

# ทำอย่างไรจะออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำวัน

สุดจิต นิมิตกุล

ความปรารถนาของทุกคนอยากจะมีอายุยืนยาว ถ้ามีอายุอยู่ถึง 100 ปี ยิ่งดี ซึ่งปัจจุบันคนไทยมีอายุเฉลี่ย 75 ปี หลายคนไปถึงเป้าหมายนี้ หลายคนไปไม่ถึง คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.) เคยทำการวิจัยว่าสำหรับผู้เคยรับราชการส่วนใหญ่จะเสียชีวิต เมื่ออายุครบ 64 ปี คือหลังเกษียณเล็กน้อย หลายคนทำงานหนักร่างกายทรุดโทรม หลายคนเป็นโรคและหลายคนขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนหลายคนเป็นไข้ติดเตียงเป็นภาระแก่ครอบครัวและผู้ใกล้ชิด ทุกคนซาบซึ้งกับคำกล่าวที่ว่า “อโรคยา พรมาลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ แต่ในทางปฏิบัติบางคนทำได้บางคนทำไม่ได้แล้วแต่สถานการณ์ของแต่ละคน อย่างไรก็ตามการออกกำลังกาย คือ เป็นยาหรือโอสถที่สำคัญที่ทุกคนต้องปฏิบัติเพื่อจะมีชีวิตยืนยาว และทำอย่างไรจะให้พลเมืองมีการออกกำลังกายโดยทำเป็นกิจวัตรประจำวันทุกคน ทุกครอบครัว ทุกชุมชน ทุกสถาบัน ควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยรัฐบาลมีนโยบายให้ประชาชนออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน เท่าที่ปฏิบัติมาเราจะออกกำลังกายเมื่อเข้าโรงเรียน โดยระหว่างเรียนมัธยมทุกคนมีโอกาสออกกำลังกาย แต่เมื่อเรียนเตรียมและเข้ามหาวิทยาลัยก็ไม่มีโอกาสออกกำลังกาย โดยอ้างว่าต้องเรียนหนัก ไม่มีนโยบายและแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างจริงจัง สมัยก่อนโรงเรียนใหม่ๆ เช่น โรงเรียนสวนกุหลาบ โรงเรียนเทพศิรินทร์ มีครูที่มาจากประเทศอังกฤษ และเป็นการออกกำลังกายโดยเล่นกีฬา เช่น กีฬาฟุตบอล เป็นต้น แต่สำหรับโรงเรียนอื่นๆ ไม่มีแนวทาง สมัยผมเป็นนักเรียน ม.7 อาจารย์ใหญ่คือ อาจารย์ สวัสดิ์ ภูมิรัตน์ ท่านเน้นการออกกำลังกาย โดยให้ทุกคนออกไปอยู่ในสนามโดยไม่อนุญาตให้อยู่ในห้องเรียนไม่ว่าในกรณีใดๆ พอเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย การออกกำลังกายสำหรับนิสิตและนักศึกษาแทบไม่มีโอกาสออกกำลังกายเลย ยกเว้น กลุ่มนักกีฬาเช่น ฟุตบอล บาสเก็ตบอล เท่านั้นอยู่ในวงจำกัด โดยอ้างว่าต้องเรียนหนัก แต่ข้อเท็จจริงไม่เป็นเช่นนั้น ฉะนั้นการออกกำลังกายสำหรับนิสิตหรือนักศึกษาจึงไม่มีโอกาส เมื่อจบมาทำงานก็ไม่มีโอกาสเพราะไม่มีเวลาและเครื่องอำนวยความสะดวก สรุปก็คือ โอกาสออกกำลังกายแทบไม่มีเลย สำหรับผมได้มีโอกาสออกกำลังกายอีกครั้ง ตอนสมัยเข้าศึกษานักปกครองระดับสูง หรือนักบริหารระดับสูง โดยกำหนดให้มีฝึกอบรม 4 เดือน และมีกำหนดให้ออกกำลังกายทุกเช้าซึ่งเป็นจุดที่ผมได้มีโอกาสออกกำลังกายอย่างจริงจังและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน จากประสบการณ์ดังกล่าว ทำให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและได้ปฏิบัติมาด้วยตนเองตลอดจนถึงปัจจุบัน

สมัยผมเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดอยู่ 8 ปี ก็ได้ออกกำลังกายทุกวัน โดยการเดินบ้าง กระโดดเชือกบ้าง ตีแบดมินตันบ้างและเมื่อเป็นอธิบดีกรมการเร่งรัดพัฒนาชนบท ออกกำลังกายโดยเดินสายพานบ้าง หรือเกษียณราชการแล้วก็เดินเป็นหลักและเดินสายพานรวมทั้งเล่นกอล์ฟ เมื่อมีโอกาสเพื่อการออกกำลังกาย ในกรุงเทพมหานครแต่ละชุมชนจะมีโรงยิมของทางราชการแต่เท่าที่สังเกตผู้มาออกกำลังกายส่วนใหญ่จะเป็นเด็กนักเรียนและคนทำงาน ส่วนผู้สูงอายุมีไม่มาก หรือแทบไม่เห็นเลย เข้าใจว่าคนเหล่านั้นคงไปออกกำลังกายในสถานประกอบการของเอกชน ในทำนองเดียวกันผมอยาก

เห็นในต่างจังหวัด ในชุมชนต่างๆ ควรมีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับเยาวชนและผู้สูงอายุ ตัวอย่างในต่างประเทศเท่าที่สังเกตในประเทศเยอรมนี ทุกหมู่บ้านจะมีสระว่ายน้ำให้เด็ก ในชุมชนได้ว่ายออกกำลังกายทุกวัน

โดยหลักพัฒนาทั่วไป การพัฒนากายต้องเน้นการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหว ส่วนการพัฒนาใจเน้นการนั่ง ฉะนั้น ถ้าจะให้กายและใจพัฒนาไปอย่างสมบูรณ์ต้องทั้งนั่งและออกกำลังกาย อยู่เสมอ และมีข้อเท็จจริงที่ถูกกล่าวถึงเสมอคือ สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง หมายความว่า ถ้าคุณต้องการมีสุขภาพดีควรต้องทำด้วยตนเอง คือ ออกกำลังกาย ซึ่งเราจะเห็นกันเสมอว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีและสมบูรณ์ ซึ่งมีทฤษฎีหลายทฤษฎีที่ชี้ให้เห็นทั้งความสำคัญและคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย เช่น กล่าวว่ถ้าท่านใช้ทฤษฎี 3 อย่างจะมีสุขภาพดี คือ อาหาร อากาศ และ ออกกำลังกาย นอกจากจะบรรยายสรรพคุณของการออกกำลังกายแล้ว องค์ประกอบสำคัญอีก 2 ประการที่ทำให้ท่านมีอายุยืนนาน คือ อาหาร เพราะท่านจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับว่าท่านทานอะไร เข้าไป (You are what you eat) และอากาศก็สำคัญเช่นกัน โดยเฉพาะอากาศบริสุทธิ์ปราศจากมลพิษและอันตรายต่างๆ

จากประสบการณ์ครอบครัวผมมีคุณแม่ที่อายุยืนถึง 94 ปี และมีพี่ชายซึ่งยังมีชีวิตอยู่ขณะนี้อายุกว่า 80 ปี เท่าที่สังเกตบุคคลทั้งสองออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยคุณแม่ทำงานหนักมาแต่สาว ๆ นอกจากจะรับดูแลครอบครัวโดยทำเองทุกอย่างโดยไม่มีผู้ช่วยแล้วงานในหน้าที่อื่นๆของบ้าน เช่นการจัดการข้าวเปลือกทั้งการขนส่งและการเก็บทำด้วยตนเองและเมื่ออายุมากแล้วก็ไม่หยุด โดยทำอาหารและทำครัวเอง ดูแลความสะอาดเอง เป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวตลอดจนรังชีวิตและสำหรับอาหารก็ทานข้าวและปลาเป็นหลักแทบทุกวัน ส่วนพี่ชายนั้นเท่าที่สังเกตสมัยเป็นหนุ่มก็เล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องและเมื่อมีอายุก็เล่นกอล์ฟประจำทำให้เคลื่อนไหวเสมอ และเป็นบุคคลที่มีจิตใจแจ่มใสอยู่เสมอ ทำให้อายุยืน ตัวอย่างของการดำเนินชีวิตของบุคคลทั้งสองนี้ตรงกับหลักที่ว่า สุขภาพดีไม่มีขายต้องทำเอง เป็นตัวอย่างดีสำหรับลูกหลานและบุคคลอื่นๆ

เท่าที่สังเกตจากการใช้ชีวิตและติดตามสังคม การออกกำลังกายยังเรื่องที่ไม่เป็นที่นิยม เพราะอาจจะสาเหตุต่างๆ เช่น ขาดสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเวลา และโอกาสไม่อำนวย ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและได้ผล ผู้ออกกำลังกายต้องมีวินัย มานะและอดทนต่อการใช้เวลาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เท่าที่ได้สัมผัสผู้ออกกำลังกายมักจะออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ส่วนการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวนั้นอาจทำได้วิธีใดวิธีหนึ่งก็ได้ โดยไม่ต้องการสถานที่เป็นหลักฐานมากนัก เช่น แกว่งแขน วิ่ง เดิน โดยเฉพาะการเดินและพอจะกล่าวว่าการเดินเป็นการเฉพาะในการออกกำลังกายประจำวันมีผู้รู้เคยให้ความเห็นว่าวันหนึ่งๆ ควรเดินได้ประมาณ 10,000 ก้าว บ้างก็ว่า 3,000 ก้าวก็พอ แต่หลายคนโดยเฉพาะผมซึ่งนิยมเดินแทบทุกวัน พิจารณาเห็นว่า การเดินเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ใช้ต้นทุนน้อยที่สุด คือ ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆเลย ยกเว้นชุดกีฬาเท่านั้น สำหรับประโยชน์ของการเดินนั้นมีหลายประการ อย่างน้อยได้มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตามทฤษฎีที่กล่าวไว้ว่า การพัฒนาร่างกายเน้นการเคลื่อนไหวแล้วจึงเป็นการออกกำลังกายโดยทำให้หัวใจเดินปกติและทุกส่วนของร่างกายมีความสมบูรณ์ ผมออกกำลังกายโดยเดินทุกวันทั้งเดินธรรมดาและเดินสายพานวันละอย่างน้อย 1 ชั่วโมง

ทุกวัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง ใช้ชีวิตปกติและไม่มีโรคภัยร้ายแรงใดๆ ยกเว้นโรคคนที่มีอายุมาก เช่น ความดัน คอเลจตอรอลสูง เป็นต้น

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า ผมออกกำลังจริงจังหลังจากจบหลักสูตรบริหารกำลังคนสูงมาแล้ว ซึ่งพิจารณาเห็นว่า ถ้าเดินไปก่อนหน้านั้นไม่มีใครมาบอกหรือแนะนำจนทำให้เสียเวลาไปเปล่าประโยชน์ โดยไม่ได้ออกกำลังกายเป็นเรื่องเป็นราว ผมเชื่อว่า การออกเดินทุกวันนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยใดๆแล้ว โดยทำเป็นกิจวัตรประจำวัน ยังเป็นการประหยัดงบประมาณของทางราชการโดยไม่ต้องเสียเงินค่ารักษาพยาบาลของผมแต่ประการใด เป็นการป้องกันโรคไปโดยปริยาย ผมขอเชิญชวนให้ทุกคนไม่ว่าอายุเท่าใดหันมาออกกำลังกายโดยการเดินทุกวันและทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน และเป็นเรื่องปกติเราจะประหยัดงบประมาณการรักษาพยาบาลของประเทศได้อีกมาก

