



รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการ งานวิจัยและงานสร้างสรรค์ ทางนิเทศศาสตร์ ครั้งที่ ๑๓

The Proceedings of the 13 Academic Conference on Communication Research and Creative Works

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ อภิปรายงานวิจัยและงานสร้างสรรค์

กลุ่มที่ ๑

รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ศิริภายะ
รองศาสตราจารย์ ดร.กุลธิดา ธรรมวิทักษ์

กลุ่มที่ ๒

รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษณ์ ทองเลิศ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรษา รอดอาตม์

กลุ่มที่ ๓

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิพรรณ บิลมานโชนย์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รัตนา ทิมเมือง



เครือข่ายนิเทศศาสตร์ และสมาคมธุรกิจถ่ายภาพ

สารบัญ

หน้า

- รายชื่อสถาบันเครือข่ายนิเทศศาสตร์ที่ร่วมจัดการประชุมงานวิจัยและงานสร้างสรรค์ทางด้านนิเทศศาสตร์” ครั้งที่ 13_____ 4
- รายชื่อคณะกรรมการผู้จัดงานประชุมวิชาการงานวิจัยและงานสร้างสรรค์ทางด้านนิเทศศาสตร์ครั้งที่ 13_____ 4
- รายชื่อสถาบันการศึกษาที่เข้าร่วมการประชุมวิชาการงานวิจัยและงานสร้างสรรค์ทางด้านนิเทศศาสตร์ครั้งที่ 13_____ 5
- กำหนดการการจัดงานประชุมวิชาการงานวิจัยและงานสร้างสรรค์ทางด้านนิเทศศาสตร์ครั้งที่ 13_____ 6



กลุ่ม 1: ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมอภิปราย

รองศาสตราจารย์ ถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์

รองศาสตราจารย์ ดร.กุลธิดา ธรรมวิภาชน์

- แนวทางและกลวิธีการเล่าเรื่องเพื่อสร้างสรรค์บทละครโทรทัศน์แนวส่งเสริมวัฒนธรรมอาหารไทย: กรณีศึกษาละครโทรทัศน์เรื่อง ‘ผัดไทย สูตรลับลิขิตฝัน’
- สรรตน์ จีรวรรวิสุทธิ์_____ 11
- การสื่อสารด้วยการแต่งหน้าของหมอลำในฐานอวัจนภาษา
- กฤษณ์ คำนนท์_____ 28
- “นักร้องนักดนตรี” : อาชีพในฝันที่อาจจะหายไป
- พิทักษ์พงศ์ พงษ์พิพัฒน์_____ 38
- วิทูเบอร์ แค้กระแสหรือของจริง
- ปิยะพล รอดคำดี_____ 49
- การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายในละครโทรทัศน์อิงประวัติศาสตร์ เรื่อง “บริดเจอร์ตัน วังวนรัก เกมไฮโซ”
- จุฑารัตน์ การะเกตุ_____ 58
- กระบวนการสร้างสรรค์ปกและภาพประกอบ หนังสือ เรื่อง “แม่ ฉัน และ อัลไซเมอร์”:
การต่อยอดความหมายแห่งการเลือนหายของรอยทรงจำด้วยการทำลาย
- ชญาณี ฉลาดธัญญกิจ_____ 71



กลุ่ม 2: ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมอภิปราย

รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษณ์ ทองเลิศ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรษา รอดอาตม์

แนวทางการบริหารจัดการสำหรับผู้ทดลองออกอากาศวิทยุกระจายเสียงสถานีวิทยุกระจายเสียงประเภทบริการสาธารณะและบริการชุมชนที่มีคุณภาพในประเทศไทย	
• พรรษา รอดอาตม์	83
การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการออกกำลังกายด้วยการลีลาสำหรับผู้สูงอายุ	
• วโรชา สุทธิรักษ์	96
กลไก และรูปแบบการสื่อสารของมิชชันนารีในสื่อสังคมออนไลน์	
• จิราพร ยังสุข	106
การสร้างสรรคเพลงประจำของช่องยูทูปเกมมิ่ง Prueni	
• กัณฑ์วี นิลจันทร์	116
การสร้างสรรคภาพยนตร์เรื่อง “รูปเก่า”	
• เอกลักษณ์ อนันตสมบูรณ์	130
การสร้างสรรคสื่อวีดิโอออนดีมานด์และกลยุทธ์การผลิตซ้ำสื่อเชิงพาณิชย์โฆษณา “Subaru Forester EP4 GT Edition featuring Tyen Rasif” สำหรับซูบารูเอเชีย	
• ศักรา ไพบุลย์, ธนช นนท์ขุนทด และเวทิต ทองจันทร์	148



กลุ่ม 3: ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมอภิปราย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิพรรณ บิลมานิชญ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รัตนา ทิมเมือง

การศึกษาความตั้งใจในการบริจาคเงินออนไลน์ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์	
• รชิตา สิริดลลธิ	158
แนวโน้มการออกแบบองค์ประกอบศิลป์ภาพสื่อโฆษณาสร้างสรรค์เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้บริโภคในกลุ่มแบรนด์สินค้าที่ผู้บริโภคเลือกซื้อสูงสุด	
• เปรมินทร์ หงษ์โต	171
การออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ผ่านเทคโนโลยีเสมือนจริงบนสมาร์ทโฟนของหลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต	
• เอกสิทธิ์ อวยชัยวัฒน์ และปิยะศักดิ์ ชมจันทร์	183
การออกแบบผลิตภัณฑ์จากอัตลักษณ์ชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์มอญเพื่อเสริมรายได้ผู้สูงอายุชมรมเต้าเต๋อซิ่นซี: โครงการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมฐานรากหลังโควิดฯ	
• สุชาวัลย์ ธรรมสังวาลย์, ประกิจ อาษา, ญัฐวดี สิงห์หนองสง	188

รายชื่อสถาบันเครือข่ายนิเทศศาสตร์ที่ร่วมจัดการประชุม
“งานวิจัยและงานสร้างสรรค์ทางด้านนิเทศศาสตร์” ครั้งที่ 13



- มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
- มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- มหาวิทยาลัยรังสิต
- มหาวิทยาลัยสยาม
- มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
- สมาคมธุรกิจการถ่ายภาพ

รายชื่อสถาบันการศึกษาที่เข้าร่วมการประชุมวิชาการ
“งานวิจัยและงานสร้างสรรค์ทางด้านนิเทศศาสตร์” ครั้งที่ 13



- มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
- มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
- มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
- มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- มหาวิทยาลัยรังสิต
- มหาวิทยาลัยสยาม

รายชื่อคณะกรรมการจัดงานประชุมวิชาการ
“งานวิจัยและงานสร้างสรรค์ทางด้านนิเทศศาสตร์” ครั้งที่ 13

ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ศิริกายะ

อำนวยการ ปิยะศักดิ์ ชมจันทร์
ณัฐวุฒิ สิงห์หนองสง
ชญาณี ฉลาดธัญกิจ

ผู้ดำเนินการประชุม ชญาณี ฉลาดธัญกิจ
สมเกียรติ ศรีเพชร
สุธาวัลย์ ธรรมสังวาลย์

บรรณาธิการฝ่ายศิลปกรรม สุธาวัลย์ ธรรมสังวาลย์

ประเมินผล อีรวัฒน์ โอภาสบุตร



สมาคมธุรกิจการถ่ายภาพ
泰國影相商業總會
PHOTO BUSINESS ASSOCIATION

ที่ สธภ.257/2566

6 มิถุนายน 2566

เรื่อง ตอบรับการเข้าร่วมกิจกรรมด้านการถ่ายภาพ

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ศิริภายะ
คณบดีคณะนิเทศศาสตร์

ตามที่คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ได้ขอความอนุเคราะห์จากสมาคมธุรกิจการถ่ายภาพ เพื่อร่วมจัดกิจกรรม รายละเอียดกิจกรรมตามหนังสือเลขที่ สน 0205/16 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ร่วมจัดกิจกรรมด้านการถ่ายภาพ ลงวันที่ 26 พฤษภาคม 2566 นั้น

สมาคมธุรกิจการถ่ายภาพ มีความยินดีร่วมสนับสนุนกิจกรรมด้านการถ่ายภาพ ทั้ง 2 รายการ ตามที่คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม แจ้งมา ในการประสานงานของแต่ละกิจกรรม ทางสมาคมฯ ได้มอบหมายให้คุณกุสุมา พูนพิพัฒน์ ผู้จัดการสมาคมฯ โทร 086-320-5326 เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายกิตติชัย ปฏิภาณประเสริฐ)

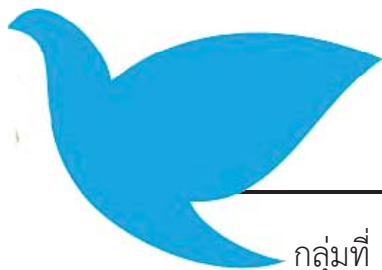
นายกสมาคมธุรกิจการถ่ายภาพ

เลขที่ 73/9-10 ถ.กาญจนาภิเษก แขวงหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพฯ 10160
73/9-10 Kanjanapisaek Road., Laksong, Bangkae, Bangkok 10160
Tel. 0-2803-7570-1 Fax. 0-2803-7572 E-mail : photo.business.thai@gmail.com

ขอขอบคุณสมาคมธุรกิจการถ่ายภาพที่ร่วมสนับสนุนกิจกรรม
การประชุมวิชาการ “งานวิจัยและงานสร้างสรรค์ทางด้านนิเทศศาสตร์” ครั้งที่ 13

กำหนดการประชุมวิชาการ“งานวิจัยและ
งานสร้างสรรค์ทางด้านนิเทศศาสตร์” ครั้งที่ 13

The Proceedings of the 13th Academic Conference
on Communication Research and
Creative Works



กลุ่มที่ 1 ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมอภิปราย

รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ศิริกายะ

รองศาสตราจารย์ ดร.กุลธิดา ธรรมวิวัฒน์

กลุ่มที่ 2 ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมอภิปราย

รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษณ์ ทองเลิศ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรษา รอดอาตม์

กลุ่มที่ 3 ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมอภิปราย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิพรรณ บิลมานิชญ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รัตนา ทิมเมือง

กลุ่มที่ 1 ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมอภิปราย

รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ศิริภายะ

รองศาสตราจารย์ ดร.กุลธิดา ธรรมวิภังค์



เวลา	ผู้นำเสนอ	ชื่อผลงาน	สถาบัน
09.00 น. - 09.30 น.	สรรัตน์ จีรบรรวิสุทธิ์	แนวทางและกลวิธีการเล่าเรื่องเพื่อสร้างสรรค์บทละครโทรทัศน์แนวส่งเสริมวัฒนธรรมอาหารไทย: กรณีศึกษาละครโทรทัศน์เรื่อง 'ผัดไทย สูตรลับลิขิตฝัน'	นักวิชาการอิสระ
09.31 น. - 10.00 น.	กฤษณ์ คำนนท์	การสื่อสารด้วยการแต่งหน้าของหมอลำในฐานะอวัจนภาษา	มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
10.01 น. - 10.30 น.	พิทักษ์พงศ์ พงษ์พิพัฒน์	"นักร้องนักดนตรี" : อาชีพในฝันที่อาจจะหายไป	มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
10.31 น. - 11.00 น.	ปิยะพล รอดคำดี	วีทูปเบอร์ แคกระแสรู้อหรือของจริง	มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
11.01 น. - 11.30 น.	จุฑารัตน์ ภาวะเกตุ	การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายในละครโทรทัศน์อิงประวัติศาสตร์ เรื่อง "ปรีดีเจอร์ตัน วังวนรัก เกมไฮโซ"	มหาวิทยาลัยสยาม
11.31 น. - 12.00 น.	ชญาณี ฉลาดธัญญกิจ	กระบวนการสร้างสรรค์ปกและภาพประกอบ หนังสือ เรื่อง "แม่ ฉันท และ อัลไซเมอร์": การต่อยอดความหมายแห่งการเลือนหายของรอยทรงจำด้วยการทำลาย	มหาวิทยาลัยสยาม



กลุ่มที่ 2 ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมอภิปราย

รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษณ์ ทองเลิศ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรษา รอดอาตม์

เวลา	ผู้นำเสนอ	ชื่อผลงาน	สถาบัน
09.00 น. - 09.30 น.	พรรษา รอดอาตม์	แนวทางการบริหารจัดการสำหรับผู้ทดลองออกอากาศวิทยุกระจายเสียงสถานีวิทยุกระจายเสียงประเภทบริการสาธารณะและบริการชุมชนที่มีคุณภาพในประเทศไทย	มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์
09.31 น. - 10.00 น.	วโรชา สุทธิรักษ์	การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการออกกำลังกายด้วยการลีลาสำหรับผู้สูงอายุ	มหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต
10.01 น. - 10.30 น.	จิราพร ยingsุข	กลไกและรูปแบบการสื่อสารของมิจกาซีพในสื่อสังคมออนไลน์	มหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต
10.31 น. - 11.00 น.	กัณฑ์วี นิลจันทร์	การสร้างสรรคเพลงประจำของชองยูทูบเกมมิ่ง Prueni	มหาวิทยาลัย กรุงเทพ
11.01 น. - 11.30 น.	เอกลักษณ์ อนันตสมบุญรณ์	การสร้างสรรคภาพยนตร์เรื่อง “รูปเก่า”	มหาวิทยาลัย รามคำแหง
11.31 น. - 12.00 น.	ศักรา ไพบูลย์ ธนัช นนทขุนทด เวทิต ทองจันทร์	การสร้างสรรคสื่อวิดีโออนติมานด์และกลยุทธ์การผลิตซ้ำสื่อเชิงพาณิชย์โฆษณา “Subaru Forester EP4 GT Edition featuring Tyen Rasif” สำหรับชูปารูเอเชีย	มหาวิทยาลัย สยาม

กลุ่มที่ 3 ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมอภิปราย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิพรรณ บิลมานโนชญ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รัตนา ทิมเมือง



เวลา	ผู้นำเสนอ	ชื่อผลงาน	สถาบัน
09.00 น. - 09.30 น.	รัชิตา สิริดลลณี	การศึกษาความตั้งใจในการบริจาคเงินออนไลน์ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์	มหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต
09.31 น. - 10.00 น.	เปรมินทร์ หงษ์โต	แนวโน้มการออกแบบองค์ประกอบศิลป์ภาพสื่อโฆษณาสร้างสรรค์เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้บริโภคในกลุ่มแบรนด์สินค้าที่ผู้บริโภคเลือกซื้อสูงสุด	มหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต
10.01 น. - 10.30 น.	สุนทรพจน์ จิตตวรากุล จักรีรัตน์ ณ ลำพูน	การออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ผ่านเทคโนโลยีเสมือนจริงบนสมาร์ทโฟนของหลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต	มหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต
10.31 น. - 11.00 น.	เอกสิทธิ์ อวยชัยวัฒน์ ปิยะศักดิ์ ชมจันทร์	การรับรู้โฆษณา LINE BK(บริการ Social Banking) กับการตัดสินใจใช้บริการ LINE BK ของผู้บริโภคในเขตภาคีเจริญ	มหาวิทยาลัย สยาม
11.01 น. - 11.30 น.	สุธาวัลย์ ธรรมสังวาลย์ ประกิจ อาษา ณัฐวุฒิ สิงห์หนองสง	การออกแบบผลิตภัณฑ์จากอัตลักษณ์ชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์มอญเพื่อเสริมรายได้ผู้สูงอายุขมรเมเต้าเต๋อซิ่นซี: โครงการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมฐานรากหลังโควิดฯ	มหาวิทยาลัย สยาม

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการออกกำลังกายด้วยการลีลาศสำหรับผู้สูงอายุ

The use of social media in ballroom dancing exercise for the elderly

วโรชา สุทธิรักษ์ *

บทคัดย่อ

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (Complete Aged Society) และคาดว่าจะในปี 2576 จะเข้าสู่การเป็น “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” (Super Aged Society) วัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย ทางสมอง ทางอารมณ์ และทางสังคม ที่เห็นได้อย่างชัดเจนคือ ร่างกายจะเริ่มเสื่อมโทรมลง มีอาการอ่อนแอและเสื่อมลง จำเป็นต้องมีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม เป็นวิธีที่จะช่วยลดความเสี่ยงของระบบของร่างกายต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ให้มีความสมดุล การออกกำลังกายด้วยการลีลาศ เป็นการออกกำลังกายแบบหนึ่งที่สูงวัยสามารถทำได้ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่หนักเกินไป ทำให้รู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับจังหวะเสียงเพลง และเสียงดนตรี ทำให้บุคลิกดี เดินสวย กระดูกแข็งแรง สามารถเรียนรู้ได้จากสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งมีอยู่หลายแพลตฟอร์ม เช่น ไลน์ แพรชบุ๊ก ยูทูป และที่กำลังมาแรงได้รับความนิยมในขณะนี้คือ TikTok ซึ่งการหาข้อมูลเรื่องการออกกำลังกายในสื่อสังคมออนไลน์นั้นทำไม่ยาก การออกกำลังกายด้วยการลีลาศได้ฟังเพลงไปพร้อมๆกัน จะช่วยลดความเสี่ยง “ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ” และปัญหาสุขภาพด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ถือเป็นปัญหาอันดับต้นๆ ของผู้สูงอายุ นอกจากการเดินลีลาศจะเป็นการฝึกทรงตัวแล้ว ยังสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน เป็นผลดีต่อสุขภาพจิตใจและมีสมาธิ เสียงเพลงยังช่วยลดอาการซึมเศร้าในผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า ทำให้รู้สึกมีชีวิตชีวาและกลับมาสดใสอีกครั้ง อย่างไรก็ตาม การตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ปีละ 2 ครั้ง ยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายทุกชนิดควรทำแต่พอดีและสม่ำเสมอ และไม่ควรหักโหมจนเกินไป เพื่อที่จะได้ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การออกกำลังกายด้วยการลีลาศ จึงเป็นทางเลือกหนทางหนึ่งของผู้สูงอายุ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

คำสำคัญ : การลีลาศ การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ สื่อสังคมออนไลน์

Abstract

Currently, Thailand enters “Complete Aged Society”, and it is expected that in the year 2033 it will become “Super Aged Society”. There will be many changes at this age. Physically, mentally, emotionally and socially. It can be clearly seen that the body will begin to deteriorate, have weakness and slowness, correct health care is required. Exercising regularly

* พันเอกหญิง ผู้ช่วยคณบดีคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

and appropriately It is a way to help slow down the deterioration of various body systems. It also increases strength and endurance for the muscles, control the operation of various, making it feel fun to enjoy the rhythm of the music and music systems to be balanced. Ballroom dancing exercise It is a type of exercise that the elderly can do. It's an exercise that's not too hard. Make a good personality, beautiful walk, strong bones. Can learn from social media which are available on many platforms such as Line, Facebook, YouTube, and trending, popular right now is TikTok. Which is why finding information about exercise on social media is not difficult. Exercising by ballroom dancing and listening to music at the same time will reduce the risk "Depression in the elderly" and physical health problems It is considered the top problem of the elderly. In addition to ballroom dancing, it is a balance training. Can also help seniors feel relaxed, fun, good for mental health and concentration. Music can also help reduce depression symptoms in patients with depression. Makes me feel alive and come back to be bright again. However, an annual health check twice a year is still necessary for the elderly. Exercise of any kind should be moderate and consistent. and should not overdo it so as not to be harmful to health. Ballroom dancing exercise it is one of the alternatives for the elderly, for good health.

Key word : Ballroom dancing ,exercise, elderly ,social Media,

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (Complete Aged Society) โดยจะมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ในอัตราร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งหมด และคาดว่าในปี 2576 จะเข้าสู่การเป็น “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” (Super Aged Society) คือมีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในอัตราร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย ทางสมอง ทางอารมณ์และทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายสามารถเห็นได้อย่างชัดเจน โดยร่างกายจะเริ่มมีอาการอ่อนแอลงและเชื่องช้า ร่างกายเสื่อมโทรม บางรายมือเท้าสั่นการทรงตัวไม่ดี ปรับตัวกับสภาพดินฟ้าอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้ค่อนข้างยากทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย ผู้สูงอายุต้องมีการดูแลสุขภาพอนามัยให้ถูกต้อง เช่น รับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีโปรตีนปานกลาง ไขมันน้อย วิตามินมาก ปริมาณต้องจำกัด และควรจะได้มีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี ปีละ 2 ครั้ง นอกจากนี้การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จะช่วยชะลอความเสื่อมของระบบของร่างกายต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ให้มีความสมดุล ในบางครั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคม กรณีออกกำลังกายนอกบ้าน จึงเป็นผลดีต่อสภาพจิตใจโดยตรง

การออกกำลังกายด้วยการลีลาศ เป็นการออกกำลังกายแบบหนึ่งที่สูงวัยสามารถทำได้ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่หนักเกินไป ทำให้รู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับจังหวะเสียงเพลง และเสียงดนตรีซึ่งเปรียบเสมือนเป็นดนตรีบำบัดช่วยให้ผู้สูงวัยคลายเครียด การลีลาศทำให้บุคลิกดี เดินสวย กระดูกแข็งแรง เพราะการเต้นลีลาศมีการเคลื่อนไหวทุกสัดส่วนของร่างกาย เปรียบเสมือนการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง และทำให้กระดูกไม่ทรุด

ผู้สูงอายุสามารถฝึกลีลาศโดยทางสื่อออนไลน์ ได้ทั้ง You Tube Face book Tik Tok

และตามเว็บไซต์ต่าง ๆ ได้อย่างสะดวกสบาย โดยไม่ต้องออกจากบ้าน เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์ได้เข้ามามีบทบาทอย่างมากในปัจจุบัน ที่ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวให้ทันยุคทันสมัยในด้านการใช้สื่อสังคมออนไลน์ อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุจะต้องออกกำลังกายที่เหมาะสมไม่หนักจนเกินไป และ ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่เป็นภาระแก่บุคคลรอบข้างและสังคม โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของบทความวิชาการเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตในการออกกำลังกายด้วยการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการออกกำลังกายด้วยการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อให้ทราบว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุและทุกวัย และการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นวิธีการออกกำลังกายประเภทหนึ่ง ที่ให้ทั้งสุขภาพและความบันเทิง ที่สามารถเรียนรู้ได้จากสื่อสังคมออนไลน์ นอกจากนี้การออกกำลังกายยังเป็นกิจกรรมที่จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมได้เป็นอย่างดี และเพื่อเป็นการส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ความสำคัญของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

เมื่อคนเราอายุมากขึ้นจนเข้าสู่วัยสูงอายุ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เป็นวัยที่ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มมีการเสื่อมสภาพ จากที่เคยแข็งแรง กระฉับกระเฉงก็จะค่อยๆ เสื่อมสภาพลง เช่นกระดูกบางลง กล้ามเนื้อไม่ค่อยมีแรง ผิวหนังเริ่มเหี่ยวแห้ง รวมถึงระบบอวัยวะภายในต่างๆ ภายในร่างกายที่ทำงานได้ไม่เต็มร้อยเหมือนในช่วงวัยหนุ่มสาว มีแนวโน้มเกิดการถดถอยของสมรรถภาพร่างกายง่ายกว่าวัยอื่น ๆ และยังมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเหล่านี้เป็นสัญญาณที่เตือนว่าได้เริ่มก้าวเข้าสู่ภาวะผู้สูงอายุแล้ว ดังนั้นสิ่งสำคัญที่เราควรคำนึงถึงคือการดูแลรักษา ร่างกายให้ยังคงความแข็งแรงให้ได้มากที่สุดและเสื่อมถอยลงช้าที่สุด วิธีการหนึ่งที่ทำได้อย่างง่ายๆ คือ “การออกกำลังกาย” แต่การออกกำลังกายในวัยสูงอายุ นั้น ไม่สามารถที่จะทำอย่างหักโหม หรือ มีการ

ระทบกระทั่งรุนแรงได้เหมือนแต่ก่อน จึงจำเป็นต้องมีวิธีการในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของพวกเราแต่ละคน

แพทย์หญิงทิปภา ชูติกาญจน์ โภศก อยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมิติเวช ได้แบ่งการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจ และหลอดเลือด เช่น เดินเร็ว, วิ่งเหยาะ ๆ ช้า ๆ, ว่ายน้ำหรือเดินในน้ำ, เดินแกว่งแขน, ปั่นจักรยานช้าๆ หรือเดินบนเครื่องออกกำลังกาย

2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การยกน้ำหนักเบาๆ การบริหารกล้ามเนื้อด้วยการดึงหนังยางทำท่ากายบริหารต่าง ๆ

3. การออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว เช่น โยคะ / ไทชิ การเดินลีลาศ โยคะแบบเน้นการทรงตัว และยืดเหยียดกล้ามเนื้อการฝึกยกน้ำหนัก ฝึกยืนขาเดียว

ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายให้ได้ครบทั้ง 3 ประเภท โดยเลือกให้เหมาะสมกับร่างกายของแต่ละคน ที่สำคัญ ต้องระลึกไว้เสมอว่า ต้องออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ค่อยๆทำ ทำช้าๆ และทำสม่ำเสมอ ก็จะดีต่อใจและร่างกายอย่างแท้จริง ไม่ควรหักโหม ควรเริ่มออกกำลังกายเพียงช่วงระยะเวลา 20-30 นาทีต่อวัน โดยที่อาจแบ่งเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ช่วงละ 10-15 นาที และควรปฏิบัติให้สม่ำเสมออย่างน้อย 2-3 วัน ต่อสัปดาห์

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

จากการที่ผู้สูงอายุ มีแนวโน้มเกิดการถดถอยของสมรรถภาพร่างกายง่ายกว่าวัยอื่น ๆ เป็นวัยที่ระบบ และยังมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา ซึ่งมีการศึกษาจากหลายรายงานระบุว่า การออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันได้ แพทย์หญิงจิตติมา อัยสานนท์ ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูและกายภาพบำบัด โรงพยาบาลพญาไท 3 ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของผู้สูงอายุไว้ว่า (1) จะช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี จึงสามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ ป้องกันความ

ดันโลหิตสูงและช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามีต้ง่าย (2) การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานกันดีขึ้น (3) กล้ามเนื้อและข้อต่อยืดหยุ่นดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย ทำให้การทรงตัวดีขึ้น เดินได้คล่องแคล่ว ลดความเสี่ยงการหกล้ม (4) ช่วยผ่อนคลายลดความเครียด ลดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า วิดกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้น (5) เพิ่มภูมิคุ้มกัน ความต้านทานโรค มีผลต่อสมองและจิตใจทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น (6) ช่วยปรับระบบการย่อยอาหารและขับถ่ายดีขึ้น (7) ช่วยลดน้ำหนัก (8) ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม (9) ช่วยชะลอความชรา ลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และ (10) ช่วยรักษาโรคบางชนิดได้ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง สามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันลงได้จากการออกกำลังกาย

ความสำคัญของการลีลาศ

ลีลาศ (Ballroom Dancing) นับว่ากีฬาชนิดหนึ่งที่เน้นความสวยงามพริ้วไหวของผู้เต้น ตามจังหวะต่าง ๆ โดยถือกำเนิดขึ้นในหมู่ชนชั้นสูงฝั่งตะวันตก ที่นิยมใช้การเต้นรำเป็นกิจกรรมในงานสังคม โดยการเต้นรำแต่ละจังหวะมีต้นกำเนิดแตกต่างกัน

ลีลาศ เป็นการเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี นับว่าเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายที่ฝึกการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวหรือความมั่นคงทางทิศทาง และเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ใช้แรงกระแทกต่ำซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ

เนื่องจากลีลาศเป็นทั้งกีฬาและศิลปะที่ถ่ายทอดความรู้สึกออกมาเป็นลักษณะท่าทาง ที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายในทุกๆ ส่วน ทำให้มีการพัฒนาระบบการทรงตัวทั้ง 3 ระบบ ได้แก่ ระบบประสาทส่วนกลาง ระบบรับรู้ความรู้สึก ระบบโครงร่าง และกล้ามเนื้อ ผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้ฝึกฝนการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องในแต่ละทิศทาง และเป็นการ

เคลื่อนไหวซึ่งอยู่ในชีวิตประจำวันนั้น มีผลต่อการพัฒนาการรับรู้ความเสี่ยงของการหกล้ม เนื่องจากผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น นอกจากนี้ลีลาศยังส่งผลต่อความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว พลังกล้ามเนื้อหลัง พลังกล้ามเนื้อขา และปฏิกิริยาตอบสนองของมือและเท้าที่มีต่อแสงและเสียงของกลุ่มที่เต้นรำมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอีกด้วย(goodlifeupdate.com/healthy-body 2022)

ลีลาศ เป็นการฝึกทรงตัวที่ดีเป็นสิ่งที่พึงกระทำในวัยสูงอายุ เนื่องการล้มเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการบาดเจ็บและการเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาลของผู้สูงอายุ และคิดเป็นร้อยละ 20-40 ของสาเหตุการเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาลในกลุ่มคนที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป คนกลุ่มนี้ล้มอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการล้มในผู้สูงอายุส่วนมากไม่รุนแรง อย่างไรก็ตาม พบว่าร้อยละ 20-30 ของการล้มเป็นสาเหตุการบาดเจ็บที่รุนแรง เช่น กระดูกหัก หรือการบาดเจ็บของศีรษะและสมอง และยังส่งผลต่อเนื่องทำให้เกิดความบกพร่องด้านการทรงตัวและการเคลื่อนไหว ซึ่งทำให้ระดับการทำกิจกรรมและความสามารถในการใช้ชีวิตโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นลดลง อีกทั้งยังเสียความมั่นใจในการเดินหรือทำกิจกรรมเนื่องจากกลัวล้ม นอกจากนี้พบว่า การล้มเป็นสาเหตุหลักของอาการกระดูกหักในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะกระดูกสะโพก และยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องย้ายจากบ้านและชุมชนไปอยู่ในสถานพักฟื้นคนชรา นอกจากนี้อีกหนึ่งในปัจจัยที่เสี่ยงคือภาวะกระดูกพรุนที่เสี่ยงต่อการหักเมื่อล้ม ทำให้สูญเสียการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดความไม่มั่นใจ ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทรงตัว ทั้งขณะอยู่นิ่งและขณะเคลื่อนไหว ในกิจกรรมที่แตกต่างในการดำรงชีวิตประจำวัน เมื่อทรงตัวได้ไม่ดี จะทำให้เสี่ยงต่อการล้ม ซึ่งอาจจะทำให้กระดูกหัก ทำให้คุณภาพชีวิตลดลงได้

ความเป็นมาของการลีลาศ

ลีลาศตรงกับภาษาอังกฤษว่า Ballroom Dancing หมายถึง การเต้นรำของคู่ชายหญิงตามจังหวะดนตรีที่มีแบบอย่างและลวดลายการเต้นเฉพาะตัว โดยมีระเบียบของการชุมนุม ณ สถานที่อันจัดไว้ในสังคม ใช้ในงานราตรีสโมสรต่างๆ และมีใช้การแสดงเพื่อให้นักดู นอกจากนี้ยังมีคำอีกคำหนึ่งซึ่งมักจะได้ยินกันอยู่ เสมอคือคำว่า Social Dance ส่วนใหญ่มักจะนำมาใช้ในความหมายเดียวกันกับคำว่า Ballroom Dancing (educatepark.com 2021)

ประวัติความเป็นมาของลีลาศ หรือ การเต้นรำ ได้เกิดขึ้นมานับตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ และได้รับการพัฒนารูปแบบการเต้นรำมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในอดีต การเต้นรำเรามักจะพบในงานพิธีกรรมทางศาสนา อันได้แก่ การเต้นเพื่อบวงสรวงเทพเจ้า การเต้นรำด้วยอาวุธเพื่อใช้ในทางทหาร ลีลาศมีที่มาจากการเล่นรำพื้นเมือง (Folk Dance) และการเต้นบัลเล่ย์ (Ballet)

ในยุคฟื้นฟูได้มีการจัดพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับการเต้นรำ มีการจัดเต้นรำสวมหน้ากาก ระบำบัลเล่ย์ ได้เกิดขึ้นในยุคนี้ พระเจ้าหลุยส์ที่ 14 แห่งฝรั่งเศส ได้จัดตั้งโรงเรียนบัลเล่ย์ขึ้นเป็นแห่งแรก การเต้นระบำบัลเล่ย์ถือได้ว่าเป็นพื้นฐานของการลีลาศ

ลีลาศสมัยใหม่เริ่มตั้งแต่ปี ค.ศ. 1812 เมื่อมีการนำการจับคู่เต้นรำแบบใหม่ คือ ฝ่ายชายจับมือและโอบเอวคู่เต้นรำ (Modern Hold) มาใช้กับการเต้นรำจังหวะวอลซ์ (Waltz) ซึ่งในขณะนั้นถูกต่อต้านอย่างหนักจากฝ่ายศาสนจักรโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากผู้ปกครอง แต่ในที่สุดสังคมก็ยอมรับการเต้นรำแบบใหม่นี้ เมื่อพระเจ้าจักรพรรดิอเล็กซานเดอร์ (Alexander) แห่งรัสเซียได้เต้นรำจังหวะวอลซ์ที่อัลแมค ซึ่งเป็นสถานที่สำหรับผู้ที่เกียรติดยศชั้นสูง (krooban-nok.com 2022)

ลีลาศในประเทศไทย สันนิษฐานว่าชาวต่างชาติได้นำมาเผยแพร่ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 จุลศักราช 1226 ตามบันทึกของหม่อมแอนนาทำให้มีหลักฐานเชื่อว่า คนไทยลีลาศเป็นมาตั้งแต่สมัยนั้น โดยได้รับความ

นิยมในหมู่เจ้านายชั้นสูงเท่านั้น และพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงรับการยกย่องให้เป็นนักลีลาศคนแรกของไทย การลีลาศในไทยมีทั้งยุคที่มีได้รับความนิยมชมชอบ และยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้ความนิยมการลีลาศลดลงบ้าง แต่ก็ยังคงมีให้เห็นอยู่ในสังคมของแต่ละยุค หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 การลีลาศได้รับความนิยมแพร่หลายเป็นอย่างมาก มีการจัดตั้งสมาคมลีลาศขึ้น มีสถานลีลาศเปิดเพิ่มขึ้นหลายแห่ง มีการจัดส่งนักศึกษาลีลาศไปแข่งขันในต่างประเทศ และจัดแข่งขันลีลาศนานาชาติขึ้นในประเทศไทย เริ่มมีการรวมกลุ่มของผู้คนที่มีความสนใจและเห็นถึงคุณค่าของการเล่นกีฬาลีลาศ เกิดเป็นสโมสรต่าง ๆ มากมาย รวมไปถึงการฝึกฝนเพื่อเป็นมืออาชีพ เข้าสู่วงการแข่งขันในระดับประเทศและสากลอีกด้วย ปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนชื่อเป็น “กีฬาลีลาศ” (Dance Sport) โดยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการโอลิมปิกสากลอย่างเป็นทางการ

ลีลาศเป็นหนึ่งในกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ได้รับความนิยมในวงกว้างและนำมาใช้เพื่อบำบัดฟื้นฟู และส่งเสริมสุขภาพในบางโรค หนึ่งในนั้นคือโรคเบาหวาน โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งเป็นผู้ป่วยที่ไม่ต้องพึ่งอินซูลิน แต่เน้นการควบคุมอาหารและหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ความน่าสนใจของลีลาศคือ ไม่ได้มีแต่จังหวะเร็วเพียงอย่างเดียว แต่มีทั้งช้าและเร็ว แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ (1) แบบบอลรูม (Ballroom) จังหวะค่อนข้างช้า ปรับจังหวะได้ตามความชำนาญ สามารถเต้นช้า ๆ ต่อเนื่องได้เป็นเวลานาน มีการดัดน้ำตาลและไขมันไปเผาผลาญตามหลักการออกกำลังกายในระดับกลาง เหมาะกับผู้มีภาวะเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นอย่างมาก เช่น จังหวะวอลซ์ จังหวะสโลว์ฟอกซ์ทรอท เป็นต้น และ (2) แบบละตินอเมริกา (Latin America) จังหวะค่อนข้างเร็ว แสดงความแข็งแรงของร่างกาย เหมาะกับผู้ที่ชอบเคลื่อนไหวแบบรวดเร็ว เช่น จังหวะชะชะ ช่า จังหวะโจว์ฟ เป็นต้น

นริฐ ปัญญาศักดิ์ นักกายภาพบำบัด สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ โรง

พยาบาลกรุงเทพ ได้กล่าวถึงประโยชน์ว่า ลีลาศเป็นการออกกำลังกายที่เต็มไปด้วยประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ ช่วยเผาผลาญน้ำตาลและไขมัน ลดความดันโลหิต เพิ่มไขมันดี (HDL) ลดไขมันร้าย (LDL) ลดไตรกลีเซอไรด์ ช่วยให้น้ำหนักลดลง มีรูปร่างท่าทางสง่างามขึ้น เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ เพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด ลดความเสี่ยงในการหกล้ม ทางด้านอารมณ์ทำช่วยให้ห่างไกลความซึมเศร้า ได้สร้างสัมพันธ์อันดีในครอบครัว และพบเจอเพื่อนใหม่รู้จักคนมากขึ้น ทำให้มีสังคมใหญ่กว่าเดิม

อีกทั้งในวงการจิตแพทย์สามารถใช้เป็นแนวทางการทำกิจกรรมเพื่อลดความตึงเครียด ใช้เป็นกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพจิตใจให้ผ่อนคลาย เป็นกิจกรรมเพื่อการนันทนาการ ก็ เป็นความรู้เป็นพื้นฐานในการเข้าสังคม และจัดกิจกรรม

เพลงที่ใช้ในการลีลาศ ที่เป็นพื้นฐานส่วนใหญ่จะใช้เพลงจากวงดนตรีสุนทราภรณ์ ทั้งที่เป็นต้นฉบับเดิม และมีการมาเรียบเรียงขึ้นใหม่ให้ทันสมัยขึ้น ขับร้องโดยนักร้องรุ่นใหม่ เพราะมีจังหวะที่ใช้ในการลีลาศได้เป็นอย่างดี เช่น ในชุดรวมเพลงดังสุนทราภรณ์ จะรวบรวมเพลงจังหวะสำหรับการลีลาศไว้ ตัวอย่างเช่น เพลงใจชายใจหญิง จังหวะบิกิน เพลงเริงลีลาศ จังหวะชะชะซ่า เพลงแชมบ้าพาร์ก จังหวะแชมบ้า เพลงริมฝั่งน้ำ จังหวะรัมบ้า เพลงไพรพิศดาร จังหวะก้าวร่าซ่า เพลงพราล่อเนื้อ จังหวะร็อค เพลงช่างร้ายนัก จังหวะสวิง และ เพลงปวดใจ จังหวะออฟบิท ซึ่งเพลงของวงสุนทราภรณ์นั้นถือว่ามีใช้ในการลีลาศได้เป็นอย่างดีและคุ้นหู เพราะมีครบทุกจังหวะให้ได้ฝึกฝน

วงดนตรีสุนทราภรณ์ เป็นวงดนตรีเพลงไทยสากลแห่งแรกของไทย ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2482 เกิดจากการรวมกลุ่มของนักดนตรีของวงดนตรีไทยฟิล์ม วงดนตรีวงนี้เกิดขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2479 โดยเอื้อ สุนทรสนาน กับเพื่อน ๆ ร่วมกันตั้งเป็นวงดนตรีไทยฟิล์ม ของบริษัท ภาพยนตร์ไทยฟิล์ม จำกัด โดยพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าภาณุพันธุ์ยุคล เมื่อบริษัทเลิกกิจการในปี พ.ศ. 2482

ประจวบกับวิลาศ โอสถานนท์ อธิบดีกรมโฆษณาการ ดำริให้มีวงดนตรีประจำกรม เอื้อ สุนทรสนานและเพื่อนนักดนตรีวงไทยฟิล์ม จึงเข้ามาประจำเป็น วงดนตรีกรมโฆษณาการ ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็นวงดนตรีกรมประชาสัมพันธ์ โดยนักดนตรีชุดเดียวกันนี้ เมื่อรับงานของทางราชการ จะใช้ชื่อว่า วงดนตรีกรมโฆษณาการ แต่เมื่อใช้รับงานส่วนตัว นอกเวลาราชการ จะใช้ชื่อว่าวงดนตรีสุนทราภรณ์ โดยมีที่มาจาก นามสกุลของเอื้อ (สุนทรสนาน) สนธิคำกับชื่อคนรักของเอื้อ (อาภรณ์) เพลงของสุนทราภรณ์จะมีเอกลักษณ์เฉพาะ ทั้งทำนอง จังหวะ เนื้อร้อง และยังคงได้ใช้เป็นเพลงสำหรับลีลาศมาจนถึงปัจจุบัน (wikiwand 2021)

นอกจากนี้เพลงลีลาศของวงดนตรีสุนทราภรณ์ ผู้สูงอายุที่อยู่ใน Gen Baby Boomer (กลุ่มคนที่เกิดขึ้นในช่วงปี พ.ศ.2489 - 2507) ได้ฟังก็จะทำให้หวนรำลึกถึงวันวานในอดีต ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นอีกทางหนึ่งด้วย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยการลีลาศ

(prudential.co.th/corp/prudential-th 2022)

1. สุขภาพสมองที่ดีขึ้น จากการศึกษาโดย New England Journal of Medicine พบว่าการเต้นสามารถกระตุ้นความทรงจำหรือแม้กระทั่งป้องกันความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม จากการใช้เวลาไปกับการจดจำสลับและการเคลื่อนไหวของท่าเต้นก็เป็นหนทางที่ดีที่สุดในการทำหาย

2. เพิ่มความยืดหยุ่น การเคลื่อนไหวระหว่างเต้นช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและลดอาการตึงของกล้ามเนื้อ แต่อย่างไรก็ตามคุณก็ไม่ควรฝืนตัวเองมากเกินไป การยืดเหยียดง่าย ๆ ที่มากับท่าเต้นจะช่วยลดอาการปวดข้อต่อและการอักเสบอื่น ๆ ที่เป็นผลมาจากการออกกำลังกายที่หนักหน่วงกว่าได้ก็ตาม

3. ลดความเครียดการศึกษาโดย Journal of Applied Gerontology พบว่าการเต้นเป็นคู่พร้อมเพลงนั้นช่วยลดความเครียดได้ การเต้นสามารถเพิ่มระดับฮอร์โมนเซโรโทนิน ซึ่งสามารถทำให้อารมณ์คุณดีขึ้นได้

4. ลดภาวะซึมเศร้า จากการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการเดินที่มีต่อผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า พบว่าผู้ป่วยที่เข้าร่วมการเดินแบบกลุ่มด้วยเพลงจังหวะเร้าใจนั้นแสดงอาการที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในจำนวนที่น้อยกว่า และยังมีพลังและกระปรี้กระเปร่ามากกว่าอีกด้วย

5. ลดน้ำหนัก การขยับตัวมากขึ้นหมายถึงการลดน้ำหนักได้มากขึ้น การศึกษาจาก Journal of Physiological Anthropology พบว่าการฝึกเดินแอโรบิคสามารถช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้พอ ๆ กับการปั่นจักรยานหรือวิ่งจ็อกกิ้ง

6. เพิ่มพลังกำลัง งานวิจัยจาก Scholarly Publishing และ Academic Resources Coalition พบว่าการจัดโปรแกรมเดินรายสัปดาห์สามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของผู้ใหญ่และช่วยเพิ่มพลังกำลังของพวกเขา

7. พัฒนาระบบหัวใจและหลอดเลือด ยิ่งเดินในจังหวะเร็ว หัวใจก็จะเต้นเร็วขึ้นเท่านั้น นำไปสู่หัวใจที่แข็งแรงและสุขภาพดีขึ้น จากการศึกษาพบว่าคนที่มีภาวะหัวใจวายที่เริ่มฝึกเดินวอลซันนั้นมีสุขภาพหัวใจ การหายใจ และคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ทำแค่ปั่นจักรยานหรือเดินบนลู่วิ่ง การศึกษาจากอิตาลีพบว่า

8. พัฒนาการสอดประสาน ความแข็งแรงและสมดุลของร่างกาย การลีลาศต้องการให้มีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและมีท่าทางที่สวยงาม จึงมีส่วนช่วยให้ควบคุมร่างกายตัวเองได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การลีลาศยังทำให้ระนาบของร่างกายทั้งสามเคลื่อนที่ไปมา ซึ่งแตกต่างจากการเคลื่อนไหวทั่วไป เช่น การเดินหรือปั่นจักรยาน ที่เกี่ยวข้องกับระนาบแบ่งซ้ายขวาเท่านั้น การลีลาศทำให้ต้องใช้ร่างกายในทุกระนาบ ดังนั้นจึงหมายความว่ากล้ามเนื้อทุกส่วนของคุณจะถูกใช้ มิใช่เพียงบางส่วนเท่านั้น หากกลัวว่าจะหกล้มเมื่ออายุมากขึ้น การลีลาศอาจช่วยลดความกังวลนั้นได้เช่นเดียวกัน การศึกษาจาก Journal of Aging and Physical Activity แสดงผลว่าการเดินแท่งไม้ช่วยเพิ่มความสมดุลในหมู่ผู้สูงอายุได้

9. พัฒนาสุขภาพทางสังคมและอารมณ์ การเรียกลีลาศคือวิธีที่ดีที่สุดในการหาเพื่อนใหม่และขยายวงสังคม การมีความสัมพันธ์ที่ดีคือปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดีกว่า และยังช่วยเพิ่มความสุข ลดความเครียด ลีลาศทำให้คนสูงวัยมีสังคมจากการที่มารวมกลุ่มกัน ที่สำคัญยังเป็นการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุสามารถเดินกับผู้หญิงได้ หรือผู้สูงอายุจะเดินคนเดียวได้เช่นกัน ตรงนี้จะทำให้มีความสุขจากเสียงเพลง และการได้ขยับเขยื้อนร่างกาย จึงถือเป็นข้อดีที่ เพราะลีลาศเป็นกีฬาที่อ่อนหวาน การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการฝึกลีลาศ

ปัจจุบันการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ ไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่อีกแล้ว การใช้สื่อสังคมออนไลน์สามารถใช้ได้ทุกเพศทุกวัย ไม่ได้ถูกจำกัดอยู่เฉพาะในวัยรุ่น หรือวัยทำงาน อีกต่อไป ยังขยายผลไปถึงวัยสูงอายุ ซึ่งอาจจะดูเหมือนว่ามีข้อจำกัดด้านประสบการณ์การใช้เครื่องมือในการสื่อสารและเทคโนโลยีใหม่ๆ สำหรับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ นั้นสามารถตอบสนองความต้องการ ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อเปิดรับข่าวสาร เพื่อความบันเทิง และเพื่อประโยชน์ในการนำเนื้อหาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อสังคมออนไลน์กลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็น อีเมล เพชบุ๊ก ทวิตเตอร์ แอปพลิเคชันต่างๆ เช่น ไลน์ บีบี วอทแอปป์ หรือ TikTok มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเป็นการติดต่อสื่อสารในการส่งไฟล์เอกสารข้อมูล รูปภาพ และการพูดคุย สื่อสังคมออนไลน์กลายเป็นเครื่องมือในการค้นหาเพื่อนเก่าที่ไม่ได้เจอกันมานาน ใช้ในการติดต่อกับคนในครอบครัว รวมทั้งได้เพื่อนใหม่ๆ ที่อาจจะอยู่กับคนละมุมโลกได้มาเจอกันบนโลกออนไลน์ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็น สามารถพูดคุยโต้ตอบกันแบบสดๆ ได้เห็นหน้าเห็นตากันได้ รวมถึงสามารถเข้าถึงกลุ่มต่างๆ บนโลกออนไลน์ เช่น เพจการทำบุญ เพจกีฬา เพจสุขภาพ เพจวัยเกษียณ ได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

จากผลสำรวจการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ พบว่าร้อยละ 44.72 ใช้ Line ร้อยละ

30.56 ใช้ Facebook ร้อยละ 29.60 ใช้ YouTube ร้อยละ 4.80 ใช้ Instagram ร้อยละ 3.44 ใช้ Twitter นอกจากนี้แอปพลิเคชันที่กำลังมาแรงและได้รับความนิยมในขณะนี้ ได้แก่แอปพลิเคชัน “TikTok” (ติ๊กต็อก) หรือ “Douyin” ในภาษาจีน เป็นแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์ ที่มีจุดเด่นคือ การสร้างและแชร์วิดีโอสั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นคลิปเต้นสั้น ๆ ลิขิงค์เพลง สร้างคอนเทนต์ตลก เฮฮา หรือการทำ Challenge ต่าง ๆ เพื่อการโฆษณา และแชร์กับเพื่อนบนโลกออนไลน์ พร้อมติด #Hahstag ต่าง ๆ เพิ่มความสะดวกในการเข้าถึง ด้วยจุดเด่นที่ใช้งานง่าย จึงได้รับความนิยมมากขึ้น จนมียอดการดาวน์โหลดเกือบ 113 ล้านครั้งทั่วโลกในเดือนกุมภาพันธ์ ปี 2020 ปัจจุบันได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงได้ชื่อว่าเป็นแพลตฟอร์มที่ประสบความสำเร็จทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยในเวลาอันสั้น การสอนลีลาศเพื่อการออกกำลังกายก็เช่นกัน สามารถเรียนรู้ได้ทาง TikTok ได้อีกช่องทางหนึ่ง จากการศึกษาพฤติกรรมและความพึงพอใจในการใช้แอปพลิเคชัน TikTok ของผู้สูงอายุ ของชนนิกันต์ มุกดาแสงสว่าง พบว่าผู้สูงอายุที่เคยใช้บริการแอปพลิเคชัน TikTok ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ใช้ แอปพลิเคชันTikTok ในการติดตาม follow ประเภทเนื้อหาข่าวสารทั่วไป โดยมีวัตถุประสงค์ในการใช้แอปพลิเคชัน TikTok เพื่อการผ่อนคลายและความบันเทิง รวมทั้งด้านการออกกำลังกาย การฝึกโยคะ การเต้น ลีลาศเพื่อสุขภาพ จึงนับได้ว่าแอปพลิเคชัน TikTok กำลังได้รับความนิยมจากผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น

จากการสำรวจของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทาง อิเล็กทรอนิกส์ (2562) พบว่าพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ระดับมาก แอปพลิเคชันที่ใ้มากที่สุดคือไลน์ในภาพรวมรูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้สูงอายุนิยมเลือกใ้มากที่สุดคือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัว ได้แก่การเต้นลีลาศ ไทเก๊ก/ไทชิ โยคะแบบเน้นการทรงตัวและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือการฝึกยาเท้า ฝึกยืนขาเดียว เป็นต้น การค้นหาข้อมูลในแอปพลิเคชันต่างๆ ทำไม่ยาก

สามารถเข้าไปค้นหาได้ง่าย โดยการพิมพ์ค้นหาในโอแพนเซทและเพิ่มเพื่อนก็สามารถเรียนรู้ได้แล้วได้แก่ เช่น ในแอปพลิเคชันไลน์ แคพิมพ์ในช่องค้นหา เลือกโอแพนเซท เพียงเท่านั้นก็สามารถเข้าไปในกลุ่มได้ เช่นชื่อกลุ่มกีฬาลีลาศเพื่อสุขภาพ กลุ่มลีลาศเพื่อสุขภาพ กลุ่มครูนุ้ยสอนลีลาศ เป็นต้น สำหรับแอปพลิเคชันเพรชบุ๊ก ยูทูบ และ TikTok ก็สามารถเข้าไปค้นหาได้เช่นกัน สามารถทำได้สะดวกง่ายดายตา นอกจากนี้หากได้เรียนรู้เบื้องต้นในการลีลาศทางออนไลน์แล้ว ผู้สูงอายุสามารถฝึกปฏิบัติได้จริงสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมผู้สูงอายุของเขตต่าง ๆ ได้

สรุป

การลีลาศได้ฟังเพลงไปพร้อมๆกัน จะช่วยลดความเสี่ยง “ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงวัย” และปัญหาสุขภาพด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถือเป็นปัญหาอันดับต้นๆ ของผู้สูงวัย เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นสมองจะสั่งงานช้า ส่งผลต่อการทรงตัวทำให้ไม่ยอมยกขาหรือเคลื่อนไหวซึ่งอาจเป็นสาเหตุของอาการซึมเศร้า การลีลาศเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมการเคลื่อนไหวบำบัด ที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกายฟื้นฟูความคล่องตัว เพิ่มประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหวการทรงตัวป้องกันการล้มในผู้สูงวัยได้ นอกจากการเต้นลีลาศจะเป็นการฝึกทรงตัวแล้ว ยังสามารถช่วยให้ผู้สูงวัยรู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน เป็นผลดีต่อสุขภาพจิตใจและมีสมาธิ นอกจากนี้เสียงเพลงยังช่วยลดอาการซึมเศร้าในผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า ทำให้รู้สึกมีชีวิตชีวาและกลับมาสดใสอีกครั้ง

ปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์มีส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุน การเรียนรู้การใช้สื่อสังคมออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุนั้นไม่ยุ่งยาก เพียงแต่มีอุปกรณ์ เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรือโน้ตบุ๊ก ตามความเหมาะสมของแต่ละคน ผู้สูงอายุสามารถศึกษาวิธีการด้วยตนเองหรือมีบุตรหลานให้คำแนะนำก็สามารถใช้ได้แล้ว สื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทในการช่วยอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุในการค้นหาข้อมูลหรือกิจกรรมที่ตนเอง

สนใจได้เป็นอย่างดี เป็นช่องทางดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อีกวิธีการหนึ่ง ที่สะดวกสบายสามารถทำได้ทุกที่ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน สวนสาธารณะ หรือสถานที่อื่นๆ ใช้ค้นหาข้อมูลในแพลตฟอร์มต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทาง เฟสบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์ อินสตราแกรม ยูทูบ หรือ ดิกค็อก เป็นต้น ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เข้าไปหาข้อมูลการออกกำลังกายด้วยการลีลาศนั้นทำไม่ยาก เพียงแต่ค้นหาว่าสอนลีลาศสำหรับผู้สูงอายุ ก็จะพบในสิ่งที่ต้องการแล้ว ผู้สูงอายุสามารถได้เรียนรู้การออกกำลังกายด้วยการลีลาศได้เป็นอย่างดี ได้เห็นทั้งภาพสอนการออกสแต็ปลีลาศ และฟังเสียงเพลงในจังหวะต่างๆ ได้ตามความต้องการ

อย่างก็ตามการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ปีละ 2 ครั้ง ยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงวัยโดย

ทั่วไปการเจ็บป่วยไม่ใช่ข้อห้ามในการออกกำลังกาย แต่ควรมีการประเมินว่าผู้สูงอายุเป็นโรคอะไร มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงของโรคที่ต้องได้รับคำแนะนำก่อนออกกำลังกายหรือมีโรคที่เป็นข้อห้ามในการออกกำลังกายหรือไม่ โรคที่ห้ามออกกำลังกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน หลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน มีอาการข้อเสื่อม เป็นโรคตับระยะรุนแรง มีการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงและน้ำตาลในเลือดต่ำ ดังนั้นการออกกำลังกายทุกชนิดควรทำแต่พอดีและสม่ำเสมอ และไม่ควรหักโหมจนเกินไป เพื่อที่จะได้ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การออกกำลังกายด้วยการลีลาศจึงเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้สูงอายุ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- মনชาย ภูวรกิจ ธัญชัย เฉลิมสุขและ ปรีชา ทับสมบัติ .(มกราคม-มิถุนายน 2565) “รูปแบบการออกกำลังกายผ่านสื่อสังคมออนไลน์และความสามารถในการออกกำลังกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ”, *วารสารศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ* ปีที่ 9 ฉบับที่ : 118- 121
- ปัทมาวดี สิงหจา . (พฤษภาคม - สิงหาคม 2558) “การออกกำลังกายด้วยลีลาศของผู้สูงอายุ” *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (สทมส.) มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร* ปีที่ 21 ฉบับที่ 2 :99-108
- ระวีวรรณ ทรัพย์อินทร์ ญาศิณี เคารพธรรม. (กรกฎาคม-ธันวาคม 2560). “สื่อกับผู้สูงอายุในประเทศไทย”, *วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจบัณฑิต*, ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 : 367-387
- อริสรา สุขวงณี .(กรกฎาคม - ธันวาคม 2565), “ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย”, *วารสารศรีนครินทรวิโรฒและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, ปีที่ 4 ฉบับที่ 8 :216-223

แหล่งออนไลน์

- ความเป็นมาของแอปพลิเคชัน TikTok เข้าถึงได้จาก <https://clib.psu.ac.th/km/what-is-tiktok/>
- จิตติมา อัยसानนท์. *ผู้สูงอายุกับการใช้โซเชียลมีเดีย* เข้าถึงได้จาก <https://empowerliving.doctor.or.th/case>
- ชนนิกานต์, มุกดาแสงสว่าง *พฤติกรรมและความพึงพอใจในการใช้แอปพลิเคชัน TikTok ของผู้สูงอายุ* เข้าถึงได้จาก <https://archive.cm.mahidol.ac.th/handle/123456789/4428>
- ประวัติลีลาศ* เข้าถึงได้จาก <https://www.educatepark.com/story/history-of-dancesport/>

ประโยชน์ 10 ประการที่ได้จากการเต้น เข้าถึงได้จาก <https://www.prudential.co.th/corp/prudential-th/th/we-do-pulse/health-wellness/10-health-benefits-of-dancing/>

ประโยชน์ของลีลาศ เข้าถึงได้จาก http://oomnappop.blogspot.com/2012/05/blog-post_2991.html

โยกย้ายสะโพกกับ”ลีลาศ”วัคซีนต้านโรค-ฝึกการทรงตัวได้เข้าถึงจาก <https://www.thaipost.net/main/detail/17332>

รู้หรือไม่ การเต้นรำ ฟังเพลง ช่วยลดความเสี่ยง ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ค้นหาได้จาก <https://www.facebook.com/jinwellbeing/photos/>

วงดนตรีสุนทราภรณ์ ได้เข้าถึงจาก <https://www.wikiwand.com/th/>

12 ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เข้าถึงได้จาก <https://phyathai3hospital.com/home>

สุขภาพดีด้วยการเต้นลีลาศ ได้เข้าถึงจาก <https://www.prudential.co.th/corp/prudential-th/th/we-do-pulse/health-wellness/10-health-benefits-of-dancing/>

ออกกำลังกายด้วยลีลาศช่วยทรงตัวผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม เข้าถึงได้จาก <https://goodlifeupdate.com/healthy-body/207990.html>
