



② ปี 2546 คนไทยเข้ารับ นโยบายออกกำลังกาย อย่างคึกคักทั่วประเทศ

เป็นที่ทราบกันดีทั่วไปว่า การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจเบื้องต้น ต้องยึดหลักทางสายกลาง มีความพอดีของการกิน การขยับถ่าย การนอน ให้พอเพียง ทำจิตใจให้สงบ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

คนทุกคนไม่สามารถอดดึงได้เป็นเวลานาน ๆ กับ 3 อย่างแรก เพราะ กลไกภายในร่างกายไม่ยอมให้เราหยุดกิน หยุดนอน หยุดถ่ายได้ง่ายๆ ส่วนเรื่องทางจิตใจ ไม่กังวล ไม่เครียด เรามักสร้างกายและสมองของเราไม่ได้อย่างใจนึก



**ทำอะไรจึงจะให้ความ
ดีตกเรื่องการออกกำลังกาย
มีต่อเนื่องติดต่อกันไปอย่างยั่งยืน และ
ทำอะไรให้การออกกำลังกายกลายเป็นสิ่ง
จำเป็นในการดำรงชีวิต
ของคนไทยส่วนใหญ่
และช่วยส่งผลให้คนไทย
รู้จักดูแลตนเองมากขึ้น**

๖๖ ดพอถึงการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมออกแรง เคลื่อนไหวต่างๆ ทั้งที่ตั้งใจทำ หรือเพื่อประกอบอาชีพ ซึ่งจะ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพได้ทุกด้านและช่วยป้องกันโรคได้ หลายชนิด กลับเป็น เรื่องที่คนมักมองข้ามไปง่าย ๆ ทั้ง ๆ ที่ การออกกำลังกายมีประโยชน์มหาศาล ทั้งต่อตัวเองและต่อสังคม การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้หัวใจ ปอด ระบบ หมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อกระดูก ผิวหนัง แข็งแรงยิ่งขึ้น เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ตีบตัน ลดไขมันในเส้นเลือด ลดความดันโลหิตสูง ลดความอ้วน เนื่องจากร่างกายนำไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ป้องกัน และรักษาโรคเบาหวาน ป้องกันโรคกระดูกเปราะ และยังช่วยทำให้ ความจำดีขึ้น นอนหลับดีขึ้น อารมณ์ดีขึ้นเนื่องจากการหลั่งสาร

เอ็นโดฟิน (endorphin) และเซโรโทนิน (serotonin) ในสมอง การออกกำลังกายยังเป็นการสร้างความมั่นคงต่อสุขภาพ สังคมด้วย เพราะช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในสถานประกอบการ ร้อยละ 20-55 ช่วยลดอัตราการหยุดงานจากการเจ็บป่วย ประมาณร้อยละ 6-32 ประโยชน์สำคัญสูงสุดคือส่งเสริม คุณภาพชีวิตที่ดีทั้งต่อตัวบุคคลและครอบครัว ส่งเสริมวิถีชีวิต ที่ปลอดภัย ลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งจากเพศสัมพันธ์ที่ ไม่ปลอดภัยและจากยาเสพติด และลดปัญหาความรุนแรง ในกลุ่มวัยรุ่น

คนไทยกับนโยบายออกกำลังกาย

ด้วยลักษณะงาน ชีวิต และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการ ออกกำลังกายของคนในเมืองกับชนบท เห็นชัดว่าคนที่ทำงาน ในไร่นาจะมีการเคลื่อนไหวของร่างกายและได้รับแสงแดดอย่าง สม่าเสมอ ส่วนคนในเมืองมีวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมเป็นรอง คนในชนบท และเคลื่อนไหวร่างกายน้อยกว่า คนเมืองที่ไม่ค่อย ได้ออกกำลังกายมักจะบ่นว่าไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ หรือ อ้างฟ้าฝนไม่เป็นที่สนใจในการออกกำลังกาย โดยมักจะผลัดวัน ประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ

ที่จริงคนไทยส่วนใหญ่รู้ว่าการออกกำลังกายช่วยทำให้ ร่างกายแข็งแรงและป้องกันสารพัดโรค แต่สถิติการออกกำลังกายของคนไทยจากรายงานสาธารณสุขไทยปี 2542/2543 พบว่า ในช่วง พ.ศ. 2530-2544 มีคนไทยที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่เพียงประมาณร้อยละ 21-24 เท่านั้น

ในปี 2545 สำนักงานสถิติแห่งชาติทำการสำรวจการเล่น กีฬาของคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป พบว่ามีเพียงร้อยละ 30 ของคน ไทยที่เล่นกีฬา กล่าวได้ว่าในช่วง 15 ปีที่ผ่านมา คนไทยที่ ออกกำลังกายเป็นประจำดูเหมือนจะเป็นจำนวนคงเดิม ไม่เปลี่ยนแปลง

งานมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพแห่งชาติซึ่งจัดขึ้นเป็น ครั้งแรกเมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน ปี 2545 ที่ท้องสนามหลวง ทำให้สาธารณชนเริ่มรับรู้อย่างกว้างขวางว่ารัฐบาลกำลัง ดำเนินนโยบายออกกำลังกาย เปิดต้นนโยบายด้วยการเชิญ ชวนคนไทยมาร่วมทำลายสถิติโลก การเดินแอโรบิกลงใน หนังสือกินเนสบุ๊กร

รัฐบาลวางเป้าหมายว่า ในปี 2547 ในกลุ่มประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปจะเพิ่มจำนวนคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ 55 และ ในปี 2548 จะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 60 เป้าหมายที่วางไว้สำหรับ เด็กอายุในกลุ่มนี้เกิดจากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขที่พบว่า เด็กไทยในวัยประถมอายุระหว่าง 6 - 12 ปี กำลังถูกคุกคาม ด้วยโรคอ้วน

ในปี 2546 กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เริ่มเดินแผนงาน จัดตั้งชมรมออกกำลังกาย ภายใต้โครงการขยับกายสบายชีวิต ผ่านหน่วยงานระดับจังหวัดอย่างน้อยตำบลละหนึ่งชมรม จน ครอบคลุมพื้นที่

จับมือกับกระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) ส่งเสริมการออก กกำลังกายขึ้นในโรงเรียน ดึงมหาวิทยาลัย สื่อมวลชน และเอกชน ร่วมเป็นต้นแบบการจัดสถานที่ส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกาย

ในเวลาว่างหลังเลิกเรียน และหลังเลิกงานด้วยการสนับสนุนพื้นที่ว่าง ตั้งชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) สนองนโยบายรัฐบาลจัดสรรเงินทุน 76 ล้านบาท จังหวัดละหนึ่งล้านบาท ผ่านสมาคมกีฬาเพื่อมวลชนระดับจังหวัด มุ่งเน้นให้ประชาชนระดับรากหญ้าสนใจกีฬามากขึ้น

ส่งท้ายกิจกรรมประจำปี 2546 วันที่ 27 พฤศจิกายน สธ. จัดงานมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพครั้งที่ 2 ภายใต้สโลแกนรวมพลคนเสื้อเหลืองที่ท้องสนามหลวง ให้ผู้เข้าร่วมงานเดินแอโรบิกพร้อมใจกันสวมเสื้อสีเหลือง เวทีครั้งนี้มีประชาชนร่วมงานตามเวทีต่าง ๆ ที่จัดพร้อมกันทั่วประเทศถึง 8,574,657 คน เฉพาะในกรุงเทพฯ มีตัวเลข 71,986 คน

จากผลการรณรงค์ รัฐบาลสามารถผลักดันตั้งชมรมสร้างสุขภาพเพิ่มขึ้น 33,030 ชมรม จากเดิม 10,638 ชมรม และได้รับเกียรติจากองค์การอนามัยโลกคัดเลือกให้เป็นเจ้าภาพจัดประชุมการส่งเสริมสุขภาพแห่งโลกครั้งที่ 6 ที่กรุงเทพฯ ในเดือนสิงหาคม ปี 2548

กระแสออกกำลังกายที่รัฐบาลใหม่ประชาสัมพันธ์เพื่อบอกกล่าวให้ประชาชนรับรู้ ส่งผลให้เกิดการเผยแพร่กีฬาใหม่ๆ ในเมืองไทย เช่น ไตรกีฬา สปอร์ตแอโรบิก ไฮโดรแอโรบิก (แอโรบิกในน้ำ) และเทโบ หรือการออกกำลังกายที่มีอยู่แล้วได้รับความนิยมมากขึ้น เช่น การฝึกทำโยคะ หรือรำมวยไทเก๊ก

มีการผสมผสานศิลปวัฒนธรรมเพราะกลัวว่าศิลปะพื้นบ้านจะสูญหาย ด้วยการดัดแปลงผสมให้เข้ากับจังหวะของการออกกำลังกายตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น การเดินโนราบิกของภาคใต้ และการฟ้อนเชิงทางภาคเหนือ

ความสำเร็จที่ชัดเจนจากการปลุกกระแสของรัฐบาลเพื่อตีกิจกรรมออกกำลังกายเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของ กิจกรรมในชีวิตแต่ละวัน คือนำคนออกมาเดินแอโรบิกได้มากตามสวนสาธารณะ หรือลานว่างบริเวณหน้าห้าง

สรรพสินค้าบางแห่ง เกิดภาพการรวมตัวกันโดยมิได้นัดหมาย ไม่เข้าตัวก็ตอนเย็น จะมองเห็นผู้คนเริ่มทยอยกันเข้ามาเพื่อเตรียมตัวออกกำลังกายด้วยท่าเดินแอโรบิก

ข้อมูลจากการสำรวจของ สสส. พบว่าบางท้องที่ในชนบทหลังให้ทุนไปดำเนินกิจการป้องกันรักษาสุขภาพ พบว่าผู้เฒ่าผู้แก่จากเคยหยองเหงาเศร้าซึมเพราะภัยร้ายจากโรคที่เป็นอยู่ประจำตัว เริ่มดีขึ้นเมื่อผู้สูงอายุเหล่านี้ออกไปรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย

มีผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพตั้งข้อสังเกตว่า แอโรบิกกลายเป็นกระแสนิยมของผู้คนเพราะถูกดึงมาเป็นต้นแบบโดยผู้บริหารประเทศเชิญชวนให้คนสนใจมาร่วมออกกำลังกายอย่างมากมายนั้น อาจทำให้เกิดยอดจำหน่ายผู้ป่วยข้อเสื่อมเพิ่มสูงขึ้น เพราะท่าเดินที่ไปเน้นจังหวะเร็วและกระแทกเท้าค่อนข้างมาก

แนวโน้มและทิศทางในอนาคต

การตื่นตัวต่อการออกกำลังกายของคนไทยในปี 2546 เป็นสัญญาณทางบวกต่อสุขภาพของสังคมไทย เพราะหากคนไทยส่วนใหญ่ในสังคมทุกเพศทุกวัยออกกำลังกายเป็นประจำก็ย่อมส่งผลให้เกิดสุขภาพที่ดีขึ้น ประหยัดงบประมาณของรัฐ ในการจัดระบบบริการสุขภาพ ลดเวลาหยุดงานจากความเจ็บป่วย ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้ประเทศชาติมั่นคงขึ้นแน่นอน

คำถามที่น่าติดตามในเรื่องนี้ต่อไปก็คือ ทำอย่างไรจะให้ความคึกคักในปีนี้มีต่อเนื่องติดต่อกันไปอย่างยั่งยืน ทำอย่างไรให้การออกกำลังกายกลายเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตของคนไทยส่วนใหญ่ และการออกกำลังกายจะช่วยส่งผลให้คนไทยรู้จักดูแลตนเองมากขึ้นได้อย่างไร

สิ่งที่ขาดหายไปจากแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สำคัญคือ การรณรงค์เผยแพร่ข้อมูลการออกกำลังกายที่เหมาะสมถูกต้อง และข้อควรระมัดระวังเมื่อออก





กำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ผู้มีความพิการ หรือผู้ป่วย เพราะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงสามารถ กำหนดเป้าหมายแตกต่างกันดังนี้

1. เพื่อฝึกฝนความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ มีทั้ง การใช้น้ำหนักภายนอกและน้ำหนักหรือแรงต้านของตนเอง ผู้มี ปัญหาเกี่ยวกับข้อทำได้โดยการดิ่งข้อ งอตัว ลูกนั่ง หรือเกร็ง กล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยเกร็งกล้ามเนื้อเต็มที่และคงไว้เป็นเวลา 6-10 นาทีจึงผ่อนแรง ควรทำวันละ 5-10 ครั้ง ควรมีระยะพัก ระหว่างการเกร็งครั้งหนึ่ง ๆ ไม่ต่ำกว่า 1 นาที การเกร็ง กล้ามเนื้อให้ค้างไว้ 3-6 วินาที

2. เพื่อฝึกฝนความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อมีหลายรูปแบบ ที่ทำได้ง่ายคือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในการทำต้องทำ อย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกตึงแต่ไม่เจ็บปวด ค้างไว้ท่าละ 10-30 วินาที

3. เพื่อฝึกฝนความทนทานของระบบหายใจและระบบ ไหลเวียนโลหิต เป็นการออกกำลังกายที่ค่อนข้างมีแบบแผน ด้วยแรงที่เหมาะสมสะสมให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ทำ ประมาณ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ อัตราการเต้นของหัวใจ ที่เหมาะสมขณะออกกำลังกาย คือร้อยละ 65-80 ของอัตรา การเต้นสูงสุดของหัวใจ



การออกกำลังกายที่ถูกต้อง

1. เหมาะกับอายุ เพศ และสภาพร่างกาย

- ผู้สูงอายุ เดินเร็ว ๆ ดีที่สุด
- ผู้ใหญ่วัยทำงาน วิ่งเหยาะๆ ทำได้ง่าย และประหยัด
- เด็ก วิ่งเล่นเหมาะสมที่สุด
- ผู้ป่วยและคนพิการ ต้องหาวิธีที่เหมาะสม

2. ออกกำลังกายให้ถูกเวลา เช้า เย็น คำ ไม่ควร ออกกำลังกายในเวลาที่ยากตรำร้อนจัด ควรออกกำลังกาย หลังหรือก่อนรับประทานอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

3. ไม่ควรออกกำลังกายเวลาที่เจ็บป่วย มีไข้ หรือเวลาที่ท้องเสีย เพราะร่างกายขาดน้ำ และเกลือแร่ ทำให้อ่อนเพลีย อาจเป็นลมหรือเป็นตะคริวได้

4. อบอุ่นและผ่อนคลายร่างกาย ก่อนหรือหลัง ออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และช่วยทำให้หายเมื่อยล้าได้เร็ว

5. เลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม สวมใส่เสื้อผ้า ที่ยืดหยุ่น ระบายความร้อนได้ดี สวมรองเท้าผ้าใบ ช่วยให้เกิดการยืดหยุ่นในการออกกำลังกายหลายรูปแบบ เช่น เดินเร็ว วิ่ง และเล่นกีฬาประเภทต่างๆ

6. หยุดออกกำลังกายทันที หากมีอาการเตือนที่ แสดงว่าเริ่มมีอันตราย เช่น เวียนศีรษะ หายใจขัด เจ็บแน่นหน้าอก เป็นต้น

ที่มา: สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 2545.

การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.