



## การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ: การศึกษาแบบเรื่องเล่า

### A Study of Lifestyle of Active Aging: Narrative Study

อัญญา ปลดปล่อง<sup>1</sup>, อัญชลี ศรีจันทร์<sup>2</sup>, สันญา แก้วประพาฬ<sup>3</sup>

Unya Plodpluang<sup>1</sup>, Anchalee Srijan<sup>2</sup>, Sanya Kaewpraphan<sup>3</sup>

#### บทคัดย่อ

การศึกษาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีความสำคัญมาก ที่ช่วยให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งในพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์สำหรับการทำข้อเสนอเชิงนโยบาย เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่เหมาะสม อันจะส่งผลให้สุขภาพของประชาชนและอายุขัยรวมทั้งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยลดการพึ่งพาและเพิ่มคุณค่าให้กับผู้สูงอายุ การศึกษาในครั้งนี้ใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพแบบวิหิตยาแบบเรื่องเล่า เพื่อนำไปสู่การค้นหาคำรู้ผ่านการเล่าเรื่องราวเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง ผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปที่มีศักยภาพในการดำรงชีวิต จำนวน 6 คน การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกรายบุคคล ร่วมกับการบันทึกเทป กล้อง เอกสาร ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามการจำแนกชนิดของข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

วิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่ค้นพบได้ 5 ประเด็นหลัก ดังนี้ 1) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ 2) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3) มีความรัก ความผูกพันกับครอบครัว 4) เสียสละเพื่อส่วนรวม และ 5) ทำจิตใจให้สงบ ใช้ธรรมะเป็นที่พึ่ง ดังนั้นผู้เกี่ยวข้องจึงควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ พำนักอาศัยอยู่กับบุตรหลาน ได้ทำกิจกรรมที่เป็นการเสียสละแก่ส่วนรวม และทำจิตใจให้สงบ สวดมนต์อย่างสม่ำเสมอ

**คำสำคัญ:** การศึกษาแบบเรื่องเล่า ผู้สูงอายุ วิถีชีวิต

#### Abstract

This study of the lifestyle of the elderly is very important to help us to have an in-depth understanding about the behavior of the elderly in Kanchanaburi Province, Thailand. The data obtained would be useful for policy-making proposal to promote the behavior of the elderly appropriate for life expectancy of the general public. The obtained data would also be beneficial for the elderly competence enhancement which will help reducing dependency and enhance value for them. The population of this qualitative and narrative study was six elderly who are over 80 years old. The data were collected by using purposive sampling, a tape recorder, a camera, personal documents and in-depth interview. The researchers used Typological Analysis to analyse the qualitative data of the elderly's lifestyle.

The study revealed that this was divided into five themes: 1) Healthy Food Consumption, 2) Exercise Regularly, 3) Love and Commitment to the Family, 4) Sacrifice for the Public, and 5) Peaceful Mind and

<sup>1</sup> วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีราช

<sup>1</sup> Boromarajonani College of Nursing, Chakriraj

<sup>2</sup> โรงพยาบาลบางสะพาน

<sup>2</sup> Bang Saphan Hospital

<sup>3</sup> สำนักงานสาธารณสุขอำเภอไทรโยค

<sup>3</sup> PublicHealth Officer Sai Yok



Dharma Application. Therefore, government agency should promote the healthy food consumption of the elderly, regular exercise, staying with their family, sacrificing themselves for the public and having peaceful mind based on Dharma application.

**Keywords:** Narrative study, Elderly, Lifestyle

## บทนำ

องค์การสหประชาชาติ ได้นิยามไว้ว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศถือว่าเป็นประเทศนั้น ได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (aging society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (aged society) เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มเป็นร้อยละ 20 และอายุ 65 ปีขึ้นไปเพิ่มร้อยละ 14 ซึ่งประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้วจากจำนวนประชากรสูงอายุเมื่อมกราคม 2557 มีจำนวนประมาณ 9,928,000 คน หรือร้อยละ 15.30 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2557) ในขณะที่เดียวกันผู้สูงอายุในประเทศไทยนั้นมีอายุยืนขึ้น โดยพบว่า อายุขัยเฉลี่ยของประชาชนไทยเพิ่มขึ้น จากข้อมูลพบว่า อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของชายไทยเพิ่มจาก 67.9 ปี ในปี พ.ศ.2548 เป็น 69.5 ปี ในปี พ.ศ.2552 และมีการคาดประมาณว่าจะเพิ่มสูงถึง 79.1 ปี ในช่วงปี พ.ศ. 2588-2593 สำหรับหญิงไทยอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดเพิ่มจากประมาณ 75.0 ปีในปี พ.ศ.2548 เป็น 76.3 ปี ในปี พ.ศ. 2552 และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 81.5 ปี ในปี พ.ศ.2588-2593 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2555) เมื่อพิจารณาจำนวนปีที่จะมีชีวิตต่อไปได้เมื่ออายุ 60 ปี และอายุ 80 ปี พบว่า อายุคาดเฉลี่ยเมื่ออายุดังกล่าวเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ อายุคาดเฉลี่ยเมื่ออายุ 60 ปีของเพศหญิงเพิ่มจาก 23 ปี ในปี พ.ศ.2553 เป็นประมาณ 26 ปี ในปี พ.ศ.2583 และอายุคาดเฉลี่ยเมื่ออายุ 80 ปีของเพศหญิงเพิ่มจาก 9 ปี ในปีพ.ศ.2553 เป็นประมาณ 10 ปี ในปี พ.ศ.2583 ส่วนเพศชายจะมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่ออายุ 60 ปี เพิ่มจาก 20 ปี เป็นประมาณ 23 ปี และอายุคาดเฉลี่ยเมื่ออายุ 80 ปี เพิ่มจาก 8 ปี เป็นประมาณ 9 ปีในช่วงเวลาเดียวกัน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556) และจากการสำรวจสภาวะการทำงานของประชากรหรือการสำรวจแรงงาน พบว่า ในปี พ.ศ.2555 มีผู้สูงอายุที่ทำงาน 3.4 ล้านคน จากจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 8.6 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 39.4 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556) จากการประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องมีการวางแผนรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับการดำรงชีวิตในภาพรวมของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาของ พระสุรชัย อยู่สาโก (2550) พบว่า การตระหนักในสุขภาพของตนเอง และความรู้สึกในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรีอยู่ในระดับมาก ส่วนการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง จังหวัดกาญจนบุรีจึงควรมีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในชมรมผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้รับทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง จังหวัดกาญจนบุรีได้จัดตั้ง สมาคมชมรมผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรี ตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2551 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัด โดยสร้างเครือข่ายสนับสนุนการพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ ส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมและถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรม ประเพณีสู่ลูกหลาน รวมถึงช่วยเหลือและส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่อย่างไรก็ตามยังมีผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุที่กระจายอยู่ตามอำเภอต่างๆ ของจังหวัด ผู้วิจัยให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมาอย่างต่อเนื่อง โดยร่วมกับศูนย์ความเป็นเลิศด้านผู้สูงอายุของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จักรวรรดิศักดิ์กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่แข็งแรง พร้อมรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพจึงสนใจศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่มีวัยเกิน 80 ปี โดยศึกษาถึงการดำรงชีวิตในแง่มุมต่างๆ รวมทั้งปัจจัยด้านสังคม ร่างกายและจิตใจที่ส่งผลให้มีอายุยืนยาวมากกว่าอายุขัยเฉลี่ย ผ่านข้อมูลเชิงลึก



ด้วยวิธีวิทยาเรื่องเล่าที่จะช่วยให้ทำความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งถึงข้อมูลต่างๆที่ส่งผลต่อการมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุไทย ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย เพื่อนำไปส่งเสริมการดำรงชีวิตที่เหมาะสมสำหรับประชาชนไทยที่จะส่งผลให้ประชาชนไทยมีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาวขึ้นอย่างมีคุณค่าต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาวิถีชีวิต ปัจจัยด้านสังคม ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุมากกว่า 80 ปีที่มีศักยภาพในการดำรงชีวิต

### ระเบียบวิธีการวิจัย

การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive random sampling) โดยมีเงื่อนไขการเลือกผู้ให้ข้อมูล (key informants) ดังนี้ 1) เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 80 ปี ไม่จำกัดเพศ 2) เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในการดำรงชีวิต 3) เป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่มีหรือมีโรคประจำตัวซึ่งเป็นไปตามวัย เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ปวดเข่า และปวดกระดูก เป็นต้น สามารถให้ข้อมูลได้และเต็มใจที่จะให้ข้อมูล การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์การใช้ข้อมูล คือ เมื่อพบว่าข้อมูลมีความเพียงพอ สามารถอธิบายการดำรงชีวิตได้รอบด้านทุกมิติ หรือเมื่อผู้วิจัยพบว่าไม่มีข้อมูลใหม่จากการเก็บข้อมูล หรือเรียกว่าข้อมูลอิ่มตัว จึงยุติการเลือกผู้ให้ข้อมูล

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือในการวิจัยที่สำคัญคือ ผู้วิจัย และเครื่องมือที่ใช้ประกอบการวิจัยได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไป ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประวัติการเจ็บป่วย ลักษณะของที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อม

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แนวคำถามได้มาจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสอบถามวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนคำถามอื่น ๆ จะเกิดขึ้นตามบริบทของข้อมูลที่ได้อัตโนมัติ

แนวคำถามที่ใช้สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับวิถีการดำรงชีวิต

ประเด็นคำถามหลัก คือ "วิถีการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างไร" โดยคำถามย่อยประกอบด้วย

1. การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเป็นอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (จำนวนมื้อ ประเภทอาหาร การปรุงอาหาร) เป็นอย่างไร
3. การปฏิบัติกิจกรรมทางสังคมอย่างไรบ้าง ได้เป็นสมาชิกชมอะไรบ้างหรือไม่ อย่างไร
4. ความเครียดหรือความวิตกกังวลมีหรือไม่ กังวลเรื่องอะไร และมีวิธีทำให้หายเครียดอย่างไร
5. กิจกรรมยามว่างมีอะไรบ้าง อธิบาย
6. ลักษณะการนอนหลับเป็นอย่างไร (นอนวันละกี่ชั่วโมง เวลาเข้านอนและตื่น)
7. สุขภาพตอนนี้เป็นอย่างไร อธิบาย

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นผ่านการตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา (content validity) และตรวจสอบความชัดเจนของภาษาที่ใช้และนำมาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับที่ใช้ในการศึกษาจริงจำนวน 3 ราย เพื่อทดสอบความเข้าใจของความหมายและความชัดเจนของข้อคำถาม เนื้อหาที่ได้สามารถตอบโจทย์การวิจัย ความไหลลื่นและความต่อเนื่องของข้อคำถาม ตลอดจนสำนวนภาษา และปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้เพื่อสัมภาษณ์จริง



### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุและญาติที่ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อขอความร่วมมือและสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้รวบรวมด้วยตนเองนัดเวลาและสถานที่เพื่อเตรียมการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน 1-2 ครั้ง พร้อมทั้งขออนุญาตบันทึกเทป และใช้วิธีการจดบันทึกข้อมูลและข้อสังเกตต่างๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องมากที่สุด และสิ้นสุดการสัมภาษณ์เมื่อข้อมูลมีความอิ่มตัว ผู้วิจัยมีแนวทางการเก็บรวบรวมข้อมูล โดย

1. การสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง คือ มีการกำหนดแนวทางการสัมภาษณ์ไว้คร่าวๆ โดยผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

ก) ชี้แจงให้ผู้ให้ข้อมูลทราบถึงประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย และอธิบายให้ทราบถึงความสำคัญและคุณค่าของข้อมูลที่จะได้จากผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้เกิดแรงจูงใจแก่ผู้สูงอายุที่จะเล่าประสบการณ์ตลอดจนข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ข) จัดสถานที่ในการสัมภาษณ์ให้เป็นส่วนตัว เพื่อให้บรรยากาศในการสัมภาษณ์ไม่ถูกรบกวนหรือเป็นที่เปิดเผยจนเกินไป ในระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ประพฤติตนบนพื้นฐานของจริยธรรมของการวิจัย โดยเป็นนักฟังที่ดี ให้ความสำคัญรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล แสดงความสนใจและมีปฏิริยาตอบด้วยท่าทางและอารมณ์ พยายามระวังน้ำเสียงและการพูดที่ไม่สุภาพ หลีกเลี่ยงการพูดตำหนิ กระตุ้นให้ผู้ถูกสัมภาษณ์มีอิสระในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิด และระวังการแสดงความคิดเห็นที่จะชี้ข้อของคำตอบให้ผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยไม่ใช้คำถามนำเมื่อได้คำตอบที่คลุมเครือ ไม่ชัดเจน แสดงท่าทีที่เป็นมิตรตลอดระยะเวลาของการสัมภาษณ์ เพื่อสร้างความภูมิใจแก่ผู้สูงอายุที่ได้ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการวิจัย

ค) ใช้วิธีจดบันทึกรายละเอียดและข้อสังเกตต่างๆลงในสมุด เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็จริงมากที่สุด

ง) การปิดการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุด้วยน้ำเสียงสุภาพ และแสดงให้ทราบถึงเวลาที่ได้กำหนดกันไว้ก่อนการสัมภาษณ์ กล่าวขอบคุณที่ผู้สูงอายุได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และขอความร่วมมือในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป ในกรณีที่ยังมีประเด็นที่ยังไม่ชัดเจนและต้องกลับมาขอข้อมูลเพิ่มเติม ผู้วิจัยกล่าวอำลาและมอบของที่ระลึกต่อผู้สูงอายุ

2. การสังเกต ผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและเป็นการสังเกตแบบกึ่งโครงสร้าง โดยกำหนดรายการการสังเกตไว้คร่าวๆ เมื่อสังเกตเห็นพฤติกรรมใดก็จดบันทึกในสิ่งที่พบทุกประเด็น

การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายสิ้นสุดลงเมื่อข้อมูลอิ่มตัว (saturation) โดยพิจารณาจากการที่ไม่มีข้อมูลใหม่ๆ มาเพิ่มเติมจากที่มีอยู่เดิม หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเทปแบบคำต่อคำ

### การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้เข้าพิจารณาในคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีน จักรีราช หมายเลข IRB No. 14/2558 โดยมีกำหนดแนวทางการพิทักษ์สิทธิ์ดังนี้ ผู้วิจัยแนะนำตนเองกับผู้ให้ข้อมูล ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการวิจัย แจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูล โดยผู้ให้ข้อมูลสามารถถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ทุกเมื่อหากไม่สะดวกใจ และจะใช้นามสมมติแทนชื่อจริง ขอความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลซักถามข้อมูลเพิ่มเติม และใช้เวลาในการตัดสินใจ เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินดีเข้าร่วมการวิจัยและยินดีให้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการสัมภาษณ์ตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูล พร้อมขออนุญาตในการบันทึกเทปก่อนการสัมภาษณ์และการรักษาเทปเสียงเป็นความลับ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (narrative analysis) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินไปพร้อมกับเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามการจำแนกชนิดของข้อมูล (typological analysis) เนื่องจากข้อมูลที่ได้เป็นเหตุการณ์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง



### ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (Trustworthiness)

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ขั้นตอนของ Lincoln & Guba (1985) โดยสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูล มีพฤติกรรมและการแสดงออกที่เป็นธรรมชาติ ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยในการศึกษาอย่างมีขั้นตอน ได้แก่ การนำเสนอข้อมูลอย่างละเอียด ครบถ้วน และครอบคลุมตรงตามข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล แสดงการถอดรหัสและการตรวจซ้ำหลายครั้งอย่างเป็นขั้นตอน มีการตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลและผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ด้านการศึกษาเชิงคุณภาพ

### ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง วิถีชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งศึกษาในผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 80 ปี ในพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรีมีประเด็นที่เป็นข้อค้นพบของการวิจัยที่ได้จากการวิเคราะห์โดยนำข้อมูลที่ ได้มาเชื่อมโยงตามข้อเท็จจริงผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 80 ปี จำนวนทั้งสิ้น 6 ราย จำแนกเป็นชาย 3 คน หญิง 3 คน ผู้สูงอายุที่อายุระหว่าง 80 - 84 ปีจำนวน 4 คน และผู้สูงอายุที่อายุระหว่าง 85-90 ปีจำนวน 2 คน อาศัยอยู่ในอำเภอท่ามะกา จำนวน 2 คน อำเภอเมือง จำนวน 1 คน และอำเภอสังขละบุรี จำนวน 3 คน แต่ผู้สูงอายุรายหนึ่งให้ข้อมูลได้ไม่เพียงพอ จึงสามารถนำเสนอได้ 5 ราย ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนมีพฤติกรรมสำคัญที่สามารถนำเสนอได้ 5 ประเด็นหลัก ดังนี้

#### รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ลุงดำรงมีภรรยาคนเดียวแต่เสียชีวิตไปแล้วสิบกว่าปี มีลูกสามคนทุกคนมีหลานปู่หลานตาให้ชื่นใจ คนโตเป็นผู้ชายทำงานอยู่ต่างจังหวัด จะกลับมาเยี่ยมบ้านตอนช่วงวันหยุดตามเทศกาลต่างๆ ลุงอาศัยอยู่ที่บ้านดั้งเดิมของลุงเองในตลาด กับลูกสาวคนรองที่มีหลานตาให้ชื่นใจอีกสองคน ส่วนลูกสาวคนเล็กหลังแต่งงานก็แยกเรือนไปปลูกบ้านอยู่ท้ายตลาด เป็นบ้านในส่วนหลังเล็กๆ อยู่ใกล้กับวัดประจำหมู่บ้านที่ไม่ไกลจากบ้านในตลาดนัก ลุงจะตื่นเช้าทุกวันตอนประมาณตีสี่กว่าๆ ล้างหน้าล้างตาแล้วจึงออกวิ่งจากบ้านไปวัดที่อยู่ห่างจากบ้านในตลาดประมาณเกือบหนึ่งกิโลเมตร วิ่งไป-กลับ พอได้เหงื่อซึ่มๆ แล้วจึงขี่จักรยานไปซื้อข้าวสำหรับตนเองและใส่บาตร ลุงจะใส่บาตรเฉพาะวันพฤหัสบดีที่เป็นวันเกิดของลุงเอง ส่วนกับข้าวนั้น ลุงดำรงจะไม่ชอบอาหารที่ใส่กะทิ แต่จะเน้นปลาและผักตามบ้าน ดังคำพูด “ส่วนมากอาหารหลักก็ประเภทปลา ที่ชอบกินก็ปลาร้าช็อกทอด มันมีแคลเซียม ปลาร้าช็อกทอดกรอบกินอร่อย ดีกว่าปลาทูที่เขายายในตลาด ชอบกินผักบุ้ง ผักกระถิน ผักตามบ้าน ถ้าเป็นแกงจะชอบพวกแกงป่า แกงเผ็ด แกงส้ม ต้มยำ แต่ไม่โรยกะทิ ลุงไม่ชอบแกงเขียวหวาน ไม่เอาเลย”

ลุงบอกว่าปลาร้าช็อก หรือบางคนก็เรียกว่า ปลาร้าหนามไฟ เป็นปลาร้าที่จัดคล้ายปลาร้าตะเียนแต่ตรงครีบล้างจะมีหนามแข็ง ตัวแบนๆ ท้องกลมๆแต่หัวเล็ก เนื้อจะอร่อยมากกินกับน้ำพริกและผักตามบ้าน จัดว่าเป็นกับข้าวโปรดของลุงเลย ลุงไม่ชอบทานอาหารที่มันมาก เลยเลี่ยงแกงที่มีกะทิ รวมถึงขนมหวานดังคำพูดที่ว่า “หวานจัดลุงไม่เอาเลย ของหวาน พวกฝอยทอง ทองหยิบ ไม่หยิบเลย ไม่เอา ส่วนมากจะเป็นผลไม้มากกว่าพวกชมพู แตงโม แอปเปิ้ล ฝรั่งนี่กินได้”

ลุงดำรงจะระวังเรื่องโรคเบาหวานเลยไม่กินขนมที่หวานจัด ถ้าเลี้ยงได้จะไม่รับประทานเลย ยกเว้นเวลาไปช่วยงานต่างๆ ที่เจ้าภาพได้จัดอาหารไว้ให้ก็จะรับประทานบ้าง เพื่อที่เจ้าภาพจะได้ไม่เสียใจ แต่ถ้าเลี้ยงได้ก็จะกินผลไม้แทนเพราะขับถ่ายสะดวก ท้องไส้สบาย

เช่นเดียวกันกับตาตากับยายเสลา ที่อยู่ด้วยกันมาตั้งแต่ตาอายุได้ 23 ปี ตากับยายก็ปลูกบ้านอยู่ด้วยกันปลูกผัก ปลูกกินกัน ดังคำพูด “ตอนนั้นอยู่ไร่ ทำไร่ ทำสวน ถากหญ้า ปลูกผัก ตักน้ำ หนึ่งเรือไปไร่ ช่วยกันปลูกผัก ผักกาด ผักบุ้ง ถั่วบ้างแล้วแต่ว่าจะปลูกกันไป ผักก็เก็บเอามั่ง หาเอามั่ง ไม่ขาดหรอก ไม่ต้องกลัวยาฆ่าแมลง” อาหารหลักของบ้านจะเป็นจำพวกปลาเพราะตาตาสามารถหาได้เอง และผักก็ปลูกกินกันเองไม่ต้องซื้อ ตากับยายจะช่วยกันหา ช่วยกันทำ ลุงไม่ต้องดูแลมากเพราะตากับยายจะทำกันเอง นานๆลุงจึงจะไปหา ตาตาเล่าต่อว่า “ตาจะมีหน้าที่พายเรือหาปลาในแม่น้ำ ตักตะกวดบ้าง ได้ปลามากก็ให้ยายทำอาหาร ก็กินกันอยู่แต่สองคน ถ้ามีเยื่อก็เอาไปขาย กับข้าวก็กินกันง่ายๆ ไม่กินเค็ม ไม่ชอบเผ็ด กับข้าวเผ็ดๆกินไม่ค่อยได้”



รวมถึงยายทองหล่อที่อาศัยอยู่กับลูกสาวสองคน เปิดร้านขายข้าวแกง และกวยจั๊บอยู่ในหมู่บ้าน ร้านของยายทองหล่อจะเป็นที่รู้จักกันดีของคนในหมู่บ้านถึงความอร่อยและราคาเป็นกันเองด้วยความที่ยายทำข้าวแกงขายเอง กินกันเองทั้งครอบครัว อาหารการกินจึงสมบูรณ์ และหม้อไม่ได้ห้ามขายเรื่องอาหารเพียงแต่ไม่ให้กินของหมักของดอง ยายเล่าว่า “กินไม่ค่อยอดนะ กินทุกอย่าง มะม่วง หน่อไม้ ทุเรียนก็กิน ตอนที่กินบ่อยๆก็เป็นข้าวเปลือก ข้าวแช่ ชอบกิน มันจะเป็นเหมือนปลาผัดๆ แล้วเอามาใส่ น้ำ ใส่ น้ำแข็ง เย็นๆดี มีเนื้อปลาด้วย”

ยายอมยิ้มและเล่าว่า “กินกับน้ำพริกหวานๆ จะเป็นน้ำพริกเผาหรือน้ำพริกกะปิก็ได้ กินได้ทั้งสองอย่าง กินกับเนื้อปลา แต่เนื้อวัวไม่กินนะ พวกเนื้อทุกชนิดไม่กิน พวกหมู ไก่ก็ได้ ผักก็กินได้ทุกอย่าง แต่ที่ชอบมากและกินมาตลอดเป็นปลากับผักบุ้ง ของชอบก็กินได้ทั้งนั้น แต่ปลาที่ชอบเลย เคี้ยวง่าย ชอบอย่างไหนก็ซื้ออย่างนั้น ปลาสร้อยน้ำเงิน เอามาแกงอร่อยดี และปลาตะเพียน ผักบุ้งก็เอาแต่ยอดมาผัด กานกินไม่ได้แล้ว เอาแต่ยอดๆมาผัดกิน”

นอกจากผักพื้นบ้านแล้วยายยังมีอาหารบำรุงร่างกายด้วย เช่น รังนกหรือซุบไก่สกัด ยายเล่าว่า “ลูกชายชื่อรังนก และซุบไก่สกัดมาให้ ก็กินด้วย ลูกสาวก็ให้กินแคลเซียมอีก กินแล้วรู้สึกว่ามันจะทำให้ร่างกายเราดีขึ้น เวลาเพลียๆก็กินซุบไก่ ถ้าไม่สบายหรือว่าร่างกายไม่แข็งแรงก็ซูดหนึ่ง นมเปรี้ยวก็กิน ยังอยู่ในตู้เลยกินได้หมด”

### ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ลุงดำรงจะออกวิ่งทุกเช้า แต่ปีกว่ามานี้ ลุงไม่ค่อยได้วิ่ง เพราะตามถนนมีหมาเยอะ พอออกวิ่งตอนเช้าๆมันชอบเห่าตามกันเป็นทอดๆ เลยทำให้ไม่ค่อยได้วิ่งหันมาออกกำลังกายโดยการทำอะไรทำส่วนที่บ้านลูกสาวคนเล็ก ในช่วงสามถึงสี่ปีมานี้ ลุงดำรงเริ่มออกกำลังกายด้วยวิธีใหม่ ด้วยการเดินแอโรบิค ลุงบอกว่า “เมื่อก่อนเทศบาลเขาออกจัดการเดินแอโรบิคที่โรงเรียน ลูกสาวเขาไปเดินกัน ลุงก็ลองไปเดินดูบ้าง พอเทศบาลหมดบง เขาก็ไปเดินกันใหม่ต่อที่หน้าวัดใกล้ๆบ้านสวน พอหมดบงอีก ลูกสาวเขาก็ไปหาที่เดินกัน ที่โน่นบ้าง ที่นี้บ้าง ลุงก็ซื้อมอเตอร์ไซด์ของลูกสาวไป สุดท้ายได้มาตั้งที่ศาลาหน้าบ้านที่ตลาด ลุงก็ไปเดินกับพวกเขา สนุกดี ได้ยกแขนยกขาบ้าง ถ้าลุงไม่ติดธุระ เดินอาทิตย์ละ 4 ครั้งวันละชั่วโมง ถ้าติดธุระก็เดินไม่ถึง 4 ครั้ง”

ภาพชินตาที่คนในหมู่บ้านเห็นเกือบทุกเย็นคือ ลุงดำรงที่อยู่แถวหลังสุดของทีมแอโรบิค ตั้งใจยกแขน ยกขาตามจังหวะเพลงสมัยใหม่ มีเร็วบ้าง ช้าบ้างแล้วแต่ผู้นำทีมเดินแอโรบิคคราวลูก คราวหลานจะนำมาเปิดเพื่อสร้างความสนุกคึกคักของการเดิน ลุงบอกว่าเดินหันบ้างไม่หันบ้าง ก็ไม่เป็นไร ก็เดินให้ครบตามเวลาของเขา ได้ออกกำลังกายไปในตัวและก็ได้ร่วมกิจกรรมของส่วนรวมที่เขาตั้งใจทำมาดีให้กับส่วนรวม ในระหว่างเดินลุงดำรงมักจะหันมามองอยู่กับคนรู้จักที่ผ่านไปมา เหมือนจะเชิญชวนให้มาออกกำลังกายกันจะได้มีสุขภาพดี ลุงเล่าต่อด้วยสีหน้าแห่งความภาคภูมิใจว่า “ตอนที่ลุงเดินแล้วรู้สึกเฉยๆ ไม่เหนื่อย ลุงชิน ตอนนั้นที่โรงพยาบาลเขาจัดวิ่งเฉลิมพระเกียรติ วิ่งจากโรงเรียนไปกลับที่ตรงทางแยกวัดข้ามสะพาน แล้ววิ่งกลับมาโรงเรียน ลุงได้อันดับหนึ่งเลยในกลุ่มของผู้สูงอายุ ตอนลุงวิ่ง ลุงไม่รู้หรอก เขาเรียกว่ามาราธอนหรือ ลุงไม่เคยซ้อม วิ่งไปประมาณสิบกิโล ก็ถึงเส้นชัยตอนวิ่งไปพอถึงเส้นชัย ห้ามหยุด ต้องวิ่งยาวไปก่อน ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวนี้อก”

ลุงดำรงย้ำว่า “ถ้าเราออกกำลังกายสม่ำเสมอ สุขภาพมันก็ดีขึ้นนะ แล้วเราอายุมากขึ้นก็อยู่เฉยไม่ได้ ไม่ได้เส้นยึดหมด เคี้ยวเดินไม่เป็น อย่างสมมติถ้าซืรถเครื่องทุกวัน แล้วเราทดลองเดินจะเดินไม่ไหวนะ มันต้องออกแรงทุกวัน เส้นมันจะไม่ยึด”

ส่วนของยายทองหล่อเคยป่วยเนื่องจากขาข้างซ้ายบวมแดงอักเสบ จนต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล ยายเล่าว่าเหมือนถูกตัวอะไรกัดที่หน้าแข้ง ก็คิดว่าไม่เป็นอะไร เอาผ้าชุบน้ำร้อนไปประคบ เหมือนว่าจะหาย แล้วเอามือไปนวดซ้ำๆ ขาเลยบวมจากนั้นกลับมาจากรักษาตัวที่บ้าน พออาการเริ่มดีขึ้นยายทองหล่อจะไปตลาด ลูกสาวก็ไม่อยากให้เดินมาก กลัวขาจะบวมอีก แต่ยายไม่ยอม จะไปตลาดให้ได้ยายเล่าว่า “เขาไม่ให้เดิน แต่ยายมันเคยนะต้องไปซื้อกับข้าวทุกเช้า ก็เดินไปตลาด ดูโน่นนี่เพลินดี ช่วยดู ช่วยเลือกว่าจะแกงอะไรขายดี พอตอนเช้าก็ออกเดิน บางคนเห็นก็เข้ามาจูง ก็บอกไปว่าไม่ต้องจูงหรอกเดินได้ ค่อยๆเดินไป”





ลูกสาวของยายเล่าว่า พอไม่ให้ไปตลาด ยายจะนอน บอกว่าอยากจะไปซื้ออะไรบ้าง ก็ไม่ให้ไป เลยต้องตามใจ ยายเล่าว่า “ได้เดินบ่อยๆ แล้วมันล่องตัว อย่างเวลาที่นอนมากๆ นอนอยู่บนเตียงที่โรงพยาบาล นอนนานๆ พอไปเดินแล้ว เซहत้า เซहत้า ไม่ค่อยดี มันจะลม แต่ถ้าได้เดินไป ค่อยๆ เดินก็ดีขึ้น ได้ออกกำลังด้วย คนแก่จะต้องออกแรงไว้ ไม่งั้นเดินไม่ไหวหรอก ต้องพยายามเดินไว้”

แม้ว่าผู้สูงอายุมักมีโรคประจำตัวแต่การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีส่วนสำคัญยิ่ง ดังเช่น ลุงบุญปลูกที่ยกแขนข้างซ้ายได้ไม่คืนก เนื่องจากลุงเป็นอัมพฤกษ์ เกิดจากลุงเป็นโรคความดันโลหิตสูง แต่ไม่เคยตรวจ จนกระทั่งแขนขาไม่รู้สึก ถือได้ว่าเป็นประสบการณ์วิกฤตของชีวิตลุงเลย ลุงเล่าว่า

“ไม่เคยเข้าโรงพยาบาลก็เลยไม่รู้ว่าตนเองมีความดันสูง กลายเป็นคนโง่ไปจนกระทั่งร่างกายมันไม่มีแรง ตอนนั้นอยู่บ้านคนเดียว แขนขามันกระดิกไม่ได้แล้ว ถ้าอยู่ในบ้านไม่มีใครรู้ใครเห็น ถ้าไม่รู้สึกต้องตายอยู่ในบ้านแน่ แต่เดินไม่ได้แล้ว เลยกลิ้งออกมาที่หน้าบ้าน แล้วส่งเสียงเรียกให้คนช่วย ลุงสู้กับมันนะ ไม่ยอมแพ้ ถ้าแพ้ก็ตายแน่ๆ”

จากนั้นมีคนมาช่วยพาลุงไปโรงพยาบาล จึงได้รับการรักษา แต่ไม่มีกำลัง ลุงไม่ยอมแพ้เพื่อนของลุงมันบอกว่าทำไม่ไม่เดินเล่า ทำราวซี พอไปโรงพยาบาล เขาให้ทำกายภาพ มีราวให้เดิน พอเกาะราวเดินก้าวแรก ก้าวสองใจแทบขาด มันเหนื่อย เหนื่อยมาก พยาบาลก็รีบเอาเก้าอี้มาให้หนึ่งแล้วก็ทำต่ออีก หลายๆวันเขาก็ได้ลิ้มก้าว ทำก้าว มานึกในใจว่า จะเดินได้รีเปล่าไม่รู้ ต้องเดินให้ได้ บอกตัวเอง”

ลุงให้ลูกซื้อเหล็กเส้นยาวๆ เกือบสิบเมตร บักพื้นตรงหลังบ้าน วางให้ตีตามแนว กระยะเองแล้วเจาะรูร้อย ลุงพยายามจับแท่งเหล็ก เกาะราวเดินตอนเช้าๆ ทุกวันๆละ 2-3 เทียว ร่วมกับใช้บริการประคบร้อน และนัดแผนโบราณกับหมอนวดตามบ้าน จนกระทั่งอาการดีขึ้นเรื่อยๆ

“นวดบ้าง ประคบบ้าง ก็ดีขึ้น พอได้อาทิตย์หนึ่งก็กระดิกได้แล้ว ก็นึกในใจว่า ถูกทางแล้ว นวดได้สองปี จึงเดินได้อย่างทุกวันนี้ลุงว่าใจนี้แหละสำคัญมากเลย ถ้าใจเสียก็จบกัน”

ลุงบุญปลูกเดินเห็นได้ด้วยตนเอง แม้วาแขนข้างซ้ายจะอ่อนแรงบ้าง แต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของลุง ตอนเช้าลุงจะเดินไปตลาดเพื่อทำบุญตักบาตร ลุงบอกว่าการเดินก็ทำให้ได้ออกกำลังไปด้วย ต้องเดินให้ได้อย่างน้อย 150 ก้าว ระหว่างเดินก็กางแขน แกว่งแขนแล้วหายใจลึกๆยาวๆ ก็จะทำให้หายเหนื่อย ลุงว่าเป็นความสุขในบั้นปลายของชีวิตที่คุ้มที่สุดแล้ว

### มีความรัก ความผูกพันต่อคนในครอบครัว

ผู้สูงอายุมักมีความรู้สึกรักและผูกพันกับลูกหลานภายในครอบครัว และมีความรู้สึกถึงภาระหน้าที่ที่ตนเองต้องกระทำต่อครอบครัวอย่างเคร่งครัด ดังที่ยายทองหล่อแม้วาจะวางมือเรื่องการเป็นตัวตั้งตัวตีของการค้าขายและยอมเป็นลูกมือให้ลูกสาวได้สานต่อร้านข้าวแกง ยายเล่าว่า ช่วงที่ต้องนอนโรงพยาบาลนั้น อยากกลับบ้านมาก เพราะห่วงลูกที่ไม่มีใครช่วยขายข้าวแกง ดังคำพูด“เคยช่วยเขาทุกวัน พอไม่สบาย อยู่โรงพยาบาล คนช่วยเขาก็ไม่มี เขาอยู่กับกัน กระเทียมก็ไม่มีคนช่วยปลอก ก็ห่วงเขา อยากกลับบ้านมาช่วยเขา”

ทุกวันนี้ยายยังช่วยงานของลูกสาวไม่มีวันหยุด ยายเล่าว่า“ไม่ช่วยเขา ก็ขายไม่ทัน ทุกวันต้องปลอกไข่ตอนสายๆ ลิปเอ็ดโมง พอปลอกไข่เสร็จ ก็ต้องปลอกกระเทียม แล้วก็ลวกเส้นก๋วยจั๊บ พอบายแก้งั่งดูโทรทัศน์ไปก็เด็ดพริกไปด้วย”

ส่วนลุงดำรงพอกินข้าวเสร็จลุงก็ขี่จักรยานไปบ้านสวนที่ห่างจากบ้านในตลาดเกือบกิโล เพื่อแบ่งเบาภาระให้กับลูกสาว ด้วยการช่วยดูแลบ้านและสวนให้ลูก ลุงเล่าว่า

“ที่นั่นอากาศสดชื่น ไม่ร้อนได้ถางหญ้า ถอนหญ้า ได้เหงื่อ ได้ประโยชน์ และก็ก็ได้ช่วยดูแลบ้านให้ลูกด้วย วันๆหนึ่งบั้นจักรยานดูใจไป-มา ระหว่างบ้านในตลาดกับบ้านที่อยู่ในสวนของลูกสาว ไม่รู้ก็รอบไม่เคยนับ ไม่เคยเห็นอยู่รู้แต่ว่าต้องไปช่วยดูแลบ้านให้เขา เป็นหน้าที่ของเรา”



ส่วนของตาตำและยายสอนที่ซรามาพมากนั้น วันๆหนึ่งตาจะไปไหนไกลไม่ได้เพราะยายจะคอยถามหา “พ่อมิ่งไปไหน” รี้ถามหลานๆว่า “ปู่ไปไหน” ซึ่งตาเองก็ไม่อยากไปไหนไกล ตั้งคำพูด “ตาบยายดี แต่ยายลำบากหน่อย เวลาลูกที่ นั่งที่ ไปบัสสว่ะ ไปห้องน้ำลำบากมาก ต้องอุ้ม ตาก็ไม่ได้ไปไหนหรอก ห่วงยายเขา กลัวเขาจะเรียกหา กลางวันก็นอนกันซ่างๆ นี่แหละจะได้เห็นกัน นอนได้ครึ่งชั่วโมงบ้าง บางทีนอนได้ห้าหกก็เรียกแล้ว”

ตามองไปยังยายที่นอนฟังตาพูดอยู่ ได้ยินบ้าง ไม่ได้ยินบ้าง บางครั้งตาเหนื่อยและเครียดอยู่บ้างเหมือนกัน ตั้งคำพูด “บางทีเหนื่อยมากก็โกรธ บางทีก็คำใหญ่ๆ ดูมิ่งซิ กูเหนื่อยขนาดนี้ จะตายก่อนมิ่งอีก พุดส่งๆไปอย่างนั้นแหละ กูจะตายก่อน มิ่งจะอยู่กับใคร แล้วใครจะอยู่ดูมิ่งพุดส่งเดซีไป”

ตาหัวเราะแล้วหันไปมองยายที่นั่งพุดมิ่งง่า แล้วน้ำเสียงของตาก็เข้มขึ้น หน้าแน่นขึ้นว่า “เมื่อคบกันแล้ว พอแก่แล้ว ทั้งช่วงกันไม่ได้ ที่แรกเราคิดว่ายังไง เราจะรักกัน พอรักกันมาแล้ว จะไปทิ้งไปขว้าง ไม่ได้ ไม่ได้ รักกันมาอะไรเราก็ให้ กันกัน ที่นี้พอแก่ไปตัดทิ้งไม่ได้ ไม่ได้ เสียมารยาท เสียความประพฤติ ก็ที่เราคุยกันที่แรกว่ายังไง เมื่อเรารักกันแล้วเรายู่กันช่วยๆดูแลกันไป พอไม่สบายเป็นโรค แล้วไม่ดูแล ไข้ไม่ได้ ต้องดูแลกันตลอดชีวิต ทุกข์ลำบากยังไงก็อยู่ด้วยกันให้ตลอดชีวิต”

### เสียดสละเพื่อส่วนรวม

ผู้สูงอายุจะมีกิจกรรมที่เป็นการบำเพ็ญประโยชน์แก่ส่วนรวม เช่น กิจกรรมที่ลุงดำรงเรียกว่า “ตุรกีจ” ลุงบอกว่า มีตุรกีจที่สำคัญมีหน้าที่ด้วย ทำให้กินอยู่ไม่แน่นอน ลุงเล่าว่า “ลุงต้องยกทีมผู้สูงอายุไปเป็นเจ้าภาพงานศพของผู้สูงอายุ ลุงเป็นรองประธานชมรมผู้สูงอายุต้องไปทำหน้าที่ กลับมาบ้านถึงได้กินข้าว บางทีหูกุ่มถึงได้นอน ลุงเป็นกรรมการชมรมชมรมพรททำไม่เขาจะมีดูงานของเทศบาลของแต่ละที่แล้วเอามาพัฒนาบ้านเราเมื่อวานนี้ก็ไปประชุมกรรมการชมรมชุนีก และกิจกรรมการวัดด้วย”

ทุกวันอาทิตย์ที่ศาลาข้างโรงเรียนซึ่งมีชื่อเหมือนนักบวดีในละแวกนั้น จะมีกิจกรรมที่ชมรมผู้สูงอายุร่วมกันจัดทำ เรียกชื่อกิจกรรมนี้ว่า “สภาภาควิชาอาทิตย์” แต่ลุงดำรงบอกว่า ไม่ได้มีเฉพาะกาแฟเท่านั้น ยังมีน้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ และขนมไว้บริการโดยไม่มีค่าใช้จ่ายแก่ผู้ที่เข้ามาชมรมพบปะพูดคุยกันและไม่จำกัดเฉพาะผู้สูงอายุ จะเป็นลูกหลานที่มาส่งคุณตาคุณยาย หรือคนรุ่นอื่นที่มาร่วมแลกเปลี่ยน นำเสนอข้อมูล ปัญหาหรือข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม ทางชมรมก็ยินดีต้อนรับทุกคน โดยลุงดำรงมีหน้าที่มาเปิดสภา เตรียมเก้าอี้ ตมน้ำร้อน และยังทำหน้าที่ยื่นรับสมาชิกวัยเดียวกันที่ลูกหลานต่างพากันมาส่ง บางทีเดินจับมือประคองกันมา บางทีเดินมาเองโดยใช้ไม้เท้า ลุงเล่าว่า “พอวันอาทิตย์ลุงต้องตั้งนาฬิกาไว้ให้ปลุกไว้เลย อันนี้ผิดพลาดไม่ได้ ต้องลุกขึ้นไปเปิดสภาภาควิชา เป็นหน้าที่ของลุงเลยสภาภาควิชาทุกวันอาทิตย์ ใครจะไปร่วมก็ได้ เริ่มกินกาแฟหอม เลิกแปดโมง บางทีก็เก้าโมง ผู้สูงอายุจะมาปรึกษาหารือ อะไรดี อะไรไม่ดีในเขตพื้นที่เรา ก็มีการเสนอเรื่องให้ทางเทศบาลจัดทำ”

ตุรกีจของลุงดำรงไม่ได้มีเพียงเท่านั้น ลุงและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุยังแบ่งเวลาไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยนอนอยู่ที่บ้านและที่โรงพยาบาล“ที่ทำกันก็ไปเยี่ยมคนป่วย คนแก่ที่ไปไหนไม่ไหวอยู่ติดเตียง โรงพยาบาลนี้ไปบ่อยมาก ชวนกันไปเยี่ยมคนป่วย เอาของไปให้ ในนามของชมรมผู้สูงอายุ ลุงไม่ได้ไปคนเดียว ไปกันเป็นทีม ไปให้กำลังใจผู้ป่วยติดเตียง คือคนแก่ไปไหนไม่ไหว เอานมไปให้ ตุรกีจนี้แหละทำมากที่สุด เป็นจิตอาสา”

ลุงเล่าว่า ของที่เอาไปเยี่ยมก็ทำกันในภาพส่วนรวมของตำบล ทางเทศบาลเขาดูแลในส่วนนี้ คนแก่ที่ไปเยี่ยมก็รู้จักบ้าง ไม่รู้จักบ้าง ก็ไม่เป็นไร เป็นคนแก่เหมือนกัน บ่วยได้เหมือนกัน แต่สิ่งที่ได้ทำไปมีคุณค่าทางใจ ผู้ปฏิบัติเท่านั้นถึงจะได้รับ ตั้งคำพูดที่ว่า “สมัยนี้คนส่วนมาก เรื่องที่จะเสียดสละให้ส่วนรวมมีน้อย คนเห็นแก่ตัวมีมาก ถ้าให้ต้องทำประโยชน์ให้ส่วนรวม สิ่งไหนที่เราทำได้ช่วยกันพอได้ทำแล้วมันมีคุณค่าทางใจ เพราะเรามีจิตอาสาได้ทำงานให้กับคนอื่นบ้าง”

การบำเพ็ญตนให้มีประโยชน์แก่ส่วนรวม นอกจากจะได้ผลบุญหนุนส่งแก่ตนเองแล้ว การกระทำนี้ยังเป็นแบบอย่างที่ดีแก่รุ่นลูกหลาน ให้พิจารณาถึงความเสียดสละและความสมอบต้นสมอบปลายของการทำความดี ที่ส่งผลให้ลุงดำรงมีชีวิตที่





ปกติสุข ดังคำพูด “ทำแบบนี้แล้วสบายใจ ไม่เครียด เพราะอายุก็บั้นปลายแล้วทำประโยชน์ให้สังคมบ้าง ลุงว่าได้ประโยชน์ที่ได้ทำตรงนี้ ลุงมีอายุแล้ว เราก็ได้ทำประโยชน์ให้กับตัวเอง แล้วก็หมู่บ้าน พอเราตายไปเดี๋ยวลูกหลานจะเอาเรา ไม่ได้ทำอะไร หรือสร้างคุณความดีให้กับพื้นที่เลย ก่อนนอนก็สวดมนต์ สวดชินบัญชร ขอพรพระ เสร็จแล้วกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร พวกสัมภเวสีทั้งหลายขอให้เขามีความสุข เราก็มีความสุข”

### ทำจิตใจให้สงบ ใช้ธรรมะเป็นที่พึ่ง

ผู้สูงอายุทุกคนมีความสุขอยู่อย่างมากมายต่างกันไป แต่ทุกคนมีธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจ ที่พึ่งระลึกไว้ให้ใจสงบ ตาตาแล้วว แต่ก่อนตอนที่ยายยังแข็งแรงกว่านี้ ยายจะชอบทำบุญมาก ตอนเช้าก็ตักบาตรพระ พอถึงวันพระใหญ่ก็ไปถือศีล ภาวนาที่วัด ส่วนตาจะชอบอ่านหนังสือธรรมะ ที่บ้านของตาดจะมีหนังสือธรรมะวางอยู่หลายเล่ม พอตอนนี้อยู่ไปไหนไม่ค่อยไหว ก็เลยมีเวลาอ่านหนังสือมาก ลูกหลานพอเห็นตาชอบ ตาอ่านได้ดีก็เอามาให้อีก อ่านซ้ำก็มีบางเล่มตาอ่านแล้วอ่านอีก อ่านให้ยาย ฟังด้วย บางทีอ่านไปอ่านมาก็หลับทั้งคนอ่าน หลับทั้งคนฟัง ตาแล้วว

“บางทีก็มีเครียด ก็คิดว่ายังไงก็ตายเหมือนกัน อยู่จนแก่แล้ว อยู่ด้วยกันจนตาย ตายก็ตายด้วยกัน ใครจะตายก่อน ยังไม่รู้เลย ทว่าวันนี้ก็อ่านหนังสือธรรมะ จิตใจมันสงบดี สวดมนต์ก่อนนอน สบายใจดี ก่อนนอนจะสวดมนต์ ทำมานานแล้ว เป็นยี่สิบปีแล้ว ทำแล้วมันจะดีกับเรา ตกทุกข์ได้ยากก็ไม่มีอะไร ไม่เห็นมีอะไร มันดีอยู่ที่ใจ ธรรมะเป็นสิ่งดี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตั้งมั่นไว้ มันต้องดีสักวันหนึ่ง ลูกหลานก็ได้ดีไปด้วย อย่างอื่นก็ไม่มีอะไรทุกอะอะไร ลูกหลานก็ได้อยู่ล้อมรอบ เวลากลางค่ำกลางคืน เรียกคนไหนก็ได้ เด็กๆก็เรียกคนนั้นก็ได้ เรียกคนนี้ก็ได้อ ดีทุกคน สวดมนต์ก็ให้พรพวกเขา”

ในส่วนของผู้สูงอายุปลูกทุกตอนเช้าลุงจะใส่บาตรและส่งผลบุญนี้ให้กับลูกหลาน

“ก่อนใส่บาตรต้องอธิษฐานก่อน ว่าบาลีหรือไทยก็ได้ ขอให้ผลบุญนี้จงสำเร็จ จงดำเนินให้ข้าพเจ้าได้เป็นทานส่งผล บุญให้กับญาติ ครอบครัว และเวรดาทั้งหลายการใส่บาตรนี้ต้องตั้งใจที่จะใส่ นี้จะทำจิตใจให้เป็นสุข นี้ประการแรก ต่อมาตอนใส่บาตรก็ต้องทำใจให้เป็นสุข พอใส่เสร็จแล้วก็ต้องทำใจให้เป็นสุขอีก อย่าไปคิดว่าทำแล้วเสียตายเงินไม่ได้ ใจจะไม่เป็นสุข”

ลุงจะต้องสวดมนต์ตอนทุ่มครึ่งทุกวัน แล้วจึงเข้านอน ลุงเล่าว่า“พอทำโยคะยืนกินข้าวเสร็จก็นั่งดูข่าว พอทุ่มครึ่งก็เข้าไปสวดมนต์ ทำแบบนี้ทุกวัน บทที่จะท่องไม่ได้คือ บทพุทธคุณ ธรรมคุณสำคัญมาก บทนี้จะทำให้เราจิตใจเราดี จะคุ้มครองทุกอย่างภายในบ้าน พอสวดบทนี้เสร็จแล้วก็สวดบทพาหุง มหาภา แล้วก็มีมงคล 38 สวดสังเวทดา สวดพระปริตรแปลว่า สวดคุ้มครองสวดไปเกือบสิบบท พอจิตนิ่งก็นั่งวิปัสสนา แล้วก็แผ่เมตตา ลืมไม่ได้เลย ”

ลุงเล่าว่าทำแบบนี้มาตั้งแต่ยังเป็นครูแล้วสอนให้นักเรียนท่องหน้าแถวตอนเคารพธงชาติ ตนเองก็เลยต้องท่องให้ได้ ก่อน การทำแบบนี้ทำให้จิตใจนิ่ง“ใจนิ่งนี้สำคัญมาก แล้วการสวดมนต์ก็เท่ากับเราทำสมาธิ ถ้าสวดนานๆเข้าจิตมันก็จะนิ่งเอง ไม่อยากได้อะไร สละได้ไม่เอาอะไร ที่ดินที่มีก็ยกให้ลูกหมดแล้ว ตอนนั้นเหลือแต่ตัว จะไปเอาอะไร เหลือกก็แต่ไปอย่างเดียว”

เช่นเดียวกับยายทองหล่อ ยายจะสวดมนต์ก่อนนอน เพื่อขอพรพระให้ลูกหลานเจริญ ยายมีความเชื่อว่า การสวดมนต์จะทำให้ทุกคนมีความสุขก่อนนอนก็ให้ลูกอาบน้ำให้ เสร็จแล้วก็ต้องนั่งอยู่สักพัก ครึ่งชั่วโมงได้ ให้ตัวมันเย็นสบายก่อน แล้วค่อยนอน ก่อนนอนก็สวดมนต์นิดหน่อย ยายสวดมนต์บทธรรมดาดังนี้แหละ สวดมานานแล้ว ท่องวันละห้าครั้ง พอเห็นพระองค์ไหนๆ ก็ให้พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ บิดามารดา ครูอาจารย์ กระทั่งแม่มารตี ฝันบ้านผีเรื้อน บอกหมดแล้วก็ลูก สวดให้เขามีความสุข อยู่เย็นเป็นสุข เวลาสวดก็ขอพร ขอพรให้เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลานอยู่เย็นเป็นสุข ขอให้ท่านจงเจริญ ขอให้ท่านจงมีความสุข ที่มีบุญคุณกันก็ขอให้ท่านเจริญยิ่งขึ้น”



## สรุปและอภิปรายผล

### รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุทุกรายมักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ ปลา เนื่องจากเนื้อปลาย่อยง่าย มีโปรตีนปานกลาง ไขมันน้อยมีปริมาณที่พอดี และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสชาติดหวานจัดมันจัดสดดคล่องกับการศึกษาของ ริโรจน์ อนันตนาชัย และคณะ (2552) ที่พบว่า ผู้สูงอายุผู้ที่มีอายุยืนมักรับประทานเนื้อสัตว์น้อย ส่วนใหญ่จะเป็นปลา หลีกเลี่ยงอาหารเค็มมาก หวานจัด และมักนิยมรับประทานผักตามพื้นบ้าน เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด ผักกูดและสดดคล่องกับสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่กำหนดปริมาณสารอาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับในแต่ละวันไว้ว่า ผู้สูงอายุควรรับประทานผักและผลไม้วันละ 4-5 ส่วน โดยในกลุ่มอายุ 60 ปี ขึ้นไป ควรบริโภคผัก ผลไม้ในปริมาณ 600±50 กรัม/คน/วัน (สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555) แต่อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุก็ยังมีควมจำเป็นต้องได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ เพื่อช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และสร้างความต้านทานโรค โดยเฉพาะวิตามินต่างๆ นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 80 ปี จะหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด ส่วนอาหารประเภทบำรุงร่างกายประเภทเครื่องดื่ม เช่น โอวัลติน รังนกและซูปไก่สกัด ผู้สูงอายุจะดื่มง่าย และผู้สูงอายุที่ศึกษาที่มีความเชื่อว่าจะทำให้มีสุขภาพดี โดยลูกหลานจะเป็นผู้ที่ซื้อหรือจัดหามาให้

### ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 80 ปี จะออกกำลังกายตามสภาพของแต่ละคน และมีวิธีการออกกำลังกายที่แตกต่างกันไป ได้แก่ การเดินไปซื้อของที่ตลาดทุกเช้า การเดินไปทำบุญใส่บาตรพระภิกษุและในขณะที่เดินก็แกว่งแขนไปด้วย การวิ่งเหยาะรอบบ้านหรือจากที่บ้านไปบริเวณที่ไม่ไกลนัก และการเดินแอโรบิก มีรายงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีเยี่ยมสามารถเดินได้มากกว่าวันละ 10,000 ก้าว ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีทั่วไปควรเดินได้เฉลี่ยวันละ 6,000 – 8,500 ก้าว ส่วนผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังหรือทุพพลภาพควรเดินได้เฉลี่ยวันละ 3,500 – 5,000 ก้าว (Tudor-Locke CE. and Bassett DR. อ้างถึงใน เอกชัย เพียรศรีวัชรา, 2553)

การออกกำลังกายในลักษณะนี้ไม่ได้ถูกบังคับ แต่เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้ตนเองยังมีแรงอยู่ ทั้งนี้กิจกรรมการออกกำลังกายนี้เป็นไปตามแต่ความถนัดและความพร้อมของแต่ละคน การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมในผู้สูงอายุจะช่วยให้มีชีวิที่ยืนยาว ผลจากการออกกำลังกายจะทำให้เกิดการใช้พลังงานมากขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนักได้ แร่งต้นเลือดจะลดลง ลดอาการกระดูกพรุนซึ่งพบมากในวัยสูงอายุ และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น ช่วยปกป้องให้ข้อต่อต่างๆ ดีขึ้น การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า สมบูรณ์แข็งแรง และมีภาพลักษณ์ดีขึ้น ลดอาการซึมเศร้า ลดอาการทางประสาทและความกังวลใจได้ การออกกำลังกายที่ความเหมาะสม เนื่องจากผู้สูงอายุแต่ละคนมีความแตกต่างกัน พื้นฐานทางร่างกาย สภาพร่างกายและโรคประจำตัวรวมถึงจิตใจก็แตกต่างกัน ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องของแต่ละคนที่จะพิจารณาชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองแต่ผู้ดูแลหรือบุตรหลานอาจต้องคอยสอดส่องหรือคอยอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยด้วย

นอกจากการออกกำลังกายแล้ว ผู้สูงอายุที่อายุยืนยังสามารถช่วยทำงานบ้านได้เป็นอย่างดี เช่น หุงข้าว ฝ้ายบ้าน ทำงานเล็กๆ น้อยๆ ภายในไว้ในสวน ถากหญ้า ถอนหญ้า ซึ่งจัดว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีด้วย ซึ่งผู้สูงอายุเองก็เชื่อว่าการทำกิจกรรมในลักษณะนี้ทำให้ตนเองยังมีสุขภาพแข็งแรง สดดคล่องกับอัมพร เบญจพลพิทักษ์, กาญจนา วณิชรมณี, และพรรณี ภาณุวัฒน์สุข (2555) ที่ว่าการทำงานอดิเรกที่ใช้แรงกายหากจัดให้พอเหมาะแล้วจะเป็นการฝึกฝนร่างกายของผู้สูงอายุได้อย่างดี ยิ่งงานอดิเรกหลายอย่างที่นอกจากให้ประโยชน์ทางสุขภาพกายและจิตแก่ผู้สูงอายุแล้วยังให้ผลประโยชน์ด้านการครองชีพอีกด้วยเช่นการทำสวน การออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ให้ต่อเนื่อง



อย่างน้อย 20 - 30 นาทีโดยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง และจากการศึกษาของ Caffrey (1990) ที่สำรวจกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย พบว่า กิจกรรมการเคลื่อนย้าย ได้แก่ การเดินไปวัดเพื่อถวายอาหารพระหรือการไปปฏิบัติธรรมในวันพระ และช่วงเข้าพรรษา การเดินไปซื้อของ การเตรียมอาหาร การเลี้ยงหลาน การทำความสะอาดบ้าน การซักเสื้อผ้า การรับประทานอาหาร การกางมุ้ง การเก็บมุ้งนอน การขึ้นบันได การเข้าห้องส้วม การอาบน้ำและการแต่งกาย มีผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ดีขึ้น จึงควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง และให้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลบ้านเรือนหรือกิจกรรมของครอบครัว ซึ่งนอกจากจะมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุเองในด้านสุขภาพร่างกายแล้ว ยังได้แบ่งเบาภาระภายในครอบครัวให้อีกด้วย

### จิตอาสา เสียสละเพื่อส่วนรวม

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่อายุยืนนี้จะมีกิจกรรมทางสังคม โดยจะเข้าร่วมเป็นสมาชิกในชมรมต่างๆของหมู่บ้าน และร่วมทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม การทำกิจกรรมต่างๆนี้ทำให้ผู้สูงอายุได้ใกล้ชิดกับเพื่อนผู้สูงอายุคนอื่นๆ เกิดการช่วยเหลือกันเองเช่นการจัดกิจกรรมเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่ติดเตียงกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน จิตอาสาในรูปแบบต่างๆ เพื่อทำตนให้เป็นประโยชน์และเสียสละเพื่อส่วนรวม กิจกรรมเหล่านี้เป็นการสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแก่ผู้สูงอายุ และมีความสุขที่ได้ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น สอดคล้องกับการศึกษาของวาทิมา ธรรมเจริญ (2555) ที่ศึกษาปัจจัยทางด้านจิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า การปฏิบัติภารกิจทางสังคมและศาสนา มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุ ตอนปลาย นอกจากนี้ การฝึกให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเช่นการจัดชมรมต่างๆและชุมชนจัดเวทีให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นปรึกษาหารือในประเด็นต่างๆของชุมชนที่อาศัยอยู่นั้นจะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง สามารถป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้ และฝึกให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ให้การปรึกษาวิทยากรนักจัดรายการวิทยุชุมชนให้กับท้องถิ่นเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน มีพลังในการดำเนินชีวิตและป้องกันภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุด้วย (อัมพรเบญจพลพิทักษ์ และคณะ, 2555) จากการศึกษพบว่า เมื่อได้ทำงานเพื่อส่วนรวมแล้ว ผู้สูงอายู้สึกมีความสุขที่ตนเองได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม ได้ดูแลผู้อื่นโดยเฉพาะผู้สูงอายุด้วยกัน ไม่คิดหวังผลตอบแทน และให้ความเห็นว่า สิ่งที่ทำนั้นจะเป็นแบบอย่างให้กับคนรุ่นหลังได้ประพฤติปฏิบัติตาม สอดคล้องกับแนวคิดของวิทยาการเชิงกุล (2550) ที่ว่า ความสุขเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่ความสุขในเชิงจิตวิทยาพบว่าความสุขของคนเรามาจากการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีมองโลกในแง่ดีแบ่งเวลามีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวเพื่อนมีความพอใจในงานและสภาพชีวิตความเป็นอยู่รู้สึกได้รับการยอมรับรู้สึกทำงานและชีวิตของตนเองมีความหมายมีโอกาสได้เรียนรู้และจากรายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2555 พบว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆได้มากมาย ได้แก่ การมีส่วนร่วมทำประโยชน์ต่างๆ ในชุมชน

ดังนั้นในชุมชนจึงควรจัดให้มีกิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าไปมีส่วนร่วมด้วย อาจเป็นกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล การออกกำลังกาย การใช้สมุนไพร สุขภาพอนามัย ซึ่งอาจจัดในรูปชมรม สมาคม หรือคณะกรรมการของหมู่บ้านเพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถตามศักยภาพของแต่ละคนกิจกรรมที่จัดขึ้นจะเป็นช่องทางให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสมาพบปะสังสรรค์ ประชุมปรึกษาหารือกันในเรื่องที่จะเป็นประโยชน์แก่หมู่บ้านซึ่งนอกจากจะเป็นการช่วยเหลือทางสังคมแล้ว ในส่วนของผู้สูงอายุเองนั้น กิจกรรมจะช่วยให้คลายความเหงาและความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ด้วย



### มีความรักความผูกพันต่อคนในครอบครัว

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 80 ปี จะพักอาศัยอยู่กับครอบครัว ได้แก่ อยู่กับคู่ชีวิต อยู่กับครอบครัวของลูกหลาน ซึ่งเป็นบ้านเดิมที่เคยอยู่มาก่อน ทำให้ผู้สูงอายุได้ดำเนินกิจกรรมร่วมกับครอบครัวด้วย เช่น ผู้สูงอายุที่อยู่ด้วยกันกับคู่ชีวิตที่ยังเห็นกันอยู่ มีกันและกันอยู่เป็นกำลังใจให้ดำเนินชีวิตอยู่ได้นาน กำลังกายที่ถดถอยไม่เหมือนก่อน สังขารที่ร่วงโรยและอ่อนแรง ไม่ได้เป็นอุปสรรคที่เกินเลยต่อการดูแลเอาใจใส่กันและกัน หรือผู้สูงอายุอยู่กับลูกสาวที่ค้าขาย ทำให้มีโอกาสช่วยลูกค้าขายหรือจัดเตรียมของขาย ไปจ่ายของที่ตลาดด้วยกัน กลายเป็นกิจกรรมที่ต้องทำทุกวัน และมองว่าถ้าตนเองไม่สามารถช่วยลูกได้เหมือนทุกวัน จะทำให้ลูกลำบาก และการที่ได้ทำกิจกรรมในลักษณะนี้กลับทำให้มีความสุข ผู้สูงอายุที่ช่วยลูกทำงานบ้านด้วยการตากหญ้า ตัดหญ้าในไร่ และเผ้านานให้ลูกและรับเลี้ยงดูหลานให้ด้วย ผู้สูงอายุที่มีลูกหลานคอยให้การดูแลเอาใจใส่จะมีความรู้สึกรักและผูกพันกัน ผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองได้และช่วยตัวเองไม่ได้ที่อยู่ในครอบครัวอบอุ่นสามารถจะมีอายุยืนและเป็นนมโพธิ์ร่มโพธิ์ร่มไทรแก่ลูกหลานไปได้ยาวนานแสนนานครอบครัวอบอุ่นประกอบไปด้วยปู่ย่าตายายพ่อแม่พี่ป้าหลานลูกหลานเหลนเป็นต้นนุคหลายวัยถ้าได้อยู่บ้านเดียวกันสามารถจะปรับเรื่องวัยให้อยู่ด้วยกันได้ผู่อาวุโสจะได้อบรมสั่งสอนผู้น้อยจะเชื่อฟังและปฏิบัติตามช่วยเหลือซึ่งกันและกันเอื้ออาทรต่อกันและมีความสุขความอบอุ่นกันทุกฝ่ายสอดคล้องกับการศึกษาของ วทิตา ธรรมเจริญ (2555) ศึกษาปัจจัยทางด้านจิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า การพบปะติดต่อกับบุตรมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุตอนต้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่อายุเกิน 80 ปีและอาศัยอยู่กับบุตรหลานจะสามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามสภาพ มีสุขภาพจิตดี หัวเราะง่ายและสภาพจิตใจเข้มแข็ง สอดคล้องกับแนวคิดของ Berkman, Leo-Summers & Horwitz (1992) ที่ว่า ปัจจัยด้านจิตใจและด้านจิตสังคมมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ แม้ว่าในต่างประเทศและประเทศไทยจะมีบ้านพักคนชราที่เป็นที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ แต่ไม่น่าใช่ทางเลือกของผู้สูงอายุไทยที่มีบุตรหลานอยู่ เพราะการดำเนินชีวิตในบั้นปลายของผู้สูงอายุที่มีบุตรหลานรำล่อมจะสร้างความอบอุ่นใจ มั่นคงและปลอดภัยได้มากกว่าการอยู่เพียงลำพัง ดังนั้นครอบครัวที่มีผู้สูงอายุควรวางแผนการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวด้วยการคำนึงถึงผู้สูงอายุในครอบครัวนั้นๆ ด้วย

### ทำจิตใจให้สงบ ใช้ธรรมะเป็นที่พึ่ง

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 80 ปี จะมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยที่ทุกวันก่อนนอน ผู้สูงอายุจะสวดมนต์ขอพรคุณพระศรีรัตนตรัยให้บังเกิดความสุข ความเจริญให้กับตนเองและบุตรหลาน สอดคล้องกับการศึกษาของสมโภชน์ อเนกสุข และ กชกร สังขชาติ (2548) ที่ศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษารูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอายุเกิน 100 ปี และพบว่าศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจกิจกรรมทางศาสนา จะทำจะคิดด้วยความรอบคอบมีสติอยู่ตลอดเวลาผู้สูงวัยจะทำกิจกรรมศาสนายุเป็นประจำเช่นไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอนทำให้สุขภาพจิตดีมีความสุข จากการศึกษานี้ผู้สูงอายุที่มีความเครียดจากการดูแลคู่ชีวิตที่ป่วยจะใช้การสวดมนต์ เพื่อช่วยคลายความเครียด และผู้สูงอายุที่เริ่มสวดมนต์เรื่อยมาตั้งแต่สมัยยังเป็นหนุ่มและเกิดป่วยเฉียบพลันตามลำพัง มีความเชื่อว่า การสวดมนต์มาอย่างต่อเนื่องช่วยให้มีสติ และสามารถแก้ไขปัญหาจนผ่านพ้นวิกฤตมาได้ ซึ่งปัจจุบันนี้ก็ยังคงสวดมนต์ติดต่อกันทุกวันจนเป็นนิสัย สอดคล้องกับวทิตา ธรรมเจริญ (2555) ศึกษาปัจจัยทางด้านจิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ พบว่าเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติภารกิจทางสังคมและศาสนา มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุตอนปลาย

**สรุป**

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพของประเทศไทย สามารถทำได้ด้วยการทำให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตอย่างอายุยืนยาวและมีสุขภาพแข็งแรง ด้วยการส่งเสริมการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ กล่าวคือ บุตรหลานภายในครอบครัวของผู้สูงอายุควรจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ให้ผู้สูงอายุได้รับประทาน เน้นประเภทปลาเนื้ออ่อนที่ย่อยง่าย มีผักผลไม้พื้นบ้านในทุกมือ สนับสนุนกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งที่เป็นการทำงานออกแรงเล็กน้อยภายในบ้าน เช่น การเดินออกกำลังกาย ยามเช้า ทำสวน ทำไร่ ถากหญ้าถอนหญ้า ซักจักรยานหรือแม่แต่การแอโรบิกทาง่ายๆ เสริมสร้างความรักความผูกพันกันภายในครอบครัวด้วยกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกัน เช่น การทำอาหารร่วมกับการดูแลชีวิต การมอบบทบาทการเลี้ยงดูหลานให้ผู้สูงอายุได้อาศัยอยู่กับบุตรหลานที่สามารถเรียกหาได้ตลอดเวลา ซึ่งจะสร้างความอบอุ่นมั่นคงให้กับผู้สูงอายุได้ ในยามที่ต้องการความช่วยเหลือ ให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมที่แสดงถึงการเสียสละเพื่อส่วนรวม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมเพื่อช่วยเหลือเพื่อนในชมรมผู้สูงอายุ หรือเป็นกรรมการในกิจกรรมต่างๆของหมู่บ้านและให้ธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจของผู้สูงอายุ ด้วยการทำจิตใจให้สงบ ตักบาตร ทำบุญ สวดมนต์อุทิศส่วนกุศลเป็นประจำ

**ข้อเสนอแนะ****1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้**

1.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในชุมชน เพื่อสนับสนุนศักยภาพของผู้สูงอายุและก่อให้เกิดคุณค่าทางจิตใจ

1.2 สมาชิกในครอบครัวควรส่งเสริมการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุด้วยการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ดำเนินกิจกรรมตามที่ผู้สูงอายุถนัดและชื่นชอบ เช่น การออกกำลังกาย กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับจิตอาสาและศาสนา

**2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

2.1 ควรศึกษาความคาดหวังของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สังคมจะได้นำไปใช้ในการเตรียมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

2.2 ควรศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตที่ยืนยาวของผู้สูงอายุ

**รายการอ้างอิง**

พระสุรชัย อยู่สาโก. (2550). **พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าเรือ-พระแท่น**

**อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2555). **รายงานประจำปี สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2553.** สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์. (บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ: บริษัท ที คิว พี จำกัด.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2556). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2555.** วิพรรณ ประจวบเหมาะ (บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ: บริษัท เอสเอสพลัส มีเดีย จำกัด.

วิโรจน์ อนันตชนาชัย, ทิพย์วิมล กิตติวราพล, ชรินทร์ กุลเศรษฐัญญชี่, นามวลดา ออณวิมล, อรรถ ชันลี, กาญจนศักดิ์ จารุปาน และ นนททัศวัน อนันตชนาชัย (2552). **การศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารกับภาวะการมีอายุยืนของผู้สูงอายุไทย.** สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.



- วทิตมา ธรรมเจริญ. (2555). **อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สถิติประยุกต์) คณะสถิติประยุกต์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- วิทยาการเชิงกกุล. (2550). **ความรักการสร้างสรรคและความสุข**. กรุงเทพฯ: สายธาร.
- สมโภชน์ อเนกสุข และ กชกร สังชาติ. (2548). รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี. **วารสารศึกษาศาสตร์**, 17(1), 95-107.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2557). **สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล**. มปท.
- สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2555). **การเพิ่มการบริโภคพืช ผัก ผลไม้**. ชนิพรรณ บุตรศรี (บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). **สรุปผลที่สำคัญการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2555**. กรุงเทพฯ: สำนักสถิติพยากรณ์.
- อัมพร เบญจพลพิทักษ์, กาญจนา วณิชรมณี, และพรณี ภาณุวัฒน์สุข. (2555). **คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: บริษัท บีคอนด์พับลิชชิง.
- เอกชัย เพียรศรีวัชรา. (2553). เคล็ดลับอายุยืนร้อยปี. **วิทยาสารทันตสาธารณสุข**, 15(1), 9-17.
- Berkman, L.F., Leo-Summers, L., & Horwitz, R.I. (1992). Emotional support and survival after myocardial infarction: A prospective, population-based study of the elderly. **Annals of Internal Medicine**, 117, 1003-1009.
- Caffrey, A.R. (1990). **Family caregiving to the elderly in Northeast Thailand: Changing patterns**. The degree of doctor of Philosophy in the department of Anthropology.
- Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. (1985). **Naturalistic Inquiry**. Beverly Hills, CA: Sage.