

**WAY OF EXERCISE OF ELDERLY : A CASE STUDY AMONG  
MEMBERS OF AN ELDERLY CLUB UNDER  
AN EXPRESSWAY IN BANGKOK.**

**JARIN PHANGSA**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE  
(PUBLIC HEALTH)  
MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY  
2006**

**ISBN 974-04-7524-8**

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

วิธีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุใต้ทางด่วน กรุงเทพมหานคร

(WAY OF EXERCISE OF ELDERLY: A CASE STUDY AMONG MEMBERS OF AN ELDERLY CLUB UNDER AN EXPRESSWAY IN BANGKOK.)

จรินทร์ ผางสา 4637266 PPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : ประสิทธิ์ ธีระพันธ์, Ph.D., ลักษณ์า เดิมศิริกุลชัย, Ph.D.,

มณฑา เก่งการพานิช, Ph.D.

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการก่อตั้ง และความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุวัดมะกอก ตลอดจนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมออกกำลังกาย และภาวะสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุวัดมะกอก โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 52 คน ได้แก่ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุวัดมะกอก สมาชิกครอบครัวผู้สูงอายุ หัวหน้าชุมชนวัดมะกอกกลางสวนและเจ้าหน้าที่ศูนย์บริการสาธารณสุข 11 ประดิพัทธ์ เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การสนทนากลุ่มและการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร

ผลการวิจัยพบว่า ชมรมผู้สูงอายุวัดมะกอกก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2537 จากการรวมตัวกันของกลุ่มแกนนำผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่บริเวณใต้ทางด่วนศรีรัช เขตพญาไท โดยคณะอาจารย์และนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยที่เข้ามาศึกษาในชุมชนได้ให้คำแนะนำ และพากลุ่มแกนนำไปศึกษาดูงานด้านชมรมผู้สูงอายุ เมื่อกลับมากลุ่มแกนนำจึงได้รวมตัวกันจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุ โดยมีการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหลัก การบริหารจัดการชมรมมีการปรับเปลี่ยนเป็นระยะและมีเจ้าหน้าที่ประจำเขต ได้แก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และพัฒนากรได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือเป็นครั้งคราว ปัจจุบันชมรมมีสมาชิกจำนวน 80 คน มีการบริหารจัดการด้วยตนเองและจัดกิจกรรมสม่ำเสมอจนมีความเข้มแข็งระดับหนึ่ง ด้านพฤติกรรมออกกำลังกายของสมาชิก มีสมาชิกออกกำลังกายสม่ำเสมอจำนวน 40 คนที่เหลือเป็นคนที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอและที่หายไปเลย ส่วนปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมออกกำลังกายได้สม่ำเสมอประกอบด้วย ปัจจัยด้านครอบครัว สังคม ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยของชมรม โดยครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากที่สุด ที่เป็นทั้งเงื่อนไขทางบวกและลบต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ส่วนการเปลี่ยนแปลงของภาวะสุขภาพมี 3 ด้านคือ 1.) ด้านภาวะสุขภาพกายที่ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง ไม่เหน็ดเหนื่อยและสามารถบรรเทาอาการของโรคได้ 2.) ด้านภาวะสุขภาพจิต คือ มีความสบายใจ ไม่เครียดและจิตใจแจ่มใส 3.) ด้านสังคม ที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา หรือรู้สึกว่าเหว เนื่องจากได้มาพบปะกับคนในวัยเดียวกัน ได้เพื่อน ได้รู้จักคนนอกชุมชน

จากผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำรูปแบบการจัดกิจกรรมและหลักการบริหารจัดการชมรมไปใช้เป็นแนวทางดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยสามารถปรับประยุกต์ใช้กับชมรมผู้สูงอายุที่มีบริบทใกล้เคียงกันได้ตามความเหมาะสม

WAY OF EXERCISE OF ELDERLY : A CASE STUDY AMONG MEMBERS OF AN ELDERLY CLUB UNDER AN EXPRESSWAY IN BANGKOK.

JARIN PHANGSA 4637266 PPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES

THESIS ADVISORS : PRASIT LEERAPAN, Ph.D., LUKKHANA TEMSIRIKULCHAI, Ph.D.,  
MONDHA KENGGANPANICH, Ph.D.

**ABSTRACT**

This qualitative research was aimed to study the process of the establishment to and the strength of Wat Makok Elderly Club including physical exercise behavior and health status of its members. The sample consisted of 52 persons these were the members of Wat Makok Elderly Club, the elderly's family members, the leader of Wat Makok Klanguan Community and the public health personnel of Public Health Service Center 11, Pradipath. Data were collected by using indepth interview, participant and non-participant observation, focus group discussion, and available documents.

The results of the study showed that Wat Makok Elderly Club was established in 1994 through the gathering of the core groups of the elderly residing in the area under Sriruch Expressway with the suggestions from the staff and student from a university who implemented a project in the community and took the core groups to study the elderly club. After they got back from that field observation they established an elderly club and physical exercise was the core activity organized by the club. The club was managed by its members. The management of the club has changed periodically and the officers of the District Office, who are public health personnel and community developers, have come to assist the club occasionally. Presently, there are 80 members of the club. The club members manage the club by themselves and organize regular activities which has made the club strong to some extent. Regarding physical exercise of the club members, 40 members come to practice physical exercise regularly whereas the rest of them practice irregularly and some do not come at all. The factors affecting the regular physical exercise of the elderly were: family, social, individual and the club itself. Family is the most important factor as both a positive and negative influence on physical exercise of the elderly. Three changes of health status were found as the result of participating in the physical exercise. Those are: 1) physical health status as regards to being active, not being tired easily and being able to release some symptoms of illness 2) mental health status which relates to having a happy mind, no stress and having a joyful mind; and 3) social health status as regards to making the elderly not feel lonely due to having a chance to meet with people of the same age, to meet with new friends and to get to know other persons from outside community.

The results from this research regarding the organization of the activities and the management system of the club can be used as the guideline for implementing the elderly club for promoting health by applying this model appropriately in elderly clubs that have similar contexts.

KEY WORDS : EXERCISE / ELDERLY CLUB / DEVELOPMENT OF ELDERLY CLUB

147 p. ISBN 974-04-7524-8