

การบูรณาการการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนร่วมกับจังหวะเพลงชาติพันธุ์เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ
ทางกายของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปรัง อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี
THE EFFECT OF ASCETICS EXERCISE APPLIED WITH FOLK DANCE ON PHYSICAL FITNESS
OF THE ELDERLY IN NONGPRONG MANAGEMENT OF SUBDIVISION, KHAOYOI DISTRICT,
PHETCHABURI PROVINCE

สนธิจิตพร กลิ่นทอง¹ กิตติศักดิ์ รุจิกาญจนรัตน์¹ กุลวดี แซงวา²

E-mail: santhitaporn.kli@mail.pbru.ac.th

โทรศัพท์ 032-493300 ต่อ 2222

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยประโยชน์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลดีต่อสภาวะสุขภาพตลอดชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากทำด้วยท่าทางที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยชะลอความเสื่อมโทรมของร่างกายและเพิ่มความแข็งแรงของอวัยวะต่าง ๆ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย เพื่อเปรียบเทียบผลของสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนและหลังการออกกำลังกาย และเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนร่วมกับการประยุกต์ใช้จังหวะเพลงชาติพันธุ์ กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปรัง อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดความรู้การออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนร่วมกับจังหวะเพลงชาติพันธุ์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความรู้เรื่องการออกกำลังกาย แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และความพึงพอใจต่อโปรแกรมออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนร่วมกับการประยุกต์ใช้จังหวะเพลงชาติพันธุ์ การออกกำลังกายจะทำติดต่อกัน 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ one sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 80 เพศชายร้อยละ 20 ร้อยละ 26.6 ไม่ออกกำลังกาย หลังจากจบโปรแกรมผู้สูงอายุมีความยืดหยุ่นของร่างกาย รวมถึงความทนทานของปอดและหัวใจดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนประยุกต์ อันดับความพึงพอใจคือสถานที่ในการออกกำลังกาย จังหวัดเพชรบุรีที่ประกอบประกอบออกกำลังกาย และวิทยากรที่ให้ความรู้ตามลำดับ

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ ฤๅษีดัดตน

¹ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการแพทย์แผนไทย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

² อาจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

Abstract

Exercising regularly is essential to the health of the elderly. The benefits to be gained from regular exercise will result in better health throughout life. Especially if done with proper posture. Will help slow down the deterioration of the body and increase the strength of various organs.

This research aims to examine the effect of ascetics exercise applied with folk song on physical abilities of elderly people. Sample group was 30 elderly people (aged between 60 – 75) in Nongprong management division, Khaoyoi district, Phetchaburi province. The knowledge and ascetics exercise applied with folk song module were employed to develop elderly people. Data was collected using 3 questionnaires: the knowledge of exercise, the physical fitness of elderly people and satisfaction of the ascetics' exercise. The exercise program was performed for 6 weeks, a day per week, and 30 minutes a day. Frequency, means, standard deviation of one sample t-test were employed for data analyses.

The results found that the sample group consist of 80% female and 20% male. The 26.6% of sample group didn't do exercise. When the ascetics exercise finished, the sample group have the flexibility of the body, shoulder, and either in durability significantly improved. The results also showed that the sample group also satisfied this exercise program. Satisfaction rating for place, ethnic rhythms and instructor who provide the exercise program respectively.

Keywords: The development, Youth leader, Exercise, Elderly people

ความเป็นมาของปัญหา

ประเทศไทยมีแนวโน้มที่จะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุก ๆ ปี ในปี พ.ศ. 2558 พบว่าจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจำนวน 7.2 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 11.47 ของประชากรทั้งประเทศ และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าในปี พ.ศ. 2563 คิดเป็นร้อยละ 19.3 ของประชากรทั้งประเทศ สถานการณ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” ซึ่งตรงกับความหมายที่องค์การอนามัยโลกให้ไว้ว่าประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นสัดส่วนเกินร้อยละ 10 หรือ อายุ 65 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์เมื่อสัดส่วนประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเกินร้อยละ 20 หรือ อายุ 65 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14 (สุวรรณมา จันทรประเสริฐ และคณะ, 2556)

ผู้สูงอายุจะเสี่ยงต่อปัญหาทางด้านสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเรื้อรังต่าง ๆ อาทิ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งโรคเหล่านี้มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมกรรมกรกินและขาดการออกกำลังกาย ในประเทศสหรัฐอเมริกาผู้เสียชีวิตประมาณ 1 ล้าน 2 แสนรายในแต่ละปีเกี่ยวข้องกับบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมกรรมกรบริโภคที่ไม่เหมาะสม ในประเทศไทยจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ. 2558 พบว่าประชากรผู้สูงอายุมีความดันโลหิตสูงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.7 รองลงมาคือโรคหัวใจ คิดเป็นร้อยละ 7.0 โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต คิดเป็นร้อยละ 2.5 โรคหลอดเลือดสมอง คิดเป็นร้อยละ 1.6 และโรคมะเร็ง คิดเป็นร้อยละ 0.51 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558)

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะหากทำด้วยท่าทางที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยลดความเสี่ยงของโรครวมของร่างกายและเพิ่มความแข็งแรงของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กระดูก กล้ามเนื้อ และหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง อวัยวะภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ขณะออกกำลังกายร่างกายจะหลั่ง

สารแห่งความสุขที่เรียกว่า เอนดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งช่วยลดความเจ็บปวด ลดความเครียด ทำให้นอนหลับสนิท และทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย (สุวรรณมา จันทรประเสริฐ และคณะ, 2556)

ประเทศไทยนั้นประกอบด้วยชนเผ่าหลาย ๆ เผ่ามารวมกันอยู่ นอกจากจีนซึ่งมาทางทะเลแล้ว ก็ยังมีประชาชนจากประเทศลาวที่ถูกกวาดต้อนมาเพราะศึกสงคราม ในสมัยกรุงธนบุรี ที่จังหวัดเพชรบุรี บริเวณอำเภอเขาชัยยศ มีชนเผ่าซึ่งเรียกตัวเองว่า “ไทดำ” เพราะชนเผ่านี้แต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีดำที่ย้อมจากเขม่าไฟที่ติดกันหม้อ การละเล่นพื้นบ้านที่เป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย เรียกว่า รำแคน หรือฟ้อนแคน ซึ่งถือเป็นวัฒนธรรมการละเล่นที่สืบทอดกันมาในด้านของภูมิปัญญาและศิลปวัฒนธรรม

คำว่า “ฤาษีตัดตน” คือ การพักผ่อนอิริยาบถ แก้มือยก แก้มขบ ระบบตามร่างกายของเหล่าฤาษี ซีไพร ผู้ได้บำเพ็ญพรต เจริญภาวนามานานวันละหลายชั่วโมง

“การตัดตน” เป็นการบริหารร่างกาย หรือกายกรรม เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังมีผลพลอยได้คือ เพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เช่น แก้มโรคลมทั้งสรรพางค์กาย แก้มือยก

จากข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ท่าฤาษีตัดตน และจังหวะเพลงกลุ่มชาติพันธุ์ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการบูรณาการการออกกำลังกายด้วยท่าฤาษีตัดตนร่วมกับจังหวะเพลงชาติพันธุ์เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปรัง อำเภอเขาชัยยศ จังหวัดเพชรบุรี โดยประยุกต์ท่าฤาษีตัดตนในท่าทางที่ได้บริหารกล้ามเนื้อหลายส่วน เช่น คอ บ่า ไหล่ และสะบัก นำมาประกอบเข้ากับจังหวะเพลงชาติพันธุ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุกสนานกับการออกกำลังกายมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ สัมพันธชีพ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และความทนทานของปอดและหัวใจของผู้สูงอายุก่อนและหลังการออก

กำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดต้นร่วมกับการประยุกต์ใช้จังหวะเพลงชาติพันธุ์

2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดต้นร่วมกับการประยุกต์ใช้จังหวะเพลงชาติพันธุ์

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประเภทของการวิจัย

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เปรียบเทียบก่อน – หลัง (pre-post test)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 50 – 89 ปี จากตำบลหนองปรือ ซึ่งเข้าร่วมโครงการสุขภาพภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) รวมทั้งสิ้น 30 คน ระหว่างเดือนมีนาคม – ตุลาคม 2561

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

รูปแบบการออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้ท่าฤๅษีตัดต้นร่วมกับจังหวะเพลงชาติพันธุ์ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความรู้เรื่องการออกกำลังกาย และแบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

โดยติดต่อประสานงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตำบลหนองปรือ อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี และโรงเรียนในเขตพื้นที่ดังกล่าว เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

- ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกายก่อนการอบรม

- สร้างความตระหนักเกี่ยวกับความสำคัญในการออกกำลังกาย และให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

- ผู้วิจัยติดตามและพบกลุ่มตัวอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยให้คำปรึกษาและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย เพื่อคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยการออกกำลังกายจะทำทั้งหมด 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

- ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลการออกกำลังกาย และทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการอบรมครบตามระยะเวลา

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนโดยใช้สถิติที่แบบกลุ่มเดียววัดก่อน-หลัง (one sample t-test)

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจากตำบลหนองปรือ ซึ่งสมัครเข้าร่วมในการอบรมจำนวนทั้งสิ้น 30 คน ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ โรคประจำตัว การออกกำลังกาย (ตารางที่ 1) พบว่า

กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยเพศชาย ร้อยละ 20.0 และเพศหญิง ร้อยละ 80.0 ร้อยละ 36.7 มีอายุ 60-69 ปี (ร้อยละ 57.1) ร้อยละ 43.3 มีสถานภาพคู่ ร้อยละ 90.0 จบการศึกษาในชั้นประถมศึกษา และร้อยละ 46.7 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 43.3 มีรายได้อยู่ในช่วง 1,000 ถึง 3,000 บาท ร้อยละ 40.3 มีโรคประจำตัว ได้แก่โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 26.6 ไม่ออกกำลังกาย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มตัวอย่าง (n=30)	
	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	6	20.0
หญิง	24	80.0
อายุ		
50-59 ปี	2	6.6
60-69 ปี	17	57.1
70-79 ปี	10	33.0
80-89 ปี	1	3.3
สถานภาพสมรส		

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มตัวอย่าง (n=30)	
	จำนวน	ร้อยละ
โสด	5	16.7
คู่	13	43.3
หม้าย/หย่า	9	30.0
แยกกันอยู่	3	10.0
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	27	90.0
มัธยมศึกษาตอนต้น	0	0.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย	3	10.0
สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	0	0.0
อาชีพ		
ไม่ประกอบอาชีพ	7	23.3
รับจ้าง	9	30.0
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	0	0.0
เกษตรกร	14	46.7
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	0	0.0
รายได้ต่อเดือน		
ไม่มีรายได้	3	10.0
น้อยกว่า 1,000 บาท	9	30.0
1,000 -3,000 บาท	13	43.4
3,001 -5,000 บาท	1	3.3
มากกว่า 5,000 บาท	4	13.3
การออกกำลังกาย		
ไม่ได้ออกกำลังกาย	8	26.6
1 วัน/สัปดาห์	3	10.0
2 วัน/สัปดาห์	7	23.3
3 วัน/สัปดาห์	0	0.0
4 วัน/สัปดาห์	2	6.7
5 วัน/สัปดาห์	3	10.0
6 วัน/สัปดาห์	1	3.3
7 วัน/สัปดาห์	6	20.0

ด้านสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองพบว่า ร้อยละ 33.4 มีชีพจร 70-79 ครั้ง/นาที ร้อยละ 46.7 มีความดันโลหิตสูง ขณะหัวใจบีบตัว 120-139 มิลลิเมตรปรอท และ ขณะหัวใจคลายตัว 80-99 มิลลิเมตรปรอท ร้อยละ 46.7 มีน้ำหนักระหว่าง

51-60 กิโลกรัม ร้อยละ 50.0 มีส่วนสูง 151-159 เมตร และร้อยละ 53.4 มีดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5-22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร ร้อยละ 53.4 มีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เท่ากับ 0 นิ้ว ร้อยละ 36.7 มีความทนทานของปอดและหัวใจ เท่ากับ 201-250 เมตร

ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองพบว่ามีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย โดยมีกลุ่มตัวอย่างตอบถูกมาก เช่น ข้อ 1. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายแข็งแรง ข้อ 6. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น เลือดลมไหลเวียนดี และข้อ 10. การออกกำลังกาย ช่วยให้ประสิทธิภาพการหายใจดีขึ้น

เมื่อจำแนกตามระดับความรู้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 80.0) ค่าเฉลี่ยความรู้การออกกำลังกาย เท่ากับ 9.67 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.42 คะแนนสูงสุด เท่ากับ 11 คะแนน และต่ำสุดเท่ากับ 6 คะแนน

ตารางที่ 2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

ระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกาย	กลุ่มตัวอย่าง (n = 30)	
	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี (9-11 คะแนน)	24	80.0
ระดับพอใช้ (7-8 คะแนน)	5	16.7
ระดับควรปรับปรุง (0-6 คะแนน)	1	3.3
ค่าเฉลี่ย	9.67	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	1.42	
คะแนนต่ำสุด	6	
คะแนนสูงสุด	11	

ความพึงพอใจโปรแกรมออกกำลังกายด้วยท่าฤาษีตัดต้นร่วมกับ การประยุกต์ใช้จังหวะเพลงชาติพันธุ์

กลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่อง สถานที่ออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 รองลงมาคือ จังหวะเพลงการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 และ วิทยากรที่ให้ความรู้การออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60

อภิปรายผล

งานวิจัยนี้ใช้เป็นการออกกำลังกายโดยใช้ท่าฤๅษีตัดตนมาประยุกต์ร่วมกับจังหวะรำแคน ซึ่งเป็นเพลงของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยทรงดำ ซึ่งเป็นชนเผ่าที่ตั้งรกรากอยู่บริเวณอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี โดยจะใช้ระยะเวลาในการดำเนินงานรวมทั้งสิ้นเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ท่าฤๅษีตัดตนที่นำมาประยุกต์ใช้จะมีทั้งหมด 5 ท่า ได้แก่ ท่าเทพนม ท่าดำรงกาย อายุยืน ท่าแก้ลมข้อมือ.ท่าแก้ลมเจ็บไหล่ เกณฑ์ในการเลือกท่าฤๅษีตัดตนสำหรับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จะเลือกจากท่าที่ไม่รุนแรง ท่าทางมั่นคงและไม่ทำให้เสียการทรงตัวสามารถจดจำได้ง่าย และเข้ากันได้กับจังหวะเพลงชาติพันธุ์ที่เลือกใช้ กล้ามเนื้อที่ได้รับการบริหาร คือ Deltoid Muscle, Infraspinus Muscle, Erector spinae Muscle ,Levator Scapulae Muscle, Trapezius Muscle, Erector Spinae Muscle ซึ่งท่าฤๅษีตัดตนนับเป็นภูมิปัญญาของชาติในแง่ของการดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาโรค ด้วยตนเอง ความสำคัญของกายบริหารท่าฤๅษีตัดตนได้ดังนี้ 1. การอนุรักษ์ภูมิปัญญาด้านศิลปะของชาติมีคุณค่าต่อความสำคัญทางสังคม กายบริหารท่าฤๅษีตัดตนเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยของร่างกาย ในครอบครัว บางครั้งในระหว่างฝึกท่าฤๅษีตัดตน อาจมีการสนทนาปรับความเข้าใจในเรื่องที่ผ่านมานับเป็นการช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัว กายบริหารท่าฤๅษีตัดตนเป็นกระบวนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ การฝึกกายและจิต จิตเป็นสมาธิ และมีพลังชีวิตที่ช่วยในการรักษา ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของเกตุรินทร์ และวิจิต คะเนิงสุขเกษม (2555) ที่ศึกษาผลของการออกกำลังกายที่มีผลต่อสมรรถนะของผู้สูงอายุ โดยพบว่าผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะมีสมรรถภาพทางกายในทางที่ดีขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของประดิษฐ์ ประทีปะวณิช และ

คณะ (2555) ที่ศึกษาประสิทธิภาพการบริหารฤๅษีตัดตนในการลดอาการปวดบ่าและสะบักจากกลุ่มผู้ป่วย (MPS) เรื้อรัง โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับความปวดลดลง

สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้เป็นการออกกำลังกายโดยใช้ท่าฤๅษีตัดตนมาประยุกต์ร่วมกับจังหวะรำแคน ซึ่งเป็นเพลงของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยทรงดำ ซึ่งเป็นชนเผ่าที่ตั้งรกรากอยู่บริเวณอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี โดยจะใช้ระยะเวลาในการดำเนินงานรวมทั้งสิ้นเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ท่าฤๅษีตัดตนที่นำมาประยุกต์ใช้จะมีทั้งหมด 5 ท่า ได้แก่ ท่าเทพนม ท่าดำรงกาย อายุยืน ท่าแก้ลมข้อมือ.ท่าแก้ลมเจ็บไหล่ เกณฑ์ในการเลือกท่าฤๅษีตัดตนสำหรับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จะเลือกจากท่าที่ไม่รุนแรง ท่าทางมั่นคงและไม่ทำให้เสียการทรงตัวสามารถจดจำได้ง่าย และเข้ากันได้กับจังหวะเพลงชาติพันธุ์ที่เลือกใช้

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายในระดับดี ในขณะที่พฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับพอใช้ ความพึงพอใจโปรแกรมออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนร่วมกับ การประยุกต์ใช้จังหวะเพลงชาติพันธุ์ กลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่อง สถานที่ออกกำลังกาย รองลงมาคือ จังหวะเพลงการออกกำลังกาย และ วิทยากรที่ให้ความรู้การออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้รูปแบบการออกกำลังกายที่ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ หน่วยงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในตำบลหนองปรัง อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี สามารถทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำให้ผู้สูงอายุมีความใส่ใจในการดูแลสุขภาพ รักษาสุขภาพอนามัยที่ดี และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษากระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาศักยภาพในกลุ่มบุคคลอื่น เช่น บุคคลในวัยทำงาน ให้มีศักยภาพในการพัฒนาชุมชนให้มีความเข้มแข็งด้านสุขภาวะ โดยพิจารณาใช้แนวทางในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มเติม เช่น นำความสำเร็จของผู้อื่นมาใช้เสริมแรงให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ พร้อมทั้งให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวกเป็นระยะ

ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อติดตามความต่อเนื่องและยั่งยืนในการดำเนินงานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในการนำความรู้ไปใช้ในการส่งเสริมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน

เอกสารอ้างอิง

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). จำนวนผู้ป่วยใน

(หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า และสวัสดิการ

รักษาพยาบาลข้าราชการและครอบครัว) พ.ศ. 2556

– 2558. <http://statbbi.nso.go.th>. <จากแหล่งที่อยู่ของไฟล์

<http://>

statbbi.nso.go.th/staticreport/Page/sector/TH/report/sector_05_14_TH_.xlsx> (สืบค้นเมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์).

กนกวรรณ ศรีสุภกรกุล , และคณะ.(2557). ผลของการ

ออกกำลังกายแอโรบิคแบบรำไทย

ประยุกต์ต่อการทรงตัวแบบอยู่ในผู้สูงอายุ

สืบค้นเมื่อ 14 ตุลาคม 2560.มาจากเว็บไซต์

<http://www.kmutt.ac.th>

ประดิษฐ์ ประทีปวงษ์ , และคณะ.(2555). ประสิทธิภาพ

การบริหารฤๅษีดัดตนในการลดอาการปวดบ่า

และสะบักจากกลุ่มผู้ป่วย (MPS)เรื้อรัง สืบค้น

เมื่อ 14 ตุลาคม 2560. มาจากเว็บไซต์

<http://www1.si.mahidol.ac.th>

ปราณี พงศ์ไพบุลย์ , และคณะ.(2550). ผลของการออก

กำลังกายแบบรำตะบองต่อสมรรถภาพทางกาย

และภาวะสุขภาพของสตรีวัยรุ่น สืบค้นเมื่อ 14

ตุลาคม 2560. มาจากเว็บไซต์

<http://medinfo.psu.ac.th>

พรศิริ พุกษะศรี , และคณะ.(2551). ผลของโปรแกรมการ

ออกกำลังกายด้วยลีลาศต่อการทรงตัวของ

ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม สืบค้นเมื่อ

14 ตุลาคม 2560. มาจากเว็บไซต์

www.medinfo.psu.ac.th

มินัญดา ทบสน .(2558). ประสิทธิภาพการออกกำลังกายรำ

วงผ้าขาวม้าที่มีต่อสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ

จังหวัดมหาสารคาม สืบค้นเมื่อ 14 ตุลาคม

2560. มาจากเว็บไซต์ www.nachospital.com

วรรณพร ลำราญพัฒน์ , ยอดชาย บุญประกอบ, และ วิชัย อึ้ง

พินิจพงศ์ รุ่งทิพย์ พันธุมธากุล.(2553). ผลทันที

ของการฝึกฤๅษีดัดตนจากท่าที่เลือกแต่ละท่า

ต่อความยืดหยุ่นของหลัง สืบค้นเมื่อ 14 ตุลาคม

2560. มาจากเว็บไซต์

<http://www1.si.mahidol.ac.th>

เพ็ญญา ทวีทรัพย์เจริญ .(2549).127 ท่ากายบริหารแบบไทย

ท่าฤๅษีดัดตน. กรุงเทพฯ: บริษัท สามเจริญพาณิชย์

จำกัด.

สุรัสมิภา เจริญสุข.(2552). ผลการฝึกแอโรบิคด้านซ้3แบบที่

มีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา

ความสามารถสูงสุดในการนำออกซิเจนไปใช้

และไขมันในเลือด สืบค้นเมื่อ 14 ตุลาคม 2560.

มาจากเว็บไซต์ <http://digitalcollect.lib.buu.ac.th>

สโรชา สุทธิจิต.(2551). การออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนที่

มีต่อความอ่อนตัวและการทรงตัวของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นผู้สูงอายุ อำเภออุทอง

จังหวัดสุพรรณบุรี สืบค้นเมื่อ 14 ตุลาคม 2560.

มาจากเว็บไซต์

<http://www.thesis.grad.chula.ac.th>

สุนันทา โอศิริ , และคณะ.(2559).การสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทยและภูมิปัญญา

ไทยที่เหมาะสมสำหรับดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

สืบค้นเมื่อ 14 ตุลาคม 2560. มาจากเว็บไซต์

<http://www.tci-thaijo.org>

อมรรัตน์ เนียมสุวรรณค์,นางนุช ไอบะ , และ สมบูรณ์ ตัน

สุภสวัสดิ์ดิกุล.(2555). **ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคโดยใช้ดนตรีไปลงต่อสมรรถภาพทางกายและระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุความดันโลหิตสูง** สืบค้นเมื่อ 14 ตุลาคม 2560. มาจากเว็บไซต์

www.nurse.nu.ac.th

อรวรรณ แพนคง, อรทัย สงวนพรรค. (2558). **ผลของการออกกำลังกายแบบรำไทยประยุกต์ต่อสมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ** สืบค้นเมื่อ 14 ตุลาคม 2560. มาจากเว็บไซต์ <https://www.tci-thaijo.org>