

ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับชาวประมง

Thailand Recommendations on Physical Activity,
Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping
for Fisherman



ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับชาวประมง

Thailand Recommendations on Physical Activity,
Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping
for Fisherman

- ชื่อหนังสือ : ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับสำหรับชาวประมง
- ที่ปรึกษากรมนามัย : นายแพทย์วัชรระ เเพ็งจันทร์ อธิบตีกรมนามัย
 นายแพทย์ณัฐพร วงษ์สุทธิภากร รองอธิบตีกรมนามัย
 นายแพทย์ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์ รองอธิบตีกรมนามัย
 นายแพทย์คณัย ชีวันดา รองอธิบตีกรมนามัย
 นายแพทย์อรุณพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบตีกรมนามัย
 นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์ ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
 นายแพทย์กิตติ ลาภสมบัติศิริ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี
 นายแพทย์อุดม อัครุตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
- บรรณาธิการ : นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
 นายธีรพงษ์ คำพุ่ม กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
 นางสาวปฎิญา พงษ์ราศรี กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
- ผู้พิมพ์ : นายธีรพงษ์ คำพุ่ม
 นายมังกร พวงครามพันธุ์
 นายวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล
 นายธวัชชัย ทองบ่อ
 นายเสวต เชียงลี
 นายธวัชชัย แคนใหญ่
 กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายแม่และเด็ก กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
- จัดพิมพ์โดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
 โทรศัพท์ 02 590 4592 โทรสาร 02 590 4584
- พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤศจิกายน 2560
- จำนวน : 300 เล่ม
- พิมพ์ที่ : บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด
 ที่อยู่ 15 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 78 แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700
 โทรศัพท์ 02 880 0191 โทรสาร 02 880 0191

คำนำ

สิ่งที่ (ใครๆ ก็) รู้.....กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ช่วยควบคุมน้ำหนัก สร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี จิตใจแจ่มใส และอื่นๆ อีกมากมาย

แต่สิ่งที่เกิดขึ้น.....ประชาชนทั่วโลก 1 ใน 3 ยังมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จนเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 4 เนื่องด้วยหลายเหตุผล เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ไม่มีแรงจูงใจ ไม่มีความรู้เพียงพอ เป็นต้น

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกันจัดทำข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชนไทย ในกลุ่มวัยและอาชีพ

กิจกรรมทางกายในการประกอบอาชีพ เป็นกิจกรรมทางกายอย่างหนึ่ง ที่มีการใช้พลังงาน ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกาย แต่มีความหนักเบาขึ้นอยู่กับแต่ละกิจกรรมของอาชีพนั้นๆ การประกอบอาชีพในแต่ละอาชีพนั้นมีความแตกต่างของการใช้พลังงาน และการใช้กล้ามเนื้อในการทำงาน จึงต้องมีภาวะที่ถึงสภาพดังกล่าว เพื่อกำหนดรูปแบบการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในแต่ละอาชีพให้ส่งผลดีต่อสุขภาพ ป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการทำงาน โดยสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้ประกอบอาชีพ

ในเล่มนี้ จะมีเนื้อหาเฉพาะสำหรับกลุ่มอาชีพชาวประมง ซึ่งเป็นอาชีพหลักของคนไทยมายาวนาน มีประชาชนทำอาชีพนี้เป็นจำนวนมาก รูปแบบการมีกิจกรรมทางกายจึงต้องสอดคล้องกับวิถีชีวิตการทำประมง โดยคู่มือฉบับนี้จะนำเสนอกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยตรงของชาวประมง ผลที่ได้รับจากการทำประมง และการป้องกันการบาดเจ็บจากการทำประมง

สุดท้ายนี้ที่อยากเน้นคือ กิจกรรมทางกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา โดยหวังว่าชาวประมงจะมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นและเหมาะสมจากข้อเสนอแนะฉบับนี้

สารบัญ

	หน้า
• คำศัพท์ที่ควรรู้	1
• แนวทางการมีกิจกรรมทางกายสำหรับชาวประมง	
• บทนำ	4
• การเคลื่อนไหวในการทำงานที่สัมพันธ์กับกล้ามเนื้อ	5
• ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายสำหรับชาวประมง	8
• ข้อเสนอแนะการนอนหลับ	9
• ข้อควรระวังและคำแนะนำ	10
• ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	14
• ตัวอย่าง ทำทางการบริหารกล้ามเนื้อ	
• การสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ	16
• การสร้างความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ	21
• ตัวอย่าง พลังงานที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมทางกาย	24
• เอกสารอ้างอิง	26
• รายชื่อที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย	27

คำศัพท์ ที่ควรรู้

1.1 กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light Intensity)

1 กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ที่มีการใช้กล้ามเนื้อ แบ่งได้เป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหว ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก

การเคลื่อนไหวที่น้อยในการออกแรง เน้นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ เป็นต้น

1.2 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate Intensity)

กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยระหว่างที่ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจรอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที

1.3 กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous Intensity)

การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจร 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป

2

กิจกรรมเนือยนิ่ง/ พฤติกรรม เนือยนิ่ง (Sedentary Behavior)

กิจกรรมที่แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหมายรวมถึงการนั่ง และการนอน (ไม่นับรวมการนอนหลับ) โดยกิจกรรมเนือยนิ่งที่พบเห็นมาก เช่น การนั่งดูโทรทัศน์ การนั่งเล่นเกม การขับรถ การอ่านหนังสือ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้โทรศัพท์มือถือ และการใช้แท็บเล็ต จนเกิดเป็นคำเรียกว่า พฤติกรรมติดจอ (Screen time)

3

ประเภทกิจกรรมทางกาย (Type of Physical Activity)

รูปแบบของกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย โดยแบ่งตามลักษณะกิจกรรมและประโยชน์ ได้แก่ แบบแอโรบิก แบบสร้างความแข็งแรง แบบสร้างความอ่อนตัว และแบบสร้างความสมดุล/การทรงตัว

4

ระยะเวลา (Duration)

ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ ใช้หน่วยเป็นนาที

5

ความถี่ (Frequency)

จำนวนครั้งที่มีการทำกิจกรรมทางกาย ใช้หน่วยเป็นครั้ง ที่ปฏิบัติต่อสัปดาห์

6

ความหนักเบา (Intensity)

ระดับความเข้มข้นหรือความเหนื่อยจากการทำกิจกรรมทางกาย

7

กิจกรรมประเภทแอโรบิก (Aerobic Activity)

กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป เน้นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมประเภทนี้มักเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การกระโดด การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ เป็นต้น

8

กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงและความทนทาน (Muscle Strengthening and Endurance activities)

การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นกิจกรรมที่กล้ามเนื้อต้องออกแรงต้านทานกับน้ำหนักของร่างกาย หรือน้ำหนักอุปกรณ์ที่ต้องมีการปรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามลำดับ (Progressive Resistance) ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซต โดยการปรับตัวของกล้ามเนื้อจากการฝึกความแข็งแรงเป็นประจำนั้น จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายมีการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงของขนาดและความแข็งแรงของเส้นใยกล้ามเนื้อ ป้องกันการเสื่อมสภาพและลดลงของมวลกล้ามเนื้อ ช่วยส่งเสริมรูปร่างทรวดทรงให้กระชับได้สัดส่วนสวยงาม เพิ่มความแข็งแรงและความหนาแน่นของกระดูก เพิ่มความแข็งแรงของเอ็นยึดข้อต่อ ป้องกันและลดอาการปวดข้อหรือข้ออักเสบ ป้องกันและลดอาการปวดหลัง

9

กิจกรรมประเภทสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

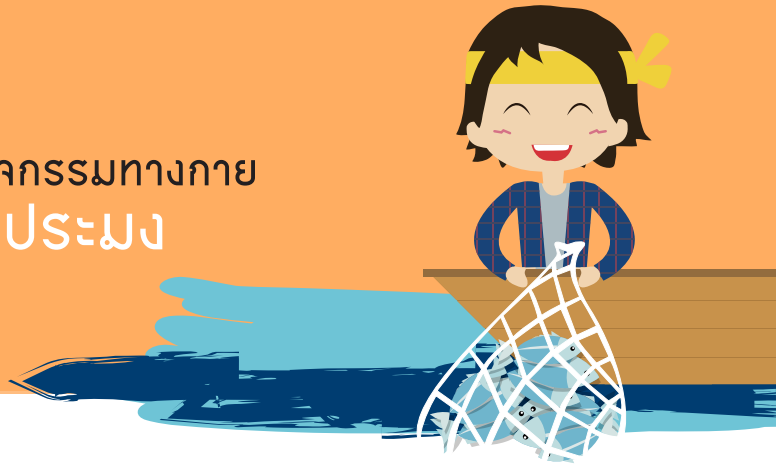
การพัฒนาความอ่อนตัวเพื่อเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ป้องกันปัญหาข้อต่อติดขัด จะส่งผลให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และกล้ามเนื้อที่อยู่โดยรอบข้อต่อส่วนนั้นมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น กระทำโดยการยืดกล้ามเนื้อรอบข้อต่ออย่างช้าๆ และหยุดค้างไว้เมื่อรู้สึกตึงหรือเจ็บจนไม่สามารถเคลื่อนไหวต่อไปได้ ทำค้างไว้ประมาณ 15 วินาที และไม่กลั้นลมหายใจ โดยต้องระมัดระวัง และคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

10

การทรงตัว/การสร้างสมดุล

การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อ ที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ในตำแหน่งต่างๆ อย่างสมดุล กิจกรรมที่เป็นการทรงตัว เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียว การเดินต่อเท้าบนสะพานไม้แผ่นเดียว เป็นต้น

แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย สำหรับชาวประมง



บทนำ

ประเทศไทยส่งออกสัตว์น้ำเป็นจำนวนมาก อาจเรียกได้ว่าเป็นหนึ่งในผู้ส่งออกสัตว์น้ำรายใหญ่ของโลก โดยในปี พ.ศ. 2559 มีปริมาณการส่งออกรวมทั้งสิ้น 1.6 ล้านตัน คิดเป็นมูลค่า 220,982 ล้านบาท ทั้งหมดนี้สร้างรายได้ และการจ้างงานแก่ชาวประมงประมาณ 172,430 คน จากข้อมูลกรมประมง (สิงหาคม พ.ศ. 2558) ระบุว่า จำนวนเรือประมงไทยที่ยังทำประมงมีทั้งสิ้น 42,512 ลำ โดยเป็นเรือประมงพื้นบ้าน จำนวน 33,205 ลำ คิดเป็นร้อยละ 78 ของเรือประมงทั้งหมด ส่วนใหญ่ใช้อวนติดตาในการทำประมง ประกอบกับเครื่องมือพื้นบ้านอื่นๆ

ชาวประมงมีกิจกรรมทางกายในการประกอบอาชีพเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงทำประมง และช่วงพัก (ฤดูมรสุม) โดยกิจกรรมทางกายหลักของชาวประมงจะอยู่ในช่วงของการทำประมง ซึ่งมีระยะเวลาประมาณ 9 เดือน ในช่วงการทำประมงมีการใช้กล้ามเนื้อเพื่อออกแรงทำงานเป็นระยะเวลาหลายชั่วโมงต่อวัน อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อต่างๆ ได้



การเคลื่อนไหวในการทำงานที่สัมพันธ์กับกล้ามเนื้อ

1.

กล้ามเนื้อที่ใช้ในการนั่งทำงาน



กิจกรรมที่อยู่ในท่านั่ง ได้แก่ การนั่งเรือ การปล่อยอวน การปลดปลา ตกหมึก เย็บอวน ขับรถ กิจกรรมที่กล่าวมามีการใช้แรงกล้ามเนื้อระดับเบา ถ้าใช้เวลาในการนั่งนาน อาจทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าได้ โดยกล้ามเนื้อที่ใช้ทำงานในกิจกรรมดังกล่าว มีดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อคอ ในการมองทางข้างหน้าหรือสิ่งของที่กำลังทำอยู่ โดยเฉพาะการเย็บอวน การขับรถ จะเกร็งกล้ามเนื้อสำหรับมองไปทางใดทางหนึ่งเป็นระยะเวลานาน

1.2 กล้ามเนื้อลำตัว เป็นกล้ามเนื้อที่ต้องใช้ในการทรงตัวทุกกิจกรรมในท่านั่ง

1.3 กล้ามเนื้อหลัง ถูกยึดในการนั่งมากที่สุด ขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการนั่ง

1.4 กล้ามเนื้อขา ใช้ในกิจกรรมการขับรถ สำหรับการเหยียบเบรค

2.

กล้ำมเนื้อที่ใช้ในการยกของ



กิจกรรมในการยกของของการทำประมงส่วนใหญ่เป็นการยกถังปลา ขึ้นรถ ซึ่งกล้ำมเนื้อที่ใช้ในการทำงานคือกล้ำมเนื้อแขน ไหล่ สะบัก หลัง และกล้ำมเนื้อขา เพื่อใช้ในการพยุงตัวจากการยกของที่มีน้ำหนักมาก กล้ำมเนื้อหลังจะทำหน้าที่ในการรับน้ำหนัก กิจกรรมนี้ทำให้กล้ำมเนื้อแขน ไหล่ มีความแข็งแรงขึ้น แต่ก็มีโอกาสทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย

3.

กล้ำมเนื้อที่ใช้ในการยืน



การทำประมงจะมีกิจกรรมในการทำงานด้วยท่ายืนหลายกิจกรรม ได้แก่ ขับเรือ สาวอวน สาวแห สะบัดปลา ตวงปลา เอาปลาใส่ถัง เก็บอวน เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรงของกล้ำมเนื้อในระดับเบาจนถึงหนัก ขึ้นอยู่กับ น้ำหนักของปลาที่ได้ กิจกรรมส่วนใหญ่ทำอย่างต่อเนื่องนานกว่า 30 นาที ทำให้มีผลต่อระบบเลือด หัวใจ และปอด มีความแข็งแรงขึ้น โดยกล้ำมเนื้อที่ใช้ทำงานในกิจกรรมดังกล่าว มีดังนี้

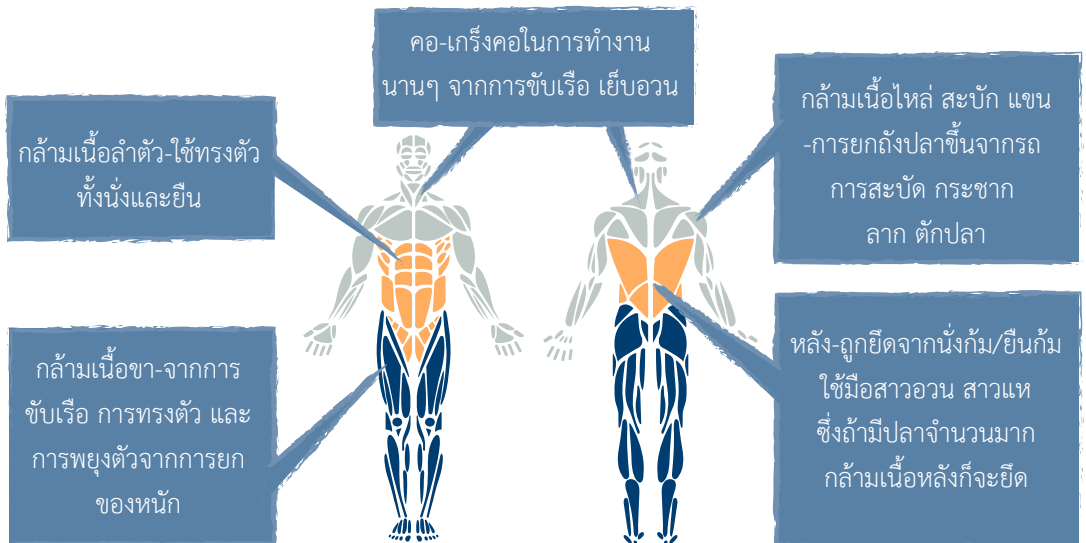
3.1 กล้ามเนื้อลำตัว เป็นกล้ามเนื้อที่ต้องใช้ในการทรงตัว ทุกกิจกรรมในท่ายืน ถ้ายืนในขณะอยู่ในเรือจะทำให้กล้ามเนื้อลำตัว มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น

3.2 กล้ามเนื้อหลัง ถูกยึดเวลาขึ้นก้มแล้วใช้มือดึง ในกิจกรรม สาวอวน สาวแห ถ้าปลาจำนวนมาก กล้ามเนื้อหลังก็จะถูกยืดออกมาก

3.3 กล้ามเนื้อขา ใช้ในกิจกรรมการชั้บรล สำหรับการเหยียบเบรค และการทรงตัว

3.4 กล้ามเนื้อไหล่ สะบัก แขน ใช้ในกิจกรรมที่ใช้ในการสะบัด กระชาก ลาก การตัก ถ้าน้ำหนักของปลาหรืออวนมาก กล้ามเนื้อก็จะ ใช้แรงมาก และยังทำให้กล้ามเนื้อไหล่ แขน มีความแข็งแรงมากขึ้น แต่ก็มีโอกาสในการบาดเจ็บได้เช่นกัน

กิจกรรมหลักของชาวประมงมีความแตกต่างกัน แบ่งได้เป็น กล้ามเนื้อที่ใช้ทำนั่ง (การนั่งเรือ การปล่อยอวน การปลดปลา ตกหมึก เหย็บอวน ชั้บรล) กล้ามเนื้อที่ใช้ในการ ยกของ (การยกถังปลาขึ้นรล) และกล้ามเนื้อที่ใช้ในการยืน (ชั้บเรือ สาวอวน สาวแห สะบัดปลา ตวงปลา เอาปลาใส่ถัง เก็บอวน) ทุกกิจกรรมมีการเคลื่อนไหวสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อ โดยกล้ามเนื้อ หลักที่ได้รับผลกระทบจากการทำประมง ดังรูปภาพ



ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย สำหรับชาวประมง

ชาวประมง มีการใช้พลังงานต่อวันจากการทำงาน 3,022 กิโลแคลอรี ในช่วงฤดูทำประมง และ 186 กิโลแคลอรี ในช่วงพักหรือหน้ามรสุม (หากรวมพลังงานยามว่าง การกิจส่วนตัว และนอนหลับ หรือพลังงานทั้งวัน จะอยู่ที่ 4,452, 3,118 กิโลแคลอรี ตามลำดับ) หรือหากคิดเป็นกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก ประมาณ 8 ชั่วโมงต่อวัน (480 นาทีต่อวัน หรือ 3,360 นาทีต่อสัปดาห์) ในช่วงฤดูทำประมง และประมาณ 3 ชั่วโมงต่อวัน (180 นาทีต่อวัน หรือ 1,260 นาทีต่อสัปดาห์) ในช่วงพักหรือฤดูมรสุม ซึ่งมากกว่าข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใหญ่ ที่ให้กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากกิจกรรมการทำประมงทั้ง 2 ช่วง มีความแตกต่างกันมาก การมีกิจกรรมทางกายจึงมีความแตกต่างในแต่ละช่วง ดังนี้

1. ช่วงพักหรือช่วงฤดูมรสุม มีระยะเวลาประมาณ 3 เดือน เป็นกิจกรรมระดับเบา มีการใช้พลังงานจากการทำกิจกรรมในอาชีพประมงเพียง 186 กิโลแคลอรีต่อวัน จึงควรมีกิจกรรมทางกายอื่นๆ เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยเป็นกิจกรรมระดับปานกลาง (ทำให้รู้สึกหายใจลำบากขึ้น แต่ยังพูดเป็นประโยคได้) 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก (ทำให้หายใจลำบากมาก จนพูดเป็นประโยคไม่ได้) 75 นาทีต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ ควรบริหารร่างกายเพื่อสร้างความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุกๆ ส่วน โดยบริหารกาย 2-3 วันต่อสัปดาห์ ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ครบทุกส่วนของร่างกาย และเมื่อมีเวลาควรยืดกล้ามเนื้อ 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์

2. ช่วงการทำประมง มีกิจกรรมทั้งระดับปานกลางและระดับหนัก เป็นกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันนานกว่า 30 นาที ทำให้ระบบเลือด หัวใจ และปอด มีความแข็งแรงขึ้น มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพออยู่แล้ว มีการใช้พลังงานจากการทำกิจกรรมในอาชีพประมง 3,022 กิโลแคลอรีต่อวัน แต่สามารถออกกำลังกายตามที่ชอบเพื่อคลายเครียดได้ กิจกรรมที่ชาวประมงควรทำในแต่ละช่วงการทำประมง ควรเป็นกิจกรรมเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ และสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อได้รับการป้องกันหรือฟื้นฟูให้สามารถทำงานได้เป็นปกติ



2.1 ในระหว่างการทำงาน ผู้ประกอบอาชีพประมง สามารถยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อที่เกร็งได้คลายตัว ลดอาการปวดเมื่อยจากการเกร็งกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานได้เป็นอย่างดี ควรทำในระหว่างพักทุก 2 ชั่วโมง หรือหลังจากการทำงานทันทีเพื่อให้กล้ามเนื้อได้คลายตัวทันที



ข้อแนะนำการนอนหลับ

ชาวประมงควรนอนประมาณ 7-9 ชั่วโมง และควรนอนก่อน 22 นาฬิกา เพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) หลั่งออกมาเพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อและร่างกายที่สึกหรอจากการใช้งานระหว่างวัน

วิธีสร้างสุขนิสัยในการนอนที่ดี

-  กำหนดเวลาเข้านอน และเวลาตื่นให้เป็น เวลาที่สม่ำเสมอ
-  จัดห้องนอนให้ดูผ่อนคลายและสงบ ไม่มีโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือแสงไฟจากการชาร์ตแบตเตอรี่ใดๆ ในห้องนอน อันจะส่งแสงรบกวนการนอนหลับ



ข้อควรระวังและ คำแนะนำ

1.

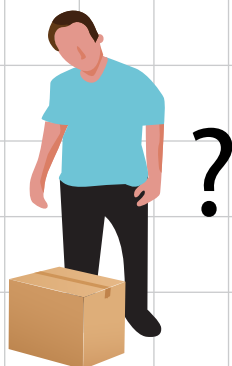
การทำงานเป็นระยะเวลานานๆ จะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้า จึงควรยืดเหยียดร่างกายทุกๆ 2 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อล้าเกินไป โดยเฉพาะในท่าก้มปลดปลา สาวอวน สาวแห เป็นต้น ในขณะที่นั่งเรือ หรือรอเวลาให้ปลาติดอวน ก็สามารถยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่าต่างๆ ได้

2.

ในการยกของที่มีน้ำหนักมาก ควรยืนยกของให้ถูกท่าทาง ลำตัวตรง อย่ากระตุกน้ำหนักในขณะที่ยก ยกน้ำหนักที่พอยกได้และไม่ออกแรงมากเกินไป

การยกของคนเดียวอย่างถูกวิธี

1. ประเมินน้ำหนัก



2. ยืนชิด ย่อเข่า เก็บคาง



3. จับสิ่งของให้มั่นคง



4. แขนแนบชิดลำตัว



5. ยกขึ้นโดยใช้กล้ามเนื้อขา



6. เคลื่อนย้ายวัสดุสิ่งของ



7. ค่อยๆ ย่อเข้าวางวัสดุสิ่งของ



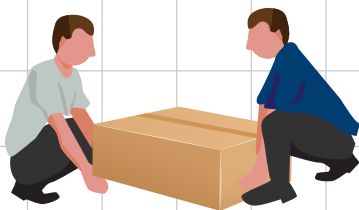
การยกของด้วยคน 2คน อย่างถูกวิธี



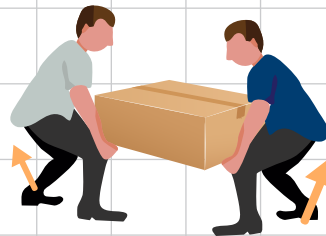
1. วางแผนการยก
 - ประเมินน้ำหนัก และเส้นทาง
 - ใส่อุปกรณ์ป้องกัน



2. ยื่นชิดวัสดุสิ่งของ



3. ย่อเข่า เก็บคาง แขนชิดลำตัว



4. ค่อยๆ ยกขึ้นพร้อมกันช้าๆ
โดยใช้กำลังกล้ามเนื้อขาทั้งสองข้าง



5. เคลื่อนย้ายวัสดุสิ่งของ
เดินตรงไม่เร่งรีบ เวลาเลี้ยวให้หมุนทั้งลำตัว
ห้ามบิดหรือเอี้ยวตัว

3.

การสาวอวน สาวแห การสะบัดปลา ไม่ควรกระชากเร็วเกินไป
เนื่องจากจะทำให้เวยอ็ยตัวไปอย่างรวดเร็ว จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการฉีกขาดได้

4.

การป้องกันการปวดข้อมือ ควรปรับที่จับให้จับง่าย ถนัดมือ
ลดการทำงานซ้ำๆ สลับมือในการทำงาน ลดแรงกระทำจากที่จับที่แข็งๆ
ด้วยการใช้แผ่นรอง

5.

ผู้ทำงานประมงควรบริหารร่างกายเพื่อสร้างความทนทาน
ของกล้ามเนื้อตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น และควรบริหารกายเพื่อให้เกิด
ความแข็งแรงหรือความทนทานในกล้ามเนื้อทุกๆ ส่วน เพื่อประโยชน์
ทางสุขภาพเพิ่มเติมสามารถทำได้มากกว่า 2-3 วันต่อสัปดาห์

6.

ควรทำการยืดเหยียดหลังจากทำกิจกรรมทันที เพื่อให้กล้ามเนื้อได้
คลายตัวได้ง่าย ลดปัญหาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อในอนาคต และควรมีการ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ครบทุกส่วนของร่างกาย เมื่อมีเวลาควรยืดกล้ามเนื้อ
5-7 ครั้งต่อสัปดาห์

ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

20.00-21.00 น. ทำภารกิจส่วนตัว
และทำกิจกรรมเบาๆ
เช่น ฟังเพลง สวดมนต์

21.00 น. นอนหลับ

16.00-20.00 น. ลงเรือทำประมง
ขณะทำงานควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
โดยเมื่อเสร็จจากงาน
ให้มีกิจกรรมสร้างความแข็งแรง
และรับประทานอาหาร

14.00-16.00 น. ทำธุระส่วนตัว
ทำกิจกรรมทางกายตามความสนใจ
เตรียมทำงาน เดินทาง



*ออกแบบขึ้นเพื่อเป็นตัวอย่างกิจกรรม
เพื่อให้มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ
สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับ
การประกอบอาชีพ และบริบทชีวิตประจำวัน

04.00-05.00 น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว

05.00-08.00 น. ลงเรือทำประมง
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาทีระหว่างพัก

08.00-09.00 น. ทานอาหาร เก็บปลา
กึ่ง ปู นำปลาใส่ถัง

09.00-11.00 น. ขับรถนำปลา
ไปส่งตลาด

11.00-12.00 น. อาบน้ำ ทำงานบ้าน

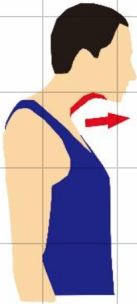
12.00-14.00 น. ทานอาหาร พักผ่อน

ตัวอย่าง ทำทางการบริหารกล้ามเนื้อ

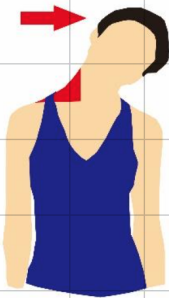
การสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

กล้ามเนื้อคอ

ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอจากการทำกิจกรรมเย็บอวน การขับรถเป็นระยะเวลานานๆ โดยมีทำการยืดเหยียด ดังนี้

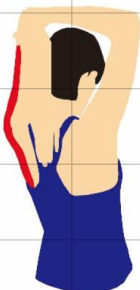


ทำเริ่มต้น สามารถปฏิบัติในท่ายืนหรือนั่ง ศีรษะตั้งตรง
ทำปฏิบัติ ยื่นคางให้รู้สึกตึงที่ได้คาง ค้างไว้ 15-20 วินาที ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

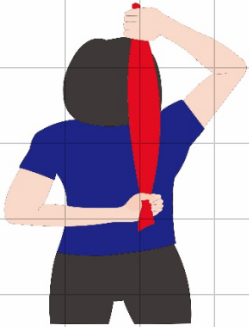


ทำเริ่มต้น สามารถปฏิบัติในท่ายืนหรือนั่ง ศีรษะตั้งตรง
ทำปฏิบัติ เอียงศีรษะมาทางด้านซ้าย/ขวา ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

กล้ามเนื้อไหล่



ทำเริ่มต้น ยืนตัวตรง แยกเท้าเท่าช่วงไหล่
ทำปฏิบัติ จากนั้นให้ยกแขนขวาขึ้นเหนือไหล่ แขนชิดหู แล้วงอศอกกลงด้านหลังในท่าคว่ำมือ โดยให้ฝ่ามือและนิ้วมือวางราบแตะลงไปบนหลัง แล้วใช้มือหนึ่งกดลงไปด้านหลังให้ได้มากที่สุด ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



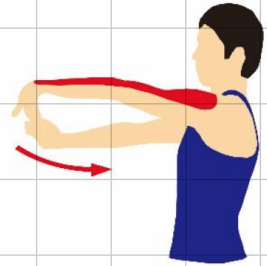
ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรง แยกเท้าเท่าช่วงไหล่
ท่าปฏิบัติ ใ้ยกแขนขวาขึ้นเหนือไหล่ แล้วงอศอกลงด้านหลัง จับผ้าในท่าคว่ำมือ จากนั้นใ้ยกแขนซ้ายไปด้านหลัง ในท่าบิดแขนเข้าด้านใน จับผ้าพร้อมงอ ข้อศอกพับขึ้นใ้หลังมือวางแนบกับลำตัวด้านหลัง มือขวาออกแรงดึงผ้าในทิศทางขึ้นด้านบนซ้ายๆ ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

กล้ามเนื้อแขน

ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขนจากการทำกิจกรรมยกถังปลา สาวอวน สาวแห สะบัดปลา ตวงปลา เอาปลาใส่ถัง โดยมีท่าการยืดเหยียด ดังนี้

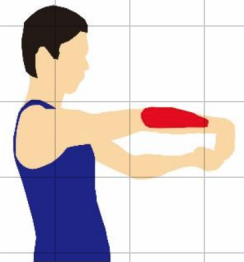
ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ จากนั้นใ้เหยียดมือขวาไปทางด้านหน้า หงายมือ ใช้มือซ้ายออกแรงกดเข้าหาลำตัว บริเวณหน้ามือของมือขวา ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



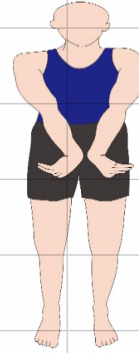
ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ จากนั้นใ้เหยียดมือขวาไปทางด้านหน้า คว่ำมือ ใช้มือซ้ายออกแรงกดเข้าหาลำตัว บริเวณหลังมือของมือขวา ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



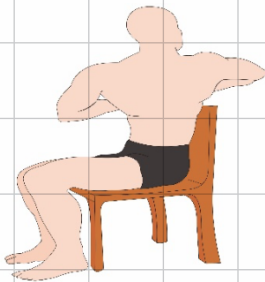
ทำเริ่มต้น ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

ทำปฏิบัติ จากนั้นให้เหยียดมือทั้งสองข้างไปทางด้านหน้าเฉียงลง โดยตะแคงมือออกด้านข้างให้ข้อมือด้านหลังชนกัน แล้วเหยียดแขนตรง ค้างไว้ 15-20 วินาที ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



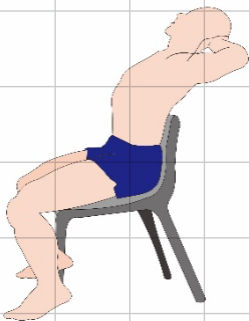
กล้ามเนื้อลำตัว

ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวจากการทำกิจกรรมในท่านี้และทำเป็นระยะเวลานานๆ โดยมีท่าการยืดเหยียด ดังนี้



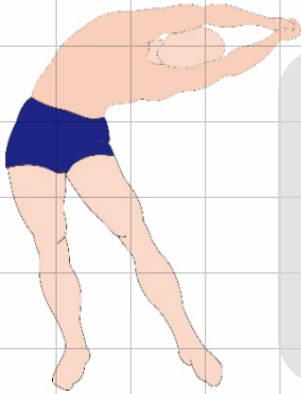
ทำเริ่มต้น สามารถปฏิบัติได้ทั้งในทำยืนและทำนั่ง ศีรษะตั้งตรง

ทำปฏิบัติ จากนั้นให้บิดตัวไปข้างขวา ส่วนล่างตั้งแต่สะโพกลงมาอยู่ในท่าเดิม ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้างหรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



ทำเริ่มต้น นั่งลำตัวตรงและศีรษะตั้งตรง ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

ทำปฏิบัติ จากนั้นประสานมือไว้ที่ด้านหลังของศีรษะ แล้วเอนตัวไปด้านหลังจนรู้สึกตึงที่อกและท้อง ค้างไว้ 15-20 วินาที ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

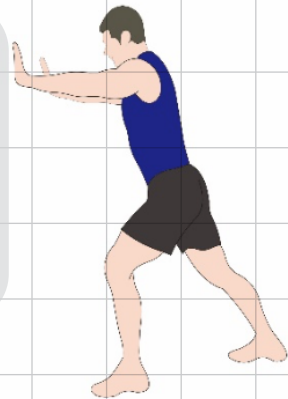
ท่าปฏิบัติ จากนั้นให้ประสานมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะเหยียดตรง แล้วเอนลำตัวไปด้านขวาจนรู้สึกว่าลำตัวด้านซ้ายตึง ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

กล้ามเนื้อขา

ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาจากการทำกิจกรรมในการขับรถ และการยืนทำงานเป็นระยะเวลานานๆ โดยมีท่าการยืดเหยียด ดังนี้

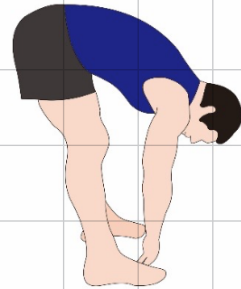
ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรง เอามือวางที่กำแพงหรือฝาผนัง สูงประมาณหัวไหล่ กว้างเท่ากับหัวไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ จากนั้นก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า ย่อเข่าลง ขาซ้ายเหยียดโดยฝ่าเท้าทั้งสองข้าง ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



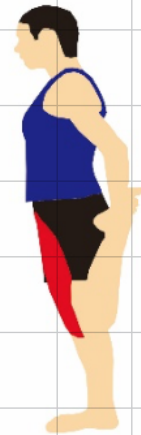
ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรง มือชิดลำตัว เท้าห่างกัน
ประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไป
ทางด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ จากนั้นก้มลงเอามือแตะปลายเท้า
ทั้งสองข้าง ขาตรง ค้างไว้
15-20 วินาที หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



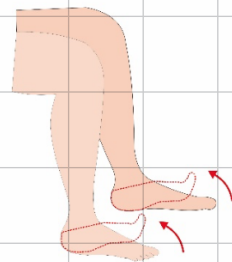
ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรง มือข้างซ้ายแนบลำตัว หรือจับที่พนักเก้าอี้
(กรณีทรงตัวไม่ดี) เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ จากนั้นย่อเข่าขวา ปลายเท้าไปด้านหลัง มือขวา
จับฝ่าเท้าขวาดึงเท้าขวาให้ชิดกัน ค้างไว้ 15-20 วินาที
สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



ท่าเริ่มต้น นั่งลำตัวตรง และศีรษะตั้งตรง ปลายเท้าชี้ไป
ทางด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ จากนั้นกระดกปลายเท้าทั้งสองข้าง ค้างไว้
15-20 วินาที ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

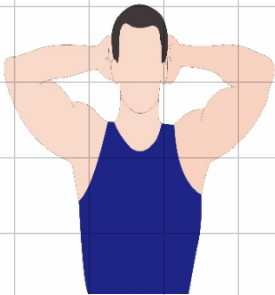


ตัวอย่าง ทำทางการบริหารกล้ามเนื้อ

การสร้างความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ

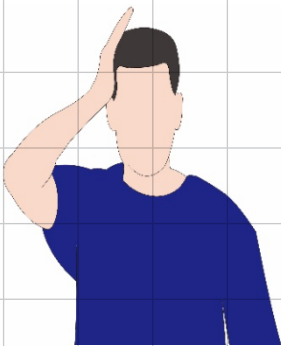
ในช่วงหลังเลิกงาน ควรบริหารร่างกายเพื่อสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ฝึกกล้ามเนื้อให้เกิดความแข็งแรง ความทนทาน เพิ่มขึ้นหรือคงไว้ อีกทั้งยังสามารถใช้กล้ามเนื้อในการออกแรงอย่างต่อเนื่องได้ซ้ำๆ หรือติดต่อกันเป็นเวลานานโดยไม่อ่อนล้า ผู้ที่ทำประมณควรใช้เวลาว่างหลังเลิกงานบริหารกายกล้ามเนื้อตามสถานที่ต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง ตามที่สาธารณะ หรือในฟิตเนส เนื่องจาก การทำงานประมณมีบางกิจกรรมที่ใช้แรงของกล้ามเนื้อไม่มาก แต่ใช้เวลาในการทำงานนาน จึงควรสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อมากกว่า โดยมีทำในการบริหารกล้ามเนื้อที่ใช้ในการทำงาน ดังนี้

กล้ามเนื้อคอ



ทำเริ่มต้น นิ่งขัดสมาธิตัวตรง มือทั้งสองข้างวางบริเวณต้นคอด้านหลัง

ทำปฏิบัติ ให้เหยียดศีรษะไปด้านหลัง โดยออกแรงดันกับมือที่วางบริเวณต้นคอด้านหลัง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น ปฏิบัติต่อเนื่อง 12-15 ครั้ง (2-3 เซ็ต) พักระหว่างเซ็ต 2-3 นาที 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์



ทำเริ่มต้น นิ่งขัดสมาธิตัวตรง มือข้างหนึ่งวางที่หน้าขา

ในท่าผ่อนคลาย ส่วนมืออีกข้างหนึ่งวางบริเวณขมับ

ทำปฏิบัติ ให้เอียงศีรษะไปด้านข้าง โดยออกแรงดันกับมือ

ที่วางบริเวณขมับ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

ปฏิบัติต่อเนื่อง 12-15 ครั้ง (2-3 เซ็ต)

พักระหว่างเซ็ต 2-3 นาที สลับข้าง 2-3 ครั้ง

ต่อสัปดาห์

ข้อควรระวัง ผู้มีอาการปวดคอ กระดูกคอเสื่อม หมอนรอง

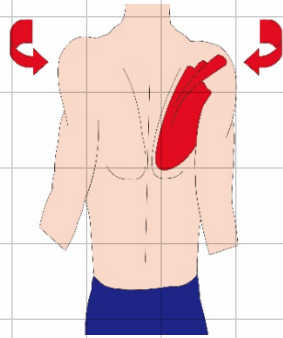
กระดูกสันหลัง (คอ) ปลิ้นทับรากประสาท

ไม่ควรบริหารทำนี้

กล้ามเนื้อสะบัก

ทำเริ่มต้น นิ่งขัดสมาธิตัวตรง หรือยืน แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงในท่าผ่อนคลาย

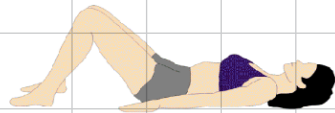
ทำปฏิบัติ จากนั้นให้แอ่นหน้าอกไปทางด้านหน้า พร้อมกับเหยียดหัวไหล่ และสะบักทั้งสองไปทางด้านหลัง โดยที่พยายามให้สะบักทั้งสองข้างเข้าใกล้กันมากที่สุดเท่าที่ทำได้ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น



กล้ามเนื้อลำตัว

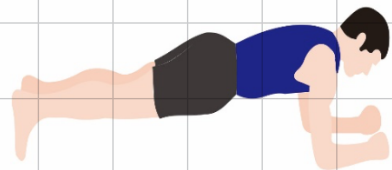
ทำเริ่มต้น นอนหงาย เข่าทั้งสองข้างงอ 90 องศา เท้าวางราบกับพื้น ห่างกันประมาณช่วงไหล่ และให้ชี้ตรงไปข้างหน้าขนานกับแนวลำตัว แขนทั้งสองข้างวางไว้บริเวณใต้ราวนม

ทำปฏิบัติ จากนั้นค่อยๆ กดหลังส่วนล่างแนบกับพื้น ให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ (ไม่กลั้นหายใจ) ค้างไว้ 3-5 วินาที แล้วกลับลงนั่งในท่าเริ่มต้น



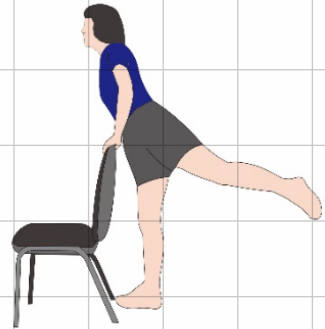
ทำเริ่มต้น นอนคว่ำ เหยียดตัวตรง เกร็งคอ และศีรษะลอยจากพื้น

ทำปฏิบัติ จากนั้นตั้งศอกทั้งสองข้างกับพื้น ค่อยๆ ยันตัวขึ้น โดยให้ศอกทั้งสองข้างห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ยกสะโพกขึ้น เกร็งลำตัวและคอให้อยู่ในระนาบเดียวกัน ค้างไว้ 30-60 วินาที ทำ 3-4 ครั้ง



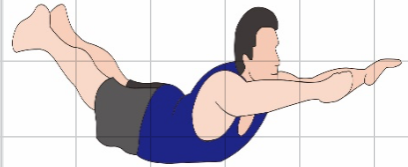
กล้ามเนื้อหลัง

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง ยืนมือจับพนักเก้าอี้ด้านหน้า
ท่าปฏิบัติ จากนั้นยกเท้าเหยียดไปข้างหลัง เข้าตรง
ค่อยๆ นำเท้าลง ทำสลับข้าง
ข้างละ 15-20 ครั้ง ทำ 2-3 เซ็ต



ท่าเริ่มต้น นอนคว่ำหน้า ขณะที่เหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้า ขาเหยียด
ตั้งไปด้านหลัง

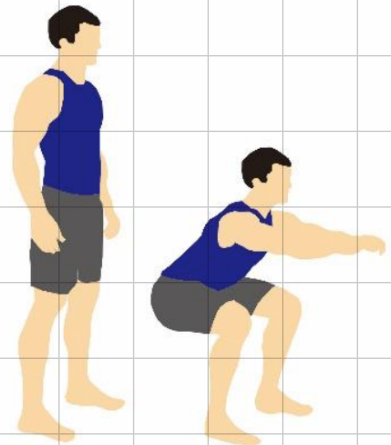
ท่าปฏิบัติ จากนั้นให้ยกแขน ขา และหน้าอก
ขึ้นเหนือพื้นเล็กน้อย ค้างไว้ 2 วินาที
แล้วปล่อยตัวลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น
ทำ 2-3 เซ็ต เซ็ตละ 15-20 ครั้ง



กล้ามเนื้อขา

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง กางขาความกว้างเท่าช่วงไหล่
ยืนแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ จากนั้นย่อตัวลง หลังตรง ลักษณะเดียวกับ
กับการนั่งเก้าอี้อากาศ ค้างไว้
2 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
ทำ 2-3 เซ็ต เซ็ตละ 15-20 ครั้ง



ตัวอย่าง พลังงานที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมแต่ละอย่าง จะใช้พลังงาน (กิโลแคลอรี) แตกต่างกัน โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้พลังงาน ขึ้นอยู่กับระดับความหนักของกิจกรรมนั้นๆ โดยกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อยที่สุดคือ 'การนอนหลับ' และน้ำหนักตัว โดยผู้ที่มีน้ำหนักมาก จะใช้พลังงานในการดำเนินกิจกรรมมากกว่าคนน้ำหนักน้อย รวมถึงระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม

ค่าในตารางต่อไปนี้ คือ ค่าเฉลี่ยการใช้พลังงานในแต่ละกิจกรรมของคนปกติ (น้ำหนัก 60 กิโลกรัม) เพื่อเป็นแนวทางการคำนวณสมมูลพลังงานของร่างกายจากการรับประทานอาหารเข้าไป และการใช้พลังงานจากกิจกรรมทางกาย ดังนี้

กิจกรรม : พลังงานที่ใช้ (กิโลแคลอรี) ต่อ 1 ชั่วโมง



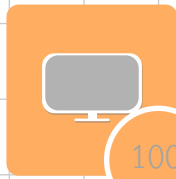
75

นอนหลับ



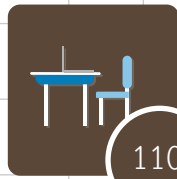
85

ลงนอน (ไม่หลับ)



100

นั่งดูโทรทัศน์



110

นั่งทำงานใช้สมอง



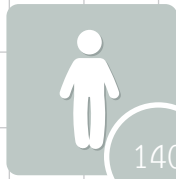
115

เย็บผ้า



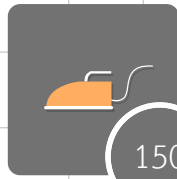
126

ล้างจาน



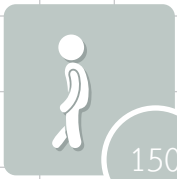
140

ยืน



150

รีดผ้า



150

เดินช้า



150-250

ทำความสะอาดบ้าน



176

ทำกับข้าว



191

ปัดฝุ่น



210

เดินเล่น



225

กวาดพื้น



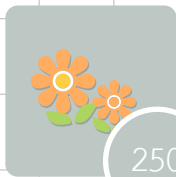
240

ซักผ้าด้วยมือ



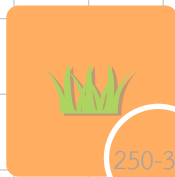
250

เช็ดถูบานหน้าต่าง



250

ทำสวน



250-300

ตัดหญ้า



250-600

ปั่นจักรยาน



260-750

ว่ายน้ำ



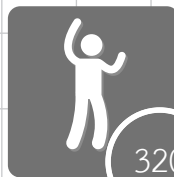
300

เดินธรรมดา



300

ล้างรถ



320

เดินแอโรบิก Low impact



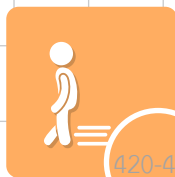
350

เดินรำ



406

เดินแอโรบิก High Impact



420-480

เดินเร็ว



600-750

วิ่งเหยาะๆ



600-1080

เดินขึ้นบันได

ที่มา : คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล. หัวข้อกิจกรรมทางกาย (TPAG).

www.pt.mahidol.ac.th/tpag.

เอกสารอ้างอิง

- กรมประมง. 2559. รายงานปริมาณและมูลค่าการส่งออกสินค้าประมงทั้งหมดของไทย. สืบค้นจาก http://www.fisheries.go.th/strategy-tradestat/index.php?option=com_goods&view=imports&layout=search&Itemid=140. เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2560.
- ชลาลัย ทองพูล. 2552. การศึกษาการบาดเจ็บโครงร่างกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการทำงานและพฤติกรรมเสี่ยงจากการประกอบอาชีพของพยาบาลในโรงพยาบาล. สืบค้นจาก <http://www.cuir.car.chula.ac.th/dspace/items>. เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2559.
- นริศ เจริญพร. 2550. ชีวกลศาสตร์ในการทำงาน. คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ผ่องใส เจริญสมบัติ. 2559. การยืดกล้ามเนื้อ. สืบค้นจาก <http://www.thairunning.com/stretching.htm>. เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2559.
- อรรถคุณัฐ วันทนะสมบัติ. 2560. ปลาจะหมดทะเล เรือใหญ่กว่าดจับเรียบ คนไทยต้องซื้อแพงขึ้นยังไม่พอส่งออก. สืบค้นจาก <http://www.tcjthai.com/news/2014/02/scoop/3811>. เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2559.
- Centers for Disease Control and Prevention. How much physical activity do adults need?. Retrieved from <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html>. September 2016.
- Siamhealth. 2558. การออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ. สืบค้นจาก http://www.siamhealth.net/public_html/university/strength.html. เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2559.

รายนามที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ด้านกิจกรรมทางกาย ในกลุ่มอาชีพชาวประมง

ดร.นายแพทย์ไพโรจน์ เสาน่วม

นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริพร ศศิมนทลกุล

ดร.อรอุมา บุญยารมย์

ดร.อำพร ศรียาภัย

คุณนันทวัน เทียนแก้ว

คุณสมภิยา สมถวิล

คุณอารีสร้ กาญจนศิลานนท์

คุณไพลิน เผือกประคอง

คุณนิรมล ราศรี

คุณธีรพงษ์ คำพุด

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

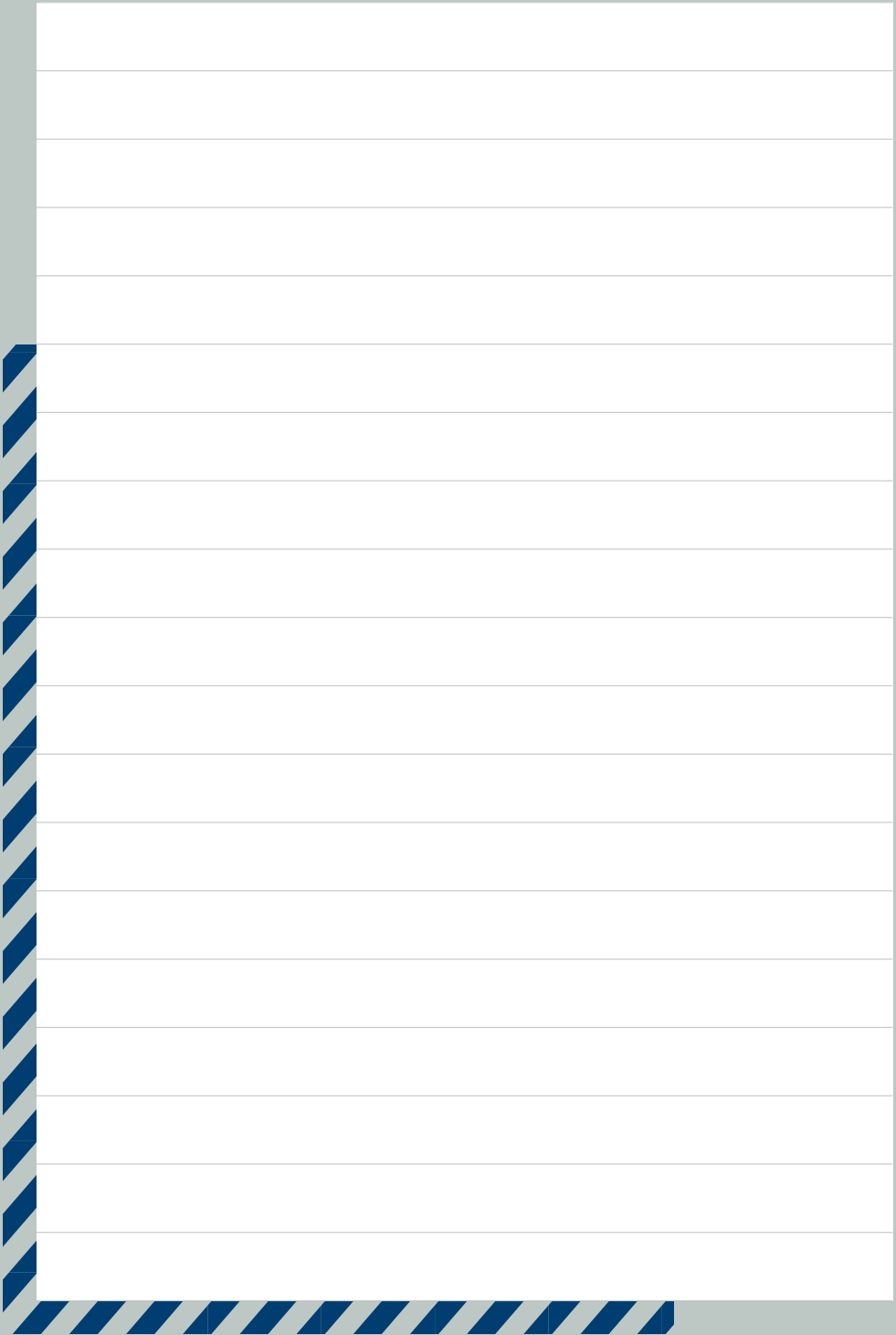
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

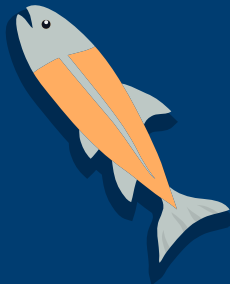
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ