

บทที่ 3

สมรรถภาพทางกาย ทรวดทรง การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการนอน

1. สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรม และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้เป็นเวลานานอย่างทนทาน โดยไม่มีการพักและได้ผลงานสูง โดยที่กล้ามเนื้อของร่างกายทำงานประสานกันได้เป็นอย่างดี ซึ่งทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญของบุคคลคือ ความแข็งแรง ความทนทาน ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และพลัง ถ้าองค์ประกอบดังกล่าวมีมาก สมรรถภาพทางกายย่อมสูง องค์ประกอบต่างๆ มีน้อยย่อมมีผลให้สมรรถภาพทางกายต่ำ อย่างไรก็ตามองค์ประกอบเหล่านี้ย่อมเปลี่ยนแปลงได้ตามลักษณะและขนาดของร่างกาย เพศ และวัย องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย 5 ประการ มีดังนี้คือ

(1) ความแข็งแรง (Strength) หมายถึง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของร่างกาย บุคคลที่ร่างกายแข็งแรง ย่อมประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

(2) ความทนทาน (Endurance) หมายถึง การที่กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้เนิ่นนานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่มีการหยุดพัก

(3) ความว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหว และเปลี่ยนทิศทางของร่างกายได้อย่างรวดเร็วฉับพลัน ตรงเป้าหมาย ปราดเปรียว กระฉับกระเฉง และมีความคล่องตัวในการประกอบกิจกรรมต่างๆ

(4) ความเร็ว (Speed) คือความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหว และปฏิบัติงานให้สำเร็จได้อย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพในระยะเวลาสั้น

(5) พลัง (Power) คือความสามารถของร่างกายในด้านกำลัง แรงพลังหรือพลังงาน ที่ทำให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากองค์ประกอบต่างๆ ที่กล่าวแล้ว สมรรถภาพทางกายยังประกอบด้วย ลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้

(1) สภาพทั่วไปของร่างกายดี หมายถึง ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า คล่องแคล่ว ว่องไว สามารถประกอบกรงานได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อย มีสุขภาพทางกายดี

(2) ลักษณะของร่างกายดี หมายถึง ร่างกายมีส่วนที่เหมาะสม ทรวดทรงดี มีส่วนสูงและน้ำหนักตัวที่เหมาะสมกับเพศและวัย

(3) ระบบอวัยวะภายในของร่างกาย มีสภาพปกติ หมายถึง อวัยวะภายในทุกอย่างและต่อมต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น หัวใจ ตับ ปอด กระเพาะอาหาร นอกจากนี้ ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบหายใจ ระบบการย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ฯลฯ ทำงานได้ปกติด้วย

(4) สภาพกลไกของระบบกล้ามเนื้อดี หมายถึง การที่ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว คล่องแคล่วว่องไว มีความแข็งแรงและทนทาน

1.1 ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายมีประโยชน์หลายประการ ดังนี้

(1) บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมมีสุขภาพแข็งแรง มีความต้านทานโรคสูง ไม่เจ็บป่วยง่าย และอายุยืน

(2) บุคคลย่อมสามารถดำรงชีวิตและประกอบภารกิจประจำวันได้อย่างปกติสุข สามารถทำงานได้ปริมาณมาก ผลผลิตสูงอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้มีความก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในชีวิต

(3) บุคคลย่อมสามารถทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติได้ดี เป็นประชากรที่มีคุณภาพ และเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ

1.2 การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย มีองค์ประกอบสำคัญหลายประการคือ

(1) การรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการอย่างเพียงพอและเหมาะสมแก่ร่างกาย ทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ

(2) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ถูกต้อง และเหมาะสมกับร่างกาย จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีพลังและมีประสิทธิภาพ

(3) การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ จะช่วยให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

(4) การงดสิ่งเสพติดให้โทษทุกชนิด เช่น บุหรี่ สุรา ยาเสพติด และสารเสพติดทุกประเภท ซึ่งจะทำลายระบบประสาทและอวัยวะร่างกาย ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม

(5) การทำสติและสมาธิให้จิตใจสงบ เป็นการช่วยให้จิตใจได้พักผ่อน คลายความเครียด ความวิตกกังวล หรืออารมณ์เสีย และช่วยให้ร่างกายพักผ่อนเต็มทีนอนหลับสบาย เกิดจิตใจผ่องใสช่วยทำให้ระบบต่าง ๆ และอวัยวะของร่างกายสามารถปฏิบัติงานที่ไปตามปกติอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายแข็งแรง และสมรรถภาพทางกายดีด้วย

2. ทรวดทรง (Posture)

ทรวดทรง หมายถึง ลักษณะความสัมพันธ์อันดีของร่างกายของกระดูกและกล้ามเนื้อ การวางท่าทางของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรืออิริยาบถต่าง ๆ ได้แก่ การเดิน การยืน การนั่ง การนอนอย่างเหมาะสม ทรวดทรงของแต่ละบุคคลย่อมเป็นลักษณะเฉพาะตัวซึ่งแตกต่างกันไป

2.1 ลักษณะของทรวดทรงที่ดี

ทรวดทรงที่ดี หมายถึง ลักษณะและการวางท่าทางของร่างกาย อวัยวะของร่างกายอยู่ในสภาพสมดุลและสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม ทำให้บุคคลรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ กล่องแคล่ว ปลอดภัย ไม่ฝืนธรรมชาติ ร่างกายสามารถใช้พลังงานได้อย่างประหยัด บุคคลที่มีทรวดทรงดี ย่อมมีสุขภาพดี

ลักษณะของทรวดทรงที่ถูกต้องในการวางท่าทางต่าง ๆ มีดังนี้

ท่ายืน ตัวตรง ศีรษะ หัวไหล่ สะโพก หัวเข่า ข้อเท้า อยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน ปลายเท้าชิดกัน

ท่าเดิน ปลายเท้าตรงชี้ไปข้างหน้า น้ำหนักตกลงบนส้นเท้าข้างที่ก้าวไปข้างหน้า แกว่งแขนสม่ำเสมออยู่ในลักษณะตรงกันข้ามกับเท้า ความเร็วปานกลางและสม่ำเสมอ

ท่านั่ง ตัวตรง ศีรษะตั้งตรง ออกกยสูงเล็กน้อย ไหล่ปล่อยตามสบาย กระดูกสันหลังเหยียดได้ สะโพกกับหัวเข่าและเข่ากับเท้าตั้งฉากกัน ฝ่าเท้าวางราบกับพื้น

2.2 ประโยชน์ของทรวดทรงที่ดี ทรวดทรงที่ดีมีประโยชน์ดังนี้

(1) ช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ช่วยให้อวัยวะภายในอยู่ในลักษณะที่ถูกต้อง การไหลเวียนของโลหิตและระบบหายใจเป็นไปด้วยดี

(2) ช่วยให้กระดูกโครงร่างอยู่ในสภาพปกติ ป้องกันการเป็นโรคปวดหลัง การเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า และการตั้งเครียดของกล้ามเนื้อ

(3) ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้สง่างาม และทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

(4) ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจประจำวันและกิจการงาน การออกกำลัง การเล่นกีฬาได้อย่างปลอดภัย สะดวกสบาย และมีประสิทธิภาพ

2.3 สาเหตุของการที่ทรวดทรงไม่ดี ทรวดทรงไม่ดีเกิดจากสาเหตุหลายประการดังนี้

(1) ความเจ็บป่วยและโรคบางอย่าง และสภาพของร่างกายและจิตใจที่ผิดปกติหรือพิการแต่กำเนิด เช่น โรคเกี่ยวกับกระดูก โรคโพลิโอ แขนขาพิการแต่กำเนิด หูหนวก หูตึง เป็นต้น

(2) การปฏิบัติตนในอิริยาบถต่างๆ ไม่ถูกต้อง สุขปฏิบัติและสุขนิสัยไม่ดี ความเคยชินในการวางท่าทางผิดๆ ไม่ระมัดระวังตนเอง ในการวางท่าทาง เช่น การนั่งหลังโก่ง เดินหลังโก่ง ไหล่ห่อ หรือหลังแอ่น เป็นต้น

(3) การแต่งกายไม่เหมาะสม เช่น สวมรองเท้าคับเกินไป ส้นสูงเกินไป เสื้อผ้าคับเกินไป เป็นต้น

(4) วัฒนธรรมและประเพณีบางอย่าง เช่น การอุ้มเด็กโดยคร่อมเอว มีผลให้เด็กมีกระดูกขาโค้งงอได้

(5) อุปกรณ์และเครื่องมือไม่ได้สัดส่วนและผิดสุขลักษณะ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เตี้ยนอน

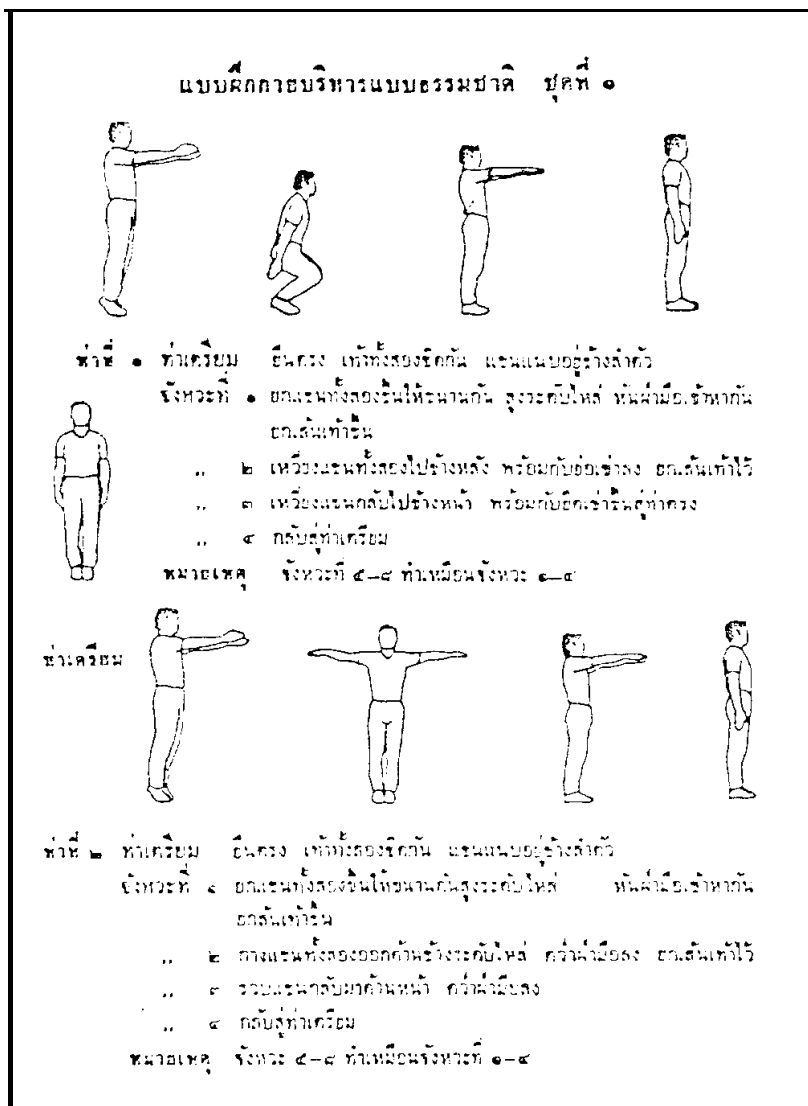
(6) จิตใจอารมณ์ไม่ปกติ ชอบคิดมาก วิตกกังวลหรือเศร้าหมอง

3. การออกกำลังกาย (Physical Exercise)

การออกกำลังกาย หมายถึง การประกอบกิจกรรมต่างๆ เป็นการออกแรงหรือใช้พลังงานของร่างกาย โดยการทำให้ร่างกายทุกส่วนเคลื่อนไหวในลีลาท่าทางที่เป็นคุณแก่ร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน หัวใจและปอดได้ทำงานเต็มที่โดยไม่มากเกินไปจนเกิดอันตรายแก่ร่างกาย การออกกำลังกายนั้น ผู้ปฏิบัติเกิดความสุขหรือเกิดความสนุกในการกระทำ โดยไม่เพิ่มภาระแก่บุคคลจนเกินไป ควรออกกำลังกายนานพอสมควรและมากพอจนรู้สึกเหนื่อย ชนิดของการออกกำลังกายที่ดีต้องเป็นวิธีง่าย ๆ ปฏิบัติได้สะดวก และสิ้นเปลืองน้อยที่สุด เหมาะสมกับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกสาขาอาชีพ ทุกระดับฐานะ ทุกสภาพแวดล้อม และทุกเวลา ตัวอย่างของการออกกำลังกายได้แก่ การเดินหรือการวิ่งโดยเริ่มเดินหรือวิ่งอย่างช้า ๆ ก่อน แล้วเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยยึดถือสภาพร่างกายเป็นหลัก การวิ่งชอยทำอยู่กับที่ การว่ายน้ำ การกระโดดเชือก การบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ เช่น การยกแขนขึ้นเหนือศีรษะช้า ๆ ในท่าแขนเหยียดตรง แล้วเหยียดแขนขึ้นไปจนเต็มที่ในขณะที่หายใจเข้าช้า ๆ จนหายใจสุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนหายใจออก พร้อมกับลดแขนลง ฝึกวันละ 4-5 ครั้ง ๆ ละ 4-5 ที่ แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หรือการหัดบีบกำม้อให้เต็มที่แล้วคลายออกช้า ๆ ตามจังหวะการหายใจทำยกขาโดยกระดกข้อเท้าขึ้นเต็มที่ เคาเหยียดตรง แล้วค่อย ๆ ยกสูงจนจนสูงสุดหายใจเข้าเต็มที่ แล้วค่อย ๆ วางขาลง ค่อยผ่อนหายใจออกช้า ๆ โดยปฏิบัติซ้ำ ๆ เช่นเดียวกับการยกแขน เป็นต้น สิ่งสำคัญก็คือ ในขณะที่บริหารร่างกายหรือออกกำลังกาย ควรทำสติและสมาธิตามอิริยาบถของร่างกายในขณะปัจจุบัน เช่น ในขณะที่กำลังยกแขนหรือขา ให้นึกในใจว่า “ยก ๆ ๆ” ทำความรู้อีกที่แขนหรือขาที่กำลังเคลื่อนไหว ในขณะที่กำม้อให้หนักในใจว่า “กำ” และทำความรู้อีกที่ม้อกำลังกำ ในขณะที่กำลังวิ่งให้นึกในใจว่า “ซ้าย ขวา” ใจรู้ที่เท้า เมื่อใช้ส่วน

ใดของร่างกายหรืออวัยวะส่วนใดของร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว ก็ให้ตามกำหนดรู้ คือ นึกในใจตามกิริยาอาการในปัจจุบัน ทุกอริยาบถ เท่าที่จะสามารถกำหนดรู้ได้ทัน จะเป็นการบริหารร่างกายที่สมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งบริหารจัดการไปด้วย

ตัวอย่างท่ากายบริหารแบบต่าง ๆ ดังรูปประกอบ



รูปที่ 19 ภาพแสดงท่ากายบริหาร

ภาพแสดงท่ากายบริหาร (ต่อ)

ท่าที่ ๕ ท่าเตรียม ดันศอกห่างศอกชิดกัน แขนแนบอกข้อมือชิดตัว
 อีกรหัสที่ ๑ ยกเข่าขึ้นพร้อมกับพาดศอกห่างศอกชิดกันบน หนึ่งฝ่ามือไปทาง
 ด้านหน้า เป็นรูปตัววี
 ๒ กลับสู่ท่าเตรียม
 ๓ ยกเข่าขึ้นพร้อมกับพาดศอกชิดกัน แขนแนบอกข้อมือชิดตัว (เหมือน
 อีกรหัสที่ ๑)
 ๔ กลับสู่ท่าเตรียม
 พหุภาคพิเศษ จังหวะที่ ๕-๘ ทำเหมือนจังหวะที่ ๑-๔

ท่าเตรียม

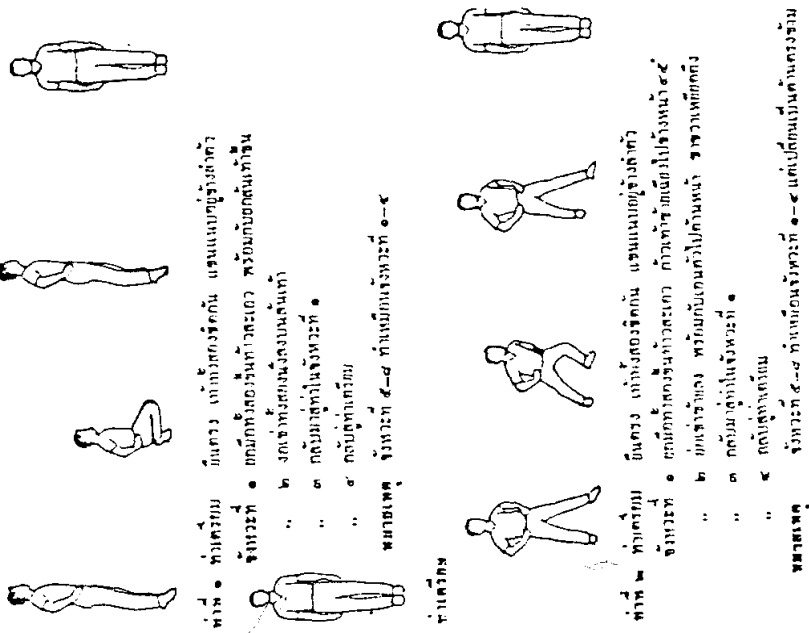
ท่าที่ ๖ ท่าเตรียม ดันศอกห่างศอกชิดกัน แขนแนบอกข้อมือชิดตัว
 อีกรหัสที่ ๑ ก้าวเท้าซ้ายแยกไปทางด้านขวา พร้อมกับกางเขนออกไปด้านหลัง
 ระดับไหล่ หนึ่งฝ่ามือได้ด้านหน้า
 ๒ ดันเข่าพร้อมกับพาดศอกชิดกัน แขนแนบอกข้อมือชิดตัว
 ๓ เข่าชิดเข่าพร้อมกับพาดศอกชิดกันข้างข้าง (คล้ายท่าในจังหวะที่ ๑)
 ๔ กลับสู่ท่าเตรียม
 พหุภาคพิเศษ จังหวะที่ ๕-๘ เปลี่ยนเป็นด้านตรงข้าม (ก้าวเท้าขวา)

ท่าที่ ๗ ท่าเตรียม ดันศอกห่างศอกชิดกัน แขนแนบอกข้อมือชิดตัว
 อีกรหัสที่ ๑ ยกเข่าขึ้นพร้อมกับพาดศอกห่างศอกชิดกันบน หนึ่งฝ่ามือไปทาง
 ด้านหน้า เป็นรูปตัววี
 ๒ กลับสู่ท่าเตรียม
 ๓ ยกเข่าขึ้นพร้อมกับพาดศอกห่างศอกชิดกัน แขนแนบอกข้อมือชิดตัว
 ๔ กลับสู่ท่าเตรียม
 พหุภาคพิเศษ จังหวะที่ ๕-๘ ทำเหมือนจังหวะที่ ๑-๔

ท่าเตรียม

ท่าที่ ๘ ท่าเตรียม ดันศอกห่างศอกชิดกัน แขนแนบอกข้อมือชิดตัว
 อีกรหัสที่ ๑ เข่าชิดเข่าพร้อมกับพาดศอกชิดกัน แขนแนบอกข้อมือชิดตัว
 ๒ ก้าวเท้าซ้ายแยกไปทางด้านหน้า พร้อมกับพาดศอกชิดกันด้านหลัง
 ระดับไหล่ หนึ่งฝ่ามือได้ด้านหน้า
 ๓ ยกเข่าพร้อมกับพาดศอกชิดกัน แขนแนบอกข้อมือชิดตัว
 ๔ กลับสู่ท่าเตรียม
 พหุภาคพิเศษ จังหวะที่ ๕-๘ ทำเหมือนจังหวะที่ ๑-๔

แบบฝึกหัดกายบริหารท่าราชวารีไทย



ท่าที่ ๑ ท่าเตรียม มีตรง เท้าชิดสองขาค้น แขนแนบอยู่ข้างลำตัว

จังหวะที่ ๑ ยกมือทั้งสองขึ้นทำวงกลม พร้อมกับยกตัวขึ้น

ท่าที่ ๒ ยกเข่าทั้งสองขึ้นงอเข่า

ท่าที่ ๓ กลับมามีท่าเตรียม

ท่าที่ ๔ กลับสู่ท่าเตรียม

หมายเหตุ จังหวะที่ ๑-๔ ทำเหมือนกันจังหวะที่ ๑-๔

ท่าเตรียม

ท่าที่ ๕ ท่าเตรียม มีตรง เท้าชิดสองขาค้น แขนแนบอยู่ข้างลำตัว

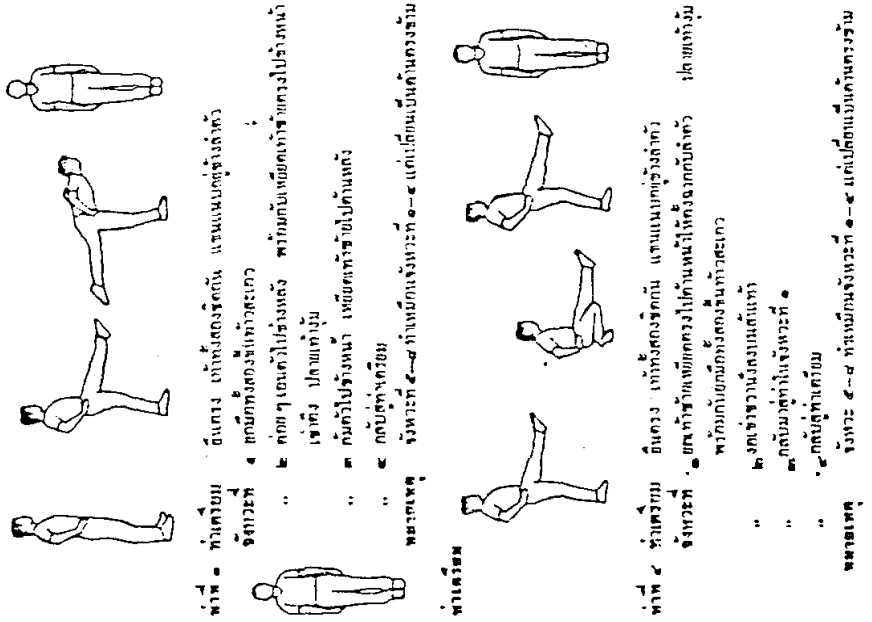
จังหวะที่ ๑ ยืนยกขาข้างหนึ่งขึ้นทำวงกลม

ท่าที่ ๒ ยืนเข่าข้างหนึ่ง พร้อมกับยกขาข้างหนึ่งขึ้น

ท่าที่ ๓ กลับมามีท่าเตรียม

ท่าที่ ๔ กลับสู่ท่าเตรียม

หมายเหตุ จังหวะที่ ๑-๔ ทำเหมือนกันจังหวะที่ ๑-๔ แต่เปลี่ยนเป็นด้านตรงข้าม



ท่าที่ ๑ ท่าเตรียม มีตรง เท้าชิดสองขาค้น แขนแนบอยู่ข้างลำตัว

จังหวะที่ ๑ ยกมือทั้งสองขึ้นทำวงกลม พร้อมกับยกตัวขึ้น

ท่าที่ ๒ ยกเข่าทั้งสองขึ้นงอเข่า

ท่าที่ ๓ กลับมามีท่าเตรียม

ท่าที่ ๔ กลับสู่ท่าเตรียม

หมายเหตุ จังหวะที่ ๑-๔ ทำเหมือนกันจังหวะที่ ๑-๔ แต่เปลี่ยนเป็นด้านตรงข้าม

ท่าเตรียม

ท่าที่ ๕ ท่าเตรียม มีตรง เท้าชิดสองขาค้น แขนแนบอยู่ข้างลำตัว

จังหวะที่ ๑ ยืนยกขาข้างหนึ่งขึ้นทำวงกลม

ท่าที่ ๒ ยืนเข่าข้างหนึ่ง พร้อมกับยกขาข้างหนึ่งขึ้น

ท่าที่ ๓ กลับมามีท่าเตรียม

ท่าที่ ๔ กลับสู่ท่าเตรียม

หมายเหตุ จังหวะที่ ๑-๔ ทำเหมือนกันจังหวะที่ ๑-๔ แต่เปลี่ยนเป็นด้านตรงข้าม

3.1 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ในทางการแพทย์ได้นำการออกกำลังกายมาใช้ให้เกิดประโยชน์ดังนี้

(1) การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายเข้มแข็ง สุขภาพสมบูรณ์และอารมณ์สดชื่นแจ่มใส การออกกำลังกายช่วยทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ช่วยให้เซลล์ต่าง ๆ ได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างเพียงพอ ช่วยในการเผาผลาญอาหารและการย่อยอาหาร ช่วยในการขับถ่ายของเสียจากร่างกายให้ได้ดีขึ้น ช่วยให้น้ำหนักออกและรักษาน้ำหนักในระดับความเร็วนของร่างกาย ตลอดจนช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายดี และมีสุขภาพจิตดี

(2) การออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรค เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดตามข้อ โรคความดันโลหิตสูง โรคปอดชนิดต่าง ๆ โรคเกี่ยวกับระบบขับถ่ายผิดปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคจิต โรคประสาท และโรคหัวใจ เป็นต้น

(3) การออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การแนะนำจากแพทย์ นักกายภาพบำบัด นักอาชีวบำบัด ในการออกกำลังกายบางส่วนตามสภาพที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกายภายหลังการผ่าตัดปอดหรือหัวใจ ผ่าตัดช่องท้อง ผ่าตัดสมอง ผ่าตัดกระดูกและข้อ ผ่าตัดคลอดบุตร หรือการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเป็นอัมพาต เนื่องจากโรคโปลิโอ โรคหลอดเลือดในสมองตีบตันหรือแตก โรคหืด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

3.2 หลักในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม และกระทำโดยต่อเนื่อง สม่ำเสมอ จึงจะช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดี การออกกำลังกายมีหลักปฏิบัติดังนี้

(1) ควรเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความสนใจ ความต้องการ สภาพของร่างกายและจิตใจของบุคคล

(2) ควรเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ (Warm Up) เสียก่อน เพื่อช่วยให้อุณหภูมิของร่างกายอบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงหนัก ๆ ต่อไป

(3) ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหม จนทำให้เหน็ดเหนื่อยมากเกินไป

(4) ควรออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ประมาณวันละ 30 นาที

(5) ไม่ควรออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ หรือเวลาหิวมาก ๆ ไม่ควรรับประทานอาหาร หรืออาบน้ำทันทีหลังจากออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ ควรพักผ่อนให้เพียงพอเสียก่อน อย่างน้อยสัก 30 นาที

(6) การแต่งกายอย่าให้รัดตัว ควรเป็นชุดหลวม ๆ ตามสบาย

4. การพักผ่อนและการนอน

4.1 การพักผ่อน (Rest) หมายถึง การหยุดพักในระหว่างการทำงานหรือการเล่น เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอ่อนเพลีย รวมทั้งปรับบำรุงร่างกายและจิตใจให้มีกำลังวังชาขึ้นมาใหม่ การพักผ่อนพอสมควรมีประโยชน์ต่อสุขภาพมาก และเป็นสิ่งจำเป็นแก่บุคคลทุกคน การที่ร่างกายเกิดความอ่อนเพลียเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ในขณะที่ทำงานหรือเล่น ย่อมแสดงว่าร่างกายต้องการพักผ่อน

การพักผ่อนมีหลายรูปแบบ การเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ขณะนั่งทำงานนาน ๆ ถ้าได้พักผ่อนโดยการลุกขึ้นเหยียดแขนขา ปิดตัว ทอดสายตาไปไกล ๆ และสูดหายใจยาว ๆ หลาย ๆ ครั้ง ก็เป็นการพักผ่อนอย่างหนึ่ง หรือการนั่งหลับตาเฉย ๆ สักระยะหนึ่ง พร้อมทั้งทำสติและสมาธิด้วยการรู้ตัวในอิริยาบถนั้น นึกในใจว่า “นั่ง ๆ ๆ” ให้จิตใจอยู่กับรูปร่างนั้น ก็นับว่าเป็นการพักผ่อนที่ดีมาก ในขณะที่อยู่ที่ทำงาน ซึ่งจะทำให้จิตใจสดชื่น มีพลังจิต ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงไปด้วย ดังนั้นการเปลี่ยนอิริยาบถหรือเปลี่ยนกิจกรรมก็นับว่าเป็นการพักผ่อนทั้งสิ้น

4.2 การนอนหลับ (Sleep) หมายถึง การพักผ่อนของร่างกายอย่างสมบูรณ์ เป็นการเปิดโอกาสให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และปรับปรุงให้ดีขึ้น เพื่อให้บุคคลมีสุขภาพแข็งแรง ในขณะที่คนนอนหลับนั้น อวัยวะภายในของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง เช่น หัวใจและปอดทำงานช้าลง การขับถ่ายภายในของต่อมต่าง ๆ ลดลง ยกเว้นต่อมเหงื่อจะผลิตเหงื่อมากขึ้น เพื่อช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกาย อย่างไรก็ตาม การนอนหลับเพื่อสุขภาพควรเป็นการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ โดยนอนหลับอย่างมีสติและทำสมาธิไปด้วย จะช่วยให้จิตใจสงบเป็นการพักผ่อนอย่างแท้จริง ทั้งนี้โดยการกำหนดลมหายใจ มีสติรู้อยู่ที่ห้องซึ่งเคลื่อนไหว นึกในใจว่า “พอง” ขณะท้องพองออกมา และนึกในใจว่า “ยุบ” ขณะท้องยุบเข้าไป กำหนดเช่นนั้นจนกว่าจะหลับไป จะช่วยให้นอนหลับได้ง่ายและหลับอย่างสนิท เมื่อตื่นขึ้นมาจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า พร้อมทั้งจะเผชิญต่อภารกิจประจำวันต่อไป

สุขปฏิบัติในการนอน มีดังนี้

- (1) ไม่ควรนอนดึกเกินไป ควรเข้านอนก่อนเที่ยงคืนเสมอ นอนให้เป็นเวลา และนอนอย่างน้อยวันละ 7 ชั่วโมง
- (2) จัดห้องนอนให้ถูกสุขลักษณะ มีบรรยากาศดี อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- (3) ไม่ควรรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มเย็นจัดก่อนเข้านอน การดื่มนมอุ่น ๆ สักหนึ่งแก้วจะช่วยให้หลับดีขึ้น
- (4) เวลานอนควรปิดไฟให้ห้องนอนมืดสนิท จะช่วยให้ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ และนอนหลับสบาย

(๕) ก่อนเข้านอนควรสวดมนต์ไหว้พระตามความเชื่อทางศาสนาของตน พร้อมด้วยการทำสติและสมาธิ ใจรู้ที่ท้องพอง ยุบ ผู้ที่นอนไม่หลับบ่อยๆ หากได้ฝึกทำสติ และสมาธิตั้งได้กล่าวแล้ว จะช่วยให้หลับง่าย ไม่กังวล เป็นการส่งเสริมและรักษาสุขภาพอย่างดี

หนังสืออ่านประกอบ

จรินทร์ ธานีรัตน์. **อนามัยบุคคล**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท วิกตอริเพาเวอร์พอยท์ จำกัด, 2524.
พล หิรัญศิริ. “การส่งเสริมการออกกำลังกายในคนสูงอายุ.” **วารสารสุขภาพ**. ปีที่ 10, ฉบับที่ 11
(กันยายน, 2525), 22–23.

ฟอง เกิดแก้ว. **อนามัยส่วนบุคคล-อนามัยชุมชน**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์
วัฒนาพานิช จำกัด, 2518.

อดิเรก จิระพงษ์. “มาออกกำลังกายกันเถิด.” **วารสารสุขภาพ**. ปีที่ 10, ฉบับที่ 11 (กันยายน,
2525), 56–64.

Guild, W.R.; Fuisz, R. E.; and Bojar, S. **The Science of Health**. Englewood Cliffs, New Jersey:
Prentice • Hall, Inc., 1969

Kilander, Frederick H. **Health For Modern Living**. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice • Hall,
Inc., 1965.

Schiffereis, Justus J. **Healthier Living Highlights**. New York : John Wiley&Sons, Inc., 1971.