

พลุฒพลัณผ่านนันทนาการ: นวัตกรรมการออกแบบกิจกรรม
เพื่อผู้สูงวัยไทยด้วยกรอบวิทยาศาสตร์การกีฬา
Active Ageing through Recreation: Innovative Activity Design
for Thai Older Adults Based on Sports Science

เตชภณ ทองเดิม¹
Tachapon Tongterm¹

(วันรับบทความ 20 มกราคม 2568, วันแก้ไขบทความ 8 มิถุนายน 2568, วันตอบรับบทความ 7 สิงหาคม 2568)

บทคัดย่อ

ในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงวัยโดยสมบูรณ์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยจึงเป็นวาระแห่งชาติที่ต้องการแนวทางเชิงระบบ โดยเฉพาะการส่งเสริมสุขภาวะผ่านกิจกรรมนันทนาการที่มีความเหมาะสมและยั่งยืน บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) อธิบายแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการสำหรับผู้สูงวัย 2) ประเมินผลกระทบของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย และ 3) สังเคราะห์แนวทางการออกแบบกิจกรรมที่ยั่งยืนและสร้างสรรค์สำหรับผู้สูงวัย ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่านันทนาการเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมพลุฒพลัณ และขับเคลื่อนสุขภาวะในมิติกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยสามารถลดภาวะซึมเศร้า พัฒนาสมรรถภาพร่างกาย เสริมสร้างความรู้สึกรักคุณค่าและความสัมพันธ์กับชุมชนได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยการออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่ยั่งยืนจำเป็นต้องเริ่มจากการประเมินศักยภาพของผู้สูงวัยในแต่ละมิติ ควบคู่กับการใช้หลักการสร้างสรรค์ ความยืดหยุ่น และการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง ซึ่งการบูรณาการวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ากับภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นแนวทางสำคัญที่จะเพิ่มความหมายและคุณค่าของกิจกรรม ทั้งนี้ การขับเคลื่อนในระดับชุมชนยังต้องพึ่งพากลไกร่วม เช่น พื้นที่ที่เข้าถึงได้ ชุมรมผู้สูงวัย และนโยบายรัฐที่ลดความเหลื่อมล้ำ ทั้งนี้เพื่อร่วมสร้างสังคมที่ผู้สูงวัยมีบทบาทอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: นันทนาการ ผู้สูงวัย สุขภาวะองค์รวม พลุฒพลัณ ความยั่งยืน

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, sskru_network@hotmail.com
Assistant Professor, Faculty of Liberal Arts and Science, Sisaket Rajabhat University.

Abstract

In 2025, Thailand has officially become an aged society, making the enhancement of older adults' quality of life a national priority that requires a systematic approach. One particularly significant strategy is the promotion of well-being through appropriate and sustainable recreational activities. This article aims to 1) explain key concepts and theories related to recreation for older adults, 2) evaluate the impacts of recreational activities on their quality of life, and 3) synthesize sustainable and creative approaches for activity design. The analysis indicates that recreation serves as a vital mechanism for fostering active aging and holistic well-being, encompassing physical, psychological, social, and spiritual dimensions. Such activities can significantly reduce depressive symptoms, restore physical capacity, and strengthen self-worth and community connection. Designing sustainable recreational programs requires a comprehensive assessment of older adults' capacities in each domain, alongside the application of creativity, flexibility, and genuine participation. Integrating sports science with local wisdom is a meaningful strategy to enrich both the significance and value of recreational experiences. Moreover, effective implementation at the community level depends on collaborative mechanisms such as accessible public spaces, active senior clubs, and inclusive governmental policies that address social disparities. These efforts collectively support the development of a society in which older adults can live healthily and meaningfully and participate with dignity and sustainability.

Keywords: Recreation, Older Adults, Holistic Well-being, Active Aging, Sustainability

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรในศตวรรษที่ 21 ทำให้หลายประเทศทั่วโลก โดยเฉพาะในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และยุโรป ต้องเผชิญกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว อัตราการเกิดที่ลดลงควบคู่กับอายุขัยเฉลี่ยที่เพิ่มสูง ส่งผลต่อระบบเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพในระยะยาว” (Economic and Social Commission for Asia and the Pacific, 2022) แนวคิด “พหุพลัง” (active aging) ซึ่งองค์การอนามัยโลกส่งเสริม จึงถูกผลักดันให้เป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเน้นการมีส่วนร่วมทางสังคม การรักษาสุขภาพ และการมีชีวิตที่มีคุณค่า (World Health Organization, 2002) ซึ่งในหลายประเทศ ได้มีการออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่บูรณาการมิติทางกาย จิตใจ และสังคม ผ่านการเรียนรู้ การเคลื่อนไหว และการมีปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งได้รับการยืนยันว่าช่วยเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม ลดภาวะพึ่งพิง และเพิ่มแรงจูงใจภายในของผู้สูงอายุ (Bone et al., 2024; Sanchis-Soler et al., 2025) นอกจากนี้ยังมีแนวโน้มที่กิจกรรมดังกล่าวจะคำนึงถึงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม ความหลากหลายทางเพศวิถี และความเป็นมนุษย์ในเชิงองค์รวมมากขึ้น (Hadi Mogavi et al., 2024) ทำให้นันทนาการไม่ใช่เพียงกิจกรรมผ่อนคลาย แต่เป็นเครื่องมือในการสร้างความหมาย ความสัมพันธ์ และคุณค่าต่อการใช้ชีวิตในช่วงสูงอายุ

ประเทศไทยในฐานะประเทศกำลังพัฒนาและได้ก้าวเข้าสู่ประเทศสังคมสูงอายุแบบสมบูรณ์ (complete aged society) กล่าวคือ ในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศไปแล้ว (Ministry of Digital Economy and Society, National Statistical Office, 2025) ซึ่งการเปลี่ยนผ่านนี้นำมาซึ่งความท้าทายหลายด้าน โดยเฉพาะในบริบทของการพัฒนากิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุในมิติที่ลึกซึ้งเกินกว่าการแพทย์หรือสวัสดิการพื้นฐาน กิจกรรมในชีวิตประจำวันซึ่งมีความหมาย เช่น การออกกำลังกายเชิงนันทนาการ การเรียนรู้ข้ามวัย และกิจกรรมสร้างสรรค์ในชุมชน กลายเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน (Wagner-Gutiérrez et al., 2025) อย่างไรก็ตาม การเข้าถึงกิจกรรมเหล่านี้ในสังคมไทยยังมีข้อจำกัดหลายประการ เช่น โครงสร้างพื้นฐานทางกายภาพที่ไม่เอื้อต่อผู้สูงอายุ การไม่ทั่วถึงระหว่างเมืองกับชนบท การขาดแคลนบุคลากรเฉพาะทาง เช่น ผู้ฝึกนำกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมที่ยังไม่สะท้อนอัตลักษณ์ของผู้สูงอายุในแง่เพศความสามารถ หรือวัฒนธรรมท้องถิ่น (Tuicomepee et al., 2024) ซึ่งช่องว่างเชิงระบบเหล่านี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนานโยบายนันทนาการที่เข้าใจบริบทของผู้สูงอายุไทยในทุกมิติ

แม้แนวคิดด้านนันทนาการจะได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทั้งในเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติ แต่ในบริบทของประเทศไทย งานวิจัยส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่สามารถวัดได้ เช่น การลดภาวะซึมเศร้า การส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย หรือการป้องกันการหกล้ม ขณะที่มิติสำคัญอื่น ได้แก่ กลไกทางจิตสังคม การสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน การคำนึงถึงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม ตลอดจนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและความต้องการของตนเอง ยังได้รับการศึกษาอย่างจำกัด (Tuicomepee et al., 2024; Aung et al., 2022) นอกจากนี้ การเข้าถึงกิจกรรมและพื้นที่นันทนาการที่มีคุณภาพยังคงเผชิญข้อจำกัดจากความเหลื่อมล้ำด้านโครงสร้างพื้นฐานและทรัพยากรระหว่างพื้นที่เมืองกับชนบท รวมถึงการขาดแคลนบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ (Wagner-Gutiérrez et al., 2025) ช่องว่างดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนากิจกรรมนันทนาการที่บูรณาการองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จิตวิทยาผู้สูงอายุ และภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม เสริมสร้างการมีส่วนร่วมทางสังคม และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ตลอดจนเป็นฐานข้อมูลเชิงวิชาการสำหรับการกำหนดนโยบายและการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมผู้สูงอายุไทยในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่ออธิบายแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อประเมินผลกระทบของกิจกรรมนันทนาการต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. เพื่อสังเคราะห์แนวทางการออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่ยั่งยืนและสร้างสรรค์สำหรับผู้สูงอายุ

แนวคิดและบทบาทของนันทนาการ

การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมนันทนาการจำเป็นต้องมีรากฐานความเข้าใจที่ถูกต้องทั้งในด้านนิยาม ทฤษฎี และความสำคัญที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับบริบทของวัยสูงอายุในสังคมไทย ซึ่งการพิจารณาองค์ประกอบเหล่านี้เป็นระบบจะช่วยให้สามารถออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่มีความหมายและตอบสนองต่อความต้องการได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

1. ความหมายและการพัฒนาการของแนวคิดนันทนาการในบริบทผู้สูงอายุ

แนวคิดเรื่อง “นันทนาการ” ได้พัฒนาไปไกลกว่าการเป็นเพียงกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลินในเวลาว่าง หากแต่ได้กลายเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะในช่วงวัยสูงอายุที่มักเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านทางร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งนักวิชาการไทยได้เสนอความหมายของนันทนาการไว้ในหลายมิติ เช่น คณิต เขียววิชัย (2557) เห็นว่า นันทนาการคือกิจกรรมที่บุคคลเลือกทำด้วยความสมัครใจเพื่อความเพลิดเพลินและคลายเครียด ส่วน กำโชค เผือกสุวรรณ (2559) เน้นว่านันทนาการเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมบุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์ และทักษะการทำงานร่วมกัน ขณะที่ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554) ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางด้านอารมณ์ สังคม และร่างกาย นอกจากนี้ สมบัติ กาญจนกิจ (2560) ขยายความว่า นันทนาการคือประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่าผ่านกิจกรรมที่ทำด้วยความเต็มใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของทั้งบุคคลและสังคม

ส่วนในระดับสากล แนวคิดด้านนันทนาการได้พัฒนาไปสู่การมองกิจกรรมเป็นเครื่องมือสนับสนุนคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้าน โดยเฉพาะในช่วงสูงอายุที่ความต้องการด้านจิตใจ การยอมรับตนเอง และความหมายของชีวิตมีบทบาทสำคัญยิ่งกว่าความท้าทายทางกายภาพ โดยแนวคิด “life-span leisure development” ชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีแนวโน้มเลือกกิจกรรมที่เติมเต็มด้านอารมณ์และจิตวิญญาณมากกว่าด้านการเคลื่อนไหว อีกทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมแบบมีส่วนร่วมที่ตอบสนองความรู้สึกมีคุณค่าและเชื่อมโยงกับผู้อื่นจะช่วยยกระดับสุขภาวะองค์รวมได้อย่างยั่งยืน (Mukherjee et al., 2022; Nimrod & Shrira, 2016)

สำหรับประเทศไทย แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการในอดีตมักยึดโยงกับวัฒนธรรมชุมชน เช่น การรำฟ้อนบ้าน งานบุญ หรือกิจกรรมในวัด ซึ่งช่วยส่งเสริมสุขภาพะทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม (สำนักนันทนาการ, 2557; 2561) แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อบริบทของสังคมเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญกับภาวะโดดเดี่ยว กิจกรรมนันทนาการจึงต้องได้รับการปรับให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับโครงสร้างและรูปแบบชีวิต โดยยังคงเคารพรากวัฒนธรรมท้องถิ่น ขณะเดียวกันก็รับแนวคิดสมัยใหม่มาสร้างทางเลือกใหม่ ๆ ที่ตอบสนองต่อความหลากหลายของผู้สูงอายุในยุคปัจจุบันมากยิ่งขึ้น

2. พหุพลังและมิติเชิงบวกของกิจกรรมนันทนาการ

แนวคิดพหุพลัง หรือ การสูงวัยอย่างมีพลัง (active ageing) สะท้อนการมองผู้สูงอายุในฐานะทรัพยากรที่มีคุณค่าและยังสามารถดำเนินชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง มีเป้าหมาย และมีส่วนร่วมในสังคมอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับกรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลกที่เสนอว่า การส่งเสริมพหุพลังต้องครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงในชีวิต (World Health Organization, 2002)

โดยกิจกรรมนันทนาการถือเป็นกลไกสำคัญในการกระตุ้นพลังชีวิตของผู้สูงวัยผ่านมิติที่หลากหลาย เช่น การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพร่างกาย การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่สร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และกิจกรรมที่กระตุ้นสมองหรือส่งเสริมจิตใจให้สงบและมั่นคง ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการช่วยลดความรู้สึกลดความเครียด เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และชะลอการเสื่อมถอยของสมรรถภาพต่าง ๆ ในกลุ่มผู้สูงวัยได้อย่างมีนัยสำคัญ (Chodzko-Zajko et al., 2009; Anderson et al., 2014) อีกทั้งกิจกรรมบางประเภท เช่น การเป็นอาสาสมัครหรือผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา ยังช่วยยกระดับความภาคภูมิใจในตนเองและสร้างความหมายต่อชีวิตในบั้นปลาย (Tuicomepee et al., 2024) ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นรากฐานสำคัญของพลวัตพลังที่นำไปสู่ความสุขและสุขภาวะอย่างยั่งยืนของผู้สูงวัยในสังคมร่วมสมัย

3. นันทนาการกับสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย

กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงวัยไม่จำกัดอยู่เพียงรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง แต่ครอบคลุมตั้งแต่กิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน การรำไทย หรือโยคะ ไปจนถึงกิจกรรมทางสังคม จิตใจ และสติปัญญา เช่น การร้องเพลง การวาดภาพ การเล่นเกม การอ่านหนังสือ และการเข้าร่วมชมรมต่างๆ ซึ่งแต่ละกิจกรรมล้วนมีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยงานวิจัยที่ผ่านมาจำนวนมากชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความสนใจเฉพาะบุคคลสามารถช่วยลดความเสี่ยงของภาวะซึมเศร้า ลดความเครียด กระตุ้นสมองให้ตื่นตัว และเพิ่มคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ (Chuang et al., 2025; Kim & Park, 2021; Rivera-Torres et al., 2021) โดยเฉพาะกิจกรรมที่สร้างความเชื่อมโยงกับผู้อื่นหรือชุมชนจะช่วยให้ผู้สูงวัยรู้สึกมีคุณค่าและมีส่วนร่วมในสังคมมากขึ้น ส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความหวังและเปี่ยมพลังแม้ในวัยสูงอายุ ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมเหล่านี้จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงความแตกต่างของบริบท เช่น สุขภาพพื้นฐาน ความสนใจเฉพาะด้าน ภูมิหลังทางวัฒนธรรม และโอกาสในการเข้าถึงกิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงวัยแต่ละกลุ่มได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงจากกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลายและครอบคลุมมิติชีวิตในแต่ละช่วงวัย

4. ข้อควรคำนึงในการเลือกกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงวัย

การเลือกกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงวัยไม่อาจพิจารณาเพียงกระแสความนิยม หรือความสะดวกในการจัดกิจกรรมเท่านั้น หากแต่จำเป็นต้องพิจารณาบริบทเฉพาะของกลุ่มเป้าหมายอย่างรอบด้าน โดยเฉพาะสมรรถภาพทางกายที่ลดลงตามวัย เช่น ภาวะข้อเสื่อม กล้ามเนื้อลีบ หรือการทรงตัวที่ไม่มั่นคง ซึ่งล้วนส่งผลต่อแนวทางการออกแบบกิจกรรมที่ต้องลดแรงกระแทก ปรับความเข้มข้นให้เหมาะสม และเสริมอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย (Fragala et al., 2019) ทั้งนี้ สถานที่จัดกิจกรรมควรเอื้อต่อการเคลื่อนไหวอย่างปลอดภัย เช่น มีพื้นราบปราศจากสิ่งกีดขวาง พื้นกันลื่น และห้องน้ำที่ออกแบบตามมาตรฐานสำหรับผู้สูงวัย (American College of Sports Medicine, 2013)

ส่วนในด้านจิตใจและอารมณ์ ควรคำนึงถึงแรงจูงใจจากภายใน (intrinsic motivation) ซึ่งเกิดจากความรู้สึกสนุก ภูมิใจ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางบวก ไม่ใช่เกิดจากการบังคับหรือจูงใจ การเปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยเลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจส่วนตัวจึงมีความสำคัญ กล่าวคือ ผู้สูงวัยบางท่านอาจชื่นชอบกิจกรรมศิลปะ ดนตรี หรือกิจกรรมกลางแจ้ง การมีทางเลือกที่หลากหลายและยืดหยุ่นจะช่วยลดความรู้สึกลดต่อต้านและเพิ่มโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง (Haslam et al., 2016)

ในมิติสังคม จำเป็นต้องพิจารณาถึงวิถีชีวิต ค่านิยม และเครือข่ายของผู้สูงวัยในแต่ละพื้นที่ เช่น ในชุมชนชนบท ผู้สูงวัยอาจมีความผูกพันกับกิจกรรมหัตถกรรมพื้นบ้านหรือพิธีกรรมทางศาสนา ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมควรเชื่อมโยงกับอัตลักษณ์ท้องถิ่น เช่น การรื้อฟื้นพื้นบ้าน การสานตะกร้า หรือการปลูกผักสวนครัว เป็นต้น ซึ่งนอกจากจะช่วยถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นแล้ว ยังเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตัวตน

ของผู้สูงวัยเอง (Charoenwisal & Dhammasaccakarn, 2022) ทั้งนี้ หากเปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยได้มีส่วนร่วมในการวางแผนและบริหารกิจกรรมด้วยตนเอง ย่อมช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของ (sense of ownership) และส่งเสริมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ในช่วงบั้นปลายของชีวิต (Adams et al., 2011)

ประการสุดท้าย คือ การคำนึงถึงมิติเชิงจิตวิญญาณ (spiritual dimension) ซึ่งประเด็นนี้มักถูกละเลย ทั้งที่สามารถเป็นแหล่งพลังทางใจที่สำคัญสำหรับผู้สูงวัย โดยกิจกรรมที่เปิดพื้นที่ให้แก่การสะท้อนตนเอง การแสดงออกทางศิลปะหรือกิจกรรมที่มีความหมายเชิงสัญลักษณ์สอดคล้องกับความเชื่อของแต่ละบุคคล ล้วนสามารถส่งเสริมความสงบภายในและคุณค่าในตนเองได้อย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในบริบทของสังคมไทยที่มีรากฐานทางพุทธศาสนาและวัฒนธรรมชุมชนที่เข้มแข็ง ดังนั้นแนวคิดด้านจิตวิญญาณจึงควรถูกบูรณาการอย่างรอบคอบในการออกแบบกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถเข้าถึงความสุขในมิติที่เกินกว่าเพียงสุขภาพกายหรืออารมณ์ (Alinejad et al., 2025; Ma & Shen, 2023)

5. นันทนาการกับการปรับตัวของสังคมไทยในยุคสังคมสูงวัยแบบสมบูรณ์

ในยุคที่ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยแบบสมบูรณ์ บทบาทของกิจกรรมนันทนาการจึงได้เปลี่ยนผ่านจากการเป็นกิจกรรมเพื่อคลายเหงาไปสู่การเป็นกลไกสำคัญในการสร้างสังคมที่มีความรับผิดชอบ ห่วงใย และพร้อมรองรับผู้สูงวัยอย่างมีศักดิ์ศรี ซึ่งความท้าทายสำคัญคือ การออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่มีความยั่งยืนและสามารถตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของผู้สูงวัยในแต่ละบริบท โดยแนวทางที่ได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติคือ “การออกแบบที่เป็นสากล” ซึ่งให้ความสำคัญกับความเข้าถึงได้โดยไม่ต้องดัดแปลงเพิ่มเติม เช่น การใช้พื้นที่ราบปราศจากสิ่งกีดขวาง การใช้สื่อที่อ่านง่ายและมองเห็นชัดเจน และการจัดระบบเสียงที่เหมาะสมกับผู้ที่มีปัญหาทางการได้ยิน (American College of Sports Medicine, 2013) ขณะเดียวกัน การบูรณาการความคิดสร้างสรรค์ร่วมกับภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การใช้ดนตรีพื้นบ้าน การจัดกิจกรรมข้ามรุ่น หรือการเชื่อมโยงกิจกรรมกับงานบุญวิถีไทย ล้วนสามารถยกระดับกิจกรรมนันทนาการให้เป็นพื้นที่สร้างสัมพันธ์ระหว่างวัย เสริมพลังใจ และร้อยพันคุณค่าทางวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงคนรุ่นใหม่กับผู้สูงวัยได้อย่างกลมกลืน (Kamawatana & Sukonthasab, 2023; Kamawatana et al., 2023) นอกจากนี้ ช่องว่างองค์ความรู้ที่ยังต้องการการศึกษาคือการเปรียบเทียบระหว่างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่นำเข้าจากต่างประเทศ เช่น โยคะ ดนตรีบำบัด หรือนันทนาการสไตล์คาสีโน ฯลฯ เปรียบเทียบกับกิจกรรมดั้งเดิมของชุมชนไทย ทั้งนี้เพื่อประเมินว่าในบริบทต่าง ๆ เช่น ชุมชนชนบท เมืองใหญ่ หรือกลุ่มชาติพันธุ์ กิจกรรมใดตอบสนองสุขภาวะองค์รวมได้ดีกว่ากัน ซึ่งการเติมเต็มช่องว่างความรู้这不仅ช่วยเสริมฐานองค์ความรู้ทางวิชาการเท่านั้น แต่ยังมีความสำคัญต่อการกำหนดนโยบายนันทนาการระดับชาติที่ตอบโจทย์สังคมสูงวัยอย่างยั่งยืนได้อีกด้วย

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงวัย

บทบาทของนันทนาการในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยนั้นครอบคลุมหลากหลายมิติ การจัดประเภทกิจกรรมนันทนาการจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ นักวิทยาศาสตร์การกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย สามารถออกแบบโปรแกรมที่หลากหลายและตอบสนองความต้องการที่แตกต่างกันของผู้สูงวัยได้อย่างครอบคลุมและมีประสิทธิภาพ โดยผู้เขียนได้สังเคราะห์ประเภทของกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงวัยออกเป็น 3 ประเภทหลัก ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการทางกายภาพ (physical recreational activities)

กิจกรรมนันทนาการทางกายภาพมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพกาย ป้องกันโรคเรื้อรัง และสนับสนุนคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในระยะยาว โดยรูปแบบกิจกรรมสามารถปรับให้เหมาะสมกับข้อจำกัด

ของร่างกายและความสนใจของแต่ละบุคคลได้อย่างหลากหลาย อาทิ การเดิน ถือเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง เนื่องจากไม่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษ ปรับระดับได้ตามสภาพร่างกาย และมีผลโดยตรงต่อการลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน (Hanson & Jones, 2015) ขณะที่โยคะและไทชิ (Tai chi) ก็เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความยืดหยุ่น การทรงตัว และการควบคุมการหายใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Wang et al., 2016) สำหรับการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กิจกรรมฝึกด้วยแรงต้านได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพในการเพิ่มความแข็งแรง ลดการหกล้ม และควรดำเนินการภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัย (Liu & Latham, 2009) อีกทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสมคือการออกกำลังกายในน้ำ เช่น การว่ายน้ำหรือแอโรบิกในน้ำ ช่วยลดแรงกดต่อข้อต่อ และส่งเสริมการเคลื่อนไหวอย่างปลอดภัย อีกทั้งยังช่วยพัฒนาการทรงตัวและความยืดหยุ่นในผู้สูงวัยได้อย่างชัดเจน (Sato et al., 2007) นอกเหนือจากการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมทางกายภาพในบริบทไทยยังสอดแทรกวิถีวัฒนธรรมดั้งเดิมที่มีความหมาย เช่น การรำไทย การฟ้อนพื้นบ้าน และการละเล่นพื้นบ้านไทยแบบดั้งเดิมที่ถูกประยุกต์ให้เป็นกิจกรรมออกกำลังกาย ฯลฯ ไม่เพียงเสริมสร้างสุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์ในชุมชน และการอนุรักษ์วัฒนธรรมอย่างลึกซึ้ง (Noradechanunt et al., 2017) ดังนั้นการผสมผสานกิจกรรมทางกายภาพเข้ากับวิถีไทยเช่นนี้จึงไม่ใช่เพียงเครื่องมือในการออกกำลังกาย แต่ยังเป็นกลไกที่สำคัญในการยกระดับสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัยให้สอดคล้องกับบริบทสังคมไทยอย่างแท้จริง

2. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (social recreational activities)

กิจกรรมนันทนาการทางสังคมเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และเสริมสร้างสุขภาวะจิตใจของผู้สูงวัยผ่านการใช้ชีวิตในชุมชนและการเชื่อมโยงทางสังคมในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะในบริบทสังคมไทยที่ผู้สูงวัยมีบทบาททางวัฒนธรรมและศาสนาอย่างเข้มแข็ง กิจกรรมทางสังคม เช่น การเข้าร่วมชมรมผู้สูงวัยระดับตำบล การทำงานอาสาสมัคร การแลกเปลี่ยนภูมิปัญญา การเข้าวัดฟังธรรม หรือการร่วมงานประเพณีในท้องถิ่น ไม่เพียงส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน แต่ยังช่วยให้ผู้สูงวัยมีบทบาทในฐานะผู้ถ่ายทอดคุณค่าทางวัฒนธรรมและสังคม ทั้งนี้กิจกรรมทางสังคมยังเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับสุขภาวะองค์รวม โดยเฉพาะมิติทางจิตใจและจิตวิญญาณ เนื่องจากกิจกรรมเหล่านี้ช่วยฟื้นฟูพลังใจ ลดความเสี่ยงจากภาวะซึมเศร้า และเพิ่มความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (Haslam et al., 2016) ขณะเดียวกันการเรียนรู้ตลอดชีวิต เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุหรือกิจกรรมฝึกทักษะต่าง ๆ ยังช่วยกระตุ้นสมองและส่งเสริมบทบาททางสังคมในเชิงรุก (ปิ่นวิดี ศรีสุพรรณ และคณะ, 2560; พูลศักดิ์ หอมสมบัติ และคณะ, 2565) ยิ่งไปกว่านั้น ในหลายชุมชนยังมีการส่งเสริมกิจกรรมจิตอาสา เช่น การดูแลสถานที่สาธารณะหรือการช่วยเหลือผู้เปราะบาง ซึ่งไม่เพียงช่วยผู้สูงวัยรู้สึกว่ามีบทบาทสำคัญ แต่ยังสะท้อนแนวคิดพุทธพลังที่เน้นศักยภาพและการมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ในสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (จรรยาเพ็ญ ภัทรเดช, 2565)

3. กิจกรรมนันทนาการทางปัญญาและจิตใจ (cognitive and psychological recreational activities)

กิจกรรมนันทนาการทางปัญญาและจิตใจมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย โดยมุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาพจิต การกระตุ้นสมอง และการสร้างความสงบภายในจิตใจ โดยกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิและการทำสติ (mindfulness) ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น เนื่องจากสามารถลดความเครียด ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า รวมถึงช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอนและเสริมสร้างความจำระยะสั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Geiger et al., 2016) นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทำหายทางปัญญา

เช่น การเล่นเกมฝึกสมอง การทำปริศนาอักษรไขว้ การเล่นหมากรุก หรือการอ่านหนังสือและเขียนบันทึกประจำวัน ล้วนมีส่วนช่วยชะลอความเสี่ยงทางความคิด และลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ (Yates et al., 2016) และขณะเดียวกัน กิจกรรมทางจิตใจที่เชื่อมโยงกับวิถีวัฒนธรรมไทย เช่น การเข้าวัดฟังธรรม การปฏิบัติธรรม การสวดมนต์ หรือการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านการเล่านิทานและการสนทนา ระหว่างรุ่น ยังส่งเสริมความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเองและความเชื่อมโยงกับชุมชนอย่างลึกซึ้ง (เตชภณ ทองเต็ม, 2567) ภายใต้บริบทพลวัต กิจกรรมเหล่านี้จึงไม่เพียงกระตุ้นสมองและส่งเสริมสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังช่วยรักษาความสามารถในการมีบทบาทในสังคม และสร้างความหมายให้กับชีวิตในช่วงวัยสูงอายุอย่างยั่งยืน

แนวทางการจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในบริบทไทย

การจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงอายุ จำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจที่ลึกซึ้งในหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และวัฒนธรรมไทย ผู้จัดการกิจกรรมจึงต้องพัฒนาศักยภาพในการประเมิน ออกแบบและปรับใช้กิจกรรมอย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน ดังนั้นในหัวข้อนี้ผู้เขียนจึงได้นำเสนอแนวทางเชิงระบบ ดังนี้

1. การประเมินความพร้อมของผู้สูงอายุในมิติร่างกาย จิตใจ และวัฒนธรรม

การประเมินความพร้อมของผู้สูงอายุถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดในการจัดโปรแกรม นันทนาการอย่างมีประสิทธิภาพ โดยต้องคำนึงถึงมิติร่างกาย จิตใจ และวัฒนธรรมในบริบทของผู้สูงอายุไทยร่วม ด้วยการประเมินด้านร่างกายควรครอบคลุมสมรรถภาพพื้นฐาน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น การทรงตัว และความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งสามารถใช้เครื่องมือมาตรฐานที่ได้รับการรับรองในระดับสากล เช่น แบบทดสอบ Senior Fitness Test (SFT) เพื่อประเมินความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม (Rikli & Jones, 2013) ควบคู่กับการตรวจสอบภาวะสุขภาพ เช่น โรคประจำตัว การทำงานของข้อต่อและกระดูก ตลอดจนการใช้ยาที่อาจส่งผลกระทบต่อกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ มิติทางจิตใจก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน โดยเฉพาะการประเมินสภาวะทางอารมณ์ เช่น ความเครียด หรือภาวะซึมเศร้า การประเมินความจำ และระดับแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ โดยสามารถใช้เครื่องมือที่ได้รับการยอมรับในระดับสากลในการคัดกรองภาวะซึมเศร้า และประยุกต์ใช้แนวคิด ด้านแรงจูงใจที่เน้นความรู้สึกของการมีอิสระ ความสามารถในการตนเอง และความเชื่อมโยงทางสังคมในการ ออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละบุคคล (Cotter et al., 2024) อย่างไรก็ตาม ในบริบท สังคมไทยการประเมินความพร้อมของผู้สูงอายุจำเป็นต้องเชื่อมโยงกับมิติทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิตไทยอย่าง ลึกซึ้ง เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพ ทศนคติต่อกิจกรรมทางกาย ความศรัทธาต่อศาสนา และรูปแบบการเข้า สังคมในชุมชนไทย โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทที่มีข้อจำกัดในการเข้าถึงบริการสุขภาพ ดังนั้นการประเมิน แรงจูงใจควรเชื่อมโยงกับค่านิยมของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มร่วมด้วย เช่น การทำบุญ การร่วมงาน ประเพณี หรือการเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุในท้องถิ่น ซึ่งสามารถสะท้อนความต้องการด้านสังคมที่มีนัยสำคัญต่อ การออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่เข้าถึงได้จริง ดังนั้น การประเมินที่ครอบคลุมทั้งสามมิตินี้จึงไม่เพียงแต่เป็น การรวบรวมข้อมูลเชิงเทคนิค หากแต่เป็นกระบวนการทำความเข้าใจบริบทของผู้สูงอายุไทยอย่างลึกซึ้ง เพื่อเป็น พื้นฐานในการออกแบบกิจกรรมที่ปลอดภัย มีคุณค่า และยั่งยืนอย่างแท้จริง

2. หลักการออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่สร้างสรรค์และตอบโจทย์ความหลากหลาย

การออกแบบกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพต้องตั้งอยู่บนหลักการสำคัญที่ สามารถรองรับความหลากหลายทางกายภาพ จิตใจ และสังคมของผู้เข้าร่วมได้อย่างรอบด้าน โดยเน้นการสร้าง สมดุลระหว่างประโยชน์ด้านสุขภาพ ความปลอดภัย ความสนุกสนาน และการมีส่วนร่วมอย่างยั่งยืน

โดยกิจกรรมที่ออกแบบควรมีความหลากหลาย หลีกเลี่ยงความซ้ำซาก และควรส่งเสริมพัฒนาพลังในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเบา ๆ การเรียนรู้ทักษะใหม่ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หรือกิจกรรมที่กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ แนวทางสำคัญที่สามารถนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพคือ หลัก FITT ซึ่งประกอบด้วย ความถี่ ความหนัก ระยะเวลา และประเภทของกิจกรรม (Riebe et al., 2018) โดยผู้จัดกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงวัยในแต่ละบริบท อีกทั้งต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญร่วมด้วย โดยการจัดกิจกรรมในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหว เช่น พื้นผิวที่ไม่ลื่น การจัดแสงอย่างเพียงพอ และการใช้สื่ออุปกรณ์ที่ปลอดภัย จะช่วยลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บได้อย่างมีนัยสำคัญ (Franco et al., 2015; Sherrington et al., 2019) อีกทั้งกิจกรรมนันทนาการที่มีความสนุกสนาน และเปิดโอกาสให้ผู้สูงวัยมีส่วนร่วมในการเลือกและวางแผน จะช่วยสร้างความรู้สึกรับผิดชอบของกิจกรรม และช่วยกระตุ้นแรงจูงใจภายในให้เข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งถือเป็นพื้นฐานสำคัญของความยั่งยืนในระยะยาว นอกจากนี้ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ยังมีส่วนช่วยกระตุ้นสมอง ลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม และเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองของผู้สูงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของสังคมไทยที่มีรากวัฒนธรรมเข้มแข็ง การบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่น ความเชื่อทางศาสนา และวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมเข้าไว้ในกิจกรรมนันทนาการ จะช่วยให้ผู้สูงวัยไม่เพียงแต่รู้สึกผูกพันกับกิจกรรม แต่ยังรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองยังมีบทบาทที่ทรงคุณค่าในชุมชน และสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความหมายในสังคมสูงวัยได้อย่างแท้จริง

3. เทคนิคการปรับกิจกรรมให้เหมาะสม

การปรับกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับผู้สูงวัยเป็นกระบวนการสำคัญที่ต้องคำนึงถึงความแตกต่างด้านสมรรถภาพ รสนิยม และข้อจำกัดเฉพาะบุคคล ซึ่งการออกแบบที่มีความยืดหยุ่นและสามารถประยุกต์ใช้ในหลากหลายพื้นที่ได้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการได้อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ โดยผู้เขียนได้สังเคราะห์องค์ความรู้และได้นำเสนอเทคนิคการปรับกิจกรรม ดังนี้

1) **การปรับระดับความหนักของกิจกรรม:** ควรพิจารณาความสามารถทางกายของผู้สูงวัยเป็นรายบุคคล โดยอาจใช้การประเมินความเหนื่อยล้าตามการรับรู้ของตนเอง ซึ่งเป็นแนวทางที่ได้รับการยอมรับในการประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมทางกายที่ปลอดภัยและไม่ก่อให้เกิดความเครียดทางกายมากเกินไป โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีโรคประจำตัวหรือข้อจำกัดด้านร่างกาย

2) **การดัดแปลงอุปกรณ์:** เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้กิจกรรมสามารถดำเนินได้แม้ในบริบทที่มีข้อจำกัดด้านทรัพยากร อุปกรณ์ที่นำมาใช้ควรมีขนาด น้ำหนัก และรูปทรงที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย เช่น การใช้อุปกรณ์จากวัสดุพื้นบ้าน ขวดน้ำ หรือยางยืด แทนอุปกรณ์ออกกำลังกายมาตรฐานในบางกรณี การดัดแปลงเช่นนี้สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการแบบชุมชนที่เน้นการใช้ทุนทางวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในท้องถิ่นอย่างคุ้มค่า

3) **การปรับท่าทางและการเคลื่อนไหว:** มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความปลอดภัยของผู้สูงวัย เช่น การปรับจากท่ายืนเป็นท่านั่ง การลดช่วงการเคลื่อนไหวของข้อ หรือการใช้เก้าอี้เป็นตัวช่วยในการทรงตัว เทคนิคเหล่านี้ไม่เพียงช่วยป้องกันการบาดเจ็บ แต่ยังเสริมสร้างความมั่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรมได้มากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มที่เพิ่งเริ่มต้นเข้าร่วมกิจกรรมหรือมีประสบการณ์ไม่มากนัก

4) **การใช้เทคโนโลยีสนับสนุน:** เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการกระตุ้นความสนใจ และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงวัย โดยเฉพาะในเขตเมืองที่มีโครงสร้างพื้นฐานด้านดิจิทัล เช่น การใช้วิดีโอสาธิต แอปพลิเคชันออกกำลังกาย หรือระบบติดตามกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับชมรมผู้สูงวัย ซึ่งส่งเสริมให้ผู้สูงวัยสามารถติดตามความก้าวหน้าของตนเองและรู้สึกมีเป้าหมายในระยะยาว

5) การปรับปรุงแบบการสื่อสาร: มีความสำคัญในการสร้างความเข้าใจและความมั่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การใช้ถ้อยคำที่ชัดเจน การพูดซ้ำและมีจังหวะ หรือการใช้สื่อภาพประกอบเพื่อเสริมความเข้าใจ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางการได้ยินหรือความจำระยะสั้น โดยเทคนิคการสื่อสารที่เหมาะสมช่วยลดความกังวล และสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและน่าไว้วางใจในกิจกรรมได้อีกด้วย

แนวทางเหล่านี้ควรได้รับการประยุกต์ใช้ตามลักษณะของพื้นที่ เช่น ในเขตชนบทที่อาจขาดแคลนอุปกรณ์มาตรฐาน ควรเน้นการใช้วัสดุจากธรรมชาติและภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมถึงการจัดกิจกรรมในพื้นที่ที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย เช่น วัด ศาลากลางหมู่บ้าน หรือโรงเรียนผู้สูงอายุในชุมชน ฯลฯ ในขณะที่เขตเมืองอาจใช้เทคโนโลยีและพื้นที่ที่จัดสรรเฉพาะสำหรับกิจกรรม เช่น สวนสาธารณะ ห้องออกกำลังกาย หรือศูนย์การเรียนรู้ ฯลฯ ซึ่งมีเครื่องมืออำนวยความสะดวกครบครัน โดยการประยุกต์ใช้เทคนิคเหล่านี้อย่างมีระบบจะนำไปสู่การจัดกิจกรรมนันทนาการที่ตอบโจทย์ผู้สูงอายุไทยอย่างแท้จริง ทั้งในมิติสุขภาวะ ความยั่งยืน และความเสมอภาคในการเข้าถึงกิจกรรม

4. นัยยะสำคัญของแนวทางการจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อสุขภาวะในผู้สูงอายุ

แนวทางการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีคุณภาพสำหรับผู้สูงอายุในบริบทไทยนั้น จำเป็นต้องตั้งอยู่บนฐานคิดแบบองค์รวม โดยเริ่มต้นจากการประเมินความพร้อมของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน ทั้งในมิติของร่างกาย จิตใจ และวัฒนธรรม ทั้งนี้เพื่อให้สามารถเข้าใจอัตลักษณ์ ความต้องการ และข้อจำกัดเฉพาะบุคคลได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งถือเป็นเงื่อนไขที่สำคัญในการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม ปลอดภัย และมีคุณค่า ทั้งนี้หลักการสำคัญในการออกแบบโปรแกรมนันทนาการที่ยั่งยืนควรครอบคลุมความสมดุลของกิจกรรมทางกาย สังคม และจิตใจอย่างบูรณาการ โดยควรการออกแบบให้เหมาะสมกับระดับสมรรถภาพเฉพาะบุคคล ความปลอดภัย ความสนุกสนาน และการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งหลักการเหล่านี้มิได้เพียงช่วยเสริมสร้างพลังทางกายหรือใจ แต่ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทและมีส่วนร่วมอย่างมีคุณค่าในสังคม อันเป็นแกนกลางของแนวคิดพลพลังที่เน้นการมีส่วนร่วม ความมั่นคง และการดำรงคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน และนอกจากนี้เทคนิคการปรับกิจกรรมอย่างยืดหยุ่น เช่น การปรับระดับความหนักของกิจกรรม การดัดแปลงอุปกรณ์ให้สอดคล้องกับระดับความสามารถ หรือการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสนับสนุน ล้วนเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้กิจกรรมสามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้ในหลากหลายบริบท โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผนวกภูมิปัญญาท้องถิ่นและทรัพยากรไทยเข้ากับแนวคิดทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ถือเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างนวัตกรรมยุคใหม่ที่เหมาะสมกับชุมชนไทย ดังนั้น บทบาทของนักวิทยาศาสตร์การกีฬาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องจึงไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่การจัดกิจกรรมเท่านั้น หากแต่ต้องเป็น “ผู้ออกแบบพื้นที่ชีวิต” ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สำรวจตนเอง รักษาความเป็นอัตลักษณ์ และมีส่วนร่วมในสังคมอย่างมีคุณค่า ซึ่งการจัดโปรแกรมนันทนาการที่สะท้อนความเข้าใจรอบด้านเหล่านี้ จึงนับเป็นก้าวสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และเตรียมความพร้อมให้สังคมไทยสามารถรองรับการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมสูงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

การบริหารความปลอดภัยและการประเมินผลกิจกรรมนันทนาการ

การส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการในกลุ่มผู้สูงอายุอย่างปลอดภัยนั้นถือเป็นความท้าทายสำคัญที่ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงตามวัย และความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่เพิ่มขึ้น ซึ่งการออกแบบและดำเนินกิจกรรมที่ทั้งมีประสิทธิภาพและปลอดภัยจึงจำเป็นต้องบูรณาการความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา หลักการทางการแพทย์ และหลักจิตวิทยาเข้าด้วยกันอย่างเหมาะสม ดังนั้นในหัวข้อนี้ผู้เขียนจึงได้นำเสนอแนวทางเชิงระบบในการบริหารจัดการความปลอดภัยและการประเมินผลกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมเพื่อความปลอดภัยของผู้สูงวัย

การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายก่อนเริ่มกิจกรรมนันทนาการนับเป็นขั้นตอนพื้นฐานที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงวัยที่มีข้อจำกัดทางกายภาพและมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากกว่ากลุ่มวัยอื่น ซึ่งการอบอุ่นร่างกายอย่างเหมาะสมจะช่วยเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ลดความหนืดของข้อต่อ และกระตุ้นระบบประสาทให้พร้อมต่อการเคลื่อนไหว ทั้งยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของเอนไซม์ในกล้ามเนื้อ และเสริมความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ทำให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างปลอดภัยและมั่นใจมากขึ้น โดยทั่วไป โปรแกรมการอบอุ่นร่างกายควรใช้เวลาประมาณ 10–20 นาที และประกอบด้วย การเคลื่อนไหวแบบไดนามิก (dynamic stretching) ร่วมกับท่าทางเฉพาะที่สอดคล้องกับกิจกรรมหลัก ซึ่ง Page (2012) ได้เสนอแนะไว้ว่า ควรเริ่มต้นด้วยกิจกรรมเบา ๆ เช่น เดินเร็ว ยืดเหยียดแขนขา และลำตัว ก่อนจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักระดับปานกลาง ทั้งนี้เพื่อเตรียมความพร้อมของระบบต่าง ๆ ของร่างกายก่อนเริ่มกิจกรรม และนอกจากนี้ การเตรียมความพร้อมที่ดีควรสอดคล้องกับบริบทของผู้สูงวัยในสังคมไทย กล่าวคือ การประยุกต์ใช้การเคลื่อนไหวที่มีลักษณะคุ้นเคย เช่น ท่ารำไทยเบา ๆ หรือท่าทางที่เลียนแบบกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย ถือเป็นกลวิธีที่ส่งเสริมแรงจูงใจในการมีส่วนร่วม และช่วยให้ผู้สูงวัยรู้สึกผ่อนคลาย พร้อมทั้งควรจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อความปลอดภัย เช่น การเลือกพื้นที่ที่ร่มรื่น พื้นเรียบ และมีอุปกรณ์ช่วยพยุงตัวในกรณีจำเป็น นอกจากนี้ ภายใต้สภาพอากาศของประเทศไทยที่มี गर्ร้อนขึ้น การให้ความรู้แก่ผู้สูงวัยเกี่ยวกับการสังเกตสัญญาณเตือนของร่างกาย การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ และการหยุดพักเป็นระยะ ถือเป็นองค์ประกอบที่ต้องนำมาบูรณาการร่วมกัน ทั้งนี้เพื่อสร้างความมั่นใจในกิจกรรม ลดความเสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำหรือความร้อนสูงเกินไป และทำให้ผู้สูงวัยสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างปลอดภัยและเต็มศักยภาพในทุกบริบทของสังคมไทย

2. การป้องกันการบาดเจ็บและการจัดการสถานการณ์ฉุกเฉิน

การป้องกันการบาดเจ็บในกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงวัยถือเป็นปัจจัยที่สำคัญและไม่สามารถละเลย เนื่องจากผู้สูงวัยมีข้อจำกัดทางสรีรวิทยา เช่น การลดลงของมวลกระดูก ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และการทรงตัว ซึ่งล้วนเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บ ดังนั้น การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมจึงควรยึดตามหลักการ FITT-VP (ความถี่ ความหนัก ระยะเวลา ประเภท ปริมาณ และความก้าวหน้า) ทั้งนี้เพื่อให้สามารถควบคุมภาระของร่างกายได้อย่างสมดุล โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีความต่อเนื่องและมีความเข้มข้นพอเหมาะ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับปานกลางสัปดาห์ละ 150 นาที หรือระดับสูงสัปดาห์ละ 75 นาที ร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ (Liguori & American College of Sports Medicine, 2020; Riebe et al., 2018)

การลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บควรเริ่มจากการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น เช่น การสำรวจโรคประจำตัว การใช้ยา และประวัติการบาดเจ็บ ทั้งนี้เพื่อให้สามารถปรับโปรแกรมให้สอดคล้องกับสภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคลได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการเพิ่มความหนักของกิจกรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้ร่างกายผู้สูงวัยปรับตัวได้โดยไม่ก่อให้เกิดภาวะเกินกำลัง อีกทั้งการจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เช่น พื้นที่ยเรียบ มีแสงสว่างเพียงพอ และปราศจากสิ่งกีดขวาง ยังถือเป็นอีกองค์ประกอบที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทไทย ซึ่งกิจกรรมนันทนาการมักจัดในสถานที่สาธารณะ เช่น ศาลาวัด ลานหมู่บ้าน หรือสวนสาธารณะในชุมชนที่มีลักษณะกายภาพแตกต่างกัน การให้ความรู้เกี่ยวกับท่าทางที่ถูกต้อง การเลือกใช้อุปกรณ์ เช่น รองเท้าที่มีแรงยึดเกาะดี และการตระหนักถึงความเสี่ยงจากพื้นผิวที่ลื่นหรือขรุขระจึงจำเป็นอย่างยิ่งในการลดอุบัติเหตุที่พบบ่อย โดยเฉพาะการล้ม และนอกจากนี้ ควรมีการเตรียมพร้อมรับมือเมื่อเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยเฉพาะการบาดเจ็บเฉียบพลันที่อาจเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวผิดพลาด เช่น กล้ามเนื้อฉีก ข้อพลิก หรือแม้แต่ภาวะหัวใจ

ขาดเลือดเฉียบพลัน การมีบุคลากรที่มีทักษะการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และมีอุปกรณ์ช่วยชีวิตพื้นฐาน เช่น ชุดปฐมพยาบาลและเครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator; AED) จะช่วยเพิ่มความปลอดภัยอย่างมีนัยสำคัญ

สำหรับอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อ การใช้หลัก PRICE ได้แก่ การป้องกัน (Protection) การพัก (Rest) การประคบเย็น (Ice) การรัดด้วยผ้ายืด (Compression) และการยกส่วนที่บาดเจ็บสูงขึ้น (Elevation) ยังคงเป็นแนวทางที่ยังคงมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม ควรจำกัดระยะเวลาการประคบเย็นไม่เกิน 10 นาทีต่อครั้ง เพื่อป้องกันการเกิดภาวะเนื้อเยื่อบาดเจ็บจากความเย็นมากเกินไป (Bleakley et al., 2012) และท้ายที่สุด การป้องกันและจัดการสถานการณ์ฉุกเฉินอย่างมีประสิทธิภาพในกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งไม่เพียงต้องอาศัยแนวทางตามหลักวิทยาศาสตร์ แต่ยังต้องบูรณาการเข้ากับบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย เช่น การพิจารณาสภาพพื้นผิวของวัดในชนบท หรือการอบรมผู้ดูแลและจิตอาสาในชุมชนเพื่อเป็นเครือข่ายช่วยเหลือผู้สูงอายุเบื้องต้น ดังนั้นจะพบได้ว่าการสร้างระบบความปลอดภัยแบบองค์รวมนี้นี้จึงเป็นกลไกที่สำคัญในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้อย่างปลอดภัย ยั่งยืน และมั่นใจในคุณค่าของตนเอง

3. การประเมินผลและการติดตามเพื่อความยั่งยืนของกิจกรรม

การประเมินผลและการติดตามกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน ทั้งในด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะเมื่อเป้าหมายของกิจกรรมมุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาวะรอบด้าน การประเมินสมรรถภาพทางกายสามารถดำเนินการผ่านแบบทดสอบ Senior Fitness Test (SFT) ซึ่งวัดองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น การทรงตัว และความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Hesseberg et al., 2015) นอกจากนี้ เทคโนโลยีสวมใส่ (wearable technology) เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจและนับก้าว ยังช่วยติดตามความก้าวหน้าได้อย่างใกล้ชิด (Akbar & Putri, 2018) ส่วนการประเมินด้านจิตใจอาจใช้แบบสอบถามคุณภาพชีวิต เช่น SF-36 หรือ WHOQOL-BREF เพื่อสะท้อนผลกระทบจากกิจกรรมต่อสุขภาวะทางจิตและความพึงพอใจในชีวิต ในด้านสังคม (Lins & Carvalho, 2016; Skevington et al., 2004) การประเมินเน้นที่การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม ความสัมพันธ์ทางสังคม และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ซึ่ง Maier & Klumb (2005) ระบุว่าเป็นตัวชี้วัดสำคัญของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ในบริบทของสังคมไทย การประเมินผลและการติดตามควรบูรณาการวิถีชีวิต วัฒนธรรม และความคุ้นเคยของผู้สูงอายุ เช่น การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา การรำพื้นบ้าน หรือกิจกรรมในศาลาชุมชน พร้อมทั้งจัดให้มีการพูดคุยแบบไม่เป็นทางการหรือสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อสะท้อนความต้องการและความรู้สึกของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ซึ่งการประเมินผลควรดำเนินการอย่างสม่ำเสมอทุก 3–6 เดือน โดยรับฟังความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมเพื่อนำมาปรับปรุงกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลง การใช้ข้อมูลจากการติดตามผลอย่างรอบด้านยังเป็นกลไกสำคัญที่เชื่อมโยงกับการพัฒนานโยบายระดับชุมชนและระดับประเทศ ทั้งนี้เพื่อให้กิจกรรมนันทนาการไม่เพียงเป็นทางเลือก แต่เป็นโครงสร้างที่สนับสนุนสุขภาวะของผู้สูงอายุในระยะยาว (Wongsala et al., 2021; 2022)

กลไกขับเคลื่อนนันทนาการผู้สูงอายุสู่ความยั่งยืนในระดับชุมชนและสังคม

การส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุให้เกิดความยั่งยืนและสามารถขยายผลในวงกว้าง จำเป็นต้องอาศัยกลไกขับเคลื่อนจากหลากหลายภาคส่วนในระดับชุมชนและสังคม ซึ่งการบูรณาการความ

ร่วมมือจากภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม ถือเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมและสุขภาพของผู้สูงวัย ดังนั้นหัวข้อนี้ผู้เขียนจึงได้นำเสนอถึงกลไกที่สำคัญเหล่านี้ ดังนี้

1. บทบาทของการจัดกิจกรรมและการสร้างพื้นที่นันทนาการในชุมชน

การจัดกิจกรรมนันทนาการในชุมชนถือเป็นกลไกพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงวัย โดยเฉพาะในบริบทของประเทศไทยที่ผู้สูงวัยจำนวนมากยังคงอาศัยอยู่ในชุมชนดั้งเดิมซึ่งมีทุนทางวัฒนธรรมและสังคมรองรับ ดังนั้น การจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การออกกำลังกายแบบกลุ่ม การเดินรำพื้นบ้าน การนั่งสมาธิ การทำงานฝีมือ หรือกิจกรรมทางวัฒนธรรมอื่น ๆ ที่บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่น ไม่เพียงแต่สร้างโอกาสในการเคลื่อนไหวทางกายและส่งเสริมสุขภาพจิตใจเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการลดความโดดเดี่ยวและเสริมสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอีกด้วย อีกทั้งปัจจัยแวดล้อมในชุมชน เช่น ความปลอดภัยของทางเดิน ความสวยงามของพื้นที่ และการเข้าถึงสถานที่สาธารณะอย่างสะดวก ล้วนมีผลโดยตรงต่อระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงวัย (Rosso et al., 2011) นอกจากนี้ พื้นที่เชิงวัฒนธรรมในชุมชน เช่น ลานวัด ศาลาประชาคม หรือสวนสาธารณะ ล้วนสามารถพัฒนาให้เป็นพื้นที่นันทนาการที่เอื้อต่อผู้สูงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากมีการออกแบบโครงสร้างที่ปลอดภัย เข้าถึงง่าย และส่งเสริมความผูกพันทางวัฒนธรรมผ่านกิจกรรม เช่น การทำบุญร่วมกัน หรือการถ่ายทอดทักษะช่างฝีมือพื้นบ้าน และสุดท้าย การมีส่วนร่วมของผู้สูงวัยในการออกแบบ วางแผน และดำเนินกิจกรรม หรือแนวทางแบบร่วมสร้าง (co-creation) ยังช่วยส่งเสริมความรู้สึกเป็นเจ้าของ เสริมสร้างคุณค่าและความหมายของกิจกรรมต่อชีวิตผู้สูงวัย อีกทั้งเป็นแนวทางสำคัญสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนในระดับชุมชน (Boulton et al., 2018) ซึ่งประเด็นที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นจะเกิดขึ้นได้จริงก็ต่อเมื่อมีการสนับสนุนจากทั้งภาครัฐและภาคเอกชนในด้านงบประมาณ ทรัพยากร การประเมินผลอย่างสม่ำเสมอ และการยอมรับบริบทวัฒนธรรมในระดับท้องถิ่นอย่างลึกซึ้ง

2. ชมรมผู้สูงวัยและเครือข่ายภาคประชาสังคม

ชมรมผู้สูงวัยในประเทศไทยทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงวัยโดยทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการรวมกลุ่ม แลกเปลี่ยนความรู้ และจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งในมิติกาย จิตใจ สังคม และวัฒนธรรม กิจกรรมต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย การทำงานฝีมือ การท่องเที่ยว การให้ความรู้ด้านสุขภาพ และการเข้าร่วมในประเพณีท้องถิ่น ล้วนมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพจิต ลดความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมและภาวะซึมเศร้า รวมถึงส่งเสริมการมีส่วนร่วมในชุมชนและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Hikichi et al., 2015) อีกทั้ง ชมรมยังเป็นพื้นที่ให้ผู้สูงวัยได้แสดงออกถึงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น และทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาแก่คนรุ่นหลัง ซึ่งช่วยเสริมสร้างบทบาท ความภาคภูมิใจ และคุณค่าในตนเองอย่างยั่งยืน โดยเครือข่ายภาคประชาสังคม เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) กลุ่มจิตอาสา หรือองค์กรชุมชนท้องถิ่น มีบทบาทสนับสนุนและประสานความร่วมมือในการขับเคลื่อนกิจกรรมเหล่านี้ให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและครอบคลุม โดยเฉพาะเมื่อมีการบูรณาการทรัพยากรจากภาครัฐ เอกชน และท้องถิ่น จะช่วยทำให้ชมรมผู้สูงวัยสามารถพัฒนาเป็นเวทีที่ส่งเสริมทุนทางสังคม และสร้างพื้นที่แห่งการมีส่วนร่วมทางสังคมที่กลมกลืนกับวิถีชีวิตไทยอย่างแท้จริง (Voraroon et al., 2017)

3. นโยบายและมาตรการภาครัฐ

นโยบายและมาตรการสนับสนุนจากภาครัฐถือเป็นรากฐานสำคัญในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงวัยอย่างยั่งยืน โดยควรครอบคลุมการจัดสรรงบประมาณอย่างเหมาะสม การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย และการสร้างความตระหนักรู้ในสังคมเกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการต่อสุขภาพในวัยสูงอายุ โดยหนึ่งในกรอบแนวคิดสำคัญ คือ “พลพพลัง” ซึ่งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคมที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการออกแบบ

เมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ การพัฒนาระบบขนส่งสาธารณะที่เข้าถึงได้ หรือการส่งเสริมบริการสุขภาพที่บูรณาการกิจกรรมนันทนาการเข้าไว้ในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ (Sallis et al., 2016)

ในบริบทของประเทศไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้ดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ โดยจัดตั้งศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุในระดับตำบลเพื่อขยายโอกาสในการเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการอย่างครอบคลุม ขณะเดียวกันก็มีการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ผ่านโครงการของรัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อย่างไรก็ตาม ความท้าทายยังคงปรากฏในพื้นที่ชนบทหรือห่างไกลที่มีขาดแคลนโครงสร้างพื้นฐาน งบประมาณ และทรัพยากรบุคคลซึ่งนำไปสู่ความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการ (Knodel et al., 2015) ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเท่าเทียมและประสิทธิภาพในการรับมือกับสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ ผู้เขียนเห็นว่าภาครัฐควรเพิ่มการจัดสรรงบประมาณให้ครอบคลุมพื้นที่ห่างไกล พัฒนาโครงสร้างที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนและองค์กรภาคประชาสังคมในระดับนโยบาย ทั้งนี้เพื่อให้เกิดระบบสนับสนุนที่ยั่งยืนสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรม และเสริมสร้างคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุไทยอย่างแท้จริง

บทสรุป

นันทนาการถือเป็นกลไกที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและขับเคลื่อนพลวัตในบริบทของสังคมไทยที่กำลังเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยบทความนี้ได้อธิบายแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่พัฒนาการของนิยาม การจำแนกประเภท และกรอบแนวคิดทางสุขภาวะ ไปจนถึงการเชื่อมโยงกับอัตลักษณ์และวัฒนธรรมไทย อันสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการมองผู้สูงอายุอย่างรอบด้านทั้งในมิติทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ทั้งนี้การประเมินผลกระทบของกิจกรรมนันทนาการพบว่า การออกแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ปรับตามบริบท และเอื้อต่อการมีส่วนร่วม สามารถเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งในด้านการลดภาวะซึมเศร้า การส่งเสริมการเคลื่อนไหว และการฟื้นฟูความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม สำหรับแนวทางที่ยั่งยืนจำเป็นต้องเริ่มจากการประเมินความพร้อมของ ผู้สูงอายุ ยึดหลักการออกแบบที่สร้างสรรค์ ปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และผนวกองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ากับภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อความกลมกลืน โดยการผลักดันแนวทางสู่ความยั่งยืนในระดับชุมชนและสังคมต้องอาศัยกลไกสำคัญ เช่น การสร้างพื้นที่นันทนาการในชุมชนที่เข้าถึงได้และปลอดภัย บทบาทของชมรมผู้สูงอายุและเครือข่ายภาคประชาสังคมที่เสริมสร้างการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนนโยบายและมาตรการภาครัฐที่ครอบคลุมและเท่าเทียม โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกล ซึ่งการสนับสนุนทั้งหมดนี้ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุไทยสามารถดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี เปี่ยมสุข และมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ในสังคมอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กำโชค เผือกสุวรรณ. (2559). *ผู้นำนันทนาการ*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณิต เขียววิชัย. (2557). *หลักนันทนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จรรเพ็ญ ภัทรเดช. (2565). ผลการจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมองผ่านการสนทนากลุ่มไลน์ต่อความสามารถในการทำงานของสมองในผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุเพื่อนช่วยเพื่อนโรงพยาบาลสงขลา จังหวัดสงขลา. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ*, 5(1), 62-74.
- เดชภณ ทองเดิม. (2567). การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุด้วยวิถีพุทธ: มุมมองทางวิทยาศาสตร์การกีฬา. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 25(3), 1-21.

- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2554). *การนันทนาการ*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิ่นวดี ศรีสุพรรณ, สุรีย์ ธรรมิกบวร และสุรสม กฤษณะจุฑะ. (2560). โรงเรียนผู้สูงอายุกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นอีสาน. *วารสารพัฒนศาสตร์ วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ ปวญ อิงภากรณ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*, 14(1), 133–162.
- พลศักดิ์ หอมสมบัติ, พระใบฎีกาสุพจน์ ตปสีโล (เกษนคร), บรรยวัธ ฝางคำ และสุพิมล ศรศักดิ์. (2565). โรงเรียนผู้สูงอายุ: การเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุในสังคมสูงวัย. *วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย*, 6(2), 540–551.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2560). *นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว* (พิมพ์ครั้งที่ 3). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2557). *แนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงวัย*. สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา.
- สำนักนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2561). *คู่มือเรื่องการเป็นนันทนาการ*. เพชรเกษมพรินต์ติ้ง กรุ๊ป.
- Adams, K.B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683–712.
- Akbar, M. F., & Putri, R. A. (2018). Assistive and wearable technology for elderly. *Bulletin of Social Informatics Theory and Application*, 2(1), 8–14.
- Alinejad, N., Khosromanesh, F., Bijani, M., Taghinezhad, A., Khiyali, Z., & Dehghan, A. (2025). Spiritual well-being, resilience, and health-promoting lifestyle among older adult hypertensive patients: a cross-sectional study. *BMC geriatrics*, 25(1), 265.
- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott williams & wilkins.
- Anderson, N. D., Damianakis, T., Kröger, E., Wagner, L. M., Dawson, D. R., Binns, M. A., Bernstein, S., & Cook, S. L. (2014). The benefits associated with volunteering among seniors: A critical review and recommendations for future research. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1505–1533.
- Aung, M. N., Moolphate, S., Aung, T. N. N., Koyanagi, Y., Kurasattra, A., Chantaraksa, S., ... & Yuasa, M. (2022). Effectiveness of a community-integrated intermediary care (CIIC) service model to enhance family-based long-term care for Thai older adults in Chiang Mai, Thailand: A cluster-randomized controlled trial TCTR20190412004. *Health Research Policy and Systems*, 20(Suppl 1), 110.
- Bleakley, C.M., Glasgow, P., & Webb, M.J. (2012). Cooling an acute muscle injury: can basic scientific theory translate into the clinical setting?. *British journal of sports medicine*, 46(4), 296–298.
- Bone, J. K., Bu, F., Sonke, J. K., & Fancourt, D. (2024). Leisure engagement in older age is related to objective and subjective experiences of aging. *Nature Communications*, 15(1), 1499.
- Boulton, E.R., Horne, M., & Todd, C. (2018). Multiple influences on participating in physical activity in older age: Developing a social ecological approach. *Health Expectations*, 21(1), 239–248.

- Charoenwisal, R., & Dhammasaccakarn, W. (2022). Ageing society development strategy from a marginalised elderly group in Southern Thailand. *Development in Practice*, 33(8), 1-13.
- Chodzko-Zajko, W.J., Proctor, D.N., Singh, M.A.F., Minson, C.T., Nigg, C.R., Salem, G.J., & Skinner, J.S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & science in sports & exercise*, 41(7), 1510-1530.
- Chuang, I. C., Abdullahi, A., Chen, I. C., Wu, Y. R., & Wu, C. Y. (2025). Effects of immersive leisure-based virtual reality cognitive training on cognitive and physical function in community-based older adults: A randomized controlled trial. *Digital Health*, 11, 20552076251328491.
- Cotter, L. M., Shah, D., Brown, K., Mares, M. L., Landucci, G., Saunders, S., Campbell, J., & Gustafson, D. H. (2024). Decoding the influence of eHealth on autonomy, competence, and relatedness in older adults: Qualitative analysis of self-determination through the Motivational Technology Model. *JMIR Aging*, 7(1), e56923.
- Economic and Social Commission for Asia and the Pacific. (2022). Asia-Pacific Report on Population Ageing 2022: Trends, policies and good practices regarding older persons and population ageing. <https://hdl.handle.net/20.500.12870/4963>
- Fragala, M.S., Cadore, E.L., Dorgo, S., Izquierdo, M., Kraemer, W.J., Peterson, M.D., & Ryan, E.D. (2019). Resistance training for older adults: position statement from the national strength and conditioning association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(8), 2019-2052.
- Franco, M.R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P.H., Pinto, R. Z., & Ferreira, M.L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *British journal of sports medicine*, 49(19), 1268-1276.
- Geiger, P.J., Boggero, I.A., Brake, C.A., Caldera, C.A., Combs, H.L., Peters, J.R., & Baer, R.A. (2016). Mindfulness-based interventions for older adults: a review of the effects on physical and emotional well-being. *Mindfulness*, 7, 296-307.
- Hadi Mogavi, R., Son, J., Yang, S., Wang, D. M., Choong, L., Alhilal, A., Sarfraz, M., & Nacke, L. E. (2024). The Jade gateway to exergaming: How socio-cultural factors shape exergaming among East Asian older adults. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 8(CHI PLAY), 1-34.
- Hanson, S., & Jones, A. (2015). Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 49(11), 710-715.
- Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, S.A., Dingle, G., & Chang, M.X.L. (2016). Groups 4 Health: Evidence that a social-identity intervention that builds and strengthens social group membership improves mental health. *Journal of affective disorders*, 194, 188-195.

- Hesseberg, K., Bentzen, H., & Bergland, A. (2015). Reliability of the senior fitness test in Community-dwelling older people with cognitive impairment. *Physiotherapy Research International*, 20(1), 37-44.
- Hikichi, H., Kondo, N., Kondo, K., Aida, J., Takeda, T., & Kawachi, I. (2015). Effect of a community intervention programme promoting social interactions on functional disability prevention for older adults: propensity score matching and instrumental variable analyses, JAGES Taketoyo study. *J Epidemiol Community Health*, 69(9), 905-910.
- Kamawatana, U., & Sukonthasab, S. (2023). The Effect of the Intergenerational Recreation Program for Elderly. *Journal of Sports Science and Health*, 24(1), 89-101.
- Kamawatana, U., Kanchanakit, S., & Sukonthasab, S. (2023). Planning For Intergenerational Recreation Program for Thai Elderly. *Journal of Namibian Studies*, 33, 13.
- Kim, J., & Park, M. (2021). A meta-analysis of the association between leisure participation and depressive symptoms among older adults. *Annals of Applied Sport Science*, 9(4), 1-8.
- Knodel, J., Teerawichitchainan, B., Prachuabmoh, V., & Pothisiri, W. (2015). *The situation of Thailand's older population: An update based on the 2014 survey of older persons in Thailand*. HelpAge International.
- Liguori, G., & American College of Sports Medicine. (2020). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott williams & wilkins.
- Lins, L., & Carvalho, F. M. (2016). SF-36 total score as a single measure of health-related quality of life: Scoping review. *SAGE open medicine*, 4, 2050312116671725.
- Liu, C.J., & Latham, N.K. (2009). Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. *Cochrane database of systematic reviews*, (3), CD002759.
- Ma, W., & Shen, Z. (2023). Impact of community care services on the health of older adults: evidence from China. *Frontiers in Public Health*, 11, 1160151.
- Maier, H., & Klumb, P.L. (2005). Social participation and survival at older ages: is the effect driven by activity content or context?. *European Journal of Ageing*, 2, 31-39.
- Ministry of Digital Economy and Society, National Statistical Office. (2025). *The 2024 Survey of the Older Persons in Thailand Provincial Level*. Bangkok: Health and Social Statistics Group, Social Statistics Division, National Statistical Office.
- Mukherjee, P., Ghosh, A., & Dasgupta, S. (2022). Role of leisure activity in quality of life and meaning in life of male and female older adults. *Journal of Geriatric Mental Health*, 9(1), 4-8.
- Nimrod, G., & Shrira, A. (2016). The paradox of leisure in later life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(1), 106-111.
- Noradechanunt, C., Worsley, A., & Groeller, H. (2017). Thai Yoga improves physical function and well-being in older adults: A randomised controlled trial. *Journal of science and medicine in sport*, 20(5), 494-501.

- Page, P. (2012). Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation. *International journal of sports physical therapy*, 7(1), 109.
- Riebe, D., Ehrman, J. K., Liguori, G., & Magal, M. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. American College of Sports Medicine.
- Rikli, R.E., & Jones, C.J. (2013). *Senior fitness test manual*. Human kinetics.
- Rivera-Torres, S., Mpofu, E., Jean Keller, M., & Ingman, S. (2021). Older adults' mental health through leisure activities during COVID-19: a scoping review. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 7, 23337214211036776.
- Rosso, A.L., Auchincloss, A.H., & Michael, Y.L. (2011). The urban built environment and mobility in older adults: a comprehensive review. *Journal of aging research*, 2011(1), 816106.
- Sallis, J.F., Bull, F., Burdett, R., Frank, L.D., Griffiths, P., Giles-Corti, B., & Stevenson, M. (2016). Use of science to guide city planning policy and practice: how to achieve healthy and sustainable future cities. *The lancet*, 388(10062), 2936-2947.
- Sato, D., Kaneda, K., Wakabayashi, H., & Nomura, T. (2007). The water exercise improves health-related quality of life of frail elderly people at day service facility. *Quality of Life Research*, 16, 1577-1585.
- Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., Clemson, L., Hopewell, S., Lamb, S. E., & Lord, S. R. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1), CD012424.
- Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: psychometric properties and results of the international field trial. A report from the WHOQOL group. *Quality of life Research*, 13, 299-310.
- Tuicomepee, A., Wiwattanapantuwong, J., Suttiwan, P., Watakakosol, R., Iamsupasit, S., & Phupha, P. (2024). Mental well-being model of Thai older adults: Comparing the aging in place and aging migrant groups. *PloS one*, 19(12), e0311284.
- Voraroorn, S., Hellzén, O., Meebunmak, Y., & Enmarker, I. (2017). Older People's lived experiences with participation in shareholding networks for the care of older people in rural areas of Thailand: a phenomenological hermeneutic study. *Open Journal of Nursing*, 7(7), 875-892.
- Wagner-Gutiérrez, N., Gonzalez, S. A., Rubio, M. A., Sánchez-Franco, S., Palencia-Pérez, L., Blanco, M., Ramírez-Vélez, R., & Sarmiento, O. L. (2025). Quality of life, mental health and social relationships among older adults participating in the Recreovia physical activity community program. *International Journal for Equity in Health*, 24(1), 1–16.

- Wang, C., Schmid, C. H., Iversen, M. D., Harvey, W. F., Fielding, R. A., Driban, J. B., Price, L. L., Yu, S. P., McAlindon, D., & McAlindon, T. (2016). Comparative effectiveness of Tai Chi versus physical therapy for knee osteoarthritis: A randomized trial. *Annals of Internal Medicine*, 165(2), 77–86.
- Wongsala, M., Anbäcken, E. M., & Rosendahl, S. (2021). Active ageing–perspectives on health, participation, and security among older adults in northeastern Thailand—a qualitative study. *BMC geriatrics*, 21, 1-10.
- Wongsala, M., Rosendahl, S., Manasatchakun, P., & Anbäcken, E. M. (2022). Applying the PDSA cycle to a group activity promoting lifestyle change for the active ageing of older Thai adults—a focused ethnography. *BMC geriatrics*, 22(1), 117.
- World Health Organization. (2002). Active ageing: A policy framework. *The Aging Male*, 5(1), 1-37.
- Yates, L.A., Ziser, S., Spector, A., & Orrell, M. (2016). Cognitive leisure activities and future risk of cognitive impairment and dementia: systematic review and meta-analysis. *International psychogeriatrics*, 28(11), 1791-1806.