**การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการรักษาการทรงตัว เมื่อมีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย**

**บทคัดย่อ**

**ที่มาความสำคัญ**: การทรงตัวเป็นความสามารถที่สำคัญในการควบคุมและรักษาการตั้งตรงของร่างกายในขณะมีการเคลื่อนไหว แต่อย่างไรก็ตามความสามารถนี้จะลดลงในวัยผู้สูงอายุ โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการทรงตัวมีอยู่ด้วยกันหลายปัจจัย เช่น การทำงานของกล้ามเนื้อ การรับข้อมูล หรือการสั่งการจากระบบประสาท รวมทั้งความสนใจในงานที่กระทำ แต่ความสามารถเหล่านี้ก็จะลดลงในผู้สูงอายุ ซึ่งวิธีการลดความเสี่ยงในการล้มของผู้สูงอายุสามารถทำได้โดยการออกกำลังกาย โดยการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กมีความสามารถในการทรงตัวเพิ่มมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาอื่นที่ทดสอบความสามารถในการทรงตัวเมื่อมีการรบกวนความสนใจ

**วัตถุประสงค์:** เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการรักษาการทรงตัวขณะเดินเมื่อมีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก และผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

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

**ผลการศึกษา:** จากการศึกษา พบว่า การทดสอบด้วยการเดินมีผลต่างเวลาเฉลี่ยเท่ากับ 1.33 วินาที (95% CI 0.03 ถึง 2.62) มีความแตกต่างของค่าเวลาที่ใช้ในการเดินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(p = 0.04) การทดสอบด้วยการเดินร่วมกับนับเลขถอยหลังมีผลต่างค่าเฉลี่ยเวลา เท่ากับ 3.02 วินาที (95% CI 0.16 ถึง 5.87)มีความแตกต่างของค่าเวลาที่ใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(p = 0.03) และการเดินร่วมกับการนับเดือนถอยหลัง มีผลต่าง ของเวลาเฉลี่ย เท่ากับ3.89 วินาที (95% CI 1.15 ถึง 6.62)มีความแตกต่างของค่าเวลาที่ใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p = 0.006)

**สรุปผลการศึกษา**: ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าการออกกำลังกายด้วยไทเก๊กมีผลต่อการเพิ่มความสามารถในการรักษาการทรงตัวในขณะเดินเมื่อมีการรบกวนความสนใจจากการทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกัน แต่อย่างไรก็ตามไทเก๊กน่าจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการรักษาการทรงตัวในขณะเดินเมื่อมีการรบกวนความสนใจ และช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ

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