

ตัวชี้วัด 2.2 มิติที่ 3 ความผูกพันต่อองค์กร
หลักฐานระดับ 4 หลักฐานการมีส่วนร่วมของบุคลากรต่อการจัดกิจกรรมต่างๆ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่ 2 เสริมสร้างความสุขให้กับบุคลากรโดยเน้นส่งเสริมสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ที่สำคัญต่อชีวิต

มาตรการที่ 1 ส่งเสริมสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ที่สำคัญต่อชีวิต

กิจกรรมสนับสนุนข้อมูลด้านสุขภาพและโครงการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

บุคลากรจำนวน 132 คน ได้รับข้อมูลด้านสุขภาพ 126 คน คิดเป็นร้อยละ 95.5 (หลักฐานใบเซ็นชื่อเข้าร่วมกิจกรรมเดือนกันยายน)

1. ทำ one page เพื่อส่งความรู้และให้ข้อมูลความรู้บุคลากรเรื่องการออกกำลังกายในไลน์คนรักสุขภาพ

**เทคนิคออกกำลังกาย
น้อย น้อย แต่ได้ มาก**

ยกเวท
น้ำหนักเบาให้รู้สึกล้า
เซตละ 25 ครั้ง 3 เซต

วิ่งเพียง 15 นาที
เร็วสูง 10 วินาที
ปานกลาง 20 วินาที
เร็วต่ำ 30 วินาที
ทำซ้ำจนครบ 5 นาที
แล้วเริ่มใหม่ (3 รอบ)

โยคะ
เพียง 3 ครั้ง
ต่อสัปดาห์

กลุ่มพัฒนาศักยภาพบุคลากรงานการแพทย์และสาธารณสุข



เพิ่มกล้ามเนื้อ

ดูแลรูปร่างให้กระชับด้วยการออกกำลังกายแบบ **Body Weight** กระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง

1 ท่าเตรียม : นอนหงาย



ชันเข่า แขนแบบคำตัว



2 ทำออกกำลัง : เกร็งหน้าท้องถึงตัวชันเข่า กลีบสูกำเตรียมซ้ำๆ



3 หากยังทำท่านี้ไม่ได้ให้ใช้มือช่วย



1 ท่าเตรียม : นอนหงาย



ชันเข่า แขนแบบคำตัว



2 ทำออกกำลัง : เกร็งหน้าท้อง ยกกับชันเข่า ค้างไว้ นับ 1 ถึง 10 กลีบสูกำเตรียมซ้ำๆ



ทำนี้ไม่ต้องยกสะโพกสูงมาก เพราะอาจทำให้ปวดหลัง

1 ท่าเตรียม : นอนหงายชันเข่า 1 ข้าง อีกข้างเหยียดตรง แขนแบบคำตัว



2 ทำออกกำลัง : เกร็งต้นขาและหน้าท้อง ยกขาที่เหยียดชันเข่าค้างไว้



3 จังหวะที่สอง กระดกข้อเท้าขึ้น นับ 1 ถึง 10 กลีบสูกำเตรียมตัวซ้ำๆ ทำสลับซ้ายขวา



ทำนี้เหมาะสำหรับผู้ที่หน้าท้องใหญ่มาก

1 ท่าเตรียม : นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง แขนแบบคำตัว



2 ทำออกกำลัง : เกร็งต้นขาและหน้าท้อง ยกขาทั้ง 2 ข้างชันเข่า



3 พยายามยกขา ถึง 2 ข้างชันจนเข้าชิดอกค้างไว้ นับ 1 ถึง 10 กลีบสูกำเตรียมซ้ำๆ



ทำนี้แก้ปวดหลังได้



หมายเหตุ
ทำติดต่อกันท่าละ 10 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด
ทำวันละ 3-4 ชุด ทำทุกท่าสลับกันอย่างต่อเนื่อง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536 เผยแพร่วันที่