



บทความสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.หัวคูน

12 สิ่งดี ๆ ที่ได้จากการวิ่ง



การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่อง และเป็นกิจกรรมที่ สสส. ให้ความสำคัญ โดยร่วมกับสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย สนับสนุนให้เกิดงาน Thai Health Day Run วิ่งสู่ชีวิตใหม่ โดยเป็นหนึ่งในงานวิ่งที่สามารถจุดกระแสการรักสุขภาพ ให้ขยายเป็นวงกว้าง ทำให้เกิดนักวิ่งหน้าใหม่ที่ต้องการเปลี่ยนตัวเองให้หันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น

โดยข้อมูลจากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ในปี 2560 มีคนไทยหันมาวิ่งเพิ่มมากขึ้น 15 ล้านคน (จากปี 2544 ที่มีเพียง 5 ล้านคน)

ทั้งนี้ เราต่างรู้ดีว่าการออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์มากมาย แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะเริ่มต้นออกกำลังกาย และทำต่อไปได้จนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หลายคนจึงหาแรงจูงใจเพื่อให้ออกกำลังกายได้สำเร็จ และต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นแรงบันดาลใจจากเพื่อน แรงบันดาลใจจากคนดัง หรือแรงบันดาลใจจากการตั้งเป้าหมายให้ตนเอง

วันนี้ทีมเว็บไซต์ สสส. ได้นำเสนอข้อมูลเรื่องของสิ่งดี ๆ ที่ด้านจากการวิ่ง เพื่อเป็นหนึ่งในแรงบันดาลใจ สำหรับคนที่กำลังคิดอยากจะเริ่มต้นออกกำลังกาย

12 สิ่งดี ๆ ที่ได้จากการวิ่ง

1. สุขภาพแข็งแรง
2. ทำให้เส้นเลือดมีขนาดใหญ่ขึ้น โอกาสจะอุดตันลดลง
3. หัวใจและปอดแข็งแรง
4. ชีพจรลดลง เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้นจากการออกกำลังกาย
5. ความดันโลหิตลดลง
6. ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
7. ลดความเครียด / ช่วยแก้อารมณ์เศร้า
8. ระบบย่อยและขับถ่ายดีขึ้น
9. ออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายและจิตใจ
10. ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมาเมื่อออกกำลังกายติดต่อกัน 10-15 นาทีขึ้นไป ทำให้จิตใจสบาย
11. เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ความคิดแจ่มใส
12. หลับสนิทและหลับนาน

เมื่อรู้ถึงข้อดีที่ได้จากการวิ่งแล้ว แต่สำหรับคนเพิ่งเริ่มต้น เมื่อจะออกไปวิ่งจริง ๆ ก็อาจจะเกิดอาการท้อได้ ทางที่ดีคือ การไม่ตั้งเป้าหมายไว้สูงมากเกินไป อาจจะเริ่มวิ่งแค่วันละ 15-20 นาที แล้วค่อยตั้งเป้าหมายเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ค่อยเป็นค่อยไป ก้าวข้ามข้ออ้างว่า “ไม่มีเวลา” แล้วลองออกมาเริ่มต้นดูกันเถอะ

เรื่อง โดย : เรื่อง โดย : กิดานันท์ กังแฮ Team Content www.thaihealth.or.th

ข้อมูลจาก : หนังสือ จดศตารท์ วิ่งสู่ชีวิตใหม่



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งดู...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม
โทร.044-591126 ต่อ 116