

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย

Using social media in the elderly group for promoting physical exercise

วโรชา สุทธิรักษ์ *

บทคัดย่อ

ในปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด(มหาวิทยาลัยมหิดล,2019) ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ คือเรื่องสุขภาพ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายอย่างที่ส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่สังเกตได้ชัดเจน เช่น ความอดทน ความว่องไว และความแข็งแรงลดลง ผู้สูงอายุที่ขาดการฟื้นฟูและพัฒนาสุขภาพของตนเอง จะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยเรื้อรัง ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงกว่าที่ควรจะเป็นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้นอย่างมีคุณภาพ กิจกรรมการออกกำลังกายจะแตกต่างกันไปตามสุขภาพและความสามารถของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ มีหลายวิธี เช่น การเดินหรือวิ่งช้า ๆ ภายบริหารว้ยน้ำ – เดินในน้ำซึ่งจักรยาน และลีลาศ เป็นต้น

การหาข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันเป็นช่องทางสำคัญที่ใช้ในการส่งผ่านข้อมูลในหลายด้านโดยเฉพาะความรู้ทางด้านสุขภาพเพื่อเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง สื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้สูงอายุ นิยมใช้ในการแสวงหาข้อมูลอันดับหนึ่ง ได้แก่ ไลน์แอปพลิเคชัน รองลงมาได้แก่ ยูทูป และ เฟซบุ๊ก ตามลำดับ การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีทั้งด้านบวกและลบ ทางบวกคือได้พัฒนาความสัมพันธ์และหาเพื่อนใหม่ การมีส่วนร่วมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถสร้างผลกระทบทางลบเช่นกัน ได้แก่ การแพร่กระจายของข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือและเป็นเท็จ เนื่องจากผู้สูงอายุนิยมส่งต่อ(Forward) หรือแบ่งปัน (Share) ข้อมูลข่าวสารสุขภาพซึ่งมีทั้งน่าเชื่อและไม่น่าเชื่อถือ ก่อให้เกิดผลกระทบทางลบได้ ดังนั้นการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการวิเคราะห์ ประเมินข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ได้รับอย่างรู้เท่าทัน ต้องมีเป้าหมายในการใช้และใช้ได้อย่างเหมาะสมควรมีหน่วยงานที่รับผิดชอบการพัฒนาโปรแกรมในการเพิ่มความรู้อและแนะนำการใช้สื่อสังคมออนไลน์ สำหรับผู้สูงอายุทุกคนเพื่อให้สามารถใช้สื่อในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ควรมีหน่วยงานหลักให้การแนะนำผู้ผลิตเนื้อหาและทำคลิปในการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพที่มีความหลากหลาย มีความเหมาะสมและเชื่อถือได้

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ / การออกกำลังกาย / สื่อสังคมออนไลน์

* พันเอกหญิง อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยุ โทรทัศน์ และสื่อดิจิทัล คณะนิเทศศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษม

Abstract

In the year 2021, Thailand will enter “Complete aged society” the population of ages 60 years and older account for 20 percent of the total population. Important problems that elderlies face are about health issues caused by many changes in the body that affect the system of various organs that are clearly observed, such as a decrease in tolerance, agility, and strength. Elderlies who do not rehabilitate to improve their health will experience chronic illness that causes physical fitness to be lower than it should be, so it is important to encourage exercise. For the elderly to live longer with quality exercise, activities will vary according to the health and ability of each elderly person. There are many ways to improve elderly’s health, such as walking or running slowly, exercise, swimming and water exercises, riding a bicycle and dancing.

Social media today is an important channel used to transmit information about exercise in many aspects, especially health knowledge, in order to distribute the correct information. The most popular social media used by the elderly is Line, followed by YouTube and Facebook. The use of social media is both positive and negative. The positive way is to develop relationships and find new friends and engage in participation and exchange of opinions on various matters. At the same time, it can also create a negative impact, including the spread of unreliable and false information. Elderlies prefer to share health information that may be convincing but not necessarily reliable, which can have negative impact. Therefore, when using social media, the elder needs to have knowledge and analytical skills. The information received must have a goal to use and be used properly. There should be an agency responsible for developing programs to increase knowledge and recommend the use of social media, for all seniors to be able to use media to recognize useful information. There should be a main unit to recommend content producers to make clips on exercise and health care that are diverse, appropriate, and reliable.

Keywords: Elderly /Exercise /Social media

บทนำ

ทุกวันนี้ ประเทศไทยมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างสังเกตเห็นได้ชัด ปรากฏการณ์ที่มีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเช่นนี้ ยืนยันด้วยสถิติข้อมูลประชากร ซึ่งแสดงให้เห็นว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงวัย” (Aged society) มาตั้งแต่ประมาณปี พ.ศ. 2548 แล้ว และตามการคาดประมาณประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ในปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และในปี 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super aged society) ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด นางภรณ์ ภูประเสริฐ

ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ สสส. กล่าวว่าในปี 2562 นี้ จะเป็นครั้งแรกที่ประชากรผู้สูงอายุจะมีจำนวนมากกว่าประชากรวัยเด็ก การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมสูงวัยนี้ เป็นความท้าทายของประเทศไทยที่ต้องเตรียมพร้อมรับมือ ทั้งการพัฒนาระบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัยในด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ รวมไปถึงการมีส่วนร่วมของทุกคนในสังคมเพื่อรองรับสังคมสูงวัยอย่างองค์การสหประชาชาติได้ประเมินสถานการณ์ประชากรผู้สูงอายุทั่วโลกว่า ในปีค.ศ. 2001-2100 “เป็นศตวรรษแห่งสังคมผู้สูงอายุ” และในอีก 15 ปีข้างหน้าจำนวนประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.4 พันล้านคน และในปี ค.ศ. 2100 คาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 3.2 พันล้านคน (Worldpopulation prospects, 2015) และในขณะเดียวกันได้มีการคาดการณ์ว่า ประชากรผู้สูงอายุในอนาคตจะแตกต่างจากผู้สูงอายุในอดีตที่ผ่านมา กล่าวคือ จะเป็นผู้สูงอายุที่มีการศึกษาที่ดีกว่า มีสุขภาพที่ดีกว่าเป็นผู้รู้ทางวัฒนธรรม (culturally literate) มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงกว่า เป็นผู้บริโภคที่ฉลาดมากขึ้นและที่สำคัญคือจะเผชิญกับความเจริญเติบโตความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและความท้าทายอย่างต่อเนื่อง

พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ ความหมายคำว่า “ชรา” ว่า แก่ด้วยอายุขำรดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมมากนักโดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มนักวิชาการที่พิจารณาแล้วเห็นว่าคำนี้ก่อให้เกิดความหดหู่ใจและความถดถอยสิ้นหวัง ดังนั้นที่ประชุมคณะแพทยอาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ โดยมีพล.ต.ต.หลวงอรรถสิทธิสุนทรเป็นประธานจึงได้กำหนดคำให้เรียกว่า “ผู้สูงอายุ” (Elderly) ขึ้นแทนตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2512 เป็นต้นมา ซึ่งคำนี้ได้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแต่ผู้ที่ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิคุณวุฒิและประสบการณ์ด้วยหมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปกระทรวงสาธารณสุขได้จำแนกวัยของผู้สูงอายุตามระดับอายุแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น อายุ 60-70 ปี กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง อายุ 70-80 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุวัย สดท้าย อายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป

ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ คือเรื่องสุขภาพ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายอย่าง ที่ส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่สังเกตได้ชัดเจน เช่น ความอดทน ความว่องไว และความแข็งแรงลดลง อัตราการเสื่อมสมรรถภาพของผู้สูงอายุสูงขึ้นตามวัยของผู้สูงอายุ กล้ามเนื้อเหี่ยวลีบเนื่องจากขาดการใช้งาน กระดูกผุและเปราะง่าย ข้อต่อต่าง ๆ เริ่มเสื่อม น้ำหล่อเลี้ยงข้อลดลง เกิดภาวะข้อติดแข็ง ข้ออักเสบ ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง เกิดความคิดที่เชื่องช้า สูญเสียการควบคุมการทรงตัว ทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมและความว่องไวลดน้อยลง เคลื่อนไหวร่างกายได้ลำบากจนบางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กันความยืดหยุ่นของปอดลดลง การเคลื่อนไหวของผนังทรวงอกถูกจำกัด การระบายอากาศของปอด และประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจลดลง ทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย และยังพบว่าหลอดเลือดแดง ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดเสียไป ทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้นและถ้าผู้สูงอายุขาดการฟื้นฟูและพัฒนาสุขภาพของตนเอง จะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยเรื้อรัง ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงกว่าที่ควรจะเป็นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายเพื่อให้มีอายุยืนยาวขึ้นอย่างมีคุณภาพ เกือบร้อยละ 75 ของผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ดังนี้ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นลมง่าย โรคกระดูกพรุน โรคเมะเร็ง และมีความสูญเสียเกี่ยวกับมวลกล้ามเนื้อและกระดูก ความอ่อนตัวบริเวณข้อต่อ และความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความสูญเสียดังกล่าวนี้ถ้ามีมากขึ้นจะทำให้ระบบหัวใจมีปัญหา ซึ่งลักษณะเช่นนี้จะนำไปสู่อาการสุขภาพเสื่อม ความเครียดและการห่างเหินจากสังคมมีงานวิจัยหลายชิ้น สรุปว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะสามารถลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรค

ของผู้สูงอายุได้และมีผลให้ความฟิตของร่างกายขึ้นอย่างน่าพอใจ ข้อสรุปดังกล่าวนี้สามารถนำไปใช้ได้กับ ผู้สูงอายุโดยรวม ไม่ว่าจะมีความฟิตอยู่แล้วหรืออ่อนแอความจริงแล้วผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถมีความแข็งแรงขึ้น พอๆกับผู้ยังไม่อยู่ในเกณฑ์ผู้สูงอายุ มีความแข็งแรงและอดทนของ ร่างกายดีขึ้น นำไปสู่การทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันที่ดีขึ้นด้วย

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายก่อให้เกิดผลดีอย่างมากในหลายๆด้านทั้งทางด้านสุขภาพและสังคมช่วยส่งเสริมสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และชะลอความเสื่อมของร่างกาย เพิ่มความสามารถทางร่างกาย การ ดำรงไว้ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คลายความตึงเครียด กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อปอดและ ระบบไหลเวียนของโลหิตให้มีประสิทธิภาพ และช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์ ทำให้สมรรถภาพการ ทำงานดีขึ้นรวมถึงช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น ทำให้เดินเหินคล่องแคล่ว ไม่หกล้ม ทำให้กระดูกแข็งแรง ชะลอ โรคกระดูกพรุนนอกจากนี้ยังช่วยรักษาโรคบางอย่างเช่น อาการปวดเมื่อย อาการเครียด ส่งเสริมสุขภาพ จิต การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะส่งผลทำให้หัวใจแข็งแรงมีขนาดโตขึ้นและมีประสิทธิภาพดีขึ้น

กิจกรรมการออกกำลังกายจะแตกต่างกันไปตามสุขภาพและความสามารถของแต่ละบุคคล วิธีการออก กกำลังกายจะต้องอยู่ในขอบข่ายความสามารถทางร่างกายของผู้สูงอายุที่จะทนได้ และควรจะเป็นประโยชน์ โดยตรงต่อร่างกายจิตใจอย่างน้อยต้องทำให้เกิดความกระฉับกระเฉงขึ้นการออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆละ 1 ชั่วโมงการออกกำลังกายแต่ละชนิดมีประโยชน์ต่อสุขภาพแตกต่างกัน ผู้สูงอายุ ที่ไม่เคยออกกำลังกายและมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลก่อนเริ่มออกกำลังกาย

หลักการออกกำลังกายของผู้สูงอายุควรเป็นดังนี้ ให้เริ่มออกแรงตามขีดความสามารถแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น จนถึงการออกกำลังกายที่ใช้กำลังระดับปานกลางที่ทำให้หายใจแรงขึ้น ยังสามารถพูดคุยได้จบประโยค (แต่ไม่หอบเหนื่อย) ส่วนระยะเวลาควรค่อยๆ เริ่มจากเวลาสั้นๆ และสะสมขึ้นเป็นระยะเวลา 30 นาทีต่อวัน หรืออาจจะแบ่งช่วงเวลาสั้นๆ ช่วงละ 10-15 นาที ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ หรือเคลื่อนไหว ออกแรงในชีวิตประจำวันมากขึ้น เช่น ทำงานบ้าน เดินไปธุระ ทำสวน เป็นต้น อย่างน้อยวันละ 30 นาที

ผู้ที่มีปัญหาการทรงตัวให้พิจารณาการฝึกความแข็งแรงโดยเหยียดยัดกล้ามเนื้อก่อน แต่ถ้าทรงตัว ดีแล้วพิจารณาเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้ และควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในท่าหนึ่ง ได้แก่ การเหยียดคอ ข้อเท้า หลังและเข่า เตะเท้า ยกแขน เป็นต้น และในท่ายืน ได้แก่ การเหยียดน่อง เขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้น เขย่งขาออกข้าง ย่อเข่า งอและเหยียดสะโพก โยกลำตัว เป็นต้น โดยให้ ทำซ้ำๆ ในท่าเดิมอย่างละ 10 ครั้งทั้งซ้ายและขวา ควรทำทุกวันหรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมถึง ให้ทำการเหยียดยัดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วย

ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกายมี 2 ปัจจัย คือปัจจัยภายในตน ได้แก่ ความต้องการทาง ด้านสุขภาพและความต้องการทางด้านจิตสังคม ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ การไม่มีภาระ รูปแบบ การออกกำลังกายที่ตรงกับความต้องการ สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม และแรงสนับสนุนจากบุคคลอื่น ส่วนอุปสรรคในการออกกำลังกายแบ่งเป็นอุปสรรคจากปัจจัยภายในตน ได้แก่ ข้อจำกัดด้านร่างกาย ความ เชื้อ/ความเข้าใจในการออกกำลังกาย และความรู้สึกลบต่อการออกกำลังกาย สำหรับอุปสรรค จาก ปัจจัยภายนอกที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้แก่ การมีภาระหน้าที่ รูปแบบ กิจกรรม การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม การไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว สถานที่และการเดินทาง ที่ไม่ เอื้ออำนวย กลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ การจัดการกับ ปัจจัย ภายในและปัจจัยภายนอก(เชียง เกาชิต และพรณราย เทียมทัน,2559)

รูปแบบการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์มากได้พัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจ หากได้กระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมและกระทำอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งซึ่งก่อให้เกิดการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การออกกำลังกายจะเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยป้องกันความเสื่อมในวัยผู้สูงอายุ โดยช่วยรักษาความตึงตัวของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับหัวใจและระบบไหลเวียน ในส่วนของอารมณ์ก็จะทำให้เป็นคนที่มีความสุขภาพจิตดี ร่างกายแข็งแรง ช่วยลดความวิตกกังวล แก้อาการซึมเศร้า(สุปาณี หมื่นยา,2558)

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละคน และโรคประจำตัว ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ 3 ประเภท คือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มพละกำลังของหลอดเลือดและหัวใจ การออกกำลังกายที่มีแรงต้าน และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น (ACSM,2010) การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ คือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มพละกำลังของหลอดเลือดและหัวใจ เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกซึ่งมีหลายชนิด เช่น การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ ลีลาศ เป็นต้น แต่ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เกร็งกล้ามเนื้อ หรือการบริหารร่างกายที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น

รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

- การเดิน หรือวิ่งช้า ๆ (เหยาะ)

เป็นที่นิยมกันทั่ว ๆ ไป เพราะค่าใช้จ่ายน้อย เดินคนเดียวก็ได้ เดินเป็นกลุ่มคณะก็ได้ เดินต่างจากวิ่งขณะเดินจะมีเท้าข้างหนึ่งเหยียบติดพื้นดินอยู่ตลอดเวลา แต่วิ่งนั้นจำมีช่วงหนึ่งที่เท้าทั้ง 2 ข้างไม่เหยียบติดดิน ดังนั้น การเดินจึงลงน้ำหนักที่เท้า เท้าหนักของผู้เดิน การวิ่งน้ำหนักที่ลงที่เท้าจะมากขึ้นกว่าเดิม ผู้สูงอายุที่ข้อเท้าหรือข้อเข่าไม่ได้ จึงไม่ควรวิ่ง ถ้าข้อเท้า ข้อเข่าไม่ดีมาก ๆ การเดินมากจะเจ็บที่ข้อ ควรเปลี่ยนเป็นการออกกำลังกายชนิดอื่น เช่น เดินในน้ำ หรือว่ายน้ำ

- การออกกำลังกายโดยวิธีกายบริหาร

การออกกำลังกายโดยทำกายบริหารท่าต่าง ๆ นับว่าเป็นวิธีการที่ดีอย่างยิ่ง กายบริหารมีหลายท่าเพื่อก่อให้เกิดการออกกำลังกายทุกสัดส่วนของร่างกาย เป็นการฝึกให้เกิดความอดทน แข็งแรง การทรงตัว การยืดหยุ่นของข้อต่อต่าง ๆ ได้ดี

- การออกกำลังกายโดยวิธีว่ายน้ำ - เดินในน้ำ

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง ที่กล้ามเนื้อทุกส่วนได้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย เป็นการฝึกความอดทน ความอ่อนตัว และความคล่องแคล่วว่องไว เหมาะสำหรับผู้ที่มีข้อเข่าเสื่อม น้ำหนักไม่ได้ลงเขาทำให้เขาไม่มีการเจ็บปวด เพราะน้ำจะช่วยพยุงน้ำหนักทำให้แรงกดลงบนเขาลดลง แต่เพิ่มแรงต้านในการเดิน ทำให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากขึ้น

- การออกกำลังกายโดยวิธีขี่จักรยาน

การขี่จักรยานเคลื่อนที่ไปตามที่ต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายที่ดีมากเพราะเกิดประโยชน์ทั้งความอดทน การทรงตัว และความคล่องแคล่วว่องไว มีความสุขใจ แต่มีจุดอ่อน ที่ต้องมีเพื่อนเป็นหมู่คณะจึงจะสนุก และปัจจุบันหาสถานที่ขี่จักรยานเคลื่อนที่ปลอดภัยค่อนข้างยากถ้าขี่บนถนนมีรถยนต์มากโอกาสเกิดอุบัติเหตุสูง ในสวนสาธารณะในกรุงเทพฯ ส่วนใหญ่ก็ห้ามขี่จักรยาน ดังนั้น ปัจจุบัน จึงนิยมขี่จักรยานอยู่กับที่ ในที่ส่วนตัวเป็นจักรยานที่ออกแบบมาโดยเฉพาะ มีอุปกรณ์วัดต่าง ๆ มากมาย การขี่จักรยานอยู่กับที่

ที่มีจุดอ่อนที่ขาดการฝึกการทรงตัว และขาดการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว และกล้ามเนื้อที่ออกกำลังกาย จะเป็นแต่ที่ขาเป็นส่วนใหญ่ ส่วนคอ ส่วนแขน ส่วนเอว เกือบไม่ได้ออกกำลังกายเลย ดังนั้น หลังการออกกำลังกายโดยวิธีที่จักรยานอยู่กับที่แล้ว ควรมีกายบริหารส่วนช่วงท้อง หน้าอก แขน คอด้วยจะสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

- การร่ำมวยจีน

การร่ำมวยจีน มีชื่อเรียกต่าง ๆ และมีหลายสำนัก เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ได้ทั้งความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และฝึกการทรงตัวของร่างกาย ซึ่งเป็นกลวิธีหนึ่งของการส่งเสริม รวมไปถึงการป้องกัน การรักษา การฟื้นฟูสภาพร่างกาย และจิตใจการร่ำมวยจีนเป็นทางเลือกของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพซึ่งได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มวัยทองและผู้สูงอายุ

- การออกกำลังกายโดยวิธีฝึกโยคะ

“โยคะ” เป็นวิชาวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่ง มีวัตถุประสงค์ ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสุขโยคะที่ใช้ฝึกออกกำลังกาย เป็นโยคะเบื้องต้น บริหารท่ามือเปล่าที่มีการหายใจเข้า – ออกควบคู่ไปด้วยท่าต่างๆ

- การออกกำลังโดยวิธีฝึกในสวนสุขภาพ

ปัจจุบันนี้ในสวนสาธารณะใหญ่ ๆ หลายแห่ง มีการจัดแบ่งเป็นสัดส่วนขึ้น เรียกว่า สวนสุขภาพหรือบางแห่งก็สร้างสวนสุขภาพขึ้นเป็นเอกเทศ เพื่อให้ประชาชนเข้าไปออกกำลังกายในสวนสุขภาพเช่นนี้จะจัดให้มีฐานะฝึกเป็นจุด ๆ เพื่อให้ผู้ออกกำลังกาย ได้ฝึกออกกำลังกายให้ได้ผลในเรื่องความอดทนความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความทรงตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ฯลฯ นับว่าเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จุดอ่อนอยู่ที่ว่าการจัดทำสวนสุขภาพเช่นนี้ ยังมีน้อยไม่แพร่หลาย

- ลีลาศหรือการเต้นรำ (Dance)

การลีลาศ เป็นกิจกรรมที่เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical activity) และเป็นการออกกำลังกาย (Exercise training) ที่มีผลต่อสุขภาพ (Health) การฝึกลีลาศอย่างต่อเนื่อง ถือเป็นฝึกแบบแอโรบิก (Aerobic training) ที่เสริมสร้างประสิทธิภาพ ของระบบการผลิตพลังงานที่ใช้ออกซิเจน ซึ่งช่วยเสริมสร้างความอดทนของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิต ดังนั้น การลีลาศจึงเป็นการออกกำลัง ตามหลักวิทยาศาสตร์ และยังมีอาศัยศิลปะในการเคลื่อนไหว เพื่อความสวยงามลีลาศในผู้สูงอายุช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีความสุข อารมณ์ดีจากการได้ฟังเสียงเพลง เป็นการฝึกสมองไม่ให้ซึ่หลงซึ่ลืม สร้างบุคลิกภาพที่ดีมีมนุษยสัมพันธ์ต่อบุคคลรอบข้างและรู้จักมารยาทในการเข้าสังคมและยังก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ทำให้มีชีวิตชีวา สามารถพัฒนาระบบการทรงตัว ทั้ง 3 ระเบียบ คือระบบประสาทส่วนกลาง ระบบความรู้สึกและระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อและช่วยให้ผ่อนคลายสบาย

- Line dance

เป็นเทรนด้ออกกำลังกายที่มาแรงสำหรับผู้สูงอายุ ไม่แพ้การเต้นแอโรบิกเลยทีเดียว เพราะเป็นการเต้นเข้าจังหวะ ผสมผสานกันระหว่างลีลาศและแอโรบิก ต่างจากการลีลาศที่ไม่มีคู่ก็สามารถเต้นได้แต่จะเข้าแถวเต้นคละกันไป เป็นหมู่คณะดูคึกคักสนุกสนานการออกกำลังกายโดยการเต้น Line Dance ของผู้สูงอายุ นั้น มีประโยชน์ที่ช่วยในเรื่องของการบริหารสมอง เพิ่มความจำ เป็นการฝึกจำท่วงท่า รวมถึงการช่วยเสริมบุคลิกภาพให้ดูดีในผู้สูงวัยอีกด้วย Line Dance เป็นการเต้นแบบสบายๆ สไตล์ลีลาศ ที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมากในอเมริกา มีการยกย่ำสายสะโพกเบา ๆ เคลื่อนไหวไปตามจังหวะเพลง เรียง

เป็นแถวสวยงามพร้อมเพรียง เป็นการฝึกฝนกล้ามเนื้อทุกส่วนโดยที่ไม่หนักจนเกินไป เหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย นอกจากจะเป็นการออกกำลังกายแล้ว บทเพลงเพราะๆ ยังช่วยให้ผ่อนคลายจากความเครียดอีกด้วย เป็นการเต้นได้โดยไม่ต้องมีคู่ จึงเป็นที่มาของคำว่า โลว์แดนซ์ ถือกำเนิดขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกา ประมาณปี 1970-1980รูปแบบวิธีการเต้นมีลักษณะคล้ายการเต้นบาสโลบ ของประเทศลาว คือการเคลื่อนไหวกับจังหวะดนตรี ในรูปแบบแถวที่สวยงาม ระหว่างการเต้นมีการแปรรูปขบวนแถว ให้หันหน้าไปทั้ง 4 ทิศ และเพิ่มท่าทางการเคลื่อนไหวในแบบการออกกำลังกาย

สิ่งที่เห็นได้ชัดหลังจากการเต้นออกกำลังกาย Line Dance นั้น ก็คือ ผู้สูงอายุจะมีพัฒนาการเรื่องความจำมากขึ้น การเคลื่อนไหวคล่องตัวมากขึ้น รู้สึกกระฉับกระเฉง ตื่นตัวมากขึ้น เนื่องจากเพลงประกอบการเต้นของ Line Dance นั้น จะเน้นจังหวะที่เร็ว จึงทำให้ผู้สูงอายุต้องใช้ความจำในส่วนนี้เพิ่มขึ้นด้วย สำหรับผู้ไม่มีพื้นฐานเรื่องการเต้นก็สามารถเต้นตามได้ง่าย ช่วยผ่อนคลายความเครียด ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ของผู้สูงอายุด้วย ทำให้อารมณ์ดีขึ้น ไม่เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และที่สำคัญ ได้บริหารสมอง ฝึกความจำ ลดอัตราเสี่ยงที่จะเป็นโรคความจำเสื่อม หรือ อัลไซเมอร์อีกด้วย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละคนมีประโยชน์ทั้งนั้น ที่สำคัญจะต้องรู้หลักการออกกำลังกายแต่ละชนิด ทำท่าที่ถูกต้อง และออกกำลังกายสม่ำเสมอตามสภาพของร่างกาย ไม่หักโหม ไม่รุนแรง ไม่แข่งขัน ก็จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี เลือกชนิดการออกกำลังกายที่ตัวชอบและเหมาะกับสถานภาพ จะทำให้การออกกำลังกายมีความอภิมัยและยืนยาว

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ

จากสภาพที่เปลี่ยนแปลงทางด้านปัจจัยทั้งภายในและภายนอกของครอบครัวที่หลากหลายที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นต้องอยู่ห่างจากลูกหลาน อันเนื่องมาจากลูกหลานต้องศึกษาต่อในที่ห่างไกล หรือไปทำงานต่างถิ่น หรือขนาดของครอบครัวเล็กลงโดยการแยกตัวออกจากครอบครัวใหญ่มาใช้ชีวิตเป็นครอบครัวเล็ก ๆ จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการติดต่อสื่อสาร โดยการหันมาใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มากขึ้นเพื่อใช้ในการประกอบธุรกิจของตนเองหรือของลูกหลาน ติดต่อสื่อสารกับผู้ที่อยู่ห่างไกล และการติดตามข่าวสารที่ง่ายกว่าเก่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุนับได้ว่าเป็นรูปแบบพฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้นในสังคมผู้สูงอายุในปัจจุบัน สื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันเป็นช่องทางสำคัญที่ใช้ในการส่งผ่านข้อมูลในหลายด้านโดยเฉพาะความรู้ทางด้านสุขภาพเพื่อเป็นการให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ถึงประชาชนโดยตรงถ้าผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการใช้สื่อสังคมออนไลน์จะเป็นการลดช่องว่างในการสื่อสารข้อมูลของคนในยุคปัจจุบัน และสามารถเลือกรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ และเป็นช่องทางที่บุคลากรทางการแพทย์สามารถติดต่อสื่อสารให้คำปรึกษาในการดูแลสุขภาพได้สะดวก รวดเร็ว

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2560) ได้นิยามเกี่ยวกับ Social Media ว่าเป็นรูปแบบของเว็บไซต์ในการสร้างเครือข่ายสังคม สำหรับผู้ใช้งานในอินเทอร์เน็ต เขียนและอธิบายความสนใจและกิจกรรมที่ได้ทำ และเชื่อมโยงกับความสนใจและกิจกรรมของผู้อื่น ในบริการเครือข่ายสังคมมักจะประกอบไปด้วย การแชต การส่งข้อความ อีเมล วิดีโอ เพลง อัปโหลดรูป บล็อกจากคำอธิบายของหลายท่าน

Sorensen, Porras, Hajikhani, & Hayar (2014) ให้ความหมายว่า สื่อสังคมออนไลน์มีคุณลักษณะที่ผู้ใช้สามารถสร้างกลุ่มโดยบุคคลอื่นสามารถเข้าร่วมกลุ่มได้เป็นจำนวนมากภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว สามารถแบ่งปันข้อมูลข่าวสาร ประสบการณ์ที่ดีและไม่ดีที่ได้รับ นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้บริษัท องค์กร สถาบัน และหน่วยงานต่าง ๆ เพิ่มช่องทางการติดต่อสื่อสาร สร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้บริโภค

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในปัจจุบันพบว่า มีแนวโน้มเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง ขณะที่สื่อดั้งเดิม ที่วิัยยังคงได้รับความนิยมอยู่เช่นเดิม สื่อวิทยุจะใช้ได้ผลดีกับผู้ใช้ที่อยู่นอกพื้นที่ต่างจังหวัดและเป็นผู้ใหญ่ ส่วนหนังสือพิมพ์จะจับกลุ่มผู้ใช้ในเขตกรุงเทพและปริมณฑลเป็นหลักสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน)(สพธอ.) หรือ ETDA (เอ็ตด้า) พบว่า ผลการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตพ.ศ. 2559 พบว่า กลุ่ม Gen B (Baby Boomer) 31.8 ชั่วโมง/สัปดาห์ เฉลี่ยจากคนทั้งประเทศคนไทยใช้อินเทอร์เน็ต 45 ชั่วโมง/สัปดาห์ หรือ 6.4 ชั่วโมง/วัน จากการสำรวจพบว่า กิจกรรมที่คนยุค Baby Boomer นิยมทำมากที่สุดในการใช้อินเทอร์เน็ต คือการใช้ Social Media คิดเป็นร้อยละ 89.9 ใช้ค้นหาข้อมูล ร้อยละ 69.1 ใ้รับส่ง email ร้อยละ 66.6 ใช้อ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ร้อยละ 66.1 และลำดับสุดท้ายคือใช้ YouTube ร้อยละ 65.4

ทั้งนี้เมื่อสำรวจความนิยมในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ตามกลุ่มช่วงวัยแล้วพบว่า Line เป็นแอปพลิเคชันที่กลุ่ม Baby Boomer นิยมใช้ติดต่อสื่อสารมากที่สุดรองลงมา คือ YouTube ส่วนอันดับ 3 คือ Facebook กล่าวโดยสรุป กลุ่มผู้สูงวัยนั้นก็มีความต้องการในการใช้สื่อที่หลากหลายและแตกต่างกัน ไม่แพ้วัยเด็กและเยาวชน โดยสิ่งที่เป็นเงื่อนไขปัจจัยมีทั้งปัจจัยส่วนตัว เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ ความชอบ ความถนัดและปัจจัยด้านการศึกษา และปัจจัยทางด้านสังคม สภาพครอบครัวและฐานะทางเศรษฐกิจ ตลอดจนปัจจัยทางกายภาพ เช่น พื้นที่อยู่อาศัยนั้นล้วนส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้สื่อทั้งสิ้น ส่วนในภาพรวมนั้นอาจกล่าวได้ว่าแม้กลุ่มผู้สูงอายุจะเป็นกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตน้อยที่สุดหากเทียบกับกลุ่ม Gen X และ Gen Y (มยุรี รัตนอมสุข, 2558) แต่ประเด็นที่น่าสนใจคือมีแนวโน้มว่าผู้สูงอายุจะใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นและเป็นที่นิยมของผู้สูงอายุมากขึ้น

สื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันเป็นช่องทางสำคัญที่ใช้ในการส่งผ่านข้อมูลในหลายด้านโดยเฉพาะความรู้ทางด้านสุขภาพเพื่อเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ถึงประชาชนโดยตรง ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ จะเป็นการลดช่องว่างในการสื่อสารข้อมูลของคนในยุคปัจจุบัน และสามารถเลือกรับข้อมูลที่เป็ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ และเป็นช่องทางที่บุคลากรทางการแพทย์สามารถติดต่อสื่อสารให้คำปรึกษาในการดูแลสุขภาพได้สะดวก รวดเร็ว สำหรับประเทศไทย พบว่าในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา มีจำนวนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 95 (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2558) ในการเข้าไปเป็นสมาชิกของสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุนอกจากนี้ยังพบว่า การเพิ่มขึ้นของความถี่ในการเข้าไปใช้งานและระยะเวลาการใช้งานต่อวันเพิ่มขึ้นด้วย จากเดิมวันละ 1 ชั่วโมงเพิ่มเป็นสูงสุดวันละ 7 ชั่วโมง

จากการศึกษาของ กฤษณาพร ทิพย์กาญจนเรขา และคณะ พบว่าเนื้อหาข้อมูลสุขภาพที่ผู้สูงอายุแสวงหาผ่านสื่อออนไลน์และสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด 3 ประเด็นแรก ได้แก่ แบบแผนการใช้ชีวิตเพื่อการมีสุขภาพดี การรักษาโรค และข้อมูลการใช้ยา สอดคล้องกับผลการสำรวจในผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครพบว่าประเด็นสุขภาพที่มักสืบค้น 3 ลำดับแรกได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับโรคและอาการ วิธีการรักษา และเทคโนโลยีที่ใช้ในการรักษา นอกจากนี้พบว่าพฤติกรรมการแสวงหาสารสนเทศด้านสุขภาพของผู้สูงอายุพบว่าหัวข้อสุขภาพที่ผู้สูงอายุแสวงหามากที่สุดผ่านสื่อสารสนเทศ ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับโรค เช่น ไข้หวัดพอยด์ เอ็ดส์ โภชนาการ การดูแลสุขภาพด้านอาหารและการออกกำลังกาย และวิธีการรักษาโรคโดยผู้สูงอายุจะหลีกเลี่ยง การใช้คำหรือหัวข้อที่ไม่คุ้นเคยในการสืบค้นวิดีโอออนไลน์ การหาข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์ได้รับความนิยมแพร่หลายจากผู้สูงอายุ และขยายตัวอย่างรวดเร็ว เนื่องจากไม่เสียค่าใช้จ่าย เนื้อหาที่น่าสนใจไม่ถูกจำกัดโดยผังรายการที่แน่นอนและตายตัว สามารถติดตามชมได้อย่างต่อเนื่อง ไม่มีโฆษณา

รวมทั้งผู้ใช้สามารถเลือกชมเนื้อหาได้ตามความต้องการ และยังสามารถเชื่อมโยงไปยังเว็บไซต์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้จำนวนมาก

สื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้สูงอายุ นิยมใช้ในการแสวงหาข้อมูลได้แก่

1. ไลน์แอปพลิเคชัน (LINE Application) เป็นเว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Networking Sites) โดยผู้ใช้สามารถเลือกใช้งานผ่านอุปกรณ์สื่อสารได้หลากหลาย เช่น โทรศัพท์เคลื่อนที่สมาร์ทโฟน(Smartphone) แท็บเล็ต (Tablet) คอมพิวเตอร์(Computer) เป็นต้น ไลน์แอปพลิเคชัน เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์แบบปิด (Close Social Network)Naverคือ บริษัทผู้พัฒนาแอปพลิเคชันLINE สัญชาติเกาหลี มีสาขาที่ประเทศญี่ปุ่น โอเดียLINE มาจากเหตุการณ์วิกฤตตอนที่ญี่ปุ่นเกิดสึนามิระบบการสื่อสารประเภทVoice ล่มจนติดต่อกันไม่ได้ (ศิริพร แซ่ลิ้ม,2558) ที่มงาน 100 ชีวิตจึงระดมกำลังสร้างช่องทางสื่อสารผ่านData ซึ่งตอนนั้นยังใช้ได้อยู่ เพื่อติดต่อและให้กำลังใจกัน ในที่สุด LINE ก็ถือกำเนิดขึ้นในเวลา 2 เดือน คุณลักษณะที่โดดเด่นของไลน์ คือ ผู้ใช้สามารถแบ่งปัน (Share) ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ในรูปแบบข้อความ(Text) สติกเกอร์ตัวการ์ตูน (Sticker) รูปภาพ (Photo) วิดีโอ (Video) ข้อความเสียง (Voice message)ผู้ใช้สามารถเลือกสนทนาแบบส่วนบุคคล (Private) และแบบกลุ่ม (Group) รวมถึงการโทรด้วยเสียง(Voice Call) และแบบเห็นหน้า (Video Call) การติดต่อสื่อสารเกิดขึ้นตามเวลาจริง (Real time) การใช้บริการต่าง ๆ เหล่านี้ผู้ใช้ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เปิดให้ดาวน์โหลดและใช้งานฟรีการหาข้อมูลก็ไม่ยุ่งยาก เมื่อพิมพ์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในLine Today ก็จะปรากฏเรื่องราว เช่น ออกกำลังกายเท่านั้นป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ออกกำลังกายอย่างไรให้ปลอดภัยในผู้ป่วยโรคหัวใจ เป็นต้นLine เป็นสื่อออนไลน์ที่ผู้สูงอายุนิยม เนื่องจากใช้ง่าย กดCopy Line ง่ายกว่าFacebook สามารถส่งสติกเกอร์แทนการพิมพ์ข้อความได้

2. Youtube คือเว็บไซต์ที่สามารถแบ่งปันวิดีโอ ให้คนอื่น ๆ ทั่วโลกสามารถเข้าไปดูได้ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย อนุญาตให้ผู้ใช้งานทุกคนสามารถอัปโหลดวิดีโอของผู้ใช้งานได้ และสามารถเข้าชมวิดีโอของผู้อื่นได้ ยูทูปถูกสร้างขึ้นในปี 2005 โดยผู้ก่อตั้ง 3 คน ได้แก่ Chad Hurley Steve Chen, และ Jawed Karim (Techno intrend,2019) ยูทูปใช้การแนะนำปากต่อปาก ไม่ได้ใช้การตลาด แต่ใช้ตัวคุณภาพของยูทูปเองในการนำเสนอไฮต์ สามารถเข้าไปใช้งานง่าย มีความหลากหลาย สามารถรับชมรายการบันเทิง รายการสอนกิจกรรมต่างๆ นอกจากนั้นยังใช้เป็นช่องทางในการกระจายสินค้าให้ลูกค้าได้รู้จักอีกด้วย หรือผู้ใช้งานนำเสนอสื่อที่ตนจัดทำขึ้น แล้วอัปโหลด ก็สามารถดูความคิดเห็นจากผู้คนอย่างมากมาย พฤติกรรมของผู้ใช้งานสื่อยูทูปในไทยติดอันดับ 1 ใน 10 ของผู้ใช้งานมากที่สุดในโลก ส่วนมากจะเลือกดูยูทูปมากกว่าดูโทรทัศน์ถึง 14 ชั่วโมงไม่นานมานี้ Youtubeได้เปิดบริการให้เจ้าของคลิปวิดีโอ สามารถหารายได้จากการทำคลิปและให้คนทั่วโลกดูได้ โดยถ้ามีจำนวน 10,000pageviewขึ้นไป วิดีโอก็จะมีการแสดงโฆษณาแทรก และเป็นช่องทางในการทำรายได้เพิ่มเติมและได้โปรโมตตัวเอง คนไทยจำนวนหนึ่งที่มีการใช้ ยูทูปในการแนะนำตัวเอง แสดงความสามารถไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลง เล่นดนตรี เต้นรำ หรือแม้แต่การทำอาหาร เพื่อเป็นช่องทางหนึ่งในการประชาสัมพันธ์ มีคนประสบความสำเร็จในช่องทางนี้จำนวนไม่น้อย ปัจจุบัน ยูทูป เป็นเว็บไซต์ที่มีผู้นิยมมากที่สุดแห่งหนึ่งของโลก Youtubeนิยมใช้จากผู้สูงอายุ เป็นอันดับสอง สามารถเห็นทั้งภาพ เสียง สามารถเลือกรับข้อมูลที่ เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพได้อย่างหลากหลาย รวมทั้งการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ ที่ผู้สูงอายุสนใจ เพราะผู้สูงอายุบางคนที่ไม่สะดวกในการ

ออกจากบ้านไปร่วมกิจกรรม ก็สามารถเปิดรับข้อมูลจากการชมคลิปทางYoutubeหรือก่อนจะตัดสินใจ จะเลือกการออกกำลังกายประเภทใดเมื่อต้องการทราบข้อมูลเพียงพิมพ์ลงใน ช่องค้นหา จะปรากฏคลิป ตามตามต้องการ เช่น การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ คำแนะนำในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น

3. Facebook คือเว็บไซต์ที่ให้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ผ่านอินเทอร์เน็ต(Social Network) ก่อตั้งโดย มาร์ก ซักเคอร์เบิร์ก(Mindphp.com,2560) สมาชิกของเฟซบุ๊กสามารถสร้างพื้นที่ส่วนตัว สำหรับแนะนำตัวเอง ติดต่อกับเพื่อน ทั้งข้อความ ภาพ เสียง และ วิดีโอ โดยผู้ใช้สามารถเลือกที่จะเป็น หรือไม่เป็นเพื่อนกับใครก็ได้ นอกจากนี้ผู้ใช้ยังสามารถใช้ร่วมทำกิจกรรมกับผู้ใช้งานท่านอื่นได้เช่น การเขียน ข้อความ เล่าเรื่อง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นเรื่องที่น่าสนใจโพสต์รูปภาพ คลิปวิดีโอ แชตพูดคุย เล่น เกมที่สามารถชวนผู้ใช้งานท่านอื่นมาเล่นกับเราได้ รวมไปถึงทำกิจกรรมอื่นๆ ผ่านแอปพลิเคชันเสริม (Ap-plications) อื่น ๆ เฟซบุ๊กเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้สูงอายุนิยมในการรับข่าวสาร เนื่องจากสามารถเข้าได้ ง่ายและสามารถแชร์ข่าวสารที่น่าสนใจให้กับผู้อื่นและสามารถรับข้อมูลข่าวสารได้อย่างรวดเร็ว สามารถ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนให้ผู้อื่นได้เห็น เพียงแต่พิมพ์แสดงความคิดเห็นในช่องแสดงความคิดเห็น มีการกดถูกใจในความคิดเห็นของคนอื่นที่ตนเองชอบหรือถูกใจ นอกจากนี้ยังมีการแสดงความคิดเห็น โต้ตอบกัน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันและกัน การส่งข่าวในเฟซบุ๊ก เริ่มจากหาข่าวที่ตนเองสนใจหรือ ข่าวที่เป็นประโยชน์ จากนั้นจะแท็กไปยังบุคคลที่ตนเองอยากให้อ่าน การแท็กทำได้ง่ายเพียงพิมพ์ชื่อเฟซ บุ๊กของคนที่ยกให้อ่านลงไปจากนั้นก็กดโพสต์ ซึ่งจะได้ทั้งข้อความ รูป หรือคลิปวิดีโอ เฟซบุ๊กเป็นสื่อ สังคมออนไลน์ที่สะดวกและรวดเร็ว

สื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันเป็นช่องทางสำคัญที่ใช้ในการส่งผ่านข้อมูลในหลายด้านโดยเฉพาะ ความรู้ทางด้านสุขภาพเพื่อเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ถึงประชาชน โดยตรง ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ จะเป็นการลดช่องว่างในการสื่อสาร ข้อมูลของคนในยุคปัจจุบัน และสามารถเลือกรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ และเป็นช่อง ทางที่บุคลากรทางการแพทย์สามารถติดต่อสื่อสารให้คาปรึกษาในการดูแลสุขภาพได้สะดวก รวดเร็ว

บทสรุป

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ สามารถเลือกวิธีออกกำลังกาย ตามความชอบและเหมาะสมกับสุขภาพของแต่ละคน การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการหาข้อมูลในการออก กกำลังกายเป็นวิธีการที่สะดวกในการหาข้อมูล สื่อสังคมออนไลน์สามารถสร้างผลกระทบทางบวก เช่น สามารถพัฒนาความสัมพันธ์และหาเพื่อนใหม่ สามารถมีส่วนร่วมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ในขณะเดียวกัน สื่อสังคมออนไลน์สามารถสร้างผลกระทบทางลบเช่นกัน ได้แก่ การแพร่กระจายของข้อมูล ที่ไม่น่าเชื่อถือและเป็นเท็จ ข้อมูลความขัดแย้งกันในโลกสังคมออนไลน์ ไปจนถึงการเสกติดสื่อความนำ กังวลที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุมีความเสี่ยงในการเปิดเผยข้อมูลส่วน ตัวกับร้านค้าออนไลน์ เนื่องจากผู้สูงอายุที่เคยซื้อสินค้าและบริการทางออนไลน์จะให้ข้อมูลจริง เช่น ชื่อ และนามสกุล หมายเลขโทรศัพท์ อีเมล รายได้ และหมายเลขบัตรประชาชนกับร้านค้าออนไลน์ และนิยม ใช้บัตรเครดิตในการชำระสินค้าและบริการทางออนไลน์สูงกว่ากลุ่มวัยอื่น ๆ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของ ผู้สูงอายุอีกอย่างหนึ่งคือ ผู้สูงอายุนิยมส่งต่อ(Forward)หรือแบ่งปัน (Share) ข้อมูลข่าวสารสุขภาพผ่าน

ทางไลน์(LINE) ซึ่งข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ได้รับมีทั้งน่าเชื่อและไม่น่าเชื่อถือ ก่อให้เกิดผลกระทบทางลบได้ ดังสถานการณ์ตัวอย่างที่เกิดขึ้นจากการเชื่อถือข้อมูลสุขภาพที่เป็นเท็จ นำไปสู่พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตามข้อมูลข่าวสารนั้นๆ จนได้รับผลกระทบและเสียชีวิต เช่น การใช้มะนาวหยอดตาจะช่วยรักษาต้อเนื้อที่ตาหายขาดได้ การหุงข้าวด้วยน้ำมันมะพร้าวจะดีต่อสุขภาพ การรับประทานน้ำผึ้งและมะนาวโซดา ก่อนอาหารจะช่วยรักษาเบาหวานได้ เป็นต้น ข้อมูลข่าวสารทั้งหมดนี้ ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ได้เปิดเผยว่าเป็นข้อมูลเท็จทั้งสิ้น (ไทยรัฐฉบับพิมพ์,2558)

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการวิเคราะห์ ประเมินข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ได้รับในสื่อสังคมออนไลน์อย่างรู้เท่าทัน การรู้สื่อสังคมออนไลน์ต้องมีเป้าหมายในการใช้และใช้ได้เหมาะสม การเข้าใจพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุจะช่วยให้เข้าใจรูปแบบการใช้งาน ปัญหาอุปสรรคในการใช้เทคโนโลยีของผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้แนวทางในการติดต่อสื่อสารกับผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพที่หลากหลายมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์นับเป็นช่องทางสำคัญที่ใช้ในการส่งผ่านข้อมูลในหลายด้านโดยเฉพาะความรู้ทางด้านสุขภาพ เพื่อเป็นการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ถึงประชาชน โดยตรงถ้าผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการใช้สื่อสังคมออนไลน์จะเป็นการลดช่องว่างในการสื่อสารข้อมูลของคนในยุคปัจจุบัน และสามารถเลือกรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ และเป็นช่องทางที่บุคลากรทางการแพทย์สามารถติดต่อสื่อสารให้คำปรึกษาในการดูแลสุขภาพได้สะดวก รวดเร็ว

1. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการเพิ่มความรู้การใช้สื่อออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุทุกคนให้สามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ด้านการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพ และรู้เท่าทันการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต้องตระหนักถึงความแตกต่างของระดับทักษะการรู้เท่าทันของแต่ละกลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่ ระดับการศึกษา อาชีพและการทำงาน ประสบการณ์การใช้งาน อินเทอร์เน็ต และจุดประสงค์ของการใช้งานอินเทอร์เน็ตด้วยเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถทำการสืบค้นข้อมูลและตัดสินใจนำข้อมูลไปใช้ด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสมกับภาวะสุขภาพ

2. ควรมีหน่วยงานหลักที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ มาให้การแนะนำผู้ผลิตเนื้อหาและทำคลิปในการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพที่มีความหลากหลาย มีความเหมาะสมและเชื่อถือได้

อย่างไรก็ตามการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์นาน ๆ ส่งผลเสียต่อ “สายตา” เนื่องจากใช้เวลาอยู่ที่หน้าจอโทรศัพท์มือถือ หรือหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน และยังอาจก่อให้เกิดอาการปวดหลัง เพราะต้องก้มเล่น หากปล่อยไว้อาจทำให้เกิดอาการเรื้อรังได้ และการออกกำลังกายในผู้สูงอายุให้ได้ผลดีนั้นจะต้องส่งผลต่อระบบร่างกายและจิตใจให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงและลดโอกาสของการเจ็บป่วยได้มากขึ้น โดยจะขึ้นอยู่กับความถี่ในการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเคยชินและไม่ได้รับการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ทั้งนี้ควรผู้สูงอายุควรออกกำลังกายตามความเหมาะสมของตนเอง ไม่หักโหมจนเกินไป และรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่ดียิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กฤษณา พรทิพย์ กาญจนเรชา และคณะ. (2560). พฤติกรรมการแสวงหาข้อมูลสุขภาพจากสื่อออนไลน์ และสื่อสังคมของผู้สูงอายุ ตามระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพ. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 11 (ฉบับพิเศษ), 33 -42.
- เชียง เกาซิด และพรรณราย เทียมทัน. (2559). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์. *วารสารสุทธิปริทัศน์*, 30(94), หน้า 112 – 127.
- พิชญาวี คณะผล. (2561). พฤติกรรมการใช้และผลการใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี (รายงานการวิจัย). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์.
- มนัสสินี บุญมีศรีสง่า และ มินตรา สดชื่น. (2560). รูปแบบการใช้โซเชียลมีเดียของผู้สูงอายุในสังคมไทยของผู้สูงอายุในสังคมไทย กรณีศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร. *รายงานการประชุม การประชุมวิชาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 9 “ราชมงคลสร้างสรรค์กับนวัตกรรมที่ยั่งยืนสู่ประเทศไทย 4.0. วันที่ 7-9 สิงหาคม 2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์* (หน้า 1470-1477). นครปฐม: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.
- มยุรี ถนอมสุข และคณะ. (2558). การสร้างต้นแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุอำเภอกำแพงแสน (รายงานการวิจัย). นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- ศิริพร แซ่ลิ่ม. (2559). พฤติกรรมการใช้ไลน์แอปพลิเคชันของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. *วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตสาขาวิชาสื่อสารมวลชน คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*.
- สุปราณี หมั่นยา และคณะ. (2558). พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ: การเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตน. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 25(1), 74-81.
- สุวิสิทธิ์ โคตร และ วีระพงษ์ พลนิกรกิจ. (2561). พฤติกรรมการใช้และการรู้เท่าทันอินเทอร์เน็ตและทัศนคติการใช้เนื้อหาด้านสุขภาพบนอินเทอร์เน็ตของผู้สูงอายุ. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 36(1), 72-80.

ออนไลน์

- ไทยรัฐฉบับพิมพ์. (2558, 7 ตุลาคม). *แชร์มั่วว่อนเน็ต บทเรียนถึงตาย. ไทยรัฐออนไลน์*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thairath.co.th/content/530257>
- สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล. (2558). *สื่อออนไลน์ประโยชน์เยอะ ภัยร้ายแยะ*. เข้าถึงได้จาก <http://dga.or.th/th/content/890/1904>
- สื่อมัลติมีเดีย กรมอนามัย. (2562). *สร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย*. เข้าถึงได้จาก <http://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/exercises-for-seniors/>
- องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ. (2562). *ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายอย่างไรให้เหมาะสม*. เข้าถึงได้จาก <http://www.nsm.or.th/other-service/664-online-science/knowledge-inventory/sci-article/sci-article-science-museum/3715>

ETDA คลังความรู้.(2017). *รู้ใจ Gen ใช้เน็ตอย่างไร เพื่อขายให้โดนใจ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.etda.or.th/content/internet-use-categorized-by-generation.html>

Mindphp.com. (2560). *Facebook คืออะไร*. เข้าถึงได้จาก mindphp.com/คู่มือ/73-คืออะไร/2388-facebook-คืออะไร.html

Techno intrend.(2019). *YouTube คืออะไร*. เข้าถึงได้จาก <https://www.technointrend.com/what-is-youtube/>
