

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่ลอย ครั้งที่ 1/2567 กิจกรรมร่วางย่อนยุคเพื่อสุขภาพ

วันพุธที่ 3 เดือนเมษายน 2567

นายธนาวุฒิ กาไชย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ลอย ร่วมเป็นประธานในการเปิดโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่ลอย ครั้งที่ 1/2567 กิจกรรมร่วางย่อนยุคเพื่อสุขภาพ

ในปัจจุบันวิถีชีวิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนไหวออกแรงกายลดลง ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งโรคเรื้อรังเหล่านี้กำลังมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในภาพรวมของระดับประเทศ ดังที่จะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นด้วย โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งการออกกำลังกายเสมือนเป็นยาวิเศษที่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรง เป็นเกราะป้องกันโรคภัยความเจ็บป่วยได้อย่างดี แต่ทั้งนี้การออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่ถูกต้องในการกำหนดรูปแบบ วิธีการ และระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของแต่ละบุคคล

ดังนั้น สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา การดูแลส่งเสริมสุขภาพจะต้องดูแลและส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยในการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรง และจิตใจของคนเราแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อได้มากมายหลากหลายรูปแบบ

ช่วยในการบำบัดรักษาฟื้นฟูเสริมสร้างสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายรวมทั้งช่วยลดไขมันในร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อตึง ช่วยให้เกิดการพัฒนาการรับรู้ของระบบประสาทส่วนต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลให้ผู้ออกกำลังกายเกิดความมั่นใจในรูปร่างและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว ที่สำคัญ ประชาชนสามารถทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ และยังทำได้ทุกเพศทุกวัย เป็นการส่งเสริมสุขภาพง่าย ๆ ได้ด้วยตนเอง

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ผู้สูงอายุ ในชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ โดยการออกกำลังกายด้วยร่วางย่อนยุค บาสโลบ และแอโรบิค
2. ผู้สูงอายุมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับอบรมให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้เหมาะสม และประโยชน์ของการออกกำลังกาย
3. ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง ถูกวิธี และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยวิธีการออกกำลังกายด้วยร่วางย่อนยุค เต้นบาสโลบ แอโรบิค

















