

แบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวในชุมชนดอนคา อำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์*

Lifestyle Patterns of Long - Lived Elderly in Donkha Community ThaTako District, NakhonSawan Province

นภัสวรรณ ทรัพย์มา**
รศ.ไฉไล คักดิรพงค์***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวในชุมชนดอนคา อำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไปจำนวน 20 คน รวมทั้งผู้นำชุมชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอีกจำนวนหนึ่ง ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการวิจัยแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวในชุมชนดอนคาแบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ ด้านสุขภาพ พบว่าการทำความสะอาดร่างกาย การแต่งกายและการดูแลเครื่องแต่งกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ส่วนใหญ่ขับถ่ายได้ปกติ การบริโภคอาหารเน้นอาหารท้องถิ่นโดยเป็นผักกับน้ำพริกหรือแกงเลียง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจวัตรประจำวันได้ มีการออกกำลังกายจากการเดินไปมาหาสู่กัน การนอนมักมีปัญหานอนไม่หลับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว การใช้บริการสุขภาพขึ้นกับลักษณะสุขภาพร่างกาย โดยการรักษาเริ่มจากการใช้ยาสมุนไพรจนถึงการไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลประจำอำเภอ ในด้านสังคม พบว่าความพึงพอใจในชีวิตขึ้นกับปัญหาจากสุขภาพ ปัญหาสังคมและปัญหาการเงิน การจัดการความเครียดส่วนใหญ่เลือกปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกหลานและเพื่อนบ้าน ด้านเศรษฐกิจ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้จากลูกหลาน ด้านสิ่งแวดล้อม พบว่าสถานที่พักผ่อนภายในบ้านมีแสงสว่างและอากาศถ่ายเทสะดวก ภายในชุมชนมีอากาศบริสุทธิ์ ระบบสาธารณสุขภาคภายในชุมชนอยู่ในระดับที่ดี ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญและปฏิบัติตามวัฒนธรรมประเพณีในชุมชนที่สืบทอดกันมาอย่างต่อเนื่อง มีความเชื่อเรื่องภพหน้าที่มีการเวียนว่ายตายเกิด

คำสำคัญ: แบบแผนการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุ อายุยืนยาว

* วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** นิสิตปริญญาโท คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** รองศาสตราจารย์ไฉไล คักดิรพงค์, LL.M. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Abstract

This qualitative research aimed to study the pattern of lifestyle of the long-lived elders in Don Kha Community, Tha Tako District, Nakhon Sawan Province. Key informants in this study consisted of 20 elders who were 80 years old or above, including some community leaders and public health officers. The in-depth interview and participant observation were utilized for data collection.

The research found that there are four aspects of the pattern of lifestyle of the long-lived elders in Don Kha Community. The first one was about health. The elders could carry out body cleaning, dressing, and apparel care on their own. They could excrete regularly. For meals, they focused on local diet of vegetables with chili paste or mixed spicy vegetable soup. Most of them could move their bodies in daily lives. They did exercise by walking to visit one another. Most of them suffered from insomnia, but did not have chronic health conditions. Their uses of health services depended on their health ranging from applying herbal medicine to visiting district hospital. The second one was about social condition. Their life satisfaction depended on health and financial problems. They managed their stress with religious activities. All elders had good relationship with their descendants and neighbors. The third one was economic dimension. Most elders received money from their descendants. The last one was about environmental condition. Living area in their homes had adequate light and air flow. There was fresh air in the community. The infrastructure in the community was also good. The elders and their family members followed traditional culture. They believed in the Law of Karma and Rebirth.

Keywords: lifestyle, elderly, long life

บทนำ

ในปี พ.ศ. 2553 ประเทศไทยได้เข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยเพราะมีสัดส่วนของประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นจนมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด โดยในช่วง 30 ปีแรกของการจัดทำสำมะโนประชากร สัดส่วนของประชากรสูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างช้า ๆ จากร้อยละ 5.4 ในปี พ.ศ. 2503 เป็นร้อยละ 4.9 ในปี พ.ศ. 2513 และเปลี่ยนเป็นร้อยละ 6.3 ในปี พ.ศ. 2523 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพลัยของสัดส่วนการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ในช่วงแคบ ๆ และในช่วงเวลา 30 ปีสุดท้ายระหว่างปี พ.ศ. 2553 ถึง พ.ศ. 2573 สัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 11.9 ในปี พ.ศ. 2553 เป็นร้อยละ 25 ในปี พ.ศ. 2573 หรือเพิ่มขึ้นมากกว่า 2 เท่าตัว (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2555)

การมีผู้สูงอายุจำนวนเพิ่มขึ้นและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในอนาคต ซึ่งผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีบทบาทและคุณค่าในสังคมไทย จึงต้องให้ความสำคัญและอุปถัมภ์ผู้สูงอายุให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี โดยช่วงวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมสลายของร่างกาย ภาวะสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ โดยการมีสุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บนั้นย่อมเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกล่าวว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” เป็นสัจธรรมที่แสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี (สมศักดิ์ศรีสันติสุข, 2539)

วัยสูงอายุเป็นวัยที่เริ่มประสบกับปัญหาต่าง ๆ อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทุกระบบเสื่อมลง ทำให้อ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย และมักจะเกิดควบคู่ไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจโดยจะเกิดความวิตกกังวล และซึมเศร้า ซึ่งยังเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอีกด้วย กล่าวคือ การสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคมและครอบครัวการสูญเสียรายได้การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไปส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถึงคุณค่าของตัวเองลดลงหากผู้สูงอายุไม่สามารถรักษาสมาคมของร่างกายทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจไว้ได้จะทำให้เกิดอันตรายและเสียชีวิตได้ง่าย ซึ่งการที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพดี ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและมีชีวิตยืนยาวได้ต้องมีปัจจัยจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและการดำเนินชีวิตที่ดีของแต่ละบุคคล กล่าวคือ การมีโภชนาการที่ดี การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งการปฏิบัติตนเพื่อมีชีวิตที่ยืนยาวต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุจึงทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีและมีชีวิตที่ยืนยาว (บรรลุ ศิริพานิช, 2549)

ชุมชนดอนคา¹เป็นตำบลหนึ่งในจังหวัดนครสวรรค์ตำบลดอนคามีจำนวน ประชากร 11,960 คนผู้มีอายุเกิน 60 ปี จำนวน 2,134 คน ร้อยละ 17 ของประชากรในตำบล ผู้มีอายุเกิน 70 ปีจำนวน 1,032 คนผู้ที่อายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 347 คน (กรมการปกครอง, 2554) ดังนั้นตำบลนี้จึงเป็นชุมชนที่มีผู้สูงอายุจำนวนมากจนได้รับการกล่าวขานและเผยแพร่โดยสื่อวิทยุโทรทัศน์ว่าเป็นชุมชนที่มีผู้สูงอายุที่อายุยืนมากที่สุดของประเทศและยังมีผู้สูงอายุอีกจำนวนมากที่อายุยืนและมีสุขภาพแข็งแรง

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่อายุยืนยาวในชุมชนดอนคา อำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวในชุมชนดอนคา อำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์

¹ ชุมชนดอนคาหมายถึง ตำบลดอนคาซึ่งประกอบด้วย 8 หมู่บ้านได้แก่ หมู่ที่ 3 บ้านตุ๊กแกหมู่ที่ 4 บ้านดอนคา หมู่ที่ 7 บ้านชาลื้อ หมู่ที่ 9 บ้านตุ๊กแกพัฒนา หมู่ที่ 10 บ้านพนมฉัตรพัฒนา หมู่ที่ 11 บ้านชาลื้อเหนือ หมู่ที่ 13 บ้านดอนคาพัฒนา หมู่ที่ 15 บ้านชาลื้อใต้

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ ตำบลดอนคา อำเภอบ้านไร่ จังหวัดนครสวรรค์ ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้สูงอายุชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 80 ขึ้นไปซึ่งผู้วิจัยเลือกผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงสามารถรับฟังและพูดคุยโต้ตอบกับผู้วิจัยได้โดยผู้นำชุมชนเป็นผู้แนะนำว่าผู้สูงอายุคนใดมีอายุยืนยาวที่มีความแข็งแรงสามารถให้การสัมภาษณ์กับผู้วิจัยได้

ขอบเขตด้านเนื้อหาได้ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับชุมชนและศึกษาแบบแผนของการดำเนินชีวิตของผู้ที่มีอายุยืนในชุมชนดอนคาแบ่งเป็น 4 ด้านคือ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านสังคม 3) ด้านเศรษฐกิจ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม

ระยะเวลาที่ทำการเก็บข้อมูลทั้งหมด 8 เดือน ในระหว่างเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2555 - กรกฎาคม พ.ศ. 2556 เก็บติดต่อกันเป็นระยะ 3 ครั้งโดยครั้งที่ 1 เดือนพฤศจิกายน ได้เก็บข้อมูลจำนวน 5 วัน โดยสำรวจข้อมูลพื้นฐานของชุมชนและแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างกว้าง ๆ ครั้งที่ 2 เดือนมกราคมได้เก็บข้อมูลจำนวน 10 วัน ได้สัมภาษณ์แบบละเอียดลึกของแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาว โดยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่พักผ่อนอยู่บ้านและผู้สูงอายุที่กำลังกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ข้อมูลที่ละเอียดของแต่ละด้านของการศึกษา ครั้งที่ 3 เดือนกรกฎาคม ได้เก็บข้อมูลจำนวน 5 วัน ได้สัมภาษณ์เพิ่มเติมในส่วนที่ยังไม่ชัดเจนเพื่อให้ข้อมูลที่ได้มีความสมบูรณ์ที่สุด

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก ผู้วิจัยได้เลือกผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้สูงอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไปจำนวน 20 คน ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งผู้วิจัยได้เตรียมแนวคำถามแบบปลายเปิดมาล่วงหน้าและสามารถตั้งคำถามเพิ่มเติมให้สอดคล้องกับสถานการณ์และทำการสัมภาษณ์จนกว่าจะได้ข้อมูลครบตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดลึก ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกข้อมูลจากการสังเกตการณ์โดยใช้กล้องถ่ายรูปทำการบันทึกภาพบุคคล สถานที่และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชุมชน และเครื่องบันทึกเสียงโดยบันทึกตามประเด็นที่กำหนดไว้ เพื่อสะดวกในการจัดหมวดหมู่และวิเคราะห์ข้อมูล รวมถึงมีการจดบันทึกประเด็นที่สำคัญเพื่อสะดวกในการสรุปข้อมูล หลังจากเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาอ่านทบทวน วิเคราะห์และสังเคราะห์ตามประเด็นที่ต้องการศึกษา โดยนำข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียงและจำแนกอย่างเป็นระบบจากนั้นนำมาตีความหมาย เชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลและทำการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มานำเสนอในเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวในชุมชนดอนคา อำเภอบ้านไร่ จังหวัดนครสวรรค์ ได้นำเสนอผลการวิจัย 2 ส่วนดังนี้

1. ลักษณะทั่วไปของผู้สูงอายุ

ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงจำนวน 13 คน เพศชาย 7 คน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 80 - 85 ปี จำนวน 14 คน รองลงมาอยู่ในช่วง 86 - 90 ปีจำนวน 4 คน ช่วงอายุ 96 - 100 จำนวน 1 คน และอายุมากกว่า 100 ขึ้นไป จำนวน 1 คน มีผู้สูงอายุให้ข้อมูลทั้งหมด 8 หมู่บ้านคือ หมู่ที่ 3 บ้านตุ๊กแก หมู่ที่ 4 บ้านดอนคา หมู่ที่ 7 บ้านเขาล้อ หมู่ที่ 9 บ้านตุ๊กแกพัฒนา หมู่ที่ 10 บ้านพนมฉัตรพัฒนา หมู่ที่ 13 บ้านดอนคาพัฒนา หมู่ที่ 15 บ้านเขาล้อใต้ โดยมีผู้สูงอายุชายและหญิงหมู่บ้านละ 1-3 คน ส่วนหมู่บ้านที่มีผู้สูงอายุให้ข้อมูลมากที่สุดคือหมู่ที่ 11 บ้านเขาล้อเหนือมีชายและหญิงจำนวน 6 คน สถานภาพพบว่า ผู้สูงอายุเป็นหม้ายจำนวน 12 คน เนื่องจากคู่สมรสเสียชีวิตผู้สูงอายุที่คู่สมรสยังมีชีวิตจำนวน 8 คน ผู้สูงอายุนับถือศาสนาพุทธทั้งหมด การประกอบอาชีพพบว่าปัจจุบันส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพโดยมีรายได้มาจากลูกหลาน จำนวน 17 คน ผู้ที่มีรายได้จากการให้เช่าที่ดินจำนวน 2 คน และมีเพียง 1 คนที่ยังทำนาและปลูกผักเป็นอาชีพผู้สูงอายุมีญาติพี่น้องที่อายุยืนอายุ 80 ปีขึ้นไปซึ่งได้รวมพ่อแม่ด้วย ส่วนใหญ่มีญาติพี่น้องที่อายุยืน 15 คน ไม่มีญาติพี่น้องที่อายุยืนจำนวน 5 คน ผู้สูงอายุส่วนมากไม่มีโรคประจำตัวจำนวน 12 คน ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวจำนวน 8 คน คือโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคหอบหืด

2. แบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวในชุมชนดอนคา

แบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวในชุมชนดอนคาแบ่งออก 4 ด้าน คือ

1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านสังคม 3) ด้านเศรษฐกิจ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม

1) ด้านสุขภาพ แบ่งออกเป็น 8 ด้านคือ

1.1) การทำความสะอาดหรือการชำระร่างกาย

การศึกษาพบว่า การอาบน้ำ สระผม ล้างหน้า แปรงฟันในอดีตผู้สูงอายุได้ใช้วิธีการโดยอาศัยธรรมชาติ ได้แก่ ตื่นเช้าล้างหน้าด้วยน้ำเปล่า เมื่อแปรงฟันจะใช้นิ้วถูและบ้วนปากด้วยน้ำเกลือเพื่อทำความสะอาดหรือใช้สมุนไพรมาทำความสะอาดฟันโดยใช้ใบข่อย หรือใบฝรั่งที่มีเกือบทุกบ้าน หรือเอาถ่านหุงข้าวกับเกลือมาบดให้ละเอียดขัดฟันให้ขาว ขณะเดียวกันผู้สูงอายุบางคนที่เคยหามากได้ใช้การเคี้ยวหมากเป็นการทำความสะอาดฟันและลดกลิ่นปาก การอาบน้ำ สระผมใช้สบู่เกลือหรือใช้มะขามเปียกอาบและใช้ขี้ดตัวเพื่อให้สะอาดมากยิ่งขึ้น เมื่อมีอาการป่วยเป็นไข้หวัดได้ใช้ใบมะขามหรือหัวหอมแดงมาต้มน้ำเป็นน้ำอุ่นเพื่อใช้อาบน้ำช่วยให้อาการเป็นหวัด คัดจมูกดีขึ้น

ปัจจุบันมีการดูแลสุขภาพของตนเองดีขึ้นโดยใช้วิธีการและผลิตภัณฑ์สมัยใหม่ ใช้ยาสระผม ใช้แปรงสีฟันคู่กับยาสีฟันและควบคู่กับการกินหมากไปด้วย การอาบน้ำ สระผม การชำระสิ่งสกปรกมีความสะอาดมากยิ่งขึ้น แต่ขณะเดียวกันยังมีผู้สูงอายุบางคนนิยมนำสบู่มาใช้ทั้งถูตัวและสระผมเพราะไม่ต้องเสียเงินซื้อหลายอย่าง การอาบน้ำส่วนใหญ่ผู้สูงอายุอาบน้ำวันละ 1 ครั้งคือตอนเย็น มีบางคนที่ทำงานมีเห็ออกจึงอาบน้ำวัน 2 ครั้งและวันที่มีอากาศเย็นผู้สูงอายุจะต้มน้ำอาบ การสระผมเฉลี่ย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

1.2) การดูแลเครื่องแต่งกายและการแต่งกาย

การศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุแต่งกายและทำความสะอาดเสื้อผ้าเองได้ มีผู้สูงอายุเพียง 2 คนที่ถูกหลานคอยช่วยเรื่องการแต่งตัวและดูแลทำความสะอาดเครื่องแต่งกาย ผู้สูงอายุมีการทำความสะอาดเสื้อผ้าที่ใส่เหมือนในอดีต คือเมื่อหลังอาบน้ำได้เปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่พร้อมกับการซักเสื้อผ้าชุดเดิมทันทีโดยใช้วิธีซักโดยใช้กับผงซักฟอกหรือซักผ้ากับน้ำเปล่าเน้นขยี้แรง ๆ เพื่อให้คราบเหงื่อไคลหรือคราบสิ่งสกปรกหลุดออกไปและตากผ้าในที่โล่งมีแดดเพื่อให้เสื้อผ้าไม่มีกลิ่นอับชื้น

การแต่งกายผู้สูงอายุหญิง ลักษณะเสื้อผ้าเป็นเสื้อกระโปรงหรือเสื้อแขนยาวหรือเป็นเสื้อลูกไม้ โดยใส่เสื้อลูกไม้ก็ต่อเมื่อไปงานประเพณีของชุมชนและใส่โจงกระเบนหรือผ้าถุงมีลักษณะลายผ้าเรียบ ๆ บางคนใช้เข็มขัดเงินรัดผ้าถุงเพื่อให้แน่นและกระชับขึ้น ผู้สูงอายุชายใส่เสื้อมีทั้งแขนยาวและแขนสั้น กางเกงเป็นกางเกงขาก๊วยหรือกางเกงขายาวซึ่งขึ้นอยู่กับฤดูกาลและชุดสำหรับไปงานประเพณีต่าง ๆ จะมีสภาพใหม่และสวยกว่าชุดอยู่บ้าน

1.3) การขับถ่ายและการควบคุมการขับถ่าย

การศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถขับถ่ายได้ตามปกติ ในขณะเดียวกันมีผู้สูงอายุบางคนที่มีปัญหาท้องผูกบ้าง โดยจะใช้วิธีการดื่มน้ำครั้งละมาก ๆ ทานผักและกล้วยน้ำว้าหรือมะละกอสุก ผู้สูงอายุบางคนเมื่อมีอาการท้องผูกมากจึงจะใช้วิธีการสวนอุจจาระ ผู้สูงอายุทุกคนสามารถขับปัสสาวะได้ตามปกติวันละประมาณ 4-6 ครั้งต่อวัน ขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำที่ผู้สูงอายุดื่มในแต่ละวัน การขับถ่ายผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ โดยไม่มีปัญหาการกลั้นอุจจาระและปัสสาวะไม่อยู่

ลักษณะห้องน้ำของผู้สูงอายุถ้าลักษณะบ้านเป็นบ้านไม้สองชั้น ห้องน้ำจะอยู่ชั้นล่างนอกบ้าน ถ้าเป็นบ้านปูนจะมีห้องน้ำอยู่ในบ้าน ลักษณะส้วมเป็นส้วมซึมแบบนั่งยอง เพราะว่าครอบครัวและผู้สูงอายุมีความเคยชินกับการเข้าห้องน้ำแบบนั่งยองโดยเฉพาะผู้สูงอายุจะเคยชินกับการนั่งแบบยองมาตั้งแต่เกิด ขณะเดียวกันผู้สูงอายุจำนวน 2 คน มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวจึงมีห้องน้ำหรือที่ขับถ่ายไว้ใกล้บริเวณที่นอน โดยกันเป็นห้องน้ำเล็ก ๆ เพื่อสะดวกในการขับถ่ายและความปลอดภัยของผู้สูงอายุที่ถูกหลานสร้างไว้ให้สำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ

1.4) การบริโภคอาหาร

การศึกษาพบว่า การรับประทานอาหารของผู้สูงอายุจากอดีตจนถึงปัจจุบันมีแผนการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย โดยจะเน้นผักที่หาง่ายตามบ้านเป็นประเภทผักและผลไม้มากกว่า เนื้อสัตว์ โดยเฉพาะกล้วยน้ำว้า มะม่วงสุก มะละกอ ผู้สูงอายุจะชอบทานเป็นพิเศษโดยจะทานทุกวันบางครั้งนำผลไม้มารับประทานกับข้าวสวย และอาหารหลักที่ทานเป็นประจำตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันคือ น้ำพริก แกงเลียง ซึ่งผักจิ้มน้ำพริกถือเป็นเมนูที่ผู้สูงอายุชอบทานมากที่สุด สามารถทานกับผักได้หลากหลายชนิดเมื่อนำน้ำพริกมาคลุกกับข้าวสามารถทานกับข้าวได้ปริมาณที่มากกว่าเมนูที่ทำจากเนื้อสัตว์แต่ยังชอบทานอาหารที่ทำจากเนื้อปลาน้ำพริกที่นิยมทานเป็นประจำเป็นน้ำพริกพื้นบ้าน ซึ่งสามารถทำได้ง่าย โดยตำพริก กระเทียม หัวหอม น้ำปลา น้ำตาล ใส่เนื้อปลา มะนาวถ้าไม่มีใช้มะขามเปียกแทนหรือบางคนใส่ปลาร้าต้มสุกลงไปด้วย ประจวบตามที่ตามความชอบเสร็จแล้วสามารถจิ้มกับผักสดหรือผักลวกได้เลย นอกจากน้ำพริกแล้ว ยังมีแกงเลียงที่ถือได้ว่าเป็นเมนูที่ผู้สูงอายุชอบทานบ่อยอีกเมนูหนึ่งที่สามารถนำผัก

หลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นผักทอง บวบ ผักหวาน ถั่วฝักยาว มะเขือ แตงอ่อน และอีกหลายชนิดที่มีอยู่ตามท้องถิ่น โดยจะนำผักที่หาได้ใส่หม้อที่มีเครื่องแกงเลียงที่มีส่วนผสมกระชาย พริก หอมแดงตามด้วยใบแมงลัก เรื่องรสชาติของอาหารผู้สูงอายุมีความชอบรสชาติที่แตกต่างกันไป ประเภทอาหารที่ปรุงทั่วไปมีทั้ง ต้ม ผัด ทอด ปิ้งย่าง นึ่ง แต่ชอบมากที่สุดจะเป็นต้ม ถ้าเป็นเนื้อสัตว์จะต้มให้เปื่อยก่อน ผู้สูงอายุเริ่มมีปัญหาเรื่องฟันและระบบทางเดินอาหารพบปัญหาท้องอืด ท้องเฟ้อ ผู้สูงอายุบางคนไม่มีฟันเหลืออยู่หรือใส่ฟันปลอมทำให้การเคี้ยวอาหารไม่สะดวก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดวิไลวรรณ ทองเจริญ (2533) กล่าวว่าฟันของผู้สูงอายุไม่แข็งแรงเคลือบฟันบางลง แตกง่าย เซลล์สร้างฟันลดลง ฟันผุง่ายขึ้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงต้องใส่ฟันปลอมทำให้การเคี้ยวอาหารไม่สะดวก ต้องรับประทานอาหารอ่อนและย่อยง่ายทำให้ผู้สูงอายุทานได้น้อยลง

1.5) การเคลื่อนไหวร่างกาย

การศึกษาพบว่า ปัจจุบันผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวที่ช้าลงทำให้ส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพแต่ยังสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ ได้แก่ ปลูกผักสวนครัว ทำงานบ้าน ถอนหญ้าข้างบ้าน เดินไปหาเพื่อนบ้านบริเวณใกล้เคียง โดยขณะเดียวกันมีผู้สูงอายุบางคนต้องใช้ไม้เท้าในการช่วยพยุงตัว ลักษณะไม้เท้าจะเป็นไม้ไผ่ความยาวของไม้ยาวประมาณถึงเอวของผู้สูงอายุ ขนาดของไม้เท้ามีขนาดเล็กพอจับถนัดมือ และมีผู้สูงอายุจำนวน 2 คนไม่สามารถเคลื่อนไหวเองได้ตามปกติจึงใช้วิธีการนั่งแล้วใช้มือดันตัวในการเคลื่อนไหวหรือลูกหลานเป็นผู้ช่วยพยุงตัวเพราะกลัวว่าผู้สูงอายุจะล้มลงแล้วได้รับบาดเจ็บ

1.6) การออกกำลังกายและนันทนาการ

การศึกษาพบว่า ปัจจุบันผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้นเริ่มทำงานและมีการเคลื่อนไหวน้อยลง การออกกำลังกายของผู้สูงอายุส่วนมากได้แก่ การทำงานบ้าน ปลูกผัก เดินไปทำบุญตอนเช้า ปัจจุบันหมู่บ้านเขาล้อมมีเครื่องออกกำลังกายซึ่งมาจากโครงการกองทุนหมู่บ้านได้จัดซื้อเครื่องออกกำลังกายสำหรับชาวบ้านไว้ที่ศูนย์กลางหมู่บ้าน โดยมีผู้สูงอายุหลายคนให้ความสนใจเป็นอย่างมาก ซึ่งในตอนเช้าหรือตอนเย็นหรือเมื่อมีเวลาว่างผู้สูงอายุจึงมาออกกำลังกายจากใช้เครื่องออกกำลังกายและยังเป็นการพบปะพูดคุยของชาวบ้าน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเขาล้อมจัดไว้สำหรับผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมรำไม้พลอง การออกกำลังกายด้วยรำไม้พลองช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกายได้โดยผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมรำไม้พลองเป็นประจำทุกครั้งที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้จากการทำงานในชีวิตประจำวันและเดินไปมาหาสู่กัน โดยผู้สูงอายุไม่ใช้ยานพาหนะ สอดคล้องแนวคิดกุลยา ตันติพลาชีวะ (2551) กล่าวว่าการใช้ร่างกายเพื่อทำงานเป็นการออกกำลังกายพื้นฐานที่ง่ายที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ ถ้าไม่มีเวลาออกกำลังกายจริง ๆ ควรทำสวน ปลูกต้นไม้ หรือทำกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายได้รับกระตุ้นและเคลื่อนไหวแทนได้

1.7) การพักผ่อนและการนอนหลับ

การศึกษาพบว่าในอดีตผู้สูงอายุอยู่ในวัยทำงาน มีอาการเหนื่อยล้าจากการทำงานโดยทำให้เข้านอนหัวค่ำตั้งแต่ 1-2 ทุ่ม ตื่นนอนเวลาตี 3-4 มีเวลานอนประมาณ 8-9 ชั่วโมง ปัจจุบันผู้สูงอายุอยู่บ้านตลอดทั้งวันทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาพักผ่อนมากขึ้นและนอนหลับในเวลากลางวัน วันละ 2-3 ชั่วโมง ทำให้ผู้สูงอายุเข้านอนช้ากว่าเมื่อก่อนมาเป็นเวลา 2-3 ทุ่ม หรือบางคนยังเข้านอนเร็วตั้งแต่หัวค่ำแต่ยังคงนอนไม่

หลับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาการนอนหลับบ้างไม่หลับบ้างแต่จะไม่ทานยานอนหลับโดยผู้สูงอายุจะสวดมนต์ก่อนนอนเพื่อให้จิตใจสงบและช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้นเวลาตื่นนอนตอนเช้าส่วนใหญ่ตื่นนอนตอนไก่ขันเมื่อฟ้าสาง บางคนตื่นช่วงประมาณตี 3-4 แล้วจะพยายามนอนต่อหรือบางคนตื่นตอน 6 โมงเช้า ลักษณะทำที่ใช้นอนมีทั้งการนอนหงาย นอนตะแคงซ้ายและนอนตะแคงขวาสลับกัน

1.8) ปัญหาสุขภาพและการใช้บริการสุขภาพ

ปัจจุบันผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องสุขภาพต่าง ๆ ตามมาซึ่งมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลง พบว่าผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวจำนวน 8 คน ผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัวจำนวน 12 คน และนอกจากนี้ยังมีการทั่วไป กล่าวคือ ปัญหาการได้ยินที่ลดลง ปัญหาด้านการมองเห็นตาเป็นฝ้าฟาง ปัญหาฟันที่หักไปทำให้เคี้ยวอาหารลำบาก ปัญหาความจำมีอาการหลงลืมบ้างเล็กน้อยปัญหาการเคลื่อนไหวมีปัญหारेื่องกระดูก มีการปวดตามข้อ ปวดขา ปวดหลังแต่ยังสามารถเคลื่อนไหวได้

ผู้สูงอายุที่มีอาการทั่วไปที่พบได้แก่ ปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นไข้หวัด ปวดหัว ปวดท้อง ผู้สูงอายุได้ใช้บริการสุขภาพที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลหรือโรงพยาบาลประจำอำเภอหรือคลินิกโดยประมาณปีละ 1-2 ครั้งหรือบางคนไม่เคยได้รับการรักษาเลยในชีวิตโดยจะรักษาอาการจากการทานยาสมุนไพร ส่วนผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวป่วยเป็นโรคเรื้อรังได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและโรคหอบหืดซึ่งต้องได้รับการรักษาเป็นระยะเวลานานโดยเข้าการรักษาที่โรงพยาบาลประจำอำเภอท่าตะโก ทุก ๆ 1 เดือนหรือทุก ๆ 2 เดือน

โดยในชุมชนมีผู้สูงอายุ ชื่อ ยายกิจ จาบทอง อายุ 80 ปีได้ทำยาสมุนไพรให้กับคนที่ต้องการรักษาด้วยสมุนไพร โดยยาสมุนไพรนั้นทำมาจากพืชผักที่อยู่ตามธรรมชาติและพืชผักสวนครัวที่ปลูกเองที่บ้านแล้วนำมาปรุงเป็นยาสมุนไพรโดยไว้รักษาคนในครอบครัวและผู้ที่ต้องการรักษาโรคด้วยสมุนไพรหรือผู้ที่เบื่อการกินยาแผนปัจจุบันได้แก่ ยาระบาย วิงเวียนศีรษะโดยยาสมุนไพรที่ยายกิจ จาบทอง ทำมีดังนี้

1. ยาลูกยอ มีสรรพคุณ ช่วยบำรุงเลือดลม ช่วยขับลม บำรุงร่างกาย ทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย มีส่วนประกอบได้แก่ ลูกยอ ดีปลี หอม กระเทียม เกลือ น้ำผึ้ง นำทุกอย่างมาตำให้ละเอียดแล้วไปกวนกับน้ำผึ้งแล้วปั้นเป็นลูกกลม ๆ เล็ก ๆ แล้วเก็บไว้ทานเมื่อต้องการ

2. ยาริดสีดวง มีสรรพคุณช่วยแก้ ริดสีดวงทวารหนักมีส่วนประกอบได้แก่ ขมิ้น ชিং ข่า กระชาย น้ำผึ้ง มะขามเปียก เกลือ ไพล กระเทียม หญ้าแห้วหมู ว่านน้ำ ดีปลี หอม กระเทียม ต้นสลัดได้ตะไคร้ นำทุกอย่างมาตำให้ละเอียดแล้วนำไปกวนกับน้ำผึ้งแล้วใส่ถุงเก็บไว้แล้วเก็บไว้ทานเมื่อต้องการ

3. ยาลม มีสรรพคุณ ช่วยขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ วิงเวียนศีรษะ แก้อาเจียน ปวดหลัง และเป็นยาระบายอ่อน ๆ มีส่วนประกอบ กลุ่ม มะรุม ทองหลาง ชিং ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ว่านน้ำ หญ้าแห้วหมู เกลือ มะขามเปียก ดีปลี น้ำผึ้ง นำทุกอย่างมาตำให้ละเอียดแล้วนำไปกวนกับน้ำผึ้งแล้วปั้นเป็นลูกกลม ๆ เล็ก ๆ แล้วเก็บไว้ทานเมื่อต้องการ

2) ด้านสังคม แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ

2.1) ความพึงพอใจในชีวิตและความคาดหวังในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับปัจจัยดังต่อไปนี้โดยแบ่งได้ 3 ด้านคือ

1) ความพึงพอใจในชีวิตเกี่ยวกับสุขภาพเมื่ออายุเริ่มมากขึ้นร่างกายก็เริ่มมีโรคชราต่าง ๆ ตามมาที่เห็นได้ชัดคือ มีปัญหาด้านการมองเห็น ปัญหาด้านเคลื่อนไหว ปัญหาการเคี้ยวอาหาร ทำให้ผู้สูงอายุเบื่ออาหารเหล่านั้นและเกิดความหงุดหงิดที่ร่างกายไม่แข็งแรงและไม่สามารถทำงานได้เหมือนหนุ่มสาว แต่ผู้สูงอายุทุกคนพยายามเข้าใจถึงเรื่องสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยไปว่าเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้และอีกไม่นานตนเองก็ต้องจากโลกนี้ไป เมื่อร่างกายยังพอสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ก็อยากมีชีวิตอยู่ไปเรื่อย ๆ คอยอยู่ดูแลลูกหลานต่อไป

2) ความพึงพอใจในชีวิตด้านสังคม เมื่ออายุมากขึ้นบทบาทของผู้สูงอายุในครอบครัวน้อยลงจากเป็นผู้ทำงานหาเลี้ยงครอบครัวเปลี่ยนมาอยู่บ้าน ได้ทำงานบ้าน ปลูกผักสวนครัว ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและความรำคาญที่ต้องอยู่บ้านเฉย ๆ ผู้สูงอายุบางคนสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไปได้แก่คู่ชีวิต ลูก หรือหลาน มีอาการเสียใจและซึมเศร้า ผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวที่พร้อมทั้งคู่ชีวิตและลูกหลานมีความรู้สึกอบอุ่น และมีสภาพจิตใจที่แจ่มใส รวมไปถึงปัจจุบันในชุมชนดอนคามีเส้นทางโทรศัพท์มาให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุที่อายุยืนและยังมีกิจกรรมที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจัดไว้สำหรับผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุที่อายุยืนรู้สึกภูมิใจที่ตนมีความสำคัญและมีคุณค่าซึ่งเป็นกำลังใจที่ดีในการที่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป

3) ความพึงพอใจในชีวิตด้านการเงินผู้สูงอายุมีรายได้น้อยลงในขณะที่ร่างกายเริ่มมีโรคภัยเบียดเบียนโดยต้องมีภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาและในการดูแลตัวเองเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวล กลัวความสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายภายในบ้านแต่หากมีรายได้เพิ่มเข้ามาจากการประกอบอาชีพของลูกหลานหรือลูกหลานมีงานทำที่มั่นคงก็จะลดความกังวลลงไปได้

ความคาดหวังในชีวิตของผู้สูงอายุคือการอยากให้ลูกหลานมีฐานะที่มั่นคงอยากมีสุขภาพที่แข็งแรงมีชีวิตอยู่นาน ๆ เพื่อรอดูความสำเร็จของลูกหลาน และเมื่อถึงเวลาที่ต้องตายก็ขอให้ตายอย่างสงบไม่ทรมาน ในการจัดการกับความเครียดของผู้สูงอายุมีทั้งการพูดคุยกับเพื่อนบ้าน พักผ่อนอยู่บ้านฟังวิทยุพยายามทำจิตใจให้สงบไม่ให้เกิดมากโดยใช้หลักธรรมเป็นแนวทางการปฏิบัติและปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา การทำบุญ ฟังเทศเป็นการช่วยให้จิตใจสงบสอดคล้องปิยะพันธ์ นันตา (2541) การปฏิบัติที่ทำให้ใจเป็นสุขด้วยการปฏิบัติกิจกรรมทางพุทธศาสนา มองโลกในแง่ดี มีความภาคภูมิใจในตนเอง ปรับตัวองเข้าผู้อื่นเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิต พยายามในความสำเร็จในชีวิตอาศัย คุณธรรม จริยธรรมเป็นแนวทางปฏิบัติ

2.2) ความสัมพันธ์ในครอบครัว

การศึกษาพบว่าส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ดี มีลูกหลานคอยดูแลและไม่มีทะเลาะเบาะแว้งกันระหว่างผู้สูงอายุกับลูกหลาน เมื่อลูกแต่งงานมีครอบครัวใหม่จะแยกออกไป ส่วนลูกคนที่ยังไม่ได้แต่งงานก็จะอยู่ดูแลพ่อแม่หรือลูกคนที่ได้แต่งงานไปแล้วจะปลูกบ้านใหม่บริเวณใกล้กับบ้านพ่อแม่ ทำให้ความสัมพันธ์ยังเหมือนครอบครัวขยายที่มีปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก ที่ต้องพึ่งพากันและให้คำปรึกษา ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะพึ่งพาและอาศัยอยู่กับลูกโดยเป็นลูกคนที่ออกเรือนคนสุดท้ายหรือลูกคนที่ยังไม่มีครอบครัวโดยจะอยู่บ้านเดียวกันผู้สูงอายุกล่าวถึงการมีชีวิตอยู่ว่าการมีคู่ชีวิตย่อมดีกว่าการอยู่คนเดียว โดยผู้สูงอายุใช้ชีวิตโดยไม่มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกันหรือต้องหย่าร้างกันเพราะถือว่าการทะเลาะกันจะเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้กับลูกหลาน ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับลูกหลานจะมีสมาชิกภายในบ้าน

ประมาณจำนวน 4-6 คน โดยผู้สูงอายุเป็นผู้ให้คำปรึกษาและสั่งสอนในการดำเนินชีวิตต่าง ๆ ในฐานะอาบนํ้าร้อนมาก่อน ลูกหลานจะเป็นผู้ดูแลเรื่องอาหาร หรือบางครั้งผู้สูงอายุจะทำกับข้าวและลูกก็จะเป็นคนจัดหาวัตถุดิบมาให้ หรืออาจสลับกันไปผู้สูงอายุกับลูกหลานเป็นผู้ทำกับข้าวและเมื่อเจ็บป่วยลูกหลานเป็นคนดูแลและพาไปหาหมอ

2.3) การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

การศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านที่ดี มีความสัมพันธ์แบบเครือญาติ ผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวจะเดินไปมาหาสู่บ้านใกล้เคียงเป็นประจำ โดยเฉพาะถ้าเป็นญาติกันจะมีความสนิทกันพิเศษ เมื่อมีงานประเพณีจะไปร่วมกันร้องรำทำเพลงสนุกสนานเมื่อผู้สูงอายุไม่ได้ประกอบอาชีพแล้วทำให้มีเวลาอยู่บ้านมากขึ้นโดยก่อนทานอาหารเช้าหรือตอนสาย ๆ หลังจากทานอาหารเช้าแล้วได้เดินไปพูดคุยหรือนั่งเล่นที่บ้านเพื่อนที่มีผู้สูงอายุรุ่นเดียวกันหรือเดินไปวัดใกล้บ้าน ซึ่งการได้พูดคุยเรื่องทั่วไปหรือได้ปรึกษาปัญหาชีวิตเป็นการระบายความเครียดหรือการไปวัดนั้นทำให้รู้สึกมีกำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไป

3) ด้านเศรษฐกิจ

ในอดีตผู้สูงอายุทุกคนมีอาชีพทำนาปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้เลิกประกอบอาชีพทำนาเมื่อมีอายุประมาณ 68-75 ปี ที่นาได้ยกให้ลูกหลานและลูกหลานส่วนใหญ่ยังคงยึดอาชีพทำนาเป็นอาชีพหลักรายได้ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มาจากลูกหลาน มีผู้สูงอายุ 2 คนให้เช่าที่นามีรายได้ต่อปี 15,000-18,000 บาทและมีผู้สูงอายุ 1 คนที่ยังทำนาร่วมกับลูกหลานได้และปลูกผักขายยังมีคงมีรายได้เป็นของตัวเองและนอกจากนี้ผู้สูงอายุยังได้รับเงินจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุที่รัฐบาลจ่ายให้แต่ละเดือน เงินที่ผู้สูงอายุได้รับนำไปใช้เพื่อการดำรงชีพ ในแต่ละเดือนนำไปเป็นค่ารักษาพยาบาล ผู้สูงอายุชายบางคนยังมีค่ายาเส้นหรือบุหรี่สำหรับผู้ที่ยังไม่เลิกสูบและผู้สูงอายุหญิงมีค่าหมากพลูเป็นรายจ่ายเพิ่มเข้ามา รายได้ที่รับจากลูกหลานและเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้พอเพียงต่อการดำรงชีวิต เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีนิสัยประหยัด ซึ่งผู้สูงอายุบางคนก็พอทำงานได้ก็จะปลูกผักสวนครัวเพื่อนำไปประกอบอาหารทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างไม่ลำบากมีเงินเก็บออมเพียงเล็กน้อยจากเงินที่ลูกหลานให้เดือนละ 500-2,000 บาทต่อเดือนโดยมีรายได้ใกล้เคียงกับวิจัยในอดีตของนภาพร ชัยวรรณและคณะ (2532) ได้กล่าวว่าผู้สูงอายุมีสถานภาพทางการเงินน้อย ส่วนใหญ่มีรายได้ เพียง 500 บาทต่อเดือนหรือไม่มีรายได้เลย ผู้สูงอายุที่มีรายได้มากกว่า 3,000 บาทมีเพียงส่วนน้อยอย่างไรก็ตามผู้สูงอายุส่วนมากไม่มีการออมเงินลำบาก ทั้งนี้เนื่องจากการได้รับการสนับสนุนจากลูกหลานเป็นอย่างดี

4) สภาพสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ส่วนใหญ่บ้านของผู้สูงอายุเป็นบ้านไม้ ใต้ถุนสูงโดยจะสูงกว่าระดับศีรษะเวลาคนยืน เพื่อเดินได้สะดวกและทำให้อากาศได้ถ่ายเทขึ้นบนได้สะดวก โดยใต้ถุนจะโล่งไว้สำหรับเก็บ อุปกรณ์ทางการเกษตรของลูกหลาน หรือเอาไว้พักผ่อนในตอนกลางวันเนื่องจากตอนกลางวันชั้นใต้ถุนลมจะพัดผ่าน อากาศจึงเย็นสบายกว่าในบ้าน บ้านที่ผู้สูงอายุอาศัยส่วนใหญ่แล้วเป็นบ้านไม้ที่ได้สร้างตั้งแต่วัยหนุ่มสาวแล้วและอาศัยร่วมกับลูกหลานตลอดมาจนถึงปัจจุบันบ้านของผู้สูงอายุมีการต่อเติมดัดแปลงตัวบ้านเล็กน้อยโดยต่อเติมราบบนใต้ตัวบ้านและราบบนเพดานเพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่สบาย

ได้สะดวกยิ่งขึ้นและป้องกันการลื่นล้มในห้องน้ำได้ เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหวร่างกายผู้สูงอายุในการทำกิจวัตรประจำวัน ลักษณะที่นอนของผู้สูงอายุเป็นฟูกปูนอนราบกับพื้นห้องและกางมุ้งสำหรับกันแมลงหรือยุงความสะอาดและความเป็นระเบียบภายในบ้านไม่มีความเรียบร้อยของนักลักษณะที่นอนของผู้สูงอายุที่ไว้สำหรับพักผ่อนในตอนกลางวันมักจะมีชั้นน้ำ ขวดน้ำ กระติกน้ำ จานข้าว และยาที่ผู้สูงอายุใช้ทานประจำ สถานที่สำหรับผู้สูงอายุไว้ใช้พักผ่อนได้มีแสงสว่าง มีอากาศถ่ายเทสะดวก ลมพัดตลอดเวลา โดยไม่มีผู้สูงอายุรายใดพักผ่อนในบ้านที่เป็นมุมอับและอากาศไม่ถ่ายเทภายในบ้านมีฝุ่นเล็กน้อยแต่ไม่มีสิ่งที่เป็นมลพิษสอดคล้องกับแนวคิดของบรรลุ คิริพานิช (2549) กล่าวว่าผู้ที่อยู่ในสถานที่สงบสะอาด สว่าง อันเป็นเหตุในสุขภาพทั้งส่วนตัวและชุมชนดีจะมีอายุยืนยาวกว่าผู้ที่อยู่ในที่อับทึบสกปรกและมืดมัว

สิ่งแวดล้อมระดับชุมชน มีทรัพยากรธรรมชาติมีแหล่งดินและน้ำที่อุดมสมบูรณ์ ภูเขาน้อยใหญ่หลายลูกล้อมรอบ มีวัฒนธรรมประเพณีมีความผูกพันกับทุกคนในชุมชน ผู้สูงอายุทุกคนนับถือศาสนาพุทธวัดจึงเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญและผูกพันกับผู้สูงอายุโดยมีความเชื่อในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด จึงหันเหความสนใจในชาตินี้เพื่อชาติหน้าจะได้เกิดมาสมบูรณ์พูนสุขและเพื่อให้จิตใจสงบสุขโดยหลักธรรมที่ผู้สูงอายุยึดเหนี่ยวและนำไปปฏิบัติ คือ การทำความดีละเว้นความชั่ว ไม่เบียดเบียนหรือเอาเปรียบผู้อื่น มีความรักสามัคคีและความเมตตาต่อกัน ภายในชุมชนมีระบบสาธารณูปโภคอยู่ในระดับที่ดีคือมีการคมนาคมที่สะดวก มีการพัฒนาการคมนาคมติดต่อภายในตำบลมีทั้งเป็นถนนลาดยาง ถนนคอนกรีตและถนนลูกรัง มีระบบประปาทั้งประปาหมู่บ้านและประปาภูมิภาคระบบไฟฟ้ามีไฟฟ้าเข้าถึงทุกการจัดการขยะในชุมชนโดยมีรถมาขนขยะเพื่อนำไปกำจัดให้ถูกวิธี เป็นการลดปริมาณขยะและลดควันไฟที่เกิดจากการเผาที่ก่อให้เกิดมลพิษต่อคนในชุมชนได้

จากการศึกษาแบบแผนการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวในชุมชนดอนคา สามารถอธิบายถึงการดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีอายุยืนยาว ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

1. อากาศ สภาพแวดล้อมทั่วไปของชุมชนดอนคาเป็นชุมชนชนบท ซึ่งมีอากาศบริสุทธิ์ปราศจากอากาศที่เป็นมลพิษ และไม่อยู่อย่างแออัด โดยมีภูเขาลูกน้อยใหญ่ล้อมรอบชุมชน ทำให้ชุมชนมีอากาศบริสุทธิ์เหมาะแก่อยู่อาศัยในชุมชนซึ่งได้สูดอากาศอย่างเต็มที่โดยเฉพาะตอนเช้าจะมีอากาศสดชื่นเย็นสบาย รวมไปถึงภายในชุมชนดอนคาไม่มีปัญหาอาชญากรรมที่ส่งผลต่อกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและมีความปลอดภัยในชีวิตทำให้มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่ดี

2. อาหาร อาหารที่ผู้สูงอายุในชุมชนดอนคาได้รับประทานเป็นประจำนั้นเป็นประเภทผัก และผลไม้ ที่มาจากปลูกเองที่บ้าน โดยจะรับประทานผักและผลไม้ทุกชนิดโดยเฉพาะ ถั่วลิสงที่ชื่นชอบเป็นพิเศษ ซึ่งอาหารที่รับประทานเป็นอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัย รวมไปถึงเนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหารซึ่งได้แก่ เนื้อไก่ได้มาจากไก่ที่เลี้ยงเอง หรือเนื้อปลาที่หาปลาได้จากแหล่งน้ำธรรมชาติในชุมชน ซึ่งเป็นอาหารที่ปลอดภัยจากสารเคมีทั้งสิ้นและพึงพาการซื้อวัตถุดิบจากตลาดนำมาประกอบอาหารให้น้อยที่สุด นอกจากเป็นการช่วยประหยัดแล้วผู้สูงอายุและครอบครัวยังคงชอบรับประทานที่มาจากท้องถิ่นมากกว่าอาหารมาจากตลาดสด

3. อารมณ์และสภาพจิตใจ โดยทั่วไปผู้สูงอายุที่อายุนั้นเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี ไม่เครียด สนุกสนานเข้าร่วมกิจกรรมประเพณีของชุมชนอย่างสม่ำเสมอ มีทัศนคติในทางบวก เมื่ออายุมากขึ้น พยายามคิดว่าเป็นสังขารของมนุษย์ทุกคน และทำให้ตัวเองมีความสุขโดยหากิจกรรมอื่น ๆ ทำได้แก่ การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา งานประเพณีต่าง ๆ ของชุมชนที่มาร่วมกันร้องรำทำเพลง ชอบดู การละเล่นต่าง ๆ ที่จัดขึ้นภายในชุมชน ได้พบปะเพื่อนบ้านเพื่อพูดคุยให้กำลังใจกัน สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวก็จะฟังวิทยุอยู่บ้านเพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับตนเอง เมื่อผู้สูงอายุมี อารมณ์และสภาพจิตใจที่ดีมีกำลังใจใช้ชีวิตทำให้สุขภาพกายดีตามไปด้วย

4. ศาสนา ผู้สูงอายุทุกคนในชุมชนตอนคาชอบปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เข้าวัดทำบุญซึ่งเป็น กิจกรรมประจำวันปฏิบัติตั้งแต่หนุ่มสาวจนถึงวัยสูงอายุ ใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาในการ ดำรงชีวิตโดยมีความรักสามัคคี ไม่ทะเลาะหรือเบียดเบียนกันของคนในชุมชนใช้ชีวิตกันอย่างสงบรวม ทั้งนำคำสั่งสอนของศาสนามาสั่งสอนให้ลูกหลานปฏิบัติตาม ในเรื่องของการทำความดีละเว้นความความ ชั่ว ความเมตตาต่อกัน รวมไปถึงความกตัญญูต่เวทีที่ทำให้ลูกหลานทุกคน มีความรักและดูแลพ่อแม่ ของตนเป็นอย่างดี

จากที่ได้กล่าวถึงแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุนั้นยาว จะเห็นได้ว่ามีหลัก ปฏิบัติที่เรียบง่ายและธรรมดาและการดำเนินชีวิตที่มีความเรียบง่ายจึงเป็นเคล็ดลับของการมีสุขภาพจิต และสุขภาพกายที่ดีนำไปการมีอายุที่ยืนยาว ซึ่งไม่ว่าใครก็สามารถมีอายุยืนยาวได้หากมีการดูแลสุขภาพ เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรจัดศูนย์เรียนรู้ภายในชุมชนโดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้ดูแลและให้ความรู้เกี่ยวกับ ประโยชน์ของพืชผักและการบริโภคอย่างไรจึงพอเหมาะกับความต้องการของร่างกายซึ่งถ่ายทอดให้กับ ผู้สูงอายุ ชาวบ้านรวมถึงเด็ก ๆ ในชุมชนเพื่อให้ทราบถึงประโยชน์จากการบริโภคพืชผักและการบริโภค พืชผักที่มากขึ้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี

2. ควรมีการจัดบริการตรวจสุขภาพโดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขไปตรวจสุขภาพตามบ้านที่มี ผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุที่ไม่เคยได้รับการตรวจสุขภาพเลยทราบถึงปัญหาสุขภาพว่ามีปัญหาผิดปกติด้านใดบ้างหากพบปัญหาสามารถรักษาได้ทันทั่วทั้งที่และอย่างถูกต้อง

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดเครื่องออกกำลังกายไว้ให้ครบทุกหมู่บ้านในตำบลตอนคา เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของคนในชุมชนเป็นการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับคนในชุมชนเฉพาะผู้สูงอายุ

4. ชุมชนตอนคามิผู้สูงอายุที่มีอายุนั้นยาวจำนวนมากและมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถใช้ชุมชนตอนคาเป็นสถานที่ศึกษาดูงานเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุในชุมชนอื่น ๆ นำไปสู่การมีร่างกายที่แข็งแรงอายุและยืนยาวต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลถึงการมีสุขภาพที่แข็งแรงและอายุยืนยาวของผู้สูงอายุในชุมชนอื่น ๆ
2. ควรศึกษาแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนแบบเจาะลึกเฉพาะประเด็นใดประเด็นหนึ่งเช่น แบบแผนการดำเนินชีวิตด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม
3. ควรศึกษาระหว่างแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวในชุมชนชนบทกับแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมเมืองทั้งมีความเหมือนและความแตกต่างกันอย่างไร

เอกสารอ้างอิง

- กรมการปกครอง. 2554. **ข้อมูลสถิติเกี่ยวกับจำนวนประชากร** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : www.nso.go.th. (วันที่เข้าถึง 10 พฤศจิกายน 2554).
- กุลยา ตันผลาชีวะ. 2551. **สุขภาพกับวัยสูงอายุ**. กรุงเทพฯ : เรือนปัญญา.
- นภาพร ชัยวรรณ, มาลี วงษ์สิทธิ์, จันทรเพ็ญ แสงเทียนฉาย. 2532. **สรุปผลการวิจัยโครงการวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจสังคมและประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย**. กรุงเทพฯ : สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อ้างใน สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. 2539. **สังคมวิทยาภาวะสูงอายุความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรลุ ศิริพานิช. 2549. **คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- ปิยะพันธุ์ นันตา. 2541. **หนทางแห่งการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุยืน**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาบริหารศาสตร์, มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย(มส.ผส.). **รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2553**. กรุงเทพฯ : ที่คิวพีจำกัด.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. 2533. **การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยาในผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. 2539. **สังคมวิทยาภาวะสูงอายุความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.