

ข่าวประชาสัมพันธ์

ออกกำลังกายป้องกันโรคได้.... การออกกำลังกายจะทำให้ระบบต่างๆของร่างกายมีความอดทน และทำงานได้นานขึ้น คล่องแคล่วว่องไวช่วยลดและเผาผลาญไขมันในร่างกาย ทำให้ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ มีความแข็งแรงมากขึ้นร่างกายมีความต้านทานโรคเพิ่มขึ้น ช่วยป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โดยควรเลือกออกกำลังกายในประเภทที่เหมาะสมกับอาชีพ วัย และสภาพอากาศ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที

- * **การออกกำลังกายที่ถูกต้อง** เริ่มต้นด้วยการอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ข้อต่อและเอ็นทุกส่วน เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5 นาที เช่น วิ่งเหยาะๆ เดินช้าๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- * **ออกกำลังกายให้หัวใจเต้นแรงขึ้น** สูดจิตเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น ปอด กล้ามเนื้อ ได้ทำงานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง กล้ามเนื้อทุกสัดส่วนของร่างกายมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที เช่น เดินเร็ว เดินแอโรบิก ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ขุดดิน ทำสวน ทำนา หรือ เล่นกีฬา ประเภทต่างๆ เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล เป็นต้น
- * **ผ่อนคลาย** จบการออกกำลังกายด้วยการลดระดับความแรงลงเรื่อยๆ เพื่อผ่อนคลาย หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ ทุกส่วนของร่างกาย จนถึงระดับการหยุดการออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณ 5 นาที เช่น วิ่งช้าๆ สลับการเดิน หรือเดินช้าๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้งก่อนหยุด

ออกกำลังกายสม่ำเสมอได้ประโยชน์อย่างไร

- * ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง
- * ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลงในผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
- * ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆเพิ่มขึ้นหัวใจแข็งแรง ยืดหยุ่นตัวได้ดี
- * ลดไขมันในเลือด ซึ่งถ้าสูงจะเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
- * ช่วยให้ปอด หัวใจ กระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรง
- * ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน โดยเฉพาะในผู้หญิง วัยหมดประจำเดือน
- * ช่วยลดความเครียด นอนหลับง่าย ความจำดี





