**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 พบว่ามีความแตกต่างของค่าเวลาที่ใช้ในการเดินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าพี = 0.04) และพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการเดินที่มีการรบกวนความสนใจด้วยการคิดคำนวณเลข(ค่าพี = 0.03) และการท่องชื่อเดือนย้อนหลัง (ค่าพี = 0.006)

แต่อย่างไรก็ตามแม้จะพบว่าผลการศึกษามีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจะต้องทำการศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มประชากรเดียวกันซ้ำๆกัน 100 ครั้ง เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือของผลการศึกษา

**สรุปผลการศึกษา :** การออกกำลังกายด้วยไทเก๊กเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับผู้สูงอายุ แต่ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าไทเก๊กมีผลเพิ่มความสามารถในการรักษาทรงตัวในขณะเดินเมื่อมีการรบกวนความสนใจในการทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกัน

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