

1. กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพดี

ปัจจุบันวัยทำงานมีวิถีชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในที่ทำงาน ลักษณะของการทำงานมีการออกแรงและเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง นั่งทำงานหรือนั่งประชุมนาน ๆ การทำงานในลักษณะซ้ำๆ ทำให้มีการใช้ กล้ามเนื้อมัดเดิมอยู่ตลอดเวลา รวมถึงการเดินทางด้วยยานพาหนะส่วนตัว และการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นระยะเวลานาน ทำให้ **วัยทำงานมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอและมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้น** ส่งผลให้วัยทำงานมีปัญหาสุขภาพตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งน้ำหนักตัวที่เกินมาตรฐาน การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่นับวันจะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น ซึ่งเราสามารถป้องกันและลดความเสี่ยงเหล่านี้ลงได้ง่ายๆ ด้วยการมีกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง



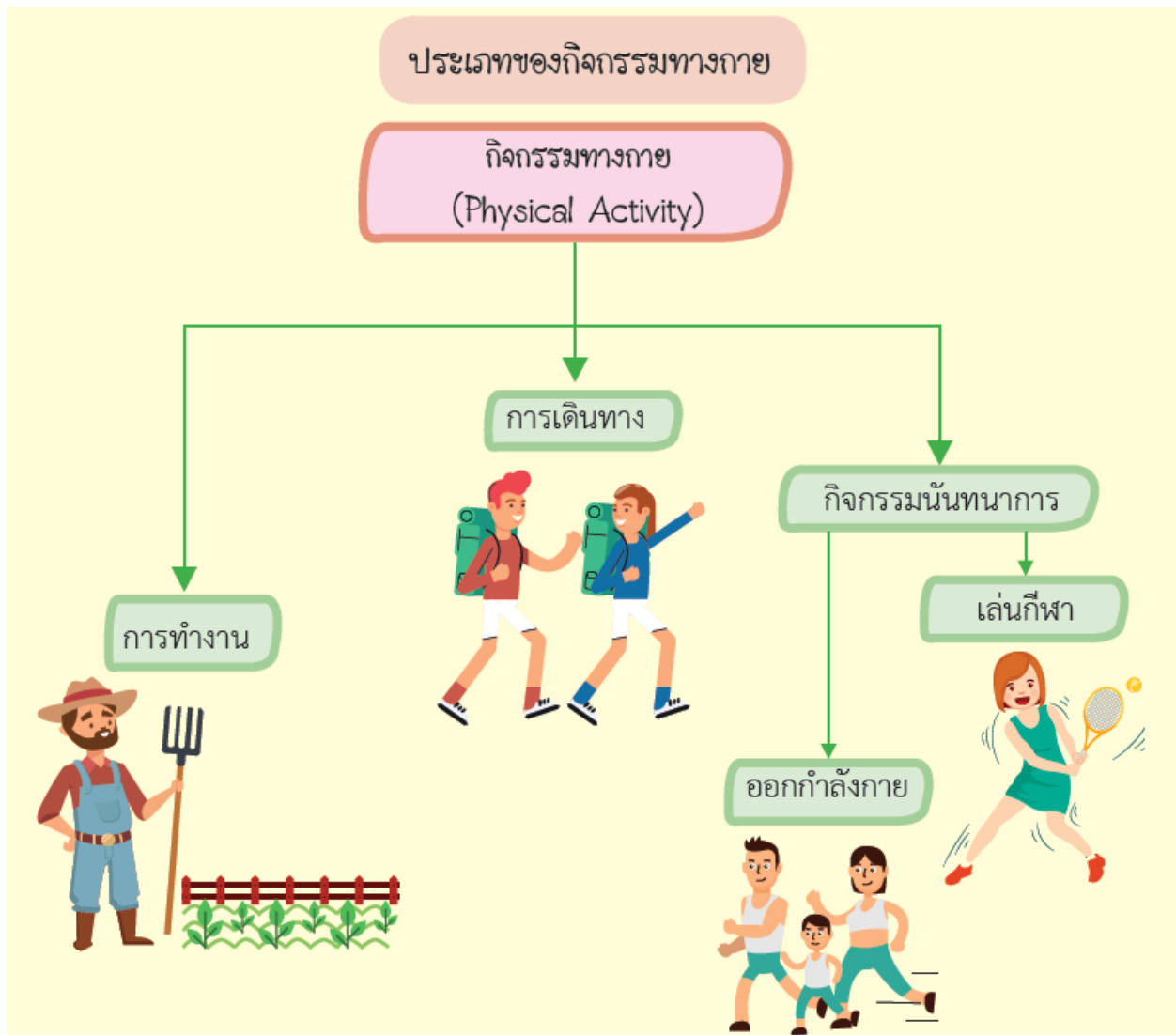
ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งสำหรับวัยทำงาน

1. สร้างเสริมความแข็งแรงของระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ กระดูก รวมถึงความยืดหยุ่นของร่างกาย
2. ลดโอกาสการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ
3. มีความกระตือรือร้น ลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า
4. ลดภาระค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาลลดการขาด/ลางาน
5. ช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อการหกล้มและช่วยเสริมสร้างความจำ เพื่อเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงวัยที่แข็งแรงและมีคุณค่าต่อไป

กิจกรรมทางกาย คืออะไรกันนะ



กิจกรรมทางกาย คือ การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่างๆ ทำให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงาน เคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมด รวมถึงการประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน เช่น (การทำงานบ้าน ทำไร่ ทำสวน การยกของ) การเดินทาง เช่น (เดิน และขี่จักรยาน) และกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเดินชมสวน การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ และการเล่นกีฬา เป็นต้น



ระดับของกิจกรรมทางกาย โดยเราสามารถแบ่งกิจกรรมทางกายได้ เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับ	การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
ระดับเบา	การเคลื่อนไหวร่างกายที่ออกแรงน้อย ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย ส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินระยะสั้นๆ
ระดับปานกลาง	การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยระหว่างทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ
ระดับหนัก	การเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำๆอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย

ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายเพื่อการมีสุขภาพดีสำหรับวัยทำงาน

1. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงให้หัวใจและระบบหายใจ เป็นกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่ง ออกกำลังกาย ให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ระดับปานกลาง 150 นาที/สัปดาห์ (สามารถแบ่งเป็นวันละ 30 นาที 5 วัน/สัปดาห์) หรือระดับหนัก 75 นาที/สัปดาห์ (หากไม่ค่อยมีเวลาสามารถแบ่งทำสะสมเป็นช่วงครั้งละอย่างน้อย 10 นาที/ครั้ง) หรือหากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติมแนะนำให้ทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 30 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาที/สัปดาห์



2. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ (ออกแรงต้านกับน้ำหนัก) อย่างน้อย 2 วัน/สัปดาห์ ฝึกได้โดยใช้อุปกรณ์ที่มีน้ำหนัก เช่น ยกขวดน้ำ ลูกดัมเบล (ลูกน้ำหนัก) ถุงทราย เป็นต้น ควรฝึกยกซ้ำ 12-15 ครั้ง/ชุด ทำ 3 ชุดต่อวัน จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันการเสื่อมสภาพกล้ามเนื้อ รูปร่างกระชับได้สัดส่วนสวยงาม กระดูและเอ็นยึดข้อต่อแข็งแรง

3. กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว ยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อและข้อต่อ อย่างน้อย 2 วัน/สัปดาห์ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ เป็นต้น โดยให้ค้างไว้ 10 - 15 วินาที จะช่วยเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ป้องกันไม่ให้ข้อต่อติดขัด ลดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้



Trick ง่ายๆกิจกรรมทางกายวัย

- ◎ กิจกรรมสร้างความแข็งแรงให้หัวใจและระบบหายใจ ระดับปานกลาง 150 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนัก 75 นาที/สัปดาห์
- ◎ กิจกรรมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ 2 วัน/สัปดาห์
- ◎ กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว 2 วัน/สัปดาห์
- ◎ ลูกเปลี่ยนอิริยาบถทุก 2 ชั่วโมง

ตัวอย่างกิจกรรมทางกายสำหรับวัยทำงาน

กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงให้หัวใจ และระบบหายใจ ระดับปานกลาง



กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงให้หัวใจ และระบบหายใจ ระดับหนัก



กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ



กิจกรรมเพิ่มความอ่อนตัว



กิจกรรมทางกายทำงานในสถานที่ทำงาน



หัวใจสำคัญของการมีสุขภาพดี คือ ต้องมีกิจกรรมทางกายให้ครบทั้ง 3 ชนิด เพราะหากเลือกสร้างความแข็งแรงให้หัวใจ และระบบหายใจอย่างเดียว ร่างกายจะไม่มีคามยืดหยุ่นของข้อต่อ กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง หรือหากเลือกแบบสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อเพียงชนิดเดียว ก็จะเหนื่อยง่าย หัวใจไม่แข็งแรง กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง กระดูกพรุน ข้อต่อเสื่อม เพราะไม่ได้ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ดังนั้น เพื่อประโยชน์สูงสุดที่จะเกิดขึ้นต่อร่างกายเราจึงควรมีกิจกรรมทางกายให้ครบทั้ง 3 ชนิด

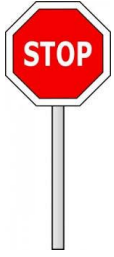
สำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัว โรคอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ควรมีการประเมินความพร้อมของร่างกาย และปรึกษาแพทย์ก่อนมีกิจกรรมทางกายและเริ่มต้นด้วยการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน

ผู้ป่วยโรคอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ควรเริ่มมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายจากระดับเบา ก่อน จนร่างกายแข็งแรงขึ้นถึงเป็นระดับหนัก ควรมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องหรือสะสม ครั้งละ 10 นาที วันละอย่างน้อย 30 นาที ทุกวัน หรืออย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์



ข้อห้าม/ข้อควรระวังการมีกิจกรรมทางกาย	ภาพประกอบ
<p>โรคอ้วน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่ควรออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูงหรือกระโดด แต่สามารถออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำได้ เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน การเคลื่อนไหวในน้ำ เป็นต้น 	
<p>โรคเบาหวาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ยังควบคุมไม่ได้ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย - ขณะออกกำลังกายไม่ควรเกร็งกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน และไม่ควรกลั้นหายใจ - ระวังภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำโดยสังเกตอาการ เช่น เวียนศีรษะ หน้ามืด ใจสั่น มือสั่น หากมีอาการ ควรหยุดออกกำลังกายทันที 	
<p>โรคความดันโลหิตสูง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ยังควบคุมไม่ได้ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย - ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน - ห้ามกลั้นหายใจ ขณะออกกำลังกาย 	

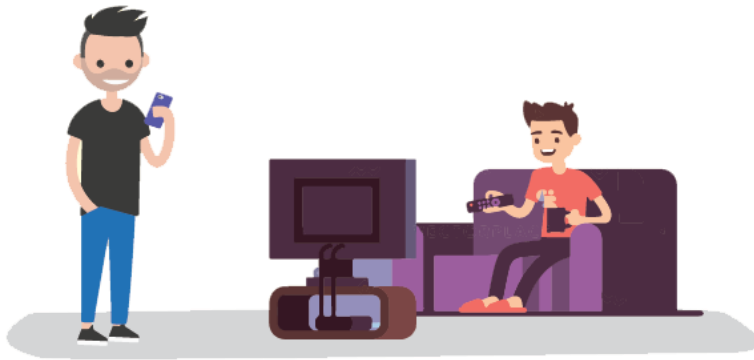
หยุดการมีกิจกรรมทางหรือออกกำลังกายทันที ถ้ามีอาการดังต่อไปนี้



- เจ็บหน้าอกเหมือนอาการเจ็บหัวใจเหมือนถูกกดทับ หนักๆ แน่นๆ และเจ็บอยู่ภายใต้หน้าอก อาการมักแย่ลงเมื่อออกแรง ดีขึ้นเมื่อได้พัก (อาจเจ็บร้าวไปที่ไหล่ แขน ลำคอ ขากรรไกร หรือหลังได้)
- มีอาการรู้สึกเหนื่อยผิดปกติ หัวใจเต้นผิดปกติ
- การหายใจขัดหรือหายใจไม่ทั่ว
- เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หน้ามืด เสียการทรงตัว

พฤติกรรมเนือยนิ่ง

พฤติกรรมเนือยนิ่ง คือ การอยู่นิ่งๆ เกิน 2 ชั่วโมง (ไม่นับรวมการนอนหลับ) เช่น การนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ การนั่งทำงาน การนอนดูทีวี ซึ่ง **“พฤติกรรมเนือยนิ่ง”** เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจหลอดเลือด



ข้อแนะนำเพื่อการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง สำหรับวัยทำงาน

ให้ลุกเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่ง หรือนอนราบ ทุก 1-2 ชั่วโมง ด้วยการเดินไปมา ยืดเหยียดร่างกาย



แหล่งที่มา

กองกิจกรรมทางกายวัยทำงาน กรมอนามัย. (2562).รอบรู้...สุขภาพวัยทำงาน, 4-13.

