

## แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขต อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี\*

### PROMOTION APPROACH FOR THE ELDERLY HEALTH TOURISM IN MUANG DISTRICT CHONBURI PROVINCE

ธันนรักษ์ วัชราร\*\*

ดร.วรวุฒิ เพ็งพันธ์\*\*\*

ดร.สุวิชัย โกศัยยะวัฒน์\*\*\*\*

#### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความต้องการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 2) สำรวจแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 3) ศึกษาแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุที่พักอาศัยในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวนทั้งสิ้น 10 คน และการสนทนากลุ่ม ผู้ร่วมสนทนากลุ่มเลือกอย่างเจาะจง จำนวนทั้งสิ้น 8 คน มีดังนี้ 1) เจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพ 2) เจ้าหน้าที่ทางการท่องเที่ยว 3) นักวิชาการทางด้านการศึกษา เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และแบบประเด็นการสนทนากลุ่ม วิธีการวิจัยประกอบด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) ความต้องการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี มีความต้องการคือการมีสุขภาพที่ดี (Healthy) การมีส่วนร่วม (Participation) และการมีหลักประกันหรือความมั่นคง (Security) 2) แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี มีทั้งภายในและภายนอกชุมชนโดยจัดได้ 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) รูปแบบของแหล่งท่องเที่ยวประเภทวิถีไทย 2) รูปแบบของแหล่งท่องเที่ยวประเภทธรรมชาติ และ 3) รูปแบบของแหล่งท่องเที่ยวประเภทนันทนาการ 3) แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำแนกได้เป็น 3 มิติ 3.1) มิติด้านสุขภาพ หน่วยงานภาครัฐควรมีนโยบายขยายเวลาการเกษียณอายุราชการเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เนื่องจากผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี คือกลุ่มผู้สูงอายุมีพลัง หรือ ภาวะพลัดพลัง (Active aging) เป็นช่วงสูงสุดทั้งในด้านประสบการณ์ ภูมิปัญญา มีพร้อมต่อการทำงาน 3.2) มิติด้านการท่องเที่ยว การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยควรมีการประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวและกำหนดการ ท่องเที่ยวแบบมุ่งเป้าไปยังผู้สูงอายุ

\*วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาและการพัฒนาสังคม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*นิสิตหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาและการพัฒนาสังคม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\*อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ภาควิชาการอาชีวศึกษาและพัฒนาศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\*\*อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการอาชีวศึกษาและพัฒนาศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

และผู้ดูแลผู้สูงอายุ 3.3) มิติด้านการศึกษา ชมรมผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

**คำสำคัญ :** การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

## ABSTRACT

The objectives of this qualitative research were to study, survey locations and promote for the elderly health tourism demand in Muang District Chonburi province. The sample were 10 elderly residents in Muang District Chonburi Province. Focus group discussion was conducted with purposive selected 8 attendants in 1) Public health government agencies 2) Tourism agencies and 3) Tourism academic officers. The research instruments were interview, health tourism survey and group discussion guidelines. Data collected by in-depth interview, non-participant observation and group discussion. Data were analyzed by the content analysis technique. The results were as follow: 1) The elderly residents in Muang District Chonburi Province's demand for the elderly health tourism were healthy, participation and security 2) The locations for the elderly health tourism in Muang District Chonburi Province including inside and outside communities were categorized in 3 patterns 1) Thai culture tourism 2) natural tourism 3) recreation tourism 3) The promotion approach for the elderly health tourism in Muang District Chonburi Province can be viewed in 3 dimensions: 3.1) Health dimension: The government agencies should extend the retirement age for encourage the elderly mental health to improve their self-esteem since the elderly age between 60-69 are the group that in active aging which has the most experiences, knowledge and ready to work. 3.2) Tourism dimension: Tourism Authority of Thailand should communicate tourism locations and define tourism plan focus on the elderly and elderly caregiver. 3.3) Educational dimension: The Senior Citizen Club is one of the sources for the elderly health care knowledge sharing.

**Keywords :** Health Tourism

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

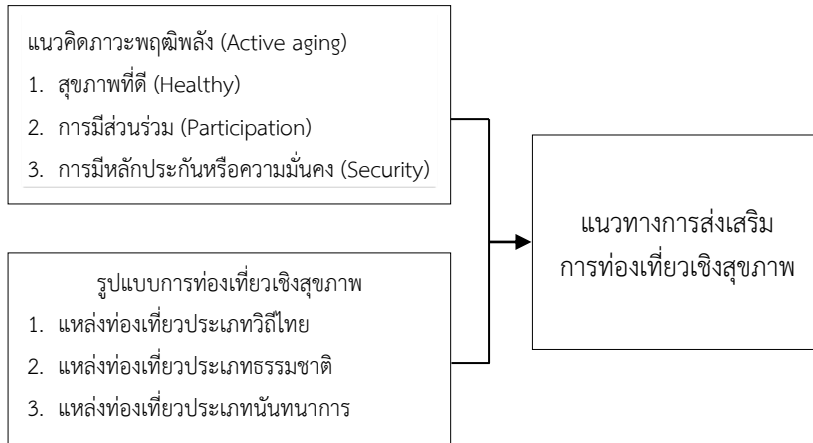
ประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมสูงอายุ” (Aged society) ตั้งแต่ พ.ศ. 2548 โดยประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมดในอีกไม่เกิน 10 ปีข้างหน้า หรือ พ.ศ. 2564 ประเทศไทย จะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (Complete

aged society) เมื่อประชากรสูงอายุสูงถึงร้อยละ 20 และจะเป็น “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” (Super aged society) ในปี พ.ศ. 2556 ประเทศไทยแบ่งประชากรสูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ประชากรสูงอายุวัยต้น คือ ผู้มีอายุ 60 ถึง 69 ปี จำนวน 5.3 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 8.2 กลุ่มที่ 2 ประชากรสูงอายุวัยกลาง

คือ ผู้มีอายุ 70 ถึง 79 ปี จำนวน 2.9 ล้านคน คิดเป็น ร้อยละ 4.5 และกลุ่มที่ 3 ประชากรสูงอายุวัยปลาย คือ ผู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 1.3 ล้านคน คิดเป็น ร้อยละ 2.0 ซึ่งในอนาคตอีก 27 ปีข้างหน้า ในปี พ.ศ. 2583 ประมาณว่าจะมีประชากรสูงอายุที่มีอายุ 80 ปี ขึ้นไปเพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าตัวซึ่งเพิ่มเร็วกว่าผู้สูงอายุ กลุ่มอื่น ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย และความพิการหรือช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เพิ่มมากขึ้น (ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2557) สอดคล้องกับผลสำรวจของ สำนักงานสถิติแห่งชาติที่ผ่านมา พบว่า ประเทศไทย มีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2537 มีจำนวนผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.4, 10.7 และ 12.2 ในปี พ.ศ. 2545, 2550, 2554 ตามลำดับ ผลการสำรวจปี พ.ศ. 2557 พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 14.9 ของ ประชากรทั้งหมด (ชาย ร้อยละ 13.8 และหญิง ร้อยละ 16.1) จากจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 10,014,699 คน เป็น ชาย 4,514,812 คน และหญิง 5,499,887 คน หรือ คิดเป็นชายร้อยละ 45.1 และหญิงร้อยละ 54.9 ของ ผู้สูงอายุทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในลักษณะการเสื่อมถอย การเจริญเติบโตของร่างกาย และความต้านทานโรคน้อยลง ความสามารถด้านการปรับตัวและบทบาททางสังคมของแต่ละบุคคลจะมีความสามารถที่แตกต่างกัน ออกไปขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละ บุคคลที่ไม่เหมือนกัน ตลอดจนบทบาทและลักษณะนิสัยทางสังคมของผู้สูงอายุที่ได้อยู่ในสังคมนั้นเอง (โสภภาพรณ รัตน์, 2555) จากภาวะผู้สูงอายุดังกล่าว ทำให้เกิดบริการรูปแบบใหม่ที่ตอบสนองความต้องการ ทางด้านสุขภาพและความต้องการทางสังคมของ

ผู้สูงอายุอย่างหลากหลาย หนึ่งในนั้นที่สำคัญคือ การ ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ นอกจากการดูแลสุขภาพรักษา และป้องกันโรคสำหรับผู้สูงอายุด้านร่างกายยังเป็นการ ส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจอีกด้วย การท่องเที่ยว เชิงสุขภาพมีรูปแบบบริการที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ของผู้สูงอายุ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่างๆ ในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิดการใช้ภาวะพลฒิปลัง (Active aging) เป็นการพัฒนาประชากรผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูง อายุที่มีสุขภาพที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดีมี ความสุขในการดำเนินชีวิตมีความสามารถในทางสังคม และเศรษฐกิจ ตลอดจนมีศักยภาพที่จะพึ่งพิงตนเอง เท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถนั้นช่วย เหลือตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่น และสังคม โดยภาวะ พลฒิปลังประกอบด้วย 3 ปัจจัยหลักคือ 1) สุขภาพ ที่ดี (Healthy) 2) การมีส่วนร่วม (Participation) 3) การมีหลักประกันหรือความมั่นคง (Security); สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล, 2545 ความสำคัญและความ จำเป็นดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวไทยปี พ.ศ. 2558-2560 โดยให้ความสำคัญกับ กลยุทธ์การพัฒนารายสาขาให้สอดคล้องกับความสนใจ ของกลุ่มเป้าหมายเฉพาะกลุ่มการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และกลุ่มการท่องเที่ยวในผู้สูงอายุ ตลอดจนกลยุทธ์การ พัฒนาเชิงพื้นที่ที่เน้นการพัฒนาสินค้าและบริการท่องเที่ยว ที่สอดคล้องกับศักยภาพและขีดความสามารถใน การรองรับนักท่องเที่ยวของพื้นที่แหล่งท่องเที่ยว โดย ให้ความสำคัญกับมิติของการพัฒนาการท่องเที่ยวใน ด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ซึ่ง พื้นที่ในจังหวัดชลบุรีมีศักยภาพและความพร้อมในเรื่อง การท่องเที่ยวในทุกด้าน นอกจากนั้นแล้วผู้สูงอายุใน ภาคตะวันออกที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุทั้ง 7 จังหวัด โดย จังหวัดชลบุรีมีผู้สูงอายุมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 37.91 (พรทิพย์ สุขอดิศัย, 2557) ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาแนวทาง

การส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี เพื่อเตรียมความพร้อมสู่การพัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีคุณภาพและยั่งยืนต่อไป



### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
2. เพื่อสำรวจแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
3. เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยเรื่องการศึกษานโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่องแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี มีขอบเขตของการศึกษา ดังนี้ 1) ขอบเขตพื้นที่ ดำเนินการศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 2) ขอบเขต

ผู้ให้ข้อมูล ดำเนินการใน 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การสัมภาษณ์เชิงลึก (Deep interview) ผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรีที่เข้ากลุ่มสนทนากลุ่ม และท่องเที่ยวเชิงสุขภาพตามชมรมหรือศูนย์นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีผู้สูงอายุมาใช้บริการวันละประมาณไม่ต่ำกว่า 40 คน เป็นผู้สมัครใจยินยอมให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบต่อเนื่องจนเสร็จสิ้นกระบวนการ และเป็นผู้สื่อสารได้อย่างเข้าใจครบถ้วนของประเด็นคำถามของการวิจัยจนกระทั่งผู้วิจัยได้ข้อมูลอ้อมตัวเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 10 คน ส่วนที่ 2 การสนทนากลุ่ม (Focus group) ผู้ร่วมสนทนากลุ่มเลือกอย่างเจาะจง (Purposive selected) จำนวน 8 คน มีดังนี้ 1) เจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่เทศบาลกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จำนวน 4 คน 2) เจ้าหน้าที่ทางด้านการท่องเที่ยว ได้แก่ เจ้าหน้าที่การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย จำนวน 1 คน 3) นักวิชาการทางด้านการท่องเที่ยวและการศึกษา จำนวน 3 คน 3) ขอบเขตด้านเนื้อหา 3.1) ศึกษาความต้องการการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัด

ชลบุรี 3.2) สำรวจแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 3.3) ศึกษาแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

## นิยามศัพท์เฉพาะ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Health tourism) หมายถึง การเดินทางไปที่ท่องเที่ยวเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ โดยแบ่งเวลาจากการท่องเที่ยว ส่วนหนึ่งมาทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของตนเอง

รูปแบบของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ หมายถึง ลักษณะของสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในรูปแบบต่างๆ ซึ่งจัดกลุ่มได้ 3 กลุ่ม ดังนี้ 1) แหล่งท่องเที่ยวประเภทวิถีไทย เช่น สถานที่ท่องเที่ยวประเภทแพทย์แผนไทย สถานที่ท่องเที่ยวประเภทอาหารสมุนไพร สถานที่ท่องเที่ยวประเภทสมุนไพรชนบท สถานที่ท่องเที่ยวประเภททำให้เกิดสมาธิหรือการบำเพ็ญภาวนา 2) แหล่งท่องเที่ยวประเภทธรรมชาติ เช่น สถานที่ท่องเที่ยวประเภทธรรมชาติสถานที่ท่องเที่ยวประเภทเกษตรธรรมชาติเกษตรอินทรีย์ เกษตรทฤษฎีใหม่ตามแนวพระราชดำริ 3) แหล่งท่องเที่ยวประเภทนันทนาการ เช่น การเดินการวิ่งออกกำลังกาย และสถานที่รวบรวมความหลากหลายทางชีวภาพ

แนวคิดภาวะพดพิพลัง (Active aging) หมายถึง สุขภาพที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุและเป็นเป้าหมายของภาวะหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องดำเนินไปให้ถึง ซึ่งถูกกำหนดขึ้นโดยองค์การอนามัยโลก มีความหมายครอบคลุมองค์ประกอบหลักของการเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพดพิพลัง ในองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ดังนี้ 1) สุขภาพที่ดี (Healthy) หมายถึง การลดภาวะที่ต้องเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรัง และ

ความเสื่อมถอยของร่างกาย ตลอดจนเพิ่มการปกป้องคุ้มครองให้ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพและมีสุขภาพที่ดี จนสามารถจัดการกับสุขภาพของตนเองได้ ขณะเดียวกันเมื่อต้องได้รับการดูแลสุขภาพก็สามารถเข้าถึงบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดตามสิทธิที่ผู้สูงอายุพึงได้ 2) การมีส่วนร่วม (Participation) หมายถึง การเข้าไปมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องทำกิจกรรมในครอบครัว ชุมชน และสังคม ในการส่งเสริมให้ดูแลผู้สูงอายุ และการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น 3) การมีหลักประกันหรือความมั่นคง (Security) หมายถึง การมีกฎหมายข้อบังคับไม่ให้อำนาจ ทอดทิ้ง และทารุณผู้สูงอายุ ให้มีความมั่นคงปลอดภัยทางด้านร่างกาย จากที่อยู่อาศัย ในสถานที่ต่างๆ ที่ผู้สูงอายุไปติดต่อหรือใช้บริการ มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจจากรายได้ มีรายได้จากหลักประกันสุขภาพ อาชีพการงาน เงินออมและผู้ดูแล ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการดำรงชีวิตในช่วงปลาย

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอน คือ ตอนที่ 1 การศึกษาความต้องการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ตอนที่ 2 การสำรวจแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี โดยใช้วิธีการศึกษาเอกสาร และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ตอนที่ 3 การศึกษาแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบสนทนากลุ่ม

## การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย เพื่อนำมาวิเคราะห์ผล ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่มีความหลากหลายมาวิเคราะห์ในภาพรวมและองค์ประกอบย่อยในการตอบคำถามการวิจัย ดังนี้ 1) การสังเกตระหว่างการสัมภาษณ์บันทึกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น 2) การรวบรวมข้อมูลจาก 2.1) การจดบันทึก 2.2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (Deep interviews) 2.3) การสนทนากลุ่ม (Focus group) โดยเลือกผู้ร่วมสนทนากลุ่มอย่างเจาะจงเพื่อให้ผู้ร่วมสนทนากลุ่มได้เสนอแนวทาง 2.4) การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) แบบตีความและสรุปข้อมูลสำคัญจากการสนทนากลุ่ม เพื่อค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม ถอดข้อความจากเครื่องบันทึกเสียงมาตรวจสอบอย่างเป็นระบบ แล้วปรับแก้ให้ถูกต้อง

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะให้ได้ซึ่งข้อมูลที่ต้องการและมีเครื่องมือประกอบดังนี้ 1) ตัวผู้วิจัย เป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ และศึกษาคำถามแบบไม่มีโครงสร้างวัตถุประสงค์ในการวิจัยรวมทั้ง ทบทวนความพร้อมของผู้วิจัยเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลให้ครอบคลุมประเด็นมากที่สุดเมื่อเข้าสู่การดำเนินการ และระหว่างดำเนินการวิจัย 2) แบบสัมภาษณ์ ข้อมูลทั่วไป แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เกี่ยวกับประสบการณ์ความต้องการ 3) อุปกรณ์บันทึกข้อมูล 3.1) แบบบันทึกงานภาคสนาม สำหรับบันทึกข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก 3.2) แบบบันทึกการสังเกต สำหรับบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ระหว่างการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก 3.3) เครื่องบันทึกเสียง สำหรับบันทึกข้อมูลจากการสัมภาษณ์และ

นำมาถอดความตามเนื้อหา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่บันทึกในแบบบันทึกงานภาคสนาม 3.4) เครื่องบันทึกภาพวิดีโอ และกล้องถ่ายภาพ สำหรับบันทึกการเปลี่ยนแปลงท่าที ความรู้สึก อารมณ์ของให้สัมภาษณ์

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดรหัสเพื่อแสดงที่มาของแหล่งข้อมูลแทนชื่อของผู้ให้ข้อมูล ด้วยคำว่า “ผู้ให้ข้อมูลรายที่...วันที่สัมภาษณ์...” จากนั้นจึงนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกที่ได้จากการถอดคำสนทนาจากเครื่องบันทึกเสียง แบบบันทึกงานภาคสนาม และบันทึกการสังเกต มาตรวจสอบอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับหัวข้อที่ต้องการวิเคราะห์ที่ปรากฏอยู่ในส่วนต่าง ๆ ของบทสนทนาทั้งหมดสรุปข้อมูลในหัวข้อต่าง ๆ จัดกลุ่มให้เป็นระบบแยกแยะองค์ประกอบวิเคราะห์ความเชื่อมโยงและความสัมพันธ์ของข้อมูล จากนั้นตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป และนำเสนอโดยการพรรณนา

## การตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) โดยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหลายทาง ได้แก่การสังเกต การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม เพื่อเป็นการตรวจสอบข้อมูลและให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุม รวมทั้งการนำข้อมูลข้อค้นพบจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลและผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบข้อค้นพบโดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมความลึกซึ้ง ความอุ่มตัวของข้อมูลและยืนยันความน่าเชื่อถือ เพื่อให้ข้อมูลมีความเที่ยงตรงมากที่สุด

## สรุปผลการวิจัย

1. ความต้องการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของผู้สูงอายุ จากการศึกษาความต้องการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของผู้สูงอายุ สามารถแบ่งผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรีได้เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 อายุระหว่าง 60-69 ปี คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีพลัง (Active aging) และกลุ่มที่ 2 อายุ 70 ปีขึ้นไป คือ กลุ่มผู้สูงอายุในช่วงแห่งการพักผ่อน (Relaxation aging) ได้ดังนี้

ประเด็น	ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 1	ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 2
อายุของผู้สูงอายุ	อายุระหว่าง 60-69 ปี	อายุตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป
ลักษณะกลุ่มผู้สูงอายุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามารถช่วยเหลือตนเองได้อย่างดีแล้วยังสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ดี</li> <li>- เป็นแรงงานและมีศักยภาพในการผลิต</li> <li>- คนกลุ่มนี้เป็นจุดสูงสุดทั้งในด้านประสิทธิภาพภูมิปัญญาและการวิเคราะห์ เป็นช่วงที่พลังกาย กระฉับกระเฉงและสติปัญญาหลักแหลม</li> <li>- สร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ที่ดีแก่ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้มาก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สุขภาพโดยรวมยังค่อนข้างดีถึงแม้ร่างกายเริ่มอ่อนแอหรือมีความเจ็บป่วยมารบกวนการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุบางคนเริ่มสูญเสียความคล่องแคล่วทางร่างกาย</li> <li>- ความสามารถในการมองเห็น การได้ยินลดลง มีการสูญเสียฟันบดเคี้ยวและข้อเข่ามีปัญหา แต่ด้านจิตใจ ความจำ ความคิดวิเคราะห์ยังอยู่ในสภาพค่อนข้างดี</li> <li>- บางรายเริ่มมีความเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัวเป็นส่วนใหญ่ แต่ยังช่วยเหลือตนเองได้ ทั้งด้านการทำกิจวัตรประจำวันทำงานที่ไม่ต้องออกแรงมากนักหรืองานในบ้าน</li> </ul>
ความต้องการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อการมีสุขภาพที่ดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สูงอายุต้องการเดินทางไปตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่อยู่ภายในและภายนอกชุมชนที่มีความสะดวก และสามารถเดินทางได้ด้วยตนเอง</li> <li>- ด้านสุขภาพกายต้องการเดินทางไปตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพื่อเป็นการออกกำลังกายร่วมกัน พบปะพูดคุยในกลุ่มผู้สูงอายุ</li> <li>- ด้านสุขภาพใจต้องการเดินทางไปตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพื่อเป็นการทำบุญ ทำจิตใจให้สงบ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สูงอายุต้องการเดินทางไปตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่อยู่ภายในและภายนอกชุมชนตามความสะดวกของตนเองและบุตร-หลาน</li> <li>- ด้านสุขภาพกายต้องการเดินทางไปตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพื่อเป็นการออกกำลังกายร่วมกัน พบปะพูดคุยในกลุ่มผู้สูงอายุ</li> <li>- ด้านสุขภาพใจต้องการเดินทางไปตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพื่อเป็นการทำบุญ ทำจิตใจให้สงบ</li> </ul>
ความต้องการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อการมีส่วนร่วมในสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องการเดินทางไปตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพื่อเป็นการพัฒนาความรู้ของตนเอง และนำไปใช้ดูแลสุขภาพตนเอง รวมถึงการเป็นอาสาสมัครในการสอนการดูแลผู้ป่วย สอนการดูแลสุขภาพของตนเองหรือผู้สูงอายุภายในชุมชน</li> <li>- ต้องการมีส่วนร่วมในการถ่ายทอดวิชาความรู้ของตนเองตามความถนัดเพื่อก่อให้เกิดรายได้ภายในชุมชน และพัฒนาเศรษฐกิจในกลุ่มผู้สูงอายุ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องการเดินทางไปตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพโดยการไปร่วมกับครอบครัวเนื่องจากอยู่ในช่วงต้องการการดูแล</li> <li>- ต้องการมีส่วนร่วมในการถ่ายทอดวิชาความรู้ของตนเองตามความถนัดภายในชุมชนเพื่อก่อให้เกิดคุณค่าในตนเอง</li> </ul>
ความต้องการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อการมีหลักประกันหรือความมั่นคง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องการเดินทางไปตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีความปลอดภัย และมีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>- ต้องการให้มีการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพภายในชุมชนเพื่อผู้สูงอายุที่มีเงินออมน้อยจะได้ใช้อย่างเท่าเทียม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้องการผู้นำพาสำหรับเดินทางไปตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีความปลอดภัย และมีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ</li> <li>- ต้องการให้มีการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพภายในชุมชนเพื่อผู้สูงอายุที่มีเงินออมน้อยจะได้ใช้อย่างเท่าเทียม</li> </ul>

## 2. แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

ผู้สูงอายุ นิยมไปท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจากแหล่งท่องเที่ยวทั้งภายในชุมชนและภายนอกชุมชน จากการสำรวจแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยจำแนกประเภทของแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้ดังต่อไปนี้

### 2.1 แหล่งท่องเที่ยวประเภทวิถีไทย มีดังนี้

#### หอพระพุทธรูปศิลา หิมมิ่งมงคลสิรินาถ

กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ เป็นสถานที่สำหรับกราบไหว้บูชาเพื่อเสริมมงคลแก่ตนเอง และบุตร-หลาน สำหรับจัดงานประเพณีสำคัญๆ เช่น ทำบุญตักบาตรวันขึ้นปีใหม่ งานสงกรานต์ของทุกปีจะมีการอัญเชิญพระพุทธรูปศิลาหิมมิ่งมงคลสิรินาถแห่รอบเมือง เพื่อให้ประชาชนได้สรงน้ำและสักการะเป็นสิริมงคล สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ทางเดินขึ้นหอพระบันไดมีราวจับมีทางขึ้นหลายทางเพื่อความสะดวก พื้นเรียบไม่ขรุขระ ไม่มีสิ่งกีดขวาง สะอาดร่มรื่น ห้อยสุชา สะอาดพื้นไม้สีน้ำตาล มีที่นั่งพักที่ร่ม อบอุ่น บริเวณสะอาดร่มรื่น ปลอดภัย

**วัดป่าวิจิตรบรรพต** กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ สถานที่ฝึกปฏิบัติธรรม ความสงบภายใน จากการฝึกตน ท่ามกลางธรรมชาติ อันสงบ และร่มเย็น เป็นที่สำหรับจัดงานประเพณีสำคัญ ๆ เช่น การสวดมนต์ข้ามปี การทำบุญตักบาตรในวันสำคัญ เช่น วันสงกรานต์ วันปีใหม่ เป็นต้น ที่พักผ่อนหย่อนใจ มีความร่มรื่น ร่มเย็น สงบ สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ทางเดิน มีทั้งบันไดและทางลาดชัน บันไดมีราวจับ มีทางลาดชันสำหรับผู้สูงอายุที่นั่งรถเข็น ลักษณะพื้นเรียบไม่ขรุขระ ไม่มีสิ่งกีดขวาง สะอาด มีห้องสุชาสำหรับผู้สูงอายุสะอาด มีราวจับ พื้นไม้สีน้ำตาล มีที่นั่งพักใต้ร่มไม้ อบอุ่น บริเวณมี

ความร่มรื่น สะอาด มีเรือนสำหรับปฏิบัติธรรมแบ่งแยกชัดเจนชายหญิง ภายในห้องกว้างขวาง สงบ สะอาด

#### วัดตาลล้อม กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

สำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ สถานที่ฝึกปฏิบัติธรรม และร่มเย็น เป็นสถานที่สำหรับจัดงานประเพณีสำคัญๆ เช่น การสวดมนต์ข้ามปี การทำบุญตักบาตรในวันสำคัญเช่น วันสงกรานต์ วันปีใหม่ เป็นต้น เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ มีความร่มรื่น ร่มเย็น สงบ ทุกวันตอนเช้าตั้งแต่เวลา 06.00 น. ยกเว้นวันพระและวันสำคัญทางศาสนาจะมีการออกกำลังกายโดยการเต้นเต๊ตและรำกระบอง สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ทางเดินขึ้นวัดมีบันได พื้นเรียบไม่ขรุขระ ไม่มีสิ่งกีดขวาง สะอาด ร่มรื่น ห้อยสุชา สะอาดพื้นไม้สีน้ำตาล มีห้องสุชาสำหรับผู้สูงอายุมีราวจับ มีที่นั่งพักใต้ต้นไม้ รอบๆ บริเวณสะอาดร่มรื่น

#### ท่าเรือพลี กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

สำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ แหล่งจำหน่ายอาหารทะเลสด หรืออาหารทะเลแห้ง เช่น ปลา หอย ปลาหมึก อาหารสมุนไพร และขนมพื้นเมืองของจังหวัดชลบุรี เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ กับครอบครัว และบุตรหลาน นั่งรับประทานอาหารท่ามกลางบรรยากาศเหนือน้ำทะเล หรือทะเลโคลนยามน้ำลง พร้อมกับชมวิวยามพระอาทิตย์อัสดง สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ทางเดิน มีลักษณะพื้นเรียบไม่ขรุขระ ไม่มีสิ่งกีดขวาง ที่นั่งพักสำหรับรับประทานอาหาร สิ่งอำนวยความสะดวกการพัฒนา ได้แก่ ห้องสุชาควรมีสำหรับผู้สูงอายุ หรือคนพิการ มีที่นั่งพักรับประทานอาหารน้อย ควรเพิ่มจุดสำหรับนั่งรับประทานอาหาร สถานที่จอดรถไกลจากแหล่งซื้ออาหาร ควรพัฒนาเพิ่มจุดจอดรถ หรือมีรถเข็นสำหรับผู้สูงอายุไว้คอยบริการ

### 2.2 แหล่งท่องเที่ยวประเภทธรรมชาติ มี

ดังนี้



**เขาสามมุข** กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ เป็นที่ออกกำลังกายเช่น การปั่นจักรยานขึ้นไปรับอากาศบริสุทธิ์ และชมวิว เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ กับครอบครัว เพื่อให้บุตรหลานนำอาหารไปเลี้ยงฝูงลิง และชมวิวยามพระอาทิตย์อัสดง สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ทางเดินมีลักษณะพื้นเรียบไม่ขรุขระ ไม่มีสิ่งกีดขวาง นั่งพักให้ชมวิว รมรื่น และสิ่งอำนวยความสะดวกการพัฒนา ได้แก่ ห้องสุขา ควรปรับปรุงเรื่องความสะอาดมีผู้รับผิดชอบและดูแล ที่จอดรถไม่มากนัก และมีฝูงลิงเยอะอาจเป็นอันตรายแก่ผู้สูงอายุ

**หาดบางแสน** กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ เป็นที่ออกกำลังกาย เช่น การเดินออกกำลังกายบนทรายโดยเท้าเปล่า สูดอากาศ และชมวิว เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ กับครอบครัว และบุตรหลาน มีกิจกรรมให้เด็กๆ เล่น เช่นการเล่นน้ำทะเล มีเก้าอี้ชายหาดพร้อมอาหารทะเลจำหน่ายให้เลือกรับประทาน สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ทางเดิน มีลักษณะพื้นเรียบไม่ขรุขระ ไม่มีสิ่งกีดขวาง ที่นั่งพักให้ชมวิว รมรื่น ปลอดภัย มีลานกีฬาริมทะเลสำหรับออกกำลังกาย และสิ่งอำนวยความสะดวกการพัฒนา ได้แก่ ห้องสุขา ของรัฐควรปรับปรุงเรื่องความสะอาด ของเอกชนควรมีการให้บริการโดยไม่เก็บค่าใช้จ่ายสำหรับผู้สูงอายุ และคนพิการ ชายหาดไม่สะอาดมีขยะผู้สูงอายุที่เดินเท้าเปล่าเพื่อออกกำลังกายอาจได้รับอันตราย จึงควรมีการจัดระเบียบเรื่องการจัดขยะควรมีหน่วยฉุกเฉินสำหรับการให้บริการผู้สูงอายุ เมื่อมีการเจ็บป่วยฉุกเฉิน

**ศูนย์ ศึกษารัฐธรรมนูญและอนุรักษ์ ป่าชายเลน** กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ เดินออกกำลังกายศึกษารัฐธรรมนูญของป่าชายเลนบนสะพานไม้ยาว 2,300 เมตร ช่วยกันอนุรักษ์และร่วมกันปลูกป่าชายเลนเพื่อฟื้นฟูพื้นที่ป่า

ชายเลนให้อุดมสมบูรณ์ เป็นที่พักผ่อนชื่นชมธรรมชาติ สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ทางเดิน มีลักษณะพื้นเรียบไม่ขรุขระ มีราวจับตลอดทางเดิน ไม่มีสิ่งกีดขวาง มีที่นั่งพักรอ และสิ่งอำนวยความสะดวกการพัฒนา ได้แก่ ห้องสุขา ยังไม่มีที่จับ และทางลาดสำหรับผู้สูงอายุ มีที่นั่งพักน้อย ควรเพิ่มจุดสำหรับนั่งพักสำหรับผู้สูงอายุ ทางลาดสำหรับให้รถเข็นผู้สูงอายุ ขึ้นไปได้ ความสะอาดรอบๆ บริเวณ ควรมีผู้ดูแล ควรจัดเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยและอำนวยความสะดวกนักท่องเที่ยวมากขึ้น

### 2.3 แหล่งท่องเที่ยวประเภทนันทนาการ มีดังนี้

**สวนนันทนาการรัชมิ่ง คลาภิเษก (มหาวิทยาลัยบูรพา)** กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ เป็นที่ออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่งออกกำลังกาย มีเครื่องออกกำลังกายบางชนิดที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ การเดินเต้าต่อช่วงเย็น เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ กับครอบครัว และบุตรหลาน มีกิจกรรมให้เด็กๆ เล่น เช่นการเดินออกกำลังกาย สามารถนำสัตว์เลี้ยงเข้าไปเดินเล่นได้ มีเครื่องเล่นสำหรับเด็ก สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ทางเดิน มีลักษณะพื้นเรียบไม่ขรุขระ ไม่มีสิ่งกีดขวาง ที่นั่งพักให้ชมวิว รมรื่น ปลอดภัย เครื่องออกกำลังกายบางชนิดที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ และสิ่งอำนวยความสะดวกการพัฒนา ได้แก่ ห้องสุขา ควรปรับปรุงเรื่องความสะอาดมีผู้รับผิดชอบและดูแล ควรมีการจัดระเบียบเรื่องการจัดขยะ ควรมีหน่วยงานประชาสัมพันธ์ที่ทำได้ง่ายและมีจุดสำหรับผู้สูงอายุเมื่อมีการเจ็บป่วยฉุกเฉิน

**เดิน-วิ่งมินิมาราธอน: ก้าวตามพ่อพสกษชาติวันออกมินิมาราธอน** กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การวิ่งออกกำลังกาย โดยการแบ่งกลุ่มออกเป็นช่วงอายุ การทำกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว และพักผ่อนเที่ยวชมงานแสดง

ไม้ดอกไม้ประดับภาคตะวันออก สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ทางเดิน มีลักษณะพื้นเรียบไม่ขรุขระ ไม่มีสิ่งกีดขวาง ที่นั่งพัก รมรื่น ปลอดภัย หน่วยพยาบาลเพื่อดูแลผู้ป่วยที่มาเที่ยวชมงาน หน่วยงานประชาสัมพันธ์ที่หาได้ง่ายและมีจุดสำหรับผู้สูงอายุเมื่อมีการเจ็บป่วยฉุกเฉิน

**สถาบันวิทยาศาสตร์ทางทะเล มหาวิทยาลัยบูรพา** กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับ

ผู้สูงอายุ ได้แก่ การชมปลานานาพันธุ์ การสาธิตการดำน้ำให้อาหารปลาในตู้ปลาใหญ่ มีการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับเรื่องราวของทะเล ระบบนิเวศ และสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ในทะเล รวมทั้งความสำคัญของทะเลที่มีต่อมนุษย์ สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ทางเดิน มีลักษณะพื้นเรียบไม่ขรุขระ ไม่มีสิ่งกีดขวาง มีทางลาดสำหรับให้รถเข็นนั่งผู้สูงอายุขึ้นไปได้ ห้องสุขา สะอาด พื้นไม่ลื่น มีที่นั่งพัก สะอาด อากาศถ่ายเทดี

**ห้างสรรพสินค้า** กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ร้านจำหน่ายอุปกรณ์หรือเครื่องใช้สำหรับผู้สูงอายุ ศูนย์จำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพที่หลากหลาย โรงชมภาพยนตร์ มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุในเทศกาลต่างๆ เช่น การสงกรานต์ ในเทศกาลสงกรานต์ เป็นต้น สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ทางเดินมีทั้งบันไดเลื่อนและทาง

ลาด บันไดเลื่อนมีราวจับ มีลักษณะพื้นเรียบไม่ขรุขระ ไม่มีสิ่งกีดขวาง สะอาด ที่นั่งพัก สะอาด ปลอดภัย มีห้องสุขาสำหรับผู้สูงอายุสะอาด มีราวจับ พื้นไม่ลื่น มีทางลาดสำหรับผู้สูงอายุที่นั่งรถเข็น และมีรถเข็นนั่งไว้บริการผู้สูงอายุ

### 3. แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

จากการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี โดยการจัดผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรีแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิดการใช้ภาวะพลฒิปลัง (Active aging) เป็นการพัฒนาประชากรผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความสามารถในทางสังคมและเศรษฐกิจ ตลอดจนมีศักยภาพที่จะพึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถนั้นช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่น และสังคมได้

#### 3.1 สรุปแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพตามความต้องการของผู้สูงอายุสามารถจำแนกได้เป็น 3 มิติ ดังนี้

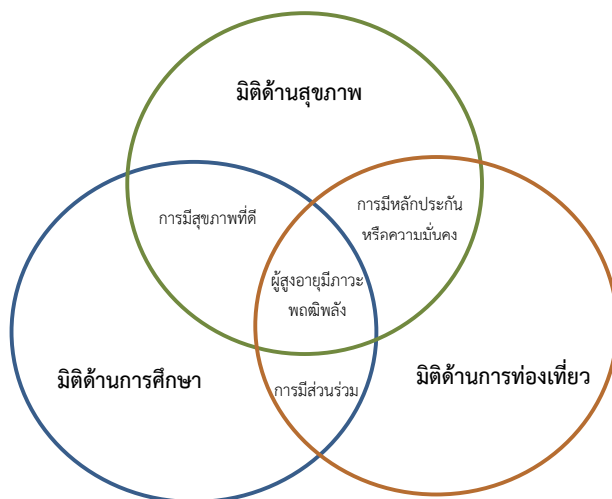
มิติด้านสุขภาพ	มิติด้านการทองเทียว	มิติด้านการศึกษา
<p>1. หน่วยงานภาครัฐควรรสนับสนุนและจัดกิจกรรมต่างๆ ตามแหล่งทองเทียวเชิงสุขภาพเพื่อเป็นการส่งเสริมให้มีความรู้เกี่ยวกับโรคที่มักเกิดขึ้นในผู้สูงอายุและมีการทำกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>2. รัฐควรมีนโยบายขยายเวลาในการเกษียณอายุเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง</p> <p>3. ชมรมผู้สูงอายุควรรสนับสนุนการออกกำลังกาย และจัดกิจกรรมส่งเสริมการทำบุญอย่างสม่ำเสมอทั้งภายในและภายนอกชุมชนเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ พบปะพูดคุยกับผู้สูงอายุในวัยใกล้เคียงกัน</p> <p>4. ชุมชนควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมดูแลสุขภาพภายในชุมชนของตนเอง เช่นการจัดกิจกรรมการทองเทียวเชิงสุขภาพภายในชุมชนเพื่อมีการทำกิจกรรมร่วมกัน</p>	<p>1. หน่วยงานภาครัฐควรรให้ความสำคัญและส่งเสริมการทองเทียวเชิงสุขภาพแก่ผู้สูงอายุโดยมีการจัดกิจกรรมทัศนศึกษาดูงานนอกสถานที่ และจัดสถานที่ให้เป็นสาธารณะ เพื่อเป็นการให้ผู้สูงอายุมีการพบปะพูดคุยกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>2. การทองเทียวแห่งประเทศไทยควรมีการประชาสัมพันธ์แหล่งทองเทียวเชิงสุขภาพไปยังบุคลากรหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ตนดูแลอยู่ได้ไปทองเทียวพักผ่อนตามแหล่งทองเทียวต่างๆ และคลายความวิตกกังวลในเรื่องของค่าใช้จ่าย</p> <p>3. โรงพยาบาลควรรจัดเป็นสถานที่สำหรับการทองเทียวเชิงสุขภาพ เพื่อพบแพทย์และพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องของโรคที่มักเกิดกับผู้สูงอายุ และการดูแลสุขภาพ</p> <p>4. ชมรมผู้สูงอายุ ควรรสนับสนุนการทองเทียวเชิงจิตอาสา และจัดกิจกรรมจิตอาสาทั้งภายในและภายนอกชุมชนเพื่อมีการทำกิจกรรมร่วมกัน รู้สึกภาคภูมิใจและมีคุณค่าในตนเอง</p>	<p>1. หน่วยงานภาครัฐควรรจัดกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางด้านสุขภาพความรู้เกี่ยวกับโรคเรื้อรังที่ตนเองเป็นเพื่อเป็นการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น</p> <p>2. สถาบันการศึกษาควรรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดความรู้ทางด้านที่ตนเองถนัดให้แก่คนภายในชุมชน และภายนอกชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจและมีคุณค่าในตนเอง</p> <p>3. รัฐควรรสนับสนุนชมรมผู้สูงอายุในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมการค้นหาข้อมูลและการให้ความรู้ทางด้านสุขภาพ ทางด้านการทองเทียวเพื่อเป็นการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น</p>

### 3.2 สรุปแนวทางการใช้แหล่งทองเทียวเชิงสุขภาพเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีภาวะพหุผลพลั้ง

จากการจำแนกรูปแบบของแหล่งทองเทียวเชิงสุขภาพจัดได้ 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) รูปแบบของแหล่งทองเทียวประเภทวิถีไทย 2) รูปแบบของแหล่งทองเทียวประเภทธรรมชาติ 3) รูปแบบของแหล่งทองเทียวประเภทนันทนาการ ซึ่งแหล่งทองเทียวเชิงสุขภาพทั้ง 3 รูปแบบสามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีภาวะพหุผลพลั้ง คือ การมีสุขภาพที่ดี (Healthy) การมีส่วนร่วม (Participation) และการมีหลักประกันหรือความมั่นคง (Security) ดังนี้

การมีสุขภาพที่ดี	การมีส่วนร่วมในสังคม	การมีหลักประกันหรือความมั่นคง
<p>1. หน่วยงานภาครัฐควรมีการจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีการจัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร และสวดมนต์เป็นประจำ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุยและได้ทำกิจกรรมร่วมกันในเพื่อนวัยใกล้เคียงกัน เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจที่ดี</p> <p>2. เทศบาลควรมีการจัดกิจกรรมสันทนาการ เช่น ร้องเพลงหรือการเล่นดนตรีตามความถนัดของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการส่งเสริมทางด้านสุขภาพใจที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ</p> <p>3. ชมรมผู้สูงอายุควรมีการจัดการจำหน่ายหรือแจกอาหารเพื่อสุขภาพให้ถูกต้องตามโรคและตามหลักโภชนาการเป็นการส่งเสริมให้มีสุขภาพกายที่ดี</p>	<p>1. หน่วยงานภาครัฐควรส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีจิตอาสาทำประโยชน์ทั้งภายในและภายนอกชุมชน เช่น การสมัครเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเพื่อดูแลและให้คำแนะนำผู้สูงอายุภายในชุมชนของตนเอง เป็นอาสาสมัครจิตอาสาทำกิจกรรมต่างๆ ในโรงพยาบาลเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในสังคมและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง</p> <p>2. สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้วิชาความรู้ความสามารถสอนในสิ่งที่ตนเองถนัดทั้งภายในและภายนอกชุมชนเพื่อเป็นการทำกิจกรรมร่วมกันและเป็นการส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริมทางด้านเศรษฐกิจ</p> <p>3. ชมรมผู้สูงอายุควรมีการจัดกิจกรรมร่วมกันในชุมชนการทำความสะดวก เช่น การเก็บใบไม้แห้ง การเก็บขยะ หรือการทำกิจกรรมร่วมกันในศาสนสถาน เช่น การนั่งสมาธิปฏิบัติธรรม เพื่อทำจิตใจให้สงบ และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในเรื่องต่าง ๆ</p>	<p>1. หน่วยงานภาครัฐควรจัดสิ่งอำนวยความสะดวกตามแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ เพื่อความปลอดภัยให้แก่ผู้สูงอายุ</p> <p>2. รัฐควรมีนโยบายให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงตามแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ ได้อย่างเท่าเทียมกัน</p> <p>3. เทศบาลควรดูแลเรื่องความปลอดภัย และดูแลรักษาความสะดวกตามแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ</p>

### 3.3 แผนภาพ สรุปความสัมพันธ์ของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพให้ผู้สูงอายุมิภาวะพลัดพราก



## อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องนี้ พบความต้องการการทอ่งเที่ยวเชิงสุขภาพมีความสัมพันธ์ต่อการสร้างภาวะพหุพลังสำหรับผู้สูงอายุ แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในชุมชนมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ และปัจจัยส่งเสริมการทอ่งเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ตามลำดับดังต่อไปนี้

### 1. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะพหุพลังกับความต้องการการทอ่งเที่ยวเชิงสุขภาพ

จากผลการศึกษาความต้องการการทอ่งเที่ยวเชิงสุขภาพมีความสัมพันธ์ต่อการสร้างภาวะพหุพลังสำหรับผู้สูงอายุ ความต้องการการทอ่งเที่ยวเชิงสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เนื่องจากผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี คือ กลุ่มผู้สูงอายุมีพลัง หรือ ภาวะพหุพลัง (Active aging) เป็นช่วงสูงสุดทั้งในด้านประสบการณ์ ภูมิปัญญา มีพร้อมต่อการทำงาน และชมรมผู้สูงอายุควรสนับสนุนการออกกำลังกาย และจัดกิจกรรมส่งเสริมการทำบุญอย่างสม่ำเสมอทั้งภายในและภายนอกชุมชน และชุมชนควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมดูแลสุขภาพภายในชุมชนของตนเอง เช่น การจัดกิจกรรมการทอ่งเที่ยวเชิงสุขภาพภายในชุมชน เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อพบปะพูดคุยกับผู้สูงอายุในวัยใกล้เคียงกัน จะส่งผลทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ผู้สูงอายุจึงต้องการเดินทางไปตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่อยู่ทั้งภายในและภายนอกชุมชนที่มีความสะดวกในการเดินทางทั้งตนเอง บุตร-หลาน และผู้ดูแล ทางด้านสุขภาพกายเพื่อเป็นการออกกำลังกายร่วมกัน ทางด้านสุขภาพใจต้องการเดินทางไปตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพื่อเป็นการทำบุญ ทำจิตใจให้สงบ พบปะพูดคุยในกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นการมีส่วนร่วมในสังคม ผู้สูงอายุต้องการเดินทางไปตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพื่อเป็นการพัฒนาความรู้

ของตนเอง และนำไปใช้ดูแลสุขภาพตนเอง รวมถึงการเป็นอาสาสมัครในการสอนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ สุขภาพของตนเองหรือผู้สูงอายุภายในชุมชน ถ่ายทอดวิชาความรู้ของตนเองตามความถนัดเพื่อก่อให้เกิดรายได้ภายในชุมชน และพัฒนาเศรษฐกิจในกลุ่มผู้สูงอายุ และเพื่อเป็นการมีหลักประกันหรือความมั่นคง ผู้สูงอายุต้องการเดินทางไปตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีความปลอดภัย และมีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ต้องการให้มีการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพภายในชุมชนเพื่อผู้สูงอายุที่มีเงินออมน้อยจะได้ใช้อย่างเท่าเทียม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ระเบียบโสภณ (2555) พบว่า การเรียนรู้ตลอดชีวิตและการใช้ชุมชนเป็นฐานในการส่งเสริม สนับสนุน พัฒนา และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดศักยภาพภายในตนเองด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านการมีหลักประกันหรือความมั่นคงของชีวิตผ่านกิจกรรมการศึกษาและการเรียนรู้ผสมผสานอยู่ในวิถีชีวิต

### 2. แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในชุมชนมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ

จากผลการศึกษาสำรวจแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะใช้แหล่งท่องเที่ยวภายในชุมชนใกล้บ้าน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอภายในชุมชนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี การพบปะสังสรรค์เป็นอาสาสมัครในการสอนการดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุภายในชุมชน เพื่อมีส่วนร่วมในสังคม และเพื่อการมีหลักประกันหรือความมั่นคงแหล่งท่องเที่ยวภายในชุมชนได้รับการพัฒนาให้มีความปลอดภัย และมีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุใช้ได้อย่างทัดเทียมกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ สุพิศมตรา ศรีวนิชชากร และคณะ (2558) พบว่า การพัฒนาระบบสุขภาพภายในชุมชน โดยนำหลักคิดเป้าหมายแนวทางวิธีการปฏิบัติรวมทั้งการประเมินผลไปปรับใช้ ให้ทราบว่ากลุ่มเป้าหมายต่างๆ มีความต้องการ

ในด้านสุขภาพส่งผลต่อกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มมี แนวทางการพัฒนางานเพื่อทำให้เกิดสุขภาพของ ชุมชน และสามารถพัฒนารวมทั้งยกระดับงานไปสู่การ ดำเนินการให้เป็นศูนย์เรียนรู้กองทุนองค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น (กองทุนอปท.) โดยการมีส่วนร่วมของทุก ภาคส่วนการพัฒนาาระบบสุขภาพชุมชนเพื่อสุขภาพ ของกลุ่มเป้าหมายต่างๆ (หลักคิดเป้าหมาย กรอบการ ทำงาน และวิธีการ ขั้นตอนสำคัญของชุดกิจกรรมการ ดำเนินงาน แนวการประเมินผล รวมทั้งการบริหาร จัดการที่เกี่ยวข้อง โดยเน้นแนวทางเชิงปฏิบัติเพื่อ พัฒนาระบบสุขภาพชุมชนสำหรับแต่ละกลุ่มเป้าหมาย อันได้แก่ ระบบการดูแลผู้สูงอายุระบบการดูแลผู้ป่วย โรคเรื้อรัง เพื่อเป็นการสร้างหลักประกันสุขภาพให้กับ ประชาชนทุกคนในพื้นที่ โดยส่งเสริมกระบวนการการ มีส่วนร่วมตามความพร้อม ความเหมาะสม และความ ต้องการของประชาชนในท้องถิ่น

### 3. ปัจจัยส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ

จากผลการศึกษา แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า มีปัจจัยต่างๆ ดังต่อไปนี้ 3.1) ปัจจัยภายใน(ตัวผู้สูงอายุ) เนื่องจาก ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี คือกลุ่มผู้สูงอายุมี พลัง หรือ ภาวะพหุพลัง (Active aging) เป็นช่วง สูงสุดทั้งในด้านประสบการณ์ ภูมิปัญญาพร้อมต่อการ ทำงาน รัฐควรสนับสนุนและจัดกิจกรรมต่าง ๆ ตาม แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพื่อเป็นการส่งเสริมให้มี ความรู้เกี่ยวกับโรคที่มักเกิดขึ้นในผู้สูงอายุหรือมีการทำ กิจกรรมร่วมกันเพื่อเป็นการส่งเสริมทั้งทางด้านสุขภาพ ภายและสุขภาพใจที่ดี ส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีจิตอาสา มา ทำประโยชน์ภายในชุมชน เช่นการสมัครเป็น อสม. เพื่อ ดูแลและให้คำแนะนำผู้สูงอายุภายในชุมชนของตนเอง ทำกิจกรรมร่วมกันและเป็นการส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริม ทางด้านเศรษฐกิจ เป็นอาสาสมัครจิตอาสาทำกิจกรรม

ต่าง ๆ ในโรงพยาบาลเพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในสังคม และรัฐควรขยายเวลาในการเกษียณอายุเพื่อเป็นการ ส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจ เป็นการสร้างความรู้สึกรัก มีคุณค่าภายในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ รศรินทร์ เกรย์ และคณะ (2556) พบว่า ควรขยับอายุ ของผู้สูงอายุจาก 60 ปีให้สูงขึ้นเป็น 65 ปี โดยไม่ไปตัด สิทธิประโยชน์ที่คนอายุ 60 ปี จะพึงได้ตามนิยามเดิม และนำไปรณรงค์ให้คนในสังคมมีทัศนคติใหม่ว่าอายุ 60 ปียังไม่แก่ชรา ยังไม่เรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ แม้อายุเกิน 60 ปีไปแล้วก็ยังมีคุณค่า มีพลัง ยังทำงานเป็นผู้ผลิตได้ มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุเช่นนี้จะสร้างเสริม พลังให้กับสังคมไทยอีกมหาศาล นอกเหนือไปจากจะ ช่วยเพิ่มปริมาณแรงงานอายุ 60-64 ปี ให้กับประเทศ อีกอย่างน้อย 2.5 ล้านคน และสอดคล้องกับการศึกษา ของ สุพัฒตรา ศรีวิชิชากร และคณะ (2558) พบว่า การพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน เป็นการพัฒนาเพื่อให้เกิดสุขภาพของประชาชนในชุมชน โดยความร่วมมือ ของสมาชิกกลุ่มต่างๆ ในชุมชน เพื่อให้ชุมชนมีสุขภาพ ดีทุกมิติ โดยชุมชนเป็นเจ้าของและเป็นผู้ดำเนินการ ร่วมกับการจัดการโดยท้องถิ่นและหน่วยงานภาครัฐ ในพื้นที่การดำเนินงานกองทุนหลักประกันสุขภาพ ในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ที่มีเป้าหมายให้ทุกกองทุนมี แผนสุขภาพชุมชน/ แผนสุขภาพชุมชนให้คนพิการ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ด้อยโอกาส รวมทั้งกลุ่มเด็ก และเยาวชนในชุมชนได้รับการดูแลจากกองทุนฯ ทั้ง ยังสามารถบริหารจัดการยกระดับการพัฒนาเป็นศูนย์ การเรียนรู้ของกองทุนต้นแบบที่สามารถบูรณาการการ สร้างสุขภาพของชุมชน เกิดความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายสุขภาพในระดับต่างๆ โดยการมีส่วนร่วมและความ เป็นเจ้าของของประชาชนร่วมกับภาคีต่างๆ ในชุมชน ได้อย่างแท้จริง 3.2) ปัจจัยภายนอก รัฐควรให้ความสำคัญและส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแก่ผู้สูง อายุโดยมีการจัดกิจกรรมทัศนศึกษา ดูงานนอกสถาน

ที่ และจัดสถานที่ให้เป็นที่สาธารณะ ชมรมผู้สูงอายุจัดกิจกรรมร่วมกันในชุมชนแบบจิตอาสา การทำความสะอาดร่วมกัน เช่นการเก็บใบไม้แห้ง การเก็บขยะหรือการทำกิจกรรมร่วมกันใน ศาสนสถาน เช่นการนั่งสมาธิปฏิบัติธรรม เพื่อทำจิตใจให้สงบ และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในเรื่องต่างๆ เพื่อเป็นการให้ผู้สูงอายุมีการพบปะพูดคุยกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น รัฐควรมีการประชาสัมพันธ์จัดกิจกรรมส่งเสริมการท่องเที่ยว ตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพไปยังบุตรหลานหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ ที่มีความต้องการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุที่ตนดูแลอยู่ได้ไปท่องเที่ยวพักผ่อนตามแหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ และคลายความวิตกกังวลในเรื่องของค่าใช้จ่าย สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรพฐ รูปจำลอง (2552) พบว่า การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพภาครัฐเป็นผู้กำหนดนโยบาย และมีบทบาทเป็นผู้ส่งเสริมสนับสนุน ผู้อำนวยการที่มีความเชี่ยวชาญ นโยบายการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพขาดการสนับสนุนต่อเนื่องอย่างจริงจัง เพราะเปลี่ยนรัฐบาลบ่อยและรัฐบาลไม่ได้แต่งตั้งหน่วยงานหลักเพื่อให้มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรง

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. รัฐควรสนับสนุนและจัดกิจกรรมต่าง ๆ ตามแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพื่อเป็นการส่งเสริมให้มีความรู้เกี่ยวกับโรคที่มักเกิดขึ้นในผู้สูงอายุหรือมีการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเป็นการส่งเสริมทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี และมีนโยบายขยายเวลาในการเกษียณอายุเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

2. รัฐควรให้ความสำคัญและส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแก่ผู้สูงอายุโดยมีการจัดกิจกรรมทัศนศึกษา ศึกษานอกสถานที่ และจัดสถานที่ให้

เป็นที่สาธารณะ เพื่อเป็นการให้ผู้สูงอายุมีการพบปะพูดคุยกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยควรมีการประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพไปยังบุตรหลานหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุเนื่องจากมีความต้องการและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุที่ตนดูแลอยู่ได้ไปท่องเที่ยวพักผ่อนตามแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ และคลายความวิตกกังวลในเรื่องของค่าใช้จ่าย

3. รัฐควรจัดกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางด้านสุขภาพความรู้เกี่ยวกับโรคเรื้อรังที่ตนเองเป็นหรือวิธีการป้องกันตนเองอย่างไรจากการเป็นโรคเรื้อรัง ให้มีความสำคัญในเรื่องของการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น สถาบันการศึกษาควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดความรู้ทางด้านที่ตนเองถนัดให้แก่คนภายในชุมชน และภายนอกชุมชน

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ที่จัดดำเนินงาน เพื่อสอดคล้องกับนโยบายของรัฐ โดยการศึกษาการทำงานในส่วนองภาครัฐและเอกชนที่มีศักยภาพเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมนโยบายของรัฐให้มีความต่อเนื่อง

2. ควรศึกษาการประเมินการจัดดำเนินการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุก่อน ระหว่างและหลังการจัดดำเนินการในชุมชนนั้น

3. ควรศึกษาและพัฒนาเครื่องมือให้ได้มาตรฐาน เพื่อใช้สำหรับวัดผลผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับประโยชน์สูงสุด

4. ควรมีการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ที่หลากหลายเพื่อตอบสนองกลุ่มเป้าหมายที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน

## เอกสารอ้างอิง

- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2553). *แผนการตลาดท่องเที่ยว ปี 2553*. ม.ป.ท.
- คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ. (2544). *วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์ และภูมิปัญญา จังหวัดชลบุรี*. กรมศิลปากร(เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ)
- ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2557). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชิ่ง.
- พรทิพย์ สุขอดิศัย. (2557). *วิถีชีวิตและแนวทางการมีสุขภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาการศึกษาและการพัฒนาสังคม, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรพธู รูปจำลอง. (2552). *กรอบนโยบายเชิงยุทธศาสตร์ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ*. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, คณะรัฐประศาสนศาสตร์, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ศรีรินทร์ เกรัมย์ และคณะ. (2556). *มนต์เสน่ห์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ: มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคม และสุขภาพ*. นครปฐม: โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- ระวี สัจจโสภณ. (2555). *ศึกษาอนาคตภาพรูปแบบเมืองแห่งการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาภาวะพลัดพลังของผู้สูงอายุไทย*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *รายงานผลเบื้องต้นสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557*. เข้าถึงได้จาก [https://www.m-society.go.th/article\\_attach/14494/18145.pdf](https://www.m-society.go.th/article_attach/14494/18145.pdf)
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2544). Active ageing เรื่องง่าใหม่ในศตวรรษที่ 21. *วารสารพฒนาวิทยาและเวทศาสตร์ผู้สูงอายุ*, 2(4), 1-3.
- \_\_\_\_\_. (2545). มุมมองใหม่ของการสร้างเสริมสุขภาพภายใต้ปรากฏการณ์ประชากรสูงอายุ. *วารสารพฒนาวิทยาและเวทศาสตร์ผู้สูงอายุ*, 3(2), 49-62.
- สุพัตรา ศรีวณิชชากร และคณะ. (2558). *สู่ชุมชนสุขภาพดี*. นนทบุรี: สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิง.
- โสภณพรณ รัตน์. (2555). *ทางเลือกวัยสูงอายุ อยู่ดีชีวิที่มีคุณภาพ*. กรุงเทพฯ: แสงดาว.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva: Switzerland.