

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
รายการภาพประกอบ.....	(12)
บทที่.....	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
คำถามการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิด.....	4
สมมติฐาน.....	6
นิยามศัพท์.....	6
ขอบเขตการวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
แนวคิดเกี่ยวกับการทรงตัวของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม	8
ลักษณะของการทรงตัว.....	8
กลไกที่สำคัญของการทรงตัว.....	9
การประเมินการทรงตัว.....	11
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัว.....	14
การสูญเสียการทรงตัวในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม.....	16
ผลกระทบของการสูญเสียการทรงตัวในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม....	19
การเพิ่มความสามารถในการทรงตัวในผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงต่อการหกล้ม.....	21
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยลีลาศ.....	25
หลักการและประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ.....	25
หลักการออกกำลังกายด้วยลีลาศ.....	29
ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยลีลาศในผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม	32

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	43
เครื่องมือในการวิจัย.....	45
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	48
การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและการทดลอง	49
การวิเคราะห์ข้อมูล	52
4. ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	55
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
การอภิปรายผล.....	69
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	87
บรรณานุกรม.....	90
ภาคผนวก.....	103
ก แบบฟอร์มยินยอมเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย.....	104
ข เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	105
ค ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่ม.....	115
ง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	123
จ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	145
ประวัติผู้เขียน.....	146

รายการตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล	56
2	เปรียบเทียบสัดส่วนกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา โรคประจำตัว การออกกำลังกาย.....	61
3	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย คะแนนการทรงตัวและการรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง.....	62
4	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทรงตัว การรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้ม ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์	63
5	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทรงตัวและ การรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้มของกลุ่มทดลองเป็นรายคู่ หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์.....	64
6	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทรงตัว การรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้ม ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์และ 8 สัปดาห์.....	65
7	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทรงตัวและ การรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้มของกลุ่มควบคุมเป็นรายคู่ หลังการทดลอง 6 สัปดาห์และ 8 สัปดาห์.....	66
8	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทรงตัวและการรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้ม ก่อนและหลังกลุ่มทดลองออกกำลังกายด้วยลีลาศ 6 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	67
9	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทรงตัวและการรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้ม ก่อนและหลังกลุ่มทดลองออกกำลังกายด้วยลีลาศ 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	68

รายการตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
10	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยคะแนนการทรงตัวเป็นรายข้อของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์.....	118
11	แสดงค่าคะแนนต่ำสุด-สูงสุดและค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ความดันซิสโตลิก ความดันไดแอสโตลิก และชีพจรระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง.....	119
12	แสดงค่าคะแนนต่ำสุด-สูงสุดและค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ความดันซิสโตลิก ความดันไดแอสโตลิก และชีพจรระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 6 สัปดาห์	120
13	แสดงค่าคะแนนต่ำสุด-สูงสุดและค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก ความดันซิสโตลิก ความดันไดแอสโตลิก และชีพจรระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 8 สัปดาห์.....	120
14	แสดงจำนวนร้อยละของคะแนนการทรงตัวที่ระดับคะแนนน้อยกว่า 50 คะแนน 51- 55 คะแนน และเท่ากับ 56 คะแนน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์.....	121
15	แสดงจำนวนร้อยละของระดับความเสี่ยงต่อการหกล้มจากแบบวัดการรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์	121

รายการภาพประกอบ

ภาพ		หน้า
1	ขั้นตอนการทดลอง.....	54
2	แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการทรงตัวก่อนและหลังการทดลอง 6 และ 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	122
3	แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้มก่อนและหลังการทดลอง 6 และ 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	122