



ผลการนวดและการประคบด้วยสมุนไพรที่มีต่อสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร The Result of massage and herbal compress on the Elderly Health in Kamphaeng Phet Province

มณฑนา จริยรัตน์ไพศาล* และ ราตรี โพธิ์ระวัช*
Mantana Jariyapaisal and Ratre Phorawat

* อาจารย์โปรแกรมวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการนวดและการประคบสมุนไพรที่มีต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ความพึงพอใจ ของผู้สูงอายุที่มีต่อการนวดและการประคบสมุนไพรและพัฒนาคู่มือการนวดสำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบบันทึกระดับความดันโลหิตก่อนและหลังการนวดและการประคบสมุนไพร แบบตรวจสอบดุลโครงสร้างของร่างกาย แบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การเปรียบเทียบสุขภาพก่อนและหลังการนวด การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยหลังการนวดและการประคบสมุนไพรให้กับผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับความดันโลหิต ลดลงร้อยละ 76.67 และความดันโลหิตช่วงหัวใจคลายตัว (Diastolic) ลดลงร้อยละ 36.67 ผลการตรวจร่างกายทางหลอดเลือด ด้วยทำการงอพับขาเป็นเลข 4 พบว่า การไม่ต้านมือเพิ่มขึ้น ท่าก้มหน้าเงยหน้าโดยส่วนใหญ่เพิ่มขึ้น ท่าเอียงคอหูดไหล่สามารถเอียงคอหูดไหล่ได้มากขึ้น ท่ายกแขนแนบหู สามารถยกแขนแนบหูได้ในระดับ 45 – 75 องศา ร้อยละ 50.00 ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการนวดและการประคบสมุนไพรในภาพรวม มีความพึงพอใจในระดับมาก และด้านกระบวนการมีผลการประเมินอยู่ระดับมากที่สุด รองลงมาด้านคุณภาพการให้บริการ และพัฒนาคู่มือการนวดเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

คำสำคัญ : การนวดและการประคบด้วยสมุนไพร สุขภาพผู้สูงอายุ

Abstract

The purpose of this research was to study the effect of massage and herbal compress on elderly health, satisfaction of the elderly on massage and herbal compress, and to develop massage manual for the elderly. The sample group used in this study was 30 elderly persons. The instrument used in the study. Is a record of blood pressure levels before and after massage and herbal compress. Body structure balance check Satisfaction assessment form Data were analyzed by comparing health before and after massage. Distribution of frequency, percentage, mean, standard deviation

The results of the research after massage and herbal compress for the elderly showed that the experimental group had a lower blood pressure level of 76.67% and the blood pressure during the period of cardiac arrest (Diastolic) decreased by 36.67%. Medical With the position of bending, folding the legs to number 4, it was found that increased resistance against hands The posture of the head is lifted and the head is lifted. Posture, neck, ear, to shoulder position, can tilt the neck, ear to shoulder more Arms raised in the ears The arms could be lifted to the ears at the level of 45 - 75 degrees, 50.00%. The satisfaction of the elderly with massage and herbal compress as a whole. With satisfaction at a high level And in terms of process, the evaluation results are at



the highest level. Followed by service quality And developing a guide for healthy massage for the elderly.

Key words: Massage and herbal compress, Elderly health

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดูแลสุขภาพด้วยการใช้การแพทย์แผนไทยเป็นวิธีที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพสังคมและวิถีของคนไทย ประชาชนส่วนใหญ่ สามารถใช้วิธีดังกล่าวในการดูแลสุขภาพตนเองได้ขณะเดียวกัน ในปัจจุบันมีการบูรณาการระบบการแพทย์แผนไทยมาผสมผสานกับระบบการแพทย์แผนปัจจุบันเข้าสู่ระบบการบริการสาธารณสุขในการดูแลสุขภาพอย่างแพร่หลายยิ่งขึ้น และมีโรงพยาบาลที่ใช้การแพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพประชาชนในชุมชน ทั้งการป้องกันโรค การรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ ผู้ป่วยและผู้พิการ ซึ่งจะส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดีและส่งผลถึงการพัฒนาประเทศในภาพรวม

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่สำคัญคือ สัดส่วนจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2564 และ ในปี พ.ศ.2565 คาดว่าจะมีผู้สูงอายุเพิ่มเป็นร้อยละ 18 ภาคเหนือเป็นภาคที่มีดัชนีสูงวัยถึง 97.5 ซึ่งสูงสุดเมื่อเปรียบเทียบกับภาคอื่น ๆ และสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศซึ่งมีค่าดัชนีสูงวัยที่ 83.1 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2557 : หน้า 26 นอกจากนี้อายุขัยเฉลี่ยของคนไทยที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า ในปี 2544 คนไทยมีอายุขัยเฉลี่ยเท่ากับ 73.7 ปี โดยเพศหญิงจะมีอายุขัยเฉลี่ยเท่ากับ 73.7 ปีโดยเพศหญิงจะมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 76.2 ปี และเพศชายจะเพิ่มขึ้นเป็น 71.2 ปี จังหวัดกำแพงเพชร เป็นจังหวัดที่อยู่ในภาคเหนือตอนล่าง สถิติศูนย์ข้อมูลประเทศไทย วันที่ 23 ธ.ค 2554 มีจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 686,664 คนจำนวนผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรัง 16,188 คน ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ 1,156 คน จากประชากรทั้งหมดในจังหวัดกำแพงเพชร 622,847 คน (ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย, 2560) จากข้อมูลดังกล่าวพบว่าผู้สูงอายุที่ต้องได้รับการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจากโรคเรื้อรังต่างๆ ตำบลนครชุม เป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท ประชาชนมีอาชีพหลากหลาย มีการเคลื่อนย้ายแรงงานเข้าสู่เมือง ผู้สูงอายุต้องดูแลตนเองเนื่องจากอยู่ตามลำพัง

การนวดและการประคบด้วยสมุนไพรเป็นศาสตร์การแพทย์แผนไทยที่ได้รับการยอมรับว่ามีผลดีและเป็นทางเลือกในการบำบัดอาการต่างๆปวดเมื่อยโดยใช้ภูมิปัญญาไทย การนวดเพื่อการบำบัดรักษาได้ผล สำหรับผู้ที่มีอาการปวดเรื้อรัง และผู้ที่มีอาการต่างๆ ได้แก่ อาการที่เกี่ยวข้องกับระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ปวดคอ ปวดหลัง ไมเกรน ไหล่ติด สะบักจม ปวดขา ปวดเข่า ท้องผูก จุกเสียด รวมทั้งการนวดเพื่อกระตุ้นการฟื้นตัวของระบบต่างๆของร่างกาย เช่น ผู้ที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต เพื่อกระตุ้นให้ระบบต่างๆของร่างกายได้กระบบเชื่อมต่อ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิตให้ฟื้นตัว ในมุมมองของแพทย์แผนปัจจุบันเชื่อว่าการนวดเพื่อการรักษาช่วยลดการเกร็งของกล้ามเนื้อได้ ช่วยให้ผู้รู้สึกผ่อนคลายสบายตัว ลดอาการเครียดได้ดี สำหรับการนวดเพื่อสุขภาพจะช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์ ทั้งกายและจิตใจ ทำให้เลือดไหลเวียนไปทั่วร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อที่ตึงเครียดจากอิริยาบถในการทำงานประจำวันผ่อนคลายลงทำให้ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น กล้ามเนื้อที่ตึงผ่อนคลายลง ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและใจให้สมบูรณ์ ช่วยให้การฉับกระฉ่อง ลดความเครียดการนวดเป็นเสมือนยาอายุวัฒนะ (กรุงไกร เจนพานิชย์ อ่างในมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, 2551, หน้า 55-57) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการนวดและการประคบด้วยสมุนไพรที่มีต่อสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร เพื่อนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในสังคมไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนและหลังการนวดและการประคบสมุนไพร
2. ศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการนวดและการประคบสมุนไพร
3. พัฒนาคู่มือการนวดที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ



วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการนวดและการประคบสมุนไพรที่มีต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ความพึงพอใจในการนวดและการประคบสมุนไพรและการพัฒนาคู่มือการนวดที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยการแพทย์แผนไทยในจังหวัดกำแพงเพชร
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัย จำนวน 30 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

- เป็นผู้ที่มิอูณภูมิไม่เกิน 37.8 องศาเซลเซียส
- ชีพจรไม่เกิน 90 ครั้งต่อนาที
- การหายใจไม่เกิน 24 ครั้งต่อนาที
- ความดันโลหิตไม่เกิน 140 / 90 มิลลิเมตรปรอท

3. ตัวแปรที่ศึกษา ผลการนวดและการประคบสมุนไพร สุขภาพผู้สูงอายุ ระดับความดันโลหิต การตรวจสอบสมดุคโครงสร้างของร่างกายทางหัตถเวช ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการนวดและการประคบ

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 4.1 แบบบันทึกระดับความดันโลหิตก่อนและหลังการนวดและการประคบสมุนไพร
- 4.2 แบบตรวจสอบสมดุคโครงสร้างของร่างกายทางหัตถเวช ประกอบด้วยการตรวจการงอข้อพับขา

ก้มหน้าเงยหน้า เอียงคอหุซิดไหล่ ยกแขนแนบหู

- 4.3 แบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการนวดและการประคบ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- 5.1 ผู้วิจัย ทบทวนตำรา วารสารและเอกสารที่เกี่ยวข้อง
- 5.2 ประชุมผู้ช่วยวิจัยเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ซักซ้อมวิธีการนวดเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ประเมินสมรรถนะในการนวดของผู้ช่วยวิจัย

5.3 เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการ และรวบรวมข้อมูลตามลำดับดังนี้

- 1) บันทึกระดับความดันโลหิตก่อนและหลังการนวด
- 2) ตรวจสอบสมดุคโครงสร้างร่างกายโดยใช้แบบตรวจร่างกายทางหัตถเวช
- 3) นวดและประคบผู้สูงอายุสัปดาห์ละครั้งอย่างน้อย 2 ครั้ง
- 4) ประเมินความพึงพอใจ
- 5) ร่างคู่มือการนวดที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- 6) ทดลองใช้คู่มือการนวดที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุกลุ่มอื่น
- 7) จัดทำคู่มือการนวดที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

6. การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การเปรียบเทียบสุขภาพก่อนและหลังการนวด การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

1. สุขภาพของผู้สูงอายุก่อนและหลังการนวดและการประคบสมุนไพร พบว่า

1.1 ระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุ หลังการนวดและการประคบสมุนไพร ในภาพรวม มีค่าระดับความดันโลหิตช่วงหัวใจบีบตัว (Systolic) มีค่าลดลงร้อยละ 76.67 และความดันโลหิตช่วงหัวใจคลายตัว (Diastolic) ลดลงร้อยละ 36.67 และระดับความดันโลหิตก่อนนวดเท่ากับหลังนวดร้อยละ 63.33 โดยผู้สูงอายุเพศชาย มีค่าความดันโลหิตหลังการนวดและการประคบสมุนไพร ช่วงหัวใจบีบตัว (Systolic) ลดลงร้อยละ 83.33 และความดันโลหิตช่วงหัวใจคลายตัว (Diastolic) ลดลงร้อยละ 25.00 และระดับความดันโลหิตก่อนนวดเท่ากับหลังนวดร้อยละ 75.00

1.2 การตรวจร่างกายทางหัตถเวช

1.2.1 ท่างอข้อพับขา เลข4 ก่อนและหลังการนวดและการประคบสมุนไพร พบว่า หลังการนวดและการประคบสมุนไพร ร้อยละของการไม่ต้านมือเพิ่มขึ้น 40.00 โดยในเพศหญิงก่อนนวดไม่ต้านมือ ร้อยละ 22.23 หลังการนวดและการประคบสมุนไพร ไม่ต้านมือร้อยละ 44.44



1.2.2 ทำกัมหน้าเงยหน้าก่อนและหลังการนวดและการประคบสมุนไพรพบว่า หลังการนวดและการประคบสมุนไพร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถกัมหน้าเงยหน้าเพิ่มมากขึ้น ก่อนนวดผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถกัมหน้าเงยหน้า ได้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 76.67 หลังการนวดและการประคบสมุนไพร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถกัมหน้า ในระดับปานกลาง ร้อยละ 86.67 ผู้สูงอายุเพศชายสามารถกัมหน้า เงยหน้า ก่อนการนวดและการประคบสมุนไพร ได้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 83.33 และหลังการนวดและการประคบสมุนไพร ได้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 91.67 และผู้สูงอายุเพศหญิงสามารถกัมหน้า เงยหน้า ก่อนการนวดและการประคบสมุนไพร ได้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 72.22 และหลังการนวดและการประคบสมุนไพร ได้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 83.33

1.2.3 ทำเอียงคอชิดไหล่จากการตรวจร่างกายทางหัตถเวชก่อนและหลังการนวด และการประคบสมุนไพร พบว่า ก่อนการนวดและการประคบสมุนไพร สามารถเอียงคอชิดไหล่ได้ในระดับปานกลาง (26 – 70 องศา) ร้อยละ 60.00 และหลังการนวดและการประคบสมุนไพร สามารถเอียงคอชิดไหล่ได้ในระดับปานกลาง (26 – 70 องศา) ร้อยละ 66.67 สามารถเอียงคอชิดไหล่ได้ในระดับปกติ (70 องศา) ร้อยละ 10.00

1.2.4 ท่ายกแขนแนบหูของก่อนและหลังการนวดและประคบสมุนไพรก่อนการนวด และประคบสมุนไพร ในภาพรวมพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถยกแขนแนบหูได้ ในระดับ 45 – 75 องศา ร้อยละ 36.66 และหลังการนวดและประคบสมุนไพรผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถยกแขนแนบหูได้ ในระดับ 45 – 75 องศา ร้อยละ 40.00 โดยผู้สูงอายุเพศชาย สามารถยกแขนแนบหูได้ในระดับ 45 – 75 องศา ร้อยละ 41.67 และความสามารถยกแขนแนบหูได้ หลังการนวดและการประคบสมุนไพรอยู่ในระดับ 45 – 75 องศา ร้อยละ 50.00

2. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการนวดและการประคบสมุนไพรในภาพรวมด้านกระบวนการให้บริการ ด้านคุณภาพการให้บริการ และด้านคุณลักษณะของผู้ให้บริการมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยด้านกระบวนการให้บริการ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.01$) รองลงมาคือ ด้านคุณลักษณะของผู้ให้บริการ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.92$) และคุณภาพการให้บริการ ($\bar{x} = 3.85$) เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกระบวนการมีผลการประเมินอยู่ระดับมากที่สุด คือ ความสะอาดของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการให้บริการ เช่น ผ้าปูที่นอน หมอน ลูกประคบ เป็นต้น ($\bar{x} = 3.92$) ด้านคุณภาพการให้บริการ คือ การให้ความรู้และคำแนะนำต่างๆ ด้านการนวดและการประคบสมุนไพร ($\bar{x} = 4.20$) ด้านคุณลักษณะของผู้ให้บริการ คือ ความสนใจ ความเอาใจใส่ และความพร้อมในการให้บริการ ($\bar{x} = 4.07$)

อภิปรายผลการวิจัย

1. การตรวจร่างกายทางหัตถเวชด้วยวิธีการรอกพับขา ก่อนและหลังการนวดและการประคบสมุนไพรพบว่า หลังการนวดและการประคบสมุนไพร ร้อยละของการไม่ด้านมือเพิ่มขึ้น โดยในเพศหญิงไม่ด้านมือเพิ่มขึ้น และระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุเพศชายส่วนใหญ่ หลังการนวดและการประคบสมุนไพรลดลง และสำหรับความดันโลหิตช่วงหัวใจคลายตัว(Diastolic) ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ลดลงร้อยละ 36.67 และมีค่าคงที่ร้อยละ 63.33 และผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่เป็นเพศชายที่สามารถยกแขนแนบหูของก่อนและหลังการนวดและประคบสมุนไพร สามารถยกแขนแนบหูได้ในระดับ 45 – 75 องศา ร้อยละ 41.67 /50.00 ทั้งนี้เนื่องจากสภาพร่างกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพเรื่องของการเคลื่อนไหวและไหลเวียนโลหิต(...)การนวดและประคบสมุนไพรทำให้เกิดการผ่อนคลายการหมุนเวียนโลหิตมีความคล่องตัวขึ้น รวมถึงกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวมีความกระฉับกระเฉงอันเนื่อง จากการหมุนเวียนโลหิตในส่วนต่างๆ ของร่างกายดีขึ้นด้วย ดังที่วาคิม และคณะ (Wakim , et. Al., 1949, pp 135 – 144) วิเคราะห์ปริมาณการไหลเวียนเลือดจากกราฟที่บันทึกโดยเครื่องวัดปริมาณเลือดที่ไหลผ่านแขนขาเมื่อเกิดภาวะหลอดเลือดดำอุดตัน การไหลเวียนของเลือดแดงคำนวณจากปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้นภายหลังการอุดตันในหลอดเลือดดำ ผลการศึกษาพบว่า เมื่อทำการนวดกระตุ้นอย่างแรงแก่กลุ่มตัวอย่างที่สุขภาพดี ปริมาณเลือดไหลเวียนที่แขนและขาเพิ่มขึ้นร้อยละ 57 และ 42 ตามลำดับ (กลุ่มตัวอย่าง 12 และ 14 คนตามลำดับ) และพบว่าหากใช้แรงนวดน้อยลงแบบลูบและคลึง (modified Hoffa type of deep stroking and kneading) การไหลเวียนเลือดในคนปกติไม่เพิ่มขึ้น แต่ในผู้ป่วยที่มีขาอ่อนแรง 4 ใน ราย มีการไหลเวียนเลือดเพิ่มขึ้นร้อยละ 22 สอดคล้องกับผลงานวิจัยของเวเวอร์นีและเวเนอแรนโด (Severini and Venerando , 1967 pp. 165 – 183) ที่พบว่า การนวดแบบลึก (deep



massage) เพิ่มอัตราการไหลเวียนเลือด แต่การนวดแบบลูบเบา (superficial massage) ไม่มีการเปลี่ยนแปลงการไหลเวียนเลือด แฮนเซนและคริสเตนเซน (Hansen and Kristensen, 1973 pp. 179 – 182) ศึกษาผลของการนวดโดยใช้ปริมาณไอโซโทปของก๊าซซันอนที่ลดลง เป็นตัวชี้วัดการไหลเวียนเลือดในกล้ามเนื้อ พบว่ามีการไหลเวียนในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นในช่วงที่มีการนวดแบบลูบหนัก (effleurage) นาน 5 นาที และหลังจากหยุดนวด 2 นาที การไหลเวียนเลือดก็กลับสู่ภาวะปกติ ซึ่งผู้วิจัยอธิบายว่า การไหลเวียนเลือดเข้ามาทดแทน ซึ่งมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้นเล็กน้อย อีกทั้งโฮวินและเนลสัน (Hovind and Nielson , 1974, pp. 74 – 77) ศึกษาโดยใช้ปริมาณไอโซโทปของซันอนที่ลดลงเป็นตัวชี้วัดการไหลเวียนเลือดในกล้ามเนื้อเช่นกัน ทั้งนี้โดยเปรียบเทียบระหว่างการนวดแบบคลึงกล้ามเนื้อ (petrissage) ต้นขาและแขนท่อนล่างนาน 2 นาที กับการนวดผสมผสานทั้งสับเคาะ ตี และทุบ (tapotement) ที่ต้นขาและแขนท่อนล่างด้านตรงข้าม พบว่า การนวดผสมผสานทำให้การไหลเวียนเลือดเพิ่มขึ้น แต่การนวดแบบคลึงกล้ามเนื้อไม่มีผลต่อการไหลเวียนเลือด

2. ผู้สูงอายุที่สามารถกัมหน้าเงยหน้าจากการตรวจร่างกายทางหัตถเวชก่อนและหลังการนวดและการประคบสมุนไพร พบว่า หลังนวดและการประคบสมุนไพร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถกัมหน้า เงยหน้าของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น โดยส่วนใหญ่เพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และผู้สูงอายุที่สามารถเอียงคอชิดไหล่จากการตรวจร่างกายทางหัตถเวชก่อนและหลังการนวดและการประคบสมุนไพรโดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง พบว่า ก่อนและหลังการนวดและการประคบสมุนไพร สามารถเอียงคอหุขิดไหล่ได้ในระดับปานกลาง(26 – 70 องศา) ร้อยละ 60.00 และสามารถเอียงคอหุขิดไหล่ได้มากขึ้น ร้อยละ 66.67 สามารถเอียงคอหุขิดไหล่ในระดับปกติเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 10 เป็นร้อยละ 13.33 ทั้งนี้อาจเนื่องจากการนวดและการประคบสมุนไพรเป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น ทำให้สามารถเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ดังที่ Warriner M. Janice and Walker M. Alison (1998, pp. 30 – 46) กล่าวว่า ผลของการนวดหรือประสิทธิผลของการนวดต่อร่างกายมี 2 ลักษณะ ได้แก่ ผลการนวดต่อร่างกายและจิตใจโดยตรง มีผลต่อร่างกายทั้งระบบไหลเวียน ระบบประสาท ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบผิวหนัง ระบบหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบสืบพันธุ์ และระบบภูมิคุ้มกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของโสภกา ลีศิริวัฒนกุล คณิศร แก้วแดง และวิภารัตน์ ภิบาลวงษ์ (2555) ศึกษาประสิทธิผลของการนวดต่ออาการปวด อาการอ่อนคลาย และความพึงพอใจต่อการนวด ระหว่างการนวดโดยใช้น้ำมันโพลกับการนวดแบบดั้งเดิม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อไหล่และคอ ตำบลบางกะจะ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 60 คน ที่มีอาการปวดไหล่และคอที่เข้ายาแก้ปวดในการบรรเทาอาการปวด พบว่าการนวดเพื่อผ่อนคลายโดยใช้น้ำมันโพลกับการนวดแบบดั้งเดิมสามารถช่วยลดอาการปวดได้ไม่แตกต่างกัน ดังนั้น ผู้ที่มีปัญหาปวดกล้ามเนื้อไหล่และคอ จึงสามารถเลือกรูปแบบการนวดได้ตามความชอบและสามารถเลือกใช้การนวดเพื่อผ่อนคลายแทนการใช้ยาแก้ปวดได้

3. การประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการนวดและการประคบสมุนไพร พบว่า ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการนวดและการประคบสมุนไพรภาพรวมทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน โดยเรียงตามลำดับ พบว่า ด้านกระบวนการให้บริการ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยมีรายการที่ได้รับการประเมินมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความสะอาดของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการให้บริการ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความรู้สึกพึงพอใจของบุคคลเป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับการบริการ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการนวดและการประคบด้านกระบวนการให้บริการ คุณลักษณะของผู้ให้บริการ และคุณภาพการให้บริการ โดยคำนึงถึงความสะอาด สะอาดปลอดภัยต่อสุขภาพและสุขลักษณะของสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการให้บริการ รวมถึงผู้ให้บริการมีความสนใจ ความเอาใจใส่และความพร้อมในการให้บริการ การให้บริการความรู้และคำแนะนำต่างๆ อันจะเป็นประโยชน์ ต่อผู้รับบริการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพรวิวัฒน์ ศิริรักษ์ (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจของลูกค้าที่มีต่อการให้บริการของร้านฉัตรสุยาคลินิกแพทย์แผนไทยและสปา อำเภอหัวหินพบว่า มีความพึงพอใจความสะอาดที่ได้รับจากการบริการ อรรถยาศัยของพนักงาน คุณภาพบริการ การให้ข้อมูลข่าวสาร แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.01 ส่วนความพึงพอใจในการประสานงานบริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.05 และสอดคล้องกับภูมิรัตน์ หาญศุภกุล (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่องความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการนวดแผนโบราณเพื่อสุขภาพในกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยมีผลต่อการตัดสินใจการใช้บริการ นวดแผนโบราณโดยเรียงลำดับความพึงพอใจอันดับ 1 คือปัจจัยด้านขั้นตอนการบริการมีระดับความสำคัญมากที่สุดเพราะคุณภาพการบริการโดยรวมของร้านนวดอยู่ในระดับดีมาก



เป็นปัจจัยที่แสดงให้เห็นถึงคุณภาพโดยรวมของร้านนวดและเป็นที่ยอมรับของลูกค้า

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำการนวดและการประคบไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในการดูแลสุขภาพเพื่อให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพที่ดี
2. การจัดการบริการ นวดและการประคบสมุนไพรนั้น ควรคำนึงถึงความสะดวกของวัสดุอุปกรณ์และความพร้อมของสถานที่รวมทั้งผู้ให้บริการที่มีความเอาใจใส่ และความพร้อมในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุ
3. ควรมีการเผยแพร่คู่มือการนวดที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัย เพื่อศึกษาปริมาณหรือจำนวนครั้งที่เหมาะสมของการนวดและประคบที่มีผลต่อปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆที่ส่งผลภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุซึ่งแตกต่างกันในแต่ละชุมชนและภูมิภาค

เอกสารอ้างอิง

กันยานุช เทาประเสริฐ. (2551).การศึกษาารูปแบบและแนวทางในการพัฒนาสปาเพื่อการดูแลสุขภาพแบบการแพทย์ที่บ้าน : กรณีศึกษาสปาเพื่อการดูแลสุขภาพแบบ การแพทย์ที่บ้านล้านนา.

เชียงราย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.

คณะกรรมการพัฒนาแนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยด้วยศาสตร์การแพทย์แผน ไทยและแพทย์

ทางเลือก Service plan สาขาแพทย์แผนไทยฯ เขตสุขภาพที่ 10 แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษาผู้ป่วยด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย มปท. มปป.

พรปวีณ์ ศิริรักษ์ (2551). ความพึงพอใจของลูกค้าที่มีต่อการให้บริการ ของร้านฉัตรยูคาคลินิกแพทย์แผนไทยและสปาอำเภอหัวหิน.ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ภูมิรัตน์ หาญศุภกุล. (2560). ความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการนวดแผนโบราณเพื่อสุขภาพในกรุงเทพมหานคร ในการประชุมวิชาการระดับชาติด้านการบริหารกิจการสาธารณะ.ครั้งที่ 4. “การบริหารกิจการสาธารณะ ภายใต้ประเทศไทย 4.0”. สาขาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา.(2551).ชุดความรู้หลักพื้นฐานการนวดไทย.(พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ:มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา.

โสภา ลีศิริวัฒนกุล และคนอื่นๆ. (2555).ผลของการพัฒนาทักษะการนวดแผนไทยของเยาวชนเพื่อผ่อนคลายในผู้ที่มีปัญหาปวดไหล่และคอ.จันทบุรี : วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี.

โสภา ลีศิริวัฒนกุล, คณิศร แก้วแดง, วิภารัตน์ ภิบาลวงษ์ . การเปรียบเทียบประสิทธิผลของการนวดเพื่อผ่อนคลาย แบบนวดโดยใช้น้ำมันไพลกับนวดแบบดั้งเดิมในผู้ที่มีปัญหาปวดไหล่และคอ(วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี ปีที่ : 25 ฉบับที่ : 2 เลขหน้า : 41-51 ปีพ.ศ. : 2557

เสาวภา พรสิริพงษ์ และคนอื่นๆ. (2552). ภูมิปัญญาในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์.โครงการสนับสนุนการวิจัยเพื่อส่งเสริมการปรับโครงสร้างเศรษฐกิจและสังคม ประจำปีงบประมาณ 2552. สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล.

SeveriniV,Venerando A. (1976). The physiologic effects of massage on the cardiovascular system. *Europa Medicophysica* 1976(a) ;3 : 165-183.

Wakim KG,Martin GM,Krusen FH. (1955) Influence of centripetal rhythmic compression on localized edema of an extremity. *Arch Phys Med* 1955; 36 pp. 98-103.

Hovind N, Nielson SL. (1974). Effect of massage on blood flow in skeletal muscle. *Rehabil Med.*1974; 6(2) : 74 – 77.