

เอกสารอ้างอิง

- กนกพร สุคำวัง. (2540). แบบจำลองเชิงสาเหตุของความผาสุกของผู้สูงอายุโรคข้อเสื่อม. วิทยานิพนธ์
พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. (2535). คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ :
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาการสาธารณสุข. (2539). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ ฉบับที่ 8, พ.ศ. 2540-2544. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- จรวพร ธรณินทร์. (2525). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: เลิฟแอนด์ลิฟ.
- จุฑากานต์ กิ่งเนตร. (2539). ผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความผาสุก
ของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวที่ได้รับเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เอก ชนะสิริ. (2533). ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: แปลน
พับลิชชิง.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2538). สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สุภาวิชัยการพิมพ์.
- ชมรมเวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย. (2531). เวชศาสตร์ฟื้นฟู. กรุงเทพฯ : เจริญผล.
- คำรงค์ กิจกุศล. (2540). คู่มือการออกกำลังกาย. (พิมพ์ครั้งที่ 3.). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ถนอมขวัญ ทวีบูรณ์. (2541). ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างไรดี. วารสารพยาบาล, 47(4), 264-268.
- ธัญ โสภาคย์ เกษมสันต์. (2541). บทบาทของผู้สูงอายุที่มีต่อครอบครัวและสังคมในยุคโลกาภิวัตน์.
วารสารผู้สูงอายุ, 16(2), 36-51.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2541). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- บุญศรี นุเกตุ. (2541). พฤติกรรมการดูแลตนเองและความผาสุกของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง
ชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปฐมรัตน์ ศักดิ์ศรี. (2542). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. ในคณะกรรมการบริหารหลักสูตร
พนักงานเวชกรรมฟื้นฟู. การประชุมวิชาการ เรื่อง"การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุใน
ชุมชน"(หน้า12.1-12.13). เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- พิชิต วุฒิจันทร์. (2535). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เพ็ญพิมล ชัมมรัคคิด. (2537). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. ในวิรุพห์ เหล่าภัทรเกษม. (บรรณาธิการ.). กีฬาวissenschaft(หน้า86-98). ขอนแก่น: พี บี ฟรอนท์ บู้ค.
- รุ่งทิพย์ แปะใจ. (2542). การสนับสนุนจากคู่สมรสกับความผาสุกของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วาริศา วิเศษสรรพ. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารการศึกษายพยาบาล, 8(1), 78-83.
- วิจิตร บุญยะโทตระ. (2535). วิทยทอง เล่ม 2. กรุงเทพฯ: สยามบรรณการพิมพ์.
- วิชัย วนดุรงค์วรรณ. (2535). กีฬาวissenschaftพื้นฐาน. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชัย อึ้งพินิจพงศ์. (2537). หลักการฝึกสมรรถภาพทางกาย. ในวิรุพห์ เหล่าภัทรเกษม. (บรรณาธิการ.). กีฬาวissenschaft(หน้า86-98). ขอนแก่น: พี บี ฟรอนท์ บู้ค.
- วิจิต คำนึ่งสุขเกษม. (2542). สถานการณ์การออกกำลังกายของชาวไทย. ไกล่หมอ, 23(9), 44-45.
- วิภาวี คงอินทร์. (2533). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 10(10),
27-30.
- วิรุพห์ เหล่าภัทรเกษม. (2537). กีฬาวissenschaft. ขอนแก่น: พี บี ฟรอนท์ บู้ค.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2533). การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยาในผู้สูงอายุ. ในจรัสวรรณ
เทียนประภาสและพัชรี ตันศิริ. (บรรณาธิการ.). การพยาบาลผู้สูงอายุ(หน้า 60-81).
กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองธรรม.
- วีรจิต เรื่องสวัสดิ์. (2540). ผลของการฝึกการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2539). สมรรถภาพทางกาย. ในวุฒิพงษ์ ปรมัตถการและอารี ปรมัตถการ.
(บรรณาธิการ.). วิทยาศาสตร์การกีฬา(หน้า32-39). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- ศักดิ์ฐาพงษ์ ไชยสร. (2541). โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2541). หลักสำคัญของวิทยาศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะ
ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สมจิต แคนศรีแก้ว. (2540). สุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ. ขอนแก่น: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมชาย ตีทองอิน. (2543). คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- อาภา ใจงาม. (2531). ผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกา. ในอุกฤษต์ เปล่งวานิช. (บรรณาธิการ.). การประชุมใหญ่ทางวิชาการงานฉลอง 100 ปีอิริราช(หน้า 16-18). กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด.
- American College of Sports Medicine. (1991). **ACSM' s resource manual for guidelines for exercise testing and prescription.** (2nd ed.). Maryland: Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine. (1992). **ACSM fitness book.** Hong Kong: Human Kinetics.
- American College of Sports Medicine. (1995). **ACSM' s guidelines for exercise testing and prescription.** (5th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine. (1998a). **ACSM' s resource manual for guidelines for exercise testing and prescription.** (3rd ed.). Maryland: Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine. (1998b). Exercise and physical activity for older adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 30(6), 992-1008.
- Antonovsky, A. (1987). **Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well.** San Francisco: Jossey-Bass.
- Arroll, B., & Beaglehole, R. (1992). Dose physical activity lower blood pressure? A critical review of the clinical trials. **Journal of Clinical Epidemiology**, 45, 439.
- Bell, A. T. (1990). The older athlete. In B. Sanders (Ed.), **Sports physical therapy**(pp.159-184). California: Appleton & Lange.
- Braith, R. W., Pollock, M. L., Lowenthal, D. T., Graves, J. E., & Limacher, M. C. (1994). Moderate- and high-intensity exercise lowers blood pressure in normotensive subjects 60 to 79 years of age. **The American Journal of Cardiology**. 73, 1124-1128.
- Brookbank, J. W. (1990). **The biology of aging.** New York: Harper & Row.
- Bryant, C. X., & Peterson, J. A. (1999). Prescribing exercise for healthy adults: An individualized approach. **Journal of Physical Education, Recreation, and Dance**, 70(6), 29-33.
- Campbell, A. (1976). Subjective measure of well-being. **American Psychologist**, 31(2), 117-124.

- Cormack, D. F. S. (1985). Activity. In D. F. S. Cormack(Ed.). **Geriatric nursing: A conceptual approach**(pp.160-171). London: Blackwell Scientific publication.
- Costa, P. T., Zonderman, A. B., McCrae, R. R., Cornoni-Hontley, J., Locke, B. Z., & Barbono, H. E. (1987). Longitudinal analyses of psychological well-being in a national sample: Stability of mean levels. **Journal of Gerontology**, 42(1), 50-55.
- Dean, H. (1985). Choosing multiple instrument to measure the quality of life. **Oncology Nursing Forum**, 12(5), 96-100.
- Dempsey, P. A., & Dempsey, A. D. (1992). **Nursing research with basic statistical applications**. (3rd ed.). Boston: Jones and Bartlett.
- Dishman, R. K. (1994). Prescribing exercise intensity for health adults using perceived exertion. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 26(9), 1087-1094.
- Dirksen, S. R. (1989). Perceived well-being in malignant melanoma survivors. **Oncology Nursing Forum**, 16(3), 353-358.
- 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.
- Dungan, J. M., Brown, A V., & Ramsey, M. A. (1996). Health maintenance for the independent frail older adult: can it improve physical and mental well-being? **Journal of Advanced Nursing**, 23(6), 1185-1193.
- Evans, W. J. (1999). Exercise training guidelines for the elderly. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 31(1), 12-17.
- Fletcher, et al. (1992). Statement on exercise. **Circulation**, 86(1), 340-343.
- Friedman, M. M. (1993). Social support sources and psychological well-being in older woman with heart disease. **Research in Nursing & Health**, 16, 405-413.
- Foster, V. L., Hume, G. J., Byrnes, W. C., Dickenson, A. L., & Chatfield, S. J. (1989). Endurance Training for elderly women: Moderate vs. low intensity. **Journal of Gerontology**. 44(6), M184-M188.
- Gill, D. L., Williams, K., Williams, C., Butki, B. D., & Kim, B. J. (1997). Physical activity and psychological well-being in older women. **Women's Health Issue**, 7(1), 3-9.

- Girouard, C. K., & Hurley, B. F. (1995). 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.
- Hakim, A. A., Curb, J. D., Petrovich, H., Rodriguez, B. L., Yano, K., Ross, G. W., White, L. R., & Abbott, R. D. (1999). Effect of walking on coronary heart disease in elderly men : The Honolulu Heart Program. **Circulation**, 100(1), 9-13.
- Handerson, L. (1989). Arthritis in motion: An exercise program for chronic arthritis patients. **Orthopaedic Nursing**, 8(may-June), 41-45.
- Harrell, J. S. (1997a). Age-related changes in the cardiovascular system. In Matteson, M A., McConnell, E. S., & Linton, A. D. (ED.). **Gerontological Nursing: Concepts and practice**. (2nd ed). Philadelphia: W. B. Saunders.
- Harrell, J. S. (1997b). Age-related changes in the respiratory system. In Matteson, M A., McConnell, E. S., & Linton, A. D. (ED.). **Gerontological Nursing: Concepts and practice**. (2nd ed). Philadelphia: W. B. Saunders.
- Harris, S. S., Caspersen, O. J., DeFriese, G. H., & Estes, E. H. (1989). Physical activity counseling for health adults as a primary prevention intervention in the clinical setting: A report for the U.S. Preventive Services Task Force. **Journal of the American Medical Association**, 261(24), 3590-3598.
- Haskell et al., (1992). Cardiovascular benefits and assesment of physical activity and physical fitness in adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 24, s201-s220.
- Hazzard, W. R., Bierman, E. L., Blass, J. B., Ettinger, W. H., & Halter, J. B. (1994). **Principles of geriatric Medicine and gerontology**. (3rd ed). New York: McGraw-Hill.

- Heidrich, S. M.. (1996). Mechanisms related to psychological well-being in older women with chronic women with chronic illness: Age and disease comparisons. **Research in Nursing & Health**, 19, 225-235.
- Heyward, V. H. (1998). **Advanced fitness assessment & exercise prescription**. (3rd ed). Illinois: Human Kinetics.
- Houglan Adkins, E. R. (1993). Quality of life after stroke exposing a gap in nursing literature. **Rehabilitation Nursing**, 8(8), 144-147.
- Howley, E. T., & Franks, B. (1997). **Health fitness instructor's handbook** (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- 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.
- 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 tolerance. **American Journal of Clinical Nutrition**, 62, 426-433.
- Johnson, J. (1985). Exercise, aging and health. **Occupational Health Nursing**, (march), 137-139.
- Kahn, G. A., Goldfarb, A. I., Pollack, M., & Peck, A. (1960). Brief objective measures for the determination of mental status in the age. **American Journal of Psychiatry**, 117, 326-328.
- Kaplan, R. M., Atkins, C. J., & Timms, R. (1984). Validity of quality of well-being scale as an outcome measure in COPD. **Journal of Chronic Disease**, 37, 85-95.
- Kart, C. S., Metress, E. K., & Metress, S. P. (1992). **Human aging and chronic disease**. Boston: Jones and Bartett.
- Laborde, J. M., Powers, M. J. (1985). Life satisfaction, health control, and illness related factors in persons with osteoarthritis. **Research in Nursing and Health**, 8, 183-189.
- Lawton, M. P. (1983). The valieties of well-being. **Experimental Aging Research**, 9(2), 65-72.
- Lawton, M. P. (1997). Measures of quality of life and subjective well-being. **Generation**, 21(1), 45-51.
- Levin, J. S., Markides, K. S., & Ray, L. (1996). Religious attendance and pyschological well-being in Mexican Americans: A panel analysis of three-generations data. **The Gerontologist**, 36(4), 454-463.

- 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.
- McDowell, I., & Newell, C. (1987). **Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires**. New York: Oxford University Press.
- McKeehan, K. M., Cowling, W. R., & Wykle, M. L. (1986). Cantril self-anchoring ladder: Methodological considerations for nursing science. In Chinn, P. L. (ED.). **Nursing research methodology**. Maryland: An Aspen Publication.
- Metteson, M. A. (1997). Psychological ageing changes. In Matteson, M A., McConnell, E. S., & Linton, A. D. (ED.). **Gerontological Nursing: Concepts and practice**. (2nd ed). Philadelphia: W. B. Saunders.
- Mills, E. M. (1994). The effect of low intensity aerobic exercise on muscle strength, flexibility, and balance among sedentary elderly persons. **Nursing Research**, 43(4), 207-211.
- Morgan, W. P. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 17, 94-100.
- Nieman, D. C. (1997). **The exercise-health connection**. New York: Human Kinetics.
- Orem, D. E. (1991). **Nursing: Concepts of practice**. (4th ed.). St. Louis: Mosby-Year Book.
- Paffenbarger, R. S., Wing, A. L., & Hyde, R. T. (1978). Chronic disease informer college student XVI. Physical activity as an index of heart attract risk in college alumni. **American Journal of Epidemiology**, 108, 161-175.
- Palmore, E., & Kivett, V. (1977). Change in life satisfaction : A longitudinal study of person aged. **Journal of Gerontology**, 32(3), 311-316.
- Palmore, E., & Luikart, C. (1972). Health and social factor related to life satisfaction. **Journal of Health and Social Behavior**, 13, 68-80.
- Pate, R. R. et al. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the Center for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. **Journal of the American Medical Association**, 273, 402-407.
- Payne, W. A., & Hahn, D. B. (1995). **Understanding your health** (4th ed.). St. Louise: Mosby-Year Book.
- Pleas, J. (1987). **Walking**. NewYork: W.W. Norton & Company.

- 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.
- Roos, M. C., & Presswalla, J. L. (1998). The therapeutic effects of Tai Chi for the elderly. **Journal of Gerontological Nursing, February**, 45-47.
- Ryft, C. R. (1995). In the eye of the older: Views of psychological well-being among middle-aged and older adult. **Psychology and Aging, 4(2)**, 195-210.
- Schaller, K. J. (1996). Tai Chi Chin: An exercise option for older adults. **Journal of Gerontological Nursing, 22(10)**, 12-17.
- Schilke, J. M. (1999). Slowing the aging process with physical activity. **Journal of Gerontological Nursing, 17(6)**, 4-8.
- Schwartz, R. S., & Buchner, D. M. (1994). Exercise in the elderly: Physiological and functional effects. In W. R. Hazzard, E. L. Bierman, J. B. Blass, W. H. Ettinger, & J. B. Halter (Eds.), **Principles of geriatric Medicine and gerontology**. (3rd ed). New York: McGraw-Hill.
- Seiger, L. H., & Hesson, J. (1990). **Walking for fitness**. Texas: Wm. C. Brown.
- Shamansky, S. L., & Clausen, C. L. (1980). Levels of prevention: examination of the concept. **Nursing Outlook, 28**, 104-108.
- Shephard, R. J. (1993). Exercise and aging: Extending independence in older adults. **Geriatrics, 48(5)**, 61-64.
- Shin, Y. H. (1999). The effects of walking exercise program of physical function and emotional state of elderly Korean women. **Public Health Nursing, 16(2)**, 146-154.
- Shoenfeld, Y., Keren, G., Shimoni, T., Birnfeld, C., & Sohar, E. (1980). Walking : A method for rapid improvement of physical fitness. **Journal of American Medical Association, 243**, 2062-2063.
- Simpson, W. M. (1986). Exercise: Prescriptions for the elderly. **Geriatrics, 41(1)**, 95-100.
- Spirduso, W. W. (1995). **Physical Dimensions of Aging**. New York: Human Kinetics.
- Stevenson, J. S., Topp, R. (1990). Effective of moderate and low intensity long-term exercise by older adults. **Research in Nursing & Health, 13(4)**, 209-218.

- Travis, S. S., Duncan, H. H., McAuley, W. J. (1996). Mall walking : An effective mental health intervention for older adults. **Journal of Psychosocial Nursing**, 34(8), 36-38.
- Volden, C., Langemmo, D., Adamson, M., & Occhle, L. (1990). The relationship of age, gender and exercise practices to measures of health, life-style and self-esteem. **Applied Nursing Research**, 3, 20-26.
- Winningham, M. L. (1991). Walking program for people with cancer : Getting started. **Cancer Nursing**, 14(5), 270-276.
- Wold, G. (1993). **Basic geriatric nursing**. St. Louis: Mosby-Year Book.
- Zhan, L. (1992). Quality of life: Conceptual and measurement issue. **Journal of Advanced Nursing**, 17(7), 795-800.