

บทที่ ๒

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ

บทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพเมื่อได้กล่าวถึงสุขภาพ อาจมีคนจำนวนไม่น้อยที่ยอมรับว่า การที่ทุกคนมีสุขภาพดี หมายถึงคนที่ไม่เป็นโรคหรือปราศจากความเป็นคนพิการและทุพพลภาพเท่านั้น ซึ่งในความคิดนี้อาจมีส่วนที่ถูกบ้าง แต่ความหมายที่ครอบคลุมและมีการยอมรับในแนวคิดของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ดังนี้ สุขภาพ หมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ รวมถึงการที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ไม่ได้หมายถึงเพียงปราศจากโรคหรือความทุพพลภาพเท่านั้น สุขภาพ เป็นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนต้องให้ความสนใจและเอาใจใส่ เนื่องจากมนุษย์เราเป็นทรัพยากรอันสำคัญต่อการพัฒนา และส่งผลให้โลกมีการพัฒนาอย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อก้าวไปสู่ความเจริญต่อไป เพื่อความสันติสุขของโลกและมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หรือคุณภาพชีวิตรวมถึงการศึกษา เศรษฐกิจและศีลธรรมให้ดี แนวคิดดังกล่าวจะส่งผลนำไปสู่พฤติกรรมด้านสุขภาพที่ถูกต้องได้

๒.๑ ความหมายของสุขภาพ

ในศตวรรษที่ ๒ ซึ่งนับว่าเป็นเวลาสองพันกว่าปีแล้ว กวีเอกของชาวโรมัน ชื่อ Juvenal ผู้ซึ่งชอบเขียนบทประพันธ์ต่างๆ ที่เป็นเรื่องเสียดสีสังคม ได้เขียนข้อความอมตะที่คมคายและสามารถประทับใจคนอยู่ได้นานจนกระทั่งปัจจุบัน คือ “Men sanain corporsana” แปลว่า “A healthy mind in a healthy body” หรือ “จิตใจที่สุขสมบูรณ์ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” ครั้นต่อมา John Locke นักการศึกษาคนสำคัญของประเทศอังกฤษ ผู้ซึ่งได้รับเกียรติยกย่องให้เป็นบิดาแห่งวิชาจิตวิทยา ในยุคปัจจุบันได้กล่าวไว้ว่า “A sound mind is in a sound body” หรือ “จิตที่สดใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”^๑

จากคำกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่ากายกับจิตจะมีความสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลายากที่จะแยกออกจากกันได้ เนื่องจากสภาพของร่างกายและจิตใจเป็นของคู่กัน ซึ่งต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา จะเห็นได้ว่าขณะที่สภาพร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มี

^๑รศ.สุพรรณ อีระเวชเจริญชัย,สุขภาพเพื่อชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๑), หน้า ๑.

สภาพของร่างกายอยู่ในสภาพที่แข็งแรง จิตใจก็จะสดชื่นมีความสุขไม่เศร้าหมอง ตราบใดที่จิตใจเศร้าหมองได้รับแต่ความทุกข์ ก็จะส่งผลสุขภาพของร่างกายได้รับผลกระทบนั้นไปด้วย

ดังนั้น "สุขภาพ" จึงหมายถึง การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดีและยังสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ผู้มีสุขภาพดีถือว่าโชคดีและเป็นกำไรของชีวิต เพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้นั่นเอง จะเห็นได้ว่าสุขภาพนั้นไม่ได้มีเพียงทางกาย และทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการทางด้านปัญญา และการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุขด้วย เราก็ควรพึงดูแลรักษาสุขภาพของเราให้ดียิ่งเสมอ เพื่อที่จะได้มีชีวิตที่มีความสุข รื่นเริง ไม่ติดขัด มีความเมตตา มีสติ มีสมาธิที่ดี และการที่สังคมครอบครัวจะมีความอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และสังคมมีความยุติธรรมได้นั้น จะต้องเกิดขึ้นจากการจัดการทางสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งสุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคล (Individual Health) สุขภาพของครอบครัว (Family Health) อนามัยชุมชน (Community Health) และสุขภาพของสาธารณะ (Public Health) สุขภาพย่อมมี ความสำคัญต่อมนุษย์ทุกรูปนาม ไม่ว่าผู้ที่มีทรัพย์ หรือยากจนไข้ใจ^๒

๒.๑.๑ สุขภาพทั่วไป

คำว่า สุขภาพ หมายถึง การที่มีสภาพที่สมบูรณ์ทั้ง ๔ ทางคือ ทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางปัญญา และทางสังคม สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับชีวิตคนเรา เพราะทุกคนต้องพิจารณารู้จักและเข้าใจถึงวิธีการดูแลสุขภาพ เมื่อมององค์รวมก็คือกายกับจิตเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน ในสภาพของความเป็นจริงเมื่อกายป่วยจิตก็ป่วยตาม คือจิตจะเกิดทุกข์ ขณะที่สุขภาพกายอยู่ในภาวะปกติไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียน สุขภาพจิตไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส^๓ โลก โกรธ หลง เข้ามารบกวนได้

ถึงแม้ว่าสุขภาพที่ดีมีความสมบูรณ์เป็นสิ่งที่คนทุกคนปรารถนา แต่คนส่วนมากก็ให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพน้อย อย่างเช่นการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายมีน้อยมาก คนส่วนมากจะหมกมุ่นอยู่กับวิธีการดำรงชีวิตประจำวันเสียมากกว่า จึงไม่ค่อยมีเวลาที่จะดูแลใส่ใจสุขภาพของตัวเองได้มากนัก ซึ่งในหลักของความเป็นจริงสุขภาพเป็นเหมือนสมบัติอันทรงคุณค่าของทุกคน แต่คุณค่านั้นทุกคนจะมองข้าม จะเกิดความนึกเสียดายก็ต่อสมบัติก่อนนี้เริ่มเสื่อมสภาพหรือเกิดการสูญเสียเกิดขึ้น ซึ่งมารู้ตัวอีกทีตอนสุขภาพของตัวเอง

^๒ ศ.ดร.สุชาติ โสภประยูร, สุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๑). หน้า ๓๘.

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๒.

บกพร่องมีโรคเข้ามารุมเร้าทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อทุกคนได้รับผลกระทบของสุขภาพต้องเสียเวลาที่สุดยเสียไปกับการไม่ดูแลและสุขภาพของตัวเองให้ดี

ดังนั้นสุขภาพ ทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางปัญญา และทางสังคม จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนจะต้องหมั่นให้ความดูแลเอาใจใส่ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลโดยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหมวดหมู่ การใช้ชีวิตที่ถูกต้องโดยที่ไม่ไปสร้างปัญหาให้เกิดกับตัวเองและสังคม

๒.๑.๒ สุขภาพในมุมมองทางพระพุทธศาสนา

สุขภาพในมุมมองทางพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างจากวงการแพทย์มาก ซึ่งในทางพุทธศาสนาจะมองกว้างกว่า คือจะมองในเรื่องกรรม เรื่องของภพ เรื่องชาติ การเกิดขึ้นมาอย่างไร อะไรเป็นเหตุให้เกิด เมื่อตายแล้วเป็นเช่นไร ส่งผลในชาติต่อไป ในหลักของปฏิจจสมุปบาท^๔ แต่ในส่วนของวงการแพทย์ปัจจุบัน จะมีมุมมองในส่วนของการมีชีวิตเริ่มตั้งแต่เกิดมา และมีชีวิตอยู่ช่วงหนึ่งจนถึงวันตาย ตามหลักพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการเกิดเป็นมนุษย์ กิโณมนุสสะปฏิลาโก เกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ยาก และเมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้วจึงมีคุณค่ามากและคุณค่าของมนุษย์เราต้องรู้จักฝึกฝนเมื่อมีสภาวะเจ็บป่วยเกิดขึ้น ในแง่มุมมองของศาสนาได้มองว่า ความเจ็บป่วยมีหลายแง่มุม และภัยต่างๆที่เป็นปัญหาของชีวิตเมื่อเกิดขึ้นแล้วถือว่าเป็นธรรมดาของชีวิต พุทธศาสนาได้สอนให้คนเรารู้ว่าทุกข์ รวมถึงความแก่ชราและปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นถือว่าเป็นโรค ดังนั้นไม่ควรตั้งอยู่ในความประมาท พุทธศาสนายังสอนให้พิจารณารู้เท่าทันต่อโรคต่างๆที่เกิดขึ้นตามหลักธรรมไตรนค^๕ จากเหตุและปัจจัยซึ่งเราไม่สามารถจัดการได้ พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่า สิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อการดำรงชีวิตคือปัจจัย^๖ ซึ่งประกอบด้วย เสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค แต่สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทุกคนมีความต้องการมากนั้นคือความสมบูรณ์แข็งแรงของสุขภาพ ซึ่งมีผลต่อการดำรงชีวิต เมื่อคนเรามีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่แข็งแรงแล้วอุปสรรคในการที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขย่อมมีขึ้น

ดังนั้นสุขภาพที่ดีย่อมเป็นสิ่งที่ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นคนยากดีมีจนต่างก็ปรารถนา แต่เราต้องตระหนักอยู่เสมอว่าถึงแม้เทคโนโลยีรวมถึงเทคนิคในทางการแพทย์ จะ

^๔พ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๘๖/๕๒๖.

^๕ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๔๔.

^๖วิ.จ. (ไทย) ๔/๘๗/๑๐๖.

เจริญไปมากเท่าไรแต่สุขภาพเราทุกคนต้องให้การดูแลใส่ใจ หมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ พร้อมที่เผชิญกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพได้

๒.๒ ลักษณะของสุขภาพ

ลักษณะของสุขภาพ ในที่นี้จะกล่าวถึงความสัมพันธ์ของสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพทางปัญญา และสุขภาพทางสังคม โดยเฉพาะกายกับจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เนื่องจากกายกับจิตต้องพึ่งพากัน ตราบใดที่สภาพของร่างกายมีความแข็งแรง ไม่มีโรคภัยมารุมเร้าจิตก็ไม่เศร้าหมอง คนที่มีสุขภาพกายและจิตดีเป็นบุคคลที่มีแต่ความสุข มีความหวังในชีวิต มีความพร้อมทั้งกายและใจ ย่อมไม่มีอุปสรรคในการดำรงชีวิต ซึ่งจะนำพาชีวิตไปสู่ความสำเร็จ ในทางปัญญา และสังคมได้

๒.๒.๑ สุขภาพกาย

ความแข็งแรงของสุขภาพกาย หมายถึง สภาวะที่สภาพร่างกายมีความแข็งแรง สมบูรณ์ เจริญเติบโตได้อย่างปกติ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทุพพลภาพ พร้อมทั้งมีภูมิคุ้มกัน โรคหรือความต้านทานโรคเป็นอย่างดี^๗ ในส่วนของระบบต่างๆของร่างกายสามารถที่ทำงานได้ตามปกติ มีประสิทธิภาพ สภาพของร่างกายที่แข็งแรงจะสามารถต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสภาพของจิตใจเป็นปกติไม่อ่อนไหวมีความมั่นคง และสามารถปรับตัวเองให้อยู่ร่วมกับสังคมอย่างเป็นสุข ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงได้คือการออกกำลังกาย ผู้ที่มีสุขภาพกายดีจะมีลักษณะดังนี้.

๑. มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่สมวัย มีน้ำหนักและส่วนสูงเป็นไปตามมาตรฐานตามวัย และตามเกณฑ์อายุ
๒. มีขนาดร่างกายที่สมส่วน คือ มีน้ำหนักและส่วนสูงที่ได้สัดส่วนกัน ไม่อ้วนไม่ผอมมากเกินไป รวมถึงไม่เตี้ยและสูงเกินเกินค่ามาตรฐาน
๓. กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ มีความแข็งแรง การที่จะลุก นั่ง และเดิน สามารถทำได้หลายครั้ง โดยที่ไม่มีปัญหาทำให้ต้องดิ่งข้อได้หลายครั้ง
๔. มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว หมายถึง ผู้ที่มีสุขภาพที่ดีการเคลื่อนไหวต่างๆจะไม่มีปัญหา

^๗สุชาติ โสมประยูร, สุขภาพเพื่อชีวิต,(กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๑), หน้า๒.

๕. มีความอยากรับประทานอาหารและอยากรับประทานมากๆ ไม่เบื่ออาหารเมื่อทุกคนที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ระบบต่างของร่างกายเป็นไปอย่างปกติ การรับประทานอาหารจึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสนใจ

๖. มีร่างกายแข็งแรง และมีภูมิต้านทานโรคที่ดี และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่พิการหรือผิดปกติอื่นๆ

๗. การพักผ่อนนอนหลับจะเป็นไปปกติเมื่อมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ระบบภายในต่างๆทำงานเป็นปกติ การนอนหลับพักผ่อนย่อมง่าย

ดังนั้นสุขภาพกายถ้าจะทำให้สมบูรณ์จะต้องมีการออกกำลังกายประกอบ การออกกำลังกายสำหรับแต่ละคนแต่ละวัยจะมีผลพลอยได้ไม่เหมือนกัน กล้ามเนื้อของมนุษย์ยังได้ออกกำลังบ่อยๆยิ่งแข็งแรง ซึ่งคนหนุ่มสาวและคนสูงวัยจะมีผลที่แตกต่างกันออกไป วัยรุ่นหนุ่มสาวจะเน้นถึงความแข็งแรงของร่างกาย ทำให้มีความกระชับของร่างกาย ขบวนการเผาผลาญไขมันส่วนที่เกินไม่จำเป็นออกไปได้ดี ช่วยให้น้ำหนักลดลง รูปร่างสวยงาม ในส่วนของผู้สูงวัย การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ทำให้แก่ช้าอายุยืน อีกทั้งยังช่วยต้านทานโรค ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งต่อเนื่องกันมาหลายปีและในการออกกำลังกายจะมีประโยชน์ดังนี้

๑) เพื่อช่วยลดความแก่ชรา ผู้ที่มีความขยันในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสุขภาพที่แข็งแรงทำให้อยู่เป็นหนุ่มเป็นสาว สมรรถภาพของร่างกายจะดีช่วยให้มีอายุยืน

๒) เพื่อการทรงตัวที่ดี ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆจะสัมพันธ์กันได้ดี ส่งผลให้การเคลื่อนไหวของร่างกายมีความคล่องตัวกระฉับกระเฉง

๓) เพื่อช่วยในการลดน้ำหนัก ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะเป็นคนที่ไม่อ้วน รูปร่างจะดีขึ้นซึ่งตรงข้ามกับคนที่ไม่ออกกำลังกาย ส่วนมากจะเป็นโรคอ้วนและโรคอื่นๆจะตามมา

๔) เพื่อช่วยลดความเครียด ส่งผลให้มีจิตใจที่แจ่มใส ในช่วงเวลาที่ได้ออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุขออกมา สารนั้นเรียกว่าสารเอ็นดอร์ฟินซึ่งจะเห็นได้ว่าหลังจากการออกกำลังกายแล้วทุกคนหน้าตาจะสดชื่น

๕) เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคภัยต่างๆ ซึ่งสภาพในปัจจุบันความเจริญของเศรษฐกิจโลก มีการประสานการติดต่อทางด้านธุรกิจกันมากมาย และมีการนำพาเชื้อโรคจากประเทศสู่ประเทศ และทวีปสู่ทวีป ซึ่งแม้แต่ภายในประเทศยังมีการแพร่กระจายของเชื้อโรคและไวรัสต่างๆ

๖) เพื่อลดปัญหาส่วนของโรคความดันโลหิต สังคมปัจจุบันปัญหาโรคความดันโลหิตมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นตลอด และสถิติการตายเนื่องจากเส้นโลหิตแตกมีมากขึ้น การออกกำลังกายมีส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดโลหิตได้ดี และการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความเหมาะสมต่อเพศ และวัยทั้งนี้หัวใจต้องเด่นเป็นจังหวะติดต่อกัน จนกระทั่งชีพจรถึงเป้าหมายคือ ๖๕-๘๐ เเปอร์เซ็นต์ของชีพจรสูงสุด

การออกกำลังกายถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักการที่กำหนดแล้ว ก็จะทำให้เกิดประโยชน์ในทุกๆด้าน ในทางตรงกันข้ามถ้าทำโดยไม่ถูกวิธีเช่น อุปกรณ์ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมกับตนเอง ก็อาจเกิดการบาดเจ็บขึ้นมาได้ ยิ่งการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยแล้วการบาดเจ็บเป็นเรื่องที่ต้องป้องกันมิให้เกิดขึ้นจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด การปฏิบัติให้ถูกต้องตามขั้นตอนของการออกกำลังกายเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดการบาดเจ็บลงได้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑) การอุ่นร่างกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อการก่อนที่จะออกกำลังกายทุกครั้ง การบาดเจ็บของร่างกายขณะออกกำลังกายนั้นมีมาก สาเหตุมาจากการขาดการสนใจที่จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายที่ถูกต้อง ก่อนที่จะทำการออกกำลังกาย ก็คือการเตรียมทุกส่วนของร่างกายหรืออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกายที่จะเกิดขึ้นในครั้งต่อไป ให้รู้ตัวก่อนที่จะออกกำลังกายจะเป็นด้วยวิธีใดก็แล้วแต่ การที่จะทำให้การออกกำลังกายในแต่ละครั้งให้ได้ผลที่สมบูรณ์และได้ประโยชน์ต่อร่างกายนั้น จะต้องออกให้เพียงพอที่จะมีพลังงานเผาไหม้อาหารในร่างกายโดยใช้ออกซิเจนที่คนเราหายใจเข้าไป เพื่อที่จะทำให้เกิดพลังงานจนถึงระดับหนึ่ง การที่จะออกกำลังกายให้ถึงระดับนี้ เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องเข้าใจในวิธีการ ตลอดจนขั้นตอนที่สำคัญของการออกกำลังกายทุกครั้ง

๒) การผ่อนคลายเป็นเรื่องจำเป็นต่อสุขภาพทุกครั้งที่ต้องออกกำลังกายติดต่อกันเป็นเวลานาน สิ่งสำคัญไม่ควรที่จะหยุดพักการออกกำลังกายทันทีทันใด ควรต้องค่อยๆผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายค่อยๆเย็นลงอย่างช้าๆ ซึ่งการผ่อนให้ร่างกายเย็นลงอย่างช้าๆมีความสำคัญเป็นอย่างมาก และมักจะพบว่าผู้มีผู้ออกกำลังกายอีกมากที่ไม่สนใจต่อการผ่อนคลาย ปล่อยปะละเลยรวมถึงนักกีฬา

๒.๒.๒ สุขภาพจิต

สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสดชื่น แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติ วิหฺรุร แสงสิงแก้วกล่าวไว้ใน สุขภาพจิตคืออะไร ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีได้หมายถึง

ผู้ที่มิได้มีสภาพจิตแปรปรวนอย่างเดียว แต่หมายถึงผู้ที่ปรับสภาพจิตใจให้มีความสุขด้วยกับสิ่งแวดล้อมได้ตามวัยของชีวิต สุขภาพจิตนี้อาจเปรียบได้กับความสุขทางใจซึ่งเป็นนามธรรมหรือมีคุณค่าทางคุณภาพมากกว่าคุณค่าทางปริมาณ^๙ ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆได้ดี สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดี และปราศจากความขัดแย้งหรือความสับสนภายในจิตใจ มีจิตใจร่าเริงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ มีความสัมพันธ์อันดีงามกับคนอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขดังนี้^{๑๐}

(๑) ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี ได้แก่ การยอมรับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเอง สามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขความไม่สบายใจของตัวเองได้ มีความรับผิดชอบและพึงพอใจในผลของงาน มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น บุคคลจะมีระดับสุขภาพจิตดีหรือเลวขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของเขาในสายตาของคนในสังคม^{๑๑} มีความมั่นคงด้านอารมณ์ ไม่หวาดระแวง และอยู่ในโลกของความเป็นจริงเป็นต้น

(๒) ความผิดปกติทางจิต คือ มีลักษณะดังนี้ รู้สึกว่าตัวเองไม่ปลอดภัยและเข้ากับสังคมไม่ได้เนื่องจากปมด้อยทางร่างกาย หรือการทำงาน หรือขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ หรือญาติพี่น้องมีพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น ติดอ่างหรือกัดเล็บ ชอบรังแกคนอื่น ชอบเพ้อฝันหรือสร้างวิมานในอากาศ มีอาการทางประสาท เช่น วิตกกังวลเกินกว่าเหตุ ย้ำคิดย้ำทำเป็นต้น

(๓) ปัจจัยที่มีผลเสียต่อสุขภาพจิต มีอยู่หลายประการ ได้แก่ สุขภาพทางร่างกายไม่ดี มักมีโรคประจำตัว ความบกพร่องทางร่างกายเช่น บุคคลที่เกิดมาพิการมีสติปัญญาสูงหรือต่ำกว่าปกติ ทำให้ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ยาก สภาพครอบครัวมีการหย่าร้าง ทะเลาะวิวาทกันเป็นประจำ ปัญหาความยากจนขัดสน สภาพแวดล้อมในโรงเรียนหรือที่ทำงานไม่ดี ความคิดหรือจากการเรียนและการทำงาน ตลอดจนสภาพที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับความจริงหรือความเปลี่ยนแปลงของสังคม

(๔) การส่งเสริมสุขภาพจิต มีหลักปฏิบัติ คือยอมรับสภาพแห่งความจริงและข้อบกพร่องของตัวเอง จะไม่ทำให้ทุรนทุรายและกล่าวโทษผู้อื่น ทำให้พยายามแก้ไขใหม่ในโอกาสต่อไป ทำให้ใจเบิกบานอยู่เสมอ มองโลกในแง่ดี การเลือกมองและเลือกดูแต่สิ่งดีจะทำให้จิตใจเบิกบาน ไม่เครียดไม่กังวล การตั้งความหวังในชีวิตให้สูงในระดับที่มีความเป็นไปได้ ไม่ควร

^๙วิฑูร แสงสิงแก้ว,สุขภาพจิตคืออะไร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. [ออนไลน์]
แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th> [๖กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖]

^{๑๐}พญ. สุพินดา เลิศปัญญาโรจน์, การจัดการด้านสุขภาพอนามัย, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทโรงพิมพ์ประสานมิตรจำกัด, ๒๕๔๖). หน้า ๗๖.

^{๑๑}สุชาติ โสมประยูร, สุขภาพเพื่อชีวิต, หน้า ๑๕๔.

สูงเกินไปและให้เหมาะสมกับความถนัดหรือความสามารถ ผ่อนคลายความตึงเครียดของจิตใจ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ พยายามแก้ไขปัญหและอุปสรรคต่างๆด้วยเหตุและผล มีคติประจำใจในการสร้างความพยายามหรือต่อสู้ชีวิต หัดนั่งสมาธิเพื่อให้จิตสงบ พยายามปรับปรุงบุคลิกภาพ และปรับตัวเข้าหาผู้อื่นตลอดจนสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

(๕) การปรับตัวและสร้างมนุษยสัมพันธ์ สามารถปฏิบัติได้ด้วยการพยายาม รู้จักและทำความเข้าใจเพื่อน เรียนรู้นิสัยใจคอและจุดเด่นหรือด้อยของเพื่อน รู้จักการช่วยเหลือเกื้อกูลและให้อภัยผู้อื่น สร้างค่าชมและให้กำลังใจเพื่อน รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์และความคิดเห็นของเพื่อน รู้จักพูดจาไพเราะ มีความจริงใจต่อกัน และรู้จักเคารพสิทธิส่วนบุคคลของผู้อื่น

(๖) การดูแลสุขภาพจิตในยามเจ็บป่วย แบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ การดูแลตนเอง และการดูแลผู้อื่น การดูแลตนเองได้แก่ การไม่วิตกกังวลจนเกินเหตุการณ์สร้างความมั่นใจในการรักษาพยาบาลของแพทย์ การทำจิตใจให้สบาย ไม่โกรธหรือหงุดหงิด การยอมรับสภาพการเจ็บป่วย ไม่โทษตนเองหรือผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย การผ่อนคลายความตึงเครียดตลอดจนรับประทานยาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์โดยเคร่งครัด ส่วนในการดูแลผู้อื่นสามารถทำได้โดยการปลอบประโลมด้วยถ้อยคำที่อ่อนหวาน ให้กำลังใจและความมั่นใจเพื่อให้ผู้ป่วยลดความกังวล พูดคุยกับผู้ป่วยในเรื่องสนุกสนาน รับฟังปัญหาความกังวลของผู้ป่วยซักชวนให้เพื่อนฝูงหรือญาติมาเยี่ยมเยียนและให้กำลังใจ ตลอดจนการกระตุ้นให้ผู้ป่วยกระตือรือร้น รับประทานอาหารและยาตามคำแนะนำของแพทย์ เป็นต้น

๒.๒.๓ สุขภาพทางปัญญา

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ ได้กำหนดไว้ว่า “สุขภาพทางปัญญา หมายความว่า ความรู้ที่รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อแผ่สู่สภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้ คือความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูกคิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข์ได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิต ถูกต้องดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม”^{๑๒}

^{๑๒} สุขภาวะทางปัญญา, โครงการสร้างเสริมสุขภาวะ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.nstru.ac.th> [๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖]

สุขภาวะทางปัญญา^{๑๓} คือ การมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องดีงาม ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขรู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ ตลอดจนรู้จักดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จได้ด้วยวิธีการแห่งปัญญา สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้สุขภาวะทางปัญญา จึงเป็นที่มาของสภาวะอีก ๓ ด้านที่เหลือ กล่าวได้ว่า สุขภาวะทางกาย ทางสังคมและทางจิตจะมั่นคงยั่งยืนได้ ก็ต้องอาศัยสุขภาวะทางปัญญาเป็นพื้นฐานหากขาดสุขภาวะทางปัญญา พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของเราก็ต้องขึ้นกับสภาพแวดล้อมหรือการชักจูง

โดยสรุปสุขภาวะทางปัญญาเกิดจากการเรียนรู้ที่ทำให้รู้รอบ รู้เท่าทันสรรพสิ่งเรียนรู้ให้ทำเป็น เรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกัน และการเรียนรู้เพื่อบรรลุอิสรภาพการเรียนรู้ดังกล่าวทำให้เกิดสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางสังคมรวมกันเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์สุขภาวะที่สมบูรณ์เกิดจากการเรียนรู้ที่ดีการเรียนรู้ที่ดีจึงเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของมนุษย์

๒.๒.๔ สุขภาพทางสังคม

สุขภาพทางสังคม หมายถึง สุขภาพที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคน ในขนาดและลักษณะต่างๆ เช่น ในครอบครัว ในสถานที่ทำงาน ในสังคมที่มีขนาดใหญ่หรือประเทศ และการอยู่ร่วมกันด้วยดีทั้งโลก มนุษย์แต่ก่อนก็อยู่ร่วมกันเป็นธรรมชาติไม่ว่าในสมัยที่ยังอยู่ในยุคล่าสัตว์เก็บของป่ากินหรือในยุคเกษตรกรรม ก็อยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มหรืออยู่ด้วยกันเป็นชุมชนเกษตรกรรม เมื่อมีศาสนาเกิดขึ้น หัวใจคำสอนของทุกศาสนาก็เหมือนกัน คือความดี^{๑๔} ในทางสังคมพบว่าสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปางได้รับผลสัมฤทธิ์ในการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ดังนี้

(๑) สังคมภายใน

๑. สังคมภายใน อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขเนื่องจากสมาชิกได้ปฏิบัติตน
๒. สังคมอยู่ร่วมกันอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยมีวินัย

^{๑๓} พระไพศาล วิสาโล, **สุขแท้ด้วยปัญญา**, จัดพิมพ์ครั้งที่๑, (จังหวัดสมุทรปราการ : ชุมทอง อุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด,๒๕๕๓), หน้า ๑๔

^{๑๔}โครงการส่งเสริมสุขภาวะ มหาวิทยาลัยนครศรีธรรมราช, **สุขภาพทางสังคม**,[ออนไลน์] แหล่งที่มา :<http://www.nstru.ac.th> [๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖]

๓. ทุกคนเคารพกฎกติกาของสังคมที่อยู่ร่วมกันโดยไม่แบ่งแยก
๔. รู้จักสิทธิและหน้าที่ของตนเองไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น
๕. รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองที่ได้รับการแต่งตั้ง และทำตัวเป็นสมาชิกที่ดีไม่ก้าว

ภายในหน้าที่ของคนอื่น

๖. ไม่เป็นคนนิ่งดูตายคอยให้ความช่วยเหลือกันทุกกิจกรรมทำตัวเป็นจิตอาสา ช่วยงานของชุมชน รวมถึงกิจกรรมสาธารณะต่างๆ
๗. สมาชิกมีความเอื้ออาทรต่อกัน ห่วงใยซึ่งกันและกันมีการแบ่งปันและแบ่งเบาภาระต่างๆของสมาชิกด้วยกายเท่าที่ทำได้
๘. สมาชิกในศูนย์จะลดความเห็นแก่ตัวโดยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

(๒) สังคมภายนอก

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปางได้รับการตอบรับจากประชาชนในจังหวัดลำปางเป็นอย่างดี มีสมาชิกรวมแล้ว ๑๕๐๐ คน^{๑๕} ยังเป็นสถานที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ของกลุ่มผู้สูงอายุทั่วไปและพื้นที่รอบเมืองลำปาง รวมถึงกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดต่างๆ และกลุ่มชาวต่างชาติต่างก็เข้ามาขอคำปรึกษาและร่วมกิจกรรมเป็นประจำ

ดังนั้นการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปางถือเป็นข้อปฏิบัติของสังคมที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีทั้งส่วนสังคมส่วนรวมและปัจเจกบุคคล ด้วยความเอื้ออาทรต่อกันปฏิบัติตัวต่อกันเหมือนญาติพี่น้อง

^{๑๕} เกษม สรินทร์ เอกสารสมาชิกศูนย์,ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง, หน้า ๒๙.

๒.๓ ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ^{๑๖}

สุขภาพเป็นส่วนที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับบุคคล สังคมและสิ่งแวดล้อมการบุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่ดีมิได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหรือปัจจัยเพียงอย่างเดียวใดอย่างหนึ่ง แต่ผลรวมจากปัจจัยหลายๆด้านประกอบกัน สำหรับปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดภาวะสุขภาพประกอบด้วย

๒.๓.๑ ด้านปัจเจกบุคคล

๑.๑ พฤติกรรมของประชาชนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมทางเพศพฤติกรรมการทำงาน และการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมทำให้แนวโน้มต่อไปนี้จะเพิ่มขึ้นได้แก่ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง มะเร็ง อุบัติเหตุและเอดส์

๑.๒ ความคิด ความเชื่อมีอิทธิพลทางจิตและสังคมขาดความสนใจเพราะมุ่งเศรษฐกิจตามกระแสวัตถุนิยม และบริโภคนิยมและทักษะของการจัดการให้สุขภาพสำคัญในระดับต่ำ อิทธิพลจากสื่อโฆษณา ล้วนประกอบเป็นผลต่อความเชื่อและทัศนคติในสังคมผิดๆในการดูแลสุขภาพ

๑.๓ พันธุกรรมเทคโนโลยีทางพันธุวิศวกรรม และเทคโนโลยีทางการแพทย์ก้าวหน้ามีผลต่อการรักษาโรคที่ไม่อาจรักษาหรือป้องกันบางโรคทางพันธุกรรมเช่นโรคปัญญาอ่อน โรคโลหิตจาง ธาลัสซีเมียซึ่งจะเป็นแนวโน้มแก้ปัญหาโรคเหล่านี้ต่อไปในอนาคต

๒.๓.๒ ด้านสภาวะแวดล้อม

๒.๑ การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ

๒.๒ การศึกษา

๒.๓ การเมืองการปกครอง

๒.๔ โครงสร้างพื้นฐาน เช่น การสื่อสาร การคมนาคม การสาธารณสุขบุคคลจะมีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว

๒.๕ ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี

๒.๖ ปัจจัยทางด้านสังคมอื่นๆ เช่น วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม ศีลธรรมและจริยธรรมส่งผลต่อการมีสุขภาพดีหรือไม่ดีของประชาชน

๒.๗ การเปลี่ยนแปลงด้านประชากร

๒.๘ การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ป่าไม้ลดลง ดินคุณภาพต่ำ มีมลพิษมีสารปนเปื้อนในน้ำดิบที่ใช้ทำน้ำประปาการใช้สารเคมีและวัตถุอันตรายมากขึ้นส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีและเสี่ยงภัยต่ออันตรายจากสารพิษได้

^{๑๖} สุขภาพและการจัดการ, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.elearning.msu.> [๖ กุมภาพันธ์

๒.๙ ด้านชีวภาพ มีการเปลี่ยนแปลงจุลชีพที่เกี่ยวกับสุขภาพรวมทั้งแมลงและสัตว์นำโรคอยู่ตลอดเวลาส่งผลต่อวิธีการรักษาพยาบาลและกระทบต่อสุขภาพของประชาชน

๒.๓.๓ ด้านระบบสาธารณสุข

๓.๑ การกระจายโครงสร้างพื้นฐานของระบบบริการสาธารณสุข ทั้งภาครัฐและเอกชนมีการกระจายมีการครอบคลุมมากขึ้น และการสร้างหลักประกันด้านสุขภาพจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้นได้

๓.๒ โครงสร้างองค์การบริหารงานสาธารณสุขในการบริหารการสาธารณสุขจะต้องปรับองค์การการทำงานให้เล็กลง เน้นกระจายอำนาจไปสู่หน่วยปฏิบัติจะทำให้เกิดการปรับกระบวนการทำงานให้ตอบสนองต่อสภาพการมีสุขภาพดีของประชาชน

๓.๓ คุณภาพและประสิทธิภาพในการบริการ มีแนวโน้มการแข่งขัน การพัฒนาคุณภาพบริการและการพัฒนา คุณภาพมาตรฐานของสถานพยาบาลทุกประเภททุกระดับเกิดขึ้น แต่มีปัญหาการกระจายทรัพยากรสาธารณสุขไม่เท่าเทียมกัน ในภูมิภาคส่งผลให้ปัญหาสุขภาพอนามัยของประชาชนในบางพื้นที่มีปัญหารุนแรง

๓.๔ ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพมีการใช้ทรัพยากรอย่างสิ้นเปลืองและไม่ประหยัด ทำให้ค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลในภาพรวมของสังคมสูงขึ้น

๓.๕ การมีส่วนร่วมของประชาชน การพึ่งตนเองและการมีส่วนร่วมในการรักษาพยาบาลของประชาชนในการดูแลสุขภาพตนเองครอบครัว และชุมชนโดยเน้นการสาธารณสุขมูลฐานยังทำได้ผลดีอย่างแท้จริงในบางพื้นที่เท่านั้น และขาดความยั่งยืนในการพัฒนา จำเป็นต้องส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญ และหันมาพัฒนาสุขภาพของตนเองชุมชนและสังคมได้ด้วยตนเอง

๒.๓.๔ ด้านเคล็ดลับ ๕ อ.

นายแพทย์ธีรพล โตพันธานนท์^{๑๗} รองอธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่าปัจจุบันประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงที่สุดในอาเซียน และกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบเนื่องจากประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีมากถึงร้อยละ ๑๔ มีผลจากความก้าวหน้าด้านการแพทย์และสาธารณสุขของประเทศไทย ทำให้อัตราการเกิดน้อยลง ประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น คาดว่าอีก ๒๐ ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด คือมีประชากรผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปร้อยละ ๓๐ สำหรับการเตรียมความพร้อมของ

^{๑๗} เคล็ดลับ ๕ อ.ดูแลผู้สูงวัยสุขภาพดีอายุยืน, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.moph.go.th> ๒๕๕๖. [๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖]

ประชาชน พบว่ามีการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพน้อยมากและผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมสุขภาพที่ด้อยมากเช่นเดียวกัน โดยการปฏิบัติตนที่ถูกต้องและเหมาะสมตามหลักการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก ๕ อ. ได้แก่

๑. อ.อาหาร รับประทานอาหารให้หลากหลาย ได้สัดส่วนเพียงพออิ่ม ครบ ๕ หมู่ เน้นย่อยง่ายและสะอาด เช่นจำพวกผักและผลไม้ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัดเค็มจัด และเครื่องดื่มประเภทที่มีแอลกอฮอล์^{๑๘} ผู้สูงอายุยังมีความต้องการพลังงานและสารอาหารเหมือนบุคคลวัยอื่นๆ เพียงแต่ต้องการในปริมาณที่ลดน้อยลง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง อายุยืน ควรกินให้เป็น คือ ปฏิบัติตามหลักโภชนาการ^{๑๙}

๒.อ. ออกกำลังกาย การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ถ้ามีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกลุ่มวัยจะก่อให้เกิดประโยชน์^{๒๐} โดยออกกำลังกายทุกส่วนสัปดาห์ เพื่อเป็นการกระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมหลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้นยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ควรหลีกเลี่ยงการแข่งขัน ที่มีการออกแรงเกินกำลัง และความเร็วสูง กำลังกายไม่ควรอยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท และไม่อยู่กลางแจ้ง^{๒๑} ผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ทำให้แก่ช้าอายุยืน อีกทั้งยังช่วยต้านทานโรค ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด^{๒๒}

๓. อ.อารมณ์ คือ อารมณ์รื่นเริงยินดี ไม่เป็นคนที่หงุดหงิดง่าย ทำตัวเองให้มีชีวิตที่สดใสด้วยรอยยิ้ม มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด ช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน คนรอบข้าง^{๒๓}

^{๑๘}เคล็ดลับ ๕ อ.ดูแลผู้สูงวัยสุขภาพดีอายุยืน,[๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖]

^{๑๙}สุจิตรา ผลประไพ,อาหารและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ,(กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่สำนักพิมพ์คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา ๒๕๕๓), หน้า ๓.

^{๒๐}สุจิตรา ผลประไพ,อาหารและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ,หน้า ๓๑.

^{๒๑}เรื่องเดียวกัน

^{๒๒}นพ.บรรลุ ศิริพานิช,สร้างกายใจ ให้แข็งแรง, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่บริษัทสถาพรบุ๊คส์จำกัด ๒๕๕๓), หน้า ๗๓.

^{๒๓}เรื่องเดียวกัน หน้า ๗๓.

ความเครียดในระดับที่พอดีๆ จะช่วยกระตุ้นให้เราพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่เมื่อใดความเครียดมีเกินไปจนเรควบคุมไม่ได้ เมื่อนั้นแหละที่เราจำเป็นต้องมารู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียดกัน^{๒๔}

๔. อ.อดิเรกสร้างสรรค์งานอดิเรก เพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลให้ความช่วยเหลือสังคม ชุมชนหากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่นอ่านหนังสือ ธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ ให้คำปรึกษาแนะนำฟังเพลง ปลูกต้นไม้^{๒๕} งานอดิเรก เป็นสิ่งที่มีคุณค่าในยามว่างประเภทหนึ่ง ซึ่งมีหลายประเภทเหมาะกับทุกเพศทุกวัย ซึ่งสามารถเลือกสรรได้ตามความสามารถและสนใจ^{๒๖}

๕. อ.อนามัยการที่มีอนามัยดี ย่อมทำให้ชีวิตทุกคนมีความสุขเป็นคนที่มีชีวิตที่ยืนยาวสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน งด ละ เลิกอบายมุข บุหรี่เหล้า ของมีเมา^{๒๗}

ดังนั้นจากปัจจัยข้างต้นนี้เป็นส่วนสำคัญที่เชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก และส่งผลต่อสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างมาก นอกจากองค์ประกอบเหล่านี้ก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จำเป็นจะต้องให้ความสนใจศึกษาวิจัย ใฝ่ระวังอย่างใกล้ชิด คาดการณ์แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอเพื่อที่จะปรับยุทธศาสตร์ ยุทธวิธีในการดูแลสุขภาพที่ดี จากที่กล่าวมาจะพบว่าสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญกับทุกคน ทางชมรมผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง จึงได้นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ดังจะได้กล่าวในบทที่ ๓ ต่อไป

^{๒๔} นพ.บรรลุ ศิริพานิช,สร้างกายใจ ให้แข็งแรง, หน้า ๑๐๕.

^{๒๕} **เคล็ดลับ ๕ อ.ดูแลผู้สูงวัยสุขภาพดีอายุยืน**, [ออนไลน์]แหล่งที่มา<http://www.moph.go.th> ๒๕๕๖. [๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖]

^{๒๖} มณฑนา จริยรัตน์ไพศาล, สุขภาพผู้สูงอายุ, (โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี : สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๘.

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน