

47.การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก

ผู้แต่ง : กัญญาวีร์ เปี่ยมสีทอง, นพดล อินทร์จันทร์, ศรีรัฐ ภัคศิรินชิต

สาขาวิชา : สาขาศิลปศึกษา: ศิลปะการแสดงศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, .วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีที่สร้างผลงาน : 2561

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับใช้ในการบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ และเปรียบเทียบผลการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เพื่อการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองแสง ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง อายุ 60-70 ปี จำนวน 30 คน

ผลการศึกษาพบว่า 1) รูปแบบกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับใช้ในการบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุโดยผสมผสานหลักการทางกายภาพบำบัดเพื่อการออกกำลังภายในผู้สูงอายุ กระบวนการเรียนรู้ธอร์นไคด์ และการฟ้อนไทยพวน ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 8 สัปดาห์สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งหมด 24 ครั้ง 2) ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด โดยใช้สถิติ t-test ซึ่งการทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1. ความยืดหยุ่น (Flexibility) 2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) 3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) และ 4. การทรงตัว (Balance) พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุมีสมรรถนะทั้ง 4 ด้านดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

คำสำคัญ : การบริหารกล้ามเนื้อ / ผู้สูงอายุ / กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด / ชุมชนไทยพวน