

บรรณานุกรม

- กองออกกำลังกาย. (2547). *เดินวันละนิดเพื่อชีวิตที่ดีกว่า*. ค้นเมื่อ 18 พฤษภาคม 2547, จาก <http://www.anamai.moph.go.th/dopah/content/article/index3.php?catid=1&topicid=41>
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2546). *แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: นิเวศน์มิตรการพิมพ์.
- กระทรวงศึกษา. (2545). *พระราชบัญญัติการศึกษาภาคบังคับ พ.ศ. ๒๕๔๕*. ค้นเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2549, จาก [http:// www.obec.go.th/law/edu1.pdf](http://www.obec.go.th/law/edu1.pdf)
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2542). การดูแลตนเองในวัยสูงอายุ. *วารสารสมาคมศิษย์เก่าพยาบาล สาธารณสุข*, 10(1), 9-19.
- กรกานต์ ป้อมบุญมี. (2538). *ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- โคมพิภตร มณีวัต. (2541). การพัฒนารูปแบบการสนับสนุนและให้ความรู้เพื่อส่งเสริมการดูแลตนเองในผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอที่ได้รับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- เคสเนอร์, เอ็ม. (2542). *ทางเลือกไปสู่สุขภาพ* (สุวิชัย ปรัชญาปารมิตา, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: การแพทย์นอกระบบ.
- จันทนา ทองชื่น. (2545). *ผลของระบบการพยาบาลสนับสนุนและให้ความรู้ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้ป่วยอายุโรคข้อเข่าเสื่อม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาพรรณ. (2543). *ชุดสุขภาพคนไทยปี พ. ศ. 2543 สถานะสุขภาพคนไทย*. นนทบุรี: โครงการสำนักพิมพ์สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- จุฑากานต์ กิ่งเนตร. (2538). *ผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาวที่ได้รับเคมีบำบัด*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

- ชุมพล พูนยิ่ง. (2542). *นวดกดจุดฝ่าเท้า* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: ยูแพคการพิมพ์.
- ชุมศักดิ์ พงษ์พานิช. (2546). *เดินควบคุมน้ำหนัก*. *ใกล้หมอ*, 27(9), 110-111.
- ณัฐชล อารยวิทยากุล. (2547). *การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- คูสิต สุขประเสริฐ. (2542). *การทดสอบสมรรถภาพทางกาย*. เชียงใหม่: ม. ป. ท.
- ดำรง กิจกุล. (2547). *คู่มือออกกำลังกาย* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ทวีพร เตชะรัตนมณี. (2547). *ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้สุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้าเสื่อมในจังหวัดภูเก็ต*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- นภาพร ชโยวรรณ, จอห์น ชโนเดล. (2539). *รายงานการสำรวจสภาวะผู้สูงอายุในประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิศย์ เสวยศสกุล และ ศุภวดี ลิ้มปานานท์. (2540). *ผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน*. *วารสารวิจัยทางการพยาบาล*, 1(1), 92-98.
- นิรนาท วิทโยภคกิตติคุณ. (2534). *ความสามารถในการดูแลตนเองและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- บรรเทิง เกิดปรานก์. (2541). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- บรรลุ ศิริพานิช. (บรรณาธิการ). (2541). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2542). *ผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ประคอง อินทรสมบัติ. (2543). *การส่งเสริมสุขภาพวัยผู้สูงอายุ*. ในสมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัย, และรวมพร คงกำเนิด (บรรณาธิการ), *การส่งเสริมสุขภาพ* (223-250). นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- ประราณี โอภาสนันท์. (2542). *ผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อภาวะสุขภาพและควบคุมโรคในผู้ป่วยสูงอายุเบาหวาน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร

มหบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
เชียงใหม่.

ปิยะพันธุ์ นันตา. (2541). *การรับรู้ด้านสุขภาพ ความสามารถของตนเองกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

พจนา ปิยะปกรณชัย, วิสุทธิ์ โนจิตต์, และดวงใจ เกริกชัยวัน. (2548). *การใช้กะลาในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา คุณยายวิรุฬ ชะเอมสินธุ์ (เนย์)*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีชัยนาท.

พูนเมษา หมั่นคำแสน. (2542). *ความสามารถในการดูแลตนเอง และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุชาวกะเหรี่ยง*. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

มงคล แฝงสาเคน. (2541). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร.
มานพ ประภาษานนท์ และคณะ. (2543). *สุขภาพดีด้วยวิถีธรรมชาติ*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดีการพิมพ์จำกัด.

ลลิตา ชีระสิริ และ นิทรพร รุจนวิศาล. (2546). *บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทริคเตอร์ส ไคเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด.

วันดี แยมจันทร์ฉาย. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.

วิภารัตน์ ศรีสวัสดิ์. (2548). *แบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและเขตชนบทในจังหวัดสุราษฎร์ธานี*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.

วิภาวรรณ จิวะสังข์, วิมลวรรณ เหียงแก้ว, และ รุ่งทิวา วัจลละฐิติ. (2547). *การทรงตัวในผู้สูงอายุหญิงไทยที่มีอายุและระดับกิจกรรมการดำเนินชีวิตต่างกัน*. *วารสารกายภาพบำบัด*, 26(1-2), 1-9.

วิภาวรรณ ลีลาสำราญ. (2547ก). *สุขภาพสมรรถภาพทางกายและการออกกำลังกายใน วิภาวรรณ ลีลาสำราญ และ วุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์ (บรรณาธิการ), การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและในโรคต่างๆ (หน้า 1-20)*. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.

วิภาวรรณ ลีลาสำราญ. (2547ข). *การออกกำลังกายในผู้สูงอายุใน วิภาวรรณ ลีลาสำราญ และ*

- วุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์ (บรรณาธิการ), *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและในโรคต่างๆ* (หน้า 219 - 237). สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- วิภาวี คงอินทร์. (2537). *การพยาบาลผู้สูงอายุ*. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วิภาวี คงอินทร์. (2547). สุขภาวะ ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพและแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ แก่บุคคลวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ใน วรรณิ จันทรสว่าง และปิยะนุช จิตตุนนท์ (บรรณาธิการ), *เอกสารคำสอนรายวิชาการพยาบาลเพื่อสุขภาพ* (หน้า 214 - 233). คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์: ม. ป. ท.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2545). การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพสรีรวิทยาจิตสังคมและจิตวิญญาณใน ผู้สูงอายุ. ใน จันทนา รณฤทธิวิชัย และวิไลวรรณ ทองเจริญ (บรรณาธิการ), *หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ* (หน้า 51- 75). กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์.
- วีรจิต เรืองสวัสดิ์. (2540). *ผลของการฝึกการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์. (2547). การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ใน *วิภาวรรณ ลีลาสำราญ และวุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์ (บรรณาธิการ). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและในโรคต่างๆ* (หน้า 81 - 124). สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- ศิริพร ขัมภลิจิต. (2533). การจัดประสบการณ์การเรียนการสอนในคลินิก เพื่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมอนามัย. *เอกสารรายงานการประชุมพยาบาลแห่งชาติ ครั้งที่ 8 วันที่ 27-30 พฤศจิกายน 2530*. กรุงเทพมหานคร: มปท.
- ศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์แผนไทย. (2548). *คู่มืออบรมการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 4) . กรุงเทพมหานคร: บริษัทสามเจริญพาณิชย์.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2537). *อุปกรณ์ช่วยนวดแบบ พื้นบ้านไทย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *การออกกำลังกายทั่วไป และเฉพาะโรคผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2547). *ผลการสำรวจภาวะ สุขภาพและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย.

- สมจิต หนูเจริญกุล. (2544). *การพยาบาล: ศาสตร์ของการปฏิบัติ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: วีเจ พรินติ้ง.
- สมชาย ลีทองอิน. (2543). สุขภาพดีได้ทุกวันออกกำลังกายไร้รูปแบบไม่เสียเงินไม่เสียเวลา ไม่เสียงาน. *วารสารหมอชาวบ้าน*, 22(259), 9-22.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2542). *คู่มือการส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์ในผู้สูงอายุสำหรับบุคลากรสาธารณสุข*. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2541). *หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2542). *ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทโฮลิสติกพับลิชชิ่ง จำกัด.
- สุรศักดิ์ เกิดจันทิก, นิตยา เกิดจันทิก, เสถียร ธรรม, พรชิต จารุรักษ์พงศ์, ตรีภู ภาชัย, ศักดิ์สยาม แสงไวศยสุข และคณะ. (2546). *การศึกษาสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยโดยการทดสอบอย่างง่าย*. กรุงเทพฯ: นิเวศมิตรการพิมพ์.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2545). *ออกกำลังกายสายกลางเพื่อชะลอวัย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: บริษัทไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- โสภิตา เมธาวี. (2535). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุเมืองพล จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- อภิชาติ ไตรแสง. (2539). *ผลของการออกกำลังกายที่มีความหนักของงานแตกต่างกันต่อปัจจัยเสี่ยงปฐมภูมิ โรคหัวใจโคโรนารีของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- อมาวลี อัมพันธ์รัตน์. (2539). *ความสามารถในการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุเขตชนบท อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- อัญชลี กลิ่นอวล. (2544). *ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายและความผาสุกของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อุไร วินิจกุล. (2544). *ผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความสามารถในการ*

ดูแลตนเองและระดับฮีโมโกลบินที่มีน้ำตาลเกาะของผู้ป่วยเบาหวานในโรงพยาบาล
ลำปาง. *วารสารพยาบาลสาร*, 28(1), 22-34.

- Abbott, R. D., White, L. R., Webster Ross, G., & Masaki, K. H., et al. (2004). Walking and dementia in physically capable elderly men. *Journal of American Medicine Advance*, 292 (12), 1447 – 1453.
- Anderson, A. M. (2003). *Caring for older adults holistically* (3rd ed.). Philadelphia: F. A. Davis.
- American College of Sports Medicine. (1991). *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription* (2 nd ed.). Maryland: Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine. (1992). *ACSM fitness book*. Illinois: Leisure Press.
- American College of Sports Medicine. (1995). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (5th ed.). Baltimore: Williams and Wikins.
- American College of Sports Medicine. (1998). *ACSM fitness book* (2 nd ed.). Hong Kong: Human Kinetics.
- Bishop, J. G. (1992). *Fitness though aerobics* (3rd ed.). Arizona: Gersuch Scarisbrick Publishers.
- Books, G. A., Thomas, D. F., & Timothy, P. W. (1996). *Exercise physiology: Human Bioenergetics and LTS Applications* (2nd ed.). California: Publishing Company.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Conn, V. S., Isaramalai, S. A., Banks-Wallace, J. A., Ulbrich, S., & Cochran, J. (2002). Evidence-based interventions to increase physical activity among older adult. *Activities, Adaptation & Aging*, 27(2), 39-51.
- Denyes, M. J. (1988). Orem's model used for health promotion: Directions from research. *Advance in Nursing Science*, 11(1), 13-21.
- Eliopoulos, C. (2001). *Gerontological nursing* (5th ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Geden, E., & Taylor, S. (1991). Construct and empirical validity of the self-as-carer-interventory. *Nursing Research*, 40(1), 47-50.
- Greenberg, J. S., Dintiman, G. B., & Oakes, M. B. (1998). *Physical fitness and wellness* (2 nd ed.). Massachusetts: Viacom.
- Humphries, B., Newton, R. U., Bronks, R., Marshall, S., Mcbride, J. Triplett – Mcbride, T.,

- & Hakkinen, K., et al. (2000). Effect of exercise intensity on bone density, strength, and calcium turnover in older woman. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32(6), 1043-1050.
- Howley, E. T., & Don Franks, B., (1992). *Health fitness* (2 nd ed.). Illinois: Human Kinetics.
- Isaramalai, S. A. (2002). Developing a cross-cultural measure of the Self-As-Carer-Inventory questionnaire for the Thai population. *Dissertation Abstract*. University of Missouri-Columbia.
- Jaarsma, T., Haifens, R., Senten, M., Abu Saad, H. H., & Dracup, K. (1997). Developing a supportive-educative program for patients with advanced heart failure within Orem's general theory of nursing. *Nursing Science Quarterly*, 11(2), 79-85.
- Kohrt, W. M. (2004). Physical activity and bone health. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 36(11), 1985-2003.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A. J., Burke, K. (2000). *Fundamentals of nursing concepts process, and practice* (6 th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall Health.
- Lemura, L.M., Von Duvillard, S. P., & Mookerjee. (2000). The effects of physical training of function capacity in adults. *Journal of Sports Medicine Physical Fitness*, 40(1), 1-10.
- Lewis, C. B. (2002). *AGING* (4 th ed.). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Mazzeo, R. S., Evan, W. J., Hagberg, J. & Startzell, J. (1998). Exercise and physical activity for older adult. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 30(6), 992-1008.
- Miller, C. A. (1995). *Nursing care of older adults: Theory and practice* (2nd ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Miller, D. K., & Allen, T. E. (1995). *Fitness a lifetime commitment* (5 th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Moreau, K. L., Degarmo, J. L., Langley, J., McMahon, C., Howley, E. T., & Bassett, D. R., et al. (2001). Increasing daily walking lowers blood pressure in postmenopausal woman. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 33(11), 1825 - 1831.
- Muhlenkamp, A. S., & Sayles, J. A. (1986). Self – esteem, social support, and positive health practice. *Nursing Research*, 35(6), 334 – 338.
- Nies, M. A., Vollman, M., & Cook, T. (1998). Facilitators, barriers, and strategies for exercise in European American woman in the community. *Public Health Nursing*, 15(4), 263-272.

- Nies, M. A., Reisenberg, C. E., Chruscial, H. L., & Artibee, K. (2003). Southern women's response to a walking intervention. *Public Health Nursing, 20*(2), 146 - 152.
- Orem, D. E. (1995). *Nursing: Concepts of practices* (6th ed.). St. Louis: Mosby Year Book.
- Orem, D. E. (2001). *Nursing: Concepts of practices* (6th ed.). St. Louis: Mosby Year Book.
- Polit, D. F., & Hungler, B. P. (1999). *Nursing research: Principles and method* (6th ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Power, S. K., & Dodd, S. L. (1997). *The essentials of total fitness exercise, nutrition and wellness*. Boston: Allyn and Bacon.
- Ready, E., Naimark, B., Ducas, J., Sawatzky, J. V., Boreskie, S. L., Drinkwater, D. T., & Oosterveen, S. (1996). Influence of walking volume on health benefits in woman post-menopause. *Medicine and Science in Sport and Exercise, 28*(9), 1097-1105.
- Schell, J., & Leelarthae-pin, B. (1994). *Physical fitness assessment in exercise and sport science* (2 nd ed.). Matraville: Leelar Biomediscience Services.
- Schuitz, A. B. (1995). Muscle function and mobility biomechanics in the elderly: An overview of some recent research. *Journal of Gerontology, 50*(1), 60-65.
- Shin, Y. H. (1999). The effects of walking exercise program of physical function and emotional state of elderly Korean woman. *Public Health Nursing, 16*(2), 146-154.
- Squire, A. (2002). *Health and well – being for older people: Foundations for practice*. Edinburge: Bailliere Tindall.
- Van Norman, K. A. (1995). *Exercise programming for older adults*. Newyork: Human Kinetics.
- Walker, M. J., & Walker, J. D. 2003. *Healing massage: A simple approach*. Newyork: Thomson Delmar Learning.
- Weuve, J., & Kang, J. H., et al. (2004). Physical activity, Including walking, and cognitive function in older woman. *Journal of America Medicine Advance, 292*(12), 1454 – 1460.
- Yong, A., Taylor, S. G., & Mclaughlin – Renpenning, K. (2001). *Connections: Nursing research, theory, and practice*. St. Louis: Mosby.