



ข่าวประชาสัมพันธ์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐  
ภายใน ๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์บ้านเมือง ฉบับประจำวันที ๒๓ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๕๔ หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

## ศูนย์พัฒนาความสุขแนะพื่นคลังสมองแหล่งรวมความรู้ผู้สูงอายุเคล็ดลับอายุยืน

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) กล่าวถึงการดูแลผู้สูงอายุในสังคมไทยว่า ปัจจุบันอัตราผู้สูงอายุในเมืองไทยสูงขึ้น ไม่อยากเห็นผู้สูงอายุต้องนั่งอยู่กับบ้านเฉยๆ ขณะที่ตัวเองก็ยังมีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ชีวิตมากมาย อยากเห็นรัฐบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมองเห็นศักยภาพของผู้สูงอายุ มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในหลากหลายอาชีพ ให้ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต การทำงาน แก่คนรุ่นลูกหลานหรือหน่วยงานต่างๆ ที่อาจจะนำความรู้ ประสบการณ์ของผู้สูงอายุไปใช้ประโยชน์ได้ อยากเสนอให้รื้อฟื้นโครงการคลังสมองที่นำผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการ มาจัดทำให้เกิดประโยชน์อย่างต่อเนื่อง ถือเป็นกรรวมกลุ่มผู้สูงอายุที่ส่วนใหญ่เกษียณอายุราชการ ทั้งนี้อยากเห็นโครงการนี้ขยายสู่จังหวัดต่างๆ และควรมีผู้สูงอายุในหลากหลายอาชีพมารวมกลุ่มกัน การนำความรู้ความสามารถของผู้สูงอายุสามารถนำมาสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ให้กับคนรุ่นใหม่ได้ หากผู้สูงอายุที่เคยทำงานเมื่อเกษียณอายุ หรืออาจจะหยุดทำงานเนื่องจากมีปัญหาสุขภาพ และมาใช้ชีวิตอยู่บ้านแบบนั่งๆ นอนๆ ขอดูเดือนว่าจะทำให้สมองฝ่อ ร่างกายก็จะมีแต่ทรุดและโหมลงไปเรื่อยๆ

“อยากเห็นคนรุ่นใหม่ ได้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ โดยเฉพาะลูกหลานในบ้านควรจะได้ใส่ใจต่อความรู้ ประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจะเกิดประโยชน์อย่างยิ่ง ทั้งนี้ผู้สูงอายุจะเป็นกันเองในการบอกเล่าความรู้และประสบการณ์ชีวิตให้ลูกหลานได้ฟัง ทำอย่างไรให้เด็กๆ รุ่นใหม่มีโอกาสได้ใกล้ชิด ปู่ ย่า ตา ยาย หรือผู้สูงอายุอย่างลุง ป้า น้า อา ผู้ใหญ่ต้องปลูกฝังควรจะทำตัวอย่างให้เด็กๆ เห็น พร้อมเอาเป็นเยี่ยงอย่างต่อไป ถ้าทุกคนรอบครัวสามารถสร้างกิจกรรมการเล่าเรื่องประสบการณ์ชีวิตให้ลูกหลานในบ้านได้ฟัง ผู้สูงอายุจะมีความสุข เห็นคุณค่าในตัวเอง และสุขภาพสบายใจขึ้น”

ดร.จิตรา กล่าวอีกว่า ผู้สูงอายุทุกคนในขณะนี้ต้องฝึกตัวเองด้วยการยืดเส้นยืดสายทุกวัน เพื่อสุขภาพกายที่ดี ให้อ่างกายเกิดการขับเค็ลื่อน เพราะเมื่อร่างกายเกิดการขับเค็ลื่อนย่อมส่งผลต่อความสดชื่นและสมองจะสดใส ทำให้สมองใช้การได้ดีเหมือนเดิม นอกจากนี้ควรให้ผู้สูงอายุได้ทำงานอดิเรก งานที่ทำแล้วมีความสุข สนุก งานที่ทำต้องทำแล้วเพลิดเพลิน จุดมุ่งหมายเพื่อให้คุณภาพชีวิตในขณะปัจจุบันดีขึ้น อย่าคิดว่าเมื่อสูงอายุแล้วไม่ควรทำงานอะไรเลย เป็นความคิดที่ผิด ยิ่งไม่ทำอะไรยิ่งทำให้ผู้สูงอายุมีร่างกายและจิตใจที่ทรุดลง งานบางงานผู้สูงอายุพอจะทำได้ เช่น ดูหลานบ้างแต่ไม่ได้หมายความว่าต้องไปเลี้ยงหลาน หรือเล่นกับหลานบ้าง หน้าที่ของการดูแลเลี้ยงดูเด็กต้องเป็นหน้าที่ของพ่อแม่เด็กหรือพี่เลี้ยง ไม่ใช่มอบหน้าที่การเลี้ยงดูเด็กเป็นงานหลักให้แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นงานที่หนักเกินไป ทั้งนี้ยังต้องให้ผู้สูงอายุได้พูดคุย ระบายเรื่องราวที่อยากจะพูดหรืออยากจะบอกเล่าออกมา ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องราวเก่าๆ ในอดีต สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น

วันที่ 23/04/2555 เวลา 9:18 น.