

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤตติกา อารณรัตน์. ผลของการฝึกการก้าวขึ้นลงในน้ำลึกด้วยรองเท้าที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาและการทรงตัวในผู้สูงอายุเพศหญิงอายุ 56 – 65 ปี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2551.
- กนิษฐกร กลิ่นส่ง. ผลของการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองอีสานประยุกต์ต่อความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2551.
- กริชเพชร นนทโคตร. ผลการฝึกชกที่มีต่อความแข็งแรงของขาและการทรงตัวของผู้สูงอายุ. ปริญญาโท วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2549.
- จริสุตา เขียววิทยากุล เตือนใจ ทับทอง และสุนันท์ ป้อนนอก. ผลการออกกำลังกายแบบกลุ่มต่อการทรงตัวในผู้สูงอายุเพศหญิง. กรุงเทพฯ : สหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.
- จันทรรนรา อธิธำรงเกียรติ และคณะ. การศึกษาการทรงตัวและความสัมพันธ์ของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกายในสถานสงเคราะห์คนชรา. กรุงเทพฯ : สหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2540.
- จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- เจริญ ธานีรัตน์. “การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ,” วารสารรวมคำแหง. 24(2) : 21 – 29, 2550.
- ชัยรัตน์ ชูสกุล ดวงไกร ทวีสุข และอาภรณ์ โพธิ์ภา. “คุณภาพแบบวัดเจตคติที่มีต่อกิจกรรมทางกายฉบับภาษาไทย : การพัฒนาและทดสอบความเที่ยงตรงของแบบวัด,” วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ. 8(2) : 36 – 47 ; กรกฎาคม - ธันวาคม, 2550.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศุภนิขการพิมพ์, 2538.
- แดนเนาวรัตน์ จามรจันทร์ จิตอนงค์ ก้าวกลีกรรม และสุจิตรา บุญหยง. โครงการการศึกษาเรื่องการทรงตัวและหกล้มในผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- ทixa สังวรกาญจน์. “ผลของการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำกระบี่ที่มีต่อสุขสมรรถนะและการทรงตัวของผู้สูงอายุ,” วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ. 10(1) : 20 - 29, 2552.
- น้อมจิตต์ นวลเนตร. “การทรงตัวในผู้สูงอายุ,” วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 1(3) : 46 - 50, 2543.
- บรรลุ ศิริพานิช. หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2541.
- ประเสริฐ อัสสันตชัย. (2552). Physiologic Ageing Changes and Their Clinical Implications. <http://www.agingthai.org/files/users/3451/page/888_92228.pdf> 2556.

- ประเสริฐ อัสสันตชัย. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ยูเนี่ยน ครีเอชั่น, 2554.
- ผาณิต บิลมาศ. การทรงตัว. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.
- พงศ์บุรินทร์ ณ เชียงใหม่. ผลการฝึกการทรงตัวและความคล่องแคล่วในผู้สูงอายุวัย 60 - 70 ปี ด้วยโปรแกรมยิมนาสติกลีลาพื้นฐานในน้ำ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.
- พรพรหม เหลืองอ่อน. การศึกษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการเหยียดเข่าและการทรงตัวในกลุ่มผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยการรำไท่เก๊ก. กรุงเทพฯ : คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.
- พรรณธร เจริญกุล. การดูแลผู้สูงอายุ = Elderly Care. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศูนย์ฝึกอบรมปฐมนิเทศและสุขภาพอนามัยสภากาชาดไทย, 2555.
- พรศิริ พุกกะศรี. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม. วิทยานิพนธ์ พย.ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2549.
- ไพฑูรย์ พันตะพรม. ผลการฝึกไท้เก๊กที่มีต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
- ภูษิต สุวรรณวัฒน์. ผลการฝึกเดินจงกรมที่มีต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.
- ยุทธ ไกยวรรณ. หลักสถิติวิจัยและการใช้โปรแกรม SPSS. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553.
- รสรินทร์ ประสิทธิ์ธนกิตติ. ผลการฝึกไท้เก๊กและไท้เก๊กในน้ำที่มีต่อความแข็งแรง การทรงตัว และความอ่อนตัว. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.
- รุ่งชัย ขวนไชยะกุล. (2552). วงจรชีวิต. <http://www.agingthai.org/files/users/3451/page/20090723_00231.ppt#445,1,ภาพนิ่ง 1.> 2556.
- ศักดิ์สยาม แสงวไสยสุข. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2548.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. นนทบุรี : กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2546.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. แนวทางเวชปฏิบัติการจัดการกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) สำหรับผู้สูงอายุกับโรคหัวใจ. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2549.
- สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล. หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- สมบัติ ท้ายเรือคำ. ระเบียบวิธีวิจัยสำหรับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 4. มหาสารคาม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2553.

- สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์. รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2553. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2555.
- American College of Sports Medicine. Balance Training Tools for Older Adults. (online). Available from : <<http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=brochures2&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=10249>> 2006.
- Ballard, J. E. and others. “The Effect of 15 Weeks of Exercise on Balance, Leg Strength and Reduction in Falls in 40 Women Aged 65 to 89 years,” J Am Med Womens Assoc. 59(4) : 255 – 261 ; Fall, 2004.
- Barnett, A. and others. “Community-based Group Exercise Improves Balance and Reduces Falls in at - risk Older People : a Randomized Controlled Trial,” Age and Ageing. 32(4) : 407 – 414, 2003.
- Berg, K. and others. “Measuring Balance in the Elderly : Preliminary Development of an Instrument,” Physiother Can. 41 : 304 - 311, 1989.
- Duncan, P. W. and others. “Functional Reach : a New Clinical Measure of Balance,” J Gerontol. 45 : 192 – 197, 1990.
- DiBenedetto, M. and others. “Effect of a gentle Iyengar yoga program on gait in the Elderly : an Exploratory Study,” Arch Phys Med Rehabil. 86 : 1830 - 1837, 2005.
- Dukyoo, Jung. “Fear of Falling in Older Adults : Comprehensive Review,” Asian Nursing Research. 2(4) : 214 - 222, 2008.
- Federici, A., S. Bellagamba and M. B. L. Rocchi. “Dose Dance-based Training Improve Balance in Adult and Young Old Subjects ? A Pilot Randomized Controlled Trial,” Aging Clin Exp Res. 17 : 385 – 389, 2005.
- Gioretti, M. M., A. B. Harris and A. Jette. “Reliability of Clinical Balance Outcome Measures in the Elderly,” Physiotherapy Research International. 3 : 274 - 283, 1998.
- Hill, K. D. and others. “Fear of Falling Revisited,” Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. 77 : 1025 - 1029, 1996.
- Islam, M. M. and others. “Effects of Combined Sensory and Muscular Training on Balance in Japanese Older Adults,” Preventive Medicine. 39 : 1148 – 1155, 2004.
- Jones, J. J., R. Rikli and W. Beam. “A 30-s Chair-Stand Test as a Measure of Lower Body Strength in Community-residing Older Adults,” Research Quarterly for Exercise and Sport. 70(2) : 113 – 119, 1999.

- Kaesler, D. S. and others. "A Novel Balance Exercise Program for Postural Stability in Older Adults : A Pilot Study," Journal of Bodywork and Movement Therapies. 11 : 37 – 43, 2007.
- Legters, K. "Fear of Falling," Physical Therapy. 82 : 264 – 272, 2002.
- Lelard, T. and others. "Effects of a 12-Week Tai Chi Chuan Program Versus a Balance Training Program on Postural Control and Walking Ability in Older People," Arch Phys Med Rehabil. 91 : 9 – 14, 2010.
- Lim, Y. M. and G. R. S. Hong. "Effect of 16-week Kouk-Sun-Do Exercise on Physical Fitness, Emotional State, and Immunoglobulin A in Community-dwelling Elders in Korea," Applied Nursing Research. 23 : 91 – 100, 2010.
- Lin, M. R. and others. "Commimity – Based Tai Chi and Its Effect on Injurious Falls, Balance, Gait and Fear of Falling in Older People," Physical Therapy. 86(9) : 1189 – 1201, 2006.
- Mary, E Sanders. YMCA Water Fitness for Health. USA : Humam Kinetics Publishers, 2000.
- Mathias, S., U. Nayak and B. Issacs. "Balance in Elderly Petients : the "Get-up and Go Test," Arch Phys Med Rehabil. 67 : 387 – 389, 1986.
- Means, K. M., D. E. Rodell, P. S. O'Sullivan. "Balance, Mobility, and Falls among Community-dwelling Elderly Persons : Effects of a Rehabilitation Exercise Program," Am J Phys Med Rehabil. 50 : 84 – 238, 2005.
- Moran, G. T. and G. McGlynn. Dynamic of Strength Training and Conditioning. 3rd ed. Boston : WCB/McGraw-Hill, 2001.
- Mokhtari, M., M. Nezakatalhossaini and F. Esfarjani. "The Effect of 12-week Pilates Exercises on Depression and Balance Associated with Falling in the Elderly," Procedia - Social and Behavioral Sciences. 70 : 1714 – 1723, 2013.
- Nicholson, D. S., T. M. Glem and K. J. Chison. "Changes in the Mean Center of Balance During Balance Testing in Young Adults," Journal of the American Physical Therapy. 75(8) : 699 – 706, 1995.
- Nnodim, J. O. and others. "Dynamic Balance and Stepping Versus Tai Chi Training to Improve Balance and Stepping in At-risk Older Adults," Journal of the American Geriatrics Society. 54(12) : 1825 – 1831, 2006.

- Podsiadlo, D. and S. Richardson. "The Timed "Up and Go" Test : a Test of Basic Functional Mobility for Frail Elderly Persons," J Am Geriatr Soc. 39 : 142-148, 1991.
- Powell, L. E. and A. M. Myers. "The Activities-specific Balance Confidence (ABC) Scale," Journal of Gerontology : Biological Sciences and Medical Sciences. 50 : 28 – 34, 1995.
- Schmid, A. A., M. V. Puymbroeck and D. M. Kocaja. "Effect of a 12-Week Yoga Intervention on Fear of Falling and Balance in Older Adults : A Pilot Study," Arch Phys Med Rehabil. 91 : ; 576 – 583, 2010.
- Shigematsu, R. and others. "Dance-based Aerobic Exercise May Improve Indices of Falling Risk in Older Women," Age and Ageing. 31 : 261 – 266, 2002.
- Shumway-Cook, A., M. Baldwin, N. Polissar and W. Gruber. "Predicting the Probability for Falls in Community-dwelling Older Adults," Phys Ther. 812-9 : 77, 1997.
- Silsupadol, P. and others. "Effects of Single-Task Versus Dual-Task Training on Balance Performance in Older Adults : A Double-Blind, Randomized Controlled Trial," Arch Phys Med Rehabil. 90 : 381 - 387, 2009.
- Silverton, R. and R. Tideiksaar. "Psychosocial Aspects of Falls," In R. Tideiksaar (Ed.), Falling in Old Age : Its Prevention and Treatment. 2nd ed. New York : Springer, 1989.
- Stevens, J. A. and E. D. Sogolow. "Preventing Falls : What Works," National Center for Injury Prevention and Control. Atlanta : Georgia, 2008.
- Tinetti, M. E. "Performance-oriented Assessment of Mobility Problems in Elderly Patients," J. Am Geriatr Soc. 34 : 119 – 126, 1986.
- Tinetti, M. E., D. Richman and L. Powell. "Falls Efficacy as a Measure of Fear of Falling," Journal of Gerontology. 45 : 239 – 243, 1990.
- Tsang, W. W. N. and C. W. Y. Hui-chan. "Effect of 4- and 8-wk Intensive Tai Chi Training on Balance Control in the Elderly," Medicine and Science in Sport and Exercise. 36(4) : 648 – 657, 2004.
- Veloza, C. A. and E. W. Peterson. "Developing Meaningful Fear of Falling Measures for Community Dwelling Elderly," American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation. 80 : 662 – 673, 2001.

- Wolfson, L. and others. "Balance and Strength Training in Older Adults : Intervention Gains and Tai Chi Maintenance," J Am Geriatr Soc. 44 : 498 – 506, 1996.
- Woollacott, M. H. and P. F. Tang. "Balance Control During Walking in the Older Adult : Research and Its Implications," Phys Ther. 77(6) : 646 - 660, 1997.
- Yim-Chiplis, P. K. and L. A. Talbot. "Defining and Measuring Balance in Adults," Biol Res Nurs. 1(4) : 321 – 331, 2000.
- Zhang, Jian-Guo, Ishikawa-Takata Kazuko, Yamazaki Hideo, Morita Takae and Ohta Toshiki. "The Effects of Tai Chi Chuan on Physiological Function and Fear of Falling in the Less Robust Elderly : An Intervention Study for Preventing Falls," Archives of Gerontology and Geriatrics. 42 : 107 – 116, 2006.