

## หลักการและเหตุผล

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี มีความทันสมัยและความสะดวกสบายมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไป ประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลง มีผลทำให้ร่างกายอ่อนแอ ปัญหาโรคไม่ติดต่อได้กลายมาเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ๕ อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคระบบกล้ามเนื้อและโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุ ทั้งนี้ยังมีปัญหาด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม การจัดการขยะแหล่งกำเนิดมูลฝอย ลด คัดแยก และใช้ประโยชน์จากขยะให้มากที่สุด อย่างถูกหลักสุขาภิบาล

จากการสอบถามพบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา ซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะก็จะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ ปัจจุบันระบบสุขภาพของไทยที่เน้นการ "สร้าง" มากกว่าการ "ซ่อม" สุขภาพ ซึ่งเป็นการเน้นระบบสุขภาพเชิงรุกและการสร้างสุขภาพ การออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้คนเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การออกกำลังกายมีหลายวิธีตามแต่ความเหมาะสมและความต้องการของแต่ละบุคคล แต่ที่เหมาะสมที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ คือการออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่ง การทำกิจกรรมยามว่าง เช่น การปลูกพืชผักสวนครัว การปลูกต้นไม้ ซึ่งจะช่วยให้เป็นผลดีต่อสุขภาพ ร่างกายและจิตใจ

ดังนั้น ชมรมบัณฑิตอาสาพัฒนามาตุภูมิตำบลพร่อน ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ประกอบกับเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จึงได้จัดทำโครงการขยับกาย ขยายปอด เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้มีการออกกำลังกาย และ มีความตระหนักในการดูแลสุขภาพทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมเพิ่มพื้นที่ป่าให้มากขึ้น มีการกำจัดขยะที่ถูกวิธี ส่งผลต่ออัตราป่วยต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อลดลง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด

## วิธีดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการ เพื่อขออนุมัติ
๒. ประชุมชี้แจงและวางแผนการดำเนินโครงการแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง
๓. ประชาสัมพันธ์โครงการให้ประชาชนทราบและเข้าร่วมโครงการ
๔. จัดกิจกรรมบูรณาการระหว่างกิจกรรมทางกายควบคู่กับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่น กิจกรรมปลูกต้นไม้ กิจกรรมการจัดการขยะ
๕. สรุปผลการดำเนินงานโครงการ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินโครงการ

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนได้ออกกำลังกาย
๒. ประชาชนได้บริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมร่วมกัน เช่น กิจกรรมการปลูกต้นไม้ การจัดการขยะ
๓. ประชาชนเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง และรักษาสิ่งแวดล้อมร่วมกัน
๔. อัตราป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อลดลง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด
๕. มีพื้นที่ป่าเพิ่มขึ้น และมีสภาพแวดล้อมที่สะอาดสวยงาม