



“ไลน์แดนซ์”

บริหารสมอง...ป้องกันอัลไซเมอร์



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



By **MEGA** We care

“โลนเดนซ์”

บริหารสมอง...ป้องกันอัลไซเมอร์

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยปี 2565 ภาวะสมองเสื่อมเป็นสาเหตุการตาย อันดับ 5 ของสาเหตุการตายในกลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป โดยประชากรผู้ สูงอายุนั้นมีมากถึง 12 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19.21 ของประชากรทั้งหมด เพิ่มขึ้นจาก ปี 2564 ร้อยละ 0.5 คาดการณ์ได้ว่าผู้สูงอายุ ที่มีภาวะสมองเสื่อมในประเทศไทยอาจมีจำนวน สูงขึ้นตามไปด้วย



“



การมีกิจกรรมยามว่างที่เหมาะสม สามารถช่วยลดความเสี่ยงของภาวะสมอง เสื่อมในผู้สูงอายุได้นอกจากจะช่วยรักษา สุขภาพร่างกายและสมองให้แข็งแรงยังช่วย สร้างความผูกพันและความเพลิดเพลินใน ชีวิตประจำวัน โลนเดนซ์จึงเป็นทางเลือก ที่เหมาะสมและมีประโยชน์มากสำหรับผู้สูง อายุ

”

“

ไลน์แดนซ์ (line dance) เป็นการออกกำลังกายด้วยการเต้นมีจังหวะที่เรียบง่ายและสนุกสนานประโยชน์ของการเต้นไลน์แดนซ์สำหรับผู้สูงอายุคือ ช่วยเพิ่มพลังงานและความกระปรี้กระเปร่าในร่างกายช่วยส่งเสริมการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อของร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้นช่วยฝึกความยืดหยุ่นและส่งเสริมการทรงตัว



”



การเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลงและท่าเต้นในรูปแบบต่างๆช่วยกระตุ้นระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อในการทำงานร่วมกันอย่างเหมาะสมแถมช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดสูบฉีดทำให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลายความเครียดซึ่งมีผลต่ออารมณ์ของผู้สูงอายุ ทำให้อารมณ์ดีขึ้น ไม่เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและที่สำคัญได้บริหารสมองฝึกความจำ ลดอัตราเสี่ยงที่จะเป็นภาวะสมองเสื่อม หรือ อัลไซเมอร์ได้อีกด้วย.

อ้างอิง :

1. กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). สถิติผู้สูงอายุ พ.ศ.2565. สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2566, จาก <https://www.dop.go.th/ty/know/side/1/1/1962>
2. เกษมณี บุญเมือง, กิตติศักดิ์ ชมภู, กันตนิพนธ์ งามพริ้ง, และวรวิทย์ รุระภา. (2563). ผลการออกกำลังกายด้วยไลน์แดนซ์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. วารสารวิชาการวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์, 15(2), 33-44.
3. วิลาสินี สุราวรรณ. (2560). ความสุขของภาวะสมองเสื่อมและปัจจัยที่ความสัมพันธ์กับภาวะสมองเสื่อม ในผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 10(2), 61-63.
4. Aliberti S, Raiola G. Effects of Line Dancing on Mental Health in Seniors after COVID-19 Pandemic. Education Sciences. 2021; 11(11):677. <https://doi.org/10.3390/educsci11110677>