

ประสบการณ์ ปัจจัยสนับสนุนและกลวิธีในการส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนกึ่งเมือง Experiences, Supportive Factors, and Strategies for Promoting Exercise Behaviors to Prevent Falls among the Elderly in Semi-Urban Communities

รัชพร ศรีเดช สมคิด ปราบภัย ภูเบศร์ นภัทรพิทยารณ*

Rutshaporn Sridet Somkid Prabpai Phubate Napatpittayatorn*

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย 10900

Kasetsart University Bang Khen, Bangkok, Thailand 10900

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ ปัจจัยสนับสนุนและกลวิธีในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนกึ่งเมือง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้ระเบียบการวิจัยปรากฏการณ์วิทยา โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 12 ราย คัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ชุดคำถามปลายเปิดแบบมีโครงสร้างในการสัมภาษณ์รายบุคคล 2) ชุดคำถามในการสนทนากลุ่ม 3) แบบบันทึกภาคสนาม 4) แบบบันทึกการถอดข้อความ และ 5) เครื่องบันทึกเสียงแบบดิจิทัล เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านและนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยซอฟต์แวร์วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีประสบการณ์การออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบ เช่น การเดินและ แอโรบิก โดยทำสม่ำเสมอ 3-7 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30-60 นาที เน้นความหนักระดับเบาถึงปานกลาง ปัจจัยสนับสนุน ได้แก่ แรงจูงใจส่วนตัว การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน การมีโค้ชที่เชี่ยวชาญ และสถานที่ที่เหมาะสม กลวิธีส่งเสริมที่เหมาะสมคือ การสนับสนุนจากครอบครัว การปรับกิจกรรมให้เหมาะสม การใช้เทคโนโลยี และการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: ประสบการณ์, ปัจจัยสนับสนุน, การออกกำลังกาย, การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

Abstract

This research aimed to study experiences, supporting factors, and strategies to promote exercise behavior for fall prevention among the elderly in a semi-urban community. The study employed a qualitative approach using the phenomenological method. A purposeful sample of 12 key participants through purposive sampling. Data collection tools include 1) a structured open-ended questionnaire for one-on-one interviews, 2) a group conversation questionnaire, 3) field notes, 4) transcription recordings, and 5) a digital audio recorder. The tools used to pass the quality check from 5 experts. The data were analyzed using qualitative data analysis software.

The results of the study found that older adults experienced a variety of exercise forms, such as walking and aerobics, and did them regularly for 3–7 days per week, for 30–60 minutes each time, with an emphasis on light to moderate intensity. Supportive factors included personal motivation, support from family and friends, having an expert coach, and an appropriate location. Appropriate promotion strategies included family support, appropriate activity modification, use of technology, and creating an environment conducive to exercise.

Keywords: Experiences, Supportive Factors, Exercise, Prevent Falls in Elderly

บทนำ

การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุในหลายประเทศทั่วโลกมีสาเหตุสำคัญมาจากความก้าวหน้าเทคโนโลยีทางการแพทย์ การมีอัตราการเกิดลดลง การใส่ใจดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ในประเทศที่พัฒนาและประเทศที่กำลังพัฒนา ประเทศกลุ่มอาเซียนมี 3 ประเทศที่เข้าสู่สังคมสูงวัยแล้ว คือ สาธารณรัฐสิงคโปร์ ประเทศไทย และสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม คิดเป็นร้อยละ 18.7 รองลงมาคือ ร้อยละ 16.5 และ 10.7 ตามลำดับ¹ องค์การสหประชาชาติคาดการณ์ว่าทั่วโลกจะมีจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 1 เท่าหรือ 1.5 เท่าในปี พ.ศ. 2593² สำหรับในประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคม สูงวัย (Aging Society) โดยใน พ.ศ. 2564 มีผู้สูงอายุ (บุคคลที่อายุ 60 ปีขึ้นไป) จำนวน 13,358.751 คน หรือร้อยละ 19.6 ของประชากรทั้งหมด³ ซึ่งสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และในอีก 20 ปีข้างหน้า ผู้สูงอายุวัยตอนต้น (บุคคลที่มีอายุ 60–69 ปี) จะเพิ่มเฉลี่ยถึงร้อยละ 4 ต่อปี จึงส่งผลให้ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคกระดูกพรุน⁴

ความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ทุกคน คือการมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี จวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต วิธีทางที่จะนำไปสู่สภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น สิ่งสำคัญคือการออกกำลังกายที่เพียงพอและเหมาะสมจนทำให้สมรรถภาพร่างกายเพิ่มขึ้น ทั้งนี้หลักการออกกำลังกายที่เหมาะสม วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา⁵ ได้เสนอให้ใช้พฤติกรรมขั้นพื้นฐานในการออกกำลังกาย โดยมีองค์ประกอบของการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์ของ “ฟิตท์(FITT)” (Frequency Intensity Time Type) โดยคำนึงถึงความถี่ ความหนัก ระยะเวลา และชนิดหรือประเภท กล่าวคือ มีความถี่อย่างน้อย 3-4 ครั้ง หรือสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์ มีความหนักในระดับปานกลาง (Moderate-Intensity Exercise or Physical

Activity) และมีระยะเวลา 20-60 นาทีต่อครั้ง ชนิดการออกกำลังกายต้องมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ต่อเนื่อง⁶ จากรายงานของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มลดลงแล้ว การออกกำลังกายที่มีความหนักในระดับปานกลางและมีความต่อเนื่อง ซึ่งเป็นผลดีต่อการป้องกันการหกล้ม มีเพียง ร้อยละ 26.5 เท่านั้น^{7,8}

นโยบายสนับสนุนการออกกำลังกายที่เพียงพอถูกกำหนดในระดับชาติและนานาชาติ โดยเน้นการณรงค์ให้ประชาชนทุกช่วงวัยตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังและการหกล้ม นโยบายเหล่านี้มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมให้ทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย การสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย และการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี^{9,10}

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์ ปัจจัยสนับสนุน และกลวิธีในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนกึ่งเมือง เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการหกล้ม ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต การทำความเข้าใจประสบการณ์จริงของผู้สูงอายุในชุมชนจึงช่วยให้เรามองเห็นถึงรูปแบบการออกกำลังกายที่พวกเขาเลือกใช้ การศึกษาปัจจัยเหล่านี้จะช่วยเข้าใจถึงวิธีการที่ดีที่สุดในการป้องกันการหกล้ม และเป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนกึ่งเมืองได้อย่างเหมาะสมตามบริบทและวิถีชีวิต เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ปัจจัยสนับสนุนและกลวิธีในการส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน กิ่งเมือง

คำถามการวิจัย

ประสบการณ์ ปัจจัยสนับสนุนและกลวิธีในการ ส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อป้องกันการ หกล้ม ของผู้สูงอายุในชุมชนกิ่งเมืองควรเป็นอย่างไร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เป็นการศึกษาปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Method) โดยใช้การเก็บข้อมูลเป็น การสัมภาษณ์เชิงลึก (In - Depth Interview) ประสบการณ์ ปัจจัยสนับสนุนและกลวิธีในการส่งเสริมพฤติกรรม การออก กำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชนกิ่งเมือง

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการ หกล้ม หรือผู้สูงอายุที่มีประวัติการหกล้มในช่วงเวลา 1 ปีที่ผ่านมา โดยคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 12 ท่าน หรือจนกว่าจะได้ข้อมูลที่อิ่มตัว โดยมีเกณฑ์คัดเข้า ดังนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม หรือผู้สูงอายุที่มีประวัติการหกล้มในช่วงเวลา 1 ปีที่ผ่านมา และเกณฑ์คัดออก (Exclusion Criteria) ดังนี้ ผู้สูงอายุที่ไม่ สามารถให้ความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่สามารถ สื่อสารข้อมูลได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) ชุดคำถามปลายเปิดแบบมีโครงสร้างในการสัมภาษณ์ รายบุคคล 2) ชุดคำถามในการสนทนากลุ่ม 3) แบบบันทึก ภาคสนาม 4) แบบบันทึกการถอดข้อความ และ 5) เครื่องบันทึก เสียงแบบดิจิทัล โดยแนวทางการสนทนากลุ่มได้รับการพัฒนา โดยผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัย สนับสนุน กลวิธีในการออกกำลังกายเพื่อการป้องกันการ หกล้ม ในกลุ่มผู้สูงอายุ แนวปฏิบัติประกอบด้วยรายละเอียด ของปัญหาการหกล้มของผู้สูงอายุ ได้แก่ วิธีการการป้องกัน

การหกล้ม การออกกำลังกายเน้นการเสริมสร้างความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อและสมดุลของร่างกายร่วมกับพฤติกรรม การ จัดการสิ่งแวดล้อมในการออกกำลังกายที่ปลอดภัย จาก ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล

การตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

การตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดำเนินการโดยส่งชุด คำถามและแนวทางการสนทนากลุ่มให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบ ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเชี่ยวชาญดังนี้ ด้านการออก กำลังกายในผู้สูงอายุ ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การประเมินสมรรถภาพร่างกาย และการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเนื้อหา ความชัดเจน และความเหมาะสมของกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแก้ไข จากนั้นดำเนินการทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกลุ่ม เป้าหมาย ก่อนการนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการ พิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดปทุมธานี ได้รับหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย (Certificate of Approval: COA) หมายเลข PPHO-REC 2566/32 ให้การรับรองวันที่ 5 ตุลาคม 2566 วันหมดอายุใบรับ รองวันที่ 31 ธันวาคม 2566 ผู้วิจัยทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล ตามเกณฑ์คุณสมบัติผู้วิจัยคำนึงถึงจริยธรรมการวิจัยในครั้งนี้ การพิทักษ์สิทธิในการเข้าร่วมวิจัย ก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย ให้ลงนามในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย และ ยินยอมด้วยความสมัครใจ (Informed Consent Form) ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยครั้งนี้ได้โดย ไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น และผู้วิจัยเก็บข้อมูลไว้ เป็นความลับผู้วิจัยจะทำลายเอกสารการบันทึกข้อมูลต่างๆ ของผู้ให้ข้อมูลทันทีเมื่อสิ้นสุดการวิจัยให้การปกปิดชื่อของผู้ให้ ข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดย การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยแนวคำถาม ปลายเปิดแบบมีโครงสร้างในการสัมภาษณ์รายบุคคลและ การสนทนากลุ่มแบบมีโครงสร้างครอบคลุมประเด็นการศึกษา (Study Concept) ประเด็นการสนทนา (Questions) และ

ประเด็นซักถามต่อเนื่อง (Probes) ในเรื่อง ปัจจัยสนับสนุน อุปสรรคต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชนิด การออกกำลังกาย วิธีการส่งเสริมการออกกำลังกายตาม หลักการของ FITT รวมถึงพฤติกรรมจัดการสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยในการออกกำลังกาย ร่วมกับการสังเกตและบันทึกภาคสนาม (Field note) ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาการสนทนากลุ่ม ครั้งละ 30-45 นาที จำนวน 2 ครั้ง จากผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 12 รายข้อมูลจึงมีความอิ่มตัว

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เริ่มต้นกระบวนการจัดระเบียบข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้จากการจดบันทึกและบันทึกเสียงมาถอดเป็นบทสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim Transcript) ด้วยการใช้โปรแกรมประมวลผลทางคอมพิวเตอร์ เพื่อให้มั่นใจในความถูกต้องของเนื้อหาที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดทำรหัสเฉพาะให้กับข้อมูลแต่ละชุด พร้อมหมายเลขลำดับที่กำกับ (Coding Define) เพื่อป้องกันการปะปนกันของข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย เมื่อข้อมูลถูกจัดระเบียบเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเข้าสู่กระบวนการวิเคราะห์ โดยใช้ซอฟต์แวร์วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (QDA Miner Lite Text Analysis Software) ทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) โดยมีขั้นตอนดังนี้¹¹ 1) การลดทอนข้อมูล (Data Reduction) โดยการคัดเลือกประเด็นที่สำคัญจากข้อมูลดิบ ทำการสรุปย่อและจัดหมวดหมู่ข้อมูลให้เป็นระเบียบ 2) การแสดงข้อมูล (Data Display) โดยข้อมูลที่ถูกลดทอนจะถูกลำเลียงในรูปแบบที่ทำให้เห็นภาพรวมเพื่อให้ง่ายต่อการวิเคราะห์ 3) การสรุปและยืนยันผลการสรุป (Conclusion and Verification) โดยการสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างข้อสรุปที่ครอบคลุมและตรวจสอบความน่าเชื่อถือ ด้วยวิธีตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) โดยพิจารณาน้ำเสียง โทนเสียง รวมไปถึงประเด็นที่ค้นพบจากการศึกษา

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยใช้หลักเกณฑ์ของ กูบาและลินคอล์น (Guba & Lincoln) ปี ค.ศ. 1989 ในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้ให้ข้อมูล (Member Checking) ซึ่งยืนยันความถูกต้องของข้อมูลที่ให้ไว้ และไม่มีการแก้ไขเพิ่มเติม อีกทั้งยังผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ (Peer Debriefing) ข้อมูลถูกส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการตรวจสอบผู้เชี่ยวชาญทุกท่านเห็นด้วยกับประเด็นและข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งขั้นตอนนี้ช่วยเสริมสร้างความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย เนื่องจากการได้รับการยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ในด้านนี้ การดำเนินการตามขั้นตอนเหล่านี้ทำให้มั่นใจได้ว่าข้อมูลและผลการวิเคราะห์มีความถูกต้อง ครบถ้วน และน่าเชื่อถือ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความน่าเชื่อถือของงานวิจัยในภาพรวม¹²

ผลการวิจัย

ลักษณะผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 12 ราย มีอายุระหว่าง 60-69 ปี เป็นผู้หญิงจำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 66.67 เป็นผู้ชายจำนวน 4 รายคิดเป็นร้อยละ 33.33 ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค พบมากที่สุดคือโรคความดันโลหิตสูง รองลงมาคือ ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวานและข้อเข่าเสื่อม คิดเป็นร้อยละ 41.75, 41.70 และ 25.00 ตามลำดับ ประวัติการล้มในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา มีจำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 25.00 ที่มีการล้มมีจำนวน 1 ราย ที่ล้มมากกว่า 1 ครั้งในรอบปี มีจำนวน 6 รายที่เกือบจะล้มแต่ประคองตนเองไว้ได้ และ 3 รายที่ไม่เคยล้ม คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ 25.00 ตามลำดับ เมื่อระบุสถานที่ที่ทำให้ล้ม ส่วนใหญ่ล้มในบ้านบริเวณ ห้องครัว และห้องโถง ล้มบริเวณนอกบ้านที่ลานซักล้าง ผลที่เกิดจากการทกล้มส่วนมากมีอาการฟกช้ำปวดเคล็ดขัดยอก ส่วนใหญ่ดูแลรักษาตัวเองไม่ได้เข้ารับการรักษานในสถานพยาบาล เมื่อถามถึงสาเหตุการล้มส่วนใหญ่พบ เดินสะดุด ลื่น ล้มและก้าวพลาด การออกกำลังกายของผู้สูงอายุลดความเสี่ยงการล้มโดยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสมดุล และความยืดหยุ่นของร่างกายรวมถึงพัฒนาระบบหัวใจและหลอดเลือด ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายระดับความหนักปานกลางอย่างสม่ำเสมอ

ประสบการณ์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ประสบการณ์การออกกำลังกายของผู้ให้ข้อมูลสามารถแบ่งออกเป็นสี่หลักๆ ได้แก่ ชนิดการออกกำลังกาย ความถี่ ระยะเวลา ความหนักของการออกกำลังกาย สถานที่ และการออกกำลังกายแบบเดี่ยวหรือแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ชนิดการออกกำลังกาย

ผู้ให้ข้อมูลเลือกออกกำลังกายหลากหลายชนิด โดยชนิดการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือการเดิน,

แอโรบิก, และการออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ฟิตเนสที่บ้าน หรือสถานที่ออกกำลังกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “เดินเป็นส่วนใหญ่ มีสลับเดินเร็วเดินช้า” (P1) “เดินแอโรบิกที่ชุมชนจัดให้อาทิตย์ ละ 3 วัน” (P7) และ “ฟิตเนส มีอุปกรณ์ครบที่บ้านตัวเอง” (P10)

2. ความถี่ของการออกกำลังกาย

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ออกกำลังกายเป็นประจำ โดยมีความถี่ตั้งแต่ 2-7 วันต่อสัปดาห์ ขึ้นอยู่กับเวลว่างและสภาพร่างกายของแต่ละคน ดังคำกล่าวที่ว่า “3 วันต่อสัปดาห์” (P1) “3-4 วันต่อสัปดาห์” (P6) และ “อาทิตย์นึงออกสัก 6-7 วัน” (P11)

3. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ระยะเวลาการออกกำลังกายแต่ละครั้งมักอยู่ที่ประมาณ 30-60 นาที ผู้ให้ข้อมูลหลายคนเห็นว่า 40-60 นาที เป็นระยะเวลาที่เหมาะสมเพียงพอและไม่ก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าเกินไป ดังคำกล่าวที่ว่า “จะพยายามให้ได้ชั่วโมงนึง แล้วเวลาที่ไฉฉจริง ก็ 40 นาทีถึงเกือบชั่วโมงคะ” (P7) และ “ครั้งละ 40- 50 นาที เคยบางครั้งชั่วโมงนึงไม่ไหว ไม่ถึงชั่วโมง กำลังดี” (P12)

4. ความหนักของการออกกำลังกาย

ความหนักของการออกกำลังกายแตกต่างกันไปตามชนิดกิจกรรมและสภาพร่างกาย โดยส่วนใหญ่ผู้ให้ข้อมูลเลือกออกกำลังกายในระดับความหนักที่ตนเองสามารถทำได้ ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายมีความหนักของการออกกำลังกายอยู่ในระดับเบาจนถึงระดับปานกลาง ส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับเบา คือขณะออกกำลังกายยังคงหายใจสะดวก มีเหงื่อซึม ไม่เหนียว เช่น การเดินสลับวิ่ง, เดินแอโรบิก, และการยกน้ำหนักเบาๆ ดังคำกล่าวที่ว่า “ฟิตเนตคะมีอุปกรณ์ ครบที่บ้านตัวเองเพราะพอกับลูกเค้าชอบบ้านป่าจะมีทุกแบบ เลย ทั้งลู่วิ่ง เครื่องบริหารหน้าท้อง ดัมเบล จักรยานกล แขน บริหารขา ทำพอให้มีเหงื่อซึมๆ ไม่เหนียวมาก” (P10) และ “เดินสลับกับวิ่งเหยาะๆ ทำประจำช่วงนี้อากาศเริ่มเย็นก็หายใจ ได้สบายๆ เหงื่อออกไม่เยอะ ไม่เหนียวมาก” (P3)

5. สถานที่ออกกำลังกาย

สถานที่ออกกำลังกายมีทั้งในบ้านและสถานที่ สาธารณะ ผู้ให้ข้อมูลบางคนชอบออกกำลังกายที่บ้านเนื่องจาก สะดวกและไม่ต้องเดินทาง แต่บางคนก็เลือกออกกำลังกาย ในสถานที่สาธารณะเพื่อเพิ่มบรรยากาศในการออกกำลังกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “ออกทุกวันที่บ้านวันละ 40 นาทีโดยประมาณ

อุปกรณ์ที่บ้านเยอะแต่ก็มาแอโรบิกกับเพื่อนๆที่ลาน เอนกประสงค์” (P10) และ “ถ้าสถานที่ลานกีฬาจะออกกำลังกายแล้วก็มีที่สำหรับไปเดินมีส่วนกลางสนับสนุนด้วยหรือจะไป สนามบอลในโรงเรียนสนามกีฬาอิมสนามฟุตบอลนะ” (P4)

6. การออกกำลังกายเดี่ยวหรือกลุ่ม

พฤติกรรมการออกกำลังกายมีทั้งการออกกำลังกาย แบบเดี่ยวและการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ผู้ที่เลือกออกกำลังกายเป็นกลุ่มมักจะกล่าวถึงความสนุกและความร่วมมือใน การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ขณะที่ผู้ที่ออกกำลังกาย แบบเดี่ยวมักจะเน้นที่ความสะดวกและการจัดเวลาที่เหมาะสม ดังคำกล่าวที่ว่า “ออกกำลังกายกับเพื่อน อังคาร พุธ สดดีที่มี โค้ชมาสอนแอโรบิกวันอื่นๆ ก็ออกเองที่บ้าน” (P6) และ “ออกเองคนเดียวแต่บางวันมากับลูกถ้าเค้าว่างก็เดินออกกำลังกาย แล้วก็คุยตลอดทางจะเดินได้นานหน่อยเพราะชวนกันคุย อากาศก็ดี ทำได้เยอะกว่าทุกวันเพราะมีลูกมาออกเป็นเพื่อนได้ คุยกันมากขึ้นด้วย” (P3)

ปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกายสามารถ จำแนกออกเป็นหลายชั้นหลัก ส่วนปัญหาและอุปสรรคที่พบ ก่อนที่จะอธิบายถึงปัจจัยสนับสนุนมี ดังนี้

ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถออกกำลังกายได้ อย่างสม่ำเสมอ ไม่สะดวกมาออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ไม่มีเวลา สุขภาพร่างกาย สภาพอากาศ สถานที่ไม่เอื้ออำนวยและ ติดธุระกะทันหัน ดังคำกล่าวที่ว่า “เวลาจะสำคัญว่าตัวเองเนี่ย จะว่างได้ช่วงเวลาไหนก็ต้องดูได้ช่วงเช้าเย็นหรือเราจะออกมา ข้างนอกก็แล้วแต่เวลาความเหมาะสมของตัวเอง...อืม” (P4) “ถ้าอ่อนเพลียหรือไม่สบายก็ไม่ควรออกกำลังกาย ช่วงฝนตก อาจจะมึนบ้างหรือขรุขระอย่างเงี้ยก็จะไม่ได้ละถ้าลืมนี ไปกันใหญ่ กลืนรบกวนด้วย” (P8) และปัจจัยสนับสนุนสำคัญ ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องมีดังนี้

1. แรงจูงใจส่วนตัว

แรงจูงใจส่วนตัวและความพร้อมมีความสำคัญ ในการตัดสินใจมาออกกำลังกาย เช่น ความสะดวก ในการ จัดการเวลาของตัวเอง แรงจูงใจภายในเป็นปัจจัยหลักในการ สนับสนุนออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูลหลายคนกล่าวว่าต้องการ สุขภาพที่แข็งแรงและไม่เป็นภาระของผู้อื่น จึงตัดสินใจออก กายอย่างต่อเนื่อง ดังคำกล่าวที่ว่า “อะไรที่ทำให้ตัวเรา ออกกำลังกายได้ใจไหมออกกำลังกายอืม....แรงจูงใจของ

เราเอง ” (P3) และ “มันเป็นแรงจูงใจของเราเองมีแรงจูงใจ เราอยากจะออกเพื่อสุขภาพในตัวของเราเองนะที่บ้านก็ได้ถ้า ไม่มีหรือขาดแรงจูงใจหรือความมั่นใจในตัวเองที่จะทำก็ทำให้ ติดเป็นนิสัยยาก” (P7)

2. การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน

ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนด้านเวลา และหน้าที่อื่นๆ ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ โดยเฉพาะการแบ่งเบาภาระหน้าที่ดูแลครอบครัวหรือกิจวัตร ประจำวัน เช่น การดูแลหลาน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีเวลามากขึ้น ในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “ครอบครัวเราเองแหละ ถ้าเค้ามาพลัดเราเข้าหลานก็จะไปได้ ปกติก็สลับกัน” (P8)

3. การมีผู้นำหรือโค้ช

การมีผู้นำหรือโค้ชที่เชี่ยวชาญในการออกกำลังกาย ช่วยให้ผู้ใช้ข้อมูลมั่นใจในการออกกำลังกาย และมีแรงจูงใจ ในการทำกิจกรรมอย่างถูกวิธีและต่อเนื่อง ดังคำกล่าวที่ว่า “ส่วนโค้ชก็มีส่วนที่นำเราเดินอยู่คนที่นำเราเนี่ยมีส่วนจะช่วยให้ เราได้ทำให้ทำได้ถูกต้องทำได้ตามวิธีการออกแบบแอโรบิกโค้ชเค้า จะสอนพาเราทำหมดตั้งแต่เริ่มเตรียมความพร้อมจนถึงช่วงท้าย ที่ผ่อนคลายเป็นเหยียด” (P10) และ “บางทีก็เปิดดูจากโค้ชในยู ทูปก็จะพอทำตามได้แต่ถ้าตามไม่ทันก็กดหยุดเลื่อนดูใหม่” (P9)

สถานที่และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย

การมีสถานที่ออกกำลังกายที่สะดวกและปลอดภัย เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย สถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬา หรือลาน ออกกำลังกายกลางแจ้ง ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้ใช้ข้อมูล สามารถออกกำลังกายได้อย่างสะดวกและปลอดภัย ดังคำกล่าว ที่ว่า “ถ้าสถานที่ที่นั่นมีลานกีฬาจะออกกำลังกายแล้วก็ มีที่สำหรับไปเดินมีส่วนกลางสนับสนุนด้วยหรือจะไปสนามบอล ในโรงเรียนสนามกีฬาอิม..สนามฟุตบอลนะ” (P4) และ “สำหรับ เราการออกกำลังกายเนี่ยมันไม่จำเป็นที่จะต้องมาสถานที่อะไร เนี่ยถ้าเมื่อเราอยากจะออกเพื่อสุขภาพในตัวของเราเอง ที่บ้าน เราก็สามารถทำได้” (P8)

ปัจจัยสนับสนุนการออกกำลังกายประกอบด้วยแรง จูงใจภายใน การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน การมีโค้ช หรือผู้นำที่ดี และการมีสถานที่ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ซึ่งช่วยให้ผู้ใช้ข้อมูลสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ นอกเหนือจากที่กล่าวไปแล้วพบว่าปัจจัย

ด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย และ ความเชื่อในความสามารถของตนเอง มีบทบาทสำคัญในการ สนับสนุนพฤติกรรมออกกำลังกาย ซึ่งสามารถสรุปเป็นสอง ประเด็นหลักคือ ความคาดหวังในผลลัพธ์และความเชื่อมั่น ในความสามารถของตนเอง โดยแต่ละส่วนสนับสนุนการ ออกกำลังกายในลักษณะที่แตกต่างกัน ดังนี้

4. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

ผู้ให้ข้อมูลหลายคนมีความคาดหวังว่าการออกกำลังกาย จะนำไปสู่สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง, การลดความเสี่ยง ของร่างกาย, และความรู้สึกดีทางจิตใจ เช่น การไม่เหนื่อยง่าย การคลายอาการปวดเมื่อย และการนอนหลับสบายมากขึ้น ความคาดหวังเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นแรงกระตุ้นที่สำคัญให้ยังคง ออกกำลังกายต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า “เราแข็งแรงใส สนุก เพลิดเพลิน มีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นและมีความคล่องตัวดีขึ้น” (P7) และ “ร่างกายไม่เสื่อมก่อนวัย นอนหลับสบายมีความสุข” (ทำท่ายิ้มและยืดตัวเขย่งหน้าขึ้น) (P5)

ความคาดหวังที่ดีจากการออกกำลังกายยังนำไปสู่ ความพึงพอใจและทำให้ผู้ใช้ข้อมูลรู้สึกว่าการออกกำลังกายนั้น ค่อนข้าง ทำให้ผู้ใช้ข้อมูลหลายคนพยายามที่จะทำให้การออกกำลังกาย เป็นกิจวัตรในชีวิตประจำวันของพวกเขา ดังคำกล่าวที่ว่า “ส่วนดิฉันชอบ ได้แต่งตัวสีก็สวยงามดีนะ ช่วงอายุของพวกเรา เนี่ยมันก็เลข 6 ขึ้นไปแล้วมันก็ต้องการเพื่อนฝูงคือถ้าได้มาออก รวมกันเนี่ย ถ้าฝนไม่ตกฟ้าไม่ร้องได้มาเจอหน้าก็สนุกสนาน ได้มาคุยได้อะไรอะมันก็ทำให้แจ่มใสเนี่ยแหละแต่ละคน” (P1)

5. ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย

ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเป็นอีก ปัจจัยที่สำคัญในการสนับสนุนให้ออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง หลายคนเชื่อว่าตนเองสามารถออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม โดยมีการวางแผนและปรับเปลี่ยนตามความสะดวกของตัวเอง และมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการทำกิจกรรม การออกกำลังกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “การที่จะไปออกกำลังกาย สม่่าเสมอเป็นแรงกระตุ้นเหมือนกัน มีความมั่นใจว่าตัวเองจะไป ออกกำลังกายได้เรื่อยๆ เป็นกิจวัตรประจำวัน” (P6) ผู้ให้ข้อมูล บางคนแสดงให้เห็นว่าหากขาดความมั่นใจในความสามารถ ของตนเอง หรือหากไม่มีแรงจูงใจ อาจทำให้การออกกำลังกาย เป็นไปได้ยากและไม่ต่อเนื่อง ดังคำกล่าวที่ว่า “มันเป็นแรงจูงใจ ของเราเองมีแรงจูงใจ เราอยากจะออกเพื่อสุขภาพในตัวของเรา เองนะที่บ้านก็ได้ถ้าไม่มีหรือขาดแรงจูงใจหรือความมั่นใจในตัว

เองที่จะทำก็คงทำให้ติดเป็นนิสัยยาก” (P7) ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมีบทบาทในการช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถปรับตัวเข้ากับอุปสรรคต่างๆ เช่น การเลือกใช้คลิปวิดีโอออกกำลังกายที่บ้าน การปรับตารางเวลา หรือการใช้สถานที่ที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถออกกำลังกายได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “ออกคนเดียวที่บ้านพยายามทำตามคลิปที่โค้ชสอนในยูทูปก็สนุกเหมือนกันสามารถทำได้ด้วยตนเอง” (P4)

ประเภทของการออกกำลังกายที่ต้องการ

การออกกำลังกายเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย การเลือกประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่เพียงช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง แต่ยังส่งเสริมความมั่นใจและลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ เช่น การหกล้ม นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยสร้างความสุขและการมีส่วนร่วมในชุมชน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลักที่ตอบโจทย์ความต้องการที่หลากหลายของผู้สูงอายุ

1. การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio Exercise)

การออกกำลังกายที่เน้นเพิ่มสมรรถภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น การเดิน, วิ่งเหยาะๆ, การเดินแอโรบิก เป็นประเภทที่ได้รับความนิยม โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความชอบในการทำกิจกรรมเหล่านี้เพราะช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความคล่องตัว ดังคำกล่าวที่ว่า “เดินจะเป็นส่วนใหญ่มีสลับเดินเร็วเดินช้า” (P1) และ “พี่ปิ่นจักรยานเดินแอโรบิกคะที่ชุมชนจัดให้อาทิตย์ละ 2 วันพี่มาทุกวันตอนเย็นถ้าไม่ติดอะไร” (P7)

2. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Training)

การออกกำลังกายที่เน้นเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การใช้ดัมเบล, เครื่องออกกำลังกาย หรือการฝึกท่ากายบริหาร เป็นที่ต้องการของหลายคน เพราะช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงและรักษาสมาดุล ดังคำกล่าวที่ว่า “ฟิตเนตคะมีอุปกรณ์ครบที่บ้านตัวเอง ป้าจะใช้ ทั้งลู่วิ่ง เครื่องบริหารหน้าท้อง ดัมเบล จักรยานกล แขนบริหารขา” (P10) “อาจจะไม่ต้องเป็นอุปกรณ์แบบนี้ ก็แค่กำแพงใช้ยืนดัน (สาธิตการใช้มือดันกำแพงและงอข้อศอกเกร็งลำตัวและเหยียดข้อศอก) ด้วย ไซ้ คือเราต้องทำให้ได้อะก็คือต้องใช้อุปกรณ์ก็ได้แล้วก็ไม่ใช้อุปกรณ์ก็ได้คะ” (P1) และ “ใช้ลูก

กลิ้งบริหารหน้าท้อง เน้นแกนกลางลำตัว” (P11)

3. การออกกำลังกายที่เน้นการทรงตัวและความยืดหยุ่น (Balance and Flexibility)

การออกกำลังกาย เช่น โยคะ, ไทเก๊ก หรือการฝึกท่าทรงตัวก็เป็นที่ยอมรับในกลุ่มนี้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องการเพิ่มสมดุลและความยืดหยุ่นของร่างกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “เราเคยฝึกการทรงตัวในการออกกำลังกายเช่น การยืนขาเดียวยืนขาเดียวอย่างเงี้ยคะสไตล์ขาเดียวเนี่ยอันนี้เป็น การฝึกที่ไม่ได้ยาก (ผู้ให้ข้อมูลสาธิตให้ดู)” (P4) “ฝึกเดินทรงตัวยืนขาเดียวสลับเกาะกับเก้าอี้ ทำกายบริหาร” (P8) และ “พื้ทำโยคะ รำไม้พลอง” (P6)

กลวิธีที่เหมาะสมในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย

การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ท้าทาย แต่สามารถบรรลุผลสำเร็จได้เมื่อมีการสนับสนุนจากปัจจัยรอบด้าน ทั้งจากครอบครัว เพื่อน โค้ช หรือแม้แต่วัตถุสิ่งของที่เอื้ออำนวย การพัฒนาวิธีที่เหมาะสมไม่เพียงช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการออกกำลังกาย แต่ยังช่วยสร้างนิสัยที่ยั่งยืนในการดูแลสุขภาพ โดย 5 กลวิธีสำคัญที่ได้รับการยอมรับว่าช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

1. การสนับสนุนจากครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

การมีคนใกล้ชิด เช่น ครอบครัวหรือเพื่อน คอยสนับสนุนและชักชวนให้ออกกำลังกายร่วมกัน ช่วยให้รู้สึกมีแรงจูงใจและสนุกสนานมากขึ้น นอกจากนี้ การออกกำลังกายเป็นกลุ่มยังช่วยสร้างความรับผิดชอบต่อกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสม่ำเสมอมากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า “ครอบครัวเราเองแหละ ถ้าเค้ามาพลัดเราเผ้าหลานก็จะไปได้ปกติก็สลับกัน” (P8) และ “การเข้ากลุ่ม ถ้ามีอะไรมาสนับสนุนอย่างเงี้ย อย่างชักชวนกันมาเพื่อส่วนรวม เราก็ออกกำลังกายได้เสียสละกันออกมาได้ อันนี้คือสิ่งที่เอื้อใจคะ” (P1)

2. การมีผู้นำหรือโค้ชสอน

การมีโค้ชสอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีตัวแบบการออกกำลังกายที่ถูกต้องและปลอดภัย รวมถึงมีความมั่นใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ผู้ให้ข้อมูลบางคนยังกล่าวถึง การเข้าร่วมกลุ่มแอโรบิกหรือการมีโค้ชสอนเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายที่สำคัญ ดังคำกล่าวที่ว่า “ส่วนโค้ชก็มีส่วนที่นำเราเดินอยู่คนที่นำเราเนี่ยมีส่วนจะช่วยเราได้

ทำให้ถูกต้องตามวิธี การออกกำลังกายแบบแอโรบิกไค้เค้าจะสอนพาเราทำหมดตั้งแต่เริ่มเตรียมความพร้อมจนถึงช่วงท้ายที่ผ่อนคลายยืดเหยียด” (P10) และ “เห็นด้วยกับพี่เค้าถ้ามีไค้เขามานำเราทำตามได้ ถ้าออกที่บ้านเองก็เปิดคลิปเดินตาม” (P1)

3. การปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับช่วงวัยและสภาพร่างกาย

การปรับชนิดและความหนักของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุและสภาพร่างกายของผู้ให้ข้อมูลเป็นอีกกลยุทธ์หนึ่งที่สำคัญ ผู้สูงอายุบางคนเลือกทำกิจกรรมที่ไม่ใช้แรงมาก เช่น การเดินช้า การฝึกโยคะ หรือการใช้อุปกรณ์เบาๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายรับภาระหนัก ดังคำกล่าวที่ว่า “พอแก่มาก็เปลี่ยนเป็นเดินแทนแล้วก็กายบริหาร ยืดเหยียด พวกกายบริหารจะทำทุกเช้าเป็นประจำอยู่แล้ว” (P9) และ “ใช้เก้าอี้นั่งแกว่งแขนและขา ลูกกลิ้งบริหารหน้าท้อง พิลาทิสหนีบขาออกกำลังต้นขา” (P12)

4. การใช้เทคโนโลยีและสื่อออนไลน์

การใช้เทคโนโลยี เช่น คลิปวิดีโอออกกำลังกายบน YouTube หรือแอปพลิเคชันออกกำลังกาย ช่วยให้ผู้คนสามารถฝึกออกกำลังกายได้อย่างสะดวกที่บ้าน และสามารถปรับเปลี่ยนตารางการออกกำลังกายได้ตามความเหมาะสม ดังคำกล่าวที่ว่า “ถ้าออกกำลังกายที่บ้านเองก็เปิดคลิปเดินตาม” (P4)

5. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย
สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เช่น พื้นที่ที่ปลอดภัยและสะอาด หรือการมีอุปกรณ์ที่เหมาะสม เช่น รองเท้ากีฬาที่รองรับการเคลื่อนไหวได้ดี สิ่งเหล่านี้ช่วยลดอุปสรรคในการออกกำลังกายและทำให้ผู้คนรู้สึกสบายใจในการทำกิจกรรม ดังคำกล่าวที่ว่า “สถานที่สะดวก และมีความปลอดภัยช่วยให้เราทำกิจกรรมได้สะดวกขึ้น” (P1)

การอภิปรายผลการวิจัย

ประสพการณ์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พฤติกรรมและปัจจัยที่สนับสนุนต่อการออกกำลังกายนั้นพบว่าผู้สูงอายุมักเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการและข้อจำกัดของตนเอง เช่น การเดิน การเดินแอโรบิก และการใช้เครื่องออกกำลังกายในบ้านหรือศูนย์ออกกำลังกาย ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้มีข้อดีที่สามารถทำได้ง่ายและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย การออกกำลังกายแบบกลุ่มช่วยเพิ่มแรงจูงใจผ่านการสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มเพื่อนหรือผู้ฝึกสอน ซึ่งมี

ส่วนช่วยเพิ่มความสุขและการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งการเลือกใช้สถานที่ที่เหมาะสม เช่น บ้านหรือสถานที่สาธารณะยังช่วยให้ผู้สูงอายุปรับกิจกรรมได้ตามตารางเวลาของตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการออกกำลังกายทางกายและพฤติกรรมต่อการลดลงของการเคลื่อนไหวเชิงหน้าที่ในผู้สูงอายุ: การทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุมรีแอค (REACT) การเกษียณอายุในวัยทำงาน¹³ พบว่าโปรแกรมการออกกำลังกายและการปรับพฤติกรรมที่ใช้สำหรับผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว มีประสิทธิภาพในการรักษาสุขภาพและความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างคุ้มค่าต่อการลงทุน ช่วยลดการใช้ทรัพยากรทางการแพทย์และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านคุณภาพชีวิตและการประหยัดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระยะยาว

ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง ได้แก่ แรงจูงใจภายใน การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน การมีไค้เข่าที่เชี่ยวชาญ และการมีสถานที่ที่สะดวกและปลอดภัย ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการออกกำลังกาย เช่น สุขภาพแข็งแรง ความคล่องตัว และความผ่อนคลาย ก็มีบทบาทในการสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกาย ขณะที่ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้ากับอุปสรรคต่างๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมทางกาย: การทบทวนอย่างเป็นระบบของการศึกษาเชิงคุณภาพ¹⁴ พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุประกอบด้วย ความสามารถในการรับรู้ความแข็งแรงและความเสี่ยง, สภาพแวดล้อมเพื่อนร่วมกิจกรรม และแรงจูงใจ การดูแลสุขภาพและความสุข ซึ่งทั้งหมดนี้มีผลต่อการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมทางกาย

กลวิธีสำคัญในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุประกอบด้วย การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน ซึ่งช่วยสร้างแรงจูงใจและความรับผิดชอบต่อกัน การมีไค้เข่าหรือผู้นำช่วยให้การออกกำลังกายปลอดภัยและมั่นใจ การปรับประเภทและความหนักของการออกกำลังกายให้เหมาะกับวัย เช่น เดินและยืดเหยียด การใช้สื่อออนไลน์เพื่อออกกำลังกายสะดวกที่บ้าน และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อ เช่น พื้นที่ปลอดภัยและอุปกรณ์ที่เหมาะสม ประสิทธิภาพของกลยุทธ์เหล่านี้ในการสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ยั่งยืนในผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องประสิทธิผลของนวัตกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ¹⁵ โดยกลุ่ม

ทดลองได้รับนวัตกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการ
หกล้มในผู้สูงอายุ นวัตกรรมเป็นการนำเทคโนโลยีสารสนเทศ
Augmented reality (AR) ผ่านสื่อติดตั้งโดยใช้งานผ่าน
สมาร์ตโฟน เพื่อส่งเสริม การรับรู้ การฝึกทักษะกายบริหาร
และการเสริมแรงสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด และบุคลากร
สาธารณสุข และเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมการป้องกันการ
การหกล้มต่อพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม ในผู้สูงอายุโรค
ความดันโลหิตสูง กิจกรรมหลักที่ใช้ในโปรแกรมประกอบด้วย
กิจกรรมการให้ความรู้ การรับรู้ การฝึกทักษะการออกกำลังกาย
และการเสริมแรงสนับสนุนจากบุคลากรสาธารณสุขและ
บุคคลใกล้ชิด กลุ่มตัวอย่างภายหลังได้รับโปรแกรมมีพฤติกรรม
การป้องกันการหกล้มดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05¹⁶

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย

ด้านนโยบาย ควรสนับสนุนการออกกำลังกายของ
ผู้สูงอายุผ่านการสร้างพื้นที่ปลอดภัยและโปรแกรมที่เหมาะสม
กับวัย พร้อมส่งเสริมบทบาทครอบครัวและชุมชนในการ
สนับสนุนและสร้างแรงจูงใจ

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล พยาบาลควรจัด
โปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพและข้อจำกัด
ของผู้สูงอายุ พร้อมให้คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันการล้ม
และการปรับพฤติกรรมสุขภาพ

ด้านวิชาการ ควรส่งเสริมการวิจัยเกี่ยวกับการออก
กำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึง
การพัฒนาความรู้ของบุคลากรด้านสุขภาพเพื่อประยุกต์ใช้
ในการปฏิบัติงาน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำรูปแบบไปเป็นแนวทางในการศึกษา วิจัย
เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของ
ผู้สูงอายุ

2. ผู้สูงอายุหลายรายมีข้อจำกัดในการเข้าร่วม
กิจกรรมจึงควรวิจัยศึกษารูปแบบในการดูแลผู้สูงอายุในกลุ่ม
ดังกล่าว

References

1. Department of Older Persons. National Agenda Measures on Aging Society (Revised Edition). Bangkok: Ministry of Social Development and Human Security; 2019. (in Thai)
2. Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. Situation of the Thai older persons 2022. Bangkok: Amarin Corporations Public Company Limited; 2023. (in Thai).
3. Statistical Forecasting Bureau National Statistical office. The Government Complex. The 2021 Survey of the older persons in Thailand. Bangkok. Text and Journal Publication Company Limited. 2022. (in Thai)
4. Elderly Work Development Foundation. Situation of Thai elderly (health). Foundation of the Thai Elderly Research and Development Institute (PSU). The situation of the Thai elderly in 2020. Bangkok; 2021.
5. American College of Sports Medicine. ACSM guidelines for exercise testing and prescription (10th editor.). New York: Lippinkott Williams & Wilkins;2018.
6. Kraemer WJ, Fleck SJ, & Deschenes MR. Exercise physiology: Integrating theory and application. 2nd ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2016.
7. Tongma S, Klinputtan N, Sawangchit S, Bandansin J, & Srithumsuk W. Nurses' Role in Home Care for Older People with Sarcopenia. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2021;22(1):65-73. (in Thai)
8. Bunthan W, & Kompayak J. Conditional factors associated with regular exercise behavior of the community-dwelling elderly. Thai Journal of Nursing 2020.;69(4):1-10. (in Thai)

9. Smith G, Moyle W, & Burton N. The Relationship between Social Support for Physical Activity and Physical Activity across Nine Years in Adults Aged 60-65 Years at Baseline. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2023;20(5):4531-41.
10. Steinhoff P, & Reiner A. Physical activity and functional social support in community-dwelling older adults: a scoping review. *BioMed Central Public Health* 2024;24(1): 1355-68.
11. Holloway I, & Wheeler S. Qualitative research for nurse. London: Blackwell Science; 1996.
12. Guba EG & Lincoln YS. Fourth generation evaluation. Newbury Park, CA and London: Sage Publications; 1989.
13. Stathi A, Greaves CJ, et al. Effect of a physical activity and behaviors maintenance programme on functional mobility decline in older adults: the REACT (Retirement in Action) randomized controlled trial. *The Lancet. Public health* 2022; 7(4), e316-26.
14. Meredith SJ, Cox NJ, et al. Factors that influence older adults' participation in physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Age and ageing* 2023;52(8), 145.
15. Chanjirawadee P, Sirisophon N, Kainaka P, & Onsiri S. The Effectiveness of Fall Prevention Program for Fall Prevention Behaviors in Hypertension Elderly. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2017; 18(Supplement):41-8. (in Thai)
16. Nutthakritta S. The Effectiveness of Innovation that Promoted Fall Prevention Behavior among Elderly. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 2018; 19 (Supplement):495-504. (in Thai)