

## บทที่ 6

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การวิจัยและการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ครั้งนี้ขอเสนอการสรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัยเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. สรุปการวิจัย
  2. อภิปรายผลการวิจัยและพัฒนา
  3. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย
- ซึ่งแต่ละตอนมีรายละเอียดดังนี้

#### สรุปการวิจัย

การวิจัยและพัฒนานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท โดยการพัฒนาระบบการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่า การออกกำลังกายผู้สูงอายุนั้น เป็นการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ถ้าหากผู้สูงอายุทุกคนได้รับความรู้และมีความเชื่อที่ถูกต้อง ย่อมเกิดความตระหนักและนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทุกคน จะเกิดศักยภาพเพียงพอเมื่อได้รับการเสริมพลังอย่างเหมาะสม ดังนั้น จึงทำการวิจัยและพัฒนา (R&D) โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา เริ่มตั้งแต่การร่วมกันศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา การกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และการรวมปฏิบัติกิจกรรมในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้ เป็นการสร้างโอกาสให้ผู้ที่มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย มาร่วมกันเรียนรู้ จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาในแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสม โดยใช้หลักการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นกรอบในการวิจัย 1) การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่มีความหนักระดับปานกลาง ความนาน 30 นาที และความบ่อยสัปดาห์ละ 3 วัน 2) การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ที่มีความหนักระดับปานกลาง ความนาน 30 นาทีและความบ่อยสัปดาห์ละ 3 วัน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### ผลการวิจัยและพัฒนาที่สำคัญ

#### 1. สภาพปัจจุบันการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุหมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง

1.1 กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน พบว่า ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา มีการออกกำลังกายที่ปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 46.15 การขี่จักรยาน ร้อยละ 23.08 การเดิน และการวิ่ง ร้อยละ 15.38 ตามลำดับ ด้านความหนักของการออกกำลังกายส่วนมากพบว่า กิจกรรมที่หนักน้อย ไม่มีเหงื่อ ร้อยละ 61.54 กิจกรรมที่มีความหนักในระดับปานกลาง มีเหงื่อซึม ร้อยละ 23.08 ความบ่อยของการออกกำลังกาย ส่วนมาก ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ส่วนมากมีการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน ร้อยละ 67.92 สำหรับเวลาที่ออกกำลังกาย น้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 69.23

1.2 กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ส่วนมากทำงานบ้าน ร้อยละ 30.43 เลี้ยงสัตว์ ร้อยละ 21.74 ทำไร่ทำนาและเลี้ยงหลาน ร้อยละ 13.04 ตามลำดับ ด้านความหนักของกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน พบว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน มีความหนักการออกแรงน้อย ไม่มีเหงื่อ ร้อยละ 56.17 ระดับปานกลางมีเหงื่อซึม ร้อยละ 22.09 และมีความหนักมากและเหนื่อย ร้อยละ 21.74 ความบ่อยของการทำกิจกรรม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า จำนวนวันที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากที่สุด คือ จำนวน 3 วันหรือมากกว่า ร้อยละ 82.61 และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันใช้เวลานาน 30 นาที หรือมากกว่า มากที่สุด ร้อยละ 86.96

#### 2. ปัญหาและความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง

2.1 ปัญหาในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ไม่มีเวลา มากที่สุด ร้อยละ 72.22 ไม่มีความรู้ ร้อยละ 58.33 ทำงานหนักทุกวัน ร้อยละ 47.22 และไม่มีผู้นำการออกกำลังกาย ร้อยละ 30.56 เป็นต้น

2.2 ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า มีความต้องการความรู้และคำแนะนำ ร้อยละ 86.11 ต้องการผู้นำการออกกำลังกาย ร้อยละ 58.33 และต้องการเพื่อน ร้อยละ 47.22 ตามลำดับ เป็นต้น

ดังนั้น สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากกว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และกิจกรรมที่ปฏิบัติมีความหนักใกล้เคียงกัน (กิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนและกิจกรรมการเคลื่อนไหว ออกแรงในชีวิตประจำวัน มีความหนักน้อยไม่มีเหงื่อ) ด้านความนาน และความบ่อยของกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนไม่ได้ตามเกณฑ์ สำหรับปัญหาและความต้องการในการพัฒนาการออกกำลังกาย พบว่า

กิจกรรมทั้งสองด้าน ต้องการได้คำแนะนำและการให้ความรู้ ต้องการรูปแบบที่เหมาะสมกับโรคและตามความสนใจ จึงควรสนทนากลุ่มผู้เกี่ยวข้อง ในการหาแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้แก่ผู้สูงอายุในหมู่บ้านนี้ต่อไป

3. แนวทางและวิธีการพัฒนา การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

เนื่องจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพที่ต้องให้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เป็นประโยชน์แก่ตนเองไม่สามารถจะให้ผู้อื่นช่วยได้ จะต้องให้รับรู้ตระหนัก เพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้อง ดังนั้น แนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุหมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง โดยใช้ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายผู้สูงอายุด้วยตนเองที่ถูกต้อง จึงสามารถสรุปกิจกรรมการพัฒนาที่ต้องประกอบด้วย 4 กิจกรรม ดังนี้

- 3.1 การให้ความรู้เป็นกลุ่ม หรือรายบุคคล
- 3.2 การเรียนรู้จากต้นแบบผู้มีสุขภาพดี
- 3.3 การใช้สื่อเอกสาร โปสเตอร์ ป้ายนิทรรศการ
- 3.4 การจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย

4. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จวิธีการพัฒนา การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

4.1 สามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายผู้สูงอายุได้ครบทั้ง 4 กิจกรรม ซึ่งกำหนดให้ผู้ทีลงทะเบียนได้ร่วมกิจกรรมได้อย่างน้อย 4 กิจกรรม ตรงตามดัชนีชี้วัด

4.2 ร้อยละ 80 ของผู้ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ มีความรู้เพิ่มขึ้น มีความตระหนักและยอมรับนำไปปฏิบัติ และร่วมกิจกรรมตลอดกระบวนการในการประชุมฯ

4.3 ร้อยละ 60 ของผู้ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาการออกกำลังกาย มีกิจกรรมของตนเองและบันทึกกิจกรรมของตนเองได้ทุกคน

4.4 จัดตั้งชมรมพัฒนาการออกกำลังกายของหมู่บ้าน และชมรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยมีคณะกรรมการบริหารชมรมฯ

5. ผลการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีผู้สูงอายุจำนวน 36 คน หลังจากสิ้นสุดกระบวนการพัฒนา 3 เดือน ได้เก็บรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลหลังการพัฒนาทุก 2 สัปดาห์ รวม 5 ครั้งแล้วมีการติดตามอีกจนครบ 3 เดือน ผลการพัฒนา แบ่งออกเป็น 4 ระดับ มีรายละเอียด ดังนี้

### 5.1 การร่วมกิจกรรมการพัฒนา

การจัดกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ รวม 4 กิจกรรม ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถจัดได้ตามที่กำหนดไว้ในดัชนีชี้วัดและผู้มีส่วนสำคัญทุกคนได้ร่วมกิจกรรมการพัฒนาทั้งหมด 4 กิจกรรม ซึ่งได้กำหนดไว้อย่างน้อยคนละ 4 กิจกรรม จึงเป็นไปตามที่กำหนดไว้

### 5.2 การมีความรู้ที่ถูกต้องและมีความตระหนัก

หลังจากผู้สูงอายุร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ ได้ใช้แบบสอบถามทดสอบความรู้ เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุจากวิทยากร พบว่า ส่วนมากมีความรู้และเข้าใจที่ถูกต้องมากขึ้น

### 5.3 การปฏิบัติการออกกำลังกายผู้สูงอายุด้วยตนเอง

คณะทำงานได้แจกเอกสารให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุทุกคน ที่ประกอบด้วย 1) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 2) หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ หลังจากการประชุมเชิงปฏิบัติการ คณะกรรมการชมรมออกกำลังกายผู้สูงอายุได้จัดกิจกรรมต่างๆ ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท คือ

#### 5.3.1 ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และออกกำลังกาย

#### 5.3.2 ให้คำมั่นสัญญากันในกลุ่มว่าจะมีการออกกำลังกายเป็นประจำที่บ้าน

#### 5.3.3 ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันที่ถูกสุขลักษณะ

จากการเยี่ยมและติดตามผล หลัง 3 เดือน พบว่า ผู้ร่วมกิจกรรม จำนวน 36 คน มีการเปลี่ยนแปลงจากการออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนเพิ่มขึ้น

## 6. ความสามารถในการบริหารชมรมออกกำลังกาย

### 6.1 การจัดตั้งคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย

คณะกรรมการหมู่บ้านได้พิจารณาเลือกคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน ที่ประชุมมีมติเป็นเอกฉันท์มอบให้ นายสุนทร ดอนตุม ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 11 เป็นประธานฯ ให้มีรองประธานฯ เลขานุการและกรรมการ รวม 14 คน

### 6.2 การบริหารงานชมรมฯ

6.2.1 การประชุมคณะกรรมการ เดือนละ 1 ครั้ง (เดือน กันยายน 49 – มกราคม 50) ซึ่งการประชุมคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย ที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการหรือกึ่งทางการ แต่เป็นการตกลงล่วงหน้าว่าจะต้องมีการประชุมเดือนละครั้งในวันกลางเดือนเพื่อพบปะพูดคุยการจัดกิจกรรม จำนวน 5 ครั้ง

#### 6.2.2 การดำเนินกิจกรรมของชมรมออกกำลังกาย รวม 5 ครั้ง

## อภิปรายผลการวิจัยและพัฒนา

การวิจัยและพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท สามารถนำมาเป็นข้ออภิปรายที่มีสาระสำคัญ ดังนี้

1. ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขงนั้น ส่วนมากมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากกว่า การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน เนื่องจากมีวิถีชีวิตเป็นคนชนบทที่ต้องทำงานประจำที่เกี่ยวกับการเกษตร ทำนา เลี้ยงสัตว์ เป็นต้น ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ได้แก่ การขี่จักรยาน การเดิน การวิ่ง ด้านกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากที่สุด ได้แก่ การทำงานบ้าน การเดิน การทำนา ทำสวนผักและการเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น

ดังนั้น การส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรส่งเสริมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของคนที่ใช้แรงงานในชนบท เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนหรือหลังการทำงานหนัก จึงเหมาะสมและเป็นประโยชน์มาก ซึ่งกรมอนามัย (2543, หน้า 39) ได้ระบุว่า ภารกิจทางด้าน การสาธารณสุข คือ การกระตุ้นให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ออกมาเคลื่อนไหวออกกำลังกายให้มากขึ้นและนานขึ้น แทนที่จะไปยกระดับให้ทุกคนมีสมรรถภาพหรือการเคลื่อนไหวในระดับนั้นระดับนี้

2. ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 พบว่า ส่วนมาก ไม่มีเวลา รองลงมา คือ ขาดความรู้ ความเข้าใจและความเชื่อ เรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ไม่ถูกต้อง และคิดว่าการทำงานหนักทุกวันนี้เพียงพอ คือไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายก็ได้ สำหรับการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ส่วนมากปัญหาที่ผู้สูงอายุอ้างและจะพูดว่าไม่มีเวลา ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ กรมอนามัย (2543, หน้า 8) ได้ระบุเหตุผลสำคัญของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายสำหรับเขตชนบท คือ งานที่ใช้แรงงานอยู่แล้วและไม่มีเวลา และผลงานวิจัยของ ฌ์ฐกร ประกอบ (2547, หน้า 104) ได้กล่าวถึงอุปสรรคที่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำในการออกกำลังกายว่า “ไม่มีเวลา เพราะช่วยแม่ชายของ”

ด้านความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้แก่ ต้องการได้รับความรู้ คำแนะนำที่ถูกต้อง มีเพื่อนมาเล่นด้วยกัน หรือมีหน่วยงานมาสนับสนุน ดังเช่น กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่ได้รับรู้การสร้างเสริมสุขภาพ ไปศึกษาจนสามารถนำมาถ่ายทอดได้ รวมกลุ่มผู้สนใจ ส่วนใหญ่จะมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน สตรีกลุ่มนี้จะสนใจการออกกำลังกาย เนื่องจากได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ของสถานอนามัยหรือได้รับจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลที่ไปรับบริการด้านสุขภาพ ผู้ที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความรู้และความเชื่อ และมีแรงเสริมจากภายนอกจากเพื่อนบ้าน จากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ชักชวน หรือจากบุคคลในครอบครัวคอยกระตุ้นเตือน เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ ฌ์ฐกร ประกอบ (2547, หน้า 105) ที่พบว่า ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวคอยกระตุ้นเตือนในการออกกำลังกาย ดังคำพูดที่ว่า

“บังคับให้ออกกำลังกายทุกวัน” หรือ “กระตุ้นให้กายบริหารวันละหลายครั้ง” ความเชื่อและร่วมมือ ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ เป็นแรงจูงใจ เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ เฉลิมศรี ยศธแสนย์ (2548, หน้า 30) ที่พบว่า แรงจูงใจด้านสุขภาพ ตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เป็น สิ่งผลักดันร่วมกับปัจจัยการรับรู้ ให้เกิดความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมผู้สูงอายุตามคำแนะนำ ของเจ้าหน้าที่

3. แนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ได้ใช้ ยุทธศาสตร์หลักในการพัฒนา คือ “ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและความตระหนัก ในคุณค่าและความสำคัญของพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง” ที่ต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรง และการไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ ด้วยการสร้างสุขภาพโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ที่เหมาะสม กับวัย หรือสภาวะของร่างกายที่บางคนมีโรคประจำตัว ซึ่งการมีกิจกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ จะเกิดขึ้นได้ ทุกคนต้องมีความตระหนักด้วยตนเองเป็นสำคัญและได้รับการช่วยเหลือจากภายนอก เป็นแรงจูงใจ เช่น มีเพื่อน มีการรวมกลุ่ม การให้บริการและการสนับสนุนการจัดกิจกรรม ซึ่ง สอดคล้องกับ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2548, หน้า 1) ได้เสนอผลงานวิจัย ของคณะ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลสำเร็จของการรณรงค์ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย ผู้นำโครงการ แรงสนับสนุนทางสังคม งบประมาณ เครือข่าย การมีส่วนร่วมและสิ่ง สำคัญคือมีความต่อเนื่อง จึงทำให้เกิดประสิทธิผล การรณรงค์ด้านสุขภาพควรเป็นการรณรงค์สู่ ชุมชนและมีแรงสนับสนุนทั้งจากภาครัฐและเอกชน เพื่อให้กลุ่ม เป้าหมายและผู้สูงอายุทั่วไปรับรู้ สนใจ ตระหนัก เกิดจิตสำนึกและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมได้อย่าง ยั่งยืน การจัดกิจกรรมตามแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุประกอบด้วย 3 วิธีการ คือ

3.1 การให้ความรู้เป็นกลุ่มและรายบุคคลนั้น ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ การให้ ความรู้เป็นกลุ่ม และการเสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ได้นำตัวแบบผู้มีสุขภาพดี นำเสนอพร้อมกับการบรรยายให้ความรู้ ในการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ และให้คำแนะนำการปฏิบัติ ตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยเชิญวิทยากรเป็นผู้บรรยาย ได้แก่ อาจารย์จินดา พูนเกษม ผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข 9 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท ผู้ร่วมประชุมให้ความสนใจ อย่างมาก เนื่องจากได้รับความรู้โดยตรงในเรื่องการออกกำลังกาย ตลอดจนวิทยากรยังได้อธิบาย เกี่ยวกับโรคและอันตรายที่เกิดจากการไม่ออกกำลังกาย หรือปัญหาแทรกซ้อนของผู้ป่วยที่ไม่ ออกกำลังกายด้วย การให้ความรู้รายบุคคล คณะทำงานได้แจกเอกสาร 2 เรื่อง ให้แก่ผู้ร่วมประชุม เชิงปฏิบัติการฯ ทุกคน ซึ่งสามารถนำไปอ่านและศึกษาด้วยตนเองได้

3.2 การจัดนิทรรศการ ติดโปสเตอร์ให้ความรู้ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในการ ประชุมเชิงปฏิบัติการฯ

3.3 การจัดตั้งชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน มีคณะกรรมการดำเนินการบริหารจัดการและจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้ตามความสามารถของคณะกรรมการระดับหมู่บ้าน ด้วยการพึ่งตนเองสามารถจัดกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุตามกลุ่มอายุ

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ลักษณะ คือ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน จะต้องจัดกิจกรรมด้วยผู้ที่มีความรู้ด้านเวชศาสตร์ด้านกีฬา จากผู้มีความรู้เฉพาะรับผิดชอบในระดับหมู่บ้านหรือตำบล และควรให้การสนับสนุนด้านอื่นๆ เช่น ด้านสถานที่ อุปกรณ์ที่จำเป็น ผู้นำการออกกำลังกายหรือรูปแบบที่เหมาะสมกับวัย ซึ่งปัจจุบันมีเพียงเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของสถานีอนามัยเท่านั้น และยังมีขาดทักษะในด้านนี้

1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบทำงานบ้านและเลี้ยงสัตว์ เป็นคนอยู่ในชนบทต้องทำงานบ้านทั้งวันและทำงานที่มีการออกแรงอย่างต่อเนื่องทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และปวดข้อ ควรมีเจ้าหน้าที่ไปแนะนำ และให้ความรู้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายเป็นผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุโดยตรง

1.3 สำหรับผู้ที่ไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ซึ่งได้แก่ คนชรา ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวหรือคนพิการ จะต้องจัดเจ้าหน้าที่ไปให้ความรู้และฝึกสอนที่บ้านด้วย เพื่อจัดกิจกรรมในด้านการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

1.4 การสนับสนุนอื่นๆ เนื่องจากผู้สูงอายุยังต้องอาศัยผู้นำที่เข้มแข็ง มีผู้นำทำกิจกรรม ดังนั้น อุปกรณ์การศึกษา หรืออุปกรณ์จัดกิจกรรมออกกำลังกายด้านต่างๆ เช่น เครื่องเสียง โต๊ะนำเต้น และค่าตอบแทนผู้นำกิจกรรม จำเป็นมีให้สนับสนุนเพื่อให้กิจกรรมได้ต่อเนื่องกัน และเมื่อดำเนินงานไปได้ระยะหนึ่ง ควรตรวจสอบสมรรถภาพทางกายและการให้บริการด้านตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุสนใจการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น

1.5 ควรเพิ่มศักยภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของสถานีอนามัย ให้มีความรู้ด้านเวชศาสตร์การกีฬาและมีอุปกรณ์การตรวจสมรรถภาพทางกายได้

1.6 จากการวิจัยครั้งนี้ ได้มีการจัดตั้งชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน มีหน้าที่และจัดกิจกรรมชัดเจน ดังนั้น สถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน ควรสนับสนุนให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เป็นชุมชนที่เข้มแข็งและเป็นตัวอย่างที่ดีได้

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป

การวิจัยและพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขงนี้ เป็นกระบวนการพัฒนาที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องบางส่วนเท่านั้น เช่น กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้นำหมู่บ้านบางคน เท่านั้น ในขณะที่ผู้สูงอายุส่วนมากในหมู่บ้านอื่นๆ ยังไม่ตระหนักถึงผลที่เกิดจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอันเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง และถ้าหากไม่ได้รับการสนับสนุน ได้รับความรู้ ที่ถูกต้องอย่างทั่วถึง ย่อมเกิดผลกระทบต่อโรคที่เป็นปัญหาสำคัญๆ ทางด้านสาธารณสุขในปัจจุบันนี้ได้ ดังนั้น จึงควรจัดให้มีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) อย่างต่อเนื่องตลอดเวลาในหมู่บ้านนี้ เช่น การออกกำลังกายของกลุ่มอาชีพต่างๆ ได้แก่ กลุ่มอาชีพการทำนา อาชีพเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น เนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ไปร่วมกิจกรรมการพัฒนาน้อยมาก หรือมีการวิจัยและพัฒนาแบบบูรณาการและเป็นแบบองค์รวม จะทำให้หมู่บ้านนี้ เป็นหมู่บ้านแห่งการเรียนรู้ (learning community) อันก่อให้เกิดเป็นหมู่บ้านที่มีผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายได้ถูกวิธีและสามารถในการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านได้ต่อไป