



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๙-๕๐๐๐  
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๙-๖๑๗๒

ข่าวจากหนังสือพิมพ์คมชัดลึก ฉบับประจำวันที่ ๒๗ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๙ หน้า ๑๓ มูลค่าข่าว ๙๒,๕๐๔-

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

## วิจัยชี้เดินจงกรม ชูสมรรถภาพกาย ผู้สูงวัยควรปฏิบัติ

● **นางนงนุช** เข้มวงศ์ หัวหน้างานการพยาบาลด้าน  
ตรวจรักษาพิเศษ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ อ.องครักษ์ จ.นครนายก เปิด  
เผยงานวิจัย เรื่อง “ผลของการเดินจงกรมสมาธิ  
ต่อสมรรถภาพทางกาย ระดับความจำระยะสั้น  
และความฉลาดทางอารมณ์ผู้สูงอายุ” ในการ  
ประชุมวิชาการกิจกรรมทางกายระดับชาติ ครั้งที่  
1 ว่า การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยศึกษา  
ผลของการเดินจงกรมสมาธิต่อสมรรถภาพกาย  
ระดับความจำระยะสั้นและความฉลาดทางอารมณ์  
ของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม ใน จ.นครนายก กลุ่ม  
ตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติ  
ธรรมด้วยการเดินจงกรมสมาธิ และกลุ่มผู้สูงอายุ  
ที่ปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิ กลุ่มละ 50 คน  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1.คอร์ส  
การฝึกปฏิบัติธรรม ภาวนาแบบอานาปานสติ  
2.แบบประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูง  
อายุ 3.แบบคัดกรองสมองเสื่อมเบื้องต้น และ  
4.แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และนำ  
มาวิเคราะห์เชิงสถิติก่อนและหลังการทดลอง

นางนงนุช กล่าวอีกว่า ผลการศึกษาพบว่า  
กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรม  
สมาธิมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย 7 ด้าน  
คือ การทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน  
ความอดทนด้านแอโรบิก ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา  
ความอ่อนตัวด้านลำตัว ความอ่อนตัวด้าน  
บน และความอ่อนไหว หลังการทดลอง 12 สัปดาห์  
พบว่าก่อนและหลังการทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ย  
สมรรถภาพทางกายกลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติด้วย  
การเดินจงกรม สูงกว่ากลุ่มที่นั่งสมาธิในทุกด้าน  
และกลุ่มที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรม ยังมี  
ค่าคะแนนความจำมากกว่ากลุ่มที่นั่งสมาธิ ส่วน  
ค่าเฉลี่ยความจำนั้น พบว่าก่อนทดลองมีคะแนน  
ค่าเฉลี่ยของความจำแตกต่างกัน แต่เมื่อทดลอง  
ด้วยทั้ง 2 วิธีแล้ว คะแนนเฉลี่ยนั้นไม่มีความ  
แตกต่างกัน

“การออกกำลังกายด้วยการเดินอย่าง  
สม่ำเสมอ และมีการปฏิบัติภาวนาสมาธิ ควบคู่  
กันสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ทั้งระดับ  
ความจำ และความฉลาดทางอารมณ์ จึงควรมีการ  
ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน  
อย่างสม่ำเสมอ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งงานวิจัย  
ดังกล่าวได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ในการ  
ประชุมวิชาการกิจกรรมทางกายระดับชาติ ครั้งที่ 1  
ในหัวข้อ Active Living for all หรือกิจกรรม  
ทางกายเพื่อทุกคน” นางนงนุช กล่าว

