**การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการรักษาการทรงตัว**

**เมื่อมีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกาย**

**ด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย**

**บทคัดย่อ**

**ที่มาและความสำคัญ**

การทรงตัวเป็นความสามารถที่สำคัญในการควบคุมและรักษาการตั้งตรงของร่างกายในขณะมีการเคลื่อนไหว แต่อย่างไรก็ตามความสามารถนี้จะลดลงในวัยผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้สูงอายุเพศหญิง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการทรงตัวมีอยู่หลายปัจจัย เช่น การทำงานของกล้ามเนื้อ การรับข้อมูลหรือการสั่งการจากระบบประสาท รวมทั้งความสนใจในงานที่กระทำ แต่ความสามารถเหล่านี้ก็จะลดลงในผู้สูงอายุ ซึ่งวิธีการลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุสามารถทำได้โดยออกกำลังกาย โดยการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กมีความสามารถในการทรงตัวเพิ่มมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาอื่นที่ทดสอบความสามารถในการทรงตัวเมื่อมีการรบกวนความสนใจ

**วัตถุประสงค์**

เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการรักษาการทรงตัวขณะเดินเมื่อมีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก และผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

**วิธีดำเนินการ**

ประเมินความสามารถในการทรงท่าของผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กอย่างน้อย 1 ปี และผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย กลุ่มละ 25 คน ซึ่งประเมินจาก Dual – task test โดยทดสอบการเดินเป็นระยะทาง 20 เมตร ใน 3 สถานการณ์ คือ 1) เดินด้วยความเร็วปกติ 2)เดินด้วยความเร็วปกติร่วมกับการคำนวณเลข 3) เดินด้วยความเร็วปกติร่วมกับการท่องชื่อเดือนย้อนหลัง โดยผู้วิจัยจับเวลาของการเดิน

**ผลการศึกษา**

ผลการศึกษาความสามารถในการรักษาการทรงตัวระหว่างผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กในการเดินปกติที่ไม่มีการรบกวนความสนใจ พบว่า มีความแตกต่างของค่าเวลาที่ใช้ในการเดินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่า p=0.04) และพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการเดินที่มีการรบกวนความสนใจด้วยการคิดคำนวณเลข (ค่า p=0.03) และท่องชื่อเดือนย้อนหลัง (ค่า p=0.006)

**สรุปผลการศึกษา**

การออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก จึงแทบจะไม่มีผลต่อการเพิ่มความสามารถในการรักษาการทรงตัวในขณะเดิน เมื่อมีการรบกวนความสนใจจากการทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกัน ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่พบได้อยู่เสมอในชีวิตประจำวัน เพราะจากการศึกษาการทรงตัวของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กโดยเฉลี่ยมีค่ามากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายเพียงแค่เสี้ยววินาที ดังนั้นจึงบอกไม่ได้ว่าไทเก๊กน่าจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการรักษาการทรงตัวในขณะเดินเมื่อมีการรบกวนความสนใจและช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุได้

**คำสำคัญ**

ผู้สูงอายุ การทรงตัว ความสนใจ ไทเก๊ก