

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
COLLEGE OF PUBLIC HEALTH SCIENCES
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ศูนย์ศึกษาและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพและสาธารณสุขด้านผู้สูงอายุ

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

WHO Collaborating Center (WHO CC)

for Research and Training in Public Health Development



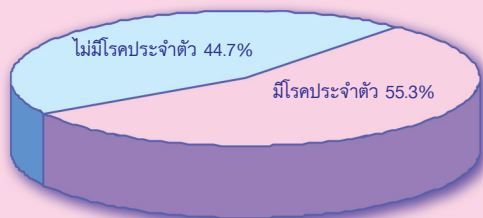
สรุปประเด็นปัญหาสุขภาพและสาธารณสุข

ปีที่ 3 ฉบับที่ 10 เดือนตุลาคม 2553

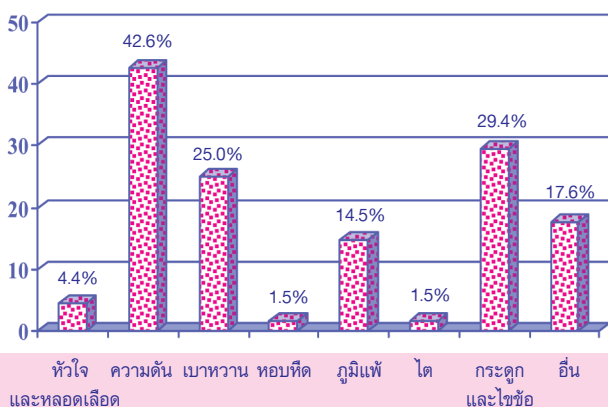
สุขภาพผู้สูงอายุ กับ การออกกำลังกาย ชีง

จากการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายซึ่ง 18 ท่า เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีด้วยการออกกำลังกาย โดยการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายซึ่ง 18 ท่าที่เหมาะสมและมีความยั่งยืน สำหรับผู้สูงอายุในตำบลเตาเดี่ยว ตำบลห้วยแห้ง ตำบลข้าฝักแพว อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี ซึ่งผลการสำรวจข้อมูลพื้นฐานสุขภาพและการออกกำลังกายของผู้นำสาธิตการออกกำลังกายซึ่ง 18 ท่า จำนวน 123 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55.3 มีโรคประจำตัว ส่วนผู้ไม่มีโรคประจำตัวมีจำนวนร้อยละ 44.7 (รูปที่ 1)

รูปที่ 1 จำนวนร้อยละที่มีโรคประจำตัวของผู้เข้าร่วมอบรมผู้นำสาธิต



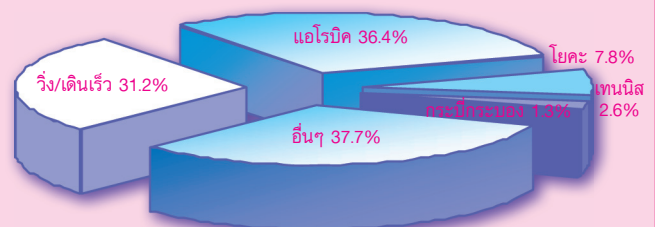
รูปที่ 2 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว



เมื่อพิจารณาสุขภาพทั่วไปในกลุ่มที่มีโรคประจำตัวพบว่า ส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 42.6 รองลงมาเป็นโรคกระดูกและไขข้อ, เบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 29.4, 25.0 ตามลำดับ (รูปที่ 2)

สำหรับการออกกำลังกาย ใน 1 ปีที่ผ่านมา พบว่า มีผู้เข้ารับการอบรมที่ไม่เคยออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.4 ส่วนผู้ที่เคยออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.6 ซึ่งในจำนวนนี้มีการออกกำลังกายประเภทแอโรบิกมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.4 และ 3 อันดับรองลงมาคือ การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง/ เดินเร็ว, โยคะและ เทนนิส คิดเป็นร้อยละ 31.2, 7.8, 2.6 ตามลำดับ (รูปที่ 3)

รูปที่ 3 จำนวนร้อยละที่มีโรคประจำตัวของผู้เข้าร่วมอบรมผู้นำสาธิต



(ต่อหน้า 2)

สรุปโรคเฝ้าระวังที่พบบ่อย



1. PNEUMONIA (ADMITTED)
2. INFLUENZA
3. DYSENTERY
4. HAND, FOOT AND MOUTH DISEASE
5. LEPTOSPIROSIS

ที่มา : สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.

รายงานการเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา ฉบับที่ 52

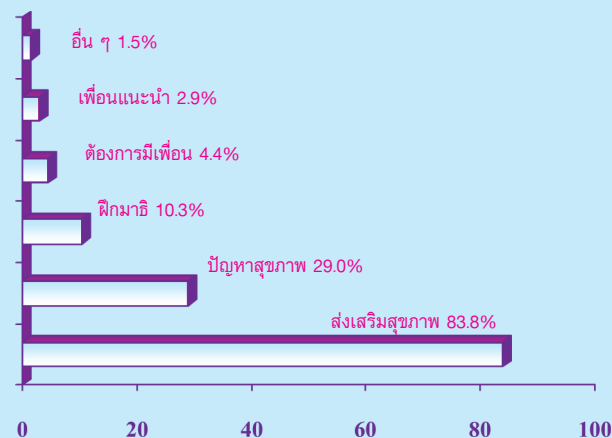
7 มกราคม 2554

สุขภาพผู้สูงอายุ กับ การออกกำลังกายเชิง

(ต่อจากหน้า 1)

เมื่อพิจารณาถึงเหตุผลในการออกกำลังกาย 3 ลำดับแรกพบว่า เพื่อส่งเสริมสุขภาพ, มีปัญหาสุขภาพ และ เพื่อฝึกสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 83.8, 29.0 และ 10.3 ตามลำดับ (รูปที่ 4)

รูปที่ 4 เหตุผลในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง



สำหรับการจัดการอบรมผู้นำสาธิตการออกกำลังกายเชิง 18 ท่า หลักสูตร 3 วัน จำนวน 151 คน ผลการดำเนินการพบว่า มีผู้เข้าร่วมอบรมไปฝึกฝนต่อที่บ้าน โดยส่วนใหญ่ฝึกจากซีดีการออกกำลังกาย ในขณะที่บางรายต้องฝึกจากหนังสือคู่มือการออกกำลังกายเนื่องจากไม่สามารถเปิดเครื่องเล่นซีดีเองได้ และบางรายไม่มีเครื่องเล่นซีดีที่บ้าน ซึ่งลักษณะการฝึก มีทั้งฝึกคนเดียว ฝึกกับญาติ และฝึกกับเพื่อน

เหตุผลในการเข้าร่วมการอบรมผู้นำสาธิตการออกกำลังกายเชิง ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่ให้เหตุผลคือ ต้องการดูแลสุขภาพของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 91.1 รองลงมา คือ ต้องการเป็นผู้นำออกกำลังกายเชิงในชุมชน คิดเป็นร้อยละ 18.0 (รูปที่ 5)

รูปที่ 5 เหตุผลในการออกกำลังกายเชิง



สำหรับการขยายผลการนำการออกกำลังกายเชิง 18 ท่า ในชุมชน พบว่า ชุมชนที่สามารถนำการออกกำลังกายเชิง 18 ท่าไปขยายผลได้ เนื่องจาก ผู้เข้าร่วมอบรมผู้นำสาธิตมีความตั้งใจและต้องการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน ประกอบกับการที่ผู้เข้าร่วมอบรม และผู้สูงอายุ เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง จึงทำให้การออกกำลังกายเชิง 18 ท่าสามารถใช้ขยายผลได้เป็นอย่างดี

หลักสูตรการสอน

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข เปิดสอนหลักสูตรนานาชาติ - หลักสูตรไทย

1. หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ (นานาชาติ)
2. หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สาธารณสุข (นานาชาติ)
3. หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สหสาขาวิชาเภสัชศาสตร์ (หลักสูตรไทย)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : ศ.นพ.สุรศักดิ์ ฐานิพานิชกุล
คณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารสถาบัน 3 ชั้น 10 ซ.จุฬาฯ 62
ถ.พญาไท ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร. 66(2) 218-8193
โทรสาร 66(2)251-7041, E-mail:academic__cphs@chula.ac.th
Website: www.cphs.chula.ac.th



ที่มา : มณฑกานต์ เชื่อมขิต และคณะ. โครงการการสร้างสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายเชิง 18 ท่า. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2551