



การเคลื่อนไหวบำบัด : กิจกรรมพัฒนาผู้สูงอายุ
MOVEMENT THERAPY: ACTIVITIES FOR ELDERLY PEOPLE
วิชาฯ แห่ฮู้ย*
ระวีวรรณ วรรณวิไชย**

บทคัดย่อ

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยคาดการณ์ว่าภายในปี 2568 ประเทศไทยจะก้าวสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) จากการศึกษาพบว่า ปัญหาในผู้สูงอายุที่สูงเป็นอันดับแรก คือ ปัญหาสุขภาพด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย การเคลื่อนไหวบำบัดเป็นกิจกรรมด้านการบำบัดรูปแบบหนึ่งที่ถูกออกแบบมาเพื่อมองหาวิธีการป้องกันและกระตุ้นรักษาร่างกายและจิตใจ มีวิธีการและรูปแบบอันหลากหลายที่ใช้การเคลื่อนไหวในการรักษา วิธีการบางอย่างเน้นการรักษาจากความรู้สึกภายใน บางอย่างเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหวร่างกาย ดังนั้นการเคลื่อนไหวหรือการเต้นบำบัด (Movement/Dance Therapy) จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายและบำบัดรักษาไปพร้อม ๆ กันด้วยการเคลื่อนไหวหรือการเต้นที่สามารถช่วยฟื้นฟู เพิ่มความคล่องตัว เพิ่มความแข็งแรงและความสมดุล สามารถลดความตึงเครียด เกิดความผ่อนคลาย และสนุกสนาน ช่วยเพิ่มศักยภาพให้กับผู้สูงอายุทั้งทางกายภาพและจิตใจ

คำสำคัญ: การเต้นบำบัด / การเคลื่อนไหวบำบัด / การเต้นและการเคลื่อนไหวบำบัด / ผู้สูงอายุ

Abstract

The increasing number of aging population in Thailand is stepping into the complete Aged Society by 2025. The study reveals numbers of senior citizen's problems included the health problem of the body's movement which is the most found issue. The movement therapy is an activity designed to solve the problem of movement especially for protecting and healing the body and mind. The activity has many ways of healing, some of them does the inside healing for more effectiveness of the body's movement. The movement/dance therapy is an interesting optional activity which will help the senior citizens to do the exercises and getting healed at the same time with the enjoyable and relaxing body's movement or dancing that can recovery body's elasticity, strength and balance, the tension is also reduced.

Keywords: Dance Therapy / Movement Therapy / Dance and Movement Therapy / Elderly Person

* นิสิตระดับปริญญาโทบัณฑิต หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาศิลปศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, chiwawa_mupa@hotmail.co.th

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., สาขาวิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, rawiwan@g.swu.ac.th

บทนำ

ปัจจุบันประชากรโลกมีอายุยืนยาวขึ้นกว่าเดิม เนื่องด้วยวิทยาการทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้า ส่งผลให้มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น จากการสำรวจข้อมูลประชากรของประเทศไทย เมื่อปีพุทธศักราช 2556 พบว่า ประชากรไทยมีทั้งหมด 64.5 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 9.4 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 14.5 ของประชากร โดยเพิ่มขึ้นปีละประมาณ 5 แสนคน คาดว่าภายในปีพุทธศักราช 2568 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ [สสส.] 2559 :ออนไลน์) ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาและเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมสำหรับการก้าวสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

เมื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุแล้ว จะเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างมากและรวดเร็ว ซึ่งเป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อม มลพิษ คุณภาพอาหาร การบริโภค ภาวะความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายของผู้สูงอายุได้ง่าย ทางด้านร่างกายนั้นพบว่า สมรรถนะทางร่างกายของผู้สูงอายุจะถดถอยลง จนอาจนำไปสู่สภาวะที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทั้งนี้ผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นไม่เท่ากัน ด้วยเหตุปัจจัยการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่แตกต่างกัน ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่สูงเป็นอันดับแรก คือปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย (ร้อยละ 58) รองลงไปได้แก่ ปัญหาการได้ยินหรือสื่อความหมาย (ร้อยละ 24) ด้านการมองเห็น (ร้อยละ 19) ด้านการเรียนรู้ (ร้อยละ 4) ด้านจิตใจ (ร้อยละ 3) และสติปัญญา (ร้อยละ 2) (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย 2558:8) ปัญหาการเคลื่อนไหวลำบากในผู้สูงอายุนั้น เนื่องจากอวัยวะอ่อนแอลง เกิดอาการเจ็บปวดตลอดจนเสียการทรงตัว อาการอ่อนแรงลงของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายนั้นอาจมีสาเหตุจากโรคของกล้ามเนื้อ ภาวะทุพโภชนาการ ความผิดปกติของเกลือแร่ โลหิตจาง ความผิดปกติของระบบประสาทหรือกล้ามเนื้อ นอกจากนี้อาจมีสาเหตุร่วมจากโรคทางข้อ เช่น รูมาตอยด์ เก๊าท์ โรคพาร์กินสัน และยารักษาโรคจิต อาการเจ็บปวดจากสาเหตุหลายประการนี้ทำให้ผู้สูงอายุไม่อยากจะเคลื่อนไหวร่างกาย จึงเกิดผลกระทบที่เกิดจากปัญหาการเคลื่อนไหวลำบาก คือ ผู้สูงอายุจะรู้สึกสูญเสียบทบาทของตนเอง ทำให้ความเชื่อมั่นในตัวเองลดลง และจะส่งผลไปถึงกิจกรรมประจำวัน ไม่เป็นที่พอใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล กลัว และยังได้พบเห็นสภาพของผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน ยิ่งทำให้เกิดความกลัว อารมณ์เศร้าซึมลงและสิ้นหวัง ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) และการออกกำลังกาย (Exercise) จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ

สมรรถภาพที่เกี่ยวกับสุขภาพที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตมี 5 ด้าน คือ ความอดทนของระบบหายใจ และไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และสัดส่วนของร่างกาย ดังนั้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุจึงควรเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาองค์ประกอบด้านใดด้านหนึ่งหรือทั้ง 5 ด้าน (ประสิทธิ์ ปัทม 2557 :1) นอกจากที่ได้กล่าวมาแล้ว กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมเน้นการเคลื่อนไหวที่ไม่รวดเร็ว รุนแรง และใช้เวลายาวนานมากเกินไป หากแต่ควรเป็นกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ตลอดจนช่วยให้สมรรถภาพของผู้สูงอายุดีขึ้น และความเครียดกังวลลดน้อยลง จากเหตุผลที่กล่าวข้างต้นประกอบกับข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าพบข้อมูลที่สนใจว่า การเคลื่อนไหวบำบัด เป็นกิจกรรมด้านการบำบัดรูปแบบหนึ่งที่ถูกออกแบบมาเพื่อมองหาวิธีการป้องกันและกระตุ้นรักษาร่างกายและจิตใจ มีวิธีการและรูปแบบอันหลากหลายที่ใช้การเคลื่อนไหวในการรักษา วิธีการบางอย่างเน้นการรักษาจากความรู้สึกภายใน บางอย่างเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหวร่างกาย การรักษาหรือการทำกิจกรรมด้านการเคลื่อนไหวจะสามารถส่งเสริมด้านความแข็งแรงของร่างกาย สร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งตอบสนองต่อความต้องการทางด้านร่างกายและอารมณ์ การนำการเคลื่อนไหวบำบัด

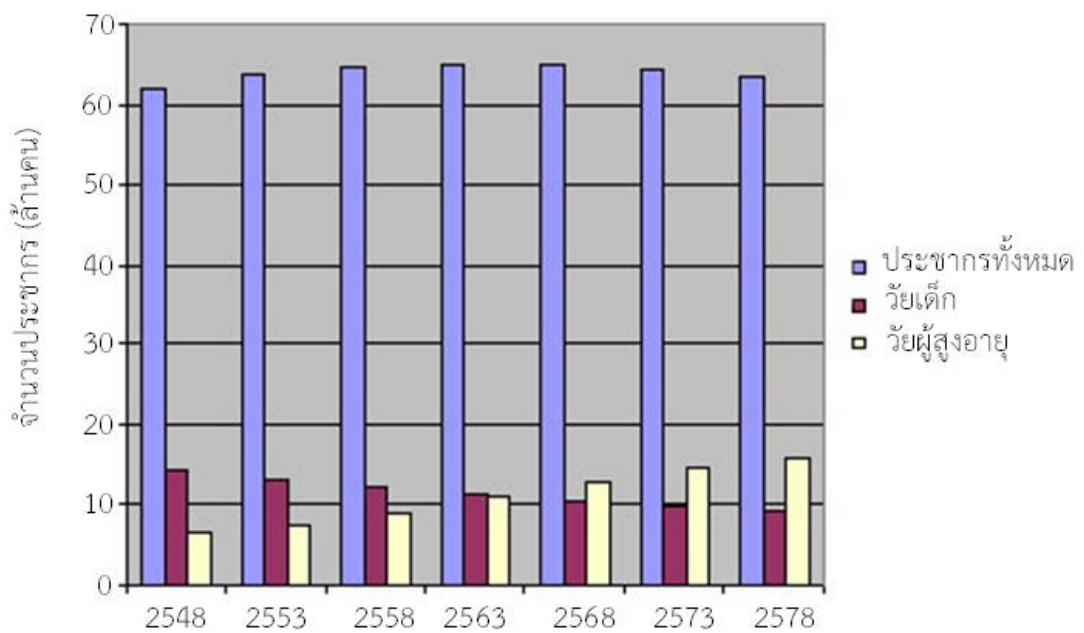
มาทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ จะสร้างความตระหนักรู้และความเข้าใจในเหตุการณ์และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมต่อปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด นอกจากนี้ยังส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกเพลิดเพลินในการทำกิจกรรม จิตใจสงบและมีสมาธิมากขึ้น มีแนวทางในดูแลตนเอง เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับปัญหาหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต แต่สามารถป้องกันและชะลอให้เกิดช้าลงได้

สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

องค์การสหประชาชาติ คาดการณ์ว่า ในช่วงปี พ.ศ.2544 – พ.ศ.2643 เป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ กล่าวคือ โลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งแต่ละประเทศอาจก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมของแต่ละประเทศ เช่น ความเจริญเติบโตและมั่นคงทางเศรษฐกิจ การพัฒนาทางด้านการแพทย์ โภชนาการอาหาร ทั้งนี้ได้มีการแบ่งสังคมผู้สูงอายุเป็น 3 ระดับ คือ ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing society หรือ Aging society) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) และระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) ในกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้ว อย่างเช่น ประเทศสมาชิกในยุโรป อเมริกาเหนือ ได้เข้าสู่สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์แล้ว ในขณะที่บางประเทศในเอเชีย เช่น ญี่ปุ่น ได้เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มที่แล้วเช่นกัน สำหรับประเทศไทยการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของไทยที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วง 3 - 4 ทศวรรษที่ผ่านมาทำให้ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงวัย และมีการคาดการณ์ว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี พ.ศ.2568 ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มสังคมสูงวัยของกลุ่มประเทศอาเซียนเป็นอันดับที่ 2 รองจากประเทศสิงคโปร์ ซึ่งปรากฏการณ์นี้จะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศในด้านเศรษฐกิจ สังคมและสุขภาพ ตลอดจนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ สาเหตุสำคัญของการเพิ่มสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว เนื่องมาจากปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ

1. การลดลงของภาวะเจริญพันธุ์หรือการเกิดน้อยลง
2. การลดภาวะการตายทำให้อายุคนไทยยืนยาวขึ้น ซึ่งอาจมีผลจากวิทยาการทางการแพทย์ที่เจริญก้าวหน้า

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้ประชากรวัยเด็กลดลงอย่างรวดเร็วจนนำมาสู่การเพิ่มขึ้นของสัดส่วนประชากรสูงอายุซึ่งมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลประชากรของสำนักบริหารงานทะเบียน กรมการปกครอง (2556) พบว่า จังหวัดที่มีดัชนีการสูงวัยมากที่สุด 3 ลำดับแรกได้แก่ ลำปาง (121.79%) ลำพูน (116.48%) และแพร่ (116.47%) (ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 2557:3) จากโครงสร้างประชากรสะท้อนให้เห็นลักษณะการพึ่งพิงกันระหว่างประชากรกลุ่มอายุต่าง ๆ เมื่อโครงสร้างประชากรเปลี่ยนไป ลักษณะการพึ่งพิงกันก็เปลี่ยนไปด้วย เดิมมีประชากรวัยเด็กที่ต้องพึ่งพิงประชากรวัยแรงงานมากกว่าผู้สูงอายุ แต่ในอนาคตอันใกล้ จะมีผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพิงประชากรวัยแรงงานมากกว่าเด็ก



ภาพที่ 1 กราฟแสดงประชากรในปี พ.ศ. 2548-2578
ที่มา: วนิดา ธนประโยชน์ศักดิ์ (2554:ออนไลน์)

ปัจจุบันรัฐบาลได้กำหนดให้มีการเตรียมความพร้อมสังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นยุทธศาสตร์หนึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และมีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ไว้แล้ว การที่รัฐต้องกำหนดแผนงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้อย่างเป็นทางการนั้น เป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างทางประชากรของประเทศ แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ประเทศไทยกำลังเผชิญหน้ากับภาวะการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรสูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป การมีจำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วนี้ หมายความว่า ประเทศมีระยะเวลาที่ค่อนข้างสั้น ในการเตรียมการสำหรับรองรับการดูแลผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้นให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนี้การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุ ยังมีผลกระทบต่อภาวะทางเศรษฐกิจ สังคม และการบริหารประเทศ (ศิริวรรณ ศิริบุญ และ ชเนตติ มลิณทางกูร 2551:ออนไลน์) ศ.ดร.ยงยุทธ ยุทธวงศ์ รองนายกรัฐมนตรี (สสส. 2559:ออนไลน์) กล่าวว่า รัฐบาลให้ความสำคัญกับนโยบายด้านสังคมโดยเฉพาะการดูแลผู้สูงอายุผ่านกลไกของหน่วยงานรัฐ เช่น มีการจัดตั้งสถาบันเทคโนโลยีผู้สูงอายุ เช่น การผลิตหูฟังสำหรับผู้มีปัญหาการได้ยิน การผลิตข้อเท้าเทียม รวมไปถึงหน่วยงานภาครัฐ ผ่านกระทรวงสาธารณสุข ที่มีจัดหมอครอบครัวดูแลคนชุมชน และการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลกันด้วย เช่น ผู้สูงอายุที่ อายุประมาณ 60 ปี เป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีอายุมาก หรือผู้สูงอายุที่ป่วยติดบ้านติดเตียง เป็นต้น (ไทยรัฐออนไลน์ 2557:ออนไลน์) รวมถึงการผลักดัน พระราชบัญญัติกองทุนการออมแห่งชาติ ซึ่งอยู่ในระหว่างขั้นตอนการดำเนินการ เพื่อส่งเสริมให้มีการออมตั้งแต่อายุน้อย แก้ไขปัญหาการไม่มีเงินออมหลังการเกษียณ และเพิ่มเบี้ยผู้สูงอายุ โดยขณะนี้ได้ให้ทางกระทรวงการคลังพิจารณาช่วยเหลือ ซึ่งอาจเพิ่มจำนวนเงินให้มากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มผู้ยากไร้ เช่นเดียวกับ ศาตราจารย์คลินิก เกียรติคุณ นายแพทย์ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี 2559:ออนไลน์) ที่ได้กล่าวถึงประเด็นดังกล่าวว่า ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้น อยู่ระหว่างการเปลี่ยนผ่านจากสังคมผู้สูงอายุสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ซึ่งมีระยะเวลาสั้นที่สุดในการเปลี่ยนผ่านคือ 16 ปี รัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญในการเตรียมการเรื่องนี้เป็นลำดับต้น มีนโยบายและหลักแนวคิดสำคัญคือ “ผู้สูงวัยมีคุณค่า สังคมไทยร่วมดูแล มีสุขจนวาระสุดท้าย” เตรียมพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสง่างาม โดยทุกภาคส่วนต้องเข้ามาร่วมดำเนินงาน รวมถึงวารสารศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคประชาสังคม ภาคเอกชน และภาคประชาชน มีการเตรียมความพร้อมในทุก ๆ ด้าน ตั้งแต่ด้านนโยบาย เศรษฐกิจมหัพภาคที่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ การสนับสนุนเบี้ยยังชีพ การยืดระยะเวลาเกษียณอายุ การลดค่าบริการโดยสาธารณชนแก่ผู้สูงอายุ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถมีชีวิตที่กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวาในสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยความสะดวก จะเห็นได้ว่ารัฐบาลไทยได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีการวางแผนนโยบายไว้อย่างครอบคลุม

การเปลี่ยนแปลงและการเตรียมตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของคนเราเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดและมีการพัฒนาไปตามแต่ละช่วงวัย เมื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่เต็มตัวร่างกายจะเปลี่ยนแปลงจากการพัฒนาไปในทิศทางที่เริ่มถดถอยลง และเมื่อถึงช่วงวัยสูงอายุก็จะกลายเป็นความเสื่อมของร่างกาย สังเกตได้จากอวัยวะและการทำงานต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมถดถอยลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ มากขึ้น การมีอายุที่เพิ่มมากขึ้นเป็นกระบวนการหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นตามวัฏจักรของสิ่งมีชีวิตที่มีอายุหลักเฉลี่ยได้และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้เองที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย เช่น สมรรถภาพทางกาย พลังความสามารถ และการจัดการตนเองได้ต่าง ๆ ลดลง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้มีใช้เพียงส่งผลในด้านร่างกายของผู้สูงอายุเท่านั้น หากแต่ยังส่งผลต่อภาวะจิตใจอีกด้วย กล่าวคือ ผู้สูงอายุจะเริ่มมีความรู้สึกว่าตนเองสูญเสียบทบาททางสังคม ทำให้การมองเห็นคุณค่าในตนเองลดลง จึงมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ผู้สูงอายุจึงเป็นผู้ที่อยู่ในช่วงวัยของภาวะที่ต้องการพึ่งพิง และได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อการดำเนินชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุข ซึ่งความเป็นผู้สูงอายุนั้นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนการดำรงอยู่ในสังคมของผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากวัยอื่นเนื่องจากมีความเสื่อมของการทำงานระบบต่าง ๆ ทั่วร่างกายโดยเฉพาะระบบประสาท ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบขับถ่าย ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้มักจะเกิดขึ้นช้า ๆ ในภาวะปกติ อวัยวะของระบบต่าง ๆ จะยังทำหน้าที่ได้อย่างปกติ แต่ในภาวะบีบคั้น ไม่ว่าจะเกิดจากทางอารมณ์ หรือทางร่างกาย หรือสังคม จะทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถรักษาสภาวะสมดุลของร่างกายไว้ได้ ทำให้เกิดอาการผิดปกติของร่างกายและทำให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ง่าย

กลุ่มโรคที่มักจะเกิดในผู้สูงอายุ จะสามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มโรคที่พบได้ตั้งแต่ยังไม่ถึงวัยสูงอายุ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง โดยโรคเหล่านี้ไม่ได้มีสาเหตุมาจากอายุโดยตรง แต่เกิดจากการละเลยการดูแลสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ความอ้วน และความเครียด เมื่ออายุมากขึ้นก็จะมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเพิ่มขึ้น อีกกลุ่มคือ กลุ่มโรคของผู้สูงอายุ เช่น สมองเสื่อม อัลไซเมอร์ กระดูกพรุน ข้อเสื่อม โรคในระบบทางเดินปัสสาวะ (ต่อมลูกหมากโตในผู้ชาย และปัสสาวะเล็ดในผู้หญิง) ผู้สูงอายุควรดูแลสุขภาพและสังเกตตนเองทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของหัวใจ ระบบหลอดเลือด ระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด หากพบความผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อหาทางรักษาและแก้ไขความผิดปกตินั้นโดยเร็วที่สุด (ลิลลี่ ชัยสมพงษ์ 2012:ออนไลน์)

เมื่อสมรรถภาพร่างกายลดลง ทำให้ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองหรือกิจวัตรประจำวันเป็นไปได้ยากลำบาก จะส่งผลกระทบทางจิตใจ เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง หดหู่กับสภาพตัวเอง อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุไม่กล้ามีสังคมหรือมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น สิ่งเหล่านี้จะเป็นผลเชื่อมโยงกันอยู่ ดังนั้นในการดูแลผู้สูงอายุ ต้องคำนึงถึงทุก ๆ ด้าน ครอบคลุมควรให้กำลังใจและเอาใจใส่ ส่วนทางด้านร่างกายก็ต้องได้รับการดูแลอย่างถูกต้องและเหมาะสม เมื่อผู้สูงอายุมีศักยภาพทางร่างกายที่ดี ความมั่นใจในการทำกิจกรรมก็จะ

ตามมาอีกทั้งการเข้าสังคมก็เป็นอีกอย่างที่ต้องกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้ถึงคุณค่าในตัวเอง ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องมีองค์ความรู้ และฝึกศึกษาข้อมูล ข่าวสารต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในอนาคต ให้รู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของตนเอง สังคม และโลก (สิริพงศ์ กุลสุขรังสรรค์, คมศักดิ์ สินสุรินทร์ และ มารุต ว่องประเสริฐ การ ม.ป.ป.:ออนไลน์)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นประเด็นสำคัญในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเตรียมความพร้อมตั้งแต่ตอนที่ยังอยู่ในวัยกลางคน เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเหตุเพราะคนในยุคต่อไป ไม่ว่าจะอายุเท่าใดต่างก็ต้องเผชิญกับการบีบคั้นของสังคมมากขึ้น และการจะเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับก้าวสู่โลกแบบนั้นก็เป็นสิ่งที่ต้องวางแผนแต่เนิ่น ๆ ในปัจจุบันจึงมีบริการด้านต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุในด้านการดูแลสุขภาพ เวชภัณฑ์ อาหาร และยา รวมถึงการทำกิจกรรมด้านการบำบัดรักษารูปแบบต่าง ๆ มากขึ้น

การเต้นและการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหว

มนุษย์มีความสามารถโดยธรรมชาติในการติดต่อสื่อสาร แสดงความคิดและความรู้สึกผ่านทาง การเคลื่อนไหวและภาษากาย เช่น เด็กสามารถที่จะแสดงความรู้สึกและความต้องการโดยไม่ต้องสื่อสารด้วยวาจา และไม่มีการบังคับควบคุมร่างกายในการแสดงออกของท่าทาง แต่เมื่อมนุษย์เติบโตขึ้นในสังคมสมัยใหม่มีกฎกติกา มารยาทและบรรทัดฐานของสังคมที่กีดกันไม่ให้มนุษย์มีอิสระในการแสดงออกทางวาจาและทางกาย ส่งผลให้อารมณ์ความรู้สึกถูกคุมขังและถูกเก็บซ่อนอยู่ภายใน สิ่งเหล่านี้เองที่มักจะสามารถนำไปสู่อาการทางร่างกายและความเจ็บป่วยได้ ในสมัยโบราณกาล เมื่อเอ่ยถึงการฟ้อนผึ่มด หรือฟ้อนผีฟ้า คนคงเข้าใจว่าเป็นไสยศาสตร์ไม่อาจพิสูจน์ได้ด้วยวิทยาศาสตร์ เช่นเดียวกับ การเต้นรำของพวกวูดู หรือของอินเดียนแดงหลายเผ่าในอเมริกา แต่เมื่อเวลาผ่านไป ก็มีคนค้นพบว่า นี่คือการเยียวยาร่างกายและจิตใจอีกแขนงหนึ่ง จึงได้พัฒนาเป็นอีกศาสตร์หนึ่งที่เรียกว่า Dance Therapy หรือ เต้นรำบำบัด

การรักษาด้วยการเคลื่อนไหวและการเต้นรำคือ การบำบัดที่ทำให้คนค้นพบการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพให้คนรับรู้ทำความเข้าใจกับอารมณ์ภายในที่ถูกปิดกั้น สามารถช่วยบรรเทาความผิดปกติทางจิตใจ อารมณ์และความเครียด ผู้ที่มีความกังวลและซึมเศร้า หรือแม้กระทั่งความพิการทางการเรียนรู้ ปัญหาทางจิต และพฤติกรรมทางปัญญาเช่น ออทิสติก ข้อแตกต่างของการเต้นรำทั่วไปกับการเต้นรำบำบัดต่างกันตรงที่ การเต้นรำจะเป็นการเต้นรำอย่างไรให้สวยงาม แต่การเต้นรำบำบัดจะเป็นการเต้นเพื่อพัฒนา ฟันฟูข้อบกพร่องทั้งกายและใจ ซึ่งผู้ต้องการเยียวยาด้วยการเต้นรำนี้ไม่ต้องมีพื้นฐานการเต้นรำมาเลยก็ได้

พจนานพร กนกแก้ว อาจารย์พิเศษสอนวิชาการเต้นรำ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่าศิลปะบำบัดแขนงนี้เป็นการผสมผสาน การเคลื่อนไหวเข้ากับจังหวะ “มูฟเมนต์เป็นเรื่องของกายภาพบำบัด ดูการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วน แต่ถ้าเมื่อไรเรามีดนตรี แล้วเอามูฟเมนต์มาประมวลเข้าด้วยกัน เอาทำเชื่อมต่อกันเรียบเรียงเป็นท่าที่หนึ่ง ท่าที่สอง มันก็เป็นแดนซ์ มีลีลา การเต้นรำบำบัดนี้ก็ได้จำกัดท่าเต้นอยู่เฉพาะแบบหนึ่งแบบใด แต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ทุกประเภท ทั้ง แจ๊ส บัลเลต์ ลีลาศ ฮิพ-ฮอป บัลลุ่ม รวมไปถึงศิลปะการแสดงอย่างไมม์ (ธปิ่น 2545:ออนไลน์)

จุฑา ดาว วัฒนปกรณ์ นักจิตบำบัดด้วยการเคลื่อนไหว ได้กล่าวไว้ในบทสัมภาษณ์ของผู้จัดการรายวันออนไลน์ว่า การบำบัดจิตด้วยศิลปะการเคลื่อนไหว การใช้กระบวนการของการเต้นและการเคลื่อนไหว การวาดภาพบำบัดจิตใจ ซึ่งในกระบวนการเหล่านั้นจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ การรับรู้ ความคิด ทั้งทางกายภาพ และทางสังคม ศิลปะบำบัดแขนงนี้อยู่บนพื้นฐานของความเชื่อที่ว่า การเคลื่อนไหวของร่างกายสะท้อนให้เห็นถึงรูปแบบทางความคิดและอารมณ์ความรู้สึกของแต่ละบุคคลได้ ร่างกายและจิตใจมันแยกออกจากกันไม่ได้ จิตใจมันอยู่ในร่างกายเรา (ผู้จัดการรายวัน 2554:ออนไลน์)

ในขณะที่ประเทศอังกฤษได้มีการนำการเต้นบัลเลต์มาใช้บำบัดผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน มีชื่อโครงการว่า Dance for Parkinson ผู้ดูแลโครงการกล่าวว่า การเต้นบัลเลต์เป็นการเต้นที่สวยงาม มีการยืด ย่อ ถ่ายน้ำหนัก ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยพาร์กินสัน มีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น ที่สำคัญพวกเขาได้ออกกำลังกายโดยที่ไม่รู้ตัว ในด้านวิทยาศาสตร์การเต้นบัลเลต์จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ผู้ป่วยสามารถทรงตัวได้เร็วขึ้น รวมถึงช่วยเพิ่มความมั่นใจในการที่จะพัฒนาการเคลื่อนไหวของตัวเองได้ (VARIETY 2555:ออนไลน์)

กิจกรรมการเคลื่อนไหวและการเต้น ยังเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญต่อพัฒนาการของเด็ก เพราะเด็กได้ใช้ร่างกายเป็นสื่อกลางในการแสดงออกทางอารมณ์และความคิดสร้างสรรค์ตามจังหวะ เสียงดนตรี และเสียงเพลง โดยการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ การร้อง เล่น เต้นรำ เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองต่อธรรมชาติของเด็กที่ไม่อยู่นิ่งและชอบเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา สามารถพัฒนาทักษะในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก เพราะการที่เด็กได้คิดค้นท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ จะเป็นการฝึกทักษะการคิดสร้างสรรค์และจินตนาการให้แก่เด็กได้เป็นอย่างดี ช่วยให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเอง ไม่ปิดกั้นในการที่เด็กได้แสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และแสดงความเป็นตัวของตัวเองได้อย่างอิสระ (ดร.สุภาพร เทพยสุวรรณ 2554:ออนไลน์)

โรงพยาบาลปิเอ็นเอช ได้มีการนำการเต้นระบำหน้าท้องมารวมกับการทำกายภาพบำบัดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม กลายเป็นปิเอ็นเอชเบลลีแดนซ์เซอร์ไชส์คลาส เป็นที่แรกในประเทศไทย โดยเน้นให้ผู้ป่วยได้ใช้ร่างกายครบทุกส่วน โดยเฉพาะคนไข้หลังผ่าตัดมะเร็งเต้านม ก็จะมีท่วงท่าที่ครูออกแบบให้เหมาะกับนักเรียนกลุ่มนี้ อย่างท่าที่มีการใช้แขนก็จะช่วยบำบัดให้สามารถยกแขนได้มากขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ที่สำคัญคือการช่วยบำบัดฟื้นฟูจิตใจของคนไข้ ทำให้คนไข้ยังคงรู้สึกมั่นใจในความเป็นผู้หญิงอยู่ ท่าเต้นที่ครูใช้สอนไม่เพียงแต่ช่วยฟื้นฟูบำบัด ยังเน้นเรื่องของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วย จะช่วยในเรื่องให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายลดอาการปวดเมื่อยต่าง ๆ ลงได้ (อลิซาเบธ ลิซ วิลเลียมส์ ม.ป.ป.:ออนไลน์)

จากข้อความที่กล่าวมานั้น ทำให้เห็นว่าในปัจจุบันกิจกรรมด้านการเคลื่อนไหวและการเต้นรำบำบัดในประเทศไทยเริ่มเป็นที่สนใจของสังคมไทยมากขึ้น แต่ยังไม่เป็นที่แพร่หลายมากนัก อาจเป็นเพราะสังคมไทยเป็นสังคมที่ไม่ค่อยกล้าแสดงออกและมักจะเก็บอารมณ์ความรู้สึกเอาไว้ภายใน จนกลายเป็นปัญหาความเครียดและหยิ่งรากลึกจนกลายเป็นปัญหาสุขภาพจิต และถ้าไม่รู้วิธีระบายความเครียดอย่างถูกวิธีแล้ว สุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราก็จะเสื่อมถอยลงไปด้วย การบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวและการเต้นรำจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะทำให้เราเข้าใจและสามารถจัดการกับความทุกข์ภายในของตนเองได้อย่างถูกวิธี เรียนรู้ผ่านกายไปสู่ใจ เพราะจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณเชื่อมโยงถึงกัน

การเต้นและการเคลื่อนไหวบำบัดในผู้สูงอายุ

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุปัญหาหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและอาจนำไปสู่ความพิการได้คือการพลัดตกหกล้ม ซึ่งการพลัดตกหกล้มนี้ เกิดจากทั้งสภาพร่างกาย และศักยภาพในการควบคุมการเคลื่อนไหวที่ถดถอยตามอายุ การสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556 พบว่า ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่สูงเป็นอันดับแรก คือ ปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย สาเหตุเนื่องจากกล้ามเนื้ออ่อนแรง การทรงตัวไม่ดี ความกระฉับกระเฉงของร่างกายลดลง ฯลฯ และปัญหาที่สำคัญอีกด้านหนึ่งของผู้สูงอายุ คือ ปัญหาด้านสุขภาพจิต อันมักจะเกิดจากการไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สังคมที่เปลี่ยนไปได้ และยังเมื่อร่างกายเสื่อมสมรรถภาพทำให้ความเชื่อมั่นในตัวเองลดลง ก็จะส่งผลไปถึงกิจกรรมประจำวัน ทำให้เกิดความกลัว อารมณ์เศร้าซึมลงและสิ้นหวัง ซึ่งเป็นผลสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน

ในปัจจุบันผู้สูงอายุเริ่มหันมาให้ความสนใจต่อสุขภาพและการดูแลตนเองมากขึ้น สังเกตได้ว่าผู้สูงอายุในปัจจุบันบางส่วนเริ่มมีความสนใจ กระตือรือร้น เข้าใจ และเปิดใจรับข้อมูลที่เป็ประโยชน์ การจัดกิจกรรม

ให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวเสมอ จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ กิจกรรมด้านการเดินและการเคลื่อนไหวบำบัดเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายและบำบัดรักษาไปพร้อม ๆ กัน เพราะการเคลื่อนไหวประกอบด้วย การขยับร่างกาย ท่าทางและกล้ามเนื้อ มีการกำหนดจังหวะการหายใจไปพร้อมการเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถลดความตึงเครียด เกิดความผ่อนคลาย และสนุกสนานเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม ผู้สูงอายุจะมีความมั่นใจ และเกิดความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อสามารถทำกิจกรรมได้

ผู้สูงอายุเมื่ออายุมากขึ้นมีแนวโน้มที่จะสูญเสียความยืดหยุ่น ความแข็งแรงและทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย การเดินและการเคลื่อนไหวบำบัดสามารถช่วยฟื้นฟู เพิ่มความคล่องตัว เพิ่มความแข็งแรงและความสมดุล การเดินรำจะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ ยกระดับการเต้นของหัวใจและเพิ่มออกซิเจนในร่างกายทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี ลดความเสี่ยงของความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจ และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพด้านความจำ การเดินรำบำบัดช่วยให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวที่แตกต่างจากการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะทำให้เกิดการสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มความแข็งแรง ลดความเสี่ยงของปัญหาเรื่องการหกล้มในผู้สูงอายุได้ ซึ่งการบำบัดด้วยการเดินและการเคลื่อนไหวนั้นไม่จำเป็นที่ผู้สูงอายุจะต้องมีความรู้หรือเดินเป็นมาก่อน ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมการเดินและการเคลื่อนไหวบำบัดได้แม้ว่าจะมีปัญหาสุขภาพ เช่น โรคพาร์กินสันสมองเสื่อม โรคกระดูก โรคไขข้อ โรคหอบหืดหรือโรคหัวใจ เพราะการเดินรำเป็นเสมือนยารักษาโรคที่ดีรูปแบบหนึ่งและมีความเสี่ยงน้อย แต่อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญคือต้องอยู่ในความดูแลหรือได้รับการตรวจสอบจากแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรตรวจสอบสุขภาพก่อนที่จะดำเนินกิจกรรม

มีการวิจัยการศึกษาทางวิทยาศาสตร์มากมายที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์ของการเดินรำ ตัวอย่างเช่น มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ได้ทำการศึกษาในปี 2014 โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอาการตึงที่หัวเข่าและสะโพก) เข้าร่วมกิจกรรมการเดินรำเป็นเวลา 12 สัปดาห์ การศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอัตราการลดลงของการใช้ยาแก้ปวดร้อยละ 39 ในขณะที่ผู้ที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมมีการเพิ่มขึ้นของการบริโภคยาแก้ปวดร้อยละ 21 (Redwards212 2015:ออนไลน์)



ภาพที่ 2 ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเดินรำบำบัด
ที่มา: medicalxpress (2010:ออนไลน์)

การศึกษาที่จัดทำโดยนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยมิสซูรีพบว่า การรักษาด้วยการเดินรำสามารถฟื้นฟูความสมดุลและการเดินในผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น Jean Krampe พยาบาลผู้ทำกิจกรรมและนักศึกษาปริญญาเอกในโรงเรียนพยาบาลชินแคลกล่าววว่า “ในการศึกษาเราพบว่า ความสมดุลของการเดินและการทำงานโดยรวมของผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมการเดินรำบำบัดอยู่ในระดับดี พยาบาลและผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุ สามารถนำกิจกรรมเหล่านี้ไปใช้เพื่อลดภาวะอันตรายที่เกิดจากการหกล้มได้” (University of Missouri-Columbia 2010:ออนไลน์)

ผู้คนในออนตาริโอ (Ontario) ที่ทุกข์ทรมานจากการปวดเรื้อรังบอกว่า การรักษาด้วยการเดินรำที่พวกเขาเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยทำให้คุณภาพชีวิตของพวกเขาดีขึ้น Susan Cleaver หนึ่งในผู้เข้าร่วมโครงการกล่าวว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โรคข้ออักเสบทำให้เธอไม่สามารถเดินเองได้โดยไม่ต้องใช้ไม้เท้า หลังร่วมกิจกรรมไปได้ 10 สัปดาห์ เธอสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระมากขึ้นและมีการปวดระหว่างวันลดน้อยลง (CTVNews.ca Staff 2016:ออนไลน์)



ภาพที่ 3 Susan Cleaver ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินรำเพื่อบรรเทาอาการปวด
ที่มา: CTVNews.ca Staff (May 22, 2016)

การเดินรำเป็นสิ่งที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ นอกเหนือจากการสร้างความสมดุลและการเดินที่ดีขึ้นแล้ว การศึกษาจาก Albert Einstein College of Medicine ได้รับการสนับสนุนการทำโครงการวิจัยจาก The National Institute on Aging ศึกษาผู้สูงอายุที่มีอายุ 75 ปี จำนวน 469 คน เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมรวมทั้งโรคอัลไซเมอร์ โดยศึกษาจากการทำกิจกรรมแต่ละประเภทของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น กิจกรรมการอ่าน การเขียน ทำปริศนาคำไขว้ เล่นไพ่ เล่นดนตรี เดินรำ เดิน เทนนิส วายน้ำและเล่นกอล์ฟ ผลการวิจัยพบว่าที่น่าแปลกคือการเดินรำเป็นกิจกรรมที่ติดต่อกิจกรรมอย่างมีนัยยะสำคัญด้านการลดความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม ซึ่งการเดินรำช่วยลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อมถึง 76% มากเป็นสองเท่าของการอ่าน และการเล่นปริศนาคำไขว้ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงเพียง 47% นักวิจัยเชื่อว่าการเดินรำเป็นสิ่งที่ท้าทายและมีความซับซ้อนเพราะในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกาย นักเดินรำจะต้องจดจำจังหวะการเดิน ท่วงท่า และจังหวะของดนตรี ซึ่งพัฒนาระบบประสาทและเซลล์สมองได้อย่างดี

เมื่อเร็ว ๆ นี้ นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่าการเดินรำมีประโยชน์ต่อระบบประสาทที่ซับซ้อน ของสมอง เยื่อหุ้มสมอง ประสาทสัมผัส การใช้เหตุผลและการตอบสนองทางอารมณ์ สิ่งเหล่านี้เชื่อมโยงทำให้เกิดความแข็งแรงของระบบประสาทและช่วยเพิ่มหน่วยความจำในสมองได้ การเดินรำยังสามารถบรรเทาอาการของโรคพาร์กินสันได้เช่นเดียวกับภาวะสมองเสื่อม เพราะเป็นโรคที่เกิดจากความบกพร่องของเซลล์ประสาทในสมอง

นักวิจัยกลุ่มหนึ่งได้นำผลการสำรวจจากผลการวิจัยของ AUT University in New Zealand ในปี 2009 จำนวน 18 ชิ้นงานที่เกี่ยวข้องกับการเดินและการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ ซึ่งนักวิจัยพบว่า การวิจัยทุกชิ้นนั้นมีนัยยะสำคัญในการเพิ่มขีดความสามารถทางกายภาพ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง สมดุลและความคล่องตัวผ่านการเดินรำ (Deborah Mitchell 2010:ออนไลน์)

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ” วิทยาลัยนันทนาฏศิลป์ สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยของ พิณธร ปรัชญานุสรณ์ นิสิตปริญญาโท ที่ผสมผสานนาฏศิลป์และศาสตร์สุขภาพจิตเข้าด้วยกัน กล่าวว่านาฏกรรมบำบัดนอกจากจะช่วยผู้สูงอายุสานสัมพันธ์ภาพ อธิบายภัยไม่ตรีกับคนรอบข้างด้วยการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความสุข สนุกสนานแล้ว ยังจะได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวที่ถูกต้องสอดคล้องกับช่วงวัยของพวกเขาด้วย นาฏกรรมบำบัดจะช่วยให้การนอนหลับในผู้สูงอายุลดน้อยลง ด้วยจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกจะถูก

ปรับเปลี่ยนไปในทางบวกมากขึ้น จุดต่างระหว่างนาฏกรรมบำบัดกับการออกกำลังกายแบบอื่นคือ การไม่มีท่าบังคับขณะออกกำลังกาย ผู้สูงอายุจะรู้สึกกดดัน แลกแยก หากไม่สามารถทำตามเพื่อน ๆ หรือครูผู้ฝึกได้ แต่นาฏกรรมบำบัดจะช่วยให้เขารู้สึกผ่อนคลาย เคลื่อนไหวร่างกายอย่างไรก็ได้ตามศักยภาพและความพร้อมทางร่างกายของตัวเอง (พิณธร ปรัชญานุสรณ์ 2548)

ผู้เขียนได้มีโอกาสเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมให้กับโครงการการเต้นบัลเลต์ในผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาผลด้านการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของมหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี โดยผู้เขียนเป็นผู้ฝึกฝนและทำกิจกรรมการเต้นบัลเลต์ให้กับผู้สูงอายุเป็นเวลา 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน กิจกรรมเน้นการบริหารร่างกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และฝึกการทรงตัวด้วยแบบฝึกหัดบัลเลต์ง่ายๆ ในช่วงการฝึกครั้งแรกผู้สูงอายุส่วนมากไม่สามารถยืนทรงตัวขาเดียวและค้างไว้ได้ ทำได้เพียงยกขาและวางเท่านั้น และมีร่างกายที่ค่อนข้างไม่ยืดหยุ่น หลังจากฝึกฝนเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีร่างกายยืดหยุ่นมากขึ้น สามารถเหยียดและยืดร่างกายในท่าที่ทำได้ยากมากขึ้น เมื่อฝึกไปจนถึงสัปดาห์ที่ 6 เป็นต้นไป ผู้สูงอายุสามารถยืนทรงตัวขาเดียวและค้างไว้ได้ 3 จังหวะห้องเพลง ยืนได้นั่นคงและทำท่าทางได้คล่องแคล่ว การทำกิจกรรมจากแบบฝึกหัดบัลเลต์จึงช่วยฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อ การทรงตัว และยังได้ฝึกฝนความจำ การฟังดนตรี เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นการได้พัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน



ภาพที่ 4 - 5 ผู้สูงอายุทำกิจกรรมช่วงยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ที่มา: ผู้เขียน, 21 ธันวาคม 2559



ภาพที่ 6 - 7 ผู้สูงอายุทำกิจกรรมการเต้นบัลเลต์แบบง่าย
ที่มา: ผู้เขียน, 21 ธันวาคม 2559

ประโยชน์ของการเดินรำและการเคลื่อนไหวบำบัดนั้นมีมากมายหลายทางและเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับทุก ๆ ช่วงวัย แต่ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้นจะต้องคอยระวังและสังเกตตัวเอง หากเกิดอาการเวียนศีรษะ ตามัว รู้สึกคล้ายหายใจไม่ทัน หรือหายใจไม่ออก ใจสั่น แน่น เจ็บตื้อบริเวณหน้าอก รวมถึง

เมื่อมีอาการลมออกหู หรือหูตึงกว่าปกติ จะต้องหยุดทันทีและพักผ่อนให้เต็มที่ ถ้าอาการเป็นอยู่นาน ควรปรึกษาแพทย์

บทสรุป

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันหลายด้าน หากผู้สูงอายุไม่ได้มีการเตรียมความพร้อม และวางแผนชีวิตในการรับมือต่อความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นจะทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องมีองค์ความรู้ ให้รู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของตนเอง สังคม และโลก การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยชราตั้งแต่ตอนที่ยังอยู่ในวัยกลางคน เป็นสิ่งที่พูดกันมากขึ้นในโลกยุคปัจจุบัน และการจะเตรียมตัวเองให้พร้อมสำหรับก้าวสู่โลกที่เปลี่ยนแปลงก็เป็นสิ่งที่ต้องวางแผนแต่เนิ่น ๆ แม้ในสภาพสังคมปัจจุบันและอนาคต วิวัฒนาการด้านการแพทย์ และการสาธารณสุข ได้เจริญก้าวหน้าไปอย่างมาก โรคหลาย ๆ โรค สามารถป้องกันรักษาได้ แต่ถ้าหากเราต้องการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ไม่เป็นภาระต่อผู้อื่น สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และประเทศชาติ เราจึงต้องดูแลสุขภาพให้ดีตั้งแต่วัยหนุ่มสาว มีการวางแผนและมีการปฏิบัติอย่างจริงจัง

ผู้สูงอายุที่จะอยู่ในสังคมไทยอีก 10-20 ปีข้างหน้าจะต้องเป็นผู้สูงอายุ ที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ ความรู้ ความสามารถ แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับ การดูแลและพฤติกรรม การดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น ๆ การเดิน และการเคลื่อนไหวบำบัดเป็นศาสตร์ทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะสามารถช่วยฟื้นฟู เพิ่มความคล่องตัว เพิ่มความแข็งแรงและความสมดุลของร่างกายแล้ว ยังสามารถลดความตึงเครียด เกิดความผ่อนคลาย และสนุกสนาน ช่วยเพิ่มศักยภาพให้กับผู้สูงอายุทั้งทางกายภาพและจิตใจ

การเลือกกิจกรรมการเดินและการเคลื่อนไหวบำบัดที่เหมาะสมและตอบสนองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย และรูปแบบกิจกรรมบางประเภทยังควบคู่กับการรักษาจิตใจไปพร้อม ๆ กัน ยกตัวอย่างเช่น ในปัจจุบันกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เป็นที่นิยมมาก เช่น การฝึกโยคะ การรำไทเก็ก ไทชิ ที่ได้ฝึกฝนทั้งการเคลื่อนไหวร่างกาย ฝึกฝนการหายใจและฝึกสมาธิ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมเพราะมีการเคลื่อนไหวที่ช้าและฝึกฝนได้ง่ายสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

VARIETY. 2555. “เดินบัลเล่ต์ต้านพาร์กินสัน.” *MCOT.net*, วันที่สืบค้นข้อมูล 1 สิงหาคม 2559

(<http://www.mcot.net/site/content?id=4ff675710b01dabf3c048c2b#.V57NYjuLTIU>).

ไทยรัฐออนไลน์. 19 มีนาคม 2557. “ไทยจ่อเข้า ‘สังคมผู้สูงอายุ’ เต็มตัวปี 68 ล่าสุดกว่า 1 ล้านคนนอนติดเตียง.” (www.thairath.co.th/content/410946).

ธปณ. 2545. “สุนทรียนี้เพื่อกายและใจ.” *ชีวิตออนไลน์* 4(90): 26-31. วันที่สืบค้นข้อมูล 3 สิงหาคม 2559 (<http://www.cheewajit.com/medicine /สุนทรียนี้เพื่อกายและใจ-2/>).

ประสิทธิ์ ปัทม. (2557). *การศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกโยคะตามความต้องการของผู้สูงอายุ*. ปรินญาณิพนธ์ปริญญาโทชั้นปริญญาโท, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ผู้จัดการรายวัน. 22 กรกฎาคม 2554. “‘แดนซ์’ บำบัดเครียด ‘ดูจดาว วัฒนปกรณ’.”

(<http://www.manager.co.th/Daily/ViewNews.aspx?NewsID=9540000090378>).

- พิณธร ปรัชญานุสรณ์. 2548. ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขภาพจิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). 2558. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2557. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ลิลลี่ ชัยสมพงษ์. 2555. “30+30 ยังแจ๋ว.” โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์, วันที่สืบค้นข้อมูล 24 พฤษภาคม 2559 (<https://www.bumrungrad.com/healthspot/july-2012/to-be-a-healthy-elderly>).
- วนิดา ธนประโยชน์ศักดิ์. 2554. “โครงสร้างประชากรไทยกับแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในอนาคต.” สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, วันที่สืบค้นข้อมูล 24 พฤษภาคม 2559 (<http://biology.ipst.ac.th/?p=913>).
- ศิริวรรณ ศิริบุญ และ ชเนตติ มลิินทางกูร. 2551. “ฐานข้อมูลประชากร : ผู้สูงอายุ.” วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, วันที่สืบค้นข้อมูล 24 พฤษภาคม 2559 (http://www.cps.chula.ac.th/cps/research_division/article_ageing/ageing_001.html).
- ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2557. ประชากรสูงอายุไทย: ปัจจุบันและอนาคต. กรุงเทพฯ: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สิริพงศ์ กุลสุขรังสรรค์, คมศักดิ์ สิ้นสุรินทร์ และ มารุต ว่องประเสริฐการ. (ม.ป.ป.). “การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ.” *โปรเรฮาบ2โฮม*, วันที่สืบค้นข้อมูล 24 พฤษภาคม 2559 (<http://www.prorehab2home.com/th/document/Changes%20in%20the%20elderly.pdf>).
- สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. 2014. “สังคมผู้สูงอายุ : นัยต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ สาเหตุของการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ.” *สุโขทัยธรรมมาธิราชออนไลน์*, วันที่สืบค้นข้อมูล 28 กรกฎาคม 2559 (<http://www.stou.ac.th/stouonline/lom/data/sec/Lom12/05-03.html>).
- สุภาพร เทพยสุวรรณ. 2554. “พัฒนาความฉลาดของลูกด้วยกิจกรรมเคลื่อนไหว.” *True of Life*. วันที่สืบค้นข้อมูล 1 สิงหาคม 2559 (<http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=truthoflife&month=05-01-2011&group=21&gblog=19>).
- อลิซาเบธ ลิซ วิลเลียมส์. (ม.ป.ป.). “เบลลีแดนซ์คืออะไร.” *haijai.com*, วันที่สืบค้นข้อมูล 1 สิงหาคม 2559 (<http://health.haijai.com/1884/>).

ภาษาอังกฤษ

- CTVNews.ca Staff. 2016. “Patients say dance therapy is cutting chronic pain.” *CTVNews*, Retrieved August 3, 2016 (<http://www.ctvnews.ca/health/patients-say-dance-therapy-is-cutting-chronic-pain-1.2913159>).
- Mitchell, Deborah. 2010. “Dancing is Good Medicine for Seniors.” *EmaxHealth*, Retrieved August 3, 2016 (<http://www.emaxhealth.com/1275/dancing-good-medicine-seniors.html>).
- Redwards212. 2015. “Benefits of Dancing for Seniors.” *Lifelinecareathome*, Retrieved August 3, 2016 (<http://lifelinecareathome.com/benefits-of-dancing-for-seniors/>).
- University of Missouri-Columbia. 2010. “Dance therapy improves seniors' gait, balance, researcher finds.” *Medical Press*, Retrieved August 3, 2016 (<http://phys.org/news/2010-04-therapy-seniors-gait.html>).