



การสร้างเสริมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)



อ1.อาหารเพื่อสุขภาพ



อ2. ออกกำลังกาย



อ3. อารมณ์



กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department for Traditional and Alternative Medicine

ออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่างๆของร่างกายทำงานกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ

ใช้เวลาอย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์





กรมพัฒนาสุขภาพอนามัยและกายภาพบำบัด
Department of Community Health and Rehabilitation

ออกกำลังกาย วิถีธรรม

หมายถึงการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ โดยการนำหลักธรรมของแต่ละศาสนา มาใช้ **กล่าวคือการมีสติ รู้ตัวทุกขณะในช่วงการออกกำลังกาย** (อย่างน้อยวันละ30นาที อย่างน้อย 3ครั้ง/สัปดาห์)



กรมพัฒนาสุขภาพอนามัยและกายภาพบำบัด
Department of Community Health and Rehabilitation

ออกกำลังกายแนวพุทธ



การใช้อาณานสติ(ลมหายใจเข้า-ออก) กำกับตลอดเวลาที่ออกกำลังกาย เหมาะสำหรับการส่งเสริมป้องกันโรค และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น

: กราบพระรัตนตรัย (เบญจางคประดิษฐ์) เป็นการวอร์มร่างกายโดยใช้อวัยวะทั้ง 5 ส่วนคือ เข่า 2 เข่า ศอก 2 ศอก 1 หน้าผาก

: เดินจงกรม เป็นการใช้สมาธิกำหนดสติ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง





กรมพัฒนาสุขภาพคนไทยและกายภาพบำบัด
Department of Development of Thai Traditional and Alternative Medicine

ออกกำลังกายแนวอิสลาม



อามานะห์ (AMANAH) คือ การรับผิดชอบดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงเพียงพอที่จะสามารถประกอบศาสนกิจได้ แบ่งเป็น 2 ภาค คือ

- ภาคกลางวัน : ส่งเสริมให้มีการบริหารร่างกาย เช่น การทำละหมาด 5 ครั้งต่อวัน การเดินไปมัสยิด การทำกิจกรรมกลุ่ม
- ภาคกลางคืน : การละหมาดในยามค่ำคืน (ตะฮัจญุด) โดยเชื่อว่าการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่หนักเกินไปในช่วงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นจะช่วยให้ข้อต่อต่างๆเคลื่อนไหวได้ดี



กรมพัฒนาสุขภาพคนไทยและกายภาพบำบัด
Department of Development of Thai Traditional and Alternative Medicine

ออกกำลังกายแนวคริสต์



ชาวคริสเตียนมีความเชื่อว่า ร่างกายคือวิหารของพระเจ้าจึงควรดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

- ในพระคัมภีร์ พระเยซูใช้วิธีเดินทุกวันไม่ว่าพระองค์จะเสด็จไปที่ไหน ชาวคริสเตียนจึงเชื่อว่าการเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด โดยเดินวันละ 10 นาทีขึ้นไป ให้ได้ 2000 ก้าว/วัน
- หรือระยะเวลาที่เหมาะสมคือ 30-50 นาที ในช่วงเวลา เช้าหรือเย็น ความถี่ 1 ครั้งต่อวัน





กรมพัฒนาสุขภาพอนามัยและราชวิทยาลัย
Department of Development of the Traditional and Alternative Medicine

ออกกำลังกายแนว พราหมณ์- ฮินดู



ชาวฮินดูให้ความสนใจต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ ด้วยวิธีการทำโยคะ เคนจิงกรม การกราบบูชาเทพเจ้าและการสวดมนต์ โดยเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ได้แก่ เวลาช่วง 6.00 และ 18.00 น. แต่แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 45 นาที - 1 ชั่วโมง

โดยเน้นการมีสติและสมาธิในการควบคุมตนเองขณะออกกำลังกาย พร้อมการปฏิบัติมรรค 8 ของโยคะ



กรมพัฒนาสุขภาพอนามัยและราชวิทยาลัย
Department of Development of the Traditional and Alternative Medicine

ออกกำลังกายแนวซิกข์



เชื่อว่าการบริหารร่างกายโดยการยืดเส้นยืดสาย ช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและยืดหยุ่น กระดูกแข็งแรงและช่วยขับเหงื่อ

ชาวซิกข์ใช้เวลาการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที คือช่วงเวลาเช้า 06.00-07.00 น. หรือช่วงเย็นเวลา 17.00-18.00 น.

วิธีที่ใช้ในการออกกำลังกายคือโยคะ เพราะสามารถทำได้ที่บ้าน ขณะทำผู้ทำต้องมีสมาธิ มีสติ และเคลื่อนไหวไปตามจังหวะที่ร่างกายสามารถปรับสมดุลร่างกาย





กรมพัฒนาสุขภาพอนามัยและกายภาพบำบัด
Department of Development of the Standard of Alternative Medicine

มณีเวช...คืออะไร?



กรมพัฒนาสุขภาพอนามัยและกายภาพบำบัด
Department of Development of the Standard of Alternative Medicine

ความเป็นมา

อ.ประสิทธิ์ มณีจิระประการ



- เรียนนวดจาหมอตำแย 7 ปี
- เรียนไสยเวทย์/นั่งสมาธิ 14 ปี
- ศึกษาแพทย์จีน/พรรคกระยาจก/เส้นลมปราณ/นวดกดจุด/พอกยา/มวยจีน/สมุนไพร
- เกิดอุบัติเหตุ/หมดสติ/ได้วิชานี้จากเป็องบน/61ปี



กรมพัฒนาสุขภาพอนามัยและราชวิทยาลัย
Department of Development of Health and Alternative Medicine

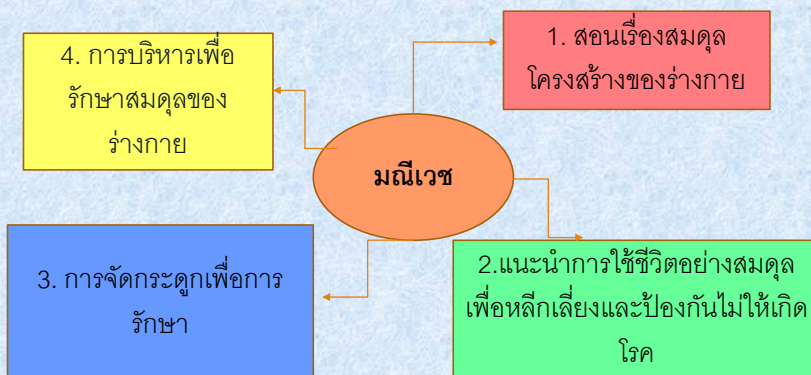
ที่มา: มณีเวช

- พญ.กานดา บัจจักษณ์ภัตติ / นพ.สมศักดิ์ วัฒนศิริ/ นพ.นภดล นิงสานนท์/นพ.รณชัย ตั้งมั่นอนันตกุล / อารี รัตนสิทธิ์และท่านอื่นๆ
- ชมรมประสิทธิ้มณีเวช → มณีเวช



มณีเวช

ศาสตร์ในการจัดโครงสร้างกระดูก โดย อาจารย์ประสิทธิ์ มณีจิระประการ
การสอนของวิชามณีเวชแบ่งเป็น 4 ส่วน คือ

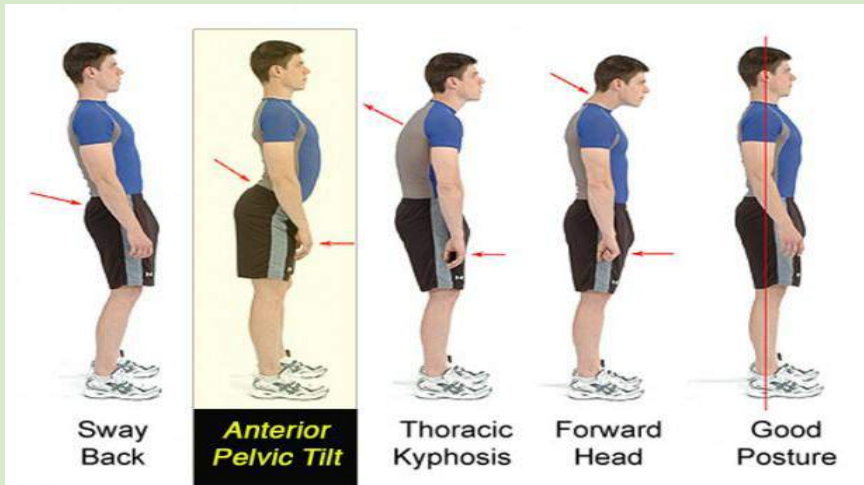


การจัดสมดุลของร่างกายคือการใช้ชีวิตประจำวันไม่ว่าจะทำนั่ง นอน ยืน เดินให้ถูกวิถี



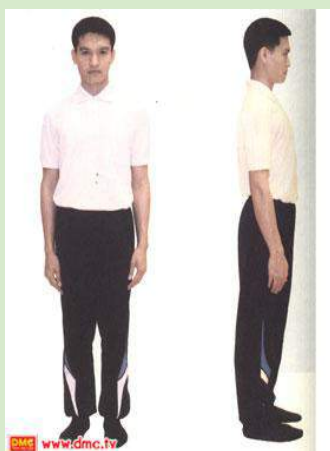
กรมพัฒนาสุขภาพอนามัยและกายภาพบำบัด
Department of Development of Physical and Alternative Medicine

การจัดสมดุลของร่างกายคือการใช้ชีวิตประจำวันไม่ว่าจะ ทำนั่ง นอน ยืน เดิน ให้ถูกวิธี (ต่อ)



กรมพัฒนาสุขภาพอนามัยและกายภาพบำบัด
Department of Development of Physical and Alternative Medicine

การจัดสมดุลของร่างกายคือการใช้ชีวิตประจำวันไม่ว่าจะ ทำนั่ง นอน ยืน เดิน ให้ถูกวิธี (ต่อ)



การยืนต้องถูกต้อง ศีรษะตรง
คางขนานกับพื้น ออกแอ่นไป
ข้างหน้าเล็กน้อย ไหล่แอ่นมา
ข้างหลังเล็กน้อย หากต้อง
ทำงานยืนนานให้พักเท้าข้าง
หนึ่ง ยืนด้วยเท้าข้างหนึ่งสลับ
การ

6 เคล็ดลับ ปรับท่าเดิน ให้ถูกต้อง

- 1 ปลอยไหล่สบายๆ**
 ไม่ตึงเครียดบนบ่าหรือไหล่ คอชิดอกเล็กน้อย เพื่อลดภาระกระดูกคอและเพิ่มพื้นที่ให้ปอดได้ขยายเต็มที่
- 2 ศีรษะตั้งตรง**
 เหมือนมีเชือกดึงศีรษะให้ตั้งตรงไว้ ไม่โยกไปมาตามการก้าวขาหรือการแกว่งแขนตามองไปข้างหน้า
- 3 โป้แอ่นสะโพก**
 แล้วยกเข่าขึ้นนำท้องและสะโพกให้ตั้งตรงกับลำตัว แขนง่ามยื่นสะโพกมากกว่า หลังส่วนล่างงอเข้าเล็กน้อย ทำให้ปวดหลังได้
- 4 แกว่งแขน**
 กำมือหลวมๆ งอข้อศอกทำมุม 90° แกว่งแขนสลับกันซ้าย-ขวา เช่น ก้าวทำขวา ให้แกว่งแขนซ้ายไปข้างหน้า และคอแกว่งเป็นเส้นตรง ข้างลำตัว ไม่กางออกหรือชิดลำตัวเกินไป
- 5 ระวังเท้าเท่ากับความกว้างไหล่**
 แปรียบวัดสะโพกไปตามการก้าวขาแต่ละข้าง จะช่วยเป็นการออกแรงให้กล้ามเนื้อต้นขาและสะโพกได้ดียิ่ง
- 6 สิ้นเท้าต้องแตะพื้นก่อน**
 แล้วย้ายน้ำหนักส้นไปที่ฝ่าเท้า และคอยระวังส้นเท้าขึ้นตรงๆ ไม่วางเท้าใส่ไว้ดินมากเกินไป

ที่มา : วิทยาลัยเทคโนโลยีอาชีวศึกษาอโศกเจริญ" healthandcuisine.com

การจัดสมดุลของร่างกายคือการใช้ชีวิตประจำวันไม่ว่าจะ ทำนั่ง นอน ยืน เดินให้ถูกวิธี (ต่อ)

ตำแหน่งหมอนหนุนคอที่ถูกต้อง

ตำแหน่งหมอนหนุนคอที่ถูกต้อง

นอนตะแคง

วางหมอนระหว่างเข่า
ช่วยลดอาการปวดตึงของสะโพกได้

www.socok.com/thailand


**การจัดสมดุลของร่างกายคือการใช้ชีวิตประจำวันไม่ว่าจะ
ทำงาน นอน ยืน เดิน ให้ถูกวิธี (ต่อ)**

กรมพัฒนาสุขภาพอนามัยและราชวิทยาลัยกายเวชศาสตร์
 Department of Development of Health and Alternative Medicine




ตำแหน่งหมอนหนุนคอที่ถูกต้อง




www.facebook.com/hsa.thai



นอนตะแคง
 วางหมอนระหว่างเข่า
 ช่วยลดอาการปวดตึงของสะโพกได้



www.hsaposture.com/hsa-thai


**การจัดสมดุลของร่างกายคือการใช้ชีวิตประจำวันไม่ว่าจะ
ทำงาน นอน ยืน เดิน ให้ถูกวิธี (ต่อ)**

กรมพัฒนาสุขภาพอนามัยและราชวิทยาลัยกายเวชศาสตร์
 Department of Development of Health and Alternative Medicine




ย่อเข่าหลังตรง




คอตรง



กรมพัฒนาสุขภาพอนามัย
Department of Development of Health and Alternative Medicine

การจัดสมดุของร่างกายด้วยมณีเวช

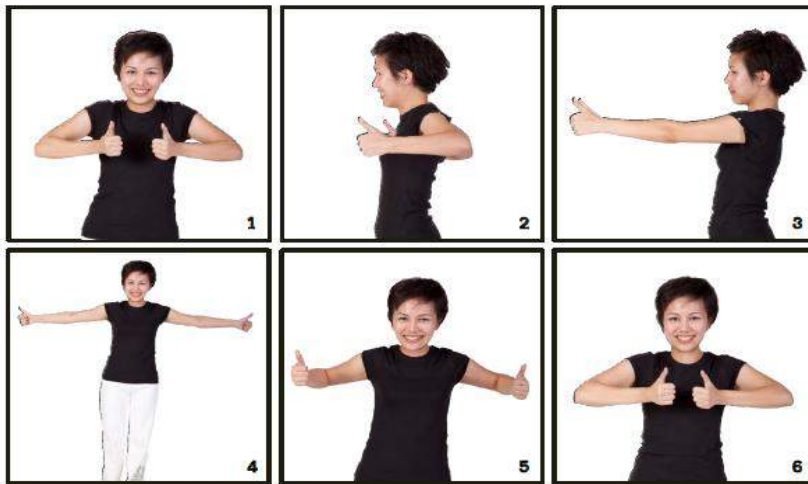
- ท่าบริหาร 1 ท่าไหว้ลวัลติ หรือท่ารำละคร -



กรมพัฒนาสุขภาพอนามัย
Department of Development of Health and Alternative Medicine

การจัดสมดุของร่างกายด้วยมณีเวช (ต่อ)

- ท่าบริหาร 2 ท่าโม้แป้ง -





กรมพัฒนาสุขภาพอนามัย
Department of Development of Health and Alternative Medicine

การจัดสมดุสของร่างกายด้วยมณีเวช (ต่อ)

- ทำบริหาร ๓ ทำถอดเสื้อ -



กรมพัฒนาสุขภาพอนามัย
Department of Development of Health and Alternative Medicine

การจัดสมดุสของร่างกายด้วยมณีเวช (ต่อ)

- ทำบริหาร ๓ ทำถอดเสื้อ -





กรมพัฒนาสุขภาพอนามัยและกายภาพบำบัด
Department of Development of Physical and Alternative Medicine

การจัดสมดุของร่างกายด้วยมณีเวช (ต่อ)

- ท่าบริหาร 4 ท่าหมุนแขน กระเรียง -



วิธีบริหาร

- ยืนตรง ปลดแขนท่อนล่างตามปกติ ให้ฝ่ามือไปด้านหลัง
- ยกแขนทีละข้าง ข้างใดก่อนก็ได้
- 4-7 ยกแขนไปข้างหน้าจนเห็นเหนือศีรษะและกลับมาด้านหลัง ยกแขนหมุน 180 องศา แบบกรรเชียงว่ายน้ำ หายใจเข้าช้าๆ เพื่อยกแขนขึ้น หายใจออกช้าๆ เพื่อแขนลง



เมื่อหมุนครบ แขนจะกลับมายังตัว ฝ่ามือจะหันไปด้านหลัง นึกฝ่ามือกลับก่อนหมุนแขนต่อ โดยท่าที่ละข้างสลับกันไปข้างละ ๑ ครั้ง



กรมพัฒนาสุขภาพอนามัยและกายภาพบำบัด
Department of Development of Physical and Alternative Medicine

การจัดสมดุของร่างกายด้วยมณีเวช (ต่อ)

- ท่าบริหาร 5 ท่าปลดยกลง -



วิธีบริหาร

- ยืนตรง ปลดแขนและมือ 15 นิ้วตัว
- ยกมือเหยียดไปข้างหน้าพร้อมกันสองข้าง ให้ฝ่ามือคว่ำยกแขนขึ้นเหนือศีรษะตรงๆ หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ เหยียดแขนให้สุด มือคอดตรง ฝ่ามือจะแบไปด้านหน้า หายใจเข้าช้าๆ
- งอข้อศอก ออกด้านข้างให้ฝ่ามือเลื่อน ลงมาตรงๆ เหมือนอุ้มกระจก ลงมาถึงระดับไหล่
- คืนฝ่ามือทั้งสองข้างไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว พร้อมหายใจออกทางปาก เป็นการปลดยกลง



กรมพัฒนาสุขภาพชุมชนและกายภาพบำบัด
Department of Community Health and Rehabilitation

การจัดสมดุลของร่างกายด้วยมณีเวช (ต่อ)

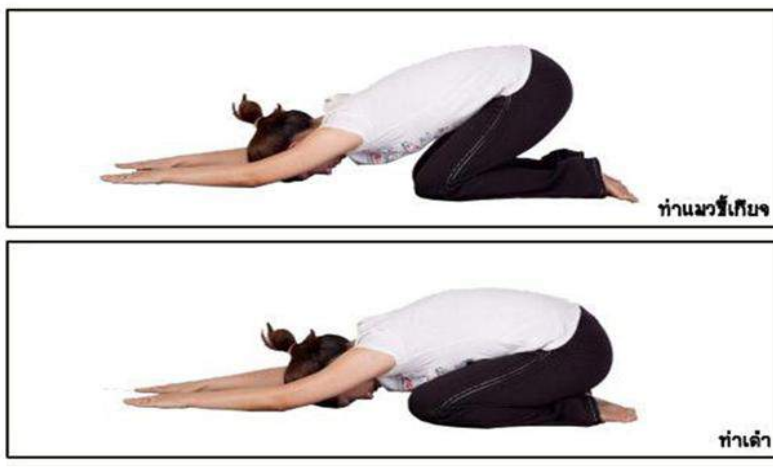
- ทำบริหาร 6 ทำขึ้นลงเดียว และทำงู -



กรมพัฒนาสุขภาพชุมชนและกายภาพบำบัด
Department of Community Health and Rehabilitation

การจัดสมดุลของร่างกายด้วยมณีเวช (ต่อ)

- ทำบริหาร 7-8 ทำแมว ทำเต่า -



ขอขอบคุณข้อมูลณิเวช

- จาก หนังสือวารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี) ปีที่ 3 ฉบับที่ 5 นายแพทย์นภดล นิงสานนท์ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

