

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) ครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) เป็นการศึกษาแบบผสม (mixed research) ทั้งวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) และวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงโครงสร้าง (Structured interview) และแบบสอบถาม (questionnaire) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยมีวัตถุประสงค์ คือ (1) เพื่อสร้างรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) (2) เพื่อจัดทำคู่มือกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

1.1 ด้านข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 67.33 มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 68.00 ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 96.67 มีประวัติการพบแพทย์เดือนละ 1-2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 94.67 ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 69.33 จะมีโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องหรือมีข้อจำกัดในการออกกำลังกายโดยมีโรคกระดูกและข้อเสื่อม คิดเป็นร้อยละ 68.00 รองลงมา คือ ปัญหาเรื่องสายตา คิดเป็น ร้อยละ 59.33 ความดันโลหิตสูง คิดเป็น ร้อยละ 57.33 โรคเบาหวาน คิดเป็น ร้อยละ 52.67 การนอนหลับ คิดเป็น ร้อยละ 49.33 และในชุมชนมีการสนับสนุนหรือส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 86.00 เห็นว่าลานกีฬาพัฒนา 1 มีความเหมาะสมในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.33 มีความถี่ในการมาออกกำลังกายที่ลานกีฬาพัฒนา 1 สัปดาห์ละ 1 – 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 45.33 เพราะสถานที่ใกล้บ้าน คิดเป็นร้อยละ 36.00 และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 50.67 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถมองเห็นชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 59.33 แต่ได้ยินไม่ชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 52.00 โดยเห็นว่าตนเองมีสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.00 ส่วนใหญ่เห็นว่าตนเองมีสุขภาพดีกว่าบุคคลอื่น คิดเป็นร้อยละ 46.00 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอุปกรณ์ทางการแพทย์/เครื่องช่วยเหลือที่ใช้ คือ ฟันปลอม แว่นตา ไม่เท่า อุปกรณ์ช่วยเดิน

1.2 ความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า คิดเป็นร้อยละ 56.00 รองลงมา คือ กิจกรรมแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 46.00 กิจกรรมการออกกำลังกาย

ด้วยยางยืด คิดเป็นร้อยละ 35.33 กิจกรรมเต้นรำ คิดเป็นร้อยละ 30.00 กิจกรรมรำกระบองให้เก็ก คิดเป็นร้อยละ 27.33 กิจกรรมรำมวยจีน คิดเป็นร้อยละ 26.00 และกิจกรรมโยคะ คิดเป็นร้อยละ 24.00

1.3 ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 48.00

1.4 ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 3.06$, S.D. = 0.51) เมื่อพิจารณารายข้อที่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ ก่อนการออกกำลังกายท่านเริ่มด้วยการอบอุ่นร่างกาย เช่น วิ่งเหยาะ ๆ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ($\bar{X} = 3.55$, S.D. = 0.38) หลังการออกกำลังกายท่านมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.42) ออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 0.59) หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาพอากาศที่ไม่อำนวย เช่น ฝนตก แดดร้อน ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 0.64) เคารพตามกฎ กติกาของตกลงของเจ้าหน้าที่ที่ดูแลสถานที่ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 0.53) และเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวท่านเองได้ ($\bar{X} = 3.50$, S.D. = 0.63)

2. รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1)

รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัจจัยนำเข้า ประกอบด้วย ด้านนโยบาย ด้านบุคคล ด้านงบประมาณ ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 2) ด้านการบริหารจัดการ ประกอบด้วย การวางแผน การลงมือปฏิบัติงาน และการควบคุม 3) ผลผลิต ประกอบด้วย ประชาชนทุกกลุ่มออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต และรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) ในแต่ละวันควรมีโปรแกรมการจัดกิจกรรมดังนี้

วันจันทร์ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

วันอังคาร กิจกรรมแอโรบิค

วันพุธ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด

วันพฤหัสบดี กิจกรรมรำมวยจีน

วันศุกร์ กิจกรรมโยคะ

วันเสาร์ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

วันอาทิตย์ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

โดยมีช่วงเวลากิจการในเวลาในตอนเช้าเวลา 06.00-07.00 น. ในช่วงเวลาเย็น เวลา 16.00-17.00 น.

3. รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

รูปแบบการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (Warm up) ใช้เวลา 5 -10 นาที

ท่าที่ 1 ใช้เวลา 3 นาที คือ เส้นเอ็นวอร์มด้วยการยืดเหยียด หรือเรียกว่าวิธี บิดขี้เกียจ มือไขว้ไปด้านหลังแตะไหล่ด้านตรงข้ามกับแขน บิดเอวซ้าย/ขวา จำนวน 10 ครั้ง

ท่าที่ 2 ใช้เวลา 3 นาที คือ การวอร์มด้วยการบริหารข้อต่อต่าง ๆ ตั้งแต่สะบัด ข้อมือทั้งสองข้างจะกำมือหรือแบมือสะบัดก็ได้หมุนข้อเท้า หมุนคอเบา ๆ อย่าหลับตา จำนวน 10 ครั้ง

ท่าที่ 3 ใช้เวลา 4 นาที การยืดกล้ามเนื้อช่วงขา จำนวน 10 ครั้ง

ขั้นที่ 2 การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ใช้เวลา 10 นาที

ท่าที่ 1 ท่าบิดขี้เกียจ

ท่าที่ 2 ท่าเอียงตัวซ้ายขวา

ท่าที่ 3 ท่าพับศอกไปมา

ท่าที่ 4 ท่าตีศอก

ท่าที่ 5 ท่าดึงผ้าขึ้นลงด้านหน้า

ท่าที่ 6 ท่าโยกเข่า

ท่าที่ 7 ท่าดึงผ้าโบกไปมา

ท่าที่ 8 ท่าบิดสะโพกโยกย้าย

ท่าที่ 9 ท่าขัดหลัง

ท่าที่ 10 ท่าสะบัด สะบัด

ขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย (Cool down) ใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ท่าที่ 1 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง จำนวน 10 ครั้ง

ท่าที่ 2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหน้าและหน้าอก จำนวน 10 ครั้ง

ท่าที่ 3 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่ด้านข้าง จำนวน 10 ครั้ง

อภิปรายผล

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง เมื่อพิจารณารายชื่อที่ผู้สูงอายุพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ ก่อนการออกกำลังกายโดยเริ่มด้วยการอบอุ่นร่างกาย เช่น วิ่งเหยาะ ๆ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง การออกกำลังกายมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลางถึงมาก ให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องสอดคล้องกับ อรวรรณ พิพิชิตไชยพิทักษ์ (2560) ที่กล่าวถึงการออกกำลังกายของผู้สูงอายุว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกายผู้สูงอายุควรอบอุ่นร่างกายและสำรวจสภาพร่างกายของตนเองให้ดีก่อน หากมีโรคประจำตัวควรพบแพทย์เจ้าของไข้เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพราะบางโรคอาจกำเริบได้เมื่อออกกำลังกาย

เช่น โรคความดันโลหิตที่อาจเพิ่มสูงขึ้นเมื่อออกกำลังกาย จึงต้องควบคุมความดันให้อยู่ในระดับปกติก่อนจึงจะเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ เพื่อป้องกันอันตราย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2561) กล่าวว่า การเดิน หรือวิ่งช้า ๆ (เหยาะ) เป็นการอบอุ่นร่างกายและเป็นการออกกำลังกายที่นิยมกันทั่ว ๆ ไปเพราะค่าใช้จ่ายน้อยเดินคนเดียวก็ได้เดินเป็นกลุ่ม หรือเป็นคณะก็ดี ซึ่งการเดินต่างจากการวิ่ง ตรงที่ว่าขณะเดินจะมีเท้าข้างหนึ่งเหยียบติดพื้นดินอยู่ตลอดเวลา แต่วิ่งนั้นจะมีช่วงหนึ่งที่เท้าทั้ง 2 ข้าง ไม่เหยียบติดดิน ดังนั้นการเดินจึงลงน้ำหนักลงไปที่เท้าเท่านั้นน้ำหนักของผู้เดิน การวิ่งน้ำหนักที่ลงที่เท้าจะมากขึ้นกว่าเดิม ผู้สูงอายุที่ข้อเท้าหรือข้อเข่าไม่ได้จึงไม่ควรวิ่งถ้าข้อเท้าข้อเข่าไม่ดีมาก การเดินมากจะเจ็บที่ข้อควรเปลี่ยนเป็นการออกกำลังกายชนิดอื่น เช่น การเดินในน้ำ หรือการว่ายน้ำ ถ้าผู้สูงอายุมีสถานภาพร่างกายดีและเลือกการเดินเป็นการออกกำลังกาย ควรเริ่มด้วยการเดินช้า ๆ ก่อนประมาณ 5 นาที แล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้นถ้าหัดออกกำลังกายใหม่ ๆ ก็อย่างเพิ่งเดินไกลนัก แต่เมื่อฝึกจนเกิดความอดทนแล้ว จึงค่อยเพิ่มเวลาและความเร็วขึ้นตามหลักความหนักที่เหมาะสมการเดินหรือวิ่งอาจเลือกเดินหรือวิ่งตามสวนสาธารณะหรือเดินบนสายพานในที่จำกัดก็ได้ที่สำคัญคือควรที่จะเลือกใช้รองเท้าที่เหมาะสมและคุณภาพดี เนื่องจากการเดินหรือการวิ่งอย่างเดียวยังไม่ได้ออกกำลังกายครบทุกส่วนของร่างกายจึงควรมีการออกกำลังกายโดยการบริหารท่าต่าง ๆ เพิ่มเติมจะทำให้ร่างกายได้ประโยชน์มากยิ่งขึ้น อีกทั้ง วิไล คุปต์นิริติศัยกุล (2561) กล่าวว่า การกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเริ่มออกกำลังกายนั้น น่าจะเป็นการชี้ให้เห็นถึงคุณประโยชน์ที่จะได้รับการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ส่วนการคงการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนั้น เป็นสิ่งที่ยากมากขึ้น อย่างไรก็ตามมีคำแนะนำที่อาจช่วยได้ดังต่อไปนี้ คือ (1) เริ่มออกกำลังกายด้วยวิธีที่ถูกต้อง เพื่อเป็นการลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นระหว่างเริ่มออกกำลังกายใหม่ๆ เช่น ปวดขยอกกล้ามเนื้อ ข้ออักเสบ เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อการออกกำลังกาย (2) ทำการบันทึกการเต้นของชีพจรขณะพัก เมื่อเริ่มออกกำลังกาย และติดตามดูการเปลี่ยนแปลงการเต้นของชีพจรเมื่อเวลาผ่านไป เช่น 1 เดือน 2 เดือนต่อมา การเต้นของชีพจรที่ช้าลง จะช่วยบอถึงสมรรถภาพของร่างกายที่ดีขึ้นตามลำดับ ซึ่งบ่งบอกถึงความฟิตพร้อมและความแข็งแรงของร่างกาย (3) การมีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม เช่น การออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และมีสังคมกับผู้อื่นด้วย จะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยคงการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างต่อเนื่องและวิไล คุปต์นิริติศัยกุล (2561) ได้ให้ข้อควรระวัง ข้อจำกัด และปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ไว้ดังนี้ (1) ในผู้สูงอายุที่ไม่เคยมีการออกกำลังกายมาก่อนโดยให้เริ่มต้นจากการออกกำลังกายเบา ๆ ค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ โดยสังเกตการเต้นของชีพจร และอาการหอบเหนื่อย (perceived exertion) เป็นสำคัญ (2) ควรมีระยะอุ่นเครื่อง (warm up) เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มปริมาณเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนปลาย ช่วยเพิ่มอุณหภูมิของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกายจะมีประโยชน์คือป้องกันการบาดเจ็บต่อระบบข้อต่อและกล้ามเนื้อได้เนื่องจากในผู้สูงอายุจะพบการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อ collagen-elastin ratios ทำให้ความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันลดลงกว่าในวัยหนุ่มสาว 3 - 4 เท่า จึงควรมีการอุ่นเครื่อง (warm

up) ก่อนเพื่อช่วยป้องกันการฉีกขาดของเอ็นและกล้ามเนื้อเสมอ (3) ระยะผ่อนคลาย (cool down) เป็นช่วงเวลาทีระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบไหลเวียนกำลังปรับตัว เพื่อคืนสู่สภาวะปกติ จึงสำคัญมากในผู้สูงอายุ เนื่องจากขณะออกกำลังกายจะมีการสูบฉีดเลือดไปยังกล้ามเนื้อและขาในปริมาณที่มากกว่าปกติ 4 – 5 เท่า เมื่อหยุดออกกำลังกายทันที reflex vasodilatation ยังไม่กลับคืนสู่ปกติร่วมกับขาดการบีบตัวของกล้ามเนื้อเพื่อไล่เลือดกลับสู่หัวใจทำให้ venous return ลดลงชั่วคราวซึ่งเป็นผลต่อ cardiac output ทำให้ความดันโลหิตลดลง เลือดที่ไปยังสมองจึงลดลงชั่วคราวเกิดอาการมึนงงเวียนศีรษะได้ในผู้ที่มีโรคเส้นเลือดหัวใจตีบบางส่วนอาจทำให้เกิดการแน่นหน้าอกหรือหัวใจวาย

1. ควรรู้จักอาการที่บ่งบอกว่าออกกำลังกายหนักเกินไป ได้แก่
 - ชีพจรขณะออกกำลังกายสูงกว่าค่าที่กำหนด
 - นอนหลับไม่สนิทเหมือนปกติ
 - วันรุ่งขึ้นยังมีอาการกล้ามเนื้อล้ามาก
2. ไม่อาบน้ำทันทีหลังออกกำลังกาย ควรรออย่างน้อย 5-10 นาที ให้อุณหภูมิของร่างกายลดต่ำลง และไม่ควรใช้น้ำที่ร้อนเกินไป
3. เลี่ยงการออกกำลังกายชนิดที่ต้องกลั้นหายใจ เนื่องจากจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงได้
4. หลีกเลี่ยงการแข่งขัน เนื่องจากความตื่นเต้นจะกระตุ้นระบบประสาท
5. อัดโนมิตีให้หลังสาร catecholamine และทำให้หัวใจเต้นผิดปกติได้

ventricular arrhythmia) เป็นไข้ ไม่สบาย ไม่ควรออกกำลังกายและถ้าผู้สูงอายุหยุดออกกำลังกายระยะหนึ่ง และจะเริ่มต้นออกกำลังกายใหม่ ควรลดขนาดของการออกกำลังกายลงจากเดิมก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มภายหลัง นอกจากนี้ วิไล คุปต์นิริติศัยกุล (2561) ยังให้ข้อเสนอแนะสำหรับการจัดกิจกรรมกระตุ้นให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำได้นั้นโดยชี้ให้เห็นถึงคุณประโยชน์ที่จะได้รับการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ส่วนการคงการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนั้น เป็นสิ่งที่ยากมากขึ้น อย่างไรก็ตามมีแนะนำที่อาจช่วยได้ดังต่อไปนี้ คือ (1) เริ่มออกกำลังกายด้วยวิธีที่ถูกต้อง เพื่อเป็นการลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นระหว่างเริ่มออกกำลังกายใหม่ ๆ เช่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ข้ออักเสบ เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อการออกกำลังกาย (2) ทำการบันทึกการเต้นของชีพจรขณะพัก เมื่อเริ่มออกกำลังกาย และติดตามดูการเปลี่ยนแปลงการเต้นของชีพจรเมื่อเวลาผ่านไป เช่น 1 เดือน 2 เดือนต่อมา การเต้นของชีพจรที่ช้าลง จะช่วยบอกถึงสมรรถภาพของร่างกายที่ดีขึ้นตามลำดับ ซึ่งบ่งบอกถึงความฟิตพร้อมและความแข็งแรงของร่างกาย (3) การมีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม เช่น การออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และมีสังคมกับผู้อื่นด้วย น่าจะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยคงการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งดี ให้ประโยชน์มากมาย ถ้าทำได้ถูกวิธี แม้ในผู้สูงอายุก็อาจกระทำได้ และให้ประโยชน์มากเช่นกัน อาจสรุปหลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุได้ ดังต่อไปนี้ (1) เริ่มทำจากน้อยไปมากตามความสามารถของแต่ละบุคคล (2) ทำอย่างถูกวิธี ทั้งขนาด ระยะเวลา และความถี่ของการออกกำลังกาย (3) อย่าลืมระยะอุ่นเครื่องเมื่อจะเริ่มออกกำลังกาย เพื่อเป็นการเตรียม

ความพร้อมร่างกาย (4) ห้ามหยุดออกกำลังกายทันที อันตราย อาจเกิดภาวะหัวใจวายได้ ต้องมีระยะผ่อน คลายเสมอ (5) เลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้นั้นและผู้สูงอายุที่มีการออก กกำลังกายเป็นประจำ จึงจะเห็นการเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกายให้ประโยชน์หลายประการ ซึ่งจะช่วยให้ช่วงชีวิตที่เหลืออยู่ดำเนินไปอย่างมีคุณภาพ มีคุณค่า สามารถดำรงชีวิตอย่างอิสระ ทำให้ผู้สูงวัยเหล่านี้ มีความ สุขกาย และจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน อันเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของผู้สูงอายุทุกคน

2. รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1)

รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) ได้แก่ ด้านปัจจัยนำเข้าในด้าน นโยบายบุคลากรงบประมาณสถานที่วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านการบริหารจัดการ ได้แก่ การวางแผน การลงมือปฏิบัติงาน และด้านผลผลิต ได้แก่ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต ทั้งนี้ ในด้านนโยบายการให้บริการแก่ประชาชนในการออกกำลังกาย และการส่งเสริมการดูแลสุขภาพให้ แข็งแรง นั้นเป็นสิ่งสำคัญในผู้สูงอายุ การไม่มีโรคภัยหรือการมีร่างกายที่แข็งแรงนั้นไม่สามารถทำได้ใน ระยะเวลา 1 วัน 1 เดือนหรือแค่ 1 ปี ต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเสมอๆ ตลอดชีวิตซึ่ง ในชุมชนได้เห็นความสำคัญจากการประชาสัมพันธ์หรือการสื่อสารทุกช่องทางของระบบสาธารณสุข การเข้าถึงที่ไม่มีความยากลำบากในการเดินทาง เนื่องจากใกล้แหล่งที่อยู่อาศัยทำให้สามารถจัดกิจกรรมได้ หลายรูปแบบในระยะเวลาที่แตกต่างในบางช่วงของเทศกาล หรือการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุซึ่ง สอดคล้องกับนโยบายแห่งชาติ ในการที่จะสร้างเสริมความแข็งแรงให้กับผู้สูงอายุเพื่อลดภาวะพึ่งพิงและ อยู่อย่างผู้ที่มีสุขภาพดีสมวัยไร้โรคภัยที่สามารถป้องกันได้ ในด้านสังคม การพัฒนารูปแบบการบริหาร ลานกีฬาพัฒนา 1 มองเห็นความสำคัญในการเตรียมความพร้อมในขณะที่สังคมไทยเปลี่ยนแปลงค่า ครองชีพที่สูงขึ้น สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวและชุมชนในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับ วัฒนธรรมประเพณีสร้างความรักความสามัคคีทั้งในครอบครัวและชุมชน จากการพาการชักชวน เพื่อนบ้านลูกหลานมาออกกำลังกายที่มีความหลากหลายกิจกรรม สังคมสนับสนุนในเรื่องของ ลานกีฬาพัฒนา 1 เป็นการให้พื้นที่ในการจัดกิจกรรมและเป็นช่องทางในการอำนวยความสะดวกใน การสร้างพลังความแข็งแรงในด้านจิตใจกับผู้สูงอายุในสังคม ซึ่งมีความสอดคล้องกับสังคมไทยในการก้าว เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์) : ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ (จุฑารัตน์ แสงทอง. 2560) สอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ จิตติ ชนะฤทธิชัย (2555 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการบริหารจัดการสนามกีฬา องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริหารจัดการสนามกีฬากองการบริหาร ส่วนจังหวัดแพร่ภายหลังการรับถ่ายโอนภารกิจจากกรมกีฬาแห่งประเทศไทย และศึกษาผลการดำเนินงาน ในการรับบริการของผู้มาใช้บริการสนามกีฬากองการบริหารส่วนจังหวัดแพร่ การศึกษารูปแบบนี้ใช้แบบ สัมภาษณ์กับผู้ปฏิบัติงานบริหารสนามกีฬากองการบริหารส่วนจังหวัดแพร่ จำนวน 4 คน และใช้ แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้มาใช้บริการสนามกีฬากองการบริหารส่วนจังหวัดแพร่ จำนวน 400 คน ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ศึกษาด้วยตนเอง ในการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ได้นำมาสรุปเป็นความเรียง

ส่วนข้อมูลแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า

1. ด้านทรัพยากรในการบริหารจัดการ (4M's)

ศูนย์กีฬามีจำนวนบุคลากร 36 คน แบ่งเป็นข้าราชการ 1 คน ลูกจ้างตามภารกิจ 13 คน และลูกจ้างรายวัน 22 คน โดยบริหารจัดการสนามกีฬาจังหวัดเกี่ยวกับการดูแลรักษาอาคารสถานที่ การดูแลความสะอาดและทัศนียภาพโดยรอบ และดำเนินการจัดเตรียมสนามกีฬาและอุปกรณ์สำหรับผู้มาใช้บริการ โดยได้รับการจัดสรรเงินในการบริหารจัดการสนามกีฬาจากองค์การบริหารส่วนจังหวัดและเงินงบประมาณอุดหนุนจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ทั้งในเรื่องของสถานที่วัสดุอุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก ให้มีความพร้อมและเพียงพอต่อการให้บริการผู้มาใช้บริการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

2. ด้านกระบวนการบริหารจัดการ (POSDCoRB)

มีการวางแผน นโยบาย และกำหนดกรอบแผนการปฏิบัติงานโดยระดับหัวหน้า และแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบตามลำดับสายงานการบังคับบัญชาสั่งงานและ มอบหมายงานตามความรู้ความสามารถของบุคลากร มีการวางแผนกำลัง สรรหาและคัดเลือกบุคคลเข้าทำงาน ทดแทนตำแหน่งที่ว่าง และส่งเสริมพัฒนาบุคลากรโดยจัดฝึกอบรมทั้งภายในและภายนอกศึกษาดูงาน และสร้างขวัญและกำลังใจให้กับบุคลากรในการปฏิบัติงาน มีการประสานงานที่ดีทั้งจากหน่วยงานภายในและภายนอก

3. ด้านความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการ

ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจทุกด้านอยู่ในระดับมาก ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ศูนย์กีฬาสถาบันกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ ควรมีการจัดทำปฏิทินการปฏิบัติงานให้มีความชัดเจนเป็นระบบ ระบบรักษาความปลอดภัยมีการตรวจสอบและซ่อมแซมอุปกรณ์ที่ชำรุด และการประชาสัมพันธ์การจัดโครงการ/กิจกรรมต่าง ๆ ให้ประชาชนในจังหวัดได้รับรู้และมีส่วนร่วม

3. รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

รูปแบบการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (Warm up) ขั้นที่ 2 การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า และขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย (Cool down) ซึ่งรูปแบบการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า 3 ขั้นตอน เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ที่มีความเหมาะสมและปลอดภัยกับผู้สูงอายุ ซึ่ง ชลธิชา จันทศิริ (2559 : บทคัดย่อ) กล่าวว่า การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงตามวัย ประโยชน์ของการออกกำลังกายหลักการออกกำลังกายที่ปลอดภัย และรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สอดคล้องกับหลักการออกกำลังกายทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุว่า การออกกำลังกายให้ถูกวิธี ซึ่ง สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2557) ได้กล่าวถึง

หลักการออกกำลังกายให้ถูกวิธีว่าควรปฏิบัติ ดังนี้ (1) ความถี่ในการออกกำลังกาย หมายถึง จำนวนวันในการออกกำลังกายสำหรับผู้ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรปฏิบัติสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น การออกกำลังกายที่จะเกิดผลดีต้องทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน (2) ความหนักเบาในการออกกำลังกาย หมายถึง การเพิ่มขึ้นของการปฏิบัติในการออกกำลังกาย ซึ่งขึ้นอยู่กับประเภทและวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย เช่น ออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลกำลังมากขึ้นต้องเพิ่มความหนักโดยการยกน้ำหนักมากขึ้น บ่อยขึ้น แต่ถ้าออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความทนทานของกล้ามเนื้อ ต้องเพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้น ในการเพิ่มผลกำลังของผู้สูงอายุต้องทำด้วยความระมัดระวังไม่หักโหม เพราะกล้ามเนื้ออาจฉีกขาดได้ ผู้สูงอายุที่มีเส้นเลือดที่สมอง เปราะบางอาจแตกเกิดอัมพาตได้ สำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเพื่อความทนทานไหลเวียนเลือดเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกายได้รับเลือดอย่างเพียงพอ สำหรับผู้สูงอายุให้ใช้ท่าที่ใช้ร่างกายตนเองเป็นหลัก เพราะสามารถควบคุมได้ (3) ระยะเวลาของการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรนานติดต่อกัน 1,201-1,301 นาที 1 แต่สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย ควรเริ่มทำครั้งละน้อย ๆ ท่าที่ทำได้ อาจค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนสามารถออกกำลังกายได้นานติดต่อกัน 20 - 30 นาที และรูปแบบการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า 3 ขั้นตอน สอดคล้องกับ การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ของ ภควรรณ อ่อนคำ (2552) ที่ได้เสนอแนะการใช้ "ผ้าขาวม้า" เป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกายว่าได้ประยุกต์เป็นการกำหนดลมหายใจเข้าออกฝึกลมหายใจให้หายใจเป็นและถูกต้อง โดยการอบอุ่นร่างกาย เริ่มจากท่าคารวะ 4 ทิศเป็นการบีบเลือดขึ้นสู่สมอง ต่อด้วยท่าดินสูกู้ฟ้า ฟัน สูดิน เป็นการทรงตัวและยืดเหยียดและอบริเวณหัวเข่า ท่าวาดพื้นพสุธา เป็นการยืดเหยียดแขนและจัดระยะห่างระหว่างบุคคลและท่าพญาอินทรี เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว จากนั้นต่อด้วยการเริ่มท่าบริหารด้วย ซึ่งท่าบริหารด้วยผ้าขาวม้านี้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ที่เน้นการกำหนดลมหายใจเข้าออก เนื่องจากมีท่วงท่าที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สามารถนำผ้าขาวม้าลมปรามไปฝึกได้ ใช้เวลาเพียง 12 นาทีเท่านั้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ข้อเสนอแนะด้านปัจจัยนำเข้า

(1.1) เพิ่มแสงสว่างให้เพียงพอ (1.2) จัดสถานที่ให้มีสิ่งแวดล้อมที่ดี สะอาด มีจุดพักที่นั่งได้ มีจุดน้ำดื่มเป็นระยะ มีแผนที่หรือแผนผังแสดงตำแหน่งที่ตั้ง (1.3) จัดเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลตลอดเวลา (1.4) มีบริการร้านอาหารหรือร้านขายเครื่องดื่มที่เพียงพอ (1.5) มีห้องน้ำที่สะอาดและปลอดภัยมีผู้รับผิดชอบดูแล ความสะอาด (1.6) มีที่เก็บของหรือตู้สำหรับเก็บของเมื่อมีการออกกำลังกาย

จะได้ไม่ขัดขวางและมีมาตรฐานความปลอดภัย (1.7) อุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกาย ควรมีการดูแลร่วมกันทั้งผู้ที่ใช้อุปกรณ์ ต้องตรวจความพร้อมใช้เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุได้ (1.8) มีการป้องกันการเกิดอัมพฤกษ์ และอุปกรณ์ป้องกันไว้ให้เพียงพอ (1.9) มีการประสานเจ้าหน้าที่ตำรวจช่วยตรวจตราในขณะที่ผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย

2. ข้อเสนอแนะด้านการบริหารจัดการ

จัดกิจกรรมกีฬาที่เหมาะสมและสร้างมุมมองในเรื่องการออกกำลังกายในสังคมกับกลุ่มวัยอื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจและสัมพันธ์อันดีระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุและวัยอื่น ๆ เพื่อลดการมีอคติว่าผู้สูงอายุต้องมีภาวะพึ่งพิงมาเป็นภาระของสังคม ให้มองว่าเป็นการอยู่ร่วมกันและพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ รวมทั้งสังคมสูงวัยที่กำลังมีในอีกไม่กี่ปี

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- (3.1) ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อคุณภาพหรือความต่อเนื่องในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
- (3.2) ควรมีการศึกษาความเป็นไปในการพัฒนารูปแบบลานกีฬาแบบผสมผสานในลานกีฬาที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด
- (3.3) ควรมีการศึกษาเรื่องการนำระบบการวัดคุณภาพในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมาใช้ในลานกีฬาสาธารณะ