

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กชกร สมมิ่ง. (2542). การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรกานต์ ป้อมบุญมี. (2538). ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และสัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กรมศิลปากร. (2532). ระบุว่า รำ ฟ้อน. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- _____. (2545). คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : นิเวศมิตรการพิมพ์.
- เกสสุตา มณีกระจ่างแสง. (2544). ผลการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ. (2542). วัฒนธรรมพัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดยโสธร. ม.ป.ท.
- จิตรา จันชนะกิจ. (2541). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จันทนา วังกะออม. (2540). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุตำบลบางทราย อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- จันทร์จิรา เจียรณัย, และสุพัชรี โสใหญ่. (2543). ผลการฝึกแอโรบิคคานซ์แบบปลอดภัยประเภท
ต่อสมรรถภาพทางกายและสารเคมีในเลือดของผู้สูงอายุ จังหวัดสุรินทร์. กรุงเทพฯ :
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิก กระทรวงสาธารณสุข.
- จิรวรรณ อินคุ้ม. (2541). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จรัสวรรณ เทียนประสาท, และพัชรี ต้นศิริ. (2536). การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ :
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จรวพร ธรณินทร์. (2525). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : เลิฟแอนด์เลิฟ.
- จารุณี สุภมาศมงคล. (2541). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการลีลาต่อสมรรถภาพ
ทางกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เจก ณะศิริ. (2533). ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ :
แปลนพับลิชชิง.
- ัชชวาล วงษ์ประเสริฐ. (2532). ศิลปะการฟ้อนอีสาน. มหาสารคาม : สำนักวิทยบริการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.
- _____. (2533). ศิลปะการฟ้อนอีสาน. กรุงเทพฯ : สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชาโรณี สุวรรณภานิต. (2542). การเขียนบทโทรทัศน์เพื่อประชาสัมพันธ์ห้องสมุด. วารสาร
บรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์, 17(3), 45-53.
- ดวงพร รัตนอมรชัย. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพและ
การควบคุมสุขภาพกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหิดล.
- คำรง กิจกุล. (2537). คู่มือการออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- _____. (2540). คู่มือการออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์. (2541). ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างไรดี. วารสารพยาบาล, 47(4), 264-266.
- ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์, และถนอมวงษ์ กฤษณเพ็ชร. (2535). ผลการฝึกแอโรบิคคานซ์แบบแรง
กระแทกต่ำและปลอดภัยประเภทที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและสารเคมีในเลือดของ
ผู้สูงอายุ. ใน รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์, ถนอมวงษ์ กฤษณเพ็ชร, และวันชัย จิรพงษ์พิทักษ์. (2537). ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคต้านข้อต่อสมรรถภาพทางกายไขมันและฮอโมนเพศในเลือดของผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาล*, 43(4), 245-252.
- นพวรรณ ภัทรวงศา. (2542). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นันทอนงค์ พรหมบุตร. (2539). เปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำและปลอดภัยต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราวาศณะเวสต์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญช่วย นาสูงเนิน. (2544). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดระดู เขตชนบท จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บรรลุ ศิริพานิช และคณะ. (2541). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- ปณิธาน ไพรังสละ. (2541). ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยะธิดา นาคะเกษียร. (2543). ผู้สูงอายุกับสังคมและชุมชน. *วารสารพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสยาม*, 1(1), 29-34.
- ปิยะพันธ์ นันดา. (2539). การรับรู้ความสามารถด้านสุขภาพความสามารถตนเองกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปริญญ์ พิงประสิทธิ์. (2542). โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เขตธนบุรี กรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ปรียัทสน์ ทศนาวิวัฒน์. (2537). ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย. ใน กีฬาวissenschaft. กรุงเทพฯ : พี.บี.ฟอเรนบุค.
- _____. (2537). ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย. ใน วิรุพท์ เหล่าภัทรเกษม และคณะ (บรรณาธิการ), กีฬาวissenschaft (หน้า 44-85). กรุงเทพฯ : พีบี.ฟอเรน บุคส์.
- ประทุม ม่วงมี. (2527). รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา. กรุงเทพฯ : บุรพาสาส์น.
- ปราณี ทองพิลา. (2542). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงในจังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปาลิรัตน์ พรเทวีกันหา. (2541). แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พจน์มัลย์ สมรรถบุตร. (2538). แนวความคิดประดิษฐ์ทำร่นซึ่ง. อุดรธานี : สำนักงานส่งเสริมวิชาการสถาบันราชภัฏอุดรธานี.
- พิชิต วุฒิจันทร์. (2535). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- พิชิต วุฒิจันทร์, ธงชัย วงศ์เสนา, และชัยวิชญ์ งามทอง. (2533). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์.
- พัสมณต์ กุ่มทวีพร, และราตรี ธนสมบัติ. (2538). ผลของจังหวะชีวภาพต่อผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค. วารสารพยาบาลสาร, 44(4), 257-264.
- มัทนา อินทร์แพง. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มานพ ประภาษานนท์. (2538). การออกกำลังกายในโรคหอบหืด. ใกล้เคียง, 19(3), 77-78.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช. (2532). เอกสารการสอนชุดวิชาศิลปะ การละเล่นและการแสดงพื้นบ้านของไทย หน่วยที่ 9-15. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- _____. (2533). เอกสารการสอนชุดวิชาศิลปะ การละเล่นและการแสดงพื้นบ้านของไทย หน่วยที่ 1-8. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- บุทธศิลป์ จุฑาวิจิตร. (2539). การฟ้อนอีสาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชานาฏศิลป์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- รุจิรา สัมมะสุต, และจุฬารักษ์ รุ่งพิสุทธิพงษ์. (2537). ผู้สูงอายุไทย. ใน มุลนิธิหมอชาวบ้าน.
กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- โรงพยาบาลชลประทาน. (ม.ป.ป.). การออกกำลังกายของชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลชลประทาน.
[วิทยทัศน์]. นนทบุรี : โรงพยาบาลชลประทาน.
- ลัดดา คมโสภณพงษ์. (2538). ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อประสิทธิภาพของกระดูกสันหลังใน
ผู้สูงอายุ. วารสารกายภาพบำบัด, 15(1), 23-25.
- ลินจง โพธิบาล. (2538). ความชุกของปัจจัยเสี่ยงภาวะเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจใน
ผู้สูงอายุไทย. พยาบาลสาร, 22(2), 11.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2535). วิทยทอง เล่ม 2. กรุงเทพฯ : สยามบรรณาการพิมพ์.
- วิษุตา เจริญกิจการ. (2543). การศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลระหว่าง
บุคคลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ชนิดไม่ทราบ
สาเหตุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. (2538). การออกกำลังกายกับสุขภาพหัวใจ. ไกล่หมอ, 19(4), 95-104.
- วิชัย วนดุรงค์วรรณ. (2535). กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วุฒิพงศ์ ปรมัตถากร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วันดี โภคะกุล. (2541). การศึกษาคุณลักษณะผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนเกิน 100 ปี พ.ศ. 2539.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- วันดี เข้มจันทร์ฉาย. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเองการรับรู้ภาวะ
สุขภาพกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิภาวี คงอินทร์. (2533). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 10(1),
27-30.
- วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม. (2537). กีฬาเวชศาสตร์. ขอนแก่น : พี บี พรอเรนซ์ บั๊ค.
- วิลาวรรณ หนองแสง. (2542). โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี. วารสารสาธารณสุขมูลฐาน ภาคกลาง, 15(1), 46-57.
- วาริสา วิเศษสรรพ. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารการศึกษาพยาบาล, 8(1), 78-83.

วาสนา เดือนวษ. (2540). พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน

กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาล
ผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็ผิดได้. ข่าวสาร
การวิจัยการศึกษา, 14(3), 8-11.

ศักดิ์จุฑาพงษ์ ไชยสร. (2541). โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่.

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. (2540). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : ประชาชน.

สุกฤษ ไข่แก้ว. (2531, มกราคม-มีนาคม). การชะลอความแก่ด้วยการออกกำลังกาย. พยาบาลสาร,
15, 20-24.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2541). หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

สุนันทา ไสรจจ์. (2516). โขน ละคร ฟ้อนรำ และการละเล่นพื้นเมือง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์เนศ.

สมพร เจริญชัยศรี, และอมรรัตน์ ภิราษร. (2541). ผลของการใช้วิธีการดูแลสุขภาพทางเลือก
แบบจีนต่อความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงโดยไม่ทราบ
สาเหตุ : ชีง. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 12(2), 64-72.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สรพยาพร วงศ์คำถือ. (2538). ประสิทธิภาพของแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการออก
กำลังกายในผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดตาก. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
(สาธารณสุขศาสตร์), สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหิดล.

สุรกุล เจนอบรม. (2534). วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2541). วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ :
นิชินแอคเอดเวอรี่ไชง์กรุ๊ป.

สุลักษณ์ มีชูทรัพย์. (2538). สำนวจความกิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีคนดริกับชีวิต. ใน รายงานการวิจัย.
กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สลับศรี พัฒนวิบูลย์. (2542). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี* กรุงเทพมหานคร, 14(1), 35-39.
- สำเร็จ คำโมง. (ม.ป.ป.). *ดนตรีอีสาน*. มหาสารคาม : สำนักพิมพ์วิทยาลัยครุมหาสารคาม.
- อัญชลี กลิ่นอวล. (2544). ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อภิวันท์ มนิมนานกร, ณัฐเศรษฐ มนิมนานกร, อรทัย ดันกำเนิดไทย, และศศิธร แสงพงสานนท์. (2544). ผลของการออกกำลังกายโดยท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองอีสานประยุกต์ต่ออัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดและความพึงพอใจในคนสูงอายุ. *วารสารมหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 6(1), 84-91.
- อัมพรพรรณ ตั้งจิตพิทักษ์. (2531). ผลการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายตามแบบแผนต่อสมรรถภาพการทำงานของปอดและความสามารถในการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อวย เกตุสิงห์. (2527). การวัดความสมบูรณ์ทางกายของผู้สูงอายุ. *สารศิริราช*, 36(5), 323-325.
- อำนวย เดชชัยศรี. (2541). การเขียนบทวิทยุทัศน์เพื่อการศึกษา. *วารสารกองทุนสงเคราะห์การศึกษาเอกชน*, 8(77), 9-13.
- Allison, M., & Keller, C. (1997). Physical activity in the elderly : Benefics and intervention strategies. [On-line]. *Nursing Practice*, 22(8), 53-58. Abstract from : Medline.
- American College of Sports Medicine. (1991). *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription* (2nd ed.). Maryland : Williams & Wilkins.
- _____. (1992). *ACSM fitness book*. Hong Kong : Human Kinetics.
- _____. (1995). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (5th ed.). Baltimore : Williams and Wilkins.
- Arroll, B., & Beaglehole, R. (1992). Does physical activity lower blood pressure ? a critical review of the clinical trials. *Journal of Clinical Epidemiology*, 45, 439.
- Astrand, P. O. (1989). *Work tests with the bicycle ergometer*. Sweden : Monard-Crescent AB.
- Babcock, M. A., Paterson, D. H., & Cunningham, D. A. (1994). Effects of aerobic endurance training on gas exchange kinetics of older men. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 26(41), 447-452.

- Bandura, A. (1986). Self-efficacy. In V. S. Ramachadram (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*. University of California, San Dieso La Jalla. California : Academic Press.
- _____. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior*, 4,71-74.
- _____. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. New York : W. H. Freeman.
- Baron, M. R. (1985). The modurater mediater variable distinction in social psychology research : Conceptual strategic and statistical consideration. *Journal Personality Sociology Psychology*, 5, 117-202.
- Blue, C. L. (1995). The predictive capacity of the theory of planned behavior in exercise research : An integrates literature review. *Research in Nursing & Health*, 18, 105-119.
- Brown, A. M., & Stubba, D. W. (1983). *Medical physiology*. New York : John Wiley & Son.
- Buchner, D. M. (1997). Physical activity and quality of life in older adults. *The Journal of the American Medical Association South East Asia*, 277(1), 64-66.
- Butler, R. N., Davis, R., Lewis, C. B., Nelson, M. E., & Strauss, E. (1998). Physical fitness : Benefits of exercise for the older patient. *Geriatrics*, 53(10), 46-62.
- Chanudda Nabkasorn, Suwanna Junprasert, Rarcharneeporn Subgranon. (2000). Effect of aerobic exercise on blood pressure of adults with mild hypertension in a community of Thailand. *Wakayama Medical Reports*, 40(1-4), 36-37.
- Cheryn, J., & Dewis, M. E. (1990). The older dynamic family unit and chronic illness. *Home Health Care*, 8(2), 42-48.
- Collin, C., Wade, D. T., Davies, S., & Horne, V. (1988). The Barthel ADL index : Reliability study. *Int Disabil Stud*, 10, 63.
- Dehn, M. M. (1980). Rehabilitation of the cardiac patient : The effects of exercise. *American Journal of Nursing*, 80(3), 435-440.
- Dunbar, C. C. et al. (1992). The validity of regulating exercise intensity by rating of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, 94-99.
- Ebersole, P., & Hess, P. (1990). *Toward healthy aging*. St. Louise : The C. V. Mosby.
- Eiswnman, P. (1986). Hot weather, exercise, old age, and the kidneys, *Geriatrics*, 41(5), 108-114.

- Evans, W. J. (1999). Exercise training guidelines for the elderly. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(1), 12-17.
- Ewart, C. K., & others. (1986). Usefulness of self-efficacy in predictive over exertion during programed exercise in CAD. *American Journal of Cardiology*, 57, 557-561.
- Fact sheet : Bandura, A. (2001). *Guide for constructing self-efficacy scales*. [on-line].
Available : [http : // www.emory.edu/ EDUCATION/mfp/eq.htm](http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eq.htm).
- Fletcher et al. (1992). Statement on exercise. *Circulation*, 86(1), 340-343.
- Forb, J. E. (1992). Exercise : Wellness maintance for the elderly client. *Holistic Nursing Practice*, 6(2), 14-22.
- Girouard, C. K., & Hurley, B. F. (1998). Does strength training inhibit gains in range of motion from flexibility in older adults?. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 27(1), 1444-1449.
- Godin, G., & Shephard, R. S. (1985). A simple method to assess exercise behaviors in the community. *Canadian Journal Applied Sport Sciences*, 10, 141-146.
- Grembowski, D. et al. (1993). Self-efficacy and health behavior among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 34, 89-104.
- Hagberg, J., Montain, S., Mowtin, W., & Etisani, A. (1989). *Physical fitness and wellness* (2nd ed.). Massachusetts : Allyn & Bacon.
- Harrell, J. S. (1997). Age-related change in the cardiovascular system. In M. A. Matteson, E. S. Mc Connell, & A. D. Linton (Eds.), *Gerontological nursing : Concepts and practice* (2nd ed.). Philadelphia : W. B. Saunders.
- Haskell et al. (1992). Cardiovascular benefits and assessment of physical activity and physical fitness in adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, s201-s220.
- Hawranik, P. (1991). A clinical possibility : Preventing health problems after the age of 65. *Journal of Gerontological Nursing*, 17(11), 20-21.
- Hazzard, W. R., Bierman, E. L., Blass, J. B., Chinger, W. H., & Helter, J. B. (1994). *Principle of geriatric medicine and gerontology* (3th ed.). New York : McGraw-Hill.
- Heyward, V. H. (1998). *Advanced fitness assessment & exercise prescription* (3rd ed.). IL : Human Kinetics.

- Hopkins, D. R. et al. (1990). Cardiovascular responses of 70-79 yr-old men and woman to exercise training. *Journal .Applied.Physiology* 66, 2586-2594.
- Horton, E. (1988). Role and management of exercise diabetes mellitus. *Dibetes Care*, 11, 201.
- Hughes, V. A., Fiatarone, M. A., Fielding, R. A., Ferrara, C. M., Elahi, D., & Evans, W. J. (1995). Long term effects of a high carbohydrate diet and exercise on insulin action in older subjects with impaired glucose tolerancce. *American Journal of Clinical Nutrition*, 62, 426-433.
- Hughes, V. A., Frontera, W. R., Dallal, G. E., Lutz, K. J., Fisher, E. C., & Evans, W. J. (1995). Muscle strength and body composition : Associations with bone density in older subjects. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 27(7), 967-974.
- Huddleston, J. S. (1998). Exercise. In C. L. Edelman, & C. L. Mandel. (Eds.), *Health promotion through out the life span* (pp. 280-307). St. Louis : Mosby Year Book.
- Jitapunkul, S., Kamolratanakal, P., Chandraprasert, S., & Bunnag, S. (1994). Disability among Thai elderly living in Klong Toey slum. *Journal of The Medical Association of Thailand*, 77(5), 231-238.
- Kart, C. S., Metress, E. K., & Metress, S. P. (1992). *Human aging and chronic disease*. Boston : Jones and Bartett.
- King, A. C., Oman, R. F., Brassington, G. S., Bliwise, D. L., & Haskell, W. L. (1997). Moderate intensity exercise and self-rated quality of sleep in older adults. *Journal of the American Medical Association South East Asia*, 277(1), 32-37.
- Kirkendall, D. J., Garrett, W. J. (1998). The effect of aging and training on skeletal muscle. [on-line]. *American Journal of sports & Medicine*, 26(4), 598-602. Abstract from : Medline.
- Koffer, K. H., Menkes, A., Redmond, R. A., Whitehead, W. E., Pratley, R. F., Haurley, B. R. (1992). Strength training accelerates gastrointestinal transit in middle-aged and older men. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 24(2), 415-419.
- Lampman, R. M. (1987). Evaluating and prescribing exercise of elderly patients. *Geriatrics*, 48, 63-76.

- May, B. J. (1996). Principle of exercise for the elderly. In J. V. Basmajian, & S. L. Wolf (Eds.), *Therapeutic exercise* (5th ed.) (pp. 279-296). Baltimore : William & Wilkins.
- Mazzeo, R. S. et al. (1998). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 26(5), S86-S92.
- Metteson, M. A., Mc Connell, E. S., & Linton, A. D. (1997). *Gerontological nursing : Concept and practice* (2nd ed.). Philadelphia : W. B. Saunders.
- Mc Cord, P., Nichols, J., & Patterson, P. (1989). The effect of low impact dance training on aerobic capacity, submaximal heart rate and body composition of college-aged females. *Journal .Sport.Medicine.Physiology.Fitness*, 29(2), 184-188.
- Morgan, W. P. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17, 94-100.
- Morse, N. C. (1955). *Satisfaction in the white collar job*. Michigan : University of Michigan Press.
- National Institutes of Health. (1995). Physical activity and cardiovascular health. *National Institute of Health Consensus development conference statement, December*, 1-12.
- Nareau, L., (1997). Dance based exercise program in rheumatoid arthritis. Feasibility in individuals with American College of Rheumatology function class III disease. *American Journal.Physiology.Medicine.Rehabilitation*, 76(2), 109-113.
- Nieman, D. C. (1997). *The exercise health connection*. IL : Human kinetics.
- Nies, M. A., Vollman, M., & Cook, T. (1998). Facilitators, barriers, and strategies for exercise in European American woman in the community. *Public Health Nursing*, 15(4), 263-272.
- Pate, R. R. et al. (1995). Physical activity and public health. *The Journal of the American Medical Association South East Asia*, 273(5), 402-407.
- Pascucci, M. A. (1992). Measuring incentives to health promotion in older adults : Understaning neglected health promotion in older adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 12(5), 16-23.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). Norwalk : Appleton & Lange.
- Polit, D. F., & Hungler, B. P. (1999). *Nursing research principles and methods* (6th ed.). Philadelphia : Lippincott.

- Powell, D. H. (1983). *Understanding human adjustment : Normal adaption though the life cycle*. Boston : Cittle Brown.
- Powell, K. E. et al. (1987). Physical activity and incidence of coronary heart disease. *Annual Review of Public Health*, 8, 251-287.
- Robergs, R. A., & Roberts, S. O. (1997). *Exercise physiology*. U.S.A : Mosby.
- Ross, M. C., & Presswalla, J. L. (1998). The therapeutic effects of tai chi for the elderly. *Journal of Gerontological Nursing, February*, 45-47.
- Sale, J. E. M., McCargar, L. J., Grawford, S. M., & Taunton, J. E. (1995). Effects of exercise modality on metabolic rate and body composition. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 5(2), 100-107.
- Schaller, K. J. (1996). Tai Chi Chin : An exercise option for older adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 22(10), 12-17.
- Schilke, J. M. (1991). Slowing the aging process with physical activity. *Journal of Gerontological Nursing*, 17(6), 4-7.
- Shelly, M. W. (1975). *Responding to social change*. Pennsylvania : Hutchinson & Ross.
- Shephard, R. J. (1993). Exercise and aging : Extending independence in older adults. *Geriatrics*, 48, 61-64.
- Stanley, M., & Beare, P. G. (1995). *Gerontological nursing*. Philadelphia : F.A. Davis.
- Tstsumi, T. (1997). Physical fitness and psychological benefits of strength training in community dwelling older adults. [Online]. *Applied Human Science, Japan Society of Physiological Anthropology, Chiba*, 16(6), 257-266. Abstract from : Medline.
- Walker, S. N., Volkan, K., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1988). Health-promoting life styles of older adult : Comparison with young and middle-aged adult, correlation and patterns. *Advances in Nursing Science*, 11, 76-90.
- Whitney, J. D., Stotts, N. A., & Goodson, W. H. (1995). Effects of dynamic exercise on subcutaneous oxygentension and temperature. *Research in Nursing and Health*, 18, 97-104.
- Wincos & Storandt. (1996). Relation among age exercise and psychological variables in a community sample of woman. *Health-Psychology*, 15(2), 110-113.

Woods, J. A., Ceddia, M. A., Wolters, B. W., Evan, J. K., Lu, Q., & Mc Auley, E. (1999). Effects of 6 months aerobic exercise training on immune function in the elderly. [Online]. *Mechanism of Aging and Development*, 10. Abstract from : Medline.