

“โนราบิก” การประยุกต์ศิลปะแดนใต้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ

No-Ra-Bic: Thai Southern Art Application for Promoting Health in Elderly

บุญประจักษ์ จันทรวิน (Boonprajuk Junwin)*

รศ.วิทยานิเทศ รัชตะวรรณ (Ratthayanaphit Ratchathawan)

วัลลภา ดิษสระ (Wanlapa Dissara)

เบญจวรรณ ถนอมชัยวัช (Benjawan Thanormchayathawat)

รับ 6 / พฤษภาคม / 2562

ตรวจสอบ 7-15 / พฤษภาคม / 2562

ตอบรับ 17 / พฤษภาคม / 2562

บทคัดย่อ

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุประสิทธิภาพของระบบต่างๆในร่างกายก็จะทำงานลดลงโดยเฉพาะระบบหัวใจและหายใจ การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ “โนราบิก” เป็นการออกกำลังกายที่ประยุกต์ท่ารำโนราห์ ซึ่งเป็นศิลปะพื้นบ้านของภาคใต้ให้เป็นแอโรบิก และดัดแปลงท่าให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ เน้นการขยับร่างกายใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เอ็น ข้อต่อที่ไม่ต้องใช้แรงกระแทก มีความต่อเนื่องของการใช้ท่ารำออกกำลังกาย ส่งผลดีต่อระบบการหายใจ และการไหลเวียนโลหิต

Abstract

When approach to old age make the body system decelerate especially heart system and respiratory system. The exercise is necessary for health promotion in aging. Norabic is the exercise that application from Nora, local art of southern region, into aerobic dance and appreciate for elderly body. This exercise stress on muscle movement with maximum muscles, tendon, and join that not use lifting. Moreover it's continuous and benefit for respiratory and blood circulation system.

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ มโนราห์ โนราบิก

Keywords: Exercise, Elderly, Norabic exercise

* สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช

Instructor (Master of Public Health : M.P.H) Boromarajonani College of Nursing Nakhon So Thammarat

E-mail: boonprajuk2518@gmail.com

บทนำ

ปัจจุบันผู้สูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สถิติของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรทั้งหมด หรือประมาณ 10.3 ล้านคน ซึ่งเป็นที่ทราบกันว่าในอนาคตประเทศไทยจะก้าวสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ และคาดการณ์ว่าในปี 2563 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุที่สมบูรณ์ (aged society) การเพิ่มประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วนี้ นอกจากจะมีผลกระทบต่อด้านเศรษฐกิจ และสังคมแล้ว ยังมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยอีกด้วย การสร้างเสริมสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพดีจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ และยังสามารถลดภาระค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพให้แก่ประเทศได้ ฉะนั้น การเสริมสร้างสุขภาพโดยเฉพาะการออกกำลังกายของผู้สูงอายุก็ต้องมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องเพื่อลดสาเหตุและความเสี่ยงต่อการมีโรคภัยไข้เจ็บ ลดอุบัติเหตุที่ไม่สามารถคาดคิดไว้ล่วงหน้าได้เป็นอย่างมาก และยิ่งช่วยให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นสามารถทำงานและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ร่างกายก็จะมีคุณสมบัติแข็งแรงเป็นผลให้จิตใจสบาย หากจิตใจกับร่างกายมีความสัมพันธ์กันในทางที่ดีก็ส่งผลให้สภาวะสุขภาพดีขึ้นไปด้วย ประกอบกับหากผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง มีความใส่ใจในสุขภาพที่ดี และมีการออกกำลังกายเป็นประจำจะสามารถช่วยให้อายุยืนยาวขึ้นได้ ร่างกายก็จะกระปรี้กระเปร่า ลดอาการซึมเศร้า และลดอัตราการเกิดโรคที่เกิดจากพฤติกรรมที่เสี่ยงได้

โนราบิกเป็นรูปแบบการออกกำลังกายอย่างหนึ่งของภาคใต้ที่เป็นการประยุกต์ศิลปะมโนราห์กับการเต้นแอโรบิก เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมีกิจกรรมการออกกำลังกายบนความเพลิดเพลินและคุ้นเคยกับเสียงเพลงมโนราห์ ซึ่งได้รับความนิยมในการนำมาส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุของภาคใต้

มาตั้งแต่ปี 2542 อย่างไรก็ตามยังไม่มีคำแนะนำหรือสาระวิชาการเกี่ยวกับโนราบิกอย่างชัดเจน บทความนี้จึงเป็นการนำเสนอที่มาที่ไป และหลักการที่ถูกต้องของโนราบิก และจะเป็นประโยชน์ในการนำมาใช้ได้อย่างถูกต้องต่อไป

แนวคิดการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ ฉะนั้นก่อนที่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายอย่างเป็นทางการ หรือจะออกกำลังกายประเภทที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ผู้สูงอายุก็ควรปรึกษาแพทย์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ ซึ่งสิ่งที่สำคัญที่สุดในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุควรให้ผู้สูงอายุได้มีการเคลื่อนไหวออกแรง หรือออกกำลังกาย ทั้งนี้ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพก็ควรเลือกการออกกำลังกายที่สามารถเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจ และระบบหายใจ (Cardiorespiratory fitness) ผู้สูงอายุก็ควรจะต้องทราบหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม ข้อพึงระวังในการออกกำลังกาย ดังรายละเอียดดังนี้

1. หลักการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้เหมือนกับคนที่มีอายุน้อย เพราะการตอบสนองทางกายต่อการออกกำลังกายในผู้สูงอายุก็เหมือนกับคนทั่วไป และใช้หลักการออกกำลังกายเดียวกันกับวัยอื่นซึ่งประกอบไปด้วย ชนิดของการออกกำลังกาย ความหนักเบาของการออกกำลังกาย ความถี่ของการออกกำลังกาย และระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ชนิดของการออกกำลังกาย (Mode)

ดังนี้ 1) ควรเป็นชนิดที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละคน 2) ควรเป็นชนิดที่ชอบ และให้ความเพลิดเพลิน หรือเกิดความสนุกสนาน 3) ขึ้นอยู่กับความสามารถของ

ผู้สูงอายุ นั้น ๆ ตัวอย่างการออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ เช่น 1) การเดิน การเดินเร็ว อย่างน้อย 30 นาที 2) การบริหารร่างกายแบบต่าง ๆ เช่น รำมวยจีน รำไม้พลอง ไทเก็ก จี้กง อย่างน้อย 40 นาที 3) การถีบจักรยานอยู่กับที่ อย่างน้อยวันละ 20 นาที และ 4) ว่ายน้ำ อย่างน้อย 20 นาที

1.2 ความหนักเบาของการออกกำลังกาย สามารถปฏิบัติได้ 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 : ใช้อัตราการเต้นของหัวใจ เป็นตัวกำหนดเป็นตัวกำหนดความหนักเบา โดยที่ผู้สูงอายุ จะต้องจับชีพจรก่อนออกกำลังกาย เพื่อดูอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก หรือขณะที่ไม่ได้ออกกำลังกายว่า เท่ากับกี่ครั้งต่อนาที ภายหลังจากเริ่มออกกำลังกายได้ ประมาณ 10 นาที ควรที่จะจับชีพจรอีกครั้งในขณะ ออกกำลังกาย และควรให้อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ขณะพักอีกประมาณ 20-30 ครั้ง/นาที ซึ่งจะนำมาใช้เป็นเกณฑ์ที่จะเพิ่มหรือลดความหนักของกิจกรรม และเพื่อให้การออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม มีการศึกษาในต่างประเทศ พบว่าความหนักของการออกกำลังกายโดยที่มีอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ประมาณ 20-30 ครั้ง/นาที จากขณะพักจะปลอดภัย ในกลุ่มโรคหัวใจ และไม่ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อน

วิธีที่ 2 : ใช้การพูดคุยเป็นตัวกำหนด ความหนักเบาของการออกกำลังกาย กล่าวคือ ในขณะที่ ออกกำลังกาย หากสามารถพูดคุยกับเพื่อนที่ร่วมออก กำลังกายได้ และมีการหายใจที่เร็วขึ้น แรงขึ้น และรู้สึก เหนื่อยนิดๆ แต่ไม่เป็นอุปสรรคต่อการพูดคุยระหว่างการ ออกกำลังกาย ถ้าปฏิบัติได้ตามนี้ถือว่าการออกกำลังกาย ที่ทำอยู่นั้น อยู่ในระดับที่เหมาะสม และพอดี

1.3 ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency) ควรปฏิบัติดังนี้ 1) เริ่มแรกควรออกกำลังกาย 3 - 5 วัน/สัปดาห์ 2) ควรจะมีเวลาให้ร่างกายได้พัก และ ได้ปรับตัวให้กับการออกกำลังกาย 3) ไม่ออกกำลังกาย หักโหมเกินไป

1.4 ระยะเวลา (Duration) ดังนี้ 1) ควรใช้ เวลาประมาณ 20 - 60 นาที แบบต่อเนื่องกัน หรือ เป็นช่วง ๆ ก็ได้ 2) ถ้าออกกำลังกายที่ใช้เวลาเป็นช่วง ๆ ควรใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที/ครั้ง และรวบรวม ให้ได้ 30 - 60 นาที 3) ควรเริ่มที่ 20 - 30 นาที และค่อยๆ เพิ่มทีละ 5 นาที 4) การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรใช้ พลังงานประมาณ 200 - 300 กิโลแคลอรี

ซึ่งสามารถสรุปหลักการออกกำลังกายใน ผู้สูงอายุ ดังนี้

1. เริ่มออกกำลังกายตามขีดความสามารถ ของตนเอง แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น จนถึงการออกกำลังกาย ที่ใช้กำลังระดับปานกลางที่ทำให้หายใจแรงขึ้น ส่วนระยะ เวลาควรค่อย ๆ เริ่มจากเวลาสั้น ๆ และสะสมขึ้นเป็น ระยะเวลา 30 นาทีต่อวัน หรืออาจจะแบ่งช่วงเวลาสั้น ๆ ช่วงละ 10 - 15 นาทีก็ได้

2. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ หรืออีกทางเลือกก็คือ ให้เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิต ประจำวันมากขึ้น เช่น ทำงานบ้าน เดินไปธุระ ทำสวน เป็นต้น โดยทำกิจกรรมเหล่านี้อย่างน้อยวันละ 30 นาที

3. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรให้ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ผู้ที่มีปัญหาการทรงตัว ให้พิจารณา การฝึกความแข็งแรงโดยเหยียดยืด กล้ามเนื้อก่อน แต่ถ้าทรงตัวดีแล้วพิจารณาเป็นการ ออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้ แต่ก็ควรฝึกความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อในท่ายืน ได้แก่ การเหยียดคอ เหยียด ข้อเท้า เหยียดหลัง เหยียดเข่า เตะเท้า ยกแขน เป็นต้น ส่วนในท่ายืน ได้แก่ การเหยียดน่อง เขย่งปลายเท้าสลับ ยืนบนส้น เขวี้ยงขาออกข้าง ย่อเข่างอและเหยียดสะโพก โยกลำตัว เป็นต้น โดยให้ทำซ้ำ ๆ ในท่าเดิมอย่างละ 10 ครั้ง ทั้งซ้ายและขวา

4. ควรทำทุกวันหรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อ สัปดาห์ รวมถึงให้ทำการเหยียดยืดกล้ามเนื้อก่อน และ หลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วย ได้แก่ เดิน วิ่งเร็วสักวันละครึ่งชั่วโมง การเดินรำ การว่ายน้ำ หรือ

ถีบจักรยานอยู่กับที่ เป็นต้น สิ่งที่ต้องระวังคือ ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็งหรือเบ่ง เช่น ยกน้ำหนัก หรือต้องออกแรงกระแทก โดยเฉพาะที่ข้อเข่า เช่น การนั่งยองๆ ขึ้นลงบันไดสูง กระโดด และไม่ควรรอกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อน อบอ้าว แดดจ้า ถ้ามีอาการไม่สบาย หรืออ่อนเพลีย ต้องงดออกกำลังกาย

2. รูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

2.1 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพปอดและหัวใจ : ควรทำต่อเนื่องกัน 30 - 40 นาที วิธีการออกกำลังกายแบบนี้มีอยู่หลายวิธี ซึ่งควรเลือกให้เหมาะสมในผู้สูงอายุแต่ละราย ดังนี้

2.1.1 การเดิน ควรเริ่มเดินช้าๆ หรือยืดกล้ามเนื้อก่อนเพื่ออบอุ่นร่างกาย แล้วเดินตามปกติทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัว จึงเริ่มเดินให้เร็วขึ้นจนรู้สึกเหนื่อย ชีพจรเต้นเร็ว แล้วจึงค่อยๆ เดินช้าลงเพื่อผ่อนคลายร่างกาย สำหรับการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน พบบงานวิจัยที่ได้ศึกษาถึงประสิทธิภาพของการเดินในระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมาว่า ผู้สูงอายุจะรับรู้ว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินว่ามีอุปสรรคน้อย สามารถออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้น ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายแบบเดินจะไม่มีมีการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย และผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุเลือกการออกกำลังกายแบบเดินใช้เวลาเดินประมาณ 30 - 60 นาที สัปดาห์ละ 3 - 4 วัน

2.1.2 การถีบจักรยาน ให้เริ่มถีบจักรยานช้าๆ แล้วเพิ่มความเร็ว และแรงขึ้นจนรู้สึกว่ชีพจรเต้นเร็ว แล้วค่อยๆ ถีบจักรยานช้าลงเพื่อผ่อนคลาย

2.1.3 การวิ่ง วิธีนี้อาจทำให้ผู้สูงอายุหกล้มได้ง่าย และเกิดแรงกระแทกที่อาจส่งผลเสียต่อข้อเข่าและข้อเท้าของผู้สูงอายุได้ แนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

ที่แข็งแรง และเคยวิ่งเป็นประจำเท่านั้น พบบงานวิจัยที่ได้ศึกษาถึงประสิทธิภาพของการวิ่งในระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมาว่า การวิ่งออกกำลังกายในตอนเช้าสัปดาห์ละอย่างน้อย 2 วันๆ ละไม่ต่ำกว่า 15 นาที จะช่วยให้ผู้สูงอายุนอนหลับได้ง่ายขึ้น และสามารถเพิ่มคุณภาพการนอนหลับให้ดีขึ้น

2.1.4 การว่ายน้ำ เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ดีไม่เกิดแรงกระแทก แต่ควรเริ่มว่ายน้ำช้า ๆ หรือยืดกล้ามเนื้อก่อนเพื่ออบอุ่นร่างกาย แล้วว่ายน้ำตามปกติให้ร่างกายตื่นตัวแล้วเริ่มว่ายน้ำให้เร็วขึ้นจนรู้สึกเหนื่อย ชีพจรเต้นเร็วแล้วจึงค่อยๆ ว่ายน้ำช้าลงเพื่อผ่อนคลายร่างกาย

2.1.5 การเต้นแอโรบิก ควรใช้ท่าเต้นที่เหมาะสม และปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ท่าเต้นควรเป็นแบบแรงกระแทกต่ำซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวในวงกว้าง มีการยกเข่าสูงโดยเท้าข้างใดข้างหนึ่งอยู่กับพื้นตลอดเวลา จะไม่มีการกระโดด การวิ่ง การเตะเท้าสูง พยายามลดแรงกระแทกโดยการย่อตัวลงยืดตัวขึ้น เขย่งปลายเท้าเวลาวิ่งและกระโดด นอกจากนี้ควรเลือกใช้รองเท้าที่เหมาะสม พื้นรองเท้ามีวัตถุกั้นกระแทกเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่ข้อเท้า พบบงานวิจัยที่ได้ศึกษาถึงประสิทธิภาพของการเต้นแอโรบิกในระยะเวลา 5 ปี ที่ผ่านมาว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกจะช่วยให้นอนหลับสบายขึ้น ลดอาการซึมเศร้า และไม่อ่อนง่วงนอนในช่วงเวลากลางวัน

2.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลาย : วิธีการออกกำลังกายแบบนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ เพิ่มความยืดหยุ่นคล่องตัวส่งผลต่อการเคลื่อนไหวช่วยในการทรงตัว เช่น

2.2.1 การบริหารร่างกายแบบยืดเหยียด เช่น การรำมวยจีน การเต้นลีลาศ สิ่งที่ต้องพึงระวัง คือต้องพยายามยืดกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ จนรู้สึกตึงโดยไม่รู้สึกเจ็บ เมื่อถึงจุดที่เริ่มจะเจ็บให้ยืด

กล้ามเนื้อค้างไว้ แล้วผ่อนคลายกลับสู่ท่าเดิม ซึ่งการออกกำลังกายด้วยวิธีดังกล่าว พบการศึกษาวัยถึงประสิทธิภาพของการบริหารร่างกายแบบยืดเหยียดในระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมาว่า การบริหารร่างกายแบบยืดเหยียดด้วยกิจกรรมลีลาศ ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยวิธีนี้จะมีชีพจรปกติ ถึงแม้ว่าน้ำหนัก ส่วนสูง และรอบเอว จะไม่มีการเปลี่ยนแปลง และยังแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น และการออกกำลังกายโดยการรำไทยก็สามารถเพิ่มความสามารถในการทรงตัวของผู้สูงอายุได้ ส่วนการบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า วันละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้งอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ก็พบว่าช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้ ส่วนการออกกำลังกายจากการฝึกท่าโยน ใช้เวลา 60 นาที ต่อวัน จำนวน 3 วัน/สัปดาห์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ พบว่าสมรรถภาพร่างของของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น สามารถยกเท้าขึ้นลง นั่งเก้าอี้และปลายเท้า และดัชนีมวลการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

2.2.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ : วิธีนี้จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

2.2.3 การใช้ท่าบริหารเน้นการเคลื่อนไหวของข้อต่อเป็นหลัก เช่น การบริหารคอด้วยท่าก้มเงย เอียงหมุนคอ การบริหารแขนโดยการเหยียดแขน กางและหุบแขน หมุนเข้าหรือหมุนออก การบริหารลำตัวด้วยการก้มเงย เอียงด้านข้างหมุนตัว สิ่งที่น่าระวัง คือ ในผู้สูงอายุบางรายที่มีปัญหาเกี่ยวกับการทรงตัว สายตาควรใช้ที่นั่ง ทำนอนมากกว่าทำยืน ท่าที่บริหารไม่ควรเร็วเกินไปและต้องไม่มีการออกแรงในการเหวี่ยงเพราะอาจเกิดการบาดเจ็บฉีกขาดของกล้ามเนื้อข้อต่อต่าง ๆ ได้ พบงานวิจัยที่ได้ศึกษาถึงประสิทธิภาพของการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน ที่ผ่านมามีการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน โดยออกกำลังกายติดต่อกันต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์

ระยะเวลา 30 นาที สามารถทำให้ค่าดัชนีมวลกายมวลไขมัน และเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลง

2.2.4 การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกายแบบนี้จะใช้ในผู้สูงอายุที่มีกล้ามเนื้ออ่อนแรง ซึ่งต้องอาศัยอุปกรณ์ช่วย เช่น เชือกหรือรอก สามารถที่จะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในบ้านมาช่วยผู้สูงอายุฟื้นฟูความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่อ่อนแรงได้ด้วยตนเอง การประดิษฐ์อุปกรณ์ควรปรับให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ถ้าผู้สูงอายุมีร่างกายสูงใหญ่และอ้วนมากอาจต้องใช้รอกและเชือกที่มีขนาดใหญ่ไว้รับน้ำหนักและช่วยผ่อนแรง ขณะออกกำลังกายพบงานวิจัยที่ศึกษาถึงประสิทธิภาพของการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ช่วยว่า การใช้ยางยืดเพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีโรคภาวะข้อเข่าเสื่อมออกกำลังกาย เมื่อออกกำลังกายโดยใช้ยางยืดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ จะสามารถบรรเทาอาการปวดของข้อเข่าและสามารถฟื้นฟูสมรรถภาพของข้อเข่าและกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น

2.3 การออกกำลังกายโดยการต้านแรง โดยใช้แรงต้านจากภายนอกมาต้านการเคลื่อนไหว เช่น การยกมือขึ้นต้านแรงกับแรงจากมือผู้อื่น วิธีนี้จะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ดีแต่ควรค่อยๆ ออกกำลังกายหักโหม และควรเริ่มต้นเพียงเล็กน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น ควรทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ซึ่งสิ่งที่พึงระวัง คือ การออกกำลังกายวิธีนี้อาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นจึงไม่เหมาะกับผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง ไม่ควรออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้นาน เพราะอาจทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่ดีส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อยลงเกิดอาการมึนงงและหมดสติได้

3. ข้อควรระวังในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ดังนี้ คือ

3.1 ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมากหรือกิจกรรมที่ไม่คุ้นเคย เช่น การออกกำลังกายด้วยท่าที่ใช้แรงในการยืดเหยียดแขนขา

มาก ๆ หรือการเต้นแอโรบิกที่ต้องออกแรงกระโดด หรือบิดตัวเอวเร็ว ๆ เพราะการออกกำลังกายเหล่านี้จะทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาด และหัวใจต้องทำงานหนักขึ้น

3.2 กรณีที่มีปัญหาสำหรับข้อเข่า ข้อเท้า หรือข้อสะโพก ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ลงน้ำหนักกับข้อเหล่านี้ เช่น การวิ่ง หรือเต้นแอโรบิก

3.3 ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงที่อากาศร้อนจัด เพราะร่างกายอาจสูญเสียเหงื่อมาก ทำให้อ่อนเพลีย และเป็นลมได้จากภาวะไม่สมดุลของน้ำ และอิเล็กโตรลัยท์ในร่างกาย

3.4 ควรเริ่มการออกกำลังกายทีละน้อย เช่น เริ่มที่ 20 ครั้ง/นาทีก แล้วค่อย ๆ เพิ่มตามเวลา อันเหมาะสม ไม่หักโหม หรือปฏิบัติตามผู้อื่น การคิดว่าเหงื่อยังไม่ออกแสดงว่าการออกกำลังกายยังไม่เพียงพอ หรือการไม่ปวดเมื่อย หรือน้ำหนักตัวไม่เปลี่ยนแปลง แสดงว่าออกกำลังกายยังไม่ได้ผล เป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง

3.5 ควรออกกำลังกายในช่วงที่มีเวลา โดยไม่จำเป็นจะต้องออกกำลังกายเช้าถึงจะดีที่สุด เพราะการออกกำลังกายที่ดีไม่จำเป็นว่าต้องออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็น

3.6 ควรฝึกปฏิบัติให้การออกกำลังกายนั้นเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน

3.7 ควรตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายที่เป็นไปได้ และสามารถที่จะปฏิบัติได้ เช่น ต้องการที่จะลดน้ำหนัก 2 กิโลกรัมใน 1 เดือน หรือออกกำลังกายอย่างน้อย 2 วัน/สัปดาห์ เป็นต้น

3.8 ควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ และวินิจฉัยภาวะที่เป็นอยู่อย่างละเอียด ก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย โดยเน้นตรวจระบบหัวใจ และหลอดเลือด เนื่องจากการออกกำลังกายอาจนำไปให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้

3.9 ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก อ่อนเพลียผิดปกติ หรือเกิดอาการอื่น ๆ

ที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ให้หยุดออกกำลังกายและพบแพทย์ทันที

กำเนิดโนราบิก

“มโนราห์” เป็นศิลปะการแสดงพื้นบ้านของภาคใต้ที่เก่าแก่ และสืบทอดกันมานาน วัตถุประสงค์ในการแสดงมโนราห์เพื่อความบันเทิง นิยมจัดในโอกาสพิเศษต่างๆ อาทิ การเฉลิมฉลองงานสำคัญทางประเพณี ทางภาคใต้ งานประเพณีประจำปีจังหวัด พิธีไหว้ครูของมโนราห์ หรือเกี่ยวข้องในพิธีกรรมคติทางความเชื่อ เป็นต้น มโนราห์จะประกอบไปด้วยการรำ การร้อง การทำท การเล่นเป็นเรื่อง มโนราห์จะมีเอกลักษณ์ของท่ารำที่แข็งแรง สอดคล้องกับจังหวะดนตรีที่สนุกสนาน เร้าใจ ตื่นเต้น มีคำร้องที่กระชับรวบรัด แต่ท่ารำจะแฝงไปด้วยความอ่อนช้อยทั้งงดงาม สำหรับการแต่งกายก็จะโดดเด่น ซึ่งเครื่องประดับจะมีสีสันสดใส พร้อมลวดลายที่สวยงาม มีความพลิ้วไหวของชายลูกปัดที่เกิดจากการรำรำทำให้เป็นที่ประทับใจแก่ผู้ชม

“โนราบิก” เป็นการประยุกต์ท่ารำของมโนราห์ให้มาเป็นแอโรบิก เหมาะที่จะเป็นการออกกำลังกายวิธีหนึ่งของผู้สูงอายุ เพราะเน้นการขยับร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เอ็น ข้อต่อที่ไม่ต้องใช้แรงกระแทกของร่างกาย มีการเคลื่อนไหวร่างกายได้ทุกส่วน ส่งผลดีต่อระบบการหายใจ และการไหลเวียนโลหิต ของวัยผู้สูงอายุ รัฐบาลได้มีนโยบายปฏิรูประบบสุขภาพเพื่อให้ประชาชนสุขภาพทำให้มีการณรงค์การออกกำลังกายมากขึ้นพื้นที่ภาคใต้จึงได้นำโนราบิกมาใช้ในการรณรงค์ออกกำลังกาย โดยเฉพาะจังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นจังหวัดที่โนราบิกได้เกิดขึ้นครั้งแรก และได้เผยแพร่การออกกำลังกายโนราบิกอย่างต่อเนื่องไปยังจังหวัดใกล้เคียงจนถึงปัจจุบัน

โนราบิกเป็นการเทียบเคียงท่ารำต่าง ๆ ของมโนราห์ เพื่อให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายของ

ผู้สูงอายุที่มีสภาพร่างกายเสื่อมโทรมตามวัย พื้นที่หลายแห่งได้นำมโนราห์ไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ ดังเช่น ชมรมผู้สูงอายุตำบลท้ายสำเภา จังหวัดนครศรีธรรมราช ชมชนบ้านเขน อำเภอมะนัง จังหวัดภูเก็ต และคณะแพทย์ศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา ผู้เขียนได้มีโอกาสพูดคุยกับ อาจารย์สุพัฒน์ นาคเสน อาจารย์ประจำวิทยาลัยนาฏศิลป์นครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2562 ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มนำศิลปะพื้นบ้านมโนราห์นำมารวมกับแอโรบิกโดยมีการจัดแข่งขันการรำมโนราห์และแอโรบิก รวมกัน ท่านได้เล่าว่า “จริง ๆ แล้วการรำมโนราห์เป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว ซึ่งจะช่วยสร้างความสมดุลและถ่วงน้ำหนักของร่างกายเหมาะกับผู้สูงอายุที่มีสภาพร่างกายเสื่อมโทรมลง ประมาณปี 2542 นพ.ยุทธนา ศิลปรัสมิ เป็นนายแพทย์ สสจ.นครศรีธรรมราช ได้เชิญเป็นคณะกรรมการ และกำหนดเกณฑ์การประกวดการแข่งขันทำรำมโนราห์และแอโรบิก โดยทำที่ใช้การประกวดจะกำหนดท่าหลักของทำรำมโนราห์ที่ต้องบรรจุในการรำประกวด 5 ท่า ตัวอย่างทำได้แก่ ท่าเขาคว้ย ท่าขึ้นนอน และท่าจะข้าว การนำทำรำมโนราห์ไปออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกท่า แล้วแต่ว่าจะนำท่ารำไหนไปใช้บริหารส่วนไหนของร่างกาย การรำแต่ละครั้งไม่ควรนานเกิน 40 นาที การรำมโนราห์จะมีการประยุกต์ทำรำมโนราห์ที่เป็นพื้นฐานของมโนราห์เดิมไปสู่ท่าใหม่แตกต่างออกไปบ้าง หากจะนำไปใช้กับผู้สูงอายุควรเลือกท่าง่าย ๆ”

นอกจากกลุ่มวัยผู้สูงอายุที่นำมโนราห์ไปออกกำลังกายแล้ว ยังมีกลุ่มวัยอื่นที่ได้ชื่นชอบการออกกำลังกายมโนราห์อีกด้วย เช่น กลุ่มนักเรียนประถมศึกษา แต่ก็ประยุกต์ทำมโนราห์เดิมไม่มากนัก เพียงแต่เพิ่มท่ามโนราห์ไป และใช้ชื่อออกกำลังกาย

เป็นมโนราห์ ซึ่งท่าทางและจังหวะดนตรีเร็วขึ้นจะเหมาะกับวัยเด็ก

การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยมโนราห์

การออกกำลังกายด้วยมโนราห์จะมีข้อจำกัดน้อยเหมาะสำหรับผู้สูงอายุซึ่งมีร่างกายเสื่อมโทรมตามวัย ฉะนั้นการประยุกต์ทำรำก็ต้องคำนึงถึงการบาดเจ็บของข้อต่อ กล้ามเนื้อ และเอ็น รวมไปถึงเรื่องแรงกระแทกด้วย หากจะนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มวัยรุ่นหรือวัยทำงานควรใช้ท่ามโนราห์เฉพาะช่วงอบอุ่นร่างกาย เพราะมโนราห์จะเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุมากกว่าวัยอื่น ๆ ที่ต้องการใช้แรงในการเคลื่อนไหวในระดับมากกว่า มโนราห์จึงเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ชื่นชอบของผู้สูงอายุในภาคใต้ เพราะนอกจากจะเป็นศิลปะพื้นบ้านแล้ว มโนราห์ยังใช้เสียงเพลงจากมโนราห์มาเป็นจังหวะเพื่อแสดงท่ารำในการออกกำลังกายที่สนุกสนาน เข้าใจ เหมาะสมกับวัฒนธรรมทางภาคใต้มากกว่าการออกกำลังกายในรูปแบบอื่น ๆ ดังเช่น ชมรมผู้สูงอายุตำบลท้ายสำเภา อำเภอพระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ได้นำมโนราห์ไปใช้เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของสมาชิก ดัดแปลงท่าครูของการรำมโนราห์จาก 12 ท่า มาเป็น 13 ท่า เพิ่มท่าหมุนตัวเพื่อเปลี่ยนท่าให้เข้าจังหวะ และเตรียมความพร้อมในการรำทำต่อไป ท่าต่าง ๆ เหล่านี้ที่ชมรมได้ประยุกต์มาได้รับความนิยมสนับสนุนทางด้านวิชาการจากโรงพยาบาลมหาสารคามนครศรีธรรมราช และเจ้าหน้าที่เวชศาสตร์ฟื้นฟูร่วมพิจารณาดัดแปลงท่ารำให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การรำมโนราห์โดยปกติเป็นการดัดร่างกาย มีการเคลื่อนไหวคล้าย ๆ โยคะ สามารถดัดแปลงให้เป็นท่าบริหารร่างกายได้ มีการพิจารณาดัดแปลงท่ารำให้เป็นท่าออกกำลังกาย มโนราห์ จำนวน 14 ท่า ดังรายละเอียดและภาพประกอบ

ท่าที่ 1 ท่าครุ: เป็นท่าเริ่มต้นของการรำโนราห์ ยังไม่มีการผสมแอโรบิก การรำทำนี้ผู้รำต้องยกมือพนมบริเวณหน้าอกโยกไปซ้ายและขวา 8 ครั้ง ขายกออกไปทางด้านหน้าสลับซ้ายขวาพร้อมย่อเข้า 8 ครั้ง

ประโยชน์: ส่วนกล้ามเนื้อ หน้าอก แขน และมือ การยกขา การย่อเข้า ได้ในส่วนกล้ามเนื้อของขาและน่องทั้งหมด การย่อเข้าเป็นจังหวะ ๆ และการก้าวขา ได้ประโยชน์ในส่วนสะโพก ลำตัว และท้อง



ท่าที่ 2 ท่าจีบ: ท่าจีบเป็นท่ารำพื้นฐานของมโนราห์ การรำทำนี้ผู้รำต้องยกมือขวาตั้งวง มือซ้ายจีบหน้า โยกมือขึ้นลง ขาเหมือนท่าที่ 1 สลับกัน 8 ครั้ง ทำนี้ยังไม่มีการผสมกับแอโรบิก

ประโยชน์: การเคลื่อนไหวของข้อมือ ข้อแขน นิ้วข้อศอก และไหล่ ในลักษณะ การออเข้าออกและหมุนในบางจังหวะ การเคลื่อนไหวของหน้า คอและส่วนลำตัว เป็นการบริหารซ้ำ ๆ ได้ประโยชน์ทั้งส่วนบนและส่วนล่างของร่างกาย



ท่าที่ 3 ท่าจีบข้าง: ท่าจีบข้างเป็นท่ารำที่ผู้รำต้องยกมือขวาตั้งวง มือซ้าย จีบข้างเหยียดไปด้านข้าง ทำนี้ได้นำแอโรบิกมาผสม โดยการเหยียดมือ ไปด้านข้างสุดแขนสลับกันซ้ายขวา และทำต่อเนื่อง ส่วนขาเหมือนท่าที่ 1 ทำสลับกัน 8 ครั้ง

ประโยชน์: เป็นการบริหารต่อเนื่องจากท่าที่ 2



ท่าที่ 4 ท่าผัดหน้า: ผู้รำต้องยกมือขวาจีบ มือซ้ายหงายมือไขว้กันบริเวณหน้า นำแอโรบิกมาผสมโดยการเคลื่อนไหวข้อมือ และแขนต่อเนื่อง ส่วนขาเหมือนท่าที่ 1 ทำสลับกัน 8 ครั้ง

ประโยชน์: ใช้การเคลื่อนไหวข้อมือและนิ้วเป็นหลัก สลับการเคลื่อนไหวของ มือและแขน จึงได้ประโยชน์ในส่วนของแขนและมือและเป็นการบริหารข้อ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ



ท่าที่ 5 ท่าผัดหน้า: ท่านี้อำนาจต้องยกมือขวาจับ มือซ้ายตั้งวงเหยียดไปด้านข้าง สลับกับการรำจับและตั้งวง ท่านี้นำเอาโรบิกมาผสมโดยการเคลื่อนไหว มือและแขนพร้อม ๆ กับศีรษะ โยกไปตามจังหวะต่อเนื่อง ส่วนขาแยกเหมือน ท่าที่ 1 ทำสลับกัน 8 ครั้ง

ประโยชน์: ได้ประโยชน์ของกล้ามเนื้อส่วนหลัง ลำตัว และด้านข้างของลำตัว ส่วนกายตั้งแต่สะเอวลงมา และแขนทั้งสองข้าง



ท่าที่ 6 ท่าจับพวงและท่าขึ้นนอน: ท่านี้อำนาจต้องยกขาขวาและงอเข้าไปด้านข้าง มือขวาจับที่สะดือ มือซ้ายตั้งวงด้านข้าง ทำสลับกัน 8 ครั้ง เริ่มเคลื่อนไหว ในจังหวะที่เร็วขึ้นและต่อเนื่อง

ประโยชน์: ได้ประโยชน์เหมือนท่าที่ 5



ท่าที่ 7 ท่าสามอย่าง: ท่านี้อำนาจต้องยืนขาขวาไปด้านหน้า มือขวาจับหาง เหยียดไปด้านหน้า มือซ้ายตั้งวงด้านข้าง เอียงตัวไปด้านที่ยึดขา ทำสลับกัน 8 ครั้ง นำเอาโรบิกมาผสมโดยใช้ความสัมพันธ์ระหว่างมือ และเท้าทั้งสองข้าง

ประโยชน์: การเคลื่อนไหวจะเร็วขึ้น กล้ามเนื้อทุกส่วนมีการเคลื่อนไหว มากน้อยจะสัมพันธ์กับความแรงของการออกมือและเท้า



ท่าที่ 8 ท่าเพลงโหนด: ท่านี้อำนาจต้องยกมือขวาจับ มือซ้ายตั้งวง ขาซ้ายก้าวไป ข้างหน้า ขาขวาไขว้ไปด้านหลัง โยกลำตัวและมือ ทำสลับกัน 8 ครั้ง นำเอาโรบิก มาผสม โดยให้เคลื่อนไหวไปหน้า คอ ให้สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของมือ และแขน การย่อแล้วโยกลำตัวกับสะโพก

ประโยชน์: ได้ประโยชน์กับกล้ามเนื้อทุกส่วนตั้งแต่สะเอวขึ้นไปถึงศีรษะ



ท่าที่ 9 ท่าคอนเหิน: ท่านี่ผู้รำต้องยกมือขวาจับ ส่วนมือซ้ายตั้งวงบนศีรษะ ขาซ้ายก้าวไปข้างหน้าเล็กน้อย ย่อเข่าลง ขาก้าวขยับขึ้นลง 3 ก้าว ทำสลับกัน 8 ครั้ง เป็นการผสมกับแอโรบิกในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน

ประโยชน์: ท่านี่ได้ทั้งความเพลิดเพลิน และฝึกสมาธิ



ท่าที่ 10 ท่าถีบพนก: ผู้รำยกมือขวาจับหงายมาด้านหน้า มือซ้ายตั้งวงด้านข้าง ขาขวา ยกมาด้านหน้างอเข่า ยืนขาและสะบัดตรงก้าว ทำสลับกัน 8 ครั้ง ผสมกับแอโรบิกโดยการเคลื่อนไหวแขน มือ และเท้าที่สัมพันธ์กันในลักษณะการเกร็งกล้ามเนื้อ และสะบัดแรง ๆ ตามความถนัดของแต่ละคน

ประโยชน์: เป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วน และฝึกสมาธิ



ท่าที่ 11 ท่าพรหมลีหน้า: ผู้รำต้องพนมมือทั้งสองข้างที่หน้าอก ก้าวขาเป็นรูปสี่เหลี่ยมเหมือนพรหมลีหน้า ทำสลับกัน 8 ครั้ง ก้าวไปตามจังหวะผสมกับแอโรบิก โดยเน้นการเคลื่อนไหวส่วนล่างที่สัมพันธ์กับการทรงตัว

ประโยชน์: การหมุนตัวต้องมีสมาธิในการเคลื่อนไหว เพราะจะทำให้ผิดได้ง่าย ซึ่งอาจจะอาจล้มได้ และยังสามารฝึกการทรงตัวให้ดีขึ้นด้วย



ท่าที่ 12 ท่านาด: ผู้รำต้องยกมือขวารำไปข้างหน้า มือซ้ายจับไปด้านหลัง ขาสลับกันหน้าหลัง เดินก้าวไปหน้าหลัง 2 ก้าว ทำสลับกัน 8 ครั้ง เป็นท่าที่ไม่ได้ผสมกับแอโรบิก มีการเคลื่อนไหวที่ช้าลงเพื่อเตรียมการจบ

ประโยชน์: เน้นการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันระหว่างมือ เท้า และลำตัว เดินหน้า ถอยหลังสลับกัน เพื่อให้กล้ามเนื้อทุกส่วนมีการเคลื่อนไหว



ท่าที่ 13 ท่าพิเศษและท่าสมาธิ: ผู้ร้ายกมือขวาและซ้ายจับด้านหน้า สลัดมือไปทั้งสองข้างสลัด ย่อเข้าเล็กน้อย ทำสลัดกัน 8 ครั้ง แล้วมาจับบนบริเวณใบหน้า คลี่มือพนม ยืนนิ่งเป็นท่าจบ เป็นท่าหลักท่าหนึ่งของมโนราห์ ท่านี้ไม่ผสมกับแอโรบิก

ประโยชน์: เคลื่อนไหวมือและแขนช้า ๆ หายใจเข้าออกลึก ๆ ตามจังหวะ ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ



ท่าที่ 14 ท่าสอดสร้อยใช้คั่นระหว่างท่าเพื่อให้การรำต่อเนื่อง: ผู้รำต้องยกมือขวาตั้งวงไปด้านหน้า มือซ้ายจับด้านบน ขาไขว้กันหมุนตัวช้า ๆ ท่านี้เป็นท่ามโนราห์พื้นฐาน

ประโยชน์: ขณะหมุนเพิ่มการทรงตัวที่ดีขึ้น สร้างภาวะสมดุลของร่างกาย



แม้โนราบิกจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างสุขภาพให้ผู้สูงอายุได้ แต่มีข้อควรคำนึงถึงอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นจากความไม่สมดุลของสภาพร่างกายของผู้สูงอายุกับท่ารำบางท่าได้ ดังนั้นจึงควรระมัดระวังในการใช้โนราบิกกับการออกกำลังกายในท่าหมุนตัว (ท่าสร้อย) เพราะผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งเสื่อมสภาพร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูกลดลง ก่อนเริ่มออกกำลังกายก็ควรอบอุ่นร่างกายด้วยการบริหารร่างกาย ตั้งแต่การหมุนคอ ไหล่ เอว ขา และข้อเท้า เพื่อเตรียมความพร้อมก่อน 4 - 5 นาที บางท่าต้องใช้สมาธิในการจำและเคลื่อนตัว หากไม่มีสมาธิก็อาจจะทำให้ล้มได้ สำหรับผู้ที่การทรงตัวไม่ดี ยืนขาข้างเดียวไม่ได้ หรือออกแรง ไม่ได้ ก็ค่อย ๆ ทำ และค่อยเป็นค่อย ๆ ไป สักระยะหนึ่งก็สามารถทำได้ อีกประการที่ควรคำนึงถึง คือ โนราบิกเป็นศิลปะที่ผสมผสานมโนราห์กับแอโรบิก ผู้ที่จะนำนวัตกรรมนี้ไปใช้จะต้องมีพื้นฐานของ

การรำมโนราห์มาก่อน หากนำศิลปะนี้ไปใช้โดยไม่เข้าใจหรือปฏิบัติได้อย่างถูกต้องอาจเกิดผลกระทบต่อกระบาดเจ็บในบางส่วนของร่างกายได้ดังที่กล่าวไปแล้วข้างต้น

ผลลัพธ์ของโนราบิกกับสุขภาพ

ดังเนื้อหาข้างต้นว่าโนราบิกช่วยสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ การสรุปผลจากงานวิจัยจึงเป็นข้อมูลที่ช่วยสนับสนุนแนวคิดนี้ได้ชัดเจนขึ้น จากการทบทวนเอกสารยังไม่พบรายงานการวิจัยอย่างชัดเจนเกี่ยวกับผลลัพธ์ของโนราบิกกับสุขภาพของผู้สูงอายุ มีเพียงรายงานโครงการที่มีการศึกษาถึงประสิทธิผลของการออกกำลังกายแบบโนราบิก เช่น โครงการเครือข่ายออกกำลังกายท่ามโนราห์ประยุกต์จากห้องเ็นสู่การยอมรับของชมรมผู้สูงอายุท้ายลำภา อำเภพระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยได้รับงบประมาณ

สนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายแบบโนราบิกส่วนใหญ่รายงานตนเองว่าหลังการออกกำลังกายด้วยโนราบิกแล้วสุขภาพของตนเองเปลี่ยนแปลงทางดีขึ้น โดยทำให้อาการที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหาร เช่น อาการท้องผูก ถ่ายไม่ออก ท้องอืด จะมีอาการดีขึ้น ด้านอารมณ์ที่หงุดหงิดน้อยลง นอนหลับดีขึ้น เบื่ออาหาร

น้อยลง ระบบกล้ามเนื้อและข้อ เช่น อาการปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อดีขึ้น ดังตาราง

นอกจากจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น การออกกำลังกายแบบโนราบิก ยังส่งผลให้สมรรถนะทางกายของผู้สูงอายุดีขึ้นอีกด้วย ดังตัวอย่างจากผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบโนราบิก

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบผลการออกกำลังกายแบบโนราบิกก่อน และหลังออกกำลังกาย

กลุ่มอาการ	ก่อนออกกำลังกาย	หลังออกกำลังกาย (ร้อยละ)		
		คงเดิม	ดีขึ้น	เลวลง
1. ท้องผูก อาหารไม่ย่อย ท้องอืด	ไม่มี	10	90	0
	มีบ้าง	4.2	95.8	0
	มีมาก	5.1	94.9	0
2. หงุดหงิด โกรธง่าย นอนไม่หลับ	ไม่มี	0	100	0
	มีบ้าง	11.1	88.9	0
	มีมาก	0	100	0
3. เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ	ไม่มี	0	100	0
	มีบ้าง	10.3	89.7	0
	มีมาก	16.7	83.3	0
4. ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ	ไม่มี	0	100	0
	มีบ้าง	10.3	89.7	0
	มีมาก	10.9	89.1	0
5. เหน็บชา ปวดเมื่อย	ไม่มี	0	100	0
	มีบ้าง	15.0	85.0	0
	มีมาก	16.0	84.0	0

ผู้สูงอายุ	อาการก่อนออกกำลังกาย	อาการหลังออกกำลังกาย
คนที่ 1	ปวดด้านหลัง ตั้งแต่เท้าถึงคอ วิ่งเวียนศีรษะเป็นประจำ การเดินต้องถือไม้เท้า และเดินได้เพียง ครั้งละ 5 - 6 เมตร รักษาที่สถานพยาบาลต่าง ๆ มา ประมาณ 7 ปี แพทย์บอกว่า เป็นโรคของคนชรา รักษาไม่หาย	ระยะเริ่มแรกมีกลุ่มมาออกกำลังกายใกล้บ้าน ก็มานั่งดูอยู่ประมาณ 2 สัปดาห์ แล้วค่อย ๆ ทำไปที่ละเล็กทีละน้อย แล้วอาการเริ่มดีขึ้น ประมาณ 1 เดือนเศษ อาการต่าง ๆ หายเป็นปกติสามารถเดินได้ครั้งละหลาย ๆ กิโลเมตร โดยไม่ต้องใช้ไม้เท้า และไม่ต้องพบแพทย์
คนที่ 2	ปวดเข่าทั้งสองข้างปวดร้าวถึงสะเอว เป็นมาประมาณ 10 ปี รักษาที่สถานพยาบาล ทั้งของรัฐและเอกชนรวมทั้งทำกายภาพบำบัด ที่ รพ.มหาราช เมื่อรับประทานยาดีขึ้นแล้ว กลับเป็นซ้ำ	ระยะเริ่มแรก ค่อย ๆ ทำตามคนอื่นที่ละน้อย ๆ เนื่องจากปวดยืนไม่ค่อยได้ ทำไประยะหนึ่ง อาการดีขึ้น จึงดำเนินการต่อ
คนที่ 3	ปวดเข่าทั้งสองข้าง เป็นมาประมาณ 10 ปี รักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน และทำงานไม่สะดวก ต้องกินยาแก้ปวดทุกวัน	เมื่อเข้าร่วมโครงการยังทำได้ไม่ดึก และเมื่อผ่านไปได้ประมาณ 2 เดือน อาการเริ่มดีขึ้นเรื่อย ๆ จนบางครั้งทำงานได้
คนที่ 4	ปวดเข่าและกล้ามเนื้อใต้เข่าแล้วลุกไม่ไหว เป็นมาประมาณ 5 ปี รับการรักษาที่ รพ. มาตลอด	หลังออกกำลังกายประมาณ 2 เดือน อาการดีขึ้นมาก ไม่ต้องกินยา และทำงานได้ปกติ

สรุปและข้อเสนอแนะ

โนราบิกเป็นการออกกำลังกายที่ประยุกต์มาจากท่ารำโนราห์ โดยการนำท่าหลักของมโนราห์มาประยุกต์เป็นท่าออกกำลังกาย ประโยชน์จากการออกกำลังกาย โนราบิกจะสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อ การทรงตัวของร่างกายและความอ่อนตัวให้ร่างกายดีขึ้น แต่ก็มีข้อควรระวัง คือบางท่าของโนราบิกต้องใช้ความจำ และต้องมีสมาธิในการรำ หากไม่ระมัดระวังอาจจะทำให้เสียการทรงตัว และหกล้มได้ โนราบิกจึงเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ

ผู้สูงอายุ เพราะไม่ต้องใช้แรงในการออกกำลังกายมาก ยังสามารถลดอาการที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหาร ระบบกล้ามเนื้อและข้อด้วย อีกทั้งยังทำให้การนอนหลับของผู้สูงอายุดีขึ้นเช่นกัน ฉะนั้นจึงควรมีการศึกษาถึงประสิทธิภาพการออกกำลังกายโนราบิก อย่างจริงจัง เพื่อสามารถที่จะนำไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มวัยต่าง ๆ ได้เหมาะสมขึ้น รวมทั้งผู้ที่หำโนราบิกไปใช้ ควรต้องมีความรู้และพื้นฐานหรือฝึกพื้นฐานของการรำโนราห์เป็นมาก่อน

บรรณานุกรม

- บรรลุ ศิริพานิช. (2559). **สถานการณ์ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2558**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- คณะอนุกรรมการส่งเสริมวัดกรรมการแพทย์และสาธารณสุขในคณะกรรมการสาธารณสุข. (2558). **รายงานผลการศึกษาคัดที่ 1 เรื่อง แนวทางการส่งเสริมวัดกรรมการออกกำลังกายและการสร้างเสริมสมรรถภาพผู้สูงอายุ**. (อัคราณา)
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). **คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). **คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- อุษณีย์ แป้นถึง. (2560). **ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุตำบลบางพลีน้อย อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ**. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- ธชา รุจเจริญ. (2560). **ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย**. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยธนบุรี. 11(24), 56-64
- ขวัญฤทัย เสมพูน. (2561). **ความสัมพันธ์ระหว่างการวิ่งออกกำลังกายตอนเช้าและปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อการนอนหลับของผู้สูงอายุ**. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยสวนสุนันทา. กรุงเทพมหานคร.
- ปัทมาวดี สิงหาจุ. (2560). **การออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ**. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (สทมส.). 21(2), 99-108.
- มณีพรรณ เหล่าโพธิ์ศรี และคณะ. (2556). **ผลของการรำไทยต่อการทรงตัวในผู้สูงอายุชาวไทย**. จุฬาลงกรณ์เวชสาร. 57(3), 347 - 357.
- ดารชา เทพสุริยานนท์ และคณะ. (2560). **คุณภาพชีวิตของการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดต้นในผู้สูงอายุบ้านทรายมูล จังหวัดยโสธร**. วารสารหมอยาไทยวิจัย. 3(2), 3-5.
- ลดาวลย์ ชุตติมากุล. (2561). **ผลของรูปแบบการออกกำลังกายด้วยท่าฝึกโซนเบื้องต้นที่มีต่อสมรรถภาพในการปฏิบัติกิจกรรมการทรงตัวและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิทยาศาสตรการกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- เกศินี แซ่เลา. (2554). **ผลของการออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขนและการเดินที่มีผลต่อสุขสมรรถนะของผู้สูงอายุหญิง**. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- มนทกานต์ ยอดราช. (2556). **ผลของโปรแกรมการให้ข้อมูลเตรียมความพร้อมร่วมกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายของผู้สูงอายุหลังผ่าตัดข้อเข่าเทียม**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- สุวิรงค์ พงศ์ไพบูลย์ และคณะ. (2550). **“ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นเมืองภาคใต้” ในลักษณะไทย เล่ม 3 ศิลปะการแสดง**. กรุงเทพฯ: ธนาคารกรุงเทพ.

- พิทยา บุณยรัตน์. (2540). **รายงานการวิจัยตำนานโนรา : ความสัมพันธ์ทางสังคมและวัฒนธรรมบริเวณลุ่มทะเลสาบสงขลา**. สงขลา : สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- วัฒนธรรมวิถีได้กับการสร้างเสริมสุขภาพ. (2549). **เอกสารประกอบการประชุมงานสุขภาพภาคใต้ 49 วาระสร้างสุขของคนใต้** ระหว่างวันที่ 30 มิถุนายน - 2 กรกฎาคม 2549. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. หน้า 3-4.
- สุมลรัตน์ ขนอม. (2549). **รายงานฉบับสมบูรณ์ "โครงการเครือข่ายออกกำลังกายท่ามโนราห์ประยุกต์ จากห้องถึงสู่การยอมรับ"**. ชมรมผู้สูงอายุท้ายสำเภ. นครศรีธรรมราช.
- สุวิมล มณีโชติ และคณะ. (2557). **การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบ "ศิลปะตรึง"**. การประชุมใหญ่และนำเสนอผลงานวิชาการระดับชาติ เรื่อง สหวิทยาการ : ความหลากหลายทางวัฒนธรรมสู่ประชาคมอาเซียน ระหว่างวันที่ 17-18 กรกฎาคม 2557. หน้า 2300-2315.
- อมรรวณ ฤทธิเรือง. (2558). **ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบโนราห์ประยุกต์ต่อระดับไกลโคไซด์เลฮิโมโกลบินในผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2**. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- สุมลรัตน์ ขนอม, (บรรณาธิการ). (2550). **ผลการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุตำบลท้ายสำเภา อำเภอพระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช**. ม.ป.ท.
- อริสรา สุขวำณี (2555). **การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ**. วารสารศรีนครินทร์ทวารวโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์). 4(8), 216 - 223.
- Giam,C.K., & Teh,K.C.(1988). **Sport medicine,exercise and fitness**. Singapore: PG Publishing.