

หัวข้อวิจัย

โครงการพัฒนาเครื่องออกกำลังกายฟื้นฟูสมรรถภาพ
ผู้สูงอายุส่วนกล้ามเนื้อแขนและขา

โดย

นางสาวชนิศา นวนทอง

นางสาวสุรชาติพิทย์ อุ่นใจดี

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดิเรก กาญจนรุจี

ปีการศึกษา

2562

บทคัดย่อ

กรณีศึกษาโครงการพัฒนาเครื่องออกกำลังกายฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุส่วนกล้ามเนื้อแขนและขา มีวัตถุประสงค์สำคัญคือให้นักศึกษาได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะและประสบการณ์ในการเรียนทางด้านวิชาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาและยังสามารถช่วยเหลือกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อแขนและขา ในพัฒนาออกแบบผลิตเครื่องช่วยผ่อนคลายส่วนกล้ามเนื้อแขนและขาสำหรับผู้สูงอายุ

การดำเนินโครงการผู้ออกแบบพัฒนาได้ใช้วิธีเชิงวิเคราะห์ในครั้งนี้ ด้วยการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามที่จัดทำขึ้นมาได้กำหนดขอบเขตของโครงการไว้ดังนี้ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือผู้สูงอายุ ณ สวนลุมพินี กลุ่มตัวอย่างทดสอบอุปกรณ์จำนวน 30 คน โดยสอบถามความคิดเห็นความต้องการรูปแบบและความสะดวกในการใช้งานและได้นำรูปแบบที่ได้จากการสอบถามนำไปผลิตขึ้นจริงสรุปได้ แบบที่ 3 เหล็กกับไม้ คิดเป็นร้อยละ 76.7 ในความพึงพอใจ เครื่องออกกำลังกายฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุส่วนกล้ามเนื้อขาสำหรับผู้สูงอายุ วัสดุสามารถหาซื้อได้ง่ายเป็นรูปแบบที่ใช้วัสดุที่มีราคาถูก มีน้ำหนักเบา ในชุมชนสามารถสร้างใช้ได้เอง การหมุนของไม้กับเดือยกลมสามารถหมุนได้ลื่น ขนาดอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายขนาดสูง 42 เซนติเมตร กว้าง 33 เซนติเมตร ยาว 45 เซนติเมตร

สรุปการดำเนินการทดสอบอุปกรณ์ในการใช้งานแต่ละครั้ง 15 นาทีต่อวัน โดยใช้เวลาดิตต่อกันนาน 5 วัน จะมีผลทำให้ผ่อนคลายได้ดี ทำให้ผู้สูงอายุไม่เกิดการบาดเจ็บ ประเมินจากความพึงพอใจของผู้ใช้อุปกรณ์ และแบบสอบถาม

Project	study of development of elderly rehabilitation equipment for arm muscles And leg muscles
Autor	Ms.Chanisa Nuanthong Ms.Sutatip Unchaidee
Major Advisor	Assistant Protessor Direk Kanjanarugee
Arce	2019

Abstract

A case study of the development of exercise equipment for rehabilitation of the elderly in the arms and legs muscles The main objective is for students to use their creativity. Skills and experience in studying in the profession Which is consistent with the academic achievement and can also help the elderly group To relax the arms and legs muscles In developing, designing, and manufacturing of relaxation devices for arms and legs muscles for the elderly

Carry out the project of the design developer Used this analytical method by choosing to survey by using the questionnaire The scope of the project has been defined as follows The population used in the study was the elderly at Lumpini Park. The samples were tested with 30 people by asking opinions, needs, forms and ease of use, and using the model obtained from the inquiry. It can be summarized as follows: Type 3 Iron and wood as a percentage 76.7 In satisfaction Rehabilitation exercise machine for the elderly, leg muscles for the elderly Materials can be easily purchased. It is a form that uses cheap, lightweight materials in the community and can be built by yourself. The rotation of the wood with a circular spur can be rotated smoothly. The size of exercise equipment, height 42 centimeters wide, 33 centimeters long, 45 centimeters

In conclusion, the test of the equipment in each use, 15 minutes per day, which takes 5 consecutive days, will result in good relaxation. Preventing the elderly from being injured Assessed from user satisfaction and questionnaires