

บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ชุมชนในการออกแบบโปรแกรมการเล่นเพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกายแนวใหม่ (Pocket Park): กรณีศึกษาเทศบาลเมืองบึงยี่โถ จังหวัดปทุมธานี

The Role of Community Social Workers in Designing Play Programs to Promote Innovative Exercise (Pocket Park): A Case Study of Bueng Yitho Municipality, Pathum Thani Province

ณัฐพัชร สโรบล¹และสมเกียรติ แก้วเกาะสบบ้า²

Nattapat Sarobol¹ and Somkiat Kaewkobsaba²

Correspondence: familypoooh@hotmail.com

(Received: June 24, 2025 Revised: August 15, 2025 Accepted: August 20, 2025)

บทคัดย่อ

การสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี เป็นกระบวนการที่ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาและรักษาความสามารถในการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันไว้ได้โดยอาศัยแนวทางแบบมีส่วนร่วม ซึ่งสมาชิกในชุมชนร่วมมือกันในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนทุกช่วงวัย บทความนี้มุ่งเน้นการนำเสนอบทบาทที่สำคัญของนักสังคมสงเคราะห์ชุมชนในการออกแบบและส่งเสริมการออกกำลังกายแนวใหม่ หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า **Pocket Park** โดยใช้กรอบการออกแบบโปรแกรมการเล่น 6 ขั้นตอนเป็นกรอบแนวคิดหลัก วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อศึกษาบทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ชุมชนในการออกแบบโปรแกรมการเล่นเพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกายแนวใหม่ (Pocket Park) วิธีการศึกษา ประกอบด้วย การลงมือปฏิบัติในพื้นที่ การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และการสังเกตการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายแนวใหม่ (Pocket Park) บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแนวใหม่ประกอบด้วย บทบาทในการออกแบบโปรแกรมการเล่น ประกอบด้วย 1) การเสริมสร้างความตระหนักและการรับรู้ด้านการดูแลตนเองผ่านการออกกำลังกาย 2) การจัดทำคู่มือและสาธิตวิธีการออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ 3) การทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4) การปฏิบัติจริงและการบันทึกกิจกรรมออกกำลังกาย 5) การจัดกิจกรรมอภิปรายกลุ่มย่อยและการทำกิจกรรมกลุ่ม และ 6) การสะท้อนผลการปฏิบัติ การชี้แนะอุปสรรค และการเสริมพลังใจอย่างต่อเนื่อง และ บทบาทในการทำงานแบบทีมสหวิชาชีพร่วมกับนักกายภาพบำบัดและนักสันตนาการ บทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้เปิดปัจจัยนำเข้า ได้แก่ การสร้างความตระหนักเรื่องความเสี่ยง การทำกลุ่มสนับสนุน การให้ความรู้ในการใช้อุปกรณ์ การสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เหมาะสม เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้ โปรแกรมการเล่นจึงมีความสำคัญมาก ดังนั้น ข้อเสนอแนะสำคัญคือ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรส่งเสริมให้เกิดการทำงานร่วมกันแบบทีมสหวิชาชีพในการออกแบบโปรแกรมการเล่นโดยให้ความสำคัญกับบทบาทนักสังคมสงเคราะห์ ควรจัดกิจกรรมให้ความรู้ ข้อเสนอแนะและการสื่อสารให้เห็นถึงประโยชน์ของอุปกรณ์การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมให้เกิดความ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., สำนักทะเบียนและวัดผล มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

¹ Assistant Professor Dr., Faculty of Social Administration, Thammasat University

² Assistant Professor Dr., Office of Registration Records and Evaluation, Sukhothai Thammathirat Open University

ตระหนักและการรับรู้ที่ถูกต้องและเหมาะสม และควรส่งเสริมการจัดบริการที่ผนวกเข้ากับการจัดการของอปท. โดยจัดให้มีผู้แนะนำ (Coach) ซึ่งอาจเป็นผู้ปฏิบัติงานของเทศบาล ผู้นำชุมชนหรืออาสาสมัครในการสวมบทบาทของผู้แนะนำและกระตุ้นให้เกิดการเล่นอุปกรณ์อย่างเหมาะสมและคอยให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำ คอยดูแลกำกับเพื่อความปลอดภัยและลดความเสี่ยงขณะเล่นอุปกรณ์

คำสำคัญ: สังคมสงเคราะห์ชุมชน, ออกแบบ, โปรแกรมการเล่น, การออกกำลังกายแนวใหม่

Abstract

Healthy Aging is a process in which older adults are able to develop and maintain their ability to perform daily life activities through participatory approaches, where community members collaborate to create an environment suitable for all age groups. This article focuses on presenting the significant role of community social workers in designing and promoting innovative exercise programs, commonly known as *Pocket Parks*, using the six-step play program design framework as the main conceptual framework. The objective of the study is to examine the role of community social workers in designing play programs to promote innovative exercise (Pocket Park). The research methods include field practice, interviews with older adults, and observation of the use of innovative exercise equipment (Pocket Park). The roles of community social workers in promoting innovative exercise consist of two main aspects: **The role in play program design**, which includes: 1) Raising awareness and promoting self-care through exercise 2) Developing manuals and demonstrating the use of exercise equipment 3) Conducting physical fitness assessments 4) Practical implementation and recording of exercise activities 5) Organizing small group discussions and group activities and 6) Reflecting on practice, identifying obstacles, and providing continuous encouragement. **The role in interdisciplinary teamwork**, working alongside physiotherapists and recreation specialists. A key role in promoting enabling factors includes: raising awareness of risks, forming support groups, providing knowledge about equipment use, and creating an appropriate social environment. These are essential factors leading to behavioral change among older adults. Consequently, play programs are of great importance. **Key recommendations:** Local administrative organizations should encourage interdisciplinary teamwork in play program design, giving emphasis to the role of social workers. Knowledge-sharing activities, guidelines, and communication should be provided to highlight the benefits of exercise equipment, thereby promoting proper and accurate awareness. Furthermore, service provision should be integrated into the operations of local administrative organizations by assigning *coaches*—such as municipal staff, community leaders, or volunteers—to serve as facilitators who encourage appropriate use of equipment, provide consultation and guidance, and supervise for safety and risk reduction during exercise.

Keywords: Community Social Work, Program Design, Play, Innovative Exercise

บทนำ

การสูงวัยอย่างมีพลัง (Active Aging) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลในสังคมก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ มีความมั่นคงในชีวิต และยังคงมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องในกิจกรรมทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ตลอดจนการปฏิบัติหน้าที่ที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ขณะที่ **การสูงวัยอย่างมีสุขภาพ (Healthy Aging)** หมายถึง กระบวนการสูงวัยที่มุ่งเน้นการพัฒนาและการธำรงรักษาความสามารถในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้บุคคลทุกช่วงวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ มีสุขภาพที่ดี ความเป็นอยู่ที่เหมาะสม และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งนี้ต้องอาศัยการสร้างสภาพแวดล้อมและโอกาสที่เอื้อต่อการที่บุคคลสามารถเป็นและทำในสิ่งที่ตนเห็นว่ามีคุณค่าตลอดช่วงชีวิต

แนวคิด **“การสูงวัยในถิ่นที่อยู่” (Aging in Place)** มุ่งเน้นการอยู่อาศัยในบ้านและชุมชนเดิม โดยให้ความสำคัญกับการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาวะทั้งทางกายและจิตใจ ควบคู่กับการจัดสวัสดิการสังคมที่เข้าถึงได้ภายในครัวเรือนและชุมชน เพื่อเอื้อต่อการดำรงชีวิตอย่างอิสระของประชากรตลอดช่วงชีวิต (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) แนวคิดดังกล่าวมีรากฐานจากทฤษฎีช่วงชีวิต (Life-Course Theory) ซึ่งประกอบด้วยมิติทางจิตวิทยา สังคม ความปลอดภัย ความมั่นคง การได้รับความรัก ความเป็นเจ้าของ การเชื่อมั่นในตนเอง และการตระหนักรู้ โดย ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และณัฐพัชร สโรบล (2568) ได้สรุปว่า การสูงวัยในถิ่นที่อยู่หมายถึง การพัฒนาระบบบริการที่ครอบคลุมและหลากหลายเพื่อตอบสนองความต้องการที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุ ตั้งแต่กลุ่มที่มีศักยภาพแข็งแรง ไปจนถึงกลุ่มที่มีภาวะพึ่งพิง ทั้งนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างยาวนานและมีคุณภาพในชุมชนเดิม ในปัจจุบัน หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนมีความพยายามในการจัดบริการสวัสดิการและพัฒนาสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคม การเข้าถึงบริการสุขภาพ และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในชุมชนของผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองต่อแผนนโยบายการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีทั้งพลังและสุขภาวะ โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) มีบทบาทสำคัญในกระบวนการดังกล่าว ตามมาตรฐานการบริการสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุที่กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย กำหนดไว้ ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล 2) ด้านรายได้ 3) ด้านที่พักอาศัย 4) ด้านนันทนาการ 5) ด้านความมั่นคงทางสังคม และ 6) ด้านการสร้างบริการทางสังคมและเครือข่ายการเกื้อหนุน (Department of Local Administration, 2009, อ้างถึงใน ชมภูษ หุ่นาค และปภาวดี มนตรีวัต, 2565)

การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในบทความนี้ขอยกตัวอย่าง การจัดสภาพแวดล้อมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ ประเภท “สวนหย่อมขนาดเล็ก หรือ Pocket Park” โดยสวนหย่อมขนาดเล็ก (Pocket park) หมายถึง สวนสาธารณะขนาดเล็กหรือสวนในระหว่างกลุ่มอาคารหรือสวนหย่อมขนาดเล็กในชุมชน (Pocket park) เป็นพื้นที่สีเขียวที่มีการออกแบบพร้อมการจัดวางอุปกรณ์เพื่อกิจกรรม และปฏิสัมพันธ์ของชุมชน มีแนวทางการพัฒนาโดยอาศัยที่ว่างขนาดเล็กในชุมชนหรือระหว่างอาคารต่าง ๆ อยู่ในระยะเดินเท้า (มูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย, 2560 อ้างถึงใน นิลุบล คล่องเวสสะ และคณะ, 2564) หรือหมายความว่าถึง บริเวณพื้นที่ขนาดเล็กริมถนน กลางถนน หรือบริเวณรอบอนุสาวรีย์ต่าง ๆ ที่จัดตกแต่งเพื่อความสวยงามแถบบริเวณใกล้เคียง บางแห่งให้ประชาชนเข้าไปใช้พื้นที่เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การนั่งเล่นและการเดินเล่น (ทศพร อนันตพิพัฒน์, 2552) โดยสวนหย่อมขนาดเล็ก หรือ Pocket Park นั้น Liu (2023) ได้กล่าวไว้ว่า Pocket Park มีบทบาทสำคัญเพิ่มมากขึ้นในการปรับปรุงสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสังคมของมนุษย์ ในฐานะที่เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจสำหรับคนเมือง และในเวลาเดียวกัน Pocket Park ยังช่วยในการจัดการสภาพร่างกายและจิตใจ โดยในการศึกษานี้ได้นำเสนอการจัดสภาพแวดล้อมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีการจัดให้มีอุปกรณ์การออกกำลังกายแนวใหม่ผนวกเข้ากับพื้นที่สวนสาธารณะของชุมชน โดยมีความมุ่งหวังในการสร้างสภาพแวดล้อมให้ประชาชนได้เข้าถึงบริการที่เรียกว่า การออกกำลังกายแนวใหม่

แม้ว่าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหลายแห่งได้พยายามพัฒนานวัตกรรมและบริการที่เอื้อต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ เช่น การจัดหาอุปกรณ์และพื้นที่ออกกำลังกายตามที่กล่าวมา แต่ยังคงพบว่าผู้สูงอายุเพียงส่วนน้อยที่ตระหนักถึงความสำคัญ และเข้ามามีส่วนร่วม ส่งผลให้การลงทุนด้านอุปกรณ์ดังกล่าวยังไม่สามารถสร้างผลลัพธ์เชิงบวกได้อย่างเต็มศักยภาพ การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งเน้นบทบาทของ **นักสังคมสงเคราะห์ชุมชน** ในฐานะวิชาชีพที่สำคัญภายใต้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งมีหน้าที่หลักในการออกแบบและจัดบริการสาธารณะที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุ โดยกรณีศึกษา **เทศบาลเมืองบึงยี่โถ จังหวัดปทุมธานี** ถือเป็นต้นแบบการจัดบริการสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุในระดับประเทศ มีการบูรณาการรูปแบบการดูแลที่ครอบคลุม (Comprehensive Care) และองค์รวม (Holistic Care) โดยบริการครอบคลุม ได้แก่ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (Day Center) มูลนิธิข้างเคียงเคียงกัน ศูนย์ดูแลกลางวัน (Day Care) รวมถึงการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุติดเตียง ในขณะที่การดูแลแบบองค์รวมมุ่งเน้นการพิจารณาทุกมิติของชีวิตผู้สูงอายุ โดยใช้แนวคิดชุมชนเป็นฐานและการบูรณาการการทำงานร่วมกัน

ล่าสุด เทศบาลเมืองบึงยี่โถได้ริเริ่มการจัดบริการรูปแบบใหม่ภายใต้โครงการ **“อุปกรณ์การออกกำลังกายแนวใหม่สำหรับผู้สูงอายุ” (Pocket Park)** ซึ่งติดตั้งในพื้นที่สาธารณะของชุมชน โดยมีจุดเด่นคือไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการออกกำลังกายทางกาย แต่ยังรวมถึงการบริหารสมอง การสร้างปฏิสัมพันธ์ และการมีส่วนร่วมทางสังคม โดยอุปกรณ์ดังกล่าวถูกออกแบบให้สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุและชุมชนที่อยู่อาศัย เพื่อตอบสนองต่อสมมติฐานสำคัญที่ว่า อุปกรณ์ดังกล่าวสามารถส่งเสริมสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และสมองได้พร้อมกัน อันเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน การจัดการรูปแบบใหม่ของเทศบาลเมืองบึงยี่โถ กลับยังประสบปัญหาเช่นเดียวกับหลายพื้นที่ ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุให้ความสนใจใช้บริการน้อยกว่าที่ควรจะเป็น ขาดแรงจูงใจในการมาใช้บริการ และไม่รู้ว่าจะใช้บริการอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์กับตนเองได้อย่างไร จึงเป็นที่มาของการดำเนินงานโดยนักสังคมสงเคราะห์ในการออกแบบโปรแกรมการบริการที่เรียกว่า (Play Activity) โดยปรารถนาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้บริการของผู้สูงอายุในชุมชน

บทความวิชาการนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง **“ประสิทธิภาพอุปกรณ์การออกกำลังกายแนวใหม่สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน: กรณีศึกษา Pocket Park เทศบาลเมืองบึงยี่โถ จังหวัดปทุมธานี”** โดยมุ่งนำเสนอเฉพาะประเด็น บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ชุมชนในการออกแบบและจัดบริการด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายแนวใหม่ (Pocket Park) ซึ่งมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมการสูงวัยในถิ่นที่อยู่ของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในมิติทางกายภาพและสังคม ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นแนวทางให้ท้องถิ่นอื่น ๆ สามารถประยุกต์ใช้ในการจัดบริการสำหรับผู้สูงอายุในอนาคต

กรอบแนวคิดและวิธีการศึกษา

บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ในชุมชนท้องถิ่น มีโจทย์สำคัญในการทำงานคือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตร่วมกันในครอบครัวและชุมชนได้โดยปราศจากข้อจำกัด แม้ว่าความเป็นจริงผู้สูงอายุวัยกลางคนขึ้นไปจะประสบกับความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจนำไปสู่ข้อจำกัดต่าง ๆ และสร้างความรู้สึกให้ครอบครัวมองว่าไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ ส่งผลให้เกิดแนวคิดในการมองหาสถานที่ดูแลผู้สูงอายุแทนการดูแลในครอบครัว ดังนั้น การทำงานของนักสังคมสงเคราะห์จึงต้องมุ่งเน้นกระบวนการและการจัดบริการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในถิ่นฐานเดิมของตนเองได้ แม้ต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพหรือปัญหาทางจิตใจ ทั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิด **“การสูงวัยในถิ่นที่อยู่” (Aging in**

³ เป็นอุปกรณ์ที่มีการพัฒนาและออกแบบให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยเป็นอุปกรณ์ที่ไม่ได้มุ่งเน้นแค่การออกกำลังกายแต่ยังเสริมสร้างการบริหารสมอง การบริหารทางสังคม สามารถปรับและออกแบบให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและบริบทของชุมชนได้ โดยมีจำนวนอุปกรณ์ทั้งหมด 14 รายการ และอุปกรณ์การออกกำลังกายแนวใหม่นี้ถูกพัฒนาและออกแบบภายใต้บริษัท ฮาน ดิส ไนน์ จำกัด

Place) ซึ่งให้ความสำคัญกับการอยู่อาศัยในบ้าน ครอบครัว และชุมชนเดิม ผ่านการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจ ควบคู่กับการจัดสรรสวัสดิการสังคมเข้าสู่บ้านและชุมชน เพื่อเพิ่มความสะดวกในการดำรงชีวิตอย่างอิสระของประชากรตลอดช่วงชีวิต (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) หัวใจสำคัญของการสูงวัยในถิ่นที่อยู่คือ การที่ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคยและรู้สึกปลอดภัย ซึ่งเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุใช้เวลาส่วนใหญ่ตลอดชีวิต การอยู่อาศัยในบริบทดังกล่าวส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิต อารมณ์ และร่างกายของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังช่วยคงความเป็นอิสระในการดำเนินกิจกรรมประจำวัน ลดค่าใช้จ่าย รักษาความคุ้นเคย ความสม่ำเสมอ และส่งเสริมเครือข่ายความสัมพันธ์และแหล่งสนับสนุนในชุมชน ทั้งนี้การจัดบริการที่สอดคล้องกับแนวคิดการสูงวัยในถิ่นที่อยู่ จำเป็นต้องพิจารณาองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ได้แก่

1. **สถานที่ (Place)** การปรับปรุงภายในบ้านและบริเวณโดยรอบให้เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
2. **ระบบบริการ (Service System)** การบูรณาการบริการด้านสุขภาพและสังคมเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงได้สะดวก
3. **ระบบการจัดการ (Management System)** การบูรณาการบริการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นร่วมกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่

การประยุกต์ใช้สามองค์ประกอบหลักในการจัดโปรแกรมการเล่น ยังคงให้ความสำคัญกับ **ระบบการจัดบริการ** โดยออกแบบให้มีการบูรณาการการออกกำลังกายควบคู่กับการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและกิจกรรมชุมชน อีกทั้งระบบการจัดการของโปรแกรมการเล่นดังกล่าวยังผนวกองค์ความรู้จากนักวิชาชีพหลากหลายสาขาเข้ามามีบทบาทในการให้บริการอย่างเป็นระบบ ทั้งนี้ ยกเว้นในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ **สถานที่** ซึ่งหมายถึงการจัดการสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสมต่อการให้บริการ เนื่องจากโปรแกรมนี้นี้ได้มุ่งเน้นการจัดการด้านกายภาพเป็นหลัก หากแต่ให้ความสำคัญกับ **สภาพแวดล้อมทางอารมณ์** อาทิ การจัดการความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน การสร้างบรรยากาศแห่งการเกื้อกูลและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ระหว่างการใช้เครื่องออกกำลังกายและการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ และมีแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น การจัดบริการที่ตอบสนองต่อแนวคิดการสูงวัยในถิ่นที่อยู่จึงหมายถึงการสร้างระบบบริการที่หลากหลายและครอบคลุม เพื่อตอบสนองความต้องการที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุทุกกลุ่มเป้าหมาย ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและยั่งยืน โดยมีบริการที่เข้าถึงง่าย ครอบคลุมความจำเป็นพื้นฐาน และเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ (ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และณัฏฐพัชร สโรบล, 2568)

ในระดับปฏิบัติการภาคสนาม นักสังคมสงเคราะห์เป็นหนึ่งในวิชาชีพหลักที่ทำงานภายในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยใช้ความรู้และทักษะทางสังคมสงเคราะห์เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาของบุคคล ครอบครัว กลุ่ม และชุมชน เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ทางสังคมและดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข อย่างไรก็ตาม นักสังคมสงเคราะห์ไม่สามารถทำงานเพียงลำพังได้ แต่ต้องทำงานร่วมกับบุคคลสองกลุ่ม คือ **ผู้ใช้บริการ** และ **ผู้ปฏิบัติงานวิชาชีพอื่น** เช่น แพทย์ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา หน่วยงาน และนักกฎหมาย โดยการบูรณาการความรู้และทักษะจากหลากหลายวิชาชีพร่วมกันนี้เรียกว่า **“การทำงานแบบสหวิชาชีพ” (Multidisciplinary Teamwork)** ซึ่งช่วยให้การแก้ไขปัญหาเป็นไปอย่างครอบคลุมและครบทุกมิติ (รัชพล มณีเหล็ก, 2566) ในบทความนี้ บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์มุ่งเน้นที่ **การส่งเสริมการออกกำลังกายแนวใหม่สำหรับผู้สูงอายุ** ซึ่งมีได้เน้นเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย แต่ยังมีพัฒนาในด้านการบริหารสมอง การมีส่วนร่วมทางสังคม และการปฏิสัมพันธ์ภายในชุมชน โดยการออกแบบกิจกรรมต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและบริบทของชุมชน การศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องสะท้อนว่า การมีส่วนร่วมทางสังคมมีอิทธิพลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ผู้ที่มีส่วนร่วมทางสังคมสูงมักมีสุขภาพจิตที่ดีกว่า และสามารถรักษาบทบาททางสังคมและความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น ในทางกลับกัน การขาดการมีส่วนร่วมทางสังคมสัมพันธ์กับสุขภาพจิตที่ต่ำลง (นามชัย กิตตินาคบุญชา, 2561)

นอกจากนี้ ศรีวิกาญจน์ ยกแสง (2564) ได้นำเสนอแนวทางที่นักสังคมสงเคราะห์ควรพิจารณา ได้แก่ การจัดกิจกรรมอภิปรายกลุ่มย่อย การสร้างความตระหนักรู้ด้านการดูแลตนเอง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การจัดทำคู่มือและสถิติการใช้อุปกรณ์ การฝึกปฏิบัติร่วมกัน ตลอดจนการติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อสะท้อนผลการปฏิบัติและชี้แนะปัญหา

กรอบแนวคิดสำคัญในการออกแบบโปรแกรมครั้งนี้ อ้างอิงจากผลการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา โดยปรับประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทชุมชน โดยบทบาทเด่นคือการออกแบบ **กิจกรรมการเล่น (Play Activity)** ซึ่งสอดคล้องกับการทบทวนของ Lee & Ho (2022) ที่ชี้ว่า แม้ในอดีตสวนสาธารณะมักเน้นเด็ก แต่ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาได้มีการจัดพื้นที่เฉพาะสำหรับผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น เช่น *senior playgrounds, geriatric parks, golden age gyms* หรือ *elderly fitness corners* ซึ่งมักเป็นอุปกรณ์แรงกระแทกต่ำ มีม้านั่ง แสงสว่าง และราวจับ เพื่อความปลอดภัย จุดประสงค์หลักของการออกแบบพื้นที่ดังกล่าวประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) กิจกรรมทางกาย (Fitness Activities) 2) กิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation) และ 3) กิจกรรมการเล่น (Play Activities) ซึ่งช่วยกระตุ้นสมองและสร้างความสนุกสนานในการออกกำลังกาย โดยในการดำเนินการของนักสังคมสงเคราะห์ครั้งนี้ได้ผนวกเพียงกิจกรรมทางกายและกิจกรรมการเล่นเข้าไว้ด้วยกัน โดยรวมเรียกว่า โปรแกรมการเล่น หรือ Play Program

การศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) การสังเกต และการสัมภาษณ์เชิงลึก ดำเนินการในเขตเทศบาลเมืองบึงยี่โถ จังหวัดปทุมธานี โดยเลือกพื้นที่ที่มีการติดตั้งอุปกรณ์การออกกำลังกายแนวใหม่สำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ 4 หมู่บ้าน คือ หมู่บ้านฟ้ารังสิต หมู่บ้านสถาพร หมู่บ้านแพรมาพร และหมู่บ้านชื้อตรง กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุหมู่บ้านละ 20 คน รวม 83 คน โดยมีผู้สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 29 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ เครื่องมือประเมินสภาพร่างกายโดยนักกายภาพบำบัด และเครื่องมือกลุ่มสนับสนุน (Group Support Tools) ที่ดำเนินการโดยนักสังคมสงเคราะห์ ประกอบด้วย 1) การเสริมสร้างความตระหนักและการรับรู้ด้านการดูแลตนเองผ่านการออกกำลังกาย 2) การจัดทำคู่มือและสถิติวิธีการออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ 3) การทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4) การปฏิบัติจริงและการบันทึกกิจกรรมออกกำลังกาย 5) การจัดกิจกรรมอภิปรายกลุ่มย่อยและการทำกิจกรรมกลุ่ม และ 6) การสะท้อนผลการปฏิบัติ การชี้แนะอุปสรรค และการเสริมพลังอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นกระบวนการที่สะท้อนบทบาทสำคัญของนักสังคมสงเคราะห์ชุมชนในการออกแบบและจัดบริการที่ส่งเสริมการสูงวัยในถิ่นที่อยู่

บทบาทสำคัญของนักสังคมสงเคราะห์ชุมชนในการจัดบริการสำหรับผู้สูงอายุ

สังคมสงเคราะห์ชุมชนเป็นกระบวนการทำงานที่ต้องอาศัยความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับพลวัตของอำนาจและความสัมพันธ์ทางสังคม โดยครอบคลุมถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างทางสังคมที่หลากหลายและชุมชนที่มีความแตกต่างทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ทั้งนี้ งานสังคมสงเคราะห์ชุมชนมีเป้าหมายสำคัญในการสร้างความเป็นธรรมทางสังคมผ่านการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้าง ตัวอย่างเช่น หากเป็นประเด็นปัญหาความยากจน นักสังคมสงเคราะห์ชุมชนจะดำเนินงานบนฐานมุมมองของชุมชน โดยอาจเน้นการวิเคราะห์ปัจจัยทางเศรษฐกิจและการเมืองที่เป็นรากฐานของปัญหา ตลอดจนมีบทบาทในการผลักดันเชิงนโยบายเพื่อจัดความยากจน หรือสนับสนุนการจัดตั้งกลุ่มเพื่อเคลื่อนไหวทางสังคมในการผลักดันนโยบายและการตัดสินใจของภาครัฐ (Cyndi Hall, 2017 อ้างถึงใน กมลทิพย์ แจ่มกระจ่าง, 2563)

วิธีการสำคัญในการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์ชุมชนคือ การสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของการกระทำร่วมกันบนฐานความเชื่อว่ามันสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ให้ดียิ่งขึ้นได้ โดยบทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ชุมชนจึงเน้นการทำงานร่วมกับชุมชนอย่างมีส่วนร่วม ครอบคลุมกระบวนการตั้งแต่ต้นทางถึงปลายทาง ทั้งในเชิงป้องกัน ฟื้นฟู และพัฒนา เพื่อให้เกิดความโปร่งใสและชอบธรรม (ปัทมา ชาญเขียว, 2559 อ้างถึงใน กมลทิพย์ แจ่มกระจ่าง, 2563)

ขอบเขตงานสังคมสงเคราะห์ชุมชนเกี่ยวข้องกับการสร้างศักยภาพในการเข้าถึงและใช้บริการสาธารณะ โดยใช้ชุมชนเป็นฐานในการดำเนินงาน พร้อมทั้งประสานความร่วมมือกับเครือข่ายวิชาชีพด้านสุขภาพและบริการสาธารณะ อาสาสมัคร และประชาชนในชุมชน ตลอดจนการริเริ่ม สนับสนุน และส่งเสริมการพัฒนาชุมชนแบบไม่เป็นทางการที่เน้นการทำงานร่วมกับสมาชิกกลุ่มต่าง ๆ ภายในชุมชน (กมลทิพย์ แจ่มกระจ่าง, 2563) ด้วยเหตุนี้ นักสังคมสงเคราะห์จึงมีบทบาทที่เกี่ยวข้องกับการจัดบริการทุกประเภท มิได้จำกัดเพียงกิจกรรมทางสังคม แต่ยังรวมถึงการดูแลทางสังคม (Social Care) ซึ่งเป็นระบบการช่วยเหลือ ปกป้อง ค้ำครองสิทธิ และเสริมสร้างความรู้แก่ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาทางกายและจิตใจ เพื่อให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในชีวิตประจำวัน หรือพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

การจัดการดูแลทางสังคมดังกล่าวครอบคลุมทั้งระดับครอบครัว ระดับชุมชน และระดับสถาบัน โดยมีกลไกที่ชัดเจน เช่น 1) การตรวจสอบสิทธิของผู้สูงอายุ 2) การประเมินเพื่อพิจารณาชุดกิจกรรมการดูแล 3) การกำหนดค่าใช้จ่าย 4) การใช้บริการตามชุดกิจกรรมที่กำหนด และ 5) การติดตามและประเมินผล (วรรณลักษณ์ เมียนเกิด, 2559) ในระดับท้องถิ่น นักสังคมสงเคราะห์มีหน้าที่สำคัญในการประสานและจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การให้คำปรึกษา การประเมินปัญหาทางสังคม และการช่วยเหลือในการเข้าถึงสิทธิประโยชน์ เช่น เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และเบี้ยยังชีพผู้พิการ

ดังนั้น บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ชุมชนในการออกแบบและจัดบริการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายแนวใหม่ (Pocket Park) จึงเป็นอีกมิติหนึ่งของการทำงานที่มุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุภายใต้แนวคิด “การสูงวัยในถิ่นที่อยู่ (Aging in Place)” โดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงบริการ ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม การปรับตัว และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายที่สานการเล่น (Play Activities) ซึ่งเป็นการบูรณาการทั้งมิติสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความเป็นอยู่ทางสังคมให้เชื่อมโยงกันอย่างมีประสิทธิภาพ

บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายแนวใหม่ (Pocket Park) ได้อย่างไร

การส่งเสริมการออกกำลังกายแนวใหม่ในพื้นที่เทศบาลเมืองบึงยี่โถ จังหวัดปทุมธานี เป็นกรณีศึกษาเชิงปฏิบัติที่สะท้อนให้เห็นบทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยบทบาทดังกล่าวสามารถจำแนกออกเป็น 2 มิติหลัก ได้แก่ (1) บทบาทในการออกแบบโปรแกรมการเล่น และ (2) บทบาทในการทำงานแบบทีมสหวิชาชีพ ซึ่งมุ่งสร้างความตระหนักรู้ การมีส่วนร่วม และการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยขอเสนอบทบาทไว้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้สูงอายุจาก 4 ชุมชน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 33 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 29 คน รวมทั้งสิ้น 62 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 72.58 มีอายุระหว่าง 58-89 ปี (ค่าเฉลี่ย 70.89 ปี) โดยกลุ่มอายุที่พบมากที่สุดคือมากกว่า 75 ปี (ร้อยละ 29.03) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 50) รองลงมาเป็นหม้าย (ร้อยละ 29.03) และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง (ร้อยละ 82.26) ประสบการณ์การใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายมาก่อนเข้าร่วมโครงการพบว่า ร้อยละ 72.58 เคยใช้บริการอุปกรณ์ในสวนสาธารณะ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่คือ 1 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 67.74) ช่องทางในการรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอุปกรณ์ออกกำลังกายมากที่สุดคือการสื่อสารจากอาสาสมัครและผู้นำชุมชน (ร้อยละ 40.39) เหตุผลหลักในการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ต้องการลดความเสี่ยงด้านคุณภาพชีวิต (ร้อยละ 56.45) ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (ร้อยละ 51.61) และต้องการสร้างเครือข่ายทางสังคมและมิตรภาพใหม่ (ร้อยละ 43.55)

2. บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายแนวใหม่

บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายแนวใหม่สามารถแบ่งได้เป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่ (1) บทบาทในการออกแบบโปรแกรมการเล่น และ (2) บทบาทในการทำงานแบบทีมสหวิชาชีพ ภายใต้แนวคิด “การสูงวัยในที่อยู่” (Aging in Place) โดยสามารถสะท้อนให้เห็นรายละเอียดในเชิงปฏิบัติได้ดังนี้

2.1 บทบาทในการออกแบบโปรแกรมการเล่น (Play Program)

นักสังคมสงเคราะห์ชุมชนมีบทบาทสำคัญในการออกแบบโปรแกรมการเล่นเพื่อกระตุ้นให้เกิดทั้ง “กิจกรรมทางกาย” (Exercise Activity) และ “กิจกรรมการเล่น” (Play Activity) ซึ่งบูรณาการเข้าด้วยกันตามแนวคิดของ Lee & Ho (2022) โดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม สร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านกิจกรรมการออกกำลังกาย การดำเนินงานสามารถจำแนกได้เป็น 6 กระบวนการ ดังนี้

1) การเสริมสร้างความตระหนักและการรับรู้ด้านการดูแลสุขภาพ

การดำเนินงานเริ่มต้นด้วยกิจกรรม Open House เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการและแนะนำอุปกรณ์ออกกำลังกายแนวใหม่ ตัวอย่างเช่น งานมหกรรม “ลุงป้า ปู่ย่า หลานม่า The Festiwow 2024” ซึ่งจัดขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างเทศบาลเมืองบึงยี่โถ บริษัทบางกอกกล๊าส จำกัด (มหาชน) และบริษัท ฮาน ดิส ไนน์ จำกัด กิจกรรมดังกล่าวเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุทดลองใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายได้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อสร้างความเข้าใจและการยอมรับในนวัตกรรมการออกกำลังกายใหม่ ๆ กิจกรรมดังกล่าวเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพในระดับเริ่มต้นของผู้สูงอายุกับเพื่อนและยังเน้นการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายผ่านการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายแนวใหม่

2) การจัดทำคู่มือและสาริตการใช้อุปกรณ์

กิจกรรมสาริตการออกกำลังกายในชุมชนจัดขึ้นโดยทีมวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ พร้อมทั้งมีคู่มือ ป้ายสื่อสาร และแผ่นพับ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้วิธีการใช้อุปกรณ์ด้วยตนเองได้ ตัวอย่างกิจกรรม Open House จัดขึ้นในหลายพื้นที่สาธารณะ เช่น หมู่บ้านฟ้ารังสิต หมู่บ้านชื้อตรงรังสิต หมู่บ้านแพรมาพร และหมู่บ้านสถาพร

3) การทดสอบสมรรถภาพและประเมินความเสี่ยง (Pre-test)

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการทดสอบสมรรถภาพและการคัดกรองผู้สูงอายุด้วยเครื่องมือประเมินความเสี่ยงมาตรฐาน เช่น แบบประเมินความพร้อมครอบครัว (F.R.A.) การประเมินความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม (MoCA) การประเมินภาวะซึมเศร้า (TGDS-15) และการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย นักสังคมสงเคราะห์มีบทบาทในการประสานงานกับทีมสหวิชาชีพ เช่น นักกายภาพบำบัด พยาบาล และอาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อประเมินสุขภาพผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน พร้อมทั้งประชุมร่วมกับทีมเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลและออกแบบแผนการให้บริการรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยคำนึงถึงเกณฑ์การคัดเลือกผู้สูงอายุเข้าสู่กลุ่มทดลอง ได้แก่ มีคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ระหว่าง 6–10 คะแนน (ระดับที่ควรติดตาม) มีคะแนนปัญญารู้อิดต่ำกว่า 25 คะแนน มีปัญหาความยืดหยุ่นของร่างกายหรือการทรงตัว และมีความพร้อมของครอบครัวในระดับน้อยถึงปานกลาง

จากเกณฑ์ดังกล่าวได้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองจำนวน 65 คน ประกอบด้วย หมู่บ้านชื้อตรง 18 คน หมู่บ้านสถาพร 11 คน หมู่บ้านแพรมาพร 20 คน และหมู่บ้านฟ้ารังสิต 16 คน

4) การนำความรู้ไปปฏิบัติและการบันทึกกิจกรรมออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการจะได้รับแผนการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายเฉพาะบุคคล โดยมีกติกาและแนวปฏิบัติ ดังนี้

- 1) ต้องปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นเวลา 3 เดือน
- 2) ต้องใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายแนวใหม่ที่พัฒนาโดยโครงการ
- 3) ต้องปฏิบัติตามกิจกรรมให้ครบทุกสถานี อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาทีขึ้นไป
- 4) ต้องเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่จัดโดยโครงการ
- 5) ต้องบันทึกการออกกำลังกายรายวันลงในสมุดที่นักสังคมสงเคราะห์มอบให้ และรายงานผลในที่ประชุมประจำเดือน การปฏิบัติตามแผนดังกล่าวใช้ กลุ่มไลน์ “ผู้สูงอายุ Pocket Park” เป็นช่องทางการสื่อสาร เพื่ออัปเดตการ

ปฏิบัติการ โดยผู้สูงอายุสามารถโพสต์รูปภาพระหว่างการออกกำลังกาย ทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม (ตามความสนใจ) ตลอดระยะเวลาโครงการ

5) การออกแบบให้เกิดกิจกรรมอภิปรายกลุ่มย่อยและการทำกิจกรรมกลุ่ม

นักสังคมสงเคราะห์ยังมีบทบาทในการออกแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและส่งเสริมการปรับตัว ควบคุมการออกกำลังกาย โดยจัดโปรแกรมทางสังคมภายใต้ชื่อ “กันเหงา กันเศร้า กันลืม” ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหมู่บ้านฟ้ารังสิต มีผู้เข้าร่วมจำนวน 27 คน (กลุ่มทดลอง 22 คน และผู้สูงอายุในชุมชน 5 คน) ประกอบด้วย 4 ฐานกิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1: “ส่องใส วัยเก่า”

มุ่งให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมแก่ผู้สูงอายุและผู้ดูแล ผ่านการอบรม บรรยาย และกิจกรรมเสริม เช่น “ภาพพลิกชีวิต” เพื่อกระตุ้นสมองและความคิดสร้างสรรค์ ผลการประเมินสะท้อนว่าผู้สูงอายุมีความเข้าใจในระดับต่างกัน และยังพบข้อจำกัดด้านความจำและการคิดวิเคราะห์

กิจกรรมที่ 2: “ลัลลาहांไกลเศร้าซึม”

จัดให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า และกิจกรรมที่ช่วยลดความเหงา โดยแบ่งออกเป็นกิจกรรมที่ทำคนเดียว (เช่น เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร ร้องเพลง) และกิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่น (เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน ทำกิจกรรมชุมชน) พร้อมทั้งเล่นเกมเสริมสร้างความสนุกสนานและกำลังใจ

กิจกรรมที่ 3: “ฝึกสมองชะลอเสื่อม (Strong Communities)”

ประกอบด้วยกิจกรรมฝึกสมองและนันทนาการ เช่น ทำมือ จิบ-แอล การเต้นกลุ่ม และการเล่นเกมคำศัพท์ เพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม พร้อมเปิดวงสนทนา (Group Focus) เพื่อแลกเปลี่ยนวิธีสังเกตและป้องกันอาการหลงลืมในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ 4: “โอเคบานะ ดอกไม้บำบัด”

กิจกรรมศิลปะบำบัดด้วยการจัดดอกไม้แบบญี่ปุ่น ช่วยเสริมสร้างสมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ และการผ่อนคลายทางอารมณ์ ผู้สูงอายุได้ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เกิดการสื่อสารและการมีส่วนร่วมเชิงสร้างสรรค์

6) การพูดคุยสะท้อนการปฏิบัติและชี้แนะอุปสรรคปัญหาที่พบ พร้อมสนับสนุนด้วยการให้กำลังใจ

มีการจัดกิจกรรมเพื่อประเมินและติดตามผล ดังนี้

การลงพื้นที่ชุมชนทั้ง 4 แห่ง เพื่อสังเกตการใช้อุปกรณ์และสนทนากลุ่มย่อยกับผู้สูงอายุหลังจากปฏิบัติตามแผน 2 เดือน

การจัดประชุมรายงานความก้าวหน้าระยะกลางต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น เทศบาลเมืองบึงยี่โถ บริษัท ฮาน ดิ ดี ไนน์ จำกัด และผู้นำชุมชน

การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ครอบครัว เช่น “วัยเก๋พาเพลิน ดรีมเวิลด์ ย้อนวัย” โดยเชิญผู้สูงอายุและครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรม Walk Rally 5 ฐาน

การทดสอบสมรรถภาพและประเมินความเสี่ยง (Post-test) ซึ่งดำเนินการด้วยเครื่องมือมาตรฐานเช่นเดียวกับการทดสอบก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ในกระบวนการเก็บข้อมูลและจัดกิจกรรม Post-test เมื่อผู้เข้าร่วมประชุมมาถึง นักสังคมสงเคราะห์ดำเนินการลงทะเบียนและติดหมายเลขประจำตัวบนป้ายหน้าอก ดำเนินการชี้แจงรายละเอียดการดำเนินกิจกรรมและสรุปภาพรวมโครงการวิจัยที่ผ่านมา และเข้าสู่กระบวนการทดสอบสมรรถภาพและประเมินความเสี่ยงต่อไป โดยกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพและประเมินความเสี่ยง มีทั้งหมด 5 ฐาน เช่นเดียวกับการทดสอบสมรรถภาพก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 บทบาทในการทำงานแบบทีมสหวิชาชีพ

จากการดำเนินกิจกรรม พบว่า บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ชุมชนในการจัดบริการนั้นไม่สามารถดำเนินการเพียงลำพังได้จำเป็นต้องมีการทำงานร่วมกับวิชาชีพอื่น ๆ โดยในการส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกายแนวใหม่ภายใต้แนวคิดการสูงวัยในถิ่นที่อยู่ นักสังคมสงเคราะห์ต้องจัดบริการให้มีความหลากหลายและตอบสนองต่อสภาพปัญหาของผู้สูงอายุแต่ละคน ดังนั้น บทบาทการทำงานร่วมกันนับเป็นทางออกหนึ่งที่ทำให้เกิดบริการที่มีความเหมาะสม เกิดการบูรณาการทั้งด้านสุขภาพและสังคม และการที่ทีมสหวิชาชีพที่หลากหลายย่อมนำไปสู่การเกิดบริการที่ครอบคลุมสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในทุกมิติ โดยขอเสนอบทบาทการดำเนินงานดังนี้

2.2.1 การทำงานร่วมกันของทีมสหวิชาชีพ

เทศบาลได้กำหนดกลยุทธ์ในการส่งเสริมการทำงานแบบสหวิชาชีพ โดยบูรณาการความรู้และความเชี่ยวชาญจากหลายสาขาวิชาชีพ เพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายแนวใหม่ภายใต้แนวคิด “การสูงวัยในถิ่นที่อยู่” บทบาทของแต่ละวิชาชีพมีดังนี้

1) **นักกายภาพบำบัด** นักกายภาพบำบัดมีบทบาทสำคัญในการประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งให้คำแนะนำด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและลดความเสี่ยงจากภาวะเสื่อมถอยของร่างกาย โดยทั่วไปผู้สูงอายุมักขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะเสื่อมถอยของร่างกายตนเอง ทำให้การออกกำลังกายอาจไม่ตรงกับความต้องการหรือความเสี่ยงที่มีอยู่ บทบาทของนักกายภาพบำบัดในการให้ข้อมูลย้อนกลับและแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการตระหนักรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย ส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2) **นักสังคมสงเคราะห์** นักสังคมสงเคราะห์มีบทบาทในการสร้างความสัมพันธ์และความไว้วางใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผ่านการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุน (Support Group) เพื่อเสริมสร้างกำลังใจและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความตั้งใจในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ยังมีหน้าที่ติดตามความก้าวหน้าและพูดคุยเพื่อสำรวจปัญหา อุปสรรค และความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุในระหว่างการจัดกิจกรรม แม้ว่าบทบาทนี้อาจถูกตั้งคำถามถึงความเชื่อมโยงกับการออกกำลังกาย แต่ในเชิงวิชาการ งานสังคมสงเคราะห์ชุมชนมีความสำคัญในการสร้างการรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ตลอดจนส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนและช่องทางสื่อสาร เช่น กลุ่มไลน์ “ผู้สูงอายุ pocket park” มีส่วนช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย อันเป็นการขยายขอบเขตงานสังคมสงเคราะห์ไปสู่การส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ

3) **นักสันทนาการ** บทบาทของนักสันทนาการมุ่งเน้นไปที่การอธิบายและแนะนำวิธีการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายแนวใหม่อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสมรรถภาพของผู้สูงอายุแต่ละคน รวมถึงการทำหน้าที่เป็นผู้นำกิจกรรม (Coach) เพื่อสร้างบรรยากาศที่สนุกสนานและลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุที่อาจมีความลังเลในการใช้อุปกรณ์บางชนิด เนื่องจากความกลัวการบาดเจ็บหรือความไม่มั่นใจในวิธีการใช้งาน การมีนักสันทนาการเป็นผู้แนะนำและให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด จึงช่วยสร้างความมั่นใจ ความปลอดภัย และแรงจูงใจให้แก่ผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยสรุป การบูรณาการการทำงานของทีมสหวิชาชีพ ในการจัดบริการครั้งนี้ หมายถึงการทำงานร่วมกันระหว่างนักกายภาพบำบัด นักสังคมสงเคราะห์ และนักสันทนาการ ทั้งในด้านการออกแบบแผนงาน การกำหนดขั้นตอนการให้บริการ ตลอดจนการดำเนินการตามบทบาทและความเชี่ยวชาญเฉพาะของแต่ละวิชาชีพ การประสานความรู้และทักษะที่หลากหลายเช่นนี้ ส่งผลให้โปรแกรมการออกกำลังกายแนวใหม่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุมในหลายมิติ

ปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการจัดบริการในระดับชุมชน มีอาจพึ่งพาเพียงศาสตร์ใดศาสตร์หนึ่ง หากแต่จำเป็นต้องอาศัยการบูรณาการองค์ความรู้และความร่วมมือจากหลากหลายวิชาชีพ อันถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กิจกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น และสอดคล้องกับบริบท ตลอดจนความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุในแต่ละด้าน

บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์มีความสำคัญอย่างไรต่อการจัดบริการสำหรับผู้สูงอายุ

การที่นักสังคมสงเคราะห์ได้ออกแบบกิจกรรมตามกระบวนการ 6 ขั้นตอน ร่วมกับการทำงานร่วมกับทีมสหวิชาชีพนับได้ว่า เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้การส่งเสริมการออกกำลังกายแนวใหม่ประสบความสำเร็จ สะท้อนจากผลการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมมีสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น 4 จาก 5 ด้าน ผลที่เกิดขึ้นอธิบายได้ว่า การให้ความรู้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และการให้กฎ กติกาไปสู่การออกกำลังกายที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหานั้น นอกจากนี้ ผลยังบ่งชี้ว่านวัตกรรมและเทคโนโลยีของอุปกรณ์และเครื่องออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุก็มีความจำเป็น และมีผลต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ การลดความเสี่ยง และชะลอความถดถอย เห็นได้จากผลการศึกษาที่พบว่า สมรรถภาพร่างกายของกลุ่มทดลองดีขึ้นเกือบทุกด้านเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถอาศัยอยู่ในชุมชนได้อย่างยาวนานอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดี ปัจจัยสำคัญอีกประการนอกจากอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมแล้ว ยังมีสาเหตุมาจากการมีโปรแกรมการเล่นที่เหมาะสม (Physical Program) ที่ผสมผสานระหว่างกิจกรรมทางกายและกิจกรรมทางสังคมที่ให้บริการโดยทีมสหวิชาชีพ เช่น มีอุปกรณ์การช่วยในการออกกำลังกาย มีการให้ความรู้ การประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และมีการทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมด้วย

การดำเนินงานนี้แสดงให้เห็นกระบวนการที่สำคัญคือ การจัดทำคู่มือการออกกำลังกาย การทำกลุ่มสนับสนุนโดยการออกแบบและการทำงานร่วมกันของทีมสหวิชาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับฉัตรทิพย์ เพ็ชรชลาสัย และสุวิทย์ อุดมพาณิชย์ (2562) ได้อธิบายเกี่ยวกับโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ว่า โปรแกรมดังกล่าวประกอบด้วย กิจกรรมต่าง ๆ เช่น การบรรยายให้ความรู้ การอภิปราย การสาธิตการออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติพร้อมคู่มือการออกกำลังกายส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรง ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษาที่ผ่านมาทำให้นักสังคมสงเคราะห์ได้ออกแบบโปรแกรมการเล่นในครั้งนี้ให้มีปัจจัยนำเข้าที่เน้นการทำให้กลุ่มทดลองมีความรู้ควบคู่กับการออกกำลังกายซึ่งมีความสำคัญมากกว่าการปล่อยให้กลุ่มทดลองออกกำลังกายโดยปราศจากการให้ความรู้ ที่สำคัญคือ การปล่อยให้ออกกำลังกายตามลำพังจะได้ผลดีน้อยกว่าการออกกำลังกายโดยมีโปรแกรมการเล่นที่ชัดเจนควบคู่กับกิจกรรมอื่น ๆ

ในส่วนของการวิเคราะห์นี้จึงขออธิบายถึงบทบาทที่สำคัญของการทำงานร่วมกับทีมสหวิชาชีพที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุที่ดีขึ้น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) การตรวจประเมินสมรรถภาพก่อนและหลังของนักกายภาพบำบัด ผลการทดสอบสมรรถภาพและประเมินความเสี่ยงกลุ่มตัวอย่างจำนวน 83 คน พบว่าเข้าเกณฑ์ความเสี่ยงจำนวน 65 คน ภายหลังมีการแจ้งผลการทดสอบและประเมินให้กลุ่มตัวอย่างได้รับรู้เกี่ยวกับกับปัญหาของตนเองส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 29 คน โดยร้อยละ 56.4 ให้เหตุผลว่าต้องแก้ไขปัญหาระดับความเสี่ยง จึงสามารถอธิบายได้ว่า ปัจจัยเรื่องการทดสอบและประเมินความเสี่ยงมีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมโปรแกรม และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การรับรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงของตนเองเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การเพิ่มขึ้นของปัจจัยส่วนบุคคล โดยเฉพาะแรงจูงใจภายใน (ธีระวัฒน์ จันทิก และอาภาภรณ์ เกิดดวง, 2560) และการรับรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพของตนเองเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การดูแลตนเอง (นิราศศิริ โรจนธรรมกุล และคณะ, 2563) ดังนั้น นักสังคม

สงเคราะห์จำเป็นต้องตระหนักในเรื่องนี้และให้ความสำคัญกับบทบาทในการจัดหาทีมเพื่อประเมินความเสี่ยงเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

2) การทำกลุ่มสนับสนุน เช่น การให้ความรู้ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การออกกำลังกายและการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมโดยนักสังคมสงเคราะห์ บทความนี้จะเน้นการอภิปรายที่มุ่งไปที่บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ซึ่งเป็นวิชาชีพที่หลายคนอาจตั้งคำถามว่าไม่น่าจะเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน แต่บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ที่สำคัญคือ การจัดกิจกรรมที่เน้นให้เกิดการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มทดลอง มีการสื่อสาร พูดคุยแลกเปลี่ยน รวมทั้งมีการจัดกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว โดยการสร้างให้เกิดปฏิสัมพันธ์สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่กล่าวว่า การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เพิ่มมากขึ้นย่อมมีอิทธิพลต่อการใช้เครื่องอุปกรณ์การออกกำลังกายกลางแจ้งในสวนสาธารณะกับผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น เพื่อนที่ชวนกันมาออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย (Paudel et al., 2024b) โดยสรุปจะเห็นว่า การออกแบบให้มีกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมและเชื่อมโยงกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มทดลองมากเท่าไร ย่อมจะได้รับผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีในเชิงบวกมากขึ้น นักสังคมสงเคราะห์จึงนับว่ามีบทบาทสำคัญในการสร้างให้เกิดกิจกรรมสร้างการมีส่วนร่วมที่นำไปสู่ประสิทธิภาพการออกกำลังกาย

3) การให้ความรู้เกี่ยวกับอุปกรณ์ออกกำลังกายรูปแบบใหม่ โดยอธิบายวิธีใช้งานอย่างถูกต้อง แนะนำอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับผู้ใช้แต่ละคน รวมถึงทำเป็นผู้ฝึกกิจกรรม (Coaching) โดยนักสหวิทยาการ สะท้อนให้เห็นว่า การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพไม่ใช่แค่การออกกำลังกายแต่จำเป็นต้องมีการทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ของสุริรัตน์ จำปาเงิน (2559) และฉัตรทิพย์ เพ็ชรชลาสัย และสุวิทย์ อุดมพาณิชย์ (2562) ที่นำเสนอความสำเร็จของโปรแกรมการออกกำลังกายที่ผ่านมามีกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การบรรยายให้ความรู้ การสาธิตและการฝึกปฏิบัติ พร้อมคู่มือการออกกำลังกายมีส่วนทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้วยเหตุนี้การออกแบบโปรแกรมการเล่นของนักสังคมสงเคราะห์ต้องคำนึงถึงเรื่องการให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการเล่นต่าง ๆ ประโยชน์และผลที่ผู้สูงอายุแต่ละคนจะได้รับซึ่งจะเป็นปัจจัยนำเข้าที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงอายุ

การอภิปรายนี้แสดงให้เห็นว่าบทบาทของทิมสหวิชาชีพเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดกิจกรรมอื่น ๆ หรืออาจเรียกว่าการมีปัจจัยนำเข้า (Inputs) ที่มีความหลากหลายและเสริมหนุนให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งทั้ง 3 วิชาชีพมีบทบาทสำคัญร่วมกันในการให้ความรู้ ทำให้กลุ่มทดลองเกิดทัศนคติที่ดีต่ออุปกรณ์มากขึ้นและหลังจากมีการให้คำแนะนำ พบว่า นอกจากกลุ่มทดลองแล้วยังมีคนในชุมชนเข้ามาร่วมกิจกรรมในสวนสาธารณะจำนวนมากขึ้น ซึ่งปัจจัยที่พบในการดำเนินโปรแกรมนี้นี้เป็นไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยของ Paudel et al. (2024a) ที่นำเสนอปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการไปใช้เครื่องออกกำลังกายไว้ 5 ปัจจัย ซึ่งหนึ่งในปัจจัยดังกล่าวคือ ประโยชน์และการรับรู้เกี่ยวกับเครื่องออกกำลังกาย ซึ่งการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์จะเกิดขึ้นก่อนและหลังการมาใช้งานจริง และยังสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่นำเสนอว่าปัจจัยเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและทัศนคติ ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย (นิชกานต์ สีใส, 2564; ปิยะพงศ์ ภู่งศ์พันธ์ และคณะ, 2563; สมบัติ กาวิลเครือ, 2560) และในขณะเดียวกัน Paudel et al. (2024a) ยังพูดถึงปัจจัยทางลบหรืออุปสรรคต่อการใช้ประโยชน์จากอุปกรณ์ คือ การที่ผู้สูงอายุขาดความตระหนักและการไม่รับรู้ ดังนั้นเมื่อมีการสร้างให้เกิดความรู้ความเข้าใจต่อประโยชน์ของอุปกรณ์ และการเล่นที่ถูกต้องจึงนำไปสู่การเกิดปัจจัยทางบวก

บทสรุป

จากการดำเนินงานพบว่า บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ชุมชนในการจัดบริการสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการส่งเสริมการออกกำลังกายแนวใหม่ (Pocket Park) มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งในมิติสุขภาพกาย สุขภาพจิต และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ประการแรก บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ใน การออกแบบโปรแกรมการเล่น ตามกระบวนการ 6 ขั้นตอน ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับทั้งองค์ความรู้ ทักษะการใช้อุปกรณ์ และแรงบันดาลใจทางสังคม ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพอย่างเป็นระบบ ข้อมูลเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่าสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งด้านความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และความทนทานของร่างกาย สะท้อนให้เห็นว่า การมี โปรแกรมที่ชัดเจนและมีการติดตามอย่างต่อเนื่อง ย่อมมีประสิทธิภาพมากกว่าการออกกำลังกายโดยขาดแนวทางและความรู้ประกอบ

ประการที่สอง การทำงานแบบทีมสหวิชาชีพ ถือเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้บริการครอบคลุมทุกมิติ นักกายภาพบำบัด ช่วยประเมินและออกแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม นักสังคมสงเคราะห์สร้างเครือข่ายและกลุ่มสนับสนุนเพื่อส่งเสริมแรงจูงใจและมีส่วนร่วม ขณะที่นักสหสาขาการช่วยสร้างบรรยากาศที่สนุกสนานและลดอุปสรรคด้านความกลัวหรือความไม่มั่นใจ ความร่วมมือดังกล่าวทำให้โปรแกรมการเล่นมีทั้งความถูกต้องทางวิชาการ ความปลอดภัย และความดึงดูดใจต่อผู้สูงอายุ

ประการที่สาม การสร้างความรู้และการรับรู้เกี่ยวกับอุปกรณ์การออกกำลังกาย เป็นปัจจัยนำเข้าที่สำคัญ ซึ่งช่วยขับเคลื่อนให้เกิดพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพที่ยั่งยืน งานวิจัยก่อนหน้าและผลการดำเนินโครงการนี้ชี้ตรงกันว่า การรับรู้ประโยชน์และทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมและการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในทางกลับกัน หากขาดความรู้และการรับรู้ที่ถูกต้อง อาจกลายเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงและการใช้บริการ

โดยสรุป บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ชุมชนในการออกแบบและจัดบริการสำหรับผู้สูงอายุผ่านโปรแกรม Pocket Park สะท้อนให้เห็นว่า การบูรณาการมิติสุขภาพและสังคมเข้าด้วยกันเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพสูง การทำงานแบบมีส่วนร่วมและการประสานพลังจากทีมสหวิชาชีพทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสสูงขึ้นในการ “สูงวัยอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน” ภายใต้แนวคิด Aging in Place อันเป็นทิศทางที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบททางสังคมในปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1. ระดับนโยบาย ข้อเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้หน่วยงานระดับกระทรวง กรม จัดสรรงบประมาณในการลงทุนเกี่ยวกับนวัตกรรมและเทคโนโลยีของอุปกรณ์และเครื่องออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเพื่อจัดการความเสี่ยงและชะลอระยะเวลาของการพึ่งพิง และเสนอให้อปท. ผลักดันนโยบายสวนสาธารณะที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุและบรรจุโปรแกรมการเล่นในแผนการพัฒนาท้องถิ่น เพื่อให้เกิดการดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม ต่อเนื่องและยั่งยืน

2. ระดับปฏิบัติการ ข้อเสนอแนะต่อองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

1) ควรส่งเสริมให้เกิดการทำงานร่วมกันแบบทีมสหวิชาชีพในการออกแบบโปรแกรมการเล่น และกิจกรรมที่หลากหลายที่เน้นส่งเสริมการให้ความรู้และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชนและจัดให้มีการออกแบบโปรแกรมการเล่น (Play Program) โดยให้ความสำคัญกับบทบาทนักสังคมสงเคราะห์

2) ควรจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัวอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับวิธีการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพกายและใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและลดความเสี่ยงจากการใช้อุปกรณ์ไม่เหมาะสม

3) ควรส่งเสริมการจัดบริการที่ผนวกเข้ากับการจัดบริการของอปท. โดยจัดให้มีผู้แนะนำ (Coach) ซึ่งอาจเป็นผู้ปฏิบัติงานของเทศบาล ผู้นำชุมชนหรืออาสาสมัครในการสวมบทบาทของผู้แนะนำและกระตุ้นให้เกิดการเล่นอุปกรณ์อย่างเหมาะสมและคอยให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำ คอยดูแลกำกับเพื่อความปลอดภัยและลดความเสี่ยงขณะเล่นอุปกรณ์

4) ควรให้ความสำคัญกับการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมกลุ่มย่อย การเสริมแรงเชิงบวก และการส่งเสริมการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจและมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณบริษัท ฮาน ดิ ดี ไนน์ จำกัด ในการสนับสนุนทุนวิจัย เทศบาลเมืองบึงยี่โถ จังหวัดปทุมธานีในการอนุเคราะห์พื้นที่ ทรัพยากรและผู้ปฏิบัติงานวิชาชีพในการเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนให้เกิดการศึกษาครั้งนี้ รวมทั้งผู้สูงอายุในชุมชน ตลอดจนประธานชุมชน อาสาสมัครและสมาชิกครอบครัวของผู้สูงอายุทุกท่านที่เป็นทีมงานสำคัญในการร่วมกันพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน

เอกสารอ้างอิง

- กมลทิพย์ แจ่มกระจ่าง. (2563). สังคมสงเคราะห์ชุมชนลดความเหลื่อมล้ำทางสังคมได้อย่างไร. *สังคมสงเคราะห์และสวัสดิการสังคม: การปลดปล่อยความเหลื่อมล้ำสู่ความยั่งยืน*, 28-38.
https://socadmin.tu.ac.th/uploads/socadmin/file_research/research_Split/2.pdf
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์.
- ฉัตรทิพย์ เพ็ชรชลาสัย และสุวิทย์ อุดมพาณิชย์. (2562). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุไทย. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 12(2), 52-61.
- ชมภูษุ พูนนาค และปภาวดี มนต์รีวัต. (2565). การบริการสาธารณะสำหรับพลเมืองผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเมืองในเขตจังหวัดภาคกลางตอนล่าง. *วารสารผู้ตรวจการแผ่นดิน*, 15(1), 35-75.
- ณิกานต์ สีใส. (2564). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก* (วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.
<http://www.tnsu.ac.th/web/web5/wittayanipon/2564/ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก.pdf>
- ทศพร อนันตพิพัฒน์. (2552). *แนวทางการออกแบบสวนสาธารณะระดับชุมชนที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสวนรมณีนาถ* (การค้นคว้าอิสระ ปริญญาภูมิสถาปัตย์กรรมศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
<https://sure.su.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/12772/Fulltext.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- ธีระวัฒน์ จันทิก และ อาภาภรณ์ เกิดดวง. (2560). แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร กรณีศึกษาศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร. ใน *รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 9 “ราชชมงคลสร้างสรรค์กับนวัตกรรมที่ยั่งยืนสู่ประเทศไทย 4.0”*, มหาวิทยาลัยราชชมงคลรัตนโกสินทร์, ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี (หน้า 1547-1557).
https://repository.rmutr.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/754/rmutrconth_108.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- นามชัย กิตตินาคปัญญา. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางกาย สภาพแวดล้อม การมีส่วนร่วมทางสังคม และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุไทย. *วารสารประชากรศาสตร์*, 34(1), 1-40.
- นิราศศิริ โรจนธรรมกุล, จิราวรรณ กล่อมเมฆ และจารุรัตน์ ศรีรัตนประภาส. (2563). การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในตำบลมวกเหล็ก อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 36(2), 15-24.
- นิลบล คล่องเวสสะ, ยศพล บุญสม, ภาสุร์ นิยมมล, ธาธิบ บวรเทิจิตร, ปาณิทัต รัตนวิจิตร, สุปรียา หวังพัชรพล, ญัฐวดี สัตนันท์, กฤตยา งามมกลเลิศ, นักรบ สายเทพ, อรกมล นิลชนน, อัดนา สุวัฒน์, ศรัณย์ ไม่ประเสริฐ และอาศิรวีร์ภาดา. (2564). *รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการ welpark เพื่อกระบวนการพัฒนาด้านแบบผ่านการมีส่วนร่วมและสร้างคู่มือการออกแบบพื้นที่สาธารณะสีเขียวขนาดเล็กที่มีคุณภาพและยั่งยืน*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). <https://api.wepark.co/files/wepark%202021%20Final%20Report.pdf>

- ปิยะพงศ์ กุฬพงศ์พันธ์, ชาณุชลักษณ์ เยี่ยมมิตร และฐิตวันต์ หงษิติตียนานท์. (2563). รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี. มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. <https://eresearch.rbru.ac.th/showthesis.php?theid=1973&depid=3>
- รัชพล มณีเหล็ก. (2566). ความคาดหวังของสหวิชาชีพต่อบทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ตามพระราชบัญญัติวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ พ.ศ. 2556 มาตรา 28(1). วารสาร มจร การพัฒนาสังคม, 8(3), 330-339.
- วรรณลักษณ์ เมียนเกิด. (2559). รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ เรื่อง ระบบการดูแลทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ. J Print.
- ศรีวิภาญจน์ ยกแสง. (2564). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายด้วยยางยืดต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุติดบ้าน (วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. <https://kb.psu.ac.th/psukb/bitstream/2016/17888/1/5910421013.pdf>
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และณัฐพัชร สโรบล. (2568). บทบาทที่พึงประสงค์ของท้องถิ่นต่อการจัดบริการสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนภายใต้แนวคิดการสูงวัยในถิ่นที่อยู่. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมบัติ กาวิลเครือ. (2560). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง. วารสารชุมชนบัณฑิตทางสังคมศาสตร์, 7(3), 161- 173.
- สุริรัตน์ จำปาเงิน. (2559). แนวทางการพัฒนาสวนสาธารณะที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมเมืองที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2016/TU_2016_5816030406_5387_4880.pdf
- Lee, J. L. C., & Ho, R. T. H. (2022). Creating Exercise Spaces in Parks for Older Adults With Fitness, Rehabilitation, and Play Elements: A Review and Perspective. *Gerontology & geriatric medicine*, 8, 23337214221083404. <https://doi.org/10.1177/23337214221083404>
- Liu, K. (2023). Urban Pocket Parks and Wellbeing: A Critical Review and Research Agendas. Proceeding of the 7th International Conference on Economic Management and Green Development, *Advances in Economics*, DOI: 10.54254/2754-1169/27/20231250
- Paudel, C., Timperio, A., Loh, V., Salmon, J., Deforche, B., & Veitch, J. (2024). Understanding factors influencing the use of specialized outdoor fitness equipment among older adults in Australia. *Health Promotion International*, 39(6), 1-10. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae160>
- Paudel, C., Timperio, A., Salmon, J., Loh, V., Deforche, B., & Veitch, J. (2024). Designing outdoor fitness areas for older adults: a conjoint analysis study. *Leisure Studies*, 44(3), 1-14. <https://doi.org/10.1080/02614367.2024.2320357>