

แบบรายงานผลการดำเนินงาน

โครงการที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านผือ

ประจำปีงบประมาณ 2563

1. ชื่อโครงการ โครงการสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน ด้วยกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาสิ่งแวดล้อม

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างจิตสำนึกและปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนมีจิตสาธารณะ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือสังคม และมีจิตอาสาทำความดีเพื่อพัฒนาสังคม

2. เพื่อส่งเสริมด้านสุขภาพ ด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม รักรักษาสิ่งแวดล้อมพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นปรับตัวเข้ากับสังคม และรณรงค์ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนรู้จักวิธีการป้องกันโรค จากมลพิษทางสิ่งแวดล้อม

3. เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้ความรู้เป็นเกราะป้องกันยาเสพติด ห่างไกลอบายมุขสิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ และได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

3. งบประมาณ

- ได้รับการสนับสนุน จำนวน.....20,000.....บาท

- รับเงินและใช้จ่ายไป สำรองจ่ายไป ดังนี้

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 100 คน ๆ ละ 75 บาท เป็นเงิน 7,500 บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 100 คน ๆ ละ 25 บาท จำนวน 2 มื้อ เป็นเงิน 5,000 บาท

- ค่าวิทยากร จำนวน 2 คน 6 ชั่วโมง ๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 3,600 บาท

- ค่าจัดทำป้ายโครงการ ขนาด 1.5 ม. x 2 ม. ตรม. ละ 120 บาท เป็นเงิน 360 บาท

- ค่าวัสดุ เช่น ไม้กวาดทางมะพร้าว ไม้กวาดดอกหญ้า ไม้ถูพื้น แปรงขัดห้องน้ำ/ส้วม

เป็นเงิน 3,540 บาท

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

4. ระยะเวลาการ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2563

5. ผลการดำเนินงาน

1. สภาเด็กและเยาวชนมีจิตสำนึกและปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนมีจิตสาธารณะ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือสังคม มีจิตอาสาทำความดีเพื่อพัฒนาสังคม

2. สภาเด็กและเยาวชนมีสุขภาพ ด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม รักรักษาสิ่งแวดล้อมพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นปรับตัวเข้ากับสังคม และรณรงค์ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนรู้จักวิธีการป้องกันโรค จากมลพิษทางสิ่งแวดล้อม

3. เด็กและเยาวชนได้ความรู้เป็นเกราะป้องกันยาเสพติด ห่างไกลอบายมุขสิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ และได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

6. ปัญหา/อุปสรรค

- ไม่มี

7. ข้อเสนอแนะ

- ไม่มี

8. รายงานผลการจัดกิจกรรม

เวลา 08.30 – 09.00 น. เด็กและเยาวชนตำบลบ้านผือ เริ่มทยอยมาลงทะเบียนเพื่อเข้ารับการอบรม
โครงการวัยรุ่นยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพจิต ประจำปี 2563

เวลา 09.00 น. นายฐิติพงศ์ ดีเรือง ประธานสภาเด็กและเยาวชนเทศบาลตำบลบ้านผือ กล่าวรายงาน
ต่อประธานในพิธีเปิดโครงการสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน ด้วยกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาสิ่งแวดล้อม โดย
นายธนบดี กุมพิทักษ์ นายกเทศมนตรีตำบลบ้านผือ ให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการ ฯ

กิจกรรม วิทยากรเริ่มกิจกรรมแรกด้วยการทำกิจกรรมนันทนาการคลายความเครียด พร้อมให้เด็กและ
เยาวชนฝึกสมาธิ ทดสอบสุขภาพจิต

วิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่อง การดูแลสุขภาพป้องกันโรคมัยไข้เจ็บ

โดยธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น ในชีวิต ก็จะพยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง เป็น
อันดับแรก เมื่อรู้ว่า ไม่สามารถแก้ปัญหาได้เอง ก็จะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเรื่องความเจ็บป่วย หรือ
ปัญหาสุขภาพก็เช่นเดียวกัน ทุกคนต้องการที่จะดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ ดังนั้น กล่าวได้ว่า "การดูแล
สุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติ และยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพดี" อาจ
แบ่งขอบเขตการดูแลสุขภาพตนเอง เป็น 2 ลักษณะคือ

1. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ เป็นการดูแลสุขภาพตนเอง และสมาชิกในครอบครัว ให้มี
สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์อยู่เสมอ ได้แก่

- การดูแลสุขภาพส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น การออกกำลังกาย การสร้างสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- การป้องกันโรค เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยเป็นโรค เช่น การไปรับภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ การไปตรวจสุขภาพ การป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค

2. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

การดูแลสุขภาพตนเอง ให้มีสุขภาพสมบูรณ์ และแข็งแรงอยู่เสมอ จะต้องปฏิบัติกิจกรรม ในด้าน
การส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ในชีวิตประจำวัน โดยยึดหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ และสำรวจสุขภาพ
ตนเอง ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด
- อาบน้ำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

การรักษาอนามัยของดวงตา

- ดวงตาเป็นอวัยวะสำคัญ เราควรหวงแหน และให้ความเอาใจใส่ ควรปฏิบัติดังนี้

อ่าน หรือเขียนหนังสือในระยะห่างประมาณ 1 ฟุต โดยมีแสงสว่างเพียงพอ แสงเข้าทางด้านซ้าย หรือตรงข้ามกับ
มือที่ถนัด หากรู้สึกเปลือกตายตา ควรพักผ่อนสายตา โดยการหลับตา หรือมองไปไกลๆ ชั่วครู่

- ดูโทรทัศน์ในระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตรครึ่ง
- บำรุงสายตาด้วยการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า เช่น มะละกอสุก ฟักทอง และผักบุ้ง เป็นต้น
- ใส่แว่นกันแดด ถ้าจำเป็นต้องมองในที่ๆ มีแสงสว่างมากเกินไป
- ตรวจสายตาอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง โดยแผ่นทดสอบสายตา (E-Chart) ถ้าสายตาผิดปกติ ให้พบจักษุแพทย์ เพื่อตรวจสอบ และประกอบแว่นสายตา

การรักษาอนามัยของหู

หูเป็นอวัยวะที่สำคัญอย่างหนึ่งของร่างกาย ที่จะต้องเอาใจใส่ดูแลให้ถูกต้อง ดังนี้

- เช็ด บริเวณใบหู และรูหู เท่าที่นิ้วจะเข้าไปได้ ห้ามใช้ของแข็งแคะแหย่ใบหู รูหู
- คนที่มีประวัติว่า มีการอักเสบของหู ต้องระวังไม่ให้น้ำเข้าหูเด็ดขาด
- หากมีน้ำเข้าหู ให้เอียงหูข้างนั้นลง น้ำจะค่อยๆ ไหลออกมาได้เอง หรือใช้ไม้พันสำลีเช็ดบริเวณช่องหูด้านนอก
- ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้ความอบอุ่นเพียงพอ

การรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และเครื่องนอนเป็นสิ่งสำคัญ เสื้อผ้าที่ใช้แล้วทั้ง ชั้นนอก และชั้นใน ต้องมีการทำความสะอาดด้วยสบู่ หรือผงซักฟอกทุกครั้ง นำไปผึ่งหรือตากแดดให้แห้ง ประการสำคัญ การสวมเสื้อผ้า ต้องใช้ให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ ไม่ใส่เสื้อผ้าซ้ำๆ หรือซักไม่สะอาด อับชื้น เพราะจะทำให้เกิดโรคผิวหนังได้

2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลีกเลียงขนมหวาน เช่น ลูกอม แปรงฟัน หรือบ้วนปากหลังรับประทานอาหาร ไม่ใช่ฟันขบเคี้ยวของแข็ง

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย

- ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนและหลังการปรุงอาหาร รวมทั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย เป็นการป้องกันการแพร่เชื้อ และติดเชื้อโรคได้ ควรล้างมือให้ถูกวิธี ดังนี้

- ให้มือเปียกน้ำ ฟอกสบู่ ถูให้ทั่วฝ่ามือ ด้านหน้า และด้านหลังมือ
- ถูตามง่ามนิ้วมือ และซอกเล็บให้ทั่ว เพื่อให้สิ่งสกปรกหลุดออกไป พร้อมทั้งถูข้อมือ
- ล้างน้ำให้สะอาด แล้วเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด

4. รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด

- เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด

- ปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และใช้เครื่องปรุงรสที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงหลัก 3 ส. คือ สงวนคุณค่า สุขเสมอ สะอาดปลอดภัย

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารรสจัด อาหารใส่สีฉูดฉาด
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

- ไม่เสพสารเสพติดทุกชนิด เช่น บุหรี่ สุรา ยาบ้า กัญชา กาว ทินเนอร์
- งดเล่นการพนันทุกชนิด
- ไม่มั่วสุมทางเพศ

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

- ทุกคนในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน
- มีการปรึกษาหารือ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
- การเผื่อแผ่หัวใจซึ่งกันและกัน
- การทำบุญ และได้ทำกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน

7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท

- ดูแล ตรวจสอบ และระมัดระวังอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ของมีคม ฐานเทียนที่จุดบูชาพระ และไม้ขีดไฟ
- ระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น การใช้ถนน โรงฝึกงาน สถานที่ก่อสร้าง และชุมชนแออัด เป็นต้น

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

- การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมวัย กระตุ้นให้กระดูกยาวขึ้น และแข็งแรงขึ้น ทำให้สูงสง่า บุคลิกดี และยังช่วยผ่อนคลายความเครียด จากการทำงาน ตลอดจนเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย
- ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20-30 นาที
- ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และวัย
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละครั้ง

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

- พักผ่อน และนอนหลับให้เพียงพอ
- จัดสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้าน และนอกบ้านให้น่าอยู่
- มองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น
- เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย ในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

- ใช้ทรัพยากร เช่น น้ำ ไฟ อย่างประหยัด หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุ อุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดพิษต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ถุงพลาสติก โฟม ตลอดจนการร่วมมือกัน รักษาความสะอาด และเป็นระเบียบของสถานที่ทำงาน และที่พัก เป็นต้น

การดูแลสุขภาพร่างกาย

จากแนวคิดเกี่ยวกับความต่อเนื่องของสุขภาพบนแกนสุขภาพ (Health-Illness Continuum) บุคคลมักจะสามารถระบุตนเองได้ว่ากำลังอยู่ตรงตำแหน่งใดบนแกนสุขภาพผู้ที่ระบุตนเองว่าเป็นคนมีสุขภาพดีในระดับสูง และผู้ที่มีสุขภาพดี ได้แก่ผู้ที่มีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องไม่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงของการป่วยเป็นโรคใดโรคหนึ่งและไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงซึ่งจะต้องส่งเสริมสุขภาพของตนให้ดียิ่งขึ้นการส่งเสริมสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามวัยแต่ละวัย

การดูแลสุขภาพร่างกายในวัยรุ่น พฤติกรรมการดูแลสุขภาพร่างกายควรได้รับการฝึกปฏิบัติตั้งแต่วัยเด็กเพราะเด็กเป็นวัยที่กำลังพัฒนาบุคลิกภาพการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ถูกต้องตั้งแต่วัยนี้จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถาวรในวัยผู้ใหญ่แต่ถ้าได้รับการปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ผิดในวัยเด็กเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ลักษณะนิสัยเหล่านั้นจะเปลี่ยนแปลงได้ยากดังนั้นบทบาทในการเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ถูกต้องจึงเป็นหน้าที่ของครอบครัว และโรงเรียนลักษณะนิสัยที่จำเป็นในการปลูกฝังเพื่อดูแลสุขภาพร่างกายแก่วัยรุ่นได้แก่

การรับประทานอาหาร สิ่งที่ต้องปลูกฝังเกี่ยวกับนิสัยการรับประทานอาหารในวัยรุ่น คือการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและอารมณ์การเผาผลาญร่างกายเพิ่มขึ้น จึงต้องการอาหารมากขึ้นความต้องการพลังงานและสารอาหารโปรตีนในวัยนี้นับว่าสูงสุดเมื่อเทียบกับช่วงวัยอื่น ๆ ภาวะโภชนาการของวัยรุ่นจะเป็นตัวกำหนดภาวะสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นวัยรุ่นทั้งหญิงและชายมักจะรู้สึกเจริญอาหารวัยรุ่นหญิงต้องการพลังงานน้อยกว่าวัยรุ่นชาย เพราะแตกต่างกันในเรื่องกายภาพและรูปร่าง วัยรุ่นหญิงต้องการพลังงานประมาณ 2,100-2,400 แคลอรี/วัน ในขณะที่วัยรุ่นชายต้องการ 2,800-3,600 แคลอรี/วัน แต่การกำหนดพลังงานของแต่ละคนจะต้องคำนึงถึงวุฒิภาวะทางเพศอัตราการเจริญเติบโตทางร่างกาย

การพักผ่อน การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด ร่างกายจะได้ผ่อนคลายหลังจากทำกิจกรรมต่าง ๆ มาตลอดทั้งวัน สมองและหัวใจจะทำงานน้อยลงในขณะที่เรานอนหลับ ถ้าวัยรุ่นพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะทำให้ร่างกายอ่อนล้า ไม่มีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ วัยรุ่นควรได้นอนหลับวันละประมาณ 8 – 10 ชั่วโมง เป็นเวลาติดต่อกันในช่วงกลางคืนจะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายจากความเมื่อยล้า ถ้าวัยรุ่นพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะทำให้ร่างกายอ่อนล้า ไม่มีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นระยะเวลานาน ๆ ก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ สามารถที่จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย

การออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรจะอยู่ในภาวะสมดุลการออกกำลังกายของวัยรุ่นมักจะทำตามข้อกำหนดของสังคม โดยวัยรุ่นชายมักจะให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่แสดงถึงการมีสมรรถนะทางกาย และแสดงถึงความเป็นสุภาพบุรุษวัยรุ่นควรจะพัฒนาให้สนใจการเล่นกีฬาอาจจะมีการว่ายน้ำ แบดมินตันหรือวอลเลย์บอล เป็นต้น ประโยชน์ของการออกกำลังกายนั้นนอกจากจะทำให้วัยรุ่นมีร่างกายแข็งแรงแล้วยังเป็นการป้องกันไม่ให้วัยรุ่นไปมั่วสุมกับกิจกรรมอย่างอื่นที่เป็นอันตรายแก่สุขภาพอีกด้วยการปลูกฝังนิสัยการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

พักรับประทานอาหารว่าง

ออกกำลังกายอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ

ออกกำลังกาย คือ การทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยช่วยจัดระเบียบร่างกายและควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี รวมทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความทนทาน ความแข็งแรง การทรงตัว และความยืดหยุ่น ดังนี้

ความทนทาน (Endurance) ช่วยให้หัวใจแข็งแรง เพื่อร่างกายจะได้ลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ดีขึ้น และไม่เหนื่อยง่ายเมื่อทำกิจกรรมหนัก ๆ

ความแข็งแรง (Strength) ช่วยให้แบกของหนัก ออกแรง รวมทั้งทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อได้ดีขึ้น

การทรงตัว (Balance) ช่วยให้ทรงตัว รวมทั้งเคลื่อนไหวร่างกายโดยไม่หกล้มได้ง่าย

ความยืดหยุ่น (Flexibility) ช่วยให้ยืดตัว เอี้ยวตัว หรือเคลื่อนไหวร่างกายได้ง่ายขึ้น

ประเภทการออกกำลังกายมีอะไรบ้าง

การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ ผู้คนมักเลือกออกกำลังกายเฉพาะที่ตนเองสนใจ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายให้ครบทุกรูปแบบจะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายทุกด้านให้ดีขึ้น โดยการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 4 ประเภทหลัก ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การออกกำลังกายฝึกกล้ามเนื้อ การยืดกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายเสริมการทรงตัว ดังนี้

- การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)** การออกกำลังกายประเภทนี้ถือว่าคุณค่าสูงต่อการทำงานของร่างกาย โดยช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจดีขึ้น ช่วยขยายผนังหลอดเลือด ลดความดันโลหิตเผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกาย ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดอาการอักเสบ และเพิ่มระดับไขมันดี ทั้งนี้ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกควบคู่กับการลดน้ำหนักยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ควรทำกิจกรรมต่อเนื่องกันอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือสัปดาห์ละ 150 นาที เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ จ็อกกิ้ง ปั่นจักรยาน หรือทำกิจกรรมเข้าจังหวะ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายแบบแอโรบิกควรอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม ไม่ควรหักโหมจนหายใจไม่ทัน เวียนศีรษะ เจ็บหรือแน่นหน้าอก หรือรู้สึกแสบร้อนกลางทรวงอก ทั้งนี้ ควรอบอุ่นร่างกายหรือคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง จิบน้ำระหว่างออกกำลังกายให้เพียงพอ ส่วนผู้ที่มีปัญหาสุขภาพบางอย่าง เช่น ป่วยเป็นโรคหัวใจวาย หรือโรคไต ควรจำกัดปริมาณของเหลวตามแพทย์สั่ง ไม่ควรดื่มน้ำขณะออกกำลังกายมากเกินไป อีกทั้งควรแต่งตัวให้เหมาะสมกับสภาพอากาศในกรณีที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และไม่ออกกำลังกายในที่ที่อากาศหนาวหรือร้อนเกินไป เนื่องจากอาจเป็น**ลมแดด** หากอากาศร้อนมาก หรืออุณหภูมิร่างกายลดต่ำลงในกรณีที่อากาศหนาวจัด
- การออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ (Strength Training)** ร่างกายจะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อตามอายุที่มากขึ้น การออกกำลังกายฝึกกล้ามเนื้อจะช่วยสร้างกล้ามเนื้อที่สูญเสียไปได้ โดยสามารถใช้อุปกรณ์สำหรับฝึกกล้ามเนื้อ ยางยืดสำหรับออกกำลังกาย หรือของใช้ต่าง ๆ ภายในบ้านมาประยุกต์สำหรับฝึกกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ ควรบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่สัปดาห์ละ 2 วันหรือมากกว่านั้น และฝึกกล้ามเนื้อครั้งละประมาณ 30 นาที โดยห้ามฝึกกล้ามเนื้ออกกลุ่มเดียวกันติดกัน 2 วัน การออกกำลังกายชนิดนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง กระตุ้นการเจริญเติบโตของกระดูก ลดน้ำตาลในเลือด ช่วยควบคุมน้ำหนัก ช่วยจัดทำทางร่างกายและการทรงตัว รวมทั้งลดอาการตึงหรือปวดบริเวณหลังส่วนล่างและข้อต่อ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายฝึกกล้ามเนื้อควรคำนึงถึงความปลอดภัยต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญซึ่งทำได้ ดังนี้
- ควรเริ่มยกเวทหรือดัมเบลที่มีน้ำหนักประมาณ 0.5-1 กิโลกรัม เพื่อให้ร่างกายปรับตัวได้ โดยเรีจากน้ำหนักเบา ก่อนแล้วค่อยเพิ่มน้ำหนักขึ้น เนื่องจากการเริ่มฝึกด้วยอุปกรณ์ที่มีน้ำหนักมากเกินไปจะทำให้บาดเจ็บได้
- ค่อย ๆ เพิ่มน้ำหนักให้มากขึ้น เพื่อพัฒนาสมรรถภาพในการฝึกกล้ามเนื้อ
- อุปกรณ์ที่ใช้ฝึกกล้ามเนื้อควรมีน้ำหนักที่ผู้ฝึกสามารถบริหารกล้ามเนื้อในแต่ละเซตได้อย่างน้อย 8 ครั้ง ไม่ควรมีน้ำหนักมากเกินไปจนไม่สามารถฝึกครบจำนวนครั้งในแต่ละเซต
- ควรฝึกกล้ามเนื้อแต่ละท่า โดยเริ่มยกหรือออกแรงฝึก 3 วินาที ค้างไว้ 1 วินาที และกลับมาอยู่ที่เริ่มต้นอีก 3 วินาที ทั้งนี้ ไม่ควรทิ้งอุปกรณ์ทันที แต่ควรผ่อนลงช้า ๆ
- ควรฝึกกล้ามเนื้อแต่ละท่าให้ได้ประมาณ 10-15 ครั้ง หากทำได้ไม่ครบ อาจทำเท่าที่ได้ก่อน แล้วค่อยเพิ่มจำนวนมากขึ้น
- ไม่ควรกลั้นลมหายใจขณะฝึกกล้ามเนื้อ เนื่องจากอาจทำให้ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหัวใจ

- ควรหายใจสม่ำเสมอขณะออกกำลังกาย โดยหายใจเข้าทางจมูก และหายใจออกทางปาก หรือหายใจเข้าและออกทั้งทางจมูกและปากได้ในกรณีที่ไม่รู้สึกหายใจไม่สะดวก ทั้งนี้ ควรหายใจออกเมื่อออกกำลังกาย และหายใจเข้าเมื่อผ่อนแรงลง
- ควรออกกำลังกายในแต่ละท่าอย่างช้า ๆ และถูกจุดที่บริหาร ไม่ควรรีบจนเกินไป เพื่อป้องกันการได้รับบาดเจ็บ
- ไม่ควรเกร็งข้อต่อแขนหรือขาขณะอยู่ในท่าเกร็งกล้ามเนื้อที่ฝึก
- อาการปวดและเมื่อยล้ากล้ามเนื้ออาจปรากฏประมาณ 2-3 วัน หลังจากฝึกกล้ามเนื้อ ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายไปหลังจากออกกำลังกายซ้ำมาสักประมาณ 2-3 สัปดาห์ นอกจากนี้ จะยกท่าออกกำลังกายกล้ามเนื้อบางส่วนมาประกอบ ดังนี้
- ท่าบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหน้า (Front Arm Raise)** เริ่มต้นยืนตรง แยกเท้าให้กว้างประมาณหัวไหล่ ถัดมเบลไว้ข้างลำตัว โดยหันฝ่ามือไปด้านหลัง จากนั้นหายใจออกพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองให้ตรง ยกขึ้นมาข้างหน้าให้อยู่ระดับอก ค้างไว้ 1 วินาที แล้วหายใจเข้าพร้อมกับลดแขนลงช้า ๆ ทำซ้ำเซตละ 10-15 ครั้ง
- ท่าบริหารหน้าแขนด้วยยางยืด (Arm Curl)** นั่งบนเก้าอี้ ฝ่าเท้าราบไปกับพื้น โดยแยกเท้าให้กว้างเท่าหัวไหล่ วางยางยืดสำหรับออกกำลังกายไว้ใต้เท้าทั้ง 2 ข้าง ให้ปลายยางยืดแต่ละข้างเท่ากัน จับปลายยางยืดไว้ โดยหายใจเข้าหาลำตัวและให้ข้อศอกอยู่ข้างลำตัว หายใจเข้าช้า ๆ จากนั้นหายใจออกพร้อมกับงอศอกให้มือเข้ามาใกล้หัวไหล่ ค้างไว้ 1 วินาที หายใจเข้าแล้วลดแขนกลับไปท่าเดิมช้า ๆ ทำซ้ำเช่นนี้เซตละ 10-15 ครั้ง
- ท่าบริหารน่อง (Calf Raises)** เริ่มต้นยืนตรงและจับพนักเก้าอี้ด้านหลังไว้ จากนั้นค่อย ๆ เขย่งส้นเท้าขึ้นมาให้มากที่สุด โดยทำช้า ๆ ทำซ้ำเช่นนี้ประมาณ 5 ครั้ง หากต้องการเพิ่มความยากในการฝึก อาจลองทำโดยไม่ต้องจับพนักเก้าอี้
- ท่าสควอท (Squat)** ยืนตรง แยกเท้าให้กว้างเท่าไหล่ แขนอยู่ข้างลำตัว จากนั้นค่อย ๆ ย่อสะโพกและงอเข่า โดยให้ลดก้นต่ำลงประมาณ 8 นิ้ว เหมือนกำลังนั่งเก้าอี้ ที่นั่งด้านหลังที่สั้นเท่า ทั้งนี้ อาจยื่นแขนไปข้างหน้าเพื่อช่วยทรงตัว และหลังตรงเสมอ แล้วค่อย ๆ กลับไปอยู่ท่าเริ่มต้น โดยเกร็งกล้ามเนื้อที่กลับมาอยู่ในท่ายืน เพื่อช่วยทรงตัวให้ดีขึ้น ทำซ้ำประมาณ 8-12 ครั้ง ผู้ที่เริ่มฝึกทำนี้ อาจลองฝึกกับเก้าอี้ โดยนั่งตรงขอบที่นั่งของเก้าอี้ แยกขาให้กว้างเท่าสะโพก จากนั้น เกร็งหน้าท้องพร้อมกับยืขึ้น แล้วค่อยนั่งลงกลับไปเก้าอี้ช้า ๆ ส่วนผู้ที่ต้องการเพิ่มความยากในการฝึก ควรฝึกสควอท โดยกดสะโพกให้ต่ำกว่าเดิม
- การยืดเส้น (Stretching)** เมื่ออายุมากขึ้น อาจทำให้สูญเสียความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อหรือเป็นตะคริว กล้ามเนื้อถูกทำลาย ดึงกล้ามเนื้อ ปวดข้อต่อ หรือหกล้มได้ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นมากขึ้น ส่งผลให้เคลื่อนไหวได้ดีและลดอาการปวดหรือเสี่ยงได้รับบาดเจ็บน้อยลง การยืดเส้นควรทำทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง โดยยืดเส้นกล้ามเนื้อช้า ๆ พยายามยืดให้ได้มากที่สุด ค้างไว้ 10-30 วินาที แล้วค่อยผ่อน หายใจ และทำซ้ำ ทั้งนี้ ควรอบอุ่นร่างกายยืดเส้นเพื่อให้เลือดและออกซิเจนไหลเวียนไปที่กล้ามเนื้อ จากนั้นจึงเริ่มบริหารร่างกายด้วยท่ายืดเส้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ น่อง ต้นขาด้านหลังหรือแฮมสตริง (Hamstrings) กล้ามเนื้อที่งอข้อต่อสะโพก (Hip Flexors) กล้ามเนื้อต้นขา (Quadriceps) กล้ามเนื้อที่ไหล่ คอ และหลังส่วนล่าง โดยทำยืดเส้นที่ช่วยยืดเส้นในบางส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีดังนี้
- ท่ายืดเส้นคอ** ทำนี้สามารถทำได้ขณะนั่งหรือยืน เริ่มต้นโดยยืนหรือนั่งให้เท้าวางราบบนพื้น หลังตรงยืดไหล่ จากนั้นค่อย ๆ หันศีรษะไปด้านขวาจนรู้สึกตึงเล็กน้อย ระวังไม่ให้ศีรษะเอียงไปข้างหน้าหรือข้างหลัง ควรตั้ง

ศีรษะให้ตรงในท่าที่รู้สึกสบาย ทำค้างไว้ประมาณ 10-30 วินาที แล้วหันศีรษะมาทางซ้าย ค้างไว้อีก 10-30 วินาที ทำซ้ำเช่นนี้ 3-5 ครั้ง

- **ทำยืดเส้นไหล่และแขนส่วนบน** ยืนตรง กางขาให้กว้างเท่าไหล่ ใช้มือขวาจับปลายผ้าเช็ดตัว จากนั้นยกแขนขึ้นและงอแขนเพื่อวัดผ้าเช็ดตัวไปด้านหลัง ใช้มือซ้ายเอื้อมไปด้านหลังแล้วจับปลายผ้าเช็ดตัวอีกด้าน พร้อมกับออกแรงดึงผ้าเช็ดตัวเพื่อยืดเส้นไหล่ขวา ทำซ้ำเช่นนี้อย่างน้อย 3-5 ครั้ง แล้วสลับทำอีกข้าง
- **ทำยืดเส้นน่อง** ยืนตรง ดันมือไว้ที่กำแพง จากนั้นงอเข่าขวาแล้วก้าวเท้าซ้ายไปด้านหลังให้ห่างอย่างน้อย 1 ฟุตแล้วยืดให้น่องซ้ายตึง โดยพยายามเหยียดขาซ้ายให้ตรงมากที่สุด โดยฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้างต้องวางราบไปกับพื้น สลับทำเช่นนี้กับขาขวา
- **ทำยืดเส้นหัวเข่า (Single Knee Rotation)** นอนราบไปกับพื้น เหยียดขาตรง โดยให้ไหล่ทั้ง 2 ข้างแนบไปกับพื้น จากนั้นงอเข่าซ้าย โดยวางฝ่าเท้าซ้ายไว้บนต้นขาขวาเลยเข่าขึ้นมาเล็กน้อย เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง แล้วใช้มือขวาจับเข่าซ้ายดึงไปทางขวาให้รู้สึกตึงเพียงเล็กน้อย ไม่รู้สึกเจ็บที่เข่า รวมทั้งหันหน้าไปอีกด้าน เพื่อช่วยดึงเข่าให้ตึงได้มากขึ้น ทำค้างไว้ประมาณ 10-30 วินาที แล้วค่อยกลับไปท่าเริ่มต้น สลับทำเช่นนี้กับอีกข้าง
- **การออกกำลังกายเสริมการทรงตัว (Balance Exercise)** ผู้ที่มีอายุมากขึ้นจะสูญเสียระบบที่ช่วยเรื่องการทรงตัวของร่างกาย ได้แก่ การมองเห็น หูชั้นใน หรือกล้ามเนื้อขาและข้อต่อ การออกกำลังกายเสริมการทรงตัวจะช่วยให้อวัยวะทรงตัวได้ดีขึ้น อีกทั้งยังป้องกันการหกล้ม โดยทั่วไปแล้ว การออกกำลังกายชนิดนี้ทำได้บ่อยตามต้องการ เนื่องจากการออกกำลังกายเสริมการทรงตัวบางท่าก็รวมอยู่ในการฝึกกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่างบางท่าด้วย ทั้งนี้ การออกกำลังกายเสริมการทรงตัวสามารถฝึกได้เอง ซึ่งท่าออกกำลังกายเสริมการทรงตัวที่น่าสนใจมีดังนี้
- **ยืนยกขาเดียว (Standing Knee Lift)** ยืนตรงเท้าชิด มือเท้าเอว จากนั้นยกขาขวาขึ้นมาหนึ่งข้าง โดยให้ต้นขาขนานกับพื้น ทำค้างไว้ อาจกางแขนเพื่อช่วยทรงตัวได้ แล้วค่อยลดขาลงไปอยู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำเช่นนี้ประมาณ 3-5 ครั้ง แล้วสลับทำอีกข้าง ขณะที่ยกขาขึ้นมาควรหลังตรง เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ก้น และหายใจตามสบาย ผู้ที่เริ่มฝึกอาจใช้มือข้างหนึ่งหาที่ยึดไว้ก่อน หากต้องการเพิ่มความยาก ให้ผ่อนขาลงแต่ไม่แตะพื้น แล้วยกขา กลับขึ้นมาอีกครั้ง
- **ท่าฝึกเดินทรงตัว (Balance Walk)** ยืนกางแขนยกขึ้นมาให้สูงเท่าหัวไหล่ เงยหน้ามองตรงไปด้านหน้า จากนั้นเดินไปตามแนวเส้นตรง โดยให้เท้าข้างหนึ่งอยู่ด้านหน้าเท้าอีกข้าง ขณะที่เดินให้ยกขาหลังขึ้นมา ค้างไว้ 1 วินาที ก่อนก้าวต่อไป ทำซ้ำเช่นนี้ 20 ก้าว
- **ท่าเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรง (Heel-To-Toe Walk)** ยืนตรง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า โดยให้ส้นเท้าขวาต่อกับปลายเท้าซ้าย จากนั้นก้าวเท้าซ้ายไปวางต่อด้านหน้าปลายเท้าขวา ระยะเวลาที่เดินควรมองตรงไปข้างหน้า ทำเช่นนี้ให้ได้อย่างน้อย 5 ก้าว

พักรับประทานอาหารกลางวัน

เริ่มต้นออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

การเตรียมตัวสำหรับเริ่มออกกำลังกายถือเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากจะช่วยให้ผู้ฝึกตั้งเป้าหมายสำหรับออกกำลังกายได้อย่างชัดเจน กระตุ้นตัวเองให้ออกกำลังกายอยู่เสมอ อีกทั้งยังออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและส่งผลดีต่อสุขภาพ ผู้ฝึกลองเริ่มต้นออกกำลังกาย ดังนี้

- ระบุกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย** ผู้ฝึกที่เริ่มต้นออกกำลังกายควรเริ่มสำรวจว่าตนเองออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน ใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกายแต่ละครั้งนานเท่าไร รวมทั้งระบุกิจกรรมที่กระตุ้นให้ร่างกายเคลื่อนไหว การระบุกิจวัตรดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ฝึกรู้ว่าตนเองควรเริ่มต้นออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างไร อีกทั้งยังเป็นข้อมูลในการวางแผนสำหรับออกกำลังกายต่อไปด้วย
- ตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย** การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถออกกำลังกายได้ตรงตามความต้องการมากขึ้น เบื้องต้นควรพิจารณาว่าจะตั้งเป้าหมายออกกำลังกายในระยะสั้นหรือระยะยาว ตั้งเป้าที่ทำได้และเห็นผล รวมทั้งหมั่นตรวจสอบเป้าหมายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ การตั้งเป้าหมายระยะสั้นจะช่วยให้ผู้ฝึกเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย ผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายอาจสอดแทรกกิจกรรมดังกล่าวเข้าไปในกิจวัตรที่จำเป็นต้องทำในแต่ละวัน ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว อาจเพิ่มระดับของการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย เช่น เปลี่ยนจากเดินเร็วเป็นวิ่งจ็อกกิ้ง หรือเพิ่มน้ำหนักดัมเบล เพื่อฝึกกล้ามเนื้อ การทำตามเป้าหมายระยะสั้นได้สำเร็จจะช่วยให้ผู้ฝึกมั่นใจและเริ่มตั้งเป้าหมายระยะยาว ทั้งนี้ การตั้งเป้าหมายระยะยาวควรตั้งเป้าไว้ที่ 6 เดือน 1 ปี หรือ 2 ปี นับจากที่ช่วงเวลาที่ตั้งเป้าหมาย
- เขียนแผนการออกกำลังกาย** แผนการออกกำลังกายควรมีพื้นฐานมาจากเป้าหมายที่ชัดเจน โดยเลือกประเภทกิจกรรมและระบุเหตุผล ช่วงเวลา รวมทั้งสถานที่ที่ต้องทำกิจกรรมดังกล่าว ทั้งนี้ ควรเลือกกิจกรรมที่ผู้ฝึกจะทำได้จริง รวมทั้งหมั่นสำรวจว่าบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งเป้าไว้หรือไม่ ผู้ฝึกควรปฏิบัติกิจกรรมหรือออกกำลังกายที่รู้สึกสนุก เพื่อฝึกตัวเองให้ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน
- ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย** การปรับระดับความหนักของกิจกรรมหรือการออกกำลังกายถือเป็นเรื่องที่คุณฝึกควรปรึกษาแพทย์ ซึ่งมักทำในกรณีที่ผู้ฝึกบางรายมีปัญหาสุขภาพ หรือไม่สามารถเริ่มออกกำลังกายระดับที่หนักได้ โดยผู้ฝึกควรพบแพทย์เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้
- กิจกรรมที่ควรเลี่ยงและผลกระทบของอาการป่วยหรือการผ่าตัดที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย
- อาการป่วยบางอย่างที่ยังหาสาเหตุไม่ได้ เช่น เจ็บหรือแน่นหน้าอก ปวดข้อต่อ เวียนศีรษะ หรือหายใจไม่สุด ผู้ฝึกควรพักร่างกายจนกว่าจะได้รับการวินิจฉัยและรักษาอาการดังกล่าว
- ผลกระทบจากปัญหาสุขภาพบางอย่างที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย เช่น ผู้ป่วยโรคข้ออักเสบอาจต้องเลี่ยงออกกำลังกายบางประเภท
- ปัญหาสุขภาพบางอย่างที่ยังไม่สามารถควบคุมอาการได้ และอาจส่งผลต่อกิจกรรมที่ทำอยู่ เช่น ผู้ป่วยความดันโลหิตหรือเบาหวานจำเป็นต้องรู้วิธีออกกำลังกายที่ปลอดภัยกับตัวเอง
- เลือกรองเท้าสำหรับออกกำลังกาย** รองเท้าออกกำลังกายนับเป็นอุปกรณ์สำคัญในการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ผู้ฝึกควรเลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมแต่ละอย่าง เช่น เดิน วิ่ง เต้น โบว์ลิ่ง หรือเทนนิส โดยเลือกรองเท้าพื้นเรียบ ไม่ทำให้ลื่น รองรับและพอดีกับเท้าของตนเอง รวมทั้งหมั่นตรวจสอบสภาพรองเท้าเป็นประจำ หากรองเท้าสึกหรือรู้สึกปวดเท้า หน้าแข้ง เข่า หรือสะโพก หลังทำกิจกรรมต่าง ๆ ควรเปลี่ยนรองเท้าคู่อื่น

วิธีทดสอบสมรรถภาพการออกกำลังกาย

ผู้ฝึกที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควรทดสอบสมรรถภาพการออกกำลังกายของตนเอง เพื่อดูว่าควรเพิ่มระดับการออกกำลังกายต่อไปหรือไม่ วิธีทดสอบสมรรถภาพแบ่งออกตามประเภทการออกกำลังกาย ดังนี้

- วิธีทดสอบสมรรถภาพความทนทาน** ผู้ฝึกสามารถทดสอบความทนทานของร่างกายโดยจับเวลาว่าสามารถเคลื่อนไหวร่างกายในระยะทางที่กำหนดได้เท่าไร เช่น กำหนดระยะทางจากบ้านไปโรงเรียน แล้วทดสอบเดิน

ว่าใช้เวลาเดินภายในระยะทางที่กำหนดได้เท่าไร หากใช้เวลาน้อยลง ก็หมายถึงสมรรถภาพความทนทานเพิ่มขึ้น ผู้ฝึกควรทดสอบสมรรถภาพความทนทานทุกเดือน

- วิธีทดสอบสมรรถภาพความแข็งแรง** การทดสอบความแข็งแรงของร่างกายจะแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ สมรรถภาพความแข็งแรงของร่างกายส่วนบน และสมรรถภาพความแข็งแรงของร่างกายส่วนล่าง ดังนี้
- สมรรถภาพความแข็งแรงของร่างกายส่วนบน** ผู้ฝึกทดสอบนับจำนวนครั้งที่สามารถทำได้ในการทำท่าบริหารกล้ามเนื้อแขน (Arm Curls) ที่ถูกต้องและปลอดภัยภายใน 2 นาที ผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายอาจหยุดพักก่อนครบ 2 นาที ผู้ฝึกควรทดสอบอีกครั้งหลังผ่านไป 1 เดือน โดยควรทำให้ได้จำนวนครั้งที่มากขึ้น
- สมรรถภาพความแข็งแรงของร่างกายส่วนล่าง** ผู้ฝึกทดสอบนับจำนวนครั้งที่สามารถทำได้ในการลุกยืนจากเก้าอี้ภายใน 2 นาที และทดสอบอีกครั้งหลังผ่านไป 1 เดือน โดยควรทำให้ได้จำนวนครั้งที่มากขึ้น
- วิธีทดสอบสมรรถภาพความยืดหยุ่น** ผู้ฝึกนั่งบนขอบที่นั่งของเก้าอี้ ยืดขาออกมาข้างหนึ่ง โดยให้ส้นเท้าแตะพื้น และปลายเท้าชี้ขึ้นด้านบน งอขาอีกข้างให้เท้าราบไปบนพื้น ค่อย ๆ ยื่นมือเอื้อมไปแตะปลายเท้าของขาข้างที่ยืด ออก พยายามยืดจนรู้สึกตึง และทดสอบอีกครั้งเมื่อผ่านไป 1 เดือน เพื่อดูว่าสามารถเอื้อมไปแตะปลายเท้าได้มากน้อยแค่ไหน
- วิธีทดสอบสมรรถภาพการทรงตัว** ผู้ฝึกยืนขาเดียวและจับเวลา โดยห้ามจับหรือยึดสิ่งของเพื่อไม่ให้ล้ม ส่วนผู้ที่ยังทรงตัวได้ไม่ดี สามารถหาที่ยึดไว้ได้ จากนั้นให้สลัดยืนขาเดียวอีกข้าง พร้อมบันทึกเวลาที่ทำได้ เพื่อนำมาเปรียบเทียบการทรงตัวของขาทั้งสองข้าง รวมทั้งทดสอบอีกครั้งภายใน 1 เดือน เพื่อดูว่าสามารถยืนขาเดียวได้นานกว่าเดิมหรือไม่

นอกจากนี้ ผู้ฝึกอาจทดสอบสมรรถภาพการออกกำลังกายของตนเองได้โดยสังเกตสัญญาณหรืออาการต่าง ๆ ของร่างกายที่มีพัฒนาการ ดังนี้

- มีพลังกำลังมาก
- อารมณ์และสุขภาพจิตดี
- ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ง่าย
- ขึ้นบันไดแล้วไม่เหนื่อยเร็ว
- ขึ้นรถลงรถสะดวก
- นอนหลับสนิท
- ไม่ได้รับบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหวร่างกาย
- อาการป่วยดีขึ้น

วิธีป้องกันอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ควรทำเป็นประจำเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากการทำกิจกรรมนั้น ๆ รวมทั้งควรป้องกันอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ซึ่งทำได้ ดังนี้

- ผู้ฝึกที่เริ่มออกกำลังกาย ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ และฝึกออกกำลังกายที่มีความหนักระดับต่ำ
- ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร โดยรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- ควรสวมรองเท้าที่พอดีและเหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ รวมทั้งใส่เสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่น เพื่อให้เคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก
- ควรอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง

- ดื่มน้ำก่อน ระหว่าง และหลังออกกำลังกายอยู่เสมอ
- ควรหมั่นสังเกตสภาพแวดล้อมรอบตัวในกรณีที่อยู่กลางแจ้ง
- ควรหยุดออกกำลังกายในกรณีที่รู้สึกแน่นหรือเจ็บหน้าอก คอ ไหล่ หรือแขน รวมทั้งเกิดอาการเวียนศีรษะ มวนท้อง เหงื่อออกขณะที่ตัวเย็น เป็นตะคริว หรือเจ็บข้อต่อ เท้า ข้อเท้า และขา

ออกกำลังกายอย่างพอดีมีประโยชน์อย่างไร

ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะได้รับประโยชน์หลายอย่าง โดยการออกกำลังกายเป็นประจำส่งผลดีต่อสุขภาพ ดังนี้

- ควบคุมน้ำหนัก** ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้ น้ำหนักตัวมากขึ้น รวมทั้งไม่ทำให้น้ำหนักลดลงเกินไป เนื่องจากร่างกายจะเผาผลาญพลังงานขณะที่ออกแรงเคลื่อนไหวร่างกาย หากออกแรงทำกิจกรรมมาก ก็สามารถเผาผลาญได้มากตามไปด้วย ส่วนผู้ที่ไม่มีเวลาออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ควรหาโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ เช่น เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์
- ต้านโรคและปัญหาสุขภาพ** การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันและควบคุมอาการของโรคและปัญหาสุขภาพบางอย่างไม่ให้แย่ลง โดยจะช่วยป้องกันอาการป่วยเป็นโรคหลอดเลือดในสมอง กลุ่มอาการเมตาบอลิก (Metabolic Syndrome) เบาหวานชนิดที่ 2 โรคซึมเศร้า ข้ออักเสบ และโรคมะเร็งต่าง ๆ
- ทำให้อารมณ์แจ่มใส** การเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายจะกระตุ้นสารสื่อประสาทในสมองที่ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายขึ้น ทั้งนี้ ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะรู้สึกดีหรือพึงพอใจรูปร่างและตัวเองมากขึ้น ซึ่งช่วยให้รู้สึกมั่นใจตัวเองมากกว่าเดิม
- เพิ่มพลัง** ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและสมรรถภาพความทนทานของร่างกายเพิ่มขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายจะช่วยลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปสู่เนื้อเยื่อ อีกทั้งยังช่วยให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น เสริมสร้างสุขภาพหัวใจและปอด และมีพลังในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี
- นอนหลับง่ายขึ้น** การออกกำลังกายยังส่งผลดีต่อการนอนหลับ โดยช่วยให้นอนหลับได้เร็วและหลับสนิท อย่างไรก็ตาม ควรเว้นช่วงเข้านอนหลังออกกำลังกายให้เหมาะสม เนื่องจากผู้ฝึกอาจรู้สึกตื่นตัวจนนอนไม่หลับ
- ผ่อนคลายมากขึ้น** การออกกำลังกายถือเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้ฝึกรู้สึกสนุก ผ่อนคลาย รวมทั้งช่วยกระชับสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและเพื่อน

ออกกำลังกายอย่างไรให้เหมาะสม

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยควรออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัยและอายุของตน ดังนี้

- ทารก** พ่อแม่ควรดูแลทารก โดยช่วยให้เด็กเกิดการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ เป็นประจำทุกวันเพื่อกระตุ้นพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของเด็ก
- เด็กหัดคลาน** ควรเคลื่อนไหวร่างกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง โดยให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายแต่ละส่วน 30 นาที และทำกิจกรรมเล่นทั่วไป 60 นาที

- เด็กก่อนวัยเรียน** ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมงโดยออกกำลังกาย 60 นาที และทำกิจกรรมผ่อนคลายอื่นๆ เพื่อเคลื่อนไหวร่างกาย 60 นาที
- เด็กอายุ 5-18 ปี** ควรออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายอย่างน้อยวันละ 60 นาที
- ผู้ใหญ่อายุ 19-64 ปี** ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกและฝึกกล้ามเนื้อที่มีความหนักปานกลางอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที หรือออกกำลังกายแบบแอโรบิกและฝึกกล้ามเนื้อที่มีความหนักระดับเข้มข้นสัปดาห์ละ 75 นาที
- ผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป** ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกและฝึกกล้ามเนื้อที่มีความหนักระดับปานกลางอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที หรือออกกำลังกายแบบแอโรบิกและฝึกกล้ามเนื้อที่มีความหนักระดับเข้มข้นสัปดาห์ละ 75 นาที

ออกกำลังกายมากเกินไปเป็นอย่างไร

โดยทั่วไปแล้ว ผู้ฝึกควรออกกำลังกายในระดับปานกลางเป็นประจำ ผู้ที่ออกกำลังกายมากเกินไปหรือที่เรียกว่า เสพติดการออกกำลังกาย (Exercise Addiction) จะทำให้ผู้ฝึกเสี่ยงเกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็น น้ำหนักตัวน้อยเกินไป ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เมื่อยล้า หงุดหงิด ได้รับบาดเจ็บบ่อย ขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และถึงขั้นเสียชีวิต โดยผู้ที่เสพติดการออกกำลังกายจะปรากฏสัญญาณหรืออาการ ดังนี้

- ครุ่นคิดกับการออกกำลังกายและการป้องกันน้ำหนักเพิ่ม
 - ออกกำลังกายวันละหลายครั้ง
 - แบ่งเวลาในการทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ เนื่องจากใช้เวลาไปกับการออกกำลังกาย ทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เพื่อน และเรื่องอื่น ๆ
 - ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องแม้จะได้รับบาดเจ็บ ป่วย หรือปรากฏสัญญาณว่าออกกำลังกายมากเกินไป
 - รู้สึกผิดหรือกังวลหากไม่ได้ออกกำลังกาย
 - ไม่รู้สึกสนุกกับการออกกำลังกายอีกต่อไป
 - ละเลยความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เช่น ขาดงานหรือขาดเรียนเพื่อมาออกกำลังกาย
 - ประจำเดือนขาด** สำหรับผู้หญิงที่ออกกำลังกายมากเกินไป
- นอกจากนี้ ผู้ที่เสพติดการออกกำลังกายจะได้รับผลเสียจากการออกกำลังกายมากเกินไป ดังนี้
- ไม่สามารถออกกำลังกายในระดับที่เคยทำได้เหมือนเดิม
 - จำเป็นต้องพักร่างกายนานขึ้น
 - รู้สึกเหนื่อยและล้า
 - อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย รวมทั้งเกิดอาการซึมเศร้า
 - นอนหลับยาก
 - ปวดกล้ามเนื้อและแขนขา รวมทั้งได้รับบาดเจ็บมาก
 - ขาดแรงจูงใจ
 - เป็นหวัดได้ง่าย
 - น้ำหนักตัวลดลง

ผู้ที่ประสบภาวะดังกล่าว ควรลดการออกกำลังกาย โดยพักรักษาตัวเป็นเวลา 1-2 สัปดาห์ หากอาการยังไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อไป ทั้งนี้ วิธีแก้อาการเสพติดออกกำลังกายทำได้โดยปฏิบัติดังนี้

- พูดคุยกับบุคคลที่ไว้วางใจ เพื่อขอคำปรึกษาในการแก้ปัญหาดังกล่าว

- ปรับแผนการออกกำลังกาย โดยเปลี่ยนความคิดว่าการฝึกที่มีคุณภาพดีกว่าการฝึกบ่อย
- หางานอดิเรกอื่นทำ เพื่อเบนความสนใจไม่ให้คิดเรื่องออกกำลังกายมากเกินไป หรือตั้งเป้าหมายของชีวิตด้านอื่นไว้ รวมทั้งหาวิธีออกกำลังกายที่ทำให้สนุกมากขึ้น
- ออกกำลังกายกับครูฝึกออกกำลังกายหรือเทรนเนอร์ เพื่อช่วยจัดตารางเวลาการออกกำลังกายและวันพักที่เหมาะสม โดยตารางการออกกำลังกายควรตอบสนองข้อจำกัดต่าง ๆ ของผู้ฝึก
- รับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอต่อพลังงานที่ใช้เคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอขณะออกกำลังกาย
- นอนให้ได้อย่างน้อยวันละประมาณ 7-8 ชั่วโมง
- เลี่ยงการออกกำลังกายในที่ที่อุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไป
- ควรหยุดออกกำลังกายเมื่อรู้สึกไม่สบายหรือเมื่อเริ่มรู้ตัวว่าฝึกหนักมากเกินไป
- เว้นช่วงออกกำลังกายแต่ละครั้งให้ห่างกันอย่างน้อย 6 ชั่วโมง รวมทั้งพักร่างกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน

กระทรวงสาธารณสุข โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย ได้มี "ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย" (Food Based Dietary Guidelines) 9 ข้อ ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

ข้อแนะนำนี้เป็นข้อแนะนำหลัก ยึดอาหารหลัก 5 หมู่ และเพิ่มความสำคัญของการกินอาหารแต่ละหมู่ให้มีความหลากหลาย ไม่จำเจอยู่เพียงอาหารไม่กี่ชนิด น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ได้ง่ายถึงภาวะสุขภาพ ในผู้ใหญ่ที่กินอาหารได้เหมาะสม จะมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม มีรูปร่างที่ไม่อ้วนหรือผอมเกินไปและมีน้ำหนักตัวค่อนข้างคงที่ หากสังเกตเห็นว่าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากน้ำหนักปกติ แสดงให้เห็นว่าเริ่มกินอาหารมากเกินไปแล้ว ควรจะต้องหันมาควบคุมลดปริมาณให้น้อยลง โดยไม่จำเป็นต้องรอให้เสื้อผ้าคับก่อนที่เริ่มรู้สึกตัวเพราะเสื้อผ้าสมัยใหม่มักนิยมใช้สายยืดเพื่อให้สวมใส่สบาย

หรือหากพบว่าน้ำหนักตัวลดลงเรื่อยๆ ก็ควรต้องให้ความสนใจพร้อมทั้งสังเกตว่ามีอาการอ่อนเพลีย ง่วงซึม หรืออาการที่แตกต่างไปจากปกติเกิดขึ้นด้วยหรือไม่ ถ้ามีอาการมากควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ สำหรับเด็ก ร่างกายมีการเจริญเติบโต น้ำหนักตัวควรเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในอัตราที่เหมาะสม ดังนั้น ควรหมั่นชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้ง

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

เพื่อเป็นการรักษาเอกลักษณ์ของคนไทย จึงให้ความสำคัญกับการกินข้าวเป็นอาหารหลัก ถ้าเป็นไปได้ควรกินข้าวซ้อมมือ เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารแป้ง เช่น ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ให้กินเป็นบางมื้อ อาหารแป้งเป็นอาหารที่ผ่าน-การแปรรูป ใยอาหารจะน้อยกว่าในข้าว



3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

อาหารหลัก 5 หมู่ ของไทยมีเอกลักษณ์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ การจัดแยกพืชผัก และผลไม้เป็นอาหารหลักคนละหมู่ เนื่องจากประเทศไทยมีพืชผักและผลไม้อุดมสมบูรณ์ที่ผู้บริโภคสามารถเลือกบริโภคได้ตลอดปี พืชผักและผลไม้ให้สารอาหารที่สำคัญหลายชนิด คือ วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร และให้สารอื่นที่มีใช้สารอาหาร เช่น สารแอนติออกซิแดนซ์ที่ช่วยไม่ให้อนุมูลอิสระทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดูสดใส ไม่แก่เกินวัย นอกจากนี้ยังให้ประโยชน์ทางด้านสมุนไพรที่ช่วยรักษาสุขภาพ

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

เป็นการกินอาหารที่ให้โปรตีน โดยเน้นปลาและอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ชนิดต่างๆ สำหรับเนื้อสัตว์ให้เลือกที่ไม่ติดมัน หรือที่มีมันน้อย ไข่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ ควรกินเป็นประจำ เด็กควรกินวันละฟอง ผู้ใหญ่ภาวะปกติควรกินวันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ส่วนคนที่มีปัญหาภาวะคอเลสเตอรอลสูง (ในเลือดควรลดปริมาณลง)

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

บางคนอาจมองเห็นว่าน้ำนมเป็นอาหารของต่างชาติ ไม่ควรส่งเสริมการบริโภค น่าจะให้คนไทยไปบริโภคอาหารอย่างอื่นจะดีกว่า อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาโดยรวม จะเห็นได้ว่าน้ำนมเป็นอาหารที่มีประโยชน์ เป็นแหล่งอาหารของโปรตีน แคลเซียม วิตามินบี 2 และแร่ธาตุต่างๆ นอกจากนี้ยังเป็นอาหารที่กินง่าย ราคาไม่แพงเกินไป มีหลายชนิดหาได้ทั่วไป จึงเป็นการสะดวกที่จะใช้เป็นอาหารสำหรับคนทุกวัย

ในกรณีที่หวังว่าดื่มนมมากๆ อาจทำให้อ้วน ผู้บริโภคสามารถเลือกดื่มนมพร่องไขมันได้ และในเวลาเดียวกันควรควบคุมปริมาณไขมันในอาหารชนิดอื่นด้วย เพราะเพียงไขมันจากน้ำนมอย่างเดียวไม่น่าที่จะทำให้เกิดโรคอ้วน ปริมาณที่แนะนำคือ เด็กควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ถึงแม้ไขมันจะเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูงที่นำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้ แต่ร่างกายต้องการไขมันเพื่อสุขภาพด้วยเช่นกัน เพียงแต่จะต้องควบคุมปริมาณและชนิดของไขมันที่จะบริโภคให้เหมาะสม ลดอาหารที่มีไขมันมาก เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ และอาหารที่ใช้น้ำมันหรือกะทิจำนวนมากในการประกอบอาหาร



7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

ส่วนประกอบสำคัญของอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาล และเกลือแกง ซึ่งส่วนประกอบทั้ง 2 ชนิดเมื่อบริโภคมากเกินไป พบว่าเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคอ้วน และโรคความดันโลหิตสูง

วิธีปฏิบัตินอกจากการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัดแล้ว ผู้บริโภคควรพยายามรับประทานอาหารที่มีรสธรรมดา ไม่ควรที่จะต้องเติมน้ำตาลหรือเกลือเพิ่มเติมในอาหารที่ปรุงแล้ว หรือหันมากินอาหารแบบไทยเดิม ที่มีกับข้าวหลายชนิดเพื่อให้เกิดรสชาติที่หลากหลาย

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

การกินอาหารที่สะอาดนับเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะช่วยลดอันตรายจากสิ่งปนเปื้อนต่างๆ ซึ่งอาจเป็นเชื้อโรค พยาธิ สารพิษ สิ่งแปลกปลอมต่างๆ ผู้บริโภคควรเลือกซื้ออาหารจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ มีการผลิตที่ถูกต้อง มีการเก็บรักษาที่เหมาะสม อาหารสำเร็จรูปควรบรรจุในภาชนะที่เหมาะสม สะอาด มีฉลากที่ถูกต้อง บอกวันหมดอายุ ส่วนประกอบ ชื่ออาหาร สถานที่ผลิต

นอกจากนี้ผู้บริโภคควรมีสุนัขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร เช่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การใช้ช้อนกลาง หรือใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารมากกว่าการใช้มือ



9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

เมื่อดื่มมาก จะมีผลทำให้การทำงานของระบบสมองและประสาทช้าลง ทำให้เกิดการขาดสติได้ง่าย ที่นำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ เสียทรัพย์ เสียสุขภาพ ก่อให้เกิดโรคตับแข็งและการขาดสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด ดังนั้นควรลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือควรหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด

ข้อแนะนำการบริโภคอาหารสำหรับคนไทยทั้ง 9 ข้อดังกล่าวข้างต้น เป็นประโยชน์สำหรับผู้บริโภคชาวไทยทุกคน เป็นการให้คำแนะนำในทางปฏิบัติได้ชัดเจนขึ้น และมีความยืดหยุ่นในตัว ที่แต่ละคนสามารถปรับให้เหมาะสมกับตนเองได้ เพื่อสุขภาพที่ดี

ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ถ้าไตรกลีเซอไรด์มีปริมาณสูง ก็จะต้องควบคุมอาหารโดยควบคุม น้ำหนักตัว ลดของหวาน และแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพื่อเพิ่มการใช้พลังงานและช่วยในการทำงานของหัวใจ เมื่อออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ฤกษ์วิธี และสม่ำเสมอแล้ว ระดับไตรกลีเซอไรด์ มักจะลดลง และสามารถเพิ่มปริมาณไขมันผู้พิทักษ์ได้ ทั้งนี้ ระดับไขมันในร่างกายที่ปกติมีค่าดังนี้ โคลเลสเตอรอล ต่ำกว่า 200 มก./ดล. ไตรกลีเซอไรด์ ต่ำกว่า 200 มก./ดล. และ HDL โคลเลสเตอรอลสูงกว่า 35 มก./ดล.



อาหารที่มีประโยชน์กับร่างกายและการออกกำลังกาย

ระบบเผาผลาญ

ชาย 2000-2500 กิโลแคลอรี/วัน หญิง 1800-2000 กิโลแคลอรี/วัน และจะลดลงตามอายุ

ถ้ากินเกินนี้ เตรียม อ้วน

การกินแบบ Intermittent Fasting (IF) คืออะไร

Intermittent Fasting (IF) คือ การกินอาหารแบบจำกัดช่วงเวลา โดยจะแบ่งออกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงอด (Fasting) และช่วงกิน (Feeding) ซึ่งถ้าพูดถึงช่วงอด ก็คือช่วงที่เราจะต้องอดอาหาร ไม่ทานอะไรเลย หรือสามารถทานได้เพียงน้ำเปล่า ชา หรือกาแฟ ที่ไม่มีแคลอรีเท่านั้น และช่วงกินคือช่วงที่เราสามารถกินได้ปกติ จะแบ่งเป็นกี่มื้อก็ได้ แต่สิ่งที่กินควรมีสารอาหาร และให้พลังงานครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ

การกินแบบ “คีโต” คืออะไร

สำหรับอาหารคีโตที่เรารู้จักกัน ชื่อจริง ๆ คือ Ketogenic Diet หลัก ๆ คือเป็นการรับประทานอาหาร แล้วทำให้ร่างกายมีการสลายไขมัน คือ เรากินอาหารที่มีข้าว แป้ง น้ำตาล หรือคาร์โบไฮเดรตที่มันต่ำมาก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้น ร่างกายก็จะรู้สึกว่ามันไม่มีน้ำตาลเข้าไป ร่างกายก็จะรู้สึกเหมือนกับว่าเราอดอาหาร เขาก็จะไปสลายไขมันในร่างกายขึ้นมา แล้วทำให้เกิดสารตัวหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นมาจากการสลายไขมัน เรียกว่า คีโตน (Ketone) เขาก็เลยเรียกอาหารพวกนี้ว่า Ketogenic Diet เพราะฉะนั้น สูตรอาหารคีโตก็คือ กินอาหารเข้าไป แล้วร่างกายรับรู้เหมือนเราไม่ได้กินอาหาร แล้วไปสลายไขมันในร่างกาย

การออกกำลังกาย

สูตรคำนวณ
Max Heart Rate - MHR
(ค่าอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด)

1 **Max Heart Rate = 220 - อายุ**

2

สำหรับการวิ่ง **ชาย = 214 - อายุ x 0.8**
หญิง = 209 - อายุ x 0.7

สำหรับว่ายน้ำ หรือ แอโรบิก **ชาย = 198 - อายุ x 0.8**
หญิง = 193 - อายุ x 0.7

Infographic by www.stunwrite.com

HEART RATE 5 ZONE

ประโยชน์ต่อร่างกาย

Zone	ช่วงเวลาที่เหมาะสม	เริ่มสมรรถนะ
Zone 5 Maximum 90 - 100%	0-2 นาที	ใช้กล้ามเนื้อเต็มกำลัง เพิ่มความเร็วสูงสุด
Zone 4 Hard 80 - 90%	2-10 นาที	เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มศักยภาพของร่างกาย
Zone 3 Moderate 70 - 80%	10-40 นาที	เพิ่มความแข็งแรง เพิ่มการไหลเวียนของเลือด
Zone 2 Light 60 - 70%	40-80 นาที	เพิ่มการเผาผลาญในร่างกาย เสริมความแข็งแรง
Zone 1 Very Light 50 - 60%	20-40 นาที	การออกกำลังกายพื้นฐาน ช่วยเร่งการฟื้นฟูร่างกาย

ตัวอย่าง 220-อายุ 38 ปี = 182 คืออัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

สมมติอยากลดน้ำหนัก ออกกำลังกายโซน 2 = 60-70% คือ 182*60 = 109.2 ออกกำลังกายห้ามเกินนี้

โดยใช้แอปมือถือหรือนาฬิกาจับการเต้นของหัวใจ

(ลงชื่อ).....ผู้รายงานผล

(นายฐิติพงศ์ ดีเรือง)

ตำแหน่ง ประธานสภาเด็กและเยาวชนเทศบาลตำบลบ้านฝื่อ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน ด้วยกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาสิ่งแวดล้อม
วันที่ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2563
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลบ้านฝ้อ
สนับสนุนงบประมาณ โดย กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านฝ้อ



นายธนบดี กุมพิทักษ์ นายกเทศมนตรีตำบลบ้านฝ้อ ให้เกียรติเป็นประธานเปิดโครงการ
และ นายรัฐติพงษ์ ดีเรือง ประธานสภาเด็กและเยาวชนเทศบาลตำบลบ้านฝ้อ
กล่าวรายงานวัตถุประสงค์ของโครงการ



ฝึกสมาธิ ทดสอบสุขภาพจิต และกิจกรรมนันทนาการคลายความเครียด ก่อนเข้าสู่การอบรมทฤษฎี



วิทยากรบรรยาย ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ



วิทยากรให้ความรู้เรื่องของการออกกำลังกายที่ถูกวิธี และอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย



วิทยากรให้ความรู้เรื่องของการออกกำลังกายที่ถูกวิธี และอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย



แบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรมจิตอาสาด้วยการขยับร่างกาย ณ วัดโพธิ์เลียบ บ้านโพธิ์ตาก



แบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรมจิตอาสาด้วยการขยับร่างกาย ณ วัดโพธิ์เลียบ บ้านโพธิ์ตาก



แบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรมจิตอาสาด้วยการขยับร่างกาย ณ วัดโพธิ์เลียบ บ้านโพธิ์ตาก



แบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรมจิตอาสาด้วยการขยับร่างกาย ณ วัดโพธิ์เลียบ บ้านโพธิ์ตาก



แบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรมจิตอาสาด้วยการขยับร่างกาย ณ วัดโพธิ์เลียบ บ้านโพธิ์ตาก



แบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรมจิตอาสาด้วยการขยับร่างกาย ณ วัดโพธิ์เลียบ บ้านโพธิ์ตาก



คณะผู้บริหาร สมาชิกสภา หัวหน้าส่วนราชการ พนักงาน เจ้าหน้าที่ วิทยากร ถ่ายภาพร่วมกับ
สภาเด็กและเยาวชนเทศบาลตำบลบ้านฝ้อ





เด็กและเยาวชน ทอยยมาลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ



ภาคผนวก

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน
(.....)

รายงานการดำเนินงาน
โครงการสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน
ด้วยกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาสิ่งแวดล้อม



โดย

สภาเด็กและเยาวชนเทศบาลตำบลบ้านผือ

สนับสนุนงบประมาณจาก

กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านผือ

อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น

ภาพป้ายโครงการ





