

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยด้วยภูมิปัญญาไทย Exercise for the Elderly with Thai Wisdom

1. เตชภณ ทองเต็ม (Tachapon Tongterm), วท.ด. (D.Sc.)*
2. ณภัชนันท์ ฝูกLOYธนันท์ (Napatchanan Fookloytanan), ศศ.ม. (M.A.)

Received : 13 April 2025

Revised : 28 May 2025

Accepted : 5 June 2025

บทคัดย่อ

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยในสังคมไทยยุคใหม่ต้องเผชิญกับความท้าทายที่ซับซ้อนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นการบูรณาการภูมิปัญญาไทยเข้ากับวิทยาศาสตร์การกีฬาสมัยใหม่จึงเป็นแนวคิด ทางเลือกที่มีศักยภาพสูงในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผ่านกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้างชัดเจน มีประสิทธิผลในเชิงสรีรวิทยา และสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมของผู้สูงวัยไทย บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์แนวทางการบูรณาการภูมิปัญญาไทยกับวิทยาศาสตร์การกีฬาสมัยใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย และ 2) เสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการภูมิปัญญาไทยสำหรับสังคมสูงวัยในทศวรรษหน้า โดยอาศัย การทบทวนวรรณกรรมและสังเคราะห์องค์ความรู้จากงานวิจัยและแนวปฏิบัติที่เกี่ยวข้อง ผลการวิเคราะห์ พบว่า แนวทางการบูรณาการที่สำคัญประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพองค์รวมตามแนวคิดธาตุทั้งสี่ การประยุกต์ศิลปปะการเคลื่อนไหวแบบไทย การฝึกยืดเหยียดและสมาธิ การบำบัดด้วยการสัมผัส และการใช้ สมุนไพรเพื่อเสริมสมรรถภาพทางกาย ส่วนข้อเสนอแนวทางในอนาคตประกอบด้วยการพัฒนาแพลตฟอร์ม สุขภาพดิจิทัล การสร้างเครือข่ายชุมชน การออกแบบโปรแกรมเฉพาะกลุ่ม การส่งเสริมการแพทย์แผนไทย เชิงป้องกัน และการบูรณาการโภชนาการสมุนไพรเข้าสู่ระบบการฝึก ซึ่งแนวทางทั้งหมดนี้สามารถต่อยอดสู่ การพัฒนาเชิงระบบในระดับนโยบาย เป็นทั้งการบูรณาการองค์ความรู้และการรักษารากเหง้าทางวัฒนธรรม เพื่อยกระดับสุขภาวะของผู้สูงวัยไทยอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ภูมิปัญญาไทย, วิทยาศาสตร์การกีฬา, ผู้สูงวัย, การออกกำลังกาย, การส่งเสริมสุขภาพ

1. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

(Department of Sports Science, Faculty of Liberal Arts and Science, Sisaket Rajabhat University)

*ผู้รับผิดชอบบทความ (Corresponding author) E-mail: spsc_network@hotmail.com

2. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ

(Faculty of Sports Science and Health, Thailand National Sports University, SiSaket Campus)

E-mail: napatchanan_kung@outlook.com

Abstract

Thailand's transition into a super-aged society presents complex health challenges among older adults, spanning physical, mental, and social dimensions. Integrating Thai traditional wisdom with contemporary sports science offers a high-potential approach to developing culturally relevant and physiologically effective physical activity models for healthy aging. This article aims to 1) analyze key pathways for integrating Thai indigenous knowledge with modern sports science in promoting older adult health, and 2) propose future directions for integrated health promotion tailored to Thailand's aging society. Through an in-depth review and synthesis of related literature and practices, five core integration domains were identified: holistic health promotion based on the four-element theory; the application of traditional Thai movement arts; the combination of stretching with mindfulness; touch-based healing therapies; and the enhancement of physical fitness using Thai herbal medicine. Additionally, five forward-looking strategies are proposed: the development of digital health platforms, the formation of community-based networks, the design of group-specific exercise programs, the promotion of preventive Thai traditional medicine, and the incorporation of herbal nutrition into training systems. Together, these approaches offer a culturally grounded, evidence-based foundation for developing an integrated health policy framework that enhances the quality of life among older Thai adults while preserving the country's cultural heritage.

Keywords: Thai Indigenous Wisdom, Sports Science, Older adults, Exercise, Health Promotion

1. บทนำ

โลกกำลังก้าวเข้าสู่ยุคที่ประชากรผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยคาดว่าปัจจุบันมีจำนวนผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป เกิน 1 พันล้านคนทั่วโลก ซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาทางการแพทย์และเทคโนโลยีที่ทำให้คนมีอายุยืนยาวขึ้น โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2568) สำหรับในบริบทของประเทศไทยพบว่า ประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (ผู้สูงวัย) มีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกับสถานการณ์โลก โดยในปี 2537 พบว่า มีผู้สูงวัยเพียง ร้อยละ 6.8 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20.0 ในปี 2567 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2568) และแนวโน้มคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 28 ภายในปี ในปี 2578 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2568) ซึ่งปรากฏการณ์นี้ไม่เพียงสร้างภาระต่อระบบสุขภาพและสวัสดิการ แต่ยังท้าทายแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรม วิถีชีวิต และความหลากหลายของผู้สูงวัยไทย (Thailand Development Research Institute, 2023) นอกจากนี้ ข้อมูลจากการสำรวจสถานการณ์สุขภาพผู้สูงวัยไทยพบว่า ผู้สูงวัยโดยเฉพาะกลุ่มติดบ้านและติดเตียง กำลังเผชิญปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดสมอง

เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะสมองเสื่อม และการหกล้ม ซึ่งส่งผลให้เกิดการสูญเสียปีสุขภาวะและทำให้สูญเสียค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขในการดูแลรักษาสุขภาพผู้สูงอายุจำนวนมาก (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2568) อีกทั้งยังพบว่า มีผู้สูงวัยไทยเพียง ร้อยละ 37.9 เท่านั้น ที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2568) ซึ่งจากสถานการณ์ดังกล่าวยิ่งตอกย้ำความจำเป็นของแนวทางที่สามารถเชื่อมโยงความรู้สมัยใหม่กับองค์ความรู้ดั้งเดิมเพื่อพัฒนาวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม ยั่งยืน และเป็นมิตรกับผู้สูงวัย

ภูมิปัญญาไทยด้านการดูแลสุขภาพมีประวัติศาสตร์อันยาวนานและมีความเป็นเอกลักษณ์ ทั้งในด้านแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม (holistic health) การใช้ศาสตร์การเคลื่อนไหวแบบไทย การนวดไทย และการใช้สมุนไพรไทย ซึ่งล้วนมีหลักฐานเชิงประจักษ์ถึงประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพ (Chokevivat & Chuthaputti, 2005; Noradechanunt et al., 2017) ดังนั้น การผสมผสานภูมิปัญญาเหล่านี้เข้ากับหลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาจึงเป็นแนวคิดใหม่ที่มีศักยภาพในการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัยไทยโดยเฉพาะ อาทิ การประยุกต์ใช้ทฤษฎีธาตุทั้งสี่ในการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการปรับสมดุลร่างกายในศาสตร์การแพทย์แผนไทย (Ruchiwit et al., 2021) การใช้ศิลปะการเคลื่อนไหวแบบไทย เช่น รำไทย มวยไทย และกระบี่กระบอง มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายที่ช่วยสร้างความคุ้นเคยและการยอมรับในกลุ่มผู้สูงวัยไทย อีกทั้งส่งผลต่อความร่วมมือในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (Areeudomwong et al., 2019; Noopud et al., 2019; Ruchiwit & Phanphairoj, 2022) การนวดไทยและการใช้สมุนไพรที่มีผลการวิจัยที่น่าสนใจ โดยพบว่า การนวดไทยสามารถลดอาการปวดเรื้อรังในผู้สูงวัยได้ (Buttagat et al., 2012) ขณะที่การประคบสมุนไพรช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการฟื้นฟูสมรรถภาพและบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Dhippayom et al., 2015) ทั้งนี้ การส่งเสริมสุขภาพในลักษณะบูรณาการเช่นนี้ไม่เพียงแต่ตอบโจทย์ทางกายภาพ หากยังครอบคลุมถึงมิติของจิตใจและจิตวิญญาณซึ่งเป็นหัวใจของการมีสุขภาพที่สมบูรณ์

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าภูมิปัญญาไทยจะมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพ แต่การประยุกต์ใช้ในระดับนโยบายและระบบสุขภาพสาธารณะยังขาดแนวทางที่เป็นระบบและมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ทันสมัย การศึกษาส่วนใหญ่เน้นเฉพาะกิจกรรมบางประเภท โดยไม่เชื่อมโยงเข้ากับกรอบวิชาการจากศาสตร์อื่น เช่น โภชนาการ จิตวิทยา หรือเทคโนโลยี อีกทั้งยังขาดการออกแบบที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมสูงวัยที่หลากหลายทางวัฒนธรรมและความเชื่อ (Wongsasung et al., 2022) โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2020) ได้เสนอกรอบแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย โดยเน้นความยืดหยุ่นทางวัฒนธรรม ความยั่งยืน และการมีส่วนร่วมของชุมชน ในขณะที่องค์การยูเนสโก (UNESCO, 2019) เน้นให้วัฒนธรรมเป็นฐานของสุขภาพ ไม่ใช่เพียงเครื่องมือสื่อความหมาย ดังนั้น ประเทศไทยควรมีระบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยที่เชื่อมโยง “ภูมิปัญญาไทย” เข้ากับ “วิทยาศาสตร์การกีฬา” อย่างสร้างสรรค์ มีทิศทาง และทันสมัย

บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์แนวทางการบูรณาการภูมิปัญญาไทยกับวิทยาศาสตร์การกีฬาสมัยใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย และ 2) เสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการภูมิปัญญาไทยสำหรับสังคมสูงวัยในทศวรรษหน้า ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาระบบการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงวัยที่เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย และสามารถตอบสนองต่อความท้าทายในการดูแลสุขภาพผู้สูงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

2. ภูมิปัญญาไทยกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย

ศาสตร์การเคลื่อนไหวในวัฒนธรรมไทยมีรากฐานสำคัญที่ผสมผสานความงามทางศิลปะกับกระบวนการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งล้วนแฝงด้วยกลไกการฝึกสมรรถภาพทางกายและการบำรุงจิตใจอย่างแยบยล แนวทางนี้สามารถประยุกต์ใช้ร่วมกับองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยได้อย่างลุ่มลึกและเหมาะสมกับบริบทไทย ดังนี้

2.1 ปรัชญาและแนวคิดด้านสุขภาพแบบองค์รวมในภูมิปัญญาไทย

แนวคิดสุขภาพแบบองค์รวมในภูมิปัญญาไทยตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า ความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ไม่อาจแยกขาดจากความสมดุลขององค์ประกอบทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ การดูแลผู้สูงวัยภายใต้กรอบคิดนี้จึงมิใช่เพียงการรักษาอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย แต่รวมถึงการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ความสงบภายใน และความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม กิจกรรมที่ผู้สูงวัยไทยนิยม เช่น การสวดมนต์ การทำสมาธิ การเลือกอาหารตามฤดูกาล และการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ล้วนเป็นภาพสะท้อนของการเคารพความสมดุลในธรรมชาติและตนเอง (Arpanantikul, 2006) ปรัชญานี้ยังเชื่อมโยงกับความเชื่อทางพุทธศาสนาและวิถีชุมชนที่มองร่างกายเป็นสิ่งชั่วคราวที่ต้องบำรุงรักษาเพื่อเป็นฐานในการพัฒนาใจและจิตวิญญาณ การดูแลสุขภาพในลักษณะนี้จึงเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงวัยรู้สึกว่าจะตนยังมีบทบาท มีความหมาย และอยู่ในชีวิตที่มีทิศทาง โดยไม่ผูกติดกับการรักษาทางการแพทย์สมัยใหม่เพียงด้านเดียว

ในบริบทของสังคมร่วมสมัย การดูแลแบบองค์รวมยังคงมีคุณค่าและความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเมื่อโครงสร้างครอบครัวเปลี่ยนแปลง ผู้สูงวัยจำนวนมากใช้ชีวิตลำพังและเผชิญความเครียดสะสม การสนับสนุนให้มีกิจกรรมที่ผสมผสานวัฒนธรรมไทย เช่น การใช้สมุนไพรพื้นบ้าน การนวดแผนไทย หรือการเข้าร่วมพิธีกรรมชุมชน เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยเยียวยาทั้งร่างกายและจิตใจในคราวเดียวกัน (สุกัญญา เย็นสุข, 2552) โดยการศึกษาภาคสนามในชุมชนชนบทของไทยพบว่า ผู้สูงวัยที่มีกิจกรรมทางจิตวิญญาณควบคู่กับกิจกรรมทางกายจะมีความสุขทางจิตที่ดีกว่าและมีแรงจูงใจในการดูแลตนเองมากขึ้น (เตชภณ ทองเต็ม และคณะ, 2567; Detthippornpong et al., 2022) ขณะเดียวกัน การจัดกิจกรรมที่ใช้หลักธรรมในเชิงประยุกต์ เช่น การเจริญสติควบคู่กับการเคลื่อนไหวอย่างช้าและมีจังหวะในรูปแบบรำไทย หรือโยคะแบบไทย ยังสามารถลดภาวะเครียดเรื้อรังได้อย่างมีประสิทธิภาพในกลุ่มผู้สูงวัย (ธนพล ถาวรศิลป์, 2565) ทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นว่าแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวมในภูมิปัญญาไทย มิใช่เพียงมรดกวัฒนธรรม หากแต่เป็นแนวทางที่สามารถปรับใช้กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในสังคมสูงวัยได้อย่างลึกซึ้งและยั่งยืน

2.2 การประยุกต์ใช้ทฤษฎีธาตุทั้งสี่ในการออกกำลังกาย

ทฤษฎีธาตุทั้งสี่ในภูมิปัญญาไทยอธิบายว่า ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม และไฟ ซึ่งต้องอยู่ในภาวะสมดุลจึงจะก่อให้เกิดสุขภาพที่ดี การขาดสมดุลของธาตุหนึ่งธาตุใดจะนำไปสู่ความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ หลักคิดนี้มีได้เป็นเพียงความเชื่อทางวัฒนธรรม แต่ยังสามารถประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติได้อย่างชัดเจนผ่านกิจกรรมออกกำลังกาย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงวัยที่ระบบภายในร่างกายเริ่มเสื่อมถอยตามวัย การออกกำลังกายที่สัมพันธ์กับธาตุ เช่น การฝึกโยคะแบบไทย การรำไทย หรือการเดินตามจังหวะช้าๆ ล้วนถูกออกแบบให้เชื่อมโยงกับการปรับสมดุลของธาตุลมซึ่งสัมพันธ์กับการไหลเวียนพลังงานภายในและการหายใจอย่างลึกและสม่ำเสมอ (Manasatchakun et al., 2018) การเคลื่อนไหวเหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้ระบบหายใจและระบบประสาทอัตโนมัติทำงานดีขึ้น แต่ยังส่งเสริมสมาธิและลดความเครียดเรื้อรังในผู้สูงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนอกจากนี้ การใช้กิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นธาตุดินและธาตุน้ำ เช่น การย่อเข้าหรือย่อเท้าในจังหวะช้าๆ การรำไม้พลอง หรือการออกกำลังกายร่วมกับเครื่องดนตรีพื้นบ้านที่มีจังหวะนุ่มนวล จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ รวมถึงการหล่อเลี้ยงของเหลวภายในร่างกาย (Ruchiwit et al., 2021) ขณะที่การกระตุ้นธาตุไฟ ซึ่งสัมพันธ์กับกระบวนการย่อยและเผาผลาญ อาจใช้กิจกรรมที่มีจังหวะเร็วขึ้นเล็กน้อย เช่น การฝึกเคลื่อนไหวร่วมกับเสียงดนตรีพื้นเมือง หรือการยืดเหยียดที่เน้นความร้อนภายใน การอบสมุนไพร การประคบร้อน หรือการนวดไทยหลังออกกำลังกายก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการปรับสมดุลธาตุอย่างลึกซึ้ง (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2559) การประยุกต์ใช้ทฤษฎีธาตุทั้งสี่ในการออกกำลังกายจึงมิใช่เพียงการนำภูมิปัญญามาใช้ในเชิงสัญลักษณ์ แต่เป็นกลไกทางวัฒนธรรมที่มีพลังในการฟื้นฟูและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยอย่างแท้จริง โดยเฉพาะเมื่อออกแบบอย่างมีระบบ สอดคล้องกับสมรรถนะ และสามารถต่อยอดสู่แนวทางการส่งเสริมสุขภาพเชิงป้องกันได้อย่างยั่งยืน

2.3 ความสอดคล้องระหว่างภูมิปัญญาไทยและวิทยาศาสตร์การกีฬาสมัยใหม่

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยด้วยแนวทางของภูมิปัญญาไทยมีลักษณะสอดคล้องกับแนวคิดหลักในวิทยาศาสตร์การกีฬาหลายประการ โดยเฉพาะด้านการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การฝึกทรงตัว (balance training) และการควบคุมลมหายใจอย่างมีจังหวะ ซึ่งปรากฏอย่างเด่นชัด ได้แก่ การฝึกท่ารำไทย ท่าฤๅษีดัดตน และโยคะแบบไทย แนวทางเหล่านี้สะท้อนหลักการของการยืดเหยียดแบบค้าง (static stretching) และการฝึกควบคุมการเคลื่อนไหว (proprioceptive control) ที่ใช้ในผู้สูงวัยอย่างแพร่หลายในสายเวชศาสตร์การกีฬา โดยการฝึกที่มีจังหวะช้า สม่ำเสมอ และเชื่อมโยงกับลมหายใจยังสอดคล้องกับแนวคิดของการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติและลดความเครียดเรื้อรังในกลุ่มผู้สูงวัยที่มีภาวะเปราะบางทางจิตใจ (Ruchiwit et al., 2021)

นอกจากการฝึกแบบเดี่ยว ท่าทางในกิจกรรมพื้นบ้านของไทย เช่น การรำที่มีการย่อเท้าประกอบจังหวะ หรือการรำไม้พลอง ยังมีลักษณะของการเคลื่อนไหวในหลายทิศทาง ซึ่งสัมพันธ์กับแนวคิดการฝึกแบบการเคลื่อนไหวตามหน้าที่ (functional movement) ที่เน้นการใช้กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและกล้ามเนื้อร่วมหลายกลุ่มในลักษณะสอดคล้องกับกิจกรรมชีวิตประจำวัน โดยผู้สูงวัยที่ฝึกในลักษณะนี้อย่างต่อเนื่อง

จะสามารถพัฒนาเสถียรภาพของลำตัว ลดความเสี่ยงจากการหกล้ม และมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันมากขึ้น ขณะเดียวกัน ยังมีงานศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าแนวทางการฝึกเหล่านี้สามารถเทียบเคียงกับโปรแกรมฝึกกล้ามเนื้อระดับเบา (low-impact resistance training) ได้อย่างเหมาะสมกับสมรรถภาพผู้สูงอายุ (Wongsasung et al., 2022)

ในด้านเทคโนโลยี แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจากภูมิปัญญาไทยยังสามารถยกระดับให้ทันสมัยขึ้นได้ (Srichai et al., 2021) ผ่านการผสมผสานกับเครื่องมือดิจิทัล เช่น การใช้แอปพลิเคชันเพื่อฝึกท่ารำ การเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ หรือการประเมินสมรรถภาพทางกายผ่านอุปกรณ์สวมใส่อัจฉริยะ ซึ่งสามารถประยุกต์กับกิจกรรมเดิมโดยไม่ลดทอนคุณค่าทางวัฒนธรรม แนวทางการออกแบบโปรแกรมในลักษณะนี้จึงมิใช่เพียงการจับคู่ระหว่างอดีตกับปัจจุบัน แต่เป็นการสร้างพื้นที่ใหม่ที่องค์ความรู้ดั้งเดิมสามารถดำรงอยู่และเติบโตได้ในระบบวิทยาศาสตร์ร่วมสมัย

3. ศาสตร์การเคลื่อนไหวจากภูมิปัญญาไทย

วัฒนธรรมไทยมีรากฐานที่ลึกซึ้งในด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งไม่เพียงแต่มีคุณค่าทางศิลปะและวัฒนธรรมแต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ โดยการนำศาสตร์แห่งการเคลื่อนไหวในวัฒนธรรมไทยมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ นับเป็นแนวทางที่น่าสนใจและมีประสิทธิภาพดังนี้

3.1 รำไทยและรำพื้นเมือง

รำไทยและรำพื้นเมืองในแต่ละท้องถิ่นของไทยไม่เพียงเป็นศิลปะการแสดงที่สะท้อนอัตลักษณ์และรากเหง้าทางวัฒนธรรมของไทย หากแต่ยังมีมิติของ “การฝึกการเคลื่อนไหวอย่างมีเป้าหมาย” ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากลักษณะของการรำประกอบด้วย จังหวะช้า การเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง และการทรงตัวในอิริยาบถต่างๆ ที่ไม่ซับซ้อน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการฝึกการทรงตัว (balance training) และการฝึกการควบคุมกล้ามเนื้อเฉพาะกลุ่ม (targeted muscle control) ตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา (ชัยพัฒน์ ศรีรักษา และคณะ, 2561) อีกทั้งกิจกรรมเหล่านี้ยังช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วของข้อต่อ และการหายใจเป็นจังหวะ ซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายพื้นฐานของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อใช้ดนตรีพื้นบ้านที่คุ้นเคย เช่น จังหวะกลองตุ้ม เสียงพิณ เสียงแคน หรือเสียงสะโน จะสามารถช่วยสร้างบรรยากาศทางอารมณ์ที่ผ่อนคลายและมีแรงจูงใจทางวัฒนธรรมร่วมด้วย (เตชภณ ทองเต็ม และจิรนนท์ แก้วมา, 2562; อรวรรณ แผนคง และอรทัย สงวนพรรค, 2555) โดยงานวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า การนำกิจกรรมรำพื้นเมือง เช่น เรือมมะมั่วด (ภาพที่ 2) รำแม่สะเอ็ง หรือเซ็งสะโน ไปพัฒนาเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ สามารถส่งผลต่อทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว และความรู้สึกเป็นเจ้าของวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มแรงจูงใจ

ในการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยได้ (เตชภณ ทองเติม และคณะ, 2561ก; 2561ข; เตชภณ ทองเติม และจිරนนท์ แก้วมา, 2561; 2562) แนวทางนี้จึงไม่เพียงแต่ตอบสนองต่อเป้าหมายเชิงสุขภาพ หากแต่เป็นการสร้าง “พื้นที่ทางวัฒนธรรมในการดูแลสุขภาพ” ที่ผู้สูงวัยสามารถเข้าถึงได้ง่าย มีความหมาย และเชื่อมโยงกับอัตลักษณ์ของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง



รูปที่ 1 กิจกรรมเรียมมะมีวด ในเขตอำเภอสรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ
ที่มา: เตชภณ ทองเติม (2566) ผู้ถ่ายภาพ

3.2 มวยไทย

มวยไทยในฐานะศิลปะการต่อสู้แบบดั้งเดิมของไทยมิได้มีคุณค่าเพียงด้านกีฬาและการป้องกันตัวเท่านั้น หากแต่ยังเป็นแหล่งเรียนรู้ทางกายภาพและจิตใจที่ทรงพลัง ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะเมื่อมีการปรับรูปแบบให้เหมาะสม เช่น ทำทางการไหว้ครู หรือการใช้ท่าพื้นฐานอย่างชก เตะ ถีบ หลบหลีกในจังหวะช้า ผสานกับการฝึกหายใจและจังหวะดนตรีเบา โดยการฝึกลักษณะนี้ส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (core muscle strength) ความยืดหยุ่นของข้อต่อ และการฝึกทรงตัว (balance training) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการลดความเสี่ยงจากการหกล้มในผู้สูงวัย (ทิตติภา ศรีสมัย และคณะ, 2560; พนิดา ชูเวช และปริวัตร ปาโส, 2564) อีกทั้งการฝึกมวยไทยยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตและการตอบสนองทางประสาทกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังมีมิติทางจิตใจที่โดดเด่น ผู้ฝึกจะได้ฝึกสมาธิ ฝึกความมั่นใจ และเสริมสร้างอัตลักษณ์ผ่านการเคลื่อนไหวแบบไทยๆ ที่ตนเองคุ้นเคย ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความภาคภูมิใจในรากวัฒนธรรมอย่างเป็นรูปธรรม (Phanpheng et al., 2020)

3.3 กระบี่กระบอง รำไม้พลอง รำดาบสองมือ

กระบี่กระบอง การรำไม้พลอง และรำดาบสองมือในวัฒนธรรมไทยดั้งเดิมไม่เพียงแต่เป็นศิลปะการต่อสู้ที่แสดงถึงความกล้าหาญและจังหวะประสานใจระหว่างร่างกายกับอาวุธ หากแต่ยังมีศักยภาพอย่างสูงในฐานะกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงวัย โดยเฉพาะเมื่อปรับให้เหมาะสมกับข้อจำกัดทางร่างกาย เช่น การลดความเร็ว จังหวะ และน้ำหนักของอุปกรณ์ กระบวนท่าของกระบี่กระบองเน้นการหมุน การเหวี่ยง การย่อเข้า และการก้าวเท้าอย่างมั่นคง ซึ่งสอดคล้องกับหลักของการฝึกประสานงานระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (neuromuscular coordination) และการฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหว (motor control) ซึ่งเป็นแกนหลักของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงวัยในเวชศาสตร์การกีฬา (กรรณดนุ สาเซตร, 2562)

การรำไม้พลองที่มีจังหวะคงที่ ยังเอื้อต่อการฝึกความยืดหยุ่นของข้อต่อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะกลุ่ม และการทรงตัวที่สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวในแนวขวางและแนวเฉียง ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงจากการหกล้มได้อย่างมีนัยสำคัญ (กัตติกา ธนะขว้าง และจันทนา รัตนวิฑูรย์, 2556) ขณะเดียวกันการฝึกท่าราบสองมือ ซึ่งต้องใช้การประสานงานของร่างกายซ้ายและขวาอย่างสมดุล ยังช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองซีกทั้งสองเพิ่มสมาธิ และส่งเสริมความมั่นใจในการเคลื่อนไหวในกลุ่มผู้สูงวัยที่มีปัญหาการทรงตัวหรือเคลื่อนไหวช้า ซึ่งการนำกิจกรรมเหล่านี้เข้าสู่บริบทการออกกำลังกายจึงไม่ใช่เพียงการรักษาโรคทางวัฒนธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างรูปแบบการฝึกที่มีทั้งความปลอดภัย ความท้าทาย และความหมายทางจิตใจร่วมด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชุมชนที่ยังคงมีพิธีกรรมพื้นบ้านเกี่ยวข้องกับการแสดงกระบี่กระบองหรือการแสดงเชิงศิลปะป้องกันตัว การฝึกในลักษณะนี้ช่วยให้ผู้สูงวัยได้มีบทบาทในกิจกรรมชุมชนและรู้สึกเป็นเจ้าขององค์ความรู้ที่มีคุณค่าทั้งในมิติสุขภาพและวัฒนธรรมร่วมสมัย

3.4 การละเล่นพื้นบ้านไทย

การละเล่นพื้นบ้านไทยไม่เพียงสะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านความสนุกสนานและความสัมพันธ์ทางสังคม หากแต่ยังแฝงรูปแบบของการเคลื่อนไหวที่สามารถพัฒนาเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยในปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะเมื่อนำมาปรับใช้ในลักษณะ “การเคลื่อนไหวที่มีเป้าหมายและมีบริบททางวัฒนธรรมร่วม” การละเล่นพื้นบ้านหลายรูปแบบ เช่น การเดินบนเส้นยางยืด (ท่าทางการเล่นกระโดดยาง) การรับ-ส่ง ลูกบอล หรือการเคลื่อนไหวในจังหวะของดนตรีพื้นบ้าน เช่น รำกระทบไม้ ล้วนกระตุ้นการฝึกการทรงตัว (balance control) ความคล่องตัว (agility) และความสามารถในการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว (คราวุธ ศรียา และคณะ, 2565) ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของการฝึกแบบ functional movement ที่มุ่งพัฒนาให้ร่างกายสามารถทำงานสอดคล้องกับกิจกรรมชีวิตประจำวัน การออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้โครงสร้างของการละเล่น เช่น การรำวง การโยนลูกข่าง ลูกสะบ้า หรือการละเล่นแบบกลุ่ม ยังช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมทางสังคมในกลุ่มผู้สูงวัย โดยเฉพาะในชุมชนชนบทที่ยังมีทุนทางวัฒนธรรมเหล่านี้หลงเหลืออยู่ การเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องในลักษณะกึ่งเล่นกึ่งออกกำลังกายยังช่วยลดภาวะเครียด เพิ่มสารเอ็นดอร์ฟิน และสร้างแรงจูงใจภายในอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ การที่ผู้สูงวัยได้ทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อนหรือรุ่นลูกหลาน ยังช่วยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างรุ่นและเสริมสร้างบทบาทของผู้สูงวัยในฐานะผู้ถ่ายทอดวัฒนธรรม ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่สัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเองและคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว (เตชภณ ทองเต็ม, 2560; เตชภณ ทองเต็ม และคณะ, 2561ค)

4. โยคะแบบไทยและการยืดเหยียดตามแนวภูมิปัญญาไทย

ศาสตร์การยืดเหยียดและการฝึกร่างกายในแบบไทย เช่น ท่าฤๅษีดัดตนและโยคะวัดโพธิ์ มีรากฐานทางวัฒนธรรมที่ลึกซึ้งและได้รับการยอมรับในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยมาอย่างยาวนาน เมื่อนำมาประยุกต์ร่วมกับองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เช่น สรีรวิทยาการเคลื่อนไหว จิตวิทยาการออกกำลังกาย และเทคโนโลยีการกีฬา โดยแนวทางเหล่านี้สามารถพัฒนาเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ปลอดภัย เหมาะสม และมีความหมายทางวัฒนธรรม ดังนี้

4.1 ฤๅษีดัดตน

ฤๅษีดัดตนเป็นศาสตร์การเคลื่อนไหวแบบองค์รวมที่ฝังแน่นในวัฒนธรรมไทยมาแต่โบราณ โดยเน้นการฝึกร่างกายผ่านท่าทางที่มีจังหวะซ้ำ ต่อเนื่อง และผสมกับการกำหนดลมหายใจอย่างมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับหลักของการฝึกแบบยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหว (dynamic stretching) และการฝึกควบคุมการเคลื่อนไหว (motor control) (ฐิติพร ตระกูลศรี, 2563) โดยในแนวคิดของวิทยาศาสตร์การกีฬา ท่าเหล่านี้พัฒนาขึ้นจากการสังเกตพฤติกรรมธรรมชาติของสัตว์ การเคลื่อนไหวของชีวิตประจำวัน และหลักการฟื้นฟูร่างกายตามแนวคิดแพทย์แผนไทย จึงมีความยืดหยุ่นในการปรับใช้กับสมรรถภาพของผู้สูงอายุที่หลากหลาย โดยงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนมีการพัฒนาทั้งด้านความยืดหยุ่น การทรงตัว และคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (ก้องสยาม ลับโพธิ์ และคณะ, 2568; ฐิติพร ตระกูลศรี และณอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร, 2566; ภานิชา พงศ์นราทร, 2558) โดยจุดเด่นอีกประการคือ ความยืดหยุ่นในการปรับท่าให้เข้ากับวัฒนธรรมท้องถิ่น ความเชื่อ และข้อจำกัดทางกายภาพเฉพาะบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายเฉพาะบุคคล (personalized exercise program) ที่เน้นการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะกับแต่ละบุคคล ทั้งในด้านจังหวะ ความหนัก และระยะเวลาในการฝึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องการการเคลื่อนไหวที่ปลอดภัยแต่ได้ผลลัพธ์ด้านสุขภาพอย่างยั่งยืน

4.2 ท่าบริหารกายจากวัดโพธิ์

ท่าบริหารกายจากวัดโพธิ์ หรือที่รู้จักกันในนาม “ฤๅษีดัดตนของวัดโพธิ์” เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ผสมผสานศาสตร์การแพทย์แผนไทยกับการเคลื่อนไหวเชิงสุขภาพไว้อย่างกลมกลืน โดยมีการจารึกทำไว้บนแผ่นศิลาที่วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) มากกว่า 80 ท่า (ภาณุวัฒน์ กาหลิบ, 2565) ครอบคลุมการเคลื่อนไหวที่เน้นความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การหมุนข้อต่อ การบิดตัว และการฝึกสมาธิ ซึ่งทั้งหมดล้วนมีรากฐานอยู่บนแนวคิดการปรับสมดุลธาตุทั้งสี่ในร่างกาย โดยเฉพาะธาตุลมและไฟที่เกี่ยวข้องกับการไหลเวียนและการเผาผลาญ (Brun, 2003) โดยท่าบริหารเหล่านี้สามารถออกแบบเป็นโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ กล่าวคือคัดเลือกเฉพาะท่าที่ใช้แรงกระแทกต่ำและไม่ซับซ้อน เพื่อลดความเสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บขณะเดียวกัน ยังคงคุณค่าในการฝึกการทรงตัว ความยืดหยุ่น และการประสานงานระหว่างระบบกล้ามเนื้อกับระบบประสาท อีกทั้ง การปรับใช้ท่าบริหารกายจากวัดโพธิ์ในผู้สูงอายุยังต้องคำนึงถึงมิติทางวัฒนธรรมและจิตใจ เนื่องจากกิจกรรมนี้แฝงด้วยความเชื่อ ความสงบ และสมาธิ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมและการฝึกอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในบริบทของผู้สูงอายุไทยที่คุ้นเคยกับวิถีชุมชนและศรัทธาในแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม (Manasatchakun et al., 2018)

4.3 การประยุกต์องค์ความรู้จากวิทยาศาสตร์การกีฬาในการออกแบบการออกกำลังกายตามภูมิปัญญาไทย

การบูรณาการองค์ความรู้จากวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ากับการออกกำลังกายตามภูมิปัญญาไทย ถือเป็นกลยุทธ์สำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพและความปลอดภัยของกิจกรรมสำหรับผู้สูงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การใช้หลักสรีรวิทยาการออกกำลังกายในการกำหนดระดับความหนัก ความถี่ และระยะเวลาการฝึกให้เหมาะสมกับระบบพลังงาน สมรรถภาพทางกาย และข้อจำกัดเฉพาะบุคคลของผู้สูงวัย (Kaewjoho et al., 2020; Nontakhod et al., 2025) เช่น การปรับท่ารำไทยหรือท่าฤๅษีดัดตนให้มีจังหวะช้า ใช้แรงต้านต่ำ และมีช่วงพักที่เหมาะสมสามารถช่วยพัฒนาทั้งความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และความสามารถในการทรงตัวได้ในเวลาเดียวกัน นอกจากนี้ การนำเครื่องมือวัดสมรรถภาพ เช่น แบบประเมิน functional mobility หรือ balance scale จากเวชศาสตร์การกีฬามาใช้ในการออกแบบและประเมินผลยังช่วยให้กิจกรรมเหล่านี้มีกรอบการพัฒนาอย่างเป็นระบบและอิงหลักฐานเชิงประจักษ์ ขณะเดียวกัน การประยุกต์จิตวิทยาการกีฬา เช่น เทคนิคการกำกับตนเอง การให้ bio-feedback ต่อความก้าวหน้า หรือการสร้างแรงจูงใจจากความภาคภูมิใจ ในรางวัลธรรม ก็สามารถส่งเสริมการมีส่วนร่วมในระยะยาวของผู้สูงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Kratoo & Hounnaklang, 2024) ส่วนในด้านโภชนาการการกีฬา แม้จะเป็นศาสตร์ที่พัฒนาขึ้นในบริบทสากล แต่สามารถเชื่อมโยงกับแนวทางการดูแลสุขภาพแบบไทยผ่านการเลือกใช้สมุนไพรพื้นบ้านหรืออาหารพื้นฟูหลังการฝึกที่เหมาะสมกับสมรรถภาพและฤดูกาล ในส่วนของเทคโนโลยีดิจิทัล วิทยาศาสตร์การกีฬายังเปิดโอกาสให้การออกกำลังกายตามภูมิปัญญาไทยเข้าสู่ระบบออนไลน์หรือแพลตฟอร์มสุขภาพ เช่น แอปพลิเคชันติดตามการฝึก โปรแกรมสอนท่าผ่านวิดีโอ หรืออุปกรณ์สวมใส่สำหรับผู้สูงวัย ซึ่งช่วยให้การออกกำลังกายสามารถเข้าถึงได้แม้ในกลุ่มที่มีข้อจำกัดด้านเวลา พื้นที่ หรือความช่วยเหลือ (Jitdamrong et al., 2024)

5. การนวดไทยและการบำบัดด้วยการสัมผัส

การนวดไทยเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพของคนไทยมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงวัย ซึ่งการนวดไทยไม่เพียงแต่ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แต่ยังมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงวัยอีกด้วย

5.1 หลักการนวดไทยเพื่อการบำบัดและฟื้นฟูในผู้สูงวัย

การนวดไทยเป็นศาสตร์การบำบัดที่ฝังรากลึกอยู่ในภูมิปัญญาไทย ซึ่งยึดหลักการฟื้นฟูและปรับสมดุลของธาตุทั้งสี่ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ โดยเชื่อว่าความไม่สมดุลของธาตุเหล่านี้เป็นสาเหตุของความเจ็บป่วย การนวดไทยจึงเน้นเทคนิคการกด การยืด และการเคลื่อนไหวอย่างเป็นจังหวะเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและพลังงานในร่างกาย ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย โดยเฉพาะในผู้สูงวัยที่เผชิญภาวะปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง กล้ามเนื้อยึดติด และการเคลื่อนไหวที่ลดลงตามวัย การนวดไทยสามารถช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อ และเสริมสร้างการไหลเวียนโลหิต ส่งผลให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ขณะเดียวกันยังช่วยลดความเครียด บรรเทาอารมณ์ซึมเศร้า และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย (Miyahara et al., 2018)

นอกจากนี้ ยังมีหลักฐานทางวิชาการที่ชี้ว่าการนวดไทยสามารถนำมาใช้ร่วมกับการฟื้นฟูจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคข้อเสื่อมหรือภาวะหลังเจ็บป่วย ซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท ระบบไหลเวียน และระบบย่อยอาหาร ส่งผลให้ผู้สูงวัยมีศักยภาพในการฟื้นตัวดีขึ้นและสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความมั่นคงในระยะยาว (Peungsuwan et al., 2014)

5.2 การใช้อุปกรณ์พื้นบ้านในการนวดและบำบัด

ศาสตร์การนวดไทยมิได้จำกัดอยู่เฉพาะการใช้มือเปล่าเท่านั้น หากยังมีการประยุกต์ใช้อุปกรณ์พื้นบ้านหลากหลายประเภทเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบำบัด โดยเฉพาะ “ลูกประคบสมุนไพร” ซึ่งเป็นการรวมสมุนไพรพื้นบ้านหลายชนิดที่มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ลดอักเสบ และกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตนำมาห่อในผ้าแล้วนำมาประคบร้อนในบริเวณที่ต้องการรักษา ก่อให้เกิดผลทั้งทางกายภาพและจิตใจในเวลาเดียวกัน ซึ่งงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าการใช้ลูกประคบสมุนไพรอย่างต่อเนื่องสามารถลดอาการปวดและเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อได้อย่างมีนัยสำคัญ (Dhippayom et al., 2015) และนอกจากนี้ อุปกรณ์พื้นบ้านประเภทอื่น เช่น ไม้กดจุดเฉพาะตำแหน่ง ยังคงถูกนำมาใช้ควบคู่กับการนวด โดยมีบทบาทสำคัญในการคลายพังผืดได้ผิวหนังและเส้นเอ็น รวมถึงส่งเสริมความรู้สึกผ่อนคลายจากแรงกดที่เหมาะสม ซึ่งทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นถึงการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการฟื้นฟูสุขภาพแบบองค์รวม การใช้อุปกรณ์เหล่านี้ยังช่วยเชื่อมโยงผู้สูงวัยกับชุมชนผ่านการถ่ายทอดองค์ความรู้ เช่น การเตรียมสมุนไพร การประคบ และการกดจุด ซึ่งล้วนเป็นมรดกวัฒนธรรมที่ยังคงมีชีวิต ทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมที่ให้ความสำคัญกับบริบทเฉพาะของแต่ละชุมชน (เปี่ยมอำพร ช่วยบำรุง และคณะ, 2565)

5.3 การผสมผสานการนวดไทยกับการออกกำลังกาย

การผสมผสานการนวดไทยกับกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นแนวทางที่เสริมประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพผู้สูงวัยได้ในหลายมิติ โดยการนวดก่อนออกกำลังกายมีส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และลดแรงต้านในระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ส่งผลให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างนุ่มนวล ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ขณะเดียวกันการนวดหลังออกกำลังกายมีบทบาทในการบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ลดอาการตึงตัว และสนับสนุนการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการฟื้นฟูของวิทยาศาสตร์การกีฬา (Chokevivat & Chuthaputti, 2005) อีกทั้ง การวางโปรแกรมการฝึกโดยบูรณาการการนวดไทยเข้าไปในช่วงก่อนและหลังการออกกำลังกายจึงสามารถสนับสนุนทั้งความต่อเนื่องในการฝึก และคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยอย่างรอบด้าน ยิ่งไปกว่านั้น การเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับกระบวนการนวด เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อซ้ำๆ ควบคู่กับการกดจุด และการใช้ลูกประคบสมุนไพรหลังฝึก ยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนและการฟื้นตัวของเนื้อเยื่อได้อย่างลุ่มลึก (Peungsuwan et al., 2014) โดยการรวมศาสตร์ทั้งสองเข้าด้วยกันในลักษณะนี้ไม่เพียงช่วยสร้างสมดุลระหว่างการฝึกและการพักผ่อน แต่ยังส่งเสริมความรู้สึกผ่อนคลาย สร้างแรงจูงใจภายใน และส่งเสริมให้ผู้สูงวัยสามารถรักษาสุขภาพได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนในวิถีชีวิตของตนเอง

6. สมุนไพรไทยกับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

สมุนไพรไทยมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพผู้สูงวัย โดยเฉพาะเมื่อผสมผสานกับแนวคิดวิทยาศาสตร์การกีฬา กล่าวคือ สมุนไพรสามารถนำมาใช้ในบริบทของการเตรียมร่างกาย ฟันฟูหลังการออกกำลังกาย และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

6.1 น้ำสมุนไพร

การใช้สมุนไพรไทยในรูปแบบเครื่องดื่มเพื่อเตรียมความพร้อมและฟื้นฟูร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายเป็นแนวทางที่สะท้อนการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านกับแนวคิดของโภชนาการการกีฬา (sports nutrition) ได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงวัยที่ต้องการการเสริมพลังงานอย่างปลอดภัยและสอดคล้องกับระบบย่อยอาหารที่เปลี่ยนแปลงตามวัย ตัวอย่างเช่น กระชายดำ (*Kaempferia parviflora*) ซึ่งมีสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนโลหิตและความทนทานของกล้ามเนื้อ ถูกนำมาใช้เป็นส่วนผสมของน้ำสมุนไพรที่รับประทานก่อนออกกำลังกาย เพื่อเตรียมความพร้อมของระบบหัวใจและกล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ (Wattanathorn et al., 2012) ชิง (*Zingiber officinale*) มีฤทธิ์ในการต้านการอักเสบตามกลไกของระบบ prostaglandin ซึ่งช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อหลังการฝึกได้ดี (Mashhadi et al., 2013) ขณะเดียวกัน ตะไคร้ (*Cymbopogon citratus*) มีคุณสมบัติในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเรียบและลดความเครียด ซึ่งช่วยปรับสมดุลทางอารมณ์และระบบประสาทก่อนและหลังการฝึกได้อย่างเหมาะสม (Chokevivat & Chuthaputti, 2005) ซึ่งการดื่มน้ำสมุนไพรเหล่านี้จึงไม่ใช่เพียงการบริโภคเพื่อความสดชื่น หากแต่เป็นการออกแบบโภชนาการเชิงวัฒนธรรมที่ตอบโจทย์การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและการฟื้นฟูในกลุ่มผู้สูงวัยอย่างลุ่มลึกและยั่งยืน แต่อย่างไรก็ตามควรมีการกำหนดปริมาณที่เหมาะสม และระยะเวลาการดื่มที่สอดคล้องกับช่วงเวลาก่อนและหลังการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและลดความเสี่ยงต่อการแพ้หรือการใช้ที่ผิดวิธี

6.2 การอบสมุนไพร

การอบสมุนไพรเป็นวิธีการพื้นบ้านที่ได้รับการสืบทอดมาอย่างยาวนานในวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะในการดูแลสุขภาพผู้สูงวัยที่ต้องการการฟื้นฟูร่างกายอย่างปลอดภัยและเหมาะสมกับข้อจำกัดทางสมรรถภาพ กล่าวคือ การอบสมุนไพรใช้น้ำจากสมุนไพรที่มีคุณสมบัติเฉพาะ เช่น ไพล ขมิ้นชัน และตะไคร้ ซึ่งมีฤทธิ์ลดการอักเสบ บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ และกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายหรือกิจกรรมที่ต้องใช้แรงทางกาย (Dhippayom et al., 2015) ซึ่งการบำบัดด้วยวิธีนี้ยังสามารถลดความตึงเครียดของระบบประสาทอัตโนมัติ เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และส่งเสริมการฟื้นตัวของเนื้อเยื่อในระดับลึก ทั้งนี้ยังสามารถเสริมประสิทธิภาพได้มากยิ่งขึ้นเมื่อบูรณาการร่วมกับการนวดไทย โดยให้การอบสมุนไพรเป็นส่วนหนึ่งของการเตรียมร่างกายก่อนหรือหลังการฝึกกิจกรรมทางกาย (Buttagat et al., 2012) อีกทั้งข้อดีของวิธีการนี้คือสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชุมชนได้ง่าย โดยใช้วัสดุสมุนไพรท้องถิ่นที่หาได้ไม่ยาก และช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัวหรือผู้ดูแลในกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงวัย อันเป็นแนวทางหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมที่สอดคล้องกับบริบทของไทยได้อย่างยั่งยืน

6.3 สมุนไพรไทยกับการฟื้นฟูร่างกายหลังการออกกำลังกาย

สมุนไพรไทยมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายของผู้สูงวัย โดยเฉพาะในช่วงหลังการออกกำลังกายที่ร่างกายมีความเสี่ยงต่อภาวะอักเสบ ความตึงของกล้ามเนื้อ และการสะสมของกรดแลคติก (lactic acid) ในเนื้อเยื่อ โดยกลุ่มสมุนไพรที่มีสรรพคุณเด่นในด้านต้านอักเสบและส่งเสริมกระบวนการฟื้นตัวของร่างกาย เช่น ขมิ้นชัน (*Curcuma longa* Linn.) ซึ่งมีสารสำคัญอย่างเคอร์คูมิน (curcumin) ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและลดการอักเสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถบรรเทาอาการปวดข้อและกล้ามเนื้อ และช่วยให้กระบวนการฟื้นฟูร่างกายหลังการฝึกออกกำลังกายดำเนินไปอย่างราบรื่น (Daily et al., 2016) อีกหนึ่งสมุนไพรที่ได้รับการยอมรับในการลดอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อในผู้สูงวัยคือเถาวัลย์เปรียง (*Derris scandens* (Roxb.) Benth.) ซึ่งมีคุณสมบัติในการคลายกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบ และเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อ โดยเฉพาะในผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม (Kuptniratsaikul et al., 2011)

การใช้สมุนไพรเหล่านี้ร่วมกับโปรแกรมออกกำลังกายแบบดั้งเดิม เช่น รำไทย ท่าฤๅษีดัดตน หรือการฝึกเคลื่อนไหวแบบช้า ยังสามารถเสริมประสิทธิภาพของกระบวนการฟื้นฟูได้อย่างลุ่มลึก โดยสนับสนุนทั้งด้านกายภาพและจิตใจ อันนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตและความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยได้

7. ตัวอย่างนวัตกรรมการออกกำลังกายที่ผสมผสานภูมิปัญญาไทย

การบูรณาการภูมิปัญญาไทยเข้ากับหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตผู้สูงวัยไทยนั้น ถือเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและจิตใจ ควบคู่ไปกับการสืบสานวัฒนธรรมอย่างมีความหมายและยั่งยืน ดังนี้

7.1 การพัฒนาอุปกรณ์ออกกำลังกายจากวัสดุธรรมชาติหรือวัสดุในท้องถิ่น

การใช้วัสดุพื้นถิ่น เช่น ไม้ไผ่ กะลามะพร้าว และยางยืด ในการสร้างอุปกรณ์ออกกำลังกาย (ฉัตรมล สิงห์น้อย และคณะ, 2558) ถือเป็นแนวทางที่ลดต้นทุน เพิ่มการเข้าถึง และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในกิจกรรมทางกายอย่างยั่งยืน โดยอุปกรณ์เหล่านี้สามารถออกแบบให้มีแรงต้านที่เหมาะสมต่อสมรรถภาพของผู้สูงวัย ช่วยพัฒนาองค์ประกอบของการฝึกแรงต้าน (resistance training) การประสานงานของการเคลื่อนไหว (motor coordination) และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย (exercise adherence) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมส่งเสริมความรู้สึกเป็นเจ้าของในทรัพยากรท้องถิ่น (ครารวุธ ศรียา และคณะ, 2565)

7.2 ผ้าขาวม้ากับการประยุกต์ใช้สำหรับการออกกำลังกาย

การใช้ผ้าขาวม้าเป็นอุปกรณ์ช่วยฝึกกล้ามเนื้อและการยืดเหยียดในผู้สูงวัย ถือเป็นตัวอย่างของการบูรณาการวัสดุพื้นถิ่นกับการส่งเสริมสุขภาพ (ไทยพีบีเอส, 2556; โรงพยาบาลสูงเม่น, 2560) โดยสามารถใช้เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา หลัง และแกนกลางลำตัว ภายใต้แนวคิดแรงต้านระดับต่ำ (light resistance) ที่ปลอดภัย อีกทั้งผ้าขาวม้ายังเป็นสื่อทางวัฒนธรรมที่สร้างความเชื่อมโยงทางจิตใจ เพิ่มแรงจูงใจในการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม

7.3 การออกกำลังกายแบบไทยสำหรับผู้สูงวัยโรคพาร์กินสัน

โปรแกรมการเคลื่อนไหวแบบไทย เช่น ท่าฤๅษีดัดตนและรำไทยที่มีจังหวะช้าและควบคุมการทรงตัว ถูกนำมาปรับใช้เพื่อพัฒนาการควบคุมการรับรู้ตำแหน่งร่างกาย (proprioceptive control) ความมั่นคงของข้อต่อ และการทรงตัวในผู้สูงวัยที่มีโรคพาร์กินสัน โดยรูปแบบการฝึกที่อิงการเคลื่อนไหวแบบมีจังหวะและสมาธิอย่างต่อเนื่อง ช่วยกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ลดความเสี่ยงการหกล้ม และเสริมศักยภาพในการเคลื่อนไหวอย่างปลอดภัย (Khongprasert et al., 2012; ญัฐริกันต์ คักดีสนิท และสุรสา ไค้งประเสริฐ, 2564)

7.4 การประยุกต์ใช้การรำไทยในผู้สูงวัยที่มีปัญหาการทรงตัว

การรำไทยมีศักยภาพในการเสริมสร้างสมดุลขณะเคลื่อนไหวและขณะหยุดนิ่ง (dynamic and static balance) โดยเฉพาะในผู้สูงวัยที่มีภาวะเสี่ยงด้านระบบประสาทหรือกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวช้าเป็นจังหวะ การใช้เท้าที่ยืนมั่นคง และการเคลื่อนไหวช้าแบบค่อยเป็นค่อยไป ช่วยพัฒนาการรับรู้ตำแหน่งร่างกาย และการควบคุมการเคลื่อนไหวในบริบทของชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อำจारी สัมภาวะผล, 2564)

7.5 การใช้ศิลปะการป้องกันตัวแบบไทยในผู้สูงวัยที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม

การประยุกต์มวยไทยพื้นฐานและกระบี่กระบองเข้าสู่โปรแกรมการเคลื่อนไหวเพื่อฟื้นฟู (therapeutic movement) สำหรับผู้สูงวัย มุ่งเน้นการฝึกควบคุมแกนกลางลำตัว การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงท่าทาง และการควบคุมการทรงตัวเมื่อเสียสมดุลเฉียบพลัน (reaction control) อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งช่วยลดโอกาสการหกล้ม เพิ่มความมั่นใจ และเสริมความภาคภูมิใจในศิลปะการเคลื่อนไหวแบบไทย อันเป็นพลังใจทางใจที่ยั่งยืน (พนิดา ชูเวช และปริวัตร ปาโส, 2564)

8. แนวทางการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการภูมิปัญญาไทย

การเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ได้นำมาสู่ความท้าทายในการดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน ซึ่งแนวทางหนึ่งที่มีศักยภาพคือการบูรณาการภูมิปัญญาไทยเข้ากับหลักการวิทยาศาสตร์การกีฬา ดังนั้นเพื่อพัฒนาแนวทางการออกกำลังกายที่ตอบโจทย์ด้านการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงวัยอย่างบูรณาการ ผู้เขียนจึงมีข้อเสนอเพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการภูมิปัญญาไทย ดังนี้

8.1 การพัฒนาแพลตฟอร์มดิจิทัลสำหรับการออกกำลังกายแบบไทย: การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เช่น แอปพลิเคชันออกกำลังกายออนไลน์ โปรแกรมวิดีโอฝึกทำรำไทย ท่าฤๅษีดัดตน หรือมวยไทยประยุกต์ สามารถออกแบบให้มีระบบ feedback อัตโนมัติ การปรับความหนักเบาตามระดับสมรรถนะของผู้สูงวัยแต่ละบุคคล และการติดตามพฤติกรรมฝึกได้แบบรายบุคคล (personalized program) จะช่วยเพิ่มความยึดมั่นในการออกกำลังกาย (exercise adherence) และสร้างแรงจูงใจอย่างต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัยได้

8.2 การสร้างเครือข่ายชุมชนผู้สูงวัยกับภูมิปัญญาท้องถิ่น: การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนผ่านกิจกรรมที่ใช้วัสดุธรรมชาติ เช่น ไม้ไผ่ ยางยืด และผ้าขาวม้า เป็นการสร้างรูปแบบการฝึกที่ทั้งปลอดภัย ราคาถูก และมีความหมายทางวัฒนธรรม พร้อมส่งเสริมความรู้สึกเป็นเจ้าของโปรแกรมออกกำลังกาย และเพิ่มความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงวัย โดยอาศัยกลไกชุมชนเป็นฐานการดูแลสุขภาพแบบยั่งยืนได้

8.3 การบูรณาการการแพทย์แผนไทยกับวิทยาศาสตร์การกีฬา: การนำศาสตร์การนวดไทย การประคบสมุนไพร และการอบสมุนไพร มาใช้ร่วมกับโปรแกรมออกกำลังกายที่ออกแบบตามหลักการสรีรวิทยาการออกกำลังกาย (exercise physiology) จะช่วยสนับสนุนการฟื้นฟูสมรรถภาพ เช่น การลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ การฟื้นตัวหลังการฝึก และการเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (ROM) ได้ ซึ่งเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงวัยที่มีภาวะเปราะบางหรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

8.4 การพัฒนานวัตกรรมการออกกำลังกายเฉพาะกลุ่ม: การออกแบบโปรแกรมออกกำลังกายสำหรับเฉพาะกลุ่มบุคคล เช่น รำไทยเพื่อผู้ป่วยพาร์กินสัน หรือการฝึกท่ามวยไทยประยุกต์เพื่อพัฒนาการทรงตัวเป็นตัวอย่างของการใช้การฝึกเพื่อฟื้นฟูระบบประสาท (motor coordination, proprioceptive control) และกระตุ้นการทำงานของสมอง (neuroplasticity) อีกทั้งส่งผลดีต่อการเคลื่อนไหวและคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยเฉพาะกลุ่ม ดังนั้นในอนาคตควรพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายที่หลากหลายเพื่อสอดคล้องกับบริบทความต้องการของผู้สูงวัยเฉพาะกลุ่มมากยิ่งขึ้น

8.5 การใช้สมุนไพรไทยเพื่อเสริมประสิทธิภาพการออกกำลังกาย: การใช้สมุนไพร เช่น กระจับปี่ ขมิ้นชัน หรือเถาวัลย์เปรียง ควบคู่กับโปรแกรมการออกกำลังกาย สามารถออกแบบให้อยู่ในรูปแบบเครื่องดื่มหลังการฝึก (post-exercise drink) การประคบกล้ามเนื้อ หรือการอบสมุนไพรเพื่อผ่อนคลายได้ ซึ่งล้วนมีผลต่อกระบวนการฟื้นฟูหลังการออกกำลังกาย และช่วยลดความเสี่ยงจากอาการบาดเจ็บ อีกทั้งสามารถต่อยอดไปสู่แนวคิดโภชนาการการกีฬาเชิงวัฒนธรรม (cultural sports nutrition) ที่ตอบโจทย์ผู้สูงวัยไทยได้อย่างแท้จริง

9. สรุป

จากการวิเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยด้วยภูมิปัญญาไทย สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าและศักยภาพของมรดกทางวัฒนธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับศาสตร์สมัยใหม่ได้อย่างลงตัว ความพิเศษของการบูรณาการนี้อยู่ที่การผสมผสานแนวคิดสุขภาพองค์รวมแบบไทยที่มองความเชื่อมโยงระหว่างกาย จิต และจิตวิญญาณ เข้ากับหลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีความแม่นยำและเป็นระบบ ก่อให้เกิดนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่เข้าถึงจิตวิญญาณของความเป็นไทย ขณะเดียวกันก็ตอบสนองต่อความท้าทายของสังคมสูงวัยในอนาคต การหลอมรวมศาสตร์ทั้งสองด้านนี้ไม่เพียงสร้างแนวทางการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ แต่ยังช่วยอนุรักษ์และถ่ายทอดภูมิปัญญาอันล้ำค่าสู่คนรุ่นใหม่ผ่านการประยุกต์ใช้เทคโนโลยี ดิจิทัล การสร้างเครือข่ายชุมชน และการพัฒนานวัตกรรมที่ตอบสนองความต้องการเฉพาะกลุ่ม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนากระบวนการส่งเสริมสุขภาพที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เป็นทั้งภูมิปัญญาดั้งเดิมและนวัตกรรมสมัยใหม่ที่จะช่วยให้ผู้สูงวัยไทยมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนและมีความสุขในรากเหง้าทางวัฒนธรรมของตน

10. เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2568). *อัปเดตเทรนด์ของผู้สูงอายุ ปี 2568*. สืบค้น 10 พฤษภาคม 2568. จาก <https://www.dop.go.th/th/news/1/5415>.
- กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2559). *กีฬาภูมิปัญญาไทย: มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรมพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2568). *ภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุไทย ในอนาคตอีก 20 ปี : อนามัยพยากรณ์*. สืบค้น 10 พฤษภาคม 2568. จาก <https://hfd.anamai.moph.go.th/th/news-anamai-3/229198>.
- กรรณดนุ สาเซตต์. (2562). *ผลของการออกกำลังกายด้วยท่ารำดาบสองมือประยุกต์ที่มีต่อการทรงตัวและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ก้องสยาม ลับไพร่ ภาณุพงศ์ ชิวพัฒน์พงศ์ และคณิน ประยูรเกียรติ. (2568). การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดต้นเพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 48(1), 142-154.
- กัตติกา ธนะขว้าง และจันทนา รัตนวิฑูรย์. (2556). ผลของการรำไม้พลองมองเชิงเมื่อนานต่อสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของผู้สูงอายุหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ. *พยาบาลสาร*, 40(2), 148-161.
- คราวุธ ศรียา ภัทรพงษ์ ยิ่งดำเนิน และคมกริช บุญเขียว. (2565). การพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายแบบประยุกต์ตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในตำบลหัวไผ่ อำเภอเมืองสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี. *Lawarath Social E-Journal*, 4(3), 203-222.
- ฉัตรมล สิงห์น้อย พรชัย จุลเมตต์ และอวยพร ตั้งธงชัย. (2558). *การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายด้วยยางยืดประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรัง*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชัยพัฒน์ ศรีรักษา เสาวนีย์ นาคมะเริง พลลพัญญู ยงฤทธิปกรณ์ วัฒนาศิริธราธิวัตร กิตติศักดิ์ สวรรยาวิสุทธิ์ และทวีศักดิ์ จรรยาเจริญ. (2561). ผลของการรำเชิงอีสานต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุชาวไทย: การศึกษานำร่อง. *Chulalongkorn Medical Journal*, 62(2), 211-222.
- ฐิติพร ตระกูลศรี และถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2566). ผลของการออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดต้นที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับและสุขสมรรถนะของผู้สูงอายุ. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 23(3), 107-118.
- ฐิติพร ตระกูลศรี. (2563). *ผลของการออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดต้นที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับและสุขสมรรถนะของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐริกานต์ ศักดิ์สินิท และสุรสา ไค้งประเสริฐ. (2564). ผลของการฝึกรำไทยร่วมกับการใส่น้ำหนักที่ข้อเท้าที่มีต่อความสามารถในการเดินและการทรงตัวในผู้สูงอายุ. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 22(3), 384-396.

เตชภณ ทองเติม ขนิษฐา ฉิมพาลี วารี นันทสิงห์ นันทชนก เปี้ยแก้ว อธิวัฒน์ สายทอง ศิรินันท์ เรื่องไพศาล และจිරนันท์ แก้วมา. (2561ก). การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายฟอนกลองตุ้มประยุกต์สำหรับป้องกันการล้มในผู้สูงวัย. ใน *การประชุมวิชาการระดับชาติ มอบ.วิจัย ครั้งที่ 12: วิจัยและนวัตกรรมเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต* (น. 492-502), มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

เตชภณ ทองเติม จีรนันท์ แก้วมา และกัญจน์ จันทรศรีสุคต. (2561ค). การละเล่นพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในสังคมพหุวัฒนธรรม: กรณีศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ. ใน *การประชุมวิชาการระดับชาติ ประจำปี 2561* (น. 515-524), สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

เตชภณ ทองเติม พิทักษ์ มีดี น้ำผึ้ง ท่าคล่อง และจีรนันท์ แก้วมา. (2567). กระบวนการจัดการสุขภาพแบบพื้นบ้านด้วยการใช้กิจกรรมเรือมมะมั่วด ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมร ในจังหวัดศรีสะเกษ. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา*, 19(1), 68-77.

เตชภณ ทองเติม และจีรนันท์ แก้วมา. (2561). การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายรำแม่สะเองประยุกต์สำหรับป้องกันการล้มในผู้สูงวัย. ใน *การประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายวิจัยสถาบันอุดมศึกษาทั่วประเทศ ครั้งที่ 12: สานพลังเครือข่ายอุดมศึกษา เพื่อความมั่นคงและยั่งยืน* (น. 279-290), เครือข่ายอุดมศึกษาภาคใต้ตอนล่างและสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.

เตชภณ ทองเติม และจีรนันท์ แก้วมา. (2562). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยรูปแบบการเข็งสะไนประยุกต์ที่มีต่อการทรงตัวของผู้สูงวัยเพศหญิงที่มีภาวะความดันโลหิตสูง. ใน *การประชุมวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 2* (น.1263-1272), มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

เตชภณ ทองเติม วารี นันทสิงห์ ขนิษฐา ฉิมพาลี นันทชนก เปี้ยแก้ว อธิวัฒน์ สายทอง ศิรินันท์ เรื่องไพศาล และจีรนันท์ แก้วมา. (2561ข). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยรูปแบบการรำแม่ตประยุกต์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงวัย. ใน *การประชุมวิชาการระดับชาติราชชมงคลสุรินทร์ ครั้งที่ 9: เชื่อมโยงเครือข่ายวิชาการด้วยงานวิจัย* (น. 1632-1643), มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานวิทยาเขตสุรินทร์.

เตชภณ ทองเติม. (2560). การละเล่นพื้นบ้านของเด็กในจังหวัดศรีสะเกษ. ใน *การประชุมวิชาการระดับชาติวิทยาลัยนครราชสีมา ครั้งที่ 4 ประจำปี 2560: อนาคตและความท้าทายใหม่ของประเทศไทย 4.0* (น. 647-655), วิทยาลัยนครราชสีมา.

ทิตติภา ศรีสมัย เสาวนีย์ นาคมะเร็ง พลลพัญญ์ ยงฤทธิปกรณ์ วัฒนาศิริธราธิวัตร ภารดี เอื้อวิชญาแพทย์ กิตติศักดิ์ สวรรยาวิสุทธิ และทวีศักดิ์ จรรยาเจริญ. (2560). ผลของการออกกำลังกายด้วยรำมวยโบราณประยุกต์ต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงวัยชาวไทย: การศึกษานำร่อง. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร*, 61(6), 745-755.

ไทยพีบีเอส (Thai PBS). (2556). *ผ้าขาวม้ามันตรา มนต์การออกกำลังกายสร้างสุขภาพ*. สืบค้น 30 ตุลาคม 2567. จาก <https://www.thaipbs.or.th/program/Sportspirit/episodes/33692>.

- ธนพล ถาวรศิลป์. (2565). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของ ผู้สูงวัยในจังหวัดจันทบุรี. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*, 13(1), 255-266.
- เปี่ยมอำพร ช่วยบำรุง ดิเรก นุ่นกล้า ไพรัตน์ ฉิมหาต สามิตร อ่อนคง และเดชชาติ ตีรทรัพย์. (2565). การส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขผู้สูงวัย ในเขตตำบลนาโพธิ์ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค์*, 9(5), 212-225.
- พนิดา ชูเวช และปรีวัตร ปาโส. (2564). ผลของการกายบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทยต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงวัย. *วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ*, 6(3), 478-494.
- ภาณุวัฒน์ กาฬลิป. (2565). การสร้างสรรค์สื่อแรงจูงใจในการเรียนรู้เรื่องเล่าอาชีพตัดตน (วัดโพธิ์) ในรูปแบบคืออส ภาพประกอบเคลื่อนไหวด้วยระบบ เออาร์ ผ่านแอปพลิเคชัน. *วารสารศิลปปริทัศน์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 10(2), 48-56.
- ภาวนิชา พงศ์นราทร. (2558). ผลของการออกกำลังกายอาชีพตัดตนประยุกต์ต่อการเคลื่อนไหวและความยืดหยุ่นของหลังในผู้ป่วยปวดหลังช่วงล่าง. *วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก*, 13(3), 247-257.
- โรงพยาบาลสูงเม่น. (2560). *ผ้าขาวม้ามันตราเหยียดกาย สมาธิ พัฒนาสมอง*. สืบค้น 30 ตุลาคม 2567. จาก <https://www.smhos.com/gcms/print.php?action=print&id=91&module=health>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2568). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567*. กรุงเทพฯ: กลุ่มสถิติสุขภาพและภาวะทางสังคม กองสถิติสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สุกัญญา เย็นสุข. (2552). *มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม.
- อรรวรรณ แพนคง และอรทัย สงวนพรรค. (2555). ผลของการออกกำลังกายแบบรำไทยประยุกต์ต่อสมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและความผาสุกในชีวิตของผู้สูงวัย. *พยาบาลสาร*, 39(ฉบับพิเศษ), 118-127.
- อำจारी สัมภาวะผล. (2564). นาฏกรรมไทยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย. *วารสารรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์*, 40(2), 45-62.
- Areudomwong, P., Salsalum, S., Phuttanurattana, N., Sripoom, P., Butttagat, V., & Keawduangdee, P. (2019). Balance and functional fitness benefits of a Thai boxing dance program among community-dwelling older adults at risk of falling: A randomized controlled study. *Archives of gerontology and geriatrics*, 83(3), 231-238.
- Arpanantikul, M. (2006). Self-care process as experienced by middle-aged Thai women. *Health care for women international*, 27(10), 893-907.

- Brun, V. (2003). *Traditional Thai medicine*. In *Medicine across cultures: history and practice of medicine in non-western cultures* (pp. 115-132). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Buttagat, V., Eungpinichpong, W., Chatchawan, U., & Arayawichanon, P. (2012). Therapeutic effects of traditional Thai massage on pain, muscle tension and anxiety in patients with scapulocostal syndrome: a randomized single-blinded pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 16(1), 57-63.
- Chokevivat, V., & Chuthaputti, A. (2005). The role of Thai traditional medicine in health promotion. In *Proceedings of the 6th Global Conference on Health Promotion* (pp. 7-11). NJ, USA.
- Daily, J.W., Yang, M., & Park, S. (2016). Efficacy of turmeric extracts and curcumin for alleviating the symptoms of joint arthritis: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Journal of medicinal food*, 19(8), 717-729.
- Detthippornpong, S., Songwathana, P., & Bourbonnais, A. (2022). Holistic health practices of rural Thai homebound older adults: A focused ethnographic study. *Journal of Transcultural Nursing*, 33(4), 521-528.
- Dhippayom, T., Kongkaew, C., Chaiyakunapruk, N., Dilokthornsakul, P., Sruamsiri, R., Saokaew, S., & Chuthaputti, A. (2015). Clinical Effects of Thai Herbal Compress: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015(1), 942378.
- Jitdamrong, S., Jumpathong, K., Nanglad, C., Ketkaeo, Y., Malicum, D., & Taejarernwiryakul, O. (2024). Effectiveness of Online Traditional Exercise Program on the Stress Level of Elderly. *Journal of Aging Research*, 2024(1), 9332171.
- Kaewjoho, C., Mato, L., Thaweewannakij, T., Nakmareong, S., Phadungkit, S., Gaogasigam, C., & Amatachaya, S. (2020). Thai dance exercises benefited functional mobility and fall rates among community-dwelling older individuals. *Hong Kong physiotherapy journal*, 40(1), 19-27.
- Khongprasert, S., Bhidayasiri, R., & Kanungsukkasem, V. (2012). A Thai dance exercise regimen for people with Parkinson's disease. *Journal of Health Research*, 26(3), 125-129.
- Kratoo, W., & Hounnakklang, N. (2024). The Association between Moderate Physical Activity and Stress in Thai Older Adults with Hypertension. *International Journal of Nursing Education*, 16(4), 64-78.

- Kuptniratsaikul, V., Pinthong, T., Bunjob, M., Thanakhumtorn, S., Chinswangwatanakul, P., & Thamlikitkul, V. (2011). Efficacy and safety of Derris scandens Benth extracts in patients with knee osteoarthritis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 17*(2), 147-153.
- Manasatchakun, P., Choowattanapakorn, T., Roxberg, Å., & Asp, M. (2018). Community nurses' experiences regarding the meaning and promotion of healthy aging in Northeastern Thailand. *Journal of Holistic Nursing, 36*(1), 54-67.
- Mashhadi, N.S., Ghiasvand, R., Askari, G., Hariri, M., Darvishi, L., & Mofid, M.R. (2013). Anti-oxidative and anti-inflammatory effects of ginger in health and physical activity: review of current evidence. *International journal of preventive medicine, 4*(Suppl 1), S36.
- Miyahara, Y., Jitkriksadakul, O., Sringean, J., Khongprasert, S., & Bhidayasiri, R. (2018). Can therapeutic Thai massage improve upper limb muscle strength in Parkinson's disease? An objective randomized-controlled trial. *Journal of Traditional and Complementary Medicine, 8*(2), 261-266.
- Nontakhod, K., Ratchakit, K., Krobtong, P., Ketthaisog, S., Sremsiri, C., & Intanoo, K. (2025). Exercise selection for health to elderly after the COVID-19 outbreak. *Journal of Human Sport and Exercise, 20*(2), 596-605.
- Noopud, P., Suputtitada, A., Khongprasert, S., & Kanungsukkasem, V. (2019). Effects of Thai traditional dance on balance performance in daily life among older women. *Aging Clinical and Experimental Research, 31*(7), 961-967.
- Noradechanunt, C., Worsley, A., & Groeller, H. (2017). Thai Yoga improves physical function and well-being in older adults: A randomised controlled trial. *Journal of science and medicine in sport, 20*(5), 494-501.
- Peungsuwan, P., Sermcheep, P., Harnmontree, P., Eungpinichpong, W., Puntumetakul, R., Chatchawan, U., & Yamauchi, J. (2014). The effectiveness of Thai exercise with traditional massage on the pain, walking ability and QOL of older people with knee osteoarthritis: a randomized controlled trial in the community. *Journal of physical therapy science, 26*(1), 139-144.
- Phanpheng, Y., Larha, W., & Hirantrakul, A. (2020). Effects of wai khru muaythai training to balance ability in the elderly. *Sport Scientific & Practical Aspects, 17*(1), 53-59.
- Ruchiwit, M., & Phanphairoj, K. (2022). The holistic health status of older adults in Thailand. *Ageing International, 47*(2), 226-237.

- Ruchiwit, M., Phanphairoj, K., Sumneangsator, T., & Mamom, J. (2021). The factors of the holistic health status of Thai elders in the 21st century. *Current Aging Science*, 14(1), 19-25.
- Srichai, S., Viroj, J., Hirunwatthanakul, P., Chada, W., Ponprisan, P., Neungphrakaew, J., & Duangpro, P. (2021). *Developing Community Health Promotion Model Towards Thailand 4.0 in Kantharawichai District, Mahasarakham, Thailand*. *Journal of Southwest Jiaotong University*, 56(6), 242-250.
- Thailand Development Research Institute. (2023). Quarterly review: Volume 38, Number 3, September 2023. Retrieved May 20, 2025, from <https://tdri.or.th/wp-content/uploads/2023/11/Volume-38-Number-3-September-2023.pdf>
- UNESCO. (2019). Culture|2030 indicators: UNESCO thematic indicators for culture in the 2030 agenda. Retrieved May 20, 2025, from <https://whc.unesco.org/en/culture2030indicators/>.
- Wattanathorn, J., Muchimapura, S., Tong-Un, T., Saenghong, N., Thukhum-Mee, W., & Sripanidkulchai, B. (2012). Positive modulation effect of 8-week consumption of *Kaempferia parviflora* on health-related physical fitness and oxidative status in healthy elderly volunteers. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012(1), 732816.
- Wongsasung, J., & Sornlorm, K. (2022). Health Promotion and a Health Behavioral Model for the Elderly in Thailand: A Systematic Review. *Human Behavior, Development and Society*, 23(3), 108-117.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Retrieved May 20, 2025, from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>