บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กรมราชทัณฑ์ กองบริการทางการแพทย์ โทร. ๐๒ ๙๖๗ ๓๓๕๔ ภายใน ๑๐๕,๑๐๖

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๒๕๐๖๗ **วันที่** ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอส่งท่าออกกำลังกายในผู้ต้องขังสูงอายุ

เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน สถานกักขัง

ตามที่ กรมราชทัณฑ์ มีนโยบายสนับสนุนให้ผู้ต้องขังออกกำลังกายในทุกกลุ่มอายุ เนื่องจากการออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค และสามารถป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้หลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง เป็นต้น การออกกำลังกายสามารถลดเอว ลดพุงและลดโรคต่างๆ ได้ อันเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรค แต่ทั้งนี้ การออกกำลังกายต้องทำอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุเหมาะสมกับวัยและป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย จึงขอให้ เรือนจำ/ทัณฑสถาน ใช้ท่าออกกำลังกายตามวีดีโอที่แนบมาพร้อมนี้เป็นแบบอย่างในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.correct.go.th/meds/index

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และแจ้งผู้เกี่ยวข้องทราบเพื่อดำเนินการต่อไป

(นายอายุตม์ สินธพพันธุ์)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์



ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/ ๒๙๐๖๘

กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑ ตำบลสวนใหญ่
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๑๘ กันยายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอส่งท่าออกกำลังกายในผู้ต้องขังสูงอายุ

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย วีดีโอการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ กรมราชทัณฑ์ มีนโยบายสนับสนุนให้ผู้ต้องขังออกกำลังกายในทุกกลุ่มอายุ เนื่องจากการออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค และสามารถป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้หลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง เป็นต้น การออกกำลังกายสามารถลดเอว ลดพุงและลดโรคต่างๆ ได้ อันเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรค แต่ทั้งนี้ การออกกำลังกายต้องทำอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุเหมาะสมกับวัยและป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย จึงขอให้ เรือนจำ/ทัณฑสถาน ใช้ท่าออกกำลังกายตามวีดีโอที่แนบมาพร้อมนี้เป็นแบบอย่างในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.correct.go.th/meds/index

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งผู้เกี่ยวข้องทราบเพื่อดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายอายุตม์ สินธพพันธุ์)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

กองบริการทางการแพทย์
โทร. / โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔



ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒ / ๒๙๐๗๐

ถึง

กรมราชทัณฑ์ ขอส่งสำเนาหนังสือ ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๒๙๐๖๘ ลงวันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๑
เรื่อง ขอส่งท่าออกกำลังกายในผู้ต้องขังสูงอายุ

ฉะนั้น จึงขอส่งสำเนาหนังสือดังกล่าวมาเพื่อดำเนินการต่อไป



กองบริการทางการแพทย์
โทร / โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔