



นาฏศิลป์สากลบำบัด เพลง “เรารู้”
Ballet Therapy



วาสนา สง่าเมือง

ได้รับทุนสนับสนุนงานวิจัยจากงบประมาณแผ่นดิน
ประจำปีงบประมาณ 2563
ลิขสิทธิ์สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ชื่อเรื่อง นาฏยศิลป์สากลบำบัด (Ballet Therapy)
 ผู้วิจัย นางวาสนา สง่าเมือง
 หน่วยงาน วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
 งบประมาณ 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ รูปแบบการเคลื่อนไหวนาฏยศิลป์สากล ประกอบ เพลงเราสู้ และ 2) ส่งเสริมสุขภาวะในผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 ระยะ คือระยะที่ 1 การออกแบบและประเมินระบบ และระยะที่ 2 การศึกษาผลการนำไปใช้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลและตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 คน สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 10 คน ที่เสถียรธรรมสถาน มหาสมุทรแห่งปัญญา การวิจัยครั้งนี้การวิเคราะห์ข้อมูลงานการวิจัยในสถิติแบบร้อยละและค่าเฉลี่ย ผลการวิจัยพบว่า ผลการออกกำลังกายนาฏยศิลป์สากลบำบัด ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ร่างกาย 2. การต่อท่าเต้นเพลงเราสู้บนบก ระยะเวลา 15 นาที ท่วงท่า ลีลาการเคลื่อนไหวนาฏยศิลป์สากล 3. นำท่าเต้นต่อเนื่องจากบนบก มาออกกำลังกายต่อเนื่องในน้ำ 10 นาที ได้แก่ ลีลาการเคลื่อนไหวนาฏยศิลป์สากล การเคลื่อนไหวเปลี่ยนตำแหน่ง การเปลี่ยนถ่ายน้ำหนักร่างกาย ลดแรงกระแทกแลพการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อ อุนหภูมิของน้ำบำบัดร่างกายลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ การร้องเพลงประกอบดนตรีและการเคลื่อนไหวช่วยสร้างสมาธิ และเนื้อเพลงและท่วงทำนองเพลง “เราสู้” กระตุ้นความรู้สึกให้เกิดความตื่นตัวในการออกกำลังกาย 4. การลดอุณหภูมิร่างกาย (Cool down) 5. ความสุข คิดเป็นระดับปานกลางถึงมากที่สุด

สรุปผลตามวัตถุประสงค์ 1) รูปแบบมีท่าเต้นเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายแบบนาฏยศิลป์สากลในน้ำตามหลักทฤษฎีวาริบำบัด 2)การนำรูปแบบบัลเล่ต์ของชาวตะวันตกส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพกายแข็งแรงและสุขภาวะที่ดีจากการออกกำลังกายแบบนาฏยศิลป์สากล

Title Western dance (Ballet Therapy)
Author Wasana Sagamueng
Institution The College of Dramatic Arts
Budget 2020

Abstract

The objectives of this research composed of 2 purposes. First, to encourage exercising by western movement in the elderly with “Raosu” song. Second, to promote quality of life and health in the elderly. The methodology of this research consist of 2 phases. Phase 1, designing the program and outcome measurement. Phase 2, study the results of applicability in designed program. The participant of this research included 14 persons, 4 of them from the expert in Bunditpatanasilpa Institute and others are from Sathira-Dhammasathan. Descriptive statistical used for analyzed data were mean and standard deviation. Program exercise of this research shown as below.

1. Warm up exercise.
2. Choreograph “Raosu” for 15 minutes in western movement style on shore.
3. After that exercised in the water by using choreograph “Raosu” for 10 minutes which addition of coordination movement, weight shifting. This exercise was low impact exercise which can decrease impact to the muscle and joint. Temperature of water can reduce stress of the muscle and joint. Singing along the exercise will create meditate and activate alertness.
4. Cool down the body

The average of happiness level is moderate to maximum score. Conclusion, Choreograph “Raosu” is western movement style that moving in the whole body and follow principle of hydrotherapy. The western movement style program encourage quality of life and health of the participants.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจากได้รับความสนับสนุนจากสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ และวิทยาลัยนาฏศิลป์ ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาให้คำเสนอแนะเป็นแนวทางในการดำเนินงาน และอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์สากลบำบัดที่เสถียรธรรมสถานที่สนับสนุนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

การวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนงานวิจัยจากงบประมาณแผ่นดิน ประจำปีงบประมาณ 2563 ลิขสิทธิ์สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ และหวังว่าคงจะเป็นการประโยชน์ต่อนักวิจัยหรือผู้ที่สนใจรูปการออกกำลังประเภทนี้ ได้ศึกษาเป็นแนวทางต่อไป

สุดท้ายนี้ คุณประโยชน์ใดที่ได้จากงานวิจัยฉบับนี้ขอมอบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และขอขอบพระคุณ ผู้ที่เป็นเจ้าของแนวคิด และทฤษฎีต่างๆของงานวิจัย ขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

วาสนา ส่งเมือง
ครู ชำนาญการพิเศษ



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ข
Abstract.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญภาพ.....	ช
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	2
1.3 ขอบเขตการวิจัย.....	2
1.4 สมมติฐานของการวิจัย.....	2
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
1.6 ข้อตกลงเบื้องต้น.....	2
1.7 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	2
2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับ นาฏยศิลป์สากล.....	5
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีและร้องเพลงบำบัดต่อผู้สูงวัย.....	14
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะในผู้สูงวัย.....	17
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงวัย.....	20
2.5 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
3 วิธีการดำเนินงาน.....	26
3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย (Trial procedures).....	27
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและรวบรวมข้อมูล.....	29
3.3 แหล่งข้อมูล.....	30
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	31

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลการวิจัย.....	32
	4.1 วัตถุประสงค์.....	33
	4.2 การวิเคราะห์บทเพลง.....	33
	4.3 ผลการวิเคราะห์บทเพลง.....	34
	4.4 การวิเคราะห์ท่าเต้น.....	34
	4.5 การวิเคราะห์ท่าเต้น ในลีลาการใช้ ขาและเท้า.....	35
	4.6 การวิเคราะห์ท่าศีรษะ.....	36
	4.7 วิเคราะห์ลำตัว.....	36
	4.8 วิเคราะห์ท่าเต้นประกอบคำบรรยาย.....	37
	4.9 การจัดผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้ากลุ่ม (Subject allocation).....	56
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	66
	5.1 วัตถุประสงค์.....	67
	5.2 สรุปผลการวิจัย.....	67
	5.3 ขอบเขตการวิจัย.....	72
	5.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	72
	5.5 ข้อเสนอแนะ.....	74
	บรรณานุกรม.....	75
	ภาคผนวก.....	76

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	บรรพบุรุษของไทย.....	37
2	แต่โบราณ.....	37
3	ปักบ้าน.....	38
4	ป้องเมือง.....	38
5	คุ้ม.....	38
6	เหย้า.....	39
7	เสียเลือด เสียเนื้อ.....	39
8	มิใช่เบา.....	39
9	หน้าที่เรา.....	40
10	รักษาสีบไป.....	40
11	ลูก.....	40
12	หลาน.....	41
13	เหลน.....	41
14	โหลน.....	41
15	กายหน้า.....	42
16	จะได้มีพสุทรา.....	42
17	อาศัย.....	42
18	อนาคต.....	43
19	จะต้องมีประเทศไทย.....	43
20	มียอมให้.....	43
21	ผู้ใดมาทำลาย.....	44
22	มียอมให้.....	44
23	ผู้ใด.....	44
24	มาทำลาย.....	45
25	ถึงถูกฆ่า.....	45
26	ล้างโคตร.....	45
27	ก็ไม่หวั่น.....	46
28	จะสู้กัน.....	46
29	ไม่หลบ.....	46
30	หนีหาย.....	47
31	ดนตรี.....	47

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
32	ถึงเป็นคน.....	47
33	สุดท้าย.....	48
34	ก็ลองดู.....	48
35	บ้าน.....	48
36	เมือง.....	49
37	เรา.....	49
38	เรา.....	49
39	ต้อง.....	50
40	รักษา.....	50
41	อยาก.....	50
42	ทำ.....	51
43	ลาย.....	51
44	เชิญ.....	51
45	มา.....	52
46	เราสู้.....	52
47	เกียรติ.....	52
48	ศักดิ์.....	53
49	ของเรา.....	53
50	เราเชิดชู.....	53
51	เรา.....	54
52	สู้.....	54
53	ไม่.....	54
54	ถอย.....	55
55	จนก้าวเดียว.....	55
56	แผนภูมิข้อมูลทั่วไป.....	57
57	แผนภูมิอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรม.....	57
58	แผนภูมิสถานภาพ.....	58
59	แผนภูมิการศึกษา.....	58
60	แผนภูมิอาชีพ.....	59
61	แผนภูมิสุขภาพ.....	59
62	แผนภูมิการอบอุ่นร่างกาย (Warm up).....	61

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
63	การทำท่าเต้นเพลงเราสู้บนบก.....	62
64	นำท่าเต้นต่อเนื่องจากบนบก.....	63
65	การลดอุณหภูมิร่างกาย (Cool down).....	64
66	แผนภูมิความสุข.....	65
67	ประกาศนียบัตรอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง หลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	77
68	เอกสารรับรองจริยธรรม 1.....	77
69	เอกสารรับรองจริยธรรม 2.....	78
70	ป้ายประชาสัมพันธ์.....	78
71	กิจกรรมในสระน้ำ.....	79



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่ยุคผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวเพิ่มขึ้น การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีเป็นยุทธศาสตร์ชาติเป้าหมายที่ 2 การวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาสังคม สุขภาพและคุณภาพชีวิต ด้านการป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อมีสุขภาพกายและจิตที่แข็งแรง

ด้านการออกกำลังกายตามวิถีนานาชาติศิลปสาขาลำบัด ได้แก่ การเต้นรูปแบบบัลเล่ต์ระดับพื้นฐาน เพื่อนำองค์ความรู้ทางนาฏศิลป์มาพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็กของผู้สูงอายุผ่านบทเพลงและการขับร้องประกอบเพลง เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดแรงบันดาลใจในการออกกำลังกายส่งผลต่อความรู้สึกที่ดีด้านอารมณ์

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้าง กิจกรรมการออกกำลังกาย นาฏศิลป์สาขาลำบัด (Ballet Therapy) เพลงเรารู้ เพื่อนำมาช่วยเหลือผู้สูงอายุให้เป็นทางเลือกในการออกกำลังกาย ที่สามารถออกกำลังกายสร้างสุขบนบกหรือในน้ำ การออกกำลังกายในน้ำผสมผสานลีลาท่าเต้นแบบบัลเล่ต์ช่วยให้ผู้ออกกำลังกายเคลื่อนไหวว่องไว ข้อมต่อร่างกายได้อย่างผ่อนคลาย สนุกสนาน สร้างพลังกายและความสุขให้แก่ตนเองอย่างง่าย

นพ.บรรจบ ชุนทสวัตติกุล (2536: 1.2) ได้กล่าวไว้ใน คำนำผู้เรียบเรียง วาริบำบัด อานุภาพแห่งสายน้ำ แท้ที่จริงแล้วชาวน้ำก็ดี จากุซซี หรือสปา แม้กระทั่งอ่างน้ำธรรมดา ฝักบัวใช้อาบน้ำหรือชุน้ำที่ใช้ประคบล้วนมีคุณประโยชน์กับสุขภาพอย่างมหันต์ถ้าเรารู้จักใช้ การใช้น้ำเพื่อเสริมสุขภาพและบำบัดโรค เป็นศิลป์และศาสตร์ประการสำคัญอีกแขนงหนึ่งของธรรมชาติบำบัด ที่ตกทอดมาแต่ยุคกรีกและโรมัน

บทเพลง เรารู้ เพลงพระราชนิพนธ์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ลำดับที่ 44 เพลง เรารู้ ทรงพระราชนิพนธ์ใน พ.ศ. 2516 นายสมภพ จันทระประภา ได้ประพันธ์กลอนสุภาพ 4 บท จากพระราชดำรัสที่พระราชทานแก่สมาชิกสภานิติบัญญัติที่เข้าเฝ้าฯ ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน มาเขียนเป็นคำกลอนถวาย เมื่อทรงเกิดแรงบันดาลใจพระราชหฤทัย ที่จะทรงพระราชนิพนธ์เพลง “เรารู้” พระราชทานให้เป็นของขวัญปีใหม่แก่ทหาร อาสาสมัครและตำรวจชายแดน ทรงหยิบซองจดหมายใกล้พระหัตถ์มาตีบรรทัด 5 เส้น เพื่อทรงพระราชนิพนธ์ทำนองเพลงเสร็จแล้วพระราชทานให้ วง อ.ส.วันศุกร์ ซึ่งกำลังบรรเลงอยู่ในงานวันขึ้นปีใหม่ 1 มกราคม พ.ศ.2517 นำออกบรรเลง ณ พระราชวังบางปะอิน จากนั้นได้ทรงนำกลับไปแก้ไขก่อนจะพระราชทานออกมาให้วงดนตรี อ.ส.วันศุกร์ บรรเลง และทรงแก้ไขอีกจนพอพระราชหฤทัย

แนวเพลงปลุกใจ สร้างเสริมกำลัง จังหวะมาร์ช การเดินแถวของทหารตามจังหวะเพลงสนุกสนาน การเลือกเพลงนี้มาเต้นออกกำลังกายส่งเสริมเพิ่มพลังจิตใจและพลังกายให้มีความสุข การออกแบบท่าเคลื่อนไหวหนึ่งท่าจะใช้ดนตรีประกอบสี่จังหวะเพื่อให้ผู้เต้นเคลื่อนไหวได้ทันจังหวะ

เนื้อเพลงมีความหมายที่ลึกซึ้งสร้างพลังใจและพลังกายให้กับผู้ร้องและผู้ฟัง เรื่องความรักชาติ รักแผ่นดิน และความเสียสละ ทุกคนที่อยู่บนพื้นแผ่นดินไทยมีส่วนร่วมที่จะรักษา ปกป้องให้

ประเทศชาติอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข แม้นกระทั่งชีวิตก็สละได้ การออกกำลังกายแบบนาฏศิลป์สากลประกอบบทเพลงนี้ กระตุ้นให้มีความรู้สึกแบบมีพลังกาย พลังใจ ที่จะขับเคลื่อนร่างกายให้เคลื่อนไหวอย่างมีความสุข เพราะเป็นบทเพลงที่ผู้สูงวัยเคยได้ยินมาตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก ความรู้สึกคุ้นเคยส่งผลให้ระหว่างการออกกำลังกายผ่อนคลาย สนุกสนาน สร้างพลังให้อยากออกกำลังกายมากขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงวัย รูปแบบ การเคลื่อนไหวนาฏศิลป์สากลประกอบเพลงเรารู้

1.2.2 เพื่อส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงวัย

1.3 ขอบเขตการวิจัย

1.3.1 ผู้สูงวัย ที่เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์สากลบำบัด จำนวน 10 คน เพศหญิงหรือเพศชาย

1.3.2 สถานที่ เสถียรธรรมสถาน เสถียรธรรมสถาน เลขที่ 23 ถนนวัชรพล รามอินทรา 55 แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10230

1.4 สมมติฐานของการวิจัย

การนำนาฏศิลป์สากลบำบัด Ballet Therapy ประกอบบทเพลงพระราชนิพนธ์ เรารู้ เพื่อให้ผู้สูงวัยได้ออกกำลังกายตามแบบนาฏศิลป์สากล ก่อให้เกิดการขับเคลื่อนพลังในร่างกาย ส่งผลให้สารอะดรีนาลีนกระตุ้น จิตใจ อารมณ์ ร่างกายแข็งแรงไม่ถดถอยตามวัยและผสมผสานหลักการทฤษฎีวารีบำบัดเพื่อใช้น้ำเป็นสื่อกลางบำบัดรักษาโรค

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ผู้สูงวัยมีประสบการณ์ออกกำลังกายรูปแบบใหม่ รูปแบบนาฏศิลป์สากล

1.5.2 ผู้สูงวัยมีประสบการณ์ออกกำลังกายในน้ำรูปแบบนาฏศิลป์สากล

1.5.3 ผู้สูงวัยมีสุขภาพในการดำเนินชีวิต

1.6 ข้อยกเว้นเบื้องต้น

1.6.1 การอธิบายทำเดิน ใช้หลักการอธิบายแบบภาษาไทย และกำกับด้วยภาษาอังกฤษ ตามรูปแบบการบันทึกทำเดินอังกฤษ อธิบายทำเดิน แบ่งเป็น ท่าขา ท่าแขน และศีรษะ

1.6.1.1 ส่วนที่ 1 ภาษาไทย ท่าเดินของเท้า และท่าแขน

1.6.1.2 ส่วนที่ 2 ภาษาอังกฤษ ท่าเดินของเท้า และท่าแขน

1.6.2 การกระโดดหันตัวเป็นวงกลม จะอธิบายตามหลักการเดินเวลาของนาฬิกา

1.7 นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้สูงวัย หมายถึง ผู้ที่อายุ 50 ปีขึ้นไป

เพศ หมายถึง เพศหญิงหรือเพศชาย

นาฏยศิลป์สากลบำบัด	หมายถึง การเคลื่อนไหวรูปแบบบัลเล่ต์ระดับพื้นฐาน
คลาสสิกบัลเล่ต์	หมายถึง การเต้นคลาสสิกัลแบบชาวตะวันตก
คำศัพท์เทคนิคบัลเล่ต์	หมายถึง คำภาษาฝรั่งเศส และ ภาษาอังกฤษ
การออกกำลังกายบนบก	หมายถึง การเต้นลีลานาฏยศิลป์สากลบนบก
การออกกำลังกายในน้ำ	หมายถึง การเต้นลีลานาฏยศิลป์สากลในน้ำ
เพลง เราสู้	หมายถึง บทเพลงพระราชนิพนธ์ลำดับที่ ๔๔ รัชกาลที่ 9
สุขภาวะในผู้สูงอายุ	หมายถึง สุขภาพความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ
Direction number	หมายถึง ทิศทางการเคลื่อนที่การเต้น
นาฬิกา	หมายถึง ตำแหน่งทิศทางการเดิน การกระโดด การหมุนตัว เปรียบเทียบตามการเดินของเข็มนาฬิกา
ท่าหลัก (Focal step)	หมายถึง ท่าเต้นท่ามาตรฐานในฝึกการทรงตัวแบบคลาสสิกัลบัลเล่ต์
ท่าเชื่อม (Linking step)	หมายถึง ท่าเต้นที่จะทำให้ลดการกระแทกจากการเคลื่อนไหว เพิ่มความรู้สึกผ่อนคลายในการเต้น
ประสิทธิผล	หมายถึง ความแข็งแรงของร่างกายที่ส่งผลต่อระยะเวลาที่เต้น/ เคลื่อนไหวได้นานขึ้นในแต่ละครั้ง

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง นาฏยศิลป์สากลบำบัด (Ballet Therapy) ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอผ่านรูปแบบการออกกำลังกายแบบนาฏยศิลป์สากล ผสมผสานระหว่างท่าเต้นคลาสสิกคัลบัลเล่ต์ การออกกำลังกายในน้ำ ดนตรีประกอบเพลงเรา เพื่อผู้สูงอายุมีความสุขในการออกกำลังกาย ดังนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับ นาฏยศิลป์สากล
 - 2.1.1 ประวัติความเป็นมาและรูปแบบของนาฏยศิลป์สากล
 - 2.1.2 การออกกำลังกายแบบนาฏยศิลป์
 - 2.1.3 การออกกำลังกายในน้ำ
 - 2.1.4 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีและร้องเพลงบำบัดต่อผู้สูงอายุ
 - 2.2.1 ความหมายของดนตรีบำบัด
 - 2.2.2 ประโยชน์ของดนตรีบำบัด
 - 2.2.3 ความหมายของร้องเพลงบำบัด
 - 2.2.4 ประโยชน์ของร้องเพลงบำบัด
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพในผู้สูงอายุ
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
 - 2.4.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
 - 2.4.2 ลักษณะของผู้สูงอายุ
 - 2.4.3 วิถีชีวิตของผู้สูงอายุ
- 2.5 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับนาฏยศิลป์สากล

2.1.1 ประวัติความเป็นมาและรูปแบบของนาฏยศิลป์สากล

ศิลปะการแสดงสุดคลาสสิกอันเก่าแก่และสวยงาม นาฏยศิลป์สากลหรือบัลเลต์ มีต้นกำเนิดเป็นการแสดงในราชสำนักอิตาลีตั้งแต่ยุคเรอเนซองซ์ (ศตวรรษที่ 15) มีพัฒนาการเป็นบัลเลต์ในปัจจุบันที่ฝรั่งเศส และกลายเป็นการแสดงที่แพร่หลายในรัสเซีย ก่อนที่ภายหลังจะมีการเติบโตไปในอีกรูปแบบหนึ่งที่อเมริกา บัลเลต์มีพัฒนาการมากมายต่างไปจากจุดเริ่มในอิตาลี ในยุคของพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 ของฝรั่งเศส หรือในศตวรรษที่ 17 ซึ่งได้สร้างรูปแบบที่เป็นรากฐานของบัลเลต์คลาสสิกในปัจจุบัน กระทั่งราวปี 1850 ความรุ่งเรืองของบัลเลต์ย้ายยังเดนมาร์กและรุ่งโรจน์สุด ๆ ที่รัสเซีย จนเรียกได้ว่ากลายเป็นอาณาจักรของนักระบำปลายเท้า

บัลเลต์ น่าจะมีรากศัพท์จาก บัลเยเร (Ballere) ในภาษาละตินแปลว่า เต้น เกิดขึ้นอย่างบังเอิญในงานแต่งงานของชนชั้นสูงในอิตาลี ที่นักดนตรีเพียงต้องการมอบความบันเทิงให้แก่ผู้มาร่วมงานเท่านั้น ก็เลย “เต้น” (“บัลโย” – Ballo ภาษาอิตาเลียนแปลว่า เต้น) ให้ชมกัน ภายหลังคณะนักเต้นประจำราชสำนักฝรั่งเศสเห็นว่า เป็นการแสดงที่น่าจะมอบความบันเทิงให้ผู้ชมได้ จึงคิดว่าน่าจะมิดนตรี บทพูด บทร้อง ท่วงท่า รวมทั้งการออกแบบเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับเรื่องราว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อคาเทรีน เด เมดิซี หญิงสาวอิตาเลียนจากตระกูลสูงผู้หลงใหลในศิลปะ ได้เข้าพิธีอภิเษกสมรสกับเจ้าฟ้าชายเฮนรีที่ 2 ของฝรั่งเศส พระนางก็ทรงผลักดัน รวมทั้งประธานทุนช่วยเหลือในการพัฒนา “บัลโย” สู่ “บัลเลต์” ด้วย บัลเลต์สมัยเรอเนซองซ์ในอิตาลีห่างไกลจากบัลเลต์ที่เราเห็นในทุกวันนี้ นักเต้น กระโปรงสุ่มสั้นๆ กับริองเท้าบัลเลต์ก็ยังไม่เกิดขึ้นในยุคนั้น นักเต้นยังคงสวมใส่กระโปรงสุ่มแบบที่ปิดคลุมถึงข้อเท้าเช่นที่ผู้หญิงทั่วๆ ไปสวมใส่กัน

ศตวรรษ 17 รากฐานบัลเลต์ เวลาผ่านไปถึง 2 ศตวรรษ จึงเกิดการปฏิวัติในบัลเลต์ขึ้นที่ฝรั่งเศส อย่างที่เรียกว่าเปลี่ยนรูปแบบไปจากจุดเริ่มต้น อาจเนื่องเพราะพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 ทรงสนพระราชหฤทัยเป็นพิเศษในศิลปะการแสดง รวมทั้งต้องการสร้างมาตรฐานใหม่ๆ ขึ้นในปี 1661 พระเจ้าหลุยส์ที่ 14 โปรดฯ ให้ก่อตั้งสถาบันการระบำ หรืออะคาเดมี รัวาล เดอ ลา ดองส์ (Academie Royale de la Danse ปัจจุบันคือ ปารีส โอเปรา บัลเลต์-Paris Opera Ballet) พร้อมๆ กันนั้น ทำพื้นฐานของบัลเลต์คลาสสิก 5 ท่วงท่าก็ได้รับการบัญญัติขึ้น

อง-บัปติสต์ ลูลีย นักแต่งเพลงชาวอิตาเลียนที่ทำงานรับใช้ราชสำนักฝรั่งเศส มีบทบาทอย่างมากในการพัฒนาดนตรีสำหรับบัลเลต์ตลอดศตวรรษต่อมา เขาเป็นอีกคนที่ได้รับการสนับสนุนจากพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 ด้วยความที่เขาเป็นนักเต้นเองด้วย ทำให้มีความเข้าใจในท่วงท่า และแต่งเพลงสนับสนุนความเคลื่อนไหวของนักเต้นได้เป็นอย่างดี เขาทำงานร่วมกับอง-บัปติสต์ โปเกอแลง นักเขียนบทละครเจ้าของนามปากกา โมลิแยร์ ทั้งคู่ นำเอาสไตล์การละครแบบอิตาลี ทั้งสุขและโศกนาฏกรรมมาผสมผสานกันกลายเป็นบัลเลต์สนุกๆ ให้คนฝรั่งเศสชม โดยมีบัลเลต์เรื่องดังอย่าง Le Bourgeois Gentilhomme (1670) อง-บัปติสต์ ลูลีย ยังเป็นผู้กำกับคนแรกของโรงละครแห่งสถาบันรัวาล เดอ มูซิก (Royale de Musique) ซึ่งนับเป็นสถาบันที่เป็นรากฐานของดนตรีบัลเลต์ ศตวรรษ 18 เต็มเต็มศิลปะ

ศตวรรษต่อมา นอกจากบัลเล่ต์ในฝรั่งเศสจะมีรากฐานที่เข้มแข็งแล้ว ยังเริ่มมีการพัฒนาเทคนิคต่างๆ มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเติมเต็มความคิดทางศิลปะเข้าไป ด้วยการนำเรื่องราวแบบโอเปร่ามาถ่ายทอดด้วยการเต้นและการเคลื่อนไหวแบบบัลเล่ต์ โดยนอกจากนักแสดงจะต้องเต้นท่าบัลเล่ต์เก่งแล้ว ยังต้องสามารถถ่ายทอดคาแรคเตอร์ของตัวละครตามบทบาทต่างๆ ได้อีกด้วย

โดยส่วนใหญ่ บัลเล่ต์ในปัจจุบันก็มักจะไม่ทิ้งเรื่องราวคลาสสิกเดิม ๆ ที่มีการสร้างสรรค์เอาไว้แล้วตั้งแต่สมัยยุคทองของรัสเซีย การชมบัลเล่ต์ที่สวยงามจึงมักตัดสินกันที่ความสามารถของนักแสดงตัวเอกเป็นหลักว่าจะถ่ายทอดท่วงท่า ลีลา และอารมณ์ที่เป็นจุดเด่นของบัลเล่ต์แต่ละเรื่องออกมาได้โดดเด่นขนาดไหน ขณะที่ในส่วนของศิลปินบัลเล่ต์มากมายที่หลังไหลมาสู่ฝรั่งเศสหลังการปฏิวัติรัสเซีย ได้กลายเป็นแรงบันดาลใจข้ามน้ำไปยังสหรัฐอเมริกา ซึ่งนับเป็นพัฒนาการในบัลเล่ต์ครั้งใหญ่อีกหน ไปสู่ยุคของนีโอคลาสสิกบัลเล่ต์ ก่อนจะเปลี่ยนรูปแบบตามการสร้างสรรค์ของศิลปินไปเป็นบัลเล่ต์ร่วมสมัย (Contemporary Ballet) (ศูนย์ศึกษาวิจัยรัสเซียและเครือรัฐเอกราช แห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์)

ประวัติความเป็นมาของบัลเล่ต์ในประเทศไทย สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ยุคตามวิวัฒนาการทางการศึกษาและการแสดงคือ

ยุคที่ 1 ยุคริเริ่ม (ตั้งแต่ พ.ศ. 2477 ถึง พ.ศ. 2494) เริ่มมีการเรียนบัลเล่ต์ในโรงเรียนนาฏดุริยางคศาสตร์ใน พ.ศ. 2477 ตรงกับสมัยรัชกาลที่ 7 เป็นการสอนแบบอิสระโดยให้นักเรียนเต้นตาม การแสดงจะเป็นการเต้นประกอบเพลงในละครเพื่อคั่นสลับฉาก รูปแบบการนำเสนอของบัลเล่ต์เข้ามามีบทบาท กับการแสดงนาฏศิลป์ไทยโดยเฉพาะในละครดึกดำบรรพ์

ยุคที่ 2 ยุคพัฒนาบัลเล่ต์ (ตั้งแต่ พ.ศ. 2494 ถึง พ.ศ. 2509) บัลเล่ต์เริ่มมีการพัฒนามากขึ้น เนื่องจากมีครูบัลเล่ต์อาชีพจากต่างประเทศจำนวน 4 คนเปิดสอนบัลเล่ต์ในกรุงเทพฯ การสอนยังเป็นแบบอิสระและมักเป็นการซ้อมเพื่อแสดง มีคนไทยจำนวน 4 คนจบการศึกษาบัลเล่ต์ชั้นสูงจากประเทศอังกฤษ บัลเล่ต์เริ่มขยายไปสู่จังหวัดเชียงใหม่ การแสดงเป็นบัลเล่ต์คลาสสิกและการผสมระหว่างนาฏศิลป์ไทยกับบัลเล่ต์ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงประพันธ์บทเพลงเพื่อใช้ประกอบการแสดงบัลเล่ต์หลายชุด และทรงให้การสนับสนุนการแสดงบัลเล่ต์จึงทำให้บัลเล่ต์เป็นที่รู้จักของคนไทยมากขึ้น

และยุคที่ 3 ยุคมาตรฐานบัลเล่ต์คลาสสิก (ตั้งแต่ พ.ศ. 2509) การเต้นบัลเล่ต์ได้พัฒนาจนเข้ามาเป็นส่วนหนึ่ง ของหลักสูตรการศึกษาของไทยในระดับอนุบาลจนถึงระดับอุดมศึกษา และได้มีการแพร่ขยายไปในจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ การสอนเปลี่ยนแปลงมาเป็นการใช้หลักสูตรสากลของประเทศอังกฤษ เป็นการวัดมาตรฐานบัลเล่ต์ของประเทศไทยให้ได้มาตรฐานสากล (ประวัติบัลเล่ต์ในประเทศไทย. สุพรรณณี บุญเพ็ง : 2542)

กล่าวได้ว่า การนำรูปแบบบัลเล่ต์ของชาวตะวันตก มาเป็นต้นแบบในแนวความคิดการสร้างสรรค์ นาฏศิลป์สากลบำบัด (Ballet Therapy) โดยนำหลักการท่าเต้นพื้นฐาน และท่าเต้นบางส่วนมาใช้ออกแบบ ลีลาแขน ขา และศีรษะ

2.1.2 การออกกำลังกายแบบนาฏศิลป์สากล

เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย การมีโรคประจำตัวและโรคเรื้อรังที่ยากต่อการรักษา รวมถึงการมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว การได้ยิน การมองเห็น ทำให้ผู้สูงอายุมีภาวะทางอารมณ์หรือเกิดความเครียดได้ง่ายขึ้น การรู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวันก็ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดได้เช่นกัน ดังนั้นการเข้ารับการบำบัดเพื่อรักษาสมดุลทางจิตใจจึงเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และในปัจจุบันมีการบำบัดหลากหลายรูปแบบ เช่น ศิลปะบำบัด สุนัขบำบัด การเคลื่อนไหวบำบัด เป็นต้น (Phartrillion Healthcare Company 2019) แต่สำหรับการ

จากหนังสือเรื่อง การฟื้นฟูผู้สูงอายุในปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย (2561) ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลได้นำเสนอ รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุไว้ ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจน เพื่อเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีนในการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีจุดประสงค์เพื่อเสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ด้วยความแรงอย่างน้อยระดับปานกลางอย่างต่อเนื่อง 10 นาที/ครั้ง ที่เหมาะสมในวัยสูงอายุควรเป็นชนิดที่มีแรงกระทำต่อระบบกระดูก และกล้ามเนื้อไม่มาก ควรเน้นกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้มีการหดตัวอย่างต่อเนื่องและเป็นจังหวะ โดยเน้นที่ต้นขา หลัง ลำตัวและต้นแขน ซึ่งเป็นบริเวณที่มักมีปัญหาอ่อนแรงในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายในระดับเบาจนถึงปานกลาง เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ จะช่วยได้มากเรื่องการควบคุมน้ำหนัก ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด หากไม่สามารถออกกำลังกายแบบลงน้ำหนักได้ ควรพิจารณาการออกกำลังกายชนิดอื่น เช่น การออกกำลังกายในน้ำ

การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ ได้แก่ ความแข็งแรง (strength) ทนทาน (endurance) กำลัง (power) และการทำงานของกล้ามเนื้อ (motor performance) เนื่องจากในวัยสูงอายุจะมีภาวะกล้ามเนื้อบกพร่อง (sarcopenia) ซึ่งหมายถึงมวลกล้ามเนื้อสูญหายไป มักใช้แรงต้านที่เกี่ยวข้องกับการยกน้ำหนัก โดยอาศัยหลักการที่เหมาะสมของความถี่ ความหนักเบา วิธีการรวมถึงสภาพร่างกายที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายแบบมีแรงต้านจึงเหมาะสมกับผู้สูงอายุทุกวัย ตั้งแต่ผู้สูงอายุวัยต้นไปจนถึงผู้สูงอายุวัยปลาย ทั้งในผู้สูงอายุที่สุขภาพดีและผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยแข็งแรง

การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่น การออกกำลังกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อ (muscle stretching) มีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวข้อ ป้องกันข้อติดและการปรับปรุงท่าทางที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้นโดยเฉพาะการทรงตัวและการเดิน การที่พิสัยการเคลื่อนไหวข้อเพิ่มขึ้น ไม่ได้เกิดจากความยาวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น แต่เมื่อมีการยืดอย่างสม่ำเสมอ ความทนทานของกล้ามเนื้อต่อแรงดึงยืดจะมากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป การมีพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อทุกข้ออย่างเพียงพอเป็นสิ่งสำคัญในการคงท่าทางที่เหมาะสมและความสามารถในการทำงานของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความกระฉับกระเฉงและลดโอกาสการเกิดการบาดเจ็บในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ เช่น เต้นรำ โยคะ รำมวยจีน จะช่วยป้องกันการสูญเสียความยืดหยุ่นในผู้สูงอายุได้

การออกกำลังกายเพื่อการทรงตัว การทรงตัว (balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาความสมดุลของร่างกายทั้งในขณะอยู่นิ่ง (static balance) เช่น ขณะนั่ง ยืน หรือในขณะมีการเคลื่อนไหว (dynamic balance) เช่น ขณะเดินโดยไม่หกล้ม การทรงตัวจึงเกี่ยวข้องกับการปรับท่าทางที่เปลี่ยนไปตามเหตุการณ์ที่คาดเดาได้ล่วงหน้าและไม่สามารถคาดเดาได้ การออกกำลังกายแบบการทรงตัวเป็นวิธีการบำบัดชนิดหนึ่งที่สมาคมเวชศาสตร์ผู้สูงอายุของประเทศสหรัฐอเมริกา ร่วมกับสมาคมเวชศาสตร์ผู้สูงอายุของสหราชอาณาจักร และวิทยาลัยศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์ของสหรัฐอเมริกา ได้ให้แนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันภาวะหกล้มด้วยการออกกำลังกาย เป็นวิธีการที่มีหลักฐานยืนยันหนักแน่นกว่าวิธีอื่นๆ และเป็นการบำบัดที่ให้ผลในการป้องกันการหกล้มได้เหมือนการรักษาด้วย Multi-factorial intervention ซึ่งหมายถึงการรักษาปัจจัยเสี่ยงของการหกล้มที่มีหลายปัจจัย การออกกำลังกายสามารถลดอัตราการหกล้มได้ร้อยละ 21 จึงถือว่าการออกกำลังกายเป็นการรักษาที่เหมาะสมและคุ้มค่ามากที่สุด

การฝึกการทรงตัวนั้น นอกจากท่ากายบริหารแล้ว วิธีอื่นที่มีหลักฐานว่าสามารถเพิ่มการทรงตัวให้ผู้สูงอายุได้ เช่น การรำไม้พลองอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ นาน 12 สัปดาห์ ช่วยเพิ่มการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข้า การรำมวยจีนซึ่งท่าแบบหยางจะใช้บ่อยที่สุด โดยต้องมีท่ารำอย่างน้อย 12 ท่า อย่างน้อยครั้งละ 45 นาที ทำ 2 ครั้ง/สัปดาห์ นาน 3 เดือน เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มการทรงตัวและความมั่นใจในการทรงตัวแก่ผู้สูงอายุ ส่วนการออกกำลังกายในน้ำสามารถเพิ่มการทรงตัวได้เช่นเดียวกัน แต่ไม่แตกต่างจากการออกกำลังกายที่ทำแบบเดียวกันบนบก ดังนั้นการออกกำลังกายในน้ำอาจเหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปวดข้อ ปวดกระดูกและกล้ามเนื้อจนไม่สามารถออกกำลังกายบนบกได้

จากข้อมูลที่กล่าวมาล้วนมีแนวทางปฏิบัติ วัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับตรงกับ “นาฏศิลป์สากลบำบัด” ของผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้นำท่าเต้นนาฏศิลป์สากลหรือบัลเลต์ มาประยุกต์เข้ากับบทเพลงปลุกใจ “เราสู้” เป็นท่าเต้นประกอบบทเพลง มีวัตถุประสงค์ให้เป็นอีกทางเลือกเพื่อผู้สูงอายุใช้ออกกำลังกาย โดยมีหลักการเดียวกับรูปแบบที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นได้แก่

รูปแบบแอโรบิก มีท่าเต้นเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ศีรษะ แขน ขา ลำตัว เคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องเป็นจังหวะ ออกแบบท่าเต้นให้ออกแรงระดับเบาถึงปานกลางสลับกัน ผู้สูงอายุจะไม่เหนื่อยเกินไป สามารถคงการออกกำลังกายได้ในระยะเวลาอัน รวมถึงมีอารมณ์ร่วมกับบทเพลง “เราสู้” ซึ่งมีจังหวะที่ไม่เร็วหรือช้าเกินไปและเป็นเพลงที่คุ้นเคยในยุคสมัยของผู้สูงอายุ นาฏศิลป์สากลบำบัด เพลง “เราสู้” นอกจากใช้ออกกำลังกายบนบกแล้วยังใช้ออกกำลังกายในน้ำได้อีกด้วย เหมาะกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปวดข้อ ปวดกระดูกและกล้ามเนื้อจนไม่สามารถออกกำลังกายบนบกได้

รูปแบบมีแรงต้าน สำหรับผู้สูงอายุที่เปื่อยกับการออกกำลังกายแบบมีแรงต้านโดยวิธีการยกน้ำหนักหรือสภาวะร่างกายไม่พร้อม นาฏศิลป์สากลบำบัดในน้ำก็เป็นทางเลือกที่ดี

นาฏศิลป์สากลบำบัด ของผู้วิจัยได้ออกแบบท่าเต้นให้มีการวาดแขนทั้งสองข้างจากหน้าไปข้าง จากล่างขึ้นบน ก้าวขาไปข้างหน้า ไปทางขวาและซ้าย เดินเป็นวงกลม มีการยกเข่าสลับข้าง มีท่ากระโดดเล็กๆ ก้มและเงยศีรษะ หันลำตัวไปทิศทางขวาและซ้าย เพื่อเคลื่อนไหวให้เกิดท่าเต้น อย่างต่อเนื่อง การเคลื่อนไหวท่าเต้นในน้ำกล้ำเนื้อเยื่อเกิดแรงต้านกับสายน้ำ แรงต้านของน้ำจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และใช้พลังงานมากกว่าการเดินบนบก (www.siamhealth.net) แต่เป็นแรงต้าน ที่มีแรงกระแทกต่ำ เนื่องจากการเคลื่อนไหวในน้ำสามารถออกแรงได้สุดพิสัยข้อของทั้งร่างกายส่วนบน และส่วนล่าง จากการออกแรงต้านกับแรงดันน้ำรอบทิศทาง (Full body resistant) จึงสามารถเผาผลาญพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ต้อง เสี่ยงกับการบาดเจ็บ (เวชบันทึกศิริราช : 2552)

รูปแบบเพื่อความยืดหยุ่น ท่าเต้นนาฏศิลป์สากลเพลง “เราสู้” ออกแบบท่าเต้นจาก พื้นฐานท่าเต้นแบบคลาสสิกบัลเล่ต์ ซึ่งต้องมีความยืดเหยียดของกล้ามเนื้อและลำตัว มีการก้าวย่าง ของขาและจังหวะการเดิน มีการงอเหยียดของข้อต่อแขนขา มือ ศอก การ ก้ม เงย และหันศีรษะ จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะดนตรี การที่ร่างกายของผู้สูงวัยได้เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องใน รูปแบบที่เหมาะสม เป็นผลให้ข้อต่อได้ยืดเหยียดยืดหยุ่น สามารถปฏิบัติได้ทั้งบนบกและในน้ำ จากบทความ ชวนวัยเก่าออกกำลังกายในน้ำวันละ 30 นาที ของ mgonline (2519) กล่าวว่า การขยับร่างกายในน้ำ แค่นั่ง ขยับขาซ้าย ขวา จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพิ่มความ ยืดหยุ่นให้กับร่างกาย น้ำจะช่วยพยุงน้ำหนักตัวให้เหลือเพียง 10-15 เปอร์เซ็นต์เมื่ออยู่ในน้ำลึก ระดับคอ ดังนั้นขณะที่อยู่ใต้น้ำร่างกายจึงเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ ข้อต่อต่างๆสามารถทำงานได้ดี ร่างกายมีความยืดหยุ่นสูง (ออกกำลังกายในน้ำ ทางเลือกใหม่ของคนรักสุขภาพ 2017) นอกจากนี้ ร่างกายของผู้สูงวัย ได้ความยืดหยุ่นแล้วยังได้ความเพลิดเพลินจากท่าเต้นแบบนาฏศิลป์สากลอีกด้วย

รูปแบบเพื่อการทรงตัว นาฏศิลป์สากลบำบัดเพลง “เราสู้” ของผู้วิจัย ออกแบบท่าเต้น ให้มีการเปลี่ยนการวางน้ำหนักของร่างกายจากขวาไปซ้าย ซ้ายไปขวา เดินทางไปข้างหน้า และถอยหลัง เป็นวงกลม รวมถึงมีการเปลี่ยนตำแหน่งที่ยืน ในแบบที่ไม่ซับซ้อน ไม่ยากหรือซับซ้อน เกินไป ทำให้ผู้สูงวัยได้ฝึกการทรงตัวและเพิ่มความสมดุลของร่างกายในขณะที่เคลื่อนไหวให้มีลีลา และตามจังหวะดนตรี ปฏิบัติท่าเต้นได้ทั้งปฏิบัติบนบกหรือในน้ำ เป็นแนวทางเดียวกับการรำไม้พลอง หรือการรำมวยจีน และสำหรับผู้สูงวัยที่มีปัญหาทางด้านร่างกาย รศ.ดร.ไพพลวรรณ สัทธานนท์ รองคณบดีสหเวชศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) กล่าวว่า ข้อจำกัดในการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุ คือ ปัญหาปวดตามข้อ กระดูก และกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะผู้ที่เคยหกล้มมากกว่า 2 ครั้ง จะไม่กล้าออกกำลังกายเพราะกลัวว่าจะหกล้มอีก การออกกำลังกายในน้ำเพิ่มความท้าทาย ในการทรงตัวสำหรับผู้สูงวัย ลดแรงกระแทกของข้อกระดูกต่างๆ นอกจากนี้ อุณหภูมิของน้ำในสระ ก็จะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายได้ แรงดันของน้ำช่วยให้ระบบการหายใจ และระบบการทำงานของ หัวใจแข็งแรง ทั้งนี้การขยับร่างกายในน้ำต้องทำสม่ำเสมอวันละประมาณ 30 นาที สัปดาห์ละ ประมาณ 3 วัน อาจจะทำวันเว้นวันก็ได้ เพื่อให้ร่างกายได้พักและฟื้นฟู เมื่อทำต่อเนื่องประมาณ 8 สัปดาห์ ก็จะเป็นผลว่าช่วยในเรื่องของกล้ามเนื้อและการทรงตัว อย่างไรก็ตาม ข้อควรระวัง

ในการออกกำลังกายในน้ำ คือ กรณีผู้ที่มีแผลเปิด ผู้ป่วยโรคติดเชื้อมีปัญหาเรื่องการควบคุมการขับถ่าย ได้ไม่ดี ความดันโลหิตสูงไม่แน่นอน

การออกกำลังกายแบบนาฏยศิลป์สากลยังปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สำหรับผู้สูงอายุมี 5 ขั้นตอน (ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ Bangkok Health.com 2018) ได้แก่

1. ควรจะมีการยืดเส้นยืดสายก่อน
2. ควรจะมีการอุ่นเครื่อง (Warm up)
3. ออกกำลังกายให้ชีพจรเข้าเป้า (Exercise vigorously)
4. ควรมีการคลายความร้อน (Cool down)
5. ควรมีการยืดเส้นอีกครั้งก่อนหยุด

2.1.3 การออกกำลังกายในน้ำ

การออกกำลังกายในน้ำ ซึ่งในที่นี้ไม่รวมถึง “การว่ายน้ำ” เป็นการออกกำลังกายที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานและมีการพัฒนาต่อเนื่องมาตลอด จากบทความฉบับที่กศิริราช (2552) ได้เสนอข้อมูลดังนี้ การออกกำลังกายในน้ำ ในอดีตเป็นที่รู้จักในชื่อ Aquatic therapy เริ่มนำมาใช้เป็นครั้งแรกในกลุ่มนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บ มีจุดประสงค์ฟื้นฟูและคงสภาพร่างกายในระยะพักฟื้น เนื่องด้วยวิธีการออกกำลังกายชนิดนี้ก่อแรงกระแทกต่ำ น้ำหนักตัวขณะอยู่ในน้ำ ลดลงจากแรงพยุงของน้ำซึ่งมีความหนาแน่นกว่าอากาศประมาณ 1000 เท่า จากการคำนวณทางฟิสิกส์ พบว่า น้ำหนักร่างกายที่ตกลง ที่ผิวน้ำลดลง ประมาณ 50% หากอยู่ในน้ำที่ระดับเอว และลดเหลือเพียง 30% หากระดับน้ำสูงขึ้นถึงช่วงอก และเมื่อระดับน้ำสูงถึงไหล่ น้ำหนักร่างกายที่ตกลงที่ผิวน้ำจะลดเหลือเพียง 10% ของน้ำหนักร่างกายจริง ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยยืนยันชัดเจนว่าการออกกำลังกายในน้ำ สามารถรักษาสมรรถภาพหัวใจและระบบไหลเวียนเลือดและสมรรถภาพแอโรบิก (aerobic capacity) ของนักกีฬาได้ไม่ด้อยกว่าการฝึกซ้อมออกกำลังกายบนบก การออกกำลังกายในน้ำมีหลากหลายรูปแบบให้ประโยชน์ในแง่การส่งเสริมสุขภาพ การลดน้ำหนัก และการรักษาทรุดทรึงได้ดีมาก เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายที่สามารถออกแรงได้สุดพิสัยข้อของทั้ง ร่างกายส่วนบนและส่วนล่าง จากการออกแรงต้านกับแรงดันน้ำรอบทิศทาง (Full body resistant) จึงสามารถเผาผลาญพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ต้องเสี่ยงกับการบาดเจ็บ การออกกำลังกายในน้ำสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเพิ่มความยืดหยุ่นกาย รวมทั้งสามารถเพิ่มมวลกระดูกได้เป็นอย่างดี ทั้งยังช่วยผ่อนคลายอารมณ์ เครียดได้ดีมาก จึงมีการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายในน้ำเรื่อยมา สำหรับบุคคลทั่วไปและผู้ป่วย ที่มีโรคประจำตัวต่างๆ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม ผู้ป่วยโรคปวดกล้ามเนื้อและผังผืด (fibromyalgia) ผู้ที่เป็นโรคความดันเลือดสูงและโรคหัวใจ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาการทรงตัว กลุ่มเด็กออทิสติก กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ เป็นต้น

ในปัจจุบันสามารถแบ่งการออกกำลังกายใน น้ำเป็น 2 ประเภท คือ การออกกำลังกายในน้ำลึก (deep water exercise) และการออกกำลังกายในน้ำตื้น (shallow water exercise) ซึ่งมีประโยชน์ และเหมาะสมสำหรับบุคคลแตกต่างกัน

1. การออกกำลังกายในน้ำลึกเป็นการออกกำลังกายในน้ำลึกระดับที่ไม่สามารถเอาเท้าแตะพื้นได้ การออกกำลังกายในลักษณะนี้อาจต้องอาศัยความชำนาญและความคุ้นเคยในน้ำลึก วิธีการออกกำลังกายชนิดนี้ ได้ประโยชน์ค่อนข้างมากเนื่องจากร่างกายทั้งส่วนบน และล่างจะได้เคลื่อนไหวตลอดเวลา โดยปรกติมักต้องอาศัยอุปกรณ์ช่วยการลอยตัว

2. การออกกำลังกายในน้ำตื้นเป็นการออกกำลังกายในน้ำที่มีระดับความลึกไม่มาก และเท้าต้องยืนถึง พื้นได้ตลอดเวลาวิธีนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มฝึกหัดการออกกำลังกายในน้ำ การออกกำลังกายชนิดนี้มีหลายรูปแบบ เช่น water boxing, aqua step, aqua aerobics, hydro-jogging หรือ hydro-riding

จากบทความเรื่อง การออกกำลังกายในน้ำ (www.siamhealth.net) กล่าวถึงวิธีออกกำลังกายในน้ำมีอะไรบ้าง ดังนี้

1. การเดินหรือการวิ่งในน้ำ น้ำในระดับเอวหรือระดับหน้าอกจะช่วงพุง น้ำหนักของร่างกาย ที่กดลงบนเขาเมื่อกำลังจะทำให้มีอาการปวดเข่า หรือข้ออักเสบน้อยกว่าการวิ่งบนบก นอกจากนั้นแรงต้านของน้ำจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และใช้พลังงานมากกว่าการเดินบนบก

2. การเดิน Aerobic ในน้ำ (Water aerobics) เพียงครั้งละ 20 นาที ก็สามารถทำให้หัวใจแข็งแรง

3. การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Water toning/strengthening training) โดยการเคลื่อนไหวร่างกายด้านกระแสน้ำ หรืออุปกรณ์เพื่อเพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อ และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

4. การฝึกการเคลื่อนไหวของข้อ (Flexibility training) เพื่อให้ได้มีการเคลื่อนไหวได้อย่างเต็มที่

5. ธาราบำบัด (Water therapy and rehabilitation) ใช้ในการบำบัดทางการแพทย์ เช่น การฝึกเดิน การลดอาการปวด

6. การทำโยคะในน้ำ (Water yoga and relaxation) เป็นการฝึกโยคะในน้ำ เพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และประคองการทรงตัว

7. การออกกำลังกายในน้ำลึก (Deep-water exercise) เป็นการออกกำลังกายในน้ำลึก โดยที่เท้าไม่สัมผัสพื้น โดยใช้อุปกรณ์ช่วยลอยตัว

8. การวิ่งในน้ำลึก (Deep-water jogging/ running) เหมือนกับการวิ่งบนบก แต่เท้าไม่สัมผัสพื้นโดยใช้อุปกรณ์ช่วยลอยตัว

9. การออกกำลังกายโดยใช้กำแพง(Wall exercises)

10. การว่ายน้ำการ

จากบทความของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2557) กล่าวว่า การออกกำลังกายในน้ำ (Aquatic Exercise) ประยุกต์ใช้กับหญิงวัยผู้ใหญ่ได้ ทั้งนี้จากคุณสมบัติของน้ำก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการออกกำลังกายหลายประการ ได้แก่

1. แรงดันได้น้ำ ในน้ำมีแรงดัน ซึ่งมากขึ้นตามระดับความลึก ขณะที่เราแช่ตัวอยู่ในน้ำจะทำให้โลหิต ไหลเวียนกลับเข้าสู่หัวใจได้ง่ายกว่าบนบก

2. แรงพยุงของน้ำ หรือแรงลอยตัว ทำให้น้ำหนักตัวลดน้อยลง ขณะออกกำลังกายข้อต่อต่างๆ จึงไม่ต้องรับน้ำหนักตัว และแรงกระแทกเหมือนขณะออกกำลังกายบนบก ความต้านทานในน้ำ สามารถสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อต่างๆ ได้อย่างทั่วถึงขณะออกกำลังกาย

จากคุณสมบัติของน้ำข้างต้น ทำให้การออกกำลังกายในน้ำมีข้อดีหลายประการพอสรุปได้ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายในน้ำสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบหายใจ และไหลเวียนของโลหิตเช่นเดียวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิคประเภทอื่นๆ
2. สามารถสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อต่างๆ ได้อย่างทั่วถึง
3. สามารถเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ ทำให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วและมีความยืดหยุ่นสูง

ซึ่งคุณสมบัติทั้งสามประการนี้เป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นอกจากนี้การออกกำลังกายในน้ำไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อเอ็นและข้อเนื่องจากสภาพ ไร้น้ำหนัก ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายในน้ำมีความเหมาะสมที่จะเป็นการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงวัยเป็นอย่างดี

สรุปผลการวิเคราะห์หลักเกณฑ์การพิจารณาการออกกำลังกายในน้ำ ผู้วิจัยได้ใช้หลักเกณฑ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมนาฏศิลป์สากลบำบัด (Ballet Therapy) คือ การออกกำลังกายในน้ำตื้น ระดับน้ำความลึกไม่มากเท่าต้องยืนถึงพื้น หรือระดับ 130 ซม. ความลึกของน้ำที่เหมาะสมทำให้มีแรงดัน โดยอ้างอิงจากหลักการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิคในน้ำทำให้โลหิตไหลเวียนกลับสู่หัวใจได้ง่ายกว่าบนบก อีกทั้งน้ำในระดับเอวถึงอกจะช่วยพยุงร่างกายลดอาการบาดเจ็บของข้อเข่า แรงต้านของน้ำยังทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงเหมือนออกกำลังกายบนบกแต่บาดเจ็บน้อยกว่า

2.1.4 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัย

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ระบบต่างๆ ในร่างกายมีการเสื่อมสภาพ เนื่องจากร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงไปมาก ทั้งยังพบว่าบางรายมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งต้องกระทำอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหรือปัญหาอื่นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่างๆ ทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ให้มีความสมดุล ในบางครั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคม กรณีออกกำลังกายนอกบ้าน จึงเป็นผลดีต่อสภาพจิตใจโดยตรง

สุขภาพกับวัยสูงอายุ (2551) การออกกำลังกายของผู้สูงอายุต่างจากคนวัยอื่นๆ ตรงที่ผู้สูงอายุออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อให้กระฉับกระเฉง เซลล์ของร่างกายสามารถใช้ออกซิเจนได้เต็มที่ รวมทั้งการดำรงสภาพความคล่องของข้อต่อต่างๆ ตั้งแต่นิ้วมือ ข้อไหล่ และหัวเข่า ป้องกันไม่ให้เกิดอาการข้อยึด หรือการเกาะของสารเคมีที่ข้อต่อซึ่งทำให้ข้อแข็งเป็นปัญหา

การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายของผู้สูงอายุจึงไม่จำเป็นต้องรุนแรงหรือหนัก แต่ต้องมีประสิทธิภาพพอสำหรับการเสริมการทำงานของร่างกายและเสริมให้ร่างกายเกิดมีสุขภาพดี

ศาสตราจารย์ ดร.นพ.วิจิตร บุรยะโหดระ (2553) กล่าวไว้ใน ศาสตร์ชะลอวัย ว่าคนแก่ยุคใหม่นอกจากมีวิธีป้องกันไม่ให้ร่างกายเสื่อมได้แล้ว ยังสามารถใช้ศักยภาพของตนเอง สร้างสุขภาพองค์รวม ได้แก่ กาย ใจ จิตวิญญาณ ได้อย่างเต็มศักยภาพเพื่อป้องกัน บำบัด และฟื้นฟูให้เกิดเซลล์สดใหม่ขึ้นได้ตลอดเวลา การออกกำลังกายการเคลื่อนไหวด้วยความตั้งใจภายใต้สมาธิ นอกจากจะเพิ่มพลังชีวิตให้แก่กล้ามเนื้อแล้ว อวัยวะทั่วร่างกาย ทุกระบบรวมทั้งต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกันจะถูกกระตุ้นให้ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ก่อนการออกกำลังกายผู้สูงอายุควรตรวจสอบสภาพร่างกายของตนเองให้ดีก่อน หากมีโรคประจำตัวควรพบแพทย์เจ้าของไข้เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพราะบางโรคอาจกำเริบได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิต ที่อาจเพิ่มสูงขึ้นเมื่อออกกำลังกาย จึงต้องควบคุมความดันให้อยู่ในระดับปกติก่อน จึงจะเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้ ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ เพื่อป้องกันอันตราย (อรวรรณ พิชิตไชยพิทักษ์ 2560)

ศาสตราจารย์ ดร.นพ.วิจิตร บุญยะโหดระ (2553) ได้กล่าวถึงลักษณะของการออกกำลังกายด้านชรา ดังนี้

ลักษณะการออกกำลังกายแบบการเดินรำ ได้ทั้งออกกำลังกายสมองจากท่าเดินรำ และได้พลังงานจากคลื่นเสียงของดนตรี ปรับคลื่นสมองและกระตุ้นพลังงานในเซลล์สมอง (Vibration Energy)

นพ.บรรลุ ศิริพานิช (2550) จากบทความ ผู้สูงอายุ...สู่ชีวิตที่มีคุณภาพ กล่าวถึงการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมีหลักดังต่อไปนี้.

1. ถ้าไม่เคยออกกำลังกาย จะต้องศึกษาหลักการ ให้ถูกต้องและค่อยๆ ทำ อย่างหักโหม ถ้าหากมีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
2. เลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและถูกกับนิสัย
3. อย่าแข่งขันกับผู้อื่นเพื่อเอาแพ้เอาชนะแต่จะออกกำลังกายเพื่อร่างกายของตนเอง
4. ระวังอุบัติเหตุ
5. ทำโดยสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง
6. เมื่อเกิดการผิดปกติอย่างใดควรปรึกษาแพทย์ โดยเฉพาะถ้ามีอาการหน้ามืดหรือใจสั่นผิดปกติ ควรชะลอการออกกำลังกายลงและหยุด
7. ควรออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ หรือมีเพื่อนร่วมการออกกำลังกาย

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีและร้องเพลงบำบัดต่อผู้สูงวัย

2.2.1 ความหมายของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัด (music therapy) คือ การใช้กิจกรรมทางดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการฟังหรือเล่นดนตรี การร้องเพลง แต่งเพลง เพื่อบำบัดความเจ็บป่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา ดนตรีบำบัดมักใช้ในโรงพยาบาล ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ โรงเรียน สถานเลี้ยงดูหรือแม้กระทั่งในที่พักอาศัย (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 2017)

นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา กล่าวถึงในบทความของ Happyhome Clinic ว่า ดนตรีบำบัด (Music Therapy) คือศาสตร์ที่ว่าด้วยการนำดนตรีหรือองค์ประกอบอื่นๆ ทางดนตรีมาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยน พัฒนา และคงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยนักดนตรีบำบัดเป็นผู้ดำเนินการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผ่านทางกิจกรรมทางดนตรีต่างๆ อย่างมีรูปแบบโครงสร้างที่ชัดเจน มีหลักเกณฑ์ และระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ เป้าหมายของดนตรีบำบัดไม่ได้เน้นที่ทักษะทางดนตรี แต่เน้นในด้านพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละบุคคลที่มารับการบำบัด สามารถประยุกต์ใช้ได้ ในหลายบริบท เช่น ด้านการศึกษา ด้านการแพทย์

ลักษณะเด่นของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดมีลักษณะเด่นเฉพาะตัวหลายด้าน ทำให้สามารถประยุกต์ใช้ได้ ในทุกระดับอายุ และหลากหลายปัญหา ลักษณะเด่น ได้แก่ ประยุกต์เข้ากับระดับความสามารถของบุคคลได้ง่าย กระตุ้นการทำงานของสมองได้หลายส่วน กระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน ช่วยพัฒนาอารมณ์ และจิตใจ เสริมสร้างทักษะทางสังคม และการสื่อสาร ให้การรับรู้ที่มีความหมาย และความสนุกสนาน ไปพร้อมกัน ประสบความสำเร็จในการบำบัดได้ง่าย เนื่องจากประยุกต์ใช้ได้ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ ความสามารถ

มีคำกล่าวว่า ดนตรีเป็น "mind medicine" ดนตรีใช้เป็นเครื่องมือในการรักษามานานหลายศตวรรษ ธรรมชาติของดนตรีที่ไร้พรมแดน มีได้หลากหลายรูปแบบ ทำให้เข้ากับคนได้อย่างไม่จำกัดเพศ วัย เชื้อชาติและศาสนา ดนตรีช่วยในการรักษาปัญหาทางร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าจะท่านจะฟังดนตรีประเภทใด ลูกทุ่ง ลูกกรุง หรือดนตรีคลาสสิก (classical music) ดนตรีกระตุ้นสมองเกือบทุกส่วน เช่น ส่วน auditory (การได้ยิน) motor cortex (เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของแขน ขา ใบหน้า) limbic system (อารมณ์ จิตใจ การตระหนักรู้ ความเข้าใจ และความจำ) จากบทความ ดนตรีบำบัด (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 2017)

จากบทความของ SALIKA.COM (2018) องค์ประกอบของดนตรี มีผลกับร่างกายและจิตใจเรา ไม่ว่าจะเป็น จังหวะ (Rhythm) ช่วยเสริมสร้างสมาธิและช่วยผ่อนคลาย ระดับเสียง (Pitch) ในระดับต่ำและระดับสูงปานกลาง ช่วยให้รู้สึกสงบ ความดัง (Volume) ในระดับเบานุ่ม ทำให้เกิดความสุขสงบ สบายใจ ทำนองเพลง (Melody) ช่วยระบายความรู้สึกส่วนลึกของจิตใจ ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และคลายความกังวล การประสานเสียง (Harmony) ช่วยวัดระดับอารมณ์ความรู้สึกได้ โดยดูจากอาการที่แสดงออกมาเมื่อฟังเสียงประสานต่างๆ"

เกศินี จุฑาวิจิตร นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยนครปฐม แผนงานทุนอุปถัมภ์เชิงรุกเพื่อสื่อศิลปวัฒนธรรมและกิจกรรมสร้างสรรค์ สสส. พบว่า ดนตรี ไม่ได้เป็นแค่ดนตรีที่มอบความสนุกสนานและความสุขให้แก่ผู้ร้อง ผู้ฟังเท่านั้น แต่คุณค่าของดนตรีที่ค้นพบคือ เป็นสารอาหารครบหมู่ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งวิถีคิดและวิถีชีวิตของเรา

จากบทความ “ดนตรีบำบัด เพราะดนตรีเป็นเสียงของเราทุกคน” สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ TCDC (2562) กล่าวว่า ดนตรีบำบัดแตกต่างจากการรักษาโรค เพราะการรักษาโรคคือการรักษาให้หายจากโรค ดนตรีบำบัดจึงเป็นเพียงการบำบัดเพื่อพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่างๆ เท่านั้น อาจต้องการเพียงแค่ Well-being หรือต้องการคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เช่น มีอาการเครียดแต่ยังไม่ถึงขั้นเป็นซึมเศร้าก็สามารถมาบำบัดได้ คำว่า ‘บำบัด’ จึงเหมาะกับภาพวงกว้างมากกว่าที่จะเจาะแค่การรักษาโรคที่ในโรงพยาบาลเพียงอย่างเดียว เพราะใครก็ตามที่ต้องการคุณภาพชีวิตที่ดี ก็สามารถเข้ารับการบำบัดได้ ไม่จำกัดแค่เฉพาะคำว่า ‘โรค’ หรือ คำว่า ‘ป่วย’ เท่านั้น วงการดนตรีบำบัดทั่วโลกกำลังได้รับความนิยมอย่างมาก ซึ่งมีตั้งแต่การใช้กับกลุ่มเด็กแรกคลอด ไปจนถึงเด็กที่มีปัญหาเรื่องพัฒนาการ เด็กที่ต้องการจะพัฒนาทักษะในด้านการเรียนและสมาธิ วัยรุ่นทั้งที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ผู้ใหญ่ที่ต้องการจะฟื้นฟูร่างกาย ผู้สูงอายุ หรือแม้กระทั่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่กำลังจะสิ้นชีวิต พุดง่ายๆ คือดนตรีบำบัดใช้ได้ตั้งแต่เกิดจนตลอดชีวิตเลย บำบัดได้ทุกกลุ่ม ทุกช่วงเวลาของชีวิตก็เพราะดนตรีเป็นวัฒนธรรมที่ทุกคนเข้าใจ และทุกวัฒนธรรมก็มีดนตรีเป็นของตัวเอง เราไปฟังดนตรีจีนกับดนตรีไทยก็ไม่เหมือนกัน ดนตรีภาคอีสานกับดนตรีภาคใต้ก็ไม่เหมือนกัน ถ้าเราสามารถนำความเข้าใจนี้ไปใช้ในการบำบัด โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อกลาง ก็จะส่งผลกับแทบทุกคนที่รู้จักดนตรี

Phartrillion Healthcare Company (2019) นอกจากดนตรีบำบัดสามารถลดความเครียดความวิตกกังวลได้แล้ว ยังช่วยปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีความสงบ และมีทัศนคติในเชิงบวกเพิ่มขึ้น กระตุ้นเสริมสร้างพัฒนาทักษะการเรียนรู้และความจำ กระตุ้นการรับรู้ สร้างสมาธิ เสริมสร้างทักษะทางสังคม พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ลดการติ่งตัวของกล้ามเนื้อ สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวก อีกทั้งยังช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดทางจิตเวชได้ด้วย

ในประเทศไทยก็ได้มีการวิจัยเรื่องดนตรีบำบัดอย่างมากมาย ยกตัวอย่างเช่น ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ทำการวิจัยผลของดนตรีบำบัดต่อภาวะซึมเศร้าผู้สูงอายุ ที่มารับบริการ ณ ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ ผู้สูงอายุจำนวน 130 คน ได้รับการประเมินภาวะการซึมเศร้าเบื้องต้น โดยใช้แบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุไทย (TGDS) โดยผู้สูงอายุ 10 คน ที่มีค่าเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยถึงปานกลาง สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมฟังดนตรีบำบัด 8 ครั้ง ในระยะเวลา 5 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าระดับค่าคะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าระยะหลังการทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ สรุปผลได้ว่า ดนตรีบำบัดสามารถลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้

จากความหมายของดนตรีบำบัดสามารถนำมาใช้ในการออกกำลังแบบ นาฏศิลป์สากลบำบัด โดยการนำบทเพลง เราสู้ ที่มีเนื้อร้องที่มีความหมายส่งผลต่อจิตใจผู้เข้าร่วม กิจกรรมให้มีกำลังใจและความรู้สึกดีต่อบทเพลงและดนตรี

2.2.2 ประโยชน์ของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดช่วยแก้ไขปัญหาด่าง ๆ เกี่ยวกับบุคลิกภาพ เช่น ช่วยเพิ่มความมั่นใจและการกล้าแสดงออก เด็กที่มีปัญหาด้านการพูด อาจใช้ดนตรีกระตุ้นให้เด็กสามารถพูดและฟังได้ดีขึ้น ช่วยเด็กให้เรียนรู้ในการฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง ช่วยให้เกิดจินตนาการ และการฝึกคิดวิเคราะห์ พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การทำงานสอดประสานกันของอวัยวะส่วนต่าง ๆ เช่น ตาและมือ และยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ การฝึกหัดเล่นดนตรีอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้เกิดระเบียบวินัย เกิดความความมานะพยายามและความอดทน ซึ่งจะนำไปสู่ผลสำเร็จ คือ สามารถเล่นดนตรีที่ต้องการได้

การใช้ดนตรีบำบัด ส่วนใหญ่จะให้ผลลัพธ์ที่ดี แต่ไม่ควรใช้ดนตรีบำบัดเพียงอย่างเดียวในการรักษาในรายที่มีอาการค่อนข้างรุนแรง การรักษารูปแบบอื่นๆ เช่นการใช้ยา การทำกายภาพบำบัดหรือจิตบำบัด ก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน

ประโยชน์ของดนตรีบำบัดต่อผู้สูงอายุ 8 ด้านที่ได้จากการฟังดนตรี (SALIKA.COM 2018) ในทางการแพทย์ปัจจุบัน ศาสตร์ของ ดนตรีบำบัดใจ ได้นำมาปรับใช้ในการบำบัดผู้ป่วยเพื่อลดความเครียดและความกังวลดังต่อไปนี้

1. ปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองเชิงบวก
2. ผ่อนคลายความตึงเครียด และความวิตกกังวล
3. สร้างทักษะ พัฒนาการเรียนรู้ และความจำ
4. กระตุ้นประสาทสัมผัสการรับรู้
5. เสริมสร้างสมาธิ
6. พัฒนาทักษะทางสังคม การสื่อสาร การเคลื่อนไหว
7. ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ลดอาการเจ็บปวด
8. ช่วยเสริมกระบวนการบำบัดทางจิตเวช

จากบทความที่นำมาศึกษาพบว่า ประโยชน์ของดนตรีบำบัดส่งผลต่อผู้สูงอายุด้านเพิ่มคุณภาพชีวิต การจัดการความเครียด การกระตุ้นความจำ เพิ่มทักษะการสื่อสาร บรรเทาอาการเจ็บปวด การฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายส่งเสริมทักษะการเข้าสังคม การออกกำลังกายตามรูปแบบ นาฏศิลป์สากลบำบัด ผู้ที่สามารถเริ่มทำกิจกรรมมีอายุ 50 ปีขึ้นไป มีสภาพร่างกายที่สามารถดูแลตัวเอง ในขณะที่ออกกำลังกายในน้ำได้ การออกกำลังกายในน้ำ ร้องเพลงและประกอบดนตรี เป็นการออกกำลังเหมาะสำหรับทุกเพศ ทุกวัย

2.2.3 ความหมายของร้องเพลงบำบัด

การร้องเพลงบำบัดเป็นการปลดปล่อยความรู้สึกทั้งเชิงบวกเชิงลบของผู้ขับร้องผ่านบทเพลงต่างๆเพื่อลดสภาวะความตึงเครียดของอารมณ์และจิตใจ ใ้รู้สึกผ่อนคลาย

2.2.4 ประโยชน์ของร้องเพลงบำบัด

ประโยชน์ของการร้องเพลง ผีกการหายใจ ทำให้ระบบทางเดินหายใจแข็งแรง ปอดแข็งแรง หัวใจแข็งแรง ผีกการพูดให้ชัดถ้อยชัดคำ การใช้ภาษาผีกการฟัง การได้ยิน ผีกให้เกิดความกล้าแสดงออก ผีกสมาธิให้เกิดความสงบ ผีกให้ผ่อนคลายอารมณ์คลายเครียด มีประโยชน์สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ (มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ 2560)

จากรายงานของแพทย์ประจำโรงพยาบาลผู้สูงอายุ และศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู เนอสเซอร์โฮม ระบุว่า "เสียงเพลง เสียงสวรรค์" เป็นสิ่งที่ธรรมชาติได้มอบมรดกชิ้นนี้ให้กับมวลมนุษยชาติทุกคนทราบดีถึงคุณประโยชน์ของเสียงเพลง รวมถึงนักวิทยาศาสตร์ที่สนใจในผลของเพลงต้องการทำงานของสมอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้สูงอายุ มีประโยชน์มากมายจากเสียงเพลงที่จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดแรงกระตุ้นทางด้านบวกทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลออกมาให้เกิดความสุขและสุขภาพที่ดี

การร้องเพลงส่งผลให้มีความสุขในชีวิต สรุปประโยชน์ของเสียงเพลงที่มอบให้กับผู้สูงอายุเพราะเสียงเพลงจะทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน คลายเหงาไปได้มากในช่วงเวลา กระตุ้นให้ร่างกายมีชีวิตชีวา ตามเนื้อเพลงบรรยายตามเรื่องราวของชีวิตที่สนุกสนาน ความทรงจำในอดีตที่มีคุณค่า ทำให้ผู้ร้องเพลงมีอารมณ์คล้อยตามและสร้างแรงบันดาลใจ ให้มีพลังขับเคลื่อนร่างกายให้มีพลังกิจกรรมรวมกลุ่มร้องเพลง ทำให้ผู้สูงอายุมีการเข้าสังคมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พฤติกรรม และเพลิดเพลิน

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพในผู้สูงอายุ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 เป็นต้นมา การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวส่งผลกระทบโดยตรงต่อวงการแพทย์และสาธารณสุข ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมีโรคภัยไข้เจ็บของโรค ระยะเวลาการเจ็บป่วย ลักษณะทางคลินิก ตลอดจนวิธีการดูแลรักษาแตกต่างไปจากประชากรกลุ่มอื่น จึงจัดให้เป็นกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงทางสุขภาพสูง นอกจากการเสื่อมของสภาพร่างกายแล้ว การสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคมยังส่งผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ จากการสำรวจข้อมูลด้านสาธารณสุขพบว่าผู้สูงอายุยังพบปัญหาสมองเสื่อม ซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย ดังนั้น เมื่อเกิดการเจ็บป่วยทำให้ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพสูงกว่าประชากรกลุ่มวัยอื่น มีหลักฐานทางการแพทย์และงานวิจัยยืนยันว่าการส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจจะช่วยชะลอการเสื่อมของร่างกายรวมทั้งเสริมสร้างพฤติกรรมดีทางด้านสุขภาพ ความรู้สึทางบวก และสร้างเสริมกำลังใจให้กับผู้สูงอายุได้ (คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ 2555)

แนวคิดการพัฒนาสุขภาพ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยผู้สูงอายุนั้น ตามนิยาม "สุขภาพ" ขององค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามไว้ว่า "สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น"

หรือสุขภาพที่สมบูรณ์ทุกๆทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา

สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี
 สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุขผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตากรุณา
 มีสติ ยึดมั่นในความถูกต้อง เป็นต้น

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม
 ซึ่งรวมถึงการบริการทางสังคมที่ดีและมีสันติภาพ เป็นต้น

สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การมีความเจริญงอกงามทางความรู้มีปัญญาในการตัดสินใจ
 ดำรงตนอยู่ภายใต้สถานการณ์ต่างๆอย่างมีความสุข (จามมรี พระสุนิล 2560)

(ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.) ได้นำเสนอ
 การดูแลอารมณ์ ความคิดและจิตใจเพื่อเป็นผู้สูงวัยที่มีความสุข ดังนี้

1. เข้าใจความเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ เพราะการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่อง
 ธรรมดาที่ต้องเกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนหากท่านเข้าใจและยอมรับสภาพความเป็นไปนี้ได้เร็วก็จะทำให้มี
 เวลาคิดวางแผนการใช้ชีวิตที่เหลือของตนเองและครอบครัวให้มีความสุขไปด้วยกัน

2. เปิดใจให้กว้าง เรียนรู้และยอมรับหลายสิ่งรอบตัวที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อยุคสมัย
 เปลี่ยนไป วิถีชีวิต วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ของผู้คนก็เปลี่ยนไปเช่นกัน

3. เริ่มตั้งเป้าหมายกับตัวเองว่า “เราจะอยู่อย่างมีคุณค่า” ลองสังเกตดูว่าตัวเองรักสิ่งใด
 อยากทำในสิ่งใด หรือใช้เวลากับสิ่งใดนานและมีความสุข จงเลือกสิ่งนั้นเป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่า
 ให้กับชีวิตของตัวเอง ควรคิดว่าการมีชีวิตที่ยืนยาวของเรานั้นมีประโยชน์ต่อสังคมนี้อย่างไรเพื่อเป็น
 กำลังใจให้ตัวเองลุกขึ้นมาทำเพื่อตัวเองและผู้อื่น เช่น หันมาใส่ใจคนในครอบครัว เริ่มต้นง่ายๆ ในบ้าน
 ของท่านเอง เมื่อลูกต้องมาดูแลเราในวันที่เราอายุมากขึ้น ในทางกลับกัน หากลูกมีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ
 ท่านก็ยังเป็นที่พึ่งสำคัญให้กับพวกเขาได้ เปรียบเหมือนการเติมกำลังใจให้กันและกัน เริ่มทำกิจกรรม
 อาสา ผู้สูงอายุหลายคนรวมตัวกันทำกิจกรรมเพื่อสังคมมากมาย เช่น รวมตัวกันสอนหนังสือให้เด็ก
 สถานสงเคราะห์และคนยากไร้ กิจกรรมดังกล่าวเป็นการสร้างคุณค่าภายในจิตใจให้ผู้สูงอายุเป็นอย่างดี
 ร่างกายยังไหวใจอยากทำงาน ปัจจุบันหลายบริษัทเปิดรับผู้สูงอายุในบทบาทต่างๆ มากขึ้นเพราะผู้สูงอายุ
 มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์มากกว่าคนหนุ่มสาวที่เพิ่งจบใหม่ เช่น งานที่ปรึกษา งานเฉพาะ
 วิชาชีพ หรือแม่แต่งงาน Part time ถือเป็นส่งเสริมให้สังคมเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุได้อย่างดี

4. ตั้งเป้าหมายในชีวิต เราสามารถมีความสุขกับชีวิตหรือท้าทายตัวเองได้ด้วยวิธีการ
 ตั้งเป้าหมายใหม่ๆ เช่น เพาะพันธ์กล้วยไม้ที่ชื่นชอบให้ออกดอกงดงาม ตั้งวงดนตรีผู้สูงอายุหรือเป็น
 ต้นแบบในการออกกกำลังกายกับเพื่อนๆ เป็นต้น โดยมีขั้นตอนง่ายๆ ด้วยวิธีตั้งเป้าหมาย ดังนี้

4.1 กำหนดเป้าหมายครั้งละ 1 อย่างกับตัวเอง และควรเป็นเป้าหมาย
 ที่จะทำงานสำเร็จได้

4.2 วางแผนสู่เป้าหมาย

4.3 มุ่งมั่นลงมือทำตามแผน

4.4 ให้กำลังใจหรือให้รางวัลแก่ตัวเองเมื่อทำเป้าหมายนั้นได้สำเร็จ

4.5 กำหนดเป้าหมายใหม่เรื่อยๆ และทำอย่างต่อเนื่องไม่หยุดยั้งและหลากหลายวิธีสร้างความสุขแบบผู้สูงวัย เพิ่มพลังบวกให้กับชีวิต ใช้ชีวิตแบบรู้จักผ่อนคลายเป็นเทคนิคง่ายๆ ที่เพิ่มพลังบวกให้กับชีวิตได้ดังนี้

4.5.1. ลูกขึ้นมาแต่งตัว ตัดผม แต่งหน้า ไม่ปล่อยให้ตัวเองรู้สึกเป้าหมายในการใช้ชีวิต

4.5.2 ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย จะทำให้ระบบประสาททำงานอย่างราบรื่น ไม่ตึงเครียดและวิตกกังวล ชวนกันดูหนัง ละคร รายการตลก หรือสนทนาเรื่องสนุกๆ ด้วยกันในครอบครัว

4.5.3 นอนเป็นเวลา นอนกลางวันก่อนบ่าย 2 นอนกลางคืนก่อน 4 ทุ่มทุกวัน

4.5.4 ทำอาหารแปลกใหม่ที่ไม่เคยกิน เตรียมอาหารน่ากินในแต่ละมื้อ และกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยให้หลากหลายจะได้มีเรี่ยวแรงในทุกๆ วัน

4.5.5 เปิดเพลงที่ชอบ แล้วขยับร่างกายไปตามเสียงเพลง หรือออกกำลังกายให้ร่างกายเคลื่อนไหวเป็นปกติ

4.5.6 ชวนลูกหลานทำงานอดิเรก เช่น ทำขนม ปลูกต้นไม้ เล่นเกม หรือทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว

4.5.7 ชวนกันออกทำกิจกรรมเพื่อสังคม จะได้รู้จักเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ และสร้างคุณค่าในตัวเอง

4.5.8 ออกไปเที่ยวพักผ่อนนอกบ้าน เปลี่ยนบรรยากาศ และเพิ่มสีสันให้ชีวิต หรือใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ

4.5.9 ปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำ เพื่อให้ศาสนากล่อมเกลาจิตใจให้สงบ กิจกรรมทางสังคม เช่น การร่วมในงานบุญ งานเทศกาล หรือเข้าร่วมชมรมหรือกลุ่มต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา รวมถึงการพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูงลูกหลาน หรือญาติสนิท

กิจกรรมออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุมาก เพราะได้ทั้งสุขภาพ ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ อีกทั้งยังทำให้ห่างไกลโรคร้าย รวมถึงช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย หากเป็นไปได้อาจลองไปออกกำลังกายที่สวนสุขภาพตามสวนสาธารณะต่างๆ ก็จะได้รู้จักพบปะกับผู้คนใหม่ๆ

ใช้เทคโนโลยีหาความสุข ยุคนี้ใครๆ ก็แซ่กัน เพราะการแซ่กันทำให้คนในยุคปัจจุบันใกล้ชิดกันมากขึ้นสามารถใช้เป็นช่องทางเชื่อมต่อกับญาติสนิทมิตรสหาย หากรู้สึกเหงา ก็มีคอนตอคอยคุย คอยให้กำลังใจกันได้ตลอดเวลา นอกจากแซ่แล้วยังมีแหล่งบันเทิงบันเทิง ทั้งเพลง วิดีโอคลิปที่สนุกสนาน รายการย้อนหลัง เช่น YOUTUBE และยังมีแหล่งความรู้มากมายในโลกอินเทอร์เน็ตให้ได้ศึกษาเรียนรู้ได้ไม่สิ้นสุด

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.4.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป (พรบ. ผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2540) มีการแบ่งเกณฑ์ผู้สูงอายุตาม สภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้นในลักษณะของการแบ่งช่วงอายุของประเทศไทย ดังนี้

2.4.1.1 ผู้สูงอายุ (Elderly) คือ อายุระหว่าง 60 - 69 ปี

2.4.1.2 คนชรา (Old) คือ อายุระหว่าง 70 - 79 ปี

2.4.2 ลักษณะของผู้สูงอายุ

ลักษณะของผู้สูงอายุลักษณะของผู้สูงอายุลักษณะของผู้สูงอายุ (ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.)

อวัยวะภายนอก

ผม เวลากวาดบ้านลูกหลานอาจสังเกตเห็นว่า มีเส้นผมร่วงตามพื้นจำนวนมาก ผมดำบ้าง ผมขาวบ้าง เพราะเมื่ออายุมากขึ้นผมจะเริ่มหอบขาว เกิดจากรากผมไม่สร้างเม็ดสี ทำให้เส้นผมไม่มีสี เมื่อหนังศีรษะ รากผม และเส้นผมไม่แข็งแรงทำให้ผมหลุดร่วงง่ายและบางลง

ผิวหนัง ผิวของผู้สูงอายุจะบาง แห้ง เทียบวัน หลุดลอก ขาดความมันเงา และความยืดหยุ่นเนื่องจากไขมันใต้ผิวหนังลดลง เมื่อผิวแห้งทำให้เกิดอาการคันตามร่างกาย และความที่ผิวหนังนี้เองที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกหนาวง่ายเพราะอุณหภูมิที่เย็นจะทะลุผิวหนังไปสู่กล้ามเนื้อ หลอดเลือดและกระดูกได้เร็ว นอกจากนั้นเส้นเลือดยังเปราะ ทำให้เกิดบาดแผลและมีรอยเขียวช้ำได้ง่ายอีกด้วย

เล็บมือและเล็บเท้า ของผู้สูงอายุจะแห้ง แข็ง เปราะฉีกง่าย เป็นแผลง่าย

ระบบประสาทสัมผัส

ดวงตา การที่ผู้สูงอายุเริ่มทำอะไรเอะอะ หยิบจับสิ่งของถูกๆ ผิดๆ เลิกอ่านหนังสือทั้งที่เคยอ่านอยู่เป็นประจำ สาเหตุหนึ่งมาจากประสาทสัมผัสในการมองเห็นเสื่อมลงหรือมีโรคทางตา เช่น สายตาวาว เกิดจากเลนส์ตาที่แข็งขึ้นทำให้สูญเสียความสามารถในการปรับการมองเห็นใกล้และไกล โรคต้อกระจกเกิดจากเลนส์แก้วตาขุ่น โรคต้อหินเกิดจากการระบายน้ำในลูกตามผิดปกติ ความดันตาสูงและกดทำลายเส้นประสาทตา โรคตาแห้งเกิดจากต่อมน้ำตาผลิตน้ำตาลดลง และเมื่อกลิ้มเนื้อลูกตาเสื่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการวิงเวียนศีรษะได้

หู ในวัยสูงอายุประสาทรับเสียงจะเสื่อมลง ทำให้หูตึง ได้ยินเสียงโตนต่ำ ชัดกว่าเสียงพูดธรรมดา ลูกหลานเวลาพูดกับผู้สูงอายุ ควรเข้ามาใกล้ท่าน พูดช้าๆ ชัดๆ และดังกว่าปกติ แต่ไม่ตะโกน และไม่แสดงอาการหงุดหงิด หากต้องพูดซ้ำหลายครั้งขณะพูดคุยควรนั่งด้านหน้าผู้สูงอายุ เพราะถ้าท่านได้ยินไม่ชัด ท่านจะดูปากเราขณะพูด

จมูก ผู้สูงอายุที่มีอาการเบื่ออาหาร สาเหตุหนึ่งมาจากประสาทรับกลิ่นบกพร่อง ทำให้ไม่ได้กลิ่นอาหารผู้สูงอายุบางคนมีเลือดกำเดาไหลเนื่องจากความดันโลหิตสูง

ปาก ลื่น ฟัน และช่องปาก ริมฝีปากของผู้สูงอายุมีลักษณะแห้งและลอก ลื่นรับรู้รสชาติอาหารได้น้อยลง ทำให้ชอบกินอาหารรสจัดขึ้น ฟันที่เคยแข็งแรงโยก ผุและแตกง่าย ลูกหลานควรใส่ใจสุขภาพช่องปากและพฤติกรรมกรกินของผู้สูงอายุให้มาก เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดโรคได้ง่าย เช่น ฟันผุ ฟันหัก บดเคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานหนัก ช่องปากไม่สะอาดทำให้เกิดแบคทีเรียและมีเชื้อโรคสะสม การกินอาหารเผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัด ทำให้เกิดปัญหาโรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน

ระบบทางเดินอาหาร

เหงือก ฟัน และต่อมน้ำลาย เมื่อพ่อแม่หรือคุณตาคุณยายเริ่มมีปัญหาโรคเหงือก เช่น เหงือกกรัน ทำให้ฟันคลอนและหลุดร่วง หรือเป็นโรคฟัน เช่น ฟันผุ ฟันแตกหัก จากจุดเริ่มต้นปัญหาเหงือกและฟันนี้เอง ทำให้ผู้สูงอายุปฏิเสธการกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และผักที่มีกากใย จนขยายเป็นปัญหาสุขภาพตามมาอีกหลายอย่าง เพราะเมื่อฟันเคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียดต่อมน้ำลายผลิตน้ำลายลดลง เมื่อกหล่อลื่นน้อยไม่พอกลืนเคี้ยวกับอาหารและประสาทกล้ามเนื้อที่ควบคุมการกลืนอาหารเริ่มเสื่อม ทำให้อาหารที่ผ่านหลอดอาหารมีขนาดใหญ่ หยิบ และกลืนยาก

กระเพาะอาหาร เมื่ออาหารไปถึงกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารผลิตปริมาณกรดเกลือลดลง ทำให้ย่อยอาหารประเภทโปรตีนได้ช้าลงเกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร มีอาการท้องอืดท้องเฟ้ออยู่เป็นประจำ ผู้สูงอายุจึงมักผายลมบ่อย

ตับ ตับผลิตน้ำดี ในการช่วยย่อยอาหารลดลง อีกทั้งตับของผู้สูงอายุจะมีขนาดเล็กลง ทำให้เลือดที่ ไหลผ่านตับน้อยลงด้วยผู้สูงอายุที่กินยาเป็นประจำ ตับจะทำหน้าที่กรองยาและดูดซึมยาไว้ได้ระดับหนึ่งเท่านั้น ทำให้ระดับยาในเลือดสูงขึ้นทั้งที่กินยาเท่าเดิมตับอ่อน

ตับอ่อน ผลิตน้ำย่อยในลำไส้เล็กลดลง ทำให้อาหารย่อยไม่ดี ลำไส้เล็กดูดซึมสารอาหารได้ไม่เต็มที่ นอกจากนั้นตับอ่อนยังผลิตอินซูลินที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้สูงอายุที่ชอบกินอาหารหวานจัด จึงเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

ลำไส้ ผู้สูงอายุที่ไม่ชอบออกกำลังกายหรือนั่งเป็นเวลานาน ทำให้ลำไส้ไม่ได้เคลื่อนไหว การทำงานของลำไส้ช้าลง เมื่อรวมกับพฤติกรรมดื่มน้ำน้อยและรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อยหรือย่อยยากด้วยแล้วอาจทำให้ท้องผูก อุจจาระแข็งผนังลำไส้อักเสบติดเชื้อ มีอาการปวดท้องและอาจเป็นโรคริดสีดวงทวารได้ด้วย

ระบบทางเดินปัสสาวะ

ไต มีหน้าที่ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายทางปัสสาวะ สำหรับวัยสูงอายุ การทำงานของไตจะลดลง ขับถ่ายของเสียได้ช้า ของเสียคั่งค้างในร่างกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่กินยาเป็นประจำ ไตจะขับถ่ายยาได้ไม่ดีกระเพาะปัสสาวะมีความจุน้อยลง ปัสสาวะบ่อยขึ้น และอาจมีปัสสาวะราด สำหรับผู้ชายอาจมีอาการต่อมลูกหมากโต ทำให้ปัสสาวะลำบาก

ระบบหัวใจและหลอดเลือด

หัวใจ ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดผ่านหลอดเลือดแดงไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ในสภาวะปกติ การบีบตัวของหัวใจทำให้แรงดันในหลอดเลือดสูงขึ้นและเมื่อหัวใจคลายตัวแรงดันจะต่ำลง แรงดันนี้ทำให้หลอดเลือดเกิดการขยายตัวและหดตัวสลับกัน แต่สำหรับผู้สูงอายุหลอดเลือดแดงจะแข็งไม่ยืดหยุ่นผนังหลอดเลือดขรุขระทางเดินภายในหลอดเลือดแคบลงเพราะผนังภายในหลอดเลือดหนาตัวขึ้น และหากหลอดเลือดสกปรกมีไขมันอุดตันร่วมด้วยแล้วยิ่งจะทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เกิดภาวะความดันโลหิตสูง และมีโอกาสเกิดโรคหัวใจล้มเหลวได้ง่าย นอกจากนี้กล้ามเนื้อหัวใจของผู้สูงอายุยังบีบตัวลดลง เมื่อตื่นเต้นตกใจ หรือออกกำลังกายหนักๆ ทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดไม่ทัน เกิดอาการช็อกและหัวใจล้มเหลวได้ทันที

ระบบทางเดินหายใจ

ปอด ทำหน้าที่นำออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ในร่างกายเมื่อปอดของผู้สูงอายุเสื่อมลง การขยายตัวและยุบตัวไม่ดี จึงทำให้ท่านเหนื่อยง่าย ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอถุงลมปอดก็อากาศและบีบตัวได้อากาศออกได้น้อยกว่าเดิม และกล้ามเนื้อทรวงอกเสื่อมทำให้การไอเพื่อขับเสมหะและแบคทีเรียออกทางหลอดลมไม่มีประสิทธิภาพ กล้องเสียงเสื่อมเสียงแหบแห้ง

ระบบประสาทและสมอง

เมื่อสูงอายุระบบประสาทและสมองจะทำงานช้าลงความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับกล้ามเนื้อและข้อเริ่มสูญเสียทำให้การทรงตัวไม่ดี มีอาการสั่นตามร่างกาย สมองของผู้สูงอายุจะมีน้ำหนักน้อยลง เซลล์สมองบางส่วนเหี่ยวลงและตายไป เมื่อร่างกายไม่มีการสร้างเซลล์สมองใหม่มาทดแทน ทำให้ความจำระยะสั้นเสียหาย ความจำระยะยาวยังดีอยู่ ผู้สูงอายุจึงมักหลงลืมกับกิจกรรมที่ทำอยู่ แต่กลับจดจำและเล่าเรื่องราวในอดีตได้อย่างแม่นยำ หากเซลล์สมองถูกทำลายเพิ่มขึ้นอาจทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์และโรคพาร์กินสัน

ฮอริโมน

เพศหญิง ระดับฮอริโมนหลายชนิดลดลงตั้งแต่วัยกลางคน ต่อมไทรอยด์ทำงานแปรปรวน ทำงานน้อยลงบ้างเพิ่มขึ้นบ้าง อาจทำให้เชื่องช้า เฉื่อยเฉย เฉลียวฉลาดน้อยลงเพศหญิงฮอริโมนเพศเอสโตรเจนจะแปรปรวนและลดลงจนเกือบจะใกล้หมดในวัยหมดประจำเดือน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆ หลังจากนั้นผู้หญิงจะสูญเสียเนื้อกระดูกไปมาก ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะกระดูกพรุนเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ กระดูก เปราะหักง่าย โดยเฉพาะกระดูกสันหลังสะโพก กระดูกต้นขา และข้อมือทำให้เกิดอาการปวดหลังและข้อได้ง่าย

เพศชาย ฮอริโมนเพศจะค่อยๆ ลดลง บางคนมีระดับฮอริโมนเทสโทสเตอโรนลดลงมาก ทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดเสื่อมกล้ามเนื้อลีบเล็กลง กระดูกบางและมีโอกาสเกิดภาวะกระดูกพรุนในวัยผู้สูงอายุได้เช่นกัน

อารมณ์เหงาและว้าเหว่ เพราะคนวัยนี้มีเวลาว่างจากอาชีพการงาน บ้างพลัดพรากจากผู้ใกล้ชิดและเป็นที่รัก นอกจากนี้ยังมีภาวะทางกายเสื่อม อาทิ สายตาไม่ดีหูที่ไม่ดี

การทำกิจกรรมจึงมีข้อจำกัด โดยอารมณ์เหงาในวัยสูงอายุมักมีอารมณ์อื่นๆ ร่วมด้วย และก่อให้เกิดผลกระทบทางใจหลายอย่าง เช่น ซึมเศร้า เบื่ออาหาร หรือเกิดโรคภัยไข้เจ็บ

อารมณ์เศร้าจากการพลัดพราก การสูญเสียคนที่รักก็มักจะมีอารมณ์ทางลบต่างๆ เช่น ว่างเหว เลื่อนลอย หลงๆ ลืมๆ หากผู้ที่จากไปมีความคิดผูกพันกันอย่างมากแล้ว เขาก็อาจตามไปในเวลาไม่ช้า ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าใจหายได้

โกรธ เมื่อยามที่มีความขัดแย้งแล้วลูกหลานไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น
ขี้น้อยใจ เพราะคิดว่าตนเองไร้ค่าและลูกหลานไม่สนใจ

2.4.3 วิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

วัยสูงอายุไม่ได้เป็นวัยที่หมดความหวังหรือวัยสิ้นสุด เพียงแต่เป็นวัยที่ปลอดจากการกิจของเป็นวัยที่สังคมส่วนใหญ่ เป็นวัยที่ให้อิสระแก่คนมากที่สุดตามช่วงชีวิตเท่านั้นเอง ฉะนั้นการอยู่ในวัยสูงอายุจึงไม่สมควรที่จะหดหู่ แยกตัวออกจากสังคม หรือปฏิเสธความแก่เสียจนไม่ยอมรับ หากแต่ควรคิดว่าตนควรทำอะไรจึงจะอยู่ในสังคมของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุขตามสภาพ (สุขกายกับวัยสูงอายุ 2555)

ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุจะปลอดจากงานประจำวันละ 8 ชม. ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องบรรจุกว้างเหล่านี้ให้หมด มิฉะนั้นจะรู้สึกไม่มีอะไรจะทำ ทำให้รู้สึกเบื่อชีวิต ควรมีกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ หรืองานอดิเรก เช่น การดูแลหลาน การสะสมของที่ชอบ การทำงานด้านสังคมสงเคราะห์ การให้ความรู้และประสบการณ์ในฐานะที่ปรึกษาอาวุโส การศึกษาและอบรมธรรมะ การออกกำลังกายที่ชอบและเหมาะสมกับร่างกาย แม้กระทั่งการพบปะสังสรรค์ประจำสัปดาห์ ประจำเดือน อันจะทำให้ตนนั้นยังมีกิจกรรมและมีประโยชน์ต่อสังคม (ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา 2550)

2.5 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องได้พบงานวิจัย นายไพรัช โกศลย์พิพัฒน์. 2552. การพัฒนารูปแบบของการออกกำลังกายแบบฟิตเนสเพื่อส่งเสริมภาวะสุขภาพและสุขสมรรถนะของสตรีสูงอายุ วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า รูปแบบการออกกำลังกายแบบฟิตเนส ส่งผลต่อภาวะสุขภาพและสุขสมรรถนะของสตรีสูงอายุ ดังนี้

1. ทางด้านระบบไหลเวียนโลหิต เพราะรูปแบบการออกกำลังกายแบบฟิตเนสของสตรีสูงอายุ กระบวน ท่าทั้ง 16 ท่า คือ ท่ายืนไหว้ ท่านั่งไหว้ ท่าบิดบัวบานยืน ท่าบิดบัวบานนั่ง ท่าเกี่ยวเกล้า ท่าแหงบ่วง ท่าแหงบ่วงคอกตั้ง ท่าแหงบ่วงอ้อมหัว ท่าแหงมือไล่สอก ท่าสาางมือขึ้นลง ท่าสาางมือโอบ ท่าสาางมือตบดิน ท่าแม่ปลาต้อนหาด ท่ากาตากปีกสองปีก ท่ากาตากปีกเดี่ยว ท่าตบมะผาบ ใช้เวลาประมาณ 60 นาที ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้ช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกาย (Burn-fat) ที่ใช้เป็นหลักในการสันดาปร่วมกับออกซิเจนเพื่อใช้เป็นพลังงานในการหดตัว

ของกล้ามเนื้อตามกระบวนการออกกำลังกายที่มีความหนักของงานปานกลาง แต่ใช้เวลาานประมาณ 10 นาทีขึ้นไป ส่งผลให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นทุกเกณฑ์ในการวัด

2. ทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา เพราะกระบวนการท่าพอนเจิงทั้ง 16 ท่า มีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลาในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขาจะมีการก้าวย่าง ซ้าย-กลาง-ขวา ไป-มา คือ ท่ายืนไหว้ ทำนั่งไหว้ ท่าบิดบัวบานยืน ท่าบิดบัวบานนั่ง ท่าเกี่ยวเกล้า ท่าแหงบัวง ท่าแหงบัวงศอกตั้ง ท่าแหงบัวงอ้อมหัว ท่าแหงมือไล่ศอก ท่าสาางมือขึ้นลง ท่าสาางมือโอบ ท่าสาางมือตบดิน ท่าแม่ปลาต่อนหาต ท่ากาตากปีกสองปีก ท่ากาตากปีกเดียว ท่าตบมะผาบ และการออกกำลังกายโดยย่อตัวต่ำลง ได้แก่ ท่านั่งไหว้ ท่าบิดบัวบานนั่ง ท่าสาางมือตบดิน ท่าแม่ปลาต่อนหาต รวมถึงการออกกำลังกายโดยการกระโดดหมุนตัวกลับหลังคือ ท่าตบมะผาบ เหล่านี้เป็นการออกกำลังกายที่ใช้กำลังของกล้ามเนื้อขาเป็นส่วนใหญ่

3. ทางด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ เพราะกระบวนการท่าพอนเจิงทั้ง 16 ท่า มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ อยู่ตลอดเวลาอย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักออกกำลังกาย ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยผู้เชี่ยวชาญด้านนี้โดยตรง

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2014. การออกกำลังกายในน้ำเพื่อสุขภาพ. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกโยคะในน้ำและการฝึกโยคะบนบกที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและจิตในสตรี อายุ 50-59 ปี พบว่า ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์กลุ่มฝึกโยคะในน้ำมีสมรรถภาพทางกายในด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ เปรอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและความอ่อนตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์กลุ่มฝึกโยคะบนบกมีสมรรถภาพทางกายในด้านเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและความอ่อนตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ระหว่างกลุ่มฝึกโยคะในน้ำและกลุ่มฝึกโยคะบนบก พบว่าสมรรถภาพทางกายในด้านของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระดับสมรรถภาพทางจิตในด้านของความเครียด แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากคุณสมบัติของน้ำข้างต้น ทำให้การออกกำลังกายในน้ำมีข้อดีหลายประการพอสรุปได้ ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายในน้ำสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบหายใจและไหลเวียนของโลหิตเช่นเดียวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิคประเภทอื่นๆ
2. สามารถสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อต่างๆ ได้อย่างทั่วถึง
3. สามารถเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ ทำให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วและมีความยืดหยุ่นสูง

รองศาสตราจารย์ ดร. จิรภรณ์ อังวิทยาธร. 2017. ดนตรีบำบัด ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

จากการวิจัย พบว่า ผู้ป่วยก่อนเข้ารับการผ่าตัด เมื่อได้ฟังดนตรี จะช่วยลดความเครียด และความวิตกกังวล ระดับของ cortisol ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดลดลง มากกว่า การใช้ยา การเรียนเปียโนควบคู่ไปกับการทำกายภาพบำบัด ช่วยให้ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่มี อาการอัมพาตที่แขนซีกซ้ายหรือซีกขวาเพียงซีกเดียว สามารถเคลื่อนไหวร่างกายชนิดที่ต้องอาศัย ทักษะอย่างละเอียด ได้ดีกว่าและมากกว่าผู้ที่ทำกายภาพบำบัดเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิจัยยังพบด้วยว่าการฟังดนตรี ช่วยลดอาการปวดแบบเรื้อรังได้ถึงร้อยละ 21 และลดภาวะ ซึมเศร้าได้ถึงร้อยละ 25 นอกจากนี้ยังช่วยให้อารมณ์สงบ และช่วยบำบัดอาการนอนไม่หลับ

ดนตรีบำบัดช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว เกี่ยวกับบุคลิกภาพ เช่น ช่วยเพิ่มความมั่นใจและการกล้า แสดงออก เด็กที่มีปัญหาด้านการพูด อาจใช้ดนตรีกระตุ้นให้เด็กสามารถพูดและฟังได้ดีขึ้น ช่วยเด็กให้ เรียนรู้ในการฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง ช่วยให้เกิดจินตนาการ และการฝึกคิดวิเคราะห์ พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การทำงานสอดประสานกันของอวัยวะส่วนต่างๆ เช่น ตาและมือ และยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ การฝึกหัดเล่นดนตรีอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้เกิดระเบียบวินัย เกิดความความมานะพยายามและความอดทน ซึ่งจะนำไปสู่ผลสำเร็จ คือสามารถเล่นดนตรีที่ต้องการได้

การใช้ดนตรีบำบัด ส่วนใหญ่จะให้ผลลัพธ์ที่ดี แต่ไม่ควรใช้ดนตรีบำบัดเพียงอย่างเดียวในการ รักษาในรายที่มีอาการค่อนข้างรุนแรง การรักษารูปแบบอื่นๆ เช่นการใช้ยา การทำกายภาพบำบัดหรือ จิตบำบัด ก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน

สรุปจากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายตามรูปแบบนาฏศิลป์สากลบำบัด ผู้ที่สามารถ เริ่มทำกิจกรรมมีอายุ 50 ปีขึ้นไป มีสภาพร่างกายที่สามารถดูแลตัวเอง ในขณะที่ออกกำลังกายในน้ำได้ การออกกำลังกายในน้ำ ร้องเพลงและประกอบดนตรี เป็นการออกกำลังที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศ

การออกกำลังกายแบบนาฏศิลป์สากลบำบัด เพลง เราสู้ เนื้อเพลง มีความหมายลึกซึ้งต่อ ความทรงจำในอดีตของผู้สูงอายุ ส่งผลต่อความรู้สึก จิตใจ ให้มีพลังในการขับเคลื่อนร่างกาย ให้ผู้ออกกำลังกาย มีการเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน สร้างเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจ เบิกบาน

ตรงตามสมมติฐานการวิจัย นาฏศิลป์สากลบำบัด (Ballet Therapy) ประกอบบทเพลง พระราชินีพนธ์ เราสู้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายตามแบบนาฏศิลป์สากลในน้ำตามหลักทฤษฎีวารี บำบัด

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงาน

การวิจัยเรื่อง นาฏยศิลป์สากลบำบัด (Ballet Therapy) เกิดจากแนวคิดในการนำการเต้นรูปแบบคลาสสิกบัลเล่ต์มาสร้างสรรค์ให้เกิดการออกกำลังกายในน้ำประกอบเพลง เราผู้จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัย ศึกษา ค้นคว้า ข้อมูลจากแหล่งสืบค้นต่างๆ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ การออกกำลังกายในน้ำมีลำดับการดำเนินการดังนี้

3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย (Trial procedures)

- 3.1.1 ศึกษาข้อมูลและเอกสารที่เกี่ยวกับงานวิจัย
- 3.1.2 ขอคำแนะนำและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
- 3.1.3 ออกแบบสร้างสรรค์นาฏยศิลป์สากลบำบัดเพลง เราผู้
- 3.1.4 ติดต่อสถานที่และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
- 3.1.5 จัดกิจกรรม
- 3.1.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.1.7 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.1.8 นำข้อมูลมาแปรผล
- 3.1.9 การเสนอข้อมูล

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและรวบรวมข้อมูล

- 3.2.1 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง
- 3.2.2 แบบบันทึกการเก็บข้อมูล (case record form)
- 3.2.3 แบบสังเกต
- 3.2.4 แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion)
- 3.2.5 แบบสอบถาม

3.3 แหล่งข้อมูล

- 3.3.1 หอสมุดแห่งชาติ
- 3.3.2 เสถียรธรรมสถาน

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 3.4.1 การศึกษาเอกสาร
- 3.4.2 การสังเกต

3.1 ศึกษาข้อมูลและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากแหล่งค้นคว้า ได้แก่ หอสมุดแห่งชาติ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผู้เชี่ยวชาญสาขาที่เกี่ยวข้อง

3.1.1 การศึกษาเอกสาร เพื่อวิเคราะห์วรรณกรรมเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโดยใช้การเคลื่อนไหว ดังนี้

3.1.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับนาฏศิลป์สากล

3.1.1.1.1 ประวัติความเป็นมาและรูปแบบของนาฏศิลป์สากล

3.1.1.1.2 การออกกำลังกายแบบนาฏศิลป์

3.1.1.1.3 การออกกำลังกายในน้ำ

3.1.1.1.4 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

3.1.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีบำบัด

3.1.1.2.1 ความหมายของดนตรีบำบัด

3.1.1.2.2 ประโยชน์ของดนตรีบำบัดต่อผู้สูงอายุ

3.1.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะในผู้สูงอายุ

3.1.1.4 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

3.1.1.4.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

3.1.1.4.2 ลักษณะของผู้สูงอายุ

3.1.1.4.3 วิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

3.1.2 ขอบข่ายและปริกษาผู้เชี่ยวชาญ

3.1.2.1 กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้กำหนดเกณฑ์ผู้ให้ข้อมูลที่ครอบคลุมองค์ประกอบ การสร้างสรรค์ทุกด้าน แบ่งเป็นผู้ให้ข้อมูล 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ สาขานาฏศิลป์สากล สาขานาฏศิลป์ไทย สาขาดนตรีสากล สาขาศีตศิลป์สากล 2) กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์สากลบำบัด จำนวน 10 คน เพศหญิงหรือเพศชาย ที่เสถียรธรรมสถาน

1) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ สาขานาฏศิลป์สากล สาขานาฏศิลป์ไทย สาขาดนตรีสากล และสาขาศีตศิลป์สากล โดยมีคุณสมบัติดังนี้

- เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญสาขานาฏศิลป์สากล สาขาดนตรีสากล สาขาศีตศิลป์สากล และสาขานาฏศิลป์ไทย ศิลปินแห่งชาติ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์สอนไม่น้อยกว่า 40 ปี และการแสดงบัลเลต์ ละคร ดนตรีและร้องเพลงสากล

- เป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับจากสังคม วงการนาฏศิลป์ ดนตรี ในประเทศและต่างประเทศ

2) กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์สากลบำบัด เพลง เราสู้

- ผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมนาฏยศิลป์สากลบำบัต จำนวน 10 คน เพศหญิงหรือเพศชาย สถานที่ เสถียรธรรมสถาน เลขที่ 23 ถนนวัชรพล รามอินทรา 55 แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10230

3.1.2.2 คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด

1) ผู้เชี่ยวชาญสาขานาฏยศิลป์สากล สาขานาฏยศิลป์ไทย สาขาดนตรีสากล และสาขาคีตศิลป์สากล

(1) อาจารย์เวณิกา บุนนาค ศิลปินแห่งชาติ สาขานาฏยศิลป์ไทย พุทธศักราช 2558 ผู้เชี่ยวชาญนาฏยศิลป์ไทย (ละครพระ) สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรนาฏยศิลป์ชั้นสูง สาขาวิชานาฏยศิลป์ไทย ละคร (พระ) จากวิทยาลัยนาฏศิลป์ และปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) จากวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา ศิลปินผู้ดงามพร้อมด้านศิลปะของนาฏยศิลป์ไทย ผู้เชี่ยวชาญนาฏยศิลป์ไทย สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม

(2) อาจารย์เต็มเดือน เกษะโกมล ผู้เชี่ยวชาญสาขานาฏยศิลป์สากล วุฒิการศึกษา Diploma The Royal Ballet School (Teacher training course). DIP.R.B.S (T.T.C), Advanced Royal Academy of Dancing ADV. R.A.D, Advanced Imperial Society of Teaching Dancing ADV. I.S.T.D , Elementary. The Institute of Choreology. ด้านการแสดงการแสดงนาฏยศิลป์สากลแบบบูรณาการกับละครนอก เรื่อง ทอง (สังข์ทอง) เรื่อง พระอภัยมณี ตอน กลอนสุนทรภู่ ถึงม้วยดินสิ้นฟ้ามหาสมุทร นางละเวง ตอน นางละเวงแต่งกาย ตอน นางสุวรรณมาลีหึงหน้าป้อม ท่าเต้นทวารนางละเวงละครเวที คณะการละครมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จิตรลดา อิน คอนเสิร์ต พ.ศ.2519 ถึง พ.ศ.2548 ด้านสอน วิชานาฏยศิลป์สากลคลาสสิกบัลเล่ต์ แจ๊สด้านซ์ แท้ปด้านซ์ และสเปเนนิชด้านซ์

(3) อาจารย์ปริญญา มิตรสุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญสาขาดนตรีสากล ผลงานการแสดงดนตรีสากลและละครทีวี

(4) อาจารย์วณิ ลัดดาภิรมย์ ผู้เชี่ยวชาญสาขาคีตศิลป์สากล วุฒิการศึกษา ศิลปะศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยภูมิพลสังคีต

2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมนาฏยศิลป์สากลบำบัต จำนวน 10 คน เพศหญิงหรือเพศชาย ที่เสถียรธรรมสถาน

(1) เป็นผู้ที่มีสุขภาพปกติ อายุ 50 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีทักษะ/ไม่มีทักษะในการเต้น และเป็นผู้ที่มีทักษะ/ไม่มีทักษะในการว่ายน้ำ สุขภาพปกติดีเดินได้ อายุ 50 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีทักษะ/ไม่มีทักษะในการเต้น และ เป็นผู้ที่มีทักษะ/ไม่มีทักษะในการว่ายน้ำ

3.1.3 ออกแบบสร้างสรรค์นาฏยศิลป์สากลบักตเพลง เราสู้

นำข้อมูลที่ได้มาออกแบบสร้างสรรค์นาฏยศิลป์สากลบักตเพลง เราสู้ ได้แก่ การเลือกเพลง รูปแบบท่าเต้น สถานที่ กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม ความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3.1.4 ติดต่อสถานที่และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

ศึกษาหาสถานที่ที่เหมาะสมกับกิจกรรม ส่วนที่เป็นสระน้ำแบบที่เหมาะสม ทางกายภาพและการคมนาคมมีความปลอดภัยระดับให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม สถานที่ในการทำวิจัย (site of study) เสถียรธรรมสถาน เลขที่ 23 ถนนวัชรพล รามอินทรา 55 แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10230 โทรศัพท์ 02-519-1119, 02-510-6697, 091-831-2294 เพื่อขออนุญาต เข้าไปจัดกิจกรรม

3.1.5 จัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมมีการขออนุญาตจากเจ้าของสถานที่เพื่อแจ้งลักษณะ กิจกรรมการออกกำลังกายแบบนาฏศิลป์สากลบำบัด ที่เสถียรธรรมสถาน มหาสมุทรแห่งปัญญา สถานที่สวยงาม สำรวจอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการทำกิจกรรม มีห้องน้ำและห้องอาบน้ำแยกเป็นสัดส่วน สระน้ำลึก 130 เมตร อุปกรณ์บันไดให้เดินขึ้น-ลง และโคมสำหรับช่วยลอยตัวในน้ำ เป็นสระน้ำในร่ม เวลา 10.00-11.00

3.1.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการออกแบบการวิจัย (Trial Design) งานวิจัยแบบ Action research ออกแบบรูปแบบกิจกรรมเป็นภาคปฏิบัติให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติตามกิจกรรมที่กำหนด แบบผสมผสาน/Mixed-method แบบปริมาณ/Quantitative แบบเชิงคุณภาพ/Qualitative

3.1.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการสร้างคำถามที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแบบสอบถามจัดทำเป็นรูปแบบ Google Form แบบสอบถามออนไลน์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตอบคำถามได้อย่างอิสระ และทั่วถึงกว่าและจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระเบียบและเป็นระบบ

3.1.8 นำข้อมูลมาแปรผล

การนำข้อมูลมาแปรผลเป็นพรรณนาแบบความเรียง

3.1.9 การเสนอข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลหลังจากเก็บข้อมูลครบตามกำหนด เชิญผู้เชี่ยวชาญ ประชุมกลุ่มรายงานการวิจัยและนำมาข้อมูลมาปรับปรุงและสรุปผล

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและรวบรวมข้อมูล

3.2.1 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

การดำเนินการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญใช้วิธีการตั้งคำถามแบบคำถามปลายเปิด มีประเด็นคำถามดังนี้

3.2.1.1 ประเด็นการตั้งคำถามผู้มีประสบการณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทย และสากลคลาสสิกคัลบัลเล่ต์ และจินตลีลาร่วมสมัย ผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีสากลและด้านคีตศิลป์สากล

- ระยะเวลาในการออกกำลังกายฝึกซ้อมด้วยตนเองครั้งละ นาที/ชั่วโมง
- การออกกำลังกายแบบนาฏศิลป์สากลสำหรับผู้สูงวัยเหมาะสมหรือไม่

- การออกกำลังกายแบบนาฏศิลป์สากลในน้ำเหมาะสมกับผู้สูงอายุหรือไม่
 - หลักคิดหรือแนวคิดในการนำนาฏศิลป์สากลมาออกกำลังกาย
- ในน้ำอย่างไร
- ระยะเวลาการออกกำลังกาย 45 นาที/ครั้ง เหมาะสมกับผู้สูงอายุหรือไม่
 - ความไพเราะหรือสุนทรียะของบทเพลง “เรารู้” จะสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ออกกำลังกาย
- หรือไม่
- การ Warm up ร่างกาย ระยะเวลา10 นาที เหมาะสมหรือไม่
 - การต่อท่าเต้น เพลง “เรารู้” บนบกระยะเวลา 15 นาที มีความเหมาะสมหรือไม่
 - การออกกำลังต่อเนื่องในน้ำ 20 นาที มีความเหมาะสมหรือไม่
 - การ Cool down แบบผ่อนคลาย 5 นาที

3.2.2 แบบบันทึกการเก็บข้อมูล (case record form)

3.2.2.1 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์สากลบำบัด

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ตอนที่ 2 แบบประเมินการออกกำลังกายนาฏศิลป์สากลบำบัด

3.2.3 แบบสังเกต

3.2.3.1 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการสังเกตการณ์การออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- ความสุข อารมณ์
- พฤติกรรม

3.2.4 แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion)

เชิญผู้เชี่ยวชาญสาขานาฏศิลป์ไทย นาฏศิลป์สากล ดนตรีสากล และคีตศิลป์สากล มาอภิปรายผล ในประเด็นดังนี้ ระยะเวลาในการออกกำลังฝึกซ้อมด้วยตนเองครั้งละ นาที/ชั่วโมง การออกกำลังกายแบบนาฏศิลป์สากลสำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายแบบนาฏศิลป์สากลในน้ำ หลักคิดหรือแนวคิดในการนำนาฏศิลป์สากลมาออกกำลังกายในน้ำ ระยะเวลาการออกกำลังกาย 45 นาที /ครั้ง ความไพเราะหรือสุนทรียะของบทเพลง “เรารู้” จะสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ออกกำลังกาย การ Warm up ร่างกาย ระยะเวลา10 นาที การต่อท่าเต้น เพลง “เรารู้” บนบกระยะเวลา 15 นาที การออกกำลังต่อเนื่องในน้ำ 20 นาที และการ Cool down แบบผ่อนคลาย 5 นาที

3.3 แหล่งข้อมูล

จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายในน้ำ นาฏศิลป์สากลบำบัด เพลง เรารู้ จากหนังสือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์และดนตรี ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากแหล่งศึกษาค้นคว้าความรู้ต่างๆ ดังนี้

3.3.1 หอสมุดแห่งชาติ

3.3.2 เสถียรธรรมสถาน

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.4.1 การศึกษาเอกสาร

การค้นคว้าข้อมูลที่มีในรูปแบบการเขียน การพิมพ์ เทคโนโลยี ซึ่งเกี่ยวข้องกับข้อมูลทางด้านการออกกำลังกายบนบก การออกกำลังกายในน้ำ ด้านนาฏศิลป์และดนตรีไทยและสากล ผลงานการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

3.4.2 การสังเกต

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเก็บข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายและข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญโดยพิจารณาพิจารณาในประเด็นต่างๆ มาสรุปผลสถิติแบบร้อยละ แสดงผลโดยแผนภูมิวงกลม สถิติที่ใช้ในการวิจัยได้แก่

3.4.2.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

3.4.2.2 ร้อยละ (Percentage)

ข้อมูลเชิงคุณภาพ (ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป) และข้อมูลเชิงปริมาณ (ข้อมูลตอนที่ 2)

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่ยุคผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวเพิ่มขึ้น การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีเป็นยุทธศาสตร์ชาติเป้าหมายที่ 2 การวิจัยและนวัตกรรม เพื่อการพัฒนาสังคม สุขภาพและคุณภาพชีวิต ด้านการป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อมีสุขภาพกายและจิตที่แข็งแรง ด้านการออกกกำลังกายตามวิถีนานาชาติศิลปสาขาลำดับ ได้แก่ การเดินรูปแบบบัลเล่ต์ระดับพื้นฐาน เพื่อนำองค์ความรู้ทางนาฏศิลป์มาพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็กของผู้สูงอายุ ผ่านบทเพลงและการขับร้องประกอบเพลง เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดแรงบันดาลใจในการออกกกำลังกาย ส่งผลต่อความรู้สึกที่ดีด้านอารมณ์ การออกกกำลังกายแบบนาฏศิลป์สาขาลำดับประกอบบทเพลงนี้ กระตุ้นให้มีความรู้สึกลับมีพลังกาย พลังใจ ที่จะขับเคลื่อนร่างกายให้เคลื่อนไหวอย่างมีความสุข เพราะเป็นบทเพลงที่ผู้สูงอายุเคยได้ยินมาตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก ความรู้สึกคุ้นเคยส่งผลให้ระหว่างการออกกออกกำลังกายผ่อนคลาย สนุกสนาน สร้างพลังให้อยากออกกกำลังกายมากขึ้น

4.1 วัตถุประสงค์

4.1.1 เพื่อส่งเสริมการออกกกำลังกายในผู้สูงอายุ รูปแบบ การเคลื่อนไหว
นาฏศิลป์สาขาลำดับ ประกอบ เพลงเราสู้

4.1.2 เพื่อส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ

4.2 การวิเคราะห์บทเพลง

4.3 ผลการวิเคราะห์บทเพลง

4.4 การวิเคราะห์ท่าเต้น

4.4.1 วิเคราะห์ท่าแขน (Port de bras)

4.4.2 ประโยชน์ที่ได้รับ

4.5 การวิเคราะห์ท่าเต้น ในลีลาการใช้ ขาและเท้า

4.5.1 ท่าหลัก

4.5.2 ลักษณะของท่าหลัก

4.5.3 ท่าเชื่อม

4.5.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

4.6 การวิเคราะห์ท่าศีรษะ

4.6.1 ประโยชน์ที่ได้รับ

4.7 วิเคราะห์ลำตัว

4.7.1 ประโยชน์ที่ได้รับ

4.8 วิเคราะห์ท่าเต้นประกอบคำบรรยาย

4.9 การจัดผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้ากลุ่ม (Subject allocation)

4.1 วัตถุประสงค์

4.1.1 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ รูปแบบ การเคลื่อนไหวนาฏศิลป์สากล ประกอบ เพลงเราสู้

4.1.2 เพื่อส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ

จากวัตถุประสงค์ดังกล่าวพบว่า การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ รูปแบบนาฏศิลป์สากล บำบัด (Ballet Therapy) เพลง “เราสู้” ผู้วิจัยได้ศึกษาและหาข้อมูลหลายส่วนที่จะนำมาออกแบบ ทำเดินให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผลการวิจัยด้านการออกแบบทำเดินแบบคลาสสิคคัลบัลเลต์แบ่งเป็นส่วนต่างดังนี้

- การวิเคราะห์บทเพลง
- การวิเคราะห์ท่าเต้น
- การวิเคราะห์ท่าศีรษะ
- การวิเคราะห์ลำตัว

4.2 การวิเคราะห์บทเพลง

เพลง เราสู้ เพลงพระราชนิพนธ์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ลำดับที่ 44

เพลงพระราชนิพนธ์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ลำดับที่ 44

เพลง เราสู้ ทรงพระราชนิพนธ์ใน พ.ศ.2516 นายสมภพ จันทระประภา ได้ประพันธ์ กลอนสุภาพ ๔ บท จากพระราชดำรัสที่ พระราชทานแก่สมาชิกสภานิติบัญญัติที่เข้าเฝ้าฯ ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน มาเขียนเป็นคำกลอนถวาย เมื่อทรงเกิดแรงบันดาลใจพระราชหฤทัย ที่จะทรงพระราชนิพนธ์เพลง “เราสู้” พระราชทานให้เป็นของขวัญปีใหม่แก่ทหาร อาสาสมัคร และตำรวจชายแดน ทรงหยิบซองจดหมายใกล้พระหัตถ์มาตีบรรทัด 5 เส้น เพื่อทรงพระราชนิพนธ์ ทำนองเพลงเสร็จแล้วพระราชทานให้วง อ.ส.วันศุกร์ ซึ่งกำลังบรรเลงอยู่ในงานวันขึ้นปีใหม่ 1 มกราคม พ.ศ. 2517 นำออกบรรเลง ณ พระราชวังบางปะอิน จากนั้นได้ทรงนำกลับไปแก้ไขก่อนจะพระราชทานออกมาให้วงดนตรี อ.ส.วันศุกร์ บรรเลง และทรงแก้ไขอีกจนพอพระราชหฤทัย

เพลง เราสู้

ทำนอง : พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช

คำร้อง : นายสมภพ จันทระประภา

บรรพบุรุษของไทยแต่โบราณ

ปกป้องเมืองคุ้มเกล้า

เสียเลือดเสียเนื้อมิใช่เบา

หน้าที่เรารักษาสืบไป

ลูกหลานเหลนโหลนภายหน้า

จะได้มีพสุธาอาศัย

อนาคตจะต้องมีประเทศไทย

มียอมให้ผู้ใดมาทำลาย
 ถึงชุมฆ่าล้างโคตรก็ไม่หวั่น
 จะสู้กันไม่หลบหนีหาย
 สู้ตรงนี้สู้ที่นี้สู้จนตาย
 ถึงเป็นคนสุดท้ายก็ลองดู
 บ้านเมืองเราเราต้องรักษา
 อยากรักษาเชิญมาเราสู้
 เกียรติศักดิ์ของเราเราเชิดชู
 เราสู้ไม่ถอยจนก้าวเดียว

4.3 ผลการวิเคราะห์บทเพลง

แนวเพลงปลุกใจ สร้างเสริมกำลัง จังหวะมาร์ช สนุกสนาน

เนื้อเพลงมีความหมายที่ลึกซึ้งสร้างพลังใจและพลังกายให้กับผู้ร้องและผู้ฟัง เรื่องความรักชาติรักแผ่นดิน และความเสียสละ ทุกคนที่อยู่บนพื้นแผ่นดินไทยมีส่วนร่วมที่จะรักษา ปกป้องให้ประเทศชาติอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข แม้กระทั่งชีวิตก็สละได้ การออกกำลังกาย แบบนาฏศิลป์สากล ประกอบบทเพลงนี้ กระตุ้นให้มีความรู้สึกแบบมีพลังกาย พลังใจ ที่จะขับเคลื่อนร่างกายให้เคลื่อนไหวอย่างมีความสุข เพราะเป็นบทเพลงที่ผู้สูงวัยเคยได้ยินมาตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก ความรู้สึกคุ้นเคยส่งผลให้ระหว่างการออกกำลังผ่อนคลาย สนุกสนาน สร้างพลังให้อยากออกกำลังกายมากขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับ การร้องเพลงจะช่วยให้กล้ามเนื้อทรวงอก ปอด และช่องท้อง แข็งแรงขึ้น

4.4 การวิเคราะห์ท่าเต้น

การนำท่าเต้นบัลเลต์มาออกแบบท่าให้เหมาะสมกับบทเพลง เราสู้ จังหวะมาร์ช ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ท่าเต้น ในลีลาการใช้ แขน ขา ศีรษะ และลำตัว ตามลักษณะท่าดังนี้

4.4.1 วิเคราะห์ท่าแขน (Port de bras) การเคลื่อนไหวลีลาแขนให้สวยงามตามแบบฉบับบัลเลต์ เพื่อให้ผู้ออกกำลังกายได้ใช้กล้ามเนื้อส่วนแขน เน้นกล้ามเนื้อต้นแขนให้แข็งแรง สร้างความสัมพันธ์ระหว่างแขน ขา ลำตัวและการเคลื่อนไหวร่างกายในทิศทางต่างๆ

ท่าแขน (Port de bras) ในท่า 1st 2nd 3rd 4th 5th , 1st arabesque and Back of the palm

- ท่า 1st port de bras ลักษณะท่าแขน เป็นรูปวงรี (แขนสองแขน) ความสูงระดับเอว

- ท่า 2nd port de bras ลักษณะท่าแขน เป็นรูปครึ่งวงกลม (แขนสองแขน) ความสูงระดับเอว

- ท่า 3rd port de bras ลักษณะท่าแขน แขนหน้าเป็นรูปครึ่งวงกลมด้านหน้า และแขนด้านข้างเป็นรูปครึ่งวงกลมด้านข้าง

- ท่า 4th port de bras ลักษณะท่าแขน แขนบนเป็นรูปครึ่งวงกลมด้านบน ศีรษะและแขนด้านข้างเป็นรูปครึ่งวงกลมด้านข้าง

- ท่า 5th port de bras ลักษณะท่าแขน แขนบนเป็นรูปวงกลมด้าน บนศีรษะ (แขนสองแขน)

- ท่า 1st arabesque ลักษณะท่าแขน แขนหน้าเหยียดตรงไปด้านหน้า คว่ำฝ่ามือ (แขนข้างเดียวกับขาหน้า/ขาที่ยืน) และแขนด้านข้างเหยียดตรงไปด้านข้าง คว่ำฝ่ามือ

- ท่า Back of the palm ลักษณะท่าแขน หลังฝ่ามือติดกัน

4.4.2 ประโยชน์ที่ได้รับ

การเต้นลีลาแขนที่ได้จากการบริหารท่าแขนส่งเสริมสมรรถภาพของกล้ามเนื้อช่วงบนของลำตัว แบ่งได้เป็นส่วนต่างๆ ดังนี้

- ลำตัว ได้แก่ หน้าอก ข้อต่อหัวไหล่ แขน ข้อมือ นิ้วมือ
- กล้ามเนื้อคอ ได้แก่ ศีรษะ สายตา
- อวัยวะภายใน ได้แก่ ปอด ระบบการหายใจ
- จัดระเบียบและสร้างความสมดุลของร่างกายในการเคลื่อนไหว

4.5 การวิเคราะห์ท่าเต้น ในลีลาการใช้ ขาและเท้า ตามลักษณะท่าดังนี้

ท่าขาและเท้า Basic positions การเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนขาของลีลาการเต้นบัลเลต์ ได้นำท่าเต้นแบบง่ายๆ และเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ตามแบบมาตรฐานมาใช้ในการออกแบบลีลาขา และเท้าให้สอดคล้องกับบทเพลง การออกแบบท่าเต้นใช้หลักการ ดังนี้

4.5.1 ท่าหลัก

การเคลื่อนไหวแบบบัลเลต์จะมีท่าหลัก (Focal step) คือ ท่ามาตรฐานในฝึกการทรงตัวแบบคลาสสิกบัลเลต์

4.5.2 ลักษณะของท่าหลัก

4.5.2.1 การยืนสองขาอย่างมั่นคงในท่า 1st position, 2nd position

- ท่าเท้าท่าที่ 1st position ลักษณะท่าเต้น ส้นเท้าชนกัน ปลายเท้าแยกออกจากกัน

- ท่าเท้าท่าที่ 2nd position ลักษณะท่าเต้น ส้นเท้าแยกออกจากกัน ประมาณช่วงสะโพก

4.5.2.2 การยืนขาเดียวเพื่อฝึกการทรงตัว (Balance) ท่า Dégagé derrière, Dégagé devant, Retiré derrière การยืนขาเดียวเป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง ผู้ฝึกต้องเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา เพื่อการยืนที่มั่นคงมากขึ้น การทรงตัว (Balance) เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ร่วมกิจกรรมต้องทรงตัวให้มั่นคง การออกแบบท่ายืนรับน้ำหนักขาเดียว เรียกว่า Dégagé หมายถึง ท่ายืนรับน้ำหนักยืนตรงขาเดียว และขาอีกข้างเหยียดตรงแตะด้วยปลายเท้า (ทางด้านหน้า ด้านข้าง ด้านหลัง) ผู้วิจัยออกแบบท่านี้ เพื่อเป็นฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนอย่างมีสติและควบคุมการทรงตัว

4.5.3 ทำเชื่อม

การเคลื่อนไหวแบบบัลเลต์จะมีท่าหลัก (Focal step) และท่าเชื่อม (Linking step) การออกแบบท่าเต้น ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เรื่อง การป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น ท่าเชื่อมจะทำให้ลดการกระแทกจากการเคลื่อนไหว เพิ่มความรู้สึกผ่อนคลายในการเต้น ท่าที่ใช้ได้แก่ ท่าเดิน (Walk) ท่าย่อขา (Demi-plié) การเปลี่ยนน้ำหนัก (Transfer weight) ได้แก่ เปลี่ยนน้ำหนักไปด้านข้าง ด้านหน้า และด้านหลัง

4.5.3.1 ลักษณะของท่าเชื่อม (Focal step)

- ท่าเดิน (Walk) ลักษณะท่าเต้น เดินเหยียดขาตรง
- ท่าย่อขา (Demi-plié) ลักษณะท่าเต้น การย่อขาลึกน้อยแบบเท้าคู่ หรือ ปลายเท้าเปิด
- การเปลี่ยนน้ำหนัก (Transfer weight) ลักษณะท่าเต้น เปลี่ยนน้ำหนักไปยืนบนขาที่ก้าว เช่น ก้าวขาไปยืนด้านข้าง ด้านหน้า และด้านหลัง

4.5.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

การเต้นลีลาษาและเท้า ที่ได้จากการบริหาร ขาและเท้า ส่งเสริมสมรรถภาพของกล้ามเนื้อช่วงล่างของร่างกาย แบ่งได้เป็นส่วนต่างๆ ดังนี้

- สะโพก ได้แก่ ข้อต่อสะโพก
- ต้นขา ได้แก่ กล้ามเนื้อต้นขา
- เข่า ได้แก่ ข้อเข่า
- เท้า ได้แก่ ข้อเท้า นิ้วเท้า

4.6 การวิเคราะห์ท่าศีรษะ

การเคลื่อนไหวศีรษะแบบคลาสสิกบัลเลต์ ใช้การเคลื่อนไหวศีรษะในทิศทางศีรษะตรงหันทางขวา หันทางซ้าย

4.6.1 ประโยชน์ที่ได้รับ

บริหารศีรษะ กล้ามเนื้อคอ และสายตาให้แข็งแรงจากการมองทิศทางต่างๆ

4.7 วิเคราะห์ลำตัว

การเคลื่อนไหวร่างกายส่วนลำตัวนำเทคนิคส่วนยืดลำตัวและเกร็งกล้ามเนื้อช่องท้องแบบคลาสสิกบัลเลต์ ได้นำท่า Transfer of weight คือ การเปลี่ยนน้ำหนักยืนบนขาเดียว เพื่อให้กล้ามเนื้อขาให้แข็งแรงสร้างความสมดุลของร่างกาย

4.7.1 ประโยชน์ที่ได้รับ

ท่านี้จะทำให้ กล้ามเนื้อลำตัวด้านหน้า ด้านหลังและด้านข้าง ทรงตัวได้อย่างมั่นคงจากแกนกลางลำตัวแข็งแรง ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างลำตัวช่วงล่างและช่วงบน เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่วและสอดคล้องกัน

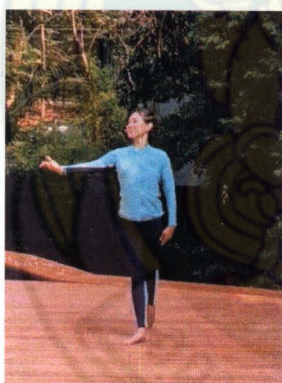
4.8 วิเคราะห์ท่าเต้นประกอบคำบรรยาย

การออกกำลังกายตามวิชานาฏยศิลป์สากลบำบัด ได้แก่ การเต้นรูปแบบบัลเล่ต์ระดับพื้นฐานแบบง่ายๆ ผู้ที่ไม่เคยฝึกเต้นบัลเล่ต์ก็สามารถปฏิบัติตามได้อย่างสนุกสนานร่วมกิจกรรมได้ ท่าเต้นที่นำมาถ่ายทอดได้แก่ ท่าแขน ท่าเท้า การกระโดด การเดิน และการเคลื่อนไหวตัวไปในทิศทางต่างๆ การออกแบบท่าเต้นรูปแบบนี้ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายและใช้สมองจดจำ คิดปฏิบัติตามอย่างมีความสุข รูปแบบกิจกรรมนี้เป็นการนำองค์ความรู้ทางนาฏยศิลป์มาสร้างสรรค์มาพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ และมัดเล็กของผู้สูงวัยให้แข็งแรง และสร้างความสุขในด้านอารมณ์ให้มั่นคง ผ่านบทเพลงและการขับร้องประกอบเพลง เพื่อให้ผู้สูงวัยเกิดแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อความรู้สึกที่ดีด้านอารมณ์

นาฏยศิลป์สากลบำบัด Ballet Therapy เพลง “เราสู้” ผู้วิจัยได้บันทึกอธิบายท่าเต้นเป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ แบ่งเนื้อหาตามท่อนบทเพลงเพื่อให้ผู้สนใจสามารถฝึกฝนด้วยตนเองได้

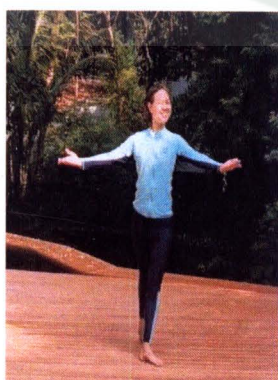
แนวคิดการตีความตามเนื้อเพลง เป็นวิธีหนึ่งที่ผู้วิจัยนำมาใช้ประกอบการสร้างสรรค์งาน ศึกษาเนื้อเพลง ท่าเต้นและนำมาประกอบกับท่าเต้นที่สื่อความหมายทางเดียวกัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเต้นประกอบเพลงได้อย่างสิ้นไหลสอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกาย

ท่าเต้นนาฏยศิลป์สากลบำบัด Ballet Therapy เพลง “เราสู้”



ภาพที่ 1 บรรพบุรุษของไทย

- ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า ยืนน้ำหนักบนเท้าขวา และเท้าซ้ายเหยียดตรง
- ผายมือขวาด้านหน้า มือซ้ายอยู่ข้างลำตัว
- Step right foot forward to dégagé derrière
- Right arm demi-bras left arm at side



ภาพที่ 2 แต้โบราณ

- ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า ยืนน้ำหนักบนเท้าซ้าย และเท้าขวาเหยียดตรง
- ผายมือซ้ายด้านหน้า มือขวาอยู่ข้างลำตัว
- Step left foot forward to dégagé derrière
- Left arm demi-bras right arm at side



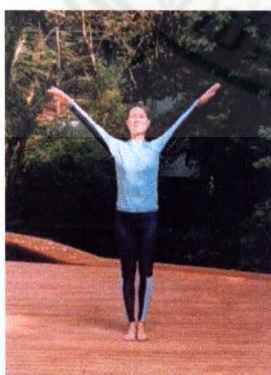
ภาพที่ 3 ปกบ้าน

- รวบเท้าชิดและแบบย่อขา
- หายฝ่ามือ ระดับเอว
- Close feet together parallel
- Arms 1st palms up



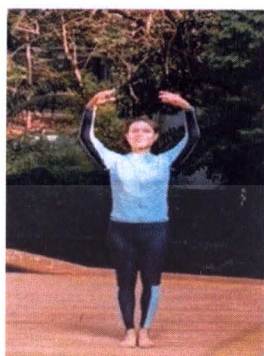
ภาพที่ 4 ป้องเมือง

- ย่อขาค้างไว้
- วาดแขนไปด้านหลัง
- Remain plié
- Arms backward palms down



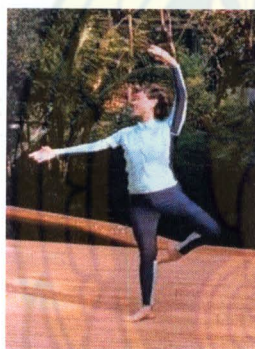
ภาพที่ 5 คู้ม

- ยืนขาตรง
- แขนรูปวงกลม ตำแหน่ง หน้าศีรษะ
- Stretch knees
- Arms in 5th



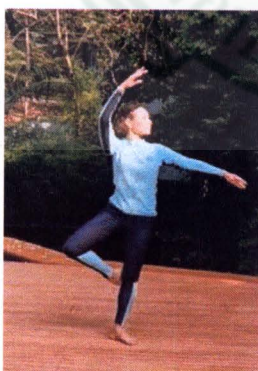
ภาพที่ 6 เหี่ยว้า

- ยืนขาตรง
- แขนรูปวงกลม ตำแหน่ง หน้าศีรษะ
- Stretch knees
- Arms in 5th



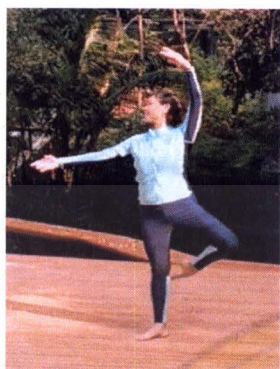
ภาพที่ 7 เสียเลือด เสียเนื้อ

- ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง ปลายเท้าซ้ายอยู่ด้านหลังข้อพับเข่าขวา
- เปิดแขนซ้ายด้านข้าง
- Step to right foot and left foot in retiré derrière
- Arms in 4th



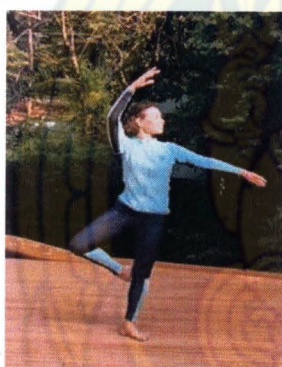
ภาพที่ 8 มิใช่เบา

- ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้าง ปลายเท้าขวาอยู่ด้านหลังข้อพับเข่าซ้าย
- เปลี่ยนแขนไปอีกข้าง
- Step to left foot and right foot in retiré derrière
- Arms in 4th



ภาพที่ 9 หน้าที่เรา

- ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง ปลายเท้าซ้ายอยู่ด้านหลังข้อพับเข่าขวา
- เปิดแขนซ้ายด้านข้าง
- Step to right foot and left foot in retiré derrière
- Arms in 4th
- (* ทำซ้ำ)



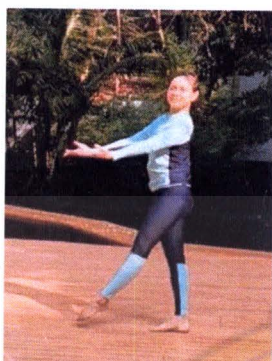
ภาพที่ 10 รักษาสปีไป

- ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้าง ปลายเท้าขวาอยู่ด้านหลังข้อพับเข่าซ้าย
- เปลี่ยนแขนไปอีกข้าง
- Step to left foot and right foot in retiré derrière
- Arms in 4th



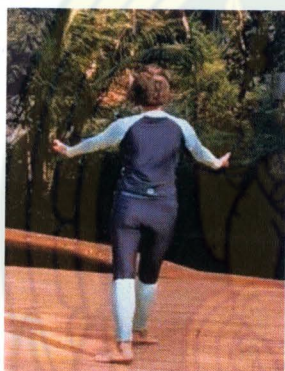
ภาพที่ 11 ลูก

- เริ่มเดินวงกลมตามเข็มนาฬิกา เหยียดขาขวา
- แขนรูปวงกลมด้านหน้า ระดับเอว
- Step right foot forward and move clockwise
- Arms in 1st



ภาพที่ 12 หลาน

- เดินเหยียดขาซ้าย
- แขนเปิดด้านหน้า ระดับเอว
- Step left foot forward
- Arms in demi - bras



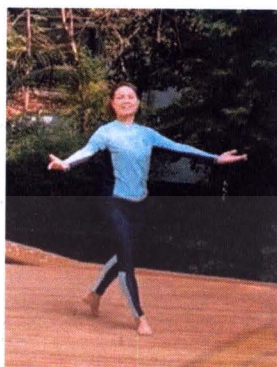
ภาพที่ 13 เหลน

- เดินเหยียดขาขวา
- แขนรูปร่างกลมด้านหน้า ระดับเอว
- Step right foot forward
- Arms in demi - bras



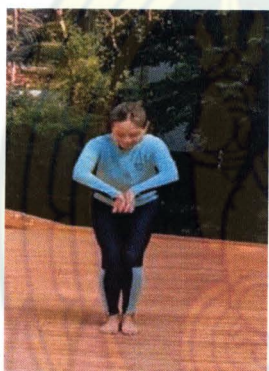
ภาพที่ 14 โหล่น

- เดินเหยียดขาซ้าย
- แขนเปิดด้านหน้า ระดับเอว
- Step left foot forward
- Arms in demi - bras



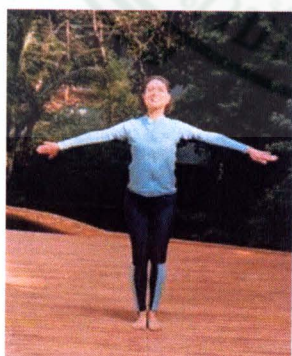
ภาพที่ 15 ภายหน้า

- เดินเหยียดขาขวา
- แขนรูปวงกลมด้านหน้า ระดับเอว
- Step right foot forward
- Arms in demi - bras



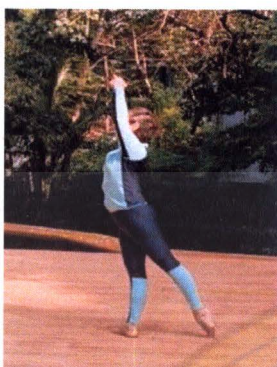
ภาพที่ 16 จะได้มีพสุทรา

- รวบเท้าชิดและแบบย่อขา
- หลังฝ่าฝ่ามือชนกัน ระดับเอว
- Close feet together parallel
- Arms back of the palm in 1st



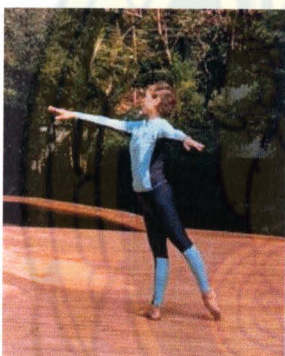
ภาพที่ 17 อาศัย

- ยืนขาตรง
- เปิดแขนออกไปด้านข้าง (แหวกน้ำ)
- Stretch knees
- Arms open to 2nd palms facing out



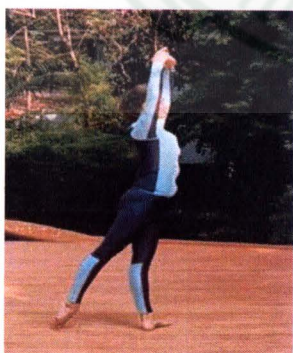
ภาพที่ 18 อนาคต

- ก้าวเท้าขวาไปด้านข้างทางขวา ยืนน้ำหนักบนเท้าขวาและเท้าซ้าย
- เขยียดตรงด้านหลัง แขนรูปวงกลม ตำแหน่งหน้าศีรษะ
- Step right foot forward to dégagé derrière facing 2
- Arms in 5th



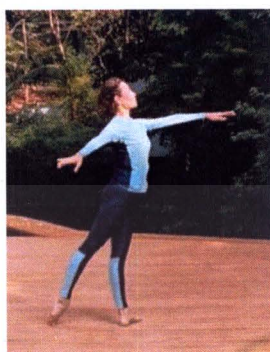
ภาพที่ 19 จะต้องมีประเทศไทย

- ยืนท่าเดิม
- แขนขวาวาดไว้ด้านหน้า คว่ำฝ่ามือ แขนซ้ายวาดลงด้านข้าง คว่ำฝ่ามือ
- Remain dégagé
- Arms in to 1st arabesque



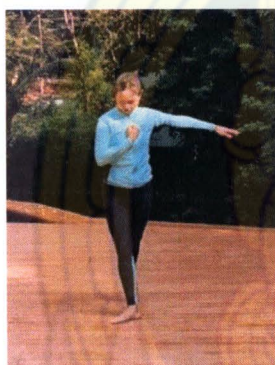
ภาพที่ 20 มียอมให้

- ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้างทางซ้าย ยืนน้ำหนักบนเท้าซ้าย และเท้าขวา
- เขยียดตรงด้านหลัง แขนรูปวงกลม ตำแหน่งหน้าศีรษะ
- Step left foot forward to dégagé derrière facing 4
- Arms in 5th



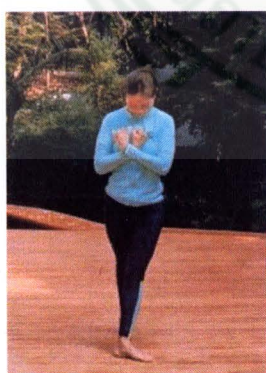
ภาพที่ 21 ผู้โตมาทำลาย

- ยืนท่าเดิม
- แขนซ้ายวาดไว้ด้านหน้า คว่าฝ่ามือ แขนขวา วาดลงด้านข้าง คว่าฝ่ามือ
- Remain dégagé
- Arms in to 1st arabesque



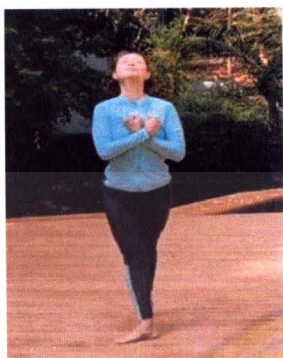
ภาพที่ 22 มียอมให้

- ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า ยืนน้ำหนักบนเท้าขวา และเท้าซ้ายเหยียดตรง
- มือขวากำหมัดวางไว้ที่กลางหน้าอก มือซ้าย คว่าฝ่ามืออยู่ด้านข้าง ระดับเอว
- ศีรษะก้มหน้า
- Step right foot forward to dégagé derrière
- Right hand In front of body, left hand 2nd palm down
- Head lower



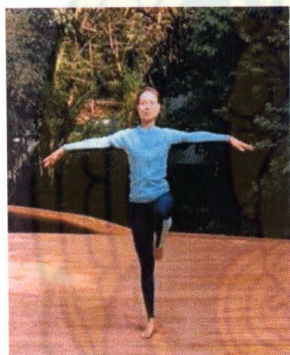
ภาพที่ 23 ผู้โต

- ยืนท่าเดิม
- มือซ้ายกำหมัดวางไว้บนมือซ้ายกลางหน้าอก
- Remain dégagé
- Left hand ... over right hand in front of body



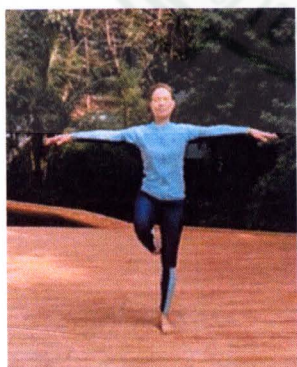
ภาพที่ 24 มาทำลาย

- ยืนท่าเดิม
- เงยหน้า
- Remain dégagé
- Head rais



ภาพที่ 25 ถึงถูกฆ่า

- ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า และยกปลายเท้าวางไว้ข้างหัวเข่า
- กางแขนด้านข้าง คว่ำฝ่ามือ
- Step right foot forward and left foot in retire parallel
- Arms in 2nd palms down



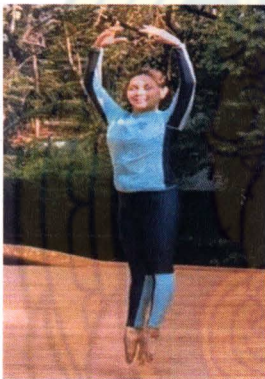
ภาพที่ 26 ล้างโคตร

- ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า และยกปลายเท้าวางไว้ข้างหัวเข่า
- กางแขนด้านข้าง คว่ำฝ่ามือ
- Step left foot forward and right foot in retire parallel
- Arms in 2nd palms down



ภาพที่ 27 ก็ไม่ห้วน

- รวบเท้าชิดและแบบย่อขา
- แขนวงกลม ระดับเอว
- Close feet together parallel
- Arms in 1st



ภาพที่ 28 จะสู้กัน

- กระโดดเท้าชิดคู่ หันขวาตัวไปทางขวา (3 นาฬิกา)
- แขนรูปวงกลม ตำแหน่ง หน้าศีรษะ
- Jump in 1st parallel
- Arms in 5th



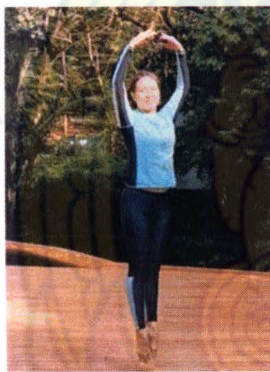
ภาพที่ 29 ไม่หลบ

- กระโดดเท้าชิดคู่ หันขวาตัวไปทางขวา (6 นาฬิกา)
- แขนรูปวงกลม ตำแหน่ง หน้าศีรษะ
- Jump in 1st parallel
- Arms in 5th



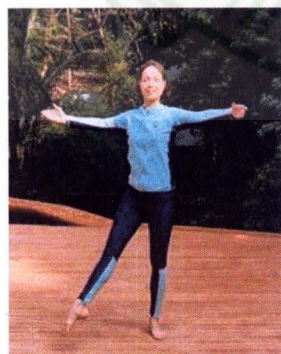
ภาพที่ 30 หนีหาย

- กระโดดเท้าชิดคู่ หันขวาตัวไปทางขวา (9 นาฬิกา)
- แขนรูปวงกลม ตำแหน่ง หน้าศีรษะ
- Jump in 1st parallel
- Arms in 5th



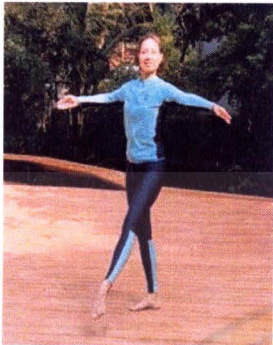
ภาพที่ 31 ดนตรี

- กระโดดเท้าชิดคู่ หันขวาตัวไปทางขวา (12 นาฬิกา)
- แขนรูปวงกลม ตำแหน่ง หน้าศีรษะ
- Jump in 1st parallel
- Arms in 5th



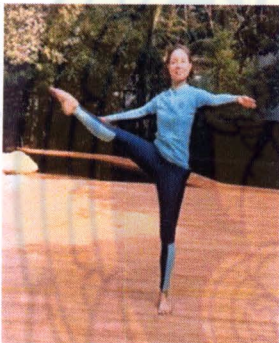
ภาพที่ 32 ถึงเป็นคน

- เดินเหยียดขาขวา ไป 1 นาฬิกา
- แขนเหยียดไปด้านข้าง ระดับเอว
- Step right foot forward
- Arms in 2nd



ภาพที่ 33 สุดท้าย

- เดินเหยียดขาซ้าย
- แขนเหยียดไปด้านข้าง ระดับเอว
- Step left foot forward
- Arms in 2nd



ภาพที่ 34 ก็ลองดู

- ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า และเตะปลายเท้าขึ้นในอากาศ
- แขนเหยียดไปด้านข้าง ระดับเอว
- Step left foot forward and kick right foot in front
- Arms in 2nd



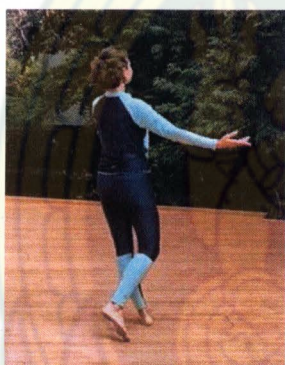
ภาพที่ 35 บั้น

- เริ่มเดินวงกลมตามทวนเข็มนาฬิกา เหยียดขาซ้าย
- แขนเปิดรูปวงกลมด้านหน้า ระดับเอว
- Step left foot forward and move anti-clockwise
- Arms in 1st



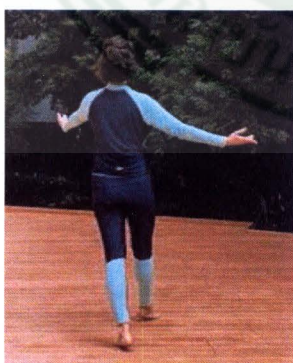
ภาพที่ 36 เมือง

- เดินเหยียดขาขวา
- แขนเปิดด้านหน้า ระดับเอว
- Step right foot forward
- Arms in demi - bras



ภาพที่ 37 เรา

- เดินเหยียดขาซ้าย
- แขนเปิดด้านหน้า ระดับเอว
- Step left foot forward
- Arms in demi - bras



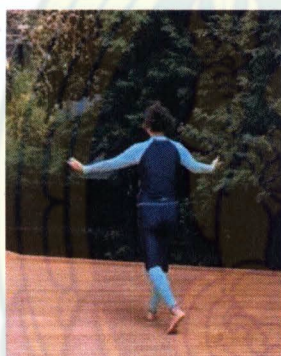
ภาพที่ 38 เรา

- เดินเหยียดขาขวา
- แขนเปิดด้านหน้า ระดับเอว
- Step right foot forward
- Arms in demi - bras



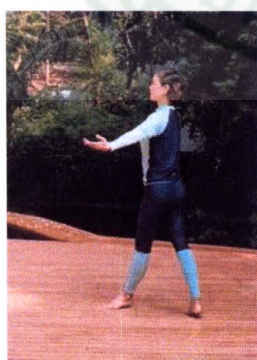
ภาพที่ 39 ต้อง

- เดินเหยียดขาซ้าย
- แขนเปิดด้านหน้า ระดับเอว
- Step left foot forward
- Arms in demi - bras



ภาพที่ 40 รักษา

- เดินเหยียดขาขวา
- แขนเปิดด้านหน้า ระดับเอว
- Step right foot forward
- Arms in demi - bras



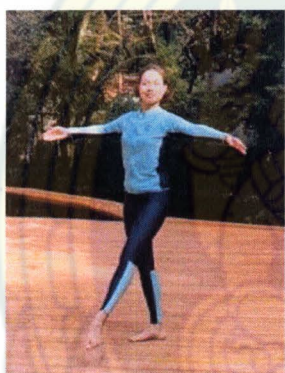
ภาพที่ 41 อยาก

- เดินเหยียดขาซ้าย
- แขนเปิดด้านหน้า ระดับเอว
- Step left foot forward
- Arms in demi - bras



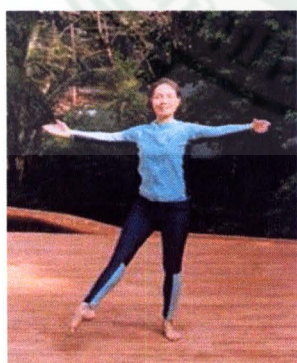
ภาพที่ 42 ทำ

- เดินเหยียดขาขวา
- แขนเปิดด้านหน้า ระดับเอว
- Step right foot forward
- Arms in demi - bras



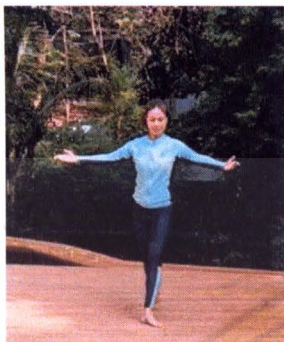
ภาพที่ 43 ลาย

- เดินเหยียดขาซ้าย
- แขนเปิดด้านหน้า ระดับเอว
- Step left foot forward
- Arms in demi - bras



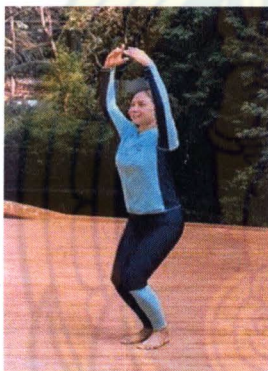
ภาพที่ 44 เชิญ

- เดินเหยียดขาขวา
- แขนเปิดด้านหน้า ระดับเอว
- Step right foot forward
- Arms in demi - bras



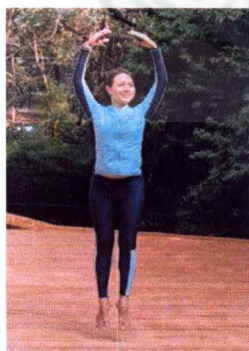
ภาพที่ 45 มา

- เดินเหยียดขาซ้าย
- แขนเปิดด้านหน้า ระดับเอว
- Step left foot forward
- Arms in demi - bras



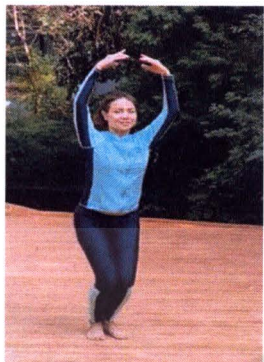
ภาพที่ 46 เราสู้

- รวบเท้าชิดและแบบย่อขา ตำแหน่ง 1 นาฬิกา
- แขนรูปวงกลม ตำแหน่ง หน้าศีรษะ
- Close feet together parallel
- Arms in 5th



ภาพที่ 47 เกียรติ

- กระโดดเท้าชิดคู่ หันขวาตัวไปทางขวา (11 นาฬิกา)
- แขนรูปวงกลม ตำแหน่ง หน้าศีรษะ
- Jump in 1st parallel
- Arms in 5th



ภาพที่ 48 ศักดิ์

- รวบเท้าชิดและแบบย่อขา ตำแหน่ง 11 นาฬิกา
- แขนรูปวงกลม ตำแหน่ง หน้าสี่รีชะ
- Close feet together parallel
- Arms in 5th



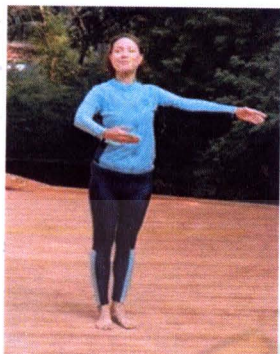
ภาพที่ 49 ของเรา

- กระโดดเท้าชิดคู่ หันขวาตัวไปทางขวา (1 นาฬิกา)
- แขนรูปวงกลม ตำแหน่ง หน้าสี่รีชะ
- Jump in 1st parallel
- Arms in 5th



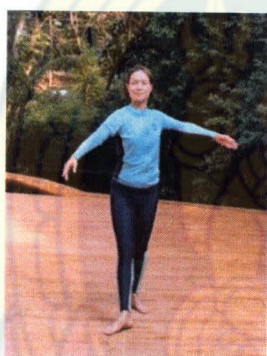
ภาพที่ 50 เราเซ็ดชู

- รวบเท้าชิดและแบบย่อขา ตำแหน่ง 1 นาฬิกา
- แขนรูปวงกลม ตำแหน่ง หน้าสี่รีชะ
- Close feet together parallel
- Arms in 5th



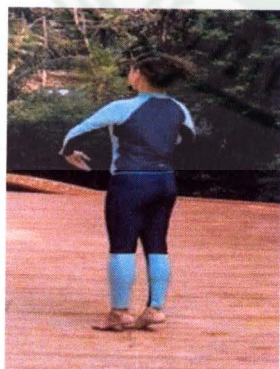
ภาพที่ 51 เรา

- ยืนขาตรง
- แขนขวารูปวงกลมด้านหน้า และแขนซ้ายเหยียดออกข้าง
- Stretch knees
- Arms in 3rd



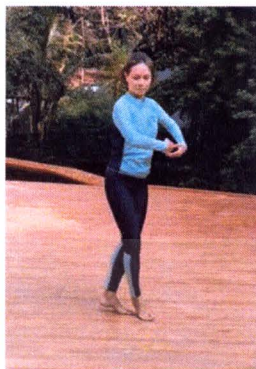
ภาพที่ 52 สู้

- ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า
- เปิดแขนขวาไปด้านข้าง
- Step right foot forward
- Open right arms in 2nd



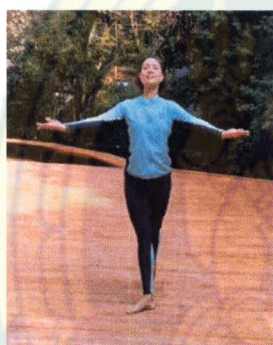
ภาพที่ 53 ไม่

- รวบขาพร้อมกับหมุนตัวไปทางขวา
- รวบแขนเป็นวงกลม ด้านหน้าลำตัว
- Feet together and turn to right
- Arms in 1st



ภาพที่ 54 ถอย

- หมุนตัวกลับมาด้านหน้า
- แขนรูปวงกลมด้านหน้า ระดับเอว
- Finish Turn
- Arms in 1st



ภาพที่ 55 จนก้าวเดียว

- ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า
- ผายมือไปด้านหน้า และเงยหน้า
- Step right foot forward
- Open arms in demi - bras

ส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยผู้สูงอายุนั้น ตามนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสติปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น”

สุขภาพที่สมบูรณ์ทุกๆทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพ ที่เกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต สติปัญญา และปัญญา

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาและการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Subject selection and allocation) ประกอบด้วย บุคคลทั่วไป ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สเถียรธรรมสถาน ไม่กำหนดเพศ เพศหญิง/ชาย/ ไม่ระบุเพศ

- เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria)

1. ผู้สูงอายุอายุตั้งแต่ 50 ปี ขึ้นไป
2. สุขภาพร่างกายและการรับฟังเสียงเป็นปกติ

3. ไม่ต้องมีพื้นฐานการเต้นนาฏศิลป์สากล/เต้นประเภทอื่นๆ

4. เพศ หญิง/ชาย

5. ไม่ต้องมีทักษะใน

- เกณฑ์การคัดผู้เข้าร่วมการวิจัยออก (Exclusion criteria)

ผู้ที่ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการไม่ถึง 80% ไม่ปฏิบัติตามเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- เกณฑ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัย (Termination criteria)

1. หยุดรายบุคคล กรณีเกิดจากปัญหาสุขภาพหรือเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ ผู้เข้าร่วมโครงการมีอาการเจ็บป่วยกะทันหันในระหว่างกิจกรรม

2. หยุดโครงการ เนื่องจากเหตุการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น โรคระบาด การประท้วง จลาจล ภัยธรรมชาติ

4.9 การจัดผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้ากลุ่ม (Subject allocation)

การจัดกลุ่มผู้วิจัย จำนวน 10 คน ไม่จำกัดเพศ จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจำนวน 10 คน มาจากพื้นที่ การคำนวณขนาดตัวอย่าง sample size calculation ใช้สูตรสำเร็จให้ระบุค่าตัวแปรที่แทนค่าในสูตรด้วย

วิธีการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง

สูตรของการเต้นบัลเลต์ คำนวณจากพื้นที่ของนักเต้นในการเคลื่อนไหวการเต้นเดี่ยว เรียกว่า Personal space หมายถึง การกางแขนทั้งสองออกด้านข้าง หมุนตัวเป็นวงกลม จะได้พื้นที่ในการเคลื่อนไหวของแต่ละคน ประมาณ คนละ 2 เมตร x 2 เมตร = 4 ตารางเมตร ต่อ 1คน

สูตรคำนวณจำนวนผู้เต้นใช้สมการ ดังนี้

$$N = \text{จำนวนผู้เต้น}$$

$$4 \times N = \text{พื้นที่ที่ต้องใช้เต้น (ตารางเมตร)}$$

$$N = 10 \text{ คน}$$

$$4 \times N = 40 \text{ ตารางเมตร}$$

กิจกรรมนาฏศิลป์สากลบำบัด คำนึงความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นหลักสำคัญ จำนวนพื้นที่จัดกิจกรรมเป็นสระน้ำที่ต้องมีความปลอดภัยอย่างสูงต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม การกำหนดจำนวน 10 คน เพราะสามารถดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างทั่วถึงและพื้นที่

สรุปผลจากการเก็บข้อมูลสถิติแบบร้อยละ แสดงผลโดยแผนภูมิวงกลมและแผนภูมิแท่ง ได้แก่

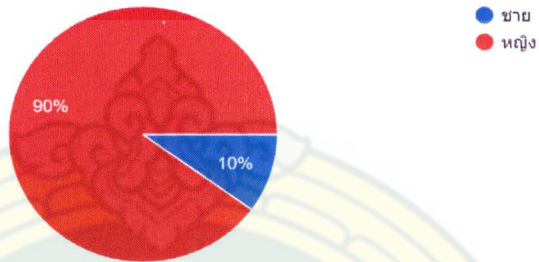
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 10 คน เพศหญิง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 90% เพศชาย 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10% สรุปเพศหญิงรักสุขภาพนิยมออกกำลังกายแบบนี้มากกว่าเพศชาย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ชื่อ..... นามสกุล.....

ข้อมูลทั่วไปไม่สามารถเปิดเผยชื่อและนามสกุลได้ เพราะจะเป็นการละเมิดสิทธิส่วนบุคคล

1. เพศ

คำตอบ 10 ข้อ



ภาพที่ 56 แผนภูมิข้อมูลทั่วไป

2. ปัจจุบันท่านอายุ...ปี การทำกิจกรรมครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมเป็นกรณีที่มีอายุต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด 1 คน สาเหตุเป็นผู้ที่ได้มีโอกาามาปฏิบัติธรรมและมีความสุขกับกิจกรรมรูปแบบนี้ ซึ่งไม่เคยร่วมกิจกรรมแบบนี้มาก่อน การวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้ที่มีอายุต่ำกว่าเกณฑ์จะเป็นกลุ่มเป้าหมายใหม่ของกิจกรรมเพื่อสร้างสุขภาวะที่ดี สรุปลอายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

อายุ 38 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10%

อายุ 50 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10%

อายุ 55 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20%

อายุ 56 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10%

อายุ 57 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10%

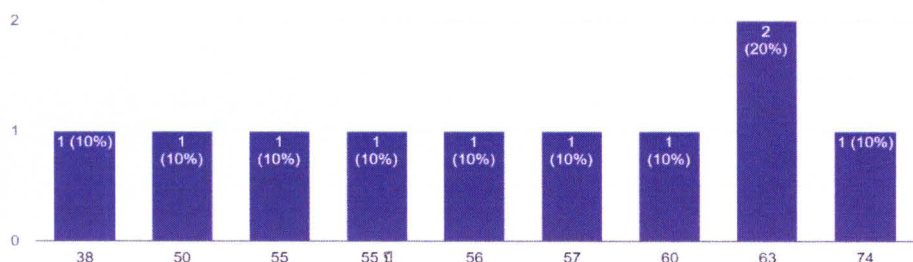
อายุ 60 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10%

อายุ 63 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20%

อายุ 74 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10%

2. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี

คำตอบ 10 ข้อ



ภาพที่ 57 แผนภูมิอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรม

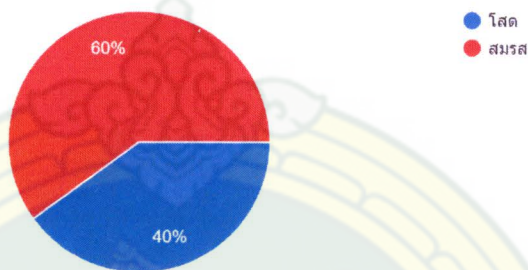
3. สถานภาพ สรุปสถานภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 40%

สถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 60%

3. สถานภาพ

คำตอบ 10 ข้อ



ภาพที่ 58 แผนภูมิสถานภาพ

4. ท่านจบการศึกษาสูงสุด สรุปการศึกษาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

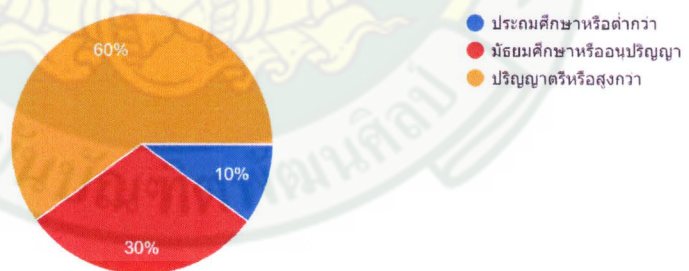
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า คิดเป็นร้อยละ 10%

มัธยมศึกษาหรืออนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ 30%

ปริญญาตรีหรือสูงกว่า คิดเป็นร้อยละ 60%

4. ท่านจบการศึกษาสูงสุด

คำตอบ 10 ข้อ



ภาพที่ 59 แผนภูมิการศึกษา

5. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพ สรุปอาชีพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

รับราชการ คิดเป็นร้อยละ 10%

บริษัท คิดเป็นร้อยละ 10%

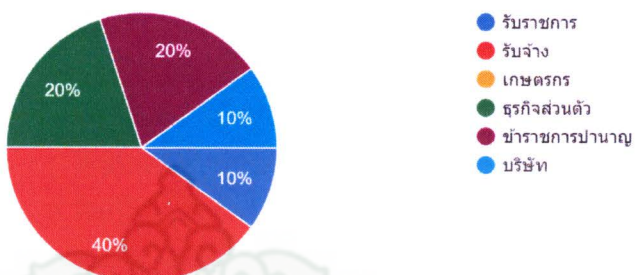
ข้าราชการบำนาญ คิดเป็นร้อยละ 20%

ธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 20%

รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 40%

5. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพ

คำตอบ 10 ข้อ



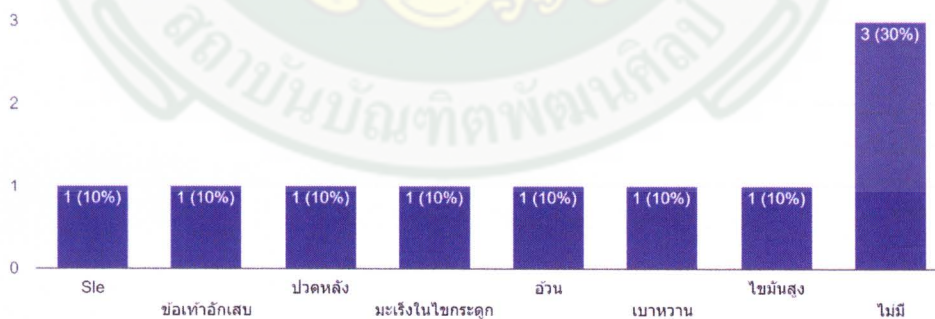
ภาพที่ 60 แผนภูมิอาชีพ

6. ปัญหาสุขภาพ สรุปรูปปัญหาสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

โรคแพ้ภูมิตัวเอง	คิดเป็นร้อยละ 10%
ข้อเท้าอักเสบ	คิดเป็นร้อยละ 10%
ปวดหลัง	คิดเป็นร้อยละ 10%
มะเร็งในไขกระดูก	คิดเป็นร้อยละ 10%
อ้วน	คิดเป็นร้อยละ 10%
เบาหวาน	คิดเป็นร้อยละ 10%
ไขมันสูง	คิดเป็นร้อยละ 10%
ไม่มีโรค	คิดเป็นร้อยละ 30%

6.ปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยที่มีอยู่ในขณะนี้ ระบุ

คำตอบ 10 ข้อ



ภาพที่ 61 แผนภูมิสุขภาพ

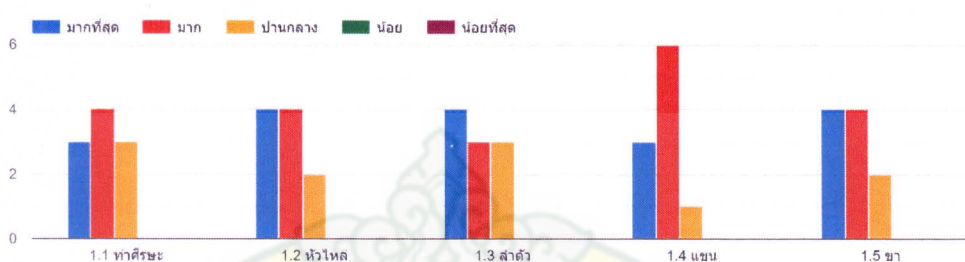
ตอนที่ 2 แบบประเมินการออกกำลังกายนาฏยศิลป์สากลบำบัด

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ระยะเวลา 10 นาที จำนวน 5 ท่า ศีรษะ ลำตัว หัวไหล่ แขน ขา สรุปของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

1.1 ท่าศีรษะ	คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 40%
	คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 30%
	คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 30%
1.2 หัวไหล่	คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 20%
	คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 40%
	คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 40%
1.3 ลำตัว	คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 30%
	คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 30%
	คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 40%
1.4 แขน	คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 10%
	คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 30%
	คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 60%
1.5 ขา	คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 20%
	คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 40%
	คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 40%

(กราฟแสดงการ Warm up ต่อ)

1.การ Warm up ร่างกาย ระยะเวลา10 นาที จำนวน 5 ท่า ศีรษะ ลำตัว หัวไหล่ แขน ขา



ภาพที่ 62 แผนภูมิการอบอุ่นร่างกาย (Warm up)

2. การต่อท่าเต้นเพลงเราสู้บนบก ระยะเวลา15 นาที ท่วงท่า ลีลาการเคลื่อนไหว นาฏศิลป์สากล การเคลื่อนที่เปลี่ยนตำแหน่ง การเปลี่ยนถ่ายน้ำหนักร่างกาย การกระโดดอยู่กับที่ และกระโดดเปลี่ยนทิศทาง สรุปรองผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

2.1 ลีลาการเคลื่อนไหวนาฏศิลป์สากล

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 30%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 30%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 40%

2.2 การเคลื่อนที่เปลี่ยนตำแหน่ง

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 40%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 10%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 50%

2.3 การเปลี่ยนถ่ายน้ำหนักร่างกาย

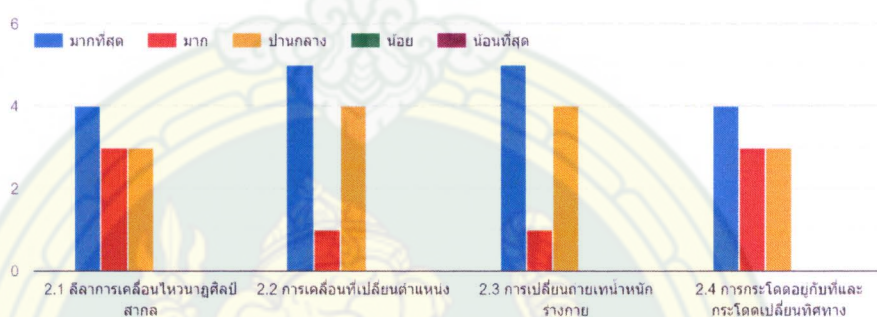
คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 40%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 10%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 50%

2.4 การกระโดดอยู่กับที่และกระโดดเปลี่ยนทิศทาง

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
------------------------	-----------

คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 30%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 30%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 40%

2. การต่อทำเต็นเพลงเราสูบนบก ระยะเวลา15 นาที ทวงท่า ลีลาการเคลื่อนไหวนาฏศิลป์สากล การเคลื่อนที่เปลี่ยนตำแหน่ง การเปลี่ยนถ่ายหน้าหนักร่างกาย การกระโดดอยู่กับที่และกระโดดเปลี่ยนทิศทาง



ภาพที่ 63 การต่อทำเต็นเพลงเราสูบนบก

3. นำท่าเต้นต่อเนื่องจากบนบก มาออกกำลังกายต่อเนื่องในน้ำ 10 นาที สรุปของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

3.1 ลีลาการเคลื่อนไหวนาฏศิลป์สากล

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 20%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 40%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 40%

3.2 การเคลื่อนไหวเปลี่ยนตำแหน่ง

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 30%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 20%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 50%

3.3 การเปลี่ยนถ่ายน้ำหนักร่างกาย

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 40%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 10%

คิดเป็นระดับมากที่สุด ร้อยละ 50%

3.4 ลดแรงกระแทกแลพการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับน้อย ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับปานกลาง ร้อยละ 20%

คิดเป็นระดับมาก ร้อยละ 20%

คิดเป็นระดับมากที่สุด ร้อยละ 60%

3.5 อุณหภูมิของน้ำบำบัดร่างกายลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับน้อย ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับปานกลาง ร้อยละ 10%

คิดเป็นระดับมาก ร้อยละ 40%

คิดเป็นระดับมากที่สุด ร้อยละ 50%

3.6 การร้องเพลงประกอบดนตรีและการเคลื่อนไหวช่วยสร้างสมาธิ

คิดเป็นระดับมาก ร้อยละ 40%

คิดเป็นระดับมากที่สุด ร้อยละ 60%

3.7 เนื้อเพลงและท่วงทำนองเพลง “เราสู้” กระตุ้นความรู้สึกให้เกิดความ

ตื่นตัวในการออกกำลังกาย

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 10%

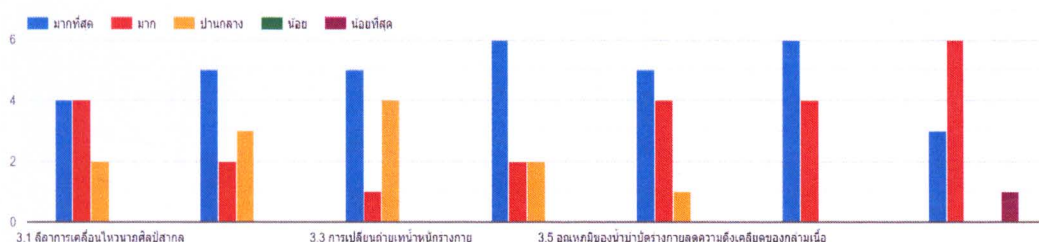
คิดเป็นระดับน้อย ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับปานกลาง ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับมาก ร้อยละ 60%

คิดเป็นระดับมากที่สุด ร้อยละ 30%

3. นำท่าเต้นต่อเนื่องจากบนบก มาการออกกำลังกายต่อเนื่องในน้ำ 10 นาที

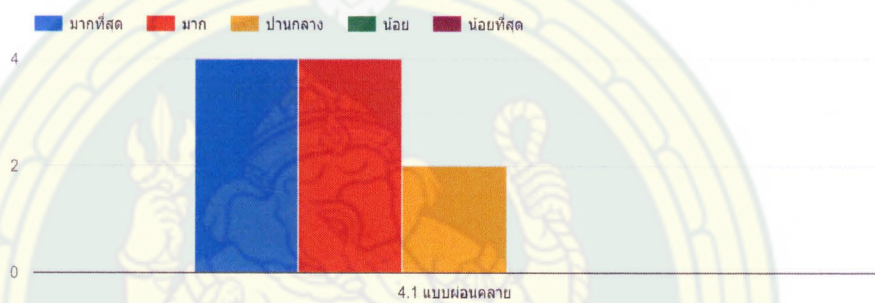


ภาพที่ 64 นำท่าเต้นต่อเนื่องจากบนบก

4. การลดอุณหภูมิร่างกาย (Cool down) แบบผ่อนคลาย 5 นาที ใช้อุปกรณ์ฟิตเนส พยางค์ สรุปรูปของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 20%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 40%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 40%

4. การ Cool down แบบผ่อนคลาย 5 นาที ใช้อุปกรณ์ฟิตเนสพยางค์



ภาพที่ 65 การลดอุณหภูมิร่างกาย (Cool down)

5. ความสุข สรุปรูปของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

5.1 ความสุขกับการออกกำลังกายแบบนาฏยศิลป์สากล เพลง “เราสู้”

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 20%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 30%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 40%

5.2 ความสุข สดชื่น กับการออกกำลังกาย

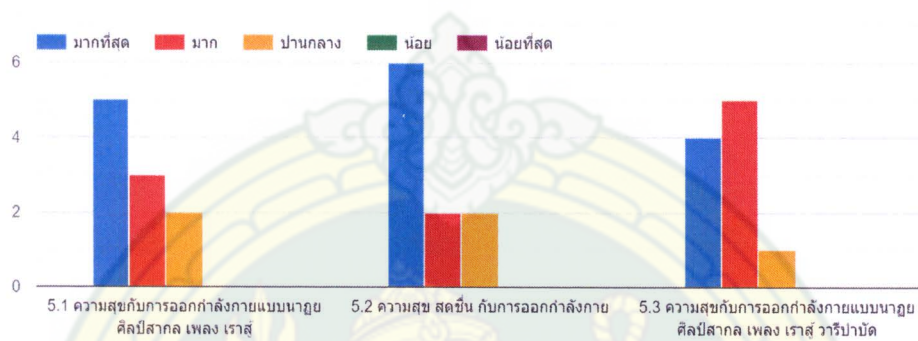
คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 20%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 20%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 60%

5.3 ความสุขกับการออกกำลังกายแบบนาฏยศิลป์สากล เพลง “เราสู้” วารีบำบัด

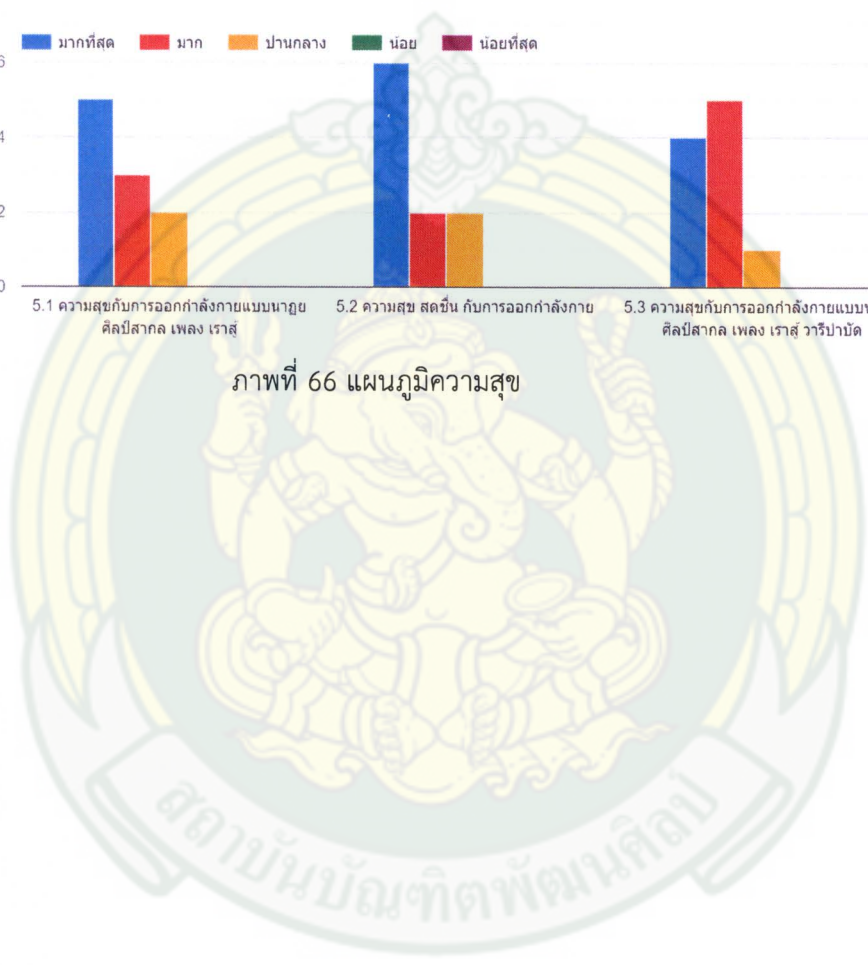
คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 10%

คิดเป็นระดับมาก ร้อยละ 50%
คิดเป็นระดับมากที่สุด ร้อยละ 40%

5. ความสุข



ภาพที่ 66 แผนภูมิความสุข



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่ยุคผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวเพิ่มขึ้น การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีเป็นยุทธศาสตร์ชาติเป้าหมายที่ 2 การวิจัยและนวัตกรรม เพื่อการพัฒนาสังคม สุขภาพและคุณภาพชีวิต ด้านการป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อมีสุขภาพกายและจิตที่แข็งแรง

ด้านการออกกำลังกายตามวชิรนาฏศิลป์สากลบำบัด ได้แก่ การเต้นรูปแบบบัลเล่ต์ระดับพื้นฐาน เพื่อนำองค์ความรู้ทางนาฏศิลป์มาพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็กของผู้สูงอายุผ่านบทเพลงและการขับร้องประกอบเพลง เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อความรู้สึกที่ดีด้านอารมณ์

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้าง กิจกรรมการออกกำลังกาย นาฏศิลป์สากลบำบัด (Ballet Therapy) เพลงเราสู้ เพื่อนำมาช่วยเหลือผู้สูงอายุให้เป็นทางเลือกในการออกกำลังกาย ที่สามารถออกกำลังกายสร้างสุขบนบกหรือในน้ำ การออกกำลังกายในน้ำผสมผสานลีลาท่าเต้นแบบบัลเล่ต์ช่วยให้ผู้ออกกำลังกายเคลื่อนไหวอวัยวะ ข้อต่อร่างกายได้อย่างผ่อนคลาย สนุกสนาน สร้างพลังกายและความสุขให้แก่ตนเองอย่างง่าย จากข้อมูลที่กล่าวมาล้วนมีแนวทางปฏิบัติ วัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับตรงกับ “นาฏศิลป์สากลบำบัด” ของผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้นำท่าเต้นนาฏศิลป์สากลหรือบัลเล่ต์มาประยุกต์เข้ากับบทเพลงปลุกใจ “เราสู้” เป็นท่าเต้นประกอบบทเพลง มีวัตถุประสงค์ให้เป็นอีกทางเลือกสำหรับผู้สูงอายุใช้ออกกำลังกาย โดยมีหลักการเดียวกับรูปแบบการออกกำลังกาย

5.1 วัตถุประสงค์

5.1.1 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ รูปแบบ การเคลื่อนไหวนาฏศิลป์สากล ประกอบ เพลงเราสู้

5.1.2 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะในผู้สูงอายุ

5.2 สรุปผลการวิจัย

5.3 ขอบเขตการวิจัย

5.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

5.4.1 ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ออกกำลังกายรูปแบบใหม่ รูปแบบนาฏศิลป์สากล

5.4.2 ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ออกกำลังกายในน้ำรูปแบบนาฏศิลป์สากล

5.4.3 ผู้สูงอายุมีสุขภาวะในการดำเนินชีวิต

5.5 ข้อเสนอแนะ

5.1 วัตถุประสงค์

5.1.1 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ รูปแบบ การเคลื่อนไหวนาฏยศิลป์สากล ประกอบ เพลงเรารู้

5.1.2 เพื่อส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ

การออกแบบการวิจัย (Trial Design) เป็นการออกแบบ งานวิจัยแบบ Action research ออกแบบรูปแบบกิจกรรมเป็นภาคปฏิบัติให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติตามกิจกรรมที่กำหนด แบบผสมผสาน/ Mixed-method แบบปริมาณ/Quantitative แบบเชิงคุณภาพ/Qualitative

5.2 สรุปผลการวิจัย

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ชื่อ..... นามสกุล.....
- ข้อมูลทั่วไปไม่สามารถเปิดเผยได้ เพราะผู้ให้ข้อมูลไม่ต้องการเปิดเผยตัวตน
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 10 คน เพศหญิง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 90% เพศชาย 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10% สรุปเพศหญิงรักสุขภาพนิยมออกกำลังกายแบบนี้มากกว่าเพศชาย
2. ปัจจุบันท่านอายุ...ปี การทำกิจกรรมครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมเป็นกรณีที่มีอายุต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด 1 คน สาเหตุเป็นผู้ที่ได้มีโอกาสมาปฏิบัติธรรมและมีความสุขกับกิจกรรมรูปแบบนี้ ซึ่งไม่เคยร่วมกิจกรรมแบบนี้มาก่อน การวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้ที่มีอายุต่ำกว่าเกณฑ์จะเป็นกลุ่มเป้าหมายใหม่ของกิจกรรมเพื่อสร้างสุขภาพที่ดี สรุปอายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้
- | | | |
|------------|------------|-------------------|
| อายุ 38 ปี | จำนวน 1 คน | คิดเป็นร้อยละ 10% |
| อายุ 50 ปี | จำนวน 1 คน | คิดเป็นร้อยละ 10% |
| อายุ 55 ปี | จำนวน 2 คน | คิดเป็นร้อยละ 20% |
| อายุ 56 ปี | จำนวน 1 คน | คิดเป็นร้อยละ 10% |
| อายุ 57 ปี | จำนวน 1 คน | คิดเป็นร้อยละ 10% |
| อายุ 60 ปี | จำนวน 1 คน | คิดเป็นร้อยละ 10% |
| อายุ 63 ปี | จำนวน 2 คน | คิดเป็นร้อยละ 20% |
| อายุ 74 ปี | จำนวน 1 คน | คิดเป็นร้อยละ 10% |
3. สถานภาพ สรุปสถานภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้
- | | |
|------------|-------------------|
| สถานภาพโสด | คิดเป็นร้อยละ 40% |
| สถานสมรส | คิดเป็นร้อยละ 60% |
4. ท่านจบการศึกษาสูงสุด สรุปการศึกษาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้
- | | |
|-------------------------|-------------------|
| ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า | คิดเป็นร้อยละ 10% |
| มัธยมศึกษาหรืออนุปริญญา | คิดเป็นร้อยละ 30% |
| ปริญญาตรีหรือสูงกว่า | คิดเป็นร้อยละ 60% |
5. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพ สรุปอาชีพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้
- | | |
|-----------|-------------------|
| รับราชการ | คิดเป็นร้อยละ 10% |
|-----------|-------------------|

บริษัท	คิดเป็นร้อยละ 10%
ข้าราชการบำนาญ	คิดเป็นร้อยละ 20%
ธุรกิจส่วนตัว	คิดเป็นร้อยละ 20%
รับจ้าง	คิดเป็นร้อยละ 40%

6. ปัญหาสุขภาพ สรุปปัญหาสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

โรคแพภูมิตัวเอง	คิดเป็นร้อยละ 10%
ข้อเท้าอักเสบ	คิดเป็นร้อยละ 10%
ปวดหลัง	คิดเป็นร้อยละ 10%
มะเร็งในไขกระดูก	คิดเป็นร้อยละ 10%
อ้วน	คิดเป็นร้อยละ 10%
เบาหวาน	คิดเป็นร้อยละ 10%
ไขมันสูง	คิดเป็นร้อยละ 10%
ไม่มีโรค	คิดเป็นร้อยละ 30%

ตอนที่ 2 แบบประเมินการออกกำลังกายนาฏยศิลป์สากลบำบัด

1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ระยะเวลา10 นาที จำนวน 5 ท่า ศีรษะ ลำตัว

หัวไหล่ แขน ขา สรุปของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

1.1 ท่าศีรษะ	คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 40%
	คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 30%
	คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 30%
1.2 หัวไหล่	คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 20%
	คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 40%
	คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 40%
1.3 ลำตัว	คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 30%
	คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 30%
	คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 40%
1.4 แขน	คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 10%

	คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 30%
	คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 60%
1.5 ขา	คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
	คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 20%
	คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 40%
	คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 40%

2. การต่อทำเต็นเพลงเราสู้บนบก ระยะเวลา15 นาที ท่วงท่า สีลาการเคลื่อนไหว นาฏศิลป์สากล การเคลื่อนที่เปลี่ยนตำแหน่ง การเปลี่ยนถ่ายเทน้ำหนักร่างกาย การกระโดดอยู่กับที่ และกระโดดเปลี่ยนทิศทาง สรุปรของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

2.1 สีลาการเคลื่อนไหวนาฏศิลป์สากล

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 30%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 30%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 40%

2.2 การเคลื่อนที่เปลี่ยนตำแหน่ง

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 40%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 10%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 50%

2.3 การเปลี่ยนถ่ายเทน้ำหนักร่างกาย

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 40%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 10%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 50%

2.4 การกระโดดอยู่กับที่และกระโดดเปลี่ยนทิศทาง

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 30%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 30%

คิดเป็นระดับมากที่สุด ร้อยละ 40%

3. นำท่าเต้นต่อเนื่องจากบนบก มาออกกำลังกายต่อเนื่องในน้ำ 10 นาที สรุปรอง
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

3.1 ลีลาการเคลื่อนไหวนาฏศิลป์สากล

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 20%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 40%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 40%

3.2 การเคลื่อนไหวเปลี่ยนตำแหน่ง

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 30%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 20%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 50%

3.3 การเปลี่ยนถ่ายน้ำหนักร่างกาย

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 40%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 10%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 50%

3.4 ลดแรงกระแทกแลพบการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 20%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 20%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 60%

3.5 อุณหภูมิของน้ำบำบัดร่างกายลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับน้อย	ร้อยละ 0%
คิดเป็นระดับปานกลาง	ร้อยละ 10%
คิดเป็นระดับมาก	ร้อยละ 40%
คิดเป็นระดับมากที่สุด	ร้อยละ 50%

3.6 การร้องเพลงประกอบดนตรีและการเคลื่อนไหวช่วยสร้างสมาธิ

คิดเป็นระดับมาก ร้อยละ 40%

คิดเป็นระดับมากที่สุด ร้อยละ 60%

3.7 เนื้อเพลงและท่วงทำนองเพลง “เราสู้” กระตุ้นความรู้สึกให้เกิดความ
ตื่นตัวในการออกกำลังกาย

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 10%

คิดเป็นระดับน้อย ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับปานกลาง ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับมาก ร้อยละ 60%

คิดเป็นระดับมากที่สุด ร้อยละ 30%

4. การลดอุณหภูมิร่างกาย (Cool down) แบบผ่อนคลาย 5 นาที ใช้อุปกรณ์โฟม
พยางค์ สรุปรของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับน้อย ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับปานกลาง ร้อยละ 20%

คิดเป็นระดับมาก ร้อยละ 40%

คิดเป็นระดับมากที่สุด ร้อยละ 40%

5. ความสุข สรุปรของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

5.1 ความสุขกับการออกกำลังกายแบบนาฏศิลป์สากล เพลง “เราสู้”

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับน้อย ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับปานกลาง ร้อยละ 20%

คิดเป็นระดับมาก ร้อยละ 30%

คิดเป็นระดับมากที่สุด ร้อยละ 40%

5.2 ความสุข สดชื่น กับการออกกำลังกาย

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับน้อย ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับปานกลาง ร้อยละ 20%

คิดเป็นระดับมาก ร้อยละ 20%

คิดเป็นระดับมากที่สุด ร้อยละ 60%

5.3 ความสุขกับการออกกำลังกายแบบนาฏศิลป์สากล เพลง “เราสู้” วารีบำบัด

คิดเป็นระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับน้อย ร้อยละ 0%

คิดเป็นระดับปานกลาง ร้อยละ 10%

คิดเป็นระดับมาก ร้อยละ 50%
คิดเป็นระดับมากที่สุด ร้อยละ 40%

รูปแบบมีท่าเต้นเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ศีรษะ แขน ขาลำตัว เคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องเป็นจังหวะ ออกแบบท่าเต้นให้ออกแรงระดับเบาถึงปานกลาง สลับกัน ผู้สูงวัยจะไม่เหนื่อยเกินไป สามารถออกกำลังกายได้ในระยะเวลาอันยาวนาน รวมถึงมีอารมณ์ร่วมกับบทเพลง “เราสู้” ซึ่งมีจังหวะที่ไม่เร็วหรือช้าเกินไปและเป็นเพลงที่คุ้นเคยในยุคสมัยของผู้สูงวัย นาฏยศิลป์สากลบำบัด เพลง “เราสู้” นอกจากใช้ออกกำลังกายบนบกแล้วยังใช้ออกกำลังกายในน้ำได้อีกด้วย เหมาะกับผู้สูงวัยที่มีปัญหาการปวดข้อ ปวดกระดูกและกล้ามเนื้อจนไม่สามารถออกกำลังกายบนบกได้

รูปแบบมีแรงต้านสำหรับผู้สูงวัยที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบมีแรงต้านโดยวิธีการยกน้ำหนัก หรือสภาวะร่างกายไม่พร้อม นาฏยศิลป์สากลบำบัดในน้ำก็เป็นทางเลือกที่ดี นาฏยศิลป์สากลบำบัดของผู้วิจัยได้ออกแบบท่าเต้นให้มีการวาดแขนทั้งสองข้างจากหน้าไปข้าง จากกลางขึ้นบน ก้าวขาไปข้างหน้า ไปทางขวาและซ้าย เดินเป็นวงกลม มีการยกเข่าสลับข้าง มีท่ากระโดดเล็กๆ ก้มและเงยศีรษะ หันลำตัวไปทิศทางขวาและซ้าย เพื่อเคลื่อนไหวให้เกิดท่าเต้นอย่างต่อเนื่อง การเคลื่อนไหวท่าเต้นในน้ำ กล้ามเนื้อย่อมเกิดแรงต้านกับสายน้ำ แรงต้านของน้ำจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และใช้พลังงานมากกว่าการเดินบนบกเนื่องจากการเคลื่อนไหวในน้ำสามารถออกแรงได้สุดพิสัยข้อของทั้งร่างกาย ส่วนบนและส่วนล่าง จากการออกแรงต้านกับแรงดันน้ำรอบทิศทาง (Full body resistant) จึงสามารถเผาผลาญพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ต้อง เสี่ยงกับการบาดเจ็บ

การออกแบบการวิจัย (Trial Design) เป็นการออกแบบ งานวิจัยแบบ Action research ออกแบบรูปแบบกิจกรรมเป็นภาคปฏิบัติให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติตามกิจกรรมที่กำหนด แบบผสมผสาน/ Mixed-method แบบปริมาณ/Quantitative แบบเชิงคุณภาพ/Qualitative

5.3 ขอบเขตการวิจัย

ผู้สูงวัย ที่เข้าร่วมกิจกรรมนาฏยศิลป์สากลบำบัด จำนวน 10 คน เพศหญิงหรือเพศชาย
สถานที่ เสถียรธรรมสถาน เสถียรธรรมสถาน เลขที่ 23 ถนนวัชรพล รามอินทรา 55 แขวงท่า
แร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10230

5.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 5.4.1 ผู้สูงวัยมีประสบการณ์ออกกำลังกายรูปแบบใหม่ รูปแบบนาฏยศิลป์สากล
- 5.4.2 ผู้สูงวัยมีประสบการณ์ออกกำลังกายในน้ำรูปแบบนาฏยศิลป์สากล
- 5.4.3 ผู้สูงวัยมีสุขภาพในการดำเนินชีวิต

สรุปผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การนำรูปแบบบัลเล่ต์ของชาวตะวันตก มาเป็นต้นแบบในแนวคิด การสร้างสรรค์ นาฏยศิลป์สากลบำบัด (Ballet Therapy) โดยนำหลักการท่าเต้นพื้นฐาน และท่าเต้น

บางส่วนมาใช้ออกแบบ ลีลาแขน ขา และศีรษะ ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพกายแข็งแรงและ สุขภาวะที่ดี

จากการออกกำลังกายแบบนาฏศิลป์สากล

นาฏศิลป์สากลบำบัดเพลง “เรารู้” ของผู้วิจัย ออกแบบท่าเต้นให้มีการเปลี่ยนการวางน้ำหนักของร่างกายจากขวาไปซ้าย ซ้ายไปขวา เดินทางไปข้างหน้าและถอยหลัง เป็นวงกลม รวมถึงมีการเปลี่ยนตำแหน่งที่ยืน ในแบบที่ไม่ซับซ้อน ไม่ยากหรือซับซ้อนเกินไป ทำให้ผู้สูงวัยได้ฝึก การทรงตัวและเพิ่มความสมดุลของร่างกายในขณะที่เคลื่อนไหวให้มีลีลาและตามจังหวะดนตรี ปฏิบัติท่าเต้นได้ทั้งปฏิบัติบนบกหรือในน้ำ ตามหลักเกณฑ์การพิจารณาการออกกำลังกายในน้ำ ผู้วิจัยได้ใช้หลักเกณฑ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมนาฏศิลป์สากลบำบัด (Ballet Therapy) คือ การออกกำลังกายในน้ำตื้น ระดับน้ำความลึกไม่มากไม่ต้องยืนถึงพื้น หรือ ระดับ 120 ซม ความลึกของน้ำที่เหมาะสมทำให้มีแรงดัน โดยอ้างอิงจากหลักการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิกในน้ำทำให้โลหิตไหลเวียน กลับสู่หัวใจได้ง่ายกว่า บนบก อีกทั้งน้ำในระดับเอวถึงอกจะช่วยพยุงร่างกายลดอาการบาดเจ็บของข้อ เช่า แรงต้านของน้ำยังทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงเหมือนออกกำลังกายบนบกแต่บาดเจ็บน้อยกว่า ส่งเสริมการออกกำลังกายเสริมสร้างรูปแบบเพื่อการทรงตัว

ข้อควรระวัง การออกกำลังกายผู้สูงอายุควรสำรวจสภาพร่างกายของตนเองให้ดีกว่า ก่อน หากมีโรคประจำตัวควรพบแพทย์เจ้าของไข้เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพราะบางโรคอาจกำเริบได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิต ที่อาจเพิ่มสูงขึ้นเมื่อออกกำลังกาย จึงต้องควบคุมความดันให้อยู่ในระดับปกติก่อน จึงจะเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้ ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ เพื่อป้องกันอันตรายส่งเสริมการออกกำลังกายเสริมสร้าง รูปแบบเพื่อการทรงตัว

สุขภาวะในผู้สูงวัย กิจกรรมออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุมาก เพราะได้ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ อีกทั้งยังทำให้ห่างไกล โรคภัย รวมถึงช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ไว้ดังนี้

ช่วยลดการเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันสมควร ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิต ด้วยโรคหัวใจ ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงและ ช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หัก ง่าย การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น และเดินได้คล่องแคล่ว ไม่หกล้ม เพิ่มความต้านทานโรค และชะลอ ความชราภาพ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้นและนอนหลับ สบาย ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการออกกำลังกายในน้ำ

สภาพอากาศ ช่วงฤดูฝนหรือฤดูหนาว ช่วงนี้อุณหภูมิภายนอกจะส่งผลต่ออุณหภูมิใน น้ำให้น้ำมีอุณหภูมิตดลงระดับเย็นลง และมีสภาวะลมแรงจะส่งผลให้การออกกำลังกายในน้ำเย็นลง ผู้สูงวัยออกกำลังกายจะปรับตัวไม่ทัน อาจส่งผลต่อร่างกายได้ คำแนะนำสามารถ เตรียมความพร้อม

ของร่างกายวอร์มอัพ ให้ร่างกายบนบกอบอุ่นลงสระน้ำ ลดเวลาทำกิจกรรมประมาณ 20-30 นาที แต่ถ้ามีสระน้ำอุ่นในร่มจะสามารถออกกำลังกายได้ทุกฤดู

การออกกำลังกายแบบนาฏศิลป์สากลบำบัด เพลง เราสู้ เนื้อเพลง มีความหมายลึกซึ้งต่อความทรงจำในอดีตของผู้สูงวัย ส่งผลต่อความรู้สึก จิตใจ ให้มีพลังในการขับเคลื่อนร่างกายให้ผู้ออกกำลังกาย มีการเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน สร้างเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจเบิกบาน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งคนต้องทานยารักษาโรคซึมเศร้าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมสองถึงสามครั้ง กลับพบว่า ไม่ต้องทานยาบางชนิดลงได้

การใช้ดนตรีบำบัด ส่วนใหญ่จะให้ผลลัพธ์ที่ดี แต่ไม่ควรใช้ดนตรีบำบัดเพียงอย่างเดียวในการรักษาในรายที่มีอาการค่อนข้างรุนแรง การรักษารูปแบบอื่นๆ เช่น การใช้อาการกายภาพบำบัดหรือจิตบำบัด ก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน

สรุปจากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายตามรูปแบบนาฏศิลป์สากลบำบัด ผู้ที่สามารถเริ่มทำกิจกรรมมีอายุ 50 ปีขึ้นไป มีสภาพร่างกายที่สามารถดูแลตัวเอง ในขณะที่ออกกำลังกายในน้ำได้ การออกกำลังกายในน้ำ ร้องเพลงและประกอบดนตรี เป็นการออกกำลังกายเหมาะสำหรับทุกเพศ หลังจากจบกิจกรรมแต่ละครั้ง พบว่ากล้ามเนื้ออ่อนคลายตัวเบา สดชื่น ตรงตามสมมติฐานการวิจัย นาฏศิลป์สากลบำบัด (Ballet Therapy) ประกอบบทเพลงพระราชนิพนธ์ เราสู้ เพื่อให้ผู้สูงวัยได้ออกกำลังกายตามแบบนาฏศิลป์สากลในน้ำตามหลักทฤษฎีวารีบำบัด

5.5 ข้อเสนอแนะ

การออกกำลังกายนาฏศิลป์สากลบำบัด (Ballet Therapy) แนะนำความลึกประมาณ 130 เมตร ความลึกเหมาะสมเพียงพอต่อการทรงตัวของผู้สูงวัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ว่ายน้ำไม่เป็นจะเกิดความมั่นใจในการทรงตัวในน้ำ แต่ถ้าในน้ำระดับความลึกระดับอกสำหรับประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลง ควรต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ออกกำลังกายที่ว่ายน้ำไม่เป็น จะเกิดความกลัวและส่งผลกระทบต่อจิตใจและร่างกายไม่แข็งแรงได้

คำแนะนำที่สำคัญอีกประการคือ ระยะเวลาทำกิจกรรมในน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ไม่ควร 30 นาที ถ้ามากกว่านั้นจะทำให้ผิวหนังเหี่ยวแห้งและกล้ามเนื้ออ่อนแรง

บรรณานุกรม

- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2557). การออกกำลังกายในน้ำเพื่อสุขภาพ. 12 มีนาคม 2563. <https://www.hsri.or.th>
- บรรจบ ชุณหสวัติกุล. (2536). วารี่บำบัดอานุภาพแห่งสายน้ำ. กรุงเทพฯ: รวมพรรณ.
- บริษัท ฟาร์ ทริลเลียนจำกัด. (2562). ดนตรีบำบัด กิจกรรมช่วยคลายเครียด ลดความวิตกกังวลในผู้สูงอายุ. 9 มีนาคม 2563. <https://phartrillion.com>
- ผู้จัดการออนไลน์. (2562). ขนวัยเก๋าออกกำลังกายในน้ำวันละ 30 นาที ช่วยทรงตัวดี ป้องกันการหกล้ม. 12 มีนาคม 2563. <https://mgronline.com>
- ไพรัช โกศลย์พิพัฒน์. (2552). การพัฒนารูปแบบของการออกกำลังกายแบบพอนเจิงเพื่อส่งเสริมภาวะสุขภาพและสุขสมรรถนะของสตรีสูงอายุ. ปรินญาณินพนธ์การศึกษาคณะครุศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2560). ดนตรีบำบัด. 31 มีนาคม 2563. <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th>
- โรงพยาบาลเปาโล. (2563). ดนตรีบำบัด-กับการกำจัดความเครียด. 9 มีนาคม 2563. <https://www.paolohospital.com>
- สุพรรณิ บุญเพ็ง. (2542). ประวัติบัลเล่ต์ในประเทศไทย. 12 มีนาคม 2563. <http://www.tnrr.in.th>
- สภาภาษาชาวไทย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2553). สังคมผู้สูงวัยเปี่ยมสุขด้วยวิถีสุขภาพและสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพฯ: คอนเซ็ปท์ เมดิคัล จำกัด.
- สมบูรณ์ อินทร์ถมยา. (2547). การพัฒนาเครื่องมือวัดปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย. ปรินญาณินพนธ์การศึกษาคณะครุศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน)TCDC. (2562). 'ดนตรีบำบัด' เพราะดนตรีเป็นเสียงของเราทุกคน. 9 มีนาคม 2563. <https://web.tcdc.or.th>
- ศูนย์ศึกษารัสเซียและเครือรัฐเอกราชแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2555). บัลเลต์. 12 มีนาคม 2563. <http://www.rusciscenter.tu.ac.th>
- อภาวารรณ โสภณธรรมรักษ์และคณะ. "ปีท 72" จังหะ...บำบัดใจ. 14 มีนาคม 2563. <https://www.salika.co>
- แฮปปี้โฮมคลินิก. (2549). ดนตรีบำบัด. 9 มีนาคม 2563. <https://www.happyhomeclinic.com>
- Line today. (2560). ออกกำลังกายในน้ำ ทางเลือกใหม่ของคนรักสุขภาพดีอย่างไรตามมาดู. 12 มีนาคม 2563. <https://today.line.me>
- Siamhealth. (2559). การออกกำลังกายในน้ำ. 12 มีนาคม 2563. <https://www.siamhealth.net>
- Silanka knowledge sharing space. (2561). "ปีท 72" จังหะ...บำบัดใจ. 9 มีนาคม 2563. <https://www.salika.co>



ภาคผนวก



ภาพที่ 67 ประกาศนียบัตรอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง หลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

COA No. BSRU-REC 6403001

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
1061 ซอยลัดกระบัง 15 เขตคลองเตจ กรุงเทพมหานคร 10600 โทรศัพท์ 0 2475 7000 ต่อ 1600-1601 โทร 1603

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ที่เป็นมาตรฐานสากล ได้แก่
Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on
Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

ชื่อโครงการ นายอุศิสัยสาสภานัด

เลขที่โครงการวิจัย 075/63

ผู้วิจัยหลัก นางวาสนา ส่างเมือง

สังกัด สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

วิธีทบทวน แบบคณะกรรมการพิเศษ (Independent Review)

ระยะเวลาทบทวน ส่งรายงานความก้าวหน้าเมื่อเสร็จสิ้นโครงการวิจัยหรือไม่เกิน 12 เดือน

เอกสารรับรอง โครงการวิจัย เลขที่ 075/63 V.02 (ฉบับแก้ไขและแปลงโครงการวิจัยและเอกสาร
ที่เกี่ยวข้องตามคำแนะนำของคณะกรรมการ ลงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564)

ลงนาม (รองศาสตราจารย์ ดร.สิริยา จิตรวิวัฒน์) ลงนาม (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาวิณี แสนสินวงศ์)
ประธาน กรรมการและเลขานุการ
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

วันที่รับรอง : 16 มีนาคม พ.ศ. 2564
วันหมดอายุ : 15 มีนาคม พ.ศ. 2565

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังระบุไว้ในหนังสือแนบ (ดูตำแหน่งของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)

ภาพที่ 68 เอกสารรับรองจริยธรรม 1

นักวิจัยทุกท่านที่ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ต้องปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

1. ดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
2. ใช้เอกสารแนะนำอาสาสมัคร หนังสือขอความยินยอม เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้วิจัย แบบสัมภาษณ์ และหรือ แบบสอบถาม ตามที่ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เท่านั้น และส่งสำเนาเอกสารดังกล่าวให้กับผู้เข้าร่วมวิจัยจริงรายแรกมาที่สำนักงานจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เพื่อเก็บไว้เป็นหลักฐาน
3. รายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงที่เกิดขึ้น หรือการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมวิจัยใด ๆ ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ภายใน 5 วันทำการ (แบบฟอร์ม AF 19-01)
4. ส่งรายงานความก้าวหน้าต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตามเวลาที่กำหนดหรือเมื่อได้รับการร้องขอ (แบบฟอร์ม AF 14-01)
5. หากการวิจัยไม่สามารถดำเนินการเสร็จสิ้นภายในกำหนด ผู้วิจัยต้องยื่นขอความเห็นชอบใหม่ก่อนเอกสารรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ 1 เดือน
6. หากการวิจัยเสร็จสมบูรณ์ผู้วิจัยต้องแจ้งปิดโครงการ ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (แบบฟอร์ม AF 15-01)
7. หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โทร 0 2473 7000 ต่อ 1600-1601 หรือ 1603

ภาพที่ 69 เอกสารรับรองจริยธรรม 2

Ballet Therapy



สถานที่ เสถียรธรรมสถาน

วันอังคาร เวลา 10.00-11.00

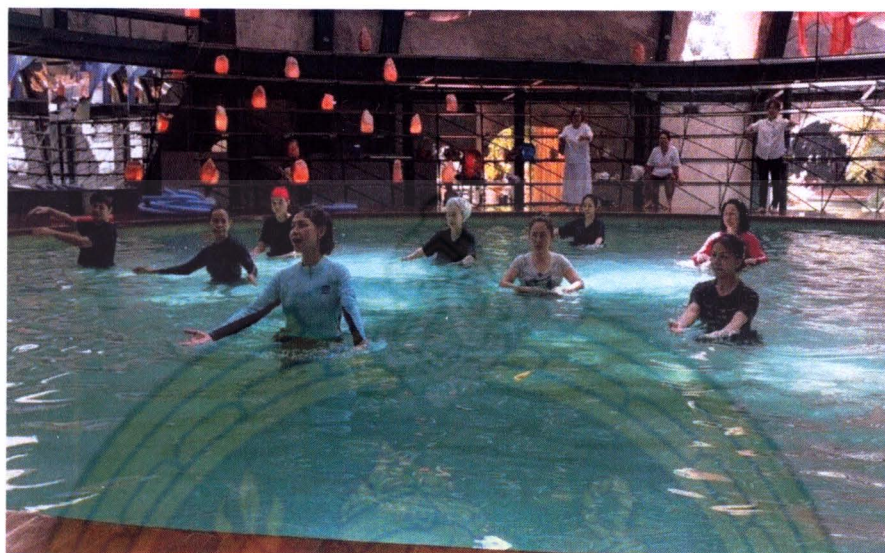
บัลเล่ต์ Therapy

การออกกำลังกายแบบบัลเล่ต์ประยุกต์ ออกกำลังกายบนบกและในน้ำ สร้าง

พลังกายพลังใจให้กับผู้สูงวัย

สนใจ ติดต่อ ครูวาสนา (อี) 0819297399 หรือ ที่เสถียรธรรมสถาน

ภาพที่ 70 ป้ายประชาสัมพันธ์



ภาพที่ 71 กิจกรรมในสระน้ำ

