

ข่าวเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง



๒๔/๕๖ หมู่ ๓ ถนนพหลโยธิน แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๒๐

โทร. ๐-๒๕๒๑-๐๙๔๓-๕ website : iudc.ddc.moph.go.th

กรมควบคุมโรค
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง

สพคม. จัดกิจกรรม ชวนคนเมืองออกกำลังกาย เดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ



วันนี้ (30 ตุลาคม 2562) ณ สวนรถไฟ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

นายแพทย์เอนก มุ่งอ้อมกลาง ผู้อำนวยการสถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง นำทีมเจ้าหน้าที่ สพคม. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จัดกิจกรรมเดิน – วิ่ง ชวนคนเมืองมาออกกำลังกายหลังเลิกงาน การเดิน-วิ่งทำได้ง่าย ประหยัด ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ อาศัยเพียงแค่สถานที่วิ่งที่เหมาะสม มีอากาศถ่ายเทสะดวก

ทั้งนี้ การเดิน และการวิ่งเป็นประจำ ส่งผลดีต่อร่างกายทุกระบบ ทั้งร่างกาย และจิตใจ

- ด้านสุขภาพพื้นฐานทั่วไป ช่วยรักษาระดับความดันเลือดให้เป็นปกติ การทำงานของหัวใจ ปอด การหายใจ ดีขึ้น เพิ่มความฟิต และสมบูรณ์ให้กับร่างกาย ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ช่วยเบาเทาและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคประจำตัวต่างๆ เช่นหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ช่วยลดระดับไขมันในเลือด และช่วยในการลดน้ำหนัก และควบคุมน้ำหนักได้
- ด้านสุขภาพจิต และอารมณ์ การวิ่งก็ช่วยให้อารมณ์ และสุขภาพจิตดีขึ้น ช่วยทำให้ระดับความเครียดลดลง

