

เฒ่าดัดบออายุยืน 100 ปี ชีวีมีสุข

เฒ่าดัดบออายุยืน 100 ปี ชีวีมีสุข



สำนักอนามัยผู้สูงอายุ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ : เคล็ดลับอายุยืน 100 ปี ซีวีมีสุข
ISBN : 978-616-11-1844-0
พิมพ์ครั้งที่ 2 : ตุลาคม 2557
จำนวน : 2,182 เล่ม
จัดพิมพ์โดย : สำนักอนามัยผู้สูงอายุ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
โทร. 0-2590-4504 , 0-2590-4508-9
โทรสาร. 0-2590-4500

website : www.anamai.moph.go.th/soongwai

พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพยาบาลองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก



ที่ปรึกษา

ดร. นายแพทย์พรเทพ	ศิริวนารังสรรค์	อรธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์วัจพชร	วงศ์ศุภฤทธิการ	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ณรงค์	สายวงศ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
กัณฑ์แพทย์สุธา	เจียมณีนีโชติชัย	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ณัย	ธีวันตา	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

บรรณาธิการ

นายแพทย์เอกชัย	เพ็ญศรีวัชรา	ผู้อำนวยการสำนักอนามัยผู้สูงอายุ
นางอรวิ	รมยะสมิต	
นางวิมล	บ้านพวน	
นางเบญจมาภรณ์	ศิริเจสสิม	
นางสาวพีรญา	จันทร์คง	
นางสาวจิระพา	ทองสม	
นางสาวสุคนธ์ทิพย์	ศรีวิเศษ	
นางสาวกัญญาวรรณ	ศรียานนท์	
นายวิภูษิต	แจ่มนาค	
นายอนุศักดิ์	ทองทิพย์	
นางสาวกัณฑ์	กัณฑ์ทิพย์	

เคล็ดลับอายุยืน 100 ปี ชีวิตมีสุข



สำนักอนามัยผู้สูงอายุ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



อายุยืนเป็นสิ่งทีทุกคนปรารถนา พันธุกรรมอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนมีอายุยืนยาว แต่ที่จริงแล้วการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและเหมาะสมมีส่วนสำคัญกว่ากรรมอนามัยมีเป้าหมายส่งเสริมคนไทยมีสุขภาพดี ดังนั้นการดูแลสุขภาพตั้งแต่แรกเริ่มในวัยเด็กเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี และเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยชราจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนเรามีอายุยืน

การมีอายุยืนหนึ่งร้อยปีในปัจจุบันเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ เคล็ดลับอายุยืนหนึ่งร้อยปีของคนไทยในหนังสือเล่มนี้มีความน่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง โดยเผยให้เห็นวิถีชีวิตชาวบ้านที่ง่ายต่อการปฏิบัติเช่น การรับประทาน ผักพื้นบ้าน เนื้อปลา กลั้วยน้ำว่าเป็นประจำ ออกกำลังกายด้วยการเดินไปวัด หรือไม่ทำงาน ปลูกผัก ทำสวน เป็นคนอารมณ์ดี มีครอบครัวอบอุ่นไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ มีงานอดิเรก และร่วมทำกิจกรรมสังคมอย่างสม่ำเสมอ

การมีอายุยืนยาวถึงหนึ่งร้อยปีจึงไม่ไกลเกินฝันอีกต่อไป ขอแต่เพียงทุกท่านมีแรงบันดาลใจที่จะอยู่ให้ถึงหนึ่งร้อยปี ดำเนินชีวิตอย่างถูกสุขอนามัยและมีสติ



ดร.นายแพทย์พรเทพ ศิริวนารังสรรค์
อธิบดีกรมอนามัย



เป็นความจริงที่ยากจะปฏิเสธที่มนุษย์มีชีวิตยืนยาวมากขึ้น เนื่องจากวิวัฒนาการทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ การแพร่หลายของความรู้ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล และโภชนาการ ความก้าวหน้า ของการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ซึ่งสามารถเข้าถึงประชาชนอย่างทั่วถึง รวมถึงพัฒนาการของระบบสุขภาพีบาล ทั้งหมดนี้ส่งผลให้มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้น

ปัจจุบันมีผู้คนจำนวนมากที่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ถึงหนึ่งร้อยปี ในประเทศไทยเอง คาดการณ์ว่ามีจำนวนไม่ต่ำกว่าหนึ่งหมื่นคนที่มีอายุยืนถึงหนึ่งร้อยปี เคล็ดลับอายุยืนร้อยปี เป็นเรื่องที่น่าสนใจอย่างยิ่ง องค์ความรู้เหล่านี้อาจทำให้เรามีอายุยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

การศึกษาในผู้ที่มีอายุยืนหนึ่งร้อยปีในประเทศไทย ญี่ปุ่น อิตาลี และอเมริกา พบว่ามีหลายสิ่งที่เกี่ยวข้องคล้ายคลึงกันเช่น ศตวรรษิกชนในญี่ปุ่นมีปัจจัยสำคัญหลายประการ เช่น ความสามารถในการเคี้ยวอาหารได้ดี การรับประทานอาหารโปรตีนและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีสภาพการมองเห็นที่ปกตินอนหลับเพียงพอและตื่นเช้า ไม่มีประวัติหกล้ม ขาดใจ ไม่ดื่มสุรา และไม่สูบบุหรี่

โดยส่วนใหญ่ศตวรรษิกชนเหล่านี้มีปัจจัยที่สัมพันธ์กับอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ อนามัยส่วนบุคคล และงานอดิเรก สิ่งเหล่านี้รวมกับการมีสภาพการรับรู้ทางสมอง และสภาวะทางจิตสังคมที่ดี สามารถทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ยังไม่ซ้าเกินไปที่จะเริ่มต้นดูแลสุขภาพตนเองตามเคล็ดลับอายุยืนร้อยปี

ขอขอบพระคุณบริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิง จำกัด ที่ให้การสนับสนุนรูปภาพและข้อมูลจากนิตยสาร National Geographic ฉบับภาษาไทย รวมถึงอาจารย์ปราโมทย์ ประสาทกุล ที่สนับสนุนบทความในหนังสือเล่มนี้

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข



เคล็ดลับแห่ง

อายุวัฒนะ

90

อารัมภบท
คำนำ

9 เคล็ดลับอายุยืนร้อยปี

The Secrets of Centenarians

22 อายุยืนด้วย 5 อ.

อาหาร / ออกกำลังกาย / อารมณ์ / อนามัย / อติเรก

61 จะทำอย่างไร อายุจึงจะยืนถึง 80 ปี

อภิศตวรรษิกชน



71 สูงวัย ใจและกายเกิน 100

90 เคล็ดลับแห่งอายุวัฒนะ:

- ชาวซาร์ดิเนีย อิตาลี
- ชาวโอกินาวา ญี่ปุ่น
- ชาวแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา

115 คติชีวิต ผู้สูงอายุดีสุขภาพดีชาวไทย หนึ่งร้อยปี ชีวีมีสุข

119 บรรณานุกรม



มิซาเอะ โอกาวะ

คุณยายอายุยืนที่สุดในโลก
ด้วยวัย 116 ปี ชาวโศซาก้า
เพิ่งฉลองวันเกิดไปเมื่อ
ปี 2557 เคล็ดลับอายุยืน
คือ กินข้าวปั้นปลาดิบ(ซูชิ)
อารมณดี พักผ่อนเพียงพอ
และนอนหลับวันละ 8 ชั่วโมง



01

“เคล็ดลับอายุยืนร้อยปี”

The Secrets of Centenarians



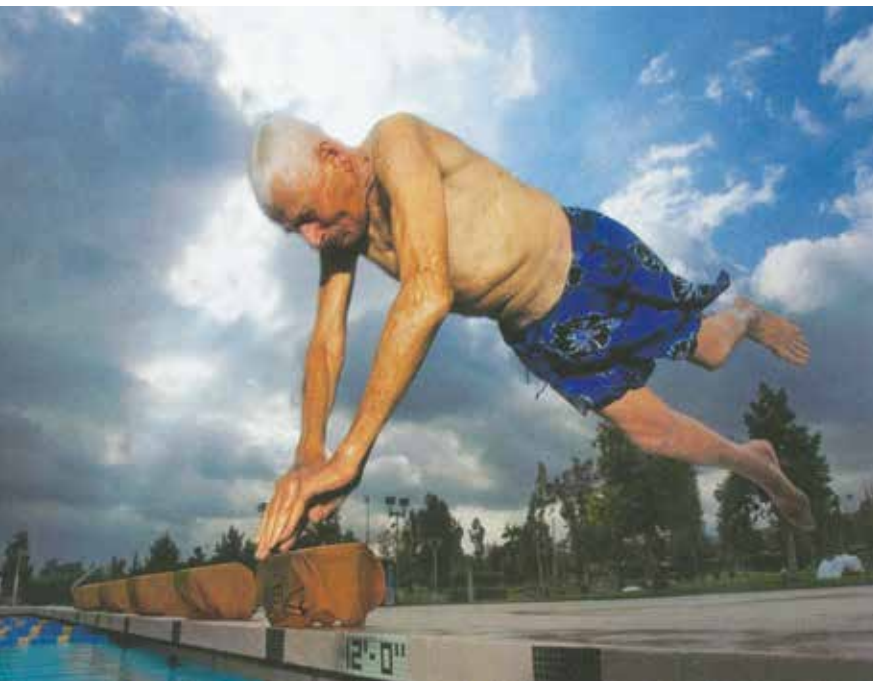
ปัจจัยที่ทำให้คนประเทศใดๆ มีอายุยืน

พบว่ามีความสัมพันธ์กับวิถีการดำเนินชีวิต ประเพณีวัฒนธรรม พันธุกรรม ระดับการศึกษา คุณภาพการสาธารณสุขและบริการทางการแพทย์ของประเทศนั้นๆ

ข้อมูลจากสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พ.ศ. 2555 มีผู้สูงอายุตั้งแต่ร้อยปีขึ้นไปประมาณ 17,000 คน แต่เมื่อเทียบกับชาวญี่ปุ่นที่มีสถิติอายุยืนที่สุดในโลก มีผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่หนึ่งร้อยปีขึ้นไปประมาณ

8,000 คน โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 86 เป็นผู้หญิงและคาดการณ์ว่าอีกสี่สิบปีข้างหน้าจะมีผู้สูงอายุชาวญี่ปุ่นที่มีอายุตั้งแต่หนึ่งร้อยปีขึ้นไปเกือบหนึ่งล้านคน

จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่หนึ่งร้อยปีขึ้นไปเหล่านั้นที่มีสุขภาพแข็งแรงและช่วยเหลือตนเองได้ดี (Autonomous Centenarians) พบว่ามีปัจจัยสำคัญ 7 ประการที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืนดังต่อไปนี้



มีความสามารถในการเคี้ยวอาหารได้ดี (Preserved Masticatory Ability)

จากการศึกษาในประเทศญี่ปุ่นและสวีเดนพบว่าร้อยละ 28 และ 14 ของผู้ที่มีอายุตั้งแต่หนึ่งร้อยปีขึ้นไป มีจำนวนซี่ฟันที่เหลืออยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดี และมีสภาวะปริทันต์ปกติ คนกลุ่มนี้มีมีค่าดัชนีชี้วัดความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Activities of Daily Living) สูงกว่าผู้สูงอายุ ที่สูญเสียฟันและมีปัญหาในการเคี้ยวอาหาร นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการเคี้ยวอาหาร จากการสูญเสียฟัน มักขาดการดูแลด้านสุขภาพของปากไม่เคยพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพของปาก ไม่มีส่วนร่วมทำกิจกรรมในสังคม สูญเสียความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต โดยมีความสัมพันธ์กับภาวะทุพพลภาพและอัตราการตายที่เพิ่มขึ้น

มีงานวิจัยที่ศึกษาดัชนีของคราบแบคทีเรียบนลิ้น (Tongue Plaque Index, TPI) ในผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการเคี้ยวอาหาร พบว่ามีค่า TPI ในน้ำลายสูงกว่าปกติ ซึ่งสัมพันธ์กับการเกิดโรคปอดอักเสบจากการสำลักอาหาร (Aspiration Pneumonia) และอัตราการตายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



การศึกษานี้ในปัจจุบันล้วนชี้ให้เห็นว่าความสามารถในการเคี้ยวอาหารสัมพันธ์กับระบบการรับรู้ทางสมอง โดยพบว่าผู้สูงอายุที่มีจำนวนซี่ฟันเหลืออยู่ในสภาพใช้งานได้ดีและมีสมรรถนะในการเคี้ยวที่ปกติ โดยวัดจากแรงกัดสูงสุด (maximum bite force) พื้นที่ติดต่อกันที่ไ้บดเคี้ยว (occlusion contact area) และคะแนนการบดเคี้ยว (mastication score) จะมีระบบการรับรู้ทางสมองที่ดีกว่าผู้สูงอายุที่สูญเสียฟัน และมีสมรรถนะในการเคี้ยวที่ต่ำกว่า 9 ดังนั้นความสามารถในการเคี้ยวอาหารจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตและช่วยเหลือตนเองได้



คุณยายบุญทอง ท้าวคำพันธุ์ อายุ 91 ปี
ได้รับรางวัล “10 ยอดฟันดีวัย 80 และ 90 ปี”
ประจำปี 2555 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

รายงานจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจอเมริกัน (American Heart Association) สรุปว่า การแปรงฟันร่วมกับการใช้ไหมขัดฟันอย่างสม่ำเสมอสามารถป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองได้ เนื่องจากแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคปริทันต์ รวมทั้งสารที่แบคทีเรียสร้างขึ้นสามารถเข้าสู่กระแสเลือดไปทำอันตรายจนเกิดการอุดตันต่อเส้นเลือดสมองและเส้นเลือดหัวใจ

ผู้สูงอายุจึงควรแปรงฟันให้สะอาดและถูกวิธีสำหรับผู้สูงอายุที่สูญเสียฟันไปแล้ว ควรปรึกษาทันตแพทย์เพื่อใส่ฟันปลอมและดูแลรักษาฟันปลอมให้ถูกวิธี หลีกเลี่ยงขนมหวานและเหนียว ไม่รับประทานอาหารจุกจิกระหว่างมือหรือก่อนนอน หลีกเลี่ยงการเคี้ยวหมาก รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงเพื่อบำรุงกระดูกและฟัน ตลอดจนผัก ผลไม้ที่มีกากใย

นอกจากนี้ยังมีรายงานผลการวิจัยที่พบว่าการดื่มชาเขียวช่วยส่งเสริมสุขภาพเหงือกและฟัน เนื่องจากชาเขียวมีสาร antioxidant ที่เรียกว่าคาเทชิน (catechins) ช่วยลดการอักเสบติดเชื้อในช่องปาก เนื่องจากสามารถหยุดยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย เช่น เอสเชอริเชีย โคไล (Escherichia coli) สเตรปโตค็อกคัส ซาลิวาเรียส (Streptococcus salivarius) และสเตรปโตค็อกคัส มิวแทน (streptococcus mutans) ปัจจุบันจึงมีสถานดูแลผู้สูงอายุในญี่ปุ่นหลายแห่งที่นิยมนำชาเขียวมาใช้ในการทำความสะอาดช่องปากผู้สูงอายุ

รับประทานอาหารโปรตีนสม่ำเสมอ (Frequent Intake of Protein)

ผู้สูงอายุชาวโอกินาวาทรงภาคใต้ของญี่ปุ่นมีความชุกของโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองอุดตัน โรคสมองเสื่อมโรคมะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมากต่ำมาก เมื่อเทียบกับผู้สูงอายุในประเทศอื่นๆ ทั่วโลก ผู้สูงอายุเหล่านี้มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ค่อนข้างต่ำ โดยเฉลี่ยเพียง 18-22 มีระดับไขมันและสารอนุมูลอิสระในเลือดต่ำ

จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุชาวโอกินาวาที่อายุยืนถึงหนึ่งร้อยปี ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าที่พลังงานต่ำ มีไขมันต่ำ มีส่วนประกอบเป็นแป้ง และน้ำตาลน้อย โดยนิยมรับประทานอาหารเช้าที่ประกอบด้วย ผัก เต้าหู้ ชูปมิโซะ สาหร่าย และรับประทานเนื้อสัตว์ที่มีโปรตีนคุณภาพสูงเช่น ปลาทะเล ซึ่งมีกรดไขมันโอเมก้า-3 และวิตามินบี 12 ซึ่งช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม ในขณะที่รับประทานผลิตภัณฑ์จากนมวัวและไข่ค่อนข้างน้อย

นอกจากนี้ยังพบว่าสตรีชาวโอกินาวามีปัญหาจากกลุ่มอาการหลังหมดประจำเดือนจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนน้อยมาก เนื่องจากรับประทานอาหารเช้าที่ทำจากถั่วเหลืองเป็นประจำซึ่งมีฮอร์โมนเอสโตรเจนจากธรรมชาติ ค่อนข้างสูง



ชาวโอกินาวาจำนวนมากที่เติบโตในยุคก่อนสงครามโลกครั้งที่สอง ไม่มีนิสัยตามใจปาก พวกเขายึดถือสุขภาพจิตซึ่งได้รับอิทธิพลจากลัทธิขงจื้อที่ว่า “ฮาระฮาจินู” คือรับประทานอาหารเช้าให้ท้องเกือบอิ่มก็พอ (80% full) นอกจากนี้ชาวโอกินาวายังปลูกผักผลไม้ส่วนใหญ่ไว้รับประทานเองเช่น หัวไชเท้า กระเทียมต้นหอม กะหล่ำปลี ไขมัน และมะเขือเทศ ซึ่งปัจจุบันนักวิจัยพบว่ามีสารที่สามารถยับยั้งการก่อตัวของมะเร็งได้

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (Regularly Exercise)

พบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมักมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ในสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกาย ตัวอย่างการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและมีความปลอดภัย ได้แก่ การเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน หรือว่ายน้ำ โดยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที

มีรายงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีเยี่ยมสามารถเดินได้มากกว่าวันละ 10,000 ก้าว ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีทั่วไปควรเดินได้เฉลี่ยวันละ 6,000-8,500 ก้าว ส่วนผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังหรือทุพพลภาพควรเดินได้เฉลี่ยวันละ 3,500-5,000 ก้าว

ผู้สูงอายุชาวโอบินาวามีระดับฮอร์โมนเพศ เช่น ดีไฮโดรอีพิแอนโดรสเทอโรน (dehydroepiandrosterone (DHEA)) เอสโตรเจน (estrogen) และ เทสโทสเทอโรน (testosterone) ในร่างกายสูงกว่าผู้สูงอายุชาวตะวันตกและชาวเอเชียชาติอื่นๆ ในวัยเดียวกัน ในขณะที่วิถีการดำเนินชีวิตปราศจากความเครียด ทำให้สภาพร่างกายภายนอกแลดูอ่อนวัยกว่าปกติ ซึ่งอาจเป็นผลจากการที่ชาวโอบินาวาออกแรงทำกิจกรรมทางกายตลอดเวลา หรือประกอบกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะกิจกรรมที่โปรดปราน เช่น การเดิน การทำสวน การปลูกผัก ผลไม้และการจับปลา เป็นต้น





“ชมรมผู้สูงอายุ”

ในจังหวัดนครราชสีมา เดินออกกำลังกายตอนเช้าร่วมกันเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

สภาพการมองเห็นปกติ (Better Visual Acuity)

ธรรมชาติของผู้สูงอายุย่อมมีการเสื่อมสภาพของสายตา ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนส่วนใหญ่ยังมีสภาพการมองเห็นที่ปกติสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี โดยในกลุ่มที่เป็นโรคต้อกระจก ต้อหิน มักได้รับการผ่าตัดรักษาให้หายเป็นปกติ

พบว่าผู้ที่มีอายุยืนร้อยปี มีกรดไขมันโอเมกา-3 โดยเฉพาะกรดไขมันโดโคซาเฮกซาอีนอิก (docosahexaenoic acid) ในเลือดสูง ซึ่งกรดไขมันชนิดนี้มีมากในปลาทะเลและปลาน้ำจืดบางชนิด โดยมีบทบาทสำคัญต่อโครงสร้างและการทำงานของสมองและระบบประสาทซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาเรียนรู้ รวมทั้งสามารถป้องกันการเสื่อมของจอประสาทตา

นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้มีอายุยืนส่วนใหญ่รับประทานอาหารในกลุ่มที่มีเบต้าแคโรทีนและแคโรทีนอยด์ (Beta Carotene & Carotenoids) สูงซึ่งเป็นสารประกอบตามธรรมชาติที่มีอยู่ในพืชผักผลไม้ที่มีสีแดง สีส้ม สีเขียว และสีเหลือง เช่น แครอท แคนตาลูป ผักโขม พักทอง สาหร่าย มะละกอมะเขือเทศ แตงโม และพริกหวาน เป็นต้น สารอาหารดังกล่าว มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ โดยที่ร่างกายจะเปลี่ยนเบต้าแคโรทีนเป็นวิตามินเอเท่าที่ร่างกายต้องการจึงช่วยการมองเห็นในที่มืด ป้องกันโรคตาบอดตอนกลางคืน ลดความเสี่ยงในการเกิดต้อกระจกและชะลอการเสื่อมของจอประสาทตา



นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ และตื่นเช้าสม่ำเสมอ (Spontaneous awakening regularly in the morning)

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักประสบปัญหาพักผ่อนนอนหลับไม่เพียงพอ ปัจจัยสำคัญที่มีผลทำให้นอนไม่หลับคือความเครียด ภาวะซึมเศร้า การปัสสาวะบ่อยในเวลากลางคืน มีภาวะทุพพลภาพหรือโรคเรื้อรังเช่น โรคข้ออักเสบ โรคกระเพาะอาหาร โรคมะเร็ง โรคอัลไซเมอร์ โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง เป็นต้น

จากการศึกษาในประเทศญี่ปุ่นและอิตาลี พบว่าผู้ที่มีอายุยืนร้อยปี มีรูปแบบการนอนหลับที่คล้ายคลึงกันคือ นอนแต่หัวค่ำ นอนหลับสนิท โดยไม่มีปัญหาใดๆ รบกวนการนอน ตื่นแต่เช้าอย่างสม่ำเสมอ และไม่เคยใช้ยานอนหลับ โดยเฉลี่ยนอนวันละประมาณ 7-8 ชั่วโมง

เคล็ดลับการแก้ปัญหาการนอนไม่หลับคือ ควรฝึกนิสัยให้เข้านอนและตื่นเป็นเวลา ไม่ควรนอนกลางวัน ถ้าจำเป็นไม่ควรนอนเกิน 20 นาที ออกกำลังกายตอนเช้าอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยง การรับประทานอาหารก่อนนอน หลีกเลี่ยง ชา



กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ควรดื่มนมถ้วยเล็กอุ่น ๆ ก่อนนอนและงดสูบบุหรี่

การอาบน้ำอุ่นก่อนนอน การอ่านหนังสือ การสวดมนต์ นั่งสมาธิประมาณครึ่งชั่วโมง ช่วยให้ นอนหลับได้ดี และควรนอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเท สะดวก ในกรณีที่จำเป็นต้องใช้ยานอนหลับไม่ควร ใช้ติดต่อกันเกิน 2 ถึง 3 วันต่อสัปดาห์

ไม่มีประวัติหกล้มบาดเจ็บร้ายแรง (No history of severe falls)

ชาวญี่ปุ่นที่มีอายุยืนร้อยปีไม่เคยมีประวัติหกล้มบาดเจ็บร้ายแรงจนถึงขั้นกระดูกหักต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ภาวะหกล้มเป็นปัญหาสำคัญและพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยพบอุบัติการณ์สูงขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ผลกระทบของภาวะหกล้มนอกจากจะนำไปสู่ความเจ็บป่วยเกิดภาวะกระดูกหักแล้ว ยังก่อให้เกิดภาวะทุพพลภาพหรืออันตรายต่อชีวิตได้

จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงมีโอกาสหกล้มมากกว่าเพศชาย สองในสามของผู้เคยหกล้มมีประวัติหกล้มซ้ำภายในหกเดือน ปัจจัยเสี่ยง

ของการหกล้มในผู้สูงวัยได้แก่ ความผิดปกติของการมองเห็นผลข้างเคียงของการใช้ยาบางชนิด การทรงตัวที่บกพร่อง ท่าเดินที่ผิดปกติขาดการออกกำลังกาย รวมถึงการสูญเสียความแข็งแรงและมวลของกล้ามเนื้อ

ผู้สูงอายุจึงควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกการทรงตัว ฝึกกำลังกล้ามเนื้อรอบสะโพก กล้ามเนื้อเข่าและกล้ามเนื้อกระดูกข้อเท้าให้แข็งแรง อีกทั้งกายบริหารเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่างๆ

นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีการสูญเสียมวลกระดูกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามอายุที่มากขึ้นจึงควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินดี ควบคู่กับการได้รับแสงแดดตอนเช้าหรือตอนเย็นให้เพียงพอ

สภาพแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคต่อการเดินอย่างปลอดภัยเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการหกล้ม พบว่าตำแหน่งที่ผู้สูงอายุลื่นหกล้มได้บ่อยที่สุดในบ้านคือ ห้องน้ำ และบันได จึงควรปรับสภาพสิ่งแวดลอมบริเวณดังกล่าวให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุเช่น โฉนังควรมีราวยึดเกาะ พื้นห้องน้ำควรปูด้วยวัสดุเนื้อหยาบ มีแสงสว่างที่เพียงพอ เป็นต้น



ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ (No drinking and smoking)

จากการศึกษาผู้มีอายุยืนร้อยปีชาวญี่ปุ่นพบว่าส่วนใหญ่ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ และไม่เป็นโรคอัลไซเมอร์ โดยอัลไซเมอร์เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ

มีรายงานพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่ มีความเสี่ยงเป็นโรคอัลไซเมอร์เพิ่มขึ้นถึง 5 เท่า เนื่องจากเซลล์ของสมองต้องการน้ำตาลและออกซิเจนมาหล่อเลี้ยงเพื่อทำให้เกิดพลังงาน บุหรี่ทำให้ขบวนการเกิดพลังงานดังกล่าวเสื่อมถอย จึงทำให้เกิดอันตรายต่อเซลล์สมองอย่างมาก



บุหรี่เป็นตัวกระตุ้นให้ขบวนการชราภาพดำเนินไปอย่างรวดเร็ว เนื่องจากทำให้อนุมูลอิสระในร่างกาย มีปริมาณเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การสูบบุหรี่ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคปอดโรคถุงลมโป่งพองโรคมะเร็งปอด โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองและโรคหัวใจส่วนการดื่มสุรา เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคตับแข็ง และโรคมะเร็งตับ

บทสรุป

ปัจจัยทั้ง 7 ประการ เป็นปัจจัยทางสุขภาพที่มีความสัมพันธ์ กับอายุที่ยืนยาวอย่างไรก็ตาม จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยบางอย่างไม่ได้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับผู้สูงอายุเช่น สมรรถภาพการฟังและ ค่าดัชนีมวลกาย

นอกจากนี้ยังมีรายงานปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อการมีอายุยืนเช่นเดียวกันได้แก่การมี กิจกรรมสังสรรค์ กับเพื่อนฝูง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนอย่างสม่ำเสมอ เช่นในรูปแบบของชมรมผู้สูงอายุกิจกรรม อาสาสมัครหรือกิจกรรมทางศาสนาต่าง ๆ การมีงานอดิเรกหรือกิจกรรมสันทนาการที่ตนเองชื่นชอบ รวมไปถึง ปัจจัยความเชื่อทางจิตวิญญาณ พลังศรัทธาทางศาสนา การมีจุดหมายในชีวิตและความเข้มแข็งของ จิตใจปัจจัยทางประเพณีและวัฒนธรรมในท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลต่อการมีชีวิตความเป็นอยู่และ อายุที่ยืนยาวของผู้สูงอายุ

การมีชีวิตอย่างมีคุณภาพครอบคลุมทั้งปัจจัยทางสุขภาพและปัจจัยทางสังคมรวมถึง มีชีวิตอย่างยืนยาว เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา เคล็ดลับทั้งหมดสู่การมีอายุยืนหนึ่งร้อยปีเป็นตัวอย่างอันพึงปฏิบัติ ยังไม่ช้าเกินไป ที่จะเริ่มต้นในวันนี้ หากทุกท่านมีความปรารถนาและความมุ่งมั่นสู่การมีชีวิตที่ยืนยาวมีสิ่ง ที่เป็นแรงบันดาลใจ ให้มีชีวิตอยู่ต่อไป ท่านอาจเป็นหนึ่งในจำนวนผู้ที่มีอายุยืนร้อยปีในวันข้างหน้า



ความสัมพันธ์ระหว่าง 5 อ. และเคล็ดลับอายุยืน 100 ปี



อาหาร

รับประทานอาหาร
โปรตีนสม่ำเสมอ

มีสายตปกติ ไม่มีตมัว

ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ไม่มีประวัติ
หกล้มบาดเจ็บร้ายแรง

อารมณ์

นอนหลับพักผ่อน
เพียงพอและตื่นเช้าสม่ำเสมอ

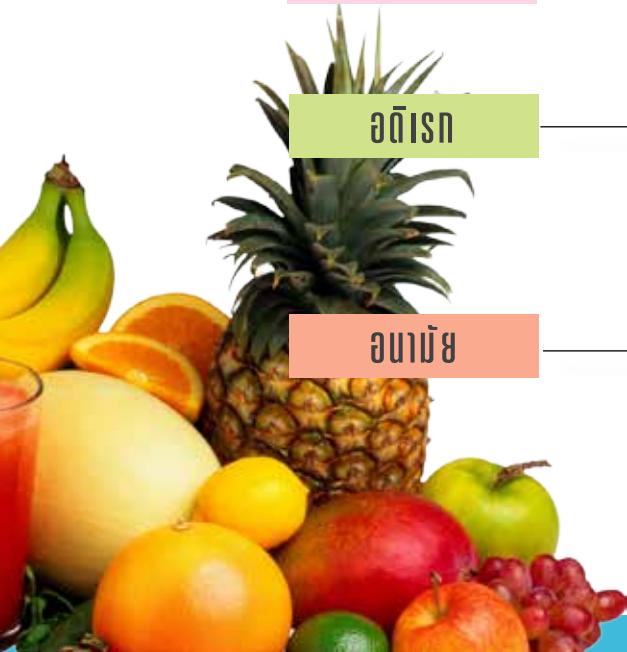
อดิโรค

การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
ของครอบครัว/ชุมชนอย่างสม่ำเสมอ

อนามัย

มีความสามารถ
ในการเคี้ยวอาหารได้ดี

ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่



02

“อายุยืนด้วย 5 อ.”

อาหาร/ออกกำลังกาย/อารมณ์/อนามัย/อดิเรก



อาหาร

จากการสอบถามผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไป ที่ได้รับคัดเลือกเป็นสุดยอดผู้สูงอายุสุขภาพดี จำนวน 60 คน พบว่าส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ทำเองรสจัด รสชาติไม่จืด อาหารยอดนิยมคือ พริกพื้นบ้าน นำมาตั้งหรือต้ม และรับประทานกับน้ำพริกเช่น ตำลึง มะระ ชอบรับประทานเนื้อปลา และอาหารอ่อนย่อยง่าย บางคนรับประทานผลไม้เป็นประจำ เช่น กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก ไม้ทานอาหารหวาน และของจืด

๑.อาหาร

ผู้สูงอายุยังมีความต้องการพลังงานและสารอาหารเหมือนบุคคลวัยอื่น ๆ เพียงแต่ต้องการในปริมาณที่ลดน้อยลง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง อายุยืน ผู้สูงอายุควรกินให้เป็น คือปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีหรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ ได้แก่

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

1.1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายโดยแบ่งอาหารเป็น 5 หมู่ดังนี้

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

หมู่ที่ 3 ผักผักต่าง ๆ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ

หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์

ในวันหนึ่ง ๆ ผู้สูงอายุควรเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ และในแต่ละหมู่ควรเลือกกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบตามความต้องการของร่างกาย

1.2 หมั่นดูแลน้ำหนักตัว

ผู้สูงอายุหมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควรชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้ง การประเมินว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ ทำได้หลายวิธีโดย

- 1.2.1 การประเมินด้วยสายตา วิธีนี้ใช้ประเมินผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักตัวน้อย ผอมมาก ๆ หรือผู้สูงอายุที่อ้วนมากสามารถดูด้วยสายตา เริ่มจากใช้หลังง่าย ๆ โดยการยืนตัวตรงมองปลายเท้าของตัวเอง โดยไม่ก้มหรือก้ม ถ้ามองไม่เห็นปลายนิ้วเท้าแสดงว่าอ้วน หรือดูเงาตนเองในกระจกว่ามีไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากกว่าที่ควรจะเป็นหรือไม่
- 1.2.2 การหาค่าดัชนีมวลกาย โดยการชั่งน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม วัดส่วนสูงเป็นเมตร แล้วนำไปคำนวณโดยใช้สูตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ค่าดัชนีมวลกาย	
น้อยกว่า 18.5 กก./ม ²	ผอมหรือน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5-22.9 กก./ม ²	น้ำหนักตัวปกติ
23.0-24.9 กก./ม ²	น้ำหนักเกิน
ตั้งแต่ 25 กก./ม ²	โรคอ้วน

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นขางมือ

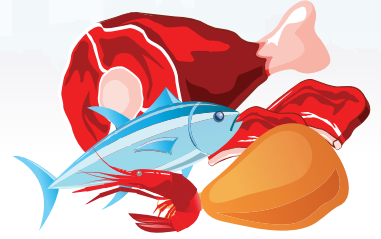
ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยเป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงานสารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน ผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่นได้แก่ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เส้นหมี่ บะหมี่ วุ้นเส้น ตลอดจนแป้งต่างๆ ให้พลังงานเช่นเดียวกัน

ผู้สูงอายุ ควรกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เพราะมีสารอาหารโปรตีน ไขมัน โยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินในปริมาณที่สูงกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว หากร่างกายได้รับอาหารประเภทข้าวและแป้งเกินความต้องการ จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อสะสมมากขึ้น ทำให้เกิดโรคอ้วนได้

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

พืช ผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินเช่นเบต้าแคโรทีน วิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่นใยอาหาร ซึ่งช่วยในการขับถ่ายและนำคอเลสเตอรอล สารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิด ออกจากร่างกาย

ผู้สูงอายุ ควรกินพืช ผักให้หลากหลาย ทั้งผักสีเขียว สีเหลืองสลับกันไปแต่ควรต้มผักให้สุก หรือนึ่งจนสุกนุ่ม ไม่ควรบริโภคผักดิบเพราะย่อยยาก และอาจเกิดปัญหาท้องอืด ท้องเฟ้อได้ ควรกินผลไม้เป็นประจำ แต่ควรจำกัดปริมาณการกินผลไม้ที่มีรสหวานจัดเช่น ลำไย ทูเรียน ขนุน เป็นต้น ผู้สูงอายุควรกินผักและผลไม้ตามฤดูกาล



4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

อาหารกลุ่มนี้ให้สารอาหารโปรตีน ช่วยในการเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายให้อยู่ในสภาพปกติ

ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย ไขมันต่ำ เหมาะกับผู้สูงอายุ แต่ต้องระวังก้างปลาขณะรับประทาน ถ้าผู้สูงอายุกินปลาเล็กปลาน้อย ปลากระป๋องจะได้แคลเซียม ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ถ้ากินปลาทะเล ซึ่งมีสารไอโอดีนจะป้องกันการขาดสารไอโอดีนได้

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถ้ากินจะลดการสะสมไขมันในร่างกาย การประกอบและปรุงเนื้อสัตว์ ควรสับให้ละเอียด และต้มให้เปื่อยเพื่อให้ผู้สูงอายุสะดวกต่อการเคี้ยวและการย่อยอาหาร

ไข่ ให้สารอาหารโปรตีนและแร่ธาตุเหล็กในปริมาณสูง ผู้สูงอายุที่มีภาวะโภชนาการปกติ ควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟองและควรปรุงไข่ให้สุกด้วยความร้อน


ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก ถั่วเมล็ดแห้งนำมาประกอบอาหารได้ทั้งอาหารคาว อาหารหวานหรือจะ บริโภคในรูปของผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ อาหารที่ทำจากถั่ว เช่น ถั่วงวน ขนมใส่ถั่วต่างๆ ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

งาดำ อุดมด้วยโปรตีนไขมัน วิตามินอี แคลเซียม ผู้สูงอายุควรกิน งาดำเป็นประจำ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นม เป็นแหล่งของสารอาหารแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง และยังเป็นแหล่งของโปรตีน วิตามินบี 2

ผู้สูงอายุควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1 แก้ว ควบคู่กับการออกกำลังกายจะทำให้กระดูกแข็งแรง ขะลอกความเสื่อมสลายของกระดูก ผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถดื่มนมสดได้เกิดปัญหาท้องเดินหรือท้องอืด แต่สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการดื่มนมโดยการดื่มนมครั้งละน้อยๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น หรือดื่มนมหลังอาหารหรือเปลี่ยนเป็น



กินโยเกิร์ตชนิดครีม น้ำเต้าหู้ให้สารอาหารโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่มีแคลเซียม น้อยกว่านมวัว ผู้สูงอายุดื่มน้ำเต้าหู้ได้เป็นประจำเช่นกัน

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมัน ให้พลังงานความอบอุ่นแก่ร่างกาย และเป็นตัวนำวิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น วิตามินเอ ดี อี เค ไขมันในอาหารมีทั้ง ประเภทไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัว ไขมันอิ่มตัว ได้จากเนื้อสัตว์ หนังสัตว์ น้ำมันจากพืช เครื่องในสัตว์ อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง ตับ ปลาหมึก หอยนางรม ถ้ากินมาก จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ผู้สูงอายุควรกินอาหารประเภททอด ผัด และ แกงกะทิแต่พอควร ควรเลือกกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) อบ ยำ แกงไม่ใส่กะทิเป็นประจำ

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

การกินอาหารรสหวานมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือดได้ การกินอาหารรสเค็มจัดเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงขนมหวาน เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน อาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง ไข่เค็ม ปลาร้า ปลาเค็ม เนื้อเค็ม เต้าเจี้ยว และหลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยว ขนมอบกรอบ ขนมอบฟูแบบฝรั่ง

8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

สารปนเปื้อนในอาหาร หมายถึงสารที่ปนเปื้อนมากับอาหาร ซึ่งเกิดจากกระบวนการผลิตปรุงประกอบอาหาร การจำหน่ายอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่นตามแผงลอย บนบาทวิถี การใช้สารปรุงแต่งอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน และการใช้สารบอแรกซ์ ฟอรัมาลิน สารฟอกขาว การใช้สีสังเคราะห์ ในปริมาณมากหรือใช้สีย้อมผ้า ยาฆ่าแมลง สารกันรา สารพิษจากพืชและสัตว์ ตามธรรมชาติ ผู้สูงอายุควรจะต้องรู้จักวิธีการเลือกซื้อ ปรุง ประกอบอาหารให้สะอาดและปลอดภัย

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะมีโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคมะเร็งหลอดอาหาร เป็นต้น ผู้สูงอายุที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำต้องลดปริมาณการดื่มให้น้อยลง หากงดดื่มได้ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

จ. ออกกำลังกาย

จากการสอบถามผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไป ที่ได้รับคัดเลือกเป็นสุดยอดผู้สูงอายุสุขภาพดี จำนวน 60 คน พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดินเบาๆ รอบบ้าน หรือเดินไกลไปทำนา หรือเดินไปทำบุญที่วัด บางคนปั่นจักรยาน ออกกำลังกายด้วยการปลูกผัก ทำสวนครัว รดน้ำ พรวนดิน ดายหญ้า และออกแรงทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า ทุงข้าว



อ.ออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ถ้ามีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกลุ่มวัย จะก่อให้เกิดประโยชน์

การประเมินความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย

ก่อนการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรทราบว่าท่านมีโรคหรืออาการต่อไปนี้หรือไม่

- เคยเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน หรือเป็นโรคความดันโลหิตสูง
- มีอาการเจ็บหน้าอกเป็นประจำ
- เคยเป็นลม หมดสติ หรือเวียนศีรษะอย่างรุนแรงชั่วครู่
- มีปัญหาเกี่ยวกับข้อและกระดูก
- มีการใช้ยาเพื่อรักษาโรค เช่น ใช้ยาลดความดันโลหิตสูง

หากมีโรคหรืออาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้สูงอายุควรเลือกการออกกำลังกายที่อยู่ในคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

รูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

1. การเดินเพื่อสุขภาพ

ผู้สูงอายุ ควรเดินให้เร็วกว่าปกติ เพื่อให้หัวใจมีการเต้นเพิ่มขึ้น ก้าวเท้าให้สม่ำเสมอ แกว่งแขนสบายๆ ไปตามจังหวะและทิศทางการเคลื่อนที่ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ การลงเท้าควรลงด้วยสันเท้า สัมผัสพื้นก่อนแล้วฝ่าเท้าจะตามลงมา ควรสวมรองเท้ากีฬาที่เหมาะสม และคุณภาพดี

2. การวิ่งช้า ๆ (เหยาะ)

ผู้สูงอายุ

ที่มีปัญหาข้อเท้าหรือข้อเข่าไม่ดี ไม่ควรวิ่ง

ผู้สูงอายุ

อาจเลือกเดินหรือวิ่งตามสนาม สวนสาธารณะ หรือเดินบนสายพานในที่จำกัดได้

ผู้สูงอายุ

ที่เดินหรือวิ่งอย่างเดียวนั้น อาจไม่ได้ออกกำลังกายครบทุกส่วนของร่างกาย ควรมีการออกกำลังกายโดยการบริหารท่าต่างๆ เพิ่ม จะทำให้ร่างกายได้ประโยชน์มากขึ้น

3. ฝึกโยคะ

การฝึกโยคะที่ใช้ฝึกออกกำลังกาย เป็นโยคะเบื้องต้น เป็นการบริหารท่ามือเปล่าที่มีการหายใจเข้า-ออกควบคู่ไปด้วยท่าต่างๆ

การฝึกโยคะ ต้องฝึกกับครูผู้ชำนาญโดยเฉพาะ จึงจะไม่เกิดอันตราย ผู้ฝึกโยคะจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ





4. รำมวยจีน

เป็นการออกกำลังกายที่ได้ทั้งความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และฝึกการทรงตัวของร่างกาย การรำมวยจีน จะช่วยรักษาคุณภาพร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีความสมดุลระหว่างจิตใจและร่างกาย

หลักพื้นฐานของการรำมวยจีน มี 3 ประการ

- ฝึกกาย (ขบวนท่าต่าง ๆ)
- ฝึกการหายใจ (หายใจเข้า-ออกให้ลึก และยาว)
- ฝึกจิต (ฝึกการตั้งสมาธิ)



5. รำไม้พลอง

เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ไม้พลองประกอบการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา และลำตัว ซึ่งไม้พลอง จะมีส่วนช่วยในการทรงตัวขณะทำท่าต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

การรำไม้พลอง ช่วยในการรักษาความสามารถ การเคลื่อนไหวของข้อต่าง ๆ ในร่างกายแต่ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องกระดูกสันหลัง ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพก่อนเลือกทำที่เหมาะสม

6. การชั่งจักรยาน

การชั่งจักรยาน มีทั้งแบบขี่ไปที่ต่างๆ และขี่อยู่กับที่

การชั่งจักรยานไปที่ต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายที่ดี เกิดประโยชน์ทั้งความอดทน การทรงตัวและความคล่องแคล่ว

การชั่งจักรยานอยู่กับที่ ขาดการฝึกทรงตัว ความคล่องแคล่ว ร่างกายใช้กล้ามเนื้อขาเป็นส่วนใหญ่ (ส่วนคอ แขน เอว เกือบไม่ได้ออกกำลังกาย)

ดังนั้น ผู้สูงอายุควรทำกายบริหารส่วนช่องท้อง หน้าอก แขน คอ หลังจากการชั่งจักรยานอยู่กับที่

7. ว่ายน้ำ

เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม

ผู้ออกกำลังกายว่ายน้ำ ควรเพิ่มการออกกำลังกายด้วยการเดิน จะทำให้เกิดผลในทางสุขภาพดียิ่งขึ้น

8. กายบริหาร

กายบริหารมีหลายท่า ก่อให้เกิดการออกกำลังกายทุกสัดส่วนของร่างกาย เป็นการฝึกให้เกิดความอดทน แข็งแรง การทรงตัว การยืดหยุ่นของข้อต่างๆ ได้ดี ควรทำกายบริหารก่อน และหลังการเดินหรือออกกำลังกายทุกครั้ง และควรทำหลังตื่นนอนตอนเช้า

9. การออกกำลังกายโดยการฝึกในสวนสุขภาพ

ปัจจุบัน มีสวนสุขภาพในบริเวณสวนสาธารณะใหญ่ ๆ เพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกายตามฐานฝึกเป็นจุด ๆ ได้

ผู้สูงอายุ สามารถฝึกความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น การทรงตัว ความคล่องแคล่ว ฯลฯ ได้

10. การเดินแอโรบิค

ผู้สูงอายุ สามารถเดินแอโรบิคได้เช่นเดียวกับคนทั่วไป แต่เลือกจังหวะเพลงที่อยู่ในระดับช้าถึงปานกลาง รวมทั้งการรำฟ้อนพื้นเมืองของภาคต่างๆ และการลีลาศ ในจังหวะที่ไม่เร็วมากเช่น ตะลุง ปี่กิง รุมบ้า ออฟบิท เป็นต้น

11. การออกกำลังกายในน้ำ

ข้อดี น้ำหนักตัวจะน้อยกว่าขณะอยู่บนบก เพราะน้ำมีแรงลอยตัว ช่วยพยุงน้ำหนักไว้ สามารถยืดเหยียดข้อ แขน ขา ได้มากกว่าขณะอยู่บนบก ออกกำลังกายกล้ามเนื้อมากกว่าบนบก เพราะน้ำมีแรงต้าน

เหมาะสำหรับ ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ข้อเข่าไม่ดี ผู้ที่มีเส้นเลือดขาด สามารถออกกำลังกายในน้ำได้

ข้อควรระวัง ขณะยืนในน้ำ ต้องให้ระดับน้ำอยู่เหนือราวนมเล็กน้อย



ออกกำลังกายในน้ำ (Aerobic Water Exercise)

“เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคในน้ำที่อาศัยแรงต้านทานของน้ำช่วยพยุงตัว ลดแรงกระแทกบริเวณกระดูกและข้อต่อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและจะมีการเคลื่อนไหวในน้ำประกอบกัน เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาหัวเข่า และข้อต่อต่างๆ”

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

- สวมรองเท้าที่พุงเท้า ไม่คับ หรือหลวมเกินไป
- หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่เร็ว ย่อเข่าอย่างรวดเร็ว บิด หรือหยุดตัวอย่างรวดเร็ว
- หลีกเลี่ยงการเดิน วิ่ง บน พื้นที่ลาดเอียงหรือชันมาก
- ควรมีบุคคลในครอบครัวร่วมทำกิจกรรมด้วย อย่างน้อย 1 คน
- เมื่อรู้สึกเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย หูอื้อ ใจสั่น หายใจไม่ทัน หรือมีอาการเจ็บหน้าอก ให้หยุดออกกำลังกายทันที
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็ง เช่น การยกน้ำหนัก จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีแรงกระทำต่อข้อมาก ๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีปัญหา กระดูกหลัง หรือข้อเข่าเสื่อมตามวัย
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในที่ที่อากาศร้อนอบอ้าวหรือมีแดดจัดจ้า
- ควรเริ่มออกกำลังกาย แบบไม่หักโหม ค่อยเป็นค่อยไป
- อบอุ่นร่างกาย ก่อนเริ่มออกกำลังกาย และผ่อนคลายก่อนการหยุดออกกำลังกาย ประมาณ 5-10 นาทีเสมอ
- ไม่ออกกำลังกายขณะที่ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สบาย
- ผู้สูงอายุ ต้องเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และความสนใจ และอาจผสม

ผสานกับการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ทำงานบ้าน ทำสวน ล้างรถยนต์ เป็นต้น



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

หลักปฏิบัติทั่วไปในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (General Principle Stretching)

1. ควรทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำทุกวัน
2. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
3. ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนที่กำลังทำการยืดเหยียด
4. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อจนกระทั่งถึงจุดที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย
5. ไม่กลั่นลมหายใจในขณะที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
6. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อทีละส่วนอย่างเป็นระบบ
7. หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-30 วินาที
8. ไม่ควรเคลื่อนไหวในลักษณะของการกระตุก กระชาก ในขณะที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
9. ควรปฏิบัติซ้ำอย่างน้อย 2-3 ครั้งในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละท่าเพื่อเพิ่มระยะเวลาการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ
10. ควรจัดทำทางในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละท่าให้ถูกต้อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสูงสุด

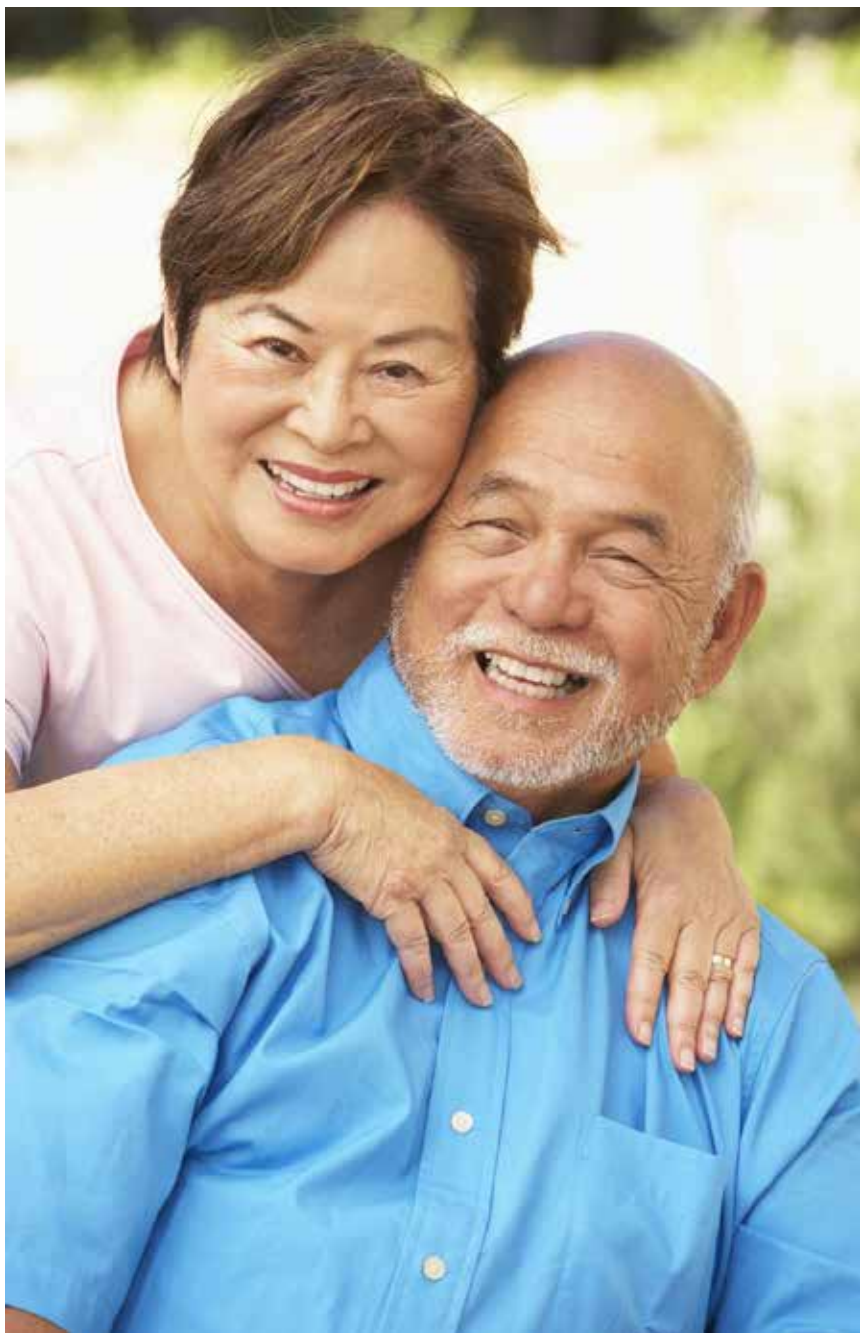


ข้อห้ามในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Contraindications)

1. ควรงดทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณที่มีการอักเสบ ปวดบวมของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ
2. ควรงดทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณที่กำลังอยู่ในช่วงของการบำบัดรักษาอาการเจ็บปวด
3. ควรงดทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณที่มีการบาดเจ็บ

อ.อารมณ์

จากการสอบถาม ผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไป ที่ได้รับคัดเลือกเป็นสุดยอดผู้สูงอายุสุขภาพดีจำนวน 60 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม ร่าเริง แจ่มใส ไม่เครียด เป็นคนใจเย็น มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี ชอบพูดคุย อยู่ร่วมกับครอบครัว ครอบครัวอบอุ่น มีความจำดี บางคนชอบร้องเพลง ทำสมาธิเป็นประจำ สวดมนต์ก่อนนอน นอนแต่หัวค่ำ และตื่นแต่เช้ามีด



อ.อารมณ

ผู้สูงอายุที่มีการหัวเราะ ยิ้ม และสนุกสนานรื่นเริงอยู่เสมอจะมีอายุยืนยาวกว่าคนที่ไม่ยิ้ม ซึ่งวิธีที่จะทำให้เป็นคนหัวเราะได้ ยิ้มได้และสนุกสนานนั้น ต้องมีการปล่อยวาง มีการพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูงหรือคนที่รู้จัก เข้าวัดฟังธรรม ช่วยงานบ้าน ชุมชนและสังคมเป็นครั้งคราวทำงานที่ตนเองชอบทำตามแต่สถานภาพของตนเอง อย่าอยู่คนเดียว นอนหลับและพักผ่อนเพียงพอ

การผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ความเครียด คือสิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้ตื่นเต้น กะลือ ก้าว หรือความรู้สึกที่ไม่ชอบสิ่งนั้น สิ่งนี้ ข้างต้นอาจเป็นแค่ความเครียดในระดับประจำวัน แต่ถ้าระดับความเครียดมีมากกว่าที่กล่าวข้างต้น โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ เช่น มีการสูญเสีย การผิดหวัง หรือหวาดกลัวอย่างรุนแรง ความเครียดนั้นก็จะเป็นความทุกข์แสนสาหัสขึ้นมา และสามารถกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้เราเจ็บป่วย จากระดับรุนแรงน้อยไปจนถึงป่วยหนักได้

จะทราบได้อย่างไรว่ามีความเครียดเกิดขึ้น

โดยปกติแล้วผู้ที่มีความเครียดเกิดขึ้นมักจะรู้ได้ด้วยตนเองเช่น หงุดหงิด โมโหง่าย อ่อนเพลีย เป็นเวลานาน ขาดสมาธิในการทำงาน หรือมีอาการทางด้านร่างกายร่วมด้วย เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะเป็นประจำ



วิธีการผ่อนคลายความเครียด

สำหรับในผู้สูงอายุนั้นอาจจะให้ออกกำลังกายเบาๆ เป็นประจำและสม่ำเสมอ ทางานอดิเรกทำ สำหรับผู้ที่มีภาระงานประจำมาก ควรให้เวลากับตัวเองบ้าง จัดเวลาให้เหมาะสม หาที่ปรึกษาหรือเพื่อน เพื่อรับฟังหรือช่วยตัดสินใจในบางเรื่อง รวมทั้งยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นต้น ผู้สูงอายุสามารถเลือกกลวิธีในการจัดการกับความเครียดของตนได้หลายวิธี เช่น การสวดมนต์ ทำสมาธิ ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ การระบายความรู้สึกกับญาติหรือครอบครัว การสร้างอารมณ์ขันปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ หรือเดินทางท่องเที่ยว เป็นต้น การนอนหลับอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีความต้องการการนอนหลับประมาณ 6-7 ชั่วโมงต่อวัน จากรายงานการศึกษาเกี่ยวกับการนอนหลับพบว่าระยะเวลาของการนอนไม่สำคัญเท่ากับคุณภาพของการนอนหลับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยสูงอายุ การนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง จากความเข้าใจดั้งเดิมที่ว่าผู้สูงอายุต้องการการนอนหลับน้อยกว่าบุคคลวัยอื่นๆ นั้น เป็นความเข้าใจผิด เพราะการที่ผู้สูงอายุนอนหลับได้น้อยเนื่องจากผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องแบบแผน การนอนที่เปลี่ยนไป การนอนไม่หลับของผู้สูงอายุไม่ใช่มีเพียงผู้สูงอายุเท่านั้นที่รู้สึกรำคาญตนเอง อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น แต่ยังส่งผลกระทบต่อทุกคนในครอบครัวของผู้สูงอายุอีกด้วย ปัญหาการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุเกิดจากสาเหตุหลายประการด้วยกัน ได้แก่ สาเหตุด้านร่างกาย ด้านจิตใจอารมณ์ และด้านสิ่งแวดล้อม

การจัดการเพื่อการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ

การนอนหลับอย่างเพียงพอทั้งระยะเวลาและคุณภาพจะเป็นปัจจัยส่งเสริมสุขภาพที่ดี การนอนหลับจะเกิดขึ้นได้ดีเมื่อร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพผ่อนคลาย ดังนั้น เพื่อการนอนหลับอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุควรจัดการ ดังนี้

1. การจัดการด้านร่างกาย สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

- 1.1 ผู้สูงอายุควรนอนหลับและตื่นให้ตรงเวลา หลีกเลี่ยงการงีบหลับในช่วงเวลากลางวันหรือช่วงเวลาที่ใกล้เวลานอน
- 1.2 ผู้สูงอายุควรรับประทานยาเพื่อระงับหรือบรรเทาอาการ เช่น อาการปวด อาการหายใจลำบาก ไอ เป็นต้น ซึ่งการรับประทานยาแก้ปวดก่อนนอนประมาณ 30 นาที จะทำให้ผู้ที่มีอาการปวดนอนหลับได้
- 1.3 ผู้สูงอายุสามารถนวดตามร่างกาย เพื่อลดอาการปวด และจะทำให้เกิดการผ่อนคลายนอนหลับได้
- 1.4 ผู้สูงอายุควรถ่ายปัสสาวะก่อนเข้านอนหรือจัดที่นอนให้อยู่ใกล้ห้องน้ำหรือเตรียมกระโถน สำหรับปัสสาวะไว้ในห้องนอน
- 1.5 ผู้สูงอายุควรนอนในท่านอนที่เหมาะสม มีการเปลี่ยนท่านอนในท่าที่สุขสบายขึ้น เช่น เพิ่มหมอนหนุนศีรษะเพื่อให้หายใจสะดวกขึ้น





- 1.6 ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน ตอนเย็น และก่อนนอน
- 1.7 ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ก่อนนอน
- 1.8 ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำนวนมาก หรืออาหารมื้อใหญ่ก่อนนอน
- 1.9 ผู้สูงอายุควรตื่นนอนก่อนๆ ก่อนเข้านอนเพราะนมมีกรดอะมิโนซึ่งเป็นยานอนหลับทางธรรมชาติ

2. การจัดการด้านจิตใจและอารมณ์ สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

- 2.1 ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมการผ่อนคลายโดย การนวดตามร่างกายเพราะพบว่า การนวดไทย ประยุกต์สามารถลดอาการปวดศีรษะจากความเครียดได้
- 2.2 ผู้สูงอายุควรสวดมนต์ ทำสมาธิ อ่านหนังสือเพื่อผ่อนคลายความเครียดก่อนนอน
- 2.3 ผู้สูงอายุควรฟังเพลงหรือเทพปธรรมะก่อนนอน
- 2.4 ผู้สูงอายุควรใช้เทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การฝึกคลาย กล้ามเนื้อ การใช้จินตภาพ การฝึก การหายใจ
- 2.5 ผู้สูงอายุควรรักษาสุขภาพจิตเพื่อช่วยในการนอนหลับตามแผนการรักษาของแพทย์อย่างต่อเนื่องเพื่อให้ ยาที่มีผลต่อการคงสภาวะอารมณ์ที่เป็นปกติ

3. การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

- 3.1 ผู้สูงอายุ ควรจัดห้องนอนและเครื่องนอนให้สะอาดอากาศถ่ายเทได้สะดวก ปรับอุณหภูมิห้องไม่ให้ร้อนหรือหนาวจนเกินไป
- 3.2 ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงจากเสียงรบกวนต่างๆ หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ควรใช้ วัสดุอุดหูเพื่อลดเสียง
- 3.3 ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงจากแสงสว่างที่มีระดับความเข้มของแสงมากเกินไป โดยการปิดไฟ ปิดม่าน

หากปัญหาการนอนหลับยังรบกวนและสร้างผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องมากกว่าหนึ่งสัปดาห์ขึ้นไป ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ในสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน เพื่อค้นหาโรคต่างๆ ที่อาจเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับ ซึ่งการค้นพบสาเหตุโดยเร็วจะทำให้ การรักษาง่ายขึ้นมากกว่าการปล่อยปละละเลยจนอาการรุนแรงขึ้นเพราะจะทำให้การรักษายากขึ้นตามลำดับ





อ.อนามัย

จากการสอบถามผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไป ที่ได้รับคัดเลือกเป็นสุดยอดผู้สูงอายุสุขภาพดี จำนวน 60 คน พบว่าส่วนใหญ่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ไม่เสพสารเสพติด ช่วยเหลือตนเองได้ดี ในการประกอบกิจวัตรประจำวันและไม่เคยมีประวัตินอนโรงพยาบาลด้วยโรคเจ็บป่วย

อ.อนามัย

คือ การดูแลตนเองโดยเฉพาะให้พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ งดเว้น บุหรี่ สุรายาเสพติด การพนัน และ การสำล่อนทางเพศ ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย และจิตใจ รวมทั้งสังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย การดูแลสุขภาพช่องปาก การขับถ่าย เป็นต้น และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำ

การดื่มสุรากับผู้สูงอายุ

ผู้ที่ดื่มสุรามากตั้งแต่วัยรุ่น ชีวิตอาจไม่ยาวพอจนเป็นผู้สูงอายุแต่เขาดื่ม ตอนอายุมากก็จะเกิดปัญหาต่อสุขภาพต่อผู้สูงอายุดังนี้

- ผู้สูงอายุเรื้อรังมักจะมีกระดูกสะโพกหักเนื่องจากกระดูกพรุน
- มีรายงานว่าผู้ชายควรดื่มสุราไม่เกิน 2 หน่วยผู้หญิงดื่มสุราไม่เกิน 1 หน่วยจะป้องกันโรคหัวใจ แต่ถ้าเป็นผู้สูงอายุ (มากกว่า 65) ดื่มไม่เกินวันละ 1 หน่วยสุรา
- คนเราเมื่ออายุมากกว่า 55 ปีเมื่อขับรจะเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายกว่าคนที่อายุน้อย ดังนั้นเมื่อดื่มสุราก็จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การดื่มสุราเรื้อรังเป็นเวลานานทำให้ตับสร้างสารที่จะทำลายสิ่งแปลกปลอมซึ่งรวมทั้งยา ผู้สูงอายุมักจะมีโรคประจำตัวและรับยาหลายชนิดเมื่อดื่มสุราก็อาจจะทำให้ยานั้นออกฤทธิ์ไม่เต็มที่
- ผู้สูงอายุที่ดื่มสุราจะมีอาการซึมเศร้ามากกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม
- ผู้สูงอายุจะเมาเร็วกว่าปกติ

ผู้สูงอายุเมื่อดื่มสุราปริมาณเท่ากับคนที่อายุน้อยกว่าจะเมาเร็วกว่าเนื่องจากปริมาณน้ำในร่างกายน้อยกว่า ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเกิดโรคแทรกซ้อนจากสุราได้บ่อยกว่า

การดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพเหงือกและฟันควรจะเริ่มตั้งแต่วัยเยาว์เป็นทารก ซึ่งจะทำให้ได้ฟันที่แข็งแรงไปตลอดชีวิต การรักษาสุขภาพฟัน และเหงือกต้องประกอบไปด้วยการเลือกอาหาร เครื่องดื่ม การเลือกแปรงสีฟัน การแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง การใช้ไหมขัดฟันและการพบทันตแพทย์เป็นประจำ



ผู้สูงอายุพึงดูแลสุขภาพช่องปากตนเอง ดังนี้

1. **ตรวจสอบสุขภาพช่องปาก** : โดยดูทั้งฟัน เหงือก ลิ้น และเนื้อเยื่อต่างๆ ในช่องปากด้วยตนเองทุกวัน
2. **ทำความสะอาด**
 - : โดยแปรงฟันทุกวัน และใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อทำความสะอาดซอกฟัน เช่น ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน ไม้จิ้มฟัน
 - : กรณีใส่ฟันปลอม ต้องทำความสะอาดเหงือก เพดานปาก ทำความสะอาดฟันปลอม และถอดออกตอนนอนเสมอ
3. **เลิกพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพช่องปาก** เช่น การสูบบุหรี่
4. **เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์** และไม่ทำอันตรายต่อฟัน
5. **พบทันตแพทย์** เพื่อตรวจสอบสุขภาพช่องปากทุก 6 เดือน ถึง 1 ปี แม้ไม่มีอาการผิดปกติใดๆ



การตรวจสอบสภาพช่องปากด้วยตนเอง ตรวจสอบเพื่อดูว่า

1. แปรงฟันได้สะอาดทั่วถึงหรือไม่ ยังมีเศษอาหาร คราบจุลินทรีย์ (ขี้ฟัน) ตกค้างหรือไม่
2. ตัวฟันและรากฟัน ผิดปกติ เช่น มีรอยดำ มีรูผุ สีัก เป็นหลุมหรือไม่
3. เหงือกมีสีแดง บวม จากการอักเสบหรือไม่ ขอบเหงือกมีหินปูนหรือมีฟันโยกหรือไม่
4. มีแผล มีรอยฝ้าขาว แดง หรือก้อนทุม บริเวณเหงือก กระพุ้งแก้ม เพดานปาก ลิ้น ริมฝีปาก นานมากกว่า 2 สัปดาห์หรือไม่

ถ้าเห็นบริเวณใดยังแปรงไม่สะอาดควรแปรงซ้ำ
แต่ถ้าพบความผิดปกติตามข้อ 2,3,4 ควรไปพบแพทย์



การทำความสะอาดช่องปาก

การแปรงฟัน

เป็นวิธีง่ายและได้ผลดี การแปรงฟันมีหลายวิธี ไม่ว่าจะแปรงด้วยวิธีใดก็ตามหลักสำคัญ คือ ต้องทำให้ปากและฟันสะอาด โดยไม่ทำอันตรายต่อเหงือกและฟัน ดังนั้น การแปรงฟันที่ถูกวิธีควร

1. เลือกใช้แปรงสีฟันขนอ่อนนุ่ม ปลายขนแปรงมนกลม
2. เน้นการแปรงฟันบริเวณขอบเหงือก คอฟันเป็นพิเศษ ซึ่งบริเวณนี้จะสะสมคราบจุลินทรีย์ (ขี้ฟัน) ซึ่งเป็นสาเหตุของฟันผุ เหงือกอักเสบฟันโยก
 - วางแปรงบริเวณขอบเหงือก ให้ขนแปรงเอียงทำมุม 45 องศากับตัวฟันขยับแปรงไป-มา ลึนๆ เบาๆ ในแนวนอนโดยขนแปรงบางส่วนจะแทรกเข้าทำความสะอาดในขอบเหงือก และซอกฟัน
 - แปรงฟันด้านในติดลิ้น
3. แปรงให้ทั่วทุกซี่ ทั้งด้านนอกที่ติดกระพุ้งแก้ม และด้านในที่ติดกับลิ้นหรือเพดานรวมทั้งด้านบดเคี้ยว
4. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 2 นาที หลังการแปรงฟันให้งดอาหารหวาน น้ำหวาน ขนม น้ำอัดลม 2 ชั่วโมง
5. แปรงฟันสม่ำเสมอด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ
6. ควรแปรงลิ้น โดยใช้ยาสีฟันเล็กน้อยให้วางแปรงลากจากด้านในลำคอกออกมาด้านนอกเบาๆ

วิธีการตรวจสอบสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง

1. ตรวจสอบฟันหน้า บน-ล่าง : โดยยิ้มยื่นฟันกับกระจก



2. ตรวจสอบฟันกรามด้านติดแก้ม : โดยยิ้มให้กว้าง ถึงฟันกราม อาจใช้นิ้วมือช่วยดึงมุมปาก ให้เห็นชัดเจนขึ้น



3. ตรวจสอบด้านใน และด้านบดเคี้ยวฟันล่าง : โดยก้มหน้า อ้าปากกว้าง กระจกหันขึ้น



4. ตรวจสอบด้านเพดาน และด้านบดเคี้ยวฟันบน : โดยเงยหน้า อ้าปากดูฟันหน้าบน ด้านเพดาน อาจต้องใช้กระจกบานเล็กช่วยสะท้อนภาพ



ตัวอย่างสุขภาพช่องปากที่มีลักษณะผิดปกติ

- ลักษณะฟันและรากฟันที่มีลักษณะผิดปกติ มีรอยดำ เป็นรูผุ สี เป็นหลุม



- ลักษณะฟันสึกด้านบดเคี้ยว ฟันจะเตี้ยลง คมบาดลิ้น



- ลักษณะขอบเหงือกมีหินปูน

- ลักษณะฟันที่มีหินปูน เหงือกอักเสบ บวมแดง เลือดออกง่าย ฟันโยก



- ลักษณะมีแผล หรือก้อนทึบบริเวณเหงือก ข้างแก้ม เพดาน ลิ้น ริมฝีปาก



- มีคราบจุลินทรีย์ (ขี้ฟัน) บริเวณคอฟัน ขอบเหงือกที่แปร่งไม่สะอาด ทำให้เหงือกอักเสบ เลือดออกง่าย



การทำความสะอาดเสริมอื่นๆ

จากสภาพช่องปากของผู้สูงอายุที่มีเหงือกกร่น ซอกฟันห่าง ฟันล้ม ฟันยื่น การแปรงฟันเพียงอย่างเดียว อาจทำความสะอาดได้ไม่เพียงพอและ ทัวถึงควรใช้อุปกรณ์อื่นช่วยเสริม ได้แก่

1. ไหมขัดฟัน

ควรใช้อย่างน้อย 1 ครั้งก่อนนอน วิธีการใช้คือ ดึงไหมขัดฟันออกมายาวประมาณ 1 ฟุต พันปลายทั้งสองของไหมขัดฟันที่นิ้วกลางทั้งสองข้าง ใช้หัวแม่มือและนิ้วชี้ของแต่ละข้างเป็นตัวจับไหมขัดฟันลากไหมขัดฟันผ่านระหว่างฟันสองซี่ที่ต้องการทำความสะอาด แล้วโอบแนบคอฟัน แต่ละซี่ขยับขึ้นลงและถูไปมา เพื่อครูดเอาคราบจุลินทรีย์ (ขี้ฟัน) ออกระวังอย่ากดไหมขัดฟันแรง เพราะอาจระแทกเหงือกบาดเจ็บ ทำจนครบทั้งปาก

2. แปรงซอกฟัน

รูปร่างคล้ายแปรงล้างขวดขนาดจิ๋ว ใช้ทำความสะอาดซอกฟันที่มีช่องโหว่ที่แปรงจะเข้าได้ แปรงนี้มีหลายขนาดให้เลือกใช้ ตามขนาดช่องว่างของซอกฟันนั้นๆ ห้ามใช้กรณีมีเหงือกอยู่เต็มซอกฟัน

วิธีใช้ คือ สอดแปรงเข้าไปในช่องระหว่างซี่ฟัน ถูเข้าออกประมาณ 4-5 ครั้ง แล้วจึงเปลี่ยนไปช่องว่างระหว่างซี่ฟันอื่นๆ ในลักษณะเดียวกัน

3. ไม้จิ้มฟัน

ควรเลือกด้านตรง เรียว ไม่มีเสี้ยน เพื่อลดอันตรายต่อเหงือก

วิธีใช้ คือ สอดเข้าไปในซอกเบาๆ เพื่อเขี่ยเศษอาหารและครูดขี้ฟันออก

ผู้สูงอายุมีปัญหาในการจับถ้ายเสมอ ทั้งการบัสสภาวะ และการอุจจาระจากการเสี้อมถอยของเซลล์ต่างๆ รวมทั้งของกล้ามเนื้อหูรูดต่างๆ การถ่ายบัสสภาวะผู้สูงอายุทั้งหญิงและชาย มักมีปัญหาจากการกลั้นบัสสภาวะ

ไม่อยู่ และการปัสสาวะบ่อย ซึ่งผู้หญิงจะพบบ่อยกว่าผู้ชายรวมทั้งอาการรุนแรงกว่า เพราะขาดฮอร์โมนเพศจากการหมดประจำเดือนถาวร

ดังนั้น ในการดูแลผู้สูงอายุ จึงต้องใส่ใจในเรื่องนี้ จัดห้องพักอาศัยให้ใกล้ห้องน้ำ เครื่องนุ่งห่มควรต้องใส่ ถอดได้ง่าย สอนให้ผู้สูงอายุรู้จักใช้ผ้าอ้อมอนามัย รวมทั้งในการเดินทาง การท่องเที่ยว และกิจกรรมต่างๆ ควรต้องดูแลในเรื่องห้องน้ำให้สะดวกสำหรับผู้สูงอายุเสมอ

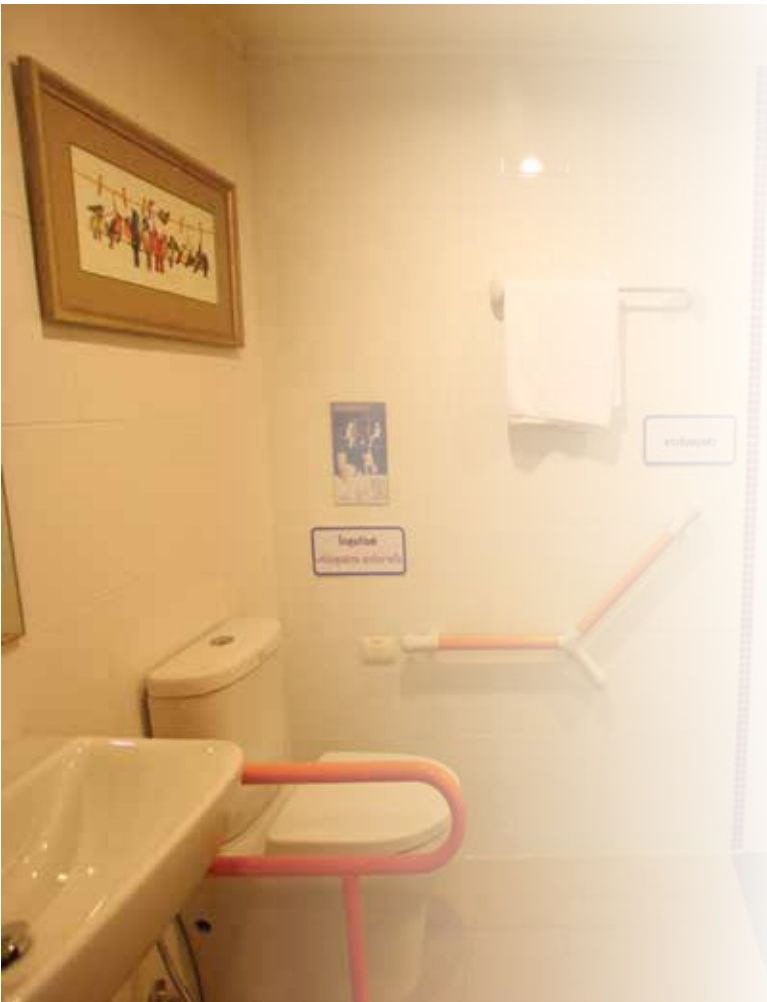
นอกจากการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แล้วผู้สูงอายุหลายท่าน ยังไม่สามารถกลั้นอุจจาระได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดภาวะอุจจาระเล็ด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญสาเหตุหนึ่งของผู้สูงอายุไม่อยากเข้าสังคม ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังในเรื่องอาหารเสาะท้องที่ทำให้ท้องเสียได้ง่าย นอกจากนั้น ก่อนพาผู้สูงอายุไปไหน ควรให้เวลาได้เข้าห้องน้ำถ่ายอุจจาระก่อน และควรต้องฝึกผู้สูงอายุให้ถ่ายเป็นเวลา และมีชุดชั้นในสำรองสำหรับผู้สูงอายุ

การดูแลด้านการขับถ่าย

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาจากอาการท้องผูกเสมอ จากกระเพาะอาหารและลำไส้ ลดการบีบตัวตามอายุ การเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง การไม่ได้ออกกำลังกายการกินผัก ผลไม้ น้อย ไม่ชอบดื่มน้ำ และอาจจากผลข้างเคียงของยาบางชนิดที่รักษาโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุ เช่น ยาลดความดันโลหิตบางชนิด ดังนั้น ผู้สูงอายุเองและผู้ดูแล จึงควรช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวร่างกายเสมอ กินผักผลไม้มากๆ (อาจใช้กรรหันเป็นชิ้นเล็กหรือเลือกชนิดที่เคี้ยวง่าย หรือใช้เครื่องปั่นช่วย) และดื่มน้ำมากๆ (ตั้งขวดน้ำไว้ให้เห็น และแนะนำให้ดื่มให้หมด)

ผู้ดูแล และครอบครัวควรต้องเข้าใจว่า ปัญหาการขับถ่ายเป็นเรื่องธรรมชาติไม่ควรรำคาญหรือแสดงความรังเกียจ ควรต้องช่วยผู้สูงอายุแก้ปัญหา ควรปรึกษาแพทย์/พยาบาล เพราะมีวิธีการทางกายภาพบำบัดที่จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อในการขับถ่ายให้แข็งแรงขึ้น และยังมียาช่วยกระตุ้นประสาทควบคุม การขับถ่ายเพื่อช่วยให้กลั้นปัสสาวะ/อุจจาระได้ดีขึ้น

อีกประการ คือผู้สูงอายุและผู้ดูแลต้องใส่ใจบริเวณอวัยวะเพศและบริเวณกัน เมื่อมีภาวะกลั้นปัสสาวะ/ อุจจาระไม่อยู่ เพราะบริเวณนี้ซึ่งอับชื้นอยู่แล้ว จะอักเสบติดเชื้อทั้งเชื้อแบคทีเรียรวมทั้งเชื้อราได้ง่าย หรือเกิดเป็นผื่นคันได้ง่ายเช่นกัน ซึ่งการรักษาจะยุ่งยากกว่าการป้องกันดูแลมาก การดูแลที่สำคัญ คือ การทำความสะอาดทุกครั้งที่มีการปัสสาวะ/อุจจาระทั้งในภาวะปกติ และในภาวะกลั้นไม่อยู่โดย



- ล้างบริเวณนี้ด้วยน้ำสะอาด ซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด (ควรเตรียมไว้ล่วงหน้าเสมอในการเดินทาง)
- เมื่ออาบน้ำควรใช้สบู่อ่อนโยน (สบู่เด็กอ่อน) ทำความสะอาดบริเวณนี้เสมอ อย่าใช้สบู่หรือน้ำยาถูแรง
- สวมใส่ชุดชั้นใน กางเกง หรือกระโปรง ชนิดผ้าที่ถ่ายเทอากาศได้ดีเช่น ผ้าฝ้าย 100%
- เปลี่ยนผ้าอ้อมอนามัยบ่อยๆ
- เมื่อเกิดผื่นหรือ แผล ควรเช็ดทำความสะอาดสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เบตาดีน และถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วันควรรีบพบแพทย์ ก่อนผื่นหรือแผลลุกลาม

อ.อดิเรก

จากการสอบถาม ผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไป ที่ได้รับคัดเลือก เป็นสุดยอดผู้สูงอายุสุขภาพดี จำนวน 60 คน พบว่าส่วนใหญ่ ทำบุญตักบาตร เข้าวัดฟังธรรม สวดมนต์นั่งสมาธิ เป็นสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุ มีกิจกรรมใน ชมรมและในครอบครัว บางคน ชอบทำขนม ฟังข่าวสารบ้านเมือง ฟังเพลง ทางวิทยุโทรทัศน์ ช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ทอผ้า ซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน ร้องรำทำเพลง ฟังเทปธรรมะ ปลูกต้นไม้ ชอบท่องเที่ยว เป็นต้น



อ.อดิเรก

ความสุขหลังเกษียณงานนั้น ขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่เปลี่ยนไป การปรับสภาพของตนเอง ไหวพริบและความสนใจในสิ่งต่างๆ คนที่ไม่ได้สนใจในการทำงานอื่น นอกจากงานที่เคยทำ หรือเตรียมงานทำหลังเกษียณ จะมีผลทำให้อายุสั้น หลังเกษียณไม่กี่ปีซึ่งจะเสียชีวิตด้วยโรคแห่งความเบื่อหน่าย สมองเสื่อม ตรงข้ามกับผู้เกษียณที่มีงานอดิเรกทำ ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและมีอายุยืนยาวต่อไปอีกหลายปี

นันทนาการและงานอดิเรกสำหรับผู้สูงอายุ

นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นการกระทำกิจกรรมยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง โดยอาจกระทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเหตุที่ผู้สูงอายุมักมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของระบบการทำงานในร่างกาย ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการที่จะจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงการให้โอกาสผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา และยืดอายุการเจ็บป่วยออกไป

งานอดิเรก หมายถึง สิ่งที่ทำยามว่าง ซึ่งงานอดิเรกจะเกิดจากความสนใจและความสนุกสนานเป็นหลักมากกว่าที่จะได้ผลตอบแทนทางการเงินหรือสิ่งแลกเปลี่ยนอื่นๆ งานอดิเรกมักจะเพิ่มพูนทักษะความรู้และประสบการณ์ในด้านต่างๆ แต่จุดมุ่งหมายของการทำคือ ความพึงพอใจ ตัวอย่างของงานอดิเรกเช่น การอ่านหนังสือ การเล่นดนตรี การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การวาดรูป ปลูกต้นไม้ ทำงานไม้ หรือการสะสมสิ่งต่างๆ เช่น ของที่ระลึก แสตมป์ หรือตุ๊กตา เป็นต้น



ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเบาๆ ที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการ หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมดังกล่าว ได้แก่

1. กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเข้าร่วมอยู่ นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางส่วนยังเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่มเช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุเองเห็นด้วยว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรเข้าสังคม พบปะกับบุคคลต่างๆ ในสังคมบ้าง โดยเฉพาะการพบปะพูดคุยกับลูกหลานญาติ เพื่อนฝูง ตลอดจนการดูโทรทัศน์กับครอบครัว ศึกษา ปฏิบัติธรรม และปลูกต้นไม้กับครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

2. กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่ผู้สูงอายุซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากความเสื่อมจึงจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพและพิการของอวัยวะต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่างๆ ปอด และหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายคล่องตัว ไม่หกล้มง่าย และไม่อ่อนเกินไป ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูงนอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียด





แม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยกับการเดินทาง บ้างก็ตาม แต่ก็เป็นการสร้างความ สนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจได้เป็น อย่างดี เมื่อหัวใจเป็นสุขทุกขั้ย่อม ไม่มี เป็นการหนีความเปลี่ยนแปลง ของร่างกายก่อนวัยอันควร ไม่มาก ก็น้อย กิจกรรมการท่องเที่ยวนี้อาจ เป็นการเข้าชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ วัดวาอาราม พระราชวัง อุทยาน ประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศน์

3. กิจกรรมการท่องเที่ยว ได้แก่ การเดินทาง ไกลในโลกว่างการท่องเที่ยวในเมืองไทยทั้งใน กรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด การเป็นมัคคุเทศก์ หรือไกด์บรรยายในการท่องเที่ยว การเขียนหนังสือ คู่มือการท่องเที่ยว เป็นต้น เนื่องจากการเดินทาง ท่องเที่ยวเป็นการสังสรรค์ประสบการณ์ของชีวิต เสริมสร้างความคิดให้ก้าวไกล ทำให้ชีวิตไม่ต้องอยู่กับที่ตลอดเวลาเหมือนกับได้ชาร์จไฟ หรือแบตเตอรี่ ให้ตัวเอง ทำให้มองดูเปล่งปลั่งดังคนหนุ่มสาว อยู่เสมอ ชีวิตมีความสุขสนุกสนานไปอีกรูปแบบหนึ่ง

การท่องเที่ยวแบบร่วมอาศัยที่บ้านเดียวกันกับคนใน ท้องถิ่นหรือโฮมสเตย์ การท่องเที่ยวแบบวิถีสุขภาพ ฯลฯ ซึ่งปัจจุบันสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งให้ผู้สูงอายุ เข้าชมโดยไม่เก็บค่าเข้าชม หรือถ้ามีการเก็บ ก็เพียงครั้งเดียว นอกจากนั้น ยังมีบริการรถนั่งเข็น รถกระเช้าไว้บริการแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งค่าโดยสาร รถไฟ รถประจำทาง รถปรับอากาศ ลดราคาให้กับ ผู้สูงอายุด้วย



4. **กิจกรรมงานอดิเรก** เช่น การทำงานฝีมือ งานเย็บปักถักร้อย ทอผ้า ทำหุ่น ทำอาหารคาวหวาน งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้ การจัดสวน เป็นต้น กิจกรรมงานอดิเรกนี้ เป็นการ ทำงานที่ตนรักชอบ และประสงค์ที่จะทำต่อไป เพื่อความผ่อนคลาย ความบันเทิงให้กับชีวิตตนเอง บางครั้งรู้สึกอึดอัดและพึงพอใจกับผลงานที่ได้รับ เช่น งานฝีมือต่างๆ และยังมีความสุขมากยิ่งขึ้น เมื่อได้มอบสิ่งที่เป็นงานฝีมือเหล่านั้นแก่ลูกหลาน



ญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง ซึ่งงานอดิเรกนี้บางครั้งทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้บำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ เช่น การเป็นอาสาสมัคร การเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการ และวิชาชีพแก่สังคม เป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากคนรุ่นหนึ่งสู่รุ่นต่อไป ทำให้มีการดำรงสืบทอดศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่นและของชาติสืบไป

03

“จะทำอย่างไรถึงจะอายุยืนถึง 80 ปี”

เรื่อง : ศ.ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล

“วันเกิดของผมเพิ่งเวียนผ่านไปอีกปีหนึ่ง จำนวนปีที่ผมตั้งเป้าหมายว่าจะมีชีวิตอยู่ได้ลดลงไปอีกหนึ่งปีแล้ว”

ผมปรารถนาจะมีอายุยืนถึง 80 ปี ถึงวันเกิดปีนี้ ผมเหลือเวลาอยู่อีกเพียง 20 กว่าปีเท่านั้น เมื่อคิดถึงระยะเวลา 20 กว่าปีเท่า ๆ กันที่ผ่านมาเวลาที่ผมเหลืออยู่ในอนาคตก็ดูจะไม่นานเลย

ผมรู้สึกคล้ายกับว่าเดี๋ยวนี้โลกเราจะหมุนรอบตัวเองและโคจรรอบดวงอาทิตย์เร็วขึ้น เวลาจึงดูเหมือนจะล่วงไปเร็วมากจนผิดปกติประเดี๋ยววัน ประเดี๋ยวคืน ประเดี๋ยวเดือน ประเดี๋ยวปี ระยะเวลาอีก 20 กว่าปีข้างหน้า เผลออีกประเดี๋ยวเดียวก็ถึงแล้ว

อุปปะมาโก จะ รัมเบสุ

แม้ผมจะอยากให้ชีวิตอยู่ต่อไปอีกยี่สิบกว่าปี แต่ผมก็จะยึดเอามงคลสูตรข้อที่ 21 **“ไม่ประมาทในธรรม”** ไว้เป็นหลักคิดและหลักปฏิบัติผมต้องไม่ประมาทว่า จะมีอายุยืนนานอีกนับสิบปี เพราะนั่นเป็นเพียงความอยากของตัวเองจริง ๆ แล้วผมอาจจะตายไปตั้งแต่วันพรุ่งนี้ เดือนหน้า ปีหน้า หรือจะตายเมื่อไรก็ไม่มีใครรู้ได้

ผมต้องไม่ประมาทว่าตัวเองยังแข็งแรง ประพฤติปฏิบัติตัวดีแล้วคงจะไม่เป็นไรจริงๆ แล้วผมอาจมีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนเมื่อไรก็ได้

แม้จะเป็นไปได้ที่ผมจะตายก่อนวัย 80 ปี แต่ผมจะขอยึดตัวเลข 80 ปี เป็นหลักไว้ก่อนจะนับว่าอายุ 80 ปี นั่นเป็นวัยสมควรตายของผมองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็มีอายุยืนถึง 80 ปี ผมจะต้องมีชีวิตอยู่อย่างมีสุขภาพดีถึง 80 ปีให้ได้

จะอย่างไรจึงไม่ตายก่อนวัยอันสมควร

ผมได้มาคิดไตร่ตรองดูว่า จะมีเหตุใดบ้างหนอที่จะทำให้ผมตายก่อนวัย อันสมควร แล้วผมก็สรุปว่ามี ปัจจัยภายในและภายนอกตัวเอง ที่อาจเป็นสาเหตุให้ผมไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้อีก 20 กว่าปีตามใจปรารถนา

“ปัจจัยภายใน” หมายถึง โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับตัวผมอย่างรุนแรง ถึงขนาดทำให้ผมเสียชีวิตลงเมื่อไรก็ได้

“ปัจจัยภายนอก” หมายถึง อุบัติเหตุและเหตุรุนแรงต่างๆ ที่เกิดจากภายนอกร่างกายของผม แต่อาจมากระทบกับตัวผมอย่างสาหัสรุนแรง ทำให้ผมเสียชีวิตลงเมื่อไรก็ได้

ผมได้ลองพิจารณาทั้ง “ปัจจัยภายใน” และ “ภายนอก” ดูเพื่อจะหาทางป้องกัน หรือลดความเสี่ยงใด ๆ ก็ตามที่จะทำให้ผมตายก่อนวัยอันสมควรลงได้บ้าง



ปัจจัยภายนอกที่จะทำให้เกิดตายก่อนวัยอันสมควร

อุบัติเหตุ และพลวเหตุ (เหตุรุนแรง ต่างๆ เช่น ฆาตกรรม) เป็นสาเหตุการตาย อันดับต้นๆ ของคนไทยเลยทีเดียว

การตายด้วยอุบัติเหตุโดยเฉพาะ จากการจลาจลเหมือนกับจะเป็นข่าวร้ายวัน รดชนกันที่โน่น รดพลิกคว่ำที่นี้ ไม่ขับไปชนเขา เขาก็ขับข้ามถนนมาชนเรา ยิ่งเวลาเทศกาลเช่น ปีใหม่ สงกรานต์ ก็มักเกิดอุบัติเหตุ บาดเจ็บ ล้มตายกัน นับร้อย นับพันคน

สำหรับตัวผมได้พยายามหาทาง ป้องกันอุบัติเหตุทางถนนให้กับตนเองแล้วด้วยการขับรถอย่างไม่ประมาท ไม่ใช้ความเร็วมากเกินไป คาดเข็มขัดนิรภัย ไม่เมาแล้วขับ ซึ่งก็คงลดความเสี่ยงลงได้บ้าง

ผมไม่เคยเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการพนันและ ยาเสพติด จึงพอจะมั่นใจได้ว่าผมจะไม่ตายก่อนวัยอันสมควรเพราะถูก “ฆ่าตัดตอน” หรือ “ฆ่าผิดตัว” หรือถูก “วิสามันฆาตกรรม”



และผมก็โชคดีที่มีชีวิตอยู่มาจนเลยวัยคะนองแล้ว ไม่เช่นนั้นผมอาจจะผล่อไปเที่ยวผับ เที่ยวเรค แล้วเดินไปสะดุดขาใครจนถูกยิงตาย หรือไม่ก็โดนลูกหลงที่เขาทะเลาะกัน ตายก่อนวัยอันสมควรได้

ผมมีข้อสังเกตอยู่ประการหนึ่งเกี่ยวกับการตายเนื่องมาจากอุบัติเหตุและพลวเหตุ อย่างในปีหนึ่งเมื่อรัฐบาลประกาศ “สงครามกับยาบ้า” ก็มีการสูญเสียบ้างทั้งฝ่ายรัฐบาลและฝ่ายยาบ้า ที่ตายกันไปตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์

ไม่ว่าจะมีสาเหตุมาจากยาบ้า หรือเป็นการผสมโรงนับได้ พันกว่าศพ คนตายด้วยสาเหตุรุนแรง รวมทั้งคนตายด้วยอุบัติเหตุส่วนใหญ่มักจะอยู่ในวัยแรงงาน หากมีลูก ลูกก็มักมีอายุน้อยอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน การตายด้วยอุบัติเหตุและพลวเหตุคงจะทำให้เด็ก ๆ กลายเป็นกำพร้าพ่อหรือแม่หรือกำพร้าทั้งพ่อทั้งแม่เป็นจำนวนไม่น้อยทีเดียว

เอดส์ ก็เป็นสาเหตุการตายของคนวัยแรงงานที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในประเทศไทย พ่อแม่ที่ตายเพราะเอดส์ได้ทิ้งลูกให้เป็นกำพร้าไว้ นับหมื่นคน

พูดถึง “เด็กกำพร้า” ผมอยากจะเรียกเด็กอีกกลุ่มหนึ่งที่พ่อแม่ทิ้งไว้ให้อยู่กับคนแก่ตามหมู่บ้านต่างๆ ในชนบทว่าเป็น “เด็กกำพร้า” เหมือนกัน ระบบเศรษฐกิจของประเทศที่เป็นอยู่ได้บีบบังคับให้คนหนุ่มสาวต้องละทิ้งบ้านเดิมของตนเข้ามาทำงานในเมืองหรือถิ่นที่อื่นที่มีโอกาสในการทำงานมากกว่าอยู่ในหมู่บ้านเดิม ลูกๆ ของแรงงานจากชนบทเหล่านี้ต้องมีชีวิตอยู่เหมือนเด็กกำพร้า จำนวนเด็กกำพร้าประเภทนี้จะมีหลายล้านคนในประเทศไทย

เด็กกำพร้าจากการที่พ่อแม่ตายเพราะถูกฆาตกรรม ประสบอุบัติเหตุ

เป็นเอดส์รวมทั้งเด็ก ๆ ที่พ่อแม่ทิ้งให้อยู่กับคนแก่ในหมู่บ้านจำนวนมาก ในสังคมไทยทุกวันนี้ น่าจะมีผลในทางลบต่อสถาบันครอบครัวอยู่บ้าง นักศึกษานักวิชาการทางสังคมศาสตร์น่าจะลองศึกษาวิจัยกันดู
อ้าว... พูดเรื่องการตายก่อนวัยอันสมควรด้วยปัจจัยภายนอกของตัวเองอยู่ดี ๆ เจไปพูดเรื่องเด็กกำพร้าและเด็กไม่ได้อยู่กับพ่อแม่เสียนี้ ขอวกกลับมาพูดเรื่องเดิมต่อไปนะครับ



ปัจจัยภายในที่อาจจะทำให้ตายก่อนวัยอันควร

ผมโชคดีที่ได้มีชีวิตผ่านวัยรุ่นคึกคะนองมาได้ในช่วงที่เมืองไทยยังไม่มีภาวะระบาดของเอดส์ตอนนี้ ผมเชื่อว่าผมไม่มีความเสี่ยงต่อเอดส์แล้ว ผมสามารถตัดเรื่องเอดส์ออกไปจากบัญชีสาเหตุที่จะทำให้ผมตายก่อนวัยอันสมควรได้เลย

ผมได้เปลี่ยนพฤติกรรมหลายอย่าง ซึ่งน่าจะช่วยลดความเสี่ยงที่ผมจะตายก่อนวัยอันสมควรลงได้มากที่สุดทีเดียว

อย่างแรกคือ ผมเลิกสูบบุหรี่ไปเมื่อสิบกว่าปีที่แล้ว เลิกหลังจากที่เคยสูบนักติดต่อกันมานานถึง 23 ปี ผมคงไม่ตายเพราะเป็น “โรคถุงลมโป่งพอง” หรือ “มะเร็งปอด” แล้วกระมัง

ผมเลิกดื่มเหล้าเบียร์ (หนัก) มา 5-6 ปีแล้ว แต่ก่อนเคยดื่มหนัก ปัจจุบันหันมาเอาดีทาง “น้ำเปล่า” จึงพอจะเบาใจได้ว่าโรคตับไตไม่น่าจะเป็นสาเหตุทำให้ผมตายก่อนวัยอันสมควร และความเสี่ยงที่ผมจะเมาแล้วขับรถไปประสบอุบัติเหตุก็คงจะลดลง

เสียวๆ อยู่โรคเดียวคือ “เบาหวาน” พ่อผมเป็นเบาหวานและเสียชีวิตไปเมื่ออายุ 65 ปี ทางกรแพทย์เขาว่าเบาหวานกรรมพันธุ์ ใครมีพ่อแม่เป็นเบาหวานลูกอาจได้รับมรดกโรคนี้จากพ่อแม่ด้วย ในหมู่พี่น้องของผมก็ยิ่งเกียดกันว่าใครจะรับมรดกก่อนนี้จากพ่อ...แต่ผมอยากจะสละสิทธิ

พฤติกรรมที่ผมยังเปลี่ยนไม่สำเร็จคือ เรื่องอาหารการกิน ความที่เป็นคนเจริญอาหารกินอะไรก็อร่อยไปหมด ก็น่ากลัวอยู่เหมือนกันว่า แป้ง ไขมัน ที่ผมกินสะสมเข้าไปจะแปลงรูปเป็น “คอเลสเตอรอล” หรือ “ไตรกลีเซอไรด์” ไปอุดตันเลือดทำให้ผมไม่สามารถมีชีวิตอยู่จนอายุถึง 80 ปีได้ตามใจปรารถนา

พูดถึงเรื่องคอเลสเตอรอลก็ทำให้ผมนึกถึงเรื่อง “ไข่” (egg) ผมชอบกินไข่มาตั้งแต่เด็กชอบกินไข่ลวก ไข่ต้ม (ยางมะตูม) ไข่เจียว ไข่ดาว ไข่ตุ๋น รวมไปถึงไข่ปิ้งที่มีคนหาบเร่ขาย แล้วอยู่มาวันหนึ่งก็มีรายงานการวิจัยว่า ไข่มีคอเลสเตอรอลสูงมาก กินบ่อยๆ กินมากๆ อาจเป็นโรคหัวใจ หรือโรคหลอดเลือดได้ ทำให้ผมต้องชะลออัตราการใช้ไข่ไปพักหนึ่ง หรือเวลากินก็กินด้วยความไม่สบายใจ แล้วต่อมาอีกวันหนึ่ง

เมื่อไม่นานมานี้ นักวิจัยก็บอกว่าไข่มไม่มีอันตราย ผมเลยกลับมากินไข่มบ่อยๆ ตามใจชอบอีกครั้งหนึ่ง ถ้าผมจะตายก่อนวัยอันควรด้วยเหตุเพราะไข่มก็เห็นจะต้องยอมว่าเป็นกรรมละครับ

ผมกำลัง “สร้างเสริมสุขภาพ” อย่างที่กระทรวงสาธารณสุขกำลังส่งเสริมให้คนไทยทำอยู่

ผมออกกำลังกายทุกเช้าด้วยการเดินเร็ววนไปวนมาในเขตรั้วบ้านให้ได้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงทุกวัน ถ้าเป็นทางตรง 1 ชั่วโมงคงได้ระยะทางราว 4 กม. ครึ่งปีหนึ่งผมเดินเป็นระยะทางมากกว่า 1,600 กม. เขียวนะครับ เรียกว่าเดินไปกลับกรุงเทพฯ - เชียงใหม่ได้สบายๆ เลยทีเดียว

ประเทศญี่ปุ่นมีแผนการส่งเสริมสุขภาพ เขาตั้งเป้าหมายไว้ว่าในปี ค.ศ. 2010 จะให้คนญี่ปุ่น “ออกกำลังกายจนเป็นนิสัย” อย่างน้อย 63% (ปัจจุบัน 53%) ในปีนั้นจะให้คนญี่ปุ่นเฉลี่ยเดินวันละ 9,200 ก้าว สำหรับผู้ชาย และ 8,300 ก้าวสำหรับผู้หญิง สำหรับผู้สูงอายุ (อายุ 70 ปีขึ้นไป) ชายเขาอยากจะให้เดินวันละ 6,700 ก้าว และผู้สูงอายุหญิง 5,900 ก้าว

ผมลองนำจำนวนก้าวเป้าหมายของญี่ปุ่นมาแปลงเป็นระยะทาง โดยสมมุติเอาว่าผู้ชายเดิน ก้าวละ 66 ซม. และผู้หญิงก้าวละ 61 ซม. ญี่ปุ่นเขาอยากให้ผู้ชายเดินวันละ 6 กม. ผู้หญิง 5 กม. ผู้สูงอายุชาย เดินวันละ 4 กม. ผู้สูงอายุหญิงเดินวันละ 3 กม. ครึ่ง

ถ้าแปลงระยะทางที่เดินให้เป็นระยะเวลาที่ใช้ในการเดิน ก็อยู่ในราว 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมง 20 นาที การตั้งเป้าหมายเป็นจำนวนก้าวเดินในแต่ละวันแบบของญี่ปุ่นนี้เป็นกุศโลบายที่ดี เพราะเราคิดให้สนุกๆ ว่ากำลังเดินสะสมก้าวของตนเอง ในแต่ละวันได้ จะไปทำธุระในระยะทางที่พอจะเดินได้ ก็ถือเป็นโอกาสเดินสะสมก้าวไป แทนที่จะใช้รถหรือขึ้นลิฟต์

ทุกวันนี้ผมกำลังสร้างเสริมสุขภาพด้วยการเดินวันละประมาณ 7,000 ก้าว (น้อยกว่าชาวญี่ปุ่นนิดๆ) ผมสร้างจินตนาการว่ากำลังเดินหนี ความตาย แม้จะรู้อยู่แกล้งใจว่าในที่สุดแล้วย่อมหนีความตายไม่พ้น แต่ผมไม่ต้องการที่จะให้มันมาถึงผมก่อนที่ผมจะมีอายุครบ 80 ปี

“เป็นกำลังใจให้ผมหน่อยนะครับ”

อภิศตวรรษิกชน

อายุขัยของมนุษย์มีแนวโน้มที่จะยืนยาวขึ้นอีก อันเป็นผลมาจากการพัฒนาด้านการแพทย์และสาธารณสุข การดูแลสุขภาพ และแบบการใช้ชีวิตของประชากรศตวรรษิกชนและอภิศตวรรษิกชน ในโลกนี้กำลังมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

ปัจจุบันข้อมูลเกี่ยวกับคนที่มีอายุเกินร้อยปีเหล่านี้มีการบันทึกไว้เป็นหลักฐานเชื่อถือได้มากขึ้น เราสามารถติดตามและพิสูจน์ข้อมูลคนร้อยปีได้แน่นอนมากขึ้น เดียวนี้การที่บุคคลโดยเฉพาะผู้หญิงจะมีอายุเกิน 110 ปีเป็น “อภิศตวรรษิกชน” กลายเป็น เรื่องธรรมดาไปเสียแล้ว ที่จริงศัพท์คำว่า supercentenarian หรือ อภิศตวรรษิกชนนี้ก็บัญญัติขึ้นมาเพื่อรองรับการเพิ่มขึ้นของประชากรที่มีอายุยืนยาวมาก ๆ กลุ่มนี้นั้นเอง ศัพท์คำนี้ นอร์ริส แมคเวิร์ธเตอร์ บรรณาธิการของหนังสือกินเนสส์ เป็นผู้บัญญัติขึ้นในทศวรรษ 1970

ประมาณกันว่า ปัจจุบันมีอภิศตวรรษิกชนอยู่ในโลกนี้ไม่เกิน 1,000 คน และประมาณว่าผู้ที่มีอายุ 110 ปี เพียง 2% ที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่ไปจนถึง 115 ปี ดังนั้นปัจจุบันจึงน่าจะมีผู้ที่มีอายุ 115 ปี อยู่ไม่เกิน 20 คน ข้อมูลสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ขณะนี้ไม่มีผู้ใดอายุถึง 115 ปี และยังมีชีวิตอยู่โดยที่มีหลักฐานยืนยันแน่ชัดอยู่ในโลกนี้เลย

ข้อมูลเกี่ยวกับอภิศตวรรษิกชนที่นำเสนอมานี้ มีความสำคัญต่อการคาดประมาณจำนวนคนร้อยปีในประเทศไทย ถ้าเราไปพบอภิศตวรรษิกชนไทยที่มีอายุเกินกว่า 110 ปี ไม่ว่าจะยืนยันด้วยหลักฐานทะเบียนบ้าน หรือคำกล่าวอ้างใดๆ ก็ขอให้สงสัยไว้ก่อนว่าวันเดือนปีเกิดตามหลักฐาน ที่อ้างนั้นถูกต้องน่าเชื่อถือได้หรือไม่



ในวันคล้ายวันเกิด อายุครบ 100 ปี ย่าทวดแจ่มบอก
เคล็ดลับอายุยืนด้วยสีหน้า เข้มแข็งว่าอยู่ที่การศึกษาและ
ปฏิบัติธรรม

- การมีอายุถึงร้อยปี
ไม่ได้จำกัดว่าเราต้อง
อยู่ที่เกาะโอกินาวาหรือ
เกาะชาร์ตเปียงที่ซึ่ง
ประชากรมีอายุขัยเฉลี่ย
สูงติดอันดับโลก



สูงวัย ใจและกาย เกิน 100

“แม้จะมีอายุมากถึง 89 ปีแล้ว แต่นายแพทย์เจก ณะสิริ อดีตรองปลัดกรุงเทพมหานคร และผู้ก่อตั้งชมรมอยู่ร้อยปีชีวิตเป็นสุข ยังรักษาสุขภาพอย่างเคร่งครัด เขาตั้งเป้าหมายว่าจะมีชีวิตยืนยาวให้ได้ถึง 120 ปี”

04

“สูงวัยใจและกายเกิน 100”

เรื่องและภาพถ่าย : ราชศักดิ์ นิสศิริ

ตัวเลขอายุ 100 ปี ช่างเป็นเป้าหมายที่ยาวไกลเหลือเกินสำหรับบางคน อาจสูงเกินไปสำหรับคนเมือง ผู้บริโภคหมูเห็ดเป็ดไก่เป็นอาหารหลักหรือมากเกินไปสำหรับคนไทยผู้ติดพ้อว่าไม่มีเวลาให้สุขภาพ ในเข้าวันรดดีดความเคร่งเครียดประดามีของชีวิต ตั้งแต่หุ่นตัก ข้าวของขึ้นราคา ค่าเทอมลูกชาย ค่าน้ำมัน ลอยตัว ไปจนถึงความหึงหวงหวาดระแวงคนรัก เรื่องทำนองนี้อาจย่นอายุคนเมืองให้สั้นลงสักห้าหรือสิบปี ชีวิตหลังเกษียณของใครบางคนต้องทนอยู่กับสังขารสามวันดี สี่วันป่วย มีถึงออกซิเจนเป็นเพื่อนร่วมเตียง กินอาหารเหลว ทางสายยาง และโรคร้ายรุมเร้า

แต่แม่เฒ่าพัน อร่ามวัฒน์ ยักไหล่ให้เรื่องเหล่านั้นป็นนี้แก่อายุ 107 ปีแล้วมีหน้าซำโรคร้ายยังไม่เคย กลุ่มรุมอารมณ์แจ่มใส แถมเรี่ยวแรงยังดี ไม่เชื่อลองทดลองดูก็ได้ เพราะเพียงแค่มดมามได้ว่าแขนยังมี กำลังวังชาหรือไม่ แม่เฒ่าไม่พูดพร่ำทำเพลงกระซอกแขนผมอย่างแรงจนแทบร่วงจากแคร่ไม้ที่นั่งอยู่ “นี่ขนาดแขนฉันเคยหักมาสองหนแล้วนะ” แม่เฒ่าว่าพลางหัวเราะร่วน

แม่เฒ่าพันจะตัวเล็กบอบบาง ไว้ผมสั้นทรงดอกกระพุ่ม (ทรงยอดนิยมสมัยรัชกาลที่ 5) และ ขาวโพลน สวมเสื้อคอกระเช้า มือไม้ปูดเกร็ง ผิวหนังเหี่ยวย่นหุ้มกระดูก แต่แกยังเดินเหินและป็นขึ้นบันไดบ้าน ได้สบายอาบน้ำเข้าส้วมได้เอง ชอบกินปลาหมึก และความทรงจำยังแจ่มใส แม่เฒ่าเล่าถึงบ้านเกิด เมืองบางคนที่ แดนสวรรค์ในดงเรือกสวนแห่งเมืองแม่กลอง แกอาศัยอยู่กับพ่อแม่และน้องๆ อีกเจ็ดคน ประกอบสัมมาชีพเป็น ชาวสวนผู้รับสงบ สมัยสาว ๆ แกพายเรือไปตามลำคลองใสสะอาด ตลิ่งสองข้างดกเต็มด้วยไม้نانาพันธุ์ ตัดใบชะพลู ปืนมะพร้าว ปาดตาล เก็บมะละกอ กล้วย และผักอีกพะเรือเกวียนส่งไปขายยังตลาด วันดีคืนดี เมื่อคณะเย้เมาเป็นใกล้ถัน แม่เฒ่า จะนัดแนะเพื่อน ๆ เดินลัดเลาะร่องสวนข้ามลำประโดงไปยังลานแสดงต่างตำบล

ทุกฟ้าแสงแม่เฒ่าพันตื่นนอนรับตะวันกินมือเช้า้ง่ายๆ ที่ลูกหลาน นำมาให้แกกินน้อยๆ พอเป็นพิธี และ ทอดกายลงนอนบนแคร่ใต้ถุนบ้านหากแดดไม่ร้อนเกินไปนัก แกอาจฆ่าเวลาด้วยการถอนหญ้ารอบๆ บ้าน (เป็นการ “ฆ่าเวลา” ในห้วงชีวิต 100 ปี) ครั้นเวลาเพล แกจะกินอีกมือด้วยพันฟางที่แทบไม่หลงเหลือและ เอนหลังพักผ่อนอีกครั้ง หากรู้ว่ามีแขกมาเยี่ยมเยียนอย่างผม เป็นต้น แกจะผลัดเสื้อสวยเฝ้าชะเง้อรอและคุยกัน

อย่างออกกรสกลั้วเสียงหัวเราะ ถ้าไม่แล้วแกจะใช้เวลาช่วงบ่ายไปกับการหยอกเินกับลูกหลานที่ปลุกบ้านอยู่ใกล้กันเพียงขานชื่อไต้ยีน

นักประชากรศาสตร์ขนานนามคนอย่างแม่เฒ่าพันว่า “ศตวรรษิกชน” (Centenarian ส่วนผู้มีอายุเกิน 110 ปี เรียกว่า “อภิศตวรรษิกชน” หรือ SuperCentenarian) มนุษย์พิเศษซึ่งเดินทางข้ามเวลาจนมีอายุเข้าสู่ศตวรรษที่สองของตนเอง ประเมินกันว่ทั่วทั้งโลกมีศตวรรษิกชน อยู่ประมาณ 455,000 คน ส่วนในไทยมีอยู่ราว 1,700 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 0.002 ของประชากร “พวกเขาคือมนุษย์พิเศษครับ” ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล จากสถาบันวิจัยสังคมและประชากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลบอก

ชาวตะวันตกเชื่อว่าอายุร้อยปีคือของขวัญประทานจากพระเจ้า พวกเขาให้ความสำคัญกับศตวรรษิกชน บางประเทศถึงกับมีพิธีพระราชทานหรือมอบสารวยพรจากผู้นำในวันคล้ายวันเกิด ขณะที่ชาวตะวันออกนิยมถวายพระมหากษัตริย์หรือจักรพรรดิให้อายุยืนหมื่นปี

ปริศนาอายุยืนยังเป็นที่ถกเถียง นักวิทยาศาสตร์แกะรอยจากปัจจัยแวดล้อมสารพัด ตั้งแต่พันธุกรรม ซึ่งเป็นรากฐานของการสาธารณสุข และการแพทย์ทั้งมวล สิ่งแวดล้อม อาหาร อากาศ และสุขภาพจิต แต่ ดร.ปราโมทย์แย้งว่า “แล้วทำไมบางคนกินอาหารดี อารมณ์ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็ยังตายก่อนถึงร้อยปี เยอะแยะละครับ” เห็นไหมละความลับก็ยังเป็นความลับอยู่วันยังค่ำ

แต่ซักก่อน อย่าเพิ่งทำหน้าผิดหวัง อุดสำหัดันดันมาจนพบศตวรรษิกชน อย่างแม่เฒ่าพันทั้งที ผมจึงถือโอกาสขอเคล็ดลับจากแกเสียหน่อย “ฉันจะบอกให้อั้สังขาร นี่นะมันไม่เที่ยง วิญญาณมันก็ไม่เที่ยง ฉันทอยู่มาถึงร้อยไต้ยังงั้ไหนะหรือ มันก็อยู่ของมันอย่างเงี้ย เค้ายังไม่มารับเอาไปละสิ” คือคำตอบจากปากของยายที่ทำให้คนฟังได้แต่เกาศีระชะแกรกๆ





“แม่ลูกหลานจะเป็นห่วง”

แต่ยายเขื้อ มีนุช วัย 80 ปี
ชาวอำเภอบ้านลาด จังหวัด
เพชรบุรี ยังไม่ยอมละทิ้งอาชีพ
ปาดตาลที่ทำมากกว่า 40 ปี
เคล็ดลับความแข็งแรงของ
คุณยายอยู่ที่การทำงานออกแรง
อย่างสม่ำเสมอ และกินอาหาร
พื้นบ้านที่หาได้ในท้องถิ่น”

- นายแพทย์เอก ณะศิริ
สาธิตการทำท่า “upside
down” ที่ได้แนวคิด
จากโยคะว่า ช่วยให้เลือด
ลมไหลเวียนได้ดีและ
ทำให้สุขภาพร่างกาย
แข็งแรง



ISAD: มีสภาพอย่างไร

เมื่อสนธยาของชีวิตมาเยือนหลังเกษียณอายุวัย 60 หลายคน คาดหวัง (และวาดฝัน) ว่าพวกเขาจะยังช่วยเหลือตัวเองได้ และไม่มีโรคภัยรุมเร้ามากนัก สมัยหนุ่มสาว พวกเขาทำงานอย่างบ้าคลั่งเพื่อเงินเก็บ และเบียดเบียนญาติๆ ที่รู้แะใจว่าเกียรติยศบ่น่าและชื่อเสียงคงช่วยอะไรพวกเขาไม่ได้มากนัก หากโรคหัวใจเบาหวาน และความดันโลหิตสูงเล่นงานยามล่วงเข้าวัยชรา

กระนั้นอายุขัยเฉลี่ยของคนไทยก็เพิ่มขึ้นถ้วนหน้าการศึกษาของสถาบันวิจัยสังคมและประชากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลเผยว่า เมื่อ 50 ปีก่อนคนไทยมีอายุขัยเฉลี่ยไม่ถึง 50 ปีด้วยซ้ำ พวกเขาตายด้วยโรคติดเชื้อซึ่งสะท้อนความอ่อนด้อยของระบบสาธารณสุข อีก 50 ปีต่อมาการสาธารณสุขและวิทยาการทางการแพทย์ที่ดีขึ้นช่วยยืดอายุของคนไทยได้อย่างเห็นหน้าเห็นหลัง **“ตอนนี้คนไทยมีโอกาสอยู่ถึงอายุ 60 ปี มากถึงร้อยละ 80 ครับ”** ดร.ปราโมทย์บอก

หากวิทยาศาสตร์และการแพทย์คือกุญแจของการมีอายุยืนยาวแล้ว คนอายุร้อยปีก็คงเป็น สลักปริศนาที่เราจะต้องค่อยๆ สะเดาะทีละน้อยตลอดหลายทศวรรษที่ผ่านมา การค้นพบมนุษย์อายุร้อยปีในภูมิภาคต่างๆ ของโลกนำไปสู่การศึกษาและเชื่อมโยงกับปัจจัยที่ส่งผลให้พวกเขามีอายุยืนร่วมกัน ชาวเกาะโอะกินะวะ ประเทศญี่ปุ่นถือเป็นกรณีศึกษา “คลาสสิก” ที่มักถูกหยิบยกขึ้นมาพูดถึงในข้อเขียนต่างๆ เสมอ แม้ชาวโอะกินะวะจะจัดได้ว่าค่อนข้างยากจนเมื่อเทียบกับมาตรฐานความเป็นอยู่ของชาวญี่ปุ่นทั่วไป แต่อายุขัยเฉลี่ยที่มากกว่า 80 ปีของพวกเขา ก็มากกว่าที่แห่งใดในโลก

แม้จะใช้ชีวิตอยู่บนเกาะเล็กๆ อันเงียบสงบแวดล้อมด้วยธรรมชาติและอากาศบริสุทธิ์แต่ชาวโอะกินะวะกลับไม่มีเวลาให้กับความเกียจคร้าน มากนัก พวกเขาใช้แรงกายในการทำการเกษตร และเดินขึ้นเนินเขาอย่างสม่ำเสมอ อาหารการกินอย่างผักปลาล้วนมาจากสิ่งที่ปลูกเองและหาได้ในธรรมชาติ การบริโภคแบบฮาราฮาจิบุ หรือหยุดกินอาหารก่อนท้องจะอึดดีก็เป็นวัฒนธรรมเฉพาะถิ่นที่วิจัยเชื่อว่ามีส่วนทำให้ชาวโอะกินะวะอายุยืน นอกจากนี้ พวกเขา ยังแวดล้อมด้วยญาติสนิทมิตรสหาย มีน้ำจิตน้ำใจตามแบบฉบับชาวบ้านนอกผู้อารี

ยายกา อัครชาติ

ศตวรรษิกชนวัย 105 ปี
แห่งอำเภอปรางค์กู่ จังหวัด
ศรีสะเกษ ชอบฟ้อนรำ
และป่าวร้อง “คำพญา”
หรือกลอนสดอีสานคลอไป
กับเสียงแคน แกอาศัยอยู่
กับลูกหลานในครอบครัว
ที่อบอุ่น ทุกวันนี้ยังเดินเหิน
ได้เป็นระยะไกลๆ





คุณยายจิตราภรณ์ แจ่มจันทร์ วัย 81 ปี ยึดถือคำสอนในพระคริสตธรรมคัมภีร์ที่ว่า “หากใครทำให้ไม่สบายใจ จะอธิษฐานขอพระเจ้าให้ยกโทษให้เราที่คิดไม่ดี และยกโทษให้เขาด้วย”

แม้การสำรวจศตวรรษิกชนในไทยยังอยู่ในระยะเริ่มต้นทว่าบ่อยครั้งเรามักได้ยินได้ฟังเรื่องราวของพวกเขาผ่านทางสื่อมวลชนและพากันฉงนปนที่ แต่การมีอายุถึงร้อยปีไม่ได้จำกัดว่าเราต้องอยู่ที่โอะกินะวะหรือเกาะชาร์ดิเนียในอิตาลีที่ซึ่งประชากรมีอายุขัยเฉลี่ยสูงติดอันดับโลก ศุทธิดา ขวนวัน นักวิจัยประชากรศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยมหิดล กำลังทำงานวิจัยระดับปริญญาเอกเกี่ยวกับเรื่องนี้

โดยออกตามหาศตวรรษิกชนในจังหวัดเพชรบุรีและกาญจนบุรีเพื่อศึกษารูปแบบชีวิตและค่านิยมสถิติในเชิงประชากรศาสตร์ เธอพบว่าพวกเขามีกันอยู่ทั้งหมด 43 ราย เป็นตัวเลขที่นับว่าไม่น้อย สำหรับประเทศที่ วิถีชีวิตเริ่มบิดเบือนจากธรรมชาติ งานวิจัยของศุทธิดายืนยันว่า คนไทยสามารถมีชีวิตเกินร้อยปีได้เช่นกัน แถมยังเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ในอัตราส่วนถึง 1 ต่อ 20

ตะวันปลูกผ
จากมุ้ง ลมโชย
เข้ามาทางบัญชีร
กระท่อมน้อย
ขับไล่พิษจิวเจีย
จนต้องลืมตา
โพลง ผมลุกไป
ยื่นหน้าเรือน
เท้าเปล่าเปลือย
แนบดินปุ๋ย
หมอกน้อยๆ
ขาวราวสำลีลอย
เจียยอดภูเบื้อง
หน้า บ้างฟูฟ่อง
เคียดยอดไม้



เจียวขจี ผมหายใจเข้าและออกจนรู้สึกสงบ และ
หวังว่าสภาพแวดล้อมแบบนี้จะช่วยยืดอายุตัวเอง
ได้สัก 5 ปี

หลังอ่านบทความหนึ่งของ ดร.ปราโมทย์
ผมตัดสินใจเดินทางมายังจังหวัดเลย เขาสันนิษฐานว่า
ดินแดนแถบนี้น่าจะคลาดค่าไปด้วยผู้สูงอายุ (รวมทั้ง
ศตวรรษิกชน) ลักษณะภูมิประเทศลดหลั่นเป็น
เนินเขาไม่สูงมากนัก เหมาะสำหรับการใช้พลังกำลัง
โดยไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย อากาศสะอาดที่มาจาก

“ขณะที่ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยใช้ชีวิตบั้นปลาย
อย่างซึ่มเต้าขาดกิจกรรมในชีวิต แต่พอแต่่า
พยนต์ ศรีสุกใส วัย 83 ปี กลับเลือกใช้เวลาว่าง
หลังเกษียณไปกับการปลูกผักสวนครัวสำหรับกินเอง
และแจกจ่ายเพื่อนบ้าน”

ทั้งแม่น้ำโขงและภูเขา ส่วนวิถีบริโภคก็เรียบง่าย
ไร้สารเคมีเขาเปรียบเปรยพื้นที่แถบนี้ว่าเป็น
“เขangkรีลาเมืองไทย”

ผมดันดันมาถึงอำเภอภูหลวง จังหวัดเลย อำเภอที่มีผู้สูงอายุหนาแน่นที่สุดตามข้อมูลของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เส้นทางคดเคี้ยวพาเรา ตัดไหล่เขาและยอดภู เมื่อเข้าเขตอำเภอภูหลวง ป้ายพลาสติกเล็กๆ ตามต้นไม้สะดูดตาเรา หาใช่ ข้อความแจ้งเตือนให้ระมัดระวังเหล่าบักทำน้อย ข้ามถนนหลังเลิกเรียน แต่เขียนไว้ว่า “จับช้าๆ ระวัง ผู้สูงอายุ” มีภาพประกอบเป็นแม่เฒ่าชะแรแก่ชรากุมไม้เท้าหลังงุ้ม ที่นี่ไม่มีร้านสะดวกซื้อ ไม่มีปั๊มน้ำมัน ส่วนร้านอาหารก็แทบนับนิ้วมือได้

ผมมีนัดพบกับ ดร.บุญมา สุนทราวีรัตน์ หัวหน้าสาธารณสุขอำเภอภูหลวง ผู้รักงานของเขาพอๆ กับเสียงดนตรี ตัวเลขความหนาแน่นของผู้สูงอายุ ที่มีมากกว่าอำเภออื่นๆ ในจังหวัดเดียวกันสะกิดใจ เขาให้ลงมือค้นคว้างานวิจัยเล็กๆ ชิ้นหนึ่งนั่นคือ ศึกษาศตวรรษิกชนในท้องถิ่น “ผมแปลกใจ มากครับ อำเภอเล็กๆ มีประชากรแค่ 24,000 คน แต่กลับมีคนแก่เต็มไปหมด ส่วนคนอายุร้อยปี ปีนี้ผมเจอแล้ว ถึง 5 คน นับว่าไม่น้อยนะครับ” เขาเล่า

อายุขัยเฉลี่ยของผู้ชายชาวภูหลวงอยู่ที่ 75 ปี ส่วนผู้หญิงอยู่ที่ 81 ปี มากกว่าค่าเฉลี่ยของคนไทย ซึ่งผู้ชายอยู่ที่ 69 ปีและผู้ที่อยู่ที่ 73 ปีอยู่มากโข หลังว่างเว้นจากภารกิจมวลชนและกีตาร์ ดร.บุญมา

มักไปเยี่ยมเยียนผู้เฒ่า ผู้แก่ จนกระทั่งพบศตวรรษิกชน สามคนที่เขานำมาเป็นกรณีศึกษาเปรียบเทียบ เขากินนอนและขลุกอยู่กับพ่อเฒ่าแม่เฒ่าทั้งสาม จนพบปัจจัยร่วมกัน “ที่เห็นชัดเจนที่สุดในสามคนนี้ คือ ทุกคนเป็นคนอารมณ์ดีมาก” เขาหลงท้ายเสียง ลากยาว “อีกเรื่องคืออาหาร ทั้งสามคนชอบกินอาหาร พื้นบ้าน เก็บผักที่ปลูกข้างรั้วกิน ไม่ค่อยกินผักที่ซื้อ จากตลาดและเนื้อสัตว์กันหรอกครับ”

ก็นั่นละวิถีชีวิตชนบท ความยากจนซึ่งครั้ง หนึ่งเคยแผ่ซ่านไปทั่วทุกหย่อมหญ้า จำกัดให้ชาวบ้าน ผู้มีธัญสิทธิ์เลือกกินเฉพาะอาหารที่หาได้ในท้องถิ่น และ ไม่อาจเอื้อม เนื้อแดงราคาแพง ทว่าแม้กระเป๋าก็จะแห้ง ผักพื้นบ้านและปลากลับเป็นสิ่งที่หาได้ง่าย ตามท้องไร่ ท้องนา ส่วนข้าวที่ปลูกเองก็มีเหลือกินจนแทบจะ แจกจ่ายให้เปล่า ความหลากหลายของวัตถุดิบทาง ธรรมชาติคือบันไดขั้นหนึ่ง สู่ความมีอายุยืนยาว ของพวกเขา

งานวิจัยหลายชิ้นพิสูจน์แล้วว่า ผักพื้นบ้านซึ่ง มีความหลากหลายนี้เป็นแหล่งของ “สารผัก” หรือ ไฟโตนิวเทรียนต์ (phytonutrient) รวมทั้งวิตามิน บางชนิดที่วิทยาศาสตร์ยังไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นได้ “ตลอดทั้งชีวิตพวกเขาแทบไม่ได้สัมผัสสารเคมี เลยครับ” ดร.บุญมาพูดถึงบันไดอีกขั้น



ความพิเศษอีกประการของอำเภอกุหลองคือ ลักษณะภูมิประเทศที่ก่อให้เกิดสภาพอากาศเฉพาะตัว ที่มีลมพัดโชยตลอดทั้งวัน และไหมแรงขึ้นเมื่อราตรี มาเยือนลมที่ว่านั้นเดินทางมาจากกุหลอง เคลื่อนผ่าน ช่องเขาเลียบบแม่น้ำเลยไปสู่ขุนางผมหอม ภูกระดึง ไปจนถึงอุทยานแห่งชาติน้ำหนาว ภูเขาเหล่านั้นเป็น แหล่งป่าที่บริสุทธิ์ที่หลงเหลืออยู่ไม่กี่แห่งของ จังหวัดเลย และทำหน้าที่เป็นโรงฟอกอากาศชั้นเยี่ยม

ดร.บุญมาพบว่า ศตวรรษิกชนส่วนใหญ่ที่เขาพบ ล้วนแล้วแต่ปลูกบ้านอาศัยอยู่ริมแม่น้ำเพื่อยืนยัน ข้อสันนิษฐานเขาจึงพาเราไปยังบ้านอุ่มมะนาว ตำบลหนองคัน เพื่อพบพ่อเต่าพรมมา อินทร์ชัยศรี อายุ 107 ปี ชายอายุมากที่สุดเท่าที่ผมเคยพบ สายลมตอนสายโชย เอื่อย พ่อเต่ากระยองกระแย่งออกมาจากบ้าน หลังลูกหลาน ส่งเสียงปลุกเพียงเบาๆ แก้งช่วยตัวเองได้ ทุกประการ และไม่เคยมีโรคภัยเบียดเบียนมาก่อน

“สมาชิกกลุ่มแม่บ้านรุ่นใหญ่ใช้เวลาว่างรวมตัวกัน ฝึกการแสดงประกอบดนตรีเพื่อสร้างสีสันในงาน วันผู้สูงอายุแห่งชาติ สมาชิกคนหนึ่งบอกว่างานนี้ นอกจากจะได้ออกกำลังกายและพบปะเพื่อนฝูงแล้ว ยังได้ทำสิ่งดี ๆ ร่วมกัน” (ซ้าย)

หลังจาก เห็นภาพถ่ายตัวเอง พ่อเฒ่าพรมมาก็ยิ้มแต่ ดร.บุญมาถามแกด้วยสำเนียงไทเลยว่าเจ็บป่วย บ้างไหม พ่อเฒ่าบ่นกลายๆ ว่าปวดตามข้อนิดหน่อย “โรคคนแก่ทั่วไปนะครับ” ดร.บุญมาบอก

วงสนทนาในยามสายวันนั้นอวลไปด้วย เสียงหัวเราะของลูกหลาน นี่เป็นอีกปัจจัยที่ทำให้ พวกเขาอายุยืน สังคมชนบทอบอุ่น การไปมาหาสู่และ แลกเปลี่ยนแบ่งปันกันช่วยให้ผู้เฒ่าผู้แก่มีสุภาพจิตใจ และไม่เครียด

ความเครียดอาจทำร้ายเราได้มากกว่าที่คิด เวลาเครียดความหวังดี ของร่างกายจะพยายาม ปรับสภาพให้เราพร้อมรับมือ ต่อมใต้สมองจะสั่งการ ให้ต่อมหมวกไตปล่อยฮอร์โมนออกมาสองกลุ่ม กลุ่มแรกคือเอพิเนฟริน (Epinephrine) หรือที่คุ้นเคย กันในชื่อ อะดรีนาลิน ทำหน้าที่เปลี่ยนไกลโคเจน ซึ่งเป็นน้ำตาลสำรองในตับให้เป็นกลูโคส เพื่อส่ง ไปยังกระแสเลือดให้ร่างกายมีพลังงานมากขึ้น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น แต่ก็ก็เป็นต้นเหตุของ

ความดันโลหิตสูง อีกกลุ่มคือกลูโคคอร์ติคอยด์ (Glucocorticoid) ตัวที่รู้จักกันดีได้แก่ คอร์ติซอล ซึ่งกระตุ้นให้ตับเปลี่ยนกรดไขมัน และกรดแอมิโน บางชนิดเป็นกลูโคส เพื่อป้อนสู่กระแสเลือด แต่ผล ที่ตามมาคือจะไปกดระบบภูมิคุ้มกันและการทำงานของ เม็ดเลือดขาว จนเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วย สารพัด ตั้งแต่ไข้หวัดไปจนถึงมะเร็ง

พ่อเฒ่าพรมมาปลูกข้าวมาตลอดชีวิต แกเคยเดินเท้าเปล่านับสิบกิโลเมตร ซึ่งมีทั้งขึ้นลง เนินและทางราบเพื่อไปทำนาทุกวัน ไม่ต่างกับการ ออกกำลังกายแบบ แอโรบิกที่ฟิตเนสแล้วว่าดีต่อ ร่างกาย “เชื่อไหมครับว่าแก ไม่เคยออกกำลังกายเลยสักครั้งในชีวิต” ลูกหลานคนหนึ่งของพ่อเฒ่าบอกผม

เมื่อฮอร์โมนการเจริญเติบโต (growth hormone)

ลดลงตามวัย พร้อมๆ กับการทำงานของต่อมใต้สมอง และกระบวนการซ่อมแซมเซลล์ที่ตายเชิงองข้างลง เราจึงแก่ตัวลง ผิวหนังหย่อนยาน นัยน์ตาเสื่อม อารมณ์แปรปรวน ปวดตามข้อและกระดูก นอนไม่หลับ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เราเฉื่อยชา เรียนรู้ ได้ช้าลง โลกอาจดูเปลี่ยนไป และเข้าใจยากขึ้นทุกที ขณะเดียวกันไขมันในเลือดกลับพุ่งสวนทาง ความดัน โลหิตสูงมาเยือน เบาหวาน อัมพฤกษ์ อัลไซเมอร์ พาร์กินสัน และอีกสารพัดโรครุมเร้า



ข้อมูลจากมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยชี้ว่า ผู้สูงอายุทั่วไปมักมีอาการความดันโลหิตสูงเป็นลำดับแรก ตามมาด้วยเบาหวาน โรคหัวใจ หลอดเลือดในสมองตีบ อัมพฤกษ์ อัมพาต และมะเร็ง ขณะเดียวกันอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคติดต่อมีแต่จะลดลง แต่อัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อกลับมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

“แม้จะดูเรื่องช้าเนิบนาบ ทว่าไทชิกลับเป็นการออกกำลังกายวิธีหนึ่งที่แพทย์มักแนะนำแก่ผู้สูงอายุ เนื่องจากไม่เกิดแรงกระแทกตามข้อต่อ นอกจากนี้ ไทชิยังเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะลมหายใจยังช่วยทำให้เกิดสมาธิด้วย”



ผลการวิจัยยืนยันว่า การออกกำลังกาย แบบแอโรบิก หรือการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ต้องใช้ออกซิเจนปริมาณมากเป็นเวลานานต่อเนื่องกัน เช่น การวิ่งทางไกล

“ทุกวันนี้สาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งคือโรคที่มนุษย์สร้างขึ้นครับ เป็นโรคเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง ไม่ว่าจะเป็น การกินอาหารหรือการทำงานอย่างเคร่งเครียด” ดร.ปราโมทย์อธิบาย

อาหารที่เรากินทุกวันกลายเป็น “รังโรค” ไปได้อย่างไรคำตอบอาจอยู่ในไข่เจียวน้ำมันเยิ้ม น้ำอัดลม หมูย่างติดมันไหม้เกรียม หรือปลาที่องโก้มีเชื้อเข้า และอาจรวมถึงลัทธิ “สวาปามนิยม” หรือมีกินอย่าง

ล้นเหลือ วิถีชีวิตอันเร่งรีบทำให้เราแทบไม่มีเวลาเลือกอาหารมือต่อไป

ทว่ามาซาแห่งบริโคโนนิยกลับซ่อนมัจจุราชไว้ไม่กี่ปีก่อนหน้านี้ นักวิจัยตะวันตกค้นพบ mTOR (mammalian target of rapamycin) ซึ่งเป็นโปรตีนที่ควบคุมการเจริญเติบโตการแบ่งตัว และการสังเคราะห์โปรตีนของเซลล์ mTOR จะทำงานเมื่อได้รับสารอาหารที่เรากินเข้าไป และยังทำงานมากขึ้น



การว่ายน้ำหรือแม้แต่การเดินลีลาศ นอกจากจะเสริมสร้างความแข็งแรง ให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดแล้วยังสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย

ตามปริมาณสารอาหารที่ได้รับร่างกายของเราจะเจริญเติบโตใหญ่ ลำสันอย่างรวดเร็วจนกว่าเมื่อเป็นเช่นนั้นไปนาน ๆ การแบ่งตัวของเซลล์จะเริ่มผิดปกติและกลายเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งมะเร็ง การศึกษากระบวนการทำงานของ mTOR ในหนูทดลองพบว่า หนูที่กินอาหารน้อยกว่าการทำงานของ mTOR จะลดลง เมื่อเทียบกับหนูที่กินอาหารมากกว่า และแม้หนูพวกแรกจะเติบโตช้าและตัวเล็กแกร็น แต่พวกมันกลับมีอายุยืน

กว่าหนูที่กินอาหารบริบูรณ์หลายเท่า นายแพทย์บรรจบ ชุนทสวัสดิกุล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดร่างกายด้วยวิถีธรรมชาติกำลังให้ความสนใจกับ mTOR เขาบอกผมว่า “เราเคยสรุปได้ว่า กินน้อยตายยาก กินมากตายเร็วครับ”

นี่ยังไม่นับการบริโภคอาหารข้ามวัฒนธรรมที่ส่งผลให้เด็กน้อยไปจนถึงผู้เฒ่าเริ็ดอโรยกับแฮมเบอร์เกอร์ น้ำอัดลม นมวัว ขนมปัง และไอศกรีม

ทั้ง ๆ ที่บรรพบุรุษ (ชาวตะวันออก) ของเราไม่เคยรู้จักมาก่อน ความลึกซึ้งของธรรมชาติสอนให้เราดำรงชีพสอดคล้องกับท้องถิ่นที่เรากำเนิด พันธุกรรมของเราจดจำวิถีธรรมชาติท้องถิ่นและสืบทอดต่อกันมาด้วย วิวัฒนาการนับพันนับหมื่นปี นายแพทย์บรรจบบอกว่า “แค่เพียงไม่กี่สิบปีที่ผ่านมา ฐานะอินเทอร์เน็ตและโฆษณาบอกเราว่าให้กินอย่างนั้นอย่างนี้ ทำไมเรากลับหลงเชื่ออย่างง่ายดาย”

ในฐานะเลขานุการชมรมอยู่ร้อยปีชีวิตเป็นสุข ซึ่งก่อตั้งโดยนายแพทย์เจก ธนะสิริ อดีตรองปลัดกรุงเทพมหานครผู้อาจหาญประกาศว่าตนจะมีอายุให้ถึง 120 ปี นายแพทย์บรรจบเชื่อว่ามนุษย์สามารถมีอายุถึง 100 ปีได้โดยธรรมชาติ กฎแห่งการมีอายุยืนอยู่ที่วิถีชีวิตดั้งเดิมของเรา วิถีที่เราเคยดูถูกว่าเป็นความยากจน เราเก็บผัก หาปลา และกินอาหารธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่น เรากินแต่น้อย ออกแรงมาก ไม่เคร่งเครียดและสมาคมในสังคมที่อบอุ่น “คนอายุยืนคือคนที่อยู่กับธรรมชาติครับ” เขาบอก

คาดการณ์กันว่าอีกไม่นานเราจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การสาธารณสุขช่วยให้เรามีอายุยืนขึ้นหนุ่มสาวแต่งงานช้าลงและมีลูกน้อยลง และวัยเกษียณอาจเริ่มต้นที่ 65 ปี ไม่มีบริษัทไหนอยากจ้างคนแก่

เงินเดือนสูงแต่ทำงานออก ๆ แอด ๆ การแข่งขันที่สูงขึ้นบีบให้องค์กรยักษ์ใหญ่หลายแห่ง ยื่นข้อเสนอเกษียณก่อนกำหนดให้คนทำงานที่อยู่มานาน เพื่อเปิดทางให้หนุ่มสาวผู้กระตือรือร้นและค่าแรงถูกกว่า ทางเลือกเดียวของผู้สูงอายุคือเพิ่มคุณค่าและศักยภาพของตัวเอง

กระนั้น ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยยังทำงานได้ดีและยังเป็นที่ต้องการขององค์กร ผู้สูงอายุบางคนไม่ต้องการเป็นภาระของลูกหลาน พวกเขาอาสา ไปอยู่บ้านพักคนชราบางคนเปิดใจกว้างให้เทคโนโลยีใหม่ ๆ อย่างคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต ไอโฟน และเฟซบุ๊ก

ขณะที่เส้นทางสู่ศตวรรษิกชนไม่ใช่เรื่องง่ายนัก เราอาจไม่เพียงต้องมีพันธุกรรมที่ “ถูกต้อง” เท่านั้น แต่ต้องมีวิถีชีวิตที่เหมาะสมด้วย นักวิทยาศาสตร์คนหนึ่งเคยเปรียบเทียบเปรยว่า “หากคุณมีเงินของเบนซ์ แต่ไม่เคยเปลี่ยนน้ำมันเครื่องเลย คุณอาจไปได้ไม่ไกลเท่ากับรถฟอร์ดธรรมดา ๆ ที่เปลี่ยนน้ำมันเครื่องอย่างสม่ำเสมอ”

เคล็ดลับอายุยืนยาวมีอยู่ดกดี้น ขณะที่ประชาชนและภูมิปัญญาตะวันออก เชื่อเรื่องการควบคุมลมหายใจ บ้างแนะนำให้เลือกกินแต่น้อย และมีจิตใจผ่องใส บ้างพูดถึงการฝึกควบคุมพลังชีปราณ และธาตุ ส่วนวิทยาศาสตร์ตะวันตกเชื่อในการรักษาและ

การแพทย์สมัยใหม่ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี ช่วยซ่อมแซมร่างกาย และงานวิจัยเกี่ยวกับการรักษาโรคด้วยสเต็มเซลล์กำลังได้รับความสนใจ แม้จะแตกต่างกันแต่ทั้งหมดก็เพื่อให้เราอายุยืนขึ้น

หลังตระเวนเดินทางพบศตวรรษิกชนและผู้สูงอายุมากมาย ผมนึก ภาพวันที่ตัวเองแก่จริงๆ แต่ที่แน่ๆ (ถ้าผมอยู่ถึงวันนั้น) เนื้อหนังผมต้องเหี่ยวแห้ง เส้นผมร่วงและอาจศีรษะล้าน นัยน์ตาฝ้าฟาง หูตึง กระดูก แข็งขาอาจฝูกร่อน วิถีบริโภคอาหารขยะของผมอาจนำพาความดันโลหิตสูง เบาหวาน เส้นเลือดสมองตีบ และโรคหัวใจให้มาเยือน

ผมอาจปวดหลัง เพราะนั่งมากเกินไป ต้องกินยาเป็นก่ำมือเป็นภาระของลูกหลาน ถ้ามองโลกแง่ร้ายที่สุด มะเร็งอาจมาเยือน แน่นนอนผมไม่ยากตกอยู่ในสภาพเช่นนั้น ทุกคนก็เช่นกัน

หากเป็นไปได้ หลายคนคงอยากนั่งไทม์แมชชีนเพื่อย้อนเวลาไปถึงวันนั้น และถามไถ่ถึงชีวิต สวรรค์

แต่สำหรับคนที่อยู่ในวัยชราและบั้นเฒ่า ได้อ่านสารคดีเรื่องนี้ คุณอาจนึกอยากย้อนเวลากลับไปมากกว่า เพื่อที่จะบอกตัวเองสมัยที่ยังเป็นหนุ่ม เป็นสาวอยู่ว่า **“ได้โปรด ! หยุดใช้ชีวิตแบบนี้เสียทีเถอะ”**





โอกินาวา ญี่ปุ่น.....

“คาเมะ โองิโตะ วัย 90 ปี” นั่งยองๆ ได้อย่างสบายบนคันดินลื่นๆ และดูสราหายับมือหนึ่ง ซึ่งเป็นหนึ่งในอาหารจากพืชแคลอรีต่ำ ที่อาจช่วยให้ชาวโอกินาวามีอายุขัยเฉลี่ย 83 ปี และจัดอยู่ในกลุ่มคนอายุยืนที่สุดในโลก

05

“เคล็ดลับแห่งอายุวัฒนะ”

เรื่อง : แดน บีวต์เนอร์

ภาพถ่าย : เดวิด แมคเคลน

ชาวซาร์ดีเนีย

ดื่มไวน์แดง (พอประมาณ)
แบ่งปันภาระการงานคู่กับชีวิต
กินเนยแข็งเปโรกริโน
(และอาหารอื่นๆที่มีโอเมกา-3)

กึ่งกบด

ไม่สูบบุหรี่
ให้ความสำคัญครอบครัวที่สุด
ทำตัวกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ
คบหาสมาคมกับเพื่อนฝูง
รับประทานผัก ผลไม้ และธัญพืช

ชาวคริสจักรวันเสาร์

กินถั่วประเภทต่างๆ
หยุดพักผ่อนในวันสะบาโต
ยึดมั่นในศรัทธา

ชาวโอกิตาเว

คบเพื่อนเก่าไปตลอดชีวิต
กินแต่น้อย
มีจุดหมายในชีวิต

คบเหล่านี้มีอายุยืนขึ้นได้อย่างไร

คนชราใน 3 ภูมิภาคที่ห่างไกลกันเหล่านี้ มีนิสัยหลัก ๆ เหมือนกันหลายข้อ
แม้จะมีพื้นที่และความเชื่อแตกต่างกันหลายประการ

“เคล็ดลับแห่งอายุวัฒนะ”

รักครอบครัว

สถานพยาบาลคนชรา ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ บ้านพักคนชราล้วนเป็นชื่อที่ใจวันนี้ ชั้นในวัย 103 ปี (สวมหมวกสีเข้มนั่งอยู่ที่หัวโต๊ะ) ไม่คุ่นหู่ เขากินอาหารกับญาติพี่น้องในครอบครัวขยายขนาดใหญ่เป็นประจำ แพทย์โรคชรากล่าวว่า “ผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ชิดกับลูกหลานจะมีอายุยืนยาวขึ้น ชั้นในไม่แน่ใจนักกับความเห็นนี้ “ไม่มีใครรู้หรอกครับว่าทำไมคนแก่ ๆ อย่างผมจึงอายุยืนนัก ผมเองก็ไม่รู้เหมือนกัน” (ขวา)

จะว่าอย่างไรถ้าผมบอกว่าคุณอาจยืดอายุให้ยืนยาวขึ้นได้อีก 10 ปี การมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพแข็งแรงไม่ใช่เรื่องบังเอิญแม้จะเริ่มจากการมีเงินที่ดี แต่ก็ต้องอาศัยการรักษาสุขภาพนิสัยด้วย ผู้เชี่ยวชาญชี้ว่าผู้ที่ใช้ชีวิตถูกต้องเหมาะสมจะมีโอกาสอายุยืนขึ้นได้อีก 10 ปี ทว่าสูตรแห่งการมีชีวิตที่ยืนยาวคืออะไรเล่า

ไม่กี่ปีมานี้ นักวิจัยได้เดินทางไปทั่วโลกเพื่อเสาะหาเคล็ดลับการมีอายุยืนนักวิทยาศาสตร์ซึ่งได้รับเงินสนับสนุนส่วนหนึ่งจากสถาบันการสูงอายุแห่งสหรัฐฯ เจาะไปที่การสำรวจภูมิภาคต่างๆ ซึ่งมีผู้คนอายุยืนอย่างเห็นได้ชัดนักประชากรศาสตร์กลุ่มหนึ่งพบหมู่บ้านบนเทือกเขาในซาร์ดิเนีย อิตาลี มีผู้ชายอายุนับร้อยปีจำนวนมาก นักวิจัยอีกกลุ่มพบชุมชนที่มีประชากรอายุยืนที่สุดในโลกอีกกลุ่มหนึ่งในหมู่เกาะโอกินาวา ญี่ปุ่น และสมาชิกกลุ่มเซเวนต์เดย์แอดเวนติสต์ หรือคริสตจักรวันเสาร์ที่เมืองโลมาลินดา รัฐแคลิฟอร์เนีย ก็จัดเป็นหนึ่งในกลุ่มคนอายุยืนที่สุดในสหรัฐฯ



- อัตราส่วนของหญิง และชายวัย 100 ปีใน สหรัฐอเมริกาอยู่ที่ ประมาณสี่ต่อหนึ่ง แต่ในบางส่วนของ ชาร์ดิเนียอัตราส่วน จะเป็นหนึ่งต่อหนึ่ง

จูเซปเป กูคูชี

วัย 85 ปี ที่ยังหิ้วหมู
ทั้งตัวด้วยมือข้างเดียว
ได้เขากล่าวว่า “ผมเดิน
และทำงานตลอดชีวิต
แม้เวลาไม่สบาย
ถ้าเมื่อไรอยู่บ้านทั้งวัน
นั่นแปลว่าผมป่วยจริงๆ”

- การมียืนที่ตึกก็มีผล
เช่นกันชาวซาร์ดีเนีย
ในปัจจุบันราวแปด
ในสิบคนยังคงสืบ
เชื้อสายจากชาว
ซาร์ดีเนียในยุคแรกๆ
โดยตรง



ชาวชาร์ดิเนีย อิตาลี

โตนีโน โตลา วัย 76 ปี กำลังฆ่าหะละลูกวัว อยู่ในเพิงหลังบ้านที่หมู่บ้านซีลานุส เขาว่างมิดและส่งมือที่เปื้อนเลือดถึงข้อศอกมาให้ผมสัมผัสอย่างอบอุ่น จากนั้นก็เอานิ้วแดงฉานไปเกาคางฟิลิปโป หลานชายวัย 5 เดือนที่นั่งดูการทำงานอยู่ในอ้อมแขนแม่ พลังกระซิบว่า “จ๊กจ๊ก จ๊กจ๊ก” ชายเลี้ยงแกะร่างบึกบึนสูง 180 เซนติเมตรคนนี้มีพื้นฐานสำคัญในชีวิต 2 ประการ คือการทำงานหนักและครอบครัว ซึ่งสองสิ่งนี้อาจเป็นเหตุผลที่ทำให้เขาและเพื่อนบ้านมีอายุยืนยาวกว่าปกติก็เป็นได้

ซีลานุส เป็นชุมชนที่มีประชากร 2,400 คน อยู่บนเทือกเขาเจนนาร์เจนตู ในภาคกลางของชาร์ดิเนีย ซึ่งมีทุ่งหญ้าเลี้ยงสัตว์อันแห้งแล้งขึ้นอยู่ใกล้กับยอดเขาหินแกรนิต ในหมู่บ้านต่างๆ ที่กระจุกตัวในบริเวณตอนกลางของภูมิภาคอีกส่วนหนึ่งซึ่งนักประชากรศาสตร์เรียกว่าเขตสีน้ำเงิน (Blue Zone) มีประชากรที่เกิดระหว่างปี 1880 ถึง 1900 อยู่ 17,865 คน และมี 91 คนที่อายุยืนถึง 100 ปี ซึ่งนับว่าเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าภูมิภาคอื่นๆ ของอิตาลีถึงสองเท่า

ทำไมคนที่นี้จึงอายุยืนเป็นพิเศษ คำตอบส่วนหนึ่งมาจากวิถีชีวิตของพวกเขา วันนี้โตนีโนรีดนมวัว 4 ตัว ฝ่าฟันกองโต ฆ่าหะละและเนื้อลูกวัวและด้อนแกะไปกินหญ้าในทุ่ง เป็นระยะทาง 6 กิโลเมตร ก่อนที่จะหยุดพักครั้งแรกตอน 11 โมง เขาเรียกลูกหลานและเชิญแขกมานั่งรอบโต๊ะกินข้าวในครัวกรรยาร่างใหญ่ที่มีนัยน์ตาคมกริบชื่อโจวันนา แกะผ้าห่อขนมปังแผ่นบางที่เรียกว่า การ์ตาตามูซีกา ออกรินไวน์แดงใส่แก้วและหันเนยแข็งเปโกรีโนด้วยท่าทางทะมัดทะแมงแบบแม่บ้านมือฉมัง

โจวันนาก็เหมือนภรรยาของคนอื่น ๆ ในหมู่บ้าน เมื่อสามียุ่งกับการเลี้ยงแกะ เธอจึงรับภาระในการดูแลบ้านและค่าใช้จ่ายของครอบครัว การที่ภรรยาช่วยแบ่งเบาภาระเหล่านี้ทำให้ผู้ชายมีความเครียดลดลง ซึ่งอาจส่งผลให้ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจลดลงด้วย นี่อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้อัตราส่วน ของหญิงและชายอายุร้อยปีจึงเกือบจะเป็นหนึ่งต่อหนึ่ง ในบางส่วนของชาร์ดิเนียเทียบกับในสหรัฐอเมริกาซึ่งมีอัตราส่วนเป็นสี่ต่อหนึ่ง “ผมขอเป็นผู้ใช้แรงงานครับ” โตนีโนบอกพลางโอบเอวโจวันนา “ให้สาวน้อย ของผมใช้ความคิดไป”

นอกจากนี้ ชาวซาร์ดิเนียยังได้เปรียบจากประวัติพันธุกรรมด้วยเมื่อราว 11,000 ปีก่อนคนยุคโบราณที่เก็บของป่าล่าสัตว์จากคาบสมุทรไอบีเรียค่อยๆ อพยพมาทางตะวันตกจนถึงซาร์ดิเนียหลายพันปีต่อมา วัฒนธรรมนุราจิกในยุคสำริดได้ถือกำเนิดขึ้นบนที่ราบชายฝั่งอันอุดมสมบูรณ์ บนเกาะนี้ ชาวพื้นเมืองซาร์ดิเนียถูกกลุ่มชนที่มีกำลังทหาร เช่น ชาวฟินิเซียนและชาวโรมันซึ่งได้ค้นพบเส้นทางแห่งซาร์ดิเนีย ขับไล่ให้ถอยร่นไปอยู่ตามเทือกเขา พวกเขาจึงเริ่มไม่ไวใจคนต่างถิ่นและกลายเป็นใจปล้นสะดม ลักพาตัว และแก้แค้นด้วยเลโซเรียซึ่งเป็นมิดที่คนเลี้ยงแกะชาวซาร์ดิเนียใช้มาแต่ดั้งเดิม

ชาวพื้นเมืองซาร์ดิเนียปิดตัวจากโลกภายนอกหลายชั่วอายุคนจนเกิดคุณลักษณะทางพันธุกรรมที่โดดเด่นบางประการขึ้นเฉพาะกลุ่มเปาโล ฟรังกาลด์ซี จากมหาวิทยาลัยซัสซารีกล่าวว่า กระทั่งทุกวันนี้ชาวซาร์ดิเนียพื้นเมืองประมาณร้อยละ 80 ยังคงสืบเชื้อสายชาวซาร์ดิเนีย ในยุคแรกๆ โดยตรง เขาบอกด้วยว่าการผสมผสานเชิงพันธุกรรมนี้อาจเอื้อต่อการมีอายุยืนก็ได้

อาหารการกินในครอบครัวของโตนีโนก็เป็นหนึ่งปัจจัย พวกเขากินผักผลไม้ที่ปลูกเอง เช่น ซูกินี มะเขือยาว มะเขือเทศ และถั่วพาวา ที่อาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและมะเร็งลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้บนบดโต๊ะอาหารยังมีมเนย เช่น นมจากแกะที่กินหญ้าและเนยแข็งเปโกริโน ซึ่งให้โปรตีนและกรดไขมันโอเมกา-3 เช่นเดียวกับปลา โตนีโนยังทำไวน์ จากองุ่นพันธุ์กันโนนาที่ปลูกในไร่เล็ก ๆ ไวน์จากเทือกเขาแห่งนี้มีสารที่อาจป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าไวน์ที่อื่นสองถึงสามเท่า

แต่กระแสโลกาภิวัตน์และโลกสมัยใหม่ นำความเปลี่ยนแปลงมาสู่เกาะอันห่างไกลอย่างซาร์ดิเนีย รถยนต์และรถบรรทุกช่วยให้ไม่ต้องเดินเท้าไกลๆ คนหนุ่มสาวเริ่มเปิดกว้างและปรับวิถีชีวิตจากเดิมบ้างแล้ว โรคอ้วนซึ่งไม่เคยปรากฏก่อนปี 1940 บัดนี้แพร่ในหมู่ชาวซาร์ดิเนียราวร้อยละ 10 โตนีโนบอกว่า “เด็กๆ ร้องขอกินมันฝรั่งทอดและพิซซ่าที่เห็นในทีวี ขนมปังและเนยเปโกริโนล้ำสมัยเสียแล้วครับ”

แต่สิ่งหนึ่งที่ยังไม่เปลี่ยนคือการอุทิศตนให้ครอบครัว อันหมายถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในยามยาก และการปรนนิบัติดูแลคนแก่คนเฒ่า



“ตั้งแต่รุ่งเช้าจนพลบค่ำ จิโรวานนี่ ออกซิโอนี่ อายุ 100 ปี ทำกิจกรรม
สารพัดร่วมกับลูกชาย ให้อาหารวัวในฟาร์มวันละสองครั้ง ทั้งเดินเหิน
ไปมา ซ่อมแซม ข้าวของ รวมถึง ใช้ชีวิตให้คุ้ม ทำตัวให้กระฉับกระเฉง
การแบ่งปันงานและปัญหาชีวิตประจำวันกับคู่ชีวิต อาจเป็นปัจจัยสำคัญ
ในการดำรงชีวิตที่ทำให้ชาวซาร์ดิเนียมีอายุยืนยาวเป็นพิเศษ”

- หมู่บ้านบนเทือกเขาอันโดดเดียวทางไกลเหล่านี้ช่วยรักษาขนบซาร์ดิเนียดั้งเดิม ซึ่งเป็นวิถีที่ทำให้ชีวิตยืนยาว

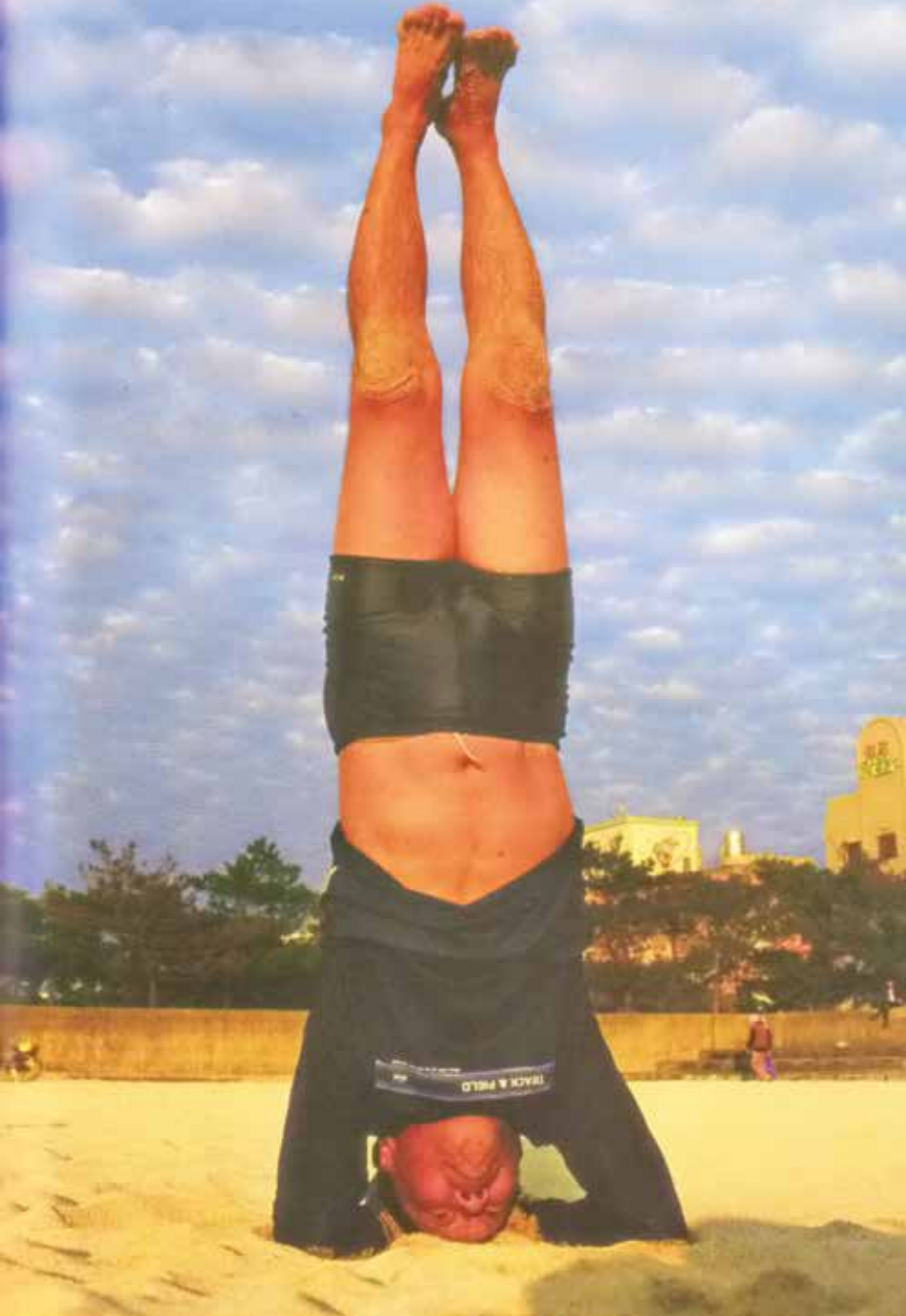
ให้มีชีวิตยืนยาวต่อไป อีเรเน ลูกสาวของโตนีโน บอกว่า “ฉันไม่มีวันให้พ่อไปอยู่บ้านพักคนชรา หรือก๊ะ เสียชีวิตเพราะโรคหมด”

งานของโตนีโนยังไม่หมด ในหนึ่งวันเขาต้อง พาแกะ 200 ตัว ไปกินหญ้าตอนเย็น โตนีโน สวมหมวก เสื้อคลุม และรองเท้าบูตหนัง ดูกระฉับกระเฉงเดินผ่าน ช่องกำแพงหินแคบๆ พลางนับจำนวนแกะไปด้วย แกะ 3 ตัวที่เบียดกันเดินชนกำแพงส่วนหนึ่งร่วงลง โตนีโนยกหินหนักๆ กลับเข้าที่ได้อย่างง่ายดาย จนไม่น่าเชื่อ จากนั้นเขายืนฟังก้อนหินที่โผล่ขึ้นมา จากพื้นดิน ทำหน้าที่เฝ้ายามซึ่งเป็นกิจวัตรที่เขาทำมา หลายสิบปีแล้ว

“เคยนึกเมื่อบ้างไหมครับ” ผมถามก่อนจะ รู้ตัวว่าหลุดปากถามอะไรไม่เข้าท่าออกไป โตนีโนหัน ขวับมาชี้หน้าผม คราบเลือดแห้งกรังติดตามซอกเล็บ เขาพูดเสียงดังว่า “ผมรักที่จะใช้ชีวิตอย่างนี้ทุกวัน”

“ครอบครัวของโรซ่า ฟราว กำลังเตรียมงานฉลองวันเกิดอายุครบ 102 ปี โรซ่ามักมีอารมณ์ขัน เธอเอ่ยกับหลานสาวในห้องครัวว่า “ฉันอยู่นานเกิน ไปแล้ว เมื่อไหร่จะตายสักที” โรซ่าชอบรับประทาน ลูกแพร์ และขนมปังแผ่นบางเหมือนกระดาษที่ เรียกว่า การ์ตาดามูซีกา ซึ่งเป็นอาหารพื้นเมืองของ ชาวซาร์ดีเนีย ผลการวิจัยระบุว่าขนมปังนี้อาจลด ความเสี่ยงของโรคหัวใจได้”





- ผู้สูงอายุชาวโอกินาวา เป็นโรคหัวใจวายน้อยกว่า ผู้สูงอายุชาวอเมริกัน และมีอัตราเป็นมะเร็งกระดูกงอกและต่อมลูกหมากต่ำกว่าด้วย

มีจุดหมายในชีวิต.....

อะไรคือ อุดมคติหรือ "เป้าหมายในการมีชีวิตอยู่" ของฟูมิยาซึยามากาวะ วัย 92 ปี เขาชอบออกกำลังกาย และฝึกโยคะทุกวัน เพื่อเตรียมแข่งทศกรีฑาประจำปี



สังสรรค์กับเพื่อนฝูง

มิตรภาพไม่เคยขาดตอนสำหรับคามาตะ นากาซาโกะ วัย 102 ปี ซึ่งมีญาติสนิทมิตรสหายมาดื่มน้ำชาด้วยสัปดาห์ละหลายครั้งผลการวิจัยชี้ว่า ผู้สูงอายุที่มีเพื่อนฝูงไปมาหาสู่มีแนวโน้มเป็นโรคหัวใจและมีภาวะซึมเศร้าได้น้อยลง

- **โมโโ** คือกลุ่มมิตรสหาย เพื่อนบ้าน หรือคนอื่นๆ ที่พบปะสังสรรค์กันเป็นประจำ เพื่อให้ได้ความช่วยเหลือด้านการเงิน อารมณ์ และสังคม”

ชาวโอกินาวา ญี่ปุ่น

เสียงหัวเราะ ที่ดังกังวานสร้างความครื้นเครง
6 ไปทั่วห้อง คือจุดเด่นประจำตัวของอุชิ
โอกุชิมะ ผมมาเยี่ยมเธอที่บ้านในโอกินาวาครั้งแรก
เมื่อ 5 ปีก่อน และเสียงหัวเราะนั้นทำให้ผมกลับมายัง
เรือนไม้หลังเล็กในหมู่บ้านริมทะเลที่ชื่อโองิมิอีกครั้ง
อุชิสวมกิโมโนสีน้ำเงินนั่งอย่างแสนสุขในยามบ่าย
ที่ฝนตก ผมหนานุ่มเสยเรียบเหนือหน้าผากสีน้ำตาล
เผยให้เห็นนัยน์ตามีชีวิตชีวา มีดวงอยู่บนตักข้างๆ
เธอมีเพื่อนชื่อเซตสึโกะและมัดสึ ไทระ นั่งและจิบน้ำ
ชาอยู่บนเสื่อทาทามิ นับจากครั้งสุดท้ายที่พบกับ
อุชิทั้งเปลี่ยนงานใหม่ พยายามหนีออกจากบ้าน และ
เริ่มใส่น้ำหอมสิ่งเหล่านี้ อาจฟังดูเป็นเรื่องปกติสำหรับ
สาวรุ่น แต่อุชิอายุ 103 ปีแล้ว เมื่อผมถามเรื่องน้ำหอม
เธอพูดขำๆ ว่าเธอมีแฟนใหม่ และเอามือปิดปาก
หัวเราะคิกคัก

ชาวโอกินาวาซึ่งมีอายุขัยเฉลี่ย 78 ปี
สำหรับผู้ชาย และ 86 ปี สำหรับผู้หญิงจัดเป็น
หนึ่งในกลุ่มคนอายุยืนที่สุดในโลก ที่สำคัญคือ
บรรดาผู้สูงอายุบนเกาะกิงโซนร้อนแห่งนี้มักจะมี
อายุยืนโดยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เครก วิลล์ค็อกซ์

จากโครงการศึกษาคนอายุร้อยปีแห่งโอกินาวา
บอกว่า ชาวโอกินาวามีอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคภัย
แรงต่าง ๆ อย่างเช่น โรคหัวใจ มะเร็งทรวงอกและ
ต่อมลูกหมาก และโรคสมองเสื่อมต่ำมาก อะไรคือ
ปัจจัยที่ทำให้ชาวโอกินาวาอายุยืนและแข็งแรงเช่นนี้
วิลล์ค็อกซ์เห็นว่า “อิคิงาอิ มีส่วนช่วยแน่นอนครับ”
คำนี้แปลง่ายก็คือ “สิ่งที่เป็แรงใจให้มีชีวิต
อยู่ต่อไป” เขากล่าวว่าคนชราชาวโอกินาวามีพลังใจ
แรงกล้า ซึ่งอาจเป็นกันชนป้องกันความเครียดและ
โรคภัยไข้เจ็บอย่างความดันโลหิตสูง แต่ยังมีปัจจัย
อื่นๆ เช่น โมโอะ แบบโอกินาวา ซึ่งเป็น โครงการช่วย
การช่วยเหลือจนเจือซึ่งกันและกันทั้งในด้านการเงิน
อารมณ์ และสังคมไปตลอดชีวิต

อาหารไขมันต่ำอาจเป็นปัจจัยอีกข้อหนึ่ง
“อาหารที่ประกอบด้วยผักแบบโอกินาวา เต้าหู้
ซุชิ มิโซะ ปลาหรือเนื้อสัตว์อีกเล็กน้อย ให้แคลอรีต่ำ
กว่าแฮมเบอร์เกอร์ชิ้นเล็ก ๆ อีกค่ะ แต่มีสารอาหาร
ที่มีประโยชน์กว่ากันเยอะเลย” มาโกโตะ ชูซูกิ
จากโครงการศึกษาคนอายุร้อยปี แห่งโอกินาวา
บอกยิ่งๆ ไปกว่านั้น ชาวโอกินาวาจำนวนมากที่
เติบโตในยุคก่อนสงครามโลกครั้งที่สองไม่มีนิสัย
ตามใจปาก พวกเขาเน้นถือน้ำซึ่งได้รับอิทธิพล

จากลัทธิขงจื้อที่ว่า “ฮาระฮานู ตือกินให้ท้องเกือบอิ่มก็พอ”

นอกจากนี้ชาวโอกินาวียังปลูกผักผลไม้ส่วนใหญ่ไว้กินเอง เกรก พลอตินิกอฟฟ์ นักวิจัยการแพทย์แผนโบราณจากมหาวิทยาลัยมินนิโซตา เรียกสวนครัวของผู้สูงอายุชาวโอกินาวาว่า “ตู้ยาป้องกันภัย” เขาบอกว่าสมุนไพรรองเท้า ผลไม้ และผัก อย่างหัวไชเท้า กระเทียม ต้นหอม กะหล่ำปลี ขมิ้น และมะเขือเทศ “มีสารที่อาจยับยั้งการก่อตัวของมะเร็งได้”

อันที่จริง สาเหตุที่ผู้สูงอายุชาวโอกินาวาหลายคนต้องกินอาหาร ป้องกันโรคที่ร่า นั้นเป็นผลมาจากวิถีชีวิตอันยากลำบาก อุชิเดบิตามา โดยไม่ได้สวมรองเท้าและยากจน ครอบครัวของเธอเลี้ยงปากท้องท่ามกลางสภาพอันแร้นแค้นในหมู่บ้านโองิมิโดยปลูกมันเทศซึ่งเป็นอาหารหลักทุกมื้อ คนทั้งหมู่บ้านจะฉลองปีใหม่โดยลั้มหมูและแบ่งเนื้อกันคนละชิ้นเล็กๆ

ในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง เมื่อเรือรบอเมริกันระดมยิงปืนใหญ่ ใส่โอกินาวา สามิของอุชิกับเซตสึโกะถูกเกณฑ์ทหาร พวกเขาต้องหอบลูกขึ้นไปอยู่บนภูเขา เซตสึโกะเล่าว่า “เราอดอยากกันน่าดูเลยละ”



หากไม่นั่งดูรายการมวยปล้ำหน้าทีวี ยาตี อิตอมังวัย 100 ปี ก็จะทำกำลังกายด้วยการปลูกหอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ แครอท และพืชผักสมุนไพรอื่น ๆ ในสวนครัว ผักพวกนี้มีสารแอนติออกซิแดนต์ตามธรรมชาติที่อาจป้องกันโรคมะเร็งได้



เชริว ไทจุงี

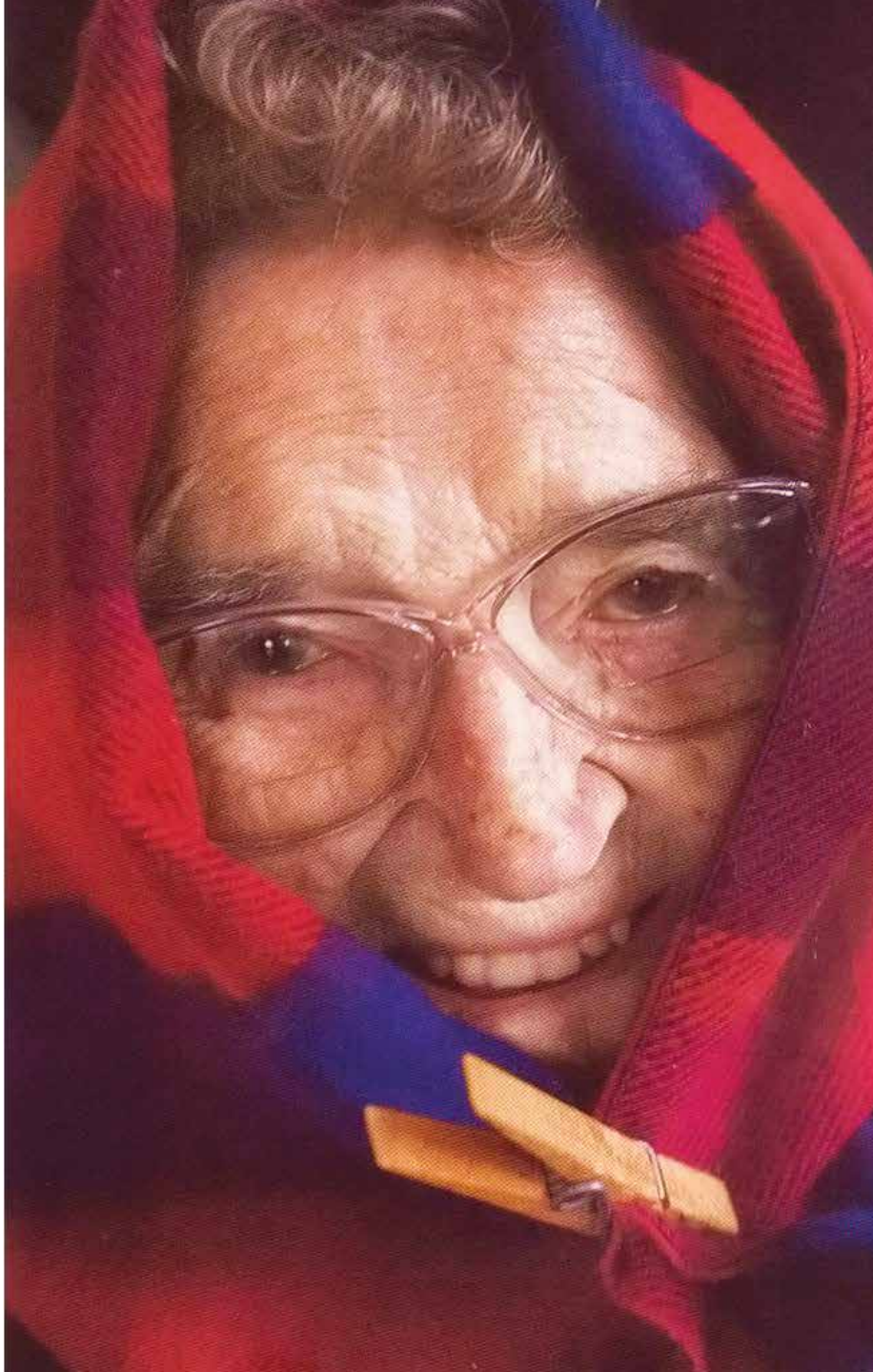
วัย 104 ปี

ชอบอาบแดดรับวิตามินดีที่
ช่วยป้องกันภาวะกระดูกพรุน
ในส่วนสักร่องสามนาที่เขา
ชอบสวมถุงมือสีแดงเพราะ
มองเห็นได้ง่าย

ลิเดีย นิวดับ

วัย 112 ปี บอกว่า “คัมภีร์ไบเบิลห้ามกินเนื้อหมูค่ะ” เธอชอบถั่วงอก เนยแข็ง ขนมปัง และเค้กวันเกิดสักชิ้น เธอติดกลุ่มคนอายุยืนที่สุด 20 คนของโลกและอ่อนวัยกว่าผู้ที่อายุมากที่สุดเพียง 3 ปี คนวัยเกิน 100 ปีเหล่านี้กำลังสร้างความนิยามใหม่ว่ามนุษย์จะอายุยืนยาวและสุขภาพดีได้แค่ไหนแต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เธอบอกว่า “ช่วงเวลาโปรดของฉันคือ ตอนจับหลับค่ะ”

- คนที่ไปโบสถ์เป็นประจำมีแนวโน้มว่าจะมีอายุยืนกว่าคนที่ไม่ไปโบสถ์ถึง 2 ปี



ทุกวันนี้อุชิตื่นแต่ 6 โมงเช้า และกินอาหารเข้ามือเล็กๆ ซึ่งประกอบด้วยนม กล้วย และมะเขือเทศ เธอเคยปลูกพืชผักผลไม้ส่วนมากที่นำมาทำอาหาร (และเฟิงเล็กไปเมื่อออกทำงานนอกบ้าน) แต่กิจวัตรประจำวันของเธอไม่เคยเปลี่ยน อุชิสวดมนต์ ให้บรรพบุรุษในตอนเช้าดื่มน้ำชากับเพื่อนกินอาหารกลางวันกับครอบครัว รับประทานอาหารค่ำกับเพื่อนตอนเย็น และดื่มสาเกผสมสมุนไพร 1 ถ้วยก่อนนอน ที่เธอบอกว่า “ช่วยให้หลับสบาย”

กลับมาที่โต๊ะน้ำชาในบ้านของอุชิ เบื้องนอกความมืดกำลังโรยตัว ฝนตกปะแปะบนหลังคา คิคุเอะ ลูกสาววัย 78 ปีของอุชิ ดูไม่ค่อยขบขันนักที่แม่ได้รับความสนใจ เธอจึงหันหน้าผมเป็นทำนองว่า “คุณอยู่นานเกินไปแล้ว” (อุชิเคยทะเลาะกับคิคุเอะและเก็บเสื้อผ้าขึ้นรถประจำทางไปโดยไม่บอกลูกสาวญาติคนหนึ่งตามไปเจอเธอในเมืองที่อยู่ห่างออกไป 60 กิโลเมตร)

อุชิ เซตสึโกะ และมัตสึ เจียบเสียงลงพร้อมๆ กัน พวกเขาพร้อมทุกข์ร่วมสุขกันมาเกือบหนึ่งศตวรรษแล้ว จึงเข้าใจกันโดยไม่ต้องเอ่ยปาก

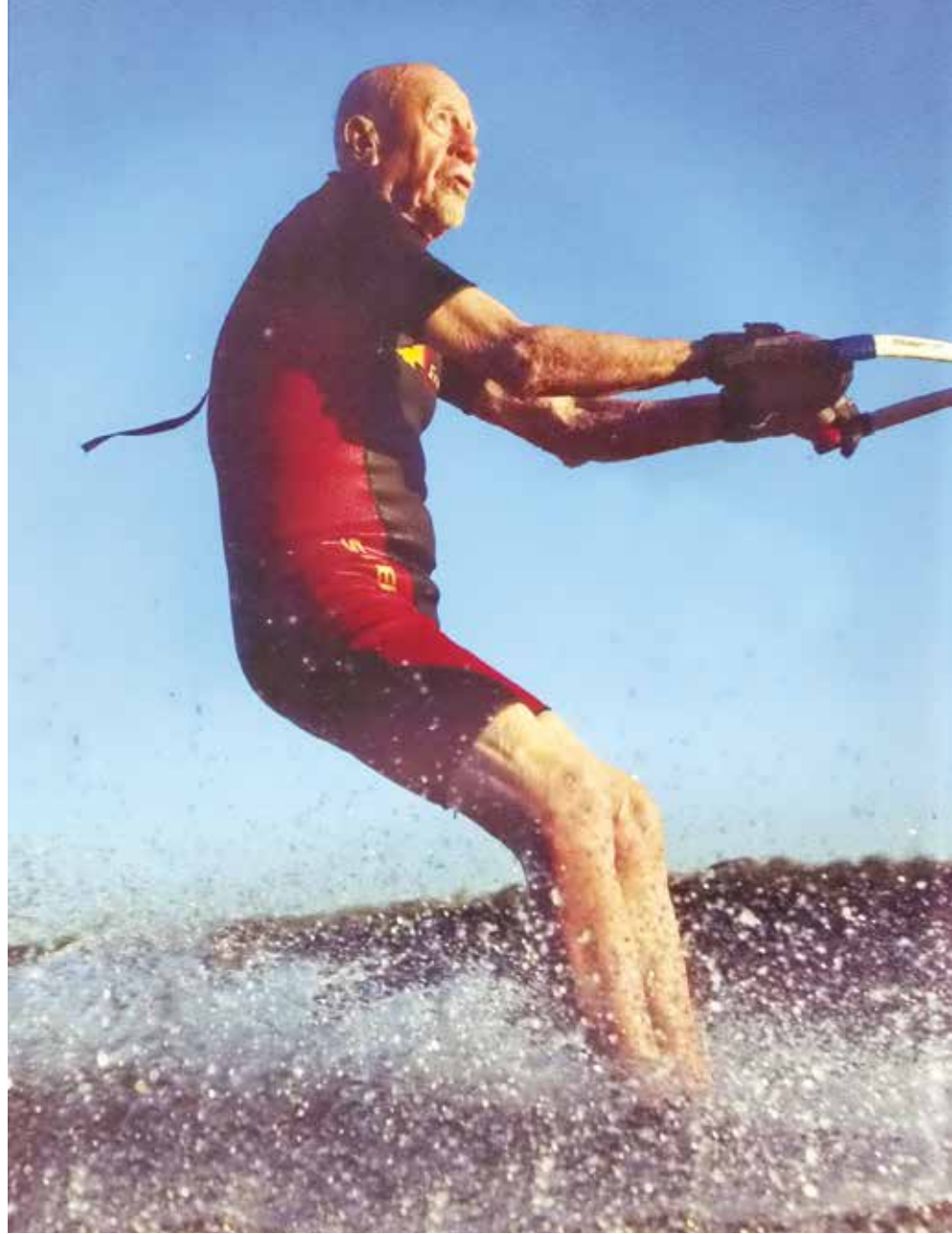
ผมถามว่า อะไรคืออิดังอิของอุชิ หรือพลังใจอันแรงกล้าที่กล่าวกันว่า ผู้สูงอายุชาวโอกินาวามีอยู่

ในตัว คิคุเอะตอบว่า “คือความมีอายุยืนของแม่เองคะ แม่แน่ใจว่าความภาคภูมิใจมาสู่ครอบครัวและชุมชน ท่านจึงรู้สึกว่าคุณต้องอยู่ต่อไป ถึงแม้จะเหนื่อยอยู่บ่อยๆ” ผมมองหน้าอุชิเพื่อขอคำตอบ “อิดังอิของฉันอยู่ที่นี้ไงล่ะ” เธอกล่าวพร้อมผายมือช้าๆ ไปยังเซตสึโกะและมัตสึ “ถ้าไม่มีพวกเขา ฉันก็ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม”



“คุณว่าใครแก่”

ตอนที่แฟรงค์ เชียร์เนอร์ เล่นสกีน้ำเป็นครั้งแรกเมื่อปี 1939 สมัยนั้นสกียังเป็นแค่แผ่นกระดาษที่มียางรัดติดอยู่ข้างบน ตอนนี้อายุ 100 ปี มีอุปกรณ์พร้อมและยังเล่นสกีตึ้นน้ำจนฟุ้งฉิว อยู่ใกล้บ้านในรัฐวอชิงตันเขายกว่า “ผมชอบชีวิตกลางแจ้ง และการออกกำลังกีน้ำทำให้ผมรู้สึกกระชุ่มกระชวยดีทีเดียวเลยครับ”



ชาวแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา

ในวันศุกร์ มาร์จ เจตทัน ขับรถคาติแลก 6 เซวิลิสี่ม่วงอ่อนปึ้งมาตามทางหลวงซานเบอร์นาร์ดีโน เธอเขม้นมองกระจกหน้าผ่านแว่นตากันแดดสีเข้ม ศีรษะของเธอสูงเกือบไม่พ้นพวงมาลัยสาเหตุที่มาร์จ ซึ่งอายุครบ 108 ปีเมื่อเดือนกันยายน ต้องรีบปี้งรถ เพราะกำลังจะไปทำงานอาสาสมัครงานหนึ่งที่รับไว้ไม่ทัน เมื่อเข้านี้เธอเดินออกกำลังเป็นระยะทาง 15 กิโลเมตร ยกน้ำหนัก และกินข้าวโอ๊ตเป็นอาหารเช้า “ฉันไม่รู้ว่าจะทำไมพระเจ้าจึงประทานพรให้ฉันอายุยืนขนาดนี้”

พระเจ้าอาจมีส่วนหรือไม่มีส่วนทำให้มาร์จ กระฉับกระเฉง แต่สิ่งที่มีส่วนแน่นอนคือศาสนาของเธอ มาร์จเป็นสมาชิกของคริสตจักรวันเสาร์ ซึ่งตั้งอยู่ในเมืองโลมาลินดา ระหว่างปาล์มสปริงส์กับลอสแอนเจลิส ในมลรัฐแคลิฟอร์เนีย คริสตจักรที่แวดล้อมด้วยสวนส้มและหมอกคว้นพืชสีเหลืองแห่งนี้มีนักวิจัยเข้ามาศึกษาอยู่เป็นประจำ

คริสตจักรวันเสาร์ถือกำเนิดในยุคแห่งการปฏิรูปสุขภาพเมื่อศตวรรษที่สิบเก้าโดยเน้นบริโภคอาหารมังสวิรัต ขนมอบังกรอบ และอาหารเช้าธัญพืช ยืดถือหลักปฏิบัติและคำสอนที่เน้นเรื่องสุขภาพ

โดยห้ามสุบบุหรี่ ดื่มสุรา และกินอาหารที่ไม่สะอาดตามคัมภีร์ไบเบิล เช่น เนื้อหมู รวมทั้ง ไม่แนะนำให้บริโภคเนื้อสัตว์ อาหารไขมันสูง เครื่องดื่มผสมกาเฟอีน เครื่องปรุงและเครื่องเทศ “ที่มีฤทธิ์กระตุ้นเร้า” เอลเลน ไวต์ หนึ่งในผู้ก่อตั้งคริสตจักรวันเสาร์ บัญญัติไว้ว่า “ธัญพืช ผลไม้ ถั่ว และผักเป็นอาหารที่พระเจ้าสร้างประทานแก่เรา” และถือวันเสาร์เป็นวันบริสุทธิ์ที่เรียกว่า สะบาโต (Sabbath) ซึ่งจะมีการสังสรรค์ในหมู่สมาชิกและพักผ่อนเพื่อคลายเครียด สมาชิกส่วนใหญ่ในปัจจุบันดำเนินชีวิตตามข้อกำหนดซึ่งแสดงให้เห็นถึงพลังแห่งการผสมผสานระหว่างสุขภาพและศาสนา

จากปี 1976 ถึง 1988 สถาบันสุขภาพแห่งชาติให้ทุนสนับสนุนการวิจัยสมาชิกคริสตจักรวันเสาร์ในรัฐแคลิฟอร์เนีย 34,000 คน เพื่อดูว่าวิถีชีวิตที่เน้นนำเรื่องสุขภาพมีผลต่ออายุขัย ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและมะเร็งหรือไม่ ผลการวิจัยพบว่าการบริโภคถั่ว นมถั่วเหลือง มะเขือเทศ และผลไม้ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด และยังชี้ให้เห็นว่า การกินขนมปังโฮลวีต การดื่มน้ำวันละ 5 แก้ว และที่น่าแปลกใจที่สุดคือการบริโภคถั่วปริมาณพอสมควรสัปดาห์ละ 4 มื้อ ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ นอกจากนี้

การงดบริโภคเนื้อแดงก็ยังช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งและโรคหัวใจด้วยเช่นกันท้ายที่สุด แกรี เพอร์เซอร์ แห่งมหาวิทยาลัยโลมาลินดา ซึ่งข้อสรุปที่น่าทึ่งของการวิจัยว่า สมาชิกคริสตจักรวันเสาร์ มีอายุเฉลี่ยสูงกว่า ชาวแคลิฟอร์เนีย 4-10 ปี วิถีความเป็นอยู่ของคนกลุ่มนี้จึงจัดเป็นเคล็ดลับแห่งการมีอายุยืนซึ่งน่าเชื่อถือที่สุดกลุ่มหนึ่งในประเทศ

ผมไปหา มาร์จ ที่ร้านเสริมสวยพลาซาเพลส ในเรดแลนด์ส เธอมีนัดกับช่างทำผม บาร์บารา มิลเลอร์ ทุกวันศุกร์เวลา 8 โมงเช้ามานานถึง 20 ปีแล้ว

เมื่อผมไปถึง มาร์จกำลังพลิกอ่านนิตยสาร ขณะที่บาร์บาราแกะม้วนผมสีเงินปอยหนึ่ง เธอตะโกนว่า “คุณมาสายนี่” ช่างทำผมข้างหลังมาร์จกำลังแต่งผมให้ลูกค้าคนอื่น ๆ ซึ่งต่างก็มีผมสีดอกเลา บาร์บารา กระซิบบอกผมว่า “ที่นี่มีแต่ไดโนเสาร์ทั้งนั้นเลยคะ” มาร์จได้ว่า “เธอนั้นแหละแก่ แต่ไม่ใช่ฉันแน่”

เมื่อผมยี่ฟูเป็นทรงสวยในอีกครั้งชั่วโมง ต่อมา มาร์จก็พาผมไปที่รถจะว่าเดินก็ไม่เชิง เพราะเธอสาวเท่าก้าวฉับ ๆ อย่างว่องไว เธอสั่งว่า “เข้าไปเร็ว จะได้ช่วยกัน” เราขับรถไปยังศูนย์ผู้สูงอายุ โลมาลินดาซึ่งให้บริการดูแลผู้สูงอายุแบบไปกลับ คนชราในศูนย์ส่วนใหญ่อายุน้อยกว่ามาร์จหลายสิบปี

เธอเปิดท้ายรถและหยิบนิตยสาร 4 มัดที่เก็บรวบรวมไว้ระหว่างสัปดาห์ลงมา พลางบอกว่า “คนแก่ที่นี้ชอบอ่านและตัดรูปไปทำการฝีมือคะ” คนแก่ที่ว่าอายุน้อยกว่าเธอทั้งนั้น

จุดหมายต่อไปคือเอาขวดรีไซเคิลไปให้ผู้หญิงคนหนึ่งที่อยู่ด้วยเงินสวัสดิการรัฐ ซึ่งนำขวดเหล่านี้ไปขึ้นเงินค่ามัดจำขวดที่ศูนย์รีไซเคิลของเมือง ระหว่างทาง มาร์จเล่าว่าเธอเกิดมายากจน พ่อของเธอมีอาชีพเลี้ยงล่อ ส่วนแม่เป็นแม่บ้านอยู่ในเมืองยูบาซิตี รัฐแคลิฟอร์เนีย เธอยังจำแผ่นดินไหวในซานฟรานซิสโกเมื่อปี 1906 ซึ่งเธอยังเด็กมาก ๆ ได้ว่า แผ่นดินไหวระลอกหลังทำให้น้ำในรางเลี้ยงสัตว์กระฉอก มาร์จเป็นพยาบาล รับหน้าที่หาเงินเข้าบ้าน ขณะสามีเรียนแพทย์ และยังเลี้ยงลูกอีก 2 คน เจมส์ สามีของเธอเสียชีวิตก่อนวันครบรอบแต่งงานปีที่ 77 เพียง 2 วัน “แน่ละคะ ฉันรู้สึกเหงาบ้างเหมือนกันแต่นั้นทำให้ฉันรู้ว่าต้องออกไปช่วยใครต่อใครเสียแล้ว”

มาร์จ เจตทัน อายุ 108 ปี

ทำกิจวัตรประจำวันด้วยการออกกำลังกาย (ขวา)



ไลมาลินดา แคลิฟอร์เนีย

เมื่อปีที่แล้ว มาร์จ เจตทัน ซึ่งมีอายุ 108 ปี ได้ไปต่ออายุใบขับขี่อีก 5 ปี เธอบอกว่าสิ่งที่ทำให้เธอมีชีวิตรอดอยู่อย่างแท้จริงคือ แรงศรัทธาในคริสต์ศาสนา เธอและเพื่อนสมาชิกกลุ่มคริสตจักรวันเสาร์คนอื่นๆ ซึ่งหลีกเลี่ยงอาหารขยะและกาเฟอีน มีแนวโน้มจะมีอายุขัยเฉลี่ยสูงกว่าชาวแคลิฟอร์เนียทั่วไป 4 ถึง 10 ปี เธอบอกว่า “เราต้องการใครสักคนมาช่วยนำทางชีวิต และต้องมีความหวังอันยิ่งใหญ่พระเจ้าคือ มิตรแท้ของเราค่ะ”







อินเบล แอร์รี่ & เวนิส ซอว์

คุณยายฝาแฝดวัย 102 ปี

ชาวแคลิฟอร์เนีย ตั้งแต่สาวจนชราทำกิจกรรมร่วมกันมาตลอดตั้งแต่มีนัดกับแฟน ทำงานที่เดียวกัน ท้องเที่ยวกับสามี จากนั้นก็สภากาชาดโลกกินเนสส์บุคคลโอกาสที่จะพบฝาแฝดที่เป็นศตวรรษิกชนมีเพียง 1 ใน 700 ล้านเท่านั้น

มาร์จก็เหมือนสมาชิกจำนวนมากที่ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มเธอบอกว่า “เราไม่ค่อยมีเพื่อนข้างนอกหรอกค่ะ จะไปรู้จักกันได้อย่างไรละคะ ในเมื่อเราทำกิจกรรมไม่เหมือนกันเลย เพราะฉันไม่ดูหนังหรือเดินร่า” นักวิจัยชี้ว่าการคบค้าสมาคมกับผู้ที่ส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างถนอมสุขภาพ ส่งผลให้ชาวคริสตจักรวันเสาร์มีชีวิตยืนยาวยิ่งขึ้น มาร์จเลี้ยงอาหารกลางวันผมที่บ้านในลินดาแวลลีย์วิลลาซึ่งเป็นชุมชนชาวคริสตจักรวันเสาร์ที่เกษียณอายุ

เรานั่งอยู่ตามลำพัง แต่มีเพื่อนบ้านเข้ามาทักทาย ไม่ขาดสาย ผมถามเธอถึงเคล็ดลับแห่งการมีอายุวัฒนะขณะที่เรากินเต้าหู้อบกับสลัดผักรวม

“ฉันไม่ได้กินเนื้อสัตว์มา 50 ปีแล้ว และไม่กินจุบจิบระหว่างมื้อด้วย” เธอบอกพลางเคาะฟันแข็งแรง “นี่ฟันแท้ทั้งนั้นเลยนะ” งานอาสาสมัครช่วยให้เธอไม่เป็นโรคซึมเศร้าซึ่งเป็นอาการที่บั่นทอนอายุผู้สูงวัยจำนวนมาก และยังทำให้เธอมีจุดหมายในชีวิต อันเป็นพลังขับเคลื่อนการดำรงชีวิตของคนอายุร้อยปีอื่นๆ มาร์จกล่าวว่า “ฉันรู้มาตั้งนานแล้วค่ะว่าฉันต้องออกไปหาโลกภายนอก โลกไม่มีวันเข้ามาหาฉันหรอก”

ผมถามคำถามข้อสุดท้าย หลังจากสัมภาษณ์คนอายุร้อยกว่าปี 50 คน ใน 3 ทวีป ผมพบว่าทุกคนนิสัยน่ารักทั้งนั้น ไม่มีใครเจ้าอารมณ์สักคน แล้วอะไรคือเคล็ดลับของการมีอารมณ์ดีอยู่ได้ตั้งร้อยปี

“ฉันชอบคุยกับคนค่ะ ฉันว่าคนแปลกหน้าก็คือเพื่อนที่ยังไม่ได้รู้จักกัน” เธอออกและหยุดทบทวนคำตอบ “แต่ก็อีกนั่นแหละ คนอื่นอาจมองฉันแล้วสงสัยว่าเมื่อไรจะตายนั้นจะหยุดพูดเสียทีนะ ! ”



06

“คติชีวิต ผู้สูงอายุสุขภาพดีชาวไทย”
หนึ่งร้อยปี ชีวิตมีสุข

จากการสำรวจความคิดเห็นของผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไปที่ได้รับคัดเลือกเป็นสุดยอดผู้สูงอายุสุขภาพดี จำนวน 60 คน มีคตินิเวศที่คล้ายคลึงกัน ดังต่อไปนี้

- ใช้ชีวิตเรียบง่าย พอเพียง ประหยัด มัธยัสถ์
- ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
- ทำอะไรอยู่ที่จิตใจที่เข้มแข็ง
- ธรรมะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ
- รู้จักกิน , รู้จักใช้ , พอเพียง
- อยู่อย่างมีความสุข
- ปล่อยวาง เมตตา
- ปฏิบัติตนตามหลักศาสนา
- ใช้ชีวิตพอดี ใช้ง่าย
- ขยันทำงานหนัก เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกหลาน
- ขยันอดออม แบ่งปันผู้อื่นตามสมควร
- ทำความดี ไม่ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น
- ยาวพิเศษของหัวใจ คือความรักใคร่ใกล้ชิดของครอบครัว
- จงทำในสิ่งที่ดี ๆ
- ใช้ชีวิตแบบพอเพียง
- กินดี อยู่ดี ทำให้อายุยืน
- ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน
- ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่น ถือมั่น
- เราไม่ทำบาป ทำกรรม ทำให้มีความสุข อายุยืน

- ยึดคุณธรรม 5 ประการ มีวาสนาเป็นทุน มีบุญเป็นยา มีเมตตา เป็นบ้านมีลูกหลานเป็นผ้าห่ม มีอารมณ์แจ่มใส
- ทำดีได้ดี ทำไม่ดีมีทุกข์ ไม่ชอบคิดมาก ชื่นชม รื่นเริง ทำให้ชีวิตมีความสุข
- เป็นคนดี มีคุณธรรม
- ชีวิตต้องสู้
- ขยันอดออม
- ธรรมะเป็นเครื่องค้ำจุนโลก ใช้หลักธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำรงชีวิต
- มองโลกในแง่ดี ทำดีได้ดี มีศีลธรรม
- ให้ชีวิตมีความสุขทุกกิจกรรม
- ทำบุญสร้างกุศล ชีวิตมีความสุขและอายุยืน
- ใช้หลักอยู่อย่างพอเพียง ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข
- ทำอย่างไรก็ได้ให้ชีวิตมีความสุข
- การมีสุขภาพดีแข็งแรง เป็นสิ่งที่ดีที่สุด
- คิดดี ทำดี ทำให้ทุกวันมีความสุข
- ทำตัวให้สบาย ทำจิตใจให้มีความสุข
- ใช้ชีวิตแบบพอเพียง
- ทำบุญให้มาก ๆ ทำความดี ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- ทำคุณงามความดีต่อโลก รักษาศีลธรรม รักครอบครัว
- ไม่คิดอะไรมาก ขอให้กินข้าวได้ นอนหลับ
- มีความซื่อสัตย์ ไม่ลักขโมย
- มองโลกแง่ดี ไม่เครียด

- สร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในครอบครัวตลอดจนสังคมโดยทั่วไป
- ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน
- ใช้ชีวิตเรียบง่าย กินอยู่กับลูกหลาน
- ทำวันนี้ให้มีความสุข ให้คิดถึงวันข้างหน้า
- ทำดีได้ดี ยึดมั่นในศาสนา
- ไม่คิดมาก ไม่รบกวนใคร
- ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ทำจิตใจให้ร่าเริง ปล่อยวางเหตุที่ทำให้เป็นทุกข์ ดูแลสุขภาพเพื่อให้อายุยืนยาว เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้กับลูกหลาน



บรรณานุกรม

Ozaki A.,Uchiyama M. and Tagaya H. The Japanese centenarian study : Autonomy was associated with health practice as well as physical status. J Am Geriatr Soc 2007; 55:95-101.

Piensriwatchara E. The secrets of centenarians. Thailand Journal of Dental Public Health 2010; 15:9-17.

กรมอนามัย. อาหารและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา; 2553.

ปราโมทย์ ประสาทกุล. ประเทศไทยควรมีพลเมืองเท่าไรจึงจะดี. กรุงเทพฯ: แพลน ฟรันท์ดิง; 2552.

Buettner D. The secrets of longevity. National Geographic 2005; 11:44-68.

ราชศักดิ์ นิลศิริ. สูงวัยใจและกายเกิน 100. National Geographic 2012; 9:94-111.



ซา กาจิ โยโยอิ

วัย 111 ปี อดีตครูใหญ่โรงเรียนมัธยมได้รับใบประกาศนียบัตรจากกินเนสส์ เวิลด์ เร็คคอร์ด ในฐานะคนที่อายุมากที่สุดในโลกคนปัจจุบันเมื่อเดือนสิงหาคม 2557 งานอดิเรกของเขาคือ การอ่านหนังสือ และดูกีฬาซูโม่ ทางโทรทัศน์ นอกจากนั้นก็ตั้งแล้ว สุขภาพโดยรวมยังนับว่าดีมาก