

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่อง วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ รวบรวมผลการวิจัยและการอภิปรายผล เป็นส่วนเดียวกัน พร้อมทั้งนำเสนอในรูปแบบของตารางข้อมูลประกอบคำบรรยายและเรียงความเป็นส่วน ตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ การตรวจสุขภาพประจำปี โรคประจำตัวหรือปัญหาทางด้านสุขภาพ

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ชุดของแบบทดสอบประกอบด้วยการวัดความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต สมรรถภาพทางกลไกและส่วนประกอบของร่างกายและมีการสร้างเกณฑ์มาตรฐานเปรียบเทียบของคนไทยตามช่วงอายุ ได้แก่ ช่วงอายุ 60 - 64 ปี, 65 - 69 ปี และ 70 - 74 ปี กิจกรรมการวัด ได้แก่ การทดสอบนั่ง - ยืน บนเก้าอี้ 30 วินาที การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl การทดสอบเดิน 6 นาที การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch และการทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร

ส่วนที่ 3 ผลการศึกษาวถีชีวิตของผู้สูงอายุ และวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายระดับดีและสมรรถภาพทางกายระดับต่ำ ได้แก่ รายละเอียดการบันทึกกิจวัตรประจำวัน กิจกรรมที่กระทำเป็นประจำตลอด 24 ชั่วโมง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ การตรวจสุขภาพประจำปี โรคประจำตัวหรือปัญหาทางด้านสุขภาพ ดังตาราง 1 - 5

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ อายุ และสถานภาพ

ผู้สูงอายุ		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	104	26.00
	หญิง	296	74.00
รวม		400	100.00
อายุ	60 - 64 ปี	85	21.25
	65 - 69 ปี	124	31.00
	70 - 74 ปี	191	47.75
	รวม	400	100.00
สถานภาพ	โสด	20	5.00
	หม้าย	138	34.50
	คู่	240	60.00
	หย่า/แยกกันอยู่	2	0.50
	รวม	400	100.00

จากตาราง 1 แสดงผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูล เป็นเพศหญิง ร้อยละ 74.00 เพศชาย ร้อยละ 26.00 ส่วนใหญ่ช่วงอายุ 70 - 74 ปี ร้อยละ 47.75 รองลงมาคือช่วงอายุ 65 - 69 ปี ร้อยละ 31.00 และช่วงอายุ 60 - 64 ปี ร้อยละ 21.25 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 60.00 รองลงมาคือสถานภาพหม้าย และสถานภาพโสด ร้อยละ 34.50 และ 5.00 ตามลำดับ

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามช่วงอายุและเพศ

ผู้สูงอายุ		จำนวน	ร้อยละ
อายุ 60 - 64 ปี	เพศชาย	21	5.25
	เพศหญิง	64	16.00
รวม		85	21.25
อายุ 65 - 69 ปี	เพศชาย	32	8.00
	เพศหญิง	92	23.00
รวม		124	31.00
อายุ 70 - 74 ปี	เพศชาย	51	12.75
	เพศหญิง	140	35.00
รวม		191	47.75
รวมจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด		400	100.00

จากตาราง 2 แสดงผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลในทุกช่วงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ช่วงอายุที่มีเพศหญิงมากที่สุดคือ 70 – 74 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.00 ส่วนผู้สูงอายุเพศชาย ช่วงอายุ 70 – 74 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.75 จะเห็นว่าถ้ารวมช่วงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงจะพบว่าผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุ 70 – 74 ปี คิดเป็นร้อยละ 47.75

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ย

ผู้สูงอายุ		จำนวน	ร้อยละ
ศาสนา	พุทธ	308	99.50
	อิสลาม	2	0.50
รวม		400	100.00
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	324	81.00
	ไม่ได้เรียน	57	14.25
	มัธยมศึกษา	16	4.00
	อนุปริญญาขึ้นไป	3	0.75
รวม		400	100.00
อาชีพ	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	186	46.50
	เกษตรกรรม	154	38.50
	ค้าขาย	26	6.50
	รับจ้าง	25	6.25
	บำนาญ(ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ)	9	2.25
รวม		400	100.00
รายได้เฉลี่ย (บาท/เดือน)	น้อยกว่า 1,000 บาท	296	74.00
	1,001 - 5,000 บาท	81	20.25
	มากกว่า 5,000 บาท	23	5.75
รวม		400	100.00

จากตาราง 3 แสดงผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 99.50 และนับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 0.50 ส่วนใหญ่ศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 81.00 รองลงมาคือไม่ได้เรียน และระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 14.25 และ 4.00 ตามลำดับ มีการศึกษาระดับอนุปริญญาขึ้นไป จำนวนน้อยที่สุด ร้อยละ 0.25 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 46.50 มีการประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 38.50 อาชีพค้าขาย และรับจ้าง ร้อยละ 6.50 และ 6.25 ตามลำดับ มีอาชีพบำนาญจำนวนน้อยที่สุด ร้อยละ 2.25 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 1,000 บาท มากที่สุด ร้อยละ 74.00 รองลงมาคือ 1,001 - 5,000 บาท ร้อยละ 20.25 และมากกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 5.75

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการอยู่อาศัย จำนวนปีที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และการได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี

	ผู้สูงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ	คู่สมรส	74	18.50
	บุตร หลาน	292	73.00
	ญาติพี่น้องญาติพี่น้องที่ไม่ใช่บุตรหลาน	16	4.00
	คนเดียว	18	4.50
	รวม	400	100.00
จำนวนปีที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ	จำนวน 1 -4 ปี	132	33.00
	จำนวน 5 -8 ปี	92	23.00
	มากกว่า 9 ปี	176	44.00
	รวม	400	100.00
การได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี	ได้รับการตรวจสุขภาพ	261	65.25
	ไม่เคยได้รับการตรวจสุขภาพ	139	34.75
	รวม	400	100.00

จากตาราง 4 แสดงผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบุตร หลาน ร้อยละ 73.00 อยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 18.50 และอยู่คนเดียว ร้อยละ 4.50 ตามลำดับ ญาติพี่น้องญาติพี่น้องที่ไม่ใช่บุตรหลาน มีจำนวนน้อยที่สุด ร้อยละ 4.00 เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มากกว่า 9 ปี ร้อยละ 44.00 และร้อยละ 33.00 เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 1-4 ปี และเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 5-8 ปี ร้อยละ 17.75 ตามลำดับ ส่วนใหญ่เคยได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 65.25 และไม่เคยได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี มีจำนวนน้อยที่สุด ร้อยละ 34.75

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพ

โรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีโรคประจำตัว	117	29.25
มีโรคประจำตัว 1 โรค	212	53.00
- โรคระบบหัวใจ หลอดเลือด และเลือด	93	23.25
- โรคกระดูก ข้อและกล้ามเนื้อ	57	14.25
- โรคระบบทางเดินหายใจ	19	4.75
- โรคระบบไร้ท่อ	18	4.50
- โรคระบบทางเดินอาหาร	14	3.50
- โรคระบบประสาทและสมอง	6	1.50
- โรคระบบทางเดินปัสสาวะ	4	1.00
- โรคระบบอวัยวะรับสัมผัส	1	0.25
มีโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค ขึ้นไป	71	17.75
รวม	400	100.00

จากตาราง 5 แสดงผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพ เพียง 1 โรค ร้อยละ 53.00 เมื่อจำแนกโรคตามระบบที่มีปัญหา พบว่าโรคระบบหัวใจ หลอดเลือดและเลือด มีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 23.25 รองลงมาคือโรคระบบกระดูก ข้อและกล้ามเนื้อ ร้อยละ 14.25 และโรคระบบทางเดินหายใจ ร้อยละ 4.75 ตามลำดับ ส่วนผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค ขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด ร้อยละ 17.17 และผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 29.25

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบนั่ง-ยืน บนเก้าอี้ 30 วินาที การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl การทดสอบเดิน 6 นาที การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch และการทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร ของungskศักดิ์ จະວະນະ (2546) ดังตาราง 6 - 13

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชายโดยรวม จำแนกตามแบบการทดสอบและช่วงอายุ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก) ในแต่ละการทดสอบ

การทดสอบ	อายุ 60 - 64 ปี			อายุ 65- 69 ปี			อายุ 70 – 74 ปี		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ สมรรถ ภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ สมรรถ ภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ สมรรถ ภาพ
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	26.43	6.76	ดี	25.38	9.00	ดี	20.49	7.79	ปาน กลาง
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	33.86	13.16	ต่ำ มาก	34.69	13.67	ต่ำ มาก	29.25	11.26	ต่ำ มาก
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	475.50	167.80	ต่ำ มาก	386.40	125.10	ต่ำ มาก	456.49	154.10	ต่ำ มาก
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกัน ด้านหลัง Back scratch	6.19	6.03	ดีมาก	2.94	6.40	ดีมาก	2.63	6.48	ดีมาก
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ ก้มเหยียด	-14.90	11.50	ต่ำ มาก	-12.70	16.1	ต่ำ มาก	-14.49	15.02	ต่ำ มาก
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	6.07	1.79	ต่ำ มาก	6.92	3.00	ต่ำ มาก	7.73	2.78	ต่ำ มาก
ผลการทดสอบโดยรวม	ต่ำ			ต่ำ			ต่ำ		

จากตาราง 6 แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย โดยภาพรวม ทุกช่วงอายุ อยู่ในระดับต่ำ เมื่อจำแนกตามแบบการทดสอบ ดังนี้

1. การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้ ช่วงอายุ 60 – 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.43 ครั้ง / 30 วินาที ช่วงอายุ 65 – 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.38 ครั้ง / 30 วินาที ทั้งสองช่วงอายุมีสมรรถภาพ

ทางกายอยู่ในระดับดี แต่ช่วงอายุ 70–74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.49 ครั้ง / 30 วินาที มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl ช่วงอายุ 60–64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.86 ครั้ง / 30 วินาที ช่วงอายุ 70–74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.25 ครั้ง / 30 วินาที ทั้งสองช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก แต่ช่วงอายุ 65–69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 34.69 ครั้ง / 30 วินาที มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ

3. การทดสอบเดิน 6 นาที ช่วงอายุ 60 – 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 475.50 เมตร ช่วงอายุ 65 – 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 386.40 เมตร ทั้งสองช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก แต่ช่วงอายุ 70–74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 456.49 เมตร มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ

4. การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch ช่วงอายุ 60 – 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.19 เซนติเมตร ช่วงอายุ 65–69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.49 เซนติเมตร และช่วงอายุ 70–74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.63 เซนติเมตร ทั้งสามช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดีมาก

5. การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด ช่วงอายุ 60 - 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -14.90 เซนติเมตร ช่วงอายุ 65 - 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -12.70 เซนติเมตร และช่วงอายุ 70 - 74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ - 14.49 เซนติเมตร ทั้งสามช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก

6. การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุตหรือเดินเร็ว 4.8 เมตร ช่วงอายุ 60 - 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.07 วินาที ช่วงอายุ 65 – 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.92 วินาที และช่วงอายุ 70 – 74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.73 วินาที ทั้งสามช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก

ผลการทดสอบโดยรวมทุกการทดสอบโดยใช้เกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น พบว่าผู้สูงอายุชายทุกช่วงวัย มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ (หน้า 24 หัวข้อ 4)

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 60 – 64 ปี
โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก) จำแนกตามแบบการทดสอบ

การทดสอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับสมรรถภาพ
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	26.43	6.76	ดี
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	33.86	13.16	ต่ำมาก
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	475.50	167.80	ต่ำมาก
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch	6.19	6.03	ดีมาก
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด	-14.90	11.50	ต่ำมาก
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	6.07	1.79	ต่ำมาก
ผลการทดสอบโดยรวม			ต่ำ

จากตาราง 7 แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 60 – 64 ปี จำแนกตามแบบการทดสอบและเรียงตามลำดับสมรรถภาพทางกาย พบว่า การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.19 เซนติเมตร รองลงมาคือการทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.43 ครั้ง / 30 วินาที และการทดสอบเดิน 6 นาที พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับต่ำมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 475.50 เมตรในการเดิน 6 นาที

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้เกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น พบว่าผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 60 – 64 ปี โดยรวมทุกการทดสอบ มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ (หน้า 24 หัวข้อ 4)

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 65 – 69 ปี
โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก) จำแนกตามแบบการทดสอบ

การทดสอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับสมรรถภาพ
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	25.38	9.00	ดี
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	34.69	13.67	ต่ำ
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	386.40	125.1	ต่ำมาก
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch	2.94	6.40	ดีมาก
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด	- 12.70	16.1	ต่ำมาก
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	6.92	3.00	ต่ำมาก
ผลการทดสอบโดยรวม			ต่ำ

จากตาราง 8 แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 65 – 69 ปี เมื่อจำแนกตามแบบการทดสอบและเรียงตามลำดับสมรรถภาพทางกาย พบว่า การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 เซนติเมตร รองลงมาคือการทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.38 ครั้ง / 30 วินาที และ การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับต่ำมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.92 วินาที

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้เกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น พบว่าผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 65 – 69 ปี โดยรวมทุกการทดสอบ มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ (หน้า 24 หัวข้อ 4)

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 70 – 74 ปี
โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก) จำแนกตามแบบการทดสอบ

การทดสอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับสมรรถภาพ
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	20.49	7.79	ปานกลาง
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	29.25	11.26	ต่ำมาก
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	456.49	154.10	ต่ำ
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch	2.63	6.48	ดีมาก
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด	-14.49	15.02	ต่ำมาก
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	7.73	2.78	ต่ำมาก
ผลการทดสอบโดยรวม			ต่ำ

จากตาราง 9 แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 70 – 74 ปี เมื่อจำแนกตามแบบการทดสอบและเรียงตามลำดับสมรรถภาพทางกาย พบว่า การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch กลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.63 เซนติเมตร รองลงมาคือ การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.49 ครั้ง / 30 วินาที และการทดสอบเดิน 6 นาที พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 456.49 เมตรในการเดิน 6 นาที

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้เกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น พบว่าผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 70 – 74 ปี โดยรวมทุกการทดสอบ มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ (หน้า 24 หัวข้อ 4)

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง โดยรวม
จำแนกตามแบบการทดสอบและช่วงอายุ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)
ในแต่ละการทดสอบ

การทดสอบ	อายุ 60 - 64 ปี			อายุ 65- 69 ปี			อายุ 70 – 74 ปี		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ สมรรถ ภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ สมรรถ ภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ สมรรถ ภาพ
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	22.73	6.77	ดี	21.67	6.68	ดี	18.70	4.99	ปาน กลาง
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	28.72	12.05	ต่ำ	26.18	8.50	ต่ำมาก	23.56	8.88	ต่ำ มาก
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	445.10	184.80	ต่ำ มาก	417.50	139.80	ดี	387.34	157.04	ปาน กลาง
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกัน ด้านหลัง Back scratch	5.34	6.76	ดีมาก	4.57	5.60	ดีมาก	4.87	6.89	ปาน กลาง
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ ก้มเหยียด	-6.21	11.77	ต่ำ มาก	-7.34	10.19	ต่ำ มาก	- 7.73	11.60	ต่ำ มาก
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	6.74	1.78	ต่ำ มาก	7.18	2.13	ต่ำ มาก	7.63	1.81	ต่ำ
ผลการทดสอบโดยรวม	ต่ำ			ปานกลาง			ต่ำ		

จากตาราง 10 แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 60–64 ปี และช่วงอายุ 70 - 74 ปี ทั้งสองช่วงอายุโดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ แต่ช่วงอายุ 65 – 69 ปี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามแบบการทดสอบ ดังนี้

1. การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้ พบว่าช่วงอายุ 60 – 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.73 ครั้ง / 30 วินาที ช่วงอายุ 65 – 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.67 ครั้ง / 30 วินาที ทั้งสองช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี แต่ช่วงอายุ 70–74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.70 ครั้ง / 30 วินาที มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl พบว่าช่วงอายุ 60–64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.72 ครั้ง / 30 วินาที มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ ส่วนช่วงอายุ 65–69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.18 ครั้ง / 30

วินาที และช่วงอายุ 70–74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.56 ครั้ง / 30 วินาที ทั้งสองช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก

3. การทดสอบเดิน 6 นาที พบว่าช่วงอายุ 60 - 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 445.10 เมตร มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก ช่วงอายุ 65 – 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 417.50 เมตร มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี และช่วงอายุ 70 – 74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 387.34 เมตร มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง

4. การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch พบว่าช่วงอายุ 60 - 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.34 เซนติเมตร ช่วงอายุ 65-69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 เซนติเมตร ทั้งสองช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดีมาก แต่ช่วงอายุ 70 - 74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.87 เซนติเมตร มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง

5. การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด พบว่าช่วงอายุ 60–64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ - 6.21 เซนติเมตร ช่วงอายุ 65 - 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -7.34 เซนติเมตร และช่วงอายุ 70-74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -7.73 เซนติเมตร ทั้งสามช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก

6. การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุตหรือเดินเร็ว 4.8 เมตร พบว่าช่วงอายุ 60–64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.14 วินาที และช่วงอายุ 65 – 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.18 วินาที ทั้งสองช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก แต่ช่วงอายุ 70–74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.63 วินาที มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ

ผลการทดสอบโดยรวมทุกการทดสอบโดยใช้เกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น พบว่าผู้สูงอายุหญิงทุกช่วงวัย มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ (หน้า 24 หัวข้อ 4)

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 60 – 64 ปี
โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก) จำแนกตามแบบการทดสอบ

การทดสอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับสมรรถภาพ
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	22.73	6.77	ดี
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	28.72	12.05	ต่ำ
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	445.10	184.80	ต่ำมาก
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch	5.34	6.76	ดีมาก
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด	-6.21	11.77	ต่ำมาก
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	6.74	1.78	ต่ำมาก
ผลการทดสอบโดยรวม			ต่ำ

จากตาราง 11 แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 60 – 64 ปี เมื่อจำแนกตามแบบการทดสอบและเรียงตามลำดับสมรรถภาพทางกาย พบว่า การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch กลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.34 เซนติเมตร การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.73 ครั้ง / 30 วินาที ส่วนการทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.72 ครั้ง / 30 วินาที

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้เกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น พบว่าผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 60 – 64 ปี โดยรวมทุกการทดสอบ มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ (หน้า 24 หัวข้อ 4)

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 65 – 69 ปี
โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก) จำแนกตามแบบการทดสอบ

การทดสอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับสมรรถภาพ
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	21.67	6.68	ดี
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	26.18	8.50	ต่ำมาก
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	417.50	139.80	ดี
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch	4.57	5.60	ดีมาก
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด	- 7.34	10.19	ต่ำมาก
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	7.18	2.13	ต่ำมาก
ผลการทดสอบโดยรวม			ปานกลาง

จากตาราง 12 แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 65 – 69 ปี เมื่อจำแนกตามแบบการทดสอบและเรียงตามลำดับสมรรถภาพทางกาย พบว่า การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch กลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 เซนติเมตร ส่วนการทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.67 ครั้ง / 30 วินาที และการทดสอบเดิน 6 นาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 417.50 เมตรในการเดิน 6 นาที ทั้งสองการทดสอบ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้เกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นพบว่าผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 65 – 69 ปี โดยรวมทุกการทดสอบ มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง (หน้า 24 หัวข้อ 4)

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 70 – 74 ปี
โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก) จำแนกตามแบบการทดสอบ

การทดสอบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับสมรรถภาพ
1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้	18.70	4.99	ปานกลาง
2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl	23.56	8.88	ต่ำมาก
3 การทดสอบเดิน 6 นาที	387.34	157.04	ปานกลาง
4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch	4.87	6.89	ปานกลาง
5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด	- 7.73	11.6	ต่ำมาก
6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร	7.63	1.81	ต่ำ
ผลการทดสอบโดยรวม			ต่ำ

จากตาราง 13 แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 70 – 74 ปี เมื่อจำแนกตามแบบการทดสอบและเรียงตามลำดับสมรรถภาพทางกาย พบว่าการทดสอบ 30 วินาที นั่ง - ยืน บนเก้าอี้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.70 ครั้ง / 30 วินาที การทดสอบเดิน 6 นาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 387.34 เมตรในการเดิน 6 นาที และการทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.87 เซนติเมตร ทั้งสามการทดสอบกลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้เกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นพบว่าผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 70 – 74 ปี โดยรวมทุกการทดสอบ มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ (หน้า 24 หัวข้อ 4)

ส่วนที่ 3 ผลการศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุและวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายระดับดีและ สมรรถภาพทางกายระดับต่ำ ดังตาราง 14 - 16

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) ผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดีและสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ ผู้วิจัยได้สรุปแนวคิดหรือวิถีชีวิตที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม ดังนี้

วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่ยังเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตการทำงาน พบว่า ผู้สูงอายุที่ยังเป็นวัยทำงาน สามารถทำในงานบางอย่างได้ หรือผู้ที่มีความสามารถในการกิจกรรมเพื่อหาเลี้ยงชีพ ผู้สูงอายุที่มีความสามารถเคยทำมาเมื่อชีวิตวัยหนุ่มสาว หากวิเคราะห์แนวคิดหรือวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ จะพบว่า การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่ทำให้เกิดการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย อาจเนื่องมาจากผลของการมีกิจกรรมที่เกิดจากความสามารถที่มีอยู่ตามธรรมชาติ คือยังพอมีร่างกายที่แข็งแรง หรือยังพอมีแรงที่จะทำ จึงได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นต่อเนื่องไป หรือการทำกิจกรรมต้องการคงไว้ซึ่งคุณค่าของตนเอง ต้องทำกิจกรรมเพราะไม่ต้องการให้ลูกหลานหรือผู้อื่นมองตนว่าไม่มีคุณค่า หรือทำอะไรไม่ได้อีก ผู้สูงอายุกลัวลูกหลานว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นต้องพึ่งพาบุตรหลานเรื่องการดูแลเมื่อเจ็บป่วย การหุงหาอาหารและเงินทอง ถึงแม้จะเป็นหน้าที่ของบุตรหลาน แต่ผู้สูงอายุก็มีความเกรงใจ บางรายวิตกกังวลว่าลูกหลานจะทิ้งหากทำตัวเป็นภาระมากเกินไป ดังที่ป้าชอบบอกว่า “งานบ้าน ร้านอาหารของลูก ก็ช่วยล้างจาน เก็บของช่วยคนใช้ตลอด ทำได้โดยเต็มใจ แต่เขาก็บอกไม่ให้ทำหอรอก แต่ป้าก็ลงมือทำบ่อย ๆ” หรือแม้แต่การทำกิจกรรมเพราะการได้รู้ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกาย จะทำให้แข็งแรง ไม่มีโรค ช่วยฟื้นฟูให้ชะลอ หรือลดสภาพเสื่อมของตนเองลงได้ โดยกิจกรรมที่ผู้สูงอายุยังคงทำอยู่เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ตามความเหมาะสมของร่างกาย หรือตามที่จิตใจบอกว่ายังพอไหว ซึ่งกิจกรรมเหล่านั้นได้แก่

กิจกรรมเพื่อเลี้ยงชีพ กิจกรรมดังกล่าวยังส่งผลทำให้เกิดรายได้ ตามความต้องการของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุยังมีค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน หรือใช้สำหรับเป็นค่ายังชีพ ดังเช่นป้าเต๋าะหญิงชราเป็นโสด อาศัยอยู่กับเพื่อนบ้าน หาเลี้ยงชีพด้วยการตัดใบตองไปขายเพื่อเป็นรายได้ ป้าเต๋าะบอกว่า “ด้วยวันๆหนึ่งก็ตัดใบตอง ลิดใบตอง กระโดด แหย่งแยะ ดึงใบตองมาขาย ก็ขายดีวัน เอาไปส่งเป็นที่ตลาด ก็พอได้เงิน” ซึ่งกิจกรรมอาชีพที่ทำเป็นประจำ ส่งผลทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อที่ถูกกระตุ้นให้ใช้งาน ผู้สูงอายุจึงได้รับประโยชน์จากการส่งเสริมสมรรถภาพทางการจากอาชีพ

ผู้สูงอายุที่ยังพอมีแรงพอทำงานได้ และคิดว่าการทำงานเป็นการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงานต่างๆ ให้ลูกหลาน ป้าแดงบอกว่า “ข้าเจ้า เปิดหน้าบ้านร้านขายผ้าให้ลูกทุกวัน ทำจะมีมาตลอด ก้อมันมีแสงอยู่ จะอยู่เฉยๆ ยะหยัง” ยายหอมพูดว่า “ถ้าพอจะมีแรงถีบ (รถจักรยาน) อยู่ ก็จะไปขายขนมจ็อก มันก็มีลูกค้าเพิ่มเราจะได้เงินเพิ่มดีกว่าอยู่เฉย”

กลัวลูกหลานว่า เมื่อมีอายุมากขึ้นผู้สูงอายุต้องพึ่งพาบุตรหลานเรื่องการดูแลเมื่อเจ็บป่วย การหุงหาอาหารและเงินทองใช้สอยถึงแม้ว่าจะเป็นหน้าที่ของบุตรหลานแต่ผู้สูงอายุก็มีความเกรงใจต่อลูกหลานบางรายก็วิตกว่าลูกหลานจะทิ้งหากเป็นภาระมากเกินไป ป้ายอบบอกว่า “งานบ้านงาน ร้านอาหารของลูกก็ช่วยยกของล้างจาน เก็บของช่วยคนใช้ตลอด ทำได้โดยเต็มใจ แต่เค้าก็บอกไม่ให้ทำหрок แต่ป้าก็ทำบ่อย”

อยากมีสุขภาพดี นอกจากการทำงานเพื่อเลี้ยงชีพ และกลัวลูกหลานว่าแล้ว ผู้สูงอายุยังทำกิจกรรมและงาน เพื่อสุขภาพ ผู้สูงอายุเชื่อว่าการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดี การเข้าร่วมชมรมหรือได้พบปะกับกลุ่มต่างๆ รวมถึงบุคลากรด้านสุขภาพ ทำให้ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ รวมถึงเรื่องการออกกำลังกาย ป้าวันพูดว่า “สมัยก่อนออกกำลังกาย ไม่อย่างนี้ ร่างกายเราก็กัมๆ เงๆ ทำงานหนักไว้ ให้ได้เหงื่อ จะได้แข็งแรง” ป้าเยาว์ เป็นอีกคนหนึ่ง ซึ่งให้ความเห็นของการออกกำลังกายในการทำงาน ดีกว่าอยู่เฉยๆ ป้าเยาว์พูดอย่างภูมิใจว่า “งานจึก ๆ จ็อก ๆ ที่ได้ออกกำลังกาย ทำหมด อย่างน้อยเราก็แข็งแรง”

คงไว้ซึ่งคุณค่า ผู้สูงอายุที่สามารถทำงานหรือทำกิจกรรมได้นั้นเป็นการคงไว้ซึ่งคุณค่าของตนเองที่สามารถจะทำงานได้นั้น ผู้สูงอายุต้องมีความพร้อมทุกด้านรวมไปถึงสุขภาพร่างกายแข็งแรงซึ่งได้มาจากการทำงานอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง แม่กองคำผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุเล่าให้ฟังอย่างถ่อมตนว่า แต่ก่อนแม่เป็นคนจ้อยๆ ทำงานเย็บจักรตัดผ้า อยู่กับบ้าน และตัวแม่เป็นโรคเบาหวานอยู่แล้วมีเจ้าหน้ำนอนมัยที่มัดดเสื้อผ้าที่บ้าน และชวนแม่ไปออกกำลังกายบ้างกับกลุ่มผู้สูงอายุ แม่จึงใช้เวลาว่างไปออกกำลังกาย จากนั้นโรคเบาหวานของแม่ที่เป็นอยู่หมอนมัยบอกว่า โรคทุเลาแล้ว ชาวบ้านหลายคนก็ถามกันใหญ่ว่าทำไมโรคจึงหายได้” จากคำบอกเล่าดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงการที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายและสามารถปฏิบัติจนทำให้อาการของโรคทุเลาลง ทำให้ผู้สูงอายุเชื่อมั่นและมั่นใจในการมีกิจกรรมของตนเองทำให้ปฏิบัติและทำให้หายจากโรค และเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองที่จะทำกิจกรรมนี้ต่อไป เพื่อให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้นจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าที่ยังคงสามารถทำกิจกรรมได้ต่อไป

วิถีชีวิตที่ไม่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ ผู้สูงอายุให้เหตุผลว่า “เหนื่อยมาากแล้ว” ผู้สูงอายุที่ทำงานมานานเป็นประจำ รู้ตัวว่าตัวเองอายุมากขึ้น อยากจะอยู่เฉยๆ และเป็นวัยที่จะต้องพักผ่อนอยู่กับบ้าน มีลูกหลานดูแลเอาใจใส่ให้อยู่ดีกินดี อยู่อย่างสะดวกสบาย เหตุผลนี้บ่งชี้ถึงความมีหน้าตาของลูกหลานว่ากตัญญูรู้คุณ

เป็นผู้ดูแลบุพการี แต่หากมองในทางกลับกันวิธีการคิดดังกล่าวไม่ทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่ส่งผลต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้อวัยวะไม่ได้รับการฝึกวิถีชีวิตที่ไม่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เช่น

วิธีการคิดที่คิดว่าวัยสูงอายุคือวัยที่ผ่านการทำงานมานานหรือผู้ที่เหนื่อยมานานแล้ว ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูล เนื่องจากมีบุตรหลาน คอยเอาใจใส่ดูแล ซึ่งทำงานในตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านก็อยากจะพักผ่อน และกิจการหรือต่างๆ ก็อยากจะถ่ายโอนให้ลูกหลานทำต่อไป ดังตัวอย่าง คำพูดต่อไปนี้ “ทำงานมานานแล้ว อะไรก็ทำไว้ให้หมด จะเอาอะไรอีกล่ะ”

เป็นวัยของการพักผ่อน ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูล ผู้สูงอายุที่ทำงานหนัก มาตลอด ซึ่งสภาพร่างกายเริ่มมีความเจ็บป่วย อ่อนแอและไม่อยากจะพึ่งพาผู้อื่น จึงต้องการหยุดการทำงานเพื่อจะดูแลสุขภาพเพราะเชื่อตนเอง ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้ “แก่ปานนี้แล้ว หยุดเถอะ คนทำงานทำอะไรทำสวนหนักๆ น่าจะเป็นลูก หลาน อายุเค้า” “พักเถอะ”

บ่งชี้ถึงความเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ดีกินดี ลักษณะการกินคืออยู่ดี สำหรับผู้สูงอายุไทย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ นั่งๆ นอนๆ ไม่ต้องทำงานก็สามารถอยู่ได้โดยไม่เดือดร้อน ผู้สูงอายุมักจะเก็บเงินไว้ใช้จ่ายไม่เดือดร้อน หรือมีลูกหลานส่งให้เลี้ยงดู ดังที่ผู้สูงอายุรายหนึ่ง บอกว่า “เงินเก็บไว้ ตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว ก็หาไว้ ก็มีอยู่หน่อยหนึ่ง” ซึ่งสอดคล้องกับผู้สูงอายุอีกราย พูดว่า “มันจะส่งเงินมาให้พ่อให้แม่อยู่ทุกเดือน บ่ต้องกลัว บ่มีกิน”

ลูกหลานอยากให้อยู่สุขสบาย ผู้สูงอายุมักต้องการความสะดวกสบายที่ได้รับจากลูกหลาน วิถีชีวิตที่ นั่งๆ นอนๆ นอกจากจะเป็นความต้องการของผู้สูงอายุเองแล้ว ยังเป็นความต้องการของบุตรหลาน มีความเชื่อว่าผู้สูงอายุควรพักผ่อน และใช้ชีวิตให้สุขสบาย ลูกหลานจะทำหน้าที่เหมือนที่ผู้สูงอายุเคยทำในอดีตแทน เช่น การดูแลทำความสะอาดบ้าน และลูกหลานจะทำกิจวัตรนั้นแทน นอกจากนี้ ลูกหลานยังคงให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันส่วนตัว ซึ่งความช่วยเหลือนั้น จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสุขสบาย เช่น การเดินทางไปไหนมาไหน ลุงจันทร์บอกว่า “ลูกบอกว่านั่งอยู่นั้นแหละ บ่ ต้องลุกขึ้นมา ลูกจะเอาหื้อกิน” แม่วิน บอกว่า “ไม่ต้องไปกวาด ไปถู ให้ละอ่อนมันทำ” พ่อสุบิน บอกว่า “พ่อแก่แล้ว บ่ ต้องถีบ(รถจักรยาน) ให้ละอ่อนเอารถไปส่ง”

บ่งชี้ถึงคามมีหน้ามีตาของลูกหลาน การที่ผู้สูงอายุใช้ชีวิตแบบสุขสบาย (นั่งกิน นอนกิน) เป็นนัยหนึ่ง ของความสำเร็จของบุตรหลาน ที่เชื่อว่าชีวิตที่สุขสบายของผู้สูงอายุเป็นผลมาจากความสามารถของลูกหลานในการเลี้ยงดู ซึ่งอาศัยกำลังทรัพย์และความกตัญญูของบุตรหลาน บุตรหลานที่ดูแลผู้สูงอายุได้ดี (นั่งๆนอนๆ) จึงได้รับการชื่นชมและยกย่องจากคนอื่น ๆ

ตาราง 14 วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

จากการสัมภาษณ์วิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพทางกายดีของผู้สูงอายุนั้น พบว่าการดำเนินชีวิตและกิจกรรมมี 6 กิจกรรม ดังนี้

วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง	
วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย	วิถีชีวิตที่ไม่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย
1. กิจกรรมดูแลตนเอง - ทำกิจวัตรประจำวัน (ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ) - รับประทานอาหาร 2. กิจกรรมงานบ้าน - ทำสวน (รดน้ำต้นไม้ ถางหญ้า) - ปลุกต้นไม้ - ทำงานบ้าน (ซักผ้า ถูบ้าน ล้างจาน ทำกับข้าว กวาดใบไม้) - ตัดฟืน 3. กิจกรรมออกกำลังกาย - ถีบจักรยาน - ออกกำลังกายที่ศาลาประชาชน - ออกกำลังกายที่วัดไชยมงคล - เดินไปมาบริเวณบ้าน รอบบ้าน - เดินไปเที่ยวหาเพื่อน เดินไปตลาด เดินไปวัด 4. กิจกรรมการประกอบอาชีพ - ให้อาหารหมู - เลี้ยงวัว - ไปทุ่งนา ทำนา	5. กิจกรรมการพักผ่อนนอนหลับ - นอนพักผ่อน - นอนหลับกลางวัน - นั่งเล่นใต้ถุนบ้าน - นั่งคุยกันเล่น - อ่านหนังสือธรรมะ 6. กิจกรรมนันทนาการ - ดูทีวี - ดูข่าว - ดูละคร - นอนฟังเพลง - นั่งทำกรวยดอกไม้ขาย

จากตาราง 14 วิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมดูแลตนเอง กิจกรรมงานบ้าน กิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมการประกอบอาชีพ การพักผ่อนนอนหลับ และกิจกรรมนันทนาการ

ตาราง 15 แสดงจำนวนชั่วโมงของการมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุรายบุคคล ที่มีสมรรถภาพทางกายระดับดี

หลังจากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยพบว่าการดำเนินวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายต่อชั่วโมง / วัน ผลเป็นดังนี้

ผู้สูงอายุ รายที่	เพศ	อายุ	จำนวนชั่วโมงในหนึ่งวัน	
			วิถีชีวิตที่ส่งเสริม สมรรถภาพทางกาย	วิถีชีวิตที่ไม่ส่งเสริม สมรรถภาพทางกาย
1	หญิง	72	8	16
2	หญิง	74	13	11
3	หญิง	65	11	13
4	หญิง	61	11	13
5	หญิง	65	11	13
6	หญิง	73	15	9
7	หญิง	70	13	11
8	หญิง	60	13	11
9	หญิง	67	13	11
10	หญิง	63	9	15
11	หญิง	72	14	10
12	หญิง	69	13	11
13	หญิง	73	12	12
14	ชาย	71	11	13
ค่าเฉลี่ย		68.21	11.93	12.07

จากตาราง 15 แสดงจำนวนชั่วโมงของผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพทางกายระดับดี ใน 24 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยการใช้เวลาในการทำกิจกรรม เป็น 2 ลักษณะ คือ วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย และวิถีชีวิตที่ไม่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เท่ากับ 11.93 และ 12.07

ตาราง 16 แสดงจำนวนชั่วโมงของการมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุรายบุคคล ที่มีสมรรถภาพทางกายระดับต่ำ

หลังจากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยพบว่าในการดำเนินวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายต่อชั่วโมง / วัน ผลเป็นดังนี้

ผู้สูงอายุ รายที่	เพศ	อายุ	จำนวนชั่วโมงในหนึ่งวัน	
			วิถีชีวิตที่ส่งเสริม สมรรถภาพทางกาย	วิถีชีวิตที่ไม่ส่งเสริม สมรรถภาพทางกาย
1	หญิง	69	6	18
2	ชาย	70	13	11
3	ชาย	68	14	10
4	หญิง	74	4	20
5	ชาย	60	13	11
6	หญิง	68	5	19
7	หญิง	78	8	16
8	ชาย	67	4	20
9	ชาย	74	10	14
10	หญิง	68	9	15
11	หญิง	62	13	11
12	ชาย	69	13	11
13	ชาย	74	10	14
14	หญิง	61	8	16
15	หญิง	68	10	14
16	ชาย	72	13	11
17	ชาย	74	8	16
ค่าเฉลี่ย		69.18	9.47	14.53

จากตาราง 16 แสดงจำนวนชั่วโมงของผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพทางกายระดับต่ำใน 24 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยการใช้เวลาในการทำกิจกรรม เป็น 2 ลักษณะ คือ วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย และวิถีชีวิตที่ไม่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เท่ากับ 9.47 และ 14.53