

ผลวิจัย !! " ทำแม่ไม้มวยไทย" ช่วยหัวใจ-ปอด ทำงานดี หุ่นพิตด้วย

นำเสนอเมื่อ : 10 มิ.ย. 2552

สร้างเสริมบุคลิกภาพ ให้ซาบซึ้งตื้นจืด ให้หุ่นพิตออกกำลังกาย

ทำมวยไทย ช่วยหุ่นพิต หัวใจ-ปอด ทำงานดี



✘ ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

✘

สธ.นำศิลปมวยไทยเป็นท่าออกกำลังกาย พบได้ผลร่างกายฟิต ปอด-หัวใจทำงานดีขึ้น
มอบกรมอนามัยประสานสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาฯ
และครุภูมิปัญญาไทยของสภาการศึกษาแห่งชาติเป็นวิทยากรอบรม
สร้างผู้นำการออกกำลังกายให้มีความรู้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ

วันนี้ (8 มิ.ย.) ที่ศูนย์อนามัยที่ 4 จ.ราชบุรี นายมานิต นพอมรบดี
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข
เป็นประธานเปิดการอบรมเชิงปฏิบัติการผู้นำการออกกำลังกายมวยไทยเพื่อสุขภาพ
โดยมีผู้นำการออกกำลังกายจากชมรมสร้างสุขภาพ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอ และครูจากโรงเรียนต่างๆ
ในจังหวัดราชบุรี เขารับการอบรม จำนวน 135 คน

นายมานิตกล่าวว่า จากรายงานองค์การอนามัยโลกในปี 2551 พบว่า โรคอ้วนลงพุง
ที่เกิดจากการสะสมอาหารในร่างกายในรูปของไขมัน โดยเฉพาะบริเวณรอบเอว
เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน ร้อยละ 58 โรคหัวใจขาดเลือด ร้อยละ 21
และโรคมะเร็งบางชนิด ร้อยละ 8-42 ทั้งนี้ จากการสำรวจมาตรฐานเส้นรอบเอวของคนไทย
ซึ่งผู้ชายไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร และหญิงไม่เกิน 80 เซนติเมตร
พบว่าผู้มีเส้นรอบเอวเกินมาตรฐานมากถึง 9 ล้านคน ในจำนวนนี้กลายเป็นคนอ้วนลงพุงไปแล้วกว่า 6
ล้านคน ซึ่งเส้นรอบเอวที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 เซนติเมตร จะเพิ่มความเสี่ยงเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่า
และเพิ่มความเสี่ยงเกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ประมาณ 5 เท่า
กระทรวงสาธารณสุขจึงได้เร่งส่งเสริมให้คนไทยออกกำลังกายมากขึ้น
โดยสร้างทางเลือกในการออกกำลังกายที่หลากหลาย เช่น การเดินแอโรบิก การเดินเพื่อสุขภาพ
การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ การขี่จักรยาน หรือการทำงานบ้านงานสวน เป็นต้น

ล่าสุด

กระทรวงสาธารณสุขได้น้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
มาเป็นแนวคิดในการสร้างรูปแบบการออกกำลังกายทางเลือก โดยนำภูมิปัญญามวยไทย คือ
การใช้หมัด เท้า เข่า ศอก มวยเป็นท่าในการออกกำลังกาย ซึ่งจากการวิจัยในกลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น
และกลุ่มผู้สูงอายุ ทำสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30-40 นาที เป็นเวลา 12 สัปดาห์
พบว่าทำให้ทุกกลุ่มมีสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ ยังเป็นการฝึกจิตใจให้มีความมั่นคง
เข้มแข็ง อดทน รวมทั้งมีความภาคภูมิใจและรักความเป็นไทยมากขึ้นด้วย
ได้มอบนโยบายให้กรมอนามัยประสานสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
และครุภูมิปัญญาไทยของสภาการศึกษาแห่งชาติ เป็นวิทยากรอบรม
เพื่อสร้างผู้นำการออกกำลังกายให้มีความรู้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ

ด้านนายแพทย์สุวัช เชยศิริวัฒนา รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า
การออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย
เป็นการออกกำลังกายที่สามารถประยุกต์ให้เหมาะสมกับคนทุกเพศ ทุกวัย
มีผลให้ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ หัวใจ ปอดและหลอดเลือด ทำงานดีขึ้น ในปีนี้
กรมอนามัยได้เริ่มนำร่องสร้างผู้นำการออกกำลังกายมวยไทยเพื่อสุขภาพที่จังหวัดราชบุรีเป็นแห่ง
แรก เป้าหมายเป็นครูและผู้นำออกกำลังกายของชมรมสร้างสุขภาพ ประมาณ 100 คน
และจัดให้มีการแข่งขันในประเภทที่นักเรียนและประชาชนทั่วไป
ซึ่งจะทำให้เกิดการขยายผลทั้งในโรงเรียนและชมรมสร้างสุขภาพต่างๆ อย่างรวดเร็ว
จากนั้นจะทำการประเมินผลและปรับปรุงรูปแบบให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อขยายไปยังจังหวัดอื่นๆ

✘

ที่มา : ASTVผู้จัดการออนไลน์ ขอขอบคุณ<http://blog.eduzones.com/futurecareer/25854>