

นวัตกรรม: การประยุกต์โปรแกรมการออกกำลังกายแบบตาราง 9 ช่องกับ ศิลปะการฟ้อนรำพื้นบ้านเพื่อป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุในชุมชน

The innovation: Application of 9 square-stepping exercise program with Thai folk dance
for fall prevention among community-dwelling older persons

นงพิมล นิมิตรอนันต์*

Nongpimol Nimit-arnun, Dr.P.H.

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน นครปฐม ประเทศไทย 73000

Nursing College, Christian University of Thailand, Nakhon Pathom Province, 73000

บทคัดย่อ

จากอุบัติการณ์การหกล้มในผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก การคิดค้นนวัตกรรมวิธีการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มจึงเป็นประเด็นสำคัญที่บุคลากรสุขภาพทั่วโลกให้ความสนใจ การออกกำลังกายแบบตาราง 9 ช่อง เป็นการออกกำลังกายที่พัฒนาขึ้นโดยกลุ่มนักวิชาการญี่ปุ่นเมื่อประมาณ 11 ปีที่ผ่านมา (Shigematsu, et al., 2008) มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ผูกความคงทนและความยืดหยุ่น ส่งเสริมการเคลื่อนไหวของข้อต่อและกล้ามเนื้อให้คล่องตัว เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวแบบ 3 ระนาบ ด้วยการย่อเท้าทั้งสองข้างบนแผ่นตารางเรียบที่วางบนพื้นราบ มีตัวเลขกำกับไว้ตามลำดับ มีหลักฐานเชิงประจักษ์ทั่วโลกยืนยันว่า เป็นวิธีการออกกำลังกายที่มีทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน สำหรับการประยุกต์กิจกรรมการออกกำลังกายกับการฟ้อนรำพื้นบ้านในสังคมไทยนั้น พบว่ามีความหลากหลายตามภูมิภาค เช่น ฟ้อนเจิ้ง ฟ้อนหมอกลอน เซิ้งโปงลาง รำโนราแขก รำวงย้อนยุค รำวงพื้นบ้าน รำกลองยาว และการฟ้อนแคน ดังนั้น จึงได้พัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบตาราง 9 ช่อง ที่ผสมผสานการฟ้อนรำพื้นบ้านในภาคกลาง ตามองค์ประกอบ FITTE (NASM, 2008)

เมื่อนำโปรแกรมฯ ที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ในชุมชนในจังหวัดสมุทรสาคร นครปฐมและราชบุรี โดยผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน ใช้การจัดกิจกรรมนำเสนอความรู้และสอนแสดงด้วยการรำวงมาตรฐานและการฟ้อนแคน (ชุมชนไทยทรงดำ) ใช้บทเพลงและดนตรีพื้นบ้านที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยและสอดคล้องกับวัฒนธรรมประเพณีของแต่ละชุมชน ช่วงเวลาที่ทดลองใช้ ได้แก่ ประเพณีสงกรานต์และวันผู้สูงอายุแห่งชาติ งานฟ้อนแคนของชาวไทยทรงดำ (ลาวโซ่ง) และกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ผลการทดลองใช้ พบว่า การออกกำลังกายที่ใช้ท่าฟ้อนรำในจังหวะต่างๆ ประกอบบทเพลง และ เครื่องดนตรี ทำให้เกิดการพัฒนาทักษะและพัฒนาสุขภาพในหลายมิติของผู้สูงวัย อาทิ การจดจำท่า การจำตัวเลข การกำหนดจังหวะย่อเท้าให้เข้ากับจังหวะดนตรี และท่วงท่ารำฟ้อน ทำให้เกิดความแข็งแรงของอวัยวะหลายระบบ นอกจากนั้น ยังทำให้รู้สึกสนุกสนาน มีการสนทนากับกลุ่มเพื่อน รู้สึกว่าตนมีสุขภาพดีขึ้น และรู้สึกปลอดภัยจากการหกล้มมากขึ้น

สรุปและข้อเสนอแนะ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบตาราง 9 ช่อง ที่ผสมผสานการฟ้อนรำพื้นบ้านตามองค์ประกอบ FITTE นับเป็นนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในหลายมิติ มีความสะดวก ประหยัด และเพิ่มความปลอดภัยของผู้สูงอายุจากการหกล้ม ผลลัพธ์ คือ เกิดการรวมตัวของกลุ่ม “ผู้สูงวัย ปลอดภัย ไม่หกล้ม” สร้างเป็นวัฒนธรรมใหม่ในชุมชนที่บูรณาการการสร้างเสริมสุขภาพกับการอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้านได้อย่างสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย

คำสำคัญ : นวัตกรรมสุขภาพ, การป้องกันการหกล้ม, การฟ้อนรำไทยพื้นบ้าน, ผู้สูงอายุในชุมชน

The innovation: Application of 9 square-stepping exercise program with Thai traditional dance for fall prevention among community-dwelling older persons

Nongpimol Nimit-arnun, Dr.P.H.

Nursing College, Christian University of Thailand, Nakhon Pathom Province, 73000

Abstracts

From increasing of fall incidence among older people, it has significant impact on those quality of life. Innovative exercise for fall prevention is an important issue in which health personel around the world. The 9 square-stepping exercise is developed by the Japanese scholars group on about 11 years ago. (Shigematsu, et al., 2008). The purpose is to improve bone and muscle strength and practice for endurance and elasticity. It is 3–dimension training exercise with both feet on the flat grid laid on a flat floor. The numbers are numbered, respectively. The evidences support in many countries confirms its effectiveness and efficiency for health promotion and fall prevention for older people in the community. Moreover, many folk dances in Thai culture are applied for exercise activities in many regions; such as Fuan Jeang, Fawn Lum Mor Klorn, Fuan Ponglang, Klong yaw dance, Rum Wong dance, and Fuan Kan. From these support, this innovative 9 square-stepping exercise program has developed that combines Thai folk dances according to the FITTE elements.

When the innovative program were applied in Samut Sakhon, Nakhon Pathom and Ratchaburi communities through community involvement approach, health teaching and exercise activities were demonstrated. Using folk music and folk dance among older people are familiar with and in harmony with their culture. The trial period includes Songkran Festival, the National Elderly day, Thai Song Dam ethnic group (Lao song) and elderly club activities. The results of study showed that this exercise program with folk music and folk dance application can improved many skills and many dimensions of health; such as remembering of posture and numbers, setting the foot following to music rhythm, those had benefit to cognitive function and memory, and the strength of many organs. It also makes enjoyment with friends and club, perceived of healthier, and lesser fear of fall.

Summary and suggestion The 9 square-stepping exercise program that combines with Thai folk dances and FITTE-based counts as a multi-dimensional health promotion program. It is convenient, low cost, and increase safety from fall. Moreover, the outcomes was a groups setting "the elderly are safe, not fall", and create a new lifestyle in community that integrates health promotion way with folk culture conservation.

Keywords: Health innovations, fall prevention, Thai folk dances, elderly in communities

.....
* Corresponding Author: dr_nongpim99@hotmail.com