

ความรู้การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

จากการศึกษาค้นคว้าความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงาน มีดังนี้

1. ความรู้การพัฒนาศักยภาพที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน

สถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน หมายถึง สถานที่ทำงานที่มีการจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมี สุขภาพดีของคนทำงานทุกคน ไม่ว่าจะเป็นผู้ประกอบการ ผู้ปฏิบัติงาน หรือผู้มารับบริการ รวมทั้งจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้เกิดความสบายใจในการทำงาน

โดยทั่วไปคนทำงานต้องอยู่ในสถานที่ทำงานอย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมงและใช้ชีวิต 2 ใน 3 ของอายุในการทำงาน ซึ่งสถานที่ทำงานก็คือทุกๆ ที่ที่มีคนเข้าไปทำงาน ไม่ว่าจะเป็นโรงงานอุตสาหกรรม สถานที่ก่อสร้างบิมน้ำมัน ร้านเสริมสวย โรงแรม ร้านค้า ร้านอาหาร คลินิก โรงพยาบาล สถานที่ราชการ สำนักงานต่างๆ หรือแม้แต่ในกลุ่มแม่บ้าน ซึ่งมีสิ่งคุกคามอยู่ตามประเภทของงาน เช่น อยู่ต่อเรือจะมีปัญหาตะกั่วเป็นพิษ โรงโม่หินจะมีปัญหาฝุ่นแร่หินที่เข้าปอด ทำให้เกิดโรคปอด โรงงานทอผ้ามีโรคจากฝุ่นฝ้าย คนทำโรงงานเฟอร์นิเจอร์ไม้ที่สัมผัสกับสารตัวทำละลาย ก็จะมีปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาทหรือปอด แพทย์พยาบาลก็เสี่ยงต่อโรคเอดส์และวัณโรค บางแห่งก็ประสบปัญหาสุขภาพจิต จะเห็นได้ชัดเจนก็คือมีความเครียดเพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดอาการลุกลามขึ้น เช่น โรคความดัน เบาหวานกำเริบ และยิ่งเรื่องภาวะซึมเศร้า ใช้สารเสพติดเพื่อคลายเครียด บางคนก็ติดสุรา ทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการทำงานได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงาน ดังนั้นสถานประกอบการต้องมีการบริหารจัดการที่ดีทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อม การปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง รวมถึงมีการดำเนินโครงการสร้างเสริมให้พนักงานมีสุขภาพที่ดีก็เป็นเรื่องที่ควรให้การสนับสนุนเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากในอดีตที่ผ่านมามักจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า หรือแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ คือการรักษาและป้องกันเมื่อเกิดการเจ็บป่วย หรือมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น ซึ่งพบว่าในหลายกรณีผู้ที่ได้รับการรักษามีได้กลับมามีสุขภาพดีเหมือนเดิม ทั้งนี้ อาการเจ็บป่วยของคนทำงานนอกจากจะเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีแล้ว สาเหตุอีกอย่างหนึ่งก็คือ พฤติกรรมของคนทำงานเอง ซึ่งหากสามารถทำให้คนทำงานควบคุมพฤติกรรมตนเอง และมีการจัดการให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ถูกต้อง เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี โดยเริ่มจากการปฏิบัติที่ถูกต้องภายในสถานประกอบการก็จะทำให้เกิดการขยายผลต่อไปยังที่บ้าน ชุมชน และสังคมได้อย่างยั่งยืน ถือว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าและประหยัดที่สุด

นอกจากนี้ยังทำให้คนทำงานมีความรู้สึกถึงคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นผลจากการวิจัยในหลายประเทศพบว่า โครงการสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานจะช่วยลดค่าใช้จ่ายที่สูญเสียไปกับการรักษาพยาบาล ลดจำนวนวันป่วยลดอุบัติเหตุ ลดอัตราการเปลี่ยนงานได้ดีด้วยเช่นกัน

หากเป็นเช่นนั้นแล้ว การที่เราจัดสถานที่ทำงานของเราให้เหมาะสมโดยการจัดการสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการทำงาน และส่งเสริมสุขภาพของคนทำงานให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ย่อมส่งผลให้เรามีความสุขในการทำงาน

อ้างอิง : หนังสือ คู่มือ สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา”

สำนักกรมอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

2.แนวคิดทฤษฎีกิจกรรม 5 ส

การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน มีแนวคิดทฤษฎีกิจกรรม 5 ส ของ ศ.ดร.เรวัตร์ ชาตรีวิชัญญ์ จากวารสาร “แนวคิดทฤษฎีกิจกรรม 5ส ให้สัมฤทธิ์ผลนั้นมาจากคน” สรุปได้ดังนี้

- **สะสาง** คือ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสำรวจ แยกแยะสิ่งของและจัดให้เป็นหมวดหมู่ เช่น ของที่จำเป็นต้องใช้ และที่ไม่จำเป็นต้องใช้แยกออกจากกัน ของที่ใช้เป็นประจำกับที่ไม่ค่อยได้ใช้ ของที่มีค่ากับของที่ไม่มีค่าราคา ถูกควรพิจารณาแยกออกมาให้ชัดเจน จัดแบ่งแยกเป็นหมวดหมู่ตามชนิด หรือประเภทของสิ่งของ เช่น เอกสาร วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือในการทำงาน เครื่องจักร ฯลฯ สิ่งใดที่ไม่ต้องการใช้ประจำให้จัดแยกไปเก็บในอีกพื้นที่หนึ่ง เพื่อให้เหลือเฉพาะสิ่งของที่จำเป็นต้องใช้เท่านั้นในที่ทำงาน และสิ่งของใดที่แน่ใจว่าใช้ไม่ได้แล้วต้องกำจัดออกไป

- **สะดวก** การจัดการเก็บสิ่งของ วัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ให้เหมาะสม เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการปะปน โดยคำนึงถึงคุณภาพประสิทธิภาพ ความปลอดภัยในการใช้งาน หลังจากที่สะสางสิ่งของที่ไม่จำเป็นต้องใช้ในการใช้งานออกไปแล้วเหลือเฉพาะสิ่งของที่จำเป็นต้องใช้ ขั้นตอนของการทำกิจกรรม 5ส คือการจัดสิ่งของที่ต้องใช้ ไม่ว่าจะเป็เอกสาร เครื่องใช้สำนักงาน อุปกรณ์เครื่องมือ ให้เป็นหมวดหมู่ และสะดวกต่อการใช้งาน โดยมีหลักการสำคัญ คือ สิ่งของใดควรวางตรงไหน อย่างไร จึงเหมาะสม สะดวก ลดความเสียหาย ลดเวลาในการทำงาน และมีความปลอดภัยต่อทุกคนเช่น เครื่องใช้สำนักงานที่ใช้กันร่วมกัน เครื่องถ่ายเอกสาร ตู้เอกสารแฟ้ม เอกสารควรแบ่งเป็นหมวดหมู่ชัดเจน เครื่องมือ กระจกตา ต้องให้ทุกคนสามารถใช้ได้อย่างสะดวก รวดเร็ว รู้ว่าจะไรอยู่ตรงไหน เมื่อต้องการใช้ต้องลงบันทึกลงไว้ และเมื่อใช้เสร็จแล้วสามารถนำไปเก็บที่เดิมทันทีที่ปรับปรุงพื้นที่จัดเก็บ และวิธีการเก็บรักษาสิ่งของ เอกสารเพื่อความสะดวก ในการค้นหาเมื่อจะนำมาใช้งาน โดยจัดวางให้เป็นระเบียบ กำหนดที่ที่จะวาง ทำภาพแสดงตำแหน่งที่วาง ตรวจสอบเช็คประจำ ส่วนงาน ที่เกี่ยวข้องกับลูกค้า หรือติดต่อกับบุคคลทั่วไปควรอยู่หน้าหรือชั้นล่างงานที่ต้องทำเกี่ยวข้องกัน หรือทำร่วมกัน ควรจัดอยู่ในพื้นที่เดียวกันจะเห็นได้ว่าสะดวกเป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องจากการสะสางสิ่งของ กล่าวคือ เป็นขั้นตอนที่จัดสิ่งของที่ทำการสะสางให้มีระเบียบ ทั้งนี้เพื่อให้ง่ายในการใช้สอย ในขั้นตอนนี้อาจจะแยกของที่ได้จากสะสางเป็นหมวดหมู่ เป็นประเภท โดยอาจจะเก็บของที่ใช้บ่อย ๆ ไว้ใกล้ตัว หรือเขียนป้ายติดไว้ เพื่อนำมาใช้สอยได้ง่าย

- **สะอาด** เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการกำจัดขยะ ฝุ่นละออง สิ่งสกปรก เศษกระดาษ กลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ ตลอดจนการทำความสะอาด ตรวจสอบดูแล อุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ และสิ่งของ ตลอดจนสถานที่ทำงานให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อให้ง่ายต่อการรักษาความปลอดภัย ลดอุบัติเหตุเพิ่มพูนสุขภาพ หลักการสำคัญทำความสะอาดพื้นที่ทำงานเป็นประจำตามตารางที่แต่ละหน่วยงานกำหนด โดยกำหนดวัน เวลาการทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน/ทุกสัปดาห์ เช่น การทำความสะอาดประจำวันทั้งก่อน และหลังใช้งานอุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ ควรมีการทำความสะอาดก่อนเริ่มใช้งาน และหลังใช้งานทุกวัน ทำความสะอาดอย่างลึกซึ้งเป็นครั้งคราวโดยมอบหมายให้ “ความเป็นเจ้าของ” เครื่องจักร และอุปกรณ์สำนักงานแต่ละตัวให้พนักงาน แต่ละคนรับผิดชอบ กำหนดวันทำความสะอาดครั้งใหญ่ (big cleaning day) โดยทุกคน ทุกพื้นที่ทำพร้อมกันอย่างน้อยปีละครั้งปรับปรุงแก้ไขสาเหตุ ที่ทำให้สกปรก เพื่อทำให้การทำกิจกรรมทำความสะอาดง่ายขึ้น และทำให้เกิดความสะอาดได้อย่างแท้จริง

- **สุขลักษณะ** การรักษามาตรฐานที่ดีของความเป็นระเบียบเรียบร้อยความสะดวก ความสะอาด ในสถานที่ทำงาน สำนักงานให้อยู่ในสภาพที่มีบรรยากาศที่ดีตลอดเวลา รวมทั้งการพยายามหาทางปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นกว่าที่เป็นอยู่

การทำ 3ส แรกเป็นการกระทำต่อวัตถุสิ่งของ ส่วน “ส” ตัวที่ 4 คือ สุขลักษณะ เป็นผลพวงมาจากการทำ 3ส ที่ผ่านมา คือ เมื่อกำจัดขยะที่ไม่ใช้ออกจากของที่ใช้แล้วย่อมทำให้เกิดความสะอาดในการใช้สอย และเมื่อทำความสะอาดสิ่งของเหล่านั้นสม่ำเสมอ ย่อมให้คุณภาพชีวิตทั้งร่างกาย และจิตใจของผู้ใช้สิ่งของดีขึ้น ไม่ต้องสัมผัสหรือจับต้องของสกปรก คือ การสร้างสุขลักษณะที่ดี จะเห็นได้ว่าสุขลักษณะที่ดีของพนักงานจะเกิดขึ้นเพราะ 3ส แรก ซึ่งส่งผลย้อนกลับไปให้มีการหมั่นรักษา 3ส ที่กล่าวมาอย่างสม่ำเสมอ “ส” ตัวนี้เป็นเรื่องของนิสัยเป็นหลัก

หลักสำคัญในกิจกรรมสุขลักษณะต้องมีการจัดทำคู่มือดำเนินการกิจกรรมสะอาด สะดวก สะอาด อย่างชัดเจนเพื่อให้มีการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เช่น สัปดาห์ละครั้ง เดือนละครั้ง ตามความเหมาะสม และความจำเป็น สร้างจิตสำนึกให้ทุกคนต้องทำตามกฎเกณฑ์กติกาที่กำหนดไว้อย่างสม่ำเสมอ ตลอดเวลาเพื่อก่อให้เกิดสภาพของความสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความสะดวกในการทำงาน มีประสิทธิภาพ และความปลอดภัยในการทำงานอยู่ตลอดเวลาและตลอดไป

- **สร้างนิสัย** คือ การทำ 2 สิ่งให้เกิดความเคยชินจนติดเป็นนิสัย และต่อเนื่อง คือ ทำที่ทำงานให้เกิดบรรยากาศที่มีสุขลักษณะที่ดี โดยการทำการสะอาด สะดวก และสะอาดอย่างต่อเนื่อง รักษา กติกา มารยาท ระเบียบ และข้อกำหนดต่าง ๆ ในการทำงานอย่างเคร่งครัดหลักสำคัญของการสร้างลักษณะนิสัยต้องมีการกำหนดกฎระเบียบให้ผู้ปฏิบัติงานทำงานตามอย่างเคร่งครัด เพื่อเป็นเครื่องมือควบคุมไม่ให้ใครสามารถทำอะไรได้ตามอำเภอใจ ในการทำงานทุกขั้นตอนจะต้องทำตามมาตรฐานในการทำงานโดยมีการตรวจสอบ (checklist) และคู่มือการปฏิบัติงาน (work manual) ที่ชัดเจน มาตรฐานการทํากิจกรรม 3ส คือ สะอาด สะดวก สะอาด ต้องชัดเจน และเข้าใจง่าย เสริมสร้างนิสัย หรือ “ส” ตัวที่ 5 นี้มุ่งให้ผู้ปฏิบัติงานมีนิสัยรักกฎระเบียบ ทำงานตามมาตรฐานอย่างสม่ำเสมอเช่น การฝึกอบรม อบรมด้วยการใช้สื่อต่าง ๆ การประกวดพื้นที่ และให้รางวัล ฯลฯ เป็นต้น

อ้างอิง : วารสาร “ แนวคิดทฤษฎีกิจกรรม 5ส ให้สัมฤทธิ์ผลนั้นมาจากคน ” ของ ศาสตราจารย์ ดร.เรวัตร์ ชาตรี

วิศิษฐ์ ประธานสถาบันพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ HRDI

3. แนวคิด Happy 8 ความสุขแปดประการ

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้มีความสุขในการทำงาน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) มีแนวคิดสำคัญ 8 ประการ ดังนี้

1. **Happy Body (สุขภาพดี)** คือ สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ มาจากการที่รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน ชีวิตมีสุข เหมาะสมกับเพศ เหมาะสมกับวัย เหมาะสมกับสถานการณ์ เหมาะสมกับฐานะทางการเงิน

2. **Happy Heart (น้ำใจงาม)** ในองค์กรสิ่งที่เราจำเป็นที่สุดใน การที่มนุษย์จะอยู่กับคนอื่นได้ต้องมีน้ำใจ คิดถึงคนอื่น มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน คนเราเอาแต่ตัวเองอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องรู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม ต้องรู้บทบาทของเจ้านาย บทบาทของลูกน้อง บทบาทของคุณพ่อ บทบาทของคุณแม่ กับผลสิ่งต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต

3. **Happy Relax (การผ่อนคลาย)** ต้องรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อชีวิตในการทำงานเครียดก็ต้องมีวิธีผ่อนคลายในการทำงาน ขณะเดียวกันการใช้ชีวิตส่วนตัวก็ต้องรู้จักผ่อนคลายเช่นเดียวกัน เป็นการสร้างสมดุลชีวิต

4. **Happy Money (ใช้เงินเป็น)** การที่สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้ คือ การใช้เงินเป็น มีเงินรู้จักเก็บรู้จักใช้เป็นที่ให้พอดี มีชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง วันนี้นักปฏิเสธเรื่องการเป็นหนี้ไม่ได้ การเป็นหนี้การ

ใช้จ่ายที่เหมาะสมกับสถานะที่ตนเองหามาได้ ทุกคนต้องมีการบริหารจัดการรายรับและรายจ่ายของตนเองและครอบครัว ต้องรู้จักการทำบัญชี หรือว่าถ้าเป็นระดับครอบครัว เรียกว่าบัญชีครัวเรือน

5. Happy Brain (หาความรู้) มนุษย์เราอยู่ได้ด้วยการศึกษาหาความรู้พัฒนาตัวเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพเพื่อให้เกิดความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน หรือพูดง่าย ๆ คือ เรียนเพื่อรู้ มีปัญหา ก้าวหน้าในชีวิต ทั้งหมดนี้มาจากคำว่ามืออาชีพ มืออาชีพหมายถึงว่า คนเรา มนุษย์เราทุกคนต้องมีความรู้ในงาน มีความรับผิดชอบ มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีระเบียบวินัยตรงต่อเวลา และสอนคนอื่นได้ในงานที่ตนรู้จักคือ ต้องเป็นครูที่พร้อมจะสอนให้ความรู้กับคนอื่น

6. Happy Soul (การมีคุณธรรม หิริ โอตตัปปะ) หิริ โอตตัปปะ คุณธรรมเบื้องต้นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคม ในการทำงานเป็นทีม คือ หิริ โอตตัปปะ ความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำของตนเอง โดยเฉพาะการกระทำที่ไม่ดี คนดี มีความศรัทธาต่อศาสนา มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี และมีความเอื้ออาทรช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ย่อมนำมาความสุขสู่องค์กร

7. Happy Family (ครอบครัวที่ดี) มี ครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคงให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีในการทำงาน เพราะครอบครัวเป็นเหมือนภูมิคุ้มกันเป็นกำลังใจ ในการที่เราจะสามารถเผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิตได้ ทำให้เรามุ่งมั่นในการทำให้ชีวิตเราดีขึ้น ฉะนั้นครอบครัวเข้มแข็ง สังคมก็ย่อมมั่นคงเสมอ

8. Happy Society (สังคมดี) หมายรวมถึงสองมิติ คือ สังคมในที่ทำงานกับสังคมนอกที่ทำงาน มนุษย์ทุกคนต้องมีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อสังคมที่ตนเองทำงานและพัก อาศัย มีสังคมและ สภาพแวดล้อมที่ดี
อ้างอิง : เว็บไซต์ สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ)

4. การส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

การส่งเสริมการออกกำลังกายมีส่วนสำคัญในการดูแลสุขภาพให้มีความแข็งแรง มีแนวทางในการออกกำลังกาย สรุปได้ดังนี้

1. รูปแบบการออกกำลังกาย

1.1 การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ การออกกำลังกายประเภทนี้จะไม่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การใช้มือปีบวัตถุ การยืนดันเสาหรือกำแพง การนั่งบนเก้าอี้โดยการเหยียดแขนและเท้าออกไปแล้วเกร็งกล้ามเนื้อ ซึ่งจะเหมาะกับผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะเป็นเวลานานจน ไม่มีเวลาออกกำลังกาย แต่ไม่เหมาะกับรายที่เป็นโรคหัวใจ หรือเป็นโรคความดันโลหิตสูง เพราะจะมีการกลั้นหายใจในขณะปฏิบัติ และเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อย่างครบถ้วน โดยเฉพาะด้านระบบการหายใจ และระบบการไหลเวียนโลหิต

1.2 การออกกำลังกายแบบมีการยืดหดตัวของกล้ามเนื้อ เป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขณะที่ออกกำลังกาย เช่น การวิดพื้น การยกน้ำหนัก การดึงข้อ จึงเหมาะกับผู้ที่มีความต้องการสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนของร่างกาย เช่น นักเพาะกายหรือนักยกน้ำหนัก ส่วนผลของการออกกำลังกายเช่นนี้จะกันไปทางเดียวกันกับชนิดแรกการออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่

1.3 การออกกำลังกายแบบทำให้กล้ามเนื้อทำงานไปอย่างสม่ำเสมอตลอดการเคลื่อนไหวตัวอย่างการออกกำลังกาย เช่น การถีบจักรยานอยู่กับที่ การก้าวขึ้นบันได หรือการใช้เครื่องมือทางชีววิทยาศาสตร์ เหมาะกับการใช้

ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา หรือผู้ที่มีความสมบูรณ์ทางร่างกายเป็นส่วนใหญ่ แต่จะต้องมีความรู้เป็นอย่างดี เพราะมีโอกาสเกิดอันตรายต่อผู้ออกกำลังกายได้ง่าย

1.4 การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนในระหว่างที่มีการเคลื่อนไหว ตัวอย่าง เช่น การวิ่ง 100 เมตร กระโดดสูง พุ่งแหลน ทุ่มน้ำหนัก และขว้างจักร เป็นต้น ส่วนใหญ่แล้วจะปฏิบัติกันในหมู่นักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน จึงไม่เหมาะกับบุคคลธรรมดาทั่วไป

1.5 การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เป็นลักษณะการออกกำลังกายที่มีการหายใจเข้าและหายใจออกอย่างต่อเนื่อง ในระหว่างที่มีการเคลื่อนไหว เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินเร็วหรือการว่ายน้ำ ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้เป็นที่นิยมกันมากในหมู่ของนักออกกำลังกาย และเป็นที่ยอมรับของนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ตลอดจนในวงการแพทย์ เพราะการออกกำลังกายแบบนี้ จะสามารถบ่งบอกถึงสมรรถภาพทางกายของบุคคลนั้นได้เป็นอย่างดี โดยทำการทดสอบได้จากอัตราการเต้นของหัวใจ หรือ ความดันโลหิต นอกจากนี้ยังมีผลดีต่อทางด้านร่างกายอีกหลายอย่าง คือ

- 1) เป็นวิธีป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้ดีที่สุด และทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น (เฉพาะในรายที่ไม่เคยเป็นโรคหัวใจมาก่อน)
- 2) เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก
- 3) ช่วยลดปริมาณไขมันในร่างกายได้เป็นอย่างดี
- 4) ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 5) ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพ
- 6) ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
- 7) ช่วยลดปริมาณสารคอเลสเตอรอลในเลือดลงได้

อ้างอิง : เว็บไซต์ Good Health Data

2. ค่า BMI. / น้ำหนักที่เหมาะสม

ค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index หรือเรียกย่อ ๆ ว่า BMI คือ ตัวชี้วัดมาตรฐานเพื่อประเมินสภาวะของร่างกายว่า มีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่

ค่า BMI สามารถใช้เป็นเครื่องมือคัดกรองเพื่อระบุผู้ที่มีน้ำหนักเกิน หรือภาวะอ้วนและผู้ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานในผู้ใหญ่ที่อายุ 20 ปีขึ้นไป

ค่า BMI คำนวณจาก ค่าของน้ำหนักตัวหน่วยเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร ยกกำลัง 2 และแสดงในหน่วย กก./ม²

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

โดยสามารถแปลผลค่า BMI ได้ดังนี้

ค่า BMI < 18.5	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อยหรือผอม
ค่า BMI 18.5 – 22.90	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ค่า BMI 23 – 24.90	แสดงถึง	น้ำหนักเกิน
ค่า BMI 25 – 29.90	แสดงถึง	โรคอ้วนระดับที่ 1
ค่า BMI 30 ขึ้นไป	แสดงถึง	โรคอ้วนระดับที่ 2

ในกรณีที่มีค่าดัชนีมวลกายสูง และถูกวินิจฉัยว่ามีภาวะน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน ก็อาจทำให้เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพมากมาย ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ระดับโคเลสเตอรอลและระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี โรคข้อเข่าเสื่อม ภาวะการหยุดหายใจขณะหลับหรือปัญหาในการหายใจ และโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ

อย่างไรก็ตาม การแปลผลค่า BMI ในนักกีฬา นักเพาะกายที่มีมวลกล้ามเนื้อสูง หรือผู้ป่วยโรคตับ ตับ ที่มีภาวะบวม น้ำ อาจมีค่า BMI สูงได้โดยที่ไม่ได้มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนได้

อ้างอิง : เว็บไซต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล