บทที่ 5
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุ จังหวัดภูเก็ต ผู้วิจัยแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผลออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์
2. ข้อมูลภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์
3. การให้ความหมายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุ
4. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุ และเหตุผล
5. ปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุ และวิธีแก้ไขตามประสบการณ์ของผู้สูงอายุ
6. คำแนะนำในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุให้กับคนรุ่นหลัง

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์

งานวิจัยครั้งนี้ ผู้ให้สัมภาษณ์ คือ ผู้สูงอายุอายุ 75 ปีขึ้นไปอยู่อาศัยในจังหวัดภูเก็ตติดต่อกันเป็นระยะเวลา 40 ปีขึ้นไป จำแนกตามวัฒนธรรม 3 กลุ่ม คือ ไทยพุทธ ไทยจีน และไทยมุสลิม เป็นจำนวนทั้งหมด 27 คน วัฒนธรรมละจำนวน 9 คน

ผู้สูงอายุเกินกว่ากึ่งหนึ่งเล็กน้อยเป็นเพศหญิง 14 คน ในจำนวนนี้เป็นกลุ่มไทยจีน และไทยมุสลิม อย่างละ 5 คน ส่วนใหญ่กลุ่มไทยพุทธ และกลุ่มไทยมุสลิมอยู่ในช่วงกลุ่มอายุ 75 – 79 ปี ส่วนกลุ่มไทยจีนส่วนใหญ่อยู่ในช่วงกลุ่มอายุ 80 – 84 ปี ผู้ให้สัมภาษณ์มีอายุมากที่สุด 96 ปี ทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมส่วนใหญ่สถานภาพสมรสหม้าย รวมจำนวน 16 คน และมีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในจังหวัดภูเก็ต รวมจำนวน 25 คน ส่วนระยะเวลาที่อยู่ภูเก็ตติดต่อกันตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปโดยภาพรวมมีจำนวน 16 คน กลุ่มไทยจีน และกลุ่มไทยมุสลิมส่วนใหญ่ระยะเวลาที่อยู่ภูเก็ตติดต่อกันตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปด้วย ส่วนกลุ่มไทยพุทธส่วนใหญ่ระยะเวลาที่อยู่ภูเก็ตติดต่อกันน้อยกว่า 50 ปี ทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาสูงสุดระหว่างป.1 – ป.4 จำนวน 17 คน ซึ่งโดยภาพรวมมีความสามารถในการอ่านเขียนไทยและภาษาอื่น (ภาษาจีนหรือภาษาแขก) ได้ทั้งคล่อง และไม่คล่อง จำนวน 16 คน และส่วนใหญ่อ่านเขียนไทยได้คล่องจำนวน 6 คน ซึ่งเป็นกลุ่มไทยพุทธจำนวน 4 คน ส่วนใหญ่กลุ่มไทยจีนอ่านเขียนไทยไม่คล่องจำนวน 2 คน นอกจากนั้นยังมีกลุ่มไทยมุสลิมอ่านเขียนไทยไม่ได้เลยจำนวน 2 คน และอ่านเขียนไทยได้คล่องจำนวน 2 คน ในการประกอบอาชีพ

ส่วนใหญ่เป็นแม่บ้านจำนวน 9 คน ซึ่งเป็นกลุ่มไทยพุทธ และไทยมุสลิม ส่วนกลุ่มไทยจีนส่วนใหญ่ค้าขาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 4,500 บาท จำนวน 16 คน ซึ่งเป็นกลุ่มไทยพุทธ และกลุ่มไทยมุสลิม กลุ่มไทยจีนส่วนใหญ่รายได้ 4,500 บาทขึ้นไป ผู้สูงอายุมีเงินพอใช้ และเหลือเก็บจำนวน 11 คน โดยแหล่งรายได้มาจากลูกเป็นหลัก และแหล่งอื่น เป็นส่วนใหญ่จำนวน 19 คน รองลงมามีรายได้จากการประกอบอาชีพเองกับจากแหล่งอื่นเป็นจำนวน 8 คน จะเห็นได้ว่าทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมส่วนใหญ่มีบุคคลที่ช่วยเหลือในการดำรงชีวิตประจำวันปัจจุบันมากที่สุด คือ ลูก จำนวน 19 คน ในบ้านของผู้สูงอายุมีผู้อาศัยร่วมที่แตกต่างกันไป กลุ่มไทยพุทธมีลูกอาศัยร่วม จำนวน 2 คน และไม่มีผู้อาศัยร่วมจำนวน 2 คน กลุ่มไทยจีนมีลูกอาศัยร่วม จำนวน 2 คนและมีภรรยา ลูก ลูกเลี้ยง ลูกเขย และหลานเป็นผู้อาศัยร่วม จำนวน 2 คน ส่วนกลุ่มไทยมุสลิมมีลูก สะใภ้ และหลานเป็นผู้ที่อาศัยร่วม จำนวน 2 คน และมีภรรยา ลูก และหลาน จำนวน 2 คน โดยภาพรวมส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะมีผู้อาศัยร่วมอย่างน้อย 2 คน ซึ่งมักเป็นภรรยา ลูก และหลาน ดังตารางข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์โดยมีรายละเอียดในภาคผนวก หรือตาราง 4 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์ตามมิติที่ศึกษา

ตาราง 4 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์ จำแนกตามเพศ อายุ ระยะเวลา และรายได้

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มผู้สูงอายุจำแนกตามวัฒนธรรม			รวม
	ไทยพุทธ	ไทยจีน	ไทยมุสลิม	(n=27)
เพศ				
ชาย	5*	4	4	13
หญิง	4	5*	5*	14*
อายุ (ปี)				
75 - 79	5*	2	6*	13*
80 - 84	1	4*	2	7
85 - 89	2	2	1	5
90 ปีขึ้นไป	0	2	0	2
ระยะเวลาที่อยู่ภูเก็ตติดต่อกัน (ปี)				
น้อยกว่า 50	5*	4	2	11
มากกว่า 50	4	5*	7*	16*
รายได้ (บาท)				
น้อยกว่า 4,500	6*	4	6*	16*
4,500 บาทขึ้นไป	3	5*	3	11

หมายเหตุ *ข้อมูลส่วนใหญ่

2. ข้อมูลภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์

เมื่อพิจารณาค่าดัชนีมวลกาย (body mass index) (วินัย คะห์ และคณะ. 2545) โดยพิจารณาจากข้อมูลน้ำหนัก และส่วนสูงของผู้ให้สัมภาษณ์ พบว่าผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมมีเพียงจำนวน 5 คน มีค่าดัชนีมวลกายปกติ ที่เหลือค่าดัชนีมวลกายจะต่ำกว่า 25 kg/m^2 ลักษณะร่างกายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่อ้วน ไม่มีโรคประจำตัวจำนวน 14 คน ซึ่งเป็นกลุ่มไทยพุทธ และไทยมุสลิม

ในการพิจารณาภาวะสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบัน มีการแบ่งการมี และไม่มีโรคประจำตัว พบว่าภาวะสุขภาพร่างกายตั้งแต่วัยเด็ก และวัยทำงาน ส่วนใหญ่

อยู่ในภาวะสุขภาพดี แข็งแรง สมบูรณ์ ส่วนภาวะสุขภาพร่างกายปัจจุบันบางคนไม่มีโรคประจำตัว แต่บางคนมีโรคประจำตัว ซึ่งส่วนใหญ่ของผู้ที่มีโรคประจำตัว คือโรคความดันโลหิตสูง ปวดเมื่อย และเบาหวาน ดังตาราง 5 เป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีภาวะสุขภาพร่างกายปัจจุบันแตกต่างจากกลุ่มอื่น คือผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คือเบาหวาน และอาการปวดเมื่อยกระดูก ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "...ก็มีโรคเบาหวานประจำตัว มันไม่ถึงขนาดรุนแรงหรือว่าต้องทำงานอะไรไม่ได้เลย...เราต้องไปเอายา ไปเช็คอยู่ประจำอยู่ สุขภาพตามปกติแข็งแรง สมบูรณ์อยู่ ไม่มีอะไรแทรกซ้อน มันก็มีน้ำตาลบ้าง ไม่หนักหนาอะไร ทำงานได้ตามปกติ" และข้อมูลที่ผู้สูงอายุให้สัมภาษณ์

ตาราง 5 ข้อมูลภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุผู้ให้สัมภาษณ์

ข้อมูลภาวะสุขภาพ	กลุ่มผู้สูงอายุจำแนกตามวัฒนธรรม			รวม
	ไทยพุทธ	ไทยจีน	ไทยมุสลิม	(n=27)
ค่าดัชนีมวลกาย (kg/m^2)				
ต่ำกว่า 25	7*	7*	8*	22*
25 kg/m^2 ขึ้นไป	1	2	2	5
โรคประจำตัว				
ไม่มี	5*	4	5*	14*
มี	4	5*	4	13

หมายเหตุ *ข้อมูลส่วนใหญ่

จากข้อมูลที่สัมภาษณ์สภาวะจิตของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม ตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน พบว่าโดยภาพรวมวัยเด็ก ผู้สูงอายุมีสภาวะสุขภาพจิตดี เพราะเป็นวัยที่สนุกสนาน ทำให้เกิดความสบายใจ และไม่มีความวิตกกังวล

"สภาพจิตใจวัยรุ่นหนุกแฮะ สภาพจิตใจวัยรุ่นหนุก จ๊ะหนุก ชวนไปแลหนังก็ไป ไปแล้วมีความสุข พูดง่ายๆยังคนจีบเหมือนกัน...เราไม่มีภาระอะไหร่"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ตอนเด็กก็สบายดีแหล่ะ เอ่อสนุกอย่างเดียว เล่นกินอย่างเดียว เพราะว่ามีคนใช้ พ่อแม่ไม่ลำบาก พ่อแม่ร่ำรวย" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"เด็กสนุก เที่ยวเล่นตามประสา ใจไม่คิดไหร่ ไม่มีไหร่ให้คิด ใครชวนก็ไป"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

ตอนวัยทำงานหรือมีครอบครัวสภาวะสุขภาพจิตส่วนใหญ่ปกติดี มีเรื่องที่ต้องให้คิดบ้าง ทั้งเรื่องตัวเอง เรื่องครอบครัว เรื่องการทำงาน และเรื่องความเพียงพอของค่าใช้จ่าย เนื่องจากมีความรักและห่วงใยครอบครัว ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมมีลักษณะที่เป็นไปในทางเดียวกัน คือคิดเป็นห่วงครอบครัว คิดสร้างครอบครัว หรือคิดหวังให้ครอบครัวมีกินมีใช้

"ในปีสองสี่เจ็ดสองที่มีครอบครัวแล้ว สุขภาพจิตมันยังดีอยู่ หลังจากนั้นมีบุตรห้าคน ตอนที่ลูกตาย รู้สึกเสียดาย คิดหนัก เสียดายของที่เรารักเราห้วง...เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เงินเราบางโอกาสขาดแคลนไปบ้าง คิดเหมือนกัน แต่ว่ามันคืออย่างหนึ่ง เราในฐานะที่เราเป็นข้าราชการ บางสิ่งบางอย่างเราเบิกได้ ไม่หนักหนาอะไร ผ่านพ้นวิกฤตไปได้ แล้วก็จนลูกโตขึ้น ส่งเสียให้ลูกเรียน ลูกห้าคน จบปริญญาสามคน สองคนประกอบอาชีพส่วนตัว" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ตอนมีครอบครัวใหม่ๆ ดี บางทีมันคิด เครียดมาก มันต้องคิด ก็คิดหวังให้พอกินพอใช้แหละ สมัยก่อนก็คิดให้มันบาย ให้รวย แต่ไม่รวย ไม่รู้จะทำพรือ"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

"ตอนมีครอบครัวใหม่ๆ ดี บางทีมันคิด เครียดมาก มันต้องคิด ก็คิดหวังให้พอกินพอใช้แหละ สมัยก่อนก็คิดให้มันบาย ให้รวย แต่ไม่รวย ไม่รู้จะทำพรือ"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

ปัจจุบันสภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปกติดี มีความสบายใจ ส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ลูกโตแล้ว ไม่คิดฟุ้งซ่าน สามารถระงับอารมณ์ และจิตใจได้ ทำให้ไม่วิตกกังวล ไม่เครียด มีการพัฒนาจิตไปตามวัย สภาวะแวดล้อม และเศรษฐกิจ แต่ก็มีบ้างบางคนที่ยังเป็นห่วงบุตรหลาน และคิดว่าไม่อยากให้ตนเองเป็นภาระกับบุตร ซึ่งสามารถเผชิญและปรับตัวกับปัญหาได้

"สุขภาพจิตก็ดี ปัญหาอยู่ที่การรักษา ตัวเราด้วย รักษาสุขภาพ บำรุงรักษา การพักผ่อน การหลับนอน การออกกำลังกาย ไอ้นี้เป็นประเด็นสำคัญ ไม่วิตกกังวลอะไร เพราะว่าในครอบครัว ลูกๆ ทุกคนก็มีงานทำทุกคน มีรายได้จุนเจือในครอบครัว แล้วเค้าก็ทำมาหาเลี้ยงชีพของเค้าเองด้วยความขยัน และไม่มีความเดือดร้อนอะไรทางครอบครัว รายจ่ายและรายรับสมดุลกัน ไม่ถึงแก่ลำบากยากเข็ญอะไร" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ตอนนี้บายแล้ว ลูกเป็นฝั่งเป็นฝา เราก็บายใจ ไม่คิดมาก ทำการของเราไป ร่างกายเรายังทำรอด"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ตอนนี้สุขภาพจิตใจบายนี้ ไม่คิดอะไหร่ คิดว่าเฒ่าแก่ แล้วทำละหมาดคราวันสิ้นบุญ สบายแล้ว นึกถึงหลานๆ หลาว กลัวหลานเรียนไม่จบ กลัวหนักใจเหมือนกันแหละ แต่ไม่มีอะไหร่มาช่วยเหลือ คิดว่าลูกเอ่อไม่ต้องเป็นภาระกับลูก เลยอุตส่าห์เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ พอได้กันไป"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

จะเห็นได้ว่าสภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งถึงวัยปัจจุบัน มีญาติ เพื่อนฝูงที่รักใคร่ปรองดองกันดี สามารถปรับตัวได้เมื่อมีปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ และยอมรับสภาพตนเอง ทำให้มีสภาวะที่ดี สมบูรณ์ มีการพัฒนาการทางจิตที่เป็นไปตามวัย สภาวะแวดล้อม และเศรษฐกิจ สอดคล้องกับสำนักส่งเสริมสุขภาพ กองอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) ที่กล่าวว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเป็นผู้ที่อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ มีญาติสนิท มิตรสหายรักใคร่ เคารพนับถือ รู้จักปรับตัวเอง และพึงพอใจกับสภาพ และสภาวะของตนเอง

กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมได้ให้ความหมายสุขภาพดี ตามประสบการณ์ของตัวเอง โดยภาพรวมว่า ประกอบด้วย การมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ คล่องตัว ไม่เป็นโรค จิตใจสุขสบาย เบิกบาน ไม่เครียดกังวล สิ่งแวดล้อมดี ไม่มีควันพิษ รวมทั้งจิตวิญญาณที่เข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า จึงจะเกิดสุขภาวะที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับนายแพทย์ประเวศ วะสี (2538) ได้นำแนวคิดจากองค์การอนามัยโลกที่กล่าวถึงสุขภาพที่ดีว่า "Health is complete physical mental and social well-being..." และท่านเป็นผู้ให้ความหมายสุขภาพดีว่า สุขสภาวะโดยสมบูรณ์ทางกาย จิต จิตวิญญาณ และสังคม และให้ความหมายเกี่ยวกับทางกายว่า ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค มีสิ่งแวดล้อมส่งเสริมสุขภาพกาย คือ ทางกายภาพ ที่เกี่ยวกับทางจิตว่า จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด ที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมว่า มีครอบครัวที่อบอุ่น และที่เกี่ยวกับจิตวิญญาณ (spiritual well-being) ว่า สุขภาวะที่เกิดขึ้น เมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่ง เช่น การเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นความสุขอันเป็นทิพย์ สบายอย่างยิ่ง มีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม อีกทั้งท่านได้กล่าวถึงสุขภาพองค์รวม Holistic Health ที่มองสุขภาพแบบเชื่อมโยง ไม่ใช่มองแบบแยกเป็นส่วนเป็นเสี้ยว สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ ควรมองในความหมายที่แท้จริง

โดยความหมายสุขภาพดี ที่กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ ได้ให้ข้อมูลไว้นั้น ส่วนใหญ่ จะประกอบด้วย การมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ดี มีกำลังเท่าชีวิต คล่องตัว ไม่เป็นโรค เบิกบาน ไม่เครียดกังวล ใจควบคุมกายอย่ากระทำผิด

"ที่ตาปฏิบัติ ปฏิบัติไม่ผิดเพี้ยน ร่างกายเรามีแรงที่จะต่อสู้ต่อ พอเหนื่อยก็พัก ดูแลตั้งแต่รับราชการ"

"สุขภาพจิตใจสบาย เบิกบาน ไม่เครียด ไม่กังวล"

"ร่างกายมันชับกว่า ใจสบาย ควบคุมกายเรา ให้มีความสุข"

ส่วนความหมายสุขภาพดีที่กลุ่มผู้สูงอายุ ไทยจีน ได้ให้ข้อมูลไว้นั้น ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยการมีร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรค จิตใจสุขสบายดี มีความรัก ความรื่นเริงใจ ไม่เครียด ที่ต่างจากกลุ่มผู้สูงอายุวัฒนธรรมอื่น กล่าวถึง ความหมายสุขภาพเพิ่มเติม ว่าประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมที่สงบ ไม่รบกวน ไม่มีพิษภัยหรือควันพิษ ที่เป็นเช่นนั้น เพราะผู้สูงอายุชาวจีน มีประสบการณ์ อพยพตั้งถิ่นฐานอยู่ บ่อยกว่ากลุ่มผู้สูงอายุวัฒนธรรมอื่น มีวิสัยทัศน์กว้างไกลกว่า เกิดการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมได้ดีกว่า

"ความหมายนั้น มันตรงที่**สุขภาพเกิดด้วยความรัก ความใจใส่ แล้วรื่นเริงใจ** ทำอะไหร่ไปด้วยใจอยากทำ ไม่อยากก็ทำไปเสียเวลาเปล่า" (ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

"สุขภาพของเรามันอยู่ในชีวิตเรา เรา**ต้องดูแลสม่ำเสมอ** จะดีก็กายดี ใจดี ที่ดีนั้นก็สมบูรณ์เพียบ **พร้อม ไม่เป็นโรค สุขใจ** หมายรวมถึงไอบางอย่างที่แลง่ายขึ้น แวดล้อมก็ดี จะขาดไม่ได้เสียโอกาส" (ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

นอกจากนี้ ความหมายสุขภาพดี ที่กลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมได้ให้ข้อมูลไว้นั้น ส่วนใหญ่ประกอบด้วย การมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ดี คล่องตัว ไม่เป็นโรค จิตใจสุขสบาย ไม่ทุกข์ร้อน ที่ต่างจากกลุ่มผู้สูงอายุวัฒนธรรมอื่น กล่าวถึงความหมายเพิ่มเติมว่า ประกอบด้วย จิตวิญญาณที่ดี ในการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า

"ร่างกายเขาเรียกว่าพระผู้เป็นเจ้า พรหมลิขิตน่ะ พรหมเป็นเจ้าลิขิตการขีดเขียน เขากำหนดแล้วแต่รักษาสุขภาพดีแล้วกะยั่งยืนเหมือนฉานพลันนี้ อายุยืนไปตามง่ายๆ สัก 90 ปีได้"

"พระอัลเลาะห์สิ่งเดียวที่ช่วยได้ สุขภาพก็ได้ คล่องก็คล่อง กี้ทำไหร่คล่องไปหมด ถ้าถือปฏิบัติ ทำมะหยัง 5 เวลา ได้บุญเหลือ"

"เราทำมะหยังทุกครั้ง ก็เอ๋ยขอพรพระผู้เป็นเจ้า คิดไหร่ได้นั้น คล่องไปเสียหมด"

จากประสบการณ์ที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม ได้ถ่ายทอดถึงความหมายสุขภาพดีในทำนองเดียวกัน คือ การมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ดี คล่องตัว ไม่เป็นโรค จิตใจสุขสบาย สิ่งเหล่านี้เองเป็นการจุดประกายถึงสิ่งที่ตัวผู้สูงอายุตระหนักต่อตนเองที่จะดูแลสุขภาพ โดยที่ไม่เป็นภาระกับครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติมากนัก และส่งผลต่อสุขภาพดีถ้วนหน้า มีอายุยืนยาวได้เป็นอย่างมาก

3. การให้ความหมายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมมีการรับรู้ และให้ความหมายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุใน 2 ลักษณะที่ไม่แตกต่างกัน ทั้งที่เป็นกระบวนการ และพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุเองมีการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยบนพื้นฐานของความแตกต่างในวัฒนธรรม ซึ่งเป็นไปตามประสบการณ์ที่ได้สั่งสมมาในการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง และจากการรับรู้ข่าวสารในหลายทาง เมื่อพูดถึงคำว่าพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมักจะใช้คำว่า "การปฏิบัติ หรือดูแลสุขภาพตนเอง" ซึ่งผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมให้ความหมายการปฏิบัติ หรือดูแลสุขภาพตนเอง.ที่เป็นกระบวนการว่าเป็นการใช้ชีวิตแบบธรรมดา เรียบง่าย ปฏิบัติ หรือดูแลตนเองในสิ่งที่ชอบด้วยใจอย่างสม่ำเสมอ โดยใช้วิธีการต่างๆ ตามหลักศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี ตลอดจนความรู้ ความเชื่อที่สั่งสม ถ่ายทอดกันมาอย่างยาวนาน การปฏิบัตินั้นมีผลต่อสุขภาพกาย และจิตที่แข็งแรง สมบูรณ์ อาทิเช่น กลุ่มไทยพุทธมีการทำบุญตักบาตร ไปวัด สวดมนต์ไหว้พระ อ่านหนังสือธรรมมะ เดินจงกลม นั่งกรรมฐาน ต้องอยู่ในโอวาทบิดามารดา ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ได้รับการสั่งสอนที่ดีจากบิดามารดา มีการสั่งสอนบริจาค สนับสนุนลูกหลาน ส่วนกลุ่มไทยมุสลิมเดินตามรอยศาสดา ทำบุญทำทาน ละหมาด ปฏิญานตน ขอพรอัลเลาะห์ให้คุ้มครอง รวมทั้งทำแต่ความดี" ส่วนกลุ่มไทยจีน ปฏิบัติตมประเพณีจีนที่ผสมผสานกับประเพณีในท้องถิ่น ซึ่งเป็นแนวพุทธเป็นส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุปฏิบัติดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพดี และมีความเข้าใจถึงการสร้างเสริมสุขภาพแบบไทยภูเก็ต ซึ่งมักใช้คำว่า "ดูแลร่างกาย และจิตใจตัวเอง ทำให้สุขภาพดี อายุยืน" ดังตัวอย่างที่ผู้สูงอายุกล่าวดังนี้

กลุ่มไทยพุทธ

"...**ใช้ชีวิตแบบไทยๆ เรียบง่ายของชาวภูเก็ต** แบบศาสนาพุทธมี**การแสดงออกโดยวิธี**ต่างๆไม่ว่า **การเดิน การนอนพักผ่อน อาหาร การไปเที่ยว การทำบุญ ให้ยาเสริม หรือสมุนไพร หรือการดูแลสุขภาพจิต**ไม่ให้เครียด การทำจริงๆ และความเชื่อแหละ"

"**ใช้ชีวิตแบบง่าย ๆ มันก็ต้องดูแลให้สุขภาพเราให้แข็งแรง** เราก็ต้องมี**ฐานะ**ให้มัน**พอ** อาชีพเราก็ให้**มั่นคง** แล้วร่างกาย**จิตใจเราจะสบาย** ถ้าอาชีพของเรา ไม่ๆไม่แน่นอน ไม่ดี มันก็อาจกระทบกระเทือนถึงสุขภาพได้ การสร้างเสริม มัน**ต้องอาศัยอาหารการกิน** สรุปว่าจิตใจของ**เราอย่าที่ยวดึก** เราจะยกสุขภาพเรา ต้องให้อยู่ดี กินดี มันก็มีส่วน **ขึ้นอยู่กับปฏิบัติให้มันสม่ำเสมอ** อย่าให้ขาดตกบกพร่อง ทำจิตใจให้สบาย อย่าพะว้าพะวัง อย่าเที่ยวเป็นห่วงโน่นเป็นห่วงนี่ให้มาก **ตัดปัญหาให้หมด**ไปเลย ไม่นั้นก็**ออกกำลังกาย** กินอาหาร **พักผ่อน**ไปโน่นไปนี่ ไปเที่ยว"

"เข้าวัด เข้าวา นับถือพุทธศาสนา เข้าวัด ถ้าไปไม่รอด นั่งอยู่บ้านไม่ทำไหร่ **เมื่อก่อน**ไปสิบห้า แปด **ค่ำใส่บาตรใส่ครบทุกวัน...เรา**อยู่ในศีลในธรรม **ถ้ามีกำลังทำบุญ ทำทานไป** ถ้าเราไปไม่รอดเราก็อย่าไป ชีวิตโลดโผนไม่ชอบ ชอบเรียบๆ เที่ยวเต้นรำก็ไม่ชอบ นุ่งผ้า รุงรังก็ไม่ชอบ **ชีวิตไทยๆ แบบเรียบๆ คือไทยแท้** ถ้าในทีวีเที่ยวเต้นฉีกเข้งฉีกขาเปิดไม่ดู"

"การกินอยู่เราคนมีอายุต้องแล (ดูแล) เรื่องอาหาร เราก็กินแต่ผักให้มันเยอะๆช่วยถ่าย ปลา ถ้าเรากินพวกเนื้อ มันจะไม่ค่อยถ่าย การที่จะดำรงชีวิตให้อยู่แต่ละวัน ยายดาก็คิดวันต่อวันหล่ะ (หัวเราะ) แบบไทย แบบไทย ก็กินข้าวให้มันมีประโยชน์ คนแก่ไม่เตรียมอะไหร่แล้ว บ้างก็**ไหว้พระ สวดมนต์** เอา**หนังสือธรรมะมาอ่าน**นั้น หมายถึงชีวิตยายดานะ คนไม่หวังไหร่ เรื่องรวยรื่องไหร่ ยายดาไม่หวัง หวังว่าวันไหนจะตายเทานั้น ยายดามีแต่หนังสือธรรมะมาอ่าน คนไหนที่ลำบาก พอช่วยได้ก็ช่วยเขา สงสารเขาน่ะมาตลอด ยายดาชอบทำบุญ มาสมัยเด็กๆ เข้าวัด บุญยายดาก็ทำ บาตรก็ยังเว้น ถ้ายายดาเดินไม่รอดก็บอกเพื่อน บอกพระ ถ้ารอดยายดาใส่ไม่เคยขาด ยายดาจะ**เดินจงกลม และนั่งกรรมฐาน** ตอนหลังนั่งไม่ติด"

กลุ่มไทยจีน

"การ**ใช้ชีวิตแบบไทย - จีน** นี้ ตามเขา ทำมา เออ **ตามประเพณีของก็ทำมาตั้งแต่แรก** เรามาอยู่เขาก็ทำ พอแกตายเราก็ทำ ต่อมาพันนั้นแหละ **ใช้ชีวิตแบบง่าย** ๆ ตามประเพณีเขาทุกอย่าง ทำแล้วถูกต้อง ได้ทำแล้วบายใจ ที่ทำแล้วถูกต้องออกกำลังกายไปบ้างพันนั้น ไปร่วมในชมรม ยึดพระทำบุญแหละแล้ว ทำแล้วถูกต้อง"

"สร้างเสริมสุขภาพ **ก็คอยรักษาอย่าให้เป็นโรค** อย่างเวลาฝนตกไม่ต้องไปตากฝนตากอะไร ให้มันเป็นหวัดแบบนี้สร้างเสริม คอยดูแลตัวเอง อย่าให้เจ็บไข้ไม่สบาย ก็ถ้าไม่สบายขึ้นมา ก็มีแหละพี่สาวช่วยดูแล ไม่สบายแหล่ะเค้าคอยดูแล สบายดีไม่มีใครดูแล ตามใจเราจะทำอะไร อย่างสบายดีนั้นเราคอยดูแลนั้น เราดูแลตัวเอง ก็สร้างนั่นแหล่ะ อย่าให้มันเป็นอะไรขึ้นมา **ก็ต้องช่วยตัวเอง** แหล่ะ ต้องสร้างเพิ่มนั่นแหละ กินของกินก็เลือกกิน กินพออิ่ม ไม่กินจนแน่นไม่เอา **กินเพื่ออยู่ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน** กินพออิ่มแล้ว ก็ไม่เอาแล้ว ใครจะเอาอะไรมาให้กิน ก็ไม่เอาแล้ว"

"สร้างเสริมอะไรนั้น ย่าเข้าใจว่าต้องกินหยูกกินยาให้ถูกต้อง หาหมอ กินอาหารด้วย อ่านเขาทักว่า "จี๊เช้วกินยาไหร่ อยู่เหมือนเดิมไม่แก่กินยาคุณพระเบอร์นึ่ง รู้จักมั้ยคุณพระ(พูดภาษาใต้)" เมื่อก่อนเขานิยมกิน กินตั้งอายุสี่สิบปี กินมาจนถึงป่านี้ กินดีโหง้ เวลาถ่ายก็ดี เยี่ยวก็คล่อง ไม่ขัดเลย อาหารกินได้ นอนก็หลับ ยาคุณพระ เป็นเม็ด ก่อนนอนกินเม็ดนึง กินน้ำเท่านั้น **อ่ายถ็ดี** เขาขายทุกร้านร้านยามีทั้งนั้น **ช่วยไม่เป็นฉมบ่อย ไม่ปวดท้อง**ปวดไร ที่กินเห็นเขากิน ถามเขา เขาว่ากิน แก้นั้นแก้นี่ เอาฉลากมาอ่านดูเยี่ยวพันนี้ ไม่ขัดไม่ข้องเลย ไม่ต้องตรวจ"

"**ตามที่ย่าเชื่อ ตามที่ย่าทำจริงๆ** ก็ไม่ได้ทำอะไร จะทำอะไรหล่ะ **สร้างเสริม** นอกจาก**ทำงานในบ้าน** เราแหละ กวาดบ้านบ้าง อะไรบ้างอย่างนี้ แต่เดี๋ยวนี้ไม่กวาดแล้ว ทำแล้ว**เกิดความสบายใจ** บ้านสะอาด...ก็เพื่อนฝูงเค้ามาคุยมาอะไรนี้ ก็สร้างเสริมเหมือนกันแหล่ะ **ได้คุยกับเพื่อน**...มันก็ไม่มีอะไรจะคิดๆ จะมากลุ้มใจ ก็ได้สบายไปกับเพื่อนฝูง"

"เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง **สร้างบุญ** ถิน (ทอดกฐิน) กะเราทอดแล้ว สร้างพระก็สร้างแล้ว **สร้างจิตใจ**แหละ **อย่าคิดมาก กินของให้มีประโยชน์** กินของดี ๆ เกิดสุกเกิดไหร่บำรุง กินของดี ๆ กินไก่เหล้าแดง บำรุงเลือดให้แข็งแรง เช่น ฟ้าร้องกะไม่เย็น"

กลุ่มไทยมุสลิม

"**จิตใจของเราเองแล้วแหละ ต้องดูแลตัวเอง** คิดว่าทำสิ่งไหร่ในร่างกาย เราที่ทำให้ร่างกายเราเสีย ก็ให้ร่างกายเราสบายขึ้นมา เราต้องคิดแหละ เราเร่งเวลาในส่วนตัวเรา สิ่งไหนที่ผิด ไม่ดีเราอย่าทำไป สิ่งไหนที่ดี เราทำไปตามบท ตามเรื่องของมัน ถ้าไม่ดี อย่าทำ เราก็สอนคนอื่นไปหลาว **สอนลูกๆ หลานๆ ได้กำลังใจจากคนอื่น**แหละแล้ว ถูกเมียแค่บ้าน ถ้าเพื่อนยัง ก็เพื่อนได้พูดด้วยเพื่อน พูดในทางที่ถูก ถ้าทางผิด เราก็อย่าพูดไป"

"เข้าใจว่ารักษาแล้วก็**ระมัดระวังการกิน**การไหร่ต่อไหร่ ปฏิบัติของตัวเอง **ต้องปฏิบัติของตัวเองให้ดีสักหิ้ด** สิ่งที่ไม่ดีอย่าทำ **ให้ทำในสิ่งที่ดี ให้ได้ผลในร่างกายของเรา** การกินไหร่การ**อาบน้ำ**อาบท่า **ยารักษา**ไหร่ ทุกสิ่งทุกอย่างเราต้องพยายามปฏิบัติให้ดี **สร้างสุขภาพอนามัย** มันเท่านั้นแหละแล้ว **ตามแบบของคนไทย**เราแหมะ ถ้าเราไม่เที่ยวสร้างเสริมของพันนี้ ถ้าเจ็บไข้ไม่บาย ยาไม่กิน ของกินมันก็กินฉิ่นๆฉ่ายๆ (ง่ายๆ) กินไหร่ก็ไม่ดีสักอย่าง พาสุขภาพเราไม่ดี สร้างเสริมไม่ได้ไหร่พันนั้น"

"ไม่มีพิเศษอะไหร่หรอก ดูแลสุขภาพผมว่าเหมือนกัน แต่ว่าบางคนรู้แล้วไม่ทำ แต่ว่าคนรู้แล้วอยู่ที่ตัวมันด้วย ถ้ามันชอบทำมันก็ทำ ถ้าไม่ชอบทำมันก็ไม่ทำ ส่วนนึ่งใช้ชีวิตให้คล่อง อีกอย่างนึ่งละหมาดแหละ วันนึ่ง**ละหมาดห้าเวลา** พฤติกรรมแล้วแต่ทำชั่วทำดีแหละ ตามประสบการณ์ ตามที่รู้ ที่เชื่อ คือการทำละหมาดห้าเวลา ถ้ามีอะไหร่ มีความรู้เราขอเรา**ยกมือขอจากผู้เป็นเจ้า** เพื่อให้สุขภาพเราดีขึ้น ให้อายุยืนมาก ให้ศรัทธา ส่วนมากเรานึกในใจ เราพูดในใจ พูดคนเดียวเพราะทุกสิ่งทุกอย่างมีผู้สร้าง เราต้องขอจากคนสร้าง เพื่อเราจะทำอะไหร่ต่อ เขามีแต่ให้อย่างเดียว แล้วเราต้องทำด้วย ต้องทำด้วย เราจะไม่ขอจากพระผู้เป็นจ้าก็ไม่ได้ สมัยนั้นมันเจ็บพุง เอาดอกไม้มากิน แต่ไม่ออกชื่อมันก็ไม่หาย ต้องออกชื่อด้วย **ฉีดบวช**เรามุสลิมต้องปฏิบัติ ผลบุญเราได้สร้าง"

"ความหมายในใจเรา ไม่นึกไหร่ **อัลเลาะห์สิ่งเดียว** เราทำตามอัลเลาะห์ **ผลเกิดกับตัวเอง** เราทำก็เราบาย **ไม่ทำมะหยังก็ไม่ได้** ไม่บายใจ เหมือนเราเจ็บไข้ไม่บาย ทำไหร่ไม่รอด นึกในใจเค้าเพ้อ **มีผลก็จิตใจ**แหละแล้ว"

"ตอนเด็กได้เรียนทำฉะหมาด ฉะหมาดเสียส่วนมาก แต่คนแก่ๆ ใช้ชีวิตฉะหมาด ข้อที่นึ่งสุโบ ข้อที่สามประดี ข้อสี่บาตรี ข้อห้าอิฉา อย่างอื่นเหมือนกันทุกอย่างเลย เรื่องอื่นมันเหมือนกันแหละ แต่คนไทยพุทธพันนี้ก็เหมือนกันแหละ จะบอกว่าเท่าแต่แตกต่างกันเรื่องหลักศาสนาอย่างเดียว เหมือนกันหมด **ใช้ชีวิตทั่ว ๆ ไป**เหมือนอย่างผมแบบนี้แหละ เที่ยวเตร่อะไหร่ไม่มีแล้ว มันมากแล้ว แลว่า เที่ยวกินเหล้าเมามาก็ไม่มีหอค่ำแล้วก็นอน ไปเที่ยวก็พาลูกพาเมียไปเที่ยวไป ก็ไปบ้านลูกบ้านหลานพันนั้นแหละ **การใช้ชีวิตแบบไทยมุสลิม**มาปฏิบัติ **พระผู้เป็นเจ้าแหละ** พระมูหะมัดก็รู้ศาสดาจารย์ก็รู้ เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คิดว่า**อำนาจฉากมูหะมัด ส่งผลกับสุขภาพ** แล้วแต่**เราจะปฏิญาณ**ตัวนะ แล้วแต่เราจะปฏิญาณตัวว่าจะขอไหร่จากสิ่งนั้น **เวลาฉะหมาดเราขอ**ได้ครับ"

"ถ้ามีของทำบุญพาไปสุเหร่า ไม่เอาอะไหร่แล้วเอาบุญ เวลาจะไป เราไม่ได้พาไหร่ไป**ควรสร้างความดีไว้เสมอ** ไปด่าเพื่อนบาป"

ตามการบอกเล่าที่ผู้สูงอายุกล่าวถึงทั้งตัวเอง และเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน เป็นการให้ความหมายที่เป็นกระบวนการใช้ชีวิต และได้ปฏิบัติดูแลสุขภาพในวิถีชีวิต โดยมีเป้าหมายเดียวกันที่จะดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งการส่งเสริม และป้องกันสุขภาพ ข้อมูลที่ได้ในงานวิจัยชิ้นนี้นับเป็นประโยชน์ที่จะนำมาวิเคราะห์ว่าที่เป็นเช่นนั้น เพราะผู้สูงอายุอยู่ในภูเก็ตมาเป็นเวลานานอย่างน้อย 40 กว่าปีเศษ ทำให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตที่ผสมกลมกลืนบนพื้นแผ่นดินภูเก็ตได้มากกว่าวัฒนธรรมดั้งเดิม จนหล่อหลอมเป็นเนื้อเดียวกัน สามารถปรับตัวให้กับสภาพแวดล้อมได้

4. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมมีฐานะทางเศรษฐกิจ และสุขภาพแตกต่างกัน แต่มีประสบการณ์การดูแลสุขภาพที่เป็นการสร้างเสริมตนเองที่เหมือนกัน 11 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ เช่นลักษณะการดูแลร่างกายตามกิจวัตรประจำวัน ลักษณะการดูแลตนเองก่อน ขณะ และหลังเจ็บป่วย ลักษณะการดูแลตนเองก่อน และหลังคลอด ลักษณะการตรวจสุขภาพประจำปี และผลการดูแลสุขภาพ 2) ด้านการใช้สมุนไพร และผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร เช่นลักษณะสมุนไพรที่นิยมใช้ สรรพคุณและวิธีการใช้ เหตุผลการเลือกใช้ ผลการใช้ แหล่งความรู้ 3) ด้านการดูแลสภาวะจิต จิตวิญญาณ และการจัดการความเครียด ผลต่อสุขภาพ 4) ด้านการทำงาน เช่นลักษณะจำนวนชั่วโมงทำงานที่เหมาะสม เหตุผลการคิดทำงาน การทำงานกับการออกกำลังกาย ผลจากการทำงานต่อสุขภาพ 5) ด้านการอนุรักษ์ และฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม สร้างสรรค์สังคม เช่นสิ่งแวดล้อมที่ดี การช่วยเหลือส่วนรวมพิจารณาถึงผู้ให้ และผู้รับการสนับสนุน ทั้งครอบครัว ชุมชน และองค์กร ผลต่อสุขภาพ 6) ด้านนันทนาการ และการท่องเที่ยว เช่นกิจกรรมนันทนาการ การเข้าร่วมสังคม

การท่องเที่ยว และผลต่อสุขภาพ 7) ด้านความปลอดภัย เช่นการป้องอุบัติเหตุทั้งใน และนอกบ้าน ผลต่อสุขภาพ 8) ด้านการหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่ให้โทษ เช่นบุหรี่ เบียร์ สุรา ยาแก้ปวด และสารอื่นๆ ผลต่อสุขภาพ 9) ด้านการพักผ่อน เช่นลักษณะการพักผ่อน ทั้งความถี่ และเหตุผลของการพักผ่อนกลางวัน จำนวนชั่วโมงพักผ่อนที่เพียงพอ วิธีช่วยถ้านอนไม่หลับ รวมถึงผลจากการพักผ่อน 10) ด้านการบริโภคนิสัย เช่นชนิดของอาหาร วิธีการเลือกซื้อ การเตรียม การปรุง การเก็บ และการรับประทานอาหารที่ดี อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ผลจากการรับประทานอาหาร 11) ด้านการออกกำลังกาย เช่นวิธีการที่เหมาะสม จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ ความถี่ ระยะทาง หลักการ วิธีการทดแทน และผลต่อสุขภาพ

การให้ความสำคัญเป็นพิเศษต่างกัน เนื่องจากผู้สูงอายุเชื่อว่าสุขภาพดี แข็งแรงในปัจจุบันเป็นผลมาจากการปฏิบัติดูแลในอดีต และสืบเนื่องถึงปัจจุบัน กลุ่มไทยพุทธเน้นด้านการดูแลรักษาร่างกาย และการตรวจสุขภาพประจำปี กลุ่มไทยจีนเน้นด้านการใช้สมุนไพร และผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร โดยเฉพาะการดูแลในระยะก่อน ขณะและหลังคลอด กลุ่มไทยมุสลิมเน้นการดูแลสุขภาพจิต และจิตวิญญาณ

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุจังหวัดภูเก็ต กับแนวคิดดั้งเดิมการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุ และแนวคิดใหม่ของสำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กองอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) ซึ่งสอดคล้องกัน สามารถสรุปพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุจังหวัดภูเก็ตที่เป็นพื้นที่ศึกษา ตามประสบการณ์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพแบ่งได้ 11 ด้าน คือ 1) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (การดูแลรักษาร่างกาย และการตรวจสุขภาพประจำปี) 2) การใช้สมุนไพร และผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร 3) การดูแลสุขภาพจิต และจิตวิญญาณ และการจัดการความเครียด 4) การทำงาน 5) อนุรักษ์ฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม และสร้างสรรค์สังคม 6) นันทนาการ และการท่องเที่ยว 7) ความปลอดภัย 8) การหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดที่มีโทษ 9) การพักผ่อน 10) บริโภคนิสัย 11) การออกกำลังกาย พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 11 ด้านนี้ ผู้สูงอายุปฏิบัติมากน้อยแตกต่างกัน ดังสรุปในตาราง 6

ตาราง 6 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยของผู้สูงอายุ จังหวัดภูเก็ต จำแนกตามการปฏิบัติมากน้อย

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	วัฒนธรรมของกลุ่มผู้สูงอายุตามวิถีไทยภูเก็ต		
	ไทยพุทธ	ไทยจีน	ไทยมุสลิม
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ			
• ลักษณะการดูแลร่างกายตามกิจวัตรประจำวัน	+++	+++	+++
• ลักษณะการดูแลตนเองก่อน ขณะ และหลังเจ็บป่วย	+++	+++	++
• ลักษณะการดูแลตนเองก่อน และหลังคลอด	+++	++++	++
• ลักษณะการตรวจสุขภาพประจำปี	++++	+++	++
• ผลการดูแลสุขภาพ	++++	++++	+++
2. ด้านการใช้สมุนไพร และผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร			
• ลักษณะสมุนไพรที่นิยมใช้	+++	+++	++
• สรรพคุณและวิธีการใช้	+++	+++	++
• เหตุผลการเลือกใช้	+++	++++	++
• ผลการใช้	+++	+++	++
• แหล่งความรู้	+++	+++	++
3. ด้านการดูแลอสภาวะจิต จิตวิญญาณ และการจัดการความเครียด			
• การดูแลสภาวะจิต จิตวิญญาณ และการจัดการความเครียด	+++	+++	++++
• ผลต่อสุขภาพ	+++	+++	++++
4. ด้านการทำงาน			
• ลักษณะ จำนวนชั่วโมงทำงานที่เหมาะสม	+++	+++	+++
• เหตุผลการคิดทำงาน	+++	+++	+++
• การทำงานกับการออกกำลังกาย	+++	+++	+++
• ผลจากการทำงานต่อสุขภาพ	+++	+++	+++

สัญลักษณ์ : ++++ หมายถึง ปฏิบัติมาก +++ หมายถึง ปฏิบัติปานกลาง ++หมายถึง ปฏิบัติน้อย

ตาราง 6 (ต่อ)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	วัฒนธรรมของกลุ่มผู้สูงอายุตามวิถีไทยภูเก็ต		
	ไทยพุทธ	ไทยจีน	ไทยมุสลิม
5. ด้านการอนุรักษ์ และฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม สร้างสรรค์สังคม			
• สิ่งแวดล้อมที่ดี	+++	+++	+++
• การช่วยเหลือส่วนรวม	+++	+++	+++
• ผลการดูแลสุขภาพ	+++	+++	+++
6. ด้านนันทนาการ และการท่องเที่ยว			
• กิจกรรมนันทนาการ การเข้าร่วมสังคม	+++	+++	+++
• การท่องเที่ยว	+++	+++	+++
• ผลต่อสุขภาพ	+++	+++	+++
7. ด้านความปลอดภัย			
• การป้องอุบัติเหตุภายในบ้าน	+++	+++	+++
• การป้องอุบัติเหตุภายนอกบ้าน	+++	+++	+++
• ผลต่อสุขภาพ	+++	+++	+++
8. ด้านการหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่ให้โทษ			
• บุหรี่	+++	+++	+++
• เบียร์ สุรา	+++	+++	++++
• ยาแก้ปวด	+++	+++	+++
• สารอื่นๆ	+++	+++	+++
• ผลต่อสุขภาพ	+++	+++	+++

สัญลักษณ์ : ++++ หมายถึง ปฏิบัติมาก +++ หมายถึง ปฏิบัติปานกลาง ++หมายถึง ปฏิบัติน้อย

ตาราง 6 (ต่อ)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	วัฒนธรรมของกลุ่มผู้สูงอายุตามวิถีไทยภูเก็ต		
	ไทยพุทธ	ไทยจีน	ไทยมุสลิม
9. ด้านการพักผ่อน			
• ลักษณะการพักผ่อน	+++	+++	+++
• ความถี่ และเหตุผลของการพักผ่อนกลางวัน	+++	+++	+++
• จำนวนชั่วโมงพักผ่อนที่เพียงพอ	+++	+++	+++
• วิธีช่วยด้านอนไม่หลับ	+++	+++	+++
• ผลจากการพักผ่อน	+++	+++	+++
10. ด้านการบริโภคนิสัย			
• ชนิดของอาหาร	+++	+++	+++
• วิธีการเลือกซื้อ	+++	+++	+++
• การเตรียม การปรุง การเก็บ และการรับประทานอาหารที่ดี	+++	+++	+++
	+++	+++	+++
• อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง	+++	+++	+++
• ผลจากการรับประทานอาหาร	+++	+++	+++
11. ด้านการออกกำลังกาย			
• วิธีการที่เหมาะสม	+++	+++	+++
• จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์	+++	+++	++
• ความถี่	++	+++	++
• ระยะทาง	+++	+++	++
• หลักการ	++	++	++
• วิธีการทดแทน	+++	+++	+++
• ผลต่อสุขภาพ	+++	+++	+++

สัญลักษณ์ : ++++ หมายถึง ปฏิบัติมาก +++ หมายถึง ปฏิบัติปานกลาง ++หมายถึง ปฏิบัติน้อย

รายละเอียดในแต่ละพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้วิจัยสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ เป็นพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่สอดคล้อง ตามแนวคิดกองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข โดยมีการดูแลรักษาร่างกาย และการตรวจสุขภาพประจำปี ตามประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุปฏิบัติ ซึ่งสามารถอธิบายถึงการดูแลร่างกายตามกิจวัตรประจำวัน การดูแลร่างกายก่อน ขณะและหลังเมื่อเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ หรือการดูแลเกี่ยบกับคลอด ลักษณะการตรวจสุขภาพประจำปี และผลการดูแลสุขภาพ ซึ่งผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มวัฒนธรรมมีลักษณะพฤติกรรมดังนี้

1.1 ประสบการณ์การดูแลรักษาร่างกายของทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรม มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเป็นไปในลักษณะเหมือนและแตกต่างกันบ้าง โดยยึดแบบแผนการดูแลสุขภาพตามวิถีไทยภูเก็ต ทั้งๆ ที่มาจากหลากหลายวัฒนธรรม แต่เพราะมีความสนใจเอาใจใส่สุขภาพตนเอง จึงปฏิบัติดูแลตนเองมากเท่าที่จะสามารถทำได้ตามความรู้ การถ่ายทอดประสบการณ์ และสิ่งเอื้ออำนวยความสะดวก โดยคำนึงถึงผลลัพธ์ของการปฏิบัติด้วย

1.1.1 การดูแลอนามัยส่วนบุคคลตามกิจวัตรประจำวัน ทั้งการทำความสะอาดร่างกาย การทำความสะอาดปากและฟัน การขับถ่าย การล้างมือ การดูแลรักษาความสะอาดของใช้และเสื้อผ้า และการทำความสะอาดบริเวณบ้านเรือน

1.1.1.1 ในเรื่องการทำความสะอาดร่างกาย การทำความสะอาดปากและฟันของ ผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมนั้นมีการปฏิบัติกันครบถ้วน แต่การทำความสะอาดร่างกายมีความต่างกันที่จำนวนครั้งของการปฏิบัติแต่ละวัน กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีการทำความสะอาดร่างกาย 2 – 4 ครั้งต่อวัน กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมีการทำความสะอาดร่างกาย 1 – 3 ครั้งต่อวัน ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมมีการทำความสะอาดร่างกาย 2 – 5 ครั้งต่อวัน เนื่องจากต้องทำละหมาดวันละ 5 ครั้ง และต้องชำระร่างกายให้สะอาดก่อนทำพิธี จึงพบว่าผู้สูงอายุไทยมุสลิมทำความสะอาดร่างกายจำนวนมากครั้ง และเป็นเวลา นอกจากนี้การทำความสะอาดปากและฟันของผู้สุงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรม ยังมีวิธีการปฏิบัติต่อสุขภาพที่แตกต่างกัน และมีจำนวนครั้งของการปฏิบัติแต่ละวันที่เหมือนกัน 1 – 2 ครั้งต่อวัน สอดคล้องกับสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) กล่าวถึงการทำความสะอาดช่องปาก การแปรงฟันที่ถูกวิธี ควรแปรงอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า – ก่อนนอน โดยส่วนใหญ่ทั้งสามวัฒนธรรมมีการใช้ยาสีฟันในการทำความสะอาดปากและฟัน ซึ่งผู้สูงอายุไทยพุทธบางคนยังใช้วิธีการบ้วนปากด้วยน้ำอุ่น หรือใช้หมากพลู ผู้สูงอายุไทยจีนมีบางคนที่ยังใช้วิธีการบ้วนปาก กลั้วคอด้วยน้ำอุ่น น้ำเกลือ หรือใช้ข่อย ส่วนผู้สูงอายุไทยมุสลิมก็ยังใช้น้ำสะอาด หมากพลู หรือยาเส้นในการทำความสะอาดปากและฟัน

"ป้าซี้อาบน้ำยังค่ำ (บ่อยมาก) แหละ ร้อนเมื่อไหร่อาบ อย่างทำประจำ เช้า บ่าย ค่ำ ก่อนจิ้นอน... แปรงฟัน ป้าซี้ก็พักแปรงฮึ (ไม่ต้องแปรงฟัน) ป้าซี้บ้วนปากน้ำอุ่นนิ วันทั้งวันป้าซี้เคี้ยวหมาก นิเห็นม้าย ปากแดงหมดแล้ว นั่งว่างๆ ก็ขัดไปตี๊ะ ฟันมันขาวเอง..."

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ช่วงเช้า แปรงฟัน อาบน้ำอาบไหร่เสร็จ ... แล้วค่ำก็กิน กินยากินไหร่แล้วก็กินพันนั้นแหละ มาอาบน้ำ แปรงฟันก่อนนอนอีกรอบนึ่ง แต่ก่อนหมากเหมิกถูฟัน ขัดฟันให้ขาวสะอาด เดี๋ยวนี้ให้ทันยุค ใช้กันน้อยแล้ว หันมาใช้ยาสีฟัน"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"อาบน้ำอาบท่าถึงตี 5 มะหยัง ละหมาดตอนเที่ยงนะ นั่นแหละอาบน้ำทุกทีแหละ เวลาอาบน้ำมะหยังกี่ 3 เวลา ... สมัยก่อนบ้วนปากด้วยน้ำเกลือ ก็เคลือมดี มาสมัยนี้ก็ใช้แปรงกับยาสีฟันถูๆ ไปบ้าง ฟันก็เหลือน้อยแล้ว แปรงวันละหน ..."

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

1.1.1.2 การขับถ่ายของผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมอยู่ในเกณฑ์ดี (ขับถ่ายปกติ ทุกวัน) ซึ่งเป็นไปในลักษณะเดียวกัน ส่วนใหญ่มีการขับถ่ายปกติ ทุกวัน และต้องรักษาความสะอาดร่วมด้วย สอดคล้องกับสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) กล่าวถึงการขับถ่ายอุจจาระวันละครั้ง หรือ 2 ครั้ง ถือเป็นเรื่องปกติ แต่ความสำคัญคือการขับถ่ายสม่ำเสมอ การทีจะขับถ่ายได้สม่ำเสมอ จะต้องป้องกันสุขภาพโดยการรับประทานอาหารที่เป็นเส้นใยมาก ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เปลี่ยนนิสัยการรับประทานอาหาร เข้าส้วมทันทีเมื่อรู้สึกอยากถ่าย ดื่มน้ำมาก ๆ วันละ 4 – 8 แก้ว ฝึกหัดเข้าส้วม หลีกเลี่ยงการใช้ยาระบายและละเว้นยาที่ทำให้เกิดอาการท้องผูก กลุ่มผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่าจะเห็นได้ว่าการขับถ่ายเป็นวิธีการปฏิบัติหนึ่งที่สำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพบุคคล ให้มีสุขภาพดี สมบูรณ์ แข็งแรง อายุยืน

"... เช้าๆ ย่าถ่ายทุกวันเป็นเวลา ออกจากห้องน้ำ ย่าล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง พูดถึงความสะอาดย่าคิดว่ามาเป็นอันดับหนึ่งแหละ..."

"... ขับถ่ายก็ประจำตอนเช้า... ที่สำคัญต้องให้สะอาดกับตัวเรา"

"... ตี 6 พอเสร็จมะหยังเข้าห้องน้ำห้องท่า ถ่ายคล่องทุกวัน..."

1.1.1.3 การล้างมือของผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมมีการปฏิบัติที่แตกต่างกันไป พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมีการปฏิบัติในการล้างมือหลังขับถ่าย และก่อนรับประทานอาหาร มากกว่ากลุ่มอื่น รองลงมากลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ

"ช่วงเช้า... อาบน้ำอาบไหร่เสร็จ ถึงเวลาก็ถ่ายเป็นนิสัย วันสองวันที หลังถ่ายล้างมือถูสบู่ทุกครั้ง" (ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"...พอเสร็จจากห้องน้ำ ก็ล้างมือทุกครั้งเสมอ จะได้ไม่พาลเป็นโรคซ้ำ..." (ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

"ป้าซี้... เข้าส้วมก็วันหน สองวันหน อยู่ตัว อยู่แล้ว ป้าซี้ไม่ผิดเวลาเท่าไหร่ มักจะเช้าๆ หลังจากตักบาตรแล้ว แต่ก็ต้องล้างมือล้างไหร่ให้เคลือม (สะอาด) จี้มาทำกับข้าวกินมันก็ต้องพาโรคเข้าตัว..." (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"...เช้า พอนี้ก็กินกาแฟมีอะไหร่ก็กินนั้น หลังจากนั้นก็ถ่ายทุกวันแหละ พอนั้นก็ล้างมือให้เคลือมทุกครั้ง" (ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

1.1.1.4 การดูแลรักษาความสะอาดของใช้และเสื้อผ้าของผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมมีความแตกต่างในการปฏิบัติอย่างเห็นได้ชัดว่า กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธจะมีการดูแลรักษาความสะอาดของใช้และเสื้อผ้ามากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุวัฒนธรรมอื่นๆ จะเห็นได้ว่าการดูแลรักษาความสะอาดของใช้และเสื้อผ้าเป็นวิธีการปฏิบัติหนึ่งที่สำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพบุคคล

"... เสื้อผ้าที่ใส่บาตร ทีนี้ถอดเปลี่ยนมาใส่เสื้อร้ายๆ (เสื้อเก่าๆ) คำนึงถึงความสะอาดรอบๆด้วย ..." (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"... สุขภาพจะดีอยู่ที่เราดูเราทำ ชุดที่ป้าดาใส่อยู่ประจำวันก็ให้บายตัว ไม่ร้อนอับจนเกินไป ที่สำคัญต้องให้สะอาดกับตัวเรา" (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"...ใส่เสื้อ กางเกงยืด ต่อไปรำไทเก็ก... กลับมาตีแปด ก็อาบน้ำเสร็จขายของต่อแสะ ก็ทีนี้ใส่ชุดบ้านเรา..." (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"... ไอชุดของม๊ะไม่สวยไม่ไหร่ แต่ว่าต้องสะอาด หอมแดด อย่าให้อับชื้น มันจะพาลเป็นโรคได้..." (ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

1.1.1.5 การทำความสะอาดบริเวณบ้านเรือน กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมีการปฏิบัติใกล้เคียงกับกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ แต่แตกต่างกันที่ความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุไทยจีน กล่าวว่า "... พูดถึง**ความสะอาดย่าคิดว่ามาเป็นอันดับหนึ่งแหละพอๆ กับคนไทย** ของกินของใช้ต้องสะอาด รวมทั้ง**ในบ้านเรา**เองอย่าให้มีฝุ่น หยากไย่ **ป่านี้ย่าทำเองไม่ค่อยไหว** เที่ยวปีนก็ไม่ได้แล้ว ปล่อย**ให้ถูกทำ มันก็ยุ่งขายของ กวาดเช็ดถูก็ไม่ทุกวัน พอเดือนสามของจีน** ยังงัยก็ต้องทำความสะอาด**ครั้งใหญ่** มันเป็นปีใหม่จีน ต้องช่วยกันทำ จะได้เป็นลางดี และปัดเป่าทุกข์ โรคภัย นำสุขเข้าบ้าน" พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีความสม่ำเสมอในการปฏิบัติมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน เพราะกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธทำความสะอาดบริเวณบ้านเรือนทุกวัน อย่างน้อยวันละครั้ง ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุไทยพุทธ กล่าวว่า "... กิจวัตรประจำวันตาก็มีตลอดวัน ปฏิบัติไม่เคยขาด กับข้าวก็ช่วยแม่บ้านทำ ในบ้านนอกบ้านตาก็ช่วยดูให้สะอาด อย่าที่สกปรก เดี๋ยวเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ ต้องระวัง บริเวณตาก็ต้องดูแล อย่าให้รกหูรกตา ตัดหญ้าอยู่ สี่ห้าวันถึงตักสักหน"ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมีการปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ แต่จะยังปฏิบัติตามความเชื่อที่ทำความสะอาดบ้านเรือนในเทศกาลครั้งยิ่งใหญ่ของรอบปี ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม พบว่ามีการปฏิบัติน้อยมากในเรื่องการรักษาความสะอาดบริเวณบ้านเรือน เพราะมีกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม 2 ใน 27 คนเท่านั้นที่กล่าวถึงการรักษาความสะอาดบริเวณบ้านเรือน

จะเห็นได้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุต่างก็มีการสร้างเสริมสุขภาพโดยการดูแลบริเวณบ้านเรือนให้สะอาด สอดคล้องกับอาพร สุขสวัสดิ์ (2534) กล่าวถึงการทำความสะอาดที่อยู่อาศัย จัดบ้านเรือนให้มีความสะอาดเรียบร้อย

1.2 ประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อป้องกันโรคของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม เป็นประสบการณ์ที่ครอบคลุมถึงการจัดการดูแลสุขภาพตนเองก่อน ขณะ และหลังเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งเป็นการกระทำที่มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริม ป้องกัน รักษาพยาบาลให้สุขภาพกลับคืนมาสู่สภาวะปกติให้เร็วที่สุด ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง และมีอายุยืนยาว เปรียบเสมือนเป็นส่วนสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเองตามวิถีไทย

1.2.1 การจัดการการดูแลสุขภาพตนเองก่อนการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยภาพรวมของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมจะมีการดูแลสุขภาพตนเองตามกิจวัตรประจำวันให้ครบสมบูรณ์ และถูกหลักอนามัย การรักษาความอบอุ่นของร่างกาย การรับประทานยาและอาหารเสริม รวมทั้งการบำบัดด้วยการนวด

1.2.2.1 การดูแลสุขภาพตนเองตามกิจวัตรประจำวันให้ครบสมบูรณ์ และถูกหลักอนามัย "ดูแลสุขภาพตามกิจวัตรประจำวันให้ถูกหลักอนามัย"

"ไม่เคยได้กินยาบำรุงม้าย ต้องป้องกันอย่าให้มีโรค ดูแลสุขภาพทั่วๆ ไปตามกิจวัตร ให้ถูกหลักอนามัย อะไหร่เป็นโทษ ก็หลีกเลี่ยง ถ้าเจ็บไข้ขึ้นมาก็พากันลำบากไปหมด กายเรายังงัยยังงัย แล้วต้องให้เคลื่อม (สะอาด) กำลังก็ต้องออกอยู่ประจำ อาหารก็กินที่มีประโยชน์ นอนต้องนอนให้พอดี มันพาให้สุขภาพเราดี"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

1.2.2.2 การรักษาความอบอุ่นของร่างกาย "อากาศเย็นต้องอาบน้ำอุ่น"

"มันแหลงเคล็ด ถ้าพออากาศเย็น ตนต้องอาบน้ำอุ่น เพราะความเคล็ดไม่ชอบความเย็นจริง ม้ายจริง ความเคล็ดไม่ชอบของเย็น ไม่ชอบน้ำเย็น น้ำเย็นไม่ชอบ ชอบความอุ่น เขาไม่ทำ ช่วยไม่ได้" (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

1.2.2.3 การรับประทานยา และอาหารเสริม "กินยาคุณพระ" หรือ "โสมกินให้แข็งแรง" สอดคล้องกับอรุณพร อิฐรัตน์ (2540) ที่กล่าวถึงโสม (Ginseng) ได้มาจากส่วนรากต้นโสม ใช้เป็นยาและอาหารบำรุงสุขภาพ มีลักษณะเป็นเม็ดแคปซูล สารสกัด ยาชง เป็นสารในกลุ่ม triterpenoid saponin ฤทธิ์ลดความดันโลหิต ลดไขมัน ลดคลอเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันการเกิดพิษต่อตับและยับยั้งการรวมตัวของเกล็ดเลือด ช่วยเพิ่มความจำ เพิ่มภูมิต้านทานในร่างกาย นอกจากนี้ช่วยการปรับตัวให้ทนต่อสภาวะเครียดและความกดดันภายนอกได้ดี เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการรับประทานโสมดี ควรต้องรับประทานโสมก่อนอาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ไม่ควรรับประทานพร้อมน้ำส้มคั้น น้ำมะนาวที่มีกรดสูง จะทำลายฤทธิ์ที่ควรได้จากโสม หรือ "กินไม่ได้อาหารเสริมยาบำรุงของหมออนามัย" หรือ "กินน้ำผึ้งรวง ยาป่าเสริมสุขภาพ" สอดคล้องกับอรุณพร อิฐรัตน์ (2540) ที่กล่าวถึงน้ำผึ้ง เป็นน้ำหวาน ที่ได้จากเกสรดอกไม้นานาชนิด ย่อยด้วยเอ็นไซม์ อินเวอเทสในน้ำลายของผึ้ง แล้วนำไปเก็บไว้ในรัง ใช้เป็นอาหารบำรุงสุขภาพ และเป็นยาอายุวัฒนะ คุณภาพของน้ำผึ้งขึ้นอยู่กับปริมาณความชื้นเป็นหลัก หรือ "อาหารเสริมกินนม"

"กินยาบำรุง ถ้าไม่กินยา ไม่แข็งแรงหลาวนะ ร่างกายมันอ่อนแอ เราไม่กินยาบ้างนะ ถึงบางคนเขาไม่กินยาส่วนตัว เขาไปตรวจโรงพยาบาล กินยาส่วนตัวถูกกัน เราไม่ต้องไปตรวจ(พูดภาษาใต้) เข้าใจว่าต้องกินหยูกกินยาถูกต้อง อาม่าเขาทักว่า "จี้เช้วกินยาไหร่อยู่เหมือนเดิม ไม่แก่ กินยาคุณพระเบอร์นึ่ง รู้จักมั้ยคุณพระ (พูดภาษาใต้)" เมื่อก่อนเขานิยมกินกันตั้งอายุ 40 ปี กินมาจนถึงป่านี้ ยาคุณพระกินดีโหง้ เวลาถ่ายก็ดี เยี่ยวก็คล่อง ไม่ขัดเลย อาหารกินได้ นอนก็หลับ ก่อนนอนกินเม็ดนึง ขายทุกร้าน ร้านยามีทั้งนั้น มั้งช่วยไม่

เป็นลมบ่อย ไม่ปวดท้อง ปวดไร่ เฝ้าตัวเองเพื่อประโยชน์ตัวเอง ให้อายุยืนนาน ไม่มีเจ็บมีป่วย" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"โสมก็เอามานั้นแหละ เอามาต้มหมู เอามานึ่ง กินเล่นเลย กินเฉยๆ เหมือนอย่าง เมื่อก่อน ย่าผอมกว่าเพื่อน จิ้บู อะไรเค้าอ้วน พอย่าอายุซักสิบสามปีกลายเป็น สมมติว่าระดูอะไรจะมาอย่างนี้ อาจ้อก็ทำไก่ซื้อไก่มาตัวนึง มาถึงก็เอาโสมนั้นแหละใส่ลงไปนึ่ง นึ่งให้กิน ผสมกับโสมให้กิน ให้แข็งแรง ให้ร่างกายแข็งแรงไม่ต้องทำอะไร ไอ้กูลีซ้องนี่ เอวซ้อง ไอ้โสมอีกอันหนึ่งอ่อน ให้เด็กๆกินได้ อีกอันหนึ่งกูลีซ้องนี่ขนาดสี่สิบ ห้าสิบปีถึงจะกิน แล้วหยินซ้องนี้เป็นรูปโสมคนนั้น" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"เรื่องอาหารการกินสำคัญคนเรา กินให้ครบเวลาอย่าให้ขาดเกิน ถึงเวลากินอีก ถึงสร้างเสริมสุขภาพมันก็ซื้อยามากินแหละ แต่ส่วนมากผมไม่ได้กินเรื่องยา ถ้ากินก็น้ำผึ้งรวง ยาป่า เขาแนะนำมาว่าน้ำผึ้งรวงดีกว่าเพื่อน เสริมสุขภาพแบบนี้แหละ ที่เราได้กินอาหารดีๆ สุขภาพรู้สึกว่ามันดีสักนิด" (ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

จะเห็นได้ว่ายุคปัจจุบันผู้คนหันมาสนใจดูแลสุขภาพของตนมากขึ้น สรรหายาและอาหารเสริมสุขภาพ เพื่อต่อสู้กับความแก่ชรา ความเหี่ยวย่น ความเจ็บป่วย หรือยืดเวลาถึงอายุขัย และมีแนวโน้มใหม่กลับไปสู่ธรรมชาติมากขึ้น เนื่องจากมีความรู้ มีการจัดการเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือกมากขึ้นในตลาดสุขภาพ

1.2.1.4 การบำบัดด้วยการนวด "นวดกลัวจี้เคล็ด (ปวดเมื่อย)" หรือนวดบ่อยครั้ง ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุไทยจีน

"แบบคนจีนๆทำอะไหร่บ้าง ก่อนนอนบางทีทำพันนี้(จับขา)เอายานวดกลัวจี้เคล็ด ทำการไม่ได้ ซื้อยามาทา ทา ซื้อยาขี้ผึ้งเป็นขวด นวดนอน"

"กลับมาตี 8 ทำไหร่ขายของ อาบน้ำเสร็จขายของต่อ บางทีก็นวด เรียกเค้ามานวดกะบ่อยครั้ง เขามานวดให้ชั่วโมง ร้อยหนึ่ง"

การจัดการดูแลสุขภาพตนเองก่อนการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มวัฒนธรรมแตกต่างกัน ทั้ง ๆ ที่กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนกับกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม เน้นเรื่องการรับประทานยา และอาหารเสริม แต่ต่างที่ชนิดของยา และอาหารเสริมที่รับประทาน โดยกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนจะมีการใช้ยาสมุนไพรบำรุง เป็นยาคุณพระ หรือโสม ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมจะมีการใช้อาหารเสริม และยาบำรุงของหมออนามัย หรืออาหารเสริม และน้ำผึ้งรวง หรือรับประทานนม อีกส่วนที่แตกต่างจากทุกกลุ่มวัฒนธรรม คือกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมีการนวด ส่วน

กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีการดูแลสุขภาพตนเองตามกิจวัตรประจำวันให้ครบสมบูรณ์ และถูกหลักอนามัย รวมทั้งการรักษาความอบอุ่นของร่างกาย

1.2.2 การจัดการดูแลสุขภาพตนเองหลังการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยภาพรวมของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมจะมีการรับประทานยาแพทย์แผนปัจจุบันเป็นประจำเพื่อควบคุมโรค การรับประทานยาแพทย์พื้นบ้านร่วมกับยาแผนปัจจุบัน หรือใช้การแพทย์ทางเลือก การรับประทานยาทันทีเมื่อเริ่มเจ็บป่วย รวมทั้งปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์ และไปตามแพทย์นัด

1.2.2.1 การรับประทานยาแพทย์แผนปัจจุบันเป็นประจำเพื่อควบคุมโรค

"ยาความดันสามตัว หมอมาจากกรุงเทพมาตรวจ บอกว่ากินครึ่งเม็ดพอ เพราะว่ากินเม็ดหนึ่งมันมากเกินไป ยาที่ให้ลดความดันนั้นให้กินครึ่งเม็ด หมอมาจากกรุงเทพ หมอชูศักดิ์ เลยกินครึ่งเม็ด แล้วยาบำรุงหัวใจนั้นเม็ดหนึ่ง แล้วยาขับปัสสาวะที่เขาเขียนไว้"

"ยาความดันประจำทุกวันแหล่ะ"

1.2.2.2 การรับประทานยาแพทย์พื้นบ้านร่วมกับยาแผนปัจจุบัน หรือใช้การแพทย์ทางเลือก

"เมื่อเด็กๆ ตาจำไม่ได้แล้ว สภาพร่างกายมันอายุประมาณเข้าเรียนหนังสือหล่ะน่ะ เขาเรียกว่าไข้จับสั่นอยู่ประมาณ 1 ปีกว่า มันเป็นระยะกินยาสมุนไพรแพทย์พื้นบ้าน และยาแผนปัจจุบันร่วมกัน มันได้ผล แต่กว่าจะหายขาดก็ประมาณปีกว่า ก็แข็งแรงดีขึ้นตามลำดับ หาย จนกระทั่งปัจจุบันนี้แหล่ะ"

"นั้นแหล้ เอาหินอยู่ไฟโบราณ แค่อยู่เค้าเกิดโรงยาบาล เผาไฟตั้งแค่พุงนั้น แล้วบายแต่แรกเค้าอยู่ไฟ"

1.2.2.3 การรับประทานยาทันทีเมื่อเริ่มเจ็บป่วย

"ที่เป็นไส้เลื่อนเห็นว่าไม่เจ็บเลย ไม่ไปผ่าตัด กลัวทำการไม่รอด อย่างดีแก้ไขด้วยยาแล้ว ถ้ากินยาไม่หาย ก็ไม่หายหลาวนี้ ร่างกายมันทรุดลง เรารู้สึกของไม่ดีต่อสุขภาพ แต่เราก็เค้น (พยายาม) ทำไปเพ้อทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเราเค้นไปไม่ดี มีทางเสียหาย ถ้ารู้สึกในร่างกายไม่ดี ก็หายาไหร่กินเสีย อยู่บายๆ อย่าเที่ยวอยู่ ทนอยู่ อย่านอนเจ็บลากสุขภาพเรา มันไม่ดี ถ้าเราทำไหร่ไม่ดีสักอย่าง มันมาเข้าในสุขภาพเราเพ (ทั้งหมด) นอกจากกินยาของหมอ กินยาเสริม กินมั้งเหมือนกัน ยาไม่แน่ ถ้าเป็นยาบำรุงก็ซื้อมา กินเหมือนกัน ยาช่วยบำรุงร่างกายไหร่พันนั้น ลางทีก็แก้โรคโน้นโรคนี้ กินเข้าไปเคยกินแล้ว แล(อ่าน)ใน

หลากยา(ฉลากยา) ลางทีเค้ามาขาย เค้าก็โฆษณาเหมือนกัน เชื่อมั่ง บางสิ่งก็ไม่เชื่อ ถ้าไม่เชื่อก็ไม่เอา ถ้าเชื่อต่อเอาลองแล ถ้าไม่ดีทีหลังไม่เอาแล้ว"

1.2.2.4 การปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์ และไปตามแพทย์นัด

"ยายคาก็ไม่ค่อยลอง ไม่ลองอย่าง หมอก็แนะนำว่าที่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กระดูกนะ ยายคาอย่าเดินมากนะ ยายคาก็ลดลงมาที่ก่อนเดินชั่วโมงนึ่ง พอมาปวดมากก็เดินสิบห้านาที ยายคาก็ต้องปฏิบัติแลก่อน ทำก่อน ทำสิบห้านาที เดินอยู่เป็นเดือนโห่ง ก็ได้ยับขึ้นครึ่งชั่วโมง เดินแล้วมันเจ็บ"

จะเห็นได้จากข้อมูลงานวิจัยนี้ว่า ประสบการณ์ที่แตกต่างในการจัดการดูแลสุขภาพตนเองขณะและหลังการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมนั้น คือกลุ่มผู้สุงอายุไทยมุสลิมเมื่อเริ่มรับรู้ว่าตนเองเจ็บป่วยจะหันมารับประทานยาทันที หรือใช้การแพทย์ทางเลือก (เอาหินอยู่ไฟประคบบริเวณที่มีอาการ) รวมทั้งการปฏิบัติตนไปตามแพทย์นัด ซึ่งต่างกับกลุ่มผู้สูงอายุวัฒนธรรมอื่น ในกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีการจัดการดูแลสุขภาพตนเองขณะและหลังการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ต่างกับกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน ในเรื่องการรับประทานยาจากแพทย์พื้นบ้านร่วมกับยาแพทย์แผนปัจจุบัน และการปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์ ส่วนการปฏิบัติดูแลที่เหมือนกันของทั้งกลุ่มสามวัฒนธรรม คือการรับประทานยาแพทย์แผนปัจจุบันเป็นประจำเพื่อควบคุมโรค

วิธีการสร้างเสริมสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ขณะและหลังเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ มีความสอดคล้องกับแนวคิดของไคล์แมน (Kleinman, 1980) เกี่ยวกับระบบการดูแลรักษาสุขภาพ 3 วิธี คือ ระบบการดูแลสุขภาพภาคสามัญชน เป็นกิจกรรมการดุแลรักษาตนที่บ้านเมื่อเจ็บป่วยเกิดขึ้น เมื่อเวลาผ่านไป อาการไม่ดีขึ้น จะแสวงหาทางเลือกอื่น ไม่ว่าระบบดูแลภาคพื้นบ้านร่วมกับภาควิชาชีพ ต่างก็มีเป้าหมายเดียวกัน เพื่อรักษาพยาบาลให้หายจากโรค และให้สุขภาพแข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ปกติสุข

สำหรับการดูแลสุขภาพตนเองเกี่ยวกับการคลอดเท่าที่ผ่านมาของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม เป็นประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดอย่างมีคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองได้เป็นอย่างดีตามความเชื่อ และตามการปฏิบัติจริงในด้านการป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพตนเอง จากข้อมูลที่ผู้วิจัยศึกษากลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมที่เป็นเพศหญิง และเคยผ่านประสบการณ์การคลอด จำนวน 11 คน เป็นกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ จำนวน 3 คน เป็นกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน จำนวน 5 คน และกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม จำนวน 3 คน ซึ่งมีประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองเกี่ยวกับการคลอดที่แตกต่างกันดังนี้

ความแตกต่างในประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองก่อนคลอดของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม พบว่าการดูแลสุขภาพตนเองก่อนคลอดของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารแสลงต่อสุขภาพ ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุวัฒนธรรมอื่นไม่ได้ให้ความสำคัญของการรับประทานอาหารมากนัก มีการรับประทานอาหารธรรมดา จากคำพูดที่กล่าวถึง "กินธรรมดานิ กินข้าวต้มกับปลาเค็ม ปลาแห้ง ก็หรอย (อร่อย) หายอยาก"

> "อาม่าตอนท้องกะตอนกี้เกิด อาม่าก็บำรุง เฝ้าตัวเองนะให้เลือดลมดี แข็งแรง อย่าให้เจ็บไข้ พาล ลำบากทั้งเพ การก็ทำไม่รอด สมควรพักบ้างถ้าไม่ไหวจริงๆ เพื่อให้ร่างกายเพิ่มพลังให้เต็มที่กิน **อาหารที่ดี มีประโยชน์ของไหร่ที่แหลง (อาหารแสลง) อย่ากินเข้าไป** พวกกล้วย แตง มันแหลงลม"
>
> (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

> "**อาหารก็บำรุง**ทั้งก่อนคลอด หลังคลอด กินพวกตับหมูตับไหร่ บำรุงเลือด ไอพวกกล้วยหอมเขียว แตงไม มะละกอสุก ของเปรี้ยวห้ามกิน มันกินแล้วเย็น ไม่รู้สิ ห้ามกินไม่ดีภายหลัง ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง คนเราคลอดรู้จักรักษาตัวให้แข็งแรงจนแก่เฒ่า ถ้าไม่รู้จักรักษาตัวร่างกายจะอ่อนแอ"
>
> (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

ส่วนความแตกต่างในประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองหลังคลอดของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุแต่ละวัฒนธรรมต่างมีลักษณะพิเศษ กล่าวคือกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีการรับประทานยาต้มสมุนไพร ใช้วิธีการอยู่ไฟโดยนอนบนแคร่วันละหนึ่งชั่วโมง สองเวลา เป็นเวลา 10-15 วัน ในกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมจะใช้วิธีการอยู่ไฟแบบนอนบนโต๊ะวันละหนึ่งชั่วโมง สองเวลา เป็นเวลา 7-10 วัน แล้วมีการทำพิธีผ้ากุน เพื่อให้มดลูกเข้าที่ อีกทั้งไม่ให้ออกจากบ้านตามเวลาที่กำหนด 44 วัน ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนจะมีการรับประทานยาจีนดองเหล้าผสมโสม ไม่ให้อาบน้ำตามเวลาที่กำหนด 1 เดือน รับประทานอาหารบำรุงเลือด ไม่ทำงานหนัก และไม่นั่งยอง เพื่อป้องกันการตกเลือด

กลุ่มไทยพุทธ

> "ตอนท้องก็กินธรรมดา พอคลอดแล้วแหละฝากกับหมอแม่ทาน หมอตำแย หมอแม่ทานนะให้เราอยู่ไฟ ก็ใช้ไม้ฟืนก่อไฟ สร้างแคร่ไม้ไผ่วางคร่อมที่ก่อไฟ ทีนี้นอนไปแหล้ นอนทั้งวันนิ ก่อนกี้นอนก็ต้มน้ำใบขาม (ใบมะขาม) ใบนาด ใบยอดหมุยนี้แหละ มาอาบก่อนกี้นอนแคร่ อาบเช้าเย็นแล้วที่ไฟนั้น แม่ทานวางก้อนหินเผาไปด้วยจนร้อนจัด แล้วห่อผ้ามาวางหน้าท้อง **ทำอยู่ 10 วัน 15 วัน** ให้มดลูกเข้าอู่ ของคนพุทธหาเรื่องมากม้าย อาหารก็กินผัดขิง น้ำขิง แกงพริกหมู หลังคลอดต้องบำรุงสักหิ้ด อย่างน้อยมันช่วยให้น้ำนมไหลดี ออกมาก ลูกได้กินจนอิ่ม นมเราไม่คัด ไม่ไข้

ด้วย จะให้มดลูกแห้งเร็วก็**กินยาต้มสมุนไพร**ด้วย ใส่อะไหร่บ้างไม่ค่ายรู้ แม่บอกให้กินก็กิน เชื่อผู้ใหญ่"

"ก่อนคลอดป้าซี้ก็ไม่บำรุงไหร่ ก็สมัยก่อนลำบาก หมอแม่ทานคลอดให้สมัยโน้น พอคลอดแล้วแหละ เข้าโจม (เข้ากระโจม) ใช้เสื่อพันตัว มันก็ร้อนพอได้ พันทั้งวันแหละ อยู่ไฟสมัยนั้น คนจนๆ ทำกันแบบนี้แหละ ทำอยู่นาน 7 วัน ของกินก็หากินที่มีประโยชน์ แต่ราคาถูก พวกขิง แกงพริกร้อนๆ ของผิดไม่กินมันพาลชีวิตเข้าได้ แค่นี้ก็ดีโขวั้แล้วสมัยนั้น เอาชีวิตทั้งแม่ทั้งลูกรอดได้ รอดตอนนั้น พาสุขภาพเราไม่เจ็บไม่ไข้"

กลุ่มไทยจีน

"เกิดกินยาแหละ ไปซื้อ**ยามาดองเหล้า**กินให้ชับ ให้ร่างกายแข็งแรง คนจีนนะเขาต้องกินแบบนั้น ป่านี้เกิดใครกินไหรล่ะ ออกมาถึงส้มก็กินอะไหร่ก็กิน พอกินเสร็จน้ำก็อาบ อีนอนแหละตอกิน กินสักจอกนึ่ง สักช้อนนึ่ง ทำยาดอง คั้นเกิดนะ ไม่เกิดหากินไม่ ทุกคนพอเด็กออกจากร่างแล้วกินทุกคน แล้วเผาหินใส่ทุกคน ทำร้านนะ ทำร้านเอาถุ้งมาตั้งไว้ แล้วเผาหินแหละหินสองหนวยเผาหนวยนึ่งหนวยนึ่งเอามายัดพุงให้ร้อน ห่อแหละห่อผ้า หินเอามาจุ่มน้ำให้เย็นแล้วตอเอามาห่อผ้าแล้วเอามายัดพุงกอดไว้ให้นอนดี นั่นแหละนะบายดี คนจีนว่าพันนี้เกิดถ้ากินของผิดเข้าไปไม่ดีทุกคน แล้วถ้าตนหวนตัวทำพันนี้ บายทุกคน ชับ มันไปชับข้างหน้า คนจีนมันพูดพันนี้คั้นเกิดพยายามเฝ้าตัว ของผิดอย่ากินพืด ของส้มก็ไม่กินคนจีนนั้นนะ ไม่เดือนหรือสองเดือนไม่กินพืด ถ้าเกิดนั้นนะภายในเดือนนึ่งต้องกินแต่มันงา แกงพริก นั่นเฝ้าตัวเอง คั่วหมูกับขิง เกิดแล้วแหละ กินด้วยข้าวมันงานั่นแหละร้อน ของดี กินเข้าไปร้อนในพุง เด็กป่านี้ไม่กิน ตนเชื่อเรา ถ้าเกิดแล้ว เออ ต้องกินพริกให้มาก แล้วกินมันงา ส้มไหร่อย่ากิน เขาไม่หาญกินพืดแหละ คนป่านี้เกิดไม่เฝ้าตัว เห็นคนๆ ฮึ ออกมาโย่งเย่งคนๆซีดๆอีตายไม่ตายแหล่ เกิดแล้วต้องพยายามเฝ้าตัว อย่าอาบน้ำเย็นต่ออีแข็งแรง แล้วอะไหร่**อย่าทำหนัก**ๆก่อน บางคนทำหนักก่อน เขาไม่ให้ทำ คนจีนนั่นนะ คั้นเกิดแล้วเขาไม่ให้ทำ เขา**ไม่ให้นั่งยอง** คนจีนเขาสั่ง"

"อาหารก็บำรุงทั้งก่อนคลอด หลังคลอด แต่หลังคลอดบำรุงยิ่งกว่า กินพวกตับหมูตับไหร่ บำรุงเลือด พอคลอดเสร็จ ได้รับการดูแลจากหมอแม่ทาน ก็ให้วางกระเป๋าน้ำร้อนตรงหน้าท้องนี้ **อาบน้ำอุ่นหลังจาก 1 เดือนแล้ว** มดลูกจะได้เข้าอู่เร็ว คนออกลูกแล้ว กินยาขับน้ำคาวปลา ยาหมอหลวงเป็นยาน้ำ ช่วยขับความสกปรกให้หมด **โสมไช้ถูลีช้องก็กิน ไม่นั่นเป็นยาจีนดองเหล้า** กินพริกไทยแกงหมู ตับหมู น้ำมันงา ขิงทุกวัน ให้ร่างกายแข็งแรง ไอพวกกล้วยหอมเขียว แตงโม มะละกอสุก ของเปรี้ยวห้ามกิน มันกินแล้วเย็น ไม่รู้สิ ห้ามกินไม่ดีภายหลัง ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง คนเราคลอดรู้จักรักษาตัวให้แข็งแรงจนแก่เฒ่า ถ้าไม่รู้จักรักษาตัวร่างกายจะอ่อนแอ"

กลุ่มไทยมุสลิม

"ก่อนกี้เกิดย่าก็กินธรรมดานิ กินข้าวต้มกับปลาเค็ม ปลาแห้งกี่หรอย (อร่อย) หายอยาก หลังเกิดของมุสลิมเรา ย่าก็ใช้ใบนาค ใบขาม (ใบมะขาม) ใบนุ้ย (ยอดหมุย) ต้ม อาบน้ำร้อน เช้าเย็นเท่านั้น **ไม่พอก็อยู่ไฟ**เหมือนกันแฮะ เผาก้อนหินใต้โต๊ะสี่เหลี่ยม แล้ว**เอาตัวนอนบนโต๊ะ** นอนอังไว้จนเหงื่อออก ต่อยกขึ้น (ลุกขึ้น) ก็อังอยู่สัก**ครึ่งชั่วโมง ทำเช้าเย็น** ให้อาบน้ำก่อน ก่ออังก้อนหินเผาไฟ **ทำแบบนี้อยู่ 7 วัน** ถ้ามดลูกยังไม่เข้าอู่ ให้ทำ**อึด 10 วัน** แต่ต้องเป็นวันคี่ ไม่รู้นะเค้าทำกันแบบนั้น เพื่อให้มดลูกเข้าอู่ ก็ให้หมอแม่ทานทำ และคลำหน้าท้อง ให้**ทำพิธีผ้าอุน** อย่าให้มดลูกเคลื่อนที่ แบบนี้แหละอยู่ไฟของมุสลิมเรา **ไม่ให้ออกไปไหนนานถึง 44 วัน** กลัวเลือดจะขึ้น แล้วไม่ให้กินของผิดหลายอย่าง ย่าง (ตัวอย่าง)ของคอง ปลาลื่น ให้กินปลามีเกร็ด แล้วพวกขนุนด้วยกินไม่ได้ เพราะเลือดมันจะดีขึ้น กลัวมาก จากประวัติการกินของผิด มันเสียชีวิตเลย ก่อนตายมันมีอาการชาจับปาก ไม่รู้เรื่องเลยแหละ"

การสนใจ และเอาใจใส่ต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุมุ่งดูแลสุขภาพตนเอง จนก่อให้เกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อสุขภาพในเรื่องการดูแลรักษาร่างกาย ทั้งการดูแลสุขภาพร่างกายตามกิจวัตรประจำวัน ประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันสุขภาพ และประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเองเกี่ยวกับการคลอด ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว ซึ่งโดยส่วนใหญ่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมมีช่วงระยะเวลาเดียวกันที่สนใจ และเอาใจใส่ต่อสุขภาพนานถึง 20 – 40 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมมีช่วงระยะเวลาเดียวกันที่สนใจ และเอาใจใส่ต่อสุขภาพนานถึง 70 ปี โดยส่วนใหญ่กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีช่วงระยะเวลาเดียวกันที่สนใจ และเอาใจใส่ต่อสุขภาพนานถึง 20 ปี ซึ่งมีผู้สูงอายุรายหนึ่งของกลุ่มผู้สูงอายุนี้ ให้ความสนใจ และเอาใจใส่ตั้งแต่ภรรยาเสียชีวิต กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนส่วนใหญ่มีช่วงระยะเวลาเดียวกันที่สนใจ และเอาใจใส่ต่อสุขภาพนานที่สุดถึง 40 ปี

"เริ่มสนใจสุขภาพมันเรื่อยๆมาแหล่ะ อย่างสมัยเด็กตอนนั้นยังไม่สนใจ วัยทำงานก็ทำ เสริมสุขภาพอยู่เรื่อยนั่น ทำงานน่ะ ยังไม่สนใจ นี่แหละสนใจตอนนี้...อายุมากขึ้นๆ ถ้าว่าเราไม่สนใจสุขภาพ เราก็อยู่ไม่นาน...เราต้องบำรุงกำลังอยู่เรื่อยๆ ทำอยู่เรื่อยๆ เกือบ 20 ปีได้แล้วมั่ง สนใจและเอาใจใส่กับสุขภาพนี่นะถ้าไม่ทำมันอ่อนแอ" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"แปะเริ่มสนใจเรื่องสุขภาพตัวเอง ไอ้นี่มันนานมาแล้ว มันนาน มาแล้ว ตั้งแต่ราวๆ อายุหนุ่มๆ 20 กว่า ก็เราสนใจแล้ว สมัยก่อนแปะเป็นนักกีฬาด้วยแหละ"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"แล้ว ย่าเริ่มสนใจสุขภาพนานรึยัง...นานแล้ว ตั้งแต่สิบกว่าปี แล้วเอาใจใส่ปฏิบัติมาตลอดเลย"
(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

สุขภาพร่างกายจะแข็งแรง สมบูรณ์ได้นั้น ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่สนใจ และเอาใจใส่ต่อสุขภาพ และเหตุผลที่สนใจ หรือเอาใจใส่ต่อสุขภาพ ส่วนในกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมต่างก็มีช่วงระยะเวลาสนใจ และเอาใจใส่ต่อสุขภาพเป็นเวลาแตกต่างกันมาก มีส่วนน้อยที่มีช่วงระยะเวลาเพียง 10 ปี หรือสนใจ และเอาใจใส่ต่อสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยแล้ว และช่วงระยะเวลาที่น้อยที่สุดเพียงแค่ 3 ปี ที่สนใจ และเอาใจใส่ต่อสุขภาพ

เหตุผลที่ผู้สูงอายุสนใจ และเอาใจใส่ต่อสุขภาพ พบว่าเหตุผลที่เหมือนกัน คือรักชีวิต และใส่ใจบำรุงตัวเอง และอยากมีชีวิตอยู่ ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "เพราะว่าคนเราต้องรักชีวิต หรือร่างกายของตัวเองมันต้องให้หมอตรวจประจำปี ข้าราชการก็เหมือนกันต้องตรวจโรคประจำปี และหลังจากนั้นตาก็ปฏิบัติมาตลอด เวลาการตรวจโรคประจำกายนะ ทุกๆปีเลยถ้ามีอะไรบกพร่องหมอก็แนะนำเราก็ต้องหาทางป้องกันแก้ไป" เหตุผลที่ผู้สูงอายุสนใจ และเอาใจใส่ต่อสุขภาพของแต่ละกลุ่มวัฒนธรรมมีดังตาราง 7

ตาราง 7 เหตุผลที่สนใจ และเอาใจใส่ต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ จำแนกตามวัฒนธรรม

กลุ่มผู้สูงอายุจำแนกตามวัฒนธรรม		
ไทยพุทธ	ไทยจีน	ไทยมุสลิม
1. รักชีวิตตนเอง หาทางป้องกันและแก้ไขสุขภาพ 2. ลูกไม่ค่อยสนใจ ต้องสนใจตนเอง 3. มีความรู้ทางสุขภาพอนามัย 4. ได้รับคำสั่งสอนที่ดีจากผู้ใหญ่	1. ไม่ค่อยมีคนดูแล ต้องดูแลตนเอง 2. ไม่คิดมาก 3. อยากมีชีวิตอยู่ 4. คิดว่ามีครอบครัวแล้ว เห็นประโยชน์การดูแลตนเอง 5. มีความเชื่อว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เกิดการเรียนรู้ที่จะปฏิบัติดูแลสุขภาพ	1. ใส่ใจบำรุงตัวเอง 2. ความเชื่อต่อสุขภาพดี ขอจากผู้เป็นเจ้า และตัวเองต้องดูแลตัวเองด้วย 3. กลัวการเจ็บป่วย 4. สำนึกว่าตนเองแก่แล้ว 5. มีความเชื่อว่าดูแลตนเอง ร่างกายจะไม่ทรุดโทรม จิตใจสบาย

1.2 การตรวจสุขภาพประจำปี จากข้อมูลที่สัมภาษณ์การตรวจสุขภาพประจำปีของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม ในเรื่องการให้ความหมายของการตรวจสุขภาพ การเคย หรือไม่เคยตรวจร่างกาย การที่เคยตรวจสุขภาพแล้วได้เริ่มตรวจกันเมื่อไร ความถี่ของการตรวจสุขภาพ ผลการ

ตรวจสุขภาพ ประโยชน์การตรวจสุขภาพ เหตุผลที่ตรวจ และไม่ตรวจสุขภาพ พบว่ามีความเหมือนและความต่างกันดังนี้

การให้ความหมายการตรวจสุขภาพประจำปี มีการรวมใจความสำคัญของความหมายจากกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม ว่าเป็นการตรวจสุขภาพร่างกายทุกอย่าง ก่อน ขณะ และหลังเจ็บป่วย หรือเป็นโรค เพื่อทราบความบกพร่องของร่างกาย และรู้เท่าทันโรคที่จะหาวิธีป้องกันโรคตั้งแต่เนิ่นๆ ซึ่งในแต่ละกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมให้ความหมายการตรวจสุขภาพที่แตกต่างกันไปดังนี้

ตรวจสุขภาพทุกอย่าง เพื่อทราบความบกพร่องของร่างกาย และรู้เท่าทันโรคที่จะหาวิธีป้องกันโรคตั้งแต่เนิ่นๆ เป็นการให้ความหมายการตรวจสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ ตรวจสุขภาพก่อนมีโรค เพื่อค้นหา และป้องกันโรค และตรวจสุขภาพหลังเป็นโรคแล้ว เป็นการให้ความหมายการตรวจสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน

> "ถ้าเราตรวจสุขภาพประจำปีนะ เราจะรู้ว่าร่างกายเราบกพร่องอะไรบ้าง ถ้ายกตัวอย่างที่ตามีเชื้อเบาหวานก็หลังจากเกษียณอายุมันก็เริ่มนะ หมอก็ให้ยามาทานประจำหรือว่ากี่เดือนครั้งทำนองนี้แหละนะ หาวิธีป้องกันแต่เนิ่นๆ ตรวจโรคนะราชการต้องตรวจโรคประจำปีทุกปีอยู่แล้ว มันมีระเบียบราชการ ตอนทำนี้ก็ตรวจโรคประจำปีทุกปี"

> "ตรวจหลายอย่าง ตรวจหาโรค เดี๋ยวมันเป็นโรคหลายอย่าง เก๊กซิ้ม(กลุ้มใจ) (หัวเราะ) ไม่สบายใจก็แล้วแต่แหล่ะ บางคนก็ไปตรวจก่อนกลัวจะเป็นโรค แต่เราไม่เอากลัวจะพบโรค (หัวเราะ) เราไม่มีโรคแล้ว ไม่มีความเจ็บความไข้ ไม่มีอะไร ก็อยู่สบายๆไป ตรวจมันทำไมตรวจไปเดี๋ยวมันว่าเป็นไข้นั่น อย่างคนที่มีโรคประจำตัวต้องไปเช็คแหล่ะว่ามีโรคในตัว อย่างพ่อต้องไปเช็ค"

ตรวจสุขภาพก่อนมีโรค และตรวจสุขภาพเมื่อรู้สึกว่าตนเองเจ็บป่วย เป็นการให้ความหมายการตรวจสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม

> "ถ้าไม่ปกติก็ไปตรวจแหละ ถ้าปกติคิดว่าไม่ได้ตรวจเพราะร่างกายเราดี ถ้าเจ็บลูกพาไป มีเหมือนกันที่ไปตรวจโดยที่ไม่เจ็บ นานไม่ถึงปี เจ็บหัวให้หมอเช็คดู แค่หมอต้องว่าไปสักอย่าง มันรู้ เพราะเค้าเรียนมา คนเราเวรกรรมก็มี บางคนมี บางคนไม่มี ที่ไปตรวจ เพราะมีอาการ มีปัญหาครับ"

กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมได้ให้ความหมายครอบคลุมการตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งเห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพทั้งก่อน ขณะ และหลังเจ็บป่วย หรือเป็นโรค เพื่อประโยชน์ในการสร้างสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง สมบูรณ์ อายุยืนยาวต่อไป

การเคย หรือไม่เคยตรวจร่างกายของกลุ่มผู้สูงอายุมีทั้งสามวัฒนธรรม พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธเคยตรวจร่างกายมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุวัฒนธรรมอื่น และมีผู้สูงอายุที่ไม่เคยตรวจร่างกายน้อยกว่ากลุ่มวัฒนธรรมอื่น ในกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน และไทยมุสลิมที่เคยตรวจร่างกายมีจำนวนเท่ากัน แต่มีน้อยกว่ากลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ และที่ไม่เคยตรวจร่างกายมีจำนวนเท่ากัน แต่มีมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ ถึงแม้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุบางคนจะไม่เคยตรวจร่างกาย มิได้หมายความว่า ผู้สูงอายุนั้นจะสุขภาพไม่ดี เขาอาจมีการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าบุคคลอื่นก็เป็นได้ จึงต้องพิจารณาให้ครอบคลุมว่าผู้สูงอายุนั้นมีการสร้างเสริมสุขภาพอย่างไร โดยส่วนใหญ่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพประจำปีมิใช่น้อย

การเริ่มตรวจสุขภาพประจำปีของกลุ่มผู้สูงอายุที่เคยตรวจสุขภาพมาแล้ว มีอายุที่เริ่มตรวจสุขภาพทั้งใกล้เคียง และแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม อายุที่เริ่มตรวจสุขภาพที่ใกล้เคียงกันของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนกับไทยมุสลิมอยู่ระหว่าง 60 – 70 ปี

> "ตรวจสุขภาพประจำปี บ่อยๆ แต่ก็ไม่มีไหร่ เริ่มตรวจก็นานแล้ว ตอนลูกสาวสุดท้องเรียนจบพยาบาลใหม่ๆ ลูกบอกว่าป้าต้องไปเช็คนะ อย่าให้มันสายเกิน ราวๆ ปี 30 กี่ปีได้แล้วหล่ะ

> "ตรวจตอน 60 ปีนี้ สุขภาพ มามีโรคประจำตัวได้นะ"

ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีอายุที่เริ่มตรวจสุขภาพที่แตกต่างกับผู้สูงอายุวัฒนธรรมอื่น มีอายุที่เริ่มตรวจสุขภาพอยู่ระหว่าง 30 – 70 ปี

> "ตรวจตั้งแต่ปีสามเจ็ด สามแปด สามเก้านะตรวจ"

> "ตั้งแต่หนุ่มๆมา หมอแหล่ะ หมอเค้าตรวจ ไปตรวจแหล่ะ พรั่งพาไปตรวจ ตอนเจ็ดวัน แปดวันมันพาไป ตรวจทีนึ่ง ให้ยามากิน ยาพรั่ง"

กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธให้ความสำคัญ และเริ่มสนใจ และเอาใจใส่ตรวจสุขภาพประจำปีตั้งแต่อายุวัยหนุ่ม

ความถี่การตรวจสุขภาพประจำปี จากข้อมูลสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม ส่วนใหญ่มีการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์

"ตรวจทุกปี ทุกปี สี่นึ่ง ปีละครั้ง ต้องตรวจภายในทุกปี ก็ตรวจทุกปี ห้าปีแล้วที่เอาจริง ทีก่อนหาค่อยไป ทีก่อนหาค่อยไป สุขภาพมันไม่ไส ไม่ไหร่"

"ตรวจสุขภาพปีละครั้ง ปีละครั้ง"

ผลการตรวจสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม โดยส่วนใหญ่เป็นไปในลักษณะเดียวกัน คือบอกว่าไม่มีโรค ผลปกติ

"แค่นางยาบาลมาตรวจแค่นี้ เค้าว่าปกติ ไปถลางเค้าว่าปกติ เค้าว่าพันนั้น กรวด (ตรวจ) แล้ว หมอบอกว่า มีอะไหร่บายใจ ป้าซี้บายใจแฮะ บายใจ (พูดหลังจากไม่ทันถามจบประโยค) นั้นนะบายใจโล่งอกไปนะหมอว่าปกติ มัน ไม่มีไหร่ สบายหัวใจ"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ปีละครั้งหมอว่าสุขภาพดี ทีนี้ที่ยวนี้ไปกรุงเทพไปตรวจสุขภาพ และก็ไม่มีไหร่ตรวจ ความดันแต่ว่าความดันไม่ขึ้น ความดันก็ดีทางโรงบาลก็ให้หนังสือมาว่าเหยี่ยวก็ดี"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ความดันบ้าง เวลาไม่ค่อยดีพันนั้นแหละน่ะ นี่แต่ว่าความดันไม่มี เบาหวานไม่มี"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

การบอกผลการตรวจสุขภาพประจำปีมี 3 ลักษณะ คือไม่มีโรค ผลปกติ บอกเป็นโรคเล็กๆ น้อยๆ ไม่มีโรคร้ายแรงใดๆ และบอกเป็นโรคประจำตัว

"คือว่าถ้าเรามีโรคอะไหร่ เราก็รักษาแต่เนิ่นๆ มันไม่ต้องไว้ให้มันมากเกินไป อย่างยายไปถึงยายนะหัวใจนะหมอบอกไม่เป็นไหร่ ถ้ามีอะไหร่ค่อยมาเช็คใหม่ ก็หมดไป โรคนึ่งมันเป็นกระเพาะด้วยเช็คสิ่งเดียว ยานั้นก็กินแคลเซียม ยากระเพาะ หลังอาหาร"

"ตรวจที่โรงพยาบาลพญาไทครั้งเดียว แล้วหมอก็บอกว่าเป็นโรคความดันแค่นั้น ไม่มีโรคอื่น...ย่ารักษาโรคความดันของย่าไปเรื่อย หัวใจเราก็เต้นปกติ"

ประโยชน์การตรวจสุขภาพ นับว่ามีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการสร้างสุขภาพอื่นๆ ของผู้สูงอายุ จากข้อมูลเรื่องประโยชน์การตรวจสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมนี้ไม่แตกต่างกัน พบว่าการตรวจสุขภาพเป็นการบอกประโยชน์ให้เราทราบถึงโรค ผลของโรค แล้วสามารถดูแลตนเองก่อนเจ็บป่วยร้ายแรง หรือรีบรักษาให้หายจากโรค ทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงโรค เพื่อจะได้ป้องกัน และสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงก่อนจะสายเกินแก้

"ก็มันดีแหล่ะ เช็คก่อนนั้นก็ดี ได้รู้ว่าเราเป็นโรคอะไร คน หนุ่มๆนั้น คนแก่อย่างนี้จะเช็คไปทำไม" (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"หมอมาบอกว่าไม่มีไหร่เราก็ บายใจ" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"อยากจะตรวจ ไปเช็คแหละมีประโยชน์ เพราะว่าได้บอกไปแล้ว นะว่าไม่เป็นโรค" (ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

เหตุผลการตรวจสุขภาพประจำปี กลุ่มผู้สูงอายุสามกลุ่มวัฒนธรรม มีเหตุผลทั้งเหมือนกัน และแตกต่างกัน มีเหตุผลที่เหมือนกัน คือวิตกกังวลกลัวจะเป็นโรค และตรวจสุขภาพเมื่อมีอาการ กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกล่าวถึงเหตุผลการตรวจสุขภาพประจำปีว่า รู้รักษาโรค วิตกกังวลกลัวจะเป็นโรค รู้และป้องกันโรคก่อน และเห็นเพื่อนตรวจสุขภาพ

"ตรวจดูว่าเป็นอะไหร่ ถ้าเป็นเราได้รักษาเสีย แต่ขั้นต้น มันไม่ทันเป็นมาก"

"เค้าว่าแลความดันความไหร่ เผื่อยังบ้างเล็กๆพันนี้ ป้องกันไว้ก่อน"

กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนกล่าวถึงเหตุผลการตรวจสุขภาพประจำปีว่า มีโรคประจำตัว ตระหนักถึงการตรวจสุขภาพเพื่อทราบถึงโรค และผลของโรค ไปรับยาควบคุมโรคประจำตัว และตรวจป้องกันสุขภาพ ตรวจให้แน่ชัดว่าเป็นโรค อย่าประมาทกับโรค หมอแนะนำ รวมทั้งเหตุผลการเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ

"เพราะธรรมดาคนเราต้องเช็คร่างกาย บางคนสองเดือนครั้ง ของเราปีละครั้งของเราถาวรและมั่นคง ผลคือว่าเราได้รู้ไช่มั้ย ออกมาผลดีทั้งเพ ถ้าออกมาไม่ดีพรือหล่ะ ถ้าไม่ดี ทรุดโทรม คนเราร่างกายทรุดโทรม"

"ไปตรวจบ่อยคือพันนี้ ไปเอายาลดความดันกินวันละครึ่งเม็ด ออ แปะไม่มีความดัน แต่ว่ากันไว้ ออ ไม่มี แต่ก็ป้องกัน แล้วส่วนใหญ่ไปคลีนิคฮี เออ ไปคลีนิคขี้เกียจไปรบกวนลูกชาย บางทีก็ไป

วัดที่โน่น เหมือนกันแหละ แปะเคยตรวจพบความดัน เคยแต่ก่อนเคย เริ่มตรวจมอ 60 ปี เดี๋ยวนี้ไม่มีแล้ว หามีไม่ แต่ว่าไม่สูงแล้วมัน 130 /80"

กลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมกล่าวถึงเหตุผลการตรวจสุขภาพประจำปีว่า ได้บทเรียนจากการเจ็บป่วยจึงคิดไปตรวจก่อนที่จะสายเกินไป รู้อาการล่วงหน้า กลัวการเจ็บป่วย แล้วเป็นภาระกับลูก ดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย ตรวจเมื่อมีอาการ ความเชื่อการรักษาแพทย์แผนปัจจุบันมากกว่าแผนโบราณ รวมทั้งเหตุผลกลัวเป็นโรค

"คิดว่าหายแล้ว เลยไม่ไป พอเจ็บก็ไปหลาว คิดว่าทำไปแล้วสุขภาพเราจะดีน่ะ แต่ว่ายังไม่ได้ทำก็ได้ คิดไปตรวจ ไปตรวจเสียตั้งแต่ยังวัน (ตรวจก่อนที่จะสายเกินไป) ไปตรวจเสียก่อน อันนี้มันไม่"

"เพราะมันๆเราไม่ค่ายสนใจทีก่อนสมุนไพร ไสยศาสตร์เราไม่เชื่อ เรานอาเรื่องวิทยาศาสตร์อย่างเดียว เราไม่เชื่อ พรึด เราไม่เชื่ออะไรไสยศาสตร์ มันดีแหละคุณภาพของยาวิทยาศาสตร์ดี ผมไม่เอาแล หมอดูผมไม่เอา หมอปัจจุบันแหละดี คีถูกด้วยโรคที่รักษาแผนปัจจุบัน เราไม่เอา เฮ้ยแผนโบราณเราไม่เอา"

ซึ่งเหตุผลนี้เป็นส่วนหนึ่งของเหตุผลการไม่ไปตรวจสุขภาพประจำปีของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน แต่มีเหตุผลอื่นร่วมด้วย คืออ้างถึงว่าต้องทำงาน และถือว่าสุขภาพตนเองดี ถึงแม้ว่าจะเป็นเหตุผลที่ไม่ดีนัก แต่ผู้วิจัยยอมรับถึงเหตุผลในตัวผู้สูงอายุนั้น แต่มาพิจารณาถึงสุขภาพปัจจุบัน พบว่ามีโรคประจำตัวมากกว่า 2 โรค ซึ่งไม่ใช่เหตุผลที่ดีในการที่ไม่ตรวจสุขภาพประจำปีเลย ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัวกล่าวว่า "ที่ไม่ได้เช็ค เพราะเราทำการได้ กำลังเราดี เจ็บหัวก็ซื้อยากิน เราไม่ไข้ไม่เจ็บ"

2. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร และผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร เป็นทางเลือกหนึ่งที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมทดลองใช้เพื่อป้องกัน ส่งเสริม รักษาตนเอง นอกจากการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน ผู้วิจัยศึกษาการใช้สมุนไพร และผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรเพื่อสุขภาพ สมุนไพรที่นิยมใช้ สรรพคุณและวิธีการใช้สมุนไพร เหตุผลการเลือกใช้สมุนไพร ผลการใช้สมุนไพร แหล่งความรู้ทางสมุนไพรตามความรู้ ความเชื่อและการปฏิบัติจริง และเคล็ดลับการใช้สมุนไพร ซึ่งพบว่ามีความเป็นไปได้ในการเลือกใช้สมุนไพร ซึ่งส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง สมบูรณ์ อายุยืนมาถึงบัดนี้ ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมส่วนใหญ่เคยใช้สมุนไพรและผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรกันทั้งสิ้น

2.1 สมุนไพรที่นิยมใช้ สมุนไพรที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมนิยมใช้ เป็นสมุนไพรจำพวกฟ้าทะลายโจร ส่วนที่ต่าง คือ

กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธนิยมใช้สมุนไพรพวกพืชผักพื้นบ้านมากกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น คือใช้ใบมะกรูด หน่อที หน่อข่า มะขาม ตำลึง หญ้าลิ้นวัว ผักหวานป่า ว่านหางจระเข้ และยาจำเริญอายุวัฒนะจำพวกเปลือกนนท์ ขมิ้นอ้อย หัวไพร การานี ปี่ชวา ร่วมกับยาดำ

ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนนิยมใช้สมุนไพรที่เน้นหนักไปทางสมุนไพร และผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรแบบสำเร็จรูป ซึ่งยังคงเอกลักษณ์ของความเป็นจีนอยู่อีกไม่น้อย คือโสม ชาจีนสำเร็จรูป ยาฤาษีทรงม้า ยาสระผมทำมาจากอัญชัญ รวมทั้งรากไม้ ป่าคลอกเจ็ดชั้น อนุมานคลุกฝุ่น

แต่สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมนิยมใช้สมุนไพรเน้นการผสมผสานจากวัฒนธรรมไทยพุทธ และไทยจีน มีสมุนไพร และผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรที่ใช้ คือยาลูกกลอน พืชผักพื้นบ้าน ว่านหางจระเข้ และสมุนไพรแบบสำเร็จรูป อโรเวลล่า และส่วนผสมดอกกานพลู แก้ปวดเมื่อย

2.2 วิธีการใช้สมุนไพร และสรรพคุณ ผู้สูงอายุจะเลือกใช้สมุนไพรชนิดใดขึ้นอยู่กับความรู้ในเรื่องวิธีการใช้ และสรรพคุณที่ต่างกับความประสงค์ เช่นสุมนไพรจำพวกฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมนิยมใช้เหมือนกัน แต่มีความต่างในวิธีการใช้ และสรรพคุณของสมุนไพร มีวิธีการใช้สมุนไพรตัวนี้โดยการต้ม จากนั้นนำมารับประทานน้ำ หรือเป็นแคปซูลรับประทาน มีสรรพคุณทั้งแก้ไข้ตัวร้อน ไข้ดีซ่าน แก้แน่นหน้าอก แก้ปวดท้อง รวมทั้งลดไขมัน และน้ำตาลในเลือด นับว่ามีสรรพคุณหลากหลาย ส่วนสมุนไพรว่านหางจระเข้เป็นสมุนไพรที่กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ และไทยมุสลิมใช้เหมือนกัน มีวิธีการใช้ และสรรพคุณเหมือนกัน

นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรจำพวกพืชผักพื้นบ้าน เช่นใบมะกรูด หน่อที หน่อข่า มะขาม ตำลึง หญ้าลิ้นวัว ผักหวานป่า การานี ปี่ชวา ยาลูกกลอนผสมน้ำผึ้งร่วง และยาจำเริญอายุวัฒนะจำพวกเปลือกนนท์ ขมิ้นอ้อย หัวไพร ร่วมกับยาดำ ตามข้อมูลที่กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธให้สัมภาษณ์ถึงวิธีการใช้ และสรรพคุณเฉพาะสมุนไพรนั้น ๆ

สมุนไพร และผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรที่นิยมใช้ สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน คือโสม ชาจีนสำเร็จรูป ยาฤาษีทรงม้า ยาสระผมทำมาจากอัญชัญ รวมทั้งรากไม้ ป่าคลอกเจ็ดชั้น อนุมานคลุกฝุ่น จากการสัมภาษณ์ให้ข้อมูลถึงวิธีการใช้ และสรรพคุณเฉพาะสมุนไพรนั้นๆ

สมุนไพร และผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรที่นิยมใช้ สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม คือยาลูกกลอน พืชผักพื้นบ้าน ว่านหางจระเข้ และสมุนไพรแบบสำเร็จรูป อโรเวลล่า น้ำมันมะพร้าวกับขมิ้นนวดและส่วนผสมดอกกานพลู แก้ปวดเมื่อย จากการสัมภาษณ์ให้ข้อมูลถึงวิธีการใช้ และสรรพคุณเฉพาะสมุนไพรนั้นๆ

2.3 เหตุผลการเลือกใช้สมุนไพร นับว่าเป็นประโยชน์ในการตัดสินใจที่จะเลือกใช้สมุนไพรใดได้เป็นอย่างดี โดยกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมให้เหตุผลในการเลือกใช้สมุนไพร คือรู้สรรพคุณสมุนไพรมาก่อน มีผู้แนะนำสมุนไพร รู้ผลการใช้สมุนไพรต่อสุขภาพบนพื้นฐานความเชื่อ เคยทดลองใช้สมุนไพรแล้วเห็นผล รู้แหล่งความรู้ทางสมุนไพร และอยากทดลองใช้สมุนไพร การเลือกใช้สมุนไพรเหล่านั้น ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของแต่ละบุคคล

2.4 ผลการใช้สมุนไพรต่อสุขภาพ จากการที่ผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมมีการเลือกใช้สมุนไพรต่างๆ ตามความรู้ ความเชื่อ และการปกิบัติจริงนั้น ซึ่งเป็นไปตามตามเหตุผลของแต่ละบุคคล เพียงแต่มีคามคาดหวังว่าจะช่วยให้โรคบรรเทาเบาบางลง หรือไม่นั้นก็หายขาด แต่ผลการใช้สมุนไพรต่อสุขภาพในงานวิจัยนี้ พบว่า เห็นผลจากการใช้สมุนไพรป้องกันโรค เห็นผลจากการใช้สมุนไพรรักษาโรค อาการบรรเทาแต่ไม่หายจากการใช้สมุนไพร เห็นผลค้ำกึ่งจากการใช้สมุนไพร และไม่เห็นผลจากการใช้สมุนไพรเลย ซึ่งผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมกล่าวถึงผลจากการใช้สมุนไพรต่อสุขภาพในลักษณะเดียวกัน คือใช้สมุนไพรช่วยแล้ว อาการบรรเทาแต่ไม่หาย

"ผักหวานป่า กับฟ้าทะลายโจรผลน้ำตาลลดลง"

(ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"รากไม้นะ มีป่าคลอกเจ็ดชั้น อนุมานฝุ่นไอ้ไหร่หล่ะ ครบหมดแหละ ผลมากแหละ ดีขึ้น ถ่ายไหร่คล่องแคล่ว ไม่เหนื่อย ไม่เจ็บตัว ไม่เที่ยวเข็ดไม่เที่ยว เมื่อยอะไหร่ต่อไหร่ประกอบกันหมดเลย"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"มีผลบ้าง ไม่มีผลบ้าง ที่ได้ผล ได้ผลดี สำหรับยาขนานนี้ พืชผักที่เขามาขายหาค่อยได้ผลไม่แต่ว่าบางที มันเออ ซื้อไปพันนั้นแหละ เขาลอง มาขาย เห็นดูเขาก็ซื้อยังเหลย ไม่ได้ กินที นอกจากเห็นดูเขาแล้ว เราก็อยากหายด้วย" (ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

2.5 แหล่งความรู้ทางสมุนไพร นับเป็นคลังความรู้สมุนไพรที่ดี ที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจเลือกใช้สมุนไพร ไม่ว่าจะเป็นการแนะนำชื่อสมุนไพร สรรพคุณ วิธีการใช้ เคล็ดลับ และผลการใช้สมุนไพรในการป้องกัน ส่งเสริม และรักษาโรค ข้อมูลที่ได้ ได้มาจากผู้ สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรม จากการศึกษาวิจัยนี้ พบว่าแหล่งความรู้ทางสมุนไพรได้มาจากผู้ใหญ่ หรือคนเฒ่าคนแก่ หมอสมุนไพร หมออนามัย โทรทัศน์ และฉลากอาหารและยาสมุนไพร โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมจะไม่สนใจ หรือไม่ทราบแหล่งความรู้ทางสมุนไพร ซึ่งเป็นไปในลักษณะเดียวกัน

กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธจะมีแหล่งความรู้ทางสมุนไพรจากผู้ใหญ่ หรือคนเฒ่าคนแก่ ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "เพราะคนเฒ่าคนแก่เขาบอกไว้" โทรทัศน์ หมออนามัย หมอสมุนไพร ซึ่งตรงกับกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนที่มีแหล่งความรู้ทางสมุนไพรจากผู้ใหญ่ หรือคนเฒ่าคนแก่ ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมที่ทราบแหล่งความรู้ทางสมุนไพรจะมีน้อย ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "แลหลาก สาวว่าเออ ถูกกันกับเรา" ซึ่งจะทราบแหล่งความรู้จากฉลากอาหารและยาสมุนไพรที่เคยใช้ จะเห็นได้ว่าแหล่งความรู้ทางสมุนไพรมีหลายทาง ที่แต่ละบุคคลจะมีประสบการณ์โดยตรง หรือจากการขวนขวาย ค้นคว้าสมุนไพรมาเป็นวิทยาทานให้กับตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ อายุยืนได้

2.6 เคล็ดลับการใช้สมุนไพร นอกจากนี้ยังมีเคล็ดลับการใช้สมุนไพรจากกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน และไทยพุทธที่แตกต่างกัน กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนบอกเคล็ดลับการใช้สมุนไพรพวกยาดองเหล้าโบราณ ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธบอกเคล็ดลับสมุนไพรปลูกเองปลอดภัยจากสารพิษ

"ยาดองกินอย่างโบราณ" (ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"พวกเนื้อไม่พักกิน ที่ชอบก็พวกสมุนไพรสดๆข้างบ้านนี้แหละ กินเป็นยาไม่มีพิษมีภัย เราปลูกเองกินแล้วบายตัว" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

3. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการดูแลสุขภาพจิต จิตวิญญาณ และการจัดการความเครียดของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมเป็นผลมาจากการปรับตัวในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลบนพื้นฐานของวัฒนธรรมนั้น ๆ และสิ่งแวดล้อม ที่จะเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปได้ จนสามารถปรับสมดุลระหว่างร่างกาย และจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียว ยังผลถึงสภาวะสุขภาพจิตที่ดี สอดคล้องกับวิไลวรรณ ทองเจริญ (2545) ที่กล่าวถึงสุขภาพจิตที่ดีต้องคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคม เช่น การปลดเกษียณ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและครอบครัว การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม การเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการทางจิตใจปัจจัยที่มีอิทธิพลทางจิตวิญญาณ เช่น ตามความเชื่ออำนาจภายในตนและภายนอกตน เป็นความเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนไม่ใช่เป็นผลมาจากการทกระทำของตน เป็นเพราะโรคเคราะห์ ความบังเอิญ หรือสิ่งแวดล้อมบรรดาลให้เกิดขึ้น

ประสบการณ์การดูแลสุขภาพจิต จิตวิญญาณ และการจัดการความเครียดที่เหมือนกันของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม คือใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ โดยการยึดหลักปฏิบัติทางศาสนา ใช้หลักความอดทน คิดว่าเป็นกฎธรรมชาติ และการปล่อยวาง ส่วนวิธีการ หรือรูปแบบของการ

ปฏิบัติมีหลากหลาย อาจแตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับยุวดี ทองหนูนุ้ย และคณะ (2543) ที่กล่าวถึงการปรับแต่งจิตใจ ที่ผู้สูงอายุมีการใช้รูปแบบที่หลากหลายและแตกต่างกัน ทุกศาสนามีการใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ ผู้ที่นับถือศาสนาพุทธใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งโดยใช้หลักความอดทน ไม่ยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวาง เป็นต้น สำหรับผู้ที่นับถือศาสนาอิสลาม มีการใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งโดยการระลึกถึงพระเจ้า การอ่านคัมภีร์อัลกุราอ่าน นอกจากนี้ยังทำจิตใจให้ร่าเริง

กลุ่มไทยพุทธมีวิธีปฏิบัติหลายวิธี ได้แก่ วิธีนับลูกประคำ เดินจงกลม และนั่งกรรมฐาน อ่าน-ท่องหนังสือพระ พูดคุยกับเพื่อนฝูง อ่านหนังสือบันเทิง ปล่อยวางโดยทำไม่สนใจ พักผ่อน สวดมนต์ ไหว้พระ การทำบุญ ทำบุญตักบาตร เชื่อตนเองทำแล้วเห็นผล ใช้หลักคิดก่อนทำ ใช้หลักความอดทน พยายามทำจิตใจให้ผ่องใส อยู่แบบพอเพียง มีความรู้สึกนึกคิด และรับผิดชอบต่อครอบครัว การปรับตัว คิดว่าเป็นกฎธรรมชาติ และการวางเฉย

> "**ก่อนนอนนับลูกประคำ** กิจวัตรประจำวัน นับอายุ ถ้าเราอายุเจ็ดสิบห้า เรานับเจ็ดสิบหก แต่ป่านี้นับร้อยแปดทีเดียวให้หมดเรื่องทำทุกวัน ร้อยแปดจบ นับไปให้จิตว่าง ไม่ฟุ้งซ่าน ทำแล้วสบายใจ"

> "ยายคาจะ**เดินจงกลมและนั่งกรรมฐาน** ตอนหลังนั่งไม่ติด ใช้เวลานานชั่วโมงนึ่ง เดิน เดิน ถ้าเดินครึ่งชั่วโมง นั่งครึ่งชั่วโมง ทำตอนช่วงที่ไม่เจ็บ ไม่เข็ด ทำมานานหลายปีแล้ว ทำที่วัดอัมพวันสิงห์บุรี พอตอนหลังนั่งไม่ติด ใช้นอน นอน นอน ทำสมัยตอนมีอายุ สาวๆไม่ได้ทำ"

> "เคล็ดลับอีกอย่างทำให้สุขภาพดี สมมติว่ามีอะไหร่สะดุดใจ คือ**ไม่ลูกใจ**หล่ะ เรา**ท่องหนังสือพระ** เราจะหายทันที ไม่บ่น เราไม่โกรธ ทำให้เรา**จิตใจบาย** เราไม่โกรธพูดง่ายๆ เราจะไม่เครียด นั่งพูด นั่งคุย คุยแล้วจะสุขภาพจิตดี นั่งคุยตนได้ไหร่ นั่งคุยบายใจสุขภาพจิตดี"

> "**คนเราพอได้พูดได้คุย จิตใจมันก็ดี** ลิดดี ไม่คิดร้ายกับใคร สบายใจจะทำไหร่ ก็ดี"

> "คนเราพออายุมาก ความรู้สึกนึกคิดมันมากขึ้น หนึ่งเราอย่าทำจิตใจให้เครียดมาก เราต้อง**ทำบุญ** สุนทาน**ไหว้พระ** อุทิศให้ผู้ล่วงลับ บิดามารดา ศาสนาพุทธ **ทำจิตใจให้ผ่องใส** แล้วก็ ถึงเราจะมองเห็น หรือไม่เห็น สักวันหนึ่งสิ่งที่เราทำไป มันก็ได้ตอบสนองมาจนกระทั่งปัจจุบัน ตาไม่เห็นว่ามันวิกฤตในครอบครัว มันไม่มีเพราะสิ่งที่เราทำความดี เอาตามศาสนาพุทธของเรา **ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เราไปสมาคมกับเพื่อน ไปคุยด้วยเพื่อน** เราอาจจะได้ประสบการณ์ เพื่อนเค้าเล่า มีอะไรต่ออะไรเท่านั้น ทำให้สุขภาพ**จิตเราไม่เครียด**แหล่ะ **ได้พูดกับเพื่อนฝูง**"

"ป้าชี้ ถ้านอนไม่หลับ ไม่นั้นใจคิดโน้นคิดนี่ ป้าชี้ยกขึ้น (ลุกขึ้น) แหละ **มาอ่านหนังสือพวกดารา** ไหร่พันนั้น ต่อไปนอน แล้ว**พยายามปล่อยวางไม่สน** (ไม่สนใจ) ทุกทีทำแบบนี้ ก็ช่วยได้มาก"

"ถ้าได้พักได้นอน ก็ไม่กี้คิดไหร่ มันเต็มที่ ใจมันไม่ฟุ้งซ่านมาก"

สวดมนต์ ไหว้พระ เป็นทางเลือกหนึ่งที่ได้ปฏิบัติ โดยเชื่อว่าท่องคาถาชินบัญชรเป็นการเพิ่มอายุให้กับตนเองและมีผลต่อสุขภาพตามความเชื่อว่าสุขภาพจิตดี สุขภาพกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัย จากผลบุญที่ได้กระทำ ทำให้จิตใจผ่องใส การที่สวดมนต์ไหว้พระทุกคืนทำให้จิตใจเย็นลง ไม่วิตกกังวล ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "**สวดมนต์ทุกวัน**ไม่เคยขาดสวดคาถาชินบัญชร**ได้ความสุข บายใจ** บายใจ มันคือเป็นความสุขของเรา หนึ่งได้บายใจ เราก็มีกินมีใช้"

การทำบุญทำให้สุขภาพดี อายุยืน เพราะเชื่อว่าทำแล้วเห็นผล ตามที่ตั้งความหวังไว้ โดยที่คิดก่อนทำ "ความเชื่อทำให้**สุขภาพดีอายุยืน**ของตัวเอง เชื่อทำ เราเชื่อในตัวเอง แล้วเราปฏิบัติลงไป แล้วได้ผล **เชื่อทุกเรื่องที่เราทำแล้วเห็นผล**...เดี๋ยวทำโน่น เดี๋ยวทำนี่ เราต้องคิดหวังทุกอย่าง...เพราะอยากกี้มี อยากกี้ได้ในสิ่งที่เราต้องการให้สบายใจ ต้องสงบใจ นอนสงบอย่าคิดมาก นอนอย่าคิดอะไหร่ นอนหลับตา สวดมนต์ ก็หลับสบายดี ถ้าเราได้ดูแลดีๆ สุขภาพดี **จิตใจสบายขึ้น** ร่างกายปกติ ในตอนเด็กๆไม่ได้คิดอะไหร่ สนุกๆไป พอทำงานต้องคิดว่าวันนี้เราไปทำงาน ตรงไหน เช่นไปสวนก็ต้องคิดแล้ว ตอนเช้าต้องไปตัดหญ้าตรงนั้น ดูแลสิ ดูว่าของอะไหร่ที่ทำ ต้องดูแลอยู่ จิตใจเราเอง นึกไป คิดก่อนจึงทำ ทำก่อนจึงคิดผิด ส่งผลถึงความสำเร็จ..."

ทำบุญตักบาตร ก็ยังเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ถือการปฏิบัติเป็นการทำตามประเพณีวัฒนธรรมไทย ดำเนินชีวิตตามทำนองคลองธรรม ถูกตามหลักศาสนาพุทธ จากการปฏิบัติที่สั่งสมมาเป็นเวลาช้านาน ก็ยังหลงเหลือความเป็นไทยอยู่มิใช่น้อย ต้องมีการกรวดน้ำและไหว้ศาลพระภูมิ โดยตั้งขนมผลไม้ตามความเชื่อที่ได้ปฏิบัติอยู่สม่ำเสมอทุกเช้า เป็นความเชื่อที่ผู้สูงอายุที่ได้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เพราะเชื่อว่าผลบุญทำให้มีใช้จ่ายคล่องตัว ไม่เพียงส่งผลต่อสุขภาพจิต ยังส่งผลต่อสุขภาพร่างกายด้วยตามประสบการณ์ที่ถ่ายทอดสู่คนรุ่นหลังและเป็นสิ่งที่ดีงามสามารถช่วยจรรโลงจิตใจมาตั้งแต่สมัยเด็ก ตอนมีครอบครัวจบจนกระทั่งที่มีลมหายใจอยู่ ตามหลักศาสนาพุทธ ที่สามารถเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิตใจเป็นอย่างมาก แล้วเกิดผลต่อสุขภาพกายที่ดีตามมาสิ่งนี้เองช่วยการสร้างเสริมสุขภาพให้สุขภาพคงอยู่ได้อย่างสมบูรณ์

"**ต้องทำบุญใส่บาตร** ต้องทำบุญ (หัวเราะ) พ่อแม่ก็ตักบาตร (หัวเราะ) สมัยก่อนตักบาตร(หัวเราะ) สมัยนี้ทำได้มากกว่า ทำภูเก็ตมากกว่า เพราะภาระไม่ค่อยมีแล้ว...ไปเรียนเราต้องหาตังค์สะสม อยู่บ้านหลังนี้ มาทำบุญทำไหร่ **ทุกเช้าทุกวัน**นะตักบาตรไม่เคยขาด...ชอบหนักหนาทำบุญ **สวดทุกวัน**ไม่เคยขาด ทำบุญเสร็จ กรวดน้ำหลาวจุดธูปไหว้ที่ศาลพระภูมิไม่เคยขาด ตอนค่ำก็ยังได้ คือตอนเช้าติดถึงเพลเที่ยงยังใช้ได้ ตอนเช้าตีแปด หวันเที่ยงเลิก จากฉันท์เพลตีสิบเอ็ด พอช่วงค่ำ...วันนี้ก็ถาด วันนี้กับห้าอย่าง...วันนี้ชอบใจก็ชงกาแฟ จะซื้อเจี๊ยโก้ยกะกาแฟ โอ้ย เออชอบจังเลย วันนี้บายใจ เต็มถาด ความสุขที่เรารับคือเราสุข สุขคืออะไหร่คือบายใจงัย ฮา สุขคืออะไหร่ คือความบายใจ"

"พอตอนสาว ๆ **ตักบาตรทุกวัน** เรื่องจี้สวดมนต์ไม่ได้ทำนะเพราะว่าทำงาน แต่ป่านี้ทั้งตักบาตรเช้า **สวดมนต์**ด้วย นี่แหละผลบุญช่วยสุขภาพกายดี หายจากโรคภัย"

ผู้สูงอายุไทยพุทธใช้หลักคิดก่อนทำ เชื่อตนเองทำแล้วเห็นผล และยึดหลักความอดทนบนความรู้สึกนึกคิดที่ดี เพื่อที่จะต่อสู้กับอุปสรรค ไม่ว่าจะใช้ชีวิตมาตั้งแต่สมัยเด็ก มีครอบครัวจวบจนปัจจุบัน ถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นกฎธรรมชาติที่ศาสนาพุทธได้สอนไว้

"อย่างวัยเด็กดูแลจิต ดูแลเหมือนบุคคลทั่วไป...สนุกรื่นเริงตามวัย ตามอายุ **มีครอบครัวมีความรับผิดชอบมากขึ้น** รู้จักใช้จ่าย ประหยัด รู้จักแบ่งสรรปันส่วน จะใช้จ่ายเหมือนอดีตไม่ได้...เราต้องมี**ความรู้สึกนึกคิด**ว่า ครอบครัวเราต้องสร้างเสริมอนาคต ช่วงภาวะวิกฤต**ในตอนนั้น** ตอนที่ลูกตาย รู้สึกเสียดาย คิดหนัก เสียดายของที่เรารักเราห่วง พยายามทำจิตใจให้หนักแน่น รู้จักว่าสิ่งที่เรารัก **เป็นกฎธรรมชาติ** ได้มาก็ต้องเสียไป เรา**ต้องปรับตัว**เรา ข่มตัวเรา ของเรารักเราห่วงอย่างไร ก็ต้องมีเสียไป บางช่วงที่ขัดสนในครอบครัว ลูกเมียต้องมีเจ็บป่วย เราก็คิดมาก เราก็ไม่ร่ำรวยอะไรมากมาย ทำให้สภาพจิต คิดไปแล้ว **ยึดหลักคือต้องอดทน** ต่อสู้กับอุปสรรค**ให้**ผ่านพ้นไปให้ได้ ไม่ใช่เอามาคิดให้มันทรุดไปอีก...ต้องปรับตัวด้วย เพราะศาสนาพุทธเราสอนแบบนั้น เอาหลักธรรมมาข่มด้วย พระพุทธศาสนาสอนว่าสิ่งที่เรารักเราห่วง อย่าเอามายึดเหนี่ยว..."

กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนสร้างเสริมสุขภาพจิตโดยจะมีการขอช่วยพระ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยเหลือ การปลงสังขาร การปล่อยวางโดยไม่คิด โดยทำตามประเพณี ยึดหยุ่นเวลาทำงาน การรับประทานยาช่วยผ่อนคลาย ได้รับกำลังใจจากผู้ใกล้ชิด ใช้ความตั้งใจเป็นพลังต่อสู้

ขอช่วยพระ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์

"...อธิษฐานไปให้แล้วก็ใส่บาตรพระ แล้วเขาก็รับไปพันนั้นแหละ **พอ**ถึงตรุษจีนเราก็ทำหลาวตรุษจีนนะซื้อกับ ซื้อไหร่มาไหว้หน้าพระเต็มหมด ทั้งจีนทั้งไทย ทำหมดเลย **ไหว้หน้าพระ**ประจำแหละ ถ้า**กลางคืนภาวนา** ท่องหมดแล้วนอน นึกถึงพ่อแม่ที่ตายไปแล้วอะไหร่**มาช่วยคุ้มครอง**

รักษา ออกชื่ออธิษฐานหมด แล้วนอนทุกคืนแหละ: ธรรมดา โบราณนะ มีบททำนองสัตย์ดีโบราณของโบราณน่ะ:มีประโยชน์ตรงพ่อแม่...ครูบาอาจารย์ที่สอนเรียนมา ถึงพ่อแม่ที่ปกป้องคุ้มครองมา ต้องออกชื่อหมด แล้วก็นอนมันบายใจ...ส่วนเรื่องบวชตั้งแต่อายุยีบเอ็ด หลายพศ.แล้วพรรษานึ่ง สักเดือนก็ได้จากการบวช...ได้เรียนทางของพระแหละ พอจะนอนนะยกมือถึงไหว้หมอนสามที กราบหมอนแล้วออกชื่อ พ่อแม่ ตายาย มาคุ้มครองรักษาให้อยู่เย็นเป็นสุข ทุกคืนแหละต้องไหว้"

ปลงสังขาร และปล่อยวางโดยไม่คิด โดยทำตามประเพณี เช่น ตักบาตร ทำบุญ ตรุษจีน ไหว้หน้าพระ หิ้งจีน หิ้งไทย ท่องสัตย์ดีโบราณ ไหว้พ่อ แม่ ญาติ ครูอาจารย์ที่ล่วงลับ การบวชเรียนในสมัยวัยรุ่นทำให้เกิดความสบายใจ ดังคำกล่าวที่ว่า "นี้ก็เดือน 9 ไหว้พระวันนี้เดือน 3 อาม่าก็ทำตามประเพณีจีนแฮะ เดี๋ยวนี้จิตใจอาม่าไม่คิดอะไหร่"

ยืดหยุ่นเวลาทำงาน

"จะให้บายใจ ถ้าผ่อนเวลาลงบ้าง อย่างนี้มันช่วยกับเราได้"

การรับประทานยาช่วยผ่อนคลาย

"ดูแลจิตใจเรามันแล้วแต่ปฏิบัติ ปฏิบัติเวลาถ้าว่าบังเกิดอีเป็นพันนี้พันนั้นขึ้นมายาแหละเอามาที่ยว **กินบ้าง** หัวใจอดออมไว้เป็นตอนๆอย่าให้มันอับแรง **มันค่อย ๆ เ บาไป** มีเรื่องโมโหไม่ได้ หยุดเสีย หยุดเฉย อย่าฟังเสียนี่ หมด เรื่องไป ถ้าเราฟังอยู่ก็ไม่ได้หลาว หยุดเสียว่า **อย่าไปคิดไหร่ก่อนจังหวะ** ไม่นี้ พอทีหลังก็มันหยุดเอง ถ้าว่ารุบๆก็ไม่ได้"

ได้รับกำลังใจจากผู้ใกล้ชิด ใช้ความตั้งใจเป็นพลังต่อสู้

"การที่จะทำไหร่ เราต้องตั้งใจที่จะทำ สุขภาพจะดีได้ กำลังใจคนชิดใกล้แหละช่วยได้มาก"

นอกเหนือจากนั้นยังการทำพิธีกรรมทางศาสนาตามประเพณีของกลุ่มผู้สุงอายุไทยจีนที่น่าสนใจ คือการบูชาพระจีนปุนเถาก๋ง **การไหว้พระจันทร์ การกินผัก การบูชาพระไทย ไหว้บรรพบุรุษ** เหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนเข้ามาตั้งถิ่นฐานทำมาหากิน เกิดการผสมผสานด้านวัฒนธรรมประเพณีจึงมีอยู่ไม่น้อย กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนจะมีร้อยละ 0.34 ของกลุ่มผู้สูงอายุ 75 ปี ขึ้นไปในจังหวัดภูเก็ต (สสจ ภูเก็ต, 2543) เป็นกลุ่มที่มีจำนวนมากและมีวัฒนธรรมเข้มแข็ง มักแสดงออกด้านวัฒนธรรม ประเพณีของกลุ่มตนครอบคลุมสังคมได้มาก ซึ่งคนเฒ่าคนแก่หลายคนเล่าต่อกันว่า สมัยก่อน 2500 ตัวเมืองภูเก็ตเป็นตัวเมืองจีน ถึงตรุษจีนจะมีการแต่งตัวใส่เสื้อผ้าใหม่ ไหว้เจ้ากันเอิกเกริกทั้งเมือง นับเป็นงานใหญ่ที่สุดในรอบปี ส่วนงานอื่น ๆ ก็ไม่น้อยหน้า ทั้งกินผัก ไหว้พระจันทร์ และอื่น ๆ ตลอดปี สิ่งนี้เองเป็นการทำตามประเพณีที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพทางด้านจิต

"นี้ก็เดือน 9 ไหว้พระวันนี้เดือน 3 อาม่าก็ทำตามประเพณีจีนแฮะ เดี๋ยวนี้จิตใจอาม่าไม่คิดอะไหร่"

"ดูแลจิตใจเรามันแล้วแต่ปฏิบัติ ปฏิบัติเวลาถ้าว่าบังเกิดอีเป็นพันนี้พันนั้นขึ้นมายาแหละเอามาเที่ยวกินบ้าง หัวใจอดออมไว้เป็นตอนๆอย่าให้มันอับแรง มันค่อยๆเบาไป มีเรื่องโมโหไม่ได้ หยุดเสียหยุดเฉย อย่าฟังเสียนี่ หมด เรื่องไป ถ้าเราฟังอยู่ก็ไม่ได้หลาว หยุดเสียว่า **อย่าไปคิดไหร่**ก่อนจังหวะไม่นี้ พอทีหลังก็มันหยุดเอง ถ้าว่ารุบ ๆ ก็ไ,ม่"

การบูชาพระจีนปุนเถาก๋ง

"ประเพณีของไทยจีนไหว้พระจีนนี้เดือนสามทีหนึ่งไหว้กับข้าวแต่ว่าคนจีนเขามี เขามีปุนท้าวก๋ง ของจีนปุนท้าวก๋ง เขายังมาตั้งแต่แรก ทุกวันแหละ เย็นๆ ไหว้ หน้ากินผักกินเจหรือว่าหลวงพ่อแช่ม สองสิ่ง"

การไหว้พระจันทร์

"ของจีนปุนท้าวก๋ง เขายังมาตั้งแต่แรก เขาไหว้พระจันทร์ ไหว้ทุกวันแหละ"

การกินผัก

"**หน้ากินผักกิน** กินเจหรือว่าหลวงพ่อแช่ม สองสิ่งนี้ กิมตุกเชื่อ:**เชื่อทุกอย่างพระก็เชื่อ พระจีนก็เชื่อพระไทยก็เชื่อ**:แสดงว่าไม่มีอันไหนมากกว่ากัน เท่ากัน"

การบูชาพระไทย

"อ๋อ **ไหว้พระหัวค่ำ** ใกล้จะนอนไหว้ที่ในห้องอีกหลาว คำไหว้พระสวดมนต์แหละ**ไหว้ให้อยู่บายขึ้น** อย่าให้มีโรคโรคา แต่ว่าถ้ามีกุฎจีนไหว้คนที่ตายไปแล้ว เราต้องการ ขอช่วยพระ พันโน้นพันนี้ ให้คุ้มครองไหว้ในห้องว่าอะระหังว่าไป หมดแหละไหว้ๆทั้งเพแหละ ตามใจ เห็นวัดหลองไปทุกปีแหละ"

ไหว้บรรพบุรุษ

"จีนนี้เดือนสามทีหนึ่งไหว้กับข้าว**ระลึกถึงบรรพบุรุษ**ที่ล่วงลับไปแล้ว"

"การ**ทำบุญใส่บาตร**บ้างหล่ะ คิดถึง**คนที่ตายไปแล้ว** ล่วงไปแล้วคิดถึงตรงนั้นให้เขาได้มารับส่วนกุศล แปดค่ำไปวัด เราก็ไปพันนั้นแหละ พอถึงตรุษจีนเราก็ทำหลาว ตรุษจีนนะซื้อกับไหร่"

กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนปฏิบัติบางอย่างคล้ายคลึงกันกับผู้สูงอายุไทยพุทธ อาจจะเนื่องจากผู้สูงอายุไทยจีนเข้ามาตั้งถิ่นฐานทำมาหากิน เกิดการผสมผสานด้านวัฒนธรรมประเพณีจึงมีอยู่ไม่น้อย กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนจะมีร้อยละ 0.34 ของกลุ่มผู้สูงอายุ 75 ปี ขึ้นไปในจังหวัดภูเก็ต (สสจ ภูเก็ต, 2543) เป็นกลุ่มที่มีจำนวนมากและมีวัฒนธรรมเข้มแข็ง มักแสดงออกด้านวัฒนธรรม

ประเพณีของกลุ่มตนครอบคลุมสังคมได้มาก ซึ่งคนเฒ่าคนแก่หลายคนเล่าต่อกันว่า สมัยก่อน 2500 ตัวเมืองภูเก็ตเป็นตัวเมืองจีน ถึงตรุษจีนจะมีการแต่งตัว ใส่เสื้อผ้าใหม่ ไหว้เจ้ากันเอิกเกริกทั้งเมือง นับเป็นงานใหญ่ที่สุดในรอบปี ส่วนงานอื่น ๆ ก็ไม่น้อยหน้า ทั้งกินผัก ไหว้พระจันทร์ และอื่น ๆ ตลอดปี สิ่งนี้เองเป็นการทำตามประเพณีที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจเป็นอย่างมาก

กลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมจะมีการใช้วิธีการทำละหมาด หรือทำใจโดยขอพรจากพระอัลเลาะห์ การทำมาหาเลี้ยงชีพให้เพียงพอ การท่องเที่ยว การรับประทานยาช่วยผ่อนคลาย การพูดคุยกับเพื่อนฝูง การปล่อยวางให้เป็นไปตามเวรกรรม ทำให้ถูกต้อง พอดีแล้วเห็นผล (การออกกำลังกาย การทำงาน การรับประทานอาหาร การทำละหมาด) การปล่อยวางโดยไม่คิดมาก ซึ่งผลลัพธ์จากประสบการณ์การดูแลสุขภาพจิต จิตวิญญาณ และการจัดการความเครียดเป็นสภาวะสุขภาพจิตที่ดี ทำให้เกิดความสบายใจ ไม่คิดมาก

การทำละหมาดของผู้สูงอายุไทยมุสลิม ส่วนใหญ่ขอพรจากพระอัลเลาะห์ ทำให้เกิดความสบายใจ ไม่คิดมากส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ การละหมาด คือการทำบุญ เพื่อโลกหน้า ทำบุญไหว้พระเจ้า อัลเลาะห์ ทำให้ไม่เบียดเบียนการทำละหมาดเหมือนกับการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายดี แข็งแรง สมบูรณ์ ซึ่งถือว่าการละหมาดเป็นวิธีหนึ่งในการออกกำลังกาย ที่ชาวมุสลิมไม่ต้องไปเต้นระบำ หรือแอโรบิคใดๆ ในการละหมาดมีช่วงเวลาในการทำ 5 เวลา (http://www.econature.addeen.com/beginneer/islam/begin7.php) ชื่อเรียกการทำละหมาดแต่ละครั้งดังนี้ ศุบห์ อัศริ มัฆริบ อิชาอ์ ซุฮุร ตามลำดับ ซึ่งท่าทำละหมาด คือยืนตรง ยกมือทั้งสองขึ้นตั้งฉากเสมอติ่งหู เป็นการตั้งเจตนาในการทำละหมาด และเอามือจับเข่าทั้งสองข้าง โน้มตัวไปข้างหน้า 1 ครั้ง แล้วนั่งพับเพียบกราบโดยหน้าผากจรดพื้น หันหัวไปทางซ้าย และทางขวา 2 ครั้ง จำนวนรอบในแต่ละครั้งต่างกัน ตรงตามแต่ละช่วงการละหมาด 2 รอบ 4 รอบ 4 รอบ 3 รอบ และ 4 รอบ ตามลำดับ ทั้งนี้ทั้งนั้นกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมได้ทำพิธีการรมศาสนาของตนแล้ว ในเรื่องการละหมาดเป็นส่วนใหญ่ ยังมีสิ่งที่นอกเหนือรองลงมาที่จะกล่าวถึง ซึ่งถือว่ามีความสำคัญระดับหนึ่งในพิธีกรรมทางศาสนาอิสลาม คือการถือศีลอดในเดือนบวชรอมาฎอน ผลบุญนั้นส่งผลต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย เชื่อว่าพระอัลเลาะห์ช่วยคุ้มครอง

> "...มีวิธีการดูแลสุขภาพจิตใจ การกินการอยู่ การใช้ การนอน การทำการ ระมัดระวังให้ดี เรื่องนี้อนามัยตัวเราเอง ถ้าเราทำสำตัวแรง มันก็ทรมานในร่างกายเราเองแหละหลาว จิตใจ ถ้าเราทำไหร่ถ้าเราทำดี เราก็**บายใจ** ถ้าทำไม่ดีแล้วไม่บายใจ ร่างกายเราก็เหมือน ถ้าเราได้กินดี เรานอนหลับไปสักตื่น รุ่งเช้าเราก็เป็นเรี่ยวเป็นแรง ถ้าเรากินไม่ดี นอนเหนือย (นอนหิว) สิ่งที่ถูกต้อง**ให้กับพระเจ้า**ด้วย เผื่อล่วงหน้าบังเกิดยังจริง ถ้าเค้าสืบสวนขึ้นมา สิ่งที่นี้เค้าเรียกว่า**ข้าวห่อ** เราได้พา**ไปเบื้องหน้า**ได้ ได้ไปช่วยตัวเรา ถ้าได้พาห่อ ถ้าเราไม่ทำข้าวห่อไม่พา"

"**ทำละหมาด 5 เวลา** เป็นเอกลักษณ์ต้องควบคู่กันไปแหล่ะกับการใช้ชีวิตประจำวัน ทำหาได้ไหร่ไม่ได้ความสุขอยู่พันนี้แหล่ะแล้ว เชื่อทำละหมาดนี่แหล่ะ เหลือเงินก็ไป**ชะกาด** ถึง**เดือนบวชรอมาฎอน**ก็ต้องบวชเดือนนึ่ง แล้วเชื่ออัลเลาะห์ไหร่ด้วยแหล่ะ อัลเลาะห์ช่วย แต่ให้เป็นหน่วย เป็นอย่างเป็นอัน เป็นรูปเป็นร่างนั้นไม่มี เชื่อว่าอัลเลาะห์มีจริง"

"ละหมาดไม่ได้ทำ ไม่ได้เรียนที่พันนั้น คนที่ได้ทำมันต้องมีผลแหล่ะ ถ้าไม่ยัง เขาก็ไม่ทำในร่างกายของเขา คนที่เขาไม่ทำ ไม่บายใจแหละ เสียใจตัวเองแหละ ถ้าเรา**ไม่ได้ทำละหมาดก็ถือบวช**อย่างเดียว สำหรับมีละนั้น ถือบวชอย่างเดียว พยายามอีทำ แต่ไม่ได้ทำก่อน แต่หาคนให้สอบอยู่ เรื่องมะหยังนึกน้อยใจเหมือนกันแหละ"

วิธีการดูแลสุขภาพจิตตนเองที่เหมือนกันระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยจีน คือ การทำบุญทางศาสนา ทำให้เกิดความสบายใจ

"**ต้องทำบุญใส่บาตร** ต้องทำบุญ (หัวเราะ) พ่อแม่ก็ตักบาตร (หัวเราะ) สมัยก่อนตักบาตร(หัวเราะ) ...**ทุกเช้าทุกวัน**นะตักบาตรไม่เคยขาด...กรวดน้ำหลาว จุดธูปไหว้ที่ศาลพระภูมิ...อี๋จะกรวดน้ำให้ผู้ล่วงลับเลย ได้จากการ**สวดมนต์ได้ความสุข บายใจ** บายใจ มันคือเป็นความสุขของเรา หนึ่งได้บายใจ เราก็มีกินมีใช้ ได้ใส่บาตรไว้ย เราทำอันนี้**คือความสุข เราถือว่านี้บุญให้เรา**...วันนี้บายใจเต็มถาด ความสุขที่เรารับคือเราสุข สุขคืออะไหร่คือบายใจงัย ฮา สุขคืออะไหร่ **คือความบายใจ**"

"ดูแลจิต**ใจให้ยังอยู่เหมือนเดิม** อย่างสมมติว่าว่ามีเรื่องมีราว กระทบกระเทือนใจ ให้ลืมๆ เสียเรื่องนี้ นึกแต่เรื่องทำบุญ **นึกแต่บุญ ขอช่วยพระสงฆ์ ขอช่วยสิ่งศักดิ์สิทธิ์** มันก็ลืม ให้หัวใจไม่ทุกข์ **หัวใจสบายขึ้น** ที่ทำให้ลืมแหละ หาให้พระช่วย เพราะอยากให้บาย"

วิธีการดูแลสุขภาพจิตตนเองที่เหมือนกันระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยมุสลิม คือความเชื่อจากการกระทำของตนเองแล้วเห็นผล ให้ยึดหลักคิดก่อนทำ ทำให้เกิดความสบายใจ หรือสิ่งที่ทำแล้วถูกต้อง ก็สบายใจ

"ความเชื่อทำให้สุขภาพดีอายุยืนของตัวเอง เชื่อทำ เรา**เชื่อในตัวเอง** แล้วเรา**ปฏิบัติ**ลงไป **แล้วได้ผล** เชื่อทุกเรื่องที่เราทำแล้วเห็นผล เดี๋ยวทำโน่น เดี๋ยวทำนี่ เราต้องคิดหวังทุกอย่าง...ถ้าเราได้ดูแลดีๆ สุขภาพดี จิตใจสบายขึ้น ร่างกายปกติ ในตอนเด็กๆไม่ได้คิดอะไหร่ สนุกๆไป พอทำงานต้องคิดว่าวันนี้เราไปทำงานตรงไหน...ดูว่าของอะไหร่ที่ทำ ต้องดูแลอยู่ จิตใจเราเอง นึกไป **คิดก่อนจึงทำ** ทำก่อนจึงคิดผิด ส่ง**ผลถึงความสำเร็จ...**"

"ดูแลสุขภาพต้องออกกำลังกายไปมั่ง...ถ้าเราเห็นของเราก็มีจิตใจที่เข้มแข็ง ขึ้นมา เห็นของโน้นของนี้มั่ง ของที่เราทำนั่น ไปแลมันก็เพลิน ปลูกของไว้ จิตใจเข้มแข็ง เกินทำได้ ได้ไปเฝ้าดูแล ดูแลยังค่ำ มีวิธีการดูแลสุขภาพจิตใจ...ระมัดระวังให้ดี เรื่องนี้อนามัยตัวเราเอง ถ้าเราทำสำตัวแรง มันก็ทรมานในร่างกายเราเองแหละหลาว จิตใจ ถ้าเราทำไหร่ ถ้าเราทำดี เราก็บายใจ ถ้าทำไม่ดีแล้วไม่บายใจ ร่างกายเราก็เหมือน...**สิ่งที่ทำไปแล้วถูกต้อง** บายใจแฮะ คันยังของ เรา**แลโน้นของก็ยัง** แลนี้ก็ยัง แลนี้ก็สวย ทำไอนี้ก็สวย เราภูมิใจขึ้นในหัวใจของเรา **เราก็บายใจ** ไม่เห็นของโน้นก็งาม เห็นของนี้ก็งาม เราก็บายใจ ถ้าเห็นทำของ ถึงครุบตาย สักสี่ห้ากอ เราก็บายใจ..."

ส่วนวิธีการดูแลสุขภาพจิตตนเองที่เหมือนกันระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนกับไทยมุสลิม คือการรับประทานยาช่วยผ่อนคลาย และการปล่อยวางโดยไม่คิด ทำให้เกิดความสบายใจ

"ดูแลสุขภาพจิตใจอย่าให้มัน**ทรุดลง มันกินยา**แหล่ะ พอสาไม่ค่อยดีก็กินยา พอได้พบเพื่อน มันก็**บายใจ**"

"ถ้าเราเก็บไว้ก็หนักใจแหล่ะ **ปล่อยให้มันไปตามเวรตามกรรม**"

สรุปได้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมมีเป้าหมายเดียวกัน คือการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี เกิดความสบายใจ ไม่คิดมาก ไม่ว่าจะใช้วิธีการดูแลสุขภาพจิต จิตวิญญาณ และการจัดการความเครียดด้วยวิธีใดๆ ก็ตาม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขตลอดไป ซึ่งสอดคล้องกับวิไลวรรณ ทองเจริญ (2545) ที่กล่าวถึงการดูแลสุขภาพจิตตามการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมปัจจุบันวัฒนธรรมไทยเปลี่ยนแปลงเป็นทางวัฒนธรรมมากขึ้น ขณะที่ผู้สูงอายุยังมีความคิดเห็นยึดมั่นกับคตินิยมเดิม เกิดการต่อต้านความคิดใหม่ ๆ เกิดช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้น ผู้สูงอายุกลายเป็นคนล้าสมัย ขี้จี้ขี้บ่น จึงเกิดความรู้สึกท้อแท้ การดูแลจิตวิญญาณตามความเชื่อภายในและภายนอกตนของผู้สูงอายุโดยอาศัยวิธีร่วมกัน คือสร้างสิ่งกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลที่ถูกต้องโดยจัดกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้สูงอายุอื่นที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ และเจตคติของตน สร้างกิจกรรมให้ลงปฏิบัติโดยอธิบายให้เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น กำหนดพฤติกรรมให้ปฏิบัติ พร้อมช่วยเหลือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้พบกับความเป็นจริง และการปฏิบัติที่ถูกต้อง

4. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการทำงาน ลักษณะ และจำนวนชั่วโมงทำงานที่เหมาะสมเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของชีวิตประจำวัน จะหนักจะเบาขึ้นอยู่ที่ว่าบุคคลนั้นจะอยู่ในวัยไหน สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมมีลักษณะการทำงานที่เป็นไปในลักษณะเดียวกัน คือ

ทำงานบ้าน งานอดิเรก และช่วยขายของครอบครัว โดยส่วนใหญ่กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธจะมีการทำงานบ้าน และงานอดิเรกเป็นลักษณะงานที่เหมาะสม ส่วนการทำงานเพื่อการประกอบอาชีพยังมีส่วนน้อย ซึ่งมีอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมมากกว่ากลุ่มวัฒนธรรมอื่น รองลงมาอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน และไม่มีเลยในกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ

การทำงานบ้าน และงานอดิเรกของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ

"ถ้าบายใจ เช้าทำกับข้าว ตักบาตรทุกวันหน้าบ้าน ทำจนพระออกษา หุงก็ตักบาตร พระกลับ ก็ทำครัว **ทำกับข้าวกินกับลูก** ซักผ้าของเองไหร่ต่อไหร่พันนั้น เที่ยงเก็บผ้าซักไหร่บ้าง โอ๊ย บอกไม่ถูกไอนั้น ช่วงบ่ายถอนหญ้า **กวาดข้างบ้าน** มีอะไหร่ก็ทำ เสร็จในเรือน แดดไม่ร้อนจัด **ถอนหญ้า** ตัดกิ่งไม้ ทำล่วงไป 5 ชั่วโมงแล้ววันๆ นึ่ง มานั่งหน้าบ้าน เคี้ยวหมากไปพันนั้น ไม่พักกี้ทำไหร่ อย่านอนมากแรง พอบ่ายต่ออุ่นกับข้าว สักชั่วโมงได้แหละ ต่อได้กินข้าวหลาว"

"หลังจากออกกำลังเช้า ก็จ่ายกับข้าวแต่ถ้าเรามีเวลาว่างก็จะช่วยแม่บ้านด้วย ทำด้วย มันก็เร็วขึ้น หรือบางสิ่งบางอย่างเราประกอบอาหารเป็น แต่ไม่ใช่บังคับให้ทำ ไม่ใช่อย่างนั้นนะจะทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ เราก็ประกอบอาหาร หรือทำไม่ถูกก็ถามแม่บ้าน เวลาว่างก็หมดไปครึ่งวัน ตีสิบเอ็ดกินข้าว ช่วงบ่ายๆหลังตาตื่นมา บางโอกาสก็ไปทำสวนครัว ปลูกตะไคร้ ดีปลีหรือว่าสวนครัวในที่ว่างเปล่าราว 2 ชั่วโมง ได้เหงื่อได้ของ ก็กลับมาบ้าน ตาทำงานอดิเรกกับทำงานบ้านตามชีวิตแต่ละวัน"

การทำงานเพื่อการประกอบอาชีพกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม และไทยจีน

"ป่านี้ตื่นตั้งแต่ตีนึ่ง ตีสอง ตื่นขึ้นมา ขูดมะพร้าวขาย ให้โต๊ะหยั่งพาไปขาย พอแจ้งก็ยกขึ้นไปสวนและก็เดินไปแลควายเท่านั้นแหล่ะ นอนหัวค่ำตีแปด ตีเก้า ช่วงนั้น นอนไม่ค่อยหลับ พอถึงเวลาขูดมะพร้าว ก็รู้สึกไม่ค่อยได้นอนด้วยป่านี้ ปอดเพราะอะไหร่ (ผอมเพราะอะไร) เพราะทำสวนด้วยควายด้วย แต่ก่อนอ้วน ขูดพร้าวคืนนึ่ง สี่โล ห้าโล ขูดด้วยเครื่อง สิบหก สิบเจ็ดลูก ใช้เวลาประมาณนึ่งชั่วโมงเสร็จ ถ้ายกขั้นตีสองขูดไม่ได้ พร้าวจะบูด ต้องลากเวลาไปนิดนึ่ง ตีสามต่อได้ขูด เพราะต้องมาแต่งมะพร้าวให้มันสะอาดก่อน...เวลาขูดมันจะลงไป แล้วผ่าพร้าวเอาไว้ แล้วก็พาวน้ำร้อนอะไหร่กินเสร็จ อยู่ลากเวลาไปสักพัก จนถึงตีสามต่อ ก็ลงมือขูด ช่วงสาย ๆ เข้าบ้านนั้น พอเที่ยงนอนต่อช่วงบ่าย ถ้ายังงานก็ไปทำงาน หรือทำสวนต่อ หนักด้วยจอบ ต้องขุดดิน หามีใครช่วยมั้ยต้องทำงาน ทำเอง ช่วงเย็น เหนื่อยก็กลับมาไปแลควายอีก ตีสี่ตีห้า"

"หาทำไหร่ไม่ ยกขึ้นตี 5 แล้วก็ซอกแซกๆข้างบ้านนี่แหละด้วยเปิดด้วยไก่ เสร็จแล้วก็กินข้าว พอกินข้าวเสร็จ แล้วก็ไปเลี้ยงไก่ เลี้ยงเป็ดนั่นแหละช่วงบ่ายนี้ให้เป็ดให้ไก่แหละหลาวยังไม่ได้ให้ที

ได้ทำเหมือนกับว่างานอดิเรกนี้ ฝานหยวกใส่ข้าวเย็นที่ เหลือๆ กากพร้าว ข้าวเปลือกใส่ กวนๆพา ไปให้"

"กินโกปี้ตอนเช้า ตีสองกลางคืนต้องยกขึ้นแล้ว ทำลูกชิ้นฝากเค้าไปแล้ว ไม่นั้นไม่ทัน ตีห้า ตีห้ากว่าต้องให้เสร็จแล้ว ก็ทำหนมปังไหร่พันนั้น ทาสังหยา (สังขยา) ปนไปพันนั้น พอหลังจากตีห้า ตีหก อ๊อ ทำปลาหลาว สมเครื่อง ทำถึงตอนตีสิบเอ็ดสิบสอง แล้วหยุดสิบสองเก็บ หนมหมด ช่วงเช้าๆ ทำปลาเสร็จ ก็ดับบ้านดับเรือน (จัดบ้านจัดช่อง) ถูบ้านถูเรือน ลูกก็ไม่ใช่ได้ทำนะ มันไปทำการ ทำกับข้าวกินเองด้วย ไม่ใช่ซื้อ ช่วงบ่ายพอตีสามยกขึ้น ถึงจัดแจงทำ ขูดพร้าวไหร่ เตรียมไว้จนถึงตี 5 ตอนนี้มันลำบาก แต่ก่อนก็ลำบากเหมือนกันแหละ ลำบากมา ตั้งแต่แรกโน้นแหละ"

สำหรับจำนวนชั่วโมงทำงานที่เหมาะสม เป็นความพอดีของการทำงาน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของงานที่ดี ไม่ถดถอยมากเกินไป ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาศึกษาจำนวนชั่วโมงที่เหมาะสมของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมเป็นภาพรวมโดยเฉลี่ย 6.18 ชั่วโมงต่อวัน รองลงมาอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีจำนวนชั่วโมงทำงานที่เหมาะสมโดยเฉลี่ย 5.4 ชัวโมงต่อวัน และกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมีจำนวนชั่วโมงทำงานที่เหมาะสมโดยเฉลี่ย 8 ชั่วโมงต่อวัน มากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุวัฒนธรรมอื่น และในกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมมีจำนวนชั่วโมงทำงานที่เหมาะสมโดยเฉลี่ย 5.3 ชั่วโมงต่อวัน

จำนวนชั่วโมงทำงานที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ คือประมาณ 6 ชั่วโมงต่อวัน ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเริ่ม และสิ้นสุดการทำงานในแต่ละวันเมื่อใด ไม่ควรมากจนเกินไป ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับสภาพสุขภาพร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุเองด้วย เพื่อต้องการให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี แข็งแรงตลอดไป ซึ่งสอดคล้องกับประเวศ วะสี (2526) กล่าวถึงการทำงานอย่าหักโหมในการทำงานมากเกินไป เพราะจะทำให้จิตใจ และร่างกายเสื่อมโทรม

สำหรับเหตุผลการคิดทำงาน เปรียบเสมือนเป็นแรงผลักดันให้คิด ตัดสินใจที่จะลงมือทำงานได้อย่างตั้งใจแน่วแน่ เพื่อเกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของงาน ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัมนธรรมต่างมีเหตุผลการคิดทำงานทั้งเหมือน และแตกต่างกัน เหตุผลการคิดทำงานที่เหมือนกันของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม คือความเชื่ออย่าเที่ยวนั่งๆ นอนๆ ให้ทำงาน

"ดูแลสุขภาพตนเองให้อายุยืน ออกกำลังกาย ทำงานข้างๆ บ้าน ไม่วิ่งออกกำลัง ก็ทำงานหนักตอนหลังออกจากโรงเรียน ทำไม้เผาถ่าน หนักเอาเบาสู้ตั้งแต่สมัยหนุ่มๆ ป้าซื้อเชื่อหลายอย่าง เราอย่าเที่ยวนั่งๆ นอนๆ ทำไหร่ได้เราก็ทำไปเรื่อย"

(ผู้สูงอายุหญิง ไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เคล็ดลับให้สุขภาพดี สมบูรณ์แข็งแรง อย่านั่งนิ่งๆ อย่ากินแล้วนอน ต้องช่วยทำงาน เดินไป เดินมาในบ้าน ช่วยโน่นทำนี่ในบ้าน ไม่ต้องไปออกกำลังกายข้างนอกหรอก ไม่ชอบคนเยอะๆทำแต่ในบ้านได้ แต่ไม่ใช่กินแล้วนอนนะ ไม่กินนอน" (ผู้สูงอายุหญิง ไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"...พอละหมาดเสร็จก็ใส่เสื้อ ทำช่วยเขามั่งไม่ช่วยเขามั่ง เวลาไม่บายก็เขาทำไป ถ้าบาย ๆ ก็ทำ เออ ซอกแซกไม่ทำไหร่...มันก็ได้แหละเราให้แข็งแรง เรามะหยัง เราทำการดี...ทำการสิ่งเดียว ด้วยรักษาลูก รักษาลูกไป ที่ดีมันก็อย่าให้ขัดให้สนแฮะ ทำอย่าให้ขัดได้รับได้ใช้คล่อง ว่าคล่อง เราทำการขายเองงั้นหล่ะ ทำสวนไม่เครียดแหละไม่ทำไหร่ แล้วไม่ได้ถ้าทำของได้ แหนะแล้ว เท่าแต่ว่านอนสิ่งเดียวไม่ได้ ต้องทำของทำโน้นทำนี้แหละแล้ว เที่ยวเช็ดใบไม้ตาก แล้วเหลาหลางก้านพร้าวงั้นนั้นตากอยู่นั้น เหลาเป็นเสียบ" (ผู้สูงอายุหญิง ไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

เหตุผลการคิดทำงานที่เหมือนกันระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยจีน คือ เชื่อว่าทำแล้วได้ผล

"ที่จะทำให้สุขภาพดีอายุยืน ความเชื่อของตัวเอง เชื่อทำแล้วได้ผล เชื่อทุกเรื่องที่เราทำแล้วเห็นผล" (ผู้สูงอายุหญิง ไทยพุทธ ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

"เฝ้าตัวเองนั้น ให้มีสุขภาพเราดี ฉานหาเชื่อใครมั้ย ฉานเชื่อตัวฉานเอง เชื่อตัวเอง ทำไหรสิ่งที่ผิดเราอย่าทำ จริงมั้ย ไม่ชอบ เหมือนเด็กเล่น เราสอนให้นั่งเสีย มึงอย่าหัดขี้ลักนะ ของผิดอย่าเอานะ ของขี้ลัก อย่าเอา" (ผู้สูงอายุหญิง ไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

เหตุผลการคิดทำงานที่เหมือนกันระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยมุสลิม คืออย่าให้มีโรคภัย

"ทำอาหารมื้อเย็นบางทีก็ทำ บางทีก็ไม่ทำ ถ้าว่าตอนเช้าทำแล้ว บางทีตอนเย็นไม่ทำแล้ว ตอนนั้นถ้าไม่มีงานมีการก็โน่น ลงทะเลชอบไปด้วย ทอดแห วางกัดหากุ้ง หาปลาไปเรื่อย ทำมาเพื่อครอบครัว คำนึงอย่างเดียว อย่าให้เป็นอัมพฤกแล้วกัน อย่าเป็นอัมพาต นี่แหล่ะห้ามมันไม่ได้ ตาต้องออกแรงอยู่เรื่อยๆ ถ้านานอนทุกวัน มันก็เอาเรื่อง" (ผู้สูงอายุชาย ไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"เรื่องเฝ้าสุเหร่า เหมือนเรานี้เราทำงานรอด โดยมากเราไปทำการเสียมาก ไปทำการ ทำงานนั้นแหละแล้ว เรื่องอื่นไม่ ถ้านานอนแค่บ้าน การงานไหร่เราไม่ทำนั้น โรคภัยไข้เจ็บมันอีมาเกาะเราไม่เชื่อแล้วมันคิดแต่เรื่องทำการทำงาน เรื่องร่างกายสุขภาพเราดี ไอ้อื่นมันไม่มีอะไรแล้ว"
(ผู้สูงอายุชาย ไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

เหตุผลการคิดทำงานที่เหมือนกันระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนกับไทยมุสลิม คือไม่อยากเป็นภาระกับครอบครัว

"ถ้าได้ทำหนม ทำงานบ้านได้ทำดี บายใจด้วย ถ้าได้หา ได้ใช้คล่อง เวลาทำบุญทำไหร่ไม่พักลำบาก เราเห็นดูลูก มันเหมือนกัน ลูกมันต้องกิน ต้องใช้ เราอย่ากินเอา แต่ลูกหนักแรง"

(ผู้สูงอายุหญิง ไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ลงทำการแล้วหว่าน ข้าวให้เป็ดให้ไก่ พอเหนื่อยทำให้รำคาญลูกในบ้าน อย่าให้เป็นภาระของลูก"

(ผู้สูงอายุหญิง ไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

นอกเหนือจากนี้กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีเหตุผลการคิดทำงาน เพราะเป็นสุขใจ ชอบพูดคุยกับเพื่อน อยากช่วยเหลือแม่บ้าน และปริมาณงานมาก อยากทำให้สบายใจ

การทำงานกับการออกกำลังกาย การทำงานถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะขาดเสียไม่ได้ ไม่ว่าจะเริ่มมาตั้งแต่วัยไหน เพราะสิ่งที่กระทำ เพื่อความอยู่รอดของการดำรงชีวิต หรือมิฉะนั้นเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกาย และจิตใจให้กลับสร้างเสริมอีกด้วย ซึ่งส่วนใหญ่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมจะเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายว่า แตกต่างกับการทำงานบ้าน หรืองานอดิเรก จะกล่าวถึงการออกกำลังกายที่ดีเป็นการออกกำลังกายที่ตรงจุดกว่า สามารถยืดเส้นยืดสาย ผ่อนคลายได้ทุกส่วน เหนื่อยทำให้สุขภาพแข็งแรง ส่วนการทำงานบ้านจะกล่าวถึงทำงานในบ้านดีกว่าได้ความสบายใจ และในบ้านสะอาด รวมทั้งทำงานจะเครียด ออกกำลังกายผ่อนคลาย

การออกกำลังกายตรงจุดกว่า สามารถยืดเส้นยืดสาย ผ่อนคลายได้ทุกส่วน

"อี๋ว่างานบ้านกับออกกำลังไม่เหมือนกัน เพราะทำการหยิบนั้นหยิบนี้ แต่การไปออกกำลังกายมันตรงจุดกว่า ไปเดินนาดไหร่ไหร่ (ทำลากเสียง) เราไม่ถืออะไหร่...แต่เราบอกได้ไม่เหมือนกัน อี๋ว่าต้องถูก เราไปขาเราได้เดิน นี้เรานั่งเชียด เชียด ขาเธอไม่ได้เดิน แต่นี้เราเดิน โอ้ โอ้ ปารามาจารย์มาจากวัดเซาหลิน มาจากวัดเซาหลินหนังจีน บ้า โอ้อย่างแต่อี๋ คนไม่ต้องไป ไม่ใช่ไม่เหมือน ต้องออกไปเดิน พรือ ๆ (ถึงอย่างไร) เธอไม่ได้ชั่วโมง เธอต้องเดินให้ถึงชั่วโมง"

(ผู้สูงอายุหญิง ไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

เหนื่อยทำให้สุขภาพแข็งแรง

"ออกกำลังกายกับการทำงานแตกต่าง ไอ้นู้นเหนื่อยได้ตังค์ แต่ไอ้นี้เหนื่อยแต่สุขภาพแข็งแรง มันเหมือนกันแหล่ะ แต่ว่ามันต่างกันน่ะสองอย่างนี้"

(ผู้สูงอายุชาย ไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ออกกำลังกายวิดพื้น ตอนเช้า ราวครึ่งชั่วโมงได้ โอ้เหงื่อออก เหงื่อออกดีอย่างแรงเลย ออกทางทางใต้ขึ้นบน ดี ได้พันนั้นแหละร่างกายแข็งแรง ได้ทำการรอด"

(ผู้สูงอายุชาย ไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

ทำงานในบ้านดีกว่า ได้ความสบายใจ และในบ้านสะอาด

"ตอนนี้ยายทำงานบ้าน หุงข้าว ทำทุกอย่าง ไม่ใคร ต้องทำทุกอย่าง กวาดขยะ ถูบ้าน พวกที่ต้องออกแรงทำให้ร่างกายแข็งแรง การออกกำลังกาย ที่เดินช้าๆ แกว่งมือ แกว่งขากับทำงานบ้านต่างกัน ทำงานในบ้านดีกว่า ในบ้านสะอาด

(ผู้สูงอายุหญิง ไทยพุทธ ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

ทำงานจะเครียด ออกกำลังกายผ่อนคลาย

"หนักแหละ หนักพอได้ต้องรับผิดชอบ เราต้องมีลูกน้องไอ้นี้เราต้องรับผิดชอบเหมือนกันลูกน้องเรา เราต้องรับผิดชอบแหละ เป็นเถ้าแก่ เราต้องรับผิดชอบลูกน้อง ทำงานก็เครียดบ้าง ก็ออกกำลังผ่อนคลาย" (ผู้สูงอายุชาย ไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

มีเพียงส่วนน้อยที่กล่าวถึงการทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ผลได้เหงื่อ ได้รับความสบายใจ และเชื่อว่าออกแรงมากกว่าการทำงาน ทำให้รักษาโรคได้

การทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง

"ปัจจุบันทำแล้ว ก็ช่วยขายของลูก แต่ก่อนก็ใช่ว่าออกกำลังกงกำลังกาย ทำแต่งานบ้าน แค่นี้ก็ได้เหงื่อแล้ว ก็ทำพอเหนื่อยก็หยุดแหละ ไม่ต้องทำหักโหม เมื่อก่อนนี้อมอหลาว โอ้เวลาทำความสะอาดที ไม้ราวต้องยาวๆ กวาดหลังคาน่ะ ช่วยกันแหละ"

(ผู้สูงอายุหญิง ไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

เชื่อว่าออกแรงมากกว่าการทำงาน ทำให้รักษาโรคได้

"การออกกำลังกายมันไม่ต่างกับการทำสวนหรอก เพราะเราออกกำลังเหมือนกัน การออกกำลังคือการทำสวนด้วย คราวนี้เราทำสวนบางทีเราขุด ร่างกายเราต้องออกแรงหมด ทีนี้เดินนั้น เราเท่าแต่เดินกับแกว่งแขนเท่านั้น ยืนกับที่แกว่งแขน เค้าบอกว่ายืนแกว่งแขนวันหนึ่งกี่ชั่วโมง กี่นาที เป็นวัณโรคก็หายได้ โรคหัวใจก็หายได้ (หัวเราะ) ตอนที่เผา เค้าแจกในงาน ตอนที่เผาศพใครหล่ะ แม่ของอ่วนน่ะ จี้หลิม" (ผู้สูงอายุชาย ไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ทำการกับการออกกำลังกายเหมือนกัน ถ้าออกกำลังกาย ทำให้เข็ดเมื่อยไปหลายวัน ถ้าทำการอยู่ข้างบ้านมันไม่เจ็บ เพราะเรารักษาเป็ด รักษาไก่ ไก่มัน งามมันด้วย ไก่มากไข่ทุกวันเราก็หัวใจดีขึ้น

ดูไก่อยู่ข้างบ้านดีกว่า เพราะตาหลอ(โลภ)อยากได้ของ อยากได้มีเป็ด มีไก่ให้มาก หัวใจมันเรืองขึ้น ใจมันสบาย" (ผู้สูงอายุหญิง ไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

ผลจากการทำงานต่อสุขภาพ อาจมีทั้งแง่ลบ และแง่บวก จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมที่ได้ผ่านประสบการณ์การทำงาน กล่าวถึงผลต่อสุขภาพในแง่ลบน้อยมาก เพราะส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีการรับรู้ และเรียนรู้ถึงวิธีการทำงานที่มีผลดีต่อสุขภาพ จึงทำให้ข้อมูลที่ได้ เป็นผลจากการทำงานในแง่บวกกับสุขภาพโดยส่วนใหญ่ คือแก้เซ็ง เกิดความสุข สบายใจ ถือการทำงานเป็นการออกกลำกายได้เหงื่อ ทำให้สุขภาพร่างกายดี แข็งแรง ไม่พิการ หรือเจ็บป่วย ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับการทำงานที่มีประสิทธิภาพด้วย โดยคำนึงถึงผลดีต่อสุขภาพ เพื่อที่จะสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง แล้วประสิทธิผลที่ได้ นับเป็นผลอันสูงสุด ที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ และจิตใจดี

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบผลจากการทำงานต่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม พบว่ามีผลจากการทำงานต่อสุขภาพที่เหมือนกัน คือเกิดความสุข สบายใจ แต่ผลที่แตกต่างกัน คือแก้เซ็ง ถือการทำงานเป็นการออกกำลังกายได้เหงื่อ ทำให้สุขภาพร่างกายดี แข็งแรง ไม่พิการหรือเจ็บป่วย

ผลจากการทำงานต่อสุขภาพที่เหมือนกันของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมตรงกับผลอันสูงสุดที่เกิดจากการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในด้านสุขภาพจิต เกิดความสุข สบายใจ

"ไม่ปล้ำ ชอบทำกับข้าว มีความสุขทำใส่ถ้วยชามสวย กับข้าวต้องมีผักเกล็ดไหร่ตั้ง ผลไม้ตั้ง เป็นสิ่งที่ชอบทำหลาวโอ้ อี๋เป็นแม่บ้าน ถูกใจแฟนเขาไม่ทุ่มเราได้ เพราะว่าเราปฏิบัติเขาดี เราสบายใจ ทำให้เขากิน เขาก็ชอบในฝีมือของเรา...แล้วอี๋ทำให้เสร็จสรรพเลย เพราะเป็นหน้าที่ของแม่บ้านของผู้หญิงที่ต้องทำให้ครบ ฮึม คิดด้วยความพอใจทำ แสดงว่าอยู่ที่ใจเรา แสดงว่าอยู่ที่ใจเรา เราทำนิ ทำกับข้าวจนเก่งนะอี๋น่ะ ฮา ไปแลต๊ะกับข้าว เครื่องอี๋เหยอะ เต็มเปรี๊ยะเลยแหละ"

"ในส่วนที่ลุงทินได้ทำงานบ้าน งานอดิเรกตรงนั้น มี มีผลกับสุขภาพเรา คือร่างกายเรามันได้ขยับเขยื้อไป ได้ออกกำลังเช้าๆ กวาดให้หนัดๆ(ให้มาก)กวาดหมดทั้งสวน(ผู้สัมภาษณ์หัวเราะ)ตีแปดยังไม่กินโกปี้ ยังไม่ได้ไป เพราะว่าได้ออกกำลังกาย พอทำนี้เสร็จ แล้วเก็บเรียบร้อยเลย เอาสบู่ไปแห่นหนึ่งแล้ว อาบน้ำอาบไหร่ นุ่งกางเกงไปแล้ว ไปกินโกปี้ไหร่ ไปนั่งพูดนั่งคุยแค่โน้น ไปขอเหล้ากับเพื่อนแค่โน้นหลาว..."

"ภาระงานมีผลต่อสุขภาพ เราทำดี ก็มันได้ดีต่อตัวเรา ก็มีเหมือนกันแหละ เราดีกับเขา ความดีของเราก็มาหาเราเองแหละ ทำดีทั้งหมด อย่าไปว่าคนใหญ่ ก็ส่งผลดีต่อสุขภาพตัวเอง เด็กมาบอกบุญว่า

เขาทำบุญ เราก็ไปที่บ้านเขา อย่าขัดเขา ที่ได้ช่วยเหลือเขา ได้ทำงานบ้านแล้วส่งผลต่อสุขภาพเราดี ชอบทำ ชอบช่วยเขา"

"ทำพันนี้เราได้ทำของบ้าง เราใจบายไม่เครียดแหละ เป็ด ไก่ เห็นมันกินก็บายใจ"

"เรารักษาเป็ด รักษาไก่ ไก่มัน งามมันด้วย ไก่มากไข่ทุกวันเราก็หัวใจดีขึ้น หัวใจมันเรืองขึ้น ใจมันสบาย ก็การทำการ ถึงเวลาก็ทำการ หัวใจรุ่งเรืองขึ้น"

ผลจากการทำงานต่อสุขภาพที่เหมือนกันระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนกับไทยมุสลิม คือถ้าทำงานพอดี จะไม่เสียสุขภาพ ร่างกายไม่เจ็บป่วย

"แล้วในการทำงานบ้าน พอเหนื่อยแล้วก็หยุดนั้น มันก็หายแล้ว หายเหนื่อยแหล่ะ ไม่ส่ง ผลต่อสุขภาพมันก็เหมือนเดิม แต่ว่าเหนื่อยบากบั่น มันจะส่งให้เราเหนื่อยมาก จะทำให้หัวใจสั่นนั่นแหล่ะ ไอ้ที่ว่าทำแต่พอดี ทำแต่พอดี พอดี ไม่เป็นโรค (หัวเราะ)ที่ทำแต่พอดีนั้น อย่าให้เราเหนื่อยเกินไปแหล่ะ เหนื่อยเกินไปมันทำให้ร่างกาย มันเสียสุขภาพ"

ผลจากการทำงานต่อสุขภาพที่เหมือนกันระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยมุสลิม คือถือการทำงานเป็นการออกกำลังกายได้เหงื่อ และทำให้สุขภาพร่างกายดี แข็งแรง ไม่พิการ หรือเจ็บป่วย ซึ่งเป็นการบ่งบอกถึงการสนใจ เอาใจใส่ต่อสุขภาพทั้ง ๆ ที่เป็นการทำงาน โดยตัวผู้สูงอายุเองตระหนักถึงว่าการทำงานเป็นการสร้างเสริมสุขภาพอีกวิธีหนึ่ง ถ้าทำให้ถูกต้อง เหมาะสม

"ไม่ค่อยได้นอนด้วยป่านี้ ปอดเพราะอะไหร่ เพราะทำสวนด้วย ควายด้วย ไอเรื่องทำงานบ้านงานนอกนี้ผลต่อสุขภาพ มีมั่งเหมือนกัน ถ้าเราอยู่ให้รุงรังสกปรกแรงก็ไม่ได้ในบ้าน ข้างบ้าน พาให้ไม่ดีเหมือนกัน เที่ยวเหม็นโน้นเหม็นนี่ สกปรกนั้น สกปรกนี้ก็ไม่ดีเหมือนกัน อยู่รุงรัง รุงรังแรง งานมันออกเหงื่อไหร่ คล่องดี ร่างกายก็บายดี คล่องตัวดี ถ้าเหงื่อไม่ออกไม่ไหรแล้ว ไม่บายใจ"

ผลจากการทำงานจะเป็นเช่นไร ควรคำนึงอยู่เสมอว่า จะต้องทำงานให้มีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลของงานอันสูงสุด ถึงจะได้ผลดีต่อสุขภาพอย่างแน่นอน

5. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการอนุรักษ์ฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม และสร้างสรรค์สังคม เป็นสิ่งที่มีคุณค่าในใจเราเป็นอย่างมาก กว่าจะได้มาซึ่งการอนุรักษ์ฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม และสร้างสรรค์สังคมนั้น ทุกคนต้องตระหนัก และมีจิตใต้สำนึกที่จะกระทำไปในทางที่ดี ไม่ได้มาจาก

ในตัวเองเท่านั้น ควรที่จะมาจากครอบครัว และชุมชนที่ตนสัมผัสอยู่ สำหรับงานวิจัยนี้ ศึกษาข้อมูลการสร้างเสริมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม รวมทั้งแหล่งความรู้ทางสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยเพียงแค่ศึกษาสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุเองเท่านั้นว่าเป็นอย่างไร พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมกล่าวถึง สิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพโดยภาพรวมจะต้องประกอบด้วย การจัดที่อยู่อาศัยให้สะอาด เรียบร้อย น่าอยู่ บ้านมีหน้าต่าง แดดส่องถึง บริเวณบ้านโดยรอบสะอาด ไม่รกรุงรัง มีบรรยากาศที่ดี (มีเสียงเพลงอันไพเราะ) มีอากาศดี บริสุทธิ์ ปราศจากมลพิษ และไม่มีเสียงรบกวน สำหรับสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพที่เหมือนกันของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม คือที่อยู่อาศัยและบริเวณโดยรอบสะอาด

การจัดที่อยู่อาศัยให้สะอาด เรียบร้อย

"รีดผ้าให้เด็กเสร็จ ก็ดับ (จัด) ของ เตรียมใส่บาตร ดับบ้านดับเรือน ดูให้เคลื้อม ได้บายใจ โรคภัยมันไม่ก้ำกาย" (ผู้สูงอายุหญิง ไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ที่ว่าทำให้สุขภาพคืออายุยืน ที่อยู่อาศัยแหละสำคัญ ปัจจัยอาหารการกินให้ดี สุขภาพดีแหละ ใช้เหอะที่อยู่ อาศัยให้เรียบร้อยไม่ต้องเช่าใคร"(ผู้สูงอายุชาย ไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

บ้านมีหน้าต่าง แดดส่อง

"บ้านอากาศดี มีหน้าต่าง แดดส่องถึง มันไม่เจ็บไม่ไข้ เชื้อโรคเชื้อไหร่มันตายหมด"
(ผู้สูงอายุชาย ไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

บริเวณบ้านน่าอยู่โดยรอบสะอาด ไม่รกรุงรัง

"หญ้ารก ต้องทำบ้านให้น่าอยู่ จิตใจเราก็สบาย ปลอดภัย"
(ผู้สูงอายุชาย ไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"บ่ายๆ พอรักษาเปิดรักษาไก่ ก็กวาดใบไม้ตามลานให้เคลื้อม (สะอาด) แลดูบายตา บายใจ"
(ผู้สูงอายุหญิง ไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีดรคประจำตัว)

มีบรรยากาศที่ดี (มีเสียงเพลงอันไพเราะ)

"อย่างอื่นไม่มี ไปพบประสบการณ์มา สื่อตัวไหนไม่มี ไปถึงพบประสบการณ์ ประสบการณ์ที่ได้ไปนั่ง ปลูกปัญญาได้เยอะ มีคนมานั่งเยอะ นั่งพูด แล้วเปิดเพลง ไอนี้ร้องเพลงเพาะไมค์ ภิรมย์ภรณ์

เพาะไว้ย เพาะไว้ย อี๋ชอบจัง เลย ของอี๋ร้องตัวนั้นมันทำให้แหมะ จิตใจบายใจฮิ เพลงของอี๋ร้อง เราจะคลอไปตีะพร่ำพรึมพร่ำเราจะคลอ" (ผู้สูงอายุหญิง ไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

มีอากาศดี บริสุทธิ์ ปราศจากมลพิษ

"ก่อนออกกำลังกาย ก็สูดอากาศเข้าปอดลึกๆ สอง สามที เช้าๆ อากาศบริสุทธิ์ ไม่มีควันพิษ แต่ผิดกับเมื่อก่อนลุย (มาก) พอออกเดินไปสามรอบ ก็มานั่งพัก ได้พูดคุยกับเพื่อนๆ แลกเปลี่ยนความรู้ว่ารักษาสุขภาพต้องแบบนี้นะ เช้าๆ อากาศดี เพื่อนก็ดี พาให้สุขภาพเราแข็งแรง บายใจทุกวันแหละ"

(ผู้สูงอายุชาย ไทยพุทธ ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

ไม่มีเสียงรบกวน

"สิ่งแวดล้อมสำคัญ กลางวันหยบนอนก่อน ให้พอ กลางคืนนอนไม่ค่อยอิ่ม เพราะข้างบ้านเป็นร้านผับของลูกชาย เปิดเพลงเสียงดัง จนจกเทือน (กระจกสะเทือน) แต่แป๊ะเข้านอนแต่หัวค่ำ ให้หลับไป ก่อนเค้าเปิดเพลง คิดว่าสิ่งแวดล้อมมันมีผลกับสุขภาพมาก ถ้าไม่เสียงดังจะดี จะบายใจ เลยบอกลูกชายแล้วว่า ให้ลดเสียงลงหิ้ด (เบาเสียง) ก็บายใจขึ้น"

(ผู้สูงอายุชาย ไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

การสร้างเสริมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมจากประสบการณ์ตรง เป็นสิ่งที่มีคุณค่าในใจเราจริงๆ ถ้าทุกคนสามารถปฏิบัติตาม ก็จะนำผลสำเร็จมาสู่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติอีกต่อไปได้

ส่วนการสร้างเสริมสุขภาพเกี่ยวกับสังคม ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงประสบการณ์การช่วยเหลือส่วนรวม ซึ่งรวมทั้งลักษณะงาน เหตุผล และผลจากการช่วยเหลือส่วนรวมต่อสุขภาพ และจากประสบการณ์การช่วยเหลือส่วนรวมของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมต้องมาพิจารณาถึงผู้ให้และผู้รับการสนับสนุน ทั้งครอบครัว ชุมชน และองค์กร พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมส่วนใหญ่มีครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุน มีชุมชนเป็นผู้รับการสนับสนุน รู้สึกภูมิใจที่ลูกกตัญญูรู้คุณเป็นเหตุผลในการรับการสนับสนุน และอยากช่วยเหลือส่วนรวมเป็นเหตุผลในการให้การสนับสนุน

ครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุน เพราะอยากช่วยเหลือส่วนรวม

"คนหัวปีกับเตือนตาตอนนี้กินอยู่กับเตือนตา พวกโน้นให้เหมือนกันบางที จินพาไปหาหมอ ไปเที่ยว มีไหร่โทรไปหา จินเป็นลูกแหละ ลูกคนหัวปี"

"ตอนนี้ได้คนใหญ่ คนโตให้สี่พัน ลูกหญิงคนเล็กให้สองพันบ้าง นึ่งพันบ้าง ลูกชายก็ให้นึ่งพันบ้าง อะไรอย่างนี้"

"เขาให้เดือนสามร้อย ผู้สูงอายุเท่านั้นแหละ สามร้อยต่อเดือน วันนึ่งสิบบาท หนมจีนจานนึ่ง ลูกไม่เวลาเจ็บไข้ พี่น้องให้สักร้อย สองร้อยเท่านั้นแหละ จากสงเคราะห์นี้แหละเดือนสามร้อย แต่เราใช้เดือนสามพันงั้น"

"คนสุดท้องให้เดือนพัน ขนม และกับข้าวก็ซื้อมาให้กิน สวนเถ้าแก่แถวนี้ เค้าให้กินหมดชีวิต 2 เดือนเค้ามาเยี่ยมทีเค้าถามว่า "สบายดีมั้ย "แล้วเค้าให้ตังค์ใช้ กินโกปี้"

ชุมชนเป็นผู้รับการสนับสนุน เพราะมีความรู้สึกภูมิใจที่ลูกกตัญญูรู้คุณ

"ยายดาก็ช่วยอย่างโรงเรียนเมืองถลางเป็นต้น ถึงเค้าบอกว่าเค้าจะสร้างมูลนิธิ แต่มันไม่พร้อม ขาดความช่วยเหลือ ถึงยายดาว่ายายดาช่วยได้เล็กๆน้อยๆ ยายดาก็ช่วยเช่นว่าให้ทุนเรียนเด็ก ได้ช่วยลูกหลานคนลำบาก เค้าได้เรียน คันนี้ตอนหลังผอ.คนใหม่มาหลาว แกบอกว่าให้ช่วยสักทีก่อน ยายดาก็ช่วยไป ถึงยายดาไม่มีรายได้นะแก่แล้ว ดอกก็ถูกช่วยไม่รอด(หัวเราะ) เค้าก็ตั้งให้เป็นประธานอยู่หลายปี"

"มีงานศพขึ้น คนในชมรมเสียด้วยกัน เราต้องไปวางพวงหรีด แล้วก็ไปในงานศพ ไปเยี่ยมเพื่อนในชมรมที่ป่วย ไม่ว่าป่วยที่ไหนเค้าบอกมา เราก็ไปเยี่ยมที่โรงพยาบาล หรือว่าที่บ้าน เค้าก็แล้วแต่ชมรม ไอนี้ก็หลักปฏิบัติอยู่นะ"

"ไปช่วยทำบุญ เวลาญาติเสีย ปีนึ่งของชมรมไทเก็กเลี้ยงกันหน หรือสมาคม มูลนิธิมีงานไปบริจาคทำบุญ วัดไปทุกวัน พระ ถวายสังฆทานที่วัดเหนือ หลังทำรู้สึกบายใจ เคยมีมาขอบริจาคขาเทียม ให้ไปทำบุญ"

"เราถ้านชอบช่วยเพื่อน นิขนาดว่ามาอยู่นี้ลุงมันงั้นเป็นญาติกับเราแค่มันยังรุ่นน้องเราเป็นผู้ใหญ่บ้าน เป็นตำรวจ บอกให้ช่วยเหลือสังคมมีอะไรนะ พวกเรานะถ้าสูเจ้ามีตัวก็ให้ช่วยเหลือ สังคมสร้างมัสยิดสร้างบ่อน้ำนี้เขาเรียกว่าส่วนสังคมน่ะ คนยังตางค์ไม่เอาคนไม่มีตัวก็เพแฮ แถมมุสลิมแถมคนรวย คนรวยไม่เคยทำคนจนทำมุสลิมเลือก แหละบ้างคนเขาบังคับสูเจ้ามีเงินต้องเสีย ทุกอย่างไม่ใครเอาแม้แต่ไปหัสยีไปทำไหร่ หัสแปลว่าไปเยี่ยน หลายสิ่งอย่าพูด ลูกไม่ได้ให้มากหรอกมันซื้อของมาให้ ถ้าไม่จำเป็นมันมาเอาแต่ เราไอเฉมไปเมกกะมาเอาไปห้าหมื่น ถ้าเราทำบุญทำไหร่ก็บายใจเรา ทำมากเราบายใจ เพื่อนมา ขอไหร่ เราให้ไปสักชิ้นเราก็บายใจแหละ"

"มันบายใจ เขาว่าออกสะกาคแล้วได้ช่วยเหลือของอิสลาม มันบายใจ ช่วยเหลือ เวลามีงานมีการ ที่มัสยิด ช่วยเงิน ช่วยแรงหาค่อยได้ไปไม่"

"เรื่องบุญนั้นแหละ เขามาขอตังค์ทำบุญนั้นมันบุญอยู่แล้ว เออ มันๆได้นี้คันว่าเขามาขอเบี้ยไม่ว่ามาจากไหน คนพุทธ คนไหร่มาขอเราก็บายใจแหละแล้วให้ เขาไปแล้วบายใจแหละ ได้ให้เขาไป แล้วบายใจแหละ เฮอ.(หัวเราะ)"

ผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมมีประสบการณ์การช่วยเหลือส่วนรวมไปในทางที่ดีและเป็นไปในทางเดียวกัน มีครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุน และมีชุมชนเป็นผู้รับการสนับสนุนตามวิถีชีวิตที่เรียบง่าย พึ่งตนเอง เพื่อเป็นพลังสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนให้ยังคงยืนหยัดตลอดไป ซึ่งสอดคล้องกับเพลินพิศ ฐานิวัฒนานนท์ และคณะ (2544) ที่กล่าวถึงวิถีชีวิตที่ผูกพันกับศาสนามาก ให้ความสำคัญการจัดให้มีกิจกรรมทางศาสนาให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุที่เดินทาง หรือมีลูกหลานไปส่งก็จะไปทำบุญที่วัด ส่วนผู้ที่อายุมากขึ้นไม่สามารถเดินทางได้ คณะกรรมหมู่บ้านจัดให้มีการบรรยายธรรม ได้มีการรวมกลุ่มกัน นิมนต์พระมารับบิณฑบาตร โดยมีหลักปฏิบัติในชีวิตที่เรียบง่าย พึ่งตนเอง

รวมทั้งแหล่งความรู้ทางสุขภาพเปรียบเสมือนเป็นคลังสมองด้านสุขภาพให้กับผู้ที่สนใจจะศึกษาหาความรู้ จากประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมสามารถบอกถึงแหล่งความรู้ทางสุขภาพเป็นภาพรวมได้ว่า ได้รับมาจากพระ บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ใหญ่ อาจารย์ ตัวเอง เพื่อน โทรทัศน์ หนังสือ หนังสือพิมพ์ ชมรมผู้สูงอายุ และค่ายกีฬา ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมนี้ได้รับความรู้ทางสุขภาพหลากหลายแหล่งที่เหมือน และแตกต่างกัน ดังนี้

กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธได้รับจากพระ

"พระเขาสอน พระเขาบอกสิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดี เขาสอนว่าสิ่งนั้นอย่าควรทำมันไม่ดี"

กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธได้รับจากหนังสือพิมพ์

"ดูจากตำราบ้าง ในหนังสือพิมพ์ ก็เขาเขียนหมอแต่ละอย่าง การรักษาสุขภาพแต่ละอย่าง จะศึกษาหาความรู้เอานะ เขาอธิบายเช่นคนป่วยเป็นโรคอะไร ต่ออะไรคนเรามีวิธีรักษายังงัย เราก็เรียนรู้ได้จากสิ่งเหล่านั้นก็มีเหมือนกัน"

กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนได้รับจากชมรมผู้สูงอายุ

"ไปชมรมผู้สูงอายุเขาแนะนำเหละ เขาแนะนำเราก็จำเอาไว้ เรามาทำเอง ไปที่โน้นบางทีเขาหาทำมั้ย ไปนั่งไปคุย"

ความเหมือน และแตกต่างกันของแหล่งความรู้ทางสุขภาพระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมมีแหล่งความรู้ทางสุขภาพในลักษณะเดียวกัน จากบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ใหญ่ ตัวเอง โทรทัศน์ และหนังสือ การที่เป็นเช่นนั้นเพราะผู้ที่ให้คำปรึกษาต่างมีภาระกิจหลักที่ต้องรับผิดชอบ

ส่วนในลักษณะที่ต่างกัน กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธได้จากพระ เพื่อน หนังสือพิมพ์ และกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนได้จากชมรมผู้สูงอายุ และค่ายกีฬา การที่เป็นเช่นนั้นเพราะผู้สูงอายุได้ปฏิบัติและเรียนรู้ตามประสบการณ์จริง

ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม ได้รับจากแหล่งความรู้ทางสุขภาพ ในลักษณะที่แตกต่างกัน กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธได้รับจากพระ หนังสือพิมพ์ กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนได้รับจากชมรมผู้สูงอายุ และค่ายกีฬา กลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมได้รับความรู้ทางสุขภาพไม่ต่างกับลักษณะที่เหมือนกันที่กลุ่มผู้สูงอายุวัฒนธรรมอื่นได้รับ ทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมต่างได้รับข้อมูลข่าวสารตามการปฏิบัติจริง

ความเหมือน และแตกต่างกันของแหล่งความรู้ทางสุขภาพระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยจีน กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยจีนได้รับจากแหล่งความรู้ทางสุขภาพในลักษณะเดียวกัน จากบุคลากรทางการแพทย์ ตัวเอง โทรทัศน์ และหนังสือ

ส่วนในลักษณะที่ต่างกัน กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธได้จากพระ เพื่อน หนังสือพิมพ์ และกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนได้จากชมรมผู้สูงอายุ และค่ายกีฬา

ความเหมือน และแตกต่างกันของแหล่งความรู้ทางสุขภาพระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยมุสลิม กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยมุสลิมได้รับจากแหล่งความรู้ทางสุขภาพในลักษณะเดียวกัน จากบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ใหญ่ อาจารย์ ตัวเอง เพื่อน โทรทัศน์ หนังสือ

ส่วนในลักษณะที่ต่างกัน กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธได้จากพระ เพื่อน หนังสือพิมพ์ การที่ผู้สูงอายุไทยพุทธได้รับแหล่งข้อมูลเหล่านั้น เพราะความต้องการดูแลตนเองตามประเพณีชาวพุทธ แต่กลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมไม่ได้มีแหล่งความรู้ทางสุขภาพที่นอกเหนือไปกว่านั้นเลย

ความเหมือน และแตกต่างกันของแหล่งความรู้ทางสุขภาพระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนกับไทยมุสลิม กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนกับไทยมุสลิมได้รับจากแหล่งความรู้ทางสุขภาพในลักษณะเดียวกัน จากบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ใหญ่ ตัวเอง โทรทัศน์ หนังสือ

กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมต่างมีประสบการณ์หลากหลายที่จะได้มีแหล่งความรู้ทางสุขภาพที่มากมายนั้น โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีหลายแหล่งความรู้ ทำให้เกิดความเพิ่มพูนในวิชาความรู้ทางสุขภาพได้เป็นอย่างดี สามารถนำมาปรับใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพในตัวเอง ครอบครัว และชุมชนให้มีสุขภาพดีถ้วนหน้าในทศวรรษหน้าต่อไป

6. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมนันทนาการและการท่องเที่ยว เป็นกิจกรรมที่ทำแล้วผ่อนคลายอิริยาบถของทั้งร่างกาย และจิตใจได้ ไม่มากก็น้อย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือเกษียณอายุราชการแล้ว เวลาว่างหาได้ง่าย และมีมาก กิจกรรมยามว่าง ไม่ว่าเพื่อนันทนาการหรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือให้บริการผู้อื่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งนำความพึงพอใจมาให้มีชีวิตชีวาและมีความหมาย การที่เกษียณอายุการงานอย่างไม่มีจุดมุ่งหมายจะนำไปสู่ความเซ็ง เบื่อหน่าย และแยกตัว ออกจากสังคม ความจริงนั้นกาย และจิตใจเจริญงอกงามขึ้นตามแรงกระตุ้นของกจกรรมต่างๆ จึงเป็นการดีที่เราควรมีกิจกรรมมากระตุ้นชีวิตของเราให้เจริญงอกงาม ส่วนใหญ่การทำกิจกรรมต่างๆ ในยามว่าง มักมีปัญหาว่าจะเลือกกิจกรรมอะไรดี แต่ที่สำคัญจากประสบการณ์กิจกรรมนันทนาการนี้ ผู้สูงอายุเล่าขานมาตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน นับเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทย โดยภาพรวมที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมทำกิจกรรมนันทนาการ แล้วส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจให้ดีขึ้น เช่น อ่านหนังสือ ซื้อกับข้าว ดูโทรทัศน์ นั่งพูด นั่งพักฟังวิทยุ เดินเที่ยว ดูมโนราห์ เล่นการละเล่นพื้นเมือง อยู่บ้านเฉยๆ ชมนกชมไม้ ชมของในสวน และสอนลูกหลาน

ก่อนอื่นมาพิจารณาถึงประสบการณ์การทำกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มผู้สูงอายุแต่ละวัฒนธรรม พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธทำกิจกรรมนันทนาการ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ คืออ่านหนังสือ ซื้อกับข้าว ดูโทรทัศน์ นั่งพูด นั่งเฉย ๆ ฟังวิทยุ เดินเที่ยว และดูมโนราห์ ซึ่งส่วนใหญ่จะมีกิจกรรมนันทนาการ ไปซื้อกับข้าว รองลงมาดูโทรทัศน์

> "ป่านี้ ตื่นเช้าก็ไปซื้อขนม **ซื้อกับข้าว** อาบน้ำล้างหน้า แปรงฟันเสร็จแล้วก็ ไปซื้อของ ช่วงเที่ยงกินข้าวเสร็จแล้วก็นอนพักผ่อนตรงนั้น **แฉโทรทัศน์**"

> "อี๋ก็ซื้อหนม **ซื้อกับข้าว**ปากซอย เข้ามา เดินเจ้าโน้นบ้าง เจ้านี้ เราก็ได้ไปนั่งพูด นั่งจา **นั่งคุย** เราก็บายใจ"

กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนทำกิจกรรมนันทนาการ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ คืออ่านหนังสือ ซื้อกับข้าว ดูโทรทัศน์ นั่งพัก เล่นการละเล่นพื้นเมือง อยู่บ้านเฉยๆ ชมนกชมไม้ ดูมโนราห์ เดินเที่ยว และนั่งคุย ซึ่งส่วนใหญ่จะมีนันทนาการ คือดูโทรทัศน์ สอดคล้องกับ Tickle and Yerxa (1984) ที่กล่าวว่านันทนาการในส่วนที่ผู้สูงอายุสนใจเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด คือกิจกรรมไม่ต้องออกแรง เช่นดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ

นอกจากนี้กลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมทำกิจกรรมนันทนาการ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ คือ นั่งพัก ดูโทรทัศน์ เดินเที่ยว ชมของในสวน นั่งพูด อ่านหนังสือ และสอนลูกหลาน ซึ่งส่วนใหญ่จะมีกิจกรรมนันทนาการ คือดูโทรทัศน์

"ก่อนที่อาม่าจะไหว้พระ **ดูทีวีอิดนึง**(น้อย)แหละ ไม่ค่อยสนใจ ดูเผินๆแนะ ไม่สนใจแล้ว ที่ดูชอบนั้นชอบนี้ไม่ค่อยมี แต่ข่าวเจ้าดูประจำ อ๋อ ชอบข่าวเจ้า นั่นแหละ เขาบอกว่าเรื่องนั้นดี เรื่องนี้ดี ไม่ค่อยชอบแล้วป่านี้ ดูไปเผินๆ เขาดูกัน เขาก็นั่ง เราก็นั่ง ดูกันไปพันนั้น อ่านหนังสือตอนเป็นเด็กนักเรียน เมื่อก่อนเขามีโบราณเข่งบ้าง ไปแลหลาวนั้น ตีสิบสอง (24.00 น.) กลับ อ๋อ ตอนสาวๆ ผู้ใหญ่ไปด้วย เขาไม่ให้ไปเอง **อ่านหนังสือ**เรื่องโบราณมั่ง เอามาอ่านให้เขาฟัง"

"ปิดร้านเสร็จแล้วก็มากินข้าว กินข้าวเสร็จ ก็นั่ง**ดูโทรทัศน์**จนนอน **สมัยก่อน** ก็**เล่นงูกินหาง เล่นหมากเก็บ** แค่นั้นเองไม่ได้เล่นอะไร เล่นสนุกๆ เพลินดี"

นอกจากนี้กลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมทำกิจกรรมนันทนาการ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ คือ นั่งพัก ดูโทรทัศน์ เดินเที่ยว ชมของในสวน นั่งพูด อ่านหนังสือ และสอนลูกหลาน ซึ่งส่วนใหญ่จะมีกิจกรรมนันทนาการ คือดูโทรทัศน์

"หลังสองทุ่ม กินข้าวเสร็จ ไม่ทำไหร่**ต่อนั่งๆ** นั่งแล้ว นอน**แอโทรทัศน์**แหละ ชอบทั้งเพแหละ แฮะ แฮะ (หัวเราะ) แลได้ทั้งเพ พอสักพักแล้ว แลได้ไม่ง่วงก็นอน ต่องวง ต่อเข้าไปนอน คนแก่ๆ เที่ยว นั่งเที่ยวนอนก็ได้แล้ว"

ส่วนประสบการณ์การทำกิจกรรมนันทนาการที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมปฏิบัติในลักษณะต่างกัน นอกเหนือจากการปฏิบัติในลักษณะเดียวกันโดยสิ้นเชิง การทำกิจกรรมนันทนาการ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ คือฟังวิทยุ การทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน คือการละเล่นพื้นเมือง อยู่บ้านเฉยๆ และชมนกชมไม้ และการทำกิจกรรมนันทนาการ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม คือชมของในสวน และสอนลูกหลาน

ฟังวิทยุเป็นการทำกิจกรรมนันทนาการ ของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ

"ช่วงสายจากนอนแล้ว ก็ไม่ทำอะไหร่ **ฟังวิทยุบ้าง** เย็นไม่ทำไหร่ นั่งเฉยๆ ถึงหัวค่ำ ก็นั่ง เดิน ดูหนังเป็นบางครั้ง ถ้าสบายใจก็ดู ถ้าไม่สบายใจก็ไม่ดู ไหว้พระ ตักบาตร นั่งเฉยๆ ถ้าได้ทำ สบายใจแหละ"

การละเล่นพื้นเมือง อยู่บ้านเฉย ๆ และชมนกชมไม้เป็นการทำกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน

"ปิดร้านเสร็จแล้วก็มากินข้าว กินข้าวเสร็จ ก็นั่ง**ดูโทรทัศน์**จนนอน **สมัยก่อน ก็เล่นงูกินหาง เล่นหมากเก็บ** แค่นั้นเองไม่ได้เล่นอะไร เล่นสนุกๆ เพลินดี"

"ตีสิบเอ็ด **อยู่บ้านเฉยๆ** ไม่กินข้าว เที่ยวไม่เที่ยว อยู่กับบ้านเฝ้ากับเรือน หลังกินข้าวเสร็จหกโมง นั่งหน้าบ้าน **ชมนกชมไม้** ช่วงเช้าแปะ**ดูทีวี**บ้างไม่ดูบ้าง ส่วนมากไอ้นิยายไม่ค่อยชอบ ชอบเรื่องมวย มวยไม่มีและช่วงค่ำไม่มี กาช่วงหัวค่ำก็ฟังข่าว ฟังข่าวหรือแลข่าวสารคดี"

ชมของในสวน และสอนลูกหลานเป็นการทำกิจกรรมนันทนาการ ของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม

"แล้วก็ลุกขึ้นเช้าๆไป**แลที่ปลูกของในสวน** ก่อนนอนกี้พักผ่อน ได้แลทีวีบ้างมั้ย ก็**แลมั่งทีวี** แต่ก่อนแลมั่ง ตอนนี้ไม่แลแล้ว เหนื่อย"

"พูดถึงกินข้าวเสร็จ ก็นั่งๆ นอน นอน อย่างว่านอนถ้าไม่ยุ่งไหร่ ช่วงเย็นๆ ถ้าเขาไม่หุงข้าวละหมาดเสร็จก็นั่ง**อ่านหนังสือ**บ้าง นั่ง**สอนๆ ลูกหลาน**บ้างว่าให้ทำพันนั้นๆ นะ ว่าเออ มึงอย่าคื้ออย่าด้น กูสอนไหร่มึงตามกูบ้าง มึงไปเรียน ด้วยเรียนทั้งแขกทั้งไทยแหละ ต้องเรียนทุกภาษา ดีกว่ากู แต่แรกนั้นไม่มีเงินกูได้เรียนหนังสือแขกกับหนังสือไทย เรียนที่วัด อ่านหนังสือทางศาสนา อ่านทุกคืนเลย ไม่ได้อยู่ด้วยใคร เขาสอนให้ทำความดีแหละแล้ว ให้ทำใจ ให้ศรัทธากับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน อยู่สักพักหนึ่งแหละ **ดูโทรทัศน์** ด้วยหลานๆ แหละสักพักหนึ่ง แลหนังม้าย แล หนังดีก็แล หนังไม่ดีก็ไม่แล ก็เข้านอน

สำหรับประสบการณ์การทำกิจกรรมนันทนาการ ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับผู้สูงอายุไทยจีน ปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน คืออ่านหนังสือ ซื้อกับข้าว ดูโทรทัศน์ นั่งเฉย ๆ นั่งคุย ดูมโนราห์ และเดินเที่ยว แต่ที่ปฏิบัติในลักษณะต่างกัน คือกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธจะฟังวิทยุ ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนจะเล่นการละเล่นพื้นเมือง อยู่บ้านเฉยๆ และชมนกชมไม้

จากประสบการณ์การทำกิจกรรมนันทนาการ ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยมุสลิม ปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน คือนั่งพัก ดูโทรทัศน์ เดินเที่ยว นั่งคุย อ่านหนังสือ แต่ที่ปฏิบัติในลักษณะต่างกัน คือกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธจะซื้อกับข้าว ฟังวิทยุ และดูมโนราห์ ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมจะชมของในสวน และสอนลูกหลาน

นอกจากนั้นประสบการณ์การทำกิจกรรมนันทนาการระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนกับไทยมุสลิม ปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน คือนั่งพัก ดูโทรทัศน์ เดินเที่ยว นั่งคุย อ่านหนังสือ แต่ที่

ปฏิบัติในลักษณะต่างกัน คือกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนจะซื้อกับข้าว เล่นการละเล่นพื้นเมือง อยู่บ้านเฉยๆ ชมนกชมไม้ และดูมโนราห์ ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมจะชมของในสวน และสอนลูกหลาน

จะเห็นได้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมได้ถ่ายทอดประสบการณ์การทำกิจกรรมนันทนาการด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย นับเป็นสิ่งที่ดี มีคุณค่า ควรจะเอาเป็นแบบอย่าง เพราะทุกกิจกรรมล้วนแล้วแต่จะสร้างเสริมสุขภาพไปในทางที่ดี และมีประโยชน์ต่อสุขภาพกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว สอดคล้องกับจันทนา รณฤทธิชัย (2545) อ้างตาม Keller (1999) ที่กล่าวถึงว่าถ้าร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว เปลี่ยนท่าทาง จะมีผลให้ระบบไหลเวียนเลือด และระบบทางเดินหายใจได้ทำงานต่อเนื่อง อีกทั้งมีผลดีต่อการส่งเสริมความแข็งแรง ทนทาน และชลอความเสื่อมให้กับระบบ ยังทำให้ร่างกายใช้พลังงานเพิ่มขึ้น ปริมาณไขมันที่สะสมในร่างกายจึงลดลง และเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน สอดคล้องกับพัสมณฑ์ คุ้มทวีพร (2545) ที่กล่าวถึงความสนใจในกิจกรรมนันทนาการ จึงลดเวลาสนใจตนเอง เพิ่มเวลาให้ผู้สูงอายุได้สนใจสิ่งแวดล้อม และคนรอบตัว ผู้สูงอายุจึงรู้สึกผ่อนคลาย จึงควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และวัยของบุคคลนั้นๆ

การเข้าร่วมสังคมเป็นประสบการณ์หนึ่งของกิจกรรมนันทนาการที่กลุ่มผู้สูงอายุสามารถทำได้ทุกช่วงอายุ การเข้าร่วมสังคมเป็นหนึ่งในความสำคัญ ซึ่งจะนำพาความพึงพอใจมาให้เกิดกับตน ครอบครัว และชุมชน จากประสบการณ์การเข้าร่วมสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม เป็นประสบการณ์ที่บ่งบอกลักษณะการเข้าร่วมสังคม และความถี่ในการเข้าร่วมสังคม ซึ่งพบว่ามีทั้งความเหมือน และความแตกต่างกัน แต่โดยภาพรวมของลักษณะ และความถี่การเข้าร่วมสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม เป็นการไปเยี่ยมญาติทุกวัน การไปนั่งคุยกับชุมชนทุกวัน การนั่งคุยกับครอบครัวทุกวัน การเข้าร่วมชมรมออกกำลังกายทุกวัน การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 2 สัปดาห์ต่อครั้ง หรือ 1 เดือนต่อครั้ง การเข้าร่วมทำบุญกับชุมชนทุกวัน การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงบางโอกาส หรือทุกวัน

เมื่อมาพิจารณาถึงประสบการณ์การเข้าร่วมสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุแต่ละวัฒนธรรม พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีลักษณะ และความถี่ในการเข้าร่วมสังคม เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ คือไปเยี่ยมญาติทุกวัน ไปนั่งคุยกับชุมชนทุกวัน และการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงบางโอกาส ซึ่งส่วนใหญ่ลักษณะ และความถี่การเข้าร่วมสังคม ไปนั่งคุยกับชุมชนทุกวัน

> "พบเพื่อนพบฝูงทำให้เราบายใจ เราได้พูดมันเป็นสุขภาพจิต อันนี้ตามมาหลาว ผ่อนคลายเลยแหละอี๋ต้องไปช่วยขายของหน้าโรงเรียนทุกวัน ไป**หาคนโน้นคนนี่ทุกวัน** ถึงเวลาหัวใจเรียกร้องไปเลย ได้พูดได้จา ยังคนนี้ถูกสเป็คอี๋ นั่งคุย ฮา(หัวเราะพร้อมกัน) เขาเป็นรุ่นลูก เขาจะคุย เขาชอบคนโบราณ คนหนาดอี๋ เขาชอบคุยกับคนโบราณได้ของโบราณ"

กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนจะมีลักษณะ และความถี่การเข้าร่วมสังคม เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ คือไปเยี่ยมญาติทุกวัน เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 2 สัปดาห์ต่อครั้ง ร่วมทำบุญทุกวัน เข้าร่วมการพบเพื่อนฝูงบางโอกาส และไปนั่งคุยกับชุมชนทุกวันชมรมออกกำลังกายทุกวัน

ไปเยี่ยมญาติทุกวัน และเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 2 สัปดาห์ต่อครั้ง

"เข้าชมรมผู้สูงอายุ เดือนหนึ่งไป 2 ครั้ง ทุก 2 อาทิตย์ ก็วันพุธ เขาว่าออกกำลังกาย มันได้ผลกับสุขภาพ เพราะมันอึดอัด ให้มันคล่องแคล่วในตัว ให้มันสะดวก หัวใจเราก็ดีไป หัดร้องหัดรำกันที่โน้น (หัวเราะ)ได้พบเพื่อนพบฝูงได้คุยกัน ได้บายใจ คุยแต่เรื่องดี ดี เรื่องไม่ดีก็ทิ้งไว้แค่บ้าน แค่บ้านก็**เดินบ้านญาติแถวนี้ทุกวี่ทุกวัน** เข้าออก เข้าออก"

ร่วมทำบุญทุกวัน

"ดีทั้งเพเหละ เพื่อนมาก็ดี พบใครก็ตนดี ดีทั้งเพเหละ เราไม่อาฆาตใคร เขาชวนเราไปได้ก็ไปนะ ถ้าเรา**ทำบุญ**ได้ก็เราทำไปนะ **ทุกวันอยู่เหมือน** ตักบาตรทุกวัน ตั้นไม่ได้ ก็เราทำน้อยๆ พอทีมีขบวนแห่เจี๊ยฉ่าย (กินผัก) ก็ร่วมบริจาค ทำบุญทุกครั้งแหล่ะ"

การพบเพื่อนฝูงบางโอกาส

"ไอ้นี้มัน การสังสรรค์มันก็มีประโยชน์เหมือนกันแหละ มันก็มีประโยชน์เหมือนกัน แต่แปะได้ทำบ้าง บางครั้ง บางคราว แต่น้อย มันก็มีผลกับสุขภาพ เราได้แลกเปลี่ยนความรู้ไหร่พันนี้แหละ"

เข้าร่วมชมรมออกกำลังกายทุกวัน

ไปออกกำลังกาย คบเพื่อน **ไปทุกวัน** บายใจทำให้เราแข็งแรง เราไปรำพันนี้ทำให้สุขภาพเราแข็งแรง ทำให้บายใจคบเพื่อนมาก **ไปนั่งคุยกับชุมชนทุกวัน** สังคมมันทำให้บายใจหรอก ไม่เครียด ไม่ต้องนั่งคนเดียว

นอกจากนี้กลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมจะมีลักษณะ และความถี่การเข้าร่วมสังคม เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ คือการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงทุกวัน หรือ 1 เดือนต่อครั้ง ไปนั่งคุยกับชุมชนทุกวัน นั่งคุยกับครอบครัวทุกวัน และเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่ลักษณะ และความถี่การเข้าร่วมสังคม เป็นการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงทุกวัน

"พบเพื่อนพบอะไรนั้น ความรู้สึกเรานั้นนะ อยากที่จะได้ฟังได้รู้ ได้ไหร่พันนั้น ใจมันดีขึ้น พันนั้นได้รู้โน้น เรื่องนี้ ไม่ชอบกินโกปี้ที่บ้านนะ ฮู้ ..เพื่อนมาก เพื่อนๆ เที่ยว เด็กแต่แรกไปอยู่ตามนอกนาตามโน้นแหล่ะ เคล็ดลับของตัวเองน่ะ นั่นแหล่ะออกไปกินเซล้องที่ร้าน**ทุกวัน** แล้วก็ได้พูดได้

แหลงด้วยเพื่อน ได้หัวกัน ได้รู้เรื่องนั่น เรื่องนี่ ทำให้ชีวิตมันบายขึ้น สดชื่นขึ้น ฮึ ฮึ (หัวเราะ) แต่ก่อนหล่ะตั้งแต่เด็ก ๆ กับตอนหนุ่ม ๆ ตอนสาวนะ ได้ไปสังคม สังคม สังคมด้วยเพื่อนไหร่ พันนี้แหล่ะ แล้วชอบๆ คนหนุ่มหล่ะมันชอบ ฮ่า..ฮ่า.ชอบแหล่ะ สังคมด้วยเพื่อนต้องไปหาเพื่อน เพื่อนไม่มาไปหา"

"กินของหวานเสร็จ ก็ถ้าถ้วยชามไม่มีคนล้าง ก็ล้าง ขัดโน้น ขัดนี้ เล็กๆน้อยๆ พันนั้นแหละ ถ้าว่าขี้คร้านทำก็นอน ในเปลเล่นๆสักพัก ก็ออกเดินหลาว เดินไปโน้น ไปนี้ **ไปบ้านเพื่อน**มั่ง **ไปได้ทุกวัน** เหมือน"

สำหรับประสบการณ์ลักษณะ และความถี่การเข้าร่วมสังคมที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน คือการไปนั่งคุยกับชุมชนทุกวัน และการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงบางโอกาส

การไปนั่งคุยกับชุมชนทุกวัน

"พบเพื่อนพบฝูงทำให้เราบายใจ เราได้พูดมันเป็นสุขภาพจิต อันนี้ตามมาหลาว ผ่อนคลายเลยแหละอี๋ต้องไปช่วยขายของหน้าโรงเรียนทุกวัน ไป**หาคนโน้นคนนี่ทุกวัน** ถึงเวลาหัวใจเรียกร้องไปเลย ได้พูดได้จา ยังคนนี้ถูกสเป็คอี๋ นั่งคุย ฮา(หัวเราะพร้อมกัน) รุ่นลูก เขาจะคุย ชอบคนโบราณ คนหนาดอี๋ เขาชอบคุยกับคนโบราณได้ของโบราณ"(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"กินของหวานเสร็จ ก็ถ้าถ้วยชามไม่มีคนล้าง ก็ล้าง ขัดโน้น ขัดนี้ เล็กๆน้อยๆ พันนั้นแหละ ถ้าว่าขี้คร้านทำก็นอน ในเปลเล่นๆสักพัก ก็ออกเดินหลาว เดินไปโน้น ไปนี้ **ไปบ้านเพื่อน**มั่ง **ไปได้ทุกวัน** เหมือน ... เอ้อให้ลืมไปเสียนะแค่ลำบาก แค่นี้ๆ ทุกข์ สุขกัน ก็ให้เที่ยวกันบ้าง **สังสรรค์กัน** พันนั้นคบกัน เออคนนั้นมึงพรือ **คนนั้นมึงพรือ**ป่านี้ น้าน ถามคนโน้นถูก็ ไม่ค่อยเท่าไหร่มั้ยแล้ว นั้นแหลงกัน ก็พันนั้นคันอายุหก เจ็ดสิบจี้เหมือนเดิมพรือ ทำพรือไม่เหมือนเดิม"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงบางโอกาส

"เขาก็เข้าร่วมชุมชนสามัคคีหมู่บ้าน ตาก็ไปสัมมนาที่มอลินท์นะ แต่ตามปกติที่เราก็มี**ชุมชนข้าราชการบำนาญน่ะบางโอกาส**เวลามีงานอะไร เค้าก็นัดประชุมหรือว่ามีงานศพขึ้นไปเยี่ยมเพื่อนในชมรมที่ป่วย ไม่ว่าป่วยที่ไหนเค้าบอกมา เราก็ไปเยี่ยมที่โรงพยาบาล หรือว่าที่บ้าน เค้าก็แล้วแต่ชมรม ไอนี้ก็หลักปฏิบัติอยู่นะ..." (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ไอ้นี้มัน **การสังสรรค์**มันก็มีประโยชน์เหมือนกันแหละ มันก็มีประโยชน์เหมือนกัน แต่แปะได้ทำบ้าง **บางครั้ง** บางคราว แต่น้อย มันก็มีผลกับสุขภาพ เราได้แลกเปลี่ยนความรู้ไหร่พันนี้แหละ"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เออ ไม่รู้เพื่อให้สุขภาพเราดี ไปหา**เพื่อนไปคุยกับเพื่อน**ไหร่พันนั้นแหละ ได้เรื่องการเรื่องงาน เออ...ขืนเราไม่สังคมด้วยเพื่อนนั้น มันเหมือนกับคนอยู่ในถุ้งพันนั้นแหละ มันคล้าย ๆ อับมืด เราต้องออกสังคมด้วยเพื่อนบ้างแล้ว **ตามแต่โอกาสสมควร**"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

ส่วนประสบการณ์ลักษณะ และความถี่การเข้าร่วมการเข้าร่วมสังคมที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมปฏิบัติในลักษณะต่างกัน นอกเหนือจากการปฏิบัติในลักษณะเดียวกันโดยสิ้นเชิงลักษณะ และความถี่การเข้าร่วมสังคม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ คือการไปเยี่ยมญาติทุกวัน ในกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน คือการไปเยี่ยมญาติทุกวัน การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 2 สัปดาห์ต่อครั้ง การเข้าร่วมทำบุญทุกวัน และการเข้าร่วมชมรมออกกำลังกายทุกวัน และกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม คือการไปนั่งคุยกับครอบครัวทุกวัน การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 1 เดือนต่อครั้ง และการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงทุกวัน หรือ 1 เดือนต่อครั้ง

การไปเยี่ยมญาติทุกวันของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ

"ช่วงพอตื่นบ่ายทำไหร่หลาว ก็ไม่ทำไหร่ บางทีก็**ไปบ้านพี่สาว** ก็ไป**เกือบทุกวัน** อยู่บ้านคนเดียวก็เหงา นั่งไม้ๆ ด้วยเขาพันนั้น พอแลว่าลูกมาจากโรงเรียน ก็กลับไปรดน้ำต้นไม้ต่อ"

การไปเยี่ยมญาติทุกวัน การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 2 สัปดาห์ต่อครั้ง การเข้าร่วมทำบุญทุกวัน และการเข้าร่วมชมรมออกกำลังกายทุกวันของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน

"**เข้าชมรมผู้สูงอายุ เดือนหนึ่งไป 2 ครั้ง ทุก 2 อาทิตย์** ก็วันพุธ เขาว่าออกกำลังกาย มันได้ผลกับสุขภาพ เพราะมันอึดอัด ให้มันคล่องแคล่วในตัว ให้มันสะดวก หัวใจเราก็ดีไป หัดร้องหัดรำกันที่โน้น(หัวเราะ)ได้พบเพื่อนพบฝูงได้คุยกัน ได้บายใจ...แค่บ้านก็**เดินบ้านญาติแถวนี้ทุกวี่ทุกวัน** เข้าออก เข้าออก"

"ดีทั้งเพแหละ เพื่อนมาก็ดี พบใครก็ตนดี ดีทั้งเพแหละ เราไม่อาฆาตใคร เขาชวนเราไปได้ก็ไปนะ ถ้าเรา**ทำบุญ**ได้ก็เราทำไปนะ **ทุกวัน**อยู่เหมือน ตักบาตรทุกวัน คั้นไม่ได้ ก็เราทำน้อยๆ พอทีมีขบวนแห่เจี๊ยฉ่าย (กินผัก) ก็ร่วมบริจาค ทำบุญทุกครั้งแหล่ะ"

"หลายคนสี่ห้าสิบคนได้ แต่บางคนที่ได้ไป บางคนก็ได้แต่อย่างน้อย วันนึ่งยี่สิบกว่าคน สามสิบคน เดินไปหัวเช้าไป**รำไทเก็ก ไปทุกวัน**แหล่ะ พักนี้หยุดมาหลายวันแล้ว ติดไปกรุงเทพฯ"

การไปนั่งคุยกับครอบครัวทุกวัน การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 1 เดือนต่อครั้ง และการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงทุกวัน หรือ 1 เดือนต่อครั้งของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม

"...ถ้าว่าขี้คร้านทำก็นอน ในเปลเล่นๆสักพัก ก็ออกเดินหลาว เดินไปโน้น ไปนี้ **ไปบ้านเพื่อน**นั่ง**ไปได้ทุกวัน**เหมือน **ทุกวัน** หลังนั้นพอหลบมาจากบ้านเขา ใช่เหอ ไปนั่งด้วยเพื่อนหนุกๆ **นั่งกับ**

ลูกๆ หลานๆ ...พอบ่ายตื่นจากนอน ก็เที่ยวเดิน ตามนี้ เดินไปเดินมา ไปบ้านโน้นบ้านนี้ สักเดียวๆ ต่อกลับมาบ้าน ออ ไปหาใคร พวกหลานๆ ตามนี้แหละ ไปนั่งแหลงด้วยกับเขาบ้าง บางทีก็กิน ก็ไปเที่ยวโน้น เที่ยวนี่แหละแล้ว บางทีพอเขาพบผู้สูงอายุสัก 3-4 สิบคน...เขาก็สอนนั้น**ไปร่วมกันเดือนหนึ่งครั้งหนึ่ง** ฉานหยุดบ้างเหมือนกัน พอไม่มีคนแลหลาน ต้องหยุด..."

สำหรับประสบการณ์ลักษณะ และความถี่การเข้าร่วมสังคมระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยจีน ปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน คือไปเยี่ยมญาติทุกวัน คุยกับชุมชนทุกวัน และพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงบางโอกาส แต่ที่ปฏิบัติในลักษณะต่างกัน คือกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมีการเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 2 สัปดาห์ต่อครั้ง ร่วมทำบุญทุกวัน และเข้าร่วมชมรมออกกำลังกายทุกวัน ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธปฏิบัติไม่ต่างไปกับการปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน

การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 2 สัปดาห์ต่อครั้งของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน

"เข้าชมรมผู้สูงอายุ เดือนหนึ่งไป 2 ครั้ง ทุก 2 อาทิตย์ ก็วันพุธ เขาว่าออกกำลังกาย มันได้ผลกับสุขภาพ เพราะมันอึดอัด ให้มันคล่องแคล่วในตัว ให้มันสะดวก หัวใจเราก็ดีไป หัดร้องหัดรำกันที่โน้น (หัวเราะ)ได้พบเพื่อนพบฝูงได้คุยกัน ได้บายใจ คุยแต่เรื่องดี ดี ...แค่บ้านก็**เดินบ้านญาติ**แถวนี้ทุกวี่**ทุกวัน** เข้าออก เข้าออก"

ร่วมทำบุญทุกวันของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน

"ดีทั้งเพแหละ เพื่อนมาก็ดี พบใครก็ทนดี ดีทั้งเพแหละ เราไม่อาฆาตใคร เขาชวนเราไปได้ก็ไปนะ ถ้าเรา**ทำบุญ**ได้ก็เราทำไปนะ **ทุกวัน**อยู่เหมือน ตักบาตรทุกวัน ตั้นไม่ได้ ก็เราทำน้อยๆ พอทีมีขบวนแห่เจี๊ยฉ่าย (กินผัก) ก็ร่วมบริจาค ทำบุญทุกครั้งแหล่ะ"

การเข้าร่วมชมรมออกกำลังกายทุกวันของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน

"หลายคนสี่ห้าสิบคนได้ แต่บางคนที่ได้ไป บางคนก็ได้แต่อย่างน้อย วันนึ่งยี่สิบกว่าคน สามสิบคน เดินไปหัวเช้าไป**รำไทเก๊ก ไปทุกวัน**แหล่ะ พักนี้หยุดมาหลายวันแล้ว ติดไปกรุงเทพฯ"

จากประสบการณ์ลักษณะ และความถี่การเข้าร่วมสังคมระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยมุสลิม ปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน คือคุยกับชุมชนทุกวัน และการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงบางโอกาส แต่ที่ปฏิบัติในลักษณะแตกต่างกัน คือกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ มีการไปเยี่ยมญาติทุกวัน ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมมีการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนทุกวัน คุยกับครอบครัวทุกวัน และเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 1 เดือนต่อครั้ง

การไปเยี่ยมญาติทุกวันของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ

"ช่วงพอตื่นบ่ายทำไหร่หลาว ก็ไม่ทำไหร่ บางทีก็**ไปบ้านพี่สาว** ก็ไป**เกือบทุกวัน** อยู่บ้านคนเดียวก็เหงา นั่งโม้ๆ ด้วยเขาพันนั้น พอแลว่าลูกมาจากโรงเรียน ก็กลับไปรดน้ำต้นไม้ต่อ"

การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนทุกวันของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม

"พบเพื่อนพบอะไรนั้น ความรู้สึกเรานั้นนะ อยากที่จะได้ฟังได้รู้ ได้ไหร่พันนั้น ใจมันดีขึ้น พันนั้นได้รู้โน้น เรื่องนี้ ไม่ชอบกินโกปี้ที่บ้านนะ ฮู้ ..เพื่อนมาก เพื่อนๆ เที่ยว เด็กแต่แรกไปอยู่ตามนอกนาตามโน้นแหล่ะ เคล็ดลับของตัวเองน่ะ นั่นแหล่ะออกไปกินเซล้องที่ร้าน**ทุกวัน** แล้วก็ได้พูดได้แหลงด้วยเพื่อน ได้หัวกัน ได้รู้เรื่องนั่น เรื่องนี่ ทำให้ชีวิตมันบายขึ้น สดชื่นขึ้น ฮึ ฮึ (หัวเราะ) แต่ก่อนหล่ะตั้งแต่เด็กๆ กับตอนหนุ่ม ๆ ตอนสาวนะ ได้ไปสังคม สังคม สังคมด้วยเพื่อนไหร่ พันนี้แหล่ะ แล้วชอบๆ คนหนุ่มหล่ะมันชอบ ฮ่า..ฮ่า.ชอบแหล่ะ สังคมด้วยเพื่อนต้องไปหาเพื่อน เพื่อนไม่มาไปหา

คุยกับครอบครัวทุกวัน และการเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 1 เดือนต่อครั้งของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม

"**ทุกวัน** หลังนั้นพอหลบมาจากบ้านเขา ใช่เหอ ไปนั่งด้วยเพื่อนหนุกๆ **นั่งกับลูกๆ หลานๆ** หลบมาก็หุงข้าวหุงแกงแหละ พอบ่ายตื่นจากนอน ก็เที่ยวเดิน...บางทีพอเขาพบผู้สูงอายุสัก 3-4 สิบคน เขามาบรรยายพันนั้น เขาก็สอนนั้นไปร่วมกัน **เดือนหนึ่งครั้งหนึ่ง** ฉานหยุดบ้างเหมือนกัน พอไม่มีคนแลหลาน..."

นอกจากนั้นประสบการณ์ลักษณะ และความถี่การเข้าร่วมสังคมระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนกับไทยมุสลิม ปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน คือไปนั่งคุยกับชุมชนทุกวัน และพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงบางโอกาส แต่ที่ปฏิบัติต่างกัน คือกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนจะไปเยี่ยมญาติทุกวัน จะเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 2 สัดาห์ต่อครั้ง จะเข้าร่วมทำบุญทุกวัน และเข้าร่วมชมรมออกกำลังกายทุกวัน ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมจะพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงทุกวัน หรือ 1 เดือนต่อครั้ง การนั่งคุยกับครอบครัวทุกวัน และเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 1 เดือนต่อครั้ง

ไปเยี่ยมญาติทุกวัน และเข้าชมรมผู้สูงอายุ 2 สัดาห์ต่อครั้งของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน

"เข้าชมรมผู้สูงอายุ เดือนหนึ่งไป 2 ครั้ง ทุก 2 อาทิตย์ ก็วันพุธ เขาว่าออกกำลังกาย มันได้ผลกับสุขภาพ เพราะมันอึดอัด ให้มันคล่องแคล่วในตัว ให้มันสะดวก หัวใจเราก็ดีไป หัดร้องหัดรำกันที่โน้น (หัวเราะ)ได้พบเพื่อนพบฝูงได้คุยกัน ได้บายใจ คุยแต่เรื่องดี ดี เรื่องไม่ดีก็ทิ้งไว้แค่บ้าน แค่บ้านก็**เดินบ้านญาติ**แถวนี้**ทุกวี่ทุกวัน** เข้าออก เข้าออก"

เข้าร่วมทำบุญทุกวันของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน

"ดีทั้งเพแหละ เพื่อนมาก็ดี พบใครก็ตนดี ดีทั้งเพแหละ เราไม่อาฆาตใคร เขาชวนเราไปได้ก็ไปนะ ถ้าเรา**ทำบุญ**ได้ก็เราทำไปนะ **ทุกวัน**อยู่เหมือน ตักบาตรทุกวัน คั้นไม่ได้ ก็เราทำน้อยๆ พอทีมีขบวนแห่เจี๊ยฉ่าย (กินผัก) ก็ร่วมบริจาค ทำบุญทุกครั้งแหล่ะ"

เข้าร่วมชมรมออกกำลังกายทุกวันของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน

"หลายคนสี่ห้าสิบคนได้ แต่บางคนที่ได้ไป บางคนก็ได้แต่อย่างน้อย วันนึ่งยี่สิบกว่าคน สามสิบคน เดินไปหัวเข้าไป**รำไทเก๊ก ไปทุกวัน**แหล่ะ พักนี้หยุดมาหลายวันแล้ว ติดไปกรุงเทพฯ" รำไทเก๊ก" (ผู้สูงอายุหญิงไทย"

ผู้สูงอายุ เดินวันนึ่งเดิน พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงทุกวัน หรือ 1 เดือนต่อครั้งของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม

"พบเพื่อนพบอะไรนั้น ความรู้สึกเรานั้นนะ อยากที่จะได้ฟังได้รู้ ได้ไหร่พันนั้น ใจมันดีขึ้น พันนั้นได้รู้โน้น เรื่องนี้ ไม่ชอบกินโกบี้ที่บ้านนะ ฮู้ ..เพื่อนมาก เพื่อนๆ เที่ยว เด็กแต่แรกไปอยู่ตามนอกนาตามโน้นแหล่ะ เคล็ดลับของตัวเองน่ะ นั่นแหล่ะออกไปกินเซล้องที่ร้าน**ทุกวัน** แล้วก็ได้พูดได้แหลงด้วยเพื่อน ได้หัวกัน ได้รู้เรื่องนั่น เรื่องนี่ ทำให้ชีวิตมันบายขึ้น สดชื่นขึ้น ฮี ฮี (หัวเราะ)..."

การนั่งคุยกับครอบครัวทุกวัน และเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 1 เดือนต่อครั้งของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม

"ทุกวัน หลังนั้นพอหลบมาจากบ้านเขา ใช่เหอ ไปนั่งด้วยเพื่อนหนุกๆ **นั่งกับลูกๆ หลานๆ** หลบมาก็หุงข้าวหุงแกงแหละ พอบ่ายตื่นจากนอน ก็เที่ยวเดิน ตามนี้สักเดียวๆ ต่อกลับมาบ้าน ออ ไปหาใครพวกหลานๆ ตามนี้แหละ ไปนั่งแหลงกับเขาบ้าง บางทีก็กิน ก็ไปเที่ยวโน้น เที่ยวนี่แหละแล้ว บางทีพอเขาพบผู้สูงอายุสัก 3-4 สิบคน เขามาบรรยายพันนั้น เขาก็สอนนั้นไปร่วมกัน **เดือนหนึ่งครั้งหนึ่ง** ฉานหยุดบ้างเหมือนกัน พอไม่มีคนแลหลาน ต้องหยุด ไม่ใช้ได้ไปทุกเดือน เดี๋ยวเป็นแต่ได้หัวกันไป ได้พูดคุยกันไป สังสรรค์เรื่องโน้น เรื่องนี้ พันนั้นแหละ เพื่อนสักคำ คนคำ คนโน้นพูดมาคนนี้พูดไปก็ได้ บายใจ หัวกันมั่งไหร่กะพันนั้นแหละแล้ว"

จากประสบการณ์ลักษณะ และความถี่การเข้าร่วมสังคมจะเป็นไปในลักษณะที่ดี จะเป็นการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ยังผลไปยังครอบครัว และชุมชน ให้มีการสัมพันธภาพที่ดี แลกเปลี่ยนความรู้สุขภาพ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จนสามารถดำรงอยู่ในชีวิตได้อย่างปกติสุข สอดคล้องกับพสมณฑ์ คุ้มทวีพร (2545) อ้างตาม Walker et al, 1997 กล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการด้านสังคมช่วยเพิ่มความรู้สึกคุ้นเคยมีการช่วยเหลือกันจนสำเร็จ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็น

ส่วนหนึ่ง และมีความสำคัญในกลุ่ม จึงเพิ่มความมั่นใจในการแสดงออก และเข้าสังคมของผู้สูงอายุได้

ประสบการณ์การท่องเที่ยวของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่บ่งบอกลักษณะนิสัยส่วนตัวของแต่ละบุคคลตามพื้นฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีไทย เพื่อที่จะสร้างเสริมสุขภาพของตนเองทั้งทางตรง และทางอ้อม จากประสบการณ์ที่กลุ่มผู้สูงอายุได้กล่าวถึงทั้งลักษณะความถี่ ปัจจัย และผลการท่องเที่ยวต่อสุขภาพ ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมมีประสบการณ์การท่องเที่ยวที่เหมือนกัน พบว่ามีการท่องเที่ยวในจังหวัด เช่นเที่ยวละแวกบ้าน เที่ยวธรรมชาติ และเที่ยวงานวัด โดยส่วนใหญ่ความถี่การท่องเที่ยวในจังหวัดจะไปได้บ่อย เกือบทุกวัน ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยสภาวะจิตของตนเอง ที่อยากไป ในที่สุดการท่องเที่ยวมีผลต่อสุขภาพ ทำให้เกิดสบายใจ

เที่ยวละแวกบ้านของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ

"ชีวิตประจำวันเด็กไม่เหมือนกันๆ กับตอนนี้ไม่เหมือนกัน ตอนเด็กคนละอย่าง เด็กอย่างนึ่ง เด็กนี่มันเที่ยวไป เที่ยวมา อะไหร่พันนั้นแหล่ะ เหมือนเราแต่แรกหนุก ไหนไปนั้น ข้าวน้ำไม่ค่อยได้กินตามใจมัน ไปเรื่อย มาตอนนี้เดี๋ยวเดินไปบ้านโน้นบ้านนี่ ตามแถวนี้ เดินเที่ยวทุกวัน ใจมันพาไปไปแล้วได้นั่งพูดนั่งคุย ก็บายใจ ร่างกายเราเดินมาก ก็แข็งแรง"

เที่ยวธรรมชาติของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน และไทยมุสลิม

"เที่ยวไม่เที่ยวกลางคืน เที่ยวไปยังงัย ยังงัยก็ไม่สดชื่น สูดหวันพิษ ร่างกายจะแข็งแรงหรือหล่ะ ไปเที่ยวให้เราบายใจ ต้องเที่ยวแบบกินลมชมวิวชายทะเลดีกว่าเยอะ ได้อากาศดีๆบริสุทธิ์ เที่ยวทุกวันสมัยหนุ่มก็ชอบแบบนี้ ใจเราต้องการแบบนี้ ไม่ชอบเที่ยวกลางคืน พอเราสูดอากาศไม่มีสารพิษ ใจเราผ่องใส ไม่หงุดหงิดง่าย" (ผู้สูงอายุชาย ไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เพื่อนมารับไปกินลมชมวิว แทบทุกวัน ช้อนท้ายเพื่อนไปจบแหล่ะ จะไปไหนมันขึ้นอยู่ว่าจิตใจเราอยากไปด้วย ก็ชอบเป็นทุนเดิมแล้ว เพื่อนมาตอนไหนไปตอนนั้น พรือๆ ต้องมีเงินติดกระเป๋าสักหิ้ด ครุบรถมันหมดต้องเติมมัน ไม่นั้นกินโกปี้กับเพื่อน ทำอยู่แบบนี้ มันบายใจ"

(ผู้สูงอายุชาย ไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

เที่ยวงานวัดของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน

"ไปเที่ยวงานวัดไม่ได้บ่อย ถ้าในวัดในวา เขามีงานปีหนึ่งสักหน ผู้ใหญ่เขาพาไปพันนั้นนะ เขาหาให้ไป เหมือนเด็กป่านี้มั้ย เขาไปแล้ว เขาไปนั่งเป็นหมู่กัน ไม่ใช่เที่ยวเดินไปนั้นไปนี้ ตอนนี้มันก็บายแต่ไปไม่ได้แล้ว เขาชวนเหมือนกัน แต่ไปไม่ได้แล้ว อยากอยู่กับบ้านพักผ่อนไป เหมือนกันก็ใกล้ๆแค่ชายทะเลพันนั้น แต่ต้องพลอยให้ลูกหลานพา คิดว่าที่ทำให้สุขภาพเราดี (ผู้ถูกสัมภาษณ์

พูดภาษาใต้) อ๋อ การไปเที่ยวแหละ แต่ก่อนนะ หกสิบ เจ็ดสิบ อาม่าไปหลายแห่งแล้ว แต่อาม่าจำไม่ได้ ก็สุขภาพดีขึ้นบายใจ ไปสนุกกัน" (ผู้สูงอายุหญิง ไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

ส่วนประสบการณ์การท่องเที่ยวที่ต่างกันของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีลักษณะการท่องเที่ยวโดยไปต่างจังหวัด 2 ครั้งต่อปี มีลูก มีเงิน และใจสนับสนุน ทำให้สุขใจ ใจเบิกบาน ได้กำไรชีวิต นอกจากนั้นกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมีลักษณะการท่องเที่ยวโดยไปต่างจังหวัด 2 – 4 ครั้งต่อปี การท่องเที่ยวมีลูก มีเงิน และใจเป็นปัจจัยสนับสนุน ทำให้สบายใจ และจิตใจเยือกเย็น ไม่โมโหง่าย และไปต่างประเทศ 1 – 2 ครั้งต่อปี การท่องเที่ยวมีลูก มีเงิน และใจเป็นปัจจัยสนับสนุน ทำให้สบายใจ ที่ได้เห็นโลกทัศน์กว้างไกล และกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมมีลักษณะท่องเที่ยวไม่ต่างไปจากประสบการณ์การท่องเที่ยวที่เหมือนกัน

นอกจากนี้มาพิจารณาถึงประสบการณ์ส่วนใหญ่ของแต่ละกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีลักษณะท่องเที่ยว โดยไปต่างจังหวัด 2 ครั้งต่อปี และไปเที่ยวในจังหวัด 1 ครั้งต่อปี ขึ้นอยู่กับปัจจัยสภาวะจิตใจของตนเองที่อยากไป ทำให้เกิดความสบายใจ สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมีลักษณะการท่องเที่ยวโดยไปเที่ยวต่างจังหวัด 1 – 2 ครั้งต่อปี ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีลูกสนับสนุน ทำให้เกิดความสบายใจ และจิตใจเยือกเย็น ไม่โมโหง่าย ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมมีลักษณะการท่องเที่ยว เที่ยวในจังหวัดโดยไปกินลมชมวิวทุกวัน มีสภาวะจิตของตนเองที่อยากไป และเงินสนับสนุน ยังผลเพื่อความสบายใจ

เที่ยวต่างจังหวัด 2 ครั้งต่อปี มีลูก เงิน และใจสนับสนุน สุขใจ ใจเบิกบาน ได้กำไรชีวิต

"ไปเที่ยวต่างจังหวัด จังหวัดนี้เอารถทัวร์เที่ยวไปเรื่อย ๆ ชมธรรมชาติ ไปเที่ยวเรื่อย เที่ยวด้วยครอบครัว...ด้วยพี่น้องก็ไม่เที่ยว เพราะเราไม่ได้ไปไกล ๆ เราไปบ้านลูกได้ วันนั้นไปเที่ยวหนุกกะจังเลย อือ ลูกชาย อี๋ยังบอก อย่าว่าเป็นหนาดอี๋ ลูกชายยังบอกเดือนนึงไปเที่ยว แต่อี๋ส่วนมากเที่ยวปีละ 2 หน อี๋บอกอี๋หนุกโอ้ ขับรถไปเที่ยว ค่ามันเดือนหมื่นโอ้ บายใจนะอี๋นะ...ไปเบิกบานไปหนุก แต่ก่อนไปเที่ยว ต้องไปเที่ยวด้วยญาติ...ไปแลหนังไม่บ่อย ส่วนใหญ่ผู้ใหญ่พาไป ...ทีก่อนเรานัดกันไปกินของชายเล จะนัดพี่น้อง เมืองใหม่มา มันมีความสุขโอ้ หนุก โอ้ยหนุก แล้วไอนี้เราไปความสุขนิเราไปหากำไร เราไปเรียกว่าเก็บตก ฮา ฮะ ฮะ (หัวเราะเสียงดัง) เราไปเก็บตกนั่น เราไปเก็บตกนี้ เราบายใจ หามีใครให้เราได้ เราต้องหาเอง เก๋จ๋า สิ่งเหล่านี้เราต้องหาเอง หามีใครมาให้เราให้ถูกใจเราม้าย ถ้าปฏิบัติแล้วร่างกาย สมบูรณ์ เดินคล่องแคล่ว"

(ผู้สูงอายุหญิง ไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ทั้งประเทศนี้ ข้างบนนี้ลำพูนไม่ได้เข้า น่าน ลำพูน น่าน สกล นอกนั้นตราดยังไม่ไป จันดูยังไม่ไป นอกนั้นจบ ข้างใต้ยังปัตตานีด้วยนราธิวาสนอกนั้นจบหมด เที่ยวปีละ 2 ครั้ง ชายทะเลก็ไปบ่อย ยิ่ง

แต่ก่อนขี่รถเครื่องกันไป อาทิตย์ละครั้ง ได้พักผ่อน จากงานที่ทำหนัก ใจมันชอบด้วย ตอนนี้ลูกพาไป ไปแล้วเบิกบานใจ" (ผู้สูงอายุชาย ไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

เที่ยวต่างจังหวัด 2 – 4 ครั้งต่อปี มีลูก เงิน และใจเป็นปัจจัยสนับสนุน ทำให้สบายใจ และจิตใจเยือกเย็น ไม่โมโหง่าย

"ไปเที่ยวต่างจังหวัดปีนึ่ง 2 หน ลูกให้ตังค์คนนึ่งหิ้ดๆ ก็ไป ลูกคนนี่ซื้อตั๋วเครื่องบิน ลูกสาวพาไปก็ได้ไป บางคนอย่างว่า ลูกไม่มีเงินก็ไปยาก ขึ้นอยู่กับเงินแหละ ไปแล้ว ใจเราก็ชอบด้วย สบายใจ แล้วเห็นโลกทัศน์กว้างไกล" (ผู้สูงอายุหญิง ไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ก็ไม่มีไหร่ บางทีก็ไปชายเลบ้าง หาแน่ไม่ ไม่แน่ ไปพักผ่อนนั่นแหละ ตอนไปชายเลไหรนี้ มันก็เป็นการพักผ่อนไปในตัว พักผ่อนเพื่อเราจะได้มีจิตใจ ได้อากาศ เออ อากาศบริสุทธิ์ ทำให้เรา จิตใจผ่องใส ทำให้เราสบายใจ ขึ้นเพราะเราได้ไปปฏิบัติงานในวันหนึ่งวันหนึ่งเสร็จไป เออทำให้เราบายใจ เออมันเราได้ทำภาระเรียบร้อยไปแล้วทำให้เราบายใจขึ้น ถ้าไม่ทำไหร มันก็รู้สึกฝืนๆ แหละ ไม่ได้ ทำโน่นทำนี่ครับๆๆ มันดีมีประโยชน์ ต่างจังหวัดก็ไปบ่อยๆ 3 เดือนไปที ปีนึ่ง 4 ครั้งถึง แปะชอบเที่ยว เงินก็สำคัญ มันต้องมีกี่จ่ายโน้นจ่ายนี่"(ผู้สูงอายุชาย ไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

เที่ยวต่างประเทศ 1 – 2 ครั้งต่อปี มีลูก เงิน และใจเป็นปัจจัยสนับสนุน ทำให้สบายใจ ที่ได้เห็นโลกทัศน์กว้างไกล

"ไปเที่ยวต่างประเทศ ไปหลายแห่งโฮ้ ไปญี่ปุ่น ไปไตหวัน ไปนอร์เวย์ ไปปักกิ่ง ปีที่แล้วไม่ได้ไป เอ่อไป ปีที่แล้ว ไปกวางเจ้า ประมาณว่าปีนึ่งครั้ง สองครั้ง ไปเที่ยวก็ลูกให้ตังค์คนนึ่งหิ้ดๆ ก็ไป ลูกคนนี่ซื้อตั๋วเครื่องบิน ลูกสาวพาไปก็ได้ไป บางคนอย่างว่า ลูกไม่มีเงินก็ไปยาก ขึ้นอยู่กับเงินแหละ" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

โดยส่วนใหญ่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมต่างก็มีประสบการณ์การท่องเที่ยวกันมิใช่น้อย ไม่ว่าจะเที่ยวนอก หรือในประเทศ ไม่ว่าจะมีปัจจัยอะไรสนับสนุน (ลูก เงิน และใจ) จึงควรที่จะคำนึงถึง ถึงอย่างไรก็ตามก็จะได้ผลเดียวกันทางด้านจิตใจ สอดคล้องกับพัสมณฑ์ คุ้มทวีพร (2545) ที่กล่าวถึงการท่องเที่ยวว่า เมื่อผู้สูงอายุเป็นอิสระจากงาน รวมกลุ่มกันไปท่องเที่ยวจึงเกิดความพอใจ แต่ยังขึ้นอยู่ตามความจำกัดของสภาพร่างกาย และปัญหาเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ

7. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในด้านความปลอดภัย เกี่ยวกับการป้องกันอุบัติเหตุ ไม่ว่าทั้งใน และนอกบ้าน เป็นส่วนหนึ่งของความปลอดภัยที่จะสร้างเสริมสุขภาพตนเอง เพราะทุกคนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ความว่องไวย่อมลดลง ประสาทสัมผัส และตอบโต้ต่อสิ่งเร้าจะลดลง การทรงตัว การได้ยิน การมองเห็นประสิทธิภาพลดลง อาจมีความพิการ หรือความผิดปกติต่างๆ

เกิดขึ้นแทน เช่นกระดูกเปราะขึ้น ถ้าเกิดอุบัติเหตุในช่วงนี้ และมีอาการรุนแรง การพักฟื้นคืนสภาพจะใช้เวลานาน การป้องกันจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด

อุบัติเหตุภายในบ้านมักเกิดกับผู้สูงอายุ เช่นไฟลุกไหม้ ไฟไหม้น้ำร้อนลวก การนอนผิดท่า อันตรายจากสัตว์มีพิษ กลัวภัยอันตรายเข้าตัว พลัดตกบันได ลื่นหกล้มบนพื้นบ้านและในห้องน้ำ ของมีคม ไฟฟ้าช็อต และเตาแก๊ส

ไฟลุกไหม้จากเชื้อเพลิงหุงต้ม ควรป้องกันโดยคอยระวังเวลาหุงต้ม อย่าใส่เชื้อเพลิงมากจนเกินไป เมื่อใช้เสร็จก็เอาน้ำดับ

"อุบัติเหตุภายในบ้านมีการป้องกันมีเตาไฟ จะหุงต้มไหร่ ก็วังฟืนวังไฟ"

(ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เตาแก๊สป้าซื้หาหาญเปิดบางที ก่อไฟถ่าน(หัวเราะ) ป้าซื้อยู่คนเดียวก่อไฟถ่านได้ ไฟถ่านระวังบ้างเหมือนกันทำกับข้าวหับน้ำไม่วังอยู่ไม่ได้ ระวังอย่าใส่ถ่านมาก กลัวไฟลุก พอใช้เสร็จแล้วค่อยคีบถ่านที่ยังเหลือกแดงๆ นั้น ใส่แล้วปิด ของป้าซื้นั้น ถ้าว่าอยู่ด้วยใครไม่ได้ (หัวเราะพร้อมกัน) แก๊สเปิดก็ไม่หาญเปิดมาก เปิดแก๊สใช้ไม่เปิดเวลาใช้เสร็จแล้วปิดอย่างที่เค้าแนะไว้ แข็งแบบนี้ เรียบร้อย ถ้าว่าคนอื่นเข้าไปเที่ยวยุ่ง ป้าซื้ยังตามไปแล(หัวเราะ)หาได้ พอเค้าออกมา ป้าซื้ไปแลที่หัวแก๊สบอกว่าลำบากนี้" (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ไม้ฟืนก็ระวังเหมือนกันแหละพอทำเสร็จแล้วก็เอาน้ำดับเสียลมไหร่พาดอกไฟ เดี๋ยวเกิดเรื่องขึ้น"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

ไฟลุกไหม้จากเชื้อเพลิงหน้าพระ ควรป้องกันตรวจตราบริเวณหน้าพระให้เรียบร้อย ดับไฟเมื่อใช้งานเสร็จ ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "หลอดไฟฟ้าในที่หิ้งพระ เราก็ต้องดูให้เรียบร้อยเปิดปิดให้หลอดไฟเป็นอย่างไร ธูปเทียน เราจะลงข้างล่างก็ต้องดูให้เรียบร้อยก่อนที่จะลง มา ถ้าสิ่งใดยังไม่เรียบร้อยต้องจัดการให้เรียบร้อย"

ไฟไหม้น้ำร้อนลวก ควรป้องกันโดยใช้ผ้าหยิบจับภาชนะที่ร้อน และระวังในการใช้ ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า" มีวิธีป้องกันน้ำร้อนลวกเพราะตาไม่*เคยเลยไม่ลวกหรอก ก็ เวลาหยิบ ใช้ผ้าจับกันร้อน*" อย่างเตาแก๊ส เวลาหุงต้ม นานๆรอบวงนอกจะร้อน เวลาราไปปิด เปิดแก๊สเราอ้อมมือปิดต้องระวัง ถ้าถูกขอบวงนอกมันก็พอง"

การนอนผิดท่า ควรป้องกันโดยเวลานอน ค่อยๆ นอน ไม่ลงทิ้งตัว ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "เวลานอน ค่อยๆนอน ไม่ลงทั้งตัว ถ้านอนผิดท่ากลัวเป็นโน้นเป็นนี้"

อันตรายจากสัตว์มีพิษ ควรป้องกันโดยทำความสะอาดเตียงนอน อย่าให้รกรุงรัง ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า " ออ ป้องกันนั้นแหละเตียงนอนไหร่กวาดให้เคื่อม ทำความสะอาดอย่างดีเลย เรื่องเตียงนอนของเรานั้นไม่ต้องห่วง เออที่หลับที่นอนเรา เออ อย่าให้รุงรังหาได้ไม่"

กลัวภัยอันตรายเข้าตัวควรป้องกันโดยก่อนนอน ท่องคำพระ ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "ป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน อ๋อ ยังแหล้ เรานอนแล้วเราอย่านอนเปล่า เราเที่ยวท่องไปแหละคำพระคำไหร่ เราท่องได้ ทั้งเพ"

พลัดตกบันได ควรป้องกันโดยระมัดระวังเวลาลงบันได อย่าให้ล้มลง หรือถ้าบันไดไม่แข็งแรง ให้นั่งลง แล้วถัดบันไดลงมา

"ที่ป้องกันอุบัติเหตุนอกบ้านและในบ้าน หมอบอกแหละระวังตัวเอาน่ะพอเดินลงไดก็ระวัง ถ้าเราบังเกิดล้มอาจกลายเป็นอัมพาต" (ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เรื่องลงไดเหมือนกันแหละนิ คนก็ว่าตนลงให้ดี ๆ นะ คนแก่ ๆ พลัด ไดก็ปลวกกินแล้ว เขาว่าถดลงมากุมด้วยมือ ถ้าเกิดเวลาไฟดับเราจำไว้แล้วของไหร่อยู่ตรงไหน ไฟดับถูก็ไปถูก ถ้าลงไดในเรือนยัง 5 ขั้นเลื่อนแหละ เลื่อนไปทีหิดๆตามห้องก็เที่ยวคลำ ด้วยมือ"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

ลื่นหกล้มบนพื้นบ้าน ควรป้องกันโดยอย่าให้น้ำหกเลอะเทอะ สอดคล้องกับสมจินต์ เพชรพันธุ์ (2545) ที่กล่าวถึงการป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ โดยจัดเก็บห้องให้เรียบร้อย พื้นไม่ลื่น ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "อุบัติเหตุจากการลื่นล้มระวังครบทุกอย่าง น้ำอย่าทำเลอะมันจะลื่น"

การลื่นหกล้มในห้องน้ำควรป้องกันโดยทำความสะอาดอย่าให้ลื่นและสกปรก เวลาเข้าห้องน้ำยึดที่ค้ำยัน และมีแสงสว่างเพียงพอ แต่ถ้าลื่นให้นั่งเข้าไป สอดคล้องกับสมจินต์ เพชรพันธุ์ (2545) ที่กล่าวถึงการป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ ควรเปิดไฟให้สว่างเพียงพอ และใช้ราวสำหรับจับ เวลาเข้าห้องน้ำ ขณะเดินหรือนั่ง

"**ห้องน้ำนั้นต้องสะอาดต้องถูอย่าให้ลื่น** เดินหย่อง ๆ แหล่ะ ฮ่า...ฮ่า (หัวเราะ)แล้วทำความสะอาดอย่าให้ลื่นแหล่ะ ทำเอง มันเข้าห้องน้ำยันค่ำฮึ..ฮึ.. (หัวเราะ) ห้องน้ำอย่าให้สกโครก ปรับปรุงให้ดีให้มันสะอาด" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ระวังแหละ **ระวังตัวเอง นั้นเข้าห้องน้ำ** เขาว่านั้น เดินให้ดีนะ ลื่นนะ ห้องน้ำนะ ได้หัวฟาดพื้นหลายคน เกาะแหละ **เกาะตูก่อน พอไปถึง เบียดด้วยฝา** อีม"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ป้องกันอุบัติเหตุ ภายในบ้านเวลาเข้าห้องน้ำไหร่ก็ต้องเปิดไฟเพราะถ้ามืดมองไม่เห็นเดียวลื่นลง"
(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

ของมีคม ควรป้องกันโดยตรวจสภาพก่อนใช้ เวลาใช้ระวัง อย่าให้โดนมือ ใช้แล้วต้องลับ ทำความสะอาดแล้วเก็บเข้าที่ อย่าตั้งทิ้งไว้ เก็บไว้ที่สูง เก็บให้มิดชิด ให้พ้นมือเด็ก

":แล้ว มีดก็ไม่เคยมีดบาด มีดอะไร ทำเองที่บ้าน มีดต้องคมก็ระวังอยู่บ้างเหมือนกันของอย่างนั้นนะ ของสิ่งไหน ควรหรือไม่ควร เวลาตาตัดหญ้า ใบมีดมันคมต้องระวังนั่นน่ะมันมีที่กั้นเอาไว้แล้ว **เวลาใช้ต้องเช็ดต้องเช็ดดูน้ำมันน้ำมันเครื่อง"** (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"เวลาทำขนมอะไหร่แบบนี้ **เวลาใช้มีดระวังอย่าให้ถูกมือ**แล้วไม่ต้องระวังมาก ใช้ก็ระวังอย่า ให้บาดมือก็แล้วกัน ก็ต้องเช็ดให้สะอาดแหล่" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เราสามารถป้องกันอุบัติจากมีดพร้าเวลา**ใช้แล้วต้องฉับทำความสะอาด**แล้วเก็บเป็นที่ ต้องระวังอย่ายกสูงๆจะบาดมือ นิ้วเชียดยกต่ำๆ เก็บให้พ้นมือเด็ก เก็บให้เข้าที่ เข้าทาง อย่าเที่ยวทุ่ม"
(ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"พวกของมีคม มีดระวังสิ(หัวเราะ) **อย่าตั้งเอาไว้ต่ำ ๆ ก็เก็บไว้สูง ๆ** อย่าให้เด็กเอาถึง เนื่องจากช่วยในการป้องกันอุบัติเหตุ" (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)
"มีดเวลาใช้ต้องระวังอย่ายกสูงๆจะบาดมือ นิ้วเชียดยกต่ำๆ **เก็บให้พ้นมือเด็กเด็กจะเอา** มาเล่นป้องกันซ้อง (ซ่อน)ให้เหมีด (ให้มิดชิด)อย่างมีดเหนีบไว้ ต้อง ระวังของคมๆเวลาใช้ ด้วย"
(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

ไฟฟ้าช็อตควรป้องกันโดยการตรวจดูสายไฟ ปลั๊กไฟให้อยู่ในสภาพที่ดีอยู่เสมอ ถ้าสายไฟชำรุดต้องรีบเปลี่ยนใหม่ เช่นเตารีดตรวจดูว่าสายไฟเสื่อมหรือไม่และเก็บให้เป็นที่เป็นทาง เวลาเสียบปลั๊กอย่าให้มือเปียกหรือสัมผัสสวิทช์ไฟ เดี๋ยวมันจะช็อต เมื่อใช้เสร็จแล้วให้ปิดสวิทช์หรือถอดปลั๊กทุกอย่างด้วย เช่นเวลาต้มน้ำเสร็จให้ถอดปลั๊กไม่เสียบทิ้งไว้ตลอดวัน ซึ่งสอดคล้องกับสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) ที่กล่าวถึงควรตรวจเครื่องไฟฟ้าทุกชนิดที่ต้องใช้เป็นประจำให้อยู่สภาพที่ดีอยู่เสมอ เวลาใช้ และเลิกใช้พึงระวัง

"ไฟฟ้าที่เราใช้ เช่นเตารีดที่เารีดผ้า ดูด้วยว่าสายไฟที่เรา ที่ตัวเตารีด ก็เหมือนกับเตาแก๊ส ต้องดูว่าแตกร้าว พุพองตรงไหน ถ้าไม่ดีเราก็ต้องเปลี่ยน เสร็จก็ต้องเก็บให้เป็นที่เป็นทางให้เรียบร้อยด้วย นั้นอะไหร่เซพทีคัต (หัวเราะ)พูดไม่ เป็นบอกเซพทีคัตถ้าสายไฟมัน ชำรุดหล่ะ ต้องเปลี่ยนใหม่ กลัวต้องระวัง สายไฟกะเปลี่ยนใหม่หมดถ้าไม่ดีบอกเค้ามาทำเปลี่ยนใหม่หมด:ไฟฟ้านี้ระวัง กลัวอีช้อค

ขึ้นมาบ้าง ผิดสายตรงไหนก็ต้องบอกเขา ว่าไฟมัน ไม่ติดตรงนั้น ไอ้นั่นไฟไปออกตรงนั้น บอกเขา เขารู้จะได้มาแกทำให้ไม่ใช่ว่า ตามใจมันพันนี้ไม่ได้"

(ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

":ควรใช้ความระมัดระวังสิ่งใดที่ ส่วนมากที่เกิดอุบัติเหตุ เพราะเราไม่ระมัดระวัง ไม่หาทางป้องกัน กระติกน้ำร้อนก็มีปัญหาเหมือนกันเวลาต้มน้ำร้อน เราควรจะดึงปลั๊กออก"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ไฟฟ้าต้องระวังแหล้ เปิดไฟมือเปียก ไปเปิดไม่ได้ จะช็อคเอา"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

เตาแก๊สอาจเกิดแก๊สรั่วหรือแก๊สระเบิด ควรป้องกันเวลาใช้เปิดปิดทันที ระมัดระวังเวลาใช้ และอย่าเปิดแก๊สปริมาณมากเกินไป ตรวจดูสภาพเตาแก๊สว่ามีรอยรั่วหรือไม่ ถ้าแก๊สมีรอยรั่วให้ปฏิบัติโดยอย่าจุดไม้ขีด เปิดประตู หน้าต่างให้ลมระบายออก ถ้าแก๊สหมดอายุการใช้งานให้เปลี่ยนใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) ที่กล่าวถึงการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้แก๊สทุกชนิด ป้องกันการรั่วของแก๊ส หรือการระเบิด

" เพราอี๋อยู่ด้วยเตาแก๊สมาก อี๋ว่าเตาแก๊สก่อน **พอทำปุ๊บ ปิดแก๊ส** อี๋ต้องเปิดถังแก๊สทันที ไอนั้นอี๋กลัวจัง พอปิด ปุ๊บ อี๋เปิดตู ถังแก๊สอยู่ข้างนอก อี๋ต้องปิดวาลส์เลย:พอกลางคืนจะนอนโอ้ยตรวจจังเลย เพราะอี๋ไม่เคย พลาด อี๋ไม่ต้องเขียนไว้พอเปิดตรงนี้ปุ๊บมาปิดถังแก๊สทันที อี๋กลัวด้วยความชิน พออี๋ออกจากบ้าน อี๋แลปลั๊กทุกอัน" (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"การป้องกันภัยอุบัติเหตุภายในบ้านก่อน ยกตัวอย่างเช่น มีถังแก๊สหุงต้ม เรา**ตรวจดูว่าสายแก๊สมีการรั่ว แข็งแรงเพียงพอที่จะใช้งานได้ดีหรือไม่** ถ้าไม่ดี เราต้องหามาเปลี่ยนให้แข็งแรงขึ้น อีกอย่างแก๊สที่เราใช้ไป เวลาเรา หุงต้ม ใช้ในครัวเรือน แล้วเราต้องดูว่าแตกร้าว พุพองตรงไหน ถ้าไม่ดีเราก็ต้องเปลี่ยน" (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"เตาแก๊ส **ถ้ารู้จักว่าเหม็น** เรา**อย่าจุดไม้ขีด ต้องเปิดตู เปิดหน้าต่างให้ฉม ระบายออก** นั้นแก๊สวิ่งแล้วนั่น ถ้าเราจุดไม้ขีดเท่ากับจุดไฟเผาบ้านเลย ป่านี้ร้อย บ้านพันบ้านใช้แก๊สทั้งเพ ใครเขาใช้ไม้ฟืนบ้างเหลา ถ้าแก๊สรั่วก็เปิดพัดลมเสีย ให้ระเหยออกมา"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"...ระวังแหละ แก๊สนี้เราต้องดู แลไว้ เผื่อมันรั่ว เผื่อมันไหร่ **ดันว่าของเก่า**ของไหร่มันไม่ค่อยได้แล้วแหละ เราต้องให้ช่างมา**เปลี่ยน ๆ หนวยใหม่** :(เปลี่ยนใหม่) มีกลิ่นแหละ มีกลิ่นสาบๆ :ใช้แล้วก็ปิดแหละ" (ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

จะเห็นได้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมมีการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้านหลากหลายลักษณะ และมีข้อควรระวังในลักษณะการป้องกันอุบัติเหตุนั้น ๆ ด้วยความไม่ประมาท โดยตนเองสามารถจัดการความปลอดภัยอย่างถูกสุขลักษณะ ซึ่งสอดคล้องกับกองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2541) ที่กล่าวถึงในลักษณะเช่นนี้ นอกจากนี้อุบัติเหตุ และวิธีป้องกันภายนอกบ้าน มักเกิดกับผู้สูงอายุ

อุบัติเหตุภายนอกบ้านมักเกิดกับผู้สูงอายุ เช่นอุบัติเหตุจากการเดิน และจากรถ อุบัติเหตุจากการใช้อุปกรณ์การทำงาน อุบัติเหตุจากการใช้รถ

อุบัติเหตุจากการเดิน และจากรถ ได้รับบาดเจ็บขณะเดินออกนอกบ้าน หรือบนท้องถนน ที่เป็นความปลอดภัยจากการเดิน และจากรถ บางคนไม่ขี่รถ คิดว่าเดินปลอดภัย ควรป้องกันอุบัติเหตุจากการเดินโดย เวลาเดินให้ระมัดระวังอย่าเหมอลอยให้ดูทาง เดินข้างถนนดูซ้ายดูขวาก่อนตาต้องดูหูต้องฟังแล้วจึงข้าม ที่สำคัญควรฟังเสียงรถเพื่อความปลอดภัย ควรระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุต้องเดินให้ถูกต้องตามกฎจราจร และสวมใส่รองเท้าเวลาออกนอกบ้านเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับกองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2541) ที่กล่าวถึงสวมรองเท้าอย่าให้หลวมป้องกันการลื่น และของมีคมบาดเท้า สำหรับคนทำงาน ทำสวน อาจได้รับบาดเจ็บขณะทำงาน ทำสวน ควรป้องกันโดยหลีกเลี่ยงการเดินทำงานไกล

"เรื่องเดินข้างหนน (ถนน) วังให้ดีต่อไป ข้ามแล้วหูเรา ต้องฟังหนวยตาเราต้องแล มีหูต้องฟังแหละ มีตาเราต้องดู ดู เสร็จว่าปลอดภัยแน่ แล้วก็ข้าม ถ้านี้ต้องวังเวลา จี้เดินให้มาก"

(ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เวลานอกถนน ก็ระวังแหล่ะ แลซ้าย แลขวาแล้วก็เดินผ่านไป ต้องระวัง หูก็ฟังนะว่าเสียงรถไหร่"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"เดินก็อันตราย ระวังไม่ให้เราอย่าให้ผู้ที่เดินไหร่ เดินถูกต้องตามกฎจราจร"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เรื่องนอกบ้านไม่ที่ระวังไอ้ ไหร่เวลาออกนอกบ้านก็ใส่รองเท้า"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

อุบัติเหตุจากการใช้อุปกรณ์การทำงาน อย่าประมาทเวลาใช้อุปกรณ์การทำงาน ระมัดระวังสิ่งแปลกปลอมเข้าตา ควรสวมใส่รองเท้าขณะทำสวนเพื่อป้องกันตัว

"เรื่องอุบัติเหตุนี้ นะต้อง ๆ เลื่อยไม้นี้เราอย่าประมาท อันตราย เหยียบ ติเดิน ติเห็น อะไรเราต้องแลให้ดี ไม่ได้ปุ๊บๆเข้าไปเหยียบเลื่อย ๆ ปั๊บ เราเหยียบลงไป พอไม้ขาดเราเหยียบลง ไปเลื่อยมันอีกิน

เอาเราต้องวิเคราะห์แหละต้องใช้หัวด้วยว่าสิ่งนี้มันอันตรายว่าเลื่อยนี้มันอันตราย พลาดไปคอขาด ตีนขาด มือขาด แล้วเวลาใช้แล้วหล่ะ ใช้แล้ว เราดับเครื่องก็เอามาไว้ในรถแหละ"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ป่านี้เค้ามีเครื่องมีเครื่องตัดหญ้า เราต้องระวัง อย่าให้เกิดขึ้น แต่สิ่งบางสิ่งบางอย่างก็เกิดขึ้นนั้นแหละป้องกันเหมือนอย่างผม ผมวัง วัง วัง แล้วนะ แต่บางทีเศษไม้มันดีดเข้าตาถึงจะป้องกันแล้ว"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"การทำสวน เราก็ต้องใส่รองเท้า ไม่ใช่รองเท้ามันขาดแล้วเอาไปไม่ใช้เราจะใช้ก็ต้องระมัดระวัง ว่าจะเกิดอุบัติเหตุแก่เราได้หรือเปล่า รองเท้าต้องป้องกันตัวเราได้พอสมควรได้"

(ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

อุบัติเหตุจากการใช้รถ กรณีผู้ที่สามารถขับขี่รถได้อาจเกิดการได้รับบาดเจ็บขณะขับรถ ควรป้องกันโดยควรตรวจดูแลสภาพรถต้องมีใบขับขี่ตามกฎหมายก่อบขับขี่ ขับรถด้วยความระมัดระวังไม่ประมาท และสวมใส่หมวกกันน็อค ซึ่งสอดคล้องกับกองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2541) ที่กล่าวถึงให้ขับรถช้า ๆ ด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาท และสวมใส่หมวกกันน็อค

"แต่ก่อนสมัยหนุ่ม ๆ ก็ขี่มอเตอร์ไซค์ **มีใบขับขี่ครบ** ตั้งแต่ขี่มา อุบัติเหตุไม่มีก็ขี่อย่าประมาท หนึ่งเรื่องรถ **ก่อนขับรถออกจากบ้าน เราต้องตรวจสภาพรถ** ว่ารถอยู่ในสภาพเรียบร้อยมั้ย เช่น ยางรถ พวงมาลัยรถ เบรครถ กระจกอะไร ต้องให้มันเรียบร้อยก่อนขับไป ถ้าเราขับแล้วเรา**ต้องใช้ความระมัดระวังขณะขับรถ** คนอื่นต้องปฏิบัติตามกฎจราจรโดยเคร่งครัด"

(ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"แปะก็ขี่มอเตอร์ไซค์ได้ป้องกันระวังตัวโดยที่ว่า หนึ่งอย่าประมาท ต้องระวัง ความประมาท คือความตาย ความคะนองคือความฉิบหายแล้วนะ **เวลาออกนอกบ้านต้องใส่หมวกกันน็อค** ไม่ใส่เขาก็จับแหละ"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

ทั้งนี้การที่ผู้สูงอายุได้ดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะเรื่องความปลอดภัยจากอุบัติเหตุทั้งในและนอกบ้านนับว่าเป็นความต้องการพื้นฐานอีกระดับหนึ่งของมาสโลว์ โดยที่มีเหตุผลในการระมัดระวังอุบัติเหตุ อาทิเช่น กลัวไฟฟ้าช็อต กลัวแก๊สรั่ว กลัวเป็นอัมพาต ป้องกันไว้ก่อนจะได้ช่วยเหลือตัวเองทัน ที่สำคัญที่สุดเพราะมีสติคิดอยู่เสมอว่าอุบัติเหตุเกิดขึ้นโดยไม่ทันระวังตัว ถ้าเรารู้เท่าถึงการณ์ เราสามารถควบคุมก่อนที่จะเกิด

"มีวิธีป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน หัวไฟเสีย และยกไว้ให้พ้นมือเด็ก เตาแก๊ส พอทำเสร็จ ปิดที่หัวแก๊ส แล้วมาปิดที่หัว ถังใหญ่หลาว ลืมไม่ได้นั้น ถังแก๊สที่ใช้ บอกว่าเอาถัง ใหม่ ๆ อย่าเอาถังเก่าๆมาให้ แต่เตาแก๊สไม่เคยรั่ว **ระวังเตาแก๊ส ถ้ามีกลิ่นเราต้องหาว่ารั่วตรงไหน**"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"หมอบอกหล่ะ **ระวังตัวเอาน่ะ** ถ้าเราบังเกิดล้ม**อาจกลายเป็นอัมพาต**"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"**อุบัติเหตุต้องวัง**แหละ (ต้องระวัง) ไม่วังไม่ได้ เผื่อว่ามีอะไหร่บังเกิดขึ้นมา ก็ต้องได้ช่วยตัวเองได้ ทันแหละ ไม่คิดไม่ได้ไอ้นั่นนะ" (ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ทำไมถึงว่าเรา**คิดจี้ระวังอุบัติเหตุภายในบ้าน** ก็เกิดอุบัติเหตุก็ไม่ทันระวังเสมอ ทุกชั่วโมงยามใช่ไม่ แล้วหุงข้าวอาหารก็ ต้องสั่งสอนการเปิดแก๊สเปิดไหร่กะพอ ดีๆน่ะ"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"อุบัติเหตุนั้นเป็นเรื่องที่เราทำเอาเอง ถ้าเราไม่ทำก็หาเป็นมั้ย ถ้ารู้ของใช้ เราต้องควบคุม"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"มีวิธีป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน หัวไฟเสีย และยกไว้ให้พ้นมือเด็ก เตาแก๊ส พอทำเสร็จ ปิดที่หัวแก๊ส แล้วมาปิดที่หัว ถังใหญ่หลาว ลืมไม่ได้นั้น ถังแก๊สที่ใช้ บอกว่าเอาถัง ใหม่ๆอย่าเอาถังเก่า ๆ มาให้ แต่เตาแก๊สไม่เคยรั่ว ระวังเตาแก๊สถ้ามี กลิ่นเราต้องหาว่ารั่วตรงไหน"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

เหตุผลเพียงเท่านี้ยังไม่เพียงพอ เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุได้มีการใช้ชีวิตแต่ละวันด้วยความปลอดภัย โดยมีความเชื่อว่าทุกสิ่งที่ทำแล้วถูกต้องมันมีประโยชน์ ได้เกิดการเรียนรู้ และยังส่งผลดีต่อสุขภาพ ไม่เกิดการเจ็บป่วย มีประโยชน์กับร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับกองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (2541) ที่กล่าวถึงควรป้องกันอุบัติเหตุทั้งใน และนอกบ้าน ด้วยความไม่ประมาท โดยจัดระบบความปลอดภัย

"มัน การเรียนรู้นี้มันการปฏิบัติของเรานั่นแหละ แค่เราทำมา แล้วนั่นแหละเป็นตัวอย่างที่ ที่ได้ปฏิบัติตัวนะลุกมาทำการไหร พวกนี้ ผลกับสุขภาพก็ทำให้เราสบายใจ ขึ้นเพราะเราได้ไปปฏิบัติงานในวัน หนึ่งวันหนึ่งเสร็จไป ผิดกันมั้ยถ้าเราไม่ทำไหร่กับไม่ทำไหร่ มันก็รู้สึกฝืนๆ แหละไม่ได้ ต้องมันดีมีประโยชน์" (ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เวลาทำงานบ้าน ทำงานสวนได้ออกกำลังกายต้องทำ ของจำเป็นนะ เออของจำเป็น ถ้าไม่เป็น มันมีความเสียหายกับเรา เองถ้ าเราทำไปมันก็ไม่เสียหายไหร่ได้ผลประโยชน์ทั้งร่างกายด้วยทาง เออคันนี้ร่างกายก็ไม่สมบูรณ์ พอไปทำการมันทำไม่ได้ มันเหนื่อยคนไม่เคยทำการไปทำไม่ได้เหนื่อยต้องเตรียมพร้อมกับสุขภาพนะ เออ เออไอนี้ เค้าว่าโต๊ะล้าแกยัง"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

8. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษ เป็นส่วนหนึ่งของปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคมที่ควรตระหนัก ถ้าทุกคนไม่พึ่งระวัง และใช้สารเสพติดอย่างไม่มีสติ มักเป็นบ่อเกิดของปัญหามากมายทั้งทางตรง และทางอ้อม ซึ่งเกิดกับบุคคลผู้นั้นเอง หรือคนรอบข้าง ยิ่งนานวันถ้าไม่ได้ดูแลสุขภาพตนเอง และคนใกล้ชิดที่ใช้สารเสพติดที่เป็นโทษ กลับคุกคามปัญหาทางสุขภาพไปทีละเล็กละน้อย จนเป็นปัญหาเรื้อรังที่ยากจะแก้ไขได้ทันท่วงที สิ่งสำคัญที่สุดที่จะส่งเสริม และป้องกันสุขภาพได้อีกทางหนึ่ง คือการหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษจะทำอย่างไรได้นั้น ให้มีอายุยืนยาว ผู้วิจัยได้จากประสบการณ์ที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมได้เล่าขานถึงประวัติ เหตุผลการใช้ การลด การเลิกสารเสพติดที่เป็นโทษอยู่ 20 ลักษณะ ไม่พบความเหมือนของประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษในกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม แต่พบความเหมือนของประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยจีนอยู่ 2 ลักษณะ คือลักษณะแรก ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ เคยกินยาแก้ปวดไม่ติดสารอื่น และลักษณะที่สาม ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ เคยกินยาแก้ปวด ติดสารอื่น ๆ

จากประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษในลักษณะแรก ถึงแม้จะมีลักษณะเดียวกัน แต่ผลต่อสุขภาพเป็นไปในลักษณะต่างกัน จึงไม่ได้ยืนยันแน่นอนว่า การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษในลักษณะนี้ ผลต่อสุขภาพจะเป็นเช่นนี้ น่าจะมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่นการทำงาน อาหาร หรือการพักผ่อน เป็นต้น ที่ทำให้เกิดโรคประจำตัวลักษณะนี้ สำหรับประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษในลักษณะที่สาม ส่งผลต่อสุขภาพในลักษณะเดียวกัน จึงยืนยันได้แน่นอนว่า การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษในลักษณะเช่นนี้ ส่งผลต่อสุขภาพ คือไม่มีโรคประจำตัว

ลักษณะที่สาม ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ เคยกินยาแก้ปวด ติดสารอื่นๆ

"**ยาแก้ปวดเคยกิน** เวลาปวดก็หยิบมากินพอทุเลา ป่านี้ไม่หาญ (ไม่กล้า) เท่าไหร่ **หาเคยสูบมวนยาใบจากไหร่ม้าย กินแต่หมาก** (หัวเราะพร้อมพูด)ไม่มีโทษไหร่ ตั้งแต่ได้ลูกคนนี้มาคนนี้ใช้ ป้าชี้ชอบด้วย กินทุกวัน มันติดแหล้ สาว่าไม่กินไม่ได้ กินแล้ว มันบายใจ (หัวเราะเสียงดัง) **เหล้า ของเมาป้าชี้ไม่สน**"

(ผู้สูงอายุหญิง ไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ม่าไม่เคยกินพวกเหล้า เบียร์ บุหรี่ใบจากหม้าย หมากแต่แรกเคยกิน พอใส่ฟันปลอมไม่กินแล้ว ใส่ฟันปลอมกินไม่ได้ เกลือมากเข้าไปในเหงือก มันเจ็บ กินหลายปีโฮ้ สามสี่ปีได้ มาอยู่แค่นี้ คันนี้ ชาวบ้าน ชาวช่อง คนแก่ๆ เขากินหมากทั้งเพ เขาชวนกันกิน ก็กินด้วย พื้นบ้านนะ หมากงั้นส่งผลกับสุขภาพไม่ดีแหละ เขาว่าปูนนั้นมันกัด" (ผู้สูงอายุหญิง ไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

ส่วนความเหมือนของประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยมุสลิมอยู่ลักษณะหนึ่ง คือลักษณะที่สอง ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ ไม่เคยกินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ

"เออ เห็นแหมะ อี๋ไม่กิน **เบียร์อี๋ก็ไม่กิน มวนยาอี๋ไม่สูบ** คนสูบมวนยา อี๋ไม่เข้าแค่ เหล้าไม่กิน อี๋ไม่แตะนะยาแก้โป้งแก้ปวด **ไอไหร่ก็ไม่แตะนะ**" (ผู้สูงอายุหญิง ไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ไม่เคยปวดไหร่ **ยาเยอก็ไม่เคยกินกับเขา ของมึนเมาม้าย มวนยา ใบจากอะไหร่หาม้าย**"

(ผู้สูงอายุหญิง ไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

จากประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษในลักษณะที่สอง ถึงแม้จะมีลักษณะเดียวกัน แต่ผลต่อสุขภาพเป็นไปในลักษณะต่างกัน จึงไม่ได้ยืนยันแน่นอนว่า การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษในลักษณะนี้ ผลต่อสุขภาพจะเป็นเช่นนี้ น่าจะมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่นการทำงาน อาหาร หรือการพักผ่อน เป็นต้น ที่ทำให้เกิดโรคประจำตัวลักษณะนี้

ถึงอย่างไรก็ตามยังหาความเหมือนของประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนกับไทยมุสลิมอยู่ลักษณะหนึ่ง คือลักษณะที่สิบสอง เคยดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ

"...เบียร์ไม่กิน กินแต่เหล้า **เบียร์กินไม่สาใจ หนุ่ม ๆ นะกินเหล้า** ไม่กลับบ้านเลย บางทีกลับบ้าน... วันหนึ่งบางทีขวด หนึ่งสองขวด สามถึงสี่คนก็ยัง กินตั้งอายุสิบห้า สิบหกปี ตอนนั้นหนุ่มๆนั้นอะไหร่กินได้ ทั้งเพ อย่าว่ากลืนเหล็กเข้าไป เหล็กยังลายงั้น เรากินด้วยความบ้าบิ่น...แต่งงานปุ๊ปเลิกเลย เพราะว่าเราต้องรู้จักคำว่าพอ เรากี้มั่วไม่ได้ เราต้องมีภาระต้องเลี้ยงลูก แต่**บุหรี่สูบมาก** วันนึงสองซอง พอตัว สูบนี้สูบตั้งแต่เป็นนักเรียน สิบสามสิบสี่ปีโน้น สูบงะ **มาเฉิกสูบ** ตอนอายุ อายุยีบแปด ราวๆ สามสอง ตอนลูกเรียนกรุงเทพตอนนั้นแหละ ถึงก็รู้ว่าค่าใช้จ่าย หกร้อยบาทมากกะจังต้องเลิกแล้ว ไม่เลิกไม่ใครแหละ เป็นเดือนไม่พอแหละ เราหาคนเดียวไม่พอแหละ...อีกอย่าง**หมอมาห้ามว่าเป็นโรคกระเพาะ** มวนยานี้ทำให้ปวด ต้องไปนั่ง หยุดอยู่แค่หนน ถ้าเดินไปที่โต๊ะก็เอาพุงไปยันกับโต๊ะ ก็ต้องอดสาเอา...หายเจ็บขึ้นมาโรคนี้ก็แปลกหลาวงั้น ทำให้เราหลัด(ทิ้ง)บุหรี่ได้... **ยาแก้ปวดนั้น ไม่ค่อยหาญ** (ไม่กล้า) กินสักเท่าไหร่ ถ้าไข้ **ถ้าปวดจริงตอกิน**"

(ผู้สูงอายุชาย ไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"มวนยามวนไหร่ก็ไม่เอา **มวนยา**ทิ้งไปเลย **เพิ่งทุ่ม** (ทิ้ง) เมื่ออายุพ.ศ.สองพันห้าร้อยยี่สิบ หยุดเอา ...สูบนานๆ มันขี้ไอ สูบวันละสองซอง ทีหลังมันมาเกิดไอขึ้นมา ไม่ได้ก็ต้องหยุดแล้ว ถ้าไม่หยุด เดี๋ยวแทแตงๆ เดี๋ยวอากเลือด(อาเจียนเป็นเลือด) ตายโหงแล้ว พอหยุดก็ราวสามเดือน หยุดไอ หยุด ตั้งพ.ศ.สองพันห้าร้อยยี่สิบ กลัวมันไอ กลัวมันโรคา ตอนนั้นรู้ แต่ว่ากลัวแต่อดใจไม่ค่อยได้ คันพอหล้า ๆ มันนึกขี้ขลาดเข้าเฟ้อ อายุเราก็มากแล้วด้วย มันทรุดตอนแก่ ถ้าไม่ทุ่มมวนยา ป่านี้หาพักทำแล้วแหล้ **ของมึนเมา** มอหนุ่ม ๆ เด็ก ๆ ครั้งทำไม้ **เพื่อนชวนกิน**มั้งเหมือนกันแหละ อย่าแหลงของพันนั้นไม่ดี คนอิสลาม กินจังเลยทีก่อนอายุยี่สิบกว่าปี สามสิบปีโน้น แล้วมาหยุด มันไม่หยุดไม่ได้ ถ้าไม่หยุด มันไม่ดีด้วยเรา ศาสนาอิสลามบังคับแข็ง (เข้มงวด) คันนี้ตอนวัยรุ่นกินด้วยคนไทยเวลา **ยาแก้ปวดกินเวลาไข้** ถ้าไม่ไข้หากินมั้ย สูบมวนยาไอแข็ง กลางคืนไม่ใช่ได้นอน นึกพันนี้ กูต้องตายกับมวนยา หยุดเสียดีกว่า บอกว่ากูหยุดแล้วพอทีหลังก็ต้องหยุด"

(ผู้สูงอายุชาย ไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

สำหรับประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษในลักษณะที่สิบสอง ส่งผลต่อสุขภาพในลักษณะเดียวกัน จึงยืนยันได้แน่นอนว่า การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษในลักษณะเช่นนี้ ส่งผลต่อสุขภาพ คือไม่มีโรคประจำตัว

นอกเหนือจากความเหมือนยังมีความต่างกันของประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยจีน กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษอยู่ 6 ลักษณะ คือลักษณะที่สอง ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ ไม่เคยกินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่นๆ ลักษณะที่สี่ ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา สูบบุหรี่ เคยกินยาแก้ปวด ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่ห้า เคยดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ ไม่เคยกินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่หก เคยดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ เคยกินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่เจ็ด เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด เคยติดสารอื่นๆ ลักษณะที่แปด เคยดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ เคยกินยาแก้ปวด ติดสารอื่น ๆ ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมีประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษอยู่ 6 ลักษณะ คือ ลักษณะที่เก้า เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ ไม่เคยกินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่สิบ ดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ เคยกินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่สิบเอ็ด เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ เคยกินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่สิบสอง เคยดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่สิบสาม ดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ ไม่เคยกินยาแก้ปวด ติดสารอื่นๆ ลักษณะที่สิบสี่ เคยดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด เคยติดสารอื่นๆ ส่วนความต่างกันของประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยมุสลิม กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษอยู่ 7 ลักษณะ คือ ลักษณะแรก ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ เคยกินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่นๆ

ลักษณะที่สาม ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ เคยกินยาแก้ปวด ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่สี่ ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา สูบบุหรี่ เคยกินยาแก้ปวด ติดสารอื่นๆ ลักษณะที่ห้า เคยดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ ไม่เคยกินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่หก เคยดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ เคยกินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่เจ็ด เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด เคยติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่แปด เคยดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ เคยกินยาแก้ปวด ติดสารอื่น ๆ กลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมมีประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษอยู่ 7 ลักษณะ คือลักษณะที่สิบสอง เคยดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่สิบห้า ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่สิบหก เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่สิบเจ็ด ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด ติดสารอื่นๆ ลักษณะที่สามไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด ติดสารอื่นๆ ลักษณะที่สิบแปด ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่สิบเก้า ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่ยี่สิบไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ เคยกินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ

นอกจากนี้ความต่างกันของประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนกับไทยมุสลิม กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมีประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษอยู่ 7 ลักษณะ คือลักษณะที่สอง ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ ไม่เคยกินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่สิบห้า ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่สิบหก เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่สิบเจ็ด ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่สิบแปด ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่สิบเก้า ไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา ไม่เคยสูบบุหรี่ กินยาแก้ปวด ติดสารอื่น ๆ ลักษณะที่ยี่สิบไม่เคยดื่มเบียร์ สุรา เคยสูบบุหรี่ เคยกินยาแก้ปวด ไม่ติดสารอื่น

จากประสบการณ์การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่เป็นโทษ 10 ลักษณะใน 20 ลักษณะ ที่ส่งผลต่อสุขภาพในทางบวก คือไม่มีโรค หรือไม่เกิดโรคประจำตัว การที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะ

1) **การไม่เคยทดลองใช้สารเสพติด** ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "เออ เห็นแหมะ อี๋ไม่กิน เบียร์อี๋ก็ไม่กิน มวนยาอี๋ไม่สูบ คนสูบมวนยา อี๋ไม่เข้าแค่ เหล้าไม่กิน อี๋ไม่แตะนะยาแก้โป้งแก้ปวด **ไอไหร่ก็ไม่แตะนะ**"

2) **เคยใช้เพียงแค่บรรเทาอาการของโรค แต่ไม่บ่อยครั้ง และรู้ว่าสารนั้นไม่มีโทษ** ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุหญิง ไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "**ยาแก้ปวดเคยกิน เวลาปวดก็**หยิบมา**กินพอทุเลา** ป่านี้ไม่หาญ (ไม่กล้า) เท่าไหร่ หาเคยสูบมวนยา ใบจากไหร่ม้าย กินแต่**หมาก** (หัวเราะ**พร้อม**

พูด) **ไม่มีโทษไหร่** ตั้งแต่ได้ลูกคนนี้มาคนนี้ไฮ้ ป้าซื้อชอบด้วย กินทุกวัน มันติดแหล้ สาว่าไม่กินไม่ได้ กินแล้ว มันบายใจ (หัวเราะเสียงดัง) "

3) รู้โทษพยายามหาทางลดปริมาณการเสพลง และใช้สารเสพที่เป็นโทษน้อยแทน ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "**สูบบ้าง**เล็กๆ น้อยๆ วันนึงสองสามตัวหรอกตั้งแต่อายุได้ สิบสี่แหละมา มอได้ **มวนยาบ้าง ใบจากบ้าง** ไออื่นก้าหามีม้าย ฝิ่นไหร่หากินม้าย **หยุดๆ เฉยๆ** พันนี้ **ฉากกี้ทิ้งก็ได้ ทิ้งบ้างเหมือนกัน**แหละ พอกินข้าวแล้วสักตัวก็นอนเลย ที่ยังสูบเพราะว่านึกถึงเพื่อน กลิ่นมันมาแล้ว เอ๊ะ เพื่อนสูบเหวี้ย ๆ นั้นนึกกี้กินอยู่ เหล้าเบียร์ไม่กินพรึด ถ้ากินต้องลายยากิน ยาแก้ปวดไม่ติดม้าย เคยกิน พวกนี้ทำให้ร่างกายทรุดโทรมทั้งเพ ที่ได้สูบ หนุกตามเพื่อน ที่เราลดลง เพราะว่าร่างกายเราไม่ให้เข้าแล้ว เราอย่าไปปล้ำเรื่องของพันนั้น ฝ่าฝืนไปไม่ได้ แรงไม่มีอย่าถือของหนัก ความรู้ไม่มีอย่าสมัคร ไม่ได้"

4) เคยทดลองใช้จนรู้ฤทธิ์ของยา แล้วจึงเลิก ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "สูบใบจาก ยาเส้น วันหนึ่งประมาณไม่ได้ (หัวเราะ)หลายมวนแหละ 20,30,40,50 สูบแล้วสูบๆ ดับ...แต่แรกกินหมาก สูบฝิ่น ฝิ่นนั่นไม่ติด...หมากกิน 3 ปีได้ เบียร์นี่ก็กิน กินนิดๆ เหล้าก็กิน เมาทีเดียวเลิก กินให้มันเมาก็**เลิกรู้ว่าฤทธิ์ของมันหนาด(ขนาด)ไหน** รู้ตัวว่าเค้าไม่ดีเราอย่าไปเอา ลูก เมีย เหมือนกัน คันรู้คนนี้ไม่เข้าท่าเอาทำไหร่ **ยาแก้ปวดก้าไม่ติด กินเวลาไม่บาย**..."

5) เคยใช้สารเสพติดเป็นยาบำรุงการคลอดเท่านั้น ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "พอเกิดลูกก็อยู่ไฟ **กินยาดองเหล้า มันบำรุงเฉียดดี** มันอุ่นแหละ มวนยาไม่เคยสูบ สิ่งเสพติดไหร่ไม่ ไม่ บอกของผิดไม่ทำ"

6) ใช้สารเสพติดเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างมีสติตามประเพณี เพื่อเป็นเพียงสื่อความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน และเพื่อความเท่ห์ รวมทั้งชุ่มชื่นใจ ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "...แต่ก่อนกิน เบียร์ เหล้ากินตั้งแต่ยี่สิบกว่าปีมาโฮ้ นานแหละ ป่านนี้ถ้าอีกิน **กินเล็กๆ น้อยๆ เดือนสามทีนึ่ง** อย่างอื่นไม่มีๆ เสพ ยาแก้ปวดกิน ไม่มี ไม่มี ทั้งเพนั้นมันก็หามีดีไหร่ม้าย ถ้าพูดขึ้นมาเท่ห์ **แต่กินให้ชุ่มชื่นใจ**ไปพันนั้นไม่มีไหร่ ไม่มีไหร่มารักษาสภาพ **ดีที่ได้สังสรรค์กับเพื่อน**"

7) เพื่อนชักนำให้ใช้สารเสพติด ยังมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว และบอกว่าสิ่งเสพติดเป็นสิ่งต้องห้ามทางศาสนาจึงเลิกได้ และใช้เพียงบรรเทาอาการของโรค

> "นั้นแหละ**ยาแก้ปวดกิน** กินๆ ประจำเลยแหละ มันหาติดไม่ แต่เวลาหลบแต่การเหนื่อยๆ มันเข็ด มัน**เมื่อยปวดในข้อ** ไม่กินเหล้ากินเบียร์พันนี้แหละแล้ว มวนยาไม่สูบ มาทิ้งเอา 17 ปีแล้ว สูบยานี้เมื่อก่อนนั้นสูบแหละ ทีก่อนสูบแหละ วันหนึ่ง 2 ห่อ สูบเมื่ออายุเรา 20 กว่าปีโห้ **เพื่อนชวนด้วย ใจเราด้วย** เลิกมาหลายสิบปีแล้วแหละ **ทางอิสลาม**เรานั้นการกิน**เหล้า กินเบียร์นั้นห้ามเด็ดขาด** มันบาปๆ ด้วยแล้ว เสียหายด้วย ฝ่าฝืนก็มันบาปแหละแล้วมันไม่พ้นหรือไม่ ฝ่าฝืนหาใครห้ามเราได้ไม่ กินได้แต่ว่ามันบาปศาสนาเรา มันห้ามบาป คนที่ปฏิบัตินั้นแหละคนที่ว่าปฏิบัติเราจะกินก็เขาหาห้ามไม่ แต่กินไปมันบาป สุขภาพดีมาก พอไม่สูบยาดีมาก..."
>
> (ผู้สูงอายุชาย ไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

เหตุผลการหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่ให้โทษดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับยุวดี ทองหนูนุ้ย และคณะ (2543) ที่ผู้สูงอายุกล่าวถึงความสำคัญกับการงดเสพสิ่งเสพติด โดยที่เคยมีประวัติการเสพมาก่อน และเลิกในขณะที่ยังไม่มีอาการแสดง และให้ความเห็นว่า บุหรี่เป็นไม่มีประโยชน์ เป็นผลเสียต่อตนเอง และผู้ที่อยู่รอบข้าง รวมทั้ง 6) บรรเทาอาการ หรือ 7) เคยใช้สารเสพติดเป็นยาบำรุงการคลอดเท่านั้น หรือ 8) ใช้สารเสพติดเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างมีสติตามประเพณี เพื่อเป็นเพียงสื่อความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน และเพื่อความเท่ห์ รวมทั้งชุ่มชื่นใจ หรือ 9) เพื่อนชักนำให้ใช้สารเสพติด ยังมี 10) ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว และ 11) บอกว่าสิ่งเสพติดเป็นสิ่งต้องห้ามทางศาสนาจึงเลิกได้ และใช้เพียงบรรเทาอาการของโรค ทั้งนี้ทั้งนั้นไม่ว่าต่างมีประวัติ เหตุผลการใช้ การลด การเลิกสารเสพติดที่เป็นโทษเช่นไร อย่างน้อยควรพิจารณาก่อนทุกครั้ง เพื่อผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีตลอดไป

9. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการพักผ่อน เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยผ่อนคลายอิริยาบทของร่างกาย และจิตใจมิใช่น้อย แต่ต้องคำนึงถึงปัจจัยที่ส่งเสริมการนอนหลับที่ดีอีกด้วย ไม่ว่าวัยที่ต้องการการพักผ่อนที่เพียงพอ ให้เหมาะสมกับวัย สภาวะจิตที่ดี สภาวะร่างกายที่สมบูรณ์ สภาวะแวดล้อมที่ดี ปราศจากมลพิษ มีอากาศบริสุทธิ์ เพราะสิ่งนี้เองมามีอิทธิพลทั้งทางตรง และทางอ้อมอย่างมาก จากประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอด ทั้งลักษณะการพักผ่อน ทั้งความถี่ และเหตุผลของการพักผ่อนกลางวัน ทั้งจำนวนชั่วโมงพักผ่อนที่เพียงพอ วิธีช่วยถ้านอนไม่หลับ รวมถึงผลจากการพักผ่อนที่ดีว่าเป็นเช่นไร นับเป็นโอกาสที่คนรุ่นหลังนำมาพิจารณา และปรับใช้ให้เหมาะสมกับวัย เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และจิตใจ อีกทั้งเหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อที่จะช่วยส่งเสริมการพักผ่อนที่ดี ลักษณะการพักผ่อน มีทั้งนอนกลางวัน กลางคืน โดยภาพรวมนอนกลางวันจะนอน 1 – 2 ชั่วโมงต่อวัน นอนแบบนอนเล่น หรือนอนหลับจริง และนอนกลางคืนจะนอน 5 ½ - 9 ½ ชั่วโมงต่อคืน ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมา ที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่นอนหลับในเวลากลางคืนได้น้อยกว่า 6 ชั่วโมง (กุสุมาลย์ รามศิริ, 2543) โดยพิจารณาจากเวลาตื่นนอน และเวลาเข้านอน มักนอนหลังรับประทานอาหารเสร็จ จะหลับหรือไม่ก็ตาม

> "ตีแปดกว่านอน หยุดการแล้วก็นอน นอนที่ยังตั้งแต่ตีสิบสองถึงตีนึ่ง ตีสอง ตีสาม ตามใจรู้สึก ป่าไหนยกขึ้นป่า นั้น นอนทุกวันส่วนมาก 2 ชั่วโมงเต็มที่ ถ้ายุ่งแรง ถ้านี้ ไม่นอน แต่ส่วนมากนอน นอนพักผ่อนทุกวัน" (ผู้สูงอายุหญิง ไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีครคประจำตัว)

> "ช่วงก่อนเที่ยงนอนๆ:นั้นแหละ 2 ชั่วโมง เดียวใจ"

(ผู้สูงอายุชาย ไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

สำหรับความถี่ และเหตุผลของการพักผ่อนกลางวัน มีทั้งลักษณะนอนกลางวันทุกวัน วันละ 1 – 2 ชั่วโมง ที่นอนกลางวันทุกวันเพราะไม่ได้ไปไหน ต้องการพักผ่อน หาเวลาพักผ่อน หรือทดแทนที่นอนไม่ค่อยหลับกลางคืนจากเสียงรบกวน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกุสุมาลย์ รามศิริ (2543) กล่าวถึงคุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่รบกวน และการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ พบว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่รบวนการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด คือ เสียง คิดเป็นร้อยละ 56.55 นอนกลางวันเป็นบางครั้ง แต่ละครั้ง 1 - 2 ชั่วโมง ที่นอนกลางวันเป็นบางครั้ง เพราะบางทีเหนื่อยมาก หรือง่วงมาก หรือถ้างวงมาก คิดว่าเราอย่าไปฝืน ถ้าได้นอนจะรู้สึกสบายดี และไม่นอนกลางวัน ที่ไม่ได้นอนเที่ยง เป็นเพราะต้องทำงาน จำนวนชั่วโมงพักผ่อนที่เพียงพอ ในวิธีช่วยถ้านอนไม่หลับของตัวผู้สูงอายุเอง เป็นการจัดการ และหาวิธีที่จะทำให้ร่างกาย และจิตใจได้ผ่อนคลาย ถึงแม้ว่าการนอนไม่หลับจะพบได้ง่ายในวัยสูงอายุ และคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่อย่างน้อยได้ลดความเครียดลงได้มาก การนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพส่วนนี้เองเป็นการส่งเสริม และป้องกันสุขภาพ มิให้มีปัญหาที่ตามมาทีหลัง สำหรับข้อมูลที่ได้สัมภาษณ์มา วิธีช่วยถ้านอนไม่หลับโดยภาพรวม คือ

1) อาบน้ำให้เย็น เช็ดตัวทาแป้ง ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุหญิง ไทยพุทธ ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "ถ้านอนไม่หลับยายมีวิธีแก้คือ อาบน้ำให้เย็น เช็ดตัวทาแป้ง แล้วขึ้นนอน ก็หลับ" เพื่อให้เกิดการกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต และหลั่งสารที่ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายด้วย ซึ่งสอดคล้องกับสมจินต์ เพชรพันธุ์ศรี และคณะ (2545) กล่าวถึงวิธีแก้ปัญหาที่ผู้สูงอายุนอนไม่หลับ คือเช็ดตัว และปฏิบัติสิ่งใดก้ตาม ช่วยให้สามารถพักผ่อนและนอนหลับได้

2) อ่านหนังสือพระบ้าง ดาราภาพยนตร์บ้าง ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "นอนไม่หลับบ่อยๆ เหมือนกัน เวลานอนไม่หลับ ก็จะแลหนังสือ หนังสือพระบ้าง หนังสือดาราภาพยนตร์บ้าง แลให้มันเพลินใจไป"

3) ท่องคาถาก่อนนอน หรือยึดหลักธรรม โดยการสวดมนต์ไหว้พระ ถ้ายังนอนไม่หลับ ก็ต้องปรึกษาแพทย์ ถ้ายังนอนไม่หลับ ก็ต้องปรึกษาแพทย์ ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุชาย ไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "ยึด ยึด ยึดทางธรรม สวดมนต์ ไหว้พระ ไอนี้ก็มีส่วนเหมือนกัน สวดมนต์ไหว้พระหรือว่ายังเป็นไปไม่ได้ ก็ควรปรึกษาแพทย์ ก็สองวิธี นี้ที่ตาปฏิบัติมา" หรือสวดมนต์ ตั้งนะโม 3 จบ ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "ถ้านอนไม่หลับง่ายก็สวดแล้วตั้งนะโม 3 จบ แล้วได้ หลับสนิท"

4) ทางเลือกสุดท้ายกินยานอนหลับ แต่ไม่กินบ่อย ควรอยู่ในความควบคุมของแพทย์ เป็นการดีที่สุด ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "กลางคืนหลับเคยไม่หลับเหมือนกัน ถ้าเกิดไม่หลับก็มียากิน หมอให้มา แต่กินไม่บ่อย"

วิธีช่วยถ้านอนไม่หลับดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับสมจินต์ เพชรพันธุ์ศรีและคณะ (2545) กล่าวถึงการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ โดยแนะนำให้ประเมินคุณภาพการนอน เพื่อหาทางพัฒนาแนวทางปฏิบัติ ถ้าจำเป็นต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง และปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ แต่ส่วนใหญ่ที่กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธใช้วิธีช่วยถ้านอนไม่หลับ โดยการสวดมนต์ไหว้พระ ท่องคาถา ซึ่งสอดคล้องกับสมจินต์ เพชรพันธุ์ศรีและคณะ (2545) กล่าวถึงถ้ามีปัญหาทางจิตใจควรหาทางผ่อนคลาย และแก้ไขสาเหตุที่วิตกกังวล หรือไม่สบาย เช่นสวดมนต์ ดังคำกล่าวนี้

"เป๊ะนอนเที่ยง ก็ไม่ค่อยหลับ ได้นอน ได้นอน ได้นอน นอนทุกวัน ไม่ไปไหนก็นอนแหละ แต่ว่าหาได้ นอนหลับไม่ ลางทีก็หลับนอนเล่นนอนไหร่ราวสักชั่วโมงกว่า ๆได้"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"นั่งหน้าบ้าน ชมนกชมไม้ พอได้เวลาตีแปดครึ่งขึ้นนอนแหละ หลับไปหิ้ดหนึ่งถึงตื่น สิบสองกว่าหลับๆ ตื่น ๆ หนวกหู หนวกหูอย่างแรงเลย ข้างบนเป็นไม้ ทำพรือไม่หลับ ความเคยชินแล้ว มันตั้งสิบกว่าปีแล้วครั้งก่อนหลับดี ตื่นตีห้ากว่า ตีหก ป่านี้ตีสองกว่าก็ตื่นๆ กว่าก็ตื่น ถ้าตื่นแล้วไม่หลับแล้ว ได้ยินเสียงดังแหละ เทือนอย่างแรง ทำกลองไม่ดัง พรือหล่ะ ขนาดอยู่ห้องแอร์ เสียงยังเข้ากลางคืนไปอยู่เวรหวีหัวจกยังเทือน (สั่น) นอนไม่อิ่ม ต้องนอนเที่ยงแทนสองชั่วโมง หัวค่ำแขบ (รีบ)นอนเสีย มันจะมีแขก ช่วงตีสิบ ตีสิบเอ็ด หรอก หัวค่ำไม่มีแขก เล่นเบาๆหรอก พอแขกมากเล่นดัง ตีสองแแปะต้องหยุดแล้ว ถ้าไม่หยุดต้อง ให้ลูกสั่งปิดร้านแหละ"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

10. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคนิสัย เป็นประสบการณ์หนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพ ที่ได้มาจากการสั่งสมจากประเพณี และวัฒนธรรม โดยไม่ได้กินแล้วนอน กินของก็เลือกกิน กินพออิ่ม กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน ตลอดจนกินเป็นเวลา ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า"ย่าก็ไม่มีอะไรทำ ย่าก็เดินเข้าเดินออกไป ทำโน่น ทำนี่ ไม่ได้กินแล้วนอนของกินก็เลือกกิน กินพออิ่ม ไม่กินจนแน่นไม่เอา กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน พออิ่มแล้ว ก็ไม่เอาแล้ว ใครจะเอาอะไรมาให้กิน ก็ไม่เอาแล้ว กินอาหารเป็นเวลา" หรือเพื่อความอร่อยอย่างเดียว ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "กินอาหารไม่เพิ่มให้มันหรอย (อร่อย) เราไม่เพิ่มต้องการคุมอย่าให้อ้วน กินมาก อ้วน ยิ่งอิ่ม ไม่" ซึ่งผู้สูงอายุเองมีหลักการเลือกบริโภคนิสัย และเหตุที่เลือก ที่มีเบื้องหลังที่จะเลือก มาตั้งแต่ชนิดของอาหาร วิธีการเลือกซื้อ การเตรียม การปรุง การเก็บ และการรับประทานอาหารที่ดี ตามความรู้ ความเชื่อ และการปฏิบัติจริง มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน อีกทั้งมีประสบการณ์ที่สั่งสมกันมาช้านานว่าจะหลีกเลี่ยงอาหารชนิดใด อย่างไร จึงเกิดผลดีจากการบริโภคนิสัยต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก นับว่าผู้สูงอายุเองที่ได้ให้สัมภาษณ์ในการวิจัยครั้งนี้ มีทั้งการส่งเสริม และป้องกันสุขภาพที่จะบริโภคนิสัยอยู่มิใช่น้อย

หลักการเลือกบริโภคนิสัยทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ เป็นการเลือกรับประทานอาหารที่ดี อาหารต้องเป็นอาหารที่มีประโยชน์ อาหารธรรมชาติ สด อาหารที่เหมาะสมกับโรค อาหารที่เหมาะกับร่างกาย อาหารปรุงเอง ส่วนการรับประทานอาหารที่ดีต้องรู้จักเลือกรับประทาน รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารถูกหลักอนามัย สุก สะอาด ปลอดภัย อาหารร้อน อาหารไม่จำเจ รับประทานอาหารเป็นเวลา และตรงเวลา รับประทานอาหารพอดี หรือปริมาณน้อย แต่บ่อย ควรควบคุมอาหาร ให้รสชาติพอดี ควรที่จะรับประทานพอดีเหมาะสมกับเศรษฐานะ รับประทานให้พร้อมหน้ากับครอบครัว และรับประทานอาหารทั้งใน และนอกบ้าน รวมทั้งวิธีการเตรียม การปรุง การเก็บอาหารที่ดีควบคู่กับการป้องกันสุขภาพ ที่เน้นถึงวิธีการต่าง ๆ อย่างถูกหลักอนามัย โดยที่การเตรียมอาหารต้องคำนึงถึง คือตัวผู้เตรียมแล้ว ยังคำนึงถึงความเหมาะสม ความต้องการ ความสะอาดของอาหารรวมถึงภาชนะอาหาร ดังนั้นการเตรียมอาหารที่ดี ตัวผู้เตรียมเองต้องทำความสะอาดร่างกาย ล้างมือ และสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด เท่านั้นยังไม่พอต้องพิจารณาถึงอาหารที่เหมาะสม ก่อนที่จะเลือกซื้อ เตรียม ปรุงอาหาร ยังไม่เพียงความสะอาด ความเหมาะสมของอาหารเท่านั้น ในความต้องการอาหารของร่างกายเรา และการรับอาหารได้

> "**เรื่องความสะอาด** ต้องล้างต้องไหร่ให้ดี กี้ไปทำกับข้าว อาบน้ำอาบไหร่ให้ดี **อย่าไปทำทั้งเสื้อการ** (เสื้อทำงาน) ทั้งสกปรก มือไม่ล้างติดขี้เทือก แล้วไปทำกับข้าวกิน สกปรกแหล่ะ ห้ามอยู่บ่อยๆ กันเรื่องนั้น ต้องระวังให้ดีสักหิ้ด เพื่อสุขภาพแหล่ะแล้ว ต้องให้สะอาด แล้วเรื่องการทำกับข้าว มีสิ่งสำคัญเพื่อสุขภาพว่าพรือ อาหารทำให้ดีสักหิ้ด ทำพอกินได้ ทำกินไม่ได้ไม่ไหวหลาว ทำกินไม่ได้กีตั้งไว้นั้น ลางทีก็ยังเหมือนกัน ลางทีเค็มไปเสียแรง แต่ที่สำคัญสุดต้องสะอาด"
>
> (ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

> "ยายดาก็ไม่เตรียมอะไหร่มากมาย ก็เตรียมปลา เตรียมไหร่พันนั้น แหละค่ะ เตรียมปลา เตรียมผักไว้ ยายดาก็ทำกินเฉพาะ ถ้าทำใส่บาตร ยายดาก็ทำอย่างนึ่ง เตรียมกินก็มีแต่ผักกะปลา ถ้าใส่บาตรก็มีหมู มีไข่บ้าง ก็**ล้างผักให้สะอาด**สะไหร่ **ปลาก็ล้างให้สะอาด**ต่อมาทำ พรือ พรือก็ต้องรู้ว่าแบบไหนเหมาะสม ก่อนกี้ซื้อ กี้เตรียมทำ" (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

> "ซื้ออาหารถุงนี่ก็เลือกแลหล่ะ สิ่งนี่อะไรถามเขาแล **กินได้ไหมได้** นั่นแหละ ผสมอะไรกี่อย่าง ใส่อะไรกี่อย่าง ประกอบของอาหารแล้ว เราแลอยู่แล้วมันสะอาดอยู่แล้ว บางอย่างไม่สะอาด เราไม่เอา **กินไม่ได้ก็ขัด**(ทิ้ง)ไปทั้งเห(ทั้งหมด) เลย ไม่เอาแล้ว เลือก**อาหาร**ที่คั่ว คั่**วให้สุก** ต้องให้สุกนะ แล้วก็ให้สุก **สะอาด**ด้วย เนื้อนั่นมัน **หมูสุก** หมูไม่สุก ไม่เหมือนกัน หมูไม่สุกนี่ กินไม่ออก มันเหนียวนั่นดาทินไม่ค่อยได้เลือกไม่ใส่ผงชูรสอะไรเนี่ย เลือกเท่าแต่**เนื้อแดง เนื้อขาว**อะไรพันนั้น บางทีเลือก**เนื้อมันย่อย**" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เตรียมให้สะอาดแหละ อาหารก็ควร จานชามก็ควร"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

ลำพังเพียงการส่งเสริมสุขภาพอย่างเดียวไม่พอ ควรต้องมีการป้องกันสุขภาพไปด้วยในตัว ถึงจะเป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีการจะเลือกซื้อชนิดของอาหารที่ควรรับประทาน ใน 4 มื้ออาหาร ตามลักษณะการรับประทานอาหารที่ดีได้นั้น ต่างมีวิธีการเลือกซื้อ และจัดอาหารตามความรู้ ความเชื่อ และการปฏิบัติจริง การเลือกซื้ออาหารเป็นวิธีการหนึ่งก่อนที่จะบริโภค คนเราจะมีการบริโภคนิสัยที่ดีได้นั้น ต้องมีวิธีการเลือกซื้ออาหารอย่างมีคุณภาพ ไม่ว่าจะเลือกซื้ออาหารประเภทใดก็ตาม สำหรับวิธีการเลือกซื้ออาหารจากงานวิจัยที่ได้สัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม จะมีการเลือกซื้ออาหารจำพวกปลา ผัก หมู เนื้อ กุ้ง และปู เป็นส่วนใหญ่ โดยมีเคล็ดลับการเลือกซื้ออาหารจำพวกดังกล่าวในวิธีต่างๆ นานา ซึ่งพิจารณาจากภาพรวมก่อนโดยภาพรวมวิธีการเลือกซื้ออาหารของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม จะมีวิธีการเลือกซื้อปลา โดยดูปลาที่สด ตาใส แวว ตึง เหงือกแดง ตัวใส ตึง สะอาด หนังไม่ลอก เนื้อไม่เละไม่หยุ่น ไม่แข็งจนเกินไป ไม่พอง ไม่เน่า ไม่เหม็น ไม่แช่แข็ง ไม่แช่ยา ต้องเป็นปลาขนาดเล็ก และขนาดกลาง ถ้าเลือกปลาขนาดใหญ่ เพราะมีก้างน้อย ถ้าให้ดีจะต้องรู้แหล่งที่มาว่าปลามาจากแหล่งไหน ถ้าให้ปลอดภัยที่สุดควรเป็นปลาตกเบ็ดเอง วิธีการเลือกซื้อผักโดยเลือกผักสด ผักบ้านปลูกเอง หรือซื้อ ต้องรู้แหล่งที่มาว่าผักมาจากแหล่งไหน ถ้าเป็นไปได้ควรซื้อจากเจ้าของสวน ไม่ซื้อผักจากต่างจังหวัด ควรเลือกร้านซื้อ ต้องเป็นผักปลอดสารพิษ ไม่ฉีดยา หรือฉีดยาน้อยที่สุด โดยมากเป็นผักมีรู จะงาม หรือไม่ก็ได้ ต้องเป็นผักที่สมบูรณ์ วิธีการเลือกซื้อหมู โดยเลือกหมูสด ดูสีเนื้อหมูเป็นสีแดง ไม่ซีด ไม่เป็นดวง เป็นจุด ไม่ยู่ยี่ ไม่ยุ่ย แข็ง ไม่สาบ ไม่เน่า ควรเป็นเนื้อขาหน้า วิธีการเลือกซื้อเนื้อวัว ควาย ถ้าไม่มีกำลังซื้อ จะไม่สามารถเลือกได้ เพราะเนื้อดีราคาแพง ถ้ามีกำลังซื้อสามารถเลือกเนื้อดี สวย สด เป็นเนื้อแดง ไม่เขียว และเนื้อไม่ติดมัน ส่วนวิธีการเลือกซื้อกุ้ง โดยเลือกกุ้งสดจะเลือกขนาดกุ้งทั้งตัวเล็ก ตัวใหญ่ก็ได้ เลือกที่ไม่ฉีดยา ไม่มีกลิ่น ที่สำคัญที่สุดควรรู้แหล่งว่ากุ้งมาจากแหล่งใด นอกจากนี้วิธีการเลือกซื้อปูสด ควรที่จะรู้แหล่งว่าปูมาจากแหล่งใด เลือกปูดูจากก้ามปูจะไม่ห้อย ไม่มีการรัดยาง และตัวแข็ง ไม่เละ

เมื่อวิเคราะห์วิธีการเลือกซื้ออาหาร จำแนกตามกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม จากประสบการณ์วิธีการเลือกซื้อปลาของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ พบว่าส่วนใหญ่จะเลือกปลาสด โดยดูที่ตาและเหงือก ตาแวว ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนจะมีวิธีเลือกซื้อปลา พบว่าส่วนใหญ่จะเลือกซื้อปลาสด ที่สำคัญดูว่าปลาพอง หรือไม่เป็นอันดับแรก และมาดูที่เหงือก และตา สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมจะมีวิธีเลือกซื้อปลา พบว่าโดยส่วนใหญ่จะเลือกซื้อปลา เนื้อปลาไม่เละ ไม่แข็งจนเกินไป เป็นปลาสด และปลาไม่พอง

"ซื้อปลา ปลาต้องดูให้สด ดูง่ายคือเหงือกของปลาต้องแดง ตาแจ๋ว ตาตึง ตัวตึง ถ้าปลาไม่สด เนื้อมันหยุ่นๆ เก๋เข้าใจหรือเปล่า ..." (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ซื้อปลา เลือกตาแวว เหงือกมันแดง ๆ ถ้าเขียว มันพองแล้ว เลือกเนื้อแข็งตึง ถึงจะปลาสด ตาใส พันนั้น"... (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ซื้อปู ซื้อปลา ผักไม่ค่อยซื้อ เพราะมีแช่ยา แช่ไหร่ ผักตามบ้าน เค้าขายตามบ้าน ผักซื้อไม่กินแล้ว ถ้าปลาไม่ค่อยซื้อซื้อปลาที่ลูกตก ทั้งปู ปลา ตาใสแวว สดๆ ตัวไม่เละแข็งนิ"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

จากประสบการณ์วิธีการเลือกซื้อผักของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ พบว่าส่วนใหญ่จะเลือกซื้อผักไม่ฉีดยา มีรู ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน จะมีวิธีเลือกซื้อผัก พบว่าส่วนใหญ่จะเลือกซื้อผักไม่ฉีดยา ไม่มีรู และสะอาด สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมจะมีวิธีเลือกซื้อผักที่สด พบว่าส่วนใหญ่จะเลือกซื้อผักบ้าน และไม่ฉีดยา

"...ผักก็ซื้อ ผักบ้าน ๆ ที่ไม่ฉีดยา ถ้าผักที่เขามาขาย ยายดาก็ไม่ค่อยซื้อเลือกแล แค่มันสดๆไหร่ ที่เป็นแมงกินไหร่ก็เอา ถ้างามๆ ก็ไม่เอา เขาต้องฉีดยามาก(หัวเราะ) ถ้าแมงกิน แสดงว่ายาไม่มาก"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ผักบุ้งก็กิน ที่หลาดสดซื้อมาดั่ว อย่าให้สวยมาก ต้องซื้อให้แมงกินต่อดี แมงกินเป็นรู เป็นรู"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"...ฉานเลือกกินด้วย ของฉานหาค่ายกินไม่ของนี้ๆ ผัก บางทีฉานไปเก็บตามตรงนี้แหละ ผักตำลึงแหละ แล้วผัก เลือกผักแค่งามๆ แลว่าเอาได้ก็เอา เอาไม่ได้ก็ฉานหาค่อยซื้อไม่ ส่วนมากผักเขาขายตามบ้าน ผักที่เขาเอามาขายตามพันโน้น ฉานหาค่อยเอาไม่ นี่ผักหลานสาวปลูกตรงนี้ ผักขมบ้าง ที่ว่าผักกาดดองฉานไม่กิน" (ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

จากประสบการณ์วิธีเลือกซื้อหมูของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ จาก 4 ใน 9 คน พบว่าโดยส่วนใหญ่จะเลือกซื้อหมูโดยดูจากสีของเนื้อหมู นอกจากนั้นกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนยังมีประสบการณ์วิธีการเลือกซื้อหมู จาก 3 ใน 9 คน พบว่าโดยส่วนใหญ่ จะเลือกซื้อหมูโดยดูจากสีของเนื้อหมู และไม่เป็นดวง เป็นจุด สำหรับในกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมไม่มีประสบการณ์วิธีการเลือกซื้อหมูเลย แต่มีประสบการณ์วิธีการเลือกซื้อเนื้อวัว ควาย จาก 2 ใน 9 คน ถึงแม้หนึ่งในนั้น ไม่มีกำลังซื้อ เพราะเนื้อราคาแพง แต่ให้ความคิดเห็นตรงกับอีกคนหนึ่งว่า เลือกซื้อเนื้อ เลือกเนื้อดี สวย สด ให้ดูที่สีเนื้อต้องแดง ไม่เขียว และไม่ติดมัน

"...เขามาขาย **เลือกหมูสด เนื้อสีแดง ไม่ยู่ยี่**" (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

"ซื้อผักมากๆ ผักบุ้ง คะน้า กวางตุ้ง เลือกปลอดสารพิษ เลือกทุกชนิด ปลาไม่มีโทษ ไม่เหมือน**หมู เลือกเนื้อแดงสด ไม่มีจุด เรียบ ไม่มีกลิ่น ไม่ซีด อย่ามีดวง** ถ้ามีหมูแช่แข็ง จะค้างคืนแล้ว ไม่เอา"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เลือกซื้อแค่**เนื้อดีๆ** สดแหล่ะ ซื้อหลายแบบ ลางทีติดเนื้อชนิดที่นึ่งก็ยัง ที่สองก็ยัง ที่สามมันก็ยังเนื้อมันราคาไม่เหมือนกัน ราคาที่นึ่ง เป็นเนื้อดี **เนื้อสวย ไม่ติดมัน ไม่ตัดพังพืดไหร่มันแหล่ะ** คันอื่นมันเป็นเนื้อย่อย เนื้อมันเลือกพังพืด แค่ตัดออกพันนี้ ติดเนื้อปนมันมั่ง ปนพังพืดของมันมั่ง เนื้อไม่งามราคาไม่แพง" (ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

นอกเหนือจากประสบการณ์การเลือกซื้อปลา ผัก หมู ยังมีเฉพาะบางคนที่เลือกซื้อกุ้ง และปู ซึ่งพบว่าประสบการณ์การเลือกซื้อกุ้งจะมีอยู่ในกลุ่มไทยจีน และไทยมุสลิม ส่วนประสบการณ์เลือกซื้อปูจะมีอยู่ในกลุ่มไทยพุทธ จากประสบการณ์วิธีการเลือกซื้อกุ้งของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน และไทยมุสลิม โดยภาพรวมพบว่าวิธีการเลือกซื้อกุ้งจะเป็นการเลือกขนาดกุ้ง ทั้งตัวเล็ก ตัวใหญ่ ต้องเป็นกุ้งสด ไม่เน่า ไม่มีกลิ่น ตัวแข็ง เนื้อไม่ยุ่ย ที่สำคัญไม่ฉีดยา แต่พบโดยส่วนใหญ่มีวิธีเลือกซื้อกุ้งที่สด และไม่เน่า

"...**เลือกพวกกุ้งนี้** ถ้าตัวใหญ่ยังก็ซื้อ**ตัวใหญ่** ถ้า**ตัวนุ้ย** (ตัวเล็ก) ยังก็ซื้อตัวนุ้ย **เลือกที่ไม่เน่า กุ้งตัวแข็ง เนื้อไม่ยุ่ย**" ... (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เอาขึ้นจากเล รอที่ทำ ตาใส เหงือกแดง แช่น้ำแข็งไม่ซื้อ เขาเอามาจากเล ถ้าจำเป็นต้องซื้อ แล้วกินปลาแบบไม่แข็งเกินไป ถ้าไม่มีตัวใหญ่ ก็เอาตัวเล็กที่ไม่ใส่ยา แม่ค้าเขาไม่บอกหรอก ถ้าเขาขายมาก **เขาแช่ยาฉีดศพส่วนมาก กุ้งก็เหมือนกัน** ไปตลาดเกษตร **เลือกซื้อที่สด ไม่ฉีดยา ไม่มีกลิ่นเหม็น**" ...

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

จากประสบการณ์วิธีการเลือกซื้อปูของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ โดยภาพรวมพบว่า วิธีการเลือกซื้อปูสด ควรที่จะดูก้ามปูว่าไม่ห้อย ไม่รัดยาง ตัวแข็ง ไม่เละ ที่สำคัญต้องรู้แหล่งที่มาว่ามาจากแหล่งใด

"ปู ปูกิน คุณยายเค้าชอบปูม้า ถ้าปูทะเลก็ไม่กินมัน เนื้อมัน เนื้อกาบมันไม่แข็ง ไข้ปูทะเลกาบมันแข็ง **ซื้อปูต้องดูที่ก้ามปูอย่าให้ห้อย** แบบนั้นมันสด ถ้าเลือกได้**ไม่เอาแบบรัดยาง**"

(ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"จะซื้อปลา ปู **กุ้ง** ผัก **ต้องรู้แหล่ง**ของปลา ปู กุ้ง ผัก**ว่ามาจากที่ไหน ไม่ฉีดยา** ถ้าดีปลูกเอง ไม่โดนสาร กินหน่อขุด กินสะตอ หน่อชา ไม่โดนสารอยู่แล้ว หน่อทือซื้อครั้งเล็กครั้งน้อย"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"**ซื้อปู** ซื้อปลา ผักไม่ค่อยซื้อ เพราะมีแช่ยา แช่ไหร่ ผักตามบ้าน เค้าขายตามบ้าน ผักซื้อไม่กินแล้ว ถ้าปลาไม่ค่อยซื้อซื้อปลาที่ลูกตก ทั้งปู ปลา ตาใสแวว **สดๆ ตัวไม่เฉะแข็งนิ**"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

ถึงอย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเลือกซื้ออาหารประเภทใด ตามประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุได้เล่าขาน ต้องคำนึงถึงลักษณะ และการรับประทานอาหารที่ดีดังที่กล่าวข้างต้น เมื่อวิเคราะห์ถึงลักษณะและการรับประทานที่ดี จำแนกตามกลุ่มสูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม พบว่าลักษณะอาหารของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ เป็นอาหารที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับโรค ส่วนการรับประทานอาหารที่ดีควรที่จะเลือกรับประทานอาหาร ลักษณะอาหารของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน เป็นอาหารที่มีประโยชน์ อาหารธรรมชาติ อาหารเหมาะสมกับร่างกาย และเป็นอาหารปรุงเอง ส่วนการรับประทานอาหารที่ดีควรที่จะรับประทานอาหารที่ถูกหลักอนามัย สุก สะอาด นอกจากนี้ลักษณะอาหารของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม เป็นอาหารสด เป็นอาหารเหมาะสมกับร่างกาย เป็นอาหารมีประโยชน์ และอาหารธรรมชาติปลอดสารพิษ ควรที่จะรับประทานอาหารตรงเวลา

"ความรู้สึกของยายคานะ คือว่าเรากิน**อาหารสิ่งที่มีประโยชน์** แล้วก็ออกกำลังกาย ยายคาว่าก็พออยู่ได้นะ ไอโลบะกับปอเปี๊ยะนั่นแหละไม่เอายายคาหลบมานาน ถ้าอยาก ถ้าอยากสักชิ้นนึ่ง คือว่าต้องตรวจไขมันว่ามีอะไหร่บ้าง **ถ้ามีไขมันเราต้องฉด ของมันฉดให้หมด** เราทานชา ชาจีนมัน ไม่มีไขมัน ละลายไขมัน ยายคาทานน้ำชาอย่างเดียวนี้ คือว่ายายคาไปหาหมอ หมอจีน หมอเค้าแนะนำ เค้าบอกตื่นเช้าให้ทานสามแก้ว ทานไม่ได้ พอแก้วที่สองออกหมด ยายคาทานแก้วเดียวประจำเลย เค้าบอกมันได้ได้ขับในร่างกาย ตื่นเช้าเลย ล้างหน้าแล้วบอกมันขับถ่ายดี นั่นตามหมอแนะนำไม่ใช่ว่ารู้เองนะ (หัวเราะ)" (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ไม่ซื้ออะไหร่ โดยมากลูก ได้ปลา กุ้งจากเล ไม่ซื้อแล้ว ไม่ฉีดยา ลูกหาเอง สบายใจ **เลือกจี้กินได้**"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ตอนเช้ากิน**เซล้อง**(ชาร้อน) **ของหวาน หนม** กินตีแปด"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

"เช้าๆยกขึ้นเดิน เดินเสร็จ ก็มาล้างหน้าล้างไหร่ มากินกาแฟ กินเสร็จก็พันนั้นแหละ ราวตีเจ็ด เจ็ดโมงกว่าตรงนั้นแหละ เป็น**เซล้อง** (ชาไม่ใส่นม)พันนั้น ไม่ใช่กาแฟไม่ใช่ เมื่อก่อน สามสิบ สี่สิบกว่า เมื่อโน้นกิน เช้าๆ กินเซล้อง หนมไหร่พันนั้นแหละ หนมลางทีก็เหนียวบ้าง แค่เขาทำขายพันนั้นแหละ ธรรมดา เลือกกินเหมือนกัน ลางที ลางที**หนม**ไม่เคยกินก็หาค่อยกินมั้ยแหละ เป็นเหนียวกินบ้าง แห้งๆนี่" (ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ที่ทำให้สุขภาพเราแข็งแรง กินอาหารเป็นเวลา **กินของที่มีประโยชน์** คนแก่ๆชอบของบ้านๆ กับสมัยนี้ หาค่อยชอบ ที่ดีก็กินอาหารให้ครบ อาหารการกินต้องสะอาด ให้สุก มีฝาชีครอบ ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรค ใจสบาย อาหารเช้าไม่กินเยอะ"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ก็เราไม่กินอะไรผิดปกติ อย่างกินปลาก็กินที่สุก ปลาดิบๆกินไม่ได้ แล้วก็ของดิบๆกินไม่ได้ กินต้องกิน**ของสุก** ๆ ต้องกินของที่**สะอาด** ถ้าของดิบย่ากินเป็นลมเลยวันนั้นเห็นมั้ยต้องเข้าโรงพยาบาลเลย อืม กินของที่สะอาด แล้วสุกๆ ถ้าของดิบๆไม่เอา กินของกินก็เลือกกิน"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ละหมาดเสร็จแล้ว ก็ดับผ้าดับที่นอนที่ไหร่เสร็จสับ ไปกินข้างต้ม กินของหวานที่บ้าน การกิน**อาหารให้ถูกต้อง** หลักอนามัย **ปลอดภัย**กับเรา บางคนกินจนรากออก ฉานไม่เอานะแบบนั้น ไม่กินกินพอดี ตามความเชื่อกินก็ต้องให้ถูกตามหลัก ถ้ากินสุ่ม 4 สุ่ม 5 ก็ไม่ได้เหมือนกัน **ให้สมกับร่างกายของเรา** เพราะเรามันแก่แล้ว ต้องกินให้ถูกต้อง ถ้ากินไม่ถูกต้องก็ไม่ได้"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

"เช้า ๆ ตีหกสาว่า ไปกิน**เซล้องฮ้อ** กินไหร่ เซล้องอุเล้งกินไม่ได้หล่ะ ใส่นม ใส่ไหร่ เปล่ากินไม่ได้มันคาว โอวัลตินก็ไม่กิน **หนม**นี้เลือกกิน เหนียวปิ้งไหร่พันนั้นแหล่ะ กินทุกอย่างแหล่ะ แต่ขนมที่ไม่ชอบไม่กิน หนมมัน**ไม่หวาน**ที่ได้กินน่ะ ไม่หวาน เจี๊ยโก๊ยกิน"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"กินเวลานี้ ชั่วโหยะ (ตลอดมา) **กินข้าวหาเคยผิดเวลาไม่**"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมต่างก็มีประสบการณ์การเลือกซื้ออาหารที่เหมือน และแตกต่างกัน มิใช่น้อย ที่เป็นเช่นนั้น เพราะกลุ่มผู้สูงอายุมีความสนใจ และเอาใจใส่ในการเลือกซื้ออาหาร เพื่อนำไปปรับประทาน โดยคำนึงถึงลักษณะ และการรับประทานอาหารที่ดี ส่วนนี้เองกลับส่งผลที่ดี ต่อการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้ร่างกาย แข็งแรง สมบูรณ์ และจิตใจสบายในที่สุด

สำหรับอาหารเช้าของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมโดยภาพรวม จำแนกตามจำพวกอาหาร ซึ่งเป็นอาหารจำพวกเครื่องดื่ม เช่นชา กาแฟ นม น้ำเต้าหู้ โอวัลติน น้ำชาจีน น้ำอุ่น ข้าวโอ๊ต เนสตุ้ม ไมโล นมถั่วเหลือง อาหารจำพวกแป้ง เช่นขนมเหนียว ขนมชั้น เปาหล้าง ซาลาเปา ขนมปัง หมูหยอง ข้าวหลาม ขนมต้ม ปาท่องโก๋ ของหวาน และข้าวเหนียวกล้วย อาหารจำพวกอาหารหนัก เช่นจำพวกขนมจีบ ขนมจีนมีผักเกล็ด ข้าวต้ม ข้าวสวย และข้าวหมก ที่มีการรับประทานอาหารเช้าในลักษณะเช่นนี้ เพราะส่วนหนึ่งผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตผ่านมาตั้งแต่วัยเด็ก วัยทำงาน จนกระทั่งถึงวัยนี้ มีทั้งวัฒนธรรมดั้งเดิมที่มีอยู่ และรับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกโดยเฉพาะอาหารการ

กิน มาตั้งแต่ช่วงสมัยสงครามโลกครั้งที่สอง จึงทำให้สามารถปรับเปลี่ยนไปตามกาลเวลา จนผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกันในพื้นแผ่นดินแห่งนี้ นับว่าอาหารกินเป็นเอกลักษณ์หนึ่ง ที่นำมาเป็นเยี่ยงอย่างในการดำเนินชีวิตในการส่งเสริม และป้องกันสุขภาพได้

ลักษณะอาหารเช้าที่ควรรับประทานส่วนใหญ่ของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ คือกาแฟ นม และขนมสด มักจะรับประทานอาหารเช้าอยู่ในช่วง 6.00 – 9.00 น. ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "แล้วอี๋มาทานกาแฟ ภาษาพื้นบ้านเรา กินโกปี้ กินหนมสด พอกินหนมก็ใส่เสื้อผ้า พอมาถึง เดี๋ยวแหละ ตีหก พอตีเจ็ด กินโกปี้ไม่ถึงจอก เท่านี้ นมจอกเลย เดี๋ยวหวันเย็นอี๋กลับเข้ามา กินจอกนึ่งหลาว ลูกบอกกินให้ได้วันสองแก้ว (หัวเราะเสียงดัง) อี๋ไม่เคยเคล็ด อี๋ไม่เคยเคล็ดดูก ป่านี้อี๋ไม่กินปาท่องโก๋อี๋ ไม่กินแล้ว"

ลักษณะอาหารเช้าที่ควรรับประทานของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง จึงไม่พบว่าส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเช้าแบบใด จะพบความหลากหลายของการรับประทานอาหาร อาหารจำพวกเครื่องดื่มจำพวกชา กาแฟ นม ข้าวโอ๊ต ไมโลโอวัลติน นมถั่วเหลือง และน้ำ ส่วนอาหารจำพวกแป้ง มักเป็นขนมสด เช่น ขนมเหนียว เปาหล้าง ซาลาเปา ขนมปังหมูหยอง ข้าวหลาม ขนมต้ม และปาท่องโก๋ นอกจากนี้เป็นอาหารจำพวกอาหารหนัก ขนมจีบ ขนมจีนมีผักเกล็ด ข้าวสวย และข้าวต้ม มักจะรับประทานอาหารเช้าอยู่ในช่วง 5.00 – 7.00 น. ซึ่งได้เมนูอาหารเช้าที่ควรรับประทาน 7 ลักษณะ เช่นลักษณะแรก คือกาแฟ ขนมสด และข้าวต้ม เวลารับประทานอาหาร 7.00 น. ลักษณะที่สอง คือกาแฟ ข้าวโอ๊ต และขนม เวลารับประทานอาหาร 7.00 น. ลักษณะที่สาม คือเนสตุ้ม ขนมจีบ ขนมจีนมีผักเกล็ด และปาท่องโก๋ เวลารับประทานอาหาร 7.00 น. ลักษณะที่สี่ คือชาร้อน ซาลาเปา และปาท่องโก๋ เวลารับประทานอาหาร 5.00–6.00 น. ลักษณะที่ห้า คือกาแฟ ขนมสด (ขนมต้ม ข้าวหลาม หรือปาท่องโก๋) เวลารับประทานอาหาร 7.00 น. ลักษณะที่หก คือกาแฟ โอวัลติน น้ำ 3 แก้ว ขนมสด (ข้าวเหนียว หรือปาท่องโก๋) และข้าวต้มเวลารับประทานอาหาร 7.00 น. ลักษณะที่เจ็ด คือข้าวสวย เวลารับประทานอาหาร 6.00 น.

นอกจากนี้อาหารเช้าที่ควรรับประทานโดยแบ่งตามช่วงเวลามื้ออาหารของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมมี 7 ลักษณะ เช่นลักษณะแรก คือกาแฟ โอวัลติน ขนมสด (ขนมเหนียว) และขนมจีน เวลารับประทานอาหาร 8.00 น. ลักษณะที่สอง คือกาแฟ ขนมสด และข้าว เวลารับประทานอาหาร 5.00 น. ลักษณะที่สาม คือขนมแห้ง และข้าวโอ๊ต เวลารับประทานอาหาร 6.00 น. ลักษณะที่สี่ คือของหวาน และข้าวต้ม เวลารับประทานอาหาร 6.30 น. ลักษณะที่ห้า คือกาแฟ ชาร้อน และขนมสด (ขนมเหนียวกล้วย) เวลารับประทาน 7.00 น. ลักษณะที่หกคือกาแฟ ขนมจีน ข้าวหมก และขนมสด เวลารับประทานอาหาร 8.00 น. ลักษณะที่เจ็ด คือกาแฟ ขนมสด และขนมแห้ง

เวลารับประทานอาหาร 1.00 – 2.00 น. และ7.00 – 8.00 น. ซึ่งส่วนใหญ่ลักษณะอาหารเช้าที่ควรรับประทานของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม คือกาแฟ ชา และขนมสด ไม่ว่าเมนูอาหารเช้าส่วนใหญ่ของกลุ่มผู้สูงอายุวัฒนธรรมใดจะเป็นเช่นไร อย่างน้อยเป็นอาหารที่บำรุงร่างกายของผู้ที่รับประทานไปโดยไม่ปล่อยให้ท้องว่าง รับประทานอาหารไม่จำเจ และรับประทานอาหารครบทุกมื้อ

เมื่อวิเคราะห์การบริโภคนิสัยจำแนกตามกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม พบทั้งความเหมือน และความต่างในประสบการณ์การบริโภคนิสัย โดยที่ความเหมือนในประสบการณ์การบริโภคนิสัยนี้ได้กล่าวถึงอาหารเช้าที่ควรรับประทานโดยแบ่งตามช่วงเวลามื้ออาหารที่เหมือนกัน คือชา และขนม มักจะรับประทานอาหารอยู่ในช่วงเวลา 7.00 – 8.00 น. ที่มีการรับประทานอาหารเช้าที่เหมือนกันในลักษณะเช่นนี้ เพราะผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตอยู่บนพื้นแผ่นดินนี้มาเป็นระยะเวลามากกว่า หรือน้อยกว่า 50 ปี ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกเกิดการผสมผสานวัฒนธรรมเดิมที่มีอยู่ ในเรื่องอาหารการกิน ดังคำกล่าวนี้

> "ตอนเช้ากิน**เซล้อง**(ชาร้อน) **ของหวาน หนม** กินตีแปด"
>
> (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

> "กิน**โกปี้**ตอนเช้า เช้า ๆ แต่มืด กิน**เซล้อง** (ชา:ไม่ใส่นม) แฮะ ฟ้าว (ชา) เซล้องกินด้วย**หนม** บางทีก็หนมเป้า เจ๊ไก้ยบ้างพันนั้น เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาพันนั้น เซล้องนี้ พอส่งหนมเสร็จ ก็ฟ้าวกินแหละ ตีห้าตีหกนั้น ตีหกกว่าๆ" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

> "เช้า ๆ ตีหกสาว่า ไปกิน**เซล้องย้อ** กินไหร่ เซล้องอุเล้งกินไม่ได้หล่ะ ใส่นม ใส่ไหร่ เปล่ากินไม่ได้มันคาว โอวัลตินก็ไม่กิน **หนม**นี้เลือกกิน เหนียวปิ้งไหร่พันนั้นแหล่ะ กินทุกอย่างแหล่ะ แต่ขนมที่ไม่ชอบไม่กิน หนมมัน**ไม่หวาน**ที่ได้กินน่ะ ไม่หวาน เจี๊ยโก๊ยกิน"
>
> (ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

ถึงแม้ทั้งสามวัฒนธรรมต่างก็มีเอกลักษณ์ในการรับประทานอาหารเช้า แต่กลับปรับตัวให้สามารถเข้ากันได้ จนมีเมนูอาหารเช้าในลักษณะเดียวกัน ที่จะช่วยส่งเสริม และป้องกันสุขภาพตนเองได้ และในความต่างในประสบการณ์การบริโภคนิสัยนี้ได้กล่าวถึงอาหารเช้าที่ควรรับประทานโดยแบ่งตามช่วงเวลามื้ออาหารอาหารของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมี 7 ลักษณะ เช่นลักษณะแรก คือกาแฟ นม ขนมสด เวลารับประทานอาหาร 7.00 – 9.00 น. ลักษณะที่สอง คือน้ำเต้าหู้ ขนมสด เวลารับประทานอาหาร 7.00 น. ลักษณะที่สาม คือน้ำเต้าหู้ น้ำอุ่น ขนม เวลารับประทานอาหาร 6.00 น. ลักษณะที่สี่ คือกาแฟอ่อน โอวัลติน ขนมสดเวลารับประทานอาหาร 7.00 น. ลักษณะที่ห้า คือกาแฟ น้ำสุก น้ำชาจีน ขนมจีนมีผักเกล็ด ขนมจีบปลา และข้าวต้ม เวลารับประทานอาหาร 7.00 น.

ลักษณะที่หก คือขนมจีนมีผักเกล็ด และข้าวต้ม เวลารับประทานอาหาร 8.00 น. ลักษณะที่เจ็ด คือ ขนมสด และน้ำร้อน เวลารับประทานอาหาร 7.00 น.

การรับประทานอาหารเช้าของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธที่ต่างกันในลักษณะเช่นนี้ เพราะผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตตามสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย ซึ่งมีอิทธิพลต่อตัวผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับตามความรู้ว่าอาหารเช้าเป็นอาหารมื้อสำคัญ ควรได้รับอาหารที่มีประโยชน์ บำรุงร่างกาย ไม่ปล่อยให้ท้องว่าง ตามความเชื่อว่า ถ้ารับประทานอาหารไม่ครบจะขาดสารอาหาร และตามการปฏิบัติจริงว่าได้เรียนรู้ถึงการเลือกรับประทานอาหารที่ดี ถูกต้อง จะทำให้บำรุงร่างกาย ไม่เจ็บป่วย เกิดความสบายใจ แล้วยังขึ้นอยู่กับสภาวะเศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่ง ทำให้มีเมนูอาหารเช้าในลักษณะที่ต่างกัน เป็นการจัดอาหารบำรุงร่างกาย ที่จะช่วยส่งเสริม และป้องกันสุขภาพตนเองได้ ต้องคำนึงถึงปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารแบบนั้น

ส่วนอาหารเช้าที่ควรรับประทานโดยแบ่งตามช่วงเวลามื้ออาหารของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมี 7 ลักษณะ เช่นลักษณะแรก คือกาแฟ ขนมสด และข้าวต้ม เวลารับประทานอาหาร 7.00 น. ลักษณะที่สอง คือกาแฟ ข้าวโอ๊ต และขนม เวลารับประทานอาหาร 7.00 น. ลักษณะที่สาม คือ เนสตุ้ม ขนมจีบ ขนมจีนมีผักเกล็ด และปาท่องโก๋ เวลารับประทานอาหาร 7.00 น. ลักษณะที่สี่ คือ ชาร้อน ชาลาเปา และปาท่องโก๋ เวลารับประทานอาหาร 5.00–6.00 น. ลักษณะที่ห้า คือกาแฟ ขนมสด (ขนมต้ม ข้าวหลาม หรือปาท่องโก๋) เวลารับประทานอาหาร 7.00 น. ลักษณะที่หก คือกาแฟ โอวัลติน น้ำ 3 แก้ว ขนมสด (ข้าวเหนียว หรือปาท่องโก๋) และข้าวต้มเวลารับประทานอาหาร 7.00 น. ลักษณะที่เจ็ด คือข้าวสวย เวลารับประทานอาหาร 6.00 น. การรับประทานอาหารเช้าของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนที่ต่างกันในลักษณะเช่นนี้ เพราะผู้สูงอายุไทยจีนโดยส่วนใหญ่มีเชื้อสายดั้งเดิมหลงเหลืออยู่ไม่น้อย แต่กลับมีการต่อสู้ ปรับตัว ที่จะดำเนินชีวิตให้อยู่รอด เพื่อเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลทั้งทางตรง และทางอ้อม แต่การที่จะเลือกรับประทานอาหารเช้าในลักษณะใดนั้น ต่างก็มีหลักการ และเหตุผลที่จะรับประทาน ตามความรู้ ความเชื่อ การปฏิบัติจริง รวมทั้งสภาวะเศรษฐกิจที่เป็นอยู่ เพื่อสามารถจัดอาหารบำรุงร่างกาย ที่จะช่วยส่งเสริม และป้องกันสุขภาพตนเอง

นอกจากนี้อาหารเช้าที่ควรรับประทานโดยแบ่งตามช่วงเวลามื้ออาหารของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมมี 7 ลักษณะ เช่นลักษณะแรก คือกาแฟ โอวัลติน ขนมสด (ขนมเหนียว) และขนมจีน เวลารับประทานอาหาร 8.00 น. ลักษณะที่สอง คือกาแฟ ขนมสด และข้าว เวลารับประทานอาหาร 5.00 น. ลักษณะที่สาม คือขนมแห้ง และข้าวโอ๊ต เวลารับประทานอาหาร 6.00 น. ลักษณะที่สี่ คือของหวาน และข้าวต้ม เวลารับประทานอาหาร 6.30 น. ลักษณะที่ห้า คือกาแฟ ชาร้อน และขนมสด (ขนมเหนียว

กล้วย) เวลารับประทาน 7.00 น. ลักษณะที่หกคือกาแฟ ขนมจีน ข้าวหมก และขนมสด เวลารับประทานอาหาร 8.00 น. ลักษณะที่เจ็ด คือกาแฟ ขนมสด และขนมแห้ง เวลารับประทานอาหาร 1.00 – 2.00 น. และ7.00 – 8.00 น. การรับประทานอาหารเช้าของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมที่ต่างกันในลักษณะเช่นนี้ เพราะผู้สูงอายุไทยจีนโดยส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาเดิม แต่กลับได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกรอบด้าน ไม่ว่าเรื่องการทำงาน การสมรส จนมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันแบบไทยมุสลิม ต่างมีหลักคิดและเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารเช้า ตามความรู้ ความเชื่อ การปฏิบัติจริง รวมทั้งสภาวะเศรษฐกิจที่เป็นอยู่ เพื่อสามารถจัดอาหารบำรุงร่างกาย ที่จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์ อายุยืนนาน แต่ที่น่าสนใจมิใช่น้อยว่า อาหารเช้าส่วนใหญ่มักเป็นกาแฟ ที่เลือกสถานที่ดื่ม ทั้งใน และนอกบ้าน ที่เป็นเช่นนั้นในการดื่มกาแฟในบ้าน เพราะง่าย สะดวก ประหยัด และได้อยู่กับครอบครัว เท่าที่เป็นไปได้ ดังคำกล่าวของ ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "ออกกำลังกาย พออออกกำลังกายเสร็จ **กินโกปี้ที่บ้านหาไปร้านไม่** กินที่บ้าน **สะดวกดี แล้วได้กินกับลูกกับเมีย** พอกินโกปี้เสร็จดี 8 ออกไป" ส่วนการดื่มกาแฟนอกบ้าน เพราะต้องการรับรู้ และแลกเปลี่ยนข่าวสารกับคนอื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่รุ่นราวคราวเดียวกัน ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "เซล้องนี้ทำเองนั้น ยังแหล่ะ แต่**ไม่ชอบ ไปกินที่ร้านดีกว่า** ฮึ .ฮึ ที่โน่นบ้าง ที่นี้บ้าง หาเคยผิดเวลาไม่ ได้รู้ข่าวรู้คราวเพื่อน ๆ มีอะไรก็บอกกันไปพันนั้นแหละ" ถึงอย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะมีลักษณะอาหารเช้าจะเป็นลักษณะใด กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมมีการรู้จักการรับประทานอาหารที่ดี ไม่เพียงแต่ให้ท้องอิ่มเท่านั้น กลับคำนึงถึงผลต่อสุขภาพมิใช่น้อย เพื่อที่จะสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ตามความเหมาะสมของตน ให้มีอายุยืนนานตลอดไป

อาหารที่ควรรับประทานโดยแบ่งตามช่วงเวลามื้ออาหาร พบต่อไปอีกว่าอาหารกลางวันที่ควรรับประทานของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมโดยภาพรวม เป็นอาหารจำพวกอาหารทะเล เช่น ปลา ปู กุ้งตัวเล็ก อาหารคาว เช่นน้ำพริก น้ำชุบ แกงผ็ด แกงส้ม แกงไตปลา และแกงเลียง อาหารอื่น ๆ เช่นข้าว ผักสด ผักลวก ผัดผัก เต้าหู้ แฮจี้ หมู ไข่ ผลไม้ ของหวาน น้ำมันใช้ครั้งเดียว ชาจีน ชาใบหม่อน ร้อน และน้ำ มักจะรับประทานอาหารกลางวันอยู่ในช่วงเวลา 9.00 – 12.00 น. ซึ่งส่วนใหญ่มีลักษณะอาหารกลางวันที่ควรรับประทานของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธ คือข้าว แกงเลียง และน้ำชุบ อาหารจำพวกอาหารทะเล เช่นกุ้ง ปลา อาหารคาว เช่นน้ำชุบ แกงเผ็ด แกงส้ม แกงเลียง อาหารอื่นๆ เช่นข้าว ผักสด ผักผัด หมู หมู หมูเถื่อน ผลไม้ และน้ำ มักจะรับประทานอาหารกลางวันอยู่ในช่วงเวลา 10.00 – 15.00 น. ซึ่งส่วนใหญ่มีลักษณะอาหารกลางวันที่ควรรับประทานของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน คือข้าว น้ำชุบ หมู และอาหารทะเล เช่นปลา กุ้ง อาหารคาว เช่นแกงเผ็ด น้ำพริก น้ำชุบ แกงส้ม เนื้อ และอาหารอื่น ๆ เช่น ข้าว ผักบ้าน ผลไม้ และน้ำมันพืช มักจะรับประทานอาหารกลางวันอยู่ในช่วงเวลา 11.00 –13.00 น. ซึ่งส่วนใหญ่มีลักษณะอาหารกลางวันที่ควรรับประทานของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม คือข้าว ผัก และปลา

เมื่อวิเคราะห์บริโภคนิสัยจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมได้กล่าวถึง อาหารกลางวันที่ควรรับประทานโดยแบ่งตามช่วงเวลามื้ออาหารที่เหมือนกัน คือข้าว อาหารทะเล แกงเผ็ด แกงส้ม ผัดผัก มักจะรับประทานอาหารอยู่ในช่วงเวลา 10.30 – 13.00 น.

"ส่วนใหญ่ตาทานข้าวเที่ยง ตีสิบครึ่ง มันน่ะ ตามธรรมดาก็มีแกง แกงเผ็ด แกงส้มอะไรพวกนี้อย่างนึ่ง แล้วแต่แหล่ะ ถ้าเราแกงส้มบ่อยๆ เราก็เบื่อๆ หันมาทางแกงจืดบ้าง ผักบ้าง ผัดผักอะไรงี้ ผัดผัก ผัด ผักกับกุ้งอะไรพวกนี้ พวกหมูด้วย ก็มากินกุ้ง กินกุ้งกับปลา ปู ปูกิน คุณยายเค้าชอบปูม้า ถ้ามันเนื้อมัน เนื้อกามันไม่แข็ง" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"อาหารการกินนั้น ฉานไม่ค่อยกินถึ ส่วนมากไปชอบกินถึ กับข้าวกินได้ทังเพ ผักคั่ว ปลาเตาอิ้วก็ได้ ปลาทอดก็ได้ หมูหาค่อยกิน เทียมอยู่พวกเด็กไม่กิน ว่าอย่าซื้อหมูมากิน(ผู้นำผู้สัมภาษณ์เสริม) ปลา ผักคั่ว แกงเผ็ด แกงส้มพันนั้น" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"กินข้าวตีสิบเอ็ด เช้าๆหาได้กินม้าย ข้าว อาหารการกินที่ชอบของอย่าให้เป็นของเหม็นของสกปรกกินไม่ได้ เหมือนเคย เหมือนไหร่ก็ไม่กิน พาถ้าตาพองก็ไม่กิน ถ้าปลาเที่ยวสาบๆเหม็นๆ เค้ากินก็หากินม้ายแล้ว ถ้าจี้กินปลาก็แทกเรือเอง(เอาเรือไปหาปลาเอง) ถ้าค้าใส่เกลือไม่ถึงเกลือกินไม่ได้ ซื้อผักมั่ง ลางทีก็ซื้อเนื้อมั่ง ลางทีก็ซื้อปลา ปลามาแกง ก็แลถ้าปลาเล็กๆ ก็มาใส่เกลือ ไว้กินเวลาอดๆ ไม่อดก็ตั้งแห้งไว้ก่อน เมื่อดด้วยแกงเผ็ด แกงส้ม ผักก็ผัดเข้า"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

สำหรับอาหารกลางวันที่ควรรับประทานโดยแบ่งตามช่วงเวลามื้ออาหารที่แตกต่างกันของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม พบว่าอาหารกลางวันที่ควรรับประทานโดยแบ่งตามช่วงวลามื้ออาหารของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมี 8 ลักษณะ เช่นลักษณะแรก คืออาหารทะเล เช่นปู ปลา กุ้งตัวเล็ก อาหารคาว เช่นน้ำชุบ และแกงเลียง อาหารอื่นๆ เช่นข้าว ผัก เต้าหู้ แฮจี้ น้ำมันใช้ครั้งเดียว ชาจีนร้อน และน้ำอุ่น เวลารับประทานอาหาร 12.00 น. ลักษณะที่สอง คือข้าว ปลาทอด ไข่ทอด ผัก เวลารับประทานอาหาร ลักษณะที่สาม คือน้ำพริก แกงเลียง ผัก และแกงส้มแหละ เวลารับประทานอาหาร 9.00 น. ลักษณะที่สี่ คือข้าว ปลา ผักลวก เต้าหู้ ถั่ว ผลไม้ ชาจีน และชาใบหม่อน เวลารับประทานอาหาร 11.00 น. ลักษณะที่ห้า คือข้าว แกงเลียง น้ำชุบ ผัก ปลา หมู ของหวาน และผลไม้ เวลารับประทานอาหาร 11.00 – 12.00 น. ลักษณะที่หก คือข้าว แกงไตปลา ผัก และหมูเวลารับประทานอาหาร 10.00 น. ลักษณะที่เจ็ด คือข้าว แกง ผัก และปลา เวลารับประทานอาหาร 9.00 น.

ส่วนอาหารกลางวันที่ควรรับประทานโดยแบ่งตามช่วงวลามื้ออาหารของกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมี 8 ลักษณะ เช่นลักษณะแรก คือข้าว น้ำชุบ ผัก หมู อาหารทะเล และกาแฟ เวลารับประทาน

อาหาร 12.00 น. ลักษณะที่สอง คือข้าว ไก่ หมู และอาหารทะเล เวลารับประทานอาหาร 12.00 – 15.00 น. ลักษณะที่สาม คือข้าว อาหารทะเล หมู เวลารับประทานอาหาร 10.00 – 11.00 น.ลักษณะที่สี่ คือข้าว ปลาทอด หรือปลานึ่ง แกงเลียง หมู ผัก และผลไม้เวลารับประทานอาหาร 11.00 น. ลักษณะที่ห้า คือ ข้าว ปลา หมู เนื้อ ไข่ ผลไม้ และน้ำ เวลารับประทานอาหาร 11.00 - 13.00 น. ลักษณะที่หก คือข้าว แกง ผัก เวลารับประทานอาหาร 10.00 – 11.00 น. ลักษณะที่เจ็ด คือข้าว น้ำชุบ เวลารับประทานอาหาร 11.00 – 12.00 น. นอกจากนี้อาหารกลางวันที่ควรรับประทานโดยแบ่งตามช่วงเวลามื้ออาหารของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมมี 6 ลักษณะ เช่นลักษณะแรก คือข้าว ปลา แกงเผ็ด ผักบ้าน เปลือกแตงโม น้ำชุบ แกงเลียง และผลไม้ เวลารับประทานอาหาร 11.00 น.ลักษณะที่สอง คือข้าว ปลา และผัก เวลารับประทานอาหาร 12.00 น.ลักษณะที่สาม คือข้าว ปลาทอด และผักบ้าน เวลารับประทาน 13.00 น. ลักษณะที่สี่ คือ ข้าว ปลา น้ำชุบ น้ำมันพืช และน้ำ เวลารับประทานอาหาร 11.30 น. ลักษณะห้า คือข้าว น้ำชุบ น้ำพริก เนื้อปิ้งหรือคั่ว และปลาต้มหรือทอด เวลารับประทานอาหาร 12.00 น. ลักษณะที่หก คือข้าว แกงปลา น้ำชุบ และผัก เวลารับประทานอาหาร12.00 น. อาหารว่างบ่ายที่ควรรับประทานของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมโดยภาพรวม เป็นอาหารพวกหมี่ผัด หมูสะเต๊ะ โลบะ รับประทานนานๆ ครั้ง หรือกาแฟและกล้วย จำพวกโลบะ โอวต้าว รับประทานนาน ๆ ครั้ง กาแฟ นม ไมโล และขนม มักจะรับประทานอาหารว่างบ่ายอยู่ในช่วงเวลา 15.00 น. ชา ข้าวโอ๊ต และขนม

"พวกอาหารของภูเก็ต อย่างหมูสะเต๊ะ โลบะนานๆกินครั้ง ชอบเหมือนกัน หมี่ผัดด้วย โดยมากทานมื้อบ่ายนี้แหละ" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"โก้ปี้ (กาแฟ)บางทีก็ได้กินบางทีก็ไม่ไปกิน บ้านไกล กินสักจอก(แก้ว)เดียวก็พอ นอกนั้นก็กล้วยไหร่พันนั้นแหล่ะ" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"บ่ายสามมื้อบ่าย บางทีกินโลบะ โอวต้าวนานๆ ครั้ง สองสามเดือนกินที ตามหลักกินข้าวอิ่มแล้ว ก็กินข้าวเย็นเลยแหล่ะโดยมากนะ" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"พอถึงบ่าย บ่าย บ่ายสามกว่าโดยมากหาค่อยกินม้าย กินข้าวอิ่มแล้ว วันไหนไปวัดมา กินไม่อิ่ม ก็กินกาแฟ 1 แก้วเล็ก กับขนม เมื่อเด็กหิว ต้องกินข้าว เพราะมีอยู่แล้ว กินหลอดวัน (ตลอดวัน)" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"พอตีสาม บ่ายสาม(15.00น.) กินขนม กินของว่างอีก จะกินขนม หรือกินนมอะไรแล้วแต่ กินเป็นประจำ กินไมโล กินนม" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

นอกจากนี้อาหารว่างบ่ายที่ควรรับประทานของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมโดยภาพรวม เป็นอาหารจำพวกกาแฟ ชา ข้าวโอ๊ต และขนม มักจะรับประทานอาหารว่างบ่ายอยู่ในช่วงเวลา 15.00 น.

"ช่วงบ่ายสาม (15.00 น.) หลาวแหละ **กินโกปี้**พันนั้น แหละ **กินหนม**"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

"กิน**ขนมแห้ง**ซื้อมาให้ที่ห่อ **ข้าวโอ๊ต**เอ๋ย หาแน่ไม่ เช้าบ้าง บ่ายบ้าง ก็ราวบ่ายสามหวาๆ (15.00 น.)"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

"ตอนบ่ายกิน**โกปี้ เซล้อง** กินกันแหล่ะ ตี 4 กว่า ๆ นะ บางวันก็กิน บางวันก็ไม่กิน นึกอยากก็ไปกิน ไม่นึกอยากก็ไม่ไปกิน **หนม** (ขนม) ก็กิน ถ้าไม่มีหนมก็กิน แต่เซล้องเปล่า"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

สำหรับอาหารเย็นที่ควรรับประทานเป็นลักษณะเดียวกันกับอาหารกลางวัน เพียงแต่ต่างกันที่เวลาการรับประทานอาหาร โดยภาพรวมผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มวัฒนธรรมมีเวลาการรับประทานอาหารเย็นอยู่ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธมีเวลารับประทานอาหารเย็นอยู่ในช่วงเวลา 17.00 – 21.00 น. กลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนมีเวลารับประทานอาหารเย็นอยู่ในช่วงเวลา 18.00 – 20.00 น. ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมมีเวลารับประทานอาหารเย็นอยู่ในช่วงเวลา 17.00 – 20.00 น.

อาหารที่ควรรับประทานโดยแบ่งตามช่วงเวลามื้ออาหาร เช้า กลางวัน บ่าย และเย็นนั้น เป็นการแบ่งเวลาที่เหมาะสม แล้วแต่ความต้องการของร่างกาย ที่จะใช้พลังงานจากอาหาร เพื่อไปเสริมสร้างพละกำลังในการดำรงชีวิตให้ยืนยาว ไม่เพียงเช่นนั้น ที่จะเสริมสร้างสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แบบ ยังมีการเลือกอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง และการเตรียม การปรุง การเก็บอาหารอย่างถูกหลักอนามัย

สำหรับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง และเหตุผลที่หลีกเลี่ยงอาหาร เป็นการบริโภคนิสัยตามแต่ละบุคคลพึงปฏิบัติ อาจจะเหมือน และแตกต่างกันได้ ผู้สูงอายุเองยังมีความต้องการปริมาณอาหารอยู่ ถึงแม้จะเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอทุกวันแล้ว กลับยังต้องการเลี่ยงอาหารที่ร่างกายไม่ต้องการ ไม่ว่าด้วยเหตุผลใด ๆ ก็ตาม ทั้งนี้ทั้งนั้นพิจารณาข้อมูลที่ได้สัมภาษณ์ในงานวิจัยนี้ ไปเป็นสิ่งสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง โดยใช้เกณฑ์อาหารหลัก 5 หมู่ สารปรุงแต่งในอาหาร และเครื่องดื่มที่หลีกเลี่ยง พิจารณาจากภาพรวม และความเหมือนกันของอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ความต่างกันในเหตุผลที่หลีกเลี่ยงอาหารของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมที่สัมภาษณ์มานั้น จากภาพรวมที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมหลีกเลี่ยงอาหาร อาหารหมู่ที่ 1

ประเภทโปรตีน เป็นจำพวกเนื้อสัตว์ เช่นสัตว์ปีก อาหารทะเล สัตว์น้ำจืด เนื้อ สัตว์ป่า เครื่องในหมู และ หมู เป็นจำพวกไข่ ที่หลีกเลี่ยงด้วยเหตุผลที่ว่า รับประทานสัตว์มีปีกแล้วปวดเมื่อย หรือไม่ชอบรับประทาน สกปรก กลัวมีเชื้อโรค สงสาร และอาจทำให้เสียสุขภาพ รับประทานอาหารทะเลกลัวไขมัน หรือคลอเลสเตอรอลจะสูง หรือกลัวจะมีเชื้อโรค หรือมีโรคประจำตัวอยู่ ต้องระมัดระวังเรื่องอาหาร หรือบางอย่างรับประทานยาก หรือไม่กล้ารับประทาน แพทย์สั่งห้าม ส่วนสัตว์น้ำจืดเกิดมาไม่รับประทาน คาว ไม่ชอบ สงสาร และทำให้เสียสุขภาพ สัตว์ป่าที่หลีกเลี่ยง เพราะของแปลกไม่กล้ารับประทาน ส่วนรับประทานอาหารพวกเนื้อจะอึดอัด แน่นในท้อง ปวดท้อง กลัวย่อยยาก หรือเกิดมาไม่รับประทาน หรือกลัวจะมีเชื้อโรค ทำให้เสียสุขภาพ หรือมีความเชื่อว่าวัว ควายไว้ใช้งาน รับประทานเข้าไปเกิดความฉิบหาย หรือไม่ชอบรับประทาน หรือคิดว่าสกปรก หรือกลัวโรคจะกำเริบ สำหรับสัตว์ป่าที่หลีกเลี่ยง เพราะของแปลกไม่กล้ารับประทาน นอกจากนั้นที่หลีกเลี่ยงเครื่องในหมู เพราะเกิดมาไม่รับประทาน ส่วนเนื้อหมู บางคนให้เหตุผลว่า ลูกห้ามรับประทานเพราะกลัวจะมีเชื้อโรค และคลอเลสเตอรอลสูง รวมทั้งไข่ไก่ การหลีกเลี่ยงรับประทานเครื่องในหมู เพราะเกิดมาไม่รับประทาน ส่วนเนื้อหมู บางคนให้เหตุผลว่า ลูกห้ามรับประทาน เพราะกลัวจะมีเชื้อโรค และคลอเลสเตอรอลสูง การหลีกเลี่ยงรับประทานไข่ไก่ เพราะกลัวจะมีเชื้อโรค และคลอเลสเตอรอลสูง ดังคำกล่าวนี้

สัตว์มีปีก

"เหนียวไม่กิน หนมสี่ขา เหนียวกินแล้วไม่ดีในตัว รู้สึกแน่นอก เลยไม่กินทั้งวัน อาหารมันมากไม่กิน กินแกงส้มแหละ ชอบเผ็ดจัดก็ไม่กิน **ไก่ไม่ให้กินเกี่ยวกับเคล็ด** ..สัตว์มีปีกไม่..."

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"...กินแต่ว่ามันไม่ชอบ แต่กินได้ **หาชอบม้าย ไม่กินเนื้อ ไก่** กินพวกกุ้ง อาหารทะเล"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เราไม่กินของแสลงๆ เลือกกินของที่ว่าไม่แสลงต่อสุขภาพ **ไก่** เนื้อสัตว์ต่างๆเป็นของแสลง ผักพวกนี้ แตงกวากินไม่ได้ มันเย็นไอ้อื่นกินได้ พวกนี้**ทำให้เสียสุขภาพ** ปวดท้อง ปวดไส้ ไม่กินไก่ แตงกวา ป่านี้เขาวิจัยมาแล้วว่า แตงกวานี้เป็นโรคเข็ด กินแต่ปลาฉิ้งฉ้าง แกงเลียง อย่ากินของบูดเสีย ให้สุก ดิบๆ สุกๆ กินไม่ได้" (ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ของเผ็ดไม่กิน ควายไม่กิน วัวไม่กิน ไก่ไม่ กินแพะไม่กิน กินแต่ปลา **ไก่ เนื้อเรากินไม่ได้** เราไม่กิน ลูกทำ ลูกให้เราก็ไม่กิน ควายไม่กิน วัวไม่กิน ไก่ไม่ กินแพะไม่กิน กินแต่ปลาไอพวกนั้นมัน **สกปรก** ไก่มันเขี่ยขี้ เครื่องในควายสกปรก" (ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

"แพะไม่กิน วัวไม่กิน ควายไม่กิน ไก่กิน **เป็ดไม่กิน** การกินนั้นมัน**ไม่นึกอีกิน** ไม่อยากขึ้นมา เค็ม ไม่ให้กิน มันไม่ให้กิน ออกกำลังกายเช้าๆ ให้สุขภาพแข็งแรง"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

อาหารทะเล

"ชีวิตอี๋ อี๋ก็**ต้มปูม้า** ต้มแล้วทำน้ำจิ้ม น้ำซอเอง แต่**ไม่หาญกินมาก** กินซีกหนึ่ง ตัวเล็ก กินซีกเดียว **กลัวเหมือนกัน** เดียว**ไขมันสูง**ทำพรือ กินซีกนึง จริง ๆ น้ำปลาไม่กิน ผงชูรสไม่กิน อือ กุ้งตัวใหญ่ **อี๋ไม่กินกุ้งตัวใหญ่คลอเลสเตอรอลสูง** กุ้งตัวเล็กไม่ให้โทษ กุ้งตัวใหญ่ โอ้ยคลอเลสเตอรอล.เกิดมาไม่กินปลาหมึก ปลาหมึก ในชีวิต**ปลาหมึกไม่กิน** ปลาหมึกไม่กิน..."

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"...แค่ไม่กินหมูเถื่อน ควาย วัว **เต่า หอยพง ไม่กินเพราะเชื้อโรคมันกี้เป็นบังเกิดขึ้นมา** ของเป็นก็ไม่เอา ไม่หยิบ ให้เป็นๆ ก็ไม่เอา" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"...ต้องเลือกปลา ปลาที่มีคาวไหร่ปลาแหล่ะกินไม่ได้ แบบปลาหลูทูพันนี้ ไม่เอา ไม่กินพัน ปลาที่คาวจัด ๆ ไม่กิน ปลาน้ำจืดไม่กิน ไม่กินเนื้อหาค่อยกินไม่ ไม่ค่อยซื้อไม่ ปลาคาวๆ ไม่กิน กินนั่นแหล่ะพวกปลา แต่ว่าปลาคาวไม่กิน หมึกไม่กิน **กุ้ง**กินบ้าง แต่**ปลาหมึก**ไม่ กินพันนั้น ไม่กินแต่ว่า **ไม่ค่อยหาญกิน หมอห้าม**เหมือนกัน...ก็ไม่กินปลาที่คาวจัด ๆ ไม่กิน แต่ปลาเลนี้กินน่ะ ปลาแลกินปลานี้ ๆ แล้วกินไม่ได้ มันกินไม่ได้ เมื่อโน้นกินได้ทุกอย่าง เมื่อครั้งหนุ่มๆ กินได้ทั้งเพ ปลาหลูทูก็กิน แต่ว่าป่านี้ไม่เอา" (ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

สัตว์น้ำจืด

"นมข้น นมกล่อง ไม่ชอบกินโกปี้เลย ไม่กินหลายปีแล้ว มีทุกสิ่งแหล่ะที่ชอบ แต่เป็ด ไก่ **ปลาดุกไม่ชอบ ไม่กิน** ไม่มีเหตุผลหรอก แต่ไม่ชอบ **สงสาร**มัน ก็เลยไม่กิน เพื่อนเชียดให้กินก็ไม่กิน เป็ด ไก่ ปลาดุก ปลาช่อน ของเป็นๆ ไม่กิน ถ้าเขาเอามาขายก็ไม่กิน สงสารมัน นกก็ไม่กิน ..."

(ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"จี้มันไหร่ คันไม่กินหมูเตาอิ้ว มันก็ไม่มัน **ปลาน้ำจืดกูหากิน** ปลาช่อนหาค่อยกิน หมู่ไม่กิน ควายไหร่ไม่กิน **ไม่หาญกิน คาว** เนื้อสัตว์แปลกๆ กินแพะ(ผู้นำผู้สัมภาษณ์เสริมว่าแบบสัตว์ป่า สัตว์ไหร่เก้งหล่ะ เนื่อป่า) ไม่เอา ไออื่นกลัวตาย ไม่หาญ กินปลาก็ฉานเลือกปลากินปลาเลทราย เป็นปลาดีแฮะ..." (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"...ปลาบ้านไม่กิน **ปลาสัตว์น้ำจืดไม่กิน ไม่ชอบ** เนื้อสัตว์ไม่กินหลายอย่าง กินแต่สัตว์ป่า กินแต่หมูเถื่อน กินแต่ว่ามันไม่ชอบ แต่กินได้ หาชอบม้าย ไม่กินเนื้อ ไก่ กินพวกกุ้ง อาหารทะเล"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"...ไม่เอาแล้วคนแก่ เลือกปลาดีๆ ปลานี้ไม่กินหลาว **ไม่กินปลาดุก** ปลาดุก ดุกดอน ดุกไหร่ไม่กิน ดุกเลกินได้หลาว ดุก ดอนไม่กิน(หัวเราะ) ปลาก็ปน กินไม่ได้มัน**คาว กินแล้วเสียสุขภาพ**"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

สัตว์ป่า

"...พยายามหลีกเลี่ยงไปในตัวเลย เนื้อสัตว์นี้โดยมากกินทุกอย่างกินทุกอย่างนอกจากบางอย่างบางอย่าง**ไม่กินพวกแกะ เนื้อแกะเนื้อไหร่ พวกแปลกๆไม่กล้ากิน งูพันนี้**ฮึ.ฮึไม่กล้ากิน"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"หนมใส่ไข่ไม่กิน ไม่กิน ไม่กิน ต้องเลือกปลา ปลาที่มีคาวไหร่ปลาแหล่ะกินไม่ได้ แบบปลาหลูทูพันนี้ ไม่เอา ไม่กินพัน ปลาที่คาวจัด ๆ ไม่กิน ปลาน้ำจืดไม่กิน ไม่กินเนื้อหาค่อยกินไม่ ไม่ค่อยซื้อไม่ ปลาคาวๆ ไม่กิน กินนั่นแหล่ะพวกปลา แต่ว่าปลาคาวไม่กิน หมึกไม่กิน **กุ้งกินบ้าง แต่ปลาหมึก**ไม่ กินพันไม่กินแต่ว่า**ไม่ค่อยหาญกิน หมอห้าม**เหมือนกัน สัตว์ป่าไม่มี ไม่กิน เซล้องอุเส้ง (ชาใส่นม) กินไม่ได้หล่ะ ใส่นม ใส่ไหร่ เปล่ากินไม่ได้ มันคาว โอวัลติน ก็ไม่กินปลาที่คาวจัด ๆ ไม่กิน แต่ปลาเลนี้กินน่ะ ปลาเลกิน ปลานี้ ๆ แล้วกินไม่ได้ มันกินไม่ได้ เมื่อโน้นกินได้ทุกอย่าง เมื่อครั้งหนุ่มๆ กินได้ทั้งเพ ปลาหลูทูก็กิน แต่ว่าป่านี้ไม่เอา"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

อาหารพวกเนื้อ

"...แกงผัก มันคล่องสบาย **ไม่แน่นอก ในท้องไม่อืดอัด ถ้ากินเนื้อมากไม่ได้** เลี่ยงรสหวานจัด กับข้าวรสหวาน" (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เรื่อง**เนื้อถ้าแรงด** ก็มีบ้างแต่ให้มันน้อยแต่เราต้องหนักทาสงผัก เนื้อนะมีบ้างครั้งคราวก็ไม่บ่อย โลบะ ปอเปี๊ยะนั่นแหละไม่เอายายดาหลบมานาน ถ้าอยากสักชิ้นนึ่ง ทานปอเปี๊ยบ่อยๆ กลัวกี๋เป็นเบาหวานกับเค้า **ทานเนื้อเก่งมันกลัวกี๋เจ็บกระเพาะหลาว มันแน่น มันย่อยยาก**"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"...อือ ไม่กินเครื่องในสัตว์ **เนื้อไม่กิน เกิดมาไม่กิน**..."

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"กินของที่ไม่คาว ๆ ปลาอย่างเดียว หมูไม่พรือ (ไม่เป็นไร) หมูไม่พรือ หมูเพแหล่ะ หมูกินได้ ไก่ไหร่ **วัว ควายไม่กิน** คือควายเรากินนั้น **เราใช้การมัน** เมื่อก่อนสมัยก่อนเขาใช้การ **ใช้วัว ใช้ควาย ใช้แรงมัน แล้วเรามากินเนี๊ย ไม่ฉิบหายหรือ** ไม่ได้แหล่ะ..."

(ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"**แพะ**ไม่กิน **วัว**ไม่กิน **ควายไม่กิน** ไก่กิน เป็ดไม่กิน การกินนั้นมัน**ไม่นึกอีกิน** ไม่อยากขึ้นมา เดี๋ม ไม่ให้กิน มันไม่ให้กิน ออกกำลังกายเช้าๆ ให้สุขภาพแข็งแรง"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ของเผ็ดไม่กิน **ควายไม่กิน วัวไม่กิน** ไก่ไม่ กินแพะไม่กิน กินแต่ปลา ไก่ เนื้อเรากินไม่ได้ เราไม่กิน ลูกทำ ลูกให้เราก็ไม่กิน ควายไม่กิน วัวไม่กิน ไก่ไม่ กินแพะไม่กิน กินแต่ปลาไอพวกนั้นมัน **สกปรก** ไก่มันเขี่ยขี้ เครื่องในควายสกปรก"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

เครื่องในหมู

"...ตับหมูไม่กินเกิดมา เครื่องในสัตว์ไม่กิน **อือ ไม่กินเครื่องในสัตว์ เนื้อไม่กิน** เกิดมาไม่กิน **..แต่โลบะเป็นชิ้น อี๋กินเล็กๆหรอก** อี๋ไม่กินฮิ(พูดเน้นเสียง) **ไม่กิน แล้วกินเกี๋ยนคำว่าเนื้อหมูไม่กิน ที่เป็นลิ้น ปลายมูก เป็นหู ไม่กิน ไม่สัมผัสเกิดมา ตับหมูก็ไม่กิน** ไม่ลอง เกิดมาไม่กิน ไม่"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

เนื้อหมู

"เออ เดี๋ยวนี้ ป่านี้เค้าไม่ให้กินหมูอีก ก็มากินกุ้ง กินกุ้งกับปลา **ลูกๆ แหละ ห้ามไม่ให้กินหมู**แล้ว **กลัวจะมีเชื้อโรค** และคลอเลสเตอรอลสูง ..."

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

ไข่ไก่

"มัน**ไข่ไก่ กินไม่ได้ กลัวว่าเชื้อมันสะสมอยู่ข้างใน แล้วมันคลอเลสเตอรอลมาก"**

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

จากภาพรวมที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมหลีกเลี่ยงอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารหมู่ที่ 2 ประเภทคาร์โบไฮเดรต จำพวกข้าว เช่นข้าวเหนียว และข้าวรสหวาน จำพวกแป้ง เช่นขนมสด ปอเปี๊ย และขนมจีน ที่หลีกเลี่ยงด้วยเหตุผลที่ว่า ขนมสดบางอย่างรับประทานแล้วแน่นอก ข้าวรสหวาน และปอเปี๊ยรับประทานแล้วกลัวจะเป็นโรคเบาหวาน ขนมสดบางอย่างไม่ชอบรับประทาน ขนมจีนรับประทานเข้าไปกลัวจะปวดท้อง

"...โลบะ ปอเปี๊ยะนั่นแหละไม่เอาขายดาหลบมานาน ถ้าอยากสักชิ้นนึ่ง **ทานปอเปี๊ยบ่อยๆ กลัวกี้เป็นเบาหวาน**กับเค้า ทานเนื้อเก่งมันกลัวกี้เจ็บกระเพาะหลาว มันแน่น มันย่อยยาก"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"...**หนมจีน**แค่เขาทำแห้งๆนี่ ก็เลือกกินพันนั้นแหละ **ไม่ค่อยกิน กลัวอีเจ็บพุง** เจ็บไหร่พันนั้นแหละ คิดไปมาก พอหวันเที่ยงก็กินข้าวนั่นแหละ"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

จากภาพรวมที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมหลีกเลี่ยงอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารหมู่ที่ 3 ประเภทผัก เป็นวิตามิน และแร่ธาตุ เป็นจำพวกผักสดต่าง ๆ เช่นหัวไชเท้า แตงกวา ผักคะน้า และผักชีจีน เป็นจำพวกผักดอง เช่นผักกาดดอง ที่หลีกเลี่ยงด้วยเหตุผลที่ว่า ความเชื่อในการรับประทานหัวไชเท้าว่า หัวไชเท้าไปล้างฤทธิ์ยาจีน แล้วไม่ได้ผล รับประทานแตงกวา มันเย็น ทำให้ปวดท้องและเสียสุขภาพ ไม่รับประทานผักคะน้า เพราะไม่ชอบ ทำให้เสียสุขภาพ ไม่รับประทานผักชีจีน เพราะแพ้กลิ่น และกลัวเส้นเลือดตีบ ส่วนผักดองไม่รับประทาน เพราะกลัวเจ็บป่วย รู้ว่ามีโทษจึงหลีกเลี่ยง กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมมีการหลีกเลี่ยงอาหารหมู่ที่ 4 ประเภทวิตามิน และแร่ธาตุ เป็นจำพวกผลไม้ เช่นผลไม้ดอง ส้ม ที่หลีกเลี่ยงด้วยเหตุผลที่ว่า ผลไม้ดองรับประทานมากๆ จะไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ปวดเมื่อย ถ้ารับประทานส้ม เชื่อว่ามันจะเย็นในร่างกาย มีผลทำให้เสียสุขภาพ เป็นโรคได้ง่าย

หลีกเลี่ยงอาหารหมู่ 3

"...การกินอาหาร อย่ากินของแสลง เช่น**ถ้ากินยาจีน อย่ากินหัวไชเท้า มันล้างยา**"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"...ถ้ากินหมูก็คิดว่ามันสงสาร เราสงสาร ผักนี่ ไม่กินทุกสิ่ง (ทุกอย่าง **ไม่กินผักคะน้า** ผักอะไหร่ก็ไม่รู้ **ไม่ชอบ** เหมือนจะเป็นลมนั้นไม่ได้ มัน**เหม็นเข้าในหมูก** (จมูก)เหมือนจะเป็นลม **ผักชีจีน**อะไหร่เขาว่า" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ผักกาดดอง ฉานไม่กิน เพราะกลัวเจ็บ รู้ว่ามีโทษ หลีกมันไปเลย"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

หลีกเลี่ยงอาหารหมู่ที่ 4

"...**ของดองห้ามไม่ให้กิน กินมากๆ จะไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มันเคล็ด** สัตว์มีปีกไม่ กินปลาหมึก ไม่กิน กินผัก แกงผัก มันคล่องสบาย ไม่แน่นอก ในท้องไม่อืดอัด ถ้ากินเนื้อมากไม่ได้ เลี่ยงรส หวานจัด กับข้าวรสหวาน กลัวจะเป็นเบาหวานเหมือนกัน"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"...**ของส้มก็ไม่กินคนจีน** ไม่เดือน หรือสองเดือนไม่กินพืด ถ้าเกิดนั้นนะภายในเดือนนึ่งต้องกิน แต่ มันงา แกงพริก นั่นเฝ้าตัวเอง **ส้มไหร่อย่ากิน มันเย็น** เขาไม่หาญกินพืดแหละ **เสียสุขภาพ เดิดโรค ได้ง่าย** ไม่กินเนื้อ เนื้ออย่างเดียวที่ไม่กิน" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

จากภาพรวมที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมมีการหลีกเลี่ยงอาหารหมู่ที่ 5 ประเภทไขมันจากสัตว์ และพืช เช่นอาหารมัน ปาท่องโก๋ทอด โอวต้าว โลบะ น้ำมันทอดปลาซ้ำ และกะทิ ที่หลีกเลี่ยงด้วยเหตุผลที่ว่า อาหารมันรับประทานแล้วแน่นอก และไม่มีประโยชน์ รับประทานปาท่องโก๋ทอดกลัวไขมันสูง รับประทานโอวต้าว และโลบะกลัวความดันเลือดจะขึ้น ใช้น้ำมันทอดปลาซ้ำกลัวเป็นมะเร็ง และรับประทานกะทิมากๆ เพราะมีโรคความดันอยู่ กลัวเส้นเลือดตีบ

หลีกเลี่ยงอาหารหมู่ที่ 5

"โก๋ทอดกับมันอี๋ไม่กิน กลัวมันมาก มันไม่รู้เขาทอดทีกี่ครั้ง **มันทอดปลา ทีต่อที อี๋ไม่ซ้ำ** ไม่ซ้ำ ไม่ได้ ไม่ได้ **น้ำมันเป็นมะเร็ง** ไม่ซ้ำ ไม่ซ้ำ ทอดแล้วทิ้ง ทอดอย่าใส่มาก ไม่เอา"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"หลีกเลี่ยงบ้าง ไม่กินน่ะ ก็ไอ้พวกเผ็ดมากอย่างหนึ่ง **กะทิอะไรอย่างหนึ่งมัน** พยายามเลี่ยง กินบ้าง แต่บางคราว บางครั้ง บางคราว ที่แปะได้เลี่ยงก็เพราะ**ไอ้พวกความดันไหร่พวกนี้แหละที่มีอยู่ กลัวๆ เส้นเลือดตีบ**ไหร่พวกนี้ กลัวนะ ฮึ ฮึ เพราะว่าแปะมีความรู้ เออๆ ไขมัน ไขไหร่พันนี้ พยายามหลีกเลี่ยงไปในตัวเลย เนื้อสัตว์นี้โดยมากกินทุกอย่างกินทุกอย่างนอกจากบางอย่างบางอย่างไม่กินพวกแกะ เนื้อแกะเนื้อไหร่ พวกแปลกๆไม่กล้ากิน งูพันนี้ฮึ.ฮึไม่กล้ากิน"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"...สิ่งที่ไม่มีประโยชน์ เราอย่าไป**กินมัน** ไอ้นี้**ไม่ผลประโยชน์**เลยให้ตาย"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

จากภาพรวมที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมมีการหลีกเลี่ยงอาหารสารปรุงแต่งในอาหาร เช่นผงชูรส น้ำปลา น้ำผึ้งหวาน ของเค็ม และของเผ็ด ที่หลีกเลี่ยงด้วยเหตุผลที่ว่า รับประทานผงชูรส และน้ำปลาแล้ว รู้ว่ามีโทษต้องหลีกเลี่ยง กลัวจะเป็นโรคอันตราย ไม่มีประโยชน์

น้ำผึ้งหวานกลัวจะเจ็บป่วย ไม่กล้ารับประทานเกินขนาด ไม่รับประทานของเค็ม เพราะกลัวความดันจะสูง เพทย์สั่งห้าม ไม่รับประทานของเผ็ด เพราะแสบท้อง กลัวสายตาเสีย

หลีกเลี่ยงอาหารสารปรุงแต่งในอาหาร

"ร่างกาย เช่นของคองมีประโยชน์ต่อร่างกายหรือเปล่า เอาไว้ดอง ของคอง ของเค็มถ้าหลีกเลี่ยงได้จะเป็นการดี อาหาร**เผ็ดจัดควรหลีกเลี่ยง กลัวสายตาเสีย เค็มจัดเลี่ยงได้ก็ควรเลี่ยง กลัวความดันขึ้น ผงชูรสควรหลีกเลี่ยง** เขาต้องหาทางหลีกเลี่ยงอาหาร เช่น**อาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายมันกระทบต่อการที่เราเป็นโรค** อยู่ในร่างกายเราก็ต้องปรึกษาแพทย์ มันจะหลีกเลี่ยงอะไรได้มันไม่ใช่หลีกเลี่ยง แล้วยาก็ช่วยไม่ได้หรอก แบบหลีกเลี่ยง ไม่ใช่กินทุกวัน...อาหารการกินของตานี้ต้องเหมาะสมกับร่างกายกับโรคที่เราเป็นอะไร"

(ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ชอบ**ของเค็ม หมอห้าม** แต่กินไม่เกินไป แปะ**รู้ว่ามันยังโทษ ก็พยายามเลี่ยง** ทำใจแข็ง"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

"เหมือนว่า**อายิโนะโมะโต๊ะนั้น** ผมว่าไม่ควรก็ดี **ไม่มีประโยชน์** เพราะมันห้ามกันไม่ได้ ของใครก็ใครทำ ครัวใครก็ใครรักษา" (ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

นอกจากนี้จากภาพรวมที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมหลีกเลี่ยงอาหาร อาหารเครื่องดื่มที่หลีกเลี่ยง เช่นกาแฟ และชาใส่นม ที่หลีกเลี่ยงด้วยเหตุผลที่ว่า ไม่ชอบกาแฟ รับประทานกาแฟแล้วนอนไม่หลับ และเป็นโรคความดันอยู่ ส่วนชาใส่นม และโอวัลติน คาว รับประทานไม่ได้

"นมข้น นมกล่อง **ไม่ชอบกินโกปี้**เลย ไม่กินหลายปีแล้ว ..."

(ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"กาแฟ ย่าไม่กิน มัน**นอนไม่หลับ** (หัวเราะ) กาแฟน่ะ เมื่อก่อนเคยกินแหล่ะ พอทีหลังเป็นโรคความดันเข้าไม่กินเลยกาแฟ ไม่กินมานานแล้ว หลายปีแล้ว ตั้งแต่รู้ว่า ย่าเป็นความดันมันไม่ลง แล้วก็ไม่กินเลย ความดันมันขึ้นอยู่เรื่อย กินยาควบคุมไว้"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"...**ไม่กินเซล้องอุเล้ง (ชาใส่นม) กินไม่ได้หล่ะ** ใส่นม ใส่ไหร่ เปล่ากินไม่ได้ มันคาว โอวัลติน ก็ไม่"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง และเหตุผลที่หลีกเลี่ยงอาหารที่เหมือนกันของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม คือหลีกเลี่ยงอาหารหมู่ที่ 1 จำพวกเนื้อสัตว์ ด้วยเหตุผลที่ว่า คาว ไม่รับประทาน

หลีกเลี่ยงอาหารหมู่ที่ 2 ประเภทคาร์โบไฮเดรต ด้วยเหตุผลที่ต่างกัน คือกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยจีน รับประทานจำพวกแป้งกลัวจะเป็นโรค ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมรับประทานจำพวกแป้งแล้วเลี่ยน หลีกเลี่ยงอาหารหมู่ที่ 5 ประเภทไขมันจากสัตว์ และพืช ด้วยเหตุผลที่ต่างกัน คือกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธกับไทยจีน รับประทานจำพวกไขมันกลัวจะเป็นโรค ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมรับประทานจำพวกไขมันแล้วไม่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงสารปรุงแต่งในอาหาร ด้วยเหตุผลที่ว่า รู้ว่ามีโทษจึงหลีกเลี่ยง

หลีกเลี่ยงอาหารหมู่ที่ 1

"จี้มันไหร่ คันไม่กินหมูเตาอิ้ว มันก็ไม่มัน **ปลาน้ำจืดดูหากิน** ปลาช่อนหาค่อยกิน หมูไม่กิน ควายไหร่ไม่กิน **ไม่หาญกิน** ดาว...กินปลาก็ฉานเลือกปลากินปลาเลทราย เป็นปลาดีแฮะ..."

หลีกเลี่ยงอาหารหมู่ที่ 2

"เรื่องเนื้อถ้าเรางด กีมีบ้างแต่ให้มันน้อยแต่เราต้องหนักทาสงผัก เนื้อนะมีบ้างครั้งคราวก็ไม่บ่อย โลบะ ปอเปี๊ยะนั่นแหละไม่เอายายดาหลบมานาน ถ้าอยากสักชิ้นนึ่ง **ทานปอเปี๊ยบ่อยๆ กลัวกี้แป็น เบาหวาน**กับเค้า ทานเนื้อเก่งมันกลัวกี้เจ็บกระเพาะหลาว มันแน่น มันย่อยยาก"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"เหนียวไม่กิน หนมสี่ขา เหนียวกินแล้วไม่ดีในตัว รู้สึกแน่นอก เลยไม่กินทั้งวัน อาหารมันมากไม่กิน...เลี่ยงรสหวานจัด กับ**ข้าวรสหวาน กลัวจะเป็นโรคเบาหวาน**"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"**โรดี**เมื่อก่อนชอบ **ป่านี้เอียน** เนื้อสัตว์ไม่ชอบ วัว ควายไม่มีในตู้เย็นเลย"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

หลีกเลี่ยงอาหารหมู่ที่ 5

"แต่แรกชอบทานมันๆ ป่านี้ไม่ค่อยทาน แล้วอาหารที่ว่าของเรา **โลบะพันนี้ น้อย โอวต้าวนานๆ กิน** เหมือนกัน เราไปซื้อบอกว่าอย่าใส่มันเยอะ บางทีมันมาก เบื่อ กินไม่ลง เดือนกินหนได้ **กลัวความดันเลือดกี้ขึ้น** การกินอาหาร อย่ากินของแสลง เช่นถ้ากินยาจีน อย่ากินหัวไชเท้า มันล้างยา"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"**โก้ทอดกับมันอี๋ไม่กิน กลัวมันมาก** มันไม่รู้เขาทอดทีกี่ครั้ง **มันทอดปลา** ทีต่อที อี๋ไม่ซ้ำ ไม่ซ้ำ ไม่ได้ ไม่ได้ **น้ำมันเป็นมะเร็ง** ไม่ซ้ำ ไม่ซ้ำ ทอดแล้วทิ้ง ทอดอย่าใส่มาก ไม่เอา"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"...สิ่งที่ไม่มีประโยชน์ เราอย่าไปกินมัน ไข่นี้ไม่ผลประโยชน์เลยให้ตาย"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

หลีกเลี่ยงสารปรุงแต่งในอาหาร

"...น้ำปลาไม่กิน ผงชูรสไม่กิน อี๋รู้ว่ามีโทษต้องหลีก ๆ กลัวจะเป็นโรคอันตราย ..."

กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมได้มีการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่ร่างกายไม่ต้องการได้ตามความเหมาะสม ที่เป็นเช่นนั้น เพราะขึ้นอยู่กับสภาวะสุขภาพ ความชอบ จะเห็นได้ว่า ความเชื่อเรื่องการเลือกรับประทานอาหาร โดยมีเหตุผลต่างๆ นานา เพื่อที่จะตัดสินใจเลือกอาหารที่ดีให้กับร่างกาย ในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง เช่นผักที่รับประทานเข้าไปให้แคลเซียม มีกากอาหารช่วยย่อย รับประทานปลาแล้วย่อยง่าย รับประทานข้าวแล้วนอนหลับดี ดังคำกล่าวของกลุ่มผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "ผักนี้ทานผักเข้าไปมันช่วยย่อยผักเขียวมันมีแคลเซียม ยายคาก็ตามหมอ ยายคาก็ทานผักเขียวนี่ก็มีแคลเซียมและมันก็เป็นกากอาหาร มันได้ย่อยก็มันได้ถ่ายนั้นนะ ปลาก็เหมือนกัน ทานปลามันช่วยย่อยง่ายทานเนื้อเก่งมันกลัวดี๋เจ็บกระเพาะหลาว มันแน่น มันย่อยยาก บายการกินของ เราอยู่บ้านสบายตัว กินข้าวนอนหลับดี กินข้าวได้นอนหลับดี" ช่วยให้ดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข สุขภาพร่างกาย และจิตใจแข็งแรง สมบูรณ์ อายุยืนนาน

เมื่อมาวิเคราะห์ถึงการรับประทานอาหารที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค ที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง จากการเลือกรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ รับประทานอาหารให้พอดี พยายามรับประทานอาหารพวกผัก ผลไม้ปลูกเอง เป็นธรรมชาติ หรือถ้าจำเป็นต้องซื้อ พยายามเลือกที่ปลอดสารพิษ เพื่อป้องกันผลเสียต่อร่างกาย (วินัย ดะห์ และคณะ, 2538)

11. พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสมรรถภาพตามวัยแต่ละระยะของอายุขัย ในระยะที่ 4 ตามวัยผู้สูงอายุ อายุ 61 – 70 ปี มีการยืดออกไปอีกในปัจจุบันสามารถทำได้ และคงทำได้มากขึ้นในอนาคต แต่ความหมายที่แท้จริงในการยืดอายุคน ซึ่งเป็นการยืดอายุขัยระยะที่ 3 มิใช่ระยะที่ 4 คือทำให้คนสูงอายุไม่เป็นคนชราที่ไร้สมรรถภาพ เป็นการยากที่จะพิสูจน์ให้แน่ชัดว่า การออกกำลังกายทำให้คนมีอายุยืนขึ้นได้ แต่งานวิจัยนี้มีหลักฐานแน่นอนว่าผู้ที่ออกกำลังกายโดยถูกต้องเป็นประจำ แม้จะสูงอายุแล้ว ก็ยังมีความกระฉับกระเฉงว่องไว มีสมรรถภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจ มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนน้อย สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ต่อไป แทนที่จะเป็นภาระสังคม

จากประสบการณ์การออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอด ไม่ว่าวิธีการที่เหมาะสม จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ ความถี่ ระยะทาง หลักการ วิธีการทดแทน และผลต่อสุขภาพ ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลมาวิเคราะห์ถึงภาพรวมว่า ประสบการณ์การออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรม คือ

1) การเดินใช้เวลา ½ - 2 ชั่วโมงต่อวัน ปฏิบัติเป็นบางครั้ง – ทุกวัน ระยะทางประมาณ 3 – 5 กิโลเมตร

"เดินไปโรงเรียนใกล้ๆบ้านไปสักกิโล แต่ไปกลับตอนเที่ยงก็มากินข้าวบ้านด้วยทำแบบนี้ทุกวัน บ้านกับโรงเรียนเที่ยงหนึ่งสิบนาที ถึงวันหนึ่งสิบเที่ยว"

(ผู้สูงอายุหญิง ไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"เช้าๆให้เดินออกกำลังกาย คนแก่ๆ วิ่งแรงๆ ไม่ได้ เจ็บดูกหลัง ได้ออกกำลังอยู่ทุกวันทุกเวลา ครึ่งชั่วโมงต่อวันหนึ่ง เดินราวสองถึงสามกิโลได้ ทุกๆ วัน"

(ผู้สูงอายุหญิง ไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

2) กายบริหาร ท่ากายบริหารเป็นการยืดมือ ยืดขา เหวี่ยงแขนขาไปมา หน้าหลัง และโยกตัว รวมทั้งสบัดมือ สบัดขาในการรำไทเก๊ก ใช้เวลาประมาณ ½ - 2 ชั่วโมง

"เดินได้แต่ไม่ชับ ถ้าเมื่อก่อนออกกำลังกายทุกวัน เที่ยววิ่งป่านนี้ออกไม่ได้ เที่ยวยืดมือ ยืดขา ล้มลง ไปหาหมออีก ป้านี้ตื่นตีห้าออกกำลังไม่นาน เดินสองถึงสามเที่ยว ความเชื่อของตัวเอง เชื่อทำแล้วได้ผล เชื่อทุกเสื่องที่เราทำแล้วได้ผล เห็นผล"

(ผู้สูงอายุหญิง ไทยพุทธ ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

"เช้าๆ ออกในบ้านราวสักประมาณครึ่งแค่ชั่วโมง ใช้เครื่องโยกแล้วหน้าท้องก็เหวี่ยงๆ ไหรพันนี้แหล่ะ พอบ่ายห้าโมงครึ่งไหรพวกนี้แหล่ะ จนถึงเจ็ดโมง เดินรอบถ้าที่ยบขึ้นมา มันสามรอบบ้านสองรอบบ้างนะ ถ้าสามรอบนี่ก็หมื่นกว่าก้าว หมื่นกว่าย่างมันพันนี้"

(ผู้สูงอายุชาย ไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ตื่นห้ากว่า ตื่นมาออกกำลังกายมาออกกำลังกาย แค่ไทหัว (โรงเรียนไทหัว) รำจีน รำทเก็กไปบัดมือไป บัดตีนออกกำลังกาย ว่าที่ไปเรียนไทเก็กใช้เพลงจีนแหล่ะ หลายท่าโย้ยี่สิบท่าก็บายใจ สุขภาพเราไปรำไปไหร่แล้วเส้นสายมันดี" (ผู้สูงอายุหญิง ไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ตี 6 พอเสร็จมะหยังเข้าห้องน้ำ ออกกำลังกายเราหาแผ่นไม้วัดพื้นไม่ใช่เล่น ทำพันนี้แหละ 50 กว่าครั้ง พอออกกำลังยกขา เออ 50 นาที กายราวครึ่งชั่วโมงได้ ยกแข้ง เราวิดพื้น นี้ 60 ทำพัน (มือประสานที่ท้ายทอย ลุกช่วงตัวขึ้นแล้วโน้มตัวไปข้างหน้าจนสุด) ทำพันนี้ (เหวี่ยงแขน หน้า-หลัง) 50 นาทีเหมือนกัน สองอย่างนี้ 100 ที" (ผู้สูงอายุชาย ไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

3) การวิ่งเหยาะ ๆ ออกกำลังกายให้สมดุลกับร่างกาย ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "ตีห้าหัวรุ่ง ไปออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน กลับจากออกกำลังกายชั่วโมงกว่าๆ ได้เคลื่อนไหวได้เหงื่อกลับมาบ้านก็หกโมงกว่าๆ อาบน้ำ ออกกำลังกายมันไม่มีเคล็ดลับอะไรหรอก มันต้องออกตามเวลาที่เหมาะสมและทุกวัน อาทิตย์หนึ่งอย่างน้อย 5 วันถ้าทำได้ควรจะได้มั่ง อาทิตย์ก็ยิ่งดีต่อเนื่องและให้สมดุลกับร่างกาย เราต้องปฏิบัติต่อตัวเราเอง ระมัดระวังให้พอดีกับร่างกาย บางโอกาสไปจ๊อกกิ้งเหมือนกัน ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่องใส สุขภาพมันก็ดีขึ้น พอออกกำลังกายกับไม่ออกกำลังกายสังเกตง่ายว่าสุขภาพมันผิดกันเยอะ" เป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกาย ที่ผู้สูงอายุอาจนำมาใช้ฝึกฝนร่างกายมีทั้งข้อดี และข้อเสีย ข้อดีมีความสนุกสนาน ตื่นเต้น ไม่น่าเบื่อหน่าย มีแรงผลักดันที่ทำให้ฝึกซ้อมสม่ำเสมอ และได้สังคม ในทางกลับกันเกิดข้อเสีย จัดความหนักเบาได้ยาก บางครั้งอาจหนักเกินไปและมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จึงควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับสุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล (2541) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมต้องไม่ก่อให้เกิดบาดเจ็บ หรืออันตราย ยังช่วยเสริมสร้างความทนของระบบหัวใจ หลอดเลือด รวมทั้งเพิ่มความแข็งแกร่ง และความยืดหยุ่นให้แก่กล้ามเนื้อ นอกจากนี้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสม ยังรวมถึงการเดิน ทำงานไปด้วย

4) การเดินร่วมกับการทำงาน ดังคำกล่าว ที่ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "เดินไป บ่ายก็ดายหญ้าไปพันนั้นแหล่ะ" นับว่าเป็นการใช้แรงกายในชีวิตประจำตัว และงานอดิเรก ซึ่งผู้สูงอายุจำนวนมากที่ถูกลูกหลานห้ามใช้แรงกายในชีวิตประจำตัว และห้ามทำงานอดิเรกที่ใช้แรงกาย เนื่องจากความเข้าใจผิดว่าผู้สูงอายุควรงดการใช้แรงกาย และพักผ่อนมาก แท้จริงการใช้แรงกายในชีวิตประจำวัน หรือการทำงานอดิเรกที่ใช้แรงกายหากจัดให้พอเหมาะแล้วจะเป็นฝึกฝนร่างกายผู้สูงอายุได้อย่างดียิ่ง แต่ทั้งนี้จะต้องจัด หรือปรับให้เข้ากับหลักการฝึกฝนร่างกายทั้งในแง่ปริมาณ และส่วนประกอบอื่นๆ เช่นปัจจัยใน และนอกตัว และการพักผ่อน ควรคำนึงสภาพร่างกายตนเองไว้ให้มาก ว่ามีโรคประจำตัวอะไร ขณะนี้สภาพเป็นอย่างไร ซึ่งสอดคล้องกับ Chandler and Studenski (1998) ที่ว่าผู้สูงอายุต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตน คำนึงถึงอายุ สภาพร่างกาย ความเพลิดเพลิน และความพึงพอใจ

จะเห็นได้ว่าวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม จำนวนชั่วโมงต่อวัน ความถี่ของกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธส่วนใหญ่จะเป็นการเดิน ½ - 1 ชั่วโมงต่อวัน เดินเกือบทุกวัน ระยะทางโดยเฉลี่ย 3 กิโลเมตร ซึ่งสอดคล้องกับ Chandler and Studenski (1998) ที่กล่าวถึงวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่สมรรถภาพร่างกายเหลือน้อย คือการเดินจ้ำ ออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 25 – 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีน และไทยมุสลิมส่วนใหญ่จะเป็นการออกกายบริหาร ½ - 2 ชั่วโมงต่อวัน ปฏิบัติเกือบทุกวัน – ทุกวัน ที่ผู้สูงอายุปฏิบัติเช่นนั้นเพราะผู้สูงอายุเลือกปฏิบัติตามกำลังความสามารถด้วยตัวตนเอง และจากคำแนะนำของแพทย์ ทั้งนี้

จะเลือกถึงวิธีการ จำนวนชั่วโมงต่อวัน ความถี่ในการออกกำลังกาย ต้องคำนึงถึงสภาพร่างกายว่ามีโรคประจำตัวหรือไม่ และสภาพจิตใจที่พร้อมจะออกกำลังกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายทุกส่วนตามหลักการออกกำลังกายที่ดี โดยมีหลักการว่าก่อนออกกำลังกายควรประเมินสภาพร่างกายตนเองทุกครั้ง ถ้าไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์เพื่อที่จะตรวจดูสภาพร่างกายว่าชนิด และวิธีการออกกำลังกายที่เลือกเหมาะสมหรือไม่ จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือไม่ ซึ่งสอดคล้องกับสำนักส่งเสริมสุขภาพ กองอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) ในเรื่องควรปรึกษาแพทย์ ตรวจสภาพร่างกาย และเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว กล่าวไว้ว่า

> "ป้าดาเลือกที่ออกกำลังตามหมอบอก เชื่อหมอ ป้าดาเชื่อกว่าเพื่อนบอก ถ้ากี้เลือกว่าจะออกแบบไหนดี ถ้างั้นไปหาหมอตรวจแลว่ามีโรคมีไหร่ม้าย"

ส่วนเครื่องนุ่งห่มที่ใช้ออกกำลังกาย ควรสวมใส่สบาย ระบายอากาศดีหรือไม่ ซึ่งสอดคล้องกับสำนักส่งเสริมสุขภาพ กองอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) ในเรื่องเครื่องนุ่งห่มที่สวมใส่สบาย ระบายอากาศ ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว กล่าวไว้ว่า

> "อ๋อ ม่าไปรำไทเก็กเช้า ม่าใส่เสื้อยืดบางๆ ให้ซับเหงื่อดี นุ่งกางเกงยืด ได้บายตัว คล่อง"

หากเป็นไปได้ควรออกกำลังกายบริเวณที่โล่งแจ้ง มีอากาศบริสุทธิ์ ถ่ายเทสะดวก สอดคล้องกับ กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข (2545) ที่กล่าวถึงก่อนออกกำลังกายควรคำนึงสถานที่ออกกำลังกายด้วย ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว กล่าวไว้

> "เวลาที่แป๊ะไปออกกำลังเช้าๆ ที่รพช. มันโล่งสบาย อากาศมันดีมากๆ ไม่มีพิษมีภัยเหมือนบนถนน ป่านี้ออกไม่ค่ายได้ อากาศก็แย่ รถก็มาก"

และสอดคล้องกับสำนักส่งเสริมสุขภาพ กองอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) ที่กล่าวว่า ควรออกกำลังกายบริเวณสนามหญ้า ที่โล่ง หรือที่มีการถ่ายเทอากาศที่ดี ขณะที่ออกกำลังกายควรออกกำลังกายด้วยวิธีที่เหมาะสมกับร่างกาย และต้องมีเวลาพักผ่อน ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "ตาออกกำลังก็ออกให้เต็มที่ พอกลับจากออกกำลังก็สมควรมีเวลาพักบ้าง จะได้มีกำลังทำโน้นทำนี่ ได้อีกหลายอย่าง" ไม่ออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน จะออกเพื่อการผ่อนคลายอิริยาบท ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "แป๊ะออกเป็นประจำ ไม่ได้ไปแข่งขันกับใคร แป๊ะทำสม่ำเสมอเท่าที่กำลังจะมีอยู่ เท่านั้นแป๊ะว่าพอแล้ว" ควรออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "ที่ทำๆ อยู่ ก็ได้เดินอยู่เรื่อย วันนึ่งหลายเกิดอยู่ คิดว่าออกกำลังทุกส่วนแหล่ะ เราได้" เชื่อว่าทำแล้วเห็นผล ดังคำกล่าวที่

ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "ไม่ว่าทำไหร่ เชื่อว่าทำไปเห็นผลที่เกิด ไม่มากก็น้อย ป้าเชื่ออย่างงั้น" ได้เกิดการเรียนรู้ที่ดี เป็นแบบอย่างให้กับคนรุ่นหลัง ดังคำกล่าวที่ ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "มันดีมีประโยชน์ เกิดการเรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำ ก็เป็นตัวอย่างได้" ถ้าเกิดมีอาการผิดปกติ เช่น 1) หัวใจเต้นแรง ไม่สอดคล้องกับ Lacroix et al. (1996) citted by Morgan (2000) ที่กล่าวถึงขณะออกกำลังกายแต่ละครั้งจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นร้อยละ 30 – 45 จะช่วยเพิ่มความทนของระบบหัวใจ หลอดเลือด 2) เหงื่อออกตัวเย็น 3) อ่อนแรง 4) ให้หยุดพัก เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับสำนักส่งเสริมสุขภาพ กองอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) ที่กล่าวถึงอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย เหงื่อออกมาก ตัวเย็น และมีอาการอ่อนแรงให้หยุดฝึก แล้วปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข นอกจากนั้นวิธีที่ทดแทนการไม่ออกกำลังกาย คือการกินอาหารที่มีประโยชน์ การทำงานอดิเรกข้างบ้าน การทำสวน การเดินเที่ยวบ้านคนรู้จัก การเดิน – เต้นในบ้าน การทำละหมาด และการฝึกฝนร่างกายที่ได้สั่งสมมาตั้งแต่สมัยหนุ่มๆ คือการรับราชการทหาร ดังคำกล่าวนี้

> "วันไหนยายดาไม่ได้ออกกำลัง ฝนตกบ้าง ธุระบ้าง ยายดาว่ายายดาเสริมโดยกินของกินไหร่ที่มีประโยชน์ มันก็แทนได้พอสมควร" (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

> "ที่ทำอยู่ ตาก็ทำสวนทำไหร่ตั้งแต่หนุ่มมา ป่านี้ทำสวนข้างบ้านไปบ้าง อะไรไปบ้าง ก็ไม่ปล่อยให้ว่างมาก ก็ได้เหงื่อพอสมควร" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

> "กำลังรี ทำเอาตอนเช้าก่อนกี้ทำหนม (ทำขนม) เต้น ๆ ในบ้าน เดินอยู่มากวัน ๆ" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

> "ออกกำลังได้จากการทำมะหยัง ก้มขึ้นก้มลงก็ได้เหงื่อมากแล้ว" (ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

> "ตารับราชการตั้งแต่หนุ่มๆ ก็เตรียมความพร้อมให้แข็งแรงมาตั้งแต่นั้น" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

จากการปฏิบัติโดยการออกกำลังกาย นับว่าเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างสภาวะร่างกายให้แข็งแรง สมบูรณ์ และจิตใจไม่หดหู่ สดชื่น แจ่มใส แท้จริงแล้วประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพ จากงานวิจัยนี้พบว่า หลังจากออกกำลังกาย เหงื่อจะออก ตัวเบาสบาย และขับสิ่งสกปรกในร่างกาย เกิดความคล่องตัวร่างกายไม่ปวดเมื่อย โรคภัยไข้เจ็บเบาบางลง หรือไม่เจ็บไข้ รับประทานอาหารได้ ถ่ายคล่อง อย่างน้อยที่สุดทำให้ได้พบปะเพื่อนฝูงมาก ทำให้ไม่คิด

มาก สบายใจ โดยที่สุขภาพร่างกายแข็งแรง เกิดความสบายใจ เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนตลอดไปได้ สอดคล้องกับประเวศ วะสี (2538) กล่าวถึงการออกกำลังกายที่ดีต้องทำเป็นประจำ เลือกให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตน ออกกำลังกายแต่ละครั้งมีเกณฑ์ที่เหมือนกัน คือต้องทำจนรู้สึกเหนื่อย หรือมีเหงื่อออก จึงเป็นยาอายุวัฒนะที่มีอานิสงส์เป็นเอนกประการ ได้แก่ การทำให้อายุยืนแก่ช้าลง กระดูกแข็งแรง ไขมันในเลือดไม่สูง ท้องไม่ผูก และทำให้นอนหลับสนิท การออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นอยู่จึงเป็นสิ่งที่ควรสนับสนุนให้คงอยู่ตลอดไป ดังคำกล่าวนี้

"พอยายคาได้ออกกำลัง เหงื่อมันมี เบาตัว สบายจริงๆ"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"เหงื่อมันช่วยขับสกครูกในร่างกายมาก" (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"พอนี้ไม่คิดไม่เครียดไหร่ พบเพื่อนพบฝูง" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ได้วิ่งได้ไหร่เช้าๆ ร่างกายมันชับ (แข็งแรง) พอนี้บายใจ จิตใจดี"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

5. ปัญหา และวิธีแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพ นับเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ทราบว่าการดูแลสุขภาพประสบปัญหาอะไร หลังจากนั้นมีวิธีจัดการแก้ปัญหาอย่างไร จากปัญหาการดูแลสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมโดยภาพรวม พบว่ามีทั้งไม่มี และมีปัญหาการดูแลสุขภาพ ที่มีปัญหาการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคนิสัย และปัญหาทางสุขภาพด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายนั้น คือเป็นโรคเบาหวาน ปวดศีรษะ รู้สึกว่าร่างกายไม่ค่อยสบาย ข้อมูลที่ได้จากงานวิจัย พบปัญหาโรคเบาหวานแบบไม่มีอาการแสดง ผู้สูงอายุเผชิญโดยเอาชนะจิตใจตนเองได้ ก็สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ ซึ่งสอดคล้องกับจันทนา รณฤทธิวิชัยและนิตยา ภาสุนันท์ (2545) ที่กล่าวว่า เบาหวานในผู้สูงอายุจะเป็นชนิด II (type II) ซึ่งเกิดความผิดปกติในการหลั่งอินซูลิน ลักษณะเบาหวานจะมี หรือไม่มีอาการแสดงก็ได้ จะค่อยเป็นค่อยไป ส่วนปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตใจ คือท้อใจลูกหลาน และตัวเองไม่สบายใจ สอดคล้องกับจันทนา รณฤทธิวิชัยและนิตยา ภาสุนันท์ (2545) ที่กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายและสังคมและไม่สามารถคลี่คลายปัญหาได้ เป็นปัจจัยที่เป็นสาเหตุความรู้สึกท้อแท้ ไม่สบายใจ เป็นผลให้โรค หรือความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ทรุดลงเร็วขึ้น ศักยภาพและความสามารถของร่างกายในการทำหน้าที่ต่าง ๆ เสื่อมถอยลงเร็วยิ่งขึ้น แต่โดยส่วนใหญ่ พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมไม่มีปัญหาการดูแลสุขภาพ

"ตารู้สึกดี ก็อยู่ไปอย่างนั้นแหละ ที่ไม่ค่อยท้อ เพราะว่าอย่างว่ากลัว ตาไม่มีปัญหาดูแลสุขภาพทั่วๆ ไป" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ย่าไม่ท้อ การดูแลสุขภาพมั้ย ก็เราไม่มีปัญหาอะไรเลย ก็เรารักษาของเราอยู่แล้ว เราก็ไม่มีอะไรแล้ว" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงไม่เคยท้อใจหล่ะ ไม่เคยท้อใจเทียมนี้ ไม่ ไม่มีปัญหา"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี มีโรคประจำตัว)

ทั้ง ๆ ที่ผู้สูงอายุทุกกลุ่มวัฒนธรรมไม่มีปัญหาการดูแลสุขภาพ มีเพียงปัญหาส่วนน้อย โดยภาพรวม 3 ปัญหา คือคือปัญหาด้านบริโภคนิสัย ปัญหาสุขภาพด้านร่างกาย และจิตใจ ปัญหาสุขภาพร่างกาย คือโรคเบาหวาน ปวดศีรษะ รู้สึกไม่ค่อยสบาย ส่วนปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต คือกังวลใจเรื่องลูกหลาน ทำให้จิตใจไม่สบาย ในกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมพบปัญหารอง คือมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย และจิตใจ ในปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายของกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิม เป็นความรู้สึกว่าร่างกายไม่ค่อยสบาย จะมีการจัดการแก้ปัญหา คือไปพบแพทย์ รวมทั้งไม่สบายใจ จะมีการจัดการแก้ปัญหา คือทำดีให้สบายใจ นอกเหนือจากนั้นกลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธไม่มีปัญหาการดูแลสุขภาพ ยังจะมีปัญหารองลงมาในปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย เป็นโรคเบาหวาน และปวดศีรษะ ซึ่งปัญหาเป็นโรคเบาหวาน มีวิธีจัดการแก้ปัญหาโดยขณะที่รับประทานขนมจีน ต้องรับประทานผักเข้าไปด้วย รู้จักเลือกรับประทานอาหาร และปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด ซึ่งสอดคล้องกับจันทนา รณฤทธิวิชัยและนิตยา ภาสุนันท์ (2545) ที่กล่าวถึง วิธีการช่วยแก้ปัญหาสุขภาพจิตทางหนึ่ง คือการได้รับปัจจัยพื้นบานการดำรงชีวิต ดูแลให้ได้อาหารที่เพียงพอและเหมาะสม ที่สำคัญควรควบคุมอาหาร ซึ่งผู้สูงอายุจะสามารถควบคุมน้ำตาลได้โดยไม่ต้องใช้ยา โดยรับประทานอาหารประเภทกากใยมาก ๆ เช่น ผักจะไม่ให้พลังงาน หลีกเลี่ยงอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยง่าย เพราะจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงและลดลงอย่างรวดเร็ว ส่วนปัญหาการปวดศีรษะมีวิธีจัดการแก้ปัญหาโดยอย่าคิดมาก ทำใจเวลาโมโห ซึ่งสอดคล้องกับจันทนา รณฤทธิวิชัยและนิตยา ภาสุนันท์ (2545) ที่กล่าวถึง ให้กำลังใจในการเผชิญปัญหา และแก้ไขสถานการณ์ ชี้ให้เห็นถึงความเป็นผู้สูงอายุที่ได้ผ่านโลกและผ่านอุปสรรค เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตหลากหลาย จะช่วยคลี่คลายปัญหาที่เผชิญให้ผ่านไปด้วยดี

เป็นโรคเบาหวาน แก้ปัญหาในการรับประทานขนมจีน ต้องรับประทานผักเข้าไปด้วย

"มันจะแก้อะไรได้มันแก้วิธีเดียว หลีกเลี่ยง เขาใช้ชาจีนเขารับชาจีนเข้าไป ประเภทคนภูเก็ตนะมีสองประเภท ไอประเภทหนึ่งมันเป็นเบาหวานเยอะ ไอประเภทสองเขารู้จัก รักษาร่างกายแต่คน

ภูเก็ตเอาแต่ปาก เข้าใจรีเปล่า ขนมจีนเขาก็ทานเขากิน ขนมจีนเขากินผักเข้าไปด้วยทำให้ระบบการย่อยดีเข้าใจรีเปล่าขนมจีน มันต้องกินด้วยผักไอนั้นประเภทที่สองนะรู้จักการทานอาหาร"

(ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

ปวดศีรษะแก้ปัญหาอย่าคิดมาก ทำใจเวลาโมโห

"มีแหละ ถ้าพูดไม่ถูกใจ ไม่ได้แล้ว ถ้าพูดดีชอบ คำหยาบไม่ชอบ พูดออกหน้าออกตา แล้วรู้สึกไม่ดีจะปวดหัวขึ้นมาทันที หมอเคยเตือน อย่าโกรธง่าย อย่าคิดมาก ให้ทำใจเวลาโมโห ระงับทำใจสบายๆ ถ้ารู้สึกโกรธมากๆจะปวดหัวเกี่ยวกับประสาท ไม่มีเรื่องทำให้ท้อใจดูแลสุขภาพ"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

แต่ละปัญหา มีวิธีการจัดการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันไป ซึ่งมีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ให้สามารถแก้ปัญหา ให้เบาบางลง จนในที่สุดปัญหานั้นก็จะสามารถคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น

6. คำแนะนำการสร้างเสริมสุขภาพตนเองกับคนรุ่นหลังที่ย่างสู่วัยสูงอายุ และวัยสูงอายุ โดยที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมได้ถ่ายทอดประสบการณ์และเป็นแบบอย่างที่ดีไว้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลร่างกายตามกิจวัตรประจำวัน การดูแลร่างกายก่อน ขณะและหลังการเจ็บป่วย การตรวจสุขภาพประจำปี การดูแลสุขภาพจิต จิตวิญญาณ และการจัดการความเครียด การทำงาน การท่องเที่ยวและการเข้าร่วมสังคม การป้องอุบัติเหตุ การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่มีโทษ การพักผ่อน การบริโภคนิสัย และการออกกำลังกาย นับเป็นประโยชน์ และเป็นมรดกที่ล้ำค่าที่จะหาซื้อจากที่ไหนไม่ได้ จึงควรเก็บเกี่ยวประสบการณ์ และนำสิ่งที่ดีๆ ที่ได้รับมาเป็นแรงผลักดันให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีตั้งแต่อายุยังน้อย

การดูแลร่างกายตามกิจวัตรประจำวัน ที่ผู้สูงอายุไทยพุทธ และไทยมุสลิมกล่าวถึง เป็นการดูแลรักษาอนามัยของตัวเอง และนอกเหนือจากนั้นเป็นการดูแลรักษาอนามัยของใช้ส่วนตัว ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "ผ้านุ่ง ผ้าห่มทุกสิ่งทุกอย่างระมัดระวังให้ดี อยู่ด้วยความสะอาด อย่าอยู่สกปรก รุงรังแรง มันก็ไม่ดีเหมือนกัน" การที่กลุ่มผู้สูงอายุได้ถ่ายประสบการณ์ และให้คำแนะนำดังกล่าวนี้ ที่เป็นการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพได้ประการหนึ่ง นับเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

การดูแลร่างกายก่อน ขณะและหลังการเจ็บป่วย ที่ผู้สูงอายุไทยมุสลิมกล่าวถึง การดูแลร่างกายก่อน และขณะเจ็บป่วย โดยที่กล่าวถึงการดูแลรักษาร่างกายก่อน และขณะเจ็บป่วย กล่าวถึงการดูแลร่างกายก่อนการเจ็บป่วยว่า รับประทานยา ถ้าไม่สบาย เพื่อสุขภาพที่ดี ดังคำกล่าวที่

ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "ผ้านุ่ง ผ้าห่มทุกสิ่งทุกอย่างระมัดระวังให้ดี อยู่ด้วยความสะอาด อย่าอยู่สกปรก รุงรังแรง มันก็ไม่ดีเหมือนกัน" ส่วนที่กล่าวถึงการดูแลร่างกายขณะเจ็บป่วยว่า รับประรับทานยาเสริมร่วมกับการออกกำลังกาย และไม่คิดมาก ซึ่งยาเสริมเป็นของดี มีประโยชน์ ควรขยันทำงาน เพื่อสามารถมีกำลังซื้อยาเสริมมารับประทานได้ ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัวกล่าวว่า "ออกกำลังกายแล้วกินวิตามิน ยาไวท์ท๊อปเรากินประจำแหละ นั้นแหละยา เพื่อนถามว่ามึงไซร้ยังทำการยังยกไม้เป็นคู้นๆพันนั้น กูว่ากูนั้นกินไวท์ท๊อปแล้วออกกำลังกายแล้วกูไม่คิดมาก แล้วของไหรดีๆกูซื้อมากิน เออปลาไหร ของดี ๆ กุ้งไหร่ ของที่มันเป็นประโยชน์แหละ เราซื้อมากินคนที่ไม่มีกำลังซื้อต้องทำการแหละ คั้นไม่ทำ การตางค์มันหามีไม่ เฮอ (หัวเราะ) ตัวเองต้องช่วยตัวเราเองแหละ ไม่ใช่ไปขอแต่เพื่อนมาซื้อ" การที่กลุ่มผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดประสบการณ์ และให้คำแนะนำดังกล่าวนี้ นับเป็นการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพทางเลือกหนึ่ง ที่จะช่วยดูแลสุขภาพตนเองขั้นต้นก่อนหาทางเลือกอื่นๆ มาใช้สร้างเสริมสุขภาพตามวิถีไทยที่ตนเองได้ดำเนินอยู่

การตรวจสุขภาพประจำปี ที่ผู้สูงอายุไทยพุทธกล่าวถึง การตัดสินใจไปตรวจสุขภาพควรที่จะไปตรวจสุขภาพทุกปี ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "อี๋ตรวจทุกปี เริ่มมาตรวจทุกปี ทุกปี สี่นึ่ง ทีก่อนหาทุกปีไม่ แต่ปีสี่นึ่งเอาจริงเลย สี่นึ่ง สี่สอง สี่สาม สี่สี่ สี่ห้า ปีละครั้ง ต้องตรวจภายในทุกปี ก็ตรวจทุกปี ห้าปีแล้วที่เอาจริง" บอกประโยชน์ และโทษของการตรวจสุขภาพ ดังคำกล่าวที่ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว กล่าวว่า "หมอบอก ต้องพูดตามหมอ พออี๋รู้ว่าปกติ เลยรู้สึกดีใจเหมือนกะว่าอือ ถ้าถูกเบอร์สิบบาท อี๋ว่ายังน้อยไป อี๋พูดความรู้สึกของตัวเอง ถูกยี่สิบบาทก็ไม่ดี ใจเท่าหมอบอกคำนี้ อี๋ว่านี้ อี๋พูดตอบตัวเองนะเพราะอี๋เดินกลับมาบ้าน วันนั้น ดีใจสุดซึ้งไว้ย ไอ้ย่า คิดแล้วบายใจเพราะไม่มีโรคสักอย่างมาขุ่งเราไว้ย เช่นว่าเบาหวาน เรากลับมาบายใจนะ บอกอี๋ เราก็บายใจนะ ถ้ามีโรคเสียแล้ว เราต้องคิดพันนั้นเสร็จ บอกเราไม่มีไหร่ โอ้โฮ เราไม่มีไหร่ไว้ย ไอ้เราบายใจจัง อะไหร่เท่าไม่มีโรคมีลาภอันประเสริฐท้าวคำนี้ พอเดิน ดีใจพบใครก็บอกวันนี้ไปเช็ค อือ ดีใจกว่าถูกเบอร์ยีบบาท อี๋ก็เคยถูกแล้ว เบอร์สี่ห้าสิบบาทอี๋ก็เคยถูกแล้ว แต่ไม่ดีใจเท่าที่หมอบอกว่าสุขภาพดีไว้ย ตายแล้ว พูดทีสะดุดถึงหัวใจดังปึก หัวใจพอง หวิวจังเลย ไอย่าดีใจหมอบอกไม่มีไหร่" จะเห็นได้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธเห็นความสำคัญในการตรวจสุขภาพมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุวัฒนธรรมอื่น จึงสามารถนำประสบการณ์มาถ่ายทอด และให้คำแนะนำ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชน ให้มีสภาวะสุขภาพอนามัยแข็งแรง สมบูรณ์ รู้เท่าทันโรค ก่อนที่จะสายเกินไป เป็นการสร้างเสริมสุขภาพหนึ่งตามวิถีไทยนั้น

การดูแลสุขภาพจิต จิตวิญญาณ และการจัดการความเครียด ที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมกล่าวถึง เป็นการเตือนสติ และให้ข้อคิดว่า ทำจิตใจให้สบายก่อนการปฏิบัติภาระกิจอื่นกว่าจะทำให้จิตใจสบายนั้นควรมีการทำบุญตักบาตร หรือออกกำลังกายไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน หรือยอมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อย่าโกรธ ทำใจให้สบาย อย่าโมโห หรือพยายามอย่าเอาเรื่องมาเครียด อย่าคิดมาก โดยหักห้ามใจตนเอง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นเวลา และพักผ่อนเป็นเวลา จะ

ให้สบายใจในเรื่องการทำบุญ ตามความเชื่อว่าต้องทำบุญด้วยตนเอง อย่าให้ผู้อื่นทำแทน ในเรื่องการละหมาดให้ปฏิบัติให้ครบตามหลักศาสนา และมีพระอัลเลาะห์เป็นที่พึ่งทางใจ ไม่ว่าจะเป็นเช่นไรนับว่า ผู้สูงอายุมีทางเลือก ตามความรู้ ความเชื่อ การปฏิบัติจริงที่จะให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิต จิตวิญญาณ และการจัดการความเครียดได้ ยังผลดีต่อสุขภาพ ช่วยการสร้างเสริมสุขภาพใจให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

การทำงาน ที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมกล่าวถึง เป็นการเตือนสติ และให้ข้อคิดว่าอย่าทำแต่งาน อย่าอยู่นิ่งจนเกินไป ต้องการเคลื่อนไหวบ้าง อยู่ให้พอดี อย่าทำงานหนักเกินไป ให้สมเหตุสมผลเพื่อสุขภาพเรา ผลจากการทำงานทำให้ร่างกายสมบูรณ์ ถ้าทำภาระเรียบร้อยจะทำให้จิตใจสบาย ถึงอย่างไรก็ตามการทำงานที่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญจะช่วยส่งเสริม และป้องกันสุขภาพตนเองเป็นอย่างมาก ถ้าผลที่เกิดเป็นไปในทางที่ดี แสดงว่าคนนั้นได้มีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เหมาะสม จึงนำสิ่งที่ดีเหล่านั้นมาเป็นแบบอย่างต่อไป

การนันทนาการ และท่องเที่ยว ได้จากประสบการณ์กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมที่ถ่ายทอดมา เป็นภาพรวมว่า ได้รับประโยชน์จากการมีแหล่งความรู้ทางสุขภาพ ได้รับประโยชน์จากการไปเที่ยวชายทะเล ไม่ว่าอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีสารพิษ และไปเที่ยวเดือนละครั้ง สองครั้ง ผลพลอยได้ได้ทำบุญด้วย ทำให้สนุกสนาน ไม่เครียด นอกเหนือจากนั้นยังได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมสังคม ในแง่ได้พบปะเพื่อนฝูง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีทัศนะที่กว้างไกล ทำให้มีผลต่อจิตใจเกิดความสบายใจ โดยที่กลุ่มผู้สูงอายุไทยพุทธส่วนใหญ่ให้คำแนะนำเน้นไปทางประโยชน์การเข้าร่วมสังคม ทั้งนี้ที่เป็นเช่นนั้นขึ้นอยู่กับอุปนิสัยส่วนตัว การเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก ที่ได้รับการขัดเกลาบ่มนิสัยให้มีจิตใจที่ดี ปรับตัว และเอื้ออาทรเพื่อนมนุษย์ รวมทั้งได้รับคำสั่งสอนทางพุทธศาสนาอีกด้วย สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุไทยจีนก็เป็นเช่นนั้น ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุไทยมุสลิมส่วนใหญ่ให้คำแนะนำเน้นไปทางการท่องเที่ยว ที่ทำให้ไม่เครียด ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ที่เป็นเช่นนั้นเพราะชาวมุสลิมมีนิสัยรักสนุก รักพวกพ้อง

การป้องอุบัติเหตุ เป็นเพียงผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัวกล่าวเตือนสติว่า "อุบัติเหตุนั้นเป็นเรื่องราวที่เราทำเอาเอง ถ้าเราไม่ทำก็หาเป็นมั้ย ถ้ารู้ของใช้ เราต้องควบคุม"

การหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่มีโทษ คำแนะนำการหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่มีโทษให้กับคนรุ่นหลัง เป็นคำแนะนำหนึ่งที่กลุ่มผู้สูงอายุ ไทยจีนให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เกี่ยวกับการไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา โดยกล่าวถึงประโยชน์และโทษ ที่มีผลต่อสุขภาพ เป็นการเตือนสติ ต่อการป้องกันสุขภาพตนเอง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ จึงสมควรให้คนรุ่นหลังรับรู้ ถึงสารเสพติดที่ต้องหลีกเลี่ยง รวมทั้งประโยชน์และโทษจากสารเสพติด ดังที่กล่าวข้างต้น ส่งผลทำลายสุขภาพมากกว่าส่ง

เสริมสุขภาพ และกลุ่มผู้สูงอายุเองอยากให้ทุกคนตระหนักถึงสารเสพติดที่มีโทษไว้ให้มากกว่าที่เป็นอยู่

"การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง สมบูรณ์ มีเคล็ดลับ คือ อบายมุขตัดขาด อายุจะยืน อบายมุขเรื่องใหญ่ สุรา การอดนอนกลางคืน ตีหนึ่ง ตีสอง ตอนเช้าทำงานก็ทำไม่รอดกินเหล้าไปแล้ว การพนัน ผู้หญิง สามเรื่องนี้แหละ คนสูงอายุส่วนมากรุ่นเดียวกันไม่มีใครตกค้างอยู่แล้ว อย่าไปกินเหล้า เมายา อย่าไปสูบยาเท่านั้นแหละ" (ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

คำแนะนำการพักผ่อน ได้จากประสบการณ์กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมที่ถ่ายทอดมา เป็นภาพรวมว่า ควรนอนพักผ่อนให้เพียงพอวันหนึ่งอย่างน้อย 6 ชั่วโมง หรือตามสภาพที่ร่างกายต้องการ อย่านอนดึก ถึงเวลาควรเข้านอน จะได้นอนหลับสบาย ให้นอนเป็นเวลา ก่อนนอนขอพรจากพระผู้เป็นเจ้า อย่าให้มีโรคภัยไข้เจ็บ การพักผ่อนเป็นการดูแลตัวเองให้แข็งแรง อย่างน้อยทำงานบ้านบ้าง ไม่ใช่กินแล้วนอน ควรแบ่งเวลาพักผ่อนจากการทำงาน โดยเตือนสติ และให้ข้อคิดว่า ต้องเอาชนะจิตใจตนเอง ถ้ามีโรคประจำตัว ต้องปฏิบัติตามแพทย์แนะนำ ทำให้อายุยืน ร่างกายและจิตใจ แข็งแรง การที่ผู้สูงอายุได้มีลักษณะการพักผ่อนเป็นไปตามที่ผู้สูงอายุถ่ายทอดแล้วนั้น ประกอบกับสภาพร่างกาย และจิตใจที่เห็นเป็นเชิงประจักษ์ อย่างน้อยที่สุดเป็นการยืนยันถึงการสร้างเสริมสุขภาพมิใช่น้อย และมีอายุยืนยาวมาถึงบัดนี้

"อีหาแลโทรทัศน์ม้าย ไร้สาระ เอาเวลามานอนให้พอ แล้วตื่นไปใส่บาตร คนเราควรนอนต่อวันอย่างน้อย ๆ 6 ชั่วโมงก็ดี" (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ชอบนอนหัวค่ำ ดึกๆ แรงไม่สู้ ถ้าให้ดี อย่านอนดึก"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ทำมะหยังเสร็จ ก่อนกิ๋นอน ขอพรจากพระเจ้า โรคโรคาไม่ก้ำกายเรา"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ผลที่เราพักผ่อนนอนหลับมันวิเศษทีเดียว พอตื่นขึ้นมาร่างกายกระชุ่มกระชวย แข็งแรงทั้งกาย ใจ" (ผู้สูงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

การบริโภคนิสัย ที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมกล่าวถึง เรื่องการรู้จักเลือกซื้ออาหาร เรื่องการเตรียมและปรุงอาหารให้ถูกหลักอนามัย รู้จักปรุงอาหาร รวมทั้งปรุงอาหารเอง เรื่องลักษณะการรับประทานอาหารที่ดี เลือกรับประทานอาหาร รับประทานอาหารที่ถูกหลักอนามัย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งราคาไม่แพง แต่ต้องรับประทานให้ครบ 5 หมู่ เลือกรับ

ประทานปลา ของบำรุง รับประทานอาหารเป็นเวลา ตรงเวลา ควรดื่มน้ำมากๆ รับประทานอาหารพอดีกับร่างกาย เช่นผลไม้อย่ามากเกินไป รับประทานอาหารพอดีเศรษฐานะ เรื่องอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง โดยหลีกเลี่ยงอาหารเค็ม มัน และควบคุม ให้รับประทานอาหารจืด หลีกเลี่ยงของที่เป็นโทษ ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธหลีกเลี่ยงของแสลง หลีกเลี่ยงของมึนเมา หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่เหมาะสมกับโรค นอกจากนี้กลุ่มผู้สูงอายุยังเตือนสติและให้ข้อคิดว่า การเอาชนะจิตใจตนเอง ควรปฏิบัติตามแพทย์สั่ง และการรับประทานเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ เพียงเท่านั้น ก็สามารถช่วยส่งเสริม และป้องกันสุขภาพให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ และจิตใจสบาย

"ตาแนะว่าอาหารที่กินต้องมีประโยชน์เป็นหลัก โทษน้อยที่สุด แล้วดีแหล่ะ ร่างกายและจิตใจมันก็ไม่พาลเอา" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"วันต่อวัน กินแล้วให้ครบ ตาว่าตรงนี้สำคัญที่สุด รถเติมน้ำมัน ต้องเป็นน้ำมันดี ถึงจะคล่องตัว" (ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ฉานก็แนะให้ลูกให้หลานว่า กนน้ำท่า ข้าวปลาให้มันดี หลีกๆ เสียของที่มีโทษ" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"กินเป็นเวลา ไม่บิดพริ้วกะใคร อาม่าก็ไม่ปวดท้องไหร่ด้วย ทำไปก็บายใจ ก็ทำ" (ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"หลีกของเป็นโทษ ของมึนเมาไม่กินเด็ดขาด กินของที่มีประโยชน์ เห็นผลทันตาเหมือน ถ้าทำให้ดี" (ผู้สุงอายุหญิงไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เลือกผัก ซื้อปลา ซื้อเนื้อ เน้นราคาถูกแหล่ะ" (ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

การออกกำลังกาย ที่กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามวัฒนธรรมกล่าวถึง โดยภาพรวม ควรหมั่นออกกำลังกายอย่าอยู่เฉย ใช้วิธีการดึงเชือก ชักขึ้นลง เพื่อให้เลือดลมไหลเวียนดี ใช้วิธีการรำไทเก๊ก เป็นวิธีที่ชาวจีนนิยมทำ เพราะเชื่อว่าได้ออกกำลังทุกส่วน และช่วยเสริมสร้างพละกำลัง กล้ามเนื้อให้แข็งแรง จิตใจสบาย ใช้วิธีการเดิน บริหารร่างกายทุกส่วนอย่างสม่ำเสมอ ออกเวลาเช้า ต้องแบ่งเวลาให้เหมาะสม ควรออกกำลังกายให้ถูกต้อง และมีท่าที่เหมาะสม ถ้าเดินกำลังควรหยุดพัก ถ้ามีอุปสรรค ควรทดแทนการออกกำลังกายตามความถนัด ถ้ามีโรคประจำตัว ควรเดินอย่างน้อยวันละประมาณ 1 กิโลเมตร หรือมิฉะนั้นใช้วิธีอื่นนอกเหนือจากการเดิน ที่คิดว่าทำทุกสิ่งเป็นการออกกำลังกาย ทั้งนี้วิธีการเดินเป็นวิธีที่ผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มวัฒนธรรมให้คำแนะนำ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะ

การเดินไม่เป็นวิธีที่หักโหมจนเกินไป เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับวัยสูงอายุ ดังคำกล่าวนี้

"ป้าคาทำตลอด ออกกำลังนี้ อย่าอยู่เฉย คนเรา" (ผู้สูงอายุหญิงไทยพุทธ ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"ตาว่าเดินๆ ดีที่สุด ได้ออก เหวี่ยงแขน เหวี่ยงขา"

(ผู้สูงอายุชายไทยพุทธ ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"เช้า ๆ ออกกำลัง ไปรำจีน ที่ไทยหัว รำไทเก๊ก 24 ท่าพันนั้น พอได้เหงื่อได้น้ำ"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะดี มีโรคประจำตัว)

"เราได้ทุกส่วน ถ้าเราบริหารแขนขา ตัวทุกวัน ได้กำไร ได้เหงื่อออก บายตัว บายใจ"

(ผู้สูงอายุชายไทยจีน ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ลุกขึ้นหัวเช้าตักบาตรตักไหร่ เสร็จก็สบัดแขนขา เหวี่ยงหิ้ดๆ มักทำหัวเช้าแหล่ะ อากาศดี"

(ผู้สูงอายุหญิงไทยจีน ฐานะไม่ดี ไม่มีโรคประจำตัว)

"ท่าที่เหมาะก็แล้วแต่สภาพใคร ผมวิดพื้น 50 ที ได้แรง ยังไหวอยู่ ได้เหงื่อดี"

(ผู้สูงอายุชายไทยมุสลิม ฐานะดี ไม่มีโรคประจำตัว)