

ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 1 บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี
หลักฐานระดับ 3 หลักฐานการมีส่วนร่วมของบุคลากรต่อการจัดกิจกรรมต่างๆ

ข้อเสนอเชิงนโยบาย ข้อที่ 1 ส่งเสริมให้บุคลากรสำนักส่งเสริมสุขภาพมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น
มาตรการข้อที่ 2 การจัดปัจจัยเอื้อต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย
กิจกรรมขยับกายห่างไกลโรค

เนื่องจากสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จึงไม่สามารถจัดกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพฤหัสบดีได้ จึงมีการทำ one page เพื่อส่งความรู้และให้ข้อมูลความรู้บุคลากรเรื่องการออกกำลังกายใน line สำนักส่งเสริมสุขภาพ







กรมอนามัย
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



7W
SEVEN WEEKS
TOWARDS HEALTH LITERACY

COVID-19 รู้ทันป้องกันได้



ฟิตอยู่บ้าน

ช่วยชาติต้าน COVID-19

กระชับสะโพกและต้นขา

เพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา



ท่าที่ 1

ท่าเตรียม นิ่งหลังตรงวางก้นกลางเก้าอี้
เท้า 2 ช้างวางราบกับพื้นชี้ตรงไปข้างหน้า
ห่างกันประมาณช่วงไหล่
พร้อมไขว้นิ้วบริเวณหน้าอก

ท่าที่ 2

ยืหลังตรง
ขาและเข่าเหยียดถึง

ท่าที่ 3

ย่อตัวลง
ดันสะโพกไปข้างหลังเหมือนจะนั่งเก้าอี้
หลังตรง เข่าไม่เลยปลายเท้า พอรู้สึกถึงต้นขา
แล้วเหยียดตัวขึ้นสู่อากาศที่ 2 นับ 1 ครั้ง

ทำซ้ำเซตละ 10 ครั้ง จำนวน 3 เซต ให้พักระหว่างเซต 1-2 นาที

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

สถานควอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19

เผยแพร่ : 4 เมษายน 2563





COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

ฟิตอยู่บ้าน

ช่วยชาติต้าน COVID-19

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการเมื่อยหลังและต้นขา

ท่าที่ 1



เหยียดขาข้างขวาให้ตึง พับขาข้างซ้ายเข้าด้านใน
คว่ำฝ่ามือทั้ง 2 ข้างซ้อนทับกันพอดี ค่อยๆพับเอว ก้มตัว
เหยียดแขนและปลายนิ้วมือ เข้าหาปลายเท้าเท่าที่ทำได้
จนรู้สึกตึง ก้มตัวค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับทำข้างซ้าย

ท่าที่ 2

1



นอนหงาย เหยียดขา 2 ข้าง
วางแขนทั้ง 2 ข้าง ไว้ข้างลำตัว

2



งอเข้าข้างใดข้างหนึ่งขึ้น
ประสานมือไว้บริเวณหน้าแข้ง

3



ดึงเข้าหาหน้าอกให้รู้สึกตึง
ที่ต้นขาด้านหลังแล้วค้างไว้ 10 วินาที
(ทำสลับซ้าย-ขวา)

ท่าที่ 3

1



นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง
วางแขนทั้ง 2 ข้าง ไว้ข้างลำตัว

2



งอเข้าหาหน้าลำตัว
ประสานมือไว้บริเวณหน้าแข้ง

3



ดึงเข้าหาหน้าอกให้รู้สึกตึง
ที่ต้นขาด้านหลังแล้วค้างไว้ 10 วินาที

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19

เผยแพร่ : 7 เมษายน 2563





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



7W
SEVEN WEEKS
TOWARDS HEALTHY LIFESTYLE

COVID-19 รู้ทันป้องกันได้



ฟิตอยู่บ้าน
ช่วยชาติต้าน COVID-19



ชอยเท้าอยู่กับบ้าน
ต้าน COVID-19

ให้ย่ำเท้าอยู่กับที่ สลับขึ้นลงซ้าย ขวาต่อเนื่อง
วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน

ข้อควรรู้
การออกกำลังกายเป็นประจำ
ทำให้หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19

เผยแพร่ : มีนาคม 2563

