

แนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการ
ในเขตเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

วาสุกรี เชวงกุล^{1*}, มะลิ โปธิพิมพ์², อมรรัตน์ เจริญชัย³, เมลดา อภัยรัตน์⁴, กมลวรรณ พันธุ์มณี⁵, โยธิน สระทองคั้น⁶,
พิมพ์กัลยา ฤทธิพิชญ์⁷, เปรมระพี อูยามาวีร์หิรัญ⁸, จุฬารกรณ์ ศรีเมืองใหม่⁹

Economic development guidelines for the health of the elderly
with local wisdom regarding food and nutrition
in the municipality of Talat Khae Subdistrict,
Non Sung District, Nakhon Ratchasima Province

Wasugree Chawengkun^{1*}, Mali Photipim², Amornrat Chareonchai³, Melada Apairat⁴,
Kamonwan Phanmanee⁵, Yothin Srathongkhuen⁶, Pimkalaya Ritpen⁷, Premraphi Ooaymaweerahirun⁸
Juraporn Srimuangmai⁹

^{1,4,5,6}สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

³สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

⁷ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

⁸สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

⁹ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

^{1,4,5,6}Home Economics Program, Faculty of Science and Technology Nakhon Ratchasima Rajabhat University

²Assistant Professor in Division of Public Health, Faculty of Public Health Vongchawalitkul University

³Home Economics Faculty of Home Economics Technology Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

⁷Assistant Professor of Home Economics Faculty of Science and Technology Nakhon Sawan Rajabhat University

⁸Department of Food and Nutrition Faculty of Home Economics Technology Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

⁹Assistant Professor in Home Economics Faculty of Home Economics Technology Rajamangala University of Technology Thanyaburi

* Corresponding author. E-mail address: wasugree.ch@nrnu.ac.th

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ 2) ศึกษาแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา วิธีการศึกษาเป็น

การวิจัยแบบผสมผสาน โดยใช้ระเบียบวิจัยเชิงปริมาณเพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ สำหรับระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลมีขั้นตอนการวิจัยแบ่งได้เป็น 3 ระยะ ประกอบด้วย ระยะที่หนึ่งการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาสภาพบริบท สภาพการณ์ความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ระยะที่สองการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อทดลองเชิงปฏิบัติ และเสนอแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ และระยะที่สามการคืนข้อมูลสู่ชุมชนผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำขนมไทยสูตรดั้งเดิม ซึ่งกระบวนการทำได้มาจากบรรพบุรุษ การเลือกวัตถุดิบและส่วนผสมได้จากภายในท้องถิ่น มีส่วนผสม ได้แก่ น้ำตาล แป้ง เกลือ ถั่วลิสง จึงเป็นแหล่งโภชนาการของสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน และวิตามิน นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่าการปรุงรสขนมไทยสูตรดั้งเดิม มีรสชาติเค็มและหวาน สำหรับแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจของผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพสามารถสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุและส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุโดยผ่านการทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ การใช้แนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ พบว่า หลังจากจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการทำขนมไทยสูตรดั้งเดิมทำให้ผู้สูงอายุเกิดภูมิปัญญาด้านอาหารและโภชนาการ ซึ่งส่งผลให้สุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม ตลอดจนทางปัญญาของผู้สูงอายุอยู่ดีขึ้น

คำสำคัญ: อาหารและโภชนาการ, เศรษฐกิจ, สุขภาวะของผู้สูงอายุ, ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ABSTRACT

This research aims to investigate local wisdom in food and nutrition among the elderly and to explore approaches for developing the economy to enhance the well-being of the elderly in Talat Khae Subdistrict Municipality, Non Sung, Nakhon Ratchasima. The study employed a mixed-method approach, using quantitative research methods to collect data on local wisdom in food and nutrition among the elderly. The qualitative research method was used to obtain in-depth information. The data collection and the data analysis, therefore, were divided into three phases: Phase one involved both quantitative and qualitative research investigating the context and living conditions of the elderly; Phase two engaged qualitative research for practical experiments and proposing economic development approaches for the elderly; and Phase three was returning the findings to the elderly community.

The findings of local wisdom in food and nutrition among the elderly showed that most elderly people made traditional Thai desserts whose procedures were inherited from their ancestors. The selection of raw materials and ingredients was from the local, including sugar, flour, salt, and peanuts, providing nutritional sources of carbohydrates, fats, proteins, and vitamins. The findings also reported that the traditional Thai dessert recipes have salty and sweet flavors. In terms of effective economic development guidelines for the elderly, this study suggested increasing income and improving their well-being through the collaboration with relevant network partners in the area. After implementing practical workshops on making traditional Thai desserts, the elderly developed wisdom in food and nutrition, resulting in improvements in their physical, mental, social, and intellectual well-being.

Keywords: Food and nutrition, Economy, Elderly well-being, Local wisdom

บทนำ

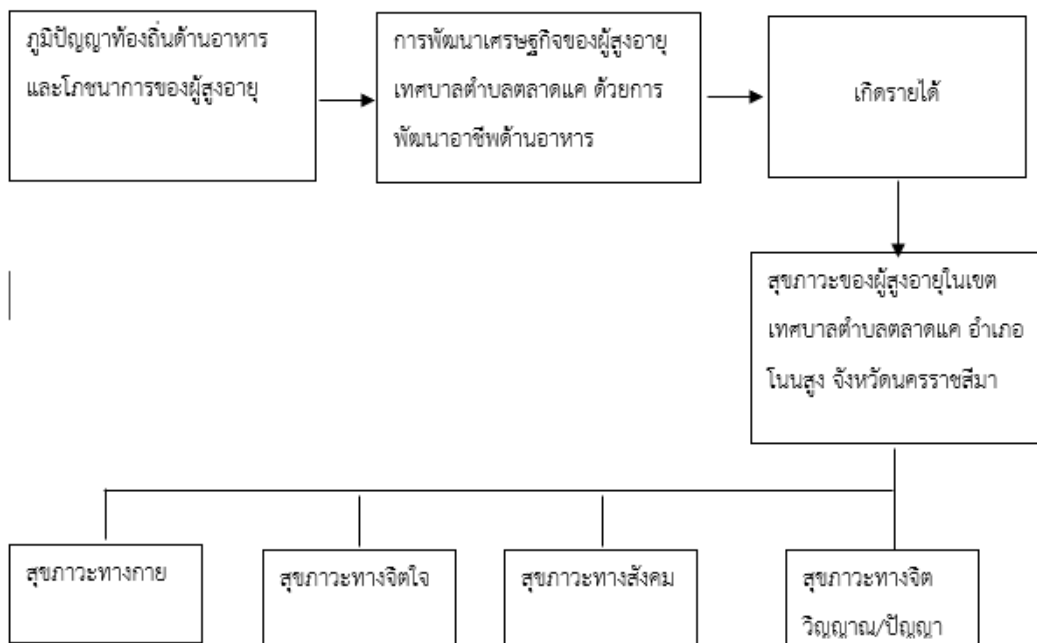
ประเทศไทยจัดอันดับเป็นประเทศในเอเชียที่มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเป็นอันดับที่ 2 ของเอเชียโดยรองจากประเทศสิงคโปร์ จากข้อมูลอนามัยผู้สูงอายุพบว่าประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศโดยในปีพ.ศ. 2562 มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 16.73 ของประชากรทั้งประเทศและจะก้าวสู่การเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete - Aged Society) ในปีพ.ศ. 2564 เมื่อสัดส่วนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ทั้งนี้ประเทศไทยจะก้าวสู่การเป็นสังคมสูงอายุระดับสุดยอด (Super - Aged Society) ในปีพ.ศ. 2574 สัดส่วนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 28 (กรมอนามัย, 2562) จากสถิติผู้สูงอายุในปีพ.ศ. 2565 โดยกลุ่มนโยบายและยุทธศาสตร์ พบว่าผู้สูงอายุมีช่วงอายุ 60-69 ปี มากที่สุด ร้อยละ 56.07 โดยมากกว่าครึ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุตั้งแต่ 70 - 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 43.93 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) จากรายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดนครราชสีมาในปี พ.ศ. 2563 2564 2565 พบว่าสถิติประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปในจังหวัดนครราชสีมาผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ร้อยละ 17.11, 18.08, 18.94 ตามลำดับ (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครราชสีมา, 2565) คาดว่าอีก 10 ปี จังหวัดนครราชสีมาจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของจำนวนผู้สูงอายุที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบต่อเตรียมความพร้อมในการดูแลผู้สูงอายุด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ โดยเฉพาะการจัดการด้านสุขภาพหรือความมั่นคงด้านสุขภาพจะเป็นปัจจัยหลักในการที่จะดูแลผู้สูงอายุ หมายถึง การที่ผู้มีส่วนรับผิดชอบจะมีแนวทางในการดูแลเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างไร ซึ่งสุขภาพของผู้สูงอายุสามารถแบ่งได้ออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สุขภาพด้านจิต หมายถึง จิตที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสมาธิ สุขภาพทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัว ในชุมชน การมีบริการสังคมที่ดี และมีสันติภาพ สุขภาพทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสุขอันประณีต ที่เกิดจากการจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว (ประเวศ วะสี, 2551) หากไม่ดูแลสุขภาพทั้ง 4 ด้านอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในการดำรงชีวิตประจำวัน การพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ

เทศบาลตำบลตลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา มีประชากรผู้สูงอายุเป็นผู้ชาย จำนวน 344 คน และผู้หญิง จำนวน 443 คน รวมทั้งหมด 787 คน สังคมผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลตลาดแค มีลักษณะการจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุ เริ่มก่อตั้งในปี พ.ศ. 2554 ปัจจุบันมีสมาชิกจำนวน 116 คน สภาพเศรษฐกิจและสังคมโดยทั่วไป พบว่า ผู้สูงอายุมีฐานะความเป็นอยู่ในระดับปานกลาง มีการประกอบอาชีพเพื่อหารายได้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นของตนเอง เช่น การทำขนมไทยบ้าน การทำนา การเพาะเห็ด การเลี้ยงปลา และการทำเครื่องจักสาน เป็นต้น จากสภาพการณ์ความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า สภาพเศรษฐกิจในครัวเรือนของผู้สูงอายุ การเสริมสร้างสุขภาพ องค์ความรู้ภูมิปัญญาเดิม ต้นทุนทางสังคมของผู้สูงอายุมีแนวทางการพัฒนาดังกล่าวแต่ยังไม่ชัดเจน ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงตระหนักและเห็นความสำคัญ ส่งเสริมแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการ ในเขตเทศบาลตำบลตลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมาเพื่อยกระดับแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีการศึกษา/วิธีการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods) โดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ การเก็บข้อมูลโดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ประกอบด้วย ระยะที่หนึ่งการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ ทดลองปฏิบัติการด้านการประกอบอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ ระยะที่สอง การวิจัยเชิงคุณภาพใช้วิธีวิหยาปรากฏการณ์วิหยา เชิงอัตถิภาวะนิยม เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อสุขภาวะและเสนอแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา และระยะที่สาม การคืนข้อมูลสู่ชุมชน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยในเขตเทศบาลตำบลตลาดแค จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 628 คน (เทศบาลตำบลตลาดแค ตำบลธารปราสาท อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา, 2564) กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุกำหนดจากการเปิดตาราง Krejci and Morgan (1970) แบบทราบจำนวนประชากร โดยกำหนดค่า alpha error เท่ากับ 0.05 ค่าความเชื่อมั่น 95% และสัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากรเท่ากับ 0.5 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 148 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างชั้นภูมิ (stratified random sampling) ข้อมูลเชิงคุณภาพ มีเกณฑ์คัดเข้า (inclusion criteria) คือ 1) เป็นผู้ที่ไม่ติดเชื้อโควิด-19 2) สมารถเข้าร่วมวิจัย 3) เป็นผู้ที่สามารถเข้าใจและติดต่อสื่อสารฟัง พูด อ่าน เขียนด้วยภาษาไทยได้ 4) มีการรับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคลเป็นปกติ และเกณฑ์การคัดออกจากกลุ่มตัวอย่าง (exclusion criteria) คือ ผู้สูงอายุติดเชื้อโควิด-19 ไม่สามารถทำภาคปฏิบัติและไม่สามารถให้ข้อมูลได้จนครบทุกตอนผลการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ข้อมูลครบถ้วน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 2 มิติ โดยมิติที่หนึ่งการวิจัยเชิงปริมาณที่ใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปสภาพการณ์ความเป็นอยู่เศรษฐกิจในครัวเรือน ข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ และข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ มิติที่สองการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ทดลองใช้แนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ และเสนอแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ

การสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในเชิงปริมาณ มีขั้นตอนด้วยวิธีการศึกษาแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดกรอบแนวคิด และเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนำมาใช้เป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถาม และนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาทดสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการนำแบบสอบถาม ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ จำนวน 3 คน ตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามเพื่อความถูกต้องด้านเนื้อหา

2. ทดสอบความเที่ยง (Reliability) โดยคณะผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้ (Try out) กับประชากรที่ไม่ใช่ประชากรศึกษา จำนวน 30 คน หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าความน่าเชื่อถือแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้สูตรการวิเคราะห์ของ ครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง 1.0 ซึ่งถือว่าเครื่องมือมีคุณภาพสามารถนำไปใช้เพื่อทำการเก็บข้อมูลได้ (สุวิมล ติรกันันท์, 2550)

3. ปรับปรุงแก้ไขข้อความในแบบสอบถาม จนได้แบบสอบถามที่มีคุณภาพ

4. นำเครื่องมือที่สมบูรณ์แล้วไปเก็บข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ โดยแบ่งออกเป็น 2 วิธีการ คือ การวิจัยเชิงปริมาณโดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความครบถ้วนและถูกต้องของข้อมูลในแบบสอบถาม มาบันทึกลงในเครื่องคอมพิวเตอร์ และใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) แสดงคุณลักษณะของประชากรตัวอย่างได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา และการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และใช้วิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธี การสัมภาษณ์ แบบเชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เข้าใจอย่างแท้จริง โดยการสังเกต (Observation) พฤติกรรม สีหน้า แววตา ลักษณะท่าทางในการตอบ คำถาม

(Scott D. Churchill.,2021) ใช้คำถามในลักษณะพูดคุยแบบธรรมดาหลีกเลี่ยงการใช้คำศัพท์ทางวิชาการ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริง การสังเกตบริบทสิ่งแวดล้อมโดยรวม จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความสร้างข้อมูลสรุปแบบอุปนัย (Inductive analysis) เพื่อเข้าใจปรากฏการณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ดำรงชีพ ภาวะที่เป็น (being) ของมนุษย์เสรีภาพในการเลือกและการกระทำในสถานการณ์ต่างๆที่เกี่ยวกับมนุษย์ โดยปราศจากอคติของผู้วิจัย (ชาย โพธิ์สีตา, 2564)

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป และสภาพการณ์ความเป็นอยู่เศรษฐกิจในครัวเรือนผู้สูงอายุคนอายุ 60 ปีขึ้นไปในเขตเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไป และสภาพการณ์ความเป็นอยู่เศรษฐกิจในครัวเรือนผู้สูงอายุคนอายุ 60 ปีขึ้นไปในเขตเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 29 คน ร้อยละ 58 รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 21 คน ร้อยละ 42 ผู้สูงอายุมีอายุระหว่าง 60 – 69 ปีมากที่สุด จำนวน 32 คน ร้อยละ 64 รองลงมาผู้สูงอายุมีอายุระหว่าง 70-79 ปี จำนวน 16 ร้อยละ 32 และอายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 2 คน ร้อยละ 4 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 34 คน ร้อยละ 68 รองลงมาผู้สูงอายุมีสถานภาพโสด จำนวน 4 คน ร้อยละ 8 และผู้สูงอายุมีสถานภาพเป็นหม้าย จำนวน 8 คน ร้อยละ 16 ผู้สูงอายุมีระดับการศึกษาไม่ได้เรียนหนังสือมากที่สุด จำนวน 32 คน ร้อยละ 64 รองลงมาผู้สูงอายุมีระดับประถมศึกษา จำนวน 14 คน ร้อยละ 28 และผู้สูงอายุมีระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 4 คน ร้อยละ 8 สภาพการณ์ความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุมีสมาชิกในครัวเรือน 6-7 คนมากที่สุด จำนวน 29 คน ร้อยละ 58 รองลงมาผู้สูงอายุมีสมาชิกในครัวเรือน 2-3 คน จำนวน 12 คน ร้อยละ 24 และผู้สูงอายุมีสมาชิกในครัวเรือน 8 คนขึ้นไป จำนวน 9 คน ร้อยละ 18 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาชีพทำขนมไทยสูตรดั้งเดิมขาย จำนวน 34 คน ร้อยละ 68 รองลงมาผู้สูงอายุมีอาชีพทำรับจ้างทั่วไป จำนวน 12 คน ร้อยละ 24 และผู้สูงอายุมีอาชีพทำสวนปลูกผัก จำนวน 4 คน ร้อยละ 8 สภาพการณ์รายได้เฉลี่ยรวมของครัวเรือนต่อปีผู้สูงอายุมีรายได้ 250,001-300,000 บาท มากที่สุด จำนวน 17 คน ร้อยละ 34 รองลงมาผู้สูงอายุมีรายได้เฉลี่ยรวมของครัวเรือนต่อปี 150,001-200,000 บาท จำนวน 19 คน ร้อยละ 38 และผู้สูงอายุมีรายได้เฉลี่ยรวมของครัวเรือนต่อปี 100,000-150,000 บาท จำนวน 14 คน ร้อยละ 28 ตามลำดับ

ข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุคนอายุ 60 ปีขึ้นไปในเขตเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

จากการศึกษาด้านสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด จำนวน 32 คน ร้อยละ 64 รองลงมาเบาหวาน จำนวน 11 คน ร้อยละ 22 และผู้สูงอายุมีภาวะโรคอ้วน จำนวน 7 คน ร้อยละ 14 ตามลำดับ จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาสภาพบริบทด้านการดูแลสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุได้รับบริการในพื้นที่โดยมีหน่วยงานหลักในการดูแลสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา ด้วยวิธีการจัดให้อาสาสมัครสาธารณสุขในแต่ละชุมชน ลงพื้นที่ในการตรวจสุขภาพและให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เดือนละ 1 ครั้ง และมีสำนักงานเทศบาลตำบลลาดแค ในการจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปี รวมถึงชมรมผู้สูงอายุที่มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย ฟ้อนรำ เล่นดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

จากการศึกษาด้านสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้สึกอยากอยู่คนเดียว ไม่อยากพบปะผู้คนมากที่สุด ($\bar{X} = 4.86$) รองลงมา คือ มีจิตใจไร้เรง แจ่มใส มีอารมณ์สดชื่น ($\bar{X} = 4.82$) มีความสุขในช่วงที่ได้อยู่กับครอบครัว ($\bar{X} =$

4.80) มีความรู้สึกกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์ ($\bar{X} = 4.66$) และมีอาการหงุดหงิด กระวนกระวายใจ เมื่อไม่สบาย ($\bar{X} = 4.50$) ตามลำดับจากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลเชิงลึก บริบททั่วไปของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลาดแคด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลาดแคส่วนใหญ่ได้รับการดูแลทางด้านสุขภาพจิตใจอย่างสม่ำเสมอ โดยมีการจัดกิจกรรม เช่น การร้องคาราโอเกะร่วมกับชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลาดแคในทุก ๆ วันพุธที่ 2 ของเดือน มีการจัดกิจกรรมการเดินแอโรบิก มีการจัดกิจกรรมการเล่านิทานคุณธรรม และมีการรวมกลุ่มไปปฏิบัติธรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เป็นต้น แต่บางกลุ่มของผู้สูงอายุไม่มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม บางครั้งมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง มีความหงุดหงิดหรือกระวนกระวายใจเมื่อมีอาการเจ็บป่วย และรู้สึกวิตกกังวลกับสภาพเศรษฐกิจในครอบครัว

จากการศึกษาด้านสุขภาวะทางสังคม พบว่า สุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุมีความรู้สึกพึงพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากคนในชุมชนมากที่สุด ($\bar{X} = 4.74$) รองลงมา คือ ความรู้สึกมีคุณค่าจากการที่ผู้อื่นไว้วางใจ และขอคำปรึกษา ($\bar{X} = 4.68$) ความรู้สึกอยากร่วมกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้น ($\bar{X} = 4.60$) ความกล้าแสดงออกทางด้านความคิดเห็นในชุมชน ($\bar{X} = 4.58$) และความรู้สึกเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เป็นอยู่ ($\bar{X} = 4.32$) ตามลำดับ จากการสัมภาษณ์เชิงลึก บริบททั่วไปของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลาดแคในด้านสังคม พบว่า มีการรวมกลุ่มทางสังคมโดยผ่านทางชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลาดแค ในการทำกิจกรรมร่วมกับสังคมจะเป็นการทำกิจกรรมโดยผู้สูงอายุกลุ่มเดิม ไม่ครอบคลุมกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยการทำกิจกรรมทางสังคมที่นิยมจัด ได้แก่ การทำบุญในเทศกาลต่าง ๆ การฟังเทศน์ในวันพระและในเทศกาลต่าง ๆ การเรียนหลักสูตรผู้สูงอายุ การอบรมศึกษาดูงานที่หน่วยงานในชุมชนจัดขึ้นที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในชุมชนขาดความมั่นใจในการเข้าสังคม ไม่กล้าแสดงออกทางด้านความคิดเห็นในชุมชน ตลอดจนไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้น

จากการศึกษาด้านสุขภาวะทางด้านจิตวิญญาณหรือปัญญา พบว่า ผู้สูงอายุสามารถให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาสมากที่สุด ($\bar{X} = 4.74$) รองลงมา คือ ความรู้สึกดีเมื่อมีช่วงเวลาที่สงบ ได้เข้าวัดฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X} = 4.68$) ความรู้สึกมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ($\bar{X} = 4.60$) ความรู้สึกพึงพอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ ($\bar{X} = 4.58$) ความรู้สึกอยากช่วยเหลือผู้อื่นที่ด้อยกว่าตนเอง ($\bar{X} = 4.32$) ตามลำดับ จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางด้านจิตวิญญาณหรือปัญญาอย่างหลากหลาย เกิดจากภูมิปัญญาในท้องถิ่นและการสืบทอดภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษ เช่น การทำขนมไทยสูตรดั้งเดิม การทำดอกไม้จันทน์ การทำบายศรีสู่ขวัญ รวมทั้งงานใบตองต่าง ๆ การทำอัฐปลอก การทำปูนปั้น การทำไม้กวาด หมอทำขวัญนาคน หมอเป่ารักษาโรคต่าง ๆ และการรำไทพ่นพื้นถิ่น เป็นต้น แต่กระบวนการจัดการทางด้านภูมิปัญญาในท้องถิ่นยังไม่เป็นรูปธรรม และยังเป็นการทำเฉพาะบุคคลส่งผลต่อสภาพจิตใจ ไม่มั่นใจในบางสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และเกิดความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิต เช่น รู้สึกกังวลเมื่อต้องตัดสินใจเพียงคนเดียว มีความกังวลเรื่องการเดินทางเมื่อต้องไปหาหมอ

ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

จากการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร คุณลักษณะอาหารท้องถิ่นของผู้สูงอายุ พบว่า อาหารท้องถิ่นของผู้สูงอายุที่บริโภคในชีวิตประจำวันเป็นประเภทอาหารคาว ได้แก่ แกงบอน มากที่สุด จำนวน 35 คน ร้อยละ 70 ผู้สูงอายุใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงในการประกอบอาหารท้องถิ่นจากสมุนไพร ได้แก่ ตะไคร้ รากกระชาย ใบมะกรูด หอมแดง กระเทียม มากที่สุด จำนวน 43 คน ร้อยละ 86 ผู้สูงอายุใช้กรรมวิธีการปรุงอาหารท้องถิ่นแบบธรรมชาติ ได้แก่ การนึ่ง มากที่สุด จำนวน 38 คน ร้อยละ 76 ผู้สูงอายุมีกระบวนการและเทคนิคในการทำให้อาหารสุก ได้แก่ การแกง มากที่สุด จำนวน 28 คน ร้อยละ 56 ผู้สูงอายุมีวิธีการประกอบอาหารที่สอดคล้องกับฤดูกาลหน้าฝนด้วยการนำพืชผักสมุนไพรชนิดมีดอกมาทำอาหารท้องถิ่นมากที่สุด ได้แก่ ดอกแค ดอกฟักทอง ดอกขจร ดอกโสน จำนวน 43 ร้อยละ 86

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยผู้เชี่ยวชาญมีปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอนนสูง จังหวัดนครราชสีมา เป็นระยะเวลามากกว่า 50 ปี จำนวน 12 คน ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุได้ถูกถ่ายทอดความรู้ด้านอาหารจากบรรพบุรุษ คือ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เครื่องญาติ ด้วยการเก็บของป่า การจับสัตว์น้ำ มีการแลกเปลี่ยนวัตถุดิบอาหารของคนในชุมชน การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ ผู้สูงอายุใช้วัตถุดิบพืชสมุนไพรที่มีอยู่ตามธรรมชาติ และการเพาะปลูกมาประกอบอาหาร เช่น ตะไคร้ รากกระชาย ใบมะกรูด หอมแดง กระเทียม จึงทำให้ได้สารอาหารท้องถิ่น ได้แก่ แกงบอน แกงผักหวานไม่มดแดง แกงป่า แกงขี้เหล็ก แกงส้มปลาทอด แกงมะรุ้ม แกงส้มดอกแค แกงหัวตาล เป็นต้น ผู้สูงอายุใช้วัตถุดิบที่มีตามท้องถิ่นที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ การเก็บของป่า และการเพาะปลูกนำมาทำเป็นของหวาน ได้แก่ ลูกตาล มะพร้าว ถั่ว งา และกล้วยนำมาผสมกับแป้งข้าวเจ้า ข้าวเหนียว จึงทำให้ผู้สูงอายุในท้องถิ่นมีสูตรขนมไทยแบบดั้งเดิม ได้แก่ ขนมฟักทอง ขนมเทียนไส้เค็ม ขนมกล้วย ขนมใส่ไส้ ขนมตาล ขนมปั้นขลิบ และขนมชั้น เป็นต้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุใช้วัตถุดิบพืชสมุนไพรที่เพาะปลูกอยู่ในท้องถิ่นบ้านเรือนของตนเอง และพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นตามธรรมชาตินำมาทำเป็นเครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำกระชาย น้ำขิงน้ำตะไคร้ น้ำบัวบก น้ำอัญชัน น้ำกระเจียวแดง น้ำรากบัว น้ำมะตูม เป็นต้น นำมาบรรจุใส่ขวดแล้วขายเพื่อหารายได้ในชุมชนตลาดแค

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยผู้เชี่ยวชาญมีปัญญาท้องถิ่นด้านโภชนาการของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอนนสูง จังหวัดนครราชสีมา เป็นระยะเวลามากกว่า 50 ปี จำนวน 12 คน ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านคุณค่าทางโภชนาการในการประกอบอาหาร พบว่าผู้สูงอายุถูกถ่ายทอดความรู้จากบรรพบุรุษ คือ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เครื่องญาติ โดยอาศัยวัตถุดิบอาหารตามทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นนำมาปรุงอาหารเพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการด้วยวิธีการหนึ่งแทนการต้ม เช่น ผักนึ่ง ปลานึ่ง การเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารเพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการ พบว่า ผู้สูงอายุมีวิธีการเก็บรักษาผัก ผลไม้ด้วยการห่อใบตองแล้วมัดด้วยปอกกล้วย การห่อกระดาษหนังสือพิมพ์แล้วใส่ถุงพลาสติกเก็บไว้ในช่องแช่เย็นที่มีอุณหภูมิต่ำ การคลุมผัก ผลไม้ด้วยใบตองสองถึงสามชั้นแล้วใส่ตะกร้าหาวนำมาเก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง การเก็บรักษาเนื้อสัตว์ด้วยวิธีการล้างเนื้อสัตว์แล้วนำมาใส่กล่องพลาสติกปิดฝาแช่ช่องแข็ง ผู้สูงอายุมีการเลือกวัตถุดิบและส่วนผสมได้จากภายในท้องถิ่น มีส่วนผสม ได้แก่ น้ำตาล แป้ง เกลือ ถั่วลิสง จึงเป็นแหล่งโภชนาการของสารอาหาร โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ วิตามิน ไขมัน การเตรียมวัตถุดิบอาหาร พบว่า ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงการปอกเปลือกผักบางชนิดเพื่อให้มีสารอาหารและกากใยอาหาร การเตรียมวัตถุดิบเพื่อประกอบอาหาร พบว่า ผู้สูงอายุไม่เคยใช้อุปกรณ์การชั่ง การตวงวัตถุดิบ และเครื่องปรุง แต่ผู้สูงอายุใช้ภูมิปัญญาที่ถูกถ่ายทอดความรู้จากบรรพบุรุษนำมาประกอบอาหาร จึงมีรสชาติเค็ม และหวาน แหล่งอาหารหลัก 5 หมู่ของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีการเพาะปลูกพืชผักสวนครัว ผลไม้ ปลูกนาข้าว เลี้ยงสัตว์ และมีการแลกเปลี่ยนวัตถุดิบอาหารของคนในชุมชน

แนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

จากการศึกษาแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอนนสูง จังหวัดนครราชสีมา โดยจัดกิจกรรมกระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus group Discussion) เพื่อประเมินผลการปฏิบัติงาน พบว่าการพัฒนากรอบแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอนนสูง จังหวัดนครราชสีมา ดังต่อไปนี้ 1) การสร้างการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็งที่มาจากภายในและภายนอก โดยจากภายใน คือ การส่งเสริมให้กลุ่มผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการพัฒนาด้านเศรษฐกิจชุมชนและสุขภาพทั้งของตนเองและส่วนร่วม และการสร้างผู้นำกลุ่มที่มีความเข้มแข็ง สำหรับภายนอก คือ การสร้างความเข้มแข็งของกลไกการขับเคลื่อนภาคีเครือข่ายให้ส่งเสริมการรวมกลุ่ม/สร้างกลุ่มให้เข้มแข็งและต่อเนื่อง 2) การสืบหาคำถามความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ

ในการพัฒนาด้านอาชีพของผู้สูงอายุ โดยเป็นการผสมผสานระหว่างความรู้ดั้งเดิมและความรู้ที่มีความทันสมัยสามารถประยุกต์ใช้จากการเรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกันและการได้รับการส่งเสริมจากหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง 3) การพัฒนาเศรษฐกิจของผู้สูงอายุด้านอาชีพ โดยการส่งเสริมและสนับสนุนกลไกการดำเนินงานในการพัฒนาเศรษฐกิจใน 3 กลุ่ม (1) การทำขนมไทยสูตรดั้งเดิม (2) การให้ความรู้ด้านโภชนาการ และ (3) การสาธิตบรรจุภัณฑ์ขนมไทยสูตรดั้งเดิมให้มีความทันสมัยภายใต้การส่งเสริมตั้งแต่การควบคุมการผลิตที่มีคุณภาพ และการส่งเสริมการออกแบบผลิตภัณฑ์ ตรายีนค้าที่ดึงดูดใจ และการพัฒนาการตลาดอย่างต่อเนื่อง (4) การทำบัญชีรายรับรายจ่ายประจำสัปดาห์ในสหกรณ์ชุมชนตำบลตลาดแค

4. การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบ 4 มิติ คือ สุขภาวะทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา/จิตวิญญาณ ซึ่งหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ/ปัญญาอย่างสมดุล

การอภิปรายผล

จากผลการศึกษาด้านสุขภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลตลาดแค จังหวัดนครราชสีมา ทั้ง 4 มิติ มีดังนี้ (1) สุขภาวะทางกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว คือ โรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด (2) ด้านสุขภาพทางจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการดูแลทางด้านสุขภาพจิตใจอย่างสม่ำเสมอ มีการผ่อนคลายจากการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น การร้องคาราโอเกะร่วมกับชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแค มีการจัดกิจกรรมการเดินแอโรบิก มีการจัดกิจกรรมการเล่นทานคุณธรรม และมีการรวมกลุ่มไปปฏิบัติธรรม เป็นต้น (3) สุขภาวะทางปัญญา พบว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางด้านปัญญาอย่างหลากหลาย โดยเกิดจากภูมิปัญญาในท้องถิ่นและได้มีการสืบทอดภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษสู่รุ่นลูก หลาน เช่น การทำขนมไทยสูตรดั้งเดิม การทำดอกไม้จันทน์ การทำบายศรีสู่ขวัญ รวมทั้งงานใบตองต่าง ๆ เป็นต้น (4) สุขภาวะทางสังคม พบว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางด้านสังคมปรากฏอยู่น้อย ส่วนใหญ่มักจะเป็นการรวมกลุ่มกันเฉพาะในการทำอาชีพ ไม่มีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลาย เพราะเน้นในการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเป็นหลักเท่านั้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุด้านสังคมเป็นมิติที่มีปัญหามากที่สุด เนื่องจากปัจจุบันการรวมกลุ่มทางสังคมจะเป็นการรวมกลุ่มเฉพาะกิจเฉพาะของชมรมผู้สูงอายุเท่านั้น ยังไม่ขยายวงกว้างไปยังกลุ่มผู้สูงอายุทั้งหมดในพื้นที่ ส่วนสุขภาพในมิติทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางปัญญาอยู่ในระดับมาก โดยสอดคล้องกับแนวคิดของ Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997) อธิบายว่าแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีจะทำให้สุขภาพดี คือ การที่บุคคลมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ออกกำลังกาย โภชนาการที่ดี มีการจัดการความรู้ มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการพัฒนาด้านทางจิตวิญญาณ การศึกษาของ Caffery (1990) ได้มีการสำรวจกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย พบว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหว ได้แก่ การเดินไปวัด เพื่อถวายอาหารพระ หรือไปปฏิบัติธรรมในวันพระและช่วงเช้าพรรษา การเดินไปซื้อของ การเตรียมอาหาร การเลี้ยงหลาน การทำความสะอาดบ้าน การซักเสื้อผ้า การรับประทานอาหาร การกางมุ้ง การขึ้นบันได การอาบน้ำและการแต่งกาย มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่ดีขึ้น และการศึกษาวิจัยของ พรทิพย์ สุขอดิศัยและคณะ (2557) ศึกษาเรื่อง สุขภาวะของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย อันดับแรก ได้แก่ สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ/ปัญญา รองลงมาได้แก่ สุขภาวะด้านสังคม สุขภาวะด้านจิตใจและสุขภาพด้านร่างกายตามลำดับ รวมไปถึงการศึกษาวิจัยของ กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจและคณะ (2560) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า โครงการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 7 กิจกรรมหลักคือ กิจกรรมพบกันประจำเดือน กิจกรรมเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ กิจกรรมกลุ่มดูแลกันเอง กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางกาย กิจกรรมสวัสดิการผู้สูงอายุ และกิจกรรมสืบสานประเพณีวัฒนธรรม

การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอนोनสูง จังหวัดนครราชสีมา มีการแบ่งประเด็นการศึกษาออกเป็น 2 ประเด็น ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ และที่มาขององค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการ ผลการศึกษาพบว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ ใช้วิธีการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งด้วยวิธีการที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล เช่น การบอกเล่าต่อกันมา การสังเกต การฝึกปฏิบัติ การมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ ฯลฯ ส่งผลให้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุไม่สูญหายไปกับบุคคลและกาลเวลา จากการเรียนรู้และสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารคาวและขนมไทยสูตรดั้งเดิมมาอย่างยาวนาน ด้วยการทำขนมจากผลผลิตทางการเกษตรและทรัพยากรตามธรรมชาติ เช่น ขนมฟักทอง ขนมเทียนไส้เค็ม ขนมกล้วย ขนมปั้นขลิบ ขนมตาล ขนมใส่ไส้ เป็นที่นิยมจนถึงปัจจุบัน สอดคล้องกับแนวคิดและงานวิจัยที่ศึกษาความหมายและขอบข่ายภูมิปัญญาท้องถิ่น ของชลลดา ทวีคุณ (2558) ที่กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาชาวบ้าน และภูมิปัญญาบ้าน เป็นสิ่งที่และดำรงอยู่กับมนุษย์มาช้านานและเป็นการดำรงชีวิตที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่นเป็นวิธีการปฏิบัติองค์ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่สั่งสมและสืบทอดกันมา เป็นความสามารถและศักยภาพ วิธีการแก้ไขปัญหา การปรับตัว การเรียนรู้ และสืบทอดรุ่นสู่รุ่น ด้วยการปรับสภาพการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมตามกาลเวลา เป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่าและความดีงามที่จรโลงชีวิตและ วิถีชุมชนให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติและสภาวะแวดล้อมได้กลมกลืนสมดุล มีการเชื่อมโยงกันน่าจะเป็น เรื่องอาชีพ เศรษฐกิจ ความเป็นอยู่และวัฒนธรรม

นอกจากนี้ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นภูมิปัญญาที่ส่งเสริมการประกอบอาชีพให้กับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เช่น การทำอาหารกล่องส่งตามหน่วยงานต่างๆที่ว่าง การทำขนมไทยสูตรดั้งเดิมขายในวาระโอกาสต่างๆในชุมชนและระดับจังหวัด การทำดอกไม้จันทน์ การทำของชำร่วย โดยกลุ่มที่จัดตั้งขึ้นเป็นกลุ่มอาชีพ มีคณะกรรมการบริหารงาน และมีการจัดสรรรายได้ในรูปแบบของสหกรณ์ มีการแบ่งปันผลกำไรภายในกลุ่มอย่างชัดเจนซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของรพีพร เทียมจันทร์และคณะ (2559) ศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความมั่นคงด้านอาชีพของผู้สูงอายุบนฐานภูมิปัญญาท้องถิ่นในชุมชนเทศบาลเมือง เมืองแกนพัฒนา จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า รูปแบบอาชีพที่เสริมสร้างความมั่นคงด้านอาชีพสำหรับผู้สูงอายุด้านเกษตรปลอดภัยและผลิตที่นอนควรผสมผสานภูมิปัญญาพื้นบ้านในพื้นที่ร่วมกับความต้องการการมีสุขภาพที่ดีสู่กระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการสร้างแหล่งเรียนรู้ที่มีการบูรณาการแนวคิดอาชีพพื้นบ้านไปสู่กลยุทธ์การมีส่วนร่วมภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจ สังคม และลักษณะทางกายภาพของทรัพยากรในพื้นที่

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้านแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลาดแค อำเภอนोनสูง จังหวัดนครราชสีมา และการทดลองใช้แนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการประเมินผลการทดลองใช้โดยผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่า แนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและสามารถนำไปปรับใช้การพัฒนาให้เกิดผลได้จริงซึ่งมีแนวทางสำคัญ ดังนี้ 1) การสร้างกระบวนการกลุ่มของผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็งที่มาจากภายในและภายนอก โดยจากภายใน คือ การส่งเสริมให้กลุ่มผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการพัฒนาด้านเศรษฐกิจชุมชนและสุขภาพทั้งของตนเองและส่วนร่วม และการสร้างผู้นำกลุ่มที่มีความเข้มแข็งสำหรับภายนอก คือ การสร้างความเข้มแข็งของกลไกการขับเคลื่อนภาคีเครือข่ายให้ส่งเสริมการรวมกลุ่ม/สร้างกลุ่มให้เข้มแข็งและต่อเนื่อง 2) การสืบทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาอาชีพของผู้สูงอายุโดยเป็นการผสมผสานระหว่างความรู้ดั้งเดิมและความรู้ที่มีการประยุกต์ใช้จากการเรียนรู้ประสบการณ์และการได้รับการส่งเสริมจากหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง 3) การพัฒนาเศรษฐกิจของผู้สูงอายุด้านอาชีพ โดยการส่งเสริมและสนับสนุนกลไกการดำเนินงานในการพัฒนาเศรษฐกิจ 4) การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบ 4 มิติ คือ สุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา/จิตวิญญาณ ให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์และสมดุลของชีวิต โดยผลการศึกษาสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาเศรษฐกิจ

ชุมชนของพัชราภา สิงห์ธนสาร (2560) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน เขตตำบลแม่วงก์ อำเภอแม่วงก์ จังหวัดนครสวรรค์ ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจในมิติของรายได้ มีเพียงรายได้เฉลี่ยต่อคนของครัวเรือนเท่านั้นที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน ส่วนรายได้จากอาชีพหลัก และรายได้จากอาชีพเสริมไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน ในมิติของรายจ่ายประกอบไปด้วยรายจ่ายประเภทต้นทุนในการประกอบอาชีพ รายจ่ายที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และรายจ่ายรวมทั้งหมดเฉลี่ยต่อคนในครัวเรือน ล้วนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพล ทางตรง เชิงลบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน ปัจจัยทางด้านการประกอบอาชีพเพื่อสร้างรายได้ มีเพียงคนอายุมากกว่า 60 ปี มีอาชีพและรายได้ เท่านั้นที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงลบ ต่อการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน และการศึกษาวิจัยของ เสธา เขียว (2552) มีการศึกษาแนวทางการจัดการเศรษฐกิจชุมชนของชุมชนราชธานีอโศก ตำบลบุงใหม่ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า แนวทางในการจัดการเศรษฐกิจชุมชนในชุมชนราชธานีอโศก เจ้าหน้าที่รัฐควรเข้ามาส่งเสริมระบบกระบวนการเรียนรู้ด้านการผลิตและการแปรรูป แก่ผู้บริหารกลุ่มและสมาชิกชุมชน ส่วนกลุ่มอาชีพในจังหวัดในจังหวัดขอนแก่นมีการรวมกลุ่มกันเพื่อการแปรรูปผลผลิตในระดับมาก และกลุ่มอาชีพในจังหวัดเลย ได้รับความรู้ในการแปรรูปจากเจ้าหน้าที่ของรัฐ และให้ความสำคัญกับการแปรรูปผลผลิต โดยใช้กระบวนการแปรรูปที่ไม่สลับซับซ้อนในระดับมากที่สุด ตลอดจนการศึกษาของ ทวี วัชรเกียรติศักดิ์ (2559) ศึกษาเรื่องการสร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจให้กับชุมชนโดยการพัฒนากลุ่มอาชีพ ในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลพลสงคราม อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า แนวทางและการดำเนินการส่งเสริมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจให้กับชุมชนโดยการพัฒนากลุ่มอาชีพ จะต้องสร้างจากภายใน ภายนอก และทั้งภายในและภายนอกชุมชน ตามปัจจัยแห่งความสำเร็จ คือ ความรู้ การยอมรับ ศักดิ์ศรีที่เท่าเทียมของภาคีสมาชิก และการมีชุมชนเป้าหมายเป็นศูนย์กลางของการสร้างความเข้มแข็ง โดยที่ผลการดำเนินการสร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจให้กับชุมชน โดยการพัฒนากลุ่มอาชีพเชิงรูปธรรมได้ทำให้มีการพัฒนา จัดตั้งดำเนินงานและขับเคลื่อนการจัดหาทุนของกลุ่มอาชีพทั้ง 15 หมู่บ้าน ตามความเหมาะสมและการตัดสินใจของแต่ละชุมชน

สรุปผลการทดลอง

การศึกษานโยบายท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีภูมิปัญญาท้องถิ่นด้วยวิธีมีการเรียนรู้ภูมิปัญญาด้านอาหารจากบรรพบุรุษ คือ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ด้วยการบอกสอนต่อกันมา ใช้วิธีการสังเกต การจำแล้วนำไปทดลองทำมากกว่าการจดบันทึก การซักถามจากกลุ่มคนที่เคยประกอบอาหารหรือทำขนมไทยสูตรดั้งเดิม เรียนรู้จากประสบการณ์ที่เคยรับจ้างเป็นคนทำอาหารตามบ้านเรือน งานบุญในชุมชน และในวันประเพณีสำคัญของชุมชนตลาดแค ด้านคุณค่าทางโภชนาการในการประกอบอาหารผู้สูงอายุไม่เคยใช้อุปกรณ์การชั่งน้ำหนักอาหาร การตวงวัตถุดิบ ทำให้ส่วนประกอบอาหารมีรสชาติไม่คงที่ ผู้สูงอายุมีความสามารถด้านการประกอบอาหารกลุ่มขนมไทยสูตรดั้งเดิม เช่น ขนมฟักทอง ขนมเทียนไส้เค็ม ขนมกล้วย ขนมปั้นขลิบ ผู้สูงอายุใช้วัตถุดิบในการทำขนมไทยสูตรดั้งเดิมโดยได้มาจากผลผลิตทางการเกษตรและทรัพยากรตามธรรมชาติ แนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลตลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา ด้วยแนวทางสร้างการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็งที่มาจากภายในและภายนอก การสืบทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ ในการพัฒนาด้านอาชีพของผู้สูงอายุ โดยเป็นการผสมผสานระหว่างความรู้ดั้งเดิมและความรู้ที่มีความทันสมัยสามารถประยุกต์ใช้จากการเรียนรู้ ประสบการณ์และการได้รับการส่งเสริมจากหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง การพัฒนาเศรษฐกิจของผู้สูงอายุด้านอาชีพ โดยการส่งเสริมและสนับสนุนกลไกการดำเนินงานในการพัฒนาเศรษฐกิจใน 3 กลุ่ม (1) การทำขนมไทยสูตรดั้งเดิม (2) การให้ความรู้ด้านโภชนาการ และ (3) การสาธิตบรรจงจัดทำขนมไทยสูตรดั้งเดิมให้มีความทันสมัย และการทำบัญชีรายรับรายจ่ายประจำสัปดาห์ การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบ 4 มิติ คือ สุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา/จิตวิญญาณอย่างสมดุล

การสาธิตจากเครือข่ายหน่วยงานภาครัฐจึงทำให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้นในการประกอบอาหารตามสัดส่วนที่ได้มาตรฐาน โดยเฉพาะส่วนผสมที่มีน้ำตาล กะทิ แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า เช่น ขนมฟักทอง ขนมเทียนไส้เค็ม ขนมกล้วย ขนมปั้นขลิบ ขนมตาล ขนมใส่ไส้ นอกจากนี้วัตถุดิบในการทำขนมไทยสูตรดั้งเดิมได้มาจากผลผลิตทางการเกษตรและทรัพยากรตามธรรมชาติ

ผลการศึกษาด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำขนมไทยสูตรดั้งเดิม ซึ่งกระบวนการทำได้มาจากบรรพบุรุษ การเลือกวัตถุดิบและส่วนผสมได้จากภายในท้องถิ่น มีส่วนผสม ได้แก่ น้ำตาล แป้ง เกลือ ถั่วลิสง จึงเป็นแหล่งโภชนาการของสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน และวิตามิน นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่าการปรุงรสขนมไทยสูตรดั้งเดิม มีรสชาติเค็มและหวาน

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณ โครงการสนับสนุนวิจัยสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ภายใต้โครงการวิจัยการพัฒนากระบวนการขับเคลื่อนเศรษฐกิจชุมชนเทศบาล ตำบลตลาดแค คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาขอขอบพระคุณเทศบาลตำบลตลาดแค ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลตลาดแค สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอโนนสูง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาลัยเทคนิคนครราชสีมา วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา ให้การสนับสนุนงานวิจัยสำเร็จไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2562). คู่มือแนวทางการขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กรมอนามัย ภายใต้แนวคิด “สุขเพียงพอ ชะลอชรา ชีววัยยืนยาว” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 – 2565.

สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2566, จาก <https://cloud-atg.moph.go.th/>

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). สถิติผู้สูงอายุไทย ปี2565. สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2566,

จาก <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/1962>.

กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และวรากร เกรียงไกรศักดิ์ดา. (2560). พัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพะผู้สูงอายุ. *Jour of Association of the Association of Researchers*. ปีที่22 (1) January-April 2017. หน้า 87-89.

ชลลดา ทวีคุณ. (2558). การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษาชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.

ชาย โพธิ์สิตา. (2564). ศาสตร์และศิลป์ : การวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.

ทวี วัชรเกียรติศักดิ์. (2559). การสร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจให้กับชุมชนโดยการพัฒนากลุ่ม อาชีพในพื้นที่ องค์การบริหารส่วนตำบลพลสงคราม อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา วารสารวิชาการการบริหารธุรกิจ, 5(1), 43-54.

เทศบาลตำบลลาดแค (2564). รายงานประจำปี 2564. เทศบาลตำบลลาดแค อ.โนนสูง จ.นครราชสีมา. จังหวัดนครราชสีมา.

พรทิพย์ สุขอดิษฐ์และคณะ. (2557). วิถีชีวิตและแนวทางการมีสุขภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.

วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยบูรพา. 10 (1), 90-102.

พัชรภา สิม์ธนสาร. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน เขตตำบลแม่วงก์ อำเภอแม่วงก์ จังหวัดนครสวรรค์

วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์. ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2560).

รพีพร เทียมจันทร์. (2559) การเสริมสร้างความมั่นคงด้านอาชีพผู้สูงอายุบนฐานภูมิปัญญาท้องถิ่น เทศบาลเมืองเมืองเก่าพัฒนา จังหวัดเชียงใหม่. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่:เชียงใหม่.

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครราชสีมา. (กันยายน 2563). รายงานสถานการณ์ทางสังคม

จังหวัดนครราชสีมา ประจำปี 2563. สืบค้นเมื่อ 18 มีนาคม 2565, จาก <https://nakhonratchasima.m-society.go.th/>.

_____. (มิถุนายน 2564). รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดนครราชสีมา ประจำปี 2564.

สืบค้นเมื่อ 2 มิถุนายน 2566, จาก <https://nakhonratchasima.m-society.go.th/>.

_____. (กรกฎาคม 2565). รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดนครราชสีมา ประจำปี 2565.

สืบค้นเมื่อ 18 มีนาคม 2567, จาก <https://nakhonratchasima.m-society.go.th/>.

สุวิมล ตีรกานันท์. (2550). ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์.

เสธา เขียว. (2552). แนวทางการจัดการเศรษฐกิจชุมชนของชุมชนราชธานีโอศก ตำบลบู่ใหม่ อำเภวารินชำราบ

จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3), 208-18

Caffery, A. (1990). Family care giving to the elderly in Northeast Thailand : Changing patterns. The degree of doctor of Philosophy in department of Anthropology.

Scott D. Churchill. (2021). *Existential Phenomenological Research*. American Psychological Association; 1st edition