิต เนื่องจากค่าความต้านทานการไหลของเลือด (Total peripheral resistance) จะลดลงระดับโปรตีนแอนโดธีลิน (Endothelin) เป็นโปรตีนที่ทำให้หลอดเลือดหดตัวจะลดลง และระดับไนตริกออกไซด์ (Nitric oxide) ที่ช่วยทำให้หลอดเลือดขยายตัวจะเพิ่มขึ้น อันส่งผลให้ระดับความดันโลหิตลดลง



ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรมีกิจกรรมทางกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และเล็กในการเคลื่อนไหว เช่น กิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เช่น เดิน ว่ายน้ำ วิ่งเหยาะๆ เต้นแอโรบิค ปั่นจักรยาน รำมวยจีน เป็นต้น โดยไม่ควรมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบที่หนัก หรือกิจกรรมที่ความหนักมีการปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากจะส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้นในระดับที่อันตรายได้ โดยควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง แบบต่อเนื่อง หรือสะสมครั้งละ 10 นาที วันละอย่างน้อย 30 นาที ทุกวัน หรืออย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ และควรมีการลดอาหารเค็มร่วมด้วย โดยควรลดความดันโลหิตพื้นฐาน และประเมินสภาพความพร้อมของร่างกายก่อนมีกิจกรรมทางกาย

ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ที่เป็นโรคอ้วน

หากวัดตามดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) คือ น้ำหนัก (กิโลกรัม) หารด้วย ความสูง (เมตร) ยกกำลังสอง จะพบว่าผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน คือผู้ที่มี BMI 23-24.9 ในขณะที่ผู้ที่มีภาวะอ้วน คือ ผู้ที่มี BMI ตั้งแต่ 25 เป็นต้นไป หรืออาจวัดง่ายๆ ด้วยเกณฑ์เส้นรอบเอว โดยหากเส้นรอบเอว (เซนติเมตร) เกินส่วนสูง (เซนติเมตร) หาร 2 ถือว่าอยู่ในภาวะอ้วนลงพุง ผู้ที่เป็นโรคอ้วนควรที่มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ เพื่อที่จะช่วยให้ร่างกายมีการเผาผลาญ พลังงานเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก โดยมีกิจกรรมทางกายรูปแบบไหน ขึ้นอยู่กับ ความเหมาะสมของคนนั้น ควรเป็นชนิดที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ให้ความเพลิดเพลิน ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย และไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ เป็นกิจกรรมที่มีแรงกระแทกต่ำ เช่น เดิน วิ่งบ้าน ซักผ้า ถูบ้าน หรือทำงานบ้านในรูปแบบอื่น รวมถึงการว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ให้มากขึ้น เพื่อที่จะได้ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานมากขึ้น



ผู้เป็นโรคอ้วนควรมีกิจกรรมทางกาย ระดับเบา จนถึงค่อนข้างหนัก โดยเริ่มจากระดับที่เบาในช่วงแรก และค่อยๆ เพิ่มความหนักให้อยู่ในระดับปานกลางจนถึง ระดับค่อนข้างหนัก ตามความเหมาะสม อันจะทำให้ สมรรถภาพที่ดีขึ้น และเผาผลาญพลังงานหลังจากการทำกิจกรรมทางกายมากขึ้น ส่งผลดีต่อการลดน้ำหนักตัว โดยจะเป็นแบบต่อเนื่อง หรือแบบสมครั้งละ 10 นาทีก็ได้ โดยควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ หรือมากกว่า และควรเพิ่มระยะเวลา ขึ้นเรื่อยๆ จนถึง 60 นาทีต่อวัน และควบคุมอาหารร่วมด้วย อย่างไรก็ได้ ผู้ที่อ้วนและไม่มีการทำกิจกรรมทางกาย เป็นประจำในระยะแรก ควรเริ่มน้ำกิจกรรมทางกาย ในปริมาณน้อย เช่น 2-3 วันต่อสัปดาห์แล้วค่อยๆ เพิ่มความถี่ขึ้นทีละน้อยจนสามารถทำได้ 5 วันต่อสัปดาห์ หรือมากกว่า ก็จะเพิ่มการเผาผลาญพลังงานให้มากยิ่งขึ้น



หากมีปัญหาการเคลื่อนไหว เช่น การทรงตัวไม่ดี ปวดหลัง หรือปวดขา ควรมีกิจกรรมทางกาย ชนิดที่มีแรงกระแทกดำและอยู่กับที่ เช่น เดินช้าๆ ปั่นจักรยาน อยู่กับที่ หรือว่ายน้ำ เป็นต้น หรือมีอุปกรณ์ในการช่วยพยุงน้ำหนักตัว เช่น มีกิจกรรมทางกายบนเก้าอี้ หรือบนลู่วิ่งอากาศ รูปแบบที่กล่าวมาสามารถช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพของคนกลุ่มนี้ให้แข็งแรง และลดความเสี่ยงต่อการล้มได้อีกด้วย นอกจากนี้ ยังแนะนำการเลือกอุปกรณ์ และเครื่องแต่งกาย ให้เหมาะสม เช่น รองเท้าครัวรับน้ำหนักตัวได้ดี เพื่อลดการบาดเจ็บที่ข้อต่อ และหากต้องเป้าลدن้ำหนัก ไม่ควรให้น้ำหนักลดมากกว่า 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์

ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

ต่อไปนี้ โดยกิจกรรมทางกายช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน และช่วยควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดในผู้ที่เป็นเบาหวาน จากการเพิ่มความไวต่ออินซูลิน (insulin sensitivity) และช่วยให้ glucose transporters (GLUT 4) มาที่ผิวเซลล์ ซึ่งจะช่วยทำให้น้ำตาลจากกระแสเลือด เข้าไปในเซลล์ได้ง่ายขึ้น อันจะช่วยลดปริมาณของยาที่รับประทานหรือลดปริมาณอินซูลิน ที่ต้องฉีดลง และช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจทำงานได้อย่าง มีประสิทธิภาพ ช่วยลดและควบคุมน้ำหนักตัว ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน

ผู้เป็นเบาหวาน ควรเลือกชนิด และรูปแบบของกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับสภาพ ของร่างกาย โดยคำนึงถึงภาวะของโรค ข้อจำกัด ปัญหาภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ความชอบ และความปลอดภัย ควรมีการประเมินความพร้อมของร่างกายก่อนมีกิจกรรมทางกาย โดยชนิดของกิจกรรมทางกายควรเป็นแบบที่ไม่ใช้ทักษะมาก และใช้กล้ามเนื้อ หลายส่วนในการเคลื่อนไหว เช่น เดิน ปั่นจักรยาน หรือทำกายบริหาร ในรูปแบบที่สลับหนัก และเบา หากเป็นผู้ที่มีภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวาน และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมในรูปแบบที่หนัก เนื่องจากอาจก่อให้เกิดภาวะฉุกเฉินจากระดับน้ำตาล ที่ต่ำได้ และยังส่งผลให้ระดับน้ำตาลนั้นสูงขึ้นหลังการมีกิจกรรมทางกายอีกด้วย



ผู้ที่มีภาวะแทรกซ้อนควรเลือกกิจกรรมที่ไม่มีการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว ความมีกิจกรรมทางกายระดับที่เบาไปจนถึงหนัก อย่างน้อย 15-60 นาทีต่อครั้ง โดยตั้งเป้าหมายในระยะเวลาให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือมากกว่า โดยสามารถมีกิจกรรมทางกายแบบต่อเนื่อง หรือจะแบ่งเป็นช่วงๆ ได้ แต่ความมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ ในแต่ละวัน เนื่องจากกิจกรรมทางกายจะมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด และการทำงานของฮอร์โมนอินซูลินที่นำน้ำตาลไปใช้ ซึ่งผลของการเปลี่ยนแปลงนี้จะอยู่ได้ประมาณ 12-72 ชั่วโมง จากมีกิจกรรมทางกายครั้งสุดท้ายดังนั้น ผู้ที่เป็นเบาหวานควรมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง และไม่ควรหยุดพักเกิน 3 วัน

สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานและมีภาวะแทรกซ้อน หรือมีการควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี ความหนักของกิจกรรมทางกายควรจะอยู่ในระดับเบาถึงปานกลาง นอกจากนี้ ยังแนะนำการเลือกอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสม เช่น รองเท้า ควรรับน้ำหนักตัวได้ และไม่คับเกินไป เนื่องจากอาจเกิดแพลงก์ทับได้

ข้อแนะนำการนอนหลับ

ผู้ใหญ่ควรนอนประมาณ 7-9 ชั่วโมง และควรนอนก่อน 22 นาฬิกา เพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) หลังจากน้ำเพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อและร่างกายที่สึกหรอจากการใช้งานระหว่างวัน

วิธีสร้างสุขนิสัยในการนอนที่ดี



- กำหนดเวลาเข้านอน และเวลาตื่นให้เป็นเวลาที่สม่ำเสมอ



- จัดห้องนอนให้ดูผ่อนคลายและสงบ ไม่มีโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือแสงไฟจากการชาร์ตแบตเตอรี่ใดๆ ในห้องนอน อันจะส่งเสียงรบกวนการนอนหลับ

Z Z Z





แนวทางการจัดกิจกรรม ทางกายให้ **ปลอดภัย**

1.

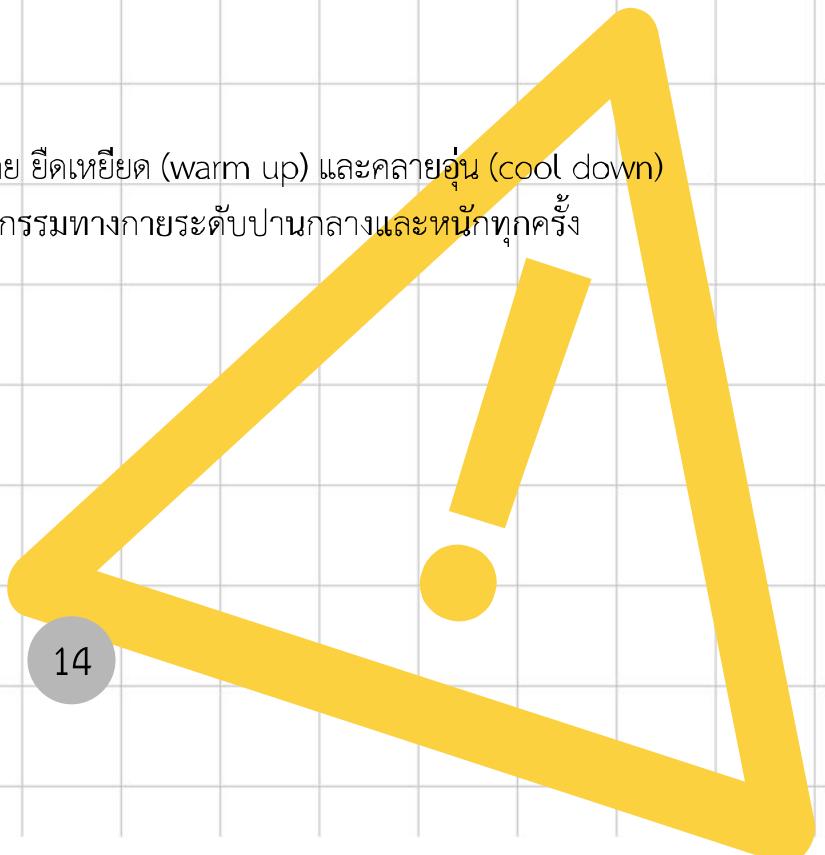
ประเมินความพร้อมร่างกายของตนก่อนมีกิจกรรมทางกายปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น โรคหัวใจ หอบหืด ความดันโลหิตสูง หรืออาการที่อาจเกิดขึ้นขณะมีกิจกรรมทางกาย เช่น แน่นหน้าอกร หายใจไม่ออ ก วิงเวียน กล้ามเนื้ออักเสบ ปวดตามกระดูก และข้อต่อ หากมีอาการเหล่านี้ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะมีกิจกรรมทางกาย

2.

เริ่มต้นจากเบาไปหนัก ช้าไปเร็ว และค่อยเพิ่มความหนักจนถึงระดับหนักปานกลาง และระดับหนักมากตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างต่อเนื่องมาก่อน ควรเริ่มต้นจากการมีกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน

3.

อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียด (warm up) และคลายอุ่น (cool down)
ก่อนและหลังการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหนักทุกรอบ



4.

จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อเพิ่มโอกาสการเคลื่อนไหวร่างกายในสถานที่ทำงานให้มากที่สุด เช่น จัดโต๊ะทำงานให้สามารถยืนทำงานได้ เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในการนั่งทำงานนานๆ

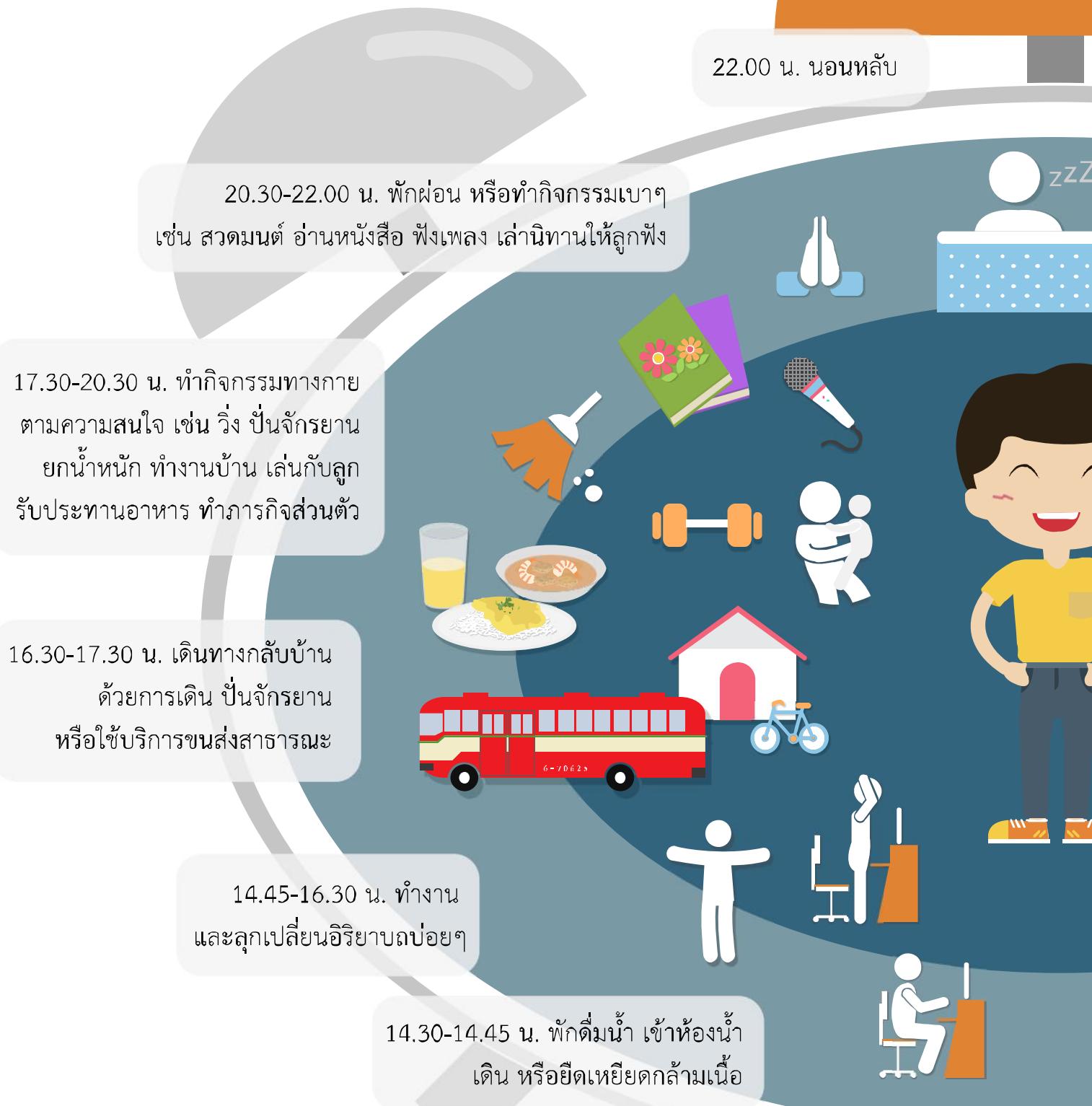
5.

ครรภ์มีกิจกรรมทางกายในสภาพอากาศที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอากาศหนาวจัด หรือร้อนจัด มีแสงแดดมากๆ ซึ่งหากร่างกายได้รับความร้อนสูงเกินไป มีอาการ เช่น ปวดศีรษะ วิงเวียน หน้ามืด เป็นลม คลื่นไส้ ใจสั่น ควรหยุดทำการหันที่ และไปพักในอากาศที่เย็นกว่า

6.

ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไป โดยดื่มได้ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังจากมีกิจกรรมทางกาย โดยระหว่าง มีกิจกรรมทางกายติดต่อกัน ควรพักดื่มน้ำทุกๆ 15-20 นาที หรือใช้วิธี จิบน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง ทั้งนี้ในกรณีที่ร่างกายส่งสัญญาณเตือนว่ากำลังขาดน้ำ เช่น คอแห้ง น้ำลายเหนียว ก็ควรพัก หยุดการทำกิจกรรม แล้วดื่มน้ำเพิ่มเติม 2-3 ถ้วย และกรณีที่ทำกิจกรรมระดับหนักและสูญเสียเหื่องมาก (ทำกิจกรรมทางกายมากกว่า 1 ชั่วโมง) อาจดื่มน้ำเกลือแร่เสริมได้ เพื่อป้องกันไม่ให้เหนื่อย อ่อนแรง

ตัวอย่าง наци์การชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



*ออกแบบขึ้นเพื่อเป็นตัวอย่างกิจกรรม
เพื่อให้มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ
สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับช่วงวัย
และบริบทชีวิตประจำวัน

05.30-07.30 น. ตื่นนอน ทำการกิจส่วนตัว¹
ทำกิจกรรมทางกายตามความสนใจ เช่น วิ่ง
เล่นโยคะ รำมวยจีน

07.30-08.30 น. เดินทางไปที่ทำงาน ด้วยการเดิน
ปั่นจักรยาน หรือใช้บริการขนส่งสาธารณะ

08.30-12.00 น. ทำงาน โดยปรับสภาพแวดล้อม
ให้เหมาะสมแก่การทำงาน เช่น ปรับระดับเก้าอี้
ให้พอดีกับความสูงของโต๊ะทำงาน ปรับระยะห่าง
ระหว่างคอมพิวเตอร์กับสายตา และในระหว่าง
ที่นั่งทำงาน ต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ
ด้วยการลุกยืน เดินไปเข้าห้องน้ำ
หรือยืดเหยียดร่างกาย ทุกๆ 2 ชั่วโมง

12.00-13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน²
เดิน หรือพักยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

13.00-14.30 น. ทำงาน และลุกเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ

แนวทางการส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับผู้ใหญ่ ในสถานที่ทำงาน และชุมชน

แนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย ในสถานที่ทำงาน



สถานที่ทำงาน หรือสถานประกอบการ สามารถสนับสนุนการเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายในระหว่างการทำงาน และลดพัฒนาระบบที่เนื่องนี้ได้เป็นอย่างดี การดำเนินการที่สำคัญต้องอาศัยนโยบายผู้บริหารในการเป็นต้นแบบ การจัดสภาพแวดล้อมและกิจกรรมจูงใจพนักงาน ดังนี้



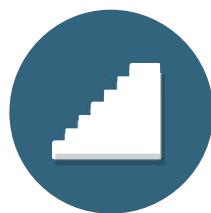
1. สร้างนโยบายลุงใจหรือสวัสดิการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยให้ผู้บริหารระดับสูงเป็นต้นแบบผู้นำกิจกรรมทางกาย และเชิญชวนพนักงานในสังกัดอย่างต่อเนื่อง
2. จัดกิจกรรมขยับร่างกายก่อนหรือหลังทำงาน และทุกๆ 2 ชั่วโมง ด้วยการน้ำยืดเหยียดร่างกายสั้นๆ หรือเดินประมาณ 3-5 นาที

3. ส่งเสริมให้มีการจัดกลุ่มหรือชุมชนออกกำลังกาย ตามความสนใจของพนักงาน ควรให้พนักงานมีส่วนร่วมในการรวมกลุ่มและบริหารจัดการเอง แต่ให้มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ สถานที่ และอุปกรณ์

4. จัดสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น ห้องอาบน้ำ ลู่วิ่ง โต๊ะปิงปอง จุดจอดจักรยานที่ปลอดภัย โต๊ะทำงานแบบยืน เก้าอี้ลูกбол

5. รณรงค์การมีวิถีชีวิตที่กระชับกระเณง เช่น เดินทางมาด้วยการเดิน ปั่นจักรยาน หรือใช้รถสาธารณะ การใช้บันได เดินหรือวิ่งส่งเอกสาร

ตัวอย่าง กิจกรรมในสถานที่ทำงาน



การเดินขึ้นลงบันได



การยืดเหยียด



การเดินรับส่งเอกสาร



การปั่นจักรยาน



การเดินระหว่างอาคาร

แนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย ในชุมชน



ชุมชน มีความสำคัญอย่างมากต่อการสนับสนุนกิจกรรมทางกาย ในทุกกลุ่มประชากร รูปแบบกิจกรรมในพื้นที่ชุมชนสามารถเอื้อได้ต่อทุกประเภทกิจกรรมทางกาย คือ กิจกรรมทางกายในการทำงาน การคุณนาคม และนันหนนาการ หัวใจสำคัญ คือ การจัดสรรงานพื้นที่ให้อีก ต่อการมีกิจกรรมทางกาย และสร้างการมีส่วนร่วมกับประชาชนในการร่วมออกแบบ ดูแล และบริหารจัดการพื้นที่อย่างยั่งยืน ดังนี้



1. จัดสถานที่หรือพื้นที่ชุมชนที่ตั้งอยู่ในทำเลที่适合 ต่อการเดินทางของประชาชน เช่น ลานประชาคม สวนสาธารณะชุมชน ให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานเพียงพอ ได้แก่ มีห้องน้ำ สาธารณูปโภค น้ำประปา ไฟฟ้าที่เพียงพอ

2. จัดอุปกรณ์หรือกิจกรรมอย่างเพียงพอ กิจกรรมควรพิจารณาว่าครอบคลุมการใช้งาน สำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัยในหลากหลายรูปแบบ อาจเป็นเกม การละเล่นทั่วไป การเต้นรำ การออกกำลังกาย หรือกีฬา

3. ส่งเสริมให้มีการจัดกลุ่มหรือชุมนุมออกกำลังกายในชุมชน ตามความสนใจ ของประชาชน เพื่อให้เกิดการใช้งานและการร่วมดูแลพื้นที่อย่างยั่งยืน

4. พัฒนาสิ่งแวดล้อมให้มีความปลอดภัย สวยงาม และมีการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น ระบบปรึกษาความปลอดภัย กล้องวงจรปิด มีการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ มีการตั้งบะประมาณในการดูแล

5. จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการคุณภาพในระยะสั้น (ประมาณ 1-3 กิโลเมตร) โดยใช้การเดิน หรือการปั่นจักรยาน เช่น ทางเท้าที่เรียบเสมอกัน การจัดต้นไม้ให้ร่มเงา ในเส้นทางไปยังสถานที่สำคัญของชุมชน การแบ่งเลนเพื่อการเดินหรือการปั่นจักรยาน เป็นต้น

6. รณรงค์สื่อสารให้ตระหนักรถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกายผ่านการสร้างบุคคลต้นแบบ

ตัวอย่าง กิจกรรมในชุมชน



การละเล่นตามพื้นถิ่น



รำまいจីន



ໂປច



រំករបុង



ทำ darmasala ตามชุมชน



វេស្សែល



ពະក់រ៉ូ



ផែតង



ទិន



បាសកៅបុល



វួលលើយូបុល



បោណ្ណិនី



វារីបាំប័ណ្ណ



រំភិត



បំង់រៀន



ការអេការណ៍ការកំលាំងការិយាល័យដើម្បីអូបករណី

ตัวอย่าง กิจกรรมทางกายของผู้ใหญ่



เดินขึ้น-ลงบันได



เล่นโยคะ



ทำกิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



พักเบรกยืดเหยียดร่างกายระหว่างการประชุม
หรือเรียกว่า Active Meeting



ทำงานบ้าน เช่น ถูพื้น ซักผ้า

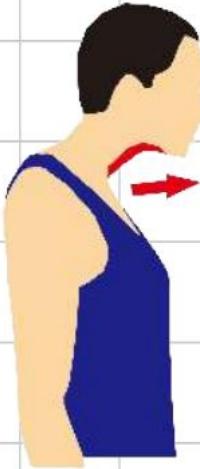


เดินเร็ว



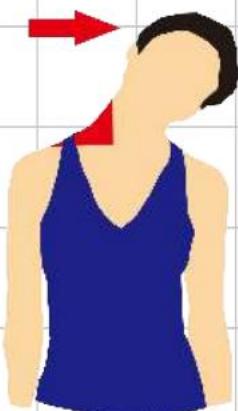
ออกกำลังกาย

ตัวอย่างท่าทางการสร้าง ความอ่อนแอกล้ามเนื้อ



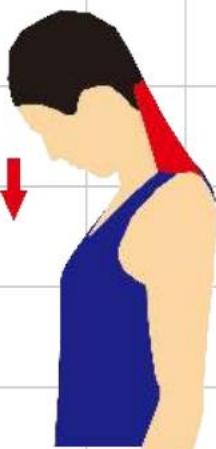
กล้ามเนื้อคอ (ยื่นคอ)

การปฏิบัติ - ค่อยๆ ยื่นคอไปด้านหน้า ไม่ก้มหน้า
จนรู้สึกตึงบริเวณลำคอ
- ลำตัวตรง ไม่อุ้งหรือโน้มไปด้านหน้า
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลับลมหายใจ



กล้ามเนื้อคอด้านข้าง (เอียงคอ)

การปฏิบัติ - ค่อยๆ เอียงคอลงมาด้านข้างเข้าหาหัวไหล่ จนรู้สึกตึงบริเวณ
ลำคอด้านข้างด้านตรงข้ามข้างที่เอียง
- ลำตัวตรง ไม่อุ้งไปตามทิศทางของลำคอ
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลับลมหายใจ แล้วสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



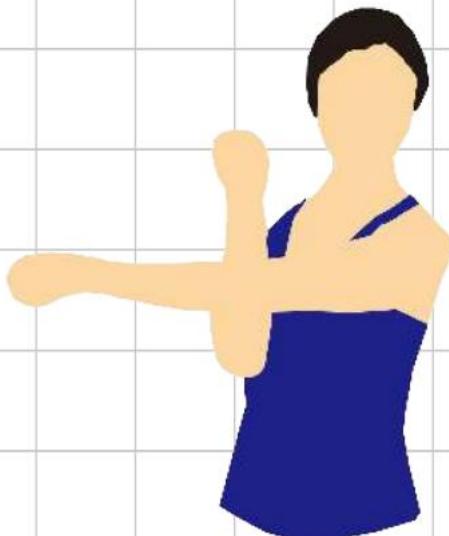
กล้ามเนื้อคอด้านหลัง (ก้มคอ)

การปฏิบัติ - ค่อยๆ ก้มคอลงเข้าหาลำตัว จนรู้สึกตึง
บริเวณลำคอลำตัวด้านหลัง
- ลำตัวตรง ไม่อุ้งหรือโน้มไปด้านหน้า
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลับลมหายใจ



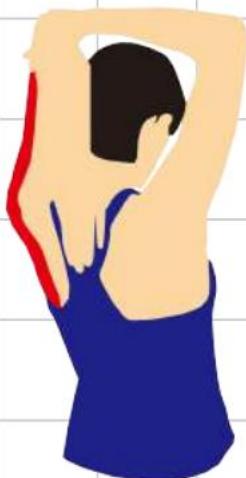
กล้ามเนื้อขาด้านหน้า

- การปฏิบัติ**
- งอเข้าข้างซ้ายไปด้านหลัง เป้าชีลิ่งพื้น ขาด้านบนอยู่แนวเดียวกับลำตัว
 - ใช้มือขวาจับบริเวณปลายเท้าซ้าย แล้วค่อยๆ ออกแรงดันปลายเท้าเข้าหาลำตัว จนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหน้า
 - ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลืนลมหายใจแล้วสลับปฏิบัติ ด้านตรงข้าม



กล้ามเนื้อหัวไหล่

- การปฏิบัติ**
- เหยียดแขนข้างตรงไปทางขวาของลำตัว
 - งอแขนขวารับแขนซ้ายตรงข้อศอก แล้วออกแรงดันแขนซ้ายเข้าหาลำตัว ให้มากที่สุด จนรู้สึกตึงบริเวณหัวไหล่
 - ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลืนลมหายใจ แล้วสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



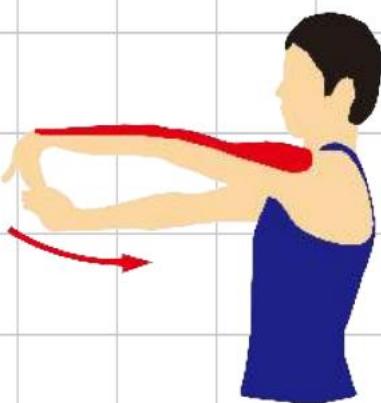
กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง

- การปฏิบัติ**
- ยกแขนขึ้นที่ต้องการยืดเหยียดขึ้นแล้วพับศอกลง ให้มืออยู่บริเวณหลัง
 - มืออีกด้านหนึ่งจับศอกของแขนที่ต้องการยืดเหยียด แล้วออกแรงดึงศอกไปทางด้านหลัง จนรู้สึกตึงบริเวณต้นแขนด้านหลัง
 - ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลืนลมหายใจ แล้วสลับปฏิบัติ ด้านตรงข้าม



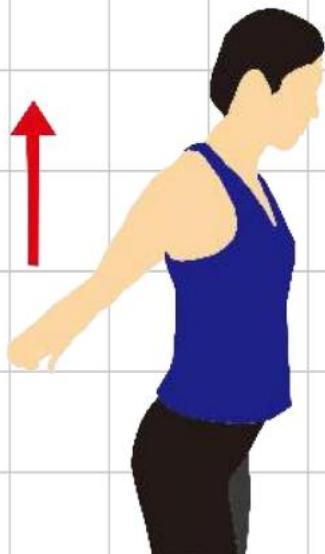
กล้ามเนื้อแขนส่วนปลายด้านนอก

- การปฏิบัติ - ยืดแขนซ้ายตรงไปด้านหน้า คัวมือลงแล้วงอมือ
- วางมือขวาไว้ที่หลังมือซ้ายแล้วออกแรงดันมือซ้ายเข้าหาข้อมือให้ได้มากที่สุด จนรู้สึกตึงที่บริเวณกล้ามเนื้อแขนส่วนปลายด้านนอก
 - ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลับลมหายใจ แล้วสลับปฏิบัติตัวตรงข้าม



กล้ามเนื้อแขนส่วนปลายด้านใน

- การปฏิบัติ - ยืดแขนซ้ายตรงไปด้านหน้า พลิกแขนและฝ่ามือหงายขึ้น แล้วงอมือ
- วางมือขวาไว้ที่ฝ่ามือซ้ายแล้วออกแรงดันมือซ้ายเข้าหาข้อมือให้ได้มากที่สุด จนรู้สึกตึงที่บริเวณกล้ามเนื้อแขนส่วนปลายด้านใน
 - ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลับลมหายใจ แล้วสลับปฏิบัติตัวตรงข้าม



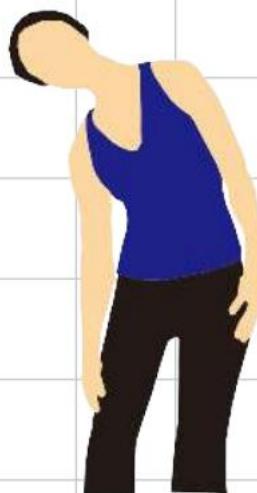
กล้ามเนื้อหน้าอกและหัวไหล่ด้านหน้า

- การปฏิบัติ - ประสานมือทั้งสองข้าง พร้อมบิดอก ยืดอก และเหยียดแขนไปด้านหลังจนรู้สึกตึงบริเวณหน้าอกและหัวไหล่ด้านหน้า
- ลำตัวตรง ไม่เอียงหรือโน้มไปด้านหน้า
 - ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลับลมหายใจ



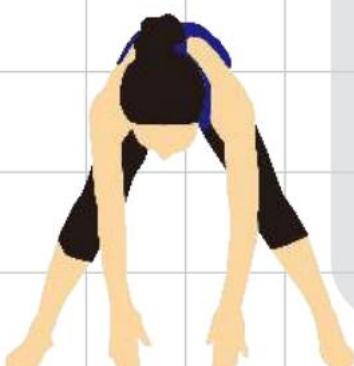
กล้ามเนื้อห้องและลำตัว

การปฏิบัติ - ประสานมือทั้งสองข้าง พร้อมบิดออก
และยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ จนรู้สึกตึง
บริเวณห้องและลำตัว
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ



กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง

การปฏิบัติ - ยืนแยกเท้าออกจากกันเล็กน้อย
- ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านข้าง มือด้านขวาบนไปกับ
ลำตัว หันหน้าตรง เท้าแตะพื้น โน้มตัวไปด้านข้าง
ให้ได้มากที่สุด จนรู้สึกตึงบริเวณด้านข้างลำตัว
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ แล้วสลับปฏิบัติ
ด้านตรงข้าม

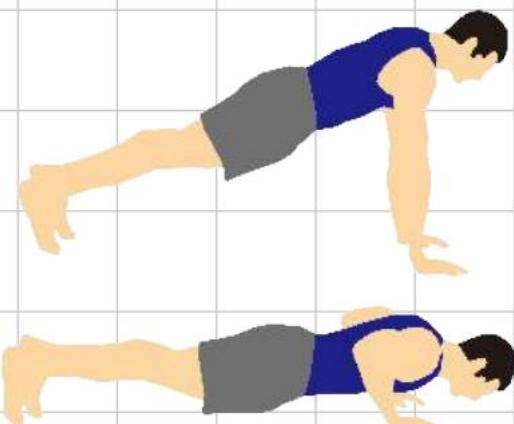


กล้ามเนื้อหลัง

การปฏิบัติ - ยืนแยกเท้าออกจากกัน ระยะไม่เกินหัวไหล่ของตนเอง
- ค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้า พร้อมเหยียด โน้มตัวให้ได้
มากที่สุด จนรู้สึกตึงบริเวณหลัง
- ไม่เอ่าในขณะที่ทำ
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ

ตัวอย่างท่าทางการสร้าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

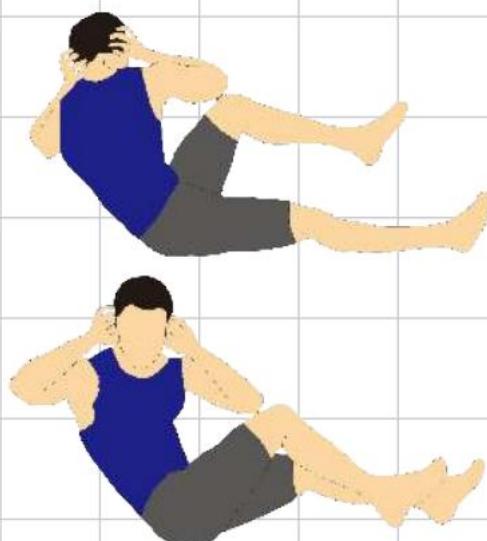
เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง พร้อมสำหรับการใช้งาน กรรมการสร้างความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อแต่ละมัด ดังต่อไปนี้



ดันพื้น (กล้ามเนื้อกอก และแขน)

การปฏิบัติ - นอนคว่ำ رابกับพื้น ลำตัวตรง มือทั้งสองข้างวางอยู่เดียวกับไหล่ ปลายนิ้วมือชี้ไปด้านหน้า ตั้งปลายเท้าขึ้น

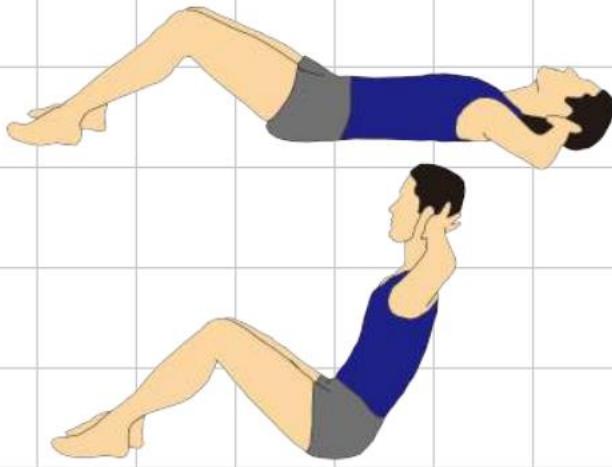
- ออกแรงเหยียดแขนจนเกือบสุด
- ยกลำตัวขึ้นโดยใช้ลำตัวเป็นแนวตรง
- กลับสู่ท่าเตรียม แต่ลำตัวไม่สัมผัสพื้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต



บริหารหน้าท้องและขา (กล้ามเนื้อท้องด้านข้าง)

การปฏิบัติ - นั่งกับพื้น มือทั้งสองข้าง แตะใบหน้า

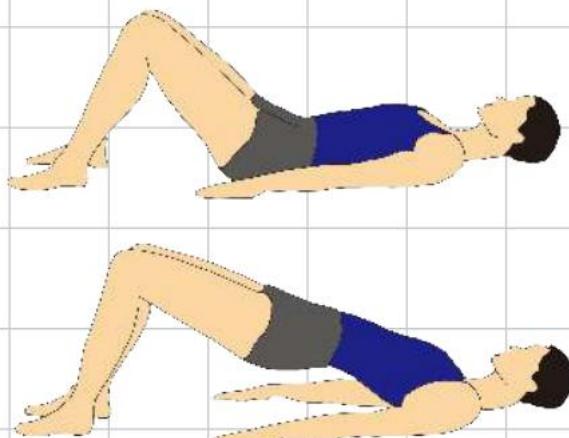
- ยกขาขวาขึ้นพร้อมกับบิดลำตัวไปทางด้านขวา โดยที่ข้อศอกซ้ายชนกับเข่าขวา
- แล้วสลับปฏิบัติต่อไป
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต



นอนงายยกลำตัว (กล้ามเนื้อหน้าท้อง)

การปฏิบัติ - นอนงายราบกับพื้น ชันเข่า 45 องศา
มือทั้งสองข้างแตะใบหู

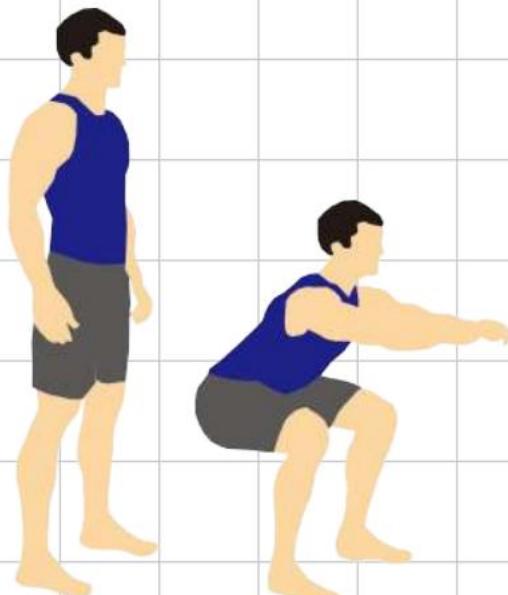
- ยกลำตัวขึ้น ให้เหลี่ยมพื้นประมาณ 30-45 องศา หรือเท่าที่สามารถทำได้
- ลดลำตัวลง กลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต



ทำสะพาน ยกลำตัวขึ้น (กล้ามเนื้อหน้าท้อง)

การปฏิบัติ - นอนงายราบกับพื้น ชันเข่า 45 องศา
มือทั้งสองข้างซิดลำตัววางบนกับพื้น

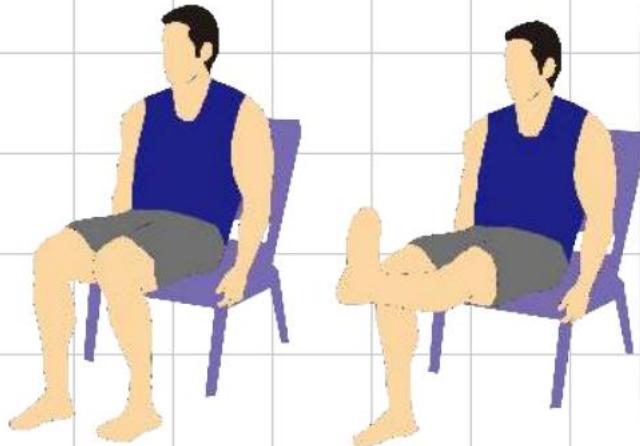
- ยกลำตัวและก้นขึ้น 30-45 องศา
หรือเท่าที่สามารถทำได้ ค้างไว้ 15 วินาที



สควอชั่นพ์

การปฏิบัติ - ยืนตัวตรง แยกเท้าให้ขนาดกับหัวไหล่
ป่องตัวลง โดยทิ้งน้ำหนักไปที่ก้น มือทั้งสองข้างเหยียดตรงไปด้านหน้า โดยที่หัวเข่าไม่เลยปลายเท้า

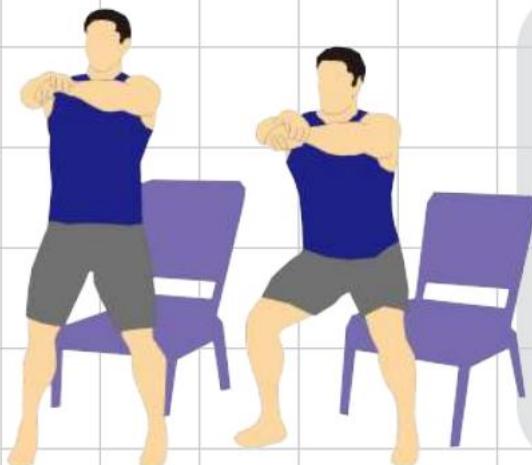
- ยกตัวขึ้น กลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต



เตะขาไปด้านหน้า (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า)

การปฏิบัติ - นั่งครึ่งเก้าอี้ ลำตัวตั้งตรง มือทั้งสองข้าง จับเก้าอี้ไว้ให้แน่น

- ยกเท้าซ้ายขึ้น พร้อมกับเหยียดขาไปด้านหน้าจนเกือบสุด
- ลดขาลง กลับสูตร้าเริ่มต้น โดยที่เท้าไม่แตะพื้น
- ปฏิบัติต่อเนื่อง 12-15 ครั้งต่อเซ็ต

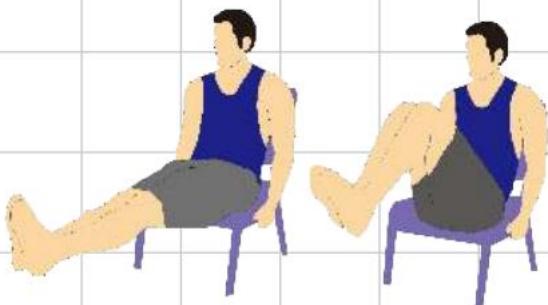


ยืนย่อขา (กล้ามเนื้อต้นขา)

การปฏิบัติ - ยืนตรง แยกเท้าให้ขนาดกับหัวไหล่

หลังตรง หน้าตรง มือทั้งสองข้างประisan กัน

- งอสะโพก โน้มลำตัวมาด้านหน้าเล็กน้อย
- ย่อขาลงซ้าย ไม่ให้เข่าเลยปลายเท้า
- เหยียดขาขึ้น กลับสูตร้าเริ่มต้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต

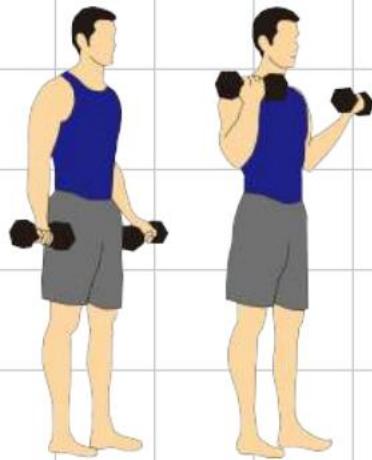


บริหารหน้าท้องและต้นขา (กล้ามเนื้อหน้าท้อง และต้นขา)

การปฏิบัติ - นั่งครึ่งเก้าอี้ ลำตัวเออนไปด้านหลังเล็กน้อย

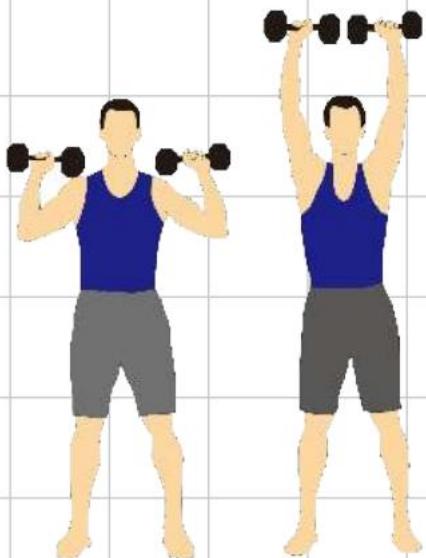
มือทั้งสองข้าง จับเก้าอี้ไว้ให้แน่น

- เหยียดขาทั้งสองข้างชิดกัน แล้วดึงขาทั้งสองข้างขึ้นเข้าหาลำตัวเท่าที่ทำได้
- ลดขาลง กลับสูตร้าเริ่มต้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต



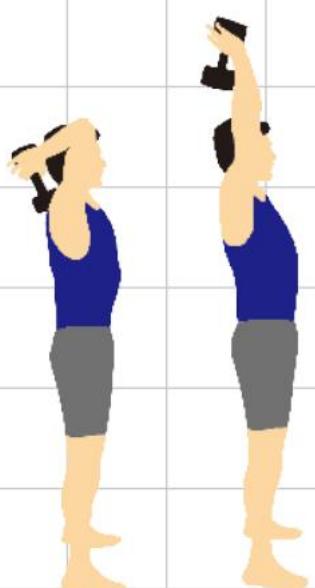
**ยกน้ำหนักด้วยดัมเบล หรือขวน้ำ
(กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า)**

การปฏิบัติ - ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อเข่าลง
เล็กน้อย มือหึ้งสองข้างถือดัมเบลหรือขวน้ำ
เหยียดแขนตรงซิดลำตัว
- ยกแขนหึ้งสองไปทางด้านหน้าจนถึงระดับไหล่
- ลดแขนลง กลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต



ยกน้ำหนักด้วยดัมเบล หรือขวน้ำ (กล้ามเนื้อหัวไหล่)

การปฏิบัติ - ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อเข่าลง
เล็กน้อย มือหึ้งสองข้างถือดัมเบลหรือขวน้ำ
- ยกแขนขึ้นให้ข้อศอกขนานกับหัวไหล่
- เหยียดขึ้นเหนือศีรษะ จนเกือบสุดแขน
- ลดแขนลง กลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต



ยกน้ำหนักด้วยดัมเบล หรือขวน้ำ (กล้ามเนื้อต้นแขนหลัง)

การปฏิบัติ - ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ลำตัวตรง หน้าตรง
มือขาวถือดัมเบล หรือขวน้ำ
- ยกแขนขึ้น แขนท่อนบนซิดใบพูหรืออยู่ในแนวเดียวกับ
ศีรษะ พับศอกกลบให้ดัมเบลหรือขวน้ำอยู่ใกล้กลางหลัง
มือซ้ายจับประคองที่ศอกขวา
- เหยียดแขนยกดัมเบลหรือขวน้ำขึ้นจนเกือบสุดแขน
- ลดแขนลง กลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต

ตัวอย่าง พลังงานที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมแต่ละอย่าง จะใช้พลังงาน (กิโลแคลอรี่) แตกต่างกันโดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้พลังงาน ขึ้นอยู่กับระดับความหนักของกิจกรรมนั้นๆ โดยกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อยที่สุดคือ 'การนอนหลับ' และน้ำหนักตัว โดยผู้ที่มีน้ำหนักมาก จะใช้พลังงานในการดำเนินกิจกรรมมากกว่าคนน้ำหนักน้อย รวมถึงระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม

ค่าในตารางต่อไปนี้ คือ ค่าเฉลี่ยการใช้พลังงานในแต่ละกิจกรรมของคนไทย (น้ำหนัก 60 กิโลกรัม) เพื่อเป็นแนวทางการคำนวณสมดุลพลังงานของร่างกายจากการรับประทานอาหารเข้าไป และการใช้พลังงานจากกิจกรรมทางกาย ดังนี้

กิจกรรม : พลังงานที่ใช้ (กิโลแคลอรี่) ต่อ 1 ชั่วโมง





เดินเล่น



การดูพื้น



ซักผ้าด้วยมือ



เช็ดกระจกบ้านหน้าต่าง



ทำสวน



ตัดหญ้า



ปั่นจักรยาน



ว่ายน้ำ



เดินธรรมชาติ



ล้างรถ



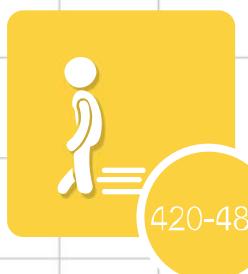
เต้นแอโรบิก
Low impact



เต้นรำ



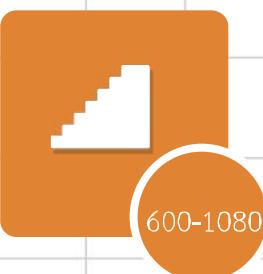
เต้นแอโรบิก
High Impact



เดินเร็ว



วิ่งเหยาะๆ



เดินขึ้นบันได

ที่มา : คณภาพกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล. หัวข้อกิจกรรมทางกาย (TPAG).

www.pt.mahidol.ac.th/tpag.

บทสรุป

ผู้จัดทำ เชื่อเสมอมาว่า “ร่างกายคนเรา ออกแบบมาเพื่อการเคลื่อนไหว” แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพัฒนาระบบนิ่ง และการนอนหลับสำหรับผู้ใหญ่ เล่นนี้ ได้รับการจัดทำขึ้นเพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้ใหญ่ ให้กับผู้เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นผู้กำหนดนโยบายสุขภาพ นโยบายการทำงาน นายจ้าง รวมถึงตัวผู้ใหญ่เอง ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย และบทบาท ในการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายให้กับผู้ใหญ่ โดยเน้นกิจกรรม ที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน ทุกคนเข้าถึงได้ การทำกิจกรรมระหว่างเพื่อร่วมงาน ด้วยกัน ระหว่างนายจ้าง และครอบครัว เพื่อให้ผู้ใหญ่มีสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม ที่แข็งแรง เพิ่มศักยภาพในการทำงาน และเพื่อเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัย ที่แข็งแรง และมีคุณค่าต่อไป

ผู้จัดทำ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ หวังว่าผู้ใหญ่จะมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น และสุดท้ายนี้ขอฝากถึงผู้อ่าน ว่า “กิจกรรมทางกาย สามารถทำได้ทุกวัย ทุกที่ ทุกเวลา และทำน้อยดีกว่าไม่ทำ”

”

เอกสารอ้างอิง

- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. 2559. สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย. สืบค้นจาก <https://sites.google.com/site/exercisemoph/>. เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2560.
- แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านนีโอเมินภาระโรคและสุขภาพประชากรไทย. 2555. รายงานภาระโรค และการบาดเจ็บของประชากรไทย พ.ศ.2552. สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ.
- วิชัย เอกพลากร. (บก.). 2557. รายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สายชล คล้อยอี้ยม, ธิติก โตโพธิ์ไทย และทักษะล ธรรมรังสี. 2557. รายงานสถานการณ์ NCDs วิกฤตสุขภาพ วิกฤตสังคม: การมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย. สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2560. สรุปผลการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร (เดือนมกราคม 2560). สืบค้นจาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/lfs60/report Jan.pdf>. เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2560.
- Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. 2010. The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action. Retrieved from www.globalpa.org.uk. January 2017.
- National Sleep Foundation. HOW MUCH SLEEP DO WE REALLY NEED?. Retrieved from <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>. May 2017.
- World Health Organization. 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva World Health Organization. January 2017.

รายนามที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ด้านกิจกรรมทางกาย ในกลุ่มผู้ใหญ่ (18-59 ปี)

นายแพทย์อุด ลอบะบูร

นายแพทย์วิชช์ เกษมทรัพย์

ดร.นายแพทย์ไพรожน์ เสนอวัฒน์

นายแพทย์ธิติกร โตโพธิ์ไทย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา บุราคม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริพร ศศิมณฑลกุล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา ชลайнเดชะ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มธุรส ทิพยมงคลกุล

ดร.อรอนุมา บุญยารมย์

ดร.อัมพร ศรีรักษ์

คุณนันทวน เทียนเก้า

คุณสมเกียรติ สมวนิล

คุณไฟลิน เพื่อกประคง

คุณอาธิสร์ กาญจนศิลปานนท์

คุณนิรเมล ราชรี

คุณอรณา จันทร์คริ

คุณสายชล คล้อยเอี้ยม

คุณรัตนยาภรณ์ อรัญวาลัย

คุณณัฐล กิ่งแก้ว

คุณจิราวัฒน์ ปรัชตกรกุล

ดร.ศรีสุดา สุรเกียรติ

คุณอำนวย ภูภัทรพงศ์

คุณธีรรงค์ คำทุณ

คุณชัยรัชต์ จันทร์ตรี

คุณวัฒนา อัมพรพันธ์สกุล

ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สำนักงานนโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ

สำนักงานบริหารการเปลี่ยนแปลง กรมอนามัย

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

มหาวิทยาลัยมหิดล

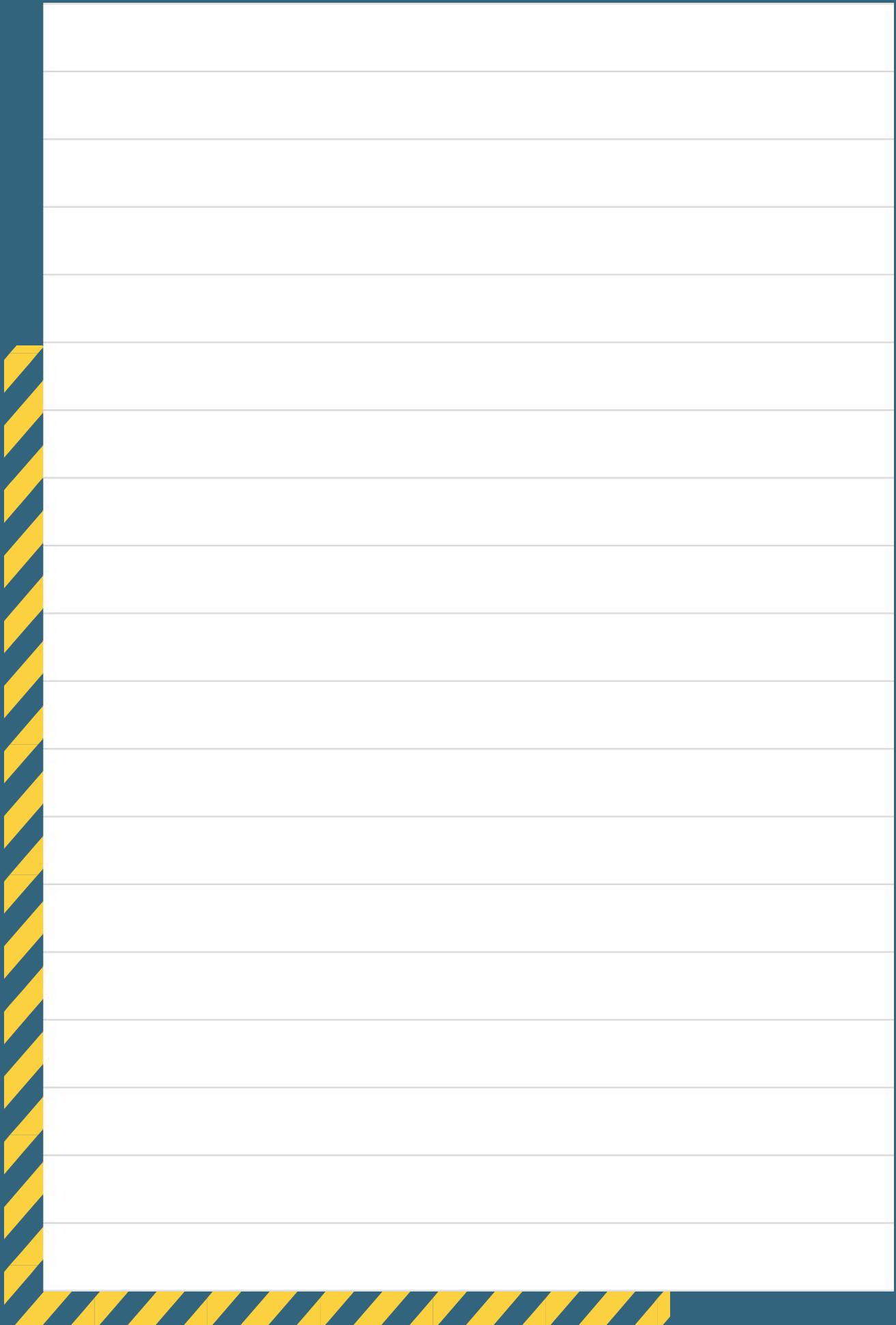
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

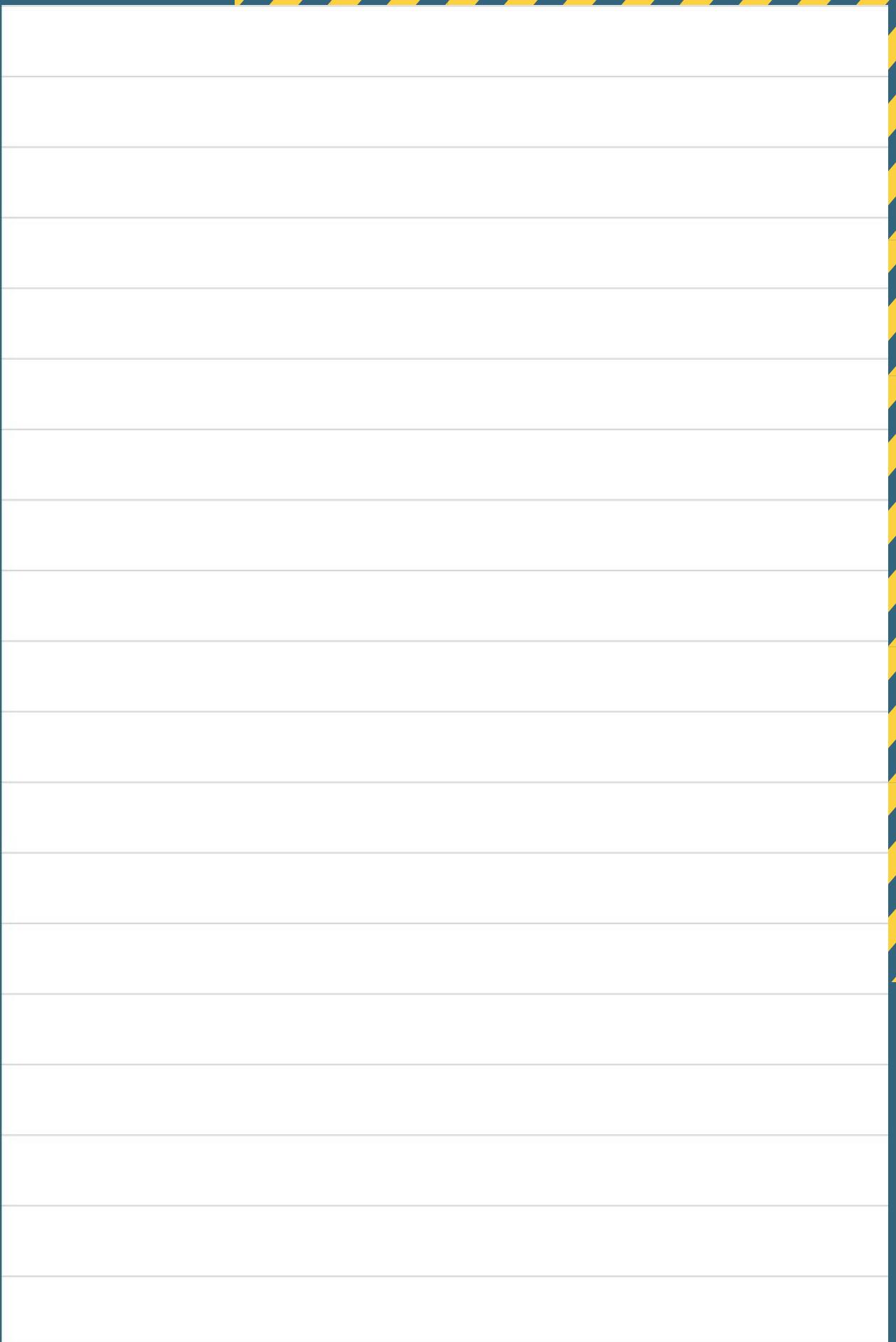
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

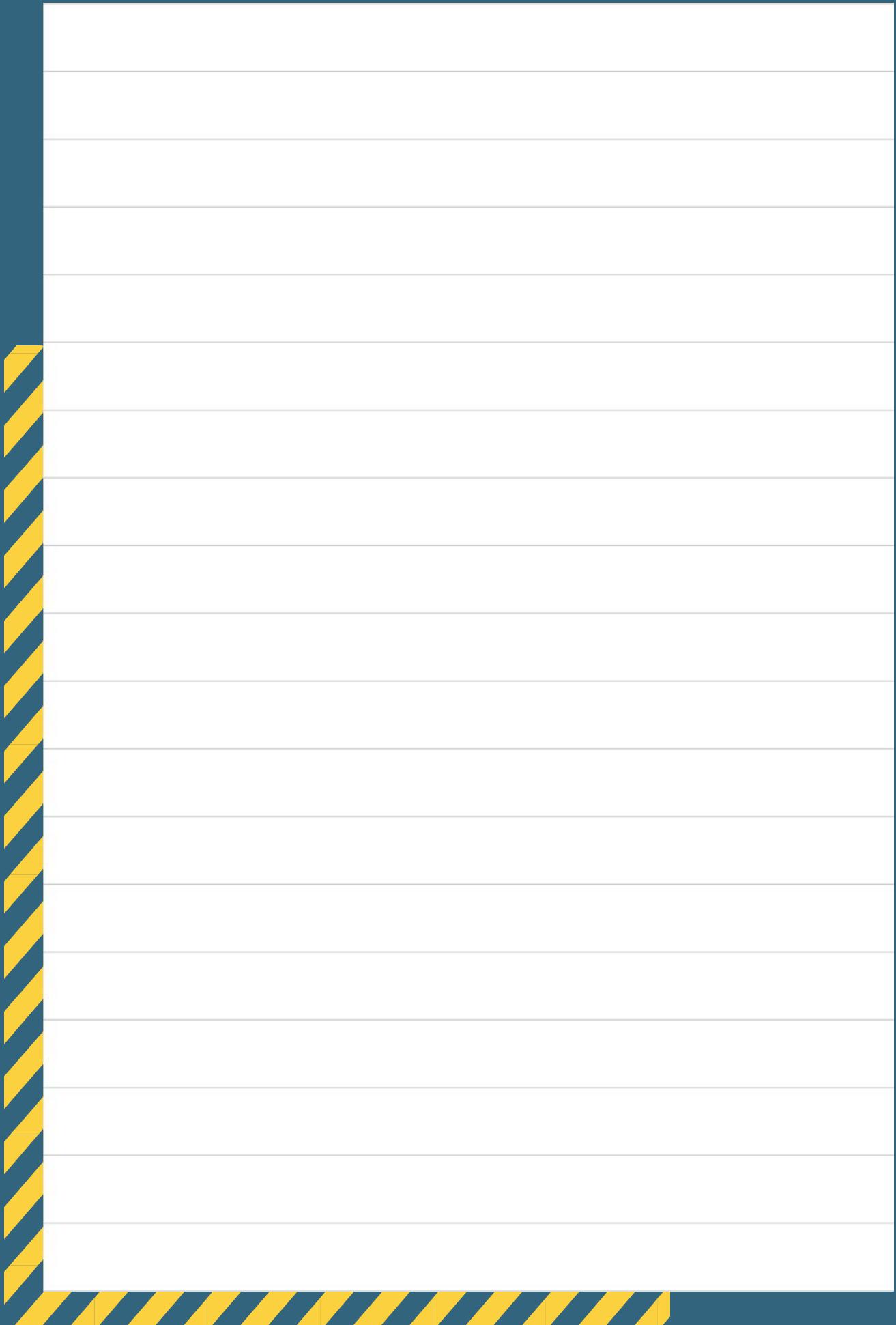
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

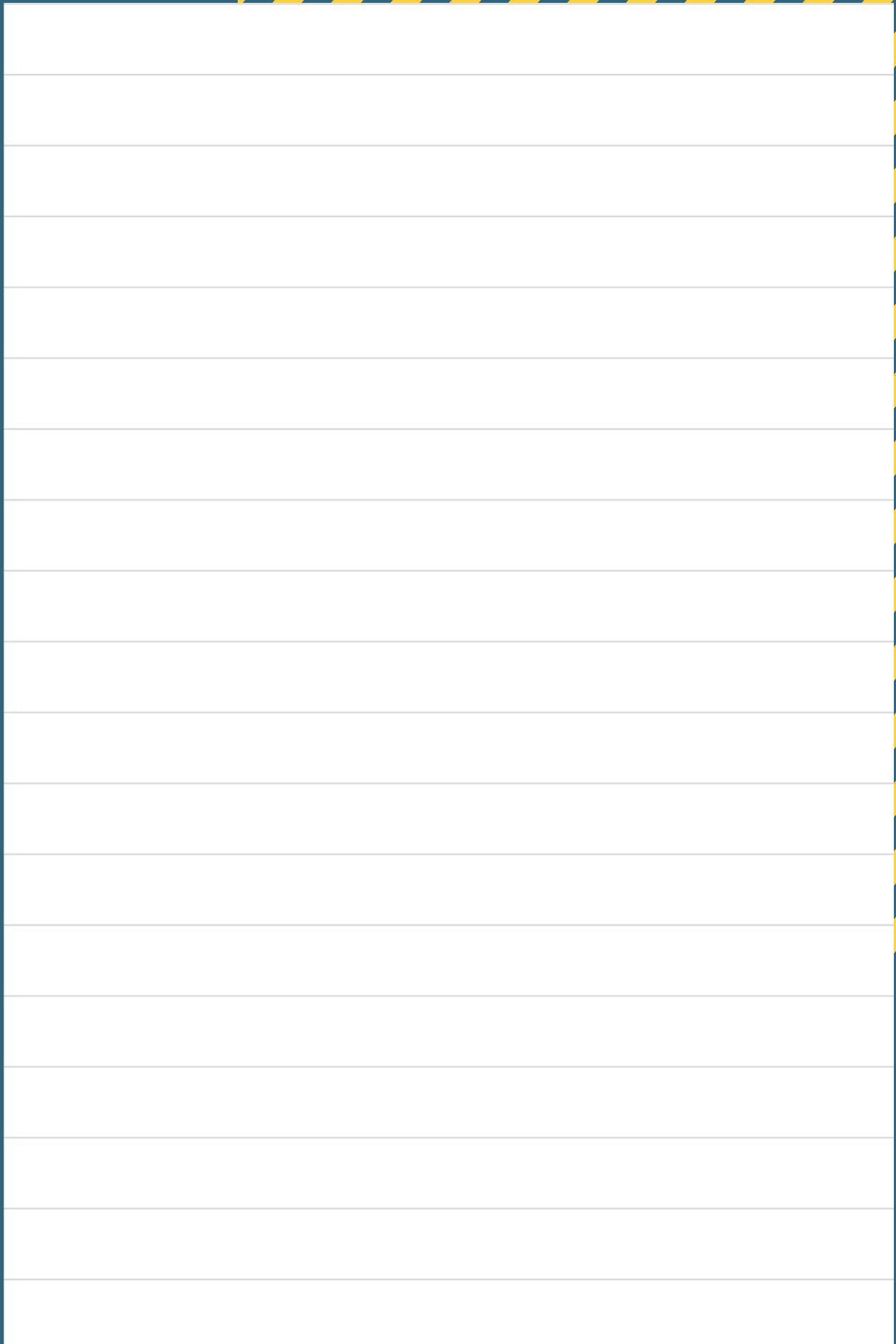
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย













กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
สำนักงานพัฒนาอย่างสุขภาวะระหว่างประเทศ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ