

การสนับสนุนของครอบครัวในการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนสำหรับผู้สูงอายุ

Family Supports for the Elderly during the Arm Swing Exercise

บทความวิชาการ

ยุพา จิวพัฒนกุล*

Yupa Jewpattanakul, R.N., Ph.D.*

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและต้นทุนต่ำ ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติได้ แม้ผลดีของการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนจะช่วยจัดการกับโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ แต่เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นผู้สูงอายุยังคงออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนน้อยลง ซึ่งสาเหตุสำคัญคือ ขาดการสนับสนุนจากครอบครัว บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะอธิบายบทบาทของครอบครัวในการสนับสนุนการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนของผู้สูงอายุ การช่วยผู้สูงอายุให้เริ่มออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนับเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งการสนับสนุนจากครอบครัวในการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนเป็นวิธีการที่ประหยัดและทำได้ง่าย โดยสมาชิกในครอบครัวสามารถกระตุ้นผู้สูงอายุให้แกว่งแขนโดยการสนับสนุนด้านอารมณ์ ด้านการสะท้อนกลับพฤติกรรมกรรมการแกว่งแขน ด้านความรู้เกี่ยวกับการแกว่งแขน และด้านทรัพยากรกลยุทธ์เหล่านี้มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การใช้กลยุทธ์การสนับสนุนจากครอบครัวในการแกว่งแขนจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน หากสมาชิกในครอบครัวไม่ให้การสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีการออกกำลังกาย จะมีผู้สูงอายุที่ไม่ยอมออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุตามมา

คำสำคัญ : การสนับสนุนของครอบครัว การออกกำลังกาย การแกว่งแขน ผู้สูงอายุ

Abstract

Arm swing exercise is one of the easiest forms of low cost physical activity and one which most elderly people can do. Although arm swing exercise is an established component in the management of many chronic diseases associated with aging, the arm swing exercise tend to progressively decline with increasing age. Lack of family support is important barrier to arm swing exercise. The purpose of this article is to explain the role of family support for elderly during the arm swing exercise. Helping elderly to start and adhere to arm swing exercise is likely to pose particular challenges for family members. Family support is an active and cost-effective approach to increase arm swing exercise. In order to motivate elderly to establish exercise, family members should sharing emotional support, obtaining verbal feedback, giving informational support, and providing instrumental support. These strategies are effective in improving exercise behavior. Using family support strategies as a part of arm swing exercise, help adults aged over 60 years to perform exercise 30 min a day, and 3 days a week. Without family support, sedentary elderly will be increased that may impact on the elderly health status.

Keyword: Family Supports, Arm Swing, Exercise, Elderly

* อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทนำ

สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุไทยต่อประชากรทั้งหมดเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 8.6 ในปี พ.ศ. 2541 เป็นร้อยละ 12 ในปี พ.ศ. 2553 และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นอีก 1 เท่าตัว เป็นร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2568 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) ซึ่งปัจจุบันมีผู้สูงอายุถึง 7 ล้านคน นอกจากนี้ยังพบว่าอายุขัยเฉลี่ยของประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นในทุกประเทศ สำหรับในประเทศไทยอายุขัยเฉลี่ยของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจาก 60 ปี เป็น 73 ปี (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554) ซึ่งส่งผลให้อัตราการพึ่งพิงของผู้สูงอายุต่อวัยทำงานเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จาก 14.3 ในปี พ.ศ. 2544 เป็น 17.6 ในปี พ.ศ. 2553 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) ประกอบกับผู้สูงอายุมีความเสื่อมทางด้านร่างกาย ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพแก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง จึงจำเป็นต้องมีการวางแผนการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ชะลอการเสื่อมของสภาพร่างกาย วิธีการหนึ่งที่ช่วยลดภาวะเจ็บป่วยของผู้สูงอายุได้คือ การออกกำลังกาย แต่อย่างไรก็ตาม แม้การออกกำลังกายจะช่วยจัดการกับโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุ แต่เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นผู้สูงอายุจะออกกำลังกายได้ลดลง ปัจจุบันผู้สูงอายุชาวไทยส่วนใหญ่ยังไม่ยอมออกกำลังกาย แม้จะทราบว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ (Belza, Walwick, Shiu-Thornton, Schwartz, Taylor & LoGerfo, 2004) จึงจำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมจากบุคคลรอบข้างมาช่วยกระตุ้นผู้สูงอายุให้ออกกำลังกาย เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเมื่อมีผู้อื่นคอยให้การสนับสนุน (นงนุช เพ็ชรรวง และ ธิติมาศ หอมเทศ, 2554) ซึ่งสมาชิกในครอบครัวนับเป็นกำลังสำคัญที่สามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยสมาชิกในครอบครัวควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนนับเป็นการออกกำลังกายที่สมาชิกในครอบครัวควรคำนึงถึง เพราะการแกว่งแขนเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายสำหรับผู้สูงอายุ ไม่ทำให้ผู้สูงอายุเหนื่อยเกินไปขณะออกกำลังกาย ที่สำคัญคือการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว

ทำให้ผู้สูงอายุเกิดพลังในการออกกำลังกาย กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ส่งผลให้เกิดศักยภาพในการออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนอย่างสม่ำเสมอและยั่งยืน (Reanick, Orwig, Magaziner, & Wynne, 2002)

ประโยชน์ของการแกว่งแขน

การแกว่งแขนเป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย และไม่มีข้อจำกัดกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคเรื้อรังอื่น ๆ แต่สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ หากรู้สึกเหนื่อยขณะแกว่งแขน ควรหยุดพัก การแกว่งแขนเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มออกซิเจนให้แก่ร่างกาย ทำให้ออกซิเจนไหลเวียนไปตามเส้นเลือดทั่วร่างกายได้ดีขึ้น ซึ่งช่วยให้ออกซิเจนของร่างกายมีการหดตัวและคลายตัวได้อย่างเป็นปกติ เมื่อผู้สูงอายุมีการฝึกแกว่งแขนอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมความหนัก ความถี่ ความบ่อยของการออกกำลังกายอย่างเป็นระบบ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย นอนหลับได้ดีขึ้นและยังทำให้การทำงานของร่างกายของผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (เรืองศักดิ์ ศิริผล, 2542) จากการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta-analysis) งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006) ซึ่งสามารถอธิบายได้หลายกลไก ได้แก่ การออกกำลังกายมีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดใหญ่และมีความแข็งแรงมากขึ้น มีผลให้การเต้นของหัวใจลดลง รวมทั้งทำให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ดีขึ้น นอกจากนี้ การออกกำลังกายจะทำให้มีการใช้พลังงานจากไขมันที่สะสมในร่างกายเพิ่มขึ้น และยังมีผลให้ระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดลดลง ระดับไขมันที่มีความหนาแน่นสูง (HDL) ในเลือดเพิ่มขึ้น และระดับไขมันที่มีความหนาแน่นต่ำ (LDL) ในเลือดลดลง ช่วยให้การตีบแคบและอุดตันหลอดเลือดแดงลดลง สำหรับประโยชน์ของการแกว่งแขน มีงานวิจัยพบว่า ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ให้อยู่ในระดับปกติได้ (Rinder, Spina,

Peterson, Koenig, Foprence, & Ehsani, 2004) และช่วยชะลอการเสื่อมของข้อเข่าและกระดูกสันหลัง (Bonaiuti, Shea, & Lovine, 2003) นอกจากนั้น ยังมีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของการแกว่งแขนว่า สามารถรักษาอาการและโรคต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น อาการเป็นลม โรคระบบทางเดินอาหาร โรคอัมพาต โรคความดันโลหิตสูง โรคเมเร็ง โรคตา โรคตับ ไชข้ออักเสบ และยังทำให้รู้สึกเจริญอาหาร เดินกระฉับกระเฉง นอนหลับสบาย ท้องไม่ผูก (มูลนิธิธรรม, 2554) ส่วนผลข้างเคียงทางด้านลบของการแกว่งแขนในผู้สูงอายุยังไม่มีผู้ใดกล่าวถึง

สำหรับการแกว่งแขนที่จะเสนอในบทความครั้งนี้ ได้ประยุกต์ท่าแกว่งแขนให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุไทย โดยมีจุดเริ่มต้นจากการนำนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 ออกฝึกวิชาปฏิบัติการพยาบาลบุคคลในครอบครัวและชุมชน และได้พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย เพราะไม่มีสถานที่และไม่ชอบออกกำลังกายท่ายาก ๆ จึงได้พัฒนาท่าออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนขึ้นมา แล้วนำไปสอนให้ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 6 คน พบว่าทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเพิ่มขึ้น นอนหลับสบาย และสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เมื่อเห็นประโยชน์ของการแกว่งแขน ผู้เขียนจึงได้นำท่าออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนมาเป็นสื่อกลางในการกระตุ้นให้สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายร่วมกับผู้สูงอายุ โดยได้นำท่าออกกำลังกายไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางเวชศาสตร์ฟื้นฟู นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ และนักกายภาพบำบัด และปรับท่าแกว่งแขนให้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด หลังจากนั้นได้นำท่าแกว่งแขนไปให้ผู้สูงอายุจำนวน 10 คน ทดลองออกกำลังกายร่วมกับครอบครัวเป็นระยะเวลา 1 เดือน พบว่าสมาชิกในครอบครัวและผู้สูงอายุพึงพอใจกับการแกว่งแขนและแกว่งแขนอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 - 40 นาที ต่อมาผู้เขียนได้ทำการวิจัยโดยนำท่าแกว่งแขนไปถ่ายทอดให้แก่ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวอีก 60 ครอบครัว ผลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังออกกำลังกายได้ 9 สัปดาห์ พบว่า ผู้สูงอายุ

รู้สึกกระฉับกระเฉงขึ้น การทรงตัวดีขึ้น เป็นหวัดน้อยลง นอนหลับในช่วงกลางคืนได้นานขึ้น ควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ และที่สำคัญคือผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้น เพราะมีลูกหลานคอยเอาใจใส่ และช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยกระตุ้นความผูกพันภายในครอบครัวให้มีเพิ่มขึ้น

ขั้นตอนในการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขน

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้สูงอายุ สมาชิกในครอบครัวควรกระตุ้นผู้สูงอายุให้แกว่งแขน วันละ 30 - 40 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน อย่างน้อย 8 สัปดาห์ (Elasawy & Higgins, 2011) โดยควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนแกว่งแขน และผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการใช้ท่าผ่อนหย่อนภายหลังแกว่งแขนเสร็จสิ้น ซึ่งผู้สูงอายุสามารถแกว่งแขนได้ทุกเวลา คือ เวลาเช้า กลางวัน และเวลาค่ำ หรือแม้แต่เวลาว่าง แต่หากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ควรนั่งพักสัก 30 นาที แล้วจึงค่อยแกว่งแขน (พระโพธิธรรม, 2011) โดยขั้นตอนในการออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ใช้เวลา 5 นาที คือ

1) การอบอุ่นร่างกาย โดยการอบอุ่นข้อ

- เริ่มจากศีรษะใช้วิธีก้ม-เงย หันหน้าไปด้านซ้ายและขวา 10 ครั้งไม่ต้องหยุด

- หัวไหล่ หมุนหัวไหล่ซ้าย ๆ ในระนาบด้านหน้าและด้านหลัง 10 ครั้ง

- ใช้มือทั้งสองข้างจับเอว ยืนลำตัวตรงและบิดตัวไปด้านซ้ายและขวา 10 ครั้ง

- หัวเข่า โดยการงอเข่า แกว่งขาไปข้างหน้าและข้างหลัง ทำทีละข้าง ข้างละ 10 ครั้ง

- ข้อเท้า ใช้วิธีกระดกปลายเท้าขึ้น-ลง ซ้าย ๆ ข้างละ 10 ครั้ง

2) ยืดกล้ามเนื้อ

- ยืนตัวตรงเท้าชิดกันและชูแขนเหนือศีรษะ พร้อมเขย่งปลายเท้า นับ 1 - 10 แล้วยืดลำตัว

- ยืนตรงให้เท้าห่างกัน 1 ช่วงไหล่ ชูแขนสองข้างโดยให้ชิดหูตลอดเวลา พร้อมกับยืดลำตัวไปด้านซ้ายและขวา นับ 1-10

- ยืนตรงให้เท้าห่างกัน 1 ช่วงไหล่ ประสานมือเหยียดแขนไปด้านหน้าระดับหน้าอก เหยียดแขนให้สุดและเปิดสะบักออก ยึดค้างไว้ นับ 1 - 10

- ยืนตรงให้เท้าห่างกัน 1 ช่วงไหล่ ประสานมือเหยียดแขนไปด้านหลัง ยกแขนขึ้นเท่าที่ทำได้ ยึดค้างไว้ นับ 1 - 10

- ยืนตรงให้เท้าห่างกัน 1 ช่วงไหล่ ยกแขนขึ้นตั้งฉากกับลำตัวไปด้านหน้าระดับหน้าอก มืออีกข้างประคองข้อศอกดึงเข้าชิดหน้าอก ยึดค้างไว้ นับ 1 - 10 สลับทำที่ละข้าง

ระยะที่ 2 คือ ระยะการแกว่งแขน มีด้วยกัน 2 ท่า รายละเอียดดังต่อไปนี้

ท่าที่ 1 การแกว่งแขนพร้อมกันในท่ายืนตรง ใช้เวลาแกว่งแขนประมาณ 15 นาที

1. ให้ผู้ออกกำลังกายยืนตรง เท้าทั้งสองข้างแยกห่างเท่ากับช่วงไหล่
2. ปลอยมือสองข้างลง หันอุ้งมือไปข้างหลัง
3. เหวดั่งตรง เหยียดหลัง ผ่อนคลายกระดูกคอ
4. ลงน้ำหนักไปที่เท้า
5. แกว่งแขนซ้ายและแขนขวาพร้อมกันไปข้างหลัง โดยระดับความสูงของแขนให้เป็นไปตามธรรมชาติ แล้วแกว่งแขนซ้ายและแขนขวาพร้อมกันไปข้างหน้าโดยระดับความสูงของแขนให้เป็นไปตามธรรมชาติ (นับ 1) แล้วทำลักษณะนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบ 15 นาที

ท่าที่ 2 การแกว่งแขนสลับแขนในท่ายืนตรง ใช้เวลาแกว่งแขนประมาณ 15 นาที

1. ให้ผู้ออกกำลังกายยืนตรง เท้าทั้งสองข้างแยกห่างเท่ากับช่วงไหล่
2. ปลอยมือสองข้างลง หันอุ้งมือไปข้างหลัง
3. เหวดั่งตรง เหยียดหลัง ผ่อนคลายกระดูกคอ
4. ลงน้ำหนักไปที่เท้า
5. แกว่งแขนขวาไปข้างหลังพร้อมกับแกว่งแขนซ้ายไปข้างหน้า โดยระดับความสูงของแขนให้เป็นไปตามธรรมชาติ แล้วแกว่งแขนขวาไปข้างหน้าพร้อมกับแกว่งแขนซ้ายไปข้างหลัง โดยระดับความสูงของแขนให้เป็นไปตามธรรมชาติ (นับ 1) แล้วทำลักษณะนี้ไปเรื่อย ๆ

จนครบ 15 นาที

ระยะที่ 3 คือระยะการผ่อนคลาย ใช้เวลา 5 นาที เป็นช่วงหลังการออกกำลังกาย โดยการอุ้มข้อต่าง ๆ และการยืดกล้ามเนื้อเหมือนระยะที่ 1 อีกครั้ง

หลังทำให้ผู้สูงอายุเดินพักตามสบายเพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

ในตำราการบริหารการแกว่งแขน ซึ่งเรียบเรียงโดย “รัศมีธรรม” (มูลนิธิรัศมีธรรม, 2554) ได้อธิบายเคล็ดวิชาในการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนไว้ 16 ประการดังนี้

1. ส่วนบนปล่อยให้ว่าง คือต้องปล่อยศีรษะให้ว่าง อย่าคิดฟุ้งซ่าน มีสมาธิแน่วแน่ ควรแกว่งแขนอย่างตั้งใจ มีสติ
2. ส่วนล่างควรให้แน่น คือ ส่วนล่างของร่างกายได้บั้นเอวลงไปต้องให้ลมปราณสามารถเดินได้สะดวก
3. ศีรษะให้แขวนลอย โดยควรปล่อยศีรษะสบาย ๆ ตั้งตรง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อลำคอ ไม่เกร็งมองตรง
4. ปากปล่อยให้เรียบสงบตามปกติ ให้หุบปากเพียงเล็กน้อยโดยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรหุบปากแน่นหรืออ้าปากไปตามจังหวะที่ออกแรงแกว่งแขน
5. ทรวงอกเบาเหมือนนุ่น โดยผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนบนทรวงอก
6. หลังยืดตรง ไม่แอ่นหน้าแอ่นหลัง หรือก้มตัวจนหลังโก่ง
7. บั้นเอวตั้งตรงเป็นแกนเพลลา คือบั้นเอวต้องอยู่ในลักษณะตรง
8. ลำแขนแกว่งไกว คือต้องแกว่งแขนทั้งสองข้างไปมาได้จังหวะอย่างสม่ำเสมอ
9. ข้อศอกปล่อยให้ลดต่ำตามธรรมชาติ คือขณะแกว่งแขนควรให้ข้อศอกงอเล็กน้อยตามธรรมชาติ
10. ข้อมือปล่อยให้หนักหน่วง คือ ขณะแกว่งแขนควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ข้อมือ มือไม่หดเกร็งจะรู้สึกคล้ายมือหนักเหมือนมีลูกตุ้มถ่วงอยู่ปลายแขน
11. สองมือพายไปตามจังหวะแขน หมายถึง ขณะแกว่งแขน ฝ่ามือด้านในหันไปด้านหลัง ทำท่าคล้ายกับกำลังพายเรือ

12. ช่วงท้องปล่อยตามสบาย โดยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณช่องท้อง

13. ช่วงขาผ่อนคลาย โดยขณะที่ยืนให้เท้าทั้งสองแยกห่างกันพอควร ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ช่วงขา

14. บั้นท้ายควรให้งอนขึ้นเล็กน้อย คือ ระหว่างทำกายบริหารควรขมิบทวารหนัก คล้ายยกสูงให้หดยาเข้าไปในลำไส้

15. สันเท้ายื่นถ่วงน้ำหนักเสมือนก้อนหิน คือ ขณะแกว่งแขน ควรยืนด้วยสันเท้าที่มั่นคง ยึดแน่นเหมือนก้อนหิน ไม่มีการสั่นคลอน

16. ขณะยืนปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้างจิกแน่นกับพื้นเพื่อยึดให้มั่นคง

การสนับสนุนจากครอบครัวในการแกว่งแขนของผู้สูงอายุ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 มุ่งเน้นการสร้างครอบครัวเข้มแข็ง ด้วยการส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันภายในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีการจัดการสุขภาพที่ดี มีความสามารถในการพึ่งตนเอง และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงในบริบทสังคมไทยภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2553) ส่งผลให้เกิดการสร้างเครือข่ายเพื่อดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมากขึ้น แต่การดำเนินงานยังคงเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการสอนสุขศึกษา วิทยากรบรรยายในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาที่ต่อเนื่อง แม้การออกกำลังกายจะได้รับการรณรงค์และมองเห็นภาพในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เด่นชัดมากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ แต่การส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายร่วมกับผู้สูงอายุยังขาดการดำเนินการที่จริงจัง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2553) ทำให้ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง

การสนับสนุนจากครอบครัวในการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนของผู้สูงอายุสามารถทำได้ 4 ด้าน (Orsega-Smith, Payne, Mowen, Ho, & Godbey, 2007; Chiang, Seman, Belza, Tsai, 2008) คือ การสนับสนุน

ด้านอารมณ์ ด้านการสะท้อนกลับพฤติกรรม การแกว่งแขน ด้านความรู้เกี่ยวกับการแกว่งแขนและด้านทรัพยากร

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์

สมาชิกในครอบครัวสามารถให้การสนับสนุนด้านอารมณ์แก่ผู้สูงอายุ โดยแสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้สูงอายุเหนื่อยจากการออกกำลังกาย ต้องคอยดูแลเอาใจใส่ขณะแกว่งแขน ให้กำลังใจผู้สูงอายุอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีพลังในการแกว่งแขนอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนต้องแสดงความรักความผูกพัน ยอมรับนับถือและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุต้องการมีอายุยืนยาวขึ้น เพื่อจะได้อยู่กับลูกหลาน ทำให้เกิดแรงขับเคลื่อนภายในจิตใจได้ดำเนินของผู้สูงอายุให้มีการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนเพื่อให้ตนมีสุขภาพแข็งแรง และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

2. การสนับสนุนด้านการสะท้อนกลับพฤติกรรม การแกว่งแขน

คือการที่สมาชิกในครอบครัวให้ข้อมูลป้อนกลับพฤติกรรมของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยต้องคอยเตือนให้ผู้สูงอายุทราบว่ามีการแกว่งแขนถูกต้องหรือไม่ ควรปรับปรุงการแกว่งแขนอย่างไร ได้เวลาครบถ้วนหรือเปล่า เพราะการพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับการแกว่งแขนของตนเองจะช่วยให้ผู้สูงอายุมองเห็นพฤติกรรมแกว่งแขนของตนเอง และช่วยให้ผู้สูงอายุมีการประเมินพฤติกรรมแกว่งแขนของตนเอง ทำให้ทราบจุดดีและสิ่งที่ควรปรับปรุง ซึ่งช่วยให้การแกว่งแขนของผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สิ่งสำคัญคือสมาชิกในครอบครัวต้องแกว่งแขนเป็นแบบอย่างให้ผู้สูงอายุเห็น เพราะการมองเห็นสมาชิกในครอบครัวออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนจะเสริมแรงให้ผู้สูงอายุมองเห็นว่าการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนมีประโยชน์ และจะยอมรับการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนในที่สุด

3. การสนับสนุนด้านความรู้เกี่ยวกับการแกว่งแขน

โดยสมาชิกในครอบครัวต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการแกว่งแขน บอกประโยชน์ของการแกว่งแขน แลกเปลี่ยนเทคนิคการแกว่งแขนกับผู้สูงอายุ และให้

คำปรึกษาเมื่อเกิดปัญหาขณะแกว่งแขน เพราะการได้รับข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการแกว่งแขน จะช่วยให้ผู้สูงอายุมองเห็นประโยชน์ของการแกว่งแขนที่จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุพร้อมที่จะแกว่งแขนมากยิ่งขึ้น

4. การสนับสนุนด้านทรัพยากร

สมาชิกในครอบครัวต้องให้การช่วยเหลือในรูปวัตถุหรือสิ่งของ เวลา เงินทอง เช่น นำผู้สูงอายุไปเข้าอบรมการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถแกว่งแขนได้อย่างถูกเทคนิคและไม่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ และควรจัดสถานที่ที่เหมาะสมในการแกว่งแขนให้ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัย สะดวกที่จะแกว่งแขน และไม่เกิดการบาดเจ็บขณะแกว่งแขน หรือคอยช่วยเหลือจัดเตรียมน้ำดื่มไว้ให้หลังผู้สูงอายุแกว่งแขนเสร็จสิ้น ซึ่งการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวด้านทรัพยากร จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีสิ่งอำนวยความสะดวกในการแกว่งแขนและไม่กลัวการบาดเจ็บ ทำให้กล้าที่จะออกกำลังกาย

การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวที่กล่าวมาข้างต้น จัดเป็นการสนับสนุนทั้งทางตรงและทางอ้อม การสนับสนุนทางตรง หมายถึง การที่สมาชิกในครอบครัวพยายามที่จะควบคุมให้ผู้สูงอายุแกว่งแขนหรือกระทำการที่ส่งผลต่ออารมณ์ของผู้สูงอายุให้มีการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขน หรือคอยแนะนำแหล่งประโยชน์และรับผิดชอบช่วยเหลือผู้สูงอายุให้ออกกำลังกายโดยการแกว่งแขน ส่วนการสนับสนุนทางอ้อมคือการที่สมาชิกในครอบครัวคอยกระตุ้นผู้สูงอายุให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยไม่เข้าไปควบคุมการแกว่งแขนของผู้สูงอายุโดยตรง ปล่อยให้ผู้สูงอายุควบคุมหรือรับผิดชอบต่อแกว่งแขนด้วยตัวเอง

เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนได้อย่างต่อเนื่อง ยั่งยืน สมาชิกในครอบครัวต้องช่วยผู้สูงอายุเอาชนะอุปสรรคในการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนและเสริมสร้างปัจจัยที่เอื้อต่อการ

แกว่งแขน ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์สูงสุดและประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขน สิ่งสำคัญที่สมาชิกในครอบครัวควรกระทำคือควรมีการตั้งเป้าหมายร่วมกับผู้สูงอายุว่า ในแต่ละวันจะออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนในปริมาณมากน้อยเพียงใด สัปดาห์ละกี่วัน และควรสร้างทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการแกว่งแขนให้แก่ผู้สูงอายุ สร้างความมั่นใจให้ผู้สูงอายุให้การเสริมแรงทางด้านบวกแก่ผู้สูงอายุ ทำให้การออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนเป็นเรื่องสนุกสำหรับผู้สูงอายุ และช่วยผู้สูงอายุให้สามารถปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ที่มึสุขภาพเมื่อพบปัญหาในขณะออกกำลังกายโดยการแกว่งแขน (Nied & Franklin, 2002)

บทสรุป

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทำได้โดยสมาชิกในครอบครัว สิ่งสำคัญสมาชิกในครอบครัวต้องเข้าถึงความต้องการของผู้สูงอายุและคอยสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนทั้งด้านอารมณ์ ด้านการสะท้อนกลับพฤติกรรม การแกว่งแขน ด้านความรู้เกี่ยวกับการแกว่งแขน และด้านทรัพยากร ตลอดจนต้องพยายามช่วยผู้สูงอายุให้สามารถเอาชนะอุปสรรคที่ขัดขวางการออกกำลังกายและช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุให้มีการออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ก่อนที่จะพัฒนาทักษะของผู้สูงอายุให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายโดยการแกว่งแขน สมาชิกในครอบครัวจำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะในการแกว่งแขน ต้องพัฒนาความสามารถในการสังเกตอาการผิดปกติและภาวะแทรกซ้อนของผู้สูงอายุขณะแกว่งแขน และมีเทคนิคในการชักชวนผู้สูงอายุให้มีการควบคุมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวสามารถถ่ายทอดทักษะต่าง ๆ ให้แก่ผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- นางนุช เพ็ชรรวง และ ธิติมาศ หอมเทศ. (2554). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชนบท. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 12(2) : 7-13.
- มูลนิธิธรรม. (2554). *กายบริหารแกว่งแขน เพื่อบำบัดโรค* เชียงใหม่ : ธีรสาส์น พับลิชเชอร์
- เรืองศักดิ์ ศิริผล. (2542). *การออกกำลังกายกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด : การทบทวนองค์ความรู้กับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน*. นนทบุรี : สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2554). *จดหมายข่าว : ประชากรสูงอายุ นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล*.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2553). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). *ตัวชี้วัดที่สำคัญของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2554*. กรุงเทพมหานคร. สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). *การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรและสุขภาพจิต พ.ศ. 2554*. กรุงเทพมหานคร. สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- Belza, B., Walwick, J., Shiu-Thornton, S., Schwartz, S., Taylor, M., & LoGerfo, J. (2004). Older adult perspectives on physical activity and exercise: Voices from multiple cultures. *Preventing Chronic Disease*, 1(4) : 4-28.
- Bonaiuti, D., Shea, B., & Lovine, R. (2003). Review: Exercise reduces bone loss from the spine in postmenopausal women. *Evidence-Based Nursing*, 50(6) : 1-3.
- Chiang, K. C., Seman, L., Belza, B., & Tsai, J. H. C. (2008). It is our exercise family: Experiences of ethnic older adults in a group-based exercise program. *Preventing Chronic Disease*, 5(1) : 1-12.
- Elasawy, B., Higgins, K. E. (2011). Physical activity guidelines for older adults *American Academy of Family Physicians*, 81(1) : 55-59.
- Nied, R. J., & Franklin, B. (2002). Promoting and prescribing exercise for the elderly. *American Academy of Family Physicians*, 65(3) : 419-426.
- Orsega-Smith, E. M., Payne, L. L., Mowen, A. J., Ho, C., & Godbey, G. C. (2007). The role of social support and self-efficacy in shaping the leisure time physical activity of older adults. *Journal of Leisure Research*, 39(4) : 705-727.
- Reanick, B., Orwig, D., Magaziner, J., & Wynne, C. (2002). The effect of social support on exercise behavior in older adult. *Clinical Nursing Research*, 11(1) : 52-70.
- Rinder, M. R., Spina, R. J., Peterson, L. R., Koenig, C. J., Foprence, C. R., & Ehsani, A. A. (2004). Comparison of effects of exercise and diuretic on left ventricular geometry, mass, and insulin resistance in older hypertensive adult. *American Journal of Physiology. Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 287(2) : 360-368.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174 : 801-809.