

## การส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เป็นนวัตกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลปากน้ำ อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา

ศรินันท์ คำสี<sup>1\*</sup>, สุรีย์พร ธรรมิกพงษ์<sup>2</sup>, ชนะพล สิงห์สุข<sup>1</sup> และ วรพจน์ ทำเนียบ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

<sup>2</sup>สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

\*ผู้รับผิดชอบบทความ: email : Sirinun.kum@rru.ac.th

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เพื่อส่งเสริมองค์ความรู้นวัตกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) กลุ่มเป้าหมายคือ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน และผู้นำชุมชน จำนวน 18 คน รวมทั้งหมดจำนวน 48 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย การบันทึกภาคสนาม แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม กิจกรรมสร้างการเรียนรู้ร่วมกัน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัยพบว่าชุมชนตำบลปากน้ำมีอัตลักษณ์ภูมิปัญญาและแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญคือหมู่บ้านน้ำตาลสด ประชาชนในชุมชนได้มีส่วนร่วมในการสำรวจทางตาลและนำมาพัฒนาให้เป็นนวัตกรรมในการออกกำลังของผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมองค์ความรู้จากประโยชน์ของทางตาลกลายเป็น เพื่อนำทรัพยากรชุมชนและภูมิปัญญาไปใช้ให้สอดคล้องกับวิถีชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ:** การส่งเสริม ภูมิปัญญา นวัตกรรม ผู้สูงอายุ

## Promotion local wisdom as an exercise innovation for elderly groups in Pak Nam Sub-district, Bang Khla District, Chachoengsao Province

Sirinun Kumsri<sup>1\*</sup>, Sureporn Thummikkaphong<sup>2</sup>, Chanapon Singsook<sup>1</sup> Woraphot Thamniab<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Department of Public Health Faculty of Science and Technology Rajabhat Rajanagarindra  
University

<sup>2</sup> Department of Environmental Science Faculty of Science and Technology Rajabhat  
Rajanagarindra University

\*corresponding author: email : Sirinun.kum@rru.ac.th

### Abstract

This research is to promote knowledge, innovation, exercise of the elderly group, local wisdom, it is action research with participatory. The target audience is 30 elderly club members and 18 community leaders, totaling 48 people. The tools used in this research include observational field recording, in-depth interviews, focus group learning activities together. Analyze qualitative data through content analysis.

The results of the research revealed that the Pak Nam sub-district community has identity, wisdom and the main tourist attraction is the sugar village People in the community took part in the sugar survey and developed it as an innovation in exercise for the elderly. By promoting the knowledge of the benefits of sugar loosening the strands to apply community resources and wisdom in accordance with the community way of promoting sustainable health.

**Keywords:** Promotion Wisdom Innovation elderly

### 1. บทนำ

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติแห่งชาติ พ.ศ.2550 ได้นิยามคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม “สุขภาพคือสุขภาวะ” ที่เกิดจากความเชื่อมโยงสุขภาพกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ที่แสดงออกผ่านพฤติกรรม ความคิดความเชื่อ วิถีชีวิต และเชื่อมโยงสัมพันธ์กับระบบต่างๆ ของสังคม เช่น นโยบาย กฎหมาย มาตรการของรัฐ ระบบเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ทั้งทางตรงและทางอ้อม เมื่อสุขภาพคือสภาวะของสังคมที่เป็นสุข ให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมป้องกันโรคเพื่อจัดการระบบสุขภาพที่ต้นเหตุ มากกว่าการรักษาพยาบาล ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ หรือที่เรียกว่า “สร้างนำซ่อม” เปลี่ยนกระบวนการกำหนดนโยบายสาธารณะด้านสุขภาพ จากการจัดทำโดยภาครัฐเป็นการมีส่วนร่วมอย่างเข้มแข็งของทุกภาคส่วน (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2551) ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ. 2561 – 2580 ด้านที่ 3 การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์สอดคล้องกับแผนแม่บท การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดีคนไทยมีสุข

ภาวะที่ดีขึ้น และมีความเป็นอยู่ที่ดี ตัวชี้วัด อายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดีไม่น้อยกว่า 68 ปี โดยใช้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2560)

สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (aging society) มาตั้งแต่ปี 2548 โดยข้อมูลประมาณประชากรของประเทศไทย สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สภาพัฒน์ฯ) คาดว่า ปี 2564 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสมบูรณ์ (aged society) โดยมีคนอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเท่ากับหรือมากกว่า ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และอีก 10 ปีจากนั้น หรือ ปี 2574 จะก้าวเข้าสู่ สังคมสูงอายุระดับสุดยอด (super-aged society) มีคนอายุ 65 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเท่ากับหรือมากกว่า ร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด หรือมีผู้ที่อายุ 60 ปี เป็นสัดส่วนเท่ากับหรือมากกว่า ร้อยละ 28 ของประชากรทั้งประเทศ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2562)

เทศบาลตำบลปากน้ำ อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา มีอัตลักษณ์และวิถีชีวิตในการประกอบอาชีพโดยพึ่งพาแหล่งน้ำ แม่น้ำบางปะกงเป็นหลัก ลักษณะการปลูกบ้านเรือนยึดแนวแม่น้ำ และยึดเส้นทางถนน (ทงคักดี คุ่มไข่น้ำ และคณะ, 2534) มีทรัพยากรด้านสิ่งแวดล้อมคือต้นตาลที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สร้างรายได้ให้กับชุมชน มีจำนวนประชากรทั้งหมด 3,385 คน เพศชาย 1,613 คน เพศหญิง 1,772 คน จำนวนประชากรผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 883 คน (ร้อยละ 26.08) พบปัญหาสุขภาพคือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะพึ่งพิง เป็นต้น จากการวิจัยการศึกษาชุมชนเทศบาลตำบลปากน้ำ พบว่า ชุมชนมีทุนด้านสถานที่ท่องเที่ยววิถีชุมชนหมู่บ้านน้ำตาลสดที่นำมาแปรรูปเป็นอาหาร ได้แก่ เครื่องดื่มน้ำตาลสด น้ำตาลบีก และขนมตาล โดยที่มีทางตาล (ก้านตาล) ที่ยังไม่นำไปใช้ประโยชน์นั้น ซึ่งระบบสุขภาพชุมชนที่จะเข้มแข็งและจะทำให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าภายใต้ทรัพยากรที่จำกัดจำเป็นต้องจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ ระบบโรงพยาบาลเป็นระบบที่มีความจำเป็นแต่ก็มีราคาแพง เพราะใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์เป็นหลัก ในขณะที่ปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่สามารถป้องกัน ส่งเสริม ดูแลและจัดการได้ด้วยวิธีการและเครื่องมือทางสังคม หากชุมชนตระหนักถึงความสำคัญเรื่องการจัดการระบบสุขภาพแบบชุมชนมีส่วนร่วม ก็จะทำให้งบประมาณ กำลังคน และทรัพยากรต่างๆ ถูกใช้อย่างเหมาะสม และหากระดมทุนทั้งจากภายในและภายนอกชุมชนมาใช้ร่วมกัน ก็จะส่งผลดีมากยิ่งขึ้น โดยอยู่บนพื้นฐานของหลักคุณธรรม จริยธรรม มนุษยธรรม ธรรมาภิบาล ความรู้และปัญญา โดยให้ความสำคัญกับคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ความเป็นธรรม ความเท่าเทียมกัน ลดความเหลื่อมล้ำในสังคม และจะต้องสอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรม ภูมิสังคม ภูมินิเวศและภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ รวมทั้งจะต้องคำนึงถึงหลักการพัฒนาและบูรณาการอย่างเป็นองค์รวม อย่างยั่งยืน และอย่างมีส่วนร่วมของประชาชนและองค์กรทุกระดับ และทุกภาคส่วน ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญในการนำข้อมูลวิถีชุมชนและภูมิปัญญาท้องถิ่นมาพัฒนาให้เป็นนวัตกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาบริบทชุมชนและการวิเคราะห์แนวทางการพัฒนานวัตกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
- 2.2 เพื่อส่งเสริมองค์ความรู้นวัตกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุภูมิปัญญาท้องถิ่น (ทางตาลคลายเส้น)

## 3. แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิดการวิจัย

### 3.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างนวัตกรรมสุขภาพสู่ชุมชน

นิศารัตน์ ไชยวงศ์ศักดิ์ (2550) กล่าวว่า เสริมสร้าง หมายถึง “การเพิ่มพูนให้ดีขึ้นหรือมั่นคงยิ่งขึ้น (พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542) สิ่งใดที่เห็นว่าดี เป็นประโยชน์แก่สังคม เราก็ควรจะทำปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างสังคมให้ดีขึ้น ยังรวม

การเข้าไปเอื้ออำนวย ส่งเสริม เสริมพลัง (empower) ไม่ใช่เข้าไปสอนหรือถ่ายทอดความรู้ (วิจารณ์ พานิช, 2558) หัวใจของการจัดการความรู้ในทุกบริบท การเรียนรู้ที่ดีที่สุดคือการเรียนรู้ร่วมกัน เป็น Collective Learning และเป็นการเรียนรู้ร่วมกันผ่านการปฏิบัติ (Interaction Learning through Action)”

### 3.1.2 นวัตกรรม (Innovation)

จรินทร์ อาสาทรงธรรม (2546) กล่าวว่า “นวัตกรรม (Innovation) หมายถึง การเรียนรู้ การผลิต และการใช้ประโยชน์ จากความคิดใหม่ เพื่อให้เกิดผลดีทางเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงการกำเนิดผลิตภัณฑ์ การบริการ กระบวนการใหม่ การปรับปรุง เทคโนโลยี การแพร่กระจายเทคโนโลยี และการใช้เทคโนโลยีให้เป็นประโยชน์และเกิด ผลพวงทางเศรษฐกิจและสังคม ”

ดังนั้น การนำนวัตกรรมสุขภาพถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชน นวัตกรรมเพื่อชุมชนของสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ คือสิ่งใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อมซึ่งผลงานนวัตกรรมเพื่อชุมชนนั้นอาจเกิดจากการต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชน การถ่ายทอดงานวิจัยสู่ชุมชนต้นแบบหรือโครงการที่ผู้ประกอบการกิจการเพื่อสังคมนำนวัตกรรมไปสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ บริการหรือโครงการซึ่งมีส่วนช่วยในการพัฒนาชุมชนและสิ่งแวดล้อม ให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตหรือเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำที่เกิดขึ้นในสังคม มีผลกระทบเชิงบวกในระดับชุมชน หรือส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง อีกทั้งยังมีส่วนช่วยให้ผู้ประกอบการสามารถดำเนินการในเชิงธุรกิจและสังคมไปพร้อมๆ กันได้อย่างยั่งยืน (คุณาวุฒิ บุญญานพคุณ, 2558)

### 3.1.3 ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุมีวัตถุประสงค์ในการเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบต่างๆในร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจและหายใจ ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ปรับระบบการทำงานของระบบต่าง ๆ ให้มีความสมดุล

## 4. วิธีดำเนินการวิจัย

4.1 การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นทำความเข้าใจบริบท เป็นขั้นเตรียมการในการหาข้อมูลพื้นฐาน ข้อมูลบริบทและความต้องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการมีส่วนร่วมของชุมชนด้วยการสนทนากลุ่ม 2) ขั้นกำหนดเตรียมการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ขั้นตอนนี้คณะผู้วิจัยได้จัดเวทีสนทนากลุ่มกับผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน และประชาชนที่สนใจเข้าร่วมโครงการ ได้พิจารณาให้คนในชุมชนมีส่วนร่วม ด้วยวิธีการประชุมแบบมีส่วนร่วมในการวางแผนการดำเนินงานและจัดตั้งคณะกรรมการการดำเนินงานควบคุมและประเมินผลการดำเนินงาน 3) ขั้นดำเนินการส่งเสริมการสำรวจจำนวนทางตาลในชุมชนและสร้างองค์ความรู้การพัฒนาพัฒนาทางตาลคลายเส้นจากผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุ 4) ขั้นติดตามการดำเนินงาน ติดตามประเมินผลการดำเนินงาน ได้จัดสนทนากลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน

4.2 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน และผู้นำชุมชน จำนวน 18 คน รวมทั้งหมดจำนวน 48 คน

4.3 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ การบันทึกภาคสนามพร้อมทั้งการบันทึกการสังเกตในการรวมกลุ่มในการพัฒนาทางตาลคล้ายเส้นในชมรมผู้สูงอายุและการนำไปใช้และการถ่ายทอดองค์ความรู้จากผู้นำชุมชน ส่วนการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูล และการสนทนากลุ่มของผู้ที่เข้าร่วมโครงการ เน้นการพูดคุย ชี้แจงและแสดงความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลข้อเท็จจริง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน วิเคราะห์สถานการณ์จริง และได้ชี้แจงเรื่องกิจกรรมที่ต้องทำ เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจตรงกันในบทบาทหน้าที่ของแต่ละฝ่ายในพัฒนานวัตกรรมทางตาลคล้ายเส้น

4.4 การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ การเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานและมีการสนทนากลุ่มเพื่อระดมความคิด เก็บข้อมูลทุกขั้นตอนที่ดำเนินการใช้วิธีการสัมภาษณ์ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ สังเกต และการทำเวทีเสวนา โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จัดระบบข้อมูลและสังเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย



ภาพที่ 1 แผนการดำเนินงานวิจัยในการพัฒนานวัตกรรม



ภาพที่ 2 การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนานวัตกรรมทางตาลคล้ายเส้น

## 5. ผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

### 5.1 ข้อมูลบริบทชุมชนและการวิเคราะห์แนวทางการพัฒนานวัตกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การศึกษาข้อมูลขั้นพื้นฐานเป็นการเตรียมในขั้นแรก การเก็บรวบรวมข้อมูลได้นำเครื่องมือและทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูลในชุมชน ลงพื้นที่เก็บข้อมูลบริบทและความต้องการในการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการบันทึกภาคสนาม ซึ่งทำให้ได้ข้อมูลดังนี้

#### 5.1.1 ประวัติศาสตร์ชุมชนตำบลปากน้ำ

ปี พ.ศ. 2310 ชุมชนตำบลปากน้ำเป็นที่ตั้งกองทัพของพระเจ้าตาก และในปี พ.ศ. 2455 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 เสด็จผ่านและทรงได้แต่งตั้งชุมชนเป็นจุดตั้งของวัดปากน้ำโจ้โล้ และโรงเรียนวัดปากน้ำ เริ่มมีกำนันคนแรกของตำบลปากน้ำ คือ กำนันมี สทาน ไผท และมีปลัดชอล วนะภูติ ดำรงตำแหน่งปลัดกระทรวงมหาดไทย เริ่มมีไฟฟ้าเข้ามาแต่คมนาคมยังคงเป็นถนนลูกรัง ต่อมาในปี พ.ศ. 2526 เริ่มมีถนนลาดยาง และในปีนั้นเกิดเหตุการณ์น้ำท่วมหนัก ในปี พ.ศ. 2530 นางประดับ คำยืนยง ได้รับรางวัลหัตถกรรมระดับประเทศ เป็นผู้ผลิตงานฝีมือ ประเภทเส้นใยพืช (หมวกก๊วยเลี้ย) และปี พ.ศ. 2553 วัดปากน้ำโจ้โล้ได้มีการฝังลูกนิมิตและเปลี่ยนโบสถ์ให้เป็นโบสถ์สีทอง ซึ่งทำให้มีนักท่องเที่ยวเข้ามาเที่ยวที่วัดปากน้ำโจ้โล้กันมากขึ้น ทำให้วัดปากน้ำโจ้โล้เป็นที่รู้จัก และบางคนมีการเรียกวัดปากน้ำโจ้โล้ว่า “วัดสีทอง” ทำให้ชาวบ้านมีรายได้ส่วนหนึ่งมาจากนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเที่ยวชมวัด โดยการนำผลผลิตหรือผลิตภัณฑ์ในชุมชนมาจำหน่ายให้กับนักท่องเที่ยว ซึ่งอาชีพหลักของชุมชนคือ การทำนา ทำสวน และทำตาล แต่เนื่องจากเศรษฐกิจและภัยธรรมชาติในปัจจุบันทำให้อาชีพเหล่านี้เริ่มมีการทำน้อยลง ในปี พ.ศ. 2554 เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมอีกครั้ง ต่อมาในปี พ.ศ. 2556 ก็เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมอีกครั้งซึ่งเป็นการเกิดประสบภัยน้ำท่วมที่หนักที่สุดที่เคยเกิดขึ้น และมีกำนันคนต่อมาคือ กำนันประโยชน์ สวัสดิ์ จนถึง ณ ปัจจุบัน ซึ่งกำนันประโยชน์ได้รับรางวัลแหวนทองและกำนันดีเด่นในปี พ.ศ. 2557 ปัจจุบันชุมชนบ้านหลังวัดเริ่มมีกองทุนหมู่บ้าน มีหน่วยงานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อ.ส.ม) ในชุมชน มีชมรมผู้สูงอายุและมีสถานที่ท่องเที่ยวมากขึ้น

5.1.2 ทุนบุคคลในการขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านการพัฒนาชุมชนและการรวมกลุ่ม ได้แก่ องค์กรชุมชนคือ กำนัน เลขาชมรมผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่พัฒนาสังคมและมนุษย์ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และภาคประชาชนคือ ประชาชนชาวบ้าน(หมอพื้นบ้าน) ประชาชนผู้มีปัญญาทำผลิตภัณฑ์ถ่านหุงต้ม และประชาชนผู้มีปัญญาทำผลิตภัณฑ์หมวกก๊วยเลี้ย

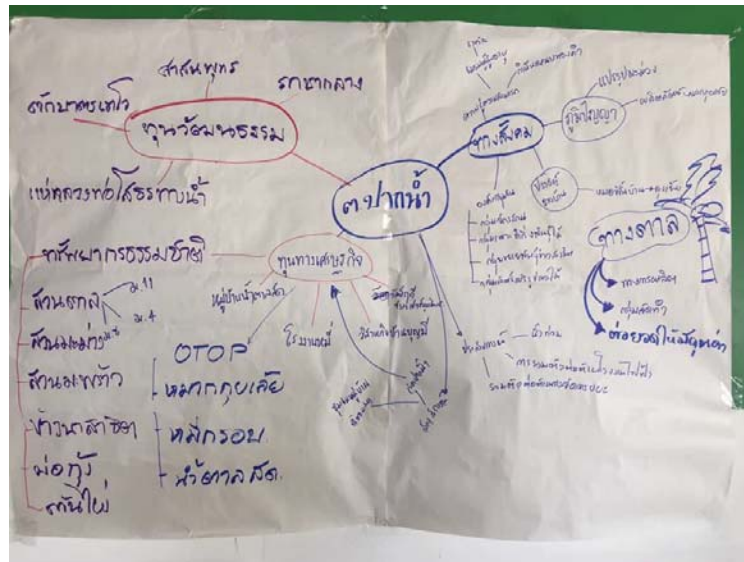
#### 5.1.3 ทุนสัญลักษณ์ ประกอบด้วย วัดปากน้ำโจ้โล้ ชุมชนน้ำตาลสด โรงเรียนวัดปากน้ำโจ้โล้

5.1.4 ทูทางเศรษฐกิจ พื้นที่ที่นำภูมิปัญญาและผลิตภัณฑ์ชุมชนไปจำหน่ายแลพื้นที่ที่เป็น OTOP หมู่บ้าน น้ำตาลสด ขนมบ้านบุญมี โรงงานเส้นหมี่พระอาทิตย์บางคล้า วัลย์ฤดีศาลาเปาสมุนไพร วัตถุประสงค์ผลิตน้ำตาลสด ผลิตภัณฑ์มะม่วงกวน ผลิตภัณฑ์หมวกก๊วยเลีย

5.1.5 ทูทางวัฒนธรรม ภาษาที่พูดส่วนใหญ่ คือ ภาษากลาง การนับถือศาสนาพุทธ วัฒนธรรมเอกลักษณ์ คือ ทำบุญตักบาตรเทโว ประเพณีที่สำคัญ ได้แก่ ตักบาตรข้าวสารแห้ง/แห่หลวงพ่อบุทธโสทรทางน้ำ

5.1.2 การวิเคราะห์แนวทางการพัฒนานวัตกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากทุนทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่ชุมชนได้แก่ ต้นตาล ที่ถือว่าเป็นแหล่งอาหารที่นำไปแปรรูปเพื่อสร้างรายได้ ในแหล่งท่องเที่ยวในชุมชนหมู่บ้านน้ำตาลสด เป็นแหล่งอนุรักษ์การทำน้ำตาลสดแบบโบราณดั้งเดิมเอาไว้ซึ่งเป็นการรักษาไว้ซึ่ง วัฒนธรรมการดำรงชีพของชาวท้องถิ่นและถ่ายทอดสิ่งเหล่านี้ต่อลูกหลานเพื่อให้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในของการทำงานน้ำตาลสดยังคงอยู่ คู่กับสังคมไทยต่อไป นอกจากนั้นยังมีเศษวัสดุเหลือใช้จากต้นตาล คือ ทางตามที่ชาวบ้านไม่ได้นำไปใช้ประโยชน์ ประชาชนใน ชุมชนจึงให้ความสำคัญและพัฒนาให้เป็นนวัตกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ



ภาพที่ 3 การวิเคราะห์แนวทางการพัฒนานวัตกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ



ภาพที่ 4 หมู่บ้านน้ำตาลสดตำบลปากน้ำ อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา

## 5.2 การส่งเสริมองค์ความรู้วัฒนธรรมการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุภูมิปัญญาท้องถิ่น (ทางตาลคลายเส้น)

หลังจากการวิเคราะห์แนวทางการพัฒนานวัตกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ขั้นตอนการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการสำรวจจำนวนทางตาลในชุมชนและสร้างองค์ความรู้การพัฒนาทางตาลคลายเส้นจากผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

5.2.1 การเลือกทางตาลและวิธีการทำนวัตกรรมทางตาล เทคนิคการเลือกทางตาล โดยการเลือกทางตาลที่แก่หรือที่หล่นลงพื้นเอง เพราะทางตาลจะมีความแห้งและมีน้ำหนักเบากว่าทางตาลสด

5.2.2 นวัตกรรมทางตาล ใช้บำบัดรักษาลดอาการ แทรกซ้อน อาการชา ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดัน ผู้ป่วยที่ป่วยมานาน ทานยาเป็นเวลานาน โรคจะเกิดการทำลายเส้นประสาทในร่างกาย เช่น ปวด ชา ที่น่อง อาการชาปลายเท้า สูญเสีย ความรู้สึกที่ มือแขน ขาเท้า เท้า มีอาการตะคริว ซึ่งต้องออกกำลังกายทำกายภาพบำบัดสม่ำเสมอเพื่อฟื้นฟูร่างกายและบรรเทาอาการดังกล่าว ปัญหา คือ จะต้องทำก้านตาลยาวเป็นพิเศษแล้วก็ออกกำลังกายในท่านอน ใช้ท่านอนคนอ้วนนอนกดผู้ป่วย

คลายเส้นเอ็น ผู้ป่วยอาการ ปวดเข่า ช่วยยืด ข้อหัวเข่า ช่วยยืดเส้นเข่า เพิ่มน้ำหล่อเลี้ยงข้อเข่าบรรเทาอาการปวดเข่าใช้รักษาผู้ป่วย ช่วยยืดเส้นหลังจากอาการเบื้องต้นของผู้ที่ปวดเส้นหมอนรองกระดูก บำบัด รักษา และป้องกัน อาการปวดได้ แก้อาการไหลติด สะบักจม ความดันสายตาลมัว ปวดกล้ามเนื้อ ผู้ที่เป็นความดันสายตาลมัว

5.2.3 จากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูล และการสนทนากลุ่มของผู้ที่เข้าร่วมโครงการ พบว่า ป้าณีกร สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ “จากที่เป็นตะคริวที่เท้าบ่อยหลังจากที่ใช้ทางตาลคลายเส้นตั้งข้อเท้าแล้วรู้สึกตะคริวดีขึ้น” ลุงแดง สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ “จากที่น่องตึงเดินไม่ค่อยได้นานหลังจากที่ใช้ทางตาลคลายเส้นตั้งต้นขาบริเวณน่องแล้วรู้สึกขาแข็งแรงมากขึ้นเดินได้ไกลกว่าเดิม”

## 6. อภิปรายผลการวิจัย

6.1 บริบทชุมชนตำบลปากน้ำ ปี พ.ศ. 2310 ชุมชนตำบลปากน้ำเป็นที่ตั้งกองทัพของพระเจ้าตาก และในปี พ.ศ. 2455 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 เสด็จผ่านและทรงได้แต่งตั้งชุมชนเป็นจุดตั้งของวัดปากน้ำโจ๊กลี และโรงเรียนวัดปากน้ำ เริ่มมีกำนันคนแรกของตำบลปากน้ำ คือ กำนันมี สหพันธ์ ไผท และมีปลัดชลอ วนะภูติ ดำรงตำแหน่งปลัดกระทรวง



มหาดไทย เริ่มมีไฟฟ้าเข้ามาแต่คนมาคั้งยังเป็นถนนลูกรัง ต่อมาในปี พ.ศ. 2526 เริ่มมีถนนลาดยาง และในปีนั้นเกิดเหตุการณ์ น้ำท่วมหนัก ในปี พ.ศ. 2530 นางประดับ คำยืนยง ได้รับรางวัลที่ตลกรมระดับประเทศ เป็นผู้ผลิตงานฝีมือ ประเภทเส้นใยพืช (หมวกก๊วยเล้ง) และปี พ.ศ. 2553 วัดปากน้ำโจ๊กลีได้มีการฝังลูกนิมิตและเปลี่ยนโบสถ์ให้เป็นโบสถ์สีทอง ซึ่งทำให้มีนักท่องเที่ยวเข้ามาเที่ยวที่วัดปากน้ำโจ๊กลีกันมากขึ้น ทำให้วัดปากน้ำโจ๊กลีเป็นที่รู้จัก และบางคนมีการเรียกวัดปากน้ำโจ๊กลีว่า “วัดสีทอง” ทำให้ชาวบ้านมีรายได้ส่วนหนึ่งมาจากนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเที่ยวชมวัด โดยการนำผลผลิตหรือผลิตภัณฑ์ในชุมชนมาจำหน่ายให้กับนักท่องเที่ยว ซึ่งอาชีพหลักของชุมชน คือ การทำนา ทำสวน และทำตาล แต่เนื่องจากเศรษฐกิจและภัยธรรมชาติในปัจจุบันทำให้อาชีพเหล่านี้เริ่มมีการทำน้อยลง ในปี พ.ศ. 2554 เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมอีกครั้ง ต่อมาในปี พ.ศ. 2556 ก็เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมอีกครั้งซึ่งเป็นการเกิดประสภภัยน้ำท่วมที่หนักที่สุดที่เคยเกิดขึ้น และมีกำนันคนต่อมาคือ กำนันประโยชน์ สวัสดิ์ จนถึง ณ ปัจจุบัน ซึ่งกำนันประโยชน์ได้รับรางวัลแหวนทองและกำนันดีเด่นในปี พ.ศ. 2557 ปัจจุบันชุมชนบ้านหลังวัดเริ่มมีกองทุนหมู่บ้าน มีหน่วยงานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อ.ส.ม)ในชุมชน มีชมรมผู้สูงอายุและมีสถานที่ท่องเที่ยวมากขึ้นสอดคล้องกับ (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2555) วิถีชุมชนในการศึกษาประวัติศาสตร์ชุมชนซึ่งเป็นประสบการณ์และเหตุการณ์ที่ผ่านมา ทั้งการก่อกำเนิดของชุมชนความเป็นอยู่ในอดีตพัฒนาการทั้งทางเศรษฐกิจสังคม การเมือง วัฒนธรรม อุบัติภัย ล้วนมีส่วนในสร้างอัตลักษณ์ของท้องถิ่นและบทบาทสำคัญในการกำหนดความสัมพันธ์ทางสังคมของสิ่งที่มีอยู่ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ทำให้เห็นความร่วมมือในการพัฒนาชุมชน

## 6.2 ทุนชุมชน

ทุนบุคคลในการขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านการพัฒนาชุมชนและการรวมกลุ่ม ได้แก่ องค์กรชุมชนคือ กำนัน เลขาชมรมผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่พัฒนาสังคมและมนุษย์ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และภาคประชาชน คือ ประชาชนชาวบ้าน (หมอพื้นบ้าน) ประชาชนผู้มีปัญญาทำผลิตภัณฑ์ถ่านหุงต้ม และประชาชนผู้มีปัญญาทำผลิตภัณฑ์หมวกก๊วยเล้ง ทุนสัญลักษณ์ประกอบด้วย วัดปากน้ำโจ๊กลี ชุมชนน้ำตาลสด โรงเรียนวัดปากน้ำโจ๊กลี ทุนทางเศรษฐกิจ พื้นที่ที่นำภูมิปัญญาและผลิตภัณฑ์ชุมชนไปจำหน่ายแลพื้นที่ที่เป็น OTOP หมู่บ้านน้ำตาลสด ขนบบ้านบุญมี โรงงานเส้นหมี่พระอาทิตย์บางคล้า วัลย์ฤดีชาลาเปาสมุนไพรวัดปากน้ำโจ๊กลี ผลิตภัณฑ์น้ำตาลสด ผลิตภัณฑ์มะม่วงกวน ผลิตภัณฑ์หมวกก๊วยเล้ง ทุนทางวัฒนธรรม ภาษาที่พูดส่วนใหญ่ คือ ภาษากลาง การนับถือศาสนาพุทธ วัฒนธรรมเอกลักษณ์ คือ ทำบุญตักบาตรเทโว ประเพณีที่สำคัญ ได้แก่ ตักบาตรข้าวสารแห้ง/แห่หลวงพ่พุทธโสธรทางน้ำ สอดคล้องกับการศึกษาพัฒนาทุนชุมชน ใช้ทุนชุมชนในการขับเคลื่อนสัมมาชีพชุมชน (สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอจอมพระ จังหวัดสุรินทร์, 2561) ทุนชุมชน เช่น ทุนมนุษย์ ทุนความรู้ ทุนทรัพยากร ทุนทางวัฒนธรรม ทุนทางสังคม ทุนเงินตรา ฯลฯ ซึ่งชุมชนนั้นๆ เป็นการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในชุมชน และฝ่ายต่างๆ เพื่อที่จะบริหารจัดการทุนชุมชนที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์มีความเหมาะสมต่อสภาพความเป็นอยู่และวิถีชีวิตของผู้คนในชุมชนนั้นๆ ดังนั้น การนำทุนชุมชนที่มีอยู่ในชุมชนมาใช้ในการสนับสนุนครัวเรือนสัมมาชีพจึงเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่จะสามารถผลักดันให้ครัวเรือนสัมมาชีพมีการต่อยอดในการสร้างและพัฒนาอาชีพ ซึ่งจะส่งผลต่อการยกระดับเศรษฐกิจฐานราก อีกทั้งยังส่งผลทางด้านสังคมให้เกิดความรัก ความสามัคคี เกิดความเอื้ออาทร เป็นสังคมแห่งความเกื้อกูล การพัฒนาชุมชนให้ประสบผลสำเร็จนั้น ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง แต่พื้นฐานในการพัฒนาจะต้องเริ่มจากชุมชน คนในชุมชนเป็นผู้บริหารจัดการกันเอง เพราะคนในชุมชนนั้นๆ จะรู้และเข้าใจถึงปัญหาความต้องการและทุนต่างๆ ที่มีอยู่ในชุมชน หน่วยงานภายนอกเป็นเพียงผู้ช่วยเสริมเท่านั้น และรากฐานสำคัญที่จะนำชุมชนนั้นๆ ให้ก้าวไปสู่ความเป็นชุมชนที่เข้มแข็งได้นั้น จะต้องเริ่มที่ประชาชนในชุมชนก่อน จะต้องเรียนรู้ว่าแต่ละคนในชุมชนมีคุณค่าที่ต่างกันไป และทุกคนล้วนมีความสามารถ มีภูมิปัญญาเป็นของตนเอง

## 6.2 การส่งเสริมองค์ความรู้นวัตกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาท้องถื่น (ทางตาลคล้ายเส้น)

นวัตกรรมทางตาล ใช้บำบัดรักษาลดอาการ แทรกซ้อน อาการชา ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดัน ผู้ป่วยที่ป่วยมานาน ทานยาเป็นเวลานาน โรคจะเกิดการทำลายเส้นประสาทในร่างกาย เช่น ปวด ชา ที่น่อง อาการขาปลายเท้า สูญเสีย ความรู้สึกที่ มือแขน ขาเท้า เท้า มีอาการตะคริว ซึ่งต้องออกกำลังกายทำกายภาพบำบัดสม่ำเสมอเพื่อฟื้นฟูร่างกายและบรรเทาอาการดังกล่าว ปัญหา คือ จะต้องทำก้านตาลยาวเป็นพิเศษแล้วก็ออกกำลังกายในท่านอน ใช้ท่านอนคนอ้วนนอนกด ผู้ป่วย คลายเส้นเอ็น ผู้ป่วยอาการ ปวดเข่า ช่วยยืด ข้อหัวเข่า ช่วยยืดเส้นเข่า เพิ่มน้ำหล่อเลี้ยงข้อเข่าบรรเทาอาการ ปวดเข่าใช้รักษาผู้ป่วย ช่วยยืดเส้นหลังจากอาการเบื้องต้นของผู้ที่ปวดเส้นหมอนรองกระดูก บำบัด รักษา และป้องกัน อาการปวดได้ แก้อาการไหลตืด สะบักจม ความดันสายตาลำม่ว ปวดกล้ามเนื้อ ผู้ที่เป็นความดันสายตาลำม่ว สอดคล้องกับ นิศารัตน์ ไชยวงศ์ศักดิ์ (2550) ศึกษาการส่งเสริมการนำภูมิปัญญาแห่งนวัตกรรมด้วยการนวดแผนโบราณรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของโฮมสเตย์บ้านปางมะขามป้อม ตำบลสันสลี อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย ผลการวิจัยพบว่า จากการนำภูมิปัญญาเป็นนวัตกรรมนั้นชุมชนได้มีการนำผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ได้มาจากภูมิปัญญาพื้นบ้านมาช่วยป้องกัน และรักษาอาการเจ็บปวด ควบคู่กับการนวดแผนโบราณ ด้วยการแช่เท้าด้วยสมุนไพร ลูกประคบสมุนไพร และน้ำดื่มสมุนไพรสอดคล้องกับเดือนเพ็ญพร ชัยภักดี (2559) พบว่าการจัดการเรียนรู้ภูมิปัญญานวดแบบพื้นบ้านโดยใช้สมุนไพรในชุมชน ควรฝึกปฏิบัติการนวดจนใช้ได้ มีเรียนร่วมกันการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยใช้สมุนไพรรักษาร่วมกับการนวดแผนไทยที่ใช้ลูกประคบ หรือใช้สมุนไพรรักษาร่วมเพื่อบำบัดและการรักษาป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี

## 7. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ที่สนับสนุนงบประมาณในการพัฒนาท้องถิ่น และขอขอบคุณประชาชนในชุมชนตำบลปากน้ำ อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา ให้ความร่วมมือในการส่งเสริมสุขภาพในการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ

## 8. เอกสารอ้างอิง

กรมพัฒนาชุมชน. (2559). กรมการพัฒนาชุมชน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :[http://www.cdd.go.th/cdd/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=4&Itemid=226a404ad2a26f4988bb8894bf62b8adc](http://www.cdd.go.th/cdd/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=4&Itemid=226a404ad2a26f4988bb8894bf62b8adc).สืบค้นวันที่ 2 มีนาคม 2564

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2555). วิธีชุมชน เครื่องมือ 7 ชิ้นที่ทำงานชุมชนง่ายได้ผล และสนุก. พิมพ์ครั้งที่ 9. นนทบุรี:สุขศาลา. หน้า126-127

จรินทร์ อาสาทรธรรม. (2546). นวัตกรรมและการสร้างภูมิปัญญาไทยให้ยั่งยืน. วารสาร “นักบริหาร” ปีที่ 23 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2546

เดือนเพ็ญพร ชัยภักดี. (2559). การจัดการเรียนรู้ภูมิปัญญานวดแบบพื้นบ้านโดยใช้สมุนไพรในชุมชน. การประชุม วิชาการและเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 3 ก้าวสู่ศวรรษที่ 2. นครราชสีมา : วิทยาลัยนครราชสีมา

ทงศักดิ์ คุ่มไชน้ำ และคณะ. (2534). การพัฒนาชุมชนเชิงปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์

นิศารัตน์ ไชยวงศ์ศักดิ์ และกัสมมา กาซ้อน. (2550). การส่งเสริมการนำภูมิปัญญาแห่งนวัตกรรมด้วยการนวดแผนโบราณรองรับ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของโฮมสเตย์บ้านปางมะขามป้อม ตำบลสันสลี อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย. การประชุม วิชาการด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ระดับชาติ ครั้งที่2, วันที่ 5-6 สิงหาคม 2550

วิจารณ์ พานิช. (2558). การจัดการความรู้ (Knowledge Management). สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2564 จาก <http://www.thaiail.com/km/indexo.html>

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2560). แผนงานหลักสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติรองรับการดำเนินงาน ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ฉบับที่ 3 ปีงบประมาณ พ.ศ.2560 – 2564

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2551). พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550, ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหพัฒนไพศาล (พิมพ์ครั้งที่ 2)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562) สถานการณ์การเข้าสู่สังคม สูงวัยของประเทศไทย : [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th) (สืบค้นข้อมูลมีนาคม 2564)