บันทึกข้อความ

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

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๕๒๖๘ **วันที่** ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

เรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้ต้องขังกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน

เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน สถานกักขัง

ตามที่ กรมราชทัณฑ์ มีนโยบายสนับสนุนให้ผู้ต้องขังออกกำลังกายในทุกกลุ่มอายุ เนื่องจากการออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค และสามารถป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้หลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง ฯลฯ โดยการออกกำลังกายต้องทำอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายในกลุ่มผู้ต้องขังวัยทำงานเหมาะสมกับวัย และป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย จึงให้ เรือนจำ ทัณฑสถาน/สถานกักขังทุกแห่ง ใช้ท่าออกกำลังกายตามวีดีโอที่แนบมาพร้อมนี้ เป็นแบบอย่างในการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มผู้ต้องขังวัยทำงาน โดยสามารถดาวน์โหลดไฟล์ได้ที่ www.correct.go.th/meds/index

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และแจ้งผู้เกี่ยวข้องทราบเพื่อดำเนินการต่อไป

(นายธวัชชัย ชัยวัฒน์)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์



ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๕๒๗๑

กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑ ตำบลสวนใหญ่
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

เรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้ต้องขังกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย โปรแกรมการออกกำลังกาย จำนวน ๑ ชุด
วีดีโอการออกกำลังกายในกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ กรมราชทัณฑ์ มีนโยบายสนับสนุนให้ผู้ต้องขังออกกำลังกายในทุกกลุ่มอายุ เนื่องจากการออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค และสามารถป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้หลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง ฯลฯ โดยการออกกำลังกายต้องทำอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายในกลุ่มผู้ต้องขังวัยทำงานเหมาะสมกับวัยและป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย จึงให้ เรือนจำทุกแห่งใช้ท่าออกกำลังกายตามวีดีโอที่แนบมาพร้อมนี้ เป็นแบบอย่างในการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มผู้ต้องขังวัยทำงานโดยสามารถดาวน์โหลดไฟล์ได้ที่ www.correct.go.th/meds/index

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งผู้เกี่ยวข้องทราบเพื่อดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายธวัชชัย ชัยวัฒน์)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

กองบริการทางการแพทย์
โทร. / โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔



ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒ /๕๒๗๒

ถึง เรือนจำจังหวัด / เรือนจำอำเภอ ๗๖ แห่ง

กรมราชทัณฑ์ ขอส่งสำเนาหนังสือ ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๕๒๗๑ ลงวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
เรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้ต้องขังกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน

ฉะนั้น จึงขอส่งสำเนาหนังสือดังกล่าวมาเพื่อดำเนินการต่อไป



กองบริการทางการแพทย์
โทร / โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔

โปรแกรมออกกำลังกาย วันจันทร์ , วันพุธ , วันศุกร์

ลำดับที่	กิจกรรม	จำนวน (ครั้ง)	เวลาพัก	น้ำหนัก	หมายเหตุ
1	ก้าวขึ้นลงบันได/วิ่งจ๊อกกิ้ง ตามจังหวะ 5 นาที				
	กระโดดตบ 5 นาที				
2	ยืดกล้ามเนื้อ 5 นาที				
3	Cardio and Strenght training โดยรูปแบบ Circuit training 2 - 4 รอบพักระหว่างเซ็ต 30 วินาที ประกอบด้วย				
	1. ย่อ ยืด	15	10 วินาที	BW	
	2. กระโดดตบ มือตบด้านบน	30 วินาที	10 วินาที		
	3. แตะขาบิดตัวมือแตะปลายเท้า	15	10 วินาที	BW	
	4. วิ่งพับส้นเท้า	30 วินาที	10 วินาที		
	5. เท้านำ เท้าตาม ย่อยืด ข้างละ	15	10 วินาที	BW	
	6. วิ่งอยู่กับที่	30 วินาที	10 วินาที		
	7. ยกเข่า + บิดตัวศอกแตะเข่า (Knee Up + Twist)	15	10 วินาที	BW	
	8. กระโดดตบ มือตบด้านขนานพื้น	30 วินาที	10 วินาที		
	9. ยืนกางขา ข้างละ	15	10 วินาที		
	10. วิ่งยกเข่าสูง	30 วินาที	10 วินาที	BW	
	11. เท้านำ เท้าตาม ย่อยืด บิดตัว ข้างละ	15	10 วินาที	BW	
	12. กระโดดตบ มือตบด้านบน	30 วินาที	10 วินาที		
	ยืดกล้ามเนื้อ 5 - 10 นาที				

ชุดโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ