

กิจกรรมออกกำลังกาย - เดิน 10,000 ก้าวต่อวัน

บทนำ

- วิถีชีวิตที่เชื่องช้า อาทิ การนั่งติดต่อกันเป็นเวลานาน มีอันตรายต่อสุขภาพ
- ประชาชนทุกคนควรลดการใช้เวลาเฉื่อยชา ด้วยการเดินมากขึ้นในชีวิตประจำวัน
- ผู้ใหญ่ทุกคนควรค่อย ๆ เพิ่มเป้าหมายจำนวนก้าวให้ถึง 10,000 ก้าวต่อวันอย่างช้า ๆ โดยคำนึงถึงสภาพร่างกาย ความสามารถ ความเร็ว และสถานการณ์ส่วนบุคคลของตนเอง
- แม้จะเดินได้ไม่ครบตามเป้าหมาย แต่การเดินแม้เพียงเล็กน้อย ก็ดีกว่าการไม่เดินเลย

ทำไมต้องเดิน

การเดินคือจุดเริ่มต้นของการมีความกระฉับกระเฉงทางกายภาพ

- วิถีชีวิตที่เชื่องช้า อาทิ การนั่งติดต่อกันเป็นเวลานาน มีอันตรายต่อสุขภาพของเรา เพราะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวานประเภท 2 และอาการเจ็บป่วยมากมายหลายรูปแบบ ดังนั้น ท่านจึงควรลดการใช้เวลาเฉื่อยชา
- การเดิน ถือเป็นการออกกำลังกายที่เรียบง่ายที่เราทุกคนทำอยู่แล้วทุกวัน
- วิธีลดการใช้เวลาเฉื่อยชาที่ดี คือ การเดินให้มากขึ้นในชีวิตประจำวันของท่าน

การเดินเป็นสิ่งที่ย่างและดีต่อสุขภาพ

- ท่านสามารถเดินได้ตลอดเวลา ที่ไหนก็ได้! ท่านสามารถเดินได้ตลอด ไม่ว่าตารางชีวิตจะยุ่งแค่ไหน และทำให้การเดินกลายเป็นกิจวัตรประจำวันได้
- สิ่งที่ท่านต้องใช้ มีแค่รองเท้าที่ใส่สบาย ๆ สักคู่ ก็สามารถได้รับคุณประโยชน์ต่อสุขภาพจากการเดินได้แล้ว ท่านไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอุปกรณ์พิเศษใด ๆ ทั้งสิ้น
- การเดินมีประโยชน์ต่อสุขภาพของเรามากมาย แต่เราอาจจะไม่ทราบถึงประโยชน์เหล่านั้น!

คุณประโยชน์ของการเดินต่อสุขภาพ

- ช่วยรักษาน้ำหนักตัวที่เหมาะสม
- พัฒนาการทำงานของระบบหัวใจและปอด
- ลดความเสี่ยงการเป็นโรคเรื้อรัง อาทิ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็งบางประเภท
- เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อและกระดูก
- ลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า

ฉันเดินมากพอแล้วหรือยัง

การสังเกตจำนวนก้าวในแต่ละวัน

- ปัจจุบัน มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากมายที่มีคุณสมบัตินับจำนวนก้าวของท่านในแต่ละวัน อาทิ ท่านสามารถตรวจสอบได้ว่า แต่ละวัน ท่านเดินเป็นจำนวนกี่ก้าว โดยใช้อุปกรณ์ดังต่อไปนี้ –
 - สมาร์ทโฟน
 - อุปกรณ์ที่สวมใส่ได้ อาทิ สมาร์ทวอช และอุปกรณ์ติดตามสภาพร่างกาย
 - เครื่องนับก้าว
- การนับก้าวและการสังเกตความคืบหน้าของท่าน จะทำให้ท่านมีแรงบันดาลใจให้เคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น และมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายจำนวนก้าวของท่าน

เริ่มต้นที่ความเร็วที่ท่านพอใจ และค่อย ๆ เพิ่มเป้าหมายให้ถึง 10,000 ก้าวต่อวัน

- เมื่อพิจารณาจากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ คำแนะนำทั้งในต่างประเทศและในประเทศ รวมถึงจำนวนก้าวมาตรฐานของประชากรท้องถิ่นที่เข้าถึงได้นั้น ผู้ใหญ่ทุกคนควรค่อย ๆ เพิ่มเป้าหมายในการเดินให้ถึง 10,000 ก้าวต่อวัน โดยคำนึงถึงสภาพร่างกาย ความสามารถ ความเร็ว และสถานการณ์ส่วนบุคคลของตนเอง
- แม้จะเดินได้ไม่ครบตามเป้าหมาย แต่การเดินแม้เพียงเล็กน้อย ก็ดีกว่าการไม่เดินเลย

ฉันจะเดินให้มากกว่าเดิมได้อย่างไร?

จะเกิดอะไรขึ้นหากฉันยุ่งเกินกว่าจะเดิน

- ท่านสามารถควรวรรวเอาการเดินเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตได้อย่างง่ายดาย โดยสิ่งต่อไปนี้เป็นแนวคิดสำหรับการเพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในกิจวัตรประจำวัน
 - เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์หรือบันไดเลื่อน
 - ลงจากยานพาหนะขนส่งสาธารณะหนึ่งป้ายก่อนถึงจุดหมาย และเดินตามระยะทางที่เหลือ

หากสภาพอากาศร้อน ชื้น เย็นเกินไป หรือฝนตก

- ท่านสามารถเลือกเดินในที่ร่มได้ ที่
 - บ้าน แม้ท่านจะเดินอยู่ในบ้านขณะอ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์ ท่านก็จะสามารถหลีกเลี่ยงการใช้ชีวิตอย่างเฉื่อยชาได้
 - อาคารสำนักงาน ลุกจากโต๊ะแล้วเดินไปยังโต๊ะของเพื่อนร่วมงานเพื่อคุยเรื่องงาน แทนที่จะติดต่อกับทางโทรศัพท์
 - ห้างสรรพสินค้า ถือเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยและสบายสำหรับการเดินให้ครบตามเป้าหมายในแต่ละวันของท่าน

ฉันจะหาแรงจูงใจในการเดินได้อย่างไร

- ใช้แอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟนหรืออุปกรณ์ที่สวมใส่ได้ เพื่อติดตามจำนวนก้าวของท่านในแต่ละวัน พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายประจำวัน
- เดินกับครอบครัวและเพื่อน
- เดินกับสัตว์เลี้ยง
- ลงทะเบียนเข้าร่วมงานเดินเพื่อการกุศล
- เดินนอกสถานที่เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศบ้างเป็นระยะ จะทำให้การเดินมีความน่าสนใจและทำให้ท่านเกิดแรงจูงใจต่อไปได้ ท่านอาจเลือกเดินนอกสถานที่ใน
 - รอบหมู่บ้านของท่าน
 - ทางเดินสาธารณะ
 - สวนสาธารณะและลู่วิ่ง
 - สวนอุทยานและเส้นทางเดินเขา

คำแนะนำเพื่อความปลอดภัย

สิ่งที่ควรตระหนักระหว่างเดิน

- ควรสวมใส่เสื้อผ้าและรองเท้าที่สบาย ที่มาพร้อมกับแผ่นรองส้นเท้าและฝ่าเท้า รวมถึงมีความนุ่มสบาย

- เดินด้วยท่าทางที่เหมาะสม ตัวตรง ผ่อนไหล่ และแกว่งแขนอย่างเป็นธรรมชาติ
- รักษาความชุ่มชื้นโดยดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ควรออกกำลังกายตอนท้องว่างหรือหลังกินอาหารมื้อหนัก
- เดินในเส้นทางหรือลู่วิ่งที่ปลอดภัย ไม่มีสิ่งกีดขวาง เพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้ม
- เริ่มต้นจากการเดินช้า ๆ ในระยะทางสั้น ๆ ก่อนจะค่อย ๆ เพิ่มความถี่ ความหนัก และระยะเวลาไปเรื่อย ๆ ตามความสามารถของท่าน
- วอร์มร่างกายก่อนเดิน และผ่อนคลายร่างกายหลังเดิน ด้วยการเดินให้ช้าลงและยืดร่างกาย
- บุคคลที่มีสุขภาพดีส่วนมากจะสามารถเริ่มเดินได้อย่างปลอดภัย อย่างไรก็ตาม หากท่านมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้^{หมายเหตุ} ท่านควรพิจารณาปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย
 - เป็นโรคเรื้อรัง อาทิ โรคหัวใจ โรคทางเดินหายใจ
 - มักหมดสติเนื่องจากอาการวิงเวียน
 - รู้สึกเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นผิดจังหวะ หรือหายใจไม่สะดวกหลังออกกำลังกาย
 - อยู่ในช่วงวัยกลางคนขึ้นไป ไม่มีกิจวัตรที่กระฉับกระเฉงมาก หรือวางแผนจะออกกำลังกายอย่างหนัก
 - มีปัญหาข้อต่อ อาทิ ปวดข้ออักเสบ ร้อน เจ็บ หรือตึงบริเวณข้อต่อ
- ตระหนักถึงขีดจำกัดของตัวเอง ท่านควรหยุดออกกำลังกายและปรึกษาแพทย์โดยทันที หากท่านรู้สึกไม่สบายตัว อาทิ เจ็บหน้าอก วิงเวียน หรือหายใจไม่สะดวก

หมายเหตุ : รายการเบื้องต้นนี้ถือเป็นการจ ากัด ประชาชนทุกคนควรปรึกษาแพทย์หากมีความสงสัยเกี่ยวกับการเริ่มออกกำลังกาย

ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเข้าไปยังเว็บไซต์ ของ Change for Health : <https://www.change4health.gov.hk/> (เว็บไซต์ ภาษาอังกฤษ)