

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ: ออกกำลังกายแบบจิ้งกิ้ง

Exercise in the Elderly: Jinkangkong Exercise

อารีย์ เสนีย์*

Aree Saneey*

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย 10400

Royal Thai Army Nursing College, Bangkok, Thailand 10400

บทคัดย่อ

ในปัจจุบัน ประเทศไทยกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุแล้วอย่างสมบูรณ์ ดังนั้นการดูแลและการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมต่างๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง จะเห็นว่า เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น โรคต่างๆ ก็เริ่มตามมา โดยเฉพาะโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจ เป็นต้น โรคไม่ติดต่อกลุ่มนี้สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม และการออกกำลังกายถือเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญและจำเป็นสำหรับทุกคน วัตถุประสงค์ของบทความนี้ เพื่อส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายแบบจิ้งกิ้ง ให้แพร่หลายมากขึ้นในสังคมไทย เป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่สามารถทำได้ในทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ เนื่องจากมีการเคลื่อนไหวของร่างกายแบบช้าๆ เป็นจังหวะ ทำท่าทางในการฝึกไม่เกิดผลกระทบหรือบาดเจ็บต่อข้อต่อ หรืออวัยวะอื่นๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ ผลการศึกษา การออกกำลังกายแบบจิ้งกิ้ง พบว่าช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย ช่วยลดความดันโลหิตในกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง อีกทั้งยังช่วยในการผ่อนคลาย ดังนั้น การออกกำลังกายแบบจิ้งกิ้ง เป็นการเสริมสร้างทั้งสุขภาพกายและใจในผู้สูงอายุ การทำวิจัยในอนาคตควรจะประยุกต์ ออกกำลังกายแบบจิ้งกิ้ง ในกลุ่มอื่นๆ ให้หลากหลายขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คำสำคัญ : การออกกำลังกายแบบจิ้งกิ้ง, ผู้สูงอายุ

Abstract

At the present, Thailand has become an aging society. Therefore, taking care and improving health of elderly in physical, mental, social and environmental health are important. When the age increases, diseases begin to follow, especially chronic diseases such as diabetes, hypertension and heart disease. These chronic diseases can be prevented by changing health behaviors appropriately. Exercise is the vital health behavior and it is necessary for everybody. The aim of this paper was to promote jinkangkong exercise more widely in Thai society. It is a kind of exercises that everyone can do particularly, elderly people because jinkangkong exercise is a slow moving exercise and it is not effect to joint injury or other parts of the body. Furthermore, the studies showed that jinkangkong exercise promoted elderly in physiology, reduced blood pressure in elderly with hypertension and release stress. Therefore, jinkangkong exercise promote both physical and mental health among the elderly. In the future research, jinkangkong exercise should be applied more in various groups to make people healthier and increase their quality of life.

Keywords: Jinkangkong exercise, elderly

บทนำ

ประเทศไทยมีประชากรอาศัยอยู่ทั้งหมดประมาณ 68.9 ล้านคน ใน พ.ศ. 2559 ในจำนวนนี้มีผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ประมาณ 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16.5 และจำนวนประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นอีกมากในอนาคตอันใกล้ ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอีกประมาณ 5 ปีข้างหน้า เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ 20 เห็นได้ชัดจากการที่ประชากรรุ่นที่เกิดเกินกว่าล้านคนต่อปี ระหว่างปี 2506-2526 (ซึ่งขณะนี้มีอายุ 33-53 ปี) กำลังจะกลายเป็นผู้สูงอายุในอีกไม่ช้า อีก 20 ปีข้างหน้า คลื่นประชากรลูกใหญ่นี้จะมีอายุ 53-73 ปี และเมื่อนั้น สัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปในประเทศไทยจะสูงถึงร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด ดังนั้น ประเทศไทยจำเป็นต้องเตรียมรับมือกับสถานการณ์ประชากรสูงวัยอย่างรวดเร็วนี้ ประชากรที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงขึ้น ย่อมหมายถึงภาระของรัฐ ชุมชน และครอบครัว ในการดูแลสุขภาพ ค่าใช้จ่ายในการยังชีพ และการดูแลเกี่ยวกับการอยู่อาศัยที่เหมาะสม ที่จะต้องสูงขึ้นตามไปด้วย¹

ผู้สูงอายุมักเกิดปัญหาด้านสุขภาพที่ค่อนข้างซับซ้อน มักเกิดพร้อมกันหลายๆ โรคในเวลาเดียวกันจากการสำรวจสุขภาพประชาชนโดยการตรวจร่างกายพบว่า โรคที่มักพบในผู้สูงอายุ ได้แก่โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ข้ออักเสบ/ข้อเสื่อม โรคถุงลมโป่งพอง/หลอดลมปอดอุดกั้นเรื้อรัง หลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตาย และอัมพาต² นอกจากนี้จากการสำรวจสถิติการและอนามัย พ.ศ. 2558 พบว่าประมาณครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) รายงานว่าตนเองมีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัว (เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง)³ จะเห็นได้ว่า เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายก็เกิดความเสื่อมถอย พิกัด หรือพละภาพ ยิ่งผู้สูงอายุยิ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยเฉพาะโรคเรื้อรังต่างๆ มากมาย ดังที่กล่าวมาข้างต้น และปัญหาสุขภาพทางด้านร่างกาย ยังส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอีกด้วย เช่น มีความเครียด ความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ เช่น ไม่มีคนดูแล ค่าใช้จ่ายสูงในการดูแลรักษา หรือภาวะซึมเศร้า เมื่อต้องอยู่คนเดียว เป็นต้นดังนั้นการส่งเสริมและการป้องกันโรคในผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่ง การชะลอความเสื่อมของร่างกาย เพื่อชะลอการเกิดโรคต่างๆ การจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีและอายุยืนขึ้นโดยทั่วไปยึดหลักการส่งเสริมด้านอาหาร การออกกำลังกาย และด้านอารมณ์ เป็นต้น

การออกกำลังกายยืดเส้นแบบจินกังกง

จากชีวิตประจำวันของคนไทย เวลาสำหรับการออกกำลังกายกลายเป็นสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง ถึงแม้ว่าทุกคนจะทราบกันดีว่าการออกกำลังกายดีอย่างไร มีประโยชน์มหาศาลต่อสุขภาพของเราอย่างไร แต่ก็ยังไม่สามารถทำกันได้อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งมาจากสาเหตุต่างๆ มากมาย เช่น ไม่มีเวลา หรือบางคนต้องไปออกกำลังกายที่ห้องฟิตเนส ต้องมีอุปกรณ์ออกกำลังกาย ต้องมีเพื่อนออกกำลังกาย หรือไม่มีพื้นที่หรือสถานที่ออกกำลังกาย เป็นต้น แต่มีการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่ง ที่ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ ทั้งสิ้น ไม่ต้องมีเพลงประกอบ ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ อีกทั้งยังปลอดภัย และสามารถทำได้ในทุกเพศทุกวัย คือการรำมวยจีนแบบ “จินกังกง”

จินกังกง คือวิชาออกกำลังกายยืดเส้นเพื่อสุขภาพ หมุนเอ็น ยืดเอ็น และดึงเอ็น มีการประยุกต์มาจากตัวหนังสือจีนของสำนักเต๋าโบราณในประเทศจีน รวมถึงมีการผสมผสานระหว่างเทคนิคการยืดเหยียด และการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเข้าด้วยกัน เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายแบบซ้ำๆ เป็นจังหวะท่าทางในการฝึกไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อข้อต่อของร่างกาย มีการทำงานประสานสัมพันธ์กันของส่วนต่างๆ ของร่างกายทั้งส่วนบนและส่วนล่าง⁴ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่ง ที่เหมาะกับผู้สูงอายุ เป็นท่าออกกำลังกายที่ไม่หักโหมมาก การออกกำลังกายไม่หักโหม ประกอบกับการทำสมาธิควบคู่ไปด้วย ฝึกวันละ 30 นาที ทุกวัน ติดต่อกันภายใน 20-30 วัน ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี มีรายงานการวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การออกกำลังกายแบบจินกังกงเป็นระยะเวลา 90 วัน ส่งผลลดความดันโลหิตและเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อในกลุ่มผู้สูงอายุ เครือข่ายเทศบาลนครนนทบุรี ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป⁵ จากรูปแบบการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกายแบบจินกังกงน่าจะเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากมีการเคลื่อนไหวของร่างกายแบบซ้ำๆ เป็นจังหวะท่าทางในการฝึกไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อข้อต่อของร่างกาย มีการทำงานประสานสัมพันธ์กันของส่วนต่างๆ ของร่างกายทั้งส่วนบนและส่วนล่าง การออกกำลังกายแบบจินกังกงมีการประยุกต์มาจากตัวหนังสือจีนของสำนักเต๋าโบราณในประเทศจีน รวมถึงมีการผสมผสานระหว่างเทคนิคการยืดเหยียด และการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเข้าด้วยกัน ซึ่งเป็นรูปแบบการออกกำลังกายยังไม่ค่อยเป็นที่แพร่หลายมากนักในกลุ่มผู้สูงอายุ⁴

หลักการออกกำลังกายแบบจินกังกง⁴

จินกังกง ประกอบด้วยท่า 8 ท่า แต่ละท่าทำได้ง่าย ๆ ทำซ้ำ ๆ เอาจิตตามในทุกกระบวนท่า ท่าหนึ่ง ๆ ทำซ้ำ ๆ 10 ครั้ง จะใช้เวลาประมาณ 30 นาทีสามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย ไม่จำกัดอายุ มีหลักการง่าย ๆ ได้แก่

1) ไม่ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร แต่ควรมีระยะเวลาจากการรับประทานอาหารไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง เพราะจะทำให้เลือดในระบบไหลเวียนถูกแบ่งไปใช้ในการย่อยอาหาร เพราะฉะนั้นเลือดที่จะไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนที่ออกกำลังกายก็จะลดลง ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนสมรรถภาพ และเป็นตะคริวได้ง่าย

2) การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ซึ่งจะได้ผลดีกว่าทำคนเดียว เพราะการออกกำลังกายกันเป็นกลุ่ม ช่วยให้มีความมั่นใจในการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายเกิดความฮึกเหิมและเผาผลาญพลังงานได้มากกว่าปกติอีกด้วย จึงเป็นเพื่อนกันได้และช่วยกันเผยแพร่ความรู้ให้คนอื่นต่อไปอีกเพราะนอกจากจะได้พบปะผู้คนและได้พักผ่อนแล้ว

3) ควรแบ่งปันความรู้กันไปยังคนอื่น ๆ โดยความปรารถนาให้ผู้อื่นมีสุขภาพแข็งแรง ตัวท่านก็จะมีสุขภาพดีไปด้วย

4) ขณะออกกำลังกายควรทำซ้ำ ๆ เอาจิตตามไปกับท่าทางต่าง ๆ ตลอดเวลา ทำให้มีสติ ไม่ควรคุยหรือคิดเรื่องอื่น ๆ

ออกกำลังกายแบบจินกังกง

ประกอบด้วย 8 ท่าดังนี้⁴

ท่าที่ 1 ฝ่ามือทะลุฟ้า ซานเจียว

วิธีทำ กางขาให้กว้างระดับไหล่ เอามือขวาซ้อนมือซ้ายให้อยู่ในระดับเอว แล้วค่อย ๆ กางแขนออกจนตรงระดับหัวไหล่ ปลายนิ้วงอลง ยึดดอกแล้วยึดเส้น แล้วทำปลายนิ้วกระดกขึ้น จากนั้นยกมือขึ้นเอาหลังมือขึ้นเอาหลังมือแนบกันไว้เหนือศีรษะ แล้วลดลงวางไว้บนศีรษะ หลังมือคองแนบติดกัน ยึดดอกแล้วยึดเส้น โดยพุ่งฝ่ามือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ ในขณะที่หลังมือติดกันอยู่ จากนั้นค่อย ๆ กางแขนเหมือนลักษณะเดิม แล้วยึดฝ่ามือสะบัดลง ทำซ้ำทั้งหมด 10 ครั้ง ทำนี้จะทำให้เลือดลมในร่างกายไม่ติดขัด

ท่าที่ 2 พนมมือหน้าหลัง

วิธีทำ ยืนกางขาให้กว้างระดับไหล่ แล้วหันไปซ้ายงอเข้าหน้า (ซ้าย) เข้าหลัง (ขวา) ตั้ง เอามือประกบกันแบบพนมมือไว้ที่หน้าอก พุงมือไปข้างหน้า เข้าทั้งสองข้างอยู่ใน

ลักษณะเดิม พลิกหลังมือประกบกัน เหยียดแขนให้ตรง ค่อย ๆ วางแขนมาประกบกันที่สะโพก หน้าเชิด ยึดเส้นโดยยกฝ่ามือทั้งสองขึ้นมาระดับเอว ลักษณะประกบอย่างเดิม แล้วปล่อยลงค่อย ๆ ผายมือกางออกแล้วเอามือโอบเข้ามาประกบกันข้างหน้า แล้วดึงมาที่หน้าอกในท่าพนมมืออย่างเดิมจากนั้นหันขวา ทำแบบเดียวกันกับข้างซ้าย ทำสลับทั้งซ้ายและขวา 10 ครั้ง ทำนี้จะมผลดีต่อไต

ท่าที่ 3 ดันฟ้า กดดิน

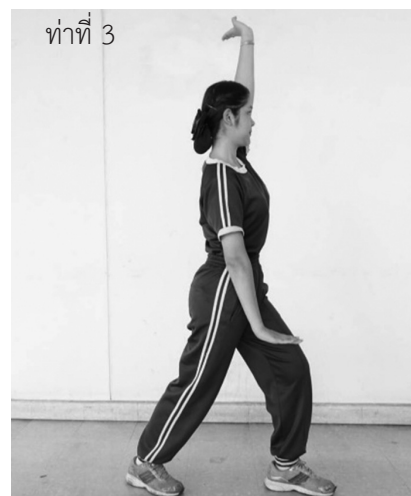
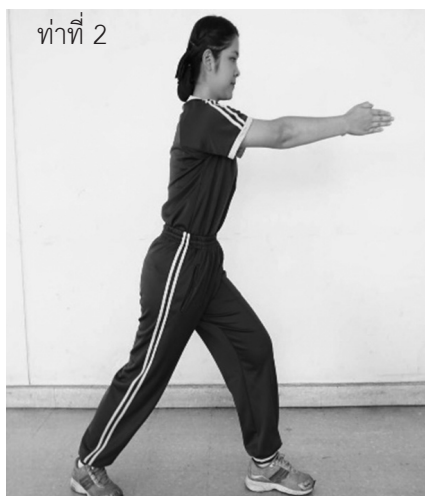
วิธีทำ ยืนตรงกางแขนให้ระดับไหล่พร้อมกับกางขา แล้วหันซ้ายให้เข้าหน้า งอเข้าหลังตั้ง กำมัดทั้งสองข้างยกมือซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ มือขวากดลงจากนั้นแบมือทั้งสองข้างในลักษณะมือซ้ายดันฟ้า มือขวากดดิน ยึดเส้น โดยพลิกฝ่ามือทั้งสองข้างพร้อม ๆ กันแล้วหันตรงลดมือทั้งสองข้างจากนั้นหันไปทางด้านขวากำมัดทั้งสองข้างมือขวายกชูขึ้นส่วนมือซ้ายปล่อยลงข้างลำตัวจากนั้นแบมือทั้งสองข้างในลักษณะมือขวาดันฟ้า มือซ้ายกดดินแขนเหยียดตรงเข้าหน้างอเข้าหลังตั้งในลักษณะยึดเส้นโดยพลิกฝ่ามือทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำนี้จะมผลดีต่อม้ามและกระเพาะ

ท่าที่ 4 แผลงศรซ้าย-ขวา

วิธีทำ ยืนกางขามือซ้ายและขวาลอยลงด้านหน้าแบบฝ่ามือเข้าหากันยกแขนทั้งสองข้างหมุนไปทางซ้ายตามเข็มนาฬิกาหมุนไป 3 รอบ ตามองปลายนิ้วทั้งคู่ ยกมือขึ้นมากำตรงหน้าอกทั้งสองมือนิ้วชี้ขวาชูขึ้นปาดหน้าเข้าขวาตั้ง เข้าซ้ายงอ ทำท่าแบบยิงธนู มือซ้ายทำทำตั้งสายธนูให้สุดย่อตัวลงเล็กน้อย ยึดเส้นพลิกฝ่ามือขวาแล้วกำมือ หมุนขวาเหยียดมือลงข้างหน้า หมุนแขน 3 รอบไปทางขวาทวนเข็มนาฬิกา ตามองปลายนิ้ว ยกมือขวามากำตรงหน้าอกเอามือซ้ายปาดหน้าเข้าซ้ายตั้ง เข้าขวางอเหยียดปลายนิ้วทำท่าแบบยิงธนู มือขวาดึงสายธนูให้สุดแล้วย่อลงเล็กน้อย ยึดเส้นโดยพลิกฝ่ามือซ้ายในขณะที่มือขวายังกำอยู่ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำนี้จะมผลดีต่อปอดและตับ

ท่าที่ 5 ก้มหน้ามองเท้า ฝ่ามือยันภูผา

วิธีทำ ยืนกางขาแบบเดิมกำมือขวางอแขนไว้ระดับอกมือซ้ายแบงอแขนไว้เหนือมือขวาเล็กน้อยหมุนซ้ายปล่อยมือซ้ายแนบลบที่สะโพกมือขวายังคงกำอยู่ ขณะที่เข้าซ้ายงอ เข้าขวาตรงปล่อยมือขวาลงแล้วยกมือขวาพร้อมกับแบมือเหยียดตรงไปข้างหน้า ในลักษณะมือแบชี้ฟ้าส่วนมือซ้ายเหยียดไปข้างหลังให้ตรงตามองส้นเท้าขวายึดเส้นโดยการพลิกฝ่ามือทั้งสองแล้วหันกลับมายืนในลักษณะเดิมแต่เปลี่ยนเป็นกำมือซ้ายมาไว้หน้าอกมือขวาแบเหยียดตรงแล้วหมุนไปทางขวาเอามือขวาแบ



คว่ำไว้ที่สะโพกด้านซ้ายเข้าหน้าอเข้าหลังตั้งหัวเข่าขึ้นมือซ้ายเหยียดไปข้างหน้าฝ่ามือให้ตรงกับลำตัวจากนั้นพลิกฝ่ามือขวาให้ตรงกับมือซ้าย ตามองที่เส้นเท้าซ้ายยึดเส้นโดยพลิกฝ่ามือพร้อม ๆ กัน ทำซ้ำ 10 ครั้งฝึกทำนี้จะดีต่อหัวใจ

ท่าที่ 6 ปิดแอมมองฟ้าดูดิน เฟ่งสมาธิ

วิธีทำ ยืนตรงกางขาออกระดับเอวไหล่เอามือประสานกันคว่ำฝ่ามือไว้สุดแขน จากนั้นก้มหน้ากลับตาเออลิ้นคุดนเพดานหมุนตัวไปทางซ้ายให้สุดแล้วกลับมาที่เดิมจากนั้นหมุนไปทางขวาทั้งคอ เอว และแขนให้สุด แล้วกลับมาหยุดที่เดิม ทำซ้ำ 10 ครั้ง ยังคงยืนในลักษณะเดิมคือเอามือประสาน

กันไว้ โดยคว่ำฝ่ามือหน้าตรงหันฝ่าตาเอาลิ้นดันเพดานเช่นเดิม จากนั้นเงยหน้าหายใจไปด้านหลังแล้วกลับท่าเดิมค่อยๆ ก้มหน้า ทำซ้ำ ๆ ก่อนเงยหน้ากลับที่เดิม ทำซ้ำเช่นนี้อีก 10 ครั้ง ฝึกทำนี้บ่อยๆ จะดีต่อเส้นเอ็น ทำให้หายปวดคอ หรือ เอว เพราะท่านี้ต้องบริหารยืดคอ หมุนเอวซ้ายและขวาซ้ำๆ จะทำให้เส้นเอ็นบริเวณคอและเอวคลายตัวได้ดี

ท่าที่ 7 หงส์กางปีก ดัดหลัง

วิธีทำ กางขาให้กว้างมือซ้ายและขวาทอยลงข้างลำตัวคู่กัน ยกมือห่างกันประมาณ 1 ฝ่ามือหมุนแขนทั้งสองข้างไปทางซ้ายพร้อมกันเป็นลักษณะวงกลมตามองปลายนิ้วมือไป ด้วย ทำ 3 ครั้งในครั้งที่ 4 ขณะที่ขาข้างอย่างเดิมก้มลงเอามือซ้ายแตะนิ้วโป้งเท้าขวา ขณะที่มือขวายังเหยียดตรงอยู่ แล้วยกขึ้นทำ 5 ครั้ง หมุนขวาเอามือแตะนิ้วโป้งเท้าซ้ายยกมือขึ้นให้สุดแล้วกดลง ทำสลับกันข้างละ 5 ครั้งแล้วก้มมือ ทำนี้จะดีต่อกระดูกสันหลัง ช่วยคลายกล้ามเนื้อพังผืด เพราะท่านี้จะใช้ทั้งแขนและขาและการงอตัวของส่วนเอว ทำให้ได้บริหารกระดูกสันหลังสองมือสองขา

ท่าที่ 8 สองเท้ากระแทก ไรโรค

วิธีทำ ยืนตรงสองเท้าชิดกันฝ่ามือประสานคว่ำมือสุดปลายแขนยกขึ้นเท้าเขย่งขึ้น 3 ครั้ง แล้วกระแทกส้นเท้าลงที่เดิม 3 ครั้ง ทำซ้ำทั้งหมด 10 ครั้ง จากนั้นกางขาออกเอามือประสานกันแล้วคลายมือที่ประสานกันออกก้ามมือไว้ที่ระดับหน้าอกปล่อยแขนลงแต่ยังคงก้ามมืออยู่แบมือลงแนบขา ยกขาซ้ายกระแทก 3 ครั้ง จากนั้นยืนตรงแบมือยกมือขึ้นสูงเหนือศีรษะ แล้วปล่อยแขนลงบรรจบกลางสะดือทำซ้ำทั้งหมด 10 ครั้งการฝึกทำนี้เป็นประจำจะช่วยทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายแบบจินกังก

ผลของการออกกำลังกายแบบจินกังก โดยศึกษาการฝึกออกกำลังกายแบบจินกังกที่มีต่อการตอบสนองทางสรีรวิทยา สมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุเพศหญิง อายุ 60-70 ปี โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบจินกังก จำนวน 8 ท่า กลุ่มตัวอย่างทำท่าละ 10 ครั้ง แต่ละท่าเกร็งค้างไว้ 10 วินาที ต่อเนื่อง 60 นาที เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ได้รับการวัดการตอบสนองทางสรีรวิทยาในขณะฝึกออกกำลังกาย คือ อัตราการเต้นของหัวใจในขณะพัก อัตราการเต้นของหัวใจในขณะการฝึก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัวในขณะฝึก ค่าระดับการรับรู้ความเหนื่อยในขณะฝึก และอุณหภูมิแกนกลางของร่างกายก่อนการฝึก ผลการ

วิจัยพบว่า ในขณะฝึกกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของการตอบสนองทางสรีรวิทยาในขณะฝึก มีการพัฒนาขึ้น ยกเว้น อัตราการเต้นของหัวใจในขณะพัก พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน สรุปได้ว่าการฝึกออกกำลังกายแบบจินกังกส่งผลต่อการพัฒนาตอบสนองทางสรีรวิทยาในขณะออกกำลังกาย ซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งในการนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น⁶ และยังมีผลการวิจัย ที่ได้นำการออกกำลังกายแบบจินกังกมาทดลองใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยคัดเลือกตัวอย่างจำนวน 12 คนออกกำลังกายยืดเส้นแบบจินกังก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 12 สัปดาห์ต่อเนื่อง โดยมีผู้ฝึกสอนที่เป็นผู้เชี่ยวชาญการออกกำลังกายยืดเส้นแบบจินกังก ภายหลังการสิ้นสุดโปรแกรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าความดันโลหิตลดลง ซึ่งจะเห็นว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ที่แม้ว่าจะเป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติได้ง่ายๆ อย่างจินกังก ก็สามารถช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและความแข็งแรงได้ และอาจลดภาวะความรุนแรงของโรคได้ โดยเฉพาะคนในกลุ่มผู้สูงอายุ⁷ จะเห็นว่าการออกกำลังกายแบบจินกังก จะเป็นการช่วยพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งจินกังกเป็นวิธีเดียวหรือใช้หลักการเดียวกับ ชิกง ไทชิ ไทเก็ก

นอกจากนี้ มีงานวิจัยที่ได้นำการฝึกไทชิมาทดลองในกลุ่มผู้หญิง ที่มีอายุระหว่าง 45- 65 ปี เพื่อศึกษาประสิทธิภาพการทำงานทางด้านกายภาพ (Physical functional performance) โดยใช้เครื่องมือวัดประสิทธิภาพการทำงานทางด้านกายภาพ (Continuous Scale Physical Functional Performance-10 (CS-PFP 10)) ซึ่งเป็นการวัดการทำกิจกรรม 10 อย่างในชีวิตประจำวันหรือการทำงานบ้าน โดยวัดการออกแรงในการทำกิจกรรม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือที่ออกแรงน้อย ออกแรงปานกลาง และออกแรงมาก เช่น วัดการออกแรงการเดินขึ้นบันได โดยไม่ใช้แรงผลักของร่างกายช่วย โดยกลุ่มทดลองฝึกการออกกำลังกายแบบไทชิ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า หลัง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีการพัฒนาประสิทธิภาพของการทำงานทางด้านกายภาพดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ถึงแม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย แต่ผลการวิจัยก็แสดงให้เห็นว่า ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีการฝึกไทชิเพียง 8 สัปดาห์ ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในทางที่ดีขึ้น 8 นอกจากนี้มีการศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายไทเก็ก ต่อการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย

และสมรรถภาพปอด ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และ 10 สัปดาห์พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุม และค่าเฉลี่ยของอาการและอาการแสดงของโรคทางเดินหายใจ ของกลุ่มทดลองพบว่าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้น โปรแกรมการออกกำลังกายไทเก็กสามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการออกกำลังกาย และลดอาการและอาการแสดงของโรคทางเดินหายใจได้⁹

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว จะเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบยืดเส้น การรำมวยจีน หรือการประยุกต์การรำมวยจีน ในรูปแบบต่างๆเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายจินกังกง อย่างไรก็ตาม การศึกษาส่วนใหญ่ยังมีการทดลองในระยะเวลาอันสั้น และยังจำกัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น งานวิจัยในอนาคต ควรเป็นงานวิจัยเชิงทดลอง เพิ่มระยะเวลาในการศึกษาให้ยาวขึ้น และควรทำในกลุ่มที่มีความหลากหลายทั้งในด้านของ อายุ เพศ อาชีพ หรือในผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ เป็นต้น เพื่อที่จะนำมาสนับสนุนการออกกำลังกายแบบจินกังกง และการนำมาใช้อย่างกว้างขวางในสังคมไทยมากขึ้น

บทสรุป

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่จำเป็นในการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง และการป้องกันกลุ่มโรคเรื้อรัง “จินกังกง” เป็นการออกกำลังกายแบบยืดเส้น ที่ได้บริหารกล้ามเนื้อ และข้อที่สำคัญ ได้แก่ ข้อเข่า ข้อไหล่ และข้อนิ้วต่าง ๆ เป็นการรักษาความยืดหยุ่นของข้อ เอ็น ต่างๆ ให้ใช้งานได้นานๆ ช่วยรักษาและถนอมอวัยวะเหล่านี้ ไม่ให้เสื่อมสลายไปได้ง่าย น่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้รักสุขภาพให้หันมาสนใจ และฝึกทำ ซึ่งเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ เพราะมีรูปแบบที่เรียบง่าย สามารถทำได้ง่าย และปลอดภัย อีกทั้งได้รับการยืนยันจากงานวิจัยและผู้ที่ได้ฝึกออกกำลังกายแบบจินกังกงเป็นประจำ ว่า “จินกังกง” นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดความรุนแรงของโรค ยังช่วยในเรื่องของการมีสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย ดังนั้น ในอนาคต ควรจะมีการส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายแบบจินกังกงในผู้สูงอายุ และกลุ่มอื่นๆ ในหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ลดภาวะเสี่ยงการเกิดโรคเรื้อรัง ซึ่งจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

References

1. Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute (TGRI). Situation of Thai Elderly 2016. Bangkok; 2016: 3-4. (In Thai)
2. Health Systems Research Institute. Thai National Health Examination Survey (NHES V). 2014. (In Thai)
3. National Statistical Office. The 2015 Survey on Health and Welfare. Bangkok: National Statistical Office; 2016. (In Thai)
4. Traimontree B. Jinkangkong. 5th ed. Bangkok: Bigline; 2009. (In Thai)
5. Public health and environmental department. Cluster of Health Promotion Jinkangkong exercise. Nakornnonthaburi: Nonthaburi; 2006. (In Thai)
6. Prempre P. Khaothin J. Ruangthai R. Effect of Jinkangkong Exercise Training on Physiological Responses in Exercise training in Older Women. Journal of Sports Science and Technology. 2010; 11(2): 230-243. (In Thai)
7. Chotisiri L, Vorasiha P, Yamarat K. The effects of Integrated Laughter Mild Physical activity and Dietary self-control on Blood Pressure and serum lipid Profile among Women with Hypertension in Suburb Community Pathum Thani Thailand. International Journal of Advances in Science Engineering and Technology. 2016; 1: 75-79.
8. Zacharia S. Laurette Taylor EL. Hofford CW. Brittain DR. Branscum PW. The Effect of an 8-Week Tai Chi Exercise Program on Physical Functional Performance in Middle-Aged Women. Journal of Applied Gerontology. 2015; 34(5) 573-589.
9. Krongchon N, Piboon K, Oppawongsapat D. Effectiveness of Tai Chi Exercise Program on Self-Efficacy, Exercise Behavior and Pulmonary Function among COPD Patients. Journal of The Department of Medical Services. 2016; 42(4): 89-98.