



กิจกรรมนันทนาการกลวิธีหนึ่งสู่การสูงวัยอย่างมีพลัง

ภาพ์ประภา สง่าใจ*

บทคัดย่อ

การสูงวัยอย่างมีพลัง หรือ Active Ageing เป็นแนวคิดที่แสดงถึงภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุ ทั่วโลกได้นำแนวคิดนี้มาใช้เพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขในการดำเนินชีวิตตลอดจนมีศักยภาพในการพึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้โดยประกอบด้วยสามเสาหลัก คือ สุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ (Security) กล่าวได้ว่ากระบวนการสู่การเป็น Active Ageing คือเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของโลก อย่างไรก็ตาม เป็นที่ทราบกันดีว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายที่มีความเสื่อมลง สภาวะทางจิตใจจากการสูญเสียบทบาทหน้าที่และสถานภาพทางสังคม รวมถึงเป็นวัยที่มีเวลาว่าง (Leisure Time) มากมายดังนั้นการปฏิบัติกิจกรรมหรือเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ (Recreation) จึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรมนันทนาการนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุโดยเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจะทำให้สุขภาพแข็งแรงมีความสุขทางใจ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ลดความรู้สึกว่าเหงา ลดการแยกตัวจากสังคม และเป็นการเปิดโอกาสในการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ กล่าวได้ว่า นันทนาการจะเป็นกระบวนการหนึ่งในการพัฒนาผู้สูงอายุสู่การสูงวัยอย่างมีพลัง หรือ Active Aging

คำสำคัญ : นันทนาการ, สังคมผู้สูงอายุ, สูงวัยอย่างมีพลัง

* นักศึกษาหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



Recreation Activities, the Way to Active Aging

Karpprapa Sangajai

Abstract

Active Ageing is a concept representing the healthy of the elderly. This concept is applied around the world to ensure physical health, mental health and good quality of living, living happiness, self-reliance of the elderly. It is comprised of 3 key pillars i.e. health, participation, and security. The process of developing active aging is the goal of developing the quality of living of the elderly, the key resources of the world. However, it is recognized that the elderly are the age of change, both physical deterioration, mental deterioration from loss of social role and status, and having a lot leisure time. Therefore, participation in recreation activities is an alternative to use time creatively. Recreation activities are good for the body, mind, emotion, and society of the elderly. Continuous participation in activities results in good health, peace of mind, self-esteem, low loneliness, low social anxiety, and the high opportunity to social participation of the elderly. Therefore, recreation activities are the process to develop the elderly to active aging.

Keywords: Recreation, Aging Society, Active Aging



บทนำ

“สังคมผู้สูงอายุ” เป็นประเด็นที่ทั่วโลกให้ความสนใจ เนื่องจากในช่วงหลายปีที่ผ่านมาประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยในปี 2561 ประชากรสูงอายุทั่วโลกมีจำนวนถึง 990 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรโลก 7,633 ล้านคน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562) กล่าวได้ว่าผู้สูงอายุจะเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของโลก การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพจึงเป็นประเด็นที่ทุกภาคส่วนให้ความสนใจ ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization หรือ WHO) ได้กล่าวถึง “การสูงวัยอย่างมีพลัง” หรือ “Active Ageing” เมื่อปลายทศวรรษ 1990 โดยได้ให้ความหมาย “Active Ageing” ว่าเป็นกระบวนการสร้างโอกาสที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต (Quality of life) และการอยู่ดีมีสุข (Well-being) เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ประกอบด้วยสามเสาหลัก คือสุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ (Security) (WHO, 2002)

สำหรับประเทศไทยนั้น กำลังเผชิญสถานการณ์เดียวกันกับทั่วโลก จากข้อมูลสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2561 โดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ กล่าวว่า ในปี 2561 ประชากรสูงอายุไทย (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีจำนวน 12 ล้านคนคิดเป็นร้อยละ 18 ของประชากรทั้งหมด 66 ล้านคน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสังคมไทยเป็น “สังคมสูงอายุ” (Aged society) อย่างเต็มตัว กล่าวคือ ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุมากกว่าร้อยละ

10 ของประชากรทั้งหมด หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 และกำลังก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” ในอีก 4 ปีข้างหน้า การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ส่วนหนึ่งเกิดจากการพัฒนาด้านเศรษฐกิจสังคม รวมถึงการพัฒนาด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข จนเกิดนวัตกรรมที่ช่วยรักษาโรคร้ายแรงที่คร่าชีวิตประชาชน เมื่อสุขภาพอนามัยดีขึ้นประชาชนจึงมีอายุยืนยาวขึ้น โดยเพศชายมีอายุเฉลี่ยประมาณ 73 ปี ขณะที่เพศหญิงมีอายุเฉลี่ยที่ 80 ปี (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) นอกจากนี้ความรีบเร่งในชีวิตประจำวัน และภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้อัตราการเกิดลดลง ส่งผลต่อประชากรวัยเด็กของประเทศ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560) จากสถานการณ์ดังกล่าวจึงทำให้หลายภาคส่วนตระหนักในความสำคัญของผู้สูงอายุซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์กลุ่มใหญ่ของประเทศ จนเกิดนโยบายและแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่หลากหลาย ผู้เขียนจึงขอกล่าวถึงแนวคิดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการทำความเข้าใจลักษณะพฤติกรรมความต้องการและอุปสรรคต่างๆ ของผู้สูงอายุ ดังนี้

ใครคือผู้สูงอายุ : ความหมายและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้สูงอายุเป็นคำที่ใช้เรียกบุคคลที่เข้าสู่วัยชราหรือเป็นผู้ที่มีอายุมาก มีลักษณะทางร่างกายที่ปรากฏเห็นได้ชัด คือ ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมขาว และมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่เชื่องช้า คำว่าชราานั้น



ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายว่า แก่ ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม ซึ่งคำว่า “ชรา” ไม่เป็นที่นิยม เพราะเป็นคำที่ก่อให้เกิดความรู้สึกหดหู่ใจ ท้อแท้ ความถดถอย และสิ้นหวัง ต่อมาจึงได้มีการปรับใช้ คำว่า “ผู้สูงอายุ” โดยเมื่อพิจารณาถึงเส้นแบ่งช่วงวัย พบว่า องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดความหมายของผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปี หรือมากกว่า เมื่อนับตามวัย สำหรับในประเทศไทย ที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่ใช้เกณฑ์ที่อายุ 65 ปี (World Health Organization, 2010) ขณะที่ประเทศไทย ได้กำหนดอายุของผู้สูงอายุคือ บุคคลที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย (กระทรวงการพัฒนาลังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553)

ทฤษฎีความสูงอายุ

ความสูงอายุ ชรา หรือ แก่ เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ การอธิบายปรากฏการณ์ดังกล่าวไม่สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งโดยขอเสนอทฤษฎี 3 สาขา เพื่อใช้ในการอธิบายกระบวนการสูงอายุดังนี้

1. **ทฤษฎีทางชีววิทยา** เป็นทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุของความสูงอายุที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงจากภายในประกอบด้วย 9 ทฤษฎีได้แก่ (1) ทฤษฎีว่าด้วยคอลลาเจน (Collagen Theory) เชื่อว่าเมื่อเข้าวัยสูงอายุสารที่เป็นส่วนประกอบของคอลลาเจน (Collagen) และไฟบรัสโปรตีน (Fibrous Protein) จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นและเกิดการจับตัวกันมาก ทำให้เส้นใยหดสั้นจึงปรากฏรอยย่นมากขึ้น (2) ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory) เชื่อว่าเมื่อมีอายุเพิ่ม

มากขึ้น ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามปกติได้น้อยลง พร้อมกับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเอง ทำให้เซลล์ของร่างกายถูกทำลาย เช่น เซลล์สมอง เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ เป็นต้น (3) ทฤษฎีว่าด้วยยีน (Genetic Theory) เชื่อว่าการสูงอายุนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอวัยวะบางส่วนในร่างกาย เช่น ศรีษะล้าน ผมหงอกเร็ว (4) ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงและความผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย (Somatic Mutation and Error Theory) กล่าวว่า การได้รับรังสีเล็กน้อยเป็นประจำ หรือได้รับขนาดสูงทันทีจะมีผลทำให้เซลล์ชีวิตสั้นลง และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงในด้านโครงสร้าง DNA ซึ่งมีผลทำให้เสียชีวิต (5) ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมและถดถอย (Wear and Tear Theory) ทฤษฎีนี้เปรียบสิ่งมีชีวิตเหมือนเครื่องจักร เชื่อว่าโครงสร้างของร่างกายมีอายุการใช้งาน หากใช้งานอวัยวะส่วนใดมากก็จะทำให้อวัยวะส่วนนั้นเสื่อมเร็วและมีผลทำให้สูงอายุเร็วขึ้น (6) ทฤษฎีว่าด้วยการดูดซึมที่บกพร่อง (Deprivation Theory) เชื่อว่าเมื่ออายุมากขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ทำให้การดูดซึมและการนำส่งออกซิเจนรวมถึงสารอาหารต่าง ๆ ลดลง อวัยวะต่าง ๆ จึงเสื่อมลง (7) ทฤษฎีว่าด้วยการสะสม (Accumulation Theory) กล่าวว่าในน้ำเหลืองของคนหรือสัตว์ที่สูงอายุพบการสะสมของสารบางอย่าง โดยสารที่สะสมนี้มีผลแทรกแซงกระบวนการเผาผลาญของเซลล์ ทำให้ประสิทธิภาพของการซึมผ่านของผนังเซลล์ลดลงอวัยวะต่าง ๆ จึงเสื่อมลงและเสียไปในที่สุด (8) ทฤษฎีว่าด้วยสารที่เกิดจากการเผาผลาญ (Free Radical Theory) กล่าวถึง สารอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้น จะทำลายเซลล์ให้



เสื่อมสลายลง (9) ทฤษฎีว่าด้วยความเครียดและการปรับตัว (Stress Adaptation Theory) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีผลทำให้เซลล์ตายได้

2. ทฤษฎีความสูงอายุเชิงจิตวิทยา

อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปประกอบด้วย 2 ทฤษฎี ได้แก่ (1) ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือมีความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาด้านจิตใจของผู้นั้น (2) ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) เชื่อว่า ผู้สูงอายุยังมีความปราดเปรื่อง และยังคงความเป็นปราชญ์

3. ทฤษฎีเชิงสังคมวิทยา ประกอบด้วย 5 ทฤษฎีได้แก่ (1) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) กล่าวว่า อายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคลในช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง อันจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่กำลังจะมาถึงหรือกำลังจะเปลี่ยนไปในอนาคต (2) ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) เชื่อว่าผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ควรต้องมีบทบาททางสังคมหรือกิจกรรมทางสังคมตามสมควร เช่น มีงานอดิเรกทำ หรือการเป็นสมาชิกกลุ่มสมาคม ชมรม เป็นต้น (3) ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) เชื่อว่า ผู้สูงอายุที่ไม่เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับสังคม เนื่องจากการถอนสถานภาพและบทบาทของตนเอง (4) ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะแสวงหาบทบาททางสังคมมาทดแทน และจะพยายามปรับตนเองให้เข้ากับ

สภาพแวดล้อมใหม่อย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ (5) ทฤษฎีระดับชั้นอายุ (Age Stratification Theory) เชื่อว่า อายุเป็นหลักเกณฑ์สากลที่จะกำหนดบทบาท สิทธิ และหน้าที่ เป็นต้น (จินตนา ยูนิพันธ์, 2551)

จากทฤษฎีข้างต้นกล่าวได้ว่า ความสูงอายุเป็นความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ซึ่งเมื่อเข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง การรักษาระดับสมรรถภาพทางกายและจิตใจของผู้สูงอายุให้คงที่จึงมีความสำคัญ ประกอบกับการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องรวมทั้งส่งเสริมให้เกิดการรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อสร้างบทบาทใหม่ทางสังคมจะเป็นการสร้างคุณค่าและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างไรก็ดี ความยั่งยืนหรือความต่อเนื่องในการเข้าร่วมกิจกรรมล้วนต้องเกิดจากความต้องการของผู้สูงอายุเอง โดยความต้องการนั้นเป็นความรู้สึกของบุคคลที่ประสงค์จะรับหรือกระทำสิ่งใด ซึ่งเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกวัยทั้งวัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยสูงอายุ ซึ่งแต่ละวัยก็มีความต้องการที่แตกต่างกัน

ความต้องการ ปัญหาและอุปสรรคของผู้สูงอายุ

พรณธิภา บุญพิทักษ์ (2548) ได้แบ่งความต้องการของผู้สูงอายุไว้ 3 ประเภท ได้แก่ (1) ความต้องการด้านร่างกายและจิตใจ (Physical and Psychological Needs) ได้แก่ ความต้องการปัจจัย 4 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ และความต้องการความสำเร็จในบั้นปลายชีวิต เป็นต้น (2) ความต้องการด้านสังคม (Social Needs) ได้แก่ การยกย่องนับถือให้มีความสำคัญ การมีโอกาสทำในสิ่งที่ปรารถนา เป็น



ต้น (3) ความต้องการด้านเศรษฐกิจ (Economical Needs) ได้แก่ ความต้องการได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินจากบุตรหลาน ต้องการการจัดหาอาชีพเพื่อเพิ่มพูนรายได้จากรัฐ ต้องการช่วยตนเองให้พ้นจากความบีบคั้นทางเศรษฐกิจ

นอกจากนี้ ศาสตราจารย์สุพรี เสริฐ (2558) ได้กล่าวถึงปัญหาส่วนใหญ่ที่สำคัญที่พบในผู้สูงอายุ 7 ประการได้แก่ (1) ปัญหาทางด้านสุขภาพกายจากความเสื่อมของร่างกาย (2) ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ไม่มีงานทำ ไม่มีรายได้ (3) ปัญหาทางด้านความรู้ ขาดโอกาสได้รับความรู้เพื่อการพัฒนาตนเองให้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง (4) ปัญหาทางด้านสังคม การไม่ได้รับการยกย่องจากสังคมเหมือนเดิม หรือทัศนคติไม่ดีต่อผู้สูงอายุ (5) ปัญหาทางด้านจิตใจ ความรู้สึกว่าเหว อ่างว้าง และวิตกกังวลต่างๆ (6) ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ความสัมพันธ์แน่นแฟ้นในครอบครัวลดลง และ (7) ปัญหาค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง เช่นการไม่เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ไม่มีการทดแทนบุญคุณ เป็นต้น

จากการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุตามมา ทั้งปัญหาทางด้านสุขภาพที่อาจเกิดภาวะซึมเศร้า ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจที่ทำให้ผู้สูงอายุอาศัยอยู่อย่างยากลำบาก รวมถึงผู้สูงอายุบางคนอาจไม่มีความรู้ในการพัฒนาตนเองให้เข้ากับครอบครัวและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นต้น นอกจากนี้จากสภาพครอบครัวส่วนใหญ่ที่เป็นครอบครัวเดี่ยวอาจทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนบทบาทซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้รับการยกย่องใน

สังคมเช่นเดิม สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ล้วนส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จึงเป็นหน้าที่ของทุกภาคส่วนในการดำเนินการอย่างเหมาะสมเพื่อลดปัญหาและสนองตอบความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุม

“ผู้สูงอายุ” เป็นกลุ่มเป้าหมายที่ทุกภาคส่วนให้ความสนใจ และมโนทัศน์เกี่ยวกับผู้สูงอายุนั้นได้เปลี่ยนแปลงจากเดิมที่มองผู้สูงอายุเป็นภาระปรับเปลี่ยนเป็นมุมมองของทรัพยากรมนุษย์ที่มีพลังในการสร้างสรรค์สังคม โดยพิจารณาได้จากแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545-2564 ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 ซึ่งได้กำหนดวิสัยทัศน์ที่ว่า “ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม” นอกจากนี้ได้เพิ่มเติมรายละเอียดวิสัยทัศน์ 5 ประการประกอบด้วย (1) ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีคือ มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิต ครอบครัวมีความสุข สังคมเอื้ออาทร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัย มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและการบริการที่เหมาะสม อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และมีส่วนร่วมในครอบครัวชุมชน และสังคม และมีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง (2) ครอบครัวและชุมชนเป็นสถาบันหลักที่มีความเข้มแข็งสามารถให้การเกื้อหนุนแก่ผู้สูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ (3) ระบบสวัสดิการและบริการ จะต้องสามารถรองรับผู้สูงอายุให้ดำรงอยู่กับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีคุณภาพและมีมาตรฐาน (4) ทุกภาคส่วนจะต้องมีส่วนร่วมในระบบสวัสดิการ และบริการให้แก่ผู้สูงอายุ โดยมีการกำกับดูแลเพื่อการคุ้มครองผู้สูงอายุในฐานะผู้บริโภค



และ (5) ต้องมีการดำเนินการที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุที่ทุกข์ยากและต้องการการเกื้อกูลให้ดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างดีและต่อเนื่อง (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2561) อย่างไรก็ตามการส่งเสริมพัฒนาเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลายด้าน ได้แก่ ด้านการศึกษา สุขภาพอนามัย ที่อยู่อาศัย การมีรายได้และการมีงานทำด้านกระบวนการยุติธรรม ด้านบริการสังคมทั่วไป และด้านนันทนาการ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า นันทนาการเป็นสวัสดิการสังคมด้านหนึ่งซึ่งหน่วยงานภาครัฐมีหน้าที่จัดบริการเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม ดังนั้นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับ “นันทนาการ” จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถวางแผนจัดกิจกรรมหรือโครงการต่างๆ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ความหมายของนันทนาการ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้บัญญัติไว้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำตามสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด การสราญใจ นอกจากนี้ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2547) ยังกล่าวถึงความหมายของนันทนาการ ได้แก่ (1) นันทนาการ หมายถึงการทำให้สดชื่นหรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re+Fresh, Re+Creation) หรือสร้างความสดชื่นขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง (2) นันทนาการ

หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย บุคคลหรือชุมชนที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตนจะก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสุขสงบ (3) นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) ในการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เป็นสื่อในช่วงเวลาว่าง (Leisure Time) เวลาอิสระ (Free Time) โดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจหรือมีแรงจูงใจ และ (4) นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคม (Social Welfare) ซึ่งรัฐบาลและฝ่ายบริหารท้องถิ่นจะต้องมีหน้าที่จัดการให้บริการชุมชนเพื่อสร้างบรรยากาศของเมืองและของประเทศให้น่าอยู่ มีความอบอุ่นใจ เช่น จัดอุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน ศูนย์เยาวชนสวนสาธารณะ เป็นต้น

กล่าวได้ว่ากิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่กระทำในยามว่าง สร้างความสนุกสนานรื่นเริง ทำให้ได้พักผ่อนหย่อนใจ และเติมพลังให้กับชีวิต เป็นเครื่องมือในการพัฒนาบุคคลด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

คุณลักษณะของนันทนาการ

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย (2554) กล่าวว่า นันทนาการจะต้องมีลักษณะต่าง ๆ ดังนี้ (1) ต้องมีการกระทำ (Activity) คือ มีการแสดงออกถึงการกระทำ หรือกระทำ ปฏิบัติ เช่น ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นรูปแบบการปฏิบัติ (2) ต้องเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ (Voluntary) (3) กิจกรรมนั้นต้องกระทำในเวลาว่าง (Free Time) คือ



เวลานอกเหนือจากกิจวัตรประจำวัน (4) เป็นกิจกรรมที่ให้การศึกษ (Education Activities) คือ ไม่เป็นอบายมุขและก่อให้เกิดประโยชน์ทางด้านการศึกษ (5) กิจกรรมนั้นต้องสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยตรงและทันที (Immediate and Direct Satisfaction) (6) กิจกรรมที่กระทำต้องไม่เป็นอาชีพ (Amateurism) (7) กิจกรรมนั้นหนทางการต้องมีจุดหมาย (Objectives) เพื่อให้มีทิศทางในการปฏิบัติที่ถูกต้องตามความต้องการ (8) กิจกรรมมีความยืดหยุ่นสามารถดัดแปลงปรับให้เข้ากับสภาพที่เป็นอยู่ได้ (Flexibility) (9) นั้นหนการมีผลพลอยได้อีก (By-product) การจัดกิจกรรมเพื่อวัตถุประสงค์หนึ่งอาจจะได้ผลด้านอื่นด้วย เช่น การทำสิ่งประดิษฐ์เป็นการฝึกการใช้ฝีมือด้านศิลปะสร้างสรรค์ที่อาจส่งผลด้านการสร้างความสามัคคีหรือการร่วมมือร่วมใจกันได้

ประเภทกิจกรรมนันทนาการ

มีนักวิชาการหลายท่านได้จำแนกประเภทของกิจกรรมไว้อย่างหลากหลาย ผู้เขียนขอหยิบยกประเภทกิจกรรมนันทนาการโดยสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2550) ซึ่งแบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 11 ประเภท ได้แก่ (1) ศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts) (2) เกมและกีฬา (Games and Sports) (3) การเต้นรำ (Dances) (4) การละคร (Drama) (5) งานอดิเรก (Hobby) (6) ดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing) (7) กิจกรรมนอกเมือง (Outdoor Recreation) (8) วรรณกรรม การอ่าน พูด และ

เขียน (Reading Speaking and Writing) (9) กิจกรรมทางสังคม (Social Recreation) (10) กิจกรรมพิเศษ (Special Event) และ (11) กิจกรรมอาสาสมัคร (Voluntary Service)

ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง หรือเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในองค์กรหรือชมรมต่างๆ ตามประเภทกิจกรรมนันทนาการข้างต้น ทั้งนี้ องค์กรที่จัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงความเหมาะสมของกิจกรรมกับสภาพร่างกาย ช่วงวัย และคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการต่อผู้สูงอายุ

กิจกรรมนันทนาการมีประโยชน์ทั้งต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุ โดยเมื่อปฏิบัติกิจกรรมหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืน ป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ โรคกระดูก โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน รวมถึงพัฒนาระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันภาวะซึมเศร้า ไปจนถึงพัฒนาความจำ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะนอนไม่หลับ ในด้านจิตใจกิจกรรมนันทนาการนำไปสู่การมองโลกในแง่ดี ความรู้สึกมีอิสระที่จะเลือกหรือกระทำการต่างๆ ด้วยตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ลดความรู้สึกว่าเหงาและการแยกตัวจากสังคม นอกจากนี้ นันทนาการยังช่วยรักษาความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ก่อให้เกิดแรงจูงใจในชีวิต มีความคิดสร้างสรรค์ หรือกระตุ้นความคิดใหม่ๆ เปิดโอกาสแก่ผู้สูงอายุในการมีบทบาทในสังคม ได้ช่วยเหลือสังคมของตน เกิดความภาคภูมิใจ



และปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี (สมบัติ กาญจนกิจ, 2533) สอดคล้องกับ Grenade และ Boldy (2008) ที่กล่าวว่า การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ เป็นการเพิ่มโอกาสในการเข้าสังคม สร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย และ

ตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางสังคมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ Leitner & Leitner (2004) ยังได้สรุปประโยชน์ของนันทนาการที่มีต่อผู้สูงอายุไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการต่อผู้สูงอายุในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

ประโยชน์ด้านร่างกาย	ประโยชน์ด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม
1. ส่งเสริมการไหลเวียนเลือด	1. เสริมสร้างความผาสุกทางใจ
2. พัฒนาระบบหายใจ	2. ส่งเสริมคุณภาพชีวิต
3. ส่งเสริมความยืดหยุ่นของร่างกาย	3. สร้างคุณธรรมในใจ และเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต
4. เพิ่มความแข็งแรงและทนทานของร่างกาย	4. เพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และสมรรถนะแห่งตน
5. เพิ่มพลังทางกาย	5. ส่งเสริมศักยภาพด้านจิตใจ
6. ลดความดันโลหิต	6. ส่งเสริมความรู้สึกบรรลุเป้าหมายและประสบผลสำเร็จ
7. ลดคอเลสเตอรอลในเลือด	7. เสริมสร้างความคิดเชิงบวก
8. ส่งเสริมการเคลื่อนไหว	8. เพิ่มการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
9. ส่งเสริมการมีอิสระในการทำกิจกรรม ลดภาวะพึ่งพาผู้อื่น	9. ทำให้สนุกสนาน ร่าเริง หัวเราะ
10. มีอายุยืนยาว	10. ลดความวิตกกังวล และความคิดในด้านลบที่มีต่อผู้อื่น
11. ลดความเสี่ยงในการเกิดกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน	11. ลดอุบัติเหตุและความหวาดกลัวและภาวะซึมเศร้า
12. ลดความเสี่ยงในการหกล้ม	12. บุคคลรับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับสูงขึ้น
	13. ลดการกลัวการหกล้ม

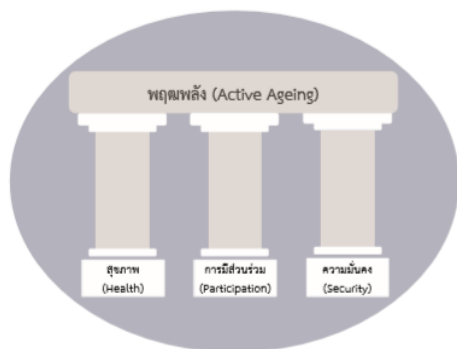
กล่าวได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้นมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในหลายมิติทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม นับเป็นทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาประชากรสูงอายุให้มีคุณภาพ

กิจกรรมนันทนาการ : แนวทางหนึ่งสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง (Active Aging)

ในประเทศไทยยังไม่มีการบัญญัติคำแปลคำว่า “Active Ageing” โดย ราชบัณฑิตยสถาน จึงมีการใช้คำในภาษาไทยที่แตกต่างกันออกไป เช่น “สูงวัยอย่างมีคุณภาพ” “พหุพลัง” “พหุพลัง” หรือ “ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” เป็นต้น (เล็ก สมบัติ ศักดิ์พัฒน์ ยอดเพชร และธนิกานต์ ศักดาพร, 2554)



โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization หรือ WHO) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ Active Ageing เมื่อปี 1990 ว่าเป็นแนวคิดที่แสดงถึงภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุและเป็นเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก โดยเชื่อว่า Active Ageing จะเป็นหนทางในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวได้นำเสนอแก่ประเทศต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิต ตลอดจนมีศักยภาพในการพึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ โดย Active Ageing จะประกอบไปด้วย 3 เสาหลัก ได้แก่ 1) การมีสุขภาพที่ดี (Health) 2) การมีส่วนร่วม (Participation) และ 3) การมีหลักประกันและความมั่นคง (Security) (WHO, 2002)



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการมีพหุผลพลัง (Active Aging) ของผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. สุขภาพ (health) สุขภาพส่วนบุคคลนั้นเป็นสิ่งสำคัญ หากบุคคลมีสุขภาพแข็งแรงจะเป็นเงื่อนไขแรกของการดำรงอยู่อย่างเป็นอิสระและพึ่งพาตนเอง อันเป็นลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ การที่บุคคลจะมีสุขภาพดี แข็งแรงหรือไม่

นั้นล้วนเกี่ยวข้องกับทั้งปัจเจกบุคคลเอง ครอบครัว และสังคมแวดล้อม

2. การมีส่วนร่วม (participation) กิจกรรมในครอบครัว ชุมชน และสังคม เป็นผู้ดำรงไว้ซึ่งสิทธิมนุษยชน และวัฒนธรรมของสังคม ผู้สูงอายุที่ยังคงมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ นั้น นอกจากจะรู้สึกถึงความมีคุณค่า มีเกียรติภูมิแล้ว ยังรู้สึกถึงความเป็นผู้มีศักดิ์ศรี และเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของบุตรหลานด้วย สิ่งเหล่านี้ช่วยทำให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น อันจะส่งผลต่อสุขภาพกายด้วย

3. การมีหลักประกัน (security) ความมั่นคงของผู้สูงอายุ คือการที่ผู้สูงอายุมีความมั่นคงปลอดภัยทางด้านร่างกาย จากที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย ตลอดจนสถานที่ต่างๆ ที่ผู้สูงอายุต้องไปใช้บริการ รวมทั้งมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจที่ทำให้ผู้สูงอายุมั่นใจที่จะดำเนินชีวิตในบั้นปลายอย่างมีคุณภาพ

กล่าวได้ว่านันทนาการเป็นกระบวนการ (Process) ที่มีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เป็นสื่อ ให้ได้ใช้เวลาว่าง (Leisure Time) อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ หรือมีแรงจูงใจในการทำกิจกรรม การที่ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการด้วยตนเอง หรือพาตนเองเข้าร่วมในกลุ่ม ชมรม หรือองค์กรที่ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ย่อมเป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และส่งเสริมการรวมกลุ่มทางสังคมของผู้สูงอายุ จึงนับเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง Active Aging



บทสรุป

อนาคตอันใกล้นี้ผู้สูงอายุจะเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ในสังคมไทย ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างเต็มที่ (Super aged society) คือมีประชากรสูงอายุ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งประเทศภายในปี 2575 ดังนั้น เพื่อให้การก้าวสู่สังคมสูงอายุอย่างสง่างามและมีศักยภาพ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมการรองรับเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี (Dignity) มีส่วนร่วม (Participation) และได้รับการดูแล (Care) อย่างเหมาะสม (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) ทั้งนี้ด้วยธรรมชาติของวัยสูงอายุที่เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงการส่งเสริมสนับสนุน ให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเองสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง (Active Aging) จึงเป็นหลักชัยของสังคมไทยและการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุโดยชุมชน องค์กรภาครัฐ ภาคเอกชนนั้น นับเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาผู้สูงอายุสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง (Active Aging) โดยผู้เขียนขอเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง (Active Aging) ต่อหน่วยงานด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการเกม กีฬา และการละเล่น เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ และเพื่อสุขภาพที่ดี และเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน โดยกิจกรรมดังกล่าวต้องไม่หนักจนเกินไป และคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ เช่น กิจกรรมแอโรบิก โยคะ ไทเก็ก ไม้พลอง มวยจีน ชีกง แอโรบิกในน้ำ เป็นต้น

2. กิจกรรมนันทนาการศิลปะหัตถกรรม

และงานฝีมือเป็นกิจกรรมที่มีทำให้เกิดความสุขใจ เกิดสุนทรีย์ เกิดความภูมิใจ อีกทั้งยังมีประโยชน์ในการฝึกสภาพจิตใจบุคคลในด้านต่าง ๆ ได้ดีเช่น การวาดรูป การเย็บปักถักร้อย การสานกระเปาะ การประดิษฐ์ดอกไม้ การจัดดอกไม้ การประกอบอาหาร เป็นต้น ซึ่งการจัดกิจกรรมควรคำนึงถึงความยากง่าย การมีส่วนร่วมในการเลือกกิจกรรม การใช้อุปกรณ์ที่มีขนาดเหมาะสมไม่เล็จนเกินไป การสาธิตที่ชัดเจนเป็นขั้นตอน การให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้สูงอายุพบอุปสรรคในการทำกิจกรรม เป็นต้น อย่างไรก็ดี กิจกรรมนี้ยังสามารถสร้างความมั่นคง หรือสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุได้โดยการจัดกิจกรรมฝึกอาชีพสำหรับผู้ที่มีความต้องการการสนับสนุนด้านเศรษฐกิจและแนะนำช่องทางหรือวิธีการทำการตลาดแก่ผู้สูงอายุ

3. กิจกรรมนันทนาการการร้องเพลง

และดนตรี เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถร่วมได้ง่าย เป็นได้ทั้งผู้ปฏิบัติหรือผู้ชม สามารถทำกิจกรรมเดี่ยวหรือเป็นกลุ่มเช่น การร้องเพลง ฟังเพลง แต่งเพลง เล่นดนตรี เป็นต้น

4. กิจกรรมนันทนาการเข้าจังหวะและ

การเต้นรำ เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบจังหวะดนตรีเสียงเพลง หรือเสียงที่กำหนดขึ้น เช่น กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย นาฏศิลป์สากล (แจ๊สแดนซ์) สลาคไลน์แดนซ์ เป็นต้น นอกจากความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้ว กิจกรรมนี้ยังช่วยส่งเสริมระบบประสาทสั่งการของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้เคลื่อนไหวตามการสั่งการ

5. กิจกรรมนันทนาการด้านภาษาและ

วรรณกรรมเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมปัญญาความคิด ให้



ความรู้สึกสุนทรีย์ทางอารมณ์เช่นการอ่านหนังสือต่างๆ การเขียนบันทึก ร้อยกรอง เรื่องสั้น รวมทั้งการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศเพื่อเพิ่มพูนความรู้ เป็นต้น

6. กิจกรรมนันทนาการการแสดงและการละครเป็นการแสดงที่เกิดจากการนำภาพประสบการณ์จริงและจินตนาการของมนุษย์มาผูกเป็นเรื่องราว ลักษณะกิจกรรมการแสดง ได้แก่ ภาพยนตร์ ละคร รวมถึงการแสดงการเล่นต่างๆที่นำมาเสนอให้ชม เช่น มายากล การแสดงนานาชาติ เป็นต้น โดยการจัดกิจกรรมควรคำนึงถึงความพร้อมของอุปกรณ์การกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านความจำได้ฝึกฝนการเล่นเรื่อง

7. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง นอกสถานที่หรือนอกเมือง เป็นกิจกรรมที่สนับสนุนการค้นหาลักษณะแปลกใหม่ เช่น กิจกรรมค่ายพักแรม กีฬากลางแจ้ง การท่องเที่ยวทัศนศึกษาที่วัด พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ ทะเล น้ำตก สวนสาธารณะ สถานที่ทางประวัติศาสตร์ เป็นต้น

8. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสพิเศษ เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีของบุคคลในสังคมเช่น กิจกรรมวันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ วันเข้าพรรษา เป็นต้น ซึ่งหน่วยงานจะเป็นพื้นที่ในการรวมกลุ่มและสร้างบรรยากาศความรื่นเริง สวรรค์ ทั้งนี้ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าว เช่น การร่วมคิด การร่วมแสดงกิจกรรม เป็นต้น

9. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัครและบริการ เป็นกิจกรรมที่หน่วยงานสามารถรวมกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความต้องการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม หรือช่วยเหลือหน่วยงานต่างๆ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นการเสริมสร้างคุณค่าให้กับตนเอง เช่น กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาชุมชน วัด โรงเรียน อาสาสมัครหรือวิทยากรให้ความรู้ หรือถ่ายทอดภูมิปัญญาที่สั่งสมมาแก่บุคคล หน่วยงานต่างๆ เป็นต้น ซึ่งการจัดกิจกรรมควรคำนึงถึงความต้องการ ความถนัด ความสนใจ และความสามารถของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ

การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการดังกล่าวข้างต้น จะเป็นแนวทางหนึ่งที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี มีส่วนร่วม และมีความมั่นคงหรือมีหลักประกันในชีวิตได้ กิจกรรมนันทนาการนั้นมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การสนับสนุนให้มีองค์กรด้านนันทนาการหรือแหล่งนันทนาการที่มีมาตรฐานเป็นหน้าที่อันพึงกระทำของภาครัฐ หากแต่ต้องคำนึงถึงการเข้าถึงได้ของผู้ใช้บริการ การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องเหมาะสมกับความต้องการและธรรมชาติของช่วงวัย การให้บริการโดยบุคลากรที่มีความรู้ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ และการจัดสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม เพื่อให้บริการสาธารณะเป็นบริการที่เกิดประโยชน์แก่ประชาชนอย่างแท้จริง



บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2561). ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี ประจำปี พ.ศ. 2561 – 2580 กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สามลดา.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2556. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิชย์.
- จินตนา ยูนิพันธ์. (2551). ทฤษฎีการพยาบาล. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย. (2554). การนันทนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : บริษัท วี.พรีน (1991) จำกัด.
- พรรณธิดา บุญพิทักษ์. (2548). การพัฒนาเครือข่ายกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ ในสังกัดสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการ. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส). (2560). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2559. นครปฐม : บริษัท พรินเทอรี่ จำกัด.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส). (2561). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2560. กรุงเทพฯ : บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส). (2562). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2561. นครปฐม : บริษัท พรินเทอรี่ จำกัด.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2562, จาก <http://www.royin.go.th/dictionary/>.
- เล็ก สมบัติ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และธนิกันต์ ศักดาพร. (2554). ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพประโยชน์กับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจใน ประเทศไทย (รายงานวิจัย). กรุงเทพฯ : สำนักงานมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- ศาสน์ สุขประเสริฐ. (2558). มาตรฐานสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุในที่พักอาศัยและสถานที่สาธารณะ. (รายงานวิจัย). นครราชสีมา : สำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2533). การเป็นผู้นำนันทนาการ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2547). เทคนิคการเป็นผู้นำนันทนาการ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2550). คู่มือการบริหารกิจกรรมนันทนาการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.



สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *ดัชนีพัฒนาพลังผู้สูงอายุไทย (Active Ageing Index of Thai Elderly)*. กรุงเทพฯ. บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัลพับลิเคชั่น จำกัด.

Grenade L, Boldy D. (2008). Social isolation and loneliness among older people: issues and future challenges in community and residential settings. *Australian Health Review*, 32(3) : 468-78.

Leitner MJ, Leitner SF. (2004). *Leisure in later life* (3rd. ed). United States of America: The Haworth Press : 2004.

World Health Organization. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2010). *Definition of an older or elderly person*. Retrieved October 5, 2019, from <https://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>