



ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

Hey Hike Up!!

เลิกล้ม



**Hey
Hike
Up!!
เลิกล้ม**

Hey Hike Up!! เลิกกลัว

ข้อมูลบรรณานุกรม

Hey Hike Up!! เลิกกลัว/ ณีฐนันท์ ศิริโกศล, ณ์ฐพร นิลวัตถา, ปีย์วัฒน์ เกตุวงศา, บรรณาธิการ,

-- พิมพ์ครั้งที่ 1. -- นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2564. (เอกสารทางวิชาการ/ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ; หมายเลข 565)

ISBN 978-616-443-639-8

1. กิจกรรมทางกาย. 2. การออกกำลังกาย. 3. บ้าน. 4. วัยทำงาน. 5. โควิด-19 (โรค). 6. ไวรัสโคโรนา. 7. ไทย -- ประชากร. I. ณีฐนันท์ ศิริโกศล. II. ณ์ฐพร นิลวัตถา. III. ปีย์วัฒน์ เกตุวงศา. IV. มหาวิทยาลัยมหิดล. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. V. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. VI. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย. VII. ชื่อชุด.

GV436 ๕๕๘ 2564

พิมพ์ครั้งที่ 1	ธันวาคม 2564
จำนวนพิมพ์	1,000 เล่ม
จัดทำเนื้อหาและจัดพิมพ์โดย	ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
สำนักพิมพ์	บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด 45/12-14, 33 หมู่ 4 ก.บางกรวย-จตุลอน ต.บางขุน อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2879 9154-6 โทรสาร 0-2 879 9153

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

เลขที่ 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 02-441-0201-4 ต่อ 307, 317, 524, 525 โทรสาร 0-2441-9333

เว็บไซต์ www.tpak.or.th และ www.facebook.com/TPAK.Thailand

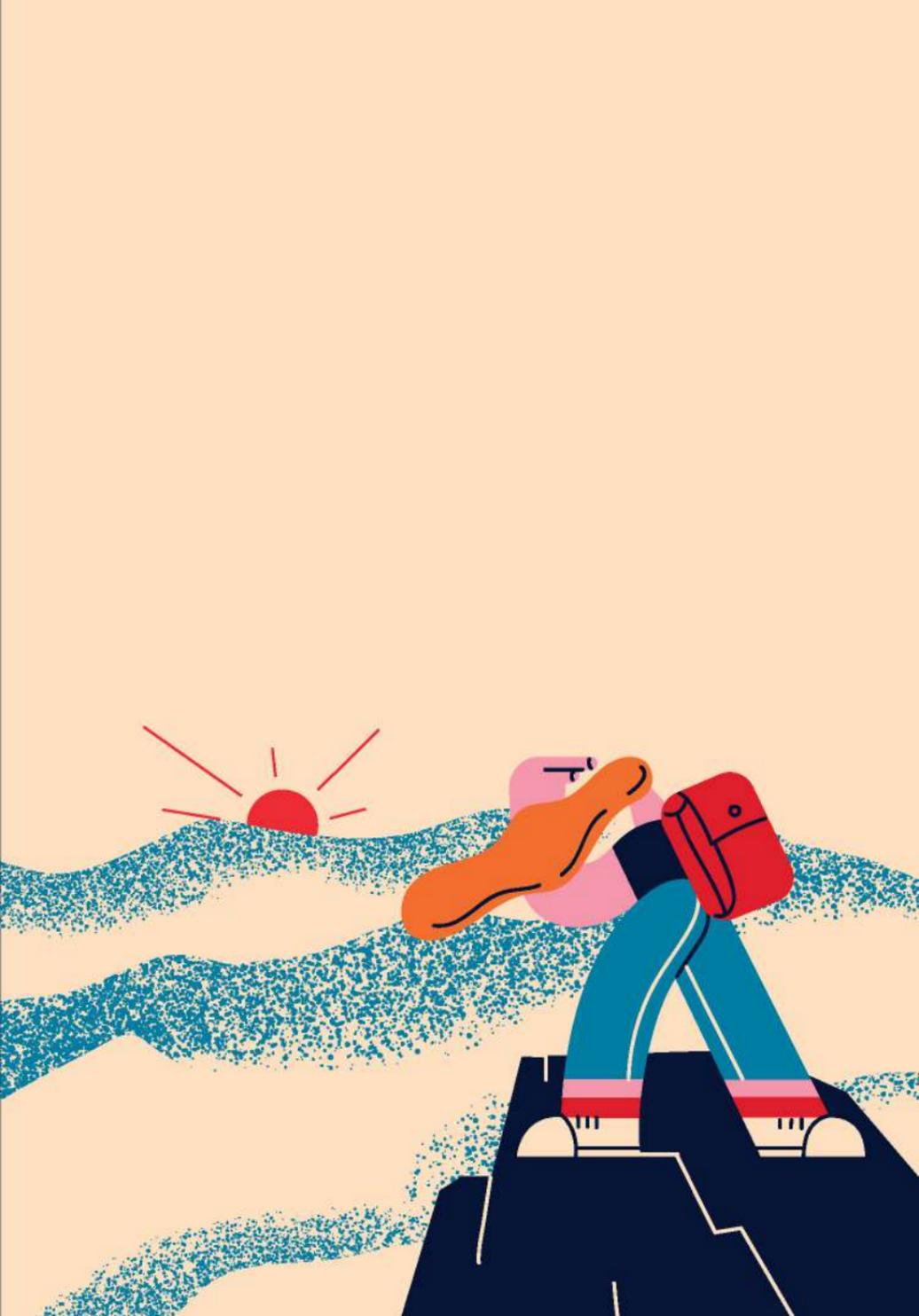
ศิลปินกรรมและภาพประกอบ สุรศักดิ์ เพ็ญใหม่ และ www.freepik.com

ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ ไม่สงวนลิขสิทธิ์ สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้ ห้ามจำหน่าย

ตัวอย่างการอ้างอิงหนังสือ Hey Hike Up!! เลิกกลัว

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย. (2564). หนังสือ Hey Hike Up!! เลิกกลัว

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด.



ชีวิตคนวัยทำงานในช่วงโควิด-19 แพร่ระบาด
เต็มไปด้วยการปรับเปลี่ยนที่นำพาไปสู่

ความเคยชินใหม่

บ้างก็ดีขึ้น บ้างก็รู้สึกว่าย่ำแย่ลง...
แล้วคุณล่ะ เป็นแบบไหน...?

ตุ๊กตาล้มลุก...ล้มได้ ก็ลุกได้

แม้ว่าคุณจะท้อและล้มเลิกไปทีครั้ง
แต่ขอให้มั่นใจว่าจะมีหนึ่งครั้งที่คุณสามารถทำได้
อย่ามัววิรโรที่ว่าคุณจะเป็นคนใหม่ที่มีสุขภาพดี
ใช้ **ทุกพื้นที่ ทุกเวลา ทุกโอกาส** ให้มีกิจกรรมทางกาย
พกคำว่า **“Every Move Counts”** ติดตัวไปทุกที่
แล้วสักวัน คุณจะเป็**นคุณในเวอร์ชันที่อยากเป็น**

คำนำบรรณาธิการ

หนังสือเล่มนี้เรียบเรียงเนื้อหาจากบทความคอลัมน์ต่าง ๆ ที่เคยเผยแพร่ผ่านทางเฟซบุ๊กของคุณย์พัฒนางานองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย ประเทศไทย (ทีแพค) ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่เข้ามาทำให้มนุษย์วัยทำงานมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง นิ่งนาน เคลื่อนไหวน้อยเพิ่มมากขึ้น เนื่องมาจากการทำงานจากที่บ้าน เป็นเวลานาน การถูกจำกัดการใช้งานพื้นที่สาธารณะ ไม่สามารถออกไปใช้ชีวิตได้ตามปกติ จนทำให้เกิดความเคยชิน ครั้นพอจะกลับมาใช้ชีวิตเหมือนเดิมได้ตามปกติ ก็ต้องสะดุดครั้งแล้วครั้งเล่า ด้วยเหตุเพราะการระบาดระลอกใหม่ของโควิด-19 สายพันธุ์ใหม่ ๆ ที่เข้ามาในบ้านเราอย่างไม่มีท่าทีว่าจะจบสิ้น ต้องกลับมาอยู่กับตัวอยู่ในบ้าน ใช้ชีวิตตามมาตรการป้องกันโรคโควิด-19 เช่นเดิม ไม่ต่างอะไรกับ **ตุ๊กตาล้มลุก** ที่พอจะเริ่มกลับมาตั้งหลักให้มีกำลังใจ ตั้งหลักที่จะมีชีวิต และพฤติกรรมที่กระฉับกระเฉงมากขึ้น ก็ถูกผลักให้ล้มลงจนต้องล้มเลิกความตั้งใจนั้นไป กลายเป็นคนที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งดังเดิม

เราตั้งใจให้หนังสือเล่มนี้เป็นเพื่อนและกำลังใจให้กับคนวัยทำงานให้สามารถก้าวข้ามผ่านแต่ละด่านคล้ายกับการผ่านด่านในเกม ในสถานการณ์อันเป็นอุปสรรคและข้อจำกัดที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากสถานการณ์โควิด-19 เช่นนี้ไปให้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่เราก้าวเข้าสู่ปีใหม่ เพื่อก้าวไปสู่การเป็นคนที่มีสุขภาพดี ลองหาตัวตนของคุณว่า **คุณในเวอร์ชันไหนที่อยากกลับไปเป็น** ทบทวนข้ออ้างกับตนเองว่า **นี่เรากำลังรออะไรอยู่** ถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่ต้องตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มขึ้น ก้าวสู่ปีใหม่นี้ คุณจะก้าวข้ามอุปสรรคและข้ออ้างของการล้มเลิกความตั้งใจในการมีกิจกรรมทางกาย ลุกขึ้นมาเปลี่ยนให้ **ทุกพื้นที่มีแต่ Every Move Counts** เพื่อการมีสุขภาพที่ดีไปได้ด้วยวิธีการใด

สุดท้ายขอขอบคุณเนื้อหาที่ได้มาจากการสังเคราะห์บทความต่าง ๆ จากคอลัมน์ประจำเพจที่แพค ได้แก่ คอลัมน์เบ่งเบิกอรุณ, สวัสดี PA (Sawasdee Physical Activity), ศุกรีย์กำลังสอง by MyDea, Finding Inn Soc คั่นโลก...นวัตกรรมสังคม, เปิดสังคมเปลี่ยนวิถี, PA Pride, “All Life s All i Like”...เคลื่อนที่ไปตามแรงบันดาลใจ และ ScienceBox ที่เติมเต็มให้หนังสือเล่มนี้เต็มไปด้วยแรงบันดาลใจ และเนื้อหาที่สอดคล้องตามบริบทวิถีชีวิตคนวัยทำงานอย่างสมบูรณ์ เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเมื่อคุณได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว จะเกิดกำลังใจ ในการลุกขึ้นจากห้วงของอุปสรรค ก้าวขึ้นมาเป็นผู้มีสุขภาพดี โดยมีหนังสือเล่มนี้เป็นเพื่อนก้าวข้ามอุปสรรคต่อการมีกิจกรรมทางกาย ในสถานการณ์โควิด-19 ไปด้วยกัน

ทีมบรรณาธิการ

สารบัญ

หน้า

คำนำบรรณาธิการ

7

1. ความเคยชิน

13

2. คุณในเวอร์ชันไหนที่อยากกลับไปเป็น

25

3. ถูกตาลุ่มลูก

37

4. นี่เรากำลังรออะไรอยู่

47

5. ทุกพื้นที่ ทุกเวลา มีแต่ Every Move Counts

59

6. บันไดเล็กลุ่ม

71

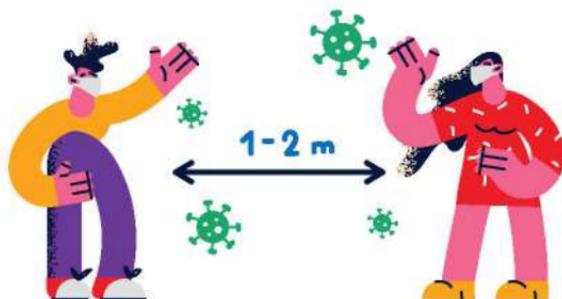
บรรณานุกรม

83



ความเคยชิน

นับเป็นเวลากว่า 2 ปีแล้วที่ประเทศไทยของเรารู้จักกับเจ้าโควิด-19 ตัวร้าย ที่นอกจากจะเป็นเชื้อโรคที่เข้ามาทำร้ายระบบทางเดินหายใจของเราแล้ว ยังมาก่อวนการใช้ชีวิตประจำวันของเราให้เปลี่ยนไปจากเดิม ช้ำร้ายยังอยู่กับเรามานาน...นานเสียจนทำให้พฤติกรรมและวิถีชีวิตหลาย ๆ อย่างเปลี่ยนไปตั้งแต่พฤติกรรมการกิน การนอน การทำงาน รวมไปถึงการออกกำลังกาย ที่เปลี่ยนไปในทิศทางแย่ลง...



หากย้อนกลับไปในช่วงเวลาที่ยังไม่มีโรคโควิด-19 หลายคนอาจชอบที่จะเดินจากที่พักไปทำงาน เพราะนอกจากการเดินจะช่วยให้เราปริมาณก้าวเดินสะสมเพิ่มขึ้นในแต่ละวันแล้ว ในระหว่างทางเดินเรายังได้ชมความสวยงามและสีเขียวของต้นไม้ ถือเป็นการรีเฟรชความสดชื่น ปลูกพลังความพร้อมให้กับตัวเอง ก่อนเข้าสู่การทำงานในแต่ละวันด้วย หรือบางครั้งเราอาจจะได้พบปะผู้คน เพื่อนร่วมงาน รวมไปถึงสัตว์เลี้ยงน้อยอย่าง นกกระยาง นกกระจอก กระรอกน้อย และน้องวรนุช แต่ภาพความงามและความรู้สึกสดชื่นเหล่านั้นกลับหายไปพร้อมกับกิจกรรมทางกาย ตั้งแต่ช่วงที่ต้องทำงานแบบ Work From Home

ทว่านับตั้งแต่ช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เป็นต้นมา ส่งผลให้มนุษย์วัยทำงานอย่างเรา ต้องใช้รูปแบบการทำงานแบบ Work From Home ตลอดมา จนทำให้เราเกิดความเคยชินของพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจนนำมาสู่...

ความเคยชิน ของการนั่งนานจนเพลิน

การทำงานอยู่ที่บ้านทำให้เรามีการขยับตัวน้อยลงไปโดยปริยาย อีกทั้งการนั่งนานได้กลายเป็นความเคยชินบนวิถีชีวิตใหม่ไปเสียแล้ว ด้วยสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการทำงาน และบางครั้งไม่สามารถแยกเวลางานกับเวลาส่วนตัวออกจากกันได้ เนื่องจากที่ทำงานกับที่พักอาศัยเป็นที่เดียวกัน

พวกเราเคยรู้สึกแบบนี้หรือไม่ว่า พวกเราสามารถนั่งทำงานเป็นเวลานาน ๆ ติดต่อกันยาวนาน 2 – 3 ชั่วโมง จนรู้สึกว่ามันนั่งทำงานติดต่อกันนานถึง 3 ชั่วโมงเชียวหรือ? หรือทั้งที่เมื่อก่อนเรามักจะลุกออกไปเดินเข้าห้องน้ำทุก ๆ ชั่วโมงบ้าง หรือบางครั้งเราก็ต่างานเพลินจนลืมตัวดูเวลา รู้ตัวอีกทีก็เป็นเวลาหลังเลิกงานไปแล้ว



การนั่งนานจนรู้สึกเมื่อยคอ บ่า ไหล่
ถือเป็นสัญญาณเตือนที่อันตราย
ของการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่มากเกินไป



คุณสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนั่งนานจนเพลิน
ได้ง่าย ๆ ด้วยการตี่มน้ำบ่อย ๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ตนเอง
ลุกเดินไปปัสสาวะในทุก ๆ ชั่วโมง

ความเครียด กับความเกรงใจ



การนั่งทำงานต่อเนื่องตลอดทั้งวัน หรือการประชุมแบบมาราธอน ที่สามารถเริ่มได้ตั้งแต่เช้าและไปสิ้นสุดในเวลาค่ำ แบบที่ไม่ต้องกังวลว่า จะต้องเผื่อเวลาเดินทางระหว่างบ้านกับที่ทำงาน ก็ทำให้บางครั้งหลายคน ต้องนั่งจมอยู่บนเก้าอี้ทำงานเป็นเวลานานต่อเนื่องจนเกิดอาการขาไปทั้งตัว ซึ่งการมีพฤติกรรมแบบนี้ต่อเนื่องเป็นเวลานานนั้น จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคในกลุ่ม NCDs ในอนาคตอีกด้วย



สแกนเพื่ออ่านบทความฉบับเต็ม
พร้อมทั้งผลเสียของพฤติกรรมเนือยนิ่ง

อีกทั้งในการประชุมซึ่งเป็นรูปแบบออนไลน์ หากเป็นการประชุมเร่งด่วนหรือเป็นการประชุมในวาระสำคัญ บางครั้งทำให้เราไม่กล้าที่จะลุกออกไปเข้าห้องน้ำเพราะเกรงว่าจะเป็นการเสียมารยาทหรือพลาดประเด็นสำคัญของการประชุมไป แน่ใจ أنناเลือกที่จะกลับปัสสาวะ... แล้วรอให้จบการประชุมก่อนจึงค่อยออกไปเข้าห้องน้ำ ซึ่งกว่าจะจบการประชุมก็อาจจะใช้เวลาไป 2-3 ชั่วโมงเห็นจะได้

หากเรามีพฤติกรรมแบบนี้ไปนาน ๆ จะนำมาซึ่งอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ในทางที่ดีเราควรที่จะขออนุญาตที่ประชุมเพื่อเดินไปเข้าห้องน้ำและยืดเหยียดร่างกายสัก 5 นาที ในทุก ๆ 1 ชั่วโมง หรือจะดียิ่งกว่านี้หากเราสามารถออกกำลังกายหลังเลิกประชุมหรือหลังเลิกงานได้ เนื่องจากในขณะที่ออกกำลังกายหรือหลังออกกำลังกายสมองของคนเราจะกระตุ้นสารสื่อประสาทที่จำเป็นต่อร่างกายมากมาย ซึ่งหนึ่งในนั้นรวมถึงสารเอนดอร์ฟิน (Endorphin) ที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุข ผ่อนคลาย และยังทำให้ความเครียดจากการทำงานลดลงด้วย



สแกนเพื่ออ่านบทความฉบับเต็ม
ออกกำลังกายแล้วคลายเครียด
และออกกำลังกายอย่างปลอดภัย

ในทุก ๆ 1 ชั่วโมง ควรหาจังหวะดี ๆ
ที่จะลุกจากการประชุม
เพื่อเดินไปเข้าห้องน้ำ
และยืดเหยียดร่างกายสัก 5 นาที



ความเคยชิน

ของกิจวัตรประจำวันที่ขาดหายไป

แน่นอนว่าคงไม่มีใครคาดคิดว่าวัยทำงานอย่างเรา ๆ จะต้องมาประสบพบเจอกับกิจวัตรที่ขาดหายไป การทำงานจากที่บ้านทำให้กิจกรรมนอกบ้านถูกตัดออกไปจากกิจวัตรประจำวันของใครหลายคน การใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมจากที่บ้านที่เริ่มตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหาร ทำงาน เลิกงาน นอนเล่นโทรศัพท์มือถือ แล้วก็กลับเข้านอน ชีวิตวนลูปอยู่เช่นนี้ตลอดทั้งสัปดาห์ของการทำงาน อาจจะมีบ้างที่ออกมาเดินเล่นในช่วงเช้าหรือออกไปซื้ออาหาร





แต่สิ่งที่ขาดหายไปคือความไกลและความกว้าง ไกลในที่นี้คือความไกลของระยะทาง จากที่เมื่อก่อนมักจะเดินในระยะทางที่ไกล แต่เดี๋ยวนี้เริ่มเคยชินกับระยะการเดินทางที่สั้นลง เพราะแค่เดินออกไปซื้ออาหารแล้วก็กลับที่พัก ส่วนความกว้างในที่นี้คือ ความกว้างของบรรยากาศในการทำงาน ตั้งแต่มีเจ้าโควิด-19 เข้ามา ทำให้รู้สึกว่าคุณภาพของการทำงานในชีวิตจริงของเราแคบลง ความกว้างที่เมื่อก่อนได้เคยสัมผัสกลับดูแคบลงทั้งขนาดห้องทำงาน จำนวนเพื่อนร่วมงาน และอาจจะรวมไปถึงความสุขในการทำงาน เนื่องจากสภาวะแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการทำงาน

หากลองทบทวนจะพบว่า
แท้จริงแล้วความเคยชินเหล่านี้
ฝังอยู่กับตัวเรามาตั้งแต่มิมีโควิด-19
โดยที่เราไม่ทันสังเกตพฤติกรรมของตนเองมาก่อน
ถึงเวลาที่เราอาจต้องมาทบทวนและตั้งเป้าหมาย
เพื่อสุขภาพของตนเองอย่างจริงจัง



อย่าปล่อยให้**ความเคยชิน**
เข้ามาทำร้ายสุขภาพของเรา
ลุกขึ้นมาเดิน เต้น วิ่ง ออกกำลังกาย
เพื่อทำลาย**ความเคยชิน**เหล่านั้นกันดีกว่า





คุณในเวอร์ชันไหน ที่อยากกลับไปเป็น

ตื่นลืมตาขึ้นมามือก็คว้าโทรศัพท์มือถือ เปิดเฟซบุ๊ก สไลด์หน้าจอ แล้วเจอข้อความแจ้งเตือนที่สะเทือนใจ นั่นคือ “ความทรงจำของคุณ เมื่อ... ปีที่แล้ว” แล้วได้แต่ตั้งคำถามในใจกับตนเองขึ้นมาว่า...

ทำไมเมื่อก่อนเราชอบกว่านี้

ทำไมเมื่อก่อนเราดูหน้าตาแจ่มใส

ทำไมเมื่อก่อนดูกระฉับกระเฉง ทำอะไรก็ดูคล่องตัว

หากคำถามเหล่านี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ นั่นแสดงว่าในปัจจุบัน เรามีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปจากเมื่อก่อน เราปล่อยปละละเลยตัวเอง มากเกินไปหรือเปล่า กินไม่รู้จักอิ่ม ทำงานหามรุ่งหามค่ำจนเบียดเบียน เวลาชีวิตตัวเองโดยไม่แบ่งเวลาออกไปเดินเล่น จึงออกกำลังกายบ้าง หรือหาทำกิจกรรมที่นอกเหนือจากการทำงานดูบ้าง

อาจมีบางคนเริ่มถูกคิดได้และเริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ทั้งเรื่องของพฤติกรรม การกิน การนอนนิ่ง หรือการใช้ชีวิตที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย

เรื่องราวของการหาแรงบันดาลใจจึงเริ่มต้นขึ้น... ฉันอยากเป็นแบบพี่คนนั้น ฉันอยากเหมือนน้องคนนี้ ฉันอยากได้หุ่นแบบดาราคคนนั้น... เริ่มมองหาต้นแบบในการออกกำลังกายเพื่อที่ตนเองจะได้มีรูปร่างที่ดีขึ้น ซึ่งแรงบันดาลใจมาจากหลากหลายรูปแบบ เช่น ดาราชื่อดัง นักร้องศิลปิน เกิร์ลกรุ๊ป รวมทั้งโค้ชสอนออกกำลังกาย ในขณะที่หลายคนอาจพบว่า ต้นแบบแรงบันดาลใจในการที่จะกลับมามีสุขภาพดี ก็คือ “ตัวเองในเวอร์ชันเมื่อหลายปีที่แล้ว”



แล้วคุณในเวอร์ชันไหน ที่อยากกลับไปเป็น?...

เมื่อดูความทรงจำของคุณเมื่อ... ปีที่แล้ว คุณในเมื่อก่อนก็ดูดี มีสุขภาพแข็งแรง มีวินัยในการดูแลสุขภาพทั้งในเรื่องของการกิน รู้จักแบ่งเวลาไปออกกำลังกาย ไปวิ่งตอนเย็นได้ แล้วทำไมจะกลับไปเป็นเราในแบบเมื่อก่อนไม่ได้ ลองลุกขึ้นมาปฏิบัติตัวเองอีกครั้ง เมื่อก่อนยังเคยทำได้ ทำไมตอนนี้จะทำได้ไม่ได้!!

หากอยากกลับไปเป็นคนเดิม ก็จงกลับไปทำพฤติกรรมแบบเดิม ลองย้อนนึกดูว่าเมื่อก่อนในชีวิตประจำวันของเราในแต่ละวันทำอะไรไปบ้าง การได้ลองคุยกับตัวเองฟังดูอาจจะตลก แต่ก็เป็นการทบทวนในบางสิ่งที่เป็นพฤติกรรมที่ดีของเรา เพียงแต่ด้วยวัยทำงาน ภาระหน้าที่ที่หนักขึ้น จึงทำให้เราไม่สามารถรักษามันไว้ได้

เริ่มตั้งแต่...



การทำอาหาร

ย้อนนึกไปเมื่อสมัยที่ยังอยู่ในวัยเรียน หลายคนมีเวลาพอที่จะทำอาหารคณินทานเอง การรังสรรค์เมนูอาหารซึ่งเป็นเมนูง่าย ๆ เช่น นึ่งอกไก่ที่ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส พริกไทย กระเทียม ทานคู่กับผักบรอกโคลี แครอท พักทอง ซึ่งอาหารเหล่านี้ทำได้ไม่ยากเลย เพียงแค่ล้างอกไก่ ล้างผัก แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ หลังจากนั้นนำไปนึ่งก็เสร็จเรียบร้อย ซึ่งการทำอาหารนี้ ก็เป็นส่วนหนึ่งของการมีกิจกรรมทางกายในการทำงาน และในขณะที่ทำอาหารอยู่นั้น เราจะรู้สึกมีความสุขขึ้นมาโดยที่ไม่รู้ตัว และยังคนที่ต้องทำงานจากที่บ้านเป็นเวลานาน นับเป็นโอกาสดีที่คุณจะได้พัฒนาฝีมือการทำอาหารของคุณ รวมถึงยังเป็นการพลีกสถานการณ์กลับมาดูแลสุขภาพ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

สควอท 20 ครั้ง ทุก ๆ ชั่วโมง หรือการมีกิจกรรมมาคั่นระหว่างการพัก

พฤติกรรมเนือยนิ่งจากการนั่งนานคงหนีไม่พ้นการนั่งอ่านหนังสือเป็นเวลานาน ๆ จนมีอาการปวดบริเวณก้น เอว หลัง บ่า คอ ไหล่ ซึ่งในวัยทำงานที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานาน แน่ชอนว่าจะมีอาการปวดเมื่อยบริเวณเอว บ่า คอ ไหล่ รวมไปถึงอาการตาล้าจากการจ้องมองหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ทางที่ดีควรจะทำกายบริหารพักอาการเหนื่อยล้าด้วยการหันมาสควอท หรืออาจทำกิจกรรมอื่นที่ให้เราได้เคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้นไปตามบริบทที่เหมาะสมกับวัย เพื่อให้เราไม่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่มากเกินไป



การเดินขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟต์



เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ง่ายที่สุด แต่คนเรามักขี้เกียจ แต่รู้หรือไม่ว่า การเดินขึ้นบันไดตั้งแต่สองชั้นขึ้นไปนั้น ช่วยเผาผลาญพลังงานในร่างกายของเราได้อีกทางหนึ่ง อีกทั้งยังเป็นการช่วยลดพลังงานการใช้ไฟฟ้าได้อีกด้วย เรียกได้ว่าได้ประโยชน์สองต่อ คือประโยชน์ต่อร่างกาย และประโยชน์ต่อโลกของเรา นอกจากนี้การเดินวันละ 10,000 ก้าว หรือประมาณ 6-8 กิโลเมตรต่อวัน สามารถเผาผลาญพลังงานในร่างกายได้ประมาณ 500 แคลอรี (20 ก้าว = 1 แคลอรี) หรือเทียบเท่ากับการวิ่งออกกำลังกายประมาณ 1 ชั่วโมงเลยทีเดียว หากเดินได้ 10,000 ก้าวต่อวันได้ก็เป็นเรื่องที่ดี แต่หากทำไม่ได้...เพียงได้เดินมากขึ้นในแต่ละวันก็เป็นประโยชน์แล้ว เพราะทุก ๆ 2,000 ก้าวที่เพิ่มมากขึ้นก็สามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน รวมถึงโรคอ้วนได้อีกด้วย



สแกนเพื่ออ่านบทความฉบับเต็ม
พร้อมทั้งวิธีการสะสมจำนวนก้าวเดิน

การวางสิ่งของที่ใช้อยู่เป็นประจำ ไว้ให้ไกลจากตัวเอง

อย่างเช่น การนำถังขยะทั้งหมดออกจากห้องทำงาน และการวางเครื่องถ่ายเอกสารให้ไกลจากโต๊ะทำงาน เป็นวิธีการส่งเสริมให้คุณได้มีกิจกรรมทางกายระหว่างวันได้อย่างแน่นอน โดยนำถังขยะทั้งหมดออกจากพื้นที่ทำงาน และวางเครื่องถ่ายเอกสารไว้ที่มุมไกล ๆ ให้ห่างจากโต๊ะทำงาน เพื่อให้ทุกคนได้เดินเมื่อต้องการทิ้งขยะ เมื่อจำเป็นต้องถ่ายเอกสาร ผลประโยชน์ทางอ้อมอาจจะช่วยลดจำนวนขยะได้ เนื่องจากคนที่ชี้แจงเดินไปที่ถังขยะก็จะทิ้งน้อยลง หรือบางคนก็อาจเลือกที่จะไม่ถ่ายเอกสารที่ไม่จำเป็นไปด้วย



สแกนเพื่ออ่านบทความฉบับเต็ม
พร้อมทั้งกลยุทธ์ Nudge เบื้องหลัง
ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



ตัวอย่างที่กล่าวมาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของวิธีการที่จะช่วยให้เรามีสุขภาพและรูปร่างที่ดีขึ้น แต่รูปแบบของกิจกรรมต่าง ๆ นั้น แตกต่างกันออกไปตามไลฟ์สไตล์ อยากชวนให้คุณลองนึก และลองเขียนลิสรายการออกมาดูว่า เมื่อก่อนคุณชอบทำกิจกรรมอะไรบ้างที่จะช่วยให้คุณมีกิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย แล้วตอนนี้คุณยังอยากที่จะทำอยู่...



กิจกรรมในเวอร์ชัน ที่คุณอยากกลับไปเป็น

1

2

3

4

5

ความรู้สึกของเวอร์ชันที่คุณอยากกลับไปเป็นนั้นเป็นอย่างไรบ้าง ลองหยิบกิจกรรมที่คุณเขียนไปลองทำวันละข้อ สองข้อ อย่างต่อเนื่อง แล้วคุณจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างที่เกิดขึ้นกับคุณ ถ้าไม่ลองก็ไม่รู้ ผลลัพธ์เป็นอย่างไร อย่าลืมกลับมาบอกความสำเร็จในกล่องด้านล่างนี้ เราคอยเป็นกำลังใจให้คุณอยู่

คุณในเวอร์ชันนี้เกิดอะไรขึ้นบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ในตอนนี้แรงบันดาลใจของใครหลาย ๆ คน อาจจะมุ่งเป้าไปที่เรื่องของรูปร่าง น้ำหนักตัว ที่ตัวเองเคยเป็นในอดีต แต่สุดท้ายแล้วจงอย่าลืมว่า... **สุขภาพคือ สิ่งสำคัญที่สุด**

“
ขอให้คุณมีความสุข
กับการได้กลับมา มีสุขภาพที่ดีขึ้น
ค่อย ๆ ทำแบบไม่เครียด
หรือกังวลจนเกินไป
”





ตุ๊กตาล้มลุก

เริ่มครั้งที่... ยังดีกว่าไม่ได้เริ่ม

เมื่อพูดถึงการเริ่มต้นทำอะไรสักอย่าง เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีขึ้น เราเริ่มต้นด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่น มีเป้าหมายชัดเจน แต่พอทำไปได้สักระยะหนึ่ง เราจะเริ่มรู้สึกท้อ... ไม่ไหวแล้ว เริ่มรู้สึกว่าทำไมมันถึงไม่เห็นผลลัพธ์สักที แล้วก็ล้มเลิกเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ไปในที่สุด...

พอผ่านไปสักระยะหนึ่ง... เราก็อาจถูกคิดและตระหนักได้ว่าต้องเริ่มต้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง แล้วก็วนกลับไปทำอย่างตั้งใจ หนึ่ง วนไปวนมา ซ้ำ ๆ อยู่แบบนี้ จนเกิดการตั้งคำถามกับตัวเองว่า เราต้องเริ่มต้นแบบนี้อีกกี่ครั้ง แล้วครั้งนี้เป็นครั้งที่เท่าไรแล้ว... ที่จะไปให้ถึงเป้าหมายโดยไม่ต้องกลับมาเริ่มใหม่อีก



คล้ายกับตุ๊กตาล้มลุก ที่จริง ๆ แล้วมันก็ตั้งอยู่ของมันเฉย ๆ แต่โครงสร้างของเจ้าตุ๊กตาล้มลุกนั้นถูกออกแบบมาเพื่อให้มันสามารถล้มและลุกขึ้นมาได้ แต่กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากไม่มีอะไรไปทำให้มันล้ม ก็เหมือนกับชีวิตของคนเราที่พบเจออุปสรรคบ้างในบางครั้งตอนที่คุณเห็นมันล้มแล้วลุกขึ้นมาอย่างรวดเร็ว คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง...

ในการล้มแต่ละครั้งของตุ๊กตาล้มลุกนั้นได้สร้างความสนุกต่างจากการล้มเล็กทำอะไรบางอย่างของเรา ที่หากต้องล้มเล็กหรือเกิดความผิดพลาดในแต่ละครั้ง ย่อมสร้างความรู้สึกบั่นทอนกำลังใจ ก่อตัวกลายเป็นความเหนื่อย ท้อ สิ้นหวัง และความรู้สึกต่าง ๆ นานา หากเราลองปรับมุมมองและเรียนรู้ ให้การล้มในครั้งนี้เป็นความท้าทายในการลุกขึ้นมาในครั้งใหม่ และตั้งใจว่าจะ **"เลิกล้ม"** ก็น่าจะทำให้เราฟื้นตัว เพื่อกลับมาตั้งต้นกับสิ่งนั้นใหม่อีกครั้งก็ได้

การลุกขึ้นมาเริ่มทำตามเป้าหมายเดิม
ครั้งที่เท่าไรนั้นไม่สำคัญ

ครั้งนี้อาจจะเป็นการเริ่มต้นครั้งที่ 3 ครั้งที่ 7
ครั้งที่ 10...หรืออาจจะถึงครั้งที่ร้อย

การเริ่มต้นใหม่ในหลาย ๆ ครั้ง
ย่อมสร้างสิ่งที้อาจไม่เคยเกิดขึ้นกับคุณเลย
นับเป็นความท้าทายและน่าตื่นเต้น

หากเราไม่เริ่ม เราจะไม่มีความรู้
สิ่งที่จะเกิดขึ้นมาใหม่ในแต่ละครั้งคืออะไร



ลูกไม้ให้กลับปาล์ม เพียงแค่เริ่ม “ปักหมุดหมาย” ให้กับชีวิต

เพื่อก้าวข้ามข้ออ้าง และข้อจำกัดต่าง ๆ การมองหาโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายให้ตนเองก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากอีกต่อไป ซึ่งหมุดหมาย หรือ Milestone ก็เหมือนกับการสร้างหลักยึดให้มั่นคง คือการกำหนดเป้าหมายสู่ความสำเร็จให้กับชีวิต โดยการกำหนด 6 หมุดหมายของตนเองสู่การเปลี่ยนแปลงชีวิตในวิถีใหม่ และเพื่อเตือนใจไว้ว่า แม้โควิด-19 จะอยู่หรือจะไป แต่กิจกรรมทางกายต้องอยู่กับเรา!!





• หมายเหตุที่ 1

...ต้องเดินหรือเคลื่อนไหวร่างกายให้ได้ไม่ต่ำกว่า 7,500 ก้าวต่อวัน



• หมายเหตุที่ 2

...ต้องวิ่งในตอนเช้าหรือเย็น ให้ได้ไม่ต่ำกว่า 5 วันต่อสัปดาห์



• หมายเหตุที่ 3

...เมื่อต้องเดินทางในระยะไม่เกิน 5 กิโลเมตร จะใช้การเดิน
และปั่นจักรยานแทนการใช้รถยนต์



• หมายเหตุที่ 4

...ต้องจัดบ้าน, จัดสวน และทำความสะอาดบ้านด้วยตนเอง
เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกาย อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์

หมายเหตุที่ 5

...จะไม่นั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ เกินวันละ 5 ชั่วโมงอีกต่อไป

หมายเหตุที่ 6

...จะมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่ระดับปานกลาง อย่างน้อย
150-300 นาทีต่อสัปดาห์

การกำหนดจุดหมายให้ชีวิต ก็เหมือนการตั้งเป้าหมาย ปักหมุดไว้
คอยเป็นหลักยึดและเข็มทิศให้ตัวเอง เดินไปให้ถึงเป้าหมายนั้น
หลายคนทำได้ครบทุกข้อ หลายคนทำได้บางข้อ แต่ก็ดีกว่าการไม่ได้ทำ
สักข้อเลยใช่ไหม?



สแกนเพื่ออ่านบทความฉบับเต็ม
พร้อมทั้งการปักหมุดหมายให้กับชีวิต

ในบางครั้ง
แม้เราไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้
ในการลุกครั้งแรก
ต้องเริ่มใหม่อยู่หลายครั้ง

แต่ในทุก ๆ ครั้งของการเริ่มต้น
จะนำพาให้เราได้เรียนรู้
หรือค้นพบสิ่งใหม่เสมอ





นอกจากนี้ การปรับสภาพแวดล้อมและสิ่งจูงใจใหม่ ๆ อาจช่วยกระตุ้นให้เราทำตามเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น เช่น เสื้อโยคะที่เราเคยใช้สำหรับยืดเหยียดร่างกาย หรือออกกำลังกาย แต่เพราะเรามีเป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นและต้องการเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง จึงอาจต้องหาสิ่งใหม่ ๆ มาช่วย บางคนอาจจะได้รองเท้าใหม่ ชุดใหม่ เครื่องออกกำลังกายชิ้นใหม่ หรือแม้แต่เพื่อนใหม่ที่ไมใหม่ การที่เราได้มีเพื่อนจากที่ทำงานมาร่วมทำกิจกรรมทางกายไปด้วยกัน เป็นการได้ทำความรู้จักและเรียนรู้กันมากขึ้นในมุมมองที่แตกต่างจากการทำงาน นอกจากเราจะได้รู้จักกันมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้นกว่าเดิมแล้ว ยังเป็นการสะสมการมีสุขภาพที่ดีไปในตัวด้วย

และนี่คือสิ่งใหม่ที่เกิดขึ้นกับตัวคุณ จากการเริ่มต้นครั้งที่...

“

เป็นไปไม่ได้ที่เราจะไม่ล้ม
แต่เราเลือกได้ว่าเราจะล้มต่อไป
หรือจะลุกขึ้นมาลองดูอีกสักครั้ง
เพื่อเลิกล้ม

”





นี่เรากำลังรออะไรอยู่

“
เอาไว้วันหลังค่อยทำ
แล้วเมื่อไหร่จะได้เริ่มทำกันแน่นะ ?¹”

คุณเคยใช้ข้ออ้างเหล่านี้บ้างหรือไม่ ?

ยังไม่มีเวลา เอาไว้วันหลังค่อยทำ = มีเวลาแต่ไม่อยากทำ

ในวันหยุด กิจกรรมสุดฮิตของฉัน ก็คงจะหนีไม่พ้นการนอนดูซีรีส์ยาว ๆ 8-16 ตอน รวม ๆ แล้วก็หลายชั่วโมง แต่กลับไม่มีเวลาไปออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายอื่น ๆ

ทำงานก็เหนื่อยแล้วจะเอาแรงที่ไหนไปออกกำลังกาย
= มีเวลานอนเล่นโทรศัพท์ที่มีถ้อยยาว ๆ ทั้งคืน

ชุดไม่พร้อมเลย

= จริง ๆ ก็มีเยอะเต็มตู้เลย แต่ซีเกียจเปลี่ยนชุด

ไม่มีอุปกรณ์

= ยังมีกิจกรรมอีกหลายอย่างที่ทำได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์

ไม่มีพื้นที่ สนามกีฬา

= กิจกรรมบางอย่างไม่ต้องใช้พื้นที่มากและทำที่บ้านได้



ที่ยกตัวอย่างมาเป็นข้ออ้างเพียงส่วนหนึ่ง ของคนที่ไม่อยากออกไปเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก เล่นกีฬา หรือมีกิจกรรมทางกายอื่น ๆ ในความเป็นจริงยังมีข้ออ้างอีกร้อยแปดที่เรามักสรรหามาให้ตัวเอง คำถามที่คุณอาจมีคือ ในแต่ละวันที่เดินไปและเดินกลับจากการเข้าห้องน้ำในแต่ละรอบ รวม ๆ จำนวนก้าวเดินทั้งวันแล้วเพียงพอต่อการมีสุขภาพที่ดีหรือไม่

เพียงแค่วัยก็เท่ากับมีกิจกรรมทางกาย

ไม่ว่าจะเป็นการเดินไปมาในบ้าน ขึ้นลงบันไดบ้าง หรือแม้แต่ลุกเดินไปเข้าห้องน้ำบ่อย ๆ เพื่อสะสมจำนวนก้าวเดินในระหว่างวันก็นับว่ามีกิจกรรมทางกายทั้งสิ้น และการขยับร่างกายจะเป็นผลดีต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น หากมีการเคลื่อนไหวร่างกายติดต่อกัน 10 นาทีขึ้นไป **ดังนั้นขจัดข้ออ้างของตนเอง แล้วลุกออกมาขยับร่างกายเพื่อสุขภาพกันดีกว่า**

กิจกรรมทางกาย เป็นเรื่องที่ถูกให้ความสำคัญน้อยกว่า
ที่ควรจะเป็น เพราะที่ถูกต้องแล้ว กิจกรรมทางกายจะต้อง
ถูกปฏิบัติเป็นกิจวัตรหลักในการดำเนินชีวิตประจำวัน เหมือนกับ
การรับประทานอาหาร

“

ในทุก ๆ วัน

มนุษย์ต้องรับประทานอาหาร

เพื่อความอยู่รอดฉับใด

กิจกรรมทางกายก็จำเป็น

ต่อการอยู่รอดฉับนั้น²

”





การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
สมส่วน เช่นเดียวกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและสม่ำเสมอ
ที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย รวมถึงในวันที่พวกเราทุกคน
ต้องเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อหรือโรคระบาดต่าง ๆ
การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจะเป็นตัวช่วย **"สร้างภูมิคุ้มกันโรค"**
ให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี¹

เพราะฉะนั้นเราควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย
เสียใหม่ บางทีสิ่งที่คุณทำอยู่ก็นับว่าเป็นมีกิจกรรมทางกาย เพียงแต่
คุณยังไม่รู้ว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้นเรียกว่า **"กิจกรรมทางกาย"** เท่านั้นเอง

แล้วแบบไหนถึงเรียกว่า มีกิจกรรมทางกาย

ก่อนอื่นเราต้องมารู้จักคำว่า กิจกรรมทางกาย¹ กันก่อน **กิจกรรมทางกาย** หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อโครงร่าง หรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ช่วยให้ร่างกาย มีการเผาผลาญพลังงาน โดยกิจกรรมทางกายสามารถ จำแนกเป็น 3 หมวดกิจกรรมที่เราปฏิบัติกัน ในกิจวัตรประจำวันของเราอยู่แล้ว

หมวดแรกคือ **กิจกรรมทางกายในการทำงาน** ที่ครอบคลุมถึงการทำงานต่าง ๆ ทั้งที่ ได้รับหรือไม่ได้รับ ค่าจ้าง การศึกษา/ฝึกอบรม งานบ้าน/กิจกรรมในครัวเรือน การทำงานเกษตรกรรม การเพาะปลูก เก็บเกี่ยว หรือการประมง

หมวดที่สองคือ **กิจกรรมทางกายในการเดินทาง** จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ด้วยการเดิน หรือ ปั่นจักรยาน เพื่อการสัญจร เช่น การเดินทาง ไปทำงาน การเดินทาง เพื่อไปจับจ่ายใช้สอย/ซื้อเครื่องใช้ต่าง ๆ การไปตลาด ไปทำบุญ หรือไปศาสนสถาน เป็นต้น

หมวดสุดท้ายคือ **กิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ** หรือกิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ประเภทต่าง ๆ การเล่นฟิตเนส การเดินรำ และกิจกรรม นันทนาการ/กิจกรรม ยามว่างเพื่อความผ่อนคลายที่ปฏิบัติ ในเวลาว่าง จากการทำงาน

ดังนั้น คุณสามารถถึงตัวเอง ออกจากข้ออ้างได้โดยการเริ่มต้นที่ “ตัวเอง”



- ตั้งเป้าหมายย่อยที่สามารถเป็นจริงได้ ตัวอย่างเช่น แทนที่จะมุ่งเป้าไปที่การลดน้ำหนักให้ได้ตามจำนวนที่กำหนดเพียงอย่างเดียว ก็อาจตั้งเป้าหมายย่อย ๆ เช่น การทำกิจกรรมทางกายให้ครบ 4 ครั้งต่อสัปดาห์ แทนคล้ายกับการทำภารกิจย่อย เพื่อให้สามารถบรรลุภารกิจหลัก และง่ายต่อการปฏิบัติ

- **ชักชวนเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว** ในการเข้าร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งจะสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมทั้งช่วยกระตุ้นให้เกิดการทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง เสริมแรงและกำลังใจให้กันอีกทางหนึ่ง
- **คำนึงถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย** การปฏิบัติตามกิจวัตรการออกกำลังกายจะง่ายขึ้น หากคุณเห็นประโยชน์ ซึ่งอาจจะทำได้โดยการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เช่น ทางกาย ใจของคุณหลวมขึ้นหรือไม่? วันนี้คุณสามารถหัวเราะกับเหตุการณ์ที่น่ารำคาญได้หรือไม่? และการได้รับรางวัลเมื่อบรรลุเป้าหมาย การออกกำลังกายก็เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะทุก ๆ การให้รางวัลเพื่อฉลองความสำเร็จมีความหมายสำหรับคุณเสมอ





- ใช้ประโยชน์จากสิ่งอำนวยความสะดวกที่จัดสรรโดยที่พักหรือโรงแรมในช่วงวันหยุดหรือวันที่ไปพักต่างจังหวัด เช่น สระว่ายน้ำหรือห้องออกกำลังกาย นอกจากนี้ การท่องเที่ยวด้วยการเดินเท้าก็เป็นอีกวิธีที่ดี ในการเที่ยวชมสถานที่ท่องเที่ยว และยังเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกไปในตัวด้วย
- มองหาโอกาสในกิจวัตรประจำวันของคุณ เช่น เลือกวิธีเดินแทนที่จะขับรถไปที่สถานีรถไฟ เลือกเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์หรือการเดินออกไปซื้อกาแฟยามบ่ายแทนการสั่งเดลิเวอรี่



สแกนเพื่ออ่านบทความฉบับเต็ม พร้อมถึงอนาคต
ที่คาดหวังและความหมายของชีวิตจากการมี
กิจกรรมทางกายก็เพียงพอ

“
บอกตัวเองให้เหมือนเวลากินยา
นึกขึ้นได้ตอนไหนให้กินเลย
เช่นเดียวกับกิจกรรมทางกาย
นึกขึ้นได้ตอนไหนก็ให้ทำเลย
”





ทุกพื้นที่ ทุกเวลา มีแต่ Every Move Counts

นอกเหนือจากข้อจำกัดเรื่องเป็นเวลา ข้ออ้างของการหลีกเลี่ยงการมีกิจกรรมทางกาย นั่นคือ การไม่มีพื้นที่ในการมีกิจกรรมทางกาย ก่อนหน้าที่จะมีโรคโควิด-19 กิจกรรมหลังเลิกงานจะมีการออกกำลังกาย เดิน วิ่ง ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้เราได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย แต่ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้พื้นที่สวนสาธารณะ สนามกีฬา ถูกปิดการใช้งาน รวมไปถึงสถานที่ทำงานที่มีการจำกัดพื้นที่ในการเข้าใช้งาน จึงทำให้การใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ภายในบริเวณบ้านที่พักอาศัยของตนเอง และละแวกบ้านเป็นหลัก

เมื่อต้องทำงานอยู่ที่บ้านและไม่ได้ออกไปทำกิจกรรมที่หลากหลาย
นอกบ้าน ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือมีพฤติกรรมเคลื่อนไหวน้อย
รู้ตัวอีกที ไขมันต่าง ๆ ก็ได้เริ่มสะสมในตัวเรามากขึ้นแล้ว ซึ่งเจ้าไขมันนี้
หากมีปริมาณที่เหมาะสม ก็จะเป็นแหล่งพลังงานสำรองของเรา นำไปใช้
ในการสร้างฮอร์โมน เป็นสารตั้งต้นในการสร้างน้ำดี ช่วยในการดูดซึม
วิตามินบางชนิด และเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเยื่อหุ้มเซลล์
ในทางกลับกัน หากมีไขมันปริมาณมากเกินไปก็จะนำไปสู่โรคต่าง ๆ
เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิต หรือโรคในกลุ่ม NCDs ได้

แล้วตอนนี้... ไขมันของคุณมีปริมาณมากน้อยเพียงใดแล้ว



สแกนเพื่ออ่านบทความฉบับเต็ม
พร้อมกับประโยชน์ของ
ฮอร์โมนไอริซิน





หากปล่อยให้พฤติกรรมสุขภาพเป็นแบบนี้ต่อไป นอกจากจะเป็นการสะสมไขมันในร่างกายแล้ว ยังนำมาซึ่งพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า การขาดกิจกรรมทางกายเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือที่รู้จักในชื่อโรค NCDs และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดอุดตัน และโรคเบาหวานได้มากถึงร้อยละ 20-30 เลยทีเดียว²

ดังนั้น เพื่อเป็นการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายให้กับตนเอง และห่างไกลจากความเสี่ยงของโรคที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ พื้นที่ภายในบ้าน ละแวกบ้าน จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สำคัญเพื่อใช้เป็นพื้นที่แห่งการมีกิจกรรมทางกายได้

มาลองสำรวจพื้นที่ภายในบ้าน
ดูว่ามีพื้นที่ตรงไหนบ้างที่ไม่ได้ถูกใช้งาน
แล้วเปลี่ยนให้เป็นพื้นที่สนุก ๆ
ในการมีกิจกรรมทางกายกันเถอะ

**ใช้พื้นที่รอบ ๆ ละแวกบ้านของตนเอง
ให้เป็นพื้นที่ของการมีกิจกรรมทางกาย**



- ข้างบ้าน หรือในบ้านก็เพิ่มความมีชีวิตชีวาได้

ออกแรงปลูกพืชทานได้ ชมไม้ประดับ

หากกล่าวถึงกิจกรรมภายในบ้านที่ต้องมีการออกแรงเยอะ ๆ คงนึกถึงกิจกรรมการปลูกพืชผักสวนครัว เพราะต้องใช้แรงในการขุด พรุนดิน รดน้ำต้นไม้ การปลูกพืชสวนครัวขนาดเล็กไว้ภายในบ้าน หอพัก คอนโด ถือเป็นงานอดิเรกที่ได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และได้รับประทานผักที่ตนเองปลูกด้วย นอกจากนี้การปลูกไม้ประดับ ไม้ต่างที่กำลังเป็นกระแสและได้รับความนิยมมากในช่วงสถานการณ์ โควิด-19 เช่นนี้ ถือเป็นกิจกรรมคลายเครียดจากการประชุม การทำงาน เป็นเวลานาน การได้ออกมาชมสีเขียว ชมความสวยของต้นไม้ รดน้ำ ไม้ต่างไม้ประดับ ได้คอยดูแลและได้กลายมาเป็นกิจกรรมที่เพิ่มเข้ามา ในช่วงสถานการณ์ที่ย่ำแย่จากปัญหารอบตัวเป็นเวลานาน ก็น่าจะพอช่วยให้หายเครียดจากการที่ไม่ได้ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านได้อีกทางหนึ่ง



- ใช้พื้นที่ให้คุ้มค่ากับถนนและแวกบ้าน

เดิน ปั่น วิ่ง ซิล ๆ ละแวกบ้าน

มนุษย์วัยทำงานทั้งหลายพักการปั่นงานมาปั่นจักรยาน เดินเล่น และวิ่งดูบ้าง อาจจะใช้เวลาในตอนเช้าหรือตอนเย็นออกมาวิ่งกัน แต่เนื่องจากสนามกีฬา สวนสาธารณะถูกปิดใช้งาน ถนนภายในซอยที่พักอาศัยจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกให้เหล่านักวิ่งออกมาวิ่ง รวมถึงมีนักปั่นออกมาปั่นจักรยาน อย่างไรก็ดี ด้วยถนนถูกออกแบบมาเพื่อการสัญจรของรถยนต์และรถจักรยานยนต์ จึงอาจมีรถยนต์และรถจักรยานยนต์สวนทางมา ดังนั้นแม้ว่าพื้นที่ละแวกบ้านจะใช้เป็นพื้นที่สำหรับการมีกิจกรรมทางกายได้ แต่ขณะที่ทำกิจกรรมทางกายบนถนนต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ในทางตรงกันข้ามกับทางสัญจรนั่นก็คือ เราควรอยู่ทางเลนขวาของถนนนั่นเอง



- เปลี่ยนที่ว่างในบ้านเป็นลานดินชวี

ซุมบ้า เต้นได้ทุกที่

การนั่งทำงานอยู่ที่บ้านส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ทั้งเมื่อ เสร้า เหนงา เเซ็ง จนส่งผลต่อความเครียดที่เพิ่มขึ้นด้วย หากไม่รู้จะทำอย่างไร ให้หายเครียด การแก้เบื่อด้วยวิธีลุกขึ้นมาเต้นซุมบ้า ก็เป็นอีกหนทางหนึ่งที่น่าสนใจ เพราะการเต้นซุมบ้า ถือว่าเป็นการออกกำลังกายและ กิจกรรมทางกายรูปแบบหนึ่งที่ถูกจัดอยู่ในประเภทแอโรบิก โดยอาศัย การเคลื่อนไหวของร่างกายด้วยการเต้นโยกย้ายสายสะโพกประกอบกับ ดนตรีจังหวะซ้ำเร็วสลับกัน การเต้นซุมบ่านั้นคุณสามารถเต้นที่ไหนก็ได้ ไม่ว่าจะ เป็นภายในบ้านหรือนอกบ้านของคุณ

ขั้นตอนง่าย ๆ สำหรับการเต้นซุมบานั้น

เริ่มต้นด้วยการวอร์มอัพร่างกายประมาณ 10 นาที

ต่อด้วยการเต้นประกอบดนตรีประมาณ 40 นาที

หลังจากนั้นคุณควรนอนประมาณ 5-10 นาที



ซึ่งการเดินในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 40 - 45 นาที หากนับรวมการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) และปรับร่างกายให้ร้อนน้อยลง (Cool Down) หลังเดินเสร็จ ก็ใช้เวลารวมเพียง 1 ชั่วโมง

จากหลักฐานการศึกษาเกี่ยวกับการตอบสนองต่ออัตราการเต้นของหัวใจและแคลอรีในการเดินซุ่มบ้า พบว่า จากการเดินซุ่มบ้าในเวลา 40 นาที จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ประมาณ 370 แคลอรีเลยทีเดียว

การเดินนอกจากจะช่วยเผาผลาญพลังงานแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้คุณผ่อนคลายจากความเครียดต่าง ๆ ที่ถ้าโถมเข้ามา และยังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน อีกทั้งการเดินซุ่มบ้า 3 วัน/สัปดาห์ ก็เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่สามารถช่วยให้เรามีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตามข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลกอีกด้วย



สแกนเพื่ออ่านบทความฉบับเต็ม
พร้อมทั้งประโยชน์ทางจิตวิทยา
ของการเดินซุ่มบ้า





นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมทางกายโดยการทำงานบ้าน เช่น ล้างจาน กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างรถ ซักผ้า ซักกรองเท้า รดน้ำต้นไม้ กวาดใบไม้ เดินขึ้นลงบันได วิ่งเล่นกับสุนัข กิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เราสามารถทำได้เป็นประจำอยู่แล้ว ในชีวิตประจำวันภายในบ้านที่พักอาศัย หรือบริเวณ ระเบียงบ้าน หากเราสามารถปฏิบัติสะสมให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ ก็จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงจาก โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สุขภาพร่างกายและจิตใจที่อาจถดถอย ในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้เป็นอย่างดี



จะเห็นว่า เมื่อเราทราบเรื่องเหล่านี้แล้ว ต่อให้ไม่ว่า จะมีการปิดพื้นที่สวนสาธารณะ สนามกีฬา ลานออกกำลังกาย หรือพื้นที่จะถูกปิดอีกสักกี่ครั้ง สิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นอุปสรรค ไม่ได้เป็นข้ออ้างให้คุณไม่มีการเคลื่อนไหว ดังนั้นแล้ว อย่ารอให้ร่างกายของเราล้มอยู่ในวังงของความเสียหายทางสุขภาพ มองหาโอกาส มองหาพื้นที่รอบ ๆ ตัวในการ ลุกออกไปเคลื่อนไหวด้วยกัน



“
ทุกการขยับ
ไม่ว่าจะในพื้นที่ใด
ล้วนยกระดับ
การมีสุขภาพที่ดีทั้งสิ้น
”





บันไดเล็กล้ม

มาถึงบทส่งท้ายที่เป็นบันไดที่จะช่วยพาคุณไปสู่การมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน เพื่อเลิกล้มและกลับมาเป็นตัวของคุณในเวอร์ชันที่คาดหวัง ในส่วนนี้จะชวนให้พวกเราได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับระดับความหนักในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้ง 3 ระดับว่าเป็นอย่างไร ทั้งนี้เพื่อให้คุณสามารถนำข้อมูลนี้ไปใช้เพื่อการออกแบบการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันของคุณได้อย่างลงตัว และเมื่อมันกลายเป็นวิถีชีวิตของคุณแล้วคุณก็จะ **"เลิกล้ม"** และสามารถมีชีวิตที่กระฉับกระเฉงได้ตลอดไป



1. กิจกรรมทางกายระดับหนัก

(Vigorous-intensity physical activity)

เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว ออกแรง และใช้พลังกำลังของร่างกายอย่างหนัก ส่งผลให้ มีการหายใจแรง อัตราการเต้นของหัวใจเต้นเร็วขึ้นจากปกติ เป็นอย่างมาก จนทำให้รู้สึกเหนื่อยหอบ มีเหงื่อออกมาก ที่ระดับความหนักนี้จะไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ พูดได้เพียงคำสั้น ๆ เท่านั้น



2. กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate-intensity physical activity)

เป็นกิจกรรมที่ต้อง เคลื่อนไหวออกแรง และใช้พลังกำลังของร่างกายในระดับปานกลาง ส่งผลให้การหายใจเร็วขึ้นจากระดับปกติ จนรู้สึกได้ถึงความเหนื่อย แต่ยังไม่ถึงกับมีอาการเหนื่อยหอบ มีเหงื่อออกซึมเล็กน้อย ยังสามารถพูดเป็นประโยคสั้น ๆ ได้ในขณะปฏิบัติกิจกรรม



3. กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light-intensity physical activity)

เป็นกิจกรรมที่ร่างกายเคลื่อนไหวออกแรงน้อยและใช้พลังงานของร่างกายในระดับที่ต่ำ ส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การ ยืน หรือการเดินอย่างช้า ๆ ในระยะทางสั้น ๆ การทำครัว หรือการหยิบยกสิ่งของ เป็นต้น



เคยสงสัยหรือไม่ว่า
วัยทำงานต้องปฏิบัติกิจกรรมทางกาย
อย่างน้อยแค่ไหนถึงจะเรียกว่า
“มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ”



“

ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก
ระบุว่า **วัยผู้ใหญ่** (อายุ 18 – 64 ปี)

ในแต่ละสัปดาห์ ควรจะมี

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก

ที่ระดับปานกลาง อย่างน้อย

150-300 นาทีต่อสัปดาห์

หรือกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก

ที่ระดับหนัก อย่างน้อย

75-150 นาทีต่อสัปดาห์

หรือทำร่วมกันทั้งสองอย่าง

ในสัดส่วนเวลาที่เทียบเคียงกันได้³

”

มันได้สู่การมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่กลับไป
ล้มแบบเดิม ไม่ใช่ความลับ เพียงแต่เป็นเรื่องที่พวกเราไม่ค่อยได้รับ
รู้มาก่อนเท่านั้น ยังมีอีกหลายกิจกรรมและข้อเสนอแนะตามช่วงวัยอื่น ๆ
ที่รอให้คุณไปค้นหาและบอกต่อกับเพื่อนร่วมงาน คนในครอบครัว
เพื่อนบ้านและคนที่คุณอยากพาพวกเขาเหล่านั้น ก้าวข้ามอุปสรรค
ของการมีกิจกรรมทางกายเพื่อประโยชน์ต่อการมีสุขภาพที่ดีได้ใน
คู่มือ **กิจกรรมทางกายประจำบ้าน** แสกนได้เลย





คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน



ต่อให้หนึ่งวัน...การทำงานของคุณ
จะยุ่งมากแค่ไหน

แต่ถ้าคุณยังสามารถแบ่งเวลา
ไปเล่นโซเซียลมีเดียได้ สไลด์หน้าจอได้...

แล้วเหตุใด
คุณจะหาเวลาไปมีกิจกรรมทางกายไม่ได้

ขอเวลาเพียงแค่ **อย่างน้อย 150 นาที**
จากที่คุณมีทั้งหมด 10,080 นาทีต่อสัปดาห์
สำหรับการมีกิจกรรมทางกาย

ก็สามารถช่วยยืดอายุร่างกายของคุณ
ให้มีแรงที่จะทำงานต่อไปได้อีกหลายปีข้างหน้า
อย่างมีความสุขและมีสุขภาพที่ดี

บนสถานการณ์โควิด-19 ที่ยังไม่แน่ชัดว่าจะหายไป...
เรื่องนี้ยังเป็นสิ่งที่จำเป็น

บรรณานุกรม

เนื้อหา

1. ปิยะวัฒน์ เกตุวงศา และคณะ. (2563). คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค), สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.). พิมพ์ครั้งที่ 1.. นครปฐม.
2. World Health Organization. Physical activity. (2021). [cited 2021 Nov 24]. Available form:https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_2

คำโควท

1. นฤมล เหมะรุฉิน. (2563). หนทางที่จะพาตัวเองออกจากข้ออ้าง. สืบค้นเมื่อ 19 ตุลาคม 2564 จาก <https://tpak.or.th/th/article/63>
2. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และคณะ. (2563). คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค), สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.). พิมพ์ครั้งที่ 1.. นครปฐม.
3. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา. (2563). Every Move Counts !!! ทุกการขยับ.. คือการนับแต้มสะสมทางสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 13 ธันวาคม 2564 จาก <https://www.facebook.com/TPAK.Thailand/photos/a.125522615729926/196370855311768>



คณะผู้จัดทำ

หนังสือ Hey Hike Up!! เลิกล้ม

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค)

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คณะบรรณาธิการ

ณัฐนันท์ ศิริโกสุม

ณัฐพร นิลวัตถา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา

ผู้เขียนคอลัมน์

- คอลัมน์ ScienceBox

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กัลยา เกตุวงศา

- คอลัมน์ PA Pride

โดย คมกฤช ตะเพียนทอง

- คอลัมน์ แบ่งเบิกอรุณ...

โดย ดนุสรณ์ โพธารินทร์

-
- คอลัมน์ เปิดสังคมเปลี่ยนวิถี

โดย นฤมล เหมะภูติน

- คอลัมน์ Finding Inn Soc ค้นโลก...นวัตกรรมสังคม

โดย นันทวัน ป้อมคำย

- คอลัมน์ “MyDEA ศุกร์ กำลัง 2”

โดย ปัญญา ชูเลิศ

- คอลัมน์ Sawasdee PA (สวัสดิ์ PA)

โดย ณรากร วงษ์สิงห์

- คอลัมน์ All Life s All i Like เคลื่อนที่ไปตามแรงบันดาลใจ

โดย ญัฐพร นิลวัตถา

ผู้ออกแบบภาพ

สุรศักดิ์ เพ็ญใหม่





ไม่ว่าอุปสรรคที่ขวางทาง
จะมากมายและสูงชันเพียงใด
เชื่อว่า...คุณจะสามารถเลิกล้มและลุกขึ้น
ก้าวข้ามอุปสรรคเหล่านั้นไปได้
ก้าวไปถึงเป้าหมาย
ตามที่หวังไว้อย่างแน่นอน

Hey
Hike
Up!!

