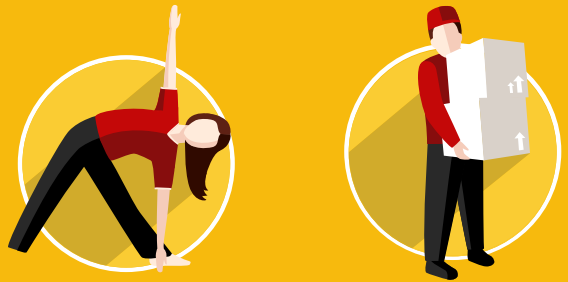




# Physical Activity



จากภาวะปัจจุบันนี้ปัญหาด้านสุขภาพไม่ว่าจะเป็นเรื่องของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน แล้วยังมีอีกหนึ่งโรค คือ โรคพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งพฤติกรรมเนือยนิ่งหรือการนั่งติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน จะส่งผลต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจและสมอง เป็นต้น ดังนั้นองค์การอนามัยโลก (WHO, 2010) กล่าวถึงคนมีสุขภาพดีจะต้องมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งได้ให้ความหมายไว้ว่า กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อโครงร่างที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน หากเราจะเข้าใจง่าย ๆ ตามที่เคยได้ยินกันก็คือ “แค่ขยับเท่าักบอออก” เอง ซึ่งกิจกรรมทางกายนี้แตกต่างกับคำว่า การออกกำลังกายที่พวกเราคุ้นหูและได้ยินกันอยู่เป็นประจำ โดยจะครอบคลุมหลักใหญ่ ๆ ดังนี้



1 | การประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน  
ในการทำงาน

2 | การเดินทาง เช่น การเดินไปทำงาน  
การปั่นจักรยานไปทำงาน

3 | การทำกิจกรรมในเวลาว่าง ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกาย  
การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมนันทนาการ

ดังนั้นเพื่อให้พวกเรามีสุขภาพที่ดี และลดข้อจำกัดเรื่องของเวลาที่ต้องไปออกกำลังกาย ก็แค่ลุกขึ้นยืนแล้วขยับร่างกายให้มีการเคลื่อนไหว โดยสามารถทำในที่ทำงานได้ใช้เวลาจากการเดินทางจากที่เคยนั่งรถจนถึงที่ทำงานหรือที่บ้าน ก็เปลี่ยนเป็นลงก่อนถึง แล้วเดินไปแทน

และยังสามารถใช้การทำงานบ้านที่ต้องทำอยู่แล้วมาปรับใช้ เช่น การปลูกต้นไม้ ตัดหญ้า ถูพื้น โดยขอให้ทำต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ทำให้ได้วันละ 30 นาที แค่นี้ท่านก็จะมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้นแล้วครับ