

3/55
อ.ห้วหิน



PROCEEDING

การประชุมวิชาการระดับชาติ ประจำปี 2555 “สุขภาวะกับการเปลี่ยนแปลงของสภาวะโลก”

23-24 สิงหาคม 2555 อ.ห้วหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์



เครือข่ายสถาบันวิชาการสาธารณสุขและเทคโนโลยีทางการแพทย์
สถาบันพระบรมราชชนก
กระทรวงสาธารณสุข



PROCEEDING

การประชุมวิชาการระดับชาติ ประจำปี 2555
“สุขภาวะกับการเปลี่ยนแปลงของสถานะโลก”

บรรณาธิการ:

อ.นงนารถ สุขลี้ม
อ.ดร.อาจินต์ สงทับ
อ.พยงค์ เทพอักษร
อ.ดร.บุบผา รักษานาม
รศ.ดร.สงวน ลือเกียรติบัณฑิต
รศ.ดร.โยชิน แสงวงศ์
รศ.สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ

ที่ปรึกษา: อ.จิตติ นิษยนต์

ผู้อำนวยการวิทยาลัยการสาธาณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง

ISBN: 978-616-11-1253-0

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2555 จำนวน 250 เล่ม

สำนักพิมพ์ : ProTexts.com

บริษัท แคนเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตปอเรชั่น จำกัด
146 ถนนลาดพร้าววังหิน แขวงลาดพร้าว
เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230

การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลอง ด้วยการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนประกอบ ดนตรีพื้นบ้านมั่งคละ จังหวัดพิษณุโลก

ศิริรัชต์ อินสุข¹ อวินันท์ บัวประทุม¹

¹วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลอง 2) พัฒนานวัตกรรมการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านมั่งคละสำหรับผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลอง 3) ศึกษาผลการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านมั่งคละที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลอง ดำเนินการศึกษาวิจัยกับผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองที่ผ่านเกณฑ์คุณสมบัติการคัดเลือกจำนวน 150 คน เข้าร่วมโครงการจำนวน 100 คน ผลการวิจัย พบว่าพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองมีการออกกำลังกายหลายรูปแบบ 3 วันต่อสัปดาห์วันละ 30 นาที และการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านมั่งคละผู้สูงอายุในชุมชนให้ความคิดเห็นว่า ควรผลิตนวัตกรรมให้เข้าถึงผู้สูงอายุเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม การพัฒนานวัตกรรมในลักษณะดีวิถี ผู้ทรงคุณวุฒิให้ความเห็นว่าเป็นนวัตกรรมที่มีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง การศึกษาผลการยึดเหนี่ยวจากการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านมั่งคละของผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองด้วยการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย พบว่า ผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติทั้งแขนและขา หรือข้อต่อต่างๆ ให้เป็นไปอย่างคล่องแคล่วทำให้ระบบไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น บำรุงร่างกายให้แข็งแรง การใช้เพลงพื้นบ้านมั่งคละประกอบเกิดความสนุกสนาน จิตใจสบายมากขึ้นและอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านพิษณุโลก

คำสำคัญ : การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ, การออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน, ดนตรีพื้นบ้านมั่งคละ

Health Promotion of the elders at Ban-Klong Community, Phitsanulok by Hermit exercise with Mungkara's folk music

Sirath Insook¹ Avinon Boupachum¹

Boromarajonani College of Nursing Phitsanulok

Abstract

The purposes of study investigated 1) the elder's behavior with health promoting 2) the development of innovation of hermit exercise with Mungkara's folk music for the elders and 3) the result of body Simplified Physical after doing exercise by hermit exercise with Mungkara's folk music. There were 150 participants at Ban-Klong community, Phitsanulok qualified in the study but only 100 participated in the study. The result was found that the elder's behavior in health promotion was the various styles of exercise. Also, the result showed he or she usually exercises at least thirty minutes a day and three times a week. For the hermit exercise with Mungkara's folk music, the elders in the study expressed that the innovation of the exercise should be developed appropriately in each person. Additionally, the expert expressed that the developed DVD innovation was effective and useful. In addition to the result of body flexibility and physical efficiency after exercising by hermit exercise with Mungkara's folk music, it indicated that 80 percent of the participants had some changes in the physical ability. The hermit exercise can help the elder to move their body more actively, particularly, arms, legs or joints. Besides, the massage affected to the circulations of blood of the elder better. Moreover, it found that Mungkara's folk music with exercise made the participants felt happier, more pleasure and comfortable. Finally, it also inherited the local art and culture of folk music at Ban-Klong, Phitsanulok.

Key words: Health Promotion, elders Hermit exercise

บทนำ

สถานการณ์ในภาพรวมด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในเขต 17 ภาคเหนือประกอบด้วย 5 จังหวัด (ตาก พิชณุโลก เพชรบูรณ์ สุโขทัยและอุตรดิตถ์) พบว่า ประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดพิษณุโลกมีร้อยละ 10.57 จากจำนวนผู้สูงอายุในเขต 17 ทั้งหมด ซึ่งจำเป็นต้องเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่พบว่าผู้สูงอายุจังหวัดพิษณุโลกใช้การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อร้อยละ 48.0 (เขตตรวจราชการที่ 17, 2553 :10) มีผู้พยายามสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในจังหวัดพิษณุโลก จากรายงานการวิจัยของ ชนัดดา เกิดแพรและคณะ เรื่อง ผลการสำรวจพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ต. มะขามสูง จังหวัดพิษณุโลก พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ย 3.30 โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกายพบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ ทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสาย เช่น แกว่งแขน ยืดขาปฏิบัติอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ย 3.5 และพฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยที่สุด คือ ออกกำลังกายจนรู้สึกล้าหัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น ปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ค่าเฉลี่ย 2.79 (ชนัดดา เกิดแพรและสุภาณี แก้วพินิจ ,2551) ศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ พบว่ารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) การตรวจและทดสอบสมรรถภาพของร่างกายพร้อมให้คำแนะนำ 2) การรับประทานอาหารสุขภาพ 3) การออกกำลังกาย โยคะ ยืดเหยียด การออกกำลังกายในน้ำ (hydro aerobic) สาธิตและฝึกปฏิบัติการเล่นกีฬา wood ball รวมถึงการทำ spa stream & sauna 4) ศิลปะเพื่อสุขภาพ (Art for health) การใช้ศิลปะบำบัด (color therapy) พร้อมด้วยดนตรีบำบัด(music therapy) 5) ผสมผสานกิจกรรมบูรณาการของกรมอนามัยในการดูแลสุขภาพตนเอง อาทิ การล้างมือและการใช้ช้อนกลาง โดยสอดแทรกเข้าไปในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เพื่อฝึกให้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จากงานวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่าการออกกำลังกายผู้สูงอายุที่เหมาะสมคือการยืดเหยียด

การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุดังกล่าว ภาควิชาการศึกษาทั่วไป วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช กลุ่มงานวิชาการ ได้ตระหนักและเห็นความสำคัญและดำเนินการตามพันธกิจ 4 ด้านคือด้านการผลิตบัณฑิตพยาบาลศาสตร ด้านการวิจัย ด้านการให้บริการวิชาการ ด้านการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม การดำเนินการบูรณาการพันธกิจต่าง ๆ ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช โดยนำนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 ไปให้บริการวิชาการในรายวิชาการนวดเพื่อการบำบัดแผนไทย ภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2553 และภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2554 ตลอดจนถึงการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมดนตรีพื้นบ้านมังละ จ. พิชณุโลก ซึ่งวิทยาลัยพยาบาลฯ ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง จึงนำมาบูรณาการสู่การสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อดูแลสุขภาพชุมชนบ้านคลอง ในด้านการออกกำลังกายตลอดจนถึงวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ในเขตเมือง ของชาวชุมชนบ้านคลองเป็นการดำเนินชีวิตแบบสนุกสนาน ร้องเพลงพื้นบ้าน รำวง มีการออกกำลังกายทั้งในวัยเด็ก วันรุ่น และผู้สูงอายุ และเป็นแหล่งชุมชนที่ผู้สูงอายุและเยาวชนในชุมชนบ้านคลองมีการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมดนตรีพื้นบ้านมังละ จ. พิชณุโลก คณะผู้วิจัยจึงเห็นภาพลักษณ์ของชุมชนบ้านคลอง จึงดำเนินการนำวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ชุมชนในเขตเมืองและผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองอยู่กับบ้านกันเป็นส่วนมาก การออกกำลังกายน้อย ด้วยเหตุนี้คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัย เรื่อง “การสร้างเสริม

สุขภาพผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองด้วยการออกกำลังกายท่าฤๅษีคัตคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละจ. พิชญ โลก” ให้สามารถนำไปใช้ประโยชน์กับผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองเป็นรายบุคคล รายกลุ่มและสามารถเป็นตัวอย่างการออกกำลังกายในชุมชนอื่นๆที่มีวิถีการดำเนินชีวิต วัฒนธรรมที่คล้ายคลึงกัน การดำเนินการวิจัยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลอง 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายท่าฤๅษีคัตคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละสำหรับผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลอง 3) ศึกษาผลการออกกำลังกายท่าฤๅษีคัตคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลอง ด้วยการออกกำลังกายท่าฤๅษีคัตคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละ จ. พิชญ โลก เป็นการวิจัยเชิงวิจัยและพัฒนา (Research & Development) ดำเนินการวิจัยแบบบูรณาการพันธกิจด้านการจัดการเรียนการสอน การบริการวิชาการ การวิจัยและด้านการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ซึ่งแบ่งระยะการดำเนินการออกเป็น 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1. การวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายท่าฤๅษีคัตคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละ จ. พิชญ โลก ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาทฤษฎี หลักการ และบริบทที่เกี่ยวข้องเพื่อวิเคราะห์ องค์ประกอบ ในการวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายท่าฤๅษีคัตคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละสำหรับผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลอง จ. พิชญ โลกโดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ตัวแทนจากชมรมผู้สูงอายุบ้านคลองจำนวน 15 คน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขส่งเสริมสุขภาพชุมชนบ้านคลองจำนวน 2 คน นักกายภาพบำบัดศูนย์แผนแผนไทย ต.บ้านคลองจำนวน 1 คน และองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านคลองจำนวน 2 คน รวมทั้งหมด 20 คน คณะผู้วิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการรวบรวมข้อมูล โดยใช้การบันทึกเสียงระหว่างการสนทนา ตามประเด็นและหัวข้อที่ต้องการศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การสังเคราะห์ต้นร่างรูปแบบการออกกำลังกายท่าฤๅษีคัตคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละสำหรับผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลอง จ. พิชญ โลก นำผลการสนทนามาออกแบบและทดลองนำการออกกำลังกายท่าฤๅษีคัตคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละไปใช้กับผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองจำนวน 350 คนและสอบถามความคิดเห็นในการออกกำลังกายท่าฤๅษีคัตคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละจ. พิชญ โลก ซึ่งเป็นขั้นตอนการให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ระยะที่ 2. การพัฒนานวัตกรรมการออกกำลังกายท่าฤๅษีคัตคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละ จ. พิชญ โลก

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 ดังกล่าวมาสังเคราะห์เป็นนวัตกรรมสุขภาพเพื่อให้เข้าถึงผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล “การออกกำลังกายท่าฤๅษีคัตคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละ จ. พิชญ โลก” ดังนี้

การสร้างนวัตกรรมสุขภาพ ดำเนินการ 1) การคัดสรรท่าฤๅษีคัดคนศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ สัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนแพทย์แผนไทย ฝึกท่าฤๅษีคัดคนด้วยตนเอง ปรึกษากับศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา จังหวัดพิษณุโลก พบว่า ท่าฤๅษีคัดคนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 11 ท่า สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ ครอบคลุมทั้ง 6 รายการ โดยใช้เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย “Sports Authority of Thailand Simplified Physical Fitness Test : SATST คือ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิตสูง วัดสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR) วัดตะมื่อด้านหลัง (Shoulder girdle flexibility test) วัดความอ่อนตัว (Sit and Reach Test) ลูกนั่งเก้าอี้ 30 วินาที (30 Second chair stand)และยกขาขึ้นลง อยู่กับที่ 2 นาที (2 Minute step-in-place) การผสมผสานดนตรีม้งกละ จ.พิษณุโลกปรึกษาปราชญ์พื้นบ้านด้านดนตรีม้งกละ ต.จอมทอง อ.เมือง จ.พิษณุโลก นำเพลงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายท่าฤๅษีคัดคน 11 ท่า เพลงที่ใช้เป็นเพลงไม้หนึ่ง เพลงไม้สอง เพลงไม้สามและเพลงไม้สี่ การเลือกเพลงจังหวะสนุกสนานผสมผสานการบรรเลงไม่เกิน 30 นาที ตลอดจนถึงได้เชิญปราชญ์พื้นบ้านให้ความรู้เรื่องดนตรีม้งกละ ฤๅษีคัดคนและฝึกซ้อมดนตรีม้งกละให้นักศึกษาพยาบาล จำนวน 231 คน บรรเลงดนตรีม้งกละพร้อมการออกกำลังกายท่าฤๅษีคัดคน 11 ท่า พัฒนาเป็นนวัตกรรมสุขภาพในรูปแบบสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อวีดิทัศน์

การตรวจสอบคุณภาพสื่อ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การแพทย์แผนไทยฤๅษีคัดคน วิทยาศาสตร์การกีฬา และเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา ตรวจสอบเบื้องต้นเพื่อประเมินรูปแบบสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อวีดิทัศน์ประกอบเสียงให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง การทดสอบประสิทธิภาพสื่อ นำสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อวีดิทัศน์ประกอบเสียงไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุชุมชนอรุณฤๅษี ต.อรุณฤๅษี อ.เมือง จ.พิษณุโลกจำนวน 15 คน ทดลอง 3 ครั้งและวัดสมรรถภาพทางกายเดือนละ 1 ครั้ง ระหว่างเดือนมิ.ย. 2554-ส.ค. 2554 เพื่อให้สื่อสิ่งพิมพ์และสื่อวีดิทัศน์ประกอบเสียงมีประสิทธิภาพก่อนนำไปใช้จริง

ระยะที่ 3. การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองด้วยการออกกำลังกายท่าฤๅษีคัดคนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งกละ

ผู้วิจัยนำนวัตกรรมสุขภาพ “การออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีคัดคนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งกละ จ.พิษณุโลก” ไปดำเนิน

การสอนให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนประจำหมู่บ้าน(อสม.บ้านคลอง) เพื่อเป็นผู้ช่วยในการเก็บข้อมูลการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลอง จ.พิษณุโลก ผู้วิจัยพร้อมด้วยนักศึกษาพยาบาลและอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนประจำหมู่บ้าน (อสม.บ้านคลอง) ไปให้บริการสร้างเสริมสุขภาพกับผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลอง จ.พิษณุโลก จำนวน 350 คน ซึ่งมีผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์สุขภาพเพียงจำนวน 150 คนคิดเป็นร้อยละ 42.86 และมีความประสงค์เข้าร่วมโครงการ 100 คนคิดเป็นร้อยละ 66.67 ซึ่งถือว่าเพียงพอสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการดำเนินการวิจัยรูปแบบการทดลองที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้เรียกว่าทดสอบก่อนและหลังกับกลุ่มเดียว (One-group pretest- posttest design) เก็บข้อมูลระหว่างเดือน ส.ค. 2554 –พ.ค. 2555

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย “Sports Authority of Thailand Simplified Physical Fitness Test : SATST เป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับตรวจวัดสุขภาพและสมรรถภาพทางกายใช้เพื่อวัดด้านดัชนีความหนาของร่างกาย ด้านสัดส่วนรอบเอวต่อสะโพก และมือด้านหลัง นั่งอตัวยืดเหยียด ลูกนั่งเก้าอี้ 30 วินาที ยกขาขึ้นลงอยู่กับที่ 2 นาที โดยการเคลื่อนไหวร่างกายท่าฤๅษีคัดคน ประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละจ. พิชณุโลก 2) นวัตกรรมสุขภาพประกอบด้วยสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อวีดิทัศน์ “การออกกำลังกายท่าฤๅษีคัดคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละจ. พิชณุโลก” ผ่านการตรวจประเมินคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิและมีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้ 3) แบบบันทึกแบบทดสอบ SATAT สำหรับวัยผู้สูงอายุ 4) แบบสอบถามความคิดเห็นเรื่องเสียงดนตรีพื้นบ้านมังคละจ. พิชณุโลก ในการออกกำลังกาย

การเก็บรวบรวมข้อมูล 1) ทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการออกกำลังกาย 6 ด้าน ด้วย “Sports Authority of Thailand Simplified Physical Fitness Test : SATST 2) ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีคัดคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละประมาณ 20 นาทีทุกวันหรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ พร้อมบันทึกผลการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง 3) ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทุก 1 เดือน โดยอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนบ้านคลอง (ผู้ช่วยวิจัยในพื้นที่ชุมชนบ้านคลอง) หรือ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุสามารถทดสอบได้เองและบันทึกในสมุดบันทึกของตนเองได้ในการดูการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกาย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยระยะที่ 1. การวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายท่าฤๅษีคัดคนประกอบดนตรีพื้นบ้าน

มังคละ จ. พิชณุโลก

จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussions) พบว่า ประเด็นที่ 1) ผลการดำเนินการให้เกิดความร่วมมือระหว่างหน่วยงานในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้เข้าร่วมสนทนาเห็นด้วยว่าเป็นการทำให้ชุมชนและหน่วยงานสถานศึกษามีสัมพันธภาพที่ดี และเป็นการดำเนินงานร่วมกันประหยัดงบประมาณด้านการสร้างเสริมสุขภาพควรมีลักษณะหลากหลายให้กับผู้สูงอายุในชุมชนบ้านคลอง ประเด็นที่ 2) ความต้องการของผู้สูงอายุในการสร้างเสริมสุขภาพ มี ดังนี้ ให้มีการนำออกกำลังกาย เรื่องอาหารการกินความเป็นอยู่ การตรวจเลือด การวัดความดัน เบาหวาน คำแนะนำเรื่องสุขภาพ การออกหน่วยตรวจสุขภาพเดือนละ 1 ครั้ง การออกกำลังกายท่าฤๅษีคัดคนและเอกสารการออกกำลังกายแบบฤๅษีคัดคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละ จ. พิชณุโลกและความบันเทิง การดูแลด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต การตรวจเยี่ยมบ้านตรวจสุขภาพ ความต้องการที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้พิการ ข้อมูลข่าวสารสุขภาพด้านสุขภาพอนามัย ประเด็นที่ 3) ระยะเวลาในการจัดทำแผนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ควรดูแลอย่างต่อเนื่องและข้อจำกัดของการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนบ้านคลองเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายชมรมผู้สูงอายุ มีผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมบ่อย ๆ มาประจำประมาณ 30 คน ที่เหลือจำนวนมากไม่ร่วมกิจกรรมมีความต้องการให้ดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่บ้าน ควรให้การสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก สร้างนวัตกรรมการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ที่บ้านเหมาะสมกับวัย สำหรับการบูรณาการการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีคัดคนกับดนตรี

พื้นบ้านมั่งคละนั้นควรให้ผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีพื้นบ้านมั่งคละ จ. พิษณุโลกมาช่วยในการคัดเลือกเพลง ประกอบทำฤๅษีตัดคนและทำฤๅษีตัดคนที่มาตั้งแต่สมัยโบราณควรนำทำที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้และเห็นว่า ท่านอนไม่ควรนำมาเพราะอาจทำให้ผู้สูงอายุต้องมีพื้นที่ในการทำ ควรเป็นท่าที่สามารถออกกำลังกายได้ทุก สถานที่ทุกเวลาที่ต้องการ สรุปผลการสนทนากลุ่มควรนำทำฤๅษีตัดคนมาใช้ในการออกกำลังกาย 11 ท่า และ เล่นดนตรีพื้นบ้านมั่งคละจ. พิษณุโลก 4 บทเพลงพื้นฐาน คือ เพลงไม้หนึ่ง เพลงไม้สอง เพลงไม้สามและเพลง ไม้สี่ เล่นบรรเลงปรับเปลี่ยนจังหวะตามท่าการออกกำลังกายฤๅษีตัดคนเป็นเพลงที่มีจังหวะครึกครื้น ผู้สูงอายุ ฟังแล้วเกิดความรู้สึกสนุกสนาน ตามวัฒนธรรมของชุมชนบ้านคลองที่เป็นเขตเมือง และจากการสอบถาม ความคิดเห็นในการออกกำลังกายทำฤๅษีตัดคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมั่งคละจ. พิษณุโลก พบว่าผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านคลองมีความคิดเห็นในการให้บริการสร้างเสริมสุขภาพและอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทยของ จ. พิษณุโลกประกอบการออกกำลังกายฤๅษีตัดคน อยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41

ผลการวิจัยระยะที่ 2. การพัฒนานวัตกรรมการออกกำลังกายทำฤๅษีตัดคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมั่งคละ จ. พิษณุโลก

ภายหลังการนำข้อมูลจากการวิเคราะห์ระยะที่ 1 มาผลิตเป็นสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อวีดิทัศน์โดยการ ตรวจสอบคุณภาพสื่อจากผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นต่อคุณภาพของสื่ออยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 มีส่วนที่ต้องปรับปรุงแก้ไข คือการถ่ายทำวีดิทัศน์ควรมีการตัดต่อซ้อนภาพการออกกำลังกายทำฤๅษีตัดคนที่สะท้อนให้เห็นในแต่ละท่าและจึงเป็นภาพรวมมุมมองกว้างและการผสมเสียงให้ชัดเจนเพื่อเพิ่มความสนุกสนานผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ และนำไปทดสอบประสิทธิภาพของสื่อกับกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนอรัญญิก จ. พิษณุโลก จำนวน 15 คน ทดลอง 3 ครั้งและวัดสมรรถภาพทางกายเดือนละ 1 ครั้ง การทดสอบประสิทธิภาพพบว่าผู้สูงอายุจำนวน 8 คนคิดเป็นร้อยละ 53.33 มีสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการวิจัยระยะที่ 3. การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองด้วยการออกกำลังกายทำฤๅษีตัดคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมั่งคละ ผู้วิจัยนำนวัตกรรมสุขภาพการออกกำลังกายทำฤๅษีตัดคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมั่งคละ จ. พิษณุโลก

ไปให้บริการสร้างเสริมสุขภาพกับผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลอง จ. พิษณุโลก ซึ่งมีผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์สุขภาพ และมีความประสงค์ร่วมโครงการจำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 จาก 150 คน ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลพร้อมผู้ช่วยวิจัยโดยการวัดสมรรถภาพทางกายก่อนการออกกำลังกาย ออกกำลังกายด้วยทำฤๅษีตัดคนประกอบดนตรีพื้นบ้านมั่งคละประมาณ 20 นาทีทุกวันหรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยเครื่องมือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทุก 1 เดือน วัดสมรรถภาพทางกาย 6 ด้านคือ ด้านดัชนีความหนาแน่นของร่างกาย ด้านสัดส่วนรอบเอวต่อสะโพก ด้านตะมื่อด้านหลัง ด้านความอ่อนตัว ด้านลูกนั่งเก้าอี้ 30 วินาที และด้านยกขาขึ้นลงอยู่กับที่ 2 นาที บันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผลการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังกับกลุ่มเดียว พบว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงทุกด้านจำนวน 20 คนคิดเป็นร้อยละ 13.33 ผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลง 6 ด้าน จำนวน 2 คนคิดเป็นร้อยละ 2.50

ผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงด้านดัชนีความหนาแน่นของร่างกายจำนวน 10 คนคิดเป็นร้อยละ 12.50 ด้านสัดส่วนรอบเอวต่อสะโพกจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ด้านตะมื่อด้านหลังจำนวน 8 คนคิดเป็นร้อยละ 10.00 ด้านความอ่อนตัวจำนวน 6 คนคิดเป็นร้อยละ 7.50 ด้านลูกนั่งเก้าอี้ 30 วินาทีจำนวน 18 คนคิดเป็นร้อยละ 22.50 ด้านยกขาขึ้นลงอยู่กับที่ 2 นาทีจำนวน 22 คนคิดเป็นร้อยละ 27.50 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยและผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อเสียงดนตรีที่บ้านมิ่งกะ จ. พิษณุโลก ในการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 ($X=4.38$, $S.D.=0.52$) เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองมีความคิดเห็นเรื่องดนตรีมิ่งกะช่วยให้ลดความเครียดและเกิดความเพลิดเพลินในขณะที่ออกกำลังกายตัดตนอยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.62 ($X=4.62$, $S.D.=0.07$) รองลงมา คือดนตรีมิ่งกะเป็นดนตรีที่มีจังหวะไม่เร็วเกินสามารถเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะดนตรีในขณะที่ออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 ($X=4.53$, $S.D.=0.12$) และจังหวะดนตรีมิ่งกะทำให้อารมณ์และความรู้สึกหนักแน่น ร่าเริงสดใสอยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 ($X=4.51$, $S.D.=0.23$)

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

จากสมมติฐานการวิจัยผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองก่อนและหลังการออกกำลังกายทำฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีที่บ้านมิ่งกะ จ. พิษณุโลก มีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า ร้อยละ 80 ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงร่างกายจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ 6 ด้านหลังการทดลอง แสดงถึงผลดีของการออกกำลังกายทำฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีที่บ้านมิ่งกะ จ. พิษณุโลก เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลอง ด้านดัชนีความหนาแน่นของร่างกาย ด้านสัดส่วนรอบเอวต่อสะโพก ด้านตะมื่อด้านหลัง ด้านความอ่อนตัว ด้านลูกนั่งเก้าอี้ 30 วินาที และด้านยกขาขึ้นลงอยู่กับที่ 2 นาที โดยผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิติกุล ชัยรัตน์ (2542) และปิยนุช ยอดสมสวย (2549) ได้ทำการศึกษาในเรื่องผลของกายบริหารแบบไทยทำฤๅษีตัดตนต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ซึ่งได้ผลการวิจัยเหมือนกันคือ หลังการออกกำลังกายกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นการเคลื่อนไหวร่างกายคล่องแคล่วขึ้นและจากการศึกษาเรื่องการใช้ออกกำลังกายทำฤๅษีตัดตนเพื่อเพิ่มความอ่อนตัวพบว่า ความอ่อนตัวของข้อสะโพกและลำต้งเพิ่มขึ้นหลังจากการฝึกฤๅษีตัดตนเป็นเวลา 4 สัปดาห์ (ปริญญา เลิศสิน ไทยและคณะ , 2548) ซึ่งได้ผลการวิจัยเหมือนกันในการทดสอบสมรรถภาพด้านความอ่อนตัวกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองมีค่าความอ่อนตัวดีขึ้นเพราะทำฤๅษีตัดตนเป็นการทำให้เกิดการยืดหดตัวของกล้ามเนื้อครบเกือบทุกรูปแบบ เป็นการกระตุ้นให้กล้ามเนื้อทำงาน ทำให้อาการปวดข้อของกล้ามเนื้อหายไปได้ การตัดตึงตามข้อต่าง ๆ จะส่งผลให้เกิดการเคลื่อนไหวของข้อเอ็นรอบข้อต่อมีการยืดหด ทำให้ข้อต่อไม่ติดขัด เช่นท่าแก้แขนขัด ท่าแก้ลมในข้อมือและลมในลำต้งค์ ท่าแก้เกียจ เป็นต้น (เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ , 2537) ซึ่งในการออกกำลังกายทำฤๅษีตัดตนดังกล่าวนอกจากจะทำให้ไม่เกิดอาการบาดเจ็บขณะออกกำลังกายเมื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้สมรรถภาพทางกายโดยรวมเพิ่มขึ้นและเพิ่มระยะมุมของข้อต่อ ๆ ของผู้สูงอายุได้

สำหรับความคิดเห็นที่มีต่อเสียงดนตรีพื้นบ้านม้งกละ จ. พิชญ โลก ในการออกกำลังกายฤๅษีตัดคนพบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี ผลการวิจัยสอดคล้องกับทฤษฎีการใช้ดนตรีบำบัดในชีวิตประจำวัน คนตรีสามารถช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย ช่วยลดภาวะกังวล หรือเครียดให้แก่บุคคลปกติได้ ซึ่งทำได้ด้วยการฟังเพื่อการผ่อนคลายทางสรีระที่ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ไม่มีอาการเกร็งใด ๆ หรือการฟังเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินเมื่อผู้สูงอายุอยู่ในสภาวะเหงา หดหู่หรืออยู่ในบรรยากาศที่มีแต่ความเงียบ (บุษกร สำรองทองและคณะ , 2551) นอกจากนี้การฟังแล้วการเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีม้งกละยังมีประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย การนฝึกสมาธิ และความรื่นเริงบันเทิงใจสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยท่าฤๅษีตัดคนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งกละ จ. พิชญ โลก กล่าวโดยสรุปการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองด้วยท่าฤๅษีตัดคนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งกละจ. พิชญ โลก สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพด้านกายทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้นและด้านจิตใจช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลายได้

ผลกระทบและปัจจัยแห่งความสำเร็จจากการดำเนินการวิจัยชุมชนบ้านคลอง

1. เป็นการทำงานของทีมผู้ให้บริการสุขภาพแบบทีมบูรณาการภายในชุมชนบ้านคลอง เช่น สถานบริการสุขภาพชุมชนบ้านคลอง ศูนย์แพทย์แผนไทยชุมชนบ้านคลอง ชมรมสุขภาพผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลอง และองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านคลอง ตลอดจนจนถึงสภาพชุมชนเอื้อต่อการเรียนรู้ ผู้รับบริการสุขภาพมีส่วนร่วม(ผู้สูงอายุ)ในการตัดสินใจการดูแลสุขภาพตนเองและสามารถออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดคนประกอบดนตรีม้งกละพื้นบ้าน จ. พิชญ โลกได้ด้วยตนเองส่งผลชุมชนเข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป

2. นักศึกษาเกิดทักษะในการออกกำลังกายฤๅษีตัดคนตามวัตถุประสงค์รายวิชาเพิ่มขึ้นและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านพิชญ โลก มีจิตอาสาด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ในการทำงานในชุมชน (S) เกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์ เป็นขั้นตอน (A) และการมีปฏิสัมพันธ์กับคนเพื่อนและผู้สูงอายุในชุมชนให้ความร่วมมือในการให้บริการสร้างเสริมสุขภาพ การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย และการทำงานเป็นทีมนักศึกษาของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช (P)

ข้อเสนอแนะ

ควรศึกษาวิจัยเรื่อง ดนตรีพื้นบ้านม้งกละ จ. พิชญ โลก ในแต่ละบทเพลงและทำรำประยุกต์และศึกษาท่ากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดคนในท่าอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพในทุกวัยอย่างไร ตลอดจนถึงนำผลการวิจัยการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดคนประกอบดนตรีม้งกละพื้นบ้าน จ. พิชญ โลกไปใช้ประโยชน์ในชุมชนอื่นต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณประชาชนชุมชนบ้านคลอง จ. พิชญ โลก นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตรุ่นที่ 62 และรุ่นที่ 63 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย และขอบพระคุณ

อาจารย์.ดร.เพลินดา พรหมบัวศรี ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ในฐานะผู้บังคับบัญชาที่ให้การสนับสนุนการดำเนินการวิจัย ตลอดจนถึง อาจารย์.ดร.สุจิตรา ทัดเที่ยง เพื่อนรักผู้ร่วมงานที่ให้ข้อคิดด้วยหลักธรรม ให้กำลังใจ เสริมแรง สนับสนุนการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

บรรณานุกรม

เขตตรวจราชการที่ 17. ยุทธศาสตร์การดำเนินงานผู้สูงอายุ . จังหวัดเชียงใหม่ : เกวลีการพิมพ์. 2553.

พินิตดา เกิดเพชรและสุภาณี แก้วพินิจ. ผลการสำรวจพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ค.มะขามสูง จ. พินัญโลก . จังหวัด

พินัญโลก : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลมะขามสูง . 2551.

นิติกุล ชัยรัตน์.ผลของการบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดต่อสมรรถนะทางกายและความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูง

อายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค.(วิทยานิพนธ์)บัณฑิตวิทยาลัย :มหาวิทยาลัยมหิดล: 2542 .

บุญกร ตำรองทองและคณะ. คนตรีบำบัด. กรุงเทพฯ : บริษัท สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด. 2551.

ปิยนุช ยอดสมสวย . ผลของโปรแกรมการบริหารร่างกายแบบไทยท่าฤๅษีตัดต่อสมรรถนะทางกายผู้สูงอายุ. ธรรมศาสตร์

เวชสาร. 2 (ม.ค.-เม.ย.2549): 158-167 .

ปริญญา เลิศสินไทย.วีระพงษ์ ชิดนอก, กิตติยา โกวิทยานนท์ . ขนิษฐา พรหมภักดีและพิชญภา สมบูรณ์ศิริ.

ผลการบริหารท่า

ฤๅษีตัดต่อความสามารถทรงตัวและความอ่อนตัวของข้อสะโพกและลำตัวในนิสิตหญิง

สุขภาพเดิมมหาวิทยาลัย

นเรศวร. วารสารกายภาพบำบัด . 3 (2548) : 52-71.

เบ็ญญา ทรัพย์เจริญ. การบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดต่อ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2537.