

THAI
15/1/96

o ไม่มีการสายเกินกว่าที่จะเริ่มต้น ถึงแม้ส่วนมากแล้วท่านอาจจะเดินไม่ได้มากถึงวันละ 30 นาที การได้เดินบ้างก็ยังดีกว่าไม่เดินเสียเลย

o ก่อนจะเริ่ม ท่านควรปรึกษาแพทย์เสียก่อนหากท่านมีได้ออกกำลังกายมาแล้ว หรือมีประวัติการเป็นโรคหัวใจหรือเจ็บหน้าอกมาก่อน หรือหากท่านเป็นโรคเบาหวาน มีน้ำหนักตัวมากเกินไป สูบบุหรี่ย หรือเป็นโรคความดันโลหิตสูง

หากท่านสนใจทราบรายละเอียดเกี่ยวกับสมาคมนักเดินในย่านที่ท่านอยู่อาศัย โปรดติดต่อสำนักงานประจำท้องถิ่นของกระทรวงการกีฬาและสันทนาการที่อยู่ใกล้บ้านท่าน (รายชื่ออยู่ในสมุดโทรศัพท์หน้าขาวของรัฐนิวเซาท์เวลส์ เล่ม L - Z) หรือติดต่อสำนักงานใหญ่ของกระทรวงฯ ที่หมายเลข (02) 923-4337

จบบทความ

การออกกำลังกายสม่ำเสมอ - ทำได้ง่ายกว่าที่คิด
Regular Exercise - It's Easier Than You Think

หมายเลขโทรศัพท์ พท์ ฤ กัด ่อง ในขณะที่
พิ มพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น ปี
จ จ บั น อย ่ ตลอดเวลา ท่านอาจจำ ่า เป็น ด้
อง สอบหมายเลขจากสมุดโทรศัพท์ พท์

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

การออกกำลังกายสม่ำเสมอ - ทำได้ง่ายกว่าที่คิด

Regular Exercise - It's Easier Than You Think

ท่านต้องการที่จะออกกำลังกายให้มากขึ้นแต่รู้สึกที่ไม่มีเวลาหรือหรือท่านคิดว่าตนเองไม่สมบูรณ์พอและรู้สึกว่าออกกำลังกายอาจจะเป็นเรื่องยากเกินไปหรืออาจทำให้กล้ามเนื้ออักเสบ

หากท่านมีความคิดเช่นนั้นโปรดอ่านบทความนี้ต่อไปแล้วท่านจะรู้สึกยินดีระคนประหลาดใจ หลายท่านมิได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพราะคิดว่าตนเองยุ่งมากหรือไม่ก็เพราะรู้สึกว่าสุขภาพของตนไม่สมบูรณ์พอ เหตุผลอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความคิดเช่นนี้ก็เพราะความคิดที่ว่าออกกำลังกายจะได้ผลดีก็ต่อเมื่อเป็นการออกกำลังกายอย่างจริงจังเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละครั้งชั่วโมง

แต่ข่าวดีก็คือขณะนี้ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องความสมบูรณ์ของร่างกายกล่าวว่าท่านไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายประจำวันให้ได้ 30 นาทีในคราวเดียว ในแต่ละครั้งท่านอาจออกกำลังกายเพียงช่วงเวลาสั้นๆ เช่น ใช้เวลา 5 นาทีในตอนเช้าเดินอย่างรวดเร็วไปป้ายรถเมล์ และเดินอีกสัก 10 นาทีในช่วงเวลาอาหารกลางวัน แล้วตอนเย็นก็เดินอีกสัก 15 นาที รวมตลอดวันแล้วให้ได้ออกกำลังกายแบบปานกลางเป็นเวลา 30 นาที - ซึ่งถ้าจะให้ดีแล้วควรเป็นประจำทุกวัน แล้วท่านก็จะมีร่างกายสมบูรณ์ขึ้น การที่จะจัดการวางให้ตนเองได้เดินทุกวันครบตามระยะเวลาที่ควรนั้นมีหลายวิธีแล้วแต่การดำเนินชีวิตของแต่ละคน เช่น อาจจะไปซื้อของ เดินไปซื้อของ พาเด็กๆ ไปเดินเล่น หรือพาลูกเดินไปโรงเรียน เดินคุยกับเพื่อน เดินเล่นตามชายหาดหรือสวนสาธารณะ หรือร่วมเป็นสมาชิกชมรมนักเดิน

โปรดจำไว้ว่าผู้ที่ได้เดินเป็นประจำมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจวาย หรือโรคอัมพฤกษ์ต่ำ และการที่จะกลายเป็นโรคเบาหวานเมื่อเข้าสู่วัยกลางคนก็น้อยลง ผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงว่องไวกว่านี้ก็ยังจะมีโอกาสที่จะเป็นโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ น้อยลงไปอีก การเดินเป็นประจำทำให้ท่านสามารถควบคุมน้ำหนักตัวได้ง่ายขึ้น ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น และทำให้กระดูกแข็งแรงซึ่งจะช่วยป้องกันโรคกระดูกประเนืองมาจากกระดูกบางลงอันเป็นโรคที่เกิดขึ้นมากกับสตรีในวัยหมดประจำเดือน

สิ่งสำคัญที่จะทำให้การเดินเป็นผลดีต่อสุขภาพก็คือการเดินช้า แต่ก็มิได้หมายความว่าต้องเร็วเสียจนรู้สึกเหน็ดเหนื่อยไม่สบาย จึงเดินในระดับความเร็วที่เหมาะสมกับตัวท่านเอง ท่านควรที่จะยังพูดคุยได้ในขณะที่เดิน

เคล็ดลับที่ควรจำ คือ

- สวมเสื้อผ้าหลวม น้ำหนักเบา และรองเท้าที่เรียบชนิดปูฟองน้ำ หากท่านเดินในยามค่ำคืนควรสวมเสื้อผ้าสีอ่อนเพื่อที่ผู้ขับขี่ยานพาหนะจะได้มองเห็นท่าน
- สวมหมวก แว่นกันแดด และทาครีมบริเวณที่จะต้องถูกแสงแดดด้วยครีมกันแดดชนิด SPF15+ ทวาทิ้งเสียเวลาที่แสงอาทิตย์ร้อนแรง
- หากท่านเริ่มรู้สึกหายใจหอบงเดินช้าลงหรือหยุดเดินเสียก่อน
- จงอย่าออกเดินในพื้นที่ที่รับประทานเสร็จ และไม่ควรเดินหากท่านเป็นไข้ หรือเป็นหวัดรุนแรง
- หากท่านได้วอร์มอัพกล้ามเนื้อเสียก่อนที่จะออกเดินช้าได้ก็จะเป็นการดี โดยเริ่มด้วยการเดินอย่างช้าๆพร้อมเหยียดแขนประมาณ 5 นาที
- เริ่มต้นด้วยการเดินง่ายๆ เช่น ออกเดินในช่วงเวลาอาหารกลางวัน และท่านไม่จำเป็นต้องผลักดันตนเองจนเกินไป