

การพัฒนาชุมชนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

Developing Community - Based Wellness Tourism for Senior Tourists: Mueang District, Phetchaburi Province

มณฑิชา โอชะวะ¹, มธุรส ปราบไพรี², พิมพ์ระวี โรจน์รุ่งสัจย์³, อัจฉราวรรณ เพ็ญวันศุกร์⁴,
นงลักษณ์ กลิ่นพุดตาล⁵ และ วรณวนิช นงนุช⁶

Monticha Ozawa¹, Maturose Prabpriee², Pimrawee Rocharungsat³,
Atcharawan Phenwansuk⁴, Nonglak Klinpudtan⁵ and Wanwanat Nongnuch⁶

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี^{1,2,3,6}

คณะอุตสาหกรรมบริการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี⁴

คณะพยาบาลศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี⁵

Faculty of Humanities and Social Sciences, Phetchaburi Rajabhat University, Thailand^{1,2,3,6}

Faculty of Hospitality and Tourism Industry, Rajamangala University of Technology Rattanakosin, Thailand⁴

Faculty of Nursing and Allied Health Sciences, Phetchaburi Rajabhat University, Thailand⁵

Corresponding Author, Email: atcharawan_mam@hotmail.com⁴

Received: 2024-6-30; Revised: 2024-10-18; Accepted: 2024-10-21

บทคัดย่อ

จากแนวโน้มพฤติกรรมนักท่องเที่ยวปัจจุบันให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพ และจังหวัดเพชรบุรียังได้รับการจัดเป็นพื้นที่นำร่องเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชน 2) พัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุ เพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในชุมชนย่านเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรี โดยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสำรวจ การสัมภาษณ์ และการประชุมกลุ่มย่อยจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมถึงการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มนักท่องเที่ยวที่มาทดลองเส้นทาง ผลการวิจัยพบว่า 1) ศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชนย่านเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรี มีความโดดเด่นด้านวิถีชีวิต ศิลปวัฒนธรรม 2) รูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุกลุ่มคุณภาพตามหลักกิจกรรม 5 อ. โดยการประเมินและเสนอแนะแนวทางในการบริหารจัดการชุมชนต้นแบบพบว่า กลุ่มนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ระดับการศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษาปลาย ภูมิฐานะภาคกลาง มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย รายได้เฉลี่ยต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน เคยเดินทางมากกว่า 3 ครั้ง เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ และสนใจกิจกรรมสร้างสรรค์เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ นอกจากนี้รับรู้ข้อมูลมาจากเพื่อน/ครอบครัว และญาติ ส่วนการประเมินกิจกรรม 5 อ. อยู่ในระดับมากที่สุด งานวิจัยนี้มีความแตกต่างโดยได้ต้นแบบผลการประเมินการพัฒนาชุมชนซึ่งพบว่า ชุมชนเมืองเก่าเหมาะที่จะเป็นต้นแบบแหล่งท่องเที่ยวและกิจกรรมเชิงสุขภาพ เพื่อผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: การพัฒนา, การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ, นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

Abstract

According to the trend of current tourist behavior that places importance on health and Phetchaburi has been designated as a pilot area to promote health tourism, therefore, this

research aimed 1) To study the potential of the community for wellness tourism 2) To develop an activities model to promote creative wellness tourism for the senior group to support wellness tourism for senior tourists at Old Town by Phetchaburi's river community. The research methodology consisted of qualitative research. The surveys, interviews, and focus groups including in-depth interviews were conducted with the wellness route trail by senior tourists. The results showed that 1) The potential of the old town along the Phetchaburi River communities-based wellness tourism is outstanding in lifestyle, arts and culture 2) Activities to promote creative wellness tourism for the quality senior group according to the five aspects. The data analysis found that most of the samples were female, aged fifty years and over, education level was lower than high school, the habitat was in the central region, the occupation was traders or business owners, an average income was less than one thousand baht a month, has been traveled more than three times for leisure, interested in creative activities together with learning new things and receiving information from friends, family and relatives. Besides, the assessment of activities of all 5 elements was at the highest level. This research is different in that the result has a prototype of community development assessment which revealed that this community-based wellness tourism development model is eligible as a model of wellness tourism activities and destination for the senior tourists.

Keywords: Development, Wellness Tourism, Senior Tourists

บทนำ

การเดินทางและการท่องเที่ยว นับเป็นหนึ่งในอุตสาหกรรมที่มีการเติบโตมากที่สุดในโลกในปี พ.ศ. 2562 อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวสร้างรายได้ทางเศรษฐกิจทั้งทางตรงและทางอ้อม ส่งผลต่อการกระจายรายได้ทั่วโลกมากถึง 8.9 ล้านล้านเหรียญสหรัฐ เกิดการสร้างงานจากการท่องเที่ยวมากกว่า 330 ล้านงาน ซึ่งเป็น 1 ใน 10 อาชีพหลักของโลก รวมถึงการลงทุนมูลค่ามหาศาลจากอุตสาหกรรมประเภทนี้ (World Travel & Tourism Council: WTTC, 2019) การขยายตัวของกลุ่มชนชั้นกลางดังกล่าวยังส่งผลให้การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมีแนวโน้มที่ดี และได้รับการประเมินว่ามีการขยายตัวอย่างต่อเนื่อง ในปี พ.ศ. 2562 การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพก่อให้เกิดรายได้มากถึง 641.298 พันล้านเหรียญสหรัฐจากนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้ (Global Wellness Institute: GWI, 2018) ผลการสำรวจจุดหมายปลายทางของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในปี พ.ศ. 2563 พบว่า ประเทศไทยได้ถูกเลือกเป็นอันดับสองรองจากประเทศออสเตรเลียในปี 2 ปีข้างหน้า (GWI, n.d.) ประเทศไทยจึงได้มีแนวทางการฟื้นฟูการท่องเที่ยวด้วยรูปแบบการเดินทางท่องเที่ยวที่ปลอดภัย ต่อสุขภาพและบริการที่มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง และให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างรับผิดชอบ (Responsible Tourism) (Ministry of Tourism and Sport, 2020) ดังนั้น แนวคิดการจัดการท่องเที่ยวหลังจากนี้จะไม่ใช่เพียงการส่งเสริมการท่องเที่ยวเพื่อความเพลิดเพลินใจหรือการได้รับประสบการณ์จากการท่องเที่ยวเท่านั้น การท่องเที่ยวในรูปแบบวิถีใหม่ต้องทำความเข้าใจในบริบทของความปลอดภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความปลอดภัยในสุขภาพ การสร้างความมั่นใจจากการท่องเที่ยว จึงจำเป็นต้องศึกษากลุ่มตลาดเป้าหมายให้ชัดเจน จากสถานการณ์ของประชากรในปัจจุบัน สังคมสูงวัยเป็นสังคมส่วนใหญ่ทั้งในระดับประชาคมโลก โดยในปี พ.ศ. 2564 คาดว่าจำนวนนักท่องเที่ยวสูงวัยชาวไทยจะมีจำนวนทั้งสิ้นกว่า 5.7 ล้านคน และมีจำนวนนักท่องเที่ยวสูงวัยชาวต่างชาติ จำนวนทั้งสิ้นกว่า 6.2 ล้านคน เรียกกลุ่มนี้ว่า Silver

Economy ซึ่งหมายถึง สังคมที่เอื้อกับผู้สูงวัยบวกกับตลาดสินค้าและบริการใหม่และการปรับใช้เทคโนโลยี (Tourism Authority of Thailand, n.d.) กลุ่มนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้จะมีความแตกต่างจากยุคก่อนที่ผ่านมา เพราะกลุ่มเหล่านี้มีอำนาจในการซื้อสูง มีความสามารถในการใช้จ่ายเงิน ให้ความใส่ใจในเรื่องสุขภาพเป็นอันดับแรกเข้าร่วมกิจกรรมเชิงสุขภาพ มีการเดินทางท่องเที่ยวที่เพิ่มมากขึ้น (Raphael, 2020) มีวัตถุประสงค์เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ (Kotler et al., 2006) กล่าวได้ว่า กลุ่มผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีทั้งเวลาในการท่องเที่ยวและมีงบประมาณในการใช้จ่ายเพื่อการท่องเที่ยวได้อย่างเพียงพอ (Time Rich – Cash Rich) และมีความสนใจในกิจกรรมการท่องเที่ยวแตกต่างจากนักท่องเที่ยวกลุ่มอื่นๆ นอกจากนี้แผนยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561 - 2580 ได้มีประเด็นพูดถึงแผนแม่บทภายใต้ประเด็นพื้นที่โดยให้ความสำคัญกับเมืองน่าอยู่และมีความสอดคล้องกับอัตลักษณ์ท้องถิ่น

จังหวัดเพชรบุรีเป็นจังหวัดที่มีศักยภาพทางการท่องเที่ยวและโดดเด่นด้านวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ และความเป็นชุมชน โดยในปี พ.ศ.2564 ได้รับการประกาศให้เป็นเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์โลกด้านอาหาร (City of Gastronomy) หรือ UNESCO Creative Cities Network - UCCN รวมถึงถูกจัดอยู่ในกลุ่มคลัสเตอร์ทางการท่องเที่ยว Royal Coast หรือ Thailand Riviera โดยกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้กำหนดแผนแม่บทพัฒนาการท่องเที่ยวในเขตพัฒนาการท่องเที่ยวฝั่งทะเลตะวันตก (พ.ศ.2560 - 2564) เพื่อยกระดับมาตรฐานแหล่งท่องเที่ยวในกลุ่มพื้นที่ชายฝั่งทะเลอ่าวไทยให้มีภาพลักษณ์โดดเด่นและเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความโดดเด่นด้านวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์และความเป็นชุมชน (Department of Cultural Promotion, 2019) การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจึงเป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่จะยกระดับการพัฒนาเชิงพื้นที่ให้มีคุณค่าและมูลค่าเพิ่มขึ้นจากการสร้างเสริมความสุขภาพกายสบายใจ (Soonthonsma & Thammachart, 2016) โดยชุมชนในพื้นที่อำเภอเมืองมี 3 ชุมชนที่ได้รวมกลุ่มผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมจนพัฒนาเป็นชุมชนย่านเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรีประกอบด้วย ชุมชนคลองกระแซง ชุมชนตลาดริมน้ำ และชุมชนวัดเกาะ ศักยภาพและความโดดเด่นทางการท่องเที่ยวของชุมชน คือ มีทรัพยากรทางประวัติศาสตร์ ศิลปะวัฒนธรรม และวิถีชีวิตชุมชนที่ยังคงอยู่และสืบสานอย่างต่อเนื่อง การท่องเที่ยวของชุมชนในปัจจุบันจึงสะท้อนออกมาในรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม การท่องเที่ยวโดยชุมชนและการท่องเที่ยวสร้างสรรค์ ตลอดจนการบูรณาการส่งเสริมให้ชุมชนกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สอดคล้องกับการเป็นเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์โลกด้านอาหาร การวิจัยครั้งนี้ จึงมุ่งหวังที่จะศึกษาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพให้กับกลุ่มนักท่องเที่ยวคุณภาพที่มีอัตราและแนวโน้มการขยายตัวสูงในอนาคต คือ นักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุหรือกลุ่มตลาดสีเงิน (Silver Economy) โดยการพัฒนาให้ชุมชนย่านเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรีสามารถรองรับและยกระดับการท่องเที่ยวของชุมชนให้เป็นต้นแบบของการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพผ่านการบูรณาการร่วมกับการท่องเที่ยวชุมชนเพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกับชุมชนอื่น ๆ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1 เพื่อศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชนย่านเมืองเก่า อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
- 2 เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุ ชุมชนย่านเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรี อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

การทบทวนวรรณกรรม

วรรณกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาชุมชนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ พบแนวคิดที่มีความเกี่ยวข้องดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยว Suwannachang (2008) กล่าวว่า องค์การสหประชาชาติได้ให้ความหมายว่าการท่องเที่ยวมีเงื่อนไข 3 ประการ (การประชุม ณ กรุงโรม ประเทศอิตาลี พ.ศ. 2506) คือ มีการเดินทางจากที่หนึ่งไปอีกที่โดยไม่ถูกบังคับหรือได้รับสิ่งจูงใจ มีจุดหมายปลายทางที่จะไปอยู่ชั่วคราว และมีวัตถุประสงค์ของการเดินทางไม่ใช่เพื่อการประกอบอาชีพหรือรายได้ และการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยให้ความหมายว่า เป็นการเดินทางจากที่อยู่อาศัยปกติไปยังที่อื่นเป็นการชั่วคราว เป็นการเดินทางโดยสมัครใจ มีวัตถุประสงค์ใด ๆ ที่ไม่ใช่เพื่อการประกอบอาชีพหรือหารายได้ ซึ่งองค์ประกอบของการท่องเที่ยวเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1) มีแหล่งดึงดูดใจ (Attraction) สิ่งดึงดูดใจที่เกิดจากสถานที่ (Sites) และเหตุการณ์ (Events)

2) สิ่งอำนวยความสะดวก (Amenities) ความสะดวกสบายทำให้นักท่องเที่ยวเข้าไปถึง

3) การเข้าถึง (Accessibility) การเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยวต้องมีระบบการขนส่ง (Transportation) ซึ่งประกอบด้วยเส้นทาง (Way) พาหนะ (Vehicle) สถานี (Terminal) และผู้ประกอบการ (Carrier)

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการท่องเที่ยวชุมชน Scheyvens (1999) กล่าวถึงการท่องเที่ยวชุมชนมีความสำคัญหลายด้าน เช่น มีความสำคัญต่อการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนและเป็นรายได้ที่สำคัญสู่ชุมชน โดยเฉพาะประเทศที่กำลังพัฒนา ดังนั้นการท่องเที่ยวชุมชนเป็นสิ่งที่ควรได้รับความร่วมมือจากชุมชนเพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืนครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านเศรษฐกิจที่นำรายได้มาสู่ชุมชน ด้านจิตวิทยา ทำให้คนในชุมชนรู้สึกภูมิใจและไม่ทอดทิ้งชุมชน ด้านสังคม ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ของคนในชุมชน และด้านการเมือง คือ การมีตัวแทนทางการเมืองเข้ามาร่วมวางแผน ทำให้ชุมชนรู้สึกว่า พวกเขาได้รับสิทธิ เกิดความรัก ห่วงแหน และเป็นเจ้าของชุมชนอย่างแท้จริง

แนวคิดของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ Well - being Tourism หรือที่เรียกว่า Wellness Tourism เป็นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแขนงหนึ่งที่มีความสำคัญกับการให้บริการต่างๆ ด้านสปาและสุขภาพความงาม ได้แก่ Water Bath, Beauty Treatment, Wellness package, Refreshing Treatment, Silence and Refletion (Konu et al., 2012) ซึ่งสถานการณ์ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในประเทศไทยปัจจุบันกำลังขยายตัวอย่างรวดเร็ว โดยภาครัฐได้ให้การสนับสนุนและจัดให้มีโครงการต่าง ๆ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพื่อพัฒนาให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ (Medical Hub) (พ.ศ.2560 - 2569) เช่น การขยายเวลาพำนักในประเทศไทยสำหรับผู้เดินทางเข้ามารักษาพยาบาล และกลุ่มนักท่องเที่ยวที่พำนักระยะยาว มีการพัฒนาสถานพยาบาลในจังหวัดท่องเที่ยวชั้นนำ พัฒนาบริการทางการแพทย์ โดยการตั้งศูนย์ล้าและพัฒนาระบบส่งต่อผู้ป่วย ซึ่งได้รับการตอบรับจากนักท่องเที่ยวต่างชาติจำนวนมาก การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมี 10 องค์ประกอบ คือ น้ำพุร้อนและบริการเชิงสุขภาพ ศูนย์บริการและบริการสปาประเภทต่าง ๆ การบริการทางการแพทย์เพื่อการรักษาและดูแลสุขภาพ การบริการเพื่อการดูแลร่างกายและจิตใจที่ไม่เกี่ยวข้องกับน้ำพุร้อนและสปา อาหารและเครื่องดื่มในท้องถิ่นและอาหารสุขภาพ กิจกรรมกีฬาที่ออกแบบให้นักท่องเที่ยวได้มีส่วนร่วม ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่อความเพลิดเพลินและเพลิดเพลิน มรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องได้และจับต้องไม่ได้ กิจกรรมทางจิตวิญญาณศาสนาประสบการณ์ความลึกลับ และกิจกรรมสำหรับนักท่องเที่ยว (Dini & Pencarelli, 2022)

Global Wellness Institute รายงานว่าตลาดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของประเทศไทยมีมูลค่าเพิ่มถึง 200,000 ล้านบาท ซึ่งอัตราการเติบโตถึงร้อยละ 7 (Marketeer, 2017) การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจึงเป็นกลุ่มบริการการท่องเที่ยวและเศรษฐกิจสร้างสรรค์ที่ประเทศไทยมีความได้เปรียบทางการแข่งขัน (Competitive Advantage) สูงมาก เพราะเป็นการท่องเที่ยวที่นอกจากจะทำให้เกิดความรื่นรมย์ควบคู่ไปกับการมีสุขภาพดีของผู้คนแล้ว ยังก่อให้เกิดการกระจายรายได้สู่ชุมชนเชื่อมโยงสู่ภาคเศรษฐกิจอื่นๆ สร้างตัวคูณ

ทางรายได้ที่ยั่งยืน รัฐจึงให้ความสำคัญต่อการสนับสนุนภาคธุรกิจการท่องเที่ยว ซึ่งมี 3 ปัจจัยสู่แนวโน้มการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพดังนี้ (Healthserv, 2022)

- 1) ความตระหนักในโรคระบาด (Post Pandemic)
- 2) สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society)
- 3) ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพิ่มขึ้น

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ นักท่องเที่ยวสูงอายุ หมายถึง กลุ่มนักท่องเที่ยวที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป เป็นนักท่องเที่ยวที่มีกำลังซื้อสูงและนับเป็นนักท่องเที่ยวที่มีคุณภาพ (Tourism Authority of Thailand, 2015) โดยนักท่องเที่ยวกลุ่มสูงอายุที่เป้าหมายเพื่อการพักผ่อน จะมีอายุระหว่าง 55 - 65 ปี และกรณีที่ท่องเที่ยวแบบพำนักระยะยาวจะมีอายุ 65 ปี ขึ้นไป (Isichaikul, 2009) ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยกำลังอยู่ในสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) คือ มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 18.3 (Department of Older Persons, 2019) และแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยคาดการณ์ว่าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super - Aged Society) ในปี 2574 จึงทำให้เศรษฐกิจของประเทศไทยมีส่วนแบ่งที่เกิดจากผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ปัจจุบันตลาดสินค้าบริการผู้สูงอายุในไทยมีมูลค่ากว่า 9 แสนล้านบาท/ปี (Kasikorn Research Center, 2019) ดังนั้น กลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่มีจำนวนมากและมีกำลังในการซื้อสูงกว่ากลุ่มอื่นทั้งด้านเวลาและกำลังทรัพย์ แต่ข้อจำกัดทางด้านร่างกายที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น ปัญหาด้านสายตา การเคลื่อนไหว โรคเรื้อรังต่างๆ อาจเป็นอุปสรรคในการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุ ดังนั้นการเตรียมพร้อมในการรับมือโดยการเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่อให้มีความปลอดภัยและสร้างความพึงพอใจให้นักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ จึงต้องมีความสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในแต่ละประเภท (Cohen, 1979) และแหล่งท่องเที่ยวควรจัดรูปแบบกิจกรรมให้มีความสอดคล้องกับภาวะสุขภาพหรือส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุต้องครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ มีองค์ประกอบ 5 ด้าน (5 อ.) คือ 1) การออกกำลังกายเพื่อคงสมรรถนะและป้องกันภาวะทุพพลภาพ 2) อาหารที่เหมาะสมกับวัย และภาวะสุขภาพ 3) อารมณ์ที่แจ่มใส มองโลกในแง่ดี มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพ 4) อนามัย โดยการตรวจและรักษาสุขภาพ และ 5) อติเรก มีงานอดิเรกที่สร้างสรรค์เพื่อเพิ่มคุณค่าทางด้านจิตใจ และเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งการศึกษาด้านการออกกำลังกายในผู้สูงอายุพบว่า การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีติดต่อกันเป็นระยะเวลา 6 เดือน ช่วยลดอาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้ดีกว่าการใช้ยาต้านซึมเศร้า (Hidalgo, et al., 2021) และการออกกำลังกายแบบก้าวตามตารางนาครั้งละ 55 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เพิ่มความทนทานของปอดและหัวใจ มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย (Sangsawang et al., 2016)

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรที่ใช้ในการทำวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด คือ บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวจำนวน 5 กลุ่ม ได้แก่ ภาครัฐ ภาคเอกชน สถาบันการศึกษา ชุมชน และนักท่องเที่ยวที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการเก็บข้อมูลไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งคำตอบที่ได้เริ่มซ้ำ แบ่งเป็น 5 กลุ่ม จำนวน 44 คน

ตารางที่ 1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการประเมินศักยภาพแหล่งท่องเที่ยว

ที่	กลุ่ม	ประชากร	จำนวน (คน)
1	ภาครัฐ	เจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองจังหวัดเพชรบุรี เจ้าหน้าที่สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดเพชรบุรี เจ้าหน้าที่การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานเพชรบุรี	4
2	ภาคเอกชน	ผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยวในพื้นที่และบริษัทนำเที่ยว ได้แก่ ร้านอาหาร ร้านขายของที่ระลึก ที่พัก เป็นต้น	6
3	สถาบันการศึกษา	นักวิชาการด้านการท่องเที่ยวและสุขภาพ	6
4	ชุมชน	ผู้นำชุมชนและตัวแทนชุมชน	15
5	นักท่องเที่ยว	นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุชาวไทย (เนื่องจากสถานการณ์โควิด - 19) จำเป็นต้องมีการจำกัดจำนวนนักท่องเที่ยวที่เข้ามายังชุมชน	13
รวม			44

เครื่องมือในการวิจัย มีดังต่อไปนี้

1. การสร้างเครื่องมือวิจัย ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการเก็บข้อมูล โดยการศึกษาข้อมูลจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมากำหนดข้อคำถาม และสร้างแบบสัมภาษณ์ภายใต้วัตถุประสงค์ที่กำหนดให้ครอบคลุมทุกประเด็น เมื่อได้ แบบสัมภาษณ์แล้ว นำเครื่องมือมาพิจารณาและทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ชุด ก่อนการนำเครื่องมือที่ได้ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงโครงสร้างและกึ่งโครงสร้างแบบประชากรกลุ่มย่อย กล้องถ่ายรูป เครื่องบันทึกเสียง คอมพิวเตอร์ แอปพลิเคชันสำหรับนับก้าวและการเต้นของหัวใจ ซึ่งแบบสัมภาษณ์ประกอบไปด้วย 6 ส่วน คือ

2.1 ข้อมูลทั่วไปจำนวน 12 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ภูมิลำเนา อาชีพ รายได้เฉลี่ย ประวัติการเดินทาง วัตถุประสงค์ในการเดินทางท่องเที่ยว ผู้ร่วมกิจกรรมท่องเที่ยว กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่สนใจในการเดินทางท่องเที่ยวครั้งนี้ และการได้รับข้อมูลกิจกรรมเชิงสุขภาพในชุมชนเมืองเก่า จังหวัดเพชรบุรี

2.2 แบบประเมินพฤติกรรมการท่องเที่ยวตามแนวทางส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร การออกกำลังกาย การรักษาสุขภาพอนามัยและงานอดิเรก

2.3 แบบประเมินความเครียด ST-5 (Silpakit, 2008) โดยการสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกของท่าน โดยคำถามจะถามถึงประสบการณ์ในช่วงระยะ 2 - 4 สัปดาห์ที่ผ่านมาจำนวน 5 ข้อ

2.4 แบบประเมินความคิดเห็นต่อการรับรู้ประโยชน์ต่อการทำกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการเรียนรู้และการได้รับความรู้ใหม่ ด้านการหลีกเลี่ยงความวุ่นวายและความต้องการพักผ่อน ด้านความต้องการทางสังคม และด้านความต้องการมีสุขภาพและรูปลักษณ์ทางกายภาพที่ดี เป็นการสอบถามระดับความคิดเห็นแบ่งเป็น 5 ระดับจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด

2.5 แบบประเมินความคิดเห็นเส้นทางและกิจกรรมที่ท่านเข้าร่วมด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ มี 6 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ด้านความคุ้มค่าเชิงสุขภาพ ด้านเส้นทางและกิจกรรม ด้านเส้นทางและกิจกรรมเชิงสุขภาพ ด้านเส้นทางและกิจกรรมเชิงสุขภาพ และด้านชุมชนท้องถิ่น เป็นการสอบถามระดับความคิดเห็นแบ่งเป็น 5 ระดับจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด

2.6 แบบประเมินความคิดเห็นต่อการพัฒนาชุมชนต้นแบบเพื่อการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ มีจำนวน 5 ข้อเป็นการสอบถามระดับความคิดเห็นแบ่งเป็น 5 ระดับจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด และข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาชุมชนเมืองเก่าเพื่อเป็นต้นแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในอนาคต

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเชิงคุณภาพ แนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลจะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และคำถามการวิจัยที่กำหนดขึ้น การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ มีแนวทางคือ 1) การเก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้แก่ การศึกษาข้อมูลจากเอกสารตำรา แผนงาน งานวิจัย สื่อสิ่งพิมพ์ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่ได้มีการศึกษาไว้แล้ว หรือเป็นข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์แล้ว ข้อมูลต่าง ๆ ที่นำมาใช้ประกอบการวิจัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และ 2) การเก็บข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ได้แก่ การสัมภาษณ์ และการประชุมกลุ่มย่อย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะจง โดยใช้แนวคิด ทฤษฎีที่ศึกษาในบทที่ 2 สร้างเป็นกรอบแนวคิดการวิเคราะห์และบทสรุป ตรวจสอบข้อมูลเพื่อหาความเชื่อถือความถูกต้องและความครบถ้วน จดบันทึกโดยกรอกข้อมูลลงในเครื่องมือที่ได้ ทำข้อสรุปชั่วคราว คัดเลือกข้อมูล และสร้างบทสรุปและการพิสูจน์บทสรุปตามวัตถุประสงค์

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาการศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชนย่านเมืองเก่า อำเภอเมืองจังหวัดเพชรบุรี เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรม

1) บริบททางการท่องเที่ยวของชุมชนจากการวิจัยพบว่า ชุมชนเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรีตั้งอยู่ริมแม่น้ำเพชรบุรี ซึ่งประกอบด้วย 3 ชุมชนที่สำคัญ คือ ชุมชนคลองกระแชง ชุมชนตลาดริมน้ำและชุมชนวัดเกาะ ทั้ง 3 ชุมชน มีความโดดเด่นด้านวิถีชีวิต ศิลปวัฒนธรรมเป็นชุมชนที่จัดตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวภายในชุมชนด้วยรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและการท่องเที่ยวสร้างสรรค์ ทั้งนี้ชุมชนมีทรัพยากรการท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญ อาทิ วัดพลับ วัดมหาธาตุ วัดเกาะ ศาลเจ้า อาคารบ้านเรือนเก่าแก่ เป็นต้น ซึ่งยังคงมีเรื่องราวและเชื่อมโยงกับประวัติศาสตร์ในอดีต โดยชุมชนได้เห็นคุณค่าจึงสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์และสืบสานรากเหง้าทางวัฒนธรรมของตนเอง การดำเนินงานของชุมชนได้รับความร่วมมือจากภาคีที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกชุมชนผ่านระบบเครือข่ายที่เข้ามามีส่วนร่วมในการเติมเต็มให้ชุมชนได้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยว จุดเด่นที่เป็นการแสดงถึงอัตลักษณ์ของชุมชนคือการสืบสานศิลปวัฒนธรรมวิถีชีวิต ประเพณีความเชื่อดั้งเดิมของชุมชนและได้ต่อยอด ตลอดจนการบูรณาการส่งเสริมให้ชุมชนกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยว แหล่งเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ โดยมีการรวมกลุ่มทำงานในรูปแบบของคณะกรรมการการท่องเที่ยวที่ร่วมมือกันบริหารจัดการ โดยมีขั้นตอนดังนี้

- การเตรียมชุมชนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวโดยชุมชน ชุมชนได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเปิดตัวชุมชนหรือต้อนรับนักท่องเที่ยว

- การสร้างการรับรู้เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชน หลังจากที่ชุมชนได้มีการเตรียมความพร้อมที่จะรองรับนักท่องเที่ยวในขั้นตอนต่อไปจึงเป็นการสร้างการรับรู้ร่วมกันเพื่อก่อให้เกิดความร่วมมือในการส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนโดยการสร้างการรับรู้

- การให้บริการการท่องเที่ยวโดยชุมชนในขั้นตอนนี้เป็นกระบวนการในการต้อนรับก่อนระหว่างและหลังจากที่นักท่องเที่ยวเดินทางมาเยือนชุมชนแนวทางในการต้อนรับนักท่องเที่ยว



- การดำเนินการหลังการให้บริการท่องเที่ยวโดยชุมชน ทั้งการกระจายผลประโยชน์ การถอดบทเรียน และการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

2) ทิศทางและเป้าหมายการส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุของชุมชน จากการศึกษาพบว่า ชุมชนมีทิศทางและเป้าหมายการส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ด้วยเหตุผลดังนี้

- ชุมชนมีศักยภาพจากต้นทุนทางธรรมชาติ ประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรม ทำให้ชุมชนมีการขับเคลื่อนการท่องเที่ยวอย่างต่อเนื่องและได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยว ชุมชนมีแนวคิดที่จะเพิ่มคุณค่าและมูลค่าทางการท่องเที่ยวด้วยการพัฒนาให้ชุมชนเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เนื่องจากชุมชนมีต้นทุนด้านกายภาพและด้านสิ่งดึงดูดใจที่สามารถสร้างสรรค์กิจกรรมเชิงสุขภาพได้ ชุมชนมุ่งเน้นการสร้างสรรค์กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับทุกกลุ่มและให้ความสำคัญต่อกลุ่มผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและความสะดวกสบาย การพัฒนาพื้นที่เพื่อรองรับผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับเส้นทางและกิจกรรมการท่องเที่ยวของชุมชน เช่น ทางลาด ทางเดิน ห้องน้ำ เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันได้ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจวิถีวัฒนธรรมของชุมชน นอกจากนี้ จังหวัดเพชรบุรีได้รับการประกาศให้เป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหารในปี พ.ศ.2564 รวมถึงทางจังหวัดยังมีนโยบายที่จะยกระดับให้จังหวัดเพชรบุรีก้าวเป็นเมืองสุขภาพ (Health city) อีกด้วย ดังนั้น การพัฒนาให้ชุมชนได้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะสอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาของจังหวัดเพชรบุรีได้เป็นอย่างดี

- ศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จากการศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวพบว่า เมืองคัมภีร์ประกอบศักยภาพการท่องเที่ยว 5 ด้าน ได้แก่

1) ศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านพื้นที่

- การเดินทางและการเข้าถึงพื้นที่ ระยะเวลาในการเข้าถึงชุมชน มีจุดเด่น คือ ชุมชนตั้งอยู่ในเขตตัวเมือง การเดินทางเข้าถึงชุมชนเป็นไปได้อย่างสะดวกทำให้ใช้ระยะเวลาในการเดินทางไม่มาก จุดเด่น คือ ชุมชนอยู่ติดกับถนนหลักและที่จอดรถกว้างขวาง มีถนน ทางเดินเท้า เส้นทางปั่นจักรยานเพียงพอเหมาะสมสามารถรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ และรองรับนักท่องเที่ยวเพื่อคนทั้งมวล ในชุมชนมีการจัดทำป้ายสัญลักษณ์ทางการท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องในชุมชน จุดเด่นคือ มีแผนที่ชุมชนและ QR code ไว้ให้บริการด้านข้อมูลกับนักท่องเที่ยว

- มาตรฐานทางการท่องเที่ยวที่ชุมชนได้รับ ปัจจุบันชุมชนได้รางวัลส่งเสริมการท่องเที่ยว อาทิ รางวัลชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ประจำปี พ.ศ. 2561 ระดับยอดเยี่ยมของกรมส่งเสริมวัฒนธรรม รางวัล DASTA Award สาขาการท่องเที่ยวโดยชุมชน ประจำปี พ.ศ. 2562 วิสาหกิจชุมชนย่านท่องเที่ยวเมืองเพชร จังหวัดเพชรบุรี ระดับการพัฒนาดีเยี่ยมขององค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (องค์การมหาชน) และการได้รับการรับรองมาตรฐาน SHA เป็นต้น

- การเชื่อมโยงของแหล่งท่องเที่ยวหรือการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในพื้นที่อื่นๆ ได้ คือ ชุมชนขยายผลไป วัดแก่นเหล็ก อีกทั้งชุมชนยังสามารถเชื่อมกับกลุ่มตลาดด้านตั้ง ชุมชนช่องสะแก ชุมชนดงห้วยหลวง ตำบลบ้านทาน อำเภอบ้านลาด เป็นเครือข่ายการท่องเที่ยวร่วมกัน

2) ศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านคุณค่าและความดึงดูดใจ

- ชุมชนมีความโดดเด่น คือ มีวิถีชีวิตที่ยังคงรูปแบบเดิมไว้ มีความเก่าแก่ทางประวัติศาสตร์ และบรรยากาศเป็นธรรมชาติสะท้อนเอกลักษณ์ชุมชน ชุมชนยังคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ ยังคงมีการอนุรักษ์ของเก่าแก่โบราณ เช่น พิพิธภัณฑสถานใหญ่ ธรรมาสันนิบาตเก่าแก่สมัยอยุธยาตอนปลายอายุร้อยกว่าปี เป็นต้น

- การสะท้อนวิถีชีวิตชุมชน ความเชื่อ จิตวิญญาณ ศิลปวัฒนธรรม พิธีกรรมของครอบครัว/ชุมชน เป็นจุดเด่นของชุมชน กล่าวคือ คนในชุมชนมีวิถีชีวิต ภูมิปัญญา มีศิลปพื้นบ้าน มีความเชื่อที่เกี่ยวข้อง

กับวิถีชุมชน คนในชุมชนมีประเพณีที่เกี่ยวข้องทั้งศาสนาพุทธและความเป็นเชื้อสายจีน รวมถึงความเชื่อทางจิตใจ เช่น การบนบานต่อหลวงพ่อกุญแจด้วยขนมจีนแกงเนื้อ ละครชาตรี และโขน เป็นต้น

- ความมีคุณค่าและความดึงดูดใจ ทำให้เกิดการสร้างกิจกรรมถ่ายทอดให้กับนักท่องเที่ยวผ่าน การสร้างการเรียนรู้ร่วมกันหรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันกับนักท่องเที่ยว มีจุดเด่น คือ การสร้าง การเรียนรู้ด้วยตนเองจากภาพตามเส้นทางสตรีทอาร์ต การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมโดยมีนักสื่อความหมาย การจัด กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ การตอกกระดาดลายหนังใหญ่ การเรียนเชิดหนัง เป็นต้น

3) ศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย

- ภายในชุมชนมีสิ่งอำนวยความสะดวกในการรองรับนักท่องเที่ยวด้านที่พักประเภทเกสต์เฮาส์ หลายจุดในบริเวณชุมชนซึ่งเป็นผู้ประกอบการขนาดเล็ก เนื่องจากที่ตั้งของชุมชนอยู่ในเขตเมือง โดยมีสิ่งอำนวยความสะดวกขั้นพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ

- การบริการเกี่ยวกับสุขภาพมีการให้บริการนวดแผนโบราณ สปา หรือกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ อื่น ๆ ในกรณีที่นักท่องเที่ยวจำนวนมากที่เข้ามาทำกิจกรรมในชุมชน

- การจัดการสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละจุดท่องเที่ยว มีจุดเด่น คือ ชุมชนมี ถนนเพื่อคนทั้งมวลที่มีความราบเรียบ โดยได้งบประมาณสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ อย่างไรก็ตาม การจัดการพื้นที่ยังไม่ครอบคลุมอย่างทั่วถึง และยังไม่สอดคล้องกับความต้องการของนักท่องเที่ยวผู้พิการ

- ชุมชนมีการจัดการด้านความปลอดภัย แบ่งเป็นความปลอดภัยทางกายภาพและร่างกายโดยมีการตรวจตราความพร้อมของพื้นที่และความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ ด้านความปลอดภัยต่อสุขภาพ คือ การอบรมบุคลากรให้สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้น การจัดเตรียมอุปกรณ์ให้เหมาะสม การปฏิบัติตาม มาตรการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID - 19) การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) การรับรองมาตรฐาน SHA ซึ่งสมาชิกและเจ้าหน้าที่ทางการท่องเที่ยวได้รับวัคซีนอย่างน้อย 2 เข็มทุกคนเพื่อ สร้างความมั่นใจให้กับนักท่องเที่ยว การสอบถามข้อมูลด้านสุขภาพของนักท่องเที่ยวเบื้องต้นเพื่อการเตรียม ความพร้อมในการให้บริการและจัดกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การสอบถามเรื่องอาการแพ้อาหาร สุขภาพของ นักท่องเที่ยว กิจกรรมที่สามารถทำได้ เป็นต้น

4) ศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านขีดความสามารถในการรองรับ

- ชุมชนมีขีดความสามารถในการรองรับด้านสังคมสอดคล้องกับขีดความสามารถในการรองรับ ด้านพื้นที่ที่เหมาะสม เพราะกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้นเกิดจากการวางแผน การจัดพื้นที่เพื่อรองรับกิจกรรมต่าง ๆ คำนึงถึงความหนาแน่นและมาตรการป้องกันโควิดเพราะมีการกระจายกิจกรรมไปยังพื้นที่โดยรอบชุมชน โดย จัดแบ่งเป็นกลุ่มเล็ก ๆ และหมุนเวียนตามฐานกิจกรรมในชุมชนเพื่อลดความแออัด และยังก่อให้เกิดการ กระจายรายได้ในชุมชน

5) ศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านการบริหารและการจัดการ

- ชุมชนมีการบริหารและการจัดการด้านอาหารและโภชนาการที่สอดคล้องกับสุขภาพของ นักท่องเที่ยว คือ การบริการอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีจุดเด่น คือ มีอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของ ความเป็นเพชรบุรีและเป็นอาหารสุขภาพที่มีงานวิจัยรองรับ เช่น เมนูขนมจีนทอดมัน แกงหัวตาล และขนม หม้อแกงหวานน้อย การใช้ดอกเกลือ ลดโซเดียมร่วมกับรากผักชีพริกไทยและกระเทียมเป็นวัตถุดิบปรุงอาหาร การสร้างความน่าสนใจของอาหารจากสมุนไพรที่เปลี่ยนไปตามวันและเรือนเจ้าธาตุเพื่อบริการนักท่องเที่ยว เป็นต้น

- การจัดการเส้นทางและกิจกรรมที่รองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุมีความ สอดคล้องกับประวัติศาสตร์และวิถีชีวิตของชุมชน เช่น นั่งรถรางชมเส้นทางปูนปั้นระหว่างชุมชน ตอกกระดาด

ลายหนังใหญ่ทำเปเปอร์มาเช่จากกระดาษเหลือใช้โดยใช้ลวดลายช่องลมจากงานแกะสลักไม้ ค้นหา RC ตามจุดต่าง ๆ ฝึกกราโซน เดินชมสตรีทอาร์ต เป็นต้น ด้านการจัดโปรแกรมหรือเส้นทางการท่องเที่ยวคำนึงถึงเพศอายุ สุขภาพ และระยะเวลาในการท่องเที่ยว มีการจัดโปรแกรมโดยปรับตามความต้องการของนักท่องเที่ยว โดยจะระยะทางเหมาะสม

- บุคลากรที่ทำหน้าที่ในการให้บริการในชุมชนมีการจัดตั้งในรูปแบบคณะกรรมการบริหารจัดการแหล่งท่องเที่ยว จุดเด่นของชุมชน คือ มีบุคลากรที่มุ่งมั่นในการทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และมีจำนวนเพียงพอต่อการให้บริการบางประเภท เช่น นักสื่อความหมายมีจำนวน 10 คน สามารถรับนักท่องเที่ยวได้ถึง 200 คน บุคลากรได้รับการพัฒนาความรู้และทักษะอย่างต่อเนื่อง การติดต่อสื่อสารของคณะทำงานใช้ช่องทางการสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์

- การมีส่วนร่วมของชุมชนผ่านรูปแบบการจัดตั้งคณะกรรมการบริหารและจัดการท่องเที่ยว โดยคณะกรรมการดังกล่าวจะมีตัวแทนทั้ง 3 ชุมชนเข้าร่วมเป็นคณะกรรมการ ทั้งนี้ คณะกรรมการรวมถึงคนในชุมชน จะมีการสื่อสารและมีการประชุม 1 ครั้งต่อเดือน มีการสื่อสารผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์กลุ่มเฉพาะกิจ เมื่อได้ข้อสรุปก็จะส่งข้อมูลไปยังกลุ่มคณะกรรมการ

- การจัดการด้านการอนุรักษ์และสิ่งแวดล้อม ชุมชนมีการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและวัฒนธรรม โดยการร่วมมือกันทำกิจกรรมร่วมกัน รวมถึงการขอความร่วมมือกับประชาชนในพื้นที่ให้ช่วยกันรักษาความสะอาดการคัดแยกขยะ ทำปุ๋ยหมักในชุมชน ลดขยะในชุมชน การร่วมกันดูแลพื้นที่สาธารณะ พื้นที่ในการจัดกิจกรรม และจัดพื้นที่หน้าบ้านให้น่าอยู่น่ามอง เป็นต้น

- การตลาดและการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญในการดึงดูดใจให้นักท่องเที่ยวเดินทางมาเยี่ยมเยือนและได้รับประสบการณ์ ช่องทางในการสื่อสารและประชาสัมพันธ์สินค้า บริการ และกิจกรรมการท่องเที่ยวใช้ทั้งรูปแบบออนไลน์และออฟไลน์ โดยเฉพาะการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือในการติดต่อสื่อสารกับนักท่องเที่ยว เช่น เว็บไซต์ เฟสบุ๊ก เป็นต้น ที่บริหารจัดการโดยคณะกรรมการชุมชน รวมถึงการได้รับการสนับสนุนจากภาคีที่เกี่ยวข้องทั้งหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนในการจัดทำสื่อหรือคู่มือการท่องเที่ยวให้กับชุมชนในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แผ่นพับ แผ่นปลิว คู่มือการท่องเที่ยว การถ่ายทำรายการ การจัดทำคลิปแนะนำแหล่งท่องเที่ยว เป็นต้น

2. ผลการพัฒนาแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุ ชุมชนย่านเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรี อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี มีดังนี้

อ.อนามัย ผลการศึกษาพบว่า ชุมชนที่มีการจัดสถานที่ตามมาตรการความปลอดภัย COVID – 19 ทั้งในด้าน ป้ายเตือนการเว้นระยะห่างทางสังคมอย่างน้อย 2 เมตร พนักงานและนักท่องเที่ยวต้องใส่หน้ากากอนามัยตลอดการให้และรับบริการ มีเจลแอลกอฮอล์ล้างมือตามจุดต่างๆ มีเครื่องวัดอุณหภูมิ รวมทั้งมีอุปกรณ์การแพทย์ ฉุกเฉิน และบุคลากรได้รับการอบรมความรู้ในการช่วยฟื้นคืนชีพ ซึ่งสอดคล้องแนวทางการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพื่อนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุของ Lee-Anant, (2022) ที่ระบุว่า กลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูงหากติดเชื้อโควิด 2019 ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกังวลเรื่องการท่องเที่ยวในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 2019 และนอกจากนี้นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุยังต้องการเจ้าหน้าที่นำเที่ยวที่มีความรู้ในด้านการปฐมพยาบาล และมีสิ่งอำนวยความสะดวกทางการแพทย์ จากผลการวิจัยพบว่า ควรมีการเพิ่มรูปแบบกิจกรรมให้ความรู้ที่เป็นการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุโดยสังเขป โดยยึดหลัก 5 อ. (Ministry of Public Health, 2017) เช่น การสร้างเสริมสุขภาพ ลดปัจจัยเสี่ยง โดยการทำเป็นบอร์ดหรือสื่อ ซึ่งจะถูกบรรจุในกิจกรรมในช่วงก่อนเริ่มกิจกรรมหรือตอนจบกิจกรรมด้วย เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยอย่างครอบคลุม

อ.อาหาร ผลการศึกษาพบว่า ชุมชนมีรูปแบบอาหารแบบชนโตก ซึ่งลักษณะอาหารประกอบด้วยอาหารที่เป็นกลุ่ม Anti - Oxidant เครื่องดื่มสมุนไพร อาหารที่เป็นชีวมงคล ส่วนอาหารหวานของดีเมืองเพชรทางชุมชนได้มีการลดความหวานในอาหารลง โดยคัดเลือกเมนูอาหารที่ย่อยง่าย และจัดให้มีผู้นำเที่ยวเล่าเรื่องราวความเป็นมาของอาหารสอดแทรกความรู้เรื่องสุขภาพอาหารและได้ความรู้เรื่องตำนานอาหารเมืองเพชร ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุตามหลักการส่งเสริมสุขภาพกล่าวคือ อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรมีสัดส่วนเพียงพออิ่ม แคลอรีไม่สูง ครบ 5 หมู่ เน้นย่อยง่าย และสะอาด โดยมีอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด (Rattanasiri, 2018)

อ.ออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ชุมชนมีการจัดกิจกรรมเชิดหนังใหญ่ ซึ่งเป็นกิจกรรมในลักษณะที่ให้ นักท่องเที่ยวได้มีการยืดเส้น ยืดเหยียด ซึ่งช่วยในการทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อต้นขาช่วยในการ ทรงตัว และมีกิจกรรมการเดินซึ่งจะเกิดในระหว่างเดินทาง โดยรวมตลอดเส้นทาง (เพลินเมืองเพชร) เป็นระยะทางประมาณ 1000 ก้าว จากวัดพลับผ่านตลาดริมน้ำและกลับมาที่วัดพลับ ยังไม่ได้รวมการเดินเที่ยวชุมชนวัดเกาะใช้พลังงานเท่ากับ 45 - 50 Kcal ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในการส่งเสริมสุขภาพ โดยกิจกรรมเชิดหนังใหญ่จะช่วยให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง การทรงตัวดีไม่หกล้มง่าย และการเดินอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน 20 - 30 นาที ทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำหน้าที่ดีขึ้น ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ สอดคล้องกับการศึกษาและพัฒนาแนวทางการจัดการท่องเที่ยวสุขภาพเพื่อผู้สูงอายุของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ (Seedapeng & Tansenee, 2021) ที่พบว่า กลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุต้องการท่องเที่ยวที่มีกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายและวัย การออกกำลังกายที่มีการปฏิบัติกิจกรรมที่มีลักษณะการเคลื่อนไหวเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงตามวัย

อ.อารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า ชุมชนมีกิจกรรมชมนิทรรศการ (เพลินเมืองเพชร) ความเป็นมาของเมืองเพชรบุรี ชมพิพิธภัณฑ์หนังใหญ่ในโบสถ์วัดพลับ และนิทรรศการภาพวาดบนกำแพง (Street Art) ในชุมชนซอยตลาดริมน้ำ และดื่มด่ำกับตำนานหรือประวัติของศิลปินตามเส้นทางกิจกรรม เช่น บ้านมนัส จรรย์รงค์ บ้านมิตร ไชยบัญชา ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของ Lee- Anant (2022) ที่นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุต้องการได้รับความสำราญ เพลิดเพลิน มีการผ่อนคลายร่างกาย เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีอาการเหงา เนื่องจากว่างจากอาชีพ หรือพลัดพรากจากบุคคลที่รัก และจากการศึกษาของ Utami & Prapti (2020) พบว่า ผู้สูงอายุเน้นการท่องเที่ยวเชิงนันทนาการ และการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อผ่อนคลายความเครียด

อ.อดิเรก ผลการศึกษาพบว่า ชุมชนมีกิจกรรมตอกหนัง ซึ่งเป็นกิจกรรมช่วยฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก มีสมาธิ สร้างความเพลิดเพลินและความรู้สึกมีคุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการจัดงานอดิเรก เพิ่มพูนคุณค่าเกื้อกูลสังคมหากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ โดยงานอดิเรกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรส่งเสริมความแข็งแรงทางร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา และไม่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุหรือปัญหาทางสุขภาพในผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาความต้องการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดขอนแก่น (Tawecheep et al., 2019) พบว่า ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมเกี่ยวกับงานฝีมือ งานประดิษฐ์ ทำได้ง่าย

อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชนย่านเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรี อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี พบว่า ชุมชนเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรีที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเพชรบุรี ซึ่งประกอบด้วย 3 ชุมชนที่สำคัญ คือ ชุมชนคลองกระแซง ชุมชนตลาดริมน้ำ และชุมชนวัดเกาะ ทั้ง 3 ชุมชน มีความโดดเด่นด้านวิถีชีวิต ศิลปวัฒนธรรมเป็นชุมชนที่จัดตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริม

การท่องเที่ยวภายในชุมชนด้วยรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและการท่องเที่ยวสร้างสรรค์จากการทบทวนวรรณกรรม ทำให้ผู้วิจัยสามารถกำหนดองค์ประกอบที่สำคัญเกี่ยวกับศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของผู้สูงอายุได้เป็น 6 องค์ประกอบด้วยกัน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักโดยใช้แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง ผลการวิจัยพบว่า ทิศทางและเป้าหมายการส่งเสริมและพัฒนการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุของชุมชนมีดังนี้

1. ศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
2. การพัฒนาศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านพื้นที่
3. แนวทางในการพัฒนาศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านคุณค่าและความดึงดูดใจ
4. ศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
5. ศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านขีดความสามารถในการรองรับ
6. ศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านการบริหารและการจัดการ

ผลที่ได้จากการศึกษานี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Collier & Harraway (1997) ที่กล่าวว่า การบรรลุวัตถุประสงค์ในการจัดการแหล่งท่องเที่ยวได้นั้นต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1) สิ่งดึงดูดใจ 2) สิ่งอำนวยความสะดวก และ 3) การเข้าถึง องค์ประกอบข้างต้นทั้ง 3 เป็นปัจจัยพื้นฐานในการผลิตและส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยทั้ง 3 ส่วนมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน หากขาดบางองค์ประกอบหรือไม่มี ความสมบูรณ์ย่อมส่งกระทบต่อการจัดการและทรัพยากรการท่องเที่ยว รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมของคนในท้องถิ่นผู้เป็นคนขับเคลื่อนการท่องเที่ยวในรูปแบบต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kantha-oo (2017) ผลการศึกษารายงานว่า บ้านร่องพองมีศักยภาพเบื้องต้นใน 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านทรัพยากรการท่องเที่ยว มีทรัพยากรการท่องเที่ยวประเภทภูมิปัญญาพื้นบ้านวิถีชีวิตและการประกอบอาชีพ เช่น แหล่งดี เหล็ก ทำเครื่องมืออุปกรณ์การเกษตร แหล่งผลิตตัดเย็บเสื้อผ้า มัดย้อมผ้า 2) ด้านการเข้าถึงทรัพยากรการท่องเที่ยว มีเส้นทางคมนาคมที่เข้าถึงสะดวกและปลอดภัยเดินทางเข้าถึงชุมชนได้ทั้งรถยนต์ส่วนบุคคลและรถโดยสารสาธารณะ ตลอดจนมีเส้นทางเชื่อมโยงพื้นที่ใกล้เคียงแหล่งท่องเที่ยวชุมชนอื่นๆ 3) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก มีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานมาตรฐานครบถ้วน และพอเพียง เช่น ไฟฟ้า น้ำประปา เครือข่าย อินเทอร์เน็ต สถานพยาบาล ชุมชน ร้านค้า 4) ด้านความสามารถในการรองรับนักท่องเที่ยว สามารถรับรองนักท่องเที่ยวทั้งไปและกลับหรือพักค้างคืน และ 5) การจัดการท่องเที่ยวมีการวางแผนและดำเนินการโดยผู้นำท้องถิ่นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและการมีส่วนร่วมจากชุมชน เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ Chatchawanchanchanakij (2021) ที่พบว่าองค์ประกอบการท่องเที่ยวที่มีอิทธิพลต่อภาพลักษณ์การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของจังหวัดระนอง โดยองค์ประกอบการท่องเที่ยวทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งดึงดูดใจ ด้านการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการให้บริการ ด้านที่พัก และด้านกิจกรรม มีอิทธิพลต่อด้านภาพลักษณ์การท่องเที่ยวจังหวัดระนองอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.873 และค่าสัมประสิทธิ์ในการพยากรณ์ ร้อยละ 76

อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการศึกษาการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุ ชุมชนย่านเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรี อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี สรุปประโยชน์ที่ได้จากการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลัก กิจกรรม 5 อ. ดังนี้

อ. อนามัย การดูแลสุขภาพอนามัยไปในที่ที่สะอาดปลอดภัย โดยเฉพาะแหล่งที่มีมาตรการความปลอดภัยเรื่องโควิด

อ. อาหาร กิจกรรมที่จัด อาหารในกลุ่มย่อยง่าย ไม่หวานหรือเค็มจัด และเป็นอาหารกลุ่มต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเหมาะสมกับสุขภาพของผู้สูงอายุ

อ. อติเรก การทำกิจกรรมตอกกระดาดขนาดใหญ่ ซึ่งเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ จะช่วยสร้างความเพลินทำให้เกิดสมาธิและเป็นการฝึกกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเอง

อ. อารมณ การเปลือยเปลือยไปกับศิลปะ ผนังใหญ่ และละครชาตรี โขนหนังใหญ่ ทำให้เกิดการผ่อนคลาย และลดความตึงเครียด

อ. ออกกําลังกาย การทดลองเชิดหนังใหญ่เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ ซึ่งช่วยป้องกันการหกล้ม ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการเดินต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที จะช่วยเพิ่มสมรรถนะของการไหลเวียนและการทำงานของปอด

ผลจากการศึกษารูปแบบและกิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุนี้สอดคล้องกับการศึกษาศักยภาพของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพกับกลุ่มนักท่องเที่ยวรายได้ดีหรือกลุ่มคุณภาพและโซ่อุปทานของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ พบว่า พฤติกรรมและความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุสูงวัยมีผลต่อการให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ กลุ่มเหล่านี้มีศักยภาพสูงในการซื้อสินค้าและบริการที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น เมื่อพิจารณาถึงโซ่อุปทานพบว่า การท่องเที่ยวของชุมชนแห่งนี้สามารถจัดอยู่ในกลุ่มธุรกิจกลางน้ำคือ ศักยภาพในการให้บริการด้านอาหารสุขภาพให้กับนักท่องเที่ยวที่มีความต้องการอาหารเพื่อสุขภาพและปลอดภัย รวมถึงการใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น ส่วนปลายน้ำคือกิจกรรมที่นักท่องเที่ยวได้ร่วมกันทำในชุมชน ทั้งกิจกรรมเชิงสุขภาพจากการเดินและกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและภูมิปัญญาของชุมชน โดยกิจกรรมเหล่านี้สามารถสร้างประสบการณ์ที่ดีแก่นักท่องเที่ยว แสดงให้เห็นถึงการเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมที่สามารถส่งมอบทั้งสินค้าและบริการทางด้านสุขภาพได้เป็นอย่างดี (Chulalongkorn University Intellectual Property Institute, 2017) อีกทั้งยังสอดคล้องกับการวิเคราะห์ของ Wattanakamolchai & Yimon (2013) ที่ได้กล่าวถึงกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุกลายเป็นกลุ่มนักท่องเที่ยวเป้าหมายที่ควรให้ความสำคัญ เพราะเป็นกลุ่มนักท่องเที่ยวคุณภาพที่มีศักยภาพและมีกำลังซื้อสินค้าและบริการทางการท่องเที่ยวสูงกว่ากลุ่มตลาดทั่วไป รวมถึงมีแนวโน้มเติบโตขึ้นทุกปี เพราะไร้ข้อจำกัดในด้านเวลาเพื่อการท่องเที่ยว พื้นที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างครบวงจรเพื่อรองรับการขยายตัวของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย และต้องคัดสรรสินค้าทางการท่องเที่ยวให้ตรงกับความต้องการ และรองรับอุปสงค์ของนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ เนื่องด้วยพฤติกรรมการท่องเที่ยวของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเฉพาะตัวโดยมีความสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในแต่ละประเภท นอกจากนี้ (Cohen, 1979) นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยของ Pankong & Sangournpak (2012) ที่ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบรำไทยประยุกต์พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายมีสมรรถภาพทางกายและความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สมรรถภาพทางกายเพิ่มสูงขึ้น ได้แก่ อัตราการใช้ออกซิเจน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความจุปอดสูงขึ้นก่อนการทดลอง รวมถึงสร้างเสริมแรงด้านการสนับสนุนทางสังคม เช่นเดียวกับวิจัยของ Sawangbumrung (2019) ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.6 มักเกิดอารมณ์เหงาเมื่ออยู่ตามลำพัง คิดเป็นร้อยละ 92.6 สาเหตุหลักของการเกิดอารมณ์เหงา คือ การอาลัยถึงการเสียชีวิตของบุคคลในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 56.4 ผลเชิงคุณภาพ พบว่า อารมณ์เหงาในทัศนะของผู้สูงอายุ หมายถึง อารมณ์ว่างเปล่าจากสังคมเป็นลักษณะขาดการติดต่อกับสังคม ไร้เพื่อนคู่สนทนาก่อให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง ทั้งนี้มีรูปแบบอารมณ์ที่เกิดขึ้นชั่วคราว แต่มีสภาวะคงที่และต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ ผสมผสานกับอารมณ์หงุดหงิด ว้าวุ่น เครียด และเศร้า ปัจจัยการเกิดอารมณ์เหงาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการท่องเที่ยว ได้แก่ ปัจจัยครอบครัว ปัจจัยสังคม ปัจจัยเศรษฐกิจ ปัจจัยสุขภาพ และปัจจัยที่พึงทางพุทธศาสนา ความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์เหงากับพฤติกรรม

ท่องเที่ยวของผู้สูงอายุ มีนัยยะเชิงซ้อนทางบวก 3 มิติ คือ เชิงสุขภาพจิต เชิงสุขภาพกาย และเชิงสังคม ซึ่งอารมณ์แห่งการท่องเที่ยวจะแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ต่อกันในรูปแบบของการย้อนกลับและความต่อเนื่อง คงอยู่ของพฤติกรรมการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุต่อไป และผลการวิจัยของ Keawsrithong (2012) พบว่า ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรม เรื่อง ศิลปะประดิษฐ์สำหรับผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร พบว่า 1) ผู้สูงอายุมีคะแนนทักษะการปฏิบัติงานอยู่ในระดับดี 2) มีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมฝึกอบรม ทั้งด้านวิทยากร ด้านวัน เวลาในการจัดฝึกอบรม ด้านวัสดุอุปกรณ์ ด้านการฝึกอบรม ด้านหัวข้อการฝึกอบรม อยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ผลการศึกษาของ Dongnadeng et al. (2020) พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการด้านสุขภาพอนามัยทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเงินในการดูแลสุขภาพ ต้องการได้รับการรักษาพยาบาลโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย 2) ด้านการรักษาพยาบาลต้องการให้มีสถานบริการ สาธารณสุขใกล้บ้านเพื่อสะดวกต่อการเดินทาง 3) ด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ต้องการให้สถานบริการของ รัฐและเอกชนมีการจัดบริการ ให้คำปรึกษาด้านสภาพจิตใจแก่ผู้สูงอายุ 4) ด้านบุคลากรทางการแพทย์ สถานพยาบาลใกล้บ้านของผู้สูงอายุมีบุคลากรไม่เพียงพอต่อการเข้ารับบริการจึงต้องการเพิ่มบุคลากรทาง การแพทย์เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการรับบริการ และ 5) ด้านข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ต้องการได้รับข้อมูล เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุ งานวิจัยนี้เสนอแนะว่า หน่วยงานภาครัฐควรเข้ามาช่วยเหลือ เรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลพัฒนาโรงพยาบาล อุปกรณ์ในการรักษาและบุคลากร เพื่อตอบสนองความ ต้องการของผู้สูงอายุที่ต้องการความสะดวกรวดเร็วในการรักษา ส่วนผลงานวิจัยของ Thongwilai (2016) ที่พบว่า การจัดเส้นทางท่องเที่ยวในเมือง เส้นทางท่องเที่ยวประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เส้นทางท่องเที่ยว ธรรมชาติ และเส้นทางท่องเที่ยวผสมผสาน รวมเป็นเส้นทางที่ใช้เพื่อเป็นสื่อกลางในการสื่อความหมายถึง คุณค่าของมรดกทางธรรมชาติ ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมทั้งนี้ เพื่อเพิ่มความเข้าใจของนักท่องเที่ยวต่อ สภาพแวดล้อมในท้องถิ่นและส่งเสริมคุณค่าทางมรดกทางธรรมชาติและประวัติศาสตร์รวมถึงให้ประสบการณ์ ทางนันทนาการและการเรียนรู้นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่ม ศักยภาพของพื้นที่ท่องเที่ยวได้อีกด้วย โดยมีการ กำหนดเส้นทางเพื่อให้นักท่องเที่ยวเข้าชมจุดที่น่าสนใจตามแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ ได้อย่างง่ายสะดวกและ ปลอดภัย รวมทั้งยังได้รับความรู้และเพลิดเพลินควบคู่กันไป และเกิดจากการสังเกตการณ์จากพฤติกรรมของ นักท่องเที่ยวประกอบกับแนวโน้มที่ควรจะเป็นในการจัดเส้นทางโดยเริ่มต้นจากการพิจารณาตำแหน่งของ แหล่งท่องเที่ยวประเภทต่าง ๆ ภายในเมืองแล้วจัดลำดับความสำคัญและความน่าสนใจ จากนั้นจึงพิจารณา ความสามารถในการเชื่อมโยงแหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ซึ่งการจัดเส้นทางสัญจรเพื่อการท่องเที่ยวอาจ กำหนดในลักษณะวงจรบรรจบ คือ การที่จุดเริ่มต้นและจุดท่องเที่ยวสุดท้ายไม่ซ้ำเส้นทางกัน ซึ่งจะทำให้ นักท่องเที่ยวได้พบเห็นสิ่งแปลกใหม่และเกิดความเพลิดเพลินตลอดเส้นทางโดยไม่ต้องย้อนกลับไปยังเส้นทาง เดิมอีกซึ่งอาจจะจัดให้มีการเดินทางในสองลักษณะ เช่น เริ่มต้นด้วยการเดินเท้า และเปลี่ยนเป็นการสัญจรทาง เรือในขากลับ เป็นต้น

สรุป

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการดำเนินการคัดเลือกชุมชนร่วมกับคณะนักวิจัยทุกคนในแผนงานเพื่อรองรับ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี เพื่อนำมาใช้ในการ ดำเนินงานวิจัย แต่ละกิจกรรมในโครงการวิจัยและได้ดำเนินการตามวัตถุประสงค์และระเบียบวิธีวิจัย สรุปได้ ดังนี้

1. สรุปผลการศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชนย่านเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรี อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

1.1 สรุปผลการศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชนย่านเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรี อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี พบว่า ชุมชนเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรี ประกอบไปด้วย 3 ชุมชนเก่าแก่ คือ ชุมชนคลองกระแชง ชุมชนตลาดริมน้ำ และชุมชนวัดเกาะ ประกอบด้วย แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ คือ สายน้ำเพชรบุรี แหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ วัด โรงเจ พิพิธภัณฑสถาน และสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ในชุมชน และแหล่งท่องเที่ยวทางศิลปวัฒนธรรม ประเพณี เทศกาล และกิจกรรมต่างๆ การจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชนย่านเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรีชุมชนมีการเตรียมพร้อมของพื้นที่ กิจกรรม บุคลากร การวางระบบการให้บริการในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังจากการท่องเที่ยว และการสร้างการรับรู้เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวทั้งภายในและภายนอกชุมชน และการประสานงานการท่องเที่ยวโดยชุมชนในรูปแบบของเครือข่ายชุมชนท่องเที่ยวในจังหวัดเพชรบุรี

1.2 ศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ชุมชนย่านเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรีมีศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างสร้างสรรค์ สอดรับกับนโยบายรัฐด้านการพัฒนาของจังหวัดเพชรบุรี และนโยบายจังหวัดที่จะยกระดับให้จังหวัดเพชรบุรีก้าวไปสู่การเป็นเมืองสุขภาพ (Health City) ชุมชนมีการศึกษาและวิจัยร่วมกับสถาบันการศึกษาเพื่อพัฒนารายการอาหารสุขภาพ สร้างสรรค์กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มีการพัฒนาพื้นที่เส้นทางเช่น ทางลาด ทางเดิน ห้องน้ำ และส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวเข้าใจวิถีชุมชน

1.3 ศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านพื้นที่ ชุมชนได้รับรางวัลส่งเสริมการท่องเที่ยวและความปลอดภัย มีถนนเพื่อคนทั้งมวล การคมนาคมสะดวกสบาย การเดินทางเข้าถึงชุมชนทำได้โดยใช้เวลาไม่มาก สามารถเชื่อมโยงไปยังแหล่งท่องเที่ยวในพื้นที่ใกล้เคียงได้

1.4 ศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านคุณค่าและความดึงดูดใจ ชุมชนได้มีความพยายามในการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมประเพณี ประวัติศาสตร์ และเอกลักษณ์สะท้อนวิถีชีวิตชุมชน ความเชื่อ จิตวิญญาณ ศิลปวัฒนธรรม พิธีกรรมของชุมชน สร้างศูนย์บริการนักท่องเที่ยว นำเสนอกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ และมีการฝึกสอนสืบทอดมรดกทางวัฒนธรรมให้กับเยาวชน

1.5 ศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก มีถนนทางลาดและห้องน้ำตามการออกแบบแบบอารยสถาปัตย์และสาธารณสุขโรคที่ครบครัน แต่ยังคงมีข้อจำกัดที่ต้องการการพัฒนา คือสัญญาณอินเทอร์เน็ต ห้องน้ำสำหรับผู้พิการ ด้านที่พักชุมชนและด้านบริการนวดและสปาที่ยังไม่เพียงพอต่อการรองรับนักท่องเที่ยวกลุ่มใหญ่

1.6 ศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านขีดความสามารถในการรองรับ ด้านสังคม พื้นที่จัดกิจกรรมกระจายพื้นที่โดยรอบชุมชน และมีการกระจายรายได้ให้ชุมชนที่เกี่ยวข้องทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงไม่ทำให้คนในชุมชนรู้สึกอึดอัดเมื่อมีนักท่องเที่ยวมาเยือน

1.7 ศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้านการบริหารและการจัดการ ด้านอาหารและโภชนาการที่สะอาดปลอดภัยและเพื่อสุขภาพ มีบริการน้ำจากสมุนไพรรักษาอาหารต่อต้านอนุมูลอิสระ และการผลิตอาหารด้วยวัตถุดิบปลอดภัยเต็มไว้บริการนักท่องเที่ยว โดยชุมชนจะทำการสอบถามข้อมูลกับนักท่องเที่ยวก่อนและปรับสถานที่และกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการ ช่วงอายุ และวัย โดยชุมชนมีการประชุมรายเดือนและการสื่อสารผ่านทางไลน์ ด้านการส่งเสริมการตลาดและการประชาสัมพันธ์ในรูปแบบออนไลน์ การประชาสัมพันธ์ผ่านหน่วยงาน และการบอกปากต่อปากจากผู้ที่เคยมาท่องเที่ยวในชุมชน

2. สรุปผลพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุ ชุมชนย่านเมืองเก่าริมแม่น้ำเพชรบุรี อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีหลักการจัดรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุตามหลัก 5 อ. ของกรมอนามัย เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวและสุขภาพดี สรุปแผนการจัดรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักกิจกรรม 5 อ. ได้ดังนี้

2.1 อ. อนามัย กิจกรรมด้านอนามัยของผู้สูงอายุ คือ การปฏิบัติตามมาตรการความปลอดภัย COVID 19 มีอุปกรณ์การแพทย์ฉุกเฉินและบุคลากรได้รับการอบรมความรู้ในการช่วยฟื้นคืนชีพ เพิ่มรูปแบบกิจกรรมให้ความรู้ด้านภาพรวมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น การสร้างเสริมสุขภาพ ลดปัจจัยเสี่ยง ในช่วงก่อนเริ่มหรือจบกิจกรรม

2.2 อ. อาหาร กิจกรรมด้านอาหารของผู้สูงอายุคือ การบริการอาหารที่เป็นกลุ่ม Anti-oxidant เครื่องดื่มสมุนไพร อาหารที่เป็นขี้มอดคล ส่วนอาหารหวาน ของดีเมืองเพชร ทางชุมชนมีการลดความหวานในอาหารลง ซึ่งเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบขันโตก และการเล่าเรื่องราวความเป็นมาของอาหาร สอดแทรกความรู้เรื่องสุขภาพ

2.3 อ. ออกกำลังกาย กิจกรรมด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมเข็นหม้อใหญ่ ทำให้อาหารเนื้อแข็งแรงช่วยการทรงตัว กิจกรรมการเดิน เส้นทางเพลินเมืองเพชรระยะ 1000 ก้าว ใช้พลังงาน 45 - 50 Kcal

2.4 อ. อารมณ์ กิจกรรมด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ คือ นิทรรศการเพลินเมืองเพชร ชมพิพิธภัณฑ์หม้อใหญ่วัดพลับพลาชัย นิทรรศการภาพวาดบนกำแพงชุมชนตลาดริมน้ำ และเรียนรู้ตำนานศิลปบนเส้นทางกิจกรรม

2.5 อ. อติเรก กิจกรรมด้านอติเรกของผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมตอกหม้อเป็นการฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก สร้างสมาธิ สร้างความเพลิดเพลิน และความรู้สึกมีคุณค่า โดยจัดสถานที่ทำกิจกรรมให้เหมาะสมกับการนั่งของผู้สูงอายุ

กิตติกรรมประกาศ

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยขอขอบคุณการสนับสนุนงบประมาณจากเครือข่ายภาคกลางตอนล่าง การประสานงานจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ และการให้ข้อมูลจากเครือข่ายทุกภาคส่วน จึงทำให้งานสำเร็จลุล่วงได้ดี เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ในพื้นที่ชุมชนของจังหวัดเพชรบุรีต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- Chatchawanchanchanakij, P. (2021). *Tourism Components Influencing Health Tourism Image of Ranong Province*. Retrieved October 8, 2022, from <https://libdoc.dpu.ac.th/thesis/Petcharaporn.Cha.pdf>
- Chulalongkorn University Intellectual Property Institute. (2017). *Report on Technology and Industry: Tourism Industry in High Income Group and Health Tourism*. Retrieved October 8, 2022, from https://www.ipthailand.go.th/images/3534/web_01052018/Report_CHU/8_Wellbeing_06.12.2017_CHU.pdf
- Cohen, E. (1979). A Phenomenology of Tourist Experience. *Sociology*, 13(2), 179-201.
- Collier, A. & Harraway, S. (1997). *Principle of Tourism*. Auckland: Longman.
- Department of Cultural Promotion. (2019). *Value Culture to Value Adding*. Retrieved October 15, 2022, from http://www.culture.go.th/culture_th/ewt_news.php?nid=3972&filename=index

- Department of Older Persons. (2019). *Statistics of the elderly 2022*. Retrieved September 15, 2022, from <https://www.dop.go.th/th/known/side/1/1/1159>
- Dini, M. & Pencarelli, T. (2022). Wellness Tourism and the Components of its Offer System: a Holistic Perspective. *Tourism Review*, 77(2), 394–412.
- Dongnadeng, H. A. (2020). The Needs for Health Care Among the Elderly in the Trang Municipality Area of Trang Province. *Journal of humanities and social sciences Songkhla Rajabhat university*, 2(1), 29–50.
- Fancourt, D., et al. (2022). *Psychological Benefits of Hobby Engagement in Older Age: a Longitudinal Cross-Country Analysis of 93,263 older adults in 16 countries*. Research Square, 1-22. Retrieved September 10, 2022, from <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2349781/v1>
- Global Wellness Institute. (2018). *Global Wellness Tourism Economy*. Retrieved September 10, 2022, from <https://globalwellnessinstitute.org>
- Healthserv. (2022). *3 Trends of Wellness Tourism in 2022*. Retrieved October 10, 2022, from <https://healthserv.net/13541>
- Hidalgo, J. L., Sotos, J. R. & DEP-EXERCISE Group. (2021). Effectiveness of Physical Exercise in Older Adults With Mild to Moderate Depression. *Annals of family medicine*, 19(4), 302–309.
- Isichaikul, R. (2009). *Research Project on Promotion of Tourism for the Elderly from Europe to Thailand. Bangkok*. Thai Tourism Development Research Institute Research Fund Office.
- Jedrusek-Golinska, A., et al. (2020). Recent Progress in the use of Functional Foods for Older Adults: A narrative review. *Compr Rev Food Sci Food Saf*, 19(2), 835–856.
- Juntaprom, P. (2022). *Effects of Using Health Care Program for Elderly in Spreading of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* (Master's Thesis). Mahasarakham University.
- Kaewsritthong, J. (2012). The effect of using a Training Program on Artificial Arts for the Elderly in the Center for the Development of Social Welfare for the Elderly, Ban Bang Khae, Bangkok. *RMUTP Research Journal Science & Technology*, 6(1), 68-80.
- Kantha-oo, C. (2017). *Community based tourism: A case study of Baan Roon Fong, Roon Fong sub-disdistrict, Mueang. Phrae district, Phrae province* (Master's Thesis). Chulalongkorn University. Retrieved September 1, 2022, from <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/58300>
- Kasikorn Research Center. (2019). *Thailand will Quickly enter an Aging Society in 2022. Business opportunities come with challenges*. Retrieved September 1, 2022, from <https://kasikornresearch.com/th/analysis/k-econ/business/Pages/z3053.aspx>
- Konu, H., Tuohino, A. & Björk, P. (2012). *Wellbeing Tourism in Finland: Finland as a Competitive Wellbeing Tourism Destination*. Retrieved December 15, 2022, from https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/10714/urn_isbn_978-952-61-0585-7.pdf
- Kotler, P., Bowen, J.T. & Makens, J.C. (2006). *Marketing for Hospitality and Tourism*. (4th ed.). Upper Saddle River: Prentice-Hall.
- Kumkong, M., Suwanaraj, M. & Saetiew, S. (2018). Food and Nutritional Management Model for Older Adults using the Mother's Food Guideline: A Case Study of the Elderly Club, Boromarajonani College of Nursing Songkhla. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 5(3), 53-68.
- Lee-Anant, C., (2022). Guidelines of Health Tourism Management for Elderly Tourists. *Journal of Yala Rajabhat University*, 17(1).147-155.
- Marketeer. (2017). *Wellness Tourism: The Opportunity of Tourism Business*. Retrieved December 20, 2022, from <https://marketeeronline.co/archives/21776>
- Ministry of Public Health. (2017). *5 Healthy Habits for the Elderly to Maintain Good Health*. Retrieved December 5, 2022, from <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/elderly>
- Ministry of Tourism and Sport. (2020). *Annual report*. Bangkok: Ministry of Tourism and Sport.

- Pankong, O. & Sangournpak, O. (2012). Effects rum Thai Prayouk on Muscular Strength, Activity of Daily Living and Well-being of Older Persons. *Nursing Journal CMU*, 39(5), 118–127.
- Raphael, R. (2020). *2020 Wellness Trends, Aging Rebranded: Positively Cool. Global Wellness Summit*. Retrieved December 20, 2022, from <https://www.globalwellnesssummit.com/2020-global-wellness-trends/>
- Rattanasiri, M. (2018). Nutrition for Elderly. *Journal of Southern Technology*, 11(2), 221-228.
- Sangsawang, P., Jintanavat, R. & Sukumwang, K. (2016). Effect of square-Stepping exercise on physical fitness among Older persons. *Thai Journal of Nursing Council*, 31(1), 5-18.
- Sawangbumrung, M. (2019). Loneliness and Travel Behaviors of Older People. *The journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 33(1), 36-52.
- Scheyvens, R. (1999). Ecotourism and the Empowerment of Local Communities. *Tourism Management*, 20, 245-249.
- Seedapeng, A. & Tansenee, J. (2021). Study and Development of Health Tourism Management Guideline for Elderly of Maejo University. *Kasalongkham Research Journal. Chiangmai Rajabhat University*, 15(2), 137-154.
- Silpakit O. (2008). Srithanya Stress Scale. *Journal of Mental Health of Thailand*, 16(3), 177-185.
- Soonthonsma, V., & Thammachart, P. (2016). Community-Based Healthy Tourism Patterns for Sustainable Development of Community-Based Enterprise Networking in Prajinburi Province. *Journal of the Association of Researchers*, 21(3), 167-181.
- Suwannachang, N. (2008). *Tourist satisfaction with the cultural tourist attractions of the Koh Temple community Phetchaburi*. Phetchaburi: Phetchaburi Rajabhat University.
- Taweecheep, N., Manoban, A., & Onta, T., (2019). The Needs for Organizing Recreational Activities for Senior Citizens in Ban Lao sub-district, Ban fang district, Khonkaen Province. *Journal of Education, Silpakorn University*, 16(2), 213-222.
- Thongwilai, B. (2016). *Exploratory Factor Analysis of Travel Routes for Thai Tourist in Pranburi, Prachuab Khiri Khan Province* (Master's Thesis). Bangkok University. Retrieved October 10, 2022, from <http://dspace.bu.ac.th/jspui/handle/123456789/2365>
- Tomioka, K., Kurumatani, N. & Hosoi, H. (2016). Relationship of Having Hobbies and a Purpose in Life With Mortality, Activities of Daily Living, and Instrumental Activities of Daily Living Among Community-Dwelling Elderly Adults. *Journal of epidemiology*, 26(7), 361–370.
- Tourism Authority of Thailand. (2015). *A Project to Study the Needs of Elderly Tourists to Prepare for Domestic Tourism*. Bangkok: Tourism Authority of Thailand.
- Tourism Authority of Thailand. (n.d.). *9 New Trends in the Future of Tourism*. Retrieved October 5, 2022, from <https://thai.tourismthailand.org/Articles/9tat>
- Utami, P. A. S. & Prapti, N. K. G., (2020). Recreational Activities and Travel Choices of the Elderly. *Indonesian journal of global health research*, 2(2), 165-174.
- Wattanakamolchai, S. & Yimon, Y. (2013). Senior Tourists: A Market with Potential for the Tourism industry. *Panyapiwat Journal*, 2(1), 95–103.
- World Travel & Tourism Council. (2019). *Economic Impact Report*. Retrieved October 20, 2022, from <https://wtccweb.on.uat.co/>