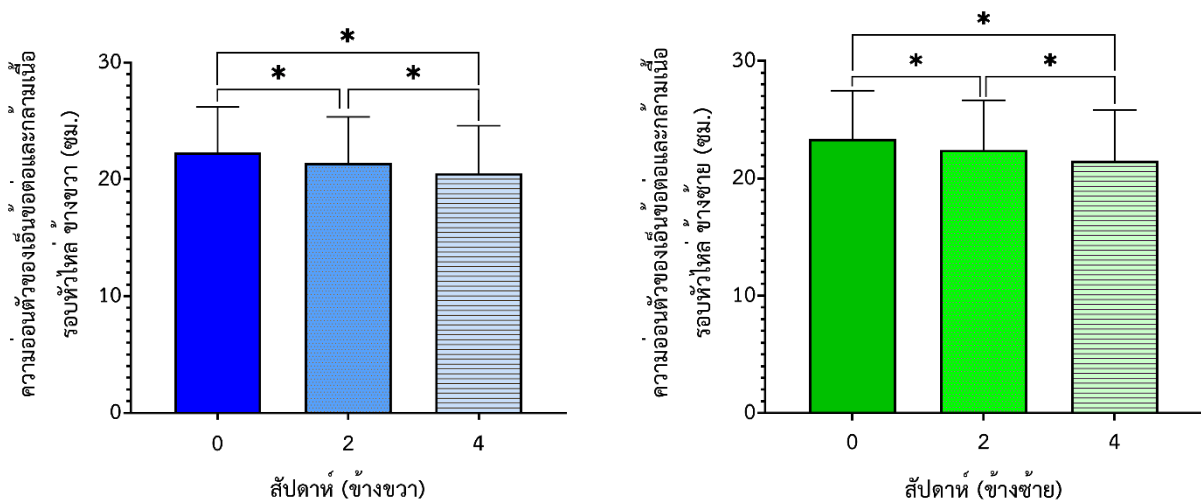


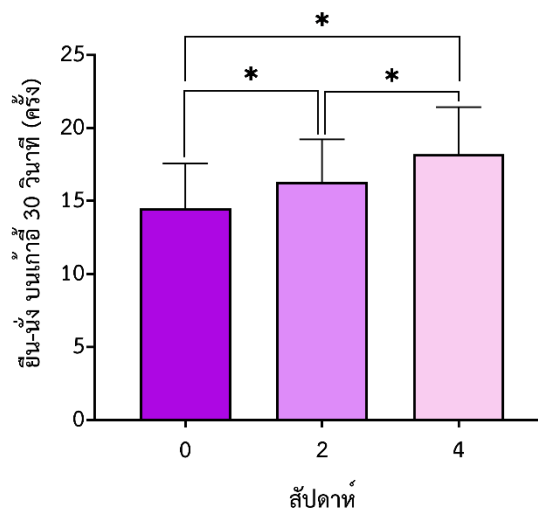
คำสำคัญ: หนองหานโมเดล, การเดินแอโรบิก, ภาษีที่ดิน, สมรรถภาพทางกาย, ผู้สูงอายุ

ผลการศึกษา

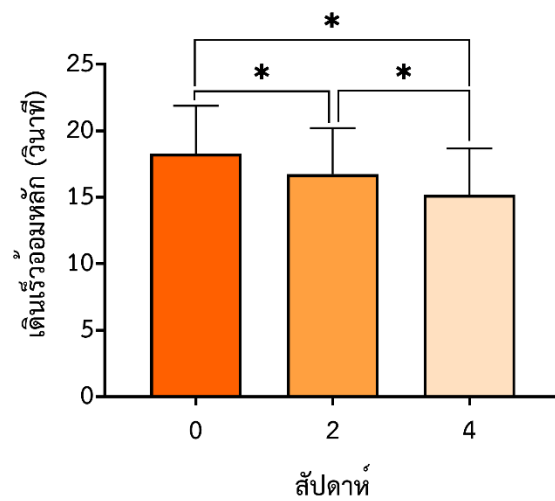
ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมเดินแอโรบิกฤกษ์ติดตน มีสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความอ่อนตัวของเอ็นข้อต่อและกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ ข้างขวา 22.32 ± 3.89 , 21.4 ± 3.94 และ 20.52 ± 4.07 เซนติเมตร ข้างซ้าย 23.35 ± 4.11 , 22.42 ± 4.22 และ 21.48 ± 4.34 เซนติเมตร (ดังแสดงในภาพที่ 1) ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ 14.49 ± 3.09 , 16.30 ± 2.93 และ 18.21 ± 3.22 ครั้ง (ดังแสดงในภาพที่ 2) การทรงตัว 18.3 ± 3.59 , 16.76 ± 3.45 และ 15.2 ± 3.49 วินาที (ดังแสดงในภาพที่ 3) และความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด 74.23 ± 6.73 , 76.79 ± 6.37 และ 80 ± 6.11 ครั้ง (ดังแสดงในภาพที่ 4) ดีขึ้น ตามระยะเวลาที่ศึกษา 0, 2 และ 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



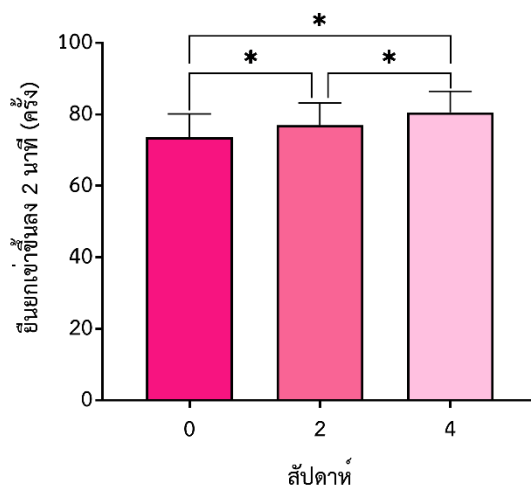
ภาพที่ 1 ผลการเดินแอโรบิกฤกษ์ติดตนต่อความอ่อนตัวของเอ็นข้อต่อและกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ ($p < 0.05$)



ภาพที่ 2 ผลการเดินแอโรบิกฤกษ์ติดตนต่อความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ($p < 0.05$)



ภาพที่ 3 ผลการเดินแอโรบิกภายใต้ดันทนต่อการทรงตัว และความคล่องตัว (p<0.05)



ภาพที่ 4 ผลการเดินแอโรบิกภายใต้ดันทนต่อความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (p<0.05)