



## บทที่ 4 การเสริมสร้างความสุข

เรื่องที่ 1 การรวมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาพในชุมชน

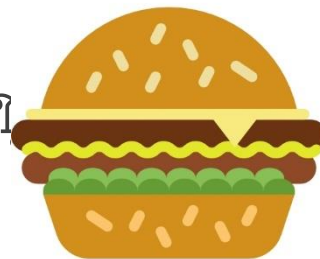
เรื่องที่ 2 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เรื่องที่ 3 การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย



# เรื่องที่ 1 การรวมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาพในชุมชน

- ▶ การดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตของแต่ละบุคคลเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติให้เป็นกิจนิสัยโดยการเชิญชวนและการที่ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวและเพื่อนสมาชิกในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาฟื้นฟูสุขภาพกายและสุขภาพจิตและความสัมพันธ์อันดีต่อกัน รวมถึงก่อให้เกิดความรวมกลุ่มเพื่อสร้างสุขภาพใน



# เรื่องที่ 2 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

## รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



## การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย

ผู้ที่มีโรคภัยเจ็บ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว และผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวทุกโรคที่ยังสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ปกติ หลักในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยผู้ป่วยทุกโรคที่ยังสามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ ควรปฏิบัติตนดังนี้





- ▶ ควรค่อยๆทำค่อยๆไปเริ่มตั้งแต่ค่อยๆไปหามากแล้วค่อยๆเพิ่มปริมาณมากขึ้นและเพิ่มยากตามลำดับ
- ▶ ควรออกกำลังกายให้สม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 10 – 15 นาทีเป็นอย่างน้อย
- ▶ ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว โดยเฉพาะกล้ามเนื้อสำคัญ เช่น ท้อง แขน ขา ลำตัว กล้ามเนื้อหัวใจ และหลอดเลือดหัวใจ จะต้องทำงานหนัก
- ▶ ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจทุกชนิดควรปรึกษาแพทย์ก่อนก่อนออกกำลังกายหรือวิ่งแข่งประเภทต่างๆ

