



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๙-๖๑๗๒

ข่าวจากหนังสือพิมพ์บ้านเมือง ฉบับประจำวันที ๒ เดือนธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๓ มูลค่าข่าว ๑๐๖,๒๗๒.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

อินทิ้งได้อ่านงานวิจัยดีๆ ชิ้นหนึ่ง
เจ้าค่ะ

งานวิจัยที่ว่านี้ คือ งานวิจัยเรื่องการ
“เดินจงกรม”

ที่นอกจากจะได้ผลลัพธ์ที่ดีในทาง
“จิตใจ” แล้ว ก็ยังมีผลลัพธ์ที่ดีต่อทาง
“ร่างกาย” ในแง่ของการเสริมสมรรถภาพอีก
ด้วยเจ้าค่ะ

งานวิจัยชิ้นนี้ “นนุช แยมวงศ์” หัวหน้า
งานการพยาบาล ด้านตรวจรักษาพิเศษ

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

ได้เปิดเผยในการประชุมวิชาการ กิจกรรม
ทางกายระดับชาติ ครั้งที่ 1

ในหัวข้อเรื่อง “ผลของการเดินจงกรม
สมาธิ ต่อสมรรถภาพทางกาย ระดับความจำ
ระยะสั้น และความฉลาดทางอารมณ์
ผู้สูงอายุ”

ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวนี้ได้รับรางวัลรองชนะเลิศ
อันดับ 1

ในการประชุมวิชาการกิจกรรมทางกาย
ระดับชาติ ครั้งที่ 1 ภายใต้หัวข้อ “Active
Living for all” หรือ “กิจกรรมทางกาย
เพื่อทุกคน” เจ้าค่ะ

“นนุช แยมวงศ์” ระบุว่า การวิจัย
ดังกล่าวเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง

จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 2 กลุ่ม
คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม ด้วยการ
“เดินจงกรมสมาธิ”

และกลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม ด้วยการ
“นั่งสมาธิ”

ซึ่งผลการศึกษา พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่
ปฏิบัติธรรมด้วยการ “เดินจงกรมสมาธิ” มี
คะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย 7 ด้าน

คือ การทรงตัว ความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อแขน ความอดทนด้านแอโรบิก



เดินจงกรมสมาธิ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความ
อ่อนตัวด้านล่าง ความอ่อนตัวด้านบน และ
ความว่องไว

หลังการทดลอง 12 สัปดาห์ พบว่า ก่อน
และหลังการทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติ โดยพบว่าค่าเฉลี่ยสมรรถภาพ
ทางกาย กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติด้วยการ
“เดินจงกรม”

สูงกว่ากลุ่มที่ “นั่งสมาธิ” ในทุกด้าน
และกลุ่มที่ปฏิบัติธรรมด้วยการ
“เดินจงกรม” ยังมีค่าคะแนนความจำมากกว่า
กลุ่มที่นั่งสมาธิ

ข้อมูลจากงานวิจัยชิ้นนี้ ระบุด้วยเจ้าค่ะว่า
การออกกำลังกายด้วยการเดินอย่างสม่ำเสมอ
และมีการปฏิบัติภาวนาสมาธิควบคู่กัน

สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ทั้งระดับ
ความจำ และความฉลาดทางอารมณ์

ดังนั้น จึงควรมีการส่งเสริมให้ “ผู้สูงอายุ”
มีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีเจ้าค่ะ

งานวิจัยชิ้นนี้มีประโยชน์มากจริงๆ เจ้าค่ะ
โดยเฉพาะกับ “ผู้สูงอายุ”

เรามา “เดินจงกรมสมาธิ” เพิ่ม
สมรรถภาพทั้ง “ร่างกาย” และ “จิตใจ” กัน
เถอะเจ้าค่ะ!!!

คุณนายกิมฮวย

