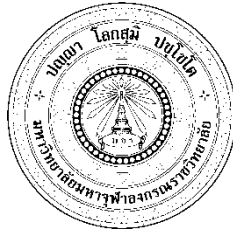


ศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา
ของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

A STUDY OF WELL BEING PROMOTION MODEL FOR THE ELDERLY
ACCORDING TO BUDDHISM: A CASE OF WAT HUA FAI, SANKLANG
SUB-DISTRICT, PHAN DISTRICT, CHIANG RAI

พระครูชัยพัฒนานุกุล (ธนนพรุจฺฐ์ ชยน์โต)

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



ศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา
ของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

พระครูชัยพัฒนานุกุล (ธนนพรุจฺญ์ ชยนฺโต)

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

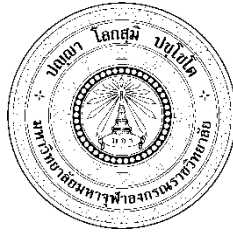
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study of Well-Being Promotion Model for the Elderly
according to Buddhism: A Case of Wat Hua Fai, Sanklang
Sub-District, Phan District, Chiang Rai

Phrakru Chaipattananukun (Thananoppharut Jayanto)

A Thesis Submitted in Partical Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ของวัดหัวฝาย
ตำบลสันกลาง อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร,ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

กรรมการ

(พระครูวรธรรมวิฑูรย์, ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.สุเทพ สารบรรณ)

กรรมการ

(ผศ.ดร.ประยงค์ จันทรแดง)

กรรมการ

(ผศ.ดร.วิโรจน์ อินทนนท์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูวรธรรมวิฑูรย์,ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.สุเทพ สารบรรณ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูชัยพัฒนานุกูล)

ชื่อวิทยานิพนธ์	: ศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของ วัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย
ผู้วิจัย	: พระครูชัยพัฒนานุกุล (ชนนพรุจฺญ์ ชยน์โต)
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
กรรมการคุมวิทยานิพนธ์	: พระครูวรธรรมวิฑูรย์, ดร. พธ.บ. (รัฐศาสตร์), M.A. (Buddhist Studies), M.Phil. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies) : ผศ.ดร.สุเทพ สารบรรณ, พธ.บ.(ศาสนา), กศ.ม.(หลักสูตรและการสอน), พธ.ด.(พระพุทธศาสนา)
วันที่สำเร็จการศึกษา	: ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาแนวความคิดการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ๒) ศึกษารูปแบบและอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย อำเภอพาน จังหวัดเชียงรายและ ๓) แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร และวิจัยเชิงคุณภาพ เมื่อศึกษาจากเอกสารเพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นแล้วผู้วิจัยจะทำการสำรวจเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบมีโครงสร้าง จากประชากรผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนวัดหัวฝาย ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน กลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ บุคลากรโรงพยาบาลศูนย์ส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล จำนวน ๑๓ คน คัดเลือกด้วยวิธีการเจาะจงเลือก (Purposive sampling) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) และขออนุญาตในการเก็บข้อมูลมีวิธีชีวิตและอยู่จริงในสนามวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

๑. แนวความคิดการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางสติปัญญา สุขภาวะทางกาย เป็นการพัฒนากาย และการพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเป็นคุณประโยชน์เกื้อกูล ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด สุขภาวะทางสังคมผู้สูงอายุ เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อันได้แก่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง

เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนบ้าน ทั้งนี้การแสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนของสังคม มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกาย สามารถฟื้นตัวจากโรคภัยไข้เจ็บได้เร็วขึ้น สุขภาวะทางอารมณ์ เป็นสภาวะทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งมีผลมาจากปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต และวิธีการตอบสนองของบุคคลนั้น ต่อปัจจัยดังกล่าว รวมทั้งความสามารถ และโอกาสในการใช้เวลาส่วนตัว เพื่อความเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความเครียด และสุขภาวะทางปัญญา เป็นความเชื่อความรู้ความเห็นความเข้าใจชีวิต และโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงสามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข

๒. รูปแบบและอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา
รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ดำเนินกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา โดยการดำเนินงานผ่านโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง จังหวัดเชียงราย เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนาตนเองให้เป็นคนทันสมัย ทันโลกทันเหตุการณ์ วางตัวให้เป็นที่น่าเคารพนับถือ มีศักยภาพไปช่วยชุมชน ไม่ปล่อยเวลาว่างให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไม่ประมาท

๓. แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ อาศัยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นด้านหลัก เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามคติความเชื่อของพระพุทธศาสนา รวมทั้งการดำเนินการตามวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาเป็นกลไกในการขับเคลื่อน เพื่อให้สอดคล้องกับความเชื่อและวิถีชีวิตของชุมชน เช่น โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ช่วงวัด ช่วงฃญ่า ช่วงชุมชน และสันกลางวิถีพุทธ เป็นการดำเนินงานโครงการที่อาศัยวัดเป็นสถานที่ดำเนินการ เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ รวมทั้งอาศัยวัฒนธรรมท้องถิ่นดำเนินกิจกรรม เช่น โครงการอบรมธรรมะ แก่อุบาสก อุบาสิกา ประชาชน กิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การสวดมนต์ข้ามปี การจัดกิจกรรมช่วงวัด ช่วงฃญ่า ช่วงชุมชน โดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งในเรื่องของ การเรียนรู้ภาษาล้านนา ตำรายาสมุนไพร การปรุงและรับประทานอาหารพื้นเมือง การหัตถกรรม เป็นต้น ดังนั้นจะพบว่า การดำเนินกิจกรรมทั้งหมดเป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ มิติ

Thesis Title : A Study of Wellbeing Promotion from for the Elderly according to Buddhism: A Case of Wat Hua Fai, Sanklang Sub-District, Phan District, Chiang Rai.

Researcher : Phrakru Chaipatnanukul (Thananoppharut Jayanto)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee
 : Phrakhru Worawanviton, Dr.
 M.A. (Buddhist Studies), M.Phil. (Buddhist Studies)
 Ph.D. (Buddhist Studies)
 : Asst.Prof. Dr. suthep Saraban
 B.A.(Religion), M.Ed.(Curriculum and Instruction),
 Ph.D.(Buddhist Studies)

Date of Graduation : 15 November 2017

ABSTRACT

The study entitled “A Study of Wellbeing Promotion from for the Elderly according to Buddhism: A Case of Wat Hua Fai, Sanklang Sub-District, Phan District, Chiang Rai.” aimed to study the concept on the model of promoting the health of the elderly people according to Buddhism of Wat Huafai, Sanklang Subdistrict ,Pan District , Chiangrai and to propose ways to promote the health of the seniors according to Buddhism. This is a documentary and qualitative research. The five main population groups involved in the study were 25 participants consisting of 5 Buddhist monks, 5 members of Sanklang Subdistrict Administrative Organization, 5 community leaders, 5 local learned men, and 5 elderly people.

Researchers surveyed and collected data by in-depth interview and focus group. The data analysis and conclusion were done by taking documents and interview into the analysis, then, findings were systematized and presented in descriptive and descriptive form together with suggestions.

Findings were as follows:

1) Senior’s Health Promotion: Promotion of elderly’s health is the promotion on complete physical, social, emotional and intellectual wellbeing. Physical health is a physical development and the development of the body to

contact with the physical environment in a way that is beneficial, not to be blamed, by knowing how to consume four requisites at the highest value. Elderly social wellbeing is the ability to live with others, viz.: family members, friends, co-workers, and neighbors. This shows that social support is important to help the body to recover from ailments faster. Emotional wellbeing is the mental state of the person resulting from the factors that cause stress in a person's life and how they react to it including the ability and opportunity to spend personal time for fun and relaxation. The intellectual wellness is true faith, life, and world understanding as they really are and they can live in the reality of the world and of life in a normal way.

2) Forms and barriers in promoting the well-being of the elderly in accordance with Buddhism: Health promotion form for the elderly of Wat Huafai has carried out health promotion for the elderly through the elderly school by organizing learning activities and leisure activities to promote the health of the seniors in terms of physical wellbeing, emotional wellbeing, social welfare, and intellectual wellbeing.

3) Way to the seniors' health promotion: Guidelines for promoting the well-being of the elderly can be carried out by arranging activities / projects related to mainly Buddhist activities to be a refuge the participants to follow the Buddhist beliefs including the implementation of local heritage as a mechanism to drive for being consistent with the beliefs and lifestyle of the community, such as the elderly school project of Wat Huafai, Kwuang Wat (temple premises), Kwuang phaya (Premises of wisdom), Kwuang chumchon (Premise of community), and Sanklang in Buddhist way. These activities were carried out based on temple as the center for activities to develop and enhance the well-being of the elderly including local culture, activities such as Dhamma training programs for lay devotees and public, activities on important Buddhist days, prayer on welcoming new year, an arrangement of Kwuang Wat (temple premises), Kwuang phaya (Premises of wisdom), Kwuang chumchon (Premise of community) through local wisdom including Lanna language study, herbal medicinal textbook, cooking and eating indigenous food, handicrafts, etc. Thus, all activities are a guideline to promote the health of the elderly in 4 dimensions.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ จากคณาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่าน คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์อันประกอบด้วย พระครูวรธรรมวิฑูรย์, พระมหาพงษ์ประภากรณ์ วิสุทธินาถเมธี, ดร. ในฐานะที่เป็นคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ได้เมตตาชี้แนะให้คำปรึกษา แนะนำ แนวคิดและตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและถูกต้องตามระเบียบของมหาวิทยาลัยครบถูกต้องอย่างสมบูรณ์

กราบขอบพระคุณในความเมตตาของพระครูวิจิตรธรรมมาภิรักษ์ เจ้าอาวาสวัดเชตุพน ที่ให้การสนับสนุนส่งเสริมในการศึกษามาโดยตลอด

ขอเจริญพรขอบคุณ ดร.ฤทธิชัย แกมมาก อาจารย์นเรศร์ บุญเลิศ อาจารย์จำรัส ไชยมูล คณะครูโรงเรียนเทศบาลห้าเด่น ๕ คุณพ่อประพัฒน์ ยาวิชัย คุณแม่ปิยาภรณ์ ศรียอด คุณแม่นิตยา งามกระบวน คุณแม่อภิญา สุริยวรรณ และคณะญาติโยมที่ให้การอุปถัมภ์ ตลอดจนได้สนับสนุนในการศึกษาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัยขอน้อมรำลึกถึงพระคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บิฑามารดา พระอุปัชฌาย์ อาจารย์ทุกท่าน และผู้ที่มีคุณูปการต่อมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นผู้วางรากฐานแห่งการศึกษาไว้มากมายให้แก่อนุชนรุ่นหลังได้ศึกษาด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่ง พร้อมทั้งขอขอบคุณ คณะผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ที่ได้ให้โอกาสและให้กำลังใจมาเป็นอย่างดี และขอขอบคุณ เจริญพรมายังคณาจารย์ทุกท่านที่ได้เมตตาประสิทธิ์ประสาทให้ความรู้ แนะนำช่วยเหลือจนจบการศึกษาชั้นมหาบัณฑิต ขอขอบคุณนิสิตกัลยาณมิตรร่วมรุ่นผู้ที่เป็นมิตรที่ดีมีน้ำใจคอยช่วยเหลือชี้แนะในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ตลอดจนขอขอบคุณถึงท่านผู้ที่ได้ให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์นี้

คุณค่าและประโยชน์ใดๆ อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ผู้วิจัยขอน้อมบูชาเป็นกตเวทิตา คุณแก่ครูบาอาจารย์ บิฑามารดา ญาติสนิท มิตรสหายที่เป็นกำลังใจสนับสนุนในทุกๆ เรื่องรวมทั้งบูรพาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้ร่วมกันสรรค์สร้างงานวิจัยเล่มนี้ให้แก่ผู้วิจัยจนประสบผลสำเร็จลุล่วงด้วยดี

พระครูชัยพัฒนานุกุล

๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ เป็นหลักการอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย จะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น อกฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๕/๔๓๙-๔๔๑. หมายความว่า ระบุถึงสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต ฉบับภาษาไทย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๓ ข้อที่ ๕ หน้า ๔๓๙-๔๔๑ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ. ม. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

อกฺ. อรรถก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)

ที.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตงานวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๙
๑.๙ ประโยชน์ที่ได้รับ	๙
บทที่ ๒ แนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา	๑๐
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๑๐
๒.๑.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ	๑๐
๒.๑.๒ การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ	๑๒
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะ	๑๗
๒.๒.๑ ความหมายสุขภาวะ	๑๗
๒.๒.๒ ความสำคัญสุขภาวะ	๑๙
๒.๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุของกระทรวงสาธารณสุข	๒๒

๒.๒.๔ ประเภตสุขภาวะผู้สูงอายุ	๒๔
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา	๓๗
๒.๓.๑ สุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย	๓๘
๒.๓.๒ สุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม	๔๘
๒.๓.๓ สุขภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์	๕๑
๒.๓.๔ สุขภาวะผู้สูงอายุทางสติปัญญา	๕๖
บทที่ ๓ รูปแบบและปัญหาอุปสรรคการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ	๕๙
ตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย	
๓.๑ ข้อมูลพื้นฐานของวัดหัวฝาย	๖๐
๓.๑.๑ ประวัติความเป็นมา	๖๐
๓.๑.๒ ที่ตั้งของวัดหัวฝาย	๖๒
๓.๒ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย	๖๓
๓.๒.๑ ที่ตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย	๖๓
๓.๒.๒ วัตถุประสงค์การการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย	๖๔
๓.๒.๓ โครงสร้างครูผู้สอนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย	๖๕
๓.๒.๔ กระบวนการบริหารจัดการหลักสูตรและการจัดการศึกษา	๖๖
๓.๒.๕ โครงสร้างการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุของวัดหัวฝาย	๖๗
๓.๓ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย	๖๘
๓.๓.๑ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย	๖๘
๓.๓.๒ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม	๗๐
๓.๓.๓ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์	๗๑
๓.๓.๔ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางปัญญา	๗๒

๓.๔ ปัญหาและอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย	๗๔
๓.๔.๑ ด้านบุคลากร	๗๔
๓.๔.๒ ด้านสถานที่	๗๔
๓.๔.๓ ด้านงบประมาณ	๗๔
๓.๕ สรุป	๗๕
บทที่ ๔ แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย	๗๖
๔.๑ ลักษณะการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนา	๗๗
๔.๒ แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางปัญญา	๘๑
๔.๓ แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย	๙๑
๔.๔ แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม	๙๒
๔.๕ แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์	๙๔
๔.๖ แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางปัญญา	๙๖
บทที่ ๕ สรุปผล และข้อเสนอแนะ	๙๙
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๙
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๐๑
บรรณานุกรม	๑๐๓
ภาคผนวก	๑๐๙
ภาคผนวก ก. แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๑๑๐
ภาคผนวก ข. หนังสือขอสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๑๑๓
ภาคผนวก ค. สัมภาษณ์	๑๒๗
ภาคผนวก ง. ภาพกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย	๑๓๐
ประวัติผู้วิจัย	๑๓๓

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยในปัจจุบันได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตนั้นจะก่อให้เกิดปรากฏการณ์สำคัญที่มีผลต่อสังคมไทยอย่างมากนั่นคือการมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก^๑ ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๖๓ – ๒๕๖๔ เป็นช่วงเวลาที่ดัชนีผู้สูงอายุเท่ากับ ๑๐๐ หมายความว่าช่วงเวลานี้ประเทศไทยมีประชากรวัยเด็กเท่าๆ กับผู้สูงอายุ หลังจากปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ไปแล้วประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็กต่อไปเรื่อยๆ ปรากฏการณ์ที่มีผู้สูงอายุมากกว่าเด็กเช่นนี้จะไม่สามารถย้อนกลับได้อีกเลยดังเช่นเหตุการณ์ที่ประเทศพัฒนาแล้วทั้งหลายประสบมาก่อนหน้าประเทศไทย^๒ และสาเหตุที่ประชากรผู้สูงอายุของไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นนี้เนื่องมาจากประเทศไทยมีระบบการแพทย์และสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพและทันสมัยทัดเทียมกับประเทศที่พัฒนาแล้ว ประชากรมีความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น ตลอดจนมีการดูแลสุขภาพสภาพที่ดีและนิยมหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น เป็นต้น^๓

ประเทศไทยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้น มีการกำหนดพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ เพื่อคุ้มครองสวัสดิภาพของผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น^๔ ตลอดจนมีแผนยุทธศาสตร์เพื่อเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ และให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ์ ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคมและประเทศชาติ เพราะนอกจากผู้สูงอายุจะเป็นเสาหลักของครอบครัวและสังคมแล้ว ผู้สูงอายุยังนับเป็นปราชญ์อันเกิดจาก

^๑ปัทมา ว่าพัฒนางศ์ และปราโมทย์ ประสาทกุล, **ประชากรไทยในอนาคต**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/ConferenceII/Article/Article>, [๙ มิถุนายน ๒๕๕๘].

^๒เรื่องเดียวกัน

^๓**ประชากรและคุณภาพชีวิต**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.sites.google.com/site/prachakrlaeakhunphaphchiwit/payha-laea-naew-nom-prachakr-thiy>, [๙ มิถุนายน ๒๕๕๘].

^๔ราชกิจจานุเบกษา, **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.ratchakitcha.soc.go.th>, [๕ มิถุนายน ๒๕๕๘].

การสั่งสมประสบการณ์ที่ยาวนาน ซึ่งสามารถสร้างประโยชน์ให้คนรุ่นหลังได้อย่างมากมายมหาศาล และเป็นภูมิปัญญาแห่งสังคม^๕

กระทรวงสาธารณสุข ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงได้ร่วมดำเนินงานแผนงาน “โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ” โดยบูรณาการงานร่วมกับภาคีเครือข่ายโดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีเป้าหมายสำคัญเพื่อ ส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพที่พึงประสงค์โดยผสมผสานมาตรฐาน การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งสุขภาพกายและจิต ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าถึงบริหารสุขภาพอย่างถ้วนหน้า และเท่าเทียมกัน พัฒนาระบบบริการเพื่อดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ให้มีคุณภาพทั้งในสถานบริการและบริการเชิงรุกในชุมชน ส่งเสริมสนับสนุนให้ครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุและผู้พิการให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี^๖

พระพุทธศาสนาเป็นสถาบันหนึ่งของสังคมไทยมีวัดและพระสงฆ์มีบทบาทให้ความช่วยเหลือสังคมไทยตลอดมา โดยมีการช่วยเหลือในการกล่อมเกลাজิตใจ ทั้งด้านศีลธรรมและจริยธรรม ตลอดจนการให้บริการตามความจำเป็นตามความต้องการของประชาชน นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในการแก้ไขปัญหาทางสังคม วัดและพระสงฆ์ต้องรับภาระหน้าที่ในการช่วยเหลือสังคม อาทิ เป็นจุดศูนย์กลางด้านประเพณี วัฒนธรรม เป็นแหล่งหรือศูนย์กลางของชุมชน เป็นโรงเรียน เป็นสถานสงเคราะห์และที่พักพิงสำหรับผู้ยากจน เป็นสถานที่พักผ่อนและเป็นศูนย์กลางการกีฬา เป็นต้น วัดในพระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทสำคัญในการแบ่งเบาภาระให้กับรัฐและเสริมสร้างต่อบริการของภาครัฐ

วัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย เป็นวัดหนึ่งที่ได้มีการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีเจ้าอาวาสวัดหัวฝายเป็นผู้จัดตั้ง โดยความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆทั้งภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เอกชน ภาคประชาชน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ ได้จัดกิจกรรมต่างๆเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้พัฒนาตนเองทันโลกทันเหตุการณ์ ติดตามข่าวสารบ้านเมืองและของโลกได้มีโอกาสพูดคุยข่าวสารกับสมาชิกภายในชุมชน ที่ต่างวัยกันได้และมีกิจกรรมร่วมกัน เพื่อจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายไม่เหงา ไม่หงุดหงิดไม่ซึมเศร้า วิตกกังวลหรือเครียดรู้สึกดีมีความสุขกับการใช้ชีวิตในบั้นปลาย และมีความสุขกับการเข้าวัดทำบุญ รักษาศีลเจริญจิตภาวนา เป็นการหาความสงบและได้เรียนรู้สัจธรรมความจริงของชีวิต ด้วยหลักภาวนา ๔ ตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งการ

^๕สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ,โลกของผู้สูงอายุไทย.[ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://thaihealth.or.th/node/๙๐๒๔>, [๕ มิถุนายน ๒๕๕๘].

^๖เรื่องเดียวกัน

ส่งเสริมการจัดกิจกรรมดังกล่าวประสบผลสำเร็จจนเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบของโรงเรียนผู้สูงอายุถึง ๔๗ โรงเรียนได้นำรูปแบบ แนวคิด วิธีการจัดการไปบริหารจัดการในพื้นที่ชุมชนอื่น

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย จึงได้ศึกษาถึงกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ศึกษาองค์ประกอบในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการเสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยการลงพื้นที่สำรวจข้อมูลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ

๑.๒.๒ เพื่อศึกษารูปแบบและอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

๑.๒.๓ เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ ต้องการทราบถึงรูปแบบและอุปสรรคการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นดำเนินการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

๑.๔.๑ ด้านเนื้อหา: ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดและรูปแบบ ตลอดจนเพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย โดยเน้นการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔ คือ

๑. กายภavanaส่งเสริมสุขภาพทางกาย เช่น การออกกำลังกายโดยการเต้นรำตามจังหวะเพลง การรำไทเก๊ก รำวงย้อนยุค และกีฬา

๒. จิตภavanaส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ เช่น เข้าวัด ทำบุญ รักษาศีล เจริญภavana รักษาวัฒนธรรมและประเพณีล้านนา

๓. ศิลปนาฏส่งเสริมสุขภาพทางสังคม เช่น อาชีพทางด้านสมุนไพรไทย ดอกไม้ ประติมากรรม ไม้กวาด และศิลปหัตถกรรม

๔. ปัญญาภาวนาส่งเสริมสุขภาพทางสติปัญญา เช่นกฎหมาย(จารจร ประมวลกฎหมายอาญาและประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์) การเรียนภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาเวียดนาม (ฟัง พูด เขียน) เรียนวิชาคอมพิวเตอร์พื้นฐาน เกษตรตามแนวพระราชดำริเกษตรพอเพียง และสอนหนังสือให้กลุ่มไม่รู้หนังสือ

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร (Documentary Research) โดยการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารสำคัญที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการส่งเสริมผู้สูงอายุจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) คือพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพ.ศ. ๒๕๓๙ และรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ หนังสือบทความ เอกสารวิชาการ เอกสารงานวิจัยที่นักปราชญ์ชาวพุทธในสังคมไทยได้รจนาเขียนบันทึกศึกษาไว้แล้ว พร้อมทั้งวิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนสื่ออิเล็กทรอนิกส์

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่ : ด้านพื้นที่ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขต คือ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพวน จังหวัดเชียงราย

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูล: เมื่อศึกษาจากเอกสารเพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัยจะทำการสำรวจเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบมีโครงสร้าง จากประชากรผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนวัดหัวฝาย ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน กลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ บุคลากรโรงพยาบาลศูนย์ส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล จำนวน ๑๓ คน คัดเลือกด้วยวิธีการเจาะจงเลือก (Purposive sampling) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) และขออนุญาตในการเก็บข้อมูลมีวิธีชีวิตและอยู่จริงในสนามวิจัย

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ผู้สูงอายุ หมายถึง คนชราที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ในงานวิจัยนี้ หมายถึง ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพวน จังหวัดเชียงราย

รูปแบบการส่งเสริม หมายถึง การกำหนดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพวน จังหวัดเชียงราย ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา

สุขภาวะ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางสติปัญญา ของผู้สูงอายุในชุมชนวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพวน จังหวัดเชียงราย

วัดหัวฝาย หมายถึง วัดที่ตั้งอยู่ในตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นสถานที่ได้ดำเนินการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุจนประสบผลสำเร็จเป็นที่ประจักษ์จนเป็นโรงเรียนต้นแบบของโรงเรียนผู้สูงอายุถึง ๔๗ โรงเรียน ที่ได้นำรูปแบบ วิธีการจัดการไปใช้

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ หนังสือ

พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโน)^๗ ได้กล่าวในหนังสือ “แก่อายุมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ” สรุปความว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรมของชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะยากดีมีจน แต่หากจะพิจารณาถึงสิ่งที่เราต้องประสบหลังจากการเกิดมาแล้ว ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่คนเราไม่ต้องการทั้งนั้น การอยู่ในโลกได้นานวันจัดได้ว่าเป็นผู้ที่มีโชคดี เพราะจะได้รับประโยชน์จากการพิจารณาสังขารให้เห็นความจริงในมายาชีวิต แต่สำหรับผู้ที่ไม่พิจารณาไม่เอาใจใส่ต่อการเจอะทำงานของโลหะ คือ อวิชชาที่แก่เสียเปล่า การมีชีวิตอยู่นานวันไม่ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์อะไรเลย จึงจัดว่าเป็นผู้แก่ฟัก แก่แพง แก่แดง แก่น้ำเต้า เต็บโตเพราะกินข้าว แก่เฒ่าเพราะอยู่นาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^๘ ได้กล่าวในหนังสือ “ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ” ความว่า ถ้าพ่อแม่ว่างอุเบกขาถูก ก็เกิดความสมดุลงในชีวิตร และความสมดุลงระหว่างความสัมพันธ์มนุษย์กับความสัมพันธ์กับกรรม ท่านผู้สูงอายุส่วนมากก็เป็นผู้ที่มีลูกหลาน ตอนนี้จึงจะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา เจียบสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่ไปจุจิก รุนว้ายเจ้าก็เจ้าการ ตอนนี้ถึงเวลาของพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ใจจะสบายขึ้น ถ้าเสียหลักนี้ก็จะไม่เป็นพรหมที่สมบูรณ์

บริบูรณ์ พรพิบูลย์^๙ ได้กล่าวในหนังสือ “โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข” ความว่า การสงเคราะห์คนชราในประเทศไทย แบ่งออกเป็น ๕ ประเภท คือ ๑) ผู้ชราที่ยังทำงานเลี้ยงตัวเองได้ไม่ต้องพึ่งพาใคร ๒) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำเหน็จที่เก็บได้ ๓) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำนาญ ๔) ผู้ชราที่อาศัยกับครอบครัวของบุตรหรือญาติต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง ๕) ผู้ชราที่ต้องพึ่งพาบริการของรัฐหรือเอกชนถ้าปราศจาก

^๗พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโน), แก่อายุมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.

^๘พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมะ สำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๔๙.

^๙บริบูรณ์ พรพิบูลย์, โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อสุขภาพ, (เชียงใหม่: พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๗.

บริการนี้แล้วจะทำให้ชีวิตลำบาก งานสังคมสงเคราะห์คนชราที่รัฐบาลได้จัดทำแล้วได้แก่ การจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชรา และศูนย์บริการผู้สูงอายุ

สุรางค์ ไคว์ตระกูล^{๑๐} ได้กล่าวในหนังสือ “ปัญหาผู้สูงอายุ” พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหา ๓ ด้าน คือ ๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ๓. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยา และได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภท เช่น การปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ปัจจุบัน โดยอ้างผลการรักษาของ นายแพทย์เบนสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ให้คนไข้ที่เป็นโรคหัวใจ และความดันโลหิต ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ปรากฏว่าคนไข้มีอาการดีขึ้น และมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่นๆ เช่น มะเร็ง ปรากฏว่าคนไข้ที่รักษาโดยวิธีการใช้ยาและนั่งสมาธิจะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้ที่ใช้เฉพาะยา ฉะนั้น จึงพิสูจน์ได้ว่าการรักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์ และทำให้สุขภาพดีขึ้น

๑.๖.๒ งานวิจัยและวิทยานิพนธ์

เดชา เสิ้งเมือง^{๑๑} ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท” ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชนบท แม้จะถูกกลดบทบาทในครอบครัวลงไป แต่ก็ยังได้รับความเคารพนับถือจากลูกหลาน นอกจากนั้นยังได้รับบริการของรัฐ เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น กิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ ได้แก่ การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา และมีความพึงพอใจที่ได้มีส่วนสืบทอดพระพุทธศาสนา ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสุขใจ

พรเทพ สารหงส์^{๑๒} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ผลการวิจัยพบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นเพศหญิงทั้งหมด ให้การดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักการด้านสังคมสงเคราะห์ประกอบกับใช้พุทธจริยธรรม ส่วนใหญ่ใช้หลักเมตตากรุณา รวมทั้งให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมทางศาสนาโดยจัดให้มีการสนทนาธรรมมากที่สุด ปัญหาที่พบในการดูแลผู้สูงอายุ คือ ความขัดแย้งในระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน และผู้สูงอายุมีความเป็นกันเองกับผู้ดูแลน้อย ดังนั้น การนำ

^{๑๐}สุรางค์ ไคว์ตระกูล, ปัญหาผู้สูงอายุ, สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.

^{๑๑}เดชา เสิ้งเมือง, “พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๘), หน้า ๗๙.

^{๑๒}พรเทพ สารหงษ์, “พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ : ศึกษากรณี สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ก.

พุทธจริยธรรมมาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ จึงน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด เพราะจะทำให้เกิดความสุขแก่ทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแลด้วย

ยุวดี แจ่มกังวาน^{๑๓} ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “ผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลงต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ สถานสงเคราะห์คนชราวาระนาเวศม์” ผลการวิจัย พบว่า การทำสมาธิการฟังดนตรีบรรเลง และการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง สามารถนำไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีได้ การฝึกสมาธิจะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สงบแจ่มใส จิตใจเข้มแข็ง ช่วยลดความเครียด ความรู้สึกซึมเศร้า ช่วยลดความวิตกกังวล ทำให้จิตใจผ่อนคลายสงบ หัวใจเต้นเป็นปกติ

จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนะและคณะ^{๑๔} ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย” พบว่า ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ มีดังนี้ คือ ๑) ความสามัคคีปรองดองของลูกหลาน ๒) ความก้าวหน้าของสมาชิกในครอบครัวบุตรหลาน ๓) ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน ได้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ๔) การได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือบุตรหลานในครอบครัว และได้รับการเลี้ยงดูช่วยเหลือในยามเจ็บป่วย ๕) ด้านความสงบสุขและการยอมรับ คือ การปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ การทำใจให้ยอมรับหรือบางครั้งปลงตกกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้ การได้รับความเคารพนับถือให้เกียรติ จากการให้คำแนะนำและมีผู้นำไปปฏิบัติตามความเบิกบานใจ ที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบในยามว่าง รวมทั้งมีอารมณ์ขัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไม่รู้สึกเบื่อหรือโดดเดี่ยว

เพื่อนใจ รัตตากร^{๑๕} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิถีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุบ้านปิยะมัลย์ จังหวัดเชียงใหม่” ผลการวิจัย พบว่าผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ จะต้องปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ให้เหมาะสมกับศักยภาพที่มีความต้องการเพื่อตนเองเปลี่ยนไป เป็นความต้องการเห็นความสำเร็จของผู้ใกล้ชิด หรือช่วยเหลือผู้อื่น ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ จะต้องมีความสุขที่ดี พึงตนเองได้ ตระหนักถึงคุณภาพชีวิตที่ดี มีความเชื่อและศรัทธาศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ยึดถือศีลธรรมเคร่งครัด เป็นผู้นำทางความคิดทำงานเพื่อชุมชนทำประโยชน์แก่ส่วนรวม

^{๑๓}ยุวดี แจ่มกังวาน, “ผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง ต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๗๖

^{๑๔}จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนะ และคณะ, ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ, จากวารสารพญาวินาศ และเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, (ฉบับประจำเดือน มีนาคม – พฤษภาคม ๒๕๕๓).

^{๑๕}เพื่อนใจ รัตตากร, “วิถีคิดของผู้สูงอายุ และภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จ”, วารสารวิจัยทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, (ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม, ๒๕๕๙).

พระครูสิงห์แก้ว วชิรมโม^{๑๖} วิทยานิพนธ์เรื่อง “บทบาทของผู้สูงอายุในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา : ศึกษาเฉพาะกรณีตำบลเหล่ายาว อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน” การวิจัยครั้งนี้ได้ผลสรุปจากผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน และเจ้าอาวาสวัด โดยการสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วยข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ ๑๓๐ คน อายุระหว่าง ๖๐-๗๗ ปี พบว่าบทบาทของผู้สูงอายุในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา คือ การอุปถัมภ์พระสงฆ์มากที่สุด เช่น การถวายภัตตาหารเป็นประจำ สิ่งของอุปโภค อัฐบริวาร ยารักษาโรค และสร้างเสนาสนะสถาน

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยจะแบ่งวิธีการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการส่งเสริมผู้สูงอายุ จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพ.ศ. ๒๕๓๙ และรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ หนังสือบทความ เอกสารวิชาการ เอกสารงานวิจัยวิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนสื่ออิเล็กทรอนิกส์

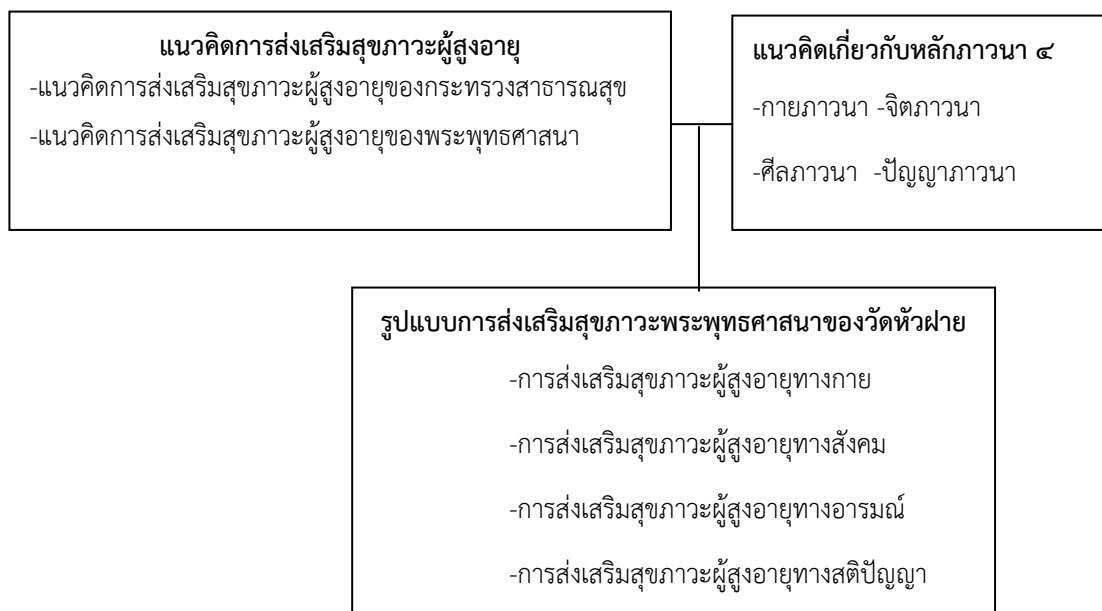
๑.๗.๒ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยจะสำรวจและเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) จากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ พระสงฆ์ สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง ผู้นำชุมชน (ผู้ใหญ่บ้าน) ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้สูงอายุ หลังจากนั้น ผู้วิจัยจะจัดประชุมกลุ่มหรือสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

๑.๗.๓ การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล โดยนำข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ จากนั้นประมวลความ สรุปผล แล้วนำเสนอในรูปการเขียนบรรยายเชิงพรรณนาพร้อมข้อเสนอแนะ

^{๑๖}พระครูสิงห์แก้ว วชิรมโม, “บทบาทของผู้สูงอายุในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา : ศึกษาเฉพาะกรณีตำบลเหล่ายาว อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน”, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้าบทคัดย่อ.

๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ดังนี้



๑.๙ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๒.๑ ได้ทราบแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย

๑.๒.๒ ได้ทราบปัญหาและอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย

๑.๒.๓ ได้รูปแบบที่เหมาะสมกับกิจกรรมในการอบรม และกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย

บทที่ ๒

แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้จัดแบ่งประเด็นสำคัญที่จะนำมาเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๑.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

๒.๑.๒ การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

๒.๒.๑ ความหมายสุขภาพ

๒.๒.๒ ความสำคัญสุขภาพ

๒.๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุของกระทรวงสาธารณสุข

๒.๒.๔ ประเภทสุขภาพผู้สูงอายุ

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

๒.๓.๑ สุขภาพผู้สูงอายุทางกาย

๒.๓.๒ สุขภาพผู้สูงอายุทางสังคม

๒.๓.๓ สุขภาพผู้สูงอายุทางอารมณ์

๒.๓.๔ สุขภาพผู้สูงอายุทางปัญญา

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๑.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

นิยามผู้สูงอายุที่อายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป สำหรับประเทศไทยใช้มาเป็นเวลานาน และเป็นอายุที่เริ่มต้นได้รับสวัสดิการ และผลประโยชน์ต่างๆ จากทางราชการเคยมีการกำหนดว่าผู้สูงอายุคือ “ผู้ที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไป” อย่างไรก็ตามผู้คนส่วนใหญ่เห็นว่าการกำหนดที่อายุ ๕๐ ปีนั้นไม่เหมาะสมต่อมาจึงยอมรับโดยทั่วไปว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุระหว่าง ๖๐ ถึง ๖๕ ปีระยะต่อมาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) จึงแบ่งเกณฑ์อายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้นในลักษณะของการแบ่งเป็น ๓ ช่วงอายุคือ

๑. ผู้สูงอายุ (Elderly) มีอายุระหว่าง ๖๐ – ๗๔ ปี

๒. คนชรา (old) มีอายุระหว่าง ๗๕ – ๙๐ ปี

๓. คนชรามาก (Very old) มีอายุ ๙๐ ปีขึ้นไป

นอกจากนี้ยังมีการแบ่งช่วงอายุของผู้สูงอายุตามสถาบันผู้สูงอายุแห่งชาติ (National Institute of Aging) ประเทศสหรัฐอเมริกาเป็น ๒ กลุ่มคือ

๑. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (Young - Old) มีอายุ ๖๐ – ๗๔ ปี

๒. กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย (Old - Old) มีอายุ ๗๕ ปีขึ้นไป

ชุดิมา หฤทัย^๑ ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง สภาวะที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป มีความอ่อนแอทางร่างกายและจิตใจ อาจเจ็บป่วยหรือความพิการเกิดร่วมเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมโทรมทางร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและโภชนาการ

ละออง สุวิทยากรณ^๒ ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ตามเกณฑ์การปลดเกษียณ ซึ่งตรงกับที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุฯ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรเลีย ในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ตกลงให้ใช้อายุ ๖๐ ปี เป็นเกณฑ์มาตรฐานโลกในการกำหนดผู้ที่เรียกว่า ผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติ^๓ ได้ให้นิยามว่า "ผู้สูงอายุ" คือ ประชากรทั้งเพศชาย และเพศหญิงซึ่งมีอายุ มากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป (๖๐+) โดยเป็นการนิยาม นับตั้งแต่อายุเกิด ส่วนองค์การอนามัยโลก ยังไม่มีการให้นิยามผู้สูงอายุ โดยมีเหตุผลว่า ประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีการนิยาม ผู้สูงอายุต่างกัน ทั้งนิยามตามอายุเกิดตามสังคม (Social) วัฒนธรรม (Culture) และสภาพร่างกาย (Functional markers) เช่น ในประเทศที่เจริญแล้ว มักจัดผู้สูงอายุ นับจากอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป หรือบางประเทศอาจนิยามผู้สูงอายุตามอายุกำหนดให้เกษียณงาน (อายุ ๕๐ หรือ ๖๐ หรือ ๖๕ ปี) หรือนิยามตามสภาพของร่างกาย โดยผู้สูงอายุอยู่ในช่วง ๔๕-๕๕ ปี ส่วนผู้ชายสูงอายุ อยู่ในช่วง ๕๕-๗๕ ปี

^๑ชุดิมา หฤทัย, นโยบายชีวิตตามแผนพัฒนาสาธารณสุข, วารสารกองการพยาบาล, (กรุงเทพมหานคร: มปท, ๒๕๓๑), หน้า ๑๔.

^๒ละออง สุวิทยากรณ, ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุในชนบท กรณีศึกษาเฉพาะอำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง, (พัทลุง: มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๑๘.

^๓United Nations, World Economic and Social Survey ๒๐๐๗, Development in an Aging World, New York: United Nations Publishing Section, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.un.org>. ๒๐๐๗, [๗ มกราคม ๒๕๕๙].

สำหรับประเทศไทย "ผู้สูงอายุ" ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖^๔ หมายความว่า บุคคลซึ่ง มีอายุเกินกว่า ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย

จากความหมายที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ คำว่า ผู้สูงอายุ ยังไม่มีข้อสรุปที่ลงตัว เพราะแต่ละประเทศกำหนดต่างกัน เช่น อายุระหว่าง ๔๕-๕๕ ปี ๕๕-๗๕ ปี บางประเทศถือว่าผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ ในงานวิจัยนี้นับผู้ที่มีอายุระหว่าง ๖๐-๖๙ ปี เป็นผู้สูงอายุ

๒.๑.๒ การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจากวัยเด็กจนวัยผู้ใหญ่ และเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุในที่สุด ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายมีความเสื่อมสภาพเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านต่างๆ ดังนี้

๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกันแล้วแต่บุคคลตั้งแต่กระบวนการเปลี่ยนแปลงวัยเด็ก จนถึงวัยผู้ใหญ่โดยทั่วไปมักจะคุ้นเคยกับกระบวนการนี้จากพ่อ แม่ ญาติ และคนรอบข้างกระบวนการดังกล่าวจะดำเนินไปอย่างช้าๆ เมื่อเลยวัยกลางคนไปแล้วร่างกายจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้าง และหน้าที่ของเซลล์เนื้อเยื่อความตึงตึงลดลง กล้ามเนื้อ ลดความแข็งแรง และขาดความไวในการตอบสนองในการทำงานประสานกันของระบบประสาทกล้ามเนื้อหย่อนสมรรถภาพลง ศักยภาพการสำรองของอวัยวะระบบต่างๆ จะค่อยๆ ลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นเมื่อมีสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปจนเกิดความเครียด ร่างกายผู้สูงอายุจะปรับตัวได้น้อยกว่าวัยอื่นๆ อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงในแต่ละเนื้อเยื่อของร่างกายจะแตกต่างกันเซลล์จะค่อยๆ ลดจำนวนลงระดับพลังงานในเซลล์ลดลงสัมพันธ์กับศักยภาพสำรองของอวัยวะต่างๆ ดังนั้นระบบหัวใจและหลอดเลือด ปริมาณจากหัวใจจะลดลงประมาณร้อยละ ๔๐ ทำให้การไหลเวียนของเลือดในร่างกายมีการปรับตัวใหม่ จำนวนเลือดที่ไปสมองและหัวใจจะลดลงน้อยกว่าเลือดที่ไปเลี้ยงตับและไตทำให้อัตราการทำงานของหัวใจลดลงประมาณ ๓๐% เพราะมีแคลเซียมและพังผืด (Calcium and Fibrosis) ไปเกาะเกิดความแข็งกระด้างของลิ้นหัวใจและหลอดเลือด โดยพบว่าความต้านทานของหลอดเลือดแดงเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ ๑ ต่อไปหลังจากเป็นผู้ใหญ่ ทำให้ความดันเลือดสูงขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจจะต้องบีบตัวสูงขึ้นหรือทำงานมากขึ้นความดันโลหิตจะสูงและมีโอกาสเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

^๔กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์,พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: เจ,เอส, การพิมพ์, ๒๕๔๘), ไม่ปรากฏหมายเลขหน้า.

(๑.๑) ระบบทางเดินหายใจ การเปลี่ยนแปลงในเนื้อเยื่อของปอดทำให้ปริมาณออกซิเจนเข้าในร่างกายน้อย ระบบหายใจลดประสิทธิภาพลงประมาณร้อยละ ๕๐ ผู้สูงอายุจึงหายใจถี่ขึ้น และเสี่ยงมากขึ้นต่อการสำลักสิ่งต่างๆ เข้าทางเดินหายใจได้

(๑.๒) ระบบไต หน้าที่ต่างๆ ของไตจะลดลงตามอายุ พบว่าเลือดไหลเวียนในไตจะลดลงไปโดยเฉลี่ยร้อยละ ๕๕ จากอายุ ๕๕ ปี ไปถึง ๘๐ ปี หรือประมาณร้อยละ ๐.๖ ต่อปี ในวัยผู้ใหญ่หน้าที่ไตในการทำให้น้ำปัสสาวะเข้มข้นจะลดลง รวมทั้งเสียความสามารถในการขับถ่ายเกลือจำนวนมากทำให้เกิดการเสียสมดุลของอิเล็กโตรไลต์ได้ง่าย ขณะเดียวกันเมื่อหน้าที่ของไตเสื่อมมากถึงระดับหนึ่งจะมีผลในการเพิ่มระดับความดันเลือดด้วย

(๑.๓) ระบบกล้ามเนื้อ การทำงานของกล้ามเนื้อจะลดลงตามอายุพร้อมกับความแข็งแรงทางกายภาพของร่างกายขนาดของกล้ามเนื้อจะลดลง และเริ่มมีการเสื่อมของข้อต่างๆ ทำให้มีอาการปวดข้ออ่อนแรง และข้อแข็งได้ผู้สูงอายุจึงต้องการเวลา มากกว่าที่จะกระตุ้นศักยภาพ การทำงานของกล้ามเนื้อนอกจากนี้เมื่ออายุ ๗๕ ปีขึ้นไประบบกล้ามเนื้อจะลดความเร็วในการนำสื่อ คำสั่ง และการหดตัวของกล้ามเนื้อก็จะลดลงประมาณร้อยละ ๑๐^๕

(๑.๔) ระบบประสาท การตอบสนองของระบบประสาทต่อสิ่งกระตุ้นในสิ่งแวดล้อมจะช้าลงรวมทั้งระบบรับรู้ความรู้สึกต่างๆ เช่น การเจ็บ สัมผัส ความร้อน ความเย็น การได้กลิ่น เป็นต้น ผู้สูงอายุจึงต้องการความเข้มข้นของกลิ่นเพิ่มขึ้นอย่างน้อย ๑๑ เท่าของเด็ก ที่จะแยกสิ่งต่างๆ ออกจากกัน นำไปสู่การเบื่ออาหาร และการไม่มีความสุขในการรับประทานอาหาร นอกจากนั้นประสาทหู และตา ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นไม่ชัดและการรับฟังไม่ชัดเจน เช่นเดียวกับความเร็วของการนำสื่อกระแสไฟฟ้าของเซลล์ระบบประสาทก็ลดลง ทำให้การเคลื่อนไหวต่างๆ ช้า และต้องใช้เวลามากในการตัดสินใจ

(๑.๕) ระบบต่อมไร้ท่อ ระดับฮอร์โมนต่างๆ ในเลือดลดลงโดยเฉพาะฮอร์โมนเพศชาย เทสโทสเตอโรน (Testosterone Hormone) และฮอร์โมนเพศหญิง (Estrogen Hormone) รวมทั้งหน้าที่ของต่อมไทรอยด์ก็ลดลง ที่สำคัญคือระดับความหนาแน่นของมวลกระดูกจะเริ่มลดลงอย่างต่อเนื่องตามอายุพบว่า ในผู้ใหญ่จะมีการเพิ่มขึ้นของสารต่อต้านอินซูลินในเลือด และทำให้ประสิทธิภาพของระดับอินซูลินในเลือดลดลงผู้สูงอายุจึงมีแนวโน้มที่จะเป็นเบาหวานได้ง่าย

^๕ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดี สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและวัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), ๒๕๔๘, หน้า ๑๒-๒๓.

(๑.๖) ระบบทางเดินอาหาร ต่อมรับรสอาหารสูญเสียหน้าที่อายุกลางคน โดยเฉพาะรสหวาน และเค็มในขณะที่รสขม และรสเปรี้ยวยังปกติ ความเข้มข้นของฟัน และเหงือก จะลดการบดเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดกระบวนการย่อยไปในปากขาดคุณภาพ

(๑.๗) ระบบผิวหนัง เซลล์ผิวหนังจะเริ่มลดขนาดและหน้าที่ลงตามอายุ ผิวหนังและเนื้อเยื่อขาดความเต่งตึงไม่ยืดหยุ่น ลักษณะแห้งและเหี่ยวยุ่น การขับเหงื่อและการแบ่ง เซลล์เพื่อซ่อมเซลล์ลดลง ศักยภาพการขยายตัว และการหดตัวของหลอดเลือดที่ผิวหนังลดลง ทำให้ การปรับตัวต่อความร้อนหรือหนาวไม่ดีเท่าคนหนุ่มคนสาว ผู้สูงอายุจึงหนาวง่าย

(๑.๘) ระบบภูมิคุ้มกัน พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงอายุในทางตรงกันข้าม ในขณะที่น้ำหนักตัวลดลงหรือเท่าเดิม ซึ่งแสดงว่าศักยภาพในการเคลื่อนย้ายไขมันลดลง ส่วนความหนาแน่นของกระดูกเริ่มลดลงในช่วงท้ายของชีวิตหลังอายุ ๔๐ ปี ผู้หญิง และอายุ ๕๐ ปี ในผู้ชาย โดยเฉพาะในผู้หญิงที่ปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนเริ่มลดลง ทำให้สูญเสียเนื้อกระดูกร้อยละ ๘ ต่อ ๑๐ ปี ส่วนผู้ชายสูญเสียน้อยกว่า คือร้อยละ ๓ ต่อ ๑๐ ปี

๒) การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแล้ว ผู้สูงอายุจะมีสภาพทางอารมณ์ และจิตใจเปลี่ยนแปลงไปด้วย การมองรูปลักษณ์ของตนเอง และมโนทัศน์ต่อตนเองจะเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุจะปรับสภาวะจิตใจ และอารมณ์ไปตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสิ่งแวดล้อมโดยอัตโนมัติเป็นการเรียนรู้ประสบการณ์ทางจิตใจ ที่ต่อเนื่องที่ผู้สูงอายุจะปรับ และรับเข้า เป็นการแสดงออก ของตนเองแต่ลักษณะการแสดงออกจะขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ การศึกษา ประสบการณ์ สภาพสังคมในวัยเด็ก และผู้ใหญ่ของคนๆ นั้นที่มีผลต่อโครงสร้างทางจิตใจด้วยว่าจะมีลักษณะออกไปในทิศทางใด อย่างไรก็ดี สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข^๖ ได้กล่าวถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุที่พบ คือ

(๒.๑) การรับรู้ผู้สูงอายุจะยึดมั่นกับความคิดและเหตุผลของตนเอง การรับรู้ต่อสิ่งใหม่เป็นไปได้ยาก เพราะความสามารถและประสิทธิภาพของอวัยวะรับรู้การสื่อสาร และการรับรู้เสื่อมสมรรถภาพลง ทำให้การทำความเข้าใจกับการสื่อสารด้วยภาษาพูด กิริยาท่าทางหรือ การสื่อในรูปแบบอื่นๆ เป็นไปอย่างช้าๆ และไม่สู้สมบูรณ์ การแปรความหรือตีความมีโอกาสผิดพลาดง่ายต้องอาศัยเวลาผู้สูงอายุจึงใช้ประสบการณ์ที่เคยผ่านมา เป็นเครื่องประกอบการตัดสินใจการรับรู้

^๖ อ่างแล้ว, สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข,แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาวะเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, หน้า ๑๒-๒๓.

ของตนเองด้วย ลักษณะนี้เองจึงทำให้ผู้สูงอายุจึงมีความเห็นไม่ตรงกับผู้อ่อนวัยและมักจะขัดแย้งกันเสมอ

(๒.๒) การขาดการแสดงออกทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของผู้สูงอายุเป็นกลไกที่เกี่ยวข้องกับการสนองความต้องการของจิตใจ ต่อการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกที่ว่า สังคมมิให้ความสำคัญแก่ตนเองดังเคยเป็นมาแต่ก่อน บางครั้งก็ลืมไปว่าตนได้ถึงวาระแห่งการเปลี่ยนแปลงแล้ว ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ไม่มั่นคง กระทั่งกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อยจะทำให้ผู้สูงอายุเสียใจ หงุดหงิดหรือโกรธได้ง่ายการเปลี่ยนแปลงอารมณ์จะเป็นอยู่ช่วงระยะเวลาหนึ่งแต่เมื่อผู้สูงอายุยอมรับ และปรับสภาพได้ว่าเมื่ออายุมากขึ้นต้องมีความสูญเสียมากขึ้น ต้องมีความสูญเสียต้องมีบทบาทใหม่ที่ไม่ใช่ผู้ปฏิบัติเอง แต่เป็นเพียงผู้แนะนำ หรือบางที่ต้องเป็นผู้รับการดูแล เพราะข้อจำกัดต่างๆ ของสังขาร ความมีเหตุผล และประสบการณ์การเรียนรู้จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักสกัดกั้นอารมณ์และแสดงออกในทางที่ดีขึ้น

(๒.๓) การสร้างวิถีการดำเนินงานของตนเอง การมีอายุมากขึ้นก็คือการเดินทางสู่ความตาย ความตายเป็นกาลเวลาแห่งความสิ้นสุด การยอมรับต่อสภาวะดังกล่าวของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุพัฒนาวิถีชีวิตให้กับตนเอง เป็นโลกใหม่ของผู้สูงอายุซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามเหตุผล และความพึงพอใจของแต่ละบุคคล บางคนมุ่งสร้างชีวิตที่ดี บางคนมุ่งชีวิตสงบเข้าวัดถือศีลทานมังสวิรัต บางคนชอบเลี้ยงหลานและบางคนชอบอยู่คนเดียว เพราะทำให้รู้สึกอิสระและได้ใช้ชีวิตอย่างที่ตนเองชอบก่อนตาย

(๒.๔) ความสนใจสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุจะสนใจสิ่งแวดล้อมเฉพาะที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และตรงกับความต้องการของตนเองเท่านั้น โดยมีอารมณ์เป็นพื้นฐานความสนใจส่วนใหญ่จะมุ่งไปที่ตนเอง เพราะมีเวลาที่จะคิดถึงตนเองเนื่องจากว่างภารกิจการงาน และสังคม จะชอบหรือสนใจในสิ่งที่ตนคุ้นเคยเท่านั้น งานแปลกใหม่อื่นๆจะไม่ชอบ ความสนใจสิ่งแวดล้อมอื่นๆ มีบ้างแต่จะลดน้อยถอยลงไปมากชอบชีวิตที่เรียบง่าย ความมั่งหวังหรือใฝ่ฝันในชีวิตลดลงหรือไม่มีเลย ชอบจะเป็นผู้ตามมากกว่าผู้นำยกเว้นบางคนที่ยังมีความสามารถอยู่แต่น้อยมาก^๗

๓) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านนี้ เป็นอีกด้านหนึ่งที่ผู้สูงอายุต้องปรับตัวให้เกิดความเข้าใจ และยอมรับในการเปลี่ยนแปลงนั้น ผู้สูงอายุต้องลดบทบาทในบทบาท หรือหากิจกรรม

^๗ อ่างแล้ว, สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข,แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาวะเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, หน้า ๑๒-๑๓.

อื่นที่เหมาะสมกับตนทดแทน แต่ต้องขึ้นกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ความต้องการของบุตรหลาน ความจำเป็นด้านค่าครองชีพรวมไปถึงค่านิยมในสังคมนั้น ๆ การปลดเกษียณก็เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านหนึ่งทางสังคมที่ผู้สูงอายุต้องพ้นจากตำแหน่งหน้าที่ ซึ่งจะมีผลต่อรายได้ต่อการทำงานด้วย ชีวิตก็จะอยู่ในวงแคบกว่าเดิมทำให้ผู้สูงอายุเหมือนถูกลดบทบาท และลดความสัมพันธ์ทางสังคมลง กิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำก็น้อยและซาลงบทบาทในครอบครัวก็เปลี่ยนจากผู้หาเลี้ยงดูครอบครัวกลายเป็นผู้อาศัยเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้

๔) การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม

การเปลี่ยนแปลงของควมมีอายุเป็นต้นเหตุของความเครียดในชีวิตคน การปรับตัวจึงเป็นกลไกของร่างกาย และจิตใจอย่างหนึ่งที่มีขึ้น เพื่อลดความเครียดเป็นความพยายาม ที่จะคงสภาพของร่างกาย และจิตใจให้อยู่ในภาวะสมดุลในขณะที่ความเครียดเกิดขึ้น การปรับตัวดังกล่าวทำให้คนมีพฤติกรรมการแสดงออก เพื่อตอบโต้เหตุการณ์ในลักษณะต่างๆบางคนปฏิเสธ บางคนก็ยอมรับได้กล่าวคือ^๔

ประเภทที่ ๑ ผู้สูงอายุที่ยอมรับควมมีอายุจะมีการปรับตัวแบบยอมรับ ผู้สูงอายุประเภทนี้ยังมีความเป็นตัวของตัวเอง และคงสภาพตัวเองได้ดีมีความพึงพอใจ และเห็นคุณค่าชีวิตมีการประพฤติดุโดยสอดคล้องตามวัยของตน ด้วยความพอใจไม่เป็นภาระต่อครอบครัว หรือผู้เกี่ยวข้องจำแนกเป็น ๓ กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ มีความเป็นอยู่อย่างสงบสามารถอยู่ได้อย่างอิสระไม่เป็นภาระต่อครอบครัว มีความสุขกับชีวิตบั้นปลายด้วยตนเอง

กลุ่มที่ ๒ มีความสนใจกิจกรรมของสังคม และเลือกเข้ากิจกรรมที่ตนเองสนใจโดยถือเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน

กลุ่มที่ ๓ มุ่งทำตนเป็นประโยชน์ต่อสังคมที่พึงจะกระทำได้ คนเหล่านี้จะชอบกิจกรรมที่มีส่วนร่วม เช่น กิจกรรมสังคมสงเคราะห์ อาสาสมัคร และชมรมต่างๆ เป็นต้น

ประเภทที่ ๒ ผู้สูงอายุที่ขบถต่อสู้ และมีพลังใจสู้ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะไม่มีความกระฉับกระเฉง คล่องตัวใจสู้ไม่ยอมแพ้กับชีวิตและวัย แต่กลับมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ใหม่ๆขึ้น มองเห็นประโยชน์ที่พึงให้กับสังคม สามารถทำงานได้ประสบผลสำเร็จดังที่คิด ดังนั้นผู้สูงอายุประเภทนี้ วัยจึงไม่ใช่อุปสรรคต่อการทำงานและการใช้สติปัญญา

^๔อ้างแล้ว, สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข,แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาวะเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, หน้า ๑๒-๑๓.

ประเภทที่ ๓ ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมถดถอย ไม่ยอมช่วยเหลือตนเอง ไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการและท้อแท้ต่อชีวิต ต้องการความสนใจและเอาใจใส่ต่อครอบครัวมากกว่าปกติเป็นลักษณะที่แก่แล้วทำอะไรไม่ได้ ลูกหลานต้องคอยดูแล ผู้สูงอายุเหล่านี้จะพบได้ในคน ๔ จำพวก คือ

- (๑) ร่ำรวยมากลูกหลานเอาใจใส่ประคบประหงมจนเคยตัว
- (๒) ผู้ที่เคยทำงานหนักมาก่อน เมื่อลูกหลานมีฐานะดีก็ให้ความคำจุนดูแล และคอยสนองอย่างสมน้ำเสมอจนทำให้เกิดความสำคัญตนเองมากกว่าปกติ
- (๓) พวกเคร่งครัดระเบียบวินัย โดยถือว่าผู้สูงอายุคือคนที่ต้องให้การดูแลอย่างใกล้ชิด
- (๔) พวกสิ้นหวังในชีวิต ทำงานหนักแต่ไม่ได้ผลเมื่อเริ่มมีอายุก็หยุดทำงาน

ประเภทที่ ๔ ผู้สูงอายุที่สิ้นหวังในชีวิตจะพบในผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ มีความเสื่อมของร่างกาย และจิตใจไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริงพยายามหลีกเลี่ยงชีวิตเกิดการเจ็บป่วยทางจิตใจ บางรายท้อแท้มาถึงอาจทำอัตวินิบาตกรรมเมื่อสูงอายุการเปลี่ยนแปลงทั้ง ๔ ด้านดังกล่าวมีผลให้เกิดความไม่มั่นคงในจิตใจของผู้สูงอายุมักถูกมองว่าเป็นผู้ป่วยเป็นผู้มีสภาพทางกายลดลงต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นในทุกๆ เรื่อง แต่ในสภาพสังคมปัจจุบันผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตนเอง และพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด ต้องรู้จักสังเกตสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยเฉพาะด้านสุขภาพเพื่อจะหาแนวทางแก้ไขได้ทัน่วงที เพราะถ้ามัวรอผู้อื่นอาจไม่ทันการณ์ และเกิดผลเสียหายจนยากที่จะแก้ไขได้ภายหลัง^๙

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

๒.๒.๑ ความหมายสุขภาพ

สุขภาพตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Health ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาเยอรมันว่า Heolth ซึ่งมีความหมาย ๓ ประการคือความปลอดภัย (Safe) ไม่มีโรค (Sound) และทั้งหมดโดยรวม (Whole)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานปีพ.ศ.๒๕๒๕ สุขภาพ คือ ความสุขปราศจากโรคหรือความสบาย

^๙ อ่างแล้ว, สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, หน้า ๑๒-๑๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี เมื่อความหมายของสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญาจึงสื่อความหมายใกล้เคียงความสุขภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” สุขภาพแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) , ภูมิ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัว เศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรน กระวนกระวาย) เป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต ^{๑๐}

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความ คำว่า สุขภาพคือสภาวะที่มีความสมบูรณ์ของร่างกายจิตใจและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขมิใช่เพียงแต่ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๔๑องค์การอนามัยโลกในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลกได้เพิ่มเติมคำว่า spiritual well-being หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณและคำว่าพลวัต (Dynamic) ดังนั้นความหมายของสุขภาพจึงได้แก่สภาวะที่มีความสมบูรณ์และมีความเป็นพลวัตของร่างกายจิตใจสังคมและจิตวิญญาณมิใช่เพียงแต่ปราศจากโรคเท่านั้น

มัลลิกา มัติโก กล่าวว่า การดูแลส่งเสริมสุขภาพ คือ พฤติกรรมที่จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรงปราศจากความเจ็บป่วย สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุข และพยายามหลีกเลี่ยงอันตรายต่างๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี การไม่ดื่มสุราไม่สูบบุหรี่ การกินวิตามินต่างๆ การตรวจสุขภาพทุก ๖ เดือน เป็นต้น อันเป็นพฤติกรรมของประชาชนที่จะทำอย่างสม่ำเสมอในขณะที่มีสุขภาพแข็งแรง^{๑๑}

ประเวศ วะสี กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่สุดในการปฏิรูประบบสุขภาพการส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วยภารกิจสำคัญหรือจินตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพดีและเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งในระดับปัจเจกบุคคลครอบครัวชุมชนโรงเรียนสถานที่ทำงานระบบบริการสังคมสื่อมวลชนตลอดจนนโยบายต่างๆ^{๑๒}

^{๑๐}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๓๓ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘) : ๕-๑๐.

^{๑๑}มัลลิกา มัติโก, *คู่มือวิจัยพฤติกรรม*, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๔), หน้า ๓๓.

^{๑๒}ประเวศ วะสี, *บนเส้นทางใหม่ส่งเสริมสุขภาพพอภิวัตน์ชีวิตและสังคม*, (กรุงเทพมหานคร: หอมข้าวบ้าน, ๒๕๔๓), หน้า ๔๕.

สุรยุทธ์ จุลานนท์ กล่าวว่าสุขภาพ^{๑๓} หมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น หรือสภาวะที่สมบูรณ์ทุกอย่างทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง ๔ มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ “คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา อันได้แก่

๑. สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

๒. สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

๓. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

๔. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

๒.๒.๒ ความสำคัญของสุขภาวะ

การเปลี่ยนแปลงวัยผู้สูงอายุที่มีผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคมซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเสื่อมโทรมของร่างกายปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีผลจากการเปลี่ยนแปลง๓ประการได้แก่^{๑๔}

๑) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจำแนกออกตามระบบของร่างกายได้ดังนี้

(๑.๑) ระบบผิวหนังผู้สูงอายุจะมีผิวหนังบางลงเพราะเซลล์ผิวหนังมีจำนวนลดลงเซลล์ที่เหลือเจริญช้าลงอัตราการสร้างเซลล์ใหม่ลดลง

(๑.๒) ระบบประสาทและระบบสัมผัสเซลล์สมองและเซลล์ประสาทของผู้สูงอายุมีจำนวนลดลงระบบกล้ามเนื้อและกระดูกจำนวนและขนาดเส้นใยของเซลล์กล้ามเนื้อลดลงมีเนื้อเยื่อพังผืดเข้ามาแทนที่มากขึ้น

^{๑๓} สุรยุทธ์ จุลานนท์, พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า ๑.

^{๑๔} คณะกรรมการธรรมนูญสุขภาพตำบลสันกลาง, ธรรมนูญสุขภาพผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย, ฉบับที่ ๑, ๒๕๕๙, หน้า ๑, (เอกสารอัดสำเนา)

(๑.๓) ระบบการไหลเวียนโลหิตผู้สูงอายุจะมีหลอดเลือดและปอดมีขนาดใหญ่ขึ้นความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลง

(๑.๔) ระบบทางเดินอาหารพินของผู้สูงอายุไม่แข็งแรงเคลื่อนพินเริ่มบางลงเซลล์สร้างพินลดลงพินพ่ายขึ้น ผู้สูงอายุไม่ค่อยมีพินเหลือต้องใส่พินปลอมทำให้การเคี้ยวอาหารไม่สะดวก ต้องรับประทานอาหารอ่อนและย่อยง่าย

(๑.๕) ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ผู้สูงอายุ มีขนาดของไตลดลงการไหลเวียนโลหิตในไตลดลง ในเพศชายต่อมลูกหมากโตขึ้นทำให้ปัสสาวะบ่อย และลำบากลูกอัณฑะเหี่ยวเล็กลงและผลิตเชื้ออสุจิได้น้อยลง ส่วนในเพศหญิงรังไข่จะฝ่อเล็กลงปีกมดลูกเหี่ยวมดลูกมีขนาดเล็กลง

(๑.๖) ระบบต่อมไร้ท่อต่อมใต้สมองของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและทำงานลดลง ผู้สูงอายุจะเกิดอาการอ่อนเพลียเบื่ออาหารและน้ำหนักลดลง

๒) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายการสูญเสียบุคคลใกล้ชิดการแยกไปของสมาชิกในครอบครัว และการหยุดจากงานที่ทำอยู่เป็นประจำ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

๓) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องประสบกล่าวคือ ภาระหน้าที่และบทบาทของผู้สูงอายุจะลดลง มีข้อจำกัดด้านร่างกายทำให้ความคล่องตัวในการคิดการกระทำ การสื่อสารสัมพันธ์ภาพทางสังคมมีขอบเขตจำกัด ความห่างเหินจากสังคมมีมากขึ้นความมีเหตุผลและการคิดเป็นไปในทางลบ เพราะสังคมมักจะประเมินว่าความสามารถในการปฏิบัติลดลง ถึงแม้ว่าจะมีผู้สูงอายุบางคนแสดงให้เห็นว่า ความมีอายุมิได้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินบทบาทและหน้าที่ทางสังคมก็ตาม

สรุปการเปลี่ยนแปลงวัยสูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายจิตใจและสังคมอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเริ่มเสื่อมลงไปตามอายุของผู้สูงอายุ ซึ่งสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมตลอดจนบทบาทหน้าที่ และสัมพันธ์ภาพทางสังคมลดลงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ส่งผลต่อการเกิดภาวะสุขภาพที่เจ็บป่วยของผู้สูงอายุ หากไม่มีวิธีป้องกันและการจัดการภาวะสุขภาพที่เหมาะสม ภาวะสุขภาพสูงอายุเป็นปรากฏการณ์ทางชีวภาพและทางสังคมที่เกิดขึ้นในสังคมทั่วไป เมื่อสมาชิกของสังคมมีอายุมากขึ้น

ภาวะสุขภาพผู้สูงอายุเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกายหมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงคล่องแคล่วมีพลังกำลังไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตรายมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่ากายในที่นี้หมายถึงทางกายภาพด้วย

๒) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตหมายถึง จิตใจที่มีความสุขรื่นเริงคล่องแคล่วมีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่งมีสติมีสมาธิและปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วยเพราะตราบใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้

๓) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคมหมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีมีครอบครัวที่อบอุ่นชุมชนเข้มแข็งสังคมมีความยุติธรรมเสมอภาค มีภราดรภาพมีสันติภาพมีระบบการบริการที่ดีมีความเป็นประชาสังคม

๔) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่ง หรือสิ่งสูงสุดเช่นการเสียสละการมีความเมตตาการเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระเจ้าเป็นเจ้าเป็นต้นความสุขทางจิตวิญญาณ เป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อนุญต์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (Self-transcending) จึงมีอิสรภาพมีความผ่อนคลายเบาสบาย มีความปีติแผ่ซ่านมีความสุขอันประณีตและล้ำลึกหรือความสุขอันเป็นทิพย์ มีผลดีต่อสุขภาพทางกายทางจิตและทางสังคม

สรุปได้ว่าภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุหมายถึง สุขภาวะที่เป็นความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายจิตใจสังคมและจิตวิญญาณ การเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปในทางเสื่อมของผู้สูงอายุทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายเสื่อมถอยไป ด้วยเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพเพิ่มมากขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะโรคเรื้อรังต่างๆโดยพบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อกระดูกกล้ามเนื้ออักเสบและปวดหลัง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความกระฉับกระเฉงและความสามารถในการทำงานลดลง มีผลให้กิจกรรมที่เคยทำลดน้อยลงไปด้วยตลอดจนโรคเรื้อรังต่างๆ เช่นโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจโรคไต เป็นต้น

การดูแลผู้สูงอายุที่ดีของครอบครัวและชุมชนชนบทไทย โดยทำการศึกษาร่วมกันกับพยาบาลชุมชนอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส.) ที่ทำหน้าที่

ประสานงานและสนทนากลุ่มการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพพบว่าวิธีการและเทคนิคการดูแลผู้สูงอายุที่ดีประกอบไปด้วยตัวชี้วัด๙ประการได้แก่^{๑๕}

- ๑) การดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล
- ๒) การจัดการเรื่องยา
- ๓) การช่วยเหลือในการเคลื่อนไหว
- ๔) การดูแลแผลกดทับ
- ๕) การจัดหาอาหารที่เหมาะสม
- ๖) การป้อนอาหาร
- ๗) การดูแลการขับถ่าย
- ๘) การสร้างความมั่นคงทางอารมณ์
- ๙) การดูแลด้านจิตวิญญาณ

๒.๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุของกระทรวงสาธารณสุข

ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข โดยมีสมดุลระหว่างกาย จิต และสังคม

สุขภาวะ^{๑๖} เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในระบบสุขภาวะเป็นกลไกหลักในการบรรลุเป้าหมายการมีสุขภาพดีของประชาชน การสร้างเสริมสุขภาวะจะช่วยยกระดับสุขภาพได้หากกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพมุ่งที่ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สังคม และบุคคล รวมทั้งมีลักษณะบูรณาการและดำเนินการในหลายระดับ ด้วยหลักการพื้นฐานนี้ ทำให้เราสามารถระบุประเด็นสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพได้ไม่จำกัด ยกตัวอย่างเช่น การดำเนินการกับนโยบายด้านอาหาร ที่อยู่อาศัย การสูบบุหรี่ ทักษะการปรับตัว และเครือข่ายทางสังคม คณะทำงานจึงได้พยายามวางกรอบของประเด็นสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพดังต่อไปนี้^{๑๗}

^{๑๕} ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, **ครอบครัวและผู้สูงอายุ**, ใน ชื่นตา วิชชาวุธ (บก.), **การทบทวนและสังเคราะห์องค์ความรู้ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๕๐**, (แผนงานวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). ๒๕๕๒), หน้า ๒๑.

^{๑๖} สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๖๐), หน้า ๕๒.

^{๑๗} สันศักดิ์ชนม์ อุ้นพรมมี, **พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๕๑.

๑. จุดเน้นของการสร้างเสริมสุขภาวะอยู่ที่ การเข้าถึงสุขภาพ เพื่อลดความไม่เสมอภาคทางสุขภาพและเพื่อเพิ่มโอกาสในการพัฒนาสุขภาพ ประเด็นนี้เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนนโยบายในระดับสาธารณะและระดับองค์กร เพื่อให้ให้นโยบายดังกล่าวส่งผลดีต่อสุขภาพรวมถึงการปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริการสุขภาพ และการปรับปรุงสุขภาพในภาพรวมของระดับประชากร โดยต้องไม่คำนึงถึงสถานะทางสุขภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

๒. การปรับปรุงสุขภาวะจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งแวดล้อมที่ทำงานและที่บ้าน เนื่องจากสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่เป็นพลวัตร มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การสร้างเสริมสุขภาพจึงต้องมีการติดตามและประเมินสถานะและแนวโน้มทางเทคโนโลยีวัฒนธรรม และเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง

๓. การสร้างเสริมสุขภาวะ เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับ การพัฒนาเครือข่ายทางสังคม และการสนับสนุนทางสังคมให้เข้มแข็ง การดำเนินการในประเด็นนี้มีพื้นฐานมาจากความเข้าใจถึงความสำคัญของแรงผลักดันทางสังคม และสัมพันธ์ภาพในสังคมในฐานะของปัจจัยกำหนดคุณค่าและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสุขภาพ รวมถึงมองแรงผลักดันและสัมพันธ์ภาพในฐานะแหล่งประโยชน์สำคัญของการปรับตัวกับภาวะเครียดและการธำรงรักษาสุขภาพ

๔. รูปแบบการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตในสังคมเป็นศูนย์กลางของการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิตเป็นตัวกำหนดรูปแบบพฤติกรรมส่วนบุคคลที่อาจเกิดประโยชน์หรือเกิดโทษต่อสุขภาพได้ การส่งเสริมรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สนับสนุนสุขภาพ ต้องพิจารณาถึงวิธีปรับตัวของ การจัดการชีวิต ความเชื่อ และคุณค่าต่อสุขภาพของแต่ละบุคคล ปัจจัยที่กล่าวมานี้เกิดจากประสบการณ์ชีวิตและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล การส่งเสริมพฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพและการส่งเสริมการปรับตัวที่เหมาะสมเป็นเป้าหมายที่สำคัญของการสร้างเสริมสุขภาวะ

๕. ข้อมูลข่าวสารและการศึกษาเป็นพื้นฐานสำคัญของการเลือกอย่างมีวิจารณญาณ ปัจจัยทั้งสองเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นองค์ประกอบหลักของการสร้างเสริมสุขภาวะ เพราะการสร้างเสริมสุขภาวะมีเป้าหมาย ในการเพิ่มพูนความรู้และการแพร่กระจายข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ประเด็นนี้มีความสัมพันธ์กับการรับรู้และประสบการณ์ของสาธารณะที่มีต่อสุขภาวะ และความสามารถในการเข้าถึงสุขภาวะ รวมถึงความรู้ทางระบบวิทยา ทางสังคม และศาสตร์แขนงอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบของสุขภาพและโรค และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพและการเกิดโรค รวมถึงการให้ความหมายของ “สิ่งแวดล้อมในภาพรวม” ซึ่งเป็นตัวกำหนดรูปแบบของสุขภาวะและทางเลือกของสุขภาพ การสื่อสารมวลชนและเทคโนโลยีใหม่ๆ เกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารก็นับว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญเช่นเดียวกัน

๒.๒.๔ ประเภทสภาวะผู้สูงอายุ

กระทรวงสาธารณสุขได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น ๓ กลุ่ม^{๑๘} ตามกลุ่มศักยภาพ ตามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ดังนี้

๑. กลุ่มติดสังคม (พึ่งพาตนเองได้) คือ ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเอง ผู้อื่น สังคม และชุมชนได้ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีแม้จะมีโรคประจำตัวก็สามารถควบคุมได้มีศักยภาพในการเข้าสังคม ชุมชน สมาคมหรือกลุ่มต่างๆ ให้ความร่วมมือร่วมใจกับสังคมและชุมชนได้ดี

๒. กลุ่มติดบ้าน (พึ่งพาตนเองได้บ้าง) คือ ผู้สูงอายุที่ป่วย ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง มีโรคเรื้อรัง อาจะพิการ/ทุพพลภาพบางส่วน ต้องการความช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวันบ้าง

๓. กลุ่มติดเตียง (ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้) คือ ผู้สูงอายุที่ป่วย ช่วยเหลือตนเองไม่ได้พิการ/ทุพพลภาพ ต้องการความช่วยเหลือในกิจวัตรประจำวันและดูแลฟื้นฟูสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

จากโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้นของประเทศไทย สิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เลยคือ ปัญหาความต้องการพึ่งพาของผู้สูงอายุจากสมาชิกที่อายุน้อยกว่า ในการดำเนินกิจวัตรประจำวันทีนั้นวันจะสูงขึ้นตามไปด้วยเช่นกัน การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care) เป็นภารกิจหนึ่งที่สำคัญที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องจะต้องหาแนวทางแก้ไขปัญหาค่าจะเกิดขึ้นตามมาหากไม่ได้มีการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพโดยเฉพาะผู้สูงอายุกลุ่มที่ ๒ และ กลุ่มที่ ๓

(๑) สุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย

การออกกำลังกายถือเป็นการบำบัดอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุคงไว้ซึ่งสุขภาพดีชะลอความเสื่อมของสุขภาพร่างกาย เพิ่มระดับภูมิคุ้มกันของร่างกาย เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวานข้อเสื่อมและกระดูกพรุน ช่วยให้มีคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว การทรงตัวให้ดีขึ้น ลดอุบัติเหตุจากการหกล้มซึ่งทำให้เกิดภาวะกระดูกหัก^{๑๙} เมื่อออกกำลังกายจะทำให้เกิดการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน(endorphin) เพิ่มมากขึ้นส่งผลต่อจิตใจ ลดความตึงเครียด ความวิตกกังวล มีสมาธิ และจิตใจเบิกบาน การออกกำลังกายส่งผลดีให้กับต่อร่างกายและจิตใจแล้ว ทางด้านสังคมยังช่วยให้ให้ผู้สูงอายุ

^{๑๘} กระทรวงสาธารณสุข,เกณฑ์การประเมินสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้านที่มีคุณภาพ โดยบุคลากรสาธารณสุข, (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๕).

^{๑๙} ประคอง อินทรสมบัติ และคณะ,การส่งเสริมสุขภาพวัยผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

เกิดความเพลิดเพลินกับการออกกำลังกาย มีส่วนร่วมทางสังคม การพบปะพูดคุยกันในกลุ่มเดียวกัน หรือเพื่อนฝูงในวัยเดียวกันทำให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เสริมความรู้สึกร่วมกันที่มีคุณค่า มีความสุข

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ สำหรับบุคคลทั่วไปในทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพราะไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายในส่วนต่างๆ ร่างกายแข็งแรงและช่วยป้องกันโรค ได้อีกหลายประการอีกด้วย ซึ่งการออกกำลังกายในผู้สูงวัยจะมีข้อดีดังนี้

(๑) ช่วยลดการเสี่ยงชีวิตก่อนวัยอันสมควร ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง

(๒) ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงและช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย

(๓) ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย ทำให้การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น และเดินได้คล่องแคล่ว ไม่หกล้ม เพิ่มความต้านทานโรค และชะลอความชราภาพ

(๔) ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้นและนอนหลับสบาย ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

(๕) ช่วยรักษาโรคบางชนิดได้ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง สามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันลงได้จากการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่มีความปลอดภัย สูญเสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ได้เสนอแนะในการออกกำลังกายโดยใช้หลักเกณฑ์ฟิตโดยมีองค์ประกอบดังนี้

(๑) ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายชนิดแอโรบิก การทำงานของระบบหัวใจ หลอดเลือด มีแรงกระแทกต่ำ และเพิ่มสมรรถภาพทางกาย เช่น การเดินเร็ว วิ่ง วายน้ำ

(๒) ความหนักของการออกกำลังกายเป็นตัวกำหนดระดับของการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ โดยไม่เพิ่มอันตรายหรือการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถประเมินความหนักของการออกกำลังกายได้จากการเผาผลาญอย่างสมดุล ผู้สูงอายุสามารถประเมินได้ด้วยตนเอง

๑. การทดสอบด้วยการพูด ผู้สูงอายุสามารถประเมินได้ด้วยตนเองขณะออกกำลังกาย โดยการพูดคุยขณะออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ ๑. ผู้สูงอายุสามารถร้องเพลงได้แสดงว่ามีความหนักของออกกำลังกายระดับต่ำ ๒. ผู้สูงอายุพูดคุยได้เป็นช่วง ๆ สามารถติดต่อกันเป็นประโยคได้ สลับกับการหายใจเข้าออกตามปกติ ๓. ผู้สูงอายุไม่สามารถพูดคุยได้เป็นประโยคแสดงว่าเป็นการออกกำลังกายมีความหนักของการออกกำลังกายระดับสูง

๒. คำนวณอัตราการเต้นของหัวใจจากสูตรง่าย ๆ โดยใช้เลข ๑๗๐ เป็นหลัก แล้วเอาอายุของผู้ออกกำลังกายลบออกจาก ๑๗๐ เหลือเท่าใด ก็เป็นจำนวนที่เหมาะสมสำหรับการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกาย เช่น ผู้ออกกำลังกายอายุ ๗๐ ปี อัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสม คือ $170 - 70 = 100$ ครั้งต่อนาที ไม่ว่าจะสูตรใดที่ใช้ในการคำนวณ และอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมาย จะเป็นเท่าใดก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุด คือ ความรู้สึกของผู้ออกกำลังกายเอง ในขณะที่ออกกำลังกายนั้นเป็นอย่างไร ถ้าเหนื่อยมากเกินไปแสดงว่าหนักเกินไป ถ้าไม่รู้สึกเหนื่อยเลยก็เบาเกินไป^{๒๐}

(๓) ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรนานติดต่อกันครั้งละ ๔๐-๖๐ นาที สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายควรเริ่มออกกำลังกายครั้งละน้อยๆ เท่าที่ทำได้อาจเป็น ๕-๑๐ นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น จนสามารถออกกำลังกายได้นานติดต่อกัน ๔๐-๖๐ นาที ระยะเวลาในการออกกำลังกายประกอบ ๓ ขั้นตอน ดังนี้

๑. การอบอุ่นของร่างกายหรืออุ่นเครื่องเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย ซึ่งผลดีของการอบอุ่นร่างกายต่อสมรรถภาพทางกาย ดังนี้ ๑. การเพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ๒. ทำให้การประสานงานระหว่างประสาท และกล้ามเนื้อราบรื่น ๓. ปรับการหายใจและระบบไหลเวียนเลือดให้ใกล้เคียงคงที่ เช่น การยืดเหยียด การบริหารมือเปล่า การออกกำลังกายเฉพาะกิจกรรม โดยใช้เวลาประมาณ ๕-๑๐ นาที การอบอุ่นร่างกายต้องคำนึงถึงอุณหภูมิแวดล้อม เช่น อากาศร้อนควรใช้เวลาสั้นๆ และถ้าอากาศหนาวควรใช้เวลาให้นานกว่าได้

๒. การออกกำลังกายอย่างจริงจังเป็นการออกกำลังกายหลังอบอุ่นร่างกาย ความหนักเบาของการออกกำลังกายจะต้องเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเผาไหม้ในร่างกาย โดยใช้ออกซิเจนในเลือด ซึ่งเม็ดเลือดแดงนำมาจากปอดที่ปอดในการเผาไหม้จะเกิดของเสีย คือ คาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเม็ดเลือดจะเป็นผู้นำออกไปหัวใจทำงานมากขึ้นเต้นเร็วและแรงขึ้นปอดทำงานมากขึ้นเกิดการหายใจเร็ว และถี่ขึ้น การออกกำลังกายที่มีผลทำให้หัวใจและปอดทำงานมากขึ้นเรียกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายวิธีใดก็ตามจะต้องออกกำลังกายที่ทำให้อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของแต่ละคนจึงจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกายบุคคลนั้น

๓. การทำให้ร่างกายผ่อนคลายหรือการเบาเครื่องเป็นการค่อย ๆ ผ่อนการออกกำลังกายลงทีละน้อย แทนการหยุดการออกกำลังกายโดยทันที เพื่อให้เลือดที่ค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อ ได้มีโอกาสกลับคืนสู่หัวใจเพราะขณะออกกำลังกายจะมีการเพิ่มการสูบฉีดเลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อมาก

^{๒๐}สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๔).

ถ้าหยุดออกกำลังกายทันที จะมีเลือดคั่งอยู่ที่กล้ามเนื้อมากทำให้เลือดกลับสู่หัวใจลดลง เลือดออกจากอวัยวะไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของหัวใจลดลงด้วยโดยเฉพาะสมองทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้ ตัวอย่างเช่น การวิ่ง เมื่อวิ่งจนครบตามขั้นตอนแล้วค่อยลดความเร็วของการวิ่งลงเป็นวิ่งช้า-เดินเร็ว-เดินช้า ตามลำดับจนถึงระยะเวลาพักจริง

๔) ความถี่ในการออกกำลังกาย ซึ่งการกำหนดความถี่ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการกำหนดระยะเวลาและความหนักเบาในการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุควรจะออกกำลังกายอย่างน้อย ๓-๕ ครั้ง/สัปดาห์ การกำหนดวันในการออกกำลังกายควรเว้นช่วงอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการออกกำลังกายและลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุที่เริ่มออกกำลังกายควรจะออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๑-๒ วัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น^{๒๑}

(๒) สุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การมีสวัสดิภาพที่ราบรื่น กลมกลืนทั้งในระดับครอบครัว ในระดับชุมชนไปจนถึงสังคม ได้รับการเคารพ ได้รับการเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เรียกว่าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น ครอบครัวเข้มแข็ง ซึ่งเชื่อมโยงกับสุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางสังคม (Moral Health) หมายถึงความรู้สึกรู้สึกความสะอาดปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัวและในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียนทำร้ายซึ่งกันและกันช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมอันเป็นพื้นฐานของการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขความสัมพันธ์ในสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญงอกงามและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

๑) ความสำคัญของสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม

บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่น หรือสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี และมีความสุขมีความรู้สึกถึงความสะอาดปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในครอบครัวและในสังคมที่ไม่มีการเบียดเบียนทำร้ายซึ่งกันและกันช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมอันเป็นพื้นฐานของการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ความมีสัมพันธ์ในสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคล ให้มีความเจริญงอกงามและสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

๒) หลักการของสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่เอื้อให้ประชาชนสามารถควบคุมและปรับปรุง สุขภาพของตนเอง ทักษะนี้ถูกพัฒนามาจากแนวคิดสุขภาพที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลสามารถ

^{๒๑} อ่างแล้ว.

จัดการในสองรูปแบบ รูปแบบหนึ่งคือการที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลตระหนักถึงความต้องการและสามารถทำให้ความต้องการสัมฤทธิ์ผลได้ ในอีกรูปแบบหนึ่งคือการที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคล สามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือไม่ก็ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ดังนั้น สุขภาพจึงถูกมองว่า เป็นแหล่งประโยชน์ของการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่ไม่ใช่วัตถุประสงค์ของการดำเนินชีวิต สุขภาพ เป็นแนวคิดด้านบวกที่เน้นที่ทรัพยากรด้านบุคคลและสังคม เช่นเดียวกับแหล่งประโยชน์ทาง กายภาพ^{๒๒}

๑) การสร้างเสริมสุขภาพเกี่ยวข้องกับประชากรในภาพรวม ในฐานะบริบทของชีวิตประจำวันของเขาเหล่านั้น มากกว่าจะมองที่โอกาสเสี่ยงต่อโรคใดโรคหนึ่ง การ สร้างเสริมสุขภาพเอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถควบคุมและมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ในฐานะที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิตประจำวัน การสร้างเสริมสุขภาพเป็นการดำเนินการ ในสองรูปแบบ ได้แก่ การดำเนินการที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติและการดำเนินการที่มีระเบียบ แบบแผน การดำเนินการในลักษณะเช่นนี้จำเป็นต้องเปิดโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารให้ เต็มที่และต่อเนื่อง ทั้งต้องคำนึงถึงด้วยการดำเนินการดังกล่าวจะสามารถเข้าถึงประชาชน ทั้งหมดได้อย่างไร ด้วยช่องทางการกระจายข้อมูลข่าวสารต่างๆที่มีอยู่

๒) การสร้างเสริมสุขภาพมุ่งเน้นที่การจัดการกับปัจจัยกำหนดสุขภาพหรือเหตุของสุขภาพ ดังนั้น ความร่วมมืออย่างใกล้ชิดของทุกภาคส่วนที่อยู่นอกเหนือจากระบบบริการ สุขภาพจึงมีความสำคัญ และเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายของสภาวะที่มีอิทธิพลต่อ สุขภาพ รัฐบาลทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับชาติมีความรับผิดชอบที่สำคัญในการดำเนินการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมและทันต่อเหตุการณ์ เพื่อให้การรับประกันว่าสิ่งแวดล้อมทั้งหมด ซึ่งบุคคลและกลุ่มบุคคลไม่สามารถควบคุมได้จะเป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ

๓) การสร้างเสริมสุขภาพเป็นการรวมเอาวิธีการหรือแนวทางการแก้ปัญหาที่มีความหลากหลายแต่สนับสนุนซึ่งกันและกัน วิธีการหรือแนวทางการแก้ปัญหาเหล่านี้ ได้แก่ การสื่อสาร การศึกษา การกำหนดกฎหมาย มาตรการทางการเงิน การปรับเปลี่ยนในระดับองค์กร การพัฒนาชุมชน และกิจกรรมที่ชุมชนเป็นฝ่ายริเริ่มเพื่อต่อต้านอันตรายที่มีต่อสุขภาพ

๔) การสร้างเสริมสุขภาพมีจุดมุ่งหมายโดยเฉพาะเจาะจงที่การมีส่วนร่วมของสาธารณะที่มีประสิทธิภาพและเป็นรูปธรรม การมีส่วนร่วมในรูปแบบนี้จะเกิดขึ้นได้ ต้องมีการพัฒนาศักยภาพในการระบุปัญหาและทักษะการแก้ปัญหาทั้งในระดับบุคคลและกลุ่มบุคคล

๕) ในขณะที่การสร้างเสริมสุขภาพถูกมองว่าเป็นกิจกรรมทางสุขภาพและสังคมที่ไม่ใช่ การให้บริการทางการแพทย์ก็ตาม บุคลากรสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคลากรที่ให้บริการ

^{๒๒} สันศักดิ์ชนม์ อุณพรมมี, พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริม, หน้า ๕๑.

ด้านสาธารณสุขมูลฐาน มีบทบาทสำคัญในการให้การอุปถัมภ์และเอื้อต่อการสร้างเสริม สุขภาพ บุคลากรสุขภาพควรพัฒนาศักยภาพเพื่อให้มีส่วนร่วมสนับสนุนในด้านการเสริมสร้างความรู้ และการ สนับสนุนชี้แนะทางสุขภาพ

๓) องค์ประกอบของสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม

สุขภาวะทางสังคมเป็นลักษณะของการดำเนินชีวิตที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างเป็นปกติสุข ซึ่งการอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขนั้นต้องมีองค์ประกอบดังนี้

๑. ครอบครัวเป็นสุขหมายถึงสมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีมีการ เสียสละมีน้ำใจเกื้อกูลกัน การมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในครอบครัวการมีความอดทนและให้ อกภัยกันซึ่งกันและกัน

๒. ความรัก ความสามัคคีในสังคมหมายถึงการอยู่ร่วมกันในชุมชนองค์กรหรือ สังคมอย่างสันติสุขมีความประพฤติดีงามมีระเบียบวินัย ในการอยู่ร่วมกันการมีส่วนร่วมในการแสดง ความเห็นที่ถูกต้องมีประโยชน์ต่อสังคม

๓. การสงเคราะห์ต่อผู้อื่นหมายถึงการอยู่ร่วมกันในชุมชนองค์กรหรือสังคมที่มี การแบ่งปันสิ่งของ และให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นการให้กำลังใจผู้อื่น การทำประโยชน์ต่อสังคม การพูดจาให้เกียรติกันต่อผู้อื่น ความเป็นธรรมเสมอภาคไม่เอาเปรียบกันในสังคม

๔. ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน หมายถึง สมาชิกในชุมชนองค์กรหรือ สังคมมีการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นการไม่เบียดเบียนทรัพย์สินก่อให้เกิดความ เสียหายแก่ผู้อื่น การอยู่ในสังคมที่ไม่หวาดระแวงต่อการประพฤติดันอยู่ในกรอบของศีล ๕

๔) แนวคิดสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม

สุขภาวะทางสังคมผู้สูงอายุเป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อันได้แก่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนบ้าน ทั้งนี้มีการแสดงให้เห็นว่า การสนับสนุน ของสังคม มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกาย สามารถฟื้นตัวจากโรคภัยไข้เจ็บได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ ยัง ช่วยลดผลกระทบของความเครียด ที่มีต่อสุขภาวะทางกาย และทางอารมณ์ รวมทั้งยังช่วยลดอัตรา การเจ็บป่วย และอัตราตายด้วย สำหรับพื้นฐานทางสังคมนั้น จะส่งผลกระทบอย่างมาก ต่อพฤติกรรม หรือวิถีการดำรงชีวิตของบุคคลนั้น โปรแกรมด้านสุขภาวะทางสังคม อาจรวมถึง โปรแกรมการดูแล เด็ก หรือผู้ปกครอง การจัดกลุ่มสนับสนุนด้านสุขภาพ การจัดโอกาสในการพัฒนาความเป็นผู้นำ ความพยายามในการปรับเปลี่ยนวัฒนธรรม สนทนากลุ่ม และการกีฬา และโปรแกรมการพัฒนา ความชำนาญ ทางด้านการติดต่อสื่อสาร การเป็นผู้ปกครอง และการมีความเชื่อมั่นในตนเอง การ ผสมผสานโปรแกรมด้านสุขภาวะทางสังคม เข้าสู่โครงการส่งเสริมสุขภาพ ในสถานประกอบการ จะ

ช่วยเพิ่มโอกาสในการประสบผลสำเร็จด้านสุขภาวะทางสังคม จะเห็นได้ว่าเมื่อครอบครัวเริ่มอ่อนแอ ชุมชนก็เริ่มแตกสลาย

(๓) สุขภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์

สุขภาวะทางจิตเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกชีวิต มนุษย์ที่จะดำรงอยู่ปกติต้องมีความสมบูรณ์ทางร่างกายที่แข็งแรง และส่วนสำคัญมากคือการมีสุขภาพจิตหรือสุขภาวะทางอารมณ์ที่สมบูรณ์ช่วยให้มีชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสมบูรณ์

๑) ความหมายสุขภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์

สุขภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ หมายถึง สภาพของจิตใจที่มีลักษณะเบิกบาน แจ่มใส ไม่มีความขัดแย้งในจิตใจ^{๒๓} สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ

๒) ความสำคัญของสุขภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ การเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายและสังคมมีผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ การมองรูปลักษณ์ของตนเองและมโนทัศน์ต่อตนเองจะเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุจะปรับสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ไปตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสิ่งแวดล้อมโดยอัตโนมัติ เป็นการเรียนรู้ประสบการณ์ทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง^{๒๔}

ผู้สูงอายุจะมีการปรับและพัฒนาโครงสร้างขององค์ประกอบจิตใจระดับต่างๆ กันไปโดยทั่วไปจะมีการปรับระดับจิตใจในทางที่ดีงามมากขึ้น สามารถคุมจิตใจได้ดีกว่าจึงพบว่าเมื่อคนมีอายุมากขึ้นจะมีความสุขมากขึ้นด้วยผู้สูงอายุมีลักษณะของโครงสร้างทางจิตใจเฉพาะเป็นของตนเองซึ่งจะเป็นรากฐานของการแสดงออกของคนแต่ลักษณะการแสดงออกขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ร่วมด้วยได้แก่บุคลิกภาพเดิมการศึกษาประสบการณ์สภาพสังคมอย่างไรก็ตามักพบบ่อยๆว่าผู้สูงอายุจะมีความเครียดเนื่องจากโรคทางกายแบบเฉียบพลันและเรื้อรังการสูญเสียอาชีพการงานมีการเสียชีวิตของบุคคลผู้เป็นที่รักและความเหงาโดดเดี่ยวเนื่องจากการขาดคนดูแล

๓) ลักษณะบุคลิกภาพของสุขภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์

ลักษณะบุคลิกภาพของสุขภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์ สามารถแบ่งออกเป็นในหลายลักษณะดังต่อไปนี้

^{๒๓} กุนนที พุ่มสงวน, “ สุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพ : บทบาทที่สำคัญของพยาบาล”, วารสารทหารบก, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ (ก.ค-ส.ค. ๒๕๕๗) : ๑๑.

^{๒๔} อัมพร เบญจพลพิทักษ์ และคณะ, คู่มือความสุข ๕ มิติสำหรับผู้สูงอายุ, หน้า๖.

(๑)บุคลิกแบบผสมผสาน (Integrated personalities) ซึ่งเป็นบุคลิกภาพที่ดีสามารถพบได้ในผู้สูงอายุได้แก่

- แบบ Reorganizer คือผู้สูงอายุที่ค้นหากิจกรรมเพื่อปรับปรุงความสามารถดั้งเดิมที่หายไปกับการทำกิจกรรมประจำวันและพึงพอใจต่อชีวิตค่อนข้างมาก

- แบบ Focused คือผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมและระดับความพึงพอใจต่อชีวิตปานกลาง

- แบบ Disengaged คือผู้สูงอายุที่ถดถอยตนเองออกจากสังคมมีกิจกรรมน้อยแต่พึงพอใจต่อชีวิตที่ตนเองได้เลือกแล้ว

(๒) บุคลิกแบบต่อต้าน (Defended personalities) แบ่งเป็น๒แบบดังนี้

- แบบ Holding on คือผู้สูงอายุที่เกลียดกลัวความชราพยายามยึดรูปแบบบุคลิกภาพของตนในวัยกลางคนไว้และมีความพึงพอใจในระดับสูงต่อการยึดถือเช่นนี้

- แบบ Constricted คือผู้สูงอายุที่เกลียดกลัวความชราชอบจำกัดบทบาทและพฤติกรรมของตนเองจะมีความพึงพอใจสูงถ้าได้ทำตามบทบาทที่ตนเองต้องการ

(๓) บุคลิกแบบเฉยชาและพึ่งผู้อื่น (Passive-dependent personalities) แบ่งเป็น

- แบบ Succurance seeking คือผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเพื่อตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์ของตนเอง

- แบบ Apathy คือผู้สูงอายุที่ไม่สนใจใฝ่สิ่งแวดลอมมีกิจกรรมน้อยมีพฤติกรรมเฉยชา มีความพึงพอใจต่อชีวิตตกต่ำ

(๔) บุคลิกภาพแบบขาดการผสมผสาน (Disintegrated and disorganized personalities) คือผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวให้ยอมรับความชราของตนได้ ขาดการควบคุมอารมณ์มีการบกร่องด้านความคิดอ่านและสภาวะจิตใจอย่างเห็นได้ชัด มีพฤติกรรมและความพึงพอใจในชีวิตระดับต่ำ

(๕) ด้านการเรียนรู้ (Learning) เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุการเรียนรู้จะลดลงมาก โดยเฉพาะหลังอายุ ๗๐ ปีแม้การเรียนรู้ของผู้สูงอายุจะลดลงแต่ก็ยังสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ถ้าการเรียนรู้นั้นสัมพันธ์กับประสบการณ์เดิมที่ผ่านมาระยะเวลาที่ใช้ในการเรียนรู้และความตั้งใจจริงของผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงควรลดความคาดหวังต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ โดยการเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุทำได้ดีและเรียนรู้ได้เร็วคือการเรียนรู้เฉพาะอย่างโดยไม่เร่งรัด

(๖) ด้านความจำ (Memory) ผู้สูงอายุจะมีความจำเรื่องราวในอดีตได้ดีแต่จะมีความจำเกี่ยวกับสิ่งใหม่ๆ ลดลงซึ่งอาจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและทางด้านสังคม การกระตุ้นความจำของผู้สูงอายุจะต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นลำดับขั้นตอน เช่นการเขียนหนังสือตัวโตการใช้สีกระตุ้นการมองเห็นไม่ควรเน้น หรือถามซ้ำในเรื่องที่ผู้สูงอายุจำไม่ได้การจดบันทึกจะช่วยผู้สูงอายุจำได้มากขึ้น

(๗) ด้านสติปัญญา (Intelligence) ความสามารถทางสมองจะเริ่มลดลงเมื่ออายุ ๓๐ปีเป็นต้นไปในผู้สูงอายุจะเกี่ยวข้องกับระดับการศึกษาการเรียนรู้ในอดีตประสบการณ์ในการแก้ปัญหาและสภาวะสุขภาพในขณะนั้นโดยทั่วไปการเสื่อมทางสติปัญญาจะค่อยเป็นค่อยไปไม่เท่ากันทุกคนคุณลักษณะความเสื่อมทางปัญญาที่พบในผู้สูงอายุได้แก่

-ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ลดลง (Creative ability) แต่จะดีขึ้นถ้าผู้สูงอายุใช้ประสบการณ์เดิมที่ผ่านมาช่วยอย่างไรก็ตามก็ยังใช้เวลาในการคิดนานกว่าวัยหนุ่มสาว

- ความสามารถในการคิดตัดสินใจช้าลง (Judgment ability) ต้องให้บุคคลอื่นช่วยในการตัดสินใจ

(๘) ด้านสมรรถภาพการรับรู้ข้อมูลและการได้นำความรู้ไปสู่การปฏิบัติ (Competence and Performance) ลดลงโดยส่วนใหญ่สมรรถภาพในการนำความรู้สู่การปฏิบัติต่ำกว่าสมรรถภาพการรับรู้ข้อมูล เนื่องจากหลายปัจจัยเช่นสมองทำงานลดลงการรับรู้ลดลงความจำสั้นลงการตอบสนองช้าลง ผู้สูงอายุมักกลัวสิ่งที่ตนเองไม่รู้และตื่นเต้นเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ๆ เนื่องจากไม่แน่ใจว่าตนเองจะตอบสนองได้หรือไม่กลัวความล้มเหลว ผู้สูงอายุจึงต้องการการส่งเสริมสนับสนุนและต้องการแรงจูงใจเพื่อกระตุ้นในการทำกิจกรรมใหม่ๆ

(๙) ด้านเจตคติความสนใจและคุณค่า (Attitude, Interest and Values) พบว่าจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลซึ่งมีอิทธิพลมาจากเพศ สังคมอาชีพเชื้อชาติและวัฒนธรรมการเปลี่ยนแปลงเจตคติของผู้สูงอายุ ไม่ใช่สิ่งง่ายการสอนเพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้เรื่องราวใหม่ๆ โดยการเปลี่ยนแปลงเจตคติของผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนเจตคติได้

(๑๐) ด้านการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self - concept and Self - esteem) ถ้าเป็นไปในทางบวกจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้ดีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง มีผลมาจากกระบวนการความคิดอารมณ์ความปรารถนาคุณค่าและพฤติกรรม นอกจากนั้นยังเกี่ยวข้องกับงานและสังคมของผู้สูงอายุด้วย ดังนั้นการเตรียมงานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมความรู้สึกที่มีคุณค่าในตัวเอง เช่นการทำงานอดิเรกการเป็นอาสาสมัครทำงานช่วยเหลือสังคมการทำงานที่ผู้สูงอายุชอบ เป็นต้น

๔) แนวคิดสภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์

สภาวะทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งมีผลมาจากปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต และวิธีการตอบสนองของบุคคลนั้น ต่อปัจจัยดังกล่าว รวมทั้งความสามารถ และโอกาสในการใช้เวลาส่วนตัว เพื่อความเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความเครียด ปัจจุบันมีหลักฐานมากขึ้น ที่แสดงถึงความเชื่อมโยง ระหว่างสุขภาพทางอารมณ์ กับการใช้บริการทางการแพทย์ กับความไวต่อการเกิดโรค และกับพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

เมื่อจิตปลอดพ้นจากความทุกข์ ไม่เครียด มีอารมณ์ในเชิงบวก เช่น ความเมตตา ความผาสุก ปลอดพ้นจากโรคจิต หรือว่าโรคประสาท หรือความบีบคั้นทางจิตใจ

เมื่อมีสภาวะทางจิตใจที่ดีการมีส่วนร่วมประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามภายในจิตใจ เช่นมีความเมตตากรุณาความขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิพอใจในสิ่งที่ตนเป็นสุข ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบที่จะมีกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งการมีสภาวะแห่งจิตใจที่มีความสำราญแจ่มชื่นไม่ขุ่นมัว ด้วยอำนาจของความโลภความโกรธความหลงอันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมอง หรือความทุกข์ภายในจิตใจของตนเองซึ่งสามารถแบ่งระดับของความสุขออกมาเป็นเชิงปริมาณ ที่วัดค่าจากความรู้สึกภายในจิตใจได้สามารถแบ่ง ๔ องค์ประกอบย่อย คือ

๑) การมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งหมายถึงการมีอารมณ์แจ่มใสจิตใจเบิกบานการมองโลกในแง่ดี การมีจิตใจปลอดโปร่งผ่อนคลายไม่เศร้าหมอง การควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งไม่ดีงามการมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้

๒) การมีสมรรถภาพแห่งจิตที่ดี หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกด้านคุณธรรมทั้งหลายในลักษณะต่างๆ เช่นความขยันหมั่นเพียรในการทำงานความอดทนในการดำเนินชีวิต การมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงานการมีสติที่ดีในการดำเนินชีวิต

๓) การมีคุณภาพแห่งจิตดี หมายถึง สภาพความรู้สึกทางจิตใจที่แสดงออกมาในลักษณะต่างๆ เช่นความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น ความกรุณาอยากช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ การระลึกถึงและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น การยกย่องและชื่นชมคุณค่าแห่งการทำความดีของผู้อื่นการใช้วาจาแนะนำให้ผู้อื่นทำความดี

๔) ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง หมายถึง สภาพความรู้สึกพอใจและเชื่อมั่นในตัวเอง การมีคุณค่าต่อสังคมความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหาในชีวิตได้ความพอใจในสถานะทางสังคม เช่น เกียรติยศฐานะตำแหน่งหน้าที่การงานบริวารที่ตนเองได้มาอย่างชอบธรรม

(๔) สุขภาวะผู้สูงอายุทางสติปัญญา

๑) ความหมายสุขภาวะผู้สูงอายุทางสติปัญญา

สุขภาวะของผู้สูงอายุทางสติปัญญาจิต^{๒๕} หมายถึง ความดีการลดความเห็นแก่ตัวการเข้าถึงสิ่งสูงสุดสิ่งสูงสุดทางพุทธคือพระนิพพาน หรือปัญญาหรือวิชาศาสนาอื่นหมายถึงพระผู้เป็นเจ้า สถานะของมิติทางจิตวิญญาณปรากฏเป็นทางการชัดเจนขึ้นเมื่อพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาตินิยามความหมายของสุขภาพครอบคลุมทั้ง ๔ มิติคือกายใจปัญญาและสังคมเช่นเดียวกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยเลือกใช้คำว่า “ปัญญา” แทนคำว่า “จิตวิญญาณ” วิญญาณหรือปัญญาขึ้นโดยจัดแบ่งเป็น ๗ องค์ประกอบ ได้แก่กล้ายืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้องเมตตากรุณามีเป้าหมาย และพอเพียงให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ อ่อนน้อมถ่อมตนให้อภัยและมีความเป็นมิตร อย่างไรก็ตามในปัจจุบันยังไม่มีการสำรวจโดยใช้เครื่องมือดังกล่าวที่เป็นตัวแทนระดับประเทศ ผลจากการสำรวจที่เป็นระบบเท่าที่มีมาจากการสำรวจภายใต้โครงการรายงานสถานการณ์สุขภาพจิต ประจำปีซึ่งได้ผนวกข้อคำถามด้านคุณภาพของจิตใจ(Mental Quality) อันเป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญาพบว่า ปัจจัยทางประชากรที่ความสัมพันธ์กับคุณภาพของจิตใจ ในการรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์รู้สึกเป็นสุขในการได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา หรือการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาสได้กระตือรือร้นในการศึกษาอายุที่เพิ่มมากขึ้น มีอาชีพการงานที่มั่นคงโดยผู้หญิงและคนในชนบทมีแนวโน้มที่จะมีคุณภาพของจิตใจที่ดีกว่าผู้ชายและคนที่ใช้ชีวิตในเมือง การประพฤติปฏิบัติตนและการยึดถือคำสอนทางศาสนาถือเป็นวิถีทางหนึ่ง ในการกล่อมเกลাজิตวิญญาณและเสริมสร้างปัญญาให้มีสุขภาวะที่ดียิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม สังคมยุคปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่า คนไทยค่อนข้างที่จะอยู่ห่างจากศาสนา พฤติกรรมการประพฤติปฏิบัติสมาธิและรักษาศีลรวมถึงความรู้สึกรู้สึกในการเคร่งศาสนา มีสัดส่วนและค่าเฉลี่ยในระดับที่ต่ำ

๒) ความสำคัญของสุขภาวะผู้สูงอายุทางสติปัญญา

สุขภาวะที่เกิดจากปัญญา หรือสุขแท้ด้วยปัญญา โดยมุ่งหมายให้ผู้คนแสวงหาความสุขที่แท้ คือความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริง ของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกขได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้องดีงาม จากการเป็นผู้ให้และการทำความดี เพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม

การมีทัศนคติที่ถูกต้อง สัมมาทิฐิความเห็นชอบ คือ ความเห็นด้วยปัญญา ว่าผลทั้งหลายเกิดแต่เหตุ ไม่ก่อเหตุไม่เกิดผล ดับเหตุได้ก็ดับผลได้ บรรณนาให้ผลดับแต่ไม่ดับเหตุ ย่อมไม่

^{๒๕}ชื่อฤทัย กาญจนะจิตรา, สุขภาพคนไทย ๒๕๕๔ : เอชไอเอกสโกลไกพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อชีวิตและสุขภาพ, หน้า ๑๔.

เป็นไปดังปรารถนา ปรารถนาผลดี ไม่ก่อเหตุดี ย่อมไม่เป็นไปดังปรารถนาเมื่อมีสัมมาทิฐิความเห็นชอบอย่างหนักแน่น ย่อมมีความดำริชอบตามมาที่จะปฏิบัติเพื่อดับเหตุไม่ดีทั้งปวง เพื่อให้ผลไม่ดีทั้งปวงดับไปด้วยความดำริชอบ จะดำริให้มีวาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งจิตชอบ การปฏิบัติชอบดังกล่าวทุกประการ จักเป็นเหตุให้เป็นไปตามทางของความเห็นชอบดับเหตุไม่ดีทั้งปวงได้ นั่นก็คือทำผลไม่ดีทั้งปวงให้ดับได้ ที่สำคัญสุดยุดคือความสามารถดับเหตุแห่งความทุกข์ได้ ทำให้ความทุกข์ทั้งปวงดับได้ ได้พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง ตามเสด็จพระพุทธองค์ไปได้เป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้วางใจถูกต้อง เมื่อวางใจได้ถูกต้องความสุขก็เกิดขึ้นได้ง่ายๆ และทุกเวลาก่อนให้เกิดสุขภาวะทางปัญญาซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญ สู่การพัฒนาสุขภาพองค์รวมโดยจะเปิดโอกาสให้มีการดำเนินการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยองค์กรเครือข่ายภาคีต่างๆ ไปพร้อมๆ กัน ในหลากหลายพื้นที่ และหลากหลายรูปแบบกิจกรรม ทั้งที่เป็นโครงการริเริ่มสร้างสรรค์ใหม่หรือเป็นการแตกหน่อต่อยอด หรือพัฒนาต่อจากงานเดิมที่ได้ผลดี พร้อมไปกับการสร้างและพัฒนาทั้งคนและเครือข่าย รวมทั้งการสื่อสารเผยแพร่ ให้สังคมไทยได้รับรู้ และเห็นคุณค่าในเรื่องสุขภาวะทางปัญญา หรือสุขแท้ด้วยปัญญาลาดใช้ชีวิต ฉลาดมีความสุขด้วยการมีทัศนคติที่ถูกต้อง

การสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาคือความรู้ทั่วรู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแท้จริงแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจที่ดีงาม และเอื้อเพื่อแผ่แผ่โดยโครงการนี้มุ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ๔ ประการ อันเป็นพื้นฐานสู่สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่

๑) การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง การคิดถึงแต่ตนเองนั้น ทำให้กลายเป็นคนจิตใจคับแคบ อวดหรือตัวตนใหญ่ขึ้น ทำให้ถูกกระทบหรือเป็นทุกข์ได้ง่าย ขณะเดียวกันก็เป็นคนสุขยาก เพราะได้เท่าไรก็ไม่พอใจเสียที ในทางตรงข้ามการคิดถึงผู้อื่น ช่วยให้ตัวตนเล็กลงเห็นความทุกข์ของตนเองเป็นเรื่องเล็กน้อย ยิ่งช่วยผู้อื่นมากเท่าไรยิ่งมีความสุข เพราะได้เห็นผู้อื่นมีความสุขด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่ง ความสุขของเราอย่าอย่าแยกจากความสุขของผู้อื่น

๒) การไม่พึ่งพิงความสุขทางวัตถุอย่างเดียว วัตถุนั้นให้ความสุขเพียงชั่วคราว แต่ก่อให้เกิดภาระทางจิตใจต่างๆ มากมาย การยึดติดความสุขทางวัตถุทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ แท้จริงที่มาแห่งความสุขนั้นมีอยู่มากมาย และสามารถเข้าถึงได้โดยไม่ต้องใช้เงิน เช่น สุขจากมิตรภาพ จากความสัมพันธ์ที่ดีงามกับผู้อื่นจากการทำงาน จากการทำดีและจากสมาธิภาวนา เป็นต้น การตระหนักว่าความสุขมีหลายมิติและสามารถเข้าถึงความสุขที่ไม่อิงวัตถุ จะช่วยให้มีความสุขได้ง่ายขึ้นและเป็นสุขที่ยั่งยืน

๓) การเชื่อมั่นในความเพียรของตน ไม่หวังลาภลอยคอยโชค การหวังลาภลอยคอยโชค หรือการหวังความสำเร็จโดยไม่ต้องเหนื่อย เป็นที่มาแห่งความทุกข์ทั้งในระดับบุคคล

และสังคม การหันมาตระหนักว่า ความสุขเกิดขึ้นได้จากความเพียรพยายามของตน ทำให้ความสุขอยู่ในอำนาจของเราเอง และทำให้เราสามารถพึ่งตนเองได้ ไม่หวังพึ่งพาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โชควาสนา หรือ หันเข้าหาวิธีการที่เป็นโทษ เช่น อบายมุข การพนัน และการฉ้อโกง

๔) รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์เกื้อกูล แม้คนทุกวันนี้จะคิดเก่ง แต่ก็มักเอาอารมณ์เข้ามาเจือปน ทำให้มองคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง และโน้มเอียงไปในทางเข้าข้างตนเอง การพิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยคำนึงถึง เหตุผลยิ่งกว่าอารมณ์ จะช่วยให้มองสิ่งต่าง ๆ ได้ อย่างเป็นรอบด้าน สามารถแยกแยะถึงความแตกต่างระหว่าง “ถูกใจ” กับ “ถูกต้อง” ได้ ซึ่งช่วยให้สามารถคิดในสิ่งที่ เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อส่วนรวม อีกทั้งยังสามารถลดทอนอคตินำไปสู่การเป็นอยู่ด้วย ปัญญา และสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

มีความสุขกับการประสบผลสำเร็จในชีวิต ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการทำงาน การเรียน การบริการในชุมชน งานอดิเรก หรือการทุ่มเทเวลาให้กับงานด้านวัฒนธรรม สุขภาวะทางปัญญานี้ จะแสดงถึงผลกระทบต่อสุขภาพในองค์รวม โดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษา กับวิถีการดำรงชีวิต เพื่อสุขภาพที่ดี การว่างงานกับการเกิดโรค สุขภาวะทางเศรษฐกิจสังคม กับการใช้บริการทางการแพทย์ และความภาคภูมิใจ หรือความสำเร็จในชีวิต กับพฤติกรรมสุขภาพ การศึกษาทางด้านจิตวิทยาประสาท (Neuropsychology) และ psychoneuro immunology ก็กำลังเกิดขึ้น เพื่อช่วยให้เรามีความเข้าใจ ถึงความสัมพันธ์ดังกล่าวได้ แม้ว่าโปรแกรมทางด้านสุขภาวะทางปัญญา ยังไม่ เป็นสิ่งที่คุ้นเคยในโครงการส่งเสริมสุขภาพ ในสถานประกอบการ แต่ในอนาคตคาดว่า โปรแกรมดังกล่าว อาจถูกรวบรวมไว้ด้วย เพื่อส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และการวางแผนความก้าวหน้าใน ชีวิตการทำงาน รวมทั้งความพยายามในการพัฒนาตนเอง ทั้งนี้โดยการประสานงานกับฝ่ายฝึกอบรม

(๔) แนวคิดทางสุขภาวะผู้สูงอายุทางสติปัญญา

สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Health) เป็นความเชื่อความรู้ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิต ได้อย่างปกติสุข มองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีเหตุผลสามารถพิจารณา เห็นปัจจัยต่างๆ อันเป็นสาเหตุของความสุขและความทุกข์ในชีวิตได้ การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา และดับทุกข์ได้ นอกจากนี้ยังรวมถึงผลที่เกิดขึ้นจากการใช้ปัญญาในระดับต่างๆ นับตั้งแต่การดำรงชีวิตไปจนถึงการเข้าใจชีวิตของมนุษย์และสรรพสิ่งที่ถูกต้องเป็นธรรม หรือเป็นสภาวะแห่งการไม่ ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ของมนุษย์และสังคมแบ่งเป็น ๖ ประการ ย่อ คือ

๑) การเห็นคุณค่าในพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การแสวงหาความรู้สิ่งใหม่ๆ การเร่งชวนช่วยทำความดีการใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท

๒) การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม หมายถึง การเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวมการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวมการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

๓) การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต หมายถึง การรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินความพอดีการยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง การรักษาใจให้นิ่งสงบและปล่อยวาง

๔) การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง หมายถึง การรู้จักพิจารณารู้จักคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงการไม่ยึดติดกับวัตถุไม่ตกเป็นทาสของวัตถุความพอประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔

๕) การมีหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต หมายถึง การมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต การฝึกอบรมสมาธิการไม่กระทำความชั่วทั้งทางกายและทางใจ

๖) การมีความสุขในทางธรรม หมายถึง การศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง ความซาบซึ้งใจในการทำความดีการไม่ยึดถือยึดติดกับสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่ไม่ชอบ การมีความสุขในการใช้ชีวิตอย่างสงบการไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบการมีจิตใจอิสระสงบเย็นไม่พึ่งพาวัตถุภายนอก

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)^{๒๖} ได้กล่าวถึงเรื่องสุขภาพไว้ว่า พระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักถือเอาประโยชน์จากสุขภาพกาย โดยถือว่าสุขภาพกายนั้นไม่ใช่เป็นจุดหมาย สุขภาพกายนี้เป็น means คือเป็นบันไดสำหรับไต่สู่จุดหมาย ไม่ใช่เป็น end คือไม่ใช่เป็นจุดหมายปลายทาง สุขภาพกายเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้เราเข้าถึงชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป ซึ่งในที่สุดแล้ว มนุษย์เราควรมีชีวิตที่สมบูรณ์ ด้วยการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ด้วย คือควรมีชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ ในขั้นสุดท้ายเราจะต้องเข้าถึงภาวะที่จิตใจมีสุขภาพสมบูรณ์ การมีสุขภาพกายดีท่านสอนให้มี เพราะมันเป็นวิถีทางหรือเป็นมรรคา เป็นพื้นฐานที่จะช่วยเกื้อหนุนให้เราเข้าถึงสุขภาพจิตที่ดีด้วย

นอกจากนี้ท่านยังได้กล่าวถึงการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาในหนังสือเรื่องการแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์ให้ความสำคัญต่อการดูแลรักษาใน ๕ ส่วน คือ ๑) คนไข้ ให้รู้จักรักษาใจแม้กายป่วย แต่ใจไม่ป่วย ๒) ผู้รักษาทบทวนของแพทย์กับความหวังของคนไข้ ๓) การแพทย์

^{๒๖}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การแพทย์แนวพุทธ พิมพ์ครั้งที่๑๑, (นครปฐม: มปท, ๒๕๕๗), หน้า ๕๗-๕๘.

วิทยาการความก้าวหน้าในการใช้ยา ๔) ปัญหาทางการแพทย์ โรคที่มีความซับซ้อนมากขึ้น รวมถึงแง่จริยธรรม และ ๕) การใช้ธรรมะเพื่อประกอบการรักษาโรค^{๒๗}

๒.๓.๑ สุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย

๑) ความหมายสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย

คำว่า “สุขภาพ” ในพระพุทธศาสนา ไม่ได้ให้ความหมายไว้อย่างตรง แต่มีคำที่บอกถึงการมีสุขภาพกายคืออยู่ ๒ คำ คือ คำว่า “มีความเจ็บป่วยน้อย” หรือ “มีโรคน้อย ดังในคัมภีร์พระไตรปิฎก” ว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”

“บุคคลในโลกนี้ เป็นผู้ไม่เปื่อยตเนยสัตว์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย”^{๒๘}

“ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการ คือ หลังจากความตายแล้วถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์เป็นผู้มีอาพาธน้อยมีโรคเบาบาง”^{๒๙}

พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง^{๓๐} หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้แล้ว ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงมุ่งเน้นการเฝ้าระวังทางด้านจิตใจเป็นหลัก ถ้าไม่อาจหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยทางกายไปได้ พระพุทธศาสนาก็ไม่ได้มุ่งเน้นกายยิ่งกว่าทางจิต เพราะถือว่าร่างกายเป็นแค่เพียงอุปกรณ์สำหรับอาศัยเพื่อการเจริญญาณ เจริญสติให้นำไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุนิพพานเท่านั้น

การมีสุขภาพกายดีคือการมีโรคน้อย เรื่องความเจ็บป่วยตามทัศนะพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้พระพุทธเจ้าตรัสยืนยันว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค”^{๓๑} การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรคนี้ ย่อมจะต้องเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดาแน่นอน แต่ก็มีพุทธภาษิตชื่นชมผู้ไม่มีโรคว่า “อาโรคยา ปรมา ลาภา” แปลว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (ปรับปรุงเพิ่มเติม) อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ ศาสตราจารย์นายแพทย์ชุต อยู่สวัสดิ์ ป.ช., ป.ม., (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐)

^{๒๘} ที.ปา.(ไทย) ๓๐๖/๓๐๗.

^{๒๙} อ.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓

^{๓๐} ชุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๓/๒๓

^{๓๑} ชุ.อ.ป.(ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘ , ชุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๓๔๘/๗๘

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กัน ความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจได้ เพราะให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ

๒) ประเภทการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายที่ดีและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุต้องเป็นการออกกำลังกายที่เพิ่มสมรรถภาพทางกาย ๓ ประการ คือ ความทนทานของหัวใจและปอด ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมนุษย์^{๓๒}

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองและโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญในพระไตรปิฎกได้มีองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพพระสงฆ์จากพระธรรมวินัยและสุขภาพอนามัยแวดล้อมซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อเป็นหลักสั่งสอนพุทธสาวกมีรายละเอียด ดังนี้

๑) การดูแลร่างกาย

หลักการสำคัญที่สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนาคือการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพความสะอาดร่างกาย และข้อปฏิบัติอื่นๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพดังนี้

๑. การดูแลร่างกายของมนุษย์ ได้แก่ การดูแลร่างกายให้สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยอาหารต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองว่าอาหารชนิดใดที่มีโทษและไม่มีโทษต่อร่างกาย ร่างกายจะทำงานได้อย่างปกติ ไม่เกิดความบกพร่องเสียหายด้วยอาหารที่ไม่มีโทษ

๒. การดูแลตนเองด้วยการใส่เสื้อผ้า ไม่ให้เกิดความร้อนหรือหนาว และเพื่อไม่ให้ถูกแดดตากต่อผู้พบเห็น การสวมใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่เหมาะสมแก่ฤดูกาล และไม่สั้นหรือบางจนเกินไป

๓. การดูแลร่างกายให้อยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย ด้วยการอยู่ในอาคารสถานที่ปลอดภัยจากความร้อน ฝน แดด และสัตว์ร้าย

๔. การดูแลร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี ด้วยการรักษาโรคต่างๆ นอกจากดูแลเรื่องของยารักษาโรคในยามป่วยไข้แล้วยังต้องดูแลเรื่องสุขภาพสุขอนามัยต่างๆ เช่น การอาบน้ำชำระร่างกายทุกวันการใช้ไม้สีฟันเพื่อชำระฟัน การตัดเล็บเสมอเนื้อ การไม่ไว้เล็บยาว ไม่ไว้ผมยาว จะไว้ได้เพียง ๒ เดือน หรือ ๒ นิ้ว ไม่ไว้หนวดเครา ไม่ไว้ขนจมูก มีการซักจีวรให้มีความสะอาดเสมอ ล้างบาตร

^{๓๒} กุลยา ตันติผล, การดูแลตนเองในวัยสูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: วารสารสมาคมศิษย์เก่าพยาบาลสาธารณสุข, ๒๕๕๒), หน้า ๙-๑๙.

หลังฉันอาหารเสร็จแล้วคว่ำกลางแดด และการเดินจงกรม ควรฉันทน้ำที่กรองด้วยผ้ากรองน้ำเป็นต้น^{๓๓}
การบริหารร่างกายอนุโลมเข้ากับการดูแลร่างกายมี ๑๔ ประการ คือ

๑. อย่าพึงไผ่ผมยาว
๒. อย่าพึงไผ่หนวดยาว
๓. อย่าพึงไผ่เล็บยาว
๔. อย่าพึงไผ่ขนจมูกยาว
๕. อย่าพืงนำขนในที่แคบออก
๖. อย่าพืงผัดหน้า
๗. อย่าพืงแต่งเครื่องประดับ
๘. อย่าพืงส่องดูเงาหน้า
๙. อย่าพืงเปลือยกายในที่และในเวลาไม่บังควร
๑๐. อย่าพืงนุ่งหม้อย่างคฤหัสถ์
๑๑. เมื่อถ่ายอุจจาระแล้ว ถ้ามีน้ำต้องใช้น้ำชำระ
๑๒. อย่าพืงให้ทำสังตกรรมและวัตรกรรมในที่แคบ
๑๓. ภิกษุต้องใช้ไม้ชำระฟัน
๑๔. น้ำดื่มต้องกรองก่อน

บทบัญญัติ แสดงให้เห็นถึงข้อปฏิบัติในการดูแลสุขภาพร่างกายภิกษุ เพื่อให้มีความ
สุขภาพเรียบร้อยรักษา ร่างกายให้ปราศจากโทษหรือโรคอันเป็นที่มาของความไม่สะอาด

๒) ข้อห้ามการแต่งผม

๑. ไม่ให้หวีผมด้วยหวีหรือด้วยแปรง
๒. ไม่ให้หวีผมด้วยนิ้วมือหรือโดยอาการอย่างนี้
๓. ไม่ให้แต่งผมด้วยน้ำมันเจือขี้ผึ้งหรือด้วยน้ำมันเจือ
๔. ไม่ให้ตัดผมด้วยกรรไกร เว้นไว้แต่อาพาธ

^{๓๓} สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, วินัยมุข เล่ม ๒ (หลักสูตรนักธรรมชั้นโท), พิมพ์ครั้งที่ ๓๓, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓-๓๐.

๕. ไม่ให้ถอนผมหางอก

๖. อย่าพึงไว้หนวดเครา พึงโกนทิ้งเสียเช่นเดียวกับผม ภิกษุสมัยก่อนคงจะมีการไว้หนวดเครา และใช้กรรไกรตัดแต่งเพื่อให้ใบหน้าดูเข้มข้น สวยงามเหมือนคฤหัสถ์ จึงมีข้อห้ามไม่ให้แต่งหนวด และห้ามไม่ให้ตัดหนวดด้วยกรรไกร

๗. อย่าพึงไว้เล็บยาว พึงตัดเสียด้วยมีดเล็กพอเสมอเนื้ออย่าพึงขัดเล็บให้เกลี้ยงเกลาแต่ถ้าเล็บเปื้อนจะขัดมลทิน แค่มูลเล็บได้ สำหรับเล็บนี้ท่านมิได้กำหนดว่าควรไว้ยาวเท่าไร หรือนานเท่าไรควรตัดบางอาจารย์ กล่าวว่า เล็บมือ ๓๕ วันตัดครั้งหนึ่งเล็บเท้า ๑ เดือน ตัดครั้งหนึ่งจะเป็นการเหมาะสม คือเล็บจะไม่ยาวเกินไป

๘. อย่าพึงไว้ขนจมูกยาวพึงถอนเสียด้วยแหวนขนจมูกนี้ตำราสรีรศาสตร์ว่ามีประโยชน์ไว้ป้องกันฝุ่นละออง เพราะเมื่อใช้แหวนหรือวัตถุใดถอนออก จะทำให้กระทบกระเทือนถึงประสาทตาด้วย

๙. อย่าพืชนำขนในที่แคบออก คือขนในร่มผ้าและที่รักแร้เว้นไว้แต่อาหารขนที่เกิดขึ้นตามฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งอวัยวะเพศ และขอบทวารหนัก และที่รักแร้ท่านว่าไม่พึงถอนออก คงจะเพ่งถึงประโยชน์ตามตำราสรีรศาสตร์และสามารถจับเห็บได้ด้วย ถ้าอาหาร เช่น เป็นฝีหรือแผล นำออกได้เพราะจะเป็นอุปสรรคต่อการชำระแผลและใส่ยา

๑๐. อย่าพึงขัดหน้า ไส้หน้า ทาหน้า ย้อมหน้า เจิมหน้า ย้อมตัว เว้นแต่อาหาร ท่านกล่าวห้ามภิกษุไว้ว่าไม่พึงทำ เพราะเป็นการแต่งตัวให้สวยงาม แต่ถ้าอาหาร เช่น เป็นสิ่วหรือผดผื่นคันตามร่างกายใช้ พอกเป็นต้นไม่เป็นอาบัติ

๑๑. อย่าพึงแต่งเครื่องประดับต่างๆ เป็นต้นว่า ตุ่มหู สายสร้อย สร้อยคอ สร้อยเอว เข็มขัด บานพับ (สำหรับรัดแขน) กำไลมือ และแหวน

๓) การออกกำลังกาย

ในพระวินัยปิฎก จุลวรรค กล่าวถึงหมอชีวกโกมารภัจเดินทางผ่านไปกรุงเวสาลีแล้วสังเกตเห็นว่า ทายกทายิกาในกรุงเวสาลีจัดตั้งภัตตาหารประณีตไว้ถวายพระภิกษุสงฆ์ เมื่อพระภิกษุฉันภัตตาหารประณีตเหล่านั้นก็ทำให้ร่างกายอ้วน มีอาหารมากจึงไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า และทูลขอให้ทรงอนุญาตให้จงกรมและเรื่อนไฟเพื่อให้ภิกษุทั้งหลายมีอาหารน้อย เมื่อหมอชีวกโกมารภัจ ทูลขอพระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตตามนั้นจะเห็นได้ว่า การสร้างที่เดินจงกรมและเรื่อนไฟนั้นก็ป็นวิธีการที่จะทำให้พระภิกษุที่มีร่างกายอ้วน ได้มีโอกาสในการเดินออกกำลังกายและการอบความร้อนในเรื่อนไฟก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง ที่สามารถทำให้เหงื่อออกช่วยเร่งปฏิกิริยาในการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายเป็นการลดน้ำหนักอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งในปัจจุบันก็มีการทำกันมากมายในสถานที่ลดน้ำหนักหรือ

เรียกว่า “การอบขาน่า” และนอกจากจะอนุญาตให้เดินทรงกรมและเรือนไฟ แล้วพระพุทธเจ้าทรงตั้งกฎกติกาในการสร้าง การใช้และการดูแลรักษาเรือนไฟร่วมกัน ทั้งยังคำนึงถึงความปลอดภัยอีกด้วย^{๓๔}

ในจัมมสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์การเดินจงกรมไว้^{๓๕} นอกจากการเดินจงกรมและการอบความร้อนในเรือนไฟจะช่วยในการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย แล้วการปรับเปลี่ยนอิริยาบถในการเดิน ยืน นั่ง นอน ให้มีสมดุลกันก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่พระภิกษุสงฆ์สามารถกระทำได้ ดังจะเห็นได้จากข้อวัตรปฏิบัติที่มีพระบัญญัติให้พระภิกษุเดินบิณฑบาตทุกเช้า ห้ามทานอาหารไม่เกิน ๓ มื้อ ยกเว้นแต่ป่วย เพื่อไม่ให้พระภิกษุเกียจคร้านในการบิณฑบาตและนอกจากจะได้สูดอากาศยามเช้าที่บริสุทธิ์เป็นประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว การบิณฑบาตจึงเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ได้ผลได้ดีมาก

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญในเรื่องการเดินอยู่แล้ว จึงได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้โดยเฉพาะในผู้ที่ยังไม่เป็นโรคหรือป่วยเป็นโรคแล้ว เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ถ้าบุคคลเหล่านี้มีการเดินในชีวิตประจำวันให้มากขึ้นโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็จะลดน้อยลง ดังอานิสงส์ของการเดินจงกรมในประการที่ ๓ คือเป็นผู้มีอาพาธน้อย ประการที่ ๔ คือ อาหารที่กินดีมี เลี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย ในปัจจุบันวิทยาศาสตร์ก็สามารถอธิบายประโยชน์ของการเดินได้อย่างเป็นรูปธรรมว่า ร่างกายของมนุษย์ตั้งฉากกับพื้นโลกมีขา ๒ ข้าง เพื่อยืนหรือเดิน ดังนั้นเมื่อหัวใจบีบตัว เพื่อให้เลือดหมุนเวียนไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เลือดส่วนหนึ่งก็จะมาข้างที่ส่วนขาดนั้น การก้าวเดินจึงช่วยให้เลือดมีการไหลเวียนกลับไปหัวใจได้ดีขึ้นภาวะโรคหัวใจขาดเลือดก็จะน้อยลง นอกจากนี้การเดินยังช่วยให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ทั้งเซลล์ประสาท เซลล์สมอง ระบบหลอดเลือด และกล้ามเนื้อต่างๆ ก็จะทำงานได้ดีขึ้นเพราะเวลาที่เดินไม่ใช่เพียงกล้ามเนื้อขาเท่านั้นที่เกิดการเคลื่อนไหวแต่กล้ามเนื้อต้นขา สะโพกกล้ามเนื้อหน้าท้อง แขน ไหล่ และกล้ามเนื้ออื่นๆ ในร่างกาย รวมทั้งเส้นเอ็น เส้นประสาท ระบบน้ำเหลือง ระบบไหลเวียนเลือด ก็จะมีการเคลื่อนไหวตามกันไปด้วยทำให้ร่างกายเกิดความกระฉับกระเฉงแข็งแรงกล้ามเนื้อไม่ฝ่อ ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำงานได้ดีระบบการย่อยอาหาร ระบบขับถ่ายของเสียทำงานได้เป็นปกติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายก็ดีขึ้นไปด้วยจะสังเกตได้ว่าในปัจจุบันมีคนจำนวนมากที่มีอายุยังไม่ถึงวัยชราแต่ก็เริ่มเดินไม่ไหวและเกิดโรคมามากมายสาเหตุก็เพราะทำอะไรๆ สบายเกินไป มีเครื่องอำนวยความสะดวกมากขึ้นใช้เข็นน้อยลง เดินน้อยลง ขาจึงอ่อนแรงลง

^{๓๔} ว.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓-๓๗

^{๓๕} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๓

การเดินจงกรมและการเดินบิณฑบาตเป็นกุศโลบายที่ดีมาก เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ง่ายจนทำให้บุคคลต่างๆ คาดไม่ถึงประโยชน์ที่จะได้จากการเดินโดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคเบาหวาน สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ ความอ้วนเกิดจากการที่รับประทานอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย ออกกำลังกายไม่พอ ประกอบกับเมื่ออายุมากขึ้นอัตราการเผาผลาญสารอาหารของร่างกายต่ำลง ดังนั้นไขมันส่วนเกินจึงไปสะสมที่หน้าท้อง ต้นขา ต้นแขน ใต้ผิวหนังต่าง ๆ จึงไม่เหลือพื้นที่ที่จะสะสมได้แล้วจึงไปที่อวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ตับ ไต ทำให้อวัยวะเหล่านั้นสูญเสียการทำงานที่ระบบการหลั่งฮอร์โมนก็ผิดปกติ โดยเฉพาะในโรคเบาหวาน ความอ้วนจะมีผลให้ฮอร์โมนอินซูลินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาลในร่างกายทำงานผิดปกติตามไปด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นการเร่งให้ร่างกายมีการใช้พลังงานซึ่งได้มาจากน้ำตาลและไขมันที่สะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแต่การออกกำลังกายก็ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้มีสุขภาพดี หากบุคคลนั้นนั้นยังขาดการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ^{๓๖}

พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกายของพระสงฆ์ จึงมีข้อปฏิบัติมากมายที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพกาย เช่น การเดินจงกรมเป็นกิจที่เหมาะสมในการออกกำลังกายสำหรับสมณเพศเป็นอย่างยิ่งให้ยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุลโดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาตในเวลาเช้าตรู่ของทุกวัน เป็นกิจวัตรของพระพุทธเจ้าและพระสาวกที่ออกบิณฑบาตไปตามหมู่บ้าน การกำหนดให้พิสูจน์ต้องออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ทุกวัน เป็นการออกกำลังกายอย่างดีจึงมีข้อวัตรในการบิณฑบาต การล้างบาตร การดูแลเสนาสนะให้สะอาดการดูแลรักษาเครื่องนอน การปลงผม ^{๓๗}

การเดินจงกรมมีประโยชน์เพื่อการออกกำลังกาย เผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่จะสะสมจนเกิดความอ้วน และโรคภัยไข้เจ็บ เช่นหมอซึกโกมารัก แพทย์ผู้มีความรู้ความชำนาญในการบำบัดรักษาโรคในสมัยพุทธกาล ได้ทูลขอการมีเรือนไฟและการสร้างที่จงกรม เพื่อบริหารร่างกายลดน้ำหนัก ลดความอ้วนจะช่วยลดอาการเจ็บไข้ได้ป่วยได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “พระพุทธเจ้าข้าเวลานี้ ภิกษุมีร่างกายอ้วน มีอาพาธมาก ขอประทานพระวโรกาส พระองค์โปรดอนุญาตที่ทรงกรมและเรือนไฟด้วยวิธีการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย จะได้มีอาพาธน้อย” ^{๓๘}

^{๓๖} ธีรบุญทิพย์ วิชาพงศ์ศานต์, “ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ ๔”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓๐.

^{๓๗} ส.ส.(ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๕๕-๒๕๖

^{๓๘} วิ.จุ.(ไทย) ๑๗/๑/๓

เวลาที่เหมาะสมควรเป็นช่วงเวลาที่รู้สึกสบายดี ไม่อ่อนเพลีย หรืออดนอน ถ้ารับประทานอาหารไปแล้ว ควรออกกำลังกายภายหลังอาหาร ๒ ชั่วโมงขึ้นไป เพราะขณะนั้นอาหารได้ย่อยและดูดซึมเข้าไปในเลือดได้เต็มที่แล้ว และไม่มีอาหารตกค้างในกระเพาะอาหาร อีกแล้ว พระพุทธเจ้าทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ ให้มีความสมบูรณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอิริยาบถเดินนับว่าเป็นวิธีที่สามารถช่วยป้องกันและชะลอการเกิดโรคได้แม้แต่เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งก็ตาม ดังพระพุทธพจน์ว่า “บุคคลผู้บริหารกายอยู่นี้ พึงรองรับความไม่มีโรคได้แม้ครู่เดียว^{๓๙}”

พระพุทธเจ้าทรง มีหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ดังนี้

๑. การเดินบิณฑบาตในช่วงเวลาเช้าตรู่ของทุกวัน จะคุ้มครองอันตรายสก ถือบาตรและจีวรเป็นกิจวัตร

๒. การออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม โดยมีสติกำกับตลอดเวลา จะทำให้ร่างกายเผาผลาญอาหารได้ดีและนำพาสารพิษต่างๆ ที่สะสมในร่างกายออกทางอุจจาระปัสสาวะและทางผิวหนังพร้อมกับเหงื่อที่ทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยบ่อย (อภิสนนกาโย)^{๔๐} ดังกรณีพระเจ้าอชาตศัตรูซึ่งพระเจ้าพิมพิสารไว้ในห้อง ไม่ได้เสวยอาหารแต่ทรงมีพระชนมอยู่ด้วยความสุขจากมรรคและผล จากการเดินจงกรมทำให้พระวรกายเปล่งปลั่ง

๓. การออกกำลังกายด้วยการทำงาน เช่น การกวาดบริเวณที่พัก ทำความสะอาดสถานที่ซึ่งเหมาะสมแก่สมณะวิสัย อนึ่ง การกวาดนั้นมีอานิสงส์หลายอย่าง คือ ทำให้จิตของตนเองและผู้อื่นให้เลื่อมใส เชื่อว่าได้สั่งสมงานที่ทำให้เกิดความเลื่อมใส เชื่อว่าได้ทำตามคำสอนของพระศาสดาเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่นเทวดาชมชื่นเมื่อตายไปย่อมเกิดในสุคติ^{๔๑}

๔. การปีนกวาดตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อผ่อนคลายจากความเมื่อยล้าเป็นการไล่ลมตามร่างกาย และให้เลือดลมเดินได้สะดวกและพระพุทธเจ้าก็ทรงให้พระสาวกปีนกวาดคราวเดินทางไกลอย่างไรก็ตามการกวาดนี้ต้องมีจุดประสงค์เพื่อให้หลงติดเมามัวในความสวยงาม

ส่วนแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์ที่ประชาชนคุ้นเคยและเป็นที่ยอมรับกันดี ได้แก่ การเดินบิณฑบาต การทำความสะอาดวัด การบูรณะสิ่งแวดล้อมภายในวัด แต่ในปัจจุบันสังคมสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปอาจจำกัดให้กิจกรรมในการปฏิบัติธรรมต่างๆ ของพระสงฆ์ลดน้อยลงจึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพการออกกำลังกายที่ควร เรียกว่า “บริหารชั้นธของพระภิกษุ

^{๓๙} ส.ช.(ไทย) ๓๗/๓/๒

^{๔๐} ว.จ. (ไทย) ๗/๗๘-๘๙/๒๙-๓๔

^{๔๑} ว.ป.(ไทย) ๘/๗๗๙/๓๒๖

สงฆ์” จึงเป็นเรื่องจำเป็นต่อสุขภาพเพียงแต่วัตถุประสงค์กำหนดให้เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมเท่านั้น มิได้กล่าวคือบริหารชั้นเพื่อป้องกันโรคและบำเพ็ญศาสนกิจได้

วิธีออกกำลังกายจำเป็นต้องสำรวจและเป็นที่ยอมรับของสังคม จึงควรเลือกสถานที่เป็นส่วนตัวที่ในกุฏิ ห้างออกกำลังกายสำหรับพระสงฆ์ พื้นที่โล่งในเขตวัด มีอากาศถ่ายเทสะดวกเป็นต้น การนุ่งห่ม อาจนุ่ง สบง รัดประคด เพื่อให้กระชับรัดกุมไม่จำเป็นต้องห่มจีวร เพื่อความสะดวกในการเคลื่อนไหว ทั้งนี้ต้องอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสมต่อการออกกำลังกายด้วย ถ้าเป็นการเดิน ควรเดินในที่ที่ราบเรียบ ไม่ขึ้นแฉะ และควรสวมใส่รองเท้าที่เบาสบาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่ฝ่าเท้าเวลาเดินในการออกกำลังกาย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดหัวใจอุดตัน ไขมันสูง และโรคอ้วนที่สำคัญ คือ การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือที่นักวิชาการมักนิยมเรียกทับศัพท์ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) ลักษณะสำคัญของการออกกำลังกายชนิดนี้คือ มีการเคลื่อนไหวแขนและขา รวมถึงลำตัวอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ โดยไม่จำเป็นต้องหมายถึงการเดินแอโรบิกดังที่คนทั่วไปนิยมออกกำลังกายกัน แต่พระสงฆ์ไม่สามารถปฏิบัติได้ในการดังกล่าว เนื่องจากไม่เหมาะสมกับสมณเพศ วิธีการที่เหมาะสมในพระภิกษุสงฆ์ที่สามารถทำได้โดยง่ายและเหมาะสมที่สุดในวัยคือการเดิน เช่น การเดินบิณฑบาต การเดินจงกรม ซึ่งควรเดินต่อเนื่อง ๓๐ นาทีขึ้นไปหรือเดิน ๓๐- ๓๕ นาที ๒-๓ รอบ สะสมรวมกัน ๓๐ นาที ก็ได้ หรือการทำงาน เช่น การกวาดลานวัด หรือการขึ้นลงบันได (ไม่เหมาะสมกรณีพระภิกษุสงฆ์สูงอายุที่มีโรคข้อเข่าเสื่อม) หากพระภิกษุสงฆ์มีข้อจำกัดเรื่องโอกาสและสถานที่ในการเดิน อาจนำอุปกรณ์การออกกำลังกายบางประเภทมาใช้ได้ เช่น จักรยานปั่น ลูเดิน แต่ทั้งนี้ควรกระทำในสถานที่ส่วนตัวมีขีดจำกัดจึงจะเหมาะสมก่อน และหลังการออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อร่วมด้วย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อช่วยลดความตึงและเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อ ส่วนวิธีการอบอุ่นร่างกายอาจทำได้โดยการทำงานเบาๆ หรือการเดินเร็วๆ ประมาณ ๕- ๑๐ นาทีจนร่างกายอบอุ่นขึ้นแล้วจึงเริ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยค่อย ๆ ยืดจนสุดช่วงจนเริ่มรู้สึกตึงพอทนได้โดยไม่ปวดและคงท่านั้นไว้ ๑๐-๓๐ วินาที จึงผ่อนคลาย ไม่ควรยืด อย่างรวดเร็วในลักษณะกระตุกควรทำซ้ำ ๓-๔ ครั้ง ในแต่ละท่าทำต่างๆ ในการยืดสามารถทำได้เป็นประจำทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

การออกกำลังกายที่นับว่าเป็นประโยชน์สำหรับพระภิกษุสงฆ์ วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับพระภิกษุสงฆ์ ได้แก่ โยคะ โดยเลือกท่าที่เหมาะสมหรือฤๅษีดัดตน ซึ่งเป็นการบริหารร่างกายอย่างมีสมาธิเป็นการเจริญสติไปในเวลาเดียวกัน การฝึกการทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้มและการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้านหลัง เพื่อป้องกันอาการหลังค่อมทำได้โดยการนอนคว่ำบนพื้นราบ (อาจใช้หมอนหนุนบริเวณหน้าอกและท้องได้) และยกลำตัวท่อนบนพ้นจากพื้นเล็กน้อยจึงค้างไว้ ๕- ๖ วินาที ทำซ้ำ ๑๕ - ๒๐ ครั้ง วันละ ๒ เวลา (ข้อควรระวังในการฝึกทำนี้ คือ โรคกระดูกสันหลัง

เสื่อมที่มีอาการแยกของโพรงประสาทและมีอาการปวดร้าวลงขาเวลาขึ้น เดินไม่ควรให้ยกลำตัวขึ้นมา จนหลังแอ่นแต่ให้ยกตัวขึ้นมาจากท่านอนคว่ำที่มีหมอนหนุนหน้าอกและท้องถึงระดับขนาบกับพื้นเท่านั้น) ถ้าไม่สามารถนอนคว่ำได้เนื่องจากกระดูกสันหลังโก่งหรือตัวค่อมมากแล้ว อาจทำในท่านั่ง โดยพยายามยืด หลังให้ตรงที่สุด พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อสันหลัง แอ่นหน้าอกไปด้านหน้า ข้อศอกทั้งสองข้างชี้มาทางด้านหลังคล้ายกับการเกร็งค้างไว้ครั้งละ ๕ - ๖ วินาที ทำซ้ำ ๑๕ - ๒๐ ครั้ง วันละ ๒ เวลา การฝึกอิริยาบถให้หลังตรง ทำโดยนั่งหรือยืนให้หลังชิดผนังห้อง และพยายามควบคุมให้ส่วนท้ายทอยของศีรษะและหางผนังไว้ให้นานที่สุด

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายของพระสงฆ์ดังนี้

๑. ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุและสภาพร่างกาย
๒. ควรออกกำลังกายในช่วงที่ไม่หิวหรืออิ่มเกินไปถ้ารับประทานอาหารไปแล้วควรรอหลังอาหารอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง
๓. ควรอบอุ่นร่างกายผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหรือหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายของพระสงฆ์ดังนี้

๑. ไม่ควรออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อน อบอ้าว หรือแดดจ้า
๒. ไม่ควรออกกำลังกายขณะรู้สึกอ่อนเพลีย หรือไม่สบาย เป็นไข้ หรือเวลาที่ท้องเสีย
๓. ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็งหรือเบ่ง
๔. ไม่ควรออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่อข้อ โดยเฉพาะข้อที่รับน้ำหนักตัว
๕. ไม่ควรเปลี่ยนทิศทางการออกกำลังกายอย่างฉับพลันหรือเดินบนทางลาดทาง

ขึ้น

ประโยชน์ที่จะได้จากการออกกำลังกาย ดังนี้

๑. เพิ่มสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจ และปอด
๒. เพิ่มปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อ
๓. ลดอัตราการเต้นของชีพจรและระดับความดันโลหิตในขณะหัวใจทำงาน
๔. ลดสัดส่วนไขมันและควบคุมน้ำหนักร่างกาย

๕. ลดหรือควบคุมภาวะโรคเรื้อรังต่างๆ ได้แก่ โรคหลอดเลือด หัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง ภาวะกระดูกบาง กระดูกพรุน รวมถึงภาวะสุขภาพที่สำคัญในพระสงฆ์ได้แก่ โรคถุงลมโป่งพอง

๖. ช่วยลดอาการปวดเรื้อรัง

๗. ส่งเสริมสุขภาพจิต คลายเครียด^{๔๒}

เมื่อพระสงฆ์ต้องออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรค ลักษณะสำคัญของการออกกำลังกาย คือ ต้องมีการเคลื่อนไหวแขนและขา รวมถึงลำตัวอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยไม่จำเป็นต้องหมายถึง การเต้น การวิ่ง ดังที่ประชาชนทั่วไปนิยม ซึ่งพระสงฆ์ไม่สามารถปฏิบัติได้เนื่องจาก ไม่เหมาะสมกับสมณเพศ วิธีการที่เหมาะสมที่พระภิกษุสงฆ์ ทำได้โดยง่ายที่สุดในทุกวัย คือ การเดิน เช่นการเดินบิณฑบาต การเดินจงกรม ซึ่งควรเดินต่อเนื่อง ๓๐ นาทีขึ้นไป หรือเดิน ๑๐ – ๑๕ นาที ๒-๓ รอบ สะสมรวมกัน ๓๐ นาทีก็ได้ หรือการทำงาน เช่น การกวาดลานวัด การขึ้นลงบันได เป็นต้น

๔) การพักผ่อน

พระพุทธเจ้าทรงเรียกหลักการพักผ่อนกายใจในยามว่างเว้นจากการบำเพ็ญกิจ เรียกว่า “ทิฏฐธรรมสุขวิหาร” ดังในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเกือบตลอดทั้งคืน ส่งผลให้มีอาการปวดหลัง ทรงบำบัดด้วยวิธีการพักผ่อน ดังพระพุทธพจน์ว่า “สารีบุตร จงแสดงธรรมมีกถาแก่ภิกษุทั้งหลาย เราเมื่อยหลังจักขอพักผ่อนสักหน่อย”^{๔๓}

การพักผ่อนด้วยการนอน พระพุทธเจ้าแนะนำให้นอนอย่างราชสีห์หรือสีห์ไสยา คือนอนตะแคงขวา ขอนเท้า เหลื่อมเท้า ให้มีสติสัมปชัญญะ ตั้งใจว่าจะลุกขึ้นแล้วก็นอนหลับ พระพุทธเจ้าตรัสว่าภิกษุไม่ควรนอนร่วมเตียงร่วมผ้าห่มเดียวกับผู้อื่น เพราะเหมือนชาวบ้าน^{๔๔}

การพักผ่อนด้วยการเดิน เมื่อทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งนานเกินไป ก็อาจเกิดอาการปวดตามข้อ ตามกล้ามเนื้อ ปวดหลัง เป็นต้น จึงควรลุกเดินไปมาเพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายเป็นการยืดหยุ่น^{๔๕}

^{๔๒}ไกรวัชร อธิเรณฺตร, แนวทางเวชปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายการออกกำลังกายในพระสงฆ์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สันทวีการพิมพ์ จำกัด, ม.ป.ป.), หน้า ๓๕.

^{๔๓}ที.ปา.(ไทย) ๓๓/๓๐๐/๒๔๔

^{๔๔}วิ.จุ.(ไทย) ๗/๓๐๐/๓๗

^{๔๕}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๑/๔๒๒

การพักผ่อนด้วยการทำสมาธิ ขณะที่จิตเป็นสมาธิก็จะเกิดความสุขและความผ่อนคลายความสงบกายและใจ อันหมายถึงสุขภาพนั้นจะเกิดขึ้นในขณะที่ทำสมาธิ เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออก แม้พระพุทธเจ้าก่อนและหลังการตรัสรู้ ก็ทรงปฏิบัติอานาปานสติเป็นส่วนมาก เพราะจะทำให้มีสุขภาพดี ไม่เกิดความลำบากกาย ไม่เมื่อยตา^{๔๖}

การพักผ่อนกับสิ่งนั้นนันทนาการ เช่น ชมการแสดงละคร ชมการแสดงภาพศิลป์ เดินเล่นในสถานที่พักผ่อนหย่อนใจอย่างสวนสุขภาพอุทยานสาธารณะ^{๔๗}

๒.๓.๒ สุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม

การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมหรือสัถยภาพทางสังคม หรือสัถยภาพทางสังคม เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงาม ในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัยสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นแล้วสัถยภาพหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นญาติ พี่น้อง เพื่อน และมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง ดังนั้นหากปฏิบัติตามสัถยภาพจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะสัถยภาพเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้ เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนา และสิ่งนั้นควรพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจในพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าได้ให้ความสำคัญการอยู่ร่วมกันของหมู่สงฆ์ โดยพระองค์ได้วางหลักการอยู่ร่วมกันเพื่อเกิดความสุขและความสามัคคีให้เกิดขึ้น หมู่สงฆ์ก็คือสังคมาฯ หนึ่ง การอยู่ร่วมกันเป็นการแสดงออกทางกายย่อมมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยวินัย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี โดยพระองค์ปฏิบัติเป็นแบบอย่างการอยู่ร่วมกันในสังคมมักจะมีปัญหาเกิดขึ้นเสมอ โดยเฉพาะการกระทบกระทั่งกันด้วยวาจา ใจ และการเบียดเบียนกัน สังคมที่มีการเบียดเบียนกันสังคมนั้นย่อมหาความสุขไม่ได้ การปฏิบัติตนให้อยู่ร่วมกันในสังคมให้ราบรื่นเรียบร้อย มีความสุข และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน พระพุทธศาสนาได้มีหลักธรรมในการอยู่ร่วมกันไว้ดังนี้

สังคหวัตถุ หมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรีเอื้อเพื่อ เกื้อกูล หรือเป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่

^{๔๖} ส.ม. (ไทย) ๓๘/๓๗๐๘/๔๐๓.

^{๔๗} ว.ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๒๙๖/๓๖๕.

๑. ทาน คือ การให้ การเสียสละ หรือการเอื้อเฟื้อแบ่งปันของๆตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้ไม่เป็นคนละโมภ ไม่เห็นแก่ตัว เราควรคำนึงอยู่เสมอว่า ทรัพย์สินของที่เราหามาได้ มิใช่สิ่งจีรังยั่งยืน เมื่อเราสิ้นชีวิตไปแล้วก็ไม่สามารถจะนำติดตัวเอาไปได้

๒. ปิยวาจา คือ การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคายก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์เหมาะสำหรับกาลเทศะ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการพูดเป็นอย่างมาก เพราะการพูดเป็นบันไดขั้นแรกที่จะสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้น วิธีการที่จะพูดให้เป็นปิยวาจานั้น จะต้องพูดโดยยึดถือหลักเกณฑ์ดังนี้ ๑. เว้นจากการพูดเท็จ ๒. เว้นจากการพูดส่อเสียด ๓. เว้นจากการพูดคำหยาบ ๔. เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๓. อตถจริยา คือ การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือการประพาสในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

๔. สมานัตตา คือ การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอดันเสมอปลาย คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้เราเป็นคนมีจิตใจหนักแน่นไม่โลเล รวมทั้งยังเป็นการสร้างความนิยม และไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย^{๔๘} มนุษย์นับว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า และมีความสำคัญมากที่สุดในโลก เพราะมนุษย์เป็นทรัพยากรที่สามารถเรียนรู้และรับการฝึกอบรมสั่งสอน จนสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นคุณประโยชน์ต่อโลกได้ ในการเรียนรู้และการฝึกอบรมเพื่อสะสมประสบการณ์ชีวิต มนุษย์ควรได้รับการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมไปด้วยพร้อม ๆ กัน เพราะคุณธรรมจริยธรรมมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคนเป็นอย่างมากหน้าที่พลเมืองตามแนวทางพุทธศาสนา ควรประกอบด้วยคุณธรรม ๓ ประการ^{๔๙} คือ

๑. คารวธรรม หมายถึง การมีความเคารพซึ่งกันและกัน การประพฤติตนเป็นผู้มีคารวธรรม ปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. เคารพบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะบิดามารดาซึ่งเป็นผู้ให้กำเนิด เคารพญาติผู้ใหญ่ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย และผู้สูงอายุ เคารพครูอาจารย์ และเพื่อน ๆ โดยแสดงความเคารพและกล่าวคำทักทายด้วยคำสุภาพ

^{๔๘}สังคหวัตถุ ๔.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.suchart.rmutl.ac.th>, [๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐].

^{๔๙}คุณธรรม ๓ ประการ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [http://www.stou.ac.th/study/sumrit/5-58\(500\)/page2-5-58\(500\).html](http://www.stou.ac.th/study/sumrit/5-58(500)/page2-5-58(500).html).

๒. เคารพกฎระเบียบทางสังคม เช่น ยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของสังคม ปฏิบัติตามกฎหมายของประเทศ

๓. เคารพสิทธิของผู้อื่น เช่น ไม่ทำร้ายผู้อื่นโดยเจตนา ไม่เอาทรัพย์สินของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยไม่ได้รับอนุญาต ไม่ทำให้ผู้อื่นเสื่อมเสียชื่อเสียง เป็นต้น

๔. เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น เช่น ควรฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยความตั้งใจ และไตร่ตรองก่อนตัดสินใจว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่อ และไม่ควรมีถือความคิดเห็นของตนว่า

ถูกเสมอไป

๕. เคารพและเทิดทูนสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ซึ่งถือเป็นสถาบันที่สำคัญสูงสุดของประเทศ

๒. สามัคคีธรรม หมายถึง การร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม การประพฤติตนเป็นผู้มีสามัคคีธรรม ปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. ร่วมกันคิด ช่วยกันวางแผน และร่วมกันทำงานด้วยความเต็มใจ

๒. ร่วมกันรับผิดชอบ ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ

๓. ร่วมกันติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

๔. ร่วมกันปรับปรุง มีการแก้ไข พัฒนางานให้มีประสิทธิภาพ

๕. ร่วมกันทำงาน โดยคำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวมเป็นหลัก

๓. ปัญญาธรรม หมายถึง การใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต การประพฤติตนเป็นผู้มีปัญญาธรรม ปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. มีความคิดกว้างไกล โดยรับฟังข่าวสารและความคิดเห็นของผู้อื่น

๒. ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหามากกว่าอารมณ์ความรู้สึกส่วนตัวมาใช้ตัดสินปัญหา

๓. แสดงความคิดเห็น โดยปราศจากอคติ

๔. รู้จักการคิด มีการวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจัยอย่างมีเหตุผล

๕. รู้จักโต้แย้งด้วยเหตุผล ถ้ามีการโต้แย้งในหมู่คณะให้ใช้เหตุผล และสติปัญญาเพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งยอมรับฟัง ไม่ใช้อารมณ์มาเป็นตัวตัดสินปัญหา

ความสำคัญของคุณธรรม และจริยธรรมที่กล่าวมานี้ ประเด็นที่สำคัญก็คือ สามารถลดปัญหา และขจัดปัญหาที่จะเกิดขึ้นแก่บุคคล สังคม และประเทศชาติได้ เมื่อทุกคนประพฤติปฏิบัติตนดีแล้ว อุปสรรค ศัตรู ภัยอันตราย ก็จะหมดสิ้นไป ผู้คนมีแต่ความรักต่อกัน สังคมมีแต่ความสงบ และประเทศชาติก็จะเจริญรุ่งเรือง

๒.๓.๓ สุขภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์

พระพุทธศาสนากล่าวว่าโรคทางใจหรือโรคทางอารมณ์ เกิดจากกิเลส ตัณหา ครอบงำจิตใจ ดังพุทธพจน์ว่า สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์ผู้กล่าวอ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลา แม้ครู่เดียวหาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว^{๕๐}

สุขภาวะทางอารมณ์เป็นความสมบูรณ์ทางใจ ผู้ที่มีสุขภาวะด้านอารมณ์ที่สมบูรณ์ย่อมเป็นผู้มีจิตที่เจริญองกงามดั่งมณี เข้มแข็ง มีความสุข เบิกบาน ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวว่าการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานสามารถช่วย ให้มีจิตใจที่สงบมากขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพได้เป็นอย่างดี

การรู้จักบริหารจิต ทำให้จิตมั่นคงทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลทุกขณะ และการทำจิตให้ว่าง นำพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้ปัจจุบัน” การที่ภิกษุมีการบริหารจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะเช่นนี้ ทำให้จิตไม่พะวง กวัดแกว่งไปตามอารมณ์ที่จรมา ทำให้จิตได้พักผ่อนอย่างแท้จริง ผลแห่งการที่จิตได้พักผ่อนทำให้ร่างกายผ่อนคลายไปด้วย ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ก็ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไม่หวนคิดถึงอดีต ไม่กังวลอนาคต ดำรงอยู่ในปัจจุบัน จึงทำให้กายผ่อนคลาย หลีกการพัฒนาจิตด้านจิตใจนี้ ทางพระพุทธศาสนา ได้มีแนวปฏิบัติ ๒ ประการคือ หลักการเจริญกรรมฐาน และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญสมถะทำให้จิตนั้นมีความสงบด้วยอำนาจแห่งฌาน ที่ข่มนิรวณไว้ ไม่ให้ฟุ้งขึ้นมา นิรวณนั้นเป็นเหมือนโรคที่แฝงอยู่ในจิต โดยปกติทั่วไปนิรวณย่อมเจริญทั่วไปในจิต ทำให้จิตนั้นกำเริบด้วยโรคคือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจจัญจนกุกุจจะ และวิจิกิจฉา แต่เมื่อเจริญสมถแล้วโรคนี้ก็จะสงบไป ไม่กำเริบขึ้น จิตก็มิได้รับผลกระทบจากโรคภัย ทำให้ส่งผลออกมาทางกาย ทำให้กายผ่อนคลายใจสงบ ไม่เศร้าหมอง ส่วนการเจริญวิปัสสนาเป็นขั้นที่ต่อจากสมถกัมมัฏฐาน เมื่อจิตมีความสงบ จิตก็มีกำลังใจในการพิจารณาเห็นความเป็นจริงของโลก เห็นความเป็นจริงของขั้นทั้งหลาย ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นตามความเป็นจริงแห่งไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นของไม่ใช่ตัวตน ใจย่อมพ้นจากสิ่งร้อยรัด มีความปลอดโปร่ง เป็นอิสระ

^{๕๐} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

นอกจากนี้หลักธรรมของพระพุทธเจ้า ที่ใช้รักษาโรคทางใจ หลักพุทธธรรมที่สำคัญ ๗ ประการดังนี้

๑) หลักไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ ๓ ประการ แห่งสังขารธรรมทั้งหลายมุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น คือ ๑. อนิจจา คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อม สลายไป ๒. ทุกขตา คือ ความ เป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้น เกิดขึ้นแล้วสลายตัว ภาวะกดดันฝืด และขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยปรุงแต่งให้มีสภาพเปลี่ยนแปลง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์บกพร่อง ก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหา อุปาทาน ๓. อนัตตตา คือ ความเป็นของไม่ใช่ตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง^{๕๑}

๒) หลักพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ แปลว่า ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หรือคุณธรรมประจำตัวของท่านผู้มีจิตใจกว้างขวาง มี ๔ ประการ คือ ๑. เมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุขมีจิตใจอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า ๒. กรุณา คือ ความปรารถนาให้พ้นจากทุกข์ ๓. มุทิตา คือ ความยินดี ๔. อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมดาที่พิจารณาเห็นด้วย ปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงดุจดาวชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยความรักและซึ่งพิจารณาเห็นกรรมที่ สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุอันตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำเพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว^{๕๒}

๓) หลักสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ที่ตั้งของสติ การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันเอง มี ๔ ประการ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา วิธีพิจารณากายมีหลายประการ ดังนี้

๑.๑ อานาปานสติ คือ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๑.๒ อิริยาบถ คือ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน

^{๕๑}ว.ม. (ไทย) ๔/๒๐/๒๗-๓๑.

^{๕๒}อง.เอกก.(ไทย) ๒๐/๒๑-๒๒,๓๐๙/๓๗๓-๓๗๔.

๑.๓ สัมผัสญาณ คือ กำหนดรู้เท่าทันในความรู้สึกในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การเดิน การมอง การกิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

๑.๔ ปฏิภนสมาธิ คือ การพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดในร่างกาย เช่น น้ำลาย น้ำมูก เลือด

๑.๕ ธาตุมนสิกา คือ การพิจารณาเห็นร่างกายเป็นเพียงธาตุแต่ละอย่าง คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาชุมนุมกัน

๑.๖ นวสีวิภา คือ พิจารณาซากศพให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย ของผู้อื่น เช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

๒. เวทนานุสัสนาสติปฏิฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริง ว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวลา เมื่อเกิดความ รู้สึก สุข ทุกข์ เฉยๆ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๓. จิตตานุสัสนาสติปฏิฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงจิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิต สภาพและอาการ ของจิตตน ในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ พุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ

๔. ธรรมานุสัสนาสติปฏิฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลของตัวตนเราเขา คือ การมีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไรมีในตนหรือไม่เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับได้อย่างไรตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ^{๕๓}

๔) หลักอิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ หมายถึง เรื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย มี ๔ ประการ คือ ๑.ฉันทะ (ความพอใจ) ความต้องการที่จะทำใฝ่รู้จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาทำให้ได้ผลดียิ่งๆขึ้นไป ๒.วิริยะ (ความเพียร) คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง ๓. จิตตะ (ความเอาใจใส่) คือ ตั้งจิตรับรู้ในทางที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิดเอาใจใส่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป ๔. วิมังสา (ความไตร่ตรอง) คือหมั่น

^{๕๓}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๓๘๖/๓๐๑-๓๒๔.

ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้นมีการวางแผน วัตถุประสงค์วิธีแก้ไขปรับปรุง^{๕๔}

๕) หลักโพชฌงค์ ๗

หลักโพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มี ๗ ประการ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ หมายถึง ความสามารถระลึกนึกถึง หรือกมฺจิตไว้กับสิ่งที่พึงเกี่ยวข้อง หรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้น ในโพชฌงค์นี้ สติมีความตั้งแต่มีสติ กำกับตัวใจอยู่กับสิ่งที่กำหนดพิจารณาเฉพาะหน้า จนถึงหวนระลึกรวบรวมเอาธรรมะที่ได้สดับ เล่าเรียนแล้ว หรือ สิ่งจะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณา

๒. ัมมวชิยสัมโพชฌงค์ ความเป็นธรรม สอดส่องความจริง หมายถึง การใช้ปรัชญา สอบสวนพิจารณาที่สติกำหนดไว้หรือ ธรรมที่สติระลึกกรรมนำมาเสนอนั้นตามสภาวะ เช่น ไตรตรองให้เข้าใจความหมาย จับสาระของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ ตรวจตราเลือกเฟ้นเอาธรรมหรือ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตจิตใจหรือ สิ่งที่ใช้ได้ดีที่สุดในกรณีนั้นๆ มองเห็นอาการที่สิ่งพิจารณานั้นเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป เข้าใจตามสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ ตลอดจนปัญหาที่มองเห็นอริยสัจ

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร หรือพลังความเข้มแข็งของจิต หมายถึง ความแก้แกล้วกล้า กระตือรือร้นในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเห็นได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ สู้กิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ ไม่ห่อหุ้ม ถดถอย หรือท้อแท้

๔. ปิติสัมโพชฌงค์ ความอิ่มใจ หมายถึง ความเอิบอิ่ม ปลาบปลื้ม ซาบซึ้ง แ่มชื่นซาบซ่าน

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกาย สงบใจ หมายถึงความผ่อนคลายกายใจ สงบระงับ เรียบเย็นไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ความมีใจตั้งมั่น หรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้นๆ หมายถึง ว่ามีอารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัวสม่ำเสมอ เดินเรียบอยู่กับจิตไม่วกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง หมายถึง สามารถวางทีเญยเรียบนิ่งดูไป เมื่อจิตแน่วแน่อยู่กับงานและสิ่งต่างๆ ดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดวางไว้หรือ ที่มันควรจะเป็น ไม่สอດส่ แทรกแซง^{๕๕}

^{๕๔}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๗/๒๑๘.

^{๕๕}ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๘๒/๑๑๐.

๖) หลักมรรคมืองค์ ๘

มรรคมืองค์ ๘ แปลว่า ทางมืองค์แปดประการอันประเสริฐ คือ

๑. สัมมาทิฐิ (ความเห็นถูกต้อง)คือการเห็นในอริยสัจ ๔ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุที่เกิด ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์

๒. สัมมาสังกัปปะ (ความคิดถูกต้อง) คือ ดำริใจการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา (การพูดจาถูกต้อง) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ (การกระทำทางการถูกต้อง) คือเจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่า สัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์

๕. สัมมาอาชีวะ (ดำรงชีวิตถูกต้อง) คือ การเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด

๖. สัมมาวายามะ (ความพากเพียรถูกต้อง) คือ เพียรพยายามป้องกันไม่ให้บาปอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิด เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรพยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นเพียรพยายามในการประคองและรักษากุศลที่เกิดขึ้นให้เจริญยิ่งขึ้น

๗. สัมมาสติ (การดำรงสติถูกต้อง) คือ เป็นเรื่องของการฝึกปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะ ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในการพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม เพื่อจัดความยินดีในร้ายในโลกออกไปได้

๘. สัมมาสมาธิ (การตั้งจิตมั่นถูกต้อง) อาการฝึกอบรมจิตจนมีสมาธิตั้งแต่ปฐมฌาน หุตยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์เพราะอุเบกขา สุกกุจฺจมุงฺหาเย คือ บรรลุนิพพาน^{๕๖}

๗) สัญญา ๑๐

สัญญา หมายถึง สิ่งที่กำหนดหมายไว้ในใจ ๑๐ อย่าง คือ

๑. อนิจจสัญญา กำหนดความหมายไม่เที่ยงแห่งสังขาร

๒. อนัตตสัญญา กำหนดความหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง

๓. อสุภสัญญา กำหนดความหมายความไม่งามแห่งกาย

^{๕๖} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๘/๑๐-๑๓.

๔. อาทีนวสัญญา กำหนดหมายโทษแห่งกาย
๕. ปหานสัญญา กำหนดเพื่อละอกุศลวิตกบาปธรรม
๖. วิราคสัญญา กำหนดหมายวิราคะ คืออริยมรรคว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต
๗. นิโรธสัญญา กำหนดหมายนิโรธ อริยผล ว่าเป็นธรรมอันสงบประณีต
๘. สัพพโลเกอนภิตตสัญญา กำหนดหมายความไม่น่าเกลียดเกล็นในโลก
๙. สัพพสังขารesu อนิฏฐสัญญา กำหนดหมายความไม่น่าปรารถนาในสังขาร
๑๐. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก^{๕๗}

๒.๓.๔ สุขภาวะผู้สูงอายุทางปัญญา

แนวคิดตามคำสอนในพระพุทธศาสนานั้นสุขภาวะหรือสุขภาพ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของชีวิต โดยภาพรวม ๒ ทางคือทางร่างกาย (กายิกสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยแยกองค์ประกอบของสุขภาวะเหล่านี้ออกเป็น ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ ศีล (สังคมและสิ่งแวดล้อม) และปัญญา โดยถือว่าการมีชีวิตของมนุษย์จะเกิดสุขภาวะหรือมีความสุขได้นั้นมิติทั้ง ๔ ด้านนี้จะต้องทำงานสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกันและได้รับการพัฒนาให้สามารถทำหน้าที่ของตนได้อย่างสมบูรณ์และเป็นปกติสุข^{๕๘}

๑) สุขภาพในภาวะที่ปลอดจากนิวรณ

นิวรณ คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี เป็นสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม อกุศลที่กดทับจิต ปิดกั้นปัญญา^{๕๙} มีองค์ประกอบ ๕ อย่าง คือ

๑. กามฉันทะ คือ ความพอใจในกาม
๒. พยาบาท คือ ความคิดร้ายต่อผู้อื่น
๓. ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่ซึมเศร้า
๔. อุทธัจจกุกกุกจะ คือ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ

^{๕๗} อย.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

^{๕๘} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิตพื้นที่กรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), บทคัดย่อ.

^{๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๗๖๘.

๕. วิจิกิจจา คือ ความล่งเลงสัย

การละนิรณอันเป็นเครื่องกีดขวางจิตไปจากคุณธรรมความดีทั้งหลายนี้พระพุทธเจ้าทรงเปรียบว่าเป็นเสมือนการหายขาดจากโรคภัยไข้เจ็บ มีกำลังขึ้นมาใหม่ เปรียบเหมือนคนไข้อาการหนักบริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลังต่อมาหายป่วยบริโภคอาหารได้กับมีกำลังเท่าคิดว่า เมื่อก่อนเราป่วยอาการหนักบริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง เวลานี้หายป่วยบริโภคอาหารได้มีกำลังเป็นปกติเพราะการหายจากโรคเป็นเหตุเขาจึงได้รับการเบิกบานใจและความสุขใจ ภิกษุพิจารณาเห็นนิรณ ๕ ที่ตนละได้แล้วเหมือนความไม่มีนี้ ความไม่มีโรค การพ้นโทษจากเรือนจำ ความเป็นไทแก่ตัวตนและภูมิสถานอันสงบรมเย็น^{๖๐}

๒) สุขภาพในภาวะที่ประกอบด้วยกุศลธรรม

ภาวะปราศจากโรค หรือการมีสุขภาพดี ในทัศนะของพระพุทธศาสนา คือ กุศลอย่างหนึ่งใน ๔ ข้อ^{๖๑} ดังนี้

๑. อโรคยา ความไม่มีโรคทั้งทางกายและทางใจ หมายถึง ทั้งกายและจิตมีสุขภาพดีไม่ถูกบีบคั้นไม่กระสับกระส่าย ใช้งานได้ดี

๒. อนวัชชา หรือไร้ตำหนิ ไม่มีโทษทั้งทางกฎหมาย ศีลธรรม และจารีตประเพณี หมายถึง ไม่มัวหมอง ไม่ขุ่นมัว สะอาด

๓. โสธสมัญญะ เกิดจากปัญญาและความรู้จริงหรือเกิดจากความฉลาด หมายถึง ภาวะที่จิตประกอบอยู่ด้วยปัญญามองเห็นหรือรู้เท่าทันความเป็นจริงและ

๔. สุขวิปากะ มีสุขเป็นผล หมายถึง เป็นสภาพที่ทำให้มีความสุขทั้งนี้สภาพจิตที่ไม่มีโรคไม่ถูกบีบคั้น ไม่กระสับกระส่าย เป็นจิตที่เข้มแข็งใช้งานได้ดีนั้นมีความหมายนัยเดียวกับนิพพานนั่นเอง

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยนับตามปฏิทินเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และหน้าที่การงานทางสังคม โดยแต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมแตกต่างกันขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ภาวะโภชนาการ และโรคภัยของแต่ละบุคคล ทั้งเป็นผู้ที่ควรได้รับการช่วยเหลือ ดูแลอุปการะจากคนในครอบครัว และสังคมเพื่อให้มีความสุข“สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นความหมายของสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญาจึงสื่อความหมายใกล้ความสุขภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์

^{๖๐}ที.ส. (ไทย) ๙/๒๓๙-๒๒๔/๗๔

^{๖๑}ม.ม. (ไทย) ๓๓/๓๕๘-๓๖๓/๔๔๒-๔๔๙

รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นริชชา (ความสว่างผ่องใส), วิมุติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ชุ่มมัว เศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรน กระวนกระวาย) เป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิตการส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกชีวิต การที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติก็คือการทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ จึงเป็นที่ยอมรับว่า การรู้จักดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสมบูรณ์กระบวนการในการวางแผนเพื่อให้ทุกคนในสังคมมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งการที่บุคคลในสังคมจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ได้นั้น จำเป็นต้องเริ่มมาจากหน่วยที่เล็กที่สุด นั่นคือการดูแลสุขภาพบุคคลและสมาชิกในครอบครัว จากนั้นจึงออกไปสู่ชุมชนและสังคม ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวในที่สุดก็จะนำไปสู่การมีสุขภาพดีถ้วนหน้าได้นอกจากนี้จำเป็นต้องสร้างสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เมื่อมนุษย์ทุกคนมีสุขภาพที่ดีย่อมส่งผลถึงสภาพจิตใจ ปัญญาและการดำเนินชีวิต

การมีสุขภาพดีตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนน้อยภาวะทางสภาพจิตที่ปราศจากกิเลสอย่างสิ้นเชิงปราศจากโรคทั้งทางกายและทางจิตแนวคิดตามคำสอนในพระพุทธศาสนานั้นสุขภาพหรือสุขภาพ เป็นความสุขสมบูรณ์ของชีวิต โดยภาพรวม ๒ ทางคือ ทางร่างกาย (กายิกสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยแยกองค์ประกอบของสุขภาพะเหล่านี้ออกเป็น ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ ศีล (สังคมและสิ่งแวดล้อม) และปัญญา โดยถือว่าการมีชีวิตของมนุษย์จะเกิดสุขภาพหรือมีความสุขได้นั้นมีมิติทั้ง ๔ ด้านนี้จะต้องทำงานสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกันและได้รับการพัฒนาให้สามารถทำหน้าที่ของตนได้อย่างสมบูรณ์และเป็นปกติสุข

เมื่อบุคคลมีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่น หรือสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี และมีความสุขมีความรู้สึกรู้สึกความสะดวกปลอดภัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในครอบครัวและในสังคม ที่ไม่มีการเบียดเบียนทำร้ายซึ่งกันและกันช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมอันเป็นพื้นฐานของการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ความสัมพันธ์ในสังคมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญงอกงามและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

บทที่ ๓

รูปแบบและปัญหาอุปสรรคการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย

ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงรูปแบบและปัญหาอุปสรรคการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงรายเพื่อเป็นมุมมองถึงรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝายใน ๔ ด้าน ดังนี้ ทางกายทางสังคมทางอารมณ์และทางสติปัญญา การศึกษาถึงประเด็นหลัก คือปัญหาและอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย ซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาวิเคราะห์เป็นลำดับ ดังนี้

๓.๑ ข้อมูลพื้นฐานของวัดหัวฝาย

๓.๑.๑ ประวัติความเป็นมา

๓.๑.๒ ที่ตั้งของวัดหัวฝาย

๓.๒ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

๓.๒.๑ ที่ตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

๓.๒.๒ วัตถุประสงค์การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

๓.๒.๓ โครงสร้างครูผู้สอนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

๓.๒.๔ กระบวนการบริหารจัดการหลักสูตรและการจัดการศึกษา

๓.๒.๕ โครงสร้างการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุของวัดหัวฝาย

๓.๓ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย

๓.๓.๑ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุทางกาย

๓.๓.๒ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุทางสังคม

๓.๓.๓ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุทางอารมณ์

๓.๓.๔ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุทางสติปัญญา

๓.๔ ปัญหาและอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของ วัดหัวฝาย

๓.๔.๑ ด้านบุคลากร

๓.๔.๒ ด้านสถานที่

๓.๔.๓ ด้านงบประมาณ

๓.๕ สรุป

๓.๑ ข้อมูลพื้นฐาน

๓.๑.๑ ประวัติความเป็นมา^๑

ตำบลสันกลาง เดิมชื่อตำบลแม่ควาโดน ต่อมาได้แยกออกเป็น ๓ ตำบล คือ ตำบลทรายขาว ตำบลธารทอง ตำบลสันกลาง ได้รับการจัดตั้งตามกฎหมายลักษณะการปกครอง ท้องที่ พ.ศ. ๒๕๔๗ แบ่งเขตการปกครองออกเป็น ๑๘ หมู่บ้าน และจัดตั้งเป็นองค์การบริหารส่วน ตำบลตามประกาศกระทรวงมหาดไทย ลงวันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๓๙ เลือกตั้งสมาชิกสภาองค์การ บริหารส่วนตำบลชุดแรก เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๓๙ ปัจจุบันเป็นองค์การบริหารส่วนตำบลขนาด กลาง

ประชากร^๒

จำแนกเป็นรายหมู่บ้าน ได้ดังต่อไปนี้

หมู่ที่	หมู่บ้าน	จำนวนครัวเรือน	ชาย	หญิง	รวม
๑	ป่าเหียง	๒๕๐	๓๕๗	๓๖๑	๗๑๘
๒	แม่ควาหลวง	๑๘๑	๒๑๒	๒๐๑	๔๑๓
๓	ถ้ำ	๑๘๙	๑๙๗	๑๙๖	๓๙๓
๔	ป่าข่า	๒๑๔	๓๐๒	๓๒๒	๖๒๔
๕	ป่าด้าก	๒๒๖	๒๙๗	๓๒๕	๖๒๒

^๑ องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง, แหล่งที่มา: <http://www.sanklangcm.go.th>, [๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐].

^๒ ข้อมูล ณ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ที่มาสำนักงานทะเบียนอำเภอพาน กรมการปกครอง, แหล่งที่มา : <http://www.sanklangphan.go.th/data.php?id=1>, [๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๐].

๖	แม่ควาโตน	๒๕๙	๒๘๐	๓๑๒	๕๙๒
๗	สันผักฮี้	๓๐๘	๓๓๓	๓๖๔	๖๙๗
๘	ทาทรายมูล	๑๔๖	๑๘๕	๒๒๙	๔๑๔
๙	หัวฝาย	๓๐๒	๓๒๙	๓๓๒	๖๖๑
๑๐	ผาจ้อ	๑๑๓	๑๕๖	๑๖๗	๓๒๓
๑๑	ป่าเปา	๑๕๒	๑๘๑	๒๐๗	๓๘๘
๑๒	ใหม่พัฒนา	๑๗๖	๒๗๕	๒๕๘	๕๓๓
๑๓	ร่องลึก	๘๔	๑๒๖	๑๒๕	๒๕๑
๑๔	ป่าขาดอนชัย	๑๗๘	๒๗๖	๒๗๖	๕๕๒
๑๕	แม่ควาดวงดี	๑๖๐	๒๐๒	๒๑๑	๔๑๓
๑๖	สันโค้ง	๑๓๒	๑๘๕	๒๑๒	๓๙๗
๑๗	แม่ควาโตนพัฒนา	๑๒๕	๑๘๒	๑๘๕	๓๖๗
๑๘	เวียงสา	๗๖	๑๐๗	๘๗	๑๙๔
รวม		๓,๒๗๑	๔,๑๘๒	๔,๓๗๐	๘,๕๕๒

การศึกษา

๑. โรงเรียนประถมศึกษา จำนวน ๓ แห่ง
๒. โรงเรียนขยายโอกาส จำนวน ๑ แห่ง
๓. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จำนวน ๒ แห่ง
๔. ที่อ่านหนังสือพิมพ์ จำนวน ๑๘ แห่ง

สถาบันและองค์กรศาสนา

๑. วัด จำนวน ๑๑ แห่ง
๒. สำนักสงฆ์ จำนวน ๑ แห่ง

ประชากรส่วนใหญ่ในเขตตำบลสันกลาง ร้อยละ ๙๐ ประกอบอาชีพทำนา ทำไร่ พืชเศรษฐกิจที่สำคัญได้แก่ ข้าว ข้าวโพด กระเทียม หอมแดง ชিং เห็ด ผักสวนครัว ปลูกลำไย เลี้ยงปลา

นิล สัตว์เลี้ยง ที่ทำรายได้ ได้แก่ หมู ไก่ วัว ควาย นอกจากฤดูทำนา ประชากรที่ไม่ได้ประกอบอาชีพเกษตรกรรมจะประกอบอาชีพรับจ้าง และทำอุตสาหกรรมในครัวเรือน ได้แก่ ทอผ้า หน่อไม้อัด แปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร เช่น กลัวยฉาบ กลัวยเชื่อม

ตำบลสันกลาง มีพื้นที่ถือครองทั้งหมด ประมาณ ๓๓,๔๓๗ ไร่ พื้นที่ส่วนใหญ่ใช้ทำนาข้าว ทำไร่ และทำสวนผลไม้ ได้แก่ ลำไย แก้วมังกร พื้นที่การเกษตร ๑๘,๐๒๙ ไร่ คุณภาพดินทำการเกษตร ดินส่วนใหญ่เป็นกรวดทราย หน้าดินถูกชะล้าง พื้นที่ทำการเกษตรเป็นที่ราบสูง ขาดแคลนน้ำที่จะทำการเกษตรกรรมในฤดูแล้ง

การรวมกลุ่มอาชีพ ได้แก่ สหกรณ์ อบต.สันกลาง, กลุ่มผู้เลี้ยงสัตว์, กลุ่มพัฒนาสตรี, ร้านค้าชุมชน, กลุ่มออมทรัพย์, กลุ่มจักสานภูมิปัญญาท้องถิ่น, กลุ่มไม้กวาด และธนาคารข้าว

วัดหัวฝาย เดิมชื่อ วัดดอนแก้ว สร้างเมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๔ โดยมีพญาขันแก้วซึ่งอพยพครอบครัวมาจากเชียงใหม่ เป็นผู้นำชาวบ้านสร้างวัดขึ้น ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาวันที่ ๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๙๙ วัดหัวฝายได้ทำการบูรณะวัดขึ้นมาใหม่เมื่อปี ๒๕๔๘ โดยมีท่านพระครูปิยวรรณพิพัฒน์ เป็นเจ้าอาวาส

๓.๑.๒ ที่ตั้งของวัดหัวฝาย

วัดหัวฝายตั้งอยู่เลขที่ ๙๑ บ้านหัวฝาย หมู่ที่ ๙ ตำบลสันกลาง อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย เดิมชื่อวัดดอนแก้ว สร้างเมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๔ ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาวันที่ ๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๙๙ วัดหัวฝายได้ทำการบูรณะวัดขึ้นมาใหม่เมื่อปี ๒๕๔๘ ที่ดินตั้งวัดมีเนื้อที่ ๓ ไร่ ๓ งาน ๑๐ ตารางวา น.ส.๓ ก เลขที่ ๑๙๓๙

(๑) อาณาเขต

ทิศเหนือ	ประมาณ ๔๒ เมตรจดทุ่งนา
ทิศใต้	ประมาณ ๔๒ เมตรจดแม่น้ำลำคลอง
ทิศตะวันออก	ประมาณ ๔๖ เมตรจดแม่น้ำ
ทิศตะวันตก	ประมาณ ๔๖ เมตรจดที่ดินเอกชน

อาคารเสนาสนะประกอบด้วย อุโบสถ กุฏิ และศาลาการเปรียญ หอฉัน หอระฆัง พระธาตุทันใจ หอพระไตรปิฎก หอพระประจำวันเกิดปัจจุบันวัดหัวฝาย มีพระครูปิยวรรณพิพัฒน์เป็นเจ้าอาวาส^๓



ภาพที่ ๑: แสดงกลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

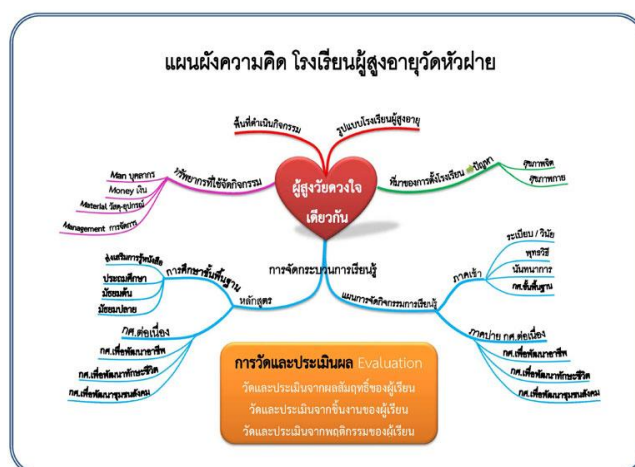
๓.๒ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

๓.๒.๑ ที่ตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตั้งอยู่ที่วัดหัวฝายเลขที่ ๙๑ ม. ๙ บ้านหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพวน จังหวัดเชียงราย ๕๗๑๒๐ ก่อตั้งโดยท่านพระครูปิยวรรณพิพัฒน์ ได้รับการสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง จากศูนย์การศึกษาชนบทและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอพวน โรงเรียนได้เปิดสอนผู้สูงอายุวันที่ ๔ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ ปัจจุบันมีนักเรียนทั้งหมดแบ่งเป็น ชาย ๑๕ คน หญิง ๑๕๕ คน รวม ๑๗๐ คน^๔

^๓ องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง, แหล่งเรียนรู้ และศึกษาดูงานสถานียเกษตร วิถีพอเพียง, (เชียงราย: โรงเรียนผู้สูงอายุนบ้านหัวฝาย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๑.

^๔ องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง, แหล่งเรียนรู้ และศึกษาดูงานสถานียเกษตร วิถีพอเพียง, หน้า ๑๑.



แผนภูมิที่ ๑ แสดงแผนผังความคิดโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

๓.๒.๒ วัตถุประสงค์การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย^๕

วัตถุประสงค์การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย มีทั้งหมด ๖ ข้อ ดังนี้

๑) เพื่อให้ผู้สูงอายุ พัฒนาตนเองให้เป็นคนทันสมัย ทันโลก ทันเหตุการณ์ ติดตามข่าวสารบ้านเมืองและของโลก เพื่อที่จะได้พูดคุยสื่อสารกับสมาชิกภายในบ้านที่ต่างวัยกันได้รู้เรื่อง เป็นการลดช่องว่างระหว่างวัยได้เป็นอย่างดี

๒) เพื่อให้ ผู้สูงอายุ พัฒนา เปลี่ยนแปลง วางตัวให้เป็นคนปู้ คุณย่า ที่น่าเคารพนับถือ เข้าใจบุตรหลาน เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของตนเอง ไม่ยึดติดกับความคิดเก่าๆ ไม่คาดหวังให้ลูกหลานเป็นอย่างที่ตนเองต้องการ ไม่อ้างว่าอาบน้ำร้อนมาก่อนควรสอนหรือให้คำแนะนำโดยมีเหตุผลประกอบ เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาระหว่างวัยและมีชีวิตอยู่กับลูกๆ หลานๆ ได้อย่างมีความสุข

๓) เพื่อให้ผู้สูงอายุ สามารถดึงศักยภาพของตนเองไปช่วยชุมชน ที่อาศัยอยู่ อาทิ มีความสามารถทางด้านดนตรี การประกอบอาหาร งานฝีมือ ภาษา หรือ มีทักษะในงานด้านอื่นๆ ให้นำเอาความรู้ ความชำนาญที่มีอยู่นั้นไปถ่ายทอด ช่วยสอน ช่วยฝึกหัดเด็กหรือผู้ที่สนใจในชุมชน ให้ได้มีโอกาสได้เรียนรู้สืบทอดทักษะวัฒนธรรมจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งเพื่อดำรงไว้ซึ่งศิลปวัฒนธรรมของชาติให้คงไว้สืบต่อไป จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่า และศักยภาพของตนเองมากขึ้น

^๕พระครูปิยวรรณพิพัฒน์, โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.huafaiseniorschool.com>. [๑๘ มกราคม ๒๕๖๐].

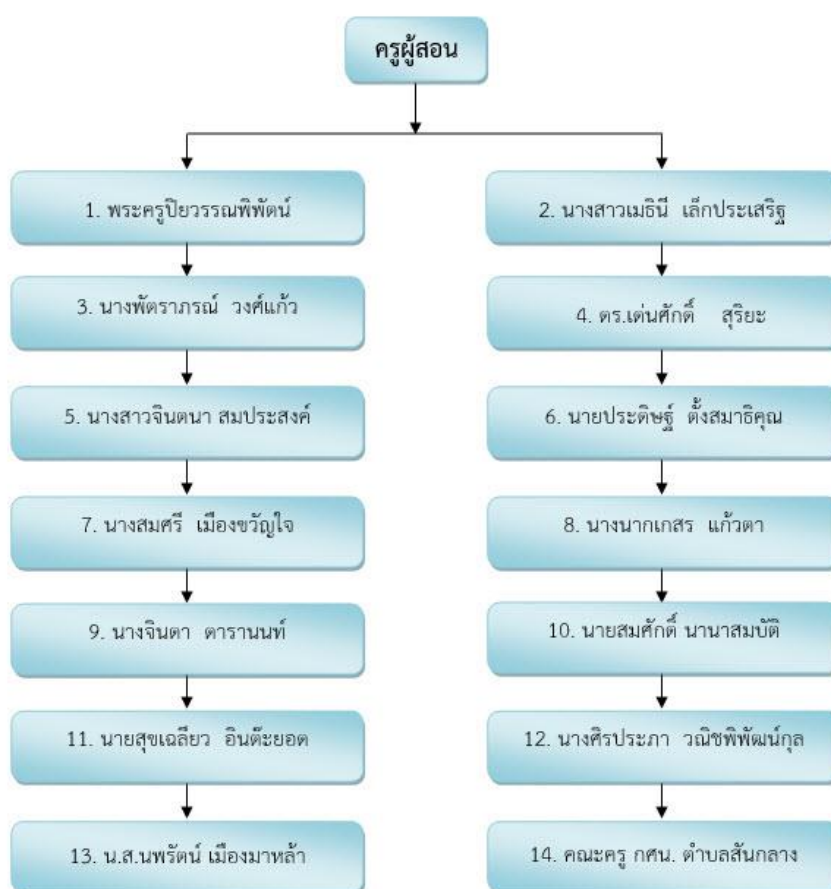
๔) เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่ปล่อยวันเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ กิจกรรมต่างๆ ที่ควรทำมีมากมาย นับตั้งแต่การประกอบอาหารให้สมาชิกในครอบครัว การปลูกต้นไม้ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ งานศิลปหัตถกรรม หรืองานอดิเรกอื่นๆ ซึ่งจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เหงา และมีความสุข

๕) เพื่อให้ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่ายแล้ว ยังทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน ไม่หงุดหงิด ไม่ซึมเศร้า วิดกกังวลหรือเครียดง่าย คนในครอบครัวก็รู้สึกดีมีความสุขไปด้วย

๖) เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไม่ประมาท การเข้าวัด ทำบุญ รักษา ศีล เจริญภาวนาควรทำเป็นประจำ เป็นการหาความสงบและได้เรียนรู้ถึงสัจธรรมความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งจะช่วยให้เกิดสติ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นต่อไป

๓.๒.๓ โครงสร้างครูผู้สอนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

รูปแบบการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย มีการบริหารจัดการการเรียนการสอน โดยมีโครงสร้างการบริหารงานโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ดังนี้



แผนภูมิที่ ๒ : แสดงโครงสร้างครูผู้สอนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

๓.๒.๔ กระบวนการบริหารจัดการหลักสูตรและการจัดการศึกษา

การจัดและวางแผนกระบวนการจัดทำหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย นั้น ได้มีการวางแผนและพัฒนากระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างเป็นระบบโดยคำนึงถึงสภาพแวดล้อม วัฒนธรรมประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น ความเชื่อความศรัทธา และสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบัน เพื่อให้สอดคล้องในการจัดทำและวางแผนหลักสูตรของศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย) ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย โดยกำหนดกรอบเนื้อหาของหลักสูตรออกเป็นรายวิชา ๙ ประเภท และมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมอาชีพสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุโดยคำนึงถึงวิธีการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญที่สุดมีการกำหนดเวลา การเข้าเรียนและการแบ่งกลุ่มนักเรียนตามสมรรถนะของผู้เรียน อย่างบูรณาการ^๖ โดยทางโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายได้จำแนกและแยกเนื้อหาของหลักสูตร/วิธีการสอน/การเข้าเรียน/การแบ่งกลุ่มนักเรียนได้จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนากระบวนการจัดเรียนการสอนให้กับผู้สูงอายุได้แบ่งออกเป็น ๙ ประเภท ดังนี้

๑. พระพุทธศาสนา (ศาสนพิธีต่างๆ)

๒. สุขภาพ (ร่างกาย จิตใจ ฟัน กายภาพบำบัด จิตวิทยา รำไท้เก๊ก รำวงย้อนยุค กีฬา)

๓. สังคม (กฎหมาย วัฒนธรรม จราจร)

๔. ภูมิปัญญาไทย ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา

๕. สมุนไพร (ทำลูกประคบ ยาหม่อง น้ำมันไพร)

๖. อาชีพ (การทำดอกไม้ประดิษฐ์, การนำวัสดุเหลือใช้มาประยุกต์, ตักดาการบูร, การทำขนมไทย ขนมพื้นบ้าน ทำของที่ระลึก ทำผ้าพันคอ ทำผ้าเช็ดเท้า เหยี่ยงโปรยทาน)

๗. ภาษาไทย , ภาษาอังกฤษ , ภาษาจีน ภาษาเวียดนาม (ฟัง พูด อ่าน เขียน)

๘. คอมพิวเตอร์พื้นฐาน

๙. เกษตร ตามแนวพระราชดำริ เกษตรพอเพียง

การแบ่งกลุ่มนักเรียนและการเข้าเรียน

ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย) ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย ได้แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ไม่รู้หนังสือ กลุ่มผู้ลืมนักเรียน กลุ่มผู้รู้

^๖โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://huafaiseniorsschool.com>
[๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐].

หนังสือ เพื่อเป็นการแบ่งความสามารถตามสมรรถนะของผู้เรียน ให้เกิดความเหมาะสม ตามกระบวนการจัดการเรียนรู้ให้นักเรียน และครูผู้สอนสามารถวางแผน และจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างเหมาะสม ในแต่ละครั้งเมื่อจัดกิจกรรม และพัฒนาเข้าสู่การเรียนในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ตามลำดับมีการวัดผลประเมินผลจากศูนย์การศึกษา นอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพาน ซึ่งทางโรงเรียนผู้สูงอายุได้แยกออกเป็นตารางการจัดกิจกรรมในแต่ละกลุ่ม

๓.๒.๕ โครงสร้างการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุของวัดหัวฝาย

การดำเนินงานขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ คณะผู้บริหารงานดำเนินการวางแผนในการจัดการศึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีโครงสร้างการบริหารจัดการเพื่อให้การขับเคลื่อนโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ ดังนี้

๑) **ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ** การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธิ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียน และเป็น “ใบเบิกทาง” ให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการหรือข้าราชการเกษียณ เป็นต้น

๒) **ครูใหญ่หรือประธานหรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ** องค์ประกอบนี้เป็นส่วนสำคัญมากและถือเป็น “หัวใจ” ของการขับเคลื่อนงาน ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นแกนนำที่เป็นผู้ริเริ่มงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการประสานงานและสร้างสรรค์กิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน

๓) **คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน** ถือเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขของความ สำเร็จ เพราะกลไกหลักในการเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การกำหนดจำนวน คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนขึ้นอยู่กับ การแบ่งหน้าที่ หรือแบ่งงานภายในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง

๔) **ทีมวิทยากรจิตอาสา** เป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นประการหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุเพราะใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีอยู่เป็นตัวตั้งการขับเคลื่อน ทำให้กิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น วิทยากรจากสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ข้าราชการ

บำนาญ พระสงฆ์ รวมถึงการขอความอนุเคราะห์วิทยากรจิตอาสาจากหน่วยงาน องค์กรต่างๆ ทั้งใน ลักษณะเครือข่ายทางสังคม เช่น การศึกษานอกโรงเรียน (กศน.) ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน ศูนย์บริการ และถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลสำนักงานพัฒนา สังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น



แผนภูมิที่ ๓ แสดงแผนผังการบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

นอกจากนี้ยังประกอบด้วย กลุ่มผู้บริหารวิชาการ กลุ่มงานบริหารงบประมาณ กลุ่มงาน บริหารบุคคล กลุ่มงานบริหารทั่วไป กลุ่มแผนงาน^๗

๓.๓ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย นั้น สามารถแบ่งออกได้ ๔ รูปแบบ คือ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุทางกาย รูปแบบการส่งเสริม สุขภาพะผู้สูงอายุทางอารมณ์ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุทางสังคม และรูปแบบการส่งเสริม สุขภาพะผู้สูงอายุทางสติปัญญา อธิบายได้ดังนี้

๓.๓.๑ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุทางกาย

โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ได้มีการจัดกิจกรรมในรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุทางกาย คือ กิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย กิจกรรมการรำไทเก็ก รำวงย้อนยุค การส่งเสริมการบำบัด และกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย เช่น แกว่งแขน ยืดขา วิธีการออกกำลังกายเหล่านี้เป็นวิธีที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายได้รับการกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา และจะทำให้ การทำงานของระบบประสาทต่างๆ กล้ามเนื้อ และจิตใจ ประสานกันได้ดี ทั้งนี้การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุถือเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะช่วยทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น การเคลื่อนไหวของ

^๗ คณะกรรมการธรรมนูญสุขภาพตำบลสันกลาง, ธรรมนูญสุขภาพผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ วัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย, หน้า ๘.

โลหิตดีขึ้น และยังลดการเกิดโรคอื่นๆ ตามมาได้ นอกจากนี้ยังทำให้มีจิตใจสดชื่นแจ่มใส สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังมีการตรวจสุขภาพร่างกาย ฟัน ช่องปาก โดยจะมีหน่วยงานราชการเข้ามาดูแล มาให้ความรู้ และแนะนำการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันที่ถูกต้องด้วย เช่น เทศบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นต้น^๙

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุวัดหัวฝายที่พึงประสงค์ เป็นการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุที่ครอบคลุมสุขภาพทางกาย ตามธรรมนูญสุขภาพผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ที่สอดคล้องกับการบริการสุขภาพของรัฐ และวิถีวัฒนธรรมประเพณีที่ดั้งเดิมของชุมชนตำบลสันกลาง ซึ่งจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ในการส่งเสริมสุขภาพทางกาย นายสมเกียรติ คำแสนยศ^๙ กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพทางกาย คือ การรักษาสุขภาพปาก และฟันของผู้สูงอายุและคนในครอบครัว โดยมีโครงการอยู่อาสาศาพาเขียวงาม เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีในการรักษาสุขภาพปากและฟันของผู้สูงอายุ การส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง เช่น การรำไทเก็ก ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในการประกอบอาหาร และรับประทานอาหารปลอดภัย ที่ไม่มีรสจัด ไม่หวานจัด ไม่มันจัด ไม่เค็มจัด และปลอดสารเคมี ให้งดเว้นการดื่มสุรา น้ำอัดลม ยาสูบ บุหรี่ และยาเสพติดทุกชนิด ส่วนนางบัวลอย เมืองมาหลา^{๑๐} กล่าวว่าสุขภาพทางกาย มีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคภัย การรักษาความสะอาดทางกาย การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สอดคล้องกับนายณรงค์ ตีบแปง^{๑๑} ที่กล่าวถึงสุขภาพทางกายนอกจากมีการออกกำลังกาย เช่น การเล่นโยคะ ฤๅษีดัดตน การรำไม้พลองแล้วยังมีการรักษาอีกด้วย



ภาพที่ ๒ แสดงการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

^๙สัมภาษณ์, พระครูปิยวรรณพิพัฒน์, เจ้าอาวาสวัดหัวฝาย เจ้าคณะตำบลสันกลาง เขต ๒.

^๙สัมภาษณ์, นายสมเกียรติ คำแสนยศ, นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๐}สัมภาษณ์, นางบัวลอย เมืองมาหลา, นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๑}สัมภาษณ์, นายณรงค์ ตีบแปง, นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.



ภาพที่ ๓ แสดงการตรวจสุขภาพฟัน และช่องปากของกลุ่มผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

๓.๓.๒ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทางสังคม

โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ได้เล็งเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการที่จะอยู่ร่วมกันกับสังคมเพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมร่วมกัน ได้อยู่ร่วมกัน มีการพบปะพูดคุยสนทนา ใครมีปัญหาอะไรเรื่องใดก็จะมาคุยกันปรึกษาให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะตลอดจนช่วยเหลือหาทางออกร่วมกันโดยใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นจุดศูนย์กลางในการนัดพบปะกัน ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้จะไม่เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว หรือเกิดการซึมเศร้า มีความรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เกิดความเครียด ทำให้มีอารมณ์เบิกบานแจ่มใส ซึ่งทางโรงเรียนได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางสังคมในด้านต่างๆ^{๑๒}

นางหนูพร ยศมูล^{๑๓} กล่าวถึง การส่งเสริมกิจกรรมสัมพันธ์ภายในสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบพี่น้องเพื่อนฝูง โดยทางโรงเรียนได้จัดให้ผู้สูงอายุปฏิบัติศาสนกิจที่บ้านทุกวัน เช่น การถวายข้าวพระทุกเช้า การรักษาศีล ๕ การทำบุญตักบาตร และการสวดมนต์ให้ว่พระ เช่นเดียวกับนางปราณี หอมสร้อย^{๑๔} กล่าวว่าได้มีการแต่งกายชุดขาว ไปร่วมทำบุญในงานบุญ งานบอย ทุกครั้งและสวมใส่เสื้อผ้าพื้นเมือง เพื่ออนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมการแต่งกายของท้องถิ่น ช่วยส่งเสริมให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข เว้นจากการประพาดพิง ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข ทำให้สังคมเป็นสุข นอกจากนั้นแล้วนางอัจฉิมา รินเที่ยง^{๑๕} กล่าวว่ามีการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้สูงอายุและชุมชน เช่น การอนุรักษ์ เผยแพร่ พื้นฟู สืบสาน ถ่ายทอด ภูมิปัญญา และแสดงศิลปวัฒนธรรม ประเพณี ชุมชน และประวัติศาสตร์ชุมชนที่ดิงาม ให้ลูกหลานทราบ และปฏิบัติตาม เช่น ช่างผญา อ้อย

^{๑๒} อ่างแล้ว, พระครูปิยวรรณพิพัฒน์, เจ้าอาวาสวัดหัวฝาย เจ้าคณะตำบลสันกลาง เขต ๒.

^{๑๓} สัมภาษณ์, นางหนูพร ยศมูล, นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๔} สัมภาษณ์, นางปราณี หอมสร้อย, สาธารณสุขชำนาญงาน รพ.สต.บ้านแม่คาวหลวง, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๕} สัมภาษณ์, นางอัจฉิมา รินเที่ยง, นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สอนหลาน งานปอย งานตานก๋วยสลากกัณฑ์ ประเพณี ๑๒ เดือน พื้นบ้านล้านนา การสืบทอด การดา
ครีวตาน การสู่ขวัญ เป็นต้น



ภาพที่ ๔: แสดงการสวดมนต์ไหว้พระ การทำสมาธิของกลุ่มผู้สูงอายุวัดหัวฝาย



ภาพที่ ๕: แสดงกิจกรรมช่วงฉายาอุ้ยสอนหลาน

๓.๓.๓ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์

โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายได้มีการจัดกิจกรรมในรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์ ได้แก่ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ เช่น จัดการปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์การรักษาศีล ๕ การทำบุญตักบาตร และการสวดมนต์ไหว้พระ การทำสมาธิ แผ่เมตตา สิ่งเหล่านี้ถือเป็นกิจกรรมในรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางจิตใจของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย เพราะการฟังเทศน์ฟังธรรม หรือสนทนาธรรมจะทำให้จิตใจสงบ

และเป็นสุข^{๑๖} นางสาวจันทร์เพ็ญ ตัวลือ^{๑๗} กล่าวว่า ได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ แผ่เมตตา ทุกคืนก่อนนอน นางอัจฉิมา รินเที่ยง^{๑๘} กล่าวว่ามีการส่งเสริมในการทำคุณงามความดีตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่มุ่งสอนให้ทำความดี ละเว้นความชั่ว จึงส่งผลให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส และแฝงไปด้วยเมตตาจิต ส่วนนายพิรุณ เกษม^{๑๙} ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทางอารมณ์ว่า ได้มีการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ รักษาศีล ๕ ทำบุญตักบาตร สวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิแผ่เมตตา ทำให้จิตใจสงบและเป็นสุข เป็นกิจกรรมพัฒนาจิตใจ โดยการนั่งสวดมนต์ภาวนา ที่ทำให้มีสุขภาพจิต มีจิตใจที่เข้มแข็งที่พร้อมในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน

๓.๓.๔ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทางปัญญา

โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายมีหลักสูตรการเรียนภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาเวียดนาม ภาษาฝรั่งเศส (ฟัง พูด อ่าน เขียน) เรียนคอมพิวเตอร์พื้นฐาน ทำผลิตภัณฑ์สมุนไพร เช่น ทำลูกประคบ ยาหม่อง น้ำมันไพร แลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำงานฝีมือ เช่น การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การนำวัสดุเหลือใช้มาประยุกต์สู่การทำของชำร่วย การทำขนมไทย วาดภาพ ทำของที่ระลึก ทำผ้าพันคอ ทำผ้าเช็ดเท้าและเหรียญโปรยทาน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาความสามารถ ทักษะ และฝึกสติปัญญาด้วย นอกจากนี้การทำงานฝีมือของกลุ่มผู้สูงอายุยังสามารถจำหน่ายเป็นรายได้เสริมด้วยซึ่งตามธรรมนูญสุขภาพผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงรายการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพ ในการพึ่งตนเอง บนฐานปัจจัยเศรษฐกิจชุมชนที่สอดคล้องกับ วิถีวัฒนธรรม ประเพณี ภูมิปัญญา และทรัพยากรชุมชน ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงอย่างสมดุล ให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านวิชาการ เทคโนโลยี เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพสังคมในปัจจุบัน โดยความร่วมมือขององค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ สถานองค์การชุมชน สภาวัฒนธรรม การศึกษานอกโรงเรียน ตำบลสันกลาง โรงเรียนช่วงผญา โรงเรียนผู้สูงอายุ กองทุนสวัสดิการชุมชน ศูนย์ประสานงานการเรียนรู้ และ ศูนย์เรียนรู้ชุมชน^{๒๐} ซึ่งสอดคล้องกับนายอนุพงษ์ ตาบุญ^{๒๑} กล่าวว่ามีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การทำอาหาร ทำขนม ทำเครื่องจัก

^{๑๖} อ่างแล้ว, พระครูปิยวรรณพิพัฒน์.

^{๑๗} สัมภาษณ์, นางสาวจันทร์เพ็ญ ตัวลือ, ครูโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๘} อ่างแล้ว, นางอัจฉิมา รินเที่ยง, นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย.

^{๑๙} สัมภาษณ์, นายพิรุณ เกษม, ผู้อำนวยการ รพ.สต.ตำบลสันกลาง, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๐} อ่างแล้ว, พระครูปิยวรรณพิพัฒน์.

^{๒๑} สัมภาษณ์, นายอนุพงษ์ ตาบุญ, ครูโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สาน เพื่อก่อให้เกิดรายได้ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้การบริหารแพทย์พื้นบ้าน และสมุนไพร โดยมีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กองทุนสวัสดิการชุมชน มาให้ความรู้ และคำแนะนำ สอดคล้องกับความเห็นของนางหนูพร ยศมูล^{๒๒} ที่กล่าวว่ามีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ และรู้จักใช้ข้อมูลข่าวสารด้านต่างๆ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต เช่น การใช้โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ การใช้อินเทอร์เน็ต ด้านนายอนุพงษ์ ตาบุญ^{๒๓} ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่ามีการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ คือ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายมีหลักสูตรการเรียนภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน โดยมีอาจารย์จากศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) ตำบลสันกลาง ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย



ภาพที่ ๖: แสดงกลุ่มผู้สูงอายุวัดหัวฝายศึกษาการใช้คอมพิวเตอร์ และการใช้อินเทอร์เน็ต



ภาพที่ ๗: แสดงกลุ่มผู้สูงอายุวัดหัวฝายใช้ทักษะและภูมิปัญญา

^{๒๒} อ่างแล้ว, นางหนูพร ยศมูล, นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย.

^{๒๓} อ่างแล้ว, นายอนุพงษ์ ตาบุญ, นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย.

๓.๔ ปัญหาและอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย

๓.๔.๑ ด้านบุคลากร^{๒๔}

โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย มีบุคลากร จำนวน ๑๔ รูป/คน ในการบริหารจัดการซึ่งไม่เพียงพอต่อการบริหารงานจัดการเรียนการสอนได้สมบูรณ์ ปัจจุบันได้มีจำนวนนักเรียน ๑๗๐ คน และมีแนวโน้มที่จะต้องรับนักเรียนผู้สูงอายุมากขึ้น สาเหตุเนื่องจากบุคลากรไม่มีค่าตอบแทนที่เพียงพอ โดยค่าตอบแทนส่วนใหญ่ได้รับจากค่าใช้จ่ายของทางวัดหัวฝายและการบริจาคด้วยจิตอาสาส่วนนักเรียนเป็นการให้การเรียนการสอนฟรีทั้งหมด

๓.๔.๒ ด้านสถานที่^{๒๕}

ที่ดินตั้งวัดมีเนื้อที่ ๓ ไร่ ๓ งาน ๑๐ ตารางวา ซึ่งถ้าหักพื้นที่ของสิ่งปลูกสร้างภายในวัดแล้วจะมีพื้นที่ไม่มากนัก การขยายห้องเรียนมีความจำเป็นจะต้องสร้างอาคารเรียนเพิ่มขึ้นเพื่อให้พอดีกับจำนวนนักเรียนผู้สูงอายุ เนื่องจากวัดหัวฝายจากสภาพพื้นที่ และสิ่งแวดล้อมรอบวัดไม่สามารถขยายพื้นที่โรงเรียนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นได้ ดังนั้นแผนการขยายห้องเรียนโรงเรียนวัดหัวฝายจึงมีความจำเป็นจะต้องหาพื้นที่ใหม่ในการสร้างโรงเรียนที่จะต้องเป็นพื้นที่ในชุมชนที่ไม่สามารถขยายติดกับพื้นที่เดิมได้ การขยายพื้นที่ห้องเรียนใหม่จึงเป็นปัญหาในการที่จะต้องทำอย่างไรที่จะมีการจัดการเรียนการสอนที่ไม่ให้เกิดปัญหาซึ่งปัจจุบันถ้าหากแยกออกไปจริงการบริหารจัดการค่อนข้างลำบาก อันเนื่องจากจำนวนของบุคลากร และการบริหารจัดการ

๓.๔.๓ ด้านงบประมาณ^{๒๖}

ด้านงบประมาณในปัจจุบันมีงบประมาณสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น และการรับบริจาคจากประชาชนทั่วไป ซึ่งเป็นจำนวนเงินไม่แน่นอน การบริหารจัดการแผนงบประมาณจึงมีปัญหาในการที่จะพัฒนาโรงเรียน รายได้ของโรงเรียนไม่มีรายได้จากการลงทะเบียนเรียนของนักเรียนซึ่งเป็นการเรียนฟรี จึงทำให้ไม่มีงบประมาณในส่วนนี้ ปัจจุบันมีผลผลิตส่วนหนึ่งของนักเรียนที่ทำรายได้เข้าโรงเรียนแต่ก็อยู่ในวงเงินไม่มากนักที่จะนำมาบริหารจัดการเรียนการสอน

^{๒๔} สัมภาษณ์, นางสาวอัญชลี ปานการ, ครูโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๕} สัมภาษณ์, นางสุจินดา จินะธรรม, ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ ๑๕ ตำบลสันกลาง อำเภอกวน จังหวัดเชียงราย, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๖} สัมภาษณ์, นายธนภัทร พรหมเอ้ย, ประธานสภาองค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

งบประมาณไม่ใช่หัวใจของการขับเคลื่อนงานได้เท่ากับการมีจิตอาสาหรือจิตสาธารณะที่จะสร้างสรรค์
สวัสดิการทางสังคมในการดูแลผู้สูงอายุ

๓.๕ สรุป

ผู้สูงอายุเป็นวัยซึ่งมีความแตกต่างจากวัยอื่น จึงทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านสังคม และสาธารณสุข ซึ่งต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษมากกว่าปกติ ประเทศไทย และทั่วโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญจึงมีความพยายามและมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่องให้ทุกคนตระหนัก เข้าใจ และพร้อมดูแลผู้สูงอายุให้ทัดเทียมเช่นเดียวกับการดูแลประชากรในกลุ่มอื่นๆ การมีสุขภาพดี ทุกเพศทุกวัย รวมถึงวัยผู้สูงอายุก็เป็นสิ่งจำเป็นเช่นกัน ชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีจะเป็นแนวทางในการ ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายจึงให้ความสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ โดย ได้นำหลักธรรมพื้นฐานของพุทธศาสนา คือ “การรักษาศีล ๕” ซึ่งจะทำให้พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ ต่างๆ ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ดังสุภาษิตของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ว่า “อาโรคยา ปรมา ลาภา” แปลว่า การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ^{๒๗} ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนานั่นเอง

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงวัยสูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย สังคม อารมณ์ และ ปัญญา ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ส่งผลต่อการเกิดสุขภาพที่เจ็บป่วยของผู้สูงอายุ หากไม่มีวิธีป้องกัน และการจัดการภาวะสุขภาพที่เหมาะสมจะทำให้ผู้สูงอายุเป็นภาระของครอบครัวและสังคม ซึ่งผลจาก การวิจัยพบว่า สุขภาพที่สมบูรณ์ทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางปัญญา มีผลต่อจิตใจของผู้ สูงอายุ ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว สามารถอยู่ร่วมกันด้วยดี โดยสามารถ อยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชน สังคมได้อย่างมีความสุข มีจิตใจที่มีความสุขรื่นเริง มีความเมตตา มีสติ มี สมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเหินแกล้ว มีภาวะของโรคภัยไข้เจ็บที่ลดลง มีทักษะการเรียนรู้ด้าน วิชาการ เทคโนโลยี ที่สอดคล้องเหมาะสมกับสภาพสังคมยุคปัจจุบัน

โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายมีความจำกัดในการบริหารงานซึ่งไม่เพียงพอต่อการ บริหารงานจัดการเรียนการสอน เนื่องจากบุคลากรที่มีไม่เพียงพอต่อจำนวนนักเรียน พื้นที่ในการจัด กิจกรรมต่างๆ มีจำกัดทำให้สภาพพื้นที่และสิ่งแวดล้อมรอบวัดไม่สามารถขยายพื้นที่โรงเรียนผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นได้ ถึงแม้ว่าองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นจะให้การสนับสนุนงบประมาณก็ยังไม่เพียงพอ ปัญหา อุปสรรคเหล่านี้ ส่งผลให้การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ไม่สามารถ ขับเคลื่อนได้อย่างเต็มที่

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๕-๒๐๖/๒๕๔-๒๕๕.

บทที่ ๔

แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ของวัดหัวฝาย

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นการพัฒนาสู่สุขภาวะโดยใช้
ฐานความคิดทางพุทธศาสนาให้เกิดสุขภาวะองค์รวมทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางปัญญา
การเข้าถึงภาวะของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง ภาวะการเข้าถึงจิตชั้นสูง คือ จิตที่ลด
ความเห็นแก่ตัว จิตที่เห็นแก่ผู้อื่น จิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุด คือ ภาวะสะอาด (วิสุทธิ) มีความสว่าง (วิชา)
มีอิสรเสรี (วิมุตติ) มีความสงบ (สันติ) เป็นจิตวิญญาณแห่งพุทธะ คือ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หากใคร
ไม่เคยพบความสุขทางจิตวิญญาณ (Spiritual Happiness) ย่อมไม่เคยพบความสุขที่แท้จริง

สุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธเป็นพื้นฐานมุมมองด้านสุขภาพและความเจ็บป่วยของคนไทย
คำสอนทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการเกิดเป็นมนุษย์ ซึ่งต้องวนเวียนเกี่ยวข้องอยู่กับความทุกข์ ซึ่งมี
ทั้งความทุกข์ที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์จาก
ความเจ็บป่วยได้ แต่ละบุคคลต้องรับผิดชอบต่อสุขภาพและความเจ็บป่วยของตนเองพุทธศาสนาเชื่อ
ว่าภาวะความเจ็บป่วยขึ้นอยู่กับกรรม หากทำกรรมดีจะนำไปสู่สุขภาพที่ดี ขณะที่ทำกรรม
ไม่ดีจะนำไปสู่ความเจ็บป่วย เพราะสุขภาพเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีววิทยาปัจจัยทาง
สิ่งแวดล้อม และวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ที่ก่อให้เกิดสุขภาพดีหรือเจ็บป่วยซึ่งเป็นผลลัพธ์
ของกรรมในอดีตทั้งหมด ดังนั้นสุขภาพจึงขึ้นกับวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของแต่ละบุคคลหากมี
ทุกข์เกิดขึ้นพระพุทธเจ้าทรงใช้หลักธรรมะในการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์เป็นสำคัญ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือ บุคคลทุก
คนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนด
บทบาทชีวิตเอง แนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย การดูแลสุขภาพในแนวคิดทาง
พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบ
อย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับภุมมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ดังนั้นแล้วแสดงให้เห็นว่า
พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง
องค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ ๔ ชั้น ๕ หรือกล่าวโดยย่อ คือ ร่างกายและจิตใจ
นั่นเอง เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่าง และการจะดูแลสุขภาพหรือการดูแลสุขภาพจะต้องให้
ความสำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้ เพราะทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หากปัจจัย
ด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ จึงกล่าวได้ว่า
พระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ การเล็งเห็นความสำคัญของ

ความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพราะชีวิตโดยตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วยการพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็น ธาตุ ๔ ชั้น ๕ หรือ ร่างกายและจิตใจนั้น สะท้อนให้เห็นว่าการจะดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่างๆ นั่นคือชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์ มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะองค์ประกอบ เพราะจากองค์รวมที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี ก็จะเป็นองค์รวมที่สมบูรณ์ และการจะพัฒนาองค์รวมให้สมบูรณ์ไปในการดำรงชีวิตได้นั้น ต้องคำนึงถึงสามแดนที่เป็นองค์รวมแห่งระบบการดำเนินชีวิตกล่าวคือ ด้านที่ ๑ เป็นการติดต่อสื่อสารกับโลก คือ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางผัสสะทวาร การดูแลสุขภาพที่ดีได้หมายถึงจะต้องเกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยบุคคลสามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดยหลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจ และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดจะพบว่า ด้านที่ ๑ เป็นการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแล้วจึงต้องระวังการรวมด้านร่างกายหรือผัสสะทวาร จึงเปรียบเสมือนเป็นศีล ส่วนด้านที่ ๒ เป็นภาวะด้านจิตใจ การควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้และเสพข้อมูลจึงเปรียบเสมือนเป็นสมาธิ ส่วนด้านที่ ๓ ปัญญา คือ ความรู้คิด คอยชี้นำสู่การกระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนเป็นปัญญา ดังนั้นแล้วทั้งสามด้านที่กล่าวมาเปรียบเสมือนไตรสิกขานั้นเอง ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือเป็นการดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม

จากการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุวัดหัวฝาย โดยได้ดำเนินการศึกษาเชิงเอกสาร การจัดกิจกรรม และการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถประมวลแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุสำหรับวัดหัวฝายได้ดังต่อไปนี้

๔.๑ ลักษณะการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาสุขภาพะผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนา

การดำเนินกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาสุขภาพะผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนา โดยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการฯ ผ่านโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง จังหวัดเชียงราย ก่อตั้งโดยพระครูปิยวรรณพิพัฒน์ ได้รับการสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนาตนเองให้เป็นคนทันสมัย ทันโลกทันเหตุการณ์ ๒) เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนา เปลี่ยนแปลง วางตัวให้เป็นคนดี คุณงามความดีที่น่าเคารพนับถือ ๓) เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดึงศักยภาพของตนเองไปช่วยชุมชน ที่อยู่อาศัย ๔) เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่ปล่อยเวลาว่างให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ ๕) เพื่อให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ๖) เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไม่ประมาท การเข้าวัดทำบุญ รักษาศีล เจริญภาวนาควรทำเป็นประจำ

กิจกรรมในห้องเรียนแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ ผู้รู้หนังสือ กลุ่มที่ ๒ ผู้ลืมนหนังสือ กลุ่มที่ ๓ ผู้รู้หนังสือ นอกจากนี้โรงเรียนยังมีการสร้างเครือข่ายกับกลุ่มอาชีพและหน่วยงาน อาทิ กลุ่มทำสมุนไพรลูกประคบ น้ำมันไพร (ได้รับการรับรองเป็นสินค้า OTOP) กลุ่มออมสมุนไพร (ธนาคารสมุนไพร) ธนาคารความดี (ทำความดีแบบไม่หวังผล) ศูนย์วัฒนธรรมไทยสานใยชุมชน เป็นต้น

กิจกรรมเด่น ๑) หลักสูตรการเรียนการสอน อาทิ การส่งเสริมด้านอาชีพ การส่งเสริมด้านสุขภาพ การส่งเสริมด้านภาษา การส่งเสริมด้านการเกษตรตามแนวพระราชดำริ เป็นต้น ๒) การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย พื้นบ้าน และล้านนา

ตัวอย่างกิจกรรม/โครงการที่ดำเนินการในการพัฒนาสุขภาพะผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนา

๔.๑.๑ โครงการช่วงวัด ช่วงฃญา ช่วงชุมชน^๑

ช่วงฃญา เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ของชาวบ้าน ทำให้เกิดการสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างความรู้ให้แก่คนในชุมชน และผู้ที่สนใจได้ศึกษาเรียนรู้ ดังนั้น คำว่า “ช่วงฃญา” ก็คือ ลานองค์ความรู้ ซึ่งองค์ความรู้ของแต่ละคน แต่ละชุมชน ได้รับการถ่ายทอดมา อาจจะมีการแตกต่างกันบ้าง และนับวันจะสูญหายไปกับการจากไปของผู้สูงอายุในแต่ละราย โดยไม่ได้รับการสืบทอดต่อกันมา โดยมีวัตถุประสงค์ของโครงการ๑) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีสมวัย๒) เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุในชุมชนในการพัฒนา ด้านอารมณ์ ร่างกาย และสังคม๓) เพื่อสืบสาน อนุรักษ์ภูมิปัญญา เรื่อง อาหารการกินเพื่อสุขภาพ และ๔) เพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วมและได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา โดยมีช่วงฃญาต่างๆ อาทิ ดอกไม้ ประดิษฐ์ ตะกร้าสานแสมะพร้าว ูกินเขียด ขนมหันบ้านล้านนา ไม้กวาดแสมะพร้าว ไม้กวาดดอก ฃญา เครื่องสืบชะตา ครั้วถอน ฟ้อนสาวไหม ฟ้อนเล็บ ลูกประคบ น้ำมันไพร น้ำมันนวด ยาเมือง ยา ต้ม ตัดข้อ ต่อดึง

๔.๑.๒ กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพบ้านหัวฝาย^๒

บ้านหัวฝาย หมู่ที่ ๙ ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย มีประชากร ทั้งหมด ๕๗๑ คน ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพทำนาร้อยละ ๖๐ ทำสวนร้อยละ ๒๐ รับจ้างร้อยละ ๗๐ ด้านสุขภาพ มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ๕๐ คน โรคเบาหวาน ๒๔ คน หอบหืด ๗ คน ผู้ติดเชื้อ HIV ๑๔ คน คนในชุมชนเริ่มมีปัญหาาระหว่างแม่ลูกและผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ปัญหาวัยรุ่น ทางบ้านหัวฝายจึงเริ่มเข้าโครงการร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นให้อายุ ตั้งแต่ปี ๒๕๕๕ โดยมีวัตถุประสงค์

^๑ คู่มือดำเนินงานโครงการแหล่งเรียนรู้สถานิเกษตร วิถีพอเพียง, องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง, วันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๕๙.

^๒ อ้างแล้ว, คู่มือดำเนินงานโครงการแหล่งเรียนรู้สถานิเกษตร วิถีพอเพียง.

เพื่อการสร้างการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน ลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยสูงอายุ วัยทำงาน และเยาวชน โดยผ่านกิจกรรมด้านวัฒนธรรม ประเพณี ภูมิปัญญาพื้นบ้าน และเพื่อจัดให้มีแหล่งเรียนรู้ขึ้นภายในชุมชน

การดำเนินกิจกรรมของทางหมู่บ้าน ได้มีการรวมกลุ่มของประชาชนทุกวัย การรวมกลุ่มประกอบด้วย กลุ่มฟ้อนเล็บ กลุ่มทำอาหารพื้นเมือง กลุ่มทำหัวเชื้อบิวเวอร์เรีย ลดต้นทุนในการทำเกษตร กลุ่มยาสมุนไพร กลุ่มพิธีกรรม ความเชื่อที่ได้ความรู้อย่างต่อเนื่อง กลุ่มหัตถกรรมพื้นบ้าน และกลุ่มด้านประเพณีวัฒนธรรม การสร้างกลุ่มทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพแก่ผู้นำและปราชญ์ขึ้นภายในกลุ่มทำหน้าที่ พัฒนาเผยแพร่องค์ความรู้แต่ละเรื่องได้มากยิ่งขึ้น

๔.๑.๓ โครงการสันกลางวิถีธรรม วิถีไทย วิถีพอเพียง^๓

ด้วยสภาพสังคม วิถีชีวิต เปลี่ยนแปลงไปตามระบบเศรษฐกิจ เกษตรกรมุ่งเน้นการเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรเพื่อให้ได้ผลกำไรมากที่สุด ละทิ้งวิถีชีวิตที่เรียบง่ายตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา รวมถึงการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นและภูมิปัญญาท้องถิ่น ดังจะเห็นได้จากจำนวนชาวบ้านที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา และประเพณีที่ชุมชนได้เคยปฏิบัติสืบทอดกันมาแต่เดิม ได้ลดลงและไม่ค่อยได้รับความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากชาวบ้านมุ่งแต่เพียงการทำการเกษตรเพื่อให้ได้ผลกำไรตามเป้าหมาย แม้ว่าการทำการเกษตรจะได้ผลกำไรมาก แต่ก็ยังคงมีปัจจัยเสี่ยงทางธรรมชาติ เช่น ปัญหาขาดแคลนน้ำในการทำการเกษตร ปัญหาศัตรูพืชระบาด และภัยธรรมชาติ ทำให้บางปีเกษตรกรต้องประสบปัญหาขาดทุน จากข้อมูลการกู้ยืมเงินเพื่อนำมาลงทุนในการเกษตรของเกษตรกร (ชกส.) มีหนี้ตั้งแต่หลักหมื่น จนถึงหลักล้าน ส่งผลให้เกษตรกรมีความเครียด และความกังวลใจการดำเนินชีวิต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (๑) เพื่อให้ชุมชนมีความน่าอยู่ มีความสงบสุข มีความสามัคคี รักในขนบธรรมเนียมประเพณีที่ประพาสืบต่อกันมา (๒) เพื่อสร้างคนให้มีคุณธรรมจริยธรรมที่ดีงาม ประพฤติปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับความพอดี และพอเพียงในเศรษฐกิจ รวมถึงเป็นการปลูกฝังให้เด็กเยาวชนได้เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา และประเพณีของชุมชน (๓) เพื่อสร้างความสงบร่มเย็น ดำรงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความพอดี สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน

องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลางได้ดำเนินกิจกรรม สนับสนุนงบประมาณให้เครือข่ายนำไปจัดกิจกรรมรวมถึงสนับสนุนบุคลากรในการดำเนินโครงการร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในกิจกรรมต่างๆ ได้แก่

๑) ประชุมชี้แจงและจัดทำแผนการดำเนินงานโครงการฯ

^๓องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง, เอกสารประกอบเกณฑ์ตัวชี้วัด, (อำเภอพาน: จังหวัดเชียงราย), ๒๕๕๙.

- ๒) กิจกรรมสวดมนต์ รักษาศีล ในวันพระ
- ๓) กิจกรรมอบรมธรรมะ พระธรรมแก่อุบาสก อุบาสิกา ประชาชน
- ๔) กิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี
- ๕) กิจกรรมสวดมนต์เฉลิมพระเกียรติสิญจ
- ๖) กิจกรรมบวชชีพรหมณ์
- ๗) กิจกรรมบริหารกายบริหารจิต
- ๘) กิจกรรมสวดเบิก
- ๙) ประเพณีสงกรานต์ รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ สรงน้ำพระสงฆ์
- ๑๐) กิจกรรมในวันวิสาขบูชา
- ๑๑) กิจกรรมในวันเข้าพรรษา

สันกลางวิถีธรรม การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาส่งผลต่อการพัฒนาจิตใจ ส่งเสริมให้เกิดมีคุณธรรมจริยธรรม ดำรงไว้ซึ่งพระพุทธศาสนา เป็นการปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนได้ประพาสดินให้อยู่ในศีลธรรม มีศีล ๕ โดยอาศัยวัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน โดยสามารถดึงดูดคนทุกวัยเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมและประเพณี โดยมีวัด โรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง โรงเรียน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เป็นแนวร่วมการขับเคลื่อนวิถีธรรม

สันกลางวิถีไทย (ชุมชนเข้มแข็ง มีความสามัคคี รักษาดี รักษาถิ่นอาศัย และห่วงแหนในทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม) ชุมชนมีความสามัคคีจะสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน รักในถิ่นกำเนิด รักษาดี ดำรงไว้ซึ่งประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น รวมถึงมีส่วนร่วมในการรักษาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ

สันกลางวิถีพอเพียง หลักธรรมคำสอนตามทางสายกลางของพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับความพอดีและพอเพียงในเศรษฐกิจในการส่งเสริมให้ชาวบ้านให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง โดยการจัดตั้งสถานีเกษตรวิถีพอเพียง (SanklangKaset station) เป็นสถานีแห่งการเรียนรู้ โดยเฉพาะในการส่งเสริมให้เกษตรกรหันมาใช้เชื้อชีวเวอร์เรีย และเชื้อราไตรโคเดอร์มาแทนการใช้สารเคมีในการป้องกันและกำจัดศัตรูพืชและโรคพืช ซึ่งประสบความสำเร็จโครงการ เป็นนวัตกรรมเข้ารับรางวัลดีเลิศ

กล่าวโดยสรุป โครงการสันกลางวิถีธรรม วิถีไทย วิถีพอเพียง เป็นการขับเคลื่อนและบูรณาการหน่วยงาน กลุ่มองค์กรต่างๆ และระหว่างชุมชน วัด และโรงเรียน เป็นแนวทางขับเคลื่อนโครงการให้เกิดเป็นรูปธรรม เพื่อดำเนินการแก้ไขปัญหาสังคม เพื่อให้สังคมได้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ควบคู่กับการน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เพื่อให้สังคมมีความน่าอยู่ มีความสงบสุข มีความรักชาติ ความ

สามัคคีของชุมชนส่งเสริมให้ชาวบ้านได้ประพาศดีดถือหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาควบคู่กับมีความพอดีพอเพียง โดยเริ่มตั้งแต่การส่งเสริมโครงการตำบลศีล ๕ สนับสนุนการฟื้นฟูประเพณีและจัดให้มีกิจกรรมตลอดทั้งปี รวบรวมวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชนในรอบหนึ่งปีโดยรวบรวมอยู่ในพิพิธภัณฑ์มีชีวิตพื้นบ้านล้านนา ให้เยาวชนและผู้สนใจสามารถเข้าศึกษาวิถีการดำรงชีวิตของชุมชน รวมถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ประพาศปฏิบัติสืบต่อกันมา

๔.๒ แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางปัญญา

จากกิจกรรม/โครงการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง และการดำเนินงานโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย มีแนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ดังตารางต่อไปนี้

๑. กิจกรรม/โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนาตนเองให้เป็นคนทันสมัย ทันโลก ทันเหตุการณ์
- ๒) เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนา เปลี่ยนแปลง วางตัวให้เป็นคนปู่ คุณย่าที่น่าเคารพนับถือ
- ๓) เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดึงศักยภาพของตนเองไปช่วยชุมชน ที่อยู่อาศัย
- ๔) เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่ปล่อยเวลาว่างให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์
- ๕) เพื่อให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
- ๖) เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไม่ประมาท การเข้าวัดทำบุญ รักษาศีล เจริญ

ภาวนาควรทำเป็นประจำ

กิจกรรมที่ ๑ การจัดการเรียนการสอน

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมส่งเสริมวิชาชีพ

กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมสันทนาการ

แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ

สุขภาวะทางกาย

๑. ส่งเสริมการดูแลสุขภาพทางกาย โดยการแต่งกายที่เหมาะสมกับวัยและสถานการณ์ การดูแลสุขภาพลักษณะทางกาย เช่น การตัดผม ตัดเล็บ การอาบน้ำทุกเย็น

๒. ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เช่น ออกกำลังกายประกอบจังหวะของบทเพลง ได้แก่ การเต้น แอโรบิคตามจังหวะบทเพลงออกกำลังกายในรูปของโยคะหรือฤๅษีดัดตน รำไทเก๊ก การรำไม้พลอง อาทิตยละ ๓ ครั้ง

๓. ส่งเสริมการพักผ่อน โดยการพักผ่อนด้วยการนอนกำหนดสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๔. ส่งเสริมโดยใช้ธรรมานุสสุภาพผู้สูงอายุวัดหัวฝาย โดย

๑) ส่งเสริมพฤติกรรม ค่านิยมสุขภาพดี ตามแนวคิดสุขภาพองค์รวม และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เริ่มจากผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชน

๒) ส่งเสริมโครงการอยู่อาสาศาาเขี้ยวงาม เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีในการรักษาสุขภาพปาก และฟันของผู้สูงอายุ และคนครอบครัว

๓) การดูแลความสะอาด ตั้งแต่เล็บมือ เล็บเท้า การล้างหน้า แปรงฟัน ตัดผม และการแต่งกายที่สะอาดเรียบร้อย และเหมาะสมตามวัย ตามงาน

๔) ให้มีการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

๕) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ประกอบอาหาร และรับประทานอาหารปลอดภัย ที่ไม่มีรสจัด ไม่หวานจัด ไม่มันจัด ไม่เค็มจัด และปลอดภัย

๖) ให้งดเว้นการดื่มสุรา น้ำอัดลม ยาสูบ บุหรี่ และยาเสพติดทุกชนิด

สุขภาวะทางสังคม

๑. ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพภายในสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบพี่น้องเพื่อนฝูง โดยส่งเสริมให้มีความเคารพนับถือกันตามลำดับวัยวุฒิเป็นสำคัญ และการปฏิบัติระหว่างสมาชิกด้วยกันเป็นกัลยาณมิตรถ้อยทีถ้อยอาศัย

๒. ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัว โดยส่งเสริมให้ครอบครัวมีสัมพันธ์ภาพแบบเอื้ออาทร เช่น ลูกหลานมารับ-ส่ง ไปกลับโรงเรียนผู้สูงอายุ

๓. ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้สูงอายุและชุมชน โดยการยกย่องให้เกียรติเคารพนับถือผู้สูงอายุ บางท่านได้รับการยกย่องให้เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นชุมชน

๔. ส่งเสริมความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน โดยการไว้วางใจซึ่งกันและกัน การดูแลซึ่งกันและกัน

สุขภาวะทางอารมณ์

๑. ส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้กระบวนการบ่มเพาะทางศาสนาเป็นแนวทางในการสร้างสุขภาพจิต ผ่านกระบวนการเรียนรู้การสอนจากพระสงฆ์ และการใช้หลักธรรมบริหารจิต ได้แก่ สังคหัตถัตถธรรม ๔ ไตรสิกขา อคติ ๔ ธรรมมีอุปการะมาก ๒ เป็นต้น

๒. ส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์ โดยการแสดงออกทางอารมณ์ด้วยการยิ้มแย้ม แจ่มใสละมุนละไม มีเมตตาจิต ไม่ก้าวร้าวหรือแสดงโทสริต มีอารมณ์มั่นคง ภายใต้หลักการใช้สติสัมปชัญญะอย่างได้ผลเป็นอย่างดี

๓. ส่งเสริมความภูมิใจและเชื่อมั่น โดยส่งเสริมให้

๑) มีความภูมิใจและเชื่อมั่นในความดีงาม การทำความดีตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

๒) ภูมิใจที่ได้เกิดเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา

๓) ภูมิใจในผลงานของชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่จำความได้จนถึงชราภาพ

๔) ภูมิใจที่ตนละ เลิก อบายมุขได้

๕) ภูมิใจและเชื่อมั่นในพระสงฆ์ โรงเรียน เพื่อนฝูง ชุมชน ตลอดจนถึงวัฒนธรรมประเพณีของตนเอง

สุขภาวะทางปัญญา

๑. ส่งเสริมผู้สูงอายุใช้ทักษะและภูมิปัญญา โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การทำอาหาร ทำขนม ทำเครื่องจักสาน เพื่อก่อให้เกิดรายได้

๒. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ภูมิปัญญาสุขภาพที่บ้าน โดยการบริการผสมผสานกับการแพทย์แผนไทย เชื่อมโยงกับกองทุนหลักประกันสุขภาพ ศูนย์เรียนรู้บริการการแพทย์พื้นบ้าน และสมุนไพร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กองทุนสวัสดิการชุมชนสภาวัฒนธรรม และศูนย์สุขภาพชุมชน

๓. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลความรู้และใช้ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศด้านต่างๆ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลความรู้และใช้ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศด้านต่างๆ ในหลายช่องทาง เพื่อมุ่งสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี “กาย จิต สุข”

๔. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยลดการพึ่งพาด้านจิตใจ ลดความเหงาให้มีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้านปัญญา

๕. ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุศึกษาการใช้ โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ การใช้อินเทอร์เน็ต การเล่นเกม วารี่บำบัด ซึ่งเป็นไปตามความต้องการ และตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ

๖. ส่งเสริมสติปัญญารู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้และ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงไปของชีวิตและสภาพแวดล้อม รูปแบบทางปัญญาการรับรู้เท่าทันคือ การ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงโดยมิได้ต่อต้านหรือยั้งการเปลี่ยนแปลง

๗. ส่งเสริมสติปัญญาการทำให้เป็น ทำได้ โดยส่งเสริมความทรงจำและการเลียนแบบและ การเรียนรู้จนสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้ ถึงขั้นเกิดทักษะ เช่น สวดมนต์ กิจกรรมทำทางลีลาการ ออกกำลังกาย การเรียนรู้หนังสือ การเรียนรู้การงานขั้นพื้นฐาน

๘. ส่งเสริมสติปัญญาการอยู่ร่วมกันได้โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีเจตคติที่ดีต่อกันในการ อยู่ร่วมกันโดยใช้หลักของเหตุผลและคุณธรรม เช่น หลักพรหมวิหารธรรม หลักสังคหวัตถุธรรม และ คติธรรมในการอยู่ร่วมกัน

๙. ส่งเสริมสติปัญญาด้านการบรรลุอิสรภาพ โดยส่งเสริมผู้สูงอายุให้ยึดมั่นในกฎไตรลักษณ์ กฎอัสสัปปะยา และตถตา ส่งผลให้ผู้สูงอายุบรรลุอิสรภาพในการยึดมั่นถือมั่น เป็นรูปแบบ แห่งการปล่อยวาง ไม่เกาะกับติดอนิฏฐารมณ์ต่างๆ จนก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ จึงมี บุคลิกภาพทางอารมณ์ที่ร่าเริง

๒. โครงการช่วงวัด ช่วงฃญ่าช่วงชุมชน

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีสมวัย
- ๒) เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุในชุมชนในการพัฒนาด้านอารมณ์ ร่างกาย และสังคม
- ๓) เพื่อสืบสาน อนุรักษ์ภูมิปัญญา เรื่อง อาหารการกินเพื่อสุขภาพ
- ๔) เพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วมและได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญา

กิจกรรมดำเนินงานประกอบด้วย ดอกไม้ประดิษฐ์ ตะกร้าสานเส้ก้านมะพร้าว งูกิน เชียด ขนพื้นบ้านล้านนา ไม้กวาดทางมะพร้าว ไม้กวาดดอกหญ้า เครื่องสืบชะตา ครั้วถอน ฟ้อนสาว ไหม ฟ้อนเล็บ ลูกประคบ น้ำมันไพร นวด ยาเมือง ยาต้ม ตัดข้อ ต่อดึง

แนวทางส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

สุขภาพทางกาย

๑. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยในขณะทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การทำซึ่งดอกไม้ ประติษฐ์ การสานตระกร้า การทำไม้กวาด เป็นต้น

๒. สุขภาพทางกายแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย

สุขภาวะทางสังคม

๑. ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุยกัน

๒. ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๓. ผู้สูงอายุมีความสามัคคี ความพร้อมเพียงกันในหมู่คณะ

สุขภาวะทางอารมณ์

๑. ผู้สูงอายุได้มีความสุขสนุกสนาน รื่นเริง มีอารมณ์แจ่มใส

๒. ผู้สูงอายุคลายเครียด มีการผ่อนคลายทางอารมณ์

สุขภาวะทางสติปัญญา

๑. ผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

๒. ผู้สูงอายุมีความกล้าแสดงออก

๓. ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ในชีวิตได้ เมื่อมีกิจกรรมรื่นเริงในชุมชน

๔. ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การเดินรำ การออกกำลังกายที่ถูก

๓. กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพบ้านหัวฝาย

วัตถุประสงค์

๑) เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน

๒) เพื่อลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยผู้สูงอายุ วัยทำงาน และเยาวชน โดยเพื่อกิจกรรม ด้านวัฒนธรรมประเพณี ภูมิปัญญาพื้นบ้าน

๓) เพื่อจัดให้เป็นแหล่งการศึกษาเรียนรู้เกิดขึ้นภายในชุมชน

กิจกรรม ได้มีการรวมกลุ่มของประชาชนทุกวัย ประกอบด้วย

- กลุ่มเพื่อนเลิ่บ

- กลุ่มทำอาหารพื้นเมือง

- กลุ่มทำหัวเชื้อบิวเวอร์เรีย ลดต้นทุนการเกษตร

- กลุ่มยาสมุนไพร
- กลุ่มพิธีกรรม ความเชื่อที่ให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง
- กลุ่มหัตถกรรมพื้นบ้าน
- กลุ่มด้านประเพณีวัฒนธรรม

สุขภาวะทางกาย

๑. ได้รับประทานอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพ ปลอดภัยจากอาหารปรุงสะอาด ถูกสุขลักษณะ และมีคุณค่าทางสารอาหาร
๒. การรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน การบริโภคอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น แกงแค ต้มยำ เป็นต้น
๓. ได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ เช่น การฟ้อนเล็บ การทำอาหารพื้นบ้าน การทำหัวเชื้อบิวเวอร์เรีย การทำหัตถกรรมพื้นบ้าน เป็นต้น

สุขภาวะทางสังคม

๑. สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุ วัยทำงาน เยาวชน และผู้สูงอายุด้วยกันที่สนใจเรียนรู้
๒. มีความร่วมมือกันระหว่างผู้สูงอายุ วัยทำงาน เยาวชนและผู้สูงอายุด้วยกันที่สนใจเรียนรู้
๓. พัฒนาศักยภาพการเป็นผู้นำและปราชญ์ท้องถิ่น ทำหน้าที่พัฒนา เผยแพร่ความรู้แต่ละเรื่องได้มากยิ่งขึ้น
๔. เกิดความรัก ความสามัคคี การร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรม ผ่านขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และภูมิปัญญาพื้นบ้าน

สุขภาวะทางอารมณ์

๑. ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจ และเต็มใจที่จะถ่ายทอดความรู้
๒. ผู้สูงอายุมีขวัญและกำลังใจในการดำเนินชีวิต
๓. ผู้สูงอายุมีความสุข มีความรู้สึกไม่ถูกทอดทิ้งหรืออยู่ตามลำพัง

สุขภาวะทางสติปัญญา

๑. ผู้สูงอายุมีการถ่ายทอดภูมิปัญญา ให้กับผู้สูงอายุด้วยกัน วิทยาลัย และเยาวชน ได้รับการสืบสานภูมิปัญญาพื้นบ้าน

๒. ผู้สูงอายุมีการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณสมุนไพร และวิธีการรักษาสุขภาพ ด้วยสมุนไพร และการผลิตยาสมุนไพรอย่างง่าย

๓. เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านพิธีกรรม ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี และ วัฒนธรรม

๔. โครงการสัณกลางวิถีธรรม วิถีไทย วิถีพอเพียง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ชุมชนน่ายุ มีความสุขสงบ มีความสามัคคี รักในขนบธรรมเนียมประเพณีที่ ประพฤติสืบต่อกันมา

๒. เพื่อสร้างคนให้มีคุณธรรมที่ดีงาม ประพฤติปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอนทาง พระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับความพอดีและพอเพียงในเศรษฐกิจ รวมถึงเป็นการ ปลุกฝังให้เด็กเยาวชนได้เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา และประเพณีของชุมชน

๓. เพื่อสร้างความสงบร่มเย็น ดำรงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความพอดี สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน

โครงการ/กิจกรรม

สัณกลางวิถีธรรม

- โครงการวิถีธรรม วิถีไทย สู่วิถีพอเพียง
- โครงการอบรมธรรมะ แก่อุบาสก อุบาสิกา ประชาชน
- โครงการแผ่นดินธรรม แผ่นดินทอง
- โครงการวันสำคัญของไทยในวันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา
- โครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ และตำบลศีล ๕
- กิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี

สัณกลางวิถีไทย

- โครงการอาสาพิทักษ์ป่าตามพระราชเสาวนีย์ฯ

- โครงการส่งเสริมการอนุรักษ์ฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่ผู้นำท้องถิ่นและประชาชน

- โครงการส่งเสริมอนุรักษ์วัฒนธรรมและประเพณีชนเผ่า

- โครงการส่งเสริมอนุรักษ์ประเพณีแห่เทียนเข้าพรรษา

- โครงการสร้างพิพิธภัณฑ์ของ

วัดหัวฝาย

- โครงการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

สันกลางวิถีพอเพียง

- กิจกรรมการส่งเสริมการลดการใช้สารเคมี

- กิจกรรมส่งเสริมผลิตปุ๋ยหมัก

- การจัดตั้งสถานีแหล่งเรียนรู้ชุมชน

- โครงการสันกลางสะอาด อาหารปลอดภัย

แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ

สุขภาวะทางกาย

๑. การบริโภคอาหารที่ปลอดภัยปราศจากเกษตรอินทรีย์

๒. การพักผ่อนโดยการสวดมนต์ การนั่งสมาธิ

๓. การพัฒนาสุขภาวะทางกาย โดยอาศัยการเป็นอยู่ที่ถูกต้องสอดคล้องกับ

สิ่งแวดล้อม

๔. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การทำกิจกรรมจากการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัย

๕. ยึดการประหยัด ลดค่าใช้จ่ายและใช้ชีวิตอย่างพอเพียง จากการดำเนินกิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน

๖. การประกอบสัมมาชีพ มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ จากการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ

สุขภาวะทางสังคม

๑. สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน

๒. มีความร่วมมือกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม และการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๓. การมีจิตใจที่เสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูล โดยการมีจิตอาสา การประกอบสาธารณประโยชน์ การช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชน

๔. การยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา เช่น การอนุรักษ์ฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น

๕. การมุ่งเน้นให้มีจิตที่เป็นกุศล สร้างสรรค์สังคมที่ไม่หวาดระแวงกัน เช่น การสวดมนต์แผ่เมตตา เป็นต้น

๖. การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม โดยมีวิถีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อสังคม

สุขภาวะทางอารมณ์

๑. ความภาคภูมิใจ และเต็มใจที่จะถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ และพระบรมราชินีนาถ

๒. การมีจิตอาสา เพื่อพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

๓. การมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางจิตด้วยการฝึกจิตให้มีความอดทน มีความสุขในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม

๔. การฝึกจิตให้มีความปลอดโปร่ง โล่งสบาย เช่น การทำสมาธิในวันถืออุโบสถศีล เป็นต้น

๕. การฝึกจิตให้มีความหนักแน่น มีสติควบคุมตนเอง การควบคุมจิตขณะทำกิจกรรมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดอันตราย เช่น การจักสาน การก่อไฟ เป็นต้น

๖. การมุ่งสร้างสุขภาพกายและสุขภาพใจที่เข้มแข็ง โดยการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การอาสาพิทักษ์ป่า การอนุรักษ์และฟื้นฟูศิลปและวัฒนธรรม

๗. การรู้จักรับผิดชอบต่อสังคม เช่น การดูแลสิ่งแวดล้อมร่วมกันเพื่อสุขภาพของคนในชุมชน เป็นต้น

๘. การพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ ด้านอารมณ์และจิตใจ มีอารมณ์ดี มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความสุข

สุขภาวะทางสติปัญญา

๑. เกิดการเรียนรู้คุณค่าของป่า การรักษาป่า และการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

๒. การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต

๓. การฝึกฝนการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน เช่น การเรียนรู้จากสถาบัน การเรียนรู้ชุมชน

๔. การมุ่งให้มองเห็นคุณค่าของตนเองในการเสียสละความสุขส่วนตัว เช่น การถ่ายทอดความรู้หรือภูมิปัญญาต่อลูกหลาน

๕. การให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองในการดำรงชีวิต มีความสุขตามอัตภาพของตนเอง เช่น กิจกรรมปฏิบัติธรรม

๖. การจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในการบำเพ็ญสาธารณะกุศลต่างๆ การทำกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาตามความรู้ความสามารถและความถนัด

๗. การแสวงหาความสุขในการดำเนินชีวิตในวัยชรา อย่างใช้ปัญญา เช่น รู้จักบริโภคสิ่งที่เป็นผลดีต่อสุขภาวะของตนเองในวัยชรา

๘. การประพฤติปฏิบัติตนตามหลักศีล ๕ หรือการรักษาศีล ๕

๙. การไม่กระทำสิ่งที่เป็นอกุศล เป็นโทษ โดยการร่วมทำซึ่งกิจกรรมในทางพระพุทธศาสนา เช่น การสวดมนต์ไหว้พระ การทำบุญกุศลต่างๆ เป็นต้น

๑๐. การปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในวัยชรา

๑๑. การพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาโดยการฝึกฝนเรียนรู้ เพื่อการรู้แจ้งตามความจริงของธรรมชาติ

แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ อาศัยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นด้านหลัก เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามคติความเชื่อของพระพุทธศาสนา รวมทั้งการดำเนินการตามวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาเป็นกลไกในการขับเคลื่อน เพื่อให้สอดคล้องกับความเชื่อและวิถีชีวิตของชุมชน เช่น โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ช่วงวัด ช่วงฃญ่าช่วงชุมชน และสันกลางวิถีพุทธ เป็นการดำเนินงานโครงการที่อาศัยวัดเป็นสถานที่ดำเนินการ เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ รวมทั้งอาศัยวัฒนธรรมท้องถิ่นดำเนินกิจกรรม เช่น โครงการอบรมธรรมะ แก่อุบาสก อุบาสิกา ประชาชนกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การสวดมนต์ข้ามปี การจัดกิจกรรมช่วงวัด ช่วงฃญ่าช่วงชุมชน โดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งในเรื่องของ การเรียนรู้ภาษาล้านนา ตำรายาสมุนไพร การปรุงและ

รับประทานอาหารพื้นเมือง การหัตถกรรม เป็นต้น ดังนั้นจะพบว่า การดำเนินกิจกรรมทั้งหมดเป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ มิติ

๔.๓ แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย

สุขภาวะทางกาย เป็นการพัฒนากาย และการพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเป็นคุณประโยชน์เกื้อกูล ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด ไม่บริโภคตามค่านิยม ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ กายภาวนา มี ๔ หมวดย่อย คือ สิ่งแวดล้อม คือ การเห็นคุณค่า ดูแลรักษา มีความซาบซึ้ง มีความสุขในการได้อยู่กับธรรมชาติปัจจัยสี่ รวมทั้งอุปกรณ์และเทคโนโลยี คือ การเสพบริโภค การใช้สอยเพื่อการพัฒนา และสร้างสรรค์ให้เกิดความพอดี การใช้อินเทอร์เน็ต คือ การใช้ประสาทตาและหูเป็นสำคัญ และใช้อย่างมีสติรู้ตัว สุขภาพร่างกาย คือ การดูแล เอาใจใส่สุขภาพร่างกาย การมีสุขภาพทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรง

สรุปแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย ดังนี้

๑. ส่งเสริมการดูแลสุขภาพทางกาย โดยการแต่งกายที่เหมาะสมกับวัยและสถานการณ์ การดูแลสุขลักษณะทางกาย เช่น การตัดผม ตัดเล็บ การอาบน้ำทุกเย็น

๒. ส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยในขณะทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การสานตะกร้า การทำไม้กวาด เป็นต้น

๓. ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เช่น ออกกำลังกายประกอบจังหวะของบทเพลง ได้แก่ การเต้น แอโรบิคตามจังหวะบทเพลงออกกำลังกายในรูปของโยคะหรือฤๅษีดัดตน รำไทเก็ก การรำไม้พลอง อาทิตย์ละ ๓ ครั้ง

๔. ส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ เช่น การฟ้อนเล็บ การทำอาหารพื้นบ้าน การทำหัวเชื้อบิวเวอร์เรีย การทำหัตถกรรมพื้นบ้าน เป็นต้น

๕. ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

๖. ส่งเสริมการพักผ่อน โดยการพักผ่อนด้วยการนอนกำหนดสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน

๗. ส่งเสริมโดยใช้ธรรมเนียมสุขภาพผู้สูงอายุวัดหัวฝาย โดย

๑) ส่งเสริมพฤติกรรม ค่านิยมสุขภาพดี ตามแนวคิดสุขภาพองค์รวม และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เริ่มจากผู้สูงอายุ ครอบครัวและชุมชน

๒) ส่งเสริมโครงการอยู่อาสาศาาเขียวงาม เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีในการรักษาสุขภาพปาก และฟันของผู้สูงอายุ และคนครอบครัว

๓) การดูแลความสะอาด ตั้งแต่เล็บมือ เล็บเท้า การล้างหน้า แปรงฟัน ตัดผม และการแต่งกายที่สะอาดเรียบร้อย และเหมาะสมตามวัย ตามงาน

๔) ให้มีการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

๕) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ประกอบอาหาร และรับประทานอาหารปลอดภัย ที่ไม่มีรสจัด ไม่หวานจัด ไม่มันจัด ไม่เค็มจัด และปลอดภัยจากอาหารปรุงสะอาด ถูกสุขลักษณะ และมีคุณค่าทางสารอาหาร

๖) ให้งดเว้นการดื่มสุรา น้ำอัดลม ยาสูบ บุหรี่ และยาเสพติดทุกชนิด

๘. ส่งเสริมการรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน การรับประทานอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น แกงแค ต้มยำ เป็นต้น

๙. ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านพิธีกรรม ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม

๑๐. ส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพทางกาย โดยอาศัยการเป็นอยู่ที่ถูกต้องสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม

๑๑. ส่งเสริมโดยการยึดการประหยัด ลดค่าใช้จ่ายและใช้ชีวิตอย่างพอเพียง จากการทำนากิจกรรมเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน

๑๒. ส่งเสริมโดยการประกอบสัมมาชีพ มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ จากการทำนากิจกรรมส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ

๔.๔ แนวทางส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทางสังคม

สุขภาพทางสังคมผู้สูงอายุ เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อันได้แก่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนบ้าน ทั้งนี้มีการแสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนของสังคม มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกาย สามารถฟื้นตัวจากโรคภัยไข้เจ็บได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยลดผลกระทบของความเครียด ที่มีต่อสุขภาพทางกาย และทางอารมณ์ รวมทั้งยังช่วยลดอัตราการเจ็บป่วย และอัตราการตายด้วย สำหรับพื้นฐานทางสังคมนั้น จะส่งผลกระทบอย่างมาก ต่อพฤติกรรมหรือวิถีการดำรงชีวิตของบุคคลนั้น โปรแกรมด้านสุขภาพทางสังคม อาจรวมถึง โปรแกรมการดูแลเด็ก หรือผู้ปกครอง การจัดกลุ่มสนับสนุนด้านสุขภาพ การจัดโอกาสในการพัฒนาความเป็นผู้นำ ความพยายามในการปรับเปลี่ยนวัฒนธรรม สนทนากลุ่ม และการกีฬา และโปรแกรมการพัฒนาความชำนาญ ทางด้านการติดต่อสื่อสาร การเป็นผู้ปกครอง และการมีความเชื่อมั่นในตนเอง การผสมผสานโปรแกรมด้านสุขภาพทางสังคม เข้าสู่โครงการส่งเสริมสุขภาพ ในสถานประกอบการ จะ

ช่วยเพิ่มโอกาสในการประสบผลสำเร็จด้านสุขภาวะทางสังคมจะเห็นได้ว่าเมื่อครอบครัวเริ่มอ่อนแอ ชุมชนก็เริ่มแตกสลาย

แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางสังคม มีดังนี้

๑. ส่งเสริมสัมพันธภาพภายในสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบพี่น้องเพื่อนฝูง โดยส่งเสริมให้มีความเคารพนับถือกันตามลำดับวัยวุฒิเป็นสำคัญ และการปฏิบัติระหว่างสมาชิกด้วยกัน เป็นกัลยาณมิตรถ้อยทีถ้อยอาศัย

๒. ส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัว โดยส่งเสริมให้ครอบครัวมีสัมพันธภาพแบบเอื้ออาทร เช่น ลูกหลานมารับ-ส่ง ไปกลับโรงเรียนผู้สูงอายุ

๓. ส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างผู้สูงอายุและชุมชน โดยการยกย่องให้เกียรติเคารพนับถือผู้สูงอายุ บางท่านได้รับการยกย่องให้เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นชุมชน

๔. ส่งเสริมความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน โดยการไว้วางใจซึ่งกันและกัน การดูแลซึ่งกันและกัน

๕. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุยกัน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน สนทนาพาทักทายอย่างมีความสุข

๖. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันมีความสามัคคี ความพร้อมเพรียงกันในหมู่คณะและมีความร่วมมือกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๗. ส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุ วัยทำงาน เยาวชน และผู้สูงอายุด้วยกันที่สนใจเรียนรู้และสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน

๘. ส่งเสริมความร่วมมือกันระหว่างผู้สูงอายุ วัยทำงาน เยาวชนและผู้สูงอายุด้วยกันที่สนใจเรียนรู้

๙. ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพการเป็นผู้นำและปราชญ์ท้องถิ่น ทำหน้าที่พัฒนาเผยแพร่ความรู้แต่ละเรื่องได้มากยิ่งขึ้น

๑๐. ส่งเสริมให้เกิดความรัก ความสามัคคี การร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรม ผ่านขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และภูมิปัญญาพื้นบ้าน

๑๑. ส่งเสริมการมีจิตใจที่เสียสละ มีน้ำใจเกื้อกูล โดยการมีจิตอาสา การประกอบสาธารณประโยชน์ การช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชน

๑๒. ส่งเสริมให้มีการยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา เช่น การอนุรักษ์
ฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น

๑๓. ส่งเสริมให้มีจิตที่เป็นกุศล สร้างสรรค์สังคมที่ไม่หวาดระแวงกัน เช่น การสวดมนต์
แผ่เมตตา เป็นต้น

๑๔. ส่งเสริมให้มีการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม โดยมีวิถีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อสังคม

๔.๕ แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์

สภาวะทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งมีผลมาจากปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต
และวิธีการตอบสนองของบุคคลนั้น ต่อปัจจัยดังกล่าว รวมทั้งความสามารถ และโอกาสในการใช้เวลา
ส่วนตัว เพื่อความเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความเครียด ปัจจุบันมีหลักฐานมากขึ้น ที่แสดงถึงความ
เชื่อมโยง ระหว่างสุขภาพทางอารมณ์ กับการใช้บริการทางการแพทย์ กับความไวต่อการเกิดโรค และ
กับพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

เมื่อจิตปลอดพ้นจากความทุกข์ ไม่เครียด มีอารมณ์ในเชิงบวก เช่น ความเมตตา ความ
ผาสุก ปลอดพ้นจากโรคจิต หรือว่าโรคประสาท หรือความบีบคั้นทางจิตใจ

ผู้มีสุขภาวะทางจิตใจที่ดีการมีส่วนร่วมประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามภายในจิตใจ
เช่น มีความเมตตากรุณาความขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิฟังใสสดชื่นเบิกบานเป็นสุขไม่ขุ่นมัวด้วย
อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งการมีสภาวะแห่งจิตใจที่มีความสำราญ
แช่มชื่นไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจของความโลภความโกรธความหลงอันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองหรือ
ความทุกข์ภายในจิตใจของตนเอง

แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางอารมณ์ มีดังนี้

๑. ส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้กระบวนการบ่มเพาะทางศาสนาเป็นแนวทางในการ
สร้างสุขภาพจิต ผ่านกระบวนการเรียนรู้การสอนจากพระสงฆ์ และการใช้หลักธรรมบริหารจิต ได้แก่
เทวทูตทั้ง ๕ ไตรสิกขา อคติ ๔ ธรรมมีอุปการะมาก ๒ เป็นต้น

๒. ส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์ โดยการแสดงออกทางอารมณ์ด้วยการยิ้มแย้ม
แจ่มใสละมุนละไม มีเมตตาจิต ไม่ก้าวร้าวหรือแสดงโทสริต มีอารมณ์มั่นคง ภายใต้หลักการใช้
สติสัมปชัญญะอย่างได้ผลเป็นอย่างดี

๓. ส่งเสริมความภูมิใจและเชื่อมั่น โดยส่งเสริมให้

๑) มีความภูมิใจและเชื่อมั่นในความดีงาม การทำคุณงามความดีตามหลักคำสอน
ทางพระพุทธศาสนา

- ๒) ภูมิใจที่ได้เกิดเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา
- ๓) ภูมิใจในผลงานของชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่จำความได้จนถึงชราภาพ
- ๔) ภูมิใจที่ตนละ เลิก อบายมุขได้
- ๕) ภูมิใจและเชื่อมั่นในพระสงฆ์ โรงเรียน เพื่อนฝูง ชุมชน ตลอดจนถึงวัฒนธรรม ประเพณีของตนเอง

๔. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีความสุข สนุกสนาน รื่นเริง มีอารมณ์แจ่มใสคลายเครียด มีความผ่อนคลายทางอารมณ์

- ๕. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจ และเต็มใจที่จะถ่ายทอดความรู้
- ๖. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีขวัญและกำลังใจในการดำเนินชีวิต
- ๗. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีความรู้สึกไม่ถูกทอดทิ้งหรืออยู่ตามลำพัง
- ๘. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจ และเต็มใจที่จะถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ และพระบรมราชินีนาถ
- ๙. ส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีจิตอาสา เพื่อพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม
- ๑๐. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางจิตด้วยการฝึกจิตให้มีความอดทน มีความสุข ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม
- ๑๑. ส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีการฝึกจิตให้มีความปลอดโปร่ง โล่งสบาย เช่น การทำสมาธิ ในวันถืออุโบสถศีล เป็นต้น
- ๑๒. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการฝึกจิตให้มีความหนักแน่น มีสติควบคุมตนเอง การควบคุม จิตขณะทำกิจกรรมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดอันตราย เช่น การจักสาน การก่อไฟ เป็นต้น
- ๑๓. ส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีการมุ่งสร้างสุขภาพกายและสุขภาพใจที่เข้มแข็ง โดยการทำ กิจกรรมต่างๆ เช่น การอาสาพิทักษ์ป่า การอนุรักษ์และฟื้นฟูศิลปและวัฒนธรรม เป็นต้น
- ๑๔. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรู้จักรับผิดชอบต่อสังคม เช่น การดูแลสิ่งแวดล้อมร่วมกัน เพื่อสุขภาพของคนในชุมชน เป็นต้น
- ๑๕. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ ด้านอารมณ์และจิตใจ มีอารมณ์ ดี จิตใจที่เปี่ยมสุข

๔.๖ แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางปัญญา

สุขภาพทางปัญญา (Intellectual Health) เป็นความเชื่อความรู้ความเห็นความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติ สุขุมมองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงมีเหตุผลสามารถพิจารณาเห็นปัจจัยต่างๆ อันเป็นสาเหตุของความสุขและความทุกข์ในชีวิตได้การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาละดับทุกข์ได้นอกจากนี้ยังรวมถึงผลที่เกิดขึ้นจากการใช้ปัญญาในระดับต่างๆ นับตั้งแต่การดำรงชีวิตไปจนถึงการเข้าใจในชีวิตของมนุษย์และสรรพสิ่งที่ถูกต้องเป็นธรรมชาติ หรือเป็นสภาวะแห่งการไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ของมนุษย์และสังคม

แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทางปัญญา มีดังนี้

๑. ส่งเสริมผู้สูงอายุใช้ทักษะและภูมิปัญญา โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การทำอาหาร ทำขนม ทำเครื่องจักสาน เพื่อก่อให้เกิดรายได้

๒. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน โดยการบริการผสมผสานกับการแพทย์แผนไทย เชื่อมโยงกับกองทุนหลักประกันสุขภาพ ศูนย์เรียนรู้บริการการแพทย์พื้นบ้าน และสมุนไพรรักษาโรค ส่งเสริมสุขภาพตำบล กองทุนสวัสดิการชุมชนสภาวัฒนธรรม และศูนย์สุขภาพชุมชน

๓. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลความรู้และใช้ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศด้านต่างๆ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลความรู้และใช้ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศด้านต่างๆ ในหลายช่องทาง เพื่อมุ่งสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี “กาย จิต สุข”

๔. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยลดการพึ่งพาด้านจิตใจ ลดความเหงาให้มีโอกาส สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้านจิตปัญญา

๕. ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุศึกษาการใช้โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ การใช้อินเทอร์เน็ต การเล่นเกม วารสารบันเทิง ซึ่งเป็นไปตามความต้องการและตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ

๖. ส่งเสริมสติปัญญารู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงไปของชีวิตและสภาพแวดล้อม รูปแบบทางปัญญาการรับรู้เท่าทันคือ การยอมรับการเปลี่ยนแปลงโดยมิได้ต่อต้านหรือยั้งการเปลี่ยนแปลง

๗. ส่งเสริมสติปัญญาการทําเป็น ทําได้ โดยส่งเสริมให้เกิดความทรงจำการเรียนรู้และการเลียนแบบจนสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้ ถึงขั้นเกิดทักษะ เช่น สวดมนต์ กิจกรรมทางศาสนา การออกกำลังกาย การเรียนรู้หนังสือ การเรียนรู้การงานขั้นพื้นฐาน

๘. ส่งเสริมสติปัญญาการอยู่ร่วมกันได้โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีเจตคติที่ดีต่อกันในการอยู่ร่วมกันโดยใช้หลักของเหตุผลและคุณธรรม เช่น หลักพรหมวิหารธรรม หลักสังฆัตถุธรรม และคติธรรมในการอยู่ร่วมกัน

๙. ส่งเสริมสติปัญญาด้านการบรรลุอิสรภาพ โดยส่งเสริมผู้สูงอายุให้ยึดมั่นในกฎไตรลักษณ์ กฎอัสสัปปายตา และตถตา ส่งผลให้ผู้สูงอายุบรรลุอิสรภาพในการยึดมั่นถือมั่น เป็นรูปแบบแห่งการปล่อยวาง ไม่เกาะติดอนิฏฐารมณ์ต่างๆ จนก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ จึงมีบุคลิกภาพทางอารมณ์ที่ร่าเริง

๑๐. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน กล้าแสดงออกตามความเหมาะสมของวัย

๑๑. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้มาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ หรือเมื่อมีกิจกรรมรื่นเริงในชุมชน

๑๒. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การเดินร่ำ การออกกำลังกายที่ถูกจังหวะ และท่ารำที่ถูกต้อง

๑๓. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการถ่ายทอดภูมิปัญญา ให้กับผู้สูงอายุด้วยกัน วัยทำงาน และเยาวชน ได้รับการสืบสานภูมิปัญญาพื้นบ้าน

๑๔. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณสมุนไพร และวิธีการรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพร และการผลิตยาสมุนไพรอย่างง่าย

๑๕. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้คุณค่าของป่า การรักษาป่า และการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

๑๖. ส่งเสริมให้มีการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต

๑๗. ส่งเสริมการฝึกฝนการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน เช่น การเรียนรู้จากสถานีการเรียนรู้ชุมชน

๑๘. ส่งเสริมผู้สูงอายุให้มองเห็นคุณค่าของตนเองในการเสียสละความสุขส่วนตัว เช่น การถ่ายทอดความรู้หรือภูมิปัญญาต่อลูกหลาน

๑๙. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองในการดำรงชีวิต มีความสุขตามอัตภาพของตนเอง เช่น กิจกรรมปฏิบัติธรรม

๒๐. ส่งเสริมการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในการบำเพ็ญสาธารณะกุศลต่างๆ การทำกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาตามความรู้ความสามารถและความถนัด

๒๑. ส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีการแสวงหาความสุขในการดำเนินชีวิตในวัยชรา อย่างใช้ปัญญา เช่น รู้จักบริโภคสิ่งที่เป็นผลดีต่อสุขภาวะของตนเองในวัยชรา

๒๒. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุประพฤติปฏิบัติตนตามหลักศีล ๕ หรือการรักษาศีล ๕

๒๓. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไม่กระทำสิ่งที่เป็นอกุศล เป็นโทษ โดยการร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การสวดมนต์ไหว้พระ การทำบุญกุศลต่างๆ เป็นต้น

๒๔. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในวัยชรา

๒๕. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาโดยการฝึกฝนเรียนรู้ เพื่อการรู้แจ้งตามความจริงของธรรมชาติ

กล่าวโดยสรุป ในการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนวพุทธ ของวัดหัวฝาย เป็นการส่งเสริมที่ผ่านกิจกรรม/โครงการที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม โดยความร่วมมือระหว่าง บ้าน วัด และโรงเรียน และได้รับการสนับสนุนงบประมาณดำเนินงานโครงการจากองค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง เป็นต้นหลัก การดำเนินกิจกรรม/โครงการต่างๆ สามารถส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ มิติ ได้แก่ แนวทางการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางสติปัญญา

บทที่ ๕

สรุปผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุศึกษารูปแบบและอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝายอำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย และเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย อำเภอฟานจังหวัดเชียงราย เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร และวิจัยเชิงคุณภาพ ประชากรผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาวะ ได้แก่ พระสงฆ์ สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง ผู้นำชุมชน คนปราชญ์ และผู้สูงอายุจำนวน รวมทั้งสิ้น ๑๓ รูป/คน ผู้วิจัยจะสำรวจและเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) การวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผล โดยนำข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ จากนั้นประมวลความ สรุปผล แล้วนำเสนอในรูปแบบการเขียนบรรยายเชิงพรรณนาพร้อมข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ แนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ

การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางสติปัญญา สุขภาวะทางกาย เป็นการพัฒนากาย และการพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเป็นคุณประโยชน์ เกื้อกูล ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุดสุขภาวะทางสังคมผู้สูงอายุ เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อันได้แก่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนบ้าน ทั้งนี้มีการแสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนของสังคม มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกาย สามารถฟื้นตัวจากโรคภัยไข้เจ็บได้เร็วขึ้นสุขภาวะทางอารมณ์ เป็นสภาวะทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งมีผลมาจากปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต และวิธีการตอบสนองของบุคคลนั้น ต่อปัจจัยดังกล่าว รวมทั้งความสามารถ และโอกาสในการใช้เวลาส่วนตัว เพื่อความเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความเครียด และสุขภาวะทางปัญญาเป็นความเชื่อความรู้ความเห็นความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงสามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข

๕.๑.๒ รูปแบบและอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ดำเนินการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุผ่านโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมสันทนาการ เพื่อมุ่งส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา

๑) ทางกาย มีการส่งเสริมในการดูแลสุขภาพโดยการแต่งกายที่เหมาะสมกับการรักษาความสะอาดโดยการตัดเล็บ ตัดผม แปรงฟัน อาบน้ำทุกเย็น มีการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่นการออกกำลังกายประกอบเพลง รำไทเก็ก การรำไม้พลอง อาทิตย์ละ ๓ ครั้ง ทำดอกไม้ประดิษฐ์ สานตะกร้า ทำไม้กวาด เป็นต้น

๒) ทางสังคม ส่งเสริมให้มีความเคารพนับถือกันตามวัยวุฒิ ยกย่องให้เกียรติเคารพนับถือให้เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นชุมชน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุ วัยทำงาน เยาวชน และผู้สูงอายุด้วยกันยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา ส่งเสริมให้มีการพัฒนาสุขภาวะทางสังคมโดยมีวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อสังคม

๓) ทางอารมณ์ ได้ส่งเสริมให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใส มีเมตตาจิตโดยใช้กระบวนการบ่มเพาะทางศาสนาเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิต มีความเชื่อมั่นในความดีงาม ทำคุณงามความดีตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ฝึกจิตให้มีความอดทน มีความสุขในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาสุขภาวะ ด้านอารมณ์และจิตใจ มีอารมณ์ดี จิตใจเปี่ยมสุข

๔) ทางปัญญา ส่งเสริมให้ใช้ทักษะและภูมิปัญญา โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาสุขภาพพื้นบ้านโดยการผสมผสานการแพทย์แผนไทย ใช้ข้อมูลข่าวสารสารสนเทศให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยการใช้โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต เพื่อส่งเสริมสติปัญญาให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม ให้ผู้สูงอายุมีเจตคติที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันโดยใช้หลักของเหตุผลและคุณธรรม

๕.๑.๓ แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ

แนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ อาศัยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นด้านหลัก เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามศรัทธาความเชื่อของพระพุทธศาสนา รวมทั้งการดำเนินการตามวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาเป็นกลไกในการขับเคลื่อน เพื่อให้สอดคล้องกับความเชื่อและวิถีชีวิตของชุมชน เช่น

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ช่วงวัด ช่วงผญา ช่วงชุมชน และสันกลางวิถีพุทธ เป็นการดำเนินงานโครงการที่อาศัยวัดเป็นสถานที่ดำเนินการ เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ รวมทั้งอาศัยวัฒนธรรมท้องถิ่นดำเนินกิจกรรม เช่น โครงการอบรมธรรมะ แก่อุบาสก อุบาสิกา ประชาชน กิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การสวดมนต์ข้ามปี การจัดกิจกรรมช่วงวัด ช่วงผญา ช่วงชุมชน โดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งในเรื่องของ การเรียนรู้ภาษาล้านนา ตำรายาสมุนไพร การปรุงและรับประทานอาหารพื้นเมือง การหัตถกรรม เป็นต้น ดังนั้นจะพบว่า การดำเนินกิจกรรมทั้งหมดเป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ มิติ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย มีข้อเสนอแนะจากการค้นพบการวิจัย ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

๑) ข้อเสนอแนะในระดับนโยบาย ในการดำเนินการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง ควรมีการกำหนดนโยบายการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุไว้อย่างชัดเจน โดยครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาวะทั้ง ๔ มิติ ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางสติปัญญา โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในการกำหนดนโยบายดังกล่าว

๒) ข้อเสนอแนะระดับองค์กร ในการดำเนินการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ควรมีการดำเนินการส่งเสริมโดยอาศัยความร่วมมือขององค์กรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ วัด บ้าน โรงเรียน องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล จะส่งผลให้การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุครบทั้ง ๔ มิติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผล

๓) ข้อเสนอแนะระดับบุคคล ในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ จะต้องทำความเข้าใจ และเสริมสร้างการเรียนรู้ในด้านการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี ตามวิถีชาวบ้าน การเรียนรู้การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การพัฒนาจิตใจและอารมณ์ ให้มีสมรรถภาพทางจิต และมีสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งเข้าใจความถ่วงแท้ของการดำเนินชีวิตในวัยชรา

๔) ข้อเสนอแนะในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทางโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายยังไม่มี การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสาร เพื่อใช้ในการจัดการบริหาร การจัดการเรียนการสอน อย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ควรมีการจัดเก็บข้อมูลในรูปแบบการประเมินผลการดำเนินงานโดยใช้ วงจรการบริหารงานคุณภาพ(PDCA) ซึ่งประกอบด้วย

ขึ้น

P = Plan คือ การวางแผนงานจากวัตถุประสงค์ และเป้าหมายที่ได้กำหนด

D = Do คือ การปฏิบัติตามขั้นตอนในแผนงานที่ได้เขียนไว้อย่างเป็นระบบ
และมีความต่อเนื่อง

C = Check คือ การตรวจสอบผลการดำเนินงานในแต่ละขั้นตอนของ
แผนงานว่ามีปัญหาอะไรเกิดขึ้น จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงแก้ไขแผนงานในขั้นตอนใด

A = Action คือ การปรับปรุงแก้ไขส่วนที่มีปัญหา หรือถ้าไม่มีปัญหาใดๆ ก็
ยอมรับแนวทางการปฏิบัติตามแผนงานที่ได้ผลสำเร็จ เพื่อนำไปใช้ในการทำงานครั้งต่อไป

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาถึงผลสัมฤทธิ์ของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งผลสัมฤทธิ์ที่ส่งผลต่อการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ

๒) ควรศึกษาการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรมต้นแบบ ในการเสริมสร้างสุข
ภาวะของผู้สูงอายุทั้ง ๔ มิติ ที่ชัดเจน มีการติดตามและประเมินผลการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรม
เป็นระยะๆ เพื่อดูความก้าวหน้าของการเสริมสร้างสุขภาพอย่างเป็นระบบ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ(Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย.พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ(Secondary Sources)

(๑) หนังสือ :

พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมมวฑฺฒโน). แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๓๖.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖. พิมพ์

ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: เจ.เอส. การพิมพ์, ๒๕๔๘.

กระทรวงสาธารณสุข.เกณฑ์การประเมินสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้านที่มีคุณภาพ โดยบุคลากร

สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๕.

กุลยา ตันติผล.การดูแลตนเองในวัยสูงอายุ .กรุงเทพมหานคร: วารสารสมาคมศิษย์เก่าพยาบาล

สาธารณสุข, ๒๕๔๒.

ไกรวัชร ชีเรนทร.แนวทางเวชปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายการออกกำลังกายในพระสงฆ์.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท สันทนาการพิมพ์ จำกัด.

ชื้อฤทัย กาญจนะจิตรา.สุขภาพคนไทย ๒๕๕๔ : เอชไอเอกลไกพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อชีวิต

และสุขภาพ.

บริบูรณ์ พรพิบูรณ์.โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อสุขภาพ. เชียงใหม่: พระสิงห์การพิมพ์,

๒๕๓๘.

ประคอง อินทรสมบัติ และคณะ.การส่งเสริมสุขภาพวัยผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย

วลัยลักษณ์, ๒๕๔๓.

ประเวศ วะสี. บนเส้นทางใหม่ส่งเสริมสุขภาพอภิวิวัฒน์ชีวิตและสังคม. กรุงเทพมหานคร: หมอ

ชาวบ้าน, ๒๕๔๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).การแพทย์แนวพุทธ พิมพ์ครั้งที่๑๑. นครปฐม: มปท, ๒๕๕๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. พิมพ์ครั้งที่ ๕ (ปรับปรุงเพิ่มเติม)
อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ ศาสตราจารย์นายแพทย์ชุต อยู่สวัสดิ์ ป.ช..ป.ม.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต).ธรรมะ สำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา,
๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต).พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์.กรุงเทพมหานคร: โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

มัลติกา มัติโก. คู่มือวิจัยพฤติกรรม.กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๔.

ละออง สุวิทยาภรณ์.ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุในชนบท กรณีศึกษาเฉพาะอำเภอควนขนุน จังหวัด
พัทลุง. พัทลุง: มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร.ครอบครัวและผู้สูงอายุ.ใน ชื่นตา วิชชาวุธ (บก.).การทบทวนและสังเคราะห์องค์
ความรู้ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๕๐. (แผนงานวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี
ของผู้สูงอายุ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนา
ผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). ๒๕๕๒.

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะ
โรคผู้สูงอายุ .กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย,
๒๕๕๔.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส.วินัยมุข เล่ม ๒ (หลักสูตรนักธรรมชั้นโท).พิมพ์
ครั้งที่ ๓๓. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับ
ที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๖๐.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ
เรื่องการออกกำลังการเพื่อสุขภาพ อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่
ดี สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและวัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.),
๒๕๔๘.

สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี.พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริม..

สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี.พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร:บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖.

สุรยุทธ์ จุลานนท์. พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๕๐.

สุรางค์โค้วตระกูล. ปัญหาผู้สูงอายุ. สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖.

องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง. แหล่งเรียนรู้ และศึกษาดูงานสถานีกษัตริย์วิถีพอเพียง. เชียงราย: โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหัวฝาย, ๒๕๕๙.

องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง. แหล่งเรียนรู้ และศึกษาดูงานสถานีกษัตริย์วิถีพอเพียง.

(๒) งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ :

เดชา เสงเมือง. “พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท”. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๘.

ธัญญทิพย์ วิภาพงศ์ศานต์. “ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ ๔”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พรเทพ สารหงษ์. “พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ : ศึกษากรณี สถานสงเคราะห์คนชราवासนะเวศน์ ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.

พระครูสิงห์แก้ว วชิรธมโม. “บทบาทของผู้สูงอายุในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา : ศึกษาเฉพาะกรณีตำบลเหล่ายาว อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน”. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิตพื้นที่กรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

ยุวดี แจ่มกังวาน. “ผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง ต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ”. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

(๓) วารสาร:

จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนะ และคณะ.ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ.จากวารสารพัฒนาวิทยาและเวช

ศาสตร์ผู้สูงอายุ,ฉบับประจำเดือน มีนาคม – พฤษภาคม ๒๕๕๓.

กุนนที พุ่มสงวน. “ สุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพ : บทบาทที่สำคัญของพยาบาล”.วารสาร

ทหารบก. ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ (ก.ค-ส.ค. ๒๕๕๗).

คณะกรรมการธรรมนูญสุขภาพตำบลสันกลาง.ธรรมนูญสุขภาพผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย.ฉบับที่ ๑. ๒๕๕๙.

ชุติมา หุทัย.นโยบายชีวิตตามแผนพัฒนาสาธารณสุข. วารสารกองการพยาบาล.กรุงเทพมหานคร:

มปท,๒๕๓๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต).“สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”. พุทธจักร. ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๓๓

พฤศจิกายน ๒๕๕๘.

เพื่อนใจ รัตตการ.“วิถีคิดของผู้สูงอายุ และภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จ”.

วารสารวิจัยทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม.๒๕๕๙.

อัมพร เบญจพลพิทักษ์ และคณะ.คู่มือความสุข ๕ มิติสำหรับผู้สูงอายุ. มปท,มปป.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ปัทมาว่าพัฒนางค์ และปราโมทย์ ประสาทกุล.**ประชากรไทยในอนาคต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/Conference/Article/Article>, [๙มิถุนายน ๒๕๕๘].

ประชากรและคุณภาพชีวิต. [ออนไลน์].แหล่งที่มา : <https://sites.google.com/site/prachakrlaeakhunphaphchiwit/payha-laea-naew-nom-prachakr-thiy>,[๙

มิถุนายน ๒๕๕๘].

ราชกิจจานุเบกษา.**พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.ratchakitcha.soc.go.th>,[๕มิถุนายน ๒๕๕๘].

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.**โลกของผู้สูงอายุไทย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://thaihealthor.th/node/๙๐๒๔>, [๕ มิถุนายน ๒๕๕๘].

United Nations. **World Economic and Social Survey ๒๐๐๗**. Development in an Aging World. New York: United Nations Publishing Section. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.un.org>. ๒๐๐๗, [๗ มกราคม ๒๕๕๙].

องค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง. แหล่งที่มา: <http://www.sanklangcm.go.th>, [๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐].

ข้อมูล ณ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ที่มาสำนักงานทะเบียนอำเภอพาน กรมการปกครอง. แหล่งที่มา : <http://www.sanklangphan.go.th/data.php?id=1>, [๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๐].

พระครูปิยวรรณพิพัฒน์. โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.huafaiseniorschool.com>, [๑๘ มกราคม ๒๕๖๐].

โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://huafaisenioresschool.com>, [๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐].

(๕) สัมภาษณ์

สัมภาษณ์. พระครูปิยวรรณพิพัฒน์. เจ้าอาวาสวัดหัวฝาย เจ้าคณะตำบลสันกลาง เขต ๒. ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์. นางสาวจันทร์เพ็ญ ตัวลือ. ครูโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย. ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์. นายณรงค์ ดีบ่าง. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง. ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์. นายธนภัทร พรหมเอ้ย. ประธานสภาองค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง. ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์. นายพิรุณ เกษม. ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์ส่งเสริมสุขภาพตำบลสันกลาง. ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์. นางปราณี หอมสร้อย. สาธารณสุขชำนาญงาน โรงพยาบาลศูนย์ส่งเสริมสุขภาพตำบลสันกลาง. ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์. นางสุจินดา จินะธรรม. ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ ๑๕ ตำบลสันกลาง. ๑ สิงหาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์. นายสมเกียรติ คำแสนยศ. นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย.

สัมภาษณ์. นางบัวลอย เมืองมาหล้า. นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย. ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์. นายอนุพงษ์ ตาบุญ. ครูโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย. ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์. นางอัจฉิมา รินเทียง. นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย.

สัมภาษณ์. นางสาวอัญชลี ปานาการ. ครู กศน. ตำบลสันกลาง. ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์. นางหนูพร ยศมูล. นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย. ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

แบบสัมภาษณ์
โครงการวิทยานิพนธ์

เรื่อง ศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย
ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น ๒ ตอน

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

๑.๑ ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี

๑.๒ ผู้สัมภาษณ์ พระครูชัยพัฒนานุกุล

๑.๓ การบันทึกข้อมูล ผู้วิจัย (จดบันทึก/บันทึกเสียง)

๑.๔ วันสัมภาษณ์.....

๑.๕ สถานที่.....

ตอนที่ ๒ คำถามแบบสัมภาษณ์

๑.ท่านมีความเข้าใจเรื่องการภวนาหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....
.....

๒.ท่านมีความเข้าใจเรื่องการส่งเสริมสุขภาพหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....
.....

๓.ท่านคิดว่าศิลปะส่งเสริมสุขภาพทางกายอย่างไรบ้าง

.....
.....

๔.ท่านคิดว่าการรักษาศิลปะส่งเสริมสุขภาพทางสังคมอย่างไรบ้าง

.....
.....

๕.ท่านคิดว่าสมาธิภวนาส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์อย่างไรบ้าง

.....
.....

๖.ท่านคิดว่าจิตภวนาส่งเสริมสุขภาพทางสติปัญญาอย่างไรบ้าง

.....
.....

๖.ท่านคิดว่าการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย เป็นอย่างไรบ้าง

.....
.....

๗.ท่านคิดว่าปัญหา และอุปสรรคในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย มีอะไรบ้าง

.....

.....

๘.ท่านมีข้อเสนอแนะทางในการส่งเสริมหลักการภาวนาทั้ง ๔ ด้าน ควรเป็นไปในลักษณะใด

.....

.....

๙.ข้อเสนอแนะด้านอื่น ๆ

.....

.....

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

แบบสัมภาษณ์
โครงการวิทยานิพนธ์

เรื่อง ศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย
ตำบลสันกลาง อำเภอพวน จังหวัดเชียงราย

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น ๒ ตอน

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

๑.๑ ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี

๑.๒ ผู้สัมภาษณ์ พระครูชัยพัฒนานุกุล

๑.๓ การบันทึกข้อมูล ผู้วิจัย (จดบันทึก/บันทึกเสียง)

๑.๔ วันสัมภาษณ์.....

๑.๕ สถานที่.....

ตอนที่ ๒ คำถามแบบสัมภาษณ์

๑.ท่านมีความเข้าใจเรื่องการภาวนาหรือไม่

.....
.....

๒.ท่านมีความเข้าใจเรื่องการส่งเสริมสุขภาพหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....
.....

๓.ท่านคิดว่าศิลปส่งเสริมสุขภาพทางกายอย่างไรบ้าง

.....
.....

๔.ท่านคิดว่าการรักษาศิลปส่งเสริมสุขภาพทางสังคมอย่างไรบ้าง

.....
.....

๕.ท่านคิดว่าสมาธิภาวนาส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์อย่างไรบ้าง

.....
.....

๖.ท่านคิดว่าจิตภาวนาส่งเสริมสุขภาพทางสติปัญญาอย่างไรบ้าง

.....
.....

๗. ท่านคิดว่าปัญหา และอุปสรรคในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย มีอะไรบ้าง

.....
.....

๘. ท่านมีข้อเสนอแนะทางในการส่งเสริมหลักการภาวนาทั้ง ๔ ด้าน ควรเป็นไปในลักษณะใด

.....
.....

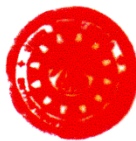
๙. ข้อเสนอแนะด้านอื่น ๆ

.....
.....

ภาคผนวก ข.

หนังสือขอความอนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๕๑/ว.๔๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา ๕๖๖ หมู่ ๒ ตำบลแม็กกา
อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน *ท่านพระครูปลัดธรรมวิเทศ*

ด้วย พระครูชัยพัฒนานุกูล ฉายา ชยนิโต นามสกุล เครืองค์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย”

ในการนี้ บัณฑิตศึกษา จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ พระครูชัยพัฒนานุกูล ได้สัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยตามแต่จะเห็นสมควร

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพ

(พระครูวรธรรมวิฑูรย์,ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา

บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์พะเยา
โทรศัพท์. ๐ - ๕๔๘๗ - ๐๑๔๒

พระครูปลัดธรรมวิเทศ
๒๐ ต.ค. ๒๕๖๐

วัดหัวฝาย อ.แม่อ้อ จ.พะเยา

ที่ ศธ ๖๑๕๑/ว.๔๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา ๕๖๖ หมู่ ๒ ตำบลแม่กา
อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เก็บข้อมูลการวิจัย

เจริญพร นายสุวิทย์ ทรัพย์น้อย

ด้วย พระครูชัยพัฒนานุกุล ฉายา ชยนิโค นามสกุล เครือวงศ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย”

ในการนี้ บัณฑิตศึกษา จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ พระครูชัยพัฒนานุกุล ได้สัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยตามแต่จะเห็นสมควร

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขออนุมัติมาขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวรธรรมวิฑูรย์,ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา

บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์พะเยา

โทรศัพท์. ๐ - ๕๔๘๗ - ๐๑๔๒

อนุญาตให้สัมภาษณ์

(นายสันติภาพ ทรัพย์น้อย)

ประธานสภา อ.พ. สังคมสงฆ์

วันที่ 20 ก.ค. 2560

ที่ ศธ ๖๑๕๑/ว.๔๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา ๕๖๖ หมู่ ๒ ตำบลแม่กา
อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เก็บข้อมูลการวิจัย

เจริญพร นายพิษณุ เกษม

ด้วย พระครูชัยพัฒนานุกุล ฉายา ชยนิโธ นามสกุล เครือวงศ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย”

ในการนี้ บัณฑิตศึกษา จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ พระครูชัยพัฒนานุกุล ได้สัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยตามแต่จะเห็นสมควร

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขออนุมัตินาขอบคุนมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวรธรรมวิฑูรย์,ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา

บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์พะเยา

โทรศัพท์. ๐ - ๕๔๘๗ - ๐๑๔๒

อนุกูล หิรัณภณ

20 ก.ค. 60

น. พ. พ. ๕๖๖๖

Comand/๗ 1๕๗1

๖๐. พ. พ. ๕๖๖๖

ที่ ศธ ๖๑๕๑/ว.๔๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา ๕๖๖ หมู่ ๒ ตำบลแม่กา
อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เก็บข้อมูลการวิจัย

เจริญพร นางปราณี หอมศรีชัย

ด้วย พระครูชัยพัฒนานุกุล ฉายา ชยนิโธ นามสกุล เครือวงศ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาของวัดหัวฝ้าย”

ในการนี้ บัณฑิตศึกษา จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ พระครูชัยพัฒนานุกุล ได้สัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยตามแต่จะเห็นสมควร

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขออนุมัตินาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวรธรรมวิฑูรย์,ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา

บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์พะเยา

โทรศัพท์. ๐ - ๕๔๘๗ - ๐๑๔๒

อ.บุญเลิศ หิรัญรักษ์

๒๖/๖

(นางปราณี หอมศรีชัย)

เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

วันที่ ๒๖.๖.๖๐

สถานที่: รพ.สงฆ์, ม.พ.พ.ก.ว. พง.ว.

ที่ ศธ ๖๑๕๑/ว.๔๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา ๕๖๖ หมู่ ๒ ตำบลแม่กา
อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เก็บข้อมูลการวิจัย

เจริญพร *นางสาว ลินดา จินะธรรม*

ด้วย พระครูชัยพัฒนานุกุล ฉายา ขยนิโต นามสกุล เครือวงศ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย”

ในการนี้ บัณฑิตศึกษา จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ พระครูชัยพัฒนานุกุล ได้สัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยตามแต่จะเห็นสมควร

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขออนุมัติขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวรธรรมวิฑูรย์,ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา

นิตินันท์ วัฒนวิทย์ 1 สิงหาคม 2560

บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์พะเยา
โทรศัพท์. ๐ - ๕๔๘๗ - ๐๑๔๒

*นาง ลินดา จินะธรรม
ผู้ให้สัมภาษณ์ วันที่ 15 ต้นผล-
วันที่ 16 เดือนพฤษภาคม
สวัสดี ขอขอบคุณ*

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา ๕๖๖ หมู่ ๒ ตำบลแม่กา
อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เก็บข้อมูลการวิจัย

เจริญพร *สมณะจักรวาลรังสรรค์* ๐

ในการนี้ บัณฑิตศึกษา จึงเจริญพราหมเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ พระครูชัยพัฒนานุกุล ได้สัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยตามแต่จะเห็นสมควร

จึงเจริญพรามาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขออนุมัติมาขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวรธรรมวิฑูรย์,ดร.)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา

บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์พะเยา
โทรศัพท์. ๐ - ๕๔๘๗ - ๐๑๔๒

09/12/2017

Don't
Don't

20 1-0 2560

(∞ 0101)

[illegible]

ที่ ศธ ๖๑๕๑/ว.๔๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา ๕๖๖ หมู่ ๒ ตำบลแม่กา
อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เก็บข้อมูลการวิจัย

เจริญพร *นายอนุพงษ์ ตาบุญ*

ด้วย พระครูชัยพัฒนานุกุล ฉายา ชยนิโธ นามสกุล เครือวงศ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย”

ในการนี้ บัณฑิตศึกษา จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ พระครูชัยพัฒนานุกุล ได้สัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยตามแต่จะเห็นสมควร

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขออนุมัตินาขอบคุนมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวรธรรมวิฑูรย์,ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา

บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์พะเยา
โทรศัพท์. ๐ - ๕๔๘๗ - ๐๑๔๒

นายอนุพงษ์ ตาบุญ
๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐
๕๖๐๑๔๐๕๐๐๑

สภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๖๐
(นายอนุพงษ์ ตาบุญ)

ที่ ศธ ๖๑๕๑/ว.๔๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา ๕๖๖ หมู่ ๒ ตำบลแม่กา
อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เก็บข้อมูลการวิจัย

เจริญพร *นางสาวอริยาพร ใจเพชร*

ด้วย พระครูชัยพัฒนานุกูล ฉายา ขยุนโต นามสกุล เครือวงศ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย”

ในการนี้ บัณฑิตศึกษา จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ พระครูชัยพัฒนานุกูล ได้สัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยตามแต่จะเห็นสมควร

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขออนุมัติขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวรธรรมวิฑูรย์,ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา

คุณวราภรณ์ ใจเพชร

บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์พะเยา

โทรศัพท์. ๐ - ๕๕๘๗ - ๐๑๔๒

(นางสาว อริยาพร ใจเพชร)
๓๓ อสง. อำเภอเมืองพะเยา

วันที่ ๕ มิ.ย ๒๕๖๐

ศาสตราจารย์สุรเดชชัย ๓. สังกศ. ๐.๗ ๑.๕๐๗
(อริยาพร)

ที่ ศธ ๖๑๕๑/ว.๔๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา ๕๖๖ หมู่ ๒ ตำบลแม่กา
อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เก็บข้อมูลการวิจัย

เจริญพร *นางอัมมมา อินทพันธ์*

ด้วย พระครูชัยพัฒนานุกุล ฉายา ชยญโธ นามสกุล เครือวงศ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย”

ในการนี้ บัณฑิตศึกษา จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ พระครูชัยพัฒนานุกุล ได้สัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยตามแต่จะเห็นสมควร

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวรธรรมวิฑูรย์,ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา

บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์พะเยา

โทรศัพท์. ๐ - ๕๕๘๗ - ๐๑๔๒

อนุญาตให้สัมภาษณ์
(นางอัมมมา อินทพันธ์) อธิการบดี
ร.ก. ๕๕๖๐
ร.สุจิตต์ อดิษฐ์ ๓.ต้นทอ อ.พนม, ๕๕.

ที่ ศธ ๖๑๕๑/ว.๔๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา ๕๖๖ หมู่ ๒ ตำบลแม่กา
อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เก็บข้อมูลการวิจัย

เจริญพร *นางสาวสุพัตรา ใจดี*

ด้วย พระครูชัยพัฒนานุกุล ฉายา ชยนิโธ นามสกุล เครือวงศ์ เลขประจำตัวนิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย”

ในการนี้ บัณฑิตศึกษา จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ พระครูชัยพัฒนานุกุล ได้สัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยตามแต่จะเห็นสมควร

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวรธรรมวิฑูรย์,ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา

อนุญาตให้สัมภาษณ์

นางสาวสุพัตรา ใจดี

บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์พะเยา

โทรศัพท์. ๐ - ๕๕๘๗ - ๐๑๔๒

วันที่ ๒๐ กค. ๒๕๖๐

สถานที่ ไร่ส้มฟาร์มวัดหัวฝาย
๓.สิมกมล อ.ทพ จ.พะเยา

ที่ ศธ ๖๑๕๑/ว.๔๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา ๕๖๖ หมู่ ๒ ตำบลแม่กา
อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เก็บข้อมูลการวิจัย

เจริญพร *นางบัวลอย เมืองพวน*

ด้วย พระครูชัยพัฒนานุกุล ฉายา ชยนโธ นามสกุล เครือวงศ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย”

ในการนี้ บัณฑิตศึกษา จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ พระครูชัยพัฒนานุกุล ได้สัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยตามแต่จะเห็นสมควร

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวรธรรมวิฑูรย์,ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา

อนุญาตให้สัมภาษณ์

บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์พะเยา

โทรศัพท์. ๐ - ๕๕๘๗ - ๐๑๔๒

*แม่บัวลอย**เมืองพวน**วันที่**20 ก.ค 2560**โรงเรียนผู้สูงอายุ วัดหัวฝาย**อ.สันกลาง อ.พม จ.เชียงราย*

ที่ ศธ ๖๑๕๑/ว.๔๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา ๕๖๖ หมู่ ๒ ตำบลแม่กา
อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เก็บข้อมูลการวิจัย

เจริญพร *นายสมเกียรติ คำมอญ*

ด้วย พระครูชัยพัฒนานุกุล ฉายา ขยณโธ นามสกุล เครือวงศ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๔๐๕๐๐๑ นิสิตหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย”

ในการนี้ บัณฑิตศึกษา จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านให้ พระครูชัยพัฒนานุกุล ได้สัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยตามแต่จะเห็นสมควร

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวรธรรมวิฑูรย์,ดร.)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา

บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์พะเยา

โทรศัพท์. ๐ - ๕๔๘๗ - ๐๑๔๒

๒๐ กค ๖๐

ภาคผนวก ค.
สัมภาษณ์



สัมภาษณ์ พระครูปิยวรรณพิพัฒน์



สัมภาษณ์ นางสาวจินดา จินะธรรม
ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๑๕ ตำบลสันกลาง อำเภอฟาน



สัมภาษณ์ นายพิรุณ เกษม
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ



สัมภาษณ์ นางปราณี หอมสร้อย
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสันกลาง



สัมภาษณ์ นายณรงค์ ดีบแปง
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง



สัมภาษณ์ นายธนภัทร พรหมเอ้ย
ประธานสภาองค์การบริหารส่วนตำบลสันกลาง



สัมภาษณ์ นายอนุพงษ์ ตาบุญ
ครูโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย



สัมภาษณ์ นางอัจฉิมา รินเที่ยง
นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนวัดหัวฝาย



สัมภาษณ์ นางสาวอัญชลี ปานการ
ครู กศน. ตำบลสันกลาง



สัมภาษณ์ นางบัวลอย เมืองมาหล้า
นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนวัดหัวฝาย



สัมภาษณ์ นางหนูพร ยศมูล
นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนวัดหัวฝาย



สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ ตัวลือ
นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนวัดหัวฝาย

ภาคผนวก ง.

ภาพกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย

ภาพกิจกรรม



ผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกันเคารพธงชาติก่อนเข้าเรียน



การบริหารร่างกายก่อนเข้าห้องเรียน



งานหัตถกรรมการทำสวดยดอก



งานจักสานหัตถกรรม



งานจักสานหัตถกรรม



งานจักสานหัตถกรรม



ทำยาสมุนไพรลูกประคบ



ผลิตภัณฑ์ยาสมุนไพรน้ำมันวดไอทีอป



กิจกรรมร่วมกันทำอาหารเพื่อสุขภาพผักปลอดสารพิษ กิจกรรมร่วมกันทำอาหารเพื่อสุขภาพผักปลอดสารพิษ



กิจกรรมร่วมกันทำอาหารเพื่อสุขภาพผักปลอดสารพิษ



กิจกรรมทำดอกไม้จันทร์

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	: พระครูชัยพัฒนานุกุล
วัน/เดือน/ปีเกิด	: ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๘
สถานที่เกิด	: ๗๙ หมู่ที่ ๓ ตำบลโป่งแพร่ อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงราย
การศึกษา	: ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) คณะพุทธศาสตร์ วิชาเอกพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
อุปสมบท	: ๑๘ มิถุนายน ๒๕๒๙
สังกัด	: คณะสงฆ์มหานิกาย
หน้าที่	: รองเจ้าอาวาสวัดเชตุพน (สันโค้งน้อย)ตำบลรอบเวียง อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงราย รักษาการเจ้าคณะตำบลรอบเวียงเขต ๑
ปี que เข้าศึกษา	: ๒๕๕๘
ปีที่จบศึกษา	: ๒๕๖๐
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดเชตุพน (สันโค้งน้อย) ตำบลรอบเวียง อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงราย