



รูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

โดยการมีส่วนร่วมของประชาชน โชนลำดวน

ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม

The Exercise Promotion for Elderly by the People Participation

in Lamduan zone NongMekSubdistric,

NachuakDistric, Mahasarakham Province.

สมัย ทองพูล

นิสิตสาธิตการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

สันติสิทธิ์ เขียวเงิน

คณะสาธิตการศึกษาศาสตร มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

สังกัด เชื้อล้นฟ้า

สำนักงานสาธิตการศึกษจังหวัดมหาสารคาม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของประชาชน กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนา 30 คน และ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการพัฒนา 57 คน ดำเนินการวิจัยโดยการวางแผนแบบมีส่วนร่วม เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการถอดบทเรียน การสนทนากลุ่ม การสังเกต การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้ Content Analysis เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถาม แบบบันทึกการทดสอบภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ Paired t-test ผลการศึกษาพบว่า ได้รูปแบบการ

ส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของประชาชน เรียกว่า “ร่างผ้าขาวม้า” มี 8 กิจกรรม คือ 1) ประชุมเชิงปฏิบัติการการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 2) กิจกรรมการอบรมผู้นำออกกำลังกาย 3) กิจกรรมทดสอบภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย 4) กิจกรรมการออกกำลังกายร่างผ้าขาวม้า 5) กิจกรรมประชาสัมพันธ์ 6) การให้คำปรึกษา 7) จัดตั้งระเบียบข้อบังคับ ชมรม ร่างผ้าขาวม้า และ 8) เผยแพร่การออกกำลังกาย ร่างผ้าขาวม้า โชนลำดวน ผ่านสื่อสาธารณะ รูปแบบดังกล่าวส่งผลให้ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยน้ำหนัก รอบเอว ต้นนิมวลกาย ลดลง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.05) ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา, ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและลำตัวส่วนบน, ความทนทานแบบแอโรบิค, ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อ hamstring,



ความยืดหยุ่นของลำตัวส่วนบนและแขน ความคล่องแคล่วและการทรงตัวขณะเคลื่อนไหว ดีกว่าก่อนดำเนินการ และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < 0.05) สรุป รูปแบบการออกกำลังกาย เป็นไปตามความต้องการของประชาชนโดยแท้จริง สำหรับปัจจัยแห่งความสำเร็จ เกิดจากการมีส่วนร่วมของประชาชนทุกภาคส่วน มีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบที่ชัดเจน และการสนับสนุนงบประมาณ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ มีกลไกการนิเทศติดตามเป็นประจำ และสื่อสารสาธารณะ

คำสำคัญ : รูปแบบ ผู้สูงอายุ ส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

Abstract

This action research was aimed to identify the exercise patterns of promoting doing exercise for the elderly by the participation among the people. The stakeholders comprise thirty participants of the development and fifty-seven key informants for the development. The research was processed through planning and the qualitative data were collected through lesson learned, group discussion, observation and knowledge sharing. The qualitative data were analyzed through content analysis meanwhile the quantitative data were collected through questionnaire for health status and physical fitness test. The employed statistics were frequency, percentage, means, standard deviation meanwhile the statistics employed to test the hypothesis was Paired t-test. The results revealed that eight activities of the

implementation process according to the model of promoting doing exercise for the elderly through the community participation were 1) workshop on the exercise pattern for the elderly, 2) workshop for exercise leader, 3) Activities for physical fitness and health test, 4) perform the exercise pattern namely “Ram Wong PhaKho Ma” 5) launch the campaign to promote doing exercise for the elderly, 6) advice, 7) establish the rules of the club for “Ram Wong PhaKho Ma” Lamduan zone and, 8) assimilate “Ram Wong PhaKho Ma” Lamdaun zone to the public. This model decreased the average body weight, waist circumference, and body mass index (BMI) and were statistic significantly (p -value < 0.05) The average score of the strength of leg, arms, and upper trunk muscle, aerobic endurance, the flexibility of back muscle and hamstring, upper trunk and arms, the agility and balance of the motion were better than pre-experiment and were statistic significantly (p -value < 0.05) In conclusion, according to the process to get stakeholders involved with exercise promotion among the elderly, the good practice was introduced and successful factors of the community participation were the involvement of all parts of stakeholders, the clear path of responsibility, the budget supporting from local Health Assurance Fund as Local Administration office, the continuation of the campaign, and the routine



supervision, and the continue public communications.

Key word : Model, Elderly, The Exercise Promotion for Elderly.

บทนำ

องค์การสหประชาชาติได้ประเมินสถานการณ์ว่าปี พ.ศ. 2544-2643 (2001-2100) จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2558) ประเทศไทย มีประชากร 64.9224 ล้านคน มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เท่ากับ 10.0214 ล้านคน ร้อยละ 15.436 ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป เท่ากับ 6.7052 ล้านคน ร้อยละ 10.328 (ข้อมูล ณ วันที่ 19 กันยายน 2557) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากรที่ผ่านมา พบว่า สัดส่วนประชากร ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ และจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วข้างต้น การเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาที่จะตามมา ถือว่าเป็นเรื่องจำเป็นเร่งด่วน ซึ่งโดยทั่วไปจะพบว่าปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุเป็นปัญหาพื้นฐาน อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น ผิวหนังแห้งเหี่ยว การรับรู้ต่างๆ ลดลง ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานช้าลง ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย ซึ่งโรคที่มักจะพบได้บ่อย ได้แก่ โรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ กระดูก ปวดข้อ ข้อเข่าเสื่อม ภาวะความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น (กระทรวงสาธารณสุข, 2557 : 10)

ปี 2558 จังหวัดมหาสารคาม มีผู้สูงอายุ จำนวน 146,945 คน แยกเป็น เพศชาย จำนวน 66,078 คน เพศหญิง 80,867 คน ส่วน อำเภอนาเชือก มีผู้สูงอายุ จำนวน 7,925 คน แยกเป็นเพศชาย 3,519 คน เพศ

หญิง 4,406 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม, 2558) การที่จังหวัดมหาสารคามมีผู้สูงอายุมาก ส่งผลกระทบทางด้านต่างๆ เช่นปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ปัญหาทางด้านจิตใจ และปัญหาด้านร่างกาย ซึ่งตามปกติผู้สูงอายุจะมีสุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม ไม่แข็งแรง ตามวัย จึงจำเป็นต้องมีผู้ดูแล และต้องดูแลเอาใจใส่สุขภาพตนเองเป็นพิเศษ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุซึ่งส่งผลในการป้องกันปัญหาสุขภาพทางด้านร่างกาย และทำให้สุขภาพทางด้านจิตใจดีขึ้นได้ ประกอบกับ การขับเคลื่อนวาระจังหวัดมหาสารคามสู่การปฏิบัติระดับอำเภอ ตำบล หมู่บ้าน ในโอกาสที่จังหวัดมหาสารคาม ครบรอบ 150 ปี ในปี 2558 ได้มีการกำหนดวาระจังหวัดมหาสารคาม ในด้านที่ 5 คือ รมรงค์ด้านสุขภาวะ ออกกำลังกาย ชีบชีปลอดภัย รักษาวินัยจราจร (ชยาวุธ จันทร, 2558) ซึ่งผู้ว่าราชการจังหวัดมหาสารคาม เล็งเห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพของประชาชน เป็นสำคัญ

ตำบลหนองเม็ก มี 20 หมู่บ้าน มีผู้สูงอายุ จำนวน 738 คน ในจำนวนนี้มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน จำนวน 88 คน โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 79 คน เป็นทั้งโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง จำนวน 34 คน และโรคอื่นๆ จำนวน 40 คน ซึ่งโรคเหล่านี้ สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย และจากการสำรวจ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมพึงประสงค์จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 7.78 ซึ่งพฤติกรรม ที่ปฏิบัติน้อยที่สุด คือ การออกกำลังกาย (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองเม็ก, 2558) และการบริการทางด้านสาธารณสุขในตำบลหนองเม็ก ให้บริการโดย จนท.สาธารณสุข และ อสม. อย่างต่อเนื่อง ซึ่งยังไม่สามารถแก้ไขปัญหสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุนั้น ไม่มีรูปแบบ และแบบแผนที่ชัดเจน จะมีเพียงการรณรงค์การออกกำลังกาย



สำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัยและจัดขึ้น ปีละ 1 ครั้ง
เท่านั้นและมีการศึกษาวิจัยหลายอย่างที่เสนอแนะว่า
การให้ประชาชนที่เผชิญปัญหานั้นๆ ได้มีส่วนร่วมทุกๆ
ขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาของตนเอง จะช่วยให้
เกิดผลดีต่อการนำไปสู่การปฏิบัติระยะยาวได้ สำหรับ
การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action
Research) เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชน เพื่อ
พิจารณาปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหการออกกำลังกาย
ในผู้สูงอายุ อย่างแท้จริง ผ่านกระบวนการคิดเอง
ทำเอง และ แก้ไขปัญหาเอง เน้นให้ทุกคนแสดงความ
คิดเห็น โดยใช้กระบวนการวางแผนแบบมีส่วนร่วม
(Appreciation Influence Control : A-I-C) โดย
ตำบลหนองเม็ก ได้คัดเลือกหมู่บ้านโซนลำดวนเป็น
ต้นแบบในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกาย
สำหรับผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของประชาชน
โซนลำดวน ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัด
มหาสารคาม
2. เพื่อศึกษาผลการดำเนินงานตามรูปแบบ
การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โซนลำดวน ตำบล
หนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลง
ภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อน
และหลังการดำเนินการออกกำลังกาย
4. เพื่อศึกษาปัจจัยแห่งความสำเร็จของการ
พัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโดย
การมีส่วนร่วมของประชาชน โซนลำดวน ตำบลหนอง
เม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่องรูปแบบการออกกำลังกาย
สำหรับผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของประชาชน โซน
ลำดวน เป็นรูปแบบการวิจัย เชิงปฏิบัติการ (Action
Research) โดยประยุกต์ใช้หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการ
ตามแนวคิดของ Kemmis and McTaggart
(McTaggart, 1997 อ้างในวรรณดี สุทธิธารกร, 2556)
ประกอบด้วย 4 ระยะ และมีขั้นตอนการดำเนินงาน 8
ขั้นตอน ดังนี้

ระยะที่ 1 การวางแผน (Planning)

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของชุมชน
ข้อมูลด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครอง
สภาพความเป็นอยู่ของคนในชุมชน บริบทชุมชน

ขั้นตอนที่ 2 แต่งตั้งคณะทำงาน และจัดทำ
คำสั่งมอบหมายงานประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาจำนวน
30 คน ประกอบด้วยจนท.รพ.สต.หนองเม็ก 2 คน,
พยาบาลวิชาชีพ รพ.นาเชือก 1 คน,ผอ.กองสาธารณสุขฯ
อบต.หนองเม็ก 1 คน, กำนัน 1 คน,ผู้ใหญ่บ้านโซน
ลำดวน 3 หมู่บ้าน 3 คน,นายกอบต.หนองเม็ก 1 คน,
ส.อบต. 3 คน, อสม.3 คน, นักกายภาพบำบัด 1 คน,
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา 1 คน และตัวแทนผู้สูงอายุ
13 คน

2. ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการพัฒนา จำนวน
57 คนเนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิง
ปฏิบัติการ และมีการทดสอบค่าเฉลี่ยด้านภาวะสุขภาพ
และสมรรถภาพทางกาย ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการ
พัฒนา ก่อนและหลังการดำเนินการ จึงใช้เกณฑ์ในการ
คัดเลือก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria) คือ

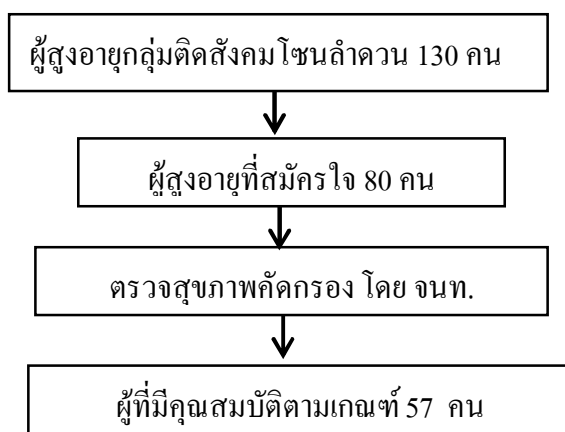
- 1) ผู้สูงอายุ 60ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง จัดอยู่ใน
กลุ่มติดสังคม 2) การไต่ถามปกติและสามารถพูดสื่อสาร
ได้ 3) สามารถออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายได้



4) ผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาเรื่องโรคกระดูก และกล้ามเนื้อ 5) เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะครบถ้วน และ 6) ยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัย

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) ดังนี้ คือ 1) มีอาการเจ็บป่วยระหว่างวิจัย 2) ผู้สูงอายุที่เสียชีวิตระหว่างวิจัย 3) ผู้สูงอายุมีระยะเดินทางออกนอกพื้นที่ และ 4) ผู้ป่วยความดันโลหิตที่ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ (สูงกว่า 160/100 มม.ปรอท)

ขั้นตอนการคัดเลือก ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ในการศึกษาครั้งนี้ แสดงตามแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 แสดงขั้นตอนการคัดเลือกผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

ขั้นตอนที่ 3 จัดเวทีชุมชน เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จัดลำดับความสำคัญของปัญหา และหาแนวทางแก้ปัญหา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะที่ 1 ประกอบด้วย

1.แบบสัมภาษณ์โครงสร้าง เป็นเครื่องมือที่ใช้สัมภาษณ์ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ประกอบด้วยส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและ ส่วนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

2.แบบสนทนากลุ่ม/ประชุมเชิงปฏิบัติการ สำหรับ แกนนำชุมชน และผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 การปฏิบัติ (Action)

ขั้นตอนที่ 4 ปฏิบัติตามแผนที่ชุมชนได้ร่วมกันกำหนดขึ้น ตามบทบาทหน้าที่

ขั้นตอนที่ 5 ทดสอบภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อนและหลังดำเนินงาน

การทดสอบภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย 6 สถานี (Rikli&Jone, 1999b อ้างใน ศรีวรรณ ปัญติ, 2551) สถานีที่ 1 ทดสอบการลุกจากเก้าอี้ในเวลา 30 วินาที (30-second chair stand test) สถานีที่ 2 ทดสอบการงอข้อศอก (arm curl test) สถานีที่ 3 วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว และ การทดสอบการยกขาสูง 2 นาที (2-minute test) สถานีที่ 4 ทดสอบความยืดหยุ่นของหลังและขา-น่องเก้าอี้และเอว



แตะ (chair sit-and-reach test) สถานีที่ 5 ทดสอบความยืดหยุ่นของแขนและ สถานีที่ 6 ทดสอบการลุกขึ้นจากเก้าอี้ เดินไป 8 ฟุต และเดินกลับมานั่ง (8-foot-up-and-of-test)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะที่ 2 ประกอบด้วย 1) แบบบันทึกการออกกำลังกาย 2) แบบทดสอบภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ผู้สูงอายุและ 3) เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้สูงอายุประกอบด้วยสายวัดรอบเอว, เครื่องชั่งน้ำหนัก พร้อมที่วัดส่วนสูง, เทปกา, ตรีเมตร, น้ำหนัก 5 ปอนด์ 1 อัน และ 8 ปอนด์ 1 อัน, สายเมตรใช้วัดพื้นที่ 1 อัน, เก้าอี้สำหรับนั่ง 8 ตัว, อุปกรณ์จับเวลา, เครื่องมือกดนับจำนวน, ไม้บรรทัดความยาวขนาด 24 นิ้ว, กรวยจราจร, ดินสอ/ปากกาและ ป้ายบอกสถานี

ระยะที่ 3 การสังเกต (Observation)

ขั้นตอนที่ 6 คณะทำงานวิจัย ติดตาม สนับสนุน ให้คำแนะนำ เก็บข้อมูลระหว่างดำเนินการ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะที่ 3 ประกอบด้วย 1) แบบสังเกต โดยจดบันทึก คำพูด หรือกิจกรรม ตลอดจนเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในระหว่างดำเนินการวิจัย และ 2) กล้องถ่ายภาพ เครื่องบันทึกเสียง เพื่อบันทึกภาพและเสียง สภาพทั่วไปและกิจกรรมระหว่างดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 4 การสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflection)

ขั้นตอนที่ 7 จัดเวทีชุมชน/สนทนากลุ่มย่อย เพื่อเสนอผลการปฏิบัติในการแก้ปัญหา รับข้อเสนอแนะ การแก้ปัญหาจากชุมชนเพิ่มเติมรวมทั้งสะท้อนผลการปฏิบัติงาน

ขั้นตอนที่ 8 ประชุมคณะทำงาน เพื่อถอดบทเรียน สรุปปัจจัยแห่งความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรคการดำเนินงาน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะที่ 4 ประกอบด้วย 1) แบบสนทนากลุ่ม/แบบ

สังเกตใช้สำหรับบันทึกกิจกรรมการคืนข้อมูล 2) แบบสัมภาษณ์เจาะลึก โดยจดบันทึกคำพูด หรือกิจกรรมของผู้สูงอายุและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ตลอดจนเหตุการณ์ต่างๆ ในการคืนข้อมูลแก่ชุมชน

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือในการทำวิจัยทุกชุดได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Validity) จากผลการพิจารณาตัดสินของผู้เชี่ยวชาญจากสูตรของ Rowinelli และ Hambleton (Rowinelli and Hambleton, 1977 : อ้างใน ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ, 2539 : 248-249)

$$\text{สูตร IOC} = \sum R / N$$

เมื่อ IOC = ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม คำตอบกับเนื้อหาตามความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ

$$R = \text{คะแนนความคิดเห็นรวมของ}$$

ผู้เชี่ยวชาญ

$$N = \text{จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด}$$

กำหนดให้ค่า IOC (Index of Congruence) มีค่า 0.5 ขึ้นไป จึงจะถือว่าวัดได้สอดคล้องกัน ทั้งนี้ ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน เห็นตรงกัน 2 ใน 3 ท่าน ถือว่าเครื่องมือมีความถูกต้องและมีความตรงตามเนื้อหา โดยนำเครื่องมือเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ประสบการณ์ในการทำวิจัยตรวจสอบจำนวน 3 ท่านพบว่า ได้ค่า IOC ระหว่าง 0.66-1.00 ทุกข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จาก เก็บข้อมูลจากการถอดบทเรียน การสังเกต การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) โดยการจัดหมวดหมู่เชิงเนื้อหา

2. ข้อมูลเชิงปริมาณ

2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย วิเคราะห์ด้วย สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน



ร้อยละ ค่าสูงสุด ต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน

2.2 เปรียบเทียบคะแนนภาวะสุขภาพ
และสมรรถภาพทางกายของกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วน
เสียก่อนและหลังดำเนินงานใช้สถิติPaired t-test

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ผ่านการพิจารณาและอนุมัติ
จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขา
สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เลขที่
การรับรอง PH 013/2559 ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิ
กลุ่มตัวอย่างโดยไม่มีการระบุชื่อในผลการวิจัย พร้อม
ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล สิทธิ
ในการเข้าร่วมการวิจัย สามารถถอนตัวได้โดยไม่มี
ผลกระทบต่อการรักษาพยาบาล ข้อมูลที่ได้ถือเป็น
ความลับ นำเสนอในภาพรวมหากมีข้อสงสัยสามารถ
สอบถามได้ตลอดเวลา เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วม
วิจัยจึงได้ลงนามยินยอมในใบพิทักษ์สิทธิของกลุ่ม
ตัวอย่าง

ผลการวิจัย

**ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์รูปแบบการออก
กำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของ
ประชาชน โชนลำตวน ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก
จังหวัดมหาสารคาม**

1. วิเคราะห์สภาพการณ์ปัจจุบันผู้วิจัยได้
ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียโดยใช้แบบ
สัมภาษณ์มีโครงสร้าง จำนวน 57 คน สามารถสรุปได้
ดังนี้

1.1 คุณลักษณะผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
พบว่าส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.4 อายุเฉลี่ย
เท่ากับ 67.12 ปีอายุสูงสุด 81 ปี อายุต่ำสุด 60 ปี
สถานภาพสมรส คู่ ร้อยละ 66.7 ระดับการศึกษา
ประถมศึกษา ร้อยละ 98.2 ส่วนมากไม่มีโรคประจำตัว
ร้อยละ 80.7 เป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 14.0 เป็นโรค

ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 10.5 และอยู่กับครอบครัว
ร้อยละ 98.2

1.2 ลักษณะการออกกำลังกาย สอบถาม
ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 57 คน พบว่าในช่วงสัปดาห์
ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุไม่เคยออกกำลังกาย ร้อยละ 77.2
รองลงมาคือ วิ่ง ร้อยละ 19.3 สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย
นั้น ส่วนมากใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 15-30
นาที ร้อยละ 55.0 และออกกำลังกายในช่วงเช้า ส่วน
การเคลื่อนไหวออกแรงทำงานในชีวิตประจำวัน
ประเภทที่ทำบ่อย คือ ทำนา/ทำสวน/ทำไร่ร้อยละ
77.2 รองลงมาคือทำงานบ้าน/ซักผ้าด้วยมือ/ล้างรถ/
กวาดลานบ้าน ร้อยละ 57.9 ระยะเวลาในการออกแรง
ทำงานในชีวิตประจำวัน คือ 15-30 นาที ต่อวัน ร้อยละ
50.9

1.3 วิเคราะห์สภาพการณ์ปัจจุบัน
สาเหตุของปัญหาที่ผู้สูงอายุไม่ออกกำลังกายได้ดังนี้

1) ด้านคน ได้แก่ ผู้สูงอายุคิดว่าไม่มี
เวลา มีโรคประจำตัว รู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย มีงาน
ประจำ สภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมตามวัย มีอาการปวด
เมื่อยตามกล้ามเนื้อรวมทั้ง ขาดความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง
คิดว่าผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย

2) ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สถานที่ใน
การออกกำลังกาย อยู่ห่างไกล ชุมชนฤดูฝนทำให้เกิด
ปัญหาอุปสรรคในการออกกำลังกาย

3) ด้านสังคมไม่มีผู้นำพาออกกำลังกาย
ด้านความเชื่อวัฒนธรรม สังคม คิดว่าผู้สูงอายุ ไม่
จำเป็นต้องออกกำลังกาย ครอบครัว ไม่สนับสนุนให้
ออกกำลังกาย

4) ด้านหน่วยงานภาครัฐ ไม่มีการ
สนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐอย่างจริงจัง

2. วิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกาย
สำหรับผู้สูงอายุ ขั้นการพัฒนาแผนการปฏิบัติ
(Planning) เป็นกิจกรรมวางแผนและวิเคราะห์รูปแบบ
การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วม
ของประชาชน โชนลำตวน ประกอบด้วย

2.1 กิจกรรมการวางแผน จัดการประชุม
วางแผนแบบมีส่วนร่วมผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนา



จำนวน 30 คน เสนอและแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน รวมทั้งหาแนวทางการดำเนินงานและจัดทำคำสั่งกำหนดหน้าที่รับผิดชอบ

2.2 กิจกรรมจัดเวทีชุมชน เพื่อศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของประชาชน โชนลำตวน ทำความเข้าใจในสภาพปัญหาการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ การส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุร่วมกับชุมชน หาแนวทางแก้ปัญหาร่วมกันโดยการประยุกต์ใช้เทคนิคกระบวนการวางแผนแบบมีส่วนร่วม (A-I-C) ผู้เข้าร่วมประชุม ได้แก่ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนา 30 คน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการพัฒนา 57 คน โดยกำหนดขั้นตอน และกิจกรรมการประชุม รายละเอียดดังนี้

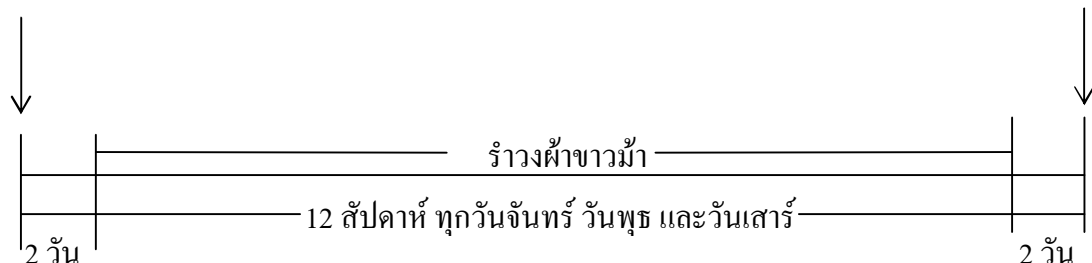
2.2.1 ขั้นตอนการสร้างความรู้ คือ ขั้นตอนให้ความรู้เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องของแนวทางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีผู้วิจัยและทีมผู้ช่วยวิจัยเป็นวิทยากร

2.2.2 วิเคราะห์สถานการณ์ สภาพปัจจุบัน และปัญหาการดำเนินงานเพื่อหารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโชนลำตวน พบว่าสภาพปัจจุบันและปัญหาการดำเนินงาน ดังนี้

1) ขั้นตอน Appreciation : A-1 วิเคราะห์สภาพปัญหา สถานการณ์และรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากไม่มีการออกกำลังกายอย่างเป็นระบบและมีแบบแผน

2) ขั้นตอน Appreciation : A-2 เป็นขั้นตอนกำหนดเป้าหมาย/อนาคตที่ปรารถนาหรือวิสัยทัศน์ แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมประชุมเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 17-18 คน เพื่อหารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับบริบทชุมชนและความต้องการของชุมชนโดยแท้จริง จึงได้นำรูปแบบการออกกำลังกายในแต่ละกลุ่ม แล้วหาข้อตกลงในที่ประชุมร่วมกันเสียงส่วนใหญ่ มีมติเป็นเอกฉันท์ โดยรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโชนลำตวน คือ รำวงผ้าขาวม้า ใช้สถานที่ ลานหน้า กศน.ตำบลหนองเม็ก เวลาตั้งแต่ 17.00 น. เป็นต้นไป 3 วันต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ วันเสาร์ และได้เสนอจัดตั้งชมรมใช้ชื่อชมรมคือ ชมรม “รำวงผ้าขาวม้า โชนลำตวน” โดยวางแผนการออกกำลังกาย รำวงผ้าขาวม้า ดังแสดงตามแผนภาพที่ 2

ทดสอบสมรรถภาพทางกาย



แผนภาพที่ 2 การวางแผนการออกกำลังกายรำวงผ้าขาวม้า



3) ขั้นตอนการสร้างแนวทางการพัฒนา (Influence : I) เป็นขั้นตอนการหาวิธีการและนำเสนอทางเลือกในการพัฒนาการประชุมเชิงปฏิบัติการได้สร้างกิจกรรมการดำเนินงาน คือ การส่งเสริมด้านตัวบุคคล การสนับสนุนจากผู้นำชุมชน การสนับสนุนโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อบต.หนองเม็ก กศน.ตำบลหนองเม็ก การใช้สื่อ การมีส่วนร่วม และการสร้างแรงจูงใจ

4) ขั้นตอนการสร้างแนวทางปฏิบัติ (Control : C) ผลจากการดำเนินงานประชุมเชิงปฏิบัติการ ได้แผนปฏิบัติการพัฒนา ดังนี้ 1) กิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 2) กิจกรรมการอบรมผู้นำการออกกำลังกาย รำวงผ้าขาวม้า 3) กิจกรรมทดสอบภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ 4) กิจกรรมการออกกำลังกายรำวงผ้าขาวม้า 5) กิจกรรมประชาสัมพันธ์เสียงตามสายผ่านหอกระจายข่าว 6) กิจกรรมการให้คำปรึกษาการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ 7) กิจกรรมจัดตั้งระเบียบข้อบังคับ ชมรม รำวงผ้าขาวม้า โชนลำดวน และ 8) กิจกรรมเผยแพร่ผลการดำเนินงาน ผ่านสื่อสาธารณะ

ส่วนที่ 2 ผลการดำเนินงานตามรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โชนลำดวน ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคามรายละเอียด ดังนี้

ขั้นปฏิบัติการตามแผน (Action) จากกระบวนการวางแผนแบบมีส่วนร่วม ได้รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโชนลำดวน สามารถสรุปผลการดำเนินงาน รายละเอียดดังนี้

1. ประชุมเชิงปฏิบัติการการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ อบต.หนองเม็ก เพื่อจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 1 วัน มีผู้เข้ารับการประชุม จำนวน 57 คน โดยเนื้อหาในการประชุมเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ การฝึกปฏิบัติการออก

กำลังกาย ข้อจำกัดในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และแนวทางการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

2. กิจกรรมการอบรมผู้นำการออกกำลังกาย รำวงผ้าขาวม้าโดยการคัดเลือก อสม.ที่มีทักษะพื้นฐานในการออกกำลังกาย และมีความเต็มใจเป็นผู้นำออกกำลังกาย จำนวน 3 คนฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย รำวงผ้าขาวม้า จำนวน 1 วัน

3. กิจกรรมทดสอบภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการออกกำลังกาย รำวงผ้าขาวม้า

4. กิจกรรมการออกกำลังกายรำวงผ้าขาวม้า โดยการผสมผสานการออกกำลังกายวิธีการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า (สุขพัชรา ชัมเจริญ, 2556) มาปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ร่วมกับการใช้ดนตรีบรรเลง แบบรำวงพื้นบ้าน ใช้สถานที่ ลานหน้า กศน.ตำบลหนองเม็ก ระหว่างเดือน มิถุนายน – กันยายน 2559 สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที คือ วันจันทร์ วันพุธ และ วันเสาร์ โดย มีขั้นตอนการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย 5 ท่า ประกอบด้วย 1) ท่าบิดขี้เกียจ สุด สุด 2) ท่าเอียงตัวซ้าย-ขวา ค้างท่า 3) ท่าก้มตัวไปด้านหน้า 4) ท่าก้มหน้าดูดิน และ 5) ท่าเงยหน้าดูฟ้า ใช้เวลา 5 นาที

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง 18 ท่า ประกอบด้วย 1) ท่าบิดขี้เกียจไป-มา 2) ท่าเอียงตัวซ้าย-ขวา 3) ท่าพับศอกไป-มา 4) ท่าตีศอก 5) ท่าดึงผ้า ขึ้น-ลงด้านหน้า 6) ท่าโยกเข้า 7) ท่าดึงผ้าโยกไปมา 8) ท่าบิดสะโพกโยกย้าย 9) ท่าขัดหลัง 10) ท่าสะบัดขัดสะโพก 11) ท่าดันก้อนเมฆ 12) ท่าตีเข้า 13) ท่าโยกเข้า 14) ท่าควบม้าไปทางด้านข้างซ้าย-ขวา 15) ท่าหมุนผ้ารอบตัว 16) ท่าเหวี่ยงแขนซ้าย-ขวา 17) ท่าไม้แป้ง 18) ท่าก้มหมุนครึ่งวงกลม ใช้เวลา 20 นาที



ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5 ท่า ประกอบด้วย 1) ท่าปวดตัว 2) ท่าหงส์กางปีก 3) ท่าเปิดกางปีก 4) ท่ายืดขาด้านหน้า 5) ท่ายืดขาด้านหลัง ใช้เวลา 5 นาที

5. กิจกรรมประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้านมีวัตถุประสงค์เพื่อเชิญชวนให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย ซึ่งได้ดำเนินการประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง

6. กิจกรรมการให้คำปรึกษาการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโดยจัดบริการให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองเม็ก มีพยาบาลวิชาชีพ เป็นผู้ให้คำปรึกษา

7. กิจกรรมจัดตั้ง ระเบียบข้อบังคับ ชมรม รำวงผ้าขาวม้า โชนลำดวนได้จัดประชุมคณะกรรมการเพื่อร่างระเบียบข้อบังคับของชมรม และ ประกาศใช้

8. กิจกรรมเผยแพร่ผลการดำเนินงานผ่านสื่อสาธารณะได้ถ่ายภาพและตัดต่อวีดิทัศน์ เผยแพร่การทำงาน ผ่านสื่อ Online Facebook รพ.สต.หนองเม็ก ในนาม Profile Nongmek Winner

ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

1. ผลการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุพบว่า หลังออกกำลังกาย รำวงผ้าขาวม้า ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยน้ำหนัก เส้นรอบเอว และ ดัชนีมวลกาย ลดลง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ดังแสดงตามตารางที่1

ตารางที่1 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ

ภาวะสุขภาพ n = 57	ก่อนดำเนินการ		หลังดำเนินการ		p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1. น้ำหนัก	55.87	8.64	55.47	8.22	.001*
2. เส้นรอบเอว	83.50	9.41	82.51	8.63	.001*
3. ค่าดัชนีมวลกาย	23.74	3.57	23.58	3.44	.001*

2. ผลการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุพบว่า หลังออกกำลังกาย ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา, ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและลำตัวส่วนบน, ความทนทานแบบ แอโรบิค, ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อ hamstring, ความยืดหยุ่นของลำตัวส่วนบนและแขนเพิ่มขึ้น และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p\text{-value} < 0.05$)ความคล่องแคล่วและการทรงตัวขณะเคลื่อนไหว มีค่าเฉลี่ยลดลง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p\text{-value} < 0.05$)ดังแสดงตาม ตารางที่2



ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ

สมรรถภาพทางกาย n = 57	ก่อนดำเนินการ		หลังดำเนินการ		p
	X	S.D.	X	S.D.	
1.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	12.26	3.79	14.89	2.93	.001*
2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและลำตัวส่วนบน	15.70	3.32	16.91	2.85	.001*
3.ความทนทานแบบแอโรบิก	98.58	33.64	105.51	28.11	.001*
4.ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อ hamstring					
-มือข้างที่เหยียดคือ ซ้าย	4.58	3.93	5.43	3.37	.001*
-มือข้างที่เหยียดคือ ขวา	5.22	3.37	6.22	2.94	.001*
5.ความยืดหยุ่นของลำตัวส่วนบนและแขน					
-มือที่อยู่ข้างบนคือ ซ้าย	-6.00	5.15	-3.75	3.77	.001*
-มือที่อยู่ข้างบนคือ ขวา	-4.57	5.05	-1.64	3.60	.001*
6.ความคล่องแคล่วและการทรงตัวขณะเคลื่อนไหว	9.83	3.50	8.19	1.80	.001*

ขั้นสังเกตผลการปฏิบัติ (Observation)

ระยะเวลาดำเนินการ เดือน มิถุนายน – กันยายน 2559 การสังเกตการปฏิบัติในกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โชนลำตวน ผู้สูงอายุที่ให้ความสนใจ และมีส่วนร่วม เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สรุปการสังเกตผลการปฏิบัติดังนี้

กิจกรรมการออกกำลังกายรำวงผ้าขาวม้า

ดำเนินการ ระหว่างเดือน มิถุนายน – กันยายน 2559 สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที วันจันทร์ วันพุธ และวันเสาร์ โดยมีผู้นำออกกำลังกายที่ผ่านการอบรม เป็นผู้นำพาปฏิบัติจริง ในครั้งที่ 1 ถึง ครั้งที่ 9 ผู้วิจัยได้เฝ้าสังเกตอย่างใกล้ชิด และได้ฝึกปฏิบัติพร้อมผู้นำออกกำลังกายทั้ง 3 คน จากการสังเกตผู้สูงอายุให้ความสนใจเป็นอย่างดี สนุกสนาน ร่าเริง สนุกสนาน ครั้งที่ 10 ถึง ครั้งที่ 36 ผู้นำออกกำลังกายจะสับเปลี่ยน หมุนเวียนกันเป็นผู้นำพาออกกำลังกาย และผู้วิจัยได้เข้ามาสังเกตการณ์เป็นระยะๆ และพบว่าในครั้งที่ 9, 16, 25, และ 29 ไม่สามารถออกกำลังกายได้ เนื่องจากฝนตก

จึงแนะนำให้ผู้สูงอายุไปออกกำลังกายและฝึกปฏิบัติที่บ้าน

ขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflection)

ผู้วิจัยได้จัดประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถอดบทเรียนการดำเนินงาน ใช้ระยะเวลา 1 วัน ผู้เข้าร่วมประชุม ได้แก่ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนา 30 คน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการพัฒนา 57 คน สามารถสรุปประเด็นปัญหาอุปสรรคการดำเนินงาน ได้แก่ 1) การประชาสัมพันธ์ เสียเงิน ไม่ได้ยิน ฟังไม่รู้เรื่อง 2) สถานที่ออกกำลังกาย ควรปรับปรุงให้สะอาด 3) จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ไว้ที่สถานที่ออกกำลังกาย เพื่อแจ้งข้อมูลข่าวสาร 4) ผู้สูงอายุไม่มีชุดสวมใส่สำหรับออกกำลังกาย ที่เหมาะสม 5) ช่วงฤดูฝน บางวันทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้และ 6) ไม่มีเครื่องเสียงเป็นสมบัติของชมรมเอง

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการดำเนินงาน รำวงผ้าขาวม้า ในเวทีประชุมกำนันผู้ใหญ่บ้าน ตำบลหนองเม็ก เป็นการคืนข้อมูลในเวทีระดับตำบล เพื่อเสนอเป็น



แนวทางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุทุกหมู่บ้าน
ในตำบลหนองเม็ก

ส่วนที่ 4 ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุได้แก่ 1) การมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน 2) มีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบที่ชัดเจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนา ทั้ง 30 คน ได้มีหน้าที่รับผิดชอบชัดเจน และมีคำสั่งแต่งตั้งโดยนายอำเภอหนองเม็ก 3) ได้รับการสนับสนุนงบประมาณ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ อบต.หนองเม็ก 4) มีการประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องและ 5) หน่วยงานรัฐนิเทศติดตามเป็นประจำ

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่องรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โชนลำดวน ตำบลหนองเม็ก อำเภอหนองเม็ก จังหวัดมหาสารคาม สามารถนำมาเป็นข้ออภิปรายที่มีสาระสำคัญ ดังนี้

1. แนวทางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โชนลำดวน ใช้เทคนิคกระบวนการประชุมวางแผนแบบมีส่วนร่วม (A-I-C) ร่วมกับแนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ของ Kemmis and McTaggart ทำให้เกิดรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุคือ รำวงผ้าขาวม้า สัปดาห์ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันเสาร์ ใช้เวลา 30 นาที สอดคล้องกับ กระทรวงสาธารณสุข (2557 : 65) ได้กำหนด พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 15-30 นาที เกิดระดมความคิด การมีส่วนร่วมของประชาชนทุกภาคส่วน เป็นความต้องการของชุมชนโดยแท้จริง ชุมชนรู้สึกเป็นเจ้าของรวมทั้งเป็นการนำวัสดุที่หาง่าย สะดวก มีในท้องถิ่น คือผ้าขาวม้ามาใช้ออกกำลังกาย ส่วนการนำดนตรีแบบรำวงพื้นบ้าน มาประยุกต์ใช้ ทำให้ผู้สูงอายุ

มีความสุข สนุกสนานทุกครั้งที่ได้มาร่วมออกกำลังกาย รวมทั้งมีการสร้างแรงจูงใจ การเสริมสร้างแรงกระตุ้นอย่างต่อเนื่องส่งผลดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

2. การดำเนินงานตามรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของประชาชน แบบรำวงผ้าขาวม้าเป็นการออกกำลังกายโดยใช้ผ้าขาวม้าบรรเลงดนตรีแบบรำวงพื้นบ้าน ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายที่ต่อเนื่องขั้นตอนที่ 3 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2556) และได้นำวิธีออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ของสุพพัชรา ชิมเจริญ (2556) มาประยุกต์ใช้ออกแบบโดยหลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาผนวกกับการฟื้นฟูสมรรถภาพ กล่าวคือ เป็นกลุ่มเทคนิคการยืดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่งค้างไว้ในช่วงสุดท้ายสามารถควบคุมระดับความเข้มข้นในการยืดกล้ามเนื้อได้ด้วยตัวเอง การออกกำลังกายรำวงผ้าขาวม้านี้ได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุเป็นอย่างดีผู้วิจัยจะส่งเสริมและสนับสนุนกำหนดเป็นนโยบายการทำงานในพื้นที่ ต่อไป

3. การทดสอบภาวะสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยรำวงผ้าขาวม้า มีค่าเฉลี่ยน้ำหนัก เส้นรอบเอว ดัชนีมวลกาย ลดลง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา, ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและลำตัวส่วนบน, ความทนทานแบบแอโรบิก, ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อ hamstring, ความยืดหยุ่นของลำตัวส่วนบนและแขน, มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ความคล่องแคล่วและการทรงตัวขณะเคลื่อนไหว มีค่าเฉลี่ยลดลง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ



ปัทมิตา วังแสงเทียน และคณะ (2557) ได้ศึกษา ประสิทธิภาพของการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย พบว่า ภายหลังทดลอง ผู้สูงอายุมี ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอวลดลง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวของส่วนล่าง/บน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขน/ขา ความอดทนของร่างกาย และการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวสูงกว่าก่อนการทดลอง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นว่าการออกกำลังกายร่ายผ้าขาวม้า ช่วยให้ภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกายดีขึ้นทุกด้าน

4. ปัจจัยแห่งความสำเร็จ คือ การมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ มีคำสั่งแต่งตั้งที่ชัดเจนมีการสนับสนุนงบประมาณ มีการประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องและมีการติดตามเป็นประจำ ซึ่งสอดคล้องกับ บัวพา บัวระภา (2558) ที่พบว่าปัจจัยแห่งความสำเร็จ คือ มีเครือข่ายคณะทำงาน การมีส่วนร่วมของเครือข่ายในชุมชน การประสานงานของภาคีเครือข่าย มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง จะเห็นว่าการปฏิบัติงานจะต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย ทำงานร่วมกัน แบ่งหน้าที่ชัดเจน และที่สำคัญ จะต้องมีงบประมาณสนับสนุนการดำเนินงาน จึงจะส่งผลให้งานประสบความสำเร็จ และยั่งยืน

5. มีรูปแบบการออกกำลังกาย คือ NONG MEK Model ประกอบด้วย N คือ Network หมายถึงการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการพัฒนา, O คือ Older Healthy หมายถึงผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี N คือ Norm หมายถึงวิถีชุมชนโชนลำดวน, G คือ Goal หมายถึงเป้าหมาย, M คือ Mixed and match between Loincloth and Dance หมายถึงการผสมผสานระหว่างผ้าขาวม้ากับร่ายพื้นบ้าน, E คือ Exercise หมายถึงการออกกำลังกาย และ K คือ Knowledge หมายถึงการเรียนรู้ ดังนั้น คำว่า NONG MEK Model หมายถึง “การเรียนรู้วิถีชุมชนในการออกกำลังกายที่ผสมผสานกันระหว่างผ้าขาวม้า กับร่ายพื้นบ้าน โดยภาคีเครือข่ายในชุมชน เป้าหมายคือ ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี”

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ ด้วยความกรุณาและช่วยเหลืออย่างสูงยิ่งจาก ดร.สันติสิทธิ์ เขียวเงิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.สัจด์ เชื้อลิ้นฟ้า เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย ขอขอบพระคุณ นายธีระพล ปะวะโก นายกอบต.หนองเม็กและ ผู้นำชุมชน ที่ให้การสนับสนุนการวิจัย ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ รพ.สต. หนองเม็ก และ อสม.ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี



เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข (2557). ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และแนวทางการจัดเก็บข้อมูลกระทรวงสาธารณสุข
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2558. นนทบุรี : สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2556). สุขภาพสูงวัยดูแลได้ด้วยตัวเอง. กรุงเทพฯ: บริษัท โกลด์เพาเวอร์ พรินติ้ง จำกัด.
ชยาจุธจันทร์. (2558).ผู้ว่าฯ พากุย. จดหมายข่าวจังหวัดมหาสารคาม 2558 : 1(1) 2.
- บัวพา บัวระภา. (2558). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชน ตำบลสร้างก่อ อำเภอกุดจับ จังหวัด
อุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ปัทมา วงศ์แสงเทียน และคณะ.(2557). ประสิทธิภาพของการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าประยุกต์ศิลปะ
พื้นบ้านของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย.สุโขทัย : สถาบันการพลศึกษา.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.สังคมผู้สูงอายุ : นัยต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ.(สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2558);
ได้จาก<http://www.hfocus.org/content/2015/04/9734>.
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองเม็ก. (2558). ระบบฐานข้อมูลสถานีนอมนัย Hosxp_pcu.
อุบลราชธานี :โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองเม็ก
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2539). เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วรรณดี สุทธิธารกร. (2556). การวิจัยเชิงปฏิบัติการ:การวิจัยเพื่อเสริมภาพและการสรรค์สร้าง. กรุงเทพฯ : สยาม
ปริทัศน์.
- ศรีวรรณ ปัญติ. (2558). คู่มือการปฏิบัติการ การตรวจสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. บทความ. สืบค้นเมื่อ
10 ตุลาคม 2558,ได้จาก<http://www.npmhomeperson.dsdw.go.th/>
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม. ฐานข้อมูล HDC. (สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2558); ได้จาก
<http://mkm.hdc.moph.go.th>.
- สุขพัชรา ชัมเจริญ. (2556). ผ้าขาวม้าพาสุภาพแข็งแรง.กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.