

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 14
ฉบับที่ 205
พฤศจิกายน 2561

THAIHEALTH DAY RUN 2018

วิ่งสู่ชีวิตใหม่
RUN FOR NEW LIFE



- ๗ ปี วิ่งเปลี่ยนชีวิตใหม่
- ๗ เตรียมพร้อม สู่การเป็นนักวิ่งสนุกทุกสนาม
- ๗ ครั้งหนึ่ง กับความเจ็บปวดทั้งคาง



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เดือนพฤศจิกายนเป็นเดือนแห่งการก่อตั้ง สสส. ซึ่งผ่านมารอบปีที่ 17 ในวันนี้เรายังคงมุ่งมั่นขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพร่วมกับภาคส่วนต่างๆ ในสังคมเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีใน 4 มิติ ทั้งทางกาย จิต ปัญญา สังคม บนพื้นฐานความรู้ความเข้าใจว่า เป้าหมายสุขภาพดังกล่าว ไม่สามารถเกิดขึ้นได้เพียงแค่สื่อสารรณรงค์ แต่ทุกภาคส่วนต้องลงมือสร้างความเปลี่ยนแปลง สร้าง “สังคม” “สิ่งแวดล้อม” ตลอดจน “เงื่อนไขชีวิต” ของผู้คนให้พร้อม ให้สะดวกที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีด้วย

เป็นเรื่องน่าดีใจที่เราได้เห็นความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพไปในทิศทางที่ดีขึ้น ผู้คนหันมาให้ความสำคัญกับการกิน อยู่ หลับนอน แนวโน้มวิถีคนรักสุขภาพมาแรงอย่างต่อเนื่อง

ประจักษ์พยานล่าสุด คือการที่องค์การอนามัยโลก ได้นำเสนอผลการติดตามการดำเนินงานด้านการควบคุมโรคไม่ติดต่อ หรือ NCDs เช่น มะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน โรคทางเดินหายใจ ฯลฯ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการตายของประชากรไทยและโลกในปัจจุบันของคณะทำงานสหประชาชาติ (United Nations Inter-Agency Task Force on NCDs) ซึ่งเป็นที่น่ายินดีว่า การดำเนินงานมาตรการต่างๆ ส่งผลให้ในปี 2560 ประเทศไทยบรรลุผล 12 ใน 19 มาตรการหลักที่งานวิชาการชี้ว่านำไปสู่การลดโรคไม่ติดต่อในระดับประชากร นับเป็นอันดับ 1 ในอาเซียน และเป็นอันดับ 3 ของโลกร่วมกับฟินแลนด์และนอร์เวย์

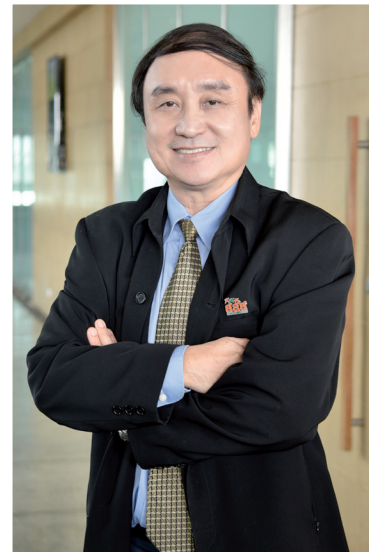
ตัวอย่างมาตรการสำคัญ เช่น นโยบายภาพคำเตือนบนซองบุหรี่ การขึ้นภาษี การห้ามโฆษณาและส่งเสริมการขายบุหรี่-สุรา การรณรงค์สื่อสารเรื่องบุหรี่ สุรา อาหาร และกิจกรรมทางกาย เป็นต้น ประเทศไทยได้ขับเคลื่อนมาตรการต่างๆ เหล่านี้อย่างต่อเนื่อง โดย 17 ปีที่ผ่านมา สสส. ได้เข้ามาร่วมเป็นหนึ่งในกลไกผลักดันที่สำคัญ

พญ. ชุมยา สวามิภักดิ์ รองผู้อำนวยการองค์การอนามัยโลก ประธานคณะทำงานสหประชาชาติที่มาติดตามงานนี้ในประเทศไทย ได้ทวิตถึง สสส. ว่า “สสส. กองทุนสร้างเสริมสุขภาพของประเทศไทย ที่มีรายได้จากภาษีสรรพสามิตสุราและยาสูบ มีบทบาทโดดเด่นในการผลักดันนโยบาย การสร้างการมีส่วนร่วมกับภาคประชาสังคม การสนับสนุนงานวิจัยและนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ”

คณะทำงานสหประชาชาติ มีข้อเสนอแนะของต่อรัฐบาลไทยหลายประเด็นสำคัญ เช่น เสนอให้จัดตั้งคณะกรรมการชาติที่มีนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน เพิ่มการมีส่วนร่วมของภาคส่วนนอกงานสาธารณสุข เพิ่มการบังคับใช้กฎหมาย ฯลฯ โดยมีข้อเสนอที่เกี่ยวข้องกับ สสส. คือ “รัฐบาลควรบำรุงรักษากลไกนวัตกรรมการเงินการคลังที่ยั่งยืน จากภาษีสุรา ยาสูบ และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล สำหรับการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อให้มีความต่อเนื่อง” และ “รัฐบาลควรสนับสนุนบทบาทประเทศไทยให้เป็นผู้นำโลกและศูนย์กลางด้านการสร้างเสริมสุขภาพในบริบทประเทศกำลังพัฒนาโดยใช้บทเรียนของกระทรวงสาธารณสุข สสส. สำนักงานหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (สปสช.) และสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)”

หนึ่งในมาตรการสำคัญของสหประชาชาติต่อการลดปัญหา NCDs คือการสร้างตระหนักในกิจกรรมทางกาย ในเรื่องนี้ การเติบโตของการ “วิ่ง” ถือเป็นกิจกรรมที่บ่งบอกกระแสสุขภาพในสังคมไทยได้เป็นอย่างดี เห็นได้จากกว่าหนึ่งพันงานวิ่งต่อปี และมีนักวิ่ง 15 ล้านคน ที่ออกมารวมกัน

การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมทางกายที่ทำได้ง่าย เข้าถึงประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และเข้าร่วมได้ไร้ขีดจำกัด ที่ผ่านมา สสส. ได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วน จัดกิจกรรมเดินวิ่งเกือบ 10 ปี โดยมีจำนวนนักวิ่งเพิ่มขึ้นจาก 5 ล้านคน ในปี 2549 เพิ่มขึ้นเป็น 15 ล้านคน



ดร.สุปรียา อकुยานนท์

ในปี 2560 ซึ่งเราหวังให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ภายในปี 2564

การจัดงานวิ่ง สิ่งที่ต้องจัดต้องคำนึงคือ มาตรฐานการจัดงาน โดยหลายปีที่ผ่านมา สสส. ร่วมกับ สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย จัดทำ “คู่มือมาตรฐานงานวิ่ง” เพื่อให้การจัดงานมีความปลอดภัยและยุติธรรมสำหรับผู้จัดและนักวิ่งทุกคน

นอกจากสนับสนุนงานกว่า 300 งาน ต่อปีแล้ว งาน Thai Health Day Run ที่ สสส. จัด ก็มุ่งกระตุ้นให้เกิดนักวิ่งหน้าใหม่เข้าสู่สนามวิ่งเป็นจำนวนมาก ภายใต้คำขวัญ “วิ่งสู้ชีวิตใหม่” (Run for New Life) เพื่อเชิญชวนให้ประชาชนใช้การวิ่งเป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองและผู้คนรอบข้าง จนเกิดเป็นเรื่องราวที่น่าประทับใจมากมายของผู้ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตด้วยการวิ่ง มีบรรดานักวิ่งหน้าใหม่ที่กลายเป็นนักวิ่งขาประจำจำนวนมาก

สสส. ได้มียุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย 2 เพิ่ม 1 ลด คือ เพิ่มกิจกรรมทางกาย เพิ่มพื้นที่สุขภาพะ และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ในประชากรทุกกลุ่มวัย ซึ่งการส่งเสริมให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายด้วยการเดิน-วิ่ง ซึ่งเป็นรูปแบบกิจกรรมทางกายอย่างหนึ่งที่ง่าย เริ่มต้นได้ทันที

ออกไปวิ่งให้มีความสุขและลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกันนะครับ

คนไทยมีสุขภาพะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 205 พฤศจิกายน 2561

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

ก้าว...สู่ชีวิตใหม่ ก้าว...ออกมาวิ่ง

สุขสร้างได้

10

มาเป็นนักวิ่งกันเถอะ เคล็ดลับวิ่งให้มีความสุข

คนสร้างสุข

16

วิ่งเปลี่ยนชีวิต : เรียนรู้ความเจ็บปวดที่งดงาม

สุขรอบบ้าน

18

“สวิตช์ชีวภาพ” ไบปรินาสร้างกาย

ความลึกลับโกลล้ามเนื้อ การออกกำลังกาย!

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนคังสุขภาพดี

22

บอล&ยอด เพราะรัก (สุขภาพ) จึงทำ

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสกลนคร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

ก้าว...สู่ชีวิตใหม่ ก้าว...ออกมารวิ่ง

1,000 งานวิ่งต่อปี นักวิ่ง 15 ล้านคน!

คงไม่ต้องบอกว่า ความนิยมในการหันมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งนั้นร้อนแรงขนาดไหน น่าทึ่งใจที่คนไทยหันมาตื่นตัว และใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเองด้วยการออกกำลังกาย โดยเลือกเช็ควางานวิ่งจนกลายเป็นกิจกรรมยามว่างของคนยุคนี้

ถือเป็นพลังแห่งการจุดประกาย ที่ สสส. พยายามสร้างขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากงานวิ่งที่นิยมในหมู่คนวัยต่างๆ สามารถขยายพื้นที่การรับรู้ ทำให้หลายๆ คนลองก้าวเข้ามาสัมผัส และออกมารวิ่งกันอย่างคึกคัก โดยเฉพาะบริษัทที่แม้ไม่ได้ทำงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แต่ก็เลือกใช้การวิ่ง มาเป็นการทำงานกิจกรรมเพื่อสังคม

**THAIHEALTH
DAY RUN 2018**

วิ่งสู่ชีวิตใหม่
RUN FOR NEW LIFE

วิ่งสู่ชีวิตใหม่ (Run for New Life)

สโลแกนที่ใช้ในงาน Thai Health Day Run ซึ่งเป็นงานนักวิ่งหน้าใหม่ของ สสส. เป็นสโลแกนที่เรียบง่าย แต่ทรงพลัง คนที่เปลี่ยนตัวเองมารวิ่ง จะเข้าใจคำนี้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อ

ออกมารวิ่ง จะเห็นตัวเองในอีกแบบ ไม่ใช่แค่พลังขาที่พาเราไปถึงเส้นชัย แต่พลังใจที่สามารถเอาชนะตัวเอง เอาชนะความเหนื่อย เมื่อย ล้า ต่างหากที่จะทำให้เราไม่เหมือนเดิม และไปสู่ชีวิตที่มีสุขภาพดีขึ้น

ลองคิดภาพตามว่า การที่คนๆ หนึ่งจะสามารถวิ่งระยะทางไกลไม่ว่าจะเป็น 10.5 กิโลเมตร 21.1 กิโลเมตร 42.195 กิโลเมตรได้ ต้องผ่านการฝึกอย่างสม่ำเสมอ ผ่านการวิ่งอย่างต่อเนื่อง เป็นวัน เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน ระยะทางรวมๆ กันมากกว่าการลงวิ่งแต่ละสนามหลายเท่า ต้องปรับตัวเองให้ผ่อนเร็ว ตื่นเช้ามารวิ่ง ต้องเลือกกินให้เป็น ต้องทำตามตารางซ้อม 3 เดือน 6 เดือน เพื่อออกไปวิ่งให้จบหนึ่งสนามได้ นั่นคือชีวิตใหม่ หนทางนำไปสู่สุขภาพที่แข็งแรงนั่นเอง

การส่งเสริมให้ผู้คนออกกำลังกาย มีกิจกรรมทางกาย ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ประเทศไทยได้รับเสียงชื่นชมและ ถูกหยิบยกเป็นตัวอย่างในเวทีนานาชาติ โดย สสส. ได้รับ คำชื่นชมจากองค์การอนามัยโลก ที่มีการดำเนินงานส่งเสริม กิจกรรมทางกายอย่างเข้มแข็ง ขับเคลื่อนทั้งในระดับประเทศ และระดับนานาชาติ ไม่ว่าจะเป็นด้วยการผลักดันยุทธศาสตร์ที่ สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย

โดยเฉพาะ สสส. มียุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรม ทางกาย 2 เพิ่ม 1 ลด คือ เพิ่มกิจกรรมทางกาย เพิ่มพื้นที่ สุขภาวะ และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ในประชากรทุกกลุ่มวัย การส่งเสริมให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายด้วยการเดิน-วิ่ง ซึ่งเป็นรูปแบบกิจกรรมทางกายอย่างหนึ่งที่ง่าย เริ่มต้นได้ ทันที



แม้แต่ พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ก็ยังให้ความสำคัญและได้นำปณิญาญกรุงเทพ ที่ถูก ประกาศในงานประชุมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและ สุขภาพ ครั้งที่ 6 (The International Congress on Physical Activity and Public Health : ISPAH) ไปประกาศใช้ ให้ข้าราชการได้ออกกำลังกายทุกวันพุธ ซึ่ง WHO ได้ชื่นชมนโยบายดังกล่าว และในการประชุม สมัชชาอนามัยโลกปีที่ผ่านมา ประเทศไทยก็เชิญชวนให้ ผู้เข้าร่วมประชุม ขยับ มีกิจกรรมทางกายในที่ประชุม กลายเป็นบรรยากาศที่คึกคัก

ด้วยเหตุเพราะสถานการณ์

ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อ เรื้อรังนั้น ทวีความรุนแรงขึ้น อย่างต่อเนื่อง ในปี 2552 มีประชากรทั่วโลกเสียชีวิต จากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ประมาณ 38 ล้านคน หรือ 63% ทำให้มีความตื่นตัว ในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

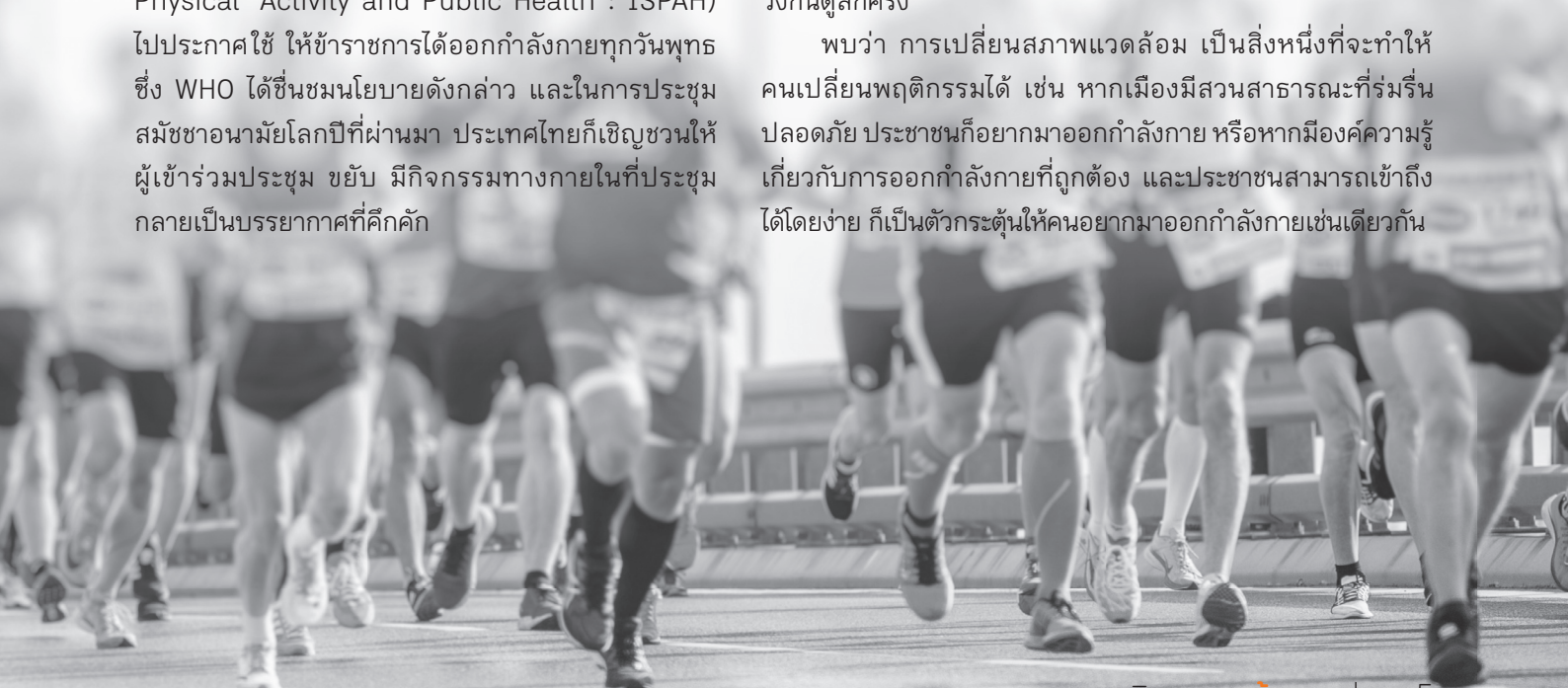
ซึ่งต้องเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพราะไม่มีวัคซีนหรือยาใด รักษาได้ แต่ต้องปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตัวเอง ให้เลือกกินอาหาร ที่เหมาะสม ไม่เค็ม หวาน มันเกินไปต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ต้องลด การดื่ม เลิกการสูบบุหรี่ พร้อมทั้งมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม และเพียงพอ

โรคอ้วนลงพุงนั้น คร่าชีวิตคนไทยถึง 3 แสนคนต่อปี การหลีกเลี่ยงโรคดังกล่าวต้องออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย เท่านั้น เพื่อลดไขมันในช่องท้อง เมื่อลดพุงลงได้ก็เท่ากับว่าลดโรค ไปถึง 6 โรค และไม่มียาวิเศษใดๆ เหมือนกับการมีกิจกรรมทางกาย ที่เพียงพอที่สามารถป้องกัน รักษา และฟื้นฟูร่างกายเราได้

หากคนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจะช่วยลดความ สูญเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ถึง 11,129 รายต่อปี และลด ต้นทุนค่ารักษาพยาบาลได้ถึง 5,977 ล้านบาท

ก่อนหน้าที่กิจกรรมวิ่งจะเป็นที่นิยมอย่างทุกวันนี้ พบว่า อัตราการออกกำลังกาย และมีกิจกรรมทางกายของคนไทยนั้น ถือว่าอยู่ในระดับต่ำ จนมีการกระตุ้นด้วยการใช้ภาพยนตร์ ใช้บุคคล ต่างๆ บอกเล่าเรื่องราวดีๆ ของการวิ่ง และการจัดงานสร้างนักวิ่ง ใหม่ๆ พร้อมกับพัฒนาสนามวิ่งต่างๆ ทำให้น้อยคนอยากหันมาลอง วิ่งกันดูสักครั้ง

พบว่า การเปลี่ยนสภาพแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่จะทำให้ คนเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เช่น หากเมืองมีส่วนสาธารณะที่ร่มรื่น ปลอดภัย ประชาชนก็อยากมาออกกำลังกาย หรือหากมีองค์ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และประชาชนสามารถเข้าถึง ได้โดยง่าย ก็เป็นตัวกระตุ้นให้คนอยากมาออกกำลังกายเช่นเดียวกัน



เช่นเดียวกับงานวิ่ง **“Thai Health Day Run 2018”** ซึ่งจัดขึ้นมาเป็นปีที่ 7 เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์ ที่ สสส. ส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรม การดำเนินชีวิตที่ขาดการออกกำลังกาย ไม่เพียงพอ

ตลอด 7 ปีที่ผ่านมา สสส. สร้างนักวิ่งหน้าใหม่ ซึ่งมีที่มาหลากหลายไม่จำกัดอายุ อาชีพใดๆ ถือเป็นสนามที่เปิดโอกาสให้คนไม่เคยวิ่งมาลองวิ่งสักครั้ง มาลองสัมผัสบรรยากาศการเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดย สสส. ได้จัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมโดยมีโค้ชนักวิ่งมาช่วยฝึกสอนเทคนิคการวิ่งต่างๆ ให้ เพื่อการวิ่งที่ถูกต้อง



การจัดงานวิ่งในแต่ละครั้งสิ่งที่ผู้จัดต้องคำนึง คือ มาตรฐานการจัดงาน โดยในปีนี้อีก สสส. ร่วมกับสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทยจัดทำ **“คู่มือการจัดกิจกรรมงานวิ่งเพื่อสุขภาพ”** เพื่อให้การจัดงานมีความปลอดภัยและยุติธรรมสำหรับ

ผู้จัดและนักวิ่งทุกคน สามารถดาวน์โหลดทาง <http://bit.ly/RunningBooksTH> หรือติดตามรายละเอียดในเฟซบุ๊กแฟนเพจมาตรฐานการจัดงานวิ่งไทย <https://www.facebook.com/thairacelicensestandards>



f FB : Areechai Manee

นักวิ่งในงาน

Thai Health Day Run 2017

“อยากให้คนไทยหันมาออกกำลังกายเยอะๆ แค่อยากก็เท่ากับออกกำลังกายแล้ว ครั้งนี้เป็นการวิ่ง 10 กิโลเมตร ครั้งแรก ความรู้สึกมันสนุก ค่ะ สนุกกว่าตอนวิ่งเองคนเดียว มันเหมือนมีเพื่อนวิ่งอีกหลายร้อยคน สนุกมาก”

f FB : ส้ม ส้ม

นักวิ่งในงาน

Thai Health Day Run 2017

“ไม่ได้ต้องการเอาชนะใคร แค่นั่งใจตัวเองก็พอแล้วว #สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง”



ก้าว...เปลี่ยนชีวิตยังไ

- เปลี่ยน...ให้คนนอนดึกตื่นสายเป็นคนนอนเร็วตื่นเช้า
- เปลี่ยน...ให้คนอ้วนเป็นคนผอม เปลี่ยนไขมันมาเป็นกล้ามเนื้อ
- เปลี่ยน...ให้คนเมาหิวรำน้ำ สิ่งหอมควั่น ให้เลิกดื่ม เลิกสูบบุหรี่
- เปลี่ยน...ให้เป็นคนใจเย็น มีความอดทน เอาชนะตัวเองได้
- เปลี่ยน...ให้เป็นคนรู้จักวางแผน มีวินัยในตัวเอง เพราะต้องซ้อม
- เปลี่ยน...ให้สุขภาพที่เสื่อมโทรม ให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ในทุกวัน
- เปลี่ยน...ให้คนเหนื่อยนั่ง กระดืบกระเจง สดชื่น แจ่มใส
- เปลี่ยน...ให้รู้จักเพื่อนใหม่ ขวณรักสุขภาพไปด้วยกัน
- เปลี่ยน...ให้เป็นคนมีกิจกรรมยามว่างแบบคลุ่

f FB : Ning Wandeewong

นักวิ่งในงาน

Thai Health Day Run 2017

“มาลุยเดี่ยว จุดเริ่มต้น
ก้าวแรก แค้นนะใจตัวเอง
ก็ถือว่าประสบความสำเร็จ
มา pace 7 นะวันนี้
เท่าที่ซ้อมไว้เป๊ะ”



f FB : หนูเอ เอเอ

นักวิ่งในงาน

Thai Health Day Run 2017

“จากคนไม่ชอบ
การวิ่ง ไม่คิดว่าตัวเอง
จะวิ่งไหว ตอนนี้หลงรัก
กีฬาวิ่งไปแล้ว ไม่ใช่เพราะ
ตามกระแสแต่เพื่อสุขภาพ
ที่ดีของตัวเองเราเอง เมื่อเรา
สุขภาพดีก็ช่วยประหยัด
งบประมาณค่ารักษา
พยาบาลได้”



“” นักวิ่งชอบบอก...

เมื่อ 5 ปีก่อน ได้ไปวิ่งรายการ “วิ่งสู่ชีวิตใหม่”
ของ สสส. มันเป็นช่วงเดียวกับที่หนังเรื่อง รัก 7 ปี ดี 7 หน
กำลังเข้าฉาย เราก็ไปทั้งๆ ที่ไม่เคยวิ่งมาก่อน

รายการนั้นเป็นมินิมารารอน
แรกในชีวิต มันก็เกิดหลากหลาย
อารมณ์รวมกัน แต่มีอารมณ์หนึ่ง
ที่จำได้ คือ “ติดใจ” ทั้งที่อารมณ์
ระหว่างทางปวดเท้ามาก
มันทรมาณแต่พอเข้าเส้นชัย
ก็อยากวิ่งอีกสิ่งที่เราเรียนรู้
คือ สนามใครสนามมัน
ก็พาใครก็พามา มันไม่ว่าจะ
เป็นเรื่องอายุ เพศ ความแก่
ความเด็ก ไม่สามารถตัดสิน
ได้

ที่มา : บทสัมภาษณ์ “ตูน บอดี้สแลม”
จากก้าวแรกเพื่อชนะใจตัว
จนถึงก้าวล่าสุดคือชนะใจคนไทย
จาก THE STANDARD



Check List สนามวิ่ง “ThaiHealth day run”

- สนามวิ่ง 10 กิโลเมตร ที่นักวิ่งไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง
- เหมาะสำหรับนักวิ่งหน้าใหม่ ครอบครัว เยาวชน ครอบครักรัก วิ่งสบาย บรรยากาศดี
- เสื้อวิ่งที่ระลึกสวยๆ BIB จับเวลา ได้มาตรฐาน เหยี่ยญแยกประเภทตามระยะวิ่ง
- มีรูปสวยๆ สุดประทับใจ พบกับช่างภาพที่มาเก็มนเพียบ
- น้ำดื่ม มีเพียงพอตลอดระยะวิ่งทุก 2 กิโลเมตร รวมถึงบริเวณจุด Start และ Finish
- จัดระเบียบเส้นทางวิ่ง มีเจ้าหน้าที่ดูแลตามทางแยก ป้ายบอกทางชัดเจน
- มีจิตอาสาดูแลจราจรตลอดระยะ และจุดจอดรถอำนวยความสะดวก
- มีจิตอาสาคอยเชียร์ แจกน้ำ ดูแลความปลอดภัย และช่วยอำนวยความสะดวกตลอดเส้นทาง
- มีจุดปฐมพยาบาลพร้อม เครื่อง AED ตลอดระยะวิ่ง ยานวดและสเปรย์ฉีดระหว่างทาง
- มีสุขาเคลื่อนที่ระหว่างทางวิ่ง ไม่ต้องกลัวว่าจะลำบาก





สนามในฝัน...

นักวิ่ง มักจะออกไปทำกายตัวเองด้วยสนามใหม่ๆ ด้วยเพราะบรรยากาศที่เปลี่ยนไป จะทำให้เกิดความตื่นเต้น ทำกาย และบางสนามก็ค่อนข้างกลับไปซ้ำ ลองมาดูกันว่า สนามในต่างประเทศซึ่งกลายเป็นสนามในฝันของหลายคนคือ สนามอะไรกันบ้าง



อันดับ 1. บอสตัน มาราธอน

ถือเป็นงานมาราธอนที่เก่าแก่ที่สุด และถูกยกให้ดีที่สุดของการแข่งขันมาราธอน แต่ละปีผู้คนจากทั่วโลกจะหลั่งไหลเข้าร่วมงานวิ่งแห่งนี้ ที่เริ่มต้นจัดขึ้นในวันผู้รักชาติ (Patriots Day's) คือ จันทรที่ 3 ของเดือนเมษายน ในปี 1897 มีนักวิ่งเข้าร่วมการแข่งขันปีละกว่า 27,000 คน และมีผู้เข้าชมเฉลี่ยถึง 5 แสนคน จะใช้เส้นทางวิ่งจากแถบตะวันออกของรัฐแมสซาชูเซต ไปถึงบอสตัน นักวิ่งที่จะเข้าร่วมต้องผ่านการคัดเลือกโดยการลงแข่งขันในรายการที่ได้รับการรับรอง และต้องทำเวลาได้ตามเกณฑ์เวลาที่ทางผู้จัดงานกำหนดไว้ตามช่วงอายุ นอกจากนี้บอสตันมาราธอนยังขึ้นชื่อว่าเป็นสนามที่โหดเป็นอันดับต้นๆ ของโลก นักวิ่งจะต้องวิ่งขึ้นเนินเขาเป็นระยะทาง 8 กิโลเมตร ซึ่งเป็นจุดที่หินที่สุด สำหรับเงินรางวัลรายการนี้ ผู้ชนะทั้งประเภทชายและหญิงจะได้รับเงินรางวัลมูลค่าสูงชันกว่า 4 ล้านบาทเลยทีเดียว



อันดับ 2. ลอนดอน มาราธอน

ใครจะรู้ว่างานวิ่งนี้มีต้นกำเนิดจาก นักวิ่งได้พูดคุยกันถึงการเข้าร่วมแข่งขันนิวยอร์ก มาราธอน ที่ได้เห็นถึงบรรยากาศการวิ่งที่แตกต่างจากการวิ่งในประเทศอังกฤษที่เป็นกรวิ่งตามชนบท ด้วยความคึกคักของนิวยอร์กมาราธอน ทำให้นักวิ่งจากอังกฤษที่ได้เข้าร่วม พวกเขาคิดว่า อังกฤษก็มีความเหมาะสมไม่แพ้กัน จึงร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัด ลอนดอน มาราธอน ขึ้นเป็นครั้งแรก ในปี 1981 จุดปล่อยตัวนักวิ่งคือ เมือง Blackheath แล้วไปเข้าเส้นชัยที่บริเวณพระราชวังบักกิงแฮม



Thai Health Day run

ถูกจัดขึ้นโดยอิงตามหลักสหพันธ์สมาคมกรีฑานานาชาติ สหพันธ์สมาคมกรีฑานานาชาติ (International Association of Athletics Federations (IAAF)) ที่เป็นองค์กรกีฬาประเภทกรีฑา หลักการวิธีการในการจัดงานวิ่งอย่างมีมาตรฐาน ยกตัวอย่าง เช่น Safe Fair and Fun คือการจัดการความปลอดภัย ความเท่าเทียมและยุติธรรม ที่สร้างให้กิจกรรมมีความปลอดภัยตั้งแต่วันที่แรกที่เข้ามาวิ่งจนกระทั่งเข้าเส้นชัย และกลับบ้านอย่างปลอดภัย การเข้าถึงทรัพยากรนักกีฬา จะได้รับการดูแลได้รับน้ำ ทุกๆ 2 กิโลเมตร ตามมาตรฐานสากล ระยะเส้นทางตรงตามที่แจ้ง ที่สำคัญสนามที่เลือกจัดงานจะต้องรองรับคนได้จริงไม่รับเกินกว่าอัตรา เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักวิ่งได้อย่างทั่วถึง



อันดับ 3. เบอร์ลิน มาราธอน

การแข่งขันที่มีประวัติยาวนาน โดยเริ่มจัดครั้งแรกในปี 1974 ในยุคที่เยอรมันยังแยกเป็นฝั่งตะวันตกและตะวันออก จนต่อมา สนามนี้ได้กลายเป็นสัญลักษณ์ความเป็นหนึ่งเดียวของเยอรมัน เมื่อกำแพงเบอร์ลินทลายลง โดยเส้นทางแข่งขัน นักวิ่งทุกคนจะต้องวิ่งผ่านประตูบรันเดนเบิร์ก (Brandenburg Gate) ซึ่งเป็นปราการกันฝั่งตะวันตกกับฝั่งตะวันออก

อันดับ 4. ชิคาโก มาราธอน

ถือเป็นอีกหนึ่งงานมาราธอน ที่ติดอันดับ 1 ใน 6 รายการมาราธอนหลักของโลก เป็นรายการวิ่งมาราธอนประเภทถนน (Road race) ที่ได้รับมาตรฐานจาก สมาพันธ์การกรีฑานานาชาติ (IAAF : International Athletic Association Federation) จัดขึ้นครั้งแรกเมื่อวันที่ 25 กันยายน ปี 1977 ซึ่งมาตรฐานระดับนี้ ทำให้ทั้งเรื่องเส้นทางวิ่ง สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่จัดเตรียมไว้ให้กับนักวิ่งจากทั่วโลกครบครัน ถือเป็นสนามที่มักเกิดสถิติใหม่ๆ ให้กับวงการมาราธอนอยู่บ่อยๆ ถือเป็นสนามที่เปิดกว้างให้กับนักวิ่งทุกคน ไม่ต้องผ่านการควอลิฟาย แต่จำกัดนักวิ่งที่สามารถเข้าร่วมแข่งขันได้เพียง 45,000 คน



อันดับ 5. นิวยอร์ก มาราธอน

ถือเป็น 1 ใน 3 รายการมาราธอนในประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ยังถือเป็น 1 ใน 6 รายการวิ่งมาราธอนหลักที่ยิ่งใหญ่ของโลก มีนักวิ่งทั้งมือสมัครเล่นและนักวิ่งอาชีพ เข้าร่วมการแข่งขันเป็นจำนวนมาก โดยจุดเริ่มต้นจากกลุ่มนักวิ่งนิวยอร์ก (NYRR : New York Road Runner) โดยจัดขึ้นครั้งแรกในปี 1970 ด้วยจำนวนนักวิ่งเพียงแค่ 127 คน และวิ่งใกล้ๆ สวนสาธารณะ วิ่งกันวนไปรอบๆ บริเวณ Park Drive ใน Central Park ก่อนที่จะยิ่งใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ และมีเส้นทางวิ่งข้ามเมืองจากเกาะในแมนฮัตตัน ก่อนเข้าสู่เส้นชัยที่บริเวณสวนสาธารณะเซ็นทรัล ปาร์ค

อันดับ 6. โตเกียว มาราธอน

ถือเป็นสนามมาตรฐานระดับโลกที่เป็นความภูมิใจของชาวเอเชียเลยทีเดียว ญี่ปุ่น เริ่มจัดงานวิ่งมาราธอนมาตั้งแต่เมื่อปี 2007 โดยเสน่ห์ที่ทำให้นักวิ่งหลงใหลมาขอลองสนามนี้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะบรรยากาศของงานวิ่ง ที่มีคนในชุมชน เมืองโตเกียวออกมาร่วมกันเชียร์นักวิ่งตลอดเส้นทางของการวิ่ง หากจะยกสนามวิ่งบ้านเราเปรียบเทียบกับจอมบึงมาราธอน ที่ชาวบ้านออกมาส่งเสียงเชียร์ตลอดเส้นทาง ส่วนเส้นทางวิ่งนั้นจัดว่าเป็นการวิ่งแบบ City run หรือวิ่งไปตามถนนหนทางในเขตเมืองโตเกียว ผ่านสถานที่สำคัญของโตเกียว เช่น ย่านชินจูกุ สถานีรถไฟโตเกียว วัดอาซากุสะ ที่เป็นไฮไลท์ของเมืองเลย



THAI HEALTH DAY RUN 2018

วิ่งสู่ชีวิตใหม่
RUN FOR NEW LIFE

Thai Health Day run ถือเป็นหนึ่งในงานวิ่งที่มีมาตรฐานและน่าสนใจ เปิดพื้นที่ต้อนรับนักวิ่งหน้าใหม่ และนักวิ่งทั่วไปได้ร่วมแสดงพลังกายที่แข็งแกร่งร่วมกัน 3 ระยะทาง คือ 10 กม. 5 กม. และ 1.5 กม. ผู้เข้าร่วมแข่งขันจะได้รับเสื้อที่ระลึก และได้รับเหรียญเมื่อเข้าสู่เส้นชัย นอกจากนี้ ยังมีการแข่งขันระยะ 200 เมตร และ 100 เมตร สำหรับเยาวชน อายุ 6-10 ปี ซึ่งจัดในวันอาทิตย์ที่ 11 พฤศจิกายน 2561 ณ สนามศุภชลาศัย สามารถติดตามรายละเอียดในเฟซบุ๊กแฟนเพจวิ่งสู่ชีวิตใหม่ <https://www.facebook.com/runfornewlife> และ www.thaijogging.org

😊 สุขสร้างได้

หลายคนติดใจการวิ่งเพราะได้เห็นตัวเอง
ในอีกมุมที่อาจไม่เคยเห็นมาก่อน โดยเฉพาะ
ความสามารถเอาชนะใจตัวเองได้ อาจไม่ใช่สิ่งที่
ยิ่งใหญ่อะไร แต่เป็นเพียงสิ่งเล็กๆ อย่างการ
เอาชนะใจตัวเองให้ตื่น ลุกจากที่นอนไปวิ่ง นี่ก็เป็น
จุดเริ่มต้นเล็กๆ ที่จะกลายเป็นความเปลี่ยนแปลง
ไปสู่เรื่องที่ยิ่งใหญ่ได้

มาเป็นนักวิ่งกันเถอะ เคล็ดลับวิ่งให้มีความสุข

ความนิยม
ของกีฬาวิ่ง
ยังเพิ่มขึ้นไม่หยุด



การวิ่งยังช่วยฝึกให้เรารู้จักสร้างสังคมที่ดี
การออกมาวิ่งกับคนจำนวนเป็นร้อย เป็นพัน เป็นหมื่น
จะทำให้เราได้ฝึกการอยู่ในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการ
ต่อคิวรับอาหาร การไม่ทิ้งขยะเกลื่อนกลาด หรือ
การเอาขวดน้ำ ภาชนะใส่อาหาร มาเองเพื่อช่วยลด
ปริมาณขยะ

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆ ที่จะทำให้
เราได้มาเรียนรู้การอยู่ร่วมกันอย่างเอื้อเฟื้อ
เผื่อแผ่กันในสังคม ได้สร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ๆ
ขึ้นภายในงานวิ่ง แน่นอนว่าระหว่างทางเรา
ย่อมได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน การให้กำลังใจกัน
การฝ่าฟันความเหนื่อย ความยากไปด้วยกัน

หลายคนบอกว่า แค่มีรองเท้ากับใจ ก็ออกมาวิ่งได้แล้ว ก็เป็นความจริง แต่ไม่ทั้งหมด เพราะหากอยากวิ่งด้วยความสุข ไม่เจ็บ ไม่ปวดจากการวิ่ง มันก็ต้องมีเทคนิค และทริคดีๆ กันบ้าง

ก่อนอื่นมารู้จักการออกกำลังกายให้ดียิ่งขึ้น

การวิ่ง จัดอยู่ในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หลายคนพอพูดถึงแอโรบิก จะนึกไปถึงการเต้นตามจังหวะเพลงต่างๆ แต่จริงๆ แล้ว แอโรบิก หรือ Aerobic exercise เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจ และปอด เป็นเวลานานพอ ที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายจะเรียกว่า ได้ปริมาณแอโรบิก



การเดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ก็พาลักษณะนี้ล้วนจัดอยู่ในกลุ่มแอโรบิก

เมื่อร่างกายได้รับออกซิเจนจำนวนมาก เป็นเวลาต่อเนื่อง ร่างกายก็จะค่อยๆ ปรับปรุง ภาวะที่เกี่ยวข้องกับการขนส่งลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

เมื่อแอโรบิก สิ่งที่จะเกิดขึ้น คือ

- หายใจเร็วขึ้น ปอด ได้รับออกซิเจนมากขึ้น
- เลือดสูบฉีดเร็วขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น
- เลือดในร่างกายมีการไหลเวียนมากขึ้น
- ออกซิเจนถูกส่งไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ เพิ่มขึ้น

เมื่อแอโรบิก จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย คือ

- ไม่อ่อนเพลียง่าย ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น
- ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น
- ระบบขับถ่ายดีขึ้น ไม่ท้องผูก
- นอนหลับง่าย หลับสนิทดีขึ้น
- ลดเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า
- เผาผลาญไขมัน ลดความอ้วน
- สมอแง่มใส อารมณ์เบิกบานขึ้น
- หัวใจแข็งแรง ป้องกันโรคหัวใจ

การออกกำลังกายที่พอเหมาะ จะต้องบริหารหัวใจให้เต้นเร็วขึ้นประมาณ 70-85% ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจของคนอายุนั้น จึงจะได้ประโยชน์เต็มที่จากการออกกำลังกายนั้น หากหัวใจเต้นช้ากว่า 70% ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจเกิดจากการฝึกน้อย หากถ้าเกิน 85% ก็เสี่ยงอันตรายได้ง่าย วิธีคิดง่ายๆ คือ (220-อายุ) คูณ 75 หรือ 100 เท่ากับ จำนวนครั้งต่อนาที

โดยปกติเมื่ออายุมากขึ้นสมรรถภาพของหัวใจจะค่อยๆ เสื่อมลง การออกกำลังกายบ่อยๆ ให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ถือเป็นการทำให้หัวใจได้ออกกำลังกาย ลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือด หัวใจลงได้อีกมาก ก่อนที่จะออกกำลังกายจึงต้องค่อยๆ วอร์มเครื่อง เพื่อให้เวลาหัวใจ หลอดเลือด ค่อยๆ เพิ่มจังหวะการเต้นและขยายให้เลือดถ่ายเทได้สะดวก

อ่านข้อดีมาขนาดนี้ หวังว่าหลายคนคงอยากออกไปวิ่งกันบ้าง ลองมองหาสถานที่เหมาะๆ อากาศดี อย่างสวนสาธารณะ ใกล้บ้าน หรือสถานที่ที่ปลอดภัยจากรถรา เปลี่ยนเสื้อผ้าให้ใส่แล้วเบาสบายอากาศถ่ายเทได้สะดวก รองเท้าที่รองรับน้ำหนักได้ดี มาเริ่มกันเลย

หากอยากลองลงวิ่งสนามวิ่งต่างๆ ก็สามารถเลือกรหา งานวิ่งได้ง่ายๆ เพราะมีเว็บไซต์ที่รวบรวมงานวิ่งไว้อยู่จำนวนมาก ในปัจจุบัน โดยการวิ่งจะมีระยะต่างๆ ให้ได้ลองตามความฟิตของร่างกายเราเอง

• **ฟันรัน (Fun run)** หรือที่เรียกกันว่า เดิน วิ่ง เพื่อการกุศล ระยะทาง 3.5-5 กิโลเมตร เหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายใหม่ๆ ผู้วิ่งจะรู้สึกสนุกสนาน เพราะมีเพื่อนร่วมเดินวิ่งจำนวนมาก

• **มินิฮาล์ฟ มาราธอน (Mini half marathon)** ระยะทาง 10.5 กิโลเมตร เป็นระยะทางที่นักวิ่งเพื่อสุขภาพนิยมกันมาก เพราะระยะทางไม่มาก ไม่น้อยจนเกินไป เหมาะสำหรับ การออกกำลังกายจริงๆ

• **ฮาล์ฟ มาราธอน (Half marathon)** ระยะทาง 21.1 กิโลเมตร เป็นอีกระยะทางหนึ่งที่นักวิ่งที่เคยผ่านการวิ่งหลายๆ สนาม และเป็นการทดสอบตัวเองก่อนไปสู่สนามมาราธอน

• **มาราธอน (Marathon)** ระยะทาง 42.195 กิโลเมตร เป็นระยะทางมาตรฐานที่จัดแข่งขันระดับนานาชาติทั่วโลก จะมีทั้งนักวิ่งสมัครเล่น และนักวิ่งอาชีพ จำเป็นต้องฝึกซ้อม และควรผ่านการตรวจสุขภาพมาก่อน

• **อัลตรา มาราธอน (Ultra marathon)** ระยะทางมากกว่า 42.195 กิโลเมตร-100 กิโลเมตรนักวิ่งส่วนใหญ่เป็นผู้แข็งแกร่งผ่านสนามวิ่งมาอย่างโชกโชน ถือเป็นการทดสอบสมรรถภาพที่ดี

• **วิ่งในป่า (Trail running)** มีหลากหลายระยะทาง ซึ่งเป็นการวิ่งเส้นทางธรรมชาติ มีทั้งทางราบ ทางชัน ทางลาด ต้องทั้งเดิน วิ่ง และปีนป่ายบางครั้ง

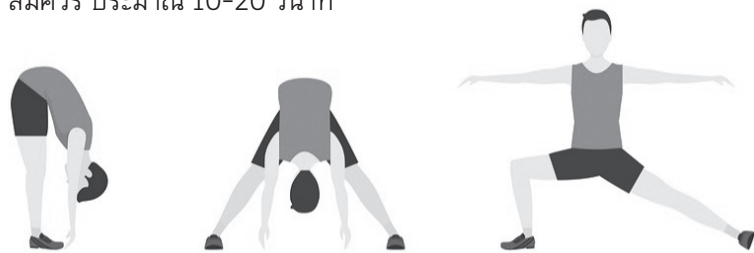
การเตรียมพร้อมสำหรับการวิ่งในระยะต่างๆ ต้องดูที่สภาพร่างกายของผู้วิ่งเป็นสำคัญ โดยเฉพาะระยะยิ่งเพิ่มมากขึ้น ต้องมีการซ้อม เตรียมความพร้อมของร่างกาย จิตใจ เพื่อจะได้วิ่งอย่างสนุกและไม่บาดเจ็บ อาจต้องมีการวางแผนฝึกซ้อมให้ร่างกายพร้อมสำหรับระยะการวิ่งที่ต้องการ โดยมีการวิ่งสลับกับกีฬาอื่นเพื่อพักกล้ามเนื้อ รวมทั้งพักเพื่อให้กล้ามเนื้อฟื้นฟูได้อย่างเพียงพอ ก็จะทำให้ไม่บาดเจ็บง่าย ๆ



โดยเฉพาะก่อนการวิ่งทุกครั้ง การวอร์มร่างกาย ยืดเหยียด ก่อนและหลังวิ่ง ถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และลดการบาดเจ็บได้เป็นอย่างดี

ที่สำคัญ การยืดกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย สำคัญเท่าๆ กับการออกกำลังกาย เพราะระหว่างที่เราออกกำลังกายนั้น กล้ามเนื้อมีการหดเกร็งเพื่อให้เกิดกำลัง หลังการออกกำลังกายเสร็จ เราจึงควรยืดคลายกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายด้วยกีฬาแต่ละประเภทจะใช้มัดกล้ามเนื้อที่แตกต่างกันออกไป จึงมีความจำเป็นต้องยืดกล้ามเนื้อมัดที่ใช้งาน เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความยืดหยุ่นที่ดี

หัวใจสำคัญของการยืดเหยียดคือ การยืดค้างในแต่ละท่า นานพอสมควร ประมาณ 10-20 วินาที



สิ่งที่ควรระวังในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

งดยืดเหยียดกล้ามเนื้อในบริเวณที่มีอาการบาดเจ็บรุนแรง หรืออยู่ในระยะอักเสบของกล้ามเนื้อและเอ็นกล้ามเนื้อ หลังบาดเจ็บ ควรได้รับคำปรึกษายืดเหยียดอย่างถูกวิธี

- **ไม่ควรกลั้นหายใจ** ในขณะที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ให้ได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ
- **ไม่ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยความเร็ว** หรือใช้แรงเหวี่ยง ที่เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะจะทำให้กระชากเอ็นกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อจนบาดเจ็บ
- **ไม่ควรยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกเจ็บปวด** ความเจ็บปวดเป็นสัญญาณสำคัญที่บอกว่า กล้ามเนื้ออาจฉีกขาดได้

เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ทั้งก่อนและหลังการวิ่ง ก็สำคัญไม่แพ้การวิ่ง เพราะจะช่วยให้เราวิ่งได้อย่างสนุกมากยิ่งขึ้น





สิ่งควรรู้ก่อน...วิ่ง

แม้ว่าคนเราทุกคนจะสามารถวิ่งได้ แต่ไม่ได้หมายความว่า วิ่งเป็นก่อนออกวิ่งมีเรื่องอะไรบ้างที่เราควรรู้

- **เลือกรองเท้า** แต่ละคนมีรูปทรงเท้าที่ไม่เหมือนกัน การเลือกรองเท้าให้เหมาะกับเท้า ถือเป็นสิ่งที่ควรทำโดยเฉพาะการวิ่งระยะทางไกลขึ้น การมีรองเท้าที่เข้ากับรูปทรงของเท้าและรองรับน้ำหนักได้ดี จะเป็นการช่วยป้องกันการบาดเจ็บได้
- **อุ่นเครื่อง** เป็นการให้เวลาแก่หัวใจและหลอดเลือด ให้ค่อยๆ เพิ่มการเต้น เพิ่มการเปิดขยาย ให้มีการถ่ายเทเลือดได้สะดวก อุณหภูมิร่างกายค่อยๆ เพิ่ม เปิดผลให้กล้ามเนื้ออ่อนตัว มีความยืดหยุ่น ไม่ฉีกขาด และบาดเจ็บได้ง่าย ทำได้ด้วยการวิ่งเหยาะๆ ช้าๆ หรือเดินก่อนออกวิ่ง
- **ยืดเหยียด** เป็นการทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย เพราะการวิ่งนั้นมักจะทำให้กล้ามเนื้อตึงตัว ไม่เหมือนการออกกำลังกายอื่นๆ การยืดก่อนวิ่งจึงเป็นการทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว โดยค่อยๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทีละส่วนตั้งแต่คอ ไหล่ เอว เข่า น่อง เท้า และทำเช่นเดียวกันเมื่อเลิกวิ่ง
- **หายใจ** เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้วิ่ง วิ่งได้ต่อเนื่อง โดยให้หันหลังเหตุการณ์หายใจตนเอง ลองปรับจังหวะการหายใจสั้นบ้าง ยาวบ้าง ดูว่าจังหวะไหนรู้สึกถึง ความสดชื่นที่เพิ่มขึ้น ความเหนื่อยลดลง มีอัตราการเร่งขึ้นได้ ให้จำจังหวะนั้นไว้ และนำไปซ้อมให้เข้ากับการวิ่งแต่ละความเร็ว



ออกไป...วิ่ง

แม้ทุกคนจะวิ่งเป็น แต่จะวิ่งอย่างไรไม่ให้เหนื่อยมาก หรือบาดเจ็บ ท่าทางในการวิ่งถือเป็นสิ่งสำคัญ

- **ท่าวิ่ง** จัดลำตัวเป็นเส้นตรงตั้งแต่เท้าจนถึงศีรษะ ไม่เงยหน้าหรือก้มศีรษะมากเกินไปจะทำให้เกร็งส่วนคอ และบ่า สายตามองที่พื้นไปข้างหน้าประมาณ 30-40 เมตร ไม่ก้มลำตัวหรือในลักษณะพับส่วนเอวเพื่อโน้มตัวไปข้างหน้า
- **เคลื่อนไหว** เอนลำตัวไปข้างหน้าเพื่อให้น้ำหนักหรือโมเมนตัมของร่างกายทั้งหมดตกลงข้างหน้าของเท้าแรกที่อยู่ข้างหน้าของร่างกายประมาณ 3-5 นิ้ว จะทำให้ร่างกายเอนไปทั้งลำตัวเป็นแกนตรงก้าวเท้าไปข้างหน้าเพื่อรองรับน้ำหนักที่ถูกถ่ายเทมาจากการเคลื่อนไหวที่วิ่ง
- **วางเท้า** ส่วนหน้าของเท้าเมื่อสัมผัสพื้นให้รับยกส้นเท้าขึ้นทันที ยกส้นเท้าขึ้นหากัน เข่าพับแทงไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วรีบก้าวอีกข้างเพื่อวางรองรับรอบเท้าก้าวต่อไปเป็นวงกลม โดยเข้าที่เท้าหน้าวางกับพื้นจะต้องไม่เหยียดเป็นเส้นตรง งอเข่าเล็กน้อยจะทำให้มีแรงยืดหยุ่นไม่เกิดแรงกระแทก
- **เวลาที่เหมาะสม** จังหวะการวิ่งของแต่ละคนนั้นไม่เท่ากัน ลองฝึกซ้อมและหาเวลาที่ตัวเองวิ่งแล้วสบาย หากอยากทำเวลาให้ดีขึ้น ต้องหมั่นฝึกซ้อม ให้หัวใจและร่างกายพัฒนาไปอยู่ในจุดที่เหมาะสม ไม่จำเป็นต้องวิ่งเร็วเสมอไป เพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บหรือได้รับอันตรายได้

สำหรับนักวิ่งหน้าใหม่หากอยากวิ่งให้มีความสุข มีหลักการง่ายๆ

“วิ่งบ่อย วิ่งช้า วิ่งนาน วิ่งไกล วิ่งเพื่อสุขภาพ วิ่งอย่างมีความสุข”

- ต้องรู้จักวางแผน ถนอมกำลัง เพื่อจะได้ครบระยะทางที่กำหนด
- ต้องรู้จักประมาณความเร็ว ที่จะใช้วิ่งระยะทางนั้น
- ต้องมีความอดทน ที่จะวิ่งครบระยะทางนั้น

สิ่งเหล่านี้สามารถทำได้ด้วยการวิ่งเป็นประจำ วิ่งให้ช้าๆ วิ่งนานๆ วิ่งไกลๆ ทำซ้ำและสลับกันไปให้วิ่งแล้วไม่บาดเจ็บ และมีความสุขจากการวิ่ง



จะ “วิ่ง” ทั้งที ต้อง “กิน” อย่างไร



1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
โดยกินให้หลากหลาย



2 กินข้าวเป็นหลัก

สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมจีน บะหมี่



3

กินผักให้มาก

กินผลไม้เป็นประจำ



4 กินเนื้อปลา เนื้อสัตว์ ไข่
และถั่วเป็นประจำ



5

ดื่มนม

ให้เหมาะสมตามวัย



6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอเหมาะ



7

เลี่ยงอาหารหวานจัด

เค็มจัด และเผ็ด



8 กินอาหารที่สะอาด ปรุงสุก



9

งดเครื่องดื่ม

หรืออาหารที่มีแอลกอฮอล์



การกินอาหารเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับนักวิ่ง จึงต้องกินให้ถูกหลักโภชนาการ
ทั้ง ก่อน ระหว่าง และหลังแข่งขันวิ่ง จะช่วยให้นักกีฬามีสมรรถภาพดี

สสส.และภาคีเครือข่าย ส่งเสริมและสนับสนุนคนไทยทุกวัย กินอาหารที่มีประโยชน์
และมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง

เช็ค 'จังหวะหัวใจ'

ก่อนออกกำลังกาย

อัตราการเต้นของหัวใจที่**พอดี**ขณะออกกำลังกาย
คือ **75%** ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจคนนั้น



วิธีคิด

อัตราการเต้นของหัวใจ 75%
 $(220 - \text{อายุ}) \times \frac{75}{100} = \text{ครั้งต่อนาที}$

เช่น อายุ 30 ปี
 $(220 - 30) \times \frac{75}{100} = 142$ ครั้งต่อนาที

อัตราการเต้นหัวใจปกติอยู่ที่ 70-80 ครั้ง/นาที

เมื่อวิ่ง หรือออกกำลังกาย หัวใจจะเต้นเร็วขึ้นเรื่อยๆ ตามความหนัก
ดังนั้น ควรวิ่งด้วยความเร็วพอเหมาะของตัวเอง โดยหัวใจเต้นไม่เกิน 75%
เพื่อความปลอดภัยของหัวใจและร่างกาย

'ชีพจร' จับตรงไหน?



ข้อมือ



หลังเข่า



ข้อนิ้วชี้ในทั้ง 2 ข้าง



ข้อพับศอก

"กิจกรรมทางกาย" ไม่ใช่เพียงแค่การวิ่งหรือการออกกำลังกายอื่นๆ เพียงเท่านั้น
แต่หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้ร่างกายได้ออกแรง และไม่อยู่นิ่งนานๆ

สสส.และภาคีเครือข่าย ส่งเสริม พลักดันและขับเคลื่อนทั้งด้านนโยบาย โครงการต่างๆ
สนับสนุนพื้นที่สร้างสรรค์ให้มีกิจกรรมทางกาย เพื่อให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การใช้ชีวิตสู่การมีสุขภาพที่ดีขึ้น

วังเปลี่ยนชีวิต :

“คุณจะไปเดินเหมือนเดิมไม่ได้แล้ว”
ประโยคสั้นๆ ที่หมอแจ้งกับหนุ่มสายวิ่งเข้าเส้นเลือด
เป็นคำที่เจ็บปวด จนทำให้น้าตาลูกผู้ชายไหลอาบแก้ม

นายมงคล พาลิศักดิ์ หนุ่มพนักงาน
ออฟฟิศ ที่เริ่มต้นวิ่งในงานกิจกรรมของบริษัท
ตั้งแต่ปี 2557 และหลงรักการวิ่งมาตั้งแต่นั้น
จนลงแข่งมาแล้วหลายรายการทั้งการวิ่งสายถนน

และสายเทรล ซึ่งระยะที่ลงแข่งขันนั้นคือระยะอัลตรา (ไกลกว่าระยะ
42.195) เป็นส่วนใหญ่

ความสุขที่ได้พาตัวเองออกไปวิ่งกำลังดำเนินไปอย่างสวยงาม
จนในรายการแข่งเทรลปลายปี 2559 ก็ทำให้เกิดจุดเปลี่ยนครั้งใหญ่
ในชีวิต จากอุบัติเหตุหลังเขากระโดดบริเวณหน้าเส้นชัย การเหยียด
ขาหลังพื้นผิวดังหะ เขารู้สึกเจ็บปวดมากขึ้นเรื่อยๆ และรีบพาตัวเอง
ไปตรวจที่โรงพยาบาลหลังจากนั้นภายใน 1 ชั่วโมง

สิ่งที่ไม่คาดฝัน คือ กระดูกฐานเขาแตกร้าว และเป็น Com-
partment synonyms หรือกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งตาย ทำให้ต้อง
ตัดออกไปถึง 80% พร้อมกับประโยคที่คุณหมอแจ้งว่า “คุณจะไป
เดินเหมือนเดิมไม่ได้แล้ว”

“ตอนนั้นน้ำตาไหล เพราะการวิ่งอยู่ในชีวิตประจำวันเรามา
ตลอด รู้สึกท้อแท้และไม่อยากเจอใครเลยประมาณ 2 วัน” เขานั่ง
ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น มันปฏิเสธไม่ได้ว่าที่เขากลายเป็นแบบนี้เกิดจากการวิ่ง
แต่เพราะการวิ่งเป็นการออกกำลังกายพื้นฐานที่ดีที่สุด หลังจากนั้น
เขาจึงพยายามหาข้อมูลในต่างประเทศ ว่ามีคนที่บาดเจ็บแบบเขา
สามารถวิ่งได้หรือไม่ และหาอุปกรณ์เพื่อให้สามารถเดินและวิ่งได้

ด้วยพื้นฐานของการออกกำลังกายที่เขาทำ ทำให้พักฟื้นตัวเร็ว
กว่าคนเจ็บทั่วไป โดยใช้เวลาเพียง 3 เดือนจาก 6 เดือน ในการกลับ
มาเริ่มเดินได้ และเริ่มฝึกการก้าวเท้า ลูกจากเตียง และการบาลานซ์
ร่างกาย ค่อยๆ สร้างความแข็งแรงให้ขาข้างซ้าย เพราะกล้ามเนื้อข้าง
ซ้ายลีบหมด

เมื่อเริ่มเดินได้คล่องตัวแล้ว เขาก็วางแผนที่จะวิ่ง แม้ว่า
การเริ่มวิ่งใหม่มันก็ยากกว่าเดิม แต่ยังโชคดีที่มีทักษะอยู่ก่อนที่จะ
บาดเจ็บ ช่วงแรกก็เดินสลับวิ่ง โดยที่รู้ลิมิตร่างกายของตัวเอง
และทำกิจกรรมที่แต่ละลิมิตไปเรื่อยๆ เพื่อให้ร่างกายเรียนรู้และขยับ
ลิมิตนั้นออกไป

เรียนรู้ความเจ็บปวดที่งดงาม



“หลายคนห้ามเราเยอะว่าอย่าวิ่งเลย ให้ทำกิจกรรมอย่างอื่น ซึ่งเราลองมาแล้ว มันไม่ชอบเราชอบที่จะวิ่งมากกว่า” เขาย้ำ มงคล ยอมรับว่า หลายครั้ง ย้อนไปคิดถึงนาฬิกาที่กระโดดหน้าเส้นชัย เหตุการณ์ที่เปลี่ยนชีวิตไปตลอดกาล แต่ก็มองโลกใน

ความเป็นจริงและอยู่กับปัจจุบัน ทำให้เขามีพลังที่จะใช้ชีวิตแบบมีเป้าหมายมุ่งไปข้างหน้ามากกว่าการจมอยู่กับอดีต

“ไม่เคยคิดโทษโชคชะตา เพียงแต่ช่วงแรกๆ ก็มีคิดบ้างว่า มันเกิดขึ้นได้อย่างไร ลองคิดทบทวนเหตุการณ์ในวันนั้น เพื่อหาว่าสาเหตุมันคืออะไร คิดวนอยู่หลายเหตุการณ์มาก แต่สุดท้ายแล้ว เราก็มีสติ รับรู้ได้ว่า มันก็ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้นมาเลย เพราะเราย้อนเวลากลับไปไม่ได้ และมองกลับอีกมุมหนึ่งว่า เราโชคดีแค่ไหนที่ยังรักษาอาการบาดเจ็บได้ ร่างกายแข็งแรงสามารถฟื้นฟูได้เร็ว มีประกันอุบัติเหตุ และมีคนรอบข้างคอยให้กำลังใจ มันเหมือนประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาในชีวิต คอยช่วยคำจูนให้เราผ่านเหตุการณ์ครั้งนี้มาได้”

สองปีที่ผ่านมามงคลฝึกร่างกายตัวเองให้แข็งแรง ค่อยๆ กลับมาวิ่งได้อย่างมีความสุข มุมมองการใช้ชีวิตแทบไม่ได้ต่างไปจากเดิม เพียงแค่ชัดเจนมากกว่าแต่ก่อน อาจจะเป็นความเรื่องโชคชะตาที่เขาผ่านการวิ่งอัลตรามาหลายรายการ ซึ่งต้องอยู่กับตัวเองและต่อสู้กับสภาพจิตใจมาโดยตลอด มันเลยช่วยตอกย้ำเรื่องมุมมองในการใช้ชีวิตของตัวเองให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

“ชีวิตมันสั้น... ถ้าทำอะไรปัจจัยพื้นฐานที่ต้องทำได้ดีแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องปัจจัย 4 รวมไปถึง ความมั่นคงในหน้าที่การงาน การดูแลครอบครัวและคนรอบข้าง อย่าลืมหาเวลาทำสิ่งที่ตัวเองชอบ ทำสิ่งที่หล่อเลี้ยงจิตใจตัวเองด้วย แต่อย่ามัวแต่วิ่งตามความฝัน จนลืมโลกแห่งความเป็นจริง เพราะมันต้องควบคู่กันไป”

เป้าหมายสำหรับการวิ่งของมงคลวันนี้ คือ “วิ่งอย่างมีความสุข” เรียนรู้ที่จะพัฒนาความสามารถของตัวเองไปเรื่อยๆ ไม่เทียบความสามารถของร่างกายตัวเองระหว่างก่อนเจ็บและหลังเจ็บ แต่พัฒนาตัวเองในทุกวันเมื่อมีความสุขกับการวิ่งอัลตราเทรลก็ฟื้นฟูและเทรนร่างกายเพื่อวิ่งให้มีความสุข

“เราลงมือทำให้เห็นว่า แม้เราจะบาดเจ็บ แต่เราก็อยู่กับปัจจุบัน สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ไม่ได้บอกว่าจะกลับมาให้ร่างกายเป็นอย่างเดิม แต่เราจะวิ่งให้มีความสุขแบบเดิมก็พอ” เขาอธิบายอย่างมีความสุข

ปัจจุบัน มงคล วิ่งจบรายการวิ่ง Ultra Trail Mt. Fuji (UTMF) ในระยะ 92 กม. เมื่อเดือนเมษายน 2561 และล่าสุดวิ่งจบรายการ Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB) ในระยะ 50 กม. เมื่อเดือนกันยายน 2561 พร้อมตั้งเป้าหมายในการวิ่งอย่างมีความสุขต่อไป



ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





“สวิตช์ชีวภาพ” ไขปริศนาร่างกาย ความลึกลับไกลกล้ำมเนื้อ การออกกำลัง!

งานวิจัยครั้งนี้เชื่อว่าเป็นความหวัง ป้องกันเบาหวานชนิดที่ 2 หลอดเลือดหัวใจ และโรคอื่นๆ
จากสาเหตุระบบเผาผลาญเสื่อม ทดลองในคนแล้วได้ผล

บางคนออกกำลังกาย ร่างกายตอบสนอง
เป็นอย่างดี แต่บางคนก็ไม่เป็นแบบนี้เสมอไป
โดยให้ผลลัพธ์ที่แตกต่างกันออกไป บางคน
เหมาะกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก บางคน
ก็เหมาะกับการสร้างความแข็งแรง หรือบางคน
ก็ไม่ตอบสนองกับการออกกำลังทั้งสองแบบเลย
เป็นเพราะอะไรกัน!

ทีมนักวิทยาศาสตร์ จากศูนย์โรคเบาหวาน โจสลิน ซึ่งเป็น
ศูนย์วิจัยโรคเบาหวานที่ใหญ่ที่สุดของโลก ตั้งอยู่ในเมืองบอสตัน
ประเทศสหรัฐอเมริกา ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ว่า ร่างกายเรามีโปรตีน
ชนิดที่ทำหน้าที่เป็นเหมือนปุ่มเปิด-ปิด การตอบสนองของร่างกายต่อ
การกระตุ้นด้วยการออกกำลังกาย จึงเรียกชื่อโปรตีนชนิดนี้ให้เข้าใจ
ง่ายๆ ว่า เป็น “สวิตช์ชีวภาพ”

“ทีมวิจัยเราได้ค้นพบ เส้นทางชีวภาพในร่างกาย ที่เกิดการกระตุ้นกล้ามเนื้อลาย (Striated) โตขึ้น จากการออกกำลังกาย เป็นเรื่องใหม่ที่ไม่เคยมีใครได้ศึกษามาก่อน” ดร.ซาร่าห์ เลสซาร์ด นักวิจัยประจำ ส่วนงานวิจัยด้านผลทางการรักษาและพฤติกรรม ของศูนย์เบาหวานโจสลิน กล่าว

ผลการวิจัย ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้าน วิทยาศาสตร์ธรรมชาติ ชื่อ เนเจอร์ คอมมิวนิเคชัน โดยค้นพบความรู้ใหม่นี้ จากทั้งในการทดลองกับ หนูทดลอง และในคนจริงๆ โดยโปรตีนสำคัญดังกล่าว มีชื่อเรียกกันในวงการวิทยาศาสตร์ว่า ซี-จูน เอ็น- เทอร์มินัล คิเนส หรือเรียกชื่อย่อว่าโปรตีน “เจเอ็นเค” หากโปรตีนตัวนี้ถูกกระตุ้นเป็นปกติ ในระหว่างการ ออกกำลังกาย จะมีผลกระตุ้นให้กล้ามเนื้อลายโตขึ้น แต่ถ้าโปรตีนนี้ไม่มีการกระตุ้น กล้ามเนื้อก็เพียงเกิด การปรับตัวให้เข้ากับการออกกำลังกายทั้งด้านความ แข็งแรง และปริมาณแอโรบิก ไปเท่านั้นเอง

ปริมาณแอโรบิก (aerobic capacity) คือ ความจุ สูงสุดของร่างกายในการรับออกซิเจน ซึ่งจะส่งผลให้ ร่างกาย ได้รับปริมาณอากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพราะ อัตราการหายใจเพิ่มขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจดีขึ้น มีประสิทธิภาพในการสูบฉีดเลือดเพิ่มขึ้น การไหลเวียน เลือดในร่างกายดีขึ้น ออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ในร่างกายได้สะดวกขึ้น ลดอาการเมื่อยล้าทำให้ร่างกาย ทำงานได้นานขึ้น และร่างกายได้สัดส่วนที่ดีขึ้น

“โปรตีนนี้ เป็นเสมือนสวิตช์ ถ้าสวิตช์เปิด กล้ามเนื้อคุณก็จะโตขึ้น แต่ถ้าหากว่าปิด กล้ามเนื้อ ก็เพียงแค่ปรับตัวให้ชินรับการกระตุ้นเท่านั้นเอง” ดร.ซาร่าห์ กล่าว

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า การออกกำลังกายนั้น เป็นพื้นฐานสำคัญต่อสุขภาพคนเรา และการออกกำลังกาย ช่วยเสริมสร้างปริมาณแอโรบิกของร่างกาย ซึ่งเป็น ปัจจัยที่ทรงอิทธิพลมากในการป้องกันโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคเรื้อรังอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย แต่ปริมาณแอโรบิก ที่ว่านี้กลับไม่เท่ากันเสมอไปในแต่ละคน

ก่อนหน้านี้ทีมวิจัยจากศูนย์โรคเบาหวานโจสลิน ทีมเดียวกันนี้ ได้ศึกษาหาว่า ยีนส์ ตัวไหนในร่างกาย ที่ถูกกระตุ้นในระหว่างการออกกำลังกาย โดยเป็นการ ศึกษาในหนูทดลอง ซึ่งพบว่า โปรตีนเจเอ็นเค นี้เอง ที่เป็นตัวกำหนดสำคัญว่า หนูตัวใดจะตอบสนองต่อ การออกกำลังกายได้ดีหรือไม่ดี



นับว่าเป็นการค้นพบที่ไม่เคยคาดคิดมาก่อนเลย เพราะก่อนหน้านี้ทราบกันเพียงแต่ว่า โปรตีนเจเอ็นเค มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องการอักเสบในโรคทางระบบเผาผลาญมีปัญหา เช่น โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคอ้วน และผลจากการทดลองครั้งนั้นทำมาสู่การตั้งคำถามว่า แล้วทำไมโปรตีนตัวนี้ถึงถูกกระตุ้นและไม่กระตุ้น ในระหว่างการ ออกกำลังกาย

จนมาในการทดลองครั้งล่าสุดนี้ ทีมวิจัยของ ดร.ซาร่าห์ ได้ติดตั้ง พันธุกรรมหนูให้ไม่สามารถผลิตโปรตีนเจเอ็นเคได้ในกล้ามเนื้อ หนูที่ไม่มี โปรตีนเจเอ็นเค ร่างกายปกติทุกอย่าง และวิ่งได้ได้ดีกว่าหนูธรรมดา ด้วย ทว่าเมื่อตรวจสอบมวลกล้ามเนื้อแล้ว หนูปกติที่มีเจเอ็นเค กลับมี มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า เมื่อฝึกการออกกำลังกายแบบเดียวกัน ขณะที่หนูตัดแต่งพันธุกรรม สร้างมวลกล้ามเนื้อได้ไม่มากเท่านั้น

จากนั้นก็ทีม ดร.ซาร่าห์ จึงได้ร่วมวิจัยกับ ทีมวิจัยของมหาวิทยาลัย บอนด์ ในรัฐควีนส์แลนด์ ประเทศออสเตรเลีย ในการทดลองจริงในคน และพบกลไกทางชีวภาพเกี่ยวกับโปรตีนเจเอ็นเค รูปแบบเดียวกันกับ ที่พบในหนูทดลอง โดยพบว่า โปรตีนเจเอ็นเคจะถูกกระตุ้นสูงมาก ในกล้ามเนื้อ เมื่อออกกำลังกายด้วยการใช้ขาค้นน้ำหนัก ซึ่งเป็นการฝึก การออกกำลังกายต่อแรงต้านชนิดหนึ่ง ในทางตรงกันข้ามโปรตีน เจเอ็นเค ไม่ถูกกระตุ้นเลยเมื่ออาสาสมัครออกกำลังกายด้วยการปั่น จักรยาน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายประเภทฝึกความแข็งแรง

ทีมวิจัยร่วมกำลังขยายการวิจัยในเรื่องนี้ออกไปอีก ทั้งในสัตว์ ทดลองและคน เพื่อเป็นการต่อยอดไปสู่การพัฒนารูปแบบป้องกันโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้ง เบาหวานชนิดที่ 2 โรคหลอดเลือดหัวใจ และการป้องกันการ สูญเสียมวลกล้ามเนื้อด้วย

“ณ จุดนี้ เราเริ่มเข้าใจแล้วว่า อะไรทำให้กล้ามเนื้อตัดสินใจว่า จะโต หรือจะปรับตัวให้ทนการกระตุ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เคยทราบกัน มาก่อนเลย ซึ่งเราพบว่า กระบวนการนี้เองที่มีผลโดยตรงต่อความ เสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2” ดร.ซาร่าห์ กล่าว



📖 ม.เอล ซี บุหรี่ไฟฟ้าแต่งรสจนวัยรุ่นเป็นเหยื่อ

ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเอล ในสหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษาผลของสารนิโคติน และรสหวานจากการแต่งรส ในบุหรี่ไฟฟ้า มีผลต่อความพึงพอใจของนักสูบบุหรี่รุ่น พบว่า แท้จริงแล้ว สิ่งที่น่าสนใจ

ผู้ใช้นิโคตินมากที่สุด จนรู้สึกว่าการสูบบุหรี่เป็นเรื่องง่าย กลับเป็น รสหวานที่ปรุงแต่งมาในบุหรี่ไฟฟ้า โดยผลการวิจัยนี้ เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านประสาทวิทยา จิตวิทยา เภสัชวิทยา “ยูโรเปียน นิวโรไซโคฟาร์มาโคโลยี” โดยในการทดลองนั้น นักวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้ลองเลือกสูบบุหรี่ไฟฟ้า ทั้งที่มีนิโคติน และไม่มีนิโคติน และทั้งที่แต่งรสและไม่แต่งรส ซึ่งผลปรากฏว่า บุหรี่ แต่งรสหวาน จำพวกรสผลไม้ เป็นที่นิยมมากที่สุด ทั้งชนิดที่มีนิโคติน และไม่มีนิโคติน

ทำให้ผู้วิจัย สรุปได้ว่า สิ่งที่น่าสนใจให้กลุ่มวัยรุ่นทดลอง และสูบบุหรี่ในบุหรี่ไฟฟ้า คือเรื่องของการแต่งรสหวานเป็นหลัก เรื่องของรสหวานกับความพึงพอใจของผู้บริโภคนั้น เป็นที่ทราบกันดีในวงการอุตสาหกรรมอาหาร ถึงขั้นมีการศึกษาว่า ต้องใช้ความหวานระดับไหนในอาหารประเภทใดบ้างถึงจะทำให้คนกินติดใจ

เคยมีการเปรียบเทียบไว้ว่า รสหวานในอาหารก็เหมือนสารเสพติด อย่างโคเคนที่พอได้เสพเข้าไปแล้วสมองก็จะหลั่งสารแห่งความสุข โดปามีนออกมา ทำให้รู้สึกต้องการเพิ่มเรื่อยๆ

ด้านสำนักงานอาหารและยาสหรัฐ ได้ออกมาเตือน บริษัทผู้ผลิตบุหรี่ไฟฟ้าซึ่งเป็นที่นิยมสูงสุดในหมู่วัยรุ่นสหรัฐ ว่าต้องจัดการกับการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าให้กับเด็กที่อายุไม่ถึงเกณฑ์สูบบุหรี่ได้ มิฉะนั้น อาจเสี่ยงโดนสั่งให้เลิกขายได้ อย. สหรัฐ ระบุว่า ความนิยมบุหรี่ไฟฟ้าที่พุ่งขึ้น เป็นเหมือนโรคระบาดหนักไปแล้ว และ อย. สหรัฐ เองมีความจำเป็นต้องออกมาปกป้องเด็กๆ จากปัญหานี้



📖 เลิกโชว์บุหรี่ ณ จุดขาย ลดอัตราเด็กซื้อบุหรี่ 17%



ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัย อิมพีเรียล คอลเลจ ลอนดอน เปิดเผยถึงผลการศึกษาวิเคราะห์ ผลของการห้ามไม่ให้มีการแสดงบุหรี่ ณ จุด ขาย ซึ่งมีผลบังคับใช้ในประเทศอังกฤษ มาตั้งแต่ปี 2558 เพื่อจะดูว่า เมื่อนำมาใช้แล้วมีผลเป็นรูปธรรมอย่างไรหรือไม่ ซึ่งคำตอบที่ได้ก็ชัดเจนและตรงไปตรงมาที่สุด กล่าวคือ กลุ่มผู้วิจัยพบว่า การห้ามไม่ให้แสดงบุหรี่ ณ จุดขายนั้น มีผลโดยตรงต่ออัตราการซื้อบุหรี่ของเด็ก กลุ่มอายุตั้งแต่ 11 ปี-15 ปี ลดลง

ไปมากถึง 17%

ก่อนหน้านี้จะมีการห้ามนั้น อัตราการซื้อบุหรี่ ที่ร้านของเด็กที่สูบบุหรี่เป็นประจำ พบว่าอยู่ที่ 57% แต่พอสิ้นปี 2559 หรือ 1 ปี หลังบังคับใช้กฎหมายห้ามจัดแสดงบุหรี่ ณ จุดขาย อัตราการซื้อบุหรี่ของเด็กในช่วงอายุนี้ ลดลงมาอยู่ที่ 40% เท่านั้น มีการวิเคราะห์ด้วยว่า อัตราการซื้อที่ลดลงนี้ มีความสัมพันธ์กับจำนวนนักสูบบุหรี่ที่ลดลงไปในห้วงเวลาเดียวกันด้วย

อีกทั้งเมื่อปี 2551 มีการศึกษาขนาดใหญ่ที่ประเทศออสเตรเลียที่เกี่ยวข้องกัน ซึ่งพบว่า ผู้สูบบุหรี่ 25% ยอมรับว่าซื้อบุหรี่ไปเพราะอารมณ์ชั่ววูบ ในขณะที่เห็นบุหรี่ที่จัดแสดงไว้ ณ จุดขาย ทั้งๆ ที่ยังไม่ตั้งใจจะซื้อด้วยซ้ำไป

ด้านทีมวิจัยจาก มหาวิทยาลัย เวโรนา ในประเทศอิตาลี เปิดเผยผลการศึกษาล่าสุด ที่พบว่า เด็กวัยรุ่น อายุ 11-15 ปี ในยุโรป มีแนวโน้มในการก้าวเข้ามาเป็นนักสูบหน้าใหม่กันสูงขึ้นเรื่อยๆ สวนทางกับแนวโน้มในการลดลงของอัตราการสูบบุหรี่ของประชากร อายุมากกว่า 15 ปีขึ้นไป ซึ่งเริ่มลดลงมาตั้งแต่ช่วงปี 2533 เป็นต้นมา นักวิจัยพบว่า แนวโน้มที่น่าเป็นห่วงนี้ เป็นกันทั่วทวีปยุโรปเลย เว้นก็แต่กลุ่มเด็กชายในยุโรปตอนเหนือเท่านั้น ทั้งนี้เป็นการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างถึง 120,000 คนในทั้งหมด 17 ประเทศ



พ่อแม่กันโดนข้อหาฆ่าคนตาย หลังเมาขับรถตกทางลูกสาวดับ



สตีเวน เอ บราวเนลล์ วัย 58 ปี ชาวรัฐวิสคอนซิน สหรัฐฯ โดนตั้งข้อหาฆ่าคนตาย หลังขับรถด้วยความประมาทเนื่องจากตกอยู่ใต้ฤทธิ์น้ำเมา จนเกิดเหตุรถเสียหลักชนที่กั้นบนทางหลวง และลอยไปตกในป่าไร้ข้าวโพดข้างทาง เจ้าตัวบาดเจ็บ ลูกชายวัย 13 ขวบบาดเจ็บด้วย ขณะลูกสาววัย 10 ขวบ เสียชีวิตจากเหตุการณ์นี้ ที่เกิดขึ้นเมื่อเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา

สตีเวน โดนข้อหา ขับรถขณะมีน้ำเมา และกระทำการโดยประมาทเป็นเหตุให้ผู้อื่นเสียชีวิตอีกด้วย หลังเกิดเหตุ เจ้าตัวคนขับถูกนำส่งโรงพยาบาลและตรวจพบว่า มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดเกินกว่า ที่กฎหมายกำหนด

ส่วนในรัฐเดลาแวร์ มีชายหนุ่มวัย 19 ปี ถูกจับในขณะที่ปั่นจักรยาน อย่างๆ เมาๆ อยู่บนทางหลวงสายหนึ่ง และเมื่อเจอเจ้าหน้าที่ตำรวจ นักปั่นรายดังกล่าว ก็ขัดขึ้น ทำให้โดนข้อหาหนักพอๆ กับการขับซึ่รถยนต์ขณะตกอยู่ใต้ฤทธิ์น้ำเมา

เจ้าหน้าที่ตำรวจที่จับกุม อเล็กซานเดอร์ เวอร์รุษซี เล่าว่า ในตอนแรกเลย ก็ไม่ทราบหรือกว่า ชายคนนี้เมา แต่พอเรียกตรวจเท่านั้นแหละกลิ่นแอลกอฮอล์มาเต็มๆ เลย จึงถูกตรวจแอลกอฮอล์และดำเนินคดี

ขณะที่สถานทูตอังกฤษในสหรัฐอเมริกาหับเอมิเรตส์ ได้ออกคำเตือนถึงพลเมืองอังกฤษที่จะบินไปเมืองอาบูดาบี และดูไบว่า ควรงดเว้นการดื่มแอลกอฮอล์บนเครื่องบินโดยสาร เพราะล่าสุดมีทันตแพทย์หญิงรายหนึ่งถูกควบคุมตัวเมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา เหตุเพราะดื่มไวน์ไปหนึ่งแก้วระหว่างโดยสารเครื่องบินจากกรุงลอนดอนไปดูไบ



วัยรุ่นเมืองผู้ดีเมินน้ำเมา ออสซี่ ดื่มน้อยลงกว่าเดิม



เขารู้ได้ว่ากันว่า “อะไรๆ มันก็เปลี่ยนกันได้” ไม่ใช่เคยเป็นเช่นไรก็จะเป็นเช่นนั้นตลอดไป ที่พูดนี้หมายถึง อัตราการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น ในประเทศอังกฤษ ซึ่งตามรายงานล่าสุดขององค์การอนามัยโลก ระบุว่า ลดฮวบลงไปมากที่สุดในกลุ่มประเทศยุโรป

จากที่อังกฤษเคยเลื่องชื่อในทางอัตราการดื่มน้ำเมาในกลุ่มคนหนุ่มคนสาว จนเรียกได้ว่าไม่เป็นรองใครในยุโรป แต่การสำรวจอัตราการดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งเบียร์และเหล้า เปรียบเทียบกันระหว่างปี 2545 และ ปี 2557 โดยทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัย เซนต์ แอนดรูส์ ร่วมกับองค์การอนามัยโลก สำรวจทั้ง 36 ประเทศด้วยกัน

ทั้งนี้ในปี 2545 วัยรุ่นหนุ่มสาวในอังกฤษ มีอัตราการดื่มน้ำเมาเป็นประจำทุกๆ สัปดาห์ สูงถึง 50.3% ขณะที่ในการสำรวจอีกทีในปี 2557 พบว่า อัตราการดื่มเป็นประจำทุกๆ สัปดาห์ ในหมู่คนหนุ่มคนสาวนั้น ลดลงมามากมาย จนเหลืออยู่แค่เพียง 10% เท่านั้นเอง

แต่ถึงแม้ว่าเรื่องนี้เป็นแนวโน้มที่น่ายินดีเป็นอย่างยิ่งสำหรับอังกฤษ ผู้เชี่ยวชาญด้านสารเสพติดอย่าง คุณคาเรน ไทเรลล์ ชี้ว่าควรต้องเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่อง ซึ่งไม่เพียงแต่แอลกอฮอล์เท่านั้น ต้องครอบคลุมไปถึงสารเสพติดประเภทต่างๆ ด้วย

ขณะที่ประเทศออสเตรเลีย มีรายงานสถิติออกมาว่า อัตราการดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศลดลงไปต่ำสุดในรอบ 50 ปี เมื่อปีที่แล้วนี้กล่าวคือ คนอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป บริโภคเครื่องดื่มที่คำนวณเป็นปริมาณแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ได้ที่ 9.4 ลิตร ต่อคน ต่อปี ทั้งนี้ลดลงมา 3.4% จากของปีก่อนหน้านั้น



บอล&ยอด

เพราะรัก (สุขภาพ) จึงทำ

ถ้าพูดถึงรายการที่โด่งดังในตอนนี้ ซึ่งหลายคนรู้จักเป็นอย่างดีกับรายการ “หนึ่งพาไป” ที่พาผู้ชมออกเดินทางไปรอบโลก เพื่อไปงานเทศกาลหนัง ร่วมกับพิธีกรคู่หูคู่ใจ ที่นำเสนอผลงานในรูปแบบความบันเทิง สนุก กระตุกต่อมคิด สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ชมกล้าฝันและทำให้สำเร็จ และในวันนี้ ทั้งยอดและบอลก็มาเผยการดูแลสุขภาพ ของตัวเองให้ทราบกันด้วย



เวลาทำงานหนักแบบนี้ ดูแลตัวเองอย่างไร?

พิศาล แสงจันทร์ หรือ ยอด เล่าว่า ผมเป็นคนทำงานติดต่อยอะ ค่อนข้างต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ บางครั้งคิดไม่ออก เกิดภาวะเครียด รวมทั้งเริ่มมีอาการปวดหลัง ไม่มีเวลาพักเลย พอนานวันขึ้นร่างกายเริ่มฟ้องว่าไม่ไหว รู้สึกเหมือนไม่สดชื่น ขาดแรงบันดาลใจ และ “รู้สึกตัวเองต้องทำอะไรสักอย่างเพื่อเติมเต็มความสุข ไม่อย่างนั้นร่างกายพังแน่นอน”

นี่คือประโยคที่ผมพูดกับตัวเองแล้วหยิบรองเท้าผ้าใบ 1 คู่ พร้อมพาตัวเองออกไปสวนสาธารณะ แล้วเริ่มเดินช้าๆ ไปรอบๆ เส้นทางในขณะนั้นสมองก็รู้สึกผ่อนคลายขึ้น เห็นผู้คนมีรอยยิ้มทักทายเรา เรารู้สึกดี ยิ้ม สวัสดี ทักทาย คนแปลกหน้าที่เจอในวันนั้นหลากหลายคน สิ่งเหล่านั้นมันเป็นคำถามย้อนกลับมาหาผมว่า ช่วงเวลาที่ผ่านมานอกจากทำงาน ผมทำอะไรให้ตัวเองบ้าง จากนั้นความคิดผมเปลี่ยนเริ่มออกมาวิ่งในทุกครั้งที่มีความเวลา

“หลายคนอาจไม่รู้ว่าการวิ่ง ส่งผลดีขนาดไหน ถ้าคุณไม่ได้ลงมือทำเอง ผมเป็นคนหนึ่งที่ต้องบอกว่าการออกกำลังกายดีขึ้นมาแล้ว มัน คือ สิ่งมหัศจรรย์ที่ทำให้ผม คิดงานออก ไม่เครียด มีแรงบันดาลใจมากขึ้น ทุกวันนี้ผมมีเพื่อนหลากหลายกลุ่มหลายอาชีพที่พากันไปหาแรงบันดาลใจด้วยการวิ่ง และผมก็ชอบวิธีการนี้มากๆ เพราะมันเป็นเป็นเครื่องย้ำเตือนว่า ถ้าผมรักตัวเองผมต้องรักร่างกายของผมด้วย” พิศาล เล่าด้วยรอยยิ้ม

“นอกเหนือจากการทำงาน มนุษย์ทุกคนย่อมหลงลืมไปว่าเราใช้ร่างกายหนักเกินไปหรือเปล่า” ทายาท เดชเสถียร หรือบอล เน้นย้ำว่า คนเราเกิดมาไม่ได้ใช้ชีวิตเพียงอย่างเดียว ต้องให้พื้นที่ร่างกายได้พักบ้าง การพักไม่ใช่แค่การนอนนิ่งๆ แต่ต้องเติมเต็มสิ่งดีๆ ลงไป มันเป็นกฎทั่วไป “เมื่อเราออกก็ต้องเติมเต็มเข้าไป” เพื่อให้เกิดความสมดุล

ดังนั้น ถ้าผมจะบอกว่าให้ทุกคนมาออกกำลังกายแบบผม คงยากที่ผมจะเปลี่ยนใคร แต่ถ้าผมบอกว่า อยากให้คุณอย่าเอาเปรียบร่างกายมากจนเกินไป ใช้เขาแล้ว ก็ควรคืนให้เขาบ้าง แบบนี้ ผมมีความเป็นไปได้ใหม่ ที่คุณจะเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเอง พาร่างกายออกมาสูดอากาศที่บริสุทธิ์ในสวนสาธารณะ ไม่อยากวิ่ง ก็ลองเดินช้าๆ เดินไปเรื่อยๆ แบบไม่ต้องนับก้าว คุณจะรู้เลยว่า คุณจะตกหลุมรักการทำแบบนี้แบบผม ด้วยความคิดว่าถ้าไม่ทำอะไรเหมือนในหนึ่งวัน คุณขาดอะไรไป สุดท้ายคุณมารู้ตัวอีกที คือ คุณขาดการออกกำลังกาย ไม่ได้อีกต่อไปแล้ว

“เมื่อทุกอย่างมันเกิดจากความรัก สิ่งที่เราทำลงไปมันจะไม่รู้สึกเหนื่อย เพราะผมเองก็ยินดีที่จะออกกำลังกายให้ได้ในทุกๆ วัน กินอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำเยอะๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับในสิ่งที่ดี และไม่จำเป็นต้องกดดันตัวเองจนเกินไป เท่านั้นที่ทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น” ทายาท เล่าทิ้งท้าย

เห็นได้ว่า เคล็ดลับการดูแลสุขภาพของพิธีกรทั้ง 2 คนไม่ได้เป็นเรื่องที่ยาก เป็นพื้นฐานที่ใครก็ทำได้ เหมือนสิ่งที่ สสส. อยากเห็นคนไทยหันมาออกกำลังกายให้เพียงพอ กินผักผลไม้ให้ได้ 400 กรัม ต่อวัน มีเวลาพักผ่อน ไม่เครียด เท่านั้นที่ทำให้สุขภาพแข็งแรงแล้ว



สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนเพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน
มาช่วยกันเติมคำกันหน่อย



น้องคนเก่ง อยากลองวิ่งฟันรัน ต้องเตรียมไป วิ่งระยะ กิโลเมตร
งานนี้มาช่วยกันเชียร์หน่อย



พี่คนขยัน วิ่งมาสักพักอยากขยับไป วิ่งระยะ กิโลเมตร
ชาวมินิฮาล์ฟ มาราธอน ขอเสียงนิด



หน้าคนสู้ อยากขอทดสอบร่างกายจิตใจตัวเอง วิ่งระยะ กิโลเมตร
ขอจบมาราธอนแรกสวยๆ

ไม่ว่าจะสิ่งสนามไหน...อย่าลืมวิ่งให้สนุกกันนะ

ส่งความคิดเห็น พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กทม. 10120”

ก่อนวันที่ 15 ธันวาคม 2561 ผู้โชคดีที่ร่วมส่งมอบกำลังใจ 15 ท่านแรก
จะได้รับเสื้อลดพุง ออกกำลังกาย กันไปเลย



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมสุขลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

มาตรฐานการจัดงานวิ่ง 1S 2F



สหพันธ์สมาคมกรีฑานานาชาติ หรือ IAAF กำหนดให้ผู้จัดงานวิ่งต้องคำนึงถึง มาตรฐานการจัดงาน โดยในปีนี้ สสส. ร่วมกับสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย ได้จัดทำและเผยแพร่ **“คู่มือการจัดกิจกรรมงานวิ่งเพื่อสุขภาพ”** เพื่อให้การจัดงานมีความปลอดภัยและยุติธรรมสำหรับผู้จัด และนักวิ่งทุกคน

Safe (ความปลอดภัย)



ความปลอดภัยบนเส้นทางวิ่ง



ระบบการแพทย์ และการดูแลนักวิ่ง ตลอดเส้นทาง ทั้งก่อนวิ่ง ขณะวิ่ง และหลังเส้นชัย



จุดบริการบนเส้นทางวิ่ง ได้แก่ น้ำ เกลือแร่ ผลไม้



การประกันอุบัติเหตุ ให้นักวิ่ง และผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการแข่งขัน

Fair (ความยุติธรรม ความเท่าเทียมกัน)



มีความยุติธรรมแก่ผู้เข้าแข่งขันให้ได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างทั่วถึง เท่าเทียม



มีความถูกต้อง เป็นธรรม ในการตัดสินผลการแข่งขัน



ให้ข้อมูลข่าวสารแก่ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากการแข่งขัน ในการสัญจร การประกอบอาชีพ และกิจกรรมในวิถีชีวิต

Fun (ความสนุกสนาน)

มีการสร้างสีสัน การแสดงประจำท้องถิ่นและนักวิ่งแฟนซี เพื่อสร้างความบันเทิงระหว่างเส้นทางวิ่ง ซึ่งเป็นการสร้างความสนุกสนานและให้กำลังใจนักวิ่งด้วย

ติดตามรายละเอียด



เฟซบุ๊กแฟนเพจ
มาตรฐานการจัดงานวิ่งไทย

ดาวน์โหลด



คู่มือการจัดกิจกรรม
งานวิ่งเพื่อสุขภาพ

สสส. มียุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย 2 เพิ่ม 1 ลด คือ เพิ่มกิจกรรมทางกายเพิ่มพื้นที่สาธารณะ และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ในประชากรทุกกลุ่มวัย การส่งเสริมให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายด้วยการเดิน-วิ่ง ซึ่งเป็นรูปแบบกิจกรรมทางกายที่ง่าย เริ่มต้นได้ทันที หากคนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจะช่วยลด ความสูญเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ถึง 11,129 รายต่อปี และลดต้นทุนค่ารักษาพยาบาลได้ถึง 5,977 ล้านบาท