

บทความที่ :  
Article : 4



**การดำเนินงานของเทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง  
จังหวัดสงขลา ในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ**

**The Operation of Khaoroochang Municipality  
Muang District Songkhla Province to Prepare for  
The Aging Society**

[Received: June 18, 2021; Revised: September 8, 2021;

Accepted: September 9, 2021]

กนกวรรณ เรืองศรี\*, กฤษณพันธ์ รักจริง\*, กุฟาเดีย หมั่นยิ่ง\*,  
ชนะศักดิ์ หมู่เพชร\*, ดลยา พรหมโสภา\*, รุสนานี แวนาแซ\*,  
และศดานนท์ วัตตธรรม\*\*

Kanokwan Ruangsri\*, Kritsanapan Rakjing\*,  
Kufadia Munying\*, Chanasak Moopet\*,  
Donlaya Promsopa\*, Rusnanee Waenasae  
and Sadanon Wattatham

---

\* นักศึกษาหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

\*Students of Public Administration Program, Faculty of Humanities and Social Sciences, Songkhla Rajabhat University

\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

\*\*Assistant Professor of Public Administration Program, Faculty of Humanities and Social Sciences, Songkhla Rajabhat University

Corresponding author e-mail: sadanon.wa@skru.ac.th

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดำเนินงานในการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเก็บข้อมูลแบบเจาะจงจากผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดแนวทางจัดการและปฏิบัติงานทางด้านผู้สูงอายุของเทศบาลจำนวน 6 คน และนำผลมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัย พบว่า เทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา มีแนวทางการดำเนินงาน 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย เทศบาลมีแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเรื่องสุขภาพกาย โดยนำภูมิปัญญาแพทย์ทางเลือกมาบูรณาการเป็นกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ 2) ด้านจิตใจ เทศบาลมีการจัดกิจกรรมทางศาสนาทั้งศาสนาพุทธ และศาสนาอิสลาม หรือศาสนาอื่น ๆ ที่ประชาชนนับถือ 3) ด้านเศรษฐกิจ เทศบาลสนับสนุนให้กลุ่มคนที่กำลังเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมกิจกรรมมากขึ้น และมีการนำผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่นมาต่อยอดให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าเพิ่มขึ้น และ 4) ด้านสังคม เทศบาลมีการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อลดการพึ่งพาจากลูกหลาน มีนวัตกรรมการช่วยเหลือนักเรียนที่ติดเตียง และมีศูนย์กายภาพบำบัด

**คำสำคัญ:** การเตรียมความพร้อม; สังคมผู้สูงอายุ

## Abstract

This research article studied to the operation in preparation for the aging society of KHAOROOPCHANG municipality, MUANG district, SONGKHLA province. A semi-structured interview was used to collect data from purposive informants include the directors and related officials involved in the management guidance and operation to the elderly of the municipality, the whole 6 people, and the results were analyzed for the content. The research results were found that the operation in preparation for the aging society of municipality, there must be a guideline for the preparation of 4 areas, consisting of physical, there was a plan to improve the quality of life of the elderly in terms of physical health by bringing the wisdom of alternative medicine to integrate into activities for the elderly. Mental health, the municipality had organized religious activities with both Buddhism and Islam or other religions that people respect. Economic, the municipality supported the group of people who were entering to the elderly to get involved in more activities and local products were used to create more value-added products. Social, there had grouped together to do activities to reduce dependence on children. There was an innovation to help the elderly who are bedridden, and there was a physical therapy center.

**Keywords:** Preparation; Aging Society

## บทนำ

ประเทศไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับภาวะประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และได้กลายเป็นสังคมสูงอายุมาตั้งแต่ พ.ศ. 2548 คือ มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ 10 ซึ่งมีอัตราเพิ่มขึ้นที่เร็วมาก โดยสูงกว่าร้อยละ 4 ต่อปี ในขณะที่ประชากรรวมเพิ่มขึ้นด้วยอัตราเพียงร้อยละ 0.5 เท่านั้น ตามการคาดการณ์ประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ คือ มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ 20 ในปี 2564 และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด เมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ 28 ในปี 2574 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2556) จากสถิติข้างต้นสะท้อนถึงแนวโน้มจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นทั้งในด้านปริมาณและสัดส่วน ส่งผลกระทบต่อบุคคลที่กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่จะต้องประสบกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมโทรม ด้านจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพอายุ รวมถึงด้านเศรษฐกิจ และสภาพทางด้านสังคม ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย มีความกังวลในบั้นปลายชีวิต ขาดรายได้จากการทำงาน และการทำกิจกรรมร่วมกับสังคมได้น้อยลง เป็นต้น (ภาณุวัฒน์ มีชนะ, นิชาภัทร ชันสาคร, ทศนีย์ ศิลาวรรณ, และคณะ, 2560) ทั้งนี้ การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ภาครัฐได้กำหนดความสำคัญของผู้สูงอายุไว้ในแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ (พ.ศ. 2545-2565) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2561 (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2561) ที่มีเป้าหมายเพื่อให้คนในสังคมได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ และการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพสามารถพึ่งตนเองได้ รวมถึงมีหลักประกันในชีวิตที่มั่นคง

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ถือเป็นองค์กรที่ได้รับการถ่ายโอนภารกิจอำนาจหน้าที่ด้านการจัดการบริการสาธารณะแก่ชุมชน รวมทั้งภารกิจเกี่ยวกับสวัสดิการงานสังคม และพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี ผู้สูงอายุ และผู้ด้อยโอกาส

(สถาบันพระปกเกล้า, 2559) แม้ว่ารัฐบาลมีนโยบายต่าง ๆ ที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แต่ก็ไม่สามารถดูแลผู้สูงอายุอย่างครอบคลุมได้ สำหรับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) ซึ่งหากผู้สูงอายุมีการเตรียมความพร้อมที่ดี จะทำให้มีสุขภาพร่างกาย และจิตใจดีขึ้น ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ถือว่าเป็นการวางแผนชีวิต เตรียมความพร้อมไว้ล่วงหน้า เพื่อลดผลกระทบที่จะส่งผลกระทบต่อภาพรวมของสังคมไทย เช่น ผลกระทบต่อครอบครัว คือ ผู้สูงอายุที่มีลูกหลานในวัยแรงงานน้อยหรือไม่ได้รับการดูแลจากลูกหลาน จะทำให้รัฐมีรายจ่ายด้านสวัสดิการสังคม และสุขภาพของผู้สูงอายุมากขึ้น เนื่องจากภาระการพึ่งพิงที่เพิ่มขึ้น (กฤษณ์ เภาแสงธรรม, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, และพิมล แสงสว่าง, 2551) ในขณะที่เทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2560 มีจำนวนประชากรรวม 40,582 คน คิดเป็นร้อยละ 16.48 ในปี พ.ศ. 2561 มีจำนวนประชากรรวม 42,111 คน คิดเป็นร้อยละ 16.72 และในปี พ.ศ. 2562 มีจำนวนประชากรรวม 42,942 คน คิดเป็นร้อยละ 17.47 (สำนักงานบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง, 2563) ดังนั้น การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมสูงอายุ ควรเริ่มกระทำตั้งแต่อยู่ในช่วงวัยทำงาน คือ ช่วงอายุระหว่าง 50-59 ปี เพราะเป็นช่วงอายุที่ใกล้เข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ ย่อมมีความกระตือรือร้นในการวางแผนการเตรียมความพร้อมก่อนก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (เรืองรำไพ โยธาใหญ่, 2559)

เทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีความเป็นเมืองค่อนข้างสูง ทำให้เกิดกิจกรรมการบริการสาธารณะให้แก่ประชาชนในลักษณะสังคมเมืองเกิดขึ้นเป็นอย่างมาก ทั้งเรื่องโครงสร้างพื้นฐาน การสร้างรายได้ รวมถึงการให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เห็นได้จากนโยบายและ

โครงการที่ทางเทศบาลจัดทำขึ้น ที่มีบทบาทในการสนับสนุนบุคลากรให้บริหารทางด้านสาธารณสุข เช่น Care Manager Care Giver เป็นบริการที่เกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ และบุคคลที่มีภาวะพึ่งพิง ให้เข้าถึงบริการสาธารณสุขได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และทั่วถึงมากยิ่งขึ้น โดยในเขตเทศบาลเมืองเขารูปช้าง มีจำนวนประชากรรวม 43,020 คน โดยมีผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 7,694 คน คิดเป็นร้อยละ 17.88 ถือได้ว่าได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว เมื่อเทียบกับปีพ.ศ. 2562 ที่มีจำนวนประชากรรวม 42,942 คน คิดเป็นร้อยละ 17.47 ทำให้บุคคลที่กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จะต้องประสบกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมโทรมจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพอายุ รวมถึงเศรษฐกิจ และสภาพทางสังคม ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย มีความกังวลในช่วงบั้นปลายชีวิต ขาดรายได้จากการทำงาน และการทำกิจกรรมร่วมกับสังคมได้น้อยลง เป็นต้น และมีกลุ่มประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 50-59 ปี จำนวน 6,238 คน คิดเป็นร้อยละ 14.50 ของประชากรทั้งหมดที่อยู่ในเขตเทศบาลเมืองเขารูปช้าง (ข้อมูล ณ เดือนพฤษภาคม 2563) (เทศบาลเมืองเขารูปช้าง, 2563) ซึ่งจะทำให้จำนวนผู้สูงอายุในอนาคตเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

ด้วยเหตุนี้คณะผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องการดำเนินงานของเทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ อันส่งผลทำให้มีการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมต่อการอยู่ในสังคมผู้สูงอายุในอนาคต

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการดำเนินงานในการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

## ขอบเขตของการวิจัย

### 1. ขอบเขตด้านประชากร

การศึกษาค้นคว้านี้ได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักจากผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดแนวทางจัดการและปฏิบัติงานทางด้านผู้สูงอายุของเทศบาล รวมทั้งหมด 6 คน

### 2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาค้นคว้านี้เป็นการศึกษาการดำเนินงานของเทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) โดยคณะผู้วิจัยนำมาประมวลผลและสังเคราะห์ตัวแปรร่วมกับการศึกษาของกาญจนา สนิท, นาวันน พรหมใจสา, และศิลาพร วังสมบัติ (2560) เกี่ยวกับแนวทางการเตรียมพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุของประชาชนทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย ได้แก่ การดูแลสุขภาพกาย ด้านอาหาร การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปี การจัดสภาพแวดล้อม การป้องกันโรค การพักผ่อน และการหาแนวทางแก้ปัญหา ด้านสุขภาพ 2) ด้านจิตใจ ได้แก่ การเรียนรู้ ปรับตัว ปรับแนวความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุ ให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพและจิตใจทางด้านการฝึกจิตใจ และอารมณ์ การเป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรม การมีส่วนร่วมกับสังคมและความมั่นคงในชีวิต 3) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การศึกษาหาความรู้ และพฤติกรรม การออม รวมถึงการลงทุน การจัดการการเงิน และการจัดการทรัพย์สิน และ 4) ด้านสังคม ได้แก่ กิจกรรมที่มีรูปแบบ และกิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ รวมถึงกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน และงานอดิเรก เป็นต้น



## 2. ขอบเขตด้านระยะเวลา

การศึกษานี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัยในช่วงเดือน  
กรกฎาคม - พฤศจิกายน พ.ศ. 2563

## 3. ขอบเขตด้านสถานที่

การศึกษานี้ได้ใช้พื้นที่ในเขตเทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง  
จังหวัดสงขลา

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

การศึกษาการดำเนินงานของเทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง  
จังหวัดสงขลา ในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มีกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก  
ซึ่งได้เลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยคณะผู้วิจัยได้เก็บ  
ข้อมูลจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดแนวทางจัดการและปฏิบัติงานทางด้านผู้สูงอายุ  
ของเทศบาลเมืองเขารูปช้าง ซึ่งใช้หลักเกณฑ์ของเครสเวลล์ (Creswell, 2014)  
รวมทั้งสิ้นจำนวน 6 คน หรือจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว และแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่  
1) ผู้บริหารของเทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ประกอบด้วย  
นายกเทศมนตรีและ/หรือรองนายกเทศมนตรี ปลัดเทศบาลและ/หรือ  
รองปลัดเทศบาล ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคมและ/หรือหัวหน้าฝ่าย  
กองสวัสดิการสังคม ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมและ/หรือหัวหน้า  
ฝ่าย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม และ 2) เจ้าหน้าที่กองสวัสดิการสังคม และ  
เจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

### 2. เครื่องมือการวิจัย

การศึกษาการดำเนินงานของเทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง  
จังหวัดสงขลา ในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ใช้แบบสัมภาษณ์  
แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวม  
ข้อมูล (พิมพ์ลิขิต แก้วหานามและกตัญญู แก้วหานาม, 2563) ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างแนว

คำถามจากตัวแปรการวิจัย ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม โดยแต่ละด้านประกอบไปด้วยประเด็นคำถามที่สำคัญ คือ แผนงาน หรือแนวทางการดำเนินงานของเทศบาลที่จัดบริการให้กับผู้สูงอายุในปัจจุบัน และแผนและแนวการดำเนินงานของเทศบาลที่จัดบริการให้สำหรับกลุ่มประชาชนที่กำลังเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุในอนาคต โดยเป็นข้อคำถามปลายเปิด เพื่อให้แสดงข้อมูลความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สะท้อนให้เห็นถึงการดำเนินงานของเทศบาลเพื่อเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอเข้าสัมภาษณ์ล่วงหน้า ได้มีการชี้แจง การเก็บข้อมูลให้ทราบ ใช้อุปกรณ์บันทึกเสียงในการบันทึกเสียงของผู้ให้สัมภาษณ์ เพื่อให้สามารถเก็บรายละเอียดของข้อมูลได้มากขึ้น ในกรณีที่ผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สะดวก คณะผู้วิจัยจะใช้การจดบันทึกแทนการอัดเสียง เพื่อที่จะทำให้ผู้ให้สัมภาษณ์สะดวกใจ ในการให้ข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงมากที่สุด

### 4. การวิเคราะห์ผล

หลังจากที่คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนั้น ได้นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา โดยการจัดระเบียบข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาจัดเรียงเป็นหมวดหมู่ตามลำดับความสำคัญ โดยให้ประเด็นที่คล้ายคลึงกันมากที่สุดมีความสำคัญในลำดับแรก แต่ทั้งนี้ ต้องสอดคล้องกับประเด็นหลักในการศึกษาวิจัย เพื่อแสดงข้อมูลในการสร้างข้อความเชิงวิเคราะห์ แล้วนำมาเขียนในเชิงพรรณนา รวมทั้งใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (triangulation) ทางด้านข้อมูล (data triangulation) โดยการพิจารณาถึงแหล่งที่มา ช่วงเวลา สถานที่ และตัวบุคคล เพื่อให้ได้ประเด็นที่สามารถหาข้อสรุปของข้อมูลได้ โดยการวิเคราะห์ข้อความเชิงพรรณนาเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย (สุภางค์ จันทวานิช, 2559)

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

### 1. การดำเนินงานเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย

ปัจจุบัน เทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา มีจำนวนผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแลจำนวน 7,694 คน คิดเป็นร้อยละ 17.88 ซึ่งเป็นจำนวนที่ค่อนข้างมาก เมื่อเทียบกับจำนวนของประชากรทั้งหมดที่อยู่ในเขตเทศบาล ทำให้เทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยการดูแลเอาใจใส่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุก ๆ ด้าน เช่น ส่งเสริมการออกกำลังกาย เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก การรับประทานอาหารที่ปลอดภัยและมีประโยชน์ เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ไม่เป็นภาระของบุตรหลาน รวมไปถึงคนในสังคม อีกด้วย เทศบาลมีแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเรื่องสุขภาพกาย โดยมีการนำภูมิปัญญาแพทย์ทางเลือกมาบูรณาการเป็นกิจกรรม ให้กับผู้สูงอายุและกลุ่มคนที่กำลังเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุในอนาคต มีกิจกรรมที่สนับสนุนการเป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ เช่น กิจกรรมแอโรบิก กิจกรรมบาสโลบ กิจกรรมเขารูปช้างชวนเดิน เป็นการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เพิ่มสมรรถภาพให้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้และสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในวัยของผู้สูงอายุเพื่อรองรับและพัฒนาสังคมผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและช่วยเหลือตัวเองได้ไม่เป็นปัญหาต่อสังคม ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“...ด้านร่างกายคือเราจะตั้งโครงการใหญ่เป็นโครงการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีกีฬา นันทนาการ ลีลาศ มีแอโรบิกทุกหมู่บ้าน คนทุกวัยจะมาร่วมกิจกรรม มีการเตรียมความพร้อมโดยยึดหลัก 5อ การออกกำลังกาย แอโรบิก บาสโลบ มีเขารูปช้าง ชวนเดิน ชมรมจักรยาน มีโยคะ ไทเก๊ก เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง...” (ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม, 2563)

“...เราเตรียมในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย การกินอาหาร โดยใช้หลัก 5 อากาคมลพิษต่าง ๆ อนามัยและสิ่งแวดล้อม การไม่มีโรค อารมณ์ อาหารก็จะส่งเสริมให้ทานอาหารที่ปลอดภัย ทานผักผลไม้ ก็จะมีฝ่ายติดตามเรื่องเหล่านี้...” (เจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม, 2563)

จากทั้งหมดจะเห็นได้ว่า ด้วยแนวทางการดำเนินงานของผู้บริหารเทศบาลที่มีความห่วงใย ใส่ใจในความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสามารถดูแลตัวเองได้ จึงเกิดโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นในแต่ละปีงบประมาณ

## 2. การดำเนินงานเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ของเทศบาลเมืองเขารูปช้างมองว่าการมีสุขภาพจิตที่ดี นั้นเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นสำหรับการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในอนาคต เนื่องจากสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจนั้นจะส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุและกลุ่มคนที่กำลังเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในอนาคตได้ โดยทางเทศบาลเมืองเขารูปช้างมีการจัดกิจกรรมร่วมกับทางศาสนา ทั้งศาสนาพุทธ และศาสนาอิสลาม หรือศาสนาอื่น ๆ เช่น การตักบาตรเทโวในวันออกพรรษา อิสลามสัมพันธ์ เมลิตสัมพันธ์ ในวันออกบวช เป็นต้น เทศบาลมีการจัดโครงการกิจกรรมทัศนศึกษาสำหรับผู้สูงอายุเพื่อละลายพฤติกรรมในการเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องปรับอารมณ์ สร้างความผ่อนคลาย สร้างสัมพันธ์ไมตรีเมื่อพบเจอเพื่อน ๆ มีทัศนคติที่ดีของการเป็นผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุจะมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย และมีภาวะเครียดสูงจึงจำเป็นต้องมีโครงการหรือกิจกรรมเพื่อมาช่วยในเรื่องของจิตใจ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“...เรามีโครงการปฏิบัติธรรม แล้วพาไปนั่งสมาธิทุกปี ประมาณ 3 วัน 2 สองคืน แล้วแต่ผู้สูงอายุเสนอว่าไปที่ไหนไปนอนวัด เช่นครั้งก่อนนอนวัดสมเด็จ

ร.10 สวยมาก วัดคีรีวง วัดชายนาวา ที่นคร และมีชมรมดนตรีไทย สันทนาการ ภาษาอังกฤษ...” (ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม, 2563)

“....การจัดกิจกรรมเมอลิตสัมพันธ์ ก็เป็นอีกกิจกรรมที่เข้าถึงผู้นำ และ อาศัยผู้นำให้ดึงคนเข้ามาร่วมกิจกรรม เราเองก็เข้าถึงประชาชนกลุ่มนี้ด้วย เข้าไป พูดคุย...” (รองนายกเทศมนตรี, 2563)

จากทั้งหมดจะเห็นได้ว่า การที่คนเราอยู่ในที่สภาพแวดล้อมที่ดี จะทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพใจ และสุขภาพกายไปด้วย ดังนั้น การที่จะทำให้จิตใจของเรามีความแข็งแรง และมั่นคงได้ จะต้องมีการเข้าร่วมกิจกรรมด้วย เพื่อหลีกเลี่ยงความคิดที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตได้ จะทำให้สุขภาพจิตใจของเราดีขึ้นไปด้วย ส่งผลทำให้สุขภาพกายสุขภาพใจแข็งแรง

### 3. การดำเนินงานเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ

ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองเขารูปช้าง ยังคงมีปัญหาเรื่องปากท้อง ปัญหาการขาดรายได้รายได้ภายในครอบครัวไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ทางเทศบาลจะต้องเร่งแก้ไข เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีรายได้มาเลี้ยงดูตัวเองได้ ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน และคนในสังคม เทศบาลเมืองเขารูปช้างสนับสนุนให้กลุ่มคนที่กำลังเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในอนาคต ได้มีส่วนร่วมกิจกรรมมากขึ้น มีการนำผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่นมาต่อยอดให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าเพิ่มขึ้น เช่น ผ้าถุง ผ้าปาเต๊ะ เป็นต้น มีการสร้างช่องทางการตลาดให้กับผู้สูงอายุในการนำสินค้าที่ตนเองทำมาจำหน่าย นอกจากนี้ มีการจัดตั้งกองทุนต่าง ๆ ไว้เป็นแหล่งเงินทุนให้กับผู้สูงอายุ เช่น กองทุนหมู่บ้าน กองทุนสัจจะ มีออมทรัพย์ในหมู่บ้าน มีกองทุนฌาปนกิจ เป็นต้น เทศบาลเมืองเขารูปช้างมีการยกระดับสินค้าในชุมชนที่ชาวบ้านทำเอง มาเปิดตลาดให้ผู้คนได้เข้ามาเที่ยวชมสินค้า และซื้อสินค้าที่มีคุณภาพ อีกทั้งยังเป็นการสร้างรายได้สร้างอาชีพให้กับชุมชนและชาวบ้านเองได้มีรายได้ให้กับครอบครัวและตัวเอง ซึ่งรายได้อาจเก็บเป็นเงินออมหรือเพื่อใช้ในยามฉุกเฉินได้ ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“...กำลังทำศูนย์ท่องเที่ยวแล้วนำสินค้าเหล่านี้ไปวางจำหน่าย การทำตลาดออนไลน์ ให้เขาเปิดเพจ ซึ่งกำลังดำเนินการอยู่เช่นกัน เขียนเพจช่วยอีกทาง แต่การเปิดตลาดจะทำให้เขาภูมิใจ แล้วเขาได้ทำเองขายเองด้วย เป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยว เราจะพัฒนาทุกที่ไม่ว่าจะเป็นวัด มีผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เพื่อให้นักท่องเที่ยวมาเที่ยวเพิ่มมากขึ้น เราจะยกระดับเศรษฐกิจในชุมชน...” (รองนายกมนตรี, 2563)

“...ทางเทศบาลเมืองเขารูปช้างได้เสนอการขายของผ่านสื่อออนไลน์ พยายามฝึกการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต ผ่านสมาร์ทโฟนในการขายสินค้า...” (รองปลัดเทศบาล, 2563)

จากทั้งหมดจะเห็นได้ว่า การสร้างช่องทาง แหล่งตลาดในการหารายได้ให้กับผู้สูงอายุได้นำสินค้าที่ตนเองทำมาจำหน่ายในท้องตลาด เป็นการส่งเสริมหารายได้ด้วยตัวเอง อาจส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจต่อสิ่งที่ตนเองทำ และที่สำคัญ เป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจ ทำให้มีนักท่องเที่ยวมาเที่ยวมากยิ่งขึ้น

#### 4. การดำเนินงานเตรียมความพร้อมด้านสังคม

เทศบาลเมืองเขารูปช้างมีการรวมกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสนใจร่วมกัน เช่น มีวัฒนธรรมหรือประเพณี ภาษา การละเล่นและอาหารการกิน ที่คล้ายคลึงกัน เพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน ให้สามารถสร้างและพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ประสบความสำเร็จได้ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การรวมกลุ่มกันของผู้สูงอายุ ทำให้สามารถปรับตัวตามสภาพที่เปลี่ยนแปลงได้ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือรู้สึกว่าตนเองไม่มีส่วนร่วมในสังคมได้ เทศบาลเมืองเขารูปช้างมีการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการลดการพึ่งพาจากลูกหลาน มีนวัตกรรมที่ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ติดเตียง และมีศูนย์กายภาพบำบัดให้กับผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง มีแกนนำกลุ่มใหญ่ ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมให้ประชาชนทราบ เพื่อมาเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของทางเทศบาลได้เพิ่มมากขึ้น มีการส่งเสริมการท่องเที่ยว เช่น การท่องเที่ยวในเชิงสุขภาพ เชื่อมโยงเรื่องการบำบัดด้วยวิธีการฝังทราย การพานักท่องเที่ยวชมวัดเขาเก้าเส้ง สวนสัตว์ เป็นต้น เทศบาลได้ตระหนักถึงการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ จึงได้จัดโครงการ

โรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เป็นแหล่งจตุรรวมหรือศูนย์กลางในการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่ครบวงจร ทั้งการร่วมทำกิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธ์ไมตรีระหว่างเพื่อนในโรงเรียน การเรียนรู้ในเรื่องที่ต้องการเรียนรู้ไม่ว่าจะเป็นวิชาการ หรือเรื่องวิชาการใช้ชีวิตทุกอย่างในโรงเรียนผู้สูงอายุล้วนเป็นการเพิ่มความรู้อ และสร้างกิจกรรมที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายได้ และมีกิจกรรมทำในเวลาว่าง เพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุคิดมาก ฟุ้งซ่านเมื่ออยู่คนเดียว ดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“...โรงเรียนผู้สูงอายุ จะทำให้เขาไม่เหงา ทำให้เขารู้สึกมีคุณค่า ในตนเอง เป็นการ เข้าหาสังคมทำกิจกรรมกับเพื่อน เช่น เขาส่งไลน์ข่าวสารที่ทันสมัย บอกกัน จัดเซอร์ไพรส์วันเกิดให้เพื่อน...” (เจ้าหน้าที่กองสวัสดิการสังคม, 2563)

“...มีการรวมกลุ่มมีโรงเรียนผู้สูงอายุ การลดการพึ่งพาลูกหลาน การมีนวัตกรรมที่ช่วยเหลือผู้สูงอายุ คนที่ติดเตียง เทศบาลมี ศูนย์กายภาพบำบัดให้กับ คนติดบ้านติดเตียง...” (ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม, 2563)

จากทั้งหมดจะเห็นได้ว่า การสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อทำกิจกรรม ร่วมกันต่าง ๆ จะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกผ่อนคลาย เป็นที่ยอมรับทาง สังคม ทำให้ตนเองมีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตมากขึ้น โดยที่ไม่รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว และอาจเป็นภาระของผู้อื่นได้

## การอภิปรายผลการวิจัย

### 1. การดำเนินงานเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย

เทศบาลเมืองเขารูปช้าง มีแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเรื่อง สุขภาพกาย โดยมีการนำภูมิปัญญาแพทย์ทางเลือกมาบูรณาการเป็นกิจกรรม ให้กับ ผู้สูงอายุและกลุ่มคนที่กำลังเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุในอนาคต มีกิจกรรมที่สนับสนุน การเป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ เช่น กิจกรรมแอโรบิค กิจกรรมบาสโลบ กิจกรรม เขารูปช้างชวนเดิน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับกาญจนา สนิท, นาวัน พรหมใจสา, และ ศิวาพร วังสมบัติ (2560) ที่ศึกษาเรื่องแนวทางการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของ

ประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย ซึ่งผลการวิจัย พบว่า การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุประชาชนส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย โดยมีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม มีการจัดการปัญหาสุขภาพเป็นอย่างดี ดังนั้น คณะผู้วิจัยมองว่า ผู้สูงอายุมีการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของกิจกรรมที่สนับสนุนการเป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ เช่น กิจกรรมแอโรบิค การนอนหลับพักผ่อนเป็นเวลาและเพียงพอ การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายเหล่านี้เป็นการรับมือกับสังคมผู้สูงอายุเพราะหลายประเทศทั่วโลกกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุรวมถึงประเทศไทยด้วยสำหรับประเทศไทยกำลังเปลี่ยนผ่านจากสังคมผู้สูงอายุไปสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์จึงจำเป็นที่จะต้องเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วยการอำนวยความสะดวกสาธารณะต่าง ๆ สำหรับรับรองผู้สูงอายุสร้างความพร้อมในการเป็นสังคมผู้สูงอายุพัฒนาและบริการทางด้านสุขภาพอนามัย

## 2. การดำเนินงานเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

เทศบาลเมืองเขารูปช้างมองว่าการมีสุขภาพจิตที่ดี นั้นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในอนาคต เนื่องจากสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพองใจนั้นจะส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุและกลุ่มคนที่กำลังเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในอนาคตได้ โดยทางเทศบาลมีการจัดกิจกรรมร่วมกับทางศาสนาทั้งศาสนาพุทธ และศาสนาอิสลาม หรือศาสนาอื่น ๆ ที่ประชาชนนับถือ เช่น ตักบาตรเทโว ในวันออกพรรษา อิสลามสัมพันธ์ เมาลิดสัมพันธ์ ในวันออกบวช เป็นต้น สอดคล้องกับกาญจนา สนิท, นาวัน พรหมใจสา, และศิวาพร วังสมบัติ (2560) กล่าวว่า การวางแผนการดำเนินงานเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ได้แก่ การเรียนรู้ ปรับตัว ปรับแนวความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุ ให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้น คณะผู้วิจัยมองว่าการมีสุขภาพจิตที่ดีนั้นเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็น



อย่างมากสำหรับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นการสร้างวิธีการดำเนินชีวิตของตนเองการมีอายุมากขึ้น คือการเข้าใกล้เวลาแห่งการสิ้นสุดของชีวิต การยอมรับสภาพดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุบางคน มุ่งสร้างความดีงามให้แก่ตัวเองมากขึ้น การยอมรับและเข้าใจผู้อื่นผู้สูงอายุจะต้องยอมรับ และปรับตัวให้สามารถอยู่ร่วมกับลูกหลาน และสมาชิกในครอบครัวได้อย่างปกติสุข

### 3. การดำเนินงานเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ

เทศบาลเมืองเขารูปช้างสนับสนุนให้กลุ่มคนที่กำลังเข้าสู่ผู้สูงอายุ ในอนาคต ได้มีส่วนร่วมกิจกรรมมากขึ้น มีการนำผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่นมาต่อยอด ให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าเพิ่มขึ้น เช่น ผ้าถุง ผ้าปาเต๊ะ เป็นต้น มีการสร้างช่องทางการตลาดให้กับผู้สูงอายุในการนำสินค้าที่ตนเองทำมาจำหน่าย นอกจากนี้ มีการจัดตั้ง กองทุนต่าง ๆ ไว้เป็นแหล่งเงินทุนให้กับผู้สูงอายุ เช่น กองทุนหมู่บ้าน กองทุนสัจจะ มีออมทรัพย์ในหมู่บ้าน มีกองทุนฌาปนกิจ เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดของบรรลุ ศิริพานิช (2548) ที่กล่าวว่า ยิ่งความชราเพิ่มขึ้น ย่อมสวนทางกับรายได้ที่ลดลงเรื่อย ๆ การเตรียมเงินสำรองสำหรับค่ารักษาพยาบาล รวมถึงเก็บไว้เป็นเงินฉุกเฉิน เมื่อเกิดสิ่งที่ไม่คาดคิดขึ้น โดยการออม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต ประกันสุขภาพ ประกันอุบัติเหตุ เป็นเรื่องที่ไม่ควรประมาท ดังนั้น คณะผู้วิจัยมองว่าการดำเนินงานเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ คือ การประกอบอาชีพ และการสร้างรายได้ การเรียนรู้การเข้าถึงบริการทางสังคม การสร้างหลักประกันด้านรายได้ โดยส่งเสริมการออม เพื่อวัยหลังเกษียณผ่านเครื่องมือหรือระบบการออมประเภทต่าง ๆ ได้แก่ กองทุนประกันสังคมกรณีชราภาพกองทุนบำเหน็จบำนาญ รวมไปถึงการออมเงิน ส่งเสริมศักยภาพศักยภาพ และเพิ่มขีดความสามารถของผู้สูงอายุที่มีความรู้ความชำนาญความเชี่ยวชาญในวิชาชีพสาขาต่าง ๆ ตลอดจนพื้นที่การแสดงออกให้กับผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นด้านนวัตกรรมเทคโนโลยี ดนตรี ศิลปะ กีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น

#### 4. การดำเนินงานเตรียมความพร้อมด้านสังคม

เทศบาลเมืองเขารูปช้างมีการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการลดการพึ่งพาจากลูกหลาน มีนวัตกรรมที่ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ติดเตียง และมีศูนย์กายภาพบำบัดให้กับผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง มีแกนนำกลุ่มใหญ่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมให้ประชาชนทราบ เพื่อมาเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของทางเทศบาลได้เพิ่มมากขึ้น มีกาส่งเสริมการท่องเที่ยว เช่น การท่องเที่ยวในเชิงสุขภาพเชื่อมโยงเข้ากับเรื่องการบำบัดด้วยการฝังทราย การพานักท่องเที่ยวชมวัดเขาเก้าแสง สวนสัตว์ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับจารุณี รัตนจินดา (2556) ที่ศึกษาเรื่องแนวทางการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลตำบลขุนทะเล อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งผลการวิจัย พบว่า มีการส่งเสริมให้เครือข่ายเห็นความสำคัญของการดูแล และจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นการมีส่วนร่วมกับชุมชนในทุกระดับ ดังนั้น คณะผู้วิจัยมองว่าการดำเนินงานเตรียมความพร้อมด้านสังคมผู้สูงอายุต้องการการสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัวและสังคม ทั้งทางด้านการเงินอยู่รายได้จากรัฐ ต้องการมีชีวิตร่วมในชุมชน มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและสังคม ต้องการลดการพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยลง ไม่ต้องการความสงสาร ต้องการประกันรายได้ และประกันความชราภาพด้วยเหตุผลของความต้องการเหล่านี้ ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุร่วมเป็นพลังขับเคลื่อนสังคมภายใต้หลักคิดที่ว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์สูงสมควรให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาบ้านเมือง

#### สรุปผลการวิจัย

การดำเนินงานของเทศบาลเมืองเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ทางด้านร่างกาย เทศบาลได้ส่งเสริมการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ปลอดภัยและมีประโยชน์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกาย และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ทางด้านจิตใจ เทศบาลได้จัดกิจกรรมร่วมกับทางศาสนาและมีการจัดโครงการกิจกรรมทัศนศึกษา

เพื่อสร้างความผ่อนคลาย สร้างสัมพันธ์ไมตรีระหว่างกัน ทางด้านเศรษฐกิจ เทศบาลสนับสนุนให้มีการนำผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่นมาต่อยอดให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าเพิ่มขึ้น มีการจัดตั้งกองทุนต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างรายได้สร้างอาชีพให้กับผู้สูงอายุได้มีรายได้ ซึ่งอาจเก็บเป็นเงินออมหรือเพื่อใช้ในยามฉุกเฉินได้ และทางด้านสังคม เทศบาลมีการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการลดการพึ่งพาจากลูกหลาน มีนวัตกรรมที่ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ติดเตียง และมีศูนย์กายภาพบำบัดให้กับผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง มีการจัดทำโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เป็นแหล่งจตุรรวมหรือศูนย์กลางในการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่ครบวงจร เพื่อเป็นการเพิ่มความรู้ และสร้างกิจกรรมที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายได้ และมีกิจกรรมทำในเวลาว่าง

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 เทศบาลเมืองเขารูปช้างควรพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมที่มีอยู่อย่างหลากหลายให้ครอบคลุมทุกกลุ่มวัย กลุ่มอาชีพ เพิ่มมากขึ้น ได้แก่ การจัดกิจกรรมทางด้านสุขภาพที่ตอบโจทย์คนเมือง หรือกลุ่มคนทำงาน เช่น การจัดพื้นที่ออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปีให้กับผู้ที่จะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ นอกจากนี้ควรจัดกิจกรรมทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ได้แก่ การให้คำปรึกษาเรื่องการขอการวางแผนทางการเงินหลังเกษียณอายุราชการให้กับข้าราชการ หรือการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุของเมืองเพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมด้วยตัวของผู้สูงอายุเอง

1.2 เทศบาลเมืองเขารูปช้างควรจัดทำศูนย์รวมจำหน่ายสินค้าในพื้นที่ เพื่อให้ประชาชน และนักท่องเที่ยวได้มาซื้อผลิตภัณฑ์แบบจุดเดียวจบครบในที่เดียว และทำการตลาดออนไลน์เพื่อเพิ่มการเข้าถึงของประชาชนทุกกลุ่มและทั่วประเทศ และขับเคลื่อนกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุที่ดำเนินการอยู่ให้มีมาตรฐานเพื่อรองรับกลุ่มผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้นในอนาคต

## 2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยในเขตพื้นที่เพียงแห่งเดียว หากต้องการข้อมูลที่ครอบคลุมควรทำการศึกษาวัยในเขตพื้นที่อื่น ๆ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบข้อแตกต่างในเรื่องของการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ บริบทที่แตกต่างกัน รวมทั้งควรมีการศึกษาไปยังกลุ่มผู้ที่ต้องเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเพื่อที่จะได้จัดบริการให้ตรงความต้องการอย่างแท้จริง

### เอกสารอ้างอิง

#### ภาษาไทย

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). **เด็กรู้ เตรียมความพร้อม ก่อนสูงวัย**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- กาญจนา สนิท, นาวัน พรหมใจสา, และศิวาพร วังสมบัติ. (2560). แนวทางการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย. **วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย** 10(2): 31-32.
- กฤษณ์ เภาแสงธรรม, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, และพิมล แสงสว่าง. (2551). การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีศักยภาพของบุคลากรกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. **วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ** 8(4): 25-34.
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2561). **แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ (พ.ศ. 2545-2565) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2561**. นนทบุรี: สามลดา.
- จารุณี รัตนจินดา. (2556). **แนวทางดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลขุนทะเล อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี**. วิทยานิพนธ์หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- เทศบาลเมืองเขารูปช้าง. (2563). **จำนวนประชากรในเขตเทศบาลเมืองเขารูปช้าง**. สืบค้นจาก <http://www.krc.go.th/frontpage>. สืบค้นวันที่ 31 พฤษภาคม 2563.

บรรลุ ศิริพานิช. (2548). คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

พิมพ์ลิขิต แก้วหานามและกตัญญู แก้วหานาม. (2563). แนวทางการขับเคลื่อนสำนึก  
ความเป็นพลเมืองของประชาชนในเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์.

วารสารการบริหารปกครอง, 9 (1), 144 - 167.

เรืองรำไพ โยธาใหญ่. (2559). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุทำงานของ  
ประชาชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลเสม็ดอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี.  
วิทยานิพนธ์หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหาร  
ทั่วไป วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจมหาวิทยาลัยบูรพา.

สถาบันพระปกเกล้า. (2559). อำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. สืบค้น  
จาก [http://wiki.kpi.ac.th/index.php?title=อำนาจหน้าที่ขององค์กร](http://wiki.kpi.ac.th/index.php?title=อำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น)  
ปกครองส่วนท้องถิ่น. สืบค้นวันที่ 19 มิถุนายน 2563.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). การคาด  
ประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583. กรุงเทพฯ:  
โรงพิมพ์เดือนตุลา.

สำนักงานบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง. (2563). ระบบสถิติทางการ  
ทะเบียน: รายงานสถิติจำนวนประชากรและบ้านประจำปี พ.ศ. 2562.  
สืบค้นจาก [http://stat.dopa.go.th/stat/stat\\_new/statTDD/](http://stat.dopa.go.th/stat/stat_new/statTDD/). สืบค้น  
วันที่ 24 มิถุนายน 2563.

สุภากร จันทวานิช. (2559). การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ:  
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

## ภาษาอังกฤษ

Creswell, J. W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative, and  
mixed methods approaches*. Thousand Oaks: Sage.

## การสัมภาษณ์

เจ้าหน้าที่กองสวัสดิการสังคม. (2563, 6 ตุลาคม). สัมภาษณ์

เจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม. (2563, 7 ตุลาคม). สัมภาษณ์

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม. (2563, 6 ตุลาคม). สัมภาษณ์

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม. (2563, 8 ตุลาคม). สัมภาษณ์

รองนายกเทศมนตรี. (2563, 7 ตุลาคม). สัมภาษณ์

รองปลัดเทศบาล. (2563, 7 ตุลาคม). สัมภาษณ์

### Translated Thai References

Department of Older Persons. (2019). **Fill in the Knowledge and**

**Prepare before Elderly.** Bangkok: Amarin Printing and Publishing.

Jantawanich, S. (2016). **Qualitative Research Methods.** Bangkok: Chula Press.

Kaewhanam, P., & Kaewhanam, K. (2020). Guidelines for Driving Citizenship Awareness of Peoples in Kalasin Municipality, Kalasin Province . **Governance Journal**, 9 (1), 144 - 167.

Khaorooopchang Municipality. (2020). **Population in Khaorooopchang Municipality.** from <http://www.krc.go.th>. Retrieved May 30, 2020.

King Prajadhipok's Institute. (2016). **Powers and Duties of Local Government Organizations.** from <http://wiki.kpi.ac.th/index.php?title=อำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น>. Retrieved May 30, 2020.

Ngaosangtham, K., Yodpet, S., and Sangsawang, P. (2008). Active Aging: The Preparing of the personnel of the Ministry of Social Development and Human Security. **Journal of Gerontology and Geriatric Medicine** 8(4): 25-34.

Office of the National Economic and Social Development Council.

(2013). **Report of the Population Projection for Thailand 2010-2040**. Bangkok: October Print.

Rattanaajinda, J. (2013). **Guidelines for Caring for The Elderly in The Community in Khuntalae Municipality Muang District Suratthani Province**. Master of Public Administration Program in Public Administration. Graduate School Suratthani Rajabhat University.

Sanit, K., Promjisa, N., and Wangsombat, S. ( 2 0 1 7 ). Preparation Guidelines for Entering the Elderhood of People in Chiang Rai Municipality Jurisdiction. **Graduate School Journal** 10(2): 31-32.

Siriphanit, B. (2005). **The Elderly Handbook: Complete Edition**. (20<sup>th</sup> edition). Bangkok: Moh-Chao-Ban.

The Bureau of Registration Administration. (2020). **Official Statistics Registration Systems: Population and House Statistics Report for the Year 2019**. from <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statMenu/newStat/home.phpnew/statTDD/>. Retrieved June 24, 2020.

The National Committee on the Elderly. (2018). **The Action Plan on the Elderly 2002-2022, 2<sup>nd</sup> Revision 2018**. Nonthaburi: 3 lada.

Yothayai, R. (2016). **Pre-Retirement Preparation Among People Living in Samed Sub-District Municipality, Amphoe Mueang, Chonburi province**. Master of Public Administration. General

Administration Major. Graduate School of Public Administration,  
Burapha University.

### **Interview**

Deputy Mayor. (2020, October, 7). Interview

Deputy Municipal Clerk. (2020, October, 7). Interview

Director of Public Health and Environment Division. (2020, October, 8).

Interview

Director of the Social Welfare Division. (2020, October, 6). Interview

Official of Public Health and Environment Division. (2020, October, 7).

Interview

Official of the Social Welfare Division. (2020, October, 6). Interview