

| | | |
|---------------------------------|--|---------------|
| ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ | วิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในตำบลเหมืองจี้ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน | |
| ชื่อผู้เขียน | นางสาวธันยพร สุรินทร์คำ | |
| วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต | สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา | |
| คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ | อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู | ประธานกรรมการ |
| | รองศาสตราจารย์ยุพา สุภากุล | กรรมการ |
| | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ อารีย์ | กรรมการ |

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในตำบลเหมืองจี้ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน โดยทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงจำนวน 200 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การนำมาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เลือกประเภทอาหาร ร้อยละ 87.5 รับประทานอาหารจำนวน 3 มื้อทุกวัน ร้อยละ 98.5 มีอาการเบื่ออาหารบางครั้ง ร้อยละ 74.0 และมีจำนวนน้อยที่ลำบากในการบดเคี้ยวอาหาร มีการดื่มน้ำตั้งแต่ 4 แก้วขึ้นไปต่อวัน ร้อยละ 99.5 และน้ำดื่มส่วนใหญ่ได้จากน้ำประปา รสอาหารส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุชอบรสจืดคิดเป็น ร้อยละ 53.0 สำหรับการซื้ออาหารผู้สูงอายุไปซื้อที่ตลาดและนำกลับมาปรุงเอง ส่วนใหญ่จะปรุงโดยวิธีการต้มและแกงเมือง ในแต่ละวันส่วนใหญ่จะรับประทานข้าวเหนียวเป็นประจำ คิดเป็น ร้อยละ 67.5 ผู้สูงอายุมีการดื่มนมสดเป็นประจำ เนื้อสัตว์ที่รับประทานเป็นประจำทุกวัน จะรับประทานเนื้อหมู ไก่เป็ด, ไข่ไก่ และเนื้อปลา ผักพื้นเมืองที่รับประทานเป็นประจำคือ แตงกวา ผักแคบ(ตำลึง) บะพิกแก้ว(พริกทอง) ผักกระถิน ผลไม้ที่รับประทานเป็นประจำทุกวัน คือ กล้วยน้ำว่า ลำไย น้อยหน่า กล้วยไข่ มะละกอ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะรับประทานขนมหวานต่าง ๆ ซึ่งเป็นขนมไทย น้ำผึ้งและอาหารประเภทใส่กะทิจะรับประทานประมาณเดือนละ 1 ครั้ง ร้อยละ 34.5 – 66.0 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่ม เกลือแร่ น้ำอัดลม ชา กาแฟ และสุรา ร้อยละ 64.0 – 85.0 แต่จะดื่มน้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร นมถั่วเหลืองและโอวัลติน, ไมโล ร้อยละ 62.0 – 69.5

ความเชื่อในการรับประทานอาหาร ประเภทข้าว นม เนื้อสัตว์ เชื่อว่าทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และทำให้ได้รับพลังงาน ประเภทผักพื้นบ้าน ผลไม้ต่างๆ เชื่อว่า มีวิตามิน ช่วยทำให้ผิวพรรณดี และยังช่วยในการขับถ่ายสะดวก เนื่องจากมีกากใยอาหาร ประเภทขนมหวาน ขนมปัง น้ำตาล น้ำผึ้ง เชื่อว่ารับประทานแล้วทำให้เป็นโรคเบาหวานร้อยละ 31.5 ประเภทอาหารทอดและอาหารผัดต่างๆ เชื่อว่าทำให้ร่างกายคนเราอ้วน ร้อยละ 59.5 ประเภทเครื่องดื่มเชื่อว่าบางประเภทมีประโยชน์และ มีความจำเป็นต่อร่างกาย ร้อยละ 30.0 แต่บางประเภทไม่มีประโยชน์ และไม่มีความจำเป็นต่อร่างกายเลย ร้อยละ 28.0 ส่วนน้ำดื่มเชื่อว่าทำให้ผิวพรรณดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย ร้อยละ 49.0 ประเภทอาหารแสดงเชื่อว่ารับประทานแล้วไม่เกิดประโยชน์ และยังทำให้รู้สึกว่าการแล้วไม่คอยสบาย ร้อยละ 36.5 และ 32.0 ตามลำดับ เพราะเป็นอาหารที่ร่างกายไม่ต้องการและยังอาจทำให้โรคบางอย่างอาจกำเริบได้

ด้านสุขภาพและการทำกิจกรรม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง โดยการออกกำลังกายโดยวิธีการเดินและทำงานบ้าน เมื่อเกิดการเจ็บป่วยผู้สูงอายุไปพบกับ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย การได้ยินของผู้สูงอายุจะได้ยินชัดเจนดี ร้อยละ 85.5 ปัญหาเรื่องฟันของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้แก่ ปวดฟัน ฟันผุ ฟันโยก ฟันหลุด ฟันปลอมไม่มี จึงเคี้ยวไม่ถนัด ในด้านการจำเรื่องราวมีความจำแม่นยำร้อยละ 68.5 ส่วนใหญ่มีส่วนร่วมกิจกรรมในหมู่บ้านและกิจกรรมทางศาสนา ส่วนกิจกรรมก่อนนอนที่ผู้สูงอายุปฏิบัติกัน ได้แก่ สวดมนต์ ไหว้พระ

ด้านสิ่งแวดล้อม บ้านของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยบ้านของตนเอง มีอากาศถ่ายเทที่สะดวกดี เป็นชุมชนที่อาศัยอยู่กัน อย่างเงียบสงบ และไม่แออัด

สรุป จากการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคที่ค่อนข้างดีมีการออกกำลังกาย มีส่วนร่วมในกิจกรรมหมู่บ้าน มีการสวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำและได้อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่ดี

| | | |
|--------------------------------|---|----------|
| Independent Study Title | Life Style of Healthy Elderly at Tambon Muang Jee, Amphoe Muang, Changwat Lamphun | |
| Author | Miss Thanyaporn Surinkhum | |
| Master of Science | Nutrition Education | |
| Examining Committee : | Lect.Dr. Sakda Pruenglampoo | Chairman |
| | Assoc. Prof. Yupa Supakul | Member |
| | Asst. Prof. Dr.Patcharaporn Aree | Member |

ABSTRACT

This independent study aimed to investigate life style of healthy elderly at Tambon Muang-Jee , Amphoe Muang, Changwat Lamphun. Two hundred healthy elderly subjects (including males and females) age 60 years old or more were selected by purposive sampling. A questionnaire form used as a tool for interviewing the subjects. The data were analysed by using descriptive statistics such as frequency, mean and percentage.

The results showed that most of elderly subjects did not select types of food for consuming (87.5%), had 3 meals a day (98.5%), did not feel appetite sometimes (74.0%) and very few subjects had difficulty with chewing foods. They drank 4 glasses or more of water per day (99.5%). The water consumed was mostly from tap water. Most of them liked the food that flat in taste (53.0%). To buy some foods, they went to a market and brought back to cook by themselves. Most of them cooked soup and local curry. Each day, they preferred to eat sticky rice(67.5%). They always drank milk. The kinds of meat which they consumed every day were pork , duck or chicken eggs and fish. Local vegetables always were eaten such as cucumber , morning glory, pumpkin and some young leaves. The kinds of fruit which they consumed every day were banana, longan, custard apple, fragrant banana, and papaya. They also ate some Thai desserts. Honey and food with coconut milk were consumed once a month (34.5-66%).Most of elderly subjects did not drink beverage such as minerals soft drink, soft drink (pepsi, coca cola). tea, coffee or alcohol (64.0-85.0%) but drank fruit juice, herbal soft drink, soyabean milk, ovaltine (62.0 – 69.5%). Regarding food belief, they belived that rice, milk and animal meat made them strong and also had energy. Local vegetables and fruits not only had vitamins which

made them have healthy skin but also had fiber which help their intestine work properly. They believed that some sweets, bread, sugar and honey could cause them diabetic (31.5%) and deep fried foods could make them warm (59.5%). Some kinds of beverage were useful and necessary for their bodies (30.0%) but some of them were not (28.0%). They believed that to drink water were useful for their bodies and made them to have healthy skin (49.0%). They realized that some foods were not good for their health and caused them sickness (36.5% and 32.0% respectively).

With regarded to their health and activities, most of them occasionally exercised by walking and doing house works. When they were ill, they went to see public health care officers or doctor of medicine at health centers. Regarding audibility, they could hear clearly (85.5%). Their teeth problems were toothache, rotten, loose and worn out. Because they didn't have artificial tooth set so they had difficulty with chewing foods. As for memory, they had good memory (68.5%). Most of them participated in activities of the village and festivities of religion. They always prayed before go to bed.

As for environmental aspect, most of them stayed at their homes which had good ventilation. The villages where they lived were quiet and not crowded.

In conclusion, the study showed that most of them had good consuming behavior, did exercises occasionally, participated in activities of the village, always prayed before go to bed and lived in good environment.