

บทคัดย่อ

เรื่อง การศึกษาผลการออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตนต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ
ผู้วิจัย 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภักศจิภรณ์ ชันทอง
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อนัญญา เดชะคำภู
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรรัตน์ นระสนธิ์
ปีงบประมาณ 2560

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตนต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ ทำการศึกษาในผู้สูงอายุตำบลหนองไหล อำเภอมือง จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 24 ราย การศึกษาเป็นแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อน-หลังการทดลอง อาสาสมัครผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนจำนวน 15 ท่า ความถี่ 3 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 3 เดือน ผลการศึกษาด้านสมรรถภาพทางกายพบว่า ความจุปอด การยืดหยุ่นของข้อสะโพก ความอ่อนตัวของข้อไหล่ในการยกแขนไปข้างหน้า ความอ่อนตัวของสะโพก ในการงอและการเหยียด การทรงตัว และค่าความดันโลหิตมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังจากการออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตน ค่าดัชนีมวลกาย ความหนาไขมันใต้ผิวหนัง และเปอร์เซ็นต์กล้ามเนื้อในร่างกาย มีแนวโน้มดีขึ้นแต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่าคุณภาพชีวิตโดยรวมของอาสาสมัครเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังการออกกำลังกายเป็นเวลา 3 เดือน การศึกษาปริมาณตัวชี้วัดทางชีวภาพของภาวะออกซิเดชันพบว่า 8-oxodG และ malondialdehyde ในพลาสมาของผู้สูงอายุมีปริมาณลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังการออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตนเป็นระยะเวลา 3 เดือน ในขณะที่ปริมาณกิจกรรมของเอนไซม์ต้านออกซิเดชันในพลาสมาผู้สูงอายุ ได้แก่ superoxide dismutase, catalase และ glutathione peroxidase เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังการออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 3 เดือน ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตนสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายทั้งในระดับกายวิภาคและสรีระวิทยาในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเสนอแนะว่าควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตนอย่างต่อเนื่องเพื่อชะลอหรือยับยั้งความเสื่อมของร่างกาย เพื่อลดความเสี่ยงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากความเสื่อม เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เป็นต้น และเพื่อการเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ลดภาระของผู้ดูแล และลดค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขของประเทศต่อไป

คำสำคัญ : ฤๅษีตัดตน; ผู้สูงอายุ; สมรรถภาพทางกาย; คุณภาพชีวิต; ตัวชี้วัดทางชีวภาพ; ออกซิเดชัน

Abstract

Title A study on Effect of Ruseedutton to Physical Fitness of Elderly
Authors 1. Assistant Prof. Phaksachiphon Khanthong
2. Assistant Prof. Ananya Dechakhamphu, Ph.D.
3. Assistant Prof. Amornrat Natason
Year 2560

This research aims to study the effect of Ruseedutton to Physical Fitness of Elderly. The study was conducted in the elderly who lived in Nonglai Subdistrict, Muang District, Ubonratchathani Province (n=24). The study design was one group pre- and post- treatment. The voluntary subjects were exercise Ruseedutton regularly for 15 posts, three times per week for over 3 months. The results demonstrated that the physical fitness parameters including lung capacity, the flexibility of the lower back and hamstring muscles, extension and extension, balance and blood pressure were significantly decreased after exercise for 3 months. The other parameters including body mass index, waist circumference, thickness of fat under skin and percentage of body fat were trend to improve but there were not reached the statistically significance. The result on the quality of life showed that the voluntary subjects were increased in the quality of life after exercise for three months. The result on oxidative biomarkers showed that 8-oxodG and malondialdehyde levels in plasma were statistically decreased after three month exercise, whereas, the activities of antioxidant enzymes including superoxide dismutase, catalase and glutathione peroxidase were statistically increased after exercise for three months. The results from this study suggested that Ruseedutton can improve physical fitness in both anatomical and physiological levels in the elderly. We suggest that the elderly should be encouraged to exercise with Ruseedutton to slow down or inhibit the deterioration of the body. To reduce the risk of illness from degenerative diseases such as diabetes, high blood pressure, cancer, etc.. To improve the quality of life of the elderly, to reduce the burden of caregivers and to reduce the cost of public health in the country.

Keywords: Ruseedutton; elderly; physical fitness; quality of life; biomarker; oxidation