

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
รายการภาพประกอบ.....	(11)
บทที่ 1	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	6
คำถามการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิด/ทฤษฎี.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์.....	8
ขอบเขตการวิจัย.....	9
ความสำคัญของการวิจัย.....	9
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
โรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลันและเรื้อรัง.....	10
ปัจจัยที่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน.....	17
การวัดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน.....	22
การออกกำลังกาย.....	25
การออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง.....	37
3. วิธีการดำเนินการวิจัย.....	42
กลุ่มประชากรเป้าหมายและกลุ่มตัวอย่าง.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	44
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	45
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	46
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปราย.....	51
ผลการวิจัย.....	51
อภิปรายผล.....	61
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	66
สรุปผลการวิจัย.....	66
ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้.....	67
บรรณานุกรม.....	70
ภาคผนวก	
ก. การคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง.....	83
ข. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	85
ค. ใบพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	90
ง. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเนื้อหาของแบบสอบถาม และ รายนามผู้เชี่ยวชาญการออกกำลังกายผู้สูงอายุ.....	91
จ. ภาพเครื่องมือและภาพระหว่างการศึกษาผลของการออกกำลังกายจำไม้ พลองบ้านผู้มีต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2....	92
ประวัติผู้เขียน.....	95

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. เปรียบเทียบ จำนวน ร้อยละ และค่าโคสแควร์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำแนกเพศ การศึกษา สถานภาพ อาชีพ และรายได้.....	53
2. เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแสดงค่าคะแนนที่.....	54
3. เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแสดงค่าคะแนนที่.....	54
4. เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย คะแนนพฤติกรรมในการส่งเสริมสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	55
5. เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	56
6. การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้รายได้เป็นตัวแปรต้นร่วม.....	57
7. เปรียบเทียบความแตกต่างระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง.....	58
8. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	60
9. ระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่างที่เป็น pilot study.....	83

รายการภาพประกอบ

ภาพ	หน้า
1. กรอบแนวคิดผลของการรำไม้พลองต่อระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยเบาหวาน.....	8
2. แสดงกระบวนการทำงานของฮอร์โมนอินซูลิน.....	11
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	49
4. แสดงการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	57
5. แสดงการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย ระดับน้ำตาลในเลือดภายในกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	59
6. แสดงการเปรียบเทียบ จำนวนร้อยละการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือดของ กลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง.....	60
7. วีดิทัศน์การออกกำลังกายรำไม้พลองแบบบ้านบุญมี และโปสเตอร์ทำบริหาร ร่างกายเพื่อสุขภาพโดยใช้ไม้ของบ้านบุญมี.....	92
8. เครื่องวัดระดับน้ำตาลชนิดพกพา และแผ่นทดสอบที่ใช้กับเครื่องวัดระดับน้ำตาล ในเลือด.....	93
9. ไม้พลองที่ใช้ในการออกกำลังกายรำไม้พลองบ้านบุญมี.....	93
10. ภาพระหว่างการศึกษารายการออกกำลังกายรำไม้พลอง.....	94