



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

ที่...พร ๕๗๓๐๑/

วันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖

เรื่อง รายงานผลการดำเนินการโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย (ปอดชุมชนตำบลเวียง)

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลเวียง

๑. เรื่องเดิม

ตามที่ งานสาธารณสุข สำนักปลัด เทศบาลตำบลเวียง ได้ขออนุมัติดำเนินการโครงการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย (ปอดชุมชนตำบลเวียง) อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง หรือทุกวันพุธ ณ สวนสาธารณะหนองบัว หน้าสำนักงานเทศบาลตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย นั้น

๒. ข้อเท็จจริง

งานสาธารณสุข สำนักปลัดเทศบาล ขอรายงานผลการดำเนินงานการจัดกิจกรรม ระหว่างเดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๖ ดังนี้

เชิงปริมาณ

จำนวนผู้เข้ารับกิจกรรม ประจำสัปดาห์ จำนวน ๓๐ คน

เชิงคุณภาพ

- พนักงาน ตลอดจนประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายทุกประเภท
- พนักงาน ประชาชนสามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น
- พนักงาน ประชาชน มีสุขภาพร่างกาย สมบูรณ์ แข็งแรง รวมถึงมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

กิจกรรมดังกล่าว เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ สร้างสุขภาพที่ดีต่อพนักงาน ประชาชน และผู้ที่มีใจรักในการออกกำลังกาย สามารถส่งเสริมการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับพนักงานได้ ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับพนักงาน และประชาชนทั่วไป ได้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางสาวภษมน เชื้อเจ็ดตน)

เจ้าพนักงานสาธารณสุข

เพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ)

(นางบุญธิดา สุวรรณชัย)

หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

พ.จ.อ.

(อาทิตย์ บุญน้อม)

รองปลัดเทศบาลตำบลเวียง

(ลงชื่อ)

(นายเจตนิพัทธ์ กันศรีเวียง)

หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

ร้อยโท

(กิตติชัย เจริญยิ่ง)

ปลัดเทศบาลตำบลเวียง

ทราบ

(ลงชื่อ)

(นายพลภพ มานะมนตรีกุล)

นายกเทศมนตรีตำบลเวียง

แบบรายงานผลการดำเนินการตามโครงการ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

๑. ชื่อโครงการ ส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย (ปอดชุมชนตำบลเวียง)
๒. หน่วยงานที่รับผิดชอบ งานสาธารณสุข สำนักปลัด เทศบาลตำบลเวียง
๓. บูรณาการร่วมกับ -
๔. วัตถุประสงค์
 - ๔.๑ เพื่อส่งเสริมให้พนักงาน ตลอดจนประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายทุกประเภท
 - ๔.๒ เพื่อให้พนักงาน ประชาชนสามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น
๕. ได้รับการอนุมัติงบประมาณ เมื่อวันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๖
๖. วันที่เริ่มโครงการ เดือนกันยายน ๒๕๖๖ เป็นต้นไป โดยดำเนินกิจกรรมทุกวันพุธ
๗. รวมระยะเวลาดำเนินโครงการ ตลอดปีงบประมาณ ๒๕๖๖ - ๒๕๖๗
๘. สถานที่ดำเนินโครงการ ณ สวนสาธารณะหนองบัว หน้าสำนักงานเทศบาลตำบลเวียง
๙. กิจกรรมที่ดำเนินการ จำนวน ๑ กิจกรรม คือ กิจกรรมเต้นแอโรบิค และ เดิน-วิ่ง
๑๐. ได้รับอนุมัติงบประมาณ ไม่ใช้งบประมาณ
๑๑. รายละเอียดค่าใช้จ่ายจริง -
๑๒. งบประมาณคงเหลือ -
๑๓. วิธีการจัดซื้อจัดจ้าง ตกลงราคา สอบราคา ประกวดราคา อื่นๆ ระบุ.....
๑๔. กรณีจัดซื้อพัสดุ ครุภัณฑ์ รายละเอียดพัสดุครุภัณฑ์ ดังนี้
-
๑๕. ผู้รับผิดชอบการตรวจการจัดซื้อจัดจ้าง/ดูแลวัสดุอุปกรณ์
-
๑๖. ผู้รับผิดชอบโครงการ
งานสาธารณสุข สำนักปลัดเทศบาลตำบลเวียง

๑๗. ตัวชี้วัดผลสำเร็จการดำเนินงาน

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	เป้าหมาย
เชิงปริมาณ จำนวนผู้เข้ารับกิจกรรม ประจำสัปดาห์	คน	๓๐
เชิงคุณภาพ ระดับความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม	ร้อยละ	๙๐

๑๘. การใช้จ่ายเงินดำเนินงานโครงการนี้ในปีที่ผ่านมาโดยสรุป (ถ้ามี) -

๑๙. การประเมินโครงการโดยวิธี

๑๙.๑ จัดทำรายงานผลสรุปการดำเนินงาน ตามแบบ ทต.๑ร

๑๙.๒ รายงานผลสรุปเสนอต่อผู้บริหาร

๒๐. สิ่งที่ส่งมาพร้อมแบบรายงาน เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดและรูปภาพโดยละเอียด (สำเนาขออนุมัติ
สำเนาโครงการ หนังสือเชิญประชุม กำหนดการ รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ฯลฯ)

ลงชื่อ

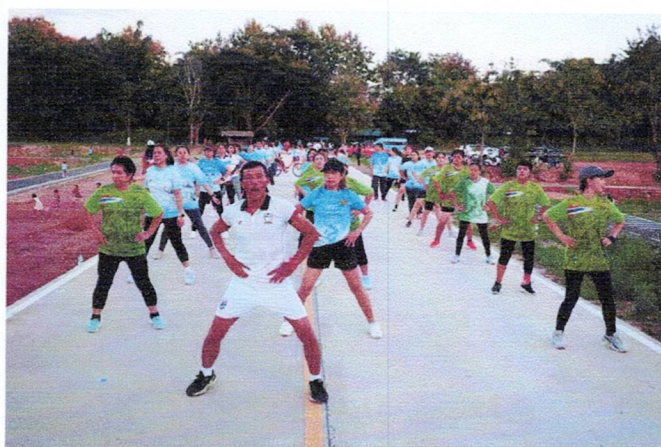


ผู้รายงาน

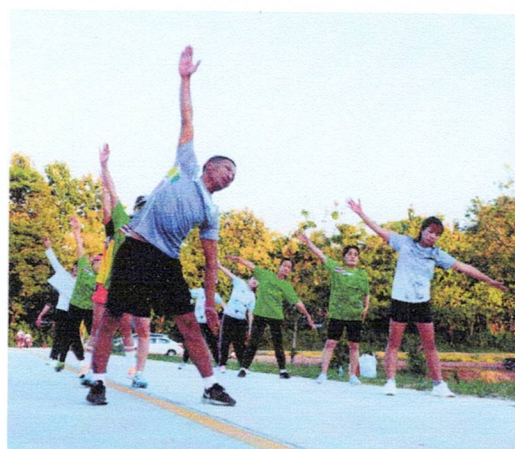
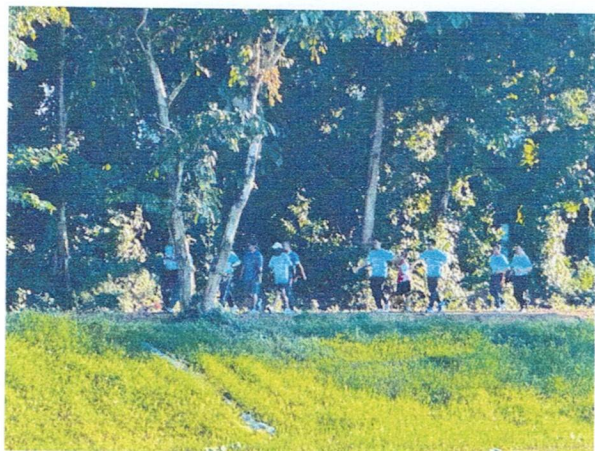
(นางสาวภขมน เชื้อเจ็ดตน)

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุข

ภาพประกอบการดำเนินกิจกรรม



ภาพประกอบการดำเนินกิจกรรม





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด เทศบาลตำบลเวียง โทร ๐-๕๓๖๕-๐๘๐๓ กต ๑๑
ที่ ขร ๕๗๓๐๑ / ๖๘๖๓ วันที่ ๒๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖
เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย (ปอดชุมชนตำบลเวียง)

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลเวียง

๑. เรื่องเดิม

ตามที่ เทศบาลตำบลเวียงได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายนั้น เป็นกิจกรรมของร่างกายที่ช่วยสร้างเสริมคงไว้ซึ่งสุขภาพ และความแข็งแรง การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ, โรกระบบไหลเวียนโลหิต, เบาหวาน, และ โรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้

๒. ข้อเท็จจริง

เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาให้ความสนใจ ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทั้งสุขภาพ ภายและใจ การออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญ โดยเฉพาะประเทศอุตสาหกรรม หรือประเทศที่พัฒนาแล้ว เทศบาลตำบลเวียง จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย (ปอดชุมชน ตำบลเวียง) ณ สวนสาธารณะหนองบัว หน้าสำนักงานเทศบาลตำบลเวียง เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญ ของการออกกำลังกาย และสามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น โดยไม่มีค่าใช้จ่ายในโครงการ เน้นกิจกรรม สาธารณะเป็นสำคัญ เพื่อใช้ประโยชน์จากสถานที่ออกกำลังกาย สวนสาธารณะหนองบัว เพื่อการรวมตัวของ ประชาชนในชุมชน รวมถึงเป็นแหล่งออกกำลังกายเพื่อประชาชนผู้สนใจ (รายละเอียดโครงการแนบท้ายบันทึกนี้)

๓. ขอกฎหมาย/ระเบียบ/หนังสือสั่งการ

๔. ข้อเสนอเพื่อพิจารณา

เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น และเพื่อให้การดำเนินงานตาม โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย (ปอดชุมชนตำบลเวียง) ณ สวนสาธารณะหนองบัวเทศบาลตำบลเวียง บรรลุวัตถุประสงค์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย เห็นควรอนุมัติให้ดำเนินการตามโครงการที่กำหนด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ)

(นางสาวภขมน เชื้อเจ็ดตน)
เจ้าพนักงานสาธารณสุข

ความเห็น เพื่อโปรดพิจารณา

(ลงชื่อ)

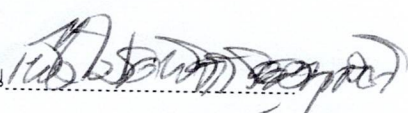
(นางบุญธิดา สุวรรณชัย)
หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

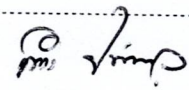
ความเห็น

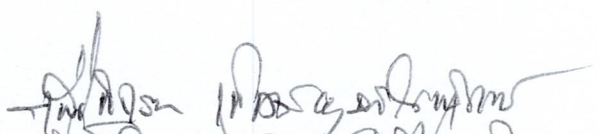
(ลงชื่อ)

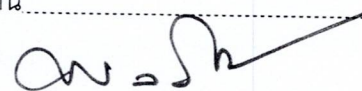
(นายเจตนิพัทธ์ กันศรีเวียง)
หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

// ความเห็นรองปลัด....

ความเห็น 
(ลงชื่อ) พ.จ.อ.
(อาทิตย์ บุญน้อม)
รองปลัดเทศบาลตำบลเวียง

ความเห็น
(ลงชื่อ) 
(นายกำแพง จันทกุล)
รองนายกเทศมนตรีตำบลเวียง

ความเห็น 
(ลงชื่อ) ร้อยโท
(กิตติชัย เจริญยิ่ง)
ปลัดเทศบาลตำบลเวียง

ความเห็น
(ลงชื่อ) 
(นายพลภพ มานะมนตรีกุล)
นายกเทศมนตรีตำบลเวียง

-เพื่อพิจารณาเงินอุดหนุน
หรือค่าธรรมเนียมในการดำเนินการ
พิจารณาของโรงเรียนประชาบาล
จาก สป.สง. ๗๐ไป ต.ภ.ร.๗
น.ล.ก.ท.๗๐๗/๗๐๗๗๗๗

โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย (ปอดชุมชนตำบลเวียง)

ณ สวนสาธารณะหนองบัว เทศบาลตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

๑. ชื่อโครงการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย (ปอดชุมชนตำบลเวียง)

๒. หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมของร่างกายที่ช่วยสร้างเสริมและคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ, โรคระบบไหลเวียนโลหิต, เบาหวาน, และโรคอ้วน นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้

ดังนั้น เทศบาลตำบลเวียง ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาให้ความสนใจ ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทั้งสุขภาพกายและใจ การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญ โดยเฉพาะประเทศอุตสาหกรรม หรือประเทศที่พัฒนาแล้ว เทศบาลตำบลเวียง จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย (ปอดชุมชนตำบลเวียง) ณ สวนสาธารณะหนองบัว หน้าสำนักงานเทศบาลตำบลเวียง เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และสามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น

๓. วัตถุประสงค์ของโครงการ

- ๓.๑ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายทุกประเภท
- ๓.๒ เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น

๔. เป้าหมายโครงการ

ประชาชนตำบลเวียง และผู้สนใจ

๕. วิธีการ/ขั้นตอน

ลักษณะและวิธีการดำเนินการ

- ๕.๑ เสนอขออนุมัติจัดทำโครงการ
- ๕.๒ ประชุมชี้แจงคณะทำงาน เพื่อร่วมวางแผนการและกำหนดแนวทางในการดำเนินงาน
- ๕.๓ ประชาสัมพันธ์ไปยังประชาชนที่สนใจ เพื่อเข้าร่วมโครงการ
- ๕.๔ จัดเตรียมวัสดุ / ครุภัณฑ์ อุปกรณ์ เพื่อใช้ในโครงการ
- ๕.๕ จัดกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น การเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิค เต้นบาสโลบ ฯลฯ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง หรือทุกวันพุธ ตั้งแต่ เวลา ๑๗.๓๐ น. - ๑๘.๓๐ น.
ยกเว้นวันหยุดราชการ ณ สวนสาธารณะหนองบัว หน้าสำนักงานเทศบาลตำบลเวียง
- ๕.๖ สรุปผลการดำเนินงานเพื่อรายงานผลต่อผู้บริหาร

๖. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานสาธารณสุข สำนักปลัด เทศบาลตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

๗. สถานที่ดำเนินการ

สวนสาธารณะหนองบัว หน้าสำนักงานเทศบาลตำบลเวียง

๘. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนตุลาคม ๒๕๖๖ - กันยายน ๒๕๖๗

๙. งบประมาณ

- ไม่มี -

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๐.๑ ประชาชนสนใจและหันมาออกกำลังกายมากขึ้น

๑๐.๒ มีแหล่งรวมพลคนออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะหนองบัว

๑๐.๓ มีกลุ่มหรือชมรมออกกำลังกายของตำบลเวียง

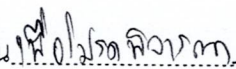
ลงชื่อ



ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวภษมน เชื้อเจ็ดตน)

เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน

ความเห็น  ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ)

(นางบุญธิดา สุวรรณชัย)


หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

ความเห็น ผู้พิจารณาโครงการ

(ลงชื่อ)

(นายเจตนิพัทธ์ กันศรีเวียง)

หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

ความเห็น  ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)พ.จ.อ.

(อาทิตย์ บุญน้อม)

รองปลัดเทศบาลตำบลเวียง

ความเห็น ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)ร้อยโท

(กิตติชัย เจริญยิ่ง)

ปลัดเทศบาลตำบลเวียง

ความเห็น ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)

(นายกำแพง จันทกุล)

รองนายกเทศมนตรีตำบลเวียง

ความเห็น ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ)

(นายพลภพ มานะมนตรีกุล)

นายกเทศมนตรีตำบลเวียง

15 สิ่งมหัศจรรย์จากการวิ่ง รู้แบบนี้ ไม่วิ่งไม่ได้แล้ว

งานสาธารณสุข : เทศบาลตำบลเวียง

คำพูดที่ว่า “ถ้าอยากพบชีวิตใหม่ก็จงวิ่งมาราธอน” อาจจะไม่จริงเสมอไป หากการวิ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตใครบางคน ระยะทางไม่ใช่เรื่องสำคัญที่สุด ในเมื่อเรายังมีก้าวแรกของการวิ่งและยังคงก้าวต่อไปอย่างสม่ำเสมอ นั่นแหละคือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่จะทำให้เราได้พบกับสิ่งดีๆ ที่มาพร้อมกับชีวิตใหม่ และได้พบกับสิ่งมหัศจรรย์ที่เราสร้างได้ด้วยตัวเอง ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. การวิ่งคือการออกกำลังกายที่ประหยัด - การวิ่งเราสามารถวิ่งที่ไหนก็ได้

เบื้องต้นขอแค่เพียงมีรองเท้าที่เหมาะสมก็สามารถวิ่งได้แล้ว ต่างจากการออกกำลังกายประเภทอื่นๆ ที่ส่วนชนิดมักจะต้องมีการซื้ออุปกรณ์หลายอย่างและต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้พื้นที่สำหรับออกกำลังกาย เช่น สวนสาธารณะ ฟิตเนส สนามกีฬาต่างๆ

2. การวิ่งช่วยเผาผลาญไขมันได้ดี - การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง 45 นาที

นอกจากจะเกิดการเผาผลาญระหว่างการวิ่งแล้ว เมื่อหยุดวิ่ง ร่างกายจะเผาผลาญไขมันไปได้อีก 14 ชั่วโมงหากเราวิ่งเป็นประจำอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ จะช่วยให้ร่างกายฟิตและเฟิร์มได้ไม่ยากเลย

- การวิ่งช่วยลดภาวะไขมันอุดตันเส้นเลือด

- การวิ่งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลหรือไขมันในเลือดได้ ซึ่งหากในเลือดมีระดับคอเลสเตอรอลที่สูง อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และไขมันอุดตันเส้นเลือด ฉะนั้นการวิ่งจึงถือเป็นการลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคเหล่านั้นได้

3. การวิ่งช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ - การวิ่งจะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบสูบฉีดเลือด

ช่วยกระตุ้นการเต้นของหัวใจ รวมทั้งช่วยขยายปอด เพิ่มออกซิเจนในเลือด ส่งผลให้หายใจโล่งสบายมากขึ้น ซึ่งก็จะทำให้ระบบหลอดเลือดหัวใจทำงานอย่างคล่องตัว ลดการติดขัดของหลอดเลือด ที่เป็นปัจจัยต้นๆ ของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

4. การวิ่งช่วยลดความดันโลหิต - การวิ่งเป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

คือเน้นกระตุ้นการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งผลการศึกษาจากสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกาพบว่า ประโยชน์ของการวิ่งวันละ 5 นาทีเป็นประจำ สามารถช่วยลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรคคอเลสเตอรอลในเลือดสูงและโรคเบาหวานได้ด้วย

// 5. การวิ่งช่วย....

5. การวิ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ลดความเสี่ยงเป็นอัลไซเมอร์

การออกกำลังกายด้วยการวิ่งจะช่วยกระตุ้นการเต้นของหัวใจ สูบฉีดเลือดได้ดีช่วยให้เลือด และ ออกซิเจนไหลเวียนในสมองได้อย่างเต็มที่มากขึ้น ส่งผลดีต่อสมองส่วนฮิปโปแคมปัส ซึ่งเป็นสมองที่ทำหน้าที่ เรียนรู้และจดจำ จึงทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเป็นอัลไซเมอร์ได้

6. การวิ่งช่วยสร้างกล้ามเนื้อ

ปกติแล้วกล้ามเนื้อคนเราจะเริ่มลดลงเมื่ออายุ 30 ปีขึ้นไป การวิ่งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อกลับมาอีกครั้ง โดยเฉพาะผู้ที่ร่างกายมีปริมาณไขมันเยอะจนแทบจะไม่มีกล้ามเนื้อ การวิ่งจะช่วยสลายไขมันและแปรเปลี่ยนมาเป็นกล้ามเนื้อแทน ทำให้เรามีรูปร่างดี หุ่นกระชับสวมใส่เสื้อผ้า ก็ดูดีมีความมั่นใจ

7. การวิ่งทำให้ได้สัมผัสกับธรรมชาติ

สถานที่สำหรับวิ่งออกกำลังกายส่วนใหญ่ก็คือสวนสาธารณะที่แสนร่มรื่นขณะวิ่งเราจะได้สัมผัสกับ ธรรมชาติ และปล่อยใจให้ผ่อนคลายไปกับสุนทรียภาพรอบตัว เรียกว่านอกจากสุขภาพร่างกายดีแล้ว สุขภาพ ใจก็ดีตามไปด้วย

8. การวิ่งทำให้มีโอกาสได้พบปะกับเพื่อนใหม่ๆ

อย่างที่บอกว่าสวนสาธารณะเป็นจุดรวมตัวของผู้ออกกำลังกายมากมายโดยเฉพาะการวิ่ง หากเรามา วิ่งก็จะได้พบผู้คนต่างๆ มากมาย อาจได้พบปะผูกมิตรกับเพื่อนใหม่ๆ ที่รักสุขภาพเหมือนกัน บางคนถึงกับได้ คอนเน็คชั่นเรื่องงานจากการมาวิ่งเลยทีเดียว

9. การวิ่งทำให้เราค้นพบและเข้าใจตัวเอง

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่เราทำด้วยตัวเอง ซึ่งจะทำให้เราได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น ได้คุยกับตัวเอง ได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น

10. การวิ่งช่วยให้อารมณ์ดีและลดความเครียด

การวิ่งจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (Endorphins) หรือแห่งความสุขออกมา ทำให้นักวิ่งรู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย หายจากความตึงเครียด

11. การวิ่งทำให้ออนหลับได้ดีขึ้น

เหตุผลที่ทำให้เรานอนไม่หลับอาจเป็นเพราะร่างกายเสียสมดุล ซึ่งเป็นผลมาจากการใช้ชีวิตประจำวันทำให้เกิดความเครียด กลายเป็นคนนอนหลับยาก นอนหลับไม่สนิท หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งใช้การวิ่งช่วยทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างเป็นระบบและมีสมดุล ก็จะทำให้เรานอนหลับได้ดีสนิทมากกว่าที่เคย

12. การวิ่งช่วยให้ผิวพรรณสดใส

การวิ่งออกกำลังกายสิ่งที่ได้อย่างแน่นอนก็คือได้เสียเหงื่อ ซึ่งเหงื่อที่ถูกขับออกมาจะช่วยเราชะล้างสิ่งสกปรกในรูขุมขนออกมาด้วย ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส แถมร่างกายก็ยิ่งสดชื่นอีกด้วย

13. การวิ่งช่วยให้มีอายุยืนขึ้น

จากผลการวิจัยเรื่อง Running as a Key Lifestyle Medicine for Longevity ตีพิมพ์ในวารสาร Progress in Cardio Disease ได้สรุปว่านักวิ่งสามารถลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้ถึง 25-40% และพบว่าการวิ่งทุกๆ 1 ชั่วโมง ช่วยต่อชีวิตได้ประมาณ 7 ชั่วโมงเลยทีเดียว

14. การวิ่งฝึกความมีวินัย

แน่นอนว่าการเริ่มต้นวิ่งออกกำลังกายในช่วงแรก จะพบว่ารู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจนไม่อยากจะทำ ออกไปวิ่งอีก บวกกับความขี้เกียจและขาดแรงจูงใจในการออกไปวิ่งทำให้ขาดความต่อเนื่อง แต่สำหรับคนที่มีเป้าหมายชัดเจน จะวิ่งอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งผลที่ได้รับไม่เพียงทำให้มีสุขภาพที่ดี แต่ยังฝึกให้เราวินัย ซึ่งทำให้เราสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันนอกเหนือจากการวิ่งได้

15. สำหรับใครที่ไม่ค่อยวิ่งออกกำลังกาย อาจจินตนาการไม่ออกว่าจะช่วยให้ได้ชีวิตใหม่อย่างไร

โดยเฉพาะคนที่ใช้ชีวิตอย่างไม่คำนึงถึงสุขภาพ จนโรคภัยต่างๆ รุมเร้า มีความเครียดสะสมจากการทำงานจนร่างกายอ่อนล้า แต่หากลองเปลี่ยนความคิด หยิบรองเท้าวิ่งมาสวมแล้วเริ่มต้นวิ่งสักครั้ง วิ่งอย่างสบายๆ ไม่ฝืน วิ่งเป็นประจำ เราจะพบความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สุขภาพจะดีขึ้น สุขภาพจิตก็แจ่มใส ได้พบกับชีวิตใหม่ที่แสนมหัศจรรย์อย่างแน่นอน