



Dr Thamrongrat Keokarn,Thailand NAN and BJD committees meet the new Public Health Minister  
Introduce BJD Goal at the Ministry of Public Health ( picture1)

<p>มูลนิธิโรคข้อ ARTHRITIS FOUNDATION ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี Under Royal Patronage of H.R.H. Princess Maha Chakri Sirindhorn เป็นองค์การสาธารณกุศลลำดับที่ 537 ของประเทศไทย ปีที่ 27 ฉบับที่ 4 ประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม 2557 ISSN 1686-266X</p> <h1>Moving</h1> <p>ขยับไปเคลื่อนไหวไป ข้อไม่ติด สุขภาพจิตสุขภาพกายจะยืนยาว</p> <p>ประธานองค์การร่วมศรัทธาโรคกระดูกและข้อ แห่งประเทศไทย นพ.จรัสรัตน์ นักรักสุขภาพ (Thailand NAN BJD (2010-2020))</p> <p>การณรงค์ให้ออกกำลังกายให้มีการขยับเขยื้อนร่างกายอยู่เสมอ อย่างทุกหนี่งโดยให้คำขวัญว่า “Keep people moving”</p> <p>ด้วยเห็นว่าในการดำรงชีวิตประจำวัน สุขภาพของ กระดูกและกล้ามเนื้อ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ ชีวิต การทำงาน เราใช้ร่างกายทำงานทุกวันตลอดชีวิต หากสุขภาพของ กระดูกและกล้ามเนื้อไม่แข็งแรงหรือเกิดความพิการที่ทำงานไม่ได้ ใช้ชีวิตตามปกติไม่ได้ จึงควรมีการส่งเสริมสุขภาพของกระดูกและกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เริ่มจากการใช้ร่างกายทำงาน ในปริมาณที่ถูกต้องไม่เพิ่มโรคให้กับตัวเองเช่นนี้เองๆ เพิ่มโอกาสการเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม การทำงานที่ต้องนั่งหน้า นานๆ ก็ทำให้กระดูกคอเสื่อม การไม่ขยับเขยื้อนร่างกายทำให้ข้อมือติดได้เช่นไหล่ติดจึงควรออกกำลังกายอย่าง ถูกวิธี มูลนิธิโรคข้อฯ ร่วมกับองค์การร่วมศรัทธาโรคกระดูกและข้อแห่งประเทศไทย ขอเชิญชวน ให้ออกมา ขยับเขยื้อนร่างกายร่วมกันด้วยวิธีที่เหมาะสม จะช่วยนำ ซึ่งกิจกรรมหรือเดินวิ่ง เดินยาว ร่วมขยับ ก็ได้</p>	<p>Promote BJD MOVING campaign “Keep People Moving” with the aims of spreading the message of Bone and Joint movement to nation wide on the Cover of Arthritis News ( picture 2)</p>
---	--



Collaborate Activity with MOPH promote people sanitary on World Toilet Day 2014