



ประเภท : บทความทางวิชาการ

หัวข้อข่าว : พลังอินนํ้าอําศรรยของการเดิน

โดย : admin

ลงวันที่ : สุกร์ ที่ 6 เดือน มกราคม พ.ศ.2560

เข้าชม : 81

การเดินมีผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญต่อระดับความสุขของเรา
บางครั้ง การแก้ปัญหาที่ดีที่สุดอาจจะเป็นอะไรที่ง่ายที่สุดได้ อย่างในกรณีของการเดิน ซึ่งนับเป็นแบบของการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด การเดินเป็นเรื่องที่อ่อนโยนต่อร่างกาย และไม่ต้องการอุปกรณ์พิเศษใดๆ มาช่วย ซึ่งทำให้เข้าถึงการออกกำลังกายได้อย่างสะดวกที่สุด

ความเจ็บปวดและความพิการลดลง

การเดินทำให้ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น และเพิ่มไขมันได้เร็วขึ้นหลังการบำบัดรักษาโรค เมื่อผู้คนที่ทนเจ็บปวดจากข้อเข่าอักเสบ ใช้เวลาเดินเพียง 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ อาการเจ็บปวดและความพิการลดลงเกือบครึ่ง การเดิน 4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
ลดความเสี่ยงกระดูกสะโพกหักในสตรีหลังหมดประจำเดือนได้มากกว่า ร้อยละ 40

การเดินและสุขภาพจิต

แม้ว่ากิจกรรมทางกายและสุขภาพจิต ไม่ได้ถูกจัดให้อยู่คู่กันเสมอไป แต่ปรากฏว่า การเดินกลับมีผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญต่อระดับความสุขของเรา ในการศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า เกือบหนึ่งในสามของผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้ารู้สึกดีขึ้น หลังจากได้เดินออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย และเมื่อเพิ่มการเดินมากขึ้น
จำนวนผู้ป่วยซึมเศร้าที่รู้สึกดีขึ้นก็สูงขึ้นราวครึ่งหนึ่ง การเดินยังช่วยลดอาการวิตกกังวลให้กับผู้ป่วยราวครึ่งหนึ่งของจำนวนทั้งหมดที่นำการเดินมาปรับเข้าสู่กิจวัตรประจำวัน

ความเจ็บป่วยและโรคลดลง

ความเสี่ยงในโรคและความเจ็บไข้ได้ป่วย ดูเหมือนว่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเพิ่มการเดินเข้ามาในการบำบัด งานวิจัยบางชิ้นพบว่า การเดินสามารถลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจได้มากถึงร้อยละ 50 สำหรับผู้ป่วยที่มีอายุมากและเริ่มทำกิจกรรมการเดิน
สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคสมองเสื่อมก่อนวัยและอัลไซเมอร์ได้ราวครึ่งหนึ่งด้วย ในงานศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า ผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคเบาหวาน และได้การเดินसानเข้ากับวิถีชีวิตอื่นๆ เกือบร้อยละ 60 ของผู้ป่วยสามารถลดการพัฒนาที่ไปสู่โรคเบาหวานลงได้

การเดินกับอัตราการเสียชีวิตที่ต่ำลง

ประโยชน์ทั้งหมดทั้งปวงที่กล่าวมาของการเดินนั้น สรุปได้ว่า การเดินทำให้อัตราการเสียชีวิตลดลง ผลการศึกษาวิจัยของ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ตามด้วยงานชิ้นอื่นๆ พบว่า ผู้คนที่เดินมีอัตราการเสียชีวิตต่ำกว่าคนที่ไม่เดินถึงร้อยละ 23 แม้ว่าการเดินจะไม่ได้กิจกรรมออกกำลังกายที่เข้มข้นนัก
แต่ประโยชน์ของมันเป็นเรื่องที่ปฏิเสธไม่ได้เลย

<http://www.thaihealth.or.th/Content/303-พลังอินนํ้าอําศรรยของการเดิน.html>