

บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. (2542). ความซึมเศร้าและภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุไทยในชุมชนชนบท และชุมชนเมือง. สารศิริราช, 4, 232-243.
- กนกรัตน์ ปานทอง. (2548). ผลของการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลองป้านูญมีต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์พยาบาลมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- กรมประชาสัมพันธ์. (2550). ผลการสำรวจจำนวนผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). สุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2543-2544. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). ทำบรหารร่างกายเพื่อสุขภาพโดยใช้ไม้ของป้านูญมี เครื่องรัดนี้. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- กองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2546). แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- เกศสุดา มณีกระจ่างแสง. (2544). ผลการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ขวัญเมือง บวรอัศวกุล. (2543). ผลกระทบจากการใช้มาตรการกำหนดขนาดกำลังคนภาครัฐต่อการปฏิบัติงานของสถานสงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการบริหารนโยบายสวัสดิการสังคม, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. (2543). สารระงับยาสำหรับผู้สูงวัย. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- จารุวรรณ ศิลา. (2546). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จุฑารัตน์ บุญวัฒน์. (2552). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. วารสารคณะพยาบาลศาสตรมหาวิทยาลัยบูรพา, 17(2), 32-47.

- จันทนา วัจระออม. (2540). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงโดย
ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชมรม
ผู้สูงอายุตำบลบางทราย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาการสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2541). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: เทพนิมิตรการพิมพ์.
- ชัดเจน จันทร์พัฒน์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุไทย.
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ต่อโชติ โสติดิกุล. (2543). เกร็ดชีวิต: การใช้ไม้ท่อนแบบป้าบุญมี. วารสารเพื่อสุขภาพ, 23-24.
- ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์. (2541). ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างไรดี. วารสารพยาบาล, 47, 246-268.
- ทัศนัท ทูมมานนท์. (2547). ผลของการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกาย และ เจตคติต่อการ
ออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี: รายงานวิจัย. ชลบุรี: กลุ่มงานสาธารณสุข
ชุมชน, วิทยาลัยสาธารณสุขสิรินธร.
- ธรรมรจา อุดม. (2547). ประสิทธิผลของโปรแกรมนันทนาการโดยการเล่นอังกะลุงในผู้สูงอายุที่มี
ภาวะซึมเศร้า. วิทยานิพนธ์พยาบาลมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิต
วิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นพวรรณ ภัทรวงศา. (2542). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการสาธารณสุข, บัณฑิต
วิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิพนธ์ พวงจรินทร์. (2537). แบบวัดความเศร้าในผู้สูงอายุของไทย. สารศิริราช, 46(1), 1-9.
- เนตรนภา จัตุรงค์แสง. (2540). การเปรียบเทียบอัตราโน้ตสนและความซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่อาศัย
อยู่ในและภายนอกสถานสงเคราะห์คนชรา. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญมี เครือรัตน์. (2541). จากร่างกายที่ผู้กร่อนพลิกสู่ความแข็งแรงด้วยภูมิปัญญาแบบชาวบ้าน.
หมอชาวบ้าน, 20, 6-9.
- บรรลุ สิริพานิช. (2541). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สถาบันผู้สูงอายุแห่ง
ประเทศไทย.
- ประทุม ม่วงมี. (2541). รากฐานทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายและการพลศึกษา. กรุงเทพฯ:
บูรพาสาส์น

ปาลีรัตน์ พรทวีกันหา, (2541). *แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง*.

วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ปัญญา กิติโรจน์พันธ์. (2546). *ผลของการฝึกบริหารร่างกายด้วยไม้แบบป้านูญมี เครือรัตน์ ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปิยะนุช รักพานิช. (2542). *โรคความดันโลหิตสูงโรคเบาหวานโรคหัวใจขาดเลือดกับการปฏิบัติ*.

กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

ผ่องพรรณ อรุณแสง. (2550). *การประเมินภาวะสุขภาพผู้ใหญ่และผู้สูงอายุสำหรับพยาบาล* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: คลังนาวาวิทยา.

มานิช หล่อตระกูล. (2544). *โรคอรรถมนแปรปรวน*. ใน มานิช หล่อตระกูล และปราโมทย์

สุคนนิษฐ์, *จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี*, หน้า 141-159. กรุงเทพฯ: สวิชาญการพิมพ์.

รัชดา เรืองถนอม. (2547). *ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ*.

วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ลิวรรณ อุณนาภิรักษ์. (2547). *การพยาบาลผู้สูงอายุปัญหาาระบบประสาทและอื่น ๆ*. กรุงเทพฯ:

บุญศิริการพิมพ์.

วาสนา เกื้อนวนงษ์. (2540). *พฤติกรรมและการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพฯ*.

วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

วาทินี บุญชะลิกย์. (2547). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อหารูปแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ*

ผู้สูงอายุร่วมกับสถานีอนามัยในอำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี. กรุงเทพฯ:

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

วาริศา วิเศษสรณ์. (2540). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. วารสารการศึกษาพยาบาล. 8(1),

78-83.

วิศาล คันธรัตน์กุล. (2544). *ผลการออกกำลังกายแบบเพิ่มความทนทานของระบบไหลเวียนและ*

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ: รายงานเรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ฉบับใช้

สำหรับการประชุมเวทีวิชาการเพื่อส่งเสริมพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.

กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

- วันดี โภคะกุล, อุบลพรรณ จูฑาสมิต, สมจินต์ โฉมวันนะชัย, ประสิทธิ์ รวมพิมาย และสุณี จันทร์ชูกลิ่น. (ม.ป.ป.). *การออกกำลังกายรำไม้อพลอง*. กรุงเทพฯ: สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- ศักดิ์ฐาพงษ์ ไชยสร. (2541). *โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย, สาขาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมปอง ฤทธิ์ศรีบุญ. (2548). *ผลการออกกำลังกายด้วยวิธีรำไม้อพลองประกอบดนตรีพื้นบ้านที่มีภาวะสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจของประชาชนกลุ่มเสี่ยงในตำบลคงชน อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาทิส อินทรกำแหง. (2547). *เตะสุดชีวิต*. กรุงเทพฯ: สายรุ้งกิจ.
- สถานสงเคราะห์คนชราบ้านลพบุรี. (2549). *สถิติรายงานสาเหตุผู้เข้าพักรักษาในสถานสงเคราะห์คนชรา*. ลพบุรี: สถานสงเคราะห์คนชราบ้านลพบุรี.
- สุชาดา ถิ่นทาร์กย์สกุล. (2546). *ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิกงโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุดสบาย จุลกทัพพะ. (2540). *การบำบัดรักษาอาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุ*. *สารศิริราช*, 49(12), 1200-1209.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2542). *หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- American College of Sport Medicine. (1992). *ACSM's Fitness Book*. Hong Kong: Human Kinetics.
- _____. (1995). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Baltimore: Williams and Wikins.
- _____. (1998). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (3rd ed). Baltimore: Williams and Wikins.
- Bailey, K. P., Sauer, C. D., & Herrell, C. (2000). Mood disorder. In A. M. Boyd (Ed.), *Psychiatric Nursing Contemporary Practice* (pp. 410-426). Philadelphia: Lippincott.

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- _____. (1986). Self-efficacy. In V.S. Ramachandram (Ed), *Encyclopedia of Human Behavior*. California: Academic Press.
- _____. (1997). *Self-Efficacy: the Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinic, Experimental and Theoretical Aspects*. New York: Hoeber Medical Division.
- Blazer, D. (1986). *Depression: Treatability of Psychopathology in Late Life*. In Rossman, I. (Ed.) *Clinical Geriatrics*. Philadelphia: J.B.Lippincott Company.
- Blazer, D. G. (1982). *Depression in Late Life*. London: The C.V.Mosby.
- Boyd, M. A., & Nihart, M. A. (1998). *Psychiatric Nursing Contemporary Practice*. Philadelphia: Lippincott
- Brannon, L., & Ecist, J. (1997). *Health Psychology an Introduction to Behavior and Health*. California: Brooks & Colc.
- Brugman, T., & Ferguson, R. (2002). Exercise and improvements in mental health. *Journal of Psychosocial Nursing*, 40, 25-31.
- Collins, C., Wade, D., Davies, S., & Home, V. (1988). The barthel ADL. Index: A reliability study. *International Disability Study*, 10, 61-63.
- Edelstein, B., Kalish, K. D., Drozdick, L. W., & McKee, D. R. (1999). Assessment of depression and bereavement in older adults. In P.Lichtenberg (Ed.), *Handbook of Assessment in Clinical Gerontology* (pp.11-35). New York: John wiley & sons.
- Ebersole, P., & Hess, P. (1998). *Toward Health Aging* (5th ed.). St. Louis: Mosby.
- Eyde, D. R., & Rich, J. A. (1983). *Psychosocial Distress in Aging*. Maryland: Aspen.
- Freeman, L. W., & Lamis, G. F. (2001). *Complementary Alternative Medicine: a Research-Based Approach*. St. Louis: Mosby.
- Garber, J., Miller, W. R., & Seaman, S. F. (1979). Learned helplessness, stress, and the depressive disorders. In R.A. Depue (Ed.). *The Psychobiology of Depressive Disorders* (pp.335-363). New York: Academic Press.

- Girouard, C. K., & Hurley, B. F. (1998). Does strength training inhibit gains in range of motion From flexibility training in older adults?. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27 (10), 1444-1449.
- Greenberg, J. S., Dintiman, G. B., & Oakes, B. M. (1997). *Physical Fitness and Wellness* (2nd ed.). Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Hagberg, J., Montain, S., Mowtin, W., & Etisani, A. (1989). Effects of exercise training on 60 to 69 year old persons with essential hypertension. *American Journal of Cardiology*, 64, 348-353.
- Harrell, J. S. (1997). Age-related changes in the respiratory system. In Matteson, M A., Mc Connell, E.S., & Linton, A.D. (ED.). *Gerontological Nursing: Concepts and Practice*. (2nd ed). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Haskell. (1992). Cardiovascular benefits and assessment of physical activity and physical fitness in adults. *Medicine and Science in sports and Exercise*, 24, pp.201-220.
- Heart and Soul Music. (2002). *Quality Music Enterta inment for Seniors*. Retrieved 22/09/09, form <http://www.heat-soul-music.com>.
- Hetward, V. H. (1998). *Advanced Fitness Assessment & Exereise Prescription* (3th ed.). Illinois: Human Kinetics.
- Huddleston, J. S. (2000). Exercise. In C. Edelman & C.mandle (Eds.).*Health Protion Throughout the Life Span* (pp.319-351). St. Louis: Mosby.
- Jenny, J. (1972). Nursing in the end of the aged. *Canadiun Nurse*, 31-34.
- Kane, R. L., Ouslander, J. E., & Abrass, I. B. (1999). *Essentials of Clinical Geriatrics*. New York: McGraw-Hill.
- Kart, C. S., Metress, E. K., & Metress, S. P. (1992). *Human Aging and Chronic Disease*. Boston: Jones and Bartett.
- Kirkendall, D. J., & Garrett, W. J. (1998). The effect of aging and training on skeletal musele. (on-line). *American Journal of Sports & Medicine*, 26(4), 598-602.
- Kronmuller, K. T., & Mundt, C. (2001). Depressive episode. In F. Henn, N.Sartorius, H.Helmehen, & H.Lauter (Eds.), *Contemporary. Psychiatry*, 3, 181-207. New York: Springer-verlag Berlin Hedel.

- McConnell, S. E., & Matteson, M. A. (1997). *Psychosocial Aging Changes, Gerontological Nursing Concepts and Practice* (pp.3). Philadelphia: W.B.Soundes.
- McNeil, J. K., LeBlance, E. M., & Joyner, M. (1991). The effect of exercise on depressive symptoms in the moderately depressed elderly. *Psychology Aging*, 6(3), 487-495.
- Metteson, M. A., Mc Connell, E. S., & Linton, A. D. (1997). *Gerontological Nursing: Concept and Practice* (2nd ed.). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Miller, C. A. (1995). *Nursing Care of Older Adults: Theory and Practice*. Philadelphia: J.B. Lippicott..
- Miller, C. A. (2007). *Impaired Affective Function: Depression. Nursing for Wellness in Older Adults Theory and Practice*. Philadelphia: J.B. Lippicott.
- National Institutes of Health. (1995). *Physical Activity and Cardiovascular Health*. National Institute of Health Consensus Development Conference Statement. December, 1-2.
- Phillips, W. T., Kiernan, M., & King, A. C. (2001). The effects of physical activity on physical and psychological health. In A. Baum, T. A. Revenson, & J. E. Singer (Eds.), *Handbook of Health Psychology* (pp. 627-654). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Polit, D. F. & Hungler. B. P. (1999). *Nursing research: Principles and methods* (6th ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Powell, K. E. (1987). Physical activity and incidence of coronary heart disease. *Annual Review of Public Health*, 8, 251-287.
- Rawlins, R. P., & Heacock, P. E. (1988). *Clinical Manual of Psychiatric Nursing*. St. Louis: John Wiley and Sons.
- Robert, M. A., Hirschfeld, M. D., & Shea, M. T. (2000). Mood disorder: Psychotherapy. In B.Sadock & V. Sadock (Eds.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry* (pp. 1431-1440). Philadelphia: Lippincott.
- Rothschild, A. J. (1999). Mood disorder. In A. M. Nicholi (Ed.), *The Harvard Guide to Psychiatry* (pp. 281-307). Cambridge: The Belknap press of Harvard university.
- Sadock, B. J. Signs and symptoms in psychiatry (2000). In B.Sadock & V.Sadock (Eds.). *Comprehensive Textbook of Psychiatry* (pp.677-689). Philadelphia: Lippincott.

- Sagrati, S. (2002). *Exercise and Depression: Part III: Theoretical Explanation for Psychological Effects of Exercise*. Retrieved May 1, 2003, from <http://www.ptonthenet.com/articlesummaries/ss-exercise-9-depression-pt3>.
- Shive, L. R., & Isaacs, A. (2002). *Basic Concepts of Psychiatric Mental Health Nursing* (5th ed). Philadelphia: Lippincott.
- Singh, N. A., Clements, K. M., & Singh, M. A. (2001). The effect of exercise as a long term antidepressant in the elderly subjects. *Journal of Gerontology: A Biological science. Medicine Science*, 56(8), 497-504.
- Stuart, G. W., & Laraia, M. T. (2001). Mood disorders. In S. Schreder, T. Wood, & T. Stringer (Eds.), *Principle and Practice of Psychiatric Nursing* (7th ed.), pp. 344-366. Missouri: Mosby.
- World Health Organization. (2000). *Mental Health: Responding to the Call for Action*. Fifty-fifty. World Health Assembly. Retrieved December 22, 2003, from <http://www.who.org>.
- Yanker, G., & Burton, K. (1990). *Walking Medicine*. New York: McGraw-Hill.