

การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด เพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการทรงตัวในผู้สูงอายุ

THE DEVELOPMENT OF MOVEMENT THERAPY ACTIVITIES FOR BODIES BALANCED EFFICACY PROMOTING IN ELDERLY.

วิชาษา แซ่อู่ย / VISAKA SAEUI

นิสิตปริญญาโท สาขาศิลปศึกษา : ศิลปะการแสดงศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

GRADUATE STUDENT, PROGRAM IN ART EDUCATION: PERFORMING ART
EDUCATION, FACULTY OF FINE ARTS, SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY.

ระวีวรรณ วรรณวิไชย / RAWIWAN WANWICHAI

สาขานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

PROGRAM IN THAI DANCE, FACULTY OF FINE ARTS,
SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

วรพล อร่ามรัศมีกุล / WORAPHON ARAMRUSSAMEKU

สาขาวิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

PROGRAM IN REHABILITATION, FACULTY OF MEDICINE,
SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์
1) เพื่อพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด เพื่อ ส่งเสริม
ความสามารถด้านการทรงตัวในผู้สูงอายุ 2) ศึกษาผลการ
ทรงตัวก่อนและหลังทำกิจกรรมการเคลื่อนไหว บำบัด กลุ่ม
ตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 20 คน
ไม่มีภาวะสุขภาพตามที่ผู้วิจัยกำหนด ทำกิจกรรมจำนวน 7
สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 55 นาที โดยแบ่งเวลาในการทำ
กิจกรรมออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงกายบริหาร 15 นาที ช่วง
กิจกรรม 30 นาที และช่วงผ่อนคลายร่างกาย 10 นาที

ผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้วิจัยได้พัฒนากิจกรรมการ
เคลื่อนไหวบำบัดที่บูรณาการระหว่างกิจกรรมการเคลื่อนไหว
ร่างกาย ศิลปะละครในเรื่องการใช้ความคิดสร้างสรรค์และ
จินตนาการ และการใช้ดนตรีประกอบไว้ในกิจกรรม กิจกรรม
แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ 1. กิจกรรมช่วงกายบริหาร 2.
กิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด 3. กิจกรรมช่วงผ่อนคลาย
ร่างกาย 2) การทดสอบสมมติฐานด้วย Paired-Sample
T-Test พบว่า ผลการทรงตัวก่อนการทำกิจกรรมการ
เคลื่อนไหวบำบัดน้อยกว่าผลการทรงตัวหลังทำกิจกรรมการ
เคลื่อนไหวบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 สรุปได้ว่า ผู้
สูงอายุมีความสามารถในการทรงตัวดีขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรม
การเคลื่อนไหวบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

คำสำคัญ กิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด / ความ
สามารถด้านการทรงตัว / ผู้สูงอายุ

Abstract

The paper shows my research with two
objectives; 1) Developing a movement therapy and its
application for the knowledge to promote a balanced body
among older adults efficiently; and 2) the results from
participants who went through the movement therapy. My
study consists of twenty seniors who were between the
ages of sixty and sixty-nine years old with no health
conditions. The duration of movement therapy was 55
minutes twice per a week for 7 weeks. The exercise has
three parts; 1) warming up for fifteen minutes; 2) movement
therapy for thirty minutes; 3) cooling down for ten minutes.

Thus, my research shows how 1) I have
developed and integrated the movement therapy with
these physical exercises inspired by the teaching methods
of theater and music to be creative. Then finding quality
of research tools and 3 part of estimation approach form
1.Warm-up exercise 2.Therapy movement activities 3.
Activities for relaxation which examined. 2) Analysis of
balance before and after activities. Hypothesis test by

Paired-Sample T-Test found that stabilization effect before took the therapy movement activities was less than after took the therapy movement activities in statistically significant at 0.01. It can be concluded that the elderly are able to stabilize themselves after participating in the Therapy movement activities. Statistically significant at 0.01.

Keyword: movement therapy/ body stabilization/ older adults

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว โดยในขณะนี้ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด 64.5 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 9.4 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 14.5 ของประชากร โดยเพิ่มขึ้นปีละประมาณ 5 แสนคน คาดว่าภายในปี 2568 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) (ไทยรัฐออนไลน์. 2557: ออนไลน์) การสำรวจสุขภาพของผู้สูงอายุไทย ปี 2556 พบว่า ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่สูงเป็นอันดับแรก คือปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย (ร้อยละ 58) รองลงไปได้แก่ ปัญหาการได้ยินหรือสื่อความหมาย (ร้อยละ 24) ด้านการมองเห็น (ร้อยละ 19) ด้านการเรียนรู้ (ร้อยละ 4) ด้านจิตใจ (ร้อยละ 3) และสติปัญญา (ร้อยละ 2) (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). 2558: 8)

เมื่อการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นปัญหาอันดับแรกๆ ที่พบในผู้สูงอายุจึงทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต เพราะการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ อันเนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน หากเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านเคลื่อนไหวก็จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายส่วนอื่นๆ ทั้งหมดในผู้สูงอายุเมื่อร่างกายเสื่อมสมรรถภาพ จะมีการเสียบทบาทของตัวเอง ทำให้ความเชื่อมั่นในตัวเองลดลง และจะส่งผลไปถึงกิจกรรมประจำวัน ไม่เป็นที่พอใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวลกลัว และยังได้พบเห็นสภาพของผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน ยิ่งทำให้เกิดความกลัว อารมณ์เศร้าซึมลงและสิ้นหวัง (หมอชาวบ้าน. 2531: ออนไลน์)

การเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นกิจกรรมด้านการบำบัดรูปแบบหนึ่งที่ถูกออกแบบมาเพื่อมองหาวิธีการป้องกันและกระตุ้นรักษาร่างกายและจิตใจ มีวิธีการและรูปแบบอันหลากหลายที่ใช้การเคลื่อนไหวในการรักษา วิธีการบางอย่างเน้นการรักษาจากความรู้สึกภายในบางอย่างเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหวร่างกาย การรักษาหรือการทำกิจกรรมด้านการเคลื่อนไหวจะสามารถส่งเสริมด้านความแข็งแรงของร่างกาย สร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งตอบสนองต่อความต้องการทางด้านร่างกายและอารมณ์ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเสื่อมของร่างกาย ผู้สูงอายุจะรู้ถึงการปรับตัวหรือสังเกตการเสื่อมถอยของร่างกายได้อย่างไร ถ้าขาดความรู้ ความเข้าใจ การนำการเคลื่อนไหวร่างกายมาทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ จะสร้างความ

ตระหนักรู้และความเข้าใจในเหตุการณ์และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และการใช้ศาสตร์ทางด้านศิลปะมาบูรณาการร่วมกับการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น กิจกรรมศิลปะศึกษา กิจกรรมดนตรี นาฏศิลป์หรือนาฏกรรม ศิลปะการแสดง วรรณกรรม และเพลง จะช่วยพัฒนาทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาไปพร้อมๆ กันได้ (ประวิทย์ ฤทธิบุญ, 2559 : 59) เพื่อให้ผู้สูงอายุจะได้ใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข มีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมต่อปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านตัวกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุก ทำให้จิตใจสงบและมีสมาธิมากขึ้น มีแนวทางในการดูแลตนเอง เพื่อ เตรียมพร้อมรับมือกับปัญหาหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่สามารถป้องกันและ ชะลอให้เกิดช้าลงได้

จากความสำคัญและปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการพัฒนา กิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด เพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการทรงตัวในผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจ และควบคุมการใช้ร่างกายให้สามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ที่มีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด ส่งเสริมความสามารถด้านการทรงตัวในผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาผลการทรงตัวในผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด

ความสำคัญของการวิจัย

1. กิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด ที่มุ่งเน้นกิจกรรมด้านการทรงตัวในผู้สูงอายุ สามารถกระตุ้นประสิทธิภาพการทำงานในด้านการเคลื่อนไหว ความคิด ความจำ และการตัดสินใจช่วยเพิ่มการตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่างๆ ของผู้สูงอายุได้ดีขึ้น
2. ผู้สูงอายุที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถนำกิจกรรมไปใช้ฝึกฝนต่อเนื่องได้ด้วยตนเอง เพื่อกระตุ้นการรับรู้ด้านการเคลื่อนไหว และสามารถนำความรู้และกิจกรรมที่ได้เข้าร่วมไปฝึกฝนให้กับผู้อื่นได้
3. กิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด สามารถนำไปพัฒนาต่อยอดให้เหมาะสมกับความบกพร่องของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ สามารถทำเป็นกิจกรรมและโครงการต่อเนื่องสำหรับผู้สูงอายุได้
4. กิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดที่ทำในงานวิจัยนี้สามารถทำเป็นสื่อการสอนสำหรับผู้สูงอายุทั่วไปได้

ขอบเขตของการวิจัย

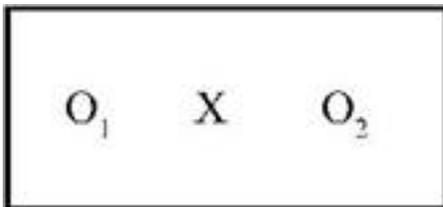
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแลของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.

สด) บ้านหนองหัวลิงใน ตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามอัตภาพ สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้แต่อาจมีการเคลื่อนไหวที่ช้าลง หรือเริ่มมีความวิตกกังวลในขณะเคลื่อนไหวร่างกาย จำนวน 20 คน อายุระหว่าง 60-69 ปี เลือกอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ซึ่งได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากจำนวน 189 คน โดยการประเมินผ่านแบบทดสอบความสามารถด้านการทรงตัว Timed up and go test สม่ครใจเข้าร่วมกิจกรรมและไม่มีโรคประจำตัวและภาวะสุขภาพ ดังนี้

1. โรคหัวใจทุกประเภท (ผู้ที่ได้รับการประเมินความรุนแรงโรคหัวใจเกินระดับ 2)
2. โรคความดันโลหิตสูง (ผู้ที่มีค่าความดันโลหิตมากกว่า 159/99 มม.ปรอท)
3. โรคข้อเข่าเสื่อมชนิดรุนแรง
4. โรคเบาหวาน (ผู้ที่มีค่าระดับน้ำตาลมากกว่า 250 และต่ำกว่า 60 mg/dL)
5. โรคหอบหืดรุนแรง (ผู้ที่มีความรุนแรงของอาการขั้นที่ 4)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ
กิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด
2. ตัวแปรตาม
ความสามารถด้านการทรงตัว



แบบแผนการทดลอง

แบบแผนการทดลองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ One group pretest-posttest design
วัดผลก่อนการทดลอง (O1) หลังจากการจัดกระทำตามโปรแกรม (X) แล้ว มีการวัดผลหลังการทดลอง (O2)

ความหมายของค่า

- X = กิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด
- O1 = ผลการทรงตัวในผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง
- O2 = ผลการทรงตัวในผู้สูงอายุ หลังการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

- 1.แบบทดสอบความสามารถด้านการทรงตัว Timed up and go test (ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง)
- 2.แบบทดสอบความสามารถด้านการทรงตัวในผู้สูงอายุ berg balance scale (ใช้ศึกษาผลการทรงตัว ก่อนและหลังการทดลอง)

3. กิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด เพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการทรงตัวในผู้สูงอายุ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด เพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการทรงตัวในผู้สูงอายุ มีแนวคิดทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) เป็นแนวคิดพื้นฐานสำหรับการพัฒนา กิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด เพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการเคลื่อนไหวร่างกายในผู้สูงอายุ ดังนี้

1. พัฒนากิจกรรมให้มีความสอดคล้องกับปัญหาด้านการทรงตัวจากแบบทดสอบความสามารถด้านการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุด้านการทรงตัว โดยกิจกรรมจะผสมผสานการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ศิลปะละครในเรื่องความคิดสร้างสรรค์,จินตนาการและดนตรีไว้ในกิจกรรมจำนวน 7 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 55 นาที (แบ่งเวลาในการทำกิจกรรมออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงกายบริหาร 15 นาที ช่วงกิจกรรม 30 นาที และช่วงผ่อนคลายร่างกาย 10 นาที) โดยมีแผนการจัดกิจกรรม ดังนี้

ช่วงที่ 1 ช่วงกายบริหาร ผู้วิจัยออกแบบการเคลื่อนไหว โดยเน้นการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อ ช่วยลดการบาดเจ็บต่อเนื้อเยื่อและข้อต่อขณะออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยจะผสมผสานการใช้ท่าโยคะ ท่ารำไทชิ ทำพื้นฐานการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ใช้โดยทั่วไปในการออกกำลังกาย มาเป็นพื้นฐานในการออกแบบท่ากายบริหารเป็นท่าชุดต่างๆ และทำทุกครั้งก่อนเริ่มช่วงกิจกรรม จำนวน 8 ท่าชุด

ช่วงที่ 2 ช่วงกิจกรรม ผู้วิจัยพัฒนากิจกรรมโดยเน้นกิจกรรมด้านการทรงตัว มาพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยศึกษา และเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ด้วยศิลปะละครในเรื่องการใช้ความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมการคิดจินตนาการ ทักษะในทางบวกและเชิงสร้างสรรค์สอดแทรกในกิจกรรม และการใช้ดนตรีประกอบไว้ในกิจกรรม ทำให้ตัวกิจกรรมมีความน่าสนใจมากขึ้น โดยมีกิจกรรมจำนวนทั้งสิ้น 14 กิจกรรม

ช่วงที่ 3 ช่วงผ่อนคลายร่างกาย เน้นการเหยียดและยืดกล้ามเนื้ออีกครั้ง ผู้วิจัยจะให้การเหยียดและยืดกล้ามเนื้อแบบไม่เป็นท่าชุดต่อเนื่องเหมือนช่วงกายบริหาร เน้นการให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย เพื่อลดสภาวะร่างกายก่อนจะหยุดกิจกรรม และทำทุกครั้งหลังจากทำช่วงกิจกรรมเสร็จ จำนวน 10 ท่า

2. หากคุณภาพของเครื่องมือ ความเหมาะสมของตัวกิจกรรม ความครอบคลุม โดยนำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด เพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการเคลื่อนไหวร่างกายในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นแบบประเมินความเหมาะสมแบบประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ โดยแบบประเมินแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ 1.กิจกรรมช่วงกายบริหาร 2.กิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด 3.กิจกรรมช่วงผ่อนคลายร่างกาย ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาและแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้มีความเหมาะสมมากขึ้น โดยมีการกำหนดเกณฑ์การประเมินโดยอาศัย

คะแนนเฉลี่ย () เป็นเกณฑ์ ดังนี้

2.50-3.00 หมายถึง กิจกรรมมีความเหมาะสมมาก

1.50-2.49 หมายถึง กิจกรรมมีความเหมาะสมปานกลาง

1.00-1.49 หมายถึง กิจกรรมมีความเหมาะสมน้อย

3. ทำการปรับปรุงกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด เพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการเคลื่อนไหวร่างกายในผู้สูงอายุตามที่คุณเชี่ยวชาญได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1.ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประธานชมรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลหนองแสง เพื่อขอความร่วมมือในการอนุเคราะห์กลุ่มตัวอย่าง สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการวิจัย

2. ศึกษารายละเอียดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากแบบทดสอบความสามารถด้านการทรงตัว Timed up and go test

4. ชี้แจงรายละเอียด ขั้นตอน ของกิจกรรมที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

5. กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อในหนังสือแสดงความยินยอม เพื่อแสดงความจำนงเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

6. เก็บคะแนนการวัดผลครั้งที่ 1 ด้วยแบบทดสอบความสามารถด้านการทรงตัวในผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 1 หาค่าสถิติพื้นฐานความเหมาะสมของกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด โดยใช้โปรแกรม SPSS หาค่าเฉลี่ย () และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ตารางที่ 1 คะแนนรวมความเหมาะสมของทุกท่าชุดกิจกรรมช่วงกายบริหาร

	ผู้เชี่ยวชาญ 1	ผู้เชี่ยวชาญ 2	ผู้เชี่ยวชาญ 3	ภาพรวม
คะแนนเฉลี่ย (Mean)	2.63	2.63	2.75	2.67
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std.)	.518	.518	.463	0.500

ที่มา : ตารางจัดทำโดยวิชาฯ แซ่อู่

1.1 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมช่วงกายบริหาร พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ที่ 2.63-2.75 คะแนน โดยมีคะแนนภาพรวมจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านอยู่ที่ 2.67 คะแนน โดยรวมของกิจกรรมช่วงกายบริหารมีความเหมาะสมมาก ค่าคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าอยู่ระหว่าง 0.463 ถึง 0.518 แสดงว่ามีการกระจายคะแนนน้อย จึงสรุปได้ว่า ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมีความคิดเห็นใกล้เคียงกัน

ตารางที่ 2 คะแนนรวมความเหมาะสมของกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด

	ผู้เชี่ยวชาญ 1	ผู้เชี่ยวชาญ 2	ผู้เชี่ยวชาญ 3	ภาพรวม
คะแนนเฉลี่ย (Mean)	2.85	2.78	3.00	2.88
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std.)	.363	.425	.000	.270

ที่มา : ตารางจัดทำโดยวิชาฯ แซ่อู่

ก่อนการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด

7.กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมการเคลื่อนไหว เป็นเวลา 7 สัปดาห์ โดยฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 55 นาที

8.เก็บคะแนนวัดผลครั้งที่ 2 ด้วยแบบทดสอบความสามารถด้านการทรงตัวในผู้สูงอายุ หลังจากทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด

9. นำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ สรุปผล และอภิปรายผล

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

หาค่าสถิติพื้นฐานความเหมาะสมของกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด โดยใช้โปรแกรม SPSS หาค่าเฉลี่ย () และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ศึกษาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการทรงตัวในผู้สูงอายุ ก่อนและหลังทำการทดลองด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด โดยใช้สถิติที่ (Paired-Sample T-Test) แบบกลุ่มสัมพันธ์

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาการพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด เพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการทรงตัวในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.2 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ที่ 2.78-3.00 คะแนน โดยมีคะแนนภาพรวมจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านอยู่ที่ 2.88 คะแนน จึงสรุปได้ว่าคะแนนโดยรวมของกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดมีความเหมาะสมมาก ค่าคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าอยู่ระหว่าง 0.000 ถึง 0.425 แสดงว่ามีการกระจายคะแนนน้อย จึงสรุปได้ว่า ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมีความคิดเห็นใกล้เคียงกัน

ตารางที่ 3 คะแนนรวมความเหมาะสมของทำในกิจกรรมช่วงผ่อนคลายร่างกาย

	ผู้เชี่ยวชาญ 1	ผู้เชี่ยวชาญ 2	ผู้เชี่ยวชาญ 3	ภาพรวม
คะแนนเฉลี่ย (Mean)	3.00	3.00	3.00	3.00
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std.)	.000	.000	.000	.000

ที่มา : ตารางจัดทำโดยวิสาขา แซ่อู่

1.3 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมช่วงผ่อนคลายร่างกาย คะแนนรวมความเหมาะสมของทำในกิจกรรมช่วงผ่อนคลายร่างกายจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ที่ 3.00 คะแนน จึงสรุปได้ว่าคะแนนโดยรวมของกิจกรรมช่วงผ่อนคลายร่างกายมีความเหมาะสมมาก ค่าคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าอยู่ที่ 0.000 แสดงว่าไม่มีการกระจายของคะแนน จึงสรุปได้ว่าผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมีความคิดเห็นตรงกัน

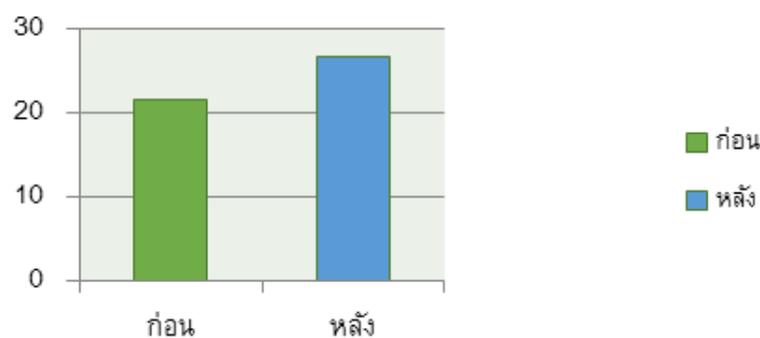
ตอนที่ 2 ศึกษาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการทรงตัวในผู้สูงอายุ ก่อนและหลังทำการทดลองด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด โดยใช้สถิติที่ (Paired-Sample T-Test) แบบกลุ่มสัมพันธ์

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบผลการทรงตัวก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด

การทรงตัว	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่า t	Sig.
ก่อน	20	21.60	3.74	-7.923*	0.000
หลัง	20	26.75	1.11		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ที่มา : ตารางจัดทำโดยวิสาขา แซ่อู่



ภาพที่ 1 แผนภาพเปรียบเทียบผลการทรงตัวก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด

ที่มา : แผนภูมิจัดทำโดยวิสาขา แซ่อู่

2.1 ผลการวิเคราะห์ด้วย Paired t-test พบว่าก่อนทำกิจกรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ 21.60 หลังทำกิจกรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ 26.75 สรุปได้ว่า หลังทำกิจกรรมค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทำกิจกรรม ผลการทดสอบสมมติฐานด้วย T-Test พบว่า ค่า Sig เท่ากับ 0.00 ซึ่งน้อยกว่า 0.01 ดังนั้น ซึ่งหมายความว่า ผลการทรงตัวก่อนการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดน้อยกว่าผลการทรงตัวหลังทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากการทดลองจึงสรุปผลได้ว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถในการทรงตัวดีขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ได้ตั้งไว้

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยจะอภิปรายผลตามความมุ่งหมายของการวิจัยและสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด ส่งเสริมความสามารถด้านการทรงตัวในผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดให้มีความสอดคล้องกับปัญหาด้านการทรงตัวจากแบบทดสอบความสามารถด้านการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุด้านการทรงตัว berg balance scale จำนวน 7 ข้อ โดยมีรูปแบบการทดสอบ ดังนี้

ตารางที่ 5 แบบทดสอบ berg balance scale จำนวน 7 ข้อ

แบบทดสอบ	รายละเอียดแบบทดสอบ
1.	ลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้โดยไม่ใช้มือช่วยพยุง
2.	ลุกจากเก้าอี้ตัวหนึ่งไปอีกเก้าอี้ตัวหนึ่ง
3.	ยืนหลับตานาน 10 วินาที
4.	ยืนวางเท้าชิดกันนาน 1 นาที โดยไม่ใช้มือค้ำยันหรืออุปกรณ์ช่วยพยุง
5.	ยืนอยู่ในท่ายืนและทำการหยิบของที่วางอยู่บนพื้น
6.	หมุนตัว 1 รอบ 360 องศา ทั้งซ้ายและขวาต่อเนื่องกัน
7.	ยืนต่อส้นเท้า นาน 30 วินาที

ที่มา : ตารางจัดทำโดยวิชาฯ แชนอ์

แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ช่วง คือ 1. ช่วงกายบริหาร 2. ช่วงกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด 3. ช่วงผ่อนคลายร่างกาย ซึ่งมีการพัฒนากิจกรรมในแต่ละช่วงกิจกรรมดังนี้

1.1 ช่วงกายบริหาร พบว่ากิจกรรมช่วงกายบริหารมีความเหมาะสมมาก ทั้งนี้เนื่องจากการเคลื่อนไหวแบบโยคะเน้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการฝึกควบคุมลมหายใจขณะเคลื่อนไหว ทำให้เกิดสมาธิและส่งผลให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย ขณะที่ไทชิเป็นการออกกำลังกายที่เน้นการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆซึ่งมีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ที่จำเป็นต้องเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างช้าๆก่อน ช่วงกายบริหารจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมากเพราะเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายให้กับผู้สูงอายุก่อนเข้าช่วงการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด อีกทั้งกิจกรรมโยคะและไทชิ ยังสามารถช่วยฝึกด้านการทรงตัวในเบื้องต้นได้ดีอีกด้วย จากการศึกษาผู้สูงอายุเกี่ยวกับการออกกำลังกายในช่วงกายบริหารที่ผู้วิจัยได้ออกแบบมานั้นส่งผลอย่างไรบ้างต่อร่างกาย ผลจากการสัมภาษณ์พบว่า ในช่วงสัปดาห์แรกๆที่ได้ทำกิจกรรมช่วงกายบริหาร ร่างกายช่วงลำตัว ขาและหลังค่อนข้างแข็งไม่ยืดหยุ่น และมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หลังทำกิจกรรมต่อเนื่องทุกสัปดาห์ผู้สูงอายุพบว่าตัวเองมีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น ยืดหยุ่นได้ดีขึ้น และยังสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อีกทั้งผู้สูงอายุยังเอาแบบฝึกช่วงกายบริหารไปใช้ฝึกฝนด้วยตนเองที่บ้าน จากข้อมูลอาจเป็นเพราะว่าการออกกำลังกายแบบโยคะและไทชิเป็นการออกกำลังกายแบบช้าๆไม่ใช้กำลังมากนัก ทำให้ไม่เหน็ดเหนื่อยแต่มีประสิทธิภาพในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อค่อนข้างมาก สามารถนำไปทำด้วย

ตนเองได้และเมื่อได้ฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจะเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างชัดเจนทั้งในเรื่องของความแข็งแรงและความยืดหยุ่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประสิทธิ์ ปัทม (2557) ที่ได้ศึกษาพบว่าการฝึกโยคะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น โดยเฉพาะในด้านการหายใจและการไหลเวียนเลือดดีขึ้น สมารถดีขึ้น ความยืดหยุ่นดีขึ้น ผู้สูงอายุมีสุขภาพโดยรวมและการทรงตัวที่ดีขึ้น และงานวิจัยของไพฑูริย์ ดันตะพรหม (2547) ได้ศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีการทรงตัวที่ดีขึ้นหลังจากการฝึกรำมวยไทจิ นอกจากนี้ผลการฝึกยังทำให้กลุ่มทดลองมีความยืดหยุ่นดีขึ้นและแข็งแรงเพิ่มขึ้น

1.2 ช่วงกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด ผู้วิจัยออกแบบรูปแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับแบบทดสอบความสามารถด้านการทรงตัว berg balance scale จำนวน 7 ข้อ โดยในตัวกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดได้ใช้หลักการการเคลื่อนไหวเบื้องต้นมาเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non-Locomotors Movement) เป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายโดยที่ร่างกายไม่ได้เคลื่อนที่ เช่น กิจกรรม Wonderful Move ยืนปิดตา ฟังเสียงของสัตว์ ขยับร่างกายตามที่ได้ยินและกำหนดไว้ เช่น เสียงกบ (ให้โบกมือไปมา) เป็นต้น 2. การเคลื่อนไหวที่เคลื่อนที่ (Locomotors Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ซึ่งกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดเกือบทุกกิจกรรมจะใช้กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง 3. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ

ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า เช่น กิจกรรม Foam Noodles ฝึกการใช้อุปกรณ์ทรงตัวบนมือ เป็นต้น เพื่อให้ตัวกิจกรรมได้มีวิธีการฝึกการทรงตัวที่หลากหลายน่าสนใจ

ตารางที่ 6 รูปแบบวิธีการออกแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด

หลักการเคลื่อนไหว	ทักษะการเคลื่อนไหว	ชื่อกิจกรรม
การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่	การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย โดยที่ร่างกายไม่ได้เคลื่อนที่	Wonderful Move
การเคลื่อนไหวที่เคลื่อนที่	ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องเคลื่อนที่	Basic Move Balance Game I Balance Game II You can Move I You can Move II Fun Table 9 Channels I Fun Table 9 Channels II Circle Finish
การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	การเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ	Movement with Prop I Movement with Prop II Balance Game III Foam Noodles

ที่มา : ตารางจัดทำโดยวิชา แอ้อัย

ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ของศาสตราจารย์โรเบิร์ต เจ.ฮาวิกเฮิร์ส (1953-1972) มาเป็นแนวคิดพื้นฐานสำหรับการพัฒนาตัวกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด ซึ่งแนวคิดนี้ให้ความสำคัญของตัวกิจกรรมว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมที่มีความคิดสร้างสรรค์สามารถพัฒนาส่วนต่างๆของร่างกายและยังทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติเกี่ยวกับตนเองในทางบวก ทำให้รู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการทำกิจกรรม ผู้สูงอายุได้กล่าวว่า กิจกรรมมีความสนุก ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนๆในวัยเดียวกัน ทำให้ไม่รู้สึเหงา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กณิกนันต์ หยกสกุล (2551) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้น จากแนวคิดทฤษฎีกิจกรรมที่กล่าวไว้ว่า กิจกรรมที่มีความคิดสร้างสรรค์สามารถทำให้ผู้ทำกิจกรรมเกิดความสุขซึ่งจะช่วยเสริมทักษะด้านต่างๆทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม และแนวคิดของการเคลื่อนไหวบำบัดอยู่บนสมมติฐานที่เชื่อว่าร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงด้านใดด้านหนึ่งก็จะส่งผลต่อด้านหนึ่งด้วย

ผู้วิจัยจึงเลือกออกแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดที่บูรณาการระหว่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและศิลปะละครในเรื่องการใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ สอดแทรกขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ให้ผู้สูงอายุจับคู่ถือปลายโฟมคนละด้านทั้งสองมือโดยมี

ลูกบอลอยู่ตรงกลาง ประคองลูกบอลไปใส่ในตะกร้าและให้พูดประโยคว่า ฉันมีความสุขเมื่อ.....โดยให้ออกแบบการพูดประโยคต่อไปด้วยตนเอง เป็นการฝึกใช้ความคิด ความเชื่อมั่นในตนเอง ทักษะในเชิงบวก เป็นต้น เพื่อให้กิจกรรมมีความน่าสนใจและสนุกมากขึ้น การนำศาสตร์ด้านละครมาใช้บูรณาการร่วมกับการเคลื่อนไหวร่างกายนั้นมีประโยชน์ในด้านการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สร้างทัศนคติเชิงสร้างสรรค์ ฝึกทักษะการใช้ร่างกาย การเคลื่อนไหว ฝึกประสาทสัมผัสการรับรู้ ได้ใช้จินตนาการและความคิด จากการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับรูปแบบของกิจกรรม สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการกิจกรรมมีความหลากหลาย ไม่น่าเบื่อมีอุปกรณ์ในแต่ละอาทิตย์ไม่เหมือนกัน มีให้ลองได้คิด ได้ใช้จินตนาการไปพร้อมๆกับการได้ฝึกการทรงตัว ทำให้รู้สึกตื่นเต้นอยากลองทำกิจกรรมนั้นๆ และรอว่ากิจกรรมในครั้งหน้าจะเป็นอย่างไรจะมีอะไรให้ทำบ้าง เมื่อได้ทำกิจกรรมไปหลายๆครั้งรู้สึกว่าการทรงตัวดีขึ้น ได้มีวิธีการฝึกการเดิน การทรงตัวด้วยตัวเอง และกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่สามารถเอาไปใช้ฝึกฝนได้เองที่บ้าน จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทุกคนรู้สึกชื่นชอบและสนุกสนานขณะทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด อาจเนื่องมาจากกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดผู้วิจัยได้บูรณาการด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและศิลปะละครเข้าด้วยกันเพื่อให้แบบฝึกหัดการทรงตัวมีความน่าสนใจมากขึ้น กระตุ้นความสนใจและความอยากทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในแต่ละสัปดาห์กิจกรรมจึงมีรูปแบบที่ค่อนข้างแตกต่างกันแต่ทุกกิจกรรมจะ

มุ่งเน้นการฝึกการทรงตัวเป็นหลัก ซึ่งตรงกับผลการวิจัยของชูศักดิ์ เอื้องโชคชัย (2552) ที่พบว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงการสร้างสาระความรู้ ความเพลิดเพลิน เพื่อตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆ อย่างครบถ้วน การสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมทำให้ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้น มีความกล้าแสดงออก มีสมาธิ เพิ่มการมองเห็นคุณค่าในเชิงบวกของตนเอง ซึ่งเป็นไปตามหลักแนวคิดของการเคลื่อนไหวบำบัดที่มีใช้เพียงการส่งเสริมศักยภาพร่างกาย แต่ยังสามารถกระตุ้นรักษาจิตใจไปพร้อมๆ กัน

รวมถึงมีการใช้ดนตรีเข้ามาเป็นส่วนประกอบระหว่างทำกิจกรรมบางกิจกรรม เช่น กิจกรรมช่วงกายบริหาร และกิจกรรมบางช่วงของการเคลื่อนไหวบำบัด เพราะดนตรีสามารถช่วยในเรื่องของการผ่อนคลายความตึงเครียด เสริมสร้างความคิด จินตนาการ เสริมสร้างสมาธิ ช่วยทำให้กิจกรรมมีความสนุกสนาน และช่วยลดความวิตกกังวลขณะทำกิจกรรมได้ (นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. 2554: ออนไลน์)

1.3 ช่วงผ่อนคลายร่างกาย กิจกรรมช่วงผ่อนคลายร่างกายมีความเหมาะสมมาก ทั้งนี้เนื่องจากหลังออกกำลังกายไม่ควรหยุดทันที ควรค่อยๆ ผ่อนคลายหรือความแรงของการออกกำลังกายทีละน้อย เพื่อให้หัวใจค่อยๆ เต้นช้าลง ให้เลือดไหลเวียนไปตามอวัยวะสำคัญอย่างเพียงพอและช่วยลดอาการปวดระบมของกล้ามเนื้อ

2. เพื่อศึกษาผลการทรงตัวในผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด

ในการศึกษาผลการทรงตัวก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยเลือกทดสอบความสามารถด้านการทรงตัวจำนวน 7 ข้อ โดยผู้วิจัยให้คะแนนตามความสามารถในการปฏิบัติตามคำสั่งต่างๆ แต่ละข้อมีระดับคะแนนตั้งแต่ 0-4 คะแนน คะแนนเต็มรวม 28 คะแนน

ผลคะแนนก่อนทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน อายุระหว่าง 60-69 ปี ได้ค่าคะแนนดิบอยู่ที่ 14-26 คะแนน ซึ่งถือว่าผู้สูงอายุบางท่านมีระดับการทรงตัวที่ค่อนข้างดีมากอาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างหลายๆ ท่านปัจจุบันยังคงทำงานอยู่ ได้ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันค่อนข้างมาก จึงทำให้ร่างกายยังมีศักยภาพการใช้งานที่ดี ขณะที่ผู้สูงอายุที่ได้คะแนนอยู่ในระดับต่ำ มักเป็นเพศหญิง ที่มีรูปร่างอวบ ไม่ได้ทำงาน และไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันมากนัก เป็นไปตามข้อมูลของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส. 2558: 8) ความว่า ร่างกายของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากกว่าเติบโต ผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นไม่เท่ากัน ด้วยเหตุปัจจัยการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมกระดูกสุขภาพที่แตกต่างกัน จากการสอบถามกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนมากไม่เคยออกกำลังกาย เนื่องจากไม่มีเวลา มีภาระงานมาก และบางส่วนรู้สึกว่าร่างกายไม่ค่อยแข็งแรงกลัวจะทำให้เกิดการบาดเจ็บ ขณะที่จำนวนแค่ 2 คนจาก 20 คนที่บอกว่าออก

กำลังกายเป็นประจำ ทำให้เห็นว่าผู้สูงอายุไม่ให้ความสำคัญในการดูแลตนเองเท่าที่ควร ซึ่งตรงข้ามกับหลักการการเคลื่อนไหวร่างกายที่เห็นว่าสิ่งที่สำคัญคือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ร่างกายจะยังสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่มีประสิทธิภาพจะต้องคอยสังเกตและหาวิธีการเพิ่มศักยภาพด้านการเคลื่อนไหวตลอดเวลา เพราะถ้าไม่ได้ใช้ร่างกายก็อาจจะสูญเสียมันไป

กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดจำนวน 7 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 55 นาที โดยในแต่ละสัปดาห์กิจกรรมจะมุ่งเน้นเพื่อฝึกด้านการทรงตัวเป็นหลัก จากการสังเกตการทำกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์พบว่า ผู้สูงอายุชายมีความคล่องแคล่วในการใช้ร่างกายด้านการทรงตัว ความคิดความจำและการตัดสินใจได้ดีกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง ขณะที่ผู้สูงอายุเพศหญิงมีร่างกายและกล้ามเนื้อที่ยืดหยุ่นมากกว่า ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุเพศชายส่วนมากยังคงทำงานอยู่ มีการออกไปทำกิจกรรมทางสังคมบ่อยครั้ง จึงได้เคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอและการออกไปทำกิจกรรมร่วมกับสังคมทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ดี มีสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ทำกิจกรรม ในส่วนของตัวกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดที่ผสมผสานศิลปะละครในเรื่องการใช้ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และการใช้ดนตรี ทำให้ผู้สูงอายุมีความตื่นตัว เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ลดความวิตกกังวลขณะทำกิจกรรมได้เป็นอย่างดี และเกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้สูงอายุคนอื่นๆ ในระหว่างทำกิจกรรม ผู้สูงอายุจึงไม่รู้สึกเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรมและให้ความสนใจว่าครั้งต่อไปจะมีกิจกรรมอะไรให้ทำ ซึ่งตรงกับการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุรู้สึกสนุกเพราะไม่เคยทำกิจกรรมแบบนี้มาก่อน กิจกรรมไม่น่าเบื่อ ได้ลองทำอะไรใหม่ๆ ได้รู้วิธีการดูแลตัวเอง และการทรงตัวดีขึ้น แข็งแรงขึ้น

หลังทำกิจกรรมครบ 7 สัปดาห์ ผลคะแนนหลังทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด มีค่าคะแนนดิบอยู่ที่ 24-28 คะแนน ซึ่งมีค่าคะแนนสูงขึ้นกว่าก่อนทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด เมื่อนำผลการทรงตัวก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด มาวิเคราะห์ผลด้วย Paired-Sample T-Test พบว่า ก่อนทำกิจกรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ 21.60 หลังทำกิจกรรมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ 26.75 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้ ซึ่งพบว่าคะแนนการทรงตัวก่อนและหลังของผู้สูงอายุที่มีการเคลื่อนไหวน้อยไม่ค้อยออกจากบ้านทำกิจกรรมใดๆ ทำไร่นากและไม่ออกกำลังกายมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนก่อนและหลังทำกิจกรรมอย่างเห็นได้ชัด อาจเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมต่อเนื่องทุกสัปดาห์ทำให้มีการใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหว การทรงตัวจึงดีขึ้น ความยืดหยุ่นของร่างกายดีขึ้นทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ขณะที่กลุ่มที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำมีผลคะแนนหลังทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดเพิ่มขึ้น แต่ไม่แตกต่างจากก่อนทำมากนักเนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีคะแนนก่อนทำกิจกรรมสูงอยู่ก่อนแล้ว สอดคล้องกับงานวิจัยของทิวาพร ทวีวรรณกิจ (2553) ที่พบว่าอาสาสมัครที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีความสามารถในการทรงตัวดีที่สุด นอกจากนี้ เยาวราภรณ์ จารุจิตร (2551) ได้ศึกษาพบว่าอาสาสมัครกลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีความสามารถ

ในการทรงตัวดีกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถพัฒนาการทรงตัวของอาสาสมัครให้ดีขึ้น ส่งผลให้อาสาสมัครมีความเชื่อมั่นในการทรงตัว มีความคล่องตัวในการเคลื่อนย้ายตัวเอง ส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการทรงตัวดีขึ้น และกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดที่บูรณาการระหว่างกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ศิลปะละครในเรื่องการใช้ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และการใช้ดนตรีที่มีลักษณะเป็นดนตรีบรรเลงไม่มีเนื้อร้อง เพลงที่มีเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงสายน้ำ ไหล นกร้อง มีจังหวะช้าถึงปานกลาง ทำให้เกิดความสงบผ่อนคลายและมีสมาธิสามารถกระตุ้นประสิทธิภาพการทำงานในด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ความคิด ความจำ จินตนาการ ความเชื่อมั่นในตนเองได้เป็นอย่างดี เพราะทำให้ผู้สูงอายุมีความตื่นตัว เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ลดความวิตกกังวลเกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นขณะทำกิจกรรม เป็นการช่วยส่งเสริมด้านการทรงตัวและจิตใจไปพร้อมๆกัน ตามหลักแนวคิดของการเคลื่อนไหวบำบัดที่เชื่อว่าร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน



ภาพที่ 2 ตัวอย่างกิจกรรมฝึกการทรงตัวบนอุปกรณ์ที่มา : ภาพถ่ายโดยผู้วิจัย เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2560



ภาพที่ 3 ตัวอย่างกิจกรรมฝึกการทรงตัวผสมผสานการใช้จินตนาการที่มา : ภาพถ่ายโดยผู้วิจัย เมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2560

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัยครั้งนี้

1. ควรนำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดเพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการทรงตัวในผู้สูงอายุที่ได้ทำในครั้งนี้

ไปใช้ส่งเสริมและพัฒนาด้านการทรงตัวให้กับผู้สูงอายุคนอื่นและสถานที่อื่นๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และมีแบบฝึกหัดที่ใช้ฝึกฝนเรื่องการทรงตัวได้ด้วยตนเอง

2. นำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดที่ทำในงานวิจัยนี้ ไปทำเป็นสื่อการสอนสำหรับผู้สูงอายุทั่วไป

3. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำความรู้และกิจกรรมที่ได้เข้าร่วมไปฝึกฝนให้กับผู้อื่น

4. สามารถทำเป็นกิจกรรมและโครงการต่อเนื่องสำหรับผู้สูงอายุได้

5. เพื่อประสิทธิภาพที่ดีและเห็นผลการทรงตัวที่ดีขึ้นที่ได้จากการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด ผู้สูงอายุควรฝึกฝนต่อเนื่องสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด ไปพัฒนาต่อยอดให้เหมาะสมกับความบกพร่องของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ

2. ควรศึกษากิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดที่บูรณาการกับศาสตร์ด้านอื่นๆ

3. ควรศึกษากิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัดกับกลุ่มคนช่วงอายุต่างๆ

4. ควรมีการตรวจวัดผลการทรงตัวของกลุ่มตัวอย่างเป็นช่วงๆ เพื่อดูผลการเปลี่ยนแปลงเป็นรายบุคคล เช่น หลังการทำกิจกรรมครั้งที่ 5,8,11 เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กณิกนันต์ หยกสกุล. (2551). การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สืบค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2560, จาก ฐานข้อมูล TDC
- Kaniknan Yoksakul. (2008). **Participation of the Elderly in Creating Health Activities.** Master of Education (Health Promotion). Chiang Mai: Graduate School Chiang Mai University. Retrieved on June 23, 2017, From TDC
- ชูศักดิ์ เอื้องโชคชัย. (2552). การสร้างสรรค์ละครแบบมีส่วนร่วมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์ นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต (สื่อสารการแสดง). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2560, จาก ฐานข้อมูล TDC
- Choosak Ueangchokchail. (2009). **Participatory Theatre for Health of Senior Citizen in Social Welfare Development Center for Elderly Persons.** Master of Communication Arts (Performing Arts). Bangkok: Chulalongkorn University. Retrieved on June 23, 2017, From TDC
- ทิวาพร ทวีวรรณกิจ. (2553). การทรงตัว การล้ม และคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหว

- และไม่เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ. ปรินญา
นิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(กายภาพบำบัด).
ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
สืบค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2560, จากฐานข้อมูล TDC
- Thiwaporn Thaweewannakij. (2010). **Balance, fall and quality of life in active and inactive elderly.** Master of Science (Physical Therapy). Khon Kaen: Graduate School Khon Kaen University. Retrieved on June 23, 2017, From TDC
- ไทยรัฐออนไลน์. (2557). **ไทยจ่อเข้า 'สังคมผู้สูงอายุ' เต็มตัวปี 68 ล่าสุดกว่า 1 ล้านคนนอนติดเตียง.** สืบค้นเมื่อ 31 มีนาคม 2559, จาก www.thairath.co.th/content/410946
- Thairath online. (2014). **Thailand's 'elderly' in 2025, more than 1 million Sleep in bed.** Retrieved on March 31, 2016. From www.thairath.co.th/content/410946
- นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2554). **ดนตรีบำบัด.** สืบค้นเมื่อ 4 ธันวาคม 2559, จาก <http://www.happyhomeclinic.com/a06-musictherapy.htm>
- Dr. Thaweesak Siriratraykha. (2011). **Music Therapy.** Retrieved on December 4, 2016. From <http://www.happyhomeclinic.com/a06-musictherapy.htm>
- ประวิทย์ ฤทธิบูลย์. (2559, มกราคม-มิถุนายน). การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี. **วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ.** 17(2): 59.
- Pravit Rittibul. (2016, January – June). A study of The Effects of Dance Therapy on The New Male INMATES' Stress in The Central Correction For Young Offenders, Pathumtani Province. **Institute of Culture and Arts Journal.** 17(2): 59.
- ประสิทธิ์ ปิปทุม. (2557). **การศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกโยคะตามความต้องการของผู้สูงอายุ.** ปรินญา นิพนธ์ ปร.ด. (วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สืบค้นเมื่อ 1 ธันวาคม 2559, จากฐานข้อมูลปรินญา นิพนธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- Prasit Peepathum. (2014). **A Qualitative Inquiry about a Yoga Training Program that Meets Elderly need.** Dissetation, Ph.D. (Sports Sciences and Health). Bangkok: Graduate School Srinakharinwirot University. Retrieved on December 1, 2016, from Database of thesis Srinakharinwirot University
- ไพฑูรย์ พันตะพรหม. (2547). **ผลการฝึกไท้จี้ที่มีต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ.** ปรินญา นิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สืบค้นเมื่อ 1 ธันวาคม 2559, จาก ฐานข้อมูล TDC
- Phaitoon Pantaprom. (2004). **Effects of TAI CHI Training on The Elderly's Balance.** Dissetation, M.Sc. (Sport Science). Bangkok: Graduate School Srinakharinwirot University. Retrieved on December 1, 2016, from TDC
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2558). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2557.** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute (TGRI). (2015). **The Situation of Thai Elderly 2014.** 1st edition. Bangkok: Amarin Printing & Publishing Public Company Limited
- เยาวราภรณ์ จารุจิตร. (2551). **การเปรียบเทียบความสามารถในการทรงตัวและการล้มในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ.** ปรินญา นิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (การบริหารบริการสุขภาพ). อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. สืบค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2560, จาก ฐานข้อมูล TDC
- Yaowaraporn Charuchit. (2008). **Comparison of Balance Performance and Incidence of Fall Between Regularly and Irregularly Exercise Elderly.** Master of Science (Health care Management) Ubon Rajathanee: Ubon Rajathanee University. Retrieved on June 23, 2017, From TDC
- หมอชาวบ้าน. (2531). **สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ.** สืบค้นเมื่อ 26 เมษายน 2559, จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/5401>
- Mhor Chaobarn. (1988). **Mental Health of the Elderly.** Retrieved on 26 April 2016, from <https://www.doctor.or.th/article/detail/5401>