



**แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตำบลคลองไก่อีเรือน  
อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว ผ่านกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ**

**Guideline for Life Quality Development of the Elderly in Khlong Kai Thuen Subdistrict,  
Khlong Hat District, Sa Kaeo Province through Elderly School Learning Activities**

พิมพร จรัสแสงสุขศรี<sup>1</sup>, เพ็ญศรี ชิตบุตร<sup>2\*</sup>, ฤทัยกานต์ ปิตดอน<sup>3</sup>, จักรินทร์ คุ่มห้างสูง<sup>4</sup> และชาลินี ต่างพันธ<sup>5</sup>

Pimporn Charoensangsukri<sup>1</sup>, Pensri Chittabut<sup>2\*</sup>, Ritthaikarn Pitdon<sup>3</sup>,

Chakrin Khumhangsong<sup>4</sup> and Chalini Tangpan<sup>5</sup>

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์<sup>1 2 3 4 5</sup>

Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage<sup>1 2 3 4 5</sup>

\*Corresponding Author: pensri@vru.ac.th

Received: November 21, 2024

Revised: June 19, 2025

Accepted: June 21, 2025

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสถานการณ์ของสังคมสูงวัยในตำบลคลองไก่อีเรือน อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในตำบลคลองไก่อีเรือน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ดำเนินการวิจัยด้วยการใช้เครื่องมือแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและแบบสำรวจคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีการคัดเลือกผู้สูงอายุจำนวน 30 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจงในการเข้าร่วมให้ข้อมูล ผลการวิจัย การศึกษาสถานการณ์ของสังคมสูงวัยในตำบลคลองไก่อีเรือน อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปมีจำนวน 811 คน โดยจำแนกกลุ่มตามศักยภาพ ได้แก่ กลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง และสถานการณ์มีแนวโน้มสูงขึ้น เนื่องจากสภาวะทางเศรษฐกิจที่ย่ำแย่ส่งผลต่อการแต่งงานและมีลูกในกลุ่มคนรุ่นใหม่

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมากที่สุด คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ รองลงมาคือด้านความมั่นคงในชีวิต ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านการศึกษา ทั้งนี้เพราะ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุต้องมีรายได้ให้เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและใช้ในการรักษาโรคประจำตัว

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ การให้บุตรหลานของผู้สูงอายุได้เข้าร่วมในการอบรมหรือฟังบรรยายด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ และการจัดทำโครงการดูแลแบบมีส่วนร่วมในหมู่บ้าน ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ และสร้างเครือข่ายดูแลระยะยาวแบบยั่งยืน ให้ครอบคลุมตำบลและเชื่อมต่อระหว่างหน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพ

**คำสำคัญ:** โรงเรียนผู้สูงอายุ, คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ, ประเภทผู้สูงอายุ



## Abstract

This research aimed to study 1) the situation of aging society in Khlong Kai Thuen Subdistrict; 2) factors related to the development of the quality of life of the elderly and; 3) possible guidelines for improvements on the quality of life of the elderly through activities in the elderly school. This research was conducted using semi-structured interviews and surveys to collect data on the elderly's quality of life. A total of 30 elderly participants were selected using a purposive selection method. The study on the situation of the elderly society in Khlong Kai Thuen Subdistrict, Khlong Hat District, Sa Kaeo Province, found that there are 811 elderly who are aged 60 years and over, which can be distinguished into groups according to their capabilities: the socially-active group, the homebody group, and the bedridden group. Such a situation tends to be increasing due to the poor economic situation affecting marriage and childbearing of the younger generations.

As for factors related to possible improvement on the quality of life of the elderly, it is found that the most impactful factor is economics, followed by social security, societal factors, and education. For the elderly to have a good quality of life, having enough income for daily expenses and for treating chronic diseases is the utmost necessity.

This research also found that there are several possible guidelines to help improve the quality of life of the elderly, such as through activities in the elderly schools that allow the offsprings of the elderly to participate in training or lecturing sessions regarding food and nutrition for the elderly, or organizing participatory care projects in different villages, collaborating with various agencies, and creating sustainable long-term caring networks that cover the whole sub-districts and effectively connect different agencies.

**Keywords:** Elderly school, Quality of life of the elderly, Elderly group

## บทนำ

ในปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุ (Aging Society) โดยเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 และกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ภายในปี พ.ศ. 2568 องค์การสหประชาชาติ (United Nations : UN) ได้นิยามผู้สูงอายุ (Old person) หมายถึง ประชากรเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป และได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ ระดับสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ จำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ และระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ ประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ (สุภัค ไชยวรรณ และคณะ, 2559)

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุในปี 2565 ประเทศไทยมีประชากรตามหลักฐานการทะเบียนราษฎรของกระทรวงมหาดไทย 66 ล้านคน ในจำนวนนี้มีประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 13 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) และในปี 2566 ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุเกิน 60 ปี มีจำนวน 13,043,792 คน หรือคิดเป็น 19.74% จากประชากรทั้งหมด 66,061,517 คน มีจำนวนผู้สูงอายุเพศชายรวม 5.7 ล้านคน และเพศหญิงรวม 7.2 ล้านคน ซึ่งมีเปอร์เซ็นต์มากกว่าร้อยละ 10 ขึ้นไป ทำให้ประเทศไทย ได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (ไทยรัฐออนไลน์, 2566) ทิศทางการขับเคลื่อนนโยบายต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นจึงเป็นการเตรียมพร้อมและสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจในวัยสูงอายุของประชากรไทย เช่น นโยบายส่งเสริมการทำงานของผู้สูงอายุ นโยบายการส่งเสริมทักษะอาชีพใหม่ หรืออาชีพทางเลือก และรายได้ของผู้สูงอายุในประเทศไทย นโยบายเรื่องหลักประกันรายได้เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง เป็นต้น

จากการศึกษาสถานการณ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ในตำบลคลองไก่อเลื้อน อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว จำนวน 11 หมู่บ้าน มีจำนวนประชากรรวมทั้งหมด 4,453 คน มีผู้สูงอายุ จำนวน 811 คน และจากการประเมินผู้สูงอายุตามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน สามารถแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มติดสังคม คือ กลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเหลือสังคมได้ และช่วยเหลือชุมชนได้ 2) กลุ่มติดบ้าน คือ กลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้บ้าง แต่เคลื่อนไหวได้ไม่ค่อยสะดวก และ 3) กลุ่มติดเตียง คือ กลุ่มที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ผู้พิการ ทูพพลภาพ และปัญหาสุขภาพที่พบในกลุ่มผู้สูงอายุในตำบลคลองไก่อเลื้อนส่วนมากจะมีปัญหาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดัน และโรคไขมันในเส้นเลือด การมองเห็น การเคลื่อนไหวและความคิดเชิงซ้ำ ความจำแยลง มวลกระดูกลดลง และอาจส่งผลกระทบต่อสภาพด้านจิตใจ ทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวนได้ง่าย และรู้สึกโดดเดี่ยว ทั้งนี้ ในการดูแลผู้สูงอายุยังคงเป็นหน้าที่ของญาติผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ร่วมกันในครัวเรือนเป็นหลัก

จากสถานการณ์แนวโน้มของการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุในสังคมไทย เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมสูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลคลองไถ่เดือนได้จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น เพราะตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงประชากรที่ปรากฏขึ้นและจำนวนผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังและมีปัญหาด้านสุขภาพ สุขภาพจิต อยู่ในภาวะซึมเศร้าจากการถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพังผู้สูงอายุเหล่านี้ เพื่อให้ประชาชนในวัยสูงอายุมีความพร้อมในการดำรงชีวิตผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและสนับสนุนด้านการพัฒนาพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองไถ่เดือน อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว ให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ในการฝึกอบรมควบคู่กับการฝึกปฏิบัติให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดี และเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในสังคม

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์ของสังคมสูงวัยในตำบลคลองไถ่เดือน อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

#### กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน และกำหนดวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลบริบทพื้นที่ สถานการณ์จำนวนผู้สูงวัยในพื้นที่ โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลในส่วนนี้ด้วยวิธีการลงพื้นที่สำรวจและเก็บข้อมูลในพื้นที่ โดยขอความอนุเคราะห์ข้อมูลจากองค์การบริหารส่วนตำบลคลองไถ่เดือนและการสอบถามจากเจ้าหน้าที่หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่สามารถให้ข้อมูลได้ในส่วนข้อมูลเกี่ยวกับนโยบาย แผนงาน และโครงการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุ ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารวิชาการต่าง ๆ และแนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต กิจกรรมการพัฒนาของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตลอดจนการค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมจากเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง

2. การเก็บข้อมูลผู้สูงอายุ โดยคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีรายชื่อในโรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลคลองไถ่เดือน จำนวน 30 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ

2.1 เป็นผู้สูงอายุที่มีรายชื่อในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลคลองไถ่เดือน

2.2 เป็นผู้สูงอายุที่สามารถสื่อสารได้ดี มีสติสัมปชัญญะครบถ้วน และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุได้อย่างสม่ำเสมอ

2.3 ยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมและให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย

2.4 หากข้อมูลไม่ครบถ้วนผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลเพิ่มเติมได้

### เครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) และแบบสำรวจคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามมาตรฐานการส่งเสริมสวัสดิภาพและคุ้มครองพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ ในการรวบรวมข้อมูลสถานการณ์ของสังคมสูงวัยในตำบลคลองไถ่เถื่อน ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และวิธีการสังเกตการณ์การร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพกายและใจ กิจกรรมการพัฒนาทักษะความรู้ กิจกรรมการส่งเสริมโอกาสทางเศรษฐกิจ และกิจกรรมการส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคม และนำข้อมูลมาสังเคราะห์แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลคลองไถ่เถื่อน อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพสำหรับการสัมภาษณ์ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยสรุปจัดกลุ่มประเด็นที่เหมือนกัน จัดแยกเป็นหมวดหมู่ตามประเด็น โดยพิจารณาว่าข้อมูลที่ได้มาในแต่ละครั้งมีความสมบูรณ์เพียงพอที่จะตอบตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้หรือไม่ และหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ที่สุด จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยวิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา เพื่อให้ได้ข้อสรุปมาเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ด้านวิธีรวบรวมข้อมูล โดยใช้การสังเกตควบคู่กับการสัมภาษณ์ พร้อมทั้งมีการศึกษาข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ เพื่อความแน่นอนว่าข้อสรุปนั้นเที่ยงตรงตามความเป็นจริงหรือไม่

### สรุปผลการวิจัย

#### 1. สถานการณ์ของสังคมสูงวัยในตำบลคลองไถ่เถื่อน อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว

การศึกษาสถานการณ์ของสังคมสูงวัยในตำบลคลองไถ่เถื่อน อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว พบว่า ผู้สูงอายุมี จำนวน 811 คน ซึ่งมีการประเมินผู้สูงอายุตามความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน สามารถแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแรก คือ กลุ่มติดสังคม หมายถึง กลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเอง ช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเหลือสังคม และช่วยเหลือชุมชนได้ จำนวน 736 คน คิดเป็นร้อยละ 90.75 กลุ่มที่สอง คือ กลุ่มติดบ้าน หมายถึง กลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้บ้าง แต่เคลื่อนไหวได้ไม่ค่อยสะดวก จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 7.89 และ กลุ่มที่สาม คือ กลุ่มติดเตียง หมายถึง กลุ่มที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ผู้พิการ ทุพพลภาพ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 1.36 (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ 3 หมอ, 2567)

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลคลองไถ่เถื่อนทำพิธีเปิด เมื่อวันที่ 23 มกราคม 2567 มีคำขวัญ คือ กายดี จิตใจดี ชีวิตดี สังคมดี มีความสุข โดยมีผู้สูงอายุสนใจสมัครเข้าเรียนทั้งสิ้น จำนวน 30 คน ทั้งนี้ได้รับเกียรติจาก มว.อ.ดร. นิติศาสตร์ นิติศาสตร์โยธิน และนายพลวัฒน์ หอมล่อ ท้องถิ่นอำเภอคลองหาด เป็นที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลคลองไถ่เถื่อน ผู้ใหญ่บ้านตำบลคลองไถ่เถื่อน ผู้อำนวยการโรงเรียน

บ้านคลองไถ่เถื่อน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเขาตังก้อน ผู้อำนวยการโรงเรียนทับทิมสยาม05 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองไถ่เถื่อน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเขาตังก้อน เป็นกรรมการ (องค์การบริหารส่วนตำบลคลองไถ่เถื่อน, 2567) และมีการจัดทำหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 กลุ่มวิชา ได้แก่ หมวดสุขภาพ หมวดสังคม หมวดเศรษฐกิจ และหมวดสิ่งแวดล้อม โดยแต่ละหมวดจะมีเนื้อหาและกิจกรรมที่มีการใช้แรงและเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

## 2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งศึกษาปัจจัย 4 ด้าน ตามเกณฑ์มาตรฐานการส่งเสริมสวัสดิภาพและคุ้มครองพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัจจัยด้านความมั่นคงในชีวิต ปัจจัยด้านการศึกษา ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านสังคม ผลการศึกษาแบ่งรายหัวข้อ ดังนี้

ปัจจัยด้านความมั่นคงในชีวิต มีองค์ประกอบ คือ สุขภาพ ครอบครัวและการอยู่อาศัย และความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน พบว่า ผู้สูงอายุในตำบลคลองไถ่เถื่อนอาศัยอยู่กับครอบครัวมีคนดูแลเมื่อเจ็บป่วย และสภาพที่อยู่อาศัยมีความมั่นคงและปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ส่วนมากมีปัญหาทางด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นอันดับแรก โรคที่พบมากในกลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดัน และโรคไขข้อในเส้นเลือด การมองเห็น การเคลื่อนไหว และความคิดเชิงซ้ำ ความจำแย่งลง มวลกระดูกลดลง ซึ่งอาการเจ็บป่วยเหล่านี้ส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวนได้ง่าย และรู้สึกโดดเดี่ยวในบางครั้งที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมบางอย่างของชุมชนได้เนื่องจากข้อจำกัดด้านสุขภาพ ดังนั้น โรงเรียนผู้สูงอายุร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองไถ่เถื่อน จึงกำหนดกิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และการบริหารออกกำลังกายด้วยตนเองอย่างง่าย เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน

ปัจจัยด้านการศึกษา มีองค์ประกอบ คือ การศึกษาและการเรียนรู้ และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร จากการสัมภาษณ์และการสังเกตการณ์ในห้องเรียนผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาแต่อาศัยประสบการณ์ในชีวิตในการพยายามฝึกอ่าน ฝึกเขียน ทำให้ผู้สูงอายุความพร้อมด้านความรู้ความเข้าใจในการอ่านออก เขียนหนังสือได้ และสามารถร่วมเรียนรู้ในห้องเรียนได้เป็นอย่างดี แต่ยังมีกลุ่มส่วนน้อยที่มีข้อจำกัดในการอ่านและเขียนหนังสือ และมองว่าเป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ในส่วนของการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร จะเข้าถึงข้อมูลได้จากการประชาสัมพันธ์เสียงตามสายของหมู่บ้าน ทั้งนี้ โรงเรียนได้จัดการเรียนให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมเพื่อให้สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย อยู่ในหมวดวิชากฎหมาย การเข้าถึงและรับสิทธิประโยชน์สวัสดิการผู้สูงอายุ ร้อยละ 100 ของผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจการเข้าถึงสิทธิประโยชน์และสวัสดิการที่ผู้สูงอายุจะได้รับสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ และร้อยละ 90 มีความเข้าใจกฎหมายเบื้องต้นที่สามารถนำความรู้ไปอธิบายกับบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวได้

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ มีองค์ประกอบ คือ การมีงานทำและรายได้ และการมีหลักประกันด้านการออม พบว่า ผู้สูงอายุบางคนยังต้องใช้แรงงานเพื่อการหาเงินในการดำรงชีพ เช่น ยังคงต้องทำนา ทำไร่ เพื่อนำเงินมาใช้จ่ายภายในครอบครัว เนื่องจากผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ไม่มีเงินออมไว้สำหรับการใช้จ่ายเมื่ออายุถึงช่วงวัย 60 ปี ขาดโอกาสในการเข้าถึงแหล่งเงินทุน และไม่มีเงินรายได้จากส่วนอื่น นอกจากนี้เงินสงเคราะห์เพื่อการยังชีพแก่ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยในแต่ละเดือน โรงเรียนผู้สูงอายุจึงให้การสอนการจัดทำบัญชีครัวเรือน บัญชีรายรับ-รายจ่าย เพื่อพัฒนาทักษะการใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในด้านการออมเงิน การฝากเงินธนาคาร การฝากเงินกองทุนผู้สูงอายุ ทำให้เข้าใจในด้านวางแผนด้านการเงินในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพด้านการเงิน และมีการฝึกเสริมทักษะด้านอาชีพ งานฝีมือต่าง ๆ ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อเป็นกิจกรรมในการส่งเสริมฝีมือ ส่งเสริมให้เกิดการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุในช่วงเวลาว่างและยังเป็นการสร้างงานให้เกิดรายได้ในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมที่ไม่ต้องออกแรงหรือใช้กำลังมากเกินไป และเป็นกิจกรรมในร่ม ให้เหมาะสมกับสมรรถนะของผู้สูงอายุ

ปัจจัยด้านสังคม มีองค์ประกอบ คือ การปฏิบัติศาสนกิจ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการเป็นที่พึ่งทางจิตใจให้กับคนอื่น จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุได้เข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคม เช่น งานบุญประเพณีของหมู่บ้าน เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เข้าวัดทำบุญตามวันสำคัญทางศาสนา และผู้สูงอายุยังกล่าวว่าการเข้าวัดทำบุญช่วยให้จิตใจเราสงบขึ้นและการไปวัดก็ช่วยให้ได้พบปะผู้คน และได้เข้าสังคมทำให้คลายความเหงาลงไปได้ ทั้งนี้ ในด้านการเป็นที่พึ่งทางจิตใจให้กับคนอื่น เห็นได้จากการที่ผู้สูงอายุเป็นปราชญ์ที่มีความรู้และเป็นผู้ที่มีความเป็นผู้นำตามธรรมชาติ สามารถให้คำแนะนำในด้านการดำเนินงานบริหารหมู่บ้านแก่ผู้นำชุมชนและคนในวัยอื่น ๆ ได้ และการเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้เกิดสังคมใหม่ของผู้สูงอายุ ได้ร่วมทำกิจกรรมใหม่ ๆ ร้อยละ 100 ของผู้สูงอายุ มีการปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านจิตใจและร่างกายในวัยผู้สูงอายุได้ดี จากการสังเกตการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ และทุกครั้งที่มีการเข้าเรียนในหลักสูตรด้านสุขภาพจะสังเกตเห็นเสียงหัวเราะ รอยยิ้ม และการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนกับครูวิทยากรที่มาให้ความรู้ตลอดทั้งคาบ

### 3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่าในการดำเนินงานด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันมีการดำเนินงานผ่านการจัดโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลคลองไก่อี้น มีรูปแบบการดำเนินงานและจัดกิจกรรมเป็นรุ่น ๆ มีการวางแผนการดำเนินกิจกรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลคลองไก่อี้นร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

ภาคการศึกษา และหน่วยงานภาครัฐอื่น ๆ ซึ่งจะต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่เกี่ยวข้องในแต่ละด้าน กิจกรรมของโรงเรียนมีการให้ความรู้และให้นักเรียนผู้สูงอายุนำกลับไปปฏิบัติที่บ้าน แนวทางที่เหมาะสมและควรมีการพัฒนาต่อไป คือ ควรให้บุตรหลานของ

ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมในการอบรมหรือฟังบรรยายด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ หรือการจัดทำโครงการดูแลแบบมีส่วนร่วมในหมู่บ้าน ประสานความร่วมมือกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ เพื่อออกเยี่ยมเยียนให้ความรู้คำแนะนำแก่กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุได้ และสร้างเครือข่ายดูแลระยะยาวแบบยั่งยืน ให้ครอบครัวตำบลและเชื่อมต่อระหว่างหน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพ

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่น่าสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น ในขณะที่เดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน

### อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาสถานการณ์ของสังคมสูงวัยในตำบลคลองไถ่เดือน อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว ผลจากการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ในตำบลคลองไถ่เดือน มีจำนวนทั้งหมด 811 คน การจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุตามศักยภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ประยุกต์เกณฑ์การประเมินความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL Index) ได้แก่ กลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง จะเห็นได้ว่าแนวโน้มของผู้สูงอายุในสังคมสูงวัยขึ้น ทั้งนี้เพราะอัตราการเกิดในประเทศไทยลดลง เนื่องจากคนรุ่นใหม่ไม่แต่งงานหรือครอบครัวในยุคใหม่ มีลูกน้อยลง เพราะค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูบุตรสูงขึ้น จึงส่งผลต่อโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนไปและก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สอดคล้องกับแนวคิดการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ ที่กล่าวว่า ความสูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับเวลาของการมีชีวิต และสัมพันธ์โดยตรงกับความเจริญและความเสื่อมถอยของร่างกายมนุษย์ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกองค์ประกอบของมนุษย์ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Changes) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Changes) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Changes) ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบเสื่อมถอย และการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุเผชิญกับความลำบากในการดำเนินชีวิต เกิดการเสื่อมในร่างกายทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย หรือเรียกว่าสภาวะเปราะบาง ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของและนำไปสู่การเกิดสภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2545) และทฤษฎีการสูงอายุ ที่เชื่อว่าการสูงอายุ คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่มีอยู่ 2 ระยะ คือ ระยะแรกเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 40 ปี ซึ่งมีลักษณะเป็นไปในทางเจริญงอกงาม (Growth) เมื่อพ้นวัยผู้ใหญ่แล้วจะเข้าสู่ระยะที่สองคือ ช่วงหลังอายุ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเสื่อมโทรม และไม่เจริญงอกงาม (degenerative Change) (ภานุ อดกัณ, มปป.)

2. การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผลจากการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมากที่สุด คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ รองลงมาคือด้านความมั่นคงในชีวิต ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านการศึกษา ทั้งนี้เพราะ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุต้องมีรายได้ให้เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและใช้ในการรักษาโรคประจำตัว ดังนั้น การมีรายได้ที่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายมีส่วนช่วยให้ชีวิตความเป็นอยู่ในวัยสูงอายุดีขึ้น ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ สาธิมาน มากชูชิต และคณะ (2566) ในการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเทศบาลชุมชนเทศบาลยะลา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลนครยะลา คือ อายุ อาชีพหลักในปัจจุบัน แหล่งที่มาของรายได้และรายได้หลักต่อเดือน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากการมีรายได้ที่แน่นอน ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

3. การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผลจากการวิจัย พบว่า แนวทางที่เหมาะสมและควรมีการพัฒนาต่อไป คือ ควรให้บุตรหลานของผู้สูงอายุได้เข้าร่วมในการอบรมหรือฟังบรรยายด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ หรือการจัดทำโครงการดูแลแบบมีส่วนร่วมในหมู่บ้าน ประสานความร่วมมือกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ เพื่อออกเยี่ยมเยียนให้ความรู้คำแนะนำแก่กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุได้ และสร้างเครือข่ายดูแลและเยี่ยมเยียน ให้ครอบครัวตำบลและเชื่อมต่อระหว่างหน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุเดิมเป็นการดำเนินงานในด้านการจัดหลักสูตรในโรงเรียน เน้นการให้ความรู้และกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ และภาคดูแลสุขภาพอย่างง่ายให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกิจกรรมในระยะเวลาสั้น ๆ ต่อหนึ่งหลักสูตร ดังนั้นควรมีการพัฒนาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยอาศัยเครือข่าย และแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืน สอดคล้องกับงานวิจัยของกมลพร กัลยาณมิตร (2565) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เปลี่ยนภาระเป็นพลัง ร่วมพัฒนาสังคมมีการดำเนินการสำคัญ 6 ด้าน ได้แก่ 1) การสร้างระบบคุ้มครองและสวัสดิการผู้สูงอายุ 2) การส่งเสริมการมีงานทำและมีรายได้ของผู้สูงอายุ 3) การพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ (ด้านแรงงานและการศึกษา) 4) ระบบสุขภาพเพื่อรองรับสังคมสูงวัย 5) สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย และ 6) การส่งเสริมการรวมกลุ่มและสร้างความแข็งแกร่งขององค์กรผู้สูงอายุ และประการสุดท้ายการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า การส่งเสริมสถาบันครอบครัว และบทบาทของชุมชน การทำงานแบบบูรณาการทุกภาคส่วน การสร้างโอกาสการเข้าถึงบริการของรัฐ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีงานทำ และมีกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสม และสอดคล้องกับงานวิจัยของชาวลิต นาคสวัสดิ์ และอภิชัย คุณีพงษ์ (2563) เรื่อง การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวแบบมีส่วนร่วม ของเครือข่ายประชาสังคม ตำบลไพรทอง อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว พบว่า รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบหลัก 3 ข้อ ได้แก่ 1) ผู้ดำเนินการหลักในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุของตำบลจะต้องมีการฝึกอบรมอาสาสมัคร

ผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Care giver) จัดทำแผนการดูแลผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล (Care plan) และอาสาสมัครผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องผ่านการอบรมหลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุของกรมอนามัย 70 ชั่วโมง จึงจะสามารถทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงแบบเชิงรุกที่บ้านตามแผนการดูแลผู้สูงอายุ 2) รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ มี 4 กระบวนการย่อย ได้แก่ กระบวนการที่ 1 การวางแผนแบบมีส่วนร่วมของคณะกรรมการดูแลผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านหินกอง องค์การบริหารส่วนตำบลไพรทอง และอาสาสมัครผู้ดูแลผู้สูงอายุ กระบวนการที่ 2 คือ การอบรมพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครผู้ดูแลผู้สูงอายุ กระบวนการที่ 3 การดำเนินการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน และกระบวนการที่ 4 การติดตามประเมินผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหินกอง และองค์การบริหารส่วนตำบลไพรทอง และ 3) ผลลัพธ์ที่ยืนยันความสำเร็จของการดำเนินการดูแลผู้สูงอายุในตำบลไพรทองได้รับการดูแลจากอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ครบถ้วนตามแผนการดูแลสุขภาพรายบุคคล และมีกลไกการหนุนเสริมและพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องจากหน่วยงาน

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. องค์การบริหารส่วนตำบลคลองไถ่เถื่อนทำโครงการในการสร้างความร่วมมือในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและสร้างเครือข่ายของผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม
2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองไถ่เถื่อนควรจัดทำโครงการในการพัฒนาวิธีการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงและผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพที่ซับซ้อน
3. ผู้นำในแต่ละชุมชนควรจัดให้มีพื้นที่สาธารณะเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมทางกายและการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. องค์การบริหารส่วนตำบลคลองไถ่เถื่อนสามารถนำผลการศึกษาในครั้งนี้ไปพัฒนาในส่วนของโรงเรียนผู้สูงอายุในตำบล เพื่อให้เกิดการพัฒนาและนำไปสู่การเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ
2. โรงเรียนผู้สูงอายุในตำบลใกล้เคียง หรือในพื้นที่ที่มีบริบทใกล้เคียงกันสามารถนำผลการศึกษาในครั้งนี้ไปปรับใช้ในพื้นที่ของตนเองได้

### กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณองค์การบริหารส่วนตำบลคลองไถ่เถื่อน อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว ที่ให้เข้าร่วมในการให้ข้อมูลของโรงเรียนผู้สูงอายุและให้ความอนุเคราะห์ในการเข้าร่วมสังเกตการณ์กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ และขอขอบคุณกลุ่มผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบคำถามสัมภาษณ์ และให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยในครั้งนี้



## เอกสารอ้างอิง

กมลพร กัลยาณมิตร. (2565). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เปลี่ยนภาระเป็นพลัง ร่วมพัฒนาสังคม.

วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์, 7(2), 31-46.

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน).

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ 3 หมอ. (2567). รายงานข้อมูลตำบลคลองไก่อี้น.

[https://3doctor.hss.moph.go.th/main/rp\\_village?region=6&prov=Mjc=&provn=4Liq4Lij4Liw4LmB4LiB4LmJ4Lin&amid=2702&ampr=4LiE4Lil4Lit4LiH4Lir4Liy4LiU&tamid=270205&tamname=4LiE4Lil4Lit4LiH4LmE4LiB4Lml4LmA4LiW4Li34Lml4Lit4LiZ](https://3doctor.hss.moph.go.th/main/rp_village?region=6&prov=Mjc=&provn=4Liq4Lij4Liw4LmB4LiB4LmJ4Lin&amid=2702&ampr=4LiE4Lil4Lit4LiH4Lir4Liy4LiU&tamid=270205&tamname=4LiE4Lil4Lit4LiH4LmE4LiB4Lml4LmA4LiW4Li34Lml4Lit4LiZ)

ชาวลิต นาคสวัสดิ์ และ อภิชัย คุณิพงษ์. (2563). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวแบบมีส่วนร่วม ของเครือข่ายประชาสังคมตำบลไทรทอง อำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว.

วารสารสุขภาพภาคประชาชนภาคกลาง, 34(2), 30 – 37.

ไทยรัฐออนไลน์. (2567, 13 พฤษภาคม). 10 อันดับ จังหวัดที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดในประเทศไทย.

<https://www.thairath.co.th/lifestyle/lifestyle45plus/2731867#>

ภานุ อดดกลิ่น. (มปป.). (2568, 17 มิถุนายน). ทฤษฎีการสูงอายุ.

[http://110.164.51.230/manage/Research\\_pic/20121111035019.pdf#:~:text=การ](http://110.164.51.230/manage/Research_pic/20121111035019.pdf#:~:text=การ)

สูงอายุ%20มีคำที่ใช้เรียกได้หลายคำ%20Ageing%2C%20Geriatric%2C%20Gerontology%

วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2545). การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยาในผู้สูงอายุ. ใน จันทนา รณฤทธิวิชัย และวิไลวรรณ ทองเจริญ (บรรณาธิการ), หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ, กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, 69 – 75.

สาธิตาน มากชูชิต และคณะ. (2566). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลนครยะลา โดยใช้ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนเป็นฐาน. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 กรกฎาคม - ธันวาคม 2566, 142 – 159.

สุภัก ไชยวรรณ และคณะ. (2567, 13 พฤษภาคม). โลกเปลี่ยน คลังปรับ : “เจาะยุทธศาสตร์การคลังไทย”.

<https://www.fpo.go.th/main/getattachment/General-information-public-service/FPO-symposium/8496/CNT0016242-5.pdf.aspx>

องค์การบริหารส่วนตำบลคลองไก่อี้น. (2567, 17 มิถุนายน). พิธีเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลคลองไก่อี้น.

[https://www.khlongkaithuean.go.th/news-detail?hd=1&dolP=1&checkIP=chkIP&id=1853&checkAdd=chkAd&dum=43169\\_y](https://www.khlongkaithuean.go.th/news-detail?hd=1&dolP=1&checkIP=chkIP&id=1853&checkAdd=chkAd&dum=43169_y)