



รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ
ตำบลแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

อนุพงษ์ ทวีกิจสถาพร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2566

รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ
ตำบลแม่เงา อําเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

อนุพงษ์ ทวีกิจสถาพร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ชื่อวิทยานิพนธ์ รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่มาจาง
อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ชื่อ สกุลผู้วิจัย นายอนุพงษ์ ทวีกิจสถาพร

สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะอาด)

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญชัย เลิศพิริยะชัยกุล)

รักษาการในตำแหน่งรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร.ชญาทิศ ต้นสาลี)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิกร แก้วทอง)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะอาด)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์)

.....กรรมการและเลขานุการ

(อาจารย์ ดร.บุปผา ปลื้มสำราญ)

THE EXERCISE MODEL FOR PGA K'NYAU TUMBON MAE NACHANG
MAE LA NOI DISTRICT, MAE HONG SON PROVINCE

ANUPONG THAWEEKITSATHAPORN

มหาวิทยาลัยกีฬาแห่งชาติ

THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR MASTER OF EDUCATION
IN PHYSICAL EDUCATION, FACULTY OF EDUCATION
THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

2023

ALL RIGHTS RESERVED BY THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์	รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อําเภอมะนัง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ชื่อ สกุลผู้วิจัย	นายอนุพงษ์ ทวีกิจสถาพร
ชื่อปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา, คณะ	พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์	2566
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	

1. รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะอาด
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและสร้างรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อําเภอมะนัง จังหวัดแม่ฮ่องสอน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้แก่ กลุ่มที่ตอบแบบสอบถาม เป็นผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี จำนวน 170 คน โดยใช้ตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างของเคอร์ซีและมอร์แกน กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในตำบล จำนวน 11 คน โดยเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 60-62 ปี มีน้ำหนักตัวระหว่าง 45-49 กิโลกรัม มีสถานภาพสมรส ไม่ได้รับการศึกษา และประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 100.00 มีพฤติกรรมสุขภาพ โดยมีการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และรับประทานอาหาร สุก ๆ ดิบ ๆ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติ ส่วนรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุมักกำหนดลักษณะท่าทางในการออกกำลังกาย โดยเป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ เพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต หัวใจ หลอดเลือด และเพื่อฝึกการทรงตัว

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย รูปแบบการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ ชนเผ่าปกากะญอ

ABSTRACT

Thesis Title The Exercise Model for Pga K'nyau Tumbon Mae Nachang,
Mae La Noi District, Mae Hong Son Province

Researcher's name Mr. Anupong Thaweekitsathaporn

Degree Master of Education

Disciplines, Faculty Physical Education, Faculty of Education

Year 2023

Advisor Committee

1. Assoc. Prof. Sudyod Chomsahai
2. Asst. Prof. Siriporn Sattayanurak, D.B.A

This study aims to study exercise behavior for the elderly and create exercise patterns for the elderly of the Pga K'nyau people, Mae Nachang Tumbon, Mae La Noi District, Mae Hong Son Province, The sample was divide into 2 groups, the first group were the elderly who lived in Mae Nahang Subdistrict, they aged between 60 and 65 years old, the number of samples used in the study was 170 persons by examples of Krejcie and Morgan and the second group those involved in the exercise of 11 elderly people in the sub-district. The tools of this research are divided into 2 issues: a questionnaire and the interview about the exercise patterns for the elderly. The data were analyzed, percentage, mean standard deviation and content analysis

The study was found that older people behave at an unpracticed level. The majority of the elderly were males between 60 and 62 years of age, with body weight was between 45-49 kilograms, there is a marital status, no education and 100.00 agricultural occupations. Hundreds of people have health behaviors by smoking, drinking and eating raw food. Exercise behavior is at an unprecedented level, while exercise patterns for the elderly are. Determining the posture of exercise by increasing flexibility of muscles and joints, continuing to increase muscle strength and endurance, increasing blood circulation, heart, and tube blood for practicing balance.

Keywords: Exercise Behavior, Model of Exercise, Pga K'nyau Tumbon

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์จากรองศาสตราจารย์ สุธยออด ชมสะห้าย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษา แนะนำ ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณ ในความกรุณาเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.เบญจมาศ ยศเสนา รองศาสตราจารย์ ดร.จตุรงค์ เหมรา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรินทร์ สารทอง และดร.ยงยุทธ ต้นสาลี ที่กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษา แนะนำช่วยเหลือด้านวิชาการที่มีคุณค่า รวมทั้งข้อเสนอแนะและกำลังใจ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 3 ท่าน ประกอบด้วย รองศาสตราจารย์ ดร.จตุรงค์ เหมรา รองศาสตราจารย์อุมาภรณ์ คงอุไร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรินทร์ สารทอง ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำต่าง ๆ ในการปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย จนมีความสมบูรณ์ และนำไปใช้ในการเก็บข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณท่านรองอธิการบดี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ และวิทยาเขตลำปาง รองคณบดีคณะศิลปศาสตร์ วิทยาเขตลำปาง คณาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้โอกาสทางการศึกษาและให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรเทพ รองศาสตราจารย์วิภาวรรณ ปัญจรัตน์ ที่ส่งเสริมและสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการศึกษาตลอดหลักสูตร ขอขอบคุณ พี่ น้อง และเพื่อนทุกคนที่เป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้สูงอายุ ผู้ใหญ่บ้าน เจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่มาจาง นายกองค้การบริหารส่วนตำบลแม่มาจาง ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีคุณค่าและประโยชน์ที่พึงได้จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาแด่ ครอบครัว ทวีกิจสถาพร ครอบครัวตระกูลหนู คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย คุณพ่อ คุณแม่ ครูบาอาจารย์ และมีพระคุณทุกท่าน ผู้วิจัยขอกราบพระคุณเป็นอย่างสูง

อนุพงษ์ ทวีกิจสถาพร

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ซ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	8
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ.....	12
หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ.....	12
รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ.....	14
ประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ.....	17
ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ.....	18
การสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย.....	20
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	21
พฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	21
พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	22
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	25
แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ.....	27
หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ.....	27

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ประเภทของรูปแบบ.....	28
คุณลักษณะของรูปแบบ.....	29
บริบทของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่नाจาง อำเภอแม่ลาญ้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน.....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31
งานวิจัยในประเทศ.....	31
งานวิจัยต่างประเทศ.....	34
3 วิธีดำเนินการวิจัย	37
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	37
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	44
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	56
สรุปผลการวิจัย.....	56
อภิปรายผล.....	60
ข้อเสนอแนะ.....	65
บรรณานุกรม.....	67
ภาคผนวก	73
ภาคผนวก ก.....	74
ภาคผนวก ข.....	80
ภาคผนวก ค.....	88

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

ประวัติผู้วิจัย..... 97

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
4.1	แสดงจำนวน และร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	45
4.2	แสดงจำนวน และร้อยละ ช่วงอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	45
4.3	แสดงจำนวน และร้อยละ หน้าที่ของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	46
4.4	แสดงจำนวน และร้อยละ สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	46
4.5	แสดงจำนวน ร้อยละ ระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	47
4.6	แสดงจำนวน ร้อยละ อาชีพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	47
4.7	แสดงจำนวน ร้อยละ การสูบบุหรี่ หรือไม่ของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	48
4.8	แสดงจำนวน ร้อยละ การดื่มสุรา หรือแอลกอฮอล์ หรือไม่ ของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	48
4.9	แสดงจำนวน ร้อยละ การดื่มน้ำอัดลมของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	48
4.10	แสดงจำนวน ร้อยละ การดื่มเครื่องดื่มชูกำลังของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	49
4.11	แสดงจำนวน ร้อยละ การทานอาหาร สุก ดิบ.....	49
4.12	แสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน.....	50
4.13	แสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน.....	51

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
ค. 1.1 ยึดกล้ามเนื้อนิ้วมือ.....	89
ค. 1.2 หมุนข้อมือ.....	90
ค. 1.3 หมุนข้อเท้า.....	90
ค. 1.4 ก้ม-เงย หันหน้าซ้าย-ขวา.....	91
ค. 2.1 กำมือ.....	91
ค. 2.2 เขยียดเข้า.....	92
ค. 2.3 แกว่งขา.....	92
ค. 2.4 ยืนย่อตัว.....	93
ค. 3.1 ท่าวางส้นเท้า สลับขมมือ.....	93
ค. 3.2 ท่าชูแขน ยกส้นเท้า.....	94
ค. 3.3 ท่าวิ่ง.....	94
ค. 4.1 ท่าฝึกการทรงตัวเดินต่อเท้า.....	95
ค. 4.2 ท่าฝึกการทรงตัวเดินด้วยส้นเท้า.....	95
ค. 4.3 ท่าฝึกการทรงตัวเดินสไลด์ด้านข้าง.....	96
ค. 4.4 ท่าฝึกการทรงตัวยืนขาเดียว.....	96

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรทั่วโลกอย่างรวดเร็วส่งผลให้ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มจำนวนมากขึ้น ทั้งในเชิงปริมาณและสัดส่วนต่อประชากรทั้งหมด ในขณะที่ประชากรวัยเด็กลดจำนวนลงอย่างต่อเนื่อง องค์การสหประชาชาติ (United Nations) คาดการณ์ว่าในปี ค.ศ. 2050 จำนวนผู้สูงอายุทั่วโลกจะเพิ่มขึ้นเป็น 1,963 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 22 ของประชากรทั้งหมด (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. 2559) สำหรับประเทศไทย โดยข้อมูลกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ได้รายงานสถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 จังหวัด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2563 พบว่า จำนวนผู้สูงอายุ มีจำนวนรวม 11,627,130 คน เป็นผู้สูงอายุชาย จำนวน 5,130,363 คน และเป็นผู้สูงอายุหญิง จำนวน 6,496,767 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2564) เมื่อผู้สูงอายุไทยที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นและมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลให้ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมประชากรสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในปี 2565 โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ตามนิยามขององค์การสหประชาชาติ

ปัจจุบันสังคมผู้สูงอายุไทย นอกจากจะต้องเผชิญกับปัญหาที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมจากสังคมภาคการเกษตรเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการอพยพย้ายถิ่นของประชากรวัยทำงานสู่สังคมเมือง ทำให้ผู้สูงอายุในชนบทบางคนถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังหรือต้องรับภาระในการเลี้ยงดูบุตรหลาน ซึ่งพ่อแม่ของเด็กต้องเข้ามาเป็นทำงานในเมืองใหญ่ เพื่อหารายได้เลี้ยงครอบครัวเนื่องจากมีค่าตอบแทนที่สูงกว่า แล้วยังพบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ต่อฐานะความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชน และภาพรวมของประเทศในการรักษาพยาบาล ทำให้ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาผู้อื่นต้องการความช่วยเหลือด้านการแพทย์ ด้านสาธารณสุข และบริการด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งมีค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาสุขภาพเพิ่มตามไปด้วย

ปัญหาสำคัญทางสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่สังเกตได้ชัดเจน ได้แก่ ความอดทน ความว่องไว ความอ่อนตัว การทรงตัว และความแข็งแรงลดลงสอดคล้องกับการศึกษาของ Morrow; et al. (2000) ที่กล่าวว่าร่างกายของผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมสภาพตามวัย ได้แก่ กล้ามเนื้อเหี่ยวลีบเนื่องจากขาดการใช้งานกระดูกและเปราะบาง ข้อต่อต่าง ๆ เสื่อมน้ำหล่อเลี้ยง ข้อตกลงเกิดภาวะข้อติด ข้ออักเสบ ปวดข้อ ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลงเกิดความคิดที่ช้า สูญเสียการควบคุม การทรงตัว ทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม และความว่องไวลดน้อยลง

อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กัน สอดคล้องกับการศึกษาของ เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ (2558) พบว่า ความยืดหยุ่นของปอดลดลง การเคลื่อนไหวของผนังทรวงอก ถูกจำกัด การระบายอากาศของปอดและประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจลดลง ทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย เมื่อปฏิบัติกิจกรรมปกติ และยังพบว่าหลอดเลือดตามร่างกายแคบลงความยืดหยุ่นของหลอดเลือดเสียไป ทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น ถ้าผู้สูงอายุขาดการฟื้นฟูและพัฒนาสุขภาพของตนเองจะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยเรื้อรัง ทำให้สมรรถภาพทางร่างกายลดลงกว่าที่ควรจะเป็นจากการที่ผู้สูงอายุเข้าสู่วัยที่ร่างกายมีการเสื่อมถอย การเสื่อมสภาพของระบบการทำงานและระบบประสาท การเสื่อมของอวัยวะอย่างต่อเนื่อง การเสื่อมของกระดูกข้อต่อการทรงตัว และการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อตลอดจนประสิทธิภาพการทำงานลดลง และเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จึงมีการส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับวัยเพื่อลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อไม่เรื้อรัง รวมทั้งโรคที่เกี่ยวกับมวลกล้ามเนื้อและกระดูกลง ตลอดจนให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย โดยถือว่าการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญของผู้สูงอายุเพราะการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรง ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ เพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย และช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งเป็นผลดีในด้านการลดการเจ็บป่วย ลดภาระงานทางด้านสาธารณสุขและงบประมาณด้านการรักษาพยาบาลของประเทศ อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม สอดคล้องกับเจริญ กระจวนรัตน์ (2557) ที่กล่าวว่า การเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายนอกจากจะช่วยชะลอความเสื่อมของโครงสร้างร่างกายแล้วยังช่วยป้องกันและบำบัดรักษาอาการข้อติดกระดูกบางระบบประสาทรับรู้ การสั่งงาน การเคลื่อนไหว การเสื่อมสภาพ ตลอดจนช่วยให้เกิดความมั่นคงในการทรงตัวแต่ละอริยาบถของการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

ตำบลแม่ณาจาง อำเภอมะนังน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นตำบลที่ตั้งอยู่ตามแนวเขตชายแดนไทยที่อยู่ห่างไกลความเจริญระยะทางจากตัวอำเภอมะนังน้อย 70 กิโลเมตร และห่างจังหวัดแม่ฮ่องสอน 180 กิโลเมตร ประกอบด้วย 7 หมู่บ้าน ประชากรในตำบลเป็นกลุ่มชนเผ่าปกากะญอ มีจำนวนทั้งสิ้น 3,143 คน เป็นเพศชาย จำนวน 1,600 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 1,543 คน และเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี จำนวน 304 คน (ชาย 102 คน หญิง 68 คน) จากข้อมูลทางด้านสุขภาพและด้านคุณภาพชีวิตพบว่า ผู้สูงอายุในตำบล มีโรคประจำตัว 68 คน คิดเป็นร้อยละ 21.96 อยู่ในกลุ่มที่ต้องได้รับความช่วยเหลือ เนื่องจากมีปัญหาด้านคุณภาพชีวิตจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 4.19 บางส่วนไม่สามารถเข้าถึงการบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข อัตราการอ่านออกเขียนได้ อยู่ในระดับต่ำ มีฐานะยากจน มีความลำบากในการเดินทางมีปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพส่งผลทำให้มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำ ภาวะความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในพื้นที่จะรักษาและพึ่งพาการแพทย์พื้นบ้าน และจะมารับการบริการสาธารณสุขจากภาครัฐ เมื่ออาการหนักหรือไม่สามารถจัดการปัญหาสุขภาพตนเองได้

(โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่นาจาง. 2563) นอกจากนี้ จากข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ พบว่า ผู้สูงอายุยังยึดมั่นอยู่กับแผนการดูแลรักษาสุขภาพตนเองด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้านพึ่งพาตนเองในด้านการดูแลรักษาสุขภาพจากการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ การใช้ประคบสมุนไพร และการแลกเปลี่ยนประคบสมุนไพรซึ่งกันและกันจากวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรมและความเชื่อ ภูมิปัญญาท้องถิ่นส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ด้วยข้อจำกัดทางด้านสภาพพื้นที่และวิถีการดำรงชีวิต นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังขาดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ไม่ทราบถึงความสำคัญและประโยชน์จากการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว รวมทั้งไม่ทราบถึงวิธีการ หรือลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย จากการสำรวจข้อมูลด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อการเดินรอบ ๆ บ้าน และการแกว่งแขนอยู่ในบ้านตามอัธยาศัย ทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย และไม่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย ซึ่งจะส่งผลต่อความเจ็บปวดเมื่อยล้ากล้ามเนื้อต่าง ๆ ตามมา (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่ลาน้อย. 2562)

จากประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ เพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ และช่วยลดปัญหาการเจ็บป่วย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ และต้องการสร้างรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ตำบลแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุให้มีการเกิดความรู้และการรับรู้วิธีการออกกำลังกายมากขึ้น เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ลดการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในพื้นที่ รวมทั้งลดงบประมาณค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลในภาพรวมของประเทศได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
2. เพื่อสร้างรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

เป็นผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ในเขตพื้นที่ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ใน 7 หมู่บ้าน จำนวน 304 คน เป็นชาย 101 คน หญิง จำนวน 63 คน (องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ณาจาง ประจำปี. 2563)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย

กลุ่มที่ 1 คือ กลุ่มที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของชนเผ่าชนเผ่าปกากะญอ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-65 ปี ที่อาศัยใน 7 หมู่บ้าน ของตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 170 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้ตารางกลุ่มตัวอย่างของ (Krejcie & Morgan, 1970) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 170 คน จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยสุ่มแบบกลุ่มพื้นที่ตามหมู่บ้าน (cluster sampling) จำนวน 7 หมู่บ้าน และสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิแบบเป็นสัดส่วน (proportional stratified random sampling)

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ เกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายของชนเผ่าชนเผ่าปกากะญอ จากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบล จำนวน 11 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของชนเผ่าปกากะญอ ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ พฤติกรรมสุขภาพ

1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของชนเผ่าปกากะญอ ได้แก่ พฤติกรรมทั่วไปในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกาย

2. ตัวแปรตาม

รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

นิยามศัพท์เฉพาะ

รูปแบบการออกกำลังกาย หมายถึง ลักษณะของการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวัย และข้อจำกัดของผู้สูงอายุระหว่าง 60-65 ปี ของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ในงานวิจัยนี้ประกอบด้วย 1) ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 2) ด้านสถานที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 3) ด้านลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

4) ด้านข้อจำกัด ปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ และ 5) ด้านรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ 7 หมู่บ้านของตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ชนเผ่าปกากะญอ หมายถึง กลุ่มชาติพันธุ์หนึ่ง ที่มีวัฒนธรรมประเพณีที่เป็นเอกลักษณ์ มีภาษาพูดและภาษาเขียนเป็นของตนเอง เรียกว่า ภาษาปกากะญอ ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ 7 หมู่บ้านของตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

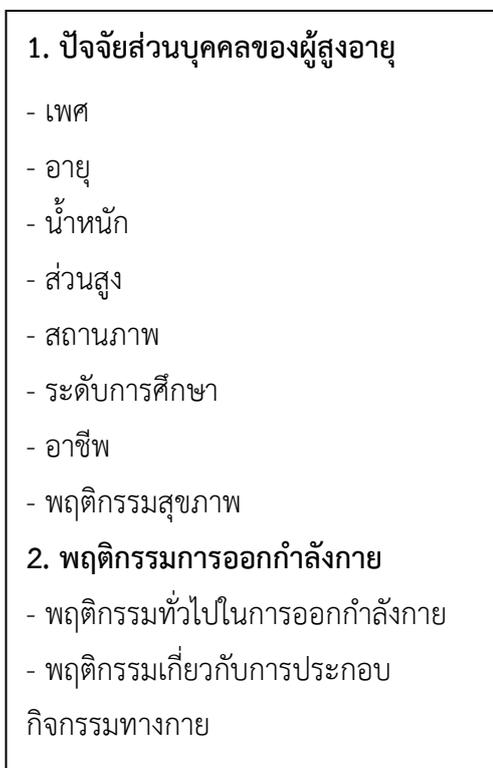
พฤติกรรมการออกกำลังกายของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน หมายถึง การปฏิบัติตน การแสดงออกทางกายของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอนในด้านการออกกำลังกาย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

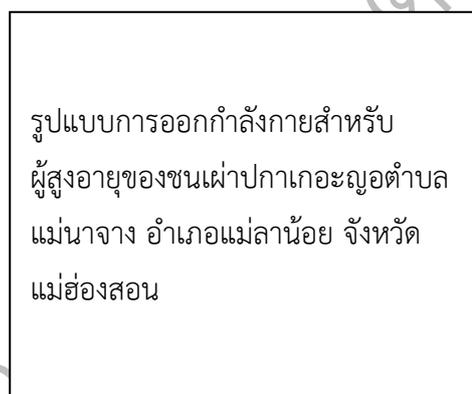
1. ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
2. ได้รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
3. ผู้ที่สนใจในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ นำรูปแบบการออกกำลังกายไปใช้ให้เป็นแบบอย่างในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ



ตัวแปรตาม



ภาพ 1.1 กรอบแนวความคิดวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อําเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เพื่อนำมาประกอบและเป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
 - 2.1 หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
 - 2.2 รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
 - 2.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
 - 2.4 ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
 - 2.5 การสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม
 - 3.1 พฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - 3.2 พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ
 - 3.3 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ
4. แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ
 - 4.1 หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ
 - 4.2 ประเภทของรูปแบบ
 - 4.3 คุณลักษณะของรูปแบบ
5. บริบทของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อําเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้กำหนดนิยามของผู้สูงอายุในมาตรา 3 ว่า ผู้สูงอายุหมายความว่า บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย (สำนักส่งเสริม และพิทักษ์ผู้สูงอายุ. 2546)

สมพล นวะกะ (2555) ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจไปในทางเสื่อมลง มีบทบาททางสังคมและกิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง

สุพรรณษา วังศิริ (2552) ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่อยู่ในวัยช่วงสุดท้ายของชีวิตเป็นผู้ที่มีคุณค่าและได้ทำประโยชน์ให้แก่สังคม เป็นระยะเวลายาวนาน การกำหนดให้ผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับลักษณะของสังคมแต่ละสังคม

สุรกุล เจนอบรม (2541) ได้กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุมีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะดังนี้

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (chronological aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย
 2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physiological aging หรือ biological aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี
 3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (psychological aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง
 4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (sociological aging) บทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง
- ศรินยา สุริยะฉาย (2552) ผู้สูงอายุหมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปอยู่ในช่วงสุดท้ายของวงจรชีวิตที่มีสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมรวมทั้งการสูญเสียบทบาทและหน้าที่ทางสังคมและเศรษฐกิจ

ภาวณี วรประดิษฐ์ (2553) ผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจในทางที่เสื่อมลง มีบทบาททางสังคมและกิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีการเสื่อมถอยของเซลล์ต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมสู่สภาวะถดถอย มีการสูญเสียบทบาทหน้าที่ทั้งทางด้านครอบครัว การงาน และสังคม

การแบ่งกลุ่มอายุของผู้สูงอายุ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ได้กำหนดแบ่งผู้สูงอายุไว้ 3 กลุ่ม ได้แก่

1. ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) เป็นช่วงที่ยังมีพลังช่วยเหลือตนเองได้
2. ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-79 ปี) เริ่มมีอาการเจ็บป่วยร่างกายเริ่มอ่อนแอ มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง
3. ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. 2546)

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2531) ได้เสนอข้อมูลขององค์การอนามัยโลกโดย Professor Dr.Alfred J.Kahn แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบียว่า มีการแบ่งเกณฑ์อายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้น ในลักษณะของการแบ่งช่วงอายุ ได้แก่

1. ผู้สูงอายุ (elderly) มีอายุระหว่าง 60-74 ปี
2. คนชรา (old) มีอายุระหว่าง 75-90 ปี
3. คนชรามาก (very old) มีอายุ 90 ปีขึ้นไป

สรุปการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุชายและหญิงของไทย จะแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้สูงอายุตอนต้น (young old) คือ บุคคลที่มีอายุ 60-69 ปี ผู้สูงอายุตอนกลาง (middle old) คือ บุคคลที่มีอายุ 70-80 ปี และผู้สูงอายุตอนปลาย (very old) คือ บุคคลที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป

การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพของผู้สูงอายุ

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้นำเสนอข้อมูลการเปลี่ยนแปลงตามวัยของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย เซลล์ในร่างกายมนุษย์มีการเจริญและเสื่อมโทรมตลอดเวลาโดยในผู้สูงอายุมีอัตราการเสื่อมโทรมมากกว่าการเจริญ ทั้งนี้การเสื่อมโทรมทางจิตจะทำให้มีความรู้สึกวิตกกังวล อารมณ์
2. ระบบหัวใจเสื่อมสภาพลง เพราะอวัยวะในการหายใจเข้า ออก ลดลงความสามารถของการขยายตัวของปอดเสียความยืดหยุ่น ฤกษ์ลมแลกเปลี่ยนแก๊สลดลงและปอดรับออกซิเจนได้น้อยลง
3. ระบบการไหลเวียนเลือดหัวใจ หลอดเลือดมีเนื้อเยื่ออื่นมาแทรกมากขึ้น ทำให้การสูบฉีดเลือดของหัวใจไม่แข็งแรงเหมือนเดิม มีปริมาณสูบฉีดลดลงหลอดเลือดแข็งตัวและแรงดันเลือดสูงขึ้น ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะลดปริมาณลง
4. สติปัญญาของผู้สูงอายุสติปัญญาเริ่มเสื่อมถอยช้าลง ต้องใช้เวลาในการคิดวิเคราะห์ ทบทวนนานกว่าจะตัดสินใจได้ การตอบโต้ทางความคิดไม่ฉับพลันทันที แต่มีเหตุผลและประสบการณ์เป็นข้อมูลพื้นฐานในการคิดและตัดสินใจ แต่บางครั้งไม่กล้าตัดสินใจอะไร

5. การเรียนรู้ของผู้สูงอายุการเรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ หรือเทคโนโลยีใหม่ของผู้สูงอายุเป็นไปได้
 จำต้องใช้เวลาเรียนรู้นานกว่าที่จะรู้ปรับเปลี่ยนความคิด และการกระทำได้ แต่การเรียนรู้ที่มีความ
 สอดคล้องกับประสบการณ์เดิมและความรู้เดิมที่มีอยู่จะสามารถเรียนรู้ได้รวดเร็ว

6. พฤติกรรมและธรรมชาติของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้

6.1 ถ้าไม่มีกิจกรรมอะไรทำอยู่ว่าง ๆ จะรำคาญและคิดฟุ้งซ่านหรืออาจจะบ่นพึมพำ

6.2 บางช่วงจะหลง ๆ ลืม ๆ

6.3 สายตาไม่ดีอ่านหนังสือที่มีขนาดอักษรตัวเล็กเกินไม่ได้และอ่านได้ไม่นาน

6.4 ชอบอ่าน ฟัง ดูข่าว ความก้าวหน้าและความเป็นไปของบ้านเมืองมากกว่าบันเทิง
 หรือ ตำราวิชาการ

6.5 มีช่วงเวลาของความสนใจยาวนานและมีสมาธิ ถ้ามีความตั้งใจทำสิ่งใด

ภาวิณี วรประดิษฐ์ (2553) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงวัยสูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้ง
 ทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มเสื่อมลงไปตามอายุของผู้สูงอายุ ซึ่ง
 สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดจนบทบาทหน้าที่ และ
 สัมพันธ์ภาพทางสังคมลดลง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ส่งผลต่อการเกิดภาวะสุขภาพที่เจ็บป่วยของ
 ผู้สูงอายุ หากไม่มีวิธีป้องกันและการจัดการภาวะสุขภาพที่เหมาะสม และสุขภาพภายในผู้สูงอายุการ
 เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นการเปลี่ยนแปลงอวัยวะต่าง ๆ มีการ
 เปลี่ยนแปลงการทำงานที่ของอวัยวะต่าง ๆ ลดลงมีการเสื่อมของเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ดังนี้

1. ผิวหนังจะเหี่ยวย่นแตกง่ายขยับเหี่ยวได้น้อยลง แห้ง กระด้าง บางครั้งทำให้มีผลต่อ
 การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิที่ไม่ดีเกิดความร้อนหนาวไม่คงที่
2. ปากและฟัน ฟันเริ่มจะหลุด กล้ามเนื้อในการเคี้ยวจะมีแรงน้อยลง การรับรสของลิ้นและ
 การขับน้ำลายจะน้อยลง
3. ตา ความสามารถในการมองเห็นจะลดลงมา เลนส์ตาจะเสื่อมลง มีโอกาสเกิดต้อหินมากขึ้น
 ความสามารถในการแยกสีจะลดลง
4. หู ความสามารถในการได้ยินจะลดลง จะมีการหูตึงได้ยินเสียงต่าง ๆ การผลิตซีหูลดลง
5. ผมและขน การงอกของผมและขนจะลดลงแต่จะมีขนเพิ่มขึ้นที่ หู คิ้ว และรูจมูก
6. ระบบหัวใจและหลอดเลือดจะมีความยืดหยุ่นน้อยลง การซึมผ่านของออกซิเจนไปยัง
 เนื้อเยื่อต่าง ๆ ก็ลดลง
7. ระบบทางเดินหายใจหลอดเลือดฝอยในหลอดลมจะหนาขึ้นและยืดหยุ่นน้อยลง ทำให้
 การแลกเปลี่ยนออกซิเจนได้น้อยลงทำให้ผู้สูงอายุหอบง่าย
8. ระบบทางเดินอาหาร กระเพาะอาหารหลังกรดลดลง ทำให้เบื่ออาหาร ท้องอืดง่าย
 ความสามารถในการทำลายสารพิษลดลงและมักพบว่าการทำงานของตับอ่อนมีประสิทธิภาบน้อยลง

9. ระบบขับถ่ายปัสสาวะในผู้สูงอายุชาย จะมีอาการปัสสาวะขัดเนื่องจากต่อมลูกหมากโต ส่วนผู้หญิงกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เนื่องจากเนื้ออู้งเชิงกรานหย่อน

10. ระบบกระดูกและข้อกระดูกของผู้สูงอายุจะเปราะและหักง่าย เนื่องจากอัตราการสลายตัวของเซลล์กระดูกมีมากกว่าอัตราการสร้าง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีกระดูกสันหลังผุมากขึ้นหลังค่อมและเอียง

11. ระบบประสาทความสามารถในการรับรู้และจดจำลดลง

สรุปการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายภาพวัยสูงอายุ โดยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมทั้งอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เริ่มเสื่อมลงไปตามอายุและการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ส่งผลต่อการเกิดภาวะสุขภาพที่เจ็บป่วยของผู้สูงอายุ หากไม่มีวิธีป้องกัน และการจัดการภาวะสุขภาพที่เหมาะสม

ภาวะสุขภาพและปัญหาของผู้สูงอายุ

กรมอนามัย (2547) กล่าวถึงปัญหาผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย ปัญหาด้านการเสื่อมโทรม โรคภัยต่าง ๆ ทั้งร่างกาย และสมอง ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป มักมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสมอง คือ โรคสมองเสื่อม โรคหลงลืม โรคซึมเศร้า

2. ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุที่มีฐานะไม่ดี ไม่มีลูกหลานดูแล และไม่มีรายได้เป็นของตนเองอาจจะดำเนินชีวิตลำบากกว่าปกติ

3. ปัญหาทางด้านความรู้ ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสได้รับความรู้ เพิ่มเติม เพื่อพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

4. ปัญหาทางด้านสังคม ผู้สูงอายุไม่ได้รับการยกย่องจากสังคมเหมือนแต่ก่อนเคยเป็นข้าราชการเคยมีอำนาจ แต่หลังจากเกษียณแล้วหมดอำนาจสูญเสียตำแหน่งไป

5. ปัญหาด้านจิตใจ ผู้สูงอายุไม่ได้รับความเอาใจใส่เท่าที่ควรทำให้เกิดความรู้สึกหว่าเหว ซึมเศร้า เหนง

6. ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม จากครอบครัวที่เคยใหญ่ปัจจุบันคนรุ่นใหม่ ชอบทิ้งให้ผู้สูงอายุอยู่บ้าน ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านอย่างโดดเดี่ยว ไม่ได้รับการดูแลเหมือนเมื่อก่อน

7. ปัญหาค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง ปัจจุบันภาวะเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแลจากบุตรหลานเท่าที่ควร

บรรลุ ศิริพานิช (2542) ได้แบ่งปัญหาของผู้สูงอายุออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ปัญหาเรื่องสุขภาพ ผู้สูงอายุมีภูมิคุ้มกันต่ำลงมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดโรคสูง การรักษาให้หายเป็นปกติ จึงยากลำบาก ดังนั้นการป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ

2. ปัญหาเรื่องการเงิน ผู้สูงอายุหยุดการประกอบอาชีพแล้ว จึงทำให้ไม่มีรายได้ หรือรายได้ที่มีอยู่ลดจำนวนลง ผู้สูงอายุ จึงมีปัญหาทางการเงินไม่พอ ในการใช้จ่ายต่าง ๆ

3. ปัญหาสังคมผู้สูงอายุที่เป็นเพื่อนรุ่นเดียวกันต่างล้มตายกันไป เช่น คู่สมรส ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความหว้าเหว ความเหงาเศร้าซึมเกิดขึ้น

สรุปได้ว่าปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไปประกอบด้วย

1. ปัญหาทางด้านร่างกาย เช่น ความเสื่อมของสติปัญญา อาการซึมเศร้า อาการกลืนปัสสาวะไม่อยู่ การหกล้ม การเคลื่อนไหวลำบาก

2. ปัญหาทางด้านจิตใจและสังคม ไม่มีญาติพี่น้องลูกหลานดูแลหรือไม่มีผู้ดูแลที่ชัดเจน ทำให้การดูแลผู้สูงอายุค่อนข้างท่างเหงิน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้า เหงา เครียด ทดหู่

3. ปัญหาด้านเศรษฐกิจเมื่อก้าวสู่วัยผู้สูงอายุรายได้ต่าง ๆ จะลดลง เนื่องจากผู้สูงอายุหยุดทำงานหรือเกษียณแล้วทำให้ผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวธรรมดาที่มีรายได้พอใช้ไปวัน ๆ จะไม่พร้อมเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้เพิ่มความสามารถทางร่างกายของผู้สูงอายุเป็นการดำรงไว้ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คลายความตึงเครียด กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิต ให้มีประสิทธิภาพเป็นการสร้างภาวะร่างกายสมบูรณ์ ซึ่งหมายถึง ภาวะที่ร่างกายสามารถใช้ออกซิเจนได้อย่างเต็มที่ที่มีความสมดุลของน้ำหนักกับส่วนสูงตามระดับอายุ การออกกำลังกายจะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์ (เกษม ต้นติผลาชีวะ; และ กุลยา ต้นติผลาชีวะ. 2548: 48)

สำหรับผู้สูงอายุกิจกรรมการออกกำลังกายจะแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม และความสามารถของแต่ละบุคคล ความเข้มข้นและชนิดหรือวิธีการออกกำลังกายจะต้องอยู่ในขอบข่ายความสามารถทางร่างกายของผู้สูงอายุที่จะทนได้ วิธีการออกกำลังกายควรจะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อร่างกาย และจิตใจอย่างน้อยต้องทำให้กระฉับกระเฉงขึ้นในตัวผู้สูงอายุ

ดังนั้นการออกกำลังกาย สามารถยับยั้งสภาพความเสื่อมของร่างกายหลายอย่างอันเนื่องมาจากความชราได้ เช่น การสูญเสียความแข็งแรงของกระดูกและมวลกล้ามเนื้อ เป็นต้น

หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่ใช้อายุเป็นหลักในการแยกจากบุคคลอายุอื่น ๆ โดยถือเอาอายุ 60 ปีขึ้นไปว่าเป็นผู้สูงอายุ โดยผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจแตกต่างไปจากผู้ที่มีอายุน้อยกว่าการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจึงเน้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายมีการหด ยืดของกลุ่มเนื้อของร่างกาย ซึ่งมีการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และ ไม่มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อ หรือไม่มีการลงน้ำหนักต่อโครงสร้างของร่างกายในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย

1. การออกกำลังกายจากทำกิจวัตรประจำวัน เช่น เดินเข้าห้องน้ำ อาบน้ำ กิน อาหาร แปร่งฟัน กวาดบ้าน ฯลฯ
2. การออกกำลังกายเพื่อประกอบการทำงานตามอาชีพคนที่ประกอบการทำงานใช้กำลังกายมาก ได้แก่ กรรมกร ก่อสร้าง ขุดดิน เลื่อยไม้ ตีตะปู ยกของ ฯลฯ เกษตรกร เช่น ชาวไร่ ชาวนา จะใช้กำลังกายในการประกอบอาชีพค่อนข้างมากกว่า ผู้ประกอบธุรกิจหรือผู้บริหาร ซึ่งจะใช้กำลังกาย ค่อนข้างน้อย อาจเป็นเพียง เดิน นั่ง พุด เท่านั้น
3. การออกกำลังกายเพื่อเล่นกีฬา คือ การออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ซึ่งมีกฎเกณฑ์ การเล่น แล้วแต่ละชนิดของกีฬาที่มีความแตกต่างกันไปเป็นการแข่งขันเพื่อชัยชนะและสู่ความเป็นเลิศ
4. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยหลักเกณฑ์ ดังนี้
 - 4.1 เป็นการออกกำลังกายที่มีความหนักพอสมควรไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไปในเวลานานพอในแต่ละครั้งที่จะทำให้ร่างกายเกิดประโยชน์ และมีความถี่ (ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย) ที่เหมาะสมที่ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
 - 4.2 เป็นการออกกำลังกายที่ฝึกให้มีความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความทรงตัว และความแคล่วคล่องว่องไวของร่างกาย
 - 4.3 เป็นการออกกำลังกาย ที่มีความอภิมรย์ (ไม่เคร่งเครียด)
 - 4.4 เป็นการออกกำลังกาย ที่ไม่มีการแข่งขันกับคนอื่น

หลักการออกกำลังกายแบบ FITT

หลักการออกกำลังกายโดยยึดตามหลัก FITT ของ ACSM (American College of Sports and Medicine) มีดังนี้ (เจริญ กระบวนรัตน์. 2557. 167; อ้างอิงจาก ACSM. 2006.)

1. F=Frequency ความบ่อยของการออกกำลังกาย ความเหมาะสมในการออกกำลังกาย ในหนึ่งสัปดาห์นั้นไม่ควรน้อยกว่า 3 วัน หนึ่งสัปดาห์ไม่ควรเกิน 6 วัน เพราะจะต้องมีวันที่ต้องพัก ร่างกายสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 1 วัน เพื่อที่จะให้ร่างกายได้ซ่อมแซมและให้เกิดการพัฒนาของกล้ามเนื้อต่อไป
2. I=Intensity ความหนักของการออกกำลังกาย ผู้ออกกำลังกายต้องทราบว่าควรออกกำลังกาย ที่ควรหนักเท่าไร จึงจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายและได้ผลดีที่สุดโดยปกติเราจะต้องใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวชี้วัดความหนักของงาน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอัตราการเต้นของหัวใจควร จะอยู่ใน 60-80 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดโดยอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดมีสูตรในการคำนวณ ดังต่อไปนี้

ชีพจรเต้นสูงสุดสำหรับแต่ละช่วงอายุ = $(220 - \text{อายุ}) \times 70/100$ เช่น ท่านที่อายุ 30 ปี ถอดสูตรคำนวณได้ว่า = $(220 - 30) \times 70/100 = 133$ ต่อนาที การออกกำลังกายที่ดีสำหรับคนอายุ 30 ปี คือ ควรออกกำลังกายให้ได้สม่ำเสมอ โดยให้หัวใจเต้นเร็วใกล้เคียง 133 ครั้ง/นาที

3. T=Time ความนานของการออกกำลังกายในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้ง โดยทั่ว ๆ ไปควรใช้เวลาอย่างน้อย 20–30 นาที (สำหรับผู้ที่เป็นนักกีฬาควรเพิ่มเวลาให้มากขึ้น) โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจคงที่ความหนักตามที่ต้องการรักษาความหนักจนได้เวลาตามที่ต้องการ

4. T=Type ชนิดของการออกกำลังกายโดยทั่วไปการออกกำลังกายจะต้องคำนึงถึงการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ความต่อเนื่องของกิจกรรม และความเป็นจังหวะ ความเหมาะสมของแต่ละเพศ วัย และสภาพร่างกายของทุกคนการฟื้นฟูร่างกายการเจ็บป่วยและบพร่องทางกายควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ชนิดของกิจกรรม เช่น วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ แอโรบิก

รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

เป้าหมายสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกาย คือ การทำให้บุคคลมีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอที่จะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ รวมทั้งการป้องกันโรคและการเจ็บป่วยบางอย่างที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย หรือมีการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีข้อกำหนดว่าจะต้องออกกำลังกายมากแค่ไหนและอย่างไร จึงจะเพียงพอที่จะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งได้มีองค์กรหรือหน่วยงานหลายองค์กร ได้กำหนดในเรื่องดังกล่าวจนได้ข้อกำหนดที่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป คือ ข้อเสนอแนะและข้อกำหนดสำหรับการออกกำลังกายโดย The Center for Disease Control and Prevention (CDC) และข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายของ ACSM ซึ่งใช้ชื่อว่า ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription มีหลักการสำคัญคือ เพื่อเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้มีสมรรถภาพของหัวใจ ซึ่งจะทําให้ลดความเสี่ยงในการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ

ในปี ค.ศ. 1995 CDC และ ACSM ได้แนะนำและมุ่งเป้าหมายไปยังกลุ่มบุคคลที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายและพวกที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้กลุ่มคนดังกล่าวมีความเชื่อและเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (physical activities) ให้มี Metabolic Equivalents เพื่อจะได้มีสุขภาพดีด้วยการมีสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (aerobic fitness) ผู้ใหญ่ปกติควรมีกิจกรรมการออกกำลังกายประมาณ 30 นาที ที่มีความหนักปานกลาง

โปรแกรมการออกกำลังกายต้องเป็นการรวบรวมหลาย ๆ โปรแกรมของสมรรถภาพทางกายที่ประกอบด้วย

1. การอบอุ่นร่างกาย
2. การสร้างความทนทาน
3. กิจกรรมนันทนาการ
4. การผ่อนคลายร่างกาย

กิจกรรมฝึกความทนทานนี้จะต้องทำสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง จะต้องเป็นการฝึกการยืดหยุ่นซึ่งการฝึกความยืดหยุ่นนี้จะเป็นส่วนหนึ่งของการอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการผ่อนคลายร่างกาย (cool down) การฝึกแบบนี้มีแรงต้านจะฝึกสลับวันกับการฝึกความยืดหยุ่น การฝึกประกอบด้วย

1. การอบอุ่นร่างกาย 10 นาที
2. ฝึกความทนทาน 20-60 นาที
3. ต่อด้วยเกมนันทนาการและการผ่อนคลายร่างกาย 5-10 นาที

จากข้อเสนอแนะสำหรับการออกกำลังกายที่เสนอโดย ACSM (1990) ดังกล่าว สรุปได้ว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีนั้นควรเป็นการออกกำลังกาย ที่มีลักษณะดังนี้

1. ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิคพื้นฐาน
2. ระดับความหนักเบาของการออกกำลังกายร้อยละ 60-70 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด หรือร้อยละ 50-75 ของความสามารถในการใช้ออกซิเจน

3. ระยะเวลา 15-60 นาทีต่อครั้ง
4. ความถี่ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์
5. ควรเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วย

สรุปการออกกำลังกายตามข้อเสนอแนะของ ACSM ในลักษณะของการออกกำลังกายแบบผสมให้ถึงเกณฑ์ขั้นต่ำที่กำหนดก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ มีไว้ดังนี้

1. ลดอัตราการตายก่อนวัยอันควร
2. ลดอัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจ
3. ลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน
4. ลดอัตราการก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง
5. ช่วยในการควบคุมความดันโลหิตในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง
6. ลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งลำไส้
7. ลดความรู้สึกหุดหู่และความกังวล
8. ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว
9. ช่วยในการสร้างและรักษาความแข็งแรงของกระดูกกล้ามเนื้อและข้อ
10. ช่วยให้ผู้สูงอายุแข็งแรงขึ้นสามารถเคลื่อนไหวได้โดยลดอัตราการหกล้ม
11. ช่วยให้อารมณ์ทางจิตใจดีขึ้น

รูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุบนพื้นฐานของแนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายตามระยะเวลาความพร้อมทางด้านแรงจูงใจในการออกกำลังกายและตามข้อเสนอแนะการออกกำลังกายของ CDC และ ACSM โดยใช้เวลา 20 สัปดาห์ โดยพัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดหลักที่ว่า การส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขดีและทุกคนต้องการที่จะเน้นแบบนั้นโดยมีความรู้ว่าการออกกำลังกายจะก่อให้เกิดประโยชน์ทางสุขภาพหลายประการ คือ

1. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

2. มีพลังงานมากขึ้น
3. จิตใจแจ่มใส
4. เพิ่มความนับถือตนเอง
5. ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ
6. ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่
7. การเป็นไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ลดลง
8. ช่วยให้อายุขัยของกระดูกข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง
9. สภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและยืดหยุ่น
10. ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและมีชีวิตที่ยืนยาวโดยไม่พึ่งพาผู้อื่น

ดังนั้น ผู้สูงอายุที่ต้องการออกกำลังกายต้องมีความรู้ด้านการออกกำลังกายซึ่งจะประกอบด้วย กระบวนการออกกำลังกาย 3 ขั้นตอน คือการอบอุ่นร่างกายก่อนฝึก (warm-up) การออกกำลังกาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool down) หลังฝึก

การอบอุ่นร่างกาย (warm-up) คือ กิจกรรมเพื่อเริ่มการออกกำลังกายและโดยปกติจะเป็น การเคลื่อนไหวตามจังหวะ เพื่อให้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ที่จะใช้ในการฝึกเกิดความอุ่นเคียวการทำเช่นนี้ จะช่วยเพิ่มการไหลของเลือดไปสู่กล้ามเนื้อ กระตุ้น การมีเมตาโบลิซึมของร่างกายทำให้กล้ามเนื้อ อ่อนตัว และทำให้ผู้สูงอายุพร้อมที่จะออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยปกติจะใช้ เวลาประมาณ 5-10 นาที และจะต้องทำทุกครั้ง

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ควรจะทำในช่วงท้ายของการออกกำลังกาย การทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวเน้นการค่อย ๆ ลดระดับความหนักของการฝึกลง จะช่วยลดทั้งอัตราการเต้นของ หัวใจและการหายใจ การบริหารจะช่วยรักษาสุขภาพความยืดหยุ่นบริเวณข้อต่อต่าง ๆ ลดแนวโน้มที่ เลือดจะไปคั่งบริเวณแขน ขา ซึ่งจะทำให้มีอาการปวดภายหลังการฝึกโดยปกติการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) จะใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

สำนักวิทยาศาสตร์ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ.2563) ผู้สูงอายุมีภาวะเจ็บป่วยและภาวะความเสี่ยงของร่างกายมากกว่าวัยอื่น เช่น การปวดข้อ ข้อติด ข้ออักเสบ เอ็นอักเสบ เป็นต้น วิธีหนึ่งที่มีนิยมในปัจจุบันเพื่อชะลอการเสื่อมและลดการเกิดโรค รวมทั้งภาวะการเจ็บป่วย ทำให้ร่างกายของผู้สูงอายุแข็งแรงและมีสมรรถภาพดีขึ้น คือ การออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

อย่างไรก็ตามถ้าออกกำลังกายไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงได้ ดังนั้นเพื่อให้ การออกกำลังกายได้ประโยชน์อย่างเต็มที่และไม่เกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องมีหลักเกณฑ์ใน การเลือกประเภทของการออกกำลังกายรู้จักข้อห้ามข้อควรระวังและวิธีการสังเกตความผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุนั้น ในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ ในกรณีที่ไม่มีการข้อเข่าเสื่อม การเดิน การเดินแอโรบิก การรำมวยจีน การรำไม้พลอง เป็นต้น ภาวะที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายด้วยในผู้สูงอายุควรออกกำลังกายให้ได้สัดส่วน เช่น การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มเพื่อฝึกการทรงตัวผู้สูงอายุ ควรฝึกการออกกำลังกายในลักษณะนี้ให้มากขึ้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้อธิบายถึงความจำเป็นที่ผู้สูงอายุวัย 60-70 ปี จำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะเหตุว่าเมื่อคนเราอายุมากขึ้นร่างกายจะมีการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ตามวัย ทำให้เสี่ยงเกิดโรคต่าง ๆ การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดจากความเสียหายของสภาพร่างกายได้ เช่น อาการปวดเมื่อยข้อต่อต่าง ๆ อาการท้องผูกในทางตรงข้ามหากผู้สูงอายุขาดการออกกำลังกายจะทำให้เกิดความเสื่อมของร่างกายเร็วขึ้นและเกิดโรคภัยขึ้น

ดังนั้น จึงมีข้อเสนอแนะว่าผู้สูงอายุจะต้องมีความรู้ มีการรับรู้ความสามารถของตนเกี่ยวกับการออกกำลังกายชนิดและหลักของการออกกำลังกาย ขั้นตอนของการออกกำลังกายประโยชน์และโทษของการไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ ในทางการแพทย์ถือเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างเสริมให้มีสุขภาพที่ดี ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ทั้งด้านร่างกายจิตใจและอารมณ์ ร่างกาย ลดการเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันควร ทำให้การทรงตัวดีขึ้น ช่วยผ่อนคลายความเครียด เป็นผลดีของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้เพิ่มความสามารถทางร่างกายของผู้สูงอายุเป็นการดำรงไว้ ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คลายความตึงเครียดกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ ปอดและระบบไหลเวียนของโลหิตให้มีประสิทธิภาพเป็นการสร้างภาวะร่างกายสมบูรณ์ ซึ่งหมายถึง ภาวะที่ร่างกายสามารถใช้ออกซิเจนได้อย่างเต็มที่มีความสมดุลของน้ำหนักกับส่วนสูง ตามระดับอายุการออกกำลังกายจะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์

สำหรับผู้สูงอายุกิจกรรมการออกกำลังกายจะแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม และความสามารถของแต่ละบุคคลความเข้มข้นและชนิดหรือวิธีการออกกำลังกายจะต้องอยู่ในขอบข่ายความสามารถทางร่างกายของผู้สูงอายุที่จะทนได้วิธีการออกกำลังกายควรจะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อร่างกายและจิตใจอย่างน้อยต้องทำให้กระฉับกระเฉงขึ้นในตัวผู้สูงอายุ

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

สำหรับผู้สูงอายุควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยความหนักปานกลาง 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วัน หรือออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยความหนัก 20 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วัน ร่วมกับการยกน้ำหนักในแต่ละกลุ่มกล้ามเนื้อ 8-12 ครั้ง อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายด้วยความหนักปานกลางนั้นเพียงพอที่จะช่วยทำให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นและมีเหงื่อออกเล็กน้อยแต่ยังสามารถพูดคุยสนทนาได้อย่างปกติ หากต้องการลดน้ำหนักต้องเพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายเป็น 60-90 นาทีต่อวัน

ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจร่างกายก่อนที่จะเริ่มต้นเลือกประเภทออกกำลังกาย ซึ่งถือว่าเป็นการเตรียมพร้อมในการแก้ไขปัญหาอันเนื่องมาจากโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ไม่ควรออกกำลังกายหลังทานอาหารมื้อหนักทันที ไม่ควรออกกำลังกายขณะเป็นไข้ หรือไม่สบาย ไม่กลับหรือเบ่งลมหายใจ ขณะออกกำลังกายควรออกกำลังกายหลังทานอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ควรแต่งกายให้เหมาะสมตามสภาพแวดล้อมและกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและผ่อนคลายร่างกายหลังออกกำลังกายทุกครั้ง

หากผู้สูงอายุมีอาการหัวใจเต้นผิดปกติ หัวใจเต้นเร็ว ไม่สม่ำเสมอ เจ็บที่หัวใจ ปวดแน่น บริเวณลิ้นปี่ หายใจไม่เต็มอิ่ม รู้สึกเหนื่อย เหงื่อออกมากตัวเย็นวิงเวียนควบคุมลำตัวหรือแขนขาไม่ได้ รู้สึกหวั่นไหวหรือวูบอย่างทันที โดยหาสาเหตุไม่ได้ มีอาการอ่อนแรงหรือเป็นอัมพาตบริเวณแขนขาอย่างกะทันหัน ตามัว พูดไม่ชัด หรือพูดตะกุกตะกัก หัวใจเต้นแรงแม้จะหยุดพักขณะออกกำลังกาย ให้หยุดออกกำลังกายทันทีและปรึกษาแพทย์โดยด่วน

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ต้องเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างต่อเนื่อง เช่น การเดิน การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การปั่นจักรยาน การออกกำลังกายในน้ำ (aquatic exercise) เป็นต้น โดยผู้สูงอายุมีปัญหาน้ำหนักตัวที่สูงมาก อาจจะเลือกการปั่นจักรยานหรือการออกกำลังกายในน้ำ เพื่อลดการแบกรับน้ำหนักของตนเองและลดแรงกระแทกที่ข้อต่อ โดยเฉพาะที่บริเวณข้อเข่า หากออกกำลังกายโดยไม่ถูกวิธีอาจส่งผลให้เกิดอาการปวดข้อ ขณะเคลื่อนไหวร่างกาย ในระยะยาวอาจเกิดอาการข้อเสื่อมได้ เป็นต้น

การคำนวณความหนักในการออกกำลังกายหรืออัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย (target heart rate) ได้จากอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (maximum heart rate) ดังสูตร

อัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย (ครั้ง/นาที) = $220 - \text{อายุ} \times \%$ เป้าหมายหรือสามารถนำค่าที่ได้คำนวณไว้แล้วไปใช้ในการออกกำลังกายได้ตามความเหมาะสมหากผู้สูงอายุไม่สามารถหาเวลาออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ในแต่ละวัน

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุมีความแตกต่างจากการออกกำลังกายในคนหนุ่มสาวมาก โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว โดยข้อควรระวังในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คือ ต้องห้ามออกแรง

มาก หรือเคลื่อนไหวเร็ว ให้เน้นออกกำลังกายเป็นส่วน ๆ โดยต้องยึดหลักไว้ว่าทำช้า ๆ ต่อเนื่องและมีแรงต้านหรือแรงกระแทกน้อย เพื่อเน้นการเสริมสร้างการทำงานของร่างกาย ดังต่อไปนี้

1. เพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อ ทำได้โดยการเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ การเคลื่อนไหว เช่น ข้อไหล่ จากแขนแนบอยู่ข้างลำตัวก็ค่อย ๆ ยกขึ้นเหนือศีรษะให้สุดทำต่อเนื่อง ข้อละประมาณ 5-10 ครั้ง

2. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบนี้คือ การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน เน้นพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ที่จะช่วยเรื่อง การเคลื่อนไหว เช่น กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อหลัง เช่น ยกน้ำหนักที่ไม่หนักมาก ดันกำแพง การยกแขน ยกขาในผู้สูงอายุ น้ำหนักของแขน ขา ก็ช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อได้

3. เพิ่มความยืดหยุ่นและการทรงตัว เป็นการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ จนสุด หรือเกินกว่าพิสัยการเคลื่อนไหวเล็กน้อย เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อ ร่วมกับมีการถ่ายเทน้ำหนักไปมา เพื่อเพิ่มการทรงตัว ลดโอกาสในการหกล้ม บาดเจ็บ หรือปวดกล้ามเนื้อ ตัวอย่างการออกกำลังกายชนิดนี้ได้แก่ การรำมวยจีน โยคะ โดยเลือกท่าง่าย ๆ

4. เพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและปอดหรือที่เรียกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ อย่างต่อเนื่อง ให้หัวใจทำงานถึงระดับหนึ่งซึ่งเรียกว่า Target Heart Rate (TGR) หรือ อัตราการเต้นของหัวใจ เป้าหมายซึ่งในผู้สูงอายุ TGR จะต่ำกว่าในคนหนุ่มสาวโดยอยู่ที่ประมาณร้อยละ 60-70 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (maximum heart rate) และคงที่อยู่ที่ประมาณ 15 นาที และควรทำให้ได้ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือวันเว้นวัน โดยประมาณ การจัดหมวดหมู่การออกกำลังกายเช่นนี้ เพื่อให้เห็นชัดว่ามีอะไรบ้างที่จำเป็น ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละครั้งจะได้ประโยชน์หลายอย่างร่วมกัน เช่น การรำมวยจีน ได้มีการเคลื่อนไหวของข้อ ได้ใช้กล้ามเนื้อจากการยกแขน ขา เป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีแรงต้าน มีการถ่ายเทน้ำหนักไปมาและหากทำได้นานพอก็ได้ประโยชน์กับหัวใจด้วย

ผู้สูงอายุบางรายอาจมีข้อจำกัด เช่น มีปัญหาเรื่องข้อเข่าหรือมีความเสี่ยงมากต่อการหกล้ม บาดเจ็บ อาจจะต้องปรับเปลี่ยนเป็นการออกกำลังกายในท่านั่งหรือนอนได้ และจะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ

ผู้สูงอายุที่เริ่มออกกำลังกาย ต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ ดังต่อไปนี้

1. รู้จักตัวเองว่าเป็นโรคอะไรและมีความเสี่ยงอย่างไร ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อขอคำแนะนำที่เหมาะสม

2. เริ่มออกกำลังกายจากเบา ๆ ในเวลาสั้น ๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มความหนักและระยะเวลาขึ้นจนสามารถออกกำลังกายได้นานถึง 15-30 นาที

3. สวมใส่เสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสมคล่องแคล่ว เพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย

4. จัดสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม สถานที่ออกกำลังกาย ควรเป็นพื้นที่เรียบโล่งมั่นคงมี อุณหภูมิพอเหมาะไม่ร้อนหรือหนาวจัดเกินไป
5. เลือกรูปแบบการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเน้น ชนิดที่เข้าไม่มีแรงกระแทกต่อข้อ หรือแรงต้านและไม่หนักหน่วงเกินไป เช่น การเดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ
6. ห้ามกลั้นหายใจหรือเบ่ง ไม่ว่าจะออกกำลังกายอะไรก็ตาม เพราะจะเพิ่มความต้านทาน ของหลอดเลือดส่วนปลาย ส่งผลให้หัวใจทำงานหนักโอกาสที่ความดันจะสูงขึ้น จนเป็นอันตราย
7. อาการปวดเมื่อยหลังออกกำลังกาย (post exercise soreness) ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ ควรพัก และปรับรูปแบบการออกกำลังกาย ให้เบาลงแล้ว จึงค่อยกลับไปออกกำลังกายตามเดิม
8. อบอุ่นร่างกายทุกครั้งประมาณ 10 นาที เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อเพิ่มความยืดหยุ่นก่อน ออกกำลังกาย และไม่ควรหยุดทันทีทันใดภายหลังออกกำลังกาย ควรให้เวลาในการ “쿨ดาวน์” ประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้เลือดไหลกลับสู่หัวใจและสมอง ซึ่งจะลดอาการปวดเวียนศีรษะลงได้
9. ไม่ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยเกินไป สังเกตการหายใจว่าเร็วเกินไปหรือไม่ พุดฟัง รู้เรื่อง หรือไม่
10. ผู้สูงอายุควรหยุดการออกกำลังกาย เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ รู้สึกเหนื่อย มาก หายใจไม่ทัน เหงื่อออกมากตัวเย็น เจ็บที่บริเวณหัวใจ หรือร้าวไปที่ไหล่ซ้าย เวียนศีรษะ ควบคุม ลำตัว แขน ขา ไม่ได้ มีอาการอ่อนแรงหรืออัมพาตบริเวณแขน ขา หรืออวัยวะอื่น ๆ ควรรีบปรึกษา แพทย์ พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

การสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย

การสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายนั้น คือ การให้ผู้สูงอายุทราบถึงผลดีของ การออกกำลังกายและผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย หากผู้สูงอายุยังต้องการที่จะใช้ชีวิตอย่าง มีความสุข มีสุขภาพดี อยากริไปไหน อยากริทำอะไรได้ทำ และยังสามารถดูแลตัวเองได้ดี ผู้สูงอายุ จึงต้องมีการออกกำลังกาย

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ การเพิ่มขึ้น ของโรคประจำตัวของแต่ละคน อาทิเช่น โรคเบาหวาน ที่ส่งผลถึงหลอดเลือดส่วนปลายรวมทั้งการมองเห็น โรคไขข้ออักเสบ และการขาดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการได้รับสารอาหาร ไม่เพียงพอ ประกอบกับขาดการออกกำลังกาย ส่งผลให้กล้ามเนื้อลีบและอ่อนแอลงและปัญหาเรื่อง การทรงตัว อาการวิงเวียนหน้ามืด ทรงตัวลำบาก มักเกิดกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดในสมอง และโรคพาร์กินสัน เป็นต้น

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายแนวคิด ดังต่อไปนี้
พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (ราชบัณฑิตยสถาน. 2556) ได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรม คือ การกระทำหรือการแสดงออกทางกล้าเนื้อความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

จีระศักดิ์ เจริญพันธ์ และเฉลิมพล ต้นสกุล (2549) ได้ให้ความหมายพฤติกรรม (behaviores) หมายถึง กิจกรรมหรือการกระทำของบุคคลที่สามารถสังเกตได้โดยบุคคลอื่น ๆ โดยลักษณะของพฤติกรรม มี 2 ลักษณะดังนี้

1. พฤติกรรมกรรมภายนอก (overt behaviors) หมายถึง ลักษณะของการกระทำหรือกิจกรรมของบุคคลที่สามารถสังเกตได้โดยบุคคลอื่น เช่น การยืน การเดิน หรือการแสดงออกเคลื่อนไหวต่าง ๆ

2. พฤติกรรมภายใน (covert behaviors) หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้นโดยที่บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่สามารถที่จะรู้หรือทราบได้ว่ามีพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นได้ โดยอาศัยเครื่องมือต่าง ๆ มาช่วยในการสังเกตพฤติกรรม เช่น ความคิด ความฝัน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

วีระชาติ สมใจ (2550) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายว่า คือ กิริยาอาการแสดงออกทุกรูปแบบของสิ่งที่สนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก เป็นการแสดงออกที่เห็นได้จากภายนอกโดยพฤติกรรมต่าง ๆ นั้นเป็นผลมาจากการทำงานร่วมกันของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม

ไชยา อังศุสกุณมถ (2543) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพว่า เป็นพฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายที่แสดงถึงความรู้เจตคติและปฏิบัติโดยแสดงออกมาในรูปของการออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเป็นประจำ เพื่อหวังได้ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ อันได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ

สรุปความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำ หรือกิจกรรมทุกอย่างที่มนุษย์มีการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน เพื่อสนองตอบต่อสิ่งที่กระตุ้น ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรง และโดยอ้อม หรือใช้เครื่องมือช่วย

องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมของคนเรามีองค์ประกอบ 7 ประการ คือ (พัฒนา ทัศนจิต. 2548. อ้างอิงจาก Ceolaen. 1990.)

1. ความมุ่งหมาย (goal) เป็นความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ทำให้เกิดกิจกรรม คนเราต้องทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการที่เกิดขึ้น กิจกรรมบางอย่างก็ให้ความพอใจ หรือสนองความต้องการได้ทันที แต่ความต้องการหรือวัตถุประสงค์บางอย่างต้องใช้เวลา จึงจะสามารถบรรลุผลสมควรรวมความต้องการ
2. ความพร้อม (readiness) หมายถึง ระดับวุฒิภาวะ หรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ คนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้หมดทุกอย่าง ความต้องการอย่างอยู่เหนือความสามารถของเขา
3. สถานการณ์ (situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ
4. การแปลความหมาย (interpretation) ก่อนที่คนเราจะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป เขาต้องพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วตัดสินใจเลือกวิธีการที่คาดว่าจะได้รับความพอใจมากที่สุด
5. การตอบสนอง (response) เป็นการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ โดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย
6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลกระทบนั้น ผลที่ได้รับอาจจะตามคาดคิดไว้ (confirm) หรืออาจตรงกันข้ามกับความหมาย (contradict) ก็ได้
7. ปฏิกริยาต่อความหวัง (reaction to thwarting) หากคนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้ในกรณีเช่นนี้อาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานะเสียใหม่และเลือกวิธีการตอบสนองใหม่ก็ได้

พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ หมายถึง การส่งเสริมการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ มีการปฏิบัติจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรง สามารถป้องกันการเกิดโรค และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ ซึ่งมีผู้กล่าวไว้ ดังนี้

(เพ็ญญา กาญจนภาส. 2541. 23; อ้างอิงจาก เกษม ต้นติผลาชีวะ; และ กุลยา ต้นติผลาชีวะ. 2528.) ได้กล่าวถึงหลัก 4 ประการเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. กินเป็น หมายถึง การรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ การประเมินสภาพการกินประเมินได้จากความสมดุลของการกินกับน้ำหนักมาตรฐานทางอายุ และส่วนสูงของผู้สูงอายุ
2. นอนเป็น ซึ่งการนอนมีความสำคัญต่อสุขภาพ การนอนหลับเต็มที่และเพียงพอจะทำให้

ตื่นขึ้นมาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ กระปรี้กระเปร่า คุณภาพการนอนขึ้นอยู่กับจิตใจสิ่งแวดล้อม และท่านนอน จำนวนชั่วโมงการนอนหลับขึ้นอยู่กับความเพียงพอของร่างกายแต่ละคนไม่มีกำหนดมาตรฐาน และในผู้สูงอายุควรต้องงีบกลางวันซึ่งจะทำให้ร่างกายได้พักผ่อนทำให้ผู้สูงอายุมิแรงแรงมากขึ้น และทำกิจวัตรประจำวันต่อไปได้

พฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติ

ขวัญดาว กล่าวรัตน์ (2554: 23) กล่าวถึงพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทางสุขบัญญัติ ว่าเป็นข้อกำหนดที่เด็ก เยาวชน ตลอดจน ประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดีทั่วร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นการส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติ จึงเป็นกลวิธีหนึ่งในการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เพื่อให้เด็กเยาวชนและประชาชนปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี ซึ่งเมื่อผ่านเข้าวัยสูงอายุจะเห็นผลของพฤติกรรมได้ชัดเจน คนสูงอายุส่วนใหญ่จะมีสุขภาพแข็งแรง แต่ก็มีไม่น้อยที่ป่วยโดยโรคเรื้อรังนานาชนิด เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจตีบตัน มะเร็งลำไส้ มะเร็งตับ จากปัญหาสุขภาพดังกล่าวของผู้สูงอายุจึงมีหลักการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองขั้นพื้นฐาน ตามแนวทางของสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ มีดังต่อไปนี้

สุขบัญญัติข้อที่ 1 รักษาความสะอาดร่างกาย สิ่งของการอาบน้ำให้สะอาดด้วยสบู่ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง สระผมให้สะอาดด้วยแชมพูสระผม ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้น สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้น จัดของใช้ให้เป็นระเบียบเพื่อสะดวกในการหยิบใช้

สุขบัญญัติข้อที่ 2 รักษาอนามัยในช่องปากแปรงฟันให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้าและก่อนนอนบ้วนปากให้สะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร

สุขบัญญัติข้อที่ 3 รักษามือให้สะอาดอยู่เสมอ ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ ทุกครั้งและล้างมือให้บ่อย ๆ

สุขบัญญัติข้อที่ 4 เลือกสรรอาหารที่เสริมพลังกายอาหารของผู้สูงอายุควรมีปริมาณสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการและควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารไขมันสูงอาหารอยู่ยาก และอาหารที่มีกากใยมาก

สุขบัญญัติข้อที่ 5 รู้เท่าทันอบายมุขการทำความรู้จักและเข้าใจโทษพิษภัยของบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสาส์นทางเพศเพื่อนำความรู้ไปถ่ายทอดสู่รุ่นลูกหลาน เพื่อให้รู้เท่าทันอย่างชาญฉลาด และควรแนะนำวิธีการปฏิเสธอบายมุขทั้งปวง เพื่อให้ลูกหลานของท่านเป็นคนดีของสังคม หากทุกคนครอบครัวทำเช่นเดียวกันสังคมไทยจะเป็นสังคมที่น่าอยู่ที่สุด

สุขบัญญัติข้อที่ 6 สร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวให้อบอุ่นในฐานะผู้สูงวัยหรือปู่ ยายตา ยายในครอบครัว ท่านควรรหาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันมีเวลาใกล้ชิดกันในครอบครัวอยู่เสมอให้ความสำคัญ และให้เกียรติสมาชิกทุกคนในครอบครัวสร้างความผูกพันกับลูกหลาน

สุขบัญญัติข้อที่ 7 ป้องกันอุบัติเหตุและอุบัติเหตุภัยด้วยความไม่ประมาอุบัติเหตุมักเกิดขึ้น

ได้ทุกขณะ หากประมาทหรือขาดความระมัดระวังเมื่ออายุมากขึ้นความว่องไวประสาทสัมผัสต่าง ๆ ทั้งการได้ยินการมองเห็นยอมลดลงการเกิดอุบัติเหตุง่ายขึ้นทั้งในบ้านและนอกบ้านซึ่งต้องป้องกันด้วยการระมัดระวังในการทำกิจกรรมเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ

สุขบัญญัติข้อที่ 8 ออกกำลังกายได้ทุกวันและต้องตรวจสุขภาพประจำปี การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีเพราะร่างกายจะหลั่งสารความสุขทำให้สบายตัว สบายใจผู้ที่ออกกำลังกายโดยถูกต้องเป็นประจำแม้จะสูงอายุแล้วยังมีความกระฉับกระเฉงมีสมรรถภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

สุขบัญญัติข้อที่ 9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอวัยสูงอายุเป็นวัยแห่งความสง่างามของประสบการณ์ชีวิต แม้จะอายุมากขึ้น หลายสิ่งหลายอย่างเสื่อมถอยลงแต่ถ้าสามารถปรับตัวปรับใจให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสุขกายสุขใจและดำรงตนเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลานได้อีกนานเท่านาน

สุขบัญญัติข้อที่ 10 รักษาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างสรรค์สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีจะทำให้จิตใจแจ่มใสร่างกายแข็งแรงจึงต้องช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมรอบตัวมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมและสังคม สร้างสรรค์และทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ให้เป็นสังคมที่น่าอยู่

(ธราธร ดวงแก้ว; และ หิรัญญา เดชอุดม 2550. 27; อ้างอิงจาก สิรินทร ฉันทศิริกาญจนนา. 2539.) ได้เสนอหลักการ ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรงและเป็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

อ - อาหาร ความต้องการพลังงานลดลงแต่ความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ผู้สูงอายุ ควรลดอาหารประเภทไขมัน (น้ำมันจากพืชและสัตว์ไข่แดง เนย) และประเภทคาร์โบไฮเดรต (ข้าวแป้งและน้ำตาล) อาหารโปรตีน หรือกลุ่มเนื้อสัตว์ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายรับประทานผักและผลไม้มาก ๆ ควรเลือกรับประทานผลไม้ที่รสไม่หวานจัด

อ - ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายมีความคล่องตัว แข็งแรง ซึ่งจะทำให้การทรงตัวและการเคลื่อนไหวดีขึ้นไม่หกล้มง่าย

อ - อนามัยคือ การดูแลตนเองโดยเฉพาะให้พยายาม ลด ละเลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้าและพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ รวมทั้งสังเกตการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น การขับถ่าย เป็นต้น และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่อายุ 65 ปีเป็นต้นไป ว่ามีปัญหาหรือไม่ซึ่งแต่ละปัญหาจะต้องได้รับการดูแลแก้ไขตามสาเหตุ

อ - อากาศและแสงอาทิตย์ เน้นให้อยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เหมาะสม อารมณ์ อติเรก อนาคต อบอุ่น เป็น 4 อ. ที่เน้นทางด้านความรู้สึกนึกคิดและจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อช่วยให้การมีชีวิตอยู่ในแต่ละวันอย่างมีความสุข มีความรื่นรมย์กับการมีชีวิตอยู่และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ และปรับความรู้สึกนึกคิดไปตามนั้น โดยไม่ยึดแต่ลักษณะเก่า ๆ

ดั้งเดิมที่เคยเป็นมาควรมึงานอดิเรกที่น่าสนใจแต่ไม่ควรเป็นสิ่งที่เป็นภาระมาก พร้อมทั้งการเข้าร่วมสังคัมกลุ่มต่าง ๆ ตามสมควรการมีเพื่อนรึนเดียวกันหรือต่างรึนจะทำให้เกิดความอบอุ่นและรึสึกถึงคุณค่าของตน

อ - อุบัติเหตุ ซึ่งเกิดขึ้นได้ทุกขณะและอาจทำให้เกิดความบาดเจ็บและความพิการต่าง ๆ ควรพยายามดูแลสภาพบ้านเรือนให้ปลอดภัย มีแสงสว่างเพียงพอ พื้นบ้านไม่ลื่น หรือควรมีราวจับในบางแห่งที่เกิดอุบัติเหตุได้บ่อย เช่น ห้องน้ำ เป็นต้น

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

1. เพศเป็นตัวกำหนดความแตกต่างของบทบาทหน้าที่และบุคลิกภาพของบุคคลในสังคัม เป็นสิ่งที่แสดงถึงค่านิยมของบุคคลที่บ่งบอกถึงคุณภาพ โดยพบว่า บุคคลที่แตกต่างกันย่อมมีความรึสึกนึกคิดที่แตกต่างกัน หากพิจารณาในแง่ที่ว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุบทบาททางสังคัมของเพศชายที่เคยมีเริ่มลดลง เนื่องจากความสามารถในการทำกิจกรรมลดลงจากความเสื่อมของร่างกายกลายเป็นผู้ไม่ประกอบอาชีพ มีรายได้ลดลง ขาดการติดต่อกับสังคัมเนื่องจาก สุขภาพไม่เอื้ออำนวยและต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น เพศเป็นปัจจัยที่บ่งบอกถึงความแตกต่าง ทางด้านสรึรภาพ และเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่ทำให้เกิดความแตกต่างทางค่านิยม และยังเป็นตัวกำหนด บทบาท และบุคลิกภาพในครอบครัว ชุมชน และสังคัม (นพรัตน์ หนูบ้านยาง. 2540. 64; อ้างอิงจาก Orem. 1980. Dorothea Orem: Self-care deficit theory. p. 71) ผู้สูงอายุชาย จะเป็นผู้ทำงานนอกบ้านออกสังคัมมากกว่าผู้สูงอายุหญิงที่ต้องดูแลบ้าน ดังนั้นพฤติกรรมบางอย่างที่มีผลมาจากความแตกต่างระหว่างเพศ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เป็นต้น

2. อายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเอง เพราะอายุมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการเกี่ยวกับตนเอง การรับรู้การแปลความหมายการเข้าใจการตัดสินใจและเป็นตัวกำหนดความต้องการ ในการดูแลตนเองทั้งหมด ตลอดจนความสามารถในการดูแลของบุคคลนั้น ทั้งเมื่ออยู่ในภาวะปกติหรือภาวะเจ็บป่วย (Orem. 1985: 255-256) ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรม การดำเนินชีวิตของบุคคล การแบ่งอายุตามเกณฑ์การสูงอายุกับภาวะสุขภาพออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ (บรรลุ ศิริพานิช. 2542: 115)

2.1 กลุ่มสูงอายุระดับต้น คือ มีอายุตั้งแต่ 60-74 ปี มีการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางกายภาพและสรึรวิทยาไม่มากยังมีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้เป็นส่วนใหญ่

2.2 กลุ่มผู้สูงอายุระดับกลางคือ มีอายุตั้งแต่ 75-90 ปี มีการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางกายภาพและสรึรวิทยาบ้างแล้วเป็นส่วนใหญ่ มีความบกพร่องในการดูแลตนเองเริ่มมีความต้องการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลอื่น

2.3 กลุ่มผู้สูงอายุระดับปลาย มีอายุตั้งแต่ 90 ปี ขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางกายภาพและสรึรวิทยาอย่างเห็นได้ชัดเจน มีความบกพร่องในการดูแลตนเอง ต้องการการดูแลเอาใจ

ใส่จากบุตรหลาน ในส่วนที่บกพร่องไปผู้สูงอายุจะมีลักษณะแตกต่างกันตามช่วงอายุเนื่องจากผู้สูงอายุที่มีอายุมากขึ้น จะมีระดับการพึ่งพาผู้อื่น (Hanlon & Pickett. 1984: 433-434)

3. ระดับการศึกษา การศึกษาของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลตนเองและยังเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารมีการพัฒนาการเรียนรู้และสามารถตัดสินใจในการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองได้ การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความรู้ทักษะและการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง โดยทั่วไปบุคคลที่มีการศึกษาสูงทำให้มีทักษะในการแสวงหาข้อมูลการซักถามปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนรู้จักใช้แหล่งประโยชน์รู้จักที่จะรักษาและดูแลเอาใจใส่สภาพจิตใจของตนเองได้อย่างถูกต้องและดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำ การศึกษายังทำให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี (สุขเกษม ร่วมสุข. 2553: 37)

4. สถานภาพสมรส แสดงถึงลักษณะความสัมพันธ์ทั้งทางด้านสังคมและจิตใจระหว่างบุคคลและการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากระบบครอบครัวซึ่งจะส่งเสริมให้บุคคลมีการปฏิบัติเพื่อการดูแลตนเองการมีคู่ชีวิต จะมีความผูกพันต่อกันอย่างลึกซึ้ง ระหว่างคู่สมรส เมื่อคู่สมรสเจ็บป่วยจะมีคนดูแลช่วยเหลือเอาใจใส่ต่อกัน ต่างจากกลุ่มที่ขาดคู่สมรสที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวที่ต้องช่วยเหลือตัวเองทั้งปกติและยามเจ็บป่วย การขาดคู่สมรสนั้นจะทำให้รู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวขาดคู่คิดขาดที่ปรึกษา เหงาว่าเหว่ ขาดคนให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจ การสูญเสียคู่สมรสจะมีผลกระทบกระเทือนอย่างมากต่อสภาพจิตใจ จากการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดของผู้สูงอายุ คือ การตายของคู่ครอง เมื่อคู่ครองตายจากไปทำให้ความรู้สึกเศร้าโศก (บรรลุ ศิริพานิช. 2544: 12)

5. รายได้เป็นตัวบ่งชี้ถึงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมรวมถึงแหล่งประโยชน์ของบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีอิทธิพลและมีความสำคัญต่อการดำรงชีพเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ความสามารถในการดูแลตนเองผู้สูงอายุที่มีรายได้พอเพียงสามารถที่จะซื้ออาหารที่มีประโยชน์ในการดำรงสุขภาพทางกายให้แข็งแรงและตอบสนองความต้องการด้านการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย อาจกล่าวได้ว่ารายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันที่สนองความต้องการด้านต่าง ๆ แหล่งของรายได้เป็นตัวบ่งชี้ถึงการเห็นคุณค่าในตนเองในเรื่องการมีอำนาจในการใช้จ่ายเพื่อสนองความต้องการและดำรงไว้ซึ่งสุขภาพ (สุขเกษม ร่วมสุข. 2553: 38)

6. แหล่งที่มาของรายได้เป็นตัวบ่งชี้ถึงการเห็นคุณค่าในตนเองในเรื่อง การมีอำนาจในการใช้จ่ายเพื่อสนองความต้องการและดำรงไว้ซึ่งสุขภาพ จากการศึกษาของ สุวิมล พนาวังนกุล (2534) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้เป็นของตนเองจะเกิดความมั่นใจในคุณค่าของตนเองไม่ต้องพึ่งพาบุคคลในครอบครัวและชุมชน และมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการดูแลตนเอง

7. ภาวะการมีโรคประจำตัว เป็นข้อมูลบอกลักษณะสุขภาพ หรือปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุที่กำลังประสบอยู่ บ่งบอกถึงประวัติการเจ็บป่วย การวินิจฉัยโรคการรักษาของแพทย์หรือการแก้ปัญหาทางสุขภาพของผู้สูงอายุและความสามารถในการเผชิญปัญหา หรือการเจ็บป่วย

ที่เกิดขึ้นและบอกถึงความสามารถของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเองได้ในระดับใด
 ภาวะการณืมีโรคประจำตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
 (สุขเกษม ร่วมสุข. 2553: 38)

8. การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นความสัมพันธ์ทางตรงและทางอ้อมของบุคคลระหว่าง
 บุคคลหนึ่ง โดยการเป็นสมาชิกของชมรมจะได้รับการสนับสนุนจากสังคมและการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
 ของชุมชน เป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นเสมือนแรง
 สนับสนุนทางสังคมที่จะช่วยส่งเสริมการดูแลตนเองโดยเพิ่มแรงจูงใจในการตอบสนอง ความต้องการการ
 ดูแลตนเอง ช่วยให้ผู้สูงอายุคงความสามารถในการดูแลตนเองที่พัฒนามาแล้ว อีกทั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุ
 ขอความช่วยเหลือและแสวงหาข้อมูลเพื่อการดูแลตนเอง (อรชร โวทวี. 2548: 48)

Pender (1981: 161-162) กล่าวว่าผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจที่ดีจะมีโอกาสในการ
 แสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลตนเอง เอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถดูแลตนเอง เช่น ทำให้ได้รับ
 อาหารที่เพียงพอตลอดจนเข้าถึงบริการได้อย่างเหมาะสมรวมทั้งสามารถจัดหาสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ
 เพื่ออำนวยความสะดวกเพื่อส่งเสริมการดูแลตนเอง

Orem (1985: 14-20) กล่าวว่าการที่จะส่งเสริมและคงไว้ซึ่งการมีภาวะสุขภาพดีนั้นเป็นผล
 ต่อเนื่องมาจากการดูแลตนเอง ซึ่งเป็นการกระทำที่จงใจ มีเป้าหมายมีแบบแผนมีลำดับขั้นตอนเป็นสิ่งที่
 พัฒนาขึ้น และเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ จะมีส่วนช่วยให้โครงสร้างสมบูรณ์และสามารถทำหน้าที่
 ของตนเองได้ความสามารถในการดูแลตนเองเป็นผลทำให้มีความผาสุก และมีสุขภาพแข็งแรง ซึ่งกล่าวได้
 ว่าภาวะสุขภาพเป็นผลที่เกิดมาจากการดูแลตนเอง

จากแนวคิดสรุปได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นพฤติกรรมซึ่งนอกจากจะเป็น
 การปฏิบัติที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ป้องกันร่างกายให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้
 เจ็บต่าง ๆ แล้ว ยังเป็นการปฏิบัติเพื่อลดภาวะการณืเจ็บป่วย หรือปัญหาที่ผู้สูงอายุกำลังเผชิญอยู่เพื่อ
 ส่งเสริมให้ร่างกายกลับมาอยู่ในภาวะที่สมดุลโดยเร็ว

แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ

หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ

คำว่า รูปแบบ (model) มีผู้ที่ให้ความหมายหรือคำนิยามต่าง ๆ ดังนี้

Bardo & Hartman (1982: 70-71) กล่าวว่า เป็น แบบจำลองเป็นสิ่งที่ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อ
 บรรยายคุณลักษณะที่สำคัญของปรากฏการณ์เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ดังนั้น แบบจำลองจึง
 ไม่ใช่สิ่งที่อธิบายปรากฏการณ์อย่างละเอียดทุกมุมมอง ส่วนการที่จะระบุว่าแบบจำลองนั้น ๆ ควรมี
 องค์ประกอบอะไรนั้นขึ้นอยู่กับปรากฏการณ์แต่ละอย่างและวัตถุประสงค์ผู้สร้างแบบจำลองว่าต้องการ
 จะอธิบายปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างไร

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (ราชบัณฑิตยสถาน. 2556: 1011) ได้ให้ความหมายว่า รูปแบบ หมายถึง รูปที่กำหนดขึ้นเป็นหลักหรือเป็นแนวซึ่งเป็นที่ยอมรับ

Isaac & Michael (1995: 46) ได้กล่าวถึง การวิจัยหารูปแบบ เป็นการใช้นวัตกรรมของผู้ทรงคุณวุฒิในการศึกษาเพื่อหารูปแบบ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (discriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่ง
2. เพื่อหาปัญหาบางประการและวิธีการแก้ปัญหา
3. เพื่อเปรียบเทียบและประเมินข้อมูลต่าง ๆ
4. เพื่อศึกษาความอื่น ๆ ทำอย่างไรกับสถานการณ์ หรือปัญหาที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน

เมื่อว่าจะได้วางแผนเพื่ออนาคตและตัดสินใจอย่างถูกต้อง โดยอาศัยประสบการณ์ของผู้ผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนในการวิจัยเพื่อหารูปแบบ

1. กำหนดวัตถุประสงค์อย่างชัดเจนและกำหนดเรื่องต่าง ๆ ที่จะต้องศึกษา
2. กำหนดวิธีการในการรวบรวมข้อมูล กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่จะให้ข้อมูลตามที่ต้องการ กำหนดเครื่องมือหรือขั้นตอนในการดำเนินการและตัดสินใจว่าจะต้องนำวิธีการที่กำหนดแล้วเอาไปทดลองใช้ก่อนหรือไม่

3. รวบรวมข้อมูล
4. นำเสนอผลการวิจัย

ประเภทของรูปแบบ

Keeves (1988: 561) ได้จัดแบ่งรูปแบบ ออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. รูปแบบเชิงเปรียบเทียบ (analogue model) เป็นรูปแบบแนวคิดที่ใช้การอุปมา อุปมัย หรือการเปรียบเทียบปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรม รูปแบบที่สร้างขึ้นต้องมีองค์ประกอบที่ชัดเจน สามารถนำไปทดสอบด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์และสามารถนำไปใช้หาข้อสรุปของปรากฏการณ์ได้อย่างกว้างขวาง

2. รูปแบบเชิงภาษาหรือรูปแบบเชิงข้อความ (semantic model) เป็นรูปแบบแสดงออกผ่านทางภาษา หรือใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาอาจใช้ภาษารูปภาพ หรือแผนภูมิ เพื่อแสดงให้เห็นโครงสร้างทางความคิด องค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปรากฏการณ์นั้น ๆ และใช้ข้อความอธิบายเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น

3. รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (mathematical model) เป็นรูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์ เป็นสื่อในการแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ

4. รูปแบบเชิงสาเหตุ (causal model) เป็นรูปแบบแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุ และผลระหว่างตัวแปรต่าง ๆ

คุณลักษณะของรูปแบบ

Keeves (1988: 560) กล่าวว่า รูปแบบที่ใช้ประโยชน์ได้ มีข้อกำหนด 4 ประการคือ

1. รูปแบบควรประกอบด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้าง (structural relationship) มากกว่าความสัมพันธ์ที่รวมตัวกันอย่างรวม ๆ (associative relationship)
2. รูปแบบควรใช้เป็นแนวทางการพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้นซึ่งสามารถถูกตรวจสอบได้โดยการทดสอบรูปแบบพื้นฐานของข้อมูลเชิงประจักษ์ได้
3. รูปแบบควรจะต้องแสดงให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษา ดังนั้น นอกจากรูปแบบจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้แล้ว ควรใช้อธิบายปรากฏการณ์ได้ด้วย
4. รูปแบบควรเป็นเครื่องมือในการสร้างมโนทัศน์ใหม่และสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ได้
5. รูปแบบในเรื่องใดจะเป็นเช่นไรขึ้นอยู่กับกรอบของทฤษฎีในเรื่องนั้น ๆ องค์ประกอบของรูปแบบ

Husen & Postlethwaite (1994) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบของรูปแบบได้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. รูปแบบสามารถนำไปสู่การทำนายผลที่ตามมา สามารถทดสอบ สังเกตได้
 2. มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุอธิบายปรากฏการณ์เรื่องนั้น ปรากฏกลไกเชิงสาเหตุที่กำลังศึกษาและอธิบายเรื่องที่กำลังศึกษา
 3. รูปแบบช่วยจินตนาการสร้างความคิดรวบยอด ความสัมพันธ์ของสิ่งที่กำลังศึกษา ช่วยสืบเสาะความรู้
 4. รูปแบบมีความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างมากกว่าความสัมพันธ์เชิงเชื่อมโยง
- จากการศึกษาตัวอย่างของรูปแบบจากเอกสารที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ พบว่าไม่ปรากฏมีหลักเกณฑ์ที่เป็นเกณฑ์ตายตัวว่ารูปแบบนั้นต้องมีองค์ประกอบอะไรบ้างอย่างไร ส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของปรากฏการณ์ที่ผู้สนใจดำเนินการศึกษา

Brown & Moberg (1980) ได้สรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบไว้ว่า การที่จะระบุรูปแบบหนึ่ง ๆ จะต้องมีการละเอียดแสดงให้เห็น ว่ามีจำนวนอย่างน้อยเพียงใด จึงจะเหมาะสม และรูปแบบนั้น ๆ ควรต้องมีองค์ประกอบอะไรบ้าง ซึ่งไม่ได้มีข้อกำหนดตายตัว ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับปรากฏการณ์แต่ละอย่างและวัตถุประสงค์ของผู้สร้างรูปแบบที่ต้องการอธิบายปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างไร

สรุปได้ว่า การกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบไม่มีกฎเกณฑ์ข้อกำหนดที่ตายตัวขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของปรากฏการณ์ที่ผู้วิจัยต้องการดำเนินการศึกษาว่าต้องการจะทำนายปรากฏการณ์เกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของผู้สร้างรูปแบบ

บริบทของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

องค์การบริหารส่วนตำบลแม่นาจาง (2563) กล่าวถึงประวัติและความเป็นมาของชนเผ่าปกากะญอว่า เป็นกลุ่มชนเก่าแก่กว่า 1,500 ปี เมื่อเทียบจากหลักฐานทางภาษาและสันนิษฐานว่ามีถิ่นฐานเดิมอยู่แถบรัฐยะลาห์ของพม่า โดยมีบางส่วนเข้ามาอาศัยอยู่ที่ลุ่มน้ำปิงช่วงก่อนปลายคริสต์ศตวรรษที่ 17 แต่ที่ปรากฏชัดเจน คือ ประวัติศาสตร์ และการบอกเล่าของชนชาวกะเหรี่ยงว่า ได้เข้ามาอาศัยในทางภาคเหนือของประเทศไทยเมื่อ 200-300 ปีที่ผ่านมา เริ่มจากการมีโครงสร้างการปกครองในระดับหมู่บ้าน โดยให้ผู้นำทางพิธีกรรมและการปกครอง หรือ ฮีโซ่ เป็นผู้ปกครองของแต่ละหมู่บ้าน หรือผู้นำของหมู่บ้าน

ชุมชนที่ตั้งของชาวไทยภูเขาเผ่าปกากะญอ ได้รับการแบ่งเขตการปกครองของตำบลแม่นาจาง ในช่วงปี พ.ศ. 2518 โดยมีจำนวนหมู่บ้านในเขตการปกครอง 7 หมู่บ้าน ประกอบด้วยบ้านแม่นาจางใต้ บ้านแม่กองแป บ้านแม่ซิด บ้านหนองม่วง บ้านกอกหลวง บ้านแม่สะแมง และบ้านแม่นาจาเงอ อาณาเขตของตำบลแม่นาจาง ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ของอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน สภาพภูมิประเทศ เป็นป่าเขาทึบกันดาร มีเพียง 2 เปรอร์เซ็นต์ที่เป็นที่ราบลุ่ม ลำน้ำที่สำคัญคือ ลำน้ำลากับลำน้ำแม่นาจาง ทิศเหนือติดกับ ตำบลขุนแม่ลาน้อย อำเภอแม่ลาน้อย ทิศใต้ติดกับ ตำบลสันติคีรี อำเภอแม่ลาน้อย ทิศตะวันออก ติดกับ ตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย และทิศตะวันตก ติดกับ ตำบลแม่โถ อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

อาชีพของชนเผ่าปกากะญอ คือ การทำไร่หมุนเวียน โดยเพศหญิงจะมีบทบาทหน้าที่ในการเป็นแรงงาน การผลิต ทำหน้าที่หว่านเมล็ดพันธุ์ปลูกพืช ดูแลไร่ ถางวัชพืช และเก็บเกี่ยวผลผลิต อีกทั้งยังมีความรู้ในการคัดเลือกพันธุ์พืช และกระบวนการผลิตทั้งหมดทุกขั้นตอน ซึ่งได้รับการถ่ายทอดจากผู้เป็นแม่ เพราะหญิงชนเผ่าปกากะญอ มีบทบาทสำคัญในการดูแลบ้าน และเรื่องอาหารของครอบครัว ส่วนผู้ชายมีหน้าที่ตัดต้นไม้ล้อมรั้ว สร้างกระท่อม แฝวถางและเผาไร่เพื่อเตรียมพื้นที่สำหรับเพาะปลูกพืชพันธุ์ต่าง ๆ รวมทั้งการล่าสัตว์หาของป่า สำหรับการดำรงชีวิตของชนเผ่าปกากะญอ วิถีชีวิตของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่า ความเป็นอยู่ ยังคงพึ่งพิงธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ กิจกรรมที่ดำเนินในชีวิตประจำวันยังเป็นกิจกรรมที่ใช้แรงงานของสมาชิกในครัวเรือน เช่น การดำข้าว การทำเกษตรกรรมอยู่ตามป่าตามเขา ปลูกพืชผักสวนครัวตามฤดูกาล ส่วนการเลี้ยงสัตว์จะเลี้ยงไว้เพื่อเป็นอาหารมากกว่าการค้าขาย ใช้ชีวิตแบบพึ่งพาพึ่งน้ำอาศัยอยู่รวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ ซึ่งชนเผ่าปกากะญอ ส่วนใหญ่ยังคงใช้ชีวิตตามวิถีชีวิตของชนเผ่าปกากะญอทั่วไป นอกจากหนุ่มสาวยุคใหม่ที่เดินทางออกจากหมู่บ้านไปศึกษาและทำงานในเมืองจะมีวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปตามชาวเมืองแต่ยังคงมีการแต่งกายและพูดภาษาชนเผ่าปกากะญอ

และในช่วงเทศกาลปีใหม่ของชนเผ่าปกากะญอ ทุกเผ่าจะกลับมาหมู่บ้าน เพื่อร่วมงานประเพณีปีใหม่ทุกปี

ลักษณะทั่วไปชนเผ่าปกากะญอ ประกอบด้วย

1. ชนเผ่าปกากะญอ มีนิสัยรักสันโดษ เรียบง่าย มีภูมิปัญญาในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ ทำการเกษตรแบบพอเลี้ยงตัวได้ เพาะปลูกพืชพันธุ์ต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นอาหารโดยไม่ต้องพึ่งพาสังคมภายนอกมากนักจะเห็นได้จากการที่ชนเผ่าปกากะญอในเขตที่สูงจะทำไร่หมุนเวียน ลักษณะการทำไร่ของชนเผ่าปกากะญอส่วนใหญ่จะเป็นการทำงานโดยใช้แรงงานของตนเอง ส่วนอุปกรณ์ที่ใช้ในการเกษตรนั้น ชนเผ่าปกากะญอจะใช้อุปกรณ์ที่ได้มาจากภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษ

2. วัฒนธรรมของชนเผ่าปกากะญอ ด้านที่อยู่อาศัย สภาพที่อยู่อาศัยของชนเผ่าปกากะญอจะเป็นลักษณะใต้ถุนสูง เพื่อป้องกันอันตรายจากสัตว์ป่าที่อาจจะเข้ามาทำร้าย และป้องกันน้ำป่าไหลหลากในฤดูฝน

3. วัฒนธรรมการแต่งกายของชนเผ่าปกากะญอ ยังรักษาการแต่งกายด้วยชุดพื้นเมืองหรือชุดประจำเผ่า ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการอนุรักษ์หวงแหนวัฒนธรรมการแต่งกายของตนเองถือได้ว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของชนเผ่าปกากะญอ

ทั้งนี้จากการสำรวจข้อมูลจำนวนประชากรในตำบลขององค์การบริหารส่วนตำบลแม่นาจาง ประจำปี 2563 พบว่า ประชากรชนเผ่าชนเผ่าปกากะญอในตำบลแม่นาจาง มีจำนวนทั้งสิ้น 3,143 คน เป็นชาย 1,600 คน หญิง 1,543 คน เป็นวัยผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) แสดงให้เห็นจำนวนของผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มมากขึ้น ซึ่งการดูแลสุขภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อควมมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรชนเผ่าชนเผ่าปกากะญอ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ดุสิต ปิยวรกุล (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลวังเหนือ จังหวัดลำปาง พบว่า ศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 70.00) ส่วนศักยภาพของชุมชนรายด้าน พบว่า ทั้งการมีส่วนร่วมของชุมชน ภาวะผู้นำชุมชนและความยึดมั่นความผูกพันของชุมชน อยู่ในระดับต่ำเช่นกัน (ร้อยละ 74.54 ร้อยละ 80.00 และร้อยละ 68.18 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุร่วมด้วย พบว่า ผู้สูงอายุทุกรายมีการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ครั้งน้้นน้อยกว่า 30 นาที และมีความเชื่อที่ว่าการทำงานบ้านการทำกิจวัตรประจำวันเป็นการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 76.88) ความหนักเบาในการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 88.64) ซึ่งยังไม่เป็นไปตามหลักการออกกำลังกาย

ชัยสุลี เข้มเพชร (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่อง วิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุเขาเผ่าลีซอที่มีอายุยืนยาว ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ในการอาบน้ำ สระผม แปรงฟันด้วยวิธีการใช้มือหรือผ้าขัดถูฟัน แต่กลับไม่พบปัญหาฟันผุ สามารถเคลื่อนไหวเพื่อทำกิจวัตรต่าง ๆ ได้คล่องแคล่วมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาช่วยภายในห้องส้วมแทนการขับถ่ายในป่า นิยมปรุงอาหารด้วยวิธีการแกงและปิ้ง ย่าง รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ นิยมดื่มชา วัตถุประสงค์ในการปรุงอาหารมาจากป่า ออกกำลังกายโดยการทำไร่ ทำงานบ้าน ปัจจุบันออกกำลังกายโดยการทำงานบ้านและเดินเล่นแต่ความเชื่อในการออกกำลังกายยังคงเหมือนเดิม คือ เชื่อว่าการทำกิจวัตรประจำวันเป็นการออกกำลังกาย เช่นนอนตั้งแต่หัวค่ำ ตื่นนอนแต่เช้าตรู่ นอนพักหลังมือเที่ยง เชื่อในเรื่องผีหรือวิญญาณการเลือกพื้นที่ตั้งชุมชนตามหลักความเชื่อให้มีความมั่นคงปลอดภัยอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีลักษณะอากาศที่บริสุทธิ์ปราศจากมลภาวะระบบสาธารณสุขไม่ค่อยตื่นักแต่ก็สามารถปรับตัวได้

วารงคณา บุตรศรี (2561) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลปทุม อำเภอมือง จังหวัดอุบลราชธานี การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนตำบลปทุม อำเภอมือง จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งผู้สูงอายุในกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่อาศัยอยู่ในเขตกึ่งเมืองชนบท ผู้ให้ข้อมูลทำการคัดเลือกแบบเจาะจงเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไปจน 20 คน ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างประกอบด้วยชุดคำถาม 3 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการจัดการอารมณ์ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมบริโภคอาหารส่วนใหญ่รับประทานอาหาร 3 มื้อ รับประทานข้าวเจ้าและเนื้อเป็นหลัก ไขมันที่ใช้ประกอบอาหาร ส่วนใหญ่ได้จากพืชเน้นผักที่หาได้ง่ายตามพื้นบ้าน ผลไม้ที่รับประทานส่วนใหญ่เป็นกล้วย และดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำทุกวันละ 8 แก้ว ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่พบว่า เป็นการเสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยใช้วิธีการเดิน พฤติกรรมด้าน การจัดการอารมณ์ ใช้วิธีการยับยั้งอารมณ์โดยใช้หลักการปล่อยวาง เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

มินตรา สารรักษ์ และปวีณา ชูธรรม (2562) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุตามยุทธศาสตร์เมืองไทยแข็งแรง บ้านหนองบัว จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามยุทธศาสตร์เมืองไทยแข็งแรงโดยภาพรวม อยู่ในระดับสูงเมื่อพิจารณาพฤติกรรมทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านอาหาร ด้านอารมณ์ ด้านออกกำลังกาย ด้านโรคภัย ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม และด้านอบายมุขอยู่ในระดับสูงแต่ยังมีด้านอารมณ์ในบางประเด็นที่ยังไม่เหมาะสม คือ เมื่อรู้สึกท้อแท้ หดหู่หรือเศร้าใจ ผู้สูงอายุไม่เคยพูดคุยกับใครคนในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านถึงร้อยละ 24.3 ควรมีการกระตุ้นครอบครัวหรือผู้ดูแลให้พูดคุยและหากิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำร่วมกันในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ ส่วนปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ใน

ระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุน และส่งเสริมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะกิจกรรมที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอ และเกิดความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง และนำไปสู่พฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง ของผู้สูงอายุที่เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อลดปัญหาภาวะการถดถอยในอนาคต

กุลชาติ ศรีใส (2563) ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลในภาคเหนือตอนบนประเทศไทย ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบล ในภาคเหนือตอนบนประเทศไทย โดยใช้ทฤษฎีระบบ ด้านปัจจัยนำเข้า ดังนี้ 1) ด้านงานบุคลากร ประกอบด้วย วิทยากร แกนนำและอาสาสมัคร 6 ประเด็น 2) ด้านงานงบประมาณรายได้และงบประมาณ จากภายในและภายนอกองค์กร 6 ประเด็น 3) ด้านการจัดการอุปกรณ์และสถานที่ 4 ประเด็น 4) ด้านการจัดการที่ดี 6 ประเด็น ด้านกระบวนการบริหารจัดการมีดังนี้ คือ 1) ด้านการวางแผน วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ และกำหนดแผนจัดการทรัพยากรการจัดการ 9 ประเด็น 2) ด้านการจัดการองค์กร ประกอบด้วยโครงสร้างและหน้าที่รับผิดชอบ 7 ประเด็น 3) การนำองค์กร ประกอบด้วย การขับเคลื่อนการดำเนินงานต่าง ๆ ตามกลยุทธ์โครงการและกิจกรรม รวมทั้งสร้างขวัญกำลังใจ 8 ประเด็น 4) ด้านการควบคุมประกอบด้วยติดตามวัดและประเมินผล รายงานปรับปรุงแก้ไขผลการ ปฏิบัติงาน 8 ประเด็น ด้านผลลัพธ์ของการดำเนินงาน ประกอบด้วย ผลการดำเนินงานทั้งเชิงปริมาณ และคุณภาพมี 5 ประเด็นผลการยืนยันรูปแบบ พบว่า มีความเหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการ นำไปปฏิบัติจริง

พุดพิงค์ มากมาย (2565) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก ผลการศึกษา พบว่า ด้านความรู้ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ใน ระดับต่ำร้อยละ 42.33 ด้านทัศนคติอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 90.67 ปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับสูง ร้อยละ 94.33 ปัจจัยเสริมอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 95.00 พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างอยู่ใน ระดับปานกลาง ร้อยละ 63.67 ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และกระตุ้นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลข่าวสารโดยผ่านสื่อหลากหลายวิธี สนับสนุนอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอ และบุคคลรอบข้างควรกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ฝนทิพย์ สีสัน (2565) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้รอบด้านสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี การวิจัยเชิงพรรณนาคั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้รอบด้านสุขภาพและ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างได้แก่ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่สุ่มจากบัญชี

รายชื่อของโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 180 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลด้วย สถิติเชิงพรรณนา และสถิติ Multiple linear regression แบบ Stepwise ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุ ความรู้รอบด้านสุขภาพในภาพรวมในระดับดี (ร้อยละ 68.3) มีคะแนนเฉลี่ย 186.95 (26.50) มี พฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดี (ร้อยละ 66.1) มีคะแนน 37.65 (6.73) การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มากขึ้นจำเป็นต้องเสริมสร้างทักษะด้านการเข้าถึงข้อมูล โดยการส่งเสริม ให้ผู้สูงอายุเลือกแหล่งข้อมูลที่เหมาะสมกับตนเอง พัฒนาระบบการเข้าถึงข้อมูลให้เข้าถึงได้ง่าย ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุถ่ายทอด หรือบอกต่อข้อมูลการดูแลสุขภาพ ของตนเองให้กับผู้อื่น เพื่อให้บุคคลรอบข้างเกิดความตระหนัก และเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของตนเองมากขึ้น ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับการ เสริมทักษะความรู้ด้านสุขภาพ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป

งานวิจัยต่างประเทศ

Walcott-McQuigg; & Prohaska. (1996) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออก กายของผู้สูงอายุชาวแอฟริกา-อเมริกา ผลการศึกษา พบว่าในแต่ละขั้นตอนทั้งชายและหญิงมี ภาวะสุขภาพและความสามารถในการออกกำลังกายคล้ายคลึงกันการออกกำลังกายแตกต่างกันไปใน แต่ละขั้นตอนโดยการเลือกใช้เวลาว่างจากงานบ้านในการเดินแอโรบิก และยังมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ ความสามารถ แรงจูงใจความพึงพอใจ และความสามารถใน การออกกำลังกาย จากการศึกษา พบว่าเพศหญิงมีอุปสรรคจากครอบครัวมากกว่าเพศชาย

Giuli; et al. (2012) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทำนายการมีส่วนร่วมด้านการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุในชุมชนในประเทศอิตาลีทำการศึกษาในผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปี จำนวน 306 ชุมชน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเฉลี่ย ≥ 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยร้อยละ 56.2 ของ จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนจากชุมชน มีอัตราการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นผู้สูงอายุที่มีอายุน้อย มีค่าดัชนีมวลกายที่ต่ำมีการรับรู้ทางสุขภาพที่ดี ไม่มีภาวะซึมเศร้าและครอบครัวจะเป็นปัจจัยที่ทำให้ ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้น แต่หากผู้สูงอายุมีการรับรู้สุขภาพที่มีดี ตลอดจนการมีภาวะซึมเศร้า และความเครียดจะมีผลทำให้อัตราการออกกำลังกายของผู้สูงอายุลดลง

Azliyana Azizan; Maria Justine; & Chua Siew Kuan (2013) ได้ทำการการศึกษาโดย มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความยั่งยืนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยใช้ทฤษฎี พฤติกรรมตามแผน (TPB) โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้เบื้องต้นได้รวมอยู่ใน TPB เพื่อให้เข้าใจ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ดีขึ้นและให้ผลในทางปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใช้การสุ่มตัวอย่างตามความสะดวกในการรวบรวม ข้อมูลจากผู้เข้าร่วมที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป (N=229) ผลการวิจัย พบว่า ทักษะคติบรรทัดฐานส่วนตัวและ

การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีอิทธิพลเชิงบวกต่อความตั้งใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลในเชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพวกเขา นอกจากนี้การรับรู้ การควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจในการออกกำลังกายทั้งพฤติกรรมการออกกำลังกายที่คาดการณ์ในเชิงบวกสุดท้าย ความรู้เบื้องต้นมีอิทธิพลเชิงบวกต่อทัศนคติของผู้สูงอายุแต่ไม่มีผลโดยตรงต่อความตั้งใจในการออกกำลังกายของพวกเขา ผลการวิจัยบ่งชี้ว่ากิจกรรมการศึกษาและการสนับสนุน การฝึกอบรมที่ออกแบบมาเพื่อปรับปรุงทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อการออกกำลังกายอาจส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต

Ichida; et al. (2013) ได้ทำการศึกษาปัจจัยการมีส่วนร่วมทางสังคมเพื่อพัฒนาการดูแลสุขภาพด้วยตนเองในผู้สูงอายุ โดยผลการศึกษาพบว่าปัจจัยการมีส่วนร่วมทางสังคมมีความแตกต่างกัน โดยขึ้นอยู่กับระบบสุขภาพและการทำหน้าที่ด้านร่างกายของแต่ละบุคคลซึ่งหากผู้สูงอายุมีระบบการจัดการสุขภาพที่ดี มีความตระหนักในการดูแลสุขภาพย่อมส่งผลให้บุคคลมีส่วนร่วมทางสังคมดีขึ้น และสามารถป้องกันความพิการ หรือความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุได้ระยะยาว ดังนั้นการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุจึงมีส่วนสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

Chae Hee Park; Steriani Elavsky; & KyonMan Koo (2014) ได้ทำการศึกษา ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบขอบเขตที่รายงานของผู้สูงอายุชาวเกาหลีใช้กลยุทธ์การรับรู้ทางสังคม และแรงบันดาลใจที่แตกต่างกันที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายและเพื่อประเมินว่ากลยุทธ์การรับรู้ที่สร้าง แรงบันดาลใจและความรู้ความเข้าใจทางสังคมใดที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย ระหว่างผู้สูงอายุชาวเกาหลีที่มีความกระตือรือร้นสูงและผู้สูงอายุที่มีการเคลื่อนไหวต่ำ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน (N=187) เข้าร่วมในการศึกษาและกรอกแบบสอบถามประเมินการออกกำลังกายที่รายงานด้วยตนเอง และตัวแปรทางความรู้ความเข้าใจที่สร้างแรงบันดาลใจและสังคม ผลการวิจัยพบว่าการออกกำลังกาย ได้รับการทำนายโดยการปฏิบัติตามเป้าหมายที่มีคุณภาพการรับรู้ความสามารถของตนเองการสนับสนุนทางสังคมจากการควบคุมตนเองในครอบครัวและกิจกรรมทางกายของการสนับสนุนทางสังคมและการวางแผนการออกกำลังกายและการจัดตารางเวลา ระหว่างกลุ่มของผู้เข้าร่วมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายสูงและมีการเคลื่อนไหวน้อยเราสังเกตเห็นความแตกต่างในความพึงพอใจต่อชีวิต ความสามารถในตนเองแนวทางปฏิบัติในการกำหนดเป้าหมายที่มีคุณภาพและกลยุทธ์การกำกับดูแลตนเองที่เกี่ยวข้องกับการเฝ้าติดตามตนเองการตั้งเป้าหมายการสนับสนุนทางสังคม และเวลาการจัดการ โดยสรุปผลการวิจัยเหล่านี้บ่งชี้ว่าความพยายามในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ ชาวเกาหลี ควรมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างความสามารถในตนเองการสนับสนุนทางสังคมและทักษะ การควบคุมตนเอง

Eunju Lee (2018) ได้ทำการศึกษาโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อระบุปัจจัยที่มีผลต่อการรักษาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะ Metabolic Syndrome เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์นี้ การออกแบบการศึกษาจึงใช้แบบสำรวจตัดขวาง ผู้เข้าร่วมการศึกษาเป็นผู้สูงอายุทั้งหมด 136 คน

ที่มีภาวะเมตาบอลิกและพวกเขาตอบแบบสอบถามประกอบด้วยความคาดหวังของผลลัพธ์การออกกำลังกายการรับรู้ความสามารถของตนเองการออกกำลังกายการสนับสนุนทางสังคมสภาพแวดล้อมการออกกำลังกายและการดูแลการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ X², t-test และ Logistic Regression โดยโปรแกรม SPSS Win 20.0 ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าปัจจัยที่มีผลต่อการรักษาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะ Metabolic Syndrome ได้แก่ เพศความคาดหวังของผลลัพธ์และการออกกำลังกายด้วยตนเอง ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าแรงจูงใจส่วนบุคคล เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลลัพธ์ของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเมตาบอลิกเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการรักษาการออกกำลังกาย ดังนั้นเราควรพิจารณาในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อเพิ่มแรงจูงใจส่วนบุคคลเช่นการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลลัพธ์ของผู้สูงอายุที่มีภาวะเมตาบอลิก

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยกำหนดวิธีการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ในตำบลแม่นาจร อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี จำนวน 304 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น ผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ที่อาศัยในตำบลแม่นาจร อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง คำนวณโดยใช้ตารางกลุ่มตัวอย่างของ (Krejcie & Morgan. 1970) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 170 คน จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยสุ่มแบบกลุ่มพื้นที่ตามหมู่บ้าน (cluster sampling) จำนวน 7 หมู่บ้าน และเลือกตัวอย่างแบบชั้นภูมิแบบเป็นสัดส่วน (porprtional stratified random sampling)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของชนเผ่าชนเผ่าปกากะญอ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-65 ปี ที่อาศัยใน 7 หมู่บ้าน ของตำบลแม่นาจร อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 170 คน ผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยสุ่มแบบกลุ่มพื้นที่ตามหมู่บ้าน (cluster sampling) จำนวน 7 หมู่บ้าน เลือกตัวอย่างตัวแบบชั้นภูมิแบบเป็นสัดส่วน (porprtional stratified random sampling) โดยใช้เกณฑ์การคัดเข้า ดังนี้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามต้องไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องในด้านการพูด การสื่อสาร การฟัง และการได้ยิน
2. ผู้ตอบแบบสอบถามต้องมีความสมัครใจในการตอบแบบสัมภาษณ์ โดยไม่เป็นการบังคับ
3. กรณีที่ผู้สูงอายุเขียนไม่ได้ หรืออ่านหนังสือไม่ออก ผู้วิจัยภาษาถิ่นในการการใช้สื่อสาร โดยอ่านข้อความและให้กลุ่มตัวอย่างได้ตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ เกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายของชนเผ่าชนเผ่าปกากะญอ จากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบล จำนวน 11 คน ประกอบด้วย ประธานผู้สูงอายุ หมู่บ้านละ 1 คน ผู้บริหารองค์การส่วนตำบลแม่นาจาง จำนวน 1 คน ผู้นำการออกกำลังกายในพื้นที่ตำบลแม่นาจาง จำนวน 1 คน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบล จำนวน 1 คน และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน 1 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์คัดเลือกเข้าดังนี้

1. ต้องไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องในด้านการพูด การสื่อสาร การฟัง และการได้ยิน
2. ต้องมีความสมัครใจในการตอบแบบสัมภาษณ์ โดยไม่เป็นการบังคับ (กรณีที่ผู้สูงอายุเขียนไม่ได้ หรืออ่านหนังสือไม่ออก ผู้วิจัยภาษาถิ่นในการการใช้สื่อสาร โดยอ่านข้อความและให้กลุ่มตัวอย่างได้ตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด)

เกณฑ์การคัดออก

ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ไม่สมัครใจในการให้ข้อมูล

ตาราง 3.1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ชื่อหมู่บ้าน	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
แม่นาจางใต้	65	35
แม่กองแป	36	20
แม่ซัด	41	22
หนองม่วง	42	23
กอกหลวง	32	18
แม่สะแมง	44	25
แม่นาจางเหนือ	50	27
รวม	304	170

ที่มา: องค์การบริหารส่วนตำบลแม่นาจาง ประจำปี 2562

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ฉบับ ได้แก่ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอมะนัง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

1. แบบสอบถาม ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ (rating scale) และปลายเปิด (open ended) โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป และข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) จำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอมะนัง จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 3 พฤติกรรมเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอมะนัง จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ และความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอมะนัง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

2. แบบสัมภาษณ์ เป็นลักษณะแบบกึ่งโครงสร้าง เป็นการสัมภาษณ์ เพื่อแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จำนวน 5 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 2) ด้านสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 3) ด้านลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 4) ด้านข้อจำกัด ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ และ 5) ด้านรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบล จำนวน 11 คน ประกอบด้วย ประธานผู้สูงอายุ หมู่บ้านละ 1 คน ผู้บริหารองค์การส่วนตำบลแม่เงา จำนวน 1 คน ผู้นำการออกกำลังกายในพื้นที่ตำบลแม่เงา จำนวน 1 คน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบล จำนวน 1 คน และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน 1 คน ซึ่งกำหนดคุณสมบัติของผู้ให้สัมภาษณ์ดังนี้

2.1 ผู้ให้สัมภาษณ์ต้องไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องในด้านการพูด การสื่อสาร การฟัง และการได้ยิน

2.2 ผู้ให้สัมภาษณ์ต้องมีความสมัครใจในการตอบแบบสัมภาษณ์ โดยไม่เป็นการบังคับ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย

1. แบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้วยการศึกษาเอกสาร วารสาร ตำรา และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย ในประเทศและต่างประเทศ

1.2 สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย พฤติกรรมเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุเป็นลักษณะปลายปิด (close - ended questions) และแบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับรูปแบบในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

1.3 นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ที่สร้างเสร็จแล้ว เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิจัย เพื่อตรวจสอบโครงสร้างของคำถาม การใช้ภาษา ความครอบคลุมในเนื้อหาสาระ และนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

1.4 นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไข แล้วเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหา (content validity) การใช้ภาษา ความถูกต้องเหมาะสม ความครอบคลุม รวมทั้งความชัดเจนของข้อความ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (index of item-objective congruence หรือ IOC) (บุญชม ศรีสะอาด. 2543) โดยกำหนดคะแนนไว้ ดังนี้

คะแนนเท่ากับ +1 หมายถึง แน่ใจว่าถูกต้อง สอดคล้องตรงวัตถุประสงค์

คะแนนเท่ากับ 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าถูกต้องมีความสอดคล้อง

คะแนนเท่ากับ -1 หมายถึง ยังไม่ถูกต้อง ไม่สอดคล้อง

โดยผลคะแนน จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีความสอดคล้องกับข้อคำถามแต่ละข้อ ดังนี้

1.4.1 แบบสอบถามพฤติกรรม การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้ค่าคะแนน IOC ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.89

1.4.2 แบบสัมภาษณ์รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้ค่าคะแนน ทั้งฉบับ IOC เท่ากับ 1.0

1.5 ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ

1.6 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ นำไปทดลองใช้ (try-out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 30 คน ซึ่ง

เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ตำบลใกล้เคียง ได้แก่ ตำบลขุนแม่ลาน้อย อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อหาความเชื่อมั่นหรือค่าความเที่ยงของเครื่องมือ (reliability) โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบัค แอลฟา (cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.73

1.7 นำเครื่องมือฉบับสมบูรณ์ นำไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

เกณฑ์การแปลความหมาย

แบบสอบถาม

การแปลความหมายของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชนเผ่า (ปกากะญอ) ตำบลแม่नाจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ตามค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 3 ระดับ (สุ่มทนา กลางคาร; และวรพจน์ พรหมสัตยพรต. 2555) ดังนี้

จากสูตร ช่วงของคะแนน = คะแนนสูงสุด - คะแนนต่ำสุด

$$\text{จำนวนชั้น} = \frac{3-1}{3}$$

ช่วงชั้นคะแนน = 0.66

หาค่าเฉลี่ยโดยกำหนดเกณฑ์ช่วงคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

2.34 - 3.00	หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยปฏิบัติเป็นประจำ
1.67 - 2.33	หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยเป็นบางครั้ง
1.00 - 1.66	หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่नाจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยมีขั้นตอนการเก็บข้อมูลดังนี้

1. แบบสอบถาม ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับดังนี้

1.1 ผู้วิจัยได้ทำหนังสือจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ถึงนายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่नाจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลตามแบบสอบถาม

1.2 ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ ในการลงพื้นที่สอบถามแต่ละหมู่บ้าน โดยได้ประสานงานเพื่อจัดเก็บข้อมูลแบบสอบถามกับผู้ใหญ่บ้านและประธานกลุ่มผู้สูงอายุ แต่ละหมู่บ้าน และดำเนินการจัดเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยใช้วิธีแบบบังเอิญ การใช้ภาษาถิ่นในการสื่อสาร กรณีที่ผู้สูงอายุเขียนไม่ได้หรืออ่านหนังสือไม่ออก ผู้วิจัยอ่านข้อคำถามและให้กลุ่มตัวอย่างได้ตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด และยุติการสอบถาม เมื่อผู้ให้ข้อมูลไม่พร้อมที่จะให้ข้อมูล หรือไม่ยินยอมให้ข้อมูล

1.3 เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลครบถ้วนและเพียงพอแล้ว ผู้วิจัยแสดงความขอบคุณพร้อมทั้งให้ข้อมูลในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดีและให้คำแนะนำด้านสุขภาพ หากผู้ให้ข้อมูลสงสัยหรือซักถาม

2. แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยได้ทำหนังสือจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ถึงนายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่เงาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลตามแบบสัมภาษณ์

2.2 ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ ในการสัมภาษณ์ โดยได้ประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลโดยตรง และดำเนินการจัดเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง โดยการใช้ภาษาถิ่นในการสื่อสาร ซึ่งผู้วิจัยอ่านประเด็นข้อคำถามและให้ผู้ได้ตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด และยุติการสอบถามเมื่อผู้ให้ข้อมูลไม่พร้อมที่จะให้ข้อมูล หรือไม่ยินยอมให้ข้อมูล

2.3 เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลครบถ้วนและเพียงพอแล้ว ผู้วิจัยแสดงความขอบคุณพร้อมทั้งให้ข้อมูลในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีและให้คำแนะนำด้านสุขภาพ หากผู้ให้ข้อมูลสงสัยหรือซักถาม

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอโครงการทำวิจัย (Proposal) ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เพื่อการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลโดยได้รับใบรับรองจริยธรรม หมายเลข EDU 005/2565

ในขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลโดยเริ่มจากการแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย คุณค่าของข้อมูลที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูลและชี้แจงขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลโดยละเอียด พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบเกี่ยวกับลักษณะการสอบถาม ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีอิสระที่จะไม่ตอบคำถามในเรื่องที่ไม่สะดวกใจ ส่วนการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยจะนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่ซึ่งจะกระทำในภาพรวมและเฉพาะในการเสนอเชิงวิชาการเท่านั้น โดยไม่มีการระบุชื่อหรือลักษณะส่วนบุคคล ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูล จากแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ โดยขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ ในระหว่างการตอบแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ หากผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกไม่สะดวกที่จะให้ข้อมูลต่อไปได้ ผู้วิจัยจะยุติการสอบถามทันที

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ศึกษาวิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม

1.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกประเภท ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง สถานภาพ การศึกษา อาชีพ และพฤติกรรมสุขภาพ แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistic) โดยการแจกแจงความถี่ (frequency) ร้อยละ (percentage)

1.2 แบบสอบถามพฤติกรรมออกกำลังกายของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

1.3 แบบสอบถามพฤติกรรมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

1.4 ข้อเสนอแนะ และความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยการใช้ค่าแจกแจงความถี่ (frequency) และสรุปเป็นภาพรวม

2. การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล จากประเด็นการสัมภาษณ์ จำนวน 5 ด้าน ด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยการวิเคราะห์ข้อความ จากข้อมูลการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล และสรุปประเด็นตามวัตถุประสงค์การวิจัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผู้วิจัยสรุปผลการศึกษา ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทนจำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทนค่าเฉลี่ย (mean)
SD	แทนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลจากแบบสอบถาม เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกาย ของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน แบ่งออกเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ตอนที่ 3 พฤติกรรมเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ และความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในตำบลแม่ณาจาง ใน 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายในพื้นที่ 2) ด้านสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 3) ด้านลักษณะท่าทางในการออกกำลังกาย 4) ด้านข้อจำกัด ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ และ

5) ด้านรูปแบบการกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่มาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ตาราง 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่มาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	87	51.20
หญิง	83	48.80
รวม	170	100.00

จากตาราง 4.1 ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 51.20 เพศหญิง จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 48.8

ตาราง 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละ ผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่มาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำแนกตามช่วงอายุ

ช่วงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
60-62 ปี	102	60.00
63-65 ปี	68	40.00
รวม	170	100.00

จากตาราง 4.2 ผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ส่วนใหญ่มีช่วงอายุระหว่าง 60-62 ปี จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และช่วงอายุ 63-65 ปี จำนวน 68 คนคิดเป็นร้อยละ 40.00

ตาราง 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละ ผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอลำปาง จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำแนกตามช่วงน้ำหนัก

ช่วงน้ำหนัก (กิโลกรัม)	จำนวน	ร้อยละ
40-44	29	17.06
45-49	50	29.41
50-54	19	11.18
55-59	31	18.24
60 ขึ้นไป	41	24.11
รวม	170	100.00

จากตาราง 4.3 ผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ มีน้ำหนักตัวอยู่ช่วงระหว่าง 45-49 กิโลกรัม จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 29.41 รองลงมา คือ ช่วงน้ำหนัก 60 กิโลกรัมขึ้นไป จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 24.11 ช่วงน้ำหนักระหว่าง 55-59 กิโลกรัม จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 18.24 ช่วงน้ำหนักระหว่าง 40-44 กิโลกรัม จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 17.06 และช่วงน้ำหนักระหว่าง 50-54 กิโลกรัมจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 11.18

ตาราง 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละ ผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอลำปาง จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	0	0.00
สมรส	170	100.00
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	0	0.00
รวม	170	100.00

จากตาราง 4.4 ผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ มีสถานภาพสมรส จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00

ตาราง 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละ ผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ได้รับการศึกษา	170	100.00
ประถมศึกษา	0	0.00
มัธยมศึกษาตอนต้น	0	0.00
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	0	0.00
อนุปริญญา/ปวส.	0	0.00
ปริญญาตรี	0	0.00
สูงกว่าปริญญาตรี	0	0.00
รวม	170	100.00

จากตาราง 4.5 ผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ไม่ได้รับการศึกษา

ตาราง 4.6 แสดงจำนวนและร้อยละ ผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำแนกตามอาชีพ

อาชีพปัจจุบัน	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ได้ประกอบอาชีพ/เป็นแม่บ้าน/ทำงานบ้าน	0	0.00
รับจ้าง/ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	0	0.00
เกษตรกรรม ทำไร่ ทำนา ทำสวน ไร่แรง กลางแจ้ง	170	100
รวม	170	100.00

จากตาราง 4.6 ผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ จำนวน 170 คน ประกอบอาชีพ ทางด้านเกษตรกรรม ทำไร่ ทำนา ทำสวน ไร่แรงงานกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 100.00

ตาราง 4.7 แสดงจำนวนและร้อยละ ผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพในการสูบบุหรี่

พฤติกรรมการสูบบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
สูบบุหรี่	116	68.20
ไม่สูบบุหรี่	54	31.80
รวม	170	100.00

จากตาราง 4.7 ผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ มีพฤติกรรมสุขภาพในการสูบบุหรี่ โดยมีการสูบบุหรี่ จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 68.20 และไม่สูบบุหรี่ จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 31.80

ตาราง 4.8 แสดงจำนวนและร้อยละ ผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพในการดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์

พฤติกรรมการดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์	จำนวน	ร้อยละ
ดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์	96	56.47
ไม่ดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์	74	43.53
รวม	170	100.00

จากตาราง 4.8 ผู้สูงอายุผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ มีพฤติกรรมในการดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ โดยมีการดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 56.47 และไม่ดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ จำนวน 74 คนคิดเป็นร้อยละ 43.53

ตาราง 4.9 แสดงจำนวนและร้อยละ ผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพในการดื่มน้ำอัดลม

พฤติกรรมการดื่มน้ำอัดลม	จำนวน	ร้อยละ
ดื่มน้ำอัดลม	31	18.23
ไม่ดื่มน้ำอัดลม	139	81.77
รวม	170	100.00

จากตาราง 4.9 ผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ มีพฤติกรรมสุขภาพในการดื่มน้ำอัดลม โดยมีการดื่มน้ำอัดลม จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 18.23 และไม่ดื่มน้ำอัดลม จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 81.77

ตาราง 4.10 แสดงจำนวนและร้อยละ ผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพในการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	จำนวน	ร้อยละ
ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	65	38.20
ไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	105	61.80
รวม	170	100.00

จากตาราง 4.10 ผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ มีพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังโดยมีการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 38.20 และไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 61.8

ตารางที่ 4.11 แสดงจำนวนและร้อยละ ผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำแนกตามพฤติกรรมสุขภาพในการทานอาหารดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ

พฤติกรรมการทานอาหารดิบหรืออาหารสุก ๆ ดิบ ๆ	จำนวน	ร้อยละ
ทาน	96	56.50
ไม่ทาน	74	43.50
รวม	170	100.00

จากตาราง 4.11 ผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ มีพฤติกรรมในการทานอาหารดิบหรือสุก ๆ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 56.50 และไม่ทานอาหารดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 43.50

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่नाจาก
อำเภอแม่ลาใหม่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ตาราง 4.12 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) พฤติกรรมการออกกำลังกายของ
ผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่नाจาก อำเภอแม่ลาใหม่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	\bar{X}	SD	ระดับ การปฏิบัติ
1. ท่านตรวจสอบความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกาย	1.38	0.48	ไม่เคยปฏิบัติ
2. ท่านออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 3 ชั่วโมง	1.63	0.48	ไม่เคยปฏิบัติ
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที	1.44	0.49	ไม่เคยปฏิบัติ
4. ระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 30 นาทีขึ้นไป	1.35	0.47	ไม่เคยปฏิบัติ
5. ท่านออกกำลังกายไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 วัน	1.59	0.49	ไม่เคยปฏิบัติ
6. ท่านเลือกวิธีการออกกำลังกายตามความชอบ	1.36	0.48	ไม่เคยปฏิบัติ
7. ท่านออกกำลังกายโดยเริ่มจากท่าที่เบาไปหาท่าที่หนัก	1.36	0.48	ไม่เคยปฏิบัติ
8. ท่านออกกำลังกายโดยเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย	1.72	0.44	ไม่เคยปฏิบัติ
9. ท่านสังเกตอาการผิดปกติของตนเองในระหว่างออกกำลังกาย	2.54	0.69	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
10. ท่านออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก	1.35	0.47	ไม่เคยปฏิบัติ
11. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในขณะที่มีอากาศร้อนจัด	2.22	0.51	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
12. ท่านออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์	2.08	0.42	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
13. ท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายทุกครั้ง	1.35	0.47	ไม่เคยปฏิบัติ
14. ท่านออกกำลังกายในที่กลางแจ้งหรือในที่อากาศถ่ายเท	1.59	0.49	ไม่เคยปฏิบัติ
15. ท่านชักชวนบุคคลในบ้านมาออกกำลังกาย	1.36	0.48	ไม่เคยปฏิบัติ
ค่าเฉลี่ยรวม	1.62	0.49	ไม่เคยปฏิบัติ

จากตาราง 4.12 พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยภาพรวม พบว่า มีพฤติกรรมอยู่ในระดับ ไม่เคยปฏิบัติ มีค่าเฉลี่ยรวม 1.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การสังเกตอาการผิดปกติของตนเองในระหว่างออกกำลังกาย อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง มีค่าเฉลี่ย 2.54 รองลงมา คือ การหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในขณะที่มีอากาศร้อนจัด มีค่าเฉลี่ย 2.22 และการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์ มีค่าเฉลี่ย 2.08

ตอนที่ 3 พฤติกรรมเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ตาราง 4.13 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

พฤติกรรมเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกาย	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
1. ท่านใช้แรงด้วยการขุดดิน ถางหญ้า ทำไร่ ทำสวน	3.00	0.00	ปฏิบัติเป็นประจำ
2. ท่านออกแรงด้วยการตำข้าว	2.68	0.46	ปฏิบัติเป็นประจำ
3. ท่านออกแรงด้วยการทอผ้า	1.53	0.50	ไม่เคยปฏิบัติ
4. ท่านออกแรงด้วยการตีเหล็ก	1.43	0.66	ไม่เคยปฏิบัติ
5. ท่านออกแรงด้วยปลูกต้นไม้	2.20	0.40	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
6. ท่านออกแรงด้วยตัดหญ้าหรือถางหญ้า	2.21	0.57	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
7. ท่านออกแรงด้วยการกวาดบ้าน ถูบ้านหรือทำความสะอาดบ้าน	2.17	0.81	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
8. ท่านออกแรงด้วยการจักสานไม้ไผ่	1.46	0.64	ไม่เคยปฏิบัติ
9. ท่านออกแรงด้วยการรำดาบ	1.39	0.48	ไม่เคยปฏิบัติ
10. ท่านออกแรงการไปเลี้ยงวัว เลี้ยงควาย	2.05	0.49	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
11. ท่านออกแรงด้วยการแกว่งแขนหรือดึงยัดกล้ามเนื้อ	2.15	0.46	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
12. ท่านออกแรงด้วยการเดินไปสวนเป็นระยะทางมากกว่า 2 กิโลเมตรต่อวัน	2.77	0.60	ปฏิบัติเป็นประจำ
13. ท่านออกแรงด้วยการซักผ้า	2.15	0.79	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ตาราง 4.13 (ต่อ)

พฤติกรรมเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกาย	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
14. ท่านออกแรงด้วยการเลี้ยงหลาน	1.99	0.27	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
15. เมื่อท่านมีธุระไปสถานที่ไกลๆ เลือกที่จะเดินไปแทนการใช้รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์	2.84	0.37	ปฏิบัติเป็นประจำ
ค่าเฉลี่ยรวม	2.13	0.50	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง

จากตาราง 4.13 พฤติกรรมเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อําเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ในภาพรวมพบว่า มีการประกอบเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย โดยปฏิบัติเป็นบางครั้ง มีค่าเฉลี่ยรวม 2.13 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การใช้แรงด้วยการขุดดิน ถางหญ้า ทำไร่ ทำสวนมีการปฏิบัติเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ย 3.00 รองลงมา คือ เมื่อมีธุระไปในสถานที่ไกล ๆ เลือกที่จะเดินไปแทนการใช้รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ มีค่าเฉลี่ย 2.84 และออกแรงด้วยการเดินไปสวนเป็นระยะทางมากกว่า 2 กิโลเมตรต่อวัน มีค่าเฉลี่ย 2.77

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ และความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อําเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ผู้วิจัยจัดเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการอ่านให้ผู้สูงอายุฟัง โดยใช้ภาษาประจำถิ่นปกากะญอ ในการสื่อสาร เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายและรูปแบบการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปไว้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ทราบวิธีการหรือรูปแบบ ในการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ ที่มีผลต่อสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ จึงอยากมีรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับวัยและสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
2. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้ ลานหน้าบ้านของตนเอง ถนน หรือเส้นทางถนนในหมู่บ้าน เป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย เนื่องจากยังไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกายในแต่ละหมู่บ้าน จึงมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและมีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย
3. ผู้สูงอายุเห็นว่าในการออกกำลังกายควรมีลักษณะท่าทาง ขั้นตอนในการออกกำลังกายและรูปภาพเพื่อเป็นตัวอย่างให้กับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ เพื่อใช้ในการปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้าน

ส่วนที่ 2 การสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในตำบลแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

การสัมภาษณ์ครั้งนี้ เป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยมีประเด็นในการสัมภาษณ์ 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 2) สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 3) ลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 4) ข้อจำกัดหรือปัญหาในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 5) รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการออกกำลังกายผู้สูงอายุในตำบลจำนวน 11 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ประกอบด้วย ประธานผู้สูงอายุ หมู่บ้านละ 1 คน ผู้บริหารองค์การส่วนตำบลแม่นาจาง จำนวน 1 คน ผู้นำการออกกำลังกายในพื้นที่ตำบลแม่นาจาง จำนวน 1 คน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบล จำนวน 1 คน และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน 1 คน

ความคิดเห็นจากประเด็นการสัมภาษณ์ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 11 คน ผู้วิจัยสรุปประเด็นการสัมภาษณ์ไว้ ดังนี้

1. ด้านพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่

จากการสัมภาษณ์ ในด้านพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนให้ข้อมูลสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุในตำบล ส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา (โดยเฉพาะสุราพื้นบ้าน) มีการดื่มน้ำอัดลม ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง บริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ และไม่ค่อยออกกำลังกายเพราะมีความคิดที่ว่าออกกำลังกายแบบต่าง ๆ (การเล่นกีฬา การวิ่ง การเดินเร็ว) ไม่ใช่วิถีในการดำรงชีวิตประจำวันของชนเผ่าประกอบกับความคิดของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอที่คิดว่าการทำกิจวัตรประจำวันด้วยการทำงานบ้าน เดินด้วยเท้าไปทำไร่ ทำนา หรือเดินขึ้น ลงภูเขา การดำข้าว การตีเหล็ก การตัดหญ้าหรือถางหญ้า หรือการไปเลี้ยงวัว ควาย ฯลฯ เป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว ไม่มีความจำเป็นต้องไปออกกำลังกายเพิ่มอีก ส่งผลทำให้พฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ทั้งนี้กิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติการดำรงชีวิตประจำวันของชนเผ่าด้วยการทำงานบ้าน เดินด้วยเท้าไปทำไร่ ทำนา การเดินขึ้น ลงภูเขา การดำข้าว การตีเหล็ก การตัดหญ้า การไปเลี้ยงวัว ควาย เป็นการประกอบกิจกรรมทางกายซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นประจำอยู่แล้ว แต่ยังไม่เพียงพอตามหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. ด้านสถานที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ ด้านสถานที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้ให้สัมภาษณ์ ให้ข้อมูลสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้ ลานหน้าบ้านของตนเอง ถนน หรือเส้นทางถนนในหมู่บ้าน เป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย เนื่องจากสะดวก อยู่ใกล้บ้านของตนเอง ประกอบกับที่ตั้งของหมู่บ้าน เป็นที่ราบในแอ่งหุบเขาจำนวนพาหนะที่สัญจรเข้าออกในหมู่บ้านมีจำนวนน้อยและมีความปลอดภัย ในการออก

กำลังกายบริเวณถนน นอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ยังเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ นั้น สามารถไปใช้สนามกีฬาของหมู่บ้าน ซึ่งจะตั้งอยู่ในโรงเรียนในหมู่บ้านนั้น ๆ ได้ รวมทั้งสามารถใช้ลานออกกำลังกายขององค์การบริหารส่วนตำบลแม่นาจาง ซึ่ง อบต.แม่นาจางได้สร้างขึ้น และมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งในกรณีลานออกกำลังกายขององค์การบริหารส่วนตำบลแม่นาจางนั้น ยังไม่ได้รับความร่วมมือและความสนใจจากผู้สูงอายุในพื้นที่ในการเข้าไปใช้สถานที่เท่าที่ควร เนื่องจากระยะทางจากหมู่บ้านไปยังตำบล ต้องใช้เวลาในการเดินทางหลายสิบกิโลเมตร

3. ด้านลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ ด้านท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนให้ข้อมูลสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในตำบลยังไม่มีท่าทางในการออกกำลังกายตามหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องอยากจะทำท่าทางไหนจะทำตามใจของตัวเอง ซึ่งทำถูกบ้าง ผิดบ้าง แต่ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุบางคนมีการเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกาย จากการดูโทรทัศน์ และจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแม่นาจางให้คำแนะนำ เกี่ยวกับท่าทางในการออกกำลังกาย ซึ่งจะมีการแกว่งแขน การเดินเร็ว การหมุนข้อ การขยับตัวยืดเส้น ฯลฯ นอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคน กล่าวว่า การออกกำลังกาย ท่าทางใน การออกกำลังกาย ตามหลักการที่ถูกต้อง จะมีข้อจำกัดในผู้สูงอายุเพศหญิง เนื่องจากผู้สูงอายุหญิงจะแต่งกายด้วยการนุ่งผ้าซิ่นซึ่งเป็นวิถีชีวิต และจะเลือกวิธีในการออกกำลังกายที่ไม่มีการเคลื่อนไหวมากนัก เช่น หมุนเอว หมุนไหล่ แกว่งแขน เดินไป เดินมา รอบบ้าน เป็นต้น

ทั้งนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ สรุปได้ว่าควรจะมีการกำหนดลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ ผนวกกับกิจกรรมทางกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่แล้วและจัดทำคู่มือหรือแผ่นพับการออกกำลังกายที่ถูกต้องแจกจ่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปปฏิบัติได้เองที่บ้าน ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

จากข้อสรุปผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคน ได้ร่วมกันกำหนดลักษณะท่าทาง หรือลักษณะในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ จำนวน 4 ลักษณะดังนี้

1. การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
2. การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ
3. การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจ

และหลอดเลือด จำนวน 3 ท่า

4. การออกกำลังกาย เพื่อฝึกการทรงตัว

4. ด้านข้อจำกัด ปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่

จากการสัมภาษณ์ ในด้านข้อจำกัด ปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนให้ข้อมูลสรุปได้ว่าข้อจำกัดที่เป็นอุปสรรคสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุไม่ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายและไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ สำหรับการออกกำลังกายผู้สูงอายุมีความคิดว่าการออกกำลังกายไม่ใช่วิถีของคนชนเผ่า และเห็นว่าการทำงานบ้าน การเดินด้วยเท้าไปทำไร่ ทำนา หรือเดินขึ้น ลงภูเขา การดำข้าว การตีเหล็ก การตัดหญ้าหรือถางหน้า หรือการไปเลี้ยงวัว ควาย ฯลฯ เป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ยังให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่ามีผู้สูงอายุบางคนที่มีความต้องการในการออกกำลังกาย แต่ไม่ทราบวิธีในการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่ผ่านมาจะทำตามตัวอย่างที่เคยเห็นจากสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ ภาพยนตร์ นำมาปฏิบัติ ถูกบ้าง ผิดบ้าง ดังนั้น การจะลดปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ต้องมีการให้ความรู้ ด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและมีการปฏิบัติที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย

5. ด้านรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่

จากการสัมภาษณ์ ในด้านรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนมีความคิดเห็นสรุปได้ว่า การจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสนใจการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพของตนเองนั้น ควรใช้รูปแบบการออกกำลังกายที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ร่วมกันกำหนดทำทางประกอบด้วยการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ จำนวน 4 ท่า ประกอบด้วย 1) การยืดกล้ามเนื้อนิ้วมือ 2) หมุนข้อมือ 3) หมุนข้อเท้า 4) ก้ม-เงย หันหน้าซ้าย-ขวา การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ จำนวน 4 ท่า ประกอบด้วย 1) กำมือ 2) เขยียดเข้า 3) แกว่งขา 4) ยืนย่อตัว การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด จำนวน 3 ท่า ประกอบด้วย 1) ท่าวางส้นเท้า สลับขมมือ 2) ท่าชูแขน ยกส้นเท้า 3) ท่าวิ่ง การออกกำลังกาย เพื่อฝึกการทรงตัว จำนวน 4 ท่า ประกอบด้วย 1) ท่าฝึกการทรงตัวเดินต่อเท้า 2) ท่าฝึกการทรงตัวด้วยส้นเท้า 3) ท่าฝึกการทรงตัวเดินสไลด์ด้านข้าง 4) ท่าฝึกการทรงตัวยืนขาเดียว (ดังภาคผนวก)

สำหรับรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงาจากอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จะเป็นการออกกำลังกายที่เน้นการเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ การไหลเวียนโลหิต การทำงานของหัวใจ และการทรงตัว ตามหลักการออกกำลังกายแบบ FITT ประกอบด้วย F (frequency) ความบ่อยของการออกกำลังกาย I (intensity) ความหนักของการออกกำลังกาย T (time) ระยะเวลาของการออกกำลังกาย และ T (type) ชนิดของการออกกำลังกาย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัย เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและพัฒนาารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เครื่องมือในการวิจัย เป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการแจกแจงความถี่ การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา ทำการสรุปผลการศึกษา อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม

1. ข้อมูลทั่วไป และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย ร้อยละ 51.20 เพศหญิง ร้อยละ 48.80 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-62 ปี ร้อยละ 60 มีน้ำหนักตัวระหว่าง 45-49 กิโลกรัม ร้อยละ 29.41 สถานภาพสมรส ร้อยละ 100.00 ไม่ได้รับการศึกษา ร้อยละ 100 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำไร่ ทำนา ทำสวน ใช้แรงกลางแจ้ง ร้อยละ 100.00 ส่วนพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ร้อยละ 68.20 ดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ ร้อยละ 56.47 และรับประทานอาหาร สุก ๆ ดิบ ๆ ร้อยละ 56.50

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า มีพฤติกรรมอยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติ มีค่าเฉลี่ยรวม 1.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อคำถาม พบว่า มีการปฏิบัติเป็นบางครั้ง ได้แก่ การสังเกตอาการผิดปกติของตนเองในระหว่างออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 2.54 การหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ในขณะที่มีอากาศร้อนจัด มีค่าเฉลี่ย 2.22 และมีการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์ มีค่าเฉลี่ย 2.08

3. พฤติกรรมเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ในภาพรวมพบว่า พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกาย โดยมีการปฏิบัติเป็นบางครั้ง มีค่าเฉลี่ยรวม 2.13 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อคำถามพบว่า มีกิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติเป็นประจำและมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การใช้แรงด้วยการขุดดิน ถางหญ้า ทำไร่ มีค่าเฉลี่ย 3.00 รองลงมา คือ เมื่อมีธุระไปในสถานที่ใกล้ ๆ เลือกที่จะเดินไปแทนการใช้รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ มีค่าเฉลี่ย 2.84 ออกแรงด้วยการเดินไปเที่ยวสวน ไร่นา เป็นระยะทางมากกว่า 2 กิโลเมตรต่อวัน มีค่าเฉลี่ย 2.77 และออกแรงด้วยการดำข้าว มีค่าเฉลี่ย 2.68

4. ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน สรุปได้ ดังนี้

4.1 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ทราบวิธีการหรือรูปแบบ ในการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ ที่มีผลต่อสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ จึงอยากมีรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับวัยและสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

4.2 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้ลานหน้าบ้านของตนเอง ถนน หรือเส้นทางถนนในหมู่บ้าน เป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย เนื่องจากยังไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกายในแต่ละหมู่บ้านจึงมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและความปลอดภัยในการออกกำลังกาย

4.3 ผู้สูงอายุเห็นว่าในการออกกำลังกายควรมีลักษณะท่าทาง ขั้นตอนในการออกกำลังกาย และรูปภาพเพื่อเป็นตัวอย่างให้กับผู้สูงอายุโดยเฉพาะเพื่อใช้ในการปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้าน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอนโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 11 คน ประกอบด้วย ประธานกลุ่มผู้สูงอายุ หมู่บ้านละ 1 คน ผู้บริหารองค์การส่วนตำบลแม่เงา จำนวน 1 คน ผู้นำการออกกำลังกายในพื้นที่ตำบลแม่เงา จำนวน 1 คน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบล 1 คน และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 1 คน โดยกำหนดหัวข้อการสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 2) ด้านสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 3) ด้านลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 4) ด้านข้อจำกัด ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ และ 5) ด้านรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ ผลการสัมภาษณ์สรุปได้ดังนี้

1. ด้านพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนให้ข้อมูลสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุในตำบลส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา (โดยเฉพาะสุราพื้นบ้าน) มีการดื่มน้ำอัดลม ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง บริโภคอาหารสุกๆ ดิบ ๆ ส่วนด้านพฤติกรรม

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ในภาพรวม พบว่า ไม่เคยปฏิบัติ เนื่องจากผู้สูงอายุยังขาดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับวัยผู้สูงอายุ โดยมีความคิดว่า การทำงานบ้าน การเดินไปทำไร่ ทำนา การดำข้าว การตีเหล็ก การตัดหญ้า หรือการเลี้ยงสัตว์ ฯลฯ ถือเป็น การออกกำลังกายที่เพียงพออยู่แล้ว ไม่มี ความจำเป็นจะต้องไปออกกำลังกายเพิ่มอีก

2. ด้านสถานที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้ง 11 คน ให้ข้อมูลตรงกันสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้ลานหน้าบ้านของตนเอง ถนน หรือเส้นทางถนนในหมู่บ้านเป็นสถานที่ในการออกกำลังกายเนื่องจากสะดวกอยู่ใกล้บ้านของตนเองประกอบกับที่ตั้งของหมู่บ้านเป็นที่ราบในแอ่งหุบเขาจำนวนพาหนะที่สัญจรเข้าออกในหมู่บ้านมีจำนวนน้อยและมีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ผู้ถูกสัมภาษณ์ยังให้ข้อมูลเพิ่มเติมเต็มว่า สถานที่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นสามารถไปใช้สนามดินของโรงเรียนในหมู่บ้านได้ รวมทั้งสามารถใช้ลานออกกำลังกายตามท้องเคื่การบริหารส่วนตำบลแม่นาจาง ได้สร้างขึ้นและเป็นสถานที่จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของตำบล จำนวน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ทั้งนี้ผู้สูงอายุในพื้นที่ยังไม่ให้ความสนใจและความร่วมมือในการเข้าไปใช้สถานที่เท่าที่ควร เนื่องจากระยะทางจากหมู่บ้านแต่ละหมู่บ้านไปยังสนามกีฬาของตำบลแม่นาจาง ต้องใช้เวลาในการเดินทางไปกลับหลายสิบกิโลเมตร

3. ด้านท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนให้ข้อมูลสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่สนใจในการออกกำลังกาย ยังไม่ทราบลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายตามหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง อยากจะออกกำลังกายท่าทางไหนจะทำตามใจของตัวเอง ซึ่งการทำท่าทางอาจจะถูกบ้างผิดบ้างแต่ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุบางคนมีการเรียนรู้ท่าทางการออกกำลังกายจากการดูรายการโทรทัศน์และจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแม่นาจางมาให้คำแนะนำ นอกจากนี้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุหญิงจะมีข้อจำกัดในการแต่งกายเนื่องจากชนเผ่าหญิงจะนุ่งผ้าซิ่นอันเป็นวิถีชีวิต และเป็นวัฒนธรรมการแต่งกายของชนเผ่าปกากะญอ ที่ยังรักษาการแต่งกายด้วยชุดประจำเผ่าไว้ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงการอนุรักษ์หวงแหนวัฒนธรรมการแต่งกายของตนเองที่เป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญ ทั้งนี้ผู้สูงอายุหญิงจะเลือกวิธีในการออกกำลังกายที่ไม่มีการเคลื่อนไหวมากนัก เช่น หมุนเอว หมุนไหล่ แกว่งแขน เป็นต้น

ทั้งนี้ ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนได้ร่วมกันกำหนดลักษณะท่าทาง และลักษณะในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ จำนวน 4 ลักษณะดังนี้ (ภาพประกอบดังภาคผนวก)

3.1 การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ จำนวน 4 ท่า

3.2 การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ

จำนวน 4 ท่า

3.3 การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด จำนวน 3 ท่า

3.4 การออกกำลังกาย เพื่อฝึกการทรงตัว จำนวน 4 ท่า

4. ด้านข้อจำกัด ปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ทุกคน ให้ข้อมูลสรุปถึงข้อจำกัดที่เป็นปัญหาและอุปสรรคสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุขาดความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายรวมทั้งไม่ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย เนื่องจากมีความคิดว่าการออกกำลังกายไม่ใช่วิถีชีวิตของ คนชนเผ่าและการใช้ชีวิตด้วยการออกแรงทำงาน ทำกิจวัตรประจำวัน ถือเป็น การออกกำลังกาย ที่เพียงพอแล้ว ทั้งนี้ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ เป็นลักษณะการประกอบกิจกรรมทางกายเท่านั้น จึงต้องมีการเพิ่มวิธีการออกกำลังกาย โดยกำหนดลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และจัดทำคู่มือหรือแผ่นพับการออกกำลังกายที่ถูกต้องแจกจ่าย เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปปฏิบัติได้เองที่บ้าน ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

5. ด้านรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนให้ข้อคิดเห็นในการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพของตนเองและหันมาให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นตรงกันว่าจะใช้รูปแบบการออกกำลังกายที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตำบลแม่ณาจาง ซึ่งประกอบด้วย ประธานกลุ่มผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้าน ผู้บริหารองค์การส่วนตำบลแม่ณาจาง ผู้นำการออกกำลังกายของตำบล ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบล และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ได้ร่วมกันกำหนดท่าทางประกอบด้วยการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ จำนวน 4 ท่า การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ จำนวน 4 ท่า การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจ และหลอดเลือด จำนวน 3 ท่า การออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว จำนวน 4 ท่า

สรุปรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ในครั้งนี้จะเป็นการออกกำลังกายที่เน้นการความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ การไหลเวียนโลหิต การทำงานของหัวใจ และการทรงตัว ตามหลักการออกกำลังกายแบบ FITT ประกอบด้วย F (frequency) ความบ่อยของการออกกำลังกาย I (intensity) ความหนักของการออกกำลังกาย T (time) ระยะเวลาของการออกกำลังกาย และ T (type) ชนิดของการออกกำลังกาย

อภิปรายผล

ผลของการศึกษา สามารถอภิปรายผล ในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ด้านข้อมูลทั่วไป และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อําเภอลําปาง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

จากผลการศึกษาข้อมูลของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อําเภอลําปาง จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่าเป็นผู้สูงอายุชายมากกว่าผู้สูงอายุหญิง และอายุของผู้สูงอายุจะอยู่ในช่วง ผู้สูงอายุตอนต้น ร้อยละ 60.00 ซึ่งผู้สูงอายุตอนต้น เป็นช่วงอายุที่จะต้องได้รับการเตรียมความพร้อม สำหรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในการก้าวสู่ผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ส่วนสถานภาพสมรส พบว่ามีสถานภาพสมรส ร้อยละ 100.00 ทั้งนี้ในวิถีชีวิตของเผ่าปกากะญอ การแต่งงานหรือสมรส ถือว่าเป็นการสร้างครอบครัวและเป็นการสร้างสมาชิกในครอบครัวให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นแรงงานของครอบครัวในการประกอบอาชีพ และส่วนใหญ่นิยมแต่งงานในตอนอายุยังน้อย ประมาณ 18 ปี (สัมภาษณ์) ซึ่งเมื่อสมรสไปแล้วลักษณะครอบครัวจะอยู่แบบพัวเดียวเมียเดียวตลอดชีวิต ชีวิตการสมรสของชนเผ่าปกากะญอ ที่เป็นลักษณะรักเดียว ใจเดียว ไม่นิยมหย่าร้างทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ดีขึ้น มีอายุยืนยาวขึ้น มีสภาพจิตใจที่แข็งแรงสดใส ส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ตามไปด้วย เพราะผู้ที่สมรสแล้วจะมีการดูแลร่างกายตนเองในการใช้ชีวิตกับครอบครัว รวมทั้งการ เป็นสามีที่ดี ภรรยาที่ดี พ่อและแม่ที่ดี มีการตัดสินใจต่างๆ ด้วยสติและใจเย็น มีความรอบคอบหนักแน่นกว่าเดิม สอดคล้องกับการศึกษาของ วิไลพร ขาววงษ์; และคนอื่น ๆ (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า สถานภาพสมรสเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ ผู้สูงอายุมีความต้องการมีอายุยืนยาว มีความต้องการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

ส่วนประเด็นผู้สูงอายุไม่ได้รับการศึกษาถึงร้อยละ 100 นั้น ทั้งนี้เนื่องมาจากชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อําเภอลําปาง จังหวัดแม่ฮ่องสอน อยู่ในท้องถื่นห่างไกลและอยู่บนไหล่เขา การเดินทาง ค่อนข้างลำบาก ในอดีตมีการอพยพเคลื่อนย้ายเข้ามาจากประเทศพม่า เป็นชนเผ่าเดียวที่ไม่นิยมตัดไม้ทำลายป่า เพื่อทำไร่เลื่อนลอย แต่จะเป็นชนเผ่าที่มีการอนุรักษ์ดิน น้ำ ต้นไม้ รักษาธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม และต่อมาได้รับการแบ่งเขตการปกครองของตำบลแม่เงา ในช่วงปี พ.ศ. 2518 ดังนั้น ในอดีตเมื่อ 60 ปีก่อนของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ จะขาดการศึกษาในระดับพื้นฐาน เนื่องจากการศึกษาของ ประเทศไทยยังไม่เข้าถึงประชาชนในทุกพื้นที่ในท้องถื่นห่างไกลอย่างแท้จริง ไม่มีโรงเรียนในหมู่บ้าน จะมีเพียงครูการศึกษาออกโรงเรียนเข้าไปสอนเพื่อให้อ่านออกเขียนได้ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้ไม่ได้รับการศึกษาในระบบและขาดโอกาสในเรื่องการส่งเสริมคุณภาพชีวิต รวมทั้งการเข้าถึงความรู้เกี่ยวกับการดูแลร่างกาย วิธีการออกกำลังกาย ประโยชน์จากการออกกำลังกายที่ถูกต้อง นอกจากนี้ผู้สูงอายุ ยังมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่หรือการดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในช่วงหลังฤดูการเก็บเกี่ยว หรือเทศกาล ประเพณีของชนเผ่าเท่านั้น นอกจากนี้ การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุนั้นยังเป็นการ

บริโภคที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เนื่องจากการขาดความรู้ในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่เหมาะสม กับวัย รวมถึงการบริโภคอาหารตามความเคยชินของชนเผ่า

สำหรับประเด็นการประกอบอาชีพของชนเผ่า ซึ่งพบว่า ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำไร่ ทำนา ทำสวน ใช้แรงกลางแจ้ง ร้อยละ 100.00 ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นการประกอบอาชีพตามวิถีชีวิต ของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา ซึ่งความเป็นอยู่ยังคงพึ่งพิงธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ กิจกรรม ที่ดำเนินในชีวิตประจำวันยังเป็นกิจกรรมที่ใช้แรงงานของสมาชิกในครัวเรือน เช่น การดำข้าว การทำ เกษตรกรรมอยู่ตามป่าตามเขา ปลูกพืชผักสวนครัวตามฤดูกาล การเลี้ยงสัตว์ ซึ่งจะเลี้ยงไว้เพื่อเป็นอาหาร มากกว่าการค้าขาย ใช้ชีวิตแบบพึ่งป่าพึ่งน้ำ ทั้งนี้การประกอบอาชีพดังกล่าว ถือว่าเป็นการประกอบ กิจกรรมทางกายที่ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่เป็นประจำและเป็นวิถีชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ เกษม นครเขตต์ (2556: 71) ที่กล่าวว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง การประกอบอาชีพหรือการ ปฏิบัติหน้าที่การทำงานต่าง ๆ ตลอดจนการปฏิบัติงานของกลุ่มอาชีพที่ใช้แรงงาน ชาวไร่ ชาวนา ช่าง ก่อสร้าง การเดินปฏิบัติงาน การทำงานบ้าน และยังสอดคล้องกับเจริญ กระจบวรรธน์ (2556) กล่าว ว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในวิถีชีวิตประจำวัน ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างมีนัยสำคัญ และมีความสัมพันธ์ กับการดำเนินชีวิตประจำวันในทุกช่วงชีวิตของมนุษย์

2. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอมะละงู จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่า มีพฤติกรรมอยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติ มีค่าเฉลี่ยรวม 1.62 ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุ ยังขาดความรู้ ความเข้าใจ ขาดทักษะการปฏิบัติที่ดีที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง ตามหลักการของ FITT (เจริญ กระจบวรรธน์. 2557) ประกอบด้วย 1) Frequency ความบ่อย ของการออกกำลังกาย 2) Intensity ความหนักของการออกกำลังกาย 3) Time ความนานของ การออกกำลังกาย 4) Type ชนิดของการออกกำลังกาย รวมทั้งข้อปฏิบัติและข้อจำกัดในการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ ซึ่งเนื่องจากไม่ทราบหลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เช่น ต้องมีการอบอุ่นร่างกาย ต้องมีการตรวจสอบสภาพร่างกายก่อนการออกกำลังกาย การออกกำลังกายต้องเริ่มจากท่าที่เบาไป หาที่หนัก ระยะเวลาในการออกกำลังกาย การคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย เป็นต้น ประกอบด้วยการอบอุ่นร่างกาย การเริ่มออกกำลังกายจากเบา ๆ ก่อน จากนั้นค่อยเพิ่มความหนัก การเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การสวมใส่เสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสม ตลอดจนการคลายกล้ามเนื้อ และที่สำคัญ ควรหยุดการออกกำลังกาย เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ รู้สึกเหนื่อยมาก หายใจไม่ทัน และรีบปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นต้น

3. ด้านการพัฒนาารูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอมะละงู โดยกำหนดหัวข้อ ประกอบด้วย 1) ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ของผู้สูงอายุในพื้นที่ 2) ด้านสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 3) ด้านลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 4) ด้านข้อจำกัด ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ และ 5) ด้านรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่พบประเด็นที่จะนำมาอภิปรายดังนี้

1. ด้านพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ในภาพรวม พบว่า ไม่เคยปฏิบัติ เนื่องจากผู้สูงอายุยังขาดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับวัยผู้สูงอายุ โดยมีความคิดว่า การทำงานบ้าน การเดินไปทำไร่ ทำนา การดำข้าว การตีเหล็ก การตัดหญ้า หรือการเลี้ยงสัตว์ ฯลฯ ถือเป็น การออกกำลังกายที่เพียงพออยู่แล้ว ไม่มีความจำเป็นจะต้องไปออกกำลังกายเพิ่มอีก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธัญชูลี เข้มเพ็ชร (2551) ที่ได้ศึกษาเรื่อง วิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่าลีซอที่มีอายุยืนยาว ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง โดยการทำไร่ ทำงานบ้านและการเดินเล่น และความเชื่อในเรื่องการออกกำลังกาย ยังคงเชื่อว่าการทำกิจวัตรประจำวันเป็นการออกกำลังกาย และผลการวิจัยยังมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ ดุสิต ปิยวรกุล (2551) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ศักยภาพของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลวังเหนือจังหวัดลำปาง พบว่า ผู้สูงอายุมีความเชื่อที่ว่าการทำงานบ้าน การทำกิจวัตรประจำวันเป็นการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 76.88

2. ด้านสถานที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะใช้ลานหน้าบ้านของตนเอง ถนน หรือเส้นทางถนนในหมู่บ้าน เป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย เนื่องจากสะดวก อยู่ใกล้บ้านของตนเอง ประกอบกับที่ตั้งของหมู่บ้าน เป็นที่ราบในแอ่งหุบเขา จำนวนพาหนะที่สัญจรเข้าออกในหมู่บ้านมีจำนวนน้อยและมีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับธัญชูลี เข้มเพ็ชร (2551) ที่ได้ศึกษาเรื่อง วิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่าลีซอที่มีอายุยืนยาว ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุชนเผ่าลีซอจะ ใช้พื้นที่ถนนหรือสนามของโรงเรียน พื้นที่ลานสาธารณะของหมู่บ้าน ลานหน้าบ้านของตนเอง ถนนหรือเส้นทางในหมู่บ้านเป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย

3. ด้านลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่ เดิมผู้สูงอายุจะมีการออกกำลังกายด้วยการหมนเอาจ หมนไหล่ การเดินแกว่งแขน การขยับตัวยืดเส้นเป็นประจำ เดินมารอบบ้าน โดยดูต้นแบบมาจากโทรทัศน์ หรือ การจดจำลอกเลียนจากบุคคลอื่น ซึ่งลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจะบริหารร่างกายในท่าเดิมซ้ำ ๆ โดยทำตามใจของตัวเอง ท่าทาง ถูกบ้าง ผิดบ้าง และปฏิบัติไม่ครบทุกส่วนของร่างกาย เนื่องจากขาดความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พุฒิพงศ์ มากมาย (2565) ที่ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก ผลการศึกษาพบว่า ด้านความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ใน

ระดับต่ำ ร้อยละ 42.33 ไม่ทราบท่าทางที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย จะใช้ท่าทางออกกำลังกายแบบเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ตามความถนัดและความต้องการของตนเอง

ดังนั้นการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ต้องมีการกำหนดลักษณะท่าทางในการออกกำลังกาย เพื่อเป็นรูปแบบในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและบริบทของผู้สูงอายุโดยใช้รูปแบบท่าทางในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (จากกระบวนการสัมภาษณ์) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอและถูกต้องตามหลักการของการออกกำลังกาย โดยการกำหนดท่าทางการออกกำลังกาย ตามหลักการ FITT (เจริญ กระจวนรัตน์. 2557) ซึ่งเป็นหลักการออกกำลังกายที่มีความสอดคล้องกับพื้นที่และวิถีชีวิต ที่มีความหนักพอสมควร ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป รวมทั้งเวลาในการออกกำลังกายที่นานพอในแต่ละครั้ง ที่จะทำให้ออกกำลังกายเกิดประโยชน์ ไม่เคร่งเครียด และมีความยืดหยุ่น ประกอบด้วย 1) F-Frequency ความถี่ในการออกกำลังกาย จำนวน 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ 2) I-Intensity ความหนักในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับที่ร่างกายรับได้ โดยสังเกตจากอาการขณะออกกำลังกาย เช่น การเดิน แกว่งแขน หมุนไหล่ เป็นต้น ทั้งนี้ความหนักในการออกกำลังกายควรเพิ่มระดับอย่างค่อยเป็นค่อยไป และไม่กลั่นหายใจขณะออกกำลังกาย 3) T-Time ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง ในแต่ละครั้งควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ได้จนถึง 30 นาที หรืออาจมากกว่านั้นได้หากมีความชำนาญหรือคุ้นชินแล้ว และ 4) T-Type ชนิดของการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง เช่น การเดิน หมุนไหล่ แกว่งแขน การยืดเหยียด กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นส่วนต่าง ๆ เพื่อความยืดหยุ่นลดอาการตึงรั้ง บรรเทาอาการปวดเมื่อย เป็นต้น ซึ่งแบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ จำนวน 4 ท่า 2) การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ จำนวน 4 ท่า 3) การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด จำนวน 3 ท่า 4) การออกกำลังกาย เพื่อฝึกการทรงตัว จำนวน 4 ท่า (ภาพประกอบดังภาคผนวก)

นอกจากนี้ขั้นตอนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จะต้องมีช่วงอบอุ่นร่างกาย (warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกาย และช่วงชะลอ (cool down) เพื่อเตรียมหยุดการออกกำลังกาย ทั้งนี้การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สามารถผนวกเข้ากับการใช้ชีวิตประจำวันได้ เช่น หมุนไหล่ แกว่งแขน เดินไป เดินมา รอบบ้าน เดินขึ้น ลงภูเขา การดำข้าว การตีเหล็ก เป็นต้น ซึ่งควรกระทำอย่างน้อย 10 นาที ขึ้นไปจนถึง 30 นาที ทั้งนี้ยังมีการจัดทำคู่มือการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่แสดงให้เห็นถึงภาพ ขั้นตอนและวิธีออกกำลังกายทั้ง 4 ลักษณะ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำไปศึกษาด้วยตนเอง และนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งนับว่าจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ วิชาภา เจริญรุ่งเรืองชัย (2547) ได้ให้ความหมายของคู่มือว่า หมายถึง หนังสือหรือเอกสารที่ใช้เป็นแนวปฏิบัติงาน เพื่อให้ผู้ใช้สามารถดำเนินงานในเรื่องนั้นด้วยตนเอง ได้อย่างถูกต้อง

และลักษณะของคู่มือที่ดี นฤดี รุ่งสว่าง (2543) ได้สรุปว่า คู่มือที่ดี ควรมีลักษณะขนาดรูปเล่มเหมาะสม ตัวอักษรอ่านง่าย ชัดเจน มีรูปภาพประกอบ เหมาะสมกับเนื้อหา และการนำเสนอกิจกรรมแต่ละขั้นตอน มีความชัดเจนครอบคลุมตามวัตถุประสงค์

4. ข้อจำกัด ปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ พบว่าข้อจำกัดที่เป็นอุปสรรคสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุขาดความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ไม่ทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ยืนยาวทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และมีอำนาจต้านทานโรค รวมทั้งไม่ทราบลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการ ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละหมู่บ้าน ตลอดจนมีความคิดว่าการออกกำลังกายไม่ใช่วิถีชีวิตของคนชนเผ่า และการใช้ชีวิตด้วยการออกแรงทำงาน ทำกิจวัตรประจำวันถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอ สอดคล้องกับการศึกษาของพุฒิพงศ์ มากมาย (2565) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก ผลการศึกษา พบว่า ด้านความรู้ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต่ำ รวมทั้งมีข้อเสนอแนะจากงานวิจัยว่า ควรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และกระตุ้นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลข่าวสารโดยผ่านสื่อหลากหลายวิธี สนับสนุนอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอ และบุคลากรข้างควรกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับการที่จะให้ผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอตำบลแม่มาจางมีความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายนั้น จะต้องมีการเปลี่ยนความเชื่อของชนเผ่า โดยให้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ การมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์จะช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดีการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานกันดีขึ้น และลดการเจ็บป่วยลง ซึ่งปัจจัยที่ทำให้คนเปลี่ยนความเชื่อได้ ประกอบด้วย 1) ประสบการณ์ตรง โดยที่ตนเองได้ประสบกับเหตุการณ์หรือสิ่งใหม่อื่น ๆ ที่คัดค้านกับความเชื่อเดิม 2) ความเชื่อบางความเชื่ออาจได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้วพบว่าไม่เป็นจริงตามที่เชื่อถือ 3) การล้มเลิกพิธีกรรมหรือประเพณีการปฏิบัติบางอย่างที่ทำสืบต่อกันมา 4) การรู้จักใช้เหตุและผลในการวิเคราะห์ความเชื่อของตนเองหรือปฏิบัติด้วยตนเองจนรู้ความเป็นจริง เทพ สงวนกิตติพันธ์ (2554)

ดังนั้น การให้ประสบการณ์ตรงด้วยการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธีและตามหลักการของ FITT จะช่วยให้ผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ได้ประสบกับเหตุการณ์ หรือสิ่งใหม่อื่น ๆ ที่คัดค้านกับความเชื่อเดิม เกี่ยวกับการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

5. รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ซึ่งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในตำบลแม่มาจาง ได้มีการกำหนดท่าทางในการออกกำลังกาย จำนวน 4 ท่า ซึ่งท่าทางที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกายและเหมาะสมกับวัย เพื่อให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง รูปแบบการออกกำลังกาย

ต้องผนวกเข้ากับกิจวัตรประจำวันและวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ และมีการสื่อสารด้านการออกกำลังกายด้วยวิธีการที่หลากหลายกับผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของกรมอนามัย (2561) ที่กล่าวถึงสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายเนื่องจากผู้สูงอายุจำนวนมากไม่ค่อยออกกำลังกายหรือไม่ชอบออกกำลังกาย ทำให้ขาดความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้นก็ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอหรือมีปัญหาทางสุขภาพได้ง่าย ประกอบกับปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะได้รับคำแนะนำทั้งจากแพทย์อาสาสมัคร ผู้นำชุมชน หรือเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับสุขภาพทำให้ผู้สูงอายุเริ่มหันมาสนใจสุขภาพของตนเองมากขึ้น รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ พุฒิพงศ์ มากมาย (2565) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ต.แม่ท้อ อ.เมือง จ.ตาก ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 63.67 ดังนั้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และกระตุ้นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลข่าวสารโดยผ่านสื่อหลากหลายวิธี สนับสนุนอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอ และบุคคลรอบข้างควรกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เมื่อพิจารณาบริบทของพื้นที่ในเขตอำเภอแม่ลาน้อยพบว่า ผู้สูงอายุนอกจากต้องได้รับการสนับสนุนจากทางครอบครัวในการออกกำลังกายแล้ว หน่วยงานของรัฐ ต้องทำหน้าที่ส่งเสริมโครงการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุสะท้อนให้เห็นจากนโยบายและโครงการต่าง ๆ ที่องค์การบริหารส่วนตำบลได้มีการจัดทำแผนระยะสั้นและระยะยาวในการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย องค์การบริหารส่วนตำบลแม่เงา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแม่เงา สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่ลาน้อย ควรให้ความรู้ด้านหลักการออกกำลังกาย ประโยชน์การออกกำลังกาย ให้กับชนเผ่าปกากะญอ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หรือการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความเชื่อของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ
2. องค์การบริหารส่วนตำบลแม่เงา อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ควรส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการจัดกิจกรรมกีฬาผู้สูงอายุ โดยเป็นชนิดกีฬาที่เหมาะสมกับวัย อย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
3. ควรมีการสร้างช่องทาง ช่องทางการประชาสัมพันธ์เชิงรุกจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและสุขภาพในตำบล เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับผู้สูงอายุในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ก่อนและหลัง เพื่อทราบระดับความสามารถของผู้สูงอายุ และพัฒนาด้านสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ รวมทั้งให้ผู้สูงอายุทราบข้อมูลการพัฒนาตนเอง เพื่อเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยกิจกรรมการออกกำลังกาย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2543). **คู่มือการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2564). **มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมผู้สูงอายุ 6 Sustainable 4 Change (ฉบับปรับปรุง)**. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- กรมอนามัย. (2547). **คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่**. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2561). **ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ**. สืบค้นเมื่อ 14 ธันวาคม 2563 จาก <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/health/prepared/topic002.php>.
- กุลชาติ ศรีใส. (2563). **รูปแบบการจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลในภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย**. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา. เกษม ต้นติผลาชีวะ; และกุลยา ต้นติผลาชีวะ. (2548). **การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ**. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- เกษม นครเขตต์. (2556). **ความเคลื่อนไหวระดับสากลหลักและแนวทางกรจัดกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ**. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ*. 37(3): 71-76.
- ขวัญดาว กล่าวรัตน์. (2554). **ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทย**. ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (การศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จีรศักดิ์ เจริญพันธ์ และเฉลิมพล ต้นสกุล. (2549). **พฤติกรรมสุขภาพ**. มหาสารคาม: โครงการตำราสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). **ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย**. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ*. 39(2): 13-21.
- _____. (2557). **วิทยาศาสตร์การสอนกีฬา**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2531). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ไชยา อังสุสุนถมุล. (2543). **พฤติกรรมกรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ณิชาภา เจริญรุ่งเรืองชัย. (2547). **คู่มือการบริหารงานโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนตอน**
ฉิมพลีพิทยาคม. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดุสิต ปิยวรรกุล. (2551) **ศักยภาพของชุมชน ในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของ**
ผู้สูงอายุ ในตำบลวังเหนือ จังหวัดลำปาง. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
เทพ สงวนกิตติพันธ์. (2554). **ความเชื่อ.** สืบค้นเมื่อ 14 ธันวาคม 2563 จาก
http://www.stou.ac.th/Offices/rdec/udon/upload/societies9_10.html.
- ธัญชูลี เข้มเพ็ชร. (2551). **วิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่าลีซอที่มีอายุยืนยาว.**
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ). คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นุติ รุ่งสว่าง. (2543). **การพัฒนาคู่มือการสร้างหลักสูตรระดับโรงเรียนสำหรับครูประถมศึกษา.**
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (หลักสูตรและการนิเทศ). คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นพรัตน์ หนูบ้านยาง. (2540). **การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในคลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาล**
สมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สุข
ศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2542). **ผู้สูงอายุไทย.** กรุงเทพฯ: สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2543). **การวิจัยเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ประภาพัฒน์ สุวรรณ; และสวิง สุวรรณ. (2543). **พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและ**
สุขศึกษา. กรุงเทพฯ: เจ้าพระยาการพิมพ์.
- ฝนทิพย์ สีสรรค์. (2565). **ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย**
ของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี.
วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ).
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิชัยณรงค์ กงแก้ว. (2560). **การพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาและการออกกำลังกายโดยองค์การ**
บริหารส่วนตำบลสำหรับผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือตอนบน. วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่.
15(1): 15-26.
- พุดพิงศ์ มากมาย. (2565). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง**
จังหวัดตาก. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน. 8(1): 60-72.
- เพ็ญแข ประจันปัจจนิก. (2545). **การยกระดับคุณธรรมจริยธรรมของสังคมไทยเพื่อการปฏิรูป**
สังคม: แนวทางและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ.

- เพ็ญภา กาญจนภาส. (2541). **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภาวิณี วรประดิษฐ์. (2553). **ผู้สูงอายุและภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ.** สืบค้นเมื่อ 14 ธันวาคม 2563 จาก http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=10.
- มินตรา สารระรักษ; และปวีณา ชูรัมย์. (2562). **พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตาม ยุทธศาสตร์เมืองไทยแข็งแรง บ้านหนองบัว จังหวัดบุรีรัมย์. มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์.** 10(2): 30-31.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ณาจาง. (2563). **สรุปผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ 2562 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ณาจางอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน.** แม่ฮ่องสอน: โรงพยาบาล.
- วรางคณา บุตรศรี. (2561). **พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ตำบลปทุม อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับ วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี.** 15(1): 364-372.
- วันเพ็ญ วงศ์นทรา. (2539). **แบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรม ปรกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์).** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิไลพร ขำวงษ์; และคนอื่น ๆ. (2554). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. วารสารวิจัย ทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ.** 5(2): 32-39.
- วีระชาติ สมใจ. (2550). **พฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดธานี ปีการศึกษา 2550. อุดธานี: เจริญการพิมพ์.**
- ศรินยา สุริยะฉาย. (2552). **การประเมินผลความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุใน ตำบลบางไทรป่า อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ศึกษา ศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาศึกษา). คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.**
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2544). **สวัสดิการผู้สูงอายุ.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2559). **สุขภาพคนไทย 2559. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.**
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2542). **ผู้สูงอายุในประเทศไทย.** กรุงเทพฯ: สถาบัน.

- สมพล นวะกะ. (2555). **ความต้องการได้รับสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่**. ปรินญาธิรัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต (รัฐประศาสนศาสตร์). คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). **สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ:ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2546). **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546**. กรุงเทพฯ: เจ.เอส.การพิมพ์.
- สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่ลาน้อย อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน. (2562). **สรุปผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ 2561 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่ลาน้อย อำเภอแม่ลาน้อยจังหวัดแม่ฮ่องสอน**. แม่ฮ่องสอน: สำนักงาน.
- สุขเกษม ร่วมสุข. (2553). **พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จังหวัดอำนาจเจริญ**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (การสร้างเสริมสุขภาพ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2544). **ระบบสวัสดิการและการดำเนินการสำหรับผู้สูงอายุ**. **พัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**. 2(1): 39-42.
- _____. (2562). **หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุธีรา อุ้นตระกูล; และวัฒนา พันธุ์ศักดิ์. (2554). **วิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ**. **พยาบาลทหารบก**. 18(2): 14-22.
- สุพรรณษา วังศิริ. (2552). **บทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุในการดูแลผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ยุทธศาสตร์การพัฒนา). มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). **วิทยาการผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2541). **วิสัยทัศน์ ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพฯ: นิชินแอตเวอร์ไทซิ่ง.
- สุวิมล พนาวัฒน์กุล. (2534). **อัตรานวัตกรรมความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุ่มัทนา กลางคาร; และวรพจน์ พรหมสัตยพรต. (2555). **หลักการวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 6 มหาสารคาม: สารคามการพิมพ์สาคามเปเปอร์.

- องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน. (2562). **ข้อมูลพื้นฐานสุขภาพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ณาจาง ประจำปี 2561**. แม่ฮ่องสอน: องค์การ.
- _____. (2563). **สรุปผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ 2562**. แม่ฮ่องสอน: องค์การ.
- อรชร โวทวี. (2548). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- Azliyana Azizan; Maria Justine; & Chua Siew Kuan. (2013). **Effects of a Behavioral Program on Exercise Adherence and Exercise Self-Efficacy in Community-Dwelling Older Persons**. n.p.
- Bardo, J.W.; and Hartmann J.J. (1982). **Urban Sociology: A Systematic Introduction**. U.S.A.: F.E.Peacock Publisher.
- Brown, W.B.; and Moberg, D.J. (1980). **Organization Theory and Management: A Macro Approach**. New York: John Wiley and Sons.
- Chae Hee Park; Steriani Elavsky; & KyonMan Koo. (2014). **Factors Influencing Physical Activity in Older Adults**. 10(1): 45-52.
- Eunju Lee. (2018). **Factors affecting on maintenance of exercise among elderly with metabolic Syn drome**. 40(2018): 27-41.
- Giuli, C.; et al. (2012). Predictors of participation in physical activity for community Dwelling elderly Italians. **Archives of Gerontology and Geriatrics**. 54(1): 50-54.
- Halon, G.; and J. Pickett. (1984). **Public Health : Administration and Practice**. (8th ed.). Publisher: C.V. Mosby. St. Louis.
- Husen, T.; and Postlethwaite, N.t. (1994). **The International Encyclopedia of Education**. (7th ed.). Great Britain: BPC Wheaton.
- Ichida, Y.; et al. (2013). Does social participation improve self-rated health in the older population? A quasi-experimental intervention study. **Social Science & Medicine**. 94(94): 83-90.
- Isaac, W.B. Michael. (1995). **Handbook in Research and evaluation**. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Keeves, P.J. (1988). **Educational Research, Methodology and Measurement: an Introduction Handbook**. Oxford: Pergamon Press.

- Krejcie, Robert V.; and Daryle W. Morgan. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. **Educational and Psychological Measurement**. 30(1970): 607-610.
- Orem, D. (1985). **Nursing Concepts of Practice**. (3rd ed.). U.S.A.: St. Louis Mosby.
- Pender, N.J. (1981). **Health Promoting in Nursing Practice**. Norwalk: Appleton.
- Walcott-McQuigg; Jacqueline A; & Prohaska, Thomas R. (1996). **Factors Influencing Participation of African elders in Exercise Behavior Public Health Nursing**. Chicago: Blackwell. Science, inc.
- Morrow; et al. (2000). **Supportive care for older people with frailty in hospital: An integrative review**. 255-263.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์
ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ภาคผนวก ก

- รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.จตุรงค์ เหมรา ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษาและการออกกำลังกาย
2. รองศาสตราจารย์อุมาภรณ์ คงอุไร อาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง
ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรินทร์ สารทอ ผู้ช่วยรองอธิการบดีฝ่ายแผนและพัฒนา
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง
ผู้เชี่ยวชาญสังคมวิทยาสุขภาพ
และการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

ที่ กก ๐๕๑๐/๖๐๖๕



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่
๖๘/๑ ถนนสนามกีฬา ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.จตุรงค์ เหมรา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงวิทยานิพนธ์และเครื่องมือวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายอนุพงษ์ ทวีกิจสถาพร นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่า (ปกากะญอ) ตำบลแม่่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยมีรองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ เห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีความรู้ ความสามารถด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ ดังกล่าว ตามรายละเอียดสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.จรรวัฒน์ สัตยานุรักษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

งานบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๓๒๑ ๔๖๙๓

ที่ กก ๐๕๑๐/๖๖๕



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่
๖๘/๑ ถนนสนามกีฬา ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๖๗ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบขออนุญาตเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์

เรียน รองศาสตราจารย์อุมาภรณ์ คงอุไร

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงวิทยานิพนธ์และเครื่องมือวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายอนุพงษ์ ทวีกิจสถาพร นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่า (ปกากะญอ) ตำบลแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยมีรองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ เห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีความรู้ ความสามารถด้านการส่งเสริมสุขภาพเป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ ดังกล่าว ตามรายละเอียดสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.จรรูวัฒน์ สัตยานุรักษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

งานบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๓๒๑ ๔๖๘๓

ที่ กก ๐๕๑๐/๖๐๒๕



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่
๖๘/๑ ถนนสนามกีฬา ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๖๗

กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์

เรียน อาจารย์ ดร.จรินทร์ สารทอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงวิทยานิพนธ์และเครื่องมือวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายอนุพงษ์ ทวีกิจสถาพร นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่า (ปกากะญอ) ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยมี รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ เห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีความรู้ ความสามารถด้าน Sociology of Health /Health Promotion/Preventive Health Care/Aging people's health /Elderly care/Quality of life/Living arrangements in elderly เป็นอย่างดี จึงเรียนมา เพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ ดังกล่าว ตามรายละเอียดสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.จารุวัฒน์ สัตยานุรักษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

งานบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๓๒๑ ๔๖๙๓

ที่ กก ๐๕๑๐/๐๒๐



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่
 ๖๘/๑ ถนนสนามกีฬา ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง
 จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๓๑ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตใช้สถานที่และเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นายกองค้การบริหารส่วนตำบลแม่ณาจาง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงการวิทยานิพนธ์และเครื่องมือวิทยานิพนธ์

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายอนุพงษ์ ทวีกิจสถาพร นักศึกษาปริญญาโท สาขาพลศึกษา ศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยมีรองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าว เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ จึงขออนุญาตให้ นายอนุพงษ์ ทวีกิจสถาพร ใช้สถานที่ของท่านและผู้สูงอายุตำบลแม่ณาจาง จำนวน ๑๓๐ คน ซึ่งเป็นบุคคลในความรับผิดชอบของท่าน เป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ ระหว่างวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ - ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๕

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.จาร์วัฒน์ สัตยานุรักษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

งานบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์ ๐-๕๓๒๑-๔๖๘๓

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ภาคผนวก ข

- แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และผลการสัมภาษณ์

แบบสอบถามงานวิจัย

เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่า (ปกากะญอ) ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่า (ปกากะญอ) ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
2. แบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน 7 ข้อ
ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน 15 ข้อ
ตอนที่ 3 กิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านชื่นชอบ	จำนวน 15 ข้อ
ตอนที่ 4 ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ	จำนวน 1 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () และเติมข้อมูล หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ () 1.ชาย () 2.หญิง
2. อายุ.....ปี
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. สถานภาพ () 1. โสด () 2. คู่/สมรส () 3. หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่
5. ระดับการศึกษา () 1. ไม่ได้รับการศึกษา () 2. ประถมศึกษา () 3. มัธยมศึกษาตอนต้น () 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. () 5. อนุปริญญา/ปวส. () 6. ปริญญาตรี () 7. สูงกว่าปริญญาตรี
6. อาชีพปัจจุบัน () 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ/เป็นแม่บ้าน/ทำงานบ้าน () 2. รับจ้างทั่วไป () 3. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว () 4. เกษตรกรรม ทำไร่ ทำนา ทำสวน ไร่แรงกลางแจ้ง () 5. อื่นๆ โปรดระบุ.....
7. ท่านมีพฤติกรรมสุขภาพ ดังต่อไปนี้หรือไม่

() ท่านสูบบุหรี่	() สูบ	() ไม่
() ท่านดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์	() ดื่ม	() ไม่ดื่ม
() ท่านดื่มน้ำอัดลม	() ดื่ม	() ไม่ดื่ม
() ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	() ดื่ม	() ไม่ดื่ม
() ท่านทานอาหาร สุก ดิบ	() ทาน	() ไม่ทาน

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของชนเผ่า (ปกากะญอ) ตำบลแม่เงา

อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่พิจารณาเห็นว่าตรงกับความจริงกับตัวท่านมากที่สุด

ทำเป็นประจำ หมายถึง กิจกรรมในข้อความนั้นผู้ตอบกระทำสม่ำเสมอทุกครั้ง
หรือกระทำเป็นส่วนใหญ่ สัปดาห์ละ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์

ทำเป็นบางครั้ง หมายถึง กิจกรรมในข้อความนั้นผู้ตอบกระทำเป็นบางครั้ง หรือ
กระทำเป็นส่วนน้อย สัปดาห์ละ 1 - 2 วันต่อสัปดาห์

ไม่เคยทำ หมายถึง กิจกรรมในข้อความนั้นผู้ตอบไม่เคยกระทำเลย

ที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ		
		เป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำ
1	ท่านตรวจสอบความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกาย			
2	ท่านออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 3 ชั่วโมง			
3	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย 5 - 10 นาที			
4	ระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 30 นาทีขึ้นไป			
5	ท่านออกกำลังกายไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 วัน			
6	ท่านเลือกวิธีการออกกำลังกายตามความชอบ			
7	ท่านออกกำลังกายโดยเริ่มจากทำที่เบาไปหาทำที่หนัก			
8	ท่านออกกำลังกายโดยเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย			
9	ท่านสังเกตอาการผิดปกติของตนเองในระหว่างออกกำลังกาย			
10	ท่านออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก			
11	ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในขณะที่มีอากาศร้อนจัด			
12	ท่านออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์			
13	ท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายทุกครั้ง			
14	ท่านออกกำลังกายในที่กลางแจ้งหรือในที่อากาศถ่ายเท			
15	ท่านชักชวนบุคคลในบ้านมาออกกำลังกาย			

ตอนที่ 3 พฤติกรรมเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุของชนเผ่า (ปกากะญอ)
ตำบลแม่เงา อําเภอมะนัง จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 15 ข้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่พิจารณาเห็นว่าตรงกับความจริงกับตัวท่านมากที่สุด

ทำเป็นประจำ หมายถึง กิจกรรมในข้อความนั้นผู้ตอบกระทำสม่ำเสมอทุกครั้ง หรือกระทำเป็นส่วนใหญ่ สัปดาห์ละ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์

ทำเป็นบางครั้ง หมายถึง กิจกรรมในข้อความนั้นผู้ตอบกระทำเป็นบางครั้ง หรือกระทำเป็นส่วนน้อย สัปดาห์ละ 1 - 2 วันต่อสัปดาห์

ไม่เคยทำ หมายถึง กิจกรรมในข้อความนั้นผู้ตอบไม่เคยกระทำเลย

ที่	ข้อความ	การปฏิบัติ		
		เป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำ
1	ท่านใช้แรงด้วยการขุดดิน ถางหญ้า ทำไร่ ทำสวน			
2	ท่านออกแรงด้วยการตำข้าว			
3	ท่านออกแรงด้วยการทอผ้า			
4	ท่านออกแรงด้วยการตีเหล็ก			
5	ท่านออกแรงด้วยปลุกต้นไม้			
6	ท่านออกแรงด้วยตัดหญ้าหรือถางหญ้า			
7	ท่านออกแรงด้วยการกวาดบ้าน ถูบ้านหรือทำความสะอาดบ้าน			
8	ท่านออกแรงด้วยการจักสานไม้ไผ่			
9	ท่านออกแรงด้วยการรื้อดาบ			
10	ท่านออกแรงการไปเลี้ยงวัว เลี้ยงควาย			
11	ท่านออกแรงด้วยการแกว่งแขน หรือดึงยืดกล้ามเนื้อ			
12	ท่านออกแรงด้วยการเดินไปสวนเป็นระยะทาง มากกว่า 2 กิโลเมตรต่อวัน			
13	ท่านออกแรงด้วยการซักผ้า			
14	ท่านออกแรงด้วยการเลี้ยงหลาน			
15	เมื่อท่านมีธุระไปสถานที่ไกลๆ เลือกที่จะเดินไป แทนการใช้รถยนต์ หรือรถจักรยานยนต์			

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ.....

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย

เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่नाจาก
อำเภอแม่ลาญ้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

แบบสัมภาษณ์นี้ เพื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายของ
ผู้สูงอายุของชนเผ่า ปกากะญอ ตำบลแม่नाจาก อำเภอแม่ลาญ้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ.....นามสกุล

ตำแหน่ง

บทบาทหน้าที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบล

.....

วันที่ให้สัมภาษณ์เริ่มเวลา สิ้นสุดเวลา รวมเวลา นาที

ข้อคำถาม

1. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ เป็นอย่างไร

.....
.....

2. ด้านสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ มีที่ไหนบ้าง

.....
.....

3. ด้านลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ มีลักษณะอย่างไร

.....
.....

4. ด้านข้อจำกัด ปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ มีอะไรบ้าง

.....
.....

5. ด้านข้อเสนอแนะเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่

.....
.....

การสัมภาษณ์ครั้งนี้ เป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยมีประเด็นในการสัมภาษณ์ 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 2) สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 3) ลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 4) ข้อจำกัด หรือปัญหา ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 5) รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการออกกำลังกายผู้สูงอายุในตำบล จำนวน 11 คน

ผลการสัมภาษณ์ มีความคิดเห็นดังนี้

1. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่

“พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในตำบล ส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา (โดยเฉพาะสุราพื้นบ้าน) มีการดื่มน้ำอัดลม ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง บริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ และไม่ค่อยออกกำลังกายเพราะมีความคิดที่ว่าการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ไม่ใช่วิถีในการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุชนเผ่าปกะเกะญอ ที่คิดว่า การทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน เดินด้วยเท้าไปทำไร่ ทำนา หรือเดินขึ้น ลงภูเขาการดำข้าว การตีเหล็ก การตัดหญ้าหรือถางหญ้า หรือการไปเลี้ยงวัว ควาย ฯลฯ เป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว” (กลุ่ม 1 สัมภาษณ์วันที่ 3 มิถุนายน 2565)

“ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การดื่มสุราโดยเฉพาะสุราพื้นบ้าน บางคนดื่มน้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง การบริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ และไม่ออกกำลังกาย เพราะไม่ใช่วิถีในการดำรงชีวิตประจำวัน เนื่องจากคิดว่าการทำงานบ้าน เดินด้วยเท้าไปทำไร่ ทำนา หรือเดินขึ้น-ลงภูเขา การดำข้าว การตีเหล็ก การตัดหญ้า ถางหญ้า หรือการไปเลี้ยงวัว ควาย ฯลฯ เป็นการออกกำลังกาย” (กลุ่ม 2 สัมภาษณ์วันที่ 4 มิถุนายน 2565)

“การออกกำลังกายในพื้นที่ที่มีความแตกต่างกันตามช่วงวัย กลุ่มเด็ก ๆ ก็จะวิ่งเล่นกันในหมู่บ้าน กลุ่มเยาวชนก็จะพากันไปเตะฟุตบอลที่สนามโรงเรียน ส่วนผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายที่น้อยมาก เนื่องจากข้อจำกัดของวัยผู้สูงอายุที่มีความเปราะบาง ความเสื่อมสภาพทางด้านร่างกาย ประกอบกับวิถีชีวิตการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ซึ่งปัจจุบันผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ยังทำงานในภาคเกษตรกรรม และมีความคิดว่า การทำงานในภาคเกษตรกรรม การนา ทำไร่ ทำสวน ขุดดิน ถางหญ้า พรวนดิน เลี้ยงสัตว์ ถือว่าเป็นการขยับและเคลื่อนไหวร่างกายในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งมีงานบ้านที่ต้องปฏิบัติอยู่เป็นประจำทุกวันจึงไม่ค่อยเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ไม่มีความรู้ ในการออกกำลังกายตามหลักวิชาการ” (กลุ่ม 2 สัมภาษณ์วันที่ 3 มิถุนายน 2565)

“แต่ช่วง 1-2 ปีที่ผ่านมา เริ่มสังเกตเห็น ผู้สูงอายุกลุ่มหนึ่ง เมื่อว่างเว้นจากฤดูการทำไร่ ทำนาจะเริ่มให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดร่างกาย แกว่งแขน เดินรอบ ๆ หมู่บ้าน ขอคำแนะนำการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายให้ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย

จากหมอที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน แสดงให้ว่าเขาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย” (กลุ่ม 3 สัมภาษณ์วันที่ 3 มิถุนายน 2565)

2. ด้านสถานที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

“สถานที่ในการออกกำลังกาย ก็ใช้พื้นที่ร่วมกับเด็ก เยาวชน พื้นที่ของโรงเรียน หรือ ลานโล่งแจ้ง หน้าบ้านบ้าง เนื่องจาก อบต.แม่นาจาง ยังไม่มีงบประมาณมาสนับสนุนการสร้างพื้นที่ในการออกกำลังกายทุกหมู่บ้านอย่างเป็นทางการ ประกอบกับผู้สูงอายุก็ได้ไม่ได้ใส่ใจ หรือสนใจสถานที่ในการออกกำลังกายมากนัก เนื่องจากต่างคนต่างไปทำงาน ไปไร่ ไปสวน ไปป่า เพื่อหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ของตนเองและครอบครัว” (กลุ่ม 1 สัมภาษณ์วันที่ 4 มิถุนายน 2565)

“พื้นที่ออกกำลังกายในตำบลแม่นาจาง มีเพียง 4 แห่ง ได้แก่ สนามกีฬาของหมู่บ้านซึ่งจะตั้งอยู่ในโรงเรียนในหมู่บ้านนั้น ๆ และลานออกกำลังกายองค์การบริหารส่วนตำบลแม่นาจาง ทั้งนี้ในพื้นที่ดังกล่าวจะมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุจำนวน 1 ครั้งต่อสัปดาห์แต่ยังไม่ได้รับความร่วมมือ และความสนใจจากผู้สูงอายุในพื้นที่เท่าที่ควร เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ได้ให้ความสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และข้อจำกัดด้านระยะเวลาของผู้สูงอายุว่างไม่ตรงกัน รวมทั้งความชอบในชนิดหรือแนวการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ” (กลุ่ม 2 และ กลุ่ม 5 สัมภาษณ์วันที่ 3 มิถุนายน 2565)

“สถานที่ในการออกกำลังกาย จะไม่มีสถานที่ออกกำลังกายเหมือนกับหมู่บ้านที่อยู่ในตัวเมืองที่ท้องถิ่นสนับสนุน การสร้างลานออกกำลังกาย และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมาให้ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ไม่ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย เนื่องจากมีความคิดที่ว่า การทำงานต่าง ๆ หรือการทำกิจวัตรประจำวัน เป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว” (กลุ่ม 4 สัมภาษณ์ วันที่ 3 มิถุนายน 2565)

3. ด้านลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

“ไม่มีท่าทางในการออกกำลังกาย อยากจะทำท่าไหนก็ตามใจของตัวเอง ถูกบ้าง ผิดบ้าง เนื่องจากไม่มีความรู้ ดำรงชีวิตตามวิถีชุมชนมาตั้งแต่สมัยอดีต ซึ่งอยากให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำคู่มือ แผ่นพับที่แสดงภาพในการออกกำลังกายตามหลักการออกกำลังกาย มาแจกหรือมาสอนวิธีในการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ” (กลุ่ม 2 และกลุ่ม 3 สัมภาษณ์วันที่ 3 มิถุนายน 2565)

“มีท่าทางในการออกกำลังกายบ้าง เช่น การแกว่งแขน การขยับตัวยืดเส้น โดยดูจากโทรทัศน์ หรือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำ” (กลุ่ม 1 สัมภาษณ์วันที่ 3 มิถุนายน 2565)

“เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่นาจางและอสม. เข้ามาแนะนำท่าทางในการออกกำลังกาย เช่น การบริหารมือ การบริหารหัวไหล่ การบริหารกล้ามเนื้อขา การบริหารปอด ฯลฯ แต่ผู้สูงอายุไม่ให้ความสำคัญที่มาเข้าร่วมอบรมก็เลยไม่ถูกนำมาปฏิบัติ” (กลุ่ม 4 สัมภาษณ์ วันที่ 3 มิถุนายน 2565)

“ท่าทางในการออกกำลังกาย มีความลำบาก เนื่องจากผู้สูงอายุผู้หญิงจะนุ่งผ้าขึ้นเมื่ออยู่บ้านจึงเลือกวิธีในการออกกำลังกายที่ไม่มีการเคลื่อนไหวมากนัก เช่น หมุนเอว หมุนไหล่ แกว่งแขน เดินไป เดินมา รอบบ้าน” (กลุ่ม 3 สัมภาษณ์วันที่ 3 มิถุนายน 2565)

4. ด้านข้อจำกัด ปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่

การที่ผู้สูงอายุไม่ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายและไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ สำหรับการออกกำลังกายผู้สูงอายุมีความคิดว่าการออกกำลังกายไม่ใช่วิถีของคนชนเผ่า และเห็นว่าการทำงานบ้าน การเดินด้วยเท้าไปทำไร่ ทำนา หรือเดินขึ้น ลงภูเขา การดำข้าว การตีเหล็ก การตัดหญ้าหรือถางหน้า หรือการไปเลี้ยงวัว ควาย ฯลฯ เป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอ (กลุ่ม 4 สัมภาษณ์วันที่ 3 มิถุนายน 2565)

“การออกกำลังกายไม่ใช่วิถีของคนชนเผ่า เนื่องจากความคิดว่าการทำงานบ้าน เดินด้วยเท้าไปทำไร่ ทำนา หรือเดินขึ้น ลงภูเขา การดำข้าว การตีเหล็ก การตัดหญ้าหรือถางหน้า หรือการไปเลี้ยงวัว ควาย ฯลฯ เป็นการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุมองเรื่องปาก ท้อง เป็นสำคัญกว่าทุกสิ่งทุกอย่าง แต่บางหมู่บ้านมีลานออกกำลังกาย ในตอนเย็น กลุ่มเด็กและเยาวชน จะไปใช้ในการเล่นกีฬา พบปะ พูดคุยกัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้เข้ามาใช้พื้นที่ในการออกกำลังกาย” (กลุ่ม 2 สัมภาษณ์วันที่ 3 มิถุนายน 2565)

“ผู้สูงอายุไม่ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย ไม่มีการรวมกลุ่มในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ต่างคน ต่างทำ ในครัวเรือนของตนเอง” (กลุ่ม 4 สัมภาษณ์วันที่ 3 มิถุนายน 2565)

5. ด้านรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่

“การออกกำลังกายไม่ใช่วิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุในพื้นที่สนใจอยู่ในระดับน้อย การที่ภาครัฐจะเข้ามาส่งเสริม และสนับสนุนให้เกิดเป็นรูปธรรมเป็นสิ่งที่ยาก สิ่งที่ได้ คือ ออกแบบท่าทางในการออกกำลังกายแล้วทำเป็นสื่อรูปภาพเนื่องจากผู้สูงอายุบางคนอ่านหนังสือไม่ออกหรือทำเป็นคู่มือหรือแผ่นพับแจกให้ผู้สูงอายุไปทำที่บ้าน” (กลุ่ม 3 สัมภาษณ์วันที่ 3 มิถุนายน 2565)

รูปแบบการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุควรมีท่ามางและสามารถปฏิบัติเองได้ที่บ้าน และเป็นลักษณะท่าที่ง่ายและสามารถใช้สคูอุปกรณ์ในครัวเรือได้ เป็นการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อเพราะผู้สูงอายุจะมีการใช้ร่างกายในการทำงาน (กลุ่ม 1 สัมภาษณ์วันที่ 3 มิถุนายน 2565)

ภาคผนวก ค

- รูปแบบและลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ขั้นตอนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่เงา อำเภอลำปาง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายจริง ใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นปฏิบัติ โดยปฏิบัติตามท่าทางที่กำหนด ประกอบด้วย เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจ และฝึกการทรงตัว ใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที 3 วัน ต่อสัปดาห์

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นคลายกล้ามเนื้อ เป็นการผ่อนคลายข้อต่อหลังการออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

ลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ

1. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ภาพผนวก ค 1.1 การยืดกล้ามเนื้อนิ้วมือ

วิธีการปฏิบัติ

- ใช้มือซ้ายโอบจับปลายนิ้วมือขวา และพยายามยืดนิ้วมือให้เหยียดจนสุด หนึ่งข้างไว้ จากนั้นสลับทำอีกข้าง ทำซ้ำ ๆ อย่างน้อยข้างละ 5 – 10 ครั้ง



ภาพผนวก ค 1.2 หมุนข้อมือ

วิธีการปฏิบัติ

- การบริหารท่านี้จะทำให้การเคลื่อนไหวข้อมือและนิ้วมือดีขึ้น ใช้มือซ้ายจับมือขวา ให้หมุนข้อมือขวาอย่างช้า ๆ 10 รอบ และให้หมุนกลับทิศ 10 รอบ จากนั้นทำสลับข้างในลักษณะเดียวกัน



ภาพผนวก ค 1.3 หมุนข้อเท้า

วิธีการปฏิบัติ

- การบริหารท่านี้จะทำให้การเคลื่อนไหวของข้อเท้าดีขึ้น โดยการนั่งไขว่ขาวางบนเก้าอี้ และให้หมุนข้อเท้าเป็นวงใหญ่ 10 รอบ และให้ทำสลับอีกข้าง ในลักษณะเดียวกัน



ภาพผนวก ค 1.4 ก้ม – เงย หันหน้าซ้าย – ขวา

วิธีการปฏิบัติ

- การบริหารทำนี้จะทำให้ข้อต่อคอเคลื่อนไหวดีขึ้น โดยการนั่งบนเก้าอี้ก้มหน้าเอาคางแตะอกแล้วเงยหน้าซ้ายๆ กลับสู่ท่าตรง หันหน้าไปทางซ้ายซ้าย ๆ กลับท่าตรงและหันหน้าไปทางขวาซ้าย ๆ ให้ทำซ้ำ 5 ครั้ง



2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ

การใช้ท่าบริหาร เน้นการเคลื่อนไหวของข้อต่อเป็นหลัก การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ช่วย และการออกกำลังกายโดยการต้านแรง

ภาพผนวก ค 2.1 กำมือ

วิธีการปฏิบัติ

- นั่งหลังตรงแขนเหยียดตรงคว่ำมือ ให้กำนิ้วมือซ้าย ๆ และคลายออก ทำซ้ำ 10 ครั้ง หงายมือกำนิ้วมือขวา ๆ และคลายออก ทำซ้ำ 10 ครั้ง หลังจากนั้น ให้เหยียดแขน คว่ำมือส้นนิ้ว ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ภาพผนวก ค 2.2 เขยียดเข่า

วิธีการปฏิบัติ

- ให้นั่งหลังตรงเขยียดเข่า และเกร็งค้างไว้ 5 วินาที ค่อย ๆ ปล่อยเท้ากลับสู่ท่าเริ่มต้นทำซ้ำ 10 ครั้ง แล้วสลับข้าง



ภาพผนวก ค 2.3 แกว่งขา

วิธีการปฏิบัติ

- ยืนตรงมือจับขอบเก้าอี้ แกว่งขาไปข้างหน้า เข่าตรงเกร็งกล้ามเนื้อและขาแล้วจึงกลับสู่ท่าปกติ จากนั้นแกว่งขาไปข้างหน้า แล้วกลับสู่เริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง อาจเพิ่มความยาก โดยใช้ตุ้มน้ำหนักคล้องบริเวณข้อเท้า



ภาพผนวก ค 2.4 ยืนย่อตัว

วิธีการปฏิบัติ

- ยืนหลังตรง มือจับขอบเก้าอี้ ย่อตัวลงโดยการงอเข่า อย่าให้เข่างอยื่นออกไปเกินปลายนิ้วเท้า หลังจากนั้นกลับสู่ท่ายืน ทำซ้ำ 10 ครั้ง แล้วสลับข้าง



3. การออกกำลังทางเพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิตเพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด ควรปฏิบัติ ท่าละ 60 วินาที 30 วินาทีแรกความเร็วปกติ อีกหลัง 30 วินาที พยายามทำให้เร็วสุด

ภาพผนวก ค 3.1 ท่าวางส้นเท้า สลับขมมือ

วิธีการปฏิบัติ

- เขากับแขนข้างข้างที่เหยียดออกมาจะเป็นคนละข้างกัน ทำสลับข้างละ 10 – 12 ครั้ง (ไม่กระแทกส้นเท้ากับพื้น)



ภาพผนวก ค 3.2 ท่าชูแขน ยกส้นเท้า

วิธีการปฏิบัติ

- พยายามเหยียดแขนให้สุด หลังตรง ช่วยเรื่องไหล่ติด (ไม่ย่อเท้าแรง) ทำ 10-12 ครั้ง



ภาพผนวก ค 3.3 ท่าวิ่ง

วิธีการปฏิบัติ

- ย่ำเท้าอยู่กับที่ แกว่งแขนโดยใช้หัวไหล่เหมือนเดินหรือวิ่ง (ไม่ย่อเท้าแรง) ทำ 10-12 ครั้ง



4. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มเพื่อฝึกการทรงตัว

ภาพผนวก ค 4.1 ทำฝึกการทรงตัวเดินต่อเท้า

วิธีการปฏิบัติ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- ค่อย ๆ เริ่มเดินโดยก้าวเท้าไปไว้ข้างหน้าในลักษณะปลายเท้าต่อส้นเท้า และเดินเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบ 10 ก้าว
- จากนั้นสลับส้นเท้า เดินต่อเท้า อีก 10 ก้าว ทำซ้ำ ๆ 10 ครั้ง



ภาพผนวก ค 4.2 ทำฝึกการทรงตัวด้วยส้นเท้า

วิธีการปฏิบัติ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- ค่อย ๆ เริ่มเดินด้วยส้นเท้าโดยก้าวเท้าไปไว้ข้างหน้า จนครบ 10 ก้าว
- จากนั้นสลับเดินส้นเท้า เดินต่อส้นเท้า 10 ก้าว ทำซ้ำ ๆ 10 ครั้ง



ภาพผนวก ค 4.3 ทำฝึกการทรงตัวเดินสไลด์ด้านข้าง

วิธีการปฏิบัติ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- เดินไปทางขวา 10 ก้าว
- จากนั้นเดินกลับไปทางซ้าย 10 ก้าว
- ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



ภาพผนวก ค 4.4 ทำฝึกการทรงตัวยืนขาเดียว

วิธีการปฏิบัติ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- ยกขาข้างใดข้างหนึ่งและยืนด้วยขาข้างเดียวนาน 10 วินาที
- จากนั้นเปลี่ยนข้างอีก 10 วินาที



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล ผู้วิจัย	นายอนุพงษ์ ทวีกิจสถาพร
วัน เดือน ปีเกิด	3 พฤษภาคม 2536
สถานที่เกิด	อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ที่อยู่ปัจจุบัน	715/2 หมู่ 15 ตำบลบ่อแฮ้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 52100
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูลประจำคณะศิลปศาสตร์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2559	ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (การจัดการธุรกิจสุขภาพ) สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง
พ.ศ. 2566	ปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยการกีฬาแห่งชาติ วิทยเขตเชียงใหม่