



บทความวิชาการ

เรื่อง
สุขภาพดีไม่มีขายถ้าอยากได้ต้องออกกำลังกายเอง

เรียบเรียงโดย

นาวาอากาศโทหญิง เกตุณา ลีวิบูลย์ศิลป์

หลักสูตร นายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๑
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ
พ.ศ. ๒๕๖๗

บทความวิชาการ

สุขภาพดีไม่มีขายถ้าอยากได้ต้องออกกำลังกายเอง

เกตุณฑิลา ลีวิบูลย์ศิลป์

บทคัดย่อ

การที่จะทำให้สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจนั้น นอกจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกายแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นการที่จะออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพสูงสุด ควรเข้าใจประเภทของการออกกำลังกาย ได้แก่ การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อ แบบต้านน้ำหนัก แบบต้านทานความเร็วเต็มที่ แบบไม่ใช้ออกซิเจนและแบบใช้ออกซิเจน รวมทั้งต้องเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงอายุรวมถึงพิจารณาให้เหมาะสมกับโรคประจำตัวด้วย ก่อนเริ่มออกกำลังกายจะต้องมีการอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และเมื่อออกกำลังกายเรียบร้อยแล้วจะต้องผ่อนคลายกล้ามเนื้อและร่างกายทุกครั้ง มีหลายคนใช้การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก สามารถยืดหลักความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายมีประโยชน์นอกจากทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆได้

คำสำคัญ : การออกกำลังกาย สุขภาพดี

ความเป็นมาและความสำคัญ

การออกกำลังกายถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็น เราควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ สามารถทำได้ทุกวัน มีหลายการศึกษาและงานวิจัย ที่บ่งชี้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยผ่อนคลายความเครียดและช่วยป้องกันโรคต่างๆได้อีกด้วย เช่น ป้องกันโรคหัวใจ โรคอ้วน โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ เป็นต้น ดังนั้นการออกกำลังกายที่ดีและเหมาะสมควรคำนึงถึงแต่ละช่วงวัยด้วย ตั้งแต่วัยเด็ก จนถึงผู้สูงอายุ เพื่อลดอาการบาดเจ็บ และช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายอีกด้วย

ประเภทของการออกกำลังกาย

รูปแบบของการออกกำลังกาย (ชุตินา ศิริกุลชยานนท์, ๒๕๕๙) สามารถจำแนกได้ ๕ รูปแบบ

๑. การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหวอวัยวะ (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แต่ไม่เหมาะกับผู้ที่เป็โรคหัวใจหรือเป็นโรคความดันโลหิตสูง เพราะจะมีการกลั่นหายใจในขณะที่ปฏิบัติ และเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อย่างครบถ้วน โดยเฉพาะด้านระบบการหายใจ และระบบการไหลเวียนโลหิต ตัวอย่างเช่น การใช้มือบีบวัตถุ การยืนต้นเสาหรือกำแพง การนั่งบนเก้าอี้โดยการเหยียดแขนและเท้าออกไปแล้วเกร็งกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบนี้จะเหมาะกับผู้ที่นั่งทำงานอยู่กับที่นานๆ ไม่ค่อยได้ลุกเดิน พร้อมทั้งสามารถนำมาช่วยบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรมได้ด้วย

๒. การออกกำลังกายแบบต้านน้ำหนัก (Isotonic Exercise) หรือการออกกำลังกายแบบการยืดหดของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายโดยเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกันกับการเคลื่อนไหวของ

ข้อต่อแขนหรือขา เช่น การบริหารร่างกายด้วยการยกน้ำหนัก การดันพื้น การลุกนั่ง เป็นต้น เหมาะกับนักเพาะกายหรือนักยกน้ำหนัก และเหมาะกับผู้ที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน

๓. การออกกำลังกายแบบต้านทานความเร็วเต็มที่ (Isokinetic Exercise) หรือการออกกำลังกายที่ทำให้กล้ามเนื้อทำงานตลอดเวลาอย่างสม่ำเสมอ เหมาะกับการใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาหรือผู้ที่มีความสมบูรณ์ทางร่างกาย ต้องมีความรู้เป็นอย่างดี เพราะมีโอกาสเกิดอันตรายต่อผู้ออกกำลังกายได้ง่าย การออกกำลังกายแบบนี้ใช้เครื่องมือในการออกกำลังกายร่วมด้วย โดยสามารถปรับความเร็วและแรงต้านได้ เช่น การวิ่งบนลู่วิ่งที่ปรับความเร็วได้ การปั่นจักรยานอยู่กับที่ การก้าวขึ้นบันได เป็นต้น

๔. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนในระหว่างการเคลื่อนไหว (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีการใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญสารอาหาร แต่จะอาศัยสารเคมีในร่างกายแทน ลักษณะจะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก เช่น การกระโดดสูง พุ่งน้ำหนัก การวิ่งระยะสั้น ๑๐๐ เมตร พุ่งแหลน ขว้างจักร เป็นต้น ไม่เหมาะกับบุคคลทั่วไป จะเหมาะกับนักกีฬาที่ทำการแข่งขันหรือฝึกซ้อม

๕. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนหรือแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่นิยมและเหมาะกับบุคคลทั่วไป ซึ่งระหว่างกิจกรรมจะมีการหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง ทำให้ร่างกายใช้พลังงานจากกระบวนการสันดาปของออกซิเจนมากกว่าปกติตนเอง ปอดและหัวใจทำงานได้เต็มที่ การออกกำลังกายแบบนี้สามารถแสดงถึงสมรรถภาพทางร่างกายเป็นอย่างดี สามารถใช้ประกอบการทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิตได้ ซึ่งการออกกำลังกายรูปแบบนี้ มีผลดีต่อร่างกายและจิตใจ เพราะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจทำให้หัวใจแข็งแรง สามารถลดปริมาณไขมันไม่ดี ลดปริมาณคอเลสเตอรอลและเพิ่มไขมันดีในร่างกายได้ ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ เสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ สร้างภูมิต้านทานโรค ทั้งยังส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบนี้ ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก การปั่นจักรยาน เป็นต้น

การเลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมในแต่ละช่วงอายุ

แต่ละช่วงอายุหรือช่วงวัย จะมีสภาพความพร้อมของกล้ามเนื้อ และร่างกายที่แตกต่างกัน เพื่อให้การออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพเกิดประโยชน์สูงสุด รวมทั้งลดอันตรายที่จะเกิดจากการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (๒๕๖๕) จึงมีคำแนะนำสำหรับวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่มดังนี้

๑. เด็กเล็กที่อายุต่ำกว่า ๖ ปี ควรเน้นการออกกำลังกายที่เป็นกิจกรรมเสริมสร้างการบริหารและพัฒนากล้ามเนื้อ ไม่ควรออกกำลังกายหนักและนาน เน้นกิจกรรมสนุกสนานมากกว่าการเอาชนะหรือแข่งขันกัน โดยสามารถจัดเป็นกิจกรรมประกอบดนตรีหรือร้องเพลงร่วมด้วย จะสามารถทำให้เด็กสนุกสนานมากขึ้น ไม่เบื่อง่าย เช่น การละเล่นแบบไทย วิ่งเก็บของ วิ่งเปี้ยว หรือการบริหารประกอบเพลง เป็นต้น

๒. ช่วงอายุ ๖-๑๗ ปี เป็นช่วงอายุที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้มีพัฒนาการที่สมวัย สูงสมส่วน และมีร่างกายแข็งแรง การออกกำลังกายควรออกแบบผสมผสาน เน้นเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เช่น ดันพื้น สควอช ยกดัมเบล โหนบาร์ เป็นต้น และ

เพิ่มความแข็งแรงให้ทุกส่วนของร่างกายหรือการเล่นกีฬาต่างๆ เช่น แบดมินตัน บาสเกตบอล ฟุตบอล ว่ายน้ำ เป็นต้น รวมทั้งการออกกำลังกายที่เพิ่มความอ่อนตัว เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ กายบริหาร เป็นต้น สามารถเลือกกีฬาหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่ไม่มีผลกระทบต่อโรคประจำตัว และควรออกกำลังกายอย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวันอย่างสม่ำเสมอ

๓. ช่วงอายุ ๑๘ - ๕๙ ปี ช่วงวัยทำงาน ควรออกกำลังกายให้หลากหลายเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ในช่วงวัยนี้กล้ามเนื้อ ข้อต่อ กระดูก และเส้นเอ็นต่างๆ เริ่มเสื่อมสภาพลง ควรเน้นการออกกำลังกายหรือกีฬาที่เน้นความเพลิดเพลิน เล่นได้สม่ำเสมอไม่เบื่อเช่น วิ่งจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำ โยคะ ปั่นจักรยาน การบริหารยืดเหยียดร่างกาย แต่ที่สำคัญทุกครั้งก่อนออกกำลังกายต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนไม่ว่าจะออกกำลังกายรูปแบบใด หนักหรือเบาเพื่อลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและให้ร่างกายเกิดความยืดหยุ่น นอกจากนั้นในช่วงวัยนี้ ควรออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้ได้อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ๕ วันต่อสัปดาห์ และไม่ควรเล่นกีฬาที่มีความปะทะมากเกินไป

๔. ช่วงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป หรือวัยผู้สูงอายุ ช่วงวัยนี้ การตัดสินใจ การรับรู้ ความคิดต่างๆ เริ่มช้าลงรวมทั้งกล้ามเนื้อ ข้อต่อและกระดูกต่างๆ เริ่มเสื่อม ดังนั้นกิจกรรมที่เหมาะสมควรเป็นกิจกรรมที่ให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ง่าย ผ่อนคลาย ไม่ควรเป็นกิจกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงท่าทางหรืออิริยาบถอย่างกะทันหัน จึงควรออกกำลังกายแบบช้าๆ และเบาๆ เช่น โยคะ ลีลาส ไทเก๊ก การเดิน รวมทั้งการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้แข็งแรงพร้อมทั้งยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ฝึกการทรงตัวเช่น การพ่อน้ำ รำวง เต้นบาสโลบ เป็นต้น สามารถออกกำลังกายได้ตามความเหมาะสม วันละ ๓๐ นาที อย่างน้อย ๕ วัน โดยการทำกิจกรรมต่างๆต้องคำนึงถึงโรคประจำตัวเป็นสำคัญ

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

หลักในการออกกำลังกายที่ดีและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายและจิตใจนั้น ต้องเป็นกิจกรรมที่ทำแล้วสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด เลือกวิธีที่ไม่ยากเกินไป ค่อยๆทำเน้นให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายและควรทำอย่างสม่ำเสมอ โดยการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อลดการบาดเจ็บ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๖๕) มี ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑. การอบอุ่นร่างกาย เป็นขั้นตอนแรกก่อนเริ่มออกกำลังกายเพื่อปรับร่างกายให้พร้อม ทั้งการปรับอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ หัวใจ ระบบหลอดเลือดและระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งช่วยลดอาการหน้ามืด เป็นลม ล้มแบบไม่รู้สีกตัว เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทันเพราะการออกกำลังกายหนักตั้งแต่เริ่มต้น และเป็นการช่วยลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้

๒. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เมื่ออบอุ่นร่างกายเรียบร้อยแล้วเพื่อลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อเมื่อออกกำลังกายและปรับร่างกายให้พร้อมทั้งข้อต่อ กระดูกและเอ็น รวมทั้งกล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกายรวมทั้งเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหว ใช้เวลาประมาณ ๕ - ๑๐ นาที โดยทำท่าละ ๑๐ - ๓๐ วินาที

๓. การออกกำลังกาย ระหว่างออกกำลังกายต้องหมั่นสังเกตชีพจรของเราอยู่เสมอไม่ให้สูงมากเกินไป จนอาจเกิดอันตรายได้ ซึ่งชีพจรของเราควรอยู่ในช่วง ๖๐ - ๘๐ % ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ และที่สำคัญห้ามให้ร่างกายขาดน้ำเด็ดขาด ระหว่างออกกำลังกายสามารถจิบน้ำได้ ไม่ควร

ดื่มน้ำมากเกินไป อาจทำให้จุกและไม่สามารถออกกำลังกายต่อได้ ระยะนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล อาจใช้เวลาตั้งแต่ ๑๕ - ๖๐ นาที

๔. การผ่อนคลายร่างกาย หรือ cool down เป็นกิจกรรมหลังจากที่ออกกำลังกายเรียบร้อยแล้ว คนส่วนใหญ่จะลืมให้ความสำคัญกับขั้นตอนนี้ แล้วจะส่งผลเสียต่อร่างกายและกล้ามเนื้อตามมา เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อตึงและบาดเจ็บจนไม่สนุกกับการออกกำลังกายครั้งต่อไป ขั้นตอนนี้เป็นการค่อยๆ ปรับให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ ลดลงจนกลับสู่ภาวะปกติ และเป็นการผ่อนคลายหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เมื่อจะเลิกออกกำลังกายไม่ควรหยุดทันที ควรค่อยๆ ลดความแรงของการออกกำลังกายลง เช่นออกกำลังกายโดยการวิ่งก็ปรับมาเป็นเดินเร็ว หรือเดินช้าลง เพื่อเป็นการปรับสภาพกล้ามเนื้อ ขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ ๕ - ๑๕ นาที

การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก

หลายคนเลือกวิธีการลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหาร ชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก ควรเป็นแบบแอโรบิค เน้นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ที่สำคัญควรออกกำลังกายเพื่อสร้างความยืดหยุ่นของร่างกายและเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อด้วยกันด้วย โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์ (๒๕๖๕) ได้มีบทความสุขภาพแนะนำเทคนิคการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพและสุขภาพดี คือ หนัก นาน บ่อย

๑. ความหนัก หรือ Intensity สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย อัตราการเต้นของหัวใจควรอยู่ในอัตรา ๖๐ - ๘๐ % ของการเต้นของหัวใจสูงสุดซึ่งสามารถคำนวณได้ ดังนี้

การคำนวณชีพจรสูงสุดของแต่ละอายุ โดยใช้ค่า ๒๒๐ ลบด้วยอายุ (ปี) เมื่อได้ค่าชีพจรสูงสุดเราก็สามารถนำมาคำนวณ ช่วงค่าที่ต้องการออกกำลังกาย ๖๐ - ๘๐ % ของชีพจรสูงสุดได้ หรือสามารถดูได้จากตารางนี้

อายุ	ชีพจรสูงสุด	๖๐ %	๘๐ %
๒๐	๒๐๐	๑๒๐	๑๖๐
๓๐	๑๙๐	๑๑๔	๑๕๒
๔๐	๑๘๐	๑๐๘	๑๔๔
๕๐	๑๗๐	๑๐๒	๑๓๖
๖๐	๑๖๐	๙๖	๑๒๘

จากในตาราง ถ้าคนอายุ ๔๐ ปี เมื่อต้องการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ควรให้อัตราการเต้นของหัวใจระหว่าง ๑๐๘ - ๑๑๔ ครั้งต่อนาที ซึ่งการออกกำลังกายรูปแบบนี้มี ๒ ประเภท คือ

๑.๑ คาร์ดิโอ หรือ Cardio Exercise การออกกำลังกายแบบนี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย รวมถึงเสริมความแข็งแรงของปอด หัวใจและการไหลเวียนของโลหิต ถ้าออกกำลังกายในระดับความหนักที่พอดีจะทำให้ร่างกายใช้ออกซิเจนได้ดี เผาผลาญแคลอรีได้ดี และช่วยลดน้ำหนักได้นั่นเอง การออกกำลังกายแบบนี้จะเป็นการเน้นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ตัวอย่างเช่น การเดินแอโรบิค การวิ่ง การเดินเร็ว ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ถีบจักรยาน เป็นต้น

๑.๒ เวทเทรนนิ่ง หรือ Weight Training บางครั้งอาจเรียกว่าการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน หรือ Resistance Training ได้แก่ การยกน้ำหนักโดยใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ดัมเบลล์ ตั้มน้ำหนัก ยางยืด หรือการใช้น้ำหนักของตัวเอง เช่น การแพลงคิ้ง

๒. ความนาน หรือ Duration เพื่อการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพ ควรออกอย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ หรือ ออกกำลังกาย ๒๐ - ๓๐ นาทีต่อวัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สามารถออกเพิ่มได้ถึงครั้งละ ๖๐ นาที

๓. ความบ่อย หรือ Frequency โดยปกติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรออกอย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์ แต่เพื่อลดน้ำหนักสามารถออกกำลังกายเพิ่มขึ้นได้มากกว่า ๕ วันต่อสัปดาห์

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ถูกวิธี เหมาะสมกับสภาพร่างกายและช่วงวัย ย่อมส่งผลให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ช่วยป้องกันโรค รวมถึงการฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) ได้แนะนำประโยชน์ที่จะได้จากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้หลายประการ ดังนี้ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ในวัยเด็กถ้ามีการออกกำลังกายที่ถูกต้องจะช่วยให้เจริญเติบโต ทำให้สูงขึ้นได้ สามารถช่วยลดการเต้นของหัวใจ หรือชีพจรลงได้ หัวใจและปอดแข็งแรง รวมทั้งป้องกันโรคต่างๆ เช่นเบาหวาน ไขมัน ความดันโลหิต ระดับไขมันในเลือด เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ช่วยลดอาการซึมเศร้า ลดความเครียด ระบบย่อยอาหารและขับถ่ายได้ดีขึ้น หลับสนิทและนาน และช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย ซึ่งการลดน้ำหนักจะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นถ้ามีการควบคุมอาหารร่วมด้วย

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

บทความวิชาการฉบับนี้ ผู้เรียบเรียงจัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพสูงสุด แก่ผู้ที่สนใจ รวมทั้งบุคคลากรของกองทัพอากาศ ในการเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัยตนเอง เข้าใจลำดับในการออกกำลังกาย เช่น ก่อนและหลังออกกำลังกายจำเป็นอย่างไรคือการเตรียมพร้อมและยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อลดอาการบาดเจ็บ รวมทั้งแนวทางในการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก โดยยึดหลัก ความหนัก ความนาน และความบ่อย นอกจากนี้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันโรคแล้วยังส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย

กิตติประกาศ

ขอขอบคุณ รร.นอส.ยศ.ทอ. ที่เปิดโอกาสให้เขียนบทความวิชาการ เรื่องสุขภาพดีไม่มีขายถ้าอยากได้ต้องออกกำลังกายเอง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาหน่วยใน ทอ. และประโยชน์ให้ข้าราชการได้ศึกษาข้อมูลต่อไป

บรรณานุกรม

- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๕๓. คู่มือก้าวเดินเพื่อสุขภาพ. นนทบุรี : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๖๕. กรมอนามัยชี้กินอาหารแปรรูปมากเสี่ยงขาดสารอาหาร ทำให้ดูแลก่อนวัยอาจเสี่ยงสมองเสื่อม [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๖. จาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/280865/>
- โรงพยาบาลศิริราชปิยมหารุณย์. ๒๕๖๕. นาน บ่อย หลักการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๖. จาก <https://www.siphphospital.com/th/news/article/share/810>
- ชุตินา ศิริกุลชยานนท์. ๒๕๕๙. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๖. จาก <http://www.acn.ac.th/articles/mod/forum/discuss.php?d=264>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ๒๕๖๕. ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายสม่ำเสมอ [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๖. จาก <https://www.thaihealth.or.th>

ภาคผนวก

ผลการตรวจสอบ อักษรวิสุทธิ์

Plagiarism Checking Report

Created on 2023-12-09 10:15:05 at 10:15 AM

Print Report

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3489189	Dec 9, 2023 at 10:12 AM	ketnapa_k@rtaf.mi.th	กองทัพอากาศ	บทความวิชาการ สุนัขภาพดีไม่มี ชาย.docx	Completed	0.00%