

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ  
อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

Forms of health promotion for the elderly in Rongkhoh sub-district  
administration organization, Wang nua district, Lampang province.

อัจฉรา เมฆสุวรรณ<sup>1</sup>, ขจรศักดิ์ วงศ์วิราช<sup>2</sup>  
Atchara Meksuwan<sup>1</sup>, Kajohnsak Wongwirach<sup>2</sup>

<sup>1</sup>อาจารย์ ดร. สาขาวิชาการจัดการ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

<sup>2</sup>อาจารย์ สาขาวิชาการจัดการ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรมผู้สูงอายุ และเพื่อเสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อ.วังเหนือ จ.ลำปาง โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการวิจัย และใช้เทคนิคการประชุมกลุ่ม และการเสวนาในการรวบรวมข้อมูล โดยรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่างจากผู้สูงอายุซึ่งเป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อ.วังเหนือ จ.ลำปาง และใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาในการนำเสนอผลการวิจัย โดยผลการศึกษาพบว่าการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเป็นพันธกิจหนึ่งขององค์การบริหารส่วนตำบลโดยใช้กลไกของโรงเรียนผู้สูงอายุในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งได้สอดแทรกหลักสูตรอบรมสร้างความรู้เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามศักยภาพของผู้สูงอายุ และหลักสูตรอบรมเพื่อผลิตสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ชุมชนจากทรัพยากรในพื้นที่ นอกจากนี้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุซึ่งเป็นสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อ.วังเหนือ จ.ลำปาง ที่สามารถดำเนินการเพิ่มเติมได้คือการสร้างการเรียนรู้การประดิษฐ์อุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกายซึ่งสามารถนำวัสดุเหลือใช้ อุปกรณ์ที่หาได้ในบ้านมาประดิษฐ์เป็นอุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกาย รวมทั้งนำไปจำหน่ายเป็นผลิตภัณฑ์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ และนำเงินที่ได้จากการจำหน่ายมาเป็นเงินสำหรับจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ และนำไปทำบุญในรูปแบบต่างๆ ซึ่งสร้างความสุขทางจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุภายในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ อ.วังเหนือ จ.ลำปาง

**คำสำคัญ :** ส่งเสริมสุขภาพ, ผู้สูงอายุ, กิจกรรม

**Abstract**

This research had the objectives to study and analyze the elderly behaviors and to present a participatory forms in health promotion for the elderly in RSAO, Wang nua district, Lampang province by applying the qualitative research method and using a In-dept INterview as the research tool with group meetings and discussions in data collection from a sample of the elderly who were the members of the schools for the elderly RSAO, Wang nua district, Lampang province and using content analysis for descriptive research result. The research findings revealed that health promotion was one of the missions of the municipality using the mechanic of schools for the elderly in promoting health for the elderly which had inserted training curriculums to create knowledge to care for their own health of the elderly, suitable exercise activities according to their

potentials and training curriculums for producing merchandise or community products from local resources. Moreover in the health promotion for the elderly for members of the schools for the elderly in Rongkhoh sub-district, Wang nua district, Lampang province that could do more was to create learning to invent exercising equipment that could use leftover materials and equipment that could be found at home to make exercising equipment including sales as products of the schools for the elderly and used the money from the sales to conduct other activities for the schools for the elderly and make merit in various forms which created mental happiness for the elderly in Rongkhoh schools for the elderly, Wang nua district, Lampang province.

**Keywords :** Health promotion, The Elderly, Activities

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งได้มีการเตรียมการรับมือกับภาวะที่กำลังเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยมีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) เป็นแผนระยะยาวของคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี โดยแผนผู้สูงอายุแห่งชาติมียุทธศาสตร์ของแผนด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุเน้นการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น ในด้านของผู้สูงอายุต่างมีความกังวลต่อการเผชิญช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนผ่านของชีวิตที่อาจเป็นสาเหตุกระทบต่อการดำเนินชีวิต หรือกระทบต่อการปรับระบบวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ ทั้งนี้เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงมิได้ ทั้งความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพหรือร่างกาย (Physiological) ด้านอารมณ์ (Emotional) ด้านการเรียนรู้ สติปัญญา (Cognitive) ด้านเศรษฐกิจ (Economic) และสถานภาพทางสังคม (Social Status) (จรัญญา วงษ์พรหม และคณะ. 2558) แม้สังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุผลที่ตามมา คือ ผู้อยู่ในวัยแรงงานต้องรับภาระมากขึ้นในการเลี้ยงดูผู้สูงอายุ ข้อมูลในปี พ.ศ. 2523 พบว่า ประเทศไทยมีอัตราส่วนเกื้อหนุนผู้สูงอายุเท่ากับ 10 คน และลดลงเหลือเพียง 6 คน ในปี พ.ศ. 2553 แสดงว่าคนที่อยู่ในวัยแรงงานเพียง 6 คน ต้องเลี้ยงดูผู้สูงอายุจำนวน 1 คน ซึ่งมีแนวโน้มลดลงเรื่อย ๆ และในปี พ.ศ. 2563 จะลดเหลือจำนวน 4 คน โดยพิจารณาจากอัตราส่วนเกื้อหนุนผู้สูงอายุ (potential support ratio) ซึ่งหมายถึง จำนวนคนในวัยแรงงาน (อายุ 15 – 59 ปี) เทียบกับจำนวนผู้สูงอายุ 60 ปี อัตราการเกื้อหนุนผู้สูงอายุที่ลดลงอย่างต่อเนื่องนี้จะส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุในอนาคตอันใกล้ เพราะถ้าคนในวัยแรงงานซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการสร้างงาน สร้างรายได้ให้ประเทศไม่เพียงพอ ย่อมจะมีผลกระทบต่อการจัดหาสวัสดิการต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุในอนาคตด้วยเช่นกัน (สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2556)

ทั้งนี้หน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คือ หน่วยงานภาครัฐที่ต้องตระหนักและมีการเตรียมการด้านต่าง ๆ พร้อมทั้งระดมทรัพยากรและสหวิทยาการต่าง ๆ เพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี การคุ้มครองดูแลผู้สูงอายุการจัดสวัสดิการให้สามารถเข้าถึงบริการที่จำเป็นขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ตลอดจนการสร้างหลักประกันทางสังคม เพื่อสร้างความมั่นคงให้กับผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. 2556) ด้านสาธารณสุขต้องมีการวางแผนเพื่อเตรียมรับมือกับกับปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ ในด้านสวัสดิการควรจัดสรรสวัสดิการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องและทั่วถึง เพื่อให้ก้าวสู่วัยผู้สูงอายุที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ตลอดจนการให้ความรักและเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี (เจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์. 2560) โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งมีความเชื่อมโยงใกล้ชิดกับประชาชนและชุมชน ทั้งนี้จากการดำเนินการลงพื้นที่เขตองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ซึ่งเป็นพื้นที่ยุทธศาสตร์เป้าหมายในการทำงานร่วมกันระหว่าง สสส. และมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ร่วมกัน ในวันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้าน ซึ่งประกอบด้วย ตัวแทนขององค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ตัวแทนผู้ใหญ่บ้าน และตัวแทนผู้สูงอายุ ที่จะเชื่อมโยงไปสู่เป้าหมาย

ร่วมกัน คือ “สุขภาพผู้สูงอายุ” โดยประเด็นปัญหาที่ร่วมกันวิเคราะห์และนำเสนอในปัญหาและความต้องการเบื้องต้น ทำให้ทราบว่ากลุ่มผู้สูงอายุยังคงมีความต้องการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการผ่อนคลายช่วงเย็นหลังจากว่างจากกิจกรรมประจำวันภายในชุมชนของตนเอง โดยอาศัยศาลาประจำหมู่บ้านเป็นสถานที่จัดกิจกรรมเพราะมีความกว้างขวางและเอื้อต่อการออกกำลังกาย จึงมีความต้องการเครื่องออกกำลังกายที่ยึดติดกับพื้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมสำหรับออกกำลังกายที่เหมาะสม และเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีต่อไป ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง เพื่อให้เกิดผลประโยชน์ด้านสุขภาพที่ดีต่อผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมโดยชุมชน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง
2. เพื่อเสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

### นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

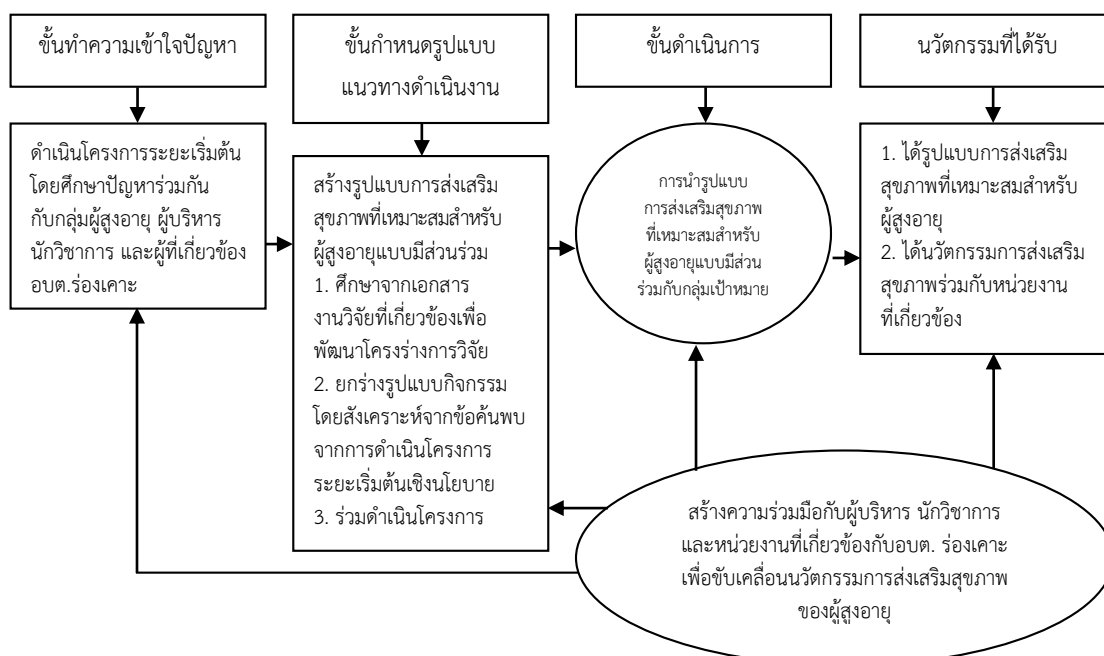
ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่เรียนอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุร่องเคาะ รุ่นที่ 1 ถึง รุ่นที่ 3 ทั้งชายและหญิง และอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ

การมีส่วนร่วม หมายถึง การที่ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุร่องเคาะ รุ่นที่ 1 ถึง รุ่นที่ 3 มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ และเสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุร่องเคาะ และร่วมดำเนินการให้ได้มาซึ่งรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชุมชนและผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### กรอบแนวคิดและกรอบกระบวนการในการวิจัย

การดำเนินโครงการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบกระบวนการวิจัยภายใต้การทบทวนวรรณกรรมและการกรอบวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จตามวัตถุประสงค์การวิจัยภาพที่ 1 ซึ่งกรอบแนวคิดการวิจัยประยุกต์ตามแนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ดังต่อไปนี้

#### ภาพที่ 1 กรอบกระบวนการวิจัย



## วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อำเภอลำปาง” คณะผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้ใช้พื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อำเภอลำปาง เครื่องมือการวิจัย คือ การประชุมและการจัดเวทีลงพื้นที่เสวนากับผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อำเภอลำปาง ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

ประชากร : การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีประชากร คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีทั้งหมด 1,530 คน ได้แก่ ประชากรผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่เขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อำเภอลำปาง 17 หมู่บ้าน แบ่งออกเป็น เพศชาย จำนวน 750 คน และเพศหญิง จำนวน 780 คน (สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง ที่ว่าการอำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง ข้อมูล ณ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559)

กลุ่มตัวอย่าง : การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่ต้องการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก คณะผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างทั้งการสุ่มที่อาศัยและไม่อาศัยความน่าจะเป็น โดยการสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยเจาะจงไปที่กลุ่มผู้สูงอายุที่เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้นำและผู้บริหารในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อำเภอลำปาง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอื่น ๆ ในพื้นที่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย : การดำเนินการวิจัยใช้เครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งกำหนดประเด็นและข้อความที่ต้องการและตอบใจหทัย วัตถุประสงค์และคำถามในการวิจัย รวมทั้งการเปิดข้อความที่เกิดขึ้นในระหว่างการสัมภาษณ์เพื่อขยายผลของเนื้อหาและผลการศึกษาให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น โดยการสัมภาษณ์ใช้ทั้งการสัมภาษณ์ด้วยการนัดหมายก่อนล่วงหน้ากับการสัมภาษณ์เฉพาะหน้าเมื่อเกิดประเด็นที่น่าสนใจ รวมทั้งใช้เทคนิคการประชุมกลุ่มย่อย ด้วยการนำข้อมูลในช่วงต้นมาวิเคราะห์เพิ่มเติม เพื่อเติมเต็มข้อมูลต่าง ๆ ทั้งสภาพปัญหา และตามวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อำเภอลำปางด้วยเครื่องมือออกกำลังกายที่เหมาะสม

การวิเคราะห์ข้อมูล : เนื่องด้วยการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยเน้นกระบวนการแบบมีส่วนร่วม ดังนั้นในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยมุ่งใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (content analysis) ในการวิเคราะห์โดยเชื่อมโยงกับคำถามการวิจัย โจทย์วิจัยและวัตถุประสงค์การวิจัย

## ผลการวิจัย

จากการดำเนินโครงการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อำเภอลำปาง” ในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เพื่อทำการสำรวจข้อมูล ด้วยกลไกการเสวนากลุ่มย่อย และการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อนำมาบูรณาการกับข้อมูลเชิงประจักษ์และการหนุนเสริมการดำเนินงานวิจัยให้มีความครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ผู้วิจัยสามารถสรุปรายละเอียดหัวข้อต่อไปนี้

### การวิเคราะห์กิจกรรมและความต้องการของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ตำบลวังเหนือ อำเภอลำปาง

จากการจัดเวทีเสวนา พบว่า องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะมีความรับผิดชอบประชาชนในพื้นที่ทั้งสิ้น 17 หมู่บ้าน โดยประชาชนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มวัย ได้แก่ (1) แรกเกิด (2) วัยเรียน (3) วัยรุ่น (4) วัยทำงาน และ (5) ผู้สูงอายุ โดยกลุ่มผู้สูงอายุเริ่มตั้งแต่อายุ 50 ปี ขึ้นไป จัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่ผู้สูงอายุประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลักและเมื่อเว้นจากช่วงเกษตรกรรมจะรับจ้างทั่วไปภายในชุมชน รายได้ส่วนใหญ่มาจากบุตรหลานที่เดินทางเข้าไปทำงานในเมืองส่งกลับมาให้ใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และให้ผู้สูงอายุไว้ใช้จ่ายเมื่อยามต้องเลี้ยงดูหลานให้กับตนเอง กลุ่มผู้สูงอายุบางกลุ่มได้ทำกิจกรรมยามว่างร่วมกันแบ่งกิจกรรมตามความสนใจและความถนัด เพื่อเป็นการสร้างรายได้เสริม และเป็นกิจกรรมยามว่างที่ได้มาพบปะพูดคุยกันในกลุ่ม

ผู้สูงอายุ เช่น การทำข้าวถัก นำไปประดับในงานประเพณี ทั้งนี้จากการวิเคราะห์ในประเด็นปัญหา พบว่า ปัญหาที่พบจากการเสวนากลุ่มย่อยในครั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุประสบกับปัญหา 4 รูปแบบ ได้แก่ (1) ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า (2) ผู้สูงอายุที่ติดสังคม (3) ผู้สูงอายุที่ติดบ้าน และ (4) ผู้สูงอายุที่ติดเตียง ทั้ง 4 ปัญหาของผู้สูงอายุถือเป็นปัญหาที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในเขตพื้นที่ขององค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ซึ่งทำให้องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะผลักดันเชิงนโยบายในการส่งเสริมและสนับสนุนให้กลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยส่งเสริมให้มีการก่อตั้งเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น เน้นการเข้าร่วมสังคมและการทำกิจกรรมร่วมกันผู้สูงอายุภายใต้การเข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ และเชื่อมโยงเครือข่ายการทำงาน ประกอบด้วย ศูนย์การศึกษาออกโรงเรียน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กำนันและผู้ใหญ่บ้าน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องภายในพื้นที่ โดยกิจกรรมการวิเคราะห์ข้อมูลและศักยภาพผู้สูงอายุมีขึ้นเมื่อวันที่ 8 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ ศาลาประจำหมู่บ้านต้นผึ้ง หมู่ที่ 6 ต.ร่องเคาะ ดังภาพที่ 2 ต่อไปนี้

ภาพที่ 2 การดำเนินกิจกรรมเวทีเสวนาเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลและศักยภาพผู้สูงอายุ ต.ร่องเคาะ



ในขณะที่ประเด็นความต้องการของผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่การขยายผลเชิงกิจกรรมตามวัตถุประสงค์การวิจัยนั้น ในเวทีเสวนาได้สะท้อนข้อมูลความต้องการของผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็นความต้องการ 3 ด้าน ได้แก่ (1) ความต้องการด้านสุขภาพ เช่น เครื่องออกกำลังกาย เป็นต้น (2) ความต้องการด้านรายได้และอาชีพ และ (3) ความต้องการด้านกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เช่น การออกกำลังกาย การสวดมนต์ เป็นต้น

#### การดำเนินกิจกรรมผู้สูงอายุภายใต้รูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ

การดำเนินการของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลร่องเคาะ ผ่านรูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นมีการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีความมั่นคงจึงได้มีการจัดตั้งกองทุนไว้สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุได้มีเงินออม ได้แก่ (1) เงินออมฌาปนกิจ มีการเก็บเงินแรกเข้ากองทุน คนละ 20 บาท และแบ่งเงินสำหรับช่วยงานศพละ 200 บาท ปัจจุบันมีเงินในกองทุนประมาณ 80,000 – 90,000 บาท (2) เงินออมเพื่อนช่วยเพื่อน เก็บเงิน คนละ 10 บาท เพื่อเก็บเป็นกองทุนสำหรับช่วยเหลือเงินออมฌาปนกิจ และ (3) เบี้ยผู้สูงอายุ เป็นเงินสนับสนุนผู้สูงอายุจากนโยบายของรัฐบาล โดยจัดสรรให้เป็นเงินเบี้ยสำหรับผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป รวมทั้งมีการจัดกิจกรรมของการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุร่องเคาะ แบ่งออกเป็นกิจกรรมช่วงเช้า และกิจกรรมช่วงบ่าย มีการสลับหมุนเวียนตามความเหมาะสม เช่น การออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ การเรียนจักรสาน การเรียนนวดแผนไทย การเรียนฟ้อนเจิง และการเรียนรู้ในกลุ่มสุขศึกษา หรือการดูแลสุขภาพ โดยเชิญวิทยากรที่มีความรู้ในส่วนต่าง ๆ มาให้ความรู้ โดยผลของกิจกรรมต่าง ๆ มักมีจุดมุ่งหมายให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการออกกำลังกาย พบปะพูดคุย ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์การดูแลสุขภาพตนเอง รวมทั้งการสร้างรายได้เสริมจากการผลิตภัณฑที่ประดิษฐ์ขึ้นมาและจำหน่ายในนามโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังภาพที่ 3 ต่อไปนี้

ภาพที่ 3 กิจกรรมการสร้างการเรียนรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ และผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุจากวัสดุเหลือใช้



### การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ตำบลวังเหนือ อำเภอด่านช้าง จังหวัดลำปาง

จากการวิเคราะห์การดำเนินงาน กิจกรรมและความต้องการของผู้สูงอายุในตำบลร่องเคาะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งสะท้อนความคิดเห็นด้านความต้องการด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย (1) ความต้องการด้านสุขภาพ เช่น เครื่องออกกำลังกาย เป็นต้น (2) ความต้องการด้านรายได้ และอาชีพ และ (3) ความต้องการด้านกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งจากความสามารถและศักยภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ ที่มีความเข้มแข็งในกิจกรรมของการนันทนาการ และการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ ด้วยการอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่นภายในชุมชน ผสมกับการได้เรียนรู้จากวิทยากรที่ได้สอนและพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่โดดเด่นเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุร่องเคาะ และสามารถสร้างรายได้จากผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ และจากประเด็นความต้องการข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงดำเนินการเพื่อบูรณาการความต้องการทั้ง 3 ประเด็น ได้แก่ ความต้องการเครื่องออกกำลังกาย ความต้องการรายได้และอาชีพ และความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อกำหนดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุภายใต้การมีส่วนร่วมคิดและตัดสินใจในการดำเนินกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ทั้งนี้ภายหลังจากดำเนินการวิเคราะห์ความต้องการและการนำเสนอกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมพิจารณาของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกิจกรรมกิจกรรม “การประดิษฐ์เครื่องออกกำลังกายจากวัสดุและภูมิปัญญาท้องถิ่น” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ การใช้วัสดุที่มีอยู่ในชุมชน และสามารถนำเอาสิ่งประดิษฐ์ไปสร้างสรรค์หรือต่อยอดเพื่อสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งการดำเนินกิจกรรมได้จัดขึ้นภายในกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ และจัดทำฐานการเรียนรู้เพื่อทำเครื่องออกกำลังกายจากวัสดุและภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อนำมาใช้ในการออกกำลังกายพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย (1) ไม้หนีบประแจมือ (2) ยางรัดตึงใจ และ (3) กะลาพาเพลิน โดยวัสดุที่ใช้ในการทำเครื่องออกกำลังกายสามารถหาได้จากในชุมชน และสามารถประยุกต์ใช้กับวัสดุที่เหลือใช้ได้ เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผ่านภูมิปัญญาท้องถิ่นจากนักเรียนผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนได้ถ่ายทอดองค์ความรู้และกระบวนการให้กับเพื่อนๆ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ และภายหลังจากผลิตสามารถนำไปใช้ที่บ้าน พัฒนาให้เกิดความสวยงามเพื่อนำไปจำหน่าย รวมทั้งสามารถผลิตขึ้นมาจำนวนมากเท่าที่ต้องการภายใต้จำนวนวัสดุที่มีอยู่ในชุมชน

ภาพที่ 4 การสาธิตและสอนทำอุปกรณ์ออกกำลังกายจากวัสดุในท้องถิ่น โดยครูภูมิปัญญาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลร่องเคาะ



ภาพที่ 5 ผู้สูงอายุทดลองสาธิตการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ประดิษฐ์ขึ้นเอง



ภาพที่ 4 และภาพที่ 5 เป็นภาพที่แสดงให้เห็นถึงกิจกรรมการประดิษฐ์อุปกรณ์การออกกำลังกายโดยใช้วัสดุท้องถิ่น ซึ่งสามารถหาได้ง่ายและมีวิธีการทำที่ผู้สูงอายุสามารถประดิษฐ์ขึ้นมาได้ อาทิเช่น อุปกรณ์ออกกำลังกายไม้หนีบบริหารมือ ซึ่งใช้ไม้ไผ่ปล้องเล็กซึ่งสามารถหาได้ในชุมชนทั่วไปโดยสามารถใช้ในการบริหารมือเพื่อลดอาการปวดเมื่อยหรือการเกิดพังผืดในฝ่ามือได้ อุปกรณ์ยางรัดตรึงใจที่ใช้หนังยางรัดในการทำโดยนำมาต่อ ๆ กันแล้วสามารถใช้เพื่อช่วยในการออกกำลังกายในการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อได้ และกะลาพาเพลินเป็นอุปกรณ์ที่ใช้กะลามะพร้าวในการประดิษฐ์พร้อมกับเชือก ซึ่งสามารถนำมาช่วยในการออกกำลังกายในการบริหารแขนและการขยับร่างกาย รวมทั้งการออกกำลังกายร่วมกันกับเพื่อนสมาชิกที่สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันด้วย และจากการจัดกิจกรรมดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ที่สามารถนำไปประดิษฐ์เครื่องออกกำลังกายไว้ใช้เองได้ที่บ้าน ซึ่งได้รับความสนใจในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมคณะผู้วิจัยได้ประสานงานร่วมกับนักวิชาการและครูผู้สอนให้คิดค้นทำออกกำลังกายเพื่อเป็นเอกลักษณ์ให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุร่องเคาะ และสร้างนวัตกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายประกอบท่าและประกอบเครื่องออกกำลังกายทั้ง 3 ชนิดต่อไป

ภาพที่ 6 อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุประดิษฐ์ขึ้นจากวัสดุที่หาได้ในชุมชน



### อภิปรายผล

ภายใต้การดำเนินโครงการวิจัยซึ่งผู้วิจัยใช้เครื่องมือและเทคนิคการรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อนำเสนอผลการศึกษาและเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การวิจัยประกอบด้วยเพื่อศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรมผู้สูงอายุ ในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง และเพื่อเสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง และการดำเนินการวิจัยซึ่งอยู่ในระหว่างการดำเนินงานในระยะที่ 2 เพื่อตอบวัตถุประสงค์ที่ 2 คือ การนำเสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนั้น จากการดำเนินการในระยะที่ 1 ซึ่งเป็นระยะแรกโดยได้ผลการดำเนินการวิจัยดังนำเสนอในผลการวิจัยนั้นสามารถอภิปรายผลการวิจัยโดยจำแนกตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง จากการศึกษาซึ่งสะท้อนข้อมูลและวิเคราะห์ที่ได้ว่า ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบล ร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง มีลักษณะของการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุซึ่งมีองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ มีบทบาทในการขับเคลื่อนการรวมกลุ่มและพัฒนากลุ่มให้เกิดเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นหน่วยเชื่อมโยงกิจกรรมผู้สูงอายุ องค์กรหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมดำเนินการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมและเป็นสมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นมักจะได้รับ การถ่ายทอดองค์ความรู้ทางด้านการดูแลสุขภาพ การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่ตนเอง ซึ่งการใช้กลไกโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมและทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการให้ความสนใจการดูแลสุขภาพ การหันมาให้ความสนใจกับสังคมรอบข้างหรือเข้าร่วมกิจกรรมเชิงสังคมเพิ่มมากขึ้นอันนำไปสู่การสร้างสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจผู้สูงอายุ ซึ่งการดำเนินการภายใต้บทบาทขององค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะที่ส่งเสริมและสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการออกกำลังกาย และเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมผ่านกลไกของโรงเรียนผู้สูงอายุประจำตำบลนั้น เป็นไปในทิศทางเดียวกับ เชียง เกาขีด และพรรณราย เทียมทัน (2559) ได้ศึกษาการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งได้นำเสนอรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ประกอบด้วย กิจกรรม 5 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่1 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย ขั้นตอนที่ 2 การเสนอตัวแบบ ขั้นตอนที่ 3 การสาธิตการออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ขั้นตอนที่ 4 การอภิปรายกลุ่มและสรุปผลการออกกำลังกาย และ ขั้นตอนที่ 5 การให้สิ่งชักนำการกระทำ โดยการกระตุ้นเตือนด้วยคำพูด การให้กำลังใจ หรือให้รางวัลกับผู้ที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

หรือแม้กระทั่งผลการศึกษาของอนุสรณ์ เป่าสูงเนิน, วาริน แนวกลาง, วีรยา ย่อยกระโทก, สมพิศ คามณี, อรอุมา เดชทุ่งคา และอารญา สิมมา (2558) การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบ



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดจิก อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุประกอบด้วย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด และพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ทั้งนี้ทางด้านความต้องการของผู้สูงอายุในประเด็นของกิจกรรมเพื่อนไปสู่การส่งเสริมสุขภาพรวมทั้งสามารถสร้างโอกาสทางด้านรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุของตำบลร่องเคาะนั้น สอดคล้องกันกับการศึกษาของนรินทร์ หมั่นแสน และสุชาดา ไกรพิบูลย์ (2557) ทำการวิจัยเรื่อง การมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุหมู่บ้านทุ่งหลุก อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ที่ระบุถึงปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในประเด็นเดียวกันคือ สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพ มีโรคประจำตัว สุขภาพไม่แข็งแรง, ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านจิตใจ เหงาและเครียด, ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านการประกอบอาชีพส่วนความต้องการของผู้สูงอายุประกอบด้วย ความต้องการด้านสุขภาพที่ดี สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมีสถานที่ออกกำลังกาย และทำกิจกรรมร่วมกัน, ความต้องการในการเอาใจใส่จากครอบครัวและคนใกล้ชิด รวมถึงหน่วยงานที่ดูแลเรื่องของสุขภาพ และความต้องการของผู้สูงอายุในด้านของการมีรายได้เสริมหรือมีอาชีพเสริม

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อเสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง โดยในประเด็นของการนำเสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นจากการวิเคราะห์ความต้องการและแนวทางในการดำเนินกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นจากผลการวิจัยได้นำเสนอรูปแบบของกิจกรรมที่บูรณาการตามความต้องการของผู้สูงอายุผ่านการนำเสนอจากเวทีเสวนาโดยกำหนดเป็นกิจกรรมการอบรมเพื่อการประดิษฐ์อุปกรณ์ออกกำลังกายที่สามารถใช้ได้จริง โดยนำวัสดุอุปกรณ์จากชุมชนมาใช้ในการประดิษฐ์และสามารถพัฒนา ตกแต่งเพื่อนำไปจำหน่ายทั้งในชุมชนและนอกชุมชนเพื่อสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุในชุมชนเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้และผู้สูงอายุในชุมชนที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถนำไปประดิษฐ์ต่อที่บ้านเพื่อใช้งานต่อไปได้ โดยเป็นกิจกรรมแรกก่อนที่จะมีการนำเสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมในองค์กรรวมของการดำเนินงานในระยะที่ 2 ต่อไป ซึ่งผลการศึกษาในระยะที่ 1 ซึ่งได้เชื่อมโยงความต้องการของผู้สูงอายุ การนำเสนอกิจกรรมและการตัดสินใจเลือกกิจกรรม รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นรูปแบบของการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับฤทธิชัย แกมมณาค และสุภัชชา พันเลิศพานิชย์ (2559) ที่ได้ศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัด เชียงราย ซึ่งได้นำเสนอรูปแบบของกิจกรรมของผู้สูงอายุ ทั้งหมด 6 กิจกรรม คือ กิจกรรมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกิจกรรมธรรมบ่าบัด กิจกรรมช่วงฝน กิจกรรมออกกำลังกาย กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และกิจกรรมอาชีพเสริมสำหรับผู้สูงอายุ เสริมรายได้ผู้สูงอายุบ้านหัวฝาย และได้จัดทำโครงการส่งเสริมและยกระดับศักยภาพการศึกษาของผู้สูงวัยด้วยภูมิปัญญาไทยพื้นบ้าน แห่งล้านนาของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย มี 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาผู้สูงอายุ กิจกรรมการประกอบอาชีพเสริมรายได้ ซึ่งการดำเนินงานในกิจกรรมตามโครงการพบว่าได้รับความร่วมมือจากกลุ่มเป้าหมายสามารถดำเนินงานได้บรรลุเป้าหมายทุกกิจกรรม

### ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่ศึกษาเฉพาะกรณีโดยมุ่งศึกษากับผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปางภายใต้การกำหนดพื้นที่เป้าหมายการวิจัยร่วมระหว่างแหล่งทุน พื้นที่เป้าหมายกับมหาวิทยาลัย ประกอบการดำเนินการวิจัยยังอยู่ในระยะที่ 2 ซึ่งผลการศึกษาที่นำเสนอเป็นผลการศึกษาส่วนหนึ่งที่ได้จากการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล ดังนั้นการศึกษายังคงดำเนินการเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย ทั้งนี้การศึกษาวิจัยเชิงต่อยอด ผู้วิจัยสามารถขยายผลการศึกษาโดยมุ่งศึกษาเพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอันเกิดจากผลการศึกษานี้กับกลุ่มหรือชุมชนอื่น ๆ ที่มีการดำเนินงานเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ รวมทั้งดำเนินการและนำเสนอผลการวิจัยด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณเพื่อเป็นการยืนยันเชิงทฤษฎีจากข้อค้นพบในการวิจัยนี้

### เอกสารอ้างอิง

- จรรย์ญา วงษ์พรหม. (2558). “การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ.” วารสาร Veridian E-Journal, Silpakorn University. 8(3) : 41-54.
- เจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์. (2560). “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา.” วารสาร มหาวิทยาลัยนราธิราชนครศรีธรรม. 9(3) : 94-105.
- เชียง เกาชิต และพรรณราย เทียมทัน. (2559). “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัด นครสวรรค์.” วารสารสุทธิปริทัศน์. 30(94) : 112-127.
- นรินทร์ หมื่นแสน และสุชาดา ไกรพิบูลย์. (2557). “การมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ หมู่บ้านทุ่งลูก อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ.” พยาบาลสาร. 41 (1) : 1-12.
- พิสมัย จันทวิมล. (2541). **นियามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: ดีไซน์.
- ฤทธิชัย แกมมณาค และสุภาชชา พันเลิศพาณิชย์. (2559). “รูปแบบการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝายตำบลสันกลาง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ.” การประชุมสัมมนา วิชาการ “ราชภัฏนครสวรรค์วิจัย ครั้งที่ 1” หน้า 975-987.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2556). **ประชากรสูงอายุไทย : ปัจจุบันและอนาคต**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : [https://www.m-society.go.th/article\\_attach/13225/17347.pdf](https://www.m-society.go.th/article_attach/13225/17347.pdf). [2560 สิงหาคม 9].
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556). **รายงานผลการดำเนินงานของกองทุนผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ 2560**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : [https://www.m-society.go.th/article\\_attach/11637/15950.pdf](https://www.m-society.go.th/article_attach/11637/15950.pdf). [2560 สิงหาคม 9].
- องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ. (2559). **ข้อมูลทั่วไปขององค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ**. ลำปาง: องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ.
- อนุสรณ์ เป่าสูงเนิน, วาริน แนวกลาง, วีรยา ย้อยกระโทก, สมพิศ คามณี, อรุณา เดชทุ่งคา และอารญา สิมมา. (2558). “การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดจิก อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดนครราชสีมา.” การประชุมมหาดไทยวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 6 ในวันที่ 26 มิถุนายน 2558 มหาวิทยาลัยมหาดไทย.