**การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการรักษาการทรงตัว**

**เมื่อมีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก**

**และผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย**

**บทคัดย่อ**

**ที่มาความสำคัญ**: การทรงตัวเป็นความสามารถที่สำคัญในการควบคุมและรักษาการตั้งตรงของร่างกายในขณะมีการเคลื่อนไหว อย่างไรก็ตามความสามารถนี้จะลดลงในวัยผู้สูงอายุ โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการทรงตัวมีอยู่ด้วยกันหลาย ซึ่งวิธีการลดความเสี่ยงในการล้มของผู้สูงอายุสามารถทำได้โดยการออกกำลังกาย โดยการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กมีความสามารถในการทรงตัวเพิ่มมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาอื่นที่ทดสอบความสามารถในการทรงตัวเมื่อมีการรบกวนความสนใจ

**วัตถุประสงค์:** เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการรักษาการทรงตัวขณะเดินเมื่อมีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก และไม่ได้ออกกำลังกาย

**วิธีดำเนินการ**: ผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กอย่างน้อย 1 ปี และผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย กลุ่มละ 25 คน โดยทุกกลุ่มจะถูกประเมินความสามารถในการทรงท่าเมื่อมีการรบกวนความสนใจด้วย Dual-task test ทดสอบโดยการเดินเป็นระยะทาง 20 เมตร ใน 3 สถานการณ์ คือ 1) เดินด้วยความเร็วปกติ 2) เดินด้วยความเร็วปกติร่วมกับการคำนวณเลข 3) เดินด้วยความเร็วปกติร่วมกับการท่องชื่อเดือนย้อนหลัง โดยผู้วิจัยจับเวลาของการเดิน

**ผลการศึกษา:** ผลการศึกษาพบว่าระยะเวลาในการเดินปกติไม่มีการรบกวนความสนใจ การเดินร่วมกับการลบเลข และการนับเดือนถอยหลังในผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กมีค่าน้อยกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าพี = 0.05) แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายด้วยไทเก๊กมีส่วนช่วยในการเพิ่มความสามารถในการทรงตัวในขณะเดินที่มีและไม่มีการรบกวนความสนใจ

**สรุปผลการศึกษา**: การออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก มีผลต่อการเพิ่มความสามารถในการรักษาการทรงตัวในขณะเดิน เมื่อมีและไม่มีการรบกวนความสนใจจากการทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกัน ดังนั้น ไทเก๊กน่าจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการรักษาการทรงตัวในขณะเดินเมื่อมีการรบกวนความสนใจ และลดปัจจัยเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุได้

**คำสำคัญ:**  ผู้สูงอายุ, การทรงตัว, ความสนใจ, ไทเก๊ก