**การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการทรงตัว เมื่อมีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย**

**บทคัดย่อ**

**ที่มาความสำคัญ**

การทรงตัวเป็นความสามารถที่สำคัญในการควบคุมและรักษาการตั้งตรงของร่างกายในขณะมีการเคลื่อนไหว แต่อย่างไรก็ตามความสามารถนี้จะลดลงในวัยผู้สูงอายุ โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการทรงตัวมีอยู่ด้วยกันหลายปัจจัย เช่น การทำงาของกล้ามเนื้อ การรับข้อมูล หรือ การสั่งการจากระบบประสาท รวมทั้งความสนใจในงานที่กระทำ แต่ความสามารถเหล่านี้ก็จะลดลงในผู้สูงอายุ ซึ่งวิธีการลดความเสี่ยงในการล้มของผู้สูงอายุสามารถทำได้โดยการออกกำลังกาย โดยการศึกษา ที่ผ่านมาพบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กมีความสามารถในการทรงตัวเพิ่มมากขึ้น แต่อย่างไร ก็ตามยังไม่มีการศึกษาอื่นที่ทดสอบความสามารถในการทรงตัวเมื่อมีการรบกวนความสนใจ

**วัตถุประสงค์**

เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการรักษาการทรงตัวขณะเดินเมื่อมีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก และผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

**วิธีดำเนินการ**

ผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กอย่างน้อย ๑ ปี และผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกายกลุ่มละ ๒๕ ราย โดยทั้งกลุ่มจะถูกประเมินความสามารถในการทรงท่าเมื่อมีการรบกวนความสนใจด้วย Dual – task test โดยทดสอบการเดินเป็นระยะทาง ๒๐ เมตร ใน ๓ สถานการณ์ คือ

๑) เดินด้วยความเร็วปกติ

๒) เดินด้วยความเร็วปกติร่วมกับการคำนวณเลข

๓) เดินด้วยความเร็วปรกติร่วมกับการท่องชื่อเดือนย้อนหลัง

โดยผู้วิจัยจับเวลาของการเดิน

**ผลการศึกษา**

ผลการศึกษาความสามารถในการรักษาการทรงตัวระหว่างผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายในการเดินปกติที่ไม่มีการรบกวนความสนใจโดยเฉลี่ย เท่ากับ 13.15 วินาที และ 14.48 วินาที ตามลำดับ ซึ่งผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กใช้ระยะเวลาเฉลี่ยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายอยู่ 1.33 วินาที มีความแตกต่างของค่าเวลาที่ใช้ในการเดิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าพี = ๐.๐๔) และพบว่าในการเดินที่มีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุ ที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายเท่ากับ 16.61วินาที และ19.63 วินาที ตามลำดับซึ่งผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กใช้ระยะเวลาเฉลี่ยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายอยู่ 3.02 วินาที มีความแตกต่างของค่าเวลาที่ใช้ในการเดิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าพี = ๐.๐๓) และ พบว่าในการเดินที่มีการท่องชื่อเดือนย้อนหลังระหว่างผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย เท่ากับ 17.44 วินาที และ 21.33 วินาที ตามลำดับ ซึ่งผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กใช้ระยะเวลาเฉลี่ยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายอยู่ 3.89 วินาที มีความแตกต่างของค่าเวลาที่ใช้ในการเดิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าพี = ๐.๐๐๖)

**สรุปผลการศึกษา**

การออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก มีผลต่อความเพิ่มความสามารถในการรักษาการทรงตัวทั้งในขณะเดินปกติ หรือเมื่อมีสิ่งรบกวนความสนใจจากการทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกัน แต่เมื่อเทียบระยะเวลาของ ผู้ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้ที่ไม่ออกกำลังกายในการเดินปกติ การเดินโดยนับเลขถอยหลัง และการเดินโดยนับเดือนถอยหลังเฉลี่ยต่างกันเพียง 1.3 วินาที, 3.02วินาที และ 3.89วินาทีตามลำดับ ในการเดินในระยะทาง 20เมตรซึ่งเป็นเวลาที่น้อยมาก หากเทียบกับการที่ต้องใช้เวลาวันละ 30 – 60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 1 ปี ดังนั้น จากการศึกษากลุ่มเป้าหมาย50คน สรุปว่าการออกกำลังกายด้วยไทเก๊กมีผลน้อยมากหากจะปฏิบัติเพื่อเสริมความสามารถในการรักษาการทรงตัวในขณะเดิน ทั้งในการเดินปกติ หรือในการเดินที่มีสิงรบกวนความสนใจ

**คำสำคัญ**

ผู้สูงอายุ , การทรงตัว, ความสนใจ, ไทเก๊ก