

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น Taking Care of the Older Persons with Local Wisdom

ภาวดี ทะไกรราช*

บทคัดย่อ

สังคมไทยในปัจจุบันได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบเป็นผลสืบเนื่องมาจากอัตราการเกิดของกลุ่มประชากรวัยเด็กที่ลดลงและอัตราการเพิ่มของกลุ่มประชากรวัยสูงอายุที่มากขึ้น การให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพตลอดถึงวิธีการที่ใช้เป็นหลักปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตจึงเป็นสิ่ง ที่ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญและปรับตัวให้เกิดความเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการปฏิบัติตนที่เกิดจากการสั่งสม ประสบการณ์เป็นระยะเวลายาวนานจนเกิดเป็นองค์ความรู้ที่สอดคล้องกับบริบทวิถีวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และประเพณีท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ สามารถนำมาเป็นหลักปฏิบัติในการดูแลสุขภาพให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล มีคุณภาพและมีความเหมาะสมเริ่มที่ลดปัจจัยเสี่ยงด้านอาหาร ส่งเสริมกิจกรรมด้านสุขภาพเพิ่มบทบาททางสังคมให้มีความเหมาะสมต่อวัยเพื่อเกิดการแลกเปลี่ยน องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีร่วมกันในการดำเนินกิจกรรม สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิต ในครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีความสุข มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีความมั่นคงทางจิตใจในบั้นปลายชีวิต

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพ ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ABSTRACT

Thai society at the present time has entered into aging society fully owing to the rate of birth of reduced childhood population and the increasing rate of more and more old age. Attention towards taking care of health including the methods used as being a principle for behaving in living. So it is necessary thing for the older persons to give precedence and adjust themselves to have suitability with the present situation that has changed increasingly. Local wisdom, it is one way in the practice that has occurred from accumulating experience for a long time until being body of knowledge corresponding cultural, environmental and local wisdom context that the older persons live and can bring it as the practice in taking care of health to live evenly, having quality and suitability by reducing risk factors on the food, promoting activities on the health by increasing the social role to have suitability with their ages to have the change of body of knowledge of local wisdom

* คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

together in activity management. These things can make the older persons live in family and community happily, being worthy of, having prestige and the spiritual stability in final part of life.

Keywords: Older person, taking care of health and local wisdom.

๑. บทนำ

บทความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอเพื่อให้เห็นความสำคัญและการตระหนักรู้ว่าปัจจุบันนี้สถานการณ์ ด้านประชากรของประเทศไทยนั้นพบว่าได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) เป็นที่เรียบร้อยแล้วดังจะเห็นได้จากรายงานการวิจัยของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย^๑ ว่า กลุ่มประชากรสูงวัยในประเทศไทยปี ๒๕๕๗ มีอัตราเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ ๑๔.๙ ของประชากรทั้งสิ้นและจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี และจากข้อมูลในวารสารสารสุขผู้สูงวัย พ.ศ.๒๕๕๗^๒ คาดว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ในปี ๒๕๖๗ และในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ ที่ประชากรผู้สูงอายุจะมีถึง ๑๗ ล้านคนจากประชากรรวม ๗๐.๖ ล้านคน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวนี้ หากไม่มีมาตรการในการรองรับที่ดีพอจะส่งผลกระทบต่อสถาบันสังคมเศรษฐกิจขนาดย่อมระดับครอบครัว ไปจนถึงสถาบันสังคมเศรษฐกิจระดับมหภาคและเกิดปัญหาภาระพึ่งพิงทางสังคมเพิ่มสูงขึ้นอย่างไรก็ตามทุกภาคส่วนทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมต้องมีความรู้ความเข้าใจสถานการณ์ด้านสุขภาพและการดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัยเพื่อสามารถดูแล ให้คำแนะนำที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมในการดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นนับได้ว่าเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สำคัญในการนำความรู้ที่มีอยู่ในชุมชนที่สั่งสมมาจากอดีตและนำสู่การประยุกต์ใช้เพื่อดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในยุคปัจจุบันของคนในสังคมชนบท อาทิเช่น ภูมิปัญญาด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมทางสังคม

๒. สถานการณ์โดยรวมด้านสุขภาพและการดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ได้นิยามความหมายของผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป และได้แบ่งเกณฑ์ช่วงชั้นของผู้สูงอายุออกเป็น ๓ ช่วง คือ ช่วงอายุ ๖๐-๖๙ ปี เป็นผู้สูงอายุตอนต้นที่เริ่มมีภาวะความเสี่ยงของการเกิดโรคจากการขาดการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมมาเป็นเวลายาวนาน แต่ผู้สูงอายุในช่วงวัยนี้บางรายยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ รวมถึง

^๑ สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, การบูรณาการระบบบำนาญแห่งชาติ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๖.

^๒ สารสุขผู้สูงวัย, วาระแห่งชาติว่าด้วยอนาคตการรับมือการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมสูงวัย (NATIONAL ROAD MAP), ฉบับที่ ๔, ๒๕๕๗, หน้า ๑๕

ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้ ช่วงอายุ ๗๐-๗๙ ปี คือผู้สูงอายุตอนกลาง ผู้สูงอายุช่วงนี้เริ่มมีภาวะของการเจ็บป่วยและความเสื่อมถอยของร่างกายมากขึ้นตามสภาพพยาธิ ทางร่างกายแต่ยังมีบางรายสามารถช่วยเหลือตนเองได้และมีสุขภาพที่แข็งแรงอันเนื่องมาจาก พฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย และช่วงอายุ ๘๐ ปีขึ้นไป คือผู้สูงอายุตอนปลาย ผู้สูงอายุตอนปลายนี้เริ่มมีความเสื่อมถอยทางด้านร่างกายจนเกิดเป็นภาวะของโรคเรื้อรังที่อาจมี ภาวะแทรกซ้อนของโรคอื่นนำไปสู่การเสียชีวิต หรือทุพพลภาพ^๓

การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ สรีระวิทยาของกลุ่มผู้สูงอายุทุกช่วงวัยนั้น ทาง วิทยาศาสตร์การแพทย์ถือว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องเนื่องจากระบบเซลล์ร่างกายที่เริ่มทำงาน ลดลง เกิดการเสื่อมสภาพตามกาลเวลา ระบบผิวหนังที่มีความยืดหยุ่นน้อยลง มีริ้วรอยและ เปราะบางมากขึ้นโดยเฉพาะการทำงานของระบบประสาทสัมผัสทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักขาด ประสิทธิภาพการทำงานด้านสมองและความจำ มีพฤติกรรมย่ำคิด ย่ำทำ การตอบสนองต่อสิ่งเร้า รอบตัวและประสาทสัมผัสและการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ลดลง รวมทั้งระบบการทำงานของหัวใจและ เลือดและหัวใจบีบเต้นช้าลงกระดูกและกล้ามเนื้อมีการสลายของแคลเซียมมากขึ้น ในขณะที่การดูด ซึมของแคลเซียมลดลงรวมถึงระบบการย่อยอาหารและ ดูดซึมพลังงานแร่ธาตุต่างลดประสิทธิภาพ ลงส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานภายในร่างกายทุกส่วนโดยเฉพาะหากมีภาวะร่วมกับภาวะทุพพล ภาพจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ผู้สูงอายุเป็นอย่างมากหากผู้สูงอายุไม่ สามารถปรับตัวได้จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดมากขึ้น จนเกิดภาวะซึมเศร้าทางอารมณ์มีความ วิตกกังวลใจ หงุดหงิดต่อตนเองและผู้คนรอบข้างสูงที่ตนเองไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ดังเช่นที่ผ่านมา อีกทั้งความกังวลใจต่อบทบาทที่เคยมีทางสังคมเปลี่ยนเป็นลดน้อยถอยลง ทำให้ผู้สูงอายุมีความ ต้องการได้รับการยอมรับและการเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างและสังคมมากขึ้น ดังเช่น สภาพบทบาท ทางสังคมที่เปลี่ยนไปจากบทบาทผู้นำครอบครัวต้องกลายเป็นผู้ที่อยู่ในสถานะพึ่งพาทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกด้อยคุณค่า และเกิดการถดถอยบทบาทตนเองจากการปฏิสัมพันธ์ด้านสังคมลดลงดังที่ Ferrini, A.F. และ Ferrini, R.L.^๔ กล่าวถึงภาวะของการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายของผู้สูงอายุเป็น สภาพการณ์ของช่วงชีวิตมนุษย์ในขั้นที่ใกล้จะหยุด การเจริญเติบโตด้านต่างๆ ทั้งการเรียนรู้ และ การดำเนินชีวิตโดยผ่านช่วงของการมีชื่อเสียง เกียรติยศ คุณค่า การเคารพต่อศักดิ์ศรีแห่งการดำเนิน ชีวิตที่มีประสบการณ์อันยาวนาน และเมื่อถึงช่วงวาระสุดท้ายของชีวิตจึงเป็นช่วงแห่งความ อ่อนแอทางร่างกายและจิตใจที่เปราะบางมากที่สุดโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจ็บป่วยของกลุ่ม ประชากรผู้สูงอายุที่มี การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของระบบประสาทวิทยาจากวิถีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ไม่เหมาะสม อาทิ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ขาดการออกกำลังกาย

^๓ทรงพล ชันธพัทธ์, “การศึกษาสภาพ และปัญหาการดำเนินงานสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุของ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าหลวง อำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ ปริทรรศน์*, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๗): ๑๑๓

^๔ Ferrini AF, Ferrini RL, *Health in the later years*, 2nd ed, Dubuque (IA): Brown & Benchmark, 1993, p. 470.

กายที่เหมาะสมร่วมกับสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยตามวัย สิ่งเหล่านี้กระตุ้นให้เกิดภาวะของการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง อาทิ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคหัวใจและโรคหลอดเลือด จากรายงานของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติพ.ศ. ๒๕๕๗^๕ พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสมของผู้สูงอายุส่งผลต่อความเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังมากที่สุดถึงร้อยละ ๙๕ โดยเฉพาะความเสี่ยงการเกิดโรคความดันโลหิตสูงมีอัตราสูงถึงร้อยละ ๔๑ และโรคเบาหวานร้อยละ ๑๘หรือในอัตรา ๘,๙๕๗.๕ รายต่อประชากรแสนคนและ ๕,๓๓๑.๕ รายต่อประชากรแสนคนตามลำดับ การเจ็บป่วยนี้อาจเป็นสาเหตุนำไปสู่การเกิดโรคแทรกซ้อนอื่นที่ทำให้ผู้สูงอายุเสียชีวิต หรือเกิดภาวะทุพพลภาพจนไม่สามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตได้ตามปกติเหมือนวัยอื่น

๓. ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นมีวิธีการที่และมีความหลากหลาย ตามลักษณะทางสังคม วัฒนธรรมประเพณีของแต่ละท้องถิ่นนั้นๆ อาทิ การดูแลรักษาสุขภาพด้วยวิธีการบริโภคอาหารพื้นบ้านหรืออาหารประจำท้องถิ่น การดูแลรักษาสุขภาพด้วยรูปแบบวัฒนธรรมความเชื่อและประเพณี เหล่านี้เรียกว่าองค์ความรู้ที่ถูกสั่งสมมาจากประสบการณ์อันยาวนานของบรรพบุรุษที่ได้เรียนรู้จนเกิดผลเชิงประจักษ์แล้ว แล้วเกิดการถ่ายทอดสู่ชนรุ่นหลัง เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีคุณค่าอันนับถวายเป็นปัจจุบันนี้ ดังจะเห็นได้ว่าคุณค่าแห่งภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นหลักการสำคัญที่เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕- ๒๕๖๔)^๖ การเตรียมความพร้อมของประชากร เพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ในกรอบยุทธศาสตร์ว่าด้วยเรื่องการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุการฟื้นฟูค่านิยมและประเพณีที่ดั่งามในการอยู่ร่วมกันของคนต่างวัย การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุใช้ความรู้ประสบการณ์และภูมิปัญญาเน้นการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะประเทศไทยที่แม้จะมีความก้าวหน้าทางการแพทย์และการบริการสาธารณสุขมากขึ้น แต่การให้บริการทางการแพทย์ยังอยู่ภายใต้ข้อจำกัดและขอบเขตของการกระจาย การให้บริการที่ไม่ทั่วถึง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยวิธีการปฏิบัติด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นวิธีการเบื้องต้น ที่ผู้สูงอายุสามารถนำมาเป็นหลักปฏิบัติตนได้ง่ายและสามารถปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อป้องกันการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจในอนาคตได้อย่างเหมาะสม การดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นการดูแลสุขภาพที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสุขภาพแข็งแรง และเป็นวิถีทางเลือกที่สามารถนำมาประยุกต์และปรับใช้ในการดูแลสุขภาพสอดคล้องกับวิถีวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วยรูปแบบการพึ่งพา

^๕ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, “ภาวะสังคมไทยไตรมาสหนึ่งปี ๒๕๕๗”, [ออนไลน์ : แหล่งที่มา : <http://social.nesdb.go.th> [๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๘], ๒๕๕๗.

^๖ คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒, ๒๕๕๓, หน้า ๑๕.

ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจากการใช้ทักษะอันเกิดจากการสั่งสมจากประสบการณ์มายาวนาน จนตกผลึกเป็นองค์ความรู้ที่ทรงคุณค่าเกิดการสืบสานถ่ายทอดด้วยรูปแบบวิธีการที่หลากหลายทั้งด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพรที่นำมาประยุกต์ในการปรุงแต่งอาหารสุขภาพ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการรักษาโรคและใช้ดูแลสุขภาพด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมประจำท้องถิ่นการส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมทางสังคม เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณสร้างความสุขในกลุ่มผู้สูงอายุตลอดจน การสร้างสรรค์และถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีร่วมกันอย่างมีคุณค่า สร้างความสุขทางกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน^๗

ปัจจุบันกระแสวัฒนธรรมของชาติตะวันตกส่งผลต่อรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคของคนในสังคมไทยมากขึ้น อาทิ อาหารฟาสฟู้ด หรือ อาหารจานด่วน เป็นรูปแบบของอาหารที่สามารถนำมาปรุงแต่งรับประทานได้ อย่างรวดเร็วจึงเป็นที่นิยมเพราะเหมาะสมกับภาวะสังคมที่เร่งด่วนด้วยรูปแบบอาหารที่มีความหลากหลาย สะดวก ประหยัดเวลามีรูปแบบที่ง่ายรับประทาน แต่อาหารบางประเภทนี้จะมีลักษณะกึ่งสำเร็จรูปที่มีส่วนผสมของแป้ง เนื้อ ไขมัน และน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารขาดคุณค่าทางโภชนาการสารอาหารที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายที่ครบถ้วนหารรับประทานมากเกินไปจนทำให้เกิดการสะสมและก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพตามมา สอดคล้องกับนายแพทย์สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือดภาควิชาอายุรศาสตร์คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (วารสารหมอชาวบ้าน. ๒๕๕๐)^๘ กล่าวถึงโรคร้ายสะสมจากการบริโภคอาหารได้แก่ เบาหวานความดันเลือดสูงไขมันผิดปกติโรคที่เกิดจากความอ้วนโรคหลอดเลือดหัวใจหลอดเลือดหัวใจตีบตันทำให้เกิดหัวใจขาดเลือดกล้ามเนื้อหัวใจตายโรคหลอดเลือดสมองหลอดเลือดสมองตีบตันทำให้เป็นอัมพฤกษ์อัมพาตและมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งปอดมะเร็งลำไส้ใหญ่มะเร็งเต้านม เหล่านี้ล้วนแล้วแต่มาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แม้ศาสตร์ทางการแพทย์สมัยใหม่จะมีวิธีการดูแลสุขภาพเพื่อชะลอความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุได้มากขึ้นแต่หลักสำคัญในการให้คำแนะนำและรักษาสุขภาพที่ดีที่สุดทั้งทางการแพทย์ปัจจุบันและแพทย์แผนโบราณคือ การดูแลเรื่องวิถีปฏิบัติพฤติกรรมและการเลือกบริโภคอาหาร สำหรับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ใช้สำหรับการดูแลสุขภาพและรักษาอาการเจ็บป่วยในคนทั่วไป รวมทั้งผู้สูงอายุ ซึ่งบรรพชนรุ่นก่อนได้ทำการถ่ายทอดและบ่งชี้ว่าร่างกายมนุษย์เราเปรียบได้กับ ธาตุสี่อย่าง คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ความเจ็บป่วยของร่างกายเกิดจากธาตุใดธาตุหนึ่งของร่างกายที่เกิดการเสื่อมสภาพ หรือเกิดความไม่สมดุล การบริโภคอาหารเป็นปัจจัยหลักสำคัญที่

^๗ ธนียา โพธิ์งาม, “การศึกษาปัญหาและความต้องการสวัสดิการผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลโคกปี่ฆ้อง อำเภอมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว”, วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๑๗๒.

^๘ สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์, “โรคร้ายสะสมจากการบริโภค”, วารสารหมอชาวบ้าน, (ฉบับที่ ๓๔๒ ๒๕๕๗): ๓๒.

ทำให้ร่างกายหรือธาตุของร่างกายเกิดความไม่สมดุล โดยเฉพาะสภาพพยาธิร่างกายของผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมถอยทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายมีประสิทธิภาพลดลง

๔. การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น

ผู้สูงอายุถือเป็นบุคคลที่เปรียบเสมือนคลังภูมิปัญญา เพราะมีการสั่งสมประสบการณ์ ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ในหลายๆ ด้าน และผู้สูงอายุนับว่าเป็นสมาชิกในสังคมที่เปี่ยมไปด้วยศักยภาพทั้งในด้านภูมิความรู้และประสบการณ์การดำเนินชีวิตมีความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้งสามารถชี้แนะลูกหลานคนในสังคมในชุมชนให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสมภูมิปัญญาท้องถิ่นของสังคมมีการหยิบยกขึ้นมาส่งเสริมอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อให้เกิดการถ่ายทอดเป็นความรู้ให้แก่ลูกหลานหรือเยาวชนคนรุ่นหลังในสังคมอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะด้านการดูแลสุขภาพที่ผู้สูงอายุจำเป็นต้องประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาที่มีและนำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ การดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเป็นเรื่องจำเป็นและสามารถดำเนินการได้หลากหลายวิธีเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพที่ดีแข็งแรงและสมบูรณ์

๔.๑ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร

ผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพ การลดปัจจัยเสี่ยงด้านการบริโภคอาหารจึงเป็นทางเลือกที่ดีและก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและเสื่อมสภาพได้ หากการบริโภคอาหารไม่สมดุลตามความต้องการของร่างกายภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารจึงทางเลือกที่ดีในการนำมาปรับใช้เพื่อดูแลสุขภาพและรักษาโรค รวมทั้งช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของพยาธิร่างกายให้คงระยะเวลายาวนานขึ้น เป็นรูปแบบการดูแลสุขภาพที่ถูกสืบสานมาจากบรรพบุรุษผ่านการเรียนรู้ คิดค้น ทดลองมาอย่างยาวนานจนกลายเป็นองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่คนรุ่นปัจจุบันสามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ส่วนใหญ่อาหารที่ใช้ในการดูแลสุขภาพมักประกอบไปด้วย ผักพื้นบ้านที่มีตามธรรมชาติ ตามท้องถิ่นสภาพแวดล้อมของชุมชนที่อยู่อาศัยที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น ซึ่งแต่ละชนิดมีสรรพคุณที่สำคัญแตกต่างกันออกไป ดังเช่น แกงหน่อไม้ เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวท้องถิ่นอีสาน เป็นที่สังเกตว่าเหตุใดแกงหน่อไม้จึงต้องมีส่วนผสมของน้ำใบย่านาง คำโบราณทางภาคอีสานได้กล่าวไว้ว่า ย่านางเป็นพืชสมุนไพรที่มีความเย็น ใช้ปรุงเป็นอาหารและเป็นยามาตั้งแต่โบราณ จึงมีคำเรียกย่านางว่า “หมื่นปีบ่เพ่า” สอดคล้องกับหมอเขียวใจเพชร กล่าวจนนักวิชาการสาธารณสุขสุขกลุ่มงานเวชกรรมสังคมโรงพยาบาลอำนาจเจริญ กล่าวถึงสรรพคุณใบย่านางว่า มีสารคลอโรฟิลล์คุมครองเซลล์ฟื้นฟูเซลล์ในร่างกาย ช่วยปรับสมดุลบำบัดหรือบรรเทาอาการที่เกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน และในหน่อไม้มีสารยูริกที่ทำให้มีอาการปวดตามข้อกระดูก หากต้องการรับประทานหน่อไม้ให้นำมาปรุงด้วยน้ำใบย่านางเพราะน้ำย่านางช่วยต้านกรดยูริกที่มีอยู่ในหน่อไม้ทำให้กินแล้วไม่ปวดหัวเข่า ส่วนโรคนอนไม่หลับ และโรคท้องผูกมักเป็นโรคประจำกายของผู้สูงอายุการรับประทานแกงขึ้นเหล็กช่วยให้นอนหลับดีและระบายท้อง อีกทั้งยังมีวิตามินเอ วิตามินซี เส้นใยแคลเซียมฟอสฟอรัส ธาตุเหล็กวิตามินบี ๑ สำหรับมะระขี้นก

ผักพื้นบ้านนิยมนำยอดอ่อนและผลอ่อนมาปรุงเป็นอาหาร โดยการลวกทานกับน้ำพริกมีสรรพคุณในการลดน้ำตาลในเลือดสาเหตุของโรคเบาหวานและชะลอการเกิดต่อกระเจก ซึ่งเป็นอาการแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน รองศาสตราจารย์ ดร.วีณา จิระฉริยากุล^๔ ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่ามะระขี้นกเป็นสมุนไพรที่ใช้กันมานานนับพันปี ในทางอายุรเวทใช้ผลมะระรักษาเบาหวานโรคตับบรรเทาอาการโรคเก๊าต์และข้ออักเสบ ตำรายาไทยใช้ใบมะระในตำหรับยาเขียว ลดไข้รากในตำหรับยาแก้โลหิตเป็นพิษและโรคตับจะเห็นได้ว่าผักพื้นบ้านที่นำมาเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารล้วนแต่มีคุณค่า ทางโภชนาการเหมาะสำหรับผู้สูงอายุส่งผลดีต่อสุขภาพผู้สูงอายุ เพราะทางการแพทย์ถือว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดสำหรับสุขภาพและการมีอายุยืนยาวของมนุษย์ ดังเช่น คุณยายคำพอง งามแสง อายุ ๑๐๖ ปี เป็นชาวจังหวัดศรีสะเกษ เล่าถึงวิถีพฤติกรรมของตนเองว่า อาหารที่บริโภคเป็นประจำคือ ผักสดปลา กินหมากพลู ออกกำลังกายด้วยการเดินไปรดน้ำต้นพลูและเกี่ยวหญ้าให้กับวัวควาย ด้วยตนเองทุกวัน สิ่งสำคัญคือการทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใสไม่เครียด ดังนั้น การเลือกรับประทานที่เหมาะสมต่อร่างกายจะทำให้สุขภาพดี จิตใจเปี่ยมไปด้วยความสุข ชะลอความเสื่อมถอยของอวัยวะร่างกายผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

๔.๒ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการออกกำลังกาย

การส่งเสริมกิจกรรมด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ผู้คนส่วนใหญ่มักคิดว่าเป็นหน้าที่ของหน่วยงานรัฐ หรือองค์กรที่เกี่ยวข้องที่ต้องมีการประชาสัมพันธ์และส่งเสริมกิจกรรมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในความเป็นจริงแล้วการส่งเสริมกิจกรรมด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ สามารถเริ่มได้จากชุมชนและคนใกล้ตัวผู้สูงอายุ โดยเฉพาะสถาบันครอบครัวที่ต้องให้ความสนใจต่อกิจกรรมที่จะนำมาสร้างสรรค์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุและการร่วมกันดำเนินกิจกรรม ไปพร้อมกับผู้สูงอายุเพราะการส่งเสริมกิจกรรมสามารถสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุได้ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจควบคู่ไปพร้อมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมการออกกำลังกายมีรูปแบบวิธีการที่หลากหลายเหมาะสมกับผู้สูงอายุ การรำไม้พลองที่สามารถประยุกต์นำไม้ที่มีน้ำหนักและขนาดที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมาใช้ในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการรำไม้พลองช่วยในเรื่องของการปวดหลังในผู้สูงอายุ ซึ่งอาการปวดหลังมักมีสาเหตุมาจากกล้ามเนื้อที่เกิดการแข็งตัว ไม่มีความยืดหยุ่นทำให้เกิดอาการปวดหลังและอาการเหล่านี้พบมากในวัยผู้สูงอายุ ดังเช่น นางบุญมี เครือรัตน์ เป็นผู้สูงอายุที่มีอาการปวดหลังเรื้อรังแต่สามารถค้นพบวิธีการบำบัดอาการปวดหลังด้วยตนเอง ด้วยการนำไม้มาประกอบการออกกำลังกายโดยการแกว่งไม้ไปมาและนำมาดัดกับลำตัว เมื่อทำแล้วรู้สึกว่าการปวดหลังดีขึ้นจึงลองทำอย่างต่อเนื่อง กระทั่งอาการปวดหลังที่เคยมีทุเลาลงและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นสมัยโบราณตามศาสตร์ว่าด้วยเรื่องของการออกกำลังกายแบบฤาษีดัดตน ที่เน้นการใช้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายในกระบวนการที่มีความ

^๔ วีณา จิระฉริยากุล, “มะระขี้นก ใน บทความเผยแพร่วิชาความรู้สู่ประชาชน”, [ออนไลน์, แหล่งที่มา : <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th> [๑๖ตุลาคม ๒๕๕๘]

แตกต่าง เพื่อให้เกิดความสมดุลอ่อนหนักอ่อนเบา ด้วยการฝึกลมหายใจเข้าออกที่ถูกต้อง คือ หายใจเข้าให้สุดลมหายใจเข้าช้าๆ ค่อยๆ แบ่งช่องท้องให้ท้องป่องออกอกขยายซี่โครงสองข้างจะขยายออกปอดขยายใหญ่มากขึ้นยกไหล่ขึ้นจะเป็นการหายใจเข้าให้ลึกที่สุดกลืนลมหายใจไว้สักครู่ ในช่วงนี้ผนังช่องท้องจะยุบเล็กน้อยหน้าอกจะยึดเต็มที่ วิธีการผ่อนลมหายใจออกให้ถูกต้องวิธีคือ ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ โดยยุบท้องหุบซี่โครงสองข้างเข้ามาแล้วลดไหล่ลงจะทำให้หายใจออกได้มากที่สุด การหายใจเข้าออกเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้จิตใจให้มีสมาธิ ทำให้เลือดลมภายในร่างกายไหลเวียนดีขึ้น ระบบหัวใจแข็งแรงขึ้น สอดคล้องกับนายแพทย์สมชัย นิจนานิช^{๑๐} อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการบริหารร่างกายและดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุว่า ฤๅษีคัดค้านเป็นการบริหารร่างกายควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพจิตด้วยวิธีสมาธิ มีความปลอดภัยกับผู้ที่จะใช้ออกกำลังกายโดยเฉพาะผู้สูงอายุประโยชน์ของการบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีคัดค้านทำให้ร่างกายตื่นตัวแข็งแรงระบบการไหลเวียนเลือดในร่างกายดีขึ้นเป็นการต่อต้านโรคบำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาวช่วยสุขภาพจิตดีและยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้นได้ และสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองหรือทำร่วมกันภายในครอบครัวระหว่างบุตรหลานและผู้สูงอายุ นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจสดชื่นแข็งแรงแล้วยังช่วยทำให้สายสัมพันธ์ภายในครอบครัวแน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นเรื่องสำคัญและควรมีผู้เชี่ยวชาญในการดูแลสุขภาพ หรือผู้สูงอายุควรศึกษาให้ถ่องแท้ก่อนลงมือปฏิบัติจริง โดยเฉพาะเรื่องการบริหารร่างกาย ซึ่งผู้สูงอายุนั้นควรคำนึงถึงความหนักเบาของแต่ละกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย รวมทั้งระยะเวลาและความถี่และระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้มีความสมดุลทั้งรูปแบบกิจกรรมและระยะเวลา เพราะหากใช้เวลาการทำกิจกรรมน้อยเกินไปร่างกายก็ไม่ได้ได้รับประโยชน์ แต่หากทำกิจกรรมมากเกินไปความต้องการของร่างกายจะทำให้ผู้สูงอายุเหนื่อยและร่างกายจะเสื่อมสมรรถภาพลงอย่างอย่างรวดเร็วเพราะฉะนั้นผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมโทรมของร่างกาย จึงควรได้รับการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมด้านสุขภาพและกิจกรรมอื่นๆ ได้ดีและมีความปลอดภัย

๔.๓ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านกิจกรรมทางสังคม

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยองค์ความรู้ที่สั่งสมมาจากประสบการณ์ ได้รับการถ่ายทอด มาจากบรรพชนมาอย่างยาวนาน การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการสร้างสรรค์กิจกรรมจึงเปรียบเสมือนการเปิดคลังความรู้ที่ถูกสะสมไว้ให้น่าสู่สาธารณชน ผู้สูงอายุมักมีศูนย์รวมจิตใจคือหลักแห่งพุทธศาสนา เพราะพุทธศาสนามีหลักคำสอนและวิธีการเผชิญกับความ เป็นจริงเกี่ยวกับชีวิต โดยเฉพาะวัยสูงอายุให้สามารถเดินทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีการพัฒนาตนเองด้วยการทำจิตใจให้สงบให้เรียนรู้วิธีการให้

^{๑๐} สมชัย นิจนานิช, “ฤๅษีคัดค้าน ๑๕ ท่า” ออกกำลังกาย ต่อต้านโรค อายุยืน, [ออนไลน์, แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/> [๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๘], ๒๕๕๖.

ทาน รักษาศีล ทำสมาธิหัวใจหลักสำคัญของการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมทางสังคมไม่ว่าจะเป็นด้านศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม ล้วนแล้วแต่เพื่อเป็นการพบปะแลกเปลี่ยนและพูดคุยกันในเรื่องต่างๆ ของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการส่งเสริมการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพราะผู้สูงอายุมักจะเข้าใจกันอาจเป็นเพราะวัยใกล้เคียงกันมีประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมามากมายมาเล่าสู่กันฟัง ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และให้มีความสุขในการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคมร่วมกันเพื่อสร้างความสุขทางจิตใจ สอดคล้องกับหลักการของ Shafraanske (1990)^{๑๑} ได้กล่าวถึง ๒ องค์ประกอบในการประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณของบุคคล คือ องค์ประกอบด้านศาสนาและองค์ประกอบด้านความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้นสภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านกายจิตสังคมและจิตวิญญาณจะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดีบุคคลจะรู้สึกมีความสุขในการดำรงชีวิตอยู่ตลอดเวลาและองค์ประกอบเหล่านี้มีส่วนช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเป็นสุขสงบได้แม้ในยามเจ็บป่วย ดังคำกล่าวที่ว่า ภาวะที่เป็นสุขทางกายภาวะเป็นสุขทางใจภาวะที่เป็นสุขทางสังคมและภาวะที่เป็นสุขทางจิตวิญญาณทั้งสี่มีตินี้เชื่อมโยงกันและไม่สามารถแยกออกจากกันได้ รูปแบบของกิจกรรมที่เป็นวัฒนธรรมเชิงสังคมสำหรับวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมประเพณีของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่นนั้น โดยเฉพาะจังหวัดศรีสะเกษ เป็นจังหวัดที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ ส่วย ลาว เขมร และเยอ ซึ่งรูปแบบของการรักษาและดูแลสุขภาพมีหลายวิธีการ อาทิ ความเชื่อ เรื่องของผีฟ้า ผีแถน ในชาติพันธุ์ลาว ผีแม่มด หรือการรำแม่มดในชาติพันธุ์เขมร ผีแม่สะเอ้งในชาติพันธุ์เยอ และผีแม่นางออในชาติพันธุ์ส่วย ซึ่งมีลักษณะเป็นการดูแลสุขภาพและรักษาด้วยพิธีกรรมทางจิตวิญญาณหรือดนตรีบำบัด ทำให้ผู้ที่มารักษามีอาการคลายความกังวลและผ่อนคลายขึ้นสอดคล้องกับ โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ (๒๕๔๕)^{๑๒} ที่กล่าวถึงการใช้วัฒนธรรมในการดูแลสุขภาพร่างกายวิธีการรักษาโรคโดยพิธีกรรมความเชื่อเกี่ยวกับผีเป็นวิธีการรักษาโรคที่ไม่ได้ใช้ยาหรือสมุนไพรหรือวัตถุใดเป็นเครื่องมือในการรักษา แต่เป็นวิธีการรักษาโดยใช้รูปแบบการรวมกลุ่มเครือญาติซึ่งถือได้ว่าเป็นระบบการดูแลสุขภาพแบบเอื้อเพื่อเกื้อกูลกันของชุมชน ระบบนี้เรียกว่าการแพทย์แบบวัฒนธรรมคือการใช้กระบวนการทางสังคมวัฒนธรรมมาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางสุขภาพ ส่วนเครื่องมือหรือกิจกรรมที่ใช้เป็นสื่อในการทำการรักษาก็คือดนตรีและฟ้อนรำหรือเรียกว่าสังคีตบำบัด ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นมีวิธีการหลากหลายที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับวิถีชีวิต ประเพณี และการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่ควรคุณค่าแก่การสืบทอดและอนุรักษ์ไว้ตราบนานเท่านาน

^{๑๑} Shafraanske, E. ,& Maloney H, **Clinical psychologists** “religious and orientations and Their practice of psychotherapy”, Psychotherapy, 1990. p. 129.

^{๑๒} โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และคณะ, **วิถีชุมชน : คู่มือการเรียนรู้ที่ทำให้งานชุมชนง่ายได้ผลและสนุก**, (นนทบุรี : สถาบันวิจัยสังคมและสุขภาพ, ๒๕๔๕), หน้า ๙๐.

๕. กรณีตัวอย่างกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น

จากการที่ผู้เขียนได้ดำเนินการวิจัยเรื่องการศึกษาสถานภาพองค์ความรู้ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุเพื่อสร้างคุณค่าทางสังคมในจังหวัดศรีสะเกษในปี พ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๕๗ ผลการดำเนินการวิจัยทำให้ทราบว่าจังหวัดศรีสะเกษเป็นจังหวัดที่ได้เข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ผู้สูงอายุในจังหวัดศรีสะเกษจึงเริ่มให้ความสนใจถึงความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพ โดยวิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ มีรูปแบบวิธีการที่หลากหลายแตกต่างกันไปตามลักษณะของวิถีชีวิตตามบริบทพื้นที่ อาทิ ผู้สูงอายุตำบลบึงบูรพ์ อำเภอบึงบูรพ์ ผู้สูงอายุบ้านคำเมย ตำบลดุน อำเภอกันทรารมย์ และผู้สูงอายุบ้าน ศิวารักษ์ ตำบลลิ อำเภอนายูง มีการดูแลสุขภาพที่แตกต่างกันตามลักษณะของบริบท วัฒนธรรมพื้นที่ เช่น ผู้สูงอายุตำบลบึงบูรพ์ อำเภอบึงบูรพ์ มีการดูแลสุขภาพภายในช่องปากและฟันสำหรับผู้สูงอายุ เพราะให้ความใส่ใจในเรื่องความสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันที่จะก่อให้เกิดความเจ็บปวดจากและส่งผลผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างง่ายและมีคุณประโยชน์อันดี เช่น การใช้เกลือที่เป็นสมุนไพรประเภทธาตุวิตรุมีรสเค็มใช้อมตอนเข้าก่อนแปรงฟันหรือใช้แปรงฟันช่วยทำให้ฟันแข็งแรงเมื่อปวดฟันก็ใช้อมแก้ปวดฟันได้การอมเกลือก่อนแปรงฟันทุกวันยังช่วยดับกลิ่นปากป้องกันโรคเกี่ยวกับเหงือกและฟันสมุนไพรอีกประเภทที่ผู้สูงอายุตำบลบึงบูรพ์นิยมนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน คือ “ข่อย” ใช้เป็นทั้งแปรงสีฟันเพื่อรักษาฟันให้แข็งแรงโดยนำเปลือกจากก้านข่อยความยาวประมาณหนึ่งคืบ ลอกเปลือกออกแล้วทุบให้แหลกแล้วใช้ถูฟัน วิธีนี้ช่วยให้ฟันสะอาด และยางจากกิ่งข่อยช่วยรักษาฟันให้แข็งแรง ไม่เป็นรำมะนาด นอกจากนี้ยังมีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สั่งสมมาตั้งแต่อดีตมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ปัจจุบัน ด้วยวิธีการออกกำลังกายประกอบเพลงแปรงฟันเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความใส่ใจสุขภาพช่องปากและฟัน เป็นการส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุได้มีโอกาสมาพบปะและได้บำเพ็ญประโยชน์ร่วมกันเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุได้อีกด้วย



กลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ เป็นกลุ่มที่ให้ความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี ดังกรณีตัวอย่างของ กลุ่มผู้สูงอายุบ้านคำเมย ตำบลขุน อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ ที่มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย โดยเฉพาะอาหารประเภทพืชผักพื้นบ้านที่สามารถหาได้ในครัวเรือนหรือในป่าธรรมชาติในชุมชน เนื่องจากลักษณะพื้นที่บ้านคำเมยเป็นป่าชุมชนที่มีความอุดมสมบูรณ์มาก มีพืชพรรณธัญญาหารที่อุดมสมบูรณ์ คนในสมัยโบราณมักจะเข้าไปเก็บพืชผักมารับประทาน ปัจจุบันชาวบ้านส่วนใหญ่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุหากไม่ไปเก็บในป่าก็จะปลูกผักพื้นบ้านไว้บริโภคที่บ้านเพราะปลอดภัยจากสารเคมีและสารปนเปื้อน โดยเฉพาะพืชผักที่ให้คุณค่าทางสุขภาพ อาทิ “บวบ” นำผลบวบมาแกงอ่อมบวบใส่ปลาเป็นอาหารที่นิยมของท้องถิ่นทานแล้วช่วยให้ขับลม รากบวบนำมาต้มน้ำเป็นยาละลายได้ดี นอกจากนี้ยังมีพืชท้องถิ่นหายากในปัจจุบันนั้นคือ “เครือตดหมา” หรือ “กระพังโหม” หากต้องการนำมาบริโภคก็มีคุณค่าทางโภชนาการสรรพคุณทางสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น หากเป็นยอดอ่อนเครือตดหมานำมารับประทานเป็นเครื่องเคียงกับอาหารประเภทน้ำพริกช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับระบบลำไส้ อาหารไม่ย่อยท้องอืด ท้องเฟ้อ กลิ่นเหม็นเขียวช่วยระบายความร้อนในร่างกาย ขับลมได้ดี ส่วนเครือตดหมาทั้งเถานำมาต้มน้ำดื่มรักษาอาการอักเสบบริเวณคอปากรักษาบาดแผลปuncture เป็นยาขับน้ำนม แก้บิดใช้รากสาด แก้พิษไข้ขับปัสสาวะ แก่ตัวร้อนขับลมถอนพิษต่างๆช่วยปรับความสมดุลของระบบไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น ส่งผลต่อระบบหัวใจ ปอดและระบบต่างๆ ภายในร่างกายผู้สูงอายุ



เครือตดหมา หรือกระพังโหมพืชท้องถิ่นที่มีคุณค่าต่อสุขภาพ

นอกจากการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายและ ด้านอาหารแล้ว กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการนับเป็นกิจกรรมในการสร้างความสุขทางด้านร่างกายและจิตใจให้กับผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรงนั้นคือก่อให้เกิดความเข้มแข็งทางอารมณ์ เสริมสร้างความมั่นคงทางจิตวิญญาณของกลุ่มผู้สูงอายุ ดังเช่น กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการของผู้สูงอายุบ้านศิวารักษ์ ตำบลลิ

อำเภอขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ มีทั้งการตีตลกซึ่งเป็นเครื่องดนตรีพื้นเมืองท้องถิ่นเพื่อความบันเทิงใจสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรำบายศรีสู่ขวัญ การฟ้อนรำบายศรีสู่ขวัญเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุร่วมพิธีบายศรีสู่ขวัญซึ่งเป็นการสร้างความเชื่อของคนชนบทชาวอีสานส่วนใหญ่ว่า ทำแล้วจะมีความเป็นสิริมงคลโดยจะมีพราหมณ์เป็นผู้ทำพิธีเรียกขวัญตามท่วงทำนองของชาวบ้านในคำเรียกขวัญนั้นมีทั้งคำที่เป็นภาษาบาลีและคำเรียกขวัญภาษาถิ่นหรือที่เรียกว่า “สูตรขวัญ” นอกจากนี้จะมีการจัดทำชุดฟ้อนรำบายศรีนี้เป็นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่อสร้างความสุขทางจิตใจและการฟ้อนรำเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในการผ่อนคลายความกังวล และยังสืบสานองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านบทเพลงและท่วงทำนองการฟ้อนรำได้อย่างงดงาม



กิจกรรมการฟ้อนรำบายศรีสู่ขวัญ
ของผู้สูงอายุบ้านศิวารักษ์ ตำบลลิ อำเภอขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ

๖. บทสรุป

การดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ มีวิธีการหรือแนวทางที่หลากหลายซึ่งบริบทในแต่ละพื้นที่จะมีรูปแบบการดูแลสุขภาพที่ต่างกัน แต่มุ่งเน้นเรื่องเดียวกันคือการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดี ขณะเดียวกันผู้สูงอายุจะต้องให้ความสำคัญในด้านการส่งเสริมสุขภาพตนเองร่วมด้วย ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของการดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ การดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในชุมชน การดำเนินชีวิตประจำวันด้วยการคำนึงถึงสภาพจิตใจและอารมณ์ที่ปกติสุข โดยให้ความรู้ความคิดและ ภูมิปัญญาที่สั่งสมมาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควบคู่ไปกับการดูแลเอาใจใส่ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ อย่างสม่ำเสมอการให้ความใส่ใจต่อการดูแลสุขภาพตลอดถึง

วิธีการที่ใช้เป็นหลักปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิต ด้วยหลักแห่งภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีมาตั้งแต่บรรพบุรุษปู่ย่าตายาย ที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคนซึ่งพิสูจน์ให้เป็นที่ประจักษ์แล้วว่า สามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังไม่เกิดผลกระทบทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต และยังเป็นการลดช่องว่างระหว่างวัย ช่วยสานสัมพันธ์สายใยรักอันอบอุ่นให้กับสมาชิกในครัวเรือน ชุมชน สังคม และลดค่าใช้จ่ายของครัวเรือนอีกด้วยและยังส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตใจที่ดี สร้างความผาสุก รวมถึงมีความมั่นคงทางจิตใจ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

(๑) หนังสือ:

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และคณะ. **วิถีชุมชน : คู่มือการเรียนรู้ที่ทำให้งานชุมชนง่ายได้ผลและสนุก**. นนทบุรี : สถาบันวิจัยสังคมและสุขภาพ, ๒๕๕๕.

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : เทพเพ็ญวานิชย์, ๒๕๕๓.

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. **การบูรณาการระบบบำนาญแห่งชาติ**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๘.

(๒) วารสาร:

ธนิยา โพธิ์งาม. “การศึกษาปัญหาและความต้องการสวัสดิการผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลโคกปีบ อําเภอเมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว”. **วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๗.

ทรงพล ชันธพัทธ์. “การศึกษาสภาพ และปัญหาการดำเนินงานสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลท่าหลวง อําเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”. **วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ มกราคม-เมษายน ๒๕๕๗.

(๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์/เว็บไซต์

วีณา จิระฉริยากุล. มะระขี้่นก ใน บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน. ออนไลน์. เข้าถึงได้จาก <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th> สืบค้น ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๘.

สมชัย นิจนานิช. “**ถาขี้ดต ๑๕ ท่า**” ออกกำลังกาย ต่อด้านโรค อายุยืน. ออนไลน์. เข้าถึงได้จาก : <http://www.thaihealth.or.th/> สืบค้น ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๘.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (๒๕๕๗). **ภาวะสังคมไทยไตรมาสหนึ่งปี ๒๕๕๗**. ออนไลน์. เข้าถึงได้จาก : <http://social.nesdb.go.th> สืบค้น ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๘.

๒. ภาษาอังกฤษ

(I) Book:

Ferrini AF, Ferrini RL . **Health in the Later Years**. 2nd ed. Dubuque (IA): Brown & Benchmark. 1993.