



ฉบับวันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๕

ศูนย์พัฒนามาตรฐานที่สูง ลดอ้วนช่วงเข้าพรรษา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ออกกำลังกายด้วยเครื่องมือที่ผลิตเอง

นางนิตยา แสงเล็ก ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนามาตรฐานที่สูง เผยว่า ศูนย์พัฒนามาตรฐานที่สูง ลำปาง ร่วมรณรงค์ทำความดีเข้าพรรษา ลดน้ำหนักสร้างสุขภาพดีวิถีไทย ภายใต้แนวคิด "เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ : ได้บุญล้นใจ คนไทยลดอ้วน" ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เพื่อส่งเสริมนโยบายสร้างสุขภาพดี ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาทิ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ หลอดเลือดสมอง และมะเร็ง ด้วยการลดความอ้วนช่วงเข้าพรรษา ระหว่างวันที่ ๖ สิงหาคม ถึง ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๕ รวม ๙๐ วัน

โดยมีเจ้าหน้าที่ภายในศูนย์ฯ จำนวน ๓๓ คน ร่วมกิจกรรมลดความอ้วนช่วงเข้าพรรษา โดยลงชื่อเป็นลายลักษณ์อักษรในใบพันระสัจญาที่ได้กำหนดเป้าหมายน้ำหนักที่จะลดภายใน ช่วงเข้าพรรษา ซึ่งคณะทำงานของศูนย์ฯ จะดำเนินการวัดน้ำหนักก่อนเข้าร่วมโครงการ และ ติดตามผลการลดน้ำหนัก อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งโครงการนี้มีการตั้งเป้าลดน้ำหนักทั้งโครงการรวม ๖๑ กิโลกรัม เฉลี่ยคนละ ๑.๘๔ กิโลกรัม โดยมีกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการบริโภค ควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวออกแรงออกกำลังกาย ซึ่งศูนย์ฯ มีทีมช่างยามสนามที่บูรณาการงานในหน้าที่เข้ากับโครงการลดโลกร้อน จึงได้ออกแบบเครื่องบริดไบไม้ โดยนำเอาจักรยานเก่าและชิ้นส่วนในเครื่องล้างจานเก่ามาทำเป็นส่วนประกอบ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ในศูนย์ฯ ใช้ออกกำลังกาย อีกทั้งยังได้เศษไบไม้ที่ผ่านการบริดมาทำปุ๋ยหมัก ต่อมาก็มีการพัฒนาเป็นเครื่องออกกำลังกายภายในศูนย์ฯ ใช้ลดความเสี่ยงภาวะอ้วนลงพุงซึ่งเป็นสาเหตุที่เกิดโรคต่างๆตามมา ตลอดจน เป็นหน่วยงานต้นแบบในการลดความอ้วนอย่างถูกวิธี ☐