

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การจัดการการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งศึกษาประเด็นหลัก 2 ประเด็น คือ 1) การจัดการการสื่อสารและเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี เป็นอย่างไร และ 2) แนวทางการสร้างเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี เป็นอย่างไร โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ซึ่งผู้วิจัยได้สัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 4 แห่งๆ ละ 7 คน รวมทั้งสิ้น 28 คน ได้แก่ ชมรมแบดมินตันจันทบุรี ชมรมลีลาศจันทบุรี ชมรมแอโรบิกจันทบุรี และผู้มาใช้บริการออกกำลังกายในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย)

#### 4.1 การจัดการการสื่อสารและเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี

##### 4.1.1 ชมรมแบดมินตันจันทบุรี

จากการเก็บข้อมูลชมรมแบดมินตันจันทบุรี ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกระบวนการ  
ดังภาพ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาพที่ 11 การจัดการการสื่อสารและเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมแบดมินตันจันทบุรี

### 1) การบริหารจัดการชมรมแบดมินตันจันทบุรี

ชมรมแบดมินตันจันทบุรี มีสมาชิกชมรมมากกว่า 200 คน ในชมรมมีสมาชิกตั้งแต่วัยเด็ก จนถึงวัยผู้สูงอายุ เป็นคนจากหลากหลายอาชีพ ตั้งแต่รับราชการ ข้าราชการบำนาญ ผู้ประกอบธุรกิจส่วนตัว และแม่บ้าน โดยชมรมแบดมินตันจันทบุรี มีคณะกรรมการบริหารงานชมรม ได้แก่ 1) ประธานชมรม จำนวน 1 คน มีหน้าที่แต่งตั้งคณะกรรมการชมรม และเป็นประธานในการดำเนินการจัดการประชุมของชมรม พร้อมทั้งควบคุมการบริหารงานทั่วไปของชมรมให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย 2) รองประธานชมรม เป็นผู้ช่วยประธานในการบริหารจัดการชมรม ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ประธานชมรมได้มอบหมาย และปฏิบัติหน้าที่แทนประธานชมรมเมื่อประธานชมรมติดภารกิจหรือไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ 3) กรรมการสนาม (ผู้ดูแลสนาม) มีหน้าที่ในการต้อนรับ และดูแลสนาม จัดคิวลงสนามตามลำดับ ดูแลทรัพย์สินและวัสดุอุปกรณ์แบดมินตันของชมรม รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดำเนินงานของชมรมให้แก่สมาชิก 4) เภรัญญิก มีหน้าที่รับจ่ายเงินและเก็บรักษาเงิน ซึ่งชมรมแบดมินตันจันทบุรี มีค่าใช้จ่ายแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

ตาราง 2 ค่าใช้จ่ายของสมาชิกชมรมแบดมินตันจันทบุรี

ค่าใช้จ่ายของสมาชิกชมรมแบดมินตันจันทบุรี		
รายการ	สมาชิก	ไม่ใช่สมาชิก
ค่าสมัครสมาชิก	200 บาท / ปี	-
ค่าชั่วโมง	10 บาท / วัน	20 บาท/วัน
ค่าลูกขนไก่	72 บาท / ลูก	72 บาท/ลูก

ทั้งนี้ รายได้ของชมรมแบดมินตันจันทบุรีประกอบไปด้วยค่าบำรุงจากสมาชิกประจำปี ค่าบริการจากสมาชิก และค่าบริการสำหรับผู้เข้าร่วมใช้บริการสนามแบดมินตันประจำวัน เงินหรือทรัพย์สินที่มีผู้อุทิศให้ (เงินบริจาค) หรือมีผู้สนับสนุนและให้ความช่วยเหลือในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของชมรม โดยชมรมแบดมินตันจันทบุรี จะเปิดให้บริการวันจันทร์ ถึง วันเสาร์ ตั้งแต่เวลา 16.00 - 22.00 น. และวันอาทิตย์ เวลา 16.00 - 20.00 น. ทั้งนี้ หลังจากเสร็จกิจกรรมสมาชิกบางส่วนได้นั่งสนทนากันต่อที่สนาม มีการสังสรรค์ และนอกจากนี้ยังมีการจัดงานสังสรรค์และงานแข่งขันประจำปีของชมรม และได้มีจังหวัดใกล้เคียงเดินทางมาร่วมการแข่งขันและเข้าร่วมงานสังสรรค์ด้วย



ภาพที่ 12 ป้ายชมรมเบดมินตันจันทบุรี

ชมรมเบดมินตันจันทบุรี มีกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ของสนาม ดังนี้

- 1) ผู้ที่ประสงค์จะเป็นสมาชิกของชมรมเบดมินตันจันทบุรี อัตราค่าสมาชิกท่านละ 200 บาท/ปี ผู้ที่ได้เป็นสมาชิกของชมรมฯ จะต้องเสียค่าบำรุงสนามวันละ 10 บาท และผู้ที่ไม่ได้เป็นสมาชิกของชมรมฯ ต้องเสียค่าบำรุงสนาม วันละ 20 บาท (จ่ายสดทุกวัน) 2) ห้ามนำลูกขนไก่เข้ามาในสนามให้ใช้เฉพาะลูกขนไก่ของสนามเท่านั้น 3) ใส่เฉพาะรองเท้าผ้าใบ ห้ามใส่รองเท้าอย่างอื่นลงไปในคอร์ตโดยเด็ดขาด 4) ก่อนลงสนามทุกครั้ง ต้องทำความสะอาดพื้นรองเท้าเสียก่อน 5) แต่งกายด้วยชุดนักกีฬาให้สุภาพเรียบร้อย เมื่อลงเล่นในสนาม 6) มีมารยาทในการเล่น ห้ามส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น 7) เคารพสิทธิของผู้อื่น ลงเล่นตามลำดับ ก่อน - หลัง โดยเล่นเกมครั้งละ 2 เซต เมื่อจบเกมแล้วจะต้องออกจากสนามเพื่อให้ผู้อื่นใช้สนามต่อ 8) ห้ามถ่มน้ำลาย เสมหะ และก้นบูหรี ลงพื้นสนามทั้งหมด 9) ผู้ที่ไม่เป็นสมาชิกของชมรมฯ ไม่มีสิทธิทำกิจกรรมในนามของชมรมฯ



ภาพที่ 13 ป้ายเผยแพร่ฉบับที่ 6 อ. ชลชชีวิตให้ยืนยาว



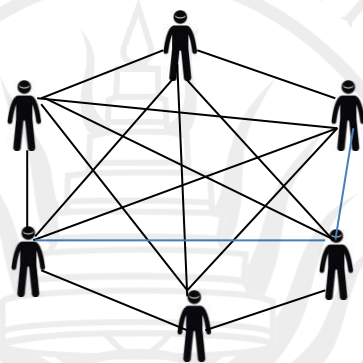
ภาพที่ 14 กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ชมรมแบดมินตันจันทบุรี

จากกฎ ระเบียบ ดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการไม่อนุญาตให้นำลูกขนไก่จากภายนอกเข้ามาในสนาม ทั้งนี้เนื่องจากเป็นกลยุทธ์ในการหารายได้เข้าชมรม เพื่อนำรายได้นั้นไปเป็นงบประมาณในการบริหารจัดการชมรมให้ดำเนินกิจกรรมต่อไปได้ และให้ใส่เฉพาะรองเท้าผ้าใบ แต่งกายด้วยชุดกีฬา เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย และทำความสะอาดพื้นรองเท้าก่อนลงสนาม พร้อมทั้งห้ามถ่มน้ำลาย เสมหะ ทิ้งก้นบูที้ เพื่อป้องกันการเกิดและลดอุบัติเหตุ ทำให้สนามมีความสะอาดดูสวยงาม และรักษาพื้นสนาม เพื่อให้หน้าใช้บริการ และการเคารพสิทธิของผู้อื่น ลงเล่นตามลำดับ ก่อน - หลัง เพื่อให้สมาชิกทุกท่านสามารถร่วมกิจกรรมในชมรมแบบเท่าเทียมกัน

สรุป กฎระเบียบมีไว้เพื่อสนับสนุนงบประมาณของชมรม ป้องกันอาการบาดเจ็บ (การแต่งกาย) และสุขภาพของสมาชิกในชมรม (ความสะอาด) โดยการไม่คำนึงถึงวิธีการเล่นที่เหมาะสมกับตนเองอาจส่งผลให้เกิดอาการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุจากการเล่นกีฬาได้ และนอกจากนี้ในระหว่างการเล่นกีฬาแบดมินตันบางรายอาจเกิดอาการหน้ามืด วูบ หรือบางรายอาจมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันได้ เพราะกีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่หักโหมในระดับหนึ่ง ดังนั้นการเรียนรู้ทักษะการเล่นที่ถูกต้อง และการเคารพกฎ ระเบียบ กติกา

จึงถือเป็นสิ่งสำคัญที่นักกีฬาแบดมินตันทุกคนควรทราบ เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อเกิดเหตุไม่คาดคิดจากการเล่นกีฬาแบดมินตัน

## 2) การสื่อสารสุขภาพของชมรมแบดมินตันจันทบุรี



ภาพที่ 15 การสื่อสารชมรมแบดมินตันจันทบุรี

การติดต่อสื่อสารในชมรมแบดมินตันจันทบุรี เป็นการพบกันหรือทำกิจกรรมร่วมกัน โดยเป็นเวลาว่างของแต่ละบุคคล ผู้ใดไหนดว่างวันใดก็มาพบกันที่สนามและไม่มี การนัดหมายกันล่วงหน้า บางรายอาจมาอาทิตย์ละ 2 - 3 วัน หรือบางรายมาทุกวัน แต่ผู้สูงอายุชมรมแบดมินตันมีกลุ่มไลน์เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารระหว่างกันในกลุ่ม เป็นการส่งข้อมูลข่าวสารให้ทราบ เช่น การนัดประชุม การนัดจัดการแข่งขัน หรือการนัดจัดกิจกรรมของชมรม และมีเพจเฟซบุ๊กชื่อชมรมแบดมินตันจันทบุรี ที่มีเจ้าหน้าที่หรือแอดมินคอยแจ้งข่าวสารและลงข้อมูลต่างๆ ทั้งข้อความตัวหนังสือ วิดีโอ รูปภาพ เสียง และแจ้งปัญหาหรือกิจกรรมต่างๆ ของชมรม รวมถึงตอบปัญหาทางออนไลน์ของผู้ที่สอบถามข้อมูลผ่านทางเฟซบุ๊ก และสามารถติดต่อสอบถามได้ทางหมายเลขโทรศัพท์ 039 321391 ในวันจันทร์ ถึง วันเสาร์ เวลา 16.00 - 22.00 น. และวันอาทิตย์ เวลา 16.00 - 20.00 น.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาพที่ 16 การติดต่อสื่อสารชมรมแบดมินตันจันทบุรี

ปัจจุบันชมรมแบดมินตันจันทบุรีมีสมาชิกมากกว่า 200 คน มีการใช้สื่อบุคคลเป็นหลักในการติดต่อสื่อสารกัน กล่าวคือ อาศัยการสื่อสารระหว่างบุคคลในช่วงเวลาที่ได้พบกัน ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน รองลงมาคือสื่อสังคมออนไลน์ในการติดต่อสื่อสาร ได้แก่ แอปพลิเคชันไลน์ เนื่องจากใช้งานง่าย สะดวก และส่งต่อข้อมูลข่าวสารกันได้อย่างรวดเร็ว โดยประธานชมรม หรือรองประธานได้ประชาสัมพันธ์กิจกรรม หรือข้อมูลข่าวสารต่างๆ ด้วยการส่งข้อความ ทำให้สามารถทราบถึงจำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมรับข่าวสารได้ และในการประชาสัมพันธ์กิจกรรมสิ่งสำคัญก็คือสมาชิกทุกคนสามารถให้ความช่วยเหลือ ตอบคำถาม และแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้กับสมาชิกในกลุ่มที่มีการสอบถามข้อมูล และไม่มี ความเข้าใจเกี่ยวกับข่าวสารที่ได้รับ โดยสมาชิกทุกคนสามารถตอบกลับได้ทันที เพื่อให้สมาชิกท่านอื่นๆ ได้รับทราบถึงข้อมูลให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน

จากการเก็บข้อมูล พบว่า นอกจากมีการสื่อสารผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์แล้ว ยังมีการสื่อสารผ่านทางโทรศัพท์เคลื่อนที่แต่ก็พบว่าไม่บ่อยนัก นอกจากมีเหตุการณ์สำคัญ หรือด่วนมาก และมีความจำเป็นต้องทราบข้อมูลข่าวสารเวลานั้น ผู้สูงอายุจะโทรประสานงานกันซึ่งไม่

จำเป็นที่จะต้องโทรหาประธานชมรมหรือรองประธานเท่านั้น แต่ทุกท่านสามารถติดต่อสื่อสารกัน มีเบอร์โทรศัพท์ซึ่งกันและกัน แต่ส่วนใหญ่จะใช้สื่อสังคมออนไลน์แอปพลิเคชันไลน์ในการติดต่อสื่อสารหรือติดตามข่าวสารของกิจกรรมเป็นหลัก เพราะผู้สูงอายุมีภารกิจ และภาระหน้าที่แตกต่างกัน การใช้ช่องทางไลน์เป็นช่องทางการสื่อสารที่สะดวกทั้งผู้ส่งข่าวสารและผู้รับสาร เนื่องจากผู้สูงอายุสามารถเข้ามาดูข้อมูลข่าวสารและโต้ตอบกันเวลาใดเวลาหนึ่งได้ จึงทำให้ผู้สูงอายุติดต่อสื่อสารผ่านทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ไม่ค่อยได้ใช้มากนัก

นอกจากนี้ชมรมเบดมินตันจันทบุรี ได้มีเพจเฟซบุ๊ก ชื่อ “ชมรมเบดมินตันจันทบุรี” ที่มีแอดมินคอยอัปเดตข้อมูลข่าวสารกิจกรรมต่างๆ ของชมรม คอยช่วยเหลือและตอบคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมของชมรม แต่จากการสัมภาษณ์แอดมิน พบว่า เฟซบุ๊ก เป็นช่องทางหนึ่งที่เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ทั้งรูปภาพ วิดีโอ ข้อความ แต่ไม่มีสมาชิกท่านใดเข้าไปสอบถามข้อมูลหรือพูดคุยผ่านทางช่องทางดังกล่าว เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีความชำนาญเกี่ยวกับเทคโนโลยีในปัจจุบัน และบางคนที่เป็นแฟนเพจเข้ามาดูข่าวสารในเพจเฟซบุ๊ก โดยเข้ามากด Like เท่านั้น แต่ไม่ได้มีการแสดงความคิดเห็นใดๆ บนสื่อเฟซบุ๊ก และส่วนใหญ่ผู้สูงอายุได้สนทนากันในขณะที่พบเจอกัน หรือสนทนาผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์มากกว่า



ภาพที่ 17 การประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมของชมรมเบดมินตันจันทบุรีผ่านทางเฟซบุ๊ก

การรวมตัวกันของผู้สูงอายุชมรมเบดมินตันจันทบุรี ไม่ได้เพียงมาพบปะสนทนากันเวลาทำกิจกรรมร่วมกันในแต่ละวันเท่านั้น แต่ยังมีการจัดกิจกรรมของชมรม ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมประจำปี หรือกิจกรรมสำหรับหารายได้เข้าชมรม และในล่าสุดชมรมเบดมินตันจันทบุรี ได้จัดกิจกรรมและมีการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมผ่านทางเฟซบุ๊ก เพื่อให้สมาชิกในชมรมทราบ และสมาชิกได้ประชาสัมพันธ์ต่อไปยังบุคคลอื่น และนอกจากนี้ เมื่อวันที่ 9 - 10 กันยายน 2563 ชมรมเบดมินตันจันทบุรี ได้มีการจัดการแข่งขันกีฬาเบดมินตันภายในชมรมที่มีชื่อว่า โครงการแข่งขันกีฬาและนันทนาการผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี กีฬาเบดมินตัน ประจำปี 2563 “ยิ่งแก่ยิ่งเก่งเกมส์” ณ สนามกีฬาชมรมเบดมินตันจันทบุรี ซึ่งการดำเนินการในจัดกิจกรรมครั้งนี้ทำให้ผู้สูงอายุชมรมเบดมินตันจันทบุรี ได้มารวมตัวโดยพร้อมเพรียงกัน



ภาพที่ 18 กิจกรรม โครงการแข่งขันกีฬาและนันทนาการผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี

การสื่อสารสุขภาพของชมรมเบดมินตันจันทบุรี เป็นการสื่อสารผ่านสื่อบุคคลเป็นหลัก การพบปะแบบเห็นหน้าค่าตากัน พบกันเมื่อใดที่สนทนากันในเรื่องต่างๆ ในระหว่างการทำกิจกรรม โดยการมาออกกำลังกายด้วยกีฬาเบดมินตันผู้สูงอายุไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของวันและเวลา ผู้ใดว่างวันใด เวลาใด ก็มาพบกันที่สนามเบดมินตัน และใช้แอปพลิเคชันไลน์ในการติดต่อสื่อสาร สมาชิกทุกคนสามารถสื่อสารพูดคุยกันได้ เพราะทุกคนรู้จักและสนิทสนมกัน และมีการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่เฉพาะเวลามีงานสำคัญ รวมทั้งเพจเฟซบุ๊กที่มีการอัปเดตข่าวสารข้อมูลต่างๆ

### 3) ผลกระทบเชิงสุขภาพของสมาชิกชมรมเบดมินตันจันทบุรี

ชมรมเบดมินตันจันทบุรี เป็นชมรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจในเรื่องของสุขภาพของตนเอง และใส่ใจในการมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา และด้านสังคม ดังนี้

### (1) ด้านร่างกาย (Physical)

การเล่นกีฬาแบดมินตัน ต้องใช้ร่างกายแทบทุกส่วนเคลื่อนไหว ในขณะที่เล่น จึงทำให้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานอย่างกันเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนเลือด ความยืดหยุ่นของอวัยวะต่างๆ และความ ทนทานของกล้ามเนื้อ จึงทำให้ร่างกายแข็งแรงและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

“ผมมาออกกำลังกายตีแบดร่างกายมีเหงื่อออกมาก ทำให้สดชื่น และมีร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง และไม่ค่อยป่วย”

(สมศักดิ์ ดิษฐลักขณ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“มันทำให้ผมมีร่างกายและมีสุขภาพดี ระบบขับถ่ายผมก็ทำงานได้ดี ขึ้น รู้สึกคล่องแคล่ว ว่องไว ทรงตัวดี ลดการลื่นล้มบาดเจ็บ”

(มานะ ทองสุวรรณ, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“การออกกำลังกายตีแบดเป็นกีฬาที่ผมชอบ และก็ทำให้ร่างกายผม แข็งแรง นอนหลับสบาย เวลาเหงื่อออกผมรู้สึกผ่อนคลาย แต่ก็อย่าไปหักโหม เพราะบางครั้งเรา อาจบาดเจ็บได้”

(วิสิษฐ์ จิรชูพันธ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“การออกกำลังกายด้วยการตีแบดทำให้ร่างกายแข็งแรงสดชื่นไม่เป็น ไมเกรน เมื่อก่อนป่าเป็นภูมิแพ้ อากาศเปลี่ยนทีก็เป็นหวัด เดี่ยวนี้ป่าไม่ค่อยป่วย ป่วยยากมาก ตั้งแต่ มาออกกำลังกายที่นี้เป็นประจำ”

(แต่้ว เขยทอง, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“ป่าชอบการออกกำลังกายตีแบดและเดินจ็อกกิง เพราะมันทำให้ กล้ามเนื้อแขนและขาแข็งแรง เดินได้คล่องตัว กระฉับกระเฉง และช่วยชะลอความแก่ได้ด้วย”

(ปรีดา พิทักษ์ศักดิ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีการทรงตัวดีขึ้น เดินได้คล่องแคล่ว และลด ความเสี่ยงต่อการหกล้ม”

(พรชัย สิทธิสัมพันธ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“มันทำให้อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ส่งผลให้ร่างกายสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพดี และสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะ โรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะเนื่องจากการมีอายุที่มากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ เช่น การกินอาหารเกินความจำเป็น ความเคร่งเครียด หรือพันธุกรรม เช่น หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ

ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมี โอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้ การออก กกำลังกายจึงช่วยในการชะลอความชรา”

(เกรียงศักดิ์ ศิริรักษ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)



ภาพที่ 19 การออกกำลังกายของผู้สูงอายุชมรมเบดมินตันจันทบุรี

สรุป เครื่องข่ายการสื่อสารสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมเบดมินตันจันทบุรี ส่งผล ทางด้านร่างกาย คือ การรวมกลุ่มทำกิจกรรมของผู้สูงอายุชมรมเบดมินตันส่งผลทำให้ร่างกาย แข็งแรงและอวัยวะทุกส่วนได้พัฒนาอยู่เสมอ โดยเฉพาะข้อมือ แขน ขา และสายตา เป็นกีฬาที่ต้อง ใช้สมรรถภาพทางร่างกายที่ดี สมรรถภาพทางร่างกายดังกล่าว คือ ความแข็งแรง ความอดทน การทำงานสัมพันธ์กันของระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ พลังความยืดหยุ่นของอวัยวะต่าง ๆ ความคล่องตัว ความทนทานของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนเลือด ดังนั้น จึงทำให้ผู้สูงอายุชมรม เบดมินตันจันทบุรีมีร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ ทั้งนี้ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายตามความเหมาะสมไม่ หักโหมจนเกินไป และควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุชมรมเบดมินตัน จันทบุรีมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง

## (2) ด้านจิตใจ (Mental)

กีฬาเบดมินตันช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและสร้างความสุข ให้กับผู้มาออกกำลังกายได้ เพราะบุคคลต่างๆ ไป ต้องการเล่นให้สนุกสนานปลดปล่อยอารมณ์ไป กับการเคลื่อนไหวตามชนิดต่างๆ ของกิจกรรม ตามหลักจิตวิทยาแล้วเบดมินตันยังช่วยเสริมสร้าง และรักษาจิตใจได้อีกด้วย ทำให้มีจิตใจที่สามารถทนต่อภาวะเครียดในชีวิตประจำวัน มีสมาธิ มีสติ มีความสุข มีความหวัง ความพอใจในตนเอง และการพอใจที่จะอยู่บนโลกนี้

“เมื่อผมได้มาตีแบดอย่างสม่ำเสมอมันทำให้ผมมีความเครียดน้อยลง เมื่อไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมารุมเร้าก็ช่วยลดลดความกังวลด้านสุขภาพ ทำให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใสขึ้น”

(สมศักดิ์ ดิษฐลักษณ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“ผมยังทำงานทุกวัน มีเครียดบ้าง โกรธบ้าง งานหนักบ้าง ผมจึงมาปลดปล่อยความเครียดที่สนามเบด มันทำให้ผมรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและสมอง ลดความเครียด ความกังวล และมีสมาธิขึ้น ความจำก็ดีขึ้น”

(มานะ ทองสุวรรณ, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“มันช่วยให้สามารถลดอาการซึมเศร้า ลดความเครียด ความกดดัน เหนื่อยล้าจิตใจ หงุดหงิด โมโหหลงได้ เพราะการออกกำลังกายช่วยคลายกล้ามเนื้อ ทำให้หลับลึกขึ้น และทำให้จิตใจสงบขึ้น”

(วิสิษฐ จิระพันธ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“มันช่วยทำให้ป้าอารมณ์ดีขึ้น รู้สึกผ่อนคลายขึ้น พอร่างกายป้าแข็งแรงจากเคยเป็นไมเกรนก็หายไป ไม่ค่อยป่วย มันก็ทำให้ป้ามีจิตใจแจ่มใส สดชื่น ไม่เครียด สมองป้าก็ปลอดโปร่งไปด้วย”

(แต้ว เชยทอง, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“พอป้าเข้าสู่วัยสูงอายุนี้เรื่องปัญหาสุขภาพมาอันดับหนึ่งเลยนะ ป้าว่าถ้าสุขภาพกายเราแข็งแรงสมบูรณ์ดี สุขภาพจิตเราก็ดีไปด้วย แต่ถ้าสุขภาพจิตดีร่างกายก็ย่อมสดชื่น มันควบคู่กัน”

(ปริดา พิทักษ์ศักดิ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“ผมว่าถ้าร่างกายเราแข็งแรงไม่เจ็บป่วย ระบบในร่างกายทำงานเป็นปกติ มันก็จะทำให้เราไม่เครียด ไม่มีความวิตกกังวล หรือไม่สบายใจ ทำให้สุขภาพจิตเราดี ร่าเริง และแจ่มใส”

(พรชัย สิทธิสัมพันธ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“ผมว่าถึงแม้การออกกำลังกายจะส่งผลลดอาการซึมเศร้า ความเครียด กดดัน เหนื่อยล้าจิตใจ หงุดหงิด โมโห หรือแม้แต่สิ้นหวังนั้นยังไม่มีใครทราบแน่ชัดแต่ในทางสรีรวิทยา การออกกำลังกายช่วยเพิ่มระดับของสารเคมีในสมอง หรือสารสื่อประสาทที่ปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น อย่างเช่น สารเอนดอร์ฟิน ช่วยทำให้คลายกล้ามเนื้อ ทำให้หลับลึกขึ้น ลดฮอร์โมนความเครียด และมีผลทำให้จิตใจสงบขึ้น”

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี (เกรียงศักดิ์ ศิริรักษ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

การรวมกลุ่มกันของผู้สูงอายุชมรมเบดมินตันส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี รู้สึกสดชื่น ลดอาการซึมเศร้า ร่าเริง และมีอารมณ์แจ่มใส ผ่อนคลายความตึงเครียดและสร้างความพึงพอใจให้กับผู้เล่น โดยกีฬาเบดมินตันช่วยเสริมสร้างและรักษาจิตใจ เป็นกิจกรรมนันทนาการ

สำหรับคนที่ฝึกปกติทางอารมณ์ และไม่ใช่แต่จะทำให้สุขภาพจิตของคนป่วยดีขึ้นเท่านั้น คนปกติก็ดีขึ้นด้วยเช่นกัน

### (3) ด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา (Siritual)

สุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับการฝึกคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคล ในบางครั้งผู้มีสุขภาพจิตปกติอาจมีสุขภาพจิตดีหรือแย่ลงก็ได้ คนที่มีสุขภาพจิตดีสามารถปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี แม้ว่าบางครั้งอาจขัดแย้งหรือมีอารมณ์โกรธ หรือมีปัญหาชีวิต แต่ก็สามารถปรับอารมณ์และเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี โดยไม่เสียคุณค่าทางจิต หรือกล่าวได้ว่า สุขภาพจิต คือ “ความมั่นคงทางจิตใจ”

“ผมว่าการมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมันทำให้ความจำผมดีขึ้น ความสามารถด้านสติปัญญาดีขึ้น และช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมและ โรคอัลไซเมอร์ หรือโรคความจำสั้น หลงๆ ลืมๆ ได้ด้วย”

(สมศักดิ์ ดิษฐลักษณ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“มันทำให้ผมมีสมาธิมากขึ้น มีสติ ความจำดี และลดความเครียดได้  
ลงมาก”

(มานะ ทองสุวรรณ, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“ผมมีสมาธิมากขึ้น และเลิกคิดฟุ้งซ่าน”

(วิสิษฐ์ จิระพันธ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“ป้ารู้สึกมีสติ และมีสมาธิมากขึ้น ทำอะไรรอบรอบขึ้น ไม่หลงๆ  
ลืมๆ บ่อย”

(แต้ว เขยทอง, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“ป้ามาออกกำลังกายที่นี้อย่างสม่ำเสมอ มันทำให้ป้าสามารถที่จะ  
เรียนรู้ในแก้ปัญหา คิดอย่างมีสติ และคิดสร้างสรรค์ขึ้น สามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น”

(ปรีดา พิทักษ์ศักดิ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“มันทำให้ผมมีความสามารถในการเรียนรู้ จดจำ คิด และตัดสินใจกับ  
เหตุการณ์ต่างๆ ได้”

(พรชัย สิทธิสัมพันธ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมันทำให้สมองปลอดโปร่ง และมีความคิดสร้างสรรค์ และสมองคิดถึงวิธีเอาชนะคู่แข่งในวิถีของเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง”

(เกรียงศักดิ์ ศิริรักษ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)



ภาพที่ 20 ท่าทาง อากัปกริยา ขณะลงแข่งในสนาม

จากการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายด้วยกีฬาแบดมินตันเป็นเกมกีฬาที่กระตุ้นให้ผู้เล่นใช้สมาธิ สติ ปัญญา และไหวพริบในการเล่น จึงเป็นกุศโลบายในการฝึก และพัฒนาปัญญาแก่ผู้เล่นโดยไม่รู้ตัวไปพร้อมๆ กับความสุขที่เกิดจากการรวมกลุ่มกับสมาชิกท่านอื่นๆ ในชมรม

เครือข่ายการสื่อสารสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมแบดมินตันจังหวัดจันทบุรี ส่งผลทางด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา คือ การรวมกลุ่มทำกิจกรรมของผู้สูงอายุชมรมแบดมินตันจังหวัดจันทบุรี การเล่นกีฬาประเภทนี้ต้องใช้ความฉลาด ไหวพริบ และการหลอกล่อคู่ต่อสู้ประกอประกอ เพราะการเล่นมีการรุก - รับตลอดเวลา โดยมีวิธีการตีลูกหลายแบบ ผู้สูงอายุจึงมีเทคนิคการเล่นมากมายพร้อมทั้งได้ฝึกฝนการใช้สติ สมาธิ และปัญญาอยู่ตลอดเวลา

#### (4) ด้านสังคม (Social)

กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่สร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ มิตรภาพ และการแสดงออกที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬาอย่างแท้จริง เพราะการเล่นต้องเล่นร่วมกับบุคคลอื่น มีการพบปะสังสรรค์ของคนทุกเพศ ทุกวัยได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัว และเพื่อนๆ ในสังคม มีบทบาทหน้าที่ มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคม มีความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

“ทำให้ผมได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อม ได้พบปะผู้คน ผู้คนที่ชอบมาตีแบดที่นั่นที่ผมเห็นนะจะเป็นคนที่มีอารมณ์แจ่มใส มีรอยยิ้ม มีคำพูด เสียงหัวเราะ หรือสิ่งต่างๆ รอบตัว ล้วนเสริมทำให้อารมณ์แจ่มใส”

(สมศักดิ์ ดิษฐลักษณ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“มันทำให้ผมมีเพื่อน ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และได้รู้จักกับคนอื่น ๆ มากยิ่งขึ้น”

(มานะ ทองสุวรรณ, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“การมาออกกำลังกายที่นี่ทำให้ผมมีเพื่อนเล่น เพื่อนคุย ไม่เหงา และได้รู้จักกับบุคคลอื่นๆ ในหลากหลายอาชีพ”

(วิสิฐฐ์ จิรชูพันธ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“วันๆ ป้าอยู่แต่บ้าน ลูกป้าก็โตแยกย้ายไปมีครอบครัวหมดแล้ว ทำให้ป้าเหงา และมีเวลาว่างค่อนข้างเยอะ ป้าก็จะหาอะไรทำ และก็ได้มาออกกำลังกายที่นี่ มันทำให้ป้ามีเพื่อนมากขึ้น ได้คุย ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น สนุกสนานกันไป”

(แต้ว เชยทอง, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“การมาออกกำลังกายที่นี่ ทำให้ป้าได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น มีเพื่อน สนุกสนาน และทำให้ป้ามีสังคมที่กว้างขึ้น รู้จักคนเยอะขึ้น”

(ปรีดา พิทักษ์ศักดิ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“ได้เข้าสังคม และมีเพื่อนมากขึ้น จากที่ไม่รู้จักใครเลย ก็รู้จักและได้พูดคุยกันหมด”

(พรชัย สิทธิสัมพันธ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)

“การมาออกกำลังกายที่นี่ช่วยเพิ่มความมีวุฒิทางสังคม ทำให้มีความฉลาดทางสังคม เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น ได้พบปะคนมาก หลากหลายอาชีพ นำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคมที่ดี การออกกำลังกายนั้นสนุก และช่วยให้มีสังคมที่กว้างขึ้น”

(เกรียงศักดิ์ ศิริรักษ์, สัมภาษณ์ 27 ม.ค. 63)



ภาพที่ 21 ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมและได้พบปะกับเพื่อนฝูง

เครือข่ายการสื่อสารสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมเบดมินตันจันทบุรี ส่งผลทางด้านสังคม คือ การรวมกลุ่มทำกิจกรรมของผู้สูงอายุชมรมเบดมินตันจันทบุรี ทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะและได้ทำกิจกรรมร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ สนุกสนานและทำให้มีสังคมที่กว้างขึ้น เพราะกีฬาประเภทนี้ใช้เป็นการอดิเรกได้ดียิ่ง มีทั้งความตื่นเต้น สนุกสนานในชีวิตประจำวัน และแม้ว่าจะอายุถึง 60 - 70 ปี ก็ยังสามารถเล่นได้อยู่ และเป็นกีฬาที่สร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ มิตรภาพ และการแสดงออกที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬาอย่างแท้จริง เพราะการเล่นต้องเล่นร่วมกับบุคคลอื่น ได้มีการพบปะสังสรรค์ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ผู้หญิงและผู้ชาย ผู้มีส่วนร่วมในกีฬาเบดมินตันจะได้รับประโยชน์ทั้งทางด้านสรีรวิทยา จิตวิทยา และสังคมวิทยาเป็นอย่างมาก

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุชมรมเบดมินตันจันทบุรีทั้ง 7 คน พบว่า การจัดการสื่อสารในการรวมตัวกันเป็นเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมเบดมินตันจันทบุรี ผู้สูงอายุทุกคนคำนึงถึงเรื่องสุขภาพของตนเองเป็นหลัก ซึ่งแบ่งได้ ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงอดทน ทำให้การทำงานสัมพันธ์กันของระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ พลังความยืดหยุ่นของอวัยวะต่าง ๆ ความคล่องตัว ความทนทานของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนเลือด ดังนั้น จึงทำให้ผู้สูงอายุชมรมเบดมินตันจันทบุรีมีร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ 2) ด้านจิตใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดี ไม่เครียด รู้สึกสดชื่น ลดอาการซึมเศร้า ร่าเริง และมีอารมณ์แจ่มใส 3) ด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา มีความสามารถด้านสติปัญญาดีขึ้น และช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์ หรือโรคความจำสั้น หลงๆ ลืมๆ มีสติ และลดความเครียดลงได้ สามารถเรียนรู้ แก้ไขปัญหา คิดสร้างสรรค์ มีสติ ปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี และสามารถในการเรียนรู้ จดจำ คิด และตัดสินใจกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างรอบคอบ 4) ด้านสังคม ทำให้ได้พบปะผู้คนมากขึ้น และได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักกับคนบุคคลอื่น มีเพื่อน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สนุกสนานและทำให้มีสังคมที่กว้างมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ การสื่อสารของผู้สูงอายุชมรมเบดมินตันจันทบุรีเน้นการสื่อสาร โดยการพบปะสนทนากันโดยทุกคนรู้จักกันและค่อนข้างเป็นกันเอง สมาชิกทุกคนมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง และไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของวัน เวลา ในการเข้าร่วมทำกิจกรรม ผู้สูงอายุทุกคนมีอิสระในการทำกิจกรรม และมีอิสระในการติดต่อสื่อสาร คือ การพบกันของผู้สูงอายุชมรมเบดมินตันจะเป็นเวลาว่างของแต่ละบุคคล ผู้ใดว่างวันใดก็มาพบกันที่สนามไม่มีการนัดหมายกันล่วงหน้า ซึ่งบางรายมาอาทิตย์ละ 2 - 3 วัน หรือบางรายมาทุกวัน แต่สมาชิกทุกคนจะต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ และข้อบังคับ ของชมรม

#### 4) การจัดการปัญหาอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมของชมรมเบดมินตันจันทบุรี

จากการสัมภาษณ์ถึงสภาพปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมของชมรมเบดมินตันจันทบุรี พบว่า

##### 1) ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของผู้สูงอายุผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

เนื่องจากผู้สูงอายุชมรมเบดมินตันจันทบุรีบางรายใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารไม่เป็น เช่น เฟซบุ๊ก ในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่างๆ และผู้สูงอายุเห็นว่ามีความยุ่งยากเมื่อเปรียบเทียบกับ การพบปะพูดคุยในระหว่างที่พบเจอกัน

แนวทางแก้ไขปัญหา

- ผู้สูงอายุชมรมเบดมินตันจันทบุรี ใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยการสื่อสารกันในช่วงที่พบกัน ใช้แอปพลิเคชันไลน์ และใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ในการติดต่อสื่อสาร เพราะง่าย และสะดวก

##### 2) ปัญหาด้านงบประมาณ

ชมรมเบดมินตันจันทบุรี มีรายได้ไม่เพียงพอทำให้สมาชิกต้องลงทุนเอง เช่น ค่าวัสดุอุปกรณ์บางอย่าง ค่าเครื่องแต่งกาย เป็นต้น เพราะการดำเนินงานของชมรมเบดมินตันในกิจกรรมต่างๆ มีความจำเป็นทั้งในเรื่องของค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับเงินในการสนับสนุนกิจกรรมของชมรม ซึ่งผู้สูงอายุในชมรมเบดมินตันได้อาศัยการร่วมสมทบทุนกันของสมาชิก และมีการจัดกิจกรรมเพื่อหารายได้เข้าชมรม

แนวทางแก้ไขปัญหา

- ปัญหาด้านงบประมาณของชมรมผู้สูงอายุ ชมรมมีการหาแนวทางในการจัดการ คือ แต่เดิมนั้นอาศัยการระดมทุนทรัพย์ของสมาชิกเป็นหลัก ซึ่งเงินในการบริจาคเข้าชมรมนั้นสมาชิกสามารถช่วยเหลือชมรมได้ตามกำลังของตนเอง แต่ในปัจจุบันชมรมมีเทคนิคในการดึงเอาศักยภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุออกมาใช้ โดยจัดการแข่งขันกันของผู้สูงอายุตามโอกาสและงานต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกชมรม และมีการจัดทำเสื้อขายในราคา 299 บาท เมื่อหักค่าใช้จ่ายได้นำเงินส่วนที่เหลือเข้าชมรม เป็นต้น ทั้งนี้ชมรมจะขอรับผู้สนับสนุนจากสถานที่ต่างๆ ในการจัดกิจกรรม เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อให้ชมรมมีการดำเนินการไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ และนอกจากจะได้ทุนทรัพย์มาสนับสนุนงานแล้วยังสร้างชื่อเสียงให้ชมรมเป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับมากขึ้น และการดำเนินการพบว่า ได้ผลตอบแทนที่ดี ทำให้ชมรมได้เงินทุนในการนำมาเป็นงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ และนอกจากนั้นยังสามารถจัดสรรเงินเหล่านี้ไปช่วยเหลือหน่วยงานอื่นที่มาขอรับสนับสนุนได้อีกด้วย



ภาพที่ 22 การจำหน่ายเสื้อชมรมแบดมินตันจันทบุรี เพื่อหารายได้เข้าชมรม

### 3) ปัญหาสมาชิกในชมรมขาดความรู้/ความเข้าใจเรื่องสุขภาพ

ผู้สูงอายุชมรมแบดมินตันจันทบุรีที่มาใช้บริการออกกำลังกาย โดยกีฬาแบดมินตัน มีความใส่ใจเรื่องสุขภาพของตนเอง กล่าวคือ อยากรักษาร่างกายแข็งแรง สดชื่น ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ แต่สมาชิกยังขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพ การดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เนื่องจากชมรม/ผู้นำชมรม ยังไม่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุและสังคม ชมรมไม่ได้รับการพัฒนาศักยภาพและการสนับสนุนอย่างเต็มที่ ไม่มีการจัดทำเอกสารแนวทางการดูแลรักษาสุขภาพ หรือจัดหาผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพมาบรรยายให้ความรู้กับผู้สูงอายุในชมรม รวมทั้งการประสานงาน การวางแผน และการสนับสนุน

#### แนวทางแก้ไขปัญหา

- มีการวางแผนของผู้นำชมรม (แบบไม่เป็นทางการ และยังไม่ได้ดำเนินการ) เรื่องการจัดให้มีหน่วยงานของภาครัฐเข้ามาให้ข้อมูลเกี่ยวกับด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ และมีการกำหนดนโยบาย วัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับให้ชัดเจน ให้มีความเข้าใจถูกต้องตรงกัน

สรุป การจัดการปัญหาอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมของชมรมเบคมินตัน จันทบุรี มีปัญหาด้านงบประมาณเป็นหลัก แต่สมาชิกชมรมทุกคนให้ความใส่ใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชมรมไม่ว่าจะเป็นการจัดกิจกรรม หรือการหารายได้เข้าชมรมโดยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ชมรมมีรายได้ และสามารถดำรงอยู่ได้ ส่วนปัญหาสมาชิกในชมรมขาดความรู้/ความเข้าใจเรื่องสุขภาพ ทางชมรมควรกำหนดนโยบายวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับให้ชัดเจน ให้มีความเข้าใจถูกต้องตรงกัน มีการจัดทำเอกสารแนวทางการดูแลสุขภาพ หรือจัดหาผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพมาบรรยายให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในชมรม รวมทั้ง ควรมีการประสานงาน การวางแผน และการสนับสนุนของหน่วยงานภาครัฐ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

#### 4.1.2 ชมรมลีลาศจันทร์บุรี

จากการเก็บข้อมูลชมรมลีลาศจันทร์บุรี ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกระบวนการ ดังภาพ



ภาพที่ 23 การจัดการการสื่อสารและเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมลีลาศจันทร์บุรี

### 1) การบริหารจัดการชมรมลีลาศจันทบุรี

ในปี พ.ศ. 2550 เกิดการรวมตัวของกลุ่มผู้สูงอายุที่รักสุขภาพ ชอบการเต้นรำ เป็นชีวิตจิตใจ และได้ฝึกซ้อมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมลีลาศแห่งแรกที่มหาวิทไทยอีสต์ แต่เจ้าของอีสต์ต้องการให้สถานที่แห่งนี้เป็นสถานที่ออกกำลังกายแบบครบวงจร กลุ่มผู้สูงอายุจึงมองหาสถานที่ฝึกซ้อมใหม่ จึงได้มหาวิทยาลัยสารพัดช่างจันทบุรีเป็นที่ฝึกซ้อมอยู่ระยะหนึ่ง จนกระทั่งเกิดการก่อตัวของกลุ่มผู้นิยมลีลาศจำนวนหนึ่งออกมาฝึกซ้อมลีลาศ โดยได้ลานฝึกซ้อมใต้อาคาร โรงเรียนเทศบาลจันทบุรี 2 และได้ก่อตั้งเป็นรูปแบบของชมรมชื่อว่า “รักษาลีลาศจันทบุรี” และในปัจจุบันได้ย้ายสถานที่ฝึกซ้อมแห่งใหม่ไปยังโรงเรียนวัดไผ่ล้อม เลขที่ 17/101 ตำบลจันทนิมิต อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี โดยชมรมรักษาลีลาศจันทบุรี มีตำแหน่งประธานชมรม และรองประธานชมรม จำนวน 2 คน ตำแหน่งเหรียญก และคณะกรรมการชมรม 5 - 7 คน และสถานที่ฝึกลีลาศแห่งนี้จะมีค่าสมาชิก 100 บาทต่อเดือน สำหรับเป็นค่าสาธารณูปโภคให้กับสถานที่ฝึกซ้อม และได้ นำรายได้บางส่วนบริจาคให้กับกิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์



ภาพที่ 24 การฝึกซ้อมลวดลายการเต้นของสมาชิกชมรมลีลาศจันทบุรี

ชมรมรักษาลีลาศจันทบุรี มีสมาชิกกว่า 60 คน จากผู้คนหลากหลายอาชีพ ตั้งแต่รับราชการ ผู้ประกอบธุรกิจส่วนตัว ข้าราชการบำนาญ และแม่บ้าน โดยทำการฝึกซ้อมในวันจันทร์ - วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 19.00 น. - 20.30 น. ซึ่งสมาชิกทำการฝึกซ้อมกันเอง โดยในชมรมจะมีบุคคลที่มีความสามารถในการถ่ายทอดการลีลาศให้แก่สมาชิก และภายหลังจากสมาชิกที่ฝึกซ้อมจนคล่องก็จะจับคู่สมาชิกใหม่ให้สามารถลีลาศได้จนกระทั่งเป็น การฝึกซ้อมนอกจากจะใช้ลวดลาย (figure) ในระดับพื้นฐาน (basic) แต่ก็ยังมีกลุ่มสมาชิกที่ประจำอยู่ในชมรมที่มีความสามารถฝึกซ้อมได้อย่างสม่ำเสมอจะเริ่มพัฒนาฝึกซ้อมในลวดลายที่ยากขึ้นไปเรื่อยๆ โดยสมาชิกฝึกซ้อมลวดลายการเต้นรำ

จากสื่อสมัยใหม่ เช่น การประกวดเต้นรำ จาก you tube ซึ่งจังหวัดที่นำมาฝึกซ้อมมีการจัดแบ่งตาม วันๆ ละ 3 จังหวัด เช่น วันจันทร์มีการฝึกซ้อมจังหวัดบึงร่มบัว จังหวัดชานชา และจังหวัดวอลทซ์ วันอังคารฝึกซ้อมจังหวัดวิเศษเตีป จังหวัดตะลุง และจังหวัดแซมบ้า แต่ทั้งนี้ก็ไม่ลืมฝึกซ้อมร่ายด้วย หมุนเวียนเปลี่ยนไปแต่ละจังหวัดของการเต้นรำไปตามความนิยม ซึ่งแต่ละจังหวัดมีการฝึกซ้อม จังหวัดละประมาณ 40 - 45 นาที ก็จะเปลี่ยนเป็นจังหวัดอื่น ทั้งนี้ ภายหลังจากการฝึกซ้อมสมาชิก บางส่วนได้มีการชักชวนกันไปร้านอาหารที่มีพื้นที่ให้สามารถเต้นรำสังสรรค์กันต่อได้

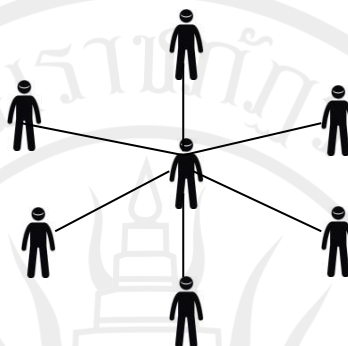
นอกจากมีการสังสรรค์ภายหลังจากการฝึกซ้อมแล้ว ยังมีการสังสรรค์ลีลาศ ประจำปี ปีละ 2 - 3 ครั้ง ซึ่งการสังสรรค์ลีลาศได้จัดขึ้นทั้งในโรงแรมโดยขายบัตรให้กับสมาชิก และจัดขึ้นตามสถานที่ต่างๆ อย่างเช่น งานสังสรรค์ในโรงเรียนประจำจังหวัด หรืองานสังสรรค์ของ สมาชิกโรตารี เป็นต้น การจัดงานสังสรรค์แต่ละครั้งไม่ได้มีแก่นกลีลาศในจังหวัดจันทบุรีเท่านั้น แต่ยังมีการเดินทางมาร่วมสังสรรค์จากจังหวัดใกล้เคียง อย่างเช่น จังหวัดระยอง จังหวัดชลบุรี จังหวัดตราด และสมาชิกเครือข่ายจากส่วนกลางอย่างกรุงเทพมหานคร เป็นต้น

กิจกรรมลีลาศเพื่อสุขภาพ แม้ว่ากรรวมกลุ่มกันจะไม่ใช่กลุ่มที่เป็นทางการ แต่แกนนำด้านการบริหารทำให้สามารถจัดระเบียบให้สมาชิกลีลาศเพื่อสุขภาพอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และโปร่งใสด้านการใช้เงินค่าสมาชิกรายเดือน และเกิดความต้อการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยไม่เน้นเฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังสามารถดึงดูดให้เยาวชนคนรุ่นใหม่สนใจลีลาศ เพื่อสุขภาพด้วย



ภาพที่ 25 การฝึกซ้อมลวดลายการเต้นของสมาชิกชมรมลีลาศจันทบุรี

## 2) การสื่อสารสุขภาพของชมรมลีลาศจันทบุรี



ภาพที่ 26 การสื่อสารชมรมลีลาศจันทบุรี

กลุ่มชมรมลีลาศจันทบุรี มีการแตกตัวออกไปก่อตั้งชมรมใหม่มีชื่อว่า ชมรมลีลาศจันทร์กระจ่างฟ้า แต่ยังคงมีการติดต่อสื่อสารกันของเครือข่ายทั้งสองชมรม โดยประธานชมรม (แกนนำ) และสมาชิกชมรมมีความสามารถในการติดต่อสื่อสารกันทำให้เกิดการรวมตัวของผู้สูงอายุในกิจกรรมลีลาศ สมาชิกเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกที่เป็นแกนหลักกับสมาชิกที่อยู่นอกชมรม โดยคอยประสานระหว่างกลุ่มให้เกิดความใกล้ชิด สมาชิกส่วนใหญ่จะทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาให้กับสมาชิกใหม่ในชมรมที่ยังไม่มีประสบการณ์ลีลาศ และได้เชิญชวนให้ผู้ที่สนใจเข้ามาออกกำลังกายด้วยการลีลาศ พร้อมทั้งเชิญชวนสมาชิกอื่นๆ ให้สามารถมีความรู้ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการลีลาศเพื่อสุขภาพได้ เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะการลีลาศที่ดีต่อสุขภาพ และพร้อมเป็นกลุ่มแกนนำหลักต่อไป โดยสมาชิกเหล่านี้ยังทำหน้าที่ในการสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกในชมรมและภายนอกชมรม ทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างสมาชิกของทั้งสองเครือข่ายและเครือข่ายอื่นๆ ด้วย

ชมรมลีลาศจันทบุรี มี “แกนนำ” ในที่นี้ กล่าวคือ เป็นบุคคลสำคัญในการสั่งการ หรือทำหน้าที่ในการบริหารจัดการกิจกรรมลีลาศ และบุคคลที่เป็นสมาชิกในชมรมลีลาศให้เกียรติในฐานะหัวหน้า หรือผู้บริหารของชมรม ซึ่งสมาชิกชมรมลีลาศ หรือสมาชิกแกนนำส่วนใหญ่ทำหน้าที่อำนวยความสะดวกและคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการบริหารกิจกรรมต่างๆ ของชมรมให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมาย เพื่อเป็นประโยชน์กับการออกกำลังกายด้วยการลีลาศของสมาชิก โดยกิจกรรมลีลาศมีการกระจายตัวของสมาชิกในการเชิญชวนสมาชิกใหม่ให้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมลีลาศ โดยการทำกิจกรรมต่างๆ ทางสังคม เพื่อให้บุคคลทั่วไปได้รู้จักกิจกรรมลีลาศในงานโอกาสสำคัญต่างๆ เช่น การไปโชว์ลีลาศ การไปประกวดลีลาศยังสถานที่ต่างๆ หรือลีลาศ

สัญญา การทำหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนจึงคล้ายกับงานชุมนุมสัมพันธ์ เพื่อดึงดูดให้ผู้ที่สนใจเข้ามาเข้าร่วมกิจกรรมลีลาศ และบุคคลของแต่ละชมรมได้มีบทบาทในการแจ้งข้อมูลข่าวสารกิจกรรมลีลาศต่างๆ ของชมรมที่เป็นประโยชน์เพื่อให้บุคคลสนใจและหันมาออกกำลังกายด้วยการลีลาศ การออกงานสังสรรค์ในเครือข่ายผู้รักการลีลาศ การแสดงโชว์ลีลาศ ผ่านทางเฟสบุ๊ก หรือผ่านช่องทางแอปพลิเคชันไลน์ เป็นต้น ซึ่งการจัดงานสังสรรค์ลีลาศ ผู้ร่วมงานมีหน้าที่เข้าร่วมงานหรือออกไปเชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมงานโดยการขายบัตรเข้างาน ความสามารถในการสื่อสารกิจกรรมลีลาศให้กับสมาชิกท่านอื่นๆ และคนรุ่นใหม่ๆ จึงต้องอาศัยการใช้ “สื่อบุคคล” เป็นสำคัญในการสื่อสารให้สามารถโน้มน้าวใจให้บุคคลผู้สนใจในกิจกรรมลีลาศเข้ามาอยู่รวมตัวกันได้ อย่างมีความสุข และสามารถสร้างกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

การสื่อสารสุขภาพของชมรมลีลาศจันทบุรีมีบุคคลที่เป็นแกนนำในการติดต่อสื่อสารสอบถามสมาชิกในกลุ่มอย่างใกล้ชิด เพื่อรักษาความเป็นสมาชิกลีลาศไว้ และแกนนำก็พร้อมที่จะประกาศตนให้สาธารณชนได้รู้จักและเกิดความต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยไม่นับเฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังสามารถดึงดูดเยาวชนรุ่นใหม่ให้สนใจลีลาศโดยการฝึกสอน และสาธิตลีลาศในจังหวะต่างๆ ให้สมาชิกใหม่ผู้เข้ามาลองฝึกลีลาศจนสามารถลีลาศได้ และสามารถโน้มน้าวใจให้สมาชิกของเครือข่ายกิจกรรมลีลาศซื้อบัตรและเข้าร่วมงานสังสรรค์ประจำปีได้ ซึ่งบุคคลที่เป็นแกนหลักในการฝึกสอนลีลาศของชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพนั้นมีบทบาทสำคัญที่ทำให้เครือข่ายเกิดการเรียนรู้ทำทาง ลวดลายการลีลาศในกิจกรรมลีลาศเพื่อสุขภาพ ซึ่งแกนนำได้ฝึกซ้อมลวดลายการลีลาศใหม่ๆ มานำเสนอแลกเปลี่ยนเรียนรู้กิจกรรมลีลาศเพื่อสุขภาพ การออกงานสังสรรค์ในเครือข่ายผู้รักการลีลาศ การแสดงโชว์ลีลาศ ส่วนที่เหลือกลุ่มที่เป็นสมาชิกพร้อมปฏิบัติตามและให้เกียรติแลกเปลี่ยนเรียนรู้การลีลาศเพื่อสุขภาพ เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะการลีลาศที่ดีต่อสุขภาพต่อไป

### 3) ผลกระทบเชิงสุขภาพของสมาชิกชมรมลีลาศจันทบุรี

ชมรมลีลาศจันทบุรี เป็นชมรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจในเรื่องของสุขภาพของตนเอง และใส่ใจในการมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม ดังนี้

#### (1) ด้านร่างกาย (Physical)

กิจกรรมลีลาศเพื่อสุขภาพสามารถเสริมสร้างสุขภาพให้กับบุคคลที่ออกกำลังกายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการทรงตัว การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อขา ความดันโลหิตลดลง โดยการผ่อนคลายด้วยลีลาศของท่าน ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง เคลื่อนไหวได้อย่าง

คล่องตัว ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้นอนหลับได้ดียิ่งขึ้น และที่สำคัญลีลาศยังช่วยในเรื่องความจำของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดีจึงเหมาะสมอย่างยิ่งกับบุคคลที่รักการดูแลสุขภาพ

“ได้ความคล่องแคล่วของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการทรงตัว และทำให้สุขภาพดี มีรูปร่างสมส่วน มีบุคลิกภาพในการเคลื่อนไหวดูแล้วสง่างาม”

(ประพิมพ์ สุคนธ์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“ได้ขยับร่างกายทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็นศีรษะ ลำตัว แขน และขา ทำให้ร่างกายแข็งแรงอีกด้วย”

(ธีรวรรณ ศิลารัตน์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“ได้เหงื่อจากการเดิน ระบบไหลเวียนเลือดดี การหายใจสะดวกขึ้น ได้สัดส่วนด้วย เพราะการเดินมีการขยับร่างกาย ทำให้การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อขาแข็งแรง”

(สุมนา กุลทลบุตร, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“ช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงสมบูรณ์ ทำให้ชีวิตยืนยาวและมีความสุข ได้เคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้มีเหงื่อ ส่งผลทำให้มีสุขภาพดี แข็งแรงไม่ป่วย”

(อุทัย พึ่งผล, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“ทำให้ได้เหงื่อ และก็สบายตัว นอนหลับได้ดีขึ้น ไม่รู้สึกตัวตื่นกลางดึก เดินแล้วรู้สึกสุขภาพดี น้ำหนักก็ลดไปเยอะเลย เริ่มเห็นประโยชน์จากการลีลาศ และเป็นกรหากิจกรรมยามว่างที่เกิดประโยชน์”

(อัมพารดี สุชาศิริรัตน์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“มันเป็นกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ที่ได้ขยับร่างกายทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็นแขน หัวไหล่ ขา ศีรษะ จึงทำให้ได้ออกกำลังกาย และทำให้ร่างกายแข็งแรง”

(ปาริชาติ สุขสวัสดิ์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“ทำให้มีสุขภาพดีขึ้น แข็งแรงขึ้น ไม่ป่วยง่าย ร่างกายมีภูมิคุ้มกันทาน และก็ไม่เป็นหวัดในช่วงอากาศเปลี่ยน”

(พัชรี สิริสุนทร, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

การลีลาศเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทุกสัดส่วนไปตามจังหวะเสียงเพลง เสียงดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการใช้ศีรษะ ลำตัว แขน และขาอย่างต่อเนื่อง คนที่เลือกกีฬาลีลาศเป็นกิจกรรมสำหรับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้มีรูปร่างที่ได้สัดส่วนสง่างาม ระบบการไหลเวียน

โลหิต และระบบการหายใจทำงานได้ดี ร่างกายมีสมรรถภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เครือข่ายการสื่อสารสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมลีลาศจันทบุรี เป็นการออกกำลังกายที่ส่งผลทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ คือ การรวมกลุ่มทำกิจกรรมลีลาศทำให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ และกีฬาประเภทนี้สามารถเข้าร่วมได้ทั้งชายและหญิง และทุกกลุ่มวัย เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างบุคลิกลักษณะให้สง่างามในการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีสุขภาพที่ดี



ภาพที่ 27 การฝึกซ้อมของผู้สูงอายุภายในชมรมลีลาศจันทบุรี

## (2) ด้านจิตใจ (Mental)

เสียงจังหวะดนตรีของลีลาศช่วยให้จิตใจร่าเริงแจ่มใสมีอารมณ์สุนทรี ผ่อนคลายความตึงเครียด สร้างความแข็งแกร่งจากภายในจิตใจมาสู่ภายนอกร่างกายทำให้ผู้สูงอายุเกิดการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

“มาลีลาศที่นั่นมันทำให้จิตใจผ่อนคลาย สนุกสนานไปกับเสียงเพลง เรียนรู้กิจกรรมลีลาศเพื่อสุขภาพ เพื่อการออกกำลังกายสร้างสรรค์ในเครือข่ายผู้รักการลีลาศ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การลีลาศเพื่อสุขภาพ และทำให้เกิดการพัฒนาทักษะการลีลาศที่ดีต่อสุขภาพและจิตใจ”

(ประพิมพ์ สุคนธ์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“มันทำให้อารมณ์แจ่มใสขึ้น เวลาได้มาลีลาศ ได้ฟังเสียงเพลง เพราะการลีลาศเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยเสียงเพลงเป็นสื่อในการก้าวเดินให้ถูกต้องตามจังหวะ ลีลาศจึงเป็นกิจกรรมที่ให้ความความบันเทิงเป็นอย่างมาก”

(ธีรวรรณ ศีลารัตน์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“เป็นกิจกรรมนันทนาการ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ได้มาลีลาที่นี้รู้สึกสนุกสนาน ไม่เครียด อารมณ์ผ่อนคลาย และกิจกรรมลีลาศก็เป็นการสร้างเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น”

(สุนา กุลทลบุตร, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“เป็นกิจกรรมให้ความบันเทิง ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ชอบเพลงจังหวะแทงโก้ สนุกดี ทำให้เราลืมเครื่องเคราๆ ได้ ไม่เป็นซึมเศร้า เนื่องจากเราสนุกกับสิ่งที่ทำอยู่”

(อุทัย พิงผล, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63 )

“ลีลาศเป็นกิจกรรมที่สนุก เพลิดเพลิน มีการแสดงลวดลาย การลีลาศในกิจกรรมลีลาศเพื่อสุขภาพ ทำให้จิตใจแจ่มใส ได้ฟังเพลง ได้พูดคุยกับเพื่อน”

(อัมพารดี สุชาครีรัตน์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“มันทำให้อารมณ์ดีนะ ไม่แปรปรวน ได้ฟังเพลง มีทั้งจังหวะ มาตรฐาน เช่น วอลทซ์ แทงโก้ บีบีน ซ่าซ่าซ่า และจังหวะเบ็ดเตล็ดที่ผู้นิยมลีลาศให้ความสนใจ คือ ออฟบัท จังหวะตะลุงเต็มไป๋ อเมริกันรัมบ้า และจังหวะกัวราชา”

(ปาริชาติ สุขสวัสดิ์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยคลายเครียดจากการทำงานได้เป็นอย่างดี เป็น กิจกรรมที่ให้ความบันเทิง สนุก และยังทำให้มีสุขภาพที่ดีด้วย”

(พัชรี สิริสุนทร, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63 )

การลีลาศเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้จังหวะเสียงเพลงเป็นสื่อในการออก ลีลาจังหวะในการเคลื่อนไหวร่างกาย ผู้เล่นจึงเกิดความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีอารมณ์ แจ่มใส และไม่เครียด ผู้ที่ฝึกลีลาศนอกจากจะใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นการส่งเสริม สุขภาพทางด้านจิตใจและผ่อนคลายอารมณ์จากความเครียดจากการทำงาน หรือปัญหาของ ครอบครัวได้

เครือข่ายการสื่อสารสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมลีลาศจันทบุรี เป็นกิจกรรมลีลาศ ส่งผลทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ คือ การรวมกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมลีลาศทำให้ผู้สูงอายุสามารถผ่อนคลายความเครียด และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ลีลาศเป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งนอกจากจะช่วยผ่อนคลายความเครียดแล้วยังช่วยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมได้เป็นอย่างดี โดยก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นกิจกรรมนันทนาการ และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์ ซึ่งการลีลาศเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทุกสัดส่วนไปตามจังหวะเสียงเพลง เช่น การใช้

ศีรษะ ลำตัว แขนและขา อย่างต่อเนื่อง คนที่เลือกกีฬาลีลาศเป็นกิจกรรมสำหรับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเท่ากับเป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้มีรูปร่างที่ได้สัดส่วนสวยงาม ระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบการหายใจทำงานได้ดี ร่างกายมีสมรรถภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถสร้างเสริมภูมิคุ้มกันต่อโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ภาพที่ 28 การฝึกซ้อมของผู้สูงอายุในชมรมลีลาศจันทร์บุรี

### (3) ด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา (Siritual)

การลีลาศเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้จังหวะเสียงเพลงเป็นสื่อในการออกลีลาจังหวะในการเคลื่อนไหวร่างกาย ผู้สูงอายุจึงเกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สนุกสนาน มีอารมณ์แจ่มใส และไม่เครียด ผู้สูงอายุที่ฝึกลีลาศในเวลาว่างเป็นการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยให้ตนเองมีโอกาสแสดงออกถึงความต้องการพื้นฐานตามธรรมชาติของมนุษย์ อันแสดงความหวังและความรู้สึกตามจังหวะเสียงเพลงเป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจ การฝึกสมาธิ และผ่อนคลายอารมณ์ความตึงเครียดจากงานในหน้าที่ประจำ หรือปัญหาของครอบครัวได้

“เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิเป็นอย่างมาก ในการฝึกให้เข้าจังหวะ ยิ่งจังหวะเร็วๆ ยิ่งต้องใช้สมาธิ”

(ประพิมพ์ สุคนธ์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“เป็นการฝึกสมาธิและฝึกสมองได้เป็นอย่างดีเลยนะ ได้คิดทบทวน  
 ทำเดิน ทำให้สมองได้ใช้งานทำให้มีความจำที่ดีขึ้น”

(ธีรวรรณ ศิลารัตน์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“ก็น่าจะเป็นการฝึกสมาธิ การนับก้าวกับจังหวะนี้ต้องใช้สมาธิเป็น  
 อย่างดี เวลาเดินก็ต้องฟังเสียงเพลง จังหวะที่สำคัญถ้าสมาธิหลุดไปก็จะทำให้เดินไม่ถูกและต้องเริ่มใหม่”

(สุมนา กุลทลบุตร, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“มันช่วยให้ความจำดีขึ้น เพราะได้ฝึกสมาธิ ถ้าจังหวะกับขาเราไม่  
 ไปพร้อมกัน ไม่มีสมาธิก็จะเหยียบเท้าของคูฝึกซ้อมเราได้ ตอนฝึกใหม่ๆ ก็จะซ้อมทำที่ต่างๆ ซ้ำๆ  
 ก่อน เพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ พอเริ่มเป็น เริ่มเก่ง ก็เริ่มเร็วขึ้น”

(อุทัย พึ่งผล, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“ทำให้เรากล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเกิดความ  
 สนุกสนานเพลิดเพลิน และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์”

(อัมพารดี สุชากริรัตน์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“ความจำดีขึ้น เวลานั้นจังหวะก็แม่นยำขึ้น สมองโล่ง”

(ปาริชาติ สุขสวัสดิ์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“การลีลาศเป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะเสียงเพลงเป็นสื่อ จึงเกิด  
 ความรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน มีอารมณ์แจ่มใสและไม่เครียด มีสมาธิอยู่กับเสียงเพลง ในการจับ  
 จังหวะเพลง”

(พัชรี สิริสุนทร, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

กิจกรรมลีลาศส่งผลให้มีสมาธิที่ดีขึ้น เพราะผู้สูงอายุต้องมีสติอยู่ตลอดเวลาในการ  
 ฟังเสียงเพลง และจดจำทำเดิน จึงทำให้มีความจำดี และการผสมผสานกับท่าของดนตรี ลีลาศ  
 จึงเป็นกีฬาที่พัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

เครือข่ายการสื่อสารสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมลีลาศจันทร์ เป็นกิจกรรมลีลาศที่  
 ส่งผลทางด้านจิตวิญญาณ/ปัญญาของผู้สูงอายุ คือ การรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมลีลาศทำให้ผู้สูงอายุมี  
 จิตใจเบิกบาน เพราะเมื่อใดที่มาเต้นลีลาศทำให้ระบบความคิดใช้ไปในทางที่ถูกต้อง สร้างสรรค์  
 และสนุกสนาน กระทั่งทำให้ผู้สูงอายุลืมความเหนื่อยล้า หรือเรื่องที่กำลังกังวลหรือมีความเครียด  
 เพราะจิตได้โฟกัสอยู่ที่จังหวะและเสียงเพลงที่ไปด้วยกันได้เป็นอย่างดี รวมถึงมีสมาธิอีกทั้งได้ฝึก  
 สมองไปพร้อมๆ กัน เพราะในระหว่างลีลาศผู้สูงอายุได้คิดทบทวนท่าทางทำให้สมองได้ใช้งาน  
 และการเคลื่อนไหวร่างกายของกิจกรรมลีลาศยังส่งผลให้ร่างกายของผู้สูงอายุมีสมรรถภาพในการทรง  
 ตัวที่ดี ป้องกันการหกล้มได้ รวมถึงมีอารมณ์แจ่มใสขึ้น เพราะในขณะที่เต้นได้ฮัมเพลงไปพร้อมด้วย



ภาพที่ 29 ท่าทางระหว่างการฝึกซ้อมของสมาชิกชมรมลีลาศจันทร์บุรี

#### (4) ด้านสังคม (Social)

การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ สามารถผ่อนคลายความเครียดและเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ลีลาศก็เป็นกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งนอกจากช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความเครียดแล้วยังช่วยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมได้เป็นอย่างดี ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นกิจกรรมนันทนาการและเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเป็นกิจกรรมสื่อสัมพันธ์ทางสังคม

“มาแล้วก็ได้เพื่อน เป็นกิจกรรมสัมพันธ์ทางสังคม ผู้ชายและผู้หญิงสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมกันได้ และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นพูดคุยกันในแต่ละวันได้ออกกำลังกายสุขภาพเราก็ดีขึ้น”

(ประพิมพ์ สุคนธ์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“แต่ตั้งแต่ยังไม่เกษียณอายุ ตอนนี่เกษียณมา 2 ปีแล้ว ก็ยังมาค้นหาเพื่อนฝูงอยู่ อยู่บ้านก็ไม่มีอะไรทำ มาชมรมได้มาออกกำลังกายได้พบปะเพื่อนๆ ถ้าหาหน้าไปเค้าก็โทรหานึกว่าฉันป่วยเป็นอะไรหรือเปล่า ฉันเลยจึงต้องมาเรื่อยๆ ให้เขาได้เห็นหน้าสักหน่อยเดี๋ยวลืม”

(ธีรวรรณ ศิลารัตน์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“กิจกรรมลีลาศเป็นกีฬาในร่ม ไม่ต้องออกแดด แดดคนที่มาเต้นก็มีแต่คนมีอายุ ได้เห็นถึงความจริงใจ ความโอบอ้อมอารี บางคนบ้านใกล้กับเพื่อนๆ ก็จะนัดกันในไลน์กลุ่มว่าจะไปปรับกันที่ไหน ก็โหมง เพื่อจะได้มาพร้อมกัน และที่อู๋ (คุณประสงค์) ก็จะคอยเอาใจห่วงใยสมาชิกในชมรมดีด้วยนะ”

(สุนนา กุลทลบุตร, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“ทำให้มีสังคมที่กว้างขึ้น ได้รวมกลุ่ม ได้จับคู่กัน สนับสนุนกัน บางคนที่ยังมีน้ำ มีอาหารติดไม้ติดมือมา ได้ทั้งอ้อมท้อง ได้ทั้งสุขภาพ และได้ทั้งพบปะพูดคุยใกล้ชิดกัน”

(อุทัย พึ่งผล, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“ได้มิตรภาพที่ดีต่อกัน ได้เห็นความมีน้ำใจ ตอนฝนตกไม่มีรถ เพื่อนสมาชิกก็จะมารับมาส่ง เราต้องรวมตัวกันไว้ แก่แล้วจะได้ไม่เหงา สมาชิกคนไหนขาดหายไปไม่มาก็ต้องโทรถามว่าเป็นยังไง เมื่อได้เข้ามาชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพและก็ไม่อยากให้ไปไหน พวกกันมาใส่ใจสุขภาพด้วยกัน ได้เพื่อนคุยสนุกสนานด้วย”

(อัมพารดี สุชาครีรัตน์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

“ลีลาศเป็นกิจกรรมเพื่อความบันเทิงและกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ได้มารวมตัวกันได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด แลกเปลี่ยนวิถีชีวิตกับเพื่อนๆ ได้ความมีน้ำใจกับเพื่อนสมาชิก แต่ละคนก็จะมีของติดไม้ติดมือมาฝากกันอยู่เรื่อยๆ”

(ปาริชาติ สุขสวัสดิ์, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63 )

“มีเพื่อนเยอะมากขึ้นเลย หลากหลายที่ หลากหลายอาชีพ ได้ความสนุกสนานในกลุ่ม ได้สังคม เวลาเลิกลีลาศก็จะชวนกันไปต่อ ไปร้องเพลง เดินรำ บางทีก็พากันไปต่อที่โรงแรมนิเวศราเวลลอร์ดจิ่ง ก็สนุกดีนะ พอออกกำลังกายเสร็จก็ยังไม่อยากกลับบ้าน ไปเดินรำร้องเพลงกันต่อ”

(พัชรี ธีรสุนทร, สัมภาษณ์ 23 ก.ค. 63)

กิจกรรมลีลาศให้ความบันเทิง และเป็นกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ทำให้เกิดการรวมกลุ่ม มีเพื่อนและได้เข้าสังคมของผู้สูงอายุ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และเกิดมิตรภาพ ทำให้เครือข่ายการสื่อสารสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมลีลาศจันทบุรี เป็นกิจกรรมที่ส่งผลทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ คือ การรวมกลุ่มทำกิจกรรมลีลาศ ช่วยทำให้ผู้สูงอายุลดความตึงเครียดทางร่างกาย มีความอดทนความเร็ว และการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง การทรงตัวดีขึ้น ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตมีประสิทธิภาพดีขึ้น ระบบเผาผลาญในร่างกาย ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะ และทำให้ผู้สูงอายุจิตใจแจ่มใสเบิกบาน และจะเห็นว่าลีลาศนอกจากจะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังช่วยพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจ ได้เป็นอย่างดี เป็นการส่งเสริมให้รู้จักการเข้าสังคม รู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดี ทำให้มีเพื่อนและมีสมาชิกเพิ่มมากขึ้น มีเชื่อมั่นในตนเองและกล้าแสดงออกในทางสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม และส่งเสริมให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



ภาพที่ 30 การฝึกซ้อมของสมาชิกชมรมลีลาศจันทบุรี

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุชมรมลีลาศจันทบุรีทั้ง 7 คน พบว่า การจัดการการสื่อสารในการรวมตัวกันเป็นเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมลีลาศจันทบุรี ผู้สูงอายุทุกคนจะคำนึงถึงเรื่องสุขภาพของตนเองเป็นหลัก ซึ่งแบ่งได้ ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย เพราะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และสามารถเข้าร่วมได้ทั้งชายและหญิง ทุกกลุ่มวัย เป็นกิจกรรมเสริมสร้างบุคลิกลักษณะให้สง่างามในการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีสุขภาพที่ดี 2) ด้านจิตใจ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้จังหวะเสียงเพลงเป็นสื่อ ผู้เต้นจึงเกิดความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีอารมณ์แจ่มใส และไม่เครียด ทั้งนี้ยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจและผ่อนคลายอารมณ์จากความเครียดจากการทำงานหรือปัญหาของครอบครัวได้ 3) ด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา เนื่องจากกิจกรรมลีลาศช่วยให้มีสมาธิที่ดีขึ้น เพราะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลาในการฟังเสียงเพลง และทำเต้น จึงทำให้มีความจำดี 4) ด้านสังคม เป็นกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ทำให้เกิดการรวมกลุ่มกัน ทำให้มีเพื่อนและได้เข้าสังคม มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และการเกิดมิตรภาพ ลีลาศจึงเป็นกีฬาที่พัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ได้เป็นอย่างดี

#### 4) การจัดการปัญหาอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมของชมรมลีลาศจันทบุรี

จากการสัมภาษณ์ถึงสภาพปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมของชมรมลีลาศจันทบุรี พบว่า

- (1) ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของผู้สูงอายุผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ เนื่องจากผู้สูงอายุชมรมลีลาศจันทบุรีบางรายยังไม่มีความชำนาญในการใช้เทคโนโลยีต่างๆ ในการสื่อสาร ซึ่งผู้สูงอายุมองว่าเป็นเรื่องที่ยุ่ยากและไม่สนใจ

### แนวทางแก้ไขปัญหา

- ผู้สูงอายุชมรมลีลาศจันทบุรีใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยการสื่อสารกันในระหว่างที่พบกัน และใช้แอปพลิเคชันไลน์ เฟซบุ๊ก และใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ในการติดต่อสื่อสาร เพราะง่ายและสะดวก

### (2) ปัญหาด้านงบประมาณ

ชมรมลีลาศจันทบุรีมีค่าสมาชิก 100 บาทต่อเดือน สำหรับเป็นค่าสาธารณูปโภค เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ให้กับสถานที่ฝึกซ้อม ซึ่งรายได้ดังกล่าวเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายต่อเดือน แต่ไม่สามารถนำรายได้บริจาคให้กับกิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ได้ ซึ่งทางชมรม มีความต้องการให้มีรายได้ที่เพิ่มมากขึ้นเพื่อนำเงินมาใช้จ่ายในส่วนที่สามารถสร้างคุณประโยชน์ให้กับสังคม หรือบริจาคให้กับหน่วยงานอื่นที่เข้ามาขอความช่วยเหลือ

### แนวทางการแก้ไข

- ชมรมลีลาศจันทบุรีมีการจัดการสังสรรค์ลีลาศประจำปี ปีละ 2 - 3 ครั้ง ซึ่งการสังสรรค์ลีลาศได้จัดขึ้นทั้งในโรงแรมโดยขายบัตรให้กับสมาชิก และจัดขึ้นตามสถานที่ต่างๆ อย่างเช่น งานสังสรรค์ในโรงเรียนประจำจังหวัด หรืองานสังสรรค์ของสมาชิกโรตารี เป็นต้น การจัดงานสังสรรค์แต่ละครั้งไม่ได้มีแค่ลีลาศในจังหวัดจันทบุรีเท่านั้น แต่ยังมีการเดินทางมาร่วมสังสรรค์จากจังหวัดใกล้เคียง อย่างเช่น จังหวัดระยอง จังหวัดชลบุรี จังหวัดตราด และสมาชิกเครือข่ายจากส่วนกลางอย่างกรุงเทพมหานคร

### (3) ปัญหาสมาชิกในชมรมขาดความรู้/ความเข้าใจเรื่องสุขภาพ

ผู้สูงอายุชมรมลีลาศจันทบุรี มีความใส่ใจเรื่องสุขภาพของตนเอง กล่าวคือ อยากรักษาสุขภาพแข็งแรง สดชื่น ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แต่ผู้สูงอายุยังขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพ การดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เนื่องจากชมรม/ผู้นำชมรม ยังไม่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุและสังคม ชมรมไม่ได้รับการพัฒนาศักยภาพและการสนับสนุนอย่างเต็มที่ ไม่มีการจัดทำเอกสารแนวทางการดูแลสุขภาพ หรือจัดหาผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพมาบรรยายให้ความรู้กับผู้สูงอายุในชมรม รวมทั้งการประสานงาน การวางแผน และการสนับสนุน

### แนวทางแก้ไขปัญหา

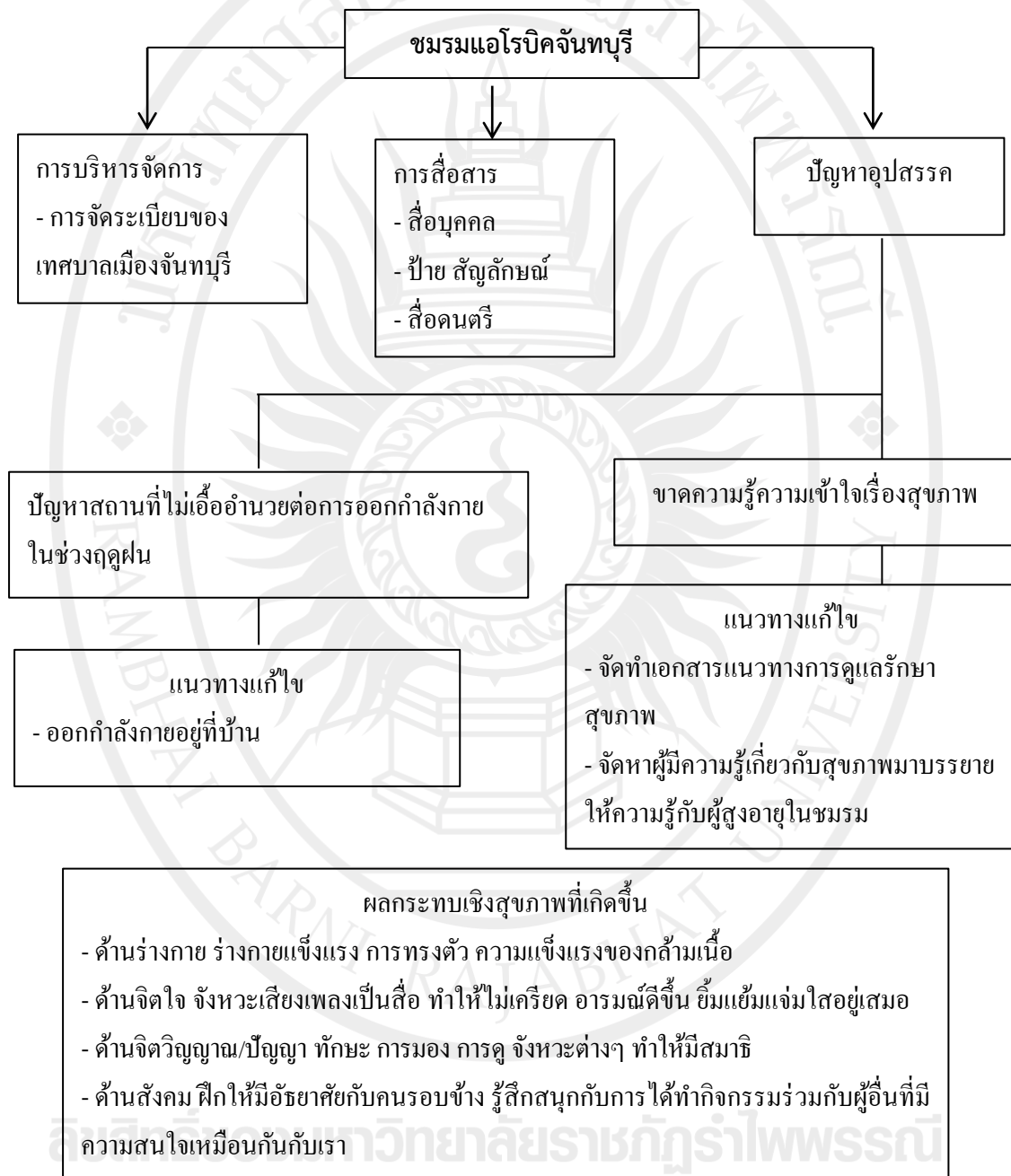
- ยังไม่มีการวางแผนในเรื่องดังกล่าว และยังไม่มีการกำหนดนโยบายวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับให้ชัดเจน ให้มีความเข้าใจถูกต้องตรงกัน

สรุป การจัดการปัญหาอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมของชมลีสากลจันทบุรี มีปัญหาด้านงบประมาณเป็นหลัก ถึงแม้ค่าใช้จ่ายในชมรมจะเพียงพอต่อค่าบำรุงสถานที่แล้ว แต่ชมรมยังคงต้องการรายได้เพิ่มเติม โดยสมาชิกมีความร่วมมือร่วมใจกันจัดกิจกรรมหารายได้เข้าชมรม โดยการจัดกิจกรรมการสังสรรค์ลีลาประจำปี ปีละ 2 - 3 ครั้ง ซึ่งการสังสรรค์ลีลาจะจัดขึ้นทั้งในโรงแรมโดยขายบัตรให้กับสมาชิก และจัดขึ้นตามสถานที่ต่างๆ อย่างเช่น งานสังสรรค์ในโรงเรียนประจำจังหวัด หรืองานสังสรรค์ของสมาชิกโรตารี เป็นต้น ซึ่งสามารถนำรายได้บางส่วนจากการจัดกิจกรรมบริจาคให้กับกิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ส่วนปัญหาสมาชิกในชมรมขาดความรู้/ความเข้าใจเรื่องสุขภาพ ทางชมรมควรกำหนดนโยบายวัตถุประสงค์ ระเบียบ ข้อบังคับให้ชัดเจน ให้มีความเข้าใจถูกต้องตรงกัน มีการจัดทำเอกสารแนวทางการดูแลสุขภาพ หรือจัดหาผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพมาบรรยายให้ความรู้กับผู้สูงอายุในชมรม รวมทั้ง ควรมีการประสานงาน การวางแผน และการสนับสนุนของหน่วยงานภาครัฐ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

#### 4.1.3 ชมรมแอโรบิกจังหวัดบุรีรัมย์

จากการเก็บข้อมูลชมรมแอโรบิกจังหวัดบุรีรัมย์ ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกระบวนการ ดังภาพ



ภาพที่ 31 การจัดการการสื่อสารและเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมแอโรบิกจังหวัดบุรีรัมย์

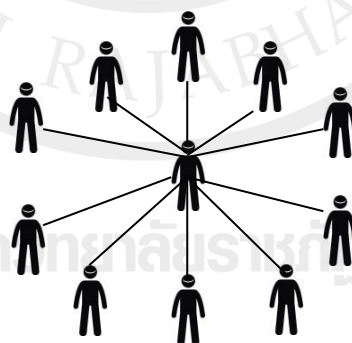
### 1) การบริหารจัดการชมรมแอโรบิกจังหวัดจันทบุรี

ชมรมแอโรบิกแห่งนี้ ไม่มีกฎระเบียบ กฎเกณฑ์ตายตัว มีการจัดระเบียบของเทศบาลเมืองจันทบุรี ซึ่งไม่เสียค่าสมัคร ค่าใช้จ่าย หรือค่าบำรุงรักษา ทุกคนสามารถไปออกกำลังกายโดยการแอโรบิกได้ ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ ผู้นำเต้นคือผู้ใดก็ได้ที่สามารถในการเต้นได้ตามจังหวะเพลงและมีท่าทางประกอบ ส่วนใหญ่ไม่เป็นคนเดิมมีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปเรื่อยๆ ถ้าวันนี้ผู้นำเต้นรายเดิมติดภารกิจไม่ได้มาที่สนามก็มีผู้ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปเรื่อยๆ ขึ้นไปนำเต้นแทน ทั้งนี้ วันใดมีฝนตก อากาศค่อนข้างครึ้ม ผู้สูงอายุก็ไม่ได้มารวมตัวกัน บรรยากาศเป็นตัวกำหนดของการมารวมตัวกันของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมแอโรบิก



ภาพที่ 32 การเต้นแอโรบิกของผู้สูงอายุตามผู้นำเต้นบนเวที

### 2) การสื่อสารสุขภาพของชมรมแอโรบิกจังหวัดจันทบุรี



ภาพที่ 33 การสื่อสารชมรมแอโรบิกจังหวัดจันทบุรี

ชมรมแอโรบิกจันทบุรีมีการสื่อสารสุขภาพโดยภาษากาย กิริยา ท่าทาง สีหน้า ดวงตา น้ำเสียง การแต่งกาย สัญลักษณ์ ของผู้นำเต้นบนเวที แสดงไปยังผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามผู้นำ ซึ่งผู้นำเต้นจะผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปเรื่อยๆ ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้หนึ่งผู้ใดเท่านั้น และผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายโดยการแอโรบิกได้คำนึงถึงเรื่องสุขภาพของตนเองเป็นหลัก และไม่มีการติดต่อสื่อสารกันผ่านเทคโนโลยี เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก หรือโทรศัพท์ แต่สมาชิกทุกท่านได้เน้นการปฏิบัติกิริยาของผู้นำ คือ การสื่อสารของผู้นำที่แสดงออกทางด้านร่างกาย ซึ่งผู้นำเต้นมีการบริหารและแนะนำช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายและเน้นหนักการตามต้องการตามความสนใจ ด้วยการสอน สาธิต ของผู้นำเต้นแอโรบิก โดยผู้นำเต้นได้เตรียมท่าเต้นให้ผู้สูงอายุดู ฟังเสียงเพลง และฝึกปฏิบัติตามผู้นำ ซึ่งผู้สูงอายุได้ให้ความร่วมมือรับคำสั่งและปฏิบัติตามคำสั่งร่วมสนองความรู้สึก การรับรู้จากผู้นำไปสู่เป้าหมายร่วมกันและสร้างจินตนาการร่วมผู้นำเต้น

การสื่อสารของผู้สูงอายุในชมรมแอโรบิกเป็นการสื่อสารผ่านสื่อบุคคลคือเป็นการพบปะสนทนาเมื่อเผชิญหน้ากันที่ลานแอโรบิกเท่านั้น การพบกันเป็นการทักทาย และไม่มี การนัดหมายกัน การมาพบกันที่นี้คือถ้าวันใดมีฝนตก อากาศค่อนข้างครึ้ม ผู้สูงอายุก็ไม่ได้มารวมตัวกัน บรรยากาศเป็นตัวกำหนดของการมารวมตัวกันในการมาร่วมกันทำกิจกรรม และผู้สูงอายุไม่มีสัมพันธกันต่อหลังจากเสร็จกิจกรรม

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุชมรมแอโรบิก ทั้ง 7 คน พบว่า บุคคลที่ทำกิจกรรมกันส่วนใหญ่เวลาไปทำกิจกรรมต่างคนต่างทำกิจกรรม มีการพูดคุยกันแต่อยู่ในรูปแบบการ “ทักทาย” เป็นส่วนใหญ่ ไม่มีการถามถึงเรื่องต่างๆ เช่น ข่าวสาร สุขภาพ หรือเรื่องส่วนตัวของผู้สูงอายุ เวลาทำกิจกรรมเสร็จต่างแยกย้ายกันกลับบ้านมีแค่กล่าวลากันแต่ไม่มีการชักชวนกันไปทำกิจกรรมอย่างอื่น บริบทการสื่อสารแบบนี้อาจเป็นเพราะความไม่สนิทสนมกันของผู้สูงอายุที่จะสามารถพูดถึงเรื่องราวต่างๆ ได้ และการออกกำลังกายจะเป็นแบบเปิด คือผู้สูงอายุทุกคนสามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมได้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายทำให้ไม่ว่าวัยช่วงอายุเท่าใดก็สามารถมาทำกิจกรรมร่วมกันได้ สาเหตุนี้อาจทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้ว่าจะพูดคุยอะไรด้วยเพราะความไม่สนิทสนมทำให้ความชอบหรือสิ่งที่พบเจอมาแตกต่างกันออกไป เพราะไม่อาจทราบได้ว่าถามไปแล้วจะพอใจหรือไม่

การสื่อสารสุขภาพของชมรมแอโรบิกจันทบุรี ระหว่างผู้นำเต้นและผู้สูงอายุเป็นการสื่อสารแบบมิใช่วาจา หรือ อวัจนภาษา เป็นหลัก เป็นการใช้ภาษากาย กิริยา ท่าทาง สีหน้า ดวงตา น้ำเสียง การแต่งกาย สัญลักษณ์ ในการส่งสารให้ผู้รับสารคือผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตามส่วนการสื่อสารของผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุด้วยกันเองเป็นการใช้สื่อบุคคล การสนทนา ทักทายกันในขณะที่พบกันในลานแอโรบิก โดยผู้สูงอายุไม่มีปฏิสัมพันธ์ทางการสื่อสารด้านเทคโนโลยีอื่นๆ



ภาพที่ 34 การเต้นแอโรบิกของผู้สูงอายุตามผู้นำเดินบนเวที

### 3) ผลกระทบเชิงสุขภาพของสมาชิกชมรมแอโรบิกจันทร์บุรี

ชมรมแอโรบิกจันทร์บุรี เป็นชมรมผู้สูงอายุให้ความสนใจในเรื่องของสุขภาพของตนเอง และใส่ใจในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม ดังนี้

#### (1) ด้านร่างกาย (Physical)

การแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่ง ทั้งสนุกและทำให้ร่างกายได้เผาผลาญ อีกทั้งยังช่วยให้ผู้เล่นเคลื่อนไหวร่างกายได้ทุกสัดส่วน ร่างกายได้ถูกบริหาร ทำให้รู้สึกสดชื่น ร่างกายกระฉับกระเฉง มีความคล่องตัวมั่นใจมากขึ้น และช่วยให้บุคลิกดีขึ้น การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก เป็นการสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้กับคนที่เต้น เพราะได้วอร์มร่างกายทำให้กล้ามเนื้อได้มีการยืดหด และคลายตัว และยังเป็นการสร้างความมั่นใจในรูปร่างของตัวเอง จึงเป็นการเสริมสร้างบุคลิกให้ดูดี และช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพให้กับผู้ออกกำลังกาย เนื่องจากมีท่วงท่าที่ต้องการความทะมัดทะเมาะและถูกต้อง ตามจังหวะของเพลง จึงเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพอีกทางหนึ่ง โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีเป้าหมายสำคัญ คือ กระตุ้นให้ระบบหัวใจระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจทำงานเพิ่มขึ้น ยังรวมไปถึงสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน

“ร่างกายแข็งแรงขึ้น เวลามาเดินได้เหงื่อ ก็ทำให้อนหลับสบายขึ้น และก็รู้สึกขยับร่างกายได้ดีกว่าเดิม เมื่อก่อนกว่าจะขยับได้อึดมาก กว่าขยับได้แต่ละก้าว เดินได้แต่ละก้าว”

(มาลัย อยู่สวัสดิ์, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“ขยับร่างกายได้ดีขึ้น คล่องตัวขึ้น เวลาเดินทางตัวดีกว่าเดิม กระดูก  
ไม่ติดเหมือนเมื่อก่อน นอนหลับก็สบายขึ้น”

(นางลักษณ์ แซ่ดี, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )



ภาพที่ 35 การออกกำลังกายโดยการเดินของผู้สูงอายุชมรมเอโรบิคจันทบุรี

“ขยับร่างกายได้ดี ได้เหงื่อดีเวลาเดินเยอะๆ ป้าชอบเดินมันเป็นการ  
ออกกำลังกายที่ง่ายไม่ต้องมีอุปกรณ์ อายุแบบป้าจะไปวิ่งก็ไม่ไหว เขาไม่ค่อยดีจะเป็นอันตราย”

(สมทรง บุญส่ง, ผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“ร่างกายแข็งแรงกว่าเดิม เมื่อก่อนป้าอ้วน น้ำหนักเยอะ หมอเลยให้  
ออกกำลังกายที่พอทำได้ ป้าเลยเลือกมาเดิน มันได้ขยับร่างกาย ได้เหงื่อ ร่างกายก็ดีขึ้น ค่าไขมัน  
ความดันก็ลดต่ำลง”

(สมจิตร จันทรฉาย, ผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )



ภาพที่ 36 การออกกำลังกายโดยการเดินของผู้สูงอายุชมรมเอโรบิคจันทบุรี

“ป้ารู้สึกร่างกายแข็งแรงขึ้น ผอมลงจากเดิม แต่ผอมแบบสุขภาพดีนะ ไม่เจ็บป่วย โรคที่เคยเป็น เช่น ไชมัน ความดัน ก็อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่เกินเกณฑ์เหมือนเมื่อก่อน ตอนที่ยังไม่ได้ออกกำลังกาย”

(ดวงใจ ชำนาญกิจ, ผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“ร่างกายไม่โทรมมีแรงทำงานได้เยอะกว่าเดิม เลือดลมก็ดีขึ้น ขยับร่างกายได้คล่องขึ้นไม่ค่อยปวดไม่ค่อยเมื่อย”

(มะลิวัลย์ จันสุวรรณ, ผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )



ภาพที่ 37 การออกกำลังกายโดยการเดินของผู้สูงอายุชมรมแอโรบิกจันทบุรี

“มาเดินทำให้ร่างกายแข็งแรง เลือดลมดีขึ้น นอนหลับสนิทขึ้น เคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่วขึ้น เดินก็สะดวก เข้า ข้อ กระดูก ไม่ติดขัด ไม่รู้สึกเมื่อยเนื้อเมื่อยตัว”

(ประนอม ทรัพย์อุดม, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

เครือข่ายการสื่อสารสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมแอโรบิกจันทบุรี เป็นกิจกรรมที่ส่งผลทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของผู้สูงอายุช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและลดอาการเจ็บป่วย และนอกจากนี้การออกกำลังกายแบบแอโรบิกยังช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้อย่างดีส่งผลให้มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้นสามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆได้ ทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายทุกสัดส่วน ส่งผลดีต่อการทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และเกิดความเพลิดเพลินจากเสียงดนตรีที่มีต่อจิตใจนำไปสู่สมรรถภาพทางด้านร่างกายที่ดีตามมาด้วย



ภาพที่ 38 การออกกำลังกายโดยการเดินของผู้สูงอายุชมรมเอโรบิคจันทบุรี

## (2) ด้านจิตใจ (Mental)

การออกกำลังกายด้วยการแอโรบิคช่วยให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อนคลายความเครียด โดยมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม มีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ซึ่งความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจหรือถูกบีบคั้น กดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ เสียใจ ความเครียดที่มีไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดแรงมุ่งมั่นที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ ส่วนผู้ที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไม่พ้น ความเครียดที่เป็นอันตรายคือความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานานอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ สุขภาพจิต และพฤติกรรม

“มาเดินทำให้ไม่เครียด เวลาเครียดๆ ป้ามาเดินก็จะหายเหมือนคลายความทุกข์ออกไปจากการได้เดิน เวลาขยับร่างกายแล้วทำให้อารมณ์ดีขึ้น”

(มาลัย อยู่สวัสดิ์, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“ป้ารู้สึกดี แจ่มใส ไม่เครียด ไม่คิดมาก ได้ขยับร่างกาย สมองโปร่งดี”

(นงลักษณ์ แซ่ลี, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“รู้สึกดี มีความสุข ทุกวันก็รอเวลาเย็นนี้แหละได้มาเดินออกกำลังกาย”

(สมทรง บุญส่ง, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“มันช่วยทำให้ป้าคลายเครียดได้ เดินแรงๆ จังหวะมันได้ สนุกดีเพลินดี เดิน ไม่ได้หยุด”

(สมจิตร จันทรฉาย, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“ป้ารู้สึกสมองปลอดโปร่ง อารมณ์ดี ทำให้ป้าไม่เครียด”

(ดวงใจ ชำนาญกิจ, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“รู้สึกแจ่มใส ร่าเริงขึ้นกว่าเดิม พอป่าไผ่มาออกกำลังกาย เหงื่อออก เยอะ ได้สูดอากาศ มันทำให้ร่างกายสดชื่นมาก”

(มะลิวัลย์ จันสุวรรณ, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“ทำให้อารมณ์ป่าดี ไม่คิดวิตกกังวล สมองป่าคิดจจ่ออยู่กับเพลง และท่าเต้นบนเวที มีเต้นทันท้างไม่ทันท้าง เก็บเปิดเพลงมันดี ป่าเต้นได้ไม่หยุดจนจบเพลงเลย”

(ประนอม ทรัพย์อุดม, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

เครือข่ายการสื่อสารสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมแอโรบิกจันทบุรี เป็นกิจกรรมที่ส่งผลทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ คือ การรวมตัวของผู้สูงอายุในการร่วมทำกิจกรรมเต้นแอโรบิก ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ดี เพราะการเต้นแอโรบิกต้องอาศัยเสียงเพลงประกอบ เพราะได้ฟังเพลงทุกวัน ทำให้ซึมซับความไพเราะของเพลง และทำให้ผู้สูงอายุไม่เครียด และเป็นคนที่อารมณ์ดีขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ



ภาพที่ 39 การออกกำลังกายโดยการเต้นของผู้สูงอายุชมรมแอโรบิกจันทบุรี

### (3) ด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา (Siritual)

การเต้นแอโรบิกย่อมมีความเหน็ดเหนื่อยและล้าได้ แต่โดยส่วนมากแล้วก็มักเต้นจนจบเพลงนั้นแสดงว่าแอโรบิกช่วยฝึกให้เราเป็นคนที่มีความอดทน และพยายามทำอะไรก็ตามให้บรรลุเป้าหมาย โดยไม่เลิกกลางคันง่ายๆ การเต้นแอโรบิกแต่ละครั้งอย่างน้อยมักใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ซึ่งผู้คนที่ส่วนใหญ่ที่เพิ่งเต้นครั้งแรกๆ มักมีอาการเหนื่อยง่าย และอาจเต้นได้ไม่ครบเวลาที่กำหนด จึงต้องอาศัยความอดทนค่อนข้างมาก หากเราทนได้จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับนิสัยการทำงานได้อย่างสบาย

“ป่ามาออกกำลังกายโดยการเดิน มันทำให้ป่ามีสติ มีความจำที่ดีขึ้น  
ไม่ค่อยหลงลืมเหมือนเมื่อก่อน”

(มาลัย ทรัพย์อุดม, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“ป่ามีสมาธิมากขึ้น เวลาทำอะไร ได้นานขึ้น มีความอดทนดีขึ้น”

(นงลักษณ์ แซ่ลี้, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“ป่ารู้สึกว่ามันมีสมาธิ หูฟังเสียงดนตรี ตามองผู้นำเดินบนเวที  
แต่ป่าก็เดินเท่าที่ป่าเดินไหว ขยับได้เท่าที่ทำได้”

(สมทรง บุญส่ง, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“คืนะ ทำให้มีสมาธิมากขึ้นเวลาตั้งใจออกกำลังกาย เมื่อก่อนป่า  
ไปเดินรอบสนามทุ่งนาชยได้แค่สองรอบเล็ก แต่พอมาดั้น เดินได้เป็นชั่วโมง รู้สึกอดทนขึ้น สนุก  
เดินไปแบบเพลินๆ ทุกวันนี้เดินได้แรง และนานขึ้น”

(สมจิตร จันทร์ฉาย, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“คุณนำเดินบนเวที ทำให้มีสมาธิ เดินตามทันบ้างไม่ทัน  
บ้าง เพลงมันเร็ว สนุกคินะ”

(ดวงใจ ชำนาญกิจ, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“ป่ามีสมาธิขึ้น มีไหวพริบดีขึ้น ได้มาออกกำลังกายที่นี้  
สม่ำเสมอ ถ้าวานไหนฝนครึ้มก็ไม่ได้มา ถ้าฝนไม่ตกก็มาอาทิตย์ละ 4 – 5 วัน”

(มะลิวัลย์ จินสุวรรณ, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“ป่าว่ามันช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้ดีเลย เวลาได้มาเดิน ได้  
ขยับร่างกาย ดูผู้นำเดินบนเวที ทำให้มีสมาธิ จดจ่อกับการเดิน”

(ประนอม ทรัพย์อุดม, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )



ภาพที่ 40 การแสดงท่าทางการเดินตามผู้นำเดินบนเวที

การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีสติ มีสมาธิมากขึ้น สามารถจดจ่อกับสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี แรกๆ อาจจะเดินไม่ต่อเนื่อง เนื่องจากร่างกายยังเคลื่อนไหวไม่รวดเร็ว แต่เดินไปสัก 2 - 3 ครั้ง ทำให้สามารถเปลี่ยนแปลงไปทำอื่นได้ง่าย การแอโรบิกมีท่าเดินที่แตกต่างกัน ถ้าหากไม่สามารถเรียนรู้ท่าเดินต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ก็จะเดินผิดและไปชนคนอื่น การมาออกกำลังกายโดยการแอโรบิกบ่อยๆ ทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ท่าใหม่ๆ และเคยชินกับการเรียนรู้และจดจำอย่างรวดเร็วจนเป็นนิสัย เพราะการเดินต้องใช้ทักษะ การมอง การดู จังหวะต่างๆ ทำให้ต้องเก็บรายละเอียด จดจำ และทำตาม ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่เร็วขึ้น เมื่อทำติดต่อกันเป็นเวลานานก็จะคล่องขึ้น และสามารถทำให้ผู้สูงอายุนำไปปรับใช้กับการทำงานอื่นๆ ได้

#### (4) ด้านสังคม (Social)

การเดินแอโรบิกส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายเป็นกลุ่มใหญ่ ฝึกฝนให้ตัวเรามีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง รู้จักเอื้อเพื่อช่วยเหลือหรือทักทายคนรอบข้างที่มาออกกำลังกายอยู่ข้างๆเรา เป็นการฝึกให้ตัวเรามีอริยาสัยกับคนรอบข้าง และนำไปสู่การเข้าสังคมที่ใหญ่กว่าได้เป็นอย่างดี แอโรบิกทำให้เราได้รวมกลุ่มทำกิจกรรมกับผู้อื่น และได้พบปะบุคคลอื่นใหม่ๆ ทำให้เรารู้สึกสนุกสนานกับการได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นที่มีความสนใจเหมือนกันกับเรา

“ป้าได้เจอคนอื่นๆ ในวัยต่างๆ ไม่ว่าจะตั้งแต่รุ่นลูก ยันรุ่นเดียวกัน เพิ่มขึ้น ป้าไม่รู้จักรใครแต่พามาเจอกันบ่อยเกือบทุกวันจนรู้จักคุ้นตา ก็จะทักทายเวลาเจอกัน”

(มะวัลย์ อยู่สวัสดิ์, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“ได้เจอเพื่อนๆ เยอะเลย ถึงแม้ไม่ค่อยได้คุยกันแต่ก็มีความสุขตามประสานกตามประสานกแก่ มีคนแถวบ้านมาเดินด้วยกันหลายคน สนุกดี”

(ประนอม ทรัพย์อุดม, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“ป้าได้พบปะคนเยอะขึ้น ดึกว่าอยู่บ้านเฉยๆ อยู่ทั้งวันแล้วบ้าน ได้มาออกกำลังกายออกมาข้างนอกบ้าง เจอคนอื่นบ้าง พุดคุย ทักทายกะคนอื่นบ้าง รู้สึกดี”

(สมทรง บุญส่ง, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“ได้เจอเพื่อนๆ รุ่นเดียวกัน ถึงแม้ไม่สนิทมักคุ้น แต่ก็ยังได้พุดคุยกันบ้าง ทักทายกัน พอหลังจากเลิกเดิน บางทีก็ยังไม่ได้กลับบ้านเลย คุยกันต่ออีกสักพักค่อยกลับบ้าน”

(สมจิตร จันทร์ฉาย, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“ป้าได้เจอเพื่อน ได้พุดคุย ทักทายกับคนอื่น มีเพื่อนอยู่คนหนึ่งรู้จักตั้งแต่มาเดินแรกๆ จนสนิทสนมกัน เวลาทำกับข้าว หรือทำขนม ก็ห่อมาฝาก หรือถ้าเกิดหน้าผลไม้ เขาก็นำมาฝากป้า แบ่งปันกัน เช่น เงาะ มังคุด ลองกอง มะม่วง ลำไย เป็นต้น”

(ดวงใจ ชำนาญกิจ, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“ได้พบปะผู้คน และปรับตัวเข้ากับคนอื่นๆ คนข้างๆ ที่มาเต้นก็จะ  
ทักทายป่า ชวนป่าคุยบ้าง อะไรบ้าง ทำให้มีเพื่อนเพิ่มขึ้น”

(มะลิวัลย์ จันสุวรรณ, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )

“มาออกกำลังกายที่นี้ก็เจอคนเยอะดีนะ ได้รู้จักกับคนอื่นๆ  
คนข้างๆ ที่เต้นด้วยกัน ก็มีทักทายกันทุกวัน คุยกันบ้าง แต่ก็ไม่บ่อย เพราะไม่มีเวลาได้คุยกับใคร  
เท่าไรหรอก สนใจแต่เสียงเพลงกับท่าเต้นผู้นำเต้นอยู่บนเวทีโน้น”

(ประนอม ทรัพย์อุดม, สัมภาษณ์ 1 ส.ค. 63 )



ภาพที่ 41 ผู้สูงอายุได้พบปะกับคนอื่นๆ ที่มาเต้นแอโรบิคมากขึ้น

ผู้สูงอายุมีความสนใจและใส่ใจในการมาออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค  
ส่งผลทางด้านสังคม คือ ผู้สูงอายุได้พบปะผู้คนมากขึ้น ได้เจอเพื่อน ได้มิตรภาพที่ดีระหว่างกัน  
ความมีน้ำใจต่อกัน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เพราะการเต้นแอโรบิคส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายกลุ่มใหญ่  
ฝึกฝนให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง รู้จักที่จะเอื้อเพื่อช่วยเหลือหรือทักทายคนรอบข้าง  
เป็นการฝึกให้ผู้สูงอายุมีอรรถาสัยกับคนรอบข้าง และนำไปสู่การเข้าสังคมที่ใหญ่กว่าได้เป็นอย่างดี  
และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุกสนานกับการได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นที่มีความสนใจเหมือนกันกับตน

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุชมรมแอโรบิคทั้ง 7 คน พบว่า การจัดการการสื่อสาร  
ในการรวมตัวกันเป็นเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุชมรมแอโรบิค ผู้สูงอายุมีความสนใจในเรื่องของ  
สุขภาพและการดูแลสุขภาพของตนเองเหมือนกัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 1) ด้านร่างกาย คือ ต้องการให้มี  
ร่างกายที่แข็งแรง สามารถช่วยในการควบคุมน้ำหนัก และป้องกันการเกิดภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น โรคอ้วน  
ความดัน เบาหวาน และปวดเมื่อยตามร่างกาย 2) ด้านจิตใจ คือ รู้สึกสดชื่น แจ่มใส ไม่เครียด เพลงสนุก  
สามารถออกกำลังกายได้อย่างเพลิดเพลิน 3) ด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา คือ การเต้นต้องใช้ทักษะ  
การมอง การดู จังหวะต่างๆ ทำให้ต้องเก็บรายละเอียด จดจำ และทำตาม ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่เร็ว

เมื่อทำติดต่อกันเป็นเวลานานก็จะคล่องขึ้น และสามารถปรับใช้กับการทำงานอื่นๆ ได้ และ 4) ด้านสังคม คือ ทำให้เกิดการมีสังคมกลุ่มเพื่อนใหม่ ที่มีความสนใจอย่างเดียวกัน คือใส่ใจในสุขภาพร่างกายของตน เพราะการออกกำลังกายชนิดนี้มีผู้เข้าร่วมมาก ยิ่งมากยิ่งสนุก ดังนั้น การที่ผู้สูงอายุเจอผู้คนมากหน้าหลายตาทำให้ผู้สูงอายุรู้จักอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นการฝึกให้เข้าสังคม และนำไปสู่การมีอิสรภาพที่ดี

#### 4) การจัดการปัญหาอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมของชมรมแอโรบิกจันทร์บุรี

จากการสัมภาษณ์ถึงสภาพปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมของชมรมแอโรบิกจันทร์บุรี พบว่า

##### (1) ปัญหาสถานที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายในช่วงฤดูฝน

ในช่วงประมาณเดือนพฤษภาคมถึงเดือนตุลาคมของทุกปีจะเป็นฤดูฝน ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกได้ เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายเป็นสถานที่โล่งแจ้ง ไม่ได้เป็นอาคาร และไม่มีหลังคา จึงทำให้ช่วงประมาณเดือนนี้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง จึงส่งผลทำให้ผู้สูงอายุต้องงดการทำกิจกรรมในระยะนี้

##### แนวทางแก้ไขปัญหา

- ยังไม่มีแนวทางแก้ไขปัญหาที่ชัดเจน จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ในช่วงฤดูฝน ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายอยู่บ้าน โดยการทำงานบ้าน วิ่งเหยาะ แกว่งแขนขา หรือเปิดเพลงเดินแอโรบิกเท่าที่จะสามารถทำได้

##### (2) ปัญหาสมาชิกเครือข่ายขาดความเข้าใจ/ความรู้เรื่องสุขภาพ

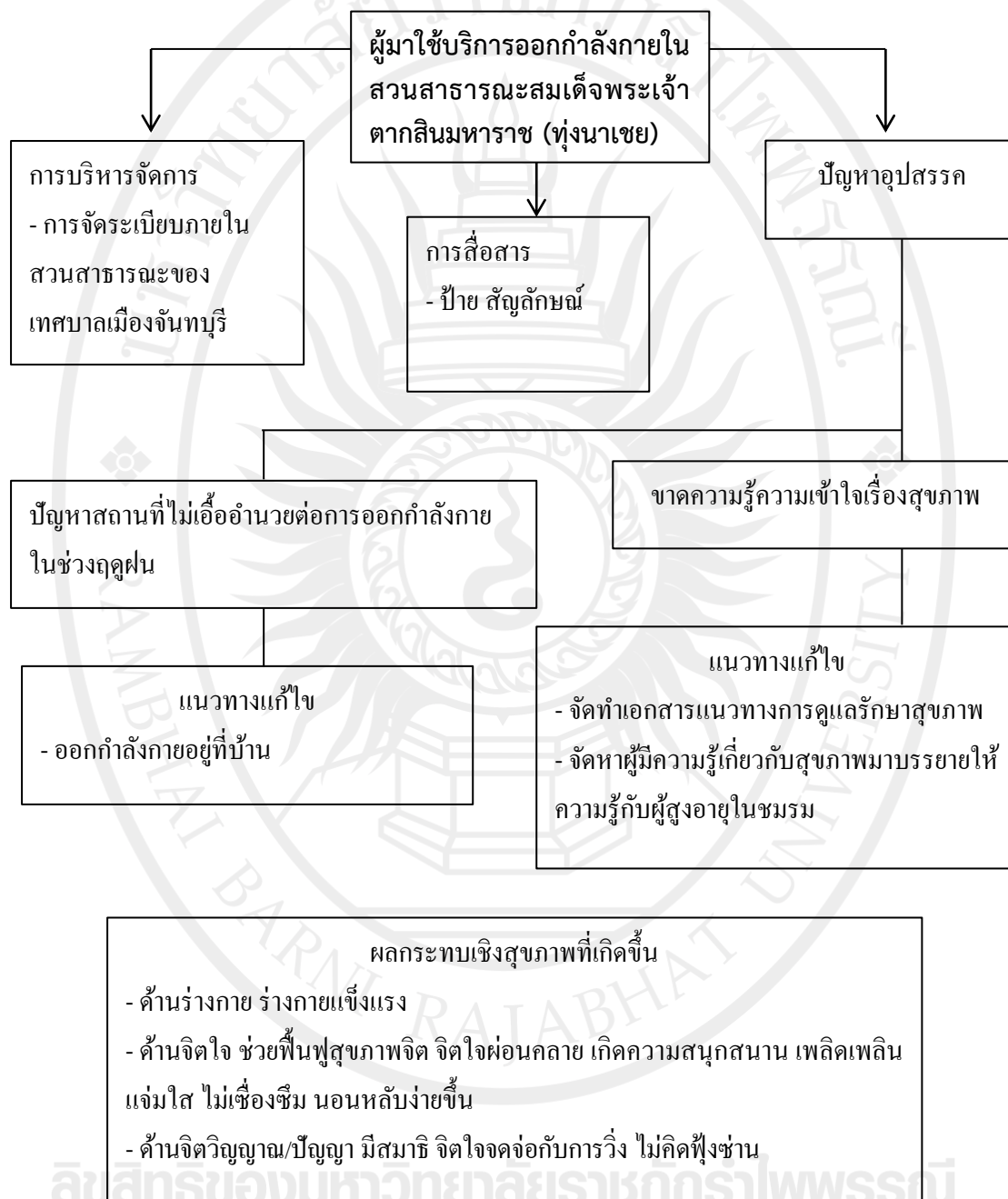
ผู้สูงอายุยังขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพ การดูแลสุขภาพ ที่ถูกต้อง เนื่องจากไม่มีผู้มาให้ความรู้ด้านสุขภาพ และไม่มีการจัดทำเอกสารแนวทางการดูแลสุขภาพ รวมทั้งการประสานงาน การวางแผน และการสนับสนุน

##### แนวทางแก้ไขปัญหา

- ยังไม่มีแนวทางแก้ไขปัญหาที่ชัดเจน เนื่องจากชมรมแอโรบิกเป็นชมรมที่ไม่เป็นทางการ ไม่มีการรวมกลุ่มกันจัดประชุมหรือเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับทางด้านสุขภาพ

#### 4.1.4 สวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเซย)

จากการเก็บข้อมูลผู้มาใช้บริการออกกำลังกายในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเซย) ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกระบวนการ ดังภาพ



ภาพที่ 42 การจัดการการสื่อสารและเครือข่ายสุขภาพของผู้มาใช้บริการออกกำลังกายในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเซย)

## 1) การบริหารจัดการ

สวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย) มีการจัดระเบียบภายในสวนสาธารณะของเทศบาลเมืองจันทบุรี สถานที่แห่งนี้ตั้งอยู่ถนนท่าหลวง เชื่อมกับศาลากลางจังหวัดจันทบุรี ริมถนนเลียบริน ใจกลางเมืองที่มีเนื้อที่ประมาณ 210 ไร่ ทุกช่วงเช้าและช่วงเย็นจะมีประชาชนจำนวนมากนิยมมาออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจที่นี่ สภาพภูมิทัศน์โดยรอบให้ความร่มรื่นและสวยงาม มีการขุดบึงล้อมรอบซึ่งใช้เป็นที่เพาะพันธุ์ปลาของประมงจังหวัด เกาะกลางบึงประดิษฐานพระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงม้าพร้อมทหารคู่พระทัยทั้งสิ้น คือพระเชียงเงิน หลวงพิชัยอาสา หลวงพรหมเสนา หลวงราชเสน่หา (<https://chanmunic.go.th> สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2563)

ในปัจจุบันการใช้พื้นที่สวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย) มีการใช้งานพื้นที่กิจกรรมที่มีความหลากหลายเพิ่มมากขึ้นกว่าการใช้สวนสาธารณะ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การเดิน การวิ่ง และการใช้เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้งที่ทางเทศบาลเมืองจันทบุรีจัดไว้ให้เพื่อบริการประชาชน กิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มคนทำงาน กลุ่มวัยรุ่น และกลุ่มเด็ก พร้อมทั้งมีประชาชนพาครอบครัวมาพักผ่อนหย่อนใจสูดอากาศบริสุทธิ์ และที่สำคัญคือ อนุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชที่ตั้งอยู่ภายในสวนสาธารณะเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมือง จึงทำให้มีประชาชนในจังหวัดจันทบุรี และนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติมาเคารพสักการะอย่างต่อเนื่อง โดยการใช้พื้นที่สาธารณะดังกล่าว ที่มีการขยายตัวและมีการซ้อนทับของกิจกรรมจึงได้ปรับปรุงพื้นที่สวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย) และบริเวณโดยรอบ ซึ่งประกอบด้วย ลานทางเข้าและสะพานเชื่อม ลานแสดงกิจกรรมนันทนาการ อาคารนันทนาการ และจำหน่ายสินค้า และสวนหย่อมกลางน้ำ เพื่อให้สมพระเกียรติแด่องค์สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช และเป็นศูนย์รวมกิจกรรมใจกลางเมืองที่ประชาชนสามารถใช้ประโยชน์จากพื้นที่ได้อย่างครอบคลุม เป็นการปรับภูมิทัศน์ให้สวยงามทันสมัยถือเป็นการสร้างแลนด์มาร์คให้กับจังหวัดจันทบุรี และเพื่อรองรับการเจริญเติบโตของเมือง ส่งเสริมการท่องเที่ยวและกระตุ้นเศรษฐกิจของจังหวัดจันทบุรี โดยนักท่องเที่ยวสามารถเข้าถึงอนุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชเพื่อสักการะเมื่อมาเยือนจังหวัดจันทบุรี

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาพที่ 43 ป้ายชื่อสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช



ภาพที่ 44 สวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเชย) (<https://chanmunic.go.th> สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2563)

สวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเชย) สถานที่แห่งนี้มีป้ายสัญลักษณ์แสดงให้ผู้มาออกกำลังกายเห็นว่าห้ามนำรถและสัตว์เลี้ยงทุกชนิดเข้ามาภายในบริเวณพื้นที่ด้านใน เนื่องจากหากนำรถเข้ามาด้านในสวนสาธารณะอาจทำให้รถเขี้ยวชนผู้ที่มาใช้บริการ ออกกำลังกาย กีดขวางการออกกำลังกาย หรือทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ และถ้าหากนำสัตว์เลี้ยงเข้ามาแล้วทำให้มีอุจจาระหรือฉี่ของสัตว์เลี้ยงส่งกลิ่นเหม็นทำให้บรรยากาศและทำให้ทัศนียภาพของสวนสาธารณะเสียได้ หรือผู้ที่มาออกกำลังกายเหยียบหรือลื่นล้มได้ เป็นต้น และการห้ามปั่นจักรยานบนทางเท้า เนื่องจากทำให้พื้นถนนเสียหายหรือเป็นรอย ซึ่งผู้มาใช้บริการออกกำลังกายที่นี่ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น สวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเชย) จะเปิดเวลา 04.00 น. และปิดเวลา 20.00 น. ซึ่งมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยคอยดูแลความเรียบร้อยภายในสวนสาธารณะ และสถานที่แห่งนี้ยังมีทางลาดรถเข็นผู้พิการสำหรับผู้พิการสามารถมาพักผ่อน

หย่อนใจที่สวนสาธารณะแห่งนี้ได้ พร้อมทั้งยังมีอ่างล้างหน้าล้างมือของการประปาส่วนภูมิภาค และห้องน้ำ สำหรับคอยอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้มาใช้บริการอีกด้วย



ภาพที่ 45 ป้ายแสดงสัญลักษณ์และข้อความห้ามนำรถและสัตว์เลี้ยงเข้ามาในบริเวณสวนสาธารณะ

## 2) การสื่อสารสุขภาพของผู้มาใช้บริการออกกำลังกายในสวนสาธารณะ

สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย)

ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการออกกำลังกายในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย) มาออกกำลังกายเพียงคนเดียวมีการสื่อสารภายในตัว ซึ่งทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร โดยมีระบบประสาทส่วนกลางศูนย์กลางในการแบ่งการส่งและการรับข่าวสารภายในตัวของบุคคล โดยไม่มีการสื่อสารกับบุคคลอื่น และไม่มีการใช้สื่อเทคโนโลยีประเภทใด ผู้สูงอายุเข้ามาถึงสวนสาธารณะและวอร์มร่างกายเสร็จจากนั้นก็ทำการเริ่มเดินและวิ่ง และกลับบ้านหรือแวะตลาดหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม

## 3) ผลกระทบเชิงสุขภาพของผู้มาใช้บริการออกกำลังกายในสวนสาธารณะ

สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย)

### (1) ด้านร่างกาย (Physical)

การออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือเดินส่งผลทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดีห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ต้องทำทั้งแบบเพิ่มความแข็งแรงและแบบเพิ่มความทนทานจะยิ่งดีมาก หากหัวใจและกล้ามเนื้อมีความทนทานเพิ่มขึ้นจะช่วยให้ไม่เหนื่อยง่าย กล้ามเนื้อไม่ล้าง่าย และทำกิจกรรมต่างๆ ได้มากขึ้น ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี มีความแข็งแรง ไม่ว่าจะเป็นการเดินหรือวิ่งก็จะทำให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนานจากการทำงาน

“ส่วนใหญ่มาก็มาเดินเร็วไม่ค่อยได้วิ่ง มันทำให้ร่างกายแข็งแรง ได้เหงื่อจากการเดิน และทำให้ร่างกายนอนหลับสบาย”

(บัญชา สุขสำราญ, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“ปกติลูงมาออกกำลังกายที่นี้เป็นประจำอยู่แล้ว แต่ก็หยุดไปเพราะโควิด แล้วก็เข้าหน้าฝนอีก ตั้งแต่หมดฝนลูงก็มาวิ่งที่นี้เกือบทุกวัน มันทำให้ลูงหายจากอาการหอบหืด ไม่ค่อยเกิดอาการภูมิแพ้ ช่วงหน้าฝนก็ไม่ค่อยเป็นหวัด แต่ช่วงหน้าฝนก็ลำบากเหมือนกันมาวิ่งไม่ได้ ฝนตก แต่ก็ก็จะออกกำลังกายอยู่บ้านแทนเอา ยกแขน ยกขา วิ่งเหยาะๆ เอา”

(สุพจน์ อัฐนาค, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)



ภาพที่ 46 การออกกำลังกายโดยการวิ่งของผู้สูงอายุ

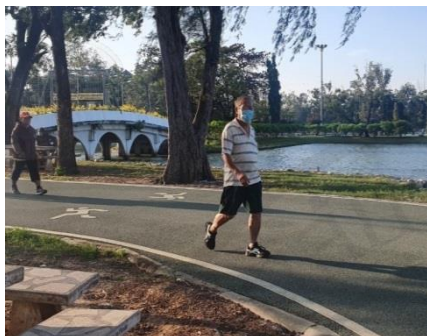
“ทำให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า มาวิ่งทุกวันทำให้ร่างกายไม่ค่อยเหนื่อยง่าย”

(ณรงค์ สมบูรณ์, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“ร่างกายแข็งแรง และทำให้กล้ามเนื้อขาไม่อ่อนแรง ได้เหงื่อมีภูมิ ต้านทานมากขึ้น ไม่ป่วยง่าย และทางวิ่งทำให้หน้าวิ่ง พื้นไม่ลื่นเหมือนเมื่อก่อน อากาศก็ค่อนข้างปลอดโปร่ง”

(ธงชัย แสงอุทัย, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาพที่ 47 การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย)

“ทำให้ร่างกายแข็งแรง นอนหลับสบาย และมันช่วยกระตุ้น การเผาผลาญให้ทำงานได้ดี สามารถสลายไขมันส่วนเกินได้ ไม่ทำให้อ้วน”

(มลฤทัย ศรีสุข, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“ร่างกายแข็งแรงเลยอันดับแรก และลดอาการปวดข้อต่อเสื่อม โดยเฉพาะบริเวณข้อเข่า แต่การวิ่งก็ต้องวิ่งหรือเดินตามกำลังนะ ถ้าหักโหมวิ่งเร็วหรือเดินเร็วเกินไปก็อาจจะระคายตัวเองล้มบาดเจ็บได้ แต่ก็ดีหน่อยที่ที่นี่ได้ปรับปรุงทางวิ่งใหม่พื้นสม่ำเสมอไม่เหมือนเมื่อก่อนทางวิ่งขรุขระ ต้องคอยระมัดระวัง”

(อัครพล พงษ์สมบุญ, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“ได้เหงื่อจากการออกกำลังกาย ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อกระชับ รู้สึกระบบไหลเวียนของเลือดดี ทำให้หลับสบายขึ้น และไม่ป่วยบ่อย”

(สุรศักดิ์ โรจน์ศิริ, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)



ภาพที่ 48 ผู้สูงอายุออกกำลังกายในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย)

การออกกำลังกายโดยการเดินหรือวิ่งของผู้สูงอายุเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรงและรักษาสภาพการทำงานที่ดีเอาไว้ การที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายไม่เพียงแต่จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกายหรือสุขภาพแล้ว ยังส่งผลทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกายและเกิดโรคร้ายหลายชนิดได้

## (2) ด้านจิตใจ (Mental)

การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจะส่งผลทางด้านจิตใจทำให้บุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่มั่นคงสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างดี มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี และเกิดความสามารถในการคิดสร้างสรรค์

“มันช่วยคลายความเครียดได้ ลดอาการซึมเศร้า ความเมื่อยล้า และความรู้สึกสับสนได้แล้ว ทำให้มีอารมณ์ดี”

(บัญญัติ สุขสำราญ, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“ลองมาออกกำลังกายที่นี้อย่างสม่ำเสมอ มันทำให้ลูงมีบุคลิกภาพดี สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี และสามารถปรับตัวเมื่อมีความเครียด ช่วยทำให้อารมณ์ดี รู้สึกมีความสุข และผ่อนคลายมาก และปกติมาวิ่งที่นี้ก็ไม่มีใครได้คุยกับใคร ต่างคนก็ต่างวิ่ง ถ้าเจอคนรู้จักก็ทักทายกันเป็นปกติ วิ่งเสร็จก็กลับบ้านเป็นแบบนี้ทุกวัน”

(สุพจน์ อัฐนาถ, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“ใกล้ๆ บ้าน ก็มีที่นี้แหละที่สามารถมาออกกำลังกาย ได้สูดอากาศดีๆ สถานที่โล่งปลอดโปร่ง รู้สึกผ่อนคลาย สามารถคลายความกังวลได้ แต่บางครั้งลูงก็จะออกมาวิ่งตรงฟุตบอล”

(ณรงค์ สมบูรณ์, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“ทำให้สมองปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย และช่วยให้มีอารมณ์แจ่มใส ความเครียดก็ลดน้อยลง”

(ธงชัย แสงอุทัย, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“ช่วยให้จิตใจแจ่มใส ไม่ทำให้เป็นซึมเศร้า และช่วยลดความเครียด เพราะการออกกำลังกายที่เหนื่อยพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน และทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น”

(มฤตยู ศรีสุข, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“การออกกำลังกายโดยการวิ่ง มันทำให้ลูงมีความเครียดลดลง ลดความวิตกกังวล การผ่อนคลายความเครียดระหว่างออกกำลังกาย การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหว มันส่งผลทำให้จิตใจได้เคลื่อนไหวไปด้วยทำให้ไม่หมกมุ่นกับเรื่องที่ลูงกำลังกังวลอยู่”

(อัครพล พงษ์สมบุญ, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“มันช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพได้หลายๆ ด้านนะ สามารถลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ความวิตกกังวลได้ ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น ผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้ามาตลอดทั้งวัน”

(สุรศักดิ์ โรจน์ศิริ, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

ผู้สูงอายุออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือเดินที่สวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ส่งผลช่วยฟื้นฟูสุขภาพจิต ลดความเครียดและอาการซึมเศร้า ทำให้จิตใจของผู้สูงอายุผ่อนคลายและเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แจ่มใส ไม่เซื่องซึม และนอนหลับดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับที่เกิดจากความเครียด

### (3) ด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา (Siritual)

ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือเดิน เป็นการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง ซึ่งทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย มีสติรับรู้ ปลอดภัย และที่สำคัญ คือ ช่วยลดความเครียดได้ดี แต่เมื่อนึกถึงคำว่า “การฝึกสมาธิ” แน่นนอนว่าหลายคนจะนึกถึงการนั่งหลับตานิ่งๆ กำหนดลมหายใจเข้าออก หรือเดินจงกรมเพื่อฝึกฝนจิตใจ แต่ปัจจุบันมีการประยุกต์การทำสมาธิให้เข้ากับไลฟ์สไตล์ของคนยุคใหม่มากขึ้น การฝึกสมาธิสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาและไม่จำกัดว่าต้องอยู่แต่ในวัดอีกต่อไป

“มีสมาธิดี จิตใจจดจ่อกับการวิ่ง ไม่คิดฟุ้งซ่าน และส่งผลให้มีความสามารถในการแก้ปัญหา และคิดอย่างสร้างสรรค์ มีความสามารถในการเรียนรู้ สามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี”

(บัญชา สุขสำราญ, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“อายุเริ่มมากแล้ววิ่งไม่ค่อยไหว ก็เดินเอา มันช่วยฝึกฝนสมาธิให้ลึกลงจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รวมถึงช่วยปลดปล่อยใจให้รู้สึกเป็นอิสระ”

(สุพจน์ อัจฉนาท, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“มันช่วยฝึกให้มีสมาธินะ ฝึกลมหายใจ กำหนดจังหวะหายใจ เคยไหม หอบแฮ่กๆ วิ่งไปนิดเดียวก็รู้สึกจุก ทิ้งๆ ที่ไม่ได้ทานอะไรก่อนมาวิ่งด้วยซ้ำ นั่นก็เป็นเพราะเราหายใจเร็วเกินไป หรือหายใจผิดจังหวะทำให้การวิ่งต้องมาสะดุดลงได้ สิ่งสำคัญคือเราต้องพยายามควบคุมสมาธิจะทำให้เราวิ่งได้อย่างสม่ำเสมอ”

(ณรงค์ สมบุญ, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“ลึกลงไปพร้อมกับการฝึกสมาธิไปด้วย เพราะการใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นสมาธิรับรู้ถึงระดับความเหนื่อย เพื่อให้มีการควบคุมจังหวะการวิ่งให้เหมาะสมกับพลังงาน

ที่มีอยู่ เวลาวิ่งควรเป็นช่วงอากาศเย็นสบาย ปลอดภัย จะทำให้การวิ่งสมาธิเกิดผลที่ดีที่สุด อาจเป็นช่วงเช้าหรือเย็นก็ได้”

(ธงชัย แสงอุทัย, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“ตั้งแต่ป่ามาวิ่ง มันทำให้ป่ามีสมาธิ จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน อารมณ์สดชื่นแจ่มใส วิ่งได้นาน เหนื่อยล้าน้อยลง อัตราการเต้นของชีพจรลดลง หัวใจเต้นช้าลง ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดีขึ้น”

(มฤตยู ศรีสุข, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“มันเป็นการออกกำลังกายและออกกำลังกายจิตไปด้วยกัน โดยวิ่งช้าๆ ไปพร้อมกับกำหนดจิต หรือนับก้าว ซ้ายขวาซ้าย ทำให้มีสมาธิมากขึ้น”

(อัครพล พงษ์สมบูรณ์, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

“มันทำให้มีสติ มีสมาธิอยู่ตลอดเวลาในเวลาที่ได้มาวิ่ง ผลพลอยได้คือช่วยผ่อนคลายความเครียด ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี และเป็นวิธีช่วยลดความอ้วนได้อีกทางหนึ่ง”

(สุรศักดิ์ โรจน์ศิริ, สัมภาษณ์ 2 พ.ย. 63)

ผู้สูงอายุออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือเดินที่สวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย) ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกทางร่างกาย ความคิด และอารมณ์ที่ตอบสนองต่อการทำงาน และความสนใจจะทำอย่างนั้น การเคลื่อนไหวร่างกาย ความคิด สติ สามารถช่วยให้ความสำคัญกับความรู้สึกของร่างกายที่สามารถควบคุม เช่น รูปแบบการวิ่ง และการหายใจ เป็นการฝึกทำสมาธิอย่างหนึ่ง เพราะถ้าไม่มีสติ หรือมีสมาธิแล้วผู้สูงอายุจะไม่สามารถวิ่งไปถึงจุดมุ่งหมายได้

#### (4) ด้านสังคม (Social)

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย) เพียงคนเดียวไม่มีการติดต่อสื่อสารหรือมีการประสานงานกับผู้อื่นทำให้ไม่มีการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

สรุป จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้ง 7 คน ที่มาใช้บริการออกกำลังกายในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย) พบว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจในเรื่องของสุขภาพและการดูแลสุขภาพของตนเอง และสถานที่แห่งนี้ไม่เสียค่าใช้จ่าย สามารถออกกำลังกายคนเดียวได้ และการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้มีการพัฒนาความสามารถและรักษาสุขภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ทำให้ดูอ่อนกว่าอายุ ส่งผลทำให้จิตใจสบายไม่เครียด และทำให้มีสุขภาพชีวิตที่ดี มีความจำดีขึ้น เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และมีความรู้สึกต่อการดำเนินชีวิตให้มี

ความสุขภาพและจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน อันเป็นสิ่งที่ปรารถนาของผู้สูงอายุทุกคน ซึ่งแบ่งออกเป็น  
 1) ด้านร่างกาย คือ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง 2) ด้านจิตใจ ช่วยฟื้นฟู  
 สุขภาพจิต ช่วยให้จิตใจผ่อนคลายเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แจ่มใส ไม่เซื่องซึม 3) ด้านจิต  
 วิญญาณ/ปัญญา ทำให้คิด มีสติ มีสมาธิ และไม่ประมาท

#### 4) การจัดการปัญหาอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมของผู้มาใช้บริการ ออกกำลังกายในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย)

จากการสัมภาษณ์ถึงสภาพปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรม พบว่า

##### (1) ปัญหาสถานที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายในช่วงฤดูฝน

ในช่วงประมาณเดือนพฤษภาคมถึงเดือนตุลาคมของทุกปีจะเป็นฤดูฝน  
 ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือเดินที่สวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสิน  
 มหาราช (ทุ่งนาเขย) ได้ เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายเป็นสถานที่โล่งแจ้ง ไม่ได้เป็นอาคาร  
 และไม่มีหลังคา จึงทำให้ช่วงประมาณเดือนนี้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้  
 ผู้สูงอายุต้องงดการทำกิจกรรมในระยะนี้

แนวทางแก้ไขปัญหา

- ยังไม่มีแนวทางแก้ไขปัญหาที่ชัดเจน จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ในช่วงฤดู  
 ฝน ผู้สูงอายุออกกำลังกายอยู่ที่บ้าน หรือไม่ได้ออกกำลังกายเลย

##### (2) ปัญหาสมาชิกเครือข่ายขาดความเข้าใจ/ความรู้เรื่องสุขภาพ

ผู้สูงอายุยังขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพ การดูแลสุขภาพที่  
 ถูกต้อง เนื่องจากไม่มีผู้มาให้ความรู้ด้านสุขภาพ และไม่มีการจัดทำเอกสารแนวทางการดูแลสุขภาพ  
 สุขภาพ รวมทั้งการประสานงาน การวางแผน และการสนับสนุน

แนวทางแก้ไขปัญหา

- ยังไม่มีแนวทางแก้ไขปัญหาที่ชัดเจน เนื่องจากผู้ที่มาใช้บริการออกกำลังกาย  
 ในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเขย) ไม่มีการรวมกลุ่มกันจัดประชุมหรือ  
 เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับทางด้านสุขภาพ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

#### 4.2 แนวทางการสร้างเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี

จากการเก็บข้อมูลชมรมเบดมินตันจันทบุรี ชมรมลีลาศจันทบุรี ชมรมแอโรบิกจันทบุรี และผู้มาใช้บริการออกกำลังกายในสวนสาธารณะสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช (ทุ่งนาเซย) ผู้วิจัยได้สรุปแนวทางการสร้างเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ดังภาพ



ภาพที่ 49 แนวทางการสร้างเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี

จากแผนภาพดังกล่าวจะเห็นได้ว่าชมรมผู้สูงอายุทั้ง 4 แห่ง มีแนวทางการสร้างเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ดังนี้

1. สมาชิกเครือข่ายปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ของชมรม และผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในเครือข่ายอย่างเข้มแข็ง
2. มีการติดต่อสื่อสารระหว่างสมาชิกเครือข่าย เป็นการสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน
3. สร้างความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างสมาชิกเครือข่ายโดยการจัดกิจกรรมชมรมทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ
4. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิกในเครือข่าย เช่น การจัดเวทีชาวบ้าน การศึกษาฐาน การจัดประชุม พร้อมทั้งจัดทำเอกสารแนวทางการดูแลสุขภาพ และจัดหาเจ้าหน้าที่ชี้แนะ/แนะนำ สนับสนุน หรือผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญมาบรรยายให้กับผู้สูงอายุ
5. มีงบประมาณที่เพียงพอสำหรับดำเนินกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ
6. ผู้นำเครือข่ายมีภาวะผู้นำ เสียสละ มีวิสัยทัศน์ และเป็นแบบอย่างในการดำเนินกิจกรรมผู้สูงอายุ

การสร้างเครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีเป็นภาระหน้าที่ที่ต้องได้รับความร่วมมือกันในลักษณะการรวมตัวเป็นเครือข่ายสุขภาพในการร่วมวางแผน ร่วมทำงาน ร่วมแก้ปัญหา และร่วมประเมินผล เพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายร่วมกันนั่นก็คือ การมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีร่วมกัน กลวิธีที่สำคัญที่จะส่งเสริมให้เครือข่ายมีความเข้มแข็งและยั่งยืน ประกอบด้วย การจัดเวทีประชาคม การมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม ประเมินผล มีการติดต่อสื่อสารระหว่างสมาชิก การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างสมาชิก มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสร้างบรรยากาศที่ดี มีผู้นำที่ดี มีงบประมาณที่เพียงพอ การให้เกียรติ และการร่วมกันสร้างค่านิยมและวัฒนธรรมที่ดี โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การออกแบบกิจกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุผ่านการมีส่วนร่วมในเวทีประชาคม และพัฒนาข้อตกลงร่วมกันในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้เครือข่ายสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีมีความเข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี