

บทที่ 5

การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

ในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท นี้ ขอเสนอเป็นขั้นตอนดังนี้

1. คำถามการวิจัย
 2. วัตถุประสงค์การวิจัย
 3. วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา
 4. การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท
 5. ผลการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท
 6. การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท
- ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

คำถามการวิจัย

จะสามารถพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ได้อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา

การวิจัยในระยะที่ 3 นี้ เป็นขั้นตอนที่ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายมาร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมเพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง ดังนั้นจึงใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research : PAR) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. กรอบการวิจัย

- 1.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน
- 1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

2. ประชากร

2.1 ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนา ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (ผู้สูงอายุ) ในบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท จำนวน 36 คน มีร่างกายแข็งแรงพอที่จะออกกำลังกายได้ และไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

2.2.1 ผู้นำชุมชนและแกนนำชุมชน

- 1) กำนันตำบลหนองแขง จำนวน 1 คน
- 2) ผู้ใหญ่บ้านบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 จำนวน 1 คน
- 3) นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองแขง จำนวน 1 คน
- 4) สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองแขงหมู่ที่ 11 บ้านดอนสีนวน จำนวน 1 คน
- 5) อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 11 บ้านดอนสีนวน จำนวน 5 คน

จำนวน 1 คน

2.2.2 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- 1) นักวิชาการสาธารณสุขประจำสถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน จำนวน 1 คน
- 2) เจ้าหน้าที่ประจำสถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน จำนวน 2 คน
- 3) นักวิชาการสาธารณสุข ประจำ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหันคา จำนวน 1 คน

จำนวน 1 คน

2.2.3 ผู้เชี่ยวชาญ

- 1) ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน
- 2) อาจารย์ประจำวิทยาลัยบรมราชชนนีชัยนาท จำนวน 1 คน

3. วิธีการการวิจัยและพัฒนา

เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรง ซึ่งผ่านกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาจริง (interactive learning through action) ด้วยการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ได้แก่ ผู้นำชุมชน หมู่ที่ 11 สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลของหมู่ที่ 11 อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่ประจำสถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 การแต่งตั้งคณะกรรมการ

3.2 ประกาศแต่งตั้งชมรมออกกำลังกาย

3.3 จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ

3.4 จัดกิจกรรมการพัฒนาด้วยตนเอง เช่น การเชิญวิทยากรให้ความรู้ การแจกเอกสารให้ความรู้ การสาธิตการออกกำลังกาย การจัดนิทรรศการ ทำป้ายเชิญชวนในหมู่บ้าน

4. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการและเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลักษณะและกิจกรรมในการวิจัย ตามกรอบแนวทางในการสร้างเครื่องมือ ได้แก่

4.1 แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ จำนวนคำถาม 15 ข้อ

4.2 แบบประเมินผลการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ เพื่อวัดระดับความเหมาะสม จำนวน 6 กิจกรรม

4.3 การวัดความพึงพอใจผู้ร่วมกิจกรรม โดยการสังเกตและการสัมภาษณ์ตามกรอบที่กำหนด

4.4 การประเมินผลพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทุก 2 สัปดาห์

5. การตรวจสอบและหาคุณภาพของเครื่องมือ

5.1 การสร้างแบบทดสอบความรู้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการรับรู้ ยอมรับและนำไปปฏิบัติที่มีองค์ประกอบสำคัญของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่ระบุว่า การออกกำลังกายจะต้องได้รับความหนัก ความนานและความบ่อย

5.2 การสร้างแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม

5.3 การตรวจสอบและหาคุณภาพแบบทดสอบความรู้และแบบประเมินผล ได้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ จากนักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท และจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสัยนาท

6. การรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

6.1 แจกแบบสอบถามแก่ผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ ที่วัดดอนสีนวน เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2549 ให้ผู้ร่วมประชุมกรอกแบบทดสอบก่อนรับความรู้และหลังจากจบการบรรยาย

6.2 แจกแบบประเมินผลความคิดเห็นให้แก่ผู้ร่วมประชุมเมื่อเสร็จกิจกรรม

6.3 มอบให้เจ้าหน้าที่สถานีอนามัยดอนสีนวน นักวิชาการสาธารณสุข จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอหันคา และอาจารย์จากวิทยาลัยบรมราชชนนีสัยนาท สัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรม ความสนใจการร่วมกิจกรรมชมนิทรรศการ ตามป้ายนิทรรศการที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

6.4 วิจัยประเมินผลสัมฤทธิ์ครั้งสุดท้าย ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยมอบให้คณะกรรมการชมรมออกกำลังกายหมู่ที่ 11 เก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ หลังการประชุมเชิงปฏิบัติการ

7. การวิเคราะห์ข้อมูล มีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล
- 7.1 ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูล
 - 7.2 การทดสอบความรู้ในเนื้อหาการออกกำลังกาย ด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและร้อยละ
 - 7.3 การประเมินผลการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย
 - 7.3.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและร้อยละ
 - 7.3.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)
 - 7.4 การประเมินผลความสนใจ และการรับรู้ประโยชน์จากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากป้ายนิทรรศการ ประกอบด้วย
 - 7.4.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและร้อยละ
 - 7.4.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (content Analysis)
 - 7.5 ประเมินผลลัพธ์โดยประเมินจากพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และความพึงพอใจ ประกอบด้วย
 - 7.5.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและร้อยละ
 - 7.5.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (content Analysis)

การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

เนื่องจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพต้องให้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อประโยชน์ของตนเองซึ่งไม่สามารถให้ผู้อื่นช่วยหรือทำแทนได้ และต้องได้รับความรู้ มีความตระหนัก ยอมรับและนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง ดังนั้น กระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ดังที่กล่าวในบทที่ 4 นั้น จึงมีกิจกรรมที่ต้องพัฒนาประกอบด้วย 4 วิธีการ คือ

1. การให้ความรู้เป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล
2. การเรียนรู้จากตัวแบบผู้มีสุขภาพดี
3. การใช้สื่อเอกสาร โปสเตอร์ ป้ายนิทรรศการ ป้ายเชิญชวน
4. การตั้งกลุ่มชมรมออกกำลังกาย

ดังนั้น การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ตามแนวทางและวิธีการพัฒนาจากการวิจัยระยะที่ 2 เป็นการพัฒนาที่ต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งกระบวนการพัฒนามี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการเตรียมความพร้อม ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4 วิธีการ และขั้นตอนการประเมินผลกิจกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ขั้นการเตรียมความพร้อมก่อนการพัฒนา

เพื่อให้การพัฒนาเป็นไปตามแนวทางและวิธีการพัฒนาที่ได้จากการวิจัยระยะที่ 2 อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมก่อนการพัฒนาดังนี้



1.1 เตรียมความพร้อมด้านที่มิวิชาการ ประกอบด้วย การประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2549 มอบให้ นายสุนทร ดอนตุม ตำแหน่งผู้ใหญ่บ้าน บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 เป็นประธานคณะกรรมการ โดยคณะกรรมการ ได้แก่ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล หมู่ที่ 11 อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน รวมทั้งสิ้น 14 ท่าน

1.2 จัดประชุมคณะกรรมการชมรมฯ คณะทำงาน และที่มิวิชาการ ในวันที่ 20 สิงหาคม 2549 ณ สถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน ตำบลหนองแซง เพื่อแบ่งหน้าที่และจัดผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรม ให้มีการประสานงานผู้เกี่ยวข้องและขอการสนับสนุนจากแหล่งต่าง ๆ ได้แก่



1.2.1 มอบให้ ผู้ใหญ่สุนทร ดอนตุม ประธานการพัฒนาการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ ตูแลภาพใหญ่ โดยทั่วไป

1.2.2 มอบให้ลุงไกร ดอนแนไพร์ ประธานชมรมผู้สูงอายุ ได้ดูแลรับผิดชอบ ในการประสานกับผู้สูงอายุ

1.2.3 นายจอม ดอนแนไพร์ ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ที่ 11 ดูแลเกี่ยวกับ อสม.ในการให้บริการกับผู้สูงอายุ

1.2.4 นายสมหวัง ดอนแนไพร์ สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองแขง หมู่ที่ 11 ทำหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับงบประมาณที่นำมาใช้เป็นอาหาร

1.2.5 เตรียมความพร้อมในการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการฯ การพัฒนาการออก กำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน โดยการจัดทำเนื้อหาของการประชุมให้ตรงกับความต้องการ/ สภาพปัจจุบัน/แนวทางการแก้ปัญหาของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ พิจารณาคัดเลือกผู้สูงอายุ ต้นแบบ จัดหาโปสเตอร์หรือสื่อต่าง ๆ เพื่อเตรียมจัดนิทรรศการ โดยแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในการ ประชุมเชิงปฏิบัติการฯ ตามขั้นตอนดังนี้

1) ผู้วิจัย เรียนเทัญ อาจารย์จินดา พูนเกษม นักวิชาการสาธารณสุข 9 ด้านส่งเสริมพัฒนา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท เพื่อเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

2) นายจอม ดอนแนไพโร อสม. หมู่ที่ 11 แจ้งอาสาสมัครสาธารณสุข ในหมู่บ้านทุกคน จัดติดป้ายผ้าประชาสัมพันธ์เชิญชวน ที่บริเวณศาลากลางบ้าน จำนวน 1 ป้าย

3) นางวรรณ เกตุดี อสม. หมู่ที่ 11 และนางสาวสุภาวดี พรหมเวียง นักวิชาการสาธารณสุข 5 สถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน รับผิดชอบการลงทะเบียนผู้ร่วมประชุม และแจกแบบทดสอบก่อนการประชุมและหลังการประชุม

4) นายพร้อม ดอนเขียวไพโร อสม. หมู่ที่ 11 รับผิดชอบในการติดตั้งป้ายนิเทศการให้ความรู้แก่ผู้เยี่ยมชมและนักวิชาการสาธารณสุขอำเภอหันคาประเมินผลผู้ร่วมชมนิเทศการ

5) นายสมหวัง ดอนแนไพโร สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองแขง หมู่ที่ 11 รับผิดชอบในการจัดเลี้ยงอาหารกลางวันและเครื่องดื่มแก่ผู้ร่วมประชุม และจัดสถานที่ติดตั้งเครื่องเสียง

1.2.6 มอบนางสาวรัชก อู่สุวรรณ และผู้วิจัย นำสมาชิกชมรมออกกำลังกายแบบผู้สูงอายุ ในวันประชุมให้ผู้สูงอายุได้รับรู้

1.2.7 ผู้วิจัยขอรับการสนับสนุนชุดนิเทศการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จากโรงพยาบาลหันคา

1.2.8 กำหนดการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการในวันที่ 25 สิงหาคม 2549

1.2.9 จัดทำปฏิทินเพื่อจัดกิจกรรมให้ต่อเนื่อง

2. ขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรมการพัฒนา 4 วิธีการ

การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ผ่านกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติการจริง โดย คณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย เพื่อดำเนินการพัฒนาการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุในหมู่บ้านโดยนำแนวคิด แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและแนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคม และนำมาสร้าง "ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยตนเอง" เป็นความสำคัญที่ต้องจัดกิจกรรมพัฒนาตามลำดับ ดังนี้

2.1 การให้ความรู้เป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล

ดำเนินงานโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน มอบให้ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 11 รับผิดชอบ เป็นหัวหน้าคณะทำงาน ได้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 25 เดือนสิงหาคม 2549 เวลา 8.30 - 15.00 น. ณ วัดดอนสีนวน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่ถูกต้อง เพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่มจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย และเพื่อส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีผู้สูงอายุหมู่ที่ 11 มาร่วมกิจกรรม 36 คน

2.1.1 ผู้ร่วมประชุมลงทะเบียน นางวรรณ เกตุดี อสม. หมู่ที่ 11 และนางสาว สุภาวดี พรหมเวียง นักวิชาการสาธารณสุข 5 สถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน แจกแบบทดสอบก่อน ได้รับความรู้และการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ ทุกคน

2.1.2 วันประชุมเชิงปฏิบัติการ แต่ละฝ่ายที่ได้รับการแบ่งหน้าที่ดำเนินการ ตามที่แบ่งหน้าที่ไว้

2.1.3 นายไกร ดอนแนไพร เป็นผู้อำนวยการความสะดวกการรับลงทะเบียน ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมประชุม

2.1.4 เมื่อใกล้ถึงเวลาพิธีเปิดในเวลาประมาณ 09.00 น. ผู้วิจัยได้กล่าวทักทาย ผู้สูงอายุ และกล่าวเกี่ยวกับกิจกรรมคราวๆ ที่จัดทำในวันนี้ จนมาพร้อมกันทุกภาคส่วน ทาง ผู้วิจัยจึงขอเรียนเชิญท่านกำนันณรงค์ กิตติวัฒนากุล กำนันตำบลหนองแซง ได้กล่าวเปิดประชุม เชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวนในครั้งนี้ และขอเรียนเชิญ คุณสุนทร ดอนตุม ผู้ใหญ่บ้านดอนสีนวน ในฐานะประธานชมรมพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวนกล่าวรายงาน ดังลำดับขั้นตอนต่อไปนี้



2.1.5 พิธีเปิดการประชุม เวลา 9.00 น.

1) ผู้วิจัยได้กล่าวขอบคุณที่ผู้สูงอายุที่ให้ความสนใจ ที่มาร่วมประชุม และชี้แจงเหตุผลและวัตถุประสงค์ของการประชุม จากนั้นแนะนำคณะทีมงาน ซึ่งประกอบด้วย อาจารย์จินดา พูนเกษม นักวิชาการสาธารณสุข 9 ด้านส่งเสริมพัฒนา สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดชัยนาท เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ นายพรเจริญ บัวพุ่ม ผู้รับผิดชอบงานการประเมินชุมชน ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสัยนาท และนางสาว สุภาวดี พรหมเวียง นักวิชาการสาธารณสุข 5 สถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน เป็นผู้ช่วยวิจัย ทำหน้าที่จดบันทึก และการอำนวยความสะดวกด้านต่างๆ



2) นายสุนทร ดอนตุม ประธานชมรมพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน ได้กล่าวถึงความสำคัญ จำเป็นที่ต้องจัดการประชุมในครั้งนี้ขึ้น โดยกล่าวเนื้อหาสรุปได้ดังนี้ จากผู้วิจัยได้ร่วมกับแกนนำชุมชนสำรวจพบว่าผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน มีการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม ไม่เพียงพอกับการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะช่วยกับชุมชนในการพัฒนาการออกกำลังกายในผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวนให้ประสบความสำเร็จ

3) กำนันณรงค์ กิตติวัฒนากุล กำนันตำบลหนองแขง ได้กล่าวเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติเพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวนว่า เป็นการดีมากที่ทุกกลุ่มทุกฝ่าย มองเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้มีบุญคุณต่อพวกเราทุกคน และนับวันผู้สูงอายุ ก็จะมีมากขึ้นเรื่อยๆ ประกอบกับวันเวลาที่เปลี่ยนไปสักวันหนึ่งเราก็เป็นผู้สูงอายุกับเขาด้วยเหมือนกัน โครงการนี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ตลอดจนเป็นตัวช่วยให้กับบุคคลรุ่นหลังและหมู่บ้านอื่นต่อไป

4) ผู้วิจัยได้กล่าวขอบคุณ ท่านกำนัน และประธานชมรมพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน ก่อนที่เราจะพักรับประทานอาหารว่าง ผมจะอ่านแบบทดสอบก่อนรับการอบรม ซึ่งแบบทดสอบมีทั้งหมด 15 ข้อ ให้ทำเครื่องหมายถูก (✓) หน้าข้อที่คิดว่าถูก และทำเครื่องหมายผิด (X) หน้าข้อที่คิดว่าผิด



5) อาจารย์จินดา พูนเกษม นักวิชาการสาธารณสุข 9 ด้านส่งเสริมพัฒนา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท เป็นวิทยากรให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยมีเนื้อหาวิชาการ ดังนี้

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือกติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กายบริหาร การยกน้ำหนัก เป็นต้น

ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และทำอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืนยาว ชะลอความชราได้ การออกกำลังกาย ที่ถูกต้องประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (warm up) ประมาณ 5 – 10 นาที

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายจริงจัง (exercise) ประมาณ 20 – 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง หรือการเบาเครื่อง (cool down) เป็นระยะ ผ่อนคลาย ประมาณ 5 – 10 นาที

ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไม่ควรเกิน 40 นาที เพราะจะเป็นการ หักโหมเกินไป จะเกิดผลเสียแก่ร่างกายได้

หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

1. ความถี่ในการออกกำลังกาย หมายถึง จำนวนวันในการออกกำลังกายสำหรับ ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรปฏิบัติสัปดาห์ละ 1-2 วัน แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น การออกกำลังกาย ที่จะให้เกิดผลดีต้องทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

2. ความหนักในการออกกำลังกาย หมายถึง การเพิ่มขึ้นของการปฏิบัติในการ ออกกำลังกายซึ่งขึ้นกับประเภทและวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย เช่น ออกกำลังกายเพื่อ ให้เกิดพลังกำลังมากขึ้น ต้องเพิ่มความหนักโดยการยกน้ำหนักมากขึ้น บ่อยขึ้น แต่ออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความทนทานของกล้ามเนื้อ ต้องเพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้น และในการเพิ่มพลังกำลังของ ผู้สูงอายุต้องทำด้วยความระมัดระวัง ไม่หักโหมเพราะกล้ามเนื้อจะฉีกขาดได้ ไม่ควรเบ่งหรือ กลั้นหายใจ ต้องหายใจตามปกติ เพราะการกลั้นหายใจจะทำให้ความดันเลือดสูงขึ้น ผู้สูงอายุที่มี เส้นเลือดที่สมองเปราะบาง อาจแตกเกิดอัมพาตได้ การออกกำลังกายเพื่อความทนทานของ ระบบไหลเวียนเลือดเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกายได้รับเลือดอย่าง เพียงพอ

3. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรนานติดต่อกันครั้งละ 20-30 นาที แต่ถ้าไม่เคยออกกำลังกายมาเลย ควรเริ่มทำครั้งละน้อยๆ เท่าที่ทำได้ 5-10 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนสามารถทำได้นานๆ ติดต่อกัน 20-30 นาที

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ มีข้อแนะนำดังนี้

1. ผู้สูงอายุและผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายครั้งแรกควรคำนึงถึง

1.1 ถ้าไม่มีโรคประจำตัวหรือไม่เคยมีความผิดปกติของร่างกายมาก่อน การ เริ่มออกกำลังกายควรเริ่มต้นด้วยการเดินก่อน แล้วเพิ่มเวลาเดินให้ถึง 20 นาที ถ้าไม่รู้สึกละเมื่อย ผิดปกติให้เพิ่มเป็นเดินเร็วๆ ถ้าไม่เหนื่อยให้เริ่มวิ่งเหยาะๆ จนถึงวิ่ง

1.2 ถ้ามีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง เคยแน่นหรือเจ็บอก หน้ามืด เวียนศีรษะ ข้อเสื่อม น้ำหนักตัวมาก ประวัติครอบครัวมีโรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวก่อน

2. ในการออกกำลังกายควรพิจารณาถึง

2.1 สถานที่โปร่ง อากาศถ่ายเทดี ไม่ร้อนเกินไป

2.2 ใส่เสื้อผ้าสบายไม่พืดหรือรัดรูปและให้อุ่นพอ หากอากาศหนาวเย็น

2.3 เวลาที่ออกกำลังกาย จะเป็น เช้า กลางวัน เย็นหรือก่อนนอนก็ได้ แต่

ควรก่อนหรือหลังรับประทานอาหาร 1 – 2 ชั่วโมง ขึ้นไป

3. ชนิดของการออกกำลังกายควรเป็นแบบแอโรบิค คือ มีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ วิ่ง ว่ายน้ำ ฝึกจักรยาน เดินแอโรบิค เป็นต้น

4. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรทำตามความสามารถและสภาพของร่างกาย ต้องไม่แข่งขัน ซึ่งจะทำให้ฝืนร่างกาย หักโหมเกินไปอาจเป็นอันตรายได้

5. ควรเลิกสูบบุหรี่

6. การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ งดอาหารหวานหรืออาหารที่มีไขมันมาก ไม่ใช้ยาลดน้ำหนักโดยเด็ดขาดเพราะมีอันตรายต่อสุขภาพ

7. ควรออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก หรือทำท่าที่ไม่คุ้นเคย

8. ต้องมีความอดทนและไม่ห้อถอย เพราะการฝึกให้ร่างกายแข็งแรงอยู่ตัวได้ ต้องใช้เวลาประมาณ 6 – 12 สัปดาห์

9. พยายามใช้ประโยชน์จากกิจวัตรประจำวันให้มากที่สุด เช่น ทำงานที่ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา และเป็นการเคลื่อนไหวหลายๆ แบบ

10. ทำงานที่ต้องออกแรงให้เป็นกิจวัตร เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่างๆ ได้ยืดตัว เช่น ทำสวน เดินเร็วๆ เป็นต้น โดยควรกำหนดเวลาให้แน่นอนเพื่อไม่ให้ล้า

11. ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อป้องกันความเจ็บป่วยที่รุนแรงภายหลังได้

12. ควรออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ อย่างต่อเนื่องแบบแอโรบิค เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ รำมวยจีน เป็นต้น วันละประมาณ 20 – 30 นาที สัปดาห์ละ

3 – 5 วัน และควรเป็นการออกกำลังกายชนิดเบาๆ ถึงชนิดหนักปานกลาง ทำอย่างต่อเนื่อง

ชนิดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายมีหลายชนิด ที่เหมาะสม

สำหรับผู้สูงอายุมีตัวอย่าง ดังนี้

1. การเดิน คือ ต้องเดินเร็ว ให้การเดินของหัวใจเพิ่มขึ้น หากเดินเร็วไม่ได้ต้องเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น ควรใช้รองเท้าที่เหมาะสม การเดินเป็นการออกกำลังกายที่เข้าเป็นส่วนใหญ่

จึงควรแกว่งแขนและบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอและหน้าอก ร่วมไปด้วยขณะเดิน ควรเดินในตอนเช้า เดินในที่อากาศบริสุทธิ์ และสถานที่ที่ปลอดภัย

2. การวิ่งช้าๆ (การวิ่งต่างกับการเดินคือ การเดินนั้นเท้าข้างใดข้างหนึ่งแตะพื้นเสมอ การวิ่ง จะมีช่วงใดช่วงหนึ่งที่เท้าไม่แตะพื้น) ถ้าผู้สูงอายุวิ่งได้ ไม่มีข้อห้าม มีข้อเท้าที่ดี เพราะการวิ่งแรงกระแทกที่ข้อเท้ามากกว่าการเดิน อาจทำให้บาดเจ็บ

3. กายบริหารท่าต่างๆ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ แต่ควรบริหารให้นานถึงระดับการเต้นของหัวใจเต้นเพิ่มขึ้น

4. การรำมวยจีน มีหลักการเคลื่อนไหวช้าๆ แต่ใช้เวลาและสมาธิด้วย ต้องมีครูฝึกนำ มีการรวมกลุ่มที่เหมาะสมแต่ต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง

5. โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ผสมกับการควบคุมการหายใจ ให้เข้าจังหวะกัน ต้องมีครูฝึกที่รู้จริง ถ้าปฏิบัติจริงจังจะได้ประโยชน์สูง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ระบบต่างๆ ของร่างกายจะทำงานดีขึ้น เกิดความแข็งแรง มีความพร้อมในการทำกิจกรรมมากขึ้น ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พอสรุปได้ ดังนี้

1. ช่วยชะลอความชรา ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยสมรรถภาพทางกายนั้นเสื่อม ช้าลง เกิดประสิทธิภาพในการทำงานดี

2. การทรงตัวและการทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานงานดีขึ้น ร่างกายมีความกระฉับกระเฉง ว่องไว เคลื่อนไหวได้ดี

3. ลดน้ำหนักตัว ควบคุมไม่ให้อ้วน มีรูปร่างดี มีบุคลิกดี

4. ลดความเครียดและอาการซึมเศร้า ทำให้มีจิตใจแจ่มใส

2.2 การเสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี

การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนี้ ได้เสนอผู้สูงอายุที่เป็นแบบอย่างในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมและทำให้มีสุขภาพร่างกายดี ขอเสนอ นายบรรจง ดอนรอดไพร เกิดเมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม พ.ศ. 2488 อายุ 62 ปี อยู่บ้านเลขที่ 36 หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง ซึ่งเป็นผู้เข้าสู่ผู้สูงอายุด้วยร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ

วิทยากร : คุณลุงจง ออกกำลังกายด้วยวิธีใดครับ

ลุงบรรจง : ผมก็ออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน

วิทยากร : บ่อยไหมครับ

บรรจง : บ่อย

วิทยากร : บ่อยแค่ไหนครับ สัปดาห์ละกี่ครั้ง

- บรรจง : สัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง
 วิทยากร : ขณะที่ปั่นจักรยานรู้สึกเหนื่อยไหมครับ
 บรรจง : ใหม่ๆก็รู้สึกเหนื่อย ต่อไปก็ไม่ค่อยเหนื่อย
 วิทยากร : นั่นคือการทำร่างกายเราแข็งแรงขึ้น

2.3 การใช้สื่อเอกสาร ป้ายนิทรรศการ

2.3.1 การใช้สื่อเอกสาร

- 1) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 2) หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

2.3.2 ป้ายนิทรรศการ

- 1) หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
- 2) ทำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
- 3) การออกกำลังกายด้วยไม้พลอง
- 4) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2.4 การจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย

โดยมีการเสนอให้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการชมรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะพัฒนากิจกรรมในชมรมของผู้สูงอายุให้พัฒนาและจะได้มีการแลกเปลี่ยนเรื่องการออกกำลังกาย/ติดตาม/ซักถามเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยกันเอง โดยมี นายไกรดอนแนไพร์ เป็นประธานกลุ่มผู้สูงอายุ ครั้งแรกตกลงกันว่าจะมาออกกำลังกายด้วยกันที่สถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน แต่หลังจากที่นัดหมายในการออกกำลังกายสักระยะหนึ่งแล้ว เห็นว่าไม่เหมาะสมไม่สะดวกและขัดกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ จึงมีข้อกำหนดร่วมกันอีกครั้งว่าจะมีการออกกำลังกายที่บ้านตามถนัดและตามความสนใจของแต่ละคน โดยใช้เวลาของการออกกำลังกายแบบสะสม ซึ่งจะมีอาสาสมัครสาธารณสุขและผู้สูงอายุบางส่วนได้ออกติดตามในแต่ละละแวก ซึ่งแบ่งเป็น 6 ละแวก

3. ชั้นประเมินผลกิจกรรม

3.1 การให้ความรู้เป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล

การประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คณะทำงานได้ทดสอบความรู้เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนน ก่อนการประชุมและหลังประชุมเชิงปฏิบัติการ



ผลการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

ตาราง 18 เปรียบเทียบความแตกต่าง คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ก่อนและหลังการประชุม

ความรู้	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	P-value
ก่อนการประชุมอบรม	9.58	2.02	0.0001
หลังการประชุมอบรม	12.83	0.94	

การประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาการออกกำลังกายผู้สูงอายุ คณะทำงานได้ทดสอบความรู้เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนน ก่อนการประชุมและหลังประชุมเชิงปฏิบัติการ พบว่า หลังจากการประชุมมีคะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ดังรายละเอียดปรากฏในตาราง 21

3.2 การเรียนรู้จากตัวแบบผู้มีสุขภาพดี

วิทยากร ได้เชิญผู้ร่วมประชุมที่มีการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสัมภาษณ์เป็นตัวอย่างผู้มีสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 1 คนได้แก่ นายบรรจง ดอนรอดไพโร ผู้วิจัยประเมินผู้ร่วมประชุม โดยการสังเกตความสนใจ และจากแบบประเมินผลการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ พบว่า

3.2.1 จากแบบประเมินผลการเสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี ผู้สูงอายุ จำนวน 36 คน ส่งแบบประเมิน 36 คน มีระดับคะแนนความพึงพอใจในระดับมาก ร้อยละ 67.8

3.2.2 จากการสังเกตและการสัมภาษณ์

การสังเกตและการสัมภาษณ์ ผู้ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ พบว่า ทุกคนส่วนมากให้ความสนใจ เนื่องจากตัวแบบผู้มีสุขภาพดี ทุกคนรู้จักดี ดังสัมภาษณ์บางตอนว่า

“จงเขาชอบออกกำลังกายอยู่แล้วแหละ”

“สุขภาพเขาแข็งแรง ยังไม่แก่”

3.3 การใช้สื่อเอกสาร ป้ายนิทรรศการ

ผู้วิจัยได้ประเมินผล ตามแบบประเมินผลที่จัดทำขึ้นและการสังเกตพฤติกรรม ความสนใจและสัมภาษณ์ มีการแสดงความคิดเห็นว่า มีความเหมาะสม ไม่ว่าจะป็นเอกสารที่แจกให้จะได้นำกลับบ้านเพื่อที่จะได้ให้ลูกหลานอ่านให้ฟังบ้าง และถ้าอ่านเองได้ ก็อ่านเองที่บ้าน แต่ควรจะมีเรื่องทำการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเอกสารที่แจกให้บ้าง จะได้ไปทำได้ที่บ้านบ้าง

ตาราง 19 จำนวนและร้อยละการประเมินผลความพึงพอใจต่อการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ

กิจกรรม	ระดับคะแนน		
	น้อย (จำนวน/ร้อยละ)	ปานกลาง (จำนวน/ร้อยละ)	มาก (จำนวน/ร้อยละ)
ได้ความรู้เพิ่มขึ้น	-	4 / 11.11	32 / 88.89
ป้ายนิทรรศการ	1 / 2.78	9 / 25.00	26 / 72.22
แจกเอกสาร	1 / 2.78	7 / 19.44	28 / 77.78
เสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี	1 / 2.78	8 / 22.22	27 / 75.00
ความเหมาะสมของกิจกรรม	1 / 3.03	6 / 16.67	29 / 80.56
ความเหมาะสมของสถานที่	3 / 8.33	9 / 25.00	24 / 66.67
การนำไปปฏิบัติ	2 / 5.56	10 / 27.78	24 / 66.67
ความต้องการให้จัดกิจกรรมอีก	1 / 2.78	8 / 22.22	27 / 75.00

สรุปการประเมินผลกิจกรรมการให้ความรู้แก่ผู้ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการฯ ซึ่งประกอบด้วย การบรรยายจากวิทยากร การรับรู้ตัวแบบผู้มีสุขภาพดี การให้ออกสาร การชมนิทรรศการนั้น จากการประเมินผลความพึงพอใจผู้ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการฯ จำนวน 36 คน ส่งแบบประเมิน จำนวน 36 คน ส่วนมาก ร้อยละ 90.0 มีความพึงพอใจในกิจกรรมต่างๆ เนื่องจากทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 88.89 ด้านความเหมาะสมของกิจกรรม ร้อยละ 80.56 ด้านการจัดนิทรรศการ ด้านสถานที่และการนำไปปฏิบัติ ร้อยละ 66.67 ดังปรากฏจำนวนและร้อยละในตาราง 19

หลังกระบวนการพัฒนาและกระบวนการติดตามการประเมินผลโดยมีการเก็บรวบรวม วิเคราะห์ ข้อมูลหลังการพัฒนา ทุก 2 สัปดาห์ รวม 5 ครั้ง ระดับของการพัฒนา สามารถแบ่งออกเป็น 4 ระดับ มีรายละเอียด ดังนี้

1. การร่วมกิจกรรมการพัฒนา
2. การมีความรู้ที่ถูกต้องและมีความตระหนัก
3. การปฏิบัติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยตนเอง
4. ความสามารถในการบริหารชมรมออกกำลังกาย

1. การร่วมกิจกรรมการพัฒนา

ตาราง 20 การจัดกิจกรรมการพัฒนา และจำนวนผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมการพัฒนา

กิจกรรมการพัฒนา	จำนวนครั้งที่จัด	จำนวนผู้สมัครใจที่ร่วมกิจกรรม	ผลการพัฒนา
1. การเข้าร่วมประชุมรับความรู้	1 ครั้ง	36 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา
2. รับรู้ตัวแบบผู้มีสุขภาพดี	1 ครั้ง	36 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา
3. รับรู้การออกกำลังแบบผู้สูงอายุ	1 ครั้ง	36 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา
4. การรับความรู้จากป้ายนิทรรศการ	1 ครั้ง	36 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา
5. ทดสอบความรู้ก่อนและหลังการประชุม	1 ครั้ง	36 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา
6. ยินดีเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมฯ	1 ครั้ง	36 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา

การจัดกิจกรรมการพัฒนา 6 กิจกรรม ตามโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ มีผู้ร่วมกิจกรรม จำนวน 36 คน คณะกรรมการฯ สามารถจัดได้ตามที่กำหนด และผู้สูงอายุผู้ร่วมประชุมได้ร่วมกิจกรรมการพัฒนา อย่างน้อยคนละ 4 กิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา รายละเอียดดังปรากฏใน ตาราง 20

2. การมีความรู้ที่ถูกต้องและมีความตระหนัก

ตาราง 21 จำนวนผู้สูงอายุ ที่ร่วมประชุม มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ข้อความ	จำนวนที่ตอบถูกต้อง N = 36	ร้อยละ
1. การออกกำลังกายควรแต่งกายตามสบาย	32	88.89
2. เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือหลังรับประทานอาหาร	36	100
3. การออกกำลังกายมี 3 ขั้นตอน คือ 1) การอบอุ่นร่างกาย 2) การออกกำลังกาย และ 3) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	30	83.33
4. การออกกำลังกายที่ได้ผลดี คือการให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้เคลื่อนไหว	36	100
5. การออกกำลังกายทำงานที่หนัก มีเหงื่อออกทั้งวันเป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้องแล้ว	29	80.56
6. หลังจากออกกำลังกายทำนาทำสวนจะปวดเมื่อยไม่ควรออกกำลังกาย	26	72.22
7. อาทิตย์หนึ่งควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันๆ ละ 30 นาที	33	100
8. ออกกำลังกายที่ถูกต้อง ให้ติดต่อกัน 5 วันและเหงื่อออกมากๆ	27	75.00
9. ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ทุกประเภท	33	100
10. แอโรบิก คือ การออกกำลังกายที่ดี สำหรับทุกเพศทุกวัย	30	83.33
11. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิต	36	100
12. การรวมกลุ่มออกกำลังกายทำให้จิตใจแจ่มใส ได้พูดคุยกับเพื่อน	36	100
13. ผู้สูงอายุควร เดินเร็ว รำไม้พลอง รำไทเก๊ก จึงเหมาะสม	33	100
14. การออกกำลังกายยิ่งมากยิ่งดี	31	93.93
15. ถ้ามีโรคประจำตัว ห้ามออกกำลังกาย	30	90.90

2.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่ต้องมีความหนักในระดับปานกลาง เพื่อให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพ วิทยากรได้อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุส่วนมากมีความเข้าใจ เนื่องจากสภาพปัจจุบันและปัญหาของการออกกำลังกาย พบว่าผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ยังปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่มีระดับความหนักยังน้อย ไม่มีเหงื่อ จึงไม่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพได้ วิทยากรอธิบายและเสนอรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นแบบแผน ที่ให้เหมาะสมกับทุกคนที่ต้องคำนึงสภาพร่างกายของตนด้วย

2.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

ในการประชุมเชิงปฏิบัติการดังกล่าว วิทยากรได้อธิบายถึง การออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ และไม่ควรรอบอกแรงที่มีระดับที่หนักเกินไป ย่อมเกิดอันตรายต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ สำหรับกลุ่มที่ออกแรงน้อยเกินไปจนไม่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งวิทยากรได้แนะนำการทำงานประจำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพได้ เช่น "การออกแรงทำงานบ้าน เช่น ถูบ้าน เดินในที่ทำงาน ถ้าจะให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ มีวิธีการเพิ่มน้ำหนักการออกแรงหรือเพิ่มเวลาให้นานขึ้น การนั่งทำงานนานๆ ควรเหยียดแขนขาหรือบิดตัว คนที่ทำงาน ใช้กำลังมาก ก็ต้องรู้จักยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จะช่วยการปวดเมื่อยได้" จากการใช้แบบสอบถามทดสอบความรู้ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ หลังจากได้รับความรู้ เรื่องการออกกำลังกาย จากวิทยากร พบว่า ส่วนมากมีความรู้และเข้าใจที่ถูกต้องมากขึ้น ปรากฏดัง ตาราง 21

3. การออกกำลังกาย

3.1 การปฏิบัติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยตนเอง

ตาราง 22 จำนวนและร้อยละการออกกำลังกายก่อนและหลังการพัฒนา

กิจกรรมตามเกณฑ์	ก่อนการพัฒนา (N=36)		หลังการพัฒนา (N=36)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน	13	36.11	25	69.44
ความหนักในระดับปานกลาง	3	23.08	25	69.44
ความนาน 30 นาทีหรือมากกว่า	4	30.97	25	69.44
ความบ่อย 3 วันหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	3	23.08	25	69.44
การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน	23	63.88	11	30.55
ความหนักในการออกกำลังกาย	6	22.09	11	30.55
ความนาน 30 นาทีหรือมากกว่า	20	86.96	11	30.55
ความบ่อย 3 วันหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	19	82.61	11	30.55

การเยี่ยมและติดตามผลการบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จำนวน 36 คน ทุก 15 วัน เดือน กันยายน 2549 ถึง เดือน พฤศจิกายน 2549 รวม 5 ครั้ง โดยนำข้อมูลที่ได้ค้นพบจากการวิจัยระยะที่ 1 ก่อนการพัฒนา มาเปรียบเทียบกับข้อมูลหลังการพัฒนา พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนเพิ่มขึ้น คือ การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน จากร้อยละ 36.11 เป็นร้อยละ 69.44 และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน แต่เน้นไปที่การทำงานหนักเกินไปควรต้องลดลง ส่วนมากมีความเข้าใจ รู้จักแบ่งเวลาตอนเช้าทำการบริหารร่างกายให้แก่ตนเองได้ ในด้านความหนัก ความนาน และความบ่อย พบว่า ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังตาราง 22

3.2 ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 23 จำนวนและร้อยละของกิจกรรมออกกำลังกาย

กิจกรรมออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน(25คน)		
เดิน	5	13.89
วิ่ง	2	5.56
ขี่จักรยาน	4	11.11
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	14	38.88
การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน(11)		
ทำนา/ทำไร่	3	8.33
ทำสวน	1	2.78
ปลูกผัก	1	2.78
เลี้ยงสัตว์	5	13.89
ค้าขาย	1	2.78
รวม	36	100

ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 69.44 โดยมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 38.88 การเดินร้อยละ 13.89 และการขี่จักรยาน ร้อยละ 11.11 ตามลำดับ และพบว่าผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 30.56 โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน พบว่า คือเลี้ยงสัตว์ร้อยละ 13.89 ทำงานกลางแจ้งในนาในไร่ร้อยละ 8.33 ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 23

4. ความสามารถในการบริหารชมรมออกกำลังกาย

4.1 การจัดตั้งคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย

นายสุนทร ดอนดุม ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ได้จัดคณะกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สมาชิกอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านที่ 11 และสมาชิกผู้สูงอายุ เพื่อพิจารณาเลือกคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่ประชุมมีมติเป็นเอกฉันท์ให้นายสุนทร ดอนดุม เป็นประธานคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย ให้มีรองประธานฯ เลขานุการ และสมาชิก รวมทั้งสิ้น 14 คน

4.2 การบริหารงานชมรมฯ

4.2.1 การประชุมคณะกรรมการ

ตาราง 24 จำนวนครั้ง และการประชุมคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย

ครั้งที่	วันที่จัดประชุม	ผู้ร่วมประชุม	การประชุม
1	15 กันยายน 49	41 คน	1. พบปะพูดคุย 2. ฟังฟูการออกกำลังกาย 3. ติดตามการออกกำลังกายที่บ้าน
2	15 ตุลาคม 49	40 คน	1. พบปะพูดคุย 2. ฟังฟูการออกกำลังกาย 3. ติดตามการออกกำลังกายที่บ้าน
3	15 พฤศจิกายน 49	38 คน	1. พบปะพูดคุย 2. ฟังฟูการออกกำลังกาย 3. ติดตามการออกกำลังกายที่บ้าน
4	15 ธันวาคม 49	39 คน	1. พบปะพูดคุย 2. ฟังฟูการออกกำลังกาย 3. ติดตามการออกกำลังกายที่บ้าน
5	15 มกราคม 50	37 คน	1. พบปะพูดคุย 2. ฟังฟูการออกกำลังกาย 3. ติดตามการออกกำลังกายที่บ้าน 4. โภชนาการ , สมาชิก
6	15 กุมภาพันธ์ 50	34 คน	1. การสรุปผลการติดตาม 2. การแจ้งผลการวิจัย 3. การต่อเนื่องและยั่งยืนของการออกกำลังกาย

การประชุมคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายนั้นมีรูปแบบที่ไม่เป็นทางการ แต่เป็นการตกลงล่วงหน้าว่าจะต้องมีการประชุมเดือนละครั้ง ในวันกลางเดือนเพื่อพบปะพูดคุยการจัดกิจกรรม หรือการแบ่งงานการรับผิดชอบ ซึ่งจากการติดตามผลการดำเนินงานกิจกรรมดังกล่าวพบว่า คณะกรรมการชมรมออกกำลังกายและผู้สูงอายุ ได้มีการจัดประชุมทุกเดือน โดยใช้บริเวณสถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน เป็นที่จัดประชุมหรือพูดคุย มีเรื่องที่ประชุมเกี่ยวกับการดำเนินงานของชมรมออกกำลังกายและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่ละคน รายละเอียดใน ตาราง 24

การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

การใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ได้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ทุกฝ่ายได้สร้าง "โอกาส" (space) และ "เวที" (forum) ที่ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายได้เข้ามามีส่วนร่วมเรียนรู้ สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตลอดจนร่วมกันค้นหาแนวทาง และวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกระบวนการเรียนรู้ของผู้มีส่วนสำคัญ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทุกฝ่าย ซึ่งทำให้ทุกฝ่ายได้มาเรียนรู้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งผู้วิจัยได้เน้นให้เห็นว่า ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในฐานะ "คนใน" จะต้องเป็น "ผู้แสดง" หรือ "ผู้มีบทบาทสำคัญ" ในกระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้ทุกฝ่ายได้มีหน้าที่ตามบทบาทของตนเอง ดังนี้

1. หน้าที่ตามบทบาทของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง เป็นผู้มีส่วนสำคัญที่สุด ในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยตนเอง สามารถสร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้มีสุขภาพอนามัยให้มีความเข้มแข็ง แข็งแรง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตลอดจนได้เรียนรู้จากกระบวนการวิจัยและพัฒนาในเรื่องต่อไปนี้

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง ได้เรียนรู้ว่า หลักการออกกำลังกาย มี 2 ลักษณะ คือ

1.1.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (exercise training)

1.1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (lifestyle physical activity)

ที่มีหลักการสำคัญ 3 ประการ คือ

- 1) ความหนัก (intensity) ในระดับปานกลาง
- 2) ความนาน (duration) อย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง
- 3) ความบ่อย (frequency) อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

อีกทั้งได้เรียนรู้ว่า การออกกำลังกายมีผลต่อสุขภาพและชีวิตของตนเอง จะไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ เบาหวานและโรกระบบไหลเวียนเลือด ในผู้ป่วยบางโรคจะช่วยให้ลดอาการแทรกซ้อนต่อโรคนั้นๆ ได้ นอกจากนั้นยังช่วยร่างกายมีส่วนมองดูดี (look good) จากกระบวนการพัฒนา ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้และสนใจการออกกำลังกายและเชื่อว่าจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรง เป็นประโยชน์ต่อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือดให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับผู้ที่เคยทำงานหนักให้รู้จักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อช่วยผ่อนคลายหลังจากการทำงานหนัก ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อ เส้นเอ็น กล้ามเนื้อและเส้นเลือดดีขึ้น ส่งผลให้ระบบกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง การเคลื่อนไหวร่างกายดี ในการพัฒนา การออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยตนเองนี้ เกิดการยอมรับ และนำไปปฏิบัติแก่ตนเองได้ถูกต้องตลอดไป

1.2 การทำตามตัวแบบและพบเห็นรูปแบบจากการสาธิต

จากกระบวนการวิจัยและพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และการเรียนรู้ร่วมกันของทุกฝ่าย ทำให้ได้รับทราบพฤติกรรมกรมการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายจากผู้อื่น ได้มาบอกเล่า สิ่งที่ได้ประสบความสำเร็จซึ่งต้องปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่อง จะมีคุณค่าและนำไปเป็นรูปแบบได้ นอกจากนี้ยังได้พบรูปแบบของการสาธิต วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้

2. หน้าที่ตามบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และผู้นำหมู่บ้าน

อาสาสมัครสาธารณสุขและผู้นำหมู่บ้านซึ่งเป็นผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ได้เรียนรู้สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในหมู่บ้านของตนเอง ซึ่งจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายที่ต้องพัฒนาในกระบวนการพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และผู้นำหมู่บ้านจะต้องมีหน้าที่สนับสนุน สร้างแรงเสริมให้ผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมหรือมีกิจกรรมของตนเองด้วย ตามบทบาทของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องตามบทบาท "คนนอก" ดังกล่าว จึงได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม การแบ่งงานในหน้าที่ให้ภารกิจที่รับผิดชอบจนสำเร็จและบรรลุตามเป้าหมาย อันเกิดจากการกำหนดทิศทางตามความคาดหวังร่วมกัน ซึ่งหมู่บ้านได้ประกาศแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน และทำหน้าที่เป็นนักวางแผนและนักพัฒนาด้วย

3. หน้าที่ตามบทบาทของเจ้าหน้าที่หน่วยงานภาครัฐ และส่วนท้องถิ่น

เจ้าหน้าที่หน่วยงานภาครัฐ และส่วนท้องถิ่น ที่ทำหน้าที่เป็นนักพัฒนา ได้เข้าไปสนับสนุนการเรียนรู้ และการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุประกอบด้วย เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากสถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน นักวิชาการสาธารณสุขจากสำนักงานสาธารณสุข

อำเภอหันคาและสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองแขง เป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง “คนนอก” นั้น ได้เข้าเรียนรู้และพัฒนาพร้อมกับคณะกรรมการชมรม ออกกำลังกายของหมู่บ้าน มิใช่เป็นผู้ใช้วิธีการ “พัฒนา” ด้วยการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่คณะกรรมการชมรมออกกำลังกายไม่ต้องการ ในกระบวนการเรียนรู้สภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขงนั้น จะเป็นการวิจัยและพัฒนา ที่สร้าง “โอกาส” ให้ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทุกฝ่ายได้มาเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้การพัฒนาการออกกำลังกายอยู่ภายใต้เงื่อนไขวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ดังนั้นเจ้าหน้าที่หน่วยงานภาครัฐและส่วนท้องถิ่นต้องเป็นผู้สร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุหรือคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย มองเห็นศักยภาพของตนเอง แล้วนำไปพัฒนานำไปสู่ความต้องการของผู้สูงอายุในหมู่บ้านต่อไป

4. หน้าที่ตามบทบาทของผู้วิจัย

ผู้วิจัยยอมเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมว่าเป็น “กระบวนการเรียนรู้” ที่ “ผู้วิจัย” (researcher) กับ “ผู้ใช้งานวิจัย” (researcher consumer) และ “นักพัฒนา” ควรจะเป็นบุคคลกลุ่มเดียวกัน และเนื่องจากในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เป็นหน้าที่ของทุกฝ่าย ดังนั้น ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายจะต้องเข้ามามีส่วนสำคัญในกระบวนการวิจัยนี้

ดังนั้น ประสบการณ์ที่ได้จากการวิจัยและพัฒนาในครั้งนี้ นอกจากจะสามารถพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ได้แล้วยังก่อให้เกิดการสั่งสมความรู้ และประสบการณ์ของผู้มีส่วนสำคัญ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ที่เกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง (interactive learning through action) และยังสามารถถ่ายทอดโอนประสบการณ์นี้ ไปสู่การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่อื่นๆ ต่อไปได้