



นวัตกรรม อสม. ดีเด่น

สาขาส่งเสริมสุขภาพ

ชื่อนวัตกรรม : ยางรัดแกง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางกิติการ์ แก้วลาว

ประเภทนวัตกรรม : นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (product innovation)

จังหวัด : ลำปาง

อสม. ดีเด่นระดับ : เขตสุขภาพที่ 1

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

ปัจจุบัน สัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี ซึ่งผู้สูงอายุมีแนวโน้มเกิดความถดถอยของสมรรถภาพทางกายเร็วกว่าในวัยอื่น ทั้งนี้เนื่องมาจากร่างกายเกิดกระบวนการเสื่อมมากขึ้น ซึ่งไม่ใช่การเกิดโรคแต่เป็นกระบวนการชรา (Aging process) ที่เกิดขึ้นตามปกติในผู้สูงอายุ โดยจะมีการเสื่อมอย่างค่อยเป็นค่อยไป และเกิดกับทุกระบบในร่างกาย รวมถึงการสูญเสียการทรงตัว และความคล่องตัวทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาทางด้านสุขภาพมากขึ้น ส่งผลให้เกิดผลกระทบในด้านต่าง ๆ ตามมา ซึ่งปัญหาหลักที่พบได้บ่อยเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและเสียชีวิต ได้แก่ปัญหาทางด้านทรงตัวที่นำไปสู่การหกล้ม (Falling) โดยพบอุบัติการณ์สูงขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งผลกระทบของการหกล้มนอกจากจะทำให้เกิดการเจ็บป่วย เกิดภาวะกระดูกหักยังก่อให้เกิดภาวะทุพพลภาพ และอันตรายต่อชีวิตได้ สาเหตุที่เกิดขึ้นเป็นผลรวมของปัญหาสุขภาพ สภาพแวดล้อม ที่ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมักมีการเสื่อมสภาพของร่างกาย และมีภาวะบกพร่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งการควบคุมความมั่นคงในการทรงตัว (Balance) รวมไปถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะส่งผลให้ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันลดลง

ยางยืด เป็นหนึ่งในแนวคิดที่ถูกนำมาประยุกต์ดัดแปลงใช้เป็นอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่มีราคาถูกและสามารถพกพาได้สะดวก สามารถนำติดตัวไปใช้ในสถานที่ต่าง ๆ ได้การออกกำลังกายด้วยยางยืดเป็นการออกกำลังกายแบบมีแรงต้านที่เสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อตามคุณสมบัติพิเศษของยางยืดคือมีแรงดึงกลับภายหลังจากการถูกดึงให้ยืดออก ซึ่งเป็นการกระตุ้นระบบประสาทส่วนที่รับรู้ความรู้สึกของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (Proprioception) ให้มีปฏิกิริยาการรับรู้ และตอบสนองต่อแรงดึงของยางที่กำลังถูกยืด ซึ่งเป็นผลดีต่อการพัฒนา และบำบัดรักษาระบบการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรงและทำงานดีขึ้น ชะลอความเสื่อม ของระบบประสาท กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ การออกกำลังกายด้วยยางยืดจะช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น ลดความตึงตัว เพิ่มความแข็งแรงและความทนทาน ทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น

นวัตกรรม “ยางรัดแกง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม”

อสม. ดีเด่น สาขาส่งเสริมสุขภาพ

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม (ต่อ)

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หมู่ที่ 3 บ้านต้อ จึงมีแนวความคิดการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุ มีความรอบรู้ต่อการปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย อันจะส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ผ่านนวัตกรรม “ยางรัดแกง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม” เพื่อมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ด้วยอุปกรณ์ออกกำลังที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายเพิ่มขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
2. ประยุกต์ดัดแปลงเพื่อใช้เป็นอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย
3. เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ค้นข้อมูลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในเวทีประชุมหมู่บ้าน
2. เชิญชวนเข้าร่วมนวัตกรรม และสอบถามความสมัครใจของผู้สูงอายุในหมู่ที่ 3 บ้านต้อ ตำบลน้ำโจ้
3. จัดกิจกรรมสอนท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ป้องกันการ พลัดตกหกล้ม
 - 3.1 ยกน้ำหนัก : ยืนตรงแขนทั้งสองข้างหงายขึ้นแนบลำตัว แล้วจับอุปกรณ์ขึ้นลง จำนวน 3 รอบ รอบละ 12 ครั้ง จะได้กล้ามเนื้อระหว่างข้อศอกและหัวไหล่
 - 3.2 สูดยาง : ยืนตรงมือทั้งสองข้างคว่ำมือลง จับอุปกรณ์แขนทั้งสองข้างแนบลำตัว แล้วยกอุปกรณ์ขึ้นลง จำนวน 3 รอบ รอบละ 12 ครั้ง จะได้กล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหน้า
 - 3.3 หลังชิด : ยืนหันหลังแล้วหงายมือจับอุปกรณ์ มือชิดกัน มือทั้งสองข้างชิดหู และยกอุปกรณ์ขึ้นลง จำนวน 3 รอบ รอบละ 12 ครั้ง จะได้กล้ามเนื้อ บริเวณหลังแขน
 - 3.4 หลังกว้าง : ยืนหันหลังเหมือนท่าที่ 3 จับอุปกรณ์ให้กว้างมากขึ้น ไม่ต้องให้มือชิดแนบหู จำนวน 3 รอบ รอบละ 12 ครั้ง จะได้กล้ามเนื้อรูปสามเหลี่ยมบริเวณไหล่
 - 3.5 กางปีก : ยืนตรงจับอุปกรณ์ แขนแนบลำตัว กางแขนขึ้นเสมอหัวไหล่ แล้วเอาแขนลงข้างแนบลำตัว ทำ 3 รอบ รอบละ 12 ครั้ง จะได้กล้ามเนื้อรูปสามเหลี่ยมบริเวณไหล่
 - 3.6 พายเรือ : ยืนตรง มือจับอุปกรณ์ แขนแนบลำตัว ยกแขนทีละข้างซ้าย-ขวา สลับไปมา ทำ 3 รอบ รอบละ 12 ครั้ง จะได้กล้ามเนื้อระหว่างข้อศอกและหัวไหล่
 - 3.7 ท่าพันดาบ : ยืนตรงมือข้างขวาจับอุปกรณ์ ยึดแขนไปด้านซ้าย และเอียงตัวเล็กน้อยทำสลับกันซ้าย-ขวา ทำ 3 รอบ รอบละ 12 ครั้ง จะได้กล้ามเนื้อหน้าอก

นวัตกรรม “ยางรัดแกง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม”

อสม. ดีเด่น สาขาส่งเสริมสุขภาพ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

4. นวัตกรรม “ยางรัดแกง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม” สำหรับออกกำลังกาย พัฒนาร่วมกับ นักศึกษามหาวิทยาลัยพะเยา
 - 4.1 ใช้ท่อ PVC ตัดให้ได้ขนาด แล้วนำมาใส่ที่ปลายของยางรัดแกงที่ดักแล้วทั้ง 2 ข้าง
 - 4.2 นำมาเป็นอุปกรณ์การออกกำลังกายร่วมกับการทำท่าออกกำลังกาย 7 ท่า
5. ประเมินประสิทธิภาพ และความพึงพอใจของผู้ใช้นวัตกรรม

ผลการดำเนินงาน

1. ผู้สูงอายุในชุมชนได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ด้วยอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุมีเพิ่มมากขึ้น

หัวข้อประเมิน	ผลลัพธ์	
	ก่อน	หลัง
๑. ความเหมาะสมของขนาด รูปร่าง ของยางยืดที่นำไปใช้	๖๐.๗๕	๑๐๐.๐๐
๒. ความเหมาะสมของท่าทางในการออกกำลังกาย	๙๐.๐๐	๙๕.๕๐
๓. ความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายด้วยยางยืด	๘๙.๘๐	๙๒.๕๐
๔. นวัตกรรมนี้สามารถนำไปใช้ได้ง่าย	๘๘.๕๐	๙๘.๕๐
๕. นวัตกรรมนี้สะดวกในการพกพาไปใช้	๑๐๐.๐๐	๑๐๐.๐๐
๖. ความพึงพอใจโดยรวมที่มีต่อนวัตกรรม “ยางยืดออกกำลังกาย”	๘๒.๗๘	๑๐๐.๐๐

โอกาสในการพัฒนา

จากการจัดกิจกรรมผ่านนวัตกรรม ยางรัดแกง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในพื้นที่ หมู่ 3 บ้านต้อ ตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง จึงได้ต่อยอดนำกิจกรรมกระบวนการไปปรับใช้ในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลน้ำโจ้ เพื่อขยายต่อไปยังหมู่บ้านอื่น ๆ ในตำบลน้ำโจ้ เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับช่วงวัย โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ แก่นนำผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้านมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เดือนละ 1 ครั้ง ซึ่งได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่นตำบลน้ำโจ้

นวัตกรรม “ยางรัดแกง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม”

อสม. ตีเด่น สาขาส่งเสริมสุขภาพ

ภาคผนวก

