

บทความวิชาการ

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน

จินดนา สุวิทวัส ปส.ด*

บทนำ

การพัฒนาด้านการแพทย์และการสาธารณสุขที่ทันสมัย ทำให้ประชากรมีอายุขัยเฉลี่ยยืนยาวขึ้น คืออายุขัยเฉลี่ย 72 ปี สำหรับเพศชาย อายุขัยเฉลี่ย 68 ปี ส่วนเพศหญิงอายุขัยเฉลี่ย 75 ปี¹ ดังจะเห็นได้จากผลของการทำสำมะโนประชากรและการเคหะ ที่รายงานจำนวนประชากรสูงอายุ (ประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป) พ.ศ. 2543 มีจำนวนประชากรสูงอายุ 5.8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 9.5 ของประชากรทั้งประเทศ และจากการประมาณการประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นถึง 7.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 11.4 ของประชากรทั้งประเทศ² จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ผู้สูงอายุ กำลังจะกลายเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศ³ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม เป็นวัยที่มีโอกาสเกิดความเจ็บป่วยได้มาก มีอัตราการครองเตียงสูงสุด และใช้งบประมาณในการรักษาพยาบาลจำนวนมาก⁴ และส่งผลต่อผู้ดูแลผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุจำนวนร้อยละ 12 จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นในการดำรงชีวิตอยู่ได้⁵ ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ^{6,7} โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้จักดูแลสุขภาพ ป้องกันโรค ตลอดจนมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องโภชนาการ การออกกำลังกาย และการพักผ่อน ที่ถูกต้องและเหมาะสม รวมทั้งการร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทำให้ผ่อนคลาย มีเพื่อนและได้ออกกำลังกายตามที่

ตนถนัด อาทิ การรำกระบอง ฤๅษีดัดตน เป็นต้น⁸

ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุคิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น แต่จากการสำรวจพบว่าผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเพียงร้อยละ 21.3 ไม่ออกกำลังกายถึงร้อยละ 78.7⁹ ชนิดของการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ควรนำมาพิจารณาเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายชนิดใดที่เกิดความสำคัญร่วมด้วย ผู้ปฏิบัติก็จะปฏิบัติได้นานเป็นประจำ แต่ถ้าเป็นการออกกำลังกายที่น่าเบื่อหน่าย จำใจทำ ผู้ปฏิบัติก็จะทนทำอยู่ไม่ได้นาน ดังจะเห็นได้ผลจากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ นั้น เนื่องจากไม่ชอบ จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในขณะกำลังออกกำลังกาย จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตัวเองตามลำพัง หรือแบบรวมกลุ่มก็ได้¹⁰

สำหรับผู้สูงอายุนั้น สถาบันการแพทย์แผนไทยได้แนะนำให้ใช้วิถีกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนในกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากท่าดัดตนไม่ใช้ท่าผาดโผนหรือฝืนตนจนเกินไป ส่วนใหญ่เป็นท่าดัดตามอิริยาบถของคนไทย ที่มีความสุขภาพและสามารถปฏิบัติได้โดยคนทั่วไป¹¹ การคัดเลือกท่าพื้นฐานทั้ง 15 ท่า นั้น ได้มีการแลกเปลี่ยนความรู้กับนักวิชาการที่มีความรู้และเชี่ยวชาญในด้านการบริหารโครงสร้างร่างกาย หมอนวดแผนไทย และนักกายภาพบำบัดหลายท่าน จึงทำให้สามารถคัดเลือกท่า และเรียงลำดับท่าฤๅษีดัดตนทั้ง 15 ท่าที่ได้คัดเลือกออกมาอย่างรอบคอบ ซึ่งได้รับการวิเคราะห์โดยใช้ความรู้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

¹ อาจารย์ประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ทั้งในแง่ประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพื่อให้เกิดใช้
อย่างเหมาะสมและปลอดภัย¹² นอกจากนี้วิถีการบริหาร
แบบไทยทำฤๅษีตัดตนเป็นวิธีการหนึ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิต
อีกทั้งยังเหมาะสมกับประเพณีและวัฒนธรรมไทย
ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของร่างกาย และทำให้ผู้สูงอายุ
มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพอีกด้วย¹¹ ผู้สูงอายุสามารถ
นำไปปฏิบัติทั้งด้วยตัวเองตามลำพัง หรือแบบรวมกลุ่ม
ก็ได้

การบริหารแบบไทยทำฤๅษีตัดตนทั้ง 15 ท่า
ซึ่งเป็นท่าของตัวแทนอริยาบถต่างๆ เป็นการบริหาร
ครอบคลุมทุกระบบของร่างกาย ทั้งระบบกระดูก
และกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบ
การหายใจ เน้นการเตรียมความพร้อมการปรับ
โครงสร้างของร่างกายอย่างง่ายด้วยตนเอง⁸ ทำให้เกิด
การเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆให้เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว
บางท่ามีการกดหรือการบีบนิ้วร่วมด้วย ทำให้โลหิต
หมุนเวียน เลือดลมเดินได้สะดวก ทำให้กล้ามเนื้อ
คลายการหดตัวหรือการตึงเครียด ลดการปวดเมื่อย
มีการบริหารระบบการหายใจด้วยการออกกำลังกล้ามเนื้อ
และกระบังลมในท่วงท่าที่ใช้ในการหายใจด้วยการสูดลม
หายใจเข้าและหายใจออกนอกในท่าต่างๆ อย่างเต็มที่
ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ เพราะในการ
หายใจนั้น ออกซิเจนจะเข้าไปในกระแสโลหิต
ผ่านเนื้อเยื่อปอดไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย และ
ขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกายได้อย่าง
มีประสิทธิภาพ ทำให้อวัยวะทั้งหมดของร่างกายได้รับ
ออกซิเจนได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ยังครอบคลุม
ด้านจิตใจโดยมีการใช้สมาธิร่วมด้วย ซึ่งจะช่วยให้แขน
ขา ข้อต่อต่างๆ เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วเป็นไป
ตามธรรมชาติ ระบบหมุนเวียนโลหิตดี เลือดลม
เดินสะดวก ต่อต้านโรคภัยต่างๆ รวมทั้งรักษาสุขภาพ
ให้แข็งแรง ไม่เสื่อมก่อนวัยอันควร ช่วยให้มีอายุยืนยาว
ช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด
และคลายความเครียด ซึ่งจะช่วยชะลอความเสี่ยง
ของร่างกาย ทำให้อายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพอีกด้วย¹³
ดังจะเห็นได้จากผลการวิจัยที่ผ่านมาพบว่าการบริหาร
แบบไทยทำฤๅษีตัดตนทำให้อัตราการปวดเมื่อย¹⁴

เพิ่มความยืดหยุ่นของเอวและร่างกายได้ทันที¹⁵
และเพิ่มความยืดหยุ่นภายหลังจากการฝึกเป็นระยะเวลา
เพิ่มขึ้น^{15,16} เพิ่มการขยายตัวของทรวงอกในคนปกติ¹⁷

การบริหารแบบไทยทำฤๅษีตัดตน

การบริหารแบบไทยทำฤๅษีตัดตน เป็นท่า
การบริหารที่คนไทยรู้จักมาตั้งแต่โบราณกาล
เป็นภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพของตนเอง เป็น
ภูมิปัญญาในการพึ่งตนเอง ที่เหมาะสมกับประเพณี
วัฒนธรรมไทย โดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างท่าทาง
การเคลื่อนไหวกับการกำหนดลมหายใจ ตามหลักสมาธิ
ของพระพุทธศาสนา และการนวดผสมผสาน เป็นหลัก
สำคัญ¹⁸ โดยมีมุ่งหมายให้เกิดการบริหารอวัยวะส่วนต่างๆ
ไปพร้อมๆ กัน เมื่อกระทำอย่างเป็นระบบจะมีผล
เป็นการบริหารร่างกายโดยส่วนรวมอย่างครบถ้วน
การตัดตนที่กระทำด้วยตนเองมีความปลอดภัยค่อนข้าง
มาก เพราะเมื่อตัดเกินขีดจำกัดย่อมจะหยุดได้เอง

ฤๅษีตัดตน มีความหมายตามพจนานุกรมฉบับ
ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 คือการทำให้ส่วนต่างๆ
ของร่างกายมีการโน้ม เอน เอียง ยืด หด บิด งอ
ให้อ่อนตัวหรือตรงๆ ตามที่ต้องการ เพื่อให้ร่างกาย
มีความคล่องแคล่ว มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและ
จิตใจ เพื่อบำบัด บรรเทาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ส่วนที่
เรียกว่า ฤๅษีตัดตน เพราะท่าทางตัดตนเป็นของฤๅษี
ผู้บำเพ็ญพรตคิดค้นขึ้น เพื่อเป็นการออกกำลังกาย
ผ่อนคลายความเครียด ลดความตึงของเส้นเอ็น
เส้นประสาท และกล้ามเนื้อจากการบำเพ็ญภาวนา
วันละหลายๆ ชั่วโมง

วิธีปฏิบัติการบริหารแบบไทยทำฤๅษีตัดตน

การฝึกทำการบริหารฤๅษีตัดตนให้ยึดความสัมพันธ์
ระหว่างท่าทาง การเคลื่อนไหว และการหายใจเป็นหลัก
สำคัญ และท่าช้าๆ หายใจเข้าและหายใจออกลึกๆ
ให้ถูกต้อง เนื่องจากการหายใจ เป็นการนำออกซิเจน
เข้าไปฟอกโลหิตหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย
ทำให้อวัยวะที่เกี่ยวข้องแข็งแรง และทำงานได้อย่างมี
ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การ
มีสุขภาพที่ดี แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ การบริหาร

แบบไทยทำฤๅษีตัดตนเป็นการผสมผสานระหว่างการทำสมาธิและการทำสมาธิ ดังนี้

การหายใจ

การฝึกทำฤๅษีตัดตนจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจและการกลืนลมหายใจ ดังนั้นก่อนที่จะบริหารร่างกายด้วยทำฤๅษีตัดตนควรเริ่มต้นด้วยการนั่งสมาธิและฝึกการหายใจให้ถูกต้องซึ่งการหายใจของกายบริหารแบบไทยทำฤๅษีตัดตนมีลักษณะของการหายใจเข้า และหายใจออก ดังนี้

การหายใจเข้า ให้สูดหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ ค่อยๆ เบ่งช่องท้องให้ท้องป่องออกแล้วขยายอก ซึ่งโครงสองข้างจะขยายออกและยกไหล่ขึ้น จะเป็นการหายใจให้ลึกที่สุด แล้วกลืนลมหายใจไว้ชั่วครู่ ในช่วงนี้ผนังช่องท้องจะยุบเล็กน้อย หน้าอกจะยึดเต็มที่

การหายใจออก ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกโดยยุบท้อง หุบซึ่งโครงสองข้างเข้ามาแล้วลดไหล่ลงจะทำให้หายใจออกได้มากที่สุด

สมาธิ

เป็นการทำจิตใจให้เกิดความสงบ ปราศจากสิ่งรบกวนทางจิตใจ ปราศจากความทุกข์¹⁹ เป็นภูมิปัญญาตะวันออก เป็นวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นมาจากการปฏิบัติสมาธิทำให้จิตใจสบาย ร่างกายผ่อนคลายลดฮอร์โมนความเครียด²⁰ ชีวิตถ้าอาศัยสมาธิเข้าช่วยจะทำให้ชีวิตมีคุณค่า หรือมีคุณภาพดียิ่งขึ้น

กายบริหารแบบไทยทำฤๅษีตัดตน พื้นฐาน 15 ท่า

กายบริหารแบบไทยทำฤๅษีตัดตน พื้นฐาน 15 ท่า ผู้สูงอายุจะต้องบริหารเรียงลำดับตั้งแต่ท่าที่ 1 ไปจนถึงท่าที่ 15 โดยไม่สลับไปจากท่าที่เรียงไว้ในแต่ละท่าให้บริหารอย่างช้าๆ ผสมผสานกับการหายใจเข้าออกอย่างลึกและการฝึกสมาธิร่วมด้วย²¹ ซึ่งการกายบริหารแบบไทยทำฤๅษีตัดตนแต่ละท่าจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ดังนี้

ท่าที่ 1 ท่าถอนมสาธิตา ประกอบด้วยท่าย่อย 7 ท่า ช่วยถอนมสาธิตา

ท่าที่ 2 ท่าแก้ลมข้อมือและบริหารฝ่าเท้า ช่วยให้ข้อมือเคลื่อนไหวได้ไม่ติดขัด และช่วยให้ฝ่าเท้ากระชับ

ท่าที่ 3 ท่าแก้ปวดท้องและข้อเท้าและแก้ลมศีรษะ ช่วยให้การเคลื่อนไหวของข้อเท้าเป็นไปได้ดี ไม่ติดขัดและส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนเลือดไปที่ศีรษะและแขน บรรเทาอาการปวดศีรษะ

ท่าที่ 4 ท่าแก้เจ็บศีรษะ ตามัว และแก้เกียจ ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ และสายตาพร่ามัว

ท่าที่ 5 ท่าแก้แขนขัดและแก้ขัดแขน ช่วยบรรเทาอาการปวดแขน อาการข้อติดขัด

ท่าที่ 6 ท่าแก้กร่อนและแก้เข้าขัด ช่วยบรรเทาอาการปวดเข่า หลัง และเอว

ท่าที่ 7 ท่าแก้กร่อนปิดคางและแก้เส้นมหาสนุกกระบัง ช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย

ท่าที่ 8 ท่าแก้ลมในแขนช่วยให้การเคลื่อนไหวของแขน ข้อมือ และข้อนิ้วมือเป็นไปได้ดี ไม่ติดขัด

ท่าที่ 9 ท่าดำรงกายอายุยืน ช่วยให้สามารถทรงตัวได้ดี

ท่าที่ 10 ท่าแก้ไหล่ ขาและแก้ลมในเอวช่วยให้การเคลื่อนไหวของเอว ออก ขาและไหล่เป็นไปได้ดี ไม่ติดขัด

ท่าที่ 11 ท่าแก้โรคในอกช่วยผายปอด ช่วยให้การเคลื่อนไหวของอก และไหล่เป็นไปได้ดี ไม่ติดขัด

ท่าที่ 12 ท่าแก้ตะคริวมือตะคริวเท้า ช่วยให้การเคลื่อนไหวของเอว และขาเป็นไปได้ดี ไม่ติดขัด

ท่าที่ 13 ท่าแก้ตะโพกสลักเพชรและแก้ไหล่ตะโพกขัด ช่วยให้การเคลื่อนไหวของไหล่ และสะโพกเป็นไปได้ดี ไม่ติดขัด

ท่าที่ 14 ท่าแก้ลมเลือดนัยน์ตามัว ช่วยให้การเคลื่อนไหวของคอ ออก และขาเป็นไปได้ดี ไม่ติดขัด ส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนเลือด

ท่าที่ 15 ท่าแก้เมื่อยปลายมือปลายเท้าช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามปลายมือ และปลายเท้า



ภาพที่ 1 ทำถอนอมสายตา



ภาพที่ 2 ทำแก้มข้อมือและบริหารฝ่าเท้า



ภาพที่ 3 ทำแก้ปวดท้อง ข้อเท้าและแก้มศีรษะ



ภาพที่ 4 ทำแก้เจ็บศีรษะ ตามัวและแก้เกียจ

ภาพตัวอย่างกายบริหารแบบไทย ทำฤๅษีตัดตน²²

กายบริหารแบบไทยทำฤๅษีตัดตนทั้ง 15 ท่านี้ ผู้สูงอายุ และบุคคลที่ให้แรงสนับสนุนทางสังคม ด้านข้อมูลข่าวสารแก่ผู้สูงอายุ สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากคู่มือกายบริหารแบบไทยทำฤๅษีตัดตนของ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งอยู่ในรูปของหนังสือและแผ่นซีดี

แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ

องค์การอนามัยโลกได้หันมาผลักดันแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ โดยได้จัดประชุมนานาชาติ ครั้งที่กรุงออตตาวา ประเทศแคนาดา ในปี พ.ศ. 2529 ซึ่งได้มีการประกาศกฎบัตรออตตาวา ว่าด้วยยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ โดย

ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุม และพัฒนาสุขภาพของตนเองในการบรรลุซึ่งสุขภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม²³

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมและยกระดับความเป็นปกติสุข หรือความผาสุกของชีวิต และศักยภาพในด้านสุขภาพของบุคคล และชุมชน เป็นพฤติกรรมที่นำเข้ามาและการนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี²⁴

ในกฎบัตรออตตาวาได้กำหนดยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ที่สำคัญดังนี้²⁵

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อการมีสุขภาพดี (healthy public policy) ของประชาชน โดยเน้นการพัฒนาคนเป็นหัวใจสำคัญ จะต้องสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลให้คนได้เกิดจิตสำนึกและเห็นคุณค่าของสุขภาพ เกิดการเรียนรู้และกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จนเป็นนิสัย นอกจากนั้นนโยบายต่างๆ ของประเทศ จะต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เป็นสำคัญ และแสดงความรับผิดชอบต่อผลกระทบที่เกิดขึ้น โดยกำหนดมาตรการต่างๆ เช่น ทางด้านกฎหมาย การคลัง ภาษี และการบริการในองค์กรต่างๆ เพื่อนำไปสู่สุขภาพ รายได้ และความเสมอภาคทางสังคม ก่อให้เกิดสินค้าและบริการต่างๆ ที่ปลอดภัย และมีผลดีต่อสุขภาพ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่สะอาดและน่ารื่นรมย์

2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ (supportive environment) สิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ชีวภาพ และสังคม

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น มีสุขาภิบาลที่ดี สิ่งแวดล้อมสะอาด ปราศจากมลภาวะ มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ หรือออกกำลังกายที่ปลอดภัยทั้งเด็กผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เป็นต้น

สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ เช่น ปราศจากเชื้อโรค และพาหะนำโรค

สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและมิตรไมตรีต่อกันกับเพื่อนบ้านและในชุมชน

3. การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง (strengthen community action) เป็นการสนับสนุนให้ชุมชนพึ่งตนเอง โดยชุมชนเป็นผู้ตัดสินใจและจัดการ รวมทั้งระดมทรัพยากรต่างๆ ภายในชุมชน ให้ชุมชนได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องสุขภาพ และงบประมาณสนับสนุน เป็นการเพิ่มพลังอำนาจให้กับชุมชน (community empowerment) เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (develop personal skills) เป็นการเพิ่มพลังอำนาจ (empowerment) ให้ประชาชน เพื่อให้สามารถควบคุมภาวะสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมได้ด้วยตนเองมากขึ้น มีทางเลือกมากขึ้น โดยการให้ข้อมูลข่าวสาร ส่งเสริมการเรียนรู้ และฝึกทักษะในการจัดการเพื่อดำรงชีวิตตามวิถีทางที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เป็นต้น

5. การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ (reoriented health services) จากเชิงรับที่มุ่งเฉพาะการรักษาและมุ่งเฉพาะบุคคล มาเป็นเชิงรุกที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้ประชาชนและองค์กรต่างๆ มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพและพึ่งพาตนเอง และการดูแลสุขภาพจะต้องกระทำที่บ้านไม่ใช่ที่โรงพยาบาล รวมทั้งใช้การดูแลสุขภาพแบบพหุลักษณะ คือรวมการดูแลสุขภาพทั้งการแพทย์แบบตะวันตก การแพทย์พื้นบ้านและภูมิปัญญาไทยที่มีอยู่ ให้เกิดประโยชน์กับประชาชน และให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามกฎบัตรออตตาวาด้วยกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนโดยการสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อการมีสุขภาพดีของประชาชน การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง การเพิ่มพลังอำนาจให้ประชาชน การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ จากเชิงรับมาเป็นเชิงรุกที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยป้องกันหรือชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เนื่องจากกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนทั้ง 15 ท่า เป็นการบริหารครอบคลุมทุกระบบของร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

นโยบายและมาตรการของรัฐเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

รัฐบาลได้มีนโยบาย แผนงาน และการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2496 ต่อมาในปี พ.ศ. 2535 ได้กำหนดนโยบายและมาตรการในการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในระยะยาว (พ.ศ. 2535-2554) ด้านสุขภาพอนามัยและโภชนาการ โดยมีนโยบายเน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้จักดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค ตลอดจนมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องโภชนาการ การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยได้กำหนดมาตรการในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค การโภชนาการ การออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุด้วยรูปแบบและวิธีการต่าง ๆ²⁶

จากการดำเนินงานด้านสาธารณสุขของประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) มีการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนด้วย 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์

ดังนั้น จึงเห็นว่รัฐบาลได้เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ กำหนดนโยบายและมาตรการเพื่อช่วยเหลือและฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้มีชีวิตอย่างมีคุณภาพ โดยเน้นให้มีการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสนองนโยบาย และเป็นการพึ่งตนเองโดยใช้ภูมิปัญญาไทยให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยจึงควรจัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุออกกำลังกายโดยกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน

จากนโยบายและมาตรการของรัฐในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยวิธีการออกกำลังกาย ในขณะที่กายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสม ช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้เป็นการออกกำลังกายที่ไม่หักโหมเกินกำลัง ผู้สูงอายุจึงสามารถปฏิบัติได้ ประหยัด โดยใช้ผ้ารองรับร่างกายเพียง 1 ผืน เครื่องแต่งกายก็อาศัยสิ่งที่สวมใส่ในชีวิตประจำวัน และสะดวกสามารถกระทำในสถานที่ต่างๆ ได้ โดยใช้พื้นที่ไม่มาก ดังนั้น การคงไว้

ซึ่งสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ โดยใช้แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพตามประกาศกฎบัตรออตตาวา (Ottawa Charter) โดยมียุทธศาสตร์ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อการมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุ โดยผู้บริหารทุกภาคส่วนของรัฐที่เกี่ยวข้องต้องแสดงเจตจำนงในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการออกกำลังกายด้วยกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มาร่วมดำเนินการในการกำหนดนโยบายระดับผู้บริหาร ให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยการออกกำลังกาย และศักยภาพของหน่วยงานที่รับผิดชอบค้นหาอุปสรรคที่กีดขวางการยอมรับนโยบาย และหาทางขจัดอุปสรรคดังกล่าว

2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพสิ่งแวดล้อมในที่นี้ควรเป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นมิติทางกายภาพ สังคมและวัฒนธรรมเพื่อเอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน ได้แก่ จัดให้มีสถานที่สำหรับผู้สูงอายุ กายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน เช่น ศาลากลางบ้าน สนามกีฬาของโรงเรียน เป็นต้น

3. การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง เป็นการสนับสนุนให้ชุมชนพึ่งตนเอง โดยเขียนโครงการ จัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนเพื่อของบประมาณสนับสนุน การดำเนินกิจกรรมของกลุ่ม การจัดตั้งกลุ่มของผู้สูงอายุ จะทำให้กลุ่มผู้สูงอายุมีอำนาจ เกิดความเป็นเจ้าของ และควบคุมกลุ่มที่ตนเองริเริ่ม นอกจากนี้ผู้บริหารที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนให้มีการขยายเครือข่ายกลุ่มผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยกายบริหาร แบบไทยท่าฤๅษีดัดตนไปยังชุมชนอื่นๆ เพื่อใช้ชุมชนเกิดการช่วยเหลือกัน ซึ่งจะทำให้ชุมชนเข้มแข็ง โดยกลุ่มผู้สูงอายุจะต้องเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและงบประมาณ สนับสนุนอย่างต่อเนื่อง

4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล เป็นการเพิ่มพลังอำนาจ (empowerment) ให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถควบคุมภาวะสุขภาพและสิ่งแวดล้อมได้ด้วยตนเองมากขึ้น มีทางเลือกมากขึ้น โดยบุคคลในครอบครัว ผู้นำชุมชน บุคลากรทางการแพทย์

และสาธารณสุขให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทุกระบบและจิตใจของผู้สูงอายุที่เป็นไปในทางที่เสื่อมลง และให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนที่จะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้ โดยให้ข้อมูลข่าวสารแก่ผู้สูงอายุทั้งในครอบครัวและชุมชน ให้แรงจูงใจให้ผู้สูงอายุฝึกกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน โดยการชี้ให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าของกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและให้คำชมยกย่องผู้สูงอายุที่กายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนเป็นประจำ

5. การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพจากเชิงรับที่มุ่งเฉพาะการรักษาโรคและภาวะเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ มาเป็นเชิงรุกที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพด้วยกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน โดยให้ผู้สูงอายุและองค์กรต่างๆ ในชุมชน ได้แก่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบล หน่วยงานทางด้านการศึกษามีส่วนร่วม ในการดูแลสุขภาพและช่วยให้ผู้สูงอายุได้พึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน และการดูแลสุขภาพจะต้องให้ผู้สูงอายุเริ่มกระทำที่บ้าน แล้วขยายต่อออกไปข้างบ้าน เพื่อนบ้าน ที่อยู่ข้างเคียง และขยายออกไปทั่วถึงทั้งชุมชน

สรุป

จากการที่โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ภาวะประชากรสูงวัย ซึ่งวัยสูงอายุนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลงทั้งด้านร่างกายจิตใจ และสังคม จึงทำให้มีโอกาสเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย ดังนั้น จึงควรส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายซึ่งกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนเป็นการออกกำลังกายวิธีหนึ่งที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะท่าฤๅษีดัดตนนั้นส่วนมากเป็นท่าง่ายๆ ที่สามารถทำกันได้ทุกคนเหมาะสำหรับคนที่ไม่สามารถออกกำลังกายแบบหักโหมได้ และการหายใจเข้าออกในท่าต่างๆ อย่างเต็มที่ ช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอและขับคาร์บอนไดออกไซด์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นวิธีการอย่างหนึ่งในการ

ส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนโดยใช้ยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ตามกฎบัตรอตตาวา 5 ประการ คือ การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อการมีสุขภาพดีโดยให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาร่วมดำเนินการในการกำหนดนโยบายระดับผู้บริหาร ให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง โดยเขียนโครงการจัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล โดยให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนที่จะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ และการปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ จากเชิงรับที่มุ่งเฉพาะการรักษาโรคและภาวะเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ มาเป็นเชิงรุกที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพด้วยการกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน โดยใช้ยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ตามกฎบัตรอตตาวา 5 ประการ ดังที่กล่าวมาข้างต้นจะช่วยอนุรักษ์ภูมิปัญญาของไทยให้ยั่งยืนสืบต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา. สุขภาพคนไทย. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง; 2550.
2. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2545. กรุงเทพฯ: กระทรวงเทคโนโลยีและการสื่อสาร; 2546.
3. อัมพรพรรณ อีรานูตร, สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ, วรณภา ศรีชัยรัตน์, นิตย์ ทศนิยม, สุทธิพันธ์ จิตพิมลมาศ. การพัฒนารูปแบบการบริการระยะเปลี่ยนผ่านสำหรับผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรัง. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ 2552 ; 32(1) : 1-11.

4. บุญศรี นุกฤต และคณะ.การพยาบาลผู้สูงอายุ. นนทบุรี: ยุทธินทร์การพิมพ์; 2545.
5. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2550. กรุงเทพฯ: ที่คิวพี; 2551.
6. ปิ่นทิพย์ นาคคำ, หทัยรัตน์ แสงจันทร์, กันตพร ยอดไชย, ปัทมา โลหเจริญนิช. พฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันและควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุที่มารับบริการที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ 2552 ; 32(2) : 80-9.
7. สุขุมล ธนาเศรษฐอังกูล, พรรณี เหมือนวงศ์, วิลาวัลย์ ชมนิรัตน์, เป็รื่องจิตร มารัศมี, จารุณี สรภุช. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุหญิงเขตอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2546; 26(3) : 10-20.
8. สมจิต แดงสีแก้ว และคณะ. ชุมชนช่วยชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. ในเขตชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2546 ; 26(3) : 39.47.
9. Jtapunkul S. Situation of the Thai elderly 2005. Bangkok: The Ministry of Social Development and Human Security; 2006.
10. อภิญา ธรรมแสง. สัดส่วนและปัจจัยที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2544.
11. เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ.๑๒๗ ทำกายบริหารแบบไทยทำฤๅษีตัดตน. พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ ; 2549.
12. เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ.การแพทย์แผนไทยสายใยแห่งชีวิตและวัฒนธรรม 3. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ ; 2545.
13. อรุณระวี พัฒนกิจ.กายบริหารร่างกายแบบไทยชุดฤๅษีตัดตน.กรุงเทพฯ: เพชรกะรัต; 2552.
14. เกษราวัลณ์ นิลวางกูร และคณะ. การพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของแรงงานสตรีนอกระบบ: งานทอผ้าพื้นบ้านในจังหวัดขอนแก่น (ระยะที่ 2).ขอนแก่น: คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2550.
15. Sammrarnpat W.The immediate effect of individual posture of Thai Yoga stretching on back flexibility. Master of Science Thesis in Physical Therapy, Graduate School, Khon kaen University; 2009.
16. นงนุช พลบูรณ์ , สุจิตรา บุญมา.ผลของการทำท่าฤๅษีตัดตนต่อความยืดหยุ่นของลำตัวและสะโพกในนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ภาคนิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต(กายภาพบำบัด) คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2544.
17. รัชนี กตะศิลา, วิราภรณ์ ทะสังการ์, อัญญรัตน์ จาวใจเด็จ. ผลของฤๅษีตัดตนต่อการเพิ่มการขยายตัวของทรวงอกในคนปกติ.ภาคนิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต(กายภาพบำบัด) คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2551.
18. สมนึก กุลสถิตพร. กายภาพบำบัดในผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพฯ: ออฟเซ็ท เพรส; 2549.
19. บุษกร เมธางกูร.วิธีฝึกจิตตามแนวพุทธศาสนา .เอกสารการสอนชุดวิชาธรรมมานามัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน่วยที่ 14.นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2547.
20. Engebretson J. Alternative and complementary therapies.advance practice nursing changing roles and clinical. Application.Philadelphia: Lippincott Long; 2000.
21. สถาบันการแพทย์แผนไทย ประวัติความเป็นมาของฤๅษีตัดตน[ออนไลน์].ม.ป.ป.[ค้นเมื่อ] 9 มีนาคม 2553 จากhttp://ittm.moph.go.th/data_information

- /news%2053_1.html.
22. สถาบันการแพทย์แผนไทย ภาพฤๅษีตัดตนกาย
บริหารแบบไทย[ออนไลน์]ม.ป.ป.[ค้นเมื่อ] 9
มีนาคม 2553 จาก[http://ittm.moph.go.th/
data_articles/ruesri/index.htm](http://ittm.moph.go.th/data_articles/ruesri/index.htm).
23. จุฬารักษ์ โสตะ.การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่.
ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2546.
24. Laverack G. **Health promotion practice.
power&empowerment.**New Delhi: SAGE
Publication; 2004
25. รุจิรา ดวงสงค์.การจัดการทางสุขศึกษาและการ
ส่งเสริมสุขภาพ.ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น; 2550.
26. วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
นโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว
พ.ศ.2535-2554. [ออนไลน์]ม.ป.ป.[ค้นเมื่อ]
9 มีนาคม 2553 จาก[http:// www.cps.chula.ac.th/
pop_info/thai/nop7/aging/policy8.html](http://www.cps.chula.ac.th/pop_info/thai/nop7/aging/policy8.html).