

ตำบลต้นแบบการพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ District Recreation activity of Health Promotion happily Aging in Boleklong subdistrict Long district Phrae province

ณัฐกฤษฎ์ ธรรมกวินวงศ์* ฉัตรสุตา มาทา

Nathakrit Thammakawinwong* Chatsuda Mata

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ลำปาง ประเทศไทย 52100

Faculty of Science Lampang Rajabhat University, Lampang, Thailand 52100

บทคัดย่อ

งานวิจัยตำบลต้นแบบการพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุ และพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ การวิจัยเป็นแบบผสมผสานวิธี ด้วยวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสนทนากลุ่ม และวิจัยเชิงปริมาณใช้การวิจัยเชิงทดลอง แบบแผนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองวัดผลก่อนหลัง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยทดสอบค่าที วิเคราะห์ถ่วงน้ำหนัก

ผลการวิจัย การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก(ค่าเฉลี่ย 4.05) เปรียบเทียบความสุข หลังทดลอง กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 1) กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม เป็นการจักสานด้วยมือ บริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก ฝึกสมาธิ สร้างอาชีพ เพิ่มรายได้ 2) กิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่องกับการฟ้อนพื้นบ้านบ่อเหล็กทอง 5 ท่า ได้แก่ ท่าฟ้อนสาวงาม ท่าฟ้อนยกเข้า ท่าฟ้อนสะบัดมือ ท่าฟ้อนต้มบิด ท่าฟ้อนเกี้ยววัน ช่วยการบริหารร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้านช่วยส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมตำบล ได้แก่ เพลงจ้อย เพลงคว่า เพลงซอ เพลงรำวงกองกำ เพลงเบ้าหวานกระทบไม้ ใช้ร้องประกอบการฟ้อน ช่วยให้เกิดใจมีความสุข สุขภาพจิตดี 4) กิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม การเรื่องเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดูแลสุขภาพ ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมประเพณี อาชีพ

คำสำคัญ: นันทนาการ, ส่วนร่วม, ความสุข, สร้างเสริมสุขภาพ, ผู้สูงอายุ

Abstract

In a district recreation activity of health promotion happily aging in Boleklong subdistrict Long district Phrae province, the participation of elderly in extended recreation and comparative of happy aging are studied and a program recreation activity of health promotion is developed. The research has a mixed methodology to perform qualitative research by focus group discussion and quantitative research by true experimental design, Pretest-Posttest control group design and analyzed by a Pair t-test and thematic analysis.

Results: After participations of the elderly in program recreation activity of health promotion. Total participation average score were 4.05. The happiness of aging after participation to develop program recreation activity of health promotion is significant at .05. The program recreation activity of health promotion has 4 components 1) Handicrafts recreation was a hand-on activity with stretch finger and creating career of family and community 2) Matrix of nine squares training applied in five step dancing of Boleklong district including Saongam, Yokkhao, Sabadmee, Tumbit, Kiangtawan 3) Songs and play folk music of Boleklong district, i.e. Joy song, Kaow song, Ramwongkongka song. 4) Story telling of Good health history, Culture, Traditions and Occupation.

Conclusion: Program recreation activity of health promotion aging of Boleklong district was developed by participation process and can be used as a model for other communities.

Keyword : Recreation , Participation, Happiness, Health promotion, Aging

บทนำ

องค์การสหประชาชาติจึงได้กำหนดเป้าหมาย การพัฒนาขึ้นใหม่โดยอาศัยกรอบความคิดที่มองการพัฒนาเป็นมิติ (Dimensions) ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ให้มีความเชื่อมโยงกัน เรียกว่า เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของโลก (Sustainable Development Goals: SDGs) จะใช้เป็นทิศทาง การพัฒนาของประชาคมโลกใน 15 ปีข้างหน้าโดยเริ่มตั้งแต่ เดือนกันยายนปี 2558 ถึง 2573 เน้นการสร้างหลักประกันให้ คนมีชีวิตที่มีคุณภาพ และส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของคน ทุกเพศ ทุกวัย¹ รัฐบาลไทยบูรณาการความร่วมมือ⁴ กระทรวงหลัก คือ มหาดไทย การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ศึกษาธิการ และสาธารณสุข พัฒนาผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม (Active and Health Ageing) เป้าหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถ ดูแลตนเองดำรงชีวิตประจำวันได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี² ภายใต้ยุทธศาสตร์ 3 S การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ Strong Health(ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง) Social Security (ส่งเสริมความมั่นคงปลอดภัย) Social Participation(ส่งเสริม การมีส่วนร่วมในสังคม) โดยเฉพาะยุทธศาสตร์ Strong Health กระทรวงสาธารณสุขกำหนดมาตรการและแผนการดำเนินงาน ในระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2560-2564)³ พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูง

อายุให้บรรลุเป้าหมาย ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม เน้นการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ยังไม่ป่วย ให้มีพฤติกรรมสุขภาพดี การพัฒนาระบบบริการให้เข้าถึงง่ายไร้รอยต่อจากสถานบริการ สุขุมชน จังหวัดแพร่ปีมีประชากรรวม 336,915 คน อายุ 60 ปี ขึ้นไปจำนวน 83,175 คน (ร้อยละ 24.69) เมื่อเปรียบเทียบกับ ภาคเหนือตอนบน มีอัตรา 29.57 ต่อพันประชากร⁴ สำหรับ ตำบลบ่อเหล็กทอง อ.ลอง จ.แพร่ จำนวนหมู่บ้าน 9 หมู่บ้านมี ประชากรรวม 4,206 คน มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 799 คน แบ่งติดบ้าน 2 คนติดเตียง 31 คน ติดสังคม 376 คน โรคที่เป็นปัญหาสุขภาพในพื้นที่ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคข้อเข่าเสื่อม และ โรคไขมันในเลือดสูง มีความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังไม่เพียงพอ ส่งผลให้การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพที่ดีมีน้อย ด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพแข็งแรง ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายบ้างในชุมชน แต่ไม่ต่อเนื่อง⁵ ยังพบพิธีกรรมด้านการรักษาเจ็บป่วยตามความ เชื่อพื้นบ้าน เช่น การ “ดูหมี่” (ถามสาเหตุการเจ็บป่วยจาก แม่หมอ พ่อหมอไสยศาสตร์) พบปัญหาผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านเพียง ลำพังเนื่องจากลูกหลานไปทำงานรับจ้างในเขตกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด ขาดการเอาใจใส่และการดูแลสุขภาพอย่าง

คุณภาพเครื่องมือในด้าน ความตรงตามเนื้อหา ความถูกต้อง ความครบถ้วนตามหลักวิชาการ วัตถุประสงค์และนิยามศัพท์ หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ IOC (Item-Objective Congruence) มีค่าระหว่าง 0.66-1.00 นำมาปรับแก้และทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกัน จำนวน 50 คน แล้วนำมาค่าความเที่ยง (Reliability) แบบความคงที่ภายใน (Internal consistency) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง ของการมีส่วนร่วม 0.85 สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสนทนากลุ่ม, โปรแกรมกิจกรรม นันทนาการ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เมื่อสร้างเสร็จแล้วได้นำไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบเนื้อหาให้มีความตรง ครบถ้วน และปรับภาษาให้กะทัดรัด ชัดเจน ก่อนนำไปเก็บ ข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล

การรวบรวมข้อมูล

1) จัดประชุมชี้แจงรายละเอียดของการดำเนินงานการวิจัย ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลบ่อเหล็กทอง, ชมรมผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อเหล็กทอง เพื่อวางแผนการดำเนินการวิจัย พัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

2) สนทนากลุ่ม (Focus group discussion) กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นปราชญ์ชาวบ้าน มีความรู้เกี่ยวกับประเพณี วัฒนธรรมด้านการฟ้อน, การอาชีพ, ดนตรีพื้นบ้าน และการออกกำลังกายในตำบลบ่อเหล็กทอง เพื่อหาปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ นำมาวางแผนจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมของท้องถิ่น

3) ผู้วิจัยดำเนินการร่างโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการศึกษาจาก แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลจากการสนทนากลุ่ม นำมาประกอบร่างฯ มีรายละเอียดได้แก่ ชื่อโปรแกรม, วัตถุประสงค์, วันเวลา, สถานที่, กลุ่มเป้าหมาย ซึ่งมีกิจกรรม นันทนาการ 4 กิจกรรม คือ หัตถกรรม, ฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง, ดนตรีและเพลงพื้นบ้าน และเล่าขานวัฒนธรรม

4) นำโปรแกรม นันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ไปทดลองปฏิบัติกับผู้สูงอายุ โดยแบ่งเป็น กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ใช้เวลาในการทดลอง ระยะเวลา 3 เดือน

5) บันทึกติดตามกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทุกครั้งที่ เพื่อปรับปรุงและแก้ไข

6) ประเมินการมีส่วนร่วมและความสุขผู้สูงอายุ หลังการทดลองสิ้นสุดลง

7) จัดเวทีเพื่อวิพากษ์ ประเมินประสิทธิภาพของ โปรแกรมฯ ในด้านความเหมาะสม และความเป็นไปได้ และการสะท้อนความคิดเห็น โดยเครือข่าย ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาคุ้ม, ชมรมผู้สูงอายุ, องค์การบริหาร ส่วนตำบลบ่อเหล็กทอง, และภาคีเครือข่ายเกษตรกร, และภาคีเครือข่ายอำเภอ ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอลอง โรงพยาบาลลอง จังหวัดแพร่ และเครือข่ายสภาวัฒนธรรม อำเภอลอง จังหวัดแพร่

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ข้อมูล การมีส่วนร่วม โดยแจกแจงความถี่, ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) การ ทดสอบค่าที (Independent t-test, Pair t-test)

2) ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) แบบอุปนัย (Analytic Inductive) โดย การจำแนกและจัดระบบข้อมูล (Typology and Taxonomy)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ได้รับการอนุมัติ รับรองการพิทักษ์สิทธิ กลุ่มตัวอย่างจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง เลขที่ E2560/015 วันที่ 1 ตุลาคม 2560

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป
ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 56.7) มีอายุระหว่าง 61-70 ปี (ร้อยละ 83.34) จบการศึกษาในระดับ zประถมศึกษา (ร้อยละ 76.7) มีสถานภาพแต่งงานแล้ว (ร้อยละ 63.3) ประกอบอาชีพทำนา/ทำไร่ (ร้อยละ 83.3) และไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 70)

2. การมีส่วนร่วมในการสร้างโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การมีส่วนร่วมในการสร้างโปรแกรมฯ ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.05) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.27) ข้อกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพมีประโยชน์ ต่อชุมชนสังคมและวัฒนธรรมของตำบลบ่อเหล็กทอง อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.47)

3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสุขของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยความสุขของผู้สูงอายุระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n = 30)

คะแนนความสุข	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		df	t	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ก่อนทดลอง	1.73	0.33	1.75	0.25	29	9.846	.000
หลังทดลอง	2.93	0.23	2.20	0.30			

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสุขของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ($\bar{X} = 2.93$, $SD = 0.23$) สูงกว่าก่อนทดลอง ($\bar{X} = 1.73$, $SD = 0.33$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 9.846$, $p < 0.001$)

4. การสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน กิจกรรมนันทนาการที่สร้างขึ้นมาจากการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุเป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญา ศิลปวัฒนธรรมของตำบลบ่อเหล็กทองผสมผสานกับกิจกรรมนันทนาการในยุคปัจจุบัน แต่ยังคงไว้เป็นเอกลักษณ์ของตำบล ประกอบด้วย 4 กิจกรรมย่อยดังนี้

4.1 กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุได้บริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กบริเวณนิ้วมือ กล้ามเนื้อมัดใหญ่บริเวณแขนและข้อศอก และฝึกสมาธิ ผลผลิตของกิจกรรม ได้แก่ ของใช้ในครัวเรือนหรือของที่ระลึก เช่น ตะกร้อพวงกุญแจ แอบข้าว, ไซดักปลา และส้มไก่ ซึ่งทำจากวัสดุในท้องถิ่นที่หาง่ายและค่าใช้จ่ายน้อย ได้แก่ ไม้ไผ่หรือต้นปอ ใช้การจักสานด้วยมือ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวและชุมชน

4.2 กิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ได้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพิ่มความสุข ความสนุกสนาน ไม่เครียด และป่วยเป็นโรคซึมเศร้า วิธีการโดยการนำตาราง 9 ช่อง 6 มา

ประยุกต์กับท่าฟ้อนของตำบลบ่อเหล็กทองจำนวน 5 ท่า ได้แก่ ฟ้อนสาวงาม, ฟ้อนยกเข้า, ฟ้อนสะบัดมือ, ฟ้อนตุมบิต และฟ้อนเก็งตะวัน ใช้เวลาในการทำกิจกรรม ครั้งละ 20-30 นาที จำนวน 3-5 วันต่อสัปดาห์ ใช้เพลงพื้นบ้านจากกิจกรรมดนตรีและเพลงพื้นบ้าน มาประกอบการฟ้อน

4.3 กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้สมอง ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ในการแต่งเพลง ฝึกการแสดงออกเล่นดนตรีพื้นบ้าน และฝึกทักษะด้านการร้องเพลง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของตำบลบ่อเหล็กทอง ใช้การร้องเพลงที่แต่งขึ้น มาประกอบการ เล่นดนตรีพื้นบ้านได้แก่ เพลงจ้อย เพลงคำว เพลงขอ เพลงราวทองก่า เพลงเบาหวานกระหับไม้ ผลผลิตของกิจกรรม ช่วยลดอาการข้อต่อและไหล่ติด จิตใจมีความสุข มีชีวิตชีวา สุขภาพจิตดี

4.4 กิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะพูดคุย เล่าเรื่อง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ประวัติศาสตร์และประเพณีของชุมชน การท่องเที่ยว และการพัฒนาอาชีพ เป็นการกระตุ้นเตือนเปลี่ยนแนวคิด จิตใจตื่นตัวอยู่เสมอ ทำในสิ่งที่ตนเองมีความถนัดเป็นพิเศษ ใช้เวลาในการเล่าเรื่อง 60 นาที มีการจดบันทึก ถอดบทเรียนเพื่อสกัดองค์ความรู้เก็บไว้เป็นหลักฐานของชุมชน ผลที่ได้จากการทำกิจกรรมจะส่งผลต่อสุขภาพจิตดี และมีความสุข

การอภิปรายผลการวิจัย

1. การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุขอยู่ในระดับมาก² เนื่องจากกว่าผู้สูงอายุเห็นว่า โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีประโยชน์ต่อชุมชน จึงเข้ามามีส่วนร่วมหาปัญหาและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการซึ่งเกิดจากชุมชนริเริ่มขึ้นเอง⁷ หลังจากเข้าร่วมสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแล้วพบว่า กิจกรรมเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ และกิจกรรมนันทนาการบางกิจกรรมเคยปฏิบัติเมื่อนำมาประยุกต์กับขนบธรรมเนียมประเพณี^{8,9} จึงเป็นกิจกรรมที่สนุกทุกคนยอมรับด้วยความเต็มใจ และอยากให้เป็นแบบอย่างที่ดีสมบูรณ์ โดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน และกิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง ที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึงพอใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรม^{5,10}

2. การเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในการร่วมสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ก่อนทดลองความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความสุขเพิ่มมากขึ้น¹¹ เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการสามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้ครบองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม¹² โดยเฉพาะกิจกรรมฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง 6 ดนตรีและเพลงพื้นบ้าน จะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตเพิ่มความสุขให้ผู้สูงอายุไม่รู้สีกว่าเหงา^{13,14} ลดความเครียด¹⁵ และป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น⁵ การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมและประเพณีของชุมชน

3. การสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุประกอบด้วย 4 กิจกรรมหลัก คือ กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม, กิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง, กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน และกิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม เป็นโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งทางกายและใจ คุณภาพชีวิตที่ดีเกิดจากจิตใจที่สดใสและร่างกายแข็งแรง การสร้างความสมดุลทางกายและใจจึงเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากกิจกรรมนันทนาการเป็นกลไกที่สำคัญผู้สูงอายุปฏิบัติด้วยความสมัครใจ และต้องการสืบสานประเพณีและวัฒนธรรมของชุมชน รวมทั้งได้สร้างสรรค์งานศิลปหัตถกรรมหรือเป็นงานอดิเรก^{10,16} ก่อให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเองสังคมและประเทศชาติ

นโยบายของแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555–2559)¹⁷ กล่าวถึงนันทนาการเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพของคน โดยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ทำให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ นอกจากนี้ กิจกรรมนันทนาการยังสร้างสัมพันธ์ภาพของคนในชุมชน ทำให้เกิดความสามัคคี มีความเข้มแข็งทางวัฒนธรรมของชุมชน สร้างเครือข่ายชุมชนให้เชื่อมโยงกับการพัฒนาชนบท และเมืองให้น่าอยู่ และยังเป็นเครื่องมือในการสร้างฐานรากของสังคม โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคนกลุ่มพิเศษต่างๆ เช่น กลุ่มด้อยโอกาส กลุ่มคนพิการ กลุ่มผู้สูงอายุ ให้เป็นแกนหลักของสังคมไทย รวมทั้งยังส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความตระหนักในการใช้กิจกรรมนันทนาการอย่างยั่งยืนพัฒนาสังคมและพัฒนาชาติ¹⁸ การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ โดยการนำศักยภาพและความสนใจของผู้สูงอายุมากำหนดงานที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มเป้าหมาย โดยมีหลักว่าต้องเป็นงานที่ไม่เหน็ดเหนื่อยและคลายเหงา¹⁹ สร้างความภูมิใจและความสุขให้ผู้สูงอายุในขณะเดียวกันก็ได้ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น การเน้นกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน²⁰ จึงเป็นรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สอดคล้องกับศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมนันทนาการที่ผสมผสานการออกกำลังกาย รวมถึงการเล่นพื้นบ้านทั้งในเวลาเย็นและช่วงเทศกาลต่างๆ²¹ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม และกิจกรรมการเล่นและฟ้อนดนตรี ช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ จากงานวิจัยพบว่าสมรรถภาพกายโดยรวมของผู้สูงอายุ²² ก่อนการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำถึงปานกลาง ภายหลังการออกกำลังกาย สมรรถภาพกายโดยรวมดีขึ้น โดยพบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ความอดทนในการทำหน้าที่ของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจเพิ่มขึ้น รวมทั้งความหนาแน่นของมวลกระดูกเพิ่มขึ้น^{23,24} รู้สึกละคลายเครียด มีความคล่องแคล่ว การเคลื่อนไหวต่างๆ ดีขึ้น ทำให้การเดินการทรงตัวดีขึ้น²⁵ โดยเฉพาะในกิจกรรมการเดินออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการทำกิจกรรมกลางแจ้งสำหรับทั้งชายและหญิง^{26,27} การปรับปรุงกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง จำเป็นต้องได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ การจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการทำกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ย่อมส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิต นอกจากเป็นสถานที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกันพักผ่อนหย่อนใจ ได้ฟื้นฟูสภาพร่างกาย การสร้างเสริมสุขภาพ

ที่เน้นพัฒนาด้วยกิจกรรมนันทนาการ ที่จะให้เกิดความยั่งยืน ต้องอาศัยความร่วมมือกันระหว่างหน่วยงานทางสาธารณสุข และองค์กรของรัฐในท้องถิ่น ช่วยกันพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในระยะยาวต่อไป

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

1. ควรนำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ไปเป็นนโยบายด้านสาธารณสุขขององค์การบริหารส่วนตำบลบ่อเหล็กทอง โดยเลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรม ที่สามารถปฏิบัติได้จริง จะทำให้เกิดสุขภาวะแก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

2. องค์กรหรือหน่วยงานด้านการศึกษาและสาธารณสุขควรเข้าไปร่วมมือองค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ในด้านองค์ความรู้และทักษะ เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และประเมินสมรรถนะด้านร่างกายเป็นประจำทุกปี เพื่อจะได้ นำปัญหาที่พบมาวางแผนสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ ส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายบูรณาการกับประเพณี วัฒนธรรมการพักผ่อนของชุมชนบ่อเหล็กทอง เพื่อสานต่อเอกลักษณ์ท้องถิ่นให้คงอยู่ต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ขอขอบพระคุณ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, สถาบันวิจัยและพัฒนา, คณะวิทยาศาสตร์, สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ให้ทุนอุดหนุนการศึกษานี้

References

1. World Health Organization. Monitoring the Health-Related Sustainable Development Goals (SDGs). Switzerland. 2017.

2. Kamjaihan, W. Participation of the Elderly in Recreational Activities in Bang Kadi Municipality, Mueang Distract, Phatumtani Province. Local Administration Journal. 2017; 10(2): 92-109. (in Thai)
3. Strategic and planning division. 20 Strategies of Public Health Ministry. Ministry of public health. 2016. (in Thai)
4. Strategic and planning division. Access to health services 2559. Ministry of public health. 2017. (in Thai)
5. Tachaterapreda, S. The management of the elderly recreation in Sikiew Municipality district Sikiew district, Nakhonratchsima Province. Journal of Business Administration. 2014; 3(2): 89-100. (in Thai)
6. Krabuanrat, J. History of the nine-channel table with self-development. Bangkok. Department of Sports Science. Education Faculty. Kasetsart University. 2005. (in Thai)
7. Laorintong, A. Therapeutic recreation in Elderly. Gerontol Geriatr Med Journal. 2016; 15:25-34. (in Thai)
8. Cohen, John M. and Uphoff, Norman T. Rural Participation: Concepts and Measures for Project Design, Implementation and Evaluation. 1977. In Rural Development Monograph No. 2. The Rural Development Committee Center for International Studies, Cornell University, January.
9. William W. Reeder. Some Aspects of the Informal Social Participation of Farm Families in New York State. 1974. Cornell University.
10. Semamon, W. Study format recreational elderly Ayutthaya and Angthong. Ayutthaya Rajabhat University. 2013. (in Thai)

11. Dudsdeemaytha, J. Development of recreation therapy program for aging happiness. Journal of The Police Nurse. 2017; 9(2): 1-13. (in Thai)
12. Oiambut, M. Effect of recreational activities participation on the improvement on the quality of life in the elderly. Journal of Sports Science and Health. 2013; 14(2): 138-148. (in Thai)
13. Kedpichayawatana, J. Integrated therapeutic nursing intervention recreation program in loneliness elder in community. Ramathibodi Medical. 2015; 21(2): 214-228. (in Thai)
14. Trakultakjit, P. The state and needs of recreational activities for the elderly in Chainat. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2016; 17(1):63-69. (in Thai)
15. Thepthaiamnouy, R. Results of recreation and entertainment activity program affecting stress levels of elders living in elderly welfares in Nakhon Ratsima Province : A case study of Bantampakorn Watmuang elderly Welfare. Community Research Journal. 2017; 11(2): 142-155. (in Thai)
16. Duangjaidee, P. The Development of Recreational Activities for the Elderly. Journal of Education and Journal of Education and Human Development Sciences Human Development Sciences. 2018; 2(2):112-121. (in Thai)
17. Ministry of Social Development and Human Security. National Elderly Plan No.2 (2545-2564). 1st edition. Bangkok. 2009. (in Thai)
18. Ministry of Tourism and Sports. National Recreation Development Plan No.2. (2555-2559). Bankok. 2012. (in Thai)
19. Aruntippitoon, S. Policy proposals to support the aging society of Thailand. Ministry of Social Development And human security. 2014. (in Thai)
20. Runcharoen, T. Effects of recreation program toward quality of life And physical fitness of elderly, Northeast Thailand. Thonburi University Journal. 2018; 11(24) : 56-64. (in Thai)
21. Cheoysombat, M. Recreation Activities: Art and Crafts to Enhance Elderly's Self - esteem in Tadcha Villa Community, Bangkok. Dusit Thani Journal. 2017; 11(3):25-35. (in Thai)
22. Chalermputipong, S. Leisure activity needs and quality of elderly life at senior clubs in Bangkok. Proceedings of 51st Kasetsart University Annual Conference: Education, Economics and Business Administration, Humanities and Social Sciences. 2013. (in Thai)
23. Ronnarithivichai, C. The Evaluation of Physical Fitness Before and After 9-square-table Aerobic Exercise and Rubber Ring Stretching of Elders in the Health Promotion Program for the Elderly, Faculty of Nursing, Mahidol University. Journal of Nursing Science. 2009; 27(3):23-33. (in Thai).
24. Jewpattanakul, Y. Family Supports for the Elderly during the Arm Swing. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2012; 13(2):1-7. (in Thai)
25. Sanee, A. Exercise in the Elderly: Jinkangkong Exercise. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2018; 19(3):71-76. (in Thai)
26. Deng, Y. The Relationships Between Depressive Symptoms, Functional Health Status, Physical Activity, and the Availability of Recreational Facilities: a Rural-Urban Comparison in Middle-Aged and Older Chinese Adults. 2018.
27. Semsinsiri K., Semsri S., Nonakaravathin S. The Effect of Square-Stepping Exercise on Balance of Elderly, Adults at Risk of Falls. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2019; 20(1):359-370. (in Thai)