

ข่าวประชาสัมพันธ์ ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

ส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อออฟฟิศที่สุขภาพดี & ผลงานที่ก้าวหน้า

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ จัดกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สร้างสุขภาพที่ดี ลดความเครียด และเพิ่มพลังในการทำงาน โดยมีบุคลากรในหน่วยงานเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวอย่างคึกคัก

เพราะสภาพร่างกายของคนวัยทำงาน ต้องรับภาระหนักจากงาน ประกอบกับอายุที่เพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลง คนที่ขาดการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกาย จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคมามากมาย ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ฯ หนึ่งในหน่วยงานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ให้ความสำคัญด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมมาโดยตลอด มีแผนงานส่งเสริมการออกกำลังกายในที่ทำงานอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๕ วัน อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที โดยเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายของบุคลากร หรือเพิ่มการเคลื่อนไหวออกแรงในสถานที่ทำงาน เช่น การปั่นจักรยานระหว่างอาคาร เดินแอโรบิก วิ่งจ็อกกิ้ง เดินเร็ว ฯลฯ เพื่อมุ่งหวังให้บุคลากรมีร่างกายแข็งแรงป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ มีความกระฉับกระเฉง ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการปฏิบัติงานให้มากขึ้น 😊

