

# การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

อิริพัชร์ คาคี

หัวหน้ากลุ่มวิชาพลศึกษา



# ทำไมต้องออกกำลังกาย



เพราะป่วย

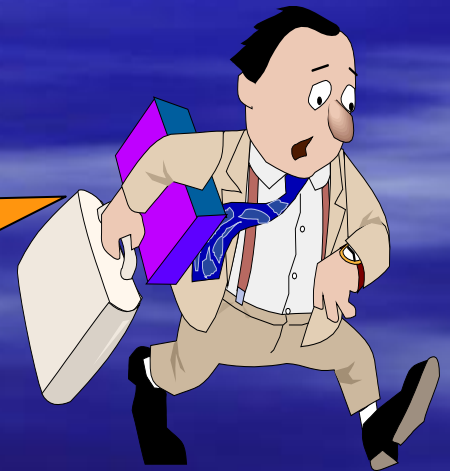


ต้องการให้แก่ยาก  
ตายช้า



เพราะเครียด

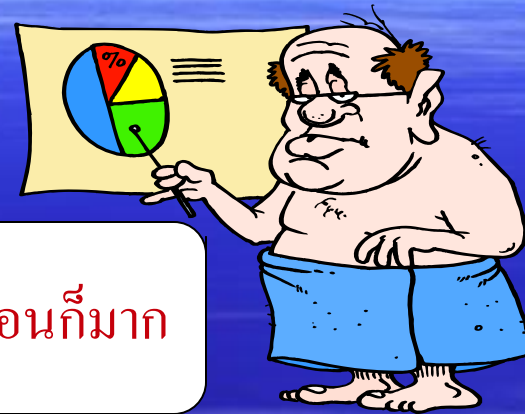
เพราะเร่งรีบ



# ทำไมต้องออกกำลังกาย



กินได้น้อยนอนไม่หลับ

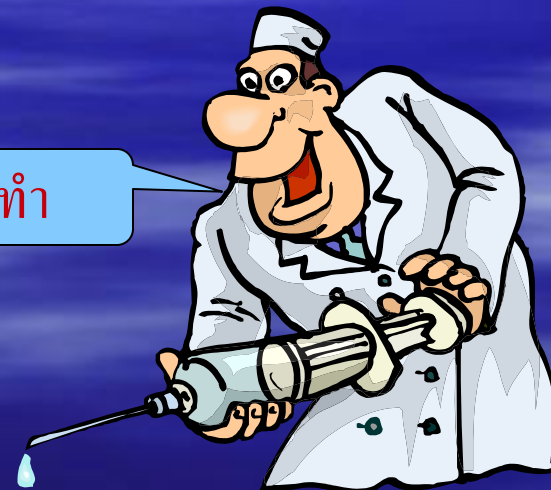


กินได้มาก นอนก็มาก



รักษาทรุดทรอง

หมอสั่งให้ทำ

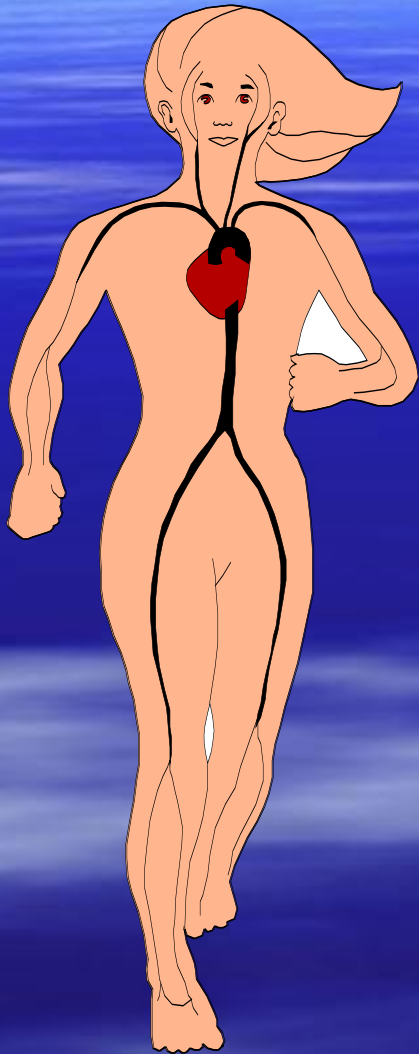


# สิ่งที่คนเรามีน้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น

- ความทนทาน
- ความแข็งแรง
- การทรงตัว
- ความคล่องตัว
- ทั้งสี่ประการนี้ เป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้ทุกคนคงอยู่อย่างมีความสุข และมีอิสระโดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น



# โชคดีของคนเรา จากการวิจัยพบว่า



- เราสามารถทำสิ่งเหล่านี้ให้คงไว้ หรือฟื้นฟูได้ โดยไม่ต้องซื้อ ไม่มีขาย ไม่มีแจก ถึงจะเป็นแฟนก็ทำแทนไม่ได้
- ต้องทำด้วยวิธีที่ มีทุนอยู่ในตัวเอง คือ หาสถานที่เช่า เวลาทุกคนมีอยู่แล้วไม่ต้องหา แล้วก็ออกกำลังกาย

# แล้วทำไมคนไม่ค่อยออกกำลังกาย

- มีข้ออ้าง หรือหาข้ออ้าง เช่น กลัวอันตราย เขาว่า หมอว่า บ้างก็พยายามหาว่า ล้อมรั้ว ขังตัวเองไว้ กล้ายัวดีบอก หน่อย
- อ้างว่าเครื่องมือ — อุปกรณ์แพง
- อ้างว่าต้องแต่งตัวเหมือนวัยรุ่น อ้างไม่มีเวลา ทำงานเหนื่อย มาแล้ว



# แนวคิดใหม่ในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย กับการออกกำลังกาย

- การเคลื่อนไหวร่างกาย คือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่จำเป็นต้องจำกัดตามรูปแบบตามที่เข้าใจกันทั่วไป เช่น การเดิน การวิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก หรือเฉพาะว่าต้องเล่นกีฬาเท่านั้น

# การเคลื่อนไหวร่างกาย

- หมายถึง การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหวอวัยวะ กล้ามเนื้อ และทำให้มีการเผาผลาญพลังงาน โดยการเคลื่อนไหวนั้น อาจจะทำให้ร่างกายยืดหยุ่นขึ้น มีกล้ามเนื้อออกแรงเพิ่มขึ้น หรือระบบการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดทำงานเพิ่มขึ้นกว่าปกติก็ได้





# การออกกำลังกาย

- เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีรูปแบบ มีการกระทำที่ซ้ำ ๆ ต่อเนื่อง และมีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกาย ซึ่งค่อนข้างจะเฉพาะเจาะจง ต้องมีความตั้งใจในการทำมากกว่า รวมทั้งอาจมีความเครียดเพิ่มขึ้น จากความมุ่งมั่น ทุ่มเท และเสียเหงื่อเพิ่มขึ้น



# ผลที่ต้องการจากการเคลื่อนไหวร่างกาย

## และการออกกำลังกาย

- เพื่อการเผาผลาญพลังงาน



- เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น



เพื่อให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจมี  
ประสิทธิภาพขึ้น



- เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความ  
ยืดหยุ่นขึ้น



# การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบองค์รวม

- หมายถึง การออกกำลังกายที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายในขณะที่ปัจจัยทางด้านสังคม ด้านอารมณ์ และจิตวิญญาณได้รับการดูแลด้วย



# ขั้นตอนการออกกำลังกาย

- ขั้นตอนที่ 1. Warm up
- ขั้นตอนที่ 2. Exercise
- ขั้นตอนที่ 3. Cool down

# สรุป

## ■ สุขภาพดี

คือความสุข หรือความเป็นอิสระ หรือหลุด  
พ้นจากความบีบคั้นทางวัตถุ ทางสังคม ทางจิตใจ  
และทางปัญญานั่นเอง

- จาก นายแพทย์ประเวศ วะสี กล่าวไว้ในเรื่อง “ บนเส้นทางชีวิต ตอนที่ 86 ”  
หนังสือหมอชาวบ้าน 16 มค. 2538

# ขอบคุณครับ

อย่าลืมออกกำลังกาย  
เพื่อสุขภาพที่ดี!

