

ที่ ยธ ๐๗๐๘.๒ / ๓๗๒๓๑

กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑ ตำบลสวนใหญ่
อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง แนวทางการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังรูปแบบอนามัย ๓๐

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน สถานกักขัง และสถานกักกัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แนวทางการออกกำลังกายรูปแบบอนามัย ๓๐ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมราชทัณฑ์ มีนโยบายในการพัฒนางานด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำ/ทัณฑสถาน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ต้องขังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมและได้ให้ความสำคัญในเรื่องการออกกำลังกายในกลุ่มผู้ต้องขัง เนื่องจากเป็นวิธีการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญ สามารถพัฒนาสุขภาพผู้ต้องขังได้ทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยส่งเสริมและป้องกันโรคต่างๆ เช่นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคไขมันในหลอดเลือด ฯลฯ ตลอดจนส่งเสริมพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจ และช่วยลดความเครียดความวิตกกังวลต่างๆ ได้

ในการนี้ เพื่อให้ผู้ต้องขังมีรูปแบบการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม ให้เรือนจำ/ทัณฑสถาน Download สื่อการออกกำลังกายรูปแบบอนามัย ๓๐ ได้ที่เวปไซด์กองบริการทางการแพทย์ เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการออกกำลังกายสำหรับผู้ต้องขัง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอได้แจ้งให้เรือนจำ/ทัณฑสถานดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวสันต์ สิงคเสลิต)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

กองบริการทางการแพทย์
โทร. ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔
โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๔

แนวทางการออกกำลังกายแบบอนามัย ๓๐

รูปแบบการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อทุกสัดส่วน บริหารอย่างต่อเนื่อง ๓๐ นาที โดยไม่ใช้อุปกรณ์แต่อย่างใด (Bodyweigh Workout) มีระดับการออกแรงปานกลาง(Moderate Intensity) ด้วยการเคลื่อนไหวแบบแรงกระแทกต่ำ(Low Impact) พร้อมเพลงประกอบที่สนุกสนาน เร้าใจ ปฏิบัติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ๓-๕ วัน/สัปดาห์ ทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วนและสุขภาพดี

ท่าที ๑ ก้าวยกเข่า ดันไหล่

ท่าที ๒ ก้าวรูปตัววี ย่อเข่า

ท่าที ๓ ก้าวย่อขา รูปตัวยูพร้อมดึงแขน

ท่าที ๔ ก้าวย่อเข่าไปด้านข้างพร้อมเหยียดแขน

ท่าที ๕ วิ่งเหยาะ ก้าวเท้า แยก-ชิด

ท่าที ๖ ปีนภูเขา

ท่าที ๗ ก้าวย่อเข่า

ท่าที ๘ ดันพื้น ครึ่งตัว

ท่าที ๙ แอ่นหลัง รูป Y W I

ท่าที ๑๐ งอตัว

ที่มา กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สามารถ Download สื่อการออกกำลังกายได้ที่ เวปไซด์กองบริการทางการแพทย์ กรมราชทัณฑ์