

## สารบัญ

	หน้า
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
รายการภาพประกอบ.....	(12)
บทที่.....	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
คำถามการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์.....	9
ขอบเขตการวิจัย .....	10
ความสำคัญของการวิจัย.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ.....	12
ความสำคัญของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ.....	12
ประเภทของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ.....	12
หลักในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ.....	13
การออกกำลังกายด้วยการเดินในผู้สูงอายุ.....	15
การออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทยในผู้สูงอายุ.....	16
ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ในการส่งเสริมการเดิน แบบภูมิปัญญาไทย.....	18
แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน.....	18
วิธีการช่วยเหลือของพยาบาล.....	18
ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินและระบบการ พยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้.....	19
ผลของการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดิน.....	19

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้.....	20
ผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทย.....	21
สมรรถภาพทางกาย.....	21
ความสามารถในการดูแลตนเอง.....	27
การรับรู้ภาวะสุขภาพ.....	30
สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	32
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	34
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	34
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	35
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	42
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและการทดลอง.....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
4 ผลการวิจัย และการอภิปรายผล.....	49
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
การอภิปรายผล.....	56
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	67
บรรณานุกรม.....	71
ภาคผนวก.....	79
ก การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ที่เข้าร่วมการวิจัย.....	80
ข เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	81
ค ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม.....	94
ง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	96
จ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	116
ประวัติผู้เขียน.....	117

## รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1	เกณฑ์มาตรฐาน SATST ประเมินความแข็งแรงความทนทานของกล้ามเนื้อ สำหรับวัยสูงอายุเพศหญิง..... 37
2	เกณฑ์มาตรฐาน SATST ประเมินความแข็งแรงความทนทานของกล้ามเนื้อ สำหรับวัยสูงอายุเพศชาย..... 37
3	เกณฑ์มาตรฐาน SATST ประเมินความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนบน (ขวาอยู่บน) สำหรับวัยสูงอายุเพศชาย..... 38
4	เกณฑ์มาตรฐาน SATST ประเมินความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนบน (ซ้ายอยู่บน) วัยสูงอายุเพศชาย..... 38
5	เกณฑ์มาตรฐาน SATST ประเมินความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนบน (ขวาอยู่บน) สำหรับวัยสูงอายุเพศหญิง..... 38
6	เกณฑ์มาตรฐาน SATST ประเมินความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนบน (ซ้ายอยู่บน) วัยสูงอายุเพศหญิง..... 39
7	เกณฑ์มาตรฐาน SATST ประเมินยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนล่าง สำหรับวัยสูงอายุเพศหญิง..... 39
8	เกณฑ์มาตรฐาน SATST ประเมินยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนล่าง สำหรับวัยสูงอายุเพศชาย..... 39
9	เกณฑ์มาตรฐาน SATST ประเมินความแข็งแรง ความทนทานของปอดและหัวใจ สำหรับวัยสูงอายุเพศหญิง..... 40
10	เกณฑ์มาตรฐาน SATST ประเมินความแข็งแรง ความทนทานของปอดและหัวใจ สำหรับวัยสูงอายุเพศชาย..... 40
11	จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนก ตามอายุ เพศ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา และเปรียบเทียบจำนวน กลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม..... 50
12	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกาย ความ สามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพของกลุ่มทดลองก่อนและ หลังการทดลอง..... 52

## รายการตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
13	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และควบคุมปัจจัยด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส.....	53

## รายการภาพประกอบ

ภาพ		หน้า
1	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
2	ขั้นตอนการทำวิจัย.....	48