

กิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ (เดือนพฤษภาคม 2564)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสนับสนุนการดูแลสุขภาพในรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อให้ค่า BMI ของเจ้าหน้าที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผลการดำเนินงาน

จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยกระตุ้นการออกกำลังกายทุกวันพุธ เวลา 15:00 – 16:00 น. โดยเชิญชวนเจ้าหน้าที่แต่ละแผนก เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ใส่แมส และเว้นระยะห่าง กิจกรรมดังนี้

การออกกำลังกายที่ชอบตามอำเภอใจ กลุ่มย่อย



เปิดวิดีโอ ใช้อุปกรณ์เพิ่มน้ำหนักโดยถือขวดน้ำ ขณะออกกำลังกาย ยืดเหยียด



กิจกรรมออกกำลังกายแบบกลุ่มใหญ่ ยืนเว้นระยะห่าง ใส่แมส



ประโยชน์ที่ได้รับ

เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 6 มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และหลากหลายตามความสมัครใจ และได้ความร่วมมือจากทุกหน่วยงาน ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ทำให้ระบบการทำงานของหัวใจ กล้ามเนื้อและหลอดเลือด ได้ถูกกระตุ้นเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

ข้อเสนอแนะ

ประชาสัมพันธ์กระตุ้นกิจกรรมบ่อยๆเพื่อให้เกิดความสนใจและดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น และในกลุ่มได้คิดเสนอกิจกรรมทำวิดีโอความรู้สั้นๆ ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเป็นองค์ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สุขภาพแข็งแรงมากขึ้น

ปัญหาอุปสรรค

ตามสถานการณ์การ แพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID 19 และบุคลากรเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ต้องมีกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายเพิ่มเติม อาจจะทำให้ไม่สามารถร่วมกิจกรรมได้พร้อมเพรียงกัน เช่น ปฏิบัติงานที่ Cohort ward ต้องสลับเปลี่ยนไปปฏิบัติงาน และพักแยกตัวเองจากที่ทำงานหลังปฏิบัติงาน , รักษาระยะห่างตามคำสั่งผู้บังคับบัญชา โดย Work from home