

บทความวิชาการ

เรื่อง ออกกำลังกายอย่างง่ายเพื่อสุขภาพที่ดี

กุลยา โพธิ์นึ่งแดง

บทนำ

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย การออกกำลังกาย ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่นโรคหัวใจ โรคระบบไหลเวียนโลหิต เบาหวานและโรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียด

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

1. ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิต้านทานโรคดีขึ้น และป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม
2. ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรงตัวดีขึ้น และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น
3. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
4. ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย

1. เพื่อต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และผ่อนคลายความเครียด
2. เพื่อต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. ป้องกันปัญหาสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายถือได้ว่าเป็นที่มาพร้อมๆ กับการวิวัฒนาการของมนุษย์ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ตามสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ประกอบกับความต้องการของมนุษย์ในแต่ละยุคแต่ละสมัย ต่อมาเมื่อวิชาการแพทย์เจริญก้าวหน้า จึงได้มีการวิวัฒนาการทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น และได้นำเอาหลักการทางแพทยมาประยุกต์กับการออกกำลังกายเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระร่างกายของมนุษย์จนกระทั่งในปัจจุบัน ได้มีการนำเอาวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาเผยแพร่ในหมู่ประชาชนมากขึ้น จึงทำให้ประชาชนได้มีโอกาสศึกษา และนำมาใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น (บรรลุ ศิริพานิช, 2555 : 25)

การออกกำลังกายเป็นกลไกที่สำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดย จะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ เป็นต้น

ในขณะที่ (กรมอนามัย, 2553 : 14-19) ได้กล่าววาทบหาของการเคลื่อนไหวของการออกกำลังกายอย่างเสมอ ทำให้เกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายในด้านารป้องกันโรค คือ ช่วยลดความเสี่ยงและปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังที่สำคัญ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ความอ้วน ฯลฯ อันเป็นผลมาจากการขาดการออกกำลังกายหรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยจนเกินไป

ชนิดของการออกกำลังกาย

ชนิดของการออกกำลังกายที่แบ่งตามวิธีการเล่น ได้ดังนี้

1. กายบริหารทั่วไป

ให้ผลดีกับความแคล่วคล่องของระบบการเคลื่อนไหว ได้แก่ กล้ามเนื้อ ข้อต่อและกระดูก เป็นต้น เหมาะสมกับเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ฟื้นฟูร่างกายหลังเจ็บป่วย และผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของแพทย์ การปฏิบัติควรใช้เวลา 10 – 15 นาทีต่อวัน

2. กายบริหารพิเศษ

ให้ผลดีต่างกันไปตามกิจกรรมที่ใช้ เช่น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทำให้ระบบหายใจและไหลเวียนเลือดดีขึ้น เป็นต้น วัตถุประสงค์เพื่อเน้นด้านจังหวะการหายใจ ความหนักในการออกกำลังกายและทางจิตใจ โดยเฉพาะเหมาะสมกับทุกเพศและทุกวัย ได้แก่ โยคะ รำมวยจีน หรือแกว่งแขน เป็นต้น การปฏิบัติควรใช้เวลา 20-30 นาทีต่อวัน

3. เดินเพื่อสุขภาพ

ให้ผลดีกับการฝึกความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด ตลอดทั้งความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นต้น เหมาะสมกับทุกเพศและทุกวัย โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ฟื้นฟูร่างกายหลังเจ็บป่วย และผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของแพทย์

4. วิ่งเพื่อสุขภาพหรือวิ่งเหยาะ ๆ

ให้ผลดีเช่นเดียวกับการเดินเพื่อสุขภาพ แต่ควรจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายพร้อมมากกว่าเหมาะสมกับทุกเพศและวัย โดยเฉพาะในวัย เด็ก วัยหนุ่มสาว และวัยผู้ใหญ่

5. ถีบจักรยานเพื่อสุขภาพ

เหมาะสมกับทุกเพศและทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินปกติ และมีผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อเข่าหรือข้อเท้า การปฏิบัติให้ไ้ระยะทาง 1 กิโลเมตรใช้เวลาประมาณ 3 นาที (อัตราความเร็ว 20 กม./ชม.)

6. ว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ

เหมาะสมกับทุกเพศและทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินปกติ และมีปัญหาเรื่องข้อเข่าหรือข้อเท้า ควรว่ายน้ำอย่างต่อเนื่อง โดยใช้เวลา 20-30 นาทีต่อวัน

7. เต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมมากอย่างหนึ่ง เหมาะสมกับทุกเพศและทุกวัย ทำให้เกิดความสนุกสนาน

เพลินเพลิน เกิดผลดีกับระบบหายใจและไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย การปฏิบัติควรเด่นอย่างต่อเนื่องให้ได้อย่างน้อยวันละ 20-30 นาทีอย่างสม่ำเสมอ

8. การเดินเหยาะ ๆ

การเดินเหยาะ ๆ หรือการกระโดดเชือก (ลงเท้าคู่) ควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องให้ได้อย่างน้อยวันละ 10 – 15 นาที

9. โยคะ

ก็คือการบริหารร่างกายในท่าต่าง ๆ ร่วมกับการหายใจเข้า-ออก จนจิตกับร่างกายรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การฝึกโยคะจะเป็นการช่วยบริหารกล้ามเนื้อ ตับ ไต เส้นเลือด หัวใจ ปอด ม้าม และข้อต่อกระดูกสันหลัง เป็นการช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง ทรวดทรงดี สุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส และยังช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วยบางอย่างได้อีกด้วย (มานโซ บุตรเมือง, 2553:14).

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายมีหลากหลายชนิดให้เลือก ซึ่งแต่ละชนิดล้วนแต่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายทั้งสิ้น แต่ข้อควรระวังในการเลือกชนิดกีฬา ควรคำนึงถึงวัยของแต่ละบุคคลว่าควรเลือกออกกำลังกายชนิดไหนที่เหมาะสมกับตนเองและไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพจะเป็นการดีที่สุด

อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายถือว่าเป็นยาวิเศษที่ส่งเสริมให้ผู้ที่ได้ออกกำลังกายมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง เสมือนเป็นวัคซีนป้องกันโรคเรื้อรัง นอกจากนี้ยังเป็นวิธีหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง และมีความเพลิดเพลินในชีวิต นอกเหนือจากนี้การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา แม้กระทั่งในคนป่วยก็ยังคงต้องการการออกกำลังกายเพื่อให้อวัยวะฟื้นสภาพเร็วยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ การออกกำลังกายช่วยทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นแล้ว ยังจะช่วยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้ดีมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม แต่ก็ยังมีผู้คนอีกจำนวนมากมักจะอ้างเหตุผลของการไม่ออกกำลังกาย เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ปัญหาเกี่ยวกับอากาศ ทั้งหมดเป็นข้ออ้างที่จะไม่ออกกำลังกาย แต่ลืมไปว่าการออกกำลังกายมีแต่ประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งนั้น ดังนั้นถ้าคนเราคิดจะรักสุขภาพของตัวเองก็ควรหาเวลาว่างหันมาออกกำลังกายเพื่อตัวเองจะได้ไม่ต้องไปพึ่งยารักษาโรคในภายหลัง

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ*. (เอกสารอัดสำเนา).
- บรรลุ ศิริพานิช. (2555). *รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555*. นนทบุรี: บริษัทเอส พลัส มีเดีย จำกัด.
- มานโซ บุตรเมือง. (2553). *การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก*. สำนักงานการกีฬา. (เอกสารอัดสำเนา).