

วิ่ง.....แรงบันดาลใจสู่สุขภาพ

สมโภช รติโอฬาร

7 กุมภาพันธ์ 2560

อายุเป็นเพียงตัวเลข: ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการวิ่ง ข้าพเจ้าเริ่มวิ่งจริงจังเมื่ออายุ 50 ปี และเข้าร่วมวิ่งมินิมาราธอน ฮาล์ฟมาราธอน และตั้งใจว่าในปีต่อไป 2561 จะลงวิ่งมาราธอนสักครั้งหรือหลายครั้งถ้าเป็นไปได้

มนุษย์มีความใฝ่ฝันที่จะมีอายุยืนยาว สามารถมีชีวิตอยู่บนโลกนี้ได้นานๆ มีความสุข คือ ต้องสุขทั้งกายและใจ สุขภาพแข็งแรง จิตใจสดชื่นแจ่มใส จะเป็นเช่นนั้นได้อย่างไร สิ่งที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้นำมาจากข้อเขียนของสมภพ แจ่มจันทร์ (2555) และนพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (2526) ซึ่งน่าจะเป็นข้อมูลสนับสนุนที่น่าจะเพียงพอว่าการตัดสินใจเลือกการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยการวิ่งนั้น เป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องจริงๆ

มีการศึกษาในโรงงานอุตสาหกรรมแห่งหนึ่งในรัสเซีย พบว่า เดิมปีหนึ่งมีกรรมกรลาป่วยรวมกันถึง 436 วัน แต่พอจัดโปรแกรมให้กรรมกรทั้งโรงงานวิ่งออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน พบว่าวันลาป่วยลดลงรวมกันเหลือ 42 วันต่อปี เห็นได้ชัดว่าการวิ่งช่วยลดความเจ็บป่วย ลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาล และเพิ่มผลผลิตมากขึ้น

หมอจอร์จ. ซีแชน ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจชาวอเมริกันกล่าวว่า "การวิ่ง" เป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบที่สุดในแง่สรีรวิทยา เพราะการวิ่งนั้นต้องใช้กล้ามเนื้อเนื้อมัดใหญ่จำนวนมากในการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะสม่ำเสมอโดยอัตราเร็วที่เราเองเป็นผู้ควบคุม ตลอดเวลา ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในการบริหารการทำงานของระบบหัวใจ-การไหลเวียนโลหิต และการหายใจ ที่มีประสิทธิภาพที่สุด" หมอซีแชน ได้เสนอแนะวิธีการรักษาโรคแบบใหม่ คือ แทนที่จะสั่งยาให้คนไข้ ให้สั่งการออกกำลังกายแทน

การวิ่งเป็นการชะลอความแก่ หมอเฟรด คาสซ์ ได้ทำการศึกษาชายวัยกลางคนจำนวน 43 คน เป็นเวลาถึง 10 ปี โดยทำการตรวจวัดสมรรถภาพด้านต่างๆ ที่เป็นธรรมชาติบ่งชี้ถึงความแก่ของคนเหล่านี้เป็นระยะๆ ตลอดเวลา 10 ปี โดยตรวจวัด 1. อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ 2. ความสามารถในการรับออกซิเจนของร่างกาย 3. แรงบีบตัวของหัวใจ และ 4. ความต้านทานส่วนปลายของหลอดเลือด โดยให้ทั้ง 43 คนนี้ออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วยการวิ่ง หรือว่ายน้ำ ส่วนคนอีกกลุ่มหนึ่งให้มีชีวิตสำราญไปตามธรรมชาติ ไม่มีการออกกำลังกาย เขาติดตามศึกษาคนทั้งสองกลุ่มนี้ไปเรื่อยๆ ซึ่งพบว่ากลุ่มไม่ออกกำลังกายสมรรถนะของร่างกายเสื่อมถอยแก่ไปตามวัย แต่กลุ่มออกกำลังกายมีสมรรถนะของร่างกายทั้ง 4 ประการที่ตรวจวัดเป็นระยะๆ ตลอดเวลา 10 ปี นอกจากไม่ทรุดโทรมเสื่อมถอยไปตามวัยเหมือนอย่างพวกไม่ออกกำลังกายแล้ว ยังพบว่าแข็งแรงกว่าเก่า เป็นหนุ่มกว่าเก่า โดยเฉพาะในแง่ความสามารถในการรับออกซิเจนของร่างกาย และแรงบีบตัวของหัวใจ นอกจากนี้ความดันเลือดนอกจากไม่สูงผิดปกติแล้ว บางรายที่เคยมีความดันเลือดสูง ก็ลดลงมาเป็นปกติด้วย

หมอนาธาน พริติติน ผู้อำนวยการของสถาบันวิจัยเรื่องอายุ พบว่า อายุเฉลี่ยของอดีตนักฟุตบอล คือ 57 ปี นักมวยและนักเบสบอล 61 ปี ส่วนอดีตนักวิ่ง 71 ปี

หมอพลอ ฟาร์ดี ผู้เชี่ยวชาญการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจศึกษาในคน 500 คน พบว่า หัวใจของอดีตนักวิ่ง นั้นแข็งแรงและทำงานได้ดีว่าคนที่ไม่เคยวิ่งและกล่าวต่อไปว่า สำหรับคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน หากเริ่มต้นอย่างจริงจังก็สามารถจะฟื้นฟูสมรรถภาพของหัวใจให้แข็งแรงขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และสามารถบริหารให้หัวใจแข็งแรงทัดเทียมกับหัวใจของคนที่พักมาแล้วนานๆ ได้

เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 1958 คลาเนซ เดอมาร์ นักวิ่งสำคัญของโลกได้สิ้นชีวิตลงด้วยโรคมะเร็งเมื่อมีอายุ ได้ 70 ปี ศพของเขาก็ได้รับการผ่าชันสูตร ผลการผ่าศพได้รายงานลงในวารสารการแพทย์ของนิวอิงค์แลนด์ว่า "หัวใจของเขามีขนาดใหญ่และแข็งแรง หลอดเลือดแข็งตัวที่พบเป็นประจำในศพผู้สูงอายุอื่นนั้น แทบหาไม่ได้เลยในตัวของเขา หลอดเลือดโคโรนารีที่ไปเลี้ยงหัวใจของเขานั้นมีขนาดใหญ่กว่าปกติ 2-3 เท่า แสดงชัดเจนว่าการออกกำลังกายอย่างจริงจังนั้น นอกจากจะไม่เป็นอันตรายต่อหัวใจแล้ว ตรงกันข้ามกลับมีผลดีต่อหัวใจ" ถ้าพิจารณาเคอร์มาร์อย่างละเอียดแล้ว จะพบว่าเขาเป็นหนุ่มกว่าอายุจริงมาก สุขภาพที่แข็งแรงของเขานั้น ทำให้เขายังสามารถเข้าวิ่งแข่งขันอีกนับครั้งไม่ถ้วน ใหม่ๆที่แพทย์ได้วินิจฉัยว่าเขาเป็นมะเร็งแล้ว หลอดเลือดแดงโคโรนารี ที่ส่งเลือดไปเลี้ยงหัวใจของเขานั้นมีขนาดใหญ่มาก ทำให้มีเลือดไปเลี้ยงหัวใจได้มาก ความสามารถในเชิงกีฬาของเขา ตอนอายุ 60 ปีนั้น คนที่อายุอ่อนกว่าเป็นสิบๆ ปีก็ไม่สามารถจะเทียบเขาได้ เห็นได้ชัดว่า เขายังเป็นคนหนุ่มอยู่ ใหม่ๆที่อายุมากแล้ว และนักวิ่งคนอื่นๆ ก็เช่นกัน

ไม่เฉพาะแต่ในมนุษย์เท่านั้น ที่ออกกำลังกายแล้วทำให้อายุยืนขึ้น แม้แต่ในสัตว์ก็เช่นกัน มีการทดลองใช้หนูตะเภา พบว่า หนูที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันจะมีอายุยืนกว่าหนูที่ไม่ออกกำลังกายถึงร้อยละ 25

ในปี 1873 หมอนักปฏิรูปชาวอังกฤษ ชื่อ จอห์น มอร์แกน ทำการศึกษาเปรียบเทียบอายุของชาวอังกฤษ โดยเฉลี่ยกับนักกีฬากรีฑาแข่งเรือแข่งขันประเพณีประจำปีระหว่าง ออกพอร์ต กับ เคมบริดจ์ ระหว่างปี 1829 ถึง 1869 เขาพบว่านักกรีฑาแข่งเรืออายุยืนกว่าชาวอังกฤษทุกๆ ไปถึง 2 ปีเต็มๆ

ในปี 1932 แอล ไอ ดับลิน ศึกษาประวัตินักศึกษาของทุกคณะในมหาวิทยาลัย 8 แห่ง ตั้งแต่ปี 1870-1905 โดยเปรียบเทียบอายุยืนของนักกีฬามหาวิทยาลัย 4,976 คน กับบัณฑิตที่ไม่ได้เล่นกรีฑา 38,269 คน พบว่าพวกนักกรีฑาอายุยืนกว่า 3 เดือน

อยากวิ่งกันแล้วใช่ไหม แล้วจะเริ่มได้อย่างไรดี 😊😊😊 เอ! แก่เกินไปที่จะเริ่มต้นวิ่งหรือไม่

อายุเป็นเพียงตัวเลข ขอเพียงมีใจและมุ่งมั่นก็เริ่มวิ่งได้เลย "อายุเป็นเพียงตัวเลข" หมายความว่าไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไรที่จะต้องนำมาคำนึง ต่อไปนี้คือเรื่องราวที่ทำให้ข้อความดังกล่าวเป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น

ค.ศ. 1992 จอห์น เคลเลย์ นักวิ่งอาวุโสวัย 84 ปี วิ่งผ่านเข้าเส้นชัยในรายการบอสตัน มาราธอน ท่ามกลางเสียงเชียร์ของผู้คนมากมาย รายการนี้ถือเป็นการแข่งขันวิ่งอันดับต้นๆ ของโลก ที่แต่ละปีมีนักวิ่งเข้าร่วมแข่งขันหลายหมื่นคน จึงเป็นเรื่องน่าตื่นตาตื่นใจไม่น้อย ที่ชายชราผู้หนึ่งสามารถลงแข่งขันและเข้าเส้นชัยได้ในที่สุด ด้วยเวลา 5 ชั่วโมง 58 นาที ยิ่งไปกว่านั้น การลงแข่งขันครั้งนี้คือมาราธอนครั้งที่ 61 ของนักวิ่งอาวุโสผู้นี้



คุณตาจอห์น เคลเลย์ คือ เจ้าของสถิติลงแข่งรายการบอสตัน มาราธอน มากที่สุด เขาเริ่มลงแข่งวิ่งที่บอสตันครั้งแรกตอนอายุ 20 ปี แม้จะไม่ประสบความสำเร็จในทันที แต่ด้วยความพยายามอย่างต่อเนื่อง คุณตาเคลเลย์ก็สามารถชนะเลิศการแข่งขันได้ในที่สุด โดยได้รางวัลชนะเลิศอันดับหนึ่ง 2 ครั้งและชนะเลิศอันดับสอง 7 ครั้งจากการลงแข่งขันทั้งชีวิต คุณตาเคลเลย์ลงแข่งมาราธอนและเข้าเส้นชัยครั้งสุดท้ายในปี ค.ศ. 1992 หลังจากนั้นเขาได้กลายมาเป็น Grand Marshal หรือนักวิ่งกิตติมศักดิ์ของรายการนี้ และยังคงวิ่งระยะสั้นที่ไม่ใช่มาราธอนเรื่อยมาจนกระทั่งเสียชีวิต

ค.ศ.1999 นิตยสารรันเนอร์ส เวิลด์ นิตยสารด้านการวิ่งอันดับต้นๆ ของโลก ถึงกับยกย่องให้คุณตาจอห์น เคลเลย์ เป็น “นักวิ่งแห่งศตวรรษ” และเป็นสัญลักษณ์ของการแข่งขันวิ่งในประเทศอเมริกา คุณตาเคลเลย์เสียชีวิตลงในปี ค.ศ. 2004 ด้วยวัย 97 ปี ป้ายหลุมศพของเขามีถ้อยคำจารึกไว้ว่า “มนุษย์มาราธอน” (Marathon Man) ตลอดทั้งชีวิตของมนุษย์มาราธอนผู้นี้ เขาลงวิ่งมาราธอนรวมกันถึง 117 ครั้ง ตั้งแต่วัยหนุ่มจนถึงวัยชรา ชีวิตของคุณตาเคลเลย์แสดงให้เห็นว่าอายุไม่ใช่เรื่องสำคัญเท่ากับความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะพาตัวเองโลดแล่นไปบนเส้นทาง การวิ่ง

และไม่มีคำว่าสายเกินไป จากตัวอย่างนี้

ในปี ค.ศ. 2004 สตรีชาวอเมริกันนามแกลดีส เบอร์ริลล์ วัย 86 ปี ตัดสินใจลงวิ่งมาราธอนเป็นครั้งแรกในรายการฮอนโนลูลู มาราธอน หลังจากเกิดแรงบันดาลใจจากการได้เห็นดอกไม้ไฟสว่างไสวบนท้องฟ้าในช่วงเช้าตรู่วันหนึ่งของการแข่งขันวิ่งในปีก่อน

6 ปีต่อมา (ค.ศ. 2010) คุณยายเบอร์ริลล์ ในวัย 92 ปี ก็สร้างสถิติใหม่ให้กับแวดวงการวิ่งของโลก ในการลงแข่งขันมาราธอนครั้งที่ 5 ของตนเอง หลังจากใช้เวลาไป 9 ชั่วโมง 53 นาที 16 วินาที คุณยายเบอร์ริลล์ ก็กลายเป็นผู้หญิงที่อายุมากที่สุดในโลกที่ลงวิ่งมาราธอนและเข้าเส้นชัยได้สำเร็จ



ในปี ค.ศ. 2000 หลังจากที่อยู่สูญเสี่ยลูกชายและภรรยาไป คุณตาฟอจา ซิงห์ ชาวอินเดียวัย 81 ปี ที่มาตั้งรกรากอยู่ที่ประเทศอังกฤษ ตัดสินใจออกวิ่งเป็นครั้งแรก เพื่อลืมความโศกเศร้าจากการสูญเสีย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้คุณตาซิงห์ลงแข่งขันวิ่งอีกหลายรายการหลังจากนั้น

ในวัย 89 ปี คุณตาซิงห์ลงแข่งขันมาราธอนเป็นครั้งแรกในรายการลอนดอน มาราธอน ซึ่งถือเป็นรายการวิ่งอันดับต้นๆ อีกหนึ่งรายการของโลก โดยใช้เวลาไป 6 ชั่วโมง 54 นาที ส่วนมาราธอนรายการสุดท้ายที่ลงแข่งคือ ไตรอนโต วอเตอร์ฟอนท์ ฮาฟท์ มาราธอน ในปี ค.ศ. 2003 ส่งผลให้คุณตาซิงห์ วัย 93 ปี กลายเป็นเจ้าของสถิตินักวิ่งมาราธอนที่อายุมากที่สุดในโลก เวลาที่ดีที่สุดที่คุณตาซิงห์เคยทำได้ในการลงแข่งมาราธอนคือ 5 ชั่วโมง 40 นาที ปัจจุบันคุณตาซิงห์ ในวัย 100 ปี เลิกวิ่งมาราธอนแล้ว แต่สุขภาพยังคงแข็งแรง และยังออกวิ่งเป็นประจำ



นักวิ่งชายที่อายุมากที่สุด แต่ไม่มีการบันทึกไว้อย่างเป็นทางการ คือ คุณตาติมทริออน ยอร์ดานิส นักวิ่งชาวกรีซ ผู้ซึ่งลงแข่งขันวิ่งจากเมืองมาราธอนไปยังกรุงเอเธนส์ ในปี 1976 ในเวลานั้นคุณตายอร์ดานิส อายุ 98 ปี เข้าเส้นชัยโดยใช้เวลา 7 ชั่วโมง 33 นาที เวลาผ่านมา 30 กว่าปี ยังไม่มีใครทำลายสถิติของคุณตาติมทริออนได้

ปูเป็ง ต้นแบบนักวิ่งอาวุโสชาวไทย

นักวิ่งอาวุโสชาวไทย ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในแวดวงนักวิ่งระยะไกล คือ ปูเป็ง เพ็งสา ชาวอำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี ก่อนหน้านี้ชีวิตของปูเป็งอยู่กับการทำไร่ทำนาหาเลี้ยงครอบครัว ไม่เคยข้องเกี่ยวกับการวิ่ง จนกระทั่งเข้าสู่วัย 79 ปี ปูเป็งจึงตัดสินใจเข้าสู่เส้นทางนักวิ่ง โดยมีแรงบันดาลใจมาจากการเห็นนักวิ่งในงานวิ่งจอมบึงมาราธอนวิ่งผ่านหน้าบ้านไปทุกปี ปูเป็งจึงอยากวิ่งบ้าง



ปู่เป้งเริ่มต้นจากการลงแข่งมินิมาราธอน 5 กิโลเมตร ก่อนที่จะเพิ่มเป็น 10 กิโลเมตร 21.1 กิโลเมตร และก้าวเข้าสู่การมาราธอนระยะทาง 42.195 กิโลเมตรในที่สุด ด้วยวัย 84 ปี ปู่เป้งเข้าเส้นชัยในการแข่งขันครั้งนี้ด้วยเวลา 6 ชั่วโมง 21 นาที 55 วินาที หลังจากนั้นมาปู่เป้งลงแข่งวิ่งเป็นประจำ เวลาที่ดีที่สุดของปู่เป้งในการวิ่งมาราธอน คือ 4 ชั่วโมง 45 นาที 51 วินาที ความมุ่งมั่น คือ สิ่งสำคัญที่ทำให้ปู่เป้งวิ่งได้อย่างต่อเนื่อง ปู่เป้งเข้านอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้ามืดเพื่อออกวิ่งเป็นประจำเกือบทุกวัน ปู่เป้งตั้งใจว่าทุกครั้งที่ลงแข่งจะต้องเข้าเส้นชัยให้ได้ไม่ว่าจะใช้เวลานานแค่ไหน แต่จะไม่ยอมให้ความเหนื่อยล้าทำให้ต้องออกจากการแข่งขัน

เคล็ดลับการดูแลตัวเองของปู่เป้ง คือ ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ทานอาหารที่เน้นผักและผลไม้เป็นหลัก รวมถึงการตรวจร่างกายเป็นประจำทุกเดือน นอกจากการดูแลร่างกายแล้ว การดูแลสุขภาพจิตใจก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน ปู่เป้งเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี ไม่โกรธง่าย ทำให้ทั้งลูกหลานและเพื่อนบ้านต่างก็เคารพในตัวปู่เป้ง ปัจจุบันปู่เป้งเสียชีวิตแล้วเมื่ออายุ 99 ปี

จากการศึกษาของวิภาวี ปุสริโร และคณะ (2556) ศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นนักวิ่งระยะไกลจากผู้สูงอายุที่เป็นนักวิ่งระยะไกล จำนวน 140 ราย เป็นเพศชาย 123 ราย เพศหญิง 17 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 60-84 ปี อายุเฉลี่ย 66 ปี ระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติแต่เสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง (prehypertension) มากที่สุดคือ ร้อยละ 41 เกือบครึ่ง (ร้อยละ 45.8) มีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักอยู่ในระดับตีแย้ม ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 76.4) มี ดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ และแรงเหยียดขาอยู่ในระดับตีแย้ม (ร้อยละ 70.7) 1 ใน 3 ของ กลุ่มตัวอย่างมีความอ่อนตัวอยู่ในระดับปานกลาง เกือบครึ่งหนึ่งมีความจุปอดอยู่ในระดับตีแย้มมาก ส่วนปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุดส่วนใหญ่ (ร้อยละ 63.6) อยู่ในระดับตีแย้ม และค่าความหนาแน่นของมวลกระดูกอยู่ในภาวะกระดูกโปร่งบางมากที่สุด (ร้อยละ 40.7) ในด้านการรับรู้ความ ผาสุกในชีวิตปัจจุบันที่วัดโดยแบบวัดแบบขั้นบันไดของแคนทริล พบว่าเกือบ 1 ใน 3 ของกลุ่ม ตัวอย่างอยู่ในระดับตีแย้ม และมากกว่าครึ่งรับรู้ภาวะสุขภาพตนเองโดยรวมอยู่ในระดับตีแย้ม

อยากวิ่งแล้ว เริ่มต้นกันเลย เคล็ดลับการวิ่ง

ก่อนตัดสินใจออกวิ่ง ควรเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ เพื่อให้การวิ่งเกิดประโยชน์สูงสุดและไม่เป็นโทษต่อร่างกาย

1. ออกวิ่งเพราะรู้สึกสนุกกับการวิ่ง อย่าบังคับหรือฝืนใจตัวเองให้วิ่ง การเริ่มต้นด้วยทัศนคติที่ดี จะช่วยให้คุณวิ่งได้อย่างต่อเนื่อง ไม่หมดไฟไปเสียก่อน
2. ก่อนลงสนาม ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายอย่างละเอียด เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันเลือด เป็นต้น และจัดโปรแกรมวิ่งที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายในช่วงเวลานั้นๆ
3. เริ่มต้นโปรแกรมการวิ่งอย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มจากการเดินก่อน และตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับความจริง หลีกเลี่ยงการวิ่งอย่างหักโหม เพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ
4. ในช่วงเริ่มต้น ควรแบ่งระยะการวิ่งออกเป็นช่วงๆ ไม่ควรวิ่งต่อเนื่องยาวจนเกินไป และมุ่งที่คุณภาพของการวิ่ง มากกว่ามุ่งที่ความเร็วหรือระยะทาง
5. พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารตามหลักโภชนาการ และทานอาหารเสริมที่จำเป็น เพื่อฟื้นฟูร่างกายส่วนที่สึกหรอ
6. เพิ่มการออกกำลังกายประเภทแอโรบิคอื่นๆ เข้าไปในโปรแกรมการวิ่ง เพื่อเพิ่มสมรรถนะทางร่างกาย เช่น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ การวิ่งในน้ำ เป็นต้น
7. ให้ความสำคัญกับการอุ่นเครื่องก่อนออกวิ่ง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้งทั้งก่อนและหลังวิ่ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
8. ออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนัก เพื่อสร้างกล้ามเนื้อใหม่ชดเชยกล้ามเนื้อที่เสื่อมลง

จากตัวอย่างและงานวิจัยต่างๆข้างต้นน่าจะเป็นแรงบันดาลใจที่ดีที่จะชักนำจิตใจให้คล้อยตามความมุ่งมั่นของเหล่านักวิ่งสูงอายุที่มากด้วยความมีวินัย ความมั่นคงและความพยายาม จนประสบความสำเร็จซึ่งไม่ใช่เพียงเส้นชัยแต่ทั้งหมดคือการมีความสุขที่ตีทั้งกายและใจ

เอกสารอ้างอิง

- วิภาวี ปุสสิโร และคณะ. (2556). “ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นนักวิ่งระยะไกล”วารสารพยาบาลรามาศิต. 3: 19 กันยายน-ธันวาคม.
- สมภพ แจ่มจันทร์. (2554) “อายุเป็นเพียงตัวเลข: ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการวิ่ง”. วารสารวิ่งเพื่อสุขภาพ. ฉบับที่ 75 เดือนสิงหาคม.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2526). “วิ่ง...สู่วิถีชีวิตใหม่”นิตยสารหมอชาวบ้าน. ฉบับที่ 51 เดือนกรกฎาคม