

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญ

ประเทศไทยเริ่มให้ความสำคัญต่อการพัฒนาคนอย่างจริงจังมาตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 ที่เน้นพัฒนาประเทศอย่างองค์รวมแบบบูรณาการที่มี “คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” ที่สำคัญตั้งแต่รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยฉบับ พ.ศ. 2534 และรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยฉบับ พ.ศ. 2550 ก็มีบทบัญญัติที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตรวม 3 มาตรา ได้แก่ มาตรา 37 ที่ให้บุคคลมีสิทธิได้รับข้อมูล คำชี้แจงเหตุผลจากหน่วยงานราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจหรือราชการส่วนท้องถิ่น ก่อนการอนุญาตหรือดำเนินโครงการหรือกิจกรรมใดที่มีผลกระทบต่อคุณภาพของสิ่งแวดล้อม สุขภาพอนามัย และคุณภาพชีวิต มาตรา 67 สิทธิของบุคคลที่มีส่วนร่วมกับรัฐและชุมชนในการอนุรักษ์ บำรุงรักษา การได้รับประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติ ความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อให้ดำรงชีพอยู่ได้อย่างปกติ ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอนามัยหรือคุณภาพชีวิตของคน และมาตรา 80 ที่กำหนดให้รัฐต้องดำเนินการตามนโยบายด้านสังคม การสาธารณสุข การศึกษา และวัฒนธรรม ซึ่งเป็นตัวกำหนดให้รัฐต้องดำเนินการส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนไทย

การพัฒนาที่ยั่งยืนถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ต้องพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อประชากรในประเทศมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถส่งเสริมพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ (พัชราภรณ์ คนกล้า. 2547 :43 - 44) คุณภาพชีวิตคือการมีชีวิตที่สมบูรณ์ในแง่ชีวิตทั้งร่างกาย จิตใจซึ่งเกิดจากการให้ความสำคัญ ความพึงพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ตามสภาพการณ์ สิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลาและสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลง โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตที่สำคัญประกอบด้วย สุขภาพกาย (Physical Health) สุขภาพจิตใจ (Mental Health) ระดับของความเป็นอิสระ (Level of Independence) ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationship) และสิ่งแวดล้อม (Environment)

ผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องมีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบทางด้านจิตใจ องค์ประกอบทางด้านร่างกาย และองค์ประกอบทางด้านสังคม ซึ่งจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบ 3 ด้านนี้ มีองค์ประกอบทางด้านร่างกายที่สามารถควบคุมได้ โดยการทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากการเกิดโรคร้ายและการบาดเจ็บ เมื่อร่างกายแข็งแรง จะส่งผลดีกับสภาพจิตใจและการอยู่ร่วมกันกับสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ความเจริญของเทคโนโลยี และความก้าวหน้าทางด้านสาธารณสุข ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้นอายุยืนยาวขึ้น ทำให้ประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ องค์การอนามัยโลก (World Health

Organisation, 2000) ได้กำหนดว่าผู้สูงอายุคือผู้มีอายุ 60 ปี และมากกว่าขึ้นไป องค์การอนามัยโลกได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ ผู้สูงอายุตอนต้น (elderly) มีอายุระหว่าง 60 –74 ปี, คนชรา (old) มีอายุระหว่าง 75 –90 ปี, คนชรามาก (very old) มีอายุ 90 ปี ขึ้นไป

สาธารณสุขมีการวางแผนเพื่อเตรียมรับมือกับปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ ในด้านสวัสดิการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องและทั่วถึง ขณะเดียวกันครอบครัวก็มีความสำคัญในการปลูกฝังการดูแลสุขภาพสุขภาพและโภชนาการที่ถูกต้อง เพื่อให้ก้าวสู่วัยผู้สูงอายุที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ตลอดจนการให้ความรักและเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี (สำนักอนามัยผู้สูงอายุ, 2561 : 23)

การออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบหนึ่งในคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ซึ่งผู้สูงอายุในปัจจุบันเริ่มเห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพกายและจิตใจ ทำให้มีการออกกำลังกายกันอย่างกว้างขวาง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อลดโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็นข้อต่อในส่วนที่ได้รับการยืดเหยียดเป็นประจำ และลดอาการเจ็บปวดหรืออาการระบบของกล้ามเนื้อ ลดความตึงเครียดการเกร็งของกล้ามเนื้อและส่งเสริมการฝึกความแข็งแรง ความเร็วและกำลังกล้ามเนื้อให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ (ตรูวรรณ สุขสม, 2552; Corbin et al., 2009 Hoeger & Hoeger, 2012; Plowman & Smith, 2014) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของเนื้อเยื่อในแนวตรงเพื่อเพิ่มความยาวของกล้ามเนื้อนั้น ทำให้กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นยึดข้อเกิดความยืดหยุ่น ซึ่งเป็นการเพิ่มช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ก่อนทำการยืดเหยียดควรมีการอบอุ่นร่างกายด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเบาๆ ประมาณ 10 นาที เพื่อให้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีผลดีขึ้น และ (สนธยา สีละมาต, 2547: 436) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคือกระบวนการยืดยาวออกของกล้ามเนื้อ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถปฏิบัติได้หลากหลายวิธีขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายความสามารถ และการฝึกซ้อม

ความอ่อนตัวของผู้สูงอายุมีความแตกต่างกัน เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นระยะหรือมุมในการเคลื่อนไหวของข้อต่อจะลดลงตามการใช้งาน โดยการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นภายในเนื้อเยื่อ เป็นเหตุให้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อลดลง ส่งผลให้ความเหนียวหนืดและแรงต้านทานภายในกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นอุปสรรคในการเคลื่อนไหวและนำไปสู่ปัญหาการบาดเจ็บของเอ็นข้อต่อและก่อให้เกิดอาการของโรคที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อและข้อต่อ อาทิเช่น เอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ ข้อต่ออักเสบ ข้อยึดหรือข้อติด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อพัฒนาความอ่อนตัวจะทำให้ผู้สูงอายุลดอาการเหล่านี้ได้ สอดคล้องกับ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2552 : 25 - 27) ได้กล่าวไว้ว่าความอ่อนตัวของข้อต่อหรือความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (Flexibility) คือความสามารถของการเคลื่อนไหวของข้อต่อหรือกล้ามเนื้อที่ได้ระยะทางหรือมุมการเคลื่อนไหวมากที่สุดโดยอาศัยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อซึ่งเป็นกระบวนการในการช่วยทำให้กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ เอ็ดยึดข้อต่อ เยื่อหุ้มข้อต่อ และเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่อยู่บริเวณโดยรอบกล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนนั้นมีการยืดยาวออก

ดังนั้นผู้วิจัยตระหนักเห็นความสำคัญของคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ เกิดความสนใจที่จะศึกษาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุโดยพัฒนาความอ่อนตัวด้วยโปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อชุมชน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ นำไปใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนทางในการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความอ่อนตัวและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีสำหรับกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์
3. เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
4. เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี สำหรับกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์
5. เพื่อเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

### ประโยชน์ของการวิจัย

1. ทราบข้อมูลเกี่ยวกับระดับความอ่อนตัวและระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี
2. ทราบถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อในการพัฒนาความอ่อนตัวและส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี
3. ได้สารสนเทศเกี่ยวกับระยะเวลาในการฝึกความอ่อนตัวให้เกิดประสิทธิผล

### ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร

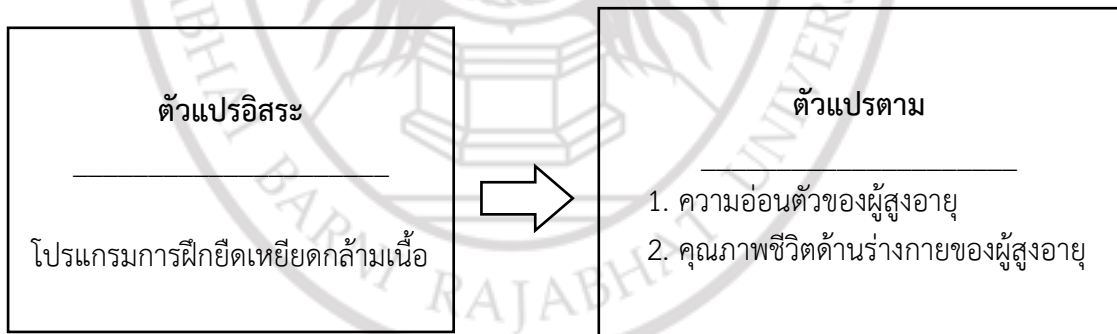
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุวัยต้นซึ่งมีอายุในช่วง 60 – 74 ปี ที่อาศัยอยู่จังหวัดจันทบุรี ในปี พ.ศ. 2563

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุวัยต้นซึ่งมีอายุในช่วง 60 – 74 ปี จำนวน 60 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีเงื่อนไข คือ เป็นผู้สูงอายุที่สามารถออกกำลังกายได้ และไม่มีประวัติการบาดเจ็บทางด้านกระดูก กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อโดยมีใบรับรองแพทย์รับรอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน ประกอบด้วย กลุ่มที่ออกกำลังกายควบคู่กับโปรแกรมฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และกลุ่มที่ออกกำลังกายตามปกติ

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หมายถึง โปรแกรมการฝึกพัฒนาความอ่อนตัวเพื่อแก้ไขบุคลิกร่างกายที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งช่วยพยุงกระดูกสันหลังและกระดูกเชิงกรานให้แข็งแรงมั่นคง (หลักการและทฤษฎีของ รศ.เจริญ กระบวนรัตน์)
2. ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อหรือกล้ามเนื้อที่ได้ระยะทางหรือมุมการเคลื่อนไหว ข้อต่อจะลดลงตามการใช้งานที่น้อยลงและอายุที่เพิ่มมากขึ้น
3. ผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี หมายถึง ผู้สูงอายุวัยต้นซึ่งมีช่วงอายุตั้งแต่ 60 – 74 ปี ที่อาศัยอยู่จังหวัดจันทบุรี ในปี พ.ศ. 2563
4. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย หมายถึง การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึก สุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งพาอาศัยผู้อื่น หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

## กรอบแนวความคิดในการวิจัย



## สมมุติฐานในงานวิจัย

1. หลังจากใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ผู้สูงอายุมีระดับความอ่อนตัวตามระยะเวลาในการทดลองแตกต่างกัน
2. กลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีความอ่อนตัวมากกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายตามปกติ
3. หลังจากใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ผู้สูงอายุมีระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายตามระยะเวลาในการทดลองแตกต่างกัน
4. กลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายมากกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายตามปกติ