

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้เทคนิคการสนทนากลุ่ม (Focus group study) เป็นระเบียบวิธีวิจัย เพื่อบรรยายถึงปัจจัยสนับสนุน และอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร เก็บข้อมูลในผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในสังกัดของกรุงเทพมหานคร โดยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดจำนวน 9 กลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจำนวน 4 กลุ่ม และกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอจำนวน 5 กลุ่ม รวมจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 69 คนและนำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ปัจจัยสนับสนุน อุปสรรค และกลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกาย

1. ปัจจัยสนับสนุนจากปัจจัยภายในตน เป็นปัจจัยที่เกิดจากตัวผู้สูงอายุเองที่จะสนับสนุนให้ตนเองมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยเกิดจากความต้องการทางด้านสุขภาพ ซึ่งประกอบไปด้วย ความต้องการที่จะมีสุขภาพดี ความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย และความชอบในการออกกำลังกาย และความต้องการทางด้านจิตสังคม

2. ปัจจัยสนับสนุนจากปัจจัยภายนอก เป็นปัจจัยสนับสนุนที่เกิดจากสิ่งรอบๆ ตัวของผู้สูงอายุที่มีช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้น ได้แก่ รูปแบบการออกกำลังกายที่ตรงกับความต้องการ สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม และแรงสนับสนุนจากบุคคลอื่น

ทั้งนี้อาจสรุปปัจจัยที่สนับสนุนในการออกกำลังกายได้ดังแสดงในภาพที่ 1

อุปสรรคในการออกกำลังกาย

1. อุปสรรคจากปัจจัยภายในตน เป็นอุปสรรคที่เกิดจากตัวผู้สูงอายุเอง โดยอาจเกิดจากสภาพร่างกาย จิตใจ ความเชื่อหรือความรู้สึกได้แก่ ข้อจำกัดด้านร่างกาย ความไม่เข้าใจในการออกกำลังกาย ความรู้สึกทางลบต่อการออกกำลังกาย

2. อุปสรรคจากปัจจัยภายนอก เป็นอุปสรรคที่เกิดจากสิ่งรอบๆ ตัวของผู้สูงอายุที่มาขัดขวางการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบไปด้วย การมีภาระในด้านเศรษฐกิจ รูปแบบกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมการไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว และสถานที่และการเดินทางที่ไม่เอื้ออำนวย

ทั้งนี้อาจสรุปอุปสรรคในการออกกำลังกายได้ดังแสดงในภาพที่ 2

กลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรค

1. การจัดการกับปัจจัยภายใน หมายถึง กลวิธีที่ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้ตนเองมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยการผู้สูงอายุแต่ละคนจะปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้นั้นต้องเริ่มจากตนเองก่อน ผู้สูงอายุจะต้องมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย ต้องมีการตัดสินใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายแม้จะต้องพบกับอุปสรรคบ้างก็สามารถที่จะแก้ไขให้ตนเองสามารถออกกำลังกายได้ต่อเนื่องต่อไป รวมทั้งต้องมีการจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสมสำหรับมาออกกำลังกาย และมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนเกิดเป็นความเคยชินเหมือนส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันที่จะขาดไม่ได้ ซึ่งหากผู้สูงอายุที่มีการวิธีที่ดีในการจัดการกับตนเองได้ก็จะสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

2. การจัดการกับปัจจัยภายนอก หมายถึง การจัดการเกี่ยวกับสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว ผู้สูงอายุที่มีส่วนทำให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายได้มากขึ้น ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ประกอบไปด้วย โครงสร้างสถานที่ในการออกกำลังกาย การเดินทางมาออกกำลังกาย สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ออกกำลังกาย รวมถึงสื่อต่างๆ และการเชิญชวนให้ผู้สูงอายุมาร่วมการออกกำลังกายให้เพิ่มขึ้น โดยสื่อโฆษณา หรือการเชิญชวนโดยบุคคลอื่น

ทั้งนี้อาจสรุปกลวิธีการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายได้ ดังแสดงในภาพที่ 3

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม จากชมรมผู้สูงอายุวิฑูรยาบาล และชมรมผู้สูงอายุประจำศูนย์สาธารณสุขที่ 53 (ทุ่งสองห้อง) ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในสังกัดกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 4 กลุ่ม และกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ 5 กลุ่ม รวมเป็น 9 กลุ่ม กลุ่มละ 6-9 คน จำนวนผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มทั้งสิ้น 69 คน เป็นเพศชาย 18 คน เพศหญิง 51 คน อายุระหว่าง 60-88 ปี อายุเฉลี่ย 70.22 ปี ส่วนใหญ่มีสถานะภาพสมรสคู่ จำนวน 29 คน รองลงมาเป็นสถานภาพสมรสฝ่าย หย่า แยก 26 คน และ สุกท้ายเป็นสถานภาพโสด 14 คน

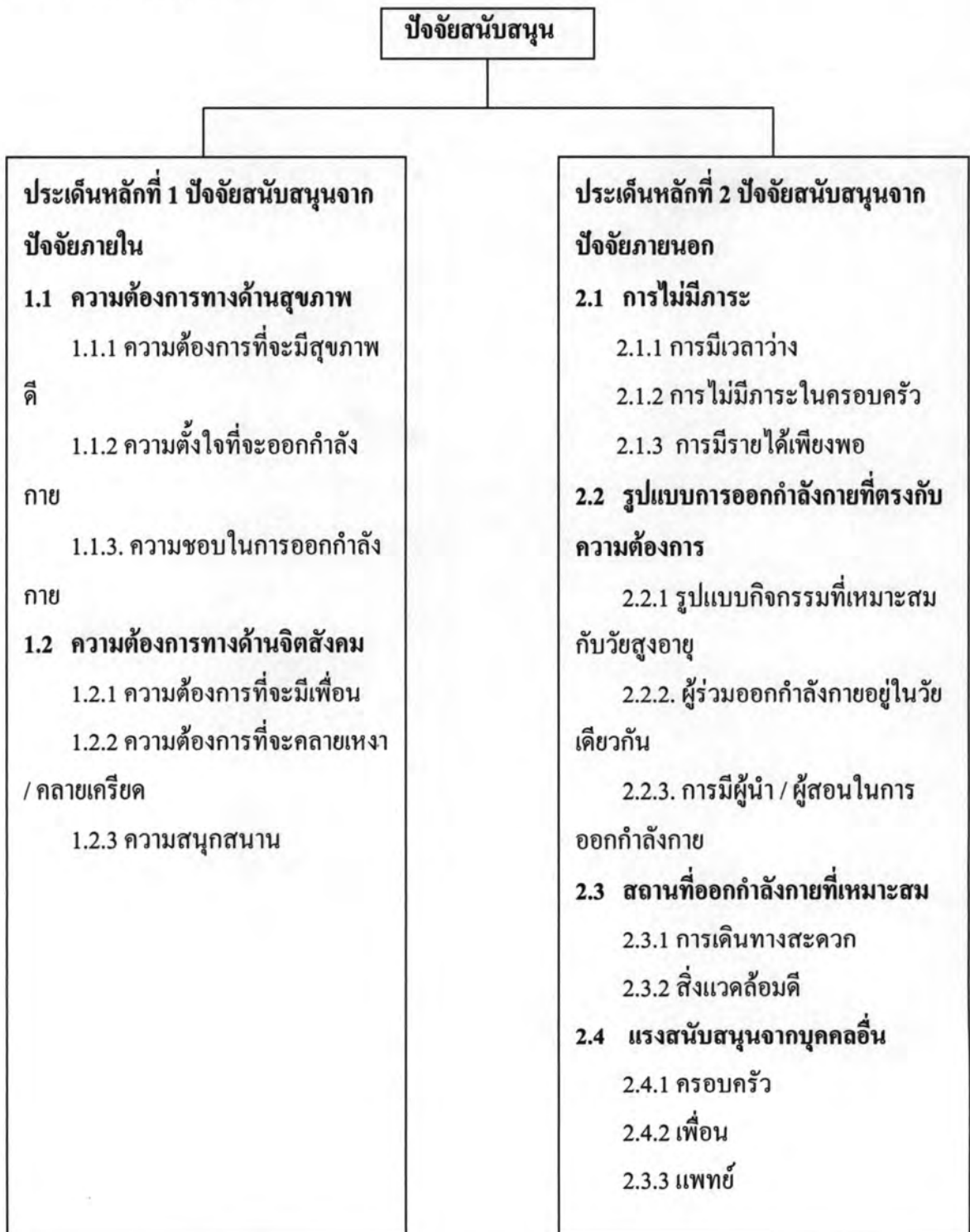
ตารางที่ 3 กลุ่มสนทนาจำแนกตามเพศ อายุ และสถานภาพสมรส

กลุ่มที่	จำนวน (คน)	เพศ		อายุเฉลี่ย (\bar{X})	สถานภาพสมรส		
		ชาย	หญิง		คู่	โสด	ม่าย/หย่า/แยก
1	9	1	8	72.66	3	2	4
2	8	2	7	66.62	3	2	3
3	8	2	6	78.62	6	-	2
4	6	-	6	70.16	3	3	-
5	8	4	4	67.75	6	-	2
6	8	4	4	70.55	1	1	6
7	8	4	4	66.00	6	1	1
8	6	-	6	69.30	-	4	2
9	8	2	6	64.87	1	1	6
รวม	69	18	51	69.60	29	14	26

**ส่วนที่ 2 ปัจจัยสนับสนุน อุปสรรค และกลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการ
ออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร**

ทั้งนี้อาจสรุปปัจจัยสนับสนุน อุปสรรค และกลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรค
ในการออกกำลังกายได้ ดังแสดงในภาพที่ 1-3

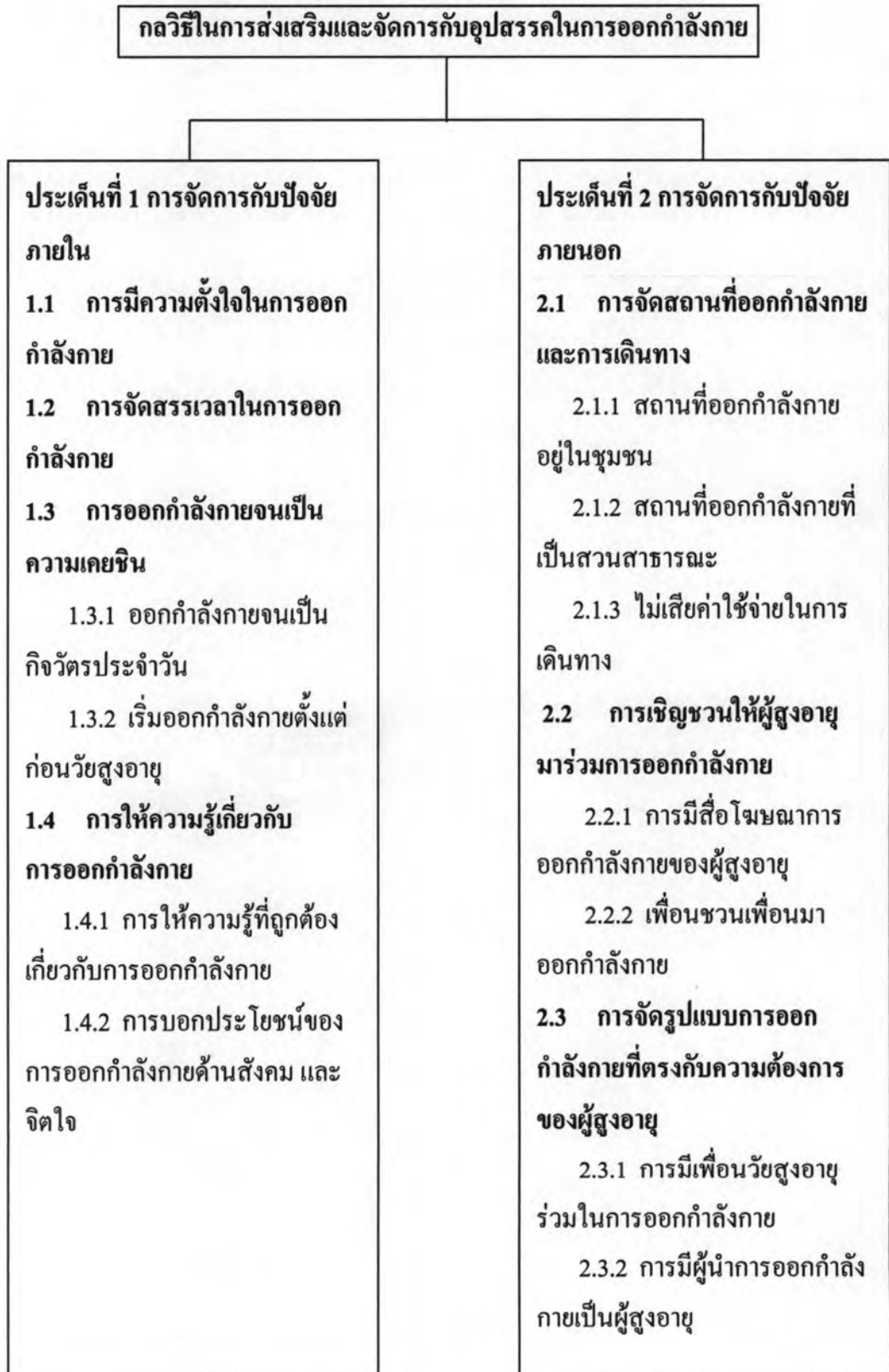
ภาพที่ 1 ปัจจัยสนับสนุน ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร: ประเด็น
หลัก และประเด็นย่อย



ภาพที่ 2 อุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร: ประเด็นหลัก และ ประเด็นย่อย



ภาพที่ 3 กลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
กรุงเทพมหานคร : ประเด็นหลัก และประเด็นย่อย



ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกาย

ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่เอื้อ หรือส่งเสริมต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถคงไว้ซึ่งการออกกำลังกาย ออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้น หรือทำให้รู้สึกอยากออกกำลังกาย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้จะเป็นปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกายตามการรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงตามกับผู้สูงอายุได้มีประสบการณ์โดยตรงหรือสิ่งที่ดีกว่าจะเกิดขึ้นก็ได้ จากการสนทนากลุ่มพบว่า ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร มีดังนี้

1 ปัจจัยสนับสนุนจากปัจจัยภายในตน

ปัจจัยสนับสนุนจากปัจจัยภายในตน หมายถึง ความรู้สึก ความคิดที่เกิดจากผู้สูงอายุเอง ในการทำงานที่สนับสนุนให้ตนเองมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้ปัจจัยภายในตนที่ทำให้ผู้สูงอายุตั้งใจหรือปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเกิดจาก ความต้องการด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นความต้องการของผู้สูงอายุที่ต้องการจะมีสุขภาพดี ความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย และ ความชอบในการออกกำลังกาย

1.1 ความต้องการด้านสุขภาพ

1.1.1 ความต้องการที่จะมีสุขภาพดี

ความต้องการที่จะมีสุขภาพดี เกิดจากการที่ผู้สูงอายุมีคาดหวังถึงผลของการออกกำลังกายนั้นจะส่งผลต่อสุขภาพ หรือร่างกายของตนในทางบวก ซึ่งจากที่เป็นโรคอยู่ก็คาดหวังให้ตนเองหายจากโรค หรือมีอาการหนักก็คาดหวังให้อาการต่างๆ ของโรคบรรเทาลง ความต้องการที่จะมีสุขภาพดีนี้จึงเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุหันมาเริ่มการออกกำลังกาย

ในวัยสูงอายุจะพบว่าเริ่มมีปัญหาทางสุขภาพ ความเจ็บป่วย มีโรคประจำตัวเพิ่มขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุอยากออกกำลังกายเพื่อที่จะชะลอความความเจ็บป่วย อาการต่างๆ ของโรค และแก้ไขปัญหาทางสุขภาพเหล่านั้น ดังคำพูดที่ว่า

“เรารู้ตัวเองว่ามันไม่แข็งแรงใจคะ มันไม่สบาย ร่างกายไม่ดี สุขภาพเราไม่ดี เราถึงลุกมาออกกำลังกายไม่มันแล้วมันไปไม่ไหว” FG5

“ตัวเราเองมันมีอาการ ที่พูดก็คือเข้าเจ็บ อยากอายุยืน ก็ต้องช่วยตัวเอง เพราะไม่มีคนช่วยได้ อยากให้ร่างกายแข็งแรงก็ต้องออกกำลังกาย” FG7

“ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ส่วนมากทุกคนที่มานี้ป่วยทั้งนั้น ไม่แข็งแรง มาแรก ๆ เราก็มิน ๆ งง ๆ แล้วมาออกกำลังกาย มาเดิน แล้วรู้สึกดีขึ้นเลยจากหน้ามือเป็นหลังมือเลย” FG5

“ทำงานบ้าน ทำงานบ้านไม่ไปไหนเลย ออกไปไหนไม่ได้ ตอนหลังเราปวดแขน ปวดตัวไม่ค่อยดี ก็เลยมาดูแล มาดูแลก่อนที่จะเข้าร่วม เรามาดูแล 2 ครั้ง ผู้สูงอายุที่นั่นเดินตัวปลิวเลย แล้วสดชื่น เราก็เลย ถ้าอยากอยู่กับลูกหลาน ๆ เราก็ต้องช่วยตัวเอง เพราะว่าสุขภาพมันซื้อไม่ได้ใช้ใหม่ค่ะ ต้องมาเอง ออกให้สุดๆ แต่ก่อนขึ้นสะพานลอยไม่ไหว เดียวนี้ขึ้นได้สบายเลย แล้วก็อยากที่จะมาเพื่อที่จะออกกำลังกาย และเจอเพื่อนดี ๆ” FG1

อีกทั้ง ความเสื่อมทางด้านร่างกายเกิดขึ้นตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุไม่ เป็นภาระแก่บุคคลในครอบครัว อยากมีสุขภาพแข็งแรง ดูแลตนเองได้ ไม่อยู่ในภาวะพึ่งพา ผู้สูงอายุจึงเริ่มมาออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพ ดังคำพูดของผู้สูงอายุที่ว่า

“การออกกำลังกายเนี่ย คือใจคิดว่า เราต้องทำให้ตัวเราแข็งแรง ไม่เป็นภาระแก่ ลูกหลาน คิดว่าเราจะต้องมีชีวิตที่ดี เห็นคนบางคนเค้าอ่อนแอ เป็นนู่นเป็นนี่ ต้อง เข้ารับการรักษาตัว ทีนี้ก็อยากจะแข็งแรงเป็นปกติก็เลยออกกำลังกายไปเรื่อยๆ ตามอรรถาศัย” FG3

เมื่อผู้สูงอายุได้เริ่มต้นในการออกกำลังกายแล้ว ผู้สูงอายุจะได้รับประโยชน์ในการ ออกกำลังกายต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การที่ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์จากการ ออกกำลังกายจริงกับตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุอยากที่จะออกกำลังกายต่อไป

“ปัญหาข้าราชการก็คือเข้าขึ้นมาต้องรีบมาทำงาน เที่ยงทานข้าวถึงบ่ายโมง รีบ ทำงานโดยไม่ได้ดูแล กินเสร็จก็นั่งจุ่มนึ่ง พุงออกมากเลย ก็มีความคิดว่าทำไม มันเป็นอย่างนี้ไปได้ก็เลยตามที่เขาชมรม ก็มาออกกำลังกาย ก็รู้สึกว่ามันดีขึ้น เพราะว่าเราได้ทุกอย่าง ได้ทั้งสังคม ได้ทั้งร่างกายเราได้ยืด เมื่อก่อนแขนหนีบเลย ยกไม่ได้ มาแรกๆ ยกแขนไม่ขึ้นเลยเพราะว่าอยู่ติดกับโต๊ะ แค่นี้ วันๆ นั่งก้มหน้า ก้มตาทำงาน เย็นก็รีบกลับบ้านอย่างเก่งก็หัว โทนมรเมล์ไม่มีประโยชน์อะไรเลย ก็เลยคิดว่าได้ออกกำลังกายแค่นี้พอแล้ว” FG2

“วันหนึ่ง เข้าตื่นขึ้นมาปวดเท้าปวดมาก ทีนี้ หมอเอกซเรย์ หมอบอกว่ากระดูกงอก แล้ว ต้องผ่าตัด ก็กลับบ้าน เข้าขึ้นมาขาบวมอีก ก็เลยออกกำลังกายเองเขาก็หาย บวม” FG1

“ก็เนี่ย ปวดที่ไหล่ มาหาหมอ หมอบอกต้องผ่า เสร็จแล้วอาม่าก็เลยบอกว่าไม่อยากผ่า เขาบอกให้มาออกกำลังกายทำเนี่ย ทำเนี่ยก็มาดู แล้วพอลองทำก็ดีขึ้น” FG1

1.1.2 ความตั้งใจในการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุที่จะสามารถออกกำลังกายได้ รวมทั้งที่จะสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ นั้น จำเป็นต้องมีความตั้งใจ ซึ่งเป็นความตั้งใจมั่นในจิตใจของผู้สูงอายุแต่ละคน ที่จะประกอบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งความตั้งใจนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการมาออกกำลังกายไปได้ และจะคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายต่อไป

“แต่การออกกำลังกาย เราตั้งเป้าไว้เองละ เช่นว่า ต้อง 3 วันต่อ 1 สัปดาห์ เพราะฉะนั้นให้อุปสรรคเนี่ย มันต้องมีแน่ๆ แต่มาเนี่ยได้หัวเราะ ได้เจอเพื่อน เราก็มาแน่ แต่อีก 1 วันเนี่ย ต้องหาให้ได้ คือถ้ามันไม่ได้ มันไม่ครบ เพราะฉะนั้นมันไม่มีอะไรงูใจเรา เราตั้งเป้าไว้ว่าเราจะต้องให้ได้ 3 วันต่อสัปดาห์ อย่างเช่นวันศุกร์ สัปดาห์เนี่ย อังคารพฤหัสบดี วันพุธไม่ได้ออก ก็ออกวันจันทร์ หรือวันเสาร์ อย่างน้อยต้องให้ครบ 3 วัน เพราะงั้นถ้าถามว่ามีไรช่วยมั๊ย ก็ใจเราเนี่ยแหละ ใจเรามุ่งมั่น” FG3

1.1.3 ความชอบในการออกกำลังกาย

เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์มากมาย ดังนั้นในการที่ผู้สูงอายุจะปฏิบัติพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ความชอบจึงมีผลอย่างมากในการที่จะทำให้ผู้สูงอายุเลือกที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย จากการศึกษาผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำมาตั้งแต่วัยเด็ก หรือวัยหนุ่มสาว จนเกิดความชอบ ความเคยชินในการออกกำลังกาย หรือการเป็นนักกีฬามาก่อน จึงเป็นสิ่งที่ทำให้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายต่อไป

ผู้สูงอายุออกกำลังกาย เพราะรู้สึกว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ตนเองชอบ หรือมีใจรักในการออกกำลังกาย และออกกำลังกายจนเกิดเป็นความเคยชิน เหมือนเป็นกิจวัตรประจำวันหนึ่งของตนจึงทำให้ผู้สูงอายุเลือกมาออกกำลังกายแทนที่จะไปทำกิจกรรมอื่นในเวลาว่าง ดังข้อความข้างล่าง

“ก็ไม่มีหรอกมาด้วยใจรัก เพื่อสุขภาพของตัวเอง พอเข้าช้านมาคล้ายๆ เป็นกิจวัตรของตัวเองนะ มันเป็นจิตของตัวเองเลยนะที่จะต้องออกกำลังกาย” FG5



การมีประสบการณ์ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายหรือการเป็นนักกีฬามาก่อน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเคยชิน ความชอบ หรือใจรักในการออกกำลังกายได้เช่นกัน ทำให้ในวัยสูงอายุก็นยังคงออกกำลังกายต่อไป

“เพราะเคยเล่นกีฬามา ใจมันรัก ทำต่างๆ เนี่ยคิดเอง ไม่ได้ไปเรียนอะไรมา แต่ก่อนเนี่ยเคยเล่นกีฬามาแต่เด็กมีประสบการณ์มันเยอะ วัยรุ่นมันรัก เราก็พยายามหาอ่านหนังสือ มีความรู้มาก็พยายามจะออกเฉยๆ อ่านเอง ต้องใจรัก ถึงเวลาต้องทำฉันสอนออกกำลังกายนี้ทุกวันนี้ ก็เพื่อสุขภาพเราด้วย” FG5

“มีค่ะมี เคยเป็นนักกีฬาตั้งแต่เด็กๆ เมื่อก่อนเล่นทุกอย่างนะกีฬาเนี่ย เป็นทั้งนักกีฬาบาส นักกีฬาอะไรต่ออะไร เราก็ไปแข่งเดินนะคะที่ไทย-ญี่ปุ่น มันก็ทำให้เราชอบ แล้วก็อยากจะออกกำลังกาย” FG3

ผู้สูงอายุที่มีอุปนิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีการออกกำลังกายมาตั้งแต่ในวัยเด็ก วัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่ ทำให้เกิดความชอบหรือความรู้สึกติดการออกกำลังกาย ทำให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ และออกกำลังกายเรื่อยมาจนถึงวัยสูงอายุ

“อ้อ ออกกำลังกาย หนนี้ก็อยากจะแข็งแรงนะครับ จริงๆ ก็ชอบอยู่เหมือนกัน เพราะเราเป็นตำรวจมันก็ออกกำลังกายตั้งแต่เริ่มเข้าแล้วละมันก็จะคิดเป็นนิสัย และอีกอย่างเราก็อยากจะแข็งแรงนะ มีเวลาก็ออก” FG7

“อย่างผมเนี่ยไม่ได้มีอะไรมาเมื่อก่อนผมวิ่งมาตั้งแต่หนุ่มๆ ออกกำลังกายมาตั้งแต่หนุ่มเลย คือเมื่อก่อนผลอยู่ปั่นเกล้า พอวิ่งเสร็จแล้วติด พอย้ายมาในปี 31 ผมก็มาออกมาวิ่งที่ถนน คนมาเห็นวิ่งๆ ก็มาออกกัน” FG5

1.2 ปัจจัยด้านจิตสังคม

ปัจจัยด้านจิตสังคม เป็นปัจจัยที่กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ และสังคม โดยผู้สูงอายุจะมีความต้องการที่จะมีเพื่อนในวัยสูงอายุ จึงทำให้ผู้สูงอายุมาร่วมในการออกกำลังกายเพื่อที่จะได้เจอกับบุคคลอื่น และมีกิจกรรมทำในเวลาว่าง ยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้คลายความเหงา และคลายเครียดได้อีกด้วย ซึ่งผู้สูงอายุจะมีความต้องการเหล่านี้มากกว่าที่จะหวังผลของการออกกำลังกายทางด้านอื่น เช่น ความแข็งแรงของร่างกาย เป็นต้น สามารถแบ่งได้เป็น ความต้องการที่จะมีเพื่อน การใช้เวลาว่าง ความต้องการที่จะคลายเหงา / คลายเครียด และความสนุกสนาน

1.2.1 ความต้องการที่จะมีเพื่อน

ผู้สูงอายุเมื่อต้องเกษียณอายุ เลิกทำงานแล้วมาอยู่ที่บ้าน อาจต้องอยู่ลำพังในบ้าน ไม่ได้พบคนในสังคมเดิมๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะมีสังคมของตนเองใหม่ มีเพื่อนใหม่ โดยการออกกำลังกายทำให้ได้เจอเพื่อน ได้พูดคุยกับบุคคลอื่น ได้ออกมาสัมผัสสิ่งแวดล้อมที่ดีกว่า อยู่ในบ้าน และทำให้ผู้สูงอายุจึงทำให้ผู้สูงอายุอยากมาออกกำลังกาย

“แต่ก่อนทำงานก็ไม่ได้ออกกำลังกาย พอเกษียณแล้วมันก็เหงา เราก็อยากจะหาที่ ออกกำลังกายคือ บ้านห่างกว่าเขาหน่อยนึง ออกไปข้างนอกตำบลทุ่งสองห้อง เขาก็แนะนำว่าที่นี่มีการออกกำลังกายกัน ทุกวันศุกร์ ชมรมผู้สูงอายุก็เลยมาสมัครกับ เขา พอเกษียณแล้วก็เริ่ม มันก็คือ 1 ได้ออกกำลังกาย และก็บวกกับความเหงา ไม่มีเพื่อน อยู่บ้านคนเดียว เราก็อยากจะมาหาเพื่อน ได้คุยได้อะไรเล็กน้อย มาหาเพื่อน กับได้ออกกำลังกายบ้าง เล็กๆ น้อยๆ ก็ยังดี ไม่มีเพื่อนมันเครียดนะ” FG6

“อยู่บ้านว่างๆ ไม่ได้ทำอะไรเพราะอะไร อยู่บ้านไม่มีงานทำออกจากงานก็มาอยู่บ้าน เครียดๆ ก็ออกมาเดิน ก็เห็นพวกป้าๆ ออกกำลังกายก็เห็นว่าอะไรก็เลยมาพอม ออกกำลังกายแล้วดีเพราะพวกป้าเนี่ยชอบชวน ทานอะไรก็อร่อย พอออกมาเรื่อยๆ ก็ได้สุขภาพ ภูมิแพ้อะไรก็ไม่ค่อยมีแล้วนานๆที ถึงจะมี สำคัญที่ได้เพื่อนด้วย” FG6

“เราก็อยากออกกำลังกายเพราะว่าเราเหงา เราเคยไปทำงานทุกวัน แล้วไม่ได้ทำ พอเกษียณ มันก็เหงา เพื่อนก็บอกมาที่วชิระเนี่ย มาออกกำลังกายทุกอังคาร พุธสั ก็รับมาเลขนะ ตั้งแต่ปี40 ” FG3

1.2.2 ความต้องการที่จะคลายเหงา/คลายเครียด

การเข้าสู่วัยสูงอายุยังก่อให้เกิดความเหงา และความเครียดในผู้สูงอายุขึ้นได้ เนื่องจากการที่ต้องปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยการที่ผู้สูงอายุได้มาออกกำลังกายช่วยให้คลายเหงา และคลายเครียดได้

“บางทีถ้าเห็นมีเพื่อนทำก็ทำไปเรื่อย ๆ ถ้ามาเจอเพื่อนฝูงที่อยู่ในวัยเดียวกันคุยกันรู้ เรื่อง ก็ช่วยให้คลายเครียดได้ ถ้าอยู่บ้านคนเดียวมันเครียด” FG2

“พูดถึงเมื่อก่อน อยู่ ๆ มันก็เครียด อยู่บ้านเฉยๆ มันก็เครียดมากขึ้น อยากมาออก กำลังกายมันจะได้ช่วยผ่อนคลาย จะได้หายเครียด” FG2

1.2.3 ความสนุกสนาน

เมื่อผู้สูงอายุมาออกกำลังกายนอกจากได้พบปะผู้คน ได้พบเพื่อนยังก่อให้เกิดความสนุกสนานในการที่ได้มาออกกำลังกาย ผู้สูงอายุจึงอยากมาร่วมการออกกำลังกาย

“ตอนแรกก็ไม่อยากมา พักวันประกันพรุ่ง นัดเพื่อนก็ไม่มา ตอนแรกที่สมัครเนี่ยก็ไม่มา แต่มาอีกรอบเจอคุณแก้วเนี่ยเขาเล่นแล้วสนุกดี เลยเอามาเล่น” FG2

2 ปัจจัยสนับสนุนจากปัจจัยภายนอก

2.1 การไม่มีภาระ

การไม่มีภาระ หมายถึงการที่ผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากพอในการมาร่วมการออกกำลังกาย ซึ่งอาจเนื่องมาจากการเกษียณอายุราชการ การที่ไม่มีภาระในครอบครัว เป็นการที่ผู้สูงอายุไม่ต้องมีหน้าที่รับผิดชอบ หรืองานบ้านต่างๆในครอบครัว และการมีรายได้พอเพียง ทำให้ผู้สูงอายุสามารถมาร่วมการออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น เนื่องจากไม่ต้องทำงานหารายได้

2.1.1 การมีเวลาว่าง

เมื่อถึงวัยสูงอายุย่อมมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเกิดขึ้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีเวลาว่างมากขึ้นเนื่องจากไม่มีภาระหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบ ผู้สูงอายุจึงมีเวลาที่จะมาร่วมการออกกำลังกายได้

“ทำงานก็ไม่เคย ออกกำลังกาย ทำก็ทำ พอแก่แล้วเกษียณแล้วไม่ทราบว่าจะทำอะไร อ่านหนังสือก็ไม่ชอบอ่าน ตามองไม่เห็น ก็เลยมาเริ่มออกกำลังกาย” FG9

“เพราะว่าอะไร เพราะมันยังมีกำลัง ทำไมเราถึงเริ่มออกกำลังกายตอนสูงอายุ ก็ตอนนั้นมันไม่มีเวลาออกกำลังกาย ต้องทำงานทำการ ตอนนี้สูงอายุแล้วเราไม่มีอะไรจะทำแล้ว เราก็ว่าง ก็จะอยู่เฉยๆ ทำไมเราก็หาทางออกกำลังกาย” FG8

“ใช่ๆ ครับเพราะว่าตอนนี้เวลาเป็นของเราแล้ว ก็มีเวลาทุกวันตอนเย็น เรามีเวลา กำหนดสัปดาห์ที่เราจะเล่น ต้องไม่ต่ำกว่า 40 นาทีนะ เราเล่นชั่วโมงกว่าๆหนะไม่ดี แต่ต้องเล่นไม่ต่ำกว่า 40 นาที ไม่งั้นมันจะไม่ได้ ไม่ชัวร์ เหมือนเราเล่นเราจะมีพลัง ใจเราจะดี หัวใจดี อะไรก็ดีทุกอย่าง” FG2

“เกษียณอายุเมื่อปี 40 ก็ออกกำลังกายทุกวัน ไม่เคยขาด วันเสาร์-อาทิตย์ก็ไปชุมชน แสงทอง วันจันทร์บางทีก็ไปที่พัฒนินาถ วันอังคารก็มาที่นี่ วันพุธก็ไปที่กองทัพบก วันพฤหัสบดีมาที่นี่ แล้ววันศุกร์ก็ไปที่สวนลุม ทุกวันเลย” FG3

2.1.2 การไม่มีภาระในครอบครัว

การไม่มีภาระในครอบครัว เป็นการที่ผู้สูงอายุไม่มีหน้าที่ในครอบครัว งานบ้าน การดูแลบุคคลในครอบครัว รวมทั้งการรับผิดชอบค่าใช้จ่ายต่างๆภายในบ้าน

“ภาระไม่มีค่ะ บำนาญเราก็รับเต็มที่ เราก็ใช้จ่ายภายในครอบครัว เราก็ไม่ต้องจ่าย ลูก ลูกก็ช่วยค่ะ เป็นเก๊สซออยู่ที่ศิริราช เราก็มาออกกำลังกายได้สบาย ไม่ต้องห่วง”

FG3

“อยู่บ้านว่างๆ หนะนะ ไม่ได้ทำอะไรเพราะอะไร อยู่บ้านไม่มีงานทำออกจากงานก็มา อยู่บ้านเครียดๆ ก็ออกมาเดิน ก็เห็นพวกป้าๆ ออกกำลังกายก็เห็นว่าจะดีก็เลยมา พอมาออกกำลังแล้วคิดเพราะพวกป้าเนี่ยชอบชวน ทานอะไรก็อร่อย พอออกมาเรื่อยๆ ก็ได้สุขภาพ ภูมิแพ้อะไรก็ไม่ค่อยมีแล้วนานๆที่ ถึงจะมี สำคัญที่ได้เพื่อน ด้วย” FG7

2.1.3 การมีรายได้เพียงพอ

การมีรายได้เพียงพอ เป็นการที่ผู้สูงอายุมีรายรับเพียงพอต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ต้องพึ่งพารายได้ของบุคคลอื่น

“ต้องมีเงินด้วย ไม่งั้นจะออกมาได้หรือ ค่ารถ ค่าอะไร วันๆนั่ง ตะลอนๆ หมดก็ลีบบาท บางทีไปถึงสวนลุม ไม่มีตังค์มาไม่ได้อะ รวมค่ากินด้วยก็เป็นร้อย คนที่ไม่มีตังค์นะ ฐานะไม่ดี จะมาไม่ได้” FG3

“ก็คือว่า ถ้าคนไม่มีกินมาออกกำลังเขาก็ไม่มาต้องไปหากินก่อน เขาจะมาทำไม ไม่มีใครมาหรรอออกกำลังกายเพราะว่าถ้าเขาพอมีเงินนุ๊บ เขาอยู่ได้อาศัยบำเหน็จ บำนาญ อะไรอยู่อย่างนี้ในพวกเกษียรแล้วเขาถึงจะมา” FG7

2.2 รูปแบบการออกกำลังกายที่ตรงกับความต้องการ

รูปแบบในการออกกำลังกายมีมากมายหลากหลายรูปแบบ ซึ่งในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุรูปแบบมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้เกิดประโยชน์ และไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุจะเลือกที่จะออกกำลังกายตามรูปแบบที่เหมาะสม และตรงกับความต้องการของตนเอง ซึ่งในการออกกำลังกายหากมีผู้นำหรือผู้สอนในการออกกำลังกายก็จะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายตามได้อย่างง่ายดาย ซึ่งรูปแบบการออกกำลังกายที่ตรงกับ

ความต้องการสามารถแบ่งได้เป็น รูปแบบกิจกรรมเหมาะสมกับวัยสูงอายุ การมีผู้ร่วมออกกำลังกายอยู่ในวัยเดียวกัน และมีตัวแบบในการออกกำลังกาย

2.2.1 รูปแบบกิจกรรมเหมาะสมกับวัยสูงอายุ

รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละท่าน จะเป็นส่วนช่วยในการจูงใจผู้สูงอายุให้มาออกกำลังกาย โดยรูปแบบที่เหมาะสมนั้นผู้สูงอายุแต่ละท่านจะเป็นผู้พิจารณาด้วยตนเอง โดยคำนึงถึงสภาพร่างกายของตนเป็นหลัก

“รูปแบบการออกกำลังมันก็ต้องเหมาะกับวัยของเราด้วยเพราะอย่างเนี่ย แอโรบิกก็ไม่ไหวแล้ว ควรจะออกไปเทก จ็อก อย่างเนี่ยอันนี้มันจะเหมาะกว่า” FG7

2.2.2 การมีผู้ร่วมออกกำลังกายอยู่ในวัยเดียวกัน

การมีผู้ร่วมออกกำลังกายในวัยเดียวกัน ทำให้เกิดความรู้สึกมีเพื่อน และ ไม่แตกต่างไปจากกลุ่ม มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

“ออกคนเดียวมันขี้เกียจนะ เดี่ยวเดี๋ยวก็หยุดแล้ว แต่ถ้ามีเพื่อนมันออกไปได้เรื่อย ๆ ไม่รู้สึกเบื่อ ออกได้เป็นชั่วโมงไม่เหนื่อย” FG8

“บางที่ถ้าเห็นมีเพื่อนทำก็ทำไปเรื่อย ๆ ถ้ามาเจอเพื่อนฝูงที่อยู่ในวัยเดียวกันคุยกันรู้เรื่อง ก็ช่วยให้คลายเครียดได้ ถ้าอยู่บ้านคนเดียวมันเครียด” FG2

2.2.3 การมีผู้นำ/ผู้สอนในการออกกำลังกาย

การมีผู้นำ หรือผู้สอนในการออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายตามได้ง่ายโดยเฉพาะในการออกกำลังกายที่มีแบบแผน และเกิดความต้องการที่จะมีสุขภาพแข็งแรงตามผู้นำหรือผู้สอนออกกำลังกาย อีกทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุอยากที่จะออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และสามารถออกกำลังกายได้เป็นระยะเวลานานขึ้น

“คือการที่มีอาจารย์มาสอนมันจะมีหลายๆ ทำ ก็คือแกลงบอกว่ามันจะออกท่าไหน ช่วยยังไง ส่วนไหนบ้าง พอแกลงสอนมันก็ทำให้เราอยากออก แล้วก็ออกได้นาน” FG6

“ครูสอนเนี่ยมีส่วนดึงพวกเราออกมาด้วย เพราะมีท่าที่อะไรมา ครูสอนจะดึงเรามาออกทำนั่น ทำหัวใจ เพราะเขานำได้ดีพวกเราก็ทำตาม” FG5

“เขาให้ความรู้ด้วยและเป็นผู้นำเราด้วย เขาให้ความรู้ก็คือว่า ออกแบบนี้เนอะอันนี้ดี ทำทางต่างๆ ก็มาจากแก มาจากอาจารย์ เขาบอกต้องออกอย่างนี้ ปวดตรงนี้ต้อง

ออกอย่างนี้ ปวดขาต้องออกอย่างนั้น แยกจะกำหนดให้ ถ้าให้เราเดินตามลำพังก็
แทบจะไม่ได้อะไรเลย จำทำก็ไม่ได้” FG 7

“แล้วแต่ผู้นำเค้าจะนำ ถ้ามีหัวหน้าเขาทำ เราก้ทำตาม มีหัวหน้าทีมก็ค้อย่าง เขา
ออกกำลังกายเราก้ทำตาม สอนง่ายๆ คนแก่นะถูกทำมากไม่ไหว” FG5

2.3 สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม

สถานที่ในการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการออกกำลังกาย เนื่องจาก
สถานที่ที่มีความสะดวกสบาย สะอาด ปลอดภัย เดินทางมาออกกำลังกายได้สะดวก หรือ สถานที่
ออกกำลังกายอยู่ใกล้ที่พักอาศัย ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุอยาก
ที่จะมาออกกำลังกายมากขึ้น สามารถแบ่งได้เป็น การเดินทางสะดวก สิ่งแวดล้อมดี และ
สวนสาธารณะ

2.3.1 การเดินทางสะดวก

การเดินทางที่สะดวกนั้นคือ ความง่าย หรือความสะดวกสบายในการ
เดินทางของผู้สูงอายุจากที่พักอาศัยมายังสถานที่ออกกำลังกาย โดยสถานที่ออกกำลังกายควรจะอยู่
ใกล้ที่พักอาศัย

“คือว่าสถานที่ออกกำลังกายมันอยู่ใกล้นะ แล้วอันตรายก็ไม่มี เดินมาสะดวก มัน
ไม่ได้ขึ้นรถขึ้นรา ถ้าไปไกลต้องขึ้นรถนะอันตราย ก็เลยมาออกกำลังกายที่นั่นกัน
ไม่มีการบังคับหรืออะไรนะ อยู่ใกล้ๆ สะดวกมาได้บ่อยๆ” FG9

“บางแห่งเราอยู่ไกลมันจะตาย กว่าออกมา ก็เจอมลพิษเยอะแยะ แต่เนี่ย
สวนสาธารณะมันอยู่หน้าบ้านเราเวลามาก็สะดวก อากาศก็สดชื่น สบายใจ มันก็ทำ
ให้เราอยากจะทำออก” FG5

2.3.2 สิ่งแวดล้อมดี

สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกายที่ดี สภาพอากาศที่สดชื่น เหมาะสม
กับการออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เบิกบานมีจิตใจสดชื่น แจ่มใส และรู้สึกอยากที่จะออก
กำลังกายมากขึ้น ซึ่งอาจเป็นสวนสาธารณะก็ได้ โดยที่สวนสาธารณะจะประกอบไปด้วย ต้นไม้
สวนหย่อม ที่นั่งพักผ่อน รวมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างครบครัน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกอยากที่จะ
ออกกำลังกายมากขึ้น

“สภาพสถานที่สิ่งแวดล้อมเนี่ยมีส่วนชักจูงมาก คือ เรามีทั้งสวน ทั้งพระ มีม้านั่ง ศาลา ทิวทัศน์ดี สภาพแวดล้อมดี สภาพแวดล้อมมันชวนมาออกกำลังกาย ให้อะไรก็ได้” FG7

“อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี สดชื่น ผมว่าอากาศดีเนี่ยจะช่วยให้เราได้ ถ้าอากาศไม่ดี หายใจก็ไม่ออก ก็เลยชอบที่จะได้มาเดินในสวนสาธารณะ มันจะโล่งก็เลยคิดว่า มันนำมาเดิน” FG7

“มาออกกำลังนะ มันขึ้นกับสุขภาพจิตใจนะ มีนกให้เรามอง มีเพื่อน สังสรรค์ บรรยากาศดี สิ่งแวดล้อมดี เป็นชุมชนที่มีสวนหย่อมที่ทำให้เราได้พักผ่อนหย่อนใจได้ แต่เดี๋ยวนี้แค่นี้เพราะว่าคนเยอะขึ้น แล้วอีกอย่างนะสวนหย่อมนี้ออกกำลังกายดีกว่าในศูนย์นะ เพราะว่าอากาศมันดี ออกกำลังแล้วเหงื่อออก อยู่ในศูนย์เหงื่อมันไม่ออก” FG6

2.4 แรงสนับสนุนจากบุคคลอื่น

แรงสนับสนุนจากบุคคลอื่น เป็นการที่ได้รับความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านกำลังใจ ด้านค่าใช้จ่าย ด้านการอำนวยความสะดวกในการมาออกกำลังกาย หรือความช่วยเหลือในการจัดการกับภาระหน้าที่ภายในบ้านให้แก่ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถมาออกกำลังกายได้ โดยบุคคลที่เป็นแรงสนับสนุนในการออกกำลังกาย ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และแพทย์

2.4.1 ครอบครัว

การออกกำลังกายที่มีบุคคลในครอบครัว อาจเป็นคู่สมรส บุตร หรือหลาน มาร่วมออกกำลังกาย หรือสนับสนุนทางด้านค่าใช้จ่าย รวมทั้งการทำงานบ้านแทนผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถมาออกกำลังกายได้ อีกทั้งบุคคลในครอบครัวยังช่วยชักจูงผู้สูงอายุให้มาออกกำลังกายกันอย่างสม่ำเสมอ ทำให้รู้สึกไม่เหนื่อย ไม่เจ็บก็เลยออกกำลังกาย

“ต่างกันมากนะคะ คือ ถ้ามี คู่નેเดินจะไม่เหนื่อย คือกระหนุงกระหนิงกันไปตรงโน้นตรงนี้ ทักทายกันนะคะ วันไหนสามีมาเดินคนเดียวเขาก็ไม่ยอมมา” FG7

“ผมว่าความเคยชินมากกว่านะ คือปกติเราจะมาออก 2 คน ออกก็ออก 2 คน ถ้ามาวันไหนอีกคนหนึ่งไม่ออกเราก็พาลชี้แจง ไม่อยากออกก็เลยชวนกันมาแล้วคนที่ จะชวนกันมาได้นะหายาก ...” FG 7

“มันเป็นความเคยชินนะ ความรู้สึกผมถ้าวินโทษเดินคนเดียวมันไม่ออกไปนะ ไป 2 คนนี่ก็รู้สึกมันเหมือนมันรู้สึกอบอุ่นด้วยนะ” FG7

“ลูกก็สนับสนุนให้แม่ออกกำลังกาย คงอยากให้แม่แข็งแรง จะได้ไม่เป็นภาระ” FG3

“สภาพครอบครัว ต้องพร้อม นอกจากเขายังต้องช่วยตัวเอง ยังต้องช่วยครอบครัว คงไม่ออกมา นอกจากรายได้แล้ว ยังต้องส่งลูกหลานไปเรียน สภาพรายได้ และสภาพครอบครัวต้องคู่กันไปเรื่อย” FG5

“ลูกก็สนับสนุน จะถามว่า แม่ วันนี้ไม่ไปหรือ ให้ค่าไปส่งมั๊ย อะไรแบบนี้ ลูกคนที่ยังไม่แต่งงานนะคะ มีลูก 3 คน คนหัวท้ายแต่งงานไปแล้ว เราก็ส่งลูกเรียนหมดแล้ว สบายแล้ว อยาก มาออกกำลังกายชั๊วะ ลูกก็ว่าดี จะได้มีเพื่อนไปเที่ยว เมืองนอก ก็มาออกกำลังกาย และได้ไปเที่ยวกันทุกปี” FG 3

2.4.2 เพื่อน

เพื่อนเป็นอีกบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุมีต้องการที่จะมีเพื่อน เพื่อให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บรรเทาความเหงา และช่วยเพิ่มความสนุกสนานให้แก่ผู้สูงอายุมากขึ้นในการออกกำลังกาย

“ก็คือเราจะชมกันเอง ให้กำลังใจกัน ทำให้มาออกแล้วไม่เครียด” FG1

“ก็ตอนแรกก็ไม่ได้ออกกำลังอะไรนะคะ พอมาอายุมากๆ เข้า ก็ชักปวดเนื้อปวดตัว ทีนี้พอมานอกกำลังก็ได้เพื่อน ได้มาคุย ได้อะไร ถ้าอยู่บ้านก็อยู่ 2 คน ก็เดินรอบชอย เดินคุย ก็เลยมานี่ ก็รู้สึกดีนะคะ ก็ดีมาหลาย” FG3

“คือปกติเกษียรมาก็อยู่กลับบ้านนาน 1 ปี คือการนอน การตื่นอะไรก็ ประมาท ตีสามตื่น แล้วก็ไม่ได้หลับแล้ว ก็มาเจอเพื่อนคนนี่ ก็เลยมาเริ่มออกกำลังกาย ก็มาออกกำลังกายก็ชื่นชอบ รู้สึกสดชื่น” FG 9

2.4.3 แพทย์

ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ต้องไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาโรคที่เป็นอยู่ และการได้รับคำแนะนำของแพทย์ในการดูแลสุขภาพ โดยให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายร่วมกับการรักษาของแพทย์ เพื่อให้โรคหรืออาการนั้นๆ ดีขึ้น ผู้สูงอายุจึงเริ่มที่จะหันมาออกกำลังกาย เนื่องจากต้องการที่จะให้ตนเองนั้นหายจากโรคหรืออาการที่เป็นอยู่ และไม่ต้องรับการรักษาที่มากขึ้น เช่น การรับประทานยา หรือการผ่าตัดรักษาโรค

“อย่างผมเนี่ยะหมอเขารู้ว่าผมอ้วนมากน้ำหนักเกิน ตอนนี่ก็ยังไม่หายที่รพ. จุฬาฯ หมอก็บอกน้ำหนักตอนนี้เกินแล้วนะสูง ต้องออกกำลังกาย ต้องลดช่วยลดอาหารด้วย ช่วยออกกำลังกายแล้วตอนนี้โรคมันมาก โรคหัวใจ ความดัน ยูริก แล้วก็หัวใจหนักก็มีหินปูนมาเกาะแล้วก็ต่อมลูกหมากโตมันหลายโรค หมอก็บอกเฮ้ย อย่างนี้ไม่ไหวแล้ว ท่านยาอย่างเดียวช่วยไม่ได้แล้วต้องออกกำลังกายก็เลยต้องออกกำลังกาย ให้น้ำหนักลดลงหน่อย” FG6

“หมอบอกว่าห้ามขี้เกียจขอให้ออกกำลังกายไว้ ห้ามตะกละ ท่านพูดแรงๆ เพื่อที่เราจะได้บรกรเรื่องอาหารที่เราไม่ควรกิน หมอจะใช้คำพูดแบบนี้จริงๆ ขอโทษอย่าว่าผมพูดไม่เพราะนะ ถ้าพูดเพราะๆเดียวท่านก็ไม่ยอมออกกำลังกาย” FG4

อุปสรรคในการออกกำลังกาย

อุปสรรคในการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่ขัดขวางการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถออกกำลังกายได้ ออกกำลังกายได้ลดลง หรือทำให้รู้สึกไม่อยากจะออกกำลังกาย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้จะเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายตามการรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงตามกับผู้สูงอายุได้มีประสบการณ์โดยตรงหรือสิ่งทีคาดว่าจะเป็นก็ว่าได้ จากการสนทนากลุ่ม พบว่าอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร มีดังนี้

1 อุปสรรคจากปัจจัยภายในตน

อุปสรรคจากปัจจัยภายในตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมายถึง ร่างกาย ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ของผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย โดยเป็นสิ่งที่มาขัดขวางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หรือทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่อยากจะออกกำลังกาย หรือไม่ออกกำลังกายจากความเข้าใจที่ผิด แบ่งเป็น ข้อจำกัดด้านร่างกาย ความเชื่อ/ความเข้าใจในการออกกำลังกาย และความรู้สึกทางลบต่อการออกกำลังกาย

1.1 ข้อจำกัดด้านร่างกาย

ข้อจำกัดด้านร่างกายเป็นสิ่งที่มาขัดขวางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เกิดจากสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม ไม่สมบูรณ์ ซึ่งอาจเกิดปัญหาทางสุขภาพต่างๆ ทั้งภาวะเจ็บป่วยของ

ร่างกาย โรคประจำตัวของผู้สูงอายุแต่ละท่าน หรือจากการเสื่อมถอยของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย พลละกำลังของร่างกายลดลง ข้อต่อต่างๆ เริ่มยึดหยุ่นได้น้อย ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถออกกำลังกายได้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1.1 ปัญหาทางสุขภาพ

ปัญหาทางสุขภาพของผู้สูงอายุที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถออกกำลังกายได้นั้นคือการที่ผู้สูงอายุมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นอาจเป็นการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเฉียบพลัน หรือเรื้อรัง โดยอาจมีอาการหรืออาการแสดงของโรคหรือไม่ก็ได้ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกายและ/หรือสุขภาพจิตของผู้สูงอายุและทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถออกกำลังกายได้

เมื่อผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม หรือเกิดการเจ็บป่วย มีอาการของโรคเกิดขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีแรงที่จะไปออกกำลังกายได้ หรือบางอาการของโรคที่เกิดขึ้นทำให้รบกวนผู้อื่นในการออกกำลังกายผู้สูงอายุก็จะไม่อยากจะออกกำลังกาย

“สุขภาพเราต้องพร้อมด้วยที่อยากจะออก ยามที่เราไม่สบายเราก็ไม่อยากจะออก อาการมีนึ้ระยะหรือท้องเดินก็ไม่อยากจะทำอะไร บางครั้งก็ไม่มีใจ” FG4

“คือป่วยนี้แหละ ไอ ที่ไม่มาเพราะว่าบางที่เราขึ้นรถมา จริงๆออกมาได้ แต่เราโอเกรงใจคนข้างๆ ถ้าเราไอ โครกๆๆ เป็นเราเห็นคนไอก็ไม่อยากได้ เราก็หยุด โดยตัวเราเองไม่มา” FG2

“เจ็บป่วยกะทันหัน บางทีท้องเสีย อยาเขาตายต้องเข้าห้องน้ำเรื่อยๆ บางทีแต่งตัวเสร็จแล้วมีอาการมีนึ้ๆ ไม่กล้าออกมา ถ้าออกมาจะมีนึ้เงงก็จะไม่ขับเลย กลัวเหมือนกัน แต่ว่านานๆที ออกมาก็ขึ้น แท็กซี่ไม่ต้องขับ โดยมากเราจะมึ้ทอพีที่ติดกระเป๋า” FG4

การที่มีโรคประจำตัว หรือความเสื่อมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายของผู้สูงอายุนั้น เป็นสิ่งขัดขวางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การที่จะออกกำลังกายจึงต้องมีการปรับรูปแบบที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละท่าน โดยผู้สูงอายุจะเป็นผู้ที่ปรับเปลี่ยนเองตามความเหมาะสม

“ถ้าถามว่าร่างกายเป็นอุปสรรคมั้ อย่างดิฉันเนี้ยข้อเข่าเสื่อม ข้างนี้เคยได้รับการผ่าตัดมาแล้ว ก็ได้รับการเปลี่ยนข้อ แต่ก็รู้สึกว่ามันนี่เป็นอุปสรรค เพราะ ว่าพับเหยียบไม่ได้ นั่งยองๆไม่ได้ แต่เราก็ทำเท่าที่เราจะทำได้ แต่บางทีอย่างวิ่งเนี้ย ไม่มีทางเลย เราก็วิ่งไม่ได้อย่างที่เรเคยวิ่งแล้ว และก็รู้สึกว่ามันนี่จะเป็นทำที่ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย แต่อย่างแอโรบิคเจีย ทำไม่ได้ เพราะกระแทก” FG3

“ก็มี เคयरที่หลัง เกี่ยวกับสันหลังเขาก็ไม่ให้ก้มมาก เราก็ไม่ออกกำลังกาย
เร็วๆ ไม่ก้ม ก็มีบ้าง” FG1

“ก็ไปออกกำลังกายไม่ไหวหรอก เป็นโรคหัวใจไปไกลๆ ไม่ไหว เป็นตั้ง 5 โรคนะ
ถูก โรคหัวใจล้มเหลว น้ำท่วมปอด ความดันโลหิตสูง หอบหืด และโรคปอดเมื่อย
เพิ่งออกจากห้อง ICU มา ไปออกกำลังกายไม่ไหวหรอก” FG8

1.1.2 ร่างกายเสื่อมถอย

ร่างกายเสื่อมถอยเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่
เปลี่ยนแปลงไปตามวัย ซึ่งในวัยสูงอายุย่อมพบการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมถอย ทำ
ให้อวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ได้ลดลง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อต่างๆ ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุไม่
สามารถออกกำลังกายได้ หรืออาจออกกำลังกายได้ไม่ต่อเนื่อง

“ฉันรู้สึกว่าร่างกายมันก็มีถดถอย ฉันรู้สึก ถ้าฉัน 80 อาจจะมาไม่ไหว มันรู้สึก
เพลีย หัวเข่ามันเมื่อยล้า ร่างกายคงไปไม่ไหว แต่จิตใจมันอยาก บางทีมันหลาย
อย่างผสมกัน มันก็มาไม่ไหว มันไม่แน่ อย่างบางคนมันก็มาไม่ไหว อย่างพี่อรนิต
ที่มาไม่ไหว 84 แล้ว” FG1

“คือถ้ามันไม่ไหวจริงๆ มันก็จะหยุดไปเองคือมันไม่ไหวแล้ว ถ้ายังอยู่กับบ้านไม่ทำ
อะไร ก็จะลุกไม่ขึ้น เราเนี่ยเดินยังคล่องอยู่เลย” FG2

1.2 ความเชื่อ/ความไม่เข้าใจในการออกกำลังกาย

ความเชื่อและความไม่เข้าใจในการออกกำลังกายเป็นความเข้าใจที่ผิดของผู้สูงอายุ
อาจเป็นความเชื่อ หรือความคิดที่เกิดจากได้รับข้อมูลที่ผิดมา ทำให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจที่ไม่เป็น
ความจริง และเชื่อในความเข้าใจที่ผิดนั้นและไม่ออกกำลังกาย

1.2.1 เข้าใจว่าในวัยสูงอายุไม่ต้องออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุคิดว่า เมื่อถึงวัยสูงอายุไม่ควรจะออกกำลังกายเนื่องจาก ความไม่
เอื้ออำนวยของสภาพร่างกาย กลัวเกิดการบาดเจ็บ เป็นวัยที่ควรจะอยู่เฉยๆ ทำในสิ่งที่ชอบ ไม่
จำเป็นต้องออกกำลังกาย

“เราก็แก่แล้วนะหนู หลานก็บอกไม่ต้องไปออกกำลังกายหรอก เราก็คิดว่าเราอยู่บ้านเลข ๆ ก็ได้” FG 6

“บางคนเขาก็บอกว่า เขาอยู่บ้านเลข ๆ นะคืออยู่แล้ว แก่แล้วจะไปเดิน เดินอะไรอีก แก่แล้วอยู่สบาย ๆ ก็ได้” FG 7

1.2.2 การออกกำลังกายไม่ใช่อุปนิสัยของเพศชาย

เพศชายในวัยสูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่เหมาะสมมากกว่า การออกกำลังกาย เพศชายชอบรวมกลุ่ม พบปะ พูดคุย สังสรรค์กับเพศเดียวกัน ไม่ชอบที่จะออกกำลังกายด้วยการออกกำลังกายต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่น

“ผู้ชายคิดอย่างเงี้ยนะ ผู้ชายติดกลุ่มเพื่อนที่ไม่เข้ามาออกกำลังกาย เพื่อนของผู้ชายทำไรบ้าง ก็คุยกันเออ กินเออ เทียวกัน นั่นแหละ สารพัดอย่าง คนที่สูงอายุหลายๆคนจะไปเจอกัน แล้วก็ไปๆ พวกกันไปไหนมาไหน ก็จะมาออกกำลังกายอย่างเนี้ย คิดน้อยเพื่อนผมที่สนิทๆหลายคน ชวนกันมา ก็ไม่มา ผมก็บอกว่า ประทานโทษนะ ภูมาแล้วดีใจวะ ดีกว่า สุขภาพดีกว่าเยอะเลย ไม่ต้องมาอ่อนแอ” FG3

“ไม่เกี่ยวๆ ครับ แต่ผู้หญิงเค้าสนใจสุขภาพและร่างกายมากกว่า ผู้ชายชอบสัพเพเหระมากกว่า” FG3

“... คือเรื่องจริงๆแล้วเนี่ย ผู้ชายเนี่ย การออกกำลังกายอย่างนี้นะ น้อยคนที่เค้าคิดจะมาออก สมัยก่อนผมไม่ยอมมานะ ผมจะบอกให้ คือผมจะไม่มาแล้ว มันคิดว่ามันไม่ค่อยมีความจำเป็น เราวิ่ง เราเดิน เราอะไรก็ดีแล้ว อะไรอย่างเงี้ย” FG3

1.2.3 การทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุคิดว่าการได้ประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงานบ้านก็เป็นส่วนหนึ่งในการออกกำลังกายได้ คิดว่าดีกว่าไม่ทำงานเลย ผู้สูงอายุที่ทำงานบ้านจึงเข้าใจว่าตนเองออกกำลังกายเช่นเดียวกันและไม่จำเป็นต้องมาออกกำลังกายอีก

“เขาบอกทำงานบ้านก็ออก เขาก็พูดอย่างเนี่ย ทำงานบ้านก็ออก เรบอกมันไม่เหมือนกัน เรบอกว่ามันคนละเรื่อง กล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อใหญ่เรารู้นะเนี่ยว่ามันต้องออกกำลังกาย” FG1

“เลี้ยงหลานด้วย ทำงานบ้านก็ออกกำลังกายแล้ว ภูบ้าน กวาดบ้าน ทำงานบ้านก็ออกกำลังกาย แล้วก็เลี้ยงหลาน 2 คน” FG6

“บ้างครั้งเวลาเราไปชวนเขา เขาก็บอกว่าต้องทำกับข้าว ก็บอกว่าเดินไปเดินมา เป็นการออกกำลังกาย” FG1

“งานประจำเราเป็นงานที่ใช้กำลังเนี่ย ก็ไม่จำเป็นต้องมาออกกำลังกาย อย่างงานรถไฟต้องใช้กำลังอยู่ตลอดไม่ต้องมาออกกำลังกายก็ได้ แต่บางคนทำงานนั่งโต๊ะ อันนี้จำเป็นแต่ละคนไม่เหมือนกันอย่างคุณ ถ้าทำงานหนักทั้งวันตอนเย็นก็ไม่ต้องมาออกแล้ว แต่คนทำงานนั่งโต๊ะเนี่ยจำเป็นมันจะช่วยให้ร่างกายเราแข็งแรง” FG7

“ผู้สูงอายุเนี่ยทำได้ก็เป็นการดี ก็ดีกว่าไม่ทำอะไร ขอให้ทำอะไร งานเล็ก ๆ น้อย ๆ กวาดบ้าน ภูบ้านก็เป็นการออกกำลังกาย” FG6

1.3 ความรู้สึกทางลบต่อการออกกำลังกาย

เป็นความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ของผู้สูงอายุในทางลบที่มีต่อการออกกำลังกาย อาจเกิดขึ้นก่อนหรือหลัง หรือขณะออกกำลังกายก็ได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่ยอมออกกำลังกาย โดยประกอบไปด้วย ความรู้สึกเบื่อหน่ายเป็นความรู้สึกซ้ำซาก จำเจ ทำให้หมดความสนใจในการออกกำลังกาย ความขี้เกียจเป็นความรู้สึกไม่อยากจะออกกำลังกายขาดความกระตือรือร้น ความไม่ชอบในการออกกำลังกายเป็นความรู้สึกไม่พึงพอใจ ไม่ชอบใจต่อการออกกำลังกายทำให้เลือกที่จะทำกิจกรรมอื่นแทนการออกกำลังกาย และ การเข้ากับกลุ่มบุคคลอื่นไม่ได้ในการมาร่วมการออกกำลังกายก็ส่งผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุไม่ยอมมาร่วมการออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.3.1 ความรู้สึกเบื่อหน่าย

เป็นความรู้สึกที่เกิดจากความซ้ำซาก จำเจ ในการออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายเพียงลำพังคนเดียว ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกไม่ยอมออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายได้ลดลง และเมื่อผู้สูงอายุออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอหรือไม่ต่อเนื่องก็จะทำให้ไม่ยอมมาออกกำลังกายต่อ

“มันเบื่อแล้วคุณออกกำลังกาย คุณออกคนเดียวมันก็เหมือนกันและ ถ้าคุณกินข้าวคนเดียวก็ไม่อยากกินคุณมาออกกำลังกายที่ส่วนนะมันได้คุยกันมันไม่เบื่อถ้าคุณ

ซื้อเครื่องมาไม่เกิน 7 วัน ตั้งไว้แล้วเพราะคนเดียวมันเบื่อใหม่ ๆ ก็ใช้เดี๋ยวนี้ไม่มี
ใครมาเลย” FG7

“สำคัญอย่างนะ การออกกำลังกายเนี่ย ผมสังเกตนะทุกคนถ้าขาดตอนเมื่อไหร่
มันเหมือนเริ่มต้นนับ 1 ใหม่ ถ้าหายไปมันต่อไม่ติด มันต้องพยายามออกนะ พอ
ชกมันเบื่อ ๆ เข้า มันก็หายไปจริง ๆ ต้องฝืนมาออกไม่งั้นก็เกียจก็หยุดไปเลย”
FG7

1.3.2 ความขี้เกียจ

เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการขาดความกระตือรือร้นที่จะออกกำลังกาย
หรือขาดแรงจูงใจต่าง ๆ จึงไม่ยอมมาออกกำลังกาย มักเกิดเมื่อผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังคนเดียว

“อยู่บ้านก็ไม่รู้จะทำอะไร ก็ได้แต่นั่ง ทำคนเดียวไม่สนุก ไม่มีเพื่อน อยู่บ้านก็มีนะ
เพลงก็มี แต่อยู่คนเดียวแล้วขี้เกียจ” FG4

“บอกตามตรงนะ ตัวเอง ขี้เกียจ ขี้เกียจนะ ขี้เกียจออกกำลัง ถ้าเผื่ออยู่บ้านนะ
พฤษหัย หุค สุกร์ เสาร์ อาทิตย์ หุค ไม่ออกกำลังเลย” FG8

“ถ้าให้อยู่บ้านแล้วออกไม่ได้ ไม่มีใครบังคับ ก็นอนอย่างเดียว ลูกไม่จิ้น” FG2

“อยากนอนมั่ง ขี้เกียจมั่ง ก็ไม่ยอมออกมา บางคนออกมาเสียเงินมั่งเขาก็ไม่เอา”
FG8

บางครั้งความรู้สึกขี้เกียจในการออกกำลังกายอาจเกิดจากความเหนื่อยล้าจาก
ภาระหน้าที่ในครอบครัว หรืองานบ้านที่ผู้สูงอายุรับผิดชอบอยู่ ทำให้เวลาว่างที่มีผู้สูงอายุก็อยากจะ
พักผ่อนมากกว่าการมาออกกำลังกาย

“เนี่ยมาออกกำลังกายนะ แต่อย่างอื่นก็ขี้เกียจทำอยู่ ไม่ได้พักเลย บางทีอยู่บ้านเนี่ย
ทำงานบ้านมันเหนื่อยแล้วก็เลยไม่ยอมออกมาออก” FG8

“แต่ว่า บางทีนะหนู แม่บ้านไม่ค่อยว่างนะ วันไหนว่าง ก็อยากจะพักผ่อน คือ
ทำงานบ้านเหนื่อยแล้ว ก็อยากจะนอนอย่างเดียว” FG7

“ถ้าไม่ทำก็นอนเลย หมดแรงหมดแรงเลย พุทหัส สุกร์ เสาร์ อาทิตย์ นอน เดินไปเดินมากก็ไม่ไหว เวลาพอมานี่ไปได้ ออกกำลังกายได้ แต่อยู่ที่บ้านนอน” FG8

ความขี้เกียจอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะตัวบุคคล โดยเป็นอุปนิสัยของผู้สูงอายุที่ไม่มีความมานะอดทน หรือรักในความสุขสบาย ทำให้ไม่อยากออกกำลังกาย เนื่องจากทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้ากับตนเอง

“อันนั้นเป็นสิ่งสำคัญเลย นิสัยส่วนบุคคลคนขี้เกียจออกกำลังกายเขาก็ไม่มาออกกัน” FG7

“ออกกำลังกายมานี่นะ ขี้เกียจไม่ทันไรลงนั่งแล้ว คุยกันมากกว่าทำ บอกตามตรง ลูกเค้าทำงานอยู่ลาดพร้าว เขาก็มาส่ง เราก็บอกว่าน้ำมันมันแพง ก็ไม่มาออกดีกว่า มันเปลือง ลูกเขามีฐานะแถวนี้ถึงจะมา” FG8

“อย่างแม่บ้านผมนะ ผมชวนเขาออกกำลังนะ ไม่ใช่ว่าเขาจะอดอยากอะไรนะ เขาก็ไม่มา เขาบอกว่าเขาขี้เกียจ พาไปสวนมนต์ก็ไม่เอาพาไปออกกำลังกายก็ไม่ไป” FG7

“ทราบทุกอย่างแต่ไม่ค่อยปฏิบัติ ตามหมอแนะนำ ลูกแนะนำ อยู่บ้านก็ ขี้เกียจไม่ทำเลย นอน ไม่มีเพื่อน เนี่ยก็นอน “ FG8

1.3.3 ความไม่ชอบในการออกกำลังกาย

เป็นความรู้สึกไม่พึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่มีต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งผู้สูงอายุที่ไม่ชอบการออกกำลังกายมักจะมีกิจกรรมอื่นที่ตนเองชอบมากกว่า เช่น การฟังเทศน์ เป็นต้น

“ชวนแล้วเขาบอกว่าไม่มีเวลา เลิกพูดเลย คำว่าไม่มีเวลานี้ไม่จริงเลย มันอยู่ที่เราจะแบ่งเวลา ถ้าเราจะมีก็คือมี ถ้าเขาบอกไม่มีเวลาก็ไม่มีประโยชน์ที่จะชวน ต้องตั้งใจ ถ้าเขาไม่ชอบ จะบอกว่าไม่เอาฉันไปฟังเทศน์ดีกว่า แล้วแต่ความชอบของแต่ละคน เพราะวัยนี้มีแต่ฟังเทศน์เข้าวัด ไม่ออกกำลังกาย” FG 4

“สงสัยยาก ถ้าคนไม่มา ยังไงก็ไม่มา บางคนพูดเสียง นอนอยู่บ้าน สบายกว่า ไปทำไมให้มันเหนื่อย ให้เปลืองค่ารถ” FG3

1.3.4 การเข้ากลุ่มกับบุคคลอื่นไม่ได้

การออกกำลังกายที่มีการรวมกันของกลุ่มผู้สูงอายุ ทำให้เกิดปัญหา ระหว่างบุคคลขึ้นได้ ซึ่งอาจเกิดจากความรู้สึกของผู้สูงอายุเอง หรืออาจเกิดจากการไม่พอใจกับการกระทำของบุคคลอื่น ทำให้ผู้สูงอายุไม่อยากออกกำลังกาย หรือไม่ไปร่วมการออกกำลังกาย

“บางคนเขาน้อยเนื้อต่ำใจ บางครั้งก็บอกว่าเงินเราไม่ค่อยมีเลยนะ เพื่อนชวนไปไหนก็ไปไม่ได้ กลัวจะเข้ากับเขาไม่ได้ก็เลยไม่ยอมมาออกกำลังกาย” FG4

“เมื่อ ในชมรมบางคน เบื่อคนนู้นจะเอาแบบนั้น แบ่งพรรคแบ่งพวก เราก็ไม่อยากมา เวลาไม่กี่ๆ มา ทำดีสารพัด เราก็ต้องทำใจ เบื่อ แล้วเวลาเราเบื่อก็จะทำยังไงเราก็ไม่มา ก็ เบื่อคนรอบข้าง” FG8

2 อุปสรรคจากปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอกที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวของ ผู้สูงอายุ และมีผลกระทบต่อ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถมาออกกำลัง กายได้ หรือทำให้รู้สึกไม่อยากออกกำลังกาย โดยอาจเกิดจาก ภาวะในด้านเศรษฐกิจ การทำงานกา รายได้ ภาระหน้าที่ในครอบครัว รูปแบบกิจกรรม รมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การ ไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว และสถานที่ในการออกกำลังกายที่ไม่เอื้ออำนวยในการออก กำลังกาย รวมทั้งการเดินทางมาออกกำลังกายที่ไม่สะดวก ไม่ปลอดภัย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 การมีภาระในด้านเศรษฐกิจ

ภาวะในด้านเศรษฐกิจ เป็นภาระ หน้าที่ ความรับผิดชอบ ของผู้สูงอายุต่อ ครอบครัว และสังคม ซึ่งเป็นการทำหน้าที่ทางด้านการจัดด้านรายได้ ค่าใช้จ่าย ของตนเองหรืออาจ ของครอบครัว การที่ผู้สูงอายุต้องมีหน้าที่ในการจัดการงานต่าง ๆ ภายในบ้านแทนบุคคลอื่นใน ครอบครัว เพื่อบุคคลเหล่านั้นจะไปประกอบอาชีพและหารายได้มาใช้จ่ายในครอบครัวและเลี้ยงดู ผู้สูงอายุ และการที่ต้องเข้าร่วมงานทางสังคมต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้เกิดการขาดรายได้ของผู้สูงอายุหรือของครอบครัว ผู้สูงอายุไม่มีค่าใช้จ่ายในการออก กำลังกาย และอาจไม่มีผู้ดูแลรับผิดชอบงานในบ้าน

2.1.1 การขาดรายได้

จากปัญหาทางด้านเศรษฐกิจนั้น เกิดจากการขาดรายได้ในวัยสูงอายุ ซึ่ง รายได้ของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งตนเอง คือประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองการมาออกกำลังกายทำให้ขาด

รายได้เนื่องจากต้องหยุดทำงานไป หรือผู้สูงอายุอาจได้รับรายได้จากบุตรหลาน จากบุคคลในครอบครัว หรืออาจไม่ได้รับรายได้เลย และต้องพึ่งพาคูคนในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุไม่มาออกกำลังกายเนื่องจาก ไม่สามารถเสียค่าใช้จ่ายในการมาออกกำลังกายและค่าใช้จ่ายต่างๆที่เกิดขึ้นจากการมาร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้ เช่น ค่าสมัครสมาชิกชมรม ค่าอาหารสังสรรค์กับบุคคลอื่น เป็นต้น

ผู้สูงอายุที่ต้องประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว ทำให้ไม่มีเวลา หรือไม่สามารถแบ่งเวลามาร่วมการออกกำลังกาย เพราะจะทำให้ตนเองขาดงาน และขาดรายได้ตามมา ผู้สูงอายุจึงเลือกที่จะไปประกอบอาชีพมากกว่าการมาออกกำลังกาย

“พูดตามตรงเลยนะอย่างคนหาเช้ากินค่ำต้องเลี้ยงหลาน ต้องทำงานหาเงิน ถ้าออกมาก็ต้องใช้เงิน ทั้งค่ารถค่าใช้จ่าย บางคนก็ไม่พร้อม ต้องรับประทานอาหารกลางวัน ต้องใช้จ่าย บางทีก็ไม่พอ” FG5

“ก็คือว่า ถ้าคนไม่มีกินมาออกกำลังเขาก็ไม่มาต้องไปหากินก่อน เขาจะมาทำไม ไม่มีใครมาหอรอกออกกำลังกายเพราะว่าถ้าเขาพอมีเงินปั๊บ เขาอยู่ได้ อาศัยบำเหน็จบำนาญ อะไรอยู่อย่างนี้ในพวกเกษียรแล้ว” FG 7

“ไปชักชวนส่วนมากเขาก็บอกว่า เขาก็อยากจะออกแต่เขาก็ต้องทำมาหากิน เพราะว่าปากท้องเขาสำคัญกว่า เขาถึงไม่มาออก จริงๆ เขาก็อยากออก แต่เขาต้องทำมาหากินก่อน” FG7

“ใช่ คนที่มีชีวิตที่ดีถึงจะมาเล่นได้ ถ้าคนยังต้องทำมาหากินอยู่จะมาไม่ได้” FG 4

“ถ้าคนหาเช้ากินค่ำจะมาเล่นอย่างนี้ไม่ได้เพราะว่าไม่มีเวลา ขนาดลูกให้ยังไม่เอา เพราะว่าลูกเรามีครอบครัว มีลูก หลานเรียน ลูกให้ก็ไม่เอา” FG4

2.2.2 ภาระหน้าที่ในครอบครัว

ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของบทบาทในครอบครัวจากผู้นำ ต้องมาเป็นผู้พึ่งพาคูคนในครอบครัว ประกอบกับผู้สูงอายุไม่ต้องทำงานนอกบ้านแล้ว ภาระงานต่างๆ ภายในบ้าน งานบ้าน การเลี้ยงดูบุตรหลาน จึงตกเป็นภาระของผู้สูงอายุแทน ผู้สูงอายุจึงรู้สึกว่าคุณเองมีภาระที่ต้องรับผิดชอบทำให้ไม่สามารถมาร่วมการออกกำลังกายได้

หน้าที่รับผิดชอบของผู้สูงอายุในครอบครัวบางครั้งอาจไม่ใช่การประกอบอาชีพเพื่อหารายได้ แต่เป็นการที่ต้องมีหน้าที่รับผิดชอบเป็นงานต่าง ๆ ภายในบ้าน การดูแลบ้าน การเลี้ยงดูบุตรหลาน การเฝ้าบ้าน เป็นต้น จึงไม่สามารถร่วมการออกกำลังกายได้

“อีกอย่างคนที่มาออกกำลังกายต้องไม่มีภาระทางบ้านถึงออกมาได้ ถึงจะออกมาได้ ถ้าคนมีภาระจะมาไม่ได้ ถึงจะอยากมาก็เถอะ บางคนอยากมาแต่ต้องดูแลหลาน หรือ เฝ้าบ้านก็มาไม่ได้” FG2

“เคยชวนไปเดินเนี่ย 2 ปียรถเมล์เอง ชวนเขาเขาไม่ไป บอกว่าไม่ว่าง ทำกับข้าวจริงๆ ก็เตรียมไว้ก่อนก็ได้ ก็เวลาในการออกกำลังกายไม่ตรงกับเวลาว่างของเขาน่าจะเป็นอย่างนั้น” FG1

“บางคนก็มาไม่ไหว ก็อยู่บ้านไม่ยอมมา ก็บอกว่า 1. มาไม่ไหว 2. มีภาระที่บ้าน” FG8

“บางคนเขาก็มีหลายอย่างนะ มีภาระ ต้องเลี้ยงหลาน ต้องเฝ้าบ้าน บางคนเราก็ชวนเขาแต่เขาไปไม่ได้” FG2

“ขึ้นอยู่กับโอกาสอีกนะค่ะ บางโอกาสมีเพื่อนฝูงมา มีหลานเค้าเปิดเทอมอย่างนี้ ต้องไปดูแลรับหลานเวลารอมาส่งมารับ แต่เวลาตอนนี้หยุดเทอมแล้ว ก็ไปเรียนพิเศษ บางที คุณยายไปดูแลหลานหน่อย วันนี้เรียนพิเศษ เราก็มีภาระต้องไป เราก็ไม่ได้มา เราอยากจะทำหาเพื่อน มาออกกำลังกาย ก็ต้องงดไปนะแหละ แบบนี้นะคะ ก็มีภาระเยอะ วุ่นวาย ญาติพี่น้องมาหาหมอมั่ง ต้องพาไปโรงพยาบาล อะไรยังงี้ก็ไม่ได้มาที่นี้นะคะ” FG2

2.2 รูปแบบกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม

รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องมีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุเมื่อได้ออกกำลังกายก็จะทราบว่าตนเองมีความทนทานของสภาพร่างกายเพียงใด และเป็นผู้เลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเองได้ ซึ่งรูปแบบที่ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้แก่รูปแบบกิจกรรมที่มีเร็วเกินไป มีท่าทางยุ่งยากซับซ้อน กิจกรรมที่เสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น

2.2.1 รูปแบบกิจกรรมที่เร็วเกินไป ยากเกินไป

รูปแบบกิจกรรมในการออกกำลังกายที่มีความยากในการออกท่าทาง หรือมีจำนวนท่าทางมาก หรือมีรูปแบบที่ซับซ้อน ทำให้ยากต่อการจดจำและการออกกำลังกายที่เร็วเกินไปทำให้ผู้สูงอายุ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ทัน และเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ง่าย ผู้สูงอายุจึงไม่นิยมออกกำลังกายในรูปแบบเหล่านี้

“เราก้ไปยืนดูเขาเต้น นำเต้น แหมเขาเต้นรวดเร็วมก เราจะเต้นอย่างเขาเรากลัว กระตุกหัก เราก้เต้นไม่ได้ เต้นได้แต่เบาๆ” FG4

“แก่แล้วนะหนู 10 ท่า 20 ท่า อะไรมันมากไป สัก 5-6 ท่าก็พอ ทำช้าๆ คนแก่จะทำได้ตามทัน ทำก็อย่าให้มันยากเกินไป เดียวก็จำไม่ได้กันพอดี” FG9

2.2.2 รูปแบบกิจกรรมที่ทำให้สุขภาพร่างกายแยลง

รูปแบบกิจกรรมที่ผู้สูงอายุออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุทำแล้ว ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ อาจเกิดอาการเจ็บปวด เจ็บป่วย ภายหลังการออกกำลังกาย หรือเกิดการบาดเจ็บเกิดขึ้น

“แอโรบิคพูดถึงการออกกำลังกายนะไม่ใช่สังคัม แต่เชื่อว่าแอโรบิคเนี่ยเราอายุเยอะแล้วไปเดินตามเขาไม่ได้หรอก มันเร็ว กลับบ้านเนี่ยเข่าเนี่ยปวด เราอายุเยอะแล้วไม่ได้หรอก” FG1

“โอ๊ย วิ่งไม่ไหวแล้วหนู อย่างป้าเนี่ย แคเดินๆ ก็พอ ก็เดินเอา ถ้าวิ่งแล้วมันเจ็บเข่าเมื่อยแข็งเมื่อยขาไปหมด” FG8

2.2.3 ชมรมผู้สูงอายุที่จัดกิจกรรมออกกำลังกายน้อยกว่าความต้องการ

ชมรมผู้สูงอายุที่มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่าบางชมรมมีการจัดกิจกรรมเพียงสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งซึ่งไม่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ และไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายขั้นต่ำสุดที่ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยผู้สูงอายุ กล่าวว่า

“วันเดียว 2 วัน 3 วันก็ยังมีน้อยเลย ขนาดวชิระยัง 2 วัน แล้วยังต้องไปหาชมรมแต่ละชมรม ไปเล่น วันจันทร์วันอังคารวันพุธวันพฤหัสบดี 5 วันไปก็ 5 ชมรมแล้วเนี่ย” FG2

“ชมรมมีออกกำลังวันศุกร์วันเดียว อยากออกวันอื่นก็ต้อง ไปออกที่สวนหย่อม แทน” FG6

2.3 การไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว

การไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวในการออกกำลังกายหมายถึง การที่บุคคลในครอบครัวไม่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย อาจเกิดจากความรู้สึกที่เป็นห่วงเป็นใย หรืออาจเกิดจากความไม่เอื้ออำนวยทางด้านเศรษฐกิจภายในครอบครัวก็ได้ แบ่งเป็น บุตรหลาน เป็นห่วงกลัวเกิดอันตราย และการไม่ได้รับการสนับสนุนด้านค่าใช้จ่าย

2.3.1 บุตรหลานเป็นห่วงกลัวเกิดอันตราย

เป็นความรู้สึกของบุตรหลานที่มีต่อตัวผู้สูงอายุในด้านความห่วงใย กลัวว่าจะเกิดอันตรายต่อตัวผู้สูงอายุจากการที่ต้องไปออกกำลังกาย ซึ่งผู้สูงอายุเองก็เข้าใจและทำตามที่บุตรหลานต้องการ ทำให้ไม่ได้ไปออกกำลังกาย

“จึ้นรถยังพอไหวอยู่ แต่ลูกบอกอย่าไปเลยพออายุตั้ง 80 แล้ว อันตราย ถ้าเป็นอะไรไปมันไม่คุ้ม ถ้าจะไปนะเขาก็บอกพ่ออย่าไปเลย” FG6

“ลูกหลานเป็นห่วงไม่อยากให้เดินทาง กลัวหกล้ม กลัวโดนคนอื่นทำร้าย” FG1

“เดี๋ยวนี้แกหาหน้ำไปจากพานิชสยามแล้ว ลูกไม่ให้ออก ไม่ใช่ว่าแกไม่มานะ ลูกบอกว่าไม่เอา อายุมากแล้วมาแล้วมันอันตราย” FG4

2.3.2 การไม่ได้รับการสนับสนุนด้านค่าใช้จ่าย

การไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวด้านค่าใช้จ่าย ทำให้ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เป็นของตัวเอง หรือยังต้องประกอบอาชีพเลี้ยงตัวเอง ไม่สามารถมาออกกำลังกายได้ เนื่องจากเกรงว่า ต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย

“ก็เราไม่มีรายได้ ก็ต้องรอเงินจากลูก บางทีเค้าก็ไม่จะมีจะให้เราก็ก่อนแล้วขอหรือ เราโตแล้วจะไปขอมันก็รู้สึกไม่ดี พอไม่มีเงินเราก็ก่อนแล้วขอหรือ กลัวว่าจะไม่มีเงินใช้จ่ายเวลาเข้ากลุ่มกับคนอื่น” FG 7

“ต้องช่วยลูกเค้าทำงานบ้าน ก็เราไม่มีรายได้ก็ต้องช่วยงานเค้า จะมาออกกำลังกายก็ไม่มีตั้ง” FG 8

2.4 สถานที่ และการเดินทางที่ไม่เอื้ออำนวย

สถานที่ในการออกกำลังกายและการเดินทางมายังสถานที่ออกกำลังกายที่ไม่เอื้ออำนวย เป็นความยากลำบากที่เกิดขึ้นในการเดินทาง ยานพาหนะต่างๆที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ อันตรายที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการเดินทาง ตลอดจนระยะทางที่ห่างไกล และสถานที่ที่ไม่เอื้ออำนวยในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ความไม่สะดวกของสถานที่ต่างๆ ทั้งด้านโครงสร้าง สิ่งแวดล้อม และสุขอนามัย เช่น สถานที่ที่มีพื้นที่แคบ ไม่มีห้องน้ำ มีสิ่งกีดขวางในการออกกำลังกาย เป็นต้น สามารถแบ่งได้เป็น ความยากลำบากในการเดินทาง ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง อันตรายในการเดินทาง และสถานที่ที่ไม่เอื้ออำนวย

2.4.1 ความลำบากในการเดินทาง

การเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกายที่มีความยากลำบากในการเดินทางที่เกิดจากระยะทางไกล ต้องมีการโดยสารรถประจำทาง หรือ โดยสารพาหนะอื่นๆ ที่มีความยากลำบาก สภาพถนนหนทางที่ไม่เอื้ออำนวย และการไม่มีผู้รับส่งในการเดินทาง อีกทั้งสภาพอากาศที่ไม่เหมาะสมในการเดินทาง ล้วนเป็นความยากลำบากในการเดินทางของผู้สูงอายุ

การเดินทางมาออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ ที่จัดไว้สำหรับออกกำลังกายจำเป็นต้องอาศัยการเดินทาง รถติดจึงเป็นปัญหาสำคัญในการเดินทางมาร่วมการออกกำลังกาย เนื่องจากทำให้เสียเวลาในการเดินทางมาก เกิดความเบื่อหน่าย และมีปัญหาคว้นพิษจากรถยนต์อีกด้วย

“จะมีอุปสรรคก็เรื่องการเดินทาง บางครั้งรถติด ถ้าอยู่ตรงนี้ ออกจากบ้านก็ครึ่งชั่วโมง จากบางบัวทองมานี่ก็ครึ่งชั่วโมง จากตรงนั้นมาที่นี่ก็เกือบ 45 นาที ยังไม่ถึงเลย จากตรงนั้นมาถึงโรงพยาบาลเจ้าพระยาครึ่งชั่วโมง” FG2

“บางแห่งเราอยู่ไกลมันจะตาย กว่าจะออกมา ก็เจอมลพิษเยอะแยะ แต่เนี่ยสวนสาธารณะมันอยู่หน้าบ้านเราเวลามาก็สะดวก อากาศก็สดชื่น สบายใจ มันก็ทำให้เราอยากจะทำออก” FG5

สภาพอากาศที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มาออกกำลังกายนั้นก็คือการที่มีฝนตกเกิดขึ้น เนื่องจากทำให้การเดินทางลำบากขึ้นแล้ว หากสถานที่ออกกำลังกายเป็นสถานที่กลางแจ้งก็ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้

“ฝนตกอย่างหนัก อย่างป้าเนี่ยนะฝนตกออกไม่ได้ เพราะบ้านป้าต้องออกมอเตอร์ไซด์ ถ้าฝนตกละหมดสิทธิ์ออกเลย โดยเฉพาะฝนตกรอบเช้า” FG2

ระยะทางที่ห่างไกลจากบ้านผู้สูงอายุมายังสถานที่ที่ออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเดินมาถึง จำเป็นต้องอาศัยรถประจำทางต่างๆ หรืออาจต้องพึ่งพาคคนในครอบครัวในการมาส่งยังสถานที่ออกกำลังกาย ทำให้เกิดความยุ่งยากในการออกกำลังกาย หรือในบริเวณที่พักอาศัยไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายที่อยู่ภายในชุมชน ผู้สูงอายุก็ไม่มาออกกำลังกาย

“ลูกเค้าทำงานอยู่ลาดพร้าว เขาก็มาส่ง เราก็บอกว่าน้ำมันมันแพง ก็ไม่มาออกดีกว่า มันเปลือง ลูกเขามีธุระแถวนี้ถึงจะมา” FG8

“สมัยก่อนเราก็อยากจะมา แต่อยู่ต่างจังหวัด มันก็ไม่ค่อยจะสะดวกออกมา ก็ได้แต่ทำงานอยู่ที่บ้าน” FG1

“แต่บ้านเขาอยู่ไกลตั้งบางแค เขาไม่มาเขาบอกว่าเขาออกเองได้ ให้นำหนังสือเขาไปอ่าน เขาออกเองที่บ้านได้ เขาอ้วนตั้ง 80 กิโลได้ มาไกลไม่ไหว” FG1

2.4.2 ค่าใช้จ่ายในการเดินทางสูง

การเดินทางมายังสถานที่ออกกำลังกายที่อยู่ไกลจากที่พักอาศัย ผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยการขนส่งมวลชน ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และในปัจจุบันค่าโดยสารยานพาหนะต่างๆ มีราคาที่สูงขึ้นจึงเป็นภาระแก่ผู้สูงอายุในการร่วมการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง

“เงินน้อยก็มาได้ มานี้ 35 กลับอีก 35 เกือบร้อยแล้ว ค่ามอเตอร์ไซด์เข้าออก 30” FG2

“ไม่ แต่นี่ค่ารถแพงนะ รถตู้วันหนึ่ง 70 บาท ไปไหนก็เกือบร้อย นี่พยายามจะจดทุกวันนี้ว่าวันนี้ออกไปใช้อะไรบ้าง ถ้าไม่ลืม จดหมดเลยค่าอาหารเท่าไร ค่ารถเท่าไร เกิดอยากจะกินร่วมกันกับเพื่อนวันนี้แชร์กันเท่าไร” FG2

“แต่ทางบ้านเรารถเมล์มันไม่มี มานี้มีแต่ไปนครินทร์สายหนึ่ง นอกนั้นส่วนมากจะใช้รถตู้ ซึ่งมันก็แพง บางทีรถก็วิ่งรอบนอกหมู่บ้านหมด เข้าหมู่บ้านมีไปทำน้ำนันทกับมานนทบุรีพอเราเข้าทางนี้ปุ๊บก็มาไม่ทัน ออกแต่เช้านี้ก็ 2 ชั่วโมง 3 ชั่วโมง” FG2

2.4.3 อันตรายในการเดินทาง

สิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการเดินทางมาออกกำลังกาย ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ต่อทรัพย์สิน หรือต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่ยอมมาออกกำลังกาย หรือไม่สามารถมาออกกำลังกายได้

อันตรายที่เกิดขึ้นในระหว่างการเดินทาง อาจเกิดจากสภาพทางเดินที่ไม่เหมาะสม การข้ามถนน โดยที่ผู้สูงอายุไม่ได้โดยสารในระบบขนส่งมวลชน เป็นอันตรายจากโครงสร้างของถนน ถนนทางเดิน

“ด้านหลังมีทางม้าลาย แต่รถมันไม่หยุดให้คนข้าม เดินข้ามเนี่ยรถไม่เคยหยุด รถไม่หยุดนะ หนูๆ ช่วยทีสิไอ้เราจะเดินไปขึ้นสะพานก็ไม่ไหวคนแก่” FG1

“เดี๋ยวนี้ถนนเขาทำแบบชนิดสูง ๆ ต่ำ ๆ ไม่เรียบ เวลาเดินต้องคอยระวัง บางทีสะดุดได้ เพราะผู้สูงอายุบางคนเดินไม่ยกเท้า บางทีเรานึกว่าเรายกพื้นแล้วนะ แต่ว่าขามันไม่ยก เรานึกว่าที่แค่นี้เราก้าวก็พื้นแล้ว ต้องระวังกลัว ถ้ากระตุกพุนนะ ถ้าหกล้มก็ไปเลย ยิ่งคนที่เป็นกระตุกพุนหรือกระตุกเปราะนะ น่ากลัว” FG4

“เรื่องความปลอดภัยในการเดินทาง ผมเป็นห่วงตอนนี้ เดี่ยวนี้รถมีก็จอดอยู่เฉยๆ นี่ตั้งแต่ต้นปียังไม่ได้เติมน้ำมันเลย สีแยกพิซซาก็เดินมา” FG2

“เนี่ยนะ ก็ตอนที่ไปการไฟฟ้าฝ่ายผลิต ก็โดนเค้าจุดไปที่นั่งอะ มันมาหยุดหน้าจักรยาน เราก็ไม่ตกใจ ดั่งคี่ไม่มีสัทบาท มันเอากระเป๋ามาไป มันคงค่า กูดึงมาเกือบตาย ไม่ได้เงินเลย ประทานโทษเถอะ มันไม่กลับมาตีเราก็คือแล้ว ที่นี้ก็ไม่ออกไปหลายวันเลย ไม่ออกตี 4 เลยทุกวันนี้” FG3

การเดินทางมายังสถานที่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยรถโดยสารประจำทาง ทำให้เกิดความเสีง หรือเกิดอันตรายต่อร่างกายและทรัพย์สินของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกลัวที่จะเดินทางมายังสถานที่ออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุไม่ออกกำลังกายในที่สุด ดังคำพูดที่ว่า

“บางครั้งรถออกเร็ว ตอนขึ้นรถ ลงรถ ประตุนิบบนเขาก็ต้องระวัง บางทีมันแล่นออกเร็ว เราจะก้าวมันก็ออกแล้ว เราต้องปรามว่าเดี๋ยวนะ เรายังไม่ทันจะลง เขาก็ถามบนรถนะมีอะไร เข้าเราเองไม่ได้ ต้องเตรียมพร้อมเหมือนกันก่อนถึงป้ายหน้า ต้องลุกแล้ว ลุกแล้วก็มารอเตรียมลง เขาบอกอย่าเพิ่งลงไป มือปล่อยวางไม่ได้เลย ต้องจับตลอด” FG2

“ไม่ต้องคะ ไม่ต้องถึงขนาดนั้น แค่ออกให้เราลงคีย์ ขับรถมีมารยาท ให้ช่วยเหลือดูแลคนแก่หน่อยหนึ่ง ไม่ใช่เร็วๆจะลง เราก้าวลงบันไดไม่ทัน ตอนขึ้นเชิญขึ้น ตอนลงแทบจะไถลง เราลงไม่ทันใจเขา ต้องใช้ค้ำนี่เลย ใช้ถีบลง เพราะว่าคนแก่บางทีต้องลง 2 เท้า รถคันเล็กๆเขี้ยวๆไม่ดี อยากให้เขาเอาออก” FG4

“แล้วขอบถนนกับบันไดรถเมล์ก็ต่างกันมาก เราขึ้นแท็กซี่ใช้ว่าปลอดภัย ถ้าเขาพาเราไปหมกที่ไหนเนี่ย” FG4

“แต่มอเตอร์ไซค์ไม่กล้านั่งกลัวมันขับไม่ดี อันตราย เดินเอา ถึงไกลยังงี้ก็เดิน” FG2

2.4.4 สถานที่ที่ไม่เหมาะสมในการออกกำลังกาย

สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายควรมีสภาพแวดล้อม หรือไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก หรือมีสภาพที่ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเช่น พื้นที่แคบ สนามเปียกมีน้ำขัง มีกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ หรือมีสิ่งกีดขวางในการออกกำลังกาย เป็นต้น

สภาพอากาศต่างๆ รวมทั้งกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ของสถานที่ที่ออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึก ไม่อยากออกกำลังกาย รู้สึกไม่สดชื่น

“แต่ก่อนสวนนี้บ่อน้ำมันเหม็นมาก แต่ตอนนี้เขาปล่อยน้ำจากโรงบำบัดน้ำเสียมาที่คีย์ขึ้น ไม่มีกลิ่น ก็ทำให้สดชื่น” FG6

“คนที่เลี้ยงหมาชอบพามาหาซื้อในสวนหย่อมมะกูด แล้วพอฝนตกนะมันก็ละลายละเลงและไปหมก กลิ่นนี้คู้้งเลย สกปรกไปหมด แล้วเวลาเราไปเดินไปวิ่งก็เหม็น ต้องคอยหลบกองขี้พวกเนี่ย” FG7

ความคับแคบของสถานที่ในการออกกำลังกาย อาจเกิดจากสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีพื้นที่เล็กเกิน หรือมีจำนวนผู้มาออกกำลังกายมากเกินไปก็ได้

“ที่นี้มันยังว่านะ ถ้าเป็นไปไม่ได้ ถ้าเรามีที่สักแห่งหนึ่งที่ดีกว่านี้นะ ให้อัฒมเนี่ยจะดีกว่านี้เยอะเลย ที่นี้เวลานี้มันค่อนข้างจำกัดหลายอย่าง เกรงใจโรงพยาบาล ที่ก็แคบ” FG 3

สิ่งกีดขวางในการออกกำลังกาย หมายถึงการที่มีสิ่งต่างๆ มาขัดขวาง หรือ กีดขวาง ระหว่างการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทำให้การออกกำลังกายไม่สามารถทำได้อย่าง สะดวก

“บางทีเด็ก ๆ ชอบเอาจักรยานมาขี่ในสวนหย่อม บางคนก็ขี่มอเตอร์ไซด์เข้ามา เราวิ่ง ๆ เดิน ๆ ก็ต้องคอยหลบ บางทีเหนื่อย ๆ ยังต้องมีหลบรถอีก สวนอื่นนะเขามีข้อห้าม แต่ที่สวนนี้ข้อห้ามนี่เป็นข้อปฏิบัติเลย”

“ในหมู่บ้านนี้ ปัญหาใหญ่ก็เรื่องสุนัข คนเอามาเลี้ยงเอามาขี่แล้วก็เอากลับ บางที มันก็จะกัด บางตัวก็สกปรก มีกลิ่นเหม็น มันทำให้สิ่งแวดล้อมไม่ดี เวลาเราวิ่งก็ต้องคอยหลบมัน” FG7

กลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกาย

กลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร เป็นวิธีการที่ผู้สูงอายุกระทำ หรือคาดว่ากระทำนั้น ๆ จะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถร่วมการออกกำลังกายได้ หรือสามารถออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง หรือออกกำลังกายได้มากขึ้น ซึ่งเป็นกลวิธีตามมุมมองของผู้สูงอายุเอง และจากการสนทนากลุ่มพบว่า กลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร มีดังนี้

1 การจัดการกับปัจจัยภายใน

การจัดการกับปัจจัยภายใน เป็นกลวิธีที่ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้ตนเองมีพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยการผู้สูงอายุแต่ละคนจะปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายได้นั้น ต้องเริ่มจากตนเองก่อน ผู้สูงอายุจะต้องมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย ต้องมีการตัดสินใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกาย แม้จะต้องพบกับอุปสรรคบ้างก็สามารถที่จะแก้ไขให้ตนเองสามารถออกกำลังกายได้ต่อเนื่องต่อไป รวมทั้งต้องมีการจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสมสำหรับมาออกกำลังกาย และมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนเกิดเป็นความเคยชินเหมือนส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันที่จะขาดไม่ได้ ซึ่งหากผู้สูงอายุที่มีกรวิธีที่ดีในการจัดการกับตนเองได้ก็จะสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

1.1 การมีความตั้งใจในการออกกำลังกาย

ความตั้งใจในการออกกำลังกาย เป็นความคิด ความตั้งมั่นในจิตใจของผู้สูงอายุ ที่จะปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกาย และมีการแสดงออกโดยการพยายามที่จะปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายตามที่คิด หรือตั้งมั่นไว้ โดยอาจจำเป็นต้องมีการตัดสินใจเลือกระหว่างการ

ทำงานและการออกกำลังกาย รวมทั้งการจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น ซึ่งถ้าผู้สูงอายุมีความตั้งใจจริง ในการออกกำลังกาย ก็จะสามารรถแก้ไขอุปสรรคและมาออกกำลังกายได้ ดังคำพูดของผู้สูงอายุ

“แต่การออกกำลังกาย เราตั้งเป้าไว้เองละ เช่นว่า ต้อง 3 วันต่อ 1 สัปดาห์ เพราะฉะนั้นไอ้อุปสรรคเนี่ย คือมาเนี่ยต้องมาแน่ๆ ได้หัวเราะ ได้เจอเพื่อน แต่อีก 1 วันเนี่ย ต้องหาให้ได้ คือถ้ามันไม่ได้ มันไม่ครบอะ เพราะฉะนั้นมันไม่มีอะไรจุงใจเรา เราตั้งเป้าไว้ว่าเราจะต้องให้ได้ 3 วันต่อสัปดาห์ อย่างเช่นวันสุดสัปดาห์เนี่ย อังคารพฤหัสบดี วันพุธไม่ได้ ออก ก็ออกวันจันทร์ หรือวันเสาร์ อย่างน้อยต้อง ให้ครบ 3 วัน เพราะงั้นถ้าถามว่ามีไรช่วยมั๊ย ก็ใจเราเนี่ยแหละ ใจเรามุ่งมัน” FG3

“อุปสรรคที่มี ก็อย่างเช่น เราจะขับรถมา แต่มันไม่มีที่จอด แล้วก็ต้องมาทำบัตรอะไรเนี่ย รู้สึกมันเป็นภาระ แต่ก็ถึงจะมีอุปสรรค ไม่เอารถมา แล้วต้องนั่งรถเมล์มาจากบางโพเนี่ย แต่เราก็คิดว่ามันคุ้มกับที่เราพยายามมา บางคนเค้ายังไม่เคยมาก็ไม่รู้ แต่ว่าคุ้ม เพราะเรามา เราได้มาหัวเราะ แล้วก็ออกกำลังกายให้ร่างกายเราได้ความแข็งแรง และก็ได้อื่นโครพินส์อย่างว่าเนี่ย เพราะฉะนั้น เราก็มุ่งมั่นที่จะมาออกกำลังกาย มาเจอเพื่อน มาหัวเราะอะไรอย่างนี้” FG3

“เรามาออกกำลังกายที่มันก็ขาดรายได้ เราก็ต้องทำใจ คือเรามาที่นี้ร่างกายเราก็แข็งแรง เราได้อย่างก็เสียอย่าง แต่เราเลือกสุขภาพ เราไม่ได้ขายแค่วัยเดียว พอกลับบ้านเราก็ไปต้มน้ำเตรียมไว้ก่อน แล้วเวลาเราขายเราก็โยกขาไปด้วย พอมาที่นี้เราก็ทำเต็มที่” FG6

“ไม่ไหวพอลกลับมาบ้านมันเมื่อย มันขาไปเลย พอออกกำลังกายเพิ่งดีขึ้น เวลานอนก็น้อยต้องหาเงินเขากลับบ้านตัวเองไป ลืมหาเวลาให้ตัวเอง ก็เลยเริ่มออกกำลังกาย ตอนแรกมาเล่นก็อ้าย เขาชวนเข้ากลุ่มก็ไม่เอา เดี่ยวต้องไปทำงานอีก เริ่มแรกก็ต้องสำรวจตัวเอง เวลาเชื่อหมอครึ่ง ไม่เชื่อครึ่ง ว่าจะหาเงินดีหรือมาออกกำลังกายดี ก็เลยลอง มันก็ดี คือ ตอนแรกมันยังไม่ค่อยมีผลหรอกมันจะค่อยมีผลเพิ่มขึ้นหรือปรับเหมือนน้ำทะเลขึ้น แต่ไม่ใช่ว่าปี๊บ ปี๊บ ไม่ใช่ ค่อยๆ อย่างเป็น ค่อยๆ ไป แล้วผลนั้นจะได้เต็มเลย คือกำหนดตัวเองเลย คือตอนนี้ออกกำลังกายเราก็ได้ของเราเต็มร้อยเลย” FG 9

1.2 การจัดสรรเวลาในการออกกำลังกาย

การจัดสรรเวลาในการออกกำลังกาย เป็นการแบ่งเวลาให้เหมาะสมสำหรับ ประกอบกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ซึ่งทำให้สามารถแบ่งเวลาออกกำลังกายได้ โดยที่ไม่กระทบต่อกิจวัตรประจำวันอื่น ๆ ของผู้สูงอายุในแต่ละวัน และช่วยให้ผู้สูงอายุจัดการกับภาระงานของตนทั้ง งานบ้านและการทำงานเพื่อหารายได้

“ก็ออกกำลังกายเบา ๆ มันไม่มาก อย่างผมนะ ดันตี 4 ก็มาเสียบหม้อไฟ หม้อข้าว ผมก็เดินมาก่อนมาออกกำลังกายชั่วโมงหนึ่ง 6 โมงกลับไปข้าวก็สุกแล้ว กับข้าวเราก็ซื้อเจ้าประจำ ก็คือช่วงตี 5 มันท่าง ตอนเย็น 4 โมง 5 โมงเย็นผมก็มากวาดลานพระให้สะอาด รดน้ำมั่ง อะไรมั่งเป็นช่วงว่างไม่มีอะไรแล้วเราก็ได้บุญไปด้วย อะไรอย่างนี้คิดว่าอยู่ได้นะ รายได้ที่ได้มาก็เอามาทำบุญบำรุงให้ฐานพระไม่มีบ้ำานาญ เมียเลี้ยงก็สบายผมได้บำเหน็ดได้มาใช้หนี้ปลูกบ้านมั่ง อะไรมั่งก็มีเหลืออยู่บ้างแต่รายได้ประจำมาจากแม่บ้านเขา เท่านั้นที่ออกกำลังกายได้แล้ว ไม่เห็นเคือคร้ออะไร” FG7

“ภาระมันก็มีนิด ๆ หน่อย ๆ ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเล็ก ๆ ไม่มีอะไรใหญ่โต แต่ว่ามันออกกำลังกาย ก็แค่ชั่วโมงเดียวเท่านั้นเอง กลับไปก็ทำทันที” FG6

1.3 ออกกำลังกายจนเป็นความเคยชิน

ออกกำลังกายจนเป็นความเคยชิน เป็นการสร้างอุปนิสัยในการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุ โดยเริ่มให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุรักในการออกกำลังกาย และมีการออกกำลังกายจนเป็นกิจวัตรประจำวัน หรือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่เขาไม่ได้ในการดำรงชีวิต และควรมีการเริ่มให้มีการปลูกฝังการออกกำลังกายตั้งแต่อ่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะเมื่อมีการออกกำลังกายจนเป็นอุปนิสัยตั้งแต่ต้น ก็จะทำให้วัยสูงอายุออกกำลังกายต่อไป เช่นกัน

1.3.1 ออกกำลังกายจนเป็นกิจวัตรประจำวัน

ควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นประจำ เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของตนที่ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติ ดังนั้นผู้สูงอายุก็จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอมากขึ้น และหากผู้สูงอายุขาดการออกกำลังกายก็จะรู้สึกเหมือนตนเองขาดอะไรไป

“ก็เมื่อแรกเห็นเขาออกกำลังกายกัน ก็มาลองดูมั่ง เออ ๆ ก็รู้สึกว่าการออกกำลังกายดี พอกลับไปบ้าน ก็รู้สึกว่ามีมาออกมันดี วันนี้ ถ้าไม่มาออกมันรู้สึกไม่ดี พอเราไปทุกวันก็ดีขึ้นครับ ก็รู้สึกว่ามีดีครับ ก็เลยออกมาเรื่อยๆ น่าจะมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายบ่อย ๆ ออกจนเป็นกิจวัตรประจำวันไปเลย” FG6

“ก็เพื่อน ๆ เขาออก ก็ถ้าได้มาออกสักครั้ง ก็จะออกต่อไปเรื่อย ๆ เราจะรู้สึกสบายตัว รู้สึกเหมือนเบาตัว จะไม่ค่อยมีโรคปวดหัวอะไรอย่างเนี่ย พอได้เวลาแล้ว เราก็มาเลยมาออกกำลัง มันชินนะถ้าไม่ได้ออกกำลังกายมันเหมือนขาดอะไรไป” FG6

“อย่างที่ต้องมองดูนาฬิกาถึงหรือยัง มันเหมือนตารางสอนนะ วันอังคารต้องไปออกกำลังตรงนี้ วันพฤหัสบดีต้องไปตรงไหน มันมีเหมือนตารางสอนเลย”

FG2

1.3.2 เริ่มการออกกำลังกายก่อนวัยสูงอายุ

การส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อเป็นการปลูกฝังอุปนิสัยในการออกกำลังกายให้มีความชอบ ความเคยชิน จนกระทั่งมีการออกกำลังกายจนเป็นสิ่งขาดไม่ได้ โดยควรเริ่มมีการปลูกฝังการออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่เรื่อยมาจนเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งจะทำให้ในวัยสูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน

“ควรจะมีการส่งเสริมมาตั้งแต่เด็กเลย เช่น ไปว่ายน้ำ เด็กๆ ต้องพาไป ฉันทันทีก่อนฉันทันที ก็เลยไม่กล้าลงน้ำจนถึงทุกวันนี้ ก็เหมือนกับว่าถ้าเราได้ว่ายน้ำมาตั้งแต่เด็กนะ เราก็อยากที่จะว่ายน้ำต่อไปเรื่อยๆ มันจะติดเป็นนิสัยไปเลย แล้วก็จะไม่กลัว” FG8

“อยู่ที่ใจ ใจรัก บางคนนะส่วนมากที่มาก็คือ ออกกำลังกายมาก่อนแล้วตั้งแต่หนุ่ม ๆ แล้วสังคมพักพวกสมาคม ใหม่ ๆ ที่นี้ก็สมาคมรถไฟ เขาก็ชวนกันมาจนหมดนะ มาออกกำลังกายทั้งสมาคม แบบนี้เป็นสิ่งที่ถูกต้องคงจะยากที่เราจะไปชักชวนถ้าใจเขาไม่ชอบ” FG7

1.4 การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุที่มีความเข้าใจในการออกกำลังกายไม่ถูกต้อง จำเป็นต้องมีการให้ความรู้เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และการบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายควรมีการบอกถึงประโยชน์ทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมร่วมด้วย

1.4.1 การให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุที่มีความเข้าใจผิดในการออกกำลังกายจะทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายไม่ถูกต้อง หรือขาดการออกกำลังกายไป ควรมีการส่งเสริมการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุที่ถูกต้อง และเหมาะสม

“ไม่ เขารู้ว่าเราไปออกกำลังกายแต่ตัวเขาเองเขาไม่รู้หรือการออกกำลังกายคืออะไร เขาได้อะไรยังไงเขาไม่รู้ เขารู้ว่าทุกวันเราออกไป เขาก็ทักว่าไปออกกำลังกายหรือ ก็แค่นั้น” FG 9

“ก็มีทุกวันตอนเย็น เรามีเวลากำหนดสักวันที่เราจะเล่น ต้องไม่ต่ำกว่า 40 นาทีนะ เราเล่นชั่วโมงกว่าๆหนะไม่ดี แต่ต้องเล่นไม่ต่ำกว่า 40 นาที ไม่งั้นมันจะไม่ได้ ไม่ชั่ววี เหมือนเราเล่นเราจะมีพลัง ใจเราจะดี หัวใจดี อะไรก็ดีทุกอย่าง” FG4

1.4.2 การบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายด้านสังคมและจิตใจ

ผู้สูงอายุส่วนมากทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางด้านร่างกาย แต่ในบางรายก็ยังคงไม่เห็นความสำคัญในการมาออกกำลังกาย ดังนั้นการบอกถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีมากกว่าการทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ยังช่วยให้ได้สังคมใหม่ มีเพื่อนใหม่ ทำให้จิตใจร่าเริงเบิกบาน ไม่เครียด ได้ความสนุกสนาน เพิ่มขึ้นอีกด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการ การบอกประโยชน์เพิ่มเติมในด้านสังคม และจิตใจจะช่วยให้ผู้สูงอายุอยากมาร่วมการออกกำลังกายมากขึ้น

“ออกกำลังกายนี้ได้เพื่อน สุขภาพจิตดีขึ้น ได้สังคม ถ้าอะไรที่ไม่พอใจเราอย่าเข้าไปยุ่งกับเขา คือพยายามรักษาสุขภาพจิตด้วย คือเวลามีปัญหาอะไรเราจะไม่ไปวุ่นวายกับเขา” FG2

“ก็บอกมีประโยชน์ ร่างกายแข็งแรง แก่เหงาม แล้วก็มีเพื่อนด้วย” FG3

“ต้องอธิบายถึงผลประโยชน์จากการได้รับจากการออกกำลังกายทุกวัน โดยไม่ต้องไปทานยา เธอไปออกกำลังกายเธอก็หาย เขาอาจจะคิด เธอก็คิดนะ มาลองดูสิ ต้องพยายามที่จะเกลี้ยกล่อมและพูดส่วนที่จะเป็นประโยชน์สำหรับเขาในการที่จะออกกำลังกาย เพราะตัวใครก็ตัวของเขาเองเราออกแทนเขาไม่ได้” FG4

“ที่นี่คือมาออกกำลังกายแล้ว สบายใจมันโล่ง ไม่มีอะไรมาเกาะที่ทำให้เราหงุดหงิด เจ็บตรงนู้นเจ็บตรงนี้อะไรอย่างเนี่ย เพราะเรามาเจอเพื่อนฝูง เราสนุกสนาน ที่มีเพื่อนอายุรุ่นเดียวกัน” FG 9

2 การจัดการกับปัจจัยภายนอก

การจัดการด้านปัจจัยภายนอก เป็นการจัดการเกี่ยวกับสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวผู้สูงอายุที่มีส่วนทำให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายได้มากขึ้น ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ประกอบไปด้วย โครงสร้างสถานที่ในการออกกำลังกาย การเดินทางมาออกกำลังกาย สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ออกกำลังกาย รวมถึงการเชิญชวน การรณรงค์ต่างๆ จากสื่อมวลชน หรือจากผู้สูงอายุด้วยกันเอง สามารถแบ่งได้เป็น การจัดการด้านสถานที่และการเดินทาง และการเชิญชวนให้มาร่วมการออกกำลังกาย

2.1 การจัดการด้านสถานที่และการเดินทาง

เป็นการจัดการด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย และด้านความสะดวกในการเดินทางมายังสถานที่ในการออกกำลังกาย รวมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ออกกำลังกาย ให้มีความเหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยสถานที่ออกกำลังกายควรอยู่ใกล้ที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ หรือการที่มีสถานที่ออกกำลังกายอยู่ในชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุมีความสะดวกในการมาออกกำลังกาย และส่งผลให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายมากขึ้น

2.1.1 สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในชุมชน

การที่สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในชุมชน สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น การเดินทางสะดวกขึ้น ไม่ต้องกลัวการเกิดอันตรายในระหว่างการเดินทาง และปัญหาการจราจรต่าง ๆ รวมทั้งไม่เสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางอีกด้วย

“ในชุมชนเราไม่มีปัญหาเรื่องการจราจรนะคุณ เพราะเราไม่ต้องขึ้นรถมา อยู่ชุมชนแถวนี้ทั้งนั้น เดินมา หรือไม่กี่ชั้กักรยานมาก็ได้ มันก็สะดวกดีนะ ชุมชนเราโชคดีที่มีสวนหย่อมในชุมชน ที่อื่นไม่มีนะ ถ้ามันมาลำบากก็คงไม่ค่อยมากัน”

FG 7

“น่าจะมีการจัดที่ออกกำลังกายให้ทั่วถึงนะคุณ อย่างในชุมชนภาณุรังสีเนี่ย 100 กว่าหลังคาเรือน ไม่มีชมรมผู้สูงอายุเลย อยากให้ไปจัดมันจะได้ไม่ต้องออกมาชมรมข้างนอก” FG2

2.1.2 สถานที่ออกกำลังกายที่เป็นสวนสาธารณะ

สถานที่ในการออกกำลังกายที่มีการจัดรูปแบบเป็นสวนสาธารณะ มีสิ่งแวดล้อมที่ดี อากาศถ่ายเทสะดวก มีต้นไม้ และสภาพแวดล้อมที่ดี ทำให้ผู้สูงอายุอยากมาร่วมการออกกำลังกายมากขึ้นและในสถานที่ออกกำลังกาย ควรมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่เหมาะสม หรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็น เช่น ห้องสุขา เป็นต้น รวมทั้งการที่อยู่ใกล้สถานที่รักษาพยาบาล มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมาร่วมการออกกำลังกาย

“อยากให้มีส่วนหย่อม เหมือนที่โรงพยาบาลจุฬาฯ มีสักหน่อยนึง ให้มันรู้สึกสดชื่น จะได้มีอากาศดี ๆ ลมเย็น ๆ ให้มันชื่นใจ” FG3

“สวนหย่อมนี้ก็ดีนะ แต่คนแก่จะอยากให้มีย่านน้ำห้องท่า มันจะได้สะดวกเวลาเรามา ที่นี้มันไม่มี เห็นเขาว่ามึงบจัดสร้างแล้วไม่เห็นทำสักที”

“ก็อยากได้เครื่องออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ที่มีไม่มี เวลาจะใช้เครื่องออกกำลังกาย ต้องไปที่ศูนย์หลักสี่ ไม่รู้เขาจัดสรรยังงัย เห็นบอกว่า เขตนี้ให้มีที่เดียวพอ เลยเอาไปไว้ที่ศูนย์หลักสี่ เราจะไปใช้ก็ลำบากต้องขึ้นรถต่ง 3 ต่อ”

“การที่มีบริการการตรวจร่างกายเนี่ย ช่วยให้เราอยากมามากขึ้นนะ อย่างมาตรวจ 2 เดือนครั้งเนี่ยดี ทำให้เรารู้จักป้องกันตัว รักษาสุขภาพนะ ให้ระวังตัว ที่นี้มันมีหลาย ๆ อย่าง เราก็ได้ความรู้ เขามีอบรมเรื่องนั้น เรื่องนี้ พวกเราก็ได้มาฟังด้วย รักษาตัวยังงัย บรรยายพิเศษต่าง ๆ” FG8

“ดีมาก มีความสะดวกดีมาก เพราะเราสามารถออกกำลังกายและหาหมอฟพร้อมกัน ได้ มีอะไรต่ออะไรในนี้เสร็จ” FG4

2.1.3 ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่มีรายได้น้อย หรืออาศัยอยู่กับบุตรหลาน ต้องพึ่งพารายได้ของบุคคลในครอบครัว ทำให้การเสียค่าใช้จ่ายในการมาร่วมการออกกำลังกายที่แพงเกินไปไปนั้นไม่สามารถทำได้ ประกอบกับสถานที่ออกกำลังกายในปัจจุบันยังไม่ทั่วถึงในทุกชุมชน ทำให้ต้องมีการเดินทางมาร่วมการออกกำลังกายที่ไกล และต้องเสียค่าใช้จ่าย หากมีการลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายมากขึ้น

“ก็มีนี่แหละ สมมติว่าเขาลงโฆษณาเนี่ย ผู้สูงอายุไปออกกำลังกายที่ต้องเสียค่าเดินทาง รัฐบาลจะออกให้เนาะ จะมากขึ้นเยอะ จริง ๆ นะ ค่าใช้จ่ายการเดินทาง” FG4

“ก็อยากให้รัฐบาลช่วยลดค่าโดยสารให้ผู้สูงอายุหน่อย เห็นบอกว่าจะลดก็ไม่ลดสักที” FG1

2.2 การเชิญชวนผู้สูงอายุให้มาร่วมการออกกำลังกาย

การเชิญชวนผู้สูงอายุให้มาร่วมการออกกำลังกาย เป็นการสร้างแรงกระตุ้นให้แก่ผู้สูงอายุ โดยการเชิญชวน ชักจูง หรือนำเสนอการออกกำลังกายเหล่านั้น อาจเกิดจากรณรงค์ การโฆษณาของสื่อมวลชนต่างๆ หรืออาจเป็นการเชิญชวนจากบุคคลก็ได้ โดยแบ่งเป็น การเชิญชวนให้มาร่วมการออกกำลังกายโดยเพื่อนผู้สูงอายุ การเชิญชวนให้มาออกกำลังกายโดยสื่อสาธารณะ การให้ผู้สูงอายุเป็นตัวแทนในการออกกำลังกาย การให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และการบอกประโยชน์ในการออกกำลังกาย

2.2.1 การมีสื่อโฆษณาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การที่เชิญชวนโดยผู้สูงอายุ สื่อโฆษณาสาธารณะต่าง ๆ ก็มีมีส่วนช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาสนใจการออกกำลังกาย และควรมีตัวแทนในสื่อต่าง ๆ เป็นผู้สูงอายุด้วยกัน

“ค่ะ ก็เท่าที่ทราบมาจากสื่อ รายการแพทย์อะไรเงี้ย ก็บอกว่าการออกกำลังกายนั้น ต้องต่อเนื่อง ประมาณ 30-20 นาที แล้วต้องไม่เว้นพัก ที่บางคนบอกว่าทำนู่นทำนี่ กวาดบ้าน ถูบ้านก็เหนื่อยแล้ว แต่นั่นไม่ใช่การออกกำลังกาย มันก็เป็นการทำงาน แต่ว่าการออกกำลังกายเนี่ย เข้าใจว่าอย่างน้อยต้องต่อเนื่อง 20 นาที อย่างที่เรามาเนี่ยก็ต่อเนื่องประมาณ 1 ชั่วโมง คิดว่าการออกกำลังกายร่างกายจะหลั่งเอ็นโดฟินส์ อ่านมาจากรายการคอลัมน์ต่าง ๆ ซึ่งคิดว่ามันเป็นสารดีที่มันจะไปได้อะครีนาติน ซึ่งมันมาจากความเครียด ความเหงา ความเศร้า แต่ตัวนี้มันจะมาจากความร่าเริง การร้องเพลง การออกกำลังกายอะไรเงี้ยนี้ มันจะได้ไปหักล้างกัน ซึ่งคิดว่าเราได้เอ็นโดฟินส์เกิน มันก็จะดีต่อตัวเรา เข้าใจว่าจั้น ฉะนั้น การออกกำลังกายอย่างน้อยใน 1 สัปดาห์ ต้องให้ได้ 3 วัน ก็เลยมาที่นี้ 2 วัน อีกวันทำที่บ้าน” FG3

“อย่างเทปการออกกำลังกายเนี่ย เราชอบ เพราะคนนำในเทปเป็นผู้สูงอายุด้วยกัน ทำได้ง่าย ๆ ไม่ยากเกินไป แบบนี้เราชอบ แล้วก็ทำตามได้” FG 5

2.2.2 เพื่อนชวนเพื่อนมาออกกำลังกาย

การเชิญชวนให้ผู้สูงอายุมาเข้าร่วมการออกกำลังกายนั้นต้องเริ่มจากการชักชวนจากเพื่อน หรือคนที่รู้จักกันก่อน โดยผู้ที่เชิญชวนควรเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่แล้ว และควรอยู่ในช่วงวัยเดียวกัน คือผู้สูงอายุเป็นผู้ชักชวนกันเอง

“ผมชวนเพื่อนบ้านตอนที่ยังมีกำลังให้ทำชะ บอกให้ทำ พอมันเลยเวลาแล้วมันทำไม่ไหวแล้วจะคิดถึงมัน แล้วมันช่วยอะไรไม่ได้” FG2

“มีคนมาชวนเรา แต่เป็นคนละวัยกัน เราก็ไม่อยากไป มันต้องวัยเดียวกัน อย่างคนมาสอนรุ่น ๆ เดียวกันอะไรก็พูดกันได้ ถ้าเด็กมาสอนเราทำผิดก็ไม่กล้าบอก ไม่กล้าถาม มันเกรงใจ กลัวว่าเขาจะไม่เข้าใจเรา ถ้าคนสูงอายุระดับเดียวกับเรา ความเข้าอกเข้าใจมันจะมีมากกว่า ว่าร่างกายขนาดนี้ต้องการอะไร ต้องทำไหนอีก” FG7

“เนี่ย ถ้าไปชวนมันไม่ได้หรอก คนมันละวัยเดียวกัน เพื่อบ้างที่ติด ๆ กัน มันคนละวัยต้องชวนวันเดียวกัน มันถึงจะดี ก็ถ้าเด็กชวนทำก็ไม่มาหรอก” FG8

“เดิมเราเป็นคนออกกำลังกายอยู่แล้ว เล่นแบดเล่นอะไรอย่างนี้ ออกเดินอยู่แล้วทุกเย็นหลังเลิกทำงาน พอเกษียณแล้ว พอดีเพื่อนเขามาที่นี่ แนะนำมาก็เลยมา มาดูแล้วดี สรุปว่ามันก็ดี อีกข้อหนึ่งก็คือว่าได้มาเจอเพื่อนฝูง ได้คุยแล้วบางวันก็ไปกินอาหารกัน มันก็เล่นติดต่อกันมา” FG3

“อย่างบ้านนะ ไปทำผมที่ร้านทำผม ไปเจอเพื่อน บอกนี่เธอหาสักวันให้มันตรงกันไม่ได้เหรอ เฮ้ยไปเถอะ เธอยืนทุกวันไม่ได้นั่งเลยเมื่อยนะ พอมาคิดใจเลยชักชวนคนโน้นคนนี้ได้เยอะเลย” FG6

“บางคนไปโรงพยาบาลนี่เธอทำไมแข็งแรงจัง ไปที่ไหนเราก็พูด ออกกำลังกายนะ คะ คนได้ชวนชวนได้หลายคน” FG2

ผู้สูงอายุต้องคอยให้กำลังใจผู้สูงอายุที่เริ่มมาออกกำลังกายด้วยกัน และแสดงตัวเป็นตัวอย่างให้ผู้สูงอายุได้เห็น

“คือป่าคอกกระตั้น ชักชวน คอยให้กำลังใจ บอกให้มา ลอง ๆ มาเถะ แรก ๆ ก็ให้เดินออกมาก่อนมาเดินเล่น เขาไม่มาไม่เป็นไร ป่าก็ทำไป แล้วหลังๆ ก็พามาด้วย บอกมาคอบรรยากาศ ก็ดึงมาจนได้” FG1

“เราก็ต้องให้บอกเขา ว่าไปออกแล้วดี ให้เขาดูแบบเราไปออกแล้วดี เราแข็งแรงขึ้น เป็นแม่แบบให้เขา” FG1

“แล้วก็พยายามแนะนำเขา บอกว่าถ้าเราคิดขงี้เราก็ไปไหนไม่ได้ เราก็ทำเพื่อตัวเอง เวลาไหนที่เราพอสละเวลาได้วันนั้นเราก็ไป ถ้าไปไม่ได้ก็หยุด ต้องแนะนำเขา คนเขาไม่เคยออกมาเขาก็ไม่อยากจะออกมา โดยมากคนที่มานะ ต้องมีฐานะหน่อย” FG2

2.3 การจัดรูปแบบการออกกำลังกายที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ

รูปแบบการออกกำลังกายที่สูงอายุต้องการนอกจากจะมีความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย และวัยของผู้สูงอายุแล้ว ยังพบว่าผู้สูงอายุต้องการการออกกำลังกายร่วมกันกับเพื่อนวัยเดียวกัน และการมีผู้นำการออกกำลังกายที่เป็นผู้สูงอายุด้วยกัน เพราะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกที่น่าเชื่อถือในตัวผู้นำการออกกำลังกาย และยังทำให้รู้สึกว่าคุณเองสามารถทำตามได้

2.3.1 การมีผู้สูงอายุร่วมในการออกกำลังกาย

ควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มวัยสูงอายุด้วยกัน เพราะจะทำให้การจัดรูปแบบการออกกำลังกายเป็นรูปแบบเฉพาะผู้สูงอายุได้ง่ายขึ้น และการมีเพื่อนร่วมในการออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้สูงอายุอยากมาร่วมการออกกำลังกาย และออกกำลังกายได้นานขึ้น ไม่รู้สึกเบื่อ และรู้สึกคลายเหงา คลายเครียดได้ในเวลาเดียวกัน อีกทั้งยังสร้างสังคมใหม่ให้แก่ผู้สูงอายุอีกด้วย

“บางทีถ้าเห็นมีเพื่อนทำก็ทำไปเรื่อย ๆ ถ้ามาเจอเพื่อนฝูงที่อยู่ในวัยเดียวกันคุยกันรู้เรื่อง ก็ช่วยให้คลายเครียดได้ ถ้าอยู่บ้านคนเดียวมันเครียด” FG2

“ตอนแรกก็ไม่อยากมา พลาดวันประกันพรุ้ง นัดเพื่อนก็ไม่มา ตอนแรกที่สมัครเนี่ยก็ไม่มา แต่มาอีกรอบเจอคุณแก้วเนี่ยเขาเล่นแล้วสนุกดี เลยเอามาเล่น” FG2

2.3.2 การมีผู้นำการออกกำลังกายเป็นผู้สูงอายุ

การให้ผู้สูงอายุเป็นตัวแบบหรือเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย เป็นการที่มีผู้สูงอายุที่มีความชำนาญในการออกกำลังกายมานำเสนอการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุท่านอื่นเห็น ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามันน่าเชื่อถือในตัวผู้นำการออกกำลังกาย และยังทำให้รู้สึกว่าตนเองสามารถทำตามได้

“ถ้าคนอื่นมาสอน เด็กกว่าเราก็ไม่ยอมรับ ต้องเป็นพวกเดียวกับเราด้วย ผู้สูงอายุก็จะเข้าใจท่าของผู้สูงอายุด้วยกัน บางคนมาสอนเดินแอโรบิก เราก็เดินไม่ได้”

FG9

“ครั้งแรกที่เคยชวนคือชวนเขามาเดินก่อน ชวนเขามาเดินที่กระทรวงสาธารณสุข เข้ามารวมเดินในสวน เดินช้า ๆ ก่อนก็ได้ นี่คือการวอร์มขึ้นต้น เดินแล้วก็ขมกขมไม้ ต้นนี้ก็สวย ต้นนั้นก็สวย เดี่ยวเขาก็เดิน พอเดินช้า ๆ ก็จะไปเร็วขึ้น ลองว่าใครจะถึงก่อนกัน เขาก็จะเริ่มออก แล้วที่ยังเคยเอาทำรำมวยจีนไปรำในสนาม คนเขามองกันใหญ่ คนที่เขาเดินอยู่ในสนาม ก็ถามว่านี่เขาเรียกว่าอะไร นี่แหละรำมวยจีนเพิ่งไปรำมาจากวัดพระ เขาก็สนใจ เท่ากับเป็นการชักชวนให้เขามาออกกำลังกาย” FG4

“เขาให้ความรู้ด้วยและเป็นผู้นำเราด้วย เขาให้ความรู้คือว่า ออกแบบนี้ะอันนี้ดี ท่าทางต่าง ๆ ก็มาจากแก มาจากอาจารย์ เขาบอกต้องออกอย่างนี้ ปวดตรงนี้ต้องออกอย่างนี้ ปวดขาต้องออกอย่างนั้น แกจะกำหนดให้ ถ้าให้เราเล่นตามลำพังก็แทบจะไม่ได้อะไรเลย จำทำก็ไม่ได้” FG 4

“มันก็เดิน ประกอบการออกกำลังกาย เราก็นับกันเอง 1 2 3 มีอาจารย์มาสอนเขาจะเป็นคนนำ พอคนเดียวมันก็ไม่อย่างออกถ้าออกเป็นกลุ่ม 5 คน 10 คน เป็นกลุ่มเนี่ยที่นี้ก็มีมันส์เลย” FG8

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ปัจจัยสนับสนุน อุปสรรค และกลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร พบประเด็นหลัก และประเด็นย่อย ดังนี้

ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกาย

ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่เอื้อ หรือส่งเสริมต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถลงมือซึ่งการออกกำลังกาย ออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้น หรือ

ทำให้รู้สึกอยากออกกำลังกาย ตามการรับรู้ ความคิด ความเชื่อ หรือตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงของผู้สูงอายุ อาจมาจากประสบการณ์ตรงหรือสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นก็ได้ ซึ่งประกอบไปด้วย

1. ปัจจัยภายในตนของผู้สูงอายุ หมายถึง ความคิด ความต้องการ ความรู้สึก ของผู้สูงอายุในด้านภาวะสุขภาพ ซึ่งประกอบไปด้วย ความต้องการของผู้สูงอายุทางด้านสุขภาพ เป็นความต้องการที่จะมีสุขภาพที่ดี ความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย และความชอบในการออกกำลังกาย และความต้องการทางด้านจิตสังคม โดยผู้สูงอายุมาออกกำลังกายเพราะต้องการที่จะมีเพื่อนและต้องการที่จะคลายความรู้สึกเหงาและความรู้สึกเครียด พร้อมทั้งได้รับความสนุกสนานจากการออกกำลังกายตามมา

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สิ่งที่อยู่ภายนอกตัวผู้สูงอายุ ที่มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมาออกกำลังกาย หรือรู้สึกอยากออกกำลังกาย อาจเกิดจาก การไม่มีภาระในวัยสูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากขึ้น ไม่มีจากการรับผิดชอบงานภายในบ้านและการหารายได้ นอกจากนั้นคือการมีรูปแบบการออกกำลังกายที่ตรงกับความต้องการ โดยต้องเป็นรูปแบบที่เหมาะสมกับวัย ไม่เร็วและไม่ยากเกินไป อีกทั้งมีผู้ร่วมออกกำลังกายเป็นผู้สูงอายุด้วยกัน และมีผู้นำหรือผู้สอนในการออกกำลังกาย จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมและช่วยสนับสนุนการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ควรเป็นสถานที่ที่เดินทางสะดวก อยู่ใกล้ที่พักอาศัย และมีสภาพแวดล้อมที่ดี อากาศสดชื่น ถ่ายเทสะดวกประกอบด้วยมีสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและห้องน้ำ แรงสนับสนุนจากบุคคลอื่น ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวในด้านกำลังใจ ทรัพย์สิน การทำงานในบ้าน แทนผู้สูงอายุ สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมาออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้น การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกันเป็นแรงจูงใจหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้มากขึ้น และต่อเนื่องต่อไป ส่วนบุคคลที่ขาดไม่ได้คือแพทย์เนื่องจากผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว หรือเจ็บป่วยต้องเข้ารับการรักษา คำแนะนำจากแพทย์มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย เนื่องจากผู้สูงอายุต้องการที่จะหายจากโรค หรือบรรเทาอาการของโรค อีกทั้งผู้สูงอายุยังไม่ต้องการที่จะเข้ารับการรักษาที่มากขึ้น เช่นการผ่าตัด เป็นต้น

อุปสรรคในการออกกำลังกาย

อุปสรรคในการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่ขัดขวางการ ออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถออกกำลังกายได้ ออกกำลังกายได้ลดลง หรือทำให้รู้สึกไม่อยากออกกำลังกาย ตามการรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงตามที่ผู้สูงอายุได้มีประสบการณ์ตรงหรือสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นก็ได้ ซึ่งประกอบไปด้วย

1. ปัจจัยภายในตนของผู้สูงอายุ หมายถึง ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อของผู้สูงอายุ ว่าเป็นสิ่งที่ขัดขวางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หรือทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่อยากออก

กำลังกาย หรือไม่ออกกำลังกาย ทั้งนี้ ปัจจัยภายในตนของผู้สูงอายุที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ ข้อจำกัดด้านร่างกาย ผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดทางด้านร่างกายไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางสุขภาพหรือความเสื่อมถอยตามวัยล้วนทำให้เกิดผู้สูงอายุไม่สามารถมาร่วมการออกกำลังกายได้ อีกทั้งความไม่เข้าใจในการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุมี ความเชื่อที่ว่าวัยสูงอายุไม่ต้องออกกำลังกาย การออกกำลังกายไม่ใช่อุปนิสัยของเพศชาย ซึ่งเพศชายนิยมการพบปะสังสรรค์มากกว่าการมาร่วมการออกกำลังกาย และความเชื่อที่ว่าการทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกาย ล้วนทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายลดลงเช่นกัน และความรู้สึกทางลบที่ประกอบไปด้วย ความรู้สึกเบื่อหน่าย ความรู้สึกขี้เกียจ ความไม่ชอบในการออกกำลังกาย และการเข้ากับกลุ่มบุคคลอื่นไม่ได้ เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายทั้งสิ้น

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สิ่งที่อยู่ภายนอกตัวผู้สูงอายุ และมีผลกระทบต่อ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถออกกำลังกายได้ หรือรู้สึกไม่อยากออกกำลังกาย อาจเกิดจากการมีภาระในด้านเศรษฐกิจ ที่ผู้สูงอายุขาดรายได้ หรือยังคงต้องทำงานเพื่อหารายได้ ทำให้ไม่สามารถหยุดงานเพื่อมาออกกำลังกายได้ หรืออาจต้องพึ่งพามูลค่าในครอบครัวในด้านรายได้ ผู้สูงอายุจึงต้องรับภาระงานภายในบ้านแทนบุคคลในครอบครัวที่ออกไปหารายได้ ทำให้มาร่วมการออกกำลังกายไม่ได้ รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถทำได้ เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยรูปแบบที่ไม่เหมาะสมเร็วเกินไป ยากเกินไป หรือรูปแบบที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อข้อต่อ กล้ามเนื้อ ของผู้สูงอายุ รวมทั้งการจัดกิจกรรมในชมรมที่มีจำนวนวันน้อยเกินไปทำให้ผู้สูงอายุมาร่วมการออกกำลังกายได้น้อย ปัจจัยด้านสถานที่และการเดินทางที่ไม่เอื้ออำนวย สถานที่ที่มีความยากลำบาก และอันตรายในการเดินทาง มีค่าใช้จ่ายสูงในการเดินทาง และสถานที่ที่ไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย สถานที่คับแคบ สิ่งแวดล้อมไม่ดี มีสิ่งขัดขวางในการออกกำลังกาย และปัจจัยสุดท้ายได้แก่ การไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวทั้งทางด้านค่าใช้จ่าย และความเป็นห่วงของบุตรหลานที่กลัวเกิดอันตรายในการมาร่วมการออกกำลังกาย ถือเป็นอุปสรรคของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย

กลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรค

กลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เป็นวิธีการที่ผู้สูงอายุกระทำ หรือคาดว่ากระทำนั้น ๆ จะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมาร่วมการออกกำลังกายได้มากขึ้น หรือสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นกลวิธีตามมุมมองของผู้สูงอายุเอง โดยประกอบไปด้วย

1. การจัดการกับปัจจัยภายใน หมายถึง กลวิธีที่ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้ตนเองมีพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยการผู้สูงอายุแต่ละคนจะปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายได้นั้นต้องเริ่มจากตนเองก่อน ผู้สูงอายุจะต้องมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย ต้องมีการ

ตัดสินใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายแม้จะต้องพบกับอุปสรรคบ้างก็สามารถที่จะแก้ไขให้ตนเองสามารถออกกำลังกายได้ต่อเนื่องต่อไป รวมทั้งต้องมีการจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสมสำหรับมาออกกำลังกาย และมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนเกิดเป็นความเคยชินเหมือนส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันที่จะขาดไม่ได้ และควรมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อให้เกิดเป็นอุปนิสัยในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องและบอกประโยชน์ในการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ทางด้านร่างกายแล้ว ยังได้รับประโยชน์ทางด้านจิตใจและด้านสังคมร่วมด้วย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความต้องการ และอยากมาออกกำลังกายมากขึ้น และหากผู้สูงอายุสามารถจัดการกับตนเองได้ก็จะทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

2. การจัดการกับปัจจัยภายนอก หมายถึง การจัดการเกี่ยวกับสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวผู้สูงอายุที่มีส่วนทำให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายได้มากขึ้น ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นประกอบไปด้วย โครงสร้างสถานที่ในการออกกำลังกายที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย โดยมีการจัดสถานที่ออกกำลังกายในชุมชน และมีรูปแบบของสถานที่เป็นสวนสาธารณะ ซึ่งทำให้สามารถเดินทางมาออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น และหากสถานที่ในการออกกำลังกายอยู่ไกลต้องมีการเดินทางค่าใช้จ่ายในการเดินทางควรมีราคาถูก และสถานที่ออกกำลังกายควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย ห้องน้ำ และอุปกรณ์ออกกำลังกาย การเชิญชวนให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย โดยสื่อโฆษณาที่เน้นที่ผู้สูงอายุ และมีผู้สูงอายุอยู่ในสื่อต่าง ๆ และมีการเชิญชวนจากเพื่อนให้เพื่อนผู้สูงอายุด้วยกันมาออกกำลังกาย และควรมีการจัดรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ โดยเฉพาะที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยมีการออกกำลังกายเป็นกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน และมีผู้นำในการออกกำลังกายเป็นผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถทำตามได้ง่าย และยอมรับในตัวผู้สอน