



แนวทางการใช้ดนตรี เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้

Guidelines for the use of music to improve
quality of life of self-reliant elderly

ยสพรรณ พันธศรี^[1]

Yotsapan Pantasri

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการใช้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสุขทางจิตใจ ซึ่งผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม จัดเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดีและมีจำนวนมากที่สุดในประเทศไทย เป็นกลุ่มใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง หากมีแนวทางเตรียมความพร้อมในการดูแลจะถือว่าเป็นทุน ศักยภาพและโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศอย่างเห็นผลเป็นรูปธรรม

ดังนั้นผู้สูงอายุกลุ่มนี้จึงมีความสามารถในการใช้กิจกรรมดนตรีที่หลากหลาย ทั้งกิจกรรมการฟังเพลง การร้องเพลง การรำยรำ และการบรรเลงดนตรี แนวทางการใช้ดนตรีไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการฟังเพลง การร้องเพลง การรำยรำ การบรรเลงดนตรี แนวทางการนำกิจกรรมดนตรีใดๆ ไปใช้ ควรขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุเป็นสำคัญประเภทที่ชื่นชอบโดยให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลายข้อจำกัดของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ซึ่งหากประชากรสูงอายุกลุ่มติดสังคมกลุ่มใหญ่

[1] อาจารย์ วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ที่มีสุขภาพแข็งแรง หากมีแนวทางเตรียมความพร้อมในการดูแลจะถือว่าเป็นทุนศักยภาพและโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศอย่างเห็นผลเป็นรูปธรรม

คำสำคัญ : ดนตรีผู้สูงอายุ แนวทางการใช้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย

Abstract

The purpose of this article is to present the guidelines for using music for self-reliant elderly. To improve the quality of life of mental happiness In which the elderly who are self-sufficient or also known as the elderly are addicted to society Is considered to be the elderly who are able to help themselves well and have the highest number in Thailand Is a large group that is healthy If there is a guideline to prepare for care, it will be considered as a scholarship. Potential and opportunity to improve the quality of life of the elderly in the country with tangible results

Therefore, this group of elders will have the ability to use a variety of music activities, including listening to music, singing, dancing and playing music. The guidelines for using music such as listening to music, singing, dancing, and musical activities Guidelines for using any music activities Should depend on the elderly as the favorite type, with fun and relaxation Limitations of the individual elderly Which if the elderly population is in a large social group that is healthy If there is a guideline to prepare for care, it will be considered as a scholarship. Potential and opportunity to improve the quality of life of the elderly in the country with tangible results

Keywords: Elderly music Guidelines for using music for the elderly Music for the elderly in Thailand

บทนำ

ในปี 2562 ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุจำนวนทั้งหมด 11,030,287 คน เป็นผู้สูงอายุเพศชาย จำนวน 4,905,786 คนและผู้สูงอายุเพศหญิง จำนวน 6,124,5018 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) จัดเป็นผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่ากลุ่มติดสังคมประมาณ 5,000,000 คน หรือร้อยละ 79 ส่วนผู้สูงอายุที่ติดบ้านติดเตียงประมาณ 1.3 ล้านคนหรือร้อยละ 21 ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 และมีอัตราการเพิ่มอย่างรวดเร็ว ซึ่งคาดว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี 2564 ซึ่งผู้สูงอายุนั้นหมายถึงบุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่า 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ส่วนคำว่าสังคมผู้สูงอายุองค์การสหประชาชาติแบ่งเป็น 3 ระดับคือ

- ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ(Ageing Society)
- ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์(Aged Society)
- ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่(Super-Aged Society)

โดยให้นิยามระดับต่างๆ ซึ่งประเทศไทยรวมทั้งประเทศต่างๆทั่วโลกใช้ความหมายเดียวกันในนิยามของทุกระดับของสังคมผู้สูงอายุไว้ว่า การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) หมายถึง การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป รวมทั้งเพศชายและเพศหญิงมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ และมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ส่วนสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์(Aged Society) นั้นหมายถึง เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 หรือประชากรอายุ 65 ปีเพิ่มเป็นร้อยละ 14 ประชากรโดยรวมทั้งหมดของประเทศ และสุดท้ายการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-Aged Society) นั้น หมายถึงสังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ อย่างไรก็ตามทุกประเทศทั่วโลกมีการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในช่วงเวลาต่างๆกันตามความเจริญมั่งคั่งซึ่งมีผลต่อสุขภาพและการมีอายุยืนของประชาชน. (มูลนิธิ สถาบันวิจัย และ พัฒนา ผู้สูงอายุ ไทย. 2008.)

จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุ 1 ใน 4 คนนั้นจะมีปัญหาสุขภาพทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมที่เคยทำได้และมีประชากรผู้สูงอายุกว่าร้อยละ 70 ที่มี

ปัญหาภาวะโรคมากกว่าหนึ่งโรค สถาบันเวชศาสตร์พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาต้องได้รับการรักษาถึงร้อยละ 62 ผู้สูงอายุมีทุกข์ทางใจและทุกทางสังคมนั้นคือความเหงาและซึมเศร้าจากการถูกทอดทิ้งรู้สึกไร้ค่ามีความยากไร้ภาระครอบครัวยังมีภาระการหาทุนการแพทย์ที่แพงอยู่และการขาดหลักประกันความมั่นคงทางสังคมด้านต่างๆ ในยามสูงอายุ ผู้สูงอายุบางคนยังมีความโชคดีที่ยังมีครอบครัว เพื่อนเกื้อหนุนโดยเฉพาะอาจเป็นคู่สมรสและบุตรสาวในขณะที่ยังมีผู้สูงอายุอีกจำนวนไม่น้อยที่ถูกทอดทิ้ง(สำนักงานสถิติแห่งชาติ 2561) เมื่อปี พ.ศ. 2558 กระทรวงสาธารณสุขดำเนินการประเมินคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุจำนวน 6,394,022 คน โดยผู้จัดการระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข (LTC manager) คัดกรองแล้วจะสามารถจำแนกผู้สูงอายุได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ตามดัชนี ADL ได้แก่

1. ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้(กลุ่มติดสังคม)
2. ผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวได้บ้างช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง(กลุ่มติดบ้าน) และ
3. ผู้สูงอายุกลุ่มที่เคลื่อนไหวเองไม่ได้ช่วยเหลือตนเองไม่ได้อาจพิการ

หรือทุพพลภาพ(กลุ่มติดเตียง) โดยพบว่าในประเทศไทยเป็นผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่ากลุ่มติดสังคมประมาณ 5,000,000 คนหรือร้อยละ 79 ส่วนผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียงประมาณ 1.3 ล้านคนหรือร้อยละ 21 ต่อมาในปี พ.ศ. 2559 รัฐบาลจึงได้มุ่งเน้นในการดูแลผู้สูงอายุโดยมีเป้าหมายสำคัญคือป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงมีการเจ็บป่วยจนต้องอยู่ในภาวะพึ่งพิงและดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงอย่างเหมาะสม ซึ่งผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้(กลุ่มติดสังคม) จัดเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี และผ่านการคัดกรองปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน คะแนนเท่ากับหรือมากกว่า 12 /20 คะแนนและมีคะแนนรวมความสามารถทางความคิดเข้าใจ เท่ากับหรือมากกว่า 5/8 ซึ่งหมายถึงรวมถึงความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel Activities of Daily Living : ADL) เช่น มีความสามารถอาบน้ำได้ด้วยตนเอง ลุกนั่งจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้ได้ด้วยตนเองสวมใส่เสื้อผ้ารวมทั้งการติดกระดุม รูดซิป ได้เองหรือใส่เสื้อผ้าที่ดัดแปลงให้เหมาะสมได้ การล้างหน้า หวีผม แปรงฟัน โกนหนวด รับประทานอาหารได้เอง กลั้นปัสสาวะ-อุจจาระได้เป็นปกติ นอกจากช่วยเหลือตนเองได้แล้วผู้สูงอายุ

ที่พึ่งตนเองได้ยังสามารถช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชนและสังคมได้อีกด้วย ประชากรสูงอายุกลุ่มนี้ถือเป็นกลุ่มใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง หากมีแนวทางเตรียมความพร้อมในการดูแลและถือว่าเป็นทุน ศักยภาพและโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศอย่างเห็นผลเป็นรูปธรรม

สำหรับแนวทางเตรียมความพร้อมในการดูแลโดยการนำดนตรีมาใช้บำบัดอาการผู้ป่วยในประเทศไทยนั้นพบว่ามี การถ่ายทอดดนตรีที่ใช้บำบัดการเจ็บป่วยโดยนำมาใช้กันอย่างช้านานแล้ว ดังปรากฏพบในพิธีการลำผีฟ้าของประชาชนในภาคอีสานผู้ทำพิธีรักษาจะพ้องประกอบการลำของหมอแคนเพื่อรักษาผู้ที่ป่วยหรือไม่สบาย หมอลำผีฟ้าจะเป็นผู้สื่อสารต่อรองกับผีฟ้า ผู้ป่วยไม่ได้เป็นผู้สื่อสารโดยตรง หมอลำผีฟ้าไม่ได้รับรักษาทุกโรคแต่จะรับเฉพาะโรคที่เป็นจากการผัดผี ซึ่งการที่จะรู้ได้ว่าผัดผีอย่างไรต้องเข้าสู่ขั้นตอนการรักษา โดยเริ่มด้วยการเชิญผีฟ้าลงมาเรียกว่า ลำเชิญ จากนั้นก็จะเป็นการรำส้องเป็นการวินิจฉัยว่ามีเหตุมาจากอะไรผีฟ้าจะบอกว่าผู้ป่วยไปทำอะไรมาจึงทำให้ผีหรืออำนาจศักดิ์สิทธิ์มาลงโทษ ขั้นที่สอง ลำบัวหรือลำรักษาเป็นขั้นตอนของการรักษาขอขมาอ้อนวอนและต่อรองการเช่นสังเวทต่างๆ เพื่อให้อำนาจศักดิ์สิทธิ์พอใจบางแห่งมีการรำเอ็นขวัญหรือเรียกขวัญก่อนการรักษาสิ่งที่ขาดไม่ได้คือเสียงดนตรีจากแคนและกลอง หมอลำผีฟ้าแต่ละคนจะมีหมอแคนคู่ใจเชื่อกันว่าเสียงเพลงจากดนตรีและการพ้องรำมีส่วนทำให้ผู้ป่วยมีจิตใจสดชื่นหายวิตกกังวลรวมไปถึงกำลังใจที่เกิดจากการทำพิธีกรรมและญาติมิตรที่เข้าร่วมฮีด (พระธรรมกิตติ์ ปญญาวชิโร (จำพรชัยนันต์) พระมหามิตร ฐิตญโญ โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ และ แม่ชีดวงพร คำหอม, 2019) ในปัจจุบันมีงานวิจัยที่กล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมดนตรีอย่างมากมาย ทั้งกิจกรรมการร้องเพลง การรำรำ การบรรเลงดนตรี และการฟังเพลง

แนวทางการใช้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้

ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม หมายถึง ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี สุขภาพดี ไม่มีโรคเรื้อรังหรือมีโรคเรื้อรังไม่มากนัก อาจจะ 1-2 โรค แต่เป็นโรคที่สามารถควบคุมได้ โดยผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมนี้จะสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้โดยอิสระ มักเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และมีศักยภาพในการช่วยเหลือผู้อื่น จัดเป็นผู้สูงอายุที่มี

ความสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดีและมีจำนวนมากที่สุดในประเทศไทย ดังนั้นผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะมีความสามารถในการใช้กิจกรรมดนตรีที่หลากหลายที่ทำให้ผู้สูงอายุติดสังคมเกิดความสุขสนทนและผ่อนคลายทั้งกิจกรรมการฟังเพลง การร้องเพลง การรำยรำ และการบรรเลงดนตรี จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการนำดนตรีมาใช้ในการศึกษาอย่างหลากหลายทั้งกลุ่มผู้ป่วยและผู้ที่มีสุขภาพดีในการบำบัดอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งพบว่าดนตรีสามารถช่วยลดความปวดความวิตกกังวลความซึมเศร้าและบำบัดอาการอื่นๆในกลุ่มต่างๆและยังสามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมการนอนหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยมีแนวทางการใช้เพื่อความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้ ดังนี้

1. แนวทางการใช้กิจกรรมการฟังเพลงสำหรับผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้ กิจกรรมการฟังเพลงเป็นกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้กับทุกเพศทุกวัย ได้สะดวกและเข้าถึงง่ายที่สุด พบว่า มีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองการฟังเพลงกับผู้สูงอายุและผู้ป่วยมากที่สุด โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้นั้นจะสามารถเลือกสรรบทเพลงที่ต้องการฟังได้ด้วยตนเอง โดยมีระดับของผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรีในลักษณะที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับประสบการณ์แต่ละคน ความชอบดนตรีและพื้นฐานวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งพลังแห่งการบำบัดด้วยกิจกรรมการฟังเพลงของผู้สูงอายุนั้น ขึ้นอยู่กับการเลือกประเภทของดนตรี โดยความสำคัญในการนำดนตรีมาฟังนั้นมีเพลงให้เลือกหลากหลายประเภท ทั้ง ดนตรีไทยเดิม ดนตรีสากลแบบบรรเลง/ขับร้อง ดนตรีไทยสากลแบบบรรเลง/ขับร้อง ดนตรีลูกทุ่ง ดนตรีพื้นบ้าน ดนตรีสากล และดนตรีร่วมสมัย การนำกิจกรรมการฟังเพลงไปใช้สำหรับผู้สูงอายุโดยผู้สูงอายุได้รับฟังดนตรีที่เลือกตามความต้องการผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะมีความสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้โดยอิสระ ฟังเพลงประเภทที่ชื่นชอบโดยให้เกิดความสุขสนทนและผ่อนคลายพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยมีแนวทางดังนี้

1.1 ผู้สูงอายุติดสังคมควรเลือกฟังเพลงชอบโดยใช้ไฟล์เสียงที่มีคุณภาพดีระดับ Hi-Fi เนื่องจากแอปพลิเคชันในปัจจุบันมีการรองรับการฟังเพลงระดับ Hi-Fi อยู่แล้ว อย่างเช่น Joox, Apple music, Deezer เป็นต้น เนื่องจากการฟังเพลงนั้นเพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด คลายความวิตก

กังวลและยังช่วยลดความดันเลือดได้ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสดชื่น มีกำลังใจ มีความสุขเพิ่มมากขึ้น และรู้สึกถึงความเจ็บปวดน้อยลง ส่งผลให้อาการป่วยต่างๆ ดีขึ้นได้ การใช้ไฟล์เสียงที่มีคุณภาพดีจึงยิ่งช่วยให้การฟังเพลงเกิดความรู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

1.2 ผู้สูงอายุติดสังคม ควรเลือกฟังเพลงที่ชื่นชอบโดยใช้อุปกรณ์เครื่องเสียงคล้ายลำโพง อาจใช้หูฟัง(headphone) หรือการฟังโดยเล่นผ่านลำโพง(loudspeaker)ก็ได้ นอกจากนั้นพบว่ายังคงมีผู้สูงอายุไม่น้อยที่มีความจำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยฟัง (Hearing aids device) เพื่อช่วยขยายเสียง มีขนาดเล็กที่สามารถใส่ติดไว้ที่หู เพื่อทำหน้าที่ขยายเสียงจากภายนอก สำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ทั้งนี้เพื่อให้การฟังเพลงมีประสิทธิภาพดีขึ้น ควรฟังโดยสวมหูฟังหรือเปิดลำโพงซึ่งปรับเสียงดัง-เบาได้ตามความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละท่าน

1.3 ผู้สูงอายุติดสังคม ควรเลือกฟังเพลงวันละ 2 ครั้ง เข้าเย็น เป็นระยะเวลาหนึ่งครั้งละ 30 นาที เนื่องจากการฟังดนตรีสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีระยะเวลาเข้าสู่การนอนหลับและจำนวนครั้งของการตื่นระหว่างหลับน้อยลงรวมทั้งมีความพึงพอใจในการนอนหลับเพิ่มขึ้นอีกด้วย (ราณี สุนทรกุล ณ ชลบุรี, 2546)

1.4 ผู้สูงอายุติดสังคมขณะรับประทานอาหารเช้า ควรเปิดฟังเพลงทำนองช้าๆ จังหวะเบาๆ มากกว่าเพลงเร็ว เนื่องจากวัยสูงอายุนี้ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเสื่อมสลายลง มากกว่าสร้างเสริมเหมือนช่วงวัยอื่นๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้นส่งผลกระทบต่อการทำงานของชีวิตของผู้สูงอายุในหลายๆ ด้าน รวมถึงเรื่องสำคัญอย่างการรับประทานอาหารด้วย จึงควรเปิดเพลงช้าจังหวะเบาๆ เพื่อจะทำให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายเคี้ยวอาหารอย่างละเอียดและทำให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารได้ไม่มากจนเกินความต้องการในแต่ละมื้อ นอกจากนี้การเปิดเพลงช้า จังหวะเบาๆ ยังทำให้ผู้สูงอายุ สามารถพูดคุยกับครอบครัว กลุ่มเพื่อน และกลุ่มคนอื่นๆ ที่ผู้สูงอายุต้องการสนทนาด้วยในขณะที่รับประทานอาหารได้อย่างมีความสุข ไม่เสียงดังรบกวนการสนทนาจนเกินไป

1.5 ผู้สูงอายุติดสังคม ที่ประสบปัญหาอนหลับยาก หรือชื่นชอบการฟังเพลงก่อนนอนนั้น ควรเลือกเปิดฟังเพลงทำนองช้าๆ หากเลือกฟังประเภท

เพลงคลาสสิก หรือเปิดฟังเสียงธรรมชาติต่างๆ เช่น เสียงคลื่นทะเล เสียงฝนตก เสียงน้ำไหล จึงจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสมาธิที่ดีขึ้น สมองปลอดโปร่งมากขึ้น นอกจากนี้ในวงการแพทย์ ได้ออกมายืนยันว่า เพลงคลาสสิก สามารถช่วยกระตุ้นคลื่นสมอง ช่วยฟื้นฟูการทำงานของสมองในเวลาพักผ่อน อีกทั้งยังส่งผลดีต่อจิตใจ หากได้ฟังก่อนนอนเป็นประจำ จะช่วยบำบัดความเครียด บำบัดโรคนอนไม่หลับ ช่วยทำให้จิตใจมีความสงบ มีความสุข สามารถฟังเพลงเพื่อการลดปวด ลดความวิตกกังวลและความเครียด และทำให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น (อัญชลี ชุ่มบัวทอง และ ชซา พิมพ์ สัมมา, 2560).

อย่างไรก็ตามแนวทางการใช้กิจกรรมการฟังเพลง สำหรับผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้ ที่กล่าวข้างต้นทั้ง 5 ข้อนั้น ยังคงต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้สูงอายุ ว่ามีความพร้อมที่จะฟังเพลงด้วย จึงจะทำให้ผู้สูงอายุเพลิดเพลิน ผ่อนคลายสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

2. แนวทางการใช้กิจกรรมการร้องเพลง สำหรับผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้ การใช้กิจกรรมการร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุนั้น จะทำให้เซลล์สมองของผู้สูงอายุได้รับการบริหารและมีเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้นส่งผลให้ไม่เป็นโรคความจำเสื่อม (Alzheimer's disease) (อารี ตัณฑ์เจริญรัตน์, 2553). มีสุขภาวะทางจิตที่ดี เกิดความสุขทางอารมณ์และจิตใจ รู้สึกผ่อนคลาย ปราศจากความเครียด ผู้สูงอายุร้องเพลงประเภทที่ชื่นชอบให้เกิดความสุขโดยมีแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้ดังนี้

2.1 ผู้สูงอายุติดสังคมควรเลือกร้องเพลงที่คุ้นเคยกับจังหวะและทำนอง โดยมากเป็นเพลงฮิตในสมัยของผู้สูงอายุซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมการฟัง เพราะเมื่อผู้สูงอายุเคยฟังซ้ำๆ บ่อยๆ และชื่นชอบเป็นเวลามากหลายรอบแล้วนั้น จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถร้องเพลงนั้นๆ ได้อย่างแม่นยำมากยิ่งขึ้น

2.2 ผู้สูงอายุติดสังคมควรเลือกร้องเพลงที่คุ้นเคย หากจำเนื้อร้องได้ไม่แม่นยำนัก ผู้สูงอายุสามารถเลือกทำกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะแทนได้ ซึ่งส่วนใหญ่ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมนี้จะนิยมใช้คาราโอเกะเพื่อการเข้าสังคม เพื่องานสังสรรค์ต่างๆ การขับร้องนั้นจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตที่ดี เกิดความสุขทางอารมณ์และทางด้านจิตใจ เกิดความผ่อนคลาย ปราศจาก

ความเครียด อีกทั้งเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้ากิจกรรมทางสังคมพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ แสดงความสามารถในการร้องเพลงและกล้าแสดงออก อีกทั้งยังสอดคล้องกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ของมาสโลว์(Abraham H.Maslow)อีกด้วย (วรัทโชค วิทยา,2561)

2.3 ผู้สูงอายุติดสังคมควรร้องเพลงเพื่อเป็นการบริหารอวัยวะในร่างกาย ทั้งระบบทางเดินหายใจระบบการออกเสียง ระบบหมุนเวียนโลหิต และส่วนอื่นของร่างกาย การออกกำลังกายด้วยการร้องเพลงประยุกต์การร้องตามรูปแบบการหายใจแบบลึก (Deep Breathing Exercise) วิธีการคือ การหายใจเข้าลึก กลั้นลมหายใจนานจนไม่สามารถทนได้จากนั้นเปล่งเสียงร้องเพลงตามเนื้อเพลงจนหมดลมหายใจ จากการศึกษาวิจัยพบว่ากิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความต้องการสนใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งการร้องเพลงถือเป็นกิจกรรมนันทนาการอย่างหนึ่ง (สุวรรณา เตชะธีระปริดา, 2557)

2.4 ผู้สูงอายุติดสังคม ฝึกหัดร้องเพลงให้ตรงตามจังหวะ ทำนอง ฝึกทบทวนตามจังหวะเพลง ผู้สูงอายุที่เปิดเพลงแล้วสามารถร้องตามหลายๆ รอบ จนคล่องแคล่วร้องสดๆ ประกอบดนตรีคาราโอเกะได้ตรงตามจังหวะ ทำนอง ดังนั้นแนวการใช้กิจกรรมการร้องเพลงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้ คือเลือกเพลงที่คุ้นเคยและเปล่งเสียงร้องเพลงตามจังหวะและทำนองของเพลง อย่างไรก็ตามต้องคำนึงถึงความสำคัญในการดูแลเสียงของผู้สูงอายุเพื่อทำกิจกรรมการร้องเพลงได้ยาวนาน เช่นเรื่องออกกำลังกาย การดูแลเส้นเสียง หลอดลม ช่องลม โดยการงดหรือลด เหล้าเบียร์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สิ่งที่เป็นอันตรายต่อปอดของผู้สูงอายุ เพราะปอดเป็นสิ่งสำคัญในการร้องเพลง ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำอุ่น น้ำมะนาวผสมน้ำผึ้ง เพราะช่วยบำรุงเส้นเสียง และที่สำคัญผู้สูงอายุควรฝึกฝนให้เพียงพอ

3. แนวทางการใช้กิจกรรมการรำรำประกอบดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้

การรำไทยเป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่ใช้การเคลื่อนไหวของข้อมือและแขนเป็นหลักมีจังหวะและลีลาอ่อนช้อยซึ่งเป็นกิจกรรมทางร่างกายและการออกกำลังกายที่ไม่หนักสามารถประยุกต์ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้ นอกจากรำไทย การรำร่ายยังหมายถึงรวมถึงลีลาศ เต้นรำ ซึ่งทำให้เกิดประโยชน์

ด้านสุขภาพทางกายช่วยพัฒนาด้านจิตใจให้มีความสุขสนุกสนานเบิกบานผ่อนคลายความตึงเครียดและทำให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันพูดคุยปรึกษาหารือทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคมแนวทางการใช้กิจกรรมการรำรำประกอบดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้มีดังนี้

3.1 ผู้สูงอายุติดสังคมควรเลือกใช้กิจกรรมการรำรำประกอบดนตรี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วันวันละ 20 - 60 นาทีด้วยท่าร่างกายๆ ผู้สูงอายุเคยมีประสบการณ์รู้จักคุ้นเคยดี เช่นท่ารำวงมาตรฐาน ซึ่งเป็นการรำที่ได้รับความนิยมสืบมาจนถึงปัจจุบัน มักนิยมนำมาใช้หลังจากจบการแสดงหรือจบงานบันเทิงต่างๆ เพื่อเชิญชวนผู้ร่วมงานออกมารำวงร่วมกัน เป็นการแสดงความสามัคคีกลมเกลียว อีกทั้งยังเป็นที่ยินยอมของชาวต่างชาติ ในการออกมารำวงเพื่อความสุขสนุกสนานอีกด้วย (สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ และคณะ. 2013).

3.2 ผู้สูงอายุติดสังคมควรหลีกเลี่ยงท่าที่มีการเกร็งหรือเบ่งมากเกินไป เพราะอาจทำให้ผู้สูงอายุบางรายเกิดความดันสูงขึ้นได้ โดยเฉพาะท่าที่ทำให้ต้องกลั้นหายใจ ท่ารำไทยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่ได้จากการวิจัยการออกกำลังกายโดยนำท่ารำไทยพื้นฐาน 17 ท่ามาประยุกต์ ได้แก่ การจับมือสลับสอดสร้อยมาลาแปลง จับหมุ่นมืออมรเกล้าจับสลับระดับเอว จับหน้ามือสลับยุงพ้อนหางจับม้วนปล่อยตั้งวงรำ สายมือ ชักแบ่งผัดหน้า ตั้งวงบนสลับจับส่งหลัง แยกเต้าเข้ารัง ชัดจานางออกจันทรทรงกลด บัวชูฝักสลับส่งหลัง ตั้งวงบนสลับข้างร่วมกับการเคลื่อนไหวของขาทั้งสองข้างให้เข้ากับจังหวะเพลงได้แก่การเขย่งเท้า การย่อเท้าการแปลสันเท้าสลับด้านหน้าการก้าวคิดด้านข้างระดับไฟฟ้าการย่อเท้าสามครั้งแต่สันเท้าสลับด้านข้าง (อรรธรณ แผนคง, อรทัย สงวนพรค. 2555).

3.3 ผู้สูงอายุติดสังคมที่มีความชื่นชอบเรื่องรำวงมาตรฐานที่นำมาประยุกต์กับการออกกำลังกายแล้ว ยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพแข็งแรงในการปฏิบัติกิจกรรมการทรงตัวและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายด้วยท่าฝึกโยนเบ๊องตันได้อีกด้วย โดยใช้เวลา 60 นาทีต่อวัน ความถี่ 3 วันต่อสัปดาห์ ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ ทดสอบสมรรถภาพในการปฏิบัติกิจกรรมได้แก่ การยืนนั่งบนเก้าอี้ การจ่อแขนยกโดยส่งผลต่อความแข็งแรงและความอดทน

กล้ามเนื้อขา ความอดทนของระบบการไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อขา การทรงตัวขณะเคลื่อนไหวกับความคล่องแคล่ว และคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ดังนั้น การออกกำลังกายด้วยท่าฝึกโยนเบ๊องตันนี้เหมาะสมและสามารถนำมาใช้เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายในการปฏิบัติกิจกรรมและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุได้ (ลดาวัลย์ ชูติมากุล. 2560)

3.4 ผู้สูงอายุติดสังคมที่มีความชื่นชอบการออกกำลังกายแอโรบิกแบบรำไทยประยุกต์ ควรเตรียมความพร้อมให้กับผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนไหว เช่น การยืนยกเท้าขึ้นลงในเวลา 2 นาที การนั่งเก้าอี้และปลายเท้า การทำมือไขว้หลังและตะก้น การเดินไปกลับระยะ 8 ฟุตทำให้สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและทางด้านจิตใจ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ช่วยชะลอความเสี่ยงของระบบต่างๆ ทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ให้มีความสมดุล ในบางครั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมได้ง่ายขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรรำไทยด้วยท่าต่างๆ เพื่อป้องกันอันตราย

3.5 ผู้สูงอายุติดสังคมที่มีอาการของเส้นประสาทอักเสบที่ถูกกดทับบริเวณข้อมือ ที่มีอาการระดับน้อยถึงปานกลาง ได้ผลออกมาอย่างชัดเจนว่าความตึงตัวของเส้นประสาทลดลง การรับรู้สัมผัสสัมผัสและกำลังกล้ามเนื้อดีขึ้น ผู้สูงอายุพึงพอใจกับการรำไทย การรำไทยจึงถือเป็นหนึ่งภูมิปัญญา ที่ช่วยรักษาอาการเส้นประสาทแขนยึดรั้งได้ การรำไทยถูกนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาทางกายภาพบำบัด และเป็นท่าออกกำลังกายที่แนะนำให้ผู้ที่ที่มีอาการเส้นประสาทแขนยึดรั้ง (ธันวาท บัวมี, 2560).

ดังนั้นแนวทางการใช้กิจกรรมการรำรำประกอบดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้โดยมีการผสมผสานศิลปะการร่ำวงมาตรฐานเข้ากับการออกกำลังกายทั้งการรำไทย โยนเบ๊องตัน และการออกกำลังกายแอโรบิกแบบรำไทยประยุกต์นั้น สามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการทรงตัวหลังจากการออกกำลังกาย มีสมรรถภาพทางกายความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและความผาสุกในชีวิตไม่น้อย เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมในการส่งเสริมให้เป็นการออกกำลังกายในผู้สูงอายุอีกทั้งยังเป็นการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมไทยให้คงอยู่ต่อไป ทำให้สมรรถภาพในการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุดีขึ้น

4. แนวทางการใช้กิจกรรมการบรรเลงเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้

กิจกรรมการบรรเลงเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ มีงานวิจัยมากมายที่ทำให้ผู้สูงอายุบรรเลงเครื่องดนตรี ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดนตรีชนิดใดก็ตามยังคงเกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย ดนตรียังสามารถเพิ่มความสุขให้ผู้สูงอายุได้ มีหลักฐานและงานวิจัยหลายชิ้นพบว่าการฝึกเล่นเครื่องดนตรีอย่างใดอย่างหนึ่งสามารถช่วยชะลอความแก่ได้และช่วยให้ผู้สูงอายุสร้างสมาธิได้นาน สามารถลดความเครียด ภาวะซึมเศร้าวิตกกังวล โดดเดี่ยว นอนไม่หลับ และสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีความคล่องแคล่วมากขึ้นด้วยโดยมีแนวทางการใช้กิจกรรมการบรรเลงเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้ดังนี้

4.1 ผู้สูงอายุติดสังคมต้องการบรรเลงเครื่องดนตรีหลายคนควรใช้กิจกรรมการบรรเลงเครื่องดนตรี “อังกะลุง” ซึ่งเป็นเครื่องดนตรีที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมมากขึ้นช่วยส่งเสริมการประสานงานของร่างกายและประสาทสั่งงานโดยเฉพาะการใช้ข้อมือกล้ามเนื้อแขนและการเขย่าอังกะลุงอีกทั้งส่งเสริมด้านความจำและสมาธิในการจำโน้ตอังกะลุงด้วยเสริมสัมพันธ์ภาพเนื่องจากทุกคนจะต้องเคร่งครัดกับหน้าที่ของตนเองเมื่อถึงคราวต้องเขย่าเรื่องจัดอังกะลุงมีเพียงโน้ตเดียวจึงไม่สามารถเล่นคนเดียวได้(กาญจนา อินทรสุวรรณ์. 2545)

4.2 ผู้สูงอายุติดสังคมที่ต้องการบรรเลงเครื่องดนตรีคนเดียวควรใช้กิจกรรมการบรรเลงเครื่องดนตรี “เปียโน” ซึ่งเป็นเครื่องดนตรีที่บรรเลงเพื่อความเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สามารถบรรเลงเป็นเพลงได้ด้วยตนเองคนเดียวสามารถบรรเทาอาการปวดตามข้อและปวดนิ้วได้จากการศึกษาผู้สูงอายุที่ปวดตามข้อและนิ้วผู้สูงอายุต้องการเล่นเพลงที่เคยรู้จักเคยได้ยินมาก่อน ทุกประเภท เช่น ป๊อป แจ๊ส ส่วนมากจะชอบเล่นเพลงช้ามากกว่าเพลงเร็วชอบจังหวะเข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน โดยมากชอบเล่นทำนองที่อ่อนหวานไพเราะใช้อารมณ์ความรู้สึกในการเล่นมากกว่าเทคนิคที่ยาก (ภาวไล ตันจันทร์พงศ์., 2006).

4.3 ผู้สูงอายุติดสังคมที่บรรเลงเครื่องดนตรีจะมีความสุข ผู้เรียนเกิดความสุขจากการเล่นดนตรีซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในการเรียนดนตรีไทยของผู้สูงอายุ (ธมนวรรณ อยู่ดี, 2560) ผู้สูงอายุมีความเศร้าลดลง มีความสุข

จากการเล่นดนตรีช่วยคลายความเหงาหลงได้การทำกิจกรรมการเล่นอังกะลุง ร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุมีความว่าหว่ลดลงกว่ากลุ่ม ที่ได้รับการดูแลตามปกติ (พัชรี แวงวรรณ, 2553) การเล่นอังกะลุงยังเป็นการเปิด โอกาสให้แสดงความคิดเห็นการให้แรงเสริมโดยการให้กำลังใจและคำชมเชย ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอีกด้วย(ธรรมรุจา อุดม, 2547)

4.4 ผู้สูงอายุติดสังคมที่บรรเลงเครื่องดนตรีจะมีอารมณ์เชิงบวกขึ้น เมื่อเล่นดนตรี เนื่องจากดนตรีมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาอารมณ์ของผู้สูงอายุ ก่อนเรียนมีอารมณ์ดีหลังเรียนทุกคนมีความสุขสนุกสนานและอารมณ์หงุดหงิดบ้าง เล็กน้อยแต่ก็เกิดความสุขสนุกสนานและภาคภูมิใจที่เล่นดนตรีได้เนื่องจาก การเรียนดนตรีในวัยสูงอายุนั้นมีข้อจำกัดหลายประการ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะสามารถปฏิบัติได้ทีละช้าๆ มือซ้ายและมือขวาต้องเล่นพร้อมกันจึงทำให้การเล่น ไปอย่างช้าๆทำให้ผู้สูงอายุหงุดหงิดตนเอง มีข้อเสนอแนะว่าควรมีการศึกษา เครื่องดนตรีประเภทอื่นมีผลต่ออารมณ์และสมองผู้สูงอายุ และควรมีการศึกษา ระหว่างอารมณ์เชิงบวกเกิดขึ้นจากการร้องเพลงกับการเล่นดนตรี (ธนพร นุตสาระ. 2018).

4.4 ผู้สูงอายุติดสังคมที่บรรเลงเครื่องดนตรี Bamboo bell ซึ่งเป็น เครื่องดนตรีที่นักวิจัยทดลองสร้างขึ้นและยังคงพัฒนาเครื่องดนตรีสำหรับ ผู้สูงอายุให้คลายเครียด เกิดความเพลิดเพลิน สร้างความสัมพันธ์ ระหว่างคน ในชุมชนให้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป(วิชัย บุญรอด, พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์, & ภัทรวุฒิ วัฒนศัพท์, 2561).

ประโยชน์ของกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม

1. ผู้สูงอายุมีความเพลิดเพลิน มีความสุขใจในชีวิต เสียงเพลงจะทำให้ ผู้สูงอายุรู้สึกเพลิดเพลิน คลายเหงาไปได้ไม่มากนักน้อยขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ในช่วงเวลาที่อาจจะดูน่าเบื่อในแต่ละวัน ทั้งเพลงสุนทราภรณ์เพลงยุค 60 ยุค 70 อันนี้แล้วแต่ความชอบส่วนบุคคล ซึ่งในปัจจุบันนี้สามารถเลือกกิจกรรมฟัง ร้อง รำ เล่นได้ในหลายรูปแบบ หลากหลายบทเพลง ผู้สูงอายุบางผู้สูงอายุอาจจะ ขึ้นชอบฟังเป็นวิทยุคลื่นต่างๆ บางผู้สูงอายุชอบหาข้อมูลจากYoutube คือ เว็บไซต์ที่ให้บริการแลกเปลี่ยนภาพวิดีโอสามารถเข้าดูวิดีโอต่างๆ ระหว่างผู้ ใช้ได้ฟรี

2. ดนตรีช่วยกระตุ้นร่างกายให้ผู้สูงอายุมีชีวิตชีวา มีเสียงหัวเราะและรอยยิ้ม บทเพลงสามารถทำให้อารมณ์คล้อยตามจนส่งผลถึงร่างกายให้เป็นไปตามบทเพลงที่เราได้ด้วย การเลือกบทเพลงที่สนุกสนาน รู้สึกเคลิบเคลิ้ม หรือบันเทิงใจ ดังคำกล่าวของพระมหาสมปอง ตาลปุตฺโตว่า “เราเรื่งบันเทิงใจ คือกำไรของชีวิต วันไหนถ้าหงุดหงิด คือชีวิตที่ขาดทุน” หากนำดนตรีไปใช้กับผู้สูงอายุแล้วจะทำให้มีความบันเทิงใจซึ่งมีผลทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตชีวาและรู้สึกสนุกกับชีวิต ที่เรียกได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่คุ้มค่าที่ควรมอบความสุขให้แก่ตัวทุกผู้สูงอายุเอง

3. ดนตรีช่วยสร้างแรงบันดาลใจและความคิดสร้างสรรค์ บทเพลงที่มีความสุข สนุกสนาน หรือตามสไตล์ที่ผู้สูงอายุชอบ จะเป็นตัวแรงขับเคลื่อนภายใต้จิตสำนึกที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจใหม่ๆ ทั้งนี้ อาจจะเป็นบทเพลงที่คุ้นเคยหรือเป็นบทเพลงใหม่ที่สนใจฟัง ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ สามารถสร้างไอเดียบรรเจิดได้จากอารมณ์ที่มีความสุขในช่วงเวลาที่ฟังดนตรีได้อย่างไม่ยากเย็น

4. ดนตรีช่วยให้ระลึกถึงความทรงจำดีๆ ผู้สูงอายุจะสามารถเก็บความทรงจำประเภทต่างๆ สำหรับช่วงเวลาซึ่งแตกต่างกันไป ความทรงจำระยะสั้นคงอยู่ได้เพียงไม่กี่วินาทีจนถึงชั่วโมง ขณะที่ความทรงจำระยะยาวอยู่กับผู้สูงอายุไปนานหลายปี นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมี ความจำเพื่อใช้งาน (Working memory) อีกเช่นกัน ซึ่งมันช่วยให้เราเก็บข้อมูลเอาไว้ภายในใจด้วยเวลาจำกัดโดยการเน้นย้ำยกตัวอย่างเช่น เมื่อไรก็ตามที่ผู้สูงอายุกำลังจดจำเพลง ผู้สูงอายุจึงพยายามฟังเพลงซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยกระบวนการเหล่านี้ถือเป็นช่วงที่ ความจำเพื่อใช้งาน กำลังประมวลผลอยู่ดีๆ ในอดีต บทเพลงที่มีคุณค่าต่างๆ ในความทรงจำของผู้สูงอายุจะเป็นตัวกลางประสานผู้สูงอายุไปยังความทรงจำอันงดงามในอดีต ให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสย้อนรำลึกถึงความหลังอันน่าจดจำ ความสุขในวันวาน นึกถึงมิตรภาพเพื่อนฝูงและครอบครัวที่มีความสุขผ่านเสียง ท่วงทำนองอันไพเราะของเพลงต่างๆ ที่ผู้สูงอายุได้เลือกฟังได้อย่างดี

5. ดนตรีช่วยผูกสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ผู้สูงวัยผ่านกิจกรรมทางดนตรีที่ชื่นชอบ ดนตรี บทเพลงจะเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงวัยได้แสดงออกซึ่งตัวตนภายใน และทำให้ผู้สูงวัยสามารถผูกสัมพันธ์และเข้าสังคมในระหว่าง

ผู้สูงวัยด้วยกันเองได้อย่างง่ายดาย เพิ่มความรู้สึกที่ดีๆ และเพิ่มความสัมพันธ์กันได้ง่าย ผ่านกิจกรรมที่ดนตรีเป็นสื่อกลางได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลง การทำกิจกรรมต่างๆ โดยมีดนตรีเป็นองค์ประกอบ การเล่นดนตรีด้วยกัน เป็นต้น

จากคุณประโยชน์ทั้ง 5 ประการดังกล่าวข้างต้นนั้น ทำให้กิจกรรมดนตรีที่หลากหลายจากเสียงเพลงทั้งมวลทำให้ใจของผู้สูงอายุเกิดความชื่นบาน เพลิดเพลิน กระตุ้นร่างกายให้สดชื่นแจ่มใส เกิดความคิดสร้างสรรค์ ควบราลึถึง ความทรงจำอันเปี่ยมล้นด้วยรอยยิ้ม รวมถึงสามารถกระชับความสัมพันธ์เพื่อนฝูง ให้นั่นแน่น นับเป็นคุณประโยชน์ของการใช้เสียงเพลงอย่างสร้างสรรค์ สร้างความสุข สร้างพลังใจที่ดีได้ทุกวันกับกิจกรรมดนตรี

สรุปแนวทางการใช้ดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้

ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม จัดเป็น ผู้สูงอายุที่มีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดีและมีจำนวนมากที่สุดในประเทศไทย เป็นกลุ่มใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง ดังนั้นผู้สูงอายุกลุ่มนี้จึงมีความสามารถในการใช้กิจกรรมดนตรีที่หลากหลายทั้งกิจกรรมการฟังเพลง การร้องเพลง การรำรำ และการบรรเลงดนตรี โดยคำนึงถึงความชื่นชอบ ความคุ้นเคย และความสามารถ ข้อจำกัดบางประการเฉพาะบุคคลหากมีแนวทางเตรียมความพร้อมในการดูแลจะถือว่าเป็นทุน ศักยภาพและโอกาส ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศอย่างเห็นผลเป็นรูปธรรม

อ้างอิง

- กาญจนา อินทรสุนานนท์ (2545). **สารานุกรมดนตรีและเพลงไทย**. กรุงเทพฯ: พ.ศ.พัฒนาจำกัด.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, แหล่งที่มา http://www.dop.go.th/upload/laws/law_th_20161107085040_1.pdf
- คมพล พันธุ์ยาง, สุชาติดากร เพชรปาณี, & ยุทธนา จันทะชิน. (2562). **การเปรียบเทียบผลการเพิ่ม ความจำขณะคิดในผู้สูงอายุระหว่างการฟังเพลงไทยลูกทุ่งที่มีเนื้อร้องที่ฟังพอใจกับเพลงไทยบรรเลงที่ฟังพอใจ: การศึกษาคลื่นไฟฟ้าสมอง**. *Research Methodology and Cognitive Science*, 16(2), xx-xx.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี. 2545. **แผนผู้สูงอายุ แห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564)**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- จินตนา สงค์ประเสริฐและคณะ (2538) **ดนตรีบำบัดกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**.วารสารจิตวิทยาคลินิก 26,(1) 23-30.
- จำพร ชัยนันต์(2562) **ศึกษา คติธรรม ทาง พุทธ ศาสนา ที่ ปรากฏ ใน พิธี ลำ ฝัฟ่า ของ ชาว บ้าน โนน เข วา ตำบล บ้าน เหล่า อำเภอ บ้านฝาง จังหวัด ขอนแก่น**. วารสาร สถาบันวิจัย พิมล ธรรม, 6(1), 207-220.
- ณัฐพร โยเหลา(2560) **สังคมผู้สูงอายุกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย**. สำนักวิชาการสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.
- ช่อผกา กิระพล, & สิริชัย ดีเลิศ. (2560). **ทัศนคติและมุมมองการสร้าง ความสุขจากดนตรีของผู้สูงอายุ ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล**. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and arts)*, 10(3), 363-373.
- มูลนิธิสถาบันวิจัย และ พัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2551). **การดูแลผู้สูงอายุระยะยาว**.
- พัฒน์ บุญฤทธิ์รุ่งโรจน์, (2546). **แบบแผนการเปิดรับสื่อมวลชนและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของ ผู้ประกอบอาชีพขัณฑ์รถยนต์รับจ้าง (Doctoral dissertation, จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย)**.
- พระธรรมกิตติ์ ปญญาวชิโร (จำพรชัยนันต์) พระมหามิตร วิฑูตโย โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ และ แม่ชีดวงพร คำหอม(2562) **(ศึกษา คติธรรม ทาง พุทธ**

- ศาสนา ที่ ปรากฏ ใน พิธี ลำ ผีฟ้า ของ ชาว บ้าน โนน เข วา ตำบล บ้าน เหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัด ขอนแก่น). วารสาร สถาบันวิจัย พหุศิลป วัฒนธรรม, 6(1), 207-220.
- พัชรี แวงวรรณ. (2553) ผลของกิจกรรมการเล่นอังกะลุงร่วมกับการใช้ กระบวนการกลุ่มต่อความวิตกกังวลของ ผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา (Doctoral dissertation, จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย).
- วรัทโชติ วิทยา. (2561) ปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขับร้องคาราโอเกะ สำหรับผู้สูงอายุ ไทย (Doctoral dissertation, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- วิชญ์ บุญรอด, พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์, & ภัทรรุณี วัฒนศัพท์. (2561). ความคิดเห็นต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ กรณีศึกษา: ชุมชนหนองแขวงตราขู 2 อำเภอเมือง จังหวัด ขอนแก่น. Journal of Fine and Applied Arts Khon Kaen University, 10(2), 46-67.
- วิชญ์ บุญรอด, พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์, & ภัทรรุณี วัฒนศัพท์. (2561). The Study of Elderly's Experiences in Participating Music Activities using Bamboo Bell. Journal of International Studies, Prince of Songkla University, 8(1), 81-106.
- ภาวไล ดันจันทร์พงศ์. (2549). การเรียนการสอนเปียโนในผู้สูงอายุ. วารสาร ดนตรีรังสิต (Rangsit Music Journal), 1(2), 23-26.
- ชนพพร นุตสาระ. (2561). ดนตรีพื้นเมืองล้านนากับการพัฒนาอารมณ์ของ ผู้สูงอายุเทศบาลตำบล ช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. Rajabhat Chiang Mai Research Journal, 19(2), 89-100.
- ธมนวรรณ อยู่ดี. (2560) กระบวนการจัดการเรียนการสอนดนตรีไทยสำหรับ ผู้สูงอายุในประเทศไทย กรณี ศึกษาศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี (Doctoral dissertation, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- นงลักษณ์ พะโกยะ(มปป.) ความต้องการกำลังคนด้านสุขภาพในการดูแล ผู้สูงอายุ.สำนักงานวิจัยและพัฒนาากำลังคนด้านสุขภาพ สถาบันวิจัย ระบบสาธารณสุข(สวรส.)
- ราณี สุนทรกุล ณ ชลบุรี .(2546) ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวล และความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง.วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ลดาวัลย์ ชูติมากุล. (2560) ผลของรูปแบบการออกกำลังกายด้วยท่าฝึกโยนเบ๊องตัน ที่มีต่อสมรรถภาพในการ ปฏิบัติกิจกรรมการทรงตัวและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ (Doctoral dissertation, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ธรรมรุจา อุดม. (2547) ประสิทธิภาพของโปรแกรมนันทนาการโดยการเล่นอังกะลุงในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ากรุงเทพมหานคร:ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย
- ธันว บัวมี. (2560). แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบล หนองน้อย อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท (Doctoral dissertation, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์).
- สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ และคณะ. (2556). ผลของการรำไทยบนตารางเก้าช่องต่อภาวะสุขภาพของผู้ สูงอายุ. Thai Journal of Nursing Council, 28(4), 68-80.
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ(สปสช.) (2559) คู่มือระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ (Long-term care) ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติปีงบประมาณ 2559 พิมพ์ที่สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550
- สุจิตรา สมพงษ์, & นงนุช โรจนเลิศ. (2557). ความสุขของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราใน จังหวัดนครปฐม. JOURNAL OF THE POLICE NURSES, 6(1), 204-218.
- สุวรรณ เตชะธีระเดชปริดา. (2557). การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาล ตบลงหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้วจังหวัดนครราชสีมา. วารสารวิชาการบริหารธุรกิจ, 3(2), 89-100
- อรรธรณ แผนคง, อรทัย สงวนพรรค. (2555). ผลของการออกกำลังกายแบบรำไทยประยุกต์ต่อสมรรถภาพ ทางกายความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ. Nursing Journal, 39, 118-127.
- อารี ตันท์เจริญรัตน์. (2553). โรคอัลไซเมอร์. JOURNAL OF EDUCATION NARESUAN UNIVERSITY, 12(2), 169-182.
- อัญชลี ชุ่มบัวทอง และ ชซา พิมพ์สัมนา. (2560). ดนตรีบำบัด. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ISSN 2651-2483 (Online)(TCI Tier 2), 3(2), 77-87.