

# آیا پیاده روی در بهبود حافظه نقش دارد؟

بسیاری از افراد همیشه در رابطه با پیاده روی در صبح زود غر میزنند اما زمانیکه از فواید پیاده روی آگاهی پیدا می کنند سعی می کنند که هیچوقت از آن دست نکشند. یکی از فوائد پیاده روی بهبود حافظه است که در بسیاری از تحقیقات به اثبات رسیده است.

– پیاده روی و حافظه

قسمتی از مغز که با حافظه در ارتباط است به نام هیپوکامپ شناخته می شود. وقتی فرد پا به افزایش سن می گذارد این قسمت از مغز شروع به کوچک شدن می نماید که نتیجه آن فراموشی و کاهش حافظه است. این امر خطر زوال عقل را افزایش می دهد که بطور معمول در افراد مسن مشاهده می شود. فعالیت های فیزیکی نظیر پیاده روی در بهبود قدرت حافظه بوسیله افزایش حجم هیپوکامپ در مغز ، نقش مهمی را ایفا می کند.

بسیاری از مطالعات و تحقیقات اثر پیاده روی در کمک به بهبود حافظه را ثابت کرده اند. یک مطالعه بر روی ۱۲۰ فرد مسن کم تحرک انجام شده است و این افراد بطور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. از یک گروه خواسته شد تا به انجام حرکات کششی بپردازند و گروه دیگر به مدت سه روز در هفته و هرروز ۴۰ دقیقه پیاده روی کردند. گزارش این تحقیق که بعد از یکسال منتشر شد نشان می دهد که ۲٪ حجم هیپوکامپ در افرادی که پیاده روی کرده اند افزایش یافته است در حالیکه در گروه دیگر کاهش حجم هیپوکامپ به علت پیری مشاهده شده است از این رو این ۲٪ افزایش حجم دستاورد بسیار مهمی بشمار می آید. پیاده روی اگر با مراقبت همراه باشد می تواند مفید بشمار آید. سعی کنید پس از انجام پیاده روی بمدت ۱۵ دقیقه نیز مدیتیشن انجام دهید. پیاده روی سلول های مغز را هوشیار می کند پس در حین مدیتیشن بدن خود را شل کنید تا سلول های مغز و اعصاب به درستی کار کنند. پس برای نتیجه گرفتن از پیاده روی غافل نشوید.

– نکات مهم در پیاده روی

پیاده روی توسط همه افراد اعم از پیر و جوان ، کودک و بزرگسال و یا حتی زنان باردار انجام می گیرد. در واقع باید پیاده روی را با

توجه به نیرو و توان خود انجام دهید و می توانید هر نوع پیاده روی اعم از سریع یا آرام اما با قدرت را انجام دهید. نکات زیر را بخوانید و از راهنمایی های آن در پیاده روی استفاده کنید.

- از لباس های گشاد و راحت استفاده کنید تا بدنتان بتواند نفس بکشد.

- پابرهنه راه نروید. یک جفت کفش خوب می تواند مانع آسیب دیدن پای شما شود و همچنین می تواند مچ پای شما را از پیچ خوردگی حفظ کند.

- دستان خود را در حالت ۹۰ درجه در کنار بدن خود قرار دهید و هرگز به حالت دست به سینه راه نروید.

- به جای اینکه با پایین نگاه کنید در حین پیاده روی به روبرو نگاه کنید در غیر اینصورت امکان دارد برای گردن ، پشت و شانه شما مشکلاتی ایجاد شود.

- افراط نکنید! ابتدا با ۱۵ دقیقه در روز شروع کنید سپس زمان آن را آرام آرام افزایش دهید.

- یک روز را به خود استراحت دهید.

- با نوشیدن یک لیوان آب ۳۰ دقیقه قبل از پیاده روی بدن خود را هیدراته نگه دارید و سعی کنید در حین پیاده روی هر ۲۰ دقیقه میزان کمی آب بنوشید.