

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความหมายของผู้สูงอายุและการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ	5
สมรรถภาพทางกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ	9
แนวคิดหลักของการพัฒนาสุขภาพในแผนพัฒนาสุขภาพและแนวคิด	17
วิถีการดำเนินชีวิต	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	21
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	21
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
การเก็บรวบรวมข้อมูล	23
การวิเคราะห์ข้อมูล	24
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	26
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	27
ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกาย	32
ส่วนที่ 3 ผลการศึกษาวีถีชีวิตของผู้สูงอายุและวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพ	42
ทางกายระดับดีและสมรรถภาพทางกายระดับต่ำ	

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	48
สรุปผลการวิจัย	48
อภิปรายผล	51
ข้อเสนอแนะ	53
บรรณานุกรม	54
ภาคผนวก	58
ภาคผนวก ก เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบ	58
จำแนกตามช่วงอายุ	
ภาคผนวก ข จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง	65
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	66
ภาคผนวก ง ผลการประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ	70
ในจังหวัดลำปาง	
ประวัติผู้เขียน	79

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ อายุ และสถานภาพ	27
2	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามช่วงอายุและเพศ	28
3	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ย	29
4	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการอยู่อาศัย จำนวนปีที่ เป็นสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุและการได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี	30
5	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพ	31
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย โดยรวม จำแนกตามแบบการทดสอบและช่วงอายุ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก) ในแต่ละการทดสอบ	32
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 60 – 64 ปี โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก) จำแนกตามแบบการทดสอบ	34
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 65 – 69 ปี โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก) จำแนกตามแบบการทดสอบ	35
9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 70 – 74 ปี โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก) จำแนกตามแบบการทดสอบ	36
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง โดยรวมจำแนกตามแบบการทดสอบและช่วงอายุ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก) ในแต่ละการทดสอบ	37

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 60 – 64 ปี โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก) จำแนกตามแบบการทดสอบ	39
12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 65 – 69 ปี โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก) จำแนกตามแบบการทดสอบ	40
13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 70 – 74 ปี โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก) จำแนกตามแบบการทดสอบ	41
14 วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง	45
15 แสดงจำนวนชั่วโมงของการมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุรายบุคคล ที่มีสมรรถภาพทางกายระดับดี	46
16 แสดงจำนวนชั่วโมงของการมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุรายบุคคล ที่มีสมรรถภาพทางกายระดับต่ำ	47
17 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้ สำหรับผู้สูงอายุชาย จำแนกตามช่วงอายุ	59
18 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้ สำหรับผู้สูงอายุหญิง จำแนกตามช่วงอายุ	59
19 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl สำหรับผู้สูงอายุชาย จำแนกตามช่วงอายุ	60
20 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl สำหรับผู้สูงอายุหญิง จำแนกตามช่วงอายุ	60
21 เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบ เดิน 6 นาที สำหรับผู้สูงอายุชาย จำแนกตามช่วงอายุ	61

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
22	เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบ เดิน 6 นาที สำหรับผู้สูงอายุหญิง จำแนกตามช่วงอายุ	61
23	เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด สำหรับผู้สูงอายุชาย จำแนกตามช่วงอายุ	62
24	เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด สำหรับผู้สูงอายุหญิง จำแนกตามช่วงอายุ	62
25	เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบเอื้อมมือแตะกัน ด้านหลัง Back scratch สำหรับผู้สูงอายุชาย จำแนกตามช่วงอายุ	63
26	เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบเอื้อมมือแตะกัน ด้านหลัง Back scratch สำหรับผู้สูงอายุหญิง จำแนกตามช่วงอายุ	63
27	เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร สำหรับผู้สูงอายุชาย จำแนกตามช่วงอายุ	64
28	เกณฑ์การจัดระดับสมรรถภาพทางกายในการทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต หรือเดินเร็ว 4.8 เมตร สำหรับผู้สูงอายุชาย จำแนกตามช่วงอายุ	64
29	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง	65
30	จำนวนและร้อยละ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยรวม จำแนกตามการทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)	70
31	จำนวนและร้อยละ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชายโดยรวม จำแนกตามการทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)	71
32	จำนวนและร้อยละ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 60 – 64 ปี จำแนกตามการทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)	72
33	จำนวนและร้อยละ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 65 – 69 ปี จำแนกตามการทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)	73
34	จำนวนและร้อยละ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย ช่วงอายุ 70 – 74 ปี จำแนกตามการทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)	74

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
35	จำนวนและร้อยละ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง โดยรวม จำแนกตามการทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)	75
36	จำนวนและร้อยละ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 60 – 64 ปี จำแนกตามการทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)	76
37	จำนวนและร้อยละ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 65 – 69 ปี จำแนกตามการทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)	77
38	จำนวนและร้อยละ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง ช่วงอายุ 70 – 74 ปี จำแนกตามการทดสอบ โดยเปรียบเทียบเกณฑ์ (ภาคผนวก ก)	78