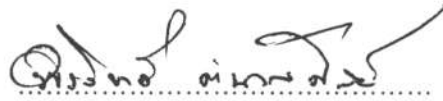


ชื่อวิทยานิพนธ์                      การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ

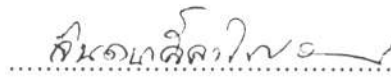
ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์                นางสาวศศิธร แสงพงศานนท์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์




ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พิรสิทธิ์ คำนวนศิลป์)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จันทนา ลี้ละไกรวรรณ)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศุภวัฒน์กร วงศ์ธนวล)

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาสถานการณ์ทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 2) เพื่อประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมออกกำลังกายในผู้สูงอายุ 3) เพื่อหารูปแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในบ้านหนองไคร่นุ่น ตำบลท่าพระ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 62 คน ผู้สูงอายุเหล่านี้ได้รับการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีกิจกรรมแทรกแซงที่ประกอบด้วย การตรวจสุขภาพก่อนและหลังการดำเนินการในโครงการ จัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากแพทย์ นักกายภาพบำบัด สาธิตการบริหารร่างกายจากสื่อ เทปวิดีโอ กลอนลำพื้นเมืองอีสาน รูปแบบคู่มือการบริหารร่างกาย นำทัศนศึกษาเพื่อแลกเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายจากชมรมผู้สูงอายุอำเภอฟล เยี่ยมเยือนให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาคำแนะนำ และจัดสวัสดิการ

เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลเก็บข้อมูลก่อนและหลังกิจกรรมแทรกแซง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Windows สถิติที่นำมาใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน McNemar Test และ Wilcoxon Signed Rank Test

การวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพ ไม่มีการจัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ไม่มีแผนพัฒนาหรือโครงการสำหรับผู้สูงอายุ ขาดเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุ ภายหลังจากการจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ เห็นประโยชน์และได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย

การวิจัยครั้งนี้ยังชี้ให้เห็นว่า รูปแบบในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เหมาะสม จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ในขณะที่กำลังออกกำลังกาย จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่สามารถนำไปปฏิบัติทั้งด้วยตัวเองตามลำพัง หรือแบบรวมกลุ่มก็ได้ ในกรณีที่ออกกำลังกายเป็นกลุ่มจะทำสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 - 45 นาที โดยมีเพลงดนตรีพื้นเมืองอีสานประกอบ


THIS TITLE: THE EXERCISE ACTIVITIES SUPPORT FOR THE ELDERLY  
PERSONS

AUTHOR: MISS SASITORN SANGPONGSANON

THESIS ADVISORY COMMITTEE:

.....Chairman

(Associate Professor Dr. Peerasit Kamnuansilpa)

.....Member

(Assistant Professor Chintana Leelakraiwan)

.....Member

(Assistant Professor Supawatanakorn Wongthanavas)

#### ABSTRACT

The objectives of this study were: 1) to assess the extent of physical exercises among the elderly persons; 2) to evaluate the satisfaction with the exercises; and 3) to develop a model for promoting exercise activities for the aged.

The sample for this study was a group of males and females aged 60 years and over, who were residing in Nongkrainoon village, Tambol Tarpra, Muang District, Khon Kaen Province. The total number of the aged in the group was 62. These elderly persons received the development interventions which included provision of physical check up before and after project operations, organizing a senior citizen club, delivering educational messages about the benefits of physical exercise by a medical doctor and by a physical therapist, demonstrating the correct exercise posture for the elderly persons through pre-recorded local musical video-tape on exercise program and through distributed physical exercise handbooks; visiting the elderly club of Phone District for exchange of exercise techniques, providing moral supports and advices, if

necessary, and giving welfare for all the elderly persons participated in this development project.

The data collection instrument was a questionnaire. The elderly persons participated in this project were interviewed twice, one before the commencement and one at the completion of development interventions. Data collected from the interviews were analyzed by using SPSS for Windows. The statistical methods used in the analyses of data were percentage, mean, standard deviation, McNemar Test and Wilcoxon Signed Rank Test.

It was found that the elderly persons in the studied village were neglected and did not receive proper advice about how to look after their own health conditions. No attempt was made to organize a senior citizen club in the village. Neither, there was any development plan and project to support the elderly persons. Therefore, there was an urgent need for exercise activities support for the elderly persons.

It was noted that, after necessary supports for exercise activities were arranged, the elderly persons were more knowledgeable about and could see the benefits of, physical exercise. In addition, they were able to regularly exercise. Consequently, these elderly persons were quite satisfied with the support for exercise activities they had received .

This study indicated that the most suitable exercise for the elderly persons must be the type that had low risk of injury while doing the exercise. Moreover, the exercise had to be easily adaptable for both individual and group activities. It was recommended that the elderly persons exercise in a group for 3 days a week. The recommended duration of each exercise session was between 30 to 45 minutes. The satisfaction of the elderly persons reached the highest level when the exercise sessions were accompanied by local music of the Northeast.