

Wellness

magazine

ปีที่ 3 ประจำเดือนมิถุนายน 2566

Wellness Economy x
Physical Activity

กิจกรรมทางกาย
การออกกำลังกาย
เศรษฐกิจกิจกรรมทางกาย
ท่องเที่ยวเชิงกีฬา



Being Healthy and Happiness magazine | ปีที่สามฉบับมิถุนายน 2566









กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



เผยแพร่และผลิตโดย
กลุ่มงานคัดกรองศาสตร์และคุ้มครองผู้บริโภค
กองการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.thaicam.go.th

  กองการแพทย์ทางเลือก  @thaicam7
  thaicam_news  @qxd6247f

font : FC Iconic Rounded by Jutipong Poosumas
ที่มาภาพหน้าปก : Facebook Chanaichon Narknoi

สารบัญ

· แนวคิดการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพื่อการขับเคลื่อน Wellness Center	5
· กิจกรรมทางกาย Physical Activity	6
· กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ที่เป็นมากกว่า “การออกกำลังกาย”	7
· เราควรออกกำลังกายมากแค่ไหน?	11
· กิจกรรมทางกายช่วยลดการตายก่อนวัยอันควร	18
· เศรษฐกิจกิจกรรมทางกาย	19
· เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย	22
· กิจกรรมทางกายกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ	25
· เทรนด์ “ท่องเที่ยววิถีใหม่” กับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของประเทศไทย	27
· ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรมเชิงกีฬา (Sport Event) ในการพัฒนาและส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬา	32



Wellness

Economy

x

Physical

Activity

แนวคิดการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เพื่อการขับเคลื่อน Wellness Center

ทิศทางของการดำเนินงานด้าน Wellness ในประเทศไทยสอดคล้องกับกระแสโลก หัวใจหลักคือมีได้มองเพียงเรื่องราวของความเจ็บป่วยอย่างเดียว แต่มุ่งสร้างสถานะแวดล้อมอย่างไร ที่จะทำให้สุขภาพะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในอนาคต ปัจจุบันประเทศไทยมีการดำเนินงาน การรับรองมาตรฐานกิจการสถานที่พัก/รีสอร์ท ร้านอาหาร/ภัตตาคาร ร้านนวดเพื่อสุขภาพ สปาเพื่อสุขภาพ และสถานพยาบาล สำหรับอนาคตจะมีการรับรองกิจการการดูแลสุขภาพด้วยบ่อน้ำพุร้อน การใช้แพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน

เศรษฐกิจสุขภาพระดับนโยบายสนับสนุนให้ดำเนินธุรกิจ Wellness Center เพื่อดูแลสุขภาพนักท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ ดังนั้นในการดำเนินธุรกิจควรทำความเข้าใจกลุ่มเป้าหมาย เพื่อใช้เป็นเงื่อนไขในการออกแบบการบริการ ซึ่งนักท่องเที่ยวแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านวัฒนธรรมการ รักษา การบริโภค อาหาร ภาษา รวมไปถึงฐานะทางเศรษฐกิจ ส่วนใหญ่นักท่องเที่ยวที่มาจากประเทศไทยโดยมากมาจากพื้นที่ ตะวันออกกลาง ยุโรป และจีน ตัวอย่างข้อสังเกต นักท่องเที่ยวที่นับถือศาสนาอิสลาม ผู้ประกอบการควรใส่ใจถึงขั้นตอนวิธีการการทำอาหารรวมถึงการเตรียมสถานที่เพื่อการปฏิบัติศาสนกิจ นักท่องเที่ยวชาวยุโรปหรือชาวอเมริกาที่มีวิถีการทำงานแบบ Digital Nomad สามารถทำงานจากที่ไหนก็ได้บนโลก ลักษณะบุคลิกมักต้องการสัมผัสวิถีชีวิต วัฒนธรรม ชื่นชอบอาหารท้องถิ่น (Local Food) อยากพำนักระยะยาวในต่างแดน การพำนักคือการส่งเสริมด้าน Wellness Real-estate รวมไปถึงการแสวงหาสิ่งที่จะช่วยยกระดับหรือการมาใช้บริการทางด้านจิตใจ Mental Wellness

การนำภูมิปัญญาท้องถิ่น การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรไทย การแพทย์พื้นบ้าน หรือการแพทย์ทางเลือกต่างๆ รวมถึงวิถีการดำรงชีวิตที่ดีต่อสุขภาพของชุมชนท้องถิ่น สามารถดึงเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อนำมาออกแบบจัดเป็นโปรแกรมบริการต่างๆ ให้กับผู้ที่จะมาใช้บริการต่อไปได้

ทพ.วิจิต ประกายหาญ กองการแพทย์ทางเลือก



กิจกรรมทางกาย

หลังจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้การใช้ชีวิตและมุมมองด้านสุขภาพของผู้คนเปลี่ยนแปลงไป คนในปัจจุบันเริ่มหันมาสนใจการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันมากขึ้นเพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรงจนกลายเป็น “กระแสคนรักสุขภาพ” ประกอบกับการตื่นตัวของโลกกับปรากฏการณ์ “พ.ศ. 2593 ผู้สูงอายุจะครองเมืองทุกพื้นที่ทั่วโลก” ซึ่งมาพร้อมกับการคาดการณ์การเจ็บป่วยที่เพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ในการดำเนินชีวิต ทั้งในเรื่องอาหาร อารมณ์ และการออกกำลังกาย ทำให้เกิดการตื่นตัววางแผนดูแลสุขภาพมากขึ้น

จากกระแสการตื่นตัวสนใจดูแลสุขภาพทำให้สังคมเริ่มหยิบยกคำว่า “กิจกรรมทางกายภาพ (Physical Activity)” มาพูดถึงบ่อยครั้งโดยเฉพาะในแวดวงการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ จากข้อมูลของ Global Wellness Institute (GWI) เมื่อพ.ศ. 2563 พบว่า เศรษฐกิจด้านสุขภาพสาขากิจกรรมทางกายภาพ (Physical Activity) มีการเติบโตเป็นอันดับ 3 มูลค่าราว 7.38 แสนล้านเหรียญสหรัฐ นับเป็นเม็ดเงินมูลค่ามหาศาลเลยทีเดียว วันนี้เราจะมาชวนทุกท่านรู้จัก เข้าใจกิจกรรมทางกายภาพ (Physical Activity) กันให้มากขึ้น เพื่อมองโอกาสในการพัฒนาทางธุรกิจให้เติบโตไปด้วยกัน

Physical Activity



กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ที่เป็นมากกว่า “การออกกำลังกาย”

กิจกรรมทางกาย
Physical Activities หรือ PA คืออะไร

สสส
ThaiHealth

“ กิจกรรมที่ร่างกายได้ออกแรง
จนรู้สึกเหนื่อยขึ้นกว่าปกติ ”

กิจกรรมในชีวิตประจำวัน		กิจกรรมยามว่าง
<ul style="list-style-type: none">■ ทำงานบ้าน		<ul style="list-style-type: none">■ ออกกำลังกาย
<ul style="list-style-type: none">■ ทำงานอาชีพที่ต้องใช้แรงกาย		<ul style="list-style-type: none">■ เล่นกีฬา วิ่ง ปั่นจักรยาน
<ul style="list-style-type: none">■ การเดินทางด้วยจักรยานหรือเดินเท้า เดินขึ้นบันได		<ul style="list-style-type: none">■ การท่องเที่ยว

องค์การอนามัยโลก แนะนำว่า "หากต้องการมีสุขภาพดีป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งหลาย (NCDs) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือ ระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์"

ที่มา : World Health Organization (WHO),2010

ที่มาภาพ : <http://www.thaihealth.or.th/Infographic.html>

สังคมไทยคุ้นเคยกับคำว่า “ออกกำลังกาย” มาเป็นเวลานาน ในขณะที่ประชาคมโลกเริ่มพูดถึง “กิจกรรมทางกาย” (Physical Activity) กันมากขึ้น ซึ่งเป็นคำที่กว้างกว่าการออกกำลังกาย ตามนิยามขององค์การอนามัยโลก “กิจกรรมทางกาย” (Physical Activity) หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายโดยกล้ามเนื้อโครงร่าง (Skeletal Muscles) ที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานที่ส่งผลต่อสุขภาพ และมีการใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าในขณะที่พัก หรือจะพูดกันในแบบเข้าใจง่าย คือ “เป็นกิจกรรมที่เราได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ” นั่นเอง

ซึ่งการขยับร่างกายนี้อาจจะมาจากกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ทั้งจาก

- **การทำงาน (Activity at Work)**

เช่น การทำงานอาชีพที่ต้องออกแรง การทำงานบ้าน

- **การเดินทาง (Travel to and from Places)**

เช่น การเดินเท้า เดินขึ้นบันได หรือการขี่จักรยาน

- **กิจกรรมนันทนาการ (Recreational Activities) ที่ทำในยามว่างได้**

เช่น ฟิตเนส กีฬาและนันทนาการที่ต้องออกแรง และการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ

ทุกการขยับเคลื่อนไหวจึงนับได้ว่าเป็นกิจกรรมทางกายทั้งสิ้น เพื่อให้ส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างสูงสุด ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ที่ระดับความหนักในการออกแรงระดับปานกลางถึงระดับหนัก โดยสามารถประเมินหรือสังเกตระดับความหนักของการออกแรงได้ดังนี้

- **ระดับเบา (Active Lifestyle)** แค่การทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ การแกว่งแขน หรือการเดินเล่นสบายๆ ก็ถือว่ามีผลดีต่อสุขภาพ เพราะช่วยลดโรค และถ้าทำต่อเนื่องยังสามารถช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกินในร่างกายได้อีกด้วย ในระดับนี้ถ้าทดสอบการพูด (Talk Test) เรายังสามารถร้องเพลงได้ พูดประโยคยาวๆ ได้



ที่มาภาพ : <https://www.pexels.com>

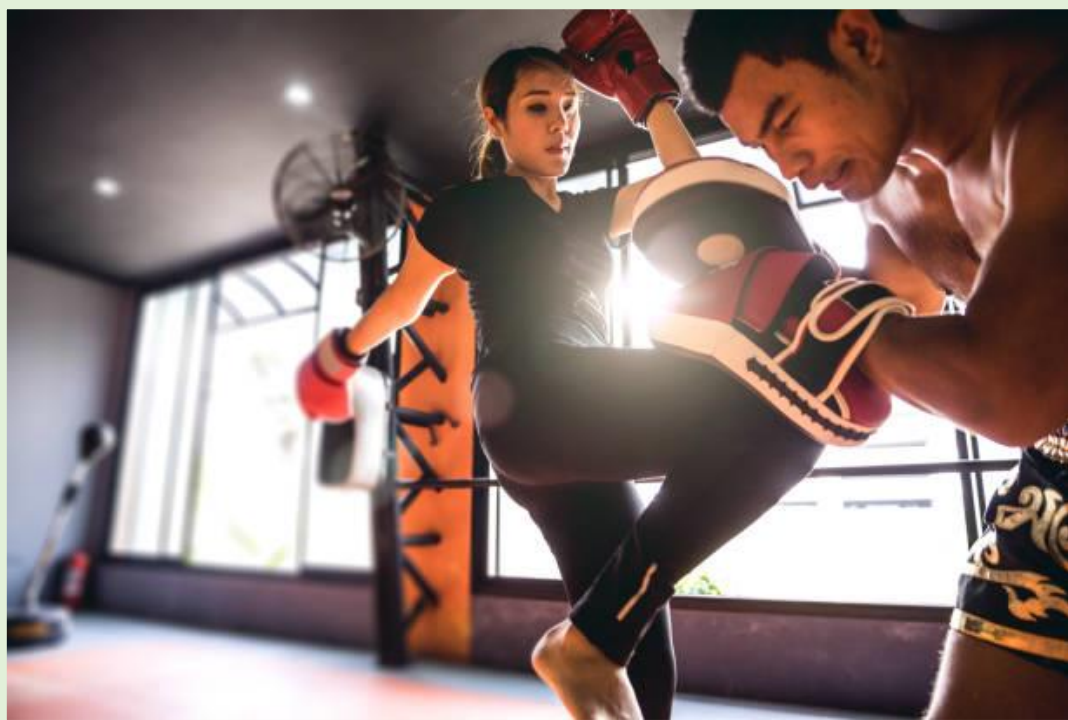


• **ระดับปานกลาง** ในระดับนี้เมื่อคุณออกกำลังกายแล้วยังพอพูดโต้ตอบได้ แต่เริ่มหายใจแรง ส่วนใหญ่ที่คุ้นเคยกันก็คือ “การออกกำลังกาย” (Exercise) มีเหงื่อซึมๆ ให้ถือว่าเป็นกิจกรรมทางกายระดับปานกลางจะให้ผลดีต่อร่างกายแตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายที่เน้นการยืดเหยียด เช่น โยคะ พิลาทิส ฯลฯ ที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ หรือการออกกำลังกายในแนวคาร์ดิโอ ทั้งการเดิน การวิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ ฯลฯ ที่ส่งผลต่อความแข็งแรงของระบบหัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายแบบหนักขึ้นมามาก เช่น การยกน้ำหนัก บาร์เบล วิดพื้น ฯลฯ ที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของข้อต่อ กระดูก เพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน และเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย



ที่มาภาพ : <https://www.pexels.com>

- **ระดับหนัก** เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว ออกแรง และใช้พลังกำลังของร่างกายอย่างหนัก ส่งผลให้มีการหายใจแรง อัตราการเต้นของหัวใจเต้นเร็วขึ้นจากปกติเป็นอย่างมาก จนทำให้รู้สึกเหนื่อยหอบ มีเหงื่อออกมาก ที่ระดับความหนักนี้ จะไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ พูดได้เพียงคำสั้นๆ ตัวอย่างคือการเล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส วิ่งมาราธอน มวยปล้ำ ฯลฯ



ที่มาภาพ : <https://www.pexels.com>

“ ไม่เพียงแต่ให้ความสำคัญ ต่อระดับความหนักของการออกแรงเท่านั้น

หากคุณต้องการมีสุขภาพที่ดี ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย

ครั้งละ 10 นาที ขึ้นไป และสะสมให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ ”



เราควรออกกำลังกาย มากแค่ไหนนะ?

แต่ละช่วงวัยจะมีการเติบโตของร่างกายแตกต่างกัน ทั้งฮอร์โมนของแต่ละวัย การเจริญเติบโตต่างๆ ที่ไม่เท่ากัน ดังนั้น การออกกำลังกายจึงควรเลือกออกให้เหมาะสมแต่ละช่วงวัย หลักเกณฑ์และคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกให้รายละเอียดสำหรับกลุ่มอายุต่างๆ ว่ากิจกรรมทางกายแค่ไหนถึงจะมีสุขภาพที่ดี

- **เด็กปฐมวัย (อายุต่ำกว่า 5 ปี)** สำหรับทารกแรกเกิดถึง 1 ปี แนะนำให้เน้นการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น ชันคอ คืบ คลาน และในเด็กปฐมวัยที่โตมากขึ้นให้มีกิจกรรมทางกายผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน วิ่ง ปีน ป่าย กระโดด และการเล่นที่หลากหลายสะสมอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน



ที่มาภาพ : <https://www.pexels.com>

• **อายุ 5-17 ปี** สำหรับเด็กและเยาวชนกลุ่มวัยนี้ กิจกรรมที่เหมาะสมประกอบด้วย กิจกรรมนันทนาการ เล่นกีฬา พละศึกษา หรือการออกกำลังกายที่มีแบบแผน กิจกรรมสำหรับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน เพื่อเสริมสร้างระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด กระดูกและกล้ามเนื้อ และการเผาผลาญพลังงานในร่างกายดี ช่วยลดภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้า สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. ควรมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนักมาก สะสมอย่างน้อย 60 นาที/วัน
2. กิจกรรมทางกายที่มากกว่า 60 นาที/วัน ช่วยส่งผลให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง
3. กิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ควรเป็นแบบแอโรบิก และควรมีกิจกรรมทางกายระดับหนักมาก เพื่อเสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์

5 - 17 ปี
วัยเด็กและวัยรุ่น

กิจกรรมทางกาย
ระดับ ปานกลาง - หนัก



อย่างน้อย
60
นาที / วัน

กิจกรรมทางกาย
พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



อย่างน้อย
3
วัน / สัปดาห์

และ









ข้อแนะนำ

ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนักสะสมให้ได้อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน



แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยเด็กและวัยรุ่นอายุ 5 – 17 ปี

ที่มาภาพ : คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน

- **อายุ 18-59 ปี** สำหรับผู้ใหญ่ในกลุ่มวัยนี้ กิจกรรมทางกายประกอบด้วย กิจกรรมสันทนาการ วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน การประกอบอาชีพ งานบ้าน เล่น กีฬา กิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมภายในครอบครัวและชุมชน เพื่อ เสริมสร้างระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อและกระดูก ลด ความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและภาวะซึมเศร้า สามารถปฏิบัติได้ดังนี้
 1. ควรมีกิจกรรมทางกายความหนักระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนักมาก 75 นาที/สัปดาห์ หรือมีกิจกรรมทางกายทั้งสอง ระดับผสมผสานให้สมดุลกัน
 2. กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกควรทำเป็นยก อย่างน้อย 10 นาที/ยก
 3. เพื่อให้มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง ควรเพิ่มกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก ความหนักระดับปานกลางให้ได้ 300 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนักมาก 150 นาที/สัปดาห์หรือมีกิจกรรมทางกายทั้งสองระดับผสมผสานให้สมดุลกัน
 4. ควรออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (กล้ามเนื้อลำตัว แขน และ ขา) 2 วัน/สัปดาห์ หรือมากกว่านั้น

18 - 59 ปี

วัยผู้ใหญ่

กิจกรรมทางกาย
ระดับ **ปานกลาง**



อย่างน้อย
150
นาที / สัปดาห์

และ

กิจกรรมทางกาย
พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



อย่างน้อย
2
วัน / สัปดาห์





ข้อเสนอแนะ

ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ กิจกรรมทางกายระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์

เพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

- เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 300 นาที ต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์
- ควรมีกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่ อายุ 18-59 ปี

ที่มาภาพ : คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน

• **อายุ 60 ปีขึ้นไป** สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ กิจกรรมทางกายประกอบด้วย กิจกรรมสันทนาการทั่วไป หรือการทำกิจกรรมในเวลาว่าง การเดิน วิ่ง กิจกรรมในชีวิตประจำวัน งานบ้าน เล่นกีฬา กิจกรรมภายในครอบครัวและชุมชน เพื่อเสริมสร้างระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อและกระดูก และลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ภาวะซึมเศร้า และความรู้ความเข้าใจลดลง ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำดังนี้

1. ควรมีกิจกรรมทางกายความหนักระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนักมาก 75 นาที/สัปดาห์ หรือมีกิจกรรมทางกายทั้งสองระดับผสมผสานให้สมดุลกัน
2. กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกควรแบ่งทำเป็นครั้ง อย่างน้อย 10 นาที/ครั้ง
3. เพื่อให้มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง ควรเพิ่มกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก ความหนักระดับปานกลางให้ได้ 300 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนักมาก 150 นาที/สัปดาห์หรือมีกิจกรรมทางกายทั้งสองระดับผสมผสานให้สมดุลกัน
4. ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวที่ ควรมีกิจกรรมทางกายที่ช่วยส่งเสริมการทรงตัวและป้องกันการล้ม 3 วัน/สัปดาห์ หรือมากกว่า
5. ควรออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (กล้ามเนื้อลำตัว แขน และ ขา) 2 วัน/สัปดาห์ หรือมากกว่านั้น
6. ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถทำตามข้อแนะนำดังกล่าวได้ เนื่องจากมีปัญหาด้านสุขภาพ ควรทำกิจกรรมทางกายตามความสามารถและสภาพร่างกายเท่าที่ทำได้

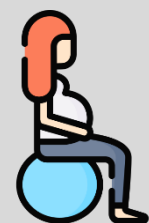


ที่มาภาพ : <https://www.pexels.com>

60 ปีขึ้นไป	วัยสูงอายุ
<p>กิจกรรมทางกาย ระดับ ปานกลาง</p> <p>อย่างน้อย 150 นาที / สัปดาห์</p>	<p>กิจกรรมทางกาย พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ</p> <p>อย่างน้อย 2 วัน / สัปดาห์</p>
	
<p>ข้อแนะนำ</p> <p>ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ กิจกรรมทางกายระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์</p> <p>ทั้งนี้ ให้พิจารณาระดับความหนักของกิจกรรมตามความเหมาะสมกับสุขภาพร่างกาย หากไม่เคยทำมาก่อนควรเริ่มจากกิจกรรมที่ไม่หนักมากไปหาหนัก และจากช้าไปเร็ว</p> <hr/> <p>เพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์ - ควรมีกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ - ควรมีกิจกรรมทางกายที่ช่วยเพิ่มความสมดุลของร่างกายและป้องกันการหกล้มอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ 	

แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป
ที่มาภาพ : คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน

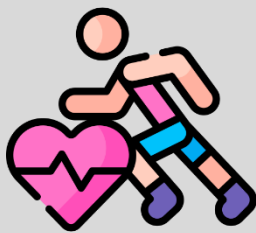
- **หญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด** (สำหรับผู้ที่ไม่มีข้อห้ามพิเศษจากแพทย์) : แนะนำออกกำลังกายแบบแอโรบิกความหนักระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์



• ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง

(ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดหัวใจ)

1. สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน หากไม่มีโรคแทรกซ้อน ควรออกกำลังกายให้ได้ 3-5 วัน/สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 20-60 นาที/ครั้ง สามารถออกกำลังกายในรูปแบบสลับหนักเบาได้ เช่น เดินเร็วสลับช้า หากมีภาวะแทรกซ้อน ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในรูปแบบหนัก
2. สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ควรที่จะออกกำลังกายให้มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์โดยใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป การออกกำลังกายจะเป็นแบบต่อเนื่องหรือแบบสะสม (เป็นช่วง ๆ ช่วงละ 15-20 นาที) ควรเป็นชนิดที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และเล็กในการเคลื่อนไหว ควรเน้นกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง (Aerobic Exercise) เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เป็นต้น
3. สำหรับผู้ที่มีภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบ ควรออกกำลังกายประมาณ 3-5 วัน/สัปดาห์ ควรใช้เวลาประมาณ 20-60 นาที ในการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง ชนิดของการออกกำลังกายควรเป็นแบบที่ผู้ป่วยชอบ และเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสมรรถภาพทางกายและเป็นกิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหว



นอกจากคำแนะนำเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยแล้ว คุณอาจเคยได้ยินคำว่า “**ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง**” อยู่บ่อยๆ ซึ่งพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) เป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานต่ำ แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย (ไม่รวมการนอนหลับ) เช่น การนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ การนั่งใช้คอมพิวเตอร์ อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ตลอดจนปัญหา

สุขภาพจิตได้ จึงมีข้อแนะนำให้ทุกกลุ่มวัยลดพฤติกรรมเนือยนิ่งด้วยการลุกเดินไปมา หรือลุกขึ้นยืนและยืดเหยียดร่างกายทุก 1-2 ชั่วโมงจากอิริยาบถทำนั่งหรือนอนราบ และในเด็กปฐมวัย วัยเด็กและวัยรุ่นควรจำกัดการใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูทีวีหรือเล่นโทรศัพท์มือถือในแต่ละวัน หรือไม่ให้ใช้อุปกรณ์เหล่านี้เลยจนกว่าจะอายุ 2 ปี

ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายต่อสุขภาพ

ลดอัตราการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุและทุกโรค

ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ลดความดันโลหิตและภาวะความดันโลหิตสูง

ลดไขมันหรือไตรกลีเซอไรด์ในเส้นเลือดและเพิ่มไขมันดี

ลดภาวะการแข็งตัวของหลอดเลือดและสร้างสมดุลในร่างกาย

ป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน อ้วนและการสะสมของไขมัน

ควบคุมภาวะน้ำตาลในเลือดสูง และเพิ่มการทำงานของอินซูลิน

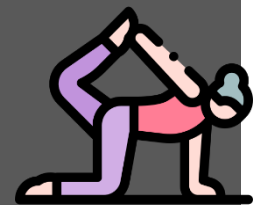
ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน

ลดภาวะซึมเศร้าและกังวลใจ

ลดความเสี่ยงและการเสียชีวิตจากโรคมะเร็ง

ป้องกันข้อเสื่อมและกระดูกพรุน

เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการใช้ชีวิตได้ด้วยตนเองในกลุ่มผู้สูงอายุ



กิจกรรมทางกาย

ช่วยลดการตายก่อนวัยอันควร

รู้หรือไม่การขาดกิจกรรมทางกายส่งผลให้คนทั้งโลกเสียชีวิตมากถึง 3.2 ล้านคนต่อปี การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ เป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับ 4 ต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non-communicable diseases – NCDs) หลายโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน มะเร็งเต้านม อีกทั้งยังมีความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วน ในประเทศไทยพบว่าคนไทยมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถึงร้อยละ 71 ของการเสียชีวิตทั้งหมด การออกกำลังกายเป็นประจำได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วย

ป้องกันและจัดการกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ เราจะชวนคุณมาดูประโยชน์ของกิจกรรมทางกายที่จะช่วยให้คุณสุขภาพของคุณดีขึ้นได้

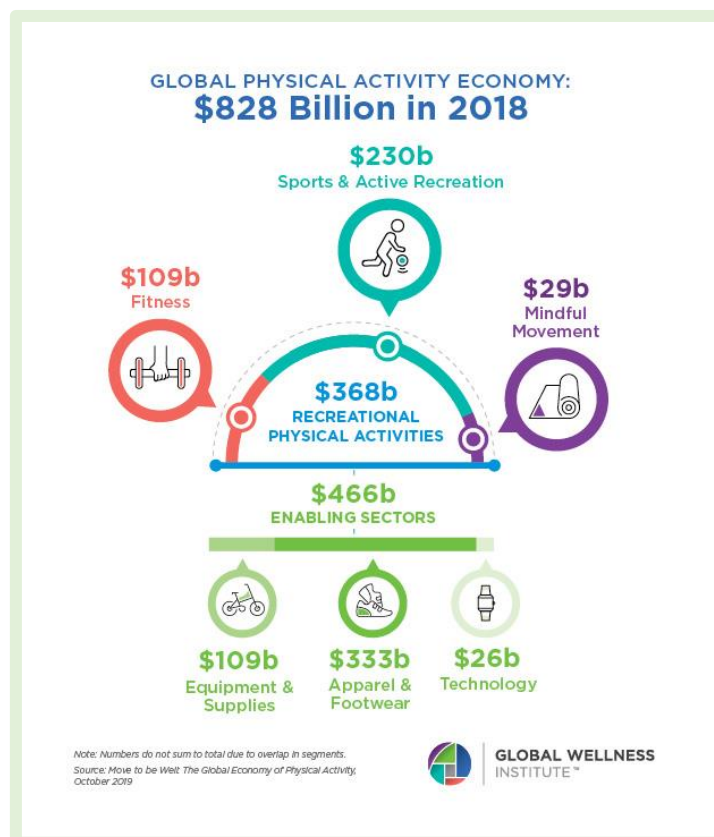
นอกจากนี้ เมื่อมีร่างกายที่แข็งแรงแล้วยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาล เพิ่มศักยภาพในการทำงาน และขับเคลื่อนประเทศ รวมทั้งเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงวัยที่แข็งแรงและมีคุณค่าในอนาคตได้ เห็นข้อดีแบบนี้แล้วพวกคุณเริ่มอยากขยับขึ้นมากันแล้วใช่ไหมล่ะ!



เศรษฐกิจกิจกรรมทางกาย

การมีกิจกรรมทางกายไม่ได้เป็นเพียงสิ่งที่เราทำเพื่อสุขภาพเท่านั้น แต่ยังก่อให้เกิดกิจกรรมทางเศรษฐกิจที่สำคัญอีกด้วย การใช้จ่ายเพื่อการออกกำลังกายในเวลาว่าง กิจกรรมสันทนาการ แสดงถึงรายการค่าใช้จ่ายในครัวเรือนที่เพิ่มขึ้น ซึ่งมอบโอกาสทางธุรกิจและนวัตกรรมสำหรับผู้ประกอบการและนักลงทุนทั่วโลก จากข้อมูลของ Global Wellness Institute (GWI) ใน พ.ศ. 2561 พบว่า การใช้จ่ายของผู้บริโภคที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายมีมูลค่าถึง 828.2

พันล้านดอลลาร์ โดยมีสัดส่วนค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม(ฟิตเนส กีฬาและกิจกรรมนันทนาการที่เคลื่อนไหว และการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ) อยู่ที่ 44% หรือ 367.7 พันล้านดอลลาร์ ในขณะที่อีก 56% หรือ 465.9 พันล้านดอลลาร์ เกี่ยวข้องกับอุปกรณ์และการอำนวยความสะดวกเพื่อกิจกรรมทางกาย (เครื่องแต่งกาย อุปกรณ์กีฬา และเทคโนโลยีเกี่ยวกับฟิตเนส และการออกกำลังกาย



สัดส่วนการใช้จ่ายของผู้บริโภคที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561

ที่มาภาพ : <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/physical-activity/>

อีกหนึ่งข้อมูลที่น่าสนใจพบว่าในบางประเทศที่มีภูมิประเทศที่ดี การสนับสนุนของภาครัฐสูง อาจเข้าร่วมกิจกรรมได้ฟรี หรือไม่ต้องจ่ายเงินมากนัก เช่น เล่นฟุตบอลในสนามว่าง ว่ายน้ำในสระสาธารณะ/ชุมชน วิ่งบนถนน หรือทำไทชิในสวนสาธารณะ แต่ก็ยังมีการใช้จ่ายในส่วนของอุปกรณ์และการอำนวยความสะดวกอยู่สูง เช่น การซื้อรองเท้ากีฬาและเสื้อผ้า การ

ซื้ออุปกรณ์สำหรับโรงยิมหรือสวนสาธารณะของชุมชนโดยรัฐบาล เป็นต้น สิ่งที่น่าสนใจของตลาดเศรษฐกิจมหาศาลนี้อยู่ที่นวัตกรรมทางธุรกิจ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการพัฒนาบริการหรือเทคโนโลยีใหม่ๆ เพื่อช่วยให้คนเอาชนะอุปสรรคและปิดช่องว่างการออกกำลังกายได้



สวนลุมพินี สถานที่ออกกำลังกายยอดนิยมสำหรับคนในกรุงเทพฯ

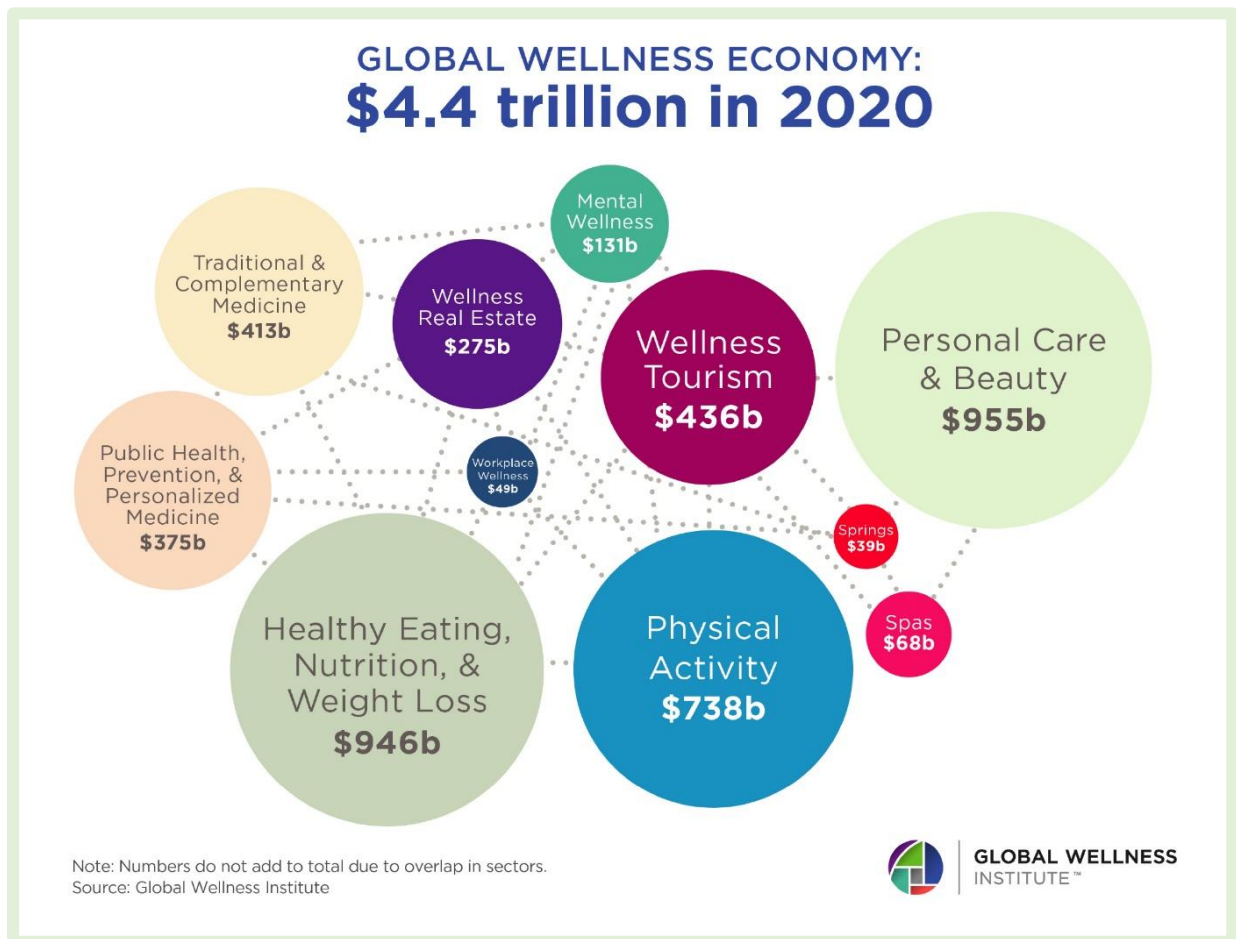
ที่มาภาพ : <https://www.acaseoftheruns.com/สวนลุมพินี/>

และยิ่งตอกย้ำความสำคัญของกระแสการตื่นตัวในกิจกรรมทางกายด้วยข้อมูลของสถาบันโกลบอลเวลเนส (Global Wellness Institute : GWI) ได้มีการทำ วิจัยเศรษฐกิจด้านสุขภาพทั่วโลก (Global Wellness Economy) เมื่อ

พ.ศ.2563 พบว่าตลาดมีมูลค่าสูงถึง 4.4 ล้านล้านเหรียญสหรัฐ โดยสาขามูลค่าธุรกิจใหญ่สุดมีดังนี้ **1) Personal Care & Beauty** การดูแลตัวเอง ความสวยงาม การชะลอวัย มูลค่าราว 9.55 แสนล้านเหรียญสหรัฐ หรือ

32,269,450,000,000 บาท 2) **Healthy Eating, Nutrition, Weight Loss** การทานอาหารเพื่อสุขภาพ หรือทานอาหารเป็นยา อาหารลด น้ำหนัก มูลค่าราว 9.46 แสนล้าน เหรียญสหรัฐ หรือ 27,996,453,760 บาท 3) **Physical Activity** สาขาการออกกำลังกายและกายภาพ มูลค่าราว 7.38 แสนล้าน เหรียญสหรัฐ หรือ 24,937,020,000,000 บาท 4) **Wellness Tourism** สาขาการท่องเที่ยว

เชิงสุขภาพ เป็นสาขาที่จะเติบโตเป็น 2 เท่าในปี พ.ศ.2573 คาดว่าจะมี มูลค่า 1.59 ล้านล้าน เหรียญสหรัฐ จากปี พ.ศ.2563 ที่มีมูลค่าราว 4.36 แสนล้าน เหรียญสหรัฐ หรือ 14,732,440,000,000 บาท 5) **Traditional & Complementary Medicine** การแพทย์ดั้งเดิมและการแพทย์ผสมผสาน มูลค่าราว 4.13 แสนล้านเหรียญ สหรัฐ หรือ 13,955,270,000,000.00 บาท



The Global Wellness Economy

ที่มาภาพ : <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/what-is-the-wellness-economy/>



เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้อง กับกิจกรรมทางกาย

ชวนคุณมาเปิดโลกเทคโนโลยีเป็นแรงผลักดันที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่ทำให้ระบบเศรษฐกิจกิจกรรมทางกาย เกิดรูปแบบธุรกิจใหม่ วิธีการมีส่วนร่วม วิธีใหม่ๆ ในการเข้าถึงลูกค้า และอุปกรณ์ประเภทใหม่ๆ ที่สู่อุตสาหกรรม

เทคโนโลยีการออกกำลังกายและฟิตเนส : ตลาดโลกที่เติบโตอย่างรวดเร็ว

เทคโนโลยีกิจกรรมทางกายครอบคลุมอุปกรณ์ / อุปกรณ์ และซอฟต์แวร์ / บริการที่หลากหลาย ช่วยให้ผู้คนออกกำลังกายสะดวก

ขึ้น สนุก ราคาไม่แพง เป็นแบบเฉพาะบุคคล พกพาง่าย ติดตามได้ มีประสิทธิภาพ และเน้นผลลัพธ์ เทคโนโลยีเหล่านี้กำลังได้รับความสนใจอย่างรวดเร็วจากผู้บริโภคทั่วโลก

ด้วยการใช้ชีวิตในปัจจุบันที่ทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เพียงพอ และชีวิตที่ยุ่งเหยิงทำให้เราไม่ออกกำลังกาย จึงเกิดเทคโนโลยีหลากหลายรูปแบบเพื่อลดอุปสรรคจากข้อมูลใน พ.ศ. 2561 พบข้อมูลส่วนแบ่งทางการตลาด ดังนี้

- **บริการสตรีมมิ่งและออนดีมานด์** : คุณสามารถเปลี่ยนบ้านให้เป็นยิมด้วยคลาสออกกำลังกายออนไลน์ ซึ่งมีทั้งแบบ live สด หรือคุณสามารถเลือกคลาสได้เอง ซึ่งตลาดนี้มีมูลค่ามากถึง 6.1 พันล้านดอลลาร์ทั่วโลก ปัจจุบันบริการสตรีมมิ่ง / ออนดีมานด์ส่วนใหญ่อยู่ในสหรัฐอเมริกา ตามด้วยตลาดของจีนและสหราชอาณาจักร
- **แอปพลิเคชัน** : แอปพลิเคชันที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายสร้างรายได้จากผู้ใช้ประมาณ 2.4 พันล้านดอลลาร์ใน พ.ศ. 2561 ซึ่งแอปพลิเคชันส่วนใหญ่เน้นที่การติดตาม วัตถุประสงค์ และวิเคราะห์สุขภาพต่างๆ เช่น ติดตามการออกกำลังกาย นับก้าว ติดตามเป้าหมายฟิตเนส นับแคลอรีที่บริโภคและเผาผลาญ เป็นต้น แอปพลิเคชันยอดนิยมบาง

อันเชื่อมต่อกับอุปกรณ์สวมใส่ได้ และบางแอปพลิเคชันช่วยให้เกิดชุมชนเสมือนบนโลกออนไลน์ขึ้น

- **ซอฟต์แวร์และแพลตฟอร์ม :** มีมูลค่าประมาณ 1.4 พันล้านเหรียญสหรัฐทั่วโลกในปี 2561 ซึ่งถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อให้อำนวยความสะดวกในการจัดการ ทั้งในด้านการจอง การจัดการตารางเวลา การเรียกเก็บเงิน และซอฟต์แวร์และระบบการจัดการ back-office ต่างๆ
- **อุปกรณ์สวมใส่และเครื่องติดตาม :** ตลาดนี้มีมูลค่ามากถึง 14.7 พันล้านดอลลาร์ใน พ.ศ. 2561 หลายคนคุ้นเคยกับ Smart Watch สายรัดข้อมืออัจฉริยะที่สามารถ track การออกกำลังกาย ระดับการเต้นของหัวใจต่างๆ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้สามารถนำมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นให้แพทย์หรือ AI วิเคราะห์และแนะนำปริมาณการออกกำลังกายที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังมีเครื่องติดตามแบบฝังเช่น เซ็นเซอร์และอุปกรณ์สวมใส่ออกกำลังกายประเภทอื่นๆ เกิดขึ้นในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา เช่น เครื่องประดับอัจฉริยะ เสื้อผ้าอัจฉริยะ รองเท้าอัจฉริยะ และแว่นตาอัจฉริยะ ซึ่งตลาด Gadget อุปกรณ์ด้าน Wellness และ Healthcare กำลังเป็นที่น่าสนใจ
- **อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกาย :** กินส่วนแบ่งของตลาดอยู่ที่ประมาณ 1.7 พันล้านดอลลาร์ใน พ.ศ. 2561 โดยส่วนใหญ่เป็นอุปกรณ์ออกกำลังกายในฟิตเนส โรงยิม หรือใช้ประกอบการเล่นกีฬา เช่น ลู่วิ่งไฟฟ้า จักรยานอยู่กับที่ ลูกบอล ไม้ตีเทนนิส ไม้กอล์ฟ เป็นต้น ซึ่งปัจจุบันหลายอุปกรณ์ถูกเปลี่ยนด้วยเซ็นเซอร์และฟังก์ชันอัจฉริยะที่สามารถวิเคราะห์ประสิทธิภาพ ให้การฝึกเสมือนจริง ได้มากขึ้น
- **Exergaming :** อุตสาหกรรมวิดีโอเกมรุกเข้าสู่ฟิตเนสเพื่อช่วยในการออกกำลังกายเสมือนจริง เช่น เกมส์เต้น เสื้อออกกำลังกายที่เชื่อมต่อกับระบบเกม Nintendo ปัจจุบัน ระบบเกมหลักทุกระบบหันมาแนะนำเกมที่เน้นการออกกำลังกายมากขึ้น โดยใน พ.ศ. 2561 พบว่ายอดขายเกมเพื่อสุขภาพทั่วโลก มีมูลค่ารวม 2 พันล้านดอลลาร์



Smart Watch

ที่มาภาพ : <https://www.pexels.com>



เกมออกกำลังกายบน iPhone เล่นได้เหงื่อ

ที่มาภาพ : <https://www.macthai.com/2016/06/23/fitness-games-for-ios-thaihealth/>



กิจกรรมทางกาย กับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

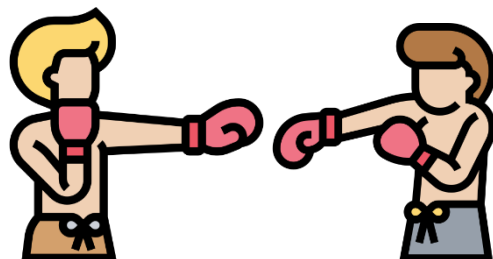
กิจกรรมทางกายเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของนักท่องเที่ยวในการเดินทางเข้าสู่ประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้จัดให้การท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sport Tourism) เป็นหนึ่งในประเภทการท่องเที่ยวที่มีศักยภาพ โดยใน พ.ศ. 2561 มวยไทยสามารถสร้างเม็ดเงิน

ให้กับประเทศไทยมากถึง 100,000 ล้านบาท หรือคิดเป็นร้อยละ 5 จากรายได้การท่องเที่ยวทั้งหมด อีกทั้งยังสามารถสร้างกำไรจากการขายของที่ระลึกที่เกี่ยวข้องแก่นักท่องเที่ยว

อะไรคือการท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sport Tourism)

การท่องเที่ยวเชิงกีฬา เป็นการท่องเที่ยวรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจ เนื่องจากสามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวจำนวนมาก และช่วยสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับการท่องเที่ยว เพราะจากการสำรวจพบว่ากลุ่มนักท่องเที่ยวเชิงกีฬามักใช้จ่ายสูงกว่านักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นๆ ถึง 3-4 เท่า ขณะเดียวกันยังใช้เป็นโอกาสประชาสัมพันธ์สถานที่จัดการแข่งขันให้ยกระดับเป็นแหล่งท่องเที่ยวใหม่ๆ ได้ด้วย การท่องเที่ยวลักษณะนี้จะแบ่งออกได้เป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

- การท่องเที่ยวงานหรือมหกรรมกีฬา (Sport Event Tourism) ซึ่งเป็นงานที่มีลักษณะเฉพาะ
- การท่องเที่ยวเพื่อเล่นกีฬา (Active Sport Tourism) การเข้าร่วมกิจกรรมที่มีการเล่นกีฬา หรือเพื่อ เข้าร่วมแข่งขันกีฬา
- การท่องเที่ยวเชิงกีฬาเพื่อความทรงจำ (Nostalgia Sport Tourism) คือการเดินทางไปยังสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาที่มีชื่อเสียง และการเข้าค่ายกีฬากับนักกีฬาที่มีชื่อเสียง อาทิ กีฬามวยไทยที่มีชื่อเสียงระดับโลกและมี



เอกลักษณ์เฉพาะตัวในแต่ละท้องถิ่นอย่างมวยไชยา มวยโคราช

ทั้งนี้ การท่องเที่ยวเชิงกีฬาของประเทศไทย เป็นการท่องเที่ยวที่น่าสนใจและมีศักยภาพ เพราะดึงดูดนักท่องเที่ยวจำนวนมาก และช่วยสร้างมูลค่าเพิ่มให้การท่องเที่ยว จากสถิติการบริโภคเพื่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของไทย ใน พ.ศ. 2560 มีมูลค่า 157,606 ล้านบาท และเพิ่มขึ้นใน พ.ศ. 2561 มีมูลค่าเป็น 177,550 ล้านบาท คิดเป็นร้อยละ 12.65

ประเทศไทยเองมีจุดแข็งหลายด้านที่เอื้ออำนวยต่อการท่องเที่ยวเชิงกีฬา ไม่ว่าจะเป็น ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากร

ธรรมชาติและสถานที่ท่องเที่ยว ซึ่งรูปแบบการท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมมากในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา คือ **การดำน้ำตื้น ดำน้ำลึก มวยไทย** อีกทั้งมีความพร้อมด้านศูนย์การฝึกซ้อมกีฬาและสนามกีฬา โดยประเทศไทยมีสนามกีฬาที่มีความจุมากกว่า 5,000 ที่นั่ง มากถึง 69 สนาม อีกทั้งมีต้นแบบเมืองท่องเที่ยวเชิงกีฬา เช่น บุรีรัมย์ ซึ่งคว้าแชมป์ไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ถึง 6 สมัย ยอดนักท่องเที่ยวเดินทางมากเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 10 ตั้งแต่ พ.ศ. 2555 – 2558



ช้างอารีนา บุรีรัมย์

ที่มาภาพ : <https://www.goal.com>



เทรนด์ “ท่องเที่ยววิถีใหม่” กับการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของประเทศไทย

หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้การใช้ชีวิตของผู้คนเปลี่ยนแปลงไป ดิจิทัลเข้ามามีบทบาทมากขึ้น กระแสดูแลสุขภาพที่มาแรงขึ้น การมีระยะห่างทางสังคมที่ผ่านมาทำให้ความ เป็นปัจเจกบุคคลมีมากขึ้น ส่งผลให้การท่องเที่ยวเชิงกีฬาต้องมีการปรับตัวแขนงใหญ่ กรมประชาสัมพันธ์เผยข้อมูลกระแส **Sport Tourism “ท่องเที่ยวเชิงกีฬา” มาแรง!** โดยนายอภิชัย ฉัตรเฉลิมกิจ รองผู้ว่าการด้านสินค้าและธุรกิจท่องเที่ยว การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) เปิดเผยว่า จากการติดตามเทรนด์การท่องเที่ยวทั่วโลก พบว่าการท่องเที่ยวเชิงกีฬามีอัตราการเติบโตเพิ่มขึ้นสูงสุด หลายประเทศส่งเสริมการท่องเที่ยวด้วย

การนำเอากีฬาเข้ามารวมกับการท่องเที่ยว เกิดเป็นกิจกรรมหรือสินค้าการท่องเที่ยวที่สร้างสรรค์ขึ้น เพื่อให้บริการแก่นักท่องเที่ยวที่เข้าชมหรือเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา

นอกจากนั้นแล้ว ทั่วโลกยังได้ปรับรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาให้เหมาะสม สอดรับกับสถานการณ์การท่องเที่ยววิถีใหม่ (New Normal) จึงมีข้อเสนอแนะการปรับตัวภายใต้ 3 ทิศทางที่สำคัญ คือปรับตัวจัดงานแบบ Virtual events และ Hybrid รวมทั้งนำสื่อดิจิทัลมาใช้ esports และการผสมผสานเทคโนโลยีได้รับความนิยมต่อเนื่อง และการท่องเที่ยวเชิงกีฬาประเภทเดี่ยวหรือกีฬาที่เล่นคนเดียวจะได้รับความนิยมมากขึ้น

**• การจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬา
โดยนำเอาเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนร่วมในการแข่งขันมากขึ้น**

เช่น Virtual Events การสัมผัสประสบการณ์ทางเทคโนโลยี Virtual Reality (VR) และ Augmented Reality (AR) บนโลกเสมือน Metaverse Hybrid Events หรือการจัดงานผสมผสานองค์ประกอบแบบ Live และ Virtual เข้าด้วยกัน ซึ่งปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยม Live Event with Contactless Experiences



EVEN MORE IDEAL EVENTS TO HOST
IN THE METAVERSE

ที่มาภาพ : <https://www.thevibeagency.com/more-effective-events-in-metaverse/>

- **เทรนด์ Esports กับการผสมผสานเทคโนโลยี (Emergence of Esports and Infusion of Technology)**

ทั้งนี้ กิจกรรม Esports เป็นที่นิยมอย่างมากในกลุ่มมิลเลนเนียลซึ่งชื่นชอบการเล่นเกมออนไลน์ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการตลาดชี้ว่า ตลาด Esports จะเป็นกิจกรรมที่ทำกำไรได้มากที่สุดในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาทั่วโลก



Red Bull Battle Grounds 2014 ที่สหรัฐอเมริกา

ที่มาภาพ : <https://www.redbull.com/us-en/red-bull-battle-grounds-2014>

- **การท่องเที่ยวเชิงกีฬาประเภทเดี่ยวหรือกีฬาที่เล่นคนเดียว (Individual Sports)** มีบทบาทเพิ่มมากขึ้น การทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่มเล็กๆ ระหว่างคนที่รู้จักกัน อาทิ การเดินทางไปชมกีฬาร่วมกันจะได้รับความนิยมนสูงขึ้น



Laguna Phuket Triathlon set for November return

ที่มาภาพ : <https://www.ttgasia.com/2022/09/29/laguna-phuket-triathlon-set-for-november-return/>

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ นอกเหนือจากการมีสุขภาพดีของประชาชน ยังนำมาซึ่งประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ โดยนักท่องเที่ยวที่มีกำลังทรัพย์ในการท่องเที่ยว นั้น มักชื่นชอบการท่องเที่ยวที่เน้นสุขภาพ อย่างเช่น สปา การได้ออกกำลังกาย โยคะ ฟิตเนส โรงยิม การใช้ธรรมชาติบำบัด อาหารการกินที่เน้นออร์แกนิก เพื่อการมีสุขภาพดี นอกเหนือจากด้านสุขภาพ นักท่องเที่ยวยังคงต้องการความบันเทิง นั่นก็

คือ แหล่งท่องเที่ยวที่ส่งเสริมให้คนได้เดินผ่อนคลายในระยะทางที่ยาว พร้อมทั้งบรรยากาศที่ดี มีสิ่งอำนวยความสะดวก สามารถเข้าถึงถนนหนทางได้ ยิ่งไปกว่านั้น การเปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยว ได้สัมผัสกับบรรยากาศของธรรมชาติเพื่อพักผ่อนร่วมกับการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การเดินป่า ปีนเขา เป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพไปในตัวด้วย

แต่ขณะเดียวกันพฤติกรรมและความต้องการการท่องเที่ยวของแต่ละช่วงวัยเป็นอีกมุมมองที่น่าสนใจ จากข้อมูลของคณะกรรมการนโยบายการท่องเที่ยวแห่งชาติพบว่า วัยที่ให้ความสนใจในกิจกรรมทางกาย จะอยู่ในช่วง

- **Generation Z (อายุน้อยกว่า 24 ปี) รักการท่องเที่ยวเชิงผจญภัยและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ**
- **Generation Y (อายุ 24 - 37 ปี) ชอบท่องเที่ยวคนเดียว เป็นคู่ หรือกับคนใกล้ชิด ชอบการท่องเที่ยวพักผ่อนแบบโรแมนติกหรือเชิงกีฬา**
- **Generation X (อายุ 38 - 53 ปี) สนใจการท่องเที่ยวเชิงประสบการณ์ การท่องเที่ยวเชิงกีฬาและธุรกิจ**
- **Generation Baby Boomer อายุ 57 - 72 ปี และ Silver- Hair Generation อายุ 72 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นกลุ่มที่ใช้จ่ายค่อนข้างสูงกลับไม่ชอบผจญภัยกีฬา และให้ความสนใจกับการพักผ่อนหย่อนใจมากกว่า**

การตลาดต้องปรับตัวให้ทันสมัย (Marketing New Version)		ปัจจุบันโครงสร้างประชากรค่อนข้างหลากหลาย รวมถึงแต่ละกลุ่มคนยังมีความแตกต่างกัน ทางพฤติกรรมและความต้องการทางการท่องเที่ยว		
Generation	อายุ	Travel Preference	บริการที่ต้องการ	การเปลี่ยนแปลงหลังโควิด
Generation Z	< 24 ปี (เกิดหลังปี 1995)	+ เปิดใจกว้าง + มุ่งท่องเที่ยวตามที่กำหนด + รักการผจญภัยและท่องเที่ยวเชิงนิเวศ + รักการเที่ยวกลางคืน	สื่อสังคมออนไลน์	+ ความกลัวน้อย + พร็อนท์ท่องเที่ยวแบบสนุกสนานในระยะสั้น + มินิบ่าจำกัด
Generation Y (Millennials)	24-37 ปี (เกิดระหว่างปี 1981-1994)	+ ท่องเที่ยวคนเดียว หรือเป็นคู่กับคนใกล้ชิด + เยี่ยมเยือนครอบครัว + ชอบความพิเศษ + ท่องเที่ยวแบบพักผ่อน โรแมนติก และเชิงกีฬา	โฆษณาในรูปแบบต่างๆ	+ ความกลัวน้อย + ต้องการท่องเที่ยวระยะสั้น + ตอบสนองต่อแคมเปญการท่องเที่ยว
Generation X	38-53 ปี (เกิดระหว่างปี 1965-1980)	+ ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ + เดินทางท่องเที่ยวบ่อยกว่ากลุ่มอื่น + ท่องเที่ยวกับครอบครัว + ท่องเที่ยวเชิงกีฬาและธุรกิจ	การท่องเที่ยวแบบทัวร์ ใช้การค้นคว้าออนไลน์	+ มีความกลัว + จำกัดการใช้จ่ายสูงหรือปริมาณสูง + จำกัดการท่องเที่ยวเชิงธุรกิจ
Baby-Boomers	54-72 ปี (เกิดระหว่างปี 1946-1964)	+ ให้ความสำคัญกับการพักผ่อนหย่อนใจ + ไม่ชอบผจญภัย + ใช้จ่ายค่อนข้างสูง	การท่องเที่ยวแบบทัวร์ การบอกต่อ	+ มีความกลัว + จำกัดการท่องเที่ยวบางรูปแบบ
Silver-Hair Generation	> 72 ปี (เกิดก่อนปี 1946)	+ ท่องเที่ยวกับกลุ่มใหญ่ๆ + ท่องเที่ยวระยะยาว + ใช้จ่ายค่อนข้างสูง	การท่องเที่ยวแบบทัวร์ การบอกต่อครอบครัว	+ มีความกลัว + จำกัดการท่องเที่ยว

ตารางพฤติกรรมและความต้องการทางการท่องเที่ยวในแต่ละช่วงวัย

โดยคณะกรรมการนโยบายการท่องเที่ยวแห่งชาติ



ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนา กิจกรรมเชิงกีฬา (sport event) ในการพัฒนาและส่งเสริม การท่องเที่ยวเชิงกีฬา

ข้อมูลจากโครงการวิจัย “รายงานวิจัยเรื่อง ศักยภาพ โอกาส และ แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬาในประเทศไทย 2561” ได้จัดทำข้อเสนอแนะอย่างน่าสนใจต่อแนวทางการพัฒนางานกิจกรรมเชิงกีฬา (sport event) ในการพัฒนาและส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของประเทศไทย ว่า **ประเทศไทยควรวางตำแหน่งยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวเชิงกีฬาที่สอดคล้องกับความได้เปรียบของประเทศ เน้นให้ความสำคัญกับประสบการณ์นำต้นต้นกับความหลากหลายของภูมิประเทศ และหน่วยงานของรัฐควรวางโครงสร้างพื้นที่และการบริการที่สนับสนุนการท่องเที่ยว ทั้งนี้**

การท่องเที่ยวเชิงกีฬาของประเทศไทย ควรขับเคลื่อนด้วยกิจกรรมเชิงกีฬาที่เป็นกลุ่มคนเล่น (Active sport) มากกว่าชนิดของกีฬาที่เป็นกลุ่มคนดู (Passive sport) เน้นส่งเสริมกิจกรรมการท่องเที่ยวมวยไทย วิ่งในรูปแบบต่าง ๆ ปั่นจักรยาน ไตรกีฬา ฟุตบอล และการท่องเที่ยวในกลุ่มผจญภัย เป็นต้น เนื่องจากเป็นกิจกรรมการท่องเที่ยวที่ประเทศไทยมีศักยภาพและขีดความสามารถในการแข่งขัน โดยพิจารณาจากทรัพยากรทางธรรมชาติ ทรัพยากรทางวัฒนธรรม และทรัพยากรมนุษย์ และสอดคล้องกับทิศทางการเติบโตของโลก

ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรมเชิงกีฬา



เน้นประสบการณ์
ที่น่าตื่นเต้น
กับความหลากหลาย
ของภูมิประเทศ



วางโครงสร้าง
พื้นที่และบริการ
ที่สนับสนุนการท่องเที่ยว



ขับเคลื่อนด้วยกิจกรรม
กีฬาที่เป็นกลุ่มคนเล่น
มากกว่าชนิดของกีฬา
ที่เป็นกลุ่มคนดู

ข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนากิจกรรมเชิงกีฬา

ที่มาภาพ : <https://researchcafe.tsri.or.th/sport-event/>



กระแสคนรักสุขภาพ โอกาสของผู้ประกอบการไทย

แม้การท่องเที่ยวดังกล่าวจะกระตุ้นธุรกิจที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ที่จัดการแข่งขัน อาทิ โรงแรม ร้านอาหาร รถบริการ ร้านค้า ร้านจำหน่ายของที่ระลึก แต่ผู้ประกอบการก็ไม่ควรละเลยการปรับตัวให้สอดคล้องกับกระแสการดูแลสุขภาพ เพื่อรองรับโอกาสทางธุรกิจที่จะเกิดขึ้นด้วยเช่นกัน อาทิ การเพิ่มอุปกรณ์ออกกำลังกายหรือบริการด้านการดูแลสุขภาพในที่พั

เนื่องจากพบว่าปัจจัยหนึ่งที่นักท่องเที่ยวพิจารณาในการเลือกที่พักในปัจจุบัน คือ มีห้องออกกำลังกาย มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีคุณภาพ และมีบริการสปา ปัจจุบันหลายที่เริ่มมีการให้บริการพิเศษที่ช่วยสร้างความประทับใจให้แก่นักท่องเที่ยวผู้รักสุขภาพด้วย เราจะพาไปดูตัวอย่างของธุรกิจที่นำเอากิจกรรมทางกายมาต่อยอดกันค่ะ



• การท่องเที่ยวเชิงกีฬากับการแพทย์

บางโรงแรมมีการจัดโปรแกรมดูแลสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยว “Sleep with Six Senses” เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ โดยมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ การนอนหลับ รวมถึงระบบหัวใจและหลอดเลือดให้การตรวจวินิจฉัยและให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล พร้อมอุปกรณ์ติดตั้งแอปพลิเคชันวัดระดับการนอนหลับของผู้เข้าพัก



ที่มาภาพ : <https://www.coralglass.media>

โครงการ BDMS Wellness Clinic Retreat ที่จัดทำร่วมกับ Celes Beachfront Resort โรงแรม 4 ดาว เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว Silver – Hair Age และนักท่องเที่ยวที่ชอบทะเลและธรรมชาติ ที่ต้องการการดูแลสุขภาพ ตรวจสุขภาพ และการทำกิจกรรมต่างๆ อาทิ การออกกำลังกาย การทำสปา นวดไทย รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ โดยโรงแรมได้จัดให้มีสระว่ายน้ำเกลือและศูนย์ออกกำลังกายไว้รองรับ

โครงการท่องเที่ยวเชิงการแพทย์ของ Mövenpick BDMS Wellness Resort Bangkok ที่ให้บริการคลินิกเชิงสุขภาพเชิง ป้องกันและฟื้นฟูในโรงแรม เพื่อให้แขกที่มาพักเข้าถึงบริการโดยตรง ไม่ว่าจะ เป็นกายภาพบำบัด โปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อการวางแผนการรักษาในระยะยาวอย่างต่อเนื่อง

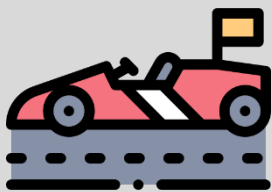
• เมืองแห่งการท่องเที่ยวเชิงกีฬา

“บุรีรัมย์” ต้นแบบการพัฒนาสู่เมืองท่องเที่ยวเชิงกีฬา

จังหวัดบุรีรัมย์ ถือเป็นเมืองต้นแบบการพัฒนาเป็นเมืองท่องเที่ยวเชิงกีฬา หลังสโมสรบุรีรัมย์ยูไนเต็ดประสบความสำเร็จคว้าแชมป์ไทยแลนด์พรีเมียร์ลีกถึง 6 สมัย ได้ปลูกกระแสความนิยมกีฬาฟุตบอลในพื้นที่เพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันการสร้างสนามฟุตบอล I-Mobile Stadium ที่สามารถจุผู้เข้าชมได้ถึง 34,000 คน และในแต่ละปีมีการแข่งขันฟุตบอลราว 33 นัด ทำให้มีแฟนบอลเดินทางมาชมการแข่งขันเป็นจำนวนมาก เป็นปัจจัยกระตุ้นให้การท่องเที่ยวใน จ.บุรีรัมย์ ขยายตัว สังเกตได้จากยอดนักท่องเที่ยวเดินทางมา จ.บุรีรัมย์ เพิ่มขึ้นเป็น 1.4 ล้านคนในปี 2558 หรือเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 10% ต่อปีในช่วงปี 2555-2558 และล่าสุดการสร้างสนามแข่งรถบุรีรัมย์ ยูไนเต็ด อินเตอร์เนชั่นแนล เซอร์กิต (Buriram United International Circuit : BUIC) ที่ได้มาตรฐานสหพันธ์รถยนต์นานาชาติ

(Federation Internationale de l'Automobile : FIA) และผ่านมาตรฐานสหพันธ์จักรยานยนต์นานาชาติ (Federation Internationale de Motocyclisme) ทำให้ จ.บุรีรัมย์ สามารถจัดการแข่งขันรถยนต์และรถจักรยานยนต์ระดับนานาชาติได้ คาดว่า จะมีจำนวนนักท่องเที่ยวเดินทางมา จ.บุรีรัมย์ เพื่อเข้าชมการแข่งขันกีฬาระดับโลกที่จะจัดขึ้นในสนามดังกล่าวมากขึ้นและสร้างรายได้จากการท่องเที่ยวให้เพิ่มขึ้นด้วย

นอกจากนี้ โรงแรมแห่งหนึ่งใน จ.บุรีรัมย์ สร้างความรู้สึกพิเศษให้กับผู้เข้าร่วมชมกีฬา มีที่พักติดสนามแข่งรถ อินเตอร์เนชั่นแนล เซอร์กิต ที่ทุกห้องพักสามารถเปิดระเบียงมาชมการแข่งขันได้อย่างใกล้ชิด



“ภูเก็ต” เมืองต้นแบบ ในการส่งเสริมพื้นที่สุขภาวะ เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกาย

ภูเก็ตเป็นจังหวัดที่มีภูมิประเทศเป็นทะเล มีชายหาดที่สวยงาม ทั้งยังมีภูเขา หมู่เกาะอีกมากมายที่ดึงดูดนักท่องเที่ยว ทั้งยังมีการจัดทำแผนการท่องเที่ยว มีโครงการที่พัฒนาส่งเสริมสุขภาพและการท่องเที่ยวเข้าด้วยกันโดยการนำกิจกรรมที่เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในชุมชนมาส่งเสริมและพัฒนาให้เป็นรูปธรรม เช่น การส่งเสริมการเล่นเซิร์ฟบอร์ดบริเวณชายหาด โดยการประชาสัมพันธ์ประโยชน์ของสุขภาพร่วมด้วย ถือเป็นชุมชนต้นแบบที่มีโมเดลในการเป็นตัวอย่างให้จังหวัดอื่นและชุมชนอื่น ๆ ที่มีภูมิประเทศใกล้เคียงกันหยิบยกโมเดลของจังหวัดนี้ไปใช้ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้ โดยมีกิจกรรมที่หลากหลาย ที่เป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายไปในตัว ทั้งที่เกิดขึ้นบริเวณชายหาด ไปจนถึงกิจกรรมทางกายในท้องทะเล อาทิ การเล่นน้ำ การเล่นวอลเลย์บอลชายหาด การเดินและวิ่งบนหาดทราย กีฬาทางน้ำอีกหลากหลายประเภท ทั้งเซิร์ฟบอร์ด การพายเรือ สกี การดำน้ำลึกและดำน้ำตื้น และอีกมากมาย ฯลฯ ที่สามารถเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ได้



- **การท่องเที่ยวที่มีการเคลื่อนที่ตลอดเวลา**

Saddle Skedaddle เป็นธุรกิจการท่องเที่ยวผ่านการทำกิจกรรมปั่นจักรยานไปยังสถานที่ต่างๆ โดยให้เริ่มให้บริการครั้งแรกในปี 2537 ที่ประเทศชิลี จากนั้น ความนิยมในการท่องเที่ยวผ่านการปั่นจักรยานเริ่มเพิ่มมากขึ้นทำให้กิจการขยายไปยังหลายประเทศครอบคลุมสหราชอาณาจักร สหภาพยุโรป เอเชีย อเมริกากลาง และอเมริกาใต้



Cycling Holidays with Saddle Skedaddle

ที่มาภาพ : <https://www.visitlakedistrict.com/things-to-do/cycling-holidays-with-saddle-skedaddle-p1211911>

Croatia Bike & Boat เป็นแพ็คเกจ การท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวคนหนึ่ง (Jackie Nourse) ริเริ่มขึ้น เนื่องจากมีความสนใจและ ชื่นชอบ การท่องเที่ยว โดยเริ่มต้นจากการเขียนกระดานข้อความ การทำ Podcast และการจัดแพ็คเกจการท่องเที่ยวในท้ายที่สุด ทั้งนี้แพ็คเกจ การท่องเที่ยวดังกล่าว มีระยะเวลาทั้งสิ้น 8 วัน แต่每天有กิจกรรมที่ แตกต่างกันไป อาจอยู่ในรูปการเดินทางผ่านทางเรือ และการเดินทาง ทางผ่านทางจักรยาน ซึ่งทั้งสองรูปแบบ การเดินทางต่างมีกิจกรรม ย่อยให้ทำ เช่น การดำน้ำ หรือการปั่นจักรยานเพื่อเดินทางข้ามเมือง เป็นต้น



Croatia Boat and Bike Tours – The Ships

ที่มาภาพ : <https://tourdevines.com.au/croatia-cycling-boat-tours-ships/>

Co Van Kessel Bangkok Tours เป็นธุรกิจให้บริการการท่องเที่ยวผ่านการปั่นจักรยานไปยังสถานที่ต่างๆ ภายในกรุงเทพฯ โดยมีเจ้าหน้าที่ติดตามไปด้วยตลอดเส้นทางเพื่อมาตรการความปลอดภัย กิจกรรมภายในแพ็คเกจทัวร์การท่องเที่ยวไม่เพียงแต่ปั่นจักรยานไปยังสถานที่ต่างๆ เท่านั้น ยังมีการเดินทางทางเรือและเดินเท้า เพื่อสร้างประสบการณ์ที่น่าตื่นเต้นและน่าประทับใจตลอดเส้นทาง



Croatia Boat and Bike Tours – The Ships

ที่มาภาพ : <https://tourdevines.com.au/croatia-cycling-boat-tours-ships/>



• • •

นับเป็นความโชคดีที่ประเทศไทยมีศักยภาพที่เพียงพอพร้อมเอื้อต่อการ
ท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างมาก ยิ่งจังหวะนี้ที่กระแสการ
ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพกำลังมาแรงเป็นโอกาสสำคัญที่จะช่วยขับเคลื่อน
เศรษฐกิจ สร้างรายได้กลับสู่ประเทศ สิ่งหนึ่งที่สำคัญ คือ การพัฒนาขีด
ความสามารถของการให้บริการอย่างต่อเนื่องของผู้ประกอบการ เพื่อมุ่งสู่การ
ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีคุณภาพอย่างแท้จริง และจุดมุ่งหมายที่ประเทศไทย
จะก้าวขึ้นสู่การเป็น **“ศูนย์กลางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของโลก”** ก็อยู่ไม่ไกลเกินจริง

• • •



ห้องเตียงเดี่ยว

SINGLE BED

500฿



ห้องเตียงคู่

DOUBLE BED

500฿



ห้องซูพีเรีย

SUPERIOR ROOM

750฿



โรงแรม เดอะ บูน เฮาส์ (ขอนแก่น)

- ห้องพักคุณภาพ เรียบหรู ดูดี อยู่สไตส์ไทย
- กั้นสมัยแบบฝรั่ง ในราคาคุ่มค่า สะดวกสบาย
- ใกล้โลตัส เอ็กซ์ทรี 5 นาที
- ใกล้มหาวิทยาลัยขอนแก่น 10 นาที
- ใกล้โรงพยาบาลศรีนครินทร์ 10 นาที
- ใกล้ตลาดบ้านโนนม่วง 5 นาที
- ใกล้ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 4 5 นาที
- ใกล้ดูโฮม , ไทวัสดู 10 นาที

บรรยากาศดี เจียบสงบ ร่มรื่น เดินทางสะดวก
ใกล้ถนนมิตรภาพ (ทางไปอุดร) 90 เมตร



SCAN
ME!



สำรองห้องพัก
095-664-6639



25/1 ม.2 ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000



HOTEL
KOSA
KHONKAEN

โรงแรมโซะเซะ
จังหวัดขอนแก่น

กายภาพบำบัด

LIVE REST WELL

Kosa Hotel & Wellness Center

K h o n K a e n

สะดวกสบาย...ปลอดภัย
ได้มาตรฐาน ห้องอาหารหลากหลาย
ใจกลางเมืองขอนแก่น
ครบครัน...ด้วยบริการ
และสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย
เพื่อการพักผ่อนกายใจ
ที่สมบูรณ์แบบ ไร้กังวล



LINE KOSA SERVICE



www.kosahotel.com



043 320 320

โรงแรมโซะเซะ จังหวัดขอนแก่น

อาบน้ำแร่ แช่น้ำร้อน นอนชมดาว



กิจการน้ำพุร้อนสันกำแพง อำเภอแม่ออน ตามพระราชดำริ จังหวัดเชียงใหม่
ตั้งอยู่ เลขที่ 1 หมู่ 7 ต.บ้านสหกรณ์ อ.แม่ออน จ.เชียงใหม่ 50130

บริการนวดแผนไทย นวดสัว นวดฝ่าเท้า ไช้ออนเซน"น้ำพุร้อนสันกำแพง" แช่อาบน้ำแร่ เพื่อสุขภาพ วารีบำบัด

น้ำพุร้อนสันกำแพงเปิดให้บริการทุกวัน เวลา 07.00-18.00 น.



น้ำพุร้อนสันกำแพง เชียงใหม่
: San Kamphaeng Hot
Springs Chiang Mai.



skp-hotspring



087-6591791 ,
053-037101-2



บรรณานุกรม

Global Wellness Institute (2019). Report Move to be Well: The Global Economy of Physical Activity. สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2566 จาก <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/global-economy-physical-activity/#:~:text=In%202018%2C%20the%20GWI%20found,and%20mindful%20movement%20core%20segments%E2%80%94>

Globalwellnessinstitute. WHAT IS THE WELLNESS ECONOMY?. สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2566 จาก <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/what-is-the-wellness-economy/>.

The momentum (2562). ขยับตัวน้อยไปไม่ดี ‘พฤติกรรมเนือยนิ่ง’ แก้ได้ เพียงยืน-เดินให้บ่อย พร้อมเริ่มก้าววิ่ง. สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2566 จาก <https://themomentum.co/sedentary-behavior-thai-health-running-event-2019/>.

ภก. สุริย์ฉาย พุดสีเสิน (2563). “กิจกรรมทางกาย (Physical activity) สำคัญไฉน”. สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2566 จาก <https://pt.mahidol.ac.th/knowledge/?p=1853>.

กรมประชาสัมพันธ์ (2565). ททท. ชี้กระแส Sport Tourism “ท่องเที่ยวเชิงกีฬา” มาแรง!. สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2566 จาก <https://www.prd.go.th/th/content/category/detail/id/9/iid/86512>.

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2566). แผนพัฒนาการท่องเที่ยว พ.ศ. 2566-2570 สืบค้นเมื่อ 11 สิงหาคม 2566 จาก <https://hrdi.audit.go.th/mylib/opac/Book/3834?c=1662299563>.

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (2564). 9 แนวโน้มใหม่ในอนาคตการท่องเที่ยว สืบค้นเมื่อ 11 สิงหาคม 2566 จาก <https://thai.tourismthailand.org/Articles/9tat>.

คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. สิงหาคม 2561. แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573. กรุงเทพมหานคร:บริษัทเอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด.

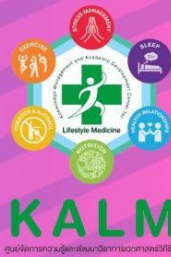
คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน / ปิยวัฒน์ เกตุวงศา...[และคนอื่นๆ]. – พิมพ์ครั้งที่ 1. -- นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563.

ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย (2561). จักรกระแส Sport Tourism สู่ออกาสของผู้ประกอบการไทย. สืบค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2566 จาก https://www.exim.go.th/eximinter/e-news/7308/enews_august2018_trend.html.

ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย (2561). จักรกระแส Sport Tourism สู่ออกาสของผู้ประกอบการไทย. สืบค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2566 จาก https://www.exim.go.th/eximinter/e-news/7308/enews_august2018_trend.html.

ปุลวัชร ปิติไกรสร (2560). คัดลอกกรอบ ตอบโจทย์เทรนด์ธุรกิจ Wellness Tourism. สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2566 จาก <https://www.scbeic.com/th/detail/product/4010>.

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) (2564). แนวทางการใช้กิจกรรมเชิงกีฬา (sport event) เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาของไทย. สืบค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2566 จาก <https://researchcafe.tsri.or.th/sport-event/>.



PHYSICAL ACTIVITY

การเคลื่อนไหวร่างกาย

ความหมายของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเคลื่อนไหวและใช้พลังงาน เช่น การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ หรือการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ซึ่งสามารถช่วยพัฒนาสุขภาพโดยรวม ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังและเพิ่มคุณภาพชีวิต

แนวทางกิจกรรมทางกาย จาก

WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR

เด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี : ออกกำลังกายแบบแอโรบิก **ความหนักระดับหนักปานกลางถึงหนักมากอย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน**

วัยผู้ใหญ่ อายุ 18 - 64 ปี และวัยผู้สูงอายุ อายุ 65 ปีขึ้นไป : ออกกำลังกายแบบแอโรบิก **ความหนักระดับหนักปานกลาง อย่างน้อย 150-300 นาที ต่อสัปดาห์** หรือ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก **ความหนักระดับหนักมาก อย่างน้อย 75-150 นาที ต่อสัปดาห์**

สนุกไปกับการมีกิจกรรมทางกาย

ENJOY PHYSICAL ACTIVITIES

 การวิ่ง Running	 การว่ายน้ำ Swimming
 เต้นแอโรบิก Aerobic	 ไทเก๊ก Tai chi
 โยคะ Yoga	 การปั่นจักรยาน Cycling

เวชศาสตร์วิถีชีวิต LIFESTYLE MEDICINE



ประโยชน์ของการ ออกไปเดินเล่น (take a walk)

ทางด้านสุขภาพจิต



ช่วยเพิ่มระดับอารมณ์ ลดอาการ
วิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า



ทำให้รู้สึกมีพลัง และต่อสู้
กับความเหนื่อยล้า



ช่วยปรับปรุงการรับรู้และการทำ
ความเข้าใจ และทำให้ความจำดีขึ้น



การเดินในสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ
เช่น สวนสาธารณะ หรือพื้นที่สีเขียว
ช่วยลดความเครียดได้ดี และทำให้รู้สึก
สุขสบาย



ทางด้านสุขภาพกาย



เผาผลาญแคลอรีและช่วยในการ
ควบคุมน้ำหนัก



เสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ



ช่วยเพิ่มการย่อยอาหาร และส่งเสริม
การทำงานของระบบย่อยอาหาร



ช่วยให้สุขภาพหัวใจและหลอดเลือด
แข็งแรง รวมทั้งลดความเสี่ยงของ
โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง



ปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับ

ข้อแนะนำ เพื่อให้ได้ประโยชน์เต็มที่จากการเดินเล่น ขณะเดินให้มองดูสิ่งต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมไปด้วย
ทำงานกระตุ้นรู้สึกสดชื่น รู้สึกมีพลังมากขึ้น และเบิกบานใจ

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam.new



@qxd6247f



<https://thaicam.dtam.moph.go.th/>

นักเขียน: ยูเมะ

คุณแม่อีกหนึ่งที่เปรียบตัวเองเป็นมนุษย์เปิด
สามารถทำอะไรได้หลายอย่างไปพร้อมๆ กัน
เรียนรู้ไว้ รักการผจญภัย และหลงเสน่ห์กับ
การวิ่งจนเปลี่ยนชีวิตได้



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

