



ประเภท : ข่าวสารทั่วไป

หัวข้อข่าว : 3 แนวทางลดพฤติกรรมเนือยนิ่งช่วงตัวติดบ้าน

โดย : adminssk

ลงวันที่ : จันทร์ ที่ 24 เดือน มกราคม พ.ศ.2565

เข้าชม : 315

หลายคนกักตัวอยู่บ้านหรือทำงานอยู่บ้าน (Work From Home) อาจมีอาการเนือยนิ่งซ่อนอยู่ ซึ่งอาการเนือยนิ่งหรือพฤติกรรมเนือยนิ่ง คือ การนั่ง ๆ นอน ๆ อยู่กับที่เป็นเวลานาน ซึ่งหากทำพฤติกรรมนี้ต่อเนื่องเป็นเวลานานติดต่อกันเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง จะส่งผลเสียต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ เช่น การไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งนำไปสู่การเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน และอ้วนลงพุงในระยะยาวได้ ดังนั้น เพื่อไม่ให้เกิดภาวะเสี่ยงในโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเหล่านี้ ควรลดการเนือยนิ่งด้วย 3 แนวทาง ดังนี้

1. ทุก 50 นาที ควรขยับร่างกาย

ขยับในที่นี้ เช่น การเดินไปเดินมาภายในบ้าน การออกกำลังกาย หรือการบริหารร่างกายให้ยืดหยุ่นพอประมาณ การขยับร่างกายนี้ นอกจากจะช่วยให้ร่างกายตื่นตัวแล้ว ยังช่วยให้สมองกลับมาคิดและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

2. ใช้เวลา 7 -10 นาทีเคลื่อนไหวแบบออกแรง

การเคลื่อนไหวแบบออกแรงในที่นี้ เป็นการออกกำลังกายในระดับปานกลางถึงระดับหนัก นั่นคือ ออกแรงให้เหนื่อยแต่ยังพูดได้ กับออกแรงให้เหนื่อยจนพูดไม่ได้นั่นเอง กิจกรรมทางกายที่แนะนำ เช่น เดินย้ายอยู่กับที่และค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้น เดินเร็วรอบบริเวณบ้าน หากมีอุปกรณ์เสริมอย่างเชือกกระโดด และยางยืดออกกำลังกาย ก็ช่วยให้ออกแรงที่บ้านได้ง่ายเช่นเดียวกัน เพื่อเพิ่มการเผาผลาญพลังงานของกล้ามเนื้อ

3. ทุก 50 นาที พักการใช้หน้าจอ

การใช้หน้าจออย่างโทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ จัดเป็นพฤติกรรมเนือยนิ่งด้วยเช่นกัน ซึ่งสำหรับผู้ใหญ่อาจไม่มีข้อห้ามในเรื่องจำนวนเวลาการใช้ในแต่ละวันที่ตายตัว แต่ก็ควรพักและตัดพฤติกรรมการใช้หน้าจอทุก ๆ 50 นาที เพื่อตัดพฤติกรรมเนือยนิ่งที่อาจเกิดขึ้น

ขอบคุณที่มา : ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK)