

# การใช้นิวโรบิกส์ เอ็กเซอร์ไซส์ เพื่อส่งเสริมความจำแก่ผู้สูงอายุที่มารับ บริการในคลินิกเบาหวานและความดันโลหิตสูง ของศูนย์สุขภาพชุมชน ศรีพิมาน

## THE NEUROBICS EXERCISE FOR MEMORY ENHANCEMENT IN OLDER PATIENTS RECEIVED HEALTH CARE SERVICES IN DIABETIC AND HYPERTENSION CLINIC AT SI PIMAN COMMUNITY HEALTH CENTER

ธัญพร สมันตรัฐ

ผู้ปฏิบัติการพยาบาลชั้นสูง (Thanyaporn Samantararat, APN)<sup>1</sup>

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้กิจกรรมนิวโรบิกส์ เอ็กเซอร์ไซส์ ในการส่งเสริมความจำและพัฒนา  
แนวทางคัดกรองสมองเสื่อมเบื้องต้นแก่ผู้สูงอายุที่มารับบริการในคลินิกเบาหวานและความดันโลหิตสูงของศูนย์สุขภาพชุมชน  
ศรีพิมาน มีขั้นตอนดังนี้ 1) อาสาสมัครสาธารณสุข คัดกรองสมองเสื่อมโดยใช้แบบประเมินภาวะสมองเสื่อม Mini Cog /IQ  
Code พบผิดปกติส่งต่อพยาบาลเพื่อทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย(MMSE-Thai 2002) 2) ให้ความรู้ กระตุ้น  
ทักษะ และส่งเสริมการบริหารสมองเป็นตัวอย่าง 10 กิจกรรม ครอบคลุมประสาทสัมผัสทั้งห้าและอารมณ์ ในคลินิก 5 ครั้งๆ  
ละ 2 กิจกรรม ใช้เวลานาน 5 สัปดาห์ 3) ติดตามเพื่อกระตุ้นการใช้กิจกรรมนิวโรบิกส์ เอ็กเซอร์ไซส์ และประเมินผู้สูงอายุที่มี  
ปัญหาความจำที่บ้าน 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุได้รับการคัดกรองเบื้องต้นร้อยละ 95 มีความผิดปกติจากการ  
ประเมิน Mini Cog /IQ Code ร้อยละ 12.28 และมีความเสี่ยงสมองเสื่อมเบื้องต้นจากการประเมิน MMSE ร้อยละ 8.77  
ได้รับการส่งต่อคลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสตูล กรณีผิดปกติจาก Mini Cog /IQ Code ได้รับการติดตามการใช้กิจกรรมนิวโร  
บิกส์ เอ็กเซอร์ไซส์ ที่บ้าน 6 สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 100 และวัดผลจากการประเมิน MMSE มีค่าคะแนนเพิ่มขึ้น ร้อยละ  
57.14 ผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรม มีความรู้ในเรื่องสมองเสื่อมเพิ่มขึ้นร้อยละ 82.45 มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม  
ค่าเฉลี่ย 3.88 และผู้ให้บริการมีแนวทางคัดกรองสมองเสื่อมเบื้องต้นแก่ผู้สูงอายุ

**คำสำคัญ :** นิวโรบิกส์ เอ็กเซอร์ไซส์, ส่งเสริมความจำ, ผู้สูงอายุ, คลินิกเบาหวานและความดันโลหิตสูง

---

<sup>1</sup>พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ศูนย์สุขภาพชุมชนศรีพิมาน กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลสตูล E-mail:  
[poplady555@gmail.com](mailto:poplady555@gmail.com)

# THE NEUROBICS EXERCISE FOR MEMORY ENHANCEMENT IN OLDER PATIENTS RECEIVED HEALTH CARE SERVICES IN DIABETIC AND HYPERTENSION CLINIC AT SI PIMAN COMMUNITY HEALTH CENTER

Miss Thanyaporn Samantararat

The research was aimed to investigate the using of neurobics exercise in the memory enhancement and to develop the dementia pre-screening guideline for older patients received health care service in the diabetic and hypertension clinic at Si Piman Community Health Center. The research procedures consisted of 1) the dementia screening test conducted by the village health volunteer using Mini-Cognitive assessment/Informant Questionnaire on Cognitive Decline in the Elderly (Mini Cog/IQ CODE) followed with Mini-Mental State Examination (MMSE) Thai 2002 in case the cognitive impairment was observed, 2) ten example activities of brain activation related to overall sensory organs were educated, stimulated and promoted in the clinic for 5 weeks (2 activities each, for 5 times). and 3) the follow-up to stimulate the using of neurobics exercise and evaluation visits in the older patients with memory impairment were conducted for 6 weeks. Pre-screening test were applied on 95% of older patients. The study shows the prevalence of older patients with probable dementia at 8.77% for MMSE Thai 2002 who were then referred to the geriatric clinic at Satun Hospital. The neurobics exercise in older patients with cognitive impairment at 12.28% for Mini Cog/IQ CODE were continuously followed up during 6 weeks and 57.14% of them show good results in MMSE. The knowledge and skill related to dementia and neurobics exercise were introduced to normal older patients. In addition, 82.45% of the elderlies who participated in the study gain more knowledge in the dementia and the mean level of satisfaction was rated at 3.88.

**Keywords:** Neurobics Exercise, Memory enhancement, Diabetic and Hypertension clinic