



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบจำแนกตามช่วงอายุ
(ลงศักดิ์ จະวะนะ, 2546) ดังตาราง 17 - 28

ตาราง 17 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้
สำหรับผู้สูงอายุชาย จำแนกตามช่วงอายุ

ระดับ	อายุ/เกณฑ์		
	60-64 ปี	65-69 ปี	70-74 ปี
ดีมาก	31 ครั้งต่อ 30 วินาทีขึ้นไป	30 ครั้งต่อ 30 วินาทีขึ้นไป	28 ครั้งต่อ 30 วินาทีขึ้นไป
ดี	27 ถึง 30 ครั้งต่อ 30 วินาที	25 ถึง 29 ครั้งต่อ 30 วินาที	24 ถึง 27 ครั้งต่อ 30 วินาที
ปานกลาง	23 ถึง 26 ครั้งต่อ 30 วินาที	20 ถึง 24 ครั้งต่อ 30 วินาที	20 ถึง 23 ครั้งต่อ 30 วินาที
ต่ำ	19 ถึง 22 ครั้งต่อ 30 วินาที	15 ถึง 19 ครั้งต่อ 30 วินาที	16 ถึง 19 ครั้งต่อ 30 วินาที
ต่ำมาก	ต่ำกว่า 19 ครั้งต่อ 30 วินาที	ต่ำกว่า 15 ครั้งต่อ 30 วินาที	ต่ำกว่า 16 ครั้งต่อ 30 วินาที

ตาราง 18 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้
สำหรับผู้สูงอายุหญิง จำแนกตามช่วงอายุ

ระดับ	อายุ/เกณฑ์		
	60-64 ปี	65-69 ปี	70-74 ปี
ดีมาก	27 ครั้งต่อ 30 วินาทีขึ้นไป	26 ครั้งต่อ 30 วินาทีขึ้นไป	25 ครั้งต่อ 30 วินาทีขึ้นไป
ดี	22 ถึง 26 ครั้งต่อ 30 วินาที	21 ถึง 25 ครั้งต่อ 30 วินาที	20 ถึง 24 ครั้งต่อ 30 วินาที
ปานกลาง	17 ถึง 21 ครั้งต่อ 30 วินาที	16 ถึง 20 ครั้งต่อ 30 วินาที	15 ถึง 19 ครั้งต่อ 30 วินาที
ต่ำ	12 ถึง 16 ครั้งต่อ 30 วินาที	11 ถึง 15 ครั้งต่อ 30 วินาที	10 ถึง 14 ครั้งต่อ 30 วินาที
ต่ำมาก	ต่ำกว่า 12 ครั้งต่อ 30 วินาที	ต่ำกว่า 11 ครั้งต่อ 30 วินาที	ต่ำกว่า 10 ครั้งต่อ 30 วินาที

ตาราง 19 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl สำหรับ
ผู้สูงอายุชาย จำแนกตามช่วงอายุ

ระดับ	อายุ/เกณฑ์		
	60-64 ปี	65-69 ปี	70-74 ปี
ดีมาก	69 ครั้งต่อ 30 วินาทีขึ้นไป	67 ครั้งต่อ 30 วินาทีขึ้นไป	62 ครั้งต่อ 30 วินาทีขึ้นไป
ดี	61 ถึง 68 ครั้งต่อ 30 วินาที	55 ถึง 66 ครั้งต่อ 30 วินาที	54 ถึง 61 ครั้งต่อ 30 วินาที
ปานกลาง	53 ถึง 60 ครั้งต่อ 30 วินาที	43 ถึง 54 ครั้งต่อ 30 วินาที	46 ถึง 53 ครั้งต่อ 30 วินาที
ต่ำ	45 ถึง 52 ครั้งต่อ 30 วินาที	31 ถึง 42 ครั้งต่อ 30 วินาที	38 ถึง 45 ครั้งต่อ 30 วินาที
ต่ำมาก	ต่ำกว่า 45 ครั้งต่อ 30 วินาที	ต่ำกว่า 31 ครั้งต่อ 30 วินาที	ต่ำกว่า 38 ครั้งต่อ 30 วินาที

ตาราง 20 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl สำหรับ
ผู้สูงอายุหญิง จำแนกตามช่วงอายุ

ระดับ	อายุ/เกณฑ์		
	60-64 ปี	65-69 ปี	70-74 ปี
ดีมาก	64 ครั้งต่อ 30 วินาทีขึ้นไป	50 ครั้งต่อ 30 วินาทีขึ้นไป	46 ครั้งต่อ 30 วินาทีขึ้นไป
ดี	52 ถึง 63 ครั้งต่อ 30 วินาที	43 ถึง 49 ครั้งต่อ 30 วินาที	37 ถึง 45 ครั้งต่อ 30 วินาที
ปานกลาง	40 ถึง 51 ครั้งต่อ 30 วินาที	36 ถึง 42 ครั้งต่อ 30 วินาที	28 ถึง 36 ครั้งต่อ 30 วินาที
ต่ำ	28 ถึง 39 ครั้งต่อ 30 วินาที	29 ถึง 35 ครั้งต่อ 30 วินาที	19 ถึง 27 ครั้งต่อ 30 วินาที
ต่ำมาก	ต่ำกว่า 28 ครั้งต่อ 30 วินาที	ต่ำกว่า 29 ครั้งต่อ 30 วินาที	ต่ำกว่า 19 ครั้งต่อ 30 วินาที

ตาราง 21 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบ เดิน 6 นาที สำหรับผู้สูงอายุชาย
จำแนกตามช่วงอายุ

ระดับ	อายุ/เกณฑ์		
	60-64 ปี	65-69 ปี	70-74 ปี
ดีมาก	580 เมตรขึ้นไป	547 เมตรขึ้นไป	512 เมตรขึ้นไป
ดี	559 – 579 เมตร	526 – 546 เมตร	491 – 511 เมตร
ปานกลาง	538 – 558 เมตร	505 – 525 เมตร	470 – 490 เมตร
ต่ำ	517 – 537 เมตร	484 – 504 เมตร	449 – 469 เมตร
ต่ำมาก	ต่ำกว่า 517 เมตร	ต่ำกว่า 484 เมตร	ต่ำกว่า 449 เมตร

ตาราง 22 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบ เดิน 6 นาที สำหรับผู้สูงอายุหญิง
จำแนกตามช่วงอายุ

ระดับ	อายุ/เกณฑ์		
	60-64 ปี	65-69 ปี	70-74 ปี
ดีมาก	499 เมตรขึ้นไป	454 เมตรขึ้นไป	434 เมตรขึ้นไป
ดี	463 – 498 เมตร	418 – 453 เมตร	398 – 433 เมตร
ปานกลาง	426 – 462 เมตร	382 – 417 เมตร	362 – 397 เมตร
ต่ำ	389 – 425 เมตร	346 – 381 เมตร	362 – 361 เมตร
ต่ำมาก	ต่ำกว่า 389 เมตร	ต่ำกว่า 346 เมตร	ต่ำกว่า 326 เมตร

ตาราง 23 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด สำหรับ
ผู้สูงอายุชาย จำแนกตามช่วงอายุ

ระดับ	อายุ/เกณฑ์		
	60-64 ปี	65-69 ปี	70-74 ปี
ดีมาก	17 ชม. ขึ้นไป	16 ชม. ขึ้นไป	14 ชม. ขึ้นไป
ดี	12 ถึง 16 ชม.	11 ถึง 15 ชม.	9 ถึง 13 ชม.
ปานกลาง	7 ถึง 11 ชม.	6 ถึง 10 ชม.	4 ถึง 8 ชม.
ต่ำ	2 ถึง 6 ชม.	1 ถึง 5 ชม.	-1 ถึง 3 ชม.
ต่ำมาก	ต่ำกว่า 2 ชม.	ต่ำกว่า 1 ชม.	ต่ำกว่า -1 ชม.

ตาราง 24 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด สำหรับ
ผู้สูงอายุหญิง จำแนกตามช่วงอายุ

ระดับ	อายุ/เกณฑ์		
	60-64 ปี	65-69 ปี	70-74 ปี
ดีมาก	14 ชม. ขึ้นไป	13 ชม. ขึ้นไป	13 ชม. ขึ้นไป
ดี	9 ถึง 13 ชม.	8 ถึง 12 ชม.	8 ถึง 12 ชม.
ปานกลาง	4 ถึง 8 ชม.	3 ถึง 7 ชม.	3 ถึง 7 ชม.
ต่ำ	-1 ถึง 3 ชม.	-2 ถึง 2 ชม.	-2 ถึง 2 ชม.
ต่ำมาก	ต่ำกว่า -1 ชม.	ต่ำกว่า -2 ชม.	ต่ำกว่า -2 ชม.

ตาราง 25 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch สำหรับผู้สูงอายุชาย จำแนกตามช่วงอายุ

ระดับ	อายุ/เกณฑ์		
	60-64 ปี	65-69 ปี	70-74 ปี
ดีมาก	0 ซม.ขึ้นไป	0 ซม.ขึ้นไป	0 ซม.ขึ้นไป
ดี	-7 ถึง -1 ซม.	-9 ถึง -1 ซม.	-9 ถึง -1 ซม.
ปานกลาง	-14 ถึง -8 ซม.	-18 ถึง -10 ซม.	-18 ถึง -10 ซม.
ต่ำ	-21 ถึง -15 ซม.	-27 ถึง -19 ซม.	-27 ถึง -19 ซม.
ต่ำมาก	ต่ำกว่า -21 ซม.	ต่ำกว่า -27 ซม.	ต่ำกว่า -27 ซม.

ตาราง 26 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch สำหรับผู้สูงอายุหญิง จำแนกตามช่วงอายุ

ระดับ	อายุ/เกณฑ์		
	60-64 ปี	65-69 ปี	70-74 ปี
ดีมาก	1 ซม.	1 ซม.	0 ซม. ขึ้นไป
ดี	-7 ถึง 0 ซม.	-7 ถึง 0 ซม.	-9 ถึง -1 ซม.
ปานกลาง	-15 ถึง -8 ซม.	-17 ถึง -9 ซม.	-18 ถึง -10 ซม.
ต่ำ	-23 ถึง -16 ซม.	-26 ถึง -18 ซม.	-27 ถึง -19 ซม.
ต่ำมาก	ต่ำกว่า -23 ซม.	ต่ำกว่า -26 ซม.	ต่ำกว่า -27 ซม.

ตาราง 27 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร สำหรับผู้สูงอายุชาย จำแนกตามช่วงอายุ

ระดับ	อายุ/เกณฑ์		
	60-64 ปี	65-69 ปี	70-74 ปี
ดีมาก	3 วินาที	3 วินาที	4 วินาที
ดี	4 วินาที	4 วินาที	5 วินาที
ปานกลาง	5 วินาที	5 วินาที	6 วินาที
ต่ำ	6 วินาที	6 วินาที	7 วินาที
ต่ำมาก	มากกว่า 6 วินาที	มากกว่า 6 วินาที	มากกว่า 7 วินาที

ตาราง 28 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร สำหรับผู้สูงอายุหญิง จำแนกตามช่วงอายุ

ระดับ	อายุ/เกณฑ์		
	60-64 ปี	65-69 ปี	70-74 ปี
ดีมาก	3 วินาที	4 วินาที	5 วินาที
ดี	4 วินาที	5 วินาที	6 วินาที
ปานกลาง	5 วินาที	6 วินาที	7 วินาที
ต่ำ	6 วินาที	7 วินาที	8 วินาที
ต่ำมาก	มากกว่า 6 วินาที	มากกว่า 7 วินาที	มากกว่า 8 วินาที

ภาคผนวก ข

จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

ตาราง 29 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางที่คัดเลือกได้

จังหวัดลำปาง			จำนวน (คน)	
อำเภอ	ตำบล	หมู่ที่	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
เกาะคา	วังพร้าว	หมู่ที่ 2	271	33
		หมู่ที่ 4	182	22
	ลำปางหลวง	หมู่ที่ 1	81	10
		หมู่ที่ 11	79	9
	ไหล่หิน	หมู่ที่ 2	135	16
		หมู่ที่ 6	125	15
ห้างฉัตร	ปงยางคก	หมู่ที่ 1	200	24
		หมู่ที่ 2	213	26
	ห้างฉัตร	หมู่ที่ 1	136	17
		หมู่ที่ 9	40	5
	วอแก้ว	หมู่ที่ 3	129	16
		หมู่ที่ 7	73	9
เถิน	เถินบุรี	หมู่ที่ 5	110	13
		หมู่ที่ 10	79	9
	ล้อมแรด	หมู่ที่ 10	139	17
		หมู่ที่ 11	1,153	143
	แม่มอก	หมู่ที่ 6	50	6
		หมู่ที่ 9	80	10
รวม			3,275	400

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรื่อง วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์กิจกรรมตลอด 24 ชั่วโมง

แบบสอบถามชุดนี้เป็นการศึกษาเรื่อง วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง การเข้าร่วมในการศึกษารั้งนี้ไปไปตามความสมัครใจ จะไม่มีผลใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ โดยผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวมและนำมาใช้ประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น การเก็บข้อมูลจะทำให้ทำแบบสอบถามอย่างเป็นส่วนตัว โดยไม่มีการลงชื่อของผู้ให้ข้อมูล เพื่อเป็นการรักษาความลับ และพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างสามารถยุติการเข้าร่วมการวิจัยก่อนการดำเนินการวิจัยสิ้นสุดลง และสามารถขอข้อมูลกลับคืนได้ตลอดเวลา หากท่านยินยอมให้ข้อมูลกรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

ขอขอบคุณสำหรับการให้ข้อมูล

นางเกสร มณีวรรณ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสัมภาษณ์รายบุคคล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง () ตามความเป็นจริง

1. เพศ

() 1. ชาย

() 2. หญิง

2. อายุ ปี

3. สถานภาพ

() 1. โสด

() 2. ม่าย

() 3. คู่

() 4. หย่า / แยกกันอยู่

4. ศาสนา

() 1. พุทธ

() 2. อิสลาม

() 3. คริสต์

() 4. อื่น ๆ ระบุ

5. ระดับการศึกษาสูงสุด

() 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ () 2. ประถมศึกษา

() 3. มัธยมศึกษา

() 4. อนุปริญญา

() 5. ปริญญาตรี

() 6. อื่น ๆ ระบุ

6. อาชีพปัจจุบัน

() 1. บำนาญ(ราชการ / รัฐวิสาหกิจ)

() 2. รับจ้าง

() 3. เกษตรกรรม

() 4. ค้าขาย

() 5. ไม่ได้ประกอบอาชีพ

() 6. อื่น ๆ ระบุ

7. รายได้ปัจจุบัน บาท / เดือน

8. อาศัยอยู่กับ.....

9. ท่านเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ ปี

10. ท่านเคยตรวจร่างกายประจำปี หรือไม่

() 1. เคย

() 2. ไม่เคย

11. ท่านมีโรคประจำตัวหรือมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพหรือไม่

() 1. ความดันโลหิต

() 2. เบาหวาน

() 3. โรคหัวใจ

() 3. อื่น ๆ ระบุ

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกการวัดสมรรถภาพการทางกายของผู้สูงอายุ

น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

1. แบบทดสอบยืน-นั่งเก้าอี้ ครั้ง / 30 วินาที
2. แบบทดสอบยกลูกน้ำหนักสลับแขน ครั้ง / 30 วินาที
3. แบบทดสอบเดิน 6 นาที เมตร
4. แบบทดสอบนั่ง-ก้ม-แตะปลายเท้าบนเก้าอี้ เซนติเมตร
5. แบบทดสอบความอ่อนตัวของหัวไหล่ เซนติเมตร
6. แบบทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต วินาที

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์กิจกรรมตลอด 24 ชั่วโมง

เวลา	กิจกรรม
05.00 – 06.00 น.	
06.00 – 07.00 น.	
07.00 – 08.00 น.	
08.00 – 09.00 น.	
09.00 – 10.00 น.	
10.00 – 11.00 น.	
11.00 – 12.00 น.	
12.00 – 13.00 น.	
13.00 – 14.00 น.	
14.00 – 15.00 น.	
15.00 – 16.00 น.	
16.00 – 17.00 น.	
17.00 – 18.00 น.	
18.00 – 19.00 น.	
19.00 – 20.00 น.	
20.00 – 21.00 น.	
21.00 – 22.00 น.	
22.00 – 23.00 น.	
23.00 – 24.00 น.	
24.00 – 01.00 น.	
01.00 – 02.00 น.	
02.00 – 03.00 น.	
03.00 – 04.00 น.	
04.00 – 05.00 น.	

ภาคผนวก ง

ผลการประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

ตาราง 30 จำนวนและร้อยละสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุโดยรวม จำแนกตามการทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)

การทดสอบ	สมรรถภาพทางกาย ของผู้สูงอายุโดยรวม (N=400)				
	ดี มาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	77 (19.25)	122 (30.50)	120 (30.00)	51 (12.75)	30 (7.50)
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	9 (2.25)	17 (4.25)	40 (10.00)	218 (29.50)	116 (54.00)
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	117 (29.25)	28 (7.00)	41 (10.25)	58 (14.50)	156 (39.00)
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch	45 (11.25)	54 (13.50)	112 (28.00)	153 (38.25)	36 (9.00)
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด	117 (29.25)	94 (23.50)	92 (23.00)	58 (14.50)	39 (9.75)
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	8 (2.00)	44 (11.00)	82 (20.50)	107 (26.75)	159 (39.75)

ตาราง 31 จำนวนและร้อยละสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชายโดยรวม จำแนกตามการทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)

การทดสอบ	สมรรถภาพทางกาย ของผู้สูงอายุชายโดยรวม (N=104)				
	ดี มาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	24 (23.08)	24 (23.08)	21 (20.19)	13 (12.50)	22 (21.15)
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	2 (1.92)	5 (4.81)	9 (8.65)	15 (14.42)	73 (70.19)
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	30 (28.85)	0 (0.00)	8 (7.69)	8 (7.69)	58 (55.77)
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch	7 (6.73)	6 (5.77)	29 (27.88)	40 (38.46)	22 (21.15)
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด	27 (25.96)	11 (10.58)	27 (25.96)	18 (17.31)	21 (20.19)
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	2 (1.92)	7 (6.73)	21 (20.19)	30 (28.85)	44 (42.31)

ตาราง 32 จำนวนและร้อยละ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 60 – 64 ปี จำแนกตาม การทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)

การทดสอบ	สมรรถภาพทางกายในการใช้ชีวิต ของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 60-64 ปี (N=21)				
	ดี มาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	5 (23.81)	8 (38.10)	3 (14.29)	0 (0.00)	5 (23.81)
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	1 (4.76)	0 (0.00)	1 (4.76)	2 (9.52)	17 (80.95)
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	3 (14.29)	0 (0.00)	4 (19.05)	2 (9.52)	12 (57.14)
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch	2 (9.52)	0 (0.00)	9 (42.86)	6 (28.57)	4 (19.05)
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด	4 (19.05)	2 (9.52)	3 (14.29)	7 (33.33)	8 (38.10)
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	1 (4.76)	1 (4.76)	4 (19.05)	7 (33.33)	8 (38.10)

ตาราง 33 จำนวนและร้อยละ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 65 – 69 ปี จำแนกตาม การทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)

การทดสอบ	สมรรถภาพทางกายในการใช้ชีวิต ของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 65-69 ปี (N=32)				
	ดี มาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	8 (25.00)	10 (31.25)	8 (25.00)	1 (3.13)	5 (15.63)
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	0 (0.00)	3 (9.37)	5 (15.63)	10 (31.25)	14 (43.75)
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	3 (9.37)	0 (0.00)	2 (6.25)	1 (3.13)	26 (81.25)
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch	1 (3.13)	3 (9.37)	5 (15.63)	13 (40.63)	10 (31.25)
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด	9 (28.13)	5 (15.63)	7 (21.88)	6 (18.75)	5 (15.63)
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	0 (0.00)	3 (9.37)	14 (43.75)	10 (31.25)	15 (46.88)

ตาราง 34 จำนวนและร้อยละ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 70 – 74 ปี จำแนกตาม การทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)

การทดสอบ	สมรรถภาพทางกายในการใช้ชีวิต ของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 70-74 ปี (N=51)				
	ดี มาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	11 (21.57)	6 (11.76)	10 (19.61)	12 (23.53)	12 (23.53)
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	1 (1.96)	2 (3.92)	3 (5.88)	3 (5.88)	42 (82.36)
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	24 (47.06)	0 (0.00)	2 (3.92)	5 (9.80)	20 (39.22)
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch	4 (7.84)	3 (5.88)	15 (29.41)	21 (41.18)	8 (15.69)
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด	14 (27.45)	4 (7.84)	17 (33.34)	5 (9.80)	11 (21.57)
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	1 (1.96)	3 (5.88)	13 (25.49)	13 (25.49)	21 (41.18)

ตาราง 35 จำนวนและร้อยละสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง โดยรวม จำแนกตามการทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)

การทดสอบ	สมรรถภาพทางกายในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวม (N=296)				
	ดี มาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	53 (17.91)	98 (33.11)	99 (33.45)	38 (12.84)	8 (2.70)
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	7 (2.37)	12 (4.05)	31 (10.47)	103 (34.80)	143 (48.31)
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	87 (29.39)	28 (9.46)	33 (11.15)	50 (16.89)	98 (33.11)
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch	38 (12.84)	48 (16.22)	83 (28.04)	113 (38.18)	14 (4.73)
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด	90 (30.41)	83 (28.04)	65 (21.96)	40 (13.51)	18 (6.08)
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	6 (2.03)	37 (12.50)	61 (20.61)	77 (26.01)	115 (38.85)

ตาราง 36 จำนวนและร้อยละ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 60 – 64 ปี จำแนกตาม การทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)

การทดสอบ	สมรรถภาพทางกายในการใช้ชีวิต ของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 60-64 ปี (N=64)				
	ดี มาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	77 (19.25)	122 (30.50)	30.00 (120)	12.75 (51)	7.50 (30)
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	9 (2.25)	4.25 (17)	10.00 (40)	29.50 (218)	54.00 (116)
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	29.25 (117)	7.00 (28)	10.25 (41)	14.50 (58)	39.00 (156)
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch	45 (11.25)	54 (13.50)	122 (28.00)	153 (38.25)	36 (9.00)
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด	117 (29.25)	94 (23.50)	92 (23.00)	58 (14.50)	39 (9.75)
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	8 (2.00)	44 (11.00)	82 (20.50)	107 (26.75)	159 (39.75)

ตาราง 37 จำนวนและร้อยละ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 65 – 69 ปี จำแนกตาม การทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)

การทดสอบ	สมรรถภาพทางกายในการใช้ชีวิต ของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 65-69 ปี (N=92)				
	ดี มาก	ดี	ปาน กลาง	ต่ำ	ต่ำ มาก
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	24 (26.09)	25 (27.17)	29 (31.52)	11 (11.96)	3 (3.26)
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	2 (2.17)	3 (3.26)	7 (7.61)	19 (20.65)	61 (66.31)
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	28 (30.43)	8 (8.70)	10 (10.87)	22 (23.91)	24 (26.09)
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch	9 (9.78)	11 (11.96)	34 (36.96)	34 (36.96)	4 (4.34)
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด	17 (18.48)	36 (39.13)	23.91 (22)	12 (13.04)	5 (5.44)
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	1 (1.09)	11 (11.96)	18 (19.56)	30 (32.16)	32 (34.78)

ตาราง 38 จำนวนและร้อยละ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 70 – 74 ปี จำแนกตาม การทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)

การทดสอบ	สมรรถภาพทางกายในการใช้ชีวิต ของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 70-74 ปี (N=140)				
	ดี มาก	ดี ปานกลาง	ปาน กลาง	ต่ำ มาก	ต่ำ มาก
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	13 (9.29)	56 (40.00)	46 (32.86)	22 (15.71)	3 (2.14)
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	4 (2.86)	6 (4.29)	19 (13.57)	67 (47.8)	44 (31.43)
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	41 (29.29)	15 (10.71)	20 (14.29)	22 (15.71)	42 (30.00)
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch	20 (14.29)	26 (18.57)	40 (28.57)	46 (32.86)	8 (5.71)
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด	41 (29.29)	42 (30.00)	30 (21.43)	19 (13.57)	8 (5.71)
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	5 (3.57)	25 (17.85)	36 (25.72)	29 (20.72)	45 (32.14)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นางเกสร มณีวรรณ

วัน เดือน ปีเกิด

2 กุมภาพันธ์ 2503

ที่อยู่ปัจจุบัน

28 / 1 ซอย 6 ถนนจามเทวี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2526

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี

การศึกษบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (พิษณุโลก)

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2532-ปัจจุบัน

ตำแหน่งวิทยากร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

กลุ่มงานภาคการศึกษาทั่วไป

อาจารย์ประจำศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved