

ระดับไขมันในเลือดที่ผิดปกติ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ส่งผลให้ผู้ที่มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ มีโอกาสเป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ สมองเสื่อม หรือโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายได้ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถควบคุมระดับไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การวิจัยเชิงทดลองในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. ต่อระดับไขมันในเลือดในผู้สูงอายุที่มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติที่มาใช้บริการที่สถานอนามัยตำบลแม่เหิยะ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ได้รับยาควบคุมระดับไขมันในเลือด จำนวน 32 ราย ทำการสุ่มเข้ากลุ่มแบบง่าย เข้ากลุ่มทดลอง 17 ราย และกลุ่มควบคุม 15 ราย ที่รับประทานยาควบคุมระดับไขมันในเลือดในกลุ่มเดียวกัน กลุ่มทดลองได้รับการออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. ครั้งละ 44 นาที จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย วิกิทัศน์และคู่มือการออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. คู่มือการดูแลตนเองสำหรับผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติของระดับไขมันในเลือดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบไร้สาย และเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ระดับโคเลสเตอรอลรวม ของผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด ในกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. มีค่าไม่แตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช.
2. ระดับแอลดีแอล โคเลสเตอรอล ของผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด ในกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. มีค่าไม่แตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช.
3. ระดับไตรกลีเซอไรด์ ของผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด ในกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. มีค่าไม่แตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช.
4. ระดับเอชดีแอล โคเลสเตอรอล ของผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด ในกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. มีค่าสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < .05$

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายแบบฟอนเจิง มช. ช่วยเพิ่มระดับเอชดีแอล โคเลสเตอรอลในผู้สูงอายุที่มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติได้

Dyslipidemia is the cause of many diseases such as coronary artery disease and cerebral vascular disease, which can induce paralysis, partial paralysis, dementia or atherosclerosis. Aerobic exercise has been used to control serum lipid level effectively. The objective of this experimental research was to examine the effect of *Fawn Jerng Mor Chor* exercise on cholesterol level among elders with dyslipidemia. Sample included 32 elderly with dyslipidemia who attended a health care center in Maehea, Chiang Mai province and control serum lipid level by lipid-lowering drug. All subjects were randomly assigned into experimental and control groups: 17 persons in the experimental group and 15 persons in the control group. Both groups received a similar lipid-lowering drug. Subjects in the experimental group were trained by the researcher with 44 minutes of *Fawn Jerng Mor Chor* exercise 3 days per week for 12 weeks, while those in the control group did not participate in this exercise. The intervention description consisted of video CD, handbook of *Fawn Jerng Mor Chor* exercise, self-care for dyslipidemia elderly handbook, and Polar heart rate monitor. The research instruments included Demographic Data Record Form and Nutrition Behavior in Elders with Dyslipidemia Questionnaires. Demographic data were analyzed using descriptive statistics and hypotheses were test by ANCOVA.

The results of this study revealed that:

1. Total cholesterol level of the experimental and control group after *Fawn Jerng Mor Chor* exercise was not significantly different.
2. LDL cholesterol level of the experimental and control group after *Fawn Jerng Mor Chor* exercise was not significantly different.
3. Triglyceride level of the experimental and control group after *Fawn Jerng Mor Chor* exercise was not significantly different.
4. HDL cholesterol level of the experimental group after *Fawn Jerng Mor Chor* exercise was significantly higher than that of control group at a level of $p < .05$.

The results of this study indicate that *Fawn Jerng Mor Chor* exercise can improve HDL cholesterol level among elderly with dyslipidemia.