**การศึกษาการเปรียบเทียบความสามารถในการรักษาการทรงตัว**

**เมื่อมีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกาย**

**ด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย**

**บทคัดย่อ**

ที่มาและความสำคัญ

การทรงตัวเป็นความสามารถที่สำคัญในการควบคุมและรักษาการตั้งตรงของร่างกายในขณะมีการเคลื่อนไหว แต่อย่างไรก็ตามความสามารถนี้จะลดลงในวัยผู้สูงอายุ โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการทรงตัวมีอยู่ด้วยกันหลายปัจจัย เช่น การทำงานของกล้าเนื้อ การรับรู้ข้อมูลหรือการสั่งการจากระบบประสาท รวมทั้งความสนใจในงานที่กระทำ แต่ความสามารถเหล่านี้ก็จะลดลงในผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของการรักษาการทรงตัวขณะเดินเมื่อมีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก และผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

วิธีดำเนินการ

ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุเพศหญิงกลุ่มละ 25 คนกลุ่มแรกเป็นกลุ่มที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กอย่างน้อย 1 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกายกลุ่มละ25 คน โดยทั้งกลุ่มจะถูกประเมินความสามารถในการทรงท่าเมื่อมีการรบกวนความสนใจด้วย Dual – task test โดยทดสอบการเดินเป็นระยะทาง25 เมตร ใน 3 สถานการณ์ คือ 1) เดินด้วยความเร็วปกติ 2)เดินด้วยความเร็วปกติร่วมกับการคำนวณเลข 3)เดินด้วยความเร็วปรกติร่วมกับการท่องชื่อเดือนย้อนหลัง โดยผู้วิจัยจับเวลาของการเดิน

ผลการศึกษา

จากการศึกษาการทรงตัวระหว่างผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย โดยการเดินปกติที่ไม่มีการรบกวนความสนใจโดยเฉลี่ย เท่ากับ 13.15 วินาที และ 14.48 วินาที ตามลำดับ มีความแตกต่างกันที่ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กใช้เวลา น้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายอยู่ 1.33 วินาที (95%CI: 0.03 ถึง 2.62 ) มีความแตกต่างของค่าเวลาที่ใช้ในการเดิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าพี = 0.04) และ ในการเดินที่มีการรบกวนความสนใจระหว่างผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย เท่ากับ 16.61 วินาที และ 19.63 วินาที ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กใช้ระยะเวลาเฉลี่ย น้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายอยู่ 3.02 วินาที (95%CI:0.17 ถึง5.87) ซึง มีความแตกต่างเวลาที่ใช้ในการเดิน อย่างมีนับสำคัญทางสถิติ (ค่าพี =0.03) และ ในการเดินที่มีท่องชื่อเดือนย้อนหลัง ระหว่างผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย เท่ากับ 17.44 วินาที และ 21.33 วินาที ตามลำดับ ซึ่งผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กใช้ระยะเวลาเฉลี่ยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายอยู่ 3.89 วินาที (95%CI: 1.16 ถึง6.62) มีความแตกต่าง ของค่าเวลาที่ใช้ในการเดิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าพี =0’006)

**สรุปผลการศึกษา**

การออกกำลังกายด้วยไทเก๊กของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก มีผลต่อความเพิ่มความสามารถในการรักษาการทรงตัวทั้งในขณะเดินปกติ หรือเมื่อมีสิ่งรบกวน ความสนใจ แต่เมื่อเทียบระยะเวลาของ ผู้ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและผู้ที่ไม่ออกกำลังกายในการเดินปกติ การเดินโดยนับเลขถอยหลัง และการเดินโดยนับเดือนถอยหลัง เฉลี่ยต่างกันน้อยมาก เมื่อเทียบกับการออกกำลังกาย ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 1 ปี ดั้งนั้น จากการศึกษาจึงสรุปว่าการออกกำลังกายด้วยไทเก๊กมีผลน้อยมาก ต่อการรักษาการทรงตัวในขณะเดิน ทั้งในการเดินปกติ หรือในการเดินที่มีสิงรบกวนความสนใจ

**คำสำคัญ**

 ผู้สูงอายุ , การทรงตัว , ความสนใจ , ไทเก๊ก