**การศึกษาการเปรียบเทียบความสามารถในการรักษาการทรงตัวเมื่อมีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย**

**บทคัดย่อ**

**ที่มาและความสำคัญ**

การทรงตัวเป็นความสามารถในการควบคุมและรักษาการตั้งตรงของร่างกายในขณะเคลื่อนไหว แต่อย่างไรก็ตามความสามารถนี้จะลดลงในวัยผู้สูงอายุ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวมีอยู่หลายปัจจัยด้วยกัน เช่น การทำงานของกล้ามเนื้อ การรับรู้ข้อมูล การสั่งการจากระบบประสาท รวมทั้งความสนใจในงานที่ทำ แต่ความสามารถจะเหล่านี้จะลดลงในผู้สูงอายุ ซึ่งวิธีการลดความเสี่ยงก็คือการออกกำลังกาย โดยจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กมีความสามารถในการทรงท่าเพิ่มมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาอื่นที่ทดสอบความสามารถในการทรงตัวเมื่อมีการรบกวนความสนใจ

**วัตถุประสงค์**

เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการรักษาการทรงตัวขณะเดินเมื่อมีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

**วิธีดำเนินการ**

ประเมินความสามารถในการทรงท่าเมื่อมีการรบกวนความสนใจด้วย Dual task test ในผู้สูงอายุ

2 กลุ่ม กลุ่มละ 25 คน กลุ่มแรกคือผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กอย่างน้อย 1 ปี และกลุ่มที่ 2 คือผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยจะจับเวลาในการเดินเป็นระยะทาง 20 เมตรใน 3 สถานการณ์ คือ

1) เดินด้วยความเร็วปกติ

2) เดินด้วยความเร็วปกติ ร่วมกับการคำนวณเลข

3) เดินด้วยความเร็วปกติร่วมกับการท่องชื่อเดือนย้อนหลัง

**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 มีผลต่างของเวลาเฉลี่ย เท่ากับ3.89 วินาที (95% CI 1.15 ถึง 6.62)มีความแตกต่างของค่าเวลาที่ใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p = 0.006) แต่อย่างไรก็ตามแม้จะพบว่าผลการศึกษามีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจะต้องทำการศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มประชากรเดียวกันซ้ำๆกัน 100 ครั้ง เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือของผลการศึกษา

**สรุปผลการศึกษา**

การออกกำลังกายด้วยไทเก๊กเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับผู้สูงอายุ แต่ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าไทเก๊กมีผลเพิ่มความสามารถในการรักษาทรงตัวในขณะเดินเมื่อมีการรบกวนความสนใจในการทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกัน

**คำสำคัญ**

ผู้สูงอายุ, การทรงตัว, ความสนใจ, ไทเก๊ก