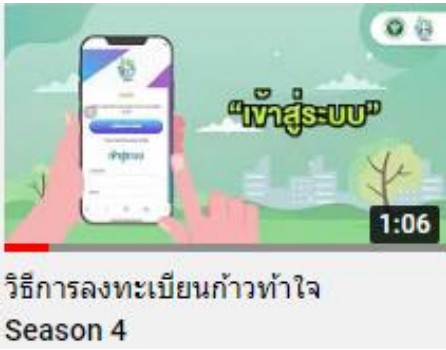
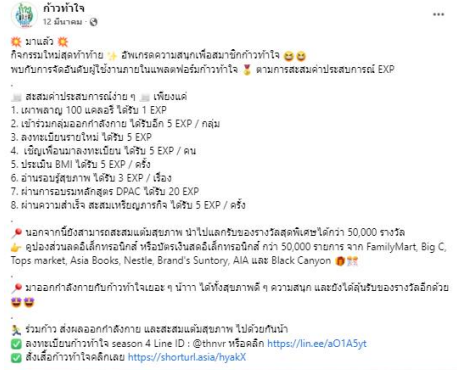
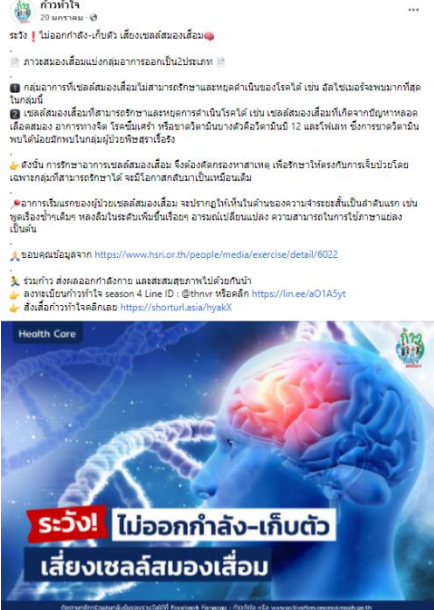
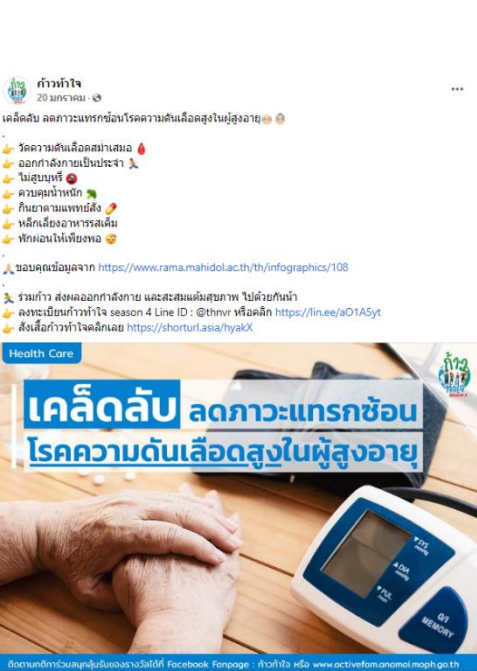


ประเด็นความรู้ที่ให้แก่ผู้รับบริการ (c)/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (sh)

ลำดับ	เรื่อง/Link	หลักฐาน
1	วิธีการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ season 4 วิธีการลงทะเบียนก้าวทำใจ Season 4 กับแคมเปญก้าวทำใจ Season 4 วิถีถัดไป พิชิต 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/469500254793682/	
2	How to การใช้งานแอปพลิเคชันก้าวทำใจ วิธีการลงทะเบียนก้าวทำใจ Season 4 กับแคมเปญก้าวทำใจ Season 4 วิถีถัดไป พิชิต 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ Line ID : @thnvr หรือคลิก https://lin.ee/aO1A5yt สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.youtube.com/watch?v=tv66vCA7gTk	
3	วิธีการสะสมแต้มสุขภาพ กับก้าวทำใจ Season 4 วิธีการสะสมแต้มสุขภาพ กับก้าวทำใจ Season 4 วิถีถัดไป 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.youtube.com/watch?v=HSCwXkYbnPY https://www.facebook.com/kaotajai/videos/347933157229977	
4	ออกกำลังกายยามเช้ากับก้าวทำใจ ออกกำลังกายยามเช้า เสริมสร้างสุขภาพดี ๆ และสะสมแต้มสุขภาพด้วยกัน กับก้าวทำใจ Season 4 สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.youtube.com/watch?v=yHx4DLjmu8&t=6s https://www.facebook.com/kaotajai/videos/630931138163746	

5	วิธีการแลกของรางวัล ก้าวท้าใจ season 4 แลกรับของรางวัลได้มากกว่า 50,000 รายการ ไม่ว่าจะเป็นคูปองส่วนลด อิเล็กทรอนิกส์ หรือบัตรเงินสดอิเล็กทรอนิกส์ กว่า 50,000 รายการ จาก Family Mart, Big C, Tops market, Asia Books, Nestle, Brand's Suntory, AIA, Black Canyon, Warrix และบริษัท บ้านปู เน็กซ์ จำกัด สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.youtube.com/watch?v=N1ql9qCKGvo https://www.facebook.com/kaotajai/videos/708854123470423	
6	วิธีการสะสมค่าประสบการณ์ EXP สะสมค่าประสบการณ์ง่าย ๆ เพียงแค่ 1. เฝ้าพลานู 100 แคลอรี ได้รับ 1 EXP 2. เข้าร่วมกลุ่มออกกำลังกาย ได้รับอีก 5 EXP / กลุ่ม 3. ลงทะเบียนรายใหม่ ได้รับ 5 EXP 4. เชิญเพื่อนมาลงทะเบียน ได้รับ 5 EXP / คน 5. ประเมิน BMI ได้รับ 5 EXP / ครั้ง 6. อ่านรอบรู้สุขภาพ ได้รับ 3 EXP / เรื่อง 7. ผ่านการอบรมหลักสูตร DPAC ได้รับ 20 EXP 8. ผ่านความสำเร็จ สะสมเหรียญภารกิจ ได้รับ 5 EXP / ครั้ง สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/videos/480489636881108	
7	วิธีแลกแต้มสุขภาพ ก้าวท้าใจ Season 4 1. คลิกที่ “แลกของรางวัล” มุมขวามือ 2. เลือกของรางวัล แล้วคลิกที่ปุ่ม “แลกของรางวัล” ที่ต้องการแลก 3. อ่านรายละเอียด แล้วคลิกยืนยันที่ “แลกของรางวัล” 4. คลิกที่ “ใช้สิทธิ์” เพื่อใช้สิทธิ์ในการรับของรางวัล สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/486077069802667/	

14	การออกกำลังกายตามวัย การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ และควรทำอย่างสม่ำเสมอไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุใดก็ตาม เพราะทำให้เกิดผลดีกับร่างกาย ปลอดภัยใช้เจ็บ และชะลอความเสื่อมของร่างกาย สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/462578122152562/	
15	ระวัง ! ไม่ออกกำลังกาย-เก็บตัว เสี่ยงเซลล์สมองเสื่อม ภาวะสมองเสื่อมแบ่งกลุ่มอาการออกเป็น 2 ประเภท 1. กลุ่มอาการที่เซลล์สมองเสื่อมไม่สามารถรักษาและหยุดดำเนินโรคได้ เช่น อัลไซเมอร์จะพบมากที่สุดในกลุ่มนี้ 2. เซลล์สมองเสื่อมที่สามารถรักษาและหยุดการดำเนินโรคได้ เช่น เซลล์สมองเสื่อมที่เกิดจากปัญหาหลอดเลือดสมอง อาการทางจิต โรคซึมเศร้า หรือขาดวิตามินบางตัวคือวิตามินบี 12 และโฟเลต ซึ่งการขาดวิตามินพบได้น้อยมักพบในกลุ่มผู้ป่วยพิษสุราเรื้อรัง สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/463834628693578/	
16	เคล็ดลับ ลดภาวะแทรกซ้อนโรคความดันเลือดสูงในผู้สูงอายุ - วัดความดันเลือดสม่ำเสมอ - ออกกำลังกายเป็นประจำ - ไม่สูบบุหรี่ - ควบคุมน้ำหนัก - กินยาตามแพทย์สั่ง - หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม - พักผ่อนให้เพียงพอ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/462582958818745/	

17	ป่วยอยู่ ออกกำลังกายดีไหม ป่วยแบบไหนออกกำลังกายได้ หากอาการของคุณสาหัสแดงเหนือคอขึ้นไป เช่น คัดจมูก ไอแห้ง ๆ หรือเจ็บคอ เหล่านี้คุณยังออกกำลังกายได้ตามปกติ เพียงแต่ให้สังเกตตัวเองว่าหากคุณมีอาการแย่ลงหลังจากนั้นไหม นี้อาจเป็นสัญญาณเตือนว่าคุณควรหยุดพัก 2-3 วัน หรือเปลี่ยนมาออกกำลังกายเบาๆ ฝึกโยคะ ทำกิจกรรมทางกายเบาๆ ให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว แต่หากอาการป่วยอยู่ต่ำกว่าคอลงไป เช่น แน่นหน้าอก กล้ามเนื้ออักเสบเจ็บจี๊ดๆ (คนละอย่างกับการปวดระบม) ท้องไส้ปั่นป่วน แนะนำว่าคุณควรหยุดพัก สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/462580728818968/	
18	3 เทคนิคการเดินลดโรค 1. เดินแล้วต้องรู้สึกเหนื่อย ส่วนใหญ่ผู้ที่มีสุขภาพดี เดินอย่างเดียวอาจไม่รู้สึกเหนื่อย แนะนำให้ใช้การเดินสลับวิ่ง เพื่อช่วยเพิ่มการทำงานของหัวใจได้ 2. เดินเร็ว ๆ ก้าวถี่ ๆ แกว่งแขนแรง ๆ การเดินเร็ว จะเป็นการกระตุ้นร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจ และหลอดเลือดให้ทำงานเพิ่มมากขึ้น เป็นเสมือนการฝึกให้หัวใจทำงานนั่นเอง 3. ความต่อเนื่องของการเดิน ต้องเดินต่อเนื่องนาน 20-30 นาที แต่ในผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลา อาจแบ่งเดินเป็น 2 ช่วง ช่วงละประมาณ 10-15 นาที ก็อาจทำได้เช่นกัน สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/458790162531358/	
19	การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มน้ำหนัก การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มน้ำหนัก ทำได้โดยการออกกำลังกายแบบ Resistance Training หรือการออกกำลังกายแบบแรงต้าน โดยการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเช่น ต้นแขน ต้นขา หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอกซึ่งจะการออกกำลังกายแบบ Resistance Training จะมีการเกร็งโดยใช้น้ำหนักและแรงโน้มถ่วงของตัวเอง เพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ทำงานได้ดีขึ้น และช่วยสร้างกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/463798512030523/	

20	รวม 5 การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก 1. วิ่ง 2. เดินขึ้น-ลงบันได 3. กระโดดเชือก 4. เวทเทรนนิ่ง 5. คิกบ็อกซิ่ง สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://fb.watch/cwAYUaYcFK/	
21	การออกกำลังกายในคุณแม่ตั้งครรภ์ ปัจจุบันไม่มีข้อห้ามการออกกำลังกายในคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยสามารถออกกำลังกายได้ตลอดการตั้งครรภ์ โดยอาจออกกำลังกายที่ 15-30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ โดยอาจออกกำลังกายที่ 15-30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมและสุขภาพร่างกายเป็นหลัก สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/463792638697777/	
22	อยากหายปวดหลังต้องทำยังไงมาดูกัน อาการปวดหลัง เป็นอาการที่พบได้ในคนทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน หรือผู้สูงอายุ ผู้ป่วยจะรู้สึกปวดเมื่อย ตึง หรือเจ็บที่หลัง ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้หลายจุดในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับกระดูกสันหลังตั้งแต่บริเวณคอลงไปถึงขา สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://fb.watch/cwBtbzzyuV/	
23	กายบริหารพิชิตข้อเข่าเสื่อม โรคยอดฮิตของคนไทยที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป อย่าง “โรคข้อเข่าเสื่อม” โดยสาเหตุหลักคือน้ำหนักตัวที่มากเกินไปหรืออ้วนลงพุง นั่งอเข่ามากกว่า 90 องศา เช่น นั่งขัดสมาธิ นั่งยอง ๆ คูกเข่า กระโดด ที่ส่งแรงกระแทกไปยังข้อเข่าที่รับน้ำหนักมากๆ จะทำให้กระดูกอ่อนที่ทำหน้าที่เป็นตัวกันชนในข้อเข่าสึกหรอ อาการที่จะเกิดขึ้นคือ เจ็บเวลาเคลื่อนไหว เหยียดข้อได้ไม่สุด ปวดเข่า ตึงน่อง เข่าบวม สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://fb.watch/cwBEAyKUJj/	

27	เสริมสร้างสุขภาพด้วย 9 อ.	
28	การรับประทานใยอาหารเพื่อควบคุมเบาหวาน สำหรับบางคนที่กำลังคุมอาหาร นอกจากการออกกำลังกายแล้ว อาจมีการนับคาร์บก่อนจะเลือกกินอะไร โดย "คาร์บ" หมายถึง "อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต" ทั้งกลุ่มที่เป็นแป้ง, นม, ผัก และผลไม้ โดยคาร์โบไฮเดรต 15 กรัม = 1 คาร์บ หรือสามารถนับได้ง่าย ๆ ด้วยอุปกรณ์ในบ้าน เช่น ทัพพี, ถ้วยตวง, ช้อนโต๊ะ, อั่งม้อ หรือถ้วย ๆ ที่ฉลากบนบรรจุภัณฑ์	
29	ผักผลไม้สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน 5 ผลไม้สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน 1. แอปเปิ้ล ปริมาณที่แนะนำ : 1 ผลเล็ก หลังอาหาร 1 มื้อ 2. ฝรั่ง ปริมาณที่แนะนำ : 1 ผลเล็ก หรือไม่เกิน ½ ผลใหญ่ 3. แก้วมังกร ปริมาณที่แนะนำ : ½ ผล 4. แก้วมังกร ปริมาณที่แนะนำ : ทานไม่เกิน 10-12 คำต่อมื้อ 5. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ปริมาณที่แนะนำ : 12 ผลต่อมื้อ	

30	9 ข้อที่ผู้สูงอายุได้จากการออกกำลังกาย 1. ชะลอความแก่ ทำให้กระฉับกระเฉง 2. ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันปกติ ไม่เจ็บ 3. ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง 4. ช่วยควบน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนเกินไป 5. ป้องกันโรคเบาหวาน เพราะฮอโมนอินซูลินออกฤทธิ์ดีขึ้น 6. กล้ามเนื้อประสานงานดีขึ้น ช่วยในการทรงตัวลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม 7. การทำงานของระบบอาหารดีขึ้น ทั้งการย่อยและการดูดซึมสารอาหาร 8. คลายเครียดลดความวิตกกังวล หายจากอาการหุดหุดหืด 9. นอนหลับสบาย สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/458784725865235/	
31	กิจกรรมทางกายสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน การออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน 1. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทำครั้งละ 10 นาที โดยเฉลี่ยวันละ 30 นาที หรืออย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ กิจกรรมที่แนะนำ การเดิน ขี่จักรยาน การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน หรือการฝึกการทรงตัว 2. เลี่ยงการออกกำลังกายในภาวะอากาศที่ร้อนจัดหรือหนาวจัดจนเกินไป 3. ควรดื่มน้ำก่อน ระหว่างและหลังออกกำลังกายเพื่อเลี่ยงการขาดน้ำ 4. เลี่ยงการออกกำลังกายระดับที่หนักเกินไป สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/458544755889232/	
32	เทคนิคการออกกำลังกายสำหรับผู้เป็นโรคหัวใจ (Heart Exercise) การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้เป็นโรคหัวใจ 1. การเดินเร็ว เหมาะสำหรับผู้เป็นโรคหัวใจที่สูงอายุ โดยควรเดินเร็ว สัปดาห์ละ 1-3 ชั่วโมง 2. การวิ่ง ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจได้ออกแรงสูบฉีดเร็วขึ้น 3. การเล่นเทนนิส ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/456484979428543/	

36	กิจกรรมทางกายสำหรับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ลักษณะการออกกำลังกายที่แนะนำ 1. ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) ได้แก่ การเดินเร็ว ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือ เต้นแอโรบิก 2. ไม่ควรออกกำลังกายที่หนักเกินไป 3. ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางแบบต่อเนื่อง วันละอย่างน้อย 30 นาที สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/455866732823701/	
37	หายใจอย่างไรให้ถูกวิธี...เมื่อออกกำลังกาย “การหายใจ” ขณะออกกำลังกายก็เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะการหายใจที่ไม่ถูกต้องในระหว่างการออกกำลังกายจะส่งผลให้ร่างกายไม่สามารถรับเอาก๊าซที่เป็นของเสียออกไปได้หมด และไม่สามารถนำเอาออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้อย่างเพียงพอ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/455862699490771/	
38	อาหารบำรุงกระดูกข้อต่อและกล้ามเนื้อ กระดูก : ออกกำลังกายเป็นประจำร่วมกับการกินอาหารที่มีแคลเซียม เช่น นมวัว โยเกิร์ตธรรมชาติ ซีส เต้าหู้ถั่วเหลืองชนิดแข็ง งาดำและผักต่าง ๆ เช่น ผักแพว สะเดา ใบขี้เหล็ก คื่นห่าน ข้อต่อ : ควรควบคุมน้ำหนักไม่ให้เกินเกณฑ์ ออกกำลังกายตามความเหมาะสมของตัวเอง (ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ) กินอาหารที่มีวิตามินและโปรตีนเป็นประจำ กล้ามเนื้อ : โปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ทุกชนิด นม ไข่ ถั่ว เต้าหู้ อาหารมื้อหลัก ควรมีเมนูเนื้อสัตว์ ไข่ หรือเต้าหู้ ไม่ควรปรุงอาหารด้วยน้ำมันมากเกินไป สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/455859786157729/	

39	3 สเต็ป สำหรับสตาร์ทหนีภัยใหม่ สเต็ปที่ 1 : เล็กๆ น้อยๆ ทำได้จริง สเต็ปที่ 2 : เพิ่มเติมอีกนิด สเต็ปที่ 3 : ต้องทำให้ได้ใน 3 วัน 7 วัน สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/455860279491013/	
40	บำบัดอาการปวดอย่างถูกวิธี ด้วย “กายภาพบำบัด” กายภาพบำบัด ช่วยฟื้นฟูสุขภาพได้อย่างไร ในผู้ที่ปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายหรือความบกพร่องทางร่างกาย การกายภาพบำบัดจะช่วยลดความเจ็บปวดตามอวัยวะที่เกิดปัญหาให้น้อยลง และสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามปกติหรือเกือบปกติ เนื่องจากการทำกายภาพบำบัดจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย รวมทั้งช่วยให้รู้จักวิธีป้องกันการได้รับบาดเจ็บอันเป็นสาเหตุให้ร่างกายเสื่อมสมรรถภาพในการเคลื่อนไหว สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/448425266901181/	
41	การออกกำลังกายแบบธาราบำบัด ธาราบำบัด Aquatic Therapy คือ การนำคุณสมบัติของน้ำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคหรืออาการผิดปกติต่าง ๆ โดยน้ำจะมีแรงลอยตัว ช่วยลดแรงกดต่อข้อต่อ และการเคลื่อนไหวช้า ๆ ในทิศทางต่าง ๆ น้ำจะเป็นเสมือนแรงพยุงช่วยให้เคลื่อนไหวได้ง่ายขึ้น ในขณะที่การเคลื่อนไหวในน้ำเร็ว ๆ แรง ๆ นั้น ส่งผลให้น้ำกลายเป็นแรงต้านเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนั่นเอง นอกจากนี้ อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทางและวิธีการใช้อุปกรณ์ในแต่ละส่วนของร่างกาย ก็ให้ผลที่แตกต่างกันออกไป รวมไปถึงการเลือกใช้กระแสน้ำ... ดูเพิ่มเติม สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/448422640234777/	

42	จริงหรือไม่ ? หลังวิ่งแล้วนั่งทันที จะทำให้กล้ามเนื้อ คำตอบในที่นี้คือ “ไม่จริง” ทั้งนี้การที่กล้ามเนื้อจะใหญ่ขึ้นได้นั้น เกิดจากมวลกล้ามเนื้อที่มากขึ้น เช่น การออกกำลังกายท่าบริหารกัน หรือสควอท ซึ่งการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวใหญ่ขึ้นและกระชับขึ้น และเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่ได้ออกกำลังกายมากพอกับปริมาณอาหารที่ทานเข้าไป นานๆ บ่อยๆ ไม่ได้ขยับร่างกาย ซึ่งทำให้เซลล์ไขมันสะสมได้มากขึ้นนั่นเอง สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/447570586986649/	
43	เสี่ยงคอเลสเตอรอลให้ถูกทาง 1. ทานเนื้อสัตว์แค่ 6 - 9 ช้อนโต๊ะ/วัน: รวมทั้งเลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่มีมัน 2. หลีกเลียงอาหารทอดต่าง ๆ: โดยเฉพาะของทอดจากน้ำมันทอดซ้ำ ที่เป็นอันตรายต่อหลอดเลือดและหัวใจอย่างมาก 3. ใช้น้ำมันในปริมาณที่เหมาะสม: ควรใช้น้ำมันปรุงอาหารไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา สำหรับคนทั่วไปที่ไม่ต้องการพลังงานมาก และไม่เกิน 9 ช้อนชา สำหรับผู้ใช้แรงงานหรือนักกีฬา โดยใช้น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าวประกอบอาหาร 4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ: สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 30 นาที เพื่อสุขภาพดี ป้องกันโรคคอเลสเตอรอลสูง สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/447568663653508/	
44	มาตรฐานการออกกำลังกายที่แนะนำโดย ACSM/ AHA 1. ควรออกกำลังกายแบบต่อเนื่องหรือแบบแอโรบิก 2. ควรออกกำลังกายแบบต่อเนื่องในข้อ 1 ควบกับการออกกำลังกายแบบสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 3. การออกกำลังกายแบบต่อเนื่องหรือแอโรบิก 4. การทำกิจกรรมระดับเบา ๆ ประจำวัน 5. เนื่องจากการออกกำลังกายยิ่งทำมากยิ่งได้ประโยชน์ 6. ผู้สูงอายุควรเพิ่มการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมยืดหยุ่น สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/447565570320484/	

45	Zone ของการออกกำลังกาย Zone ของการออกกำลังกาย จะถูกแบ่งออกเป็นระดับการออกกำลังกาย ตั้งแต่เบาสุด จนหนักสุด โดยแบ่งระดับตามเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดในแต่ละอายุ โดยอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดต่อนาที ในแต่ละอายุ อยู่ที่ 220-อายุ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/445535377190170/	
46	1 นาที เสริมความฟิร์ม ท่าที่ 1 ท่ายืดเหยียดหน้าขา ท่าที่ 2 ท่ายืดเหยียดสะโพกด้านหน้า ท่าที่ 3 ท่ายืดเหยียดแฮมสตริง ท่าที่ 4 ท่ายืดเหยียดน่อง ท่าที่ 5 ท่ายืดเหยียด IT Band ท่าที่ 6 ท่ายืดเหยียดต้นขาด้านใน สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://fb.watch/cwN_KCb4HL/	
47	7 เทคนิค ลดการกินเค็ม 1. อ่านฉลากทุกครั้งก่อนซื้อ 2. นำพวงเครื่องปรุงรสออกจากโต๊ะอาหาร 3. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง 4. ฝึกนิสัยไม่กินเค็มให้กับลูกน้อย 5. ลดการกินน้ำจิ้มและพริกเกลือ 6. เลือกกินผักผลไม้สด แทนผักผลไม้แปรรูป 7. ใช้เครื่องเทศหรือสมุนไพร แทนเครื่องปรุงรส สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/445533057190402/	

48	กินอย่างไรไม่อ้วน - ทานตามปริมาณที่แนะนำ ทั้งพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ ให้พอดี และเพียงพอ - ทานอาหารสดแทนการกินอาหารแปรรูป - ปรงอาหารให้น้อยที่สุด หรือไม่ปรุงเลย - ทานอาหารในปริมาณที่กำหนดต่อวัน - ใช้สมุนไพรหรือเครื่องเทศเป็นเครื่องปรุงแทนน้ำปลา หรือน้ำตาล - หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำมันสูง - ดื่มน้ำเปล่าวันละ 1.5 - 2 ลิตร และหลีกเลี่ยงการทานน้ำหวาน สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/443174764092898/	
49	3 ท่าลดพุงสำหรับผู้ชาย ท่าที่ 1 Plank 2 นาที / เซ็ต (3 - 5 เซ็ต) ท่าที่ 2 Push-up 10 - 15 ครั้ง / เซ็ต (3 เซ็ต) ท่าที่ 3 Bicycle crunches 10 - 15 ครั้ง / เซ็ต (3 เซ็ต) สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/443173640759677/	
50	2 ท่าบริหารง่าย ๆ แก้อาการปวดคอ 1. ทำยืดกล้ามเนื้อคอ ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้างและกล้ามเนื้อไหล่ 2. ทำจับศอก ทำนี้จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลายกล้ามเนื้อรอบคอ ไหล่ แขน สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/441912174219157/	

51	ท่าลดหน้าท้องสำหรับวัย 50 + ท่าที่ 1 ท่า SINGLE LEG DROPS : 10 ครั้งต่อเซต (3-5 เซต) ท่าที่ 2 ท่า Supine Twist : 10 ครั้งต่อเซต (3-5 เซต) ท่าที่ 3 ท่า SINGLE LEG EXTENSION : 5-10 ครั้งต่อเซต (3-5 เซต) สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/443172024093172/	
52	โรคที่มากับหน้าหนาว รับมืออย่างไร 1. โรคไข้หวัด 2. โรคไข้หวัดใหญ่ 3. โรคหอบหืดและโรคปอดเรื้อรัง 4. โรคภูมิแพ้ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/440703184340056/	
53	วิธีออกกำลังกายตามรูปร่าง 1. หุ่นทรงลูกแพร์ ไขมันสะสมบริเวณช่วงล่าง หน้าท้อง และต้นขา การออกกำลังกายที่แนะนำ เช่น วิ่ง, ว่ายน้ำ, ขี่จักรยาน 2. หุ่นทรงแอปเปิ้ล ไขมันส่วนใหญ่สะสมบริเวณหน้าท้อง หรือกลางลำตัว ทำให้ร่างกายส่วนบนดูใหญ่ แต่ส่วนล่างดูเล็ก การออกกำลังกายที่แนะนำ เช่น คาร์ดิโอ, เต้นแอโรบิก, ซิตอัพ 3. หุ่นทรงนาฬิกาทราย รูปร่างสมส่วน เอวคอด แต่อาจมีไขมันสะสมบริเวณหน้าท้องเล็กน้อย การออกกำลังกายที่แนะนำ เช่น ปั่นจักรยาน, เดิน / วิ่ง, สควอท 4. หุ่นทรงกระบอก ลำตัวตรง ไม่มีส่วนโค้ง อาจมีไขมันสะสมเท่ากันทุกส่วน การออกกำลังกายที่แนะนำ เช่น บริหารหน้าท้อง, แอโรบิคบริหารเอว สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/441910197552688/	

54	ขยับร่างกายด้วยท่าไหว้พระอาทิตย์ ท่าไหว้พระอาทิตย์เป็นการบริหารร่างกายหลายส่วนพร้อม ๆ กัน อย่างสมดุล ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า โดยการฝึกท่าไหว้พระอาทิตย์ มีประโยชน์กับทุกส่วนของร่างกาย ทั้งอวัยวะภายใน ร่างกายภายนอก ระบบหายใจ เฝ้ามลายู การไหลเวียนเลือด สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/videos/249541797133106	
55	หลักการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักและรอบพุง 1. ควรเพิ่มการออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญไขมัน โดยการออกกำลังกายระดับเบาถึงปานกลาง ประมาณวันละ 30-60 นาที 2. พยายามแทรกรูปแบบการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำ เช่น การเดินแทนการขับรถยนต์ การทำงานบ้านด้วยตนเอง 3. ควรเพิ่มมวลกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกาย เช่น การยกน้ำหนัก การลุก-นั่ง ซึ่งจะช่วยเพิ่มระดับการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย จึงช่วยป้องกันไม่ให้น้ำหนักเพิ่มกลับขึ้นมาอีก สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/439354707808237/	
56	ทานอาหารอย่างไร ให้ปลอดภัยจากโควิด 1. การดูแลพื้นที่โดยรอบให้สะอาด 2. แยกของดิบและสุกออกจากกันอย่างชัดเจนและจัดเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม 3. ล้างมือทุกครั้งระหว่างที่เตรียมของดิบสลับกับอาหารที่ปรุงสุกแล้ว 4. ใช้เขียงและมีดแยกกันระหว่างของดิบและปรุงสุกแล้ว 5. ปรุงอาหารให้สุกด้วยความร้อน 70 องศาขึ้นไป สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/440701957673512/	

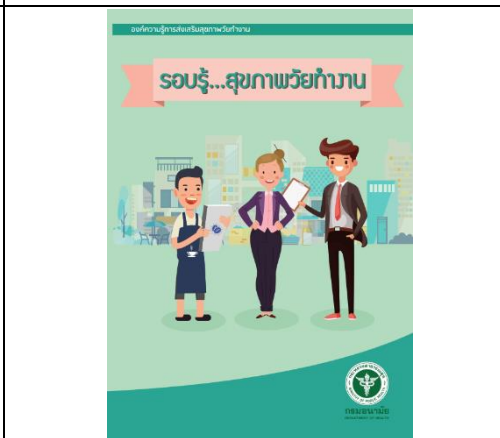
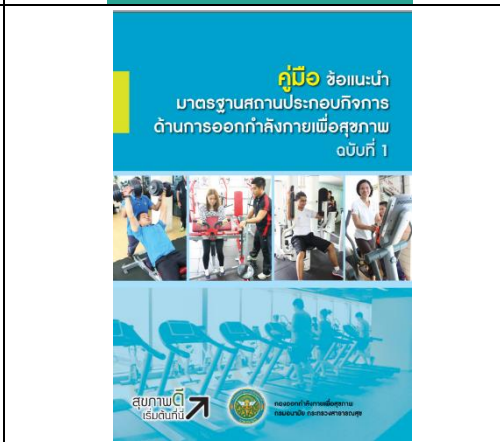
57	เทคนิครับมือ NCDs ในช่วงโควิด - 19 1. หันมาดูแลสุขภาพ ด้วยการเลือกรับประทานอาหาร ลดหวาน มัน เค็ม 2. ทานผักให้ครบ 400 กรัม 3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 4. พักผ่อนให้เพียงพอ 5. รู้จักหากิจกรรมผ่อนคลายทางจิตใจ เพื่อลดความเครียด และปัจจัยเสี่ยงที่จะกลายเป็นกลุ่มเสี่ยงลง สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/438699207873787/	
58	5 ท่า บอดี้เวท กระชับสัดส่วน ขอแนะนำ 5 ท่า บอดี้เวท 1. Lunges 2. Deep Squat 3. Knee Push Up 4. Plank 5. Donkey Kick สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/440613524349022/	
59	Clean Sleeping สุขภาพดีด้วยการนอน ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติของการ "นอนคลีน" 1. นอนให้ตรงเวลา ไม่เว้นแม้แต่วันหยุด 2. ผ่อนคลายก่อนนอน 1 ชั่วโมงก่อนนอนควรทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ปราศจากเทคโนโลยี 3. งดคาเฟอีน หลัง 4 โมงเย็น ควรงดดื่มเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีคาเฟอีน 4. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดก่อนนอน 5. ปิดเสียงโทรศัพท์ ปิดเครื่องมือสื่อสาร จะได้ไม่ตื่นกลางดึก 6. ออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดความเครียด ปัญหาอนไม่หลับได้เป็นอย่างดี สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/437522507991457/	

60	การปั่นจักรยานที่ดีจะสามารถช่วยเผาผลาญไขมันและควบน้ำหนักได้ ก้าวทำใจมีวิธีปั่นจักรยานสร้างสุขภาพดีพร้อมช่วยเร่งการเผาผลาญได้ด้วย 1. อบอุ่นร่างกาย (ปั่นช้าๆ 5 นาที) 2. เผาผลาญพลังงาน (ปั่นเร็วที่สุด 30 วินาที) 3. ผ่อนคลาย (ปล่อยจักรยานไหล) 4. ผ่อนคลาย (ปั่นช้าๆ 5 นาที) สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/438768944533480	
61	ออกกำลังกายสุดฟิต ด้วยยางยืด พิตร่างกายด้วยตัวช่วยดี ๆ อย่างยางยืดออกกำลังกาย จะช่วยให้ร่างกายฟิตและแข็งแรงเป็นการออกกำลังกายที่ได้บริหารกล้ามเนื้อหลายส่วนและมีประโยชน์แก่กล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ และช่วยกระชับกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและยืดหยุ่นได้ดี สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/438064071270634/	
62	ทำไมการกิน 2 : 1 : 1 ถึงลดพุงลดโรค โดยแบ่งสัดส่วนของจาน (เส้นผ่านศูนย์กลาง 9 นิ้ว) ออกเป็น 4 ส่วนด้วยกัน - ผัก 2 ส่วน จะช่วยให้ร่างกายมีใยอาหารทำให้อยู่ท้อง เพิ่มวิตามินและเกลือแร่ที่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง และทำงานได้อย่างปกติ - ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน จะช่วยให้พลังงานที่สำคัญแก่ร่างกาย - เนื้อสัตว์ 1 ส่วน จะช่วยให้อิ่มท้องได้นานขึ้น สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/438061354604239/	

63	การควบคุมอาหารตามสัดส่วนของสารอาหารหลัก การควบคุมอาหารตามสัดส่วนของสารอาหารหลัก (Macronutrients) โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เน้นให้เราใส่ใจกับปริมาณสารอาหารหลัก (Macronutrients) ต่อวัน โดยเฉพาะโปรตีน (Protein) และ ไขมัน (Fat) ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/437519354658439/	 If It Fit Your Macros (IIFYM) การควบคุมอาหารตามสัดส่วนของสารอาหารหลัก If It Fit Your Macros (IIFYM) คือการควบคุมอาหารตามสัดส่วนของสารอาหารหลัก (Macronutrients) ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ซึ่งสามารถทานได้โดยไม่จำกัดปริมาณอาหารได้ เพียงแต่ต้องทานตามสารอาหารดังกล่าวตามปริมาณที่กำหนดไว้ หลักการควบคุมอาหารแบบ IIFYM กำหนดแคลอรีที่ต้องการในแต่ละวัน จากนั้นนำมาแบ่งตามสัดส่วนของสารอาหารดังนี้ 1. โปรตีน: ทานอย่างน้อย 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 ปอนด์ 2. ไขมัน: ทานอย่างน้อย 30-40% 3. คาร์โบไฮเดรต: ทานการไปไฮเดรตตามพลังงานที่เหลือ ข้อดีของการควบคุมอาหารแบบ IIFYM ได้ทานสิ่งที่ต้องการตามใจอยากขึ้น ยืดหยุ่นทานได้จริง ปฏิบัติตามได้ง่าย ข้อควรระวัง ไม่เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพ ติดตามเนื้อหาเพิ่มเติมได้ที่ Facebook Fanpage : ก้าวทันใจ หรือ www.activeform.anamai.moph.go.th
64	หลักเลียงและจำกัดการทานหวาน-มัน-เค็ม ด้วยสูตร 6:6:1 1. น้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชา ต่อวัน 2. ไขมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชา ต่อวัน 3. เกลือ(โซเดียม) ไม่เกิน 1 ช้อนชา ต่อวัน สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/437339218009786/	 หวาน มัน เค็ม เลียงได้ ด้วยสูตร 6:6:1 อาหารทุกอย่างที่เรารับประทานเข้าไป ส่วนแล้วส่งผลต่อร่างกาย 🍌🍌 หากเราทานอาหารที่ไม่ดีและมีประโยชน์ ร่างกายก็จะแข็งแรงสุขภาพดี แต่ในทางตรงกันข้าม หากเราทานอาหารที่เป็นโทษ ร่างกายก็จะอ่อนแอได้รับผลกระทบไปด้วย 🍌🍌 ดังนั้นหากหลีกเลี่ยงและจำกัดการทานหวาน-มัน-เค็ม ด้วยสูตร 6:6:1 ก็จะมีดังนี้ 1. ... ดูเพิ่มเติม ติดตามเนื้อหาเพิ่มเติมได้ที่ Facebook Fanpage : ก้าวทันใจ หรือ www.activeform.anamai.moph.go.th
65	ท่าบริหารร่างกายแก้อาการหลังค่อม ไหล่ห่อ รู้หรือไม่ กิจกรรมของเราอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายที่ทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ปวดกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ จนทำให้เกิดอาการหลังค่อม ไหล่ห่อ เป็นสิ่งที่เห็นได้ง่ายที่สุดเมื่อท่าทางของเราไม่เป็นไปตามปกติ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/435038538239854/	 ท่าบริหาร แก้อาการหลังค่อม ไหล่ห่อ รู้หรือไม่ ? กิจกรรมของเราอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ปวดกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ จนทำให้เกิดอาการหลังค่อม ไหล่ห่อ เป็นสิ่งที่เห็นได้ง่ายที่สุดเมื่อท่าทางของเราไม่เป็นไปตามปกติ 😊 👉ท่าบริหารร่างกายแก้อาการหลังค่อม ไหล่ห่อ ด้วย 4 ท่าอย่างทำตามได้ไม่ยาก👉 ... ดูเพิ่มเติม ท่าที่ 1 ●ยืนด้วยเท้าชิด ●กางเขนขึ้น 2 นิ้ว และยกขึ้น 10 ครั้ง / ถือ 3 นิ้ว ท่าที่ 2 ●วางมือ 2 นิ้วขึ้น ●กางเขนขึ้น 2 นิ้ว และยกขึ้น 10 ครั้ง / ถือ 3 นิ้ว ท่าที่ 3 ●ยืนด้วยเท้าชิด ●กางเขนขึ้น 2 นิ้ว และยกขึ้น 10 ครั้ง / ถือ 3 นิ้ว ท่าที่ 4 ●ยืนด้วยเท้าชิด ●กางเขนขึ้น 2 นิ้ว และยกขึ้น 10 ครั้ง / ถือ 3 นิ้ว ติดตามเนื้อหาเพิ่มเติมได้ที่ Facebook Fanpage : ก้าวทันใจ หรือ www.activeform.anamai.moph.go.th

66	ยืดเหยียดร่างกาย เพื่อผ่อนคลายความเครียด ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1. ลดอาการปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดเมื่อยร่างกาย 2. ผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวล 3. พัฒนาสมาธิและความพร้อมทางด้านจิตใจ 4. ลดอาการปวดท้องจากการมีรอบเดือนของผู้หญิง 5. เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ทำให้ข้อต่อไม่ยึดติด 6. ทำให้กระปรีกระเปร่าและรู้สึกดี 7. ลดอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/435040384906336/	
67	3 แหล่งของไวรัส ที่ผู้สูงอายุต้องระวัง 1. เงิน 2. บัตรเครดิต บัตรเอทีเอ็มหรือคีย์การ์ดต่าง ๆ 3. โทรศัพท์ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/433087545101620/	
68	บริหารร่างกายสไตล์ไทย ๆ 3 ท่าบริหารสไตล์ไทย 1. ท่าส่วสี่ 2. ท่าแจวเรือ 3. ท่าชกมวย สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/433082611768780/	

69	เจลแอลกอฮอล์ ไอเทมสำคัญ ในการป้องกันโควิด 1. เจลแอลกอฮอล์ที่ฆ่าเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้ต้องมีความเข้มข้น 70% ขึ้นไป โดยให้สังเกตที่ข้างบรรจุภัณฑ์ 2. เมื่อเปิดใช้แล้ว จะมีอายุการใช้งานประมาณ 28 วัน เพราะความเข้มข้นจะต่ำ ลงจนไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้ 3. เมื่อทาเสร็จแล้ว ควรรอให้เจลแห้งก่อน เชื้อไวรัสจึงจะตายสนิท 4. ส่วนผสมต้องเป็น ‘เอทิลแอลกอฮอล์ (Ethyl alcohol)’ เท่านั้น ให้ระวัง เจลปลอมที่นำ ‘เมทิลแอลกอฮอล์ (Methyl alcohol)’ มาใช้เป็นส่วนผสม เพราะเป็นสารที่มีพิษต่อร่างกายอย่างรุนแรง ห้ามนำมาใช้โดยเด็ดขาด 5. แนะนำให้ซื้อขวดใหญ่ แล้วนำมาถ่ายใส่ขวดเล็กสำหรับพกพา จะช่วยประหยัดมากกว่า สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/433084571768584/	 การทักใจ 4 ธันวาคม 2021 เมื่อต้องจับอุปกรณ์ที่สัมผัสกันอยู่บ่อย ๆ ก็ขาดเจลแอลกอฮอล์ ไอเทมสำคัญ ในการป้องกันโควิด ไม่ได้เลย 1. เจลแอลกอฮอล์ที่ฆ่าเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้ต้องมีความเข้มข้น 70% ขึ้นไป โดยให้สังเกตที่ข้างบรรจุภัณฑ์ 2. เมื่อเปิดใช้แล้ว จะมีอายุการใช้งานประมาณ 28 วัน เพราะความเข้มข้นจะต่ำลงจนไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้ 3. เมื่อทาเสร็จแล้ว ควรรอให้เจลแห้งก่อน เชื้อไวรัสจึงจะตายสนิท 4... ดูเพิ่มเติม
70	ประคบร้อน - ประคบเย็น หลังการออกกำลังกาย ประคบร้อน - ช่วยให้เส้นเลือดขยายตัว เพิ่มการไหลเวียนของเลือด - ซ่อมแซมการบาดเจ็บดีขึ้น บรรเทาอาการปวด ประคบเย็น - ช่วยให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้เลือดออกน้อยลง - มีการดูดซึมน้ำกลับเข้าหลอดเลือดช่วยให้ยุบบวม สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/433080465102328/	 การทักใจ 3 ธันวาคม 2021 ออกกำลังกายแล้วอย่าลืมผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยนะ การประคบร้อนเป็นอีกวิธีที่ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายได้ดีทีเดียว และยังช่วยลดการบาดเจ็บ หรือ บาดเจ็บเบื้องต้นได้ ประคบร้อน - ช่วยเพิ่มเลือดขยายตัว เพิ่มการไหลเวียนของเลือด - ซ่อมแซมการบาดเจ็บดีขึ้น บรรเทาอาการปวด ประคบเย็น - ช่วยเพิ่มเลือดหดตัว จึงทำให้เลือดออกน้อยลง - ช่วยบรรเทาอาการปวด หรือลดบวม
71	โควิด - 19 กับผู้สูงอายุ วิธีใหม่ที่ต้องดูแล การดูแลผู้สูงอายุ ให้ห่างไกลจากโควิด-19 หลักสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ ในช่วงโควิด-19 จะต้องไม่มีใครนำเชื้อไปแพร่ให้เขา ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ก็ต้องดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากเชื้อโรคด้วย บุคคลในครอบครัวมีบทบาทสำคัญมากในการดูแลผู้สูงอายุ ต้องทำความเข้าใจกับปัญหาและเตรียมพร้อม เพื่อที่จะได้ดูแลเรื่องของสภาพแวดล้อม อาหาร ความเครียด สุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสม สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/431870791889962/	 การทักใจ 3 ธันวาคม 2021 ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 แบบนี้ การดูแลผู้สูงอายุต้องทำด้วยความเข้าใจและเตรียมพร้อมในการดูแลในทุก ๆ ด้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อโควิด-19 การดูแลผู้สูงอายุ ให้ห่างไกลจากโควิด-19 - หลักสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุในช่วงโควิด-19 จะต้องไม่มีใครนำเชื้อไปแพร่ให้เขา - ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ก็ต้องดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากเชื้อโรคด้วย

72	เทคนิคจัดคอนโดสำหรับคนกักตัว 1. พยายามแบ่งพื้นที่ในห้องให้ชัดเจนที่สุด ก็คือแบ่งออกเป็น 3 สี ง่ายๆ 2. เว้นระยะห่างให้มากที่สุด และนำเฟอร์นิเจอร์ที่อยู่ในห้อง กันไว้ระหว่างสีแดงกับสีเขียว 3. ในโซนสีแดงเราจะเอาของที่ไม่จำเป็นทุกอย่างออกไปให้ 4. การใช้ห้องน้ำ อาจใช้วิธีจัดเวลาในการเข้า 5. แยกการใช้อุปกรณ์ร่วมกัน และหากมีห้องนอนแยก ก็ให้ผู้ป่วยอยู่ในห้องนอน สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/431865308557177/	
73	คู่มือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ คลินิกไร้พุง สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://drive.google.com/file/d/1mj8V-YL-JErY40Z1KHTkQtZZGKtccR0e/view	
74	องค์ความรู้ส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน รอบรู้สุขภาพวัยทำงาน สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://dopah.anamai.moph.go.th/web-upload/8x6b2a6a0c1f8e85a9c274e6419fdd6071/m_magazine/24466/970/file_download/c393c23642965ded6ad582c3ea599a8a.pdf	
75	คู่มือข้อเสนอแนะมาตรฐานสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://drive.google.com/file/d/1W0PAmM6wFy4xRrGOufCw1WhR4zcydpKG/view	

76	<u>คู่มือเกณฑ์มาตรฐานสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย</u> สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://drive.google.com/file/d/1245NYzV8Oli_0dNXV6m30Z9mDbE6_up/view	
77	<u>แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2564-2565</u> สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://dopah.anamai.moph.go.th/th/e-book/3226#wow-book/	