

การเสริมสร้างดุลยภาพของร่างกาย

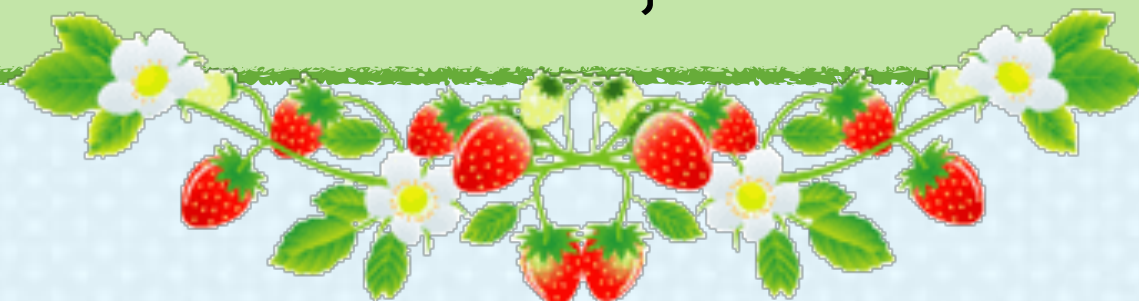




ความหมาย



การรักษาสมดุลในร่างกาย คือ Homeostasis มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก Homeo = Like และ Stasis = Constant เป็นการรักษาสภาพแวดล้อมในร่างกายให้คงที่ อธิบายง่ายๆ ก็คือ เซลล์ในร่างกาย เราจะดำรงชีวิตและทำหน้าที่ได้อย่างปกติ จะต้องมีความสมดุลของเซลล์ที่เหมาะสม การรักษาระดับ ปัจจัยต่างๆ ในร่างกาย เช่น น้ำ กรด-เบส อุณหภูมิ เป็นต้น ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมของเซลล์ให้คงอยู่ในระดับที่เหมาะสม เพื่อให้กลไกและระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ ในทางกลับกันหาก สมดุลในร่างกายผิดปกติไป ไม่ว่าจะเป็นอะไรขาดหรือ เกิน ก็ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายรวนทั้งนี้ และ เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ นั่นเอง



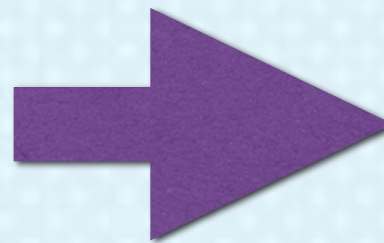
ความสำคัญของการเสริมสร้างร่างกายสัมพันธ์กับสมอง

สมองเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย

มีหน้าที่ควบคุมและสั่งการการเคลื่อนไหว, พฤติกรรม และ ภาวะธำรงดุล (homeostasis) เช่น การเต้นของหัวใจ, ความดันโลหิต, สมดุลของเหลวในร่างกาย และอุณหภูมิ เป็นต้น หน้าที่ของสมองยังมีความเกี่ยวข้องกับการรู้ (cognition) อารมณ์ ความจำ การเรียนรู้การเคลื่อนไหว (motor learning) และ ความสามารถอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนรู้



ร่างกายแข็งแรง



สมองแข็งแรง

แนวทางในการส่งเสริมคุณภาพของร่างกาย

จิตแพทย์แนะวิธีการสร้างสมดุลด้านจิตใจและร่างกาย
เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น โดยมี 5 ข้อหลักๆ ดังนี้

1.หมั่นออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีระบบภูมิคุ้มกันที่ดี อวัยวะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง เลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น ช่วยลดคอเลสเตอรอล ทำให้โอกาสเส้นเลือดอุดตันลดลง ส่งผลดีต่อระบบการย่อยและการขับถ่าย ทั้งยังช่วยทำให้นอนหลับสนิทหลับได้นานอีกด้วย



แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของร่างกาย

2.รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกาย ดื่มน้ำให้เพียงพอ ไม่ควรทานอาหารที่เป็น กรดหรือต่างมากจนเกินไป แต่ถ้าเมื่อไรที่ร่างกายและอวัยวะภายในมีความร้อน อาหารที่มีฤทธิ์เย็นที่ช่วยปรับสมดุลของร่างกายให้เป็นปกติได้ คือ ผักบุ้ง ตำลึง ผักหวาน แตงกวา ฟัก และหัวปลี ส่วนผลไม้ควรเป็นประเภท มังคุด มะยม แตงโม แตงไทย แคนตาลูป ส้มโอ กล้วยน้ำว้า แก้วมังกร กระท้อน แอปเปิล น้ำมะพร้าว และลูกพรุน เป็นต้น



แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของร่างกาย

3.พักผ่อนให้เพียงพอ เพราะการอดนอนทำให้ระบบการเผาผลาญในร่างกายไม่ดี ฮอร์โมนทำงานไม่ปกติ เกิดการติดขัดของเมตาโบลิซึม และส่งผลต่อด้านอารมณ์และจิตใจได้



แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของร่างกาย

4.เสริมสร้างจิตใจให้แข็งแรง โดยการฝึกทักษะการดูแลจิตใจเพื่อรับมือกับความเครียด โดยการฝึกผ่อนคลายจิตใจอย่างสม่ำเสมอ หยุดพักหยุดคิดเรื่องเครียดต่างๆ เพราะในแต่ละวันจะมีเรื่องเข้ามากระทบจิตใจมากมาย ทำให้อารมณ์ขุ่นมัว เศร้าหมอง เครียด ไม่แจ่มใส หากอารมณ์เหล่านี้ไม่มี การระบายออกก็จะเกิดความเครียดสะสมได้ ควรหากิจกรรมสร้างสรรค์ทำ เช่น ฟังเพลง ดูหนัง เล่นกีฬา ท่องเที่ยวสถานที่ทางธรรมชาติ เที่ยวต่างจังหวัด หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว



แนวทางในการส่งเสริมคุณภาพของร่างกาย

5. คอยสังเกตดูแลเอาใจใส่ตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ ว่า อยู่ในภาวะสมดุลหรือไม่ ทำอะไรเกินไป หรือขาดไปบ้าง ให้ฟังเสียงของร่างกายและจิตใจ เพื่อจะได้รู้ว่าเราควรจะปรับตัวเอง เพื่อให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะสมดุลอย่างไร



กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย

กิจกรรมแอโรบิก

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

- ช่วยพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ ให้แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกายและไขมันที่อุดตันตามเส้นเลือดซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และโรคเบาหวาน เป็นต้น
- ช่วยควบคุมน้ำหนักและป้องกันการเกิดโรคอ้วน ในเด็ก
- ช่วยพัฒนาทักษะการทรงตัวและความอ่อนตัว ในการเคลื่อนไหววอร์มวอร์สต่างๆ
- กระตุ้นให้เลือดหมุนเวียนและสูบฉีดไปทั่วร่างกายได้ดีขึ้น
- ทำให้หายใจเร็วและลึกขึ้น จึงช่วยให้ปอดได้รับออกซิเจนเข้าไปได้อย่างเต็มที่ ซึ่งส่งผลดีต่อร่างกายและสมอง ทำให้สมองปลอดโปร่งและช่วยคลายความเครียดของเด็กๆ ได้
- ช่วยพัฒนาในด้านกายภาพเช่น เสริมสร้างกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมวลกระดูกให้แข็งแรง
- พัฒนาระบบพลังงานของสมอง ในการเคลื่อนไหววอร์มวอร์สต่างๆ ให้คล่องแคล่วขึ้น



รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม

1. นางสาวอภิญญา สุอินทร์ รหัส 136
2. นางสาวมณีรัตน์ สมหมาย รหัส 139
3. นางสาวจริญญา ไชยเพชร รหัส 144
4. นางสาววารุณี พรหมปากสา รหัส 145
5. นางวิไลรัตน์ คงทัน รหัส 156

