

- อยู่อย่างไร ให้วัยวัฒนา
- ผู้ผ่านชีวิต
- สุขภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนาในทศวรรษหน้า



ศ.น.พ.ประสพ รัตนากร

ปาฐกถาพิเศษ

- อยู่อย่างไร ให้วัยวัฒนา
- ผู้ผ่านชีวิต
- สุขภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา
ในทศวรรษหน้า

โดย

ศ.น.พ.ประสพ รัตนการ

ประธานกรรมการอำนวยการ มูลนิธิริชชี่บุรุษ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์
ประธานมูลนิธิวิจัยประสาท ในพระบรมราชูปถัมภ์
ประธานคณะกรรมการการสาธารณสุข วุฒิสภา

ISBN 974-86573-6-1

ปาฐกถาพิเศษ เรื่อง

อยู่อย่างไร ให้วัยวัฒนา

ในการสัมมนาเฉลิมพระเกียรติ

สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์
มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๑

ณ ตึกกัลยาณิวัฒนา โรงพยาบาลสงฆ์

ผู้ผ่านชีวิต

ในวาระครบรอบ ๑๑๐ ปี ของศิริราชพยาบาล

๒๖ เมษายน ๒๕๕๑

สุขภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนาในทศวรรษหน้า

ในการประชุมวิชาการครบรอบ ๒๐ ปี

คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

๓ ธันวาคม ๒๕๓๙

หนังสือชุดที่ ๑๘ ของมูลนิธิรัฐบุรุษ สกว.นลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

มูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์

สำนักงานประสานงานมูลนิธิรัฐบุรุษ ศาลาพำนัก

เลขที่ ๓๑๒ ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กทม. ๑๐๕๐๐

โทร. ๒๕๕-๙๕๙๖, ๒๕๕-๙๕๙๘, โทรสาร ๒๕๗-๙๒๓๖, ๒๕๖-๘๘๒๗

จัดพิมพ์ เมื่อ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๑

สารบัญ



หน้า

ปาฐกถาพิเศษ

คำนำ

อยู่อย่างไร ให้วัยวัฒนา

ผู้ผ่านชีวิต

สุขภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนาในทศวรรษหน้า

๔-๕

๗-๒๑

๒๓-๒๙

๓๑-๔๔

สุขภาพ-เจริญวัย : สุขใจ-เจริญสุข

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๒ หรือ ค.ศ. ๑๙๙๙ นี้ เป็นปีมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษาครบ ๖ รอบ เป็นที่ปลื้มปิติของปวงประชาชาวไทย ที่ในหลวงของปวงชนทรงเจริญวัยมาเป็นบรมโพธิ์บรมไตรของพลกนิกร ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ดังที่ชาวไทยถือว่า ดอกคำดวงเป็นสัญลักษณ์ของวันผู้สูงอายุแห่งชาติ เพราะเป็นต้นไม้ที่อายุยืน แม้งกิ่งก้านร่มเงาให้ร่มเย็นแถมดอกต้นเป็นว่านสมุนไพรบำรุงหัวใจอีกด้วย ส่วนในทัศนสากลนั้น สหประชาชาติได้ประกาศให้ ค.ศ. ๑๙๙๙ เป็นปีสากลผู้สูงอายุ ขอให้ลูกหลานช่วยกันดูแลผู้มีพระคุณ ปูยาทาหวัด ของเรา ซึ่งมากทำนยังทรงคุณค่าทางปัญญา สามารถนำลูกหลานด้านจิตใจ วัฒนธรรม ประเพณี และคุณงามความดี เป็นที่เคารพ ดังที่ว่า

“ครอบครัวไทยอบอุ่นร่มเย็น ความกตัญญูเป็นดวงใจของ
เด็กเคารพผู้ใหญ่ตามวัยวุฒิ มีเมตตาเพื่อนมนุษย์ทั้งผอง”

มูลนิธิรัฐบุรุษ มีความตั้งใจอันแน่วแน่ที่จะรณรงค์ ส่งเสริมด้วยบริการสุขภาพผู้สูงอายุในปี ๒๕๔๒ นี้ เพื่อสนองพระเดชพระคุณ เฉลิมพระเกียรติ ในมหามงคลสมัยเจริญพระชนมายุครบ ๖ รอบ เริ่มโดยจัดสร้างศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ ที่สงขลา ตั้งแต่วันที่ ๒๕๔๑ และจะสร้างต่อไปที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ และภาคตะวันออกควบคู่ไปกับ “โครงการสุขภาพดีถ้วนหน้า พ.ศ. ๒๕๔๓” ในการนี้ จะจัดพิมพ์หนังสือคำบรรยายพิเศษ ของประธานกรรมการอำนวยการ ศ.นพ.ประสพ รัตนากร ผู้ริเริ่มงานบริการผู้สูงอายุขึ้น เป็นครั้งแรกในประเทศไทย เมื่อ ๔๕ ปีก่อน และเริ่มชุมนุมผู้สูงอายุขึ้นในประเทศไทยเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๐๕ ที่มูลนิธิวิจัยประสาท ในพระบรมราชูปถัมภ์ และเปิดคลีนิกผู้สูงอายุแห่งแรกเมื่อ มีนาคม ๒๕๐๐ ที่โรงพยาบาลประสาท พญาไท ทั้งยังได้ร่วมกับคณะที่ปรึกษากรรมการจัดประชุมสมัชชาโลกผู้สูงอายุของสหประชาชาติ เมื่อ ค.ศ. ๑๙๘๒ ที่กรุงเวียนนา ออสเตรีย

ศ.นพ.ประสพ รัตนากร นับเป็นผู้บุกเบิกและริเริ่มงานบริการสุขภาพผู้สูงอายุของไทย และเปิดการอบรมวิชาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุแก่ แพทย์ พยาบาล และนักสังคมสงเคราะห์ขึ้น ๗ รุ่น รวม ๔๔๐ ท่าน ออกไปทำงานทั่วประเทศ นับเป็นผู้ที่ทั่วโลกให้เกียรติเป็นผู้นำในด้านนี้ของเอเชีย จึงได้รับเชิญไปร่วมประชุมวิชาการกับผู้เชี่ยวชาญของโลกรวม ๒๒ ท่าน รวมทั้ง ดร.แอนนา อาสแลน แห่งรูเมเนีย โดยประชุมกันที่กรุงวอชิงตันร่วมกับ National Institute on Aging แล้วได้รับเชิญร่วมประชุม White House Conference on Aging ต่อด้วย World Assembly on Aging สมัชชาโลกผู้สูงอายุที่นครเวียนนา ออสเตรีย ในฐานะกรรมการจัดประชุมและที่ปรึกษาของเลขาธิการ WAA.

ด้วยผลงานบริการสุขภาพผู้สูงอายุมาร่วม ๕๐ ปี ทางมูลนิธิจึงหวังว่า แนวคิดและประสบการณ์ของท่านจากส่วนหนึ่งของคำบรรยายพิเศษ ๓ เรื่องนี้ จะช่วยให้เกิดความรู้กระตือรือร้น และความสนใจในวิชาการด้าน Geriatric Medicine เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในปี ๒๕๔๒ - มหามงคลสมัยเจริญพระชนมายุครบ ๖ รอบ และปีผู้สูงอายุสากลของโลก จะช่วยให้ยังประโยชน์สุขแก่ผู้เจริญวัยและลูกหลานไทย ด้วยวัฒนธรรมไทยและความเป็นไทยต่อผู้ใหญ่ไทย ตลอดไปชั่วกาลนาน

ขอให้สุขสันต์วันปีใหม่ ๒๕๔๒ โดยทั่วกัน

คณะกรรมการอำนวยการมูลนิธิรัฐบุรุษ

เผยแพร่โดยคณะอนุกรรมการส่งเสริมกิจกรรม

วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๔๑



การประชุมคณะกรรมการองค์การสมาชิกรัฐสภาฝ่ายแพทยนานาชาติและชมรมมิตรภาพ
เพื่อรณรงค์ทศวรรษแห่งการพัฒนาสมอง คุณภาพชีวิต และปีสากลผู้สูงอายุ



อยู่อย่างไร ให้วัยวัฒนา

ปาฐกถาพิเศษ

ในการสัมมนา

เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ

เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา

กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

ของ มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์ฯ

ณ ตึกกัลยาณิวัฒนา โรงพยาบาลสงฆ์

วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๔๑

โดย

ศ.น.พ.ประสพ รัตนากร

ประธานกรรมการอำนวยการ

มูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์

ขอพระราชทานกราบบังคมทูล ฝ่าละอองพระบาท

ข้าพระพุทธเจ้า ลำนีگیในพระเมตตาเป็นที่ยิ่ง ที่ฝ่าละอองพระบาท ทรงสละเวลาจากพระราชภารกิจนานัปการมาสนพระทัยทรงอุปถัมภ์ มูลนิธิ ชีวิตพัฒนา ซึ่งจัดการสัมมนาเฉลิมพระเกียรติในวันคล้ายวันพระราชสมภพ ในหัวข้อเรื่องอันยังประโยชน์สุขแก่ประชาราษฎร์เป็นอย่างยิ่ง การพัฒนาชีวิตนั้นมีมาแต่โบราณกาล ดังเช่น พระบรมราชาวาทรัชกาลที่ ๓ ความตอนหนึ่งว่า

“อันกุลบุตรจะสืบสายไปภายหน้า

จงปรีชาแหล่มชื่นทุกหมื่นขุน

ให้ฝึกใฝ่ในกุศลผลบุญ

อย่ามัวมุ่นฝันผาสุราบาน
 พึ่งสื่อเสพลัปบุรุษสุจริต
 รู้ชั่วชอบประกอบกิจเป็นแก่นสาร
 สดับเรื่องเรื่องปัญญาปรีชาชาญ
 สุภาชีวิตพิสดารหมั่นอ่านเรียน”

ความเป็นมาของการบริการสุขภาพผู้สูงอายุในประเทศไทยนั้น เป็น
 การเริ่มทางวิชาการด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งโรงพยาบาล
 ประสาท พญาไท พ.ศ. ๒๕๐๐ ได้พบคนไข้ที่เป็นอัมพาตและอัมพฤกษ์
 จำนวนมากเป็นผู้สูงอายุ จึงได้รวบรวมข้อมูลอันน่าสนใจ ต่อมาได้เสด็จ
 พระราชดำเนินทรงเปิด “ศูนย์วิจัยโรคหลอดเลือดสมองในผู้สูงอายุ” ขึ้นใน
 โอกาสเสด็จพระราชดำเนิน ทรงเปิดพระบรมรูปสมเด็จพระบรมราชชนก

ในการนั้น มีผู้สูงอายุเกิน ๑๐๐ ปี อยู่ในโครงการวิจัย ๒ ราย คือ
 ๑๐๑ และ ๑๐๔ ปี ผู้ซึ่งเคยเป็นช่างไม้ในการก่อสร้างพระที่นั่งอนันตสมาคม
 และวัดเบญจมบพิตร จึงได้ความรู้มาก่อนตั้งชุมชนผู้สูงอายุขึ้น เมื่อ ๑
 ธันวาคม ๒๕๐๕ โดยมูลนิธิวิจัยประสาท ในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่ง
 พระวรราชธิดา กรมหมื่นพิทยลาภพฤฒิยากร ทรงเป็นองค์ประธาน

จากนั้นจึงได้เผยแพร่สูตร ๕ อ. เพื่อ “อยู่อย่างไร ให้วัยวัฒนา”

๑. อ. ออกกำลังกาย
๒. อ. อากาศอันบริสุทธิ์
๓. อ. อาหารที่มีคุณค่า
๔. อ. อุจจาระ ไม่อมโรค-ไม่ท้องผูก
๕. อ. อารมณ์ ไม่ผันแปร ไม่รู้วาม

ปีต่อมาได้เปิดคลินิกผู้สูงอายุขึ้นอีกด้วย พร้อมทั้งการอบรมแพทย์ พยาบาล และนักสังคมสงเคราะห์ ๗ รุ่น รวม ๔๔๐ ท่าน ออกไปจัดตั้งชุมชนผู้สูงอายุตามโรงพยาบาลและเปิดคลินิกผู้สูงอายุทั่วประเทศในการบริการสุขภาพผู้สูงอายุ จึงได้มีการพัฒนามาตามลำดับ

ณ บัดนี้ ข้าพระพุทธเจ้า ขอพระราชทานอนุญาตเสนอข้อคิดเห็นโดยที่มีบางตอนเป็นอุทาหรณ์ หรือเป็นคำประจำตัวในการบรรยาย หากเป็นการปลั่งปลาดประการใดขอพระราชทานอภัย จะเป็นพระกรุณา หากที่สุคติได้

ด้วยเกล้า ด้วยกระหม่อม

ท่านผู้มีเกียรติ

เรื่องผู้สูงอายุได้รับความสนใจไปทั่วโลก เมื่อองค์การอนามัยโลก
ได้รณรงค์เรื่องสุขภาพผู้สูงอายุขึ้น เมื่อปี ค.ศ. ๑๙๘๑ ด้วยคำที่ว่า

“Add Life to Years”

แก่แต่มีค่า หรือ แก่แต่มีชีวิตชีวา พร้อมๆ กับการประชุมของ
ทำเนียบขาว ซึ่งมีผู้ร่วมประชุมประมาณ ๔,๐๐๐ คน พิจารณารายงานของ
ผู้เชี่ยวชาญจากนานาชาติ ทั้งจากไทยรวม ๒๒ คน พอจะย่อๆ ได้ว่า
การจะกินอยู่อย่างไร จะอายุยืน มีดังนี้

๑. การกิน กินอาหารให้หลากหลาย ไม่เลือกมาก พยายาม
รับประทานผลไม้และผักให้มาก ลดไขมันลงให้น้อย **มันน้อย หวานน้อย**

เค็มน้อย จะเป็นการดี เขาถึงบอกว่า วันๆ หนึ่งต้องมีผลไม้ ผัก แป้งหรือข้าว
นม เนื้อ ไข่ ปลาและไข่ รวมทั้งของแห้ง เช่น ผลไม้แห้ง ถัวนานาชนิด

๒. การกินอยู่ให้น้ำหนักคงที่ โดยกินช้าๆ ครั้งละน้อยๆ และไม่ต้อง
กินบ่อย ช้าๆ น้อยๆ ไม่บ่อย หลีกเลี่ยงไขมัน น้ำตาล และเกลือ อย่งที่ว่า
แต่อย่าลืมหาอาหารที่มีกาก มีใยเส้นเพื่อไม่ให้ท้องผูก ไม่ตุนและไปทุกอย่าง
ถ้าจะต้องดื่ม ก็ดื่มเบาๆ เหมือนชาวญี่ปุ่น อายุยืนที่สุด ๑๒๗ ปี มีนักข่าว
ไปถามว่าเที่ยวมากไหม กินมากไหม เล่นมากไหม อะไรมากไหม คำตอบจะ
เหมือนกันหมดคือ a little นิดหน่อย ซึ่งนักข่าวก็สรุปจากคำถามรวบยอด
ว่า เคล็ดลับของชีวิตคุณหวัดคืออะไร ท่านก็ตอบเป็นใจความว่า No
Extreme คือไม่มาก ไม่น้อย เหมือนกับที่เคยทราบเรียนถาม ๗พณฯ
พระยามานวราชเสวี องคมนตรี เมื่อท่านอายุ ๙๕ ปี ยังแข็งแรง ความจำดี
ว่ามีเคล็ดลับอะไร ซึ่งก็ได้ความว่า

๒.๑ เดินวันละ ๔๕ นาที และ พัก ๑๕ นาที

๒.๒ รับประทานอาหารน้อยๆ ที่ย่อยง่าย และไม่เผ็ดร้อน

๒.๓ อะไรที่เป็นทุกขารมณ์ อย่ารับไว้

อะไรที่เป็นสุขารมณ์ ขอให้เลือกรับเอา

นับว่าตรงกับสูตรแห่งความสุข ที่ดร.ไลน์ส พอลลิง ว่ามีปัจจัย ๓ ประการ ต้องมีความสุข อายุจึงจะยืน ตรงกับที่พระท่านว่า โกรธง่าย แก่เร็ว “โกรธาโต ปราภโว” และต้องมีเพื่อน กับไม่ผิดศีล

ปัจจัย ๓ ประการแห่งความสุขนั้นคือ

๑. มีความเมตตา ปรรณนาดี และมองโลกในแง่ดี
๒. รู้จักพอใจตามอัตตภาพ ต้องหวังในสิ่งที่ไม่คาดหวังไว้บ้าง
๓. รู้จักพอดี พองาม ไม่มาก ไม่น้อย

เหล่านี้ เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี กล่าวไว้น่าฟังว่า “ใจสบาย”

“ใจผาสุกช่วยให้	สบายกาย
กายเจ็บแต่ใจสบาย	ช่วยได้
ใจทรุดคุดกายสลาย	รับโรค เร็วแล
กายทรุดใจทรุดให้	เร่งรู้ระวังมรณ”

ท่านผู้มีเกียรติ

ผมได้มีส่วนร่วมในคณะที่ปรึกษาและฝ่ายเลขาธิการ จัดการประชุมสมัชชาโลกผู้สูงอายุ WAA ณ กรุงเวียนนา เมื่อ ค.ศ.๑๙๘๒ ร่วมกับ ดร.เคอริแกน ประธานกรรมการจัดประชุมซึ่งเคยมาหารือกันที่เมืองไทย ในชีวิตครอบครัวไทย และผู้สูงวัยของไทย จึงได้เสนอพระนามและนามผู้สูงวัย ซึ่งเป็นผู้นำของสังคมโลก เป็นตัวอย่างอันดีแก่ลูกหลาน ทางด้านการปกครอง การบริหารบ้านเมือง ด้านศีลธรรม โดยเฉพาะด้านมนุษยธรรม และสังคม

ที่คนไทยภาคภูมิใจ และทั่วโลกยกย่องผู้นำในด้านมนุษยธรรมคือ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ดังในตอนที่ได้ตั้งมูลนิธิแพทย์อาสาพอ.สว. ได้รับสั่งถึงการทำงานร่วมกันในรูปอาสาสมัครว่า ความสำเร็จอยู่ที่รู้จักมองกันในแง่ดีและพระองค์ท่าน ทรงปฏิบัติ

พระราชกรณียกิจต่อปวงชนอย่างไม่ย่อ จนพระชนมายุ ๘๐-๙๐ พรรษา และไม่ทรงอยู่ว่างดังพระราชนิพนธ์ของฝ่าละอองพระบาท และจากข้อสังเกตที่พระองค์ท่าน พระราชทานพระเมตตาบาารมี เรียกว่า **ผู้มีใจบุญ**

จากพระราชอิริยาบถ เสวยแต่น้อย มีผลไม้ และผักที่มีคุณค่า และทรงออกกำลังกายอยู่เสมอ ทรงกีฬาแบดมินตัน และเปตอง จึงเห็นได้ว่ากินอยู่อย่างไร ให้วัยวัฒนา มีอยู่เพียบพร้อมในพระองค์ท่าน และเช่นเดียวกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ องค์อุปถัมภ์ของมูลนิธินี้ ทรงเจริญรอยตามพระยุคลบาท เป็นที่นาปิติ ที่ทรงริเริ่มมูลนิธิ ชีวิตพัฒนาขึ้น และด้วยการแลกเปลี่ยนทัศนะ ในเรื่องของ ผู้สูงวัย คุณค่า ของผู้สูงอายุ อย่างเช่นในวันนี้

ในชีวิตที่ผ่านมา ของตนเอง ทำให้นึกถึงวันเกษียณอายุ เมื่อ ๑๘ ปีก่อน ได้ไปทำบุญที่ศิริราชพยาบาล ถวายเป็นพระราชกุศล สมเด็จพระบรมราชชนก ในบ่ายวันนั้นเอง ลูกศิษย์ลูกหา ได้อาสาบริการ ตรวจสอบภาพประจำปีให้ ตรวจอยู่ ๓ ลัปดาห์ และบอกว่า “ไม่ทราบว่าเป็นอะไร โดยที่ไม่มีอาการมาก่อน ถ้าอยากรู้ต้องผ่าดู” ซึ่งก็ไม่อยากขัดใจใครอยู่แล้ว เมื่อผ่าดู

ก็ได้ตั้งก้อนเนื้อ Polyps มา ๓ ก้อน นอกลำไส้ใหญ่ ผ่าตัดครู่เดียวก็
เรียบร้อย หมอบอกว่า มีเวลาเหลือมากเลยความดูตับไตไส้พุง แถมตัด
ไส้ติ่งเสียด้วย จึงดีวันดีคืน สุขภาพแข็งแรงมาจนบัดนี้ ก็มีบ้างตกบันได
จึงได้ความรู้สึกส่วนตัวว่า “ทำบุญได้บุญ”

ในส่วนของการปฏิบัติตน ก็คิดว่า คุณพ่อถึงแก่กรรม เมื่ออายุ
๘๖ ปี ประธานมูลนิธิวิจัยประสาทท่านที่สองอายุยืนถึง ๘๕ ปี ส่วนตัวเอง
น่าจะรักษาสุขภาพได้ตามเป้าหมายด้วยการ

๑. ทำใจให้สบาย
๒. เป็นอยู่ง่ายๆ
๓. ไม่กินมากนัก
๔. ไม่พักผ่อนควร
๕. ไม่ด่วนวิตก
๖. ไม่ตกใจตื่น
๗. ไม่ฝืนธรรมชาติ
๘. ไม่ประมาทชีวิต
๙. ไม่คิดร้ายใคร
๑๐. ทำใจให้เป็นสุข

สำคัญที่ใจ

มีคุณหน้า-น้ำสาว อายุยืนถึง ๑๐๒ ปี ใจดีมาก แต่พอใจเสียก็กินไม่ได้ ถึงอยากจะบอกว่า

“กอดลูกวันละนิด จิตแจ่มใส
กอดเมียวันละหน่อย ค่อยคลายใจ
กอดปู่ ย่า ตา ยาย ไว้ด้วยช่วยให้สุขสันต์”

ครอบครัวไทย ๓ ชั่วคน

อบอุ้น ร่มเย็น

ในวโรกาสมงคลดิถี ฝ่าละอองพระบาท เจริญพระชนม์พรรษาครบรอบวันคล้ายวันพระราชสมภพในเดือนพฤษภาคมนี้ ข้าพระพุทธเจ้าร่วมกับชาวไทย ต่างร่วมถวายพระพรชัยมงคล ดังพระนิพนธ์พุทธภาษิต “อโรคยา ปรมาลาภา” ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในความว่า

“ปวดหัวทั้งปวดท้อง ถอนฟัน
 เป็นโรคสารพัด เพิ่มไข้
 โรคหลากหลายหนัก มหาทุกข์
 ลื่นโรคทั้งหลายได้ โลกแท้สุขเกษม”

ในวาระดิถีอันเป็นมหามงคลนี้ ข้าพระพุทธเจ้า ขอถวายพระพร
 ให้ทรงพระเกษมสำราญ ตลอดกาลสมัย

ด้วยเกล้า ด้วยกระหม่อม



ประธานกรรมการอำนวยการมูลนิธิ กล่าวรายงานต่อ ฯพณฯ ประธานกิตติมศักดิ์ และผู้
 ร่วมงาน ในพิธีวางศิลาฤกษ์ ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ ที่โรงพยาบาลสงขลา เมื่อวันที่
 31 สิงหาคม 2541

คำอภิปรายเพิ่มเติม เรื่อง “อยู่อย่างไร ให้วัยวัฒนา”

ในการศึกษาวิจัยการตายของแพทย์ โดยคณะผู้วิจัยด้านระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข สมัยหนึ่ง มีข้อสังเกตว่า แพทย์ผู้ที่เสียชีวิตและเสียชีวิตบ่อย จะอยู่ระหว่าง ๕๐-๕๕ ปี และเมื่ออายุเลย ๖๕ ปีไปแล้ว จะอายุยืนกว่า เรียกว่าตายยาก เช่นเดียวกับข้อสังเกตที่ว่า ผู้รับบำนาญ บำนาญ มีส่วนเกี่ยวข้องกันมากกับอัตราเสี่ยง โดยผู้รับบำนาญ ค่อยอยู่ ค่อยใช้ ค่อยกิน ค่อยเที่ยว จะอายุยืนกว่า ผู้ซึ่งรับบำนาญเป็นกอบเป็นกำ จะตายด้วยการโหมกิน โหมเที่ยว หรือมิฉะนั้น ล่วงลับไปเพราะหุนร่วง หรือทรส์ลัม

มีสูตรสากลอีกอันหนึ่งว่าสูตร ๕ H

๑. **Healthy**- แข็งแรง ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง
๒. **Hearty** - ใจดี มีเมตตา มีน้ำใจ
๓. **Hobby** - รู้จักใช้เวลาว่าง มีงานทำ
๔. **Happy** - หาความสุขที่ถูกต้องที่ควร
๕. **Humour** - หัวเราะไว้บ้าง สร้างอารมณ์ขัน

ผู้ซึ่งมีอายุยืนนั้น ได้ผ่านจุดอ่อน ๕ ประการ เช่นกันคือ

๑. ฟัน - เป็นจุดอ่อน อมโรค
๒. ยา - ทั้งยากิน และยาตี๋ม จนเกินเหตุ
๓. กระดูก - ระวังอุบัติเหตุ
๔. นอน - รู้จักพัก นอนแต่วัน ตื่นแต่เช้า
๕. อารมณ์ - ดูระจกไว้ ดูเงาจะรู้ตัวเองว่า “โกรธง่าย แก้เร็ว”

ขอยกตัวอย่างเช่น คุณน้ำ - นางสาว อายุ ๑๐๒ ปี ไม่มีครอบครัว อยู่กับญาติพี่น้องและลูกหลานมาเรื่อยๆ ใจดี สุขดี มีเงิน ก็แจกหลาน มีอาหารก็แจกญาติ กินอยู่ง่ายๆ ชอบอาหารไทยเป็นหลัก มีน้ำพริก ผัก ปลาหู ยืนพื้น อายุยืนเพราะอาหารกาย และอาหารใจ จนอายุ ๑๐๐ ปี มีคนคอย อยู่ด้วย จะเข้าครัวให้ได้ เพื่อจะไปทำอาหารเลี้ยงหลาน เหล่านี้ ตรงกับที่ ประธานาธิบดีโรสเวลท์ ได้กล่าวไว้ครั้งหนึ่งว่า

“ที่ท่านทั้งหลาย ได้ยกย่องข้าพเจ้า ในความสำเร็จของการบริหาร บ้านเมืองนั้น ความจริงงานบริหารเป็นงานที่อยากทำที่หลังที่สุด แต่ที่อยากมากที่สุดควรทำก่อนสิ่งอื่นใด คือ อยากรู้เป็นกำลังใจ ช่วยเป็น

ผู้นำทางใจให้ลูกหลาน - “ใจดี กายดี มีอายุยืน”

ขอบอกว่าทำง่ายๆ คือ

“พูดจาสะอาดอกไม้ ใจให้เป็นสุข
ไม่ก่อทุกข์ให้ใคร อย่าวุ่นวายกับโลกมากนัก”

อายุยืนแน่

ดังที่ครูเทพ กล่าวว่า

“เราเกิดมา	ต้องร่ำ	เรียงเข้าไว้
จะบุดบั้ง	ทำไม	ไม่สดชื่น
หัวเราะเป็น	เล่นหรือจริง	ยิ่งครึกครื้น
อายยี่น	หมื่นปี	ดีไหมล่ะ”

ส่วนสำคัญอีกด้านหนึ่งที่ แก่แต่มีชีวิตชีวา - แก่แต่มีค่า อยู่ที่ คุณลักษณะของผู้ทรงไว้ซึ่งวัยวุฒิ ๕ ประการ

๑. สุขภาพดี ทั้งกาย ทั้งใจ ทุกอย่างจะแจ่มใส อายุยืน Healthy
๒. มีความหวัง ไม่ทอดอาลัยในชีวิต Hopefulness
๓. บุคคลิกภาพดี เป็นที่น่ารัก ไม่ก่อความรำคาญ Charming Personality
๔. พุดจาเชื่อถือได้ และรักษาคำพูด Trustworthiness
๕. มีศักดิ์ศรี เป็นผู้ใหญ่ ผู้นำทางใจให้ลูกหลาน Dignity

โดยที่มีภาชิตไทยๆ กล่าวไว้ว่า

“กับผู้น้อยคอยเพื่อแผ่แลเห็นอก
 การุณยกแก่ทุกข์สงสุขให้
 แผ่เมตตาค้าจุนอุ้นอกใจ
 สมวิสัยให้เคารพนบบูชา”

พอดี พองาม ตามอัตรภาพ จะอยู่เย็นเป็นสุข แล้วจะอายุยืน
 “ทำบุญอย่ารู้ร้าง สร้างกุศลอย่ารู้โรย” แล้วจะอายุยืน

.....



คณะกรรมการอำนวยการมูลนิธิรัฐบุรุษ ทวายเป็นภมอนุสาวรีย์สมเด็จพระบรมราชชนก ในวันมหิดล ที่สถาบันประสาทยุทยา



การประสานงานกับนานาประเทศในด้านวัฒนธรรม เอกสิทธิ์ของชาติ และด้านคุณภาพชีวิต กับประธานรัฐสภาอินโดนีเซีย ในกลุ่มประเทศอาเซียน ประเทศในอินโดจีน และ ภาคเอเชียแปซิฟิก

ผู้ผ่านชีวิต

ปาฐกถาพิเศษ

ในวาระครบรอบ ๑๑๐ ปี ของศิริราชพยาบาล

วันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๑

โดย

ศ.น.พ.ประสพ รัตนากร

ท่านผู้มีเกียรติ

ในวาระมงคลปีที่ ๑๑๐ ของคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ผมขอส่งความปรารถนาดีมาแก่ทุกท่าน **ให้อายุมั่นขวัญยืน** ขนาดน้องของศิริราช คือร่วม ๑๐๐ ปี กันทุกท่าน โดยเฉพาะท่านคนบดีที่มีวาระเข้าสมาชิกใหม่ของชมรมผู้สูงอายุแล้วหนึ่งวัน ขอให้**แก่แต่มีค่า แก่แต่มีชีวิตชีวา** เป็นหน้าตา เป็นศักดิ์ศรี อันมีเกียรติของศิริราช สืบไปชั่วกาลนาน

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๐ ผมเข้าเรียนเตรียมแพทย์ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ ๒ ปี ต่อมาข้ามฟากมาศิริราช โดยมีความตั้งใจอยู่ ๓ ประการ

๑. เรียนให้ดีที่สุดและสูงที่สุด ให้สอนคนอื่นได้

๒. สร้างงานในวิชาการที่เรียนมาให้เป็นผลตอบแทนต่อแผ่นดิน
ที่เราเกิด

๓. เมื่อเรียนต่างประเทศได้ ก็ต้องสอนต่างประเทศได้ เป็นการ
ถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่ประชากรโลกด้วย จึงจะเป็นสุขใจ ในกุศลสาธารณกิจ
แม้ว่าจะเป็นการเหนื่อยยากของชีวิตก็ตามที

ทั้ง ๓ ประการนี้ ต้องการความอดทนต้องการความอดกลั้น
และต้องมีการอดออม ทั้งอดรอดด้วย มีเวลาเป็นปัจจัยในการสร้างความสำเร็จ
อย่างสำคัญ เราอาจจะทำไม่ได้ในปีนี้ แต่ปีหน้าจะดีขึ้น หรือปีโน้นจึงจะ
สมหวัง ดังที่เห็นได้ว่าผู้สูงอายุในการแพทย์เช่น ดร.เฟลมมิง ได้ค้นพบ
เพลนิซิลิน ยาปฏิชีวนะหลัก จนได้รับรางวัลโนเบล เมื่ออายุ ๗๐ ปี หลังจาก
พากเพียรมาถึง ๔๐ ปี และชีวิตของคนจะมีค่า ถ้าได้ทำประโยชน์ และทำ
จนชีวิตจบลงอย่างที ดร.หลุยส์ พาสเตอร์ ได้สอนหนังสือแก่แพทย์จน
หมดลมอยู่บนเตียงสอน ท่ามกลางนักเรียนล้อมรอบ เมื่ออายุ ๘๕ ปี
โดยคำพูดสุดท้ายว่า

“ทำงานต่อไป อย่าหยุดยั้ง ที่จะทำงาน”

โลกได้ยกย่องผู้สูงวัยของไทย ในฐานะผู้นำในทางมนุษยธรรม คือสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ผู้พระราชทานพระบรมราชนุเคราะห์แก่ประชากรชาวจังหวัดผู้ป่วยใช้ทุกข์ยาก จนประชนมากกว่า ๕๐ พรรษา

ที่เล่ามาให้ฟังนี้ เป็นเรื่องของผู้ผ่านชีวิต ซึ่งในตอนเรียนหนังสือ ผมมีบุคคลในดวงใจคือ เช็คสเปียร์ นักประพันธ์ และวอลแตร์ นักคิด นักเขียน จึงได้ถ่ายทอดกันมาในรายการ “ใจเขาใจเรา” ทางวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ในเดือนหน้าจะครบ ๔๘ ปี นี่เป็นการถ่ายทอดชีวิตที่ผ่านมา จากเหตุการณ์ของบ้านเมือง เป็นรายลับตาห์ทุกเช้าวันอาทิตย์ เพื่อให้ทุกคนรู้ว่ามีเหตุการณ์น่าคิดน่าห่วง ที่เราควรจะร่วมใจกันผ่อนคลาย เหตุการณ์ได้อย่างไรบ้าง ฟังแล้วจะสบายใจด้วย ดังคำจาก ส.ค.ส.ที่ผมเคยเผยแพร่ไว้ว่า

“พูดจาภาษาดอกไม้
ทำใจให้เป็นสุข
ไม่ก่อทุกข์ให้ใคร
อย่าวุ่นวายกับโลกมากนัก”

ในแนวทางชีวิตของผู้ผ่านชีวิต ใครขอให้ข้อคิดดังต่อไปนี้

๑. ชีวิตที่ผ่านมามีคุณค่า เป็นบทเรียนต่อชีวิตในวันหน้า อย่างน้อยๆ
-ให้พึงหวัง ในสิ่งที่ไม่ได้คาดหวังเอาไว้ แล้วจะไม่ผิดหวัง” และจะได้
เข้มแข็ง ลู้ชีวิตได้ เช่น

๑.๑ พาดหัวข่าวหนังสือพิมพ์ว่า “หมอประสพสร้างโรงพยาบาล
ประสาทไว้รักษานักการเมือง” แบบนี้มีปัญหา

๑.๒ มีความอดทน อดกลั้น และอดรอ

๑.๓ ทุกคนเห็นแก่ตัว แม้จะตายอยู่แล้ว ยังกระซิบบอกหมอว่า
“อย่าบอกชื่อยาใหม่ที่ใช้นี้แก่ใครให้ทราบนะ”

๑.๔ หนังสือจรรยาแพทย์ คือ คู่มือของชีวิต เพียงโรคเดียว
ก็รักษาจนชั่วชีวิตแล้ว ได้แก่โรคริษยา ยากกว่าโรคติดเชื่อ
เหมือนอย่างที่ว่า

“แม้เราริษยากันและกัน ไม่ซ้ำพลงก็จะพากันฉิบหาย
การยุยงส่งร้ายนั้นแหละ เครื่องทำลายสามัคคี”

๑.๕ “เมื่อมีไฟ ย่อมห้ามควันไม่ได้”

๒. การเป็นผู้บริหารที่ดีมีอยู่ว่า ศึกษางาน แล้วแบ่งงานให้คนอื่นทำ

คิดดู ศิริราชมีถึง ๗๓ ไร่ แต่จำนวนตีก้าวหน้ากว่าอาณาบริเวณคือจำนวน ๗๕ ตีก แต่ก็อยู่ด้วยกันได้ คือ

“คับกายอยู่ได้ คับใจอยู่ยาก”

๓. เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๓ ผมครบเกษียณ มาทำบุญบริจาคแก่ศิริราช ลูกศิษย์ลูกหาขอบริการตอบแทน ตรวจอยู่ ๓ วัน คำตอบก็คือว่า **“ไม่ทราบว่าเป็นอะไร ถ้าอยากทราบก็ผ่าดูดีกว่า”** ซึ่งได้ตัดสินใจเลือกว่า **“เอาดีกว่า”** เลยได้ตั้งเนื้อมา ๓ ชิ้นที่นอกกล้าใส่ใหญ่อย่างน้อยก็มีโรคเหมือนประธานาธิบดีเรแกน จากนั้นก็ดีวันดีคืน แข็งแรงสมบูรณ์ดี เรียกว่า **ทำบุญได้บุญ**

๔. ต้องทำใจในชีวิต ว่ามี ๒ ด้านเสมอ คือ **ทวินิยม** จะต้องเจอคน ผีเข้าผีออกอยู่บ่อยๆ แค่อัศจรรย์วันหยุด พวกขับรถแข่งจะขวางหูขวางตาไปชื่อของ แม่คำก็ปากร้าย มีคนใช้ก็มีลูกเล่น โทรศัพท์ ก็มีศัพท์แสงแปลกๆ เข้ามา และเมื่ออายุมาก ผู้ใหญ่ถึงว่า

รู้จักเจียมตัว คือ เจียมกาย เจียมใจ

๕. คนมีหลายจำพวก แค่อัศจรรย์กันไปก็สบายใจไปหลายวัน

เพราะจะมีคำหยาบปนมาอยู่ด้วยเสมอ จึงต้องนึกถึงคำของกวีเอก รัตยารค์
คิปปลิ่ง ที่ว่า

“ถ้าสุรรั้งจิตไม่หงุดหงิด	เมื่อใครใคร
หัวเสียและเขี้ยวไค้	ข้อดีอ้างรอบข้างสุ
ถ้าสุเชื่อตนได้	ยามใครใคร ระวางอยู่
คิดเผื่อเพื่อมองผู้	ระวางบ้างเพราะต่างใจ”

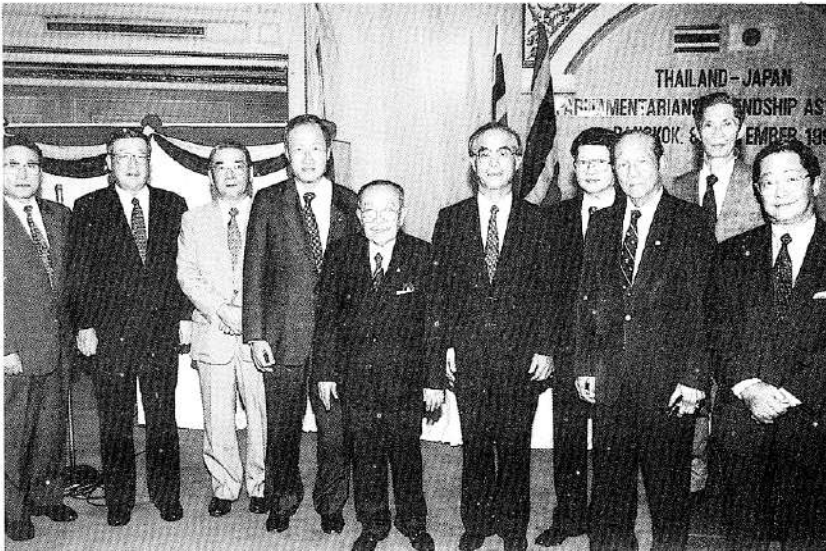
ความจริงของชีวิต “ผู้ผ่านชีวิต” คือ

๑. บาปกรรมมีจริง
๒. ทำดี ช่วยคนอื่นให้เป็นสุข เราจะเป็นสุข
๓. ทุกปัญหาย่อมมีทางแก้
๔. กตัญญูรู้คุณ ย่อมมีความเจริญสุข
๕. ชีวิตเรามีขึ้นมีลง
๖. มองกันในแง่ดี
๗. อารมณ์เสีย โกรธง่าย จะตายเร็ว เป็นของแน่
๘. คติชีวิตของเราคือ “ทำคุณต่อแผ่นดิน”
๙. สะอาดเข้าไว้ ทั้งตัวใจ บ้านเมือง และสังคมโลก
๑๐. อย่าลืมน้ำซอคติเข้าทางหู ซอคร้ายออกจากปาก

.....



พิธีเปิดโครงการพัฒนาชนบทยากไร้ตามพระราชดำริ หมู่บ้านซ้ำผักหนาม อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น เมื่อวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๔๑ ที่โครงการวนเกษตร



สมาคมมิตรภาพสมาชิกรัฐสภาไทย-ญี่ปุ่น ร่วมกับคณะกรรมการบริหารของมูลนิธิ และ ฝ่ายธุรกิจเอกชน ริเริ่มโครงการศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ซึ่งจะจัดสร้างขึ้นเพื่อส่งเสริม วัฒนธรรมไทย ที่อยุธยา

สุขภาพผู้สูงอายุ
ที่พึงปรารถนา
ในทศวรรษหน้า



ปาฐกถาพิเศษ

ในการประชุมทางวิชาการครบรอบ ๒๐ ปี

คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๓๙

โดย

ศ.นพ.ประสพ รัตนากร

ท่านอธิการบดี

ท่านคณบดี และท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน

ผมขอขอบคุณมากที่ได้มาเล่าเรื่องผู้สูงอายุสู่กันฟัง โดยเฉพาะ
ในด้านสุขภาพ วันก่อนได้อ่านหนังสือคติชีวิตตอนหนึ่ง มีข้อความเป็น
ภาษาอังกฤษว่า

It is a good thing to be rich and to be strong,

But it is a better thing to be loved.

หมายความว่า “ถ้าร่ำรวยแข็งแรงก็ดีอยู่ แต่ยังสู้เป็นขวัญใจหาได้ไม่”

การประชุมวิชาการครบรอบ ๒๐ ปี
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๓๙

มีคนรักมีคนคอยห่วงใย ถ้าอยู่ไร้คนรักเราก็เศร้าทรวง สิ่งเหล่านี้ได้เกิดขึ้นในระยะเวลาสี่ปดาห์ที่ผ่านมาในข่าวโทรทัศน์ต่างประเทศท่านจะได้เห็นเกือบทุกวัน ในการป่วยของผู้สูงอายุท่านหนึ่งที่มีชื่อเสียงของโลกขณะนี้อายุ ๘๖ ปี คือแมซีเทเรซาซึ่งเป็นผู้ช่วยเหลือคนยากจนมาถึง ๔๐ ปี ในถิ่นยากจนที่สุดของโลก คือ กัลกะตา ในอินเดีย ท่านได้กล่าวไว้ในวันที่ได้รับรางวัลโนเบล สาขามนุษยธรรม ที่นครออสโล ประเทศนอร์เว ความตอนหนึ่งว่า

“การที่คนเราเดือดร้อนกันอยู่มาก คือ ความยากจน แต่ความยากจน ยากไร้ แก้ไขได้ไม่ยาก ถ้าเราร่วมใจกันช่วยบริจาคโดยมีความตรงกันกับคำว่า

Poverty can easily be solved by charity

ดังจะเห็นได้ว่าในความวิฤตในเรื่องความยากจนอดอยากในประเทศออฟริกา ได้มีการร่วมกันร้องเพลง we are the world แค่เพลงเดียวเท่านั้นรวบรวมเงินได้ถึง ๘๖ ล้านดอลลาร์ สามารถช่วยแก้ไขความยากจนได้ส่วนหนึ่ง

แต่แมซีเทเรซ่า ยังกล่าวต่อไปว่า สิ่งที่เราเดือดร้อนมากที่สุดหรือ
ทรมานที่สุด **The most suffering to human being is loneliness -
Isolation** คือความเปล่าเปลี่ยวความเหงาของคนและโดยเฉพาะผู้สูงอายุ
ทั้งหลายนั้นจะลบล้างจะทรมาน จนเฉาตาย

ฉะนั้น เมื่อพูดถึงสุขภาพผู้สูงอายุจะนึกถึง ๓ ด้าน ซึ่งตรงกับที่
องค์การอนามัยโลกได้เน้นอยู่เสมอว่า สุขภาพรวมถึง สุขภาพกาย สุขภาพใจ
และสุขภาพทางสังคม สำหรับด้านสังคมนั้น มูลนิธิวิจัยประสาท ในพระ
บรมราชูปถัมภ์ ได้จัดให้มีการชุมนุมผู้สูงอายุขึ้นเป็นครั้งแรกที่พญาไท
เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๕ แต่หลายคนบอกว่า จะไม่มาประชุมด้วย
เพราะคนแก่เจอคนแก่ยิ่งแก่ไปใหญ่ ขอเปลี่ยนคำใหม่เป็นคำว่าชราภาพ
พอยกป้ายชมรมคนชราภาพ คนแก่เห็นป้ายก็จะพังพาบอยู่แล้ว ผลสุดท้าย
ก็มีท่านผู้สูงอายุท่านหนึ่ง ซึ่งขณะนี้อายุกว่า ๙๐ ปี แต่ก็ยังไปประชุม
คณะองคมนตรีและประชุมคณะกฤษฎีกาอยู่เป็นประจำ คือ คุณหลวง
อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ท่านเสนอคำมาว่า น่าจะเป็นผู้สูงอายุ เพราะคนเรา
ต่างกันโดยวัย และต่อมาในการประชุมสมัชชาโลกผู้สูงอายุ (WAA.)
ผู้สูงอายุควรจะมีอายุตั้งแต่เท่าไร ต้องแยกจากคำว่า เกษียณ บางประเทศ

เกษียณตั้งแต่อายุ ๔๕ ปี จนกระทั่งปี ค.ศ.๑๙๘๒ ได้ตกลงกันในระหว่าง ๑๔๐ ประเทศ กำหนดอายุ ๖๐ ปี ต่อมาคนอายุยืนขึ้น ดังนั้นในปี ค.ศ. ๑๙๙๒ นี้เองเขยิบออกมาเป็น ๖๕ ปี และองค์การยูเนสโก สหประชาชาติ ได้ประมาณว่าปี ค.ศ. ๑๙๙๐-๒๐๐๐ การพัฒนาสมองไม่ได้พัฒนา เฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุก็ต้องพัฒนา ยูเนสโกได้จัดสัมมนาแล้ว ๓ ครั้งในประเทศไทย โดยร่วมมือกับมหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธิวิจัยประสาท ในพระบรมราชูปถัมภ์ ประเด็นที่กล่าวถึงคือ เรื่อง Learning and Memory ซึ่งเป็นการฝึก การเรียนรู้ใหม่ ความจำ เซอร์ปัญญา ภาวะทางจิตใจที่เกิดอาการหลงลืมขึ้น ในผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ตาม ในรอบร้อยปีที่ผ่านมา โลกยกย่องผู้สูงอายุ ๒ คน คนหนึ่งคือ Helen Keller เป็นสุภาพสตรีที่ตอนเด็กเป็นโรคคอตีบ เพราะรับประทานซูปร้อนๆ เข้าไป ต่อมาตาบอดด้วยแต่สามารถพิชิตความพิการ โดยผลิตรายการเรียน การเขียนด้วยตัวอักษรเบรลล์ เขียนตำราได้ สอนและบรรยายได้ จนถึงอายุ ๖๐ ได้รับปริญญากิตติมศักดิ์จากนานาชาติถึง ๗๖ ปริญญา

ผู้พิชิตความคิดท่านที่ ๒ เป็นสุภาพบุรุษ คือ เซอร์วินสตัน เชอร์ชิลล์ เป็นผู้พิชิตโลกในสงครามโลกครั้งที่ ๒ ท่านเป็นผู้สูงอายุชั้นนำของโลก

คุณลักษณะในอุดมคติที่เป็นแนวทางแก่ผู้สูงอายุ คือ

๑. มีสุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ (Healthy)

๒. ใฝ่รู้ศึกษาอยู่เสมอ (Intellectual)

๓. ความคิดริเริ่มอยู่เสมอ (Initiative)

๔. ความสุภาพอ่อนโยนอยู่เสมอ (Humble)

ท่านเป็นผู้ทรงไว้ซึ่งวิญญูคติที่ทุกคนมีความเคารพ

จากหนังสือเล่มหนึ่งมีชื่อว่า How to be One Hundred and enjoy it. เป็นความสุขที่ตรงกับอนามัยโลกได้รณรงค์มาลิบๆ ปีแล้ว ได้เสนอคุณค่า และคุณสมบัติที่พึงปรารถนา คือ “แก่แต่มีชีวิตชีวา” แก่แต่มีค่า อายุยืน แต่มีคุณค่า ดังนี้

๑. ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงและจิตใจเข้มแข็ง (Healthy)
๒. ยังมีความหวัง (Hopeful)
๓. กระปรี้กระเปร่า (Activeness)
๔. สามารถปรับตัวเอง ไม่ก่อปัญหา (Adaptability)
๕. เชื่อถือได้ พุดจรรยาคำพูด (Trustworthiness)
๖. มีศักดิ์ศรีในตนเอง (Dignity)
๗. มีความสุภาพเป็นที่น่าเคารพ ความอ่อนน้อม (Tenderness)
คือมีความสุภาพอ่อนโยน (Humble)

เมื่อวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ที่ผ่านมา ผมกับท่านอธิการบดี ซึ่งเป็นรองประธานกรรมการสาธารณสุข วุฒิสภา ร่วมกับคณะกรรมการ ได้จัดการประชุมสัมมนาเรื่อง **“ปัญหากฎหมายเกี่ยวกับสุขภาพจิต”** อย่างเช่นกรณีคดียาฆ่า คนเหล่านี้เป็นคนวิกลจริต หรือไม่ ที่ประกอบคดีฆ่าตัวประกันเด็กเล็กๆ หรือฆ่มขืนเด็กนักเรียน ๕-๖ ขวบ ยังเป็นปัญหา เพราะ ๑ ชั่วโมงล่วงหน้าก่อนที่ประกอบคดีและก่อนไปซื้อหายา เขาก็ปกติดี ไม่อย่างนั้นจะไปซื้อยาได้อย่างไร และหลังจากเกิดเหตุประกอบคดีอีก ๒-๓ ชั่วโมง

เขาก็รู้ตัว ระหว่างก่อกรรมทำเข็ญ บางทีขึ้นไปบนเสาไฟฟ้าโดยไม่รู้ตัว ทางกฎหมายยังกำกวมระหว่างวิกลจริตหรือไม่

ประธานวุฒิสภากล่าวว่า ขณะนี้คนเราลำบากขึ้น จะเข้าไปหาวัดเพื่อพึ่งพระธรรม ทำให้เยือกเย็นเราก็กินไม่ได้ กลับไปหาหมอดู ในเวลานี้หมอดูเป็นอาชีพหนึ่งที่ร่ำรวยมหาศาล ความอ่อนแอทางจิตใจของเรา ทำให้หมอดูเข้ามามีอิทธิพล เข้ามามีบทบาทในการตัดสินใจชีวิตเท่ากับเราเอาชีวิตของเรา ซึ่งรู้รายละเอียดทุกแง่ทุกมุมไปให้อีกคนที่ไม่รู้อะไรเลยเกี่ยวกับตัวเรา แต่กลับกลายเป็นคนตัดสินใจชีวิตของเรา แสดงว่าเรายังหาที่พึ่งไม่ได้ ที่พึ่งพาง่ายที่สุดอยู่ในบ้านเรา ก็คือ **ผู้ใหญ่ในบ้านเรา**

เพราะว่าชีวิตแบบไทยๆ ที่ว่าอยู่ในครอบครัวเดียวกัน พ่อ แม่ ปู่ย่า ตายาย ลูก หลาน ๓ ชั่วคน อยู่ด้วยกัน (Three Generation Family System) ดังนั้น ครอบครัวขยาย Extended Family จึงเป็นเป้าหมายตามเจตนารมณ์ที่ดีที่สุด และเมื่อหลายปีมาแล้วได้รับบัตรอวยพรเกี่ยวกับเรื่องนี้ความว่า

“ความมีน้ำใจไทยเป็นหนึ่งใน
ความอ่อนหวานตราตรึงผู้พบเห็น
ครอบครัวไทยอบอุ่นร่มเย็น
ความกตัญญูเป็นจุดไฮท์ของ
เด็กเคารพผู้ใหญ่ตามวัยวุฒิ
มีเมตตาเพื่อนมนุษย์ทั้งผอง
รักษาความสงบ รักธรรมชาติ ถิ่นชวาบทอง
รักเป็นไทตามครรลองเสรีธรรม”

อย่างไรก็ตาม แนวปฏิบัติที่ทำให้อายุสั้น ได้แก่

๑. นอนตื่นสาย

๒. ความเกียจคร้าน ความเฉื่อยชา

๓. โมโหร้าย โกรธง่าย ทำให้เกิดความเศร้าหมอง ความโกรธทำให้

ผิวพรรณเศร้าหมอง แก่เร็ว

๔. การผิตคีล แค่พุดปด ทำให้ความดันโลหิตสูง และเป็นโรคหัวใจ

๕. เดินทางคนเดียว ความไม่มีเพื่อน

จึงได้ส่งเสริมชมรมผู้สูงอายุ มารับความรู้ทางสุขศึกษา ช่วยแนะนำ
ลูกหลาน เพื่อนฝูง ช่วนกันบำเพ็ญประโยชน์

ความต้องการของผู้สูงอายุในทศวรรษหน้า คือ

๑. สมองดีมีสุข โรคที่เป็นปัญหามากที่สุดของผู้สูงอายุคือ สมองฝ่อ
Alzheimer's Disease

๒. ความจำดีมีสุข เช่น บ้านผู้สูงอายุในต่างประเทศ ได้แก่ อังกฤษ
ออสเตรเลีย และในยุโรป มีกฎบังคับข้อเดียว คือ รับประทานอาหาร
อาหารตามเวลา

๓. อยู่ดีมีสุข ให้ปฏิบัติตัวเองในสุขภาพ สังคม จิตใจ ให้มีความสุข
ขอเน้นว่า

“พูดจาภาษาดอกไม้

อย่างก่อทุกข์ให้ใคร

ทำใจให้เป็นสุข

ไม่วุ่นวายกับโลกมากนัก”

ทำให้เกิดสันติสุข มีความสุข

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข คือ

๑. มีความเมตตาต่อคนอื่น แล้วเราก็มีความสุขเหมือนกัน เช่น พระกระแสน์รับสั่งของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ครั้งหนึ่ง ต่อขณะที่เข้าเฝ้าฯ ความว่า

“หลายคนที่จะช่วยให้คนอื่นมีความสุข ก็ดีใจที่เขามีความสุข ความจริงแล้ว คนที่ช่วยคนอื่นให้มีความสุข นั่นคือคนที่มีความสุขที่สุด”

เราช่วยเขา เราก็นึกว่าเขามีความสุข แต่จริงๆ คนที่มีความสุขที่สุด คือคนที่ช่วยให้คนอื่นมีความสุข”

๒. ความรู้สึกพอใจตามอัตภาพ โดยรู้ว่าอะไรควรพอ

๓. ความพอดี พองาม ไม่มากเกินไป ไม่น้อยไป

นักข่าวกลุ่มหนึ่งไปถามคนอายุ ๑๒๗ ปี อายุมากที่สุดในโลกว่า

ทำอะไรจึงมีความสุข ความจำดี สายตาดี ถามว่ากินมากไหม ตอบว่า a little เทียบมากไหม ตอบว่า a little เดินมากไหม ตอบว่า a little ดีมากไหม ตอบว่า a little นิดหน่อย

ถามเคล็ดลับมีอย่างไร คำตอบคือ No extreme ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป พอดี พองาม

ผู้สูงอายุท่านหนึ่ง กล่าวว่า

การเดิน ๔๕ นาที พัก ๑๕ นาที รับประทานอาหารที่อ่อนย่อยง่าย รสไม่เผ็ดร้อน

สิ่งที่เป็นทุกขารมณ์ อย่ารับไว้ ที่เป็นสุขารมณ์ก็ขอให้พึงเลือกเอา อยากรักก็ตาม เราต้องชนะ ใจตนเองเป็นสิ่งสำคัญ การชนะใจ ตนเองนั้น ต้องยึดเสมอว่า **พรุ่งนี้ ดีกว่าวันนี้** อย่ามัวกังวลในเรื่อง ในอดีต ต่อไปแล้ว เราจะค่อยแจ่มใส

คนแก่มีอาการแพ้ ๗ ประการ คือ แพ้แรง แพ้วัย แพ้คน แพ้ใจ แพ้จน แพ้โรค แพ้โชค อยากรักก็ตาม คนแก่ก็มีความสุขดีตามวัยวุฒิ เพราะ

เมื่อเราชราภาพจะเกิดความไม่มั่นคงในจิตใจ ความว่าเหว่ ความกังวล ในตนเองเกินกว่าเหตุ เกิดความระแวง ความหลงลืม ความปรารถนาที่ตั้งไว้ ของผู้สูงวัยควรเป็นที่เคารพ ผู้ใหญ่ทุกคนอยากให้คนดูแล ให้ไม่มีโรค ให้ตายดี ให้ตายง่าย มีการวิจัยพบว่า การตายของแพทย์มีมาก ประมาณอายุ ๕๐-๕๕ ปี เพราะงานหนัก มีโรค แต่พออายุเลย ๖๕ ปีขึ้นไป จะล้มตาย จากการวิจัยว่าบำเหน็จ บำนาญ อย่างไหนดีกว่ากัน พบว่า บำเหน็จตายเร็วกว่าบำนาญ เพราะบัญชีหมดแล้ว ได้เงินก้อนใหญ่ เทียวและกินเป็นการใหญ่ เกิดความเกินพอ คือ Extreme ขึ้นมา

บทบาทของคณะสังคมศาสตร์ที่ควรจะช่วยผู้สูงอายุ คือ

๑. ช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้สูงอายุ และยอมรับในเรื่อง
ศึกษาชีวิตครอบครัวที่ผาสุก
๒. แนะนำเรื่องการปฏิบัติ และการปรับปรุงตนอย่างไร
๓. อย่าให้อยู่ว่าง

ในหนังสือ ๑๐๐ ปี แต่มีความสุข มีคำ **W** อยู่ ๔ คำ คือ

Walk การเดิน ออกกำลังกาย

Work การทำงาน อย่าอยู่ว่าง

Weight การรักษาน้ำหนักให้ดี มีสัดส่วน ควบคุมอาหาร
อย่าให้อ้วน

Woriless ไม่มีความวิตกกังวล รักษาอารมณ์ให้สงบ

๔. มีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้นๆ

๕. มีการส่งเสริมผู้สูงอายุในด้าน

Healthy-Mentally and Physically- สุขภาพกายและ สุขภาพใจดี

Hearty - มีน้ำใจ มีความเมตตาอารี

Hobby - มีงานอดิเรก ไม่อยู่ว่าง

Happy - มีความสุขใจ ใจเป็นสุข

Humour - มีความสุขในชีวิต มีความรื่นเริง หัวเราะเป็นเสียงขำ

แก้แต่มีคุณค่า

คำของเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี ท่านได้เขียนไว้ว่ายาอายุวัฒนะ คือ

“ใจผาสุกช่วยให้กายสบาย กายเจ็บแต่ใจสบายช่วยได้

กายทรุดใจทรุดให้เรารู้ รับไรความรณะ”

ขอให้สุขภาพเจริญวัย สุขใจเจริญสุข



๑) มูล	วังสารพสน์ได้	ตั้งประสงค
มี	ธรรมดำรง	แล้วแล้ว
รัฐ	ราชทูตอัครราชทูต	ประ. (เสฐียรพงษ์)
บุตร	สปีบุตร (แล้ว)	แล้วแล้วมีรัตนวิเศษ
		ในต.ก. (แล้ว) ๑

ก.ด.ศ. ๒๕๕๖

ตากบุตรมี สปีบุตร