

**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>