

การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสมวัยในผู้สูงอายุเขต เทศบาลนครภูเก็ต

Physical Activity Promotion For Elderly In City Of Phuket

ณภาสันธุ์ อุดี¹ ทศนีย์ เอกวานิช¹ อัจฉรา ปุราคม²

¹กองการแพทย์ เทศบาลนครภูเก็ต

²คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครภูเก็ตกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เมื่อถึงวัยสูงอายุสภาพร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะถดถอย การมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity PA) จึงเป็นอีกตัวช่วยหนึ่งที่ส่งผลบวกต่อสุขภาพ โดยเฉพาะด้านความอดทนแอโรบิก ความคล่องแคล่วว่องไวและ ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

วัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครภูเก็ต

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการศึกษาแบบวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลนครภูเก็ต จำนวน 76 คน ดำเนินกิจกรรมทางกาย 3 โปรแกรมคือ กิจกรรมทางกายผสมผสาน กระบองชีวจิต และกิจกรรมทางกายที่บ้าน โดยจัดกิจกรรม 50 นาที /วัน 3วัน/สัปดาห์ รวม 6 เดือน ประเมินผลก่อน และหลังโปรแกรม 3 เดือน กับ 6 เดือน การทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย(GPAQ2) การวัดอัตราการใช้พลังงานในการทำกิจกรรมทางกาย และการวัดความเสี่ยงของการเผาผลาญพลังงาน

ผลการวิจัย เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดสอบ 6 เดือน พบว่าในผู้สูงอายุชาย มีเฉพาะเส้นรอบเอว เดินย้าก้าว 2 นาที ลูกยืนจากเก้าอี้ งอแขนพับศอก และลูกเดินจากเก้าอี้มีค่าเฉลี่ยที่เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดสอบ ($p<.01$) ส่วนผู้สูงอายุหญิง เส้นรอบเอว เดินย้าก้าว 2 นาที ลูกยืนจากเก้าอี้ งอแขนพับศอก ยืนแขนแตะปลายเท้า ยืนแขนแตะมือด้านหลัง มีค่าเฉลี่ยที่เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดสอบ($p<.01$) ในส่วนของความเสี่ยงต่อการเผาผลาญพลังงานพบว่า ไม่มีการเปลี่ยนแปลง มีเฉพาะ HDL ที่มีค่าลดลงทั้งในผู้สูงอายุชาย และหญิง ($p<.01$) นอกจากนี้พบว่า ระดับ Moderate and Vigorous PA (MVPA) ของผู้สูงอายุชายและหญิงเพิ่มขึ้นจากค่าเฉลี่ย 87.6 เป็น 94 โดยใน 3โปรแกรมกิจกรรมทางกาย มีค่าเฉลี่ยของความดัน systolic ค่าดัชนีมวลกายลดลง ส่วนMetabolic risk ไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

รูปแบบการมีกิจกรรมทางกายที่แนะนำในกลุ่มสูงอายุ คือ กิจกรรมทางกายผสมผสาน

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย ผู้สูงอายุ ความเสี่ยงของการเผาผลาญพลังงาน

Corresponding Author: นางณภาสันธุ์ อุดี กองการแพทย์ เทศบาลนครภูเก็ต 166 ถนนถลาง ตำบลตลาดใหญ่
อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 83000 E-mail : napa_natty@hotmail.com

Physical Activity Promotion For Elderly In City Of Phuket

NapanatUdee¹, Tasanee Aikvanich¹, Atchara Purakom²

¹Medical Services Department, City Of Phuket ,

²Faculty Of Education and Development Science Kasetsart University Kamphaeng sane campus

Seniors in City of Phuket is entering the aging society. When old age physical and mental condition has changed in the recession . Physical activity (PA). It is the one wizard A positive effect on health. Especially particular, aerobic endurance Agility .Reduces the risk of chronic non-communicable diseases

Purpose: to develop the life-course based on the physical activity promotion amongfor the elderly group(60 years old and above) within in the city of Phuket .

Method: A Quasi Experimental Research.The sample were aged 60 years and over in City of Phuket76 elderly people were divided into three exercise programs for physical activity : multi-component ,maiplong club and household activity program. , 3 days a week, total of 6 months, pre test, interim test and post test were carried out at 3 and 6 months after pretest. The test include: fitness test,PA questionnaires(GPAQ₂)Measuring energy rates in physical activity and metabolic risk

Results: the result at post-test 6months after revealed that, among the elderly male, the mean of waist circumference,2- minute step in place,30-second chair-stand, arm curl,8-feet up and go were increase as compare to pretest($p < .01$).For the elderly female, the mean of waist circumference,2 minute step in place, 30-second chair-stand, arm curl, back scratch test and chair sit & reach test were increase as compare to pretest($p < .01$).For the metabolic risk, both sex revealed no significant changed except HDL were decrease in both sex.($p < .01$).For the BMD study revealed that both sex had increase. Moreover, The mean of moderate and vigorous PA in both sex increased from 87.6 to 94,besides,the elderly in all 3 - exercise programs had decrease in mean systolic pressure, BMI where as there were no different in terms of metabolic risk and BMI.

Conclusion: The recommend life-course based on physical activity promotion among the elderly was the multi-component program.

Keywords: Physical Activity-PA , Elderly, Metabolic risk

Corresponding Author :NapanatUdee, Medical Services department, 166 Talang road, TaladYai,Muang, Phuket 83000 e-mail: napa_natty@hotmail.com