

การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก

Physical Exercise Through Dance Therapy Activities for Senior Citizens in Thai Puan Community, Nakorn Nayok Province

กัญญาวิธ เปียนสีทอง¹, นพดล อินทร์จันทร² และ ศิริรัฐ ปักดีรณชิต³

Kanyawee Pienseethong, Noppadol Inchan, and Srirath Pakdeeronachit

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับใช้ในการบริหาร กล้ามเนื้อผู้สูงอายุ และเปรียบเทียบผลการใช้กิจกรรม นาฏศิลป์บำบัด เพื่อการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุ ที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองแสง ซึ่ง ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง อายุ 60-70 ปี จำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่า 1) รูปแบบกิจกรรม นาฏศิลป์บำบัด สำหรับใช้ในการบริหารกล้ามเนื้อ ผู้สูงอายุโดยผสมผสานหลักการทางกายภาพบำบัดเพื่อ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ กระบวนการเรียนรู้ธอร์น ไดค์ และการฟ้อนไทยพวน ใช้ระยะเวลาในการทำ กิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งหมด 24 ครั้ง 2) ผลการเปรียบเทียบ สมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วม กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด โดยใช้สถิติ t-test ซึ่งการ ทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1. ความยืดหยุ่น (Flexibility) 2. ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) 3. ความทนทาน ของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) และ 4. การ ทรงตัว (Balance) พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ มีสมรรถนะทั้ง 4 ด้านดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

คำสำคัญ : การบริหารกล้ามเนื้อ / ผู้สูงอายุ / กิจกรรม นาฏศิลป์บำบัด / ชุมชนไทยพวน

Abstract

The objectives of this work were to develop the dancing art therapy for muscle exercise in elder people and to compare the results of the dancing art therapy before and after the elder people attend the activity. The sample group consisted of 30 elder people aged 60-70 years old who were members of the elderly club of Nong Saeng subdistrict. The findings showed that 1) the format of the dancing art therapy for muscle exercise in the elder people was a combination of principles of physical therapy in the elder people, Thorndike's learning process and the Thai Puan dancing. This activity took 8 weeks, 3 times/week, 60 minutes/time and total 24 times/activity. 2) Results of the comparison between the muscular performance of elder people before and after attended the activity by using the t-test to test the muscular performances were divided into 4 aspects: 1. Flexibility, 2. Muscular Strength, 3. Muscular Endurance, and 4. Balance. These findings revealed that after the elder people attended the activity, all performance of the elder people were better than they were before participated the activity at the significant level of .05

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาศิลปศึกษา: ศิลปะการแสดงศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Keyword: Physical / Senior / Dance therapy activities / Thai Puan Community

บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การแพทย์และการสาธารณสุข ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพพลานามัยดีขึ้น อายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าในอดีต จำนวนผู้สูงอายุมีมากขึ้น นำมาสู่การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของโลกอย่างต่อเนื่อง เมื่อวิเคราะห์แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ จะเห็นได้ว่าในปี 2568 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ซึ่งประเทศที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจะมีรายจ่ายด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น การให้ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งปัญหาหลักด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เมื่อสภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งมีการจัดตั้งงบประมาณของภาครัฐ มีสวัสดิการทางสังคมและค่าใช้จ่ายของครัวเรือนในการดูแลสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุ และในส่วนของยุทธศาสตร์การพัฒนามีการส่งเสริม และลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพแม้ผู้สูงอายุจะเข้าสู่วันที่ร่างกายอ่อนแอเสื่อมถอยแล้วแต่ก็ยังสามารถที่จะช่วยเหลือครอบครัวและสังคมได้ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2557: 25)

การสนับสนุนให้มีการจัดตั้ง ชมรมผู้สูงอายุ เกิดขึ้นในแต่ละจังหวัด ซึ่งจังหวัดนครนายกเป็นสาขาหนึ่งของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ ซึ่งชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก จัดตั้งขึ้นเพื่อสร้างระบบการดูแลสุขภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านหนองหัวลิงใน และเป็นชุมชนไทยพวนที่มีความเก่าแก่ เป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก ชมรมเครือข่ายให้มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีโอกาสพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมคิดร่วมทำเพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นการสืบสานที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อการดำรงชีพไปยังสมาชิกรุ่นต่อ ๆ ไป และช่วยดูแลทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในบางส่วน

แนวทางการรักษาสุขภาพร่างกายมีหลายวิธี การรักษาโดยการใช้ยาเพื่อลดอาการ ชะลอความเสื่อมสภาพ หรือเสริมสร้างกระดูกอ่อน ยาต่างๆเหล่านี้มีทั้งคุณและโทษ การใช้ยาต้องอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์เท่านั้น และสิ่งที่จะต้องมานั้นคือภาระค่าใช้จ่ายในการพบแพทย์ นอกจากนี้ยังมีการออกกำลังกาย ช่วยเพิ่มสมรรถนะ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นำไปสู่จิตใจอีกด้วย จัดว่า

เป็นแนวทางในการรักษาที่เป็นตัวเลือกที่ดีอีกทางหนึ่งที่ทำให้ภาวะเสื่อมของร่างกายช้าลง ทำให้ระบบต่างๆของร่างกายเกิดความสมดุล สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถึงแม้ว่าการทำกายภาพบำบัด จะก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม แต่จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายน้อยและไม่สม่ำเสมอ เพราะความรู้สึกที่ว่าวัยของตนเองเป็นวัยที่ควรใช้กำลังน้อย และพักผ่อนมากๆเนื่องจากร่างกายอ่อนแอ สุขภาพทรุดโทรมไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้เต็มที่ รวมทั้งกิจกรรมและท่าในการบริหารร่างกาย และการออกกำลังกาย มีท่าทางที่ขาดความน่าสนใจไม่ตรงตามความต้องการทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

ปัจจุบันมีกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายหลายประเภท สามารถเลือกตามความเหมาะสมความพร้อมของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เช่นการทำกายบริหาร การเดินจงกรม การฝึกโยคะ การฝึกชี่กง (ณัฐร ชุนทอง. 2554: 2) จะเห็นได้ว่ากิจกรรมต่างๆมีส่วนคล้ายกับการเคลื่อนไหวร่างกายในขณะปฏิบัติท่ารำต่างๆ ของนาฏศิลป์ไทยที่มักใช้ท่าในการรำรำ คล้ายกับการออกกำลังกายในเรื่องของการฝึกให้มีความทนทานของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง ความสมดุลในการทรงตัว ความยืดหยุ่นของร่างกายซึ่งล้วนแต่เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

นาฏศิลป์ไทย เป็นศิลปะที่ใช้ร่างกายและจิตใจ แสดงออกถึงเรื่องราวต่างๆ ด้วยกิริยาท่าทางปกติหรือการพ้อนรำ การพูดหรือการขับร้อง และด้วยอารมณ์ของผู้แสดงหรือของตัวละคร มนุษย์พัฒนาการแสดงออกตามธรรมชาติของตนขึ้นเป็นนาฏศิลป์ และให้นาฏศิลป์ทำหน้าที่ต่าง ๆ ในสังคมของตน เพื่อเทพเจ้า และเพื่อสังคม ดังนั้นนาฏศิลป์จึงเป็นเครื่องบ่งชี้เอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของสังคมนั้นได้เป็นอย่างดี เป็นการพ้อนรำที่ผสมผสานอย่างต่อเนื่องของท่าทางของร่างกายสามส่วนคือ ส่วนของร่างกายประกอบด้วย มือ แขน ขา เท้า นิ้ว ศีรษะ ส่วนของตัวเรือนร่าง และใบหน้า (สุรพล วิรุฬห์รักษ์. 2547: 24) ซึ่งการบำบัดรักษาด้วยการเดินแบบสมัยใหม่โดยการใช้ร่างกายเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระสัมพันธ์กับการใช้จังหวะ พื้นที่ และพลังงานของร่างกาย ในเรื่องของความคิดสร้างสรรค์เพื่อการแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกในจิตใจ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาทางสังคมของผู้รับการบำบัด และการแสดงเรื่องราวโดยใช้ภาษาท่าทางสื่อความหมายโดยการเดินที่เป็นอิสระที่ไม่ได้มีการคิดเตรียมท่ามาก่อน เพื่อให้เกิดการรับรู้ตนเอง การผ่อนคลายนำมาซึ่งการแสดงออกและเข้าสังคม (พิณธร ปรัชญานุสรณ์. 2548: 3) นาฏศิลป์บำบัด เป็นการนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอย่างอิสระอย่างมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึก และพื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้สามารถแสดงความรู้สึกที่

ไม่อาจสื่อออกมาเป็นถ้อยคำได้ นับเป็นการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนเองไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียดลด คลายความวิตกกังวล อาการเศร้าซึม ลดการเจ็บป่วยเรื้อรัง และการเกร็งของกล้ามเนื้อ (ระวีวรรณ วรรณวิไชย, 2554: 27) มีการนำดนตรีเพลงพื้นบ้านภายในชุมชนประกอบจังหวะใช้สมาธิควบคู่กับการเคลื่อนไหว เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ ส่งผลต่อเนื่องถึงการพัฒนาร่างกายของร่างกายในการเคลื่อนไหว และยังเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยและวัฒนธรรมท้องถิ่นของชุมชน เพื่อเป็นกิจกรรมทางเลือกในการทำการบริหารกล้ามเนื้อที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต และยังเป็นสิ่งจูงใจให้ผู้สูงอายุสนใจในการบริหารร่างกายและยังช่วยพัฒนาในเรื่องของจิตใจ และทางด้านสังคมได้

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุนั้นเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตลอดจนทำให้เกิดความสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจในการรักษาพยาบาล แต่สามารถป้องกันและชะลอการเสื่อมสภาพให้เกิดช้าลงได้ หากรู้จักการดูแลปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกายบริหารกล้ามเนื้อด้วยการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขสนุกสนานไปกับกิจกรรมออกกำลังกายรวมทั้งยังเป็นการสืบทอดเอกลักษณ์ของชุมชนไทยพวนอีกด้วย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการใช้นาฏศิลป์มาใช้ในการบริหารกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ โดยนำศิลปะการแสดงฟ้อนไทพวนเข้ามาเป็นบทบาทร่วมในกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของชุมชนไทยพวน ตำบลหนองแสง จังหวัดนครนายก

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับการใช้ในการบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เพื่อการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อใช้ในการบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ และการวิจัยเชิงทดลอง เปรียบเทียบผลการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุสำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก โดยแบ่งขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนากิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อใช้ในการบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ

ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการกายภาพบำบัด การบริหารกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ องค์ประกอบย่อย และตัวอย่างกิจกรรม จากเอกสาร วารสาร ตำรา หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ และการสัมภาษณ์นักกายภาพบำบัด ผู้สูงอายุ รวมทั้งศึกษาปัญหาและอุปสรรค เพื่อเป็นข้อควรระวังและหลีกเลี่ยงในการทำกิจกรรม และศึกษารูปแบบการแสดงที่สะท้อนให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของชุมชนไทยพวน เอกสาร วารสาร ตำรา หนังสือ การบันทึกการแสดงตัวอย่างการแสดงจากวิทยาลัยนาฏศิลป์กาฬสินธุ์ ผู้วิจัยทำการพัฒนากิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับการใช้ในการบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ ซึ่งในแผนกิจกรรมดังกล่าวประกอบด้วยสาระสำคัญของแผนกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม การวัดประเมินผล และอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ซึ่งรูปแบบกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ได้นำหลักการของกายภาพบำบัดสำหรับบริหารกล้ามเนื้อ และนำกระบวนการเรียนรู้ธอร์นไดค์ (Thorndike) มาใช้ในการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อการบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ โดยใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 8 สัปดาห์ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งหมด 24 ครั้ง ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมสูงวัยใส่ใจสุขภาพ (สัปดาห์ที่ 1/ครั้งที่ 1-3) การบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ประกอบด้วยท่าทั้งหมด 10 ท่า ช่วยในเรื่องของการการยืดกล้ามเนื้อส่วนคอ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อมือ กล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ ลำตัว และต้นขาด้านหลัง



ภาพที่ 1 กิจกรรมสูงวัยใส่ใจสุขภาพ การอบอุ่นร่างกาย
ที่มา: ภาพถ่ายโดยผู้วิจัย

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมยืดหยุ่นยกกำลังสอง (สัปดาห์ที่ 2/ครั้งที่ 4-6) การบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย และช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อไทยพวนท่าที่ 1-7 ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน ความยืดหยุ่นของลำตัว และช่วยเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและขา



ภาพที่ 2 กิจกรรมยืดหยุ่นยกกำลังสอง การอบอุ่นร่างกาย และการบริหารกล้ามเนื้อไทยพวน
ที่มา : ภาพถ่ายโดยผู้วิจัย

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมซูปเปอร์ทันทาน (สัปดาห์ที่ 3/ครั้งที่ 7-9) การบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย และช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อไทยพวนท่าที่ 8-17 ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว ช่วยเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา ที่มากขึ้น และเพิ่มความสามารถในการทรงตัว



ภาพที่ 3 กิจกรรมซูปเปอร์ทันทาน การทำกิจกรรมชั้นนำ บัดดี้บอร์ด
ที่มา : ภาพถ่ายโดยผู้วิจัย

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมสูงวัยทรงตัวเป็นเลิศ (สัปดาห์ที่ 4/ครั้งที่ 10-12) การบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย และช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อไทยพวนท่าที่ 18-22 ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว เพิ่ม ความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่ม

ความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน



ภาพที่ 4 กิจกรรมสูงวัยทรงตัวเป็นเลิศ การบริหารกล้ามเนื้อไทยพวน เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
ที่มา: ภาพถ่ายโดยผู้วิจัย

กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมตายายแข็งแรง (สัปดาห์ที่ 5/ครั้งที่ 13-15) ภายในกิจกรรมมีการบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ และช่วงที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของ กล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน



ภาพที่ 5 กิจกรรมตายายแข็งแรง การบริหารกล้ามเนื้อไทยพวน
ที่มา : ภาพถ่ายโดยผู้วิจัย

กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมเอกลักษณ์พวนเอกลักษณ์เรา (สัปดาห์ที่ 6 / ครั้งที่ 16-18) ภายในกิจกรรมมีการบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ และช่วงที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง โดยมีการเพิ่มจำนวนรอบในช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ 2 รอบ เพื่อเป็นการช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของ กล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และช่วยส่งเสริมให้เห็นคุณค่าเอกลักษณ์ในท้องถิ่น จากชั้นนำโดยการทำกิจกรรมภาษาพวนร้อยเรื่องราว โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดคนละ 1 ประโยคพร้อมแสดงท่าทางสมมุติให้สอดคล้องเป็นเรื่องราวเดียวกัน ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้ภาษาที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชนไทยพวนในการเข้าสังคมขณะเข้าร่วมกิจกรรม



ภาพที่ 6 กิจกรรมเอกลักษณ์พวนเอกลักษณ์เรา การบริหารกล้ามเนื้อไทยพวน
ที่มา : ภาพถ่ายโดยผู้วิจัย

กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมจังหวะพวนควรคำนึง (สัปดาห์ที่ 7/ครั้งที่ 19-21)ภายในกิจกรรมมีการบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ และช่วงที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง โดยมีการเพิ่มจำนวนรอบในช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ 3 รอบ ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรง

ของกล้ามเนื้อแขน และช่วยส่งเสริมให้เห็นคุณค่าภูมิปัญญาศิลปะการแสดงท้องถิ่น จากชั้นนำโดยการทำกิจกรรมส่งจังหวะ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม หงายมือซ้ายไว้ข้างลำตัว จากนั้นปรบมือใช้มือขวาปรบมือซ้ายของคนที่อยู่ด้านข้าง แล้วตีที่หน้าขา ขวา และซ้าย แล้วปรบที่มือซ้ายของตนเองตามจังหวะเพลงพ็อนไทยพวน เพื่อเป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก ฝึกการจับจังหวะและกระตุ้นระบบประสาทเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนานไปกับบทเพลงที่ สะท้อนถึงเอกลักษณ์ของชุมชนไทยพวน



ภาพที่ 7 กิจกรรมจังหวะพวนควรคำนึง การทำกิจกรรมชั้นนำโดยการทำกิจกรรมส่งจังหวะ
ที่มา: ภาพถ่ายโดยผู้วิจัย

กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมพ็อนรำพวนถิ่นไทยพวน (สัปดาห์ที่ 8/ครั้งที่ 22-24) ภายในกิจกรรมมีการบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ และช่วงที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง โดยมีการเพิ่มจำนวนรอบในช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ 3 รอบ ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และช่วยส่งเสริมให้เห็นคุณค่าภูมิปัญญาศิลปะการแสดงท้องถิ่น จากการทำกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความชำนาญในการบริหารกล้ามเนื้อที่ ผู้วิจัยได้นำการแสดงพ็อนไทยพวน ผสมผสานกับหลักการบริหารกล้ามเนื้อ โดยจากการสังเกตการณ์ของผู้เข้าร่วมมีการแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดช่วยเหลือซึ่งกันและกันขณะทำกิจกรรม



ภาพที่ 8 กิจกรรมเพื่อนรำพวนถิ่นไทยพวน การบริหารกล้ามเนื้อไทยพวน
ที่มา : ภาพถ่ายโดยผู้วิจัย

จากนั้นผู้วิจัยทำการหาค่าความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม เพื่อบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ จากการตรวจความสอดคล้องโดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกายภาพบำบัดและผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนาฏศิลป์ จำนวน 3 ท่าน โดยผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลหาค่า IOC วิเคราะห์ความสอดคล้อง เมื่อได้ผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องจากผู้ทรงคุณวุฒิเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำผลที่ได้จากการทดลองใช้กิจกรรมมาปรับปรุง แก้ไขและพัฒนากิจกรรม เพื่อนำมาใช้ในการทดลองจริง

ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร วารสาร ตำรา หนังสือ การบันทึกรูปแบบการแสดงที่สะท้อนให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของชุมชนไทยพวน การแสดงตัวอย่างจากวิทยาลัยนาฏศิลป์กาฬสินธุ์ ที่มีบทเพลงประกอบการแสดงโดยมีการขับร้องแบบ ลำพวน การรำรำมีลักษณะการใช้ ส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่าง กระฉับกระเฉง และอ่อนช้อย มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยการจับ การตั้งวง การไสมือออกด้านข้าง กล้ามเนื้อขาและเท้าด้วยการย่อเท้า การวางสันเท้าไปด้านหน้าและด้านข้าง มีการเคลื่อนไหวแขนโดยการยกแขนไปในทิศทางต่างๆ การใช้กล้ามเนื้อในส่วนลำตัวและหลังที่มีความยืดหยุ่นและมีความสมดุลขณะรำรำ โดยมีจังหวะจากช้าไปสู่จังหวะเร็วตามลำดับ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ ผู้วิจัยออกแบบทำการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยการนำรูปแบบการแสดงเพื่อนไทยพวนมาผสมผสานออกแบบการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ จากนั้นผู้วิจัยทำการหาคุณภาพของเครื่องมือ ทำเป็นแบบความเหมาะสมแบบประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนาฏศิลป์ และทางด้านกายภาพบำบัด จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาและแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้มีความ

เหมาะสม โดยกำหนดเกณฑ์การประเมินโดยอาศัยคะแนนเฉลี่ยเป็นเกณฑ์

จากนั้นผู้วิจัยนำรูปแบบการทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อ โดยการนำแนวคิดการทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ (Senior Fitness Test) จากการรวบรวมทางเอกสาร และนำหลักการทางกายภาพบำบัดในการบริหารกล้ามเนื้อมาออกแบบรูปแบบการทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อ และทำการหาคุณภาพของเครื่องมือ ทำเป็นแบบความเหมาะสมแบบประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบผลการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เพื่อการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองแสง ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรม และผ่านการคัดกรองการตรวจวินิจฉัยจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแล้วว่ามีความพร้อมสามารถออกกำลังกายได้ โดยไม่มีอันตรายต่อสุขภาพเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมการบริหารกล้ามเนื้อ อายุ 60-70 ปี จำนวน 30 คน ดำเนินการทำการกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดที่พัฒนาขึ้น เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทั้งหมดเป็นเวลา 24 ครั้ง กับกลุ่มตัวอย่าง ในวันจันทร์ พุธ และเสาร์ เวลา 09.30 – 10.00น. ครบ 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ (Senior Fitness Test) โดยการทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อแบ่งออกเป็น 4 ด้าน (Rikli and Jones. 2013: 1-2) ได้แก่

1. ความยืดหยุ่น (Flexibility)
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance)
4. การทรงตัว (Balance)

ผลการวิจัย

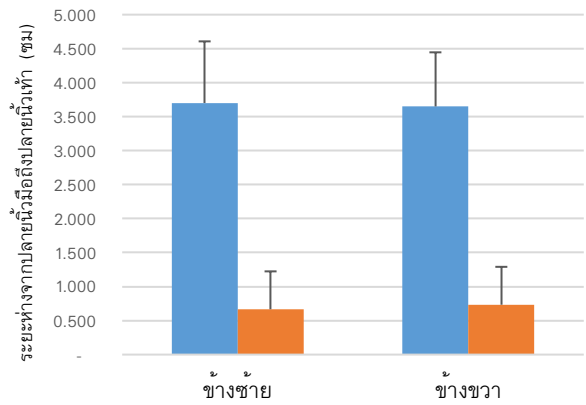
1. ผลการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับใช้ในการบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ ผู้วิจัยทำการหาคุณภาพของเครื่องมือ ทำเป็นแบบความเหมาะสมแบบประมาณค่า ตรวจสอบความสอดคล้องโดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกายภาพบำบัด และผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนาฏศิลป์ จำนวน 3 ท่าน โดยผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลหาค่า IOC วิเคราะห์ความสอดคล้อง ผลจากการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เพื่อบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ พบว่ากิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เพื่อบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ มีความเหมาะสม (ค่าเฉลี่ยการวิเคราะห์ความเหมาะสม

เท่ากับ 3.00) สรุปได้ว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก สามารถนำรูปแบบกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้ ซึ่งในแต่ละกิจกรรม มีการแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำเป็นการทำกิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ขั้นปฏิบัติโดยการการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ และขั้นสรุปด้วยการพูดคุยร่วมถึงการทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 8 กิจกรรม โดยทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 3 ครั้ง / หนึ่งกิจกรรม ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งหมด 24 ครั้ง

ผลจากการวิเคราะห์ความเหมาะสมของท่าการบริหารกล้ามเนื้อ พบว่าผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกายภาพบำบัดและทางด้านนาฏศิลป์ทั้ง 3 ท่าน เห็นว่ามีความเหมาะสม (ผลคะแนนค่าเฉลี่ยการวิเคราะห์เท่ากับ 2.97) ในด้านแบบทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อ โดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกายภาพบำบัดทั้ง 3 ท่าน พบว่า แบบทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อที่มีความเหมาะสม (ค่าเฉลี่ยการวิเคราะห์ความเหมาะสมเท่ากับ 3.00)

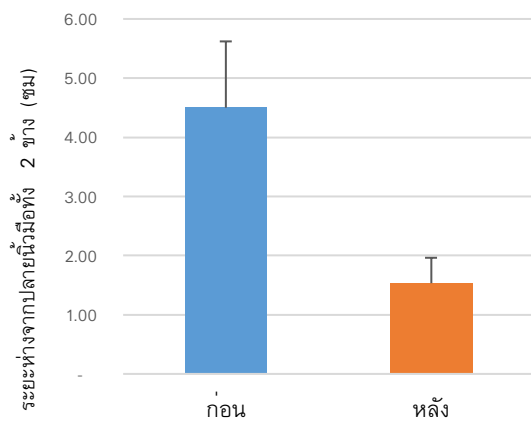
2. ผลการศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เพื่อการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ (Senior Fitness Test) โดยการทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

ด้านที่ 1 ความยืดหยุ่น (Flexibility) ทำการทดสอบความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนลำตัวและแขน โดยนั่งแตะที่ปลายเท้าข้างซ้ายและข้างขวา (Chair Sit and reach Test) จากการวัดระยะห่างจากปลายนิ้วมือถึงปลายนิ้วเท้า โดยค่าเฉลี่ยก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ข้างซ้ายมีค่าเท่ากับ 3.70 และข้างขวามีค่าเท่ากับ 3.65 เซนติเมตร และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้างซ้ายมีค่าเท่ากับ 0.91 และ ข้างขวามีค่าเท่ากับ 0.80 เซนติเมตร หลังการเข้าร่วมกิจกรรมค่าเฉลี่ย ข้างซ้ายมีค่าเท่ากับ 0.67 และข้างขวามีค่าเท่ากับ 0.73 เซนติเมตร และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้างซ้ายมีค่าเท่ากับ 0.56 และข้างขวามีค่าเท่ากับ 0.62 เซนติเมตร เห็นได้ว่าสมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ ด้านความยืดหยุ่นของลำตัวและแขนหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 9 แผนภูมิเปรียบเทียบความยืดหยุ่นของลำตัวและแขน
ที่มา: ภาพโดยผู้วิจัย

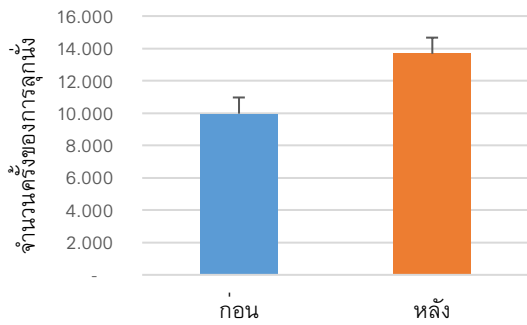
การทดสอบความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหัวไหล่ โดยแตะมือด้านหลังข้างซ้ายและข้างขวา (Back Scratch Test) จากการวัดระยะห่างจากปลายนิ้วมือทั้ง 2 ข้าง โดยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม คือ 4.50 ± 1.53 เซนติเมตร และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 1.12 ± 0.43 เซนติเมตร เห็นได้ว่าสมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหัวไหล่ หลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 10 แผนภูมิเปรียบเทียบความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหัวไหล่
ที่มา: ภาพโดยผู้วิจัย

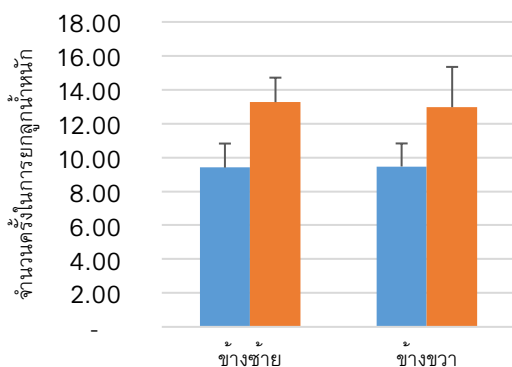
ด้านที่ 2 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ทำการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา โดยการลุกนั่ง (30-Second Chair Stand Test) จากการนับจำนวนครั้งในการลุกนั่ง โดยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการเข้าร่วม

กิจกรรม คือ 9.97 ± 3.00 ครั้ง และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 13.22 ± 9.62 ครั้ง เห็นได้ว่าสมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา หลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



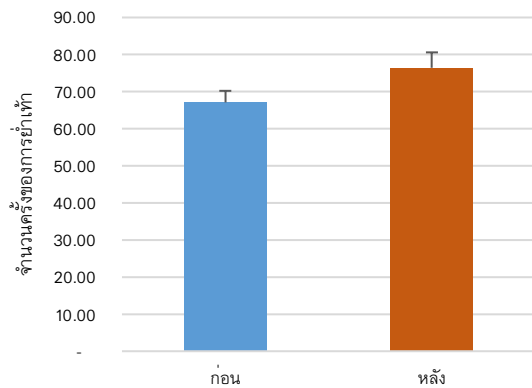
ภาพที่ 11 แผนภูมิเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
ที่มา : ภาพโดยผู้วิจัย

การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและมือ ด้วยการยกลูกน้ำหนักข้างซ้ายและข้างขวา (Biceps Curl Test) จากการนับจำนวนครั้งในการยกลูกน้ำหนัก โดยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ข้างซ้ายมีค่าเท่ากับ 9.47 ± 1.36 ครั้ง และข้างขวามีค่าเท่ากับ 9.40 ± 1.42 ครั้ง หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ข้างซ้ายมีค่าเท่ากับ 12.97 ± 2.38 ครั้ง และข้างขวามีค่าเท่ากับ 13.27 ± 1.44 ครั้ง เห็นได้ว่าสมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและมือ หลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



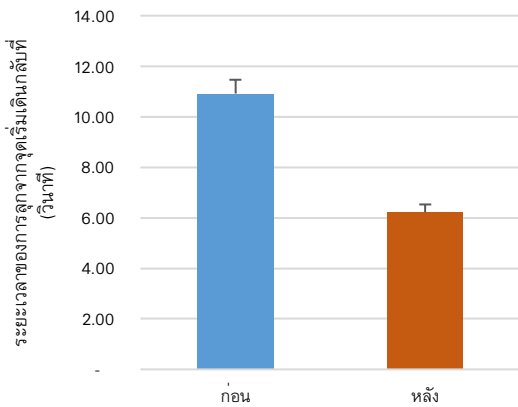
ภาพที่ 12 แผนภูมิเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและมือ
ที่มา: ภาพโดยผู้วิจัย

ด้านที่ 3 ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ทำการทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อขา ด้วยการร่ำเท้า (2-Minute Step Test) จากการนับจำนวนครั้งในการร่ำเท้าภายใน 2 นาที พบว่าค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเท่ากับ 67.10 ± 9.75 ครั้ง หลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเท่ากับ 76.43 ± 17.29 ครั้ง เห็นได้ว่าสมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุด้านความทนทานของกล้ามเนื้อขาหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 13 แผนภูมิเปรียบเทียบความทนทานของกล้ามเนื้อขา
ที่มา: ภาพโดยผู้วิจัย

ด้านที่ 4 การทรงตัว (Balance) ทำการทดสอบโดยการลุกเดิน (2.45-m Up-and-Go Test) จากการจับเวลาในการลุกเดินจากจุดเริ่มต้นเดินในระยะ 2.45 เมตรแล้วเดินกลับมานั่งจุดเริ่มต้น โดยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเท่ากับ 10.92 ± 2.54 วินาที หลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเท่ากับ 6.22 ± 0.40 วินาที เห็นได้ว่าระยะเวลาในการเดินของผู้สูงอายุลดน้อยลง หลังเข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนให้เห็นถึงสมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุด้านความสมดุลของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 14 แผนภูมิเปรียบเทียบความสมดุลของกล้ามเนื้อ ที่มา: ภาพโดยผู้วิจัย

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่องการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับชุมชนไทพวน จังหวัดนครนายก พบว่า การพัฒนานาฏศิลป์บำบัดสำหรับใช้ในการบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยนำหลักการทางกายภาพบำบัดเพื่อการบริหารกล้ามเนื้อ และนำกระบวนการเรียนรู้ธอร์นไคด์มาใช้ในการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ โดยใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 8 สัปดาห์สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งหมด 24 ครั้ง ทั้ง 8 กิจกรรมเป็น การให้องค์ความรู้เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ซึ่งภายในกิจกรรมผู้วิจัยได้นำรูปแบบการแสดงฟอนไทพวนจากการรวบรวมทางเอกสาร และการดูบันทึกตัวอย่างการแสดงจากวิทยาลัยนาฏศิลป์กาฬสินธุ์ และนำหลักการทางกายภาพบำบัดในการบริหารกล้ามเนื้อ มาออกแบบการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ซึ่งการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สามารถทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย และสนุกสนานไปกับการบริหารกล้ามเนื้อ พบว่าหลังการเข้าร่วมการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ กระฉับกระเฉงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ อารี พันธุ์มณี (2542: 23-125) และไพบูลย์ เทวรักษ์ (2540 : 21-24) ที่กล่าวถึง แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ของ ธอร์นไคด์ ทฤษฎีลองผิดลองถูก ซึ่งทฤษฎีดังกล่าวเกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองที่มักจะออกมาในรูปแบบต่างๆ หลายรูปแบบ ของผู้เรียนในแต่ละขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับสวิตซ์ ปรัชญา ปารมิตา (2559: ออนไลน์) ที่กล่าวถึงหลักการโพรเพริโอเซ็ปทีฟ นิวโรมัสคูลาร์ ฟาซิลิเทชัน (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) เป็นเทคนิคการยืดเส้นยืด

สายที่เป็นการบำบัดที่ให้เกิดการเรียนรู้ใหม่แก่กล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคกายภาพบำบัดที่นำมาใช้รักษาคนที่มีความบกพร่องทางประสาทเพื่อให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น และปรับปรุงการเคลื่อนไหว การเหยียดยืดตัว การเหยียดกล้ามเนื้อให้ไกลออกไปจากเดิมได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับกายภาพบำบัดแบบอื่น ๆ ได้

จากการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด พบว่าในปัจจุบันมีการให้ความสนใจในการบริหารกล้ามเนื้อในรูปแบบต่าง ๆ โดยการนำเอานาฏศิลป์บำบัดที่มีความสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวร่างกายกับความรู้สึกอารมณ์ เพื่อทำการบำบัดผู้ที่บกพร่องในด้านต่าง ๆ ซึ่งมีความสอดคล้องกับระวีวรรณ วรรณวิไชย (2554: 27) ที่กล่าวถึงนาฏศิลป์บำบัด คือการนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระอย่างมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึก และพื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกที่เฝ้าออกมาเป็นถ้อยคำ เป็นการพัฒนาภาพลักษณ์ไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและเศร้าซึม ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งกล้ามเนื้อเพิ่มทักษะในการสื่อสาร และส่งเสริมให้รู้ถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี และมีความสอดคล้องกับ ประวิทย์ ฤทธิบุญ (2558: 22) ที่กล่าวว่า นาฏกรรมบำบัด หรือนาฏศิลป์บำบัด หรือนาฏยศิลป์บำบัด เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่น่ากระบวนการหลักทางด้านนาฏกรรมมาบูรณาการร่วมกับหลักการทางด้านกายภาพบำบัด และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุรสา โคงประเสริฐ (2554: บทคัดย่อ) ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบรำไทยที่มีต่อความสามารถในการเคลื่อนไหวและคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยพาร์กินสัน โดยทำการศึกษา 2 ครั้ง จากผลการการศึกษาแรกมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นไปได้และการยอมรับได้ รวมถึงศึกษาผลของรูปแบบโปรแกรมที่มีต่อความสามารถในการเคลื่อนไหวและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยพาร์กินสัน พบว่าผู้ป่วยพาร์กินสัน จำนวน 20 คน(กลุ่มละ 10 คน)กลุ่มที่ได้รับการรำไทยมีการพัฒนาที่ดีขึ้น ทั้งความสามารถในการเคลื่อนไหวและคุณภาพชีวิต หลังได้รับการฝึกการรำไทยเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ผลการศึกษาที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลรูปแบบโปรแกรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ยาวออกฤทธิ์ รวมถึงผลของการคงอยู่หลังหยุดฝึกออกกำลังกายเป็นเวลา 2 เดือน พบว่า ผู้ป่วยพาร์กินสัน จำนวน 20 คน (กลุ่มรำไทย จำนวน 11 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 9 คน) ทำการทดสอบแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures ANOVA) กลุ่มที่ได้รับการรำไทยมีการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (ในช่วงยาวออกฤทธิ์) อย่างมีนัยสำคัญหลังได้รับการฝึก และยังคงมีการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญในการประเมินทางพาร์กินสันด้านการ

เคลื่อนไหว ความสามารถในการเดิน การทรงตัว ช่วงก้าว ความเร็วในการเดิน และคุณภาพชีวิต โปรแกรมการออกกำลังกายแบบรำไทยสามารถช่วยให้ผู้ป่วยพาร์กินสันมีพัฒนาการที่ดีขึ้นทางด้านเคลื่อนไหวและคุณภาพชีวิต

นอกจากนี้ ผลการวิจัยพบว่าหลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุมีสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้านความทนทานเป็นอันดับหนึ่ง โดยสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้าน การทรงตัวเป็นอันดับสอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ บำบัด สำหรับชุมชนไทพวน จังหวัดนครนายก มีการบริหารขาและแขนอยู่ตลอดเวลา ทั้งการเคลื่อนไหวขา การเคลื่อนที่ หรือการหมุนในทิศทางต่าง ๆ ซึ่งขาดองรับน้ำหนักร่างกายอยู่ตลอดเวลา จึงส่งผลให้สมรรถภาพกล้ามเนื้อด้านความทนทานมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน และส่งผลไปยังการทรงตัวของผู้สูงอายุที่ดีขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ บำบัด สำหรับชุมชนไทพวน จังหวัดนครนายก มีการกางแขน หุบแขน การจับ การตั้งวง และมีการใช้อุปกรณ์ในการบริหารกล้ามเนื้อจึงทำให้สมรรถภาพกล้ามเนื้อด้านความแข็งแรงของผู้สูงอายุที่ดีขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมตามมา และสมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุด้านความยืดหยุ่น มีผลอยู่ในลำดับสุดท้าย ซึ่งสอดคล้องกับ ศักดิ์ณรงค์ จันทร์หอม (2556: ออนไลน์) ซึ่งกล่าวว่า การออกกำลังกายส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าเป็นผู้สูงอายุ จะทำอย่างไรถึงเหมาะสมกับวัย เพราะสิ่งหนึ่งที่มักมากับวัยที่สูงขึ้น คือ ปัญหาด้านสุขภาพ ความจริงแล้ว ผู้สูงอายุก็สามารถออกกำลังกายได้ เพียงแต่ต้องเลือกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย การออกกำลังกายหรือการบริหารเฉพาะส่วน มักใช้เพื่อร่วมกับการรักษาโรค เช่น การบริหารข้อไหล่ในผู้ป่วยโรคไหล่ติด การบริหารกล้ามเนื้อหลังในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง และการบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าในผู้ที่มีข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น และสอดคล้องกับ ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2541: 1-5, 23-24) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้การทรงตัวของผู้สูงอายุดีขึ้น เชื่อว่าเป็นผลเนื่องจากกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การร่วมมือประสานงานของระบบประสาทที่ควบคุมกล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น รวมทั้งเพิ่มประสิทธิภาพของระบบประสาทในการรับรู้เกี่ยวกับการทรงตัวและที่บริเวณข้อต่อ รวมทั้งการเพิ่มความสามารถทางด้าน การเห็น โดยมีหลักการของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรงไม่โงนแงง หรือเวลาเดิน เดินได้ตรงไม่เซ ก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากที่กล้ามเนื้อหลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กับอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตา และหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี คนที่ทรงตัวดีจะสามารถเดินบนกระดานแผ่นเดียวได้ การเดิน-การวิ่ง

เป็นการฝึกการทรงตัวอย่างหนึ่ง การเดินรำ (บอลรูม)- การรำวง-การพ็อนรำ เป็นการฝึกการทรงตัวที่ดี การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ บำบัด สำหรับชุมชนไทพวน จังหวัดนครนายก เป็นกิจกรรมการบริหารกล้ามเนื้อที่มีการเคลื่อนไหวตามบทเพลง ซึ่งต้องใช้สติควบคุมไปตลอดการบริหารกล้ามเนื้อ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุปลอดภัยในการประกอบกิจกรรม สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ ส่งผลต่อการทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกาย การย่อท่า การก้าวเท้า การย่อเข้า หรือการหมุนไปทิศทางต่าง ๆ รวมถึงการจับ การตั้งวงเพื่อเป็นการประคองร่างกายไม่ให้เกิดการล้ม เสีย การทรงตัว ก่อให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศุภลักษณ์ เสือพล (2554: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกชก (กางอิมจ็อแจ๊ก) ที่มีต่อการทรงตัว ความแข็งแรงและความจุดอด ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปี (ชาย 12 คน หญิง 12 คน) จำนวน 24 คน ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กันโดยพิจารณาจากแบบทดสอบการทรงตัว ก่อนการฝึก กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก และกลุ่มทดลองทำการฝึกชก ชูตอวงอิมจ็อแจ๊ก เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง ค่าเฉลี่ยการทรงตัว ความแข็งแรงของแขน และความจุดอด หลังการฝึก กลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านความแข็งแรงและความจุดอดไปในทางที่ดีขึ้น และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ณัฐพร ชุนทอง (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความแข็งแรงของแขน ความแข็งแรงของขา และความสามารถในการทรงตัวของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกรำโนราห์ จำนวน 30 คน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของแขน ความแข็งแรงของขา และความสามารถในการทรงตัวของผู้สูงอายุ ดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ บำบัด สำหรับชุมชนไทพวน จังหวัดนครนายก เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิในการจดจำท่ารำ ซึ่งเป็นการบริหารสมองควบคู่ไปกับการบริหารกล้ามเนื้อไปพร้อม ๆ กัน เป็นการนำหลักการกายบริหารมาพัฒนาท่าทางในการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุสำหรับชุมชนไทพวน จังหวัดนครนายกซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้บริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อให้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้ดำเนินการ การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับชุมชนไทยพวน ควรทำความเข้าใจในการบริหารกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ รวมทั้งการทำกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม ควรมีส่วนช่วยในการดำเนินกิจกรรมเพื่อดูแล

ผู้สูงอายุขณะทำกิจกรรมต่าง และคอยระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้น ควรทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่าง และควรทำความเข้าใจกับรูปแบบกิจกรรมให้เข้าใจถึงการบริหารกล้ามเนื้อโดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับชุมชนไทยพวน ถึงประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

เอกสารอ้างอิง

- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2541). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ณัฐธร ชุนทอง. (2554). ผลการฝึกรำโนราห์ที่มีผลต่อความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุ. ปรินญา
- นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประวิทย์ ฤทธิบุญ. (2558). การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลางจังหวัดปทุมธานี. ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม. (ศิลปศึกษา: ศิลปะการแสดงศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิณธร ปรัชญาอนุสรณ์. (2548). ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์(สุขภาพจิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพบูลย์ เทวรักษ์. (2540). จิตวิทยาการเรียนรู้ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เอส ดี เพรสการพิมพ์.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2557). สถานการณ์ ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2557. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- ระวีวรรณ วรรณวิไชย. (2554). นาฏศิลป์เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน. วิทยานิพนธ์ (ศิลปกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศักดิ์ณรงค์ จันทร์หอม. (2556). ออกกำลังกายอย่างไร ดีต่อผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อ 1 ธันวาคม 2559, จาก <http://www.si.mahidol.ac.th>
- ศุภลักษณ์ เสือพล. (2554). ผลการฝึกซิกง (กวงอิมจื่อโจก) ที่มีต่อการทรงตัว ความแข็งแรง และความจุปอด. ปรินญา นิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรพล วิรุฬห์รักษ์. (2547). หลักการแสดงนาฏศิลป์ปริทรรศน์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรสา โคงประเสริฐ. (2554). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบรำไทยที่มีต่อความสามารถในการเคลื่อนไหว และคุณภาพชีวิตผู้ป่วยพาร์กินสัน. วิทยานิพนธ์ (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิชัย ปรัชญาปารมิตา (2559). บทความการดูแลสุขภาพและเคล็ดลับเพื่อสุขภาพดี. สืบค้นเมื่อ 1 ธันวาคม 2559, จาก <http://www.healthcarethai.com>
- อารี พันธุ์มณี. (2546). จิตวิทยาสร้างสรรค์การเรียนรู้การสอน. กรุงเทพฯ: ไยใหม่ ศรีเอทีพีกรุ๊ป.
- Roberta E. Rikli; & C. Jessie Jones. (2013). Senior fitness test manual. Champaign, IL: Human Kinetics.