ลุกค่ะ!

นั่งนานไป ร่างกายเสีย



มาลด *เนือยนิ่ง*

ทุก 30 นาที ลุกขยับอย่างน้อย 3 นาทีกัน

ลุกค่ะ! เทวดาลดเนือยนิ่ง | สสส

สารบัญ

1 **เนือยนิ่ง**
สิ่งที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน

3 **ลองเช็ก**
คุณมั่นใจตัวเองแค่ไหน ว่านั่งนิ่งไม่นาน

5 **พฤติกรรม 'เนือยนิ่ง'**
นี่คืออะไร?

7 **7 นั่งนี้**
นับว่า 'เนือยนิ่ง'

9 **นั่งนานเกินไป**
ผลกระทบใหญ่กว่าที่คิด

11 **นั่งนิ่งนานเกินไป**
ร่างกายอาจเริ่ม 'เตือน'

13 **นั่งนิ่งนานสะสม**
ปลายทางคือความเสี่ยงกลุ่มโรคไม่ติดต่อ (NCDs)

15 **เพราะการนั่งนาน**
ไม่มีข้ออ้างมาช่วยหักล้าง

18 **3 หัวใจสำคัญ**
ของการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

20 **ลดเวลาเนือยนิ่งต่อครั้ง**
ทำง่าย แค่ปรับ ทุก 30 นาที ขยับ 3 นาที

22 **เกณฑ์การคัด**
ที่จัดว่า 'ขยับแบบนี้ช่วยลดเนือยนิ่ง'

24 **ท่องไว้ตอนตื่น**
'ยืน ย่อ ยก ยืด' ช่วยลดเนือยนิ่ง

26 **จะไลฟ์สไตล์ไหน**
ก็ทำได้ด้วย 5 สูตรนี้

30 **แจกทริคการปรับ**
ให้การลุกขยับ ติดอยู่ในชีวิตประจำวัน

34 **คำถามที่พบบ่อย**
Q&A





เนือยนิ่ง

สิ่งที่เกิดขึ้นจริง ในชีวิตประจำวัน

เนือยนิ่ง สิ่งที่เกิดขึ้นจริง ในชีวิตประจำวัน

ตื่นนอน นั่งรถเดินทาง นั่งทำงานงานหน้าจอ นั่งกินข้าว
จบวันด้วยการนั่งไถโทรศัพท์ ดูซีรีส์ ลูปกิจกรรมเดิม ๆ วนเวียนอยู่แบบนี้ หลายชั่วโมงต่อวันและทุกวันโดยไม่รู้ตัว ในขณะที่สายตากำลังจดจ่ออยู่กับงาน กลไกภายในร่างกายกลับกำลังเข้าสู่สภาวะที่เรียกว่า ‘เนือยนิ่ง’











ลองเช็ก

คุณมั่นใจตัวเองแค่ไหน ว่านั่งนิ่งไม่นาน

ลองเช็ก คุณมั่นใจตัวเองแค่ไหน ว่านั่งนิ่งไม่นาน



เมื่อกางสถิติการอยู่นิ่งสะสมต่อเนื่องในทุกช่วงวัย จากปี 2567 จะพบความจริงที่น่าตกใจว่า พฤติกรรมเนือยนิ่งเกิดขึ้นกับคนไทยทุกเจนเนอเรชัน ไม่ใช่แค่เฉพาะวัยทำงานเท่านั้น **โดยเฉลี่ยแล้วคนไทยใช้เวลาอยู่นิ่ง ๆ นานสะสมประมาณ 14 ชั่วโมงต่อวัน**



เด็กและเยาวชน
อายุ 5-17 ปี

เรียนและใช้หน้าจอ
ทำให้วัยนี้นั่งนิ่งสูงที่สุดเฉลี่ย
14 ชั่วโมง 25 นาทีต่อวัน



วัยทำงาน
อายุ 18-59 ปี

ปั่นงานรัวๆ บวกประชุมยาวๆ
กลายเป็นนั่งแช่เฉลี่ย
13 ชั่วโมง 59 นาทีต่อวัน



ผู้สูงอายุ
อายุ 60 ปีขึ้นไป

เอนหลัง นั่งพัก
พร้อมโทรศัพท์และคลิปถูกใจ
สูงวัยเลยอยู่นิ่งเฉลี่ย
13 ชั่วโมง 56 นาทีต่อวัน

สถิตินี้บอกกับเราว่า ‘พฤติกรรมเนือยนิ่งแทรกซึมอยู่กับเราตลอดทั้งวัน’
ตั้งแต่การเรียน การทำงาน การเดินทาง ไปจนถึงการพักผ่อน









พฤติกรรมเนือยนิ่ง

นี่คืออะไร?

พฤติกรรม ‘เนือยนิ่ง’ นี่คืออะไร?

มาทำความเข้าใจพฤติกรรมเนือยนิ่งกันแบบตรงไปตรงมา เอาเป็นว่าทุกครั้งที่เราตื่นอยู่ แล้วปล่อยให้ตัวเองอยู่ในท่านั่ง ท่านั่งเอนหลัง หรือท่านอน

“ โดยเฉพาะท่าคลาสสิก
อย่างการนั่งทำงานที่ต้นขาขนานกับพื้นนาน ๆ ”





รู้ไหมว่ากลไกร่างกายจะปรับเข้าสู่โหมดใช้พลังงานต่ำมากทันที หรือที่ทางวิชาการวัดได้ว่าไม่เกิน 1.5 METs นั่นเป็นเพราะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ช่วงล่าง ทั้งต้นขา สะโพก และแกนกลางลำตัว แทบจะไม่ได้ออกแรงทำงานเลยนั่นเอง

**หน่วยวัดความหนักของกิจกรรม*



7 นั่งนี้

นับว่า ‘เนือยนิ่ง’

7 นั่งนี้ นับว่า ‘เนือยนิ่ง’

‘พฤติกรรมเนือยนิ่ง’ (Sedentary Behavior) คือ พฤติกรรมที่ร่างกายใช้พลังงานต่ำมาก ลองมาสำรวจตัวเองผ่าน 7 กิจกรรมหลักในชีวิตประจำวันที่เรามักจะเผลอเนือยนิ่งยาว ๆ โดยไม่รู้ตัว

นั่งกิน
กินข้าวเสร็จแล้ว
ยังนั่งแช่คุยต่อไม่ลุกไปไหน

นั่งเรียน / อบรม
นั่งฟังบรรยาย นั่งเรียน
นั่งอ่านแบบเน้นๆ

นั่งรถเดินทาง
นั่งขับรถส่วนตัว นั่งรถเมล์
รถไฟฟ้า หรือเครื่องบิน



นั่งเล่น นั่งดูซีรีส์
ดูแคสเกม เล่นเกม หรือ
นอนไถสมาร์ทโฟนท่องโลก
โซเชียล

นั่งทำงาน
ไม่ว่าจะทั้งปั่น ทั้งพิมพ์
อยู่หน้าจอ รวมถึงประชุม
ทั้ง Online และ Onsite ยาวๆ

นั่งพักผ่อน
นั่งชิล นั่งเหม่อ นั่งคุย
หรือจะนั่งฟังเพลง
ฟังพอดแคสต์

นั่งรอ รอไปเรื่อยๆ
ทั้งรอคิวบุฟเฟ่ต์ รอรถเมล์
หรือนั่งรอโหลดไฟล์งาน



นั่งนานเกินไป

ผลกระทบใหญ่ กว่าที่คิด

นั่งนานเกินไป ผลกระทบใหญ่กว่าที่คิด

เพราะทุกครั้งที่นั่งนิ่ง เอนตัว หรือนอนเล่นตอนตื่นติดต่อกันนาน ร่างกายจะปรับระบบให้ใช้พลังงานต่ำทันที

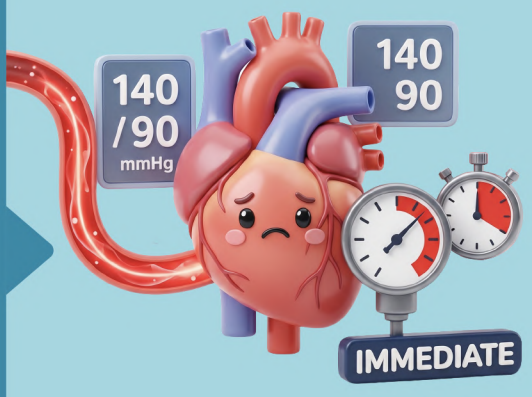


เนื่องจากกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างขา สะโพก และลำตัว แทบไม่ได้ออกแรงทำงาน ทั้งที่จริงแล้ว กล้ามเนื้อกลุ่มนี้มีบทบาทสำคัญที่สุดในการดึงน้ำตาลและไขมันจากเลือดไปใช้เป็นพลังงาน พอปล่อยให้กล้ามเนื้อหยุดนิ่ง ระบบเผาผลาญในร่างกายจึงทำงานลดลงตามไปด้วย ส่งผลเสียต่อร่างกายโดยตรงทั้งใน ‘ระยะสั้น’ และ ‘ระยะยาว’

นั่งนาน จะจัดการน้ำตาลและไขมันได้ช้าลง

ผลกระทบนี้เกิดขึ้นทันที โดยเฉพาะการที่ ‘กินเสร็จ แล้วนั่งยาว’ เพราะการนั่งแช่นานๆ หลังมื้ออาหาร เป็นหนึ่งตัวการทำให้กล้ามเนื้อทำงานน้อยลงและไม่ดึงน้ำตาลไปใช้ ทำให้น้ำตาลค้างอยู่ในกระแสเลือดนานกว่าปกติ

กระบวนการเผาผลาญไขมันลดประสิทธิภาพลง และหลอดเลือดที่ขาจะหดตัวเล็กลงจนอาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นระหว่างวัน และส่งผลต่อการทำงานของหลอดเลือด





นั่งนิ่ง นานเกินไป

ร่างกายอาจเริ่ม ‘เตือน’

นั่งนิ่งนานเกินไป ร่างกายอาจเริ่ม ‘เตือน’

ถ้านั่งนานเกินไป แล้วมีอาการเหล่านี้ระหว่างวัน อาจเป็นสัญญาณว่าร่างกายต้องการให้ลุกขยับมากขึ้น



รู้สึกง่วงซึม สมองล้า
โฟกัสงานยาก
(Brain Fog)

คอ บ่า ไหล่ตึง
หรือปวดหลังเรื้อรัง





หลังเริ่มงอ
ไหล่เริ่มห่อโดยไม่รู้ตัว

มีอาการขาชา หรือเท้าบวม
เนื่องจากเลือดไปคั่ง
ที่ช่วงล่าง





นั่งนิ่ง นานสะสม

ปลายทางคือความเสี่ยง กลุ่มโรคไม่ติดต่อ (NCDs)

นั่งนิ่งนานสะสม ปลายทางคือความเสี่ยงกลุ่มโรคไม่ติดต่อ (NCDs)

เมื่อร่างกายเตือนไม่ฟัง แถมยังอยู่ในภาวะเนือยนิ่งซ้ำ ๆ ทุกวัน กล้ามเนื้อไม่ได้ทำงาน ระบบเผาผลาญทำงานลดลง ปลายทางคือการสะสมความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ในระยะยาว

- โรคเบาหวานชนิดที่ 2
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคความดันโลหิตสูง
- ภาวะไขมันในเลือดสูง





เพราะการนั่งนาน

ไม่มีข้ออ้างมาช่วยหักล้าง

เพราะการนั่งนาน ไม่มีข้ออ้างมาช่วยหักล้าง

ความเข้าใจผิดที่พบได้บ่อยในกลุ่มคนทำงานที่พยายามดูแลตัวเอง คือการคิดว่า นั่งทำงานนานๆทั้งวันคงไม่เป็นไร เดี๋ยวไว้ไปเข้ายิม วิ่ง หรือออกกำลังกายอย่างหนักในช่วงเย็น จะสามารถชดเชยผลกระทบของการนั่งทำงานติดเก้าอี้ 8-10 ชั่วโมงระหว่างวันได้ แต่ข้อเท็จจริงกลับไม่เป็นอย่างนั้น

'การออกกำลังกาย' กับ 'การนั่งนาน ส่งผลต่อร่างกายคนละด้าน การออกกำลังกาย ช่วยเสริมสุขภาพ แต่การนั่งนิ่งนานอาจสะสมผลเสียต่อระบบเผาผลาญและหลอดเลือดได้



ทันทีที่นั่งนิ่งติดต่อกันหลายชั่วโมงโดยไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถ ร่างกายจะเข้าสู่ 'ภาวะเนือยนิ่ง' (Sedentary State) ทันที ซึ่งในสภาวะนี้ก็จะมีผลกับร่างกายในแบบที่กล่าวไปก่อนหน้านี้ ซึ่งเกิดขึ้นแบบเรียลไทม์ในทุกนาทีที่ก้นยังคงติดอยู่กับเก้าอี้

นอกจากนี้ ‘ภาวะเนือยนิ่ง’ จากการนั่งนานจัดเป็น ‘ปัจจัยเสี่ยงอิสระ’ (Independent Risk Factor) ต่อการเกิดกลุ่มโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ซึ่งหมายความว่า ต่อให้เป็นคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจนร่างกายภายนอกดูแข็งแรง มีกล้ามเนื้อ หรือวิ่งได้อึดแค่ไหน แต่ถ้าในเวลาทำงานยังมีพฤติกรรมนั่งแช่อยู่กับที่นานเกินไป ร่างกายก็ยังอาจมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อ (NCDs) เพิ่มขึ้น

การออกกำลังกายช่วยเสริมสมรรถภาพหัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อ แต่ไม่สามารถทดแทนการลดช่วงเวลานั่งนิ่งต่อเนื่องระหว่างวันได้ทั้งหมด เพราะพฤติกรรมเนือยนิ่งส่งผลต่อระบบเผาผลาญและหลอดเลือดผ่านกลไกที่เกิดจากการใช้งานกล้ามเนื้อน้อยและการอยู่นิ่งเป็นเวลานาน



ดังนั้นการออกกำลังกาย
กับการลุกขยับระหว่างวัน
จึงเป็นสองสิ่งที่ต้องทำควบคู่กัน

การลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ให้มากยิ่งขึ้น คือ การลดเวลาการนั่งนิ่งลงให้น้อยที่สุดในทุกช่วงเวลาของวัน ร่วมกับการเพิ่มกิจกรรมทางกายระดับปานกลางขึ้นไปให้เพียงพออย่างน้อย 150 – 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย 75 – 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานกัน



3 หัวใจสำคัญ

ของการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

3 หัวใจสำคัญ
ของการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ท่องไว้ให้จำ

"

อย่านั่งนานเกิน
เพิ่มการขยับร่างกาย
ลดเวลานั่งสะสมระหว่างวัน

"





ลดเวลา เนียนิ่งต่อครั้ง

ทำง่าย แค่ปรับ
ทุก 30 นาที ขยับ 3 นาที

ลดเวลาเนือยนิ่งต่อครั้ง ทำง่าย แค่ปรับ

ทุก 30 นาที



ขยับ 3 นาที

หลักการสำคัญคือ ‘ไม่ควรนั่งแช่ยาวติดต่อกัน’ ทุกครั้งที่นั่งทำงานหรืออยู่นิ่ง ๆ ครบ 30 นาที ให้เบรกจังหวะด้วยการลุกขึ้นมาขยับร่างกายอย่างน้อย 3 นาที เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด และช่วยให้หลอดเลือดตอบสนองดีขึ้น และสั่งให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่กลับมาทำงาน

เพิ่มการขยับร่างกายแทนการอยู่นิ่ง และ ลดเวลานั่งสะสมรวมทั้งวัน

พยายามหาโอกาสขยับร่างกาย ให้มากกว่าเดิมในชีวิตประจำวัน
เช่น เปลี่ยนจากนั่งเป็นยืน เปลี่ยนจากยืนเฉย ๆ เป็นเดิน

เปลี่ยนจาก
นั่งเป็นยืน
ยืนเฉย ๆ
เป็นเดิน



เพื่อลดชั่วโมงการนั่งรวมสะสมตลอดทั้งวันให้น้อยลง ซึ่งจะช่วยลดภาระและลดความเสี่ยงต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดได้ในระยะยาว



เกณฑ์การคัด

ที่จัดว่า ‘ขยับแบบนี้ช่วยลดเนือยนิ่ง’

เกณฑ์การคัด ที่จัดว่า ‘ขยับแบบนี้ช่วยลดเนือยนิ่ง’

มาเช็กเกณฑ์ให้ชัดเจนว่า ขยับแบบไหนถึงจะผ่าน

ขยับที่นับว่าผ่าน ช่วยลดเนือยนิ่งได้	ขยับแบบนี้ ยังไม่พอช่วยลดเนือยนิ่ง
การลุกยืน, เดินไปกลับ, เดินขึ้นลงบันได, ย่อเข่า (Half-squat), เขย่งปลายเท้า, ย่ำอยู่กับที่ *(เน้นกิจกรรมที่กล้ามเนื้อช่วงล่างได้ออกแรง)*	ขยับนิ้วไถหน้าจอโทรศัพท์, เปลี่ยนท่านั่งเล็กน้อยแต่ก้นยังติดเบา, ยืดคอ บ่า ไหล่ แต่ยังคงนั่งอยู่ *(ช่วยแค่คลายความเมื่อยล้า แต่ร่างกายยังอยู่ในภาวะเนือยนิ่งเหมือนเดิม)*

นับว่าผ่าน

ไม่พอ





ท่องไว้ตอนตื่น

‘ยืน ย่อ ยก ยืด’ ช่วยลดเนือยนิ่ง

ท่องไว้ตอนตื่น ‘ยืน ย่อ ยก ยืด’ ช่วยลดเนือยนิ่ง

4 ท่าหลัก ทำง่ายแต่ได้ประโยชน์เน้นๆ แนะนำ 4 ท่าพื้นฐานที่ทำได้ทันทีข้างที่นั่ง เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อช่วงล่างและการใช้พลังงาน



‘ยืน’

ตัดวงจรการนั่งทันที
เปลี่ยนอิริยาบถ
ช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

ท่า Half-squat (ย่อเข่าเบา ๆ ไม่ต้องลึกมาก) กระตุ้นกล้ามเนื้อขาและสะโพกโดยตรง เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อดึงน้ำตาลไม่ใช้

‘ย่อ’





‘ยก’

ยกเข่าสลับซ้าย-ขวา หรือเดินอยู่กับที่ เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อน่องบีบตัว และช่วยส่งเลือดกลับสู่หัวใจ

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และแผ่นหลัง ในท่ายืน ช่วยลดความตึงของ คอ บ่า ไหล่ ไปพร้อมกับการกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต

‘ยืด’





จะไลฟ์สไตล์ไหน

ก็ทำได้ด้วย 5 สูตรนี้

จะไลฟ์สไตล์ไหน ก็ทำได้ด้วย 5 สูตรนี้

ไม่มีคำว่าทำไม่ได้ เพราะไม่ว่าจะไลฟ์สไตล์แบบไหน ก็เลือกสูตรขยับร่างกาย 3 นาที ให้แมตช์กับกิจกรรมประจำวันได้ไม่ยาก

สูตร 1 – เดินได้ให้เดิน
เหมาะมากสำหรับหลังมื้ออาหาร หรือหลังประชุมยาว
ให้เน้นเดินเบา ๆ หรือเดินขึ้นลงบันได 3 – 10 นาที ไม่ควรนั่งแช่



สูตร 2 – ท่าขยับแบบมีแรงต้าน (SRA)
ทำท่าละ 20 วินาที วนจนครบ 3 รอบ (รวม 3 นาที)
เริ่มจาก ย่อเข่าเบา ๆ 20 วินาที ยกส้นเขย่งปลายเท้า 20 วินาที
ยกเข่าเกร็งสะโพกข้างละ 20 วินาที สูตรนี้ช่วยลดระดับน้ำตาล
และอินซูลินหลังอาหารในบางกลุ่มได้ เช่น ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2



สูตร 3 – ขยับครบ 3 ทิศทาง
เหมาะกับคนนั่งหน้าจอนานจนตัวตึง นาทีที่ 1 ขยับบน–ล่าง (ย่อเข่า/เขย่ง)
นาทีที่ 2 ขยับซ้าย–ขวา (ก้าวเท้าชิดออกด้านข้าง)
นาทีที่ 3 ขยับหน้า–หลัง (ก้าวหน้าและถอยหลัง)



สูตร 4 – อยู่ในห้องประชุม
สูตรแอบเนียนสำหรับงานสัมมนาหรือประชุมยาว
นาทีที่ 1 ลุกยืนฟังหรือยืนพรีเซนต์
นาทีที่ 2 ยืนเปลี่ยนน้ำหนักเท้าซ้าย-ขวาหรือเขย่งเบา ๆ
นาทีที่ 3 เดินไปเข้าห้องน้ำที่อยู่ไกลออกไป



สูตร 5 – ฉบับเซฟข้อต่อ
สำหรับผู้สูงอายุหรือคนที่มีปัญหาปวดเข่า ให้ลุกขึ้นยืนตรง มือจับพนักเก้าอี้หรือโต๊ะให้มั่นคง แล้วใช้วิธีเขย่งปลายเท้าช้า ๆ หรือยกส้นเท้าสลับซ้าย-ขวา ช่วยลดแรงกระแทกต่อข้อ และทำได้อย่างปลอดภัยมากขึ้น





แจกทริค การปรับ

ให้การลุกขยับ ติดอยู่ในชีวิตประจำวัน

แจกทริคการปรับ ให้การลุกขยับ ติดอยู่ในชีวิตประจำวัน



เปิด
อุปกรณ์
ช่วยเตือน

แอบเนียนผูกพฤติกรรมใหม่เข้ากับชีวิต
สร้างรูทีนให้ระบบสุขภาพทำงานอัตโนมัติ ด้วยการตั้งเตือนในสมาร์ทโฟนหรือสมาร์ทวอทช์ **ทุก ๆ 30 นาที** และใช้เทคนิคผูกการขยับเข้ากับกิจวัตรเดิม



รับสายโทรเข้า
หรือเราโทรออก
ให้ลุกยืนคุย



ก่อนเริ่มประชุม **เดินสักนิด**
และหลังปิดประชุม
ลุกยืนสักหน่อย

ถ้านั่งพิมพ์แชทแล้วยาว เอาเป็นว่า
ลุกเดินไปคุยงานดีกว่า



ใช้แก้วน้ำใบเล็กบนโต๊ะทำงาน
เพื่อบังคับให้ตัวเองต้อง
ลุกเดินไปเติมน้ำบ่อยขึ้น



ชวนเพื่อนร่วมงานมาจอย สร้างออฟฟิศสาย Active เริ่มจากจุดเล็ก ๆ แต่ทำได้ไม่เบื่อ

ปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานร่วมกัน เพื่อลดความเขินอาย ชวนคนในทีมมาจอยกับการ Work แบบใหม่ ตั้งข้อตกลงสนุก ๆ ร่วมกันว่า

ถ้าประชุมยาวเกิน 30 นาที ให้ทุกคนลุกขึ้นยืนสลับเปลี่ยนท่าทาง 3 นาที หรือชวนกันเดินเล่นสั้น ๆ หรือยืนคุยกันสักหน่อยหลังมื้อเที่ยง
โดยเริ่มจากเป้าหมายเล็ก ๆ แต่ทำสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ ปรับตัวจนเป็นนิสัยประจำวัน



4 หัวใจสำคัญ ขยับง่าย ๆ ที่ทำได้ทุกวัน

การบอกลาความเนือยนิ่ง ไม่จำเป็นต้องเหนื่อยหนัก
แค่หาจังหวะ 'การขยับ' เข้าไปในวันของคุณ
ก็ช่วยเติมความสดชื่นและปลุกร่างกายให้ได้พักผ่อนจากการนั่งนานแล้ว

1. ไม่ต้องรอเหนื่อยหอบ

เป้าหมายไม่ใช่ความเหนื่อย
แค่ลุกยืน เดินเบา ๆ ย่อเข่า หรือยืดเหยียด 3 นาที
ให้กล้ามเนื้อได้เปลี่ยนอิริยาบถ

2. ขยับตามรอบเท่าที่ไหว

วันไหนงานแน่นจนลุกไม่ได้ทุก 30 นาทีก็ไม่เป็นไร
เริ่มเก็บเล็กผสมน้อยช่วงที่สะดวก เช่น หลังกินข้าว หลังประชุม
หรือช่วงพักสายตา

3. เลือกท่าทางที่สบาย

แต่ละคนมีข้อจำกัดไม่เหมือนกัน
ไม่ต้องทำท่ายาก ทำเร็ว หรือฝืนตัวเอง
เลือกท่าที่ทำแล้วสบายตัว และทำซ้ำได้จริงในชีวิตประจำวัน

4. ปรับตามสภาวะร่างกาย

ฟังเสียงตัวเองเสมอ วันไหนสภาวะร่างกายไม่พร้อม
ให้เน้นขยับเบา ๆ หรือจับพนักเก้าอี้ช่วยพยุง
เพื่อให้ทุกการขยับสบายและปลอดภัยที่สุด

ทุกครั้งที่ลุกขยับ คือการบอกรักตัวเองในเวอร์ชันที่สดใสขึ้น
มา ยืน ย่อ ยก ยืด สร้างสุขภาพดีอย่างมีความสุขไปด้วยกันนะ



คำถาม ที่พบบ่อย

คำถามที่พบบ่อย

1. ออกกำลังกายตอนเย็นแล้ว ยังต้องลุกทุก 30 นาทีไหม?

ยังไงก็ต้องลุก!
จำง่าย ๆ ‘ออกกำลังกาย = เพิ่มความฟิต’
แต่ ‘ลดนั่งนาน = ลดความเสี่ยงโรค NCDs’
ข้อดีต่างกัน แต่ควรทำคู่กัน
เพราะการออกกำลังกายตอนเย็นไม่สามารถชดเชย
การนั่งแช่ตลอดทั้งวันได้

2. ยืนเฉย ๆ ได้ไหม?

ตอบได้เลยว่า ‘ดีกว่านั่งนิ่งแน่นอน’
ถ้าตอนนั้นสถานการณ์ไม่อำนวย
แต่ขอนิดหน่อย ถ้ามีโอกาสให้เพิ่มแอคชั่นเล็ก ๆ
เช่น เดินเบา ๆ เขย่งปลายเท้า ย่อเข่าหรือยืดตัวในท่ายืน
เพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ช่วงล่างได้ออกแรงทำงานจริง ๆ

3. ยืดคอ บ่า ไหล่ นับว่าลดเนือยนิ่งไหม?

ถ้าช่วยแก้อาการเมื่อยและออฟฟิศซินโดรมนี่ได้เลย
แต่ถ้าลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในเชิง NCDs อาจจะยังนะ
อย่าลืมว่าหัวใจสำคัญของการลดเนือยนิ่ง คือต้อง ‘ลุกขึ้นยืน’
แล้วขยับขา สะโพก และลำตัวร่วมด้วย

ฝากไว้อีกนิด เช็กความเซฟก่อนขยับ

การขยับ 3 นาทีที่บอกมาทั้งเล่ม
เป็นกิจกรรมระดับเบาที่ปลอดภัยกับคนส่วนใหญ่
แต่ต้องไม่ลืมฟังเสียงร่างกายตัวเอง หากมีสัญญาณเตือนเหล่านี้

- เวียนหัว วูบง่าย
- ทรงตัวไม่มั่นคง
- เจ็บแน่นหน้าอก
- หายใจเหนื่อยหอบผิดปกติ
- มีโรคประจำตัวที่จำกัดการเคลื่อนไหว
- เพิ่งผ่านการผ่าตัดหรือมีอาการบาดเจ็บ
- ปวดข้อหรือปวดเข่ารุนแรง



ลดเนือยนิ่ง ทั้งง่าย ทั้งสนุก
แล้วมาลุกไปด้วยกันค่ะ

" มายืนๆ โยกๆ กับลุกค่ะเทวดากัน "

Code นี้มีเพลงจ้า

สแกน QR CODE



" มาดูวิธีขจัดเนือยนิ่งกัน "

Code นี้ของดี

สแกน QR CODE



เริ่มต้นง่าย ๆ
ทำได้ตอนนี้เลย

ยืน



ย่อ



ยก



ยืด



ไม่ต้องรอให้ถึงวันศุกร์ ไม่ต้องให้ปั่นงานเสร็จ ไม่ต้องไปถึงฟิตเนส

"

เพราะการดูแลสุขภาพเริ่มได้
ด้วยการลุกขึ้นมาขยับร่างกายเป็นประจำ

"

แหล่งข้อมูลและงานวิจัยสำคัญ

เนื้อหาในคู่มือนี้เรียบเรียงจากข้อมูลวิชาการและงานวิจัย
ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่ง กิจกรรมทางกาย และผลกระทบต่อสุขภาพ
โดยมีแหล่งข้อมูลสำคัญ ได้แก่

เอกสารอ้างอิงหลัก

1 Sedentary Behaviour Research Network. (2012). Standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism.

2 Tremblay, M. S., et al. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.

3 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2567). ข้อมูลการติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย.

4 Wilmot, E. G., et al. (2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death. Diabetologia.

5 Biswas, A., et al. (2015). Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults. Annals of Internal Medicine.

6 Dunstan, D. W., et al. (2012). Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses. Diabetes Care.

7 Dempsey, P. C., et al. (2016). Benefits for type 2 diabetes of interrupting prolonged sitting with brief bouts of light walking or simple resistance activities. Diabetes Care.

8 Wongpipit, W., et al. (2021). Interrupting prolonged sitting reduces postprandial glucose concentration in young men with central obesity. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.

9 Wongpipit, W., et al. (2024). Light walking patterns and postprandial cardiometabolic responses in young obese adults. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.

10 Loh, R., et al. (2020). Effects of interrupting prolonged sitting with physical activity breaks on blood glucose, insulin and triacylglycerol measures: A systematic review and meta-analysis. Sports Medicine.

11 Pinto, A. J., et al. (2023). Physiology of sedentary behavior. Physiological Reviews.

สุขสะ! เทวดาลดเนื่อยนิ่ง

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

กรมอนามัย Department of Health
กรมพลศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา FACULTY OF SPORTS SCIENCE Chulalongkorn University
PSU มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
กลุ่มงานคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
พลัง
TPAK Knowledge for Change