

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันแนวโน้มประชากรผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นในประเทศไทย พบว่าอัตราส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2543 จากเดิมร้อยละ 10.87 เป็นร้อยละ 11.88 และ ในปี พ.ศ.2553 เพิ่มขึ้นร้อยละ 13.17 (กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ, 2538) จังหวัดลำปางเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีการเพิ่มประชากรผู้สูงอายุเหมือนกับทุกจังหวัดของประเทศในปี 2550 ลำปางมีจำนวนผู้สูงอายุ 100,800 คน (ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง พฤษภาคม 2550) และจากการสำรวจภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ 13 จังหวัดทั่วประเทศ ปัญหาสุขภาพที่พบมากที่สุด 5 อันดับแรกคือ โรคปวดข้อ ข้อเสื่อม ข้ออักเสบ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด (วันดี โภคะกุล, 2543) จากปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นตามวัย โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดจากระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ทั้งที่เกิดจากโรค การเปลี่ยนแปลงตามความเสื่อมทำให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวที่ไม่เหมาะสม ผู้สูงอายุร้อยละ 40 มักประสบกับปัญหาการหกล้ม (วิรัชศักดิ์ เมืองไพศาล, 2547) ความเจ็บป่วยดังกล่าวส่งผลให้เกิดภาวะทุพพลภาพ และการพึ่งพิงของผู้สูงอายุ

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) เน้นให้มียุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การหาวิธีดูแลผู้สูงอายุมิให้เจ็บป่วย มีสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมตามสภาพของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัยเพื่อป้องกันการมีภาวะทุพพลภาพระยะยาวและลดการพึ่งพิง การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีหลายวิธี เช่น การส่งเสริมให้ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย ตลอดจนมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายเป็นกลวิธีหนึ่ง ที่ช่วยสร้างและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น ไม่ให้เหนื่อยง่าย เพิ่มสมรรถนะการทำงานของปอดและหัวใจเพิ่มความทนทานของการทำกิจกรรม ท่าทางและอิริยาบถต่าง ๆ ของการออกกำลังกายจะเป็นกิจกรรมที่ฝึกการเคลื่อนไหว การทรงตัวขณะเปลี่ยนท่า และหากมีการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้ำเป็นระยะเวลาที่เหมาะสม จะช่วยให้กล้ามเนื้อมีความยาวมากขึ้น และเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อแต่ละมัดให้ดีขึ้น การทำงานของระบบร่างกายมีความสมดุล โดยเฉพาะระบบกระดูกและ

กล้ามเนื้อช่วยทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดี กระดูกและเนื้อเยื่อมีความแข็งแรง สามารถควบคุมความสมดุลของร่างกาย (ธนวัธย์ เตชทรัพย์อมร สุริย์ อุทัยคุปต์ และ ณัฐนิชา ชันคำ, 2545) ลดความเสี่ยงต่อการเกิดการหกล้มโดยเฉพาะในวัยผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายยังช่วยลดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่จะส่งผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายของรัฐในการรักษาพยาบาลและชะลอให้ผู้สูงอายุ ที่มีความเสื่อมตามวัยสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามสภาพผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี คือผู้ที่สามารถดำเนินชีวิต และทำกิจกรรมได้ดีตามวิถีการดำเนินชีวิตปกติของตนเอง ยิ่งมีอายุมากขึ้นผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะเป็นผู้พึ่งพิงผู้อื่นเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยขาดผู้ดูแล หรือผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวของบุตรหลานที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านหรือย้ายถิ่นฐานไปไกลจากครอบครัวเดิม ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ด้วยตนเองและต้องสามารถดูแลตนเองให้มีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันให้ได้ ฉะนั้นเราจึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองให้มากยิ่งขึ้น รัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุหลายวิธี โดยเฉพาะการออกกำลังกายได้จัดทำในหลายรูปแบบ แต่การทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดียังไม่บรรลุตามเป้าหมายมาก สาเหตุอาจเนื่องมาจากการส่งเสริมสุขภาพที่ผ่านมาไม่ใช่แนวทางหรือวิถีชีวิตที่แท้จริงของผู้สูงอายุเพียงอย่างเดียว จึงทำให้ไม่มีความยั่งยืนและไม่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ชัดเจน ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าการส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย โดยใช้กิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริงของผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างต่อเนื่องจะสามารถส่งเสริมการทำหน้าที่ทางกายของผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ
3. เพื่อระบุวิถีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายและวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง โดยแบ่งการศึกษาเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 เป็นการศึกษาเรื่องสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุและจัดกลุ่มผู้สูงอายุตามระดับของสมรรถภาพทางกาย ส่วนที่ 2 เป็นการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่ม เพื่อระบุวิถีการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ และข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ขอบเขตประชากร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่ได้เข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดลำปาง จำนวน 100,800 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่ได้เข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ที่มีอายุ 60 - 74 ปี จำนวน 400 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุและ สมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่อายุ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในจังหวัดลำปาง

วิถีชีวิต หมายถึง การแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุที่เกิดจากการฝึกฝนจนเป็นนิสัย และการกระทำที่เป็นกิจวัตรประจำวัน ซึ่งสะท้อนถึงทัศนคติ ค่านิยม ซึ่งมีผลต่อสุขภาพทั้งทางบวกและลบ ได้แก่ การมีกิจกรรมทางด้านร่างกาย การดูแลตนเอง แบบแผนในการนอนหลับ การจัดการความเครียด พฤติกรรมการบริโภค การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การประกอบกิจกรรมทางกายซึ่งมีการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การทำงานบ้าน การออกกำลังกาย

กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนของร่างกาย เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลาย และมีการใช้พลังงานเพิ่มจากภาวะพัก จำแนกกิจกรรมทางกายออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน (Active lifestyles) และกิจกรรมวิถีชีวิตที่ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน (Inactive lifestyles)

สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ (Functional fitness of older adults) หมายถึง ความสามารถของร่างกาย หรือประสิทธิภาพของการแสดงออกทางร่างกายอย่างเต็มที่หรือสูงสุดในการทำกิจกรรม ในการศึกษาครั้งนี้ใช้เครื่องมือ The Senior Fitness Test Manual (SFTM) (Rikli and Jones, 2002) ซึ่งพัฒนาและใช้ทดสอบ Functional Fitness of Older Adults โดยใช้การทดสอบ 6 อย่าง เพื่อการกำหนดหน้าที่ใน 6 ด้าน ได้แก่ 1) ความแข็งแรงของร่างกายของท่อนล่าง (Lower body strength) 2) ความแข็งแรงของร่างกายท่อนบน (Upper body strength) 3) ความทนต่อการทำกิจกรรมทางกายที่ใช้ออกซิเจน (Aerobic endurance) 4) ความคล่องตัวและการทรงตัว (Agility and

balance) 5) ความอ่อนตัวของร่างกายท่อนล่าง (Lower body flexibility) และ 6) ความอ่อนตัวของร่างกายท่อนบน (Upper body strength)

ความแข็งแรงของร่างกายของท่อนล่าง หมายถึง ความแข็งแรงของร่างกายท่อนล่างที่จำเป็นในการประกอบกิจวัตรประจำวันบางประการ เช่น การทดสอบนั่ง - ยืน บนเก้าอี้ 30 วินาที

ความแข็งแรงของร่างกายท่อนบน หมายถึง ความแข็งแรงของร่างกายท่อนบนที่จำเป็นในการประกอบกิจวัตรประจำวันบางประการ เช่น การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl

ความทนต่อการทำกิจกรรมทางกายที่ใช้ออกซิเจน หมายถึง ความทนต่อกิจกรรมทางกายที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น การทดสอบเดิน 6 นาที

ความคล่องตัวและการทรงตัว หมายถึง ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันที่ต้องอาศัยความคล่องตัวและการทรงตัว เช่น การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร

ความอ่อนตัวของร่างกายท่อนล่าง หมายถึง ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันที่ต้องอาศัยความอ่อนตัวของร่างกายท่อนล่าง เช่น การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด

ความอ่อนตัวของร่างกายท่อนบน หมายถึง ความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันที่ต้องอาศัยความอ่อนตัวของร่างกายท่อนบน เช่น การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบถึงวิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
2. ได้ข้อมูลสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง
3. ได้วิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. เป็นแนวทางการวิจัยต่อไป