รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

โดย

นางจุฬาลักษณ์ ฟูรูโนะ
ประธานกรรมการบริหาร บริษัทสหไทยสากลกรุ๊ป จำกัด

นักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร
หลักสูตรการป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ 59
□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ 2559 - 2560

บทคัดย่อ

เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

ลักษณะวิชา สังคมจิตวิทยา

ผู้วิจัย นางจุฬาลักษณ์ ฟูรูโนะ **หลักสูตร** วปอ. **รุ่นที่** 59

[illegible] 60 [illegible] 20% [illegible] 2570 [illegible] ที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย [illegible]

[illegible] (Observation) [illegible] 2 [illegible] (In-depth Interview) [illegible] (Focus Group Discussion) [illegible] ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิงโดยนับอายุตามปฏิทินทั้งในภาครัฐ ภาครัฐวิ[illegible]

[illegible] ทำจิตใจให้สบายไม่เครียด เพิ่มความยืดเหยียดของกล้ามเนื่อ เอ็น ข้อ เพิ่มความแข็งแรงให้แก่ปอด [illegible] สมองทำงานได้ดีขึ้น และความจำดีขึ้น เกิดความรู้สึกที่ดีต่อ [illegible] 6 - 10 [illegible]

จึงจะเห็นการเปลี่ยนแปลง การออกกำลังกายให้ประโยชน์หลายประการ ซึ่งจะช่วยให้ช่วงชีวิต

บาน อันเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของผู้สูงอายุทุกคน

คำนำ

งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ได้จัดทำขึ้นเพื่อหวังว่าการศึกษาครั้งนี้ จะส่งผลให้ประเทศไทยสามารถจัดทำรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุอย่างหลากหลายและทั่วถึงทุกพื้นที่ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทำให้ช่วงชีวิตที่เหลืออยู่เต็มไปด้วยคุณภาพ มีคุณค่า มีชีวิตชีวา มีความสุขทั้งทางร่างกาย สังคม และอารมณ์ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาทางด้านสังคมผู้สูงอายุเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และชี้ให้เห็นถึงคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้อำนวยการ คณะผู้บริหาร คณาจารย์และนักศึกษา วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร ที่ได้ให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย และให้คำแนะนำชี้แนะและให้การตรวจสอบด้วยดีเสมอ จนทำงานวิจัยจนเสร็จสิ้น คุณค่าและประโยชน์ใด ๆ ที่เกิดจากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้เพื่อเป็นประโยชน์แก่บุคลากรในหลายภาคส่วนและท่านที่ได้มีส่วนร่วมในการสนับสนุนการทำวิจัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าตำราเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ศึกษาและผู้สนใจโดยทั่วไป

(นางจุฬาลักษณ์ ฟูรูโนะ)
นักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร
หลักสูตร วปอ. รุ่นที่ 59
ผู้วิจัย

สารบัญ

		หน้า
บทคัดย่อ		**ก**
คำนำ		**ค**
กิตติกรรมประกาศ		**ง**
สารบัญ		**จ**
บทที่ 1	[illegible]	**1**
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
	[illegible]	4
	[illegible]	4
	[illegible]	5
	[illegible]	6
	[illegible]	6
[illegible]	[illegible]	**8**
	[illegible]	9
	[illegible]	18
	แนวความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวัน	27
	[illegible]	30
	[illegible]	43
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	48
[illegible]	[illegible]	**54**
	[illegible]	54
	[illegible]	55

第4章 [illegible] 59
[illegible] 59
[illegible] 64
[illegible] 65
[illegible] 66
[illegible] 69
第5章 [illegible] 71
[illegible] 71
[illegible] 72
[illegible] 74
[illegible] 76
[illegible] 77
[illegible] 78

บทที่ 1
□□□□

□□□□

ในทางที่เสื่อมสภาพตา ข้อต่อต่าง ๆ เสื่อมน้ำมันหล่อเลี่ยงลดลง เกิดภาวะข้อติดแข็ง (วิไลวรรณ, 2533 : 60) จะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยเรื้อรัง ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงกว่าที่ควรจะเป็น ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอายุ 75 จะทำให้ระบบหัวใจมีปัญหา ซึ่งลักษณะเช่นนี้จะนำไปสู่งอาการสุขภาพเสื่อม 20 ความฟิตของร่างกายดีขึ้นอย่างน่าพอใจ ข้อสรุปดังกล่าวนี้สามารนำไปใช้ได้กับผู้สูงอายุโดยรวม สามารถมีความแข็งแรงพอ ๆ กัน ผู้ใหญ่ทั่วไปที่ยังไม่สูงอายุ สภาพที่มีการแข็งแรงและอดทน ของร่างกายดีขึ้นนี้จะนำไปสู่ การทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันที่ดีขึ้นด้วย กรณีที่ผู้สูงอายุบางคน

เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2544 : 18) ซึ่งนโยบายดังกล่าวนี้ครอบคลุมถือการเร่งรัดส่งเสริม (สาธารณสุข, 2531: 34)

มากขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ศักดิ์ชัย ชาพงษ์ (2540: 36) ได้รายงานว่าการฝึกออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที นาน 12 ทางกายเพิ่มขึ้นแล้ว การทำงานของหลอดเลือดและหัวใจยังมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น Mazzeo (1994: 992-1008) กล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขนาดและมีความแข็งแรงขึ้น การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดและเลือดไปเลี่ยงกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น ปริมาณเลือดออกจากหัวใจเพิ่มมากขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้รับ Schilke (1991 : 4-7) ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 – 69

(2540: 1-2) HDL ระหว่าง 60 – 85 ปี ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายเนื่องจาก ทำให้ร่างกายแข็งแรง

ซึ่งจากข้อมูลนี้เป็นตัวบ่งชี้ได้ว่า
ในตนเอง ลดปัญหาความรู้สึกเบื่อหน่าย หรือการแยกตัวออกจากสังคม ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา
เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1.
2.
3.

ขอบเขตการวิจัย

1.

และกิจกรรมทางสังคม แนวความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวัน
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิต และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.

3.

ในการศึกษาครั้งนี้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม 2560
2560

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]

[illegible] เกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวความคิดเกี่ยวกับบทบาทและกิจกรรมทางสังคมแนวความคิดเกี่ยวกับกิจกรรม [illegible]

2. [illegible]

[illegible] (Observation) [illegible] (In-depth Interview) [illegible] (Focus Group Discussion)

3. [illegible]

[illegible] (Observation) [illegible] (In-depth Interview) [illegible] (Focus Group Discussion) [illegible]

4. [illegible]

[illegible] (Observation) [illegible] (In-depth Interview) [illegible] (Focus Group Discussion) [illegible]

[illegible]

1. [illegible] ซึ่งจะเป็นแนวทางเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพวัยของผู้สูงอายุที่ออกกำลัง[illegible]

2. [illegible]

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible] บุคคลที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ปี ขึ้น[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible] และข้อจำกัดของผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 [illegible]
[illegible]	[illegible]	คนที่มีชีวิตที่ดีและมีความสุขทั้งทางร่างกาย [illegible] และการรับรู้ที่ดีของผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป [illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยนี้มีแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเต้นแอโรบิกแดนซ์
3. แนวความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวัน
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
   - 4.1 การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและไหล่
   - 4.2 การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและสะโพก
   - 4.3 การทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและกล้ามเนื้อขาด้านหลัง
   - 4.4 การทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว
   - 4.5 การทดสอบความสามารถในการทรงตัว
   - 4.6 การทดสอบความสามารถในการประสานสัมพันธ์ของร่างกาย
   - 4.7 การทดสอบความสามารถในการเดิน
   - 4.8 การทดสอบความสามารถในการลุกขึ้นยืน
   - 4.9 การทดสอบความสามารถในการเดินขึ้นบันได
   - 4.10 การทดสอบความสามารถในการเอื้อมมือ
5. การวัดและประเมินผล
   - 5.1 ความหมายของการวัดและประเมินผล
   - 5.2 จุดมุ่งหมายของการวัดและประเมินผล
   - 5.3 ประโยชน์ของการวัดและประเมินผล
   - 5.4 การวัดและประเมินผลด้านสมรรถภาพทางกาย
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

เป็นระบบสนับสนุนที่สำคัญ ครอบครัวให้การปกป้องเลี่ยงดูตั้งแต่เรายังไม่สามารถช่วยเหลือ

บุพการีที่ต้องให้ความอุปการะเลี่ยงดู จนตราบเท่าชีวิตจะหาไม่ ในทำนองเดียวกัน ผู้สูงอายุก็ได้ตั่ง

(2553 : 1-2)

1.1

(Gerontology)

ซึ่งนักวิชาการที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องผู้สูงอายุ พยายามหาความหมายของคำว่า “

(Elderly)

.. 2505

สำหรับประเทศไทย ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั่งแต่ 60 ปีขึ่นไป โด

(World Assembly on Aging) ว่าอายุ 60 ปีขึ่นไป

ครั่งแรกเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2525 ในการประชุม

(, 2540 : 4)

นักวิชาการบางท่านเสนอว่า ประเทศไทยควรจะเปลี่ยนไปใช้อายุ 65 ปี เป็นเกณฑ์ 72 ประการคือ คนไทยที่อายุในช่วง 60-64 2 3 ในกลุ่มอายุที่ยังเป็นแรงงานที่ทำการผลิตอยู่ (ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคนอื่น ๆ, 2550 : 69)

.2546 ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ (ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคนอื่น ๆ, 2550 : 89)

1. 60 -69 ปี
2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง คือ ผู้ที่มีอายุตั่งแต่ 70 -79 ปี
3. 80

อายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่พ้นจากการทำงาน มีสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อมทั้งด้าน

1.2

(Aging)

ทางร่างกายจิตใจและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามอายุวัยสูงอายุเป็นวัยที่บุคคลต้องเผชิญกับวิกฤติการณ์อย่างมากมายอันเริ่มมาตั่งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งโดยมากเป็นไปในทางลบ(ศิรางค์ ทับสายทอง, 2533 : 4) ความชราภาพจึงเกียวข้องกับความเสื่อมถอยทั่งทางร่างกายและจิตใจความสามารถ 2

1.2.1 (Primary Aging)

1.2.2 (Secondary Aging)
ทีมนุษย์สามารถหลีกเลียงได้ความชราภาพลักษณะนี่เกิดจากการปล่อยปละละเลยไม่ห่วงไม่กังวล
มนุษย์ทุกคนต้องประสบภาวะนี่ทีกล่าวว่าสลับซับซ้อนเนื (Physiological) (Emotional)
(Cognitive) (Economic) (Interpersonal) "ยิงอายุมากขึ่นเท่าไหร่ก็จะยิงแตกต่างมากขึ่น
ท่า" (As we grow older we become more unlike each other)
ความรู้เบื่องต้นเกียวกับผู้สูงอายุและภาวะสูงอายุเกียวข้องกับความชรา
หรือผู้สูงอายุซึ่งเป็นกระบวนการเปลียนแปลงอย่างต่อเนืองในวงจรชีวิตระยะสุดท้ายทั่งทางด้าน
ร่างกาย จิตใจพฤติกรรมทุกภาคส่วนทีเกียวข้องในสังคมจึงควรมีการประสานสัมพันธ์และให้การ
ายุอย่างต่อเนืองเพราะมีผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคมและมีผลกระทบต่อความมังคง

1.3

จากการศึกษาเกียวกับภาวะผู้สูงอายุได้มีทฤษฎีต่าง ๆ ทีเกียวข้องกับผู้สูงอายุ
ในการศึกษาเรืองผู้สูงอายุ และภาวะสูงอายุ ในปัจจุบันเรืองราวทีเกียวกับผู้สูงอายุเป็นทีสนใจกั
"" "" (Gerontology)
([2542 : 16-26)

1.3.1 (Biological Theory)

1.3.1.1 (Gene Theory)
(D N A)ทำหน้าทีควบคุมการสร้างโปรตีนในเซลล์ของสิงมีชีวิต มียีนทีเกียวข้องกับความชราภาพ
(Aging) (Life span)ยีนเหล่านี่ถูกกำหนดไว้ในสายพันธุกรรม ดี เอ็น เอ ตั่งแต่

(Embryo)
เมื่อพ้นระยะวัยเจริญพันธุ์แล้ว เมื่อยืนเหล่า
ต่าง ๆ ในร่างกายลดลง และโครงสร้างของเซลล์เริ่มเปลี่ยนรูปร่างไป เช่น หญิงที่ใกล้หมดประจำเดือน
(Estrogen)

1.3.1.2 (The Programmed Theory)

1.3.1.3 (Cross-linking Theory)
เชื่อว่าปฏิกิริยาเคมีที่เกิดขึ้นภายในเซลล์สามารถยึดเหนี่ยวนำให้เกิดการยึดเหนี่ยวระหว่างโมเลกุล
ทำงานของเซลล์เปลี่ยนไปหรือเสื่อมลง อวัยวะต่าง ๆ จึงเสื่อมโทรม

1.3.1.4 (Free Radical Theory) ทฤษฎีนี่เชื่อ
ว่าปฏิกิริยาเคมีของสารอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกาย เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเสื่อมของ

1.3.1.5 (Error Theory)
เมื่อคนมีอายุมากขึ้นยีนจะค่อย ๆ เกิดความผิดพลาด และถ้าความผิดพลาดนั่นเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

1.3.1.6 ทฤษฎีว่าด้วยประสิทธิการซ่อมแซมดี เอ็น เอ ทฤษฎีนี่เชื่อว่า

1.3.1.7 (Wear and Tear Theory)

1.3.1.8 (Waste Product)
ว้ในเซลล์มาขึ่นของเสียทีสะสมในเซลล์จะเพิมขนาดใหญ่ขึ่นเมือเซลล์มีอายุมากขึ่น และเซลล์

1.3.1.9 (Somatic Mutation)
เมือมีอายุมากขึ่นจะมีสารบางชนิดเพิมขึ่น และเอ็นไซม์บางชนิด มีสารบางชนิดลดลง ทำให้เกิดความเสือมโทรมของเซลล์อวัยวะต่างๆ จึงเสือมโทรม

1.3.2 (Psycho-social Theories of Aging)
ความสุขในบั่นปลายของชีวิต ซึงมีมากมายหลายดั่งนี่(ธาดา วิมลวัตรเวที, 2542 : 24-26)

1.3.2.1 (Role theory)
60
ทีสำคัญมากทีจะต้องเข้าใจบทบาทของผู้สูงทีเปลียนแปลงจาการสูญเสีย จากการเคยเป็นหัวหน้า

1.3.2.2 (Activity Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุที่มี

1.3.2.3 (Disengagement Theory)
ลดการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น มีเวลาว่างสำหรับตนเองมากขึ้น เพื่อปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามปกติของกระบวนการที่เป็นผู้สูงอายุ นอกจากนี้ทฤษฎีการแยกตนเองยังชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุ

1.3.2.4 (Personality Theory)
มีความเชื่อตรงกับทฤษฎีการแยกตนเอง โดยมีความเชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมทางสังคมต่อเนื่องนั่นขึ้นอยู่กับตัวแปรทางด้านความ

1.3.2.5 (Continuity Theory)

1.4 [illegible]

[illegible][3][illegible]

[illegible], 2532 : 19-22)

1.4.1 [illegible] (Physiological Changes) [illegible]
ทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่สำคัญคืออวัยวะและระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายจะเปลี่[illegible]
[illegible]

1.4.1.1 [illegible]

1.4.1.2 [illegible]
อาหารไม่ละเอียดน่ำย่อยในกระเพาะอาหารลดน้อยลงทำให้ย่อยอาหารประเภทเนื่อสัตว์ไม่ดีเกิด
[illegible]

1.4.1.3 [illegible]

1.4.1.4 [illegible]

1.4.1.5 [illegible]

1.4.1.6 [illegible]
[illegible](Recent Memory)[illegible](Remote Memory) [illegible]
[illegible]

[illegible][4] [illegible][5] [illegible]

1.4.2 [illegible]

[illegible]

1.4.2.1 การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักทั่งนี่เพราะมีเพื่อนฝูงบุคคลที่เป็น [illegible]

1.4.2.2 [illegible]
[illegible] เนื่องจากหมดภาระติดต่อด้านธุรกิจการงานหรือหมดภาระหน้าที่รับผิดชอบทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ไร้คุณค่าไม่มีความหมายในชีวิต นอกจากนี่ยังมีผลให้ผู้สูงอายุขาด [illegible] จากสิงเหล่านี่ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวต่อการเปลียนแปลงทีเกิดขึ่น

1.4.2.3 [illegible]

1.4.2.4 [illegible]
ทีสำคัญอันเกิดจากการเปลียนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกายทำให้เกิดการเสือมสมรรถภาพทางเพศ [illegible] โดยเฉพาะเจตคติทางสังคมทีมีต่อเพศสัมพันธ์ในวัยผู้สูงอายุว่าเป็นเรืองทีไม่เหมาะสม นับเป็นสิง [illegible]

1.4.3 [illegible]

[illegible]

1.4.3.1 [illegible]
ผู้สูงอายุทีเคยเป็นผู้หาเลี่ยงครอบครัวเป็นหัวหน้าครอบครัวกลับกลายเป็นผู้พึงพาอาศัยเป็นผู้รับ [illegible]

1.4.3.2 [illegible]

1.4.3.3 [illegible]
สาวซึ่งความคิดเช่นนี่ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น

[illegible]
จะเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมขึ้นทุก ๆ ด้าน ดังนั่นจำเป็นต้องเตรียมสภาพเพื่อให้ผู้สูงอายุ [illegible]
ประเทศไทยปี พ.ศ.2546 มีมากถึง 6.2 ล้านคนหรือ 10% ของประชากรทั่งหมด และอีก 10 ปี [illegible] 10 [illegible] [illegible] 15 % [illegible] (กรมประชาสงเคราะห์, 2546 : 3)

1.5 [illegible]

[illegible]

1.5.1 [illegible]
อื่น คือ มีความต้องการพื้นฐานปัจจัย 4 อย่าง ได้แก่ อาหารที่เหมาะสมกับวัย มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม [illegible]

1.5.2 ความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการอยู่กับบุตรหลานด้วยความ [illegible]

1.5.3 [illegible] บกพร่องทางด้านร่างกายแต่ยังคงมีสมรรถภาพทางสติปัญญา ซึ่งเชื่อกันว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ [illegible]

1.5.4 [illegible]

1.5.5 ต้องการที่จะลดการพึ่งพาอาศัยผู้อื่น กล่าวคือ ผู้สูงอายุต้องการดำเนิน [illegible] ในชีวิตของตน โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ถ้ายังต้องการความช่วยเหลือ [illegible]

1.5.6 [illegible]

[illegible]

1. [illegible]

[illegible] (Symbolic Interaction Theory) [illegible] (Generalized Others) [illegible]

1.1 ที่เกี่ยวข้อง

(, 2550 : 7)

(, 2550 : 12)

(, 2549 : 7)

(, 2548 : 5)

ที่ทางสังคม ทีตนดำ

(, 2547 : 4)

(, 2547 : 22)

(2542 : 2) สถานภาพอื่น เมื่อเขา

พ.ศ. 2542 (2542 : 602) ตามหน้าที่ที่

(2532 : 315)

(2540 : 2) เป็นทั้งเรื่องส่วนตัว

(2537 : 11)

(2524 : 2) บทบาท คือ สิ่งที่บุคคลได้สถานภาพต่างๆ

(2538 : 73)

(2546 : 20)

□□□

2. □□□□

Allport [illegible] 4 [illegible]

1. [illegible] (Role-Expectation) [illegible]

2. [illegible] (Role-Conception) [illegible] คาดหวังว่าตนเองควรมีบทบาทอย่างไร จึงได้กำหนดบทบาทในรูปแบบของตนเอง ซึ่งบทบาทที่ตนเอง [illegible]

3. [illegible] (Role-Acceptance) [illegible] หรือปฏิเสธลักษณะบทบาทที่ตนเองชอบหรือไม่ชอบบทบาทที่สังคมคาดหวัง หรือบทบาทที่อยู่ใน [illegible]

4. [illegible] (Role-Performance) [illegible] แสดงออก ซึ่งมีลักษณะหลากหลาย เนื่องจากความแตกต่างในแต่ละบุคคล เช่น ความ [illegible]

[illegible] 4 [illegible]

ระยะที่ 1 เป็นระยะของการคาดหมายในบทบาท เมื่อคนเราเริ่มเข้ามาใน [illegible]

ระยะที่ 2 เป็นระยะที่เป็นทางการ คนที่เข้ามาถูกกำหนดบทบาทที่ต้องแสดง [illegible] ทางด้านการได้ส่งเสริมเลื่อนตำแหน่งหรือผลตอบแทนอื่นๆ

[illegible] [3] [illegible]

ระยะที่ 4 ระยะของการคงอยู่หรือออกไปจากองค์การ เมื่อคนเข้าในองค์การได้
เรียนรู้จากบทบาทที่ผ่านมาในระยะที่ 3 เขาจะคงอยู่ต่อเมื่อบทบาทที่เขาแสดง อยู่สอดคล้องหรือ
ปฏิบัติอย่างชัดเจนว่าบุคคลที่อยู่ในบทบาทนั่นจะ
และผู้อื่นที่กำหนดไว้ ทั้งนี้เพื่อให้มีมาตรฐานการปฏิบัติงานที่ดี ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

1.3

ที่รับมาตามข้อตกลงของสังคมนั่น ได้มีผู้สรุปเป็นทฤษฎีบทบาทไว้ดังต่อไปนี้

1.
1.1
1.2
1.3
1.4

2. [illegible]

2.1 [illegible]

2.2 [illegible]

2.3 [illegible]ไม่มีความสามารถที่จะแสดงบทบาทนั่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. [illegible]ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติจริง หรือบทบาทที่เป็นจริง ซึ่งจะต้องประกอบด้วยสิ่งดังต่อไปนี้

3.1 การรู้จักตนเองตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับ[illegible]

3.2 [illegible]

3.3 ภูมิหลังของการกระทำที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นนั่น การเป็นแบบอย่าง

3.4 [illegible]

[illegible] หนึ่งนั่น ได้ถูกคาดหวังจากสังคมรอบด้าน เช่น จากผู้อื่นที่อยู่ในตำแหน่งอื่นๆ รอบตัวเรารวมทั้งตัว

[illegible]

1. [illegible](Ralp Linton's Role Theory) [illegible]

2. [illegible] (Nadel's Role Theory) [illegible] 3 [illegible]

P = f (a,b,c...)

[illegible]

P [illegible]

a [illegible]

b [illegible]

c [illegible]

[illegible] 3 [illegible]

3. [illegible] (Homann's Role Theory) [illegible]

4. [illegible] (Parson's Role Theory) [illegible] ระหว่างมนุษย์ในสังคมทำให้มนุษย์ต้องเพิ่มบทบาทของตน เช่น บุคคลที่มีเพื่อนมากที่ต้องแสดง [illegible]

5. [illegible] (Merton's Role Theory) [illegible]

6. [illegible] (Good's Role Theory) [illegible] แผนของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่ของแต่ละบุคคลและบทบาทดังกล่าวควรเป็นไปตาม [illegible] กลงที่มีต่อสังคมนั่นๆ

Linton ได้ให้แนวคิดทฤษฎี บทบาทไว้ว่าการที่บุคคลจะสามารถปฏิบัติหน้าที่ [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

ทางสังคมซึ่งไม่เหมือนกัน บทบาทจะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับสังคมที่อยู่ตลอดจนลักษณะของ

1.

กิจกรรมเพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดี เช่นเดียว

(Burnside 1981 : 365, อ้างถึงในสุรีย์ ชลเกตุ 2540 : 23)

(Decker 1980 : 131 – 135, อ้างถึงใน กรรณิกา เจริญลักษณ์ 2545 : 65)

สูงอายุจะทำให้สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรม จะทำให้ผู้สูงอายุคงบทบาท

(activity theory)

กว้างขวางที่สุดในช่วง 20 กว่าปีที่ผ่านมา (Davis 1980,

2526 : 45)

เกิดขึ้นในปี ค.ศ. 1949 โดยผู้วางรากฐานของทฤษฎีนี้ได้แก่ คาแวน เบอร์เกาสส์ ฮาวิกเฮิร์สและ

(Cavan, Havighurt and Goldhammer 1949, อ้างถึงในปัญญภัทร ภัทรกัณฑากุล 2544 : 14)

ค.ศ. 1953

กว้างขวาง แนวคิดของทฤษฎีนี้ คือเมื่อเข้าสู่วัย

การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ยึดตามแนวคิดทฤษฎีกิจกรรมที่เชื่อว่า

(Tayler 1982 : 540 – 556, อ้างถึงใน ปัญญภัทร ภัทรกัณฑากุล 2544 : 10)

1. (Occupational therapy) เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อ

2. (Recreation therapy)

3. (Biblio therapy) (, 2528 : 77) (Hartly 1984 : 201, อ้างถึงใน สุมนัส วงศ์กุญชร 2537 : 30) ได้กล่าวถึงประโยชน์ในการใช้หนังสือเพื่อ

4. (Physical exercise)

5. (Religion theory)
ตลอดจนแรงจูงใจและบุคลิกภาพบางประการ (พีรสิทธิ์ คำนวณศิลป์ และคณะ 2523 : 100,

2546 : 44)

6. (Volunteering) (Hunter and Linn, quoted in Robb 1984 : 166, อ้างถึงใน วนิดา ทองปล้อง 2546 : 26)

เขมิกา ยามะรัต (2527 : 20)

3

1. (Social participation)

2. (Hobby)

3. (Work)

ความสุขในชีวิตได้นั่น จำเป็นต้องมีกิจกรรมปฏิบัติอยู่อย่างสม่ำเสมอ มีบุคลิ

ความหมายของความสุขในการดำเนินชีวิต

2545: 48) (well-being) (life expectancy) Cruz. (1986 : 68) “ (ดี)

1. □□□□

1. [illegible]

2. [illegible]

3. การออกกำลังกาย เพื่อเล่นกีฬา กีฬาคือ การออกกำลังกาย ชนิดหนึ่ง ซึ่งมี [illegible] แข่งขันเพื่อจะเอาชนะซึ่งกัน และกัน เพื่อความเป็นเยียม จึงเกิดมีการแข่งขันกีฬา ระดับต่าง ๆ [illegible]

4. [illegible] 1. 2. 3. [illegible]

4.1 [illegible] ไม่น้อยเกินไป (ไม่รู้สึกเหนื่อยเลย) ในเวลาทีนานพอในแต่ละครั้ง ทีจะทำให้ร่างกายเกิดประโยชน์ และมีความถี (ความสม่ำเสมอใน การออกกำลังกาย) [illegible]

4.2 [illegible]

4.3 [illegible]

4.4 [illegible]

[illegible] ปะทะทำให้บางครั้งรุนแรงเกินไป และเคร่งเครียดเพื่อเอาชนะฝ่ายตรงข้าม หรือเพื่อความเป็นเลิศ [illegible] กำลังกาย เพื่อสุขภาพโดยแท้ เราออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง

3. [illegible]

สมาคมและสถาบันทีเชียวชาญทางด้านการออกกำลังกาย แนะนำการออกกำลังกาย [illegible] 30 [illegible]

□□ 5 □□□□

(target heart rate) (maximum heart rate)

= 220 - X %

, 2559)

4.

4.1 ( ) 5

เนื่องจากการเดินหรือการวิ่งอย่างเดียว อาจไม่ได้ออกกำลังกายครบทุกส่วน

4.2

4.3

ทำให้กล้ามเนื่อได้ออกแรงมากขึ้น จุดอ่อนของการว่ายน้ำ ก็คือ หาสระว่ายน้ำได้ยาก สำหรับคน

ออกกำลังกายด้วยการเดิน หรือยกน้ำหนักด้วย จนทำให้ได้ผลในทางสุขภาพดียิ่งขึ้น

4.4

ว่องไว มีความสุขใจ แต่มีจุดอ่อน ทีต้องมีเพื่อนเป็นหมู่คณะ จึงจะสนุก และปัจจุบัน หาสถานที

ส่วนเอว เกือบไม่ได้ออกกำลังกายเลยดังนั้น หลังการออกกำลังกายโดยวิธีขีจักรยานอยู่กับทีแ

ควรมีกายบริหารส่วนช่วงท้อง หน้าอก แขน คอด้วยจะสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

บางคนขีจักรยานอยู่กับทีเบือ เลยยกจักรยานเข้าไปขี่ในห้องดูทีวีไปด้วย ถีบ

4.5 [illegible] กำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่ได้ทั้งความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และฝึกการทรงตัวของร่างกาย ซึ่งเป็นกลวิธีหนึ่งของการส่งเสริม รวมไปถึงการป้องกัน การรักษา [illegible]

[illegible] (3) [illegible]

1. [illegible] (ท่าเตรียม) [illegible] เท่ากับช่วงไหล่ (ช่วงใน) ปลายเท้าทั้งสองต้องตรงเท่ากับช่วงส้นเท้า มองดูคล้ายเลขหนึ่ง และพร้อมที่จะย่อตัวในท่าปักหลักได้ คือ ย่อเข่าลง ลำตัวตั้งตรง ลักษณะเหมือนนั่งเก้าอี้บนเวหา ส่วนมือเมื่อ [illegible] ไปมา หัวแม่มือทั้งสองต้องกางออกตลอดเวลา แต่นิ้วมืออื่นไม่เหยียดตรงโค้งไปตามธรรมชาติ อุ้งมือเป็นแอ่ง สองมือพร้อมที่จะเคลื่อนไหวอย่างนิ่มนวลเชื่องช้าไปตามจังหวะ [illegible]

2. [illegible] (ท่าเริ่มต้น) [illegible]

3. [illegible] (ท่าเคลื่อนไหว) [illegible]

[illegible]

4.6 [illegible] 20 [illegible]

“[illegible]

[illegible] การฝึกด้วยตนเอง ด้วยเหตุนี้ ขึงไม่มีรายละเอียด เกี่ยวกับการฝึกโยคะในคู่มือเล่มนี้

4.7 [illegible] หลายแหล่ง มีการจัดแบ่งเป็นสัดส่วนขึ้น เรียกว่า สวนสุขภาพ หรือบางแห่งก็สร้างสวนสุขภาพขึ้น [illegible]

5. [illegible]

5.1 [illegible] 5-10 [illegible]

5.2 [illegible] กล้ามเนื่อมัดใหญ่ ช่วยเรืองการเคลือนไหว เท่ากับได้เพิมความแข็งแรงของกล้ามเนื่อหรือถ้าผู้สูงวัย [illegible] ร่วมกับการถ่ายเทน้ำหนักไปมา เช่น การรำมวยจีน โยคะท่าง่ายๆ เหล่านี่ช่วยเพิมการทรงตัว [illegible]

5.3 [illegible] ผู้ทีสามารถเต้นแอโรบิคเบาๆ ก็จะได้ออกกำลังกายกล้ามเนื่อมัด [illegible] 60-70 [illegible] 15 [illegible] 3[illegible]

[illegible] เคลือนไหวช้าๆ และถ้าหากมีปัญหาเรืองข้อต่อแล้วละก็ ควรลดระดับการออกกำลังกายลง [illegible]

6. [illegible]

[illegible]

6.1 [illegible]

6.2 [illegible] อดทนจนถึงที่สุด เพราะอาจเกิดอันตราย แต่ไม่ถึงกับเบา จนกระทั่งแทบจะไม่ต้องออกแรงเสียเลย [illegible]

6.3 [illegible] ร่างกาย [illegible]

6.4 [illegible] 3 [illegible] 15-20 [illegible] 2-4 [illegible] ก็ได้ แต่ควรจะสม่ำเสมอในเวลาเดียวกันทุกครั้ง เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย แต่ควรจะรอ [illegible] 1-2 [illegible]

6.5 [illegible] และสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ข้อสังเกตง่าย ๆ คือก่อนออกกำลังกายครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสด [illegible]

6.6 [illegible] ควรออกกำลังกายกับผู้ที่อยู่ในวัยเดียงกัน และจังหวะการเคลื่อนไหวไม่ความมีการเปลี่ยนแปลง [illegible]

7. [illegible]

[illegible]

7.1 [illegible] (Haskell, 1994: 74) [illegible] ร่างกาย อย่างง่ายๆ ใต้องใช้ความพยายามนักทีเมืออายุไม่มากก็จะเริมช้าลง และเป็นเรืองทียากเมือ [illegible] ก่อนนี่การเชือมกันว่าเวลาดังกล่าวอาจแสดงถึงการทำงานของระดับสมรรถภาพและทางจิตใจของ [illegible]

□□□

7.4 (Provide personalized instruction)

8.

9.

หน้ามืด ทรงตัวลำบาก มักเกิดกับผู้สูงวัยที่มีปัญหาเรื่องความดันโลหิตสูง

ถ้าเป็นโรคข้อ เดิมอาจจะมีข้อติดอยู่ การออกกำลังกายที่เน้นเรื่องการเคลื่อนไหวของข้อก็ช่วยให้ดี

หรือเคลื่อนไหวเร็ว ให้เน้นออกกำลังกายเป็นส่วน ๆ โดยต้องยึดหลักไว้ว่าทำช้า ๆ ต่อเนื่อง และมี

1. การเคลื่อนไหว เช่น ข้อไหล่ จากแขนแนบอยู่ข้างลำตัวก็ค่อย ๆ ยกขึ้นเหนือศีรษะให้สุด ทำต่อเนื่อง 5-10

2. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื่อ การออกกำลังกายแบบนี่ คือการออกกำลังกาย เนื่อมัดใหญ่ทีจะช่วยเรืองการเคลื่อนไหว เช่น กล้ามเนื่อขา กล้ามเนื่อสะโพก กล้ามเนื่อหลัง เช่น ยกน่ำหนักทีไม่หนักมากนัก ดันกำแพง หรือการยกแขน ยกขา

3. เพิ่มความยืดหยุ่นและการทรงตัว เป็นการเคลื่อนไ กว่าพิสัยการเคลื่อนไหวเล็กน้อยเพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื่อ ร่วมกับมีการถ่ายเทน่ำหนักไปมาเพื่อเพิม

4. แอโรบิค เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื่อมัดใหญ่ ๆ อย่างต่อเนื่องให้หัวใจทำงานถึงระดับหนึ่งที Target Heart Rate (TGR) TGR 60-70 (Maximum Heart Rate) 15 (3) “

หกล้มบาดเจ็บ ก็อาจปรับเปลี่ยนเป็นการออกกำลังในท่านั่งหรือนอนได้ และแม้จะต้องระมัดระวัง

ในการออกกำลังกาย มีหลายเรื่องที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ดังต่อไปนี้

1.

2. เริ่มออกกำลังกายจากเบา ๆ ในเวลาสั้น ๆ ก่อน แล้วค่อยเพิ่มความ 15-30

3.

4. จัดสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม สถานที่ออกกำลังกายควรเป็นพื้นที่เรียบโล่ง

5.

ต่อข้อ หรือแรงต้าน และไม่หนักหน่วงเกินไป เช่น การเดินขี่จักรยาน ว่ายน้ำ

6. ห้ามกลั้นหายใจหรือเบ่งไม่ว่าจะออกกำลังกายอะไรก็ตาม เพราะจะเพิ่มค

7. (Post Exercise Soreness)

8. 10 “ ” 5-10

9.

10.

[illegible]

[illegible](Quality of Life) [illegible] [illegible] (UNESCO อ้างถึงใน สุวิมล, 2547 : 2) [illegible] [illegible] 4 ปัจจัย คือ มีความสุข ไม่มีความสุข พึงพอใจ และไม่พึงพอใจ ซึ่งประเด็นคุณภาพชีวิตนั่นเป็น [illegible] วิตกกังวลลดน้อยลง มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุขในการใช้ชีวิตในรูปแบบของตนเองที่สำคัญ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและผู้อื่นได้ดีสืบต่อไป จากการศึกษา ศรันยา (2541 : 26) [illegible] [illegible] 67.8 [illegible] ว่างเพื่อครอบครัวในส่วนมารดาที่ไม่มีการใช้เวลาว่างเพื่อสังคมเลยกลับมีระดับคุณภาพที่ต่ำกว่ามารดาที่เข้าสังคมอย่างเหมาะสม ซึ่งมารดาแต่ละคนนั่นต่างก็ใช้เวลาในรูปแบบที่แตกต่างกันอัน [illegible]

1. [illegible]

[illegible]

Campbell (1976 : 117) [illegible]

Young and Longman (1983 : 19) [illegible]

Penckofer and Holm (1984 : 60) [illegible]

Burckhardt (1985 : 11) ให้คำจำกัดความคุณภาพชีวิต หมายถึง คะแนนรวมหลายๆ [illegible]คนว่ามีความคิดเห็นเกียวกับความพอใจในชีวิต ความเป็นอยู่ที่สุขสบายทาง [illegible]

[illegible] (WHO) [illegible] สุขภาพ ทีดีในปี 2000 (Health for All by the Year 2000) [illegible] สำคัญทีจะบ่งบอกถึงความเป็นอยู่ทีดี สุขภาพดีและมีวิถีชีวิตทีดี ทางพลศึกษาได้มองไว้ 3 ประเด็น [illegible]

1. [illegible]

2. สุขภาพ เป็นสิงทีพึงปรารถนาของทุกคน การดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพกำลัง เป็นทีสนใจของบุคคลทัวไป สถานบริการออกกำลังกาย สถานส่งเสริมสุขภาพ สวนสุขภาพ [illegible]

3. [illegible] 4 [illegible] และความอ่อนตัวของร่างกาย (สุวิมล, 2541 : 11-12)

Man ([illegible] Sivan and Ruskin, 2000 : 110) [illegible] 2 [illegible]

1. [illegible] (Objective) [illegible] 5 [illegible]

2. [illegible] (Subjective) [illegible]

WHO ([illegible], 2541 : 6) [illegible] มาตรฐานทางสังคมและสิงอืนๆ ทีเกียวข้องกับพวกเขา เป็นแนวความคิดทีกว้างและเต็มไปด้วย [illegible] อิสระ ความเชือสัมพันธภาพทางสังคมและความสัมพันธ์ทีมีต่อสภาพแวดล้อม จุดเด่นของ

□□□□□□□□ "□□□□□□□□□" □□WHO □□□□□□□□□□

2.3 □□□□

1. (National Perspective)

2. (Personal Perspective)

3.

Julia and Slater (1996: 35) กล่าวว่า ภาพลักษณ์ในตนเอง และความรู้สึกเป็นสุข
ทัศนคติของคนเราที่มีต่อความรู้สึกเหล่านั่น คนบางคนอาจมีความวิตกกังวลทางร่างกายที่ทำให้รู้สึก
ร่างกายบางอย่างพวกเขามักจะเริ่มอ่อนแออย่างรวดเร็วและดูเหมือนจะเลือนไหลไปตามอาการ ส่วน
คนอื่นๆ สามารถที่จะอยู่เหนือปัญหาต่างๆ ได้ แม้ว่าจะมีความเจ็บปวด หรือเป็นทุกข์มากเพียงใด
ที่ดีกว่าคนที่เอาแต่กังวลกับร่างกายของตนเองการที่พยายามรักษาการออกกำลังกายให้คงไว้จะช่วย
[2]

1.

2.

ความมีอายุที่ศักยภาพที่ทำให้แนวการใช้ชีวิต เปลี่ยนแปลงได้มากมายหลายด้าน
Robert (1998 : 64)
สบายมิตรภาพที่แท้จริง และการใช้อภัย จิตใจที่ร่าเริง มีความสำคัญมากกับกลุ่มเพื่อผู้สูงอายุ

Julia and Slater (1996 : 351) ได้กล่าวว่า การหดหู่ในวัยชรา จะเริ่มต้นจากช่วงเวลา

65-70 ปี ผู้สูงอายุจะท้อแท้มากที่สุด ต้องการการยอมรับและกำลังใจ ซึ่งจาก (Robert et. al., 1987 : 64) บ่งชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป

4.

ทีดีต่อชีวิตและมีความคล่องตัวยืดหยุ่นในหารเคลื่อนไหว

มีความเชื่อมันในตนเอง มีความชื่นชม พึงพอใจในตนเอง สามารถเผชิญกับ ทีเข้ามาด้วยความมันใจ ดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขณะทีมีการยืดเหยียดกล้ามเนื่อและข้อต่อต่างๆ ทีสามารถเคลื่อนไหวได้มากที่สุด ไม่เกิดอันตราย

งานวิจัยทีเกียวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี

1.

ช่น ถนอมขวัญ และถนอมวงศ์ (2535) สุพัตรา (2535) ; ถนอมขวัญ และคณะ (2536) (2536) ไวโรจน์ (2539) และนิมอนงค์ (2536) ได้ผลสรุปว่า ความแตกต่างของค่าเฉลียของ

10 .05

เสาวนีย์ (2533 : 27-32)

ยังได้ทำการศึกษาการให้ความสำคัญที่สุดแก่มิติต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต และวิเคราะห์

แฟลตดินแดง และชุมชนสพัทยา จำนวน 288 คน ผลการศึกษาพบว่าประชาชนส่วนใหญ่มีคุณภาพ

สิงแวดล้อมของกรุงเทพมหานครพบว่าประชาชนมีความพึงพอใจในมิตินี่ต่ำ การให้ความสำคัญกับ

กรกานต์ (2539) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพ 2

วัดก่อนและหลังการทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที นาน 12 สัปดาห์

.05

อัตราชีพจรเพิ่มขึ้นหลังการก้าวขึ้น เปลี่ยนแปลงเล็กน้อยอย่างไม่มีวินัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่า

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(2539)

ที่มีผลต่อองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายของหญิงสูงอายุ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงสูงอายุ 133 คน

6 อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 30 คน

โดยคัดเลือกแบบเจาะจงแล้วทำการฝึกออกกำลังกายด้วยไท้เก็กสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 45 นาที [illegible] 8 [illegible] .05 [illegible]

นิรมน (2540) ได้ศึกษาการทรงตัวในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย [illegible] Time-up and Go Test [illegible] 60 [illegible] 29 [illegible] ผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกาย 31 คน ได้ทำการวิจัยโดยบันทึกเปรียบเทียบ [illegible] Time-up and Go Test [illegible] ของการทรงตัวในผู้สูงอายุทั่ง 2 กลุ่ม สรุปได้ว่าผู้สูงอายุทั่ง 2 กลุ่ม มีความสามารถใกล้เคียงกันและ [illegible]

ประภารัตน์ (2540) ได้ศึกษาการทรงตัวในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย โดยใช้ Berg balance scale ในอาสาสมัครผู้สูงอายุ 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มออกกำลังกาย 29 คน และเป็นผู้สูงอายุ [illegible] 31 [illegible] กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำ ผลการศึกษาพบว่า ทั่ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน โดยทั่ง 2 กลุ่ม มีความสามารถ [illegible]

นิติกุล (2542) ได้ศึกษาผลการวิจัยการบริหารแบบไทยท่าฤาษีดัดตนต่อสมรรถภาพ [illegible] 2 จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน คือ กลุ่มทดลอง ฝึกบริหารร่างกายแบบไทยฤาษีดัดตน และกลุ่มเปรียบเทียบออกกำลังกายตามแกติ เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ๆ ละ 30 นาที [illegible] 05

ลีลารัตน์ (2543) ได้ศึกษาว่าเวลาความบททานของกล้ามเนื่อลำตัวในผู้สูงอายุไทย [illegible] 60-69 [illegible] 100 [illegible] 50 [illegible] 50 [illegible] 2 [illegible] ความทนทานของกล้ามเนื่อเหยียดลำตัว และท่าที 2 ทดสอบค่าเวลาความทนทานของกล้ามเนื่องอ [illegible] ศชายมากกว่าเพศหญิง ผลการศึกษาค่าเวลาความทนทานที่ได้จากการศึกษาครั่งนี่ สามารถ [illegible]

คงศักดิ์ (2546) ได้สร้างแบบทดสอบสมรถภาพสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย [illegible] 7 [illegible] [illegible] [illegible]

25-50 นาที โดยกลุ่มที่ 1 จำนวน 16 คน ในการวิ่งเหยาะ กลุ่มที่ 2 จำนวน 20 คน ใช้โปรแกรม
Astrand Cattell 16 PF
ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุด เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความดัน
.05
กายสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุสามารถทำให้สมรรถภาพของร่างกายเพิ่มขึ้น ทำให้ระบบไหลเวียน
มีประสิทธิภาพ เป็นส่วนของร่างกายเปลี่ยนไปบ้างเล็กน้อยและการออกกำลังกายที่สามารถลดแรง
การทรงตัวไม่ค่อยดีนัก ฉะนั่นการเลือกเครื่องมือและอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

White (1981 : 1049A)
96 คน อายุ 42-62

Suely et.al. (2004 :)
ที่สูญเสียไปเนื่องจากความชรา และสามารถทำให้ร่างกายกลับคืนมาบางส่วน
เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตามเนื่องจากสภาพแวดล้อมไม่นิ่ง ขณะที่เราก้าวข้ามขึ้นสู่
ของชีวิตจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่องตล
เช่นนี้นี่เองศักยภาพทางกายบางอย่างที่ลดลงแบบลาดเอียง (slope reduction)
ของความชรานั่น การสูญเสียเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั่นจึงมีความจำเป็นที่ผู้สู
วัตถุประสงค์หลักของการวิจัยครั้งนี้ก็คือ เพื่อที่จะศึกษาว่าโปรแกรมการออกกำลังกายที่จัดให้กับ
20

2 (อายุเฉลี่ย 59.1 + 6.7) กลุ่มที่เล่นบาสเกตบอล ถือว่ามีทักษะ
แอโรบิคทั้ง 2 กลุ่ม เข้าร่วมการฝึกมาแล้ว 15 ปี กลุ่มตัวอย่าง ได้รับการทดสอบด้วยชุดทดสอบ
Fullerton 6
/ (Baecke) ergometer

สรุปจากการตรวจสอบเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังกล่าวข้างต้นจะพบว่า
ปัญหาและข้อจำกัดมากมายเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย ประกอบด้วยกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง
กออกกำลังกายไม่เหมาะสม การอออกกำลังการที่ถูกต้อง เหมาะสมและสม่ำเสมอถือ
ในการสร้างเสริมคุณภาพที่ดีจะพบว่าผู้ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาและสุขภาพได้ให้ความ
ทำให้ชีวิตมีความสุขและมีคุณภาพที่ดีขึ้น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ
อายุมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นและมีความคล่องตัวดีขึ้น เมื่อได้ออกกำลังกาย

บทที่ 3

[illegible]

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ หลายวิธีร่วมกัน ได้แก่

1. [illegible] ในขั้นต้นจะมีการศึกษาข้อมูลจากเอกสารวิชาการเกี่ยวกับเรื่องรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จากแหล่งต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับเรื่องนี้

2. [illegible] (Ovservation) ทั้งแบบไม่มีส่วนร่วมและแบบมีส่วนร่วม

3. [illegible] ซึ่งประกอบด้วย เทคนิค 2 ประการ คือ การสัมภาษณ์เชิงลึกเฉพาะบุคคล (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

[illegible]

1. ศึกษาสถานการณ์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร
2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร
3. เสนอรูปแบบที่เหมาะสมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ เฉพาะกรณีผู้สูงอายุที่ดำรงชีพอยู่ในกรุงเทพมหานคร และมีอายุตั่งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยได้เลือกผู้เข้าร่วมในการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เชิงลึก (Key Informants) อย่างเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพยายามให้มีส่วนของผู้สูงอายุที่มาจากภาครัฐ ภาครัฐวิสาหกิจ ภาคเอกชน และภาคประชาชนในกรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษาที่ได้จากการสังเกตและการสัมภาษณ์ รวมทั้งการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ จะเป็นเนื้อหาใน 2 บทสำคัญที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ โดยบทที่ 3 นี้ จะเป็นผลของการศึกษาสถานการณ์การออกกำลังการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร บทที่ 4 จะเป็นการบรรยายถึงการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และนำเสนอรูปแบบที่เหมาะสมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ทีมีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเกียวกับความรู้สึกต่อตนเอง และความรู้สึก

ต่อการดำเนินชีวิต โดยบทนี่จะขอกล่าวถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ทีเกียวข้องกับสถานการณ์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ดังนี่

1. สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย
2. สถานการณ์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

[illegible]

ประเทศไทยกำลังก้าวสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ ด้วยสถิติทีจะมีคนอายุเกิน 60 ปี มากกว่า 20% ขึ่นไปของประชากรทั่งหมดภายในปี 2570 ก่อนจะไปถึงจุดนั่น มารู้จักสถานการณ์ของผู้สูงอายุในประเทศไทย ดังนี่

1. [illegible] ในช่วงทีผ่านมาประชากรไทยเพิมขึ่นอย่างต่อเนือง ส่งผลต่อการเปลียนแปลงทั่งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิงแวดล้อม จากอดีตมีสัดส่วนเด็กมากในปัจจุบัน จำนวนเด็กลดลง วัยแรงงานเพิมขึ่นน้อย แต่ผู้สูงอายุเพิมขึ่น และมีแนวโน้มว่าจะสูงขึ่นอีก ทำให้ประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” คือมีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่า 10 คนใน คนไทย 100 คน ดังนั่นทุกภาคส่วน จึงต้องตระหนักถึงผลกระทบต่องบประมาณรายจ่ายด้านสวัสดิการสังคมและสุขภาพเพือผู้สูงอายุ
2. [illegible] กลุ่มผู้สูงอายุยิงมีอายุสูงขึ่น จะมีผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ปัจจุบัน ผู้สูงอายุ หญิง มีอายุเฉลีย 82 ปี ผู้สูงอายุ ชาย มีอายุเฉลีย 79 ปี ปัจจุบันมีผู้สูงอายุหญิงมากกว่าคือ ผู้สูงอายุหญิง 4 ล้านคน, ผู้สูงอายุชาย 3 ล้านคน
3. [illegible] ผู้สูงอายุทีอาศัยอยู่ตามลำพังร้อยละ 8 ส่วนมากเป็นผู้สูงอายุหญิง และอายุมากกว่า 70 ปี สาเหตุทีอยู่ลำพังคนเดียวคือโสด ไม่มีลูกหลาน คู่สมรสเสียชีวิตก่อนหรือลูกหลานมีภารกิจในต่างถิน ผู้สูงอายุทีอยู่ลำพังจะขาดการดูแลยามเจ็บป่วย ความรู้สึกเหงา และปัญหาด้านการเงิน
4. [illegible] ผู้สูงอายุทีอายุยืนยาวขึ่น จะเสียงต่อปัญหาทางสุขภาพ โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรือรัง สะท้อนความจำเป็นทีผู้สูงอายุจะต้องเตรียมความพร้อมให้มีคุณภาพชีวิตทีดี ครึงหนึงของผู้สูงอายุไทย มีโรคเรือรังและโรคประจำตัว ได้แก่ ความดันเลือดสูง เบาหวาน โรคตา โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจอืนๆและภาวะสมองเสือม มีแนวโน้มสูงขึ่น การรักษาเบือ่งต้นให้ผู้สูงอายุและการป้องกันโรคเรือรัง ด้วยการคัดกรองโรคเพือเฝ้าระวัง และค้นหาโรคเรือรัง ก่อนทีจะเกิดภาวะแทรกซ้อนจึงสำคัญยิงต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

5. อายุยิ่งสูง ยิ่งพิการทุพพลภาพ ผู้สูงอายุที่พิการหรือทุพพลภาพเพิ่มมากขึ้น จากร้อยละ 6 ในปี 2544 เป็นร้อยละ 9 ในปี 2545 และร้อยละ 15 ในปี 2550 ผู้สูงอายุที่พิการหรือทุพพลภาพเป็นหญิงมากกว่าชาย ความบกพร่องของร่างกายที่ทำให้พิการ ทุพพลภาพ ที่พบมากในผู้สูงอายุ ได้แก่ สายตาเลือนรางทั่งสองข้าง หูตึงทั่งสองข้าง และการเคลื่อนไหวของแขนขา ลำตัว อ่อนแรง ใช้งานได้น้อยละ (อัมพฤกษ์)

6. อายุยิ่งสูง ยิ่งต้องพึ่งพาผู้อื่น สุขภาพที่เสื่อมทรุดของผู้สูงอายุ ทำให้บทบาทผู้สูงอายุเปลี่ยนไป จากดูแลตนเองได้ ดำรงชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำงานและเกื่อกูลบุตรหลานในครอบครัว นำไปสู่การพึ่งพาและรับการดูแลจากบุตรหลานหรือสมาชิกในครอบครัว พบว่าผู้สูงอายุ ร้อยละ 88 ดูแลตนเองได้ร้อยละ12ต้องการผู้ดูแลหรือต้องพึ่งพาผู้อื่น

□□□

เมืออายุมากขึ่นความสามารถในการปรับตัวของกระดูก กล้ามเนื่อและเนื่อเยือต่างๆ จะน้อยลง ควรป้องกันการบาดเจ็บโดยใส่ใจการยืดเหยียดกล้ามเนื่อมักต่างๆ ก่อนเล่นกีฬา ไม่ควรเปลียนแปลงระดับความหนักของการออกกำลังกายอย่างรวดเร็วสำหรับการทีจะใช้การวิงเป็นการออกกำลังกายควรใส่ใจกับอุปกรณ์ เลือกรองเท้าวิงซึงมีพืนรองเท้าซึงรองรับแรงกระแทกได้ดี เลือกทำเลทีวิงให้มีพื่นถนนไม่แข็งเกินไป เช่น ถนนลาดยางมะตอย ก็จะมีแรงกระแทกน้อยกว่าถนนคอนกรีต

สำหรับการสถานการณ์การออกกำลังกายในกรุงเทพมหานคร ในปัจจุบันผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมาก โดยอาศัยสถานทีใกล้ทีพักอาศัย เช่น สวนสาธารณะภายในหมู่บ้านทีพักอาศัยโครงการต่าง ๆ ศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร จำนวน 38 ศูนย์ ศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเทียว จำนวน 10 แห่ง ลานกีฬากรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขต จำนวน 50 เขต สวนสาธารณะทีมีพื่นทีมากกว่า 25 [illegible]ของกรุงเทพมหานคร จำนวน 35 แห่ง สวนสาธารณะของกรุงเทพมหานคร (พื่นทีสีเขียว) [illegible] 50 เขตสวนสาธารณะหลักทีอยู่ในความรับผิดชอบของสำนักสิงแวดล้อม กรุงเทพมหานคร จำนวน 31 แห่ง [illegible]

กรุงเทพมหานครมีประชากรผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครมีจำนวนทั่งหมด 692,654 [illegible] จากประชากรทั่งหมด 5,701,394 คน คิดเป็นร้อยละ 12.15 ของประชากรทั่งหมด ถือว่ากรุงเทพได้[illegible]

ด้วยความทีมีประชากรมากทีสุด ทำให้กรุงเทพมหานครเป็นจังหวัดทีมีผู้สูงอายุ[illegible] 16.5 [illegible] สมุทรสงครามและชัยนาท ร้อยละ 16.2 และ 16 ตามลำดับ [illegible] ทีมีรายได้เฉลียต่อเดือนทีสุด คือ 26,529 บาท ห่างจากรายได้เฉลียต่อ[illegible] 6,198 [illegible]

[illegible] ทีมีความมังคังทีสุดในประเทศ[illegible] ในโรคต่างๆ ต่อประชากร 100,000 คน น้อยทีสุด[illegible]

ความเป็นอยู่ที่ดีกว่าคนในที่อื่นๆของประเทศไทย เพราะคนกรุงเทพขยันกว่าคนต่างจังหวัดจึงมีชีวิตที่ดีในบั่นปลายของชีวิต

ที่ออกกำลังกายเพราะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากความเสื่อมจึง

เคลื่อนไหวร่างกายแบบต่อเนื่อง 3-5 นาที ขึ้นไป ซึ่งตามศูนย์เยาวชนของ จะมีครูมานำสอนแอโรบิคช่วงเย็น เวลาประมาณ 17.00 น. ซึ่งเป็นที่นิยมมาก

หรือเปลี่ยนเป็นเดินเมื่อหายเหนื่อยแล้ว เพิ่มเวลาในการเดินให้มากขึ้น เดินในตอนเช้าในที่ที่อากาศบริสุทธิ์

บทที่ 4

ในบทนี้จะเป็นการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จากการสังเกต การสัมภาษณ์ รวมทั้งการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารสื่อต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

(สนง.) ได้กล่าวว่า จากข้อมูลตัวเลขสถิติจำนวนประชากรผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพฯ ของสำนักงานปกครองฯ ล่าสุดเดือนกุมภาพันธ์ ปี 2559 พบว่ามีจำนวนมากขึ้นกว่าปีที่ผ่านๆ มา โดยผู้ที่มีอายุ 100 ปี มีจำนวน 601 คน แบ่งเป็นเพศชาย 279 คน เพศหญิง 322 คน และประชากรที่มีอายุมากกว่า 100 ปี มีจำนวน 4,146 คน เพศชาย 1,825 คน และเพศหญิง 2,321 คน รวมถึงยังมีประชากรอายุ 100 ปีขึ้นไปที่ยังใช้ตัวเลขปีเกิดตามปฏิทินจันทรคติไทยอีก 762 คน ขณะที่สถิติจำนวนประชากรอายุ 100 ปีขึ้นไปของปี 2558 พบว่าประชากรอายุ 100 ปี มีจำนวน 589 คน เป็นเพศชาย 264 คน เพศหญิง 325 คน ประชากรอายุมากกว่า 100 ปี มีจำนวน 4,111 คน เพศชาย 1,806 คน เพศหญิง 2,305 คน และมีประชากรอายุมากกว่า 100 ปี ที่ยังใช้ตัวเลขปีเกิดตามปฏิทินจันทรคติไทยอีก 762 คน

“สาเหตุที่ประชากรอายุ 100 ปีขึ้นไปมีมากขึ้นกว่าปีที่ผ่านมาอาจเป็นเพราะสถิติการเสียชีวิตในกลุ่มผู้สูงอายุลดน้อยลง ประกอบกับตัวเลขอายุของผู้สูงอายุในวัย 90 ปี ขยับสูงขึ้นทำให้ตัวเลขผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไปมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น”

. กล่าวว่า ปัจจุบันกรุงเทพฯ มีประชากรในวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสาเหตุสำคัญมาจากคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในด้านสาธารณสุขที่ดีขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวมากยิ่งขึ้น สำหรับตัวเลขผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในพื้นที่กรุงเทพฯ ขณะนี้มีประมาณ 800,000 คน ในจำนวนนี้มีผู้สูงอายุที่สามารถออกมาพบปะสังคม

ช่วยเหลือสังคม หรือสามารถออกจากบ้านมาจับจ่ายซื้อของ หรือเดินเหินเองได้ประมาณ 92 เปอร์เซ็น ขณะทีผู้สูงอายุทีไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือนอนติดเตียงต้องการผู้ดูแลอยู่ทีบ้านมีประมาณ 2 เปอร์เซ็น แต่สิงทีน่าเป็นห่วงตอนนีก็คือกลุ่มผู้สูงอายุทีไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้

ทั่งผู้สูงอายุติดบ้านและติดเตียง ต้องการผู้ดูแลทีมีความรู้ความเข้าใจผู้สูงอายุเหล่านี เป็นพิเศษ ทำให้ในอนาคตอาจได้รับผลกระทบในเรืองค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยสูงอายุติดเตียงทีต้องเพิมมากขึนจากสภาพสังคมสูงอายุทีจะเกิดขึน รวมทั่งจำเป็นต้องจัดหาอุปกรณ์อำนวยความสะดวกเพือรองรับผู้สูงอายุทีสามารถออกมาสู่สังคมเพิมขึนด้วย อาทิ อุปกรณ์ ราวจับ บันไดขึนลง หรือจัดหาสถานทีพักผ่อน เพือให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจำนวนมากกลุ่มนีดีขึน

ดังนั่น สำนักอนามัย กทม. ได้มีโครงการฝึกอบรมให้ความรู้แก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุทีบ้าน อีกทั่งยังรณรงค์เพือให้ประชาชนมีส่วนร่วมมาเป็นอาสาดูแลผู้สูงอายุทีบ้านให้เพิมมากขึนเรือยๆ โดยในปีนีสำนักอนามัยได้ฝึกอบรมไปแล้วกว่า 1,200 คน ส่วนใหญ่เป็นประชาชนทีมีจิตอาสาหรือเป็นลูกหลานทีต้องการดูแลผู้สูงอายุทีอยู่ติดบ้าน ทั่งนี ในอนาคตกรุงเทพฯจะต้องกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ กทม. จึงมีความเป็นห่วงกลุ่มผู้สูงอายุติดบ้านหรือติดเตียงเหล่านีเป็นพิเศษ เพราะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ จึงต้องการให้คนกลุ่มนีมีคุณภาพชีวิตทีดีขึน นอกจากนีก็ต้องการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกลุ่มทีสามารถช่วยเหลือตัวเองได้มีสุขภาพแข็งแรงมากขึนสามารถช่วยเหลือสังคมได้ต่อไป โดยการหันมาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ทั่งนีต้องอยู่บนพืนฐานของความปลอดภัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา ผลประเสริฐ ได้ให้แนวคิดข้อควรระวังในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเป็นสิงทีมีประโยชน์ ในบุคคลทัวไปทุกเพศทุกวัย ไม่เว้นแม้แต่วัยสูงอายุ แต่เนืองจากวัยสูงอายุเป็นวัยทีอวัยวะของร่างกายมีความเสือม และมีการเปลียนแปลงทางสรีระวิทยาหลายอย่างดังนั่นในการทีผู้สูงอายุจะออกกำลังกายจะต้องมีข้อควรพิจารณาเช่น โรคประจำตัว ภาวะสุขภาพ เป็นต้น เพราะอาจเกิดปัญหาหรือภาวะแทรกซ้อนตามมาได้ ซึงผู้สูงอายุจะต้องประเมินตนเองและสภาพแวดล้อมก่อนออกกำลังกายและขณะออกกำลังกายว่ามีภาวะเสียงทีจะทำให้เกิดอันตรายเนืองมาจากการออกกำลังกายหรือไม่โดย □□□□

3. ลินหัวใจตีบ ขนาดปานกลางถึงรุนแรง

4. จังหวะการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ

5. หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ (> 100 ครั้ง/นาที) และยังควบคุมไม่ได้

6. มีภาวะหัวใจวาย หรือมีการติดเชื่อหรือการอักเสบของเยื่อบุ หรือกล้ามเนื่อหัวใจ

7. ลิมเลือดอุดตันในหลอดเลือด (vascular thrombosis) ระยะแรก

8. หลอดเลือดดำอักเสบ

9. เป็นไข้ ปวดข้อ หรือมีอาการเจ็บป่วยเฉียบพลัน

10. ตรวจพบความผิดปกติของคลื่นไฟฟ้าหัวใจ

11. มีอาการเวียนศีรษะ

12. ได้รับยาบางชนิด ทั่งนี่ควรสอบถามแพทย์ว่าเมือรับประทานยาดังกล่าวสามารถออกกำลังกายได้หรือไม่

13. สภาวะแวดล้อม และภูมิอากาศไม่เหมาะสม เช่น อากาศร้อน หรือเย็นเกินไป หรือการระบายอากาศของสถานทีทีออกกำลังกายไม่ดี เช่น เป็นห้องอับไม่มีหน้าต่าง

14. หลังรับประทานอาหารมื่อหลักไม่เกิน 2 ชัวโมง

นอกจากนี่หากผู้สูงอายุออกกำลังกายและพบว่า มีความผิดปกติเกิดขึ่น ผู้สูงอายุควรหยุดออกกำลังกายทันที และนังหรือนอนพัก และหายใจเข้าออกลึกๆ หากอาการไม่ดีขึ่นให้รีบไปพบแพทย์ ซึง□□□

วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ปัจจุบัน มากกว่าครึ่งหนึ่งของประชากรที่มีอายุถึง 65 ปี จะยังคงสามารถดำรงชีพยืนยาวต่อไปได้ จากตัวเลขดังกล่าวมีความสำคัญทั้งในด้านปัญหาสาธารณสุขและเศรษฐกิจ การได้ทราบถึงปัญหาทางสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดความเข้าใจ หาทางแก้ไขป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย และอายุมากกว่า 80 ปี มีดังนี้

1. ปัญหาความเสื่อมของสติปัญญา สาเหตุสำคัญได้แก่ ภาวะสับสน สมองเสื่อม และภาวะซึมเศร้า การแยกหาสาเหตุจำเพาะเป็นสิ่งสำคัญ แต่บางครั้งทำได้ยากเนื่องจากมักจะพบสาเหตุร่วมกันได้บ่อย ดังนั้นจึงต้องคอยสอดส่อง และแก้ไขปัญหาทุกประการที่อาจเป็นสาเหตุพฤติกรรมที่อันตราย เช่น การเปิดเตาแก๊สทิ้งไว้ การออกไปโดยไร้จุดหมาย และหลงทาง ต้องได้รับการแก้ไขโดยการวางแผนการดูแลที่ดี แม้ว่าในปัจจุบันยังไม่มียาที่รักษาอาการเสื่อมของสมองอย่างมีประสิทธิภาพ แต่การแก้ไขจุดบกพร่องและการลดยาที่ไม่จำเป็นทุกชนิด และการรักษาอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นใหม่ ยังเป็นสิ่งจำเป็นซึ่งแพทย์สามารถช่วยเหลือได้ การเสื่อมลงของสติปัญญาอย่างเฉียบพลัน จำเป็นต้องตรวจหาสาเหตุเสมอโดยเฉพาะการใช้ยา หรืออาการเจ็บป่วยที่เป็นใหม่ อาการเจ็บปวดที่ดูจะไม่รุนแรงในคนทั่วไป มีผลกระทบต่อสมองของผู้ป่วยสูงอายุได้มาก เช่น ฝีใต้เล็บนิ้วเท้า ช่องคลอดอักเสบ หรือแผลกดทับ หรือแม้แต่การใช้ยาขนาดผิดปกติ และยาอื่นๆ ที่แพทย์ไม่ได้สั่ง ความผิดปกติของเกลือแร่ในเลือด ระดับน้ำตาล ฮอร์โมนไทรอยด์ และการขาดออกซิเจน การขาดอาหาร ท้องผูก ปัสสาวะไม่ออก ความเจ็บปวด การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมก็ล้วนมีผลเช่นกันจึงต้องควรมองหาและแก้ไขปัญหาด้วย

2. ปัญหาการซึมเศร้า เกิดได้ 5-10% ของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการเจ็บป่วย เช่น อัมพาต ผู้สูงอายุที่ไม่มีใครดูแล และเข้าอยู่ในบ้านพักคนชรา การวินิจฉัยอาการซึมเศร้าต้องพบว่ามีอารมณ์เศร้าไม่น้อยกว่า2สัปดาห์ร่วมกับมีอาการหลายอย่างต่อไปนี้ได้แก่ ความผิดปกติของการนอนขาดความสนใจ รู้สึกผิด ขาดพลังงาน ขาดสมาธิ เบื่ออาหาร อาการกระวนกระวายหรือนิ่งเฉยต้องการฆ่าตัวตาย

3. ปัญหาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้ชั่วคราวพบได้บ่อย เนื่องจากการขับปัสสาวะต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ ได้แก่ การเคลื่อนไหว ความรู้สึกตัว ความต้องการจะปัสสาวะ และการปัสสาวะ นอกจากนี้ยังมีผลกระทบภายนอกได้แก่ การอักเสบของทางเดินปัสสาวะ ช่องคลอดหรือทางเดินปัสสาวะฝ่อและอักเสบ และผลข้างเคียงของการใช้ยารักษาหลายโรค เช่น ยาคลายเครียด ยารักษาอาการซึมเศร้า หรือยารักษาความดันบางชนิด ยาขับปัสสาวะเองทำให้ปัสสาวะมากก็อาจทำให้ปัสสาวะไม่ทันได้ นอกจากนี้ยังมีภาวะปัสสาวะไม่สะดวกเรื้อรัง

ซึ่งเป็นผลจากความผิดปกติของกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งต้องตรวจวินิจฉัยและรักษาโดยแพทย์ผู้เชียวชาญ

4. ปัญหาการหกล้ม ก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งทีพบบ่อยโดยเฉพาะเพศหญิง อัตราการหกล้มสูงถึง 30% ในแต่ละปี และสัดส่วนจะสูงขึ้นตามอายุ การทรงตัวและการลุกเดินต้องอาศัยการประสานงานกันของความรู้สึกตัว ระบบประสาทและกล้ามเนื่อ การไหลเวียนของโลหิตและการปรับตัวต่อสิงแวดล้อม การทรงตัวจะเสียไปและทำให้เซได้ง่ายในผู้สูงอายุทำให้หกล้มได้ง่าย ภาวะใดก็ตามทีมีผลกระทบของระบบทำงานดังกล่าว ก็อาจเป็นสาเหตุให้เกิดการหกล้มได้ เช่น ปอดบวม หัวใจขาดเลือด การเปลียนสิงแวดล้อม เช่น พืนลืน เป็นต้น ยาและแอลกอฮอร์ เป็นสาเหตุเสริมทีพบได้บ่อย ยังพบว่าอาจเกิดจากภาวะความดันโลหิตตำหลังการรับประทานอาหาร 30-60 นาที (ซึ่งไม่ทราบสาเหตุทีชัดเจน) นอนไม่หลับ ปัสสาวะไม่ทัน ปัญหาของเท้า และอาการบวมก็เป็นปัญหาได้

สาเหตุสำคัญทีสุด คือ การเสียการทรงตัวและกลัวจะหกล้ม การทรงตัวทีผิดปกติอาจมีสาเหตุจากความเสือมตามอายุ โรคของระบบประสาท เช่น อัมพาต ระบบประสาทอัตโนมัติและระบบประสาทส่วนปลายเสือม เบาหวาน แอลกอฮอร์ ภาวะทุโภชนาการ และโรคของสมองส่วนทีควบคุมการทรงตัว ความดันโลหิตตกเมือเปลียนท่า จากการใช้ยาบางชนิด หรือเกิดภายหลังการนอนทีนานเกินไป ภาวะทางจิต เช่น ความเครียดหรือซึมเศร้าก็อาจมีส่วนเช่นกัน การทีผู้สูงอายุเคลือนไหวน้อยลงเป็นสาเหตุทีทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือดดำ และกระจายไปทีปอดได้ และทำให้เกิดความถดถอยของระบบการทำงานต่างๆของร่างกายการฟื่นตัวจะใช้ระยะเวลานานกว่าปกติ

5. ปัญหาการปวดเหมือยร่างกาย การเคลือนไหวลำบาก อ่อนแอ การเสียการทรงตัวและปัญหาทางจิตทำให้ผู้สูงอายุต้องนอนอยู่เฉยๆ อาการอ่อนแรงอาจมีสาเหตุจากโรคของกล้ามเนื่อ ภาวะทุโภชนาการ ความผิดปกติของเกลือแร่ โลหิตจาง ความผิดปกติของระบบประสาทหรือกล้ามเนื่อนอกจากนีอาจมีสาเหตุร่วมจากโรคทางข้อ เช่น รูมาตอยด์ เก๊าท์ โรคพากินสัน และยารักษาโรคจิตอาการเจ็บปวด

6. ปัญหาสถานทีในการออกกำลังกาย ของกรุงเทพมหานคร ยังไม่เข้าถึงชุมชนอย่างแพร่หลาย ขาดการประชาสัมพันธ์ การรณรงค์อย่างต่อเนือง หรือห่างไกลจากทีพักอาศัยทำให้ไม่สะดวกต่อการเดินทาง ขาดผู้นำชุมชนทีเข้มแข็งในการเชิญชวน ขาดเจ้าหน้าทีของกรุงเทพมหานครในการเข้าถึงผู้สูงอายุ

7. ปัญหาเศรษฐกิจ เพราะหากต้องเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายต้องมีค่าใช้จ่ายในการเดินทาง หากขึ่นรถเมล์ต้องใช้เวลาในการเดินทางนาน ทำให้อ่อนเพลีย แต่ผู้สูงอายุที่มีฐานะดี อยู่ในสิงแวดล้อมที่ดีจะออกกำลังในหมู่บ้านที่มีพื่นที่ออกกำลังกาย หรือใช้บริการของเอกชน กลุ่มนี่จะไม่มีปัญหา อีกประการผู้สูงอายุบางรายยังคงต้องทำมาหากิน จะไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกาย เพราะเหนือยจากงานที่ทำทุกวัน จะเลือกพักผ่อนโดยการนอนหลับมากกว่า

8. ปัญหาอุปกรณ์ในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุมีน้อยตามสวนสาธารณะต่าง ๆ หรือมีก็ไม่เพียงพอ ขาดความรู้ในการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

9. ปัญหาเกียวกับชุดในการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น เสื่อ กางเกง ถุงเท้า รองเท้า มีราคาสูง

10. ปัญหาความปลอดภัยเกียวกับสถานที่ออกกำลังกาย และความปลอดภัยจากอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุจึงเลือกที่จะอยู่ภายในบ้านที่อยู่อาศัยเพราะคิดว่าการเดิน ๆ ในบ้านก็เป็นการออกกำลังกายแล้ว ทำให้เหนือยแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องออกไปตามสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ หรือบางทีไม่มีใครพาไปออกกำลังกาย

[redacted]

จากการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ่นจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ทำให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสิงจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ผลดีของการออกกำลังกายคือ ลดปัจจัยเสียงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด เพิมความแข็งแรงให้กล้ามเนื่อ และข้อ เมือสภาพร่างกายเริมเสือมลง ร่างกายไม่กระฉับกระเฉงเหมือนตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว ผิวหนังเริมเหียว ระบบประสาทเริมเสือม การตอบสนองต่อสิงเร้าช้า การประสานสัมพันธ์ระหว่างสมองกับกล้ามเนื่อลดลง สายตา การรับฟังก็เช่นเดียวกัน เริมทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร กระดูกเริมมีการเปราะบางขึ่น กล้ามเนื่อลดความแข็งแรง และที่สำคัญหัวใจกับปอดเริมเสือมสภาพลง การทราบถึงความเปลียนแปลงของร่างกายเมือมีอายุมากขึ่นก็จำเป็นต้องมีความระมัดระวังเกียวกับร่างกายให้มาก ดังนั่น การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุที่ร่างกายเสือมสภาพลง การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการเสือมของร่างกายได้ รักษาสภาพร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง ยืดอายุของชีวิต และช่วยพัฒนาร่างกาย ดังนี่

1. ความดันโลหิตลดลง
2. อัตราการเต้นของหัวใจลดลง
3. ปอดทำงานได้ดีขึ่น
4. ข้อต่อต่างๆ จะแข็งแรงขึ่น

5. กล้ามเนื่อแข็งแรงขึ้น

6. ป้องกันโรคหัวใจ ไขข้ออักเสบ คอเลสเตอรอลสูง

ผู้สูงอายุจำเป็นต้องออกกำลังอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอมีหลักดังต่อไปนี้

1. [illegible]

2. [illegible]

3. [illegible]

4. [illegible]

5. [illegible] 3 - 4 [illegible]

6. [illegible]

7. [illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

2. [illegible] [illegible] [illegible]

ที่สำคัญคือควรเลือกใช้รองเท้าที่เหมาะสมและคุณภาพดี
การบริหารท่าต่าง ๆ เพิ่มเติมจะทำให้ร่างกายได้ประโยชน์มากยิ่งขึ้น

2.

ยกขึ้น นำหมอนมาไว้ระหว่างหัวเข่าทั้ง 2
2

[illegible] 15 [illegible]

[illegible] 16 [illegible]

[illegible] 10 [illegible] 3 [illegible] ให้กับกล้ามเนื่อส่วนล่างและขา ช่วยในเรืองการทรงตัวไม่ลืน [illegible]

3. [illegible] [3] [illegible] กล้ามเนื่อได้ออกแรงมากขึ้น จุดอ่อนของการว่ายน้ำ ก็คือ หาสระว่ายน้ำได้ยาก สำหรับคนทีข้อเ[illegible] ไม่เสือม การ ออกกำลังกายว่ายน้ำอย่างเดียว ร่างกายไม่ได้รับน้ำหนักเลย ทำให้โครงกระดูกไม่ได้รับน้ำหนักไม่ได้ผลดี ในการเพิมพูนมวลกระดูก ดังนั่นผู้ออกกำลังกายว่ายน้ำแล้ว ควรเพิมการออกกำลังกายด้วยการเดิน หรือยกน้ำหนักด้วย จนทำให้ได้ผลในทางสุขภาพดียิงขึ้น

4. [illegible] [4] [illegible]

[illegible] ขีจักรยานเคลือนทีไปตามทีต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายที[illegible] [illegible] [illegible] ถานทีขีจักรยานเคลื[illegible] จักรยาน ดังนั่น ปัจจุบัน จึงนิยมขีจักรยานอยู่กับที ในทีส่วนตัวและมีจัก[illegible] [illegible] ยิงมีอุปกรณ์มากราคาก็สูงขึ้น การขีจักรยานอยู่กั[illegible] [illegible] ด้วยจะสมบูรณ์ยิงขึ้น

5. [illegible] [5] [illegible]

[illegible] 3 [illegible]

1. [illegible] ([illegible]) [illegible] เท่ากับช่วงไหล่ (ช่วงใน) ปลายเท้าทั่งสองต้องตรงเท่ากับช่วงส้นเท้า มองดูคล้ายเลขหนึ่ง และพร้อมที่จะย่อตัวในท่าปักหลักได้ คือ ย่อเข่าลง ลำตัวตั่งตรง ลักษณะเหมือนนั่ง [illegible] เมื่อยกขึ้นเคลื่อนไหวไปมา หัวแม่มือทั่งสองต้องกางออกตลอดเวลา แต่นิ้วมืออื่นไม่เหยียดตรงโค้ง [illegible]

2. [illegible] (ท่าเตรียม) [illegible]

3. [illegible] [illegible]

6. [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] การวิงเหยาะๆ การถีบจักรยาน การเต้นแอโรบิค การว่ายน้ำ เป็นต้น

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจและหายใจนั่น มีลักษณะ

1. รออกกำลังทีเกียวพันกับการใช้มวลกล้ามเนื่อทั่งหมดเป็นส่วนใหญ่
2.
3.
4.
5.
6. ในการออกกำลัง ควรมีการหดตัวของกล้ามเนื่ออย่างเป็นจังหวะ มีช่วงกล้ามเนื่อ
7. ให้หัวใจทำงานน้อยทีสุดเท่าทีจำเป็น
8.

ทีชืนชอบมากกว่าการเดิน อย่างไรก็ตามให้ระวังภาวะแทรกซ้อนทีอาจมีต่อการวิงเหยาะๆ เช่น

บทที่ 5
สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

จากผลการศึกษาที่ได้จากการสังเกตและการสัมภาษณ์ รวมทั่งการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารวิชาการต่าง ๆ ที่ปรากฏเป็นเนื่อหาใน 2 บท สำคัญ คือ บทที่ 3 ที่แสดงผลของการศึกษาสถานการณ์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และบทที่ 4 ที่แสดงผลการศึกษาของการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ่นจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร และเสนอรูปแบบที่เหมาะสมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จะเห็นว่า การออกกำลังกายเป็นสิงที่ดีให้ประโยชน์มากมาย ถ้าทำได้ถูกวิธี ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้จริง

ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถพัฒนาความสามารถในการทำงานได้ส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ่น หากเลือกรูปแบบที่เหมาะสมโดยต้องเป็นรูปแบบที่ไม่ยากแก่การปฏิบัติ มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถรักษาสภาพร่างกายให้อ่อนกว่าอายุได้ ทำจิตใจให้สบายไม่เครียด เพิ่มความยืดเหยียดของกล้ามเนื่อ เอ็น ข้อ เพิ่มความแข็งแรงให้แก่ปอด และหัวใจทำให้สุขภาพชีวิตดีขึ่น สมองทำงานได้ดีขึ่น และความจำดีขึ่น เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง โดยมีความสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น มีความรู้สึกพอใจกับการออกกำลังกาย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีความสบายใจ มีความสุขและมีการตื่นตัวตลอดเวลา ในการดำเนินชีวิต แม้ว่าจะต้องใช้เวลานานกว่าวัยหนุ่มสาวบ้าง โดยประมาณ 6 - 10 สัปดาห์ จึงจะเห็นการเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกายให้ประโยชน์หลายประการ ซึ่งจะช่วยให้ช่วงชีวิตที่เหลืออยู่ดำเนินไปอย่างมีคุณภาพ มีคุณค่า สามารถดำรงชีวิตอย่างอิสระ ทำให้ผู้สูงวัยเหล่านี่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และมีความรู้สึกต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุขกาย และจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน อันเป็นสิงที่พึงปรารถนาของผู้สูงอายุทุกคน

ข้อเสนอแนะ

ผู้สูงอายุควรมีการปรับตัวของร่างกายต่อการออกกำลังกาย ทำให้ช่วงชีวิตที่เหลืออยู่เต็มไปด้วยคุณภาพ มีชีวิตชีวา ซึ่งจะมีผลต่อการดำรงชีวิต รวมทั้งสุขภาพโดยรวมค่อนข้างแข็งแรง การเปลี่ยนแปลงนี้จำเป็นต้องใช้ระยะเวลา ซึ่งโดยประมาณ คือ 6 – 10 สัปดาห์ ภายหลังการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ข้อควรระวัง ข้อจำกัด และปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

1. ในผู้สูงอายุที่ไม่เคยมีการออกกำลังกายมาก่อน ให้เริ่มจากการออกกำลังกายเบาๆ ค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังอย่างช้าๆ โดยสังเกตการเต้นของชีพจร และอาการหอบเหนื่อย เป็นสำคัญ

2. ควรมีระยะอุ่นเครื่อง (warm up) เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกาย จะช่วยเพิ่มปริมาณเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนปลาย ช่วยเพิ่มอุณหภูมิของเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งจะมีประโยชน์คือป้องกันการบาดเจ็บต่อระบบข้อต่อและกล้ามเนื้อได้ เพราะผู้สูงอายุจะพบการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อ ทำให้ความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันลดลงกว่าในวัยหนุ่มสาว 3 - 4 เท่า จึงควรมีการอุ่นเครื่อง (warm up) เพื่อช่วยป้องกันการฉีกขาดของเอ็นและกล้ามเนื้อเสมอ

3. ระยะผ่อนคลาย เป็นช่วงเวลาที่ระบบต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบไหลเวียนกำลังปรับตัว เพื่อคืนสู่สภาวะปกติ จึงสำคัญมากในผู้สูงอายุ เนื่องจากขณะออกกำลังกาย จะมีการสูบฉีดเลือดไปยังกล้ามเนื้อแขนและขาในปริมาณที่มากกว่าปกติ 4 – 5 เท่า เมื่อหยุดออกกำลังกายทันที จะสะท้อนภาวะหลอดเลือดขยาย ยังไม่กลับคืนสู่ปกติร่วมกับขาดการบีบตัวของกล้ามเนื้อเพื่อไล่เลือดกลับสู่หัวใจ ทำให้ กลับคืนมาลดลงชั่วขณะ ซึ่งเป็นผลทำให้ความดันโลหิตลดลง เลือดที่ไปยังสมองจึงลดลงชั่วคราว เกิดอาการมึนงง เวียนศีรษะได้ ในผู้ที่มีโรคเส้นเลือดหัวใจตีบบางส่วน อาจทำให้เกิดการแน่นหน้าอกหรือหัวใจวาย

4. ควรรู้จักอาการที่บ่งบอกว่าออกกำลังกายหนักเกินไป ได้แก่ ชีพจรขณะออกกำลังกายสูงกว่าค่าที่กำหนด นอนหลับไม่สนิทเหมือนปกติ วันรุ่งขึ้นยังมีอาการกล้ามเนื้อล้ามาก

5. ไม่อาบน้ำทันทีหลังออกกำลังกาย ควรรออย่างน้อย 5-10 นาที ให้อุณหภูมิของร่างกายลดต่ำลง และไม่ควรใช้น้ำที่ร้อนเกินไป

6. เลี่ยงการออกกำลังกายชนิดที่ต้องกลั้นหายใจ เนื่องจากจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงได้

7. หลีกเลี่ยงการแข่งขัน เนื่องจากความตื่นเต้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติให้หลั่งสาร catecholamine และทำให้หัวใจเต้นผิดปกติได้

8. เป็นไข้ ไม่สบาย ไม่ควรออกกำลังกาย และถ้าผู้สูงอายุหยุดออกกำลังกายระยะหนึ่ง และจะเริ่มต้น ออกกำลังกายใหม่ ควรลดขนาดของการออกกำลังกายลงจากเดิมก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มภายหลัง

การทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำ

การกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเริ่มออกกำลังกายนั่น เป็นการชี่ให้เห็นถึงคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ส่วนการคงการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนั่น เป็นสิ่งที่ยากมีคำแนะนำที่ช่วยได้ดังต่อไปนี่ คือ

1. เริ่มออกกำลังกายด้วยวิธีที่ถูกต้อง และเลือกรูปแบบที่เหมาะสมเพื่อเป็นการลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ่นระหว่างเริ่มออกกำลังกายใหม่ ๆ เช่น ปวดยอกกล้ามเนื่อ ข้ออักเสบ เป็นต้น เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อการออกกำลังกาย

2. ทำการบันทึกการเต้นของชีพจรขณะพัก เมื่อเริ่มออกกำลังกาย และติดตามดูการเปลี่ยนแปลงการเต้นของชีพจรเมื่อเวลาผ่านไป เช่น 1 เดือน, 2 เดือนต่อมา การเต้นของชีพจรที่ช้าลงจะช่วยบอกถึงสมรรถภาพของร่างกายที่ดีขึ่นตามลำดับ ซึ่งบ่งบอกถึงความฟิตพร้อมและความแข็งแรงของร่างกาย

3. การมีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม เช่น การออกกำลังในชมรมผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และมีสังคมกับผู้อื่นด้วย

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

กรองแก้ว อยู่สุข. พฤติกรรมองค์การ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

[illegible]. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11. (พ.ศ.2555-2559). [illegible] : เม็ดทรายพริ้นติ้ง, 2554.

[illegible]. [illegible]. พิมพ์ครั้งที่ 5, [illegible] : [illegible], 2538.

[illegible]. [illegible]. พิมพ์ครั้งที่ 1, นครปฐม : อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำ[illegible], 2550.

[illegible]. [illegible] : [illegible], 2542.

[illegible]. [illegible]. [illegible] : สำนักพิมพ์สามัคคีการพิมพ์, 2546.

[illegible]. [illegible] พ.ศ. 2542. [illegible] : [illegible], 2542.

[illegible]. [illegible]. [illegible] : [illegible], 2534.

[illegible]. [illegible]. [illegible] : [illegible], 2530.

[illegible]. [illegible]. [illegible] : [illegible], 2524.

[illegible]. [illegible]. [illegible] : นิชินแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป, 2532.

[illegible]. [illegible]. [illegible], [illegible] : [illegible], 2542.

[illegible]. [illegible]. [illegible]. [illegible] : [illegible].

[illegible], [illegible]. [illegible]. [illegible], [illegible] : [illegible], 2546.

[illegible]. [illegible]. [illegible] : [illegible], 2542.

[illegible]. [illegible]. [illegible] : [illegible], 2553.

วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย เอกสารวิจัย

[illegible]. "[illegible] คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานในเขตอำเภอกระนวน [illegible]". [illegible], [illegible]: [illegible], 2547.

[illegible], "[illegible] 2". [illegible], [illegible]: [illegible], 2548.

[illegible], "บทบาทของผู้บริหารในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงาน [illegible] 3". [illegible], [illegible]: [illegible], 2550.

[illegible], "[illegible]", [illegible], [illegible]: [illegible], 2547.

[illegible]. "[illegible]", [illegible], [illegible], [illegible], 2540.

[illegible], "[illegible] [illegible]". [illegible], [illegible]: [illegible], 2550.

[illegible], "[illegible] [illegible] 3". [illegible], [illegible]: [illegible], 2549.

ภาษาต่างประเทศ

Mazzeo, R.S. "The Influence of Exercise and Aging on Immune Function". Medicine and Science in Sports and Exercise. 30(6) 992 – 1008, 1994.

Schilke, J.M.. Slowing the Aging Process with Physical Activity. Journal of Gerontological Nursing. 17(6) : 4 – 71, 1991.

ภาคผนวก

ผนวก

เอกสารการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

กิจกรรม :

In-depth interview และ Focus group discussion

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ตั่งแต่ 60 ปี ขึ้นไป

วัตถุประสงค์

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

บทบาทหน้าที่ :

Focus group discussion

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]

In-depth interview

[illegible]

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ : ดร.จุฬาลักษณ์ ฟูรูโนะ

วัน เดือน ปีเกิด : 1 เมษายน 2506

การศึกษา : มัธยมศึกษา โรงเรียนสตรีวิทยา กรุงเทพมหานคร

: Massachusetts bay college (Computer Information Systems Management)

: Boston university (Business Administration)

: Babson college (International Business Concentration)

: ศิลปะศาสตร์บัณฑิต (การจัดการ) มหาวิทยาลัยเกริก

: บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี (MBA)

: บริหารธุรกิจดุษฎีบัณฑิต สาขาการบริหารการจัดการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี (DBA)

ประวัติการทำงาน

โดยย่อ : ผู้พิพากษาสมทบศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดนครพนม

: ผู้พิพากษาสมทบศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดนนทบุรี

: เลขาประธานผู้พิพากษาสมทบศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดนนทบุรี

: หัวหน้าคณะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กและเยาวชนของศาล เยาวชนและครอบครัว จังหวัดนนทบุรี

: หัวหน้าคณะวิเทศน์วิทยาการศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัด นนทบุรี

: ทีปรึกษากิติมศักดิ์ของชมรมกำลังสำรองแห่งประเทศไทย

: หัวหน้างานฝ่ายวิชาการหลักสูตรการพัฒนาสัมพันธ์การบริหารงานส่งกำลังบำรุงทหารบกและอุตสาหกรรมป้องกันประเทศ รุ่นที 13 (พสอ.13)

: รองหัวหน้างานฝ่ายวิชาการของชมรมพัฒนาสัมพันธ์ระดับผู้บริหาร รุ่นที 22 (พสบ.22)

ตำแหน่งปัจจุบัน : ประธานกรรมการบริษัท สหไทยสากล กรุ๊ป จำกัด

: กรรมการบริษัท เอส.พี.ดรากอน ดีเวลลอปเมนท์ จำกัด

: กรรมการผู้จัดการบริษัท มหาทรัพย์ คอร์ปอร์เรชัน จำกัด

สรุปย่อ

ลักษณะวิชา สังคมจิตวิทยา

เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัย นางจุฬาลักษณ์ ฟูรูโนะ **หลักสูตร** วปอ. **รุ่นที่** 59

ตำแหน่ง ประธานกรรมการบริหาร บริษัทสหไทยสากลกรุ๊ป จำกัด

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของไทยเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ ตั้งแต่ประมาณปี พ.ศ. 2543 – 2544 มีประชากรอายุ 60 ปี คิดเป็นสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด เนื่องมาจากปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2554) 1. การลดลงของภาวะเจริญพันธ์หรือการเกิดน้อยลง 2. การลดภาวะการตาย ทำให้อายุคนไทยยืนยาวขึ้น ดูได้จากอายุคาดเฉลียเมื่อแรกเกิดของคนไทยเมื่อ 50 ปีก่อน อายุคาดเฉลียของเพศชายประมาณ 55 ปี เพศหญิงประมาณ 62 ปี แต่ปัจจุบันอายุคาดเฉลีย ได้เพิ่มสูงขึ้น โดยเพศชายประมาณ 72 ปี เพศหญิงประมาณ 79 ปี และอีกสิบปีข้างหน้าอายุคาดเฉลียของเพศชาย ประมาณ 76 ปี และเพศหญิงประมาณ 83 ปี

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้ประชากรวัยเด็กลดลงอย่างรวดเร็ว จนนำมาสู่การเพิ่มขึ้นของสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง (จากข้อมูลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2558 – 2573 จากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ) จะเห็นว่าภาพรวมประเทศไทยอยู่ในสถานการณ์ สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) และในอีก 10 ปีข้างหน้าจะเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Completed aged Society)

นอกจากนี่ผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั่งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้เกิดความเครียด 3 ลักษณะ คือ ความเครียด ทางด้านร่างกาย เครียดทางด้านจิตใจ และความเครียดทางด้านสังคม ดังนั่นการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั่นต้องทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีชีวิตที่ดี (สุวิมล ตั่งสัจพจน์, 2549 : 5) โดยคำนึงถึงมุมมองทั่งทางสังคม จิตใจ ร่างกาย และวัตถุ

ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ คือ เรื่องสุขภาพที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายอย่างที่ส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่สังเกตได้ชัดเจน เช่น ความอดทด ความว่องไว และความแข็งแรงลดลง อัตราการเสื่อมสมรรถภาพของผู้สูงอายุสูงขึ้นตามวัยของผู้สูงอายุ Morrow et. Al (2000 : 255-263) กล่าวว่าร่างกายของผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมสภาพตามวัยกล่าวคือ กล้ามเนื้อเหียวลีบเนื่องจากขาดการใช้งาน กระดูกผุและเปราะง่าย ข้อต่อต่าง ๆ เสื่อมน่ำมันหล่อเลี่ยงลดลง เกิดภาวะข้อติดแข็ง ข้ออักเสบ ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง เกิดความคิดที่เชื่องช้า สูญเสียการควบคุมการทรงตัว ทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมและความว่องไวลดน้อยลง เคลื่อนไหวร่างกายได้ลำบากจนบางครั่งอวัยวะที่เกียวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับ (วิไลวรรณ, 2533: 60) พบว่าความยืดหยุ่นของปอดลดลง การเคลื่อนไหวของผนังทรวงอกถูกจำกัด การระบายอากาศของปอดและประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจลดลง ทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย เมื่อปฏิบัติกิจกรรมปกติ และยังพบว่าหลอดเลือดแคบลง ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดเสียไป ทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ่น และถ้าผู้สูงอายุขาดการฟื่นฟูและพัฒนาสุขภาพของตนเอง จะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยเรื่อรัง ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงกว่าที่ควรจะเป็น จากจำนวนของผู้สูงอายุเพิมขึ่น จึงเป็นเรืองสำคัญที่จะต้องกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอายุสูงขึ่นอย่างมีคุณภาพ อย่างไรก็ตามปรากฏว่าเกือบร้อยละ 75 ของผู้สูงอายุที่มิได้มีการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดโรคเรื่อรังต่าง ๆ ดังนี่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นลมง่าย โรคกระดูกพรุน โรคมะเร็งบางอย่างและมีความสูญเสียเกียวกับมวลกล้ามเนื่อและกระดูก ความอ่อนตัวบริเวณข้อต่อ และความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความสูญเสียดังกล่าวนี่ถ้ามีมากขึ่น จะทำให้ระบบหัวใจมีปัญหา ซึ่งลักษณะเช่นนี่จะนำไปสูงอาการสุขภาพเสื่อม ความเครียดและการห่างเหินจากสังคม เมื่อก่อนมีคนคิดกันว่า ความสูญเสียด้านความฟิตของร่างกายเป็นลักษณะที่มิอาจหลีกเลียงได้ในวัยชรา 20 ปีที่ผ่านมามีงานวิจัยหลายชิ่น สรุปว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดอัตราเสียงการเกิดโรคของผู้สูงอายุได้ และมีผลให้ความฟิตของร่างกายดีขึ่นอย่างน่าพอใจ ข้อสรุปดังกล่าวนี่สามารนำไปใช้ได้กับผู้สูงอายุโดยรวม ไม่ว่าจะมีความฟิตอยู่แล้วหรืออ่อนแอความจริงแล้วผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถมีความแข็งแรงพอ ๆ กัน ผู้ใหญ่ทั่วไปที่ยังไม่สูงอายุ สภาพที่มีการแข็งแรงและอดทนของร่างกายดีขึ่นนี่จะนำไปสู่ การทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันที่ดีขึ่นด้วย กรณีที่ผู้สูงอายุบางคนที่ร่วมฝึกใหม่ ๆ และยังไม่แข็งแรงจะสามารถเดินได้โดยไม่มีอุปกรณ์ หรือแต่งตัวเองได้หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วขึ่น

การออกกำลังกาย ก่อให้เกิดผลดีอย่างมากในหลาย ๆ ด้าน ทั่งทางด้านสุขภาพ และสังคมด้วยลักษณะดังกล่าวนี่จึงมีการตื่นตัวเรื่องการออกกำลังกาย จนทำให้รัฐบาลได้กำหนดนโยบายพื่นฐานแห่งรัฐในการพัฒนาคุณภาพของคนไว้ว่า “ให้ประชาชนมีการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพิ่มขึ่น” โดยได้กำหนด “นโยบายเร่งด่วนในการสร้างหลักประกันคุณภาพถัวหน้าเพื่อลดรายจ่ายของประเทศและประชาชนในการดูแลสุขภาพ และเพื่อเป็นการสร้างโอกาสในการเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่ได้รับมาตรฐานอย่างทัวถึง และเท่าเทียมกัน” (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2544 : 18) ซึ่งนโยบายดังกล่าวนี่ครอบคลุมถือการเร่งรัดส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยถือว่าการออกกำลังกายเป็นปัจจัยพื่นฐานในการสร้างสุขภาพ (กระทรวงสาธารณสุข, 2531 : 34)

การออกกำลังกายมีประโยชน์ในทุกด้านต่อผู้สูงอายุที่ปกติและผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย ทางด้านร่างกายพบว่า ผู้สูงอายุปกติที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ่น อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ได้ดีขึ่น ศักดิ์ชัย ชาพงษ์ (2540 : 36) ได้รายงานว่าการฝึกออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั่ง ครั่งละ 30 นาที นาน 12 สัปดาห์ในผู้สูงอายุปกติ นอกจากมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ่นแล้ว การทำงานของหลอดเลือดและหัวใจยังมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ่น Mazzeo (1994 : 992-1008) พบว่า การออกกำลังกายแบบฝึกความอดทน ในผู้สูงอายุปกติจะส่งผลให้กล้ามเนื่อหัวใจเพิ่มขนาดและมีความแข็งแรงขึ่น การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดและเลือด ไปเลี่ยงกล้ามเนื่อหัวใจดีขึ่น ปริมาณเลือดออกจากหัวใจเพิ่มมากขึ่น อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้รับเลือดไปเลี่ยงอย่างเพียงพอ ลดอุบัติการณ์การเกิดโรคหัวใจ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องในผู้สูงอายุทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลงและความต้านทานของหลอดเลือดส่วนปลายลดลง มีผลทำให้ความดันโลหิตลดลง เช่นเดียวกับรายงานของ Schilke (1991 : 4-7) [illegible] 60 – 69 [illegible]

[illegible]

กระฉับกระเฉงขึ่นในตัวผู้สูงอายุ เช่นเดียวกันกับสุกัญญา และสืบสาย (2540 : 1-2) [illegible] HDL [illegible] 60 – 85 [illegible]

[illegible]

[illegible]ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ในช่วงวัยต่าง ๆ เพื่อให้มองเห็นคุณภาพชีวิตใน[illegible]

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

ขอบเขตของการวิจัย

1. [illegible]

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุใน[illegible] ดำเนินชีวิต รวมถึงการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวความคิดเกี่ยวกับบทบาทและกิจกรรมทางสังคม แนวความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวัน [illegible]

2. [illegible]

[illegible]

3. [illegible]

ในการศึกษาครั้งนี้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม 2560 ถึงเดือนมิถุนายน 2560

วิธีดำเนินการวิจัย

□□□

[illegible]

[illegible] ตัวเลขสถิติจำนวนประชากรผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพฯ ของ [illegible] [illegible] [illegible] 2559 พบว่ามีจำนวนมากขึ้นกว่าปีที่ผ่าน [illegible] [illegible] มีประชากรในวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้น [illegible] ประสิทธิภาพในด้านสาธารณสุขที่ดีขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวมากยิ่งขึ้น สำหรับตัวเลข [illegible] 60 ปีขึ้นไปในพื้นที่กรุงเทพฯ ขณะนี้มีประมาณ 800,000 [illegible] [illegible] [illegible] 92 [illegible] ขณะที่ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือนอน [illegible] 2 [illegible] [illegible] จึงต้องการให้คนกลุ่มนี้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้ก็ต้องการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้มีสุขภาพแข็งแรงมากขึ้นสามารถ [illegible] [illegible] [illegible]

1. [illegible] [illegible] [illegible]

2. [illegible] 5-10% [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

3. [illegible] ระการ ได้แก่ การเคลื่อนไหว ความรู้สึกตัว ความต้องการจะปัสสาวะ และการปัสสาวะ นอกจากนี้ [illegible] [illegible] [illegible]

4. [illegible] ประสาทและกล้ามเนื้อ การไหลเวียนของโลหิตและการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม สาเหตุสำคัญที่สุด [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

5. [illegible]

6. [illegible]

7. [illegible]

8. [illegible]

9. [illegible]

10. [illegible]

[illegible]

[illegible]เมื่อสภาพร่างกายเริ่มเสื่อมลง ร่างกายไม่กระฉับกระเฉงเหมือนตอนเป็นหนุ่ม [illegible] เริ่มมีการเปราะบางขึ้น กล้ามเนื้อลดความแข็งแรง และทีสำคัญหัวใจกับปอดเริ่มเสื่อมสภาพลง การทราบถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อมีอายุมากขึ้น จำเป็นต้องมีความระมัดระวังเกี่ยว[illegible]

□□□

10 3
ทุกวันหรือวันเว้นวันเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง เพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื่อส่วนล่างและขา ช่วยในเรื่องการทรงตัวไม่ลืน หกล้มง่าย

3 +
ความคล่องแคล่วว่องไว เหมาะสำหรับผู้ที่ข้อเข่าเสื่อม น้ำหนักไม่ได้ลงเข่า
จุดอ่อนของการว่ายน้ำ ก็คือ หาสระว่ายน้ำได้ยาก สำหรับคนที่ข้อเข่าไม่เสื่อม การ ออกกำลังกายว่าย
น้ำหนักด้วย จนทำให้ได้ผลในทางสุขภาพดียิ่งขึ้น

รูปแบบที่ 4
ว่องไว มีความสุขใจ แต่มีจุดอ่อน ที่ต้องมีเพื่อนเป็นหมู่คณะ จึงจะสนุก และปัจจุบัน หาสถานที่ขี
ในกรุงเทพฯ ส่วนใหญ่ก็ห้ามขี่จักรยาน ดังนั้น ปัจจุบัน จึงนิยมขี่จักรยานอยู่กับที่ ในที่ส่วนตัวและ
ต่าง ๆ มากมาย ยิ่งมีอุปกรณ์มากราคาก็สูงขึ้น การขี
กำลังกายเลยดังนั้น หลังการออกกำลังกายโดยวิธีขี่จักรยานอยู่กับที่แล้ว ควรมีกายบริหารส่วนช่วงท้
หน้าอก แขน คอด้วยจะสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

5

รูปแบบที่ 6

[illegible] 4 – 5 [illegible]

[illegible]

[illegible] การเปลี่ยนแปลงนี่จำเป็นต้องใช้ระยะเวลา ซึ่งโดยประมาณ [illegible] 6 – 10 [illegible] **[illegible]าที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ**

1. [illegible]

2. [illegible] (warm up) [illegible] จะช่วยเพิ่มปริมาณเลือดไปยังกล้ามเนื่อส่วนปลาย ช่วยเพิ่มอุณหภูมิของเนื่อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย [illegible] ทำให้ความยืดหยุ่นของเนื่อเยื่อเกี่ยวพันลดลงกว่าในวัยหนุ่มสาว 3 - 4 [illegible] (warm up) [illegible]

3. [illegible] ฉีดเลือดไปยังกล้ามเนื่อแขนและขาในปริมาณที่มากกว่าปกติ 4 – 5 [illegible] ลดลงชั่วขณะ ซึ่งเป็นผลทำให้ความดันโลหิตลดลง เลือดที่ไปยังสมองจึงลดลงชั่วคราว เกิดอาการมึนงง เวียนศีรษะได้ ในผู้ที่มีโรคเส้นเลือดหัวใจตีบบางส่วน อาจทำ [illegible]

4. [illegible] วันรุ่งขึ้นยังมีอาการกล้ามเนื่อล้ามาก

5. [illegible] 5-10 [illegible] ร่างกายลดตำลง และไม่ควรใช้น่ำที่ร้อนเกินไป

6. เลี่ยงการออกกำลังกายชนิดที่ต้องกลั่นหายใจ เนื่องจากจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงได้

7. [illegible] catecholamine [illegible]

8. [illegible]

[illegible]

1. [illegible] ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นระหว่างเริ่มออกกำลังกายใหม่ [illegible]

2. [illegible] เปลี่ยนแปลงการเต้นของชีพจรเมื่อเวลาผ่านไป เช่น 1 [illegible], 2 [illegible] [illegible]

3. [illegible]