

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ในปี ค.ศ. 2018 ประชากรโลกรวมทั้งหมดประมาณ 7,633 ล้านคน และมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 990 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรโลก ซึ่งตามการคาดประมาณของสหประชาชาติ ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจะมีจำนวนครบ 1,000 ล้านคนในปี ค.ศ. 2019 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562 : 3) โดยมีคำจำกัดความเกี่ยวกับสังคมสูงอายุ กล่าวคือ “สังคมสูงอายุ” (Aged society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด (หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 7) “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (Complete-aged society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 14) “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” (Super-aged society) หมายถึง สังคมที่มีประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20) (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562 : 11) เมื่อพิจารณาประเทศไทย พบว่า ในปี พ.ศ. 2561 มีประชากรทั้งหมด 66 ล้านคน ในจำนวนนี้มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 12 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18 ของประชากรไทย และคาดว่าจะในปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562 : 5) สอดคล้องกับการประมาณการประชากรของประเทศไทย ปีพ.ศ. 2553-2583 ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ที่ระบุว่า ปี พ.ศ. 2563 มีประชากรสูงอายุจำนวน 12,622,000 คน โดยมีอัตราส่วนผู้สูงอายุร้อยละ 17.5 คน และในปี พ.ศ. 2573 จะมีประชากรสูงอายุจำนวน 17,624,000 คน โดยมีอัตราส่วนผู้สูงอายุร้อยละ 25.1 คน สถิติดังกล่าวนี้แสดงถึงประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) และจะเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ หรือสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปในปี พ.ศ. 2564 (คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2560)

ในปัจจุบันภาคตะวันออกมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง โดยผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 12.1 ในปี 2555 เป็นร้อยละ 13.5 ในปี พ.ศ. 2559 ซึ่งภาคตะวันออกมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้น เนื่องจากคนมีการดูแลสุขภาพมากขึ้น ประกอบกับการพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และความก้าวหน้าทางการแพทย์ จึงทำให้คนมีอายุยืนยาวมากขึ้น ขณะที่ประชากรวัยเด็กมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ 18.2 ในปี พ.ศ. 2555 เป็นร้อยละ 17.5 ในปี พ.ศ. 2559 เช่นเดียวกับประชากรวัยแรงงานที่มีสัดส่วนลดลง จากร้อยละ 69.7 ในปี พ.ศ. 2555 เป็นร้อยละ 69 ในปี พ.ศ. 2559 ส่งผลให้อัตราพึ่งพิงมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรวัยแรงงานต้องรับภาระในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมากขึ้น จากประชากรวัยแรงงาน 5.74 คน ดูแลผู้สูงอายุ 1 คน ในปี พ.ศ. 2555 เป็นประชากรวัยแรงงาน 5.10 คน ดูแลผู้สูงอายุ 1 คน ในปี พ.ศ. 2559 เพราะฉะนั้นจึงต้องดำเนินการอย่างเร่งด่วนในการดูแลสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมาก

ขึ้น จากประชากรวัยแรงงาน สำหรับสถิติของจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี จากสถิติเมื่อวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2562 พบว่า จังหวัดจันทบุรี มีจำนวนผู้สูงอายุกว่าร้อยละ 17.75 ของประชากรทั้งหมดหรือจำนวน 95,420 คน สูงกว่าร้อยละเฉลี่ยของทั้งประเทศ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 16.73 และมากเป็นลำดับที่ 1 ของภาคตะวันออก (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563)

ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุคือเรื่องสุขภาพ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายอย่าง ที่ส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่สังเกตได้ชัดเจน เช่น ความอดทน ความว่องไว และความแข็งแรงลดลง อัตราการเสื่อมสมรรถภาพของผู้สูงอายุสูงขึ้นตามวัยของผู้สูงอายุ กล่าวว่าร่างกายของผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมสภาพตามวัย กล่าวคือ กล้ามเนื้อที่ียวลีบเนื่องจากขาดการใช้งาน กระดูกผุและเปราะง่าย ข้อต่อต่าง ๆ เสื่อม น้ำหล่อเลี้ยงข้อลดลง เกิดภาวะข้อติดแข็ง ข้ออักเสบ ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง เกิดความคิดที่เชิงซ้ำ สูญเสียการควบคุมการทรงตัว ทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมและความว่องไวลดน้อยลง เคลื่อนไหวร่างกายได้ลำบากจนบางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์ อย่างไรก็ตามมีการศึกษามากมายที่พบว่า ผู้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเสียชีวิตจากโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด สมอง โรคเบาหวาน ภาวะกระดูกพรุน และโรคมะเร็งน้อยกว่าผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย นอกจากนี้ประโยชน์ของการออกกำลังกายจะ ช่วยชะลอความชรา ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ดูเป็นหนุ่มเป็นสาว กระฉับกระเฉง ความเสื่อมของสมรรถภาพทางกายลดลง ช่วยยืดอายุให้ยืนยาว การทรงตัวและการทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานกันดีขึ้น ร่างกายมีความกระฉับกระเฉง ว่องไว เคลื่อนไหวได้ดี (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2547) แต่จากสถิติของอัตราผู้มีกิจกรรมทางกายโดยการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย หรือการทำกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในประเทศไทย จากกลุ่มตัวอย่าง 1.02 ล้านคน พบว่า ผู้สูงอายุที่เล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมนันทนาการมีเพียงร้อยละ 7.9 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558) ซึ่งถือว่าเป็นสัดส่วนที่ต่ำและน่าวิตกกังวลอย่างมาก และจากผลการสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ พบว่า เกือบร้อยละ 75 ของผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายจะก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ดังนี้ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นลมง่าย โรคกระดูกพรุน โรคมะเร็งบางอย่าง และมีความสูญเสียเกี่ยวกับมวลกล้ามเนื้อและกระดูก ความอ่อนตัวบริเวณข้อต่อ และความทนทานของระบบหัวใจ และหลอดเลือด ความสูญเสียดังกล่าวนี้ถ้ามีมากขึ้นจะทำให้ระบบหัวใจมีปัญหา ซึ่งลักษณะเช่นนี้ จะนำไปสู่อาการสุขภาพเสื่อม ความเครียดและการห่างเหินจากสังคม เมื่อก่อนมีคนคิดกันว่าความสูญเสียด้านความฟิตของร่างกายเป็นลักษณะที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้ในวัยชรา แต่ใน 20 ปี ที่ผ่านมามีงานวิจัยหลายชิ้น สรุปว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคของผู้สูงอายุได้ และมีผลให้ความฟิตของร่างกายดีขึ้นอย่างน่าพอใจ ข้อสรุปดังกล่าวนี้สามารถนำไปใช้ได้กับผู้สูงอายุโดยรวม ไม่ว่าจะมีความฟิตอยู่แล้วหรืออ่อนแอความจริงแล้วผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นพอ ๆ กับผู้ใหญ่ทั่วไปที่ยังไม่สูงอายุ สภาพที่มีความแข็งแรงและอดทนของร่างกายดีขึ้นนี้จะนำไปสู่ การทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันที่ดีขึ้นด้วย กรณีที่ผู้สูงอายุบางคนที่ยังไม่แข็งแรงจะยังสามารถเดินได้โดยไม่มีอุปกรณ์หรือแต่งตัวเองได้ หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว การออกกำลังกายก่อให้เกิดผลดีอย่างมากในหลาย ๆ ด้านทั้งทางด้านสุขภาพและสังคม ด้วยลักษณะดังกล่าวนี้จึงมีการตื่นตัวเรื่องการออกกำลังกาย จนทำให้

รัฐบาลได้กำหนดนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐในการพัฒนาคุณภาพของคนไว้ว่า ให้ประชาชนมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น โดยได้กำหนดนโยบายเร่งด่วนในการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เพื่อลดรายจ่ายของประเทศและประชาชนในการดูแลสุขภาพ และเพื่อเป็นการสร้างโอกาสในการเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่ได้รับมาตรฐานอย่างทั่วถึงและเท่าเทียมกัน ซึ่งนโยบายดังกล่าวนี้ครอบคลุมคือการเร่งรัดส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยถือว่าการออกกำลังกายเป็นปัจจัยพื้นฐานในการสร้างสุขภาพ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า กิจกรรมแอโรบิกสามารถเพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและเอ็นบริเวณข้อต่อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยทั่วไป ความทนทานของกล้ามเนื้อ ปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิต และการทำงานประสานสัมพันธ์กันของกล้ามเนื้อและระบบประสาทเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหว เกิดขึ้นอย่างราบเรียบถูกต้องตลอดจนสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ได้ (อังคณา ศรีตะลา, 2547 : 90) จากปัญหาของผู้สูงอายุดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงหาแนวทางที่จะส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแอโรบิกเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างความแข็งแรงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่น ลดภาระของบุตรหลาน ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีมีบทบาทหน้าที่ในการพัฒนาท้องถิ่นร่วมกับชุมชน ซึ่งผลของการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถนำเอาผลที่ได้ไปใช้ในการส่งเสริมและพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก

ประโยชน์ของการวิจัย

1. ทำให้ทราบระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นสารสนเทศที่สำคัญในการวางแผนบริหารจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี
2. ได้วิธีการออกกำลังกาย (กิจกรรมแอโรบิก) ที่สามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุวัยต้นซึ่งมีช่วงอายุตั้งแต่ 60-69 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตจังหวัดจันทบุรี จำนวน 5,783 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเทศบาลปลับพลานารายณ์อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี จำนวน 50 คน ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบอาสาสมัคร (Voluntary sampling)

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก

ตัวแปรตาม ได้แก่ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

- 1) ความอ่อนตัว (Flexibility)
- 2) ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle strength and Endurance)
- 3) การทรงตัว (Balance)
- 4) ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular endurance)

ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำวิจัย คือ พฤศจิกายน พ.ศ. 2564-ตุลาคม พ.ศ. 2565

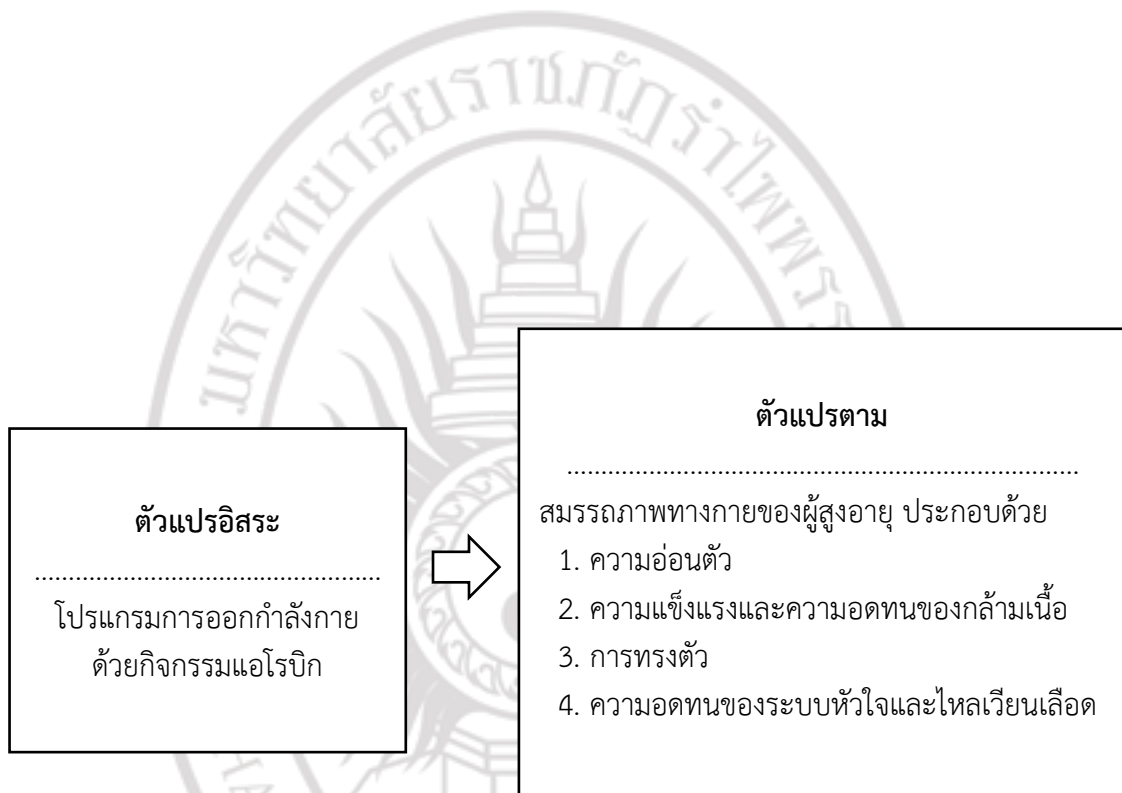
นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้สูงอายุวัยต้น คือ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในจังหวัดจันทบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 60-69 ปี
2. สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่มีสุขภาพที่ดี มีความสมบูรณ์แข็งแรง สามารถปฏิบัติภาระประจำวันต่าง ๆ ต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่แสดงท่าที อารมณ์เหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้าจนเกินไป และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และพร้อมที่จะเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น
3. แอโรบิก หมายถึง กิจกรรมการออกกำลังกายโดยนำท่ากายบริหาร การเดินรำ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น เดิน วิ่ง กระโดด มาผสมผสานกันเป็นท่าชุดเดินไปตามจังหวะเพลง ซึ่งเพลงที่ใช้จะต้องมีจังหวะเร็วสนุก เช่น เพลงดิสโก้ เป็นต้น ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย โดยการเดินแอโรบิกมีหลายประการด้วยกัน คือ ช่วยสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้ร่างกายมีความอดทนมากขึ้น เหนื่อยช้าลง ทำให้รูปร่างและทรวดทรงดี สนุกสนานร่าเริง หายจากความตึงเครียด ช่วยสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และยังทำให้ร่างกายมีความอ่อนตัวดีมากขึ้น

กรอบแนวความคิดในการวิจัย

อังคะนา ศรีตะลา (2547) อธิบายว่า กิจกรรมแอโรบิกสามารถเพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและเอ็นบริเวณข้อต่อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยทั่วไป ความทนทานของกล้ามเนื้อ ปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิต และการทำงานประสานสัมพันธ์กันของกล้ามเนื้อและระบบประสาทเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นอย่างราบเรียบถูกต้องตลอดจนสามารถควบคุมการเคลื่อนไหว นั้น ๆ ได้ และนิพพานัทธ์ สินทรัพย์ (2562 : 231) ระบุว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกหรือ endurance activity หรือ cardio activity สำหรับผู้สูงอายุนั้น เป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะกระตุ้นการทำงานของหัวใจ และปอดเพิ่ม

ความสามารถในการสูบฉีดโลหิตของหัวใจทำให้สมรรถภาพของระบบหัวใจปอด และหลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้น



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

หลังจากออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิกผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม