

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ชี่กงต่อความจำในผู้สูงอายุ

ผู้เขียน นางสาวสุภาวดี ทองนอก

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ มล. อัครอนงค์ ปราโมช	กรรมการ

บทคัดย่อ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสมองจะเกิดการเปลี่ยนแปลงช้าๆ อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความจำที่ลดลง การออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ชี่กง เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตที่ช่วยส่งเสริมความจำในผู้สูงอายุได้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ชี่กงต่อความจำในผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 ราย คัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนดแล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 ราย กลุ่มทดลองมีการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ชี่กง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2549 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2550 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดความจำที่ผ่านการทดสอบคุณภาพแล้ว วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซิ้ง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนความจำสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. ภายหลังการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซิ้ง กลุ่มทดลองมีคะแนนความจำสูงกว่าก่อนการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลของการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซิ้ง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความจำดีขึ้น จึงควรนำการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซิ้ง ไปใช้เพื่อการส่งเสริมความจำในผู้สูงอายุต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title Effect of Tai Chi Qigong Exercise on Memory Among the Elderly

Author Miss Supawadee Tongnok

Degree Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)

Thesis Advisory Committee

Assistant Professor Dr. Sirirat Panuthai Chairperson

Associate Professor M. L. Akanong Pramoch Member

ABSTRACT

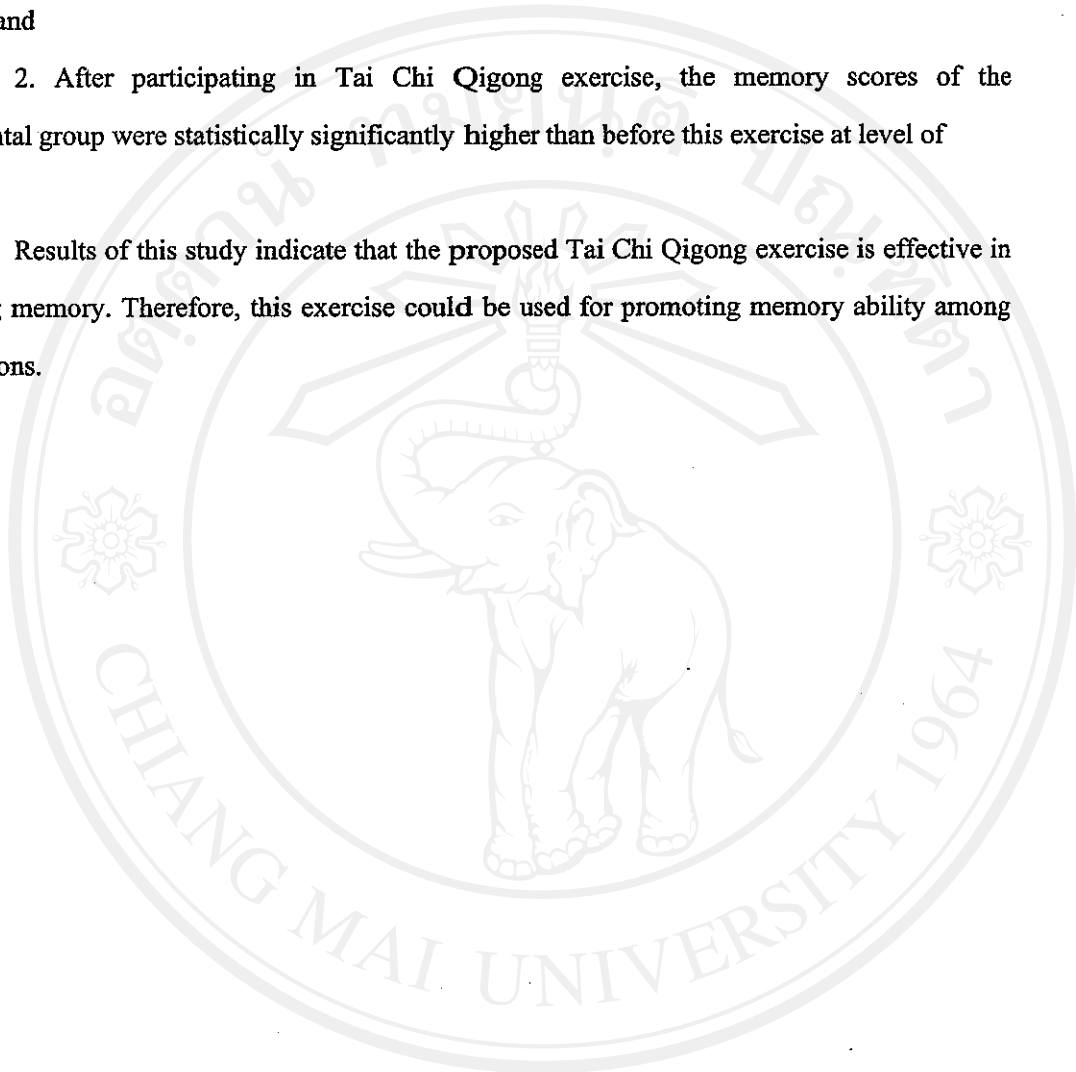
Since aging, the brain progressively degenerates. Further as elderly age, they often experience a decrease in memory. Tai Chi Qigong exercise, a moderate intensity aerobic and body-mind exercise, is expected to promote memory among older persons. The purpose of this experimental research was to investigate the effect of Tai Chi Qigong exercise on memory among elderly. Simple random sampling was used to enroll 30 older persons residing in Muang district Chiang Mai Province during November 2006 to January 2007. Subjects were randomly assigned in equal numbers into experimental and control groups. Subjects in the experimental group participated in Tai Chi Qigong exercise three days a week for eight weeks. Instruments used in this study consisted of a Demographic Data Recording Form and a Memory Test. Data were analyzed using descriptive statistics and t-test.

All rights reserved

The results revealed that:

1. After participating in Tai Chi Qigong exercise, the memory scores of the experimental group were statistically significantly higher than that of the control group at level of $p < .001$; and
2. After participating in Tai Chi Qigong exercise, the memory scores of the experimental group were statistically significantly higher than before this exercise at level of $p < .001$.

Results of this study indicate that the proposed Tai Chi Qigong exercise is effective in improving memory. Therefore, this exercise could be used for promoting memory ability among older persons.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved