

# นันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ RECREATION PROMOTE THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY



<sup>1</sup>กวิน บุญประโคน, <sup>2</sup>ชวิศ วงษ์เขียว, <sup>3</sup>รวิภาส สุวรรณพัฒน์,

<sup>4</sup>จิราดร ถิ่นอ้วน และ <sup>5</sup>จรัสศรี ศรีโกศา

<sup>1</sup>Kawin Boonprakorn, <sup>2</sup>Chawis Wongkhiew, <sup>3</sup>Rawipas Suwannapat

<sup>4</sup>Jiradon Tinuan and <sup>5</sup>Jaratsri Sripoka

มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ประเทศไทย

Loei Rajabhat University, Thailand

<sup>1</sup>kawin.boo@lru.ac.th

**Received:** December 26, 2024; **Revised:** January 7, 2025; **Accepted:** January 29, 2025

## บทคัดย่อ

นันทนาการมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ แต่ยังส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมและความพึงพอใจในชีวิต อย่างไรก็ตาม การออกแบบกิจกรรมควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับสภาพร่างกายและความสนใจของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญในสังคมไทย เนื่องจากประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ปัญหาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความหวาดกลัวจากการต้องอยู่เพียงลำพังในหลายครอบครัวของผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด หนึ่งในแนวทางที่มีประสิทธิภาพคือการจัดกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหลายมิติ กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

<sup>1</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

<sup>2</sup> อาจารย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

<sup>4</sup> อาจารย์ ดร. สาขาวิชาพัฒนาศาสนา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

<sup>5</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

เหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มสุขภาพที่ดี แต่ยังช่วยให้พวกเขารู้สึกมีคุณค่าในตนเองและสามารถใช้ชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาวต่อไปในอนาคต

**คำสำคัญ :** นันทนาการ, คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

## Abstract

Recreation plays an important role in promoting the quality of life of the elderly not only by promoting physical and mental health but also by promoting social relationships and life satisfaction however the design of activities should take into account the suitability to the physical condition and interests of the elderly to maximize benefits, the elderly are considered an important population group in Thai society because Thailand is entering a complete aging society problems with physical health mental health and loneliness from having to live alone in many families of the elderly. This is an issue that should be closely monitored one effective approach is to organize recreational activities which play an important role in promoting the quality of life of the elderly in many dimensions recreational activities are an important tool in caring for the elderly in terms of physical mental and social aspects encouraging older adults to participate in these activities not only improves their health but also helps them feel more self-worth and be able to live a happy and quality life in their later years.

**Keywords :** Recreation, Quality of life of the elderly

## บทนำ

สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) เป็นแนวโน้มที่ทุกชาติทั่วโลกหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยองค์การสหประชาชาติคาดการณ์ไว้ว่าทั่วโลกจะมีประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ถึง 1,200 ล้านคนในปี พ.ศ. 2568 และ 2,000 ล้านคน ในปี พ.ศ.2593 หรือคิดเป็นร้อยละ 20 ของประชากรโลกทั้งหมด สำหรับประเทศไทยในปี พ.ศ.2563 มีประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 18.24 ของประชากรทั้งประเทศและมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 3.6 ต่อปี (คิดเป็น 400,000 คนต่อปี) ซึ่งตามการคาดประมาณการประชากรประเทศไทยของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2562) คาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ.2566 จะมีประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 20.66 ของประชากรทั้งประเทศ และในปี พ.ศ.2578 จะมีประชากรผู้สูงอายุ

สูงถึงร้อยละ 28.55 ของประชากรทั้งประเทศ การเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุ จำนวนวัยทำงานและวัยเด็กแรกเกิดลดลงย่อมส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทย (กรมอนามัย, 2567) ในขณะที่สังคมทั่วโลกประสบปัญหาประชากรสูงอายุอย่างรวดเร็ว ความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญมากขึ้น การรักษาสุขภาพร่างกายที่ดี การทำงานของสมองและการมีส่วนร่วมทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของผู้สูงอายุ (Smith & Johnson, 2020) วิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการบรรลุเป้าหมายเหล่านี้คือผ่านกิจกรรมนันทนาการในท้องถิ่นที่ปรับให้เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุ กิจกรรมดังกล่าวเปิดโอกาสให้ได้ออกกำลังกาย กระตุ้นการรับรู้ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความรู้สึกเป็นเจ้าของภายในชุมชน (Anderson, 2018) จากการสำรวจประโยชน์และความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการในท้องถิ่นในการเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ การศึกษาจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ (Smith & Johnson, 2020)

กิจกรรมนันทนาการในท้องถิ่นยังได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางปัญญาของผู้สูงอายุ การกระตุ้นทางจิตผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การไขปริศนา เกมความจำ การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และศิลปะสร้างสรรค์สามารถช่วยรักษาการทำงานของการทำงานของรับรู้และป้องกันการลดลงของความรู้ความเข้าใจที่เกี่ยวข้องกับอายุ (Smith & Johnson, 2020) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกระตุ้นจิตใจเชื่อมโยงกับความจำที่ดีขึ้น ความสนใจ ความสามารถในการแก้ปัญหา และประสิทธิภาพการเรียนรู้โดยรวมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ กิจกรรมนันทนาการในท้องถิ่นยังให้โอกาสทางสังคมและต่อสู้กับ ความโดดเดี่ยวทางสังคม ซึ่งเป็นปัญหาที่แพร่หลายในหมู่ผู้สูงอายุ (Thompson & Davis, 2016) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมชุมชน และชมรมงานอดิเรก ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม ความรู้สึกเป็นเจ้าของ และการสนับสนุนทางอารมณ์ ปฏิสัมพันธ์เหล่านี้ช่วยลดความรู้สึกเหงาและซึมเศร้า ส่งเสริมสุขภาพจิตและความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต้องอาศัยปัจจัยด้านจิตใจเป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิต มีความใกล้เคียงกับความพึงพอใจในชีวิต ที่พึงปรารถนาของบุคคล เพราะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น และในการศึกษาด้านวิทยาการของผู้สูงอายุ มักใช้ความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ความสุข ของผู้สูงอายุว่า ควรประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ มีสุขภาพดี มีความพอใจในการดำรงชีวิต มีความสุขตามสภาพของตนเอง ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมโลก มีความชัดเจนเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุโดยสมาชิกผู้ใหญ่แห่งองค์การสหประชาชาติได้ประชุมที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ซึ่งเป็นมาตรการระหว่างประเทศฉบับแรกที่วางแนวคิด

หลักนโยบายและโครงการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุได้อย่างเป็นรูปธรรม การพัฒนาคุณภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทยมีนโยบายและหลักการพัฒนาที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้ สมาชิกในครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วยการส่งเสริมหลักพุทธธรรมให้นำไปปฏิบัติให้เกิดความสุขในชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุขและยอมรับความจริงของชีวิตที่เกิดขึ้นในโลกนี้ด้วยอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชนและครอบครัวและหลักนันทนาการควบคู่กันไป

### การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

เมื่อปี พ.ศ. 2496 สมัยจอมพล ป.พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรีได้มอบนโยบายประการสำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุแก่กรมประชาสงเคราะห์ ในการจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค เป็นแห่งแรกมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การสงเคราะห์คนชราที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือประสบปัญหาทุกข์ยากเดือดร้อน ยากจน ไม่มีที่อยู่อาศัยหรือไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้และมีบริการสงเคราะห์คนชรา เช่น การรักษาพยาบาล กายภาพบำบัด และนันทนาการ เป็นต้น เพื่อแบ่งเบาครอบครัวที่มีรายได้น้อย ยากจน ที่ไม่สามารถจะอุปการะเลี้ยงดูคนชราในครอบครัวได้เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาสังคมอันเกี่ยวกับคนชราไม่ให้เรื้อรัง ทำความเดือดร้อนรำคาญแก่สังคมและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างผาสุก อันสมควรแก่อัตภาพเพื่อเป็นการตอบแทนคุณความดีที่คนชราได้ทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติให้ผู้สูงอายุจะได้คลายวิตกกังวลเมื่อชราภาพไม่สามารถประกอบอาชีพต่อ เมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2546 บ้านบางแคได้ปรับบทบาทจาก หน่วยงานงานปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุเป็น งานส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานด้านการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุโดยใช้ชื่อว่า “ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบางแค” (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2558) ปัจจุบันได้ใช้แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566 - 2580) จัดทำขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์กับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในโครงการบูรณาการศาสตร์เพื่อรองรับสังคมสูงวัย หรือที่เรียกโดยย่อว่า โครงการจุฬาอารี มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้แผนฯ นี้เป็นกรอบและแนวทางปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุของประเทศอย่างต่อเนื่องจากแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2565) รวมทั้งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติและแผนแม่บทอันจะก่อให้เกิดการบูรณาการแผนในทุกระดับและนำไปสู่การขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุและการรองรับสังคมสูงวัยของหน่วยงานต่างๆ อย่างมีบูรณาการ การจัดทำแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ.2566 - 2580)

## แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

สังคมสูงวัย คือ สังคมที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ได้เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่สัดส่วนของอัตราการเกิด และจำนวนประชากรในวัยทำงานลดน้อยลง ประเทศต่างๆ รอบข้างประเทศไทยได้มีปัญหาเรื่องนี้แล้ว เช่น (1) สิงคโปร์มีสัดส่วนของผู้สูงอายุใกล้เคียงกับไทย และเป็นสังคมผู้สูงอายุ (2) เกาหลีใต้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว (3) ญี่ปุ่นมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก และเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสูงสุด

ดังนั้น สำหรับประเทศไทยเอง ขณะนี้กำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในเร็ว ๆ นี้ เช่นกัน โดยมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปร้อยละ 10 หรือมากกว่า 7 ล้านคนแล้ว และมีการคาดการณ์ไว้ว่าในปี พ.ศ.2564 สัดส่วนของจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นไปถึงร้อยละ 20-30 เปอร์เซนต์ แสดงว่าประชากร ทุกๆ 100 คน เราจะพบจำนวนผู้สูงอายุ 30 คน ซึ่งน่าจะตามมาด้วยปัญหาสุขภาพและโรคเรื้อรังต่างๆ ด้วย อย่างไรก็ตาม ความจริงแล้วคนส่วนใหญ่ในสังคมยังเข้าใจว่า การรับมือกับเรื่องนี้กลับเป็นเพียงการจัดการกับเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้การแก้ปัญหาหลักมักจำกัดอยู่เพียงแต่กลุ่มๆ เช่น การจ่ายเบี้ยยังชีพคนชรา การจัดสวัสดิการต่างๆ แต่กลับไม่ได้เชื่อมโยงเข้ากับการเตรียมการตั้งแต่ยังอยู่ในวัยทำงาน จึงเป็นสถานการณ์ที่เราจำเป็นต้องกลับมาสนใจจริงๆ เกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุในประเทศของเรา รวมทั้งการส่งผลต่อเศรษฐกิจโดยรวมของชาติด้วย

สังคมไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในปี 2568 หรืออีกไม่ถึง 10 ปีข้างหน้าแล้ว ตามสถิติต่างๆ จะเป็นไปได้ที่ต้องเตรียมการรับมือในสถานการณ์ดังต่อไปนี้อย่างเร่งด่วน อายุของคนไทยจะยืนยาวขึ้น : ปัจจุบันมีการเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 75 ปี แต่ในปี 2568 อายุของคนไทยโดยประมาณจะอยู่ที่ 85 ปี ยิ่งอายุยาวนานขึ้น ทำให้ยิ่งต้องเตรียมเงินเยอะขึ้น ค่าครองชีพทำให้ของแพงขึ้น : ด้วยเงินเฟ้อในระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมาอยู่ที่ประมาณร้อยละ 4.00 ปัจจุบันข้าวจานละ 40 บาท อีก 20 ปีข้างหน้าเป็นไปได้ว่าอาจจะถึงจานละ 90 บาท ทุกอย่างแพงขึ้น 2 เท่า เงินเพื่อทำให้ของแพงขึ้น ทำให้ค่าเงินในอนาคตลดลงด้วย ค่ารักษาพยาบาลมีแต่แพงขึ้น : ปีละ 5-8 เปอร์เซนต์ ซึ่งค่าใช้จ่ายเหล่านี้จะเบียดเบียนเงินเก็บสำหรับผู้สูงวัยมากที่สุด ผู้สูงอายุเฉลี่ยมีค่าใช้จ่ายรักษาพยาบาลต่อการเข้าโรงพยาบาลหนึ่งครั้ง อยู่ที่ 3 หมื่นกว่าบาท และจะสูงกว่าคนไม่สูงอายุอยู่ประมาณหมื่นกว่าบาท โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลง : ยิ่งครอบครัวยุคใหม่มีลูกคนเดียวมากขึ้น จำนวนประชากรวัยทำงานก็มีน้อยลง การพัฒนาประเทศก็จะช้าลง ทำให้เศรษฐกิจก็จะโตช้าลงด้วย เงินเก็บหลักเกษียณไม่เพียงพออีกต่อไป : ปัญหานี้อาจจะน่ากลัวที่สุด ลองคิดแบบง่ายๆ ถ้าเราอายุ 40 ปี ต้องการเงินใช้หลังเกษียณปีละ 240,000 บาท แต่มูลค่าเงินในปัจจุบัน ต้องการเกษียณอายุ 60 ปี หรือ อีก 20 ปี จากเงิน 240,000 บาทที่จะต้อง มี จะกลายเป็นเงิน 530,000 บาทเนื่องจากเงินเฟ้อ

คิดเป็นร้อยละ 4.00 ต้องการมีเงินใช้ไปจนสิ้นอายุไข 80 ปี หรือ อีก 20 ปี ทำให้อาจจะต้องมีเงินขั้นต่ำ 10 ล้านบาท เกิดโรคสูติในผู้สูงอายุ : จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2554 ระบุว่า ทุกๆ 4 นาที จะมีคนไทยที่เสียชีวิตจากมะเร็ง อยู่ 1 คน , ทุกๆ 6 นาที จะมีคนไทยที่เสียชีวิตจากโรคหัวใจ อยู่ 1 คน และทุกๆ 6 นาที จะมีคนไทยที่เสียชีวิตจากโรคเส้นเลือดในสมองแตก อยู่ 1 คน และคนที่มียาอายุมากกว่า 90 ปี จะมีโอกาสการเกิดอัลไซเมอร์ถึงร้อยละ 30 โดยโอกาสการเกิดอัลไซเมอร์ของผู้หญิงจะมีมากกว่าผู้ชายถึง 2 เท่า (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2567)

แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันนี้ หลักการส่งเสริมคุณภาพชีวิตซึ่งเป็นการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ และเป็นการพัฒนาสติปัญญา ความรู้ พฤติกรรมต่างๆ รวมทั้งทักษะ อันจะเป็นแนวทางไปสู่การส่งเสริมทัศนคติแรงจูงใจของผู้สูงอายุ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการพัฒนาของผู้สูงอายุนั้นเป็นไปตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป จึงทำให้มีคุณภาพชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นตามที่ใจปรารถนาการพัฒนาตนเอง

สำหรับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตจะต้องมีการพัฒนาใน 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ เป็นการการพัฒนาให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ระบบอวัยวะทุกส่วนทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ มีบุคลิกภาพที่ดี

2. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์โดยการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยการให้ทำน การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบการเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ การฝึกสมาธิ การผ่อนคลายด้วยการฟังเพลงการพักผ่อน การท่องเที่ยว

3. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมเป็นการสร้างการยอมรับ และยกย่องจาก สังคม มีความหวังดีต่อตนเอง อยู่อย่างปกติสุข ไม่เป็นคนถือตัว ไม่เอาัดเอาเปรียบบุคคลอื่น ไม่ทำให้สังคมเดือดร้อน ได้แก่การเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคม หรือหน่วยงานต่างๆใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อชุมชน ให้ความร่วมมือกับสังคมในด้านต่างๆ ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม และการปฏิบัติตนโดยยึดหลัก ของกฎหมาย และคุณธรรมจริยธรรม

4. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญาเป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง เป็นคนมีคุณค่า มีที่พึ่งยึดเหนี่ยวทางใจ ได้แก่ มีการวางแผนล่วงหน้า มีความขยัน มีความประหยัด มีการคิดในมุมสร้างสรรค์ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เคารพตนเอง การอ่านหนังสือการเข้ารับการ ฝึกอบรมเพิ่มพูนความรู้ด้านต่างๆการศึกษาข้อมูลสารสนเทศจากสื่อต่างๆ การสังเกตและติดตามการ เปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม (ประชากรกับสิ่งแวดล้อม, 2567)

สรุปได้ว่าผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมพัฒนาทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ได้อย่างถูกต้องครบถ้วนตามกระบวนการแล้ว ย่อมทำให้คุณภาพของผู้สูงอายุ มีความผาสุกในการดำรงชีวิต อนึ่งผู้สูงอายุในสังคมไทยควรได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยการ นำนันทนาการเข้ามามีบทบาทในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการ พัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งผู้เขียนจะได้นำเสนอหลักนันทนาการในการนำมาบูรณาการ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

## ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการ(Recreation) ผู้เชี่ยวชาญด้านนันทนาการหลายท่านได้ให้ความหมายของคำ ว่านันทนาการที่แตกต่างกันไปดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2560) กล่าวถึงนันทนาการว่า ได้มีนักวิชาการทำการศึกษาและ พยายามอธิบายแนวความคิดที่จะสามารถเข้าใจได้ง่าย นักเขียนหลายร้อยคนพยายามที่จะถ่ายทอด งานวิชาการและเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ด้วยทฤษฎีต่าง ๆ มากมายในการสรุปแนวคิดแสดงให้เห็นลำดับ ขอบเขตของความคิดและความเป็นไปได้ที่ได้พรรณานองประกอบของความจริง ซึ่งสามารถช่วยให้ ชาบซึ่งว่าอะไรคือสิ่งที่เราต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับหลายทฤษฎีได้อธิบายเกี่ยวกับนันทนาการใน ความหมายที่หลากหลาย ไม่กระจำงหรือขัดแย้งนักส่วนใหญ่มีองค์ประกอบหลายสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน เช่น การต้องการบริการ (Need-Service) ความต้องการ ความพึงพอใจ (Satisfying) สิ่งที่เกี่ยวข้อง กับกิจกรรม (Associated with Activity) ให้คุณค่าทางสังคม (Of Value to Society) เป็นต้น ซึ่ง กล่าวโดยสรุปว่า ทฤษฎีทั้งหลายเน้นในเรื่องของคุณค่า ผลลัพธ์และสิ่งที่ถูกต้องดีงาม

### 1. นันทนาการเป็นการบริการความต้องการ (Needs-serving)

สลาฟสัน (Slavson, 1972) ได้บอกว่า นันทนาการเหมือนประสบการณ์การบริการความ ต้องการนันทนาการเป็นการแสวงหาความพอใจในความต้องการภายในนันทนาการก่อให้เกิดความ พพอใจ

แนช (Nash, 1960) กล่าวว่า นันทนาการเป็นสื่อสำหรับการสนองความพึงพอใจ ความ ต้องการของมนุษย์ซึ่งอยู่ภายใต้แรงขับและความกดดันภายในตัวกระตุ้นนันทนาการเป็นการ แสดงออกในทางที่ดีแสดงความต้องการในช่วงเวลาว่าง เขาประเมินกิจกรรมในด้านการสร้างคุณค่า ทางสังคม ดังนั้น นันทนาการจึงตอบสนองทั้งบุคคลและสังคม ซึ่งแนชได้เสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมหรือเรียกว่า“สลาชีวิตเพื่อนันทนาการ”(Recreation Life Style) ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ การมีส่วนร่วมอย่างกระฉับกระเฉง

บัทเลอร์ (Butler . 1959: 3-4) นั้นหนาการหมายถึง กิจกรรมที่กระทำในเวลาว่างซึ่งตรงกันข้ามกับการทำงาน นั้นหนาการแต่ละบุคคลไม่เหมือนกันจะแปรผันไปตามรสนิยม เวลา อายุ และความต้องการของแต่ละบุคคล

2. นั้นหนาการ คือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นในเวลาว่าง (อิสระ) (Recreation as Leisure Time Activity) ขอบเขตที่เป็นที่ยอมรับของกิจกรรมนั้นหนาการเป็นเรื่องพื้นฐาน คือคนที่ใช้เวลาประกอบกิจกรรมในเวลาว่างที่มี ดังนั้น นั้นหนาการคือ กิจกรรมต่าง ๆ ที่คนเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระต้องเตรียมกิจกรรมและจัดกิจกรรมอย่างมีความรู้ ว่า กิจกรรมต่าง ๆ จะสามารถสนองความต้องการของมนุษย์ได้

ทฤษฎีของแนชเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของมนุษย์ (Nash: Philosophy of Recreation and Leisure) นั้นหนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่าง (อิสระ) มีความหมายในการมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวาง แสดงวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ เปรียบได้ว่ากิจกรรมนั้นหนาการกับความสุขเป็นสิ่งที่ต้องมาด้วยกันภาพลักษณ์ความสุขของมนุษย์คือ การร้องเพลง สร้างสิ่งแปลกใหม่ เต้นรำ เรียนรู้เรื่องของทะเลทราย เล่นกันระหว่างลูกหลานและปู่ย่า อ่านสิ่งต่าง ๆ มีจินตนาการที่กว้างไกล เป็นต้น ซึ่งแนช สรุปว่า การเล่นในสมัยเด็กเป็นการเตรียมตัวเพื่อนั้นหนาการในวัยผู้ใหญ่และเป็นการฝึกที่จะทำงาน

นิวไมเยอร์ส และนิวไมเยอร์ส (Neumeyers and Neumeyers, 1958) กล่าวว่า นั้นหนาการ คือ กิจกรรมส่วนบุคคลและส่วนรวมในช่วงเวลาว่าง การเล่นเป็นนั้นหนาการเด็ก ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับความพึงพอใจ และส่งผลให้เกิดความสนุกสนานร่าเริงทันที ซึ่งนิวไมเยอร์สได้อธิบายองค์ประกอบของนั้นหนาการออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. พฤติกรรมการแสดงออกในขณะช่วงเวลาว่าง
2. ประโยชน์คุณค่าภายในจิตใจ
3. มีสิ่งล่อใจเป็นรางวัลในกิจกรรม
4. มีสภาวะทางสังคมวัฒนธรรม
3. นั้นหนาการ คือ สิ่งที่กำหนดคุณค่าของตนเองและสังคม (Recreation as Value to Individual + Society)

มิลเลอร์และโรบินสัน (Miller and Robinson, 1963) กล่าวว่า นั้นหนาการ คือ กระบวนการที่มีส่วนร่วมในการใช้เวลาว่างให้มีคุณค่า การเล่นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนา ทำให้เกิดการค้นหาในสิ่งต่าง ๆ ในตัวเอง เช่น ศิลปะ ความคิดสร้างสรรค์ เขายังเพิ่มเติมว่านั้นหนาการ คือ การตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ การกระทำที่หลายหลากและยืดหยุ่นได้ มีส่วนร่วมในการกระทำด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ให้มีความสุขด้วยกัน นั้นหนาการเป็นการแสดงออกมาเอง



จะทำให้มนุษย์มีทางเลือกของตนเองในวิถีทางที่พึงพอใจ นันทนาการเป็นสถาบันหนึ่งของสังคมที่มีคุณค่าในชีวิต

4. นันทนาการเป็นการสร้างขึ้นมามีอีกครั้งหนึ่ง (Recreation as a Re + Creation) มีหลายทฤษฎีที่ให้ความหมายของนันทนาการและผลลัพธ์ของนันทนาการ ไซเวอร์ (Shiver, 1967) ได้เขียนตำราหลักการบริการนันทนาการสู่แนวทางปฏิบัติ โดยนิยามว่า การเล่นและนันทนาการมีความหมายเหมือนกัน โดยกล่าวว่า นันทนาการเกิดจากความต้องการด้านจิตใจ คือ ความพอใจ ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย สามารถเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดนันทนาการได้ เมื่อมีสิ่งใดที่ไม่สมดุล พวกเราก็สามารถแก้ไขได้ ไซเวอร์เชื่อว่า ความสมดุลอาจเก็บไว้ในรูปนันทนาการได้ โดยมีความเป็นเอกลักษณ์และความพึงพอใจในแต่ละคน รวมถึงการผสมผสานของร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดความสมดุล มีความแตกต่างกันในคุณค่าของนันทนาการ กับนันทนาการในแต่ละช่วงเวลา คุณค่าของนันทนาการเกิดเมื่อการกระทำนั้นได้ผ่านไปแล้ว ส่วนนันทนาการจะเกิดในขณะที่กำลังกระทำหรือร่วมกิจกรรมที่เรียนรู้ได้ใช้ประสบการณ์ในการศึกษาการยอมรับของประชาชนในนันทนาการ และกิจกรรมที่พวกเขาสนใจ

Bammel and Bammel (1996:5) นันทนาการ คืออะไรก็ได้ที่คุณทำแล้วรู้สึกเพลินหรือทำให้คุณสุขขึ้นอีกครั้ง

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่านันทนาการ หมายถึง กิจกรรมหรือพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกเพื่อตอบสนองความต้องการตามธรรมชาติและความพึงพอใจในเวลาว่าง ที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ส่งเสริมพัฒนาการทำงานด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยไม่ขัดต่อศีลธรรม ประเพณีวัฒนธรรมและกฎหมาย

## ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการ

นักวิชาการหลายท่านได้วางหลักเกณฑ์ในเรื่องของลักษณะพื้นฐานของนันทนาการไว้ ดังนี้ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30-31) ลักษณะของนันทนาการ มีดังนี้

1.นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งที่กระทำและไม่ถูกกระทำ รูปแบบของกิจกรรมนั้นหลากหลาย ตั้งแต่เกมกีฬา ศิลปะ หัตถกรรม ดนตรี ละคร กิจกรรมกลางแจ้งนอกเมือง งานอดิเรก การท่องเที่ยว โยคะ สมาธิ เป็นต้น

2.นันทนาการมีรูปแบบหลากหลาย มีขอบเขตไม่จำกัด ตั้งแต่ในรูปแบบของกิจกรรมซึ่งกำหนดเป็น 14 หมวดหมู่ใหญ่แล้ว นันทนาการยังมีรูปแบบที่จัดบริการเป็นสวัสดิการสังคมเป็นแหล่งนันทนาการบริการแก่กลุ่มประชากรทุกระดับวัย และประชากรกลุ่มพิเศษ

3.นันทนาการจะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจและมีแรงจูงใจ นั่นคือผู้เข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นการเข้าร่วมด้วยความสนใจ สมัครใจ และมีแรงจูงใจในกิจกรรมที่เข้าร่วมโดยมิได้ถูกบังคับ

4.นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด บุคคลและชุมชนมีอิสระที่เข้าร่วมในสิ่ง ที่เขาต้องการจะเล่นหรือเข้าร่วมโดยไม่จำกัดเวลา

5.นันทนาการจะต้องเป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมาย ประสพการณ์นันทนาการ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุข มีคุณค่าสาระ เป็นสิ่งจริงจัง และมีจุดหมายเสมอ

6.นันทนาการเป็นการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการช่วยฟื้นฟูและรักษาคนไข้ และเปิดโอกาสให้คนไข้เลือกกิจกรรมในเวลาว่าง กระทำเพื่อพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ยามฟื้นฟูหรือระหว่างการบำบัดรักษา

7.นันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ ตามความเหมาะสม กิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้ตามความเหมาะสม ตามสภาพแวดล้อมตามความต้องการและสนใจของชุมชน ตลอดจนอุปกรณ์และสถานที่สิ่งอำนวยความสะดวก

8.นันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม กิจกรรมนันทนาการ ของสังคมหรือชุมชนหนึ่ง อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกชุมชนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะความสนใจต้องการ ค่านิยม วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี สภาพแวดล้อม ความเชื่อ เป็นข้อบ่งชี้วิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจะต้องเป็นที่ยอมรับในสังคมนั้น ๆ

สรุปได้ว่านันทนาการ เป็นกิจกรรมที่หลากหลายยืดหยุ่นตามสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าที่มีแรงจูงใจในการเข้าร่วมด้วยความสมัครใจไม่มีการบีบบังคับ ในเวลาว่าง ช่วยให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และสติปัญญา นอกจากนี้ยังเป็นกิจกรรมในการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยในด้านร่างกายและจิตใจ โดยกิจกรรมจะต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี และกฎหมายในสังคมนั้น ๆ

## ความสำคัญและประโยชน์ของนันทนาการ

บัทเลอร์ (Butler . 1959: 14-15) ได้เสนอแนวคิดเรื่องคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ได้ดังนี้

1. นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการคือทางออกที่ดีการแสดงออกและการพัฒนาบุคคล
- 3.การเล่นหรือนันทนาการจะช่วยให้มีความเจริญเติบโตและมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิต

4. นันทนาการช่วยให้มีความกระตือรือร้นในชีวิตและกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิต

5. นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ และการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน

6. นันทนาการเป็นวิธีการหาความสุขซึ่งจะช่วยให้เกิดความสุขในชีวิตกับการทำงานการพักผ่อนความรักความเคารพนับถือซึ่งกันและกันในหมู่มนุษย์

## นันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ถนอมวรรณ อยู่ชา (2546: 44-67) กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการที่เข้าร่วมแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานในทางที่พึงประสงค์ของสังคม เป็นกิจกรรมนันทนาการที่เน้นเรื่องการเคลื่อนไหว กิจกรรมกระตุ้นความรู้สึก ตื่นเต้น เร้าใจ หรือตลก ขำขัน กิจกรรมเหล่านี้มีให้เลือกมากมายดังนี้

2. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมประเภทที่เสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในด้านความเสื่อมของร่างกาย จึงต้องมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อสุขภาพ

3. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก คือ งานพิเศษที่ทำเพื่อความเพลิดเพลิน งานอดิเรกควรเป็นงานที่ไม่มัดตัว ไม่ซ้ำซาก เพราะจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายผู้สูงอายุต้องไม่ปล่อยเวลาให้ว่างหรือเอาแต่นั่ง ๆ นอน ๆ ให้ผ่านไปวัน ๆ หนึ่ง คนเราต้องมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ เปลี่ยนไป ทำกิจกรรมอย่างอื่นที่พอใจ ทำให้เพลิดเพลินและเป็นการผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ การสะสม การประดิษฐ์สร้างสรรค์ การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์

4. กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมนอกเมือง เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นนอกสถานที่ เพื่อเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ

5. กิจกรรมนันทนาการประเภทอาสาสมัครเพื่อพัฒนาสังคม เป็นกิจกรรมประเภทอาสาสมัคร ช่วยเหลือบริการชุมชน นอกจากจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองแล้ว ยังได้เสียสละและทำประโยชน์ต่อส่วนรวม ได้รับความภูมิใจในตนเองที่สามารถช่วยเหลือบริการผู้อื่น ๆ เช่น การพัฒนาชุมชน พัฒนาวัด ค่ายอาสาพัฒนาท้องถิ่นชนบทหรือพัฒนาสาธารณสถาน เป็นต้น

6. ดนตรีและการร้องเพลง เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้หลายรูปแบบ เช่น การร้องเพลง ไม่ว่าจะเป็นเพลงเสียงประสาน ร้องเพลงคาราโอเกะ ร้องเพลงสากล

ณัฐวุฒิ เพชรคง (2558: 17) กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพ ร่างกาย ความถนัด อาจเป็นกิจกรรมที่เคยทำมาในอดีต ที่ส่งผลต่อจิตใจ ให้รู้สึกผ่อนคลายลดความวิตกกังวล และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตต่อไปในสังคมอย่างมีความหมาย รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งกิจกรรมเน้นเรื่องจิตใจเป็นสำคัญ ไม่เน้นการเคลื่อนไหว เมื่อผู้สูงอายุจิตใจดี ร่างกายก็จะ ดีสามารถพัฒนาให้ผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีได้

ดังนั้น นันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขัน ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น กิจกรรมทำสังคัม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการท่องเที่ยว และกิจกรรมงานอดิเรก และกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ยังทำให้สุขภาพผู้สูงอายุแข็งแรงทั้งกายและใจ เป็นการทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

## บทสรุป



ภาพประกอบที่ 1 สรุปหลักการและวิธีการนันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

จากภาพประกอบที่ 1 สรุปได้ว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมนันทนาการมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตในหลายมิติ กิจกรรมนันทนาการช่วยกระตุ้นการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งช่วยเสริมสร้างสมดุลในชีวิตประจำวันและความสัมพันธ์กับผู้อื่น นอกจากนี้ ยังมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์

และรู้สึกพึงพอใจในตนเอง รวมถึงเปิดโอกาสให้พวกเขาได้แสดงความสามารถและสร้างรายได้จากกิจกรรมต่างๆ อย่างเหมาะสมและหลากหลาย

นันทนาการถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต หรือความสัมพันธ์ทางสังคม โดยกิจกรรมนันทนาการสามารถช่วยสร้างสมดุลระหว่างชีวิตและความสุข ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและความสุขในบั้นปลายชีวิต อย่างไรก็ตามการออกแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมมีความสำคัญยิ่ง ซึ่งควรคำนึงถึงความต้องการ ความสนใจ และสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ กิจกรรมเหล่านี้ควรเป็นไปในลักษณะที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย และไม่กดดัน เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเองและได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดนอกจากนี้ การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไม่สามารถดำเนินการได้โดยลำพัง จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งจากภาครัฐและเอกชนในการสนับสนุนและผลักดันกิจกรรมนันทนาการให้เกิดขึ้นอย่างแพร่หลายและยั่งยืน การจัดตั้งโครงการหรือศูนย์สนับสนุนการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงการพัฒนาทักษะและโอกาสในการประกอบอาชีพสำหรับผู้สูงวัย จะช่วยเพิ่มความสามารถในการพึ่งพาตนเองและช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว ดังนั้น การพัฒนานันทนาการจึงไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แต่ยังช่วยสร้างความสมดุลในสังคมและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในภาพรวมอีกด้วย

การต่อยอดจากกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุข้างต้นในอนาคตผู้เขียนได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการมีศักยภาพที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน หากทุกภาคส่วนร่วมมือกันผลักดันและสนับสนุนให้เกิดโครงการที่ตอบสนองความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุอย่างแท้จริง นันทนาการจึงไม่ใช่เพียงแค่งานที่สร้างความสุขชั่วคราว แต่เป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยสร้างสมดุลชีวิตและความมั่นคงให้แก่ผู้สูงอายุในระยะยาว

## เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). *ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี พ.ศ.2561–2580*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สมสา.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). *แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ.2566-2580)*. สืบค้น 11 ตุลาคม 2567, จาก [https://www.dop.go.th/download/laws/th1653553501-843\\_0.pdf](https://www.dop.go.th/download/laws/th1653553501-843_0.pdf)

- กรมอนามัย. (2562). *คู่มือแนวทางการขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ภายใต้แนวคิด “สุขเพียงพอ ชะลอชรา ชีววัยยืนยาว” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563-2565*. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- กรมอนามัย. (2567). *โครงการเฝ้าระวังและพัฒนาสาธารณสุขสุขภาพผู้สูงอายุปี 2567*. สืบค้น 10 ตุลาคม 2567, จาก [https:// eh.anamai.moph.go.th/th/eldersurveillance2567/](https://eh.anamai.moph.go.th/th/eldersurveillance2567/)
- ณัฐภูมิ เพชรคง. (2558). *ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี*. บัณฑิตวิทยาลัย :มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ถนอมวรรณ อยู่ขา. (2546). *นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา, มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2558). *รายงานประจำปี สถานการณ์ผสงอายุไทย พ.ศ.2557*. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ประชากรกับสิ่งแวดล้อม. (2556). *การส่งเสริมคุณภาพชีวิตตนเอง*, สืบค้น 10 มกราคม 2567, จาก <https://population1.wikispaces.com>.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2560). *นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว (Recreation & tourism industry)*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 3.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ : สำนักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- Bammel G. and L. L. Bammel. (1996). *Leisure & Human Behavior*: 3th ed. Times Mirror Higher Education Group, Inc., Iowa.
- Butler George D. (1959). *Introduction to Community Recreation*: New York: McGraw-Hill Book.
- Butler, Jodie. 2007. Psychological acceptance and quality of life in the elderly. *Quality of Life Research*. 16 (4): 607-615.
- Smith, A. B., & Johnson, C. D. (2020). The impact of local-based recreation activities on the physical and mental well-being of elderly adults: a systematic review. *Journal of Aging and Health*, 32(5), 756-769.
- Thompson, S. R., & Davis, C. R. (2016). Impact of local-based recreation activities on social connectedness and loneliness among older adults. *Journal of Gerontological Social Work*, 59(6), 461-477.