

## 6 การออกกำลังกายลดความเสี่ยง “สมองเสื่อม”



งานวิจัยแบบติดตามประชากรที่ดีพิมพ์ในเดือนกรกฎาคม 2022 ได้วิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของประชาชนกว่า 500,000 คน ซึ่งไม่มีภาวะสมองเสื่อมในตอนเริ่มต้น โดยติดตามพวกเขาเป็นระยะเวลา 11 ปี ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่พวกเขาออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีการติดตามความเสี่ยงต่อการเป็นโรคสมองเสื่อมตามประวัติศาสตร์ครอบครัวด้วย

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างหนักเป็นประจำ เช่น การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีความเสี่ยงเป็นโรคสมองเสื่อมลดลง 35% และการทำกิจวัตรประจำวันภายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เช่น การทำความสะอาดบ้าน กวาดถู ก็ช่วยลดความเสี่ยงลงได้ถึง 21%

แม้จะมีประวัติความเสี่ยงทางพันธุกรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงเป็นโรคสมองเสื่อม แต่การออกกำลังกายก็ยังช่วยลดความเสี่ยงได้ ตามที่ ดร. หวัน ซ่ง (Huan Song) หนึ่งในผู้เขียนงานวิจัย กล่าวกับนิตยสารไทมส์

อย่างไรก็ตาม แดน จอนเฮนรี (Dan Jonhenry) ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและผู้ฝึกสอนประจำแฟรนไชส์ Retro Fitness ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายเป็นเพียงการป้องกันการเกิดโรคสมองเสื่อมเท่านั้น

“มันเป็นการป้องกันเชิงป้องกันมากกว่า เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงก่อนที่จะสายเกินไป” จอนเฮนรีกล่าว “ขณะนี้ยังไม่มีทางรักษาโรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์”

**6 การออกกำลังกายลดความเสี่ยงโรคสมองเสื่อม**  
ตามคำแนะนำของ ดร. แดน จอนเฮนรี (Dan Jonhenry) และ ดร. ซิลค์กี้ สิงห์ พาลาจานี (Silky Singh Pahlajani) ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยา พฤติกรรมและจิตประสาทวิทยาทางคลินิกจาก Weill Cornell Medicine ทำออกกำลังกายต่อไปนี้ เป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดที่คุณควรนำมาปรับใช้ในกิจวัตรประจำวันของคุณ

**1. การเดินหรือการเดินเร็ว:** เป็นการออกกำลังกายที่

ง่ายและสะดวก เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย

**2. การปั่นจักรยาน:** ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหลายส่วน โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขา สะโพก และหัวใจ

**3. การว่ายน้ำ:** เป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อทั้งร่างกาย โดยไม่ส่งแรงกระแทกต่อข้อต่อ

**4. การวิ่ง:** ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ดี เสริมสร้างระบบหัวใจและหลอดเลือด แต่ควรเลือกความเร็วและระยะทางที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

**5. คาร์ดิโอ:** เช่น เครื่องเดินวงรี เครื่องปั่นจักรยานในร่ม ช่วยให้การออกกำลังกายสะดวก ควบคุมความหนักหน่วงได้ง่าย

**6. การฝึกแบบวงจร:** เป็นการออกกำลังกายที่สลับระหว่างท่าต่างๆ โดยใช้เวลาน้อยๆ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มความแข็งแรงและความอดทน

ข้อควรระวัง: ก่อนเริ่มต้นออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว และควรเริ่มต้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาและความหนักหน่วงของการออกกำลังกาย เลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และควรยืดเหยียดร่างกายหลังออกกำลังกายทุกครั้ง

**จิตใจของเราทำดีเวลาไหน มันก็ดีเวลานั้น  
ความดี ความชั่ว ไม่ขึ้นกับฟ้ากับดิน  
ขึ้นอยู่กับจิตกับใจ กับความประพฤติของเรา**

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

