

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทุนอุดหนุนการวิจัยจากเงินอุดหนุนทั่วไปจากรัฐบาล
ประจำปีงบประมาณ 2552

รายงานฉบับสมบูรณ์

“การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสู่คุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ”
Appropriate Model Development for Physical Exercise Geared Towards
Quality of Life for Senior Citizens

โดย

นางสาวมณฑกานต์ เชื่อมชิต
นางนุชนาฏ หวนนากลาง
นางสาวอรอุมา ชองรัมย์

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิตติกรรมประกาศ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุ หลายคนคงเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า "เด็ก" คือ "อนาคต" ของชาติ คำถามต่อมาคือ แล้ว "ผู้สูงอายุ" คือ....? นั่นคือคำถามที่เกิดขึ้นยามเมื่อสนใจในประเด็นของผู้สูงอายุ จนกระทั่งเมื่อศึกษาในเรื่องของผู้สูงอายุมากขึ้น ก็ได้คำตอบว่า "ผู้สูงอายุ" คือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ของชาติ เพราะผู้สูงอายุ คือ คลังแห่งภูมิปัญญาและห่วงโซ่ทางวัฒนธรรม ผู้สูงอายุ จะไม่เป็น "ภาระทางสังคม" เลย หากผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การหารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จะเป็นกุญแจสำคัญในการนำพาสังคมไทยไปสู่สังคมที่มีผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุยังคงเป็น "พลังทางสังคม" ให้กับสังคมไทยได้ต่อไป

ขอขอบคุณ ทุนอุดหนุนการวิจัยจากเงินอุดหนุนทั่วไปจากรัฐบาล ประจำปีงบประมาณ 2552 ที่ได้ให้ทุนสนับสนุนการดำเนินโครงการวิจัยในครั้งนี้

ที่สำคัญ โครงการนี้ จะไม่สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ หากปราศจากความร่วมมือของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการฯ ผู้ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นและตั้งใจจริง และผู้ซึ่งสอนให้พวกเราได้เห็นว่าการเต็มใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่นั้น มีคุณค่ามากเพียงใด

คณะทำงาน

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

สังคมไทยกำลังเปลี่ยนไปสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ การดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งที่หลายฝ่ายรวมทั้งรัฐบาลจำเป็นต้องตระหนักถึง การส่งเสริมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม จะเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพที่สามารถตอบสนองโจทย์ดังกล่าวข้างต้นได้ ดังนั้นการวิจัยเพื่อหารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งจำเป็น

โครงการการพัฒนาารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสู่คุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ จึงได้ดำเนินการวิจัย เพื่อสำรวจพฤติกรรมและประเมินความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทย ตลอดจนหารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้จริงในผู้สูงอายุ โดยการสำรวจพฤติกรรมและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และพัฒนารวมถึงทดลองรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมในชุมชน

จากการสำรวจพฤติกรรมและการประเมินความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จำนวน 503 คน พบว่า ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาผู้สูงอายุเคยออกกำลังกาย ร้อยละ 98 โดยออกกำลังกายที่กึ่งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.2 รองลงมาเป็นวิ่ง/เดินเร็ว ร้อยละ 18.6 การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในปัจจุบัน พบว่า ผู้สูงอายุยังคงออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 98.4 โดยออกกำลังกายที่กึ่งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.2 รองลงมาเป็นวิ่ง/เดินเร็ว ร้อยละ 19.3 ประเภทของการออกกำลังกายที่ต้องการ พบว่า ต้องการการออกกำลังกายที่กึ่งมากที่สุด ร้อยละ 24.2 รองลงมาคือ วิ่ง/เดินเร็ว ร้อยละ 16.1

จากการสำรวจฯ พบว่าประเภทการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุด คือการออกกำลังกายที่กึ่ง ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงได้นำรูปแบบการออกกำลังกายที่กึ่ง ขยายผลลงสู่ชุมชน โดยพบว่า ชมรมส่วนใหญ่ชื่นชอบและได้จัดให้มีการออกกำลังกายที่กึ่ง ทั้งนี้เพราะ สมาชิกชมรมมีความสนใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ตลอดจนทั้งประธานและกรรมการชมรม เห็นความสำคัญกำหนดเป็นแนวทางการออกกำลังกายของชมรม อย่างไรก็ตาม บางชมรมไม่สามารถจัดให้มีการออกกำลังกายที่กึ่งได้ เพราะไม่มีผู้ใดมีความเชี่ยวชาญพอที่จะเป็นผู้นำสาธิตการออกกำลังกายที่กึ่งได้ อีกทั้งชมรมมีการออกกำลังกายประเภทอื่นอยู่แล้ว รวมไปถึงบางชมรมไม่มีความพร้อมเรื่องเครื่องเสียง ซึ่งเป็นอุปกรณ์สำคัญในการออกกำลังกายที่กึ่ง สำหรับการเพิ่มความเชี่ยวชาญและเสริมสร้างความมั่นใจในการเป็นผู้นำสาธิตนั้น ควรมีการจัดอบรมฟื้นฟูและปรับปรุงทำให้กับผู้นำสาธิตการออกกำลังกายที่กึ่งอย่างสม่ำเสมอ

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
การสำรวจแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	3
วิธีการวิจัย	8
ผลการวิจัย	8
- การสำรวจพฤติกรรมและการประเมินความต้องการการออกกำลังกาย กายของผู้สูงอายุไทย	8
- พัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	20
- การนำรูปแบบการออกกำลังกาย ลงสู่ภาคปฏิบัติ	24
สรุปและอภิปรายผล	26
ส่วนอ้างอิงและบรรณานุกรม	29
ภาคผนวก	30
- รายละเอียดแต่ละท่าของการออกกำลังกายที่กึ่ง	30
- แบบสอบถาม	54
- คู่มือการใช้แบบสอบถาม	61
ประวัตินักวิจัย	65

ทุนอุดหนุนการวิจัยจากเงินอุดหนุนทั่วไปจากรัฐบาล

ประจำปีงบประมาณ 2552

รายงานฉบับสมบูรณ์

โครงการวิจัย

"การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสู่คุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ"

(Appropriate Model Development for Physical Exercise Geared Towards Quality of Life
for Senior Citizens)

บทนำ

วันนี้ประเทศไทยได้เดินทางมาถึงจุดเปลี่ยนทางประชากรที่สำคัญอีกจุดหนึ่งแล้ว จุดเปลี่ยนที่ว่านี้คือ การเคลื่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เราอาจจะเรียกจุดเปลี่ยนนี้ว่าเป็น "การปฏิวัติโครงสร้างประชากร" (สุขภาพคนไทย 2550)

สังคมไทยกำลังเปลี่ยนไปสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นภายในช่วงระยะเวลาอันสั้น ปัจจุบัน (พ.ศ. 2550) ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเกือบ 7 ล้านคน คาดว่าอีก 13 ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2563) ผู้สูงอายุจะเพิ่มจำนวนเป็น 11 ล้านคน หรือเท่ากับร้อยละ 17 ของคนไทยทั้งประเทศ หรืออาจกล่าวได้ว่า 1 ใน 6 ของประชาชนไทยในตอนนั้นจะเป็นผู้สูงอายุ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2550)

จากประชากรที่มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากขึ้นนี้ ย่อมส่งผลโดยรวมต่อประเทศชาติ หากผู้สูงอายุมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่ายิ่งในอนาคต แต่ถ้าหากว่าผู้สูงอายุเกิดการเสื่อมถอยของร่างกายหรือการเจ็บป่วยของร่างกาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ก็จะส่งผลต่อสังคม และเศรษฐกิจโดยรวมของชาติต่อไปด้วยเช่นกัน

แม้ว่าการพัฒนาด้านสุขภาพอนามัยและการสาธารณสุขในช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมา จะทำให้คนทุกวันนี้เข้าสู่วัยสูงอายุในสภาพที่ยังมีสุขภาพดีมากกว่าคนในสมัยก่อน แต่ถึงกระนั้น อัตราการเจ็บป่วยในผู้สูงอายุก็สูงกว่าในประชากรวัยอื่น นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัวมากกว่าคนในกลุ่มอายุอื่นอีกด้วย นั่นหมายความว่าค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพจะสูงตามไปด้วย

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายที่เหมาะสม สามารถส่งผลต่อการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อโรคที่มักเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ อาทิ โรคข้อเสื่อม โรคเลือดและหัวใจ เบาหวาน ความดัน และโรคเรื้อรังอื่นๆ รวมทั้งภาวะเครียด โรคซึมเศร้า และโรคจิตที่เกิดขึ้นในวัยเสื่อมด้วย นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายยังช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นด้วย (Curl, W.,2000)

แม้ว่าเป็นที่รู้กันดีว่าการออกกำลังกายจะสามารถนำมาซึ่งประโยชน์มากมายแต่ผู้สูงอายุจำนวนมากก็ยังไม่ได้กระตือรือร้นที่จะออกกำลังกาย (Crombie, K. and et al., 2004) ดังนั้นการประเมินความต้องการ (Need Assessment) ของผู้สูงอายุในเรื่องการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น เพื่อทราบถึงข้อมูลพื้นฐานและพฤติกรรมของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม

หากมีรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามความต้องการ วัย และภาวะของร่างกาย สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถนำรูปแบบการออกกำลังกายไปปฏิบัติได้จริง มีความต่อเนื่อง อันนำไปสู่สุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิต รวมทั้งสุขภาพทางเพศที่ดีขึ้น และหากผู้สูงอายุมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีแล้ว ก็จะสามารถทำประโยชน์ให้ประเทศชาติต่อไป รวมทั้งลดความสูญเสียอันเนื่องมาจากค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาและฟื้นฟู ตลอดจนค่าใช้จ่ายอุปกรณ์ทางการแพทย์ อันส่งผลไปสู่การใช้ชีวิตร่วมกับคนทุกวัยได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้สถาบันครอบครัวและชุมชนมีความเข้มแข็งเพิ่มมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจพฤติกรรมของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทย
2. เพื่อประเมินความต้องการในเรื่องของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทย
3. เพื่อหารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้จริงในผู้สูงอายุ

ประโยชน์

1. ทราบถึงพฤติกรรมของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทย
2. ทราบถึงความต้องการในเรื่องของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทย
3. ได้รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
4. องค์กรและชุมชนต่างๆสามารถนำรูปแบบการออกกำลังกายไปใช้ได้

การสำรวจแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประชากรสูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจาก 1.7 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 4.9 ของประชากรทั้งประเทศในปี 2513 เป็น 5.9 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 9.6 ในปี 2543 และจากการคาดประมาณประชากรของประเทศไทยคาดว่าจะมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 16.8 ในปี 2563 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2547)

จากประชากรที่มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากนี้ย่อมส่งผลโดยรวมต่อประเทศชาติ หากผู้สูงอายุมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่ายิ่งในอนาคต แต่ถ้าหากว่าผู้สูงอายุเกิดการเสื่อมถอยของร่างกายหรือการเจ็บป่วยของร่างกาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ก็จะมีผลกระทบต่อสังคม และเศรษฐกิจโดยรวมของชาติต่อไปด้วยเช่นกัน

การออกกำลังกายที่เหมาะสมส่งผลต่อการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อโรคที่มักเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ อาทิ โรคข้อเสื่อม โรคเลือดและหัวใจ เบาหวาน ความดัน และโรคเรื้อรังอื่นๆ รวมทั้งภาวะเครียด โรคซึมเศร้า และโรคจิตที่เกิดขึ้นในวัยเสื่อมด้วย นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายยังช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นด้วยโรคต่างๆ (Curl, W., 2000)

ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นที่ประจักษ์กันเป็นอย่างดี การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายและช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย (Judge, O., Kenny, M., and Kraemer, J., 2003) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่าการไม่ออกกำลังกายในผู้สูงอายุนำมาสู่อัตราการตายที่เพิ่มขึ้นอีกด้วย

หากคนเรามีการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับสุขภาพก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ ย่อมทำให้โอกาสของการเจ็บป่วยหรือทุพพลภาพลดลงตามไปด้วย ทั้งนี้รวมถึงผู้สูงอายุที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกายอันเนื่องมาจากภาวะของโรค อาทิเช่น ผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือดจะมีกล้ามเนื้ออ่อนแรงช่วยเหลือตัวเองได้น้อย หรือผู้ที่เป็นโรคไขข้อเสื่อม เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกายอันเนื่องมาจากภาวะของโรคนี้ หากได้รับการดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม จะสามารถลดหรือชะลอความเสื่อมของร่างกาย รวมทั้งสามารถป้องกันการกลับเป็นซ้ำอีกด้วย

สิริย์ โพธิ์ป้อม (2553) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุไว้ดังนี้

1. ช่วยในเรื่องการทรงตัว ทำให้ไม่พลัดล้มง่าย ๆ
2. การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ดีขึ้น
3. ทำให้ร่างกายของผู้สูงอายุมีความกระฉับกระเฉง ว่องไว
4. ผู้สูงอายุยังสามารถที่ลดน้ำหนัก และสามารถที่จะควบคุมน้ำหนักให้รูปร่างดีขึ้นไป
5. การออกกำลังกายยังช่วยให้ผู้สูงอายุหายจากอาการช็อกเศร้าได้อีกด้วย
6. การออกกำลังกายที่ถูกต้องยังสามารถที่จะช่วยลดให้ผู้สูงอายุไม่เป็นโรคต่าง ๆ ได้

ซึ่งสอดคล้องกับศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภากาชาดไทย (2553) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุไว้เช่นกัน ดังต่อไปนี้

1. ในผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ดูเป็นหนุ่ม เป็นสาว ร่างกายจะกระฉับกระเฉง ความเสื่อมของสมรรถภาพทางกาย และการลดลงของประสิทธิภาพในการทำงานเกิดช้ากว่าที่ควรเป็น ช่วยยืดอายุให้ยืนนาน
2. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ทำให้เหนื่อยน้อยลงกล้ามเนื้อแข็งแรงและทนทานมากขึ้น หายปวดเมื่อย ปวดข้อ ทรงตัวดีขึ้น
3. ช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากการเสื่อม และช่วยฟื้นฟูร่างกายจากโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ข้อเสื่อม ไขมันในเลือดสูง
4. ช่วยรักษาทรหดทรงให้ดูดี ช่วยคุมน้ำหนักได้
5. ช่วยลดความเครียด ทำให้จิตใจแจ่มใส
6. ทำให้มีการเคลื่อนไหวของลำไส้ กระตุกและข้อทำให้ท้องไม่ผูก ข้อไม่ติด
7. ทำให้นอนหลับ

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการออกกำลังกายจะสามารถนำมาซึ่งประโยชน์มากมาย แต่ผู้สูงอายุจำนวนมากก็ยังไม่ได้กระตือรือร้นที่จะออกกำลังกาย (Crombie, K. and et al., 2004) ดังนั้นการประเมินความต้องการ (Need Assessment) ของผู้สูงอายุในเรื่องการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม

จากงานวิจัย พบว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุคือ การออกกำลังกายแบบปานกลาง หรือ Moderate exercise (Workshop on Mindfulness based cognitive Therapy, Hanoi, April 25-29, 2005) เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หักโหมมากเกินไป นอกจากจะเป็นการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน มี Mental fitness, Hormone fitness, ป้องกัน Injury เนื่องด้วยกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น ทำให้ไม่หกล้มได้ง่าย ตัวอย่างของ Moderate exercise หรือการออกกำลังกายแบบปานกลางที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุได้แก่ การฝึกกายบริหารแบบซิงก เป็นต้น

ศาสตราจารย์กิตติคุณนายแพทย์นิกร ดุสิตสิน ประธานชมรมกายบริหารลมปราณ (ซิงก) ลุมพินี (หอนาฬิกา) ได้กล่าวไว้ในบทความ "เราได้อะไรบ้างจากการฝึกกายบริหารแบบซิงก" (2548) ว่า สิ่งที่ได้จากการฝึกกายบริหารแบบซิงก มีดังต่อไปนี้

1. การบริหารหัวใจและปอด

ความรู้ปัจจุบันบอกว่า ถ้าจะให้ได้ประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อหัวใจ ต่อการทำงานของปอด และเส้นเลือดโดยทั่วไปแล้ว คนเราควรจะออกกำลังกายให้หัวใจเต้นเร็วเท่ากับ $(220 - \text{อายุเป็นปี}) \times 65-80\%$ นานอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที และควรทำ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งการฝึกกายบริหารแบบซิงกนั้น หัวใจอาจเต้นได้ถึง 110-130 ครั้งต่อนาที ซึ่งใกล้เคียงกับเกณฑ์ระหว่าง 65-80%

2. การบริหารกล้ามเนื้อ

เนื่องจากการฝึกกายบริหารแบบซิงก เป็นการบริหารเคลื่อนไหวยืดเหยียดหดตัวของกล้ามเนื้อแทบทุกมัดของร่างกาย แม้แต่กล้ามเนื้อที่ใช้กลอกลูกตา ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานได้ดี มีการผ่อนคลายของใยกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นได้มาก นอกจากนี้ที่บริเวณทวารหนัก (ท่อน้ำดีสภาวะ ปากทวารหนัก และปากช่องคลอด) จะมีการขมิบบริหารขณะหายใจเข้า เพื่อช่วยทำให้กล้ามเนื้อในบริเวณนี้แข็งแรง สามารถป้องกันอาการน้ำเสียวหรือการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ในวัยสูงอายุ รวมถึงปัญหาทางเพศสัมพันธ์ด้วย

3. การบริหารข้อต่อของร่างกาย

การฝึกกายบริหารแบบซิงก เป็นการบริหารการเคลื่อนไหวข้อต่อทุกส่วนของร่างกายอย่างสมบูรณ์ เริ่มตั้งแต่ลำคอ หัวไหล่ กระดูกสันหลัง บั้นเอว หัวเข่า ตลอดจนถึงข้อมือและข้อเท้า ซึ่งการบริหารทั้งกล้ามเนื้อและข้อต่อแบบซิงกนี้ จะมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เพราะจะทำให้ร่างกายมีความสมดุลไม่หกล้มง่าย ซึ่งการหกล้มในผู้สูงอายุนั้น อาจเป็นปัญหาสำคัญนำไปสู่อุบัติเหตุร้ายแรงอื่นๆได้

4. การบริหารเพื่อเสริมสร้างกระดูก

การบริหารแบบซิงกเป็นการบริหารชนิดแบกน้ำหนักตัว ซึ่งเป็นการบริหารที่มีประโยชน์ต่อกระดูก ต่อความแข็งแรงของกระดูก และรักษาความหนาแน่นของกระดูกได้ดี

5. การบริหารเพื่อเผาไขมัน

การออกกำลังกายที่กึ่ง เป็นการบริหารแบบปานกลาง ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ซึ่งการบริหารร่างกายแบบนี้ จะเผาผลาญไขมันมากกว่าการบริหารแบบรุนแรง ทำให้ไขมันส่วนเกินของร่างกายได้ ในขณะที่การบริหารแบบรุนแรงและรวดเร็ว นั้น ร่างกายจะเผาผลาญพลังงานในกล้ามเนื้อแทน (Moderate Exercise burn fats, intensive exercise burns muscle)

6. การบริหารเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค

ผู้ที่มาฝึกกึ่งอย่างสม่ำเสมอ จะพึงพอใจกับการบริหารประเภทนี้ ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะอาการของโรคภูมิแพ้ต่างๆลดลง เช่น แพ้อากาศ เป็นหวัดบ่อย ตลอดจนคนที่ที่เป็นหืดมีอาการดีขึ้น และหรือมีความจำเป็นต้องให้ยาน้อยลง ทั้งนี้เป็นด้วยระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้นนั่นเอง

และจากบทความเดียวกันนี้ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกการบริหารแบบกึ่งไว้มากมาย อาทิเช่น ช่วยลดความเครียด ซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน, ช่วยลดหรือบรรเทาอาการของสตรีวัยหมดประจำเดือน, ช่วยลดความดันโลหิต ในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง, ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ในคนที่เบาหวาน, ช่วยทำให้ผู้สูงอายุไม่หกล้มง่าย, ป้องกันโรคกระดูกโป่งบาง, ป้องกันการเจ็บปวดตามข้อต่อต่างๆ, ป้องกันและบรรเทาอาการของโรคภูมิแพ้, ป้องกันและ/หรือลดอัตราการเป็นโรคมะเร็ง, ช่วยแก้ปัญหาการนอนไม่หลับ, ช่วยแก้ปัญหาท้องผูก, ช่วยให้มีเลือดไปเลี้ยงหัวใจและสมองมากขึ้น ความจำดี, ช่วยให้รูปร่างดี หน้าตาอ่อนกว่าอายุ และมีเอนโดรฟิน (Endorphin) หลังออกมา ทำให้รู้สึกปีติ มีความสุขสดชื่น และอารมณ์แจ่มใส

ทางการแพทย์จึงถือว่า ร่างกายของคนเราประกอบด้วยระบบหยินและระบบหยาง คือจะต้องมีความสมดุลของระบบหยินและหยางในร่างกายของมนุษย์ จึงจะทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง และเนื่องจากกระบวนการของการออกกำลังกายแบบกึ่ง ที่มีการเคลื่อนไหวแขนขาขึ้นและลง เข้าในและออกนอก ซ้ายและขวา รวมทั้งการสูดลมหายใจเข้าและออก ที่สอดคล้องกับทฤษฎีหยินและหยาง จึงทำให้เกิดประสิทธิผลแก่ร่างกาย ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง กระฉับกระเฉง และกระปรี้กระเปร่า ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ (เหี่ยม เอื้ออนฤมิต)

นอกจากนี้ ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภากาชาดไทย (2553) ยังได้กล่าวถึงรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การเดิน เป็นวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมีข้อปฏิบัติ คือ ต้องเดินเร็วให้เกิดการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หากเดินเร็วมากไม่ได้ ต้องเพิ่มเวลาการเดินให้มากขึ้น หากเดินเร็วมากไม่ได้ ต้องเพิ่มเวลาการเดินให้มากขึ้น จึงควรใช้รองเท้าที่เหมาะสม ควรแกว่งแขนและบริเวณกล้ามเนื้อส่วนคอและหน้าอกร่วมด้วยขณะเดิน

- ควรเดินในที่อากาศบริสุทธิ์ และปลอดภัย
- ควรเดินในตอนเช้า
- ควรมีเพื่อนหรือกลุ่มร่วมในการเดิน จะช่วยให้เกิดความสนุกสนานยิ่งขึ้น

2. การวิ่งช้า ๆ ถ้าผู้สูงอายุสามารถวิ่งได้ ก็ไม่มีข้อห้ามแต่ต้องมีข้อเท้าที่ดี ใส่รองเท้าที่เหมาะสม และมีข้อปฏิบัติต่าง ๆ เช่นเดียวกับการเดิน

3. การบริหารท่าต่าง ๆ ก็เป็นการเหมาะสำหรับผู้สูงอายุแต่ควรจะทำบริหารให้ถึงระดับที่หัวใจเต้นเพิ่มขึ้น

4. การรำมวยจีน หลักการของการรำมวยจีน คือการเคลื่อนไหวช้า ๆ แต่ใช้เวลาและสมาธิด้วย เหมาะสำหรับผู้สูงอายุแต่ต้องมีครูผู้ฝึกที่ดี

5. โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ผสมกับการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะกัน ต้องมีครูฝึกที่รู้จริง และปฏิบัติอย่างจริงจังจึงจะให้ประโยชน์สูง เป็นต้น

ดังนั้น หากมีรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามความต้องการ วัย และภาวะของร่างกาย สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถนำรูปแบบการออกกำลังกายไปปฏิบัติได้จริง มีความต่อเนื่อง อันนำไปสู่สุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิต รวมทั้งสุขภาพทางเพศที่ดีขึ้น และหากผู้สูงอายุมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีแล้ว ก็จะสามารถทำประโยชน์ให้ประเทศชาติต่อไป รวมทั้งลดความสูญเสียอันเนื่องมาจากค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาและฟื้นฟู ตลอดจนค่าใช้จ่ายอุปกรณ์ทางการแพทย์ อันส่งผลไปสู่การใช้ชีวิตร่วมกับคนทุกวัยได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้สถาบันครอบครัวและชุมชนมีความเข้มแข็งเพิ่มมากขึ้น

วิธีการวิจัย

1. ทบทวนวรรณกรรม และรวบรวม
2. ดำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทย
3. ประเมินความต้องการของผู้สูงอายุไทยในเรื่องของการออกกำลังกาย
4. พัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย
5. ทดลองรูปแบบการออกกำลังกายกับผู้สูงอายุไทย
6. ประเมินผล

ผลการวิจัย

การสำรวจพฤติกรรมและการประเมินความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทย

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ โดยการตอบแบบสอบถาม เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมและความต้องการการออกกำลังกาย ตลอดจนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อทราบถึงปัญหาอุปสรรค พฤติกรรมและความต้องการในเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุชายหญิง จำนวน 503 คน

ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 5 หมวดด้วยกัน ดังนี้ คือ

1. หมวดที่ 1 ลักษณะทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่าง 503 คน เป็นเพศชาย 87 คน ร้อยละ 17.3 เพศหญิง 416 คน ร้อยละ 82.7 ช่วงอายุระหว่าง 66-70 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.6 ช่วงอายุระหว่าง 81-87 ปี น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.6 นับถือศาสนาพุทธมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 98.6 ได้รับการศึกษาคิดเป็นร้อยละ 89.1 โดยได้รับการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 61.6 รองลงมาเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 15.4 การประกอบอาชีพ ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 76.1 ประกอบอาชีพ ร้อยละ 16.3 โดยประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย มากที่สุด ร้อยละ 39.2 รองลงมาเป็นข้าราชการบำนาญ 31.7 มีรายได้อยู่ในช่วง 2,001-3,000 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20.8 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 80.7 โดยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด ร้อยละ 31.1 รองลงมาคือโรคข้อเสื่อม ร้อยละ 15.5 และโรคเบาหวาน ร้อยละ 13.5

2. หมวดที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุร้อยละ 24.2 ตอบถูกทุกข้อ (15 ข้อ) ร้อยละ 30.9 ตอบถูก 14 ข้อ และ ร้อยละ 21.2 ตอบถูก 13 ข้อ

3. หมวดที่ 3 การออกกำลังกายและความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาผู้สูงอายุเคยออกกำลังกาย ร้อยละ 98 โดยออกกำลังกายซึ่งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.2 รองลงมาเป็นวิ่ง/เดินเร็ว ร้อยละ 18.6 การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในปัจจุบัน พบว่า ผู้สูงอายุยังคงออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 98.4 โดยออกกำลังกายซึ่งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.2 รองลงมาเป็นวิ่ง/เดินเร็ว ร้อยละ 19.3 เหตุผลในการออกกำลังกาย เพื่อต้องการส่งเสริมสุขภาพ ร้อยละ 36.6 รองลงมาคือต้องการมีเพื่อน และมีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 23.3 และร้อยละ 16.7 ตามลำดับ สถานที่ที่ไปออกกำลังกายพบว่า ไปที่ศูนย์นันทนาการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.5 รองลงมาคือที่บ้าน และสวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 18.4 และ 15.2 ตามลำดับ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย พบว่า สุขภาพทั่วไปแข็งแรงดีขึ้น ร้อยละ 75.8 รองลงมาช่วยให้ผ่อนคลายสบาย ร้อยละ 12.1 ประเภทของการออกกำลังกายที่ต้องการ พบว่า ต้องการการออกกำลังกายซึ่งมากที่สุด ร้อยละ 24.2 รองลงมาคือ วิ่ง/เดินเร็ว ร้อยละ 16.1

4. หมวดที่ 4 ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุร้อยละ 70.7 เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือใช้อุปกรณ์ให้น้อย ร้อยละ 84.1 เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายแบบปานกลาง ร้อยละ 78.9 เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่ส่งเสริมการทรงตัว ไม่หนักเกินไป ร้อยละ 73.8 เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่เสริมสร้างกระดูกและป้องกันกระดูกโปร่งบาง ร้อยละ 81.3 เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่สามารถป้องกันการเจ็บปวดตามข้อต่างๆ ร้อยละ 81.7 เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที ร้อยละ 71.5 เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่เป็นหมู่คณะเพื่อการเข้าสังคมและการมีเพื่อน

5. หมวดที่ 5 แบบประเมินคุณภาพชีวิต พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 48.9 คิดว่าตัวเองมีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง ผู้สูงอายุร้อยละ 30.9 คิดว่าตัวเองมีคุณภาพชีวิตระดับดี และร้อยละ 18.6 คิดว่าตัวเองมีคุณภาพชีวิตระดับดีที่สุดใน

ตารางที่ 1 โรคประจำตัว (1 คนตอบได้มากกว่า 1 โรค)

โรคประจำตัว	คำตอบ	
	จำนวน	ร้อยละ
หลอดเลือดหัวใจ	42	5.4%
ความดันโลหิตสูง	241	31.1%
เบาหวาน	105	13.5%
ข้อเสื่อม	120	15.5%
เกาต์	30	3.9%
นิ่วทางเดินปัสสาวะ	5	.6%
ซีมีเคร้า	6	.8%
ภูมิแพ้	42	5.4%
อัมพฤกษ์อัมพาตจากเส้นเลือดสมองตีบแตก ตัน	6	.8%
ไขมันในเส้นเลือดสูง	88	11.3%
กระดูกพรุน	8	1.0%
ต่อกระจก ต้อหิน	9	1.2%
ธัยรอยด์	7	.9%
หัวใจ	12	1.5%
กระเพาะอาหาร	7	.9%
ไต	6	.8%
ต่อมลูกหมาก	4	.5%
มะเร็ง	6	.8%
ความดันโลหิตต่ำ	5	.6%
มือ เท้า ขา เข่า ซา	4	.5%
ไขมันกล้ามเนื้อหัวใจ	1	.1%
ไขมันในตับ	2	.3%
ไขมันอุดตันในสมอง	1	.1%

ไซนัส	2	.3%
ถุงลมโป่งพอง	3	.4%
นอนไม่หลับ	2	.3%
ปลายประสาทอักเสบ	3	.4%
ผิวหนังอักเสบ (เสกียดเงิน)	1	.1%
ไมเกรน	1	.1%
ริดสีดวง	1	.1%
รูมาตอย	1	.1%
โลหิตจาง	2	.3%
หอบหืด	3	.4%
Total	776	100.0%
จำนวนคน 406 คน		

ตารางที่ 2 การออกกำลังกายใน 1 ปีที่ผ่านมา (1 คนตอบได้มากกว่า 1 โรค)

การออกกำลังกาย	คำตอบ	
	จำนวน	ร้อยละ
1 ปีที่ผ่านมา : ซี่ง	233	22.2%
1 ปีที่ผ่านมา : โยคะ	89	8.5%
1 ปีที่ผ่านมา : ว่ายน้ำ	52	5.0%
1 ปีที่ผ่านมา : รำบัว	27	2.6%
1 ปีที่ผ่านมา : รำพัด	9	.9%
1 ปีที่ผ่านมา : กระบี่กระบอง	82	7.8%
1 ปีที่ผ่านมา : แอโรบิก	164	15.6%
1 ปีที่ผ่านมา : จักร/เดินเร็ว	195	18.6%
1 ปีที่ผ่านมา : กอล์ฟ	2	.2%
1 ปีที่ผ่านมา : เทนนิส	7	.7%
ไม่พลอง	56	5.3%

เปตอง	39	3.7%
กายบริหาร/แกว่งแขน-ขา/สลับแขน-ขา	27	2.6%
เครื่องออกกำลังกาย/ถีบจักรยาน	12	1.1%
คีตะมวยไทย	20	1.9%
ดิลโก้/เดินตามจังหวะเพลง	8	.8%
แบดมินตัน	5	.5%
ว่ายน้ำ	3	.3%
ลีลาศ	6	.6%
รำตาบ	1	.1%
มวยจีน	2	.2%
วิดพื้น	1	.1%
ยกน้ำหนัก	1	.1%
สควอทซ์	1	.1%
ลมปราณ	1	.1%
อังกะลุง	4	.4%
ญาติตัดตน	1	.1%
Total	1048	100.0%
จำนวนคน 493 คน		

ตารางที่ 3 การออกกำลังกายในปัจจุบัน (1 คนตอบได้มากกว่า 1 ประเภท)

การออกกำลังกาย	คำตอบ	
	จำนวน	ร้อยละ
ปัจจุบัน : ซี่ง	224	24.2%
ปัจจุบัน : ไทเก๊ก	78	8.4%
ปัจจุบัน : โยคะ	42	4.5%
ปัจจุบัน : รำบัว	18	1.9%
ปัจจุบัน : รำพัด	6	.6%
ปัจจุบัน : กระบี่กระบอง	61	6.6%

ปัจจุบัน : นอโรบิค	145	15.7%
ปัจจุบัน : วิ่ง/เดินเร็ว	178	19.3%
ปัจจุบัน : กอล์ฟ	1	.1%
ปัจจุบัน : เทนนิส	3	.3%
ไม้พลอง	41	4.4%
เปตอง	34	3.7%
กายบริหาร/แกว่งแขน-ขา	34	3.7%
เครื่องออกกำลังกาย/ถีบจักรยาน	16	1.7%
คีตะมวยไทย	3	.3%
ไม้พลอง และคีตะมวยไทย	9	1.0%
ดิสโก้/เต้นตามจังหวะเพลง	8	.9%
ไม้พลอง และเปตอง	5	.5%
แบดมินตัน	4	.4%
ว่ายน้ำ	2	.2%
ลีลาศ	3	.3%
เปตอง และอังกะลุง	1	.1%
เปตอง ลีลาศ	1	.1%
รำดาบ	2	.2%
ไม้พลอง เปตอง และคีตะมวยไทย	1	.1%
ไม้พลอง คีตะมวยไทย และลีลาศ	1	.1%
ยกน้ำหนัก	1	.1%
สควอต	1	.1%
ลมปราณ	1	.1%
Total	924	100.0%
จำนวนคน 495 คน		

ตารางที่ 4 เหตุผลในการออกกำลังกาย (1 คนตอบได้มากกว่า 1 เหตุผล)

เหตุผลในการออกกำลังกาย	คำตอบ	
	จำนวน	ร้อยละ
1 ปัญหาสุขภาพ	196	16.7%
2 ส่งเสริมสุขภาพ	429	36.6%
3 เพื่อนแนะนำ	98	8.4%
4 ฝึกสมาธิ	162	13.8%
5 ต้องการมีเพื่อน	273	23.3%
6 คลายเครียด /สนุกสนาน /มีความสุข / นันทนาการ	8	.7%
7 มีเวลาว่าง /มีกิจกรรมให้ทำ /ไม่เหงา	5	.4%
8 เป็นครูฝึกสอน	1	.1%
Total	1172	100.0%
จำนวนคน 495 คน		

ตารางที่ 5 ประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย (1 คนตอบได้มากกว่า 1 อย่าง)

ประโยชน์	คำตอบ	
	จำนวน	ร้อยละ
1 สุขภาพทั่วไปแข็งแรงขึ้น	450	21.2%
2 เคลื่อนไหวและทรงตัวได้ดีขึ้น	332	15.7%
3 นอนหลับสบายมากขึ้น	384	18.1%
4 ระบบขับถ่ายดีขึ้น	322	15.2%
5 รู้สึกมีพลังและมีความสุข	317	15.0%
6 มีเพื่อนและสังคม	314	14.8%
Total	2119	100.0%
จำนวนคน 495 คน		

ตารางที่ 6 การออกกำลังกายที่ต้องการ (1 คนตอบได้มากกว่า 1 ประเภท)

การออกกำลังกายที่ต้องการ	คำตอบ	
	จำนวน	ร้อยละ
1 ซี่ก	235	24.2%
2 ไทเก๊ก	102	10.5%
3 โยคะ	56	5.8%
4 รำบัว	30	3.1%
5 รำพัด	14	1.4%
6 กระบี่กระบอง	67	6.9%
7 แอโรบิค	149	15.4%
8 วิ่ง/เดินเร็ว	156	16.1%
9 กอล์ฟ	2	.2%
10 เทนนิส	4	.4%
1 ไม้พลอง	54	5.6%
2 เปตอง	35	3.6%
3 กายบริหาร/แกว่งแขน-ขา/ สลับแขน-ขา/ยกแขน-ขา/ย่อ เท้า	30	3.1%
4 เครื่องออกกำลังกาย ถีบ จักรยาน	3	.3%
5 คีตะมวยไทย	15	1.5%
6 ดิสโก้/เต้นตามจังหวะเพลง	3	.3%
9 แบดมินตัน	1	.1%
10 วายน้ำ	3	.3%
11 ลีลาศ	4	.4%

18 วิตพื้น	1	.1%
20 ยกน้ำหนัก	1	.1%
23 ลมปราณ	2	.2%
24 โยลิ่ง	1	.1%
25 ปาเป้า	2	.2%
Total	970	100.0%
จำนวนคน 503 คน		

ตารางที่ 7 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

หัวข้อ	จำนวน (ร้อยละ)	
	ตอบถูก	ตอบผิด
ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้มีการเจ็บป่วยน้อยลง	97.6	2.4
การออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริง และช่วงผ่อนคลาย	95.6	4.4
ระยะเวลาการออกกำลังกายให้มีสุขภาพดี คือครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน	87.9	12.1
ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที	82.1	17.9
บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	77.9	22.1
ควรออกกำลังกายหักโหมให้เหนื่อยมาก ๆ เมื่อเริ่มออกกำลังกายครั้งแรก	80.3	19.7
การออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อและระบบอื่น ๆ แข็งแรงขึ้น	95.4	4.6
ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายมากกว่าคนที่มีสุขภาพแข็งแรง	43.4	56.6
การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้อนอนหลับได้ดีขึ้น	98.0	2.0
การออกกำลังกายเป็นการหด ยึดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ	93.4	6.6
การออกกำลังกายช่วยให้กระดูกแข็งแรง ชะลอการเป็นโรคกระดูกพรุน	91.5	8.5
การออกกำลังกายช่วยให้เคลื่อนไหวและทรงตัวได้ดี	99.4	0.6
การออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มขึ้น ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น	98.0	2.0
การออกกำลังกายช่วยให้มีพลังและรู้สึกสบาย มีความสุข	99.2	0.8
ควรเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย	98.6	1.4

ตารางที่ 8 ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

หัวข้อ		จำนวน (ร้อยละ)				
		(1) ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	(2) ไม่เห็นด้วย	(3) ไม่แน่ใจ	(4) เห็นด้วย	(5) เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือใช้อุปกรณ์ให้น้อยที่สุด	4.2	8.2	6.8	70.7	10.2
	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายแบบปานกลาง	1.8	1.4	1.0	84.1	11.7
	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่ส่งเสริมการทรงตัว ไม่หกล้มง่าย	1.6	1.2	2.2	78.9	16.1
	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่เสริมสร้างกระดูกและป้องกันกระดูกโปร่งบาง	1.8	2.2	5.8	73.8	16.5
	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่สามารถป้องกันการเจ็บปวดตามข้อต่างๆ	1.2	0.8	3.8	81.3	12.9
	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรใช้เวลาประมาณ 30 - 45 นาที	1.0	2.0	4.0	81.7	11.3
	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่เป็นหมู่คณะเพื่อการเข้าสังคมและการมีเพื่อน	1.8	1.4	1.8	71.5	23.6

ตารางที่ 9 คุณภาพชีวิตในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

คุณภาพชีวิตของท่านในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา		จำนวน (ร้อยละ)				
		(0) ไม่เลย	(1) เล็กน้อย	(2) ปานกลาง	(3) มาก	(4) มากที่สุด
	ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้เพียงใด	1.4	4.0	41.0	38.8	14.9
	การเจ็บปวดทางร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนักเพียงใด	24.7	25.0	36.0	12.7	1.6
	ท่านมีกำลังเพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันเพียงใด	0.4	4.0	44.9	42.3	8.3
	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากนักเพียงใด	2.2	5.8	36.9	42.5	12.6
	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต เช่น ความสุข ความสงบ มากน้อยเพียงใด	0.4	1.8	32.8	48.7	16.3
	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆดีเพียงใด	0.6	4.0	38.4	45.9	11.1
	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากนักเพียงใด	0.6	2.6	28.6	48.9	19.3
	ท่านพอใจกับรูปร่างหน้าตาของตนเองเพียงใด	1.2	4.4	37.0	42.1	15.3
	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกโดดเดี่ยว เหงา เศร้า หดหู่ ลึ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน	47.7	27.8	18.1	5.2	1.2
	ท่านพอใจเพียงใดที่สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้	1.0	2.2	33.0	50.1	13.7
	ชีวิตของท่านมีความจำเป็นต้องใช้ยาหรือการช่วยเหลือทางการแพทย์ เพียงใด	9.9	20.9	37.8	25.8	5.6
	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างเคยทำมามากน้อย เพียงใด	0.6	7.0	43.7	41.7	7.0
	ท่านพอใจในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นเพียงใด	0.6	1.8	33.0	51.3	13.3
	ท่านพอใจที่ได้รับการสนับสนุน/ความช่วยเหลือจากครอบครัว/เพื่อน แค่ไหน	3.0	7.4	34.4	41.9	13.3
	ในชีวิตประจำวันท่านรู้สึกว่ามีความมั่นคง ปลอดภัยในชีวิตเพียงใด (ถูกทำร้าย ถูกหลง)	8.5	6.8	36.0	40.8	8.0

คุณภาพชีวิตของท่านในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา		จำนวน (ร้อยละ)				
		(0) ไม่เลย	(1) เล็กน้อย	(2) ปานกลาง	(3) มาก	(4) มากที่สุด
	ท่านพอใจกับที่อยู่อาศัยของท่านเพียงใด	0.6	2.2	25.8	49.7	21.5
	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตาม <u>ความจำเป็น</u> มากน้อยเพียงใด	1.6	11.4	57.2	23.1	6.8
	ท่านพอใจที่สามารถไปใช้บริการทางการแพทย์/สาธารณสุขได้ตาม <u>ความจำเป็น</u> เพียงใด	0.8	4.4	37.2	46.9	10.7
	ในชีวิตประจำวันท่านได้รับรู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นมากน้อยเพียงใด	1.2	7.4	45.9	39.3	6.2
	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อน/คลายเครียดมากน้อยเพียงใด	1.4	5.4	42.8	41.0	9.4
	ในชีวิตประจำวันท่านรู้สึกว่ามีความปลอดภัยในสิ่งแวดล้อมเพียงใด (อากาศ เสียง น้ำ กลิ่น คิว้น ฝุ่น ชยะ ฯลฯ)	2.6	15.3	49.3	28.4	4.4
	ท่านพอใจกับบริการขนส่งมวลชนของกรุงเทพมหานครเพียงใด	5.6	15.1	52.1	23.7	3.6
	ท่านรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพียงใด	0.4	2.6	30.0	49.9	17.1
	ท่านสามารถจะไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด	2.2	5.8	20.9	45.7	25.4
	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน (ชีวิตทางเพศหมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้ว ท่านมีวิธีจัดการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมไปถึงการช่วยตนเอง หรือการมีเพศสัมพันธ์)	39.0	7.4	27.5	17.3	8.8
	ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) อยู่ในระดับใด	1) ดีมากที่สุด (18.6) 2) ดี (30.9) 3) ปานกลาง (48.9) 4) เล็กน้อย(1.2) 5) แย่มาก (0.4)				

พัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ผลจากการสำรวจพฤติกรรมและการประเมินความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ประเภทของการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือการออกกำลังกายที่ชั่ง เพราะการออกกำลังกายที่ชั่ง เป็นการออกกำลังกายแบบปานกลาง และเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หักโหมมากจนเกินไป อีกทั้งยังเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้คนเดียวและทำเป็นหมู่คณะ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้สูงอายุในชุมชน

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การออกกำลังกายที่ชั่ง เป็นการบริหารแบบปานกลาง ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ซึ่งการบริหารร่างกายแบบนี้ จะเผาผลาญไขมันมากกว่าการบริหารแบบรุนแรง ทำให้รีดไขมันส่วนเกินของร่างกายได้ ในขณะที่การบริหารแบบรุนแรงและรวดเร็ว นั้น ร่างกายจะเผาผลาญพลังงานในกล้ามเนื้อแทน นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่ชั่ง ยังเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้คนเดียวและเป็นหมู่คณะ ประกอบกับท่าทางในการออกกำลังกายที่ชั่งนั้น มีท่าทางที่ไม่ซับซ้อนมากจนเกินไปนักสำหรับผู้สูงอายุ แต่ละท่ามีชื่อเรียกให้สอดคล้องกับท่าทาง เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและความจดจำได้ของผู้สูงอายุ ดังนั้น คณะผู้วิจัย จึงได้เลือกการออกกำลังกายที่ชั่ง เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และนำรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้ ลงสู่ชุมชนต่อไป

การออกกำลังกายที่ชั่ง เป็นการออกกำลังกายที่เน้นหลัก 3 ประสาน กล่าวคือ

1. ท่าทาง หรือ ขบวนการท่าต่างๆ ซึ่งในส่วนของท่าทางจะทำให้ร่างกายได้บริหารกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เสริมสร้างกระดูก เผาผลาญไขมัน เสริมสร้างฮอร์โมน เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
2. การหายใจ การออกกำลังกายที่ชั่ง ต้องมีการปรับการหายใจ โดยหายใจเข้าออกให้ลึกและยาว ทั้งนี้เพื่อเป็นการฝึกฝนพลังลมปราณที่ชั่ง
3. สมาธิ คือ การบริหารจิตมุ่งสมาธิไปทุกส่วนของร่างกาย และนึกเห็นภาพว่ากำลังผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน ปรับจิตใจให้เบิกบานแจ่มใส ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย

จากหลัก 3 ประสานดังกล่าว จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย เนื่องจากการฝึกที่ชั่ง จะช่วยรักษาคุณภาพของร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง เนื่องจากการออกกำลังกายที่ชั่ง มีการเคลื่อนไหวแขนขาขึ้นและลง เข้าในและออกนอก ซ้ายและขวา รวมทั้งการสูดลมหายใจเข้าออก ทำให้เกิดประสิทธิผลแก่ร่างกาย ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง กระฉับกระเฉง และกระปรี้กระเปร่า

องค์ประกอบของการออกกำลังกายซิ้ง

การออกกำลังกายซิ้ง ประกอบไปด้วยชุดการออกกำลังกาย 4 ชุด* ดังต่อไปนี้ คือ

1. แอโรบิค เพื่ออบอุ่นร่างกาย (25 ท่า)
2. การออกกำลังกายซิ้ง ชุดที่ 1 (18 ท่า)
3. การออกกำลังกายซิ้ง ชุดที่ 2 (18 ท่า)
4. การออกกำลังกายซิ้ง ชุดकुลดาวน (8 ท่า)

* หมายเหตุ ดูรายละเอียดวิธีการออกกำลังกายแต่ละท่าได้ที่ส่วนภาคผนวก

1. แอโรบิค เพื่ออบอุ่นร่างกาย 25 ท่า ประกอบด้วย

- | | |
|-----------|--|
| ท่าที่ 1 | หันศีรษะซ้ายขวา |
| ท่าที่ 2 | ก้มและเงยศีรษะ |
| ท่าที่ 3 | เอียงศีรษะซ้ายขวา |
| ท่าที่ 4 | หมุนศีรษะซ้ายขวา |
| ท่าที่ 5 | ยื่นแขนทั้งสอง สบัดมือ |
| ท่าที่ 6 | สบัดข้อมือเข้าหากัน |
| ท่าที่ 7 | สบัดข้อมือออกด้านข้าง |
| ท่าที่ 8 | หมุนไหล่ไปด้านหน้า |
| ท่าที่ 9 | หมุนไหล่ไปด้านหลัง |
| ท่าที่ 10 | ดึงหมัดขยายทรวง |
| ท่าที่ 11 | ยกศอกสบัดข้อมือ |
| ท่าที่ 12 | กางแขนสบัดข้อมือ |
| ท่าที่ 13 | ชูแขนย่อเข่า |
| ท่าที่ 14 | สบัดข้อมือรอบกาย |
| ท่าที่ 15 | สบัดข้อมือระดับเอว |
| ท่าที่ 16 | หันลำตัวทางขวามือ พร้อมสบัดข้อมือ |
| ท่าที่ 17 | หันลำตัวทางซ้ายมือ พร้อมสบัดข้อมือ |
| ท่าที่ 18 | ยกเข่าตีศอก |
| ท่าที่ 19 | ก้าวขาไปข้างหน้าพร้อมสบัดแขนขึ้นเหนือศีรษะ |
| ท่าที่ 20 | เทิดฟ้ากดดิน |
| ท่าที่ 21 | สบัดแขนขึ้นลง |

ท่าที่ 22	โยกเขว
ท่าที่ 23	ปรบมือ
ท่าที่ 24	วาดแขนขึ้นลง
ท่าที่ 25	ย่ำเท้า

2. การออกกำลังกายซึ่ก ชุดที่ 1 - 18 ท่า ประกอบไปด้วย

ท่าที่ 1	ปรับลมปราณ
ท่าที่ 2	ยืดอกขยายทรวง
ท่าที่ 3	เจ็ดขายสายรุ้ง
ท่าที่ 4	ตะวันเบิกฟ้า
ท่าที่ 5	ยืนหยัดตัดแขน
ท่าที่ 6	พายเรือกลางน้ำ
ท่าที่ 7	เมฆลาล่อแก้ว
ท่าที่ 8	สาวน้อยชมจันทร์
ท่าที่ 9	หมุนกายผลักร
ท่าที่ 10	เยื้องย่างบังแสงส่อง
ท่าที่ 11	แหวกธารชมเวหา
ท่าที่ 12	แหวกคลื่นกลางสมุทร
ท่าที่ 13	วิหคกระพือปีก
ท่าที่ 14	ยืดแขนปล่อยหมัด
ท่าที่ 15	อินทรีทะยานฟ้า
ท่าที่ 16	กั๊กหันต้องลม
ท่าที่ 17	ลีลาพาจร
ท่าที่ 18	ผ่นคลายลมปราณ

3. การออกกำลังกายซึ่ก ชุดที่ 2 - 18 ท่า ประกอบไปด้วย

ท่าที่ 1	ปรับลมปราณ
ท่าที่ 2	ตั้งจิตพนมกร
ท่าที่ 3	ลมโชยโบไม้ไหว

ท่าที่ 4	งมเข็มใต้สมุทร
ท่าที่ 5	พราณปลาเหวี่ยงแห
ท่าที่ 6	เทวดาชี้ทาง
ท่าที่ 7	หนูน้อยคะนองเต็น
ท่าที่ 8	กระเรียนน้อยไหว้พระจันทร์
ท่าที่ 9	มังกรทองประลองเล็บ
ท่าที่ 10	เหนี่ยวธนูสู่จุดหมาย
ท่าที่ 11	มังกรคู่สู้ทะเล
ท่าที่ 12	คลื่นพริ้วทิวระยับ
ท่าที่ 13	ราชสีห์ไชวีลีลา
ท่าที่ 14	โอบประคองป้องดวงจันทร์
ท่าที่ 15	วิหคคู่ชูปีกกาง
ท่าที่ 16	สองหมัดประลองรำ
ท่าที่ 17	เพ่งจิตเพิ่มพลัง
ท่าที่ 18	ผ่นคลายลมปราณ

4. การออกกำลังกายที่กึ่ง ชุดคูสดาวน - 8 ท่า ประกอบไปด้วย

ท่าที่ 1	ท่าปรับลมปราณ
ท่าที่ 2	ผลึกเรือตามน้ำ
ท่าที่ 3	เทิดสุริยันจันทร์
ท่าที่ 4	อินทรีผงาดฟ้า
ท่าที่ 5	แรงยกศิลาตล
ท่าที่ 6	แฉ่มบ้านชมจันทร์
ท่าที่ 7	รับลมด้านฝุ่น
ท่าที่ 8	ผู้เฒ่าเคราะห์งาม

การนำรูปแบบการออกกำลังกาย ลงสู่ภาคปฏิบัติ

คณะผู้วิจัย ได้ประสานงานกับ ศูนย์บริการสาธารณสุข 12 แห่ง * ในสังกัด กรุงเทพมหานคร เพื่อนำการออกกำลังกายที่คง ไปขยายผลในชมรมผู้สูงอายุทั้ง 12 ชมรม ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

กลุ่มเขต	เขต	ศูนย์บริการสาธารณสุข	ชมรม
1.กลุ่มรัตนโกสินทร์	พระนคร	ศบส.1-สะพานมอญ	ผู้สูงอายุศูนย์ฯ 1
2.กลุ่มลุมพินี	บางรัก	ศบส. 23 - ลีพระยา	ผู้สูงอายุ ศูนย์ฯ23 เขตบางรัก
3.กลุ่มวิภาวดี	บางซื่อ	ศบส. 19 - วงศ์สว่าง	ผู้สูงอายุ ศูนย์ฯ 19 วงศ์สว่าง
4.กลุ่มเจ้าพระยา	พระโขนง	ศบส. 32 - มาริช ต้นตมุลิก	ผู้สูงอายุศูนย์ฯ 32
5.กลุ่มกรุงธนบุรี	บางกอกน้อย	ศบส. 30 - วัดเจ้าอาม	ผู้สูงอายุวัดสุวรรณาราม จรัญ 32
6.กลุ่มตากสิน	ราชบุรีบูรณะ	ศบส.58- ล้อม พิมเสน พักอุดม	ผู้สูงอายุรวมน้ำใจ
7.กลุ่มพระนครเหนือ	ดอนเมือง	ศบส. 60 - รสสุคนธ์ มโนชญากร	ผู้สูงอายุร่วมใจพัฒนา กรป.กลาง
8.กลุ่มบูรพา	บึงกุ่ม	ศบส. 56 - ทับเจริญ	ผู้สูงอายุศูนย์ฯ 56
9.กลุ่มสุวินทวงศ์	หนองจอก	ศบส. 44 - ลำผักชี	ผู้สูงอายุ
10.กลุ่มศรีนครินทร์	มีนบุรี	ศบส. 43 - มีนบุรี	ผู้สูงอายุศูนย์ฯ 43
11.กลุ่มมหาสวัสดิ์	หนองแขม	ศบส.48 - นาควัชรอุทิศ	ผู้สูงอายุศูนย์ฯ 48
12.กลุ่มสนามชัย	บางขุนเทียน	ศบส. 42 - ถนนม ทองสิมา	ผู้สูงอายุศูนย์ฯ 42

* หมายเหตุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 12 แห่ง คัดเลือกมาจากศูนย์บริการสาธารณสุขใน 12 กลุ่มเขตพื้นที่ตามหลักเกณฑ์ของกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้ เพื่อให้ครอบคลุมพื้นที่ทั่วทั้งกรุงเทพมหานคร โดยในแต่ละกลุ่มเขตจะสุ่มคัดเลือก 1 เขต ให้เป็นตัวแทนของกลุ่มเขตนั้นๆ จากนั้นจะสุ่มคัดเลือกศูนย์บริการสาธารณสุข 1 ศูนย์ ต่อ 1 เขต (เขตที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทน)

จากการติดตามผล พบว่า ชมรมส่วนใหญ่ชื่นชอบและได้จัดให้มีการออกกำลังกายซึ่ง ทั้งนี้เพราะ

1. สมาชิกชมรมมีความสนใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
2. สมาชิกเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
3. ประธานและกรรมการชมรม เห็นความสำคัญ กำหนดเป็นแนวทางการออกกำลังกายของชมรม
4. บางชมรมนำบางส่วนของ การออกกำลังกายซึ่ง มาประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายที่เคยปฏิบัติกันอยู่เดิม หรือบางชมรมค่อยๆ ฝึกการออกกำลังกายซึ่งไปทีละชุด

อย่างไรก็ตาม บางชมรมไม่สามารถจัดให้มีการออกกำลังกายซึ่งได้ หลังจากทีคณะผู้วิจัยได้แนะนำ การออกกำลังกายประเภทนี้แก่ชมรม ทั้งนี้เพราะ

1. ชมรมไม่มีความพร้อมเรื่องเครื่องเสียง ซึ่งเป็นอุปกรณ์สำคัญในการออกกำลังกายซึ่ง
2. สมาชิกชมรม ยังไม่มีผู้ใดมีความเชี่ยวชาญพอที่จะเป็นผู้นำสาธิตการออกกำลังกายซึ่งได้
3. ชมรมมีการออกกำลังกายประเภทอื่นอยู่แล้ว ไม่สามารถปรับเปลี่ยนประเภทการออกกำลังกาย ได้
4. ในกรณีที่ชมรมอยู่ใกล้กับสวนสาธารณะใหญ่ๆ สมาชิกชมรมจะไปร่วมออกกำลังกายที่ สวนสาธารณะ เนื่องจากมีผู้นำการออกกำลังกายที่เชี่ยวชาญอยู่แล้ว

สำหรับอุปสรรคในการขยายผลการออกกำลังกายซึ่งในชมรมต่างๆ คือ

1. การออกกำลังกายซึ่งมีหลายชุดและหลายท่า ทำให้ค่อนข้างยากสำหรับผู้ฝึกใหม่
2. สถานที่สำหรับการออกกำลังกายไม่พร้อม หลายชมรมต้องออกกำลังกาย ณ ลานด้านข้างหรือ บริเวณที่จอดรถของศูนย์ฯ
3. ขาดอุปกรณ์เครื่องเสียงสำหรับเปิดเพลงประกอบการออกกำลังกาย
4. ผู้สูงอายุบางส่วน ไม่สามารถฝึกการออกกำลังกายซึ่งในบางท่าได้ เนื่องจากไม่เคยฝึกมาก่อน และบางรายมีอาการปวดข้อเข่า
5. สมาชิกชมรมไม่พร้อมที่จะฝึกการออกกำลังกายซึ่งทั้งชุด
6. การรวมตัวของสมาชิกชมรม เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ รวมถึงการออกกำลังกายมีน้อย

สรุปและอภิปรายผล

ประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะทวีจำนวนขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคต การดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งที่หลายฝ่ายรวมทั้งรัฐบาลจำเป็นต้องตระหนักถึง การส่งเสริมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี การป้องกันและการชะลอความเสื่อมที่เกิดขึ้นจากสภาวะของร่างกายและความเสี่ยงที่ในการเกิดโรคต่างๆ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาและการคงไว้ซึ่งทรัพยากรที่มีคุณค่าของชาติ รวมทั้งเป็นการลดค่าใช้จ่ายของรัฐเพื่อที่นำมาใช้ในการรักษาและดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยหรือทุพพลภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพที่สามารถตอบโจทย์ดังกล่าวข้างต้น ดังนั้นการวิจัยเพื่อทราบพฤติกรรม ประเมินความต้องการ เพื่อหารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งจำเป็น

โครงการการพัฒนาารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสู่คุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ จึงได้ดำเนินการวิจัย เพื่อสำรวจพฤติกรรมและประเมินความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทย ตลอดจนหารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้จริงในผู้สูงอายุ โดยมีวิธีการดำเนินงานดังต่อไปนี้

1. ทบทวนวรรณกรรม และรวบรวม
2. สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทย
3. ประเมินความต้องการของผู้สูงอายุไทยในเรื่องของการออกกำลังกาย
4. พัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทย
5. ทดลองรูปแบบการออกกำลังกายกับผู้สูงอายุไทย
6. ประเมินผล

ผลการวิจัย จากการสำรวจพฤติกรรมและการประเมินความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า

หมวดที่ 1 ลักษณะทั่วไปของประชากรกลุ่มตัวอย่าง 503 คน เป็นเพศชาย 87 คน ร้อยละ 17.3 เพศหญิง 416 คน ร้อยละ 82.7 ช่วงอายุระหว่าง 66-70 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.6 ช่วงอายุระหว่าง 81-87 ปี น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.6 นับถือศาสนาพุทธมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 98.6 ได้รับการศึกษาคิดเป็นร้อยละ 89.1 โดยได้รับการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 61.6 รองลงมาเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 15.4 การประกอบอาชีพ ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 76.1 ประกอบอาชีพ ร้อยละ 16.3 โดยประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย มากที่สุด ร้อยละ 39.2

รองลงมาเป็นข้าราชการบำนาญ 31.7 มีรายได้อยู่ในช่วง 2,001-3,000 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20.8 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 80.7 โดยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด ร้อยละ 31.1 รองลงมาคือโรคข้อเสื่อม ร้อยละ 15.5 และโรคเบาหวาน ร้อยละ 13.๖

หมวดที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุร้อยละ 24.2 ตอบถูกทุกข้อ (15 ข้อ) ร้อยละ 30.9 ตอบถูก 14 ข้อ และ ร้อยละ 21.2 ตอบถูก 13 ข้อ

หมวดที่ 3 การออกกำลังกายและความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาผู้สูงอายุเคยออกกำลังกาย ร้อยละ 98 โดยออกกำลังกายซึ่งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.2 รองลงมาเป็นวิ่ง/เดินเร็ว ร้อยละ 18.6 การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในปัจจุบัน พบว่า ผู้สูงอายุยังคงออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 98.4 โดยออกกำลังกายซึ่งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.2 รองลงมาเป็นวิ่ง/เดินเร็ว ร้อยละ 19.3 เหตุผลในการออกกำลังกาย เพื่อต้องการส่งเสริมสุขภาพ ร้อยละ 36.6 รองลงมาคือต้องการมีเพื่อน และมีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 23.3 และร้อยละ 16.7 ตามลำดับ สถานที่ที่ไปออกกำลังกายพบว่า ไปที่ศูนย์นันทนาการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.5 รองลงมาคือที่บ้าน และสวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 18.4 และ 15.2 ตามลำดับ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย พบว่าสุขภาพทั่วไปแข็งแรงดีขึ้น ร้อยละ 75.8 รองลงมาช่วยให้นอนหลับสบาย ร้อยละ 12.1 ประเภทของการออกกำลังกายที่ต้องการ พบว่า ต้องการการออกกำลังกายซึ่งมากที่สุด ร้อยละ 24.2 รองลงมาคือ วิ่ง/เดินเร็ว ร้อยละ 16.1

หมวดที่ 4ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุร้อยละ 70.7 เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือใช้อุปกรณ์ให้น้อย ร้อยละ 84.1 เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายแบบปานกลาง ร้อยละ 78.9 เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่ส่งเสริมการทรงตัว ไม่หกล้มง่าย ร้อยละ 73.8 เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่เสริมสร้างกระดูกและป้องกันกระดูกโปร่งบาง ร้อยละ 81.3 เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่สามารถป้องกันการเจ็บปวดตามข้อต่างๆ ร้อยละ 81.7 เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที ร้อยละ 71.5 เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่เป็นหมู่คณะเพื่อการเข้าสังคมและการมีเพื่อน

หมวดที่ 5 แบบประเมินคุณภาพชีวิต พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 48.9 คิดว่าตัวเองมีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง ผู้สูงอายุร้อยละ 30.9 คิดว่าตัวเองมีคุณภาพชีวิตระดับดี และร้อยละ 18.6 คิดว่าตัวเองมีคุณภาพชีวิตระดับดีที่สุดใน

จากการสำรวจพฤติกรรมและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ประเภทของการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือการออกกำลังกายซึ่ก ดังนั้น คณะผู้วิจัย จึงได้เลือกการออกกำลังกายซึ่ก เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และนำรูปแบบการออกกำลังกายซึ่ก ขยายผลลงสู่ชุมชน โดยพบว่า ชมรมส่วนใหญ่ชื่นชอบและได้จัดให้มีการออกกำลังกายซึ่ก ทั้งนี้เพราะ สมาชิกชมรมมีความสนใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ตลอดทั้งประธานและกรรมการชมรม เห็นความสำคัญ กำหนดเป็นแนวทางการออกกำลังกายของชมรม

อย่างไรก็ตาม บางชมรมไม่สามารถจัดให้มีการออกกำลังกายซึ่กได้ เพราะไม่มีผู้ใดมีความเชี่ยวชาญพอที่จะเป็นผู้นำสาธิตการออกกำลังกายซึ่กได้ อีกทั้งชมรมมีการออกกำลังกายประเภทอื่นอยู่แล้ว รวมไปถึงบางชมรมชมรมไม่มีความพร้อมเรื่องเครื่องเสียง ซึ่งเป็นอุปกรณ์สำคัญในการออกกำลังกายซึ่ก

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการจัดอบรมฟื้นฟูและปรับปรุงทำให้กับผู้นำสาธิตการออกกำลังกายซึ่กอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญและเสริมสร้างความมั่นใจในการเป็นผู้นำสาธิต ตลอดจนเพื่อความเป็นมาตรฐานเดียวกัน
2. ผู้นำสาธิตของชมรมผู้สูงอายุต่างๆ ควรมีการถ่ายทอดและฝึกการเป็นผู้นำสาธิตให้กับสมาชิกคนอื่นๆที่สนใจ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและเข้มแข็งในชมรม
3. สำหรับชมรมที่ไม่สามารถนำไปขยายผลได้ เนื่องจากชมรมมีการออกกำลังกายประเภทอื่นอยู่แล้ว อาจจัดให้มีการบรรยายถึงคุณลักษณะและประโยชน์ของการออกกำลังกายซึ่กก่อน เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและไม่ต่อต้าน
4. สำหรับชมรมที่ไม่เคยออกกำลังกายซึ่ก 18 ท่ามาก่อนเลย สามารถนำบางส่วนของ การออกกำลังกายซึ่ก มาประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายที่เคยปฏิบัติกันอยู่เดิม หรืออาจจะค่อยๆ ฝึกการออกกำลังกายซึ่กไปที่ละชุด

ส่วนอ้างอิงและบรรณานุกรม

นิกร ดุสิตสิน. อะไรดีอะไรบ้างจากการฝึกกายบริหารแบบซิงก. เอกสารชมรมกายบริหารลมปราณ ลุมพินี (หอนาฬิกา) และ ชมรมซิงกสมิสรโปโล-ราชกรีฑาสโมสร,2548.

เทียม เอื้อนฤมิตร. คู่มือฝึกกายบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพ.ชมรมกายบริหารลมปราณ (ซิงก) ลุมพินี (หอนาฬิกา)

ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพอนามัย สภากาชาดไทย. ทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี. กรุงเทพฯ, 2553.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, สุขภาพคนไทย 2550 : "หอมกลิ่นลำดวน" เตรียมพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1 นครปฐม, 2550.

สิริย์ โพธิ์ป้อม. คู่มือดูแลผู้สูงอายุแบบง่าย ๆ ที่ทุกคนทำได้. กรุงเทพฯ : กู้ดลัค, 2553.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. มติชนรายวัน วันที่ 13 เมษายน พ.ศ. 2547 ปีที่ 27 ฉบับที่ 9531

Judge, O., Kenny, M., and Kraemer, J. (2003). Exercise in Older Adults. Connecticut Medicine. 67(8): 461-4,

Crombie, K., Irvine, L., Williams, B., McGinnis, R., Slane, W., Alder, M., and McMurdo, E. (2004). Why Older People do not Participate in Leisure Time Physical Activity: a Survey of Activity Levels, Beliefs and Deterrents. Age & Aging. 33(3): 287-92.

Curl, W. (2000). Aging and Exercise: Are They Compatible in Woman? Clinical Orthopaedics and Related Research. 372: 151-158.

Workshop on Mindfulness based cognitive Therapy, Hanoi, April25-29, 2005

ภาคผนวก

รายละเอียดท่าแต่ละท่าของการออกกำลังกายเชิง

แอโรบิค เพื่ออบอุ่นร่างกาย 25 ท่า

- ท่าที่ 1 หันศีรษะซ้าย – ขวา
1. หันศีรษะไปทางซ้ายช้า ๆ 2 จังหวะ 45° และ 90°
 2. หันศีรษะกลับคืนช้า ๆ 2 จังหวะ จนถึงท่าตรง ทำซ้ำเช่นเดียวกันไปทางขวา
- ท่าที่ 2 ก้มและเงยศีรษะ
1. ก้มศีรษะลง 2 จังหวะ จนให้คางแนบถึงอก
 2. ค่อยคืนอีก 2 จังหวะ ในท่าเดิม
 3. เงยศีรษะขึ้น 2 จังหวะ จนอยู่ในท่าแขน
 4. ค่อยคืนอีก 2 จังหวะ กลับเข้าสู่ท่าเดิม
- ท่าที่ 3 เอียงศีรษะซ้าย – ขวา
1. เอียงศีรษะลง 2 จังหวะ จนชิดไหล่
 2. คืนศีรษะอีก 2 จังหวะ เข้าที่เดิม ทำซ้ำเช่นเดียวกันไปอีกข้างหนึ่ง
- ท่าที่ 4 หมุนศีรษะซ้าย – ขวา
1. หมุนศีรษะจากซ้ายไปขวาหนึ่งรอบ 4 จังหวะ
 2. หมุนศีรษะกลับอีก 4 จังหวะ
- ท่าที่ 5 ยืนแขนทั้งสอง สะบัดข้อมือ
1. สะบัดข้อมือทั้งสองลงในท่าออกแรง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
 2. ปลดข้อมือที่สะบัดให้คืนที่โดยผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)
- ท่าที่ 6 สะบัดข้อมือเข้าหากัน
1. สะบัดข้อมือเข้าในท่าออกแรง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
 2. ปลดข้อมือที่สะบัดออกโดยการผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)
- ท่าที่ 7 สะบัดข้อมือออกด้านข้าง
1. สะบัดข้อมือออกในท่าออกแรง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
 2. ปลดข้อมือที่สะบัดออกโดยท่าผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

- ท่าที่ 8 หมุนไหล่ไปด้านหน้า
1. ยกไหล่สูงขึ้น หมุนไหล่ไปด้านหน้าในท่าออกแรง
 2. ลดไหล่ลงโดยท่าผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 8 จังหวะ)
- ท่าที่ 9 หมุนไหล่ไปด้านหลัง
1. ยกไหล่สูงขึ้น หมุนไปด้านหลังในท่าออกแรง
 2. ลดไหล่ลงโดยท่าผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 8 จังหวะ)
- ท่าที่ 10 ดึงหมัดขยายทรวงอก
1. ยกศอกขึ้นเสมอไหล่ กำหมัดดึงอย่างแรง ให้ศอกทั้งสองไปด้านหลัง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
 2. ยืนขึ้นพร้อมยกศอกกลับเข้าที่โดยการผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)
- ท่าที่ 11 ยกศอกสะบัดข้อมือ
1. ยกศอกเสมอไหล่ สะบัดข้อมือลงอย่างแรง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
 2. ปล่อยข้อมือที่สะบัดลงในท่าเดิมโดยการผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)
- ท่าที่ 12 กางแขนสะบัดข้อมือ
1. กางแขนออกให้ตรง สะบัดข้อมือ พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
 2. ปล่อยข้อมือที่สะบัดโดยการผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)
- ท่าที่ 13 ชูแขนย่อเข้า
1. รวบหมัดไว้ที่หน้าอก แล้วชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ ในท่าแบกรับย่อออกแรง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
 2. ดึงหมัดที่ชูลงในท่าเดิม พร้อมยืนตรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)
- ท่าที่ 14 สะบัดข้อมือรอบกาย
1. ยกแขนทั้งสองขึ้นเสมอไหล่ สะบัดข้อมือเป็นจังหวะ พร้อมย่อเข้า หมุนรอบกาย ในระยะแรกตรงเลื้อนไปซ้ายมือก่อน 45° , 90° , 135°
 2. หมุนกลับรอบกายซ้าย-ขวา (ทำซ้ำจนครบ 2 รอบ)

- ท่าที่ 15 **สะบัดข้อมือระดับเอว**
1. วางแขนทั้งสองระดับเอว แล้วสะบัดข้อมือโดยการออกแรง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
 2. ปลดข้อมือที่สะบัดลงในลักษณะผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)
- ท่าที่ 16 **หันลำตัวทางขวามือ พร้อมสะบัดข้อมือ**
1. ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้า ทำมุมตัว L และสะบัดข้อมือออกนอกอกตัวหรือสะบัดซ้ายอย่างออกแรง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
 2. ปลดข้อมือที่สะบัดคืนที่โดยการผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)
- ท่าที่ 17 **หันลำตัวทางซ้ายมือ พร้อมสะบัดข้อมือ**
1. นำขาซ้ายกลับคืน ทำมุมอีกด้านในลักษณะตัว L เช่นกัน สะบัดข้อมือไปด้านหลังอย่างออกแรง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
 2. ปลดข้อมือที่สะบัดคืนที่ โดยการผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)
- ท่าที่ 18 **ยกเข้าตีศอก**
1. ยกเข้าซ้ายขึ้นพร้อมกับตีศอกขวาลง เขย่งส้นเท้าด้วย
 2. สลับข้างทำเหมือนกันจนครบ 16 จังหวะ
- ท่าที่ 19 **ก้าวขาไปข้างหน้าพร้อมสะบัดแขนขึ้นเหนือศีรษะ**
1. ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้า ใช้ส้นเท้าลง พร้อมสะบัดแขนขวา โดยใช้แรงขึ้นเหนือศีรษะ ยืดสุดแขน
 2. สลับขาและแขนอีกด้าน (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)
- ท่าที่ 20 **เทิดฟ้ากดดิน**
1. รวบสองแขนไว้ตรงหน้าอก แล้วแยกแขนขึ้นลงในท่าเทิดฟ้ากดดิน พร้อมก้าวขาซ้ายออกด้านข้าง ใช้ส้นเท้าลง
 2. สลับข้างไปด้านขวาในท่าเหมือนกัน (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)
- ท่าที่ 21 **สะบัดแขนขึ้นลง**
1. สะบัดแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะในท่าออกแรง พร้อมก้าวขาซ้ายถอยไปด้านหลัง ปล่อยให้ปลายเท้าลง
 2. สลับข้างทั้งแขนและขา (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

ท่าที่ 22 โยกเอว

1. กำหมัดขวา ดึงเข้าหาตัว พร้อมโยกเอว
2. สลับข้าง กำหมัดขวา (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

ท่าที่ 23 - ปรบมือ

1. ปรบมือแรง ๆ พร้อมโยกลำตัว
2. สลับข้าง ทำอย่างเดียวกัน (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

ท่าที่ 24 - วาดแขนขึ้น-ลง

1. วาดแขนเป็นวงกลม พร้อมเขย่งส้นเท้าตามจังหวะ
2. ขึ้นลง วาดเป็นวงกลม (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

ท่าที่ 25 - ย่ำเท้า

ชูแขนขึ้นเหนือหัว ย่ำอยู่กับที่ พร้อมแกว่งแขนซ้าย-ขวา จนครบ 32 ครั้ง

- จบ แอโรบิค เพื่ออบอุ่นร่างกาย -

การออกกำลังกายกายซึ่ก ชุดที่ 1 - 18 ท่า

ท่าที่ 1 ปรับลมปราณ

ท่าเตรียม

1. ยืนตรง
2. แยกเท้าออกให้ห่างเท่ากับความกว้างของไหล่ ปล่อยตัวตามสบาย
3. เข่าทั้งสองย่อลงเล็กน้อย ร่างกายส่วนบนตั้งตรงตามสบาย
4. สองแขนปล่อยตามสบาย
5. ตามองไปข้างหน้า โบกหน้ายิ้มแยมแจ่มใส

ก. หายใจเข้า

1. คู้ฝ่ามือลงล่าง ซ้อมมืออลง
2. ค่อย ๆ ซู่มือขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงระดับไหล่
3. แล้วกดฝ่ามือทั้งสองลงอย่างช้า ๆ

ข. หายใจออก

1. พร้อมย่อเข่าทั้งสองลงเล็กน้อย
2. มือทั้งสองค่อย ๆ ลดลง จนกระทั่งปลายนิ้วมือแตะถึงหัวเข่า
3. เริ่มยกแขนทั้งสองขึ้นอีก พร้อมหายใจเข้า
4. และกดฝ่ามือลง พร้อมย่อเข่า จนมือทั้งสองแตะเข่า พร้อมหายใจเข้า
(ทำซ้ำในลักษณะเดียวกัน 5 ครั้ง โดยถือเอาการหายใจเข้าและออกนับเป็น 1 ครั้ง)

ท่าที่ 2 ยืดอกขยายทรวง

ก. หายใจเข้า

1. ยกแขนทั้งสองขึ้นหลังจากที่นิ้วแตะที่เข่าทั้งสองแล้ว ยกขึ้นไปจนถึงหน้าอก พร้อมหันฝ่ามือทั้งสองเข้าหากัน
2. ยืดเขาที่ย่อลงให้ค่อย ๆ ยืนตรง
3. พร้อมยกแขนทั้งสองถึงระดับอก แล้วกางแขนออกจนสุดในท่าขยายอก

ข. หายใจออก

1. พร้อมหุบแขนทั้งสองที่กางออกนั้นเข้าหากันตรงบริเวณหน้าอก
2. คู้ฝ่ามือลงแล้วกดฝ่ามือทั้งสองลง พร้อมกับย่อเข่าลงจนนิ้วมือแตะที่เข่า
(ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)

ท่าที่ 3 เจ็ดฉายสายรุ้ง

ก. หายใจเข้า

1. ค่อย ๆ ยกแขนขึ้น พร้อมกับค่อย ๆ เหยียดเข้าตรง
2. มือทั้งสองยกสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ จนสุดแขนเหนือศีรษะ
3. ย้ายน้ำหนักตัวมาอยู่ทางขวา ย่อเข้าลงเล็กน้อย
4. ส่วนขาซ้ายเหยียดตรง หมุนศีรษะไปทางซ้ายมือด้วย
5. แขนซ้ายเหยียดตรงระดับไหล่ พร้อมหายใจเข้าขึ้น
6. ส่วนแขนขวาให้อยู่ในลักษณะครึ่งวงกลม
7. มือขวาคคว้าฝ่ามือลงให้อยู่ตรงกลางกระหม่อม

ข. หายใจออก

1. เคลื่อนแขนขวาที่อยู่เหนือศีรษะลงมาทางด้านขวามือเป็นแนวราบกับไหล่ พร้อมหมุนศีรษะตามไปด้วย ฝ่ามือหงายขึ้น
2. ส่วนแขนซ้ายงอเป็นครึ่งวงกลม ฝ่ามือคว่ำลงวางตรงกลางกระหม่อม จะเป็นท่าเคลื่อนไหวทางซีกขวา
3. ย้ายน้ำหนักตัวมายังขาซ้าย พร้อมกับย่อเข้าเล็กน้อยส่วนขาขวาเหยียดตรง (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)

ท่าที่ 4 ตะวันเบิกฟ้า

ก. หายใจเข้า

1. ย้ายน้ำหนักตัวกลับมาอยู่ที่ขาทั้งสองข้าง และย่อเข้าเล็กน้อย พร้อมย่อตัวลง
2. ทำมือไขว้กันที่บริเวณหัวเข่า
3. แล้วยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ โดยหายใจเข้าออกทั้งสองข้าง

ข. หายใจออก

1. พลิกฝ่ามือออก วาดมือทั้งสองที่อยู่เหนือศีรษะออกทางด้านข้างเป็นวงกลมใหญ่สองวง
2. และมือทั้งสองไขว้กันอีกครั้งที่บริเวณหน้าหัวเข่า ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง

ท่าที่ 5 ยืนหยัดดัดแขน

ก. หายใจเข้า

1. ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น เลื่อนมือทั้งสองลง
2. ค่อย ๆ วาดมือขวาผ่านข้างเอว และบิดเอวไปทางขวา
3. ดวงตาพุ่งไปที่มือขวา แขนเหยียดตรงระดับไหล่

ข. หายใจออก

1. ยกแขนขวา งอข้อศอก ฝ่ามือหันออกนอกอกตัว
2. แล้ววาดแขนขวายกขึ้นเป็นลักษณะวงกลม
3. ผลักฝ่ามือขวาออกไปข้างหน้าผ่านใบหูและคว่ำมือลง
4. ดึงแขนซ้ายมาเฉียดกันระหว่างหน้าอก พร้อมทั้งจะวาดแขนขวาไปทางซ้าย (สลับข้าง ทำซ้ำลักษณะเดียวกัน 5 ครั้ง)

ท่าที่ 6 พายเรือกลางน้ำ

ก. หายใจเข้า

1. แขนทั้งสองลดลงช้า ๆ จนเลยเข่า พร้อมย่อตัวลง
2. ฝ่ามือหันออกด้านนอก พร้อมค่อย ๆ ลุกขึ้นยืน
3. สองแขนวาดไปด้านหลัง
4. แล้วยกมือขึ้นลักษณะครึ่งวงกลม
5. ยืดอกพร้อมเงยหน้า

ข. หายใจออก

1. เมื่อแขนทั้งสองยกขึ้นเหนือศีรษะแล้ว
2. เคลื่อนแขนทั้งสองลงล่าง พร้อมย่อเข่า (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)

ท่าที่ 7 เมฆลาล้อแก้ว

ก. หายใจเข้า

1. ขณะทีวาดแขนลงล่าง แล้วยืดตัวขึ้นยืนตรง
2. เคลื่อนแขนขวาขึ้นสูงระดับไหล่เอียงไปทางซ้าย 45° หงายฝ่ามือขึ้นในท่าชูลูกบอลแล้วคว่ำลง
3. แขนซ้ายดันไปทางด้านหลังเล็กน้อย คว่ำฝ่ามือลง
4. ขณะที่ทำท่าชูลูกบอล ให้ยกสันเท้าขวาขึ้น ตามด้วยสันเท้าซ้าย

ข. หายใจออก

1. คว่ำฝ่ามือลง พร้อมค่อย ๆ ลดแขนขวาลง
2. ยกแขนซ้ายขึ้นพร้อมเอียงแขนไปทางขวามือ 45° ฝ่ามือหงายขึ้น

3. แขนขวาเดินไปหลังเล็กน้อย คว่ำฝ่ามือลง
4. มือซ้ายทำท่าอุ้งลูกบอลเช่นกัน (ทำซ้ำในลักษณะเดียว เดียวกันอีก 4 ครั้ง สลับซ้าย-ขวา)

ท่าที่ 8 สาวน้อยชมจันทร์

ก. หายใจเข้า

1. กางแขนออก พร้อมย่อตัวลงในลักษณะปีกหลักต่ำ
2. ฝ่ามือทั้งสองหันเข้าหากันเสมือนทำอุ้งลูกบอลใบใหญ่
3. หมุนกาย ค่อยยืดตัวขึ้นยืนตรงสองแขนชูขึ้นเหนือศีรษะ เอียงไปด้านหลังเหมือนท่าชมจันทร์ ด้านซ้ายมือ
4. ลองเท้า نابพื้น

ข. หายใจออก

1. วาดแขนทั้งสองลงอย่างนิ่มนวล
2. แขนทั้งสองวาดผ่านหัวเข้า
3. พร้อมย่อเข่าลงในท่าปีกหลักต่ำ
4. อยู่ในท่าอุ้งลูกบอลตลอดเวลาชูขึ้นเหนือศีรษะด้านขวามือ (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)

ท่าที่ 9 หมุนกายผลักร

ก. หายใจเข้า

1. ลองแขนลดลงจากด้านบนขวามือมาอยู่ตรงหน้าอก
2. ยืนให้มั่น ย่อเข่าเล็กน้อย
3. วาดมือทั้งสองระดับเอว
4. ตั้งฝ่ามือขึ้นพร้อมที่จะผลักออก

ข. หายใจออก

1. ผลักฝ่ามือที่ตั้งไว้ออกไปข้างหน้าด้วยกำลังภายในเอียงมุม 45°
2. เอียงลำตัวไปทางซ้ายมือเล็กน้อย
3. หนายฝ่ามือขึ้น พร้อมที่จะลากกลับคืนระหว่างเอว

ค. หายใจเข้า

1. เคลื่อนฝ่ามือที่หนายไปกลับเข้าที่ข้างระหว่างเอว
2. เตรียมตั้งฝ่ามือซ้ายขึ้น

ง. หายใจออก

1. ผลักฝ่ามือซ้ายออกไปข้างหน้าอีกด้วยกำลังภายใน เอียงมุม 45°
2. เอียงลำตัวไปที่ด้านขวามือเล็กน้อย (ทำซ้ำลักษณะเดียวกันอีก 4 ครั้ง สลับซ้ายขวา)

ท่าที่ 10 เยื้องย่างบังแสงส่อง

ก. หายใจเข้า

1. ยกมือซ้ายระดับใบหน้า ฝ่ามือหันเข้าหาตัวในระดับดวงตาเริ่มหมุนตัวไปด้านซ้าย
2. มือขวาวางอยู่ระดับเอว เคลื่อนไหวตาม
3. หมุนเอวไปทางซ้าย
4. ส่วนขาอยู่ในท่าปักหลักทั้งสองขา
5. หมุนเอวไปด้านซ้าย 90° แล้วสลับมือ เอามือขวาขึ้นมือซ้ายลง

ข. หายใจออก

1. ยกมือขวาขึ้น และหันฝ่ามือเข้าหาตัวจนถึงระดับดวงตา พร้อมกับหายใจออก
2. มือซ้ายลดลงพร้อมหมุนเอวไปทางขวามือ
3. เคลื่อนแขนทั้งสองตามไปทางขวามือจนสุดเช่นกัน (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง สลับซ้าย-ขวา)

ท่าที่ 11 แหวกธารชมเวหา

ก. หายใจเข้า

1. พร้อมก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้า
2. เท้าขวายืดตรง น้ำหนักตัวย้ายไปตอนหน้า
3. โนมักายไปข้างหน้า ไขว้มือทั้งสองไว้บริเวณหน้าหัวเข่า
4. พร้อมย่อตัวลง

ข. หายใจออก

1. พร้อมกับยกมือทั้งสองที่ไขว้กันขึ้น
2. ค่อย ๆ ยกสูงขึ้นจนเลยศีรษะ
3. ฝ่ามือทั้งสองหันเข้าหากัน พร้อมทั้งจะกางออก (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)
4. แล้วกางแขนทั้งสองออกทำท่าชมเวหา (แขนหน้า)

ท่าที่ 12 แหวกคลีนกลางสมุทร

ก. หายใจเข้า

1. ยกมือทั้งสองขึ้นระดับอก หันฝ่ามือออกด้านนอก ดึงแขนทั้งสองเข้าหาลำตัว
2. งอข้อศอกพร้อมที่จะผลักออก
3. ย้ายน้ำหนักตัวลงบนขาขวา ให้ส้นเท้าแตะพื้น
4. กระดกปลายเท้าซ้ายขึ้นข้างหน้า

ข. หายใจออก

1. ผลักแขนทั้งสองออกให้ลักษณะกดลง เหมือนคลีนลูกใหญ่
2. โน้มกายไปข้างหน้าพร้อมยกส้นเท้าขวาขึ้น (ทำซ้ำสลับซ้าย-ขวา 11 ครั้ง)

ท่าที่ 13 วิหคกระพือปีก

ก. หายใจเข้า

1. แขนทั้งสองที่ผลักออกไปเปลี่ยนเป็นแนวตรง
2. ฝ่ามือหันเข้าหากัน
3. ย้ายน้ำหนักตัวลงที่เท้าขวา
4. หุบแขนที่กางออกเข้าสู่กลางอก (ทำสลับซ้าย-ขวา อีก 11 ครั้ง)

ข. หายใจออก

1. ย้ายน้ำหนักตัวลงที่เท้าซ้าย
2. สิ้นเท้าขวาเขย่งขึ้น
3. กางแขนออกจนสุดเป็นเส้นตรง

ท่าที่ 14 ยึดแขนปล่อยหมัด

ก. หายใจเข้า

1. เปลี่ยนท่ายืนจากสลับขาหน้าหลัง เป็นกางขาย่อเข้าในท่าปักหลัก
2. สองมือกำหมัดอยู่ในระดับเอว
3. มือขวาค่อย ๆ ดึงหมัด และคว่ำหมัด พร้อมทั้งผลักออก

ข. หายใจออก

1. คว่ำหมัด พร้อมกับใช้กำลังภายในผลักออกจนสุดแขน
2. หงายหมัด ค่อย ๆ พร้อมทั้งดึงหมัดเข้าระหว่างเอวในท่าเดิม
3. ใช้กำลังภายในค่อย ๆ ปล่อยหมัดออกไปในลักษณะคว่ำหมัดอีก
4. ทำสลับซ้าย-ขวา 10 ครั้ง

ท่าที่ 15 อินทรีทะยานฟ้า

ก. หายใจเข้า

1. ค่อย ๆ ยืนตรง กางแขนออกให้ตรงข้าง ๆ ลำตัวอยู่ระดับไหล่
2. ชูแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะในท่านกกางปีก
3. เขย่งส้นเท้าขึ้นด้วย

ข. หายใจออก

1. ค่อย ๆ ลดแขนทั้งสองลง
2. แขนทั้งสองลดลงเลยจากไหล่ ให้อยู่ต่ำลงในท่าปีกหลักต่ำ
3. ลดแขนลงจนถึงหัวเข่าทั้งสอง
4. ใช้นิ้วมือแตะที่เข่า พร้อมทั้งจะยืนขึ้น (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกัน 11 ครั้ง)

ท่าที่ 16 กังหันต้องลม

ก. หายใจเข้า

1. ลดแขนทั้งสองลงตรงหน้าหัวเข่า
2. หงายฝ่ามือเข้าหากัน
3. ย่อตัวลงในท่าเป็นหลักต่ำ กว้างแขนทั้งสองขึ้นไปทางซ้ายมือ
4. พร้อมกับหมุนเองเป็นวงกลม
5. หมุนแขนทั้งสองมาอยู่เหนือศีรษะในท่ายืนตรง

ข. หายใจออก

1. ลดแขนทั้งสองลงช้า ๆ
2. เคลื่อนแขนลงสู่ด้านล่างระหว่างเข่าทั้งสองข้าง
3. มือทั้งสองคว่ำเข้าหาตัว
4. ค่อย ๆ หมุนแขนขึ้นบนในท่าหายใจเข้า
(ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 2 ครั้ง แล้วกลับข้างทำซ้ำอีก 3 ครั้ง)

ท่าที่ 17 ลีลาพาจร

ก. หายใจเข้า

1. ยกเท้าซ้ายขึ้นก่อน
2. พร้อมยกแขนขวาขึ้นเสมอออก
3. คว่ำฝ่ามือลง ทำท่าเหมือนตบลูกบอล
4. ขณะที่ตบมือลงพร้อมเขย่งส้นเท้าขวาด้วย

ข. หายใจออก

1. สลับเท้า เป็นยกเท้าขวาขึ้น
2. เปลี่ยนแขนซ้าย ยกมือขึ้นตบลูกบอลพร้อมเขย่งส้นเท้าซ้ายด้วย (ทำซ้ำในลักษณะซ้ายขวา 10 ครั้ง)

ท่าที่ 18 ผ่อนคลายลมปราณ

ก. หายใจเข้า

1. แยกเท้าออกระดับไหล่ ย่อเข่าลง
2. มือทั้งสองลดลงอยู่หน้าหัวเข่า
3. หงายฝ่ามือออก วาดแขนทั้งสองเสมือนกอบโกยอะไรสักอย่าง
4. พร้อมที่จะยืนขึ้น
5. สองแขนค่อย ๆ ชูขึ้น พร้อมยืดตัวขึ้นในท่าตรง
6. ชูแขนเลยไหล่ แล้วคว่ำมือทั้งสองลง

ข. หายใจออก

1. ค่อย ๆ กดฝ่ามือทั้งสองลง ขณะทีลดเลยจากไหล่ให้ย่อตัวลง
2. ลดแขน พร้อมย่อเข่าลงอยู่ในท่าแรก (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)

- จบ การออกกำลังกายซีก ขุดที่ 1 - 18 ท่า -

การออกกำลังกายเชิง ชุดที่ 2 - 18 ท่า

ท่าที่ 1 ปรับลมปราณ

ก. หายใจเข้า

1. คู้ฝ่ามือทั้งสองลงล่าง ข้อมือองลงไม่เกร็ง
2. ค่อย ๆ ชูแขนทั้งสองขึ้นเรื่อย ๆ เหนือศีรษะจนสุดแขน
3. ชว่งแขนทั้งสองให้ชิดใบหู ค่อย ๆ พลิกฝ่ามือทั้งสองออกด้านซ้าย (เตรียมหายใจออก)

ข. หายใจออก

1. พลิกฝ่ามือออกข้าง กางแขนออก วาดแขนทั้งสองลงข้างลำตัว
2. แขนทั้งสองลดลงถึงไหล่ เริ่มย่อเข่าลงช้า ๆ
3. ลดแขนเรื่อย ๆ จนกระทั่งปลายนิ้วมือแตะถึงเข่าด้านข้าง
4. เริ่มยกแขนทั้งสองขึ้นอีก ทางด้านหน้าพร้อมเตรียมหายใจเข้า
(ทำซ้ำลักษณะเดียวกัน 5 ครั้ง โดยถือเอาการหายใจเข้าและออกนับเป็นหนึ่งครั้ง)

ท่าที่ 2 ตั้งจิตพนมกร

ก. หายใจเข้า

1. ย่อเข่าลงเล็กน้อย พนมมือไหว้อยู่ด้านหน้าระหว่างเข่าปลายนิ้วมือชี้ลง
2. ค่อย ๆ ยืดลำตัวขึ้น พร้อมกับมือที่พนมอยู่ ชูขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงหน้าอก ตั้งนิ้วมือขึ้นบน
3. ยกมือที่พนมอยู่ให้สูงขึ้นจนจรดปลายจมูก ค่อย ๆ ยืนตรง
(เตรียมวาดแขนที่พนมมือออกในจังหวะหายใจออก)

ข. หายใจออก

1. ยืดแขนที่พนมมือออก วาดเป็นวงกลม ยืดสุดแขนแล้ววาดแขนที่พนมมือให้เป็นวงกลม
พร้อมย่อเข่าลงเตรียมชูแขนที่พนมมือขึ้นระหว่างเข่าในท่าหายใจเข้าอีก (ทำซ้ำอีก 5 ครั้ง)

ท่าที่ 3 ลมโชยใบไม้ไหว

ก. หายใจเข้า

1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าหนึ่งก้าว ย้ายน้ำหนักตัวลงที่เท้าขวา
2. งอเข่าขวาส่วนเท้าซ้ายตรง ชูแขนขวาขึ้นหงายฝ่ามือซ้าย ชูไปด้านหลัง
พร้อมหงายฝ่ามือไปด้านหลัง
3. ใบหน้าเงยตรง สายตามองไปด้านหน้า

ข. หายใจออก

1. สลับแขนนำแขนซ้ายขึ้นหงายฝ่ามือ แขนขวาไปด้านหลังพร้อมสลับเท้า
2. ย้ายน้ำหนักตัวกลับมาด้านหน้าลงที่ต้นขาซ้าย งอเข่าซ้ายไปหน้าหันเอียงไปด้านข้าง 45° ตามองตามไป (ทำซ้ำ 3 ครั้งแล้วสลับขาซ้ำอีก 4 ครั้ง)

ท่าที่ 4 งามเข็มได้สมุทร

ก. หายใจเข้า

1. นำเท้าขวาที่ก้าวออกกลับเข้าที่ ยืนในท่าบึกหลัก
2. นำแขนซ้ายซึ่งอยู่ด้านหน้ามาเสมอแขนขวา หันฝ่ามือเข้าหากัน ดึงแขนเข้าชิดหน้าอก พร้อมชูนิ้วขึ้นบน (เตรียมลดแขนลง)

ข. หายใจออก

1. ค่อยๆ ลดแขนทั้งสองลง พร้อมก้าวขาซ้ายเข้าซ้ายยืนตรง
2. งอเข่าขวา (เตรียมนำแขนทั้งสองขึ้นพร้อมหายใจเข้า) (ทำซ้ำ 6 ครั้งสลับซ้ายขวา)

ท่าที่ 5 พรานปลาเหวี่ยงแห

ก. หายใจเข้า

1. โน้มยกแขนซ้ายขึ้นระดับไหล่ด้านข้างประมาณ 90 องศา หันฝ่ามือออก หันหัวแม่มือลง
2. แล้วหมุนมาด้านซ้ายมือ แขนขวาหมุนตามมาโดยคว่ำฝ่ามือลง
3. ปลดปล่อยให้แขนซ้ายและขวาตามกันไปหมุนรอบตัว
4. หมุนไปจนแขนซ้ายถึงด้านหลัง ให้สลับมือขวาขึ้นมาด้านบนแทนแขนซ้าย พร้อมหงายฝ่ามือออก หันหัวแม่มือลงล่าง (เตรียมหมุนกลับอีกด้าน)

ข. หายใจออก

1. เมื่อสลับแขนแล้วให้หมุนมาอีกด้านทันทีเมื่อหายใจออก (ทำซ้ำอีก 6 ครั้ง)

ท่าที่ 6 เทวดาขี่ทาง

ก. หายใจเข้า

1. ลดแขนทั้งสองลง พร้อมวาดแขนทั้งสองเป็นวงกลม
2. เริ่มวาดแขนจากทางขวามือเป็นวงกลมใหญ่
3. แล้วชูแขนทั้งสองขึ้นระดับไหล่ เปลี่ยนนิ้วชี้และนิ้วกลางชี้ไปทางซ้ายมือทั้งสองแบบ จนสุดแขน ตามองไปตามปลายนิ้วที่ชี้

ข. หายใจออก

1. เริ่มลดแขนทั้งสองลง แขนมือทั้งสองข้างออก แล้ววาดเป็นวงกลมใหญ่ ชี้นิ้วไปทางขวามือ จนสุดแขน ตามองไปตามปลายนิ้วที่ชี้ (ทำซ้ำซ้ายขวา 6 ครั้ง)

ท่าที่ 7 หนูน้อยคะนองเดิน

ก. หายใจเข้า

1. เลื่อนขาซ้ายเข้าในท่ายืนตรง สองมือเท้าสะเอว
2. ยกขาซ้ายขึ้น ยกเข่าสูงงอเข่าด้วย

ข. หายใจออก

1. ยันเท้าออกไปด้านหน้า ตั้งปลายเท้าขึ้น

ค. หายใจเข้า

1. เก็บขาที่ยันออก ทำมุมเป็นฉากงอเข่าด้วย

ง. หายใจออก

1. เก็บขาที่งอเข่าอยู่ลงข้างขาขวา แล้วยืนตรง (ทำซ้ำสลับซ้ายขวา 7 ครั้ง)

ท่าที่ 8 กระเรียนน้อยไหว้พระจันทร์

ก. หายใจเข้า

1. แยกขาซ้ายออกในท่าปักหลัก ค่อย ๆ กางแขนออกหงายฝ่ามือขึ้น
2. ค่อย ๆ ชูแขนขึ้นเรื่อย ๆ จนเหนือศีรษะ แล้วรวบแขนทั้งสองเข้าหากัน ลักษณะพนมมือ

ข. หายใจออก

1. พนมมือระดับศีรษะ พร้อมกับค่อยย่อตัวลง
2. งอเข่าขวาด้านหน้า ขาซ้ายไขว้ไปด้านหลัง
3. กางแขนออก พร้อมที่ยืนตรง (เตรียมหายใจเข้า) (ทำซ้ำสลับขาซ้ายขวา 8 ครั้ง)

ท่าที่ 9 มังกรทองประลองเล็บ

ก. หายใจเข้า

1. นำเท้าซ้ายกลับเข้าที่ ในท่ายืนปักหลัก
2. รวบแขนทั้งสองเข้าหากัน หันฝ่ามือลงล่าง
3. ค่อย ๆ ตั้งฝ่ามือขึ้นนิ้วชี้บน (เตรียมหายใจออก)

ข. หายใจออก

1. ค่อย ๆ พลิกฝ่ามือออกนอก พร้อมย่อเข่าลงเล็กน้อย
2. วาดแขนทั้งสองลงล่าง เพื่อเริ่มท่าที่ 1 ใหม่ (ทำซ้ำกัน 8 ครั้ง)

ท่าที่ 10 เหนี่ยวธนูสู่จุดหมาย

ก. หายใจเข้า

1. รวบแขนทั้งสองระหว่างเข่า หงายฝ่ามือขึ้น
2. ค่อย ๆ ชูแขนทั้งสองขึ้น ผ่านหน้าอก จนถึงหน้าผาก
3. แยกแขนออกในท่าโค้งคั่นธนูหันท่างมือเข้าหากันแล้วแยกออกข้างเตรียมแยกแขนทั้งสองออก

ข. หายใจออก

1. แยกแขนทั้งสองออก โดยมีขวาวอยู่เหนือศีรษะเล็กน้อย ฝ่ามือหันออก
2. ให้หันท่างมือเข้าหากัน สายตามองที่นิ้วมือซ้ายก่อน (ทำซ้ำโดยสลับด้านขวาว 4 ครั้ง)

ท่าที่ 11 มังกรคู่สู่ทะเล

ก. หายใจเข้า

1. ชูแขนทั้งสองเหนือศีรษะ โดยใช้นิ้วกลางแตะที่หัวแม่มือทั้งสองมือ
2. ยืดแขนจนสุด เหยยใบหน้า ตามองที่นิ้วมือ (เตรียมลงเพื่อหายใจออก)

ข. หายใจออก

1. ลดแขนที่อยู่เหนือศีรษะลง
2. พร้อมก้าวขาซ้ายออกไปด้านหน้า 1 ก้าว
3. โน้มกายลง เข่าหน้างอ เหยยศีรษะตามองไปด้านหน้า
4. พร้อมวาดแขนทั้งสอง ผ่านลำตัว ชี้นิ้วไปด้านหลัง ทำซ้ำอีกในท่าที่ 1, 2, 3 ครั้ง)

ท่าที่ 12 คลื่นพลังทิวระยับ

ก. หายใจเข้า

1. เก็บเท้าเข้าสู่ท่ายืนปักหลัก
2. เริ่มจากชูแขนทั้งสองมาตรงด้านหน้าและหมุนตัวไปด้านข้าง พร้อมยกปลายเท้าซ้ายหมุน 90 องศา ดึงแขนทั้ง 2 เข้าหาตัว (เตรียมผลักออก พร้อมหายใจออก)

ข. หายใจออก

1. ผลักแขนทั้งสองออก
2. หมุนตัวกับแขนกลับมาตรงกลางด้านหน้า 0 องศา (ทำซ้ำซ้ายและขวาอีก 3 ครั้ง)

ท่าที่ 13 ราชสีห์ไชว์ลีลา

ก. หายใจเข้า

1. ดึงแขนเข้ามาด้านหน้าระหว่างลำตัว แขนซ้ายหงายฝ่ามืออยู่ด้านล่าง แขนขวาคว่ำฝ่ามือลงอยู่ด้านบนตรงขาขวา
2. คล้ายประคองลูกบอลอยู่ตรงหน้าอก อยู่ด้านขวาปลายเท้าซ้ายจิกพื้นขีดเท้าขวางอเข้าซ้ายเล็กน้อย (เตรียมพลิกแขนขึ้นบน)

ข. หายใจออก

1. พลิกแขนขึ้นบน คล้ายเลี้ยงลูกบอล ก้าวขาซ้ายออก
2. สลับแขนซ้ายที่อยู่ล่างขึ้นมาด้านบนเหนือศีรษะฝ่ามือกันออก แขนขวาลดลงล่างเตรียมผลักออกทันที ฝ่ามือหันออกนอกโน้มกายไปด้านข้าง (ทำซ้ำอีกซ้ายขวา 8 ครั้ง)

ท่าที่ 14 โอบประคองป้องดวงจันทร์

ก. หายใจเข้า

1. ย้ายน้ำหนักตัวมาตรงกลางในท่าปักหลัก แขนทั้งสองค้อย ๆ ชูขึ้นข้างลำตัวช้า ๆ พร้อมงอเข่าจากด้านข้าง
2. ชูแขนขึ้นเรื่อย ๆ ลักษณะเหมือนค้อมบอล จนเหนือศีรษะหันฝ่ามือเข้าหากัน
3. แล้วหมุนตัวมาด้านหน้าเงยใบหน้าขึ้นเล็กน้อย สายตามองบน

ข. หายใจออก

1. ดึงแขนที่อยู่เหนือศีรษะลงมาเรื่อย ๆ เมื่อแขนลดลงมาถึงไหล่ให้ย่อเข่าด้วย
2. ลงมาจนถึงหน้าท้อง ดึงเข้าหาตัว พร้อมย่อเข่าลง
3. ลดแขนทั้งสองลงต่ำจนถึงระหว่างเข่า (จึงเริ่มขึ้นใหม่พร้อมเตรียมหายใจเข้า) (ทำซ้ำอีกซ้ายขวา 4 ครั้ง)

ท่าที่ 15 วิหคคู่ชูปีกกาง

ก. หายใจเข้า

1. ขณะที่โอบแขนเป็นวงกลม ลดต่ำลงทางด้านซ้าย
2. ให้งอเข่าลงเล็กน้อย พร้อมคว่ำฝ่ามือลง
3. ชูแขนขึ้นข้างลำตัว และยกสันเท้าขวาขึ้น
4. ชูขึ้นเรื่อย ๆ จนเหนือศีรษะคล้ายนกกางปีก พร้อมเขย่งสันเท้าขึ้น

ข. หายใจออก

1. ลดแขนทั้งสองลงมาเรื่อย ๆ
2. แขนลดลงถึงไหล่ ลำตัวค่อย ๆ ย่อลง
3. งอเข่าลงด้านขวา และเริ่มเตรียมตัวชูขึ้นใหม่ (ทำซ้ำอีกข้างละ 4 ครั้ง)

ท่าที่ 16 สองหมัดประลองรำ

ก. หายใจเข้า

1. ยืนในท่าปักหลัก น้ำหนักตัวลงที่สองขา
2. ลดแขนทั้งสองลงมาข้างเอวในท่ากำหมัด
3. หมุนหมัดวาดไปด้านหลัง แล้วเตรียมออก 2 ข้าง

ข. หายใจออก

1. หมุนหมัดวาดออกไปด้านหน้า ในท่าคว่ำหมัดลง
2. หมัดวาดออกไปด้านข้างแล้วเข้ามาด้านหน้าระดับใบหู
3. หันหมัดเข้าหากัน
4. ค่อย ๆ หายหมัดขึ้น เตรียมดึงเข้าในท่าหายใจเข้า (ทำซ้ำในท่าเดียวกัน 8 ครั้ง)

ท่าที่ 17 เฟ่งจิตเพิ่มพลัง

ก. หายใจเข้า

1. เก็บขาขวาเข้าที่ในท่าปักหลัก
2. พร้อมดึงแขนทั้งสองเข้าหาตัวด้านซ้ายมือ
3. แขนมือหันฝ่ามือลงล่าง สายตามองไปด้านหน้าหมุนแขน ทั้งสองที่วาดเป็นวงกลม เข้าหาตัวระดับเอว

ข. หายใจออก

1. วาดแขนทั้งสองเป็นวงกลม
2. วาดออกทางด้านขวามือ ฝ่ามือหันลงล่าง (ทำซ้ำซ้ายขวา 4 ครั้ง)

ท่าที่ 18 ผ่อนคลายลมปราณ

ก. หายใจเข้า

1. ย่อเข้าเล็กน้อย พร้อมกางแขนออก
2. หายใจฝ่ามือขึ้น กางแขนชูขึ้นเหนือศีรษะยืนตรง
3. แล้วรวบแขนเข้าหากันบนศีรษะ สายตามองตรงไป (เตรียมหายใจออก)

ข. หายใจออก

1. ค่อย ๆ กดมือทั้งสองข้างลง
2. เมื่อแขนลดลงถึงไหล่ ค่อย ๆ ย่อเข่าลง
3. แขนลดลงเรื่อย ๆ จนถึงเอวแล้ววางแขนออก
4. วาดออก 2 ข้าง ชูขึ้นเหนือศีรษะ เริ่มเข้าท่าแรกอีก (ทำซ้ำอีก 8 ครั้ง) สุดท้ายงูมือรวมเท้าเข้าหากัน

- จบ การออกกำลังกายซีกง ชุดที่ 2 - 18 ท่า -

การออกกำลังกายกายซีกง ชุดคูลดาวน้ - 8 ท่า

ท่าที่ 1 ท่าปรับลมปราณ

หายใจเข้า

1. เหยียดแขนทั้งสองไปด้านหน้า วงแขนโค้งเล็กน้อยกว่าฝ่ามือลง
2. ค่อย ๆ ชูแขนทั้งสองขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงระดับไหล่ หัวแม่มือกางออก
3. สายตามองตรงไปข้างหน้า

หายใจออก

1. ค่อย ๆ ลดแขนลงพร้อมงอเข่า
2. กดมือทั้งสองลง พร้อมค่อย ๆ งอศอกเข้าเล็กน้อย ถ้าตัวตั้งตรง
3. ลดลงเรื่อย ๆ จนถึงระดับหน้าท้อง
4. สายตามองไปด้านหน้า

ท่าที่ 2 ผลักเรือตามน้ำ

ก. หายใจเข้า

1. ชูแขนทั้งสองขึ้น พร้อมดึงแขนทั้งสองเข้าหาตัวระหว่างหน้าอก
2. โดยหันฝ่ามือทั้งสองออกจากตัว ปลายนิ้วชี้ขึ้น ตามองไปด้านซ้ายมือ

ข. หายใจออก

1. เตรียมผลักมือทั้งสองออกจากหน้าอก น้ำหนักตัวอยู่ที่ขาขวา
2. ยกขาซ้ายก้าวไปด้านข้าง 45 องศา พร้อมเหยียดตรงกระดูกปลายเท้าขึ้น
3. ขณะเดียวกันผลักมือทั้งสองออกจากอก ปลายนิ้วชี้ขึ้น
4. ฝ่าเท้าทั้งสองเหยียบแนบพื้น
5. ตามองตรงไปข้างหน้า

ค. หายใจเข้า

1. ค่อย ๆ ดึงแขนทั้งสองที่เหยียดออกกลับเข้าระหว่างอกเหมือนครั้งแรก
2. ระหว่างดึงแขนกลับ ค่อย ๆ กระดกปลายเท้าขึ้น
3. ปลายนิ้วชี้ขึ้น พร้อมทั้งจะผลักออก

ง. หายใจออก

1. ผลักแขนทั้งสองออก
2. ทำซ้ำหายใจเข้าครั้งที่ 4 ให้หมุนตัวตรง
3. พร้อมยกเท้าซ้ายชิดเท้าขวา แล้วค่อย ๆ เหยียดเข่าทั้งสองให้ตรง

4. พร้อมวางมือทั้งสองไว้ข้างลำตัวตามสบาย
เริ่มบริหารต่อไปตามขบวนท่าข้างต้นนี้ในทิศทางตรงกันข้าม บริหารซ้าย-ขวา ข้างละ 4 ครั้ง

ท่าที่ 3 เทิดสูรียนจันทรา

ก. หายใจเข้า

1. หมุนลำตัวส่วนบนไปด้านซ้ายราว 90 องศา โดยไม่ขยับเขยื้อนเท้าทั้งสอง
2. ชูแขนทั้งสองขึ้นช้า ๆ เสมอไหล่ หันฝ่ามือไปด้านหลัง ชี้นิ้วแม่มือลงล่าง
3. ค่อยหงายฝ่ามือขึ้น พร้อมทั้งจะหมุนตัวกลับ
4. งอข้อศอกสองมือ คล้ายเทิดสิ่งของหมุนมาเรื่อย ๆ

ข. หายใจออก

1. สองมือคล้ายเทิดสิ่งของ หมุนมาด้านหน้าเรื่อย ๆ
2. ค่อย ๆ คว้าฝ่ามือลง
3. สองแขนลดลงเรื่อย ๆ ไว้ข้างลำตัวปลายนิ้วชี้ลง
บริหารซ้าย-ขวา ข้างละ 4 ครั้ง

ท่าที่ 4 อินทรีมงาดฟ้า

ก. หายใจเข้า

1. งตหัวเข่าเล็กน้อยแล้วก้าวเท้าซ้ายไปข้าง ๆ 1 ก้าว สองขาเหยียดตรงตามสบาย
2. ขณะเดียวกันวาดสองแขนเป็นวงกลมขึ้นเหนือศีรษะ
3. งอมือและข้อศอกเล็กน้อย หันฝ่ามือขึ้น ปลายนิ้วทั้งแปดชี้เข้าหากัน
4. ตามองไปข้างหน้า

ข. หายใจออก

1. หิ้งน้ำหนักตัวไว้ที่ขาขวางอเข่าเล็กน้อย
2. ดึงเท้าซ้ายชิดเท้าขวาและยืนตรง
3. ค่อย ๆ ลดแขนลงจากเหนือศีรษะเป็นรูปวงกลมจนถึงระดับหน้าท้อง
4. งอมือและข้อศอกเล็กน้อย หงายฝ่ามือขึ้น และให้ปลายนิ้วทั้งแปดชี้เข้าหากัน
5. ตามองตรงไปข้างหน้า

ค. หายใจเข้า

1. งอเข่าเล็กน้อย ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว
2. ค่อย ๆ ย้ายน้ำหนักตัวไปขาซ้าย เหยียดเท้าทั้งสองข้างให้ตรง
3. ยกสันเท้าขวาขึ้นพร้อมชูแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ
4. พลิกฝ่ามือหงายขึ้น ปลายนิ้วทั้งแปดชี้เข้าหากัน ข้อศอกงอเล็กน้อย

ง. หายใจออก

1. ย้ายน้ำหนักตัวกลับมาที่ขาขวา วางสันเท้าขวาลง
2. ดึงเท้าซ้ายชิดเท้าขวาซ้าย ๆ พร้อมลดแขนทั้งสองที่เหนือศีรษะลงด้านหน้าลำตัว
3. หงายฝ่ามือขึ้น ปลายนิ้วทั้งแปดชี้เข้าหากัน ข้อศอกงอเล็กน้อย
4. ตามองไปข้างหน้า

ต่อไปหายใจเข้าและออกเปลี่ยนเป็นข้างขวา (คือก้าวขาขวาออก 1 ก้าว)

บริหารซ้ำ ก.ข.ค.ง. อีกครั้ง (โดยเริ่มจาก ก.ที่ก้าวเท้าซ้ายไปข้างกลับเป็นก้าวเท้าขวาไปข้าง)

ท่าที่ 5 แรงยกศิวาดล

ก. หายใจเข้า

1. งอเข่าเล็กน้อย ก้าวเท้าซ้ายออกไปข้าง ๆ 1 ก้าวใหญ่
(ช่องห่างของเท้ากว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย)
2. สองเข่าเหยียดตรง ข้อศอกงอเล็กน้อยแล้วชูขึ้นถึงระดับอก
3. หงายฝ่ามือขึ้น ตามองไปข้างหน้า

ข. หายใจออก

1. ค่อยพลิกฝ่ามือแล้วผลัดฝ่ามือออก
2. สองแขนวาดเป็นเส้นโค้งขึ้นบน
3. วาดแขนออกเสมอไหล่ พร้อมเหยียดตรง หงายฝ่ามือออก
4. งอเข่าทั้งสองและย่อตัวลงในท่านั่งเก้าอี้บนเวหา (ท่าปักหลัก) ให้ต้นขาขนานกับพื้น
5. ลดแขนทั้งสองลงจนถึงเข่า พร้อมคว่ำฝ่ามือลง วาดมือเป็นเส้นโค้งวงรี ปลายนิ้วชี้เข้าหากัน ตามองไปข้างหน้า

ค. หายใจออก

1. หงายฝ่ามือขึ้น ค่อย ๆ เหยียดเข่าตรง สองมือเสมือนกำลังอุ้มหินก้อนใหญ่
 2. ชูแขนขึ้นจนถึงระดับหน้าอก พร้อมเหยียดเข่าตรง
- ต่อไปบริหารซ้ำท่าที่ ข. หายใจออก แล้วทำซ้ำอีกสองครั้ง จึงกลับข้างเป็นการก้าวเท้าขวาออก บริหารเหมือนกันอีก 4 ครั้ง

ท่าที่ 6 แง้มบานชมจันทร์

ก. หายใจเข้า

1. หมุนตัวส่วนบนไปทางซ้าย
2. พร้อมค่อย ๆ ชูแขนทั้งสองขึ้นไปทางด้านซ้ายสูงเสมอไหล่ ข้อศอก เหยียดตรงทั้งสองข้าง

3. หันฝ่ามือออกไปด้านหน้า หันหัวแม่มือเข้าหากัน
4. พร้อมวาดสองมือจากซ้ายไปขวาผ่านด้านหน้าเป็นเส้นโค้งเสมอไหล่

ข. หายใจออก

1. ก้าวเท้าซ้ายออกไปข้าง ๆ 1 ก้าว พร้อมย่อตัวลง
2. เข้าซ้ายตั้งฉาก วาดแขนลง
3. สายตามองที่มือซ้าย

ค. หายใจเข้า

1. ค่อย ๆ ชูแขนทั้งสองขึ้น
2. มือซ้ายขึ้นสูงกว่ามือขวา
3. ลักษณะเหมือนเปิดหน้าต่างชมจันทร์
4. ตามองตามมือขวาที่ผลึกขึ้น

ง. หายใจออก

1. ลดแขนทั้งสองลงช้า ๆ
2. พร้อมยืดตัวขึ้นขึ้น
3. ค่อย ๆ เลื่อนแขนทั้งสองไปด้านขวามือเสมอไหล่ เริ่มบริหารซ้ำเหมือนครั้งแรก เปลี่ยนจากด้านซ้ายเป็นด้านขวา

ท่าที่ 7 รับลมด้านฝุ่น

ก. หายใจเข้า

1. หมุนลำตัวส่วนบนไปทางซ้าย 45 องศา
2. ทิ้งน้ำหนักตัวลง ขาขวางอเข่าเล็กน้อย ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้า 45 องศา 1 ก้าว พร้อมชูแขนทั้งสองขึ้นเสมอไหล่ หงายฝ่ามือขึ้น
3. ดึงมือทั้งสองเข้าหาลำตัว ชี้นิ้วขึ้นบนและลดลงระหว่างหน้าท้อง
4. วาดมือทั้งสองเป็นเส้นโค้งออกข้างเอวทั้งสองข้าง
5. ตามองตรงไปข้างหน้า

ข. หายใจออก

1. เริ่มผลึกมือทั้งสองไปด้านหลังอย่างเชื่องช้า
2. วาดมือเป็นเส้นโค้งหงายฝ่ามือออก
3. ชูแขนทั้งสองขึ้นเสมอไหล่ แล้วค่อย ๆ หงายฝ่ามือขึ้น
4. ตามองตรงไปข้างหน้า

ค. ครั้งที่ 3 หายใจเข้า

ต้องหมุนลำตัวมาตรง พร้อมย้ายเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา เขยียดขาทั้งสองให้ตรง
ตั้งแขนทั้งสองเข้าหาลำตัว

ง. หายใจออก

1. ตั้งแขนทั้งสองเข้าหาลำตัว แล้วค่อย ๆ ลดลง
2. ฝ่ามือคว่ำลง ข้อศอกงอเล็กน้อย
3. ลดแขนลงข้างลำตัวอย่างช้า ๆ ปลายนิ้วชี้ลงล่าง
4. ตามองตรงไปข้างหน้า
บริหารซ้ำเปลี่ยนจากซ้ายไปขวา

ท่าที่ 8 ผู้เฒ่าเครางาม

ก. หายใจเข้า

1. ย้ายน้ำหนักตัวอยู่ที่ขาขวา งอเข่าเล็กน้อย
2. ก้าวขาซ้ายออกไปข้าง ๆ 1 ก้าว
3. วาดมือทั้งสองเป็นเส้นโค้งกางออกไปด้านข้าง
4. ชูแขนสูงเสมอไหล่ ฝ่ามือหันไปด้านหลัง หัวแม่มือหันลงล่าง สายตาจับอยู่ที่มือซ้าย
หมุนแรง งอข้อศอกเล็กน้อย แล้วหันฝ่ามือกลับมาข้างหน้า

ข. หายใจออก

1. ย้ายน้ำหนักตัวไปขาขวา
2. ค่อย ๆ วาดมือสองมือลงมาเป็นเส้นโค้งผ่านหน้าท้อง
3. ดึงขาซ้ายชิดขาขวา แล้ววาดมือแนบลงข้างลำตัว ปลายนิ้วชี้ลง
4. ทำนี้เหมือนอิริยาบถของผู้เฒ่ากำลังลูบเครา ตามองตรงไปข้างหน้า

ค. หายใจเข้า (เหมือนท่า ก.)

ง. หายใจออก (เหมือนท่า ข.)

บริหารเหมือนกันเปลี่ยนแต่ด้านซ้ายเป็นด้านขวา ทำต่อไปยืนตรงหายใจเข้าชูแขนทั้งสอง
ขึ้นเสมอไหล่ หายใจออก ลดแขนลงลักษณะเหมือนลูบเครา
บริหารซ้ำ 4 ครั้ง แล้วลดมือทั้งสองลง กลืนน้ำลาย ปล่อยจิตว่าง

แบบสอบถามพฤติกรรมและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตรงตามความเป็นจริง

หมวดที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป

A1.	เพศ	<input type="checkbox"/> 1) ชาย	<input type="checkbox"/> 2) หญิง
A2.	อายุปี	
A3.	น้ำหนักกิโลกรัม	
A4.	ส่วนสูงเซนติเมตร	
A5.	ศาสนา	<input type="checkbox"/> 1) พุทธ	<input type="checkbox"/> 2) คริสต์
		<input type="checkbox"/> 3) อิสลาม	<input type="checkbox"/> 4) อื่นๆ ระบุ.....
A6.	สถานภาพสมรส	<input type="checkbox"/> 1) คู่อยู่ด้วยกัน	<input type="checkbox"/> 2) คู่แยกกันอยู่
		<input type="checkbox"/> 3) โสด	<input type="checkbox"/> 4) หย่า/เลิก
		<input type="checkbox"/> 5) หม้าย	<input type="checkbox"/> 6) อื่นๆ ระบุ.....
A7.	การศึกษา	<input type="checkbox"/> 1) ไม่ได้ศึกษา	<input type="checkbox"/> 2) ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า
		<input type="checkbox"/> 3) มัธยมศึกษาตอนต้น	<input type="checkbox"/> 4) มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.
		<input type="checkbox"/> 5) ปวส./อนุปริญญา	<input type="checkbox"/> 6)ปริญญาตรี
		<input type="checkbox"/> 7) สูงกว่าปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> 8) อื่นๆ ระบุ.....
A8.	ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพหรือไม่	<input type="checkbox"/> 1) ไม่ได้ประกอบอาชีพ	<input type="checkbox"/> 2) ประกอบอาชีพ ระบุ.....
A9.	ท่านมีรายได้เดือนละเท่าไรบาท/เดือน	
A10.	ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	<input type="checkbox"/> 1) ไม่มี <input type="checkbox"/> 2) มี ระบุ <input type="checkbox"/> 2.1) หลอดเลือดหัวใจ <input type="checkbox"/> 2.2) ความดันโลหิตสูง <input type="checkbox"/> 2.3) เบาหวาน <input type="checkbox"/> 2.4) ข้อเสื่อม <input type="checkbox"/> 2.5) เกาต์ <input type="checkbox"/> 2.6) นิ้วในทางเดินปัสสาวะ <input type="checkbox"/> 2.7) ซึมเศร้า <input type="checkbox"/> 2.8) ภูมิแพ้ <input type="checkbox"/> 2.9) อัมพฤกษ์อัมพาตจากเส้นเลือดสมองตีบ แดก ตัน <input type="checkbox"/> 2.10) อื่นๆ ระบุ.....	

หมวดที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

หัวข้อ		ระดับความคิดเห็น		
		(1) ใช่	(2) ไม่ใช่	(3) ไม่แน่ใจ / ไม่ทราบ
B1.	ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้มีการเจ็บป่วยน้อยลง			
B2.	การออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริง และช่วงผ่อนคลาย			
B3.	ระยะเวลาการออกกำลังกายให้มีสุขภาพดี คือครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน			
B4.	ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที			
B5.	บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย			
B6.	ควรออกกำลังกายหักโหมให้เหนื่อยมาก ๆ เมื่อเริ่มออกกำลังกายครั้งแรก			
B7.	การออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อและระบบอื่น ๆ แข็งแรงขึ้น			
B8.	ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายมากกว่าคนที่มีสุขภาพแข็งแรง			
B9.	การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น			
B10.	การออกกำลังกายเป็นการหด ยึดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ			
B11.	การออกกำลังกายช่วยให้กระดูกแข็งแรง ชะลอการเป็นโรคกระดูกพรุน			
B12.	การออกกำลังกายช่วยให้เคลื่อนไหวและทรงตัวได้ดี			
B13.	การออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มขึ้น ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น			
B14.	การออกกำลังกายช่วยให้มีพลังและรู้สึกสบาย มีความสุข			
B15.	ควรเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย			

หมวดที่ 3 การออกกำลังกายและความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

C1.	<p>ใน 1 ปี ที่ผ่านมาท่านเคยออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p>	<p><input type="checkbox"/> 1) ไม่เคย (ข้ามไปข้อ C6.)</p> <p><input type="checkbox"/> 2) เคย ระบุ</p> <p><input type="checkbox"/> 2.1) ซี่กง</p> <p><input type="checkbox"/> 2.2) โยเก้ก</p> <p><input type="checkbox"/> 2.3) โยคะ</p> <p><input type="checkbox"/> 2.4) รำบัว</p> <p><input type="checkbox"/> 2.5) รำพัด</p> <p><input type="checkbox"/> 2.6) กระบี่กระบอง</p> <p><input type="checkbox"/> 2.7) แอโรบิค</p> <p><input type="checkbox"/> 2.8) วิ่ง/เดินเร็ว</p> <p><input type="checkbox"/> 2.9) กอล์ฟ</p> <p><input type="checkbox"/> 2.10) เทนนิส</p> <p><input type="checkbox"/> 2.11) อื่นๆ ระบุ.....</p>
C2.	<p>ปัจจุบันท่านออกกำลังกายประเภทใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p>	<p><input type="checkbox"/> 1) ไม่ได้ออก (ข้ามไปข้อ C6.)</p> <p><input type="checkbox"/> 2) ออก ระบุ</p> <p><input type="checkbox"/> 2.1) ซี่กง ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ..... ชั่วโมง..... นาที</p> <p><input type="checkbox"/> 2.2) โยเก้ก ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ..... ชั่วโมง..... นาที</p> <p><input type="checkbox"/> 2.3) โยคะ ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ..... ชั่วโมง..... นาที</p> <p><input type="checkbox"/> 2.4) รำบัว ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ..... ชั่วโมง..... นาที</p> <p><input type="checkbox"/> 2.5) รำพัด ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ..... ชั่วโมง..... นาที</p> <p><input type="checkbox"/> 2.6) กระบี่กระบอง ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ..... ชั่วโมง..... นาที</p> <p><input type="checkbox"/> 2.7) แอโรบิค ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ..... ชั่วโมง..... นาที</p> <p><input type="checkbox"/> 2.8) วิ่ง/เดินเร็ว ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ..... ชั่วโมง..... นาที</p> <p><input type="checkbox"/> 2.9) กอล์ฟ ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ..... ชั่วโมง..... นาที</p> <p><input type="checkbox"/> 2.10) เทนนิส ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ..... ชั่วโมง..... นาที</p> <p><input type="checkbox"/> 2.11) อื่นๆ ระบุ..... ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ..... ชั่วโมง..... นาที</p>

C3.	เหตุผลในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	<input type="checkbox"/> 1) ปัญหาสุขภาพ <input type="checkbox"/> 3) เพื่อนแนะนำ <input type="checkbox"/> 5) ต้องการมีเพื่อน	<input type="checkbox"/> 2) ส่งเสริมสุขภาพ <input type="checkbox"/> 4) ฝึกสมาธิ <input type="checkbox"/> 6) อื่นๆ ระบุ.....
C4.	สถานที่ส่วนใหญ่ที่ท่านไปออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> 1) บ้าน <input type="checkbox"/> 3) ศูนย์อนามัยฯ	<input type="checkbox"/> 2) สวนสาธารณะ <input type="checkbox"/> 4) อื่นๆ ระบุ.....
C5.	ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	<input type="checkbox"/> 1) สุขภาพทั่วไปแข็งแรงขึ้น <input type="checkbox"/> 3) นอนหลับสบายมากขึ้น <input type="checkbox"/> 5) รู้สึกมีพลังและมีความสุข <input type="checkbox"/> 7) อื่นๆ ระบุ.....	<input type="checkbox"/> 2) เคลื่อนไหวและทรงตัวได้ดีขึ้น <input type="checkbox"/> 4) ระบบขับถ่ายดีขึ้น <input type="checkbox"/> 6) มีเพื่อนและสังคม
C6.	การออกกำลังกายประเภทใดที่ท่าน ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	<input type="checkbox"/> 1) ชีกง <input type="checkbox"/> 3) โยคะ <input type="checkbox"/> 5) รำพัด <input type="checkbox"/> 7) แอโรบิค <input type="checkbox"/> 9) กอล์ฟ <input type="checkbox"/> 11) อื่นๆ ระบุ.....	<input type="checkbox"/> 2) โทเก็ก <input type="checkbox"/> 4) รำบัว <input type="checkbox"/> 6) กระบี่กระบอง <input type="checkbox"/> 8) วิ่ง/เดินเร็ว <input type="checkbox"/> 10) เทนนิส

หมวดที่ 4 ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	(1) ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	(2) ไม่เห็นด้วย	(3) ไม่แน่ใจ	(4) เห็นด้วย	(5) เห็นด้วย อย่างยิ่ง
D1.	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออก กำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือใช้อุปกรณ์ให้น้อยที่สุด				
D2.	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออก กำลังกายแบบปานกลาง				
D3.	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออก กำลังกายที่ส่งเสริมการทรงตัว ไม่หกล้มง่าย				
D4.	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออก กำลังกายที่เสริมสร้างกระดูกและป้องกันกระดูกไปรงบาง				

คุณภาพชีวิตของท่านในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา		ระดับความคิดเห็น				
		(0) ไม่เลย	(1) เล็กน้อย	(2) ปานกลาง	(3) มาก	(4) มากที่สุด
E6.	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆดีเพียงใด					
E7.	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยเพียงใด					
E8.	ท่านพอใจกับรูปร่างหน้าตาของตนเองเพียงใด					
E9.	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกโดดเดี่ยว เหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน					
E10.	ท่านพอใจเพียงใดที่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้					
E11.	ชีวิตของท่านมีความจำเป็นต้องใช้ยาหรือการช่วยเหลือทางการแพทย์ เพียงใด					
E12.	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างเคยทำมามากน้อย เพียงใด					
E13.	ท่านพอใจในการสร้างสัมพันธ์กับคนอื่นเพียงใด					
E14.	ท่านพอใจที่ได้รับการสนับสนุน/ความช่วยเหลือจากครอบครัว/เพื่อน แค่นั้น					
E15.	ในชีวิตประจำวันท่านรู้สึกว่ามีความมั่นคง ปลอดภัยในชีวิตเพียงใด (ถูกทำร้าย ลูกลหลง)					
E16.	ท่านพอใจกับที่อยู่อาศัยของท่านเพียงใด					
E17.	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด					
E18.	ท่านพอใจที่สามารถไปใช้บริการทางการแพทย์/สาธารณสุขได้ตาม ความจำเป็นเพียงใด					
E19.	ในชีวิตประจำวันท่านได้รับรู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นมากน้อยเพียงใด					
E20.	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อน/คลายเครียดมากน้อยเพียงใด					
E21.	ในชีวิตประจำวันท่านรู้สึกว่ามีความปลอดภัยในสิ่งแวดล้อมเพียงใด (อากาศ เสียง น้ำ กลิ่น ควัน ฝุ่น ขยะ ฯลฯ)					
		ระดับความคิดเห็น				

		(0) ไม่เลย	(1) เล็กน้อย	(2) ปานกลาง	(3) มาก	(4) มากที่สุด
E22.	ท่านพอใจกับบริการขนส่งมวลชนของกรุงเทพมหานครเพียงใด					
E23.	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าเพียงใด					
E24.	ท่านสามารถจะไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด					
E25.	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน (ชีวิตทางเพศหมายถึงเมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้ว ท่านมีวิธีจัดการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมไปถึงการช่วยตนเอง หรือการมีเพศสัมพันธ์)					
E26.	ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) อยู่ในระดับใด	<input type="checkbox"/> 1) ดีมากที่สุด		<input type="checkbox"/> 2) ดี		
		<input type="checkbox"/> 3) ปานกลาง		<input type="checkbox"/> 4) เล็กน้อย		
		<input type="checkbox"/> 5) แย่มาก				

ข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณ

คู่มือการใช้แบบสอบถามพฤติกรรมและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทย

คู่มือการใช้แบบสอบถามคู่มือการใช้แบบสอบถามพฤติกรรมและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทย โครงการการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสู่คุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้

1. ชี้แจงโครงการ ผู้เก็บข้อมูล/ผู้สัมภาษณ์มีหน้าที่ในการชี้แจงโครงการ โดยมีเอกสารที่ใช้ประกอบเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล/สัมภาษณ์ ดังนี้

1) ข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย(Patient/ Participant Information Sheet) เพื่อใช้ในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการกับประชากรตัวอย่าง เพื่อให้ประชากรตัวอย่างทราบถึงความสำคัญของโครงการ วัตถุประสงค์ เหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้รับเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัย และสิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมโครงการ (ดังเอกสารในภาคผนวก)

2) ใบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (Informed Consent Form) เพื่อใช้เป็นเอกสารยืนยันการเข้าร่วมโครงการวิจัย (ดังเอกสารในภาคผนวก)

ในการเก็บข้อมูล/สัมภาษณ์ทุกครั้ง ขอให้ผู้เก็บข้อมูล/ผู้สัมภาษณ์ บอกกล่าวกับประชากรตัวอย่างและให้อ่านเอกสารข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย เพื่อทำความเข้าใจถึงเหตุผลในการขอความยินยอมในการเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งสิทธิในการเข้าร่วมโครงการ และก่อนการเก็บข้อมูล/สัมภาษณ์ทุกครั้ง ผู้เก็บข้อมูล/ผู้สัมภาษณ์จำเป็นต้องตรวจสอบให้มั่นใจว่า ประชากรตัวอย่างได้เห็นตื้อื่อยินยอมเข้าร่วมโครงการ

2. การปฏิบัติในการเก็บ/สัมภาษณ์ ในการสำรวจข้อมูล ผู้เก็บข้อมูล/ผู้สัมภาษณ์ควรปฏิบัติดังนี้

1) ในการเก็บข้อมูลจากประชากรตัวอย่างในโครงการนี้ ให้ใช้วิธีการสัมภาษณ์กับประชากรตัวอย่างชายหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร

2) ให้ผู้สัมภาษณ์ทักทายและกล่าวแนะนำตนเองต่อกลุ่มตัวอย่างด้วยท่าทีที่เป็นกันเอง

3) อธิบายวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ เพื่อขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูล และเน้นถึงการเก็บรักษาความลับของข้อมูลที่ได้รับ

4) ตรวจสอบเอกสารใบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ก่อนเริ่มต้นเก็บข้อมูล

- 5) ให้ผู้เก็บข้อมูล/ผู้สัมภาษณ์ปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือนี้ และบอกกับประชากร ตัวอย่างให้ทราบว่าจะใช้เวลาในการตอบแบบสอบถาม/สัมภาษณ์ประมาณ 30 นาที
- 6) ในกรณีที่ประชากรตัวอย่างไม่เข้าใจข้อคำถาม ให้ผู้เก็บข้อมูล/ผู้สัมภาษณ์ถามซ้ำอีกครั้ง และอาจยกตัวอย่างประกอบเพื่อความชัดเจน
- 7) เมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์ให้ตรวจสอบความครบถ้วนของแบบสอบถาม และเมื่อตรวจสอบเรียบร้อยแล้วให้กล่าวขอบคุณประชากรตัวอย่าง

3. การใช้แบบสอบถามพฤติกรรมและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทย

คู่มือการใช้แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเก็บข้อมูล/สัมภาษณ์ ช่วยให้ผู้เก็บข้อมูล/ผู้สัมภาษณ์มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถใช้อย่างเหมาะสมในการเก็บข้อมูล/สัมภาษณ์ได้อย่างถูกต้อง ตรงตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 5 หมวด ดังนี้

- หมวดที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป
- หมวดที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- หมวดที่ 3 การออกกำลังกายและความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- หมวดที่ 4 ทักษะคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- หมวดที่ 5 แบบประเมินคุณภาพชีวิต

หมวดที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป (ตั้งแต่ข้อ A1 - A10)

เป็นข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างซึ่งจะทำให้ทราบถึงลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ศาสนา สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ รายได้ และโรคประจำตัว

ข้อคำถามที่ถามในหมวดที่ 1 มีดังนี้

ข้อ A1 เพศ	ให้บันทึกหญิงหรือชาย ตามใบสุติบัตรหรือบัตรประจำตัวประชาชน
ข้อ A2 อายุ	<ul style="list-style-type: none"> ● ให้ระบุอายุเป็นปีบริบูรณ์ โดยนับถึงวันที่ตอบแบบสอบถาม ● วัน/เดือน/ปีเกิด ให้ระบุตามสุติบัตรหรือบัตรประจำตัวประชาชน หากจำไม่ได้ให้บันทึกว่าจำไม่ได้
ข้อ A3 น้ำหนัก	ให้บันทึกน้ำหนักในหน่วยกิโลกรัม หากจำน้ำหนักที่แท้จริงไม่ได้ให้ประมาณ หรือถ้าไม่สามารถตอบได้ให้บันทึกว่าจำไม่ได้
ข้อ A4 ส่วนสูง	ให้บันทึกส่วนสูงในหน่วยเซนติเมตร หากจำส่วนสูงที่แท้จริงไม่ได้ให้ประมาณ หรือถ้าไม่สามารถตอบได้ให้บันทึกว่าจำไม่ได้

ข้อ A5 ศาสนา	กรณีที่ศาสนาไม่ตรงกับตัวเลือกใดๆ ให้เลือกตัวเลือกที่ 4 อื่นๆ และระบุให้ชัดเจน
ข้อ A6 สถานภาพสมรส	คู่หมายถึงมีหรือไม่มีพิธีการแต่งงานก็ได้ แต่เป็นที่รับรู้ทางสังคมว่ามีชีวิตคู่
ข้อ A7 การศึกษา	<ul style="list-style-type: none"> ● ไม่ได้ศึกษา หมายถึงบุคคลที่ไม่เคยเข้าศึกษาในโรงเรียน ● ประถมศึกษาหรือน้อยกว่า หมายถึงสำเร็จการศึกษาในระดับประถมศึกษาหรือเทียบเท่า ● มัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึงสำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า ● มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. หมายถึงสำเร็จการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. หรือเทียบเท่า ● ปวส./อนุปริญญา หมายถึงสำเร็จการศึกษาในระดับปวส./อนุปริญญา หรือเทียบเท่า ●ปริญญาตรี หมายถึงสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี หรือเทียบเท่า ● สูงกว่าปริญญาตรี หมายถึงสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโท เอก หรือเทียบเท่า หรือประกาศนียบัตรที่สูงกว่าปริญญาตรี ● อื่นๆ หมายถึงสำเร็จการศึกษาที่อยู่นอกเหนือจากนี้ และให้บันทึกให้ชัดเจน
ข้อ A8 ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพหรือไม่	หากประชากรตัวอย่างประกอบอาชีพ ให้บันทึกอาชีพให้ชัดเจน
ข้อ A9 ท่านมีรายได้เดือนละเท่าไร	ให้บันทึกรายได้ทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละเดือน หากไม่มีรายได้ที่แน่นอน ให้ประชากรตัวอย่างประมาณรายได้ของตนเอง
ข้อ A10 ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่	ให้เลือกตอบว่าไม่มีหรือมี หากมีให้เลือกตอบว่ามีโรคประจำตัวอะไรบ้าง สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ หากไม่สามารถจำแนกกลุ่มโรค/อาการได้ให้ผู้สัมภาษณ์บันทึกรายละเอียด

หมวดที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (ตั้งแต่ข้อ B1 – B15)

ในส่วนนี้เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้สัมภาษณ์ถามคำถาม ตั้งแต่ข้อ B1 – B15 กับประชากรตัว พร้อมขอให้ประชากรตัวอย่างตอบข้อคำถามแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดและเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อคำถามว่า ใช่ ไม่ใช่ หรือไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ

หมวดที่ 3 การออกกำลังกายและความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (ตั้งแต่ข้อ C1 – C15)

เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ผ่านมา การออกกำลังกายของประชากรตัวอย่างในปัจจุบัน เหตุผลของการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย และประเภทของการออกกำลังกายที่ประชากรตัวอย่างต้องการ

หมวดที่ 4 ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (ตั้งแต่ข้อ D1 – D8)

ในส่วนนี้เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับทักษะ ให้ผู้สัมภาษณ์อธิบายกับกลุ่มประชากรตัวอย่างว่า ข้อคำถามเกี่ยวกับทักษะนั้นขอให้กลุ่มประชากรตัวอย่างตอบตามความรู้สึกหรือความคิดเห็นของตนเอง และในข้อคำถามดังกล่าวไม่มีคำตอบถูก/ผิด โดย ข้อ D1 – D7 มี 5 ตัวเลือก คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความแต่ละข้อ พร้อมขอให้ประชากรตัวอย่างตอบข้อคำถามแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว สำหรับข้อ D8 เป็นข้อคำถามที่ถามถึงประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

หมวดที่ 5 แบบประเมินคุณภาพชีวิต (ตั้งแต่ข้อ E1 – E26)

ในส่วนนี้เป็นข้อคำถามประเมินคุณภาพชีวิต ให้ผู้สัมภาษณ์อธิบายกับกลุ่มประชากรตัวอย่างว่า ข้อคำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตนี้ขอให้กลุ่มประชากรตัวอย่างตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว และในข้อคำถามดังกล่าวไม่มีคำตอบถูก/ผิด โดย ข้อ E1 – E25 มี 5 ตัวเลือก คือ ไม่เลย เล็กน้อย ปานกลาง มากและมากที่สุด และข้อ E26 มี 5 ตัวเลือก คือ ดีมากที่สุด ดี ปานกลาง เล็กน้อย และแย่มาก ให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความแต่ละข้อ พร้อมขอให้ประชากรตัวอย่างตอบข้อคำถามแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อหัวหน้าโครงการ (ภาษาไทย) นางสาวมนทกานต์ เชื่อมชิต
(ภาษาอังกฤษ) Miss Montakarn Chuemchit

2. หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน 3769800083888

3. ตำแหน่งปัจจุบัน เจ้าหน้าที่บริการการศึกษา (วิจัย) ระดับ 4 P 7

4. หน่วยงานที่อยู่ติดต่อได้พร้อมโทรศัพท์และโทรสาร

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่อยู่ อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬา 62 ถ.พญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0-2218-8154-5

โทรสาร 0-2218-8155, 0-2218-8439

E-mail : dollydream25@yahoo.com

5. ประวัติการศึกษา

มหาวิทยาลัย	ปริญญา	สาขาวิชา	ปีที่สำเร็จการศึกษา
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	ปริญญาตรี / ว.บ.	ประชาสัมพันธ์	๒๕๔๓
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ปริญญาโท / นศ.ม.	วารสารสนเทศ	๒๕๔๕

6. สาขาวิชาการศึกษาที่มีความชำนาญเป็นพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา)

สุขภาพผู้สูงอายุ การออกกำลังกายซิง (Qi gong)

เพศภาวะ, มติหญิงชาย (Gender)

สตรีศึกษา (Women's Study)

เพศศาสตร์ศึกษา (Sexuality Education)

การให้การปรึกษาปัญหาทางเพศ (Counselling in Human Sexuality)

7. หัวหน้าโครงการวิจัย

1. โครงการการสร้างรูปแบบการให้การปรึกษาปัญหาความรุนแรงทางเพศในมิติหญิงชาย (โครงการเสร็จสมบูรณ์แล้ว)
2. การสร้างเครือข่ายการออกกำลังกายซึ่ก 18 ท่า ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร (กำลังอยู่ระหว่างการเซ็นสัญญา)

8. ผู้ร่วมวิจัย

โครงการที่เสร็จสมบูรณ์แล้ว

1. โครงการพัฒนารูปแบบสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่น แหล่งทุน บ.ออกการ์นอน
2. โครงการภาคีความร่วมมือ : ยุทธศาสตร์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น แหล่งทุน สสส.
3. โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาสุขภาพทางเพศระยะที่ 2 แหล่งทุน สกว.
4. การให้ความรู้เรื่องเพศศาสตร์ศึกษาในโรงเรียนมัธยมโดยใช้ ซีดี-รอม แหล่งทุน สสส.
5. การสร้างพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในวัยรุ่นไทย แหล่งทุน โครงการสมอง-ไหลกลับ สวทช.

โครงการที่กำลังอยู่ระหว่างการดำเนินงาน

1. ILO-UNICEF joint project on HIV vulnerabilities of migrant children and youth

9. ผลงานวิจัยที่พิมพ์ออกเผยแพร่

Montakarn Chuemchit, Siryupa Nansunanon, Siriruk Sripunchapong, Onuma Zongram, Pailin Srisookho and Nikorn Dusitsin. Need assessment: Youth Centres, What do Thai Young People Wants & Need?. Council of Sex Education and Parenthood (International) NEWS & VIEWS, 2003; 19(67):22.

Srisookho P, Sripunchapong S, Nansunanon S, Chuemchit M, Zongram O, Sindhupak R, Dusitsin N. Sex Education in Secondary Schools via CD-ROMs in Thailand. Abstract of the 19th national conference of sexology; 2003 Oct31-Nov2; New Delhi, India.

Pailin Srisookho, Siriruk Sripunchapong, Siriypa Nansunanon, **Montakarn Chuemchit**, Onuma Zongram, Ratana Sindhupak and Nikorn Dusitsin. Sex Education in Secondary Schools via CD-ROMs in Thailand, Thai Journal of Health Research, March 2004; 1-8.

Montakarn Chuemchit, Domestic Violence, Friends of Women Foundation, January 2004.

Marion Doull, Annette M. O'Connor, **Montakarn Chuemchit**, MJ Jacobsen, Vivian Robinson, Peter Tugwell, Chitr Sitti-Amorn. Needs Assessment : Sexual Health Decision Making amongst Thai Youth and Counsellors, Thai Journal of Health Research. June 2007;173-180.

Montakarn Chuemchit, Siriypa Nansunanon, Siriruk Sripunchapong, Onuma Zongram, Pailin Srisookho and Nikorn Dusitsin. Need assessment: Youth Centres, What do Thai Young People Wants & Need?. Thai J Health Res; 18 (2) : 167-177

มนทกานต์ เชื่อมชิด. 2547. รักเออย จริงหรือที่ว่าหวาน. ครั้งที่ 1. มุลนิธิเพื่อนหญิง.

Oral Presentations:

"Needs assessment: Youth Centre, What do Thai Young People Want and Need?" Presented at: The 19th National Conference of Sexology and Pre Conference Workshop; Council of Sex Education & Parenthood (International) New, Delhi, India, 31st October - 2nd November 2003.

"The Victimization of Women in Newspapers and Their Survival" Present at: The First National Symposium on Eliminating Domestic Violence, The Emerald Bangkok, Thailand, 28th -29th November 2005.

Poster Presentations:

Doull, M., O'Connor, A., **Chuemchit, M.**, Jacobsen, MJ., Robinson, V., Tugwell, P., Sitti-Amorn, C. Sexual Health Decision Making: Listening to Thai Youth. Poster Presentation. International Shared Decision Making Conference: Implementing Shared Decision Making In Diverse Health Care Systems and Cultures. Ottawa, Ontario, June 2005.

Chuemchit, M., Doull, M., O'Connor, A., Jacobsen, M.J., Robinson, V., Tugwell, P., Sitthi-Amorn, C. Need Assessment : Sexual Health Decision Making, What do Thai Adolescent Think? Poster Presentation. The XVII World Congress of Epidemiology : Epidemiology and Equity in Health : Methodological Challenges and Strategies of the 21st century Bangkok, Thailand. 21 – 25 August, 2005

Peer Helpers Training Programme in Thailand. Poster Presentation. The XVII IEA World Congress of Epidemiology (WCE 2005) proceeding August 21-25, Imperial Queen's Park Hotel, Bangkok.

Nuchanad Hounnaklang, **Montakarn Chuemchit**, Siriyupa Nunsunanon, Rawadee Teratarathron, Pilin Srisookho, Nikorn Dusitsin. The effectiveness of micro-counselling skills training in sexuality health for high school teachers Asian Applied Psychology International – Regional Conference AAPI-RC, at the Radisson hotel, Rama 9Rd., Bangkok, Thailand. November 14 – 16, 2005

มนทกานต์ เชื่อมชิต นุชนาฏ หวนนากลาง อรุมา ชองรัมย์. การสร้างรูปแบบการฝึกอบรมด้านปัญหาความรุนแรงทางเพศในมิติหญิงชาย. การประชุมวิชาการ "วิทยาศาสตร์การแพทย์กับความท้าทายของปัญหาสุขภาพ" 17 พฤษภาคม 2549 ณ อาคารสถาบัน 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Doull, M., O'Connor, A., **Chuemchit, M.**, Jacobsen, M.J., Robinson, V., Tugwell, P., Sitthi-Amorn, C. Needs Assessment : Sexual Health Decision Making amongst Thai Youth and Counsellors. Poster Presentation. 7th Annual Conference of Health Research (IHR) and 1st Cooperation IHR and College of Public Health (CPH) Meeting: Towards Better Adolescence Health in the Next Decade. Bangkok, Thailand, May 2007.

Montakam Chuemchit, Nuchanad Hounnakang, Onuma Zongram, Pailin Srisookho and Nikorn Dusitsin. Training Model for Sexual and Violence Problems based on Gender Poster Presentation. 7th Annual Conference of Health Research (IHR) and 1st Cooperation IHR and College of Public Health (CPH) Meeting: Towards Better Adolescence Health in the Next Decade. Bangkok, Thailand, May 2007.

Issues and Challenges of AIDS Prevention among Adolescents (A Case study of Peer Helper Training in Nakornnayok, Thailand). CD-ROM Presentation. XVI International AIDS Conference. Toronto, Canada. August 13 – 18, 2006

อำนวยการ รัศมีมารีย์ โพลิน ศรีสุขโข สุรางค์รัตน์ คงศรี วิภาดา เขียมแย้ม จิตราภรณ์ บุญถนอม ระวีวรรณ ดนัยดุชฎีกุล นุชนาฏ หวนนากลาง มณฑกานต์ เชื่อมชิด อรุมา ของรัมย์. 2549. อัมรัก ภาค : ติดเฮดส์. ครั้งที่ 1. ลิขสิทธิ์ของสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

1. ชื่อหัวหน้าโครงการ (ภาษาไทย) นางนุชนาฎ หอนนากลาง

(ภาษาอังกฤษ) Mrs. Nuchanad Hounnaklang

2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3 - 1799 - 00079 - 65 - 9

3. ตำแหน่งปัจจุบัน นักวิจัย

4. หน่วยงาน วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตึกอาคารสถาบัน 2, ซอยจุฬาฯ 62 ถนนพญาไท

แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. 10330

โทรศัพท์ 0-2218-8155 โทรสาร 0-2218-8154

E-mail : hounnaklangn@hotmail.com

5. ประวัติการศึกษา

ปีที่จบการศึกษา	ระดับปริญญา	อักษรย่อปริญญาและชื่อเต็ม	สาขาวิชา	สถานศึกษา	ประเทศ
2535	ปริญญาตรี	พยาบาลศาสตรบัณฑิต (พบ.)	การพยาบาล	วิทยาลัยพยาบาลสระบุรี	ไทย
2542	ปริญญาโท	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต	จิตวิทยาการศึกษา	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ไทย

6. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ

สังคมและพฤติกรรมศาสตร์ เพศศาสตร์ศึกษา และจิตวิทยา

7. ผลงานวิจัยที่พิมพ์ออกเผยแพร่

1. Hounnaklang N, Kochagarn E, Tangusaha C, Theppitaksak B, Srisookkho P and Dusitsin, N. Hotline Service on Sexuality Issues at Call Centre for Life Quality Enhancement, Chulalongkorn University. Thai J Health Res. 2005. 19(2): 145-156.

2. Hounnaklang N, Kochagarn E, Tangusaha C, Theppitaksak B, Srisookkho P and Dusitsin, N. Sexuality Hotline Service for Adolescents: A Longitudinal Investigation between 2003-2005 at Call Centre for Life Quality Enhancement, Chulalongkorn University. Thai J Health Res. 2007. 21(2): 131-137.

3. อำนวยพร รัศมีมารีย์ ไพไลน ศรีสุขโข สุรางค์รัตน์ คงศรี วิภาดา เอี่ยมแยม จิตราภรณ์ บุญถนอม ธีววรรณ ดนัยดุชฎีกุล นุชนาฏ หวนนากลาง มณฑกานต์ เชื่อมชิต อรอุมา ของรัมย์. 2549. อัมรัก ภาค : ตีตเอตส์.ครั้งที่ 1. ลิขสิทธิ์ของสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

4. นุชนาฏ หวนนากลาง เอี่ยมพร ศขาการ จงกล ตั้งอุตสาหะ บุญเทียม เทพพิทักษ์ศักดิ์ ไพไลน ศรีสุขโข และนิกร ดุสิตสิน. "Hotline Service on Sexuality Problems at Call Centre for Life Quality Enhancement, Chulalongkorn University" การสัมมนาระดับชาติเรื่องโรคเอตส์ ครั้งที่ 10 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต และมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร 13-15 กรกฎาคม 2548.

5. Hounnaklang N, Chuemchit M, Teratarathorn R, Khomkham S, Srisookkho P and Dusitsin N. The Effectiveness of Peer Helpers Training Programme. Poster presentation. The XVIIIth IEA World Congress of Epidemiology. Bangkok, Thailand. 21-25 August 2005.

6. Hounnaklang N, Chuemchit M, Nunsunanon S, Teratarathorn R, Srisookkho P and Dusitsin N. The effectiveness of micro-counselling skills training in sexuality health for high school teachers. Poster presentation. The Asian Applied Psychology International – Regional Conference AAPI-RC. Bangkok, Thailand. 14-16 November 2005.

7. Hounnaklang N, Chuemchit M, Suksawang P, Taveesub N, Srisookkho P and Dusitsin N. Issues and Challenges of AIDS Prevention among Adolescents (A Case Study of Peer Helper Training in Nakornnayok, Thailand). CD-ROM Presentation. The XVI International AIDS Conference. Toronto, Canada. 13-18 August 2006.

8. Hounnaklang N, Kochagam E, Tangusaha C, Theppitaksak B, Srisookkho P and Dusitsin, N. Sexuality Hotline Service for Adolescents: A Longitudinal Investigation between 2003-2005 at Call Centre for Life Quality Enhancement, Chulalongkorn University. Poster presentation. 7th Annual Conference of Health Research (IHR) and 1st Cooperation IHR and College of Public Health (CPH) Meeting: Towards Better Adolescence Health in the Next Decade. Bangkok, Thailand, May 2007.

9. มณฑกานต์ เชื่อมชิต นุชนาฏ หวนนากลาง อรอุมา ของรัมย์. การสร้างรูปแบบการฝึกอบรมด้านปัญหาความรุนแรงทางเพศในมิติหญิงชาย. การประชุมวิชาการ "วิทยาศาสตร์การแพทย์กับความท้าทายของปัญหาสุขภาพ" 17 พฤษภาคม 2549 ณ อาคารสถาบัน 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

1. ชื่อผู้ร่วมวิจัย (ภาษาไทย) นางสาวอรอุมา ซองรัมย์
(ภาษาอังกฤษ) Onuma Zongram
2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3 – 3110 – 00012 – 69 – 9
3. ตำแหน่งปัจจุบัน นักวิจัย 6
4. หน่วยงาน วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตึกอาคารสถาบัน 2. ซอยจุฬาฯ 62 ถนนพญาไท

แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. 10330

โทรศัพท์ 0-2218-8158 โทรสาร 0-2218-8154

E-mail : Zongram@yahoo.com

5. ประวัติการศึกษา

ปีที่จบการศึกษา	ระดับปริญญา	อักษรย่อปริญญาและชื่อเต็ม	สาขาวิชา	สถานศึกษา	ประเทศ
2536	ปริญญาตรี	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ)	รังสีเทคนิค	มหาวิทยาลัยมหิดล	ไทย
2541	ปริญญาโท	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วท.ม)	ชีวเคมี	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ไทย

6. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ

พันธุวิศวกรรม, อนามัยการเจริญพันธุ์, โรคทางพันธุกรรม เช่น ธาลัสซีเมีย

7. ผลงานวิจัยที่พิมพ์ออกเผยแพร่

1. Sindhuphak R, Zongram O, Tunsaringkarn K. Thalassemia Screening by Modified OF and DCIP at Primary Health Care Centre. Abstracts of the 6th National conference in Thalassemia; 2000 May 3-5; Song Khla, Thailand.
2. Sindhuphak R, Srisookho P, Tunsaringkarn K, Yamarat K, Havanond P, Zongram O, Niyomwan W, Dusitsin N. Abstracts of the 8th Annual Conference of Ministry of Public Health; 2000 Aug 23-25; Song Khla, Thailand.
3. Sindhuphak R, Zongram O, Tunsaringkarn K. Screening for Thalassemia Carriers by Modified OF and DCIP at Health Care Level. *Bull Dept Med Ser* 2000; 25: 320-324.

4. Dusitsin N, Sindhuphak R, Srisookho P, Havanond P, Tunsaringkarn K, Yamarat K, Zongram O, Niyomwan W. Screening and counselling for thalassemia at 35 primary health care centres in Ratchaburi Province (Thailand): a proposed new practical service model utilizing 2 simplified blood tests (OF,DCIP) and a newly developed genetic counselling kit. Abstracts of the International conference on health research for development; 2000 Oct 10-13; Bangkok, Thailand.
5. Dusitsin N, Sindhuphak R, Srisookho P, Havanond P, Tunsaringkarn K, Yamarat K, Zongram O, Niyomwan W. Screening and counselling for Thalassemia at 35 primary health care centres in Ratchaburi province (Thailand) : A proposed new practical screening model utilizing 2 simplified blood tests (OF,DCIP) and a newly developed genetic counselling kit. Abstracts of the South East Asia Congress of Epidemiology, from Preventing Disease To Promoting Health & Quality of Life; 2002 Feb 23-27; Jhansi, India.
6. Sindhuphak R, Srisookho P, Havanond P, Yamarat K, Tunsaringkarn K, Zongram O, Niyomwan W, Dusitsin N. Community-Based Thalassemia Control and Prevention Model. Abstracts of the 8th National conference in Thalassemia; 2002 Aug 8-9; Khon Kaen, Thailand.
7. Sinhaseni P, Suramana T, Nuntharatanapong N, Srisookho P, Sindhuphak R, Zongram O, Dusitsin N. Apigenin action on erectile dysfunction and female sexual dysfunction due to vascular effects may be related to epidermal growth factor receptor (EGFR) transactivation. Abstracts of the 7th Asian Congress of Sexology; 2002 Nov 14-17; Singapore.
8. Kochagan A, Tangusaha C, Yamarat K, Zongram O, Sindhuphak R, Niyomwan W, Dusitsin N, Promotion of Male Involvement in Reproductive Health Care. *Thai J Health Res* 2003; 17(1): 45-56.
9. Sindhuphak R, Kittikalayawong, Havanond P, Srisookho P, Tunsaringkarn K, Zongram O, Niyomwan W, Dusitsin N. Selection of Screening Methods for Thalassemia Carriers. *Journal of Health Science* 2003; 12(3): 329-338.

10. Sinhaseni P, Sindhuphak R, Chivapat S, Suramana T, Zongram O, Taechakitroje, Chavalittumrong, Ruangrangsri N, Srisookho P, Dusitsin N. Actin cytoskeleton effects found in splenocytes of rats exposed to water extract of leaves thunbergia laurifolia linn. Abstracts of the 6th European Congress on Menopause; 2003 May 24-28, Bucharest, Romania.
11. Niyomwan W, Dusitsin N, Sindhuphak R, Yamarat K, Zongram O, Kochagan A, Tangusaha C. Promotion of Male Involvement in Reproductive Health Services Through Information, Education and Communication (I.E&C) Programme in Selected Institutes. Abstracts of the 2nd Asia Pasific Conference on Reproductive and Sexual Health; 2003 Oct 6-10; Bangkok, Thailand.
12. Chuem-chit M, Nansunanon S, Sripunchapong S, Zongram O, Srisookho P, Dusitsin N. Need assessment: Youth Centres, What do Young People Want&Need. Abstracts of the 19th national conference of sexology; 2003 Oct 31-Nov 2; New Delhi, India.
13. Srisookho P, Sripunchapong S, Nansunanon S, Chuem-chit M, Zongram O, Dusitsin N. Sexual Education in Secondary Schools via CD-ROMs in Thailand. Abstracts of the 19th national conference of sexology; 2003 Oct 31-Nov 2; New Delhi, India.
14. Sindhuphak R, Yamarat K, Tangusaha C, Kochagan A, Zongram O, Niyomwan W, Dusitsin N. Model Development: Promotion of Male Involvement in Reproductive Health Care Through I.E.&C. Program. *Thailand Journal of Health Promotion and Environmental Health* 2004; 27(1): 73-83.
15. Srisookho P, Sripunchapong S, Nansunanon S, Chuem-chit M, Zongram O, Sindhuphak R, Dusitsin N. Sexual Education in Secondary Schools via CD-ROMs in Thailand. *Thai J Health Res* 2004; 18(1): 1-8.
16. Zongram O, Sindhuphak R, Pansatiankul B, Chantee N, Pongsutana S, Pokjae V, Laipiboon U, Wasarapaphapong R, Dusitsin N. Thalassemia Screening and Counselling at Primary Health Care Center in Chiengsean District, Chiengrai Pvince. Abstracts of the 10th National conference of Thalassemia; 2004 July 29-30; Bangkok, Thailand.
17. Chuem-chit M, Nansunanon S, Sripunchapong S, Zongram O, Srisookho P, Sindhuphak R, Dusitsin N. Need assessment: Youth Centres, What do Thai Young People Want and Need?. *Thai J Health Res* 2004; 18(2): 167-177.