

รายงานส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง โครงการพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับ
ผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน

จัดทำโดย นายอุดม จอกรบ

ตำแหน่งนักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ
สังกัดสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารระดับต้น รุ่นที่ 38
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2564

1. หัวข้อ โครงการพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน

2. ความสำคัญของการศึกษา / ที่มาของการนำเสนอ

ปัจจุบันผู้สูงอายุในประเทศไทยได้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น สืบเนื่องจากการใส่ใจดูแลสุขภาพของประชาชนและสังคมไทย ประกอบกับความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการแพทย์และระบบสาธารณสุขของประเทศไทย ส่งผลให้ประชากรมีอายุที่ยืนยาวขึ้น กรมกิจการผู้สูงอายุ 2562 ได้รายงานสถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย เมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 2562 โดยแสดงข้อมูลประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยปี 2562 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป มีจำนวน 11.13 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16.73 ของประชากรทั้งหมด โดยผู้สูงอายุแบ่งเป็นเพศชายจำนวน 4.92 ล้านคนและเพศหญิงจำนวน 6.21 ล้านคน โดยจังหวัดที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดคือ กรุงเทพมหานคร จากข้อมูลของ United Nations World Population Ageing ได้คาดการณ์ว่าในปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมประชากรสูงวัยแบบสมบูรณ์ โดยมีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปีเกิน 20% ของจำนวนประชากรทั้งหมด

ประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศสมาชิกของสหประชาชาติที่ให้ความสำคัญต่อแผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริดว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ (The Madrid International Plan of Action on Ageing) ด้วยการกำหนดเป้าหมายหลักของการพัฒนาผู้สูงอายุใน 3 ประเด็น คือ ผู้สูงอายุกับการพัฒนา (Older persons and development) สูงวัยอย่างสุขภาพดีและมีสุขภาวะ (Advancing health and well-being into old age) และการสร้างความมั่นใจว่าจะมีสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนและเหมาะสม (Ensuring enabling and supportive environment) นับเป็นการเตรียมพร้อมต่อการเข้าสู่สังคมสูงวัยของประชากรไทยที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วได้เป็นอย่างดี การที่ประชาชนคนไทยทุกคนได้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยเริ่มจากการดูแลผู้สูงอายุในบ้านและครอบครัวของแต่ละคน ก็จะช่วยลดช่องว่างการสื่อสารระหว่างวัยได้

และในปัจจุบันเมื่อโลกของเรากำลังประสบกับสถานการณ์ของไวรัสโควิด-19 ระบาดอย่างหนักไม่เว้นแต่ประเทศไทย ประชาชนทุกกลุ่มทุกเพศ ทุกอาชีพ ได้รับผลกระทบกันอย่างถ้วนหน้า มีการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่เปลี่ยนไปจากเดิมอย่างมากการมีการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ผู้ที่ทำงานส่วนใหญ่ต้องทำงานจากที่บ้านแทนที่ทำงาน (work from home) สังคมอยู่ในยุคที่เราเรียกว่า New Normal เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไวรัสโควิด-19 ที่กำลังระบาดอย่างหนักในขณะที่บางกลุ่มต้องมีการระมัดระวังในการดูแลลูกหลาน ผู้เจ็บป่วยเรื้อรัง และผู้สูงอายุไปด้วยในเวลาเดียวกันกลุ่มผู้สูงอายุ คือหนึ่งในกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงสูงอย่างมากต่อการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่มีข้อมูลเชิงประจักษ์แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะมีอาการข้างเคียง

มากเมื่อติดเชื้อไวรัสเมื่อเทียบกับกลุ่มประชากรอื่น ซึ่งอาจจะนำไปสู่อาการป่วยที่มากขึ้นและเป็นอันตรายถึงชีวิต เพราะกลุ่มผู้สูงอายุนี้มีภูมิคุ้มกันต่ำและร่างกายไม่แข็งแรงเท่ากับกลุ่มคนวัยอื่นๆ จึงทำให้มีโอกาสติดเชื้อโควิด-19 มีภาวะโรคแทรกซ้อนและเสียชีวิตได้ง่าย ดังนั้นในช่วงที่มีการระบาดของไวรัสโควิด-19 ทุกประเทศทั่วโลกจึงมีการกำหนดมาตรการปกป้องดูแลกลุ่มผู้สูงอายุกันอย่างเข้มข้นและรัดกุม ซึ่งในประเทศไทยก็มีมาตรการสำคัญห้ามผู้สูงวัยที่มีอายุเกิน 70 ปีออกนอกเคหสถานและการอยู่แต่ในที่พักเฉยๆ หรือแม้กระทั่งการออกมาตรการเคอร์ฟิวส์ โดยไม่ให้มีกิจกรรมใดเลย สิ่งเหล่านี้จะยิ่งทำให้ร่างกายและสุขภาพของผู้สูงอายุเสื่อมถอยลง ผู้สูงอายุจึงควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอไม่ควรที่จะนั่งหรือนอนนานๆ เพราะอาจจะทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายลดลง และที่สำคัญควรออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงและภูมิคุ้มกันโรคไม่ให้ร่างกายอ่อนแอทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่าย รวมทั้งการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เพื่อให้ประชาชนคนไทยทุกกลุ่ม มีความแข็งแรงทางร่างกายและมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง ทำให้ประเทศไทยสามารถผ่านพ้นจากภาวะวิกฤตไวรัสโควิด-19 ระบาดนี้ไปด้วยกัน

ศูนย์กีฬาบางขุนเทียนอยู่ในสังกัดกลุ่มงานส่งเสริมกีฬา กองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานครตั้งอยู่ในเขตชุมชนหมู่บ้านการเคหะธนบุรี โครงการ 3 ซึ่งดำเนินการจัดกิจกรรมให้บริการแก่เด็ก เยาวชน รวมถึงประชาชนทุกเพศ ทุกวัยที่สามารถมาใช้บริการได้อย่างเท่าเทียมกัน มีการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่ให้บริการกับประชาชนได้แก่ แบดมินตัน บาสเกตบอล ตะกร้อ ฟิตเนส โยคะ ลีลาศ ฟุตบอล ฟุตซอล เปตอง ไทเก็ก แอโรบิก เทควันโด โดยในปัจจุบันมีผู้สูงอายุเข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมาก เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนที่ยั่งยืนต่อไปในอนาคต และเมื่อสถานการณ์ไวรัสโควิด-19 ระบาดนั้น ได้คลี่คลายลง

ด้วยเหตุนี้ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโครงการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การปรับปรุงการทำงานและการดำเนินการในด้านการพัฒนาการให้บริการและการจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุและกระบวนการบริหารงานภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนต่อไป อีกทั้งยังเป็น (Pilot Project) ในการทดลองใช้แนวปฏิบัติ เพื่อต้องการพิสูจน์ผลสัมฤทธิ์ ความเป็นไปได้ก่อนนำไปขยายผลการดำเนินการในวงกว้างหรือ ระดับองค์กรต่อไป

3. วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยจากการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัย
3. เพื่อพัฒนาบุคลากรของศูนย์กีฬาบางขุนเทียนให้มีความรู้ความเข้าใจ สามารถนำองค์ความรู้มาพัฒนาตนเองและถ่ายทอดนำกิจกรรมกีฬาให้กับผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้บริการภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนได้เป็นอย่างดี
4. เพื่อให้เกิดความปลอดภัยกับผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน
5. เพื่อพัฒนาการให้บริการของศูนย์กีฬาบางขุนเทียนให้รองรับกับกลุ่มผู้สูงอายุ

4. เป้าหมาย

พัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนให้เหมาะสมกับวัย สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยจัดให้มีการอบรมให้กับอาสาสมัครกีฬา วิทยากรของศูนย์กีฬาบางขุนเทียน มีการบรรยายภาคทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติจริงในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุจาก ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์ หัวหน้าผู้เชี่ยวชาญวิทยาศาสตร์การกีฬา และวิทยากรจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการให้ความรู้ โดยหลักสูตรของการอบรมประกอบด้วย

1. การออกกำลังกายแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุ การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเสริมสร้างความยืดหยุ่นและการทรงตัว การสร้างแรงจูงใจและสมาธิ และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ นำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับชนิดกีฬา
2. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การช่วยชีวิตเบื้องต้นในผู้สูงอายุ (ขั้นพื้นฐาน) การให้ความช่วยเหลือเบื้องต้น การทำ CPR การใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือ คือ เครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ หรือ เครื่อง AED

ซึ่งหลักสูตรในการฝึกอบรมทุกๆ เรื่อง จะเน้นให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเป็นวิทยากรที่สามารถถ่ายทอดความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้อย่างดี มีความถูกต้องและมีความปลอดภัย ซึ่งผู้สูงอายุที่มาใช้บริการภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน มีจำนวนประมาณ 200 คน โดยรับผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ และใช้เวลาดำเนินโครงการตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2565 ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2566 เป็นระยะเวลา 5 เดือน ในพื้นที่ของศูนย์กีฬาบางขุนเทียน กลุ่มงานส่งเสริมกีฬา กองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว

5. แนวคิด / หลักการที่ใช้ในการศึกษาทฤษฎี

ในการศึกษาเรื่องโครงการพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาแนวคิดทฤษฎีของนักวิชาการต่างๆและทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ โดยได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 5 หัวข้อ คือ

- 5.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- 5.2 นโยบายของกรุงเทพมหานครที่มีต่อผู้สูงอายุ
- 5.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
- 5.4 ทฤษฎีและหลักการที่ใช้ในโครงการ (PDCA) (POLC) และ (4M)

5.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ ได้มีองค์การทางการวิเคราะห์และนักวิชาการให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ต่าง ๆ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, ออนไลน์, 1995) ให้ความหมายผู้สูงอายุว่า หมายถึง ประชาชนผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

นิศา ชูโต (อ้างถึงใน นิรมล อินทฤทธิ์, 2547) ได้ให้ความหมายผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่อายุวัดด้วยจำนวน ปี ตามปฏิทินของเวลาที่ได้มีชีวิตอยู่ ซึ่งมีเกณฑ์กำหนดของนักวิชาการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะ คือ พิจารณาจากอายุการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจและลักษณะบทบาททางสังคม

วาสนา ทองจันทร์(2550) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึงผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ที่มีอายุ60 ปีขึ้นไป ซึ่งประสบปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ไม่มีผู้อุปการะเลี้ยงดู ไม่มีที่อยู่อาศัย หรืออยู่ร่วมกับครอบครัวไม่มีความสุขและได้รับการช่วยเหลือจากกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการโดยรับตัวเข้าอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุเพื่อให้การอุปการะเลี้ยงดู

อนันต์อนันตกุล (2560) กล่าวว่า การรับมือกับสังคมสูงวัย อย่างเต็มรูปแบบของประเทศไทยในอนาคตอันใกล้ (Complete Aged Society) เป็นประเด็นที่ท้าทายที่ทุกภาคส่วนของสังคมจะต้องให้ความสำคัญและ ร่วมมือกันขับเคลื่อนไปพร้อมๆ กัน ทั้งในระดับนโยบาย และระดับปฏิบัติการ รวมไปถึงการเตรียมความพร้อมในระดับบุคคล และการเตรียมความพร้อมเชิงระบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัย

สมบูรณ์ ศาลาชีวิน อ้างถึงใน ชนัญญา ปัญจพล (2558) กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความเสื่อมของร่างกายไปโดยธรรมชาติ มีกำลังลดถอยลง เริ่มเชื่องช้า จึงเป็นบุคคลที่ถูกละเลยและสังคมควรให้การเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษ ผู้สูงอายุเป็นช่วงสุดท้ายตั้งแต่ 61 ปีขึ้นไป สภาพความเสื่อมทางกายและจิตใจจะมีมากในระยะนี้ ขาดความว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดอ่านช้าลง สภาพร่างกายเสื่อมถอย

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นเกณฑ์ช่วงชีวิตในช่วงปลายของการมีชีวิตของมนุษย์ โดยมีเปลี่ยนแปลงไปในทางความเสื่อมลงของทั้งทางด้านร่างกาย สมรรถภาพทางกายที่ถดถอยการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ ภายในร่างกาย การประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อกับระบบประสาทที่เสื่อมลงของร่างกายและความเสื่อมลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ พฤติกรรมความทรงจำและการตัดสินใจต่าง ๆ ทำให้มีผลต่อการดำรงชีวิตประจำวันที่ไม่เหมือนเดิมเช่น วัยหนุ่มสาว

5.2 นโยบายของกรุงเทพมหานครที่มีต่อผู้สูงอายุ

กรุงเทพมหานครนั้นได้มีการตระหนักและให้ความสำคัญกับประเด็นเกี่ยวกับประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ดังจะเห็นได้จากนโยบายของผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2556 - 2559 ที่มุ่งให้กรุงเทพมหานครเป็นมหานครแห่งความปลอดภัยและมหานครแห่งความสุข โดยคำนึงถึงประชากรสูงอายุเป็นการเฉพาะด้วย ไม่ว่าจะเป็นความปลอดภัยจากภัยพิบัติของประชากรกลุ่มเสี่ยงในกรุงเทพมหานครซึ่งรวมถึงผู้สูงอายุ ด้วยการจัดตั้งศูนย์บริการจัดการภัยพิบัติอย่างเร่งด่วน การเพิ่มคุณภาพชีวิตของประชากรสูงอายุ ด้วยการกำหนดนโยบายการดูแลผู้สูงอายุครบวงจรและขยายการมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในหลากหลายรูปแบบ เช่น การพัฒนาศักยภาพในการให้บริการของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การเพิ่มจำนวนการเยี่ยมบ้านและการบริการที่บ้าน การเปิดให้บริการของศูนย์บริการเวชศาสตร์ฟื้นฟูผู้สูงอายุ การเพิ่มบริการคลินิกกายภาพบำบัดหรือกายภาพบำบัดชุมชน การพัฒนาชุมชนต้นแบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว การพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุและการขยายการมีส่วนร่วมของชุมชนด้วยการพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เป็นต้น

นอกจากนโยบายข้างต้นแล้ว กรุงเทพมหานครยังได้มีการจัดทำแผนกรุงเทพมหานคร ระยะยาว 20 ปี (พ.ศ. 2556 - 2575) ซึ่งมีการกำหนดวิสัยทัศน์ให้กรุงเทพมหานครเป็น “มหานครแห่งเอเชีย” ภายในปีพ.ศ. 2575 ซึ่งหนึ่งในยุทธศาสตร์หลัก 6 ประการนั้น ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตประชากรสูงอายุใน กรุงเทพมหานคร คือ ยุทธศาสตร์ที่ 3 ว่าด้วยการเป็น “มหานคร” สำหรับทุกคน

อนึ่งเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร แผนพัฒนากรุงเทพมหานครระยะยาว ตลอดจนเชื่อมโยงกับแผนระดับชาติ คือ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ร่วมกับสำนักอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล สำนักการแพทย์ สำนักพัฒนาสังคม สำนักการศึกษา สำนักการโยธา จึงร่วมกันจัดทำแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร ระยะที่ 1 (พ.ศ. 2557 - 2560) ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์หลักให้เป็นแผนพัฒนา

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร ระยะที่ 1 (พ.ศ. 2557 - 2560) แผนยุทธศาสตร์ที่จะใช้เป็นกรอบในการบูรณาการงานด้านผู้สูงอายุ อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจนและนำไปสู่สัมฤทธิ์ผลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร กรอบแนวคิดการจัดทำแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร ระยะที่ 1 (พ.ศ. 2557 - 2560) แผนฯ ฉบับนี้เป็นแผนระยะสั้น 4 ปี (พ.ศ. 2557 - 2560) โดยการจัดทำแผนฯ ครั้งนี้ ใช้ข้อมูลจาก การประเมินผลการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 ประกอบกับ การระดมความคิดของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ได้แก่ ผู้กำหนดนโยบาย ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงานในหน่วยงานสังกัดกรุงเทพมหานคร รวมถึงผู้แทนผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังได้นำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 แผนบูรณาการด้าน ผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 - 2555 แผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2556 - 2575) และแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร 12 ปี ระยะที่ 2 (พ.ศ. 2556 - 2559) มาใช้เป็นกรอบแนวคิด ในการร่างแผนฯ เพื่อให้เกิดความสอดคล้องและเชื่อมโยงกัน ด้วยเหตุนี้ แผนพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร จะมีเค้าโครงแผนคล้ายคลึง กับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 โดยมีการกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ ยุทธศาสตร์ มาตรการหลัก มาตรการย่อย หน่วยงานที่รับผิดชอบ และดัชนีตัวชี้วัดที่ใช้อย่างชัดเจน เพื่อให้มีการติดตามและประเมินผลการดำเนินงานตามแผนฯ อย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ดีตาม ลำดับของยุทธศาสตร์และมาตรการต่าง ๆ มีความแตกต่างไปบ้างจากแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีลักษณะเฉพาะเป็นพิเศษ กว่าพื้นที่อื่น ๆ ของประเทศ โดยแผนฯฉบับนี้มุ่งให้เกิดบูรณาการ ในการทำงานของหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเน้นที่จะสร้างความตระหนักในการเป็นเจ้าของแผนฯ นี้ร่วมกันและ ใช้แผนฯ เป็นกรอบและแนวทางในการ ดำเนินงานเพื่อให้เกิดบูรณาการงานด้านผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร แนวคิดที่ใช้ในการพัฒนาแผนฯฉบับนี้ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) รัฐบาลมีนโยบายในการสร้าง ความมั่นคง และเข้มแข็งให้กับระบบเศรษฐกิจของประเทศ รวมทั้งเร่งสร้างสังคมที่มีคุณภาพ โดยการจัด อุปสรรคต่าง ๆ ที่มีต่อการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและการลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม ตลอดจนการวางแผน การพัฒนาในระยะยาว ครอบคลุมถึงการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน การสร้างความมั่นคง มั่งคั่งทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ เป็นสิ่งสำคัญที่ประเทศจะต้องมีทิศทางและเป้าหมายการพัฒนาระยะยาว ที่ชัดเจน โดยทุกภาคส่วนในสังคมต้องร่วมมือกันอย่างเข้มแข็ง เพื่อผลักดันให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับการปฏิรูปประเทศที่มุ่งสู่ความ “มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” ในอนาคต จากรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 หมวด 6 มาตรา 71 และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ส่งผลให้ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินนโยบายและกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดีมี

อายุยืนยาวขึ้น มีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องดูแลในทุกด้านเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ซึ่งในปัจจุบันพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพที่เป็นผลมาจากการเสื่อมถอยของร่างกาย ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคกระดูก กล้ามเนื้อเสื่อม นอนไม่หลับและโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นภาระของครอบครัวในการดูแลและใช้งบประมาณของรัฐบาล ที่ต้องใช้จ่ายในการดูแลรักษา การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพและการจัดให้มีกิจกรรม ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ในการสร้างสุขภาพที่ดี เพื่อป้องกันและลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตใจดี สามารถดูแลตนเองได้ไม่เป็นการต่อสังคมและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

กรุงเทพมหานครในฐานะหน่วยงานของรัฐ ที่มีบทบาทหน้าที่การรับผิดชอบและการให้บริการสาธารณะให้กับประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จึงได้ให้ความสำคัญกับการสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนในประเทศได้ออกกำลังกาย เพราะต้องการให้ประชาชนมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ จึงกำหนดแผนพัฒนากรุงเทพมหานครระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2556 – 2575) ส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายของชาวกรุงเทพฯ พัฒนาบริการและจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ ให้มีความหลากหลาย และตรงความต้องการพัฒนาการบริหารจัดการด้านกีฬาและนันทนาการให้มีประสิทธิภาพ ทำให้ประชาชนผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจ จากการรับบริการ ในสถานบริการด้านการกีฬา และนันทนาการ ซึ่งสำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว โดยกองการกีฬาคือหน่วยงานหลักมีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงในการดำเนินการจัดกิจกรรม ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนทุกเพศทุกวัย ได้รับการบริการของศูนย์กีฬาในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพร่างกาย ที่แข็งแรง เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคภัยต่างๆ และสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ซึ่งปัจจุบันกิจกรรมการให้บริการของศูนย์กีฬา กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เน้นบริการกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก เยาวชนและประชาชน ส่วนในการให้บริการสำหรับผู้สูงอายุ ยังขาดความหลากหลายและไม่ตอบสนอง ความต้องการของผู้สูงอายุเท่าที่ควร จึงไม่สอดคล้องกับสังคมผู้สูงอายุในปัจจุบัน

จะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมกีฬายังไม่ครอบคลุมกับความต้องการของผู้สูงอายุโดยบางกิจกรรมผู้สูงอายุไม่สามารถร่วมกิจกรรมได้ ส่งผลให้โอกาสในการเข้าทำกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุน้อยลงจากตัวเลือกในกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุน้อยเกินไป การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกคนควรมีโอกาสออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ เพราะจะทำให้สุขภาพ ร่างกายของผู้สูงอายุมีความแข็งแรงและยังส่งผลทำให้จิตใจแจ่มใส มีสุขภาพจิตที่ดีตามมาอีกด้วย ลดการเจ็บป่วยจากโรคภัย

ต่างๆ ลดการต้องไปโรงพยาบาล เพื่อพบแพทย์ ลดการใช้ยาต่างๆ ที่อาจมีผลข้างเคียงต่อร่างกายมี ชีวิตที่ยืนยาวขึ้นได้ เพราะเนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายต่างไป จากวัยหนุ่มสาวหรือวัยเด็ก อาจเกิดความเสื่อมโทรมตามอายุขัยและปัจจัยโรคภัยต่างๆ หากขาดการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็อาจจะมีส่งผลให้ร่างกายมีการถดถอย ของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ของ ผู้สูงอายุ เช่น ภาวะสมองเสื่อม ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบความสัมพันธ์ของประสาทกับ กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อมีขนาดเล็กลง ฝ่อลีบลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเส้นเอ็นลดลง ส่งผลถึงข้อ ต่อของร่างกายเหนื่อยง่าย จนส่งผลต่อความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และ สุขภาพ โดยรวม การถดถอยของสมรรถภาพการเดินและการทรงตัวเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความสำคัญ ในตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งทำให้เกิดปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเดิน เช่น การ ขึ้นลงบันได การเดินที่ช้าลง การลุกนั่ง การทรงตัวลำบาก ไม่มีความมั่นคงของ ระบบกล้ามเนื้อและ ข้อต่อต่างๆภายในร่างกาย ส่งผลให้จำกัดกิจกรรม ทางกายและอาจ เกิดการหกล้มจนเกิดการ บาดเจ็บรุนแรงหรืออาจทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้ ในกรณีล้มลงศีรษะ กระแทกพื้นและในสถานการณ์ ของโลกในปัจจุบันกำลังประสบกับภาวะ โรคไวรัสโควิด 19-ระบาดไปทั่วโลก ซึ่งผู้สูงอายุมีอัตรา ความเสี่ยงในการเสียชีวิต จากการติดเชื้อไวรัสโควิด 19-มากกว่าทุกวัย นอกจากการป้องกันตัวเอง จากลดการ สัมผัสและการพบปะผู้คน เพื่อให้ห่างไกลจากการติดเชื้อไวรัสโควิด 19 -การที่ร่างกาย ของผู้สูงอายุมีความแข็งแรง ก็จะช่วยลดโอกาสในการเสียชีวิตลงได้ ดังนั้นการที่จะลดความเสี่ยง และทำให้ผู้สูงอายุ มีความแข็งแรงของสุขภาพร่างกาย ก็คือการที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าถึงการออก กำลังกายได้อย่างมากขึ้นเมื่อสถานการณ์โรคไวรัสโควิด 19 ระบาดนั้น เริ่มคลี่คลายลง ศูนย์กีฬา และสถานที่ออกกำลังกายต่างๆทั่วประเทศจึงมีส่วนช่วยและสนับสนุนในการออกกำลังกายใน ผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

5.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

5.3.1 ทำให้การทำงานของหัวใจเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและอัตราการเต้นของ หัวใจช้าลง การออกกำลังกายอย่างพอดีจะช่วยทำให้หัวใจของผู้สูงอายุแข็งแรงได้ โดยการวัดอัตราการ เต้นของหัวใจ (heart rate) ขณะพัก โดยปกติจะอยู่ที่ 70-90 ครั้งต่อนาที แต่เมื่อออกกำลังกาย หัวใจ จะเต้นถี่ขึ้นเป็น 100-135 ครั้งต่อนาทีการออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น โดยที่ การออกกำลังกายนั้นต้องมีความหนักที่เพียงพอและเหมาะสมกับร่างกายและวัยของผู้ออกกำลังกาย ที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นจนถึงเป้าหมายและมีระยะเวลาที่นานเพียงพอ (ประมาณ 15 นาทีขึ้นไป) แต่ถ้าออกกำลังกายหนักและนานเกินไปจนอัตราการเต้นของหัวใจเกิน เป้าหมาย ก็อาจทำให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุได้การออกกำลังกายทำให้หัวใจทำงานได้อย่างมี

ประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อหัวใจบีบตัวแต่ละครั้ง ก็สามารถส่งเลือดออกไปเลี้ยงร่างกายได้มาก ดังนั้นจึงบีบตัวน้อยครั้งลง ซึ่งอัตราการเต้นของหัวใจที่ช้าลงนี้ จะเป็นผลดีต่อหัวใจในระยะยาว

5.3.2 ช่วยทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและอดทนยิ่งขึ้น การออกกำลังกายอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอในผู้สูงอายุจะช่วยให้เพิ่มความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุและมีความสัมพันธ์โดยตรงกับข้อต่าง ๆ และเส้นเอ็นในร่างกาย เนื่องจากการที่ข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายจะเคลื่อนไหวได้ก็ต้องอาศัยกล้ามเนื้อ เมื่อผู้สูงอายุมีกล้ามเนื้อบริเวณรอบข้อต่อที่แข็งแรง ก็จะช่วยให้ข้อต่อต่าง ๆ แข็งแรงตามไปด้วย ยกตัวอย่างเช่น การออกกำลังกายฟิตเนส ด้วยการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายต้นขาด้านหน้า (Leg Extension) ก็จะมีส่วนช่วยให้อาการปวดข้อเข่าลดลงได้ด้วย เพราะกล้ามเนื้อจะช่วยประคองข้อต่อ ทำให้ข้อต่อไม่ต้องรับน้ำหนักมากเกินไป กล้ามเนื้อใดมีการออกกำลังกายเสมอ กล้ามเนื้อนั้นจะมีการพัฒนาและมีความแข็งแรงยิ่งขึ้น ดังจะเห็นได้ชัดเจนว่า มนุษย์ถนัดมือข้างไหน มือข้างนั้นจะแข็งแรงกว่ามืออีกข้างหนึ่ง เช่น นักกีฬาฟุตบอล ถนัดขาขวา ก็จะทำให้สามารถเตะลูกฟุตบอลได้แรงกว่าข้างซ้ายข้างที่ไม่ถนัด ผู้สูงอายุมักจะมีโรคข้อเสื่อมทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย กล้ามเนื้อไม่มีกำลัง ทำให้การทรงตัวไม่ดี หกล้มได้ง่ายและเกิดการหักของกระดูกได้ง่าย การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้น กล้ามเนื้อเป็นแหล่งที่ใช้พลังงานมาก การบริหารจะทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้นซึ่งจะเพิ่มอัตราการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น 15% ซึ่งทำให้คุมน้ำหนักได้ดีขึ้น ทำให้ทรวดทรงร่างกายดีขึ้น บุคลิกภาพดีขึ้น

5.3.3 ทำให้ข้อต่อต่าง ๆ มีความแข็งแรง การออกกำลังกายในผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมเป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยชะลอความเสื่อมโทรมของร่างกาย เพราะถ้ามีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง นอกจากจะมีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรงขึ้นแล้ว ยังสามารถช่วยซ่อมแซมส่วนที่ชำรุดเสียหายไปได้ด้วย เช่น ในกระดูกของผู้สูงอายุจะมีสารแคลเซียมลดลง (osteoporosis) ทำให้เนื้อกระดูกบางลง แต่ถ้าผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายอยู่เสมอ ทำให้มีการเพิ่มมวลหนาแน่นของกระดูก ทำให้ไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องนี้หญิงวัยทองจะมีโรคกระดูกพรุนซึ่งหักได้ง่าย การบริหารร่างกายเพิ่มกำลังจะลดอัตราการหักของกระดูกในผู้หญิงอายุ 50-70 ปีได้เป็นอย่างดี จะเห็นได้ว่าเมื่ออายุมากขึ้น อวัยวะในร่างกายที่เสื่อมถอยจนเห็นได้ชัดก็คือ ส่วนข้อต่อต่าง ๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาความเสื่อมของข้อเข่าที่รุนแรง ทำให้มีความเจ็บปวดเวลาเดิน แล้วเมื่อเจ็บปวดก็จะพยายามหลีกเลี่ยงการเดิน ซึ่งจะส่งผลทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อและส่วนต่าง ๆ ก็จะเสื่อมโทรมลงได้ง่าย ในที่สุดก็จะทำให้ผู้สูงอายุหลายคนไม่สามารถใช้ชีวิตโดยปกติสุขได้เหมือนเดิม การใช้ชีวิตประจำวันหรือการช่วยเหลือตัวเองเป็นไปได้ลำบากมากขึ้น และอาจทำให้ไม่สามารถเดินได้เดินในที่สุดดังนั้น ดังนั้น ข้อเข่า นับว่าเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดส่วนหนึ่งของผู้สูงอายุ ถ้าอยากจะมีสุขภาพที่ดีในบั้นปลายชีวิต จะต้องพยายามดูแลรักษาเขาให้เป็นอย่างดีเลยทีเดียวข้อต่อในร่างกาย

ของมนุษย์ เรียกว่าเป็นข้อต่อที่มีชีวิต ซึ่งจะแตกต่างจากเครื่องจักร ที่ยังใช้งานมากก็ยิ่งเสื่อมโทรมและสึกหลอมาก แต่ในทางกลับกัน ข้อเข้าของมนุษย์สามารถซ่อมแซมตัวเองได้ การใช้งานมันน้อยเกินไปหรือไม่ใช้เลย ยังเป็นสาเหตุทำให้ข้อต่าง ๆ ในร่างกายเสื่อมโทรมเร็วต่างหาก

5.3.4 ช่วยควบคุมความดันโลหิตในผู้สูงอายุ โรคความดันโลหิตสูง เป็นภาวะที่ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว มีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท และค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว มีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท ในระยะแรกที่โรคยังไม่รุนแรง ก็อาจจะไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ ที่ชัดเจน อาจมีอาการเวียนศีรษะแบบเป็น ๆ หาย ๆ หลังจากนั้นจะมีการปวดศีรษะ ปวดบริเวณท้ายทอยช่วงเช้าหลังตื่นนอน คลื่นไส้ อาเจียน โดยไม่ทราบสาเหตุ หากมีอาการมากก็จะมีเลือดกำเดาไหล หอบ นอนราบไม่ได้ และอาจมีอาการเจ็บหน้าอกร่วมด้วยโดยสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ร้อยละ 95 จะตรวจไม่พบสาเหตุ แต่มีปัจจัยเสี่ยงที่เชื่อว่าเป็นสาเหตุได้แก่ ภาวะไขมันในเลือดสูง ความอ้วน ดื่มสุรา สูบบุหรี่ และไม่ออกกำลังกายเมื่อคนเรามีอายุมากขึ้นผนังหลอดเลือดก็จะมีความแข็งตัวมากขึ้น และหากมีไขมันเกาะและแทรกอยู่ในหลอดเลือด ก็จะส่งผลให้รูของหลอดเลือดตีบเล็กลง ซึ่งเป็นเหตุผลที่ทำให้เกิดโรคความดันสูง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในผู้สูงอายุ จะช่วยชะลอการเกิดอาการของโรคความดันโลหิต ทำให้เลือดสูบฉีดทั่วร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ มีผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตหลายคน เมื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พบว่าความดันลดลง กินยาความดันน้อยลง ซึ่งนอกจากความดันลดลงแล้ว ยังทำให้หัวใจไม่ต้องทำงานหนัก ลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อีกด้วย

5.3.5 ช่วยทำให้การนอนหลับดีขึ้น การออกกำลังกายในผู้สูงอายุเป็นประจำ ไม่เพียงแต่จะช่วยพัฒนาสมรรถนะทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มสมรรถนะของสมองอีกด้วย เพราะการออกกำลังกายจะทำให้สมองหลั่งสารบางอย่างออกมา ส่งผลให้เซลล์ประสาทแข็งแรงกว่าเดิม และสมองทำงานได้ดีขึ้นการออกกำลังกายช่วยเรื่องความจำและความคิดทั้งทางตรงและทางอ้อม ประโยชน์ของการออกกำลังกายทางตรงมาจากความสามารถในการลดความดันโลหิตของร่างกายต่ออินซูลินได้ ลดการอักเสบ และกระตุ้นให้สมองได้หลั่ง growth factors ที่ช่วยเรื่องเซลล์สมองให้เจริญเติบโต สำหรับทางอ้อม สมองช่วยส่งเสริมอารมณ์ที่ดี และการนอนหลับ ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งสิ่งเหล่านี้มักก่อให้เกิดปัญหาด้านความจำในภายหลัง คนทั่วไปมักจะมีความเชื่อที่ว่าผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องนอนหลับเป็นเวลานาน แต่โดยแท้จริงแล้วผู้สูงอายุ ควรได้รับการนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง เพียงแต่ผู้สูงอายุส่วนมาก มักจะมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ ตื่นกลางดึกบ่อย ลูกขึ้นมาปัสสาวะขึ้นละหลายครั้ง จึงทำให้เป็นอุปสรรคต่อการพักผ่อนนอนหลับ และนอกจากนี้ยังมีเรื่องของความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งทำให้มีอาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ

เป็นจำนวนมาก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของผู้สูงอายุนั้น 30 นาที จะช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ช่วยลดความเครียด ช่วยเสริมสร้างการทำงานระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย จึงมีผลทำให้การนอนหลับดีขึ้น

5.3.6 การทำงานของปอดดีขึ้นไม่เหน็ดเหนื่อย ปอดเป็นอวัยวะภายในร่างกายที่มีความสำคัญมาก มีหน้าที่ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ โดยร่างกายจะนำอากาศจากภายนอกที่มีออกซิเจนเข้ามาสู่ปอด โดยอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อกระบังลม กล้ามเนื้อซี่โครง กล้ามเนื้อทรวงอก และกล้ามเนื้อช่องท้องเมื่อหายใจนำออกซิเจนเข้าไปถึงถุงลมที่เต็มไปด้วยเส้นเลือดฝอยและเยื่อผนังบาง ก็จะมีการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนให้เข้าไปในหลอดเลือดฝอยในผนังถุงลมและรับคาร์บอนไดออกไซด์จากเลือดปล่อยออกนอกร่างกายผ่านทางลมหายใจออกโดยหากวัดปริมาตรอากาศที่เราหายใจเป็นอัตราต่อนาทีในขณะที่ร่างกายพัก จะมีปริมาณของอากาศที่หายใจ ประมาณ 5-8 ลิตร/นาที นาทีละประมาณ 12-20 ครั้ง แต่ขณะที่เราออกกำลังกายปริมาณอากาศจะเพิ่มขึ้นสูงถึง 180 ลิตร/นาที ส่วนนักกีฬาอาชีพและผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำนั้น สามารถวัดได้สูงถึง 200 ลิตรผู้ที่มีความจุปอดมากก็จะสามารถออกกำลังกายได้นานกว่าเหนื่อยน้อยกว่า มีประสิทธิภาพมากกว่า และความสามารถในการขจัดเชื้อโรคในระบบทางเดินหายใจได้ดี มีสุขภาพแข็งแรงไม่มีอาการเจ็บป่วยง่าย จึงเป็นอีกเหตุผลหนึ่งว่าทำไมผู้สูงอายุถึงชอบเหนื่อยง่าย เพราะเมื่ออายุมากขึ้น ทุกส่วนในร่างกายของมนุษย์ก็จะเกิดการเสื่อมถอยลง ปอดก็เช่นเดียวกัน ดังนั้นปอดที่แข็งแรงจะช่วยฟอกโลหิตได้ดี การนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็จะทำได้ดี ซึ่งเมื่อออกกำลังกายเป็นประจำ ผู้สูงอายุจะรู้สึกได้ว่าการทำกิจกรรมต่าง ๆ การใช้ชีวิตประจำวัน จะเหนื่อยช้าขึ้น สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ต่างจากผู้สูงอายุทั่วไปที่ไม่ได้ออกกำลังกาย และทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการใช้ชีวิต

5.3.7 ช่วยป้องกันอาการซึมเศร้า การที่ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายทุกวันเป็นประจำ โดยใช้วิธีที่ง่าย ๆ ให้มีความเหมาะสมกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่นการเดินเล่นในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ตอนเช้าหรือตอนเย็น ฝึกออกกำลังกายแบบซิกง ไทเก๊ก โยคะ หรือว่ายน้ำ จะมีส่วนช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้รับการเติมพลังอยู่ตลอดเวลา และทำงานประสานกันได้ดีทั้งระบบประสาท กล้ามเนื้อ และจิตใจ เพราะบุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวและปรับใจต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ได้ จะมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าได้มากกว่าบุคคลวัยอื่น ดังนั้นการออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียด ช่วยหลังเซลล์โปรตีนทำให้เซลล์ประสาทมีการเติบโตและสร้างเครือข่ายใหม่ขึ้น ซึ่งมีผลโดยตรงที่จะลดอาการซึมเศร้าได้ การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยไม่ปล่อยให้ตนเองอยู่ว่าง หางานอดิเรกหรือสิ่งที่ตนสนใจ

อยากทำ แต่ไม่มีโอกาสทำเมื่ออยู่ในช่วงวัยที่ต้องทำงาน ซึ่งอาจนำมาซึ่งวิธีการคลายเครียดต่าง ๆ การที่ผู้สูงอายุเดินเร็วเป็นเวลา 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 วัน เป็นประจำ สามารถลดอาการซึมเศร้าลงได้อย่างชัดเจน ไม่วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้นและนอนหลับสบาย

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพราะเป็นที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นยาวิเศษขนานแท้ของคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งบุคลากรทางการแพทย์สามารถนำการออกกำลังกายไปใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งในการป้องกันและรักษาโรคแก่ผู้ป่วยในประเทศไทย ซึ่งถือเป็นส่วนช่วยในการพัฒนาสุขภาพโดยรวม ป้องกันปัญหาโรคไม่ติดต่อที่กำลังเป็นมหันตภัยเงียบกับประชาชนคนไทยในปัจจุบัน เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งหากนำการออกกำลังกายไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ และเป็นไปอย่างแพร่หลาย ก็จะช่วยลดผลกระทบต่อเนื่องในด้านคำรักษาพยาบาลในระยะยาวได้ แต่เป็นเรื่องที่พิสูจน์ได้ยากและไม่มีข้อมูลที่แน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะทำให้คนสูงอายุมียายุยืนยาวขึ้นได้ แต่มีหลักฐานและข้อมูลให้เห็นชัดเจนว่า ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ แม้จะเป็นผู้สูงอายุก็ยังคงมีความแคล่วคล่องและ กระฉับกระเฉง มีสมรรถภาพทางกายที่ดีและสภาวะจิตใจที่ดี ไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ มีชีวิตบั้นปลายอย่างเป็นสุข สามารถช่วยเหลือตัวเองในการดำรงชีวิตประจำวันหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีและยังสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมและประเทศชาติได้ต่อไป แทนที่จะเป็นภาระกับสังคมและครอบครัว เป็นการสร้างคุณค่าที่ดีให้กับตัวผู้สูงอายุเอง

5.4 ทฤษฎีและหลักการที่ใช้ในโครงการ

5.4.1 ศูนย์กีฬาบางขุนเทียนมีการดำเนินโครงการโดยใช้ทฤษฎี (PDCA) ในการกำหนดทิศทางและพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน ดังนี้

การวางแผน (Plan) ศูนย์กีฬาบางขุนเทียน ได้มีการกำหนดโครงการเพื่อกำหนดทิศทางและกรอบในการจัดทำแผนการพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน โดยให้พิจารณาจากชนิดกิจกรรมการออกกำลังกาย บุคลากร ได้แก่ ข้าราชการ อาสาสมัครกีฬาฯ วิทยากรกีฬาต่างๆ และสถานที่ในการให้บริการผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนและพิจารณาจากความต้องการของผู้สูงอายุโดยการสำรวจความต้องการและความพึงพอใจในการใช้บริการของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนเพื่อนำมา เป็นข้อมูลในการวางแผนปฏิบัติงานด้านบริการ วางแผนการทำรายละเอียดโครงการ พร้อมงบประมาณ เพื่อนำเสนอขออนุมัติจัดโครงการและงบประมาณ ประธานวิทยากรผู้ให้ความรู้กับข้าราชการ ลูกจ้างฯ อาสาสมัครกีฬาฯ และผู้นำกิจกรรมกีฬาต่างๆ จากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การดำเนินการ (Do) ดำเนินโครงการพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนให้เหมาะสมกับวัย สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยจัดให้มีการอบรมให้กับอาสาสมัครกีฬา ผู้นำกิจกรรมกีฬาของศูนย์กีฬาบางขุนเทียน มีการบรรยายภาคทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติจริงในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุจาก ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์ หัวหน้าผู้เชี่ยวชาญวิทยาศาสตร์การกีฬา และวิทยากรจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการให้ความรู้ โดยหลักสูตรของการอบรมประกอบด้วย การออกกำลังกายแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุ การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเสริมสร้างความยืดหยุ่นและการทรงตัว การสร้างแรงจูงใจและสมาธิ และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การช่วยชีวิตเบื้องต้นในผู้สูงอายุ (ขั้นพื้นฐาน) ในกรณีเจอผู้สูงอายุหมดสติ การให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นเพื่อที่จะช่วยชีวิตผู้สูงอายุให้ปลอดภัยผ่านวิกฤตไปได้ ก่อนรถพยาบาลจะมาถึง และส่งแพทย์ได้อย่างทันที่ทั้งที่นั้น และการทำ CPR ให้ได้ผลดีควรมีการใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือ คือ เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ หรือ เครื่อง AED จะช่วยเพิ่มโอกาสการรอดชีวิตผู้สูงอายุมากขึ้น ซึ่งหลักสูตรในการฝึกอบรมทุกๆ เรื่อง จะเน้นให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเป็นวิทยากรที่สามารถถ่ายทอดความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้อย่างดี มีความถูกต้องและมีความปลอดภัย ซึ่งผู้สูงอายุที่มาใช้บริการภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน มีจำนวนประมาณ 200 คน จะใช้เวลาดำเนินการตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2565 ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2566 เป็นระยะเวลา 5 เดือน ในพื้นที่ของศูนย์กีฬาบางขุนเทียน กลุ่มงานส่งเสริมกีฬา กองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว

การประเมินผล (Check) ศูนย์กีฬาบางขุนเทียนมีการจัดทำรายงานผลการจัดทำโครงการและมีการดำเนินงานบรรลุผลตามตัวชี้วัดความสำเร็จตามแผนที่วางไว้ โดยมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมโครงการ ระหว่างเข้าร่วมโครงการ และหลังเสร็จสิ้นโครงการ และมีการสอบถามความพึงพอใจในการให้บริการของผู้สูงอายุที่มาใช้บริการภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน

การติดตาม (Act) ศูนย์กีฬาบางขุนเทียนมีการดำเนินการติดตามผลสุขภาพของผู้สูงอายุและรายงานผลการจัดกิจกรรม โครงการตามแผนปฏิบัติงาน โครงการพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนต่อผู้บริหารเพื่อรับทราบผลการดำเนินงานและผลตอบรับเพื่อนำผลดังกล่าวมาปรับปรุงและพัฒนาโครงการและการให้บริการกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนต่อไป

5.4.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ทรัพยากรทางด้านการบริหารจัดการ 4 M (Management resources) (ตุลา มหาสุรฉัตร, 2545) การดำเนินงานหรือจัดการงานต่าง ๆ นั้นแต่ละหน่วยงานจำเป็นต้องมี องค์ประกอบสำคัญสำหรับการบริหารแม้แต่วางงานที่ไม่แสวงหาผลกำไรเช่น องค์การการกุศล หรือชมรมผู้สูงอายุก็จำเป็นต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญคือทรัพยากรทางด้านการบริหารคือ 4M ได้แก่

Man	หมายถึง	บุคลากร
Money	หมายถึง	งบประมาณ
Material	หมายถึง	วัสดุอุปกรณ์
Management	หมายถึง	การบริหาร

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกับทฤษฎีทรัพยากรทางด้านการบริหารจัดการ 4 M (Management resources)

ทรัพยากรทางด้านการบริหารจัดการ 4 M	ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากการสำรวจเบื้องต้น
บุคลากร (Man)	- มีความต้องการด้านบุคลากรและเจ้าหน้าที่มาให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านการออกกำลังกายรวมไปถึงวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุ
เงิน (Money)	- มีความต้องการด้านงบประมาณที่เข้ามาส่งเสริมทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง
อุปกรณ์และสถานที่ (Materials)	- มีความต้องการด้านอุปกรณ์และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
การจัดการ (Management)	- มีความต้องการด้านการจัดการการออกกำลังกายที่เป็นระบบและเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

จากตารางที่ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์โครงการพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนตามทฤษฎี 4M ในเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นพบว่าความต้องการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจะอยู่ในทั้ง 4 ด้าน ของทรัพยากรทางด้านการบริหารการจัดการ 4 M

ด้านบุคลากร (Man) ผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านบุคลากรและเจ้าหน้าที่ที่มาให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านการออกกำลังกาย รวมไปถึงวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและมีความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ จากงานวิจัยของอาทิตย์เทพ โชติวงษ์กิตติโชค (2553) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มาใช้ศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดงกล่าวว่าผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านบุคลากรที่เข้ามาดูแลทางด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่มาก เพราะผู้สูงอายุหลาย ๆ ท่านเห็นความสำคัญว่าผู้สูงอายุควรมีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ทางด้านการออกกำลังกายโดยเฉพาะ เพื่อที่จะเข้ามาจัดการดูแลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดความปลอดภัยกับผู้สูงอายุมากที่สุด

ด้านงบประมาณและเงินสนับสนุน (Money) ผู้สูงอายุมีความต้องการงบประมาณที่จะเข้ามาส่งเสริมและดูแลทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่องจากงานวิจัยของกรวิทย์ ช่วยดู (2548) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ.2548 ผลการวิจัยกล่าวว่าผู้สูงอายุต้องการการสนับสนุนทางด้านงบประมาณอยู่ในระดับมาก โดยผู้สูงอายุนั้นต้องการงบประมาณที่จะนำมาบริหารจัดการในการจัดสร้างสถานที่และจัดการหาอุปกรณ์ทางด้านการออกกำลังกาย รวมไปถึงจ้างบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพื่อเข้ามาดูแลผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่องกรุงเทพมหานคร โดยสำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว กองการกีฬา กลุ่มงานส่งเสริมกีฬา มีความพร้อมในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุและงบประมาณ

ด้านอุปกรณ์และสถานที่ (Materials) ผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านอุปกรณ์และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายที่เหมาะสม และปลอดภัยสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จากงานวิจัยของ ปรียานุช ชามพูนท (2550) ได้ศึกษาเรื่องการบริหารจัดการการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการทางด้านอุปกรณ์และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายในระดับที่แตกต่างจากวัยกลางคนและวัยเด็กอยู่ในระดับที่มาก เพราะผู้สูงอายุนั้นสภาพทางร่างกายมีความแตกต่างจากบุคคลวัยกลางคนและวัยเด็กเป็นอย่างมาก จึงต้องคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัยและวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสม สำหรับสภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เพื่อจะได้ไม่เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุในขณะออกกำลังกาย

ด้านการจัดการ (Management) ผู้สูงอายุต้องการทางด้านการจัดการการออกกำลังกายที่เป็นระบบ และเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจากงานวิจัยของเกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม (2551) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ผลการวิจัยกล่าวว่าผู้สูงอายุนั้นมีความต้องการทางด้านการจัดการอยู่ในระดับที่สูงที่สุด เพราะผู้สูงอายุเห็นว่าการจัดการนั้นเป็นหลักและมีความสำคัญมากที่สุดถึงแม้ว่าจะมีความพร้อมทางด้านต่าง ๆ อย่างเพียงพอ แต่ถ้าขาดระบบการจัดอย่างเป็นระบบ อาจทำให้โครงการทางด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุขาดความต่อเนื่อง และรวมไปถึงพอจัดกิจกรรมขึ้นมาแล้วอาจไม่สามารถที่จะตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้

5.4.3 หลักการด้านการบริหารการจัดการ POLC ทฤษฎีการจัดการของ Drucker (2005; สาร สุธศรีวงศ์, 2553) เสนอหลักการด้านการบริหารการจัดการ ประกอบด้วย

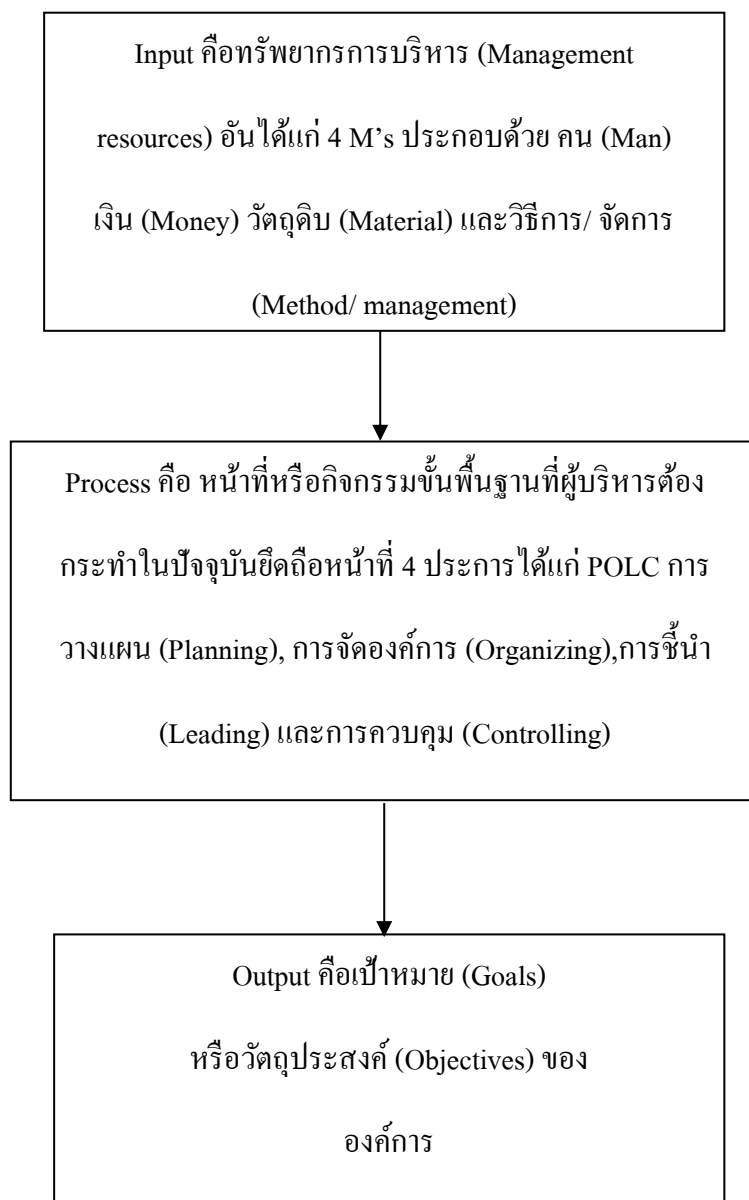
การวางแผน (Planning) เป็นการกำหนดหน้าที่การทำงานที่ต้องปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร โดยกำหนดว่าจะดำเนินการอย่างไรและดำเนินการเมื่อไร เพื่อให้ความสำเร็จตามแผนที่วางไว้ การวางแผนต้องควบคุมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

การจัดองค์การ (Organizing) เป็นการมอบหมายงานให้บุคคลในแผนกหรือฝ่ายได้ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามแผนที่วางไว้ เมื่อแผนกหรือฝ่ายประสบความสำเร็จก็จะทำให้องค์การประสบความสำเร็จไปด้วยดี

การเป็นผู้นำ (Leading) เป็นการจูงใจ การชักนำ การกระตุ้นและชี้ทิศทางให้ดำเนินไปสู่เป้าหมาย โดยการเพิ่มผลผลิตและเน้นมนุษย์สัมพันธ์ทำให้เกิดระดับผลผลิตในระยะยาวที่สูงกว่าภาวะงานเพราะคนมักไม่ค่อยชอบภาวะงาน

การควบคุม (Controlling) เป็นภาระหน้าที่ของผู้ดำเนินโครงการ ที่จะต้องรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินผลการดำเนินงาน เปรียบเทียบผลงานปัจจุบันกับเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้ และทำการตัดสินใจไปตามเกณฑ์หรือไม่

ตารางที่ 2 จากการที่ผู้ศึกษาได้นำหลักการด้านการบริหารจัดการ POLC เข้ามาใช้ในการพัฒนา
กิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน เนื่องจากหลักการบริหาร
การจัดการ POLC นั้นเป็นกระบวนการที่นำทรัพยากรทางด้านการบริหารจัดการ 4 M มาใช้
ในการขับเคลื่อนโครงการอย่างมีระบบและเป็นขั้นตอนได้ดังนี้



6. แนวทางการดำเนินการ / ระยะเวลา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

ขั้นตอนการดำเนินโครงการพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน ใช้ระยะเวลา 5 เดือน ดังนี้

ลำดับที่	ขั้นตอนการดำเนินการ	ระยะเวลาการดำเนินการ (เดือน)					หมายเหตุ
		1	2	3	4	5	
1	- จัดทำรายละเอียดโครงการ พร้อมงบประมาณเพื่อเสนอขอ อนุมัติจัดโครงการและ งบประมาณ - เสนอขออนุมัติโครงการและ งบประมาณ	→					
2	- ประชุมเจ้าหน้าที่เพื่อกำหนด แผนงานและแนวทางการปฏิบัติ - จัดอบรมอาสาสมัครกีฬาและ วิทยากรศูนย์กีฬาบางขุนเทียน - จัดวางแผนกิจกรรมกีฬาและ ช่วงเวลาสำหรับกิจกรรมของ ผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาฯ	→					
3	ประกาศรับสมัคร						
4	จัดทำมุมพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ ห้องทดสอบสมรรถภาพ ห้อง ปฐมพยาบาล ติดตั้งเครื่อง AED	→					
5	ตรวจวัดสุขภาพและสมรรถภาพ ทางกายของผู้สูงอายุที่เข้า โครงการ		→	→	→	→	
6	ดำเนินโครงการ	←	←	←	←	←	
7	ติดตามผลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ เข้าร่วมโครงการ		→	→	→	→	
8	สรุปและประเมินผลโครงการ					→	

7. ประโยชน์จากการศึกษา

1. ศูนย์กีฬาบางขุนเทียนมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ
2. ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายหรือประกอบกิจกรรมกีฬาภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนได้มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข
3. บุคลากรของศูนย์กีฬาบางขุนเทียนมีศักยภาพสามารถนำกิจกรรมกีฬาให้กับผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้บริการภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนได้เป็นอย่างดี
4. ศูนย์กีฬาบางขุนเทียนมีความสามารถให้บริการกับผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้บริการได้เป็นอย่างดี มีความปลอดภัย มีประสิทธิภาพและบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรกรุงเทพมหานคร
5. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการให้บริการผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนให้มีประสิทธิภาพและมีผู้สูงอายุใช้บริการเพิ่มมากขึ้น
6. ศูนย์กีฬาและศูนย์เยาวชนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับปรุงกิจกรรมการออกกำลังกายและการให้บริการผู้สูงอายุ และเพื่อการปรับปรุงคุณภาพการให้บริการ และสามารถนำผลจากโครงการดังกล่าวไปปรับปรุงคุณภาพการบริการให้ดีขึ้นและตรงกับที่ประชาชนต้องการได้ในอนาคต
7. ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนได้รับการออกกำลังกายที่ถูกต้องและปลอดภัยในการให้บริการจากเจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬาบางขุนเทียน

8. งบประมาณ

1. เครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้า AED ราคาประมาณ 100,000.- บาท จำนวน 1 ตัว รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 100,000.- บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน)
2. เครื่องวัดแรงบีบมือแบบตัวเลข ราคาประมาณ 20,000.- บาท จำนวน 1 เครื่อง รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 20,000.- บาท (สองหมื่นบาทถ้วน)
3. เครื่องวัดแรงเหยียดขาและหลังแบบตัวเลข จำนวน 1 เครื่อง ราคาประมาณ 37,000.- บาท (สามหมื่นเจ็ดพันบาทถ้วน)
4. เครื่องวัดความอ่อนตัวด้านหน้าแบบตัวเลข จำนวน 1 เครื่อง ราคาประมาณ 18,000.- บาท (หนึ่งหมื่นแปดพันบาทถ้วน)
5. เครื่องวัดความอ่อนตัวด้านหลังแบบตัวเลข จำนวน 1 เครื่อง ราคาประมาณ 18,000.- บาท (หนึ่งหมื่นแปดพันบาทถ้วน)
6. เครื่องวัดความจุปอดแบบเข็ม จำนวน 1 เครื่อง ราคาประมาณ 10,000.- บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน)

7. เครื่องวัดไขมันใต้ผิวหนังแบบตัวเลข จำนวน 1 เครื่อง ราคาประมาณ 20,000.- บาท (สองหมื่นบาทถ้วน)

8. นาฬิกาจับเวลา จำนวน 1 เครื่อง ราคาประมาณ 2,000.- บาท (สองพันบาทถ้วน)

9. ค่าตอบแทนวิทยากรในการอบรม จำนวน 3 คน คนละ 3 ชั่วโมงต่อวัน ชั่วโมงละ 1,200.- บาท รวม 10 วัน เป็นเงิน 36,000.- บาท ต่อคน (สามหมื่นหกพันบาทถ้วน)

ข้อ 1-8 ใช้ระเบียบพระราชบัญญัติการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. 2560 และระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. 2560

ข้อ 9 ใช้ระเบียบระเบียบกรุงเทพมหานคร ว่าด้วยเงินบำรุงและค่าใช้จ่ายของศูนย์บริการและกิจกรรมส่งเสริม การกีฬา การดนตรี สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว พ.ศ. 2563 บัญชี 3 ข้อ 4.13 และ 4.11

9. แนวทางการติดตามและประเมินผล

9.1 บุคลากรของศูนย์กีฬาบางขุนเทียน ประกอบด้วย ข้าราชการ 3 คน ลูกจ้างชั่วคราว 5 คน อาสาสมัครกีฬา จำนวน 10 คน อาสาสมัครลานกีฬา จำนวน 2 คน ผู้นำกิจกรรมกีฬา จำนวน 5 คน ที่ได้รับการอบรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุและการปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุต้องผ่านการอบรมและได้รับการรองรับจากวิทยากรและกรุงเทพมหานคร เพื่อที่จะสามารถเป็นผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้

9.2 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วม “โครงการพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน” จะต้องเป็นสมาชิกศูนย์กีฬาบางขุนเทียน มีการตรวจสอบสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นก่อน เพื่อเข้ารับการทดสอบและประเมินผล ดังนี้

9.2.1 ตัวชี้วัดความสำเร็จ ระดับผลผลิต (Output) และระดับผลลัพธ์ (Outcome)

(1) ผู้สูงอายุทุกเพศ ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป โดยเป็นสมาชิกศูนย์กีฬาบางขุนเทียน สมัครใจเข้าร่วมโครงการพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน จำนวน 200 คน

(2) ทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุทุกคนที่เข้าโครงการพัฒนา กิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนก่อนเริ่มโครงการ

(3) ดำเนินกิจกรรมกีฬาที่ผู้สูงอายุเลือกโดยมีบุคลากรของศูนย์กีฬาบางขุนเทียน โดยอาสาสมัครกีฬาและผู้นำกิจกรรมกีฬาเป็นผู้ดำเนินการนำกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และปลอดภัยให้แก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ

(4) ทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 1 ครั้ง / เดือน รวมจำนวนการทดสอบทั้งสิ้น 5 ครั้ง ติดตามและประเมินผล เพื่อเป็นการวัดผลสำเร็จ

จากการสอนของอาสาสมัครกีฬาและผู้นำกิจกรรมกีฬาของศูนย์กีฬาบางขุนเทียนและพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพทางกาย และสุขภาพกายของผู้สูงอายุที่เข้าร่วม โครงการ ทำให้ทราบถึงพัฒนาการของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน

(5) แบบสอบถามความพึงพอใจในการใช้บริการของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน เพื่อให้ทราบถึงความพึงพอใจ ความต้องการของผู้สูงอายุในการให้บริการของศูนย์กีฬาบางขุนเทียน รวมถึงทราบถึงสภาพปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยจะนำไปสู่การปรับปรุงเพื่อพัฒนารูปแบบการดำเนินการหรือการจัด โครงการให้มีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้นและบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์การต่อไปในอนาคต

10. ข้อเสนอแนะ

10.1 กรุงเทพมหานครควรมีการจัดสรรงบประมาณในการสนับสนุนศูนย์กีฬาฯ หรือจัดหาสถานที่เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม

10.2 ควรมีการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้หันมาออกกำลังกายมากขึ้นเพราะกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นยาวิเศษ เมื่อผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอแล้วจะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เป็นไปอย่างมีความสุข ทำให้ทั้งสุขภาพกายและจิตแข็งแรง ไม่เป็นภาระกับครอบครัวและสังคม ทั้งยังสามารถลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ซึ่งส่งผลโดยตรงด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทย

10.3 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาและพัฒนากิจกรรมภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนแห่งเดียวเท่านั้น ผู้ศึกษาจึงขอเสนอแนะการดำเนินการต่อไปให้ขยายการดำเนินการให้ทั่วทั้งองค์กรของศูนย์กีฬาภายในกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและครอบคลุมทั่วกรุงเทพมหานคร

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รูปภาพ : กิจกรรมกีฬาเปตองภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนสำหรับผู้สูงอายุ



รูปภาพ : กิจกรรมกีฬาเต้ตอชินชีภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนสำหรับผู้สูงอายุ



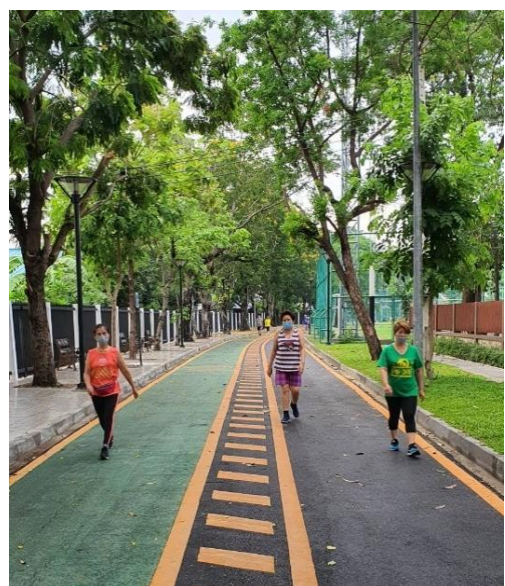
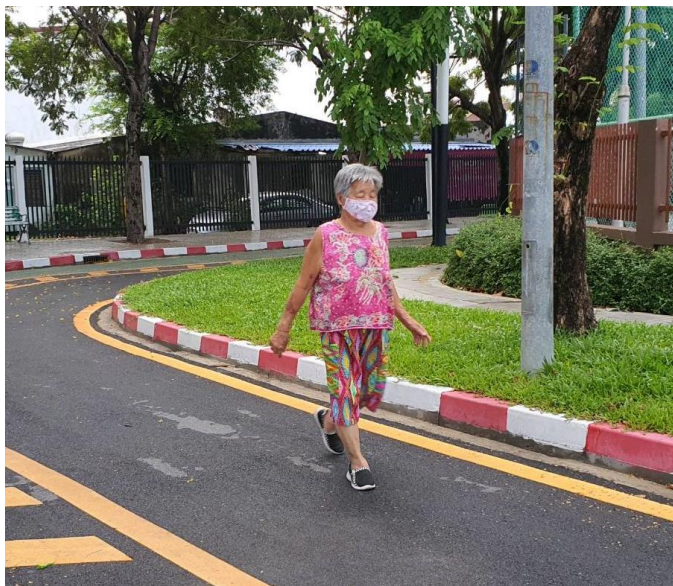
รูปภาพ : กิจกรรมฟิตเนสและแอโรบิกภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนสำหรับผู้สูงอายุ



รูปภาพ : กิจกรรมกีฬาไทเก็กภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนสำหรับผู้สูงอายุ



รูปภาพ : กิจกรรมเดิน – วิ่งภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนสำหรับผู้สูงอายุ



รูปภาพ : กิจกรรมลีลาศภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนสำหรับผู้สูงอายุ



ภาคผนวก ข.

การทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุไทย 6 ด้าน ได้แก่

1. ด้านองค์ประกอบของร่างกาย
2. ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดและการหายใจ
3. ด้านความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ
4. ด้านความคล่องแคล่วว่องไวและการทรงตัว
5. ด้านความอ่อนตัว
6. ด้านเวลาปฏิกิริยาตอบสนองและการประสานสัมพันธ์

การตรวจสอบสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุมีวัตถุประสงค์เพื่อพยากรณ์ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และความเสี่ยงต่อการมีภาระพึ่งพิงผู้อื่น โดยมีการประเมินสมรรถภาพทั้ง 2 ประเภท (Greenberg et al., 1998; ACE, 2005; ACSM, 2005 อ้างใน ศรีวรรณ ปัญติ, 2551) คือ

1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (health-related fitness) ประกอบด้วย

1.1 ความทนทานของหัวใจและหายใจ (cardiopulmonary / cardiorespiratory endurance) คือการทดสอบ ความสามารถในการส่งออกซิเจนให้แก่กล้ามเนื้อหรือและเพื่อการได้ออกซิเจนอย่างเพียงพอของร่างกายทุก ส่วนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีความต่อเนื่องติดต่อกัน

1.2 ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ คือ (muscular strength and endurance) คือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการหดตัว และสามารถทำซ้ำๆ ได้

1.3 ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ คือ (muscular flexibility) คือ ความสามารถเคลื่อนไหวตลอดช่วงการ เคลื่อนไหว (range of motion) ซึ่งจำเป็นต่อการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ไม่เกิดการบาดเจ็บต่อ กล้ามเนื้อและข้อต่อ

1.4 การวัดองค์ประกอบไขมันในร่างกาย (body composition) คือการวัดมวลหรือปริมาณของไขมันของร่างกาย (body fat) หรือการวัดความอ้วน (obesity) ที่ส่วนกลางลำตัว และส่วนแขนขา

2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬา (athletic ability) สมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ (performance-related fitness) ที่จะประกอบกิจกรรมหรือเล่นกีฬา ประกอบด้วย

2.1 ความเร็ว (speed)

2.2 ความคล่องแคล่ว (agility)

2.3 การทรงตัว (balance)

2.4 การประสานสัมพันธ์ (coordination)

2.5 เวลาการตอบสนอง (reaction time)

2.6 กำลัง (power)

ความสำคัญของการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ

- เพื่อประเมินความเสี่ยงก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหรือโปรแกรมการออกกำลังกาย
- เพื่อวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายและติดตามประเมินผล
- เพื่อตรงหมายและกระตุ้นผู้สูงอายุให้เข้าร่วมการออกกำลังกาย

การเตรียมก่อนการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ (Rikli & Jones, 2001; ACE, 2005; ACSM, 2005 อ้างใน ศรีวรรณ ปัญติ, 2551)

1. การคัดกรองผู้สูงอายุ (screening of participants) แม้ว่าการทดสอบจะปลอดภัยสำหรับการทดสอบ ผู้สูงอายุในชุมชนโดยไม่ต้องผ่านการคัดกรองโดยแพทย์แต่ในบางกรณีก็มีข้อยกเว้นไม่ควรทดสอบ ผู้สูงอายุที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

- 1.1. แพทย์เคยแนะนำไม่ให้ออกกำลังกาย เนื่องจากมีโรคหรือภาวะสุขภาพ
- 1.2 มีภาวะหัวใจล้มเหลว (congestive heart failure)
- 1.3 อยู่ในเวลาที่มีอาการปวดข้อต่อ เจ็บหน้าอก (chest pain) มึนงงหรือหน้ามืด (dizziness) หรือมีการแน่นหน้าอกจากหัวใจขาดเลือด (angina) ระหว่างการออกกำลังกาย
- 1.4 เป็นความดันโลหิตสูง (ไม่ได้รับประทานยา หรือควบคุมไม่ได้ ภาวะความดันโลหิตสูงกว่า 160/100 มิลลิเมตรปรอท)

2. การเตรียมผู้สูงอายุก่อนการทดสอบ (pretest instructions to participants) วิธีการที่ดีคือควรทำก่อนวันทดสอบเพื่อความปลอดภัย และผู้สูงอายุสามารถทำการทดสอบอย่างถูกต้อง โดยสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องเตรียมตัวก่อนทดสอบ คือ

- 2.1 หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายอย่างหนัก 1-2 วันก่อนการทดสอบ
- 2.2 หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ 24 ชั่วโมงก่อนการทดสอบ
- 2.3 รับประทานอาหารมื้อเบา ๆ (light meal) 24 ชั่วโมงก่อนการทดสอบ
- 2.4 สวมใส่เสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสมในการเข้าทดสอบ
- 2.5 เตรียมนำแว่นตาเพื่อมาอ่านไบอีนยอมเข้าร่วมการทดสอบ

3. อาการที่บ่งถึงการเหนื่อยล้า (sign of overexertion) ที่ควรหยุดทดสอบทันทีมีดังต่อไปนี้

- 3.1 อาการอ่อนล้าผิดปกติหรือหายใจสั้น ๆ หรือหอบเหนื่อย
- 3.2 หน้ามืดหรือปวดศีรษะ
- 3.3 เจ็บหน้าอก
- 3.4 หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ
- 3.5 อาการเจ็บปวดทุกประเภท
- 3.6 อารมณ์
- 3.7 สูญเสียการควบคุมกล้ามเนื้อหรือการทรงตัว
- 3.8 คลื่นไส้หรืออาเจียน
- 3.9 สับสน (confusion) หรือความจำเกี่ยวกับวัน เวลา หรือสถานที่ สับสน
- 3.10 เห็นภาพซ้อนหรือมองเห็นไม่ชัด (blurred vision)

4. เตรียมการเมื่อมีเหตุฉุกเฉินหรืออุบัติเหตุ (emergency procedure) เช่น เตรียมเจ้าหน้าที่และอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เตรียมแบบรายงานอุบัติเหตุเพื่อ รายงานให้แพทย์หรือโรงพยาบาล หมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด เป็นต้น

ภาคผนวก ค.

แบบประเมินความพึงพอใจในการใช้บริการของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน โดยสำรวจ ณ เดือนมิถุนายน 2563 จึงขอความร่วมมือให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ตรงกับระดับความพึงพอใจของท่าน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ

() 60 – 69 ปี () 70 – 79 ปี
() 80 – 89 ปี () มากกว่า 90 ปี

3. อาชีพ

() เกษตรกรรม () รับจ้างทั่วไป () วางงาน/ไม่ได้ประกอบอาชีพ
() ค้าขาย () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

4. การศึกษา

() ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา () ปวช./ปวส.
() อนุปริญญา ()ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี
() อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. สถานภาพ

() โสด () สมรส () หม้าย/หย่าร้าง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจในการใช้บริการของผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน
 คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน □ ที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด

หัวข้อแบบสอบถามความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ					
1. เจ้าหน้าที่มีอัธยาศัยดี พุดจาสุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
2. เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความเต็มใจ รวดเร็ว และเอาใจใส่ต่อผู้สูงอายุ มีความกระตือรือร้น					
3. เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและตอบข้อซักถามได้อย่างชัดเจน ถูกต้อง น่าเชื่อถือ					
4. เจ้าหน้าที่สามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม					
ด้านกระบวนการในการให้บริการ					
1. มีช่องทางการให้บริการที่หลากหลายและมีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการให้บริการ					
2. ขั้นตอนการให้บริการสมัครสมาชิกมีระบบ ไม่ยุ่งยาก ไม่ซับซ้อน มีความชัดเจน เข้าใจง่าย					
3. ขั้นตอนการให้บริการผู้สูงอายุแต่ละขั้นตอนมีความสะดวก รวดเร็ว					
4. มีป้ายประชาสัมพันธ์ลำดับขั้นตอนและระยะเวลาการให้บริการอย่างชัดเจน					
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก					
1. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ให้บริการ เช่น ห้องน้ำ จุดนั่งพัก บริการน้ำดื่ม					
2. มีเครื่องมือ/อุปกรณ์/ระบบในการบริการข้อมูลสารสนเทศภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน					
3. มีการจัดผังการให้บริการและการใช้อาคารไว้อย่างชัดเจน สะดวก เหมาะสม					
4. อาคารสถานที่มีความสะอาด ปลอดภัย					
ด้านการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ					
1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่เหมาะสมตรงกับ					

ความต้องการของผู้สูงอายุ					
2. มีอุปกรณ์กีฬาเพื่อใช้สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุโดยเฉพาะ					
3. มีเจ้าหน้าที่อาสาสมัครกีฬา ผู้นำกิจกรรม ผู้ฝึกสอน คอยสอนให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย หรือการทำกิจกรรมทางกีฬาให้กับผู้สูงอายุ					
4. มีกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่เพียงพอกับความต้องการของผู้สูงอายุ					
ด้านค่าธรรมเนียมในการให้บริการ					
1. ค่าใช้จ่ายในการทำบัตรสมาชิกรายปีของศูนย์กีฬาบางขุนเทียนมีความเหมาะสม					
2. ค่าใช้จ่ายในการทำกิจกรรมกีฬาภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนมีความเหมาะสม					
3. ค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์กีฬาเพื่อเข้าร่วมทำกิจกรรมกีฬาที่มีความเหมาะสม					
4. ค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาออกกำลังกายภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน					
ด้านการส่งเสริมการให้บริการ					
1. มีการประชาสัมพันธ์การให้บริการของศูนย์กีฬาบางขุนเทียนในอินเทอร์เน็ต					
2. มีป้ายบอกสถานที่ตั้งและจุดให้บริการของศูนย์กีฬาบางขุนเทียนไว้อย่างชัดเจน					
3. มีการใช้แผ่นพับใบปลิวในการประชาสัมพันธ์การให้บริการของศูนย์กีฬาบางขุนเทียน					
4. มีเจ้าหน้าที่ศูนย์กีฬาบางขุนเทียนออกประชาสัมพันธ์ตามชุมชนหมู่บ้าน					
ด้านลักษณะทางกายภาพ					
1. สถานที่ภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนมีความสะอาด ระบายรื้อย สวยงาม มีแสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก					
2. มีทางเดินสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการและห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ					
3. สถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนมีความเหมาะสม เพียงพอ ปลอดภัย					
4. ศูนย์กีฬาบางขุนเทียนมีที่สำหรับพักผ่อน หย่อนใจให้กับประชาชนและผู้สูงอายุ					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะแนวทางสำหรับการพัฒนาการให้บริการของศูนย์กีฬาบางขุนเทียน

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณอย่างยิ่งที่ท่านได้กรุณาให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์

ภาคผนวก ง.

คำถามวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับผู้สูงอายุ “ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการของผู้สูงอายุ
ภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน”

ส่วนที่ 1 คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับความต้องการด้านกายภาพของผู้สูงอายุ

1.1 ท่านมาเล่นกีฬาที่ศูนย์กีฬาบางขุนเทียนบ่อยแค่ไหน มาในช่วงเวลาใด

.....

.....

.....

1.2 ท่านเล่นกีฬานิดอื่นนอกเหนือจากกีฬาที่ท่านเล่นเป็นประจำหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

1.3 ในขณะที่มาใช้บริการที่ศูนย์กีฬาบางขุนเทียน ท่านต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลเพิ่มเติมหรือไม่

.....

.....

.....

1.4 ท่านต้องการให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียนเพิ่มเติมหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

1.5 ท่านต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬานิดอื่นนอกเหนือจากกีฬาที่ท่านเล่นอยู่เป็นประจำหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

1.6 ท่านคิดว่าทางศูนย์กีฬาบางขุนเทียนมีระบบการรักษาความปลอดภัยเป็น อย่างไร

.....

.....

.....

1.7 ท่านคิดว่าควรมีสถานหรือลานกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุชนิดใดเพิ่มเติมภายในศูนย์กีฬาบางขุนเทียน

.....

.....

.....

ส่วนที่ 2 คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับความต้องการด้านความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุ

2.1 ท่าน खेल กีฬาที่มีลักษณะการเล่นเป็นทีมหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

2.2 ท่านต้องการให้มีกิจกรรมกีฬาที่มีการเล่นเป็นทีมสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

2.3 ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรหากมีโครงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เป็นนักกีฬาผู้สูงอายุตัวแทนศูนย์กีฬาบางขุนเทียน

.....

.....

.....

ส่วนที่ 3 คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับความต้องการด้านการพัฒนาของผู้สูงอายุ

3.1 ท่านคิดว่าศูนย์กีฬาบางขุนเทียนควรมีการปรับปรุงในด้านใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

3.2 ท่านมีข้อเสนอแนะ หรืออยากให้ศูนย์กีฬาบางขุนเทียนมีการพัฒนาในด้านใดหรือไม่

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกคะแนน (Score card: Senior Fitness Test)

แบบบันทึกค่าการทดสอบสมรรถภาพ (Score card: Senior Fitness Test)

วันที่ (ครั้งที่.....)

ชื่อ.....นามสกุล.....

เพศ..... อายุ..... ส่วนสูง..... น้ำหนัก.....

หัวข้อทดสอบ

1. วัดแรงบีบมือ

2. วัดแรงดิ่งแขน

3. วัดแรงดิ่งขา

4. ลูกขึ้นยืน

(Chair Stand Test) (30 วินาที)

5. งอศอก

(Arm Curl Test) (30 วินาที)

6. ก้าวยกขาสูง 2 นาที

(2-minute Step Test) (นับจำนวนการยกขา)

7. เอื้อมมือแตะปลายเท้า

(Chair Sit-and-Reach Test) (หน่วยเป็นนิ้วและเครื่องหมาย +,-)

8. เอื้อมมือแตะด้านหลัง

(Back Scratch Test) (หน่วยเป็นนิ้วและเครื่องหมาย +,-)

9. ลูกเดิน 8 ฟุต

(8-Foot Up-and-Go Test) (จับเวลาหน่วยเป็นวินาที)

10. การเดิน 6 นาที

(6-Minute Walk Test) (จำนวนเมตรที่เดินได้ใน 6 นาที)

บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ มนุษย์, (2562). รายงานสถิติ ผู้สูงอายุในประเทศไทย ปี 2562. กรุงเทพฯ: กรมกิจการผู้สูงอายุ.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2557). สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ. รายงานประจำปีงบประมาณ 2556.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. 2547. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546. กรุงเทพฯ : เจ เอส การพิมพ์.
- กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น. (2549). มาตรฐานการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2547). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี. 2545. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2553). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่1 พ.ศ. 2552. กรุงเทพฯ: เทพเพ็ญวานิชย์
- นางสาวชนัญญา ปัญจพล. (2558). การเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง) (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).
- นางสาวจิราภรณ์ การะเกตุ (2561). /รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุ พ.ศ.2556. /สืบค้นเมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2563, /จากเว็บไซต์ <https://il.mahidol.ac.th/th>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- นางสาวชมพูนุท พรหมภักดี. การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ของประเทศไทย (Aging society in Thailand). ปีที่ 3 ฉบับที่ 16 สิงหาคม 2556. สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.บทความวิชาการ