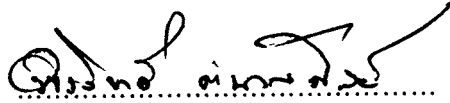


ชื่อวิทยานิพนธ์                      การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ

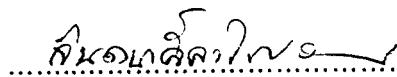
ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์                นางสาวศศิธร แสงพงศานนท์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์



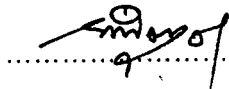
ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จินตนา ลีละไกรวรรณ)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศุภวัฒน์กร วงศ์ธนวุธ)

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาสถานการณ์ทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 2) เพื่อประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมออกกำลังกายในผู้สูงอายุ 3) เพื่อหารูปแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในบ้านหนองไคร่นุ่น ตำบลท่าพระ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 62 คน ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้รับการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีกิจกรรมแทรกแซงที่ประกอบด้วย การตรวจสุขภาพก่อนและหลังการดำเนินการในโครงการ จัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากแพทย์ นักกายภาพบำบัด สาธิตการบริหารร่างกายจากสื่อ เทปวิดีโอ กลอนลำพื้นเมืองอีสาน รูปแบบคู่มือการบริหารร่างกาย นำทัศนศึกษาเพื่อแลกเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายจากชมรมผู้สูงอายุอำเภอพล เยี่ยมเยือนให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาคำแนะนำ และจัดสวัสดิการ

เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลเก็บข้อมูลก่อนและหลังกิจกรรมแทรกแซง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Windows สถิติที่นำมาใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน McNemar Test และ Wilcoxon Signed Rank Test

การวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพ ไม่มีการจัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ไม่มีแผนพัฒนาหรือโครงการสำหรับผู้สูงอายุ ขาดเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุ ภายหลังจากการจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ เห็นประโยชน์และได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย

การวิจัยครั้งนี้ยังชี้ให้เห็นว่า รูปแบบในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เหมาะสม จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ในขณะที่กำลังออกกำลังกาย จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่สามารถนำไปปฏิบัติทั้งด้วยตัวเองตามลำพัง หรือแบบรวมกลุ่มก็ได้ ในกรณีที่ออกกำลังกายเป็นกลุ่มจะทำสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 - 45 นาที โดยมีเพลงดนตรีพื้นเมืองอีสานประกอบ