



Thai Lifestyle and Wellbeing Association



การเคลื่อนไหวร่างกาย

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต 17-23 พฤษภาคม 2569

Lifestyle Medicine WEEK

การคงไว้ซึ่งสมรรถภาพ
ของร่างกาย และการ
มีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ

การเคลื่อนไหวร่างกาย
ช่วยลดความดันโลหิต
ควบคุมน้ำหนัก ๆ

“การเคลื่อนไหวร่างกาย” ไม่ได้เป็น
เพียงกิจกรรมเสริมสุขภาพ แต่เป็นส่วน
หนึ่งของวิถีชีวิตที่สัมพันธ์กับสุขภาพะ



Lifestyle Medicine Week

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต
17-23 พฤษภาคม 2569

เวชศาสตร์วิถีชีวิตและการเคลื่อนไหวร่างกาย

การเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical Activity) ถือเป็นหนึ่งในเสาหลักสำคัญของเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) และมีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนอย่างชัดเจนว่ามีบทบาทสำคัญต่อการป้องกันโรค การคงไว้ซึ่งสมรรถภาพของร่างกาย และการมีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ

แม้เวชศาสตร์วิถีชีวิตจะประกอบด้วยหลายองค์ประกอบ เช่น โภชนาการ การนอนหลับ การจัดการความเครียด และสุขภาพทางจิตใจ แต่หลักฐานด้านประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายนั้น “มีอย่างท่วมท้น” และอาจเป็นปัจจัยด้านพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อความเสี่ยงโรคหัวใจและการเสียชีวิตโดยรวมมากกว่าปัจจัยด้านพฤติกรรมอื่นหลายประการ

ข้อมูลจากรายงานด้านกิจกรรมทางกาย ระบุว่า ผู้ที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้นประมาณ 150-240% เมื่อเทียบกับผู้ที่มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ และมีการเปรียบเทียบว่า การใช้ชีวิตแบบที่มีกิจกรรมทางกายน้อยมาก มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจใกล้เคียงกับการสูบบุหรี่วันละหนึ่งซอง

อย่างไรก็ตาม ปัญหาสำคัญในปัจจุบันคือ ผู้คนจำนวนมากยังมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ หลายงานวิจัย สะท้อนว่า ประชากรจำนวนมากไม่สามารถทำกิจกรรมทางกายได้ถึงเกณฑ์ขั้นต่ำที่แนะนำ และภาวะของการมีกิจกรรมทางกายน้อย กลายเป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของโลก

แนวคิดสำคัญของเวชศาสตร์วิถีชีวิตจึงไม่ได้มองเพียง “การออกกำลังกาย” ในความหมายของการเข้าฟิตเนสหรือเล่นกีฬาเท่านั้น แต่รวมถึง “การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน” อย่างต่อเนื่องและเป็นธรรมชาติด้วย

แนวคิดนี้สอดคล้องกับบทเรียนจาก “Blue Zones” ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีประชากรอายุยืนมากกว่าค่าเฉลี่ยของโลก เช่น Okinawa, Ikaria, Sardinia, Nicoya และ Loma Linda ผู้วิจัยพบว่า ประชากรในพื้นที่เหล่านี้ไม่ได้พึ่งพาการออกกำลังกายแบบสมัยใหม่เป็นหลัก แต่ใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วยการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตลอดวัน ทั้งจากการทำงาน การเดิน การทำสวน งานบ้าน และกิจกรรมในชุมชน

หนึ่งในหลักการสำคัญของ Blue Zones คือ “Move Naturally” หรือ “เคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ” ซึ่งหมายถึงการสร้างวิถีชีวิตที่ร่างกายต้องเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เช่น การเดินขึ้นลงพื้นที่ลาดชัน การทำสวน การเดินไปพบปะผู้คน การทำงานบ้าน หรือการทำกิจกรรมกลางแจ้งต่าง ๆ

การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุใน Blue Zones ยังพบว่า 81% ของกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเหล่านี้ทำ เป็นกิจกรรมระดับปานกลาง (moderate intensity) และรูปแบบกิจกรรมที่พบมากที่สุดคือ “กิจกรรมเกษตรกรรม” เช่น การทำสวน การทำไร่ การเลี้ยงสัตว์ และงานใช้แรงต่าง ๆ

ใน Sardinia ผู้สูงอายุจำนวนมากยังคงทำงานเป็นเกษตรกรหรือคนเลี้ยงแกะ แม้อายุเกิน 90 ปี โดยมีการเดินขึ้นลงภูเขาเป็นประจำทุกวัน งานศึกษาหนึ่งรายงานว่าคุณคนเลี้ยงแกะเดินเฉลี่ยประมาณ 12.4 กิโลเมตรต่อวัน บนพื้นที่ที่มีความลาดชันเฉลี่ย 15.2% อีกการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุใน Sardinia เดินเฉลี่ยมากกว่า 12,000 ก้าวต่อวัน ทั้งในผู้ชายและผู้หญิง

ใน Okinawa ผู้หญิงสูงอายุจำนวนมากยังคงทำกิจกรรม “Basho-fu weaving” หรือ การทอผ้าแบบดั้งเดิม ซึ่งแม้จะเป็นกิจกรรมระดับเบา แต่ต้องใช้ความต่อเนื่อง ความละเอียด และการเคลื่อนไหวของมืออย่างสม่ำเสมอ ผู้หญิงหลายคนเชื่อว่ากิจกรรมนี้ช่วยให้ตนเองยังคงกระฉับกระเฉงและมีชีวิตชีวา

ใน Loma Linda ผู้สูงอายุอายุเกิน 100 ปีเล่าว่า พวกเขาใช้ชีวิตกลางแจ้งมาตั้งแต่วัยเด็ก เช่น เดินไปโรงเรียน ทำสวน ซัผ้า เดินในชุมชน และใช้เวลาในธรรมชาติอย่างต่อเนื่อง งานวิจัยอธิบายรูปแบบชีวิตนี้ว่าเป็น “kinetic life” หรือชีวิตที่เต็มไปด้วยการเคลื่อนไหว

บทความเกี่ยวกับ Blue Zones ยังสะท้อนว่า สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมมีอิทธิพลอย่างมากต่อกิจกรรมทางกาย ไม่ว่าจะเป็นชุมชนขนาดเล็กที่เอื้อต่อการเดิน วิถีชีวิตดั้งเดิม งานที่ต้องใช้แรงกาย ภูมิประเทศแบบภูเขา หรือกิจกรรมกลางแจ้งร่วมกับชุมชน

ในด้านสุขภาพ งานวิจัยที่ถูกรวบรวมในบทความพบว่า การเคลื่อนไหวร่างกายช่วยลดความดันโลหิต ควบคุมน้ำหนัก ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยปรับไขมันในเลือด ในชาวเกาะ Ikaria ผู้ที่มีกิจกรรมทางกายมากกว่ายังมีการทำงานของเยื่อหลอดเลือดและความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระดีกว่า ซึ่งสะท้อนถึงผลดีต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด

นอกจากนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายยังสัมพันธ์กับการคงไว้ซึ่งความเป็นอิสระ ลดภาวะเปราะบาง ลดความพิการ และช่วยชะลอการเสื่อมถอยของทั้งร่างกายและจิตใจในผู้สูงอายุ



ด้วยเหตุนี้ แนวคิดของ “Physical Activity Vital Sign (PAVS)” จึงถูกเสนอขึ้น เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์ประเมินระดับกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยเสมือนเป็น “สัญญาณชีพ” ด้านสุขภาพ แนวทางนี้เสนอให้ซักถามผู้ป่วยว่า ในหนึ่งสัปดาห์มีกิจกรรมทางกายกี่วัน และแต่ละวันใช้เวลานานเท่าใด จากนั้นจึงคำนวณจำนวนนาทีของกิจกรรมทางกายต่อสัปดาห์

อีกทั้ง มีข้อเสนอแนะให้บูรณาการ PAVS เข้าไปในเวชระเบียนและแบบฟอร์มรับผู้ป่วย เพื่อช่วยคัดกรองผู้ที่มีกิจกรรมทางกายน้อย และส่งเสริมให้เกิดการปรับพฤติกรรมด้านสุขภาพ

แนวปฏิบัติดังกล่าวยังอธิบายว่า ผู้ใหญ่ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือหากเป็นกิจกรรมระดับหนัก สามารถใช้เวลา 75 นาทีต่อสัปดาห์แทนได้ และการเคลื่อนไหวสามารถแบ่งเป็นช่วงสั้น ๆ ตลอดวันได้ ไม่จำเป็นต้องทำต่อเนื่องในครั้งเดียว

“การเคลื่อนไหวร่างกาย” ไม่ได้เป็นเพียงกิจกรรมเสริมสุขภาพ แต่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่สัมพันธ์กับสุขภาพะ อายุยืน ความเป็นอิสระ และคุณภาพชีวิตในระยะยาว และเวชศาสตร์วิถีชีวิตควรมีบทบาทสำคัญในการผลักดันให้การเคลื่อนไหวร่างกายกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของผู้คนอย่างแท้จริง

แนวทางการมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพที่ดี

ผู้ใหญ่อายุ 18–64 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150–300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือหากเป็นกิจกรรมที่มีความเข้มข้นสูง ควรมีกิจกรรม 75–150 นาทีต่อสัปดาห์ รวมทั้งฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน ยิ่งทำนอกกำลังกายมากเท่าใดก็ยิ่งเป็นประโยชน์มากขึ้น อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายในปริมาณใด ๆ ย่อมดีกว่าไม่ออกกำลังกายเลย ทั้งนี้ การเริ่มต้นโปรแกรมการออกกำลังกายใหม่ควรกระทำภายใต้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการรับรอง เพื่อความปลอดภัยสูงสุด

#LMWEEK

การเคลื่อนไหวร่างกาย

แนวทางการมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพที่ดี

ผู้ใหญ่อายุ 18–64 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150–300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือหากเป็นกิจกรรมที่มีความเข้มข้นสูง ควรมีกิจกรรม 75–150 นาทีต่อสัปดาห์ รวมทั้งฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน

ยิ่งทำนอกกำลังกายมากเท่าใดก็ยิ่งเป็นประโยชน์มากขึ้น อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายในปริมาณใด ๆ ย่อมดีกว่าไม่ออกกำลังกายเลย

ทั้งนี้ การเริ่มต้นโปรแกรมการออกกำลังกายใหม่ควรกระทำภายใต้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการรับรอง เพื่อความปลอดภัยสูงสุด

กิจกรรมระดับปานกลางถึงเข้มข้น

- ปั่นจักรยานแบบเบาๆ
- วิ่งเหยาะๆ
- เดินเร็ว
- เล่นเทนนิสแบบคู่
- เดินป่าตามเส้นทางที่ถูกกำหนดไว้

#LMWEEK

การเคลื่อนไหวร่างกาย

กิจกรรมระดับปานกลางถึงเข้มข้น

ปั่นจักรยานแบบเบาๆ

วิ่งเหยาะๆ

เดินเร็ว

เล่นเทนนิสแบบคู่

เดินป่าตามเส้นทางที่ถูกกำหนดไว้

ประเภทของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมเสริมความแข็งแรงหรือแรงต้านของกล้ามเนื้อ เช่น การยกน้ำหนัก การเข็นรถเข็นผู้ป่วยหรือรถเข็นเด็ก การใช้เคดเทิลเบล การออกกำลังกาย เช่น ท่าสควอท (Squats), ท่าย่อเข้าไปข้างหน้า (Lunges) , วิดพื้น (Push-ups), ซิทอัพ (Sit-ups) กิจกรรมแอโรบิก หรือกิจกรรมเพื่อความทนทานของร่างกาย เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินป่า เล่นกีฬา เต้นรำ และเดินเร็ว

กิจกรรมเสริมความยืดหยุ่น เช่น การยืดเหยียดและโยคะบางประเภท กิจกรรมเสริมสมดุร่างกาย เช่น โทชิ ชี่กง และโยคะบางประเภท

โปรดทราบ: ท่านควรปรึกษาแพทย์ของท่านก่อนเริ่มกิจกรรมใหม่ทุกครั้ง

การเคลื่อนไหวร่างกาย #LMWEEK

ประเภทของกิจกรรมทางกาย

- กิจกรรมเสริมความแข็งแรงหรือแรงต้านของกล้ามเนื้อ เช่น การยกน้ำหนัก การเข็นรถเข็นผู้ป่วยหรือรถเข็นเด็ก การใช้เคดเทิลเบล การออกกำลังกาย เช่น ท่าสควอท (Squats), ท่าย่อเข้าไปข้างหน้า (Lunges) , วิดพื้น (Push-ups), ซิทอัพ (Sit-ups)
- กิจกรรมแอโรบิก หรือกิจกรรมเพื่อความทนทานของร่างกาย เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินป่า เล่นกีฬา เต้นรำ และเดินเร็ว
- กิจกรรมเสริมความยืดหยุ่น เช่น การยืดเหยียดและโยคะบางประเภท
- กิจกรรมเสริมสมดุร่างกาย เช่น โทชิ ชี่กง และโยคะบางประเภท

โปรดทราบ: ท่านควรปรึกษาแพทย์ของท่านก่อนเริ่มกิจกรรมใหม่ทุกครั้ง

เป้าหมายกิจกรรมทางกาย

มีความชัดเจน (Specific) - คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

วัดผลได้ (Measurable) - คุณจะเพิ่ม ลด หรือเปลี่ยนแปลงอะไรมากแค่ไหน

สามารถบรรลุได้ (Attainable) - เป้าหมายนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ
หรือทำให้คุณหนักใจเกินไป

สอดคล้องกับความเป็นจริง (Realistic) - คุณสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จ
ได้หรือไม่

มีกรอบเวลา (Time Connected) - ท่านจะดำเนินการเปลี่ยนแปลงนี้บ่อยเพียงใด
หรือจะดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานานเท่าใด?

#LMWEEK

การเคลื่อนไหวร่างกาย

เป้าหมายกิจกรรมทางกาย

- S** มีความชัดเจน (Specific)
คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
- M** วัดผลได้ (Measurable)
คุณจะเพิ่ม ลด หรือเปลี่ยนแปลงอะไรมากแค่ไหน
- A** สามารถบรรลุได้ (Attainable)
เป้าหมายนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ หรือทำให้คุณหนักใจเกินไป
- R** สอดคล้องกับความเป็นจริง (Realistic)
คุณสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จได้หรือไม่
- T** มีกรอบเวลา (Time Connected)
ท่านจะดำเนินการเปลี่ยนแปลงนี้บ่อยเพียงใด หรือจะดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานานเท่าใด?



อ้างอิง :

1. Rippe JM. Physical Activity and Lifestyle Medicine. Am J Lifestyle Med. 2020 Dec 2;15(3):212-213. doi: 10.1177/1559827620977092. PMID: 34025307; PMCID: PMC8120606.
2. Kreouzi M, Theodorakis N, Constantinou C. Lessons Learned From Blue Zones, Lifestyle Medicine Pillars and Beyond: An Update on the Contributions of Behavior and Genetics to Wellbeing and Longevity. Am J Lifestyle Med. 2022 Aug 20;18(6):750-765. doi: 10.1177/15598276221118494. PMID: 39507913; PMCID: PMC11536469.
3. Herbert C, House M, Dietzman R, Climstein M, Furness J, Kemp-Smith K. Blue Zones: centenarian modes of physical activity: a scoping review. J Popul Ageing. 2025;18:5-41. doi:10.1007/s12062-022-09396-0.
4. Exercise Is Medicine. Physical Activity Vital Sign [Internet]. Indianapolis (IN): Exercise Is Medicine; 2025 [cited 2026 May 17]. Available from: Exercise Is Medicine – Physical Activity Vital Sign

โดย ร้อยเอก นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาม
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพะไทย
รองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย



Contact the Thai Lifestyle Medicine
and Wellbeing Association at
093-584-0840 or 080-989-7415