



ข่าวประชาสัมพันธ์ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย

ถีบจับ Why Ride? ทำไม?

‘ถามว่าทำไมต้องปั่นจักรยาน’ พี่ชวน สมชวน ใจกระจ่าง นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน ของศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย กล่าวว่า แรงบันดาลใจเริ่มต้นมาจากเพื่อนที่อยู่ชมรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพของเทศบาลตำบลห้วยฉัตร ชวนปั่นจักรยานออกกำลังกายด้วยกัน แต่ที่สำคัญมากไปกว่านั้นคือพี่แพรวผู้เป็นภรรยาซื้อจักรยานเสือภูเขาให้เป็นของขวัญเนื่องในโอกาสวันพ่อ จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสุขภาพที่ดี

พี่ชวนย้ำว่า การปั่นจักรยานให้ประโยชน์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ แม้หลายคนจะมองว่าการปั่นจักรยานเป็นกีฬาที่ลงทุนเยอะ เพราะเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อจักรยาน และอุปกรณ์ต่างๆ เช่น หมวกจักรยาน กางเกง ฯลฯ แต่การลงทุนครั้งนี้นำมาซึ่งสุขภาพที่ดีขึ้น นับเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า มากกว่าเสียค่ายารักษาสุขภาพตอนเจ็บป่วย

ประโยชน์จากการขี่จักรยานอย่างแรกคือการเผาผลาญและการใช้พลังงาน ทำให้ลดอัตราการสะสมของไขมันที่ผนังหลอดเลือด ทำให้หัวใจแข็งแรง การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และป้องกันรักษาอีกสารพัดโรค เช่น ความดัน เบาหวาน ภูมิแพ้ เป็นต้น รวมถึงได้ประโยชน์โดยตรงต่อกล้ามเนื้อ เพราะได้ยืดเส้นยืดสาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณเอว สะโพก ป้องกันปัญหาปวดกล้ามเนื้อขาได้ดี รวมทั้งสุขภาพจิตดีขึ้นเนื่องจากการออกกำลังกาย เป็นการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายสดชื่นตอนเหงื่อออกเพราะได้ระบายของเสียออกจากร่างกาย ได้ปั่นกินลมชมวิวไปเรื่อยๆ เห็นธรรมชาติ สิ่งรอบตัว ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อน ๆ และยังเป็นกิจกรรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

สำหรับคนที่เริ่มปั่นจักรยานหรือเริ่มเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ต้องมีตระหนักและเชื่อมั่นว่าการออกกำลังเป็นสิ่งสำคัญ โดยเตรียมร่างกายและสวมใส่อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย เช่น การปั่นจักรยานก็ควรใส่หมวกจักรยานเพื่อช่วยป้องกันเวลาล้ม รวมทั้งการแต่งกายที่เหมาะสมกับประเภทกีฬา เลือกเส้นทางการขับขี่ สถานที่ปลอดภัย

ในส่วนของกรมอนามัยก็มีนโยบายออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน โดยการจัดโครงการ "จักรยานรวมใจ ผองไทย สุขภาพดี เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องโอกาสวันคล้ายวันพระราชสมภพ 2 เมษายน 2557" เพื่อนำรายได้ทุกเล้า ถวายโดยเสด็จพระราชกุศลตามอัธยาศัย รวมทั้งสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ซึ่งได้ดำเนินการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรกรมอนามัยใช้จักรยานเป็นวิถีชีวิตเพื่อออกกำลังกาย ลดค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และช่วยลดปัญหาโลกร้อน

ประเทศไทยเป็นหนึ่งในหลายๆประเทศที่มีจำนวนรถยนต์มหาศาล หลายเมืองต้องทุบตีเพื่อขยายถนนให้รถวิ่งไปมาด้วยน้ำมันที่แสนแพง ในขณะที่บางประเทศมีนโยบายส่งเสริมให้คนหันมาปั่นจักรยาน หรือใช้บริการระบบขนส่งมวลชน เพราะไม่ได้มองว่าจะขยายถนนยังงั้น แต่เลือกที่พยายามจะลดปริมาณรถให้น้อยลง เมืองที่เจริญอาจไม่ได้เป็นเมืองที่มีเทคโนโลยีมากมาย แต่ความเจริญแท้จริงอาจอยู่ที่ความคิดของคนในเมืองว่าอยากพัฒนาเมืองในรูปแบบใด ไม่ได้หมายความว่าถึงยุคมีรถยนต์เราก็ต้องใช้รถมากมาย จนอาจนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่แย่ลง ปัจจุบันนี้มีคนเปลี่ยนมาใช้จักรยานเพื่อเป็นยานพาหนะ และใช้จักรยานเพื่อการออกกำลังกายมากขึ้น คนที่ใช้รถใช้ถนนร่วมกันอาจยังไม่ชินมองว่าช้าบ้าง ราคาแพงบ้าง อาจเพราะส่วนหนึ่งยังไม่เคยปั่นจักรยาน ถ้าวางมาปั่นจะเข้าใจมากขึ้น และผลดีที่ได้รับอย่างแน่นอนก็คือสุขภาพที่ดีขึ้น ☺

