



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ จัดบรรยายให้ความรู้ด้านออกกำลังกาย ณ ห้องประชุมรวงเหลียมรังสี สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น.



สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ จัดบรรยายความรู้ด้านออกกำลังกาย โดยจัดขึ้นตามแผนปฏิบัติการส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี (Happy Body) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี สามารถดูแลตัวเองได้ มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ อีกทั้งส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรในองค์กรมีความรู้สุขภาพและทักษะในการดำรงชีวิต ตลอดจนนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น และสามารถถ่ายทอดความรู้สู่บุคคลอื่นต่อไป เมื่อวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องประชุมรวงเหลียมรังสี สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ ได้รับเกียรติจาก **นายสมศักดิ์ ศิริวนารังสรรค์ ผู้อำนวยการสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ** เป็นประธานเปิดการบรรยาย

สำหรับวิทยากรที่มาบรรยาย ได้รับเกียรติจาก **ว่าที่ร้อยตรีณัทล หวานวาจา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ** มาบรรยายในเรื่องของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยเริ่มตั้งแต่ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อสุขภาพ ทั้งด้านปัจเจกบุคคล เช่น กรรมพันธุ์, พฤติกรรมสุขภาพ, ความเชื่อและจิตวิญญาณ ด้านสภาพแวดล้อมและด้านระบบบริการสุขภาพ เช่น รัฐ/เอกชน, ความเสมอภาค, ความครอบคลุมประเภทและระดับบริการ, คุณภาพและประสิทธิภาพ รวมถึงการเลือกรองเท้าออกกำลังกาย, เคล็ด (ไม่) ลับ การควบคุมน้ำหนักและแนะนำท่าออกกำลังกาย อีกทั้งวิทยากรยังกล่าวเพิ่มเติมว่า ในการออกกำลังกายจะต้องมีการวอร์มอัพหรืออบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้น รวมทั้งจะต้องดูแลอุณหภูมิหรือการลดระดับความร้อนของร่างกายเมื่อออกกำลังกายเสร็จ ซึ่งเป็นหลักการง่ายๆ แต่บางคนมองข้าม โดยจะช่วยให้การลดอาการล้าจากการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นเลือดดำ แลคติก และคาร์บอนไดออกไซด์ที่อยู่ในเซลล์ร่างกายต่างๆ ที่อาจจะทำให้เกิดเป็นความล้าสะสมได้ เป็นที่มาของอาการบาดเจ็บตามมา



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี