**การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการรักษาการทรงตัวเมื่อมีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุ**

**เพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย**

**บทคัดย่อ**

**ที่มาและความสำคัญ :** การทรงตัวเป็นความสามารถในการควบคุมและรักษาการตั้งตรงของร่างกายในขณะเคลื่อนไหว ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวมีอยู่หลายปัจจัยด้วยกัน เช่น การทำงานของกล้ามเนื้อ การรับรู้ข้อมูล การสั่งการจากระบบประสาท รวมทั้งความสนใจในงานที่ทำ แต่ความสามารถจะเหล่านี้จะลดลงในผู้สูงอายุ ซึ่งวิธีการลดความเสี่ยงก็คือการออกกำลังกาย โดยจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กมีความสามารถในการทรงท่าเพิ่มมากขึ้น

**วัตถุประสงค์ :** เปรียบเทียบความสามารถในการรักษาการทรงตัวขณะเดินเมื่อมีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

**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 :** จากการศึกษาความสามารถในการรักษาการทรงตัวระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกายในการเดินปกติที่ไม่มีการรบกวน พบว่ามีความแตกต่างของค่าเวลาที่ใช้ในการเดินเท่ากับ 1.33 วินาที (95%CI: 0.03 to 2.62 ; P=0.04 ) และพบว่ามีความแตกต่างของค่าเวลาที่ใช้ในการเดินที่มีการรบกวนความสนใจด้วยการคิดคำนวณเลขเท่ากับ 3.12 วินาที ( 95%CI: 0.17 to 5.87 ; P=0.03) และการท่องชื่อเดือนย้อนหลังเท่ากับ 3.89 วินาที (95%CI: 1.16 to 6.62 ; P=0.006 )

**สรุปผลการศึกษา :** เนื่องจากความแตกต่างของเวลาที่ใช้ในการเดินของผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกายมีค่าน้อยมาก จึงสรุปได้ว่าการออกกำลังกายด้วยไทเก๊กไม่มีผลในการเพิ่มความสามารถในการรักษาทรงตัวในขณะเดินเมื่อมีการรบกวนความสนใจในการทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกัน

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