

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเมือง มิติสุขภาพ ที่อยู่อาศัย และนันทนาการ
ที่สอดคล้องกับการพัฒนากรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน

**The Improving Quality of Life for Elderly in Health, Housing and
Recreation Corresponding the Sustainable Development in Bangkok**

แสน กิรินวนันท์¹ และ สิริยา รัตนช่วย²

มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช¹, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์²

Saen Keeratinawanun¹ and Siriya Rattanachuy²

Navamindradhiraj University¹, Thammasat University², Thailand

Corresponding Author, E-mail: Saen@nmu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุเมืองที่สัมพันธ์กับค่าครองชีพของคนเมืองในยุคปัจจุบันตามบริบทการพัฒนากรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน 2) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเมืองที่เหมาะสมกับบริบทการพัฒนากรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน 3) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนากิจกรรมและการจัดนันทนาการให้กับผู้สูงอายุเมืองที่สอดคล้องกับบริบทการพัฒนากรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน โดยศึกษา 3 ชุมชนคือ ชุมชนเลิศสุขสม ชุมชนมิตตคาม และชุมชนตรอกสุเหร่า ผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย 2 กลุ่มหลักของทั้ง 3 ชุมชนคือ กลุ่มผู้นำชุมชน จำนวน 45 คน และกลุ่มผู้สูงอายุภายในชุมชน จำนวน 45 คน รวมทั้งสิ้น 90 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) การศึกษาเอกสาร 2) การสังเกต 3) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก 4) การสัมภาษณ์แบบกลุ่ม

ผลการศึกษา พบว่า 1) แนวทางการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุเมืองของทั้ง 3 ชุมชนคือ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายด้วยตนเอง การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตใจด้วยตนเอง การส่งเสริมให้มีการจัดสวัสดิการชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทประเพณีและวัฒนธรรมตามหลักศาสนา การส่งเสริมการปฏิบัติกิจตามหลักศาสนาเพื่อชะลอความเสื่อมของสมองผู้สูงอายุ และการรวมกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร 2) แนวทางการพัฒนาที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเมืองของทั้ง 3 ชุมชนคือ การจัดตั้งกลุ่มช่างชุมชน การตั้งกองทุนสวัสดิการชุมชนมิติที่อยู่อาศัย 3) แนวทางการพัฒนากิจกรรมและการจัดนันทนาการให้กับผู้สูงอายุเมืองของทั้ง 3 ชุมชนคือ การจัดสร้างศูนย์การจัดการความรู้ชุมชน การจัดกิจกรรมในเทศกาลสำคัญทางศาสนา การจัดกิจกรรมเยี่ยมชมสถานที่สำคัญทางศาสนาและประวัติศาสตร์ การตั้ง

* วันที่รับบทความ : 28 พฤศจิกายน 2567; วันที่แก้ไขบทความ 6 ธันวาคม 2567; วันที่ตอบรับบทความ : 10 ธันวาคม 2567

Received: November 28 2027; Revised: December 6 2024; Accepted: December 10 2024

กองทุนสวัสดิการชุมชนมิตินันทนาการ และการจัดกิจกรรมนันทนาการที่แสดงถึงอัตลักษณ์ของชุมชนโดยผู้สูงอายุ

คำสำคัญ การพัฒนาคุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุเมือง; นันทนาการ; การพัฒนากรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน

Abstract

This research is qualitative and has several objectives: 1) To study health development guidelines for urban elderly individuals, focusing on the living costs faced by urban residents in the current era within the context of sustainable development in Bangkok; 2) To explore suitable housing development guidelines for urban elderly that align with sustainable development principles in Bangkok; and 3) To investigate development guidelines for activities and recreation in urban elderly that are consistent with sustainable development in Bangkok. The study was conducted across three communities: Lert Suksom Community, Mittakam Community, and Trok Suera Community. The informants included two primary groups from these communities: 45 community leaders and 45 elderly, totaling 90 participants. Research methods included documentary studies, observations, in-depth interviews, and focus group discussions.

The study found that: 1) The health development guidelines for urban elderly individuals across all three communities include promoting self-care for physical health, encouraging self-care for mental health, enhancing community welfare for the elderly, advocating for dietary changes appropriate for seniors, promoting culturally relevant exercise, fostering religious practices to mitigate brain degeneration in the elderly, and forming a group of Bangkok public health volunteers. 2) The housing development guidelines for urban elderly individuals in all three communities involve establishing a community technician group and creating a housing community welfare fund. 3) The guidelines for developing activities and organizing recreational opportunities for the urban elderly in all three communities include establishing a community knowledge management center and organizing events during significant religious festivals.

Keywords: The Improving Quality of life; Urban Elderly; Recreation; The Sustainable Development in Bangkok

บทนำ

เนื่องด้วยการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทยที่ถูกคาดการณ์ว่าจะเป็นประเทศกำลังพัฒนาประเทศแรกของโลกที่ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุแบบสมบูรณ์ (Aged Society) เนื่องจากอัตราการเกิดของคนไทยมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยมีจำนวนการเกิดเพียงประมาณ 6 แสนคนต่อปี ส่งผลให้ประเทศไทยขยับขึ้นเป็นสังคมสูงอายุแบบสุดยอด (Hyper Aged Society) ที่มีสัดส่วนประชากรที่อายุมากกว่า 65 ปีถึงร้อยละ 20 หรือมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีกว่าร้อยละ 30 ภายใน พ.ศ. 2584 (วิชเกษมทรัพย์, 2564) จากสถานการณ์นี้ส่งผลให้ประเทศไทยเริ่มมีการเตรียมพร้อมก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้น

ทั้งภาครัฐในหน่วยงานต่าง ๆ รวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กรุงเทพมหานคร ได้ปรับตัวและวางกลยุทธ์ เพื่อสร้างความเป็นอยู่ที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันการเพิ่มขึ้นของอัตราผู้สูงอายุภายในประเทศไทยได้ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างระดับมหภาคในมิติต่าง ๆ ทั้งสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม เป็นต้น กล่าวคือ เมื่อจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ย่อมส่งผลกระทบต่อรายได้เฉลี่ยของประชาชนต่อการสร้างรายได้ การลงทุน การออมของประชาชน เนื่องจากเมื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเริ่มลดการสร้างรายได้หรือเลิกทำงาน แต่จะมีการใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นจากค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ ขณะที่ช่วงวัยทำงานหรือวัยแรงงาน ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่สร้างรายได้ให้กับประเทศกลับลดลงตามลำดับ ทำให้ประเทศมีรายได้ลดลงและมีรายจ่ายเพิ่มมากขึ้นจากการดูแลและบริหารนโยบายสวัสดิการสังคม ระบบการประกันสังคม ระบบสาธารณสุข นอกจากนี้ในมิติทางด้านสังคม การเปลี่ยนโครงสร้างทางสังคมยังส่งผลกระทบต่อโครงสร้างทางด้านครอบครัวคือ โอกาสที่สมาชิกครอบครัวทำหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุน้อยลงเช่นกัน (ศิริวรรณ ศิริบุญ และ ชเนตติ มลิินทางกูร, 2551) ทั้งนี้ หากพิจารณาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตเข้ามาประกอบในการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งองค์ประกอบหลักของการพัฒนาคุณภาพชีวิตจำเป็นต้องมี 4 ด้านหลักคือ ด้านร่างกาย (Physical domain) ด้านจิตใจ (Psychological Domain) ด้านสังคม (Social Relationship) และด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) (Sheila Peace, 1990) ที่สามารถนำมาใช้เป็นมิติในการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเมืองให้สอดคล้องกับบริบทการพัฒนากรุงเทพมหานครให้เกิดความยั่งยืน ประกอบกับผลการวิจัยของ แส่น กิรตินันท์ และ สิริยา รัตนช่วย (2562) พบว่า รูปแบบสวัสดิการชุมชนเมืองที่สามารถตอบสนองความต้องการของชุมชนเมืองมี 7 รูปแบบคือ สวัสดิการชุมชนเมืองทางด้านความปลอดภัย สวัสดิการชุมชนเมืองทางการเงิน สวัสดิการชุมชนเมืองทางด้านสิ่งแวดล้อม สวัสดิการชุมชนเมืองทางการศึกษา สวัสดิการชุมชนเมืองทางด้านนันทนาการ สวัสดิการชุมชนเมืองทางด้านที่อยู่อาศัย และสวัสดิการชุมชนเมืองทางด้านความมั่นคงในการดำรงชีวิต

ดังนั้น จากโจทย์ของการพัฒนาสังคมเมืองและกรุงเทพมหานครให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น พัฒนามาสู่การสร้างโจทย์วิจัยคือ การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุเมือง การพัฒนาที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุเมือง การพัฒนากิจกรรมและการจัดนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเมือง ที่เหมาะสมกับบริบทการพัฒนากรุงเทพมหานครควรมีแนวทางอย่างไร ซึ่งการศึกษาครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกชุมชนกรณีศึกษา 3 ชุมชนคือ ชุมชนไทยเลิศสุขสม เขตภาษีเจริญ ชุมชนคริสต์ข่อยมิตตคาม เขตดุสิต และชุมชนมุสลิมตรอกสุหร่า มัสยิดจักรพงษ์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร เนื่องจากเป็นชุมชนที่มีนัยยะสำคัญของการเป็นตัวแทนชุมชนที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก เป็นชุมชนที่มีอัตลักษณ์ทางศาสนาโดดเด่น เป็นชุมชนเมืองที่ได้รับผลจากพลวัตการพัฒนาในทุกมิติสามารถแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการความเป็นเมือง (Urbanization) ที่ส่งผลกระทบต่อหรือมีอิทธิพลต่อชุมชนภายในพื้นที่เมืองเป็นระยะเวลายาวนาน ซึ่งอิทธิพลความเป็นเมืองนี้ได้ส่งผลกระทบต่อสังคมเมืองในมิติต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ตั้งแต่มิติทางด้านสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ ที่เป็นวิถีชีวิตของ

ผู้สูงอายุเมือง จึงมีความน่าสนใจที่ทำการศึกษาเชิงลึกเพื่อหาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเมืองผ่าน
โจทย์วิจัยในครั้งนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุเมือง ที่สัมพันธ์กับค่าครองชีพของคนเมืองใน
ยุคปัจจุบัน ตามบริบทการพัฒนากรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน
2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเมือง ที่เหมาะสมกับบริบทการพัฒนา
กรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน
3. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนากิจกรรมและการจัดนันทนาการ ที่สอดคล้องกับบริบทการพัฒนา
กรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษานี้ใช้วิธีการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพในลักษณะของการบรรยาย (Descriptive method) โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. เครื่องมือการวิจัย

1.1 การศึกษาเอกสาร (Documentary study) โดยใช้ทั้งเอกสารขั้นต้นและเอกสารชั้นรอง เช่น
บันทึกเรื่องราวและประวัติศาสตร์ชุมชน บทสัมภาษณ์ รายงานผลดำเนินงานและข้อมูลสถิติขององค์กรทั้ง
ภาครัฐและภาคเอกชนของชุมชนเมืองที่เป็นกรณีศึกษา เป็นต้น สำหรับเป็นเครื่องมือในการตอบวัตถุประสงค์
การวิจัยที่ถูกกำหนดขึ้นทั้ง 3 ข้อให้ชัดเจน

1.2 การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) โดยใช้เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บ
รวบรวมข้อมูลในทุกประเด็นที่ศึกษา สำหรับเป็นเครื่องมือในการตอบวัตถุประสงค์การวิจัยที่ถูกกำหนดขึ้นทั้ง
3 ข้อให้ชัดเจน

1.3 การสังเกต (Observation) ทั้งการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant observation) โดย
การเข้าไปร่วมในสภาวะการณ์จริง เช่น การประชุมชุมชน และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non participant
observation) เช่น การสังเกตการณ์การดำรงชีวิต การประกอบอาชีพ ตลอดจนลักษณะทั่วไปของชุมชนที่เป็น
กรณีศึกษา เป็นต้น สำหรับเป็นเครื่องมือในการตอบวัตถุประสงค์การวิจัยทั้ง 3 ข้อให้ชัดเจน

1.4 การสัมภาษณ์แบบกลุ่ม (Focus group) เป็นเครื่องมือหลักอีกหนึ่งเครื่องมือในการเก็บ
รวมข้อมูลในทุกประเด็นที่ศึกษา สำหรับเป็นเครื่องมือในการตอบวัตถุประสงค์การวิจัยที่ถูกกำหนดขึ้นทั้ง 3 ข้อ
ให้ชัดเจน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหาและประเด็นที่ศึกษา

2.1 ศึกษาและวิเคราะห์ การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุเมือง ที่สัมพันธ์กับค่าครองชีพของคนเมืองในยุคปัจจุบัน ตามบริบทการพัฒนากรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน

2.2 ศึกษาและวิเคราะห์ การพัฒนาที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเมือง ที่เหมาะสมกับบริบทการพัฒนากรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน

2.3 ศึกษาและวิเคราะห์ การพัฒนากิจกรรมและการจัดนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเมือง ที่สอดคล้องกับบริบทการพัฒนากรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน

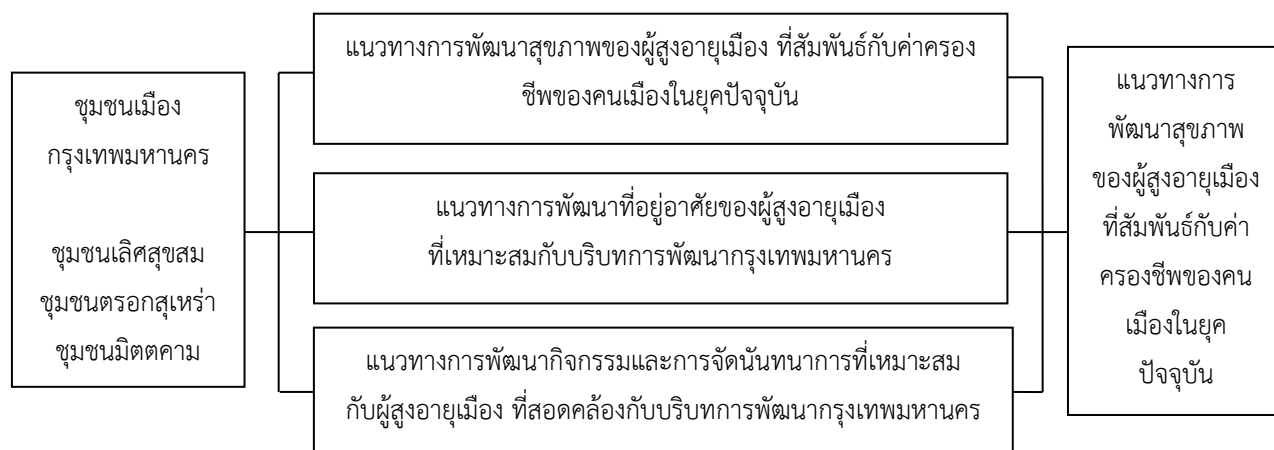
3. ขอบเขตด้านพื้นที่

คณะผู้วิจัยได้จำกัดขอบเขตในการศึกษาไว้เฉพาะในพื้นที่ชุมชนเมืองหลวง กรุงเทพมหานคร โดยทำการเลือกชุมชนที่เป็นกรณีศึกษาคือ ชุมชนเลิศสุขสม ชุมชนตรอกสุหร่า ชุมชนมิตตคาม กรุงเทพมหานคร โดยหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกพื้นที่กรณีศึกษาเป็นไปตามลำดับขั้นจากหน่วยใหญ่ไปยังหน่วยย่อย โดยเริ่มจากการคัดเลือกในระดับจังหวัดและไปสู่อำเภอสุดท้ายในระดับชุมชน อันเป็นลักษณะการคัดเลือกพื้นที่ที่มีนัยยะสำคัญของความเป็นพื้นที่เขตชุมชนเมือง และใช้การคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงในพื้นที่เขตเมืองใหญ่ ดังนั้น การคัดเลือกพื้นที่ในระดับจังหวัด คณะผู้วิจัยกำหนดหลักเกณฑ์เรื่องของความสำคัญในการเป็นตัวแทนของประเทศไทยและการเป็นตัวแทนของจังหวัดที่มีความเป็นตัวแทนชุมชนเมืองอย่างรอบด้านและต้องเป็นจังหวัดที่ได้รับการพัฒนาทุกมิติอย่างรอบด้านเป็นสำคัญ ด้วยหลักเกณฑ์ดังกล่าว ทำให้คณะผู้วิจัยเลือกกรุงเทพมหานครเป็นพื้นที่หลักในการศึกษา ที่ได้รับผลจากพลวัตการพัฒนาในทุกมิติ เป็นพื้นที่สำคัญที่สามารถแสดงให้เห็นถึงกระบวนการหรือพัฒนาการความเป็นเมือง (Urbanization) สำหรับหลักเกณฑ์การคัดเลือกพื้นที่ในระดับชุมชน คณะผู้วิจัยกำหนดหลักเกณฑ์เรื่องของความสำคัญในการเป็นชุมชนที่เป็นตัวแทนของชุมชนไทย ชุมชนคริสต์ และชุมชนมุสลิม ในเมืองหลวงที่มีสมาชิกชุมชนเป็นผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากและต้องเป็นชุมชนที่ต้องการสร้างแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและการสร้างชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ที่สามารถใช้เป็นตัวแทนชุมชนเมืองหลวง กรุงเทพมหานคร ในการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุเมืองได้ จึงได้คัดเลือกชุมชนกรณีศึกษาทั้ง 3 ชุมชน เนื่องจากมีความสำคัญในเชิงพื้นที่ที่ล้อมรอบไปด้วยย่านการค้า สถานศึกษา สถานข้าราชการ และโบราณสถาน ทำให้มีความน่าสนใจในการศึกษาวิถีการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนที่สามารถอยู่คู่กับการพัฒนาเมืองได้อย่างสอดคล้องบนรากฐานศาสนาพุทธ คริสต์ และอิสลาม จึงมีความน่าสนใจในการวิเคราะห์ร่วมกับโจทย์การวิจัยที่จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเมืองและการเป็นสังคมเมืองที่เป็นมิตรสำหรับผู้สูงอายุ

4. ขอบเขตด้านประชากรและผู้ให้ข้อมูล

การศึกษานี้ใช้ระบบตัวแทนโดยมีกลุ่มเป้าหมายในการจัดเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูล 2 กลุ่มหลักทั้ง 3 ชุมชนคือ (1) กลุ่มผู้นำทั้ง 3 ชุมชน สามารถจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้นำที่เป็นทางการ ได้แก่ ประธานชุมชน คณะกรรมการชุมชน กลุ่มผู้นำที่ไม่เป็นทางการ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นที่เคารพนับถือของชุมชน ปราชญ์ชุมชน และกลุ่มกิจกรรมภายในชุมชน จำนวน 45 คน (2) กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชุมชนทั้ง 3 ชุมชน จำนวน 45 คน ดังนั้น จำนวนผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 90 คน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบการวิจัย

ผลการวิจัย

1. แนวทางการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุเมือง ที่สัมพันธ์กับค่าครองชีพของคนเมืองในยุคปัจจุบัน ตามบริบทการพัฒนากรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน

แนวทางการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุเมือง ที่สัมพันธ์กับค่าครองชีพของคนเมืองในยุคปัจจุบัน ตามบริบทการพัฒนากรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน ที่เหมาะสมกับชุมชนกรณีศึกษาทั้ง 3 ชุมชน มี 7 แนวทาง ประกอบด้วย

1.1 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ การพยายามลดรายจ่ายและไม่เพิ่มค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคด้วยการให้ผู้สูงอายุเริ่มต้นดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง ผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตและการให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้สูงอายุเมืองเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้นใน 5 ประเด็นคือ การปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ครบสัดส่วนเพียงพอ การปรับ

พฤติกรรมการนอนหลับพักผ่อน การปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการกายภาพบำบัด การปรับพฤติกรรมการใช้ยา และการรับประทานอาหารเสริม

1.2 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตใจด้วยตนเองของผู้สูงอายุ เนื่องด้วยวิถีการดำรงชีวิตของคนเมืองกลายเป็นปัจจัยหนึ่งในการก่อเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุเมืองที่ต้องอยู่บ้านหรือที่พักอาศัยตามลำพังในช่วงกลางหรือเกือบตลอดทั้งวัน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจและสังคมไปในทางเสื่อมถอยมากขึ้น ดังนั้น การจัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และครอบครัวของผู้สูงอายุต่อการดูแลสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุจึงเป็นวิธีการเริ่มต้นที่สามารถกระทำได้ ประกอบกับการจัดทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

1.3 การส่งเสริมให้มีการจัดสวัสดิการชุมชนสำหรับผู้สูงอายุมีสุขภาพและสาธารณสุข เนื่องจากปัญหาของผู้สูงอายุเมืองส่วนใหญ่เป็นปัญหาเรื่องสุขภาพ ย่อมส่งผลถึงค่าใช้จ่ายที่สูงตามมาอันเกิดจากปัญหาสุขภาพร่างกายที่ถดถอยลงของผู้สูงอายุและปัญหาโรคประจำตัว ดังนั้น การจัดสวัสดิการชุมชนสำหรับผู้สูงอายุมีสุขภาพและสาธารณสุขสามารถดำเนินการได้ในหลายรูปแบบ เช่น บริการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ กิจกรรมออกกำลังกายภายในชุมชน เป็นต้น

1.4 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การเริ่มต้นป้องกันโรคที่มักเกิดในผู้สูงอายุที่พฤติกรรมบริโภคอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ โดยสามารถขอความร่วมมือจากเครือข่ายทางการแพทย์และสาธารณสุขจากภายนอกชุมชนหรือมหาวิทยาลัยที่มีคณะแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ หรือคณะที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ร่วมมือจัดกิจกรรมบริการวิชาการในรูปแบบการเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ พฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับโรคประจำตัวในผู้สูงอายุ การเลือกซื้ออาหารที่วางขายทั่วไปให้มีประโยชน์และเหมาะสมกับสุขภาพของผู้สูงอายุมากที่สุด ภายในงบประมาณที่สอดคล้องกับค่าครองชีพของผู้สูงอายุเมือง

1.5 การส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทประเพณีและวัฒนธรรมตามหลักศาสนา ด้วยวิถีของการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนที่ยึดถือหลักศาสนาที่นับถือ มีประเพณี วัฒนธรรมของศาสนาที่ถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะชุมชนมุสลิม ย่อมมีผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดบางประการคือ การแต่งกายในการออกกำลังกาย รูปแบบการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายต้องเป็นสัดส่วน ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเริ่มต้นออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทประเพณีและวัฒนธรรมตามหลักศาสนาที่นับถือ จะเป็นแนวทางการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุเมืองที่เหมาะสมกับบริบทประเพณีและวัฒนธรรมตามหลักศาสนาและทำให้ผู้สูงอายุสบายใจที่จะเริ่มต้นออกกำลังกายอย่างจริงจัง

1.6 การส่งเสริมการปฏิบัติกิจตามหลักศาสนาเพื่อป้องกันและชะลอความเสื่อมของสมองในผู้สูงอายุ ด้วยหลักธรรมคำสอนของศาสนาทุกศาสนา มีบทสวดให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจกรรมนี้ได้ทุกวันในที่พักอาศัย ดังนั้น การส่งเสริมการปฏิบัติกิจตามหลักศาสนา เช่น การท่องบทสวดต่าง ๆ ถือเป็นวิธีการหนึ่งใน

การป้องกันและชะลอความเสื่อมของสมองในผู้สูงอายุ และยังเป็นสร้างความสุขทางจิตใจให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ อีกทั้ง หลักวิทยาศาสตร์และแพทย์แนะนำให้ผู้สูงอายุอ่านหนังสือสามารถชะลอความเสื่อมของสมองและป้องกันโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุได้

1.7 การรวมกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร เนื่องจากหากอาสาสมัครสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร (อสส.) สามารถดูแลผู้สูงอายุของชุมชนตนเองในระดับที่เป็นโรคพื้นฐานทั่วไปหรือความเสี่ยงต่ำได้แล้ว นอกจากจะสามารถรักษาอาการของผู้เจ็บป่วยที่เป็นผู้สูงอายุได้อย่างทันที่หรือปฐมพยาบาลผู้สูงอายุได้อย่างรวดเร็ว ถือเป็นการลดความรุนแรงของโรคหรืออาการเจ็บป่วยเบื้องต้นให้กับผู้สูงอายุก่อนถึงโรงพยาบาลจะยิ่งลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตในกลุ่มผู้สูงอายุเมืองได้

2. แนวทางการพัฒนาที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเมือง ที่เหมาะสมกับบริบทการพัฒนา กรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน

แนวทางการพัฒนาที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเมือง ที่เหมาะสมกับบริบทการพัฒนากรุงเทพมหานคร อย่างยั่งยืน ที่เหมาะสมกับชุมชนกรณีศึกษาทั้ง 3 ชุมชน มี 2 แนวทาง ประกอบด้วย

2.1 การจัดตั้งกลุ่มช่างชุมชนและการใช้หลักอารยสถาปัตย์ในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ โดยการรวมตัวของสมาชิกในชุมชนที่มีจิตอาสาและมีความสามารถทางการช่างหรือมีความสนใจเข้ารับการอบรมเป็นช่างชุมชนในการช่วยซ่อมแซมและปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้กับผู้สูงอายุรวมถึงครอบครัวของผู้สูงอายุ ภายในชุมชน เนื่องจากที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุภายในชุมชนมีความหลากหลายและถูกสร้างขึ้นมายาวนานและยังไม่ได้คำนึงหลักความเป็นอารยสถาปัตย์ (Universal Design) ที่เหมาะสมกับการอยู่อาศัยร่วมกันของคนทุกเพศทุกวัยในครอบครัว ให้เกิดปลอดภัยและเป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

2.2 การจัดตั้งกองทุนสวัสดิการชุมชนสำหรับผู้สูงอายุมีการพัฒนาที่อยู่อาศัย หลังจากมีการริเริ่มจัดตั้งกลุ่มช่างชุมชนขึ้น เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการบริหารจัดการกลุ่มช่างชุมชนและการกระจายความช่วยเหลือไปสู่ผู้สูงอายุที่มีฐานะยากลำบากภายในชุมชนให้ได้มากที่สุด จึงจำเป็นต้องจัดตั้งกองทุนสวัสดิการชุมชนสำหรับผู้สูงอายุมีการพัฒนาที่อยู่อาศัยขึ้นให้กลายเป็นกองทุนส่วนกลางของชุมชนเพื่อการช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุภายในชุมชนที่เป็นการช่วยเหลือพึ่งพาตนเอง

3. แนวทางการพัฒนากิจกรรมและการจัดนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเมือง ที่สอดคล้องกับบริบทการพัฒนากรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน

แนวทางการพัฒนากิจกรรมและการจัดนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเมือง ที่สอดคล้องกับ บริบทการพัฒนากรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืน ที่เหมาะสมกับชุมชนกรณีศึกษาทั้ง 3 ชุมชน มี 5 แนวทาง ประกอบด้วย

3.1 การจัดสร้างศูนย์การจัดการความรู้ชุมชน เป็นการจัดสร้างให้เกิดสถานที่ในการเก็บรวบรวมความรู้และภูมิปัญญาของชุมชนไว้ให้เป็นรูปธรรม เป็นสถานที่จัดแสดงได้อย่างหลากหลายทั้งประวัติศาสตร์ของชุมชนผ่านภาพถ่ายที่สามารถบอกเล่าเรื่องราว ประวัติศาสตร์ชุมชนผ่านหนังสือแสดงที่มาความเป็นไปของชุมชน ประวัติศาสตร์ชุมชนผ่านสื่อสร้างสรรค์ต่าง ๆ ที่จะทำให้สมาชิกในชุมชนรวมถึงผู้สูงอายุสามารถเข้าเยี่ยมชมศูนย์จัดการความรู้ได้ในเวลาว่าง ให้ผู้สูงอายุในชุมชนออกมาผ่อนคลาย หาความรู้เพิ่มเติมและพบปะพูดคุยกับผู้สูงอายุในชุมชนด้วยกัน อีกทั้ง สามารถจัดมุมหนังสือให้ผู้สูงอายุนั่งอ่านหนังสือในช่วงเวลากลางวันได้

3.2 การจัดกิจกรรมในเทศกาลสำคัญทางศาสนา เป็นสิ่งที่ทางชุมชนควรให้ความสำคัญและจัดกิจกรรมขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งปี เนื่องด้วยผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นวัยที่ให้ความสนใจหลักศาสนาและการทำกิจกรรมทางศาสนามากเป็นพิเศษ

3.3 การจัดกิจกรรมเยี่ยมชมสถานที่สำคัญทางศาสนา สถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ และสถานที่ท่องเที่ยว ถือเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจและชื่นชอบ เนื่องจากการได้ออกนอกพื้นที่ให้ได้มีการเปิดหูเปิดตา ได้ชมและสัมผัสกับสิ่งแปลกใหม่ที่ตรงกับความต้องการและความชื่นชอบของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ สามารถเริ่มต้นจากการออกไปในพื้นที่รอบกรุงเทพมหานครให้ครอบคลุมก่อน เพื่อให้ประหยัดทั้งเวลาการเดินทางที่เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุและงบประมาณที่จะนำมาใช้ในการจัดกิจกรรม

3.4 การมีกองทุนสวัสดิการชุมชนสำหรับผู้สูงอายุมีนันทนาการ การมีกองทุนทางการเงินของชุมชนเพื่อสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุเมือง ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความสุขและจิตใจให้กับกลุ่มผู้สูงอายุเมือง ถือเป็นอีกหนึ่งมิติของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้มีความสุขในช่วงบั้นปลายของชีวิต

3.5 การจัดกิจกรรมนันทนาการที่แสดงถึงอัตลักษณ์ของชุมชนโดยผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมขึ้นภายในชุมชนจะเป็นการช่วยสร้างบรรยากาศที่คึกคักมีชีวิตชีวาให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุภายในชุมชนได้ ทั้งนี้ ชุมชนเก่าแก่ที่มีอัตลักษณ์ทางศาสนาและชาติพันธุ์โดดเด่น ทั้งวิถีการดำรงชีวิต การแต่งกาย การประกอบพิธีกรรมทางศาสนา และอาหาร ควรให้กลุ่มผู้สูงอายุเป็นแกนนำในการขับเคลื่อนกิจกรรมและดำเนินกิจกรรมร่วมกับคณะกรรมการชุมชน เช่น กิจกรรมเล่าเรื่องประวัติศาสตร์ชุมชนโดยผู้สูงอายุ กิจกรรมบอกเล่าวัฒนธรรมและแสดงการแต่งกายตามประเพณีโดยผู้สูงอายุ กิจกรรมพื้นอาหารโบราณโดยผู้สูงอายุ เป็นต้น

ทั้งนี้ สามารถสังเคราะห์ผลการวิจัยได้ ดังนี้



อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาที่ปรากฏนำมาสู่การทำความเข้าใจและก่อเกิดบทเรียนรู้เพื่อการสังเคราะห์และอภิปรายผลถึงแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเมืองใน 3 ประเด็นหลักคือ หนึ่ง แนวทางการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุเมือง ที่ต้องใช้ทั้งการส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายด้วยตนเอง การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตใจด้วยตนเอง การส่งเสริมให้มีการจัดสวัสดิการชุมชนสำหรับผู้สูงอายุมีดีสุขภาพและสาธารณสุข การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทประเพณีและวัฒนธรรมตามหลักศาสนา การส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักศาสนาเพื่อป้องกันและชะลอความเสี่ยงของสมองในผู้สูงอายุ และการรวมกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชวิศา แก้วอนันต์ (2561) เกี่ยวกับโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ การศึกษาของ สุพรรณิ พุกษา และ วรัชญา สุขประเสริฐ (2561) เกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ และการศึกษาของ ทองใหม่ ทองสุก (2563) เกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารของผู้สูงอายุยุค 4.0 ที่ผลการศึกษาไปในแนวทางเดียวกันคือ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีความจำเป็นจะต้องจะต้องได้รับสารอาหารเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีการดูแลสุขภาพจิตควบคู่ไปด้วย ดังนั้นควรให้ความรู้และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ผู้สูงอายุในเรื่องการรับประทานอาหาร ส่งเสริมการตรวจสุขภาพประจำปี จัดทำโครงการพัฒนาด้านพฤติกรรมบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้

เรื่องการบริโภคอาหารหรือพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อผู้สูงอายุ อีกทั้ง ผลการศึกษาของ แสน กิรินวนันท์ และ สิริยา รัตนช่วย (2567) เกี่ยวกับสวัสดิการชุมชนเมืองทางด้านสาธารณสุขเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนเมืองอย่างยั่งยืน ยังชี้ให้เห็นว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นของสวัสดิการชุมชนเมืองทางด้านสาธารณสุขที่มีต่อคุณภาพชีวิตคนเมืองคือ สมาชิกชุมชนเมืองทุกคนมีสุขภาพอนามัยที่ดีและได้รับบริการสาธารณสุขพื้นฐานและการปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างรวดเร็ว เกิดการประสานงานด้านสุขภาพหรือสุขภาพอนามัยภายในชุมชนกับเครือข่ายสถานพยาบาล และเกิดการระดมทรัพยากรทางการแพทย์จากเครือข่ายสถานพยาบาลโดยรอบชุมชน ทั้งนี้ การศึกษาในประเทศอเมริกาเกี่ยวกับครอบครัวและการดูแลผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 โดย Ann Bookman and Delia Kimbrel (2011) พบว่า ชาวอเมริกันทราบดีว่ากำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแต่พวกเขายังมีความรู้ไม่มากเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ทั้งการดูแลตัวเองของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งปัจจุบันครอบครัวชาวอเมริกันร้อยละ 60 จำผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ไม่มีสมาชิกในครอบครัว ส่วนครอบครัวชนชั้นกลางไม่สามารถจัดหาบริการเหล่านี้ให้ผู้สูงอายุได้ทุกอย่างและยังพยายามหลีกเลี่ยงการต้องใช้บริการของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุที่มีราคาแพง จึงทำให้ผู้สูงอายุต้องดูแลตัวเองให้ได้ จากการศึกษาจึงเสนอให้เกิดการประสานงานทุกภาคส่วนที่จะร่วมสร้างสังคมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Aging-friendly Society) ขึ้นในประเทศอเมริกา เป็นสังคมที่ให้ความสำคัญกับการสร้างความเป็นอยู่ที่ดีตลอดช่วงชีวิต สอง แนวทางการพัฒนาที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเมือง ที่ต้องใช้วิธีการจัดตั้งกลุ่มช่างชุมชนและการใช้หลักอารยสถาปัตย์ในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ การจัดตั้งกองทุนสวัสดิการชุมชนสำหรับผู้สูงอายุมีมติการพัฒนาที่อยู่อาศัย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิภาพรณ เจนสันติกุล (2565) และการศึกษาของ ลภา เฉลยจรรยา และ ไตรรัตน์ จารุทัศน์ (2561) ที่เสนอแนวคิดและลักษณะของการออกแบบเพื่อทุกคนคือ การออกแบบอาคารพื้นที่บริการสาธารณะเพื่อให้บริการแก่คนทุกกลุ่มใช้สามารถใช้งานได้อย่างสะดวกปลอดภัย โดยแนวทางการจัดที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมควรทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้และมีทางเลือกในการดำรงชีวิตได้เหมาะสมตามอัตภาพ มีการจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุที่พิจารณาพื้นที่และปรับปรุงพื้นที่ให้เหมาะสมสำหรับการอยู่ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุและครอบครัว ไม่ควรมุ่งเน้นไปที่การสร้างใหม่เพียงอย่างเดียว อีกทั้ง การศึกษาในประเทศอินโดนีเซีย โดย Sumini, et al., (2020) เรื่องการดูแลผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาการดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชนสลัม พบว่า บริการดูแลผู้สูงอายุมีความสำคัญต่อการเติบโตขึ้นของประชากรวัยผู้สูงอายุ ในประเทศกำลังพัฒนาอย่างประเทศอินโดนีเซีย ดังนั้น ความจำเป็นในบริการดูแลผู้สูงอายุจึงมีหลากหลายและมีการขยายตัวขึ้นของรูปแบบบริการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (Home care) ที่ตอบสนองการเติบโตขึ้นของประชากรวัยสูงอายุ ซึ่งบริการดูแลที่บ้านในชุมชนของชุมชนสลัม (Slaman) เป็นรูปแบบและกระบวนการบริการที่เกิดขึ้นโดยการริเริ่มของท้องถิ่นและผู้นำชุมชน ที่ต้องการทำให้มีสภาพแวดล้อมชุมชนและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ สามแนวทางการพัฒนากิจการและการจัดนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเมือง ที่ต้องใช้ทั้งการจัดสร้างศูนย์

การจัดการความรู้ชุมชน การจัดกิจกรรมในเทศกาลสำคัญต่างทางศาสนา การจัดกิจกรรมเยี่ยมชมสถานที่สำคัญทางศาสนา สถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์และสถานที่ท่องเที่ยว การมีกองทุนสวัสดิการชุมชนสำหรับผู้สูงอายุมีดินนันทนาการ และการจัดกิจกรรมนันทนาการที่แสดงถึงอัตลักษณ์ของชุมชนโดยผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ แสน กิรินวนันท์ และ เพชร รอดอารีย์ (2562) เกี่ยวกับกลไกสวัสดิการชุมชนเมืองสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า หนึ่งในกลไกสำคัญที่ชุมชนเมืองในกรุงเทพมหานครนำมาใช้ในการจัดสวัสดิการชุมชนเมืองสำหรับผู้สูงอายุคือ กลไกวันสำคัญและเทศกาลของชุมชนที่ทำให้สมาชิกชุมชนทุกช่วงวัยได้เข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนอย่างพร้อมเพรียงจนส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีแก่ผู้สูงอายุและสมาชิกชุมชน เช่นเดียวกับการศึกษาของ กาพย์ประภา สง่าใจ (2563) พบว่าการปฏิบัติกิจกรรมหรือเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ (Recreation) เป็นทางเลือกหนึ่งในการใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ มีประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งนันทนาการจะเป็นกระบวนการหนึ่งในการพัฒนาผู้สูงอายุสู่การสูงวัยอย่างมีพลัง (Active Aging)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในระดับพื้นที่

(1) การประสานความร่วมมือระหว่างภาคชุมชน ภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นคือ กรุงเทพมหานคร ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม และสถาบันการศึกษา ในการร่วมกันพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเมืองให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มสู่ความยั่งยืน โดยใช้ข้อมูลปรากฏการณ์จริงในระดับชุมชนจากการศึกษาวิจัยชุมชน มาประกอบการวางแผนการพัฒนาเมืองของกรุงเทพมหานครควบคู่กับแผนการดำเนินงานด้านการพัฒนาผู้สูงอายุเมืองร่วมกันอย่างชัดเจนและทำความเข้าใจร่วมกันในทุกภาคส่วน ในการกำหนดเป็นนโยบาย โครงการ และแผนงาน ที่สอดคล้องกันทั้งโครงการของภาครัฐ โครงการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และโครงการของชุมชน ให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเมืองได้จริง ทั้งมิติสุขภาพ มิติที่อยู่อาศัย และมิตินันทนาการ ตลอดจนมีการวางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเมืองในมิติต่าง ๆ ให้ครอบคลุมมากขึ้น เช่น มิติการสร้างอาชีพและรายได้ มิติสุขภาวะชุมชน เป็นต้น

(2) การการสร้างสวัสดิการชุมชนเมืองสำหรับผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นอย่างจริงจังและมีการดำเนินการอย่างเป็นระบบให้ครอบคลุมทุกมิติ เช่น มิติสุขภาพและสาธารณสุข มิติที่อยู่อาศัย มิตินันทนาการ มิติรายได้และอาชีพ มิติสิ่งแวดล้อมและโครงสร้างพื้นฐานที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ เป็นต้น ควบคู่กับการบริหารจัดการที่เป็นระบบชัดเจนและมีความโปร่งใส มีการบริหารแบบคณะกรรมการบริหาร มีแผนงานและขั้นตอนการดำเนินงาน มีหลักเกณฑ์การรับประโยชน์จากสวัสดิการชุมชนเมืองสำหรับผู้สูงอายุกำหนดไว้อย่างชัดเจน ในลักษณะของการจัดการความรู้ (Knowledge Management) ที่ออกมาในรูปแบบของคู่มือการบริหาร

จัดการสวัสดิการชุมชนเมืองสำหรับผู้สูงอายุของชุมชนและดำเนินการเผยแพร่ไว้ในรูปแบบออนไลน์ในเว็บไซต์ของชุมชน (สิริยา รัตนช่วย, 2564)

(3) การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเมืองได้มีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็นและร่วมออกแบบโครงการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้กับหน่วยงานทั้งภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน และภาคประชาสังคมต่าง ๆ ที่จะเข้ามาทำโครงการภายในชุมชน ถือเป็นการเสริมพลังให้กับผู้สูงอายุได้รู้สึกถึงการมีส่วนร่วมในโครงการที่กำลังเข้าร่วมอยู่ ซึ่งจะกลายเป็นกลไกหนึ่งในการส่งเสริมให้เกิดสังคมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในกรุงเทพมหานครและมีแนวโน้มสู่ความยั่งยืนได้

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

(1) การสร้างและพัฒนานโยบายสาธารณะที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นอย่างชัดเจนทั่วประเทศ อันเป็นนโยบายระดับมหภาคที่จะยกระดับคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทุกคนในทุกพื้นที่ของประเทศไทย ให้มีความมั่นคงในชีวิตความเป็นอยู่ ผ่านการมีสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องได้รับ ผ่านสวัสดิการสังคมรูปแบบต่าง ๆ และการส่งเสริมเรื่องการจัดการสวัสดิการชุมชนสำหรับผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นทั่วประเทศมากขึ้น ตลอดจนครบถ้วนในทุกมิติของงานสวัสดิการชุมชน

(2) การส่งเสริมให้เกิดการวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ที่ทันสมัยและถูกต้องเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทยอยู่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ประเทศมีชุดความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นในทุกมิติ ประกอบด้วย มิติสุขภาพและสาธารณสุข มิติเศรษฐกิจ และมิติสังคม เป็นต้น เพื่อรองรับการพัฒนาให้ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กาพย์ประภา สง่าใจ. (2563). กิจกรรมนันทนาการกลวิธีหนึ่งสู่การสูงวัยอย่างมีพลัง. *วารสารสังคมพัฒนา*. 11 (2), 1 – 4.
- ชวศา แก้วอนันต์. (2561). โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 12 (2), 112 – 119.
- ทองใหม่ ทองสุก. (2563). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุยุค 4.0. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์*. 5 (3), 232 – 244.
- นิภาพรรณ เจนสันติกุล. (2565). การออกแบบเพื่อทุกคน แนวคิดและลักษณะการออกแบบที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มจร วิทยาเขตอีสาน*. 3 (2), 67 – 81.
- ลภา เฉลยจรรยา และ ไตรรัตน์ จารุทัศน์. (2561). แนวทางการออกแบบปรับปรุงที่อยู่อาศัย อาคารและพื้นที่ภายนอกสำหรับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ชานเมือง กรณีศึกษา พื้นที่เขตเทศบาลเมืองบึงยี่โถ จังหวัดปทุมธานี. *วารสารสาระศาสตร์*. 1 (2), 325 – 336.

- วิชช์ เกษมทรัพย์. (2564). *เราเตรียมพร้อมกันหรือยังกับการดูแลผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพและครอบคลุม*. นครปฐม: กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ และ ชเนตติ มีลินทางกูร. (2551). *ทำไมสังคมไทยต้องให้ความสนใจเรื่องผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: ฐานข้อมูลประชากรฝ่ายวิจัยและศูนย์สารสนเทศ.
- สิริยา รัตนช่วย. (2564). *การจัดการความรู้ในงานพัฒนาชุมชน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุพรรณี พุกษา และ วรัชญา สุขประเสริฐ. (2561). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย. *วารสารสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น*. 25 (3), 67 – 76.
- แสน กิรินวนันท์ และ เพชร รอดอารีย์. (2562). กลไกการสร้างความเข้มแข็งและความต้องการทางด้านสวัสดิการชุมชนเมืองสำหรับผู้สูงอายุ, *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น)*. 14 (2), 103 – 120.
- แสน กิรินวนันท์ และ สิริยา รัตนช่วย. (2562). กลไกการสร้างความเข้มแข็งสวัสดิการชุมชนเมือง กรณีศึกษาชุมชนชาวไทยเกาะกลาง ชุมชนชาวจีนโพ้นทะเล ชุมชนคริสต์กุ่มจิ้น และชุมชนมุสลิมมัสยิดกมลาอุลอิสลาม กรุงเทพมหานคร, *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*. 7 (5), 1253 – 1268.
- แสน กิรินวนันท์ และ สิริยา รัตนช่วย. (2567). ชุมชนเข้มแข็งสู่การเกิดสวัสดิการชุมชนเมืองทางด้านสาธารณสุขเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนเมืองอย่างยั่งยืน กรณีศึกษาชุมชนแฟลตสิริสาสน์ เคหะศรีย่าน เขตดุสิต ชุมชนตลาดน้อย เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร. *วารสารความปลอดภัยและสุขภาพ*. 6 (2), 180 – 192.
- Bookman, Ann and Kimbrel, Delia. (2011). Families and Elder Care in the Twenty-First Century. *The Future of Children*. 21 (2), 117 – 140.
- Peace, Sheila. (1990). *Researching Social Gerontology: Concepts, Methods and Issues*. London: SAGE.
- Sumini Sukamdi, Evita Hanie Pangaribowo, Yermias T. Keban and Darwin. (2020). Elderly Care: A Study on Community Care Services in Sleman, DIY, Indonesia, *Journal of Aging Research*, 1 - 11.