



ที่ อบ ๐๐๑๙/๐ ๑๐๖๔

ถึง สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอทุกอำเภอ

ด้วย กรมการพัฒนาชุมชนโดยสำนักงานเลขาธิการกรม ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมการตรวจสุขภาพข้าราชการและลูกจ้างประจำกรมการพัฒนาชุมชน (ส่วนกลาง) เป็นประจำทุกปี และพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการผิดปกติ (มีน้ำหนักตัวมากเกินไป/มีภาวะอ้วน) ระดับไขมันโคเลสเตอรอลเกินเกณฑ์มาตรฐานและระดับความดันโลหิตสูงตามลำดับ ส่งผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตของบุคลากร และในปี ๒๕๖๓ ได้จัดทำโครงการ ๑๐,๐๐๐ ก้าว ชาว พช.สุขภาพดี ขึ้น ทั้งนี้ เนื่องจากผลการตรวจสุขภาพที่พบสามารถรักษาได้ด้วยการออกกำลังกายโดยการเดินและสำหรับบุคลากรที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ การเดินก็จะช่วยป้องกันโรคได้อีกทางหนึ่งด้วย

โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์ ได้มีคำแนะนำเกี่ยวกับการเดินที่เหมาะสมสำหรับแต่ละเพศแต่ละวัยจะมีอัตราการเดินที่ไม่เท่ากัน คนปกติในวัยทำงานเฉลี่ยแล้วควรเดินให้ได้วันละประมาณ ๗,๐๐๐ - ๑๐,๐๐๐ ก้าว ซึ่งการเดินจะช่วยป้องกันและรักษา ดังนี้

- เดิน ๑๒,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ ก้าวต่อวัน จะช่วยควบคุมน้ำหนักตัว

- เดิน ๙,๙๐๐ - ๑๐,๐๐๐ ก้าวต่อวัน ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ ในอัตราความเร็วที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ช่วยทำให้การทำงานของหัวใจและปอดดีขึ้น ซึ่งอวัยวะทั้ง ๒ นี้มีความสำคัญต่อเซลล์ต่างๆ ทุกส่วนของร่างกาย ปัจจุบันนี้ยังไม่มียาหรือสารอาหารใดที่จะทำให้หัวใจและปอดมีความแข็งแรงทนทานได้เท่าการออกกำลังกาย

- เดิน ๙,๙๐๐ - ๑๐,๐๐๐ ก้าวต่อวันหรือ ๗๐,๐๐๐ ก้าวต่อสัปดาห์ จะช่วยควบคุมความดันโลหิตได้ดีขึ้นในผู้ป่วยที่มีโรคความดันโลหิตสูง และจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้คนปกติเป็นเบาหวานได้ยากขึ้น ส่วนผู้ที่เป็นโรคเบาหวานอยู่แล้วก็จะทำให้ควบคุมน้ำตาลได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มไขมันดี หรือ HDL ที่ทำหน้าที่เก็บคราบไขมันตามผนังเส้นเลือดไปดับและขับออกทางน้ำดี ดังนั้นจึงเป็นการลดไขมันตัวร้ายหรือ LDL โดยในผู้ป่วยที่มีภาวะไขมันสูงอาจจะไม่ต้องรับประทานยาหรือใช้ในปริมาณที่ลดลง

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ตีพิมพ์โดย American Heart Association ในปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเดินที่มีต่อร่างกายโดยศึกษาในอาสาสมัครจำนวน ๔๘,๐๐๐ คน เป็นเวลา ๖ ปี พบว่าผู้ที่เดินออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจลดลงร้อยละ ๙.๓ งานวิจัยเดียวกันนี้ ยังแสดงให้เห็นว่าการเดินออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงต่อการมีระดับ cholesterol ในเลือดสูงได้ร้อยละ ๗ และสมาคมโรคหลอดเลือดสมองของประเทศอังกฤษรายงานว่า การเดินออกกำลังกายวันละ ๓๐ นาทีทุกวัน สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้มากถึงร้อยละ ๒๗ นอกจากนี้การเดินยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ป้องกันภาวะสมองเสื่อม เสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อให้แข็งแรงช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น การเดินยังช่วยในด้านจิตใจและอารมณ์ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข คือ serotonin ซึ่งช่วยลดอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียด

/ดังนั้น...

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ชุมชนเข้มแข็งพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน จึงขอความร่วมมือ สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอประจักษ์ศิลปาคมเชิญชวนบุคลากรกรมการพัฒนาชุมชนทุกคนออกกำลังกาย ด้วยการเดินให้ได้วันละ ๑๐,๐๐๐ ก้าว หรือออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที โดยทั่วกัน



กลุ่มงานประสานและสนับสนุนการบริหารงานพัฒนาชุมชน

โทร. ๐-๔๕๓๔-๔๖๒๘

โทรสาร ๐-๔๕๓๔-๔๖๒๘