

ลีลาศกับการผ่อนคลายความเครียดในผู้สูงอายุ Ballroom Dance and Stress Relief in the Elderly

ชिरวุฒิ อัจฉริยชีวิน และ ชัยรัตน์ ชูสกุล

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

Chirawut Achariyacheevin and Chairat Choosakul

Mahasarakham University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: msupack@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอถึงการออกกำลังกายด้วยลีลาศ เพื่อผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุ โดยนำเสนอถึงความเป็นมาของลีลาศ การออกกำลังกายด้วยลีลาศสำหรับผู้สูงอายุ และความเครียดในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วยการเต้นลีลาศเป็นประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย ซึ่งจะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องความเครียด ซึ่งการเต้นลีลาศสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

คำสำคัญ: ลีลาศ; ความเครียด; ผู้สูงอายุ

Abstracts

This academic article aims to present the exercises with ballroom dance. To relieve the stress of the elderly It presents the history of ballroom dance, ballroom dance exercises for the elderly and stress in the elderly. Regular physical activity with ballroom dance is beneficial both physically and mentally in older adults with physical decline. This will be another option of exercise suitable for the elderly. With stress problems which ballroom dance can be used as a guideline to exercise to improve both physical health and the minds of the elderly as well.

Keywords: Dance; Stress; Elderly

บทนำ

ปัจจุบันอัตราการเกิดของประชากรทั่วโลกที่มีแนวโน้มลดลง บวกกับการที่ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น เนื่องจากการรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น และประชากรที่เกิดในยุค **Baby Boomers** ได้เข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นปัจจัยที่ทำให้หลายประเทศในโลกเกิดการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างสังคมที่สำคัญ นั่นคือการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรสูงอายุ วัยสูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมของร่างกาย (กรมสุขภาพจิต, 2564 : ออนไลน์) สังคมโลกและสังคมไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงในด้านสภาพแวดล้อมต่าง ๆ หรือบุคคลใกล้ชิดต่างส่งผลต่อภาวะความเครียดของผู้สูงอายุทั้งสิ้น โดยเรื่องของจิตใจที่มีการเปลี่ยนแปลงนั้นมักเกี่ยวข้องกับความรู้สึกสูญเสีย เช่น การเคยเป็นที่ยอมรับ เป็นผู้นำ หรือสูญเสียคนใกล้ชิด ทำให้เกิดความรู้สึกว่าเหงา เหนงา เบื่ออาหาร ไม่มีแรง และมีปัญหาทางสังคมจนเกิดเป็นความเครียดทางจิตใจ

ความเครียด เป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว การเคลื่อนไหวทั่ว ๆ ไป ทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ ความเครียดเกิดจากสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการปรับตัว และถ้าไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความเครียด หรืออีกนัยหนึ่งความเครียดเป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้ตื่นเต้น เกลียด กลัว หรือความรู้สึกที่ไม่ชอบสิ่งนั้นสิ่งนี้ ข้างต้นอาจเป็นแค่ความเครียดในระดับประจำวัน แต่ถ้าระดับความเครียดมีมากกว่าที่กล่าวข้างต้น โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ เช่น มีการสูญเสีย การผิดหวัง หรือหาวดกล้วอย่างรุนแรง ความเครียดนั้นก็จะเป็นความทุกข์แสนสาหัสขึ้นมา และสามารถกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้เราเจ็บป่วย จากระดับรุนแรงน้อยไปจนถึงป่วยหนักได้ (นิธิพัฒน์ เมฆขจร, 2562 : 5) ความเครียดของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่สำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ มีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

เป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการออกกำลังกายเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ เกือบทุกระบบในร่างกายถูกใช้งานมากกว่าในภาวะปกติ ซึ่งถ้าเป็นไปด้วยปริมาณความหนักเบาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้น การออกกำลังกายที่ถูกต้องในผู้สูงอายุนั้นส่งผลให้เกิดประโยชน์ทั้งการป้องกันโรคเรื้อรัง การคงไว้ซึ่งสมรรถภาพของร่างกาย และการส่งเสริมทางด้านอารมณ์และสุขภาพได้ทั่วไป นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน ลดความตึงเครียดทางอารมณ์ เพิ่มความสามารถในการจัดการความเครียด และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ตรงกันข้ามการขาดการออกกำลังกายทำให้อวัยวะหลายระบบไม่ได้ถูกใช้งานในปริมาณที่มากพอ เป็นผลให้เกิดการเสื่อมโทรมของอวัยวะและเป็นสาเหตุการตายหรือเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายหลายชนิด (Corbin and others, 2003 : 47-51)

การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยใช้การเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี มีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งการออกกำลังกายด้วยลีลาศเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่กำลังได้รับความนิยมอีกประเภทหนึ่งในปัจจุบันเพราะเป็นการนำเอาศิลปะ (Art) ดนตรี (Music) การเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) และลวดลายเต้นรำ (Figures) มารวมกันเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ซึ่งการเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี เช่น การเต้นรำหรือลีลาศเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีแรงกระแทกต่ำ ช่วยฝึกการทรงตัวขณะอยู่กับที่ และขณะเคลื่อนที่ในทิศทางต่าง ๆ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายจิตสังคม และจิตวิญญาณ เนื่องจากลีลาศเป็นทั้งกีฬาและศิลปะประกอบดนตรี ที่ถ่ายทอดความรู้สึกละเอินออกมาเป็นลักษณะท่าทางที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายในทุก ๆ ส่วนทำให้มีการพัฒนาระบบการทรงตัวทั้ง 3 ระบบ ได้แก่ ระบบประสาทส่วนกลาง ระบบรับรู้ความรู้สึก และระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ ผู้สูงอายุที่ได้เรียนรู้ฝึกฝนการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องในแต่ละทิศทาง และเป็นการเคลื่อนไหวซึ่งใช้อยู่ในชีวิตประจำวันนั้น มีผลต่อการพัฒนาการรับรู้ความเสี่ยงของการหกล้ม เนื่องจากผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น (วิภาวรรณ ลีลาสำราญ และวุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์, 2547 : 37) เพื่อลดการผ่อนคลายความเครียดของผู้สูงอายุได้

ดังนั้นบทความนี้จึงเป็นการนำเสนอ ความเป็นมาของลีลาศ การออกกำลังกายด้วยลีลาศสำหรับผู้สูงอายุ และความเครียดในผู้สูงอายุ บทความวิชาการนี้เสนอทางเลือกของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องความเครียด ซึ่งการเต้นลีลาศสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้เขียนจะนำเสนอเป็นลำดับดังนี้

ความเป็นมาของลีลาศ

ด้วยการที่ภาพลักษณ์ของลีลาศ ในอดีตส่วนใหญ่จะเน้นไปในเรื่องของอารมณ์และการเข้าสังคมมากกว่าเพื่อสุขภาพและการกีฬา ทว่าเมื่อมันถูกทำให้เห็นว่าทุกคนสามารถเล่นให้เป็นกีฬาได้จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะมีคนให้ความสนใจเพิ่มมากขึ้น

ลีลาศหรือการเต้นรำ (Ballroom Dance) เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ไปตามจังหวะดนตรี เพื่อแสดงออกทางด้านอารมณ์ และความหรูหราเร่ร่อน การเต้นรำจึงมีประวัติอันยาวนานคู่กับมนุษยชาติ เริ่มจากมนุษย์ในยุคโบราณมีการเต้นรำ หรือฟ้อนรำเพื่อบูชาเทพเจ้า เพื่อขอพระ และขอความคุ้มครอง เป็นกิจกรรมบันเทิงควบคู่กันไปกับการกระทำพิธีกรรม อันเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ถือเป็นรูปแบบของการเต้นรำดั้งเดิม (Primitive Dance) เมื่อสังคมเจริญก้าวหน้าขึ้น มนุษย์มีการรวมตัวกันตั้งถิ่นฐาน เป็นชุมชนที่มีการพัฒนาทางด้านเกษตรและการเลี้ยงสัตว์ การเต้นรำดั้งเดิมก็ได้รับการพัฒนาเป็นการเต้นรำพื้นบ้าน (Folk Dance) และเริ่มเป็นกิจกรรมสังคมที่แยกจากเรื่องของพิธีกรรมทางศาสนา และลัทธิความเชื่อมาเป็นกิจกรรมนันทนาการ เพื่อความบันเทิง และเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีในหมู่คณะ (Social Relationship)

ในยุคสมัยเก่า การเต้นรำเริ่มมีการบันทึกไว้ในหน้าประวัติศาสตร์อย่างจริงจังกับการเต้นที่มีแบบแผน ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 17 หลังจากได้มีการก่อตั้งราชบัณฑิตสภาการดนตรีและการเต้นรำโดยพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 เหล่าสมาชิกของราชบัณฑิตสภาฯ ก็ได้มีการกำหนดตำแหน่งเรื่องการวางเท้าทั้ง 5 ก้าว ที่เรียกว่าการเต้นรำแบบ แชนปาส นอกจากนี้ก็ได้มีการกำหนดกฎระเบียบที่เคร่งครัดของการเต้นรำในทุก ๆ ประเภทขึ้นในช่วงเวลาที่ยุคของการเต้นรำเฟื่องฟูแบบสุด ๆ การเต้นรำแบบมินูเอ และการวอลต์คือการเต้นรำที่ได้รับความนิยมในยุคนั้น โดยมินูเอคือการเต้นรำพื้นเมืองชนิดหนึ่งได้เข้ามายังกรุงปารีสเมื่อ ค.ศ. 1650 ซึ่งต่อมาพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 ก็ได้มีการนำเอามาใช้เต้นรำ

ยุคสมัยใหม่ ในยุคนี้ประวัติเริ่มต้นมาตั้งแต่ ค.ศ. 1812 เมื่อเริ่มมีการเต้นรำแบบใหม่คือการจับมือพร้อมกับการโอบเอวคู่เต้นพร้อม ๆ กับการใช้ดนตรีในจังหวะวอลซ์ ทว่ากลับถูกต่อต้านอย่างรุนแรงจากกลุ่มศาสนจักรโดยเฉพาะผู้ที่ปกครอง แต่สุดท้ายสังคมก็ให้การยอมรับการเต้นในรูปแบบนี้ เมื่อจักรพรรดิอเล็กซานเดอร์แห่งรัสเซียได้เต้นจังหวะวอลซ์ที่อัลแมค ส่วนในสหรัฐฯ ตอนปี 1960 ได้มีการเต้นจังหวะใหม่ๆ เกิดขึ้นจากพวงโยททิง เรียกว่า จังหวะทวิส และฮัสเซิล ซึ่งค่อนข้างได้รับความนิยมอย่างมากไปทั่วโลกอีก 10 ปีให้หลังจึงเกิดจังหวะดิสโก้ จากนั้นก็เกิดจังหวะใหม่ ๆ เรื่อยมา จนกลายเป็นลีลาศอย่างที่เรารู้จักในปัจจุบันนี้ (historical dance, 2016 : online)

ดังนั้น การเต้นรำพื้นบ้าน ได้รับความนิยมกว้างขวางขึ้นในสังคมเมือง มีการพัฒนาการเต้นรำพื้นบ้านเป็นการเต้นรำที่เรียกว่า ลีลาศ (Ballroom Dance) โดยมีกำเนิดที่ประเทศอังกฤษในปลายศตวรรษที่ 18 และแพร่หลายไปทั่วโลกจนถึงปัจจุบัน

การออกกำลังกายด้วยลีลาศสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ดีที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ คือ การออกกำลังกาย ซึ่งต้องอยู่บนพื้นฐานของความปลอดภัย ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ เพียงแต่ต้องเลือกให้เหมาะกับสภาพร่างกาย ซึ่งการออกกำลังกายที่เหมาะสมในวัยนี้ จะมีการออกกำลังกายเฉพาะส่วน เช่น การบริหารข้อไหล่ ซึ่งผู้สูงอายุบางท่านอาจมีปัญหาเรื่องข้อไหล่ติด หรือการบริหารกล้ามเนื้อหลังในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง และการบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าในผู้ที่มีข้อเข่าเสื่อม และถ้าเป็นการออกกำลังกายทั่วไป ที่เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือนันทนาการ ก็จะเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยชะลอความเสื่อมของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อแข็งแรง ปอดทำงานดีขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต ซึ่งเป็นผลดีอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ (ยุทธนา อุดมพร, 2556 : ออนไลน์)

การออกกำลังกายที่เป็นทั้งกีฬาประกอบกับสันทนาการก็คือ การเต้นลีลาศ ซึ่งการเต้นลีลาศ ถือเป็นกีฬาและสันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะช่วยให้เราสามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนแล้ว จังหวะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ก็จะช่วยในเรื่องของความจำ สมาธิ และการทรงตัว โดยลีลาศเป็นกิจกรรมที่เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical activity) และเป็นการออกกำลังกาย (Exercise training) ที่มีผล

ต่อสุขภาพ (Health) การฝึกลีลาศอย่างต่อเนื่อง ถือเป็นการฝึกแบบแอโรบิก (Aerobic training) ที่เสริมสร้างประสิทธิภาพของระบบการผลิตพลังงานที่ใช้ออกซิเจน ซึ่งช่วยเสริมสร้างความอดทนของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิต ดังนั้นการลีลาศจึงเป็นการออกกำลังกายตามหลักวิทยาศาสตร์ และยังอาศัยศิลปะในการเคลื่อนไหว เพื่อความสวยงาม การฝึกลีลาศ แบ่งเป็น 2 ประเภท (ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, 2542 : 192) ดังนี้

1. ประเภทลาตินอเมริกัน (Latin American) เป็นการลีลาศที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่เต็มไปด้วยความมีชีวิตชีวา ร่าเริง และสนุกสนาน โดยเน้นการใช้กล้ามเนื้อ และโครงร่างในแต่ละส่วน เช่น ลำตัว แขน ขา สะโพก เอว ไหล่ และศีรษะ ตามจังหวะดนตรี และเอกลักษณ์ของแต่ละจังหวะ และยังเป็นกิจกรรมที่เพิ่มระดับความหนักของการทำงานของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิตในระดับปานกลาง-หนัก

การลีลาศประเภทลาตินอเมริกัน เป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายใช้พลังงานเพิ่มขึ้น จากขณะพัก ประเภท 5-6 METs หรืออาจเพิ่มขึ้น หรือลดลง ขึ้นอยู่กับความสามารถ และรูปแบบการเต้นของแต่ละบุคคล ซึ่งการลีลาศประเภทนี้เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความแตกต่างกัน ได้แก่ ลักษณะท่าทาง และมีระดับการเคลื่อนไหวร่างกาย ดังนี้

1.1 จังหวะชา ชา ชา (CHA-CHA-CHA)

ลักษณะท่าทาง : การยืดลำตัว เข้มวหน้าท้อง ใช้แรงกดของเท้าแต่ละก้าวอย่างฉับไว และทำต่อเนื่อง

ระดับการเคลื่อนไหว : เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายระดับปานกลาง ที่ใช้การเดินค่อนข้างเร็วจากการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้วยความเร็วประมาณ 150 ก้าวต่อนาที ตามความเร็วของดนตรี 30 - 32 บาร์ต่อนาที และสามารถเพิ่มความหนักของงาน เป็นระดับสูงได้ ถ้าใช้รูปแบบ (Figure) ระดับสูงขึ้น (Advance)

1.2 จังหวะรัมบ้า (Rumba)

ลักษณะท่าทาง : การยืดลำตัว เข้มวหน้าท้อง เคลื่อนไหวช้า นุ่มนวล โดยใส่เท้าติดกับพื้นฟลอร์ตลอดเวลา ไหล่และแขนผ่อนคลาย

ระดับการเคลื่อนไหว : เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายระดับเบา (Light physical activity) ใช้การเดินในลักษณะนอยนาถ ด้วยความเร็วประมาณ 81 ก้าวต่อนาทีตามความเร็วของดนตรี 25 - 27 บาร์ต่อนาที และสามารถเพิ่มความหนักของงาน เป็นระดับปานกลาง และระดับสูงได้ ถ้าใช้รูปแบบ (Figure) ระดับสูงขึ้น (Advance)

1.3 จังหวะแซมบ้า (Samba)

ลักษณะท่าทาง : การยืดลำตัว เข้มวหน้าท้อง การใช้เอว และสะโพก เน้นการย่อ และเหยียดของข้อเข่า

ระดับการเคลื่อนไหว : เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายระดับปานกลาง (Moderate physical activity) ที่ใช้การเดินค่อนข้างเร็ว ด้วยความเร็วประมาณ 150 ก้าวต่อนาที ตามความเร็วของดนตรี 50 - 52 บาร์ต่อนาที

1.4 จังหวะพาโซ-โดเบิล (Paso-Doble)

ลักษณะท่าทาง : ลักษณะการเดินแบบตึง หรือเหยียดเข้า แต่ไม่เกร็ง เขม่วท้อง ขมิบก้น เพื่อกล้ามเนื้อกระชับ ยึดลำตัวด้วยการยกขาโครง (Ribcage) ตลอดเวลา

ระดับการเคลื่อนไหว : เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายระดับเบา - ปานกลาง จากการเดินด้วยปลายเท้า บางครั้งเดินเต็มเท้าด้วยความเร็ว 124 ก้าวต่อนาที ตามความเร็วของดนตรี 60 - 62 บาร์ต่อนาที

1.5 จังหวะไจฟ์ (Jive)

ลักษณะท่าทาง : การเขม่วหน้าท้อง การเตะ และติดสับตปลายเท้า

ระดับการเคลื่อนไหว : เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายระดับปานกลางถึงหนัก (Moderate vigorous physical activity) ใช้การเดินทั้งแบบปลายเท้า และเต็มเท้า เพื่อให้ได้ความเร็ว 235 ก้าวต่อนาที ตามความเร็วของดนตรี 42 - 44 บาร์ต่อนาที

2. ประเภทบอลรูม หรือแสดนดาร์ท (Ballroom or Standard) เป็นการลีลาศที่ใช้จังหวะช้า นุ่มนวล สง่างาม ลำตัวจะตั้งตรง การเข้าคู่ฝ่ายชายและหญิงหันหน้าเข้าหากัน และเคลื่อนที่ไปพร้อมกันเสมือนเป็นคนเดียวกัน ซึ่งการลีลาศประเภทนี้เป็นกิจกรรมที่เพิ่มระดับความหนักของการทำงานของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิตในระดับปานกลาง-หนัก ขึ้นอยู่กับความเร็วของการเคลื่อนไหว และยังมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากประเภทลาตินอเมริกัน ได้แก่ การเดินที่ใช้ส้นเท้าและปลายเท้า การก้าวเท้าแต่ละครั้งจะอาศัยหลักของการย่อตัวจากเข่า โดยข้างใดข้างหนึ่งจะรับน้ำหนักตัว และอีกข้างจะกด หรือลากไปกับพื้นฟลอร์ เมื่อเท้าชิดกันหรือผ่านกันจะเขย่งปลายเท้าขึ้นทั้งสองข้าง (Rise and Fall) ยกเว้นจังหวะแทงโก้ ที่อยู่นอกกฎเกณฑ์นี้

การยึดขาโครง (Ribcage) ตลอดเวลา เพื่อการออกแรงต้านกับคู่เน้นการใช้ลำตัว หรือขาโครงสัมผัสกัน เพื่อรับรู้ถึงการเป็นผู้นำ และผู้ตามจากการประกบขาโครง และการบิดลำตัวไปพร้อมกัน เสมือนเป็นคนเดียวกันตลอดเวลาในทุกจังหวะ เช่น การทำ Contrary Body Movement (C.B.M.) คือ การเคลื่อนที่โดยบิดลำตัว และไหล่ไปทางตรงกันข้าม กับการก้าวเท้า หรือการทำ Contrary Body Movement Position (C.B.M.P.) คือ ท่ายืนที่ก้าวเท้าข้ามตัดแนวยืนอีกเท้า

การลีลาศประเภทแสดนดาร์ต เป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายใช้พลังงานเพิ่มขึ้น จากขณะพัก ประมาณ 4-5 METs หรือเพิ่มขึ้น หรือลดลงจากนี้ ขึ้นอยู่กับความสามารถ และรูปแบบการเดินของแต่ละบุคคล ซึ่งการลีลาศประเภทนี้ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความแตกต่างกัน ได้แก่ ลักษณะท่าทาง และมีระดับการเคลื่อนไหวร่างกาย ดังนี้

2.1 จังหวะวอลซ์ (Waltz)

ลักษณะท่าทาง : การยืดตัวขึ้น และลดตัวลง (Rise and Fall) การสวิงตัว (Body Swing) การสเวย์ (Sway)

ระดับการเคลื่อนไหว : เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายระดับปานกลางทั้ง ๆ ที่เป็นการเดินด้วยความเร็วประมาณ 90 ก้าวต่อนาที ตามความเร็วของดนตรี 28 - 30 บาร์ต่อนาที แต่วิธีการยืดตัวขึ้น และลดตัวลง (Rise and Fall) การสวิงตัว (Body Swing) การสเวย์ (Sway) และการทำ C.B.M. (Contra Body Movement) เป็นการเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อมากขึ้น จึงทำให้ความหนักหรือความเหนื่อยเพิ่มขึ้น

2.2 จังหวะแทงโก (Tango)

ลักษณะท่าทาง : การย่อตัวตลอดเวลาแบบสงบนิ่ง และการก้าวเท้าแบบพุ่งในลักษณะกระแทกเป็นช่วง ๆ (Staccato Actions) ควบคู่กับการเคลื่อนไหวของศีรษะ และไหล่ โดยสับเปลี่ยนทันทีทันใด เปรียบเทียบการเคลื่อนไหวคล้ายสัตว์ ดั่งแมว หรือเสือ

ระดับการเคลื่อนไหว : เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายระดับเบา ถึงปานกลาง ด้วยความเร็วในการเคลื่อนไหวประมาณ 99 ก้าวต่อนาที ตามความเร็วของดนตรี 31 - 33 บาร์ต่อนาที

2.3 จังหวะ Viennese Waltz หรือ Quick Waltz

ลักษณะท่าทาง : การย่อตัว และยืดตัวขึ้น (Rise and Fall) พร้อมกับการเลื้อยไหล่ ด้วยการหมุนไปโดยรอบ ซึ่งต้องอาศัยพลัง และความแข็งแกร่งของร่างกาย

ระดับการเคลื่อนไหว : เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายระดับปานกลางถึงหนัก ที่ใช้ความเร็วในการเคลื่อนไหวประมาณ 180 ก้าวต่อนาที ตามความเร็วของดนตรี 58 - 60 บาร์ต่อนาที

2.4 จังหวะสโลว์ฟอกซ์ทรอต (Slow Foxtrot)

ลักษณะท่าทาง : เป็นการใช้พลังของขาและเท้า ในการเปลี่ยนน้ำหนักรับต่อเนื่องกันเหมือนวงล้อ โดยเน้นการใช้ปลายเท้า และส้นเท้าอย่างชัดเจน

ระดับการเคลื่อนไหว : เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายระดับปานกลาง ด้วยความเร็วประมาณ 90 ก้าวต่อนาที ตามความเร็วของดนตรี 28 - 30 บาร์ต่อนาที และยังเพิ่มความหนัก จากการหมุนของเท้า และการเคลื่อนไหวเปลี่ยนทิศทางไปกับคู่อย่างกลมกลื่น

2.5 จังหวะควิกสเตป (Quickstep)

ลักษณะท่าทาง : การใช้เท้าเฉียดผิวฟลอร์อย่างกระฉับกระเฉง การใช้เข้าและขา เท้าและข้อเท้า เพื่อส่งความเร็วที่ถูกต้องระหว่างความเร็วและช้า

ระดับการเคลื่อนไหว : เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายระดับปานกลางที่ใช้ความเร็วในการเคลื่อนที่ประมาณ 133 ก้าวต่อนาที ตามความเร็วของดนตรี 50 - 52 บาร์ต่อนาที

ลีลาศเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้สมรรถภาพของหัวใจ ในการใช้ออกซิเจนดีขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักดีขึ้น (เต้นช้าลง) และลดความดันโลหิตลงได้ ลีลาศสามารถพัฒนาระบบการทรงตัวของผู้สูงอายุทั้ง 3

ระบบ คือ 1. ระบบประสาทส่วนกลาง 2. ระบบรับรู้ความรู้สึก 3. ระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ เนื่องจากลีลาศจะต้องเริ่มจากการเรียนรู้จดจำ ท่าทางการเคลื่อนไหว การใช้สายตา การฟังจังหวะ การหมุน มีการใช้กล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อกระดูกข้อเท้า และฝึกเปลี่ยนองศาการเคลื่อนไหวของข้อต่อตลอดเวลา มีการยืดหยุ่นของข้อเท้า สะโพก เอว และหัวไหล่ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวแบบธรรมชาติ โดยเฉพาะการจับคู่ลีลาศ ยังเป็นการปรับจุดศูนย์กลางมวลของร่างกายให้สมดุลกับฐานรองรับในขณะที่เคลื่อนไหวไปพร้อมกันตลอดเวลา จนสามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูกส่งผลให้การทรงตัวดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

นอกจากนี้เสียงเพลงและดนตรี ยังเป็นผลพลอยได้ที่ทำให้เกิดจินตนาการทางอารมณ์ เซอร์ปัญญาและความจำ ทำให้เกิดความรู้สึกนึกคิดที่ดี มีแรงจูงใจ และความสนใจ ก่อให้เกิดสมาธิ กาย และจิตมีการประสานสัมพันธ์กัน ทำให้การทรงตัวดีขึ้น นอกจากสร้างสุขภาพแล้ว ลีลาศยังสร้างมิตรภาพอีกด้วย ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยลีลาศมีคล่องตัวขึ้น ตัวเบาสบาย นอนหลับดี การทรงตัวดี ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดเข่า อาการเวียนศีรษะและขาปลายมือปลายเท้าหายไป จึงมั่นใจว่าโอกาสจะหกล้มน้อยลง (พรศิริ พฤกษ์ศรี, 2550 : 334)

ดังนั้น จึงควรมีการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยลีลาศในผู้สูงอายุที่สนใจให้มากขึ้น โดย เลือกใช้จังหวะที่เหมาะสมตามสภาพของผู้สูงอายุและสนับสนุนบุคคลในครอบครัวให้ได้มีกิจกรรมร่วมกัน เป็นการส่งเสริมสุขภาพและบำบัดฟื้นฟูผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกายและจิตที่สมบูรณ์ ภายใต้สัมพันธภาพที่ดีระหว่างคนใกล้ชิดและบุคคลทั่วไปในสังคม (จิระวุฒิ อัจฉริยชีวิน, 2563 : 17-29)

ความเครียดในผู้สูงอายุ

ความเครียด คือ สภาวะความกดดันอันเนื่องมาจากการที่คนเรามีปัญหา มีความกังวล ไม่สบายใจ ไม่พึงพอใจ หรือมีความต้องการแต่มีข้อจำกัด ข้อขัดข้อง หรืออยู่ภายใต้สภาวะแห่งความไม่แน่นอน สภาวะที่ไม่ชัดเจนจึงเกิดความเครียดขึ้น (สุพานี สฤณวณิช, 2552 : 384) สาเหตุของความเครียดมีอยู่มากมายหลายประการแตกต่างกันออกไป เนื่องจากธรรมชาติของความเครียด คือ สถานการณ์หนึ่ง ๆ ไม่ทำให้เกิดระดับความเครียดในบุคคลอย่างเท่าเทียมกัน

ความเครียดเป็นเหตุการณ์ธรรมชาติที่มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเป็นสำคัญด้วย เช่น ปริมาณงานที่มากเกินไป ความสับสน และความขัดแย้งในบทบาท สภาวะการทำงานที่ไม่ดี งานที่ต้องรับผิดชอบสูง และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ไม่ดี ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับลักษณะของงานมีส่วนทลายกระบวนการทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลเกิดความกดดัน ส่งผลให้เจ็บป่วยทางร่างกายและสุขภาพจิต ส่งผลให้คนเราต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวซึ่งมีทั้งด้านบวกและด้านลบและเป็นสิ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดที่มีมาก และเกิดผลยาวนานจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ สติปัญญา ทักษะ และอารมณ์ (Selye, 1983 : 4)

เมื่อกล่าวถึงชนิดของความเครียด แบ่งออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

1. ความเครียดชั่วคราว หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับสูง และมีช่วงบรรเทาตกลง เช่น เกิดภาวะวิตกกังวล เมื่อร่างกายเริ่มต่อสู้กับสิ่งที่มาท้าทายต่อจากนั้นก็ผ่อนคลายลง

2. ความเครียดเรื้อรัง หมายถึง ความเครียดที่ต้องพบอยู่อย่างต่อเนื่อง โดยไม่ได้รับการผ่อนคลาย เป็นเรื่องราวของปัญหาที่ต้องพบอยู่อย่างต่อเนื่อง และยากต่อการแก้ไข เช่น ความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน ค่าครองชีพที่สูงขึ้น การทำงานที่มีกำหนดเส้นตายต่อเนื่อง สัมพันธภาพกับหัวหน้างานและลูกน้อง เป็นต้น

วิธีการจัดการความเครียดในระดับบุคคล เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาความเครียด บุคคลสามารถนำวิธีการต่อไปนี้ไปประยุกต์ปฏิบัติเพื่อจำกัด และลดความเครียดตามความชอบ ความถนัด และความเหมาะสมของแต่ละคน (ประทุม ฤกษ์กลาง, 2554 : 95-101) วิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมให้ได้ผล 100% นั้น ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ในกรณีที่มาพบแพทย์ แพทย์จะแนะนำวิธีการผ่อนคลาย การหายใจเข้า-ออกลึก ๆ จะช่วยลดความเครียดลงได้ วิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นพิจารณาจาก 3 สาเหตุ (นิธิพัฒน์ เมฆขจร, 2562 : 6) ได้แก่

1. ทางด้านร่างกาย คือ การกำจัดสาเหตุที่เกิดขึ้น เช่น ปัญหาสุขภาพร่างกาย
2. ทางด้านจิตใจ คือ การปรับสภาพจิตใจของตัวเอง รู้จักปรับเข้ากับปัญหา ยอมรับในสิ่งที่ยังแก้ไขไม่ได้
3. ทางด้านสิ่งแวดล้อม คือ ถ้ามีภาระงานมากจนรับไม่ไหว ควรทำงานให้น้อยลง รู้จักแบ่งเวลาในการทำงานและแบ่งเวลาให้กับตัวเอง

วิธีการผ่อนคลายความเครียด สำหรับในผู้สูงอายุนั้นอาจจะใช้ออกกำลังกายเบา ๆ เป็นประจำและสม่ำเสมอ หางานอดิเรกทำ สำหรับผู้ที่มีภาระงานประจำมาก ควรให้เวลากับตัวเองบ้าง จัดเวลาให้เหมาะสมหาที่ปรึกษาหรือเพื่อนเพื่อรับฟังหรือช่วยตัดสินใจในบางเรื่อง รวมทั้งยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นต้น

วิธีการคลายเครียดทางด้านจิตวิทยาถือว่าความเครียดก็เป็นสิ่งที่ดี ช่วยให้เราเกิดการตื่นตัวอยู่เสมอ มีการป้องกันตัวเอง และปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่มีความเครียดเลยก็จะไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี แต่ถ้าจะไม่ให้เกิดความเครียดคงจะเป็นไปไม่ได้ จึงควรแบ่งเวลา หาเวลาให้กับตัวเอง

สรุป

การออกกำลังกายที่เป็นทั้งกีฬาประกอบกับสันทนาการก็คือ การเต้นลีลาศ ซึ่งการเต้นลีลาศ ถือเป็น กีฬาและสันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะช่วยให้เราสามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนแล้ว จังหวะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ก็จะช่วยในเรื่องของความจำ สมาธิ และการทรงตัว ที่สำคัญที่สุดคือ เพลงที่ใช้เต้นก็เป็นเหมือนดนตรีบำบัด หรือ Music Therapy ซึ่งเป็นการใช้เสียงดนตรีที่เป็นภาษาสากลมาช่วยบำบัดหรือฟื้นฟูสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจในเวลาเดียวกัน อีกทั้งการเต้นลีลาศยังช่วยให้ห่างไกลจากภาวะ

ซึมเศร้า ความเครียด ซึ่งเป็นโรคที่มักพบบ่อยในผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า ไร้ลูกหลานหรือคนมาสนใจ และการที่ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมแบบนี้ นอกจากการออกกำลังกายแล้ว ก็ยังได้มีโอกาสได้พบปะเพื่อนฝูงที่อยู่ในวัยเดียวกันอีกด้วย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วยการเดินลีลาศ จึงเป็นประโยชน์ทั้งทางด้าน ร่างกายและจิตใจ ในผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย ซึ่งจะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของการออกกำลังกายที่เหมาะสม และมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเพิ่มการทรงตัวของร่างกายทั้งขณะอยู่กับที่ และเคลื่อนที่ อันจะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทรงตัวขณะอยู่กับที่ โดยการใช้การออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศ จึงมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ที่มีปัญหาเรื่องความเครียด ซึ่งลีลาศสามารถนำไปเป็นแนวทางในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

การออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศ สามารถพัฒนาการทรงตัวในขณะอยู่กับที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลีลาศจึงเป็นการออกกำลังกายอีกอย่างหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกาย หรือผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม เนื่องจากการทรงตัวขณะอยู่กับที่ เป็นพื้นฐานของการทรงตัวขณะเคลื่อนที่ และการออกกำลังกายด้วยลีลาศช่วยผ่อนคลายความเครียดในผู้สูงอายุหรือการฟื้นฟูผู้ป่วยผู้สูงอายุได้อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2564). ก้าวย่างของประเทศไทยสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 11 ตุลาคม 2564. แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/news>
- จิระวุฒิ อัจฉริยชีวิน. (2563). ผลการออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศที่มีต่อความสมดุลของร่างกายและความเครียดในผู้สูงอายุ. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*. 7 (2), 17-29.
- ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2542). *ลีลาศ*. กรุงเทพมหานคร: สุริยวิสาสน์.
- นิธิพัฒน์ เมฆขจร. (2562). *การผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประทุม ฤกษ์กลาง. (2554). การจัดการความเครียดเดิมความสุขเพื่อประสิทธิผลในการทำงาน. *วารสารนักบริหาร*. 31 (2), 95-101.
- พรศิริ พฤกษ์ศรี. (2550). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*. 26 (4), 324-337.
- ยุทธนา อุดมพร. (2556). ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายอย่างไรจึงเหมาะสม. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2564. แหล่งที่มา: <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article>
- วิภาวรรณ ลีลาสำราญ และวุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์. (2547). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและในโรคต่าง ๆ*. หาดใหญ่ : ขานเมืองการพิมพ์.

สุพานี สฤกษ์วานิช. (2552). *พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่ : แนวคิดและทฤษฎี*. ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Corbin and others. (2003). Physical Activity Promotion. A responsibility for Both K-12 Physical Education and Kinesiology. *JOPERD*. 79 (6), 47-51.

historical dance. (2016). ประวัติความเป็นมาและประเภทของการเต้นลีลาศ. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 11 ตุลาคม 2564. แหล่งที่มา: <https://www.historicaldance.com/>

Selye, H. (1983). *Selye's guide to stress research*. New York: Van Northland Reinhold.