

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

ในกระบวนการดำเนินงานวิจัย เรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ พื้นที่ชุมชนบ้านหัวสะพาน ตำบลบ้านยาง อำเภอพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์ ต้องมีการบูรณาการความรู้ด้านเอกสาร และค้นคว้าศาสตร์ที่เกี่ยวข้องในประเด็นสำคัญต่างๆ ทั้งจากด้านงานวิจัย แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสามารถแยกออกเป็นประเด็นได้ดังต่อไปนี้

2.1 นิยามศัพท์

2.1.1 ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน หมายถึง รูปแบบการเล่น หรือการแสดงออกของวิถีชีวิตชาวบ้าน และคนที่ท้องถิ่นเป็นมรดกที่สืบทอดต่อกันมา

2.1.2 นาฏศิลป์พื้นบ้าน หมายถึง การแสดงของกลุ่มคนเพื่อพิธีกรรม หรือเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ในรูปแบบต่างๆ ซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกันตามสภาพภูมิประเทศ สังคม วัฒนธรรม แต่ละท้องถิ่น

2.1.3 นาฏยประดิษฐ์ หมายถึง การประดิษฐ์และการสร้างสรรค์ทำรำผลงานนาฏศิลป์

2.1.4 คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้ ยอมรับและมีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย คุณภาพชีวิตด้านกาย คุณภาพชีวิตด้านใจ คุณภาพชีวิตด้านสังคม และคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ

2.1.5 คุณภาพชีวิตด้านกาย หมายถึง การมีสุขภาพทางกายที่แข็งแรง สามารถทำงานที่มีความเหมาะสมกับวัยได้ มีส่วนรวมในกิจกรรมของครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีความสุข กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น ส่งเสริมการออกกำลังกาย เป็นต้น

2.1.6 คุณภาพชีวิตด้านใจ หมายถึง การยอมรับการความสุขทางใจของผู้สูงอายุ ความรู้สึกสบายใจ ไม่วิตกกังวลต่อการดำเนินชีวิต ร่วมกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่นได้ กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น การใช้ธรรมมะ ความเชื่อ และวัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นต้น

2.1.7 คุณภาพชีวิตด้านสังคม หมายถึง การที่ผู้สูงอายุสามารถรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมร่วมกัน การมีส่วนร่วมทางสังคมกับชุมชน ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากครอบครัวและชุมชนในด้านความสามารถ ความรู้ และภูมิปัญญาในผู้สูงอายุ เช่น การจัดให้มีโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทำโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัย ในโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพที่นำศิลปวัฒนธรรมมาใช้เป็นกิจกรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ซึ่งมีรายละเอียดที่น่าสนใจดังนี้

2.2.1 โครงการสืบทอดเจตนาผู่คนเฒ่า

โครงการสืบทอดเจตนาผู่คนเฒ่า เป็นโครงการที่เกิดขึ้นโดยชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าก้อ 342 หมู่ 30 ต.ห้วยสัก อ.เมือง จ.เชียงราย โดยมีแนวคิดที่จะอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมพื้นเมือง เช่น การฟ้อนรำ ดนตรีและการละเล่นพื้นบ้าน นำมาเชื่อมโยงกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ปัจจุบันมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ จึงเกิดเป็นกิจกรรมดังกล่าวขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการใช้กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นให้แก่บุตรหลานในชุมชน เป็นการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ และสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุ เยาวชนและชุมชน

กระบวนการทำงานของโครงการนี้เน้นการมีส่วนร่วมของสมาชิกชมรมและชุมชน มีการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านต่างๆให้แก่ลูกหลาน โดยแบ่งการเรียนรู้ ออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทักษะชีวิต กลุ่มสุขอนามัยและกลุ่มดนตรีล้านนา นอกจากนี้ยังมีกิจกรรม ฟ้อนรำและเล่นดนตรีในทุกวันเสาร์ อาทิตย์ บริเวณหอประชุมวัดต้นก้อ อีกด้วย โครงการนี้ได้รับการผลักดันให้เป็นศูนย์กลางกิจกรรมสุขภาพของตำบลห้วยสัก มีผู้สูงอายุมาใช้สถานที่ออกกำลังกาย เป็นประจำ นอกจากนี้ทางศูนย์ยังมีการจัดกิจกรรมนวดแผนโบราณ กิจกรรมฟ้อนรำ เปตอง โดยมีผู้สูงอายุ เยาวชนและชุมชนมาร่วมกิจกรรมมากขึ้น จึงทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในชุมชน อีกทั้งยังมีการขยายผลไปสู่พื้นที่ใกล้เคียง เช่น บ้านดอนชุม และบ้านรองเพียว เป็นต้น

2.2.2 โครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

โครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน เป็นโครงการจากชมรมผู้สูงอายุบ้านโสก ต.บ้านโสก อ.หล่มสัก จ.เพชรบูรณ์ มีเป้าหมายเพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายของหมู่บ้านให้ยั่งยืน เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกัน และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความต้องการของตนเอง เป็นการลดภาระการเลี้ยงดูของบุตรหลานและความเสี่ยงจากความตายก่อนวัยอันควร

กระบวนการทำงานของโครงการนี้ เน้นการมีส่วนร่วมของสมาชิกในชมรม มีการจัดประชุม คณะทำงานและสมาชิกต่อเนื่องทุกเดือน กิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมโดยปกติจะมีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่แล้ว แต่จากแนวคิดของนายเป็รื่อง แก้วคำ จึงทำให้เกิดการอนุรักษ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยมีการประยุกต์ศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นมาดัดแปลงเป็นท่ากายบริหารในฉบับบ้านโสกที่เรียกว่า ท่าภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งจากความน่าสนใจและความแปลกใหม่ของ

ท่าทาง จึงทำให้ผู้สูงวัยในชุมชนมาออกกำลังกายด้วยความสนุกสนาน และมีจำนวนสมาชิกเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ

2.2.3 โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบท่ารำโนราห์ประยุกต์

โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบท่ารำโนราห์ประยุกต์ เป็นโครงการที่เกิดขึ้นโดย ศูนย์เครือข่ายสุขภาพผู้สูงอายุ จ.สงขลา ซึ่งก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2543 มีหน้าที่ในการพัฒนาศักยภาพชมรมผู้สูงอายุให้เข้มแข็งในเรื่องการดูแลสุขภาพและจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมการออกกำลังกายแบบท่ารำโนราห์ประยุกต์เป็นกิจกรรมที่ประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นการนำท่ารำนาฏศิลป์พื้นบ้านมาประยุกต์ให้เป็นท่วงท่าการออกกำลังกายที่สนุกสนาน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความเบื่อหน่าย กระบวนการทำงานของโครงการมีลักษณะการทำงานเป็นเครือข่ายร่วมกันหลายฝ่าย โดยมีศูนย์เครือข่ายสุขภาพผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางในการทำงานร่วมกับชมรมผู้สูงอายุจังหวัด สภาผู้สูงอายุจังหวัด รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ โรงพยาบาลสงขลา เป็นต้น

2.2.4 โครงการสวัสดิการชมรมผู้สูงอายุปงจางนบ

โครงการสวัสดิการชมรมผู้สูงอายุปงจางนบ จังหวัดลำปาง เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านต่างๆให้ดีขึ้น ทั้งด้านสุขภาพกาย ใจ ครอบครัวและสิ่งแวดล้อม โดยส่งเสริมกิจกรรมด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะพูดคุยและทำกิจกรรมร่วมกัน ด้วยการฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่น ได้แก่ การขับเพลงซอและนำออกกำลังกาย โดยมีแม่บุญส่ง ญาณทวีช่างซอจากบ้านนางแลร่วมขับร้องเพลงซอและนำสัญญาณเวียนไปใน 13 หมู่บ้าน เป็นการสานสัมพันธ์ระหว่าง 13 หมู่บ้าน ทำให้เกิดความรื่นเริงในศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพผู้สูงอายุทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ความเข้มแข็งของโครงการนี้เกิดจากคณะทำงานและสมาชิกมีอุดมการณ์และเป้าหมายเดียวกันที่ชัดเจน มีการลงมือปฏิบัติจริงตามความสามารถและผู้นำกลุ่มในแต่ละหมู่บ้านมีความร่วมมือร่วมใจให้ความช่วยเหลือกันอย่างแข็งขัน จึงทำให้กิจกรรมที่สัญญาณไปในแต่ละหมู่บ้านประสบความสำเร็จ ผู้สูงอายุตื่นตัวและให้ความสนใจในการทำกิจกรรมอย่างมีความสุข

2.2.5 โครงการผู้สูงวัยกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน 15 ท่า

โครงการผู้สูงวัยกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน 15 ท่า ชมรมผู้สูงอายุสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี เป็นโครงการที่ร่วมมือกันหลายฝ่ายทั้งจากสาธารณสุขอำเภอและโรงพยาบาล มีเป้าหมายในการฝึกอบรมกลุ่มผู้นำท่ากายบริหารแบบไทย ท่าฤๅษีตัดตน เพื่อฝึกสอนให้แก่ผู้สูงอายุสามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยต้องการสร้างความตระหนักให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย มีการจัดกิจกรรมอบรมแกนนำของชุมชนเพื่อเป็นผู้นำออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ และเลือกท่าฤๅษีตัดตนที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นและ

ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น เช่น การประกวดทำอาชีพตัดต้น การคัดเลือกกลุ่มผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องมาเป็นต้นแบบให้กับชุมชนอื่นๆอีกด้วย

2.2.6 โครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

โครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นโครงการที่จัดตั้งขึ้นโดยชมรมผู้สูงอายุบ้านเหมืองนา ต.ทุ่งเสลียง จ.สุโขทัย โดยมีจุดประสงค์เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกสนใจในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน แรกเริ่มเป็นการทำกิจกรรมออกกำลังกายด้วยท่าทางง่ายๆ ต่อมาสมาชิกผู้สูงอายุเริ่มเบื่อกว่า จึงมีการนำเพลงรำไทพอง เพลงระบำสุโขทัย เพลงรำวงมาประกอบการเคลื่อนไหวแทนการนับด้วยปากเปล่า จึงทำให้ผู้สูงอายุสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น โดยมีการจัดทำเป็นดนตรีประกอบการออกกำลังกายประจำวัน ตั้งแต่วันจันทร์ – วันอาทิตย์จนครบ 7 วัน

ความเข้มแข็งของโครงการเกิดจากผู้สูงอายุในชุมชนหันมาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย ผู้ที่เป็นแกนนำมีความพยายามในการพัฒนาและเฝ้าหาความรู้จากหน่วยงานอื่นๆอยู่เสมอ รวมทั้งมีการคิดวิธีการที่จะช่วยกระตุ้นให้สมาชิกสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น เช่น การใช้ดนตรีไทยประกอบการเคลื่อนไหว เป็นต้น

จากแนวคิดของโครงการดังกล่าวข้างต้น สามารถจะพอสรุปได้ว่า กิจกรรมของแต่ละชุมชนมักนิยมนำศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นไม่ว่าจะเป็นด้านภูมิปัญญาไทย ด้านดนตรี ด้านการร้องเพลงพื้นบ้าน หรือด้านการรำมาใช้ส่งเสริมในการออกกำลังกาย ซึ่งจะเห็นได้ว่า ศิลปวัฒนธรรมมีส่วนช่วยในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความกระตือรือร้น และความสนุกสนานในการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพตนเองมากขึ้น

2.3 แผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐

การประเมินสถานการณ์ผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ โดยสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดบุรีรัมย์ ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแผนยุทธศาสตร์ด้านผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐ ณ ห้องประชุมเมืองแปะ ชั้น ๓ ศาลากลางจังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อให้ทุกภาคส่วน (ผู้แทน ผู้สูงอายุ หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรผู้สูงอายุ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ องค์กรสตรี กรรมการหมู่บ้าน สภาเด็กและเยาวชน เป็นต้น) ได้ร่วมกันระดมความคิดเห็นในการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ด้านผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐ โดยที่ประชุมได้ร่วมกันวิเคราะห์สถานะแวดล้อมการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ (SWOT Analysis) ดังนี้

จุดแข็ง (Strength : S)

- มีภูมิปัญญาสาขาต่าง ๆ ที่หลากหลาย

- ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่ม/ชมรม ที่เข้มแข็ง
- มีวัฒนธรรม ประเพณีในท้องถิ่นที่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ
- คนในชุมชนเห็นคุณค่าและความสำคัญของผู้สูงอายุ
- มีหน่วยงาน และภาคีเครือข่ายที่ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง

จุดอ่อน (Weakneses : W)

- การเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสม
- ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการศึกษาน้อยทำให้ขาดโอกาสในการเข้าถึงสวัสดิการ
- ผู้สูงอายุไม่มีเงินออม
- ไม่มีฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่เป็นระบบ
- ขาดการบูรณาการการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ
- ขาดบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุ

โอกาส (Opportunities : O)

- รัฐบาลให้ความสำคัญในการดูแล ช่วยเหลือ และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ
- นโยบายรัฐบาลเร่งให้เกิดกระแสการสร้างสุขภาพและการสร้างหลักประกันถ้วนหน้า
- ประชาชนและผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพโดยผ่านสื่อต่าง ๆ ได้

สะดวกและรวดเร็ว

- มีพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖
- มีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ เป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ
- การส่งเสริม และการสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีบทบาทและหน้าที่ในการจัดสวัสดิการการคุ้มครองพิทักษ์สิทธิให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่
- การส่งเสริม และการสนับสนุนให้อาสาสมัคร/จิตอาสาดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

อุปสรรค (Threats : T)

- การเปลี่ยนแปลงของคนในสังคมทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวให้รู้เท่าทันกับสถานการณ์สังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
- อิทธิพลของสื่อโฆษณาทำให้ประชาชนมีค่านิยมและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง
- ปัญหาการเกิดภัยพิบัติต่าง ๆ
- การปรับเปลี่ยนนโยบายของผู้บริหารทำให้การดำเนินงานขาดความต่อเนื่อง

ดังนั้นจากการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแผนยุทธศาสตร์ด้านผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๘ ณ ห้องประชุมเมืองแปะ ชั้น ๓ ศาลากลางจังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อให้ทุกภาคส่วน (ผู้แทน ผู้สูงอายุ หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรผู้สูงอายุ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน อาสาสมัครพัฒนาสังคมและ

ความมั่นคงของมนุษย์ องค์กรสตรี สภาเด็กและเยาวชน เป็นต้น) ได้ร่วมกันระดมความคิดเห็นในการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ด้านผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐ ดังนี้

ปรัชญา

ผู้สูงอายุไม่ใช่บุคคลที่เป็นภาระของสังคมแต่เป็นบุคคลที่มีศักยภาพและมีคุณค่า ซึ่งทุกภาคส่วนควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีส่วนร่วมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม รวมทั้งต้องเกื้อกูลและจัดสวัสดิการเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ตามปกติสุข

วิสัยทัศน์

ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีคุณค่า และศักดิ์ศรีในสังคม

เป้าหมาย

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี พึ่งพาตนเองได้ อยู่ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี และมีหลักประกันที่มั่นคง

๒. เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมการ และมีการเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

๓. เพื่อให้สังคมตระหนักและเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่มีประโยชน์ต่อส่วนรวม และส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้นานที่สุด

๔. เพื่อให้ทุกภาคส่วนตระหนักและมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ และมีแนวทางในการปฏิบัติเกี่ยวกับผู้สูงอายุสำหรับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง อันจะนำไปสู่การบูรณาการงานด้านผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐

แผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐ ประกอบด้วย ๔ ยุทธศาสตร์ ดังนี้

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

ยุทธศาสตร์ที่ ๒ การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ ๓ ระบบการคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ ๔ การประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ

2.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.4.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

ตามคำจำกัดความของมติสมัชชาโลกที่นครเวียนนา เมื่อ พ.ศ. 2525 กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง เป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่รุ่นหลานและเยาวชนรุ่นต่อไป หากมีสุขภาพร่างกาย

แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี จะเป็นมิ่งขวัญของครอบครัวและเป็นผู้ถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรม อย่างไรก็ตามก็ต้องการอนามัยโลก (2525 อ้างถึงใน ชูศักดิ์ เวศเพศย์ 2520,1-3) ได้ให้คำจำกัดความของผู้สูงอายุ (elderly) ว่ามีอายุระหว่าง 60-74 ปี คนชรา (old) มีอายุระหว่าง 75-90 ปี และคนชรามาก (very old) มีอายุ 90 ปีขึ้นไป

สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยเป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ผู้สูงอายุที่มีอายุปานกลางเป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 70-79 ปี และผู้สูงอายุที่มีอายุมากเป็นผู้ที่มีอายุ 80 ปี ขึ้นไป (นภาพร ชัยวรรณ และจอห์น โนเดล 2542, 13)

นักวิชาการเกี่ยวกับการศึกษาผู้สูงอายุ (Gerontologists) ได้กำหนดเกณฑ์การพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะ คือ

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) เป็นอายุขัยของมนุษย์โดยนับตั้งแต่เกิด โดยไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพ ความสามารถหรือความรู้ทางสติปัญญา บทบาททางสังคม

2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (Biological Aging) เช่น ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น สายตายาว ศีรษะล้าน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น

3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological Aging) รวมถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา เช่น ระบบความจำเปลี่ยนแปลง ตลอดจนบุคลิกภาพต่าง ๆ ที่แสดงออก

4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะบทบาททางสังคม (Social Aging) รวมถึงครอบครัวและเพื่อนฝูง ในประเทศไทยกำหนดให้อายุ 60 ปี เป็นปีปลดเกษียณของข้าราชการและเป็นผู้สูงอายุ เกษม ตันติผลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2528, 4)

จากแนวคิดพอสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศประชุมตกลงกัน และกำหนดเป็นมาตรฐานสากล ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงศึกษาผู้สูงอายุระหว่าง 60-74 ปี เป็นผู้สูงอายุระยะเริ่มต้นและตอนกลาง

2.4.2 ความต้องการของผู้สูงอายุ

จากกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและเครือข่ายผู้สูงอายุของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงอายุเอาไว้ 3 ด้าน คือ ความต้องการทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ความต้องการทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ และความต้องการทางด้านสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ต้องการมีผู้ช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิด ต้องการที่อยู่อาศัยที่สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี ต้องการอาหารการกินที่ถูกสุขลักษณะตามวัย ต้องการมีผู้ดูแลช่วยเหลือให้การพยาบาลอย่างใกล้ชิด เมื่อยามเจ็บป่วย ต้องการได้รับการตรวจสุขภาพ และการรักษาพยาบาลที่สะดวก รวดเร็ว ทันทีที่ต้องการได้รับการรักษาพยาบาลแบบให้เปล่าจากรัฐ ความต้องการได้พักผ่อน นอนหลับอย่างเพียงพอ ความต้องการบำรุงรักษาร่างกาย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

2. ความต้องการทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของจิตใจที่พบ คือ การรับรู้ ผู้สูงอายุจะยึดติดกับความคิด และเหตุผลของตัวเอง การรับรู้สิ่งใหม่ ๆ จึงเป็นไปได้ยาก ความจำก็เสื่อมลง การแสดงออกทางอารมณ์ การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ เกี่ยวเนื่องกับการสนองความต้องการของจิตใจ ต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกต่อตนเองในแง่ต่าง ๆ ส่วนใหญ่เป็นความท้อแท้ น้อยใจ โดยรู้สึกว่าการสังคมไม่ให้ความสำคัญกับตนเอง เหมือนที่เคยเป็นมาก่อนทำให้ผู้สูงอายุ มีอารมณ์ไม่มั่นคง การกระทบเทือนใจเพียงเล็กน้อยจะทำให้ผู้สูงอายุเสียใจ หงุดหงิดหรือโกรธง่าย ต้องการการยอมรับ และเคารพยกย่องนับถือ และการแสดงออกถึงความมีคุณค่าของผู้สูงอายุ โดยสมาชิกในครอบครัว สังคมของผู้สูงอายุ ความสนใจสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุจะสนใจสิ่งแวดล้อม เฉพาะที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และตรงกับความสนใจของตนเองเท่านั้น การสร้างวิถีดำเนินชีวิตของตนเอง การมีอายุมากขึ้น คือ การเข้าใกล้กาลเวลาแห่งการสิ้นสุดของชีวิต การยอมรับสภาพดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุบางคนมุ่งสร้างความดีงามให้แก่ตนเองเพิ่มมากขึ้น

3. ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุ ได้แก่ ต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่น ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว สังคมและหมู่คณะ ต้องการช่วยเหลือจากสังคมและมีบทบาทในสังคมตามความถนัด ต้องการการสนับสนุน ช่วยเหลือจากครอบครัว และสังคมทั้งทางด้านความเป็นอยู่ รายได้ บริการจากรัฐ ต้องการมีชีวิตร่วมในชุมชน มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและสังคม ต้องการลดการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ไม่ต้องการความเมตตาสงสาร ต้องการการประกันรายได้ และประกันความชราภาพ

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุนั้นไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติเหมือนเดิม ทำให้เกิดความต้องการต่าง ๆ ขึ้น และเพื่อที่จะตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ผู้ที่เกี่ยวข้องควรหาวิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งระบบเทคโนโลยีสารสนเทศก็เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถนำมาสนับสนุนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้

2.4.3 นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ขณะที่บุคคลในวัยทำงาน และวัยเด็กมีประชากรลดลง เช่นเดียวกัน ในที่นี้ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มี อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเป็นวัยที่พ้นจากการทำงาน แม้ผู้สูงอายุจะมีสภาพร่างกายเสื่อมถอยลง ความมีบทบาททาง สังคม กิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง แต่ควรมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำในช่วงเวลาว่างเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญทาง กาย อารมณ์สังคม และสติปัญญา โดยกิจกรรมนันทนาการเหล่านี้ จะทำให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความเครียด มีความ บั่นทึง พร้อมกับจะช่วยทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น เป็นการทำให้ร่างกายสดชื่น ทำ ทาย ร่างกายและ จิตใจผู้สูงอายุตื่นตัวอยู่เสมอ และถ้าเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายผู้สูงอายุได้ เคลื่อนไหว ก็จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น กิจกรรมนันทนาการที่พิจารณาตามความเหมาะสมสำหรับผู้ สูงอายุควรคำนึงถึงความปลอดภัยเสมอ โดยมีกิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรมศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts) คือ การประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยมือ หรืองาน ด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำด้วยมือ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือ ให้แก่ตนเอง หรือ ชุมชน

2. กิจกรรมเกมและกีฬา (Games and Sports) คือ กิจกรรมที่ต้องความสัมพันธ์กันระหว่าง ทักษะการ เคลื่อนไหว สติปัญญา ความอดทน และพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม บางกิจกรรมมีการ ใช้อุปกรณ์เช่น บริดจ์หมากรุก ปรีศนาอักษรไขว้กีฬา เช่น เดิน ว่ายน้ำขี่จักรยาน กอล์ฟ เทนนิส แบดมินตัน การออกกำลังกาย

3. กิจกรรมเต้นรำ (Dances) คือ กิจกรรมแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหวที่ เข้ากับจังหวะ ดนตรีเช่น กิจกรรม เข้าจังหวะ สี่ลาค

4. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ (Hobby and Occupation) คือ กิจกรรมที่ช่วยบำบัด ทางกายและ จิตใจ โดยเลือกกิจกรรมตามความสนใจ ในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง เป็นกิจกรรมเพื่อ พัฒนาคุณค่าชีวิต ของบุคคลและสังคม เช่น สละสลวยสุขภาพ ปลูกพืช จัดสวน ทอผ้า ทำหุ่น และงานอาชีพ เช่น เป็นผู้สอนหรือผู้บรรยายพิเศษ เป็นผู้ให้การปรึกษาแนะนำ

5. กิจกรรมดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing) คือ กิจกรรมที่ถ่ายทอดความรู้สึก แสดงออกตัวตน ของบุคคล ดนตรีเป็นการระบายอารมณ์เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงาน หรือเวลาว่าง

6. กิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) (Reading Speaking and Writing) คือ กิจกรรมที่ แสดงออกอย่าง สร้างสรรค์ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ เช่น กิจกรรมการพูดคุย โต้ว่าที่ฟังวิทยุ เขียนโคลง กลอน เขียนหนังสือ

7. กิจกรรมบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service) คือ กิจกรรมส่งเสริมความร่วมมือของชุมชน ก่อให้เกิด ความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคลและสังคม เป็นการให้บริการโดยปราศจากค่าจ้าง

8. กิจกรรมทางสังคม (Social Recreation) คือ กิจกรรมเสริมสร้างมนุษย์สัมพันธ์ความเข้าใจ ความสามัคคี อันดีต่อเพื่อนมนุษย์เช่น การพบปะสังสรรค์การสมาคมสโมสร การรับประทานอาหารในโอกาสต่าง ๆ

9. กิจกรรมชมรม (Club) คือ การเข้าชมรมต่าง ๆ ชมรมกีฬา ศาสนา การเมือง การท่องเที่ยว

10. กิจกรรมพิเศษ (Special Events) คือ กิจกรรมที่จัดขึ้นตามประเพณีท้องถิ่น ประชาชนทั่วไปปฏิบัติกัน เช่น งานวันปีใหม่ งานวันสงกรานต์งานเทศกาลประจำท้องถิ่น กิจกรรมทาง ศาสนา เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า โดยกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้บุตร หลานควรพุดคุย สนับสนุนและให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุ เพื่อแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุยังคงใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ การทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เหล่านี้นอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ยังทำให้สุขภาพผู้สูงอายุแข็งแรงทั้งกายและใจ เป็นการทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

นอกจากนี้ พรชุลี นิลวิเศษ (2550) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมเบาๆที่ผู้สูงอายุสามารถเลือกทำได้ตามต้องการ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล หรืองานของเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเข้าร่วมอยู่ นอกจากนี้อาจเป็นกิจกรรมที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา เป็นต้น ตลอดจนการพบปะบุคคลต่างๆ โดยเฉพาะลูกหลาน ญาติ เพื่อนฝูง เป็นต้น

2. กิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากความเสื่อม การออกกำลังกายจึงเป็นการป้องกันการเสื่อมสภาพของอวัยวะต่างๆ และยังช่วยให้ร่างกายคล่องตัว ไม่หกล้มง่าย ลดความเสี่ยงจากปัจจัยที่จะทำให้เกิดโรคไขมันสูง ความดันโลหิตสูง หรือเบาหวาน

จากที่กล่าวมาจึงพอสรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหม แต่ควรเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม หรือได้เข้าสังคมพบปะพูดคุย เพื่อสร้างความสนุกสนานและความบันเทิงใจ

2.4.4 การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางร่างกายที่ชัดเจน เนื่องจากระบบการทำงานของอวัยวะต่างในร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยเพิ่มสมรรถนะทางกาย

ให้มีความแข็งแรง ลดภาวะการแทรกซ้อนของโรคต่างๆและช่วยให้มีอายุยืนยาวอย่างสุขภาพดี ซึ่งการเพิ่มสมรรถนะของร่างกายในผู้สูงอายุ ไม่ใช่จำกัดอยู่ที่การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่การส่งเสริมสมรรถนะในผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกได้ 2 แบบ คือ 1. การเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ การทำกิจกรรมประจำวัน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น และ 2. การออกกำลังกาย ซึ่งเป็น การเคลื่อนไหวที่มีการวางแผนและเตรียมตัวไว้ก่อน การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ลักษณะการออกกำลังกาย 4 ประเภท(ปิยะภัทร เดชพระธรรม, 2554, 136) ได้แก่

1.การออกกำลังกายเพื่อให้ปอดและหัวใจแข็งแรง เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ประกอบด้วยขั้นตอน 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมต่อการออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณ 10 – 15 นาที ขั้นตอนนี้จะลดอาการบาดเจ็บที่เกิดจากการออกกำลังกายได้ ระยะที่ 2 การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง และทำต่อเนื่องเป็นเวลาประมาณ 30 นาที หรืออย่างน้อย 10 นาที สั้นๆและพัก ก่อนจะทำสะสมให้ครบ ระยะที่ 3 การผ่อนกำลังเป็นการลดการเคลื่อนไหวและการทำงานของหัวใจ เพื่อทำให้ระบบหายใจและกล้ามเนื้อค่อยๆกลับสู่ภาวะปกติ

2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย เป็นการออกกำลังกายเพื่อลดการเกิดพังผืดที่ข้อและกล้ามเนื้อ เป็นสาเหตุให้เกิดข้อยึดติดได้ง่าย ซึ่งเป็นอาการที่มักพบในผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้สูงอายุควรจึงควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้งแขนและขา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน

3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเปลี่ยนแปลงของขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ทำให้ความแข็งแรงในกล้ามเนื้อลดน้อยลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความคล่องตัวน้อยลง มีโอกาสที่จะหกล้มได้ง่าย ดังนั้นจึงควรออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั้งแขนและขา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน และไม่ควรรอกำลังกายชนิดนี้ติดกัน ควรมีการเว้นระยะเพื่อให้กล้ามเนื้อได้พัก และลดอาการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นได้

4. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการทรงตัว การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการทรงตัว ควรเน้นการออกกำลังกายบริเวณกล้ามเนื้อส่วนขาเป็นหลัก เนื่องจากเป็นส่วนสำคัญในการพยุงตัวเพื่อเคลื่อนไหวและเป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่สุดสูญเสียความแข็งแรงได้มากกว่า สำหรับผู้สูงอายุที่มีการทรงตัวไม่ดี ควรใช้มือจับที่ยึดให้มั่นคงก่อนออกกำลังกาย

ลักษณะการออกกำลังกายดังกล่าวสอดคล้องกับวิธีการออกกำลังกายที่ดีในผู้สูงอายุของ รศ. นพ. วีรศักดิ์ เมืองไพศาล(วีรศักดิ์ เมืองไพศาล, 2559, 30) ซึ่งได้แนะนำเพิ่มเติมไว้ว่า เมื่ออายุมากขึ้น การออกกำลังกายยังมีความสำคัญมาก เนื่องจากจะทำให้ร่างกายมีความกระฉับกระเฉงและสามารถดำรงชีวิตอย่างพึ่งพาตนเองได้ยาวนานขึ้น การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถช่วยลดอุบัติการณ์ของโรคต่างๆ เช่น หลอดเลือดหัวใจตีบ หลอดเลือดสมอง ช่วยลดความดันและไขมันในเลือด ช่วยให้การงานสูดชีวิตของหัวใจดีขึ้น เพิ่มมวลกระดูก กระดูกแข็งแรง ช่วยในเรื่องระบบทางเดินอาหาร

และช่วยให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต้านทางเชื้อโรคได้ดีขึ้น การออกกำลังกายที่ดีควรมีระยะอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ประมาณ 5 นาที เช่น การเดินช้าๆ แล้วค่อยเพิ่มความเร็วตามลำดับ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับร่างกาย โดยเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อและเอ็น เพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ และลดอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อ สำหรับระยะการออกกำลังกายควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 -30 นาทีต่อครั้ง และควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3- 4 ครั้ง การออกกำลังกายที่ถี่กว่านี้จะเป็นการหักโหม และอาจทำมีอาการบาดเจ็บเกิดขึ้นได้ การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายให้หัวใจเต้นร้อยละ 60-80 ของอัตราการเต้นหัวใจ (อัตราสูงสุดของการเต้นของหัวใจ คิดจาก 220 ลบ ด้วยอายุ) เมื่อทำการออกกำลังกายเสร็จเรียบร้อยแล้ว หลังการออกกำลังกายควรมีระยะผ่อนคลาย (Cool down) ประมาณ 5 นาทีเพื่อปรับการไหลเวียนเลือดให้กลับเป็นปกติ เพราะเมื่อกำลังกาย เลือดจะไปเลี้ยงส่วนขา หากหยุดทันทีเลือดอาจไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้เกิดอาการมึนงงและหน้ามืดได้

นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความสำคัญในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพิ่มเติม โดยเน้นการออกกำลังกายที่ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งมีการแนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิคแบบเบาๆเป็นประจำ หมายถึง การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายติดต่อกันสม่ำเสมอ และในระหว่างนั้นให้กำหนดการหายใจเข้าออกเป็นปกติ เพราะการเคลื่อนไหวร่างกายที่สม่ำเสมอถึงระดับหนึ่ง หัวใจและปอดจะทำงานได้ดี และมีโอกาสมีชีวิตยืนยาวมากขึ้น (สิรินทร ฉันทศิริกาญจน์, 2554, 123) การออกกำลังกายในลักษณะนี้มีการแนะนำให้ใช้เวลาแค่ 15 นาที แต่ต้องปฏิบัติทุกวันให้สม่ำเสมอ

กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีความหลากหลายทั้งรูปแบบการออกกำลังกายที่ใช้การเคลื่อนไหวไม่เร็วจนเกินไป ได้แก่ โไทเก็ก รำมวยจีน เป็นต้น ซึ่งการเคลื่อนไหวช้าๆ ต้องการกล้ามเนื้อที่แข็งแรงถึงจะทรงตัวอยู่ได้ บางแห่งมีการใช้รำวง หรือฝึกให้รำดอกบัวเพื่อสุขภาพ (สิรินทร ฉันทศิริกาญจน์, 2554, 125) ซึ่งคล้ายๆ โไทเก็กแต่จะฝึกกล้ามเนื้อน้อยกว่า ช่วยให้อาการปวดต่างๆ น้อยลง กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น

ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากการออกกำลังกายสรุปได้ 9 ข้อ ดังนี้ (สิริรัตน์ สุขมลสันต์, 2560, 73) 1. ช่วยชะลอความแก่ ทำให้กระฉับกระเฉง 2. ทำให้ระบบคุ้มกันร่างกายทำงานปกติไม่เจ็บป่วยง่าย 3. ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สุขจิตโลดได้ดี ลดความเสี่ยงต่อโรคความดัน 4. ช่วยคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนเกินไป 5. ป้องกันโรคเบาหวาน 6. กล้ามเนื้อประสานงานดีขึ้น ช่วยในการทรงตัว ลดความเสี่ยงในการหกล้ม 7. ช่วยในการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ทั้งการดูดซึมและการย่อยอาหาร 8. คลายเครียด ลดความวิตกกังวล ลดอาการหุดหู่หิมเศร้า และ 9. ช่วยให้นอนหลับสบาย

2.4.5 ทฤษฎีนาฏยประดิษฐ์

นาฏยประดิษฐ์ หมายถึง การคิด การออกแบบและการสร้างสรรค์ แนวคิด รูปแบบ กลวิธี ของนาฏศิลป์ชุดหนึ่ง ที่แสดงโดยผู้แสดงคนเดียวหรือหลายคน ทั้งนี้รวมถึงการปรับปรุงผลงานในอดีต (สุรพล วิรุฬห์รักษ์, 2543) นาฏยประดิษฐ์มีกระบวนการทำงานเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. มูลเหตุของการเกิดนาฏศิลป์

นาฏศิลป์มีบทบาททางสังคมมากมาย ดังนั้นจึงมีการพ้องร่าเกิดขึ้นในหลากหลาย โอกาสซึ่งประมวลได้ 5 ประการ คือ การแสดงประกอบพิธีกรรมและพิธีการ การแสดงเพื่อส่งเสริม กิจกรรม การแสดงเพื่อนำเสนอความเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม การแสดงเพื่อนำเสนอความคิด สร้างสรรค์ และการแสดงเพื่อการพัฒนาอาชีพ

2. การกำหนดความคิดหลัก

เป็นการกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการแสดงชุดนั้นๆ การกำหนดความคิดหลักนี้ ควรมีความชัดเจนเพื่อให้การแสดงเป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องไม่เบี่ยงประเด็น

3. การประมวลข้อมูล

เป็นการรวบรวมข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นปัจจัยในการสร้างสรรค์ ซึ่งมีทั้งข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงจากการสืบค้น และค้นคว้าจากเอกสาร บทความ งานวิจัย การลงพื้นที่ และการ สัมภาษณ์ รวมทั้งมีข้อมูลที่ได้จากแรงบันดาลใจ

4. การกำหนดขอบเขต

เป็นการกำหนดว่าการแสดงนาฏยประดิษฐ์ชุดนั้น มีความครอบคลุมถึงเนื้อหาสาระอะไรบ้าง รวมทั้งข้อจำกัดที่เกี่ยวข้องต่างๆ เช่นศึกษาข้อมูลของเรื่องที่จะทำในช่วงเวลาใด อดีต หรือปัจจุบัน ต้องใช้ผู้แสดงกี่คน เพื่อให้การแสดงมีความสมบูรณ์และไม่หลงทาง

5. การกำหนดรูปแบบ

เป็นการกำหนดวิธีการแสดงและการนำเสนอรูปแบบการแสดง แบ่งแนวทางหลักได้

4 ทางคือ 1.กำหนดให้อยู่ในจารีตใดจารีตหนึ่ง 2. กำหนดให้ผสมผสานหลายจารีต 3. กำหนดให้ ประยุกต์จากจารีตเดิม และสุดท้าย 4. กำหนดให้อยู่นอกจารีต

6. การกำหนดองค์ประกอบอื่นๆ

ในการสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์ มี องค์ประกอบการแสดง ได้แก่ เครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ประกอบการแสดง ฉาก แสง สี เสียง และบทเพลง เพื่อให้มีความกลมกลืนและเป็นเอกภาพ

7. การออกแบบนาฏศิลป์

การออกแบบท่าร่า การตั้งซุ้ม การแปรแถว ตลอดจนทิศทางการเคลื่อนไหวใน นาฏศิลป์ ต้องอาศัยหลักทางด้านทัศนศิลป์ทั้งในด้านองค์ประกอบทัศนศิลป์ ได้แก่ จุด เส้น รูปร่าง รูปทรง สีและพื้นผิว และต้องอาศัยความรู้ในด้านการจัดองค์ประกอบทัศนศิลป์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญใน

การออกแบบแถวต่างๆให้ดูน่าสนใจ ซึ่งการจัดองค์ประกอบทัศนศิลป์มีหลัก 4 ประการ คือ ความมีเอกภาพ ความสมดุล ความกลมกลืนและความแตกต่าง

สรุป

ในบทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยได้กล่าวถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องต่างๆ 4 ประเด็น ได้แก่ ประเด็นที่ 1.นิยามศัพท์ ซึ่งประกอบด้วย ความหมายของศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน นาฏศิลป์พื้นบ้าน นาฏยประดิษฐ์ คุณภาพชีวิต คุณภาพชีวิตด้านกาย คุณภาพชีวิตด้านใจ และคุณภาพชีวิตด้านสังคม ประเด็นที่ 2.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เป็นโครงการด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่มีการนำศิลปวัฒนธรรมเข้าไปเป็นกิจกรรมหนึ่งในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาสนใจการออกกำลังกาย โดนเป็นโครงการที่มาจากหลากหลายพื้นที่ ได้แก่ พื้นที่จังหวัดเชียงราย จังหวัดสุโขทัย จังหวัดลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ จังหวัดอุบลราชธานี และจังหวัดสงขลา โดยกิจกรรมของแต่ละชุมชนมักนิยมนำศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นไม่ว่าจะเป็นด้านภูมิปัญญาไทย ด้านดนตรี ด้านการร้องเพลงพื้นบ้าน หรือด้านการรำมาใช้ส่งเสริมในการออกกำลังกาย ซึ่งจะเห็นได้ว่าศิลปวัฒนธรรมมีส่วนช่วยในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความกระตือรือร้น และความสนุกสนานในการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพตนเองมากขึ้น ประเด็นที่ 3 แผนยุทธศาสตร์ด้านผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐ ซึ่งเป็นการประเมินสถานการณ์ผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ โดยสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแผนยุทธศาสตร์ด้านผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐ ณ ห้องประชุมเมืองแปะ ชั้น ๓ ศาลากลางจังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อให้ทุกภาคส่วน ได้ร่วมกันระดมความคิดเห็นในการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ด้านผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐ โดยที่ประชุมได้ร่วมกันวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุจังหวัดบุรีรัมย์ และนำมาสู่ประเด็นยุทธศาสตร์ 4 ประเด็นได้แก่ ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ยุทธศาสตร์ที่ ๒ การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ยุทธศาสตร์ที่ ๓ ระบบการคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ และยุทธศาสตร์ที่ ๔ การประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ ประเด็นที่ 4 ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องได้แก่ ความหมายของผู้สูงอายุ ความต้องการของผู้สูงอายุ นันทนาการในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุและทฤษฎีนาฏยประดิษฐ์ เพื่อนำข้อมูลในประเด็นต่างๆเหล่านี้มาประกอบการวิเคราะห์และสร้างสรรค์แนวทางในการสร้างกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป