

การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุภาคเหนือโดยใช้ภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐาน :

การบริโภค การทำการเกษตร และสื่อพิธีกรรม

**Well-being Development of the Elderly Base on Lanna Wisdom :
Consumption, Agricultural and Ritual media**

อิทธิพงษ์ ทองศรีเกตุ,

จิรวัดน์ รักษาติ และ สุรชัย ศรีนรจันทร์

มหาวิทยาลัยแม่โจ้

Ittipong Thongsrikate,

Jirawat Rugchat and Surachai Srinorajan

Meajo University, Thailand

Corresponding Author, E-mail.com: Thongsrikatei@gmail.com

บทคัดย่อ

การเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะดีเป็นการช่วยยืดอายุและช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุภาคเหนือโดยใช้ภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในมิติของการบริโภค การทำการเกษตร และสื่อพิธีกรรม ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มกับกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยจำนวน 110 คน ในพื้นที่ 8 จังหวัดภาคเหนือ ประกอบด้วย เชียงใหม่ เชียงราย น่าน แพร่ ลำปาง ลำพูน แม่ฮ่องสอน และพะเยา การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และการวิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์หมายเลขรหัส PYU_REC No.65/003

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุภาคเหนือใช้ภูมิปัญญาล้านนาในมิติของการบริโภค การทำการเกษตร และสื่อพิธีกรรม ในการพัฒนาสุขภาวะทางร่างกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ด้วยการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ปลูกพืช ผักไว้รับประทานและปรุงอาหารด้วยตนเอง และมีหลักในการบริโภค ผู้สูงอายุใช้การทำการเกษตรเป็นพื้นที่ในการออกกำลังกาย การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันผ่านการทำงานและการลงมือทำกิจกรรมที่ตนเองถนัด และใช้การทำการเกษตรเป็นพื้นที่ในการผ่อนคลายอารมณ์ ส่วนสื่อและพิธีกรรมผู้สูงอายุภาคเหนือยังคงยึดถือคติความเชื่อทางพุทธศาสนาและการนับถือผีที่มีส่วนให้คุณและให้โทษผ่านการทำพิธีกรรมที่ตนเองต้องมีส่วนร่วม เช่น การสืบทอด การส่งเคราะห์ การบูชาเทียน เป็นต้น รวมถึงการสร้างเสริมความเข้มแข็งขึ้นทั้งใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน ดังนั้นการมีกิจกรรมการส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะที่สอดคล้องกับภูมิปัญญาล้านนาของผู้สูงอายุก็จะช่วยเสริมให้ผู้สูงอายุยังคงเป็นผู้มีสุขภาวะที่ดี

* วันที่รับบทความ : 20 เมษายน 2566; วันที่แก้ไขบทความ 119 พฤษภาคม 2566; วันที่ตอบรับบทความ : 20 พฤษภาคม 2566

คำสำคัญ: การพัฒนาสุขภาพ; ผู้สูงอายุ; ภูมิปัญญาล้านนา; การบริโภค

Abstracts

Healthy elderly people help prolong life and reduce the burden of health-related expenses. This study was conducted to investigate the well-being development of the elderly based on Lanna wisdom consumption and agricultural and ritual media. The study employs qualitative research. An in-depth interview and focus group discussion were conducted with 110 key informants in eight provinces: Chiang Mai, Chiang Rai, Nan, Phrae, Lampang, Lamphun, Mae Hong Son, and Phayao. Obtained data for analysis by using content analysis. This study was certified for human research ethics code number PYU_REC 65/003.

Results of the study revealed that the elderly in northern Thailand used Lanna wisdom to develop their physical, mental, social, and spiritual well-being through consumption, agriculture, and ritual media. With safe food consumption, we can grow vegetables, eat them, and cook them ourselves, mainly for our own consumption. Use agriculture or farming to exercise, communicate through work and action, learn together, and use farming as a space to relax. As for the ritual media, the elders in the north still adhere to the concept of Buddhist belief and worship of ghosts and gods, and they punish themselves through the rituals they must attend. Such as Sub Chata, Sug Kheraah, and Bucha Theiyn, etc. Therefore, having activities to promote healthy development that is in line with the Lanna wisdom of the elderly will help strengthen active aging.

Keywords: Well-being Development; Elderly; Lanna Wisdom; Consumption

บทนำ

ภาคเหนือ เป็นภูมิภาคที่เข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged society) โดยจังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากเป็นลำดับที่ 3 ของประเทศไทย รองจากกรุงเทพมหานครและนครราชสีมา โดยมีจำนวนผู้สูงอายุ ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2564 จำนวน 379,118 คน และเมื่อรวมจำนวนตัวเลขผู้สูงอายุจาก 8 จังหวัดภาคเหนือ ประกอบด้วย เชียงใหม่ เชียงราย แพร่ น่าน พะเยา ลำพูน ลำปาง และแม่ฮ่องสอน มีจำนวนตัวเลขผู้สูงอายุสูงถึง 1,299,227 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564 : ออนไลน์) การเตรียมการเพื่อรองรับสถานการณ์สังคมสูงอายุจึงเป็นประเด็นที่สำคัญ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพที่เรื้อรัง ซึ่งทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยสำนักงานวิจัยเพื่อการพัฒนาหลักประกันสุขภาพไทยได้คาดประมาณงบประมาณที่ต้องใช้ในการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง โดยเฉลี่ยมีค่าใช้จ่ายสูงประมาณ 15,000 ล้านบาทต่อปี หรือร้อยละ 0.1 ของ GDP ในช่วงปี พ.ศ.2558-2565 ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย การได้ยินหรือสื่อความหมาย การมองเห็น การเรียนรู้ จิตใจ และสติปัญญา โดยปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุที่จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง (กรมอนามัย, 2562 : 142)

ภูมิปัญญาล้านนา (Lanna Wisdom) เป็นภูมิปัญญาที่มีแบบแผนที่เป็นเอกลักษณ์ เนื่องจากดินแดนแถบนี้เคยเป็นอาณาจักรล้านนาในอดีตและมีความเจริญงอกงามในพื้นที่ภาคเหนือของประเทศไทย วัฒนธรรมการดำรงชีวิต ภูมิปัญญาความรู้ด้านต่างๆ ทั้งความเชื่อ ศิลปวัฒนธรรม และจารีตประเพณีสามารถสังเกตและสัมผัสได้จากวิถีชีวิต พฤติกรรม ชาวล้านนาทั้งหลายได้สืบสานวัฒนธรรมต่างๆ เอาไว้ได้โดยส่วนมากรวมถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร (คันสนีย์ กระจำนอม, 2556 : 45) การดูแลสุขภาพโดยใช้ความเชื่อ ความศรัทธาและทรัพยากรในท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ โดยเฉพาะการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้าน (สามารถ ใจเตี้ย, 2561 : 240-248) ขณะเดียวกันภูมิปัญญาล้านนายังสะท้อนให้เห็นภาพวัฒนธรรมของคนล้านนา หรือเป็นสื่ออย่างหนึ่งที่สามารถนำมาพัฒนาในมิติของสื่อเพื่อก่อให้เกิดการปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุได้อีกทางหนึ่ง ขวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์ และคณะ (2563 : 185-197) ได้กล่าวถึง การนำภูมิปัญญาล้านนาในลักษณะของสื่อภูมิปัญญาที่ปรากฏในพิธีกรรมเกี่ยวกับการสืบทอดอายุ และเรียกขวัญกำลังใจให้กับผู้สูงอายุภายหลังการรักษาโรคร้ายไข้เจ็บจนหาย ด้วยการสืบทอดและการส่งเคราะห์บูชาเทียน เช่นเดียวกับงานวิจัยของมะยูรี วงศ์กวนกลม (2561 : 140-1148) ผู้สูงอายุในอีสานได้นำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาใช้ในการดูแลสุขภาพจิตด้วยการใช้พิธีผูกเสี่ยว พิธีเหยาและบายศรีสู่ขวัญ เพื่อให้ตนเองมีอายุยืนยาวและปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ขณะทำงานวิจัยของอรทยา สารมาศและคณะ (2563 : 1-15) กล่าวถึงการผลิตสื่อที่เป็นสิ่งที่มีผู้สูงอายุเป็นผู้ผลิตและสามารถส่งต่อสื่อที่ตนเองได้ผลิตขึ้นไปให้กับผู้อื่นในการพัฒนาสุขภาพ ด้วยการเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุและนำมาจัดทำเป็นสื่อในรูปแบบของผลงานศิลปะที่สื่อความหมายช่วยให้ลด หรือชะลอภาวะความเสื่อมถอยที่เกิดขึ้นในร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญาให้กับผู้สูงอายุได้

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่ดี เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย (Pender, 2002 : 65) โดยมีปัจจัยกำหนดสุขภาพ ได้แก่ ปัจจัยทางชีวภาพของคนๆ นั้น (Human biology) การให้บริการสุขภาพ (Health care delivery) วิถีชีวิต (Life-style) และสภาพแวดล้อม (Environment) โดยปัจจัยทางชีวภาพและการให้บริการสุขภาพมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น แต่พฤติกรรมของคนและสิ่งแวดล้อมมีส่วนถึงร้อยละ 40 (US Department of Health and Human Services, 2000) ดังนั้นแนวโน้มของจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มสูงมากขึ้นในภาคเหนือ ประกอบกับการเป็นภูมิภาคที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุดในประเทศไทย ผู้สูงอายุในภาคเหนืออาจมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ชะลอความเสื่อมที่เกิดขึ้นตามวัย และช่วยยืดระยะเวลาในการเข้าสู่สภาวะที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองเองได้ด้วยการนำภูมิปัญญาที่มีอยู่ในพื้นที่มาใช้ในการพัฒนาสุขภาพให้เป็นผู้สูงอายุที่ยังคงมีสุขภาพที่ดีตลอดจนช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้นที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์และสาธารณสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุภาคเหนือโดยใช้ภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในมิติของการบริโภค การทำการเกษตร และสื่อ พืชกรรม

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างลุ่มลึกในประเด็นที่การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุภาคเหนือโดยใช้ภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐาน ในมิติของการบริโภค การทำการเกษตร และสื่อ พืชกรรม เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยในพื้นที่ 8 จังหวัดภาคเหนือ ได้แก่ ชุมชนเมืองคอง ตำบลเมืองคอง อำเภอเมืองคอง จังหวัดเชียงใหม่ ชุมชนหนองไซ ตำบลป่าสัก อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ชุมชนท่าข้าว ตำบลบ่อแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ชุมชนน้ำเลา ตำบลน้ำเลา อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ ชุมชนบ้านแห่น ตำบลผาทอง จังหวัดน่าน ชุมชนบ้านถ้ำ ตำบลบ้านถ้ำ จังหวัดพะเยา ชุมชนเวียงเชียงแสน ตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย และชุมชนแม่สะเรียง ตำบลแม่สะเรียง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

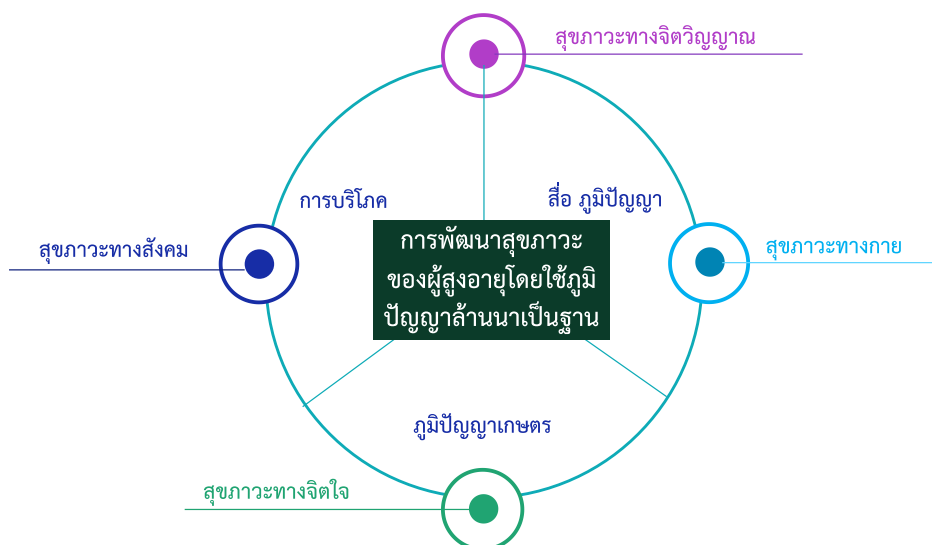
กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย แบ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลระดับองค์กรคือ ผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่การวิจัย ได้แก่ ประธานชมรมผู้สูงอายุประจำตำบล รองประธาน และ/หรือ เลขานุการ ผู้ให้ข้อมูลระดับชุมชนคือ ผู้นำชุมชนทั้งผู้ที่เป็นการและเป็นทางการที่อยู่ในพื้นที่การวิจัยคือ ประธานชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้อาวุโสในชุมชน และผู้ให้ข้อมูลระดับปัจเจกคือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในพื้นที่การวิจัย โดยใช้การเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) รวมผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยทั้งสิ้น 110 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คณะผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group) โดยมีแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม - พฤศจิกายน 2565 อย่างไรก็ตามในช่วงเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลยังมีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการปฏิบัติตามมาตรการทางด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกัน และลดความเสี่ยงในการเก็บข้อมูลกับผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ใช้เจลล้างมือ นีติวัคซีน ตลอดจนมีการตรวจหาเชื้อด้วย (Antigen Test Kit) ก่อนที่จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) ด้วยการนำเทปเสียงที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเป็นเนื้อความแบบคำต่อคำ แยกบทสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล และบทสนทนากลุ่มเป็นรายประเด็น พร้อมตรวจสอบความความถูกต้อง กำหนดรหัสให้กับข้อความ หรือเนื้อความที่ได้จากการทบทวนเอกสาร งานวิจัย และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และเรียบเรียงเพื่อจัดกลุ่มสำหรับตอบวัตถุประสงค์การวิจัย อนึ่งการวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ PYU_REC No.65/003

กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุภาคเหนือโดยใช้ภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐาน : การบริโภค การทำการเกษตร และสื่อพิธีกรรม เป็นการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาล้านนาที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในบริบททางวัฒนธรรมของภาคเหนือ ซึ่งเป็นภูมิภาคที่มีประวัติศาสตร์และความเจริญรุ่งเรืองทางวัฒนธรรมมาอย่างยาวนาน ขณะเดียวกันเป็นภูมิภาคที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุดในประเทศไทย การวิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างลุ่มลึกในประเด็นเรื่องภูมิปัญญาล้านนาที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ การวิจัยเริ่มด้วยการศึกษาการบริโภค ภูมิปัญญาการทำการเกษตร และสื่อ ภูมิปัญญาที่ปรากฏในพื้นที่การศึกษา หลังจากนั้นได้นำเนื้อหาของผลการศึกษาแต่ละส่วนมาจำแนกประเด็นการพัฒนาสุขภาพใน 4 มิติ ได้แก่ 1) การพัฒนาสุขภาพทางกาย 2) การพัฒนาสุขภาพทางจิตใจ 3)การพัฒนาสุขภาพทางสังคม และ 4) การพัฒนาสุขภาพทางจิตวิญญาณ และนำแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมารวมอภิปรายผลร่วมกับผลการวิจัย โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย 1) การบริโภคของผู้สูงอายุภาคเหนือบนฐานของภูมิปัญญาล้านนาที่เสริมสร้างสุขภาวะ 2) การทำการเกษตรต่อการเป็นพื้นที่สุขภาวะของผู้สูงอายุภาคเหนือ และ 3) สื่อพิธีกรรมที่ผู้สูงอายุภาคเหนือนำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะ โดยมีรายละเอียดของผลการศึกษาในแต่ละประเด็น ดังนี้

1) การบริโภคของผู้สูงอายุภาคเหนือบนฐานของภูมิปัญญาล้านนาที่เสริมสร้างสุขภาวะ

การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในการวิจัย มีแบบแผนการบริโภคที่มีส่วนในการช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทั้งในมิติของสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ที่ตั้งอยู่บนฐานของภูมิปัญญาล้านนาประกอบด้วย 2 หลักการ ดังนี้

การบริโภคอาหารปลอดภัย ด้วยการปลูกพืช ผักไว้รับประทานด้วยตนเอง ส่วนใหญ่ใช้วิธีการปลูกและการดูแลแบบธรรมชาติ ไม่ใส่ปุ๋ยเคมี จึงมั่นใจได้ว่าพืชผักที่นำมารับประทาน ประกอบเป็นอาหารนั้นมีความปลอดภัย โดยอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อผู้สูงอายุจะเป็นคนประกอบอาหาร หรือปรุงด้วยตนเอง ด้วยการนำวัตถุดิบจำพวกพืชผักที่ปลูกไว้ เลี้ยงไว้ในครัวเรือน หรือได้จากป่าธรรมชาติในแต่ละฤดูกาลมาปรุงเป็นอาหารที่ต้องการรับประทาน ส่วนใหญ่เป็นอาหารพื้นเมือง อาหารเมือง ที่แตกต่างกันในแต่ละวัน เช่น แกง ต้ม ลาบ ส้า ยำ ตำ คั่ว เป็นต้น ซึ่งเป็นสูตรเฉพาะของผู้สูงอายุ

“...ในชุมชน ในหมู่บ้านเรานี้หนา คล้ายๆว่าเข้าบ่ได้ใช้สาร คือแบบธรรมชาติ ขายในตำบลชุมชนนี้หนา นั้นเพราะปลูกทุกอย่าง อย่างบ้านแม่(ผู้สูงอายุ) เนี่ยปลูกทุกอย่าง บ่ได้ซื้อกิน อาหารในชุมชนบ้านเฮา เขามั่นใจว่ามันปลอดภัย พืช บ่ได้ขาย ปลูกไว้กิน ถ้า บางครั้งเพื่อนฝูงมา ขอไปกิน เราก็แจกไป...”

(ผู้สูงอายุตำบลน้ำเลา จังหวัดแพร่)

นอกจากรับประทานอาหารตามความชอบ ผู้สูงอายุมักมีการรับประทานอาหารความเชื่อที่เป็นแนวปฏิบัติของคนในสังคมล้านนา เช่น ในวันปีใหม่ หรือปีใหม่เมือง อาหารที่รับประทานจะเป็นอาหารที่ช่วยหนุนเสริมความเป็นมงคลให้กับผู้บริโภค เช่น แกงมะหนุน (แกงขุ่น) ลาบ เป็นต้น การได้ปรุงอาหารด้วยตัวเองทำให้ผู้สูงอายุมีความเพลิดเพลินและความสุขจากการที่ได้รับประทานอาหารที่ตนเองเป็นคนปรุง

“...ก็คั่วแค จอผักกาด แกงผักกาด คั่วหน่อ ที่บ้านนี้ก็เครื่องปรุง แม่เนี่ยไม่กินซุสไม่กินคะนอน ไม่กินรสดี ก็ใส่เกลือ กะปิ ซอส ซีอิ๊ว...”

(ผู้สูงอายุตำบลแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน)

มีหลักในการบริโภค ด้วยการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ หรือมากกว่า ซึ่งผู้สูงอายุยังมีความต้องการอาหาร ถึงแม้ว่าร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยที่สูงขึ้น การได้รับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่บริโภคผัก ปลา เป็นหลัก เนื่องจากผักมีกากใย ช่วยบำรุงร่างกาย มีสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย และช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ทำให้อาหารในแต่ละมื้อของผู้สูงอายุจะมีผักเป็นองค์ประกอบหลัก เช่น น้ำพริกกับผัก ลาบกับผัก แกงใส่ผัก เป็นต้น มีลักษณะการบริโภคทั้งผักดิบและผักสุกที่ผ่านการต้ม นึ่ง หรือลวก ขณะเดียวกันเนื้อสัตว์ที่ผู้สูงอายุรับประทาน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่มีความเหนียว และย่อยง่าย จึงนิยมรับประทานเนื้อปลา หรือเนื้อที่ไม่มีความเหนียวจนเกินไป สามารถเคี้ยวและย่อยได้ง่าย และรับประทานอาหารตามฤดูกาล ซึ่งในพื้นที่ภาคเหนือในแต่ละฤดูกาลมีพืช ผัก และผลไม้ให้ผลผลิตแตกต่างกันออกไป เช่น ในฤดูแล้งก็จะมีผักหวาน และไข่มดส้ม (ไข่มดแดง) หรือในฤดูฝนก็จะมีเห็ด หน่อไม้ ที่สามารถหาได้จากป่าในชุมชนและป่าธรรมชาติ และนำพืชผักเหล่านั้นมาประกอบอาหาร และพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เจ็บป่วย เลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ให้พลังงาน และไม่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วย โดยเฉพาะอาหารที่ไม่ได้ผ่านการปรุงให้สุก หรืออาหารที่กึ่งสุกกึ่งดิบ เนื่องจากอาจมีเชื้อโรค หรือพยาธิ เมื่อรับประทานเข้าไปอาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“...ของที่บ้านแสดลงแม่ก็บ่กิน อย่างกินแบบดิบๆ อย่างเนี้ยกะ เป็นจิ้น (เนื้อสัตว์)

เป็นหยั่งดิบ บางคนก็ยังชอบกินอยู่ แม่ก็ไม่กินดิบ แม่กลัว ก็ต้องกินสุก ส่วนยาอย่างนี้แม่ก็บอกค้อยได้กิน ก็กินยาสมุนไพรอย่างฟ้าทะลายโจร ผักคาวตอง นี่เราก็กินอยู่เป็นประจำ ผักไผ่ ผักกระถิน กินทุกบ้านเจ้า สมุนไพรนี้จะกินกันทั่วบ้าน...”

(ผู้สูงอายุตำบลบ่อแฮ้ว จังหวัดลำปาง)

นอกจากนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงรับประทานอาหารเช้าที่บ้าน หรืออาหารล้านนา ซึ่งอาหารล้านนามีลักษณะเฉพาะที่มีองค์ประกอบของอาหารที่ส่วนใหญ่มาจากพืช ผัก เครื่องเทศ ที่เป็นสมุนไพร ใช้ น้ำมัน กะทิ ในการประกอบเป็นอาหารค่อนข้างน้อย และมีวิธีการปรุงที่หลากหลาย ไม่ก่อให้เกิดความจำเจในการบริโภค

2) การทำการเกษตรต่อการเป็นพื้นที่สุขภาพของผู้สูงอายุภาคเหนือ

ภูมิปัญญาล้านนาที่เกี่ยวข้องกับการทำการเกษตร เป็นภูมิปัญญาการทำการเกษตรที่เกิดขึ้นจากการสั่งสมประสบการณ์ และการสืบทอดความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการทำการเกษตรมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งผู้สูงอายุในการวิจัยส่วนใหญ่เคยมีอาชีพที่เกี่ยวข้องในภาคเกษตรกรรม ต่อมาภายหลังได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำการเกษตรกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น ประกอบด้วย ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการเพาะปลูก และการดูแลบำรุงพืชผักที่ปลูก เช่น การเก็บเมล็ดพันธุ์พืช ผัก ไว้เพาะปลูก การทำปุ๋ยไว้ใช้สำหรับพืชผักสวนครัว การเลือกใช้ปุ๋ยที่มาจากธรรมชาติ เช่น มูลของสัตว์ของแต่ละชนิด การ

เพาะปลูกพืชตามฤดูกาล ภูมิปัญญาเกี่ยวกับพืชสมุนไพร และภูมิปัญญาเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม โดยภูมิปัญญาเกษตรล้านนาเหล่านี้ผู้สูงอายุได้นำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาพ ดังนี้

การใช้พื้นที่การทำเกษตรเป็นพื้นที่ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุได้ขยับร่างกาย เคลื่อนไหวร่างกาย ตามพละกำลังของตนเอง และเรียนรู้การใช้กำลังในการทำเกษตร ด้วยการปลูกพืช ผักสวนครัว หรือทำสวนขนาดเล็กในพื้นที่บริเวณบ้าน ได้ลงด้วยการปฏิบัติจริง (Learning by doing) พืช ผักที่ปลูกส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้านสามารถเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้เพาะปลูกในครั้งถัดไปได้ เช่น ผักกาด มะเขือส้ม (มะเขือเทศ) ผักทอง บวบ เป็นต้น โดยใช้เวลาในช่วงเช้าและช่วงเย็นของแต่ละวันในการเข้าไปดูแลสวน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ไม่แดดแรงและสามารถใช้เวลาไปกับการทำสวนดูแลต้นไม้ รดน้ำ พรุนดิน ให้อปุ๋ย เป็นต้น และเมื่อรู้สึกเหนื่อยหรือร้อนก็จะหยุดพัก ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุที่ว่า

“...ปลูกต้นไม้รอบบ้านนะเจ้า ผักที่ปลูกเป็นหอมเป็นยัง เอาไปเห็บไ่ว้มันขึ้นก็ลดน้ำไว้ปลูกตามดิน เป็นต้นไ่ม่บางอย่างก็ใส่กระถางบางอย่างก็ลงดิน เวลาเหงื่อออกนี้รู้สึกว่่าดีเหงื่อออกเสร็จมาอาบน้ำมันโล่ง...”

(ผู้สูงอายุตำบลป่าสัก จังหวัดลำพูน)

“...ผักที่เป็ลปลูกไ่ว้เนี่ย ส่วนใหญ่ ก็จะมีปลูกผักไไว้ในบ้านก็จะเห็นวิธี ในการใช้สารเคมีเนาะ คือไ่ม่ไ่ม่ใช้ แกก็ได้ออกกำลังกายด้วย ไปรดน้ำต้นไม้ อาหารที่แกทำก็ไ่เป็นอาหารที่มีคุณค่าสำหรับตัวเป็ล แล้วยก็สารเคมีในอาหารก็บอกค้อยมี...”

(ผู้สูงอายุตำบลบ้านถ้ำ จังหวัดพะเยา)

การใช้พื้นที่การทำเกษตรเป็นพื้นที่ผ่อนคลายอารมณ์ การทำเกษตรของผู้สูงอายุช่วยให้ผู้สูงอายุเพลิดเพลินกับการทำสวน การดูแลต้นไม้ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการคิด การสร้างสรรค์ การหาพันธุ์พืชที่จะเพาะปลูก หรือการวางแผนปรับปรุงดูแลสวนช่วยให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายอารมณ์ จากการได้ใช้ชีวิตอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ พืช พันธุ์ต้นไม้ มองเห็นพัฒนาการ การเจริญเติบโตของพืชที่ได้เพาะปลูก ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุที่ว่า

“...ถ้าเราไ่ทำงานอยู่ตลอดเนี่ย มันทำให้ภาวะความเครียดความคิดฟุ้งซ่านเนี่ยมันลดลง แล้วย่างที่ต้นไม้ที่เราปลูกนะ ถ้ามันเป็นไม้ดอกนี้ถ้าเค้าออกดอก มาเราก็ยังยิ้มกับเขาได้ ผักที่เราปลูกไ่ว้พอเขาโตงามเนี่ยขึ้นมา ไ่ม่นานเราก็ไ่เก็บกินได้ มีความสุข มีความสุขกับธรรมชาติ...”

(ผู้สูงอายุตำบลป่าสัก จังหวัดลำพูน)

การใช้พื้นที่การทำการเกษตรเป็นพื้นที่สังสมประสบการณ์ ผู้สูงอายุได้นำความรู้และประสบการณ์ในการทำการเกษตรมาปรับใช้ เช่น ภูมิปัญญาในการเก็บเมล็ดพันธุ์พืช ผัก ภูมิปัญญาเกี่ยวกับพืชสมุนไพรที่สามารถนำมาบริโภคและใช้เป็นยาในการรักษาโรค ตลอดจนการดูแลพืชผักที่ปลูกให้งอกงาม ขณะเดียวกันก็มีการแลกเปลี่ยนความรู้ พันธุ์พืช ผักที่เพาะปลูก ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน ทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพูดคุยกันสนทนาในเรื่องเดียวกัน

3) สื่อพิธีกรรมที่ผู้สูงอายุภาคเหนือนำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะ

สื่อ พิธีกรรม ที่เกิดจากระบบความคิด ความเชื่อ ประเพณีปฏิบัติของคนล้านนา เป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้บุคคลมีชีวิตที่ยืนยาว สืบต่ออายุ ขอให้ประสบพอกเจอแต่สิ่งที่ดี ไม่เจ็บป่วย ประกอบด้วย 1) สื่อพิธีกรรมเกี่ยวกับ เช่น การส่งเคราะห์ การสืบชะตา การบูชาเทียน เป็นต้น 2) สื่อ พิธีกรรมเกี่ยวข้องกับศาสนา เช่น การทำบุญไหว้พระ การสรงน้ำพระธาตุ เป็นต้น 3) สื่อ พิธีกรรมเกี่ยวกับความบันเทิง เพื่อเสริมสร้างความสนุกสนานให้กับกิจกรรมทางวัฒนธรรม ประเพณี เช่น การฟ้อน การแสดงดนตรี สะล้อ ซอซึง และร้องเพลงขอ เป็นต้น 4) สื่อ พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพ เป็นพิธีกรรมที่คนในชุมชนได้แสดงความเคารพต่อธรรมชาติ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติและอำนาจเหนือธรรมชาติ 5) สื่อ พิธีกรรมเกี่ยวกับความเชื่อในการรักษาโรค ซึ่งเชื่อมโยงกับความเชื่อในด้านไสยศาสตร์ สิ่งลี้ลับ สิ่งที่ไม่เห็น และ 6) สื่อพิธีกรรมที่เกี่ยวกับการจัดระเบียบชุมชน เป็นพิธีกรรมความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คุ้มครองรักษาชุมชน สื่อพิธีกรรมที่กล่าวมาข้างต้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโอกาสดำเนินชีวิตเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรม มีความเชื่อและยึดถือเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต โดยสื่อ พิธีกรรมมีส่วนช่วยในการพัฒนาสุขภาวะ ดังนี้

การเสริมสร้างพลังภายใน ผู้สูงอายุได้นำภูมิปัญญาล้านนาในเรื่องสื่อ พิธีกรรมที่เกี่ยวกับชีวิต ศาสนา ความบันเทิง การประกอบอาชีพ ความเชื่อในการรักษาโรค และการจัดระเบียบชุมชน มาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ ด้วยการปฏิบัติตามความเชื่อพิธีกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจ เช่น การทำพิธีสืบชะตา เพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาว การบูชาเทียน หรือการส่งเคราะห์ เพื่อให้พ้นจากสิ่งชั่วร้าย ในกรณีที่ผู้สูงอายุเจ็บป่วยไม่สบาย ผู้สูงอายุบางคนมีการทำพิธีตามความเชื่อตั้งแต่การส่งเคราะห์ สืบชะตา บูชาเทียน โดยมีความเชื่อว่าหากได้ทำพิธีเหล่านี้จะช่วยให้หายจากความเจ็บป่วย ช่วยให้มีชีวิตที่ดีขึ้น พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ และการเข้าร่วมกิจกรรมความบันเทิง เช่น รำวง การฟ้อนที่จัดขึ้นภายในชุมชน ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุที่ว่า

“...การสืบชะตาเนี่ย ก็มีนะที่บ้านเรา การสืบชะตาทำให้ชีวิตเราดีขึ้น ดวงชะตาเราดีขึ้นอะยังขึ้น อย่างขึ้นบ้านใหม่นี้ก็มีสืบชะตา คนเขานี้ก็มีสืบชะตา บูชาเทียนนี้ก็มี เทียนขี้ผึ้งอะคะ ถ้ามีเทศกาลอย่างสงกรานต์ เดี่ยวเค้าก็หากันแล้ว แล้วแต่หมู่เฮาไผ่จะบูชา ก็หื้อโชคดี เฮ้อพระคุ้มครอง ดวงชะตาดี ปีนี้ไม่ให้มีเคราะห์มีภัยอะยังเนี่ย...”

(ผู้สูงอายุตำบลบ่อแฮ้ว จังหวัดลำปาง)

เกิดความยับยั้งชั่งใจ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุใช้สื่อ พิธีกรรมเกี่ยวกับศาสนาและการจัดระเบียบชุมชนมาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะทางสังคมและจิตวิญญาณ ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การเข้าร่วมทางประเพณีต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในชุมชน เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการบวงสรวง เช่นไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ในชุมชน การสรงน้ำพระธาตุ เป็นต้น และการใช้ธรรมะ หลักธรรมทางศาสนา คำสอนต่าง ๆ มาเป็นหมุดหมายในการดำเนินชีวิต ตลอดจนการปฏิบัติตามวัฒนธรรม ประเพณีที่มีการสืบสาน และปฏิบัติสืบทอดกันมา ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุที่ว่า

“...เดี๋ยวนี้ครับคนเฒ่าเนอะ ตัวเองไม่ห่วงหรอก เป็นห่วงหลาน ที่ทำทุกวันนี้ก็เพื่อลูกเพื่อหลาน ถ้าเราคนเดียวนี้โง่ๆ ไม่ต้องทำอะไร ถ้าไม่ทำเราก็ต้องเข้าหาหมอบ่อย ความจริง ทำไปเถอะ ตายก็ไม่ได้อะไรไปเลย ได้แต่คุณงามความดีนั่นแหละ...”

(ผู้สูงอายุตำบลป่าสัก จังหวัดลำพูน)

การสร้างความสุข สื่อ พิธีกรรมเกี่ยวกับภูมิปัญญาล้านนาที่ได้จากการปฏิบัติ การเป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรม ทั้งในรูปแบบของการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง หรือมีส่วนร่วมในการบริจาคทรัพย์สินเงินทองในกิจกรรมที่จัดขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเสมือนได้ร่วมกิจกรรม และรู้สึกโล่งใจ สบายใจ เมื่อได้เข้าร่วมในกิจกรรมเหล่านั้น เช่น กิจกรรมการเลี้ยงผีเจ้าบ้าน ผีเจ้าเมือง ผีหัวฝาย ซึ่งเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในชุมชน เป็นต้น

“..เลี้ยงผีบ้านผีเมือง เลี้ยงผีนี้มีอยู่ ของแม่นี้ก็ทำทุกปี ก็เลี้ยงเจ้าที่ เอาเหล้า เอาไก่ เอาไข่ต้ม เอาขนม ดอกไม้ธูปเทียนไปเลี้ยงเจ้าที่ ช่วงนี้และเดือนเก้า เนี่ยเขากำลังเลี้ยงกันอันนี้เป็นสิ่งที่เราทำทุกปี วันเกิดก็ไปทำบุญ ก็ทำเทียนบูชาโชคที่วัด แม่ก็ทำเรื่อย ๆ อยากทำก็ทำเราไม่ค่อยเป็นไรอะ ที่ทำบุญใหญ่ก็มีอยู่สองครั้งที่บ้านนะ ก็ทำผ้าป่าในครอบครัว...”

(ผู้สูงอายุตำบลแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน)

การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในมิติของการบริโภค การทำ
การเกษตร และสื่อพิธีกรรม สามารถสรุปได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สรุปการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในมิติ การบริโภค การทำ
การเกษตร และสื่อ พิธีกรรม

ภูมิปัญญา	สุขภาวะทางกาย	สุขภาวะทางจิตใจ	สุขภาวะทางสังคม	สุขภาวะทางจิต วิญญาณ
การบริโภค	-การรับประทานอาหาร ปลาเป็นหลัก -รับประทานอาหาร พื้นเมือง -เลือกรับประทาน อาหาร หลีกเลี่ยงอาหารที่ เสี่ยงต่อความ เจ็บป่วย -มั่นใจในวัตถุดิบที่ นำมาประกอบอาหาร	-ความสุขใจที่ได้รับ ประทานอาหาร ร่วมกับครอบครัว -มีความสุขที่ได้รับ ประทานอาหาร ตามที่ต้องการ	-แบ่งปันอาหารการ กิน -แจกจ่ายแก่ผู้อื่น แจกจ่ายพืช ผัก ให้กับผู้อื่น -ไม่รับประทาน อาหารตามความ เชื่อที่ว่าจะทำให้ เกิดความเหินห่าง	-การรับประทานแต่ พอสมควร เรียนรู้การบริโภค อาหารจาก ประสบการณ์ของ ตัวเอง
การทำ การเกษตร	-พื้นที่ในการออก กำลังกาย ด้วยการ ทำสวน หรือแปลง เกษตรของตนเอง -ได้ผลผลิตที่ดี ปลอดภัยที่นำมา ทำบุญและบริโภค -ทำการเกษตรตาม พละกำลัง	-พื้นที่ในการผ่อน คลายอารมณ์ มี ความสุขที่ได้เห็น พืชผัก ต้นไม้ ดอกไม้ เจริญเติบโต -มีความสุขที่ได้มี กิจกรรมของตนเองที่ ได้ทำสวน ได้ดูแล ต้นไม้	-พื้นที่ในการ แลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ เกี่ยวกับการปลูก การบำรุงรักษาพืช ผัก -การแลกเปลี่ยน เมล็ดพันธุ์พืช ผัก	-เพลิดเพลินกับการทำ สวน และการได้เห็น พืช ผักที่ปลูก เจริญเติบโต

สื่อ พิธีกรรม	-พ้นจากความทุกข์ กาย ความไม่สบาย กาย	-สร้างความสบายใจ ได้เข้าร่วมพิธี หรือได้ ปฏิบัติพิธี เช่น ส่ง เคราะห์ บูชาเทียน ช่วยสร้างความสบาย ใจ	-การเข้าไปมีส่วน ร่วมในกิจกรรม -การรวมกลุ่มทำ กิจกรรมที่เปิด โอกาสให้ได้พูดคุย กัน พบเจอเพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง	-รู้สึกปล่อยวาง โล่งใจ -พึงพอใจกับสังคมและ สภาพแวดล้อมที่ตนเอง อยู่อาศัย
------------------	--	---	--	--

ผลการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในมิติของการบริโภค การทำการเกษตร และสื่อ พิธีกรรม สามารถสังเคราะห์เป็นตัวชี้วัดได้จำนวน 30 ตัวชี้วัด ที่สามารถดำเนินการ ในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุทั้ง 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย การพัฒนาสุขภาวะทางกาย การพัฒนา สุขภาวะทางจิตใจ การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม และการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ดังนี้

การพัฒนาสุขภาวะทางกาย ประกอบด้วย 10 ตัวชี้วัด ได้แก่

1. การรับประทานผัก ปลาเป็นหลัก ซึ่งเป็นอาหารที่ย่อยง่าย
2. รับประทานอาหารพื้นเมือง ซึ่งส่วนใหญ่มีรสชาติที่ไม่จัดจ้าน มีไขมันน้อย
3. เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรค
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อความเจ็บป่วย
5. รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ
6. รับประทานอาหารตามฤดูกาล
7. บริโภคพืชผักที่ปลูกด้วยตนเอง หรือในชุมชน มั่นใจว่าวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร
8. ใช้พื้นที่ในการทำการเกษตรเป็นพื้นที่ในการออกกำลังกาย ด้วยการทำสวน หรือแปลงเกษตรของ

ตนเอง

9. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกายตามพลังกำลังของตนเอง
10. ปฏิบัติตามธรรมเนียม ประเพณี พิธีกรรม เพื่อพ้นจากความทุกข์กาย ความไม่สบายกายการ พัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ ประกอบไปด้วย 7 ตัวชี้วัด ได้แก่

1. การได้รับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัว
2. ได้รับประทานอาหารตามที่ต้องการ มีความสุขที่ได้รับประทานอาหารตามที่ต้องการ การที่ ผู้สูงอายุเป็นผู้ปรุงอาหารด้วยตนเอง

3. เพลิดเพลินไปกับการได้ทำกิจกรรมที่ต้องการ เช่น การทำการเกษตร การทำอาหาร เป็นต้น

4. ได้รับความสุขจากการลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่ตนเองถนัด เช่น ทำอาหาร ปลุกผัก ปลุกต้นไม้
ดูแลต้นไม้

5. รู้สึกสนุกกับการมีกิจกรรมเป็นของตนเอง

6. ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรม ประเพณี หรือความเชื่อ เพื่อสร้างความสบายใจ เช่น
การสืบทอด การส่งเคราะห์ การบูชาเทียน เป็นต้น

7. ชุมชน หรือหน่วยงานในพื้นที่มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมขวัญและกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ การทำ
พิธีสืบทอด รดน้ำดำหัว การอัญเชิญ เป็นต้น

การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม ประกอบด้วย 7 ตัวชี้วัด ได้แก่

1. การแบ่งปันอาหารการกินให้กับผู้ที่อยู่ร่วมกันในชุมชน
2. การแจกจ่ายพืช ผักให้กับผู้อื่น ทั้งที่อยู่ในรูปของเมล็ดพันธุ์และผลผลิต
3. การแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ให้แก่ผู้อื่น เช่น เยาวชน นักเรียน หรือเพื่อนผู้สูงอายุ
ด้วยกัน

4. ไม่รับประทานอาหาร หรือการทำกิจกรรมตามความเชื่อที่ว่าจะทำให้เกิดความเหินห่างกันของ
คนในครอบครัว หรือคนในชุมชน

5. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าไปมีส่วนร่วมกับกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ หรือกิจกรรมที่จัดขึ้นใน
ชุมชน

6. การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มที่มีอยู่ในชุมชน เช่น กลุ่มจักสาน กลุ่มสมุนไพร กลุ่มเกษตรกร
 เป็นต้น เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุยกัน

7. ใช้กิจกรรมทางวัฒนธรรม ประเพณี เพื่อสร้างความสุขให้กับตนเอง เช่น งานบุญประเพณี รำวง

การพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ประกอบด้วย 6 ตัวชี้วัด ได้แก่

1. ฝึกการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว
2. การตระหนักในความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต โดยการนำหลักธรรมคำสอนทางศาสนามา
ประยุกต์ใช้เป็นหมุดหมายในการดำเนินชีวิต

3. การเรียนรู้การดำเนินชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของตัวผู้สูงอายุ เช่น ความเจ็บไข้ได้ป่วย
ความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติของตนเอง

4. มีความสุขกับการทำกิจกรรมที่ยังคงปฏิบัติได้ด้วยตนเองและกิจกรรมที่เข้าไปช่วยเหลือชุมชน
สังคม

5. รู้สึกปล่อยวาง ไม่ต้องการทรัพย์สินเงินทอง

6. พึงพอใจกับสังคมและสภาพแวดล้อมที่ตนเองอยู่อาศัย

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุภาคเหนือโดยใช้ภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในมิติของการบริโภค การทำการเกษตร และสื่อพิธีกรรม สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1) การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ มีแบบแผนการบริโภคที่มีส่วนในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ที่ตั้งอยู่บนฐานของภูมิปัญญาล้านนาประกอบด้วย 2 หลักการ คือ 1) การบริโภคอาหารปลอดภัย ที่ได้มาจากพืชผักที่ผู้สูงอายุปลูกและหาซื้อจากตลาดภายในชุมชน มีความมั่นใจว่าผักที่นำมาประกอบอาหารมีความปลอดภัย ไม่มีสารพิษ เนื่องจากเป็นผักสวนครัวที่ผู้สูงอายุปลูกไว้สำหรับบริโภค ช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้กินผักปลอดสารพิษ ได้ออกกำลังกาย มีการแบ่งปัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการปลูกพืชสวนครัว การดูแลสุขภาพ เป็นแรงกระตุ้นที่จะผลักดันตัวเองให้มีสุขภาพดี และการบริโภคอาหารปลอดภัยด้วยการประกอบ หรือปรุงด้วยตนเอง ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุได้เลือกบริโภคอาหารที่ตนเองชื่นชอบและบริโภคตามความเชื่อ เช่น อาหารที่ต้องกินในแต่ละเทศกาล เป็นต้น (พระอธิการสุชาติ จนทสโร, อาภากร ปัญญา และ ดิลก บุญอิม, 2564 : 30-46) และ 2) การบริโภคอย่างมีหลักการบริโภค เช่น การรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ หรือมากกว่า เพื่อเสริมสร้างพลังกำลังให้กับผู้สูงอายุ และมีพลังงานเพียงพอกับความต้องการของตน (วรวัฒน์ คุ่มสุข, 2551 : 65) โดยพฤติกรรม การบริโภคอาหารยังเกี่ยวข้องกับประเภทอาหารชนิดระยะเวลารับประทานและความถี่ในการรับประทาน และยังคงคำนึงประโยชน์และผลเสียที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกาย ผู้สูงอายุอาจมีความต้องการพลังงานน้อย เนื่องจากผู้สูงอายุมีการทำกิจกรรมน้อยลงและอัตราการเผาผลาญอาหารลดลง ขณะเดียวกันการได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ลดการเจ็บป่วย และสามารถช่วยเหลือตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ (Kaewanun, 2018 : 112) อาหารที่ผู้สูงอายุบริโภคส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยผัก และเนื้อปลาเป็นหลัก โดยเฉพาะผักเป็นองค์ประกอบหลักในแต่ละมื้ออาหารของผู้สูงอายุที่ผู้สูงอายุต้องรับประทานทั้งในลักษณะผักดิบ ผักสุก หรือผักลวก ควบคู่กับไปน้ำพริก แกง ลาบ หรือคั่ว โดยผักที่นำมาบริโภคมีทั้งที่ผู้สูงอายุปลูกไว้บริเวณบ้านของตนเอง และหาได้จากธรรมชาติในแต่ละฤดูกาล ซึ่งมีผักหลากหลายหลายชนิดที่ผู้สูงอายุนำมารับประทานได้ตลอดทั้งปี ผู้สูงอายุชาวล้านนาที่มีอายุยืนมักทานอาหารพื้นบ้านเป็นหลัก ส่วนมากประกอบด้วยผักต่าง ๆ ทั้งสุกและดิบ ทั้งที่ปลูกเองและผักข้างรั้วที่ปลอดสารพิษ นิยมรับประทานอาหารที่ทำด้วยตนเอง โดยมีสมาชิกในครอบครัว หรือญาติพี่น้องเป็นผู้ให้ข้อมูลเรื่องการรับประทานที่ช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรง (สมหมาย เปรมจิตต์, ชันปะ ปิ่นเงิน และ ศรีเลา เกษพรหม, 2550 : 63 ; วรัญญา มณีรัตน์ และคณะ, 2560 : 135-143 ; สุนี ศักดาเดช, 2549 : 42)

2) การทำการเกษตรต่อการเป็นพื้นที่สุขภาพของผู้สูงอายุภาคเหนือ การทำการเกษตรเป็นพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนทั้งความรู้ในเรื่องของการผลิต การเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ และการแลกเปลี่ยนผลผลิตทางการเกษตร ซึ่งส่วนใหญ่มาจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่ได้ลงมือปฏิบัติจริงและยังคงเพาะปลูกพืชผัก

บางชนิดไว้สำหรับบริโภคภายในครัวเรือนของตนเอง ขณะเดียวกันก็มีการแลกเปลี่ยนพืชผักที่ปลูกร่วมกันด้วยการปลูกพืชสวนครัวของ ผู้สูงอายุเป็นการพึ่งพาตนเอง ในด้านอาหาร เป็นการลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ในครัวเรือน ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้มีกิจกรรมประจำวันทำโดยไม่รู้สึกเหงา และการปลูกผัก ยังช่วยเสริมให้คนในสังคมกลมเกลียวมากขึ้น มีการแบ่งปันผลผลิตทำให้ชุมชนมีสิ่งแวดล้อมที่ดี รมรื่น พื้นที่ตรงไหนที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ก็จะเอาเมล็ดพันธุ์มาลง ก่อให้เกิดการพึ่งตนเองอย่างยั่งยืน (พระอธิการสุชาติ จันทสโร อาภากร ปญโญ และดิลก บุญอิม, 2564 : 30-46)

การที่ผู้สูงอายุได้ทำการเกษตรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ จากการได้ดูแลต้นไม้ที่ตนเองได้เพาะปลูก ขณะเดียวกันก็ช่วยให้ผู้สูงอายุมีส่วนในการคิด การสร้างสรรค์ การหาพันธุ์พืชที่จะเพาะปลูก หรือการวางแผนปรับปรุงดูแลสวนของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการแลกเปลี่ยนความรู้ทางด้านการเพาะปลูกพืช การดูแลต้นไม้ ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน มีส่วนช่วยให้การกระตุ้นทางด้านจิตขณะเดียวกันการที่ผู้สูงอายุได้มีการแลกเปลี่ยนความรู้และพืชผักร่วมกันก็อาจก่อให้เกิดเครือข่ายทางสังคม (Social Network) ที่นำไปสู่การรวมกลุ่ม หรือการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชนต่อไป และการทำสวนทำให้มีความใกล้ชิดกับธรรมชาติและเป็นที่ทางสังคมที่ก่อให้เกิดการรวมกลุ่มระหว่างผู้ที่ทำสวนด้วยกัน ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่ว่างเว้นจากการทำงาน การเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกในกลุ่มจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคม รู้สึกมีพลังในทางบวก และป้องกันจากความโดดเดี่ยวและความเหงา (Haslam et al., 2019 : 93)

การทำการเกษตรช่วยให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายอารมณ์ จากการที่ได้ลงมือทำกิจกรรม หรือมีกิจกรรมที่ตนเองต้องทำ ช่วยให้ผู้สูงอายุไม่คิดมากเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเอง หรือเรื่องราวของบุตร-หลาน ขณะเดียวกันการที่ได้เห็นพืช ผัก ต้นไม้ ดอกไม้ที่ตนเองเป็นคนเพาะปลูกและดูแลเจริญเติบโตให้ผลผลิตถือว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่งที่ผู้สูงอายุสัมผัสได้ ในประเด็นนี้งานวิจัยของ Lampine et al. (2006 : 454) พบว่า การทำสวนในแต่ละวันอาจเป็นทางออกสำหรับกิจกรรมที่มีเป้าหมาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ความคิดสร้างสรรค์ และการกระตุ้นจิตใจที่เพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Ulrich et al. (1991 : 201) พบว่า การทำสวนสามารถเสริมสร้างสุขภาพจิตโดยการปรับอารมณ์และบรรเทาความเครียด ส่งผลดีต่อการฟื้นตัวของความเครียดลดความดันโลหิตและชะลออัตราการเต้นของหัวใจ นอกจากนั้นการทำสวนของผู้สูงอายุที่เคยมีประสบการณ์การทำสวนที่ผ่านมา สามารถช่วยฟื้นฟูความทรงจำในวัยเด็กขึ้นมาอีกครั้งหนึ่งก่อให้เกิดความทรงจำเกี่ยวกับการทำสวนที่ผ่านมา จากการที่ได้ลงมือเพาะปลูก การได้ดูแลพืช ต้นไม้ที่ตนเองเคยปลูก และการทำสวนยังเป็นกิจกรรมสันทนาการสามารถรักษา หรือส่งเสริมการทำงานทางจิตใจและร่างกายของผู้สูงอายุ ซึ่งมีส่วนช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น แม้ว่าการทำสวนของร่างกายจะเกี่ยวข้องกับอายุ แต่การมีส่วนร่วมในการทำสวนอาจให้อาชีพที่สำคัญรวมทั้งการมีส่วนร่วมในกิจกรรม (Wang & MacMillan, 2013 : 153)

3) ผู้สูงอายุได้นำสื่อ พิธีกรรมเกี่ยวข้องกับชีวิต ศาสนา ความบันเทิง การประกอบอาชีพ ความเชื่อในการรักษาโรค และการจัดระเบียบชุมชน มาใช้ในการพัฒนาสุขภาพทางร่างกายและจิตใจด้วยการ ปฏิบัติตามความเชื่อพิธีกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจ เช่น การทำพิธีสืบทอด เพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาว การบูชาเทียน หรือการส่งเคราะห์ เพื่อให้พ้นจากสิ่งชั่วร้าย ในกรณีที่ผู้สูงอายุเจ็บป่วยไม่สบาย ผู้สูงอายุบางคนมีการทำพิธีตามความเชื่อตั้งแต่การส่งเคราะห์ สืบทอด บูชาเทียน เป็นต้น นอกจากนั้น ผู้สูงอายุยังได้ใช้สื่อพิธีกรรมเกี่ยวกับศาสนาและการจัดระเบียบชุมชนมาใช้ในการพัฒนาสุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การเข้าร่วมทางประเพณีต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในชุมชน เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการบวงสรวง เช่นไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ในชุมชน การสรงน้ำพระธาตุ เป็นต้น และได้แนะนำคำสั่งสอนทางศาสนามาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท และเป็นเครื่องบำรุงจิตใจ ผู้สูงอายุควรยอมรับความจริงและปล่อยวาง มองชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปว่าชีวิตย่อมมีขึ้นลง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งรอบตัว มีความยืดหยุ่นการดำเนินชีวิต ไม่เข้มงวดกับตัวเอง หรือกับผู้อื่นมากเกินไป มองชีวิตอย่างมีอารมณ์ขันมากขึ้น และทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง เช่น ทำสมาธิ ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว ให้คำปรึกษาแก่ลูกหลาน อ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น (จิราภรณ์ อังวิยาธร, 2563 : ออนไลน์) และผู้สูงอายุเชื่อว่าการเข้าร่วมพิธีกรรมจะช่วยให้เกิดความสามัคคีของคนในชุมชน ชุมชนอยู่ดีมีสุข เกิดความเป็นสิริมงคลกับตนเองและครอบครัวได้มีโอกาสทำบุญส่งผลให้จิตใจสงบ (สามารถ ใจเตี้ย และณัฏฐ์ สุขสีทอง, 2563 : 581-591) ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการดูแลด้านจิตใจเป็นกระบวนการที่ให้กำลังใจปลดปล่อย หรือบรรเทาความวิตกกังวลที่สะท้อนหรือแฝงอยู่ในรูปแบบพิธีกรรมหรือสัญลักษณ์ของการรักษา (สามารถ ใจเตี้ย, 2561 : 140)

การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุในภาคเหนือโดยใช้ภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในมิติของการบริโภค การทำการเกษตร และสื่อพิธีกรรม สะท้อนให้เห็นว่าภูมิปัญญาล้านนาสามารถช่วยพัฒนาสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่ได้โดยอาศัยระบบวัฒนธรรม ความเชื่อ ภูมิปัญญาที่มีอยู่ในท้องถิ่น แม้ว่าบางสิ่งบางอย่างจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย แต่ผู้สูงอายุในพื้นที่ก็ยังมีการยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณี ตลอดจนวิถีการดำเนินชีวิตที่ตนเองได้ปฏิบัติมา เช่น การรับประทานอาหารเมือง ที่มาจากพืช ผักพื้นบ้านและหาได้จากธรรมชาติ การออกกำลังกายด้วยการทำการเกษตร การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันผ่านการทำงานและการลงมือทำกิจกรรมที่ตนเองถนัด การยึดถือคติความเชื่อทางพุทธศาสนาและการนับถือผีที่มีส่วนให้คุณและให้โทษผ่านการทำพิธีกรรมที่ตนเองต้องมีส่วนร่วม เช่น การสืบทอด การส่งเคราะห์ การบูชาเทียน เป็นต้น รวมถึงการสร้างเสริมแรงบันดาลใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน สะท้อนให้เห็นว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นสิ่งที่ได้หยั่งรู้จากประสบการณ์และสามารถนำมาปรับใช้ให้เข้ากับบริบทและสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล ครอบครัวหรือชุมชนในพื้นที่นั้น ๆ และเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่า (พัชรินทร์ สิริสุนทร, 2552 : 60 ; วิรุฬห์ นิลโมจน์, 2558 : 9 ; พัฒนา สุขประเสริฐ, 2558 : 47) ซึ่งวัฒนธรรมล้านนาเป็นเรื่องเกี่ยวกับความเชื่อ ความ

ศรัทธาและทรัพยากรในท้องถิ่น ถูกนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ โดยเฉพาะการใช้สมุนไพรพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน (สามารถ ใจเตี้ย, 2561 : 140) มีสื่อ พิธีกรรมที่ช่วยบำรุงขวัญกำลังใจ

ข้อเสนอแนะ

ภูมิปัญญาล้านนาในการพัฒนาสุขภาพที่ได้จากการวิจัยอาจเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งวิธีการปฏิบัติส่วนใหญ่มาจากวิถีชีวิต ความเชื่อของคนในชุมชน ขณะเดียวกันอาจมีส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้ภูมิปัญญาล้านนาในการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค การทำการเกษตร และสื่อพิธีกรรม ควบคู่ไปกับการแพทย์สมัยใหม่

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยทุกท่านที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย รวมทั้งผู้ที่มีส่วนช่วยเหลือให้การวิจัยนี้ดำเนินไปด้วยความราบรื่น และขอขอบคุณทุนสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund : FF) มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2563. ออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2564. แหล่งที่มา <http://www.dop.go.th/th/know/1/275>
- กรมอนามัย.(2562). คู่มือแนวทางการขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กรมอนามัย ภายใต้แนวคิดสุขภาพเพียงพอ ชะลอชรา ชีวียืนยาว ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563-2565. คณะกรรมการ Cluster กลุ่มผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- จิราภรณ์ อังวิทย์ธ. (2563). ภาวะเครียดในผู้สูงอายุอีกปัจจัยนำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆ. ออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2566. แหล่งที่มา <https://www.goodlifeupdate.com/healthy-body/seniorcare/181451.html>.
- ชวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์. และคณะ. (2563). ภูมิปัญญาท้องถิ่น “ล้านนา” ในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ: การศึกษานำร่อง. *พยาบาลสาร*, 47 (1), 185-197.
- พระอธิการสุชาติ จนฺทสโร, อาภากร ปัญโญ และ ดิลก บุญอิม. (2564). วิถีพุทธ: การพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาคเหนือ. *วารสารปัญญา*. 28 (3), 30-46.
- พัชรินทร์ สิริสุนทร. (2552). *ชุมชนปฏิบัติทางด้านการเรียนรู้ : แนวคิด เทคนิค และกระบวนการเรียนรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พัฒนา สุขประเสริฐ. (2558). *ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการส่งเสริมการเกษตร*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาส่งเสริมและนิเทศศาสตร์เกษตร คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มะยูรี วงศ์กวนกลม. (2561). *ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสังคมวัฒนธรรมอีสาน*. วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม ฉบับการประชุมวิชาการครบรอบ 25 ปี. 140-148.
- วรรัตน์ สุขคุ้ม. (2551). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนัก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท (ภาควิชาพยาบาลศาสตร์) คณะพยาบาลศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรัญญา มณีรัตน์, จันทกานต์ เหล่าวงษา, กุลชา กุณาพันธ์ และ สุทธิดา ไพศาล และ ขวัญฤทัย สิมตั้น. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาตำบลแม่ข้าวต้ม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. วารสารการวิจัยกาสะลองคำ. 1 1(3), 135-143.
- วิรุฬห์ นิลโรจน์. (2558). *ภูมิปัญญาท้องถิ่นและแหล่งวิทยาการชุมชนเพื่อการศึกษาตลอดชีวิต*. เอกสารการสนทนาวิชาการประสบการณ์วิชาชีพการศึกษานอกระบบ (หน่วยที่ 9, หน้า 9-1 ถึง 9-63, ปรับปรุงครั้งที่ 1). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- คันสนีย์ กระจำโนม. (2556). *องค์ความรู้ด้านการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มชาติพันธุ์ไทยไทลื้อไทยยองและไทยใหญ่ภายใต้วัฒนธรรมล้านนา*. งานวิจัยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม.
- สมหมาย เปรมจิตต์, ชัยชนะ ปิ่นเงิน และ ศรีเลา เกษพรหม. (2550). *ครอบครัวสบายสไตล์ล้านนา: วิถีชีวิตและการดูแลสุขภาพ*. สถาบันวิจัยสังคม: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- สามารถ ใจเตี้ย. (2561). *วัฒนธรรมสุขภาพล้านนาเพื่อการดูแลสุขภาพ*. ธรรมศาสตร์เวชสาร. 18 (2), 240-248.
- สามารถ ใจเตี้ย และ ภัทธร สุขสีทอง. (2563). *ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเขตเมืองและข้อเสนอเชิงนโยบาย: กรณีศึกษาเทศบาลตำบลสุเทพ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่*. วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต. 8 (3), 581-591.
- สุนี ศักดาเดช. (2549). *อาหารท้องถิ่น*. จันทบุรี. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- อรทยา สารมาศ, ปุณณรัตน์ พิษณุไพบูลย์ และ ขนบพร แสงวรรณิช. (2563). *ศิลปะเป็นฐานด้วยการเล่าเรื่องจากภาพเพื่อสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ*. วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต. 8 (1), 1-15.

- Haslam C, Steffens NK, Branscombe NR, et al. (2019). The importance of social groups for retirement adjustment: evidence, application, and policy implications of the social identity model of identity change. *Soc Iss and Pol Rev.* 13, 93–124.
- Kaewanun, C. (2018). Nutrition of the Elderly. *AU Heritage Journal Science and Technology*, 12 (2), 112-119.
- Lampinen P, Heikkinen RL, Kauppinen M, et al. (2006). Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging Ment Health.* 10 (5), 454–466.
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L., and Parsons, M.A. (2002). *Health Promotion in Nursing Practice*. 4th (ed). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS). (2000). *Healthy People 2010* (Conference ed.). Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Ulrich RS, Simons RF, Losito BD, et al. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *J Env Psych.* 11, 201–230.
- Wang D, MacMillan T. (2013). The benefits of gardening for older adults: a systematic review of the literature. *Activ Adapt Aging*, 37, 153–181.