รายงานผลการทดสอบมรรถภาพทางกาย
ของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ปี 2564
ประจำเดือน พฤษภาคม 2564

ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมาได้จัดกิจกรรมตรวจสมรรถภาพทางกายในบุคลากรกลุ่มข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ และพนักงานกระทรวง จำนวน 168 ราย โดยมีบุคลากรที่คัดออกจากกลุ่มเป้าหมายจำนวน 5 ราย เนื่องจาก ลาคลอด 2 ราย ตั้งครรภ์ 1 ราย และลาศึกษาและอบรมหลักสูตร 4 เดือน 2 ราย ซึ่งมีบุคลากรที่ต้องเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายจำนวนทั้งสิ้น 164 ราย โดยใช้เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3 ด้าน ประกอบด้วย

1. ทดสอบความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance) โดยการใช้วิธีทดสอบ ยืนยกเข่าขึ้น ลง 3 นาที (3 Minutes step up and Down) เพื่อตรวจประเมินความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด
2. ทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength and Endurance) โดยการใช้วิธีทดสอบแรงบีบมือ (Hand Grip Strength) เอตรวจประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือ และแขนท่อนล่าง และทดสอบด้วยวิธี ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที(60 Seconds Chair Stand) เพื่อตรวจประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา
3. ทดสอบความอ่อนตัว (Flexibility) โดยการใช้วิธีทดสอบ นั่งงอตัวไปด้นหน้า (Sit and Reach) เพื่อตรวจประเมินความอ่อนตัว
4. ทดสอบองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ด้วยเครื่องตรวจวิเคราะห์มวลร่างกาย ACCUNIQ BC300 เพื่อตรวจประเมินสัดส่วนกล้ามเนื้อ ไขมัน ของร่างกาย

1. กลุ่มเป้าหมาย

จากข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีบุคลากรเข้าร่วมการทดสอบจำนวนทั้งสิ้น 164 ราย คิดเป็นร้อยละ100 ของกลุ่มเป้าหมาย แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดง จำนวนร้อยละกลุ่มเป้าหมายทดสอบสมรรถภาพทางกาย

รายการ	เป้าหมาย	จำนวนทดสอบ	ร้อยละ
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	164	164	100

2. รายงานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลผลการทดสอบความทนทานของระบบหลอดเลือดและระบบหายใจ ด้วยการยืนยกเข่าขึ้น ลง 3 นาที พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 36.00 รองลงมาอยู่ในระดับดีร้อยละ 31.10 ทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้วยวิธี ทดสอบแรงบีบมือ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำมาก และต่ำ ร้อยละ 62.20 ด้วยวิธี ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมากร้อยละ 74.40 และ การทดสอบความอ่อนตัว ด้วยวิธีนั่งงอตัวไปด้นหน้า พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 30.50 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 23.20 แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนร้อยละการทดสอบสมรรถภาพทายกาย

รายการทดสอบ	จำนวน (n=164)	ร้อยละ
1. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที		
- ต่ำมาก	12	7.30
- ต่ำ	27	16.50
- ปานกลาง	59	36.00
- ดี	51	31.10
- ดีมาก	12	7.30
- ทดสอบไม่ได้	3	1.80
2. แรงบีบมือ		
- ต่ำมาก	51	31.10
- ต่ำ	51	31.10
- ปานกลาง	43	26.20
- ดี	16	9.80
- ดีมาก	2	1.20
- ทดสอบไม่ได้	1	0.60
3. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที		
- ต่ำมาก	1	0.60
- ต่ำ	1	0.60
- ปานกลาง	5	3.10
- ดี	31	18.90
- ดีมาก	122	74.40
- ทดสอบไม่ได้	4	2.40
4. นั่งงอตัวไปด้านหน้า		
- ต่ำมาก	24	14.60
- ต่ำ	38	23.20
- ปานกลาง	50	30.50
- ดี	35	21.30
- ดีมาก	15	9.20
- ทดสอบไม่ได้	2	1.20

3. การทดสอบองค์ประกอบของร่างกาย

จากการทดสอบองค์ประกอบของร่างกาย ด้วยเครื่องตรวจวิเคราะห์มวลร่างกาย ACCUNIQ BC300 พบว่า บุคลากรมีมวลกล้ามเนื้อส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติร้อยละ 71.30 เปอร์เซ็นต์ไขมัน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเกินร้อยละ59.20 ค่าดัชนีมวลกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติร้อยละ 38.40 รองลงมาอยู่ใน**ระดับอ้วนร้อยละ** 29.30 และไขมันในช่องท้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเกินร้อยละ44.50 และรองลงมาอยู่ในระดับปกติร้อยละ 39.60 แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละแสดงผลการทดสอบองค์ประกอบของร่างกาย

รายการทดสอบ	จำนวน (n=164)	ร้อยละ
1.มวลกล้ามเนื้อ		
-น้อย	20	12.2
-ปกติ	117	71.3
-ดี	27	16.5
2.เปอร์เซ็นต์ไขมัน		
-น้อย	4	2.4
-ปกติ	63	38.4
-เกิน	97	59.2
3. BMI		
-ผอม	7	4.3
-สมส่วน	63	38.4
-น้ำหนักเกิน	26	15.8
-อ้วน	48	29.3
-อ้วนมาก	20	12.2
ไขมันช่องท้อง		
-น้อย	26	15.9
-ปกติ	65	39.6
-เกิน	73	44.5

3. สรุปปัญหาสมรรถภาพทางกายของบุคลากร

ปัญหาที่ 1 ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ซึ่ง พบผลการทดสอบแรงบีบมืออยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก-ต่ำร้อยละ 62.20

ปัญหาที่ 2 ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ทดสอบด้วยเครื่องตรวจวิเคราะห์มวลร่างกาย พบว่าเปอร์เซ็นต์ไขมันอยู่ในระดับเกินค่าปกติร้อยละ 59.20 ไขมันในช่องท้องอยู่ในระดับสูงกว่าปกติร้อยละ 36.60 และค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23 kg/m^2 ขึ้นไปร้อยละ57.30

ปัญหาที่ 3 ด้านความอ่อนตัว ซึ่งพบการทดสอบความอ่อนตัว อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก-ต่ำร้อยละ 37.80

ปัญหาที่ 4 ด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียเลือด ซึ่งพบการทดสอบด้วยการยืนยกเข่า ขึ้นลง 3 นาที อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก-ต่ำร้อยละ 23.80

ปัญหาที่ 5 ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ซึ่งพบการทดสอบด้วยยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาทีอยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก-ต่ำร้อยละ 1.20

<u>แนวทางการส่งเสริมสุขภาพ</u>

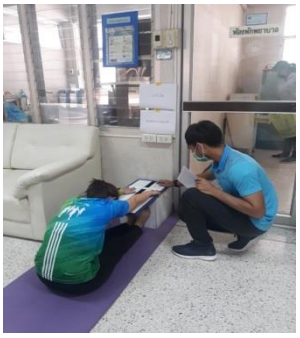
เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด 19 ทำให้มีปัญหาในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ดังนั้น จึงปรับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย โดยเน้นการออกกำลังกายที่บ้าน ดังนี้

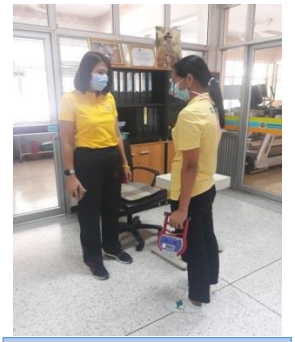
1. ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ดังนี้
   - เปิดเสียงตามสายเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุก 2 ชั่วโมง เวลา 10.00 น. และ 14.00 น.
   - ส่งเสริมให้มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1 ชั่วโมงเมื่อนั่งทำงานนานๆ
   - ส่งเสริมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุก 2 ชั่วโมงเมื่อมีกิจกรรมประชุม
   - ส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้านด้วยรูปแบบโยคะ
2. ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ดังนี้
   - กิจกรรมออกกำลังกายแบบมีแรงต้านผ่านระบบ Zoom วันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 15.00 น.
   - ส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้านแบบมีแรงต้าน เช่น Body weight หรือการใช้อุปกรณ์เช่น ขวดน้ำ dumb bell ยางยืด เป็นต้น
3. ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสลายไขมัน และเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้ายความอดทดของระบบหลอดเลือดหัวใจ ดังนี้
   - ส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้าน แบบต่อเนื่อง 30-45 นาทีต่อครั้ง 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์

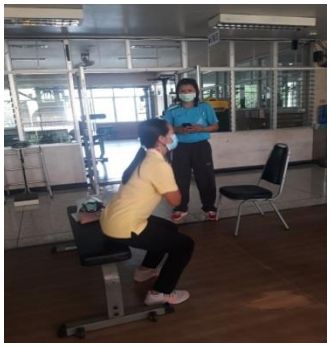
ภาพกิจกรรม
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

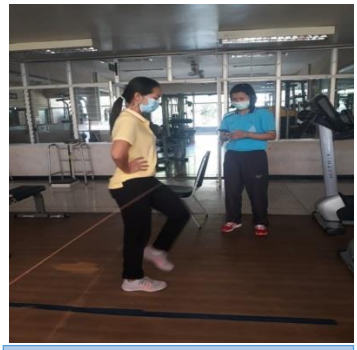
วัดความดันโลหิต

ตรวจวิเคราะห์มวล


ทดสอบ ความอ่อนตัว


ทดสอบ แรงบีบมือ


ทดสอบ ลุก-นั่ง 60 วินาที


ทดสอบยกเข่าขึ้นลง 3 นาที

จตุพร แก้วมณี สรุปรายงาน
ภรภัทร ซอมตะคุ ตรวจทาน
วันที่ 10 มิถุนายน 2564