

How to แต่ละวัน ควรออกกำลังกายอย่างไรให้ดีต่อกายและใจ ?

นาย ยลวรรณภู่ จีรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อายุ 5-17 ปี

- ทำกิจกรรมให้หนักระดับปานกลาง 60 นาที ต่อวัน
- เน้นกิจกรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวัน ที่สร้างเสริมพัฒนาการ

อายุ 18-64 ปี

- ทำกิจกรรมให้หนักระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 75 นาที ต่อสัปดาห์
- เลือกประเภทให้หลากหลายแบบแอโรบิกช่วยเสริมการหายใจและไหลเวียนเลือด, แบบใช้แรงต้าน

ช่วยพัฒนารูปร่าง, แบบสร้างความอ่อนตัวป้องกัน office Syndrome

อายุ 65 ปีขึ้นไป

- หากไม่มีโรคประจำตัว ทำกิจกรรมให้หนักระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ (อาจแบ่งเป็นช่วง ๆ ครั้งละ 10 นาที วันละ 3 ครั้ง)
- ผสมผสานกิจกรรมหลากหลายประเภท ควบคู่กับกิจกรรมที่ช่วยบริหารสมอง

ข้อดีของกิจกรรมทางกาย

กระตุ้นการไหลเวียนเลือดและการเผาผลาญ พัฒนาการกระดูกและกล้ามเนื้อ ลดความเครียด เสริมความจำ ลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คลายความตึงของกล้ามเนื้อ ส่งเสริมการทรงตัวลดการเคลื่อนไหว ป้องกันออฟฟิศซินโดรม