



ข่าวประชาสัมพันธ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๙-๖๑๗๒

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันที ๒๗ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๒๕ มูลค่าข่าว ๑๐๘,๗๔๐-

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

‘เดินจงกรม’สร้างสมรรถภาพ แนะผู้สูงอายุให้ทำบ่อยเป็นประจำ

นางนงนุช เข้มวงศ์ หัวหน้างานการพยาบาลด้านตรวจรักษาพิเศษ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อ.องครักษ์ จ.นครนายก เปิดเผยงานวิจัย ในการประชุมวิชาการ กิจกรรมทางกายระดับชาติ ครั้งที่ 1 เรื่อง ผลของการเดินจงกรมสมาธิต่อสมรรถภาพทางกาย ระดับความจำระยะสั้นและความฉลาดทางอารมณ์ผู้สูงอายุ ว่าการวิจัยดังกล่าวเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เป็นการศึกษาผลของการเดินจงกรมสมาธิต่อสมรรถภาพทางกาย ระดับความจำระยะสั้น และความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมในจ.นครนายก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 2 กลุ่มคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรม สมาธิและกลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิกลุ่มละ 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย คอรัสการฝึกปฏิบัติธรรมภาวนาแบบอานาปานสติ แบบประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ แบบคัดกรองสมองเสื่อมเบื้องต้น และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และนำมาวิเคราะห์เชิงสถิติก่อนและหลังการทดลอง

“กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมสมาธิมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย 7 ด้านคือ การทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความอดทนด้านแอโรบิก ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัวด้านล่าง ความอ่อนตัวด้านบน และความว่องไว หลังการทดลอง 12 สัปดาห์ พบว่าก่อนและหลัง ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายกลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติด้วยการเดินจงกรม สูงกว่ากลุ่มที่นั่งสมาธิในทุกด้าน การออกกำลังกายด้วยการเดินอย่างสม่ำเสมอ และปฏิบัติภาวนาสมาธิควบคู่กันสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ทั้งระดับความจำ และความฉลาดทางอารมณ์ จึงควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ” นางนงนุชกล่าว

