

## การออกกำลังกายกับสุขภาพ

สุขุมมาลย์ ประสมศักดิ์

### บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวันของคนที่ต้องการมีสุขภาพดี โดยเฉพาะประชาชนในประเทศที่พัฒนาแล้ว ซึ่งที่สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทำให้ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบให้เลือกตามความเหมาะสมของอายุ และสภาพร่างกาย โดยไม่จำเป็นที่จะต้องทำแบบเป็นเรื่องเป็นราวหรืออย่างหนัก เพียงแต่เคลื่อนไหวออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคไม่ติดต่อ และจิตใจสบายแจ่มใส

ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์หลายประการ แต่ก็มีข้อควรระวังในแต่ละบุคคล เพราะอาจจะเกิดการบาดเจ็บต่อบางส่วนของร่างกายได้ รวมทั้งต้องมีวิธีปฏิบัติก่อนและหลังการออกกำลังกาย คือ การอบอุ่นร่างกาย การผ่อนคลาย และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในแต่ละครั้งของการออกกำลังกาย

ปัจจุบันกิจกรรมออกกำลังกายของประชาชนได้รับการส่งเสริมจากภาครัฐมีการเพิ่มพื้นที่สวนสาธารณะ การสนับสนุนโครงการของกระทรวงสาธารณสุข เช่น โครงการขยับกาย สบายชีวิ ซึ่งได้ประชาสัมพันธุ์รูปแบบใหม่ของการออกกำลังกาย เช่น การใช้ไม้พลองแบบปัญญาภูมิ และการประยุกต์ท่าเดินแอโรบิกเป็นท่ารำไทย รวมทั้งการแนะนำทศนะใหม่ของการออกกำลังกายที่เป็นแบบสะสม กล่าวคือ การเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายสะสมให้ได้วันละประมาณ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน ก็เพียงพอต่อการมีสุขภาพดี สิ่งสำคัญที่สุด คือ ตัวเองที่มีความตั้งใจจะเริ่มต้นออกกำลังกายนับแต่วันนี้