

# เหตุผลใดก็งต้องออกกำลังกาย ?

ผศ.ดร.ธีรกร นัน ศิริประเสริฐ  
ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

อาจกล่าวได้ว่ามนุษย์ทุกคนضرورةออกกายให้ต้นของมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีอายุยืนนาน ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย และทุกคนก็ทราบดีว่า สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสมและถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ ผู้เขียนมีเจตนาต้องการเขียนบทความนี้ ขึ้นมาเพื่อย้ำเตือนทุกคนให้ตระหนักรึคุณค่าและเหตุผลที่ว่าทำไมเราถึงต้องออกกำลังกาย และการออกกำลังกายจะมีผลตอบแทนเอง และส่งผลถึงประเทเวชชาติโดยส่วนรวมได้อย่างไร ทำให้การออกกำลังกายจึงถือว่าเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งที่ทุกคนควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ กีเนองมาจากเหตุผลบางประการดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันการเกิดโรคเลือดหัวใจดีบและอุดตัน (Coronary Thrombosis หรือ Myocardial Infarction) เนื่องจากเส้นเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจเกิดอุดตัน ทำให้ขาดการส่งเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจส่วนนั้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย ถ้าเกิดการอุดตันที่เส้นเลือดใหญ่ผู้ป่วยจะเสียชีวิตทันที มีข้อมูลทางการแพทย์รายงานว่า การตื้นของเส้นเลือด

เริ่มเป็นได้ตั้งแต่วัยเด็กซึ่งเส้นเลือด ไม่ได้มีการอุดตันทันที จะมีการตื้นที่ลับน้อยแต่ไม่มีอาการ เมื่อมีอาการตื้นมากขึ้นจะทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อไม่ทัน ก็จะเกิดอาการขึ้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะโน้มว่ามีเส้นเลือดที่แข็งแรงและสะอาดกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะเพิ่มระดับของ Cholesterol ชนิดดี คือ HDL ในระบบไหลเวียนโลหิต ซึ่งเป็นด้าช่วยขับ Cholesterol ออกจากร่างกาย เส้นเลือด ขณะเดียวกันการออกกำลังกายแบบแอโรบิกยังช่วยลดจำนวนของ Cholesterol ชนิดไม่ดี คือ LDL ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเพิ่มอัตราการเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจ จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขในปี 2531 พบว่า ประชากรไทยเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุดจากประชากร 100,000 คน เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ 44.4 คน ซึ่งโรคหัวใจดีบและอุดตันนี้สามารถป้องกันได้โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีผลช่วยให้ความดันโลหิตลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบุคคลที่มีความดันโลหิตสูง อีกทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น เพิ่มการสูบฉีดโลหิตให้มีประสิทธิภาพ

ยิ่งขึ้น อัตราการเดินของหัวใจโดยทั่วไปจะลดลง หลังจากที่ร่างกายได้รับการฝึกฝนในการออกกำลังกายเพราะว่าหัวใจสามารถสูบสูดโลหิตได้เพิ่มมากขึ้น ในการทำงานครั้งหนึ่งๆ ทำให้หัวใจทำงานลดลง

3. การออกกำลังกายช่วยรักษาความสมดุลย์ ของระดับของน้ำตาลในเลือด ดังนั้นจึงช่วยป้องกัน การเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2

4. การออกกำลังกายโดยที่ต้องแบกน้ำหนักตัว หรือมีน้ำหนักตัว ช่วยป้องกันการสูญเสียของแร่ธาตุในกระดูก ซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น หรือเรียกว่า โรคกระดูกพูกร่อน (Osteoporosis) การออกกำลังกายแบบนี้ได้แก่ กิจกรรมทุกอย่างซึ่ง มีการประยุกต์ใช้ซึ่งทำให้กระดูกเกิดแรงด้าน เช่น การวิ่ง การจoggings การเดินแอโรบิก กีฬาที่ใช้ไม้ตี ทุกชนิด เป็นต้น โดยเฉพาะในสตรีที่หมดประจำเดือน มีโอกาสที่กระดูกจะสึกกร่อนและหักได้ง่ายมาก เนื่องจากการขาดฮอร์โมนเพศหญิง

5. กิจกรรมการออกกำลังกายช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อกระดูก และโครงสร้าง ส่วนอื่นๆ ที่ทำให้ประกอบขึ้นเป็นร่างกาย เช่น พังผืด และเอ็น

6. การออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกายเป็นการเผาผลาญอาหาร ในโปรแกรมการลดน้ำหนักสิ่งสำคัญที่สุด คือ ต้องมี การออกกำลังกาย การลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายและจำกัดอาหาร น้ำหนักที่หายไปเกิดจาก การสูญเสียไขมันส่วนเกินมากกว่าที่เกิดจาก การสูญเสียไขมันไขมันน้ำและเนื้อเยื่อ ดังนั้นการลดน้ำหนักหรือเพิ่มน้ำหนักอย่างรวดเร็ว จะทำให้เกิด

อันตรายต่อสุขภาพและทำให้อัตราการเผาผลาญต่ำ จึงควรลดน้ำหนักทีละน้อยด้วยการออกกำลังกาย เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพดีที่สุด

7. การออกกำลังกายช่วยป้องกันการลดลง ของอัตราการเผาผลาญ ซึ่งบางครั้งควบคู่ไปกับการสูญเสียไขมันน้ำหนักตัว และอัตราการเผาผลาญ จะลดลงตามลำดับเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นการป้องกันไม่ให้กลุ่มของกล้ามเนื้อ ที่ปราศจากไขมันสูญเสียไปเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น สมรรถภาพทางกายจะเริ่มเสื่อมลงทุกๆ ระบบ ตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป ความเสื่อมนี้จะยิ่งเสื่อมเร็ว ขึ้นถ้าไม่มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ

8. การออกกำลังกายหลายๆ ชนิดช่วยทำให้ร่างกายแข็งแกร่งหรือเสื่อมสมรรถภาพช้าลง การออกกำลังกายสามารถทำให้ร่างกายคงสภาพในด้านความแข็งแรง ความทนทานของระบบกล้ามเนื้อและการไหลเวียนโลหิต ความอ่อนตัว ความหนาแน่น ของกระดูก อัตราการเผาผลาญอาหาร และยังทำให้ร่างกายลดชีวนิรภัยของร่างกายอยู่เสมอ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะค่อยๆ ลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้นถ้าปราศจาก การออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยให้มีนุ่ยเรางาม มีวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นอิสระและคุณภาพ ทำให้เกิดความสุขความเพลิดเพลินโดยเฉพาะผู้ที่เกษียณอายุ ในขณะนี้ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ถึง 6% และจากสังคมที่เปลี่ยนไป เนื่องจากคู่สามีภรรยาต้องทำงานนอกบ้าน ลูกๆ แยกครอบครัวออกไป คนใช้หายากมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตัวเองมากขึ้น ถ้าหากได้มีการเติมตัวแก่ อย่างมีคุณภาพก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมีสุขภาพดี ช่วยเหลือตนเองได้ไม่เป็นภาระของผู้อื่น อีกทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้ได้พบผู้คน ทำให้ได้รู้จักคน

มากขึ้น ได้มีการพับປະແລກເປົ້ານຄວາມຕິດເຫັນ  
ຊື່ກັນແລກັນ

9. การออกกำลังกายຊ່ວຍໃຫ້ລ້າມເນື້ອຂາ  
ແລະທັງສ່ວນລ່າງຍືດຫຍຸນໄດ້ດີ ເພີ່ມຄວາມເຂັ້ງແຮງຂອງ  
ລ້າມເນື້ອທົ່ວໂລກລ້າມເນື້ອທັງໝຶກເປົ້ານ  
ການເກີດປັບປຸງຫາເວັ້າການປັດທັງ

10. ການອອກກຳລັງກາຍທຳໃຫ້ເກີດຄວາມສຸກສານ  
ຊີວິຕີມີຄວາມໝາຍມາກີ່ເຊັ່ນ ໂນເຈັ້ນປ່ວຍງ່າຍ ເນື່ອຮ່າງກາຍ  
ມີສົມຮຽດກາພທີ່ສົມບູຮົນເຂັ້ງແຮງທຳໃຫ້ຄົນເຮັາປົງບັດ  
ກິຈການຕ່າງໆ ໄດ້ຍ່າງສະດວກສນາຍງ່າຍເຊັ່ນ ແລະທຳໃຫ້  
ສຸກສານກັບການປົງບັດກິຈການນັ້ນໆ ການອອກກຳລັງ  
ກາຍຍັງຊ່ວຍລົດຄວາມເຄີຍດ ທຳໃຫ້ຮູ້ສຶກສາຍຜ່ອນຄລາຍ  
ແລະທຳໃຫ້ນອນຄລັບໄດ້ດີ ການດໍາເນີນວິຊີ່ຊີວິຕີທີ່ມີຄຸນກາພ

ໂດຍການຮັກຫາສຸກາພໃຫ້ສົມບູຮົນເຂັ້ງແຮງ ທຳໃຫ້  
ທີ່ລຶກເລີຍຈາກສິ່ງເສັດຕິດ ເຊັ່ນ ບຸກົງ ແລະເອລກອອລີ່  
ຍັງທຳໃຫ້ມີສຸຂື້ນສັຍໃນການຮັບປະການອາຫາດວ້າ

ດັ່ງນັ້ນຄ້າຫາກເຮົາຮູ້ຈັກຄົງປະໂຍືນອັນມາຄາລ  
ຂອງກາຮອກກຳລັງກາຍແລະມີກາຮອກກຳລັງກາຍ  
ທີ່ຖູກຕ້ອງເໜີມສົມແລ້ວຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ນາລປະຫຍັດ  
ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນເວັ້າການໂຄກໝາຍໃຊ້ເຈັ້ນນໍາເພີ້ນໄປຊ່ວຍພັດນາ  
ປະເທັດໃດໃນດ້ານເອົ້າ ຄວາມເຂັ້ງແຮງຂອງພລເມືອງ  
ຍັງນຳໄປສູ່ຄວາມເປັນເລີສຖາງດ້ານກາຮົກພ້າອີກດ້ວຍ  
ກາຮອກກຳລັງກາຍຂອງແຕ່ລະຄົນຈຶ່ງເກີດປະໂຍືນທັງແກ່  
ຕົນເອງ ສັງຄົມແລະປະເທັດ ປະຊານທຸກຄົນ  
ຄວາມອັນດີຄວາມສຳຄັນວ່າ ເຫດຸພລໄດ້ເຮົາສິ່ງຕ້ອງ  
ອອກກຳລັງກາຍ

## หนังสืออ้างอิง

เกศินี จุฬาวิจิตร. (2537). “ຄວາມເຄີຍດກັນ  
ສິ່ງແວດລ້ອມ” ໜົມອ້າວນ້ານ. 180 (ເມພາຍນ  
2537), 44- 45

พິນິຈ ຖຸລະວົມື່ຍ. (2535). ທ່ານໄມ້ຕ້ອງອອກກຳລັງ-  
ກາຍ? ເອກສາຣປະກອນການປະຊຸມສັນນາ  
ເວັ້າກິ່າພ້າເພື່ອການແຂ່ງຂັນ ສໍາຫວັນນັກກິ່າພ້າສຕຣີ

ວັນທີ 6-8 ພຸດຍພຸດ 2535 ໃນ ທ້ອງໜາວອຍ  
ໂຮງແຮມແຄນນາສ່າເດອົ້ງ ກຽງເທັນທານຄຣ.

Brehm, B A. (1990) 10 Good Reasons to Keep  
Exercise. University of Oregon Employee  
Health Enhancement Program Handout.