

การจัดทำคลิปวิดีโอ

หัวข้อ “กิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์”

วัตถุประสงค์

เพื่อประกอบการจัดทำหลักสูตรการอบรมพระคิลานุปัฏฐากรบบออนไลน์ให้พระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.) มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและสามารถให้คำแนะนำดูแลพระสงฆ์และชุมชนด้านการบริหารกายที่เพียงพอและเหมาะสมได้ เตรียมความพร้อมระบบการดูแลพระสงฆ์ และการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ซึ่งพระสงฆ์ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ และพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์แกนนำให้เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณและการพัฒนาสุขภาพชุมชน



กระบวนการดำเนินงาน

1. จัดทำเนื้อหา บทนำ “กิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์”
2. สคริปต์การถ่ายทำคลิปวิดีโอ บทนำ “กิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์”
3. ดำเนินการถ่ายทำคลิปวิดีโอ บทนำ “กิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์” โดยมีนายแพทย์อุดม อัครวมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เป็นผู้บรรยาย

ความสำคัญ

การมีกิจกรรมบริหารกายไม่เพียงพอ เป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับที่ 4 ของสุขภาพประชากรโลก เนื่องจากการที่มีกิจกรรมบริหารกายไม่เพียงพอ เป็นการเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังคือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ พบว่า ครึ่งหนึ่งของพระสงฆ์มีภาวะอ้วนลงพุง จากการฉันทอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ และขาดกิจกรรมบริหารกายที่เพียงพอแต่เนื่องจากต้องมีความสำรวม ทำให้พระสงฆ์ไทย มีกิจกรรมบริหารกายน้อยกว่าชายไทยทั่วไปถึง 3 เท่าการมีกิจกรรมบริหารกายที่เพียงพอ และเหมาะสมกับพระสงฆ์ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งและเพื่อขับเคลื่อน ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 ให้พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข พระสงฆ์จึงจำเป็นต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในฐานะผู้นำด้านสุขภาพของชุมชน และสังคม รวมทั้งมีกิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสม และเพียงพอต่อการมีสุขภาพที่ดี



เนื้อหา

เนื้อหาสคริปต์การบรรยาย

ช่วงที่ 1

A1: การมีกิจกรรมบริหารกายไม่เพียงพอ เป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับที่ 4 ของสุขภาพประชากรโลก

A2: เนื่องจากการที่มีกิจกรรมบริหารกายไม่เพียงพอ เป็นการเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

A3: คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

A4: นอกจากนี้ เรายังพบว่า ครึ่งหนึ่งของพระสงฆ์ มีภาวะอ้วนลงพุงจากการฉันทอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ และขาดกิจกรรมบริหารกายที่เพียงพอ

A5: แต่เนื่องจากต้องมีความสำรวม ทำให้พระสงฆ์ไทย มีกิจกรรมบริหารกายน้อยกว่าชายไทยทั่วไปถึง 3 เท่า

A6: การมีกิจกรรมบริหารกายที่เพียงพอ และเหมาะสมกับพระสงฆ์ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

A7: และเพื่อขับเคลื่อน ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 ให้พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข

A8: พระสงฆ์จึงจำเป็นต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในฐานะผู้นำด้านสุขภาพของชุมชน และสังคม

A9: รวมทั้งมีกิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสม และเพียงพอต่อการมีสุขภาพที่ดี

ช่วงที่ 2

B1: นอกจากนี้เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง พระสงฆ์ควรลุกเดินเคลื่อนไหวร่างกาย ทุก ๆ 2 ชั่วโมง

B2: และควรมีกิจกรรมบริหารกายสะสมให้ได้ 150 นาที ต่อ สัปดาห์

B3: ร่วมกับการบริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรง อย่างน้อย 2 วัน ต่อ สัปดาห์ และหมั่นยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ

B4: อย่างไรก็ตาม พระภิกษุแต่ละรูป ย่อมมีสมรรถภาพทางกายที่ต่างกัน จึงควรได้รับการตรวจคัดกรองสุขภาพ เพื่อเลือกกิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสม

ภาพประกอบการถ่ายทำ

คลิปวิดีโอ

