

ขยับเขยื้อน เคลื่อน

PA

บทเรียนภาคี
ขจัดความเนือยนิ่ง
โดยกิจกรรมทางกาย
ภายใต้การสนับสนุน สสส.

ถนอม ขุนเพชร
เขียน

ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรัฐมิ
ดร.กุลทัต หงส์ชยางกูร
บรรณาธิการ





ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว PA

บทเรียนภาคีจัดความเหนื่อยนิ่งโดยกิจกรรมทางกาย
ภายใต้การสนับสนุน สสส.

ถนอม ขุนเพชร เขียน

ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรวุฒิ และ ดร.กุลทัต หงษ์ชยางกูร บรรณาธิการ

ขยับเขยื้อนเคลื่อน PA

บทเรียนภาคีฯจัดความเนือยนิ่งโดยกิจกรรมทางกาย
ภายใต้การสนับสนุน สสส.

ผู้เขียน: ถนอม ขุนเพชร

บรรณาธิการ: ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรัฐดี, ดร.กุลทัต หงษ์ขยางกูร,
น.ส.สิริมนต์ ชีวะอิสระกุล, น.ส.เยาวลักษณ์ ศรีสุกใส,
น.ส.จินดาวรรณ รามทอง, นายภูตติพงษ์ แก้วทอง

ผลิตและเผยแพร่โดย: สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ชั้น 10 อาคารศูนย์ทรัพยากรการเรียนรู้ และอาคารบริหารวิชาการ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
โทรศัพท์ 074-282902 แฟกซ์ 074-282901

ปก/รูปเล่ม: ผนพรรษ อินทรนิवास

พิมพ์ที่: โฟ-บาร์ด. 280/2 หมู่ 6 ถ.ปิ่นเกล้า
ต.ทุ่งใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
โทรศัพท์/โทรสาร 089-6595338, 074-551133

ISBN: 978-616-271-474-0

พิมพ์ครั้งแรก: ปี พ.ศ.2561

จำนวน: 1,000 เล่ม

คำนำ

แม้มีการขับเคลื่อนมาระยะเวลาหนึ่ง คำว่ากิจกรรมทางกาย (Physical Activity หรือ PA) ยังเป็นคำใหม่สำหรับสังคมไทย ที่ผู้คนยังไม่ค่อยเข้าใจความหมายอันแท้จริง

การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอและการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิตและเศรษฐกิจ มีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายและโรคทางจิต โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ทั้งโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด รวมถึงการเจ็บป่วยอื่นๆ ทุกระบบของร่างกาย

การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอช่วยให้สุขภาพดี มีกล้ามเนื้อ และกระดูกแข็งแรง ประสาทสัมผัสและการทรงตัวดี ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาดีขึ้น มีสมาธิในการเรียน เกิดความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวและสังคมจากการมีกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมทางกายบางประเภท เช่น การใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ยังส่งผลต่อการรักษาสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ช่วยลดมลภาวะต่างๆ ได้อีกด้วย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร เครือข่ายภาคประชาสังคมและภาคเอกชน

ได้สนับสนุนและมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายของประเทศไทยให้เพิ่มขึ้น แต่สังคมไทยยังขาดการรับรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องและเพียงพอด้านกิจกรรมทางกาย รวมถึงขาดพื้นที่ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายและยังขาดการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในกระบวนการจัดการ เพื่อสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย

แนวทางสำคัญในการส่งเสริมให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ได้แก่ การสร้างความรู้ความเข้าใจ การจัดการความรู้ สร้างนวัตกรรมและการสื่อสาร การพัฒนาความสามารถของคนองค์กร เครือข่าย การสร้างพื้นที่ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะทั้งในระดับชาติและพื้นที่ โดยสนับสนุนให้มีกลไกความร่วมมือขององค์กรหน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และกลไกระดับพื้นที่ โดยใช้พื้นที่เป็นตัวตั้ง ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในการเข้ามาร่วมคิดร่วมทำในทุกขั้นตอน โดยการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง จะทำให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง ส่งผลให้สังคมไทยเป็นสังคมที่มีความกระฉับกระเฉง นำประเทศไปสู่การพัฒนาในมิติต่างๆ ที่ยั่งยืนต่อไป

ที่ผ่านมาสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีแผนงาน PA วางเป้าหมายเพิ่มกิจกรรมทางกายเพียงพอของประชาชนที่ 80% ต้องการลดภาวะอ้วน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กให้ลดลง แต่ยังไม่บรรลุเป้าหมาย มองว่าการเคลื่อนเชิงนโยบาย ให้ทุกภาคส่วนหนุนเสริม PA ได้ ไม่ว่าจะระดับชาติจนถึงระดับท้องถิ่น จึงจะเห็นผลที่ชัดเจนมากขึ้น

สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์ (สจรส.ม.อ.) เข้ามาร่วมกับ สสส. ในนาม
โครงการพัฒนาข้อเสนอและการขับเคลื่อนข้อเสนอเชิง
นโยบายสาธารณะเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของประเทศไทย
มีวัตถุประสงค์ของโครงการนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ทำอย่างไร
ให้เรื่อง PA ที่ สสส.สนับสนุน มีคุณภาพ ยกกระดับโครงการได้
และในสิ่งที่ดี ๆ มีคุณภาพต้องนำไปสู่การขับเคลื่อนนโยบาย โดยใช้
กระบวนการสมัชชาสุขภาพ เพราะเป็นกระบวนการนโยบายที่
เปิดโอกาสคน องค์กร ภาคส่วน และทุกระดับ เข้ามามีส่วนร่วม
ผลักดันนโยบาย

เมื่อเดือนธันวาคม 2560 ทาง สจรส.ม.อ.จึงดำเนินการ
ทำรายงานข้อมูลเสนอเข้าเวทีคณะกรรมการที่จัดสมัชชาสุขภาพ
แห่งชาติ จนผ่านความเห็นชอบ จึงมีการตั้งคณะทำงานวิชาการ
ร่างข้อเสนอเชิงนโยบาย หรือร่างมติสมัชชา

ทาง สจรส.ม.อ.และ สสส.ทำงานร่วมกับภาคส่วนต่าง ๆ
ที่ทำงาน PA มาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งองค์กรใหม่ที่เข้ามาร่วม
ผลักดันในเรื่องนี้ทุกภาคส่วน สารสำคัญหนังสือเล่มนี้นอกจาก
เป็นจิ๊กซอว์ของความหมายกิจกรรมทางกายที่หลายส่วนมุ่งมั่น
เดินหน้าทำงานไปตามภารกิจ ยังเป็นข้อมูล องค์กรความรู้วิชาการ
มุมมองของคนทำงานโดยภาพรวมที่กำลังเคลื่อนงานเข้าหากัน
เพื่อกิจกรรมทางกายสังคมไทยบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

คณะผู้จัดทำ

มีนาคม 2561

สารบัญ

1	ณรงค์ เทียมเมฆ Running Boom จอมบึงถึงวิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่	8
2	ทนนศักดิ์ ดาราบ้ำวิ่งตัวพ่อ อานิสงส์ส่งต่อสังคมไทย	20
3	ครูติน จิตอาสาสอนวิ่ง ห้องเรียนฟรีเพื่อทุกคน	30
4	เฮียอ้วนหาดีใหญ่ วิ่งชนะภัยเบาหวาน	44
5	ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์ จักรยานแก้ปัญหาบ้านเมือง	54
6	เฮียคากิ จักรยานพับเพื่อสุขภาพ	70
7	ชมรมจักรยานยะลา ปั่นสมานฉันท์ 2 ศาสนา	82
8	อาจารย์วิจิต ชี้เทัญ จิตวิญญาณ “คนเป็นมวย” สู่ PA	96
9	ออกแบบพื้นที่สุขภาพจะอย่างไร? คำตอบ “ทีมสถาปนิกอาคารศิลป์”	106
10	“กลุ่มคนรักตลาดน้อย” ภารกิจไชน่าทาวน์น่าเดิน	114
11	ดร.พนิต ภูจินดา เปิดมุมมองใหม่พื้นที่ PA	124
12	Good Walk เมืองเดินได้เดินดี	134

13	ดร.กุลธิดา จันทร์เจริญ เปลี่ยนที่รกร้างสร้างเครือข่าย PA	142
14	การเคหะแห่งชาติ เครือข่าย PA พื้นที่สุขภาวะ	152
15	เครือข่ายคนไทยไร้พุง วาระขับเคลื่อนนโยบาย	162
16	กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มุมมองสาธารณสุขยุคใหม่	172
17	กีฬามวลชนกรมพลศึกษา ความสอดคล้องกระแส PA	182
18	ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล ท้าทายความรู้ PA สู่ชุมชน	190
19	ดร.เกษม นครเขตต์ วิจัย PA เคลื่อนนโยบาย	198
20	ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา งานวิจัย PA สู่โรงเรียนฉลาดเล่น	210
21	ดร.รุ่งชัย ชวนไชยะกุล นวัตกรรมทางกายเพื่อคนเมือง	220
22	พัฒนาการภาคีเครือข่าย PA มองผ่านกรอบแนวคิด “สสส.”	228
23	สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ ม.อ. เคลื่อน PA ด้วยกระบวนการสมัชชา	240
24	เคลื่อน PA ผ่านกองทุนสุขภาพ แผนเชิงรุก “สจรส.ม.อ.” สู่ชุมชน	256

1 อนุรักษ์ เทียมเมฆ

Running Boom

จอมบึงถึงวิ่งสู่ชีวิตใหม่

จอมบึงมาราธอนเป็นงานวิ่งที่โด่งดังงานหนึ่งของประเทศไทยเริ่มมาตั้งแต่ปี 2529 ล่าสุดจัดครั้งที่ 33 เมื่อเดือนมกราคม ปี 2561 ที่ผ่านมา

ผู้มีส่วนริเริ่มงานวิ่งรายการนี้ คืออาจารย์อนุรักษ์ เทียมเมฆ ผู้ทรงคุณวุฒิแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สสส. อดีตรองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี และอดีตประธานสมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพไทย

อาจารย์อนุรักษ์เล่าว่า จอมบึงมาราธอนเกิดขึ้นจากความสนใจของครูอาจารย์ และนักศึกษากลุ่มหนึ่งที่วิทยาลัยครูจอมบึง (ขณะนั้นคือมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง) ร่วมกับคนในชุมชนเมื่อปี 2529 ครั้งแรกอยากจัดวิ่งเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น ทำแบบเรียบง่ายไม่ได้คิดจะทำเป็นงานใหญ่ จัดวิ่งระยะ 10 กิโลเมตร คนมาร่วมไม่ถึง 100 คน ยุคที่การวิ่งยังเป็นของใหม่สำหรับคนไทย





หลังจากจัดครั้งแรก เมื่อใกล้จะครบรอบปีของการจัด มีคนเขียนจดหมายมาถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยครูบ้านจอมบึง ในขณะนั้นว่างานที่เคยจัดเมื่อปีก่อนรู้สึกประทับใจ จะจัดอีกครั้งหรือไม่ จดหมายน้อยฉบับนั้น ผู้อำนวยการส่งต่อมาถึงทีมงาน กลายเป็นการจัดในปีที่ 2 มีคนมาร่วม 300 คน ต่อมาในปีที่ 3 เพิ่มเป็น 700 คน จนปีที่ 4 เพิ่มเป็น 1,000 กว่าคน

“มันกลายเป็นพัฒนาการที่ทำให้งานเดินต่อไปไม่หยุด ถึงปี 2560 มีคนมาร่วมวิ่งประมาณ 13,000 คน เป็นตัวเลขมากที่สุดสำหรับการวิ่งมาราธอนในประเทศไทย” อาจารย์ณรงค์เล่า เฉพาะระยะมาราธอน 42.195 กิโลเมตรอย่างเดียว ผู้ขอเข้าร่วมแข่งมีจำนวน 5,300 คน

การวิ่งจอมบึงมาราธอนสร้างปรากฏการณ์ใหม่ทางสังคม โดยชุมชนเล็กๆ ที่มีชื่อนำหน้าว่า “หมู่บ้านจอมบึง” จึงทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบของการวิ่งเพื่อสุขภาพมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน

“มันเป็นการบอกว่าที่ไหนๆ ในประเทศไทยถ้าคิดจะทำสิ่งเหล่านี้เพื่อกระตุ้นให้คนหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็ทำได้”

หลังจากทำงานกับจอมบึงมาราธอนมาตลอด อาจารย์ณรงค์พบว่า โมเดลการจัดกิจกรรมนี้ให้ประสบผลสำเร็จได้ต้องประกอบด้วย

1. **องค์กรที่จัด** กรณิจอมบึงมาราธอน คือ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง แม้เป็นสถาบันในชนบท แต่เมื่อทำสำเร็จจะเป็นแบบอย่างกับชุมชนอื่น

2. **ชุมชนและการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนที่แวดล้อม** กรณิจอมบึงมีความร่วมมือร่วมใจประสานกันเป็นเนื้อเดียว งานจึงสำเร็จโดยไม่ยาก

3. **นักวิ่งจอมบึงมาราธอนรุ่นแล้วรุ่นเล่า** มีจำนวนนับแสนคน เมื่อมาร่วมงานต่างได้รับเกียรติ ได้รับการต้อนรับจากชาวบ้านที่จอมบึงเป็นอย่างดี ต่างมีความสุข เกิดความผูกพันเรื่องราวเหล่านี้ถูกถ่ายทอดปากต่อปาก จนงานนี้เติบโตขึ้นเรื่อย ๆ

4. **องค์กรสนับสนุน หน่วยที่ให้ทุน** ให้เครื่องมืออำนวยความสะดวก มีทั้งภาคธุรกิจ เอกชน รัฐวิสาหกิจ คนใจบุญสุนทาน

รวมทั้งหน่วยราชการต่าง ๆ เปิดช่องทางเข้ามาช่วยเหลือ
สนับสนุน

“สิ่งที่จอมบึงค้นพบ ถ้า 4 ปัจจัยดังกล่าวนี้เข้มแข็ง
จะทำให้งานประสบความสำเร็จ” อาจารย์ณรงค์กล่าว

ผลจากงานจอมบึงมาราธอนทำให้ สสส. ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อ
16 ปีที่แล้ว ก็เข้ามาร่วมสนับสนุน โดยยุคที่ สสส. นำโดย
นายแพทย์กฤษฎา เรืองอารีรัตน์ ขณะนั้น มาพร้อมกับ
องค์ความรู้การสร้างเสริมสุขภาพ นำระบบการจัดการมาช่วย
คนจอมบึงจัดกิจกรรมอย่างถูกต้องและมีเป้าหมาย

“สสส. เลือกจอมบึงเป็นต้นแบบของการไปส่งเสริม
ขยายผลทั่วประเทศ จากจอมบึงมาราธอนที่ สสส. เข้าไปสนับสนุน
เกิดโครงการที่เรียกว่า **วิ่งสู่วิถีใหม่** นำเอาแนวทางของจอมบึง
ไปขยายผล มีการวิ่งเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 200 โครงการ”

สสส. สนับสนุนคณะวิจัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มาศึกษาวิจัยจอมบึงมาราธอน โดยทฤษฎี SROI (Social
Return of Investment) ดูผลกระทบด้านต่าง ๆ คือ

1. **ผลกระทบทางสุขภาพ** มองคนมาร่วมกิจกรรมว่า
มาจากไหน วัย อาชีพ ฐานะ เกิดผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร

2. **ผลกระทบทางเศรษฐกิจ** พบว่า การมาจอมบึงของ
นักวิ่ง เกิดผลทางเศรษฐกิจโดยตรงกับพื้นที่

3. **ผลทางสังคม** ทำให้เกิดชมรม เกิดกลุ่มองค์กรของ
นักวิ่งทั่วประเทศ 600 ชมรม นักวิ่งเหล่านี้ร่วมตัวเป็นเครือข่าย
สมาพันธ์ วิทยภาค และหลอมรวมเป็นสมาพันธ์วิ่งประเทศไทย

อาจารย์ณรงค์เล่าว่า นักวิ่งที่เกิดขึ้นส่งต่อการวิ่งไปสู่ชุมชน
สังคมต่าง ๆ ทำให้เกิดสังคมนักวิ่งขยายวงกว้าง เป็นเหตุให้พบ
ข้อมูลว่า 10 ปีที่แล้วมีคนวิ่ง 5.8 ล้านคน ถึงปลายปี 2559
คนวิ่งเพิ่มเป็น 12 ล้านคน

ปรากฏการณ์ทางสังคมดังกล่าว เกิดจากคลื่นลูกหนึ่ง
ที่ส่งผลกระทบกลายเป็นคลื่นนักวิ่งที่เกิดขึ้นทั่วประเทศ เกิดงาน
วิ่งทั่วประเทศที่ สสส. สนับสนุนกว่า 200 งาน นอกจากนั้น
สสส. ยังมาทำเรื่อง Social Marketing ผลิตสื่อ วารสาร เว็บไซต์
เฟซบุ๊ก ยิ่งส่งแนวคิดเผยแพร่กว้างมากขึ้นอีก



4. ผลทางสภาพแวดล้อม เกิดกระแสการผลักดันให้มี

สวนสาธารณะ การรักษาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการวิ่งที่ปลอดภัย เกิดกระแสการวิ่ง Trail ตามป่าเขา ธรรมชาติ นักวิ่งเริ่มแสวงหาธรรมชาติ หาสิ่งแวดล้อมที่ดี ส่งผลให้นักวิ่งเป็นนักอนุรักษ์ เพื่อให้ได้สถานที่วิ่งสวยงาม คงความเป็นธรรมชาติ

“เมื่อเอากรณีจอมบึงเป็นที่ศึกษาวิจัย ผลการวิจัยทั้ง 4 ด้านพบว่า เป็นปัจจัยบวกทุกด้าน การลงทุน 1 บาท ของ สสส. จึงได้ผลตอบแทนกลับมา 12 เท่า อัตราจึงอยู่ที่ 1 : 12 โดยประมาณ”

อาจารย์ณรงค์เล่าว่า พัฒนาการของการวิ่งในสังคมไทยเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา นับแต่นายแพทย์ **อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม** เขียนหนังสือชื่อ วิ่งสู่ชีวิตใหม่ และยังเดินสายตระเวนพูดรณรงค์ในที่ต่างๆ ทำให้เกิดชมรมวิ่ง ต่อมาทำให้เกิดงานวิ่งลอยฟ้าเฉลิมพระเกียรติ ในวาระในหลวงรัชกาลที่ 9 พระชนมายุครบ 60 ปี นับเป็น Running Boom ยุคที่ 1 สร้างปรากฏการณ์ที่คนกว่า 5 ล้านคนออกมาวิ่ง แต่หลังจากนั้นเกิดช่วง ทรง เญียบ เขา อยู่ระยะหนึ่ง คนออกมาวิ่งเป็นคนสูงอายุ ขณะที่คนวิ่งหน้าใหม่มีน้อย

Running Boom ยุคที่ 2 เกิดหลังจากค่ายแกรมมีสร้างภาพยนตร์ “รัก 7 ปี ดี 7 หน” มีตอนหนึ่งชื่อว่า “42.195” ก็คือการวิ่งมาราธอน ทาง สสส. คู่กับแกรมมีเอาหนังเรื่องนั้นมาขับเคลื่อนการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ในปี 2555 คราวนั้น คุณ บอดี้ส์แลม นักร้องที่กลายมาเป็นผู้นำการวิ่งที่โด่งดังในปลายปี 2560 ก็เป็นคนหนึ่งที่ร่วมวิ่ง 10 กิโลเมตรเป็นครั้งแรก

สำหรับปี 2559 มีนักวิ่งเพิ่มเป็น 12 ล้านคน คนวัย 25-35 ปี เป็นคนกลุ่มใหญ่ที่สุดที่ออกมาวิ่ง

“ผมทำนายว่าการวิ่งของคุณ บอดีส์แลมในปี 2560 อาจจะนำไปสู่ Running Boom ยุคที่ 3 ที่เกิดคนหน้าใหม่ เด็ก ผู้หญิง วัยรุ่น ที่กำลังติดตามคุณด้วยสื่อที่ค่อนข้างแรงมาก เป็นโอกาสที่เราคาดว่า จากตัวเลข 12 ล้านคนมันอาจเติบโตขึ้น ปีละ 1-2 ล้านคน”

เกี่ยวกับการวิ่งอาจารย์ณรงค์มองว่าที่ผ่านมาไม่มีองค์กรไหนมีความชัดเจนในการสนับสนุนเท่ากับ สสส. เพราะว่าเป็นองค์กรที่ร่วมผลักดันให้เกิดสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย ในปี 2545 เป็นปีเดียวกับที่เกิด สสส.

ขณะนั้นผู้นำ สสส. ชวนชมรมวิ่ง 100 ชมรมทั่วประเทศไทย มาประชุมที่กรุงเทพฯ ขอวิ่งให้นายแพทย์อุดมศิลป์ นั้นเป็นประธานสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย และมาเป็นภาคีสมาชิกของ สสส. เคลื่อนไหวณรงค์การวิ่ง

ทุกวันนี้สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทยยังเดินหน้าทำงาน แบ่งพื้นที่ 10 ภาค กระจายอยู่ทั่วประเทศ สสส. ทำหน้าที่ให้ยุทธศาสตร์ด้านความรู้ ยุทธศาสตร์ด้านกิจกรรมการสื่อสาร รณรงค์ และยุทธศาสตร์ที่ทำให้เกิดนโยบายในหน่วยงาน องค์กร ต่างๆ เป็นทรัพยากรด้านทุนในการทำงาน 3 องค์ประกอบ

- ด้านองค์ความรู้ มีสาร มีเฟซบุ๊กเกิดขึ้น หากคนที่มีความเชี่ยวชาญมาพูดมาเขียน มาฝึกอบรมในเรื่องที่ สสส. ให้มา

- ด้านการสื่อสารณรงค์ สสส. ให้ทุนไปทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้เกิดกิจกรรมการวิ่งปีละ 150-200 งานทั่วประเทศ สสส. สนับสนุนงบให้งานวิ่งเป็นเพียงน้ำมันหล่อลื่น 30,000-50,000 บาท ขณะที่บางครั้งภาคเอกชนลงทุนจัดงานหลายล้านบาท
- ด้านนโยบาย พอมีองค์ความรู้ มีกิจกรรม มีทุน ก็เอาทุนและองค์ความรู้ไปคุยกับหน่วยงาน โรงเรียน อบต.



เทศบาล หน่วยราชการ กองทัพ ฯลฯ สสส. ทำงานทุกอย่างผ่านภาคี ซึ่งเรื่องวิ่งก็มีสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย เป็นภาคีหลัก

“ผมทำเรื่องนี้มาตลอดเพราะว่าชอบการวิ่ง ส่วนตัวเป็นวิถีชีวิตที่อยู่กับการวิ่ง ผมเกิดมาในชนบทที่สามร้อยยอด ประจวบคีรีขันธ์”

เขาเล่าว่าเนื่องจากบ้านเกิดอยู่เชิงเขา ถัดจากบ้านอีก 2 กิโลเมตรเป็นชายทะเล หากใครคิดจะไปทะเลก็ต้องผ่านเนินทราย ช่วงกลางวันพื้นทรายจะร้อนระอุ เด็กยุคไม่มีรองเท้าใส่ จะไปทะเลต้องวิ่งอย่างเดียว หันหลังจากทะเลต้องป็นเขาเดินข้ามทุ่งสามร้อยยอด วิ่งไปหาสถานีรถไฟ พอโตขึ้นมามีโอกาสเล่นกีฬา ก็มีการวิ่งเป็นพื้นฐานให้แข็งแรง

เมื่อมาเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง อาจารย์ณรงค์เห็นว่าวิ่งมีประโยชน์ คุณค่า ก็เลยจัดวิ่งกันสนุกๆ ไม่นึกว่าถูกเลือกเป็นต้นแบบไปขยายผลออกเเย เป็นคนวิ่ง 12 ล้านคน

“จริง ๆ ผมอยากเกษียณตั้งแต่อายุ 60 ปี จนตอนนี้ 72 ก็ยังเกษียณไม่ได้ เพราะว่ามันยังสามารถทำประโยชน์ได้ ในการพบปะผู้คน ให้ความรู้ เดินทางไปที่นั่นที่นี้ มีคนเป็นแฟนที่รู้จักเรา และคนเป็นแฟนที่เรารู้จักเขาเป็นกัลยาณมิตร เป็นครอบครัวใหญ่ เหมือนญาติพี่น้องที่เกื้อกูลซึ่งกันและกันทุกเรื่อง” เขาเล่า โดยสิ่งที่อยากเห็นต่อไปคือการเติบโตของการวิ่งที่ไม่หยุดยั้งของคนไทย 70 ล้านคน

“ผมก็ปรับตัวด้วยนโยบายของ สสส. ที่จะมามองเรื่องวิ่ง อย่างเดียวไม่ได้ ต้องมามองการมีกิจกรรมทางกายที่พอเพียงของคนไทย”

อาจารย์ณรงค์อยากให้คนไทยมาออกกำลังกายโดยการวิ่งมากขึ้นอย่างมีคุณภาพ มีองค์ความรู้ วิ่งอย่างมีความสุข ไม่ให้เกิดอาการบาดเจ็บ นอกจากการวิ่ง อยากให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายในวิถีชีวิตประจำวันอย่างการเดิน การขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ การปั่นจักรยานไปทำงาน การอยู่กับบ้านแล้วทำงานบ้าน อย่างขยันขันแข็ง

สำหรับปัญหาอุปสรรคการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย อาจารย์ณรงค์มองว่า

- ความรู้ยังมีไม่พอ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และมีอย่างกระจัดกระจาย

- การสื่อสารรณรงค์ยังไม่พอ หลายสิบปีที่ผ่านมา มีหนังสือ ๆ อยู่เรื่องเดียวเกี่ยวข้องกับการวิ่งคือหนังสือ รัก 7 ปี ดี 7 นน คนสร้างหนังไทย ละครไทย น่าจะมีเรื่องดี ๆ มาสร้างแรงบันดาลใจให้คนมาดูแลสุขภาพ

- นโยบาย แม้นายกรัฐมนตรี (พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา) จะออกมาเป็นผู้นำออกกำลังกายทุกวันพุธ ก็ยังต้องอาศัยนโยบายที่แท้จริงที่จะลงไปทุกหย่อมหญ้า ทุกเขต ทุกวัย จึงจะได้ประชากรของประเทศไทยที่สุขภาพกายจิตดี ไม่ต้องเสียค่ารักษาพยาบาล ส่วนการสร้างโรงพยาบาล ผลิตหมอบ ทำเท่าไรก็ไม่พอ



“เราพูดเสมอเรื่อง สร้างนำซ่อม แต่วันนี้เรากียังหนีไม่พ้นซ่อม ค่านิยมของการสร้างสุขภาพแม้พยายามสื่อสารก็ยังไม่พอ เพราะฉะนั้นค่านิยมในการสร้างนโยบายต้องเกิดขึ้นทุกจุดเพราะยังไม่พอ มันเป็นโอกาส และเป็นอุปสรรคด้วยเพราะความที่มันไม่พอ”

2 ทนงศักดิ์

ดาราบ้ำว้างตัวพ่อ
อานิสงส์ส่งต่อสังคมไทย





“ผมมองเห็นเรื่องความทุกข์
ของคนที่เจ็บป่วยจากการที่สุขภาพ
ไม่ดี เพราะเคยเจออุบัติเหตุ เคยสูญเสีย
ภรรยา..”

คำบอกเล่าของทงนงศักดิ์
ศุภการ ดารานักแสดง ชื่อจริงตามบัตร
ประชาชน “ทงนงศักดิ์ ศุภทรัพย์” ชีวิต
นอกจากมีชีวิตอยู่กับการวิ่ง และชวน
คนอื่นออกมาวิ่งด้วย

“ผมไม่เคยคิดว่าตัวเองเป็น
ดารา คิดแต่ว่าเป็นคนหนึ่งที่รับจ้าง
ทำงานแสดง และช่างภาพ เป็นงาน
ที่ผมรักชื่นชอบ โชคดีที่งานของผม
เป็นงานที่ออกสู่สังคม ไปไหนมาไหน
มีคนรู้จัก ผมจึงรู้สึกว่าผมมีลำโพงที่ใหญ่
กว่าคนอื่นนิดหนึ่ง”

ลำโพงใหญ่ เขาหมายถึงว่า ใครสักคนที่พูดอะไรจะเสียงดังคนหันมาฟังง่ายกว่า อย่างการชวนคนมาออกกำลังกายที่เขาใช้ความเป็นนักแสดงมาชักชวนคนอื่น ก็ทำได้ง่ายกว่าชาวบ้านทั่วไป

“มีคนพูดว่าการที่ดารา นายแบบ นักร้อง จะตื่นเช้ามาวิ่ง เพราะได้รับค่าจ้างมาโครต์ตัว ส่วนใหญ่จะมาวิ่งแค่ 1-2 กิโลเมตรเพื่อถ่ายรูปเสร็จก็กลับ ซึ่งก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ เพราะคนที่ถูกกล่าวถึงอาจยังไม่เห็นว่า สิ่งที่เขาทำนั้นมันได้ประโยชน์อะไร”

ทnungศักดิ์ออกมาวิ่งด้วยความชอบส่วนตัว ทำสิ่งนี้อย่างมีความสุข ผลตามมาคือสุขภาพดี ส่งผลดีต่องานแสดงงานถ่ายภาพ เพราะยังรักษารูปร่างไม่อ้วนทำให้คล่องตัว

สิ่งที่เขายินหยัดทำมาตลอด ไม่เกิดขึ้นแค่ตัวเขาเอง แต่ยังเป็นแรงบันดาลใจให้ดาราทั่วฟ้าเมืองไทย ที่รับมางานวิ่งต่างๆ มีมุมมองเปลี่ยนไป หลายคนเลิกมองตัวเองในฐานะดารา รับเชิญในงาน แต่เปลี่ยนมาในฐานะของผู้ออกกำลังกายเต็มตัว เพราะได้เห็นมิตรภาพงดงามบนสนามวิ่ง

“ทุกคนในสนามนี้เหมือนกันหมด ไม่มีใครเป็นพนักงานส่งเอกสาร ไม่มีใครเป็นผู้จัดการ ไม่มีใครเป็นดาราหรืออะไร ทุกคนเป็นนักวิ่งเท่าเทียมเสมอภาค กินน้ำก็ต้องต่อคิว รับประทานอาหารก็ต้องต่อคิว ไม่มีใครเป็น VIP ซึ่งเป็นที่ที่ผมชอบ”

เขามองว่าการที่เกิดกระแสดาราบ้าวิ่ง ช่วยชาวบ้านหันมาวิ่งมากขึ้น แต่หลายคนได้โอกาสเปิดโลกทัศน์เรียนรู้ของจริง

“การปฏิบัติธรรมของดารา การกินอาหาร การซื้อของ ถ้ามองเป็นแพ้นั้นก็ไม่เกิดประโยชน์ ความยั่งยืนอยู่ที่ต้องหาเหตุผลว่าจะได้ประโยชน์อะไร การบ้าวิ่งตามแพ้นั้นอยู่ไม่ได้นานหรอก อาจจะเจ็บหรือเบื่อ จนหลุดจากวงโคจร”

ทงศักดิ์เล่าว่า ดาราที่หันมาวิ่งอย่างจริงจังที่เขารู้จัก ส่วนตัวหลายสิบคนไม่ว่า โย ยศวดี นาวินต้า ตุน บอดีส์แลม เต้ย พงศกร(พระเอกช่อง 3) ไนต์ วัชรบูลย์ เจมส์ เรื่องศักดิ์ ณ์ฐุ ศักดาทร สุรวุฒิ ไหมกัน ฯลฯ พวกเขาเหล่านี้มีจุดเริ่มมาจาก เห็นคนอื่นวิ่ง แล้วก็ลองทำดูบ้าง และหลายคนเรียนรู้อเองว่าวิ่ง คืออะไร

“อย่างไนต์ วัชรบูลย์มาวิ่งแล้วก็เฟิร์มขึ้น ขณะที่หลายคน บอกว่าร่างกายทำงานดีขึ้น ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สร้างความสัมพันธ์กับคนในแวดวงนักวิ่ง บางคนยังเป็นพื้นที่ ในการมาเป็นพรีเซ็นเตอร์อีกด้วย”

ตัวของทงศักดิ์วิ่งมาตั้งแต่เด็ก เขาชอบเล่นกีฬาทุกอย่าง ฟุตบอล ตะกร้อ บาสเกตบอล มวย แบดมินตัน ไม่ว่าจะกีฬา ชนิดไหนการวิ่งเป็นพื้นฐานเพื่อรักษาแรงให้อยู่ตัวเขาจึงวิ่งระยะ ทาง 4-5 กิโลเมตร สัปดาห์ละ 3 วัน มาวิ่งทางไกลจริงจัง ในปี 2545 เนื่องจากโรงเรียนลูกมีการแข่งวิ่งระหว่างผู้ปกครอง กับครู ระยะทาง 5 กิโลเมตร และในปี 2546 เขาเพิ่มมาที่ 10 กิโลเมตร

“ภรรยาผมป่วยปี 2545 แล้วมาเสียชีวิตในปี 2548 ผมก็มองเห็นว่าการมีชีวิตอยู่ สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ ถ้ามีชีวิตอยู่ โดยสุขภาพไม่ดี อะไรที่มันสำคัญมันก็ไม่สำคัญแล้ว”

จากวิกฤติส่วนตัว เขาเลยเริ่มบอกกล่าวแนวคิดกับผู้คน ว่าหากคนร่างกายแข็งแรง จะช่วยให้ไม่ต้องสูญเสียค่ารักษา พยาบาล เริ่มรณรงค์จากพื้นที่ตัวเอง ครอบครัว คนใกล้ตัวและ ในหมู่บ้าน เมื่อเขามาเจอกับสมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพไทย มองเห็นว่าถ้าหากคิดจะรณรงค์สุขภาพ น่าจะจับมือกับ สสส. เพราะว่าเป็นหน่วยงานที่จะทำงานไปในแนวทางเดียวกัน

“ผมมองว่าหลายคนลำโพงตัวเล็กกว่าเรา แต่เขายังทำงานอยู่ด้วยความสุข เพื่อส่งความสุขนี้ไปให้สังคม คำว่าปิดทองหลังพระน้อยไปสำหรับพวกเขาเหล่านี้ บางคนติดทองได้ฐานพระเสียด้วยซ้ำไป นี่เป็นกระบวนการที่เราได้เรียนรู้กับมันด้วย”

การวิ่งอย่างต่อเนื่องทำให้ระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมาทางศักดิ์ พบว่าตัวเองไม่เคยป่วยเลย แม้ตรากตรำงานถ่ายละคร เล่นหนัง ถ่ายรูป ตี๋องตากฝน อดนอน เขาเชื่อว่าเป็นผลมาจากการวิ่งโดยตรง

“ผมเองไม่ใช้เครื่องสำอางใดๆ ไม่กินยาบำรุง ไม่ทำอะไรสิ่งเดียวที่ทำก็คือการออกกำลังกาย ตี๋มน้ำสะอาด กินอาหารที่เป็นประโยชน์และพักผ่อน”

สิ่งที่เขาทำคือสุขบัญญัติ 10 ประการ ที่เรียนและทำมาตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ จึงทำให้ดาราคนนี้ยังดูหนุ่ม สุขภาพดี แม้ผ่านอายุ 57 ปีมาแล้ว บริษัทอาหารเสริม ครีมนวดหน้า สินค้าสุขภาพหลายรายการ เข้าแถวเข้ามาเสนอให้เขาเป็นพรีเซ็นเตอร์สินค้า แต่เขาไม่รับ ด้วยเหตุผลสำคัญว่าเขาไม่ได้ใช้สินค้านั้นในชีวิตจริง

“สิ่งที่เราใช้คือรองเท้าวิ่ง ชุดวิ่ง แค่นั้น ถ้าจะให้พูดเราก็จะพูดว่าเราใช้ รองเท้าวิ่งและกางเกงวิ่ง ไม่จำเป็นต้องเป็นยี่ห้อดังด้วย อะไรก็ได้ที่เหมาะสมกับกระเป๋าสตางค์ของแต่ละคนแล้วเรียนรู้กับมัน”

ทางศักดิ์ก็กลายเป็นบุคคลที่เข้ามามีส่วนกับงานวิ่งทุกงานที่มีโอกาส โดยร่วมกับ สสส. อันเกี่ยวกับการรณรงค์สุขภาพงานวิ่งตามที่ต่าง ๆ ที่ชาวบ้านขอกันมา ถ้ามีโอกาสเขาพร้อมช่วย

เขามาเป็นคณะกรรมการของสมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพไทย และปัจจุบันรับตำแหน่งรองประธานของสมาพันธ์ที่นี้เป็นพื้นที่เรียนรู้พัฒนาตัวเอง ที่เขามีความสุขกับสิ่งที่ทำแล้วคนอื่นได้ใช้ประโยชน์

กิจกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการสร้างกระแสการวิ่งเมืองไทย ครั้งหนึ่งที่เขามีส่วนสำคัญด้วยคือกิจกรรม “วิ่ง กิน ดูหนัง นั่งคุย” (Love on the Run) หรือว่า มิตรภาพบนทางวิ่ง เป็นการชวนผู้เข้าร่วมมาวิ่ง นั่งกินข้าว แล้วไปดูหนัง เสร็จแล้วกลับมานั่งคุยแลกเปลี่ยนกัน

“เพลงหรือหนังมันมีพลัง มีผลต่อจิตใจ ผมเชื่อเพราะว่าอยู่ในวงการบันเทิง รัก 7 ปี ดี 7 หน เป็นหนังเรื่องแรกที่น่าเสนอเกี่ยวกับงานวิ่งเราก็ดูชอบอยู่”

งานวิ่งสู่ชีวิตใหม่ (Thai Health Day Run / Run For New Life) ในปีนั้น มีนักวิ่งร่วม 700-800 คน วิ่งระยะทาง 10 กิโลเมตร กินข้าวต้มก็มานั่งดูหนัง แล้วมาพูดคุยถึงหนังสามารถสร้างกระแสการวิ่งครั้งใหญ่ในสังคมไทย ผลที่ตามมาคือการมองทิศทางใหม่ในการพัฒนาการวิ่งแบบมีองค์ความรู้ เกิดชมรมวิ่งต่างๆ มาทำการสอนนักวิ่งหน้าใหม่ โดยนักวิ่งหน้าเก่าเป็นคนสอน อย่างที่สวนลุมพินีในกรุงเทพฯ จะมีอาจารย์สถาวร จันทร์ผ่องศรี หรือ “ครูติน” เป็นจิตอาสาสอนฟรี มีบริการฟรี น้ำ ขนม แชนวิช ของแจก อุตุหนุนโดยสมาพันธ์และสมาคม

“ตรงนี้ผมถือว่าเป็นการแบ่งปันสู่สังคม เราบริการน้ำ ขนมก็ไม่ได้เสียเงินทองอะไรมากมาย ตอนที่เราเห็นเขากินแล้วเรามีความสุข คนมาวิ่งก็ได้สัมผัสความสุขนั้นกลับไป พร้อมองค์ความรู้”

งานวิ่งสู่ชีวิตใหม่มีกิจกรรมขยายผลหลายเรื่อง การฝึกซ้อม นักวิ่งหน้าใหม่ ทนงศักดิ์เองยอมเอาเหรียญที่เคยได้มาจากการวิ่ง จากงานต่าง ๆ ที่เก็บสะสมเอาไว้เป็นร้อย ๆ เหรียญ มาแจกพวกเขาเป็นรางวัล เมื่อถึงวันแข่งจริงยังได้รับเหรียญจากงานอีกเท่ากับเสริมพลังให้เกิดนักวิ่งจำนวนมาก

“ผมยืนอยู่หน้าเส้นชัยเห็นเขาเข้ามาตามเวลาที่ได้ กำหนดกันเอาไว้ เราก็มีความสุข”

การที่มำทำเรื่องนี้ เขามองเห็นว่าส่งผลให้จำนวนคนที่วิ่งเพิ่มมากขึ้นทั่วประเทศไทยอย่างน่าแปลกใจ สินค้า ผลิตภัณฑ์ ที่เกี่ยวกับการวิ่ง ก็เข้ามาเมืองไทยเยอะเพราะมองเห็นแล้วว่า มีคนเข้าสู่สนามวิ่งมากขึ้น เห็นได้จากในต่างจังหวัด งานวิ่งแต่ละที่ เมื่อประกาศรับสมัครไม่นานนัก คนก็สมัครจนเต็ม จำนวนที่ต้องการ

เมื่อดูสถิติในสนามวิ่งในอดีตเขาเห็นกลุ่มอายุ 40-60 ปี เกินกว่าครึ่งของทั้งหมด 80-90% เป็นผู้ชาย แต่ปัจจุบันเขาเห็นนักวิ่งที่อายุต่ำกว่า 30 ปี ในกลุ่มวัยทำงาน และผู้หญิงมากกว่าผู้ชายในบางรุ่น บางงานผู้หญิงเพิ่มมาเป็นสัดส่วน 45% จากนักวิ่งทั้งหมด

ความเปลี่ยนแปลงด้านอื่นพบว่า การวิ่งกลายเป็นกิจกรรมของสังคมอย่างที่ “ตูน บอดี้สแลม” ออกมารวิ่งเบตง-แม่สาย ในช่วงปลายปี 2560 ถือเป็นปรากฏการณ์สำคัญอย่างหนึ่งทางสังคมเกี่ยวกับสุขภาพ

“ตูนเขาเล่นฟุตบอลมาก่อน พอมีปัญหากระดูกคอเคลื่อน เพราะตกเวทีคอนเสิร์ตเล่นบอลต่อไม่ได้ ทีมงานของการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ชวนตูนมารวิ่ง ครั้งแรกวิ่งระยะ 10 กิโลเมตร มีสถิติที่พอใช้ได้

เขาเลยเรียนรู้โดยการเข้าสนามต่อๆ ไป จนพบว่าในพื้นที่แบบนี้มันได้มิตรภาพ เขาได้รู้จักกับคนอีกกลุ่มหนึ่ง ขณะที่กลุ่มนักวิ่งเองก็แอบปีที่ที่มีตูน บอดี้สแลม มาเป็นนักวิ่ง”

นั่นเป็นมุมมองความสุขของนักแสดง ทนงศักดิ์มองว่าเพราะบางทีศิลปินนักแสดงได้รับการเชิดชูจนเหมือนไม่ได้มองว่าเป็นมนุษย์ ถูกมองว่าเป็นฮีโร่คนตัวหนึ่งที่คนคอยสัมผัสจับต้อง แต่พออยู่ในสนามวิ่ง บรรยากาศต่างกัน

การที่ตูนวิ่งจากใต้สุดไปเหนือสุด ทนงศักดิ์มองว่าเป็นการวิ่งเพื่อสุขภาพที่ทำให้คนทั้งประเทศมารวมใจกันได้ เห็นการ



เสียสละของคน ๆ หนึ่ง ซึ่งมีลำโพงที่ใหญ่แล้วก็มีพลังแล้วเขาเห็น
ความเสียสละที่ตั้งใจ

“ตรงนี่สิ่งที่ตุนส่งต่อไป อย่างที่เขายกเรื่องการบริจาคเงิน
เป็นแค่ส่วนหนึ่ง ถึงแม้ไม่มีใครบริจาค แต่สิ่งที่ดีไปกว่านั้นคือ
การออกกำลังกายเพื่อให้ตัวเองมีสุขภาพดี ทำในพื้นที่ตัวเอง
คุณไม่มีเงิน 10 บาทก็ได้ แต่คุณดูแลตัวเองเพื่อจะไม่สร้างปัญหา
ให้กับคนอื่น นี่คือการช่วยแล้ว แค่ออกกำลังกายดูแลตัวเองให้ดี
เพื่อให้หมอได้ทำหน้าที่ดูแลคนที่เจ็บป่วยจริง ๆ”

ทนายศักดิ์เล่าว่าตอนที่เขาริงไปดอยตุง ได้เงินมาล้าน
กว่าบาทเพื่อการกุศล แต่ต่อให้เขาได้มา 100 ล้าน ก็รักษาคนไข้
ได้ไม่มาก แต่ถ้ามีคนรู้ในสิ่งที่ทำ เห็นด้วยกับการออกกำลังกาย
สัก 50 คน ส่งพลังต่อ นั่นคือความยั่งยืนที่แท้จริง

“ตุนเป็นแรงบันดาลใจ แต่คนที่เป็แรงบันดาลใจที่ดีที่สุด
คือตัวเราเอง เพราะเมื่อไรที่ตัวเราเองออกกำลังกายและทำให้เกิด
ความเปลี่ยนแปลง คนใกล้ตัวเราจะมองเห็นในความเปลี่ยนแปลง
นั้น ด้วยวิถีชีวิตปฏิบัติตัวที่เปลี่ยนไป คุณจะเป็นแรงพลังให้ปรับ
เปลี่ยนมากกว่า”

เขามองว่าการริงเป็นการสร้างความสุขให้กับตัวเอง
เป็นความสุขที่ได้เคารพในความคิดของตัวเองว่าจะทำตรงนี้ให้ดี
และทุ่มเททำมันบนพื้นฐานของพื้นที่และเวลาที่มีอยู่ให้ดีที่สุด

“จะเชิดชูว่าสิ่งนี้ดีไม่ดีกว่าแล้วแต่ ถ้ามองว่าไม่ดีผมอาจต้อง
กลับมาคิดใหม่ แต่ถ้ามองว่าดี มันไม่เกี่ยวกับผม เพราะผมอยาก
ทำ มันสนุก ต่อให้การริงในวันนี้ไม่ได้ทำให้สุขภาพแข็งแรง ผมก็
ยังริงอยู่เพราะมันทำให้จิตใจแข็งแรง โลกไม่มีความอยาก

มันมองเห็นตรงนี้มากขึ้น” เขามองการวิ่งที่ไม่ใช่การแข่งขัน แต่เอามาใช้ในการแบ่งปัน การปรับสังคม การให้อภัย ความรัก บางคนวิ่งแล้วเลิก ถอยห่างไป ทนงศักดิ์มองว่ายังเข้าไม่ถึงการวิ่งที่แท้จริง ยังตอบตัวเองไม่ได้ว่าวิ่งเพื่ออะไร ต้องการอะไร สำหรับเขามองว่าวิ่งเป็นแค่สิ่งหนึ่งที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เมื่อเรามีสุขภาพที่แข็งแรงแล้วเราก็ไปสร้างความสุข ความสำเร็จที่ด้านอื่น การวิ่งสอนหลายอย่าง เอาเรื่องราวเหล่านี้ไปสานต่อ

คนเป็นดารา นับเป็นส่วนหนึ่งที่จะดึงคนมาวิ่ง เพราะว่าดารามีพื้นที่ มีแฟนคลับ มีลำโพงใหญ่กว่าปกติ คนก็หันมาฟังมากขึ้น ยิ่งเป็นคนสวยคนหล่อ คนมีชื่อเสียง ย่อมมีอิทธิพลต่อคนในระดับหนึ่ง แต่ไม่ได้หมายความว่า ดาราหรือนักแสดงที่ทำแล้วคนจะสนใจอย่างเดียว คนปกติก็ทำได้ ทำบนพื้นที่ของตัวเองที่มีความสุข

“ถ้าสังเกตดี ๆ ทุกวันนี้จะมีโซเชียลมีเดีย ซึ่งหลายคนเป็นเน็ตไอดอล บางคนดังกว่าดาราอีก มีคนติดตามมากมายเพียงแต่ว่าคุณทำบนพื้นฐานของความรัก ความชอบของคุณหรือเปล่าละ การทำสิ่งที่เรารัก จะเป็นการยกระดับจิตใจเรา ถ้ายังตอบตรงนี้ไม่ได้ ต้องออกไปวิ่งหาคำตอบให้เจอ”

เขาว่าการวิ่งไม่มีคู่แข่ง ทุกคนเป็นเพื่อนร่วมทางเป็นคนหนึ่งที่เค้นศักยภาพให้แก่นักและทุกวันนี้เขาใช้การวิ่งเป็นการปฏิบัติธรรมสะสมอริยทรัพย์ เป็นความสุข

3

ครุฑิน

จิตอาสาสอนวิ่ง

ห้องเรียนฟรีเพื่อทุกคน





ครูติน

สถาวร จันทรผ่องศรี



หลายปีที่ผ่านมาผู้รักสุขภาพเห็นครูตินตามสวนสาธารณะทุกเช้าวันเสาร์ ครูตินเป็นวิทยากรสอนการวิ่งให้กับผู้สนใจโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย

“ครูติน” ที่นักวิ่งรู้จักกัน มีชื่อจริงว่า สถาวร จันทรผ่องศรี เกิดที่จังหวัดพะเยา เมื่ออาจารย์สมบัติ จันทรผ่องศรี เห็นว่าน้องชายมีแววจึงจับมาซ้อมส่งมาชิงแชมป์ประเทศไทย รุ่นอนุชนไม่เกิน 16 ปี ในปี 2522 ตอนนั้นครูตินเรียนอยู่ ม.ศ.2 ก็ได้แชมป์เป็นเจ้าของสถิติประเทศไทยวิ่ง 1,500 เมตร หลังจากนั้นชนะเลิศการแข่งขันวิ่งในรายการแข่งขันต่างๆ ทั่วประเทศหลายรายการ

ปี 2524-2532 เขาร่วมทีมชาติไทยไปแข่งขันรายการ
ปีนังมาราธอน ประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์มาราธอน ประเทศ
สิงคโปร์ บีวาไก่มาราธอน ประเทศญี่ปุ่น ได้ 2 เหรียญเงิน
กีฬามหาวิทยาลัยอาเซียน ประเทศมาเลเซีย ได้เหรียญทองแดง
ประวัติศาสตร์วิ่งมาราธอนกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 13 ประเทศไทย

นักกีฬาอดเยี่ยมในการแข่งขันหลายรายการ ได้รับรางวัล
เชิดชูเกียรติ เพชรน้ำหนึ่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รางวัล
เกียรติยศบุคคลผู้มีบทบาทในการพัฒนานักวิ่งประจำปี 2556

ครั้งที่กลับจากการแข่งขันนักกีฬาแห่งประเทศไทย
เขาเริ่มคิดว่าที่พะเยาบ้านเกิดมีนักกีฬาน้อยมาก ในวัยเพียง
15 ปี จึงรับบทสร้างนักกีฬา ดึงน้อง ดึงหลานและคนอื่นมาสู่
โปรแกรมการฝึกซ้อมและพัฒนา เข้าไปสู่การแข่งขัน ประสบความสำเร็จเป็นแชมป์ภาคเหนือ และส่งน้องๆ เหล่านี้ ต่อยาวไปจนถึง
กีฬามหาวิทยาลัย และระดับอาเซียน

เมื่อเข้ามาเรียนในกรุงเทพฯ นอกจากเป็นนักวิ่งให้กับ
สถาบันที่สังกัด คือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเริ่มเข้าไปใน
สวนสาธารณะเจอกลุ่มนักวิ่งที่ไปวิ่งเพื่อสุขภาพ และเจอกับกลุ่ม
ของ **ยุพิน โลหะชาติ** อดีตนักวิ่งมาราธอนทีมชาติหญิง เมื่อนั่ง
คุยกันได้รู้ว่ากลุ่มนี้มีจัดวิ่งทุกวันพุธ ครูดินเลยวิ่งกับเขา ช่วงนั้น
เริ่มมีกระแสของคนที่มาออกกำลังกายเยอะขึ้น มีการตั้งเป็น
ชมรมลูมฟิธีรันเนอร์ แล้วแตกขยายออกไปเป็นหลายชมรม
ครูดินเริ่มไปช่วยชมรมต่างๆ ในการฝึกซ้อม

“คนที่มาวิ่งมักจะมากันทุกวัน เราก็ไปหาตามชมรม
เขาก็รู้จักว่าเราเป็นนักกีฬา ประสบความสำเร็จ ขอรับรองให้ช่วยสอน

เขาบ้าง เราก็เริ่มสอนวางโปรแกรมการวิ่ง พัฒนากับกลุ่มและลงรายละเอียดถึงรายคน”

ตรงนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่ครูตินหันมาสอนการวิ่งให้กับผู้คนทั่วไปพร้อมกับการสร้างนักกีฬาตัวจริง ทั้งที่สตาวรไม่ได้มีอาชีพครู แต่คนเรียกกันติดปากว่าอาจารย์สตาวร หรือครูตินมาตั้งแต่บัดนั้น

“ผมคิดว่าคงเป็นคนเดียวในประเทศไทยที่สอนตามสวนสาธารณะแบบนี้” เขาว่า โดยเฉพาะในยุคสมัยก่อนที่การวิ่งยังไม่ได้รับความนิยมเหมือนกับทุกวันนี้

“ใครสนใจก็มาหาเสาร์-อาทิตย์ นัดกันว่าครูอยู่ตรงไหน คนก็มากันเยอะมีอยู่ช่วงหนึ่งคุณทองศักดิ์ สุภการ นักแสดง มาขอเรียนกับเรา” ครูตินเล่า เมื่อภาพยนตร์เรื่อง รัก 7 ปี ดี 7 หน เป็นหนังสร้างกระแสวิ่ง จึงร่วมกับคุณทองศักดิ์ คุณหมออุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ดร.กฤษฎา เรืองอารีรัตน์





อดีตผู้จัดการ สสส. และ อาจารย์ณรงค์ เทียมเมฆ จัดโครงการวิ่ง กิน ดูหนัง สร้างกระแสให้กับกลุ่มวัยรุ่นครั้งใหญ่ของประเทศไทย
“สิ่งที่สร้างกระแสได้มากที่สุดมีพื้นฐานมาจากโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ที่คุณหมออุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ดร.กฤษฎา เรืองอารีรัตน์ และ อ.ณรงค์ เทียมเมฆ เป็นผู้ริเริ่ม เพราะเป็นโครงการที่สนับสนุนให้คนที่เริ่มมาวิ่ง เห็นความสำคัญของการวิ่ง

มีการเริ่มเผยแพร่ความรู้ในเรื่องการวิ่งที่ถูกต้อง ทาง สสส.เอง ใช้สื่อหลายด้านจนผลักกระแสการวิ่งให้เกิด มีคนมาร่วมเป็นหมื่น และเป็นนักวิ่งหน้าใหม่”

เขาเล่า เมื่อคนมาวิ่งจะเห็นความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ในทางที่ดีขึ้น สุขภาพจิตก็ดี ส่งผลดีต่อการทำงาน ลดค่าใช้จ่าย ในการรักษาพยาบาล ชีวิตคนเหล่านี้จะเปลี่ยนไปพร้อมการปรับ วิถีชีวิตประจำวันด้านการรับประทานอาหาร และการนอนหลับพักผ่อน

“จุดนี้แหละครับที่คนออกมาเยอะขึ้นเรื่อย ๆ เพราะมัน เห็นผลอย่างชัดเจนโดยไม่ต้องโน้มน้าว เห็นผลจากการปฏิบัติเอง ลงมาทำเอง หาข้อมูลเอง คนกลุ่มนี้เป็นคนกลุ่มใหญ่ที่อยู่ในกลุ่ม วิ่งปัจจุบันนี้ ถ้าไม่ตีจริงพวกนี้ปฏิเสธ แต่เชื่อได้ว่าเขาเห็นผล จากสิ่งที่เขาทำ เห็นผลจากคนข้าง ๆ เขาทำ”

การเข้ามาช่วยงาน สสส. เมื่อ 6 ปีก่อนหน้านี้ทำให้ ครูได้รับการทาบทามให้เป็นวิทยากรของโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ เดินสายเดินทางไปทั่วประเทศ เพื่อพบกับชมรมวิ่งต่าง ๆ ทั่วประเทศ ครูดินมีโอกาสบอกกล่าวทุกคนเกี่ยวกับการวิ่ง

“จากสิ่งที่เราสัมผัสมาเองจึงจะรู้ว่านักวิ่งส่วนใหญ่ประสบ ปัญหาอะไร บางคนต้องหยุดชีวิตการวิ่งเพราะอาการบาดเจ็บ มาจากความไม่พร้อมในการเตรียมตัว หรือบางคนออกกำลังกาย แล้วไม่เกิดผลการเปลี่ยนแปลงอะไรเลย ทำให้ทัศนคติที่มองต่อ การวิ่งติดลบ”

ครูดินบอกทุกคนว่าการวิ่งจะง่าย ถ้ามีวิธีการที่ออกแบบ ลงตัวกับแต่ละคน และต้องสนุกกับมัน จะไม่ส่งผลร้ายอย่างที่ เคย ได้ยินเสียงเล่ากล่าวขาน

“เรื่องร้ายๆ ที่พูดกัน ไม่ว่าวิ่งแล้วเข้าเสื่อม เจ็บเข่า น่องโต เกิดอะไรสารพัดที่เล่าสู่กันมาแต่เนิ่นนานแล้ว เมื่อผมบอกว่าไม่มีปัญหา ก็ทำให้คนหันมาสนใจการวิ่งมากขึ้นๆ”

ครูตินเปิดเฟซบุ๊กชื่อ Sathavorn Running Club นำเสนอข่าวสาร คำแนะนำการวิ่ง รวมทั้งคลิปการวิ่งต่างๆ ยิ่งเป็นช่องทางที่สามารถสื่อสารกับคนในวงกว้าง ส่งผลมาถึงกิจกรรมที่ทำอยู่ทุกวันนี้ โดยเฉพาะข่าวประกาศทางหน้าเฟซบุ๊กว่าครูตินกำลังจะไปสอนเกี่ยวกับการวิ่งในสถานที่ใดเวลาเท่าไร คนที่สนใจติดตามข่าวสาร สามารถมาร่วมโดยไม่ต้องสมัคร ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

กำหนดการโดยคร่าวๆ วันเสาร์เช้า ครูตินสอนที่ลานจามจุรี สวนลุมพินีฯ ตั้งแต่เวลา 06.30 น. เป็นต้นไป ส่วนพฤหัสบดีที่ลานเอนกประสงค์ กลางอาคารสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่เวลา 17.00 น. เป็นต้นไป

“สถานที่เราเลือกดูว่าตรงไหนมีการร้องขอมาเยอะๆ อย่างเช่นที่ไปสวนหลวง ร.9 ตรงนั้นคนก็หลายร้อย หรือไปสวนรถไฟนี่ตกใจมากเพราะคนเยอะจนเจ้าหน้าที่มาถามว่า คุณมาจัดกิจกรรมงานวิ่งหรือ เราก็บอกว่าไม่ใช่ เป็นการสอนวิ่ง นอกจากนี้ผมก็ไปสอนเบญจศิริ สวนเบญจกิติ สวนรามอินทรา เสนาปาร์ค ...”

ที่ต่างจังหวัดครูตินยังเดินสายลงไปพบคนที่สนใจการวิ่ง จากคำร้องขอของสมาชิก

ทุกแห่งล้วนเป็นงานจิตอาสา ที่นอกจากยอมสละเวลาแล้วเขาต้องดูแลค่าใช้จ่ายตัวเองทั้งหมด

“รายละเอียดกิจกรรม ผมยกตัวอย่างที่สวนลุมพินี นัดกันหกโมงครึ่ง เราจะคุยให้เขาฟังว่าการวิ่งมีขั้นตอนอะไรบ้าง ขั้นตอนการออกกำลังกาย สิ่งที่น่าจะทำก่อนหลัง แนะนำเขาแล้ว เริ่มนำกายบริหาร อบอุ่นร่างกายแล้วพาวิ่งเหยาะ พามายืดเหยียด หลังจากนั้นหากมีเวลาจะมีการแนะนำในเทคนิคต่าง ๆ ที่เขาจะนำไปใช้ได้และตอบคำถามข้อสงสัยด้วย ส่วนมากจะถามเรื่องอาการบาดเจ็บ”

เขาให้ความสำคัญกับเรื่องการจัดท่าทางการวิ่ง การทรงตัว ความสำคัญในเรื่องกลไกความเคลื่อนไหวของร่างกาย การใช้พลังงาน การหายใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เมื่อเข้าใจในพื้นฐานจะทำให้กลับไปฝึกเองที่บ้านได้ โดยไม่ทำร้ายร่างกายและไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ



กลุ่มคนที่มาร่วมกิจกรรมการสอนวิ่ง ครูตินเล่าว่ามีทั้งหน้าเก่าหน้าใหม่ คนซ้่าหน้ามาเพื่อมาทบทวน อีกคนหน้าใหม่ หมุนเวียนเข้ามา

นอกจากการอุทิศตัวเป็นจิตอาสาสอนการวิ่ง เมื่อกลางปี 2560 ครูได้จัดโครงการวิ่งกรุงเทพฯ-พะเยา ด้วยมองว่า แม้จังหวัดพะเยาช่วงหลังเป็นแหล่งผลิตนักกีฬา แต่สนามโรงเรียนพะเยาพิทยาคมซึ่งเป็นสนามหลัก ยังเป็นสนามดิน ฝนตกน้ำท่วม ใช้สนามไม่ได้ เมื่อนั่งคุยกับกลุ่มอาจารย์ โดยเฉพาะ**ครูสมบัติ**



จันทร์ผ่องศรี ซึ่งเป็นครูพลศึกษาอยู่ที่นั่น จึงได้แนวทางร่วมกับ
อบจ.พะเยาว่า ถ้าเขาวิ่ง อบจ.จะช่วยสมทบ 10 ล้าน

“พอได้ตรงนั้นมาเราก็เอาเลย นักกีฬาตัวเล็กๆ คนหนึ่ง
ไม่ได้เป็นซูเปอร์สตาร์ที่มีชื่อเสียง การวิ่งได้มาอีกสัก 5 ล้าน
ก็เป็นสิ่งที่น่าพอใจแล้ว ตัดสินใจว่าจะวิ่งในระยะทาง 750 กิโลเมตร
การวิ่งจึงเกิดขึ้นเมื่อ 30 ก.ค.-19 ส.ค.2560”

ก่อนหน้านั้น วันที่ 6 ก.ค.2560 **นายณรงค์ศักดิ์
เฉลิมเกียรติ** ผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา พร้อมด้วย**นายวรวิทย์
บุรณศิริ** นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัด, **นางสาวจุฬาสินี
พรหมเผ่า** นายกเทศมนตรีเมืองพะเยา พร้อมด้วยหน่วยงาน
ที่เกี่ยวข้อง **นายประสงค์ พรหมสิทธิ์** ผู้อำนวยการโรงเรียนพะเยา
พิทยาคม และ **นายสถาวร จันทร์ผ่องศรี** หรือครูติน ร่วมกัน
แถลงข่าวโครงการ ก้าวทุกก้าว เหงื่อทุกหยด สู่มาตุภูมิ สร้างสนาม
กีฬาเพื่อมวลชน ในกิจกรรมการวิ่งมาราธอนระยะทาง 750
กิโลเมตร จากกรุงเทพมหานคร-พะเยา เพื่อหาทุนสร้างสนาม
กีฬามาตรฐานให้กับบ้านเกิด รองรับและพัฒนาศักยภาพทางด้าน
กีฬาและส่งเสริมสุขภาพแก่นักเรียนเยาวชนประชาชนและผู้สูงอายุ
ของจังหวัดพะเยา

เมื่อถึงวันวิ่งจริง ๆ ครูตินได้รับพระมหากรุณาธิคุณ
จากพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา เสด็จเป็น
องค์ประธานเปิดงาน ทรงพระดำเนินนำขบวนนักวิ่งในช่วงที่ 1
รวมระยะทาง 9.9 กิโลเมตร ครูตินรู้สึกปลื้มปิติเป็นล้นพ้นใน
พระมหากรุณาธิคุณ มองว่าเป็นนิมิตหมายที่ดี และทำให้เส้น
ทางการวิ่งช่วงเริ่มต้น กลายเป็นเส้นทางประวัติศาสตร์ จากสนาม
ศุภชลาศัยวิ่งไปลาดพร้าว วิ่งผ่านอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ มีคนร่วม
เกือบ 1,000 คน

เขาวิ่งต่อเนื่องวันละราว 40 กิโลเมตร เพื่อหาเงินสมทบกับ อบจ. สร้างสนามกีฬาที่โรงเรียนพะเยาพิทยาคม จนได้เงินบริจาค 18 ล้านบาท จึงทำการโอนเงินให้กับโรงเรียนพะเยาพิทยาคม มอบหมายให้ทางโรงเรียนกับ อบจ.พะเยา ดำเนินการก่อสร้างอย่างเรียบร้อย

กระแสการวิ่งในภาพรวม เขามองว่าในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา คนหันมาวิ่งเยอะขึ้น เกือบ 3 เท่าตัวมาจากช่วงหนึ่งที่เป็นแพ้นักการวิ่ง คนหันมาวิ่งตามเพื่อน แต่ล่าสุดคนที่ออกมาวิ่งมักวิ่งต่อเนื่อง ยาวนาน จริงจังโดยเห็นผลดีจากการวิ่ง

ข้อแนะนำทั่วไปจากครูตินเขาบอกว่า คนที่จะมาวิ่งต้องรู้ต้นทุนตัวเอง ต้องรู้ขีดจำกัดตัวเองว่า สามารถออกกำลังกายได้มากน้อยแค่ไหนอย่างไร

“คุณต้องรู้ว่าสภาพร่างกายของคุณในปัจจุบันอยู่ในระดับไหน ไม่ใช่แค่การวิ่งแต่ว่าอยู่ในระดับไหนของการใช้ชีวิตอย่างเดินไป 20 เมตรก็เหนื่อยแล้ว เดินขึ้นบันไดข้ามถนนไปไม่ไหว ทำกิจกรรมอะไรไม่คล่องตัว เกิดความเครียดด้วยภาวะอะไรต่างๆ นานา สิ่งเหล่านี้ต้องรู้ระดับของมัน”

ปัญหาเรื่อง **เวลา** ที่คนไม่ออกกำลังกายมักกล่าวอ้าง ครูตินเห็นว่าไม่ใช่ประเด็น เพราะทุกคนมีเวลาเท่ากัน อยู่กับการจัดสรร

“ถามว่าที่สุดแล้วอะไรสำคัญที่สุด เงินหรือ คุณได้เงินมาหนึ่งหมื่นล้าน แต่คุณเป็นอัมพาต นั่งบนรถวีลแชร์แล้วขยับได้นิ้วเดียว เวลาจะไปฉี่ต้องจ้างคนพาไป ถามว่ามีความสุขไหม นี่ถามง่ายๆ เลย”

เขาเตือนสติว่าคนมักก้มหน้าก้มตาหาเงิน สุดท้ายก็เอาการรักษาโรคให้ตัวเอง การที่จะทำให้คนหันมาวิ่งเพื่อสุขภาพ ต้องทำให้เห็นว่ามันเป็นกิจกรรมที่มีผลต่อชีวิตของเขา เพราะคนไทย ถ้าไม่มีผลกระทบกับตัวเองก็จะไม่ตื่นตัว แต่อะไรที่ส่งผลกระทบต่อตัวเขาเองแล้ว เขาเริ่มจะสังเกต เรียนรู้กับมัน มีแรงจูงใจหลายรูปแบบที่ดึงคนเข้ามาทำกิจกรรมด้านกีฬา ประกอบด้วย 1.เกาะกระแส 2.เห็นผลจริง 3.ยอมแพ้ไม่ได้ 4.อยากมีตัวตน อยากได้รับการยอมรับ และชื่นชม

ทุกวันนี้ เขาพบว่ายังมีสิ่งใหม่ ๆ เกิดกับการวิ่งของคนไทย อย่างเช่นการที่คนมีชื่อเสียงออกมาทำกิจกรรม เป็นแรงบันดาลใจ ยกตัวอย่างดู บอดีส์แลม มองว่าการที่คนมีชื่อเสียงได้รับการยอมรับ เป็นฮีโร่ของคนรุ่นใหม่ ๆ เขาก็จะเป็นต้นแบบที่ทำให้คนที่ศรัทธายกย่องตัวเขาได้มาร่วมกิจกรรม เลียนแบบหรือทำตามกิจกรรมเหล่านั้น

“ความฝันลึก ๆ ในหัวใจ ผมอยากเห็นคนในประเทศไทย หรือในชุมชนได้มาออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชนต่าง ๆ ในจำนวนที่มาก”

ครูตินเชื่อว่ากิจกรรมทางกายทุกอย่างเป็นกิจกรรมที่ปรับพฤติกรรม ปรับทัศนคติของคนให้เป็นไปในทิศทางที่บวกขึ้น ปรับพฤติกรรม ทัศนคติของคนทำให้คนเห็นแก่ตัวน้อยลง

อย่างไรก็ตามในส่วนข้อจำกัดสังคมไทย ครูตินมองว่าสถานที่ในการออกกำลังกายยังมีน้อย นอกจากนั้นการให้ข้อมูลข่าวสารที่เหมาะสมยังไม่กระจายกว้างพอ

“อันนี้ต้องได้รับการส่งเสริมพื้นฐานจากชุมชน ถ้าพื้นฐานชุมชนมีความเข้าใจ ทักษะคิดเป็นบวก โดยไม่ต้องมองหรือแข่งขันว่าเป็นผลงานของใคร เพราะถ้าประชาชนมีความสุขก็น่าภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำ”



สิ่งที่จะต้องส่งเสริม กิจกรรมทางกายเขาจึงมองพื้นที่
ออกกำลังกายเป็นตัวหลัก เพราะที่ผ่านมามีไปส่งเสริมไปให้
ความรู้ แนะนำ กระตุ้น อย่างไร จะมีคำถามย้อนกลับมาว่า
“ทำที่ไหน” ซึ่งจริงแล้วมันควรจะมีพื้นที่ที่ถูกสุขลักษณะหรือมี
ทัศนวิสัยดึงดูดให้เขามาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

“ที่ครูทำมายังไม่ถือว่าประสบความสำเร็จ เป็นเรื่องเล็กน้อย
น้อยมาก เป็นแค่จุดเดียวบนผ้าขาวผืนใหญ่ มันอาจจะ
เป็นต้นแบบในทางวิธีการ แต่มันจะประสบความสำเร็จได้เมื่อหลาย
ชุมชนได้นำสิ่งเหล่านี้ไปใช้”

สุดท้ายมองว่ากิจกรรมทางกายทุกประเภทมีความสำคัญ
แต่กิจกรรมแต่ละอย่างก็มีความยากความง่ายของมัน กีฬาบาง
ชนิดมีเรื่องกฎกติกา การใช้อุปกรณ์ การใช้สถานที่ แต่การวิ่ง
สามารถวิ่งรอบบ้าน วิ่งรอบชุมชน หรือถ้าอยากให้ออกกำลังกาย
ที่สวยงามก็สามารถทำได้ แต่ก่อนเริ่มวิ่งก็ต้องรู้การประเมินต้นทุน
ตัวเอง ศึกษากระบวนการลำดับขั้นตอนในการวิ่งที่ตัวเองวิ่งแล้ว
ง่าย ปลอดภัย ไม่บาดเจ็บ สนุกและมีความสุข

“สิ่งไหนที่ทำสนุกและมีความสุข ก็จะทำให้ยาวนาน
เมื่อประสบความสำเร็จแล้วต้องรู้จักแบ่งปันให้กับคนรอบข้าง
ครอบครัว สังคม ก็จะกระจายเป็นวงกว้าง มันก็จะมีคุณค่ากับ
สังคม” ครูตินว่า

4

เฮียอ้วนหาใหญ่

อิงชนะภัยเบาหวาน

งานวิจัยคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ของน่าน ฐานิวัฒน์นันท์ เรื่องชมรมกีฬาผู้สูงอายุ: พื้นที่ของการรวมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายทางสังคม ศึกษากลุ่มคนรักสุขภาพที่มารวมกลุ่มกัน เพื่อที่จะทำกิจกรรมของกลุ่มคนวัยที่ร่างกายมีความอ่อนแอ และจิตใจที่บอบช้ำจากประสบการณ์ชีวิต

พวกเขาลุกขึ้นมาต่อสู้เพื่อให้สามารถยืนหยัดต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บหรือการสูญเสียของคนอันเป็นที่รักในครอบครัว หล่อเลี้ยงจิตใจด้วยการสร้างความสัมพันธ์จากการออกกำลังกาย ได้พูดคุยสนทนาปรึกษาปัญหาต่างๆ เท่ากับรับการเยียวยาจากเพื่อนร่วมชมรม จนสุขภาพกายและใจกลับมาแข็งแรง

วิชัยสิทธิ์ ไฉ่วเจริญไพศาลสิน หรือที่ทุกคนรู้จักเขาในนาม “เฮียอ้วน” ประธานชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ตัวเขาเองผ่านประสบการณ์สู้วิกฤติส่วนตัว เปลี่ยนจากคนอ้วนอย่างมาก มาเป็นนักวิ่งมาราธอน หายขาดจากโรคเบาหวาน จึงนับเป็นแรงบันดาลใจสำคัญสำหรับสมาชิกของชมรม และคนทั่วไป

“สุขภาพเป็นที่หนึ่ง เงินทอง
เป็นรอง บารมีเกือบหนุน เป้าหมายอยู่
ข้างหน้า ขยันและอดทน ซื่อสัตย์สุจริต
ช่วยเหลือสังคม ความเป็นธรรมมีเลิศ
ความสำเร็จอยู่แค่เอื้อม”



เป็นอุดมการณ์ชีวิตของเฮียอ้วน แต่กว่าจะมาถึงจุดนี้ เขาผ่านการแก้ปัญหาสุขภาพมาอย่างสาหัส ชีวิตส่วนตัว วิสัยสิทธิ์เป็นประธานกรรมการ บริษัท เอส.วี.จี.ทรานสปอร์ต จำกัด บริษัทขนส่งรายใหญ่

“สมัยก่อนผมไม่ใช่หนักว๊ิงแต่เป็นนักเมา เพราะเที่ยวเมา หัวราน้ำทุกคืน”

เขาขับรถสิบล้อช่วยครอบครัว เดินทางไปทั่วประเทศ มีความตั้งใจที่จะเป็นเจ้าของกิจการเองตั้งแต่ยังนั่งขาสั้นเรียนมัธยม เริ่มเก็บสะสมเงินเพื่อซื้อรถสิบล้อ จ้างคนขับรถตั้งแต่วัยเยาว์

“เมื่อมีรถสิบล้อเป็นของตัวเอง 2 คัน รถไม่ต้องผ่อน ก็สบายมาก จัดรถเสร็จผมแค่รอคนขับโทรมาหรือสั่งงาน เราอยู่บ้านนั่งกินอย่างเดียว เริ่มหันไปตี๋มเหล่ากลางคืน เที่ยวเตร่ ตี๋มเหล่าตามสถานบันเทิงเมืองหาดใหญ่”

ช่วงปี 2524-2525 เขาตี๋มเหล่าอย่างหนักจนภรรยาไม่รู้จะห้ามอย่างไร ได้แต่บอกว่าให้เข้าบ้านก่อนสว่างเพราะอายคนข้างบ้าน ชีวิตเฮียอ้วนตั้งแต่เด็กไม่ออกกำลังกาย ไม่สนใจกีฬา

“ตอนเด็กมีรุ่นพี่เป็นนักกีฬาโรงเรียน เราก็ตามเขาอยู่บ้าง ว๊ิงตามลู่วิ่งสนาม หรือออกมาว๊ิงทดสอบความเร็วบนถนน แต่แล้ว นึกซี้เกียจ ไม่ได้สนใจอีก”

ด้วยวิถีการกินจุจิกเพราะอยู่กับบ้านและตี๋มหนักทำให้ เขามีน้ำหนักเพิ่มมาเป็น 112 กิโลกรัม

“เที่ยวกลางคืนทุกคืนติดต่อกันราว 5 ปีก็รู้ว่าเราอ้วน ขึ้นมาก ตอนแต่งงานน้ำหนักผมราว 50 กิโล มากกลายเป็น 100 กิโลกว่า”

ชีวิตถ้าไม่อยู่ออฟฟิศ ก็นั่งดื่มเหล้าพร้อมกับแกล้ม
อยู่ที่บ้านทั้งวัน กลางคืนขับรถจากตลาดคลองแวงซานเมือง
เข้าเที่ยวตัวเมืองหาดใหญ่ ชื่อ “อ้วน” จึงได้มาตอนนี้ ทั้งที่
ชื่อเล่นที่เรียกตั้งแต่เด็กคือ “เอ๋อ” เป็นภาษาจีนที่แปลว่าดำ

วันหนึ่งมีคนมาขายประกันเฮี้ยอ้วน หลักประกันห้าแสน
บาท ไม่ได้มากมายสำหรับเขาแต่สิ่งที่เปลี่ยนแปลงชีวิตคือ
ระบบการตรวจสุขภาพก่อนซื้อกรมธรรม์ ที่ทำให้รู้ว่าเขาเป็น
โรคเบาหวาน

“ตอนนั้นผมอายุ 24 ปี สงสัยอยู่แล้วก็ตอนเดินเฉี่ยว
เอาหนามไมยราบหรือโดนอะไรมาชนิดหนึ่ง แผลมันจะแฉะมีหนอง
แผลขึ้นแฉะไม่หายได้ง่าย แต่เราก็ไม่ได้สนใจ ไม่รู้ ไม่เคยคิด
เกี่ยวกับเบาหวาน”

เฮี้ยอ้วนเซ็นเช็คจ่ายค่าประกัน โดยไม่รู้ว่าตัวเองเป็น
โรคเบาหวานจนผ่านมากเกือบปี เขาเกิดไม่สบายเข้ารักษา
ที่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในหาดใหญ่ เมื่อนำมาขอเบิก
ค่ารักษาพยาบาล บริษัทประกันไม่จ่าย

“ผมขอเบอร์สำนักงานใหญ่บริษัทที่กรุงเทพฯ โทรไปแล้ว
เขาถามกลับมาว่าตัวแทนไม่ได้บอกคุณหรือว่าคุณเป็นเบาหวาน
กรณีแบบนี้กรมธรรม์อยู่บนเงื่อนไขประกันชีวิตอย่างเดียวไม่ได้
ประกันเพื่อสุขภาพ พุดง่าย ๆ จะได้เงินเมื่อตายอย่างเดียว”

ตัวแทนประกันมือสมัครเล่น ไม่เคยบอกความจริงเรื่องนี้
พอรู้ว่าตัวเองเป็นโรคเบาหวานเขาจึงรู้สึกเครียด กังวล กลัว
จนอยู่ไม่ติด เพราะเคยได้ยินมาว่าคนเป็นเบาหวานเวลาเป็นแผล
รักษาไม่ได้ ต้องตัดขาทิ้ง



“กลัวไม่รู้ทำอย่างไรดี คิดออกกำลังกาย ผมเลยชวน ลูกชายคนเล็ก 4 ขวบ ออกไปเดิน ไปตามถนน เดินอยู่เกือบปี เมื่อไปตรวจเบาหวาน ก็ยังอาการเหมือนเดิม น้ำตาลไม่ลง”

เขาเล่าว่าตอนนั้นยอมตัดใจเลิกเหล้าแต่ยังไม่คุมอาหาร หมอจัดยามาให้กิน น้ำตาลลดลงบ้าง แต่ยังอยู่ในเกณฑ์ที่เป็น เบาหวาน ขณะที่เพื่อนนักธุรกิจโทรมาถามไถ่และแนะนำว่าอายุ ยังน้อย ครอบครัวเพิ่งสร้าง ต้องดูแลตัวเอง แนะนำให้ไปวิ่ง ที่สนามกลางจระเข้นครหาดใหญ่

“ผมน้ำหนักมากกว่า 100 กิโล คิดออกไปวิ่งไม่ถนัด
นักหรอก ต้องไปซื้อกางเกงขาก๊วยแบบที่มีหูรัดมาได้ ยุคนั้นมัน
ไม่มีกางเกงไซส์คนอ้วน ส่วนเสื้อผ้าเสื้อยืดตราห่านคู่ไซส์ใหญ่
ที่สุด”

ตอนนั้นเขาย้ายบ้านเข้ามาอยู่ในเมืองหาดใหญ่ ตัดสินใจ
ว่าลองไปวิ่งตามคำแนะนำก็ได้ยุ่งยาก แต่ตอนแรกยังวิ่งไม่ได้
ตัวอ้วนก้าวขาไม่ออก ดูเฟอะพะน่าอายุ จึงเลือกเข้าไปสนาม
ตอนค่ำ รอคอนอื่นกลับไปจนหมด สมัยนั้นสนามยังเป็นดินแดง
ดงหญ้าป่ารก มีพบบูล็อย ไม่มีไฟสนาม เขาใช้วิธีเปิดไฟหน้ารถ
ให้แสงสว่าง

เขาแอบเดินรอบสนามพร้อมไปกับการเปลี่ยนพฤติกรรม
เลิกเหล้า ไม่กินอาหารมึนเมา บางวันตีมนมจืดพร้อมมันเนย
กับแอปเปิ้ลบ้างนิดหน่อยในมื้อเย็น

“ผมเดินต่อเนือง จนมาพบคนที่มาวิ่งเวลาตีหกหน่อย
เขาเป็นนักกีฬาของทีมเขต 9 สมัยนั้น มาสนิทักกับผมบอกว่า
เห็นเฮียมาทุกวัน รู้ว่าผมต้องการลดน้ำหนัก ถ้าเดินอย่างเดียว
ก็ปีก็เหมือนเดิม ลองหัดวิ่งดูไหม ผมบอกว่าวิ่งไหวที่ไหน
อ้วนอย่างนี้ เขาก็บอกว่าให้เบาๆ ไปก่อน 50 เมตร เห็นอ้วน
ก็หยุด เดินๆ ไป พอหายเหนื่อยก็วิ่ง”

เฮียอ้วนเล่าว่าระยะรอบสนาม 400 เมตร เขาต้องหยุด
เดินนับ 10 ครั้งแต่ฝืนทำมาจนกระทั่งครบรอบโดยไม่ต้องเดิน
ต่อมาวิ่งได้ 3-4 รอบ คำแนะนำจากนักกีฬาเขตคนนั้น ให้รักษา
ระดับเอาไว้ 7-8 วัน ต่อจากนั้นเพิ่มเป็น 6 รอบ จนกระทั่ง
ได้ 10 รอบ แล้วเพิ่มอีกเป็น 15-20 รอบ

“กว่าจะเพิ่มเป็น 30 รอบได้ ผมใช้เวลาเกือบปี น้ำหนัก
ลดไป 10 กว่ากิโล ผมก็ไปสนามทุกวัน นอกจากวันที่ไม่อยู่ใน
หาดใหญ่เท่านั้นเอง”

ช่วงสงกรานต์ในปีนั้น เขาไม่ได้วิ่งเพราะขับรถไปเที่ยว เชียงใหม่ 10 กว่าวัน พบว่าตัวเองกลับมาอ้วนเหมือนเดิม จึงตั้งปฏิญาณนับแต่นั้นว่า แม้ต้องเดินทางไปไหนจะติดรองเท้า ไปวิ่งด้วย เพราะเห็นแล้วว่าถ้าหยุดออกกำลังกายหลายวัน โอกาสน้ำหนักจะกลับมาอีก

“ผมเลยกลายเป็นคนต้องพกรองเท้าวิ่ง พักโรงแรมก็ออกวิ่งในบริเวณโรงแรม ไปพักผ่อนออกวิ่งชายหาด เทียวจีน ญี่ปุ่น ผมยังพกรองเท้า ตอนเข้าคนอื่นเขายังนอนผมออกวิ่ง”

ทุกวันนี้ที่หาดใหญ่ เขาออกวิ่งตอนตีสามกลางคืน เพราะว่าตอนเย็นมักมีงานสังคมที่กลับมาจับเป็นประธานชมรมหลายแห่ง

เฮียอ้วนไม่เคยหยุดวิ่งอีกเลย น้ำหนักลดลงมาอยู่ที่ 90 กิโล มีคำแนะนำว่าถ้าเขาอยากผอมลงอีก ให้เลือกสองทาง ทางที่หนึ่งเพิ่มเวลาวิ่งให้มากขึ้น กับอีกทางเลือกวิ่งให้เร็วขึ้น โดยใช้เวลาเท่าเดิม

“ผมไม่ได้เลือกทางใดทางหนึ่ง แต่เลือกทั้งสองทาง เลยกลายเป็นนักวิ่งที่ติดระดับถ้วยรางวัลเลยทีนี้”

เมื่อเขาวิ่งครบ 25 รอบสนามกีฬากลางจระนคร เมื่อปี 2532 จึงเป็นความดีใจและภูมิใจมากกว่าสิ่งใด

เมื่อเขาวิ่งจนครบสี่ปีแล้วเข้าตรวจเบาหวาน หมอถึงกับสงสัยถามว่าแอบไปกินยาอะไร เพราะน้ำตาลที่พบไม่เกินขีดอันตรายอีกแล้ว หมอแนะนำว่า เพื่อความแน่นอนให้ไปตรวจ หมออีกคน หมอคนหลังส่งไปตรวจแล็บในหาดใหญ่ ผลก็บอกว่า ไม่มีเบาหวาน



เขายังไม่มั่นใจ เลยโทรหาสำนักงานประกันเจ้าเดิม
ในหาดใหญ่บอกว่าต้องการซื้อประกันห้าล้าน พอเช็คข้อมูลเก่า
มีประวัติเป็นเบาหวาน บริษัทปฏิเสธทันที

“ผมบอกว่า ได้ไปตรวจมาแล้วผลออกมาไม่พบ คนขาย
อยากได้ค่าคอมมิชชั่นเงินแสนเลยออกตัวเครื่องบินให้ผมไปตรวจ
สำนักงานในกรุงเทพฯ มีการตรวจอย่างละเอียด ต่อมาแจ้งมาว่า
เป็นลูกค้าได้เพราะไม่พบเบาหวาน”

โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงหายไปโดยเขาไม่ต้อง
กินยา ไม่มีโรคใดๆ เสียอ้วนลงพุงมีชีวิตทุกวันนี้เพราะการวิ่ง
ถ้าไม่วิ่ง เขาอาจโดนตัดแขนตัดขาเพราะเบาหวานไปแล้ว

ทุกวันนี้เขายังออกกำลังกายต่อเนื่อง นอกจากได้สุขภาพ
การวิ่งนำไปสู่การแข่งขัน ด้วยการวิ่งไบแรกเขาได้รับเมื่อปี 2544
หลังจากนั้นลงสนามวิ่งมาราธอนมาแล้วเกือบทุกแห่ง ทั้งในและ
ต่างประเทศ รวมแล้ว 600 กว่าสนาม นักวิ่งทั่วประเทศรู้จักเขา
ระยะทางที่มากที่สุดที่วิ่งมาแล้วคือ 111 กิโลเมตร ด้วยรางวัล
ที่ได้มา 200 กว่าใบ มาจากผีเท้าการวิ่งล้วนๆ

รางวัลเกียรติยศที่เขาภาคภูมิใจมากที่สุดคือ ได้รับรางวัล
ถ้วยพระราชทานจากสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
ในรัชกาลที่ 9 จากการวิ่งชนะเลิศฮาล์ฟมาราธอน 4 ภาค เมื่อปี
2552



นอกจากตำแหน่งทางสังคมการกุศลต่างๆ เขายังเข้าไปรับตำแหน่งในชมรมกีฬาต่างๆ มากมาย นับตั้งแต่กรรมการฝ่ายสถานที่ สมาคมกีฬาจังหวัดสงขลา กรรมการฝ่ายสิทธิประโยชน์ สมาคมกีฬาจังหวัดสงขลา ประธานชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ประธานชมรมวิ่งหาดใหญ่ คณะกรรมการงานวิ่งสงขลา มาราคอนนานาชาติ ที่ปรึกษาชมรมวิ่งหาดใหญ่ คณะกรรมการสมาพันธ์เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ประธานชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา ที่ปรึกษาโครงการจัดงานเดิน-วิ่งหาดใหญ่ และจังหวัดต่างๆ ในภาคใต้ ประธานเครือข่ายภาคใต้สมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย (8 จังหวัด)

“ที่เขาเลือกเราอาจเพราะว่าผมเข้าถึงได้ง่าย มีความคล่องตัวในการทำงาน มีเวลา เมื่อมาเป็นประธานก็เริ่มต้องเอาจริงเอาจังกับการวิ่งมากขึ้น เพราะต้องการประชาสัมพันธ์ให้คนรู้จักชมรม”

เขามีส่วนในการผลักดันงานวิ่งสู่ธรรมชาติหาดใหญ่ ที่จัดต่อเนื่องมา 20 ปีแล้ว งานวิ่งซึ่งสมัยก่อนคนมาร่วมไม่ถึง 1,000 คน ล่าสุดสูงถึง 5,000 คน จุดเด่นมีชาวต่างชาติโดยเฉพาะมาเลเซีย สิงคโปร์ มาร่วมวิ่งจำนวนมาก

ทุกวันนี้เฮียอ้วนมีน้ำหนัก 71 กิโลกรัม ไม่ตรวจพบเบาหวาน ใช้ชีวิตโดยคุมอาหาร เว้นอาหารทอด ออกวิ่งสัปดาห์ละ 4-5 วัน โดยส่วนตัวเขามองว่ากระแสการวิ่งในหาดใหญ่ ดีขึ้นดีกว่าเดิมหลายเท่าตัว สังคมทุกวันนี้คนให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น

“ความรู้สึกของหนุ่มสาวรุ่นใหม่ ถ้าได้ออกกำลังกาย จะรู้สึกดี รู้สึกสง่า แมน เป็นคนมีสุขภาพดี มองว่าโลกได้เปลี่ยนแปลงไป คนหนุ่มสาวออกกำลังกายมากกว่าเดิมเยอะ”

5 ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์

จักรยานแก้ปัญหาบ้านเมือง

“ผมวิ่งมาก่อน ตอนหลังมีคนมาทำเรื่องวิ่ง อย่าง อาจารย์ณรงค์ เทียมเมฆ ผมเลยหันมาทำเกี่ยวกับจักรยาน เพราะตอนนั้นผมสนใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม จักรยานเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม การลดพลังงาน การลดโลกร้อน”

คำบอกเล่าของ ศ.กิตติคุณ ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์ ประธานกรรมการมูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย

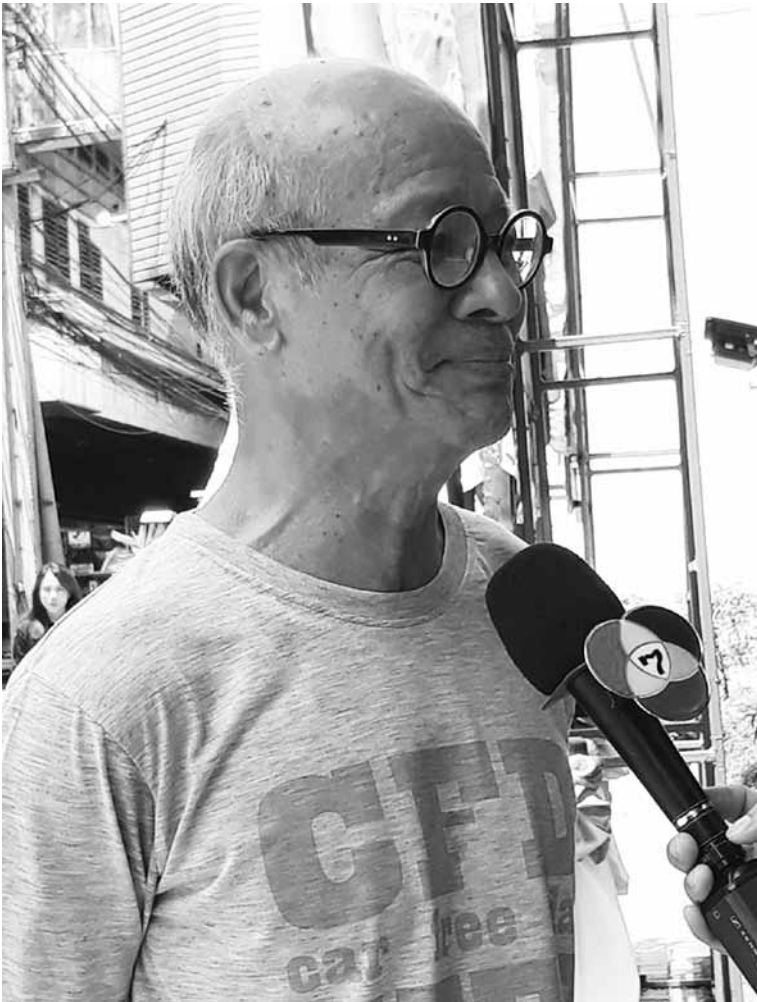
“ตอนนั้นพูดถึงภาวะโลกร้อนคนยังไม่รู้เรื่อง แต่ผมเห็นว่า จักรยานตอบคำถามโลกร้อน ไม่ว่าจะพลังงาน มลพิษ คุณภาพอากาศ กระทบปัญหาเศรษฐกิจ ความเครียด”

16 มีนาคม 2534 เป็นวันก่อตั้งชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย กิจกรรมหลักของชมรมฯ ในช่วงแรกคือการจัดขี่จักรยานรณรงค์ในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดเพื่อออกกำลังกาย และนันทนาการ ส่งเสริมการใช้จักรยานโดยทั่วไป ซึ่งประสบความสำเร็จ ทำให้มีชมรมจักรยานเกิดขึ้นทั่วประเทศ

“ตอนแรกไม่มีเครือข่าย เจอใครขี่จักรยานก็ชวนมารวบรวมคนได้ 30-40 คน ส่วนใหญ่เป็นเจ้าของจักรยานไฟฟ้าที่รู้เคยจักกัน วันนั้นพวกเราขี่จักรยานจากหน้าพระรูปที่สวนลุมพินี



กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กระทรวงพาณิชย์



ไปถึงจุดจักร มีการคุยปรึกษาหารือว่าจะตั้งเป็นชมรม และเสนอให้ผมเป็นประธาน”

อาจารย์ธงชัยเล่าว่า เมื่อตั้งชมรมจักรยานแล้วมีความคิดที่จะเอาจักรยานมาแก้ปัญหาบ้านเมือง แต่คนส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจประเด็นนี้สักเท่าไรว่าจะเป็นไปได้ในแนวทางไหนอย่างไร

“ผมรู้แค่ว่าคนไทยชอบสนุก ชอบบันเทิง ผมก็เอาจักรยาน มาสร้างความบันเทิง ท่องเที่ยว ในปีนั้นตั้งกลุ่มจักรยานสมัคร ชนบท ไม่มีรูปแบบอะไร นัดเจอกันที่สวนจตุจักร ชีจักรยาน ลัดเลาะไปถึงรังสิต นอนแคมป์กันอยู่ที่โนน”

นั่นเป็นจุดเริ่มต้นให้คนมาสนใจจักรยานมากขึ้นอีก เพราะเป็นกิจกรรมที่สนุก ขณะที่สังคมในวงกว้างคนสนใจ ชีจักรยานยังมีน้อยเช่นเดิม เป็นยุคสมัยที่คนเล่น BMX, จักรยานรูปร่างคล้ายเสือภูเขาแต่ไม่ใช่เสือภูเขา และจักรยาน เสือหมอบราคาถูกลงจากได้วัน ส่วนการแต่งองค์ทรงเครื่องในการ ชี ยังไม่รู้จักหมวกกันน็อค หลายคนยังปั่นโดยใช้กางเกงยีนส์ กักรองเท้าแตะ

ในฐานะผู้นำชมรมฯ อาจารย์ธงชัยเห็นว่าเมื่อตั้งเป็น ชมรมแล้ว ไม่มีอะไรหรือหวาออกมาให้น่าติดตาม เลยทำหนังสือ ไปถึงนักจัดรายการวิทยุคนหนึ่งที่มีผู้ฟังติดตามทั่วประเทศ นักจัดรายการคนนั้นเห็นโอเคเดียว เกิดชอบเลยออกข่าวความ เคลื่อนไหวของชมรมฯ โดยการพูดถึงการขอทางจักรยาน การแก้ ปัญหาโลกร้อน ซึ่งเป็นที่มาของการรวมคน 500 คน มาชีจักรยาน ในเดือนพฤศจิกายน 2534

การชีจักรยานที่มีคนมารวมตัวกันมากที่สุดในยุค วางแผน ชีแวะไปเยี่ยมสถานีโทรทัศน์ช่อง 5 และช่อง 7 โดยไม่ได้บอก ล่วงหน้า ปราบฏการณ์นี้จึงกลายเป็นข่าว ส่งประเด็นการชีจักรยาน เพื่อสุขภาพออกสู่สังคม

อย่างไรก็ตาม การได้ออกโทรทัศน์คราวนั้นเป็นเพียง ข่าววูบวาบที่หายไปจากความสนใจคนชั่วข้ามคืน อาจารย์ธงชัย พยายามสื่อสารผ่านการเขียนบทความในหนังสือพิมพ์ และ ช่องทางการสื่อสารอื่นๆ

สื่อเกี่ยวกับชมรมมาบูมอีกครั้งหนึ่งเมื่อรายการเจาะใจ
ที่ดำรง พุฒตาล เป็นพิธีกร เชิญอาจารย์ธงชัยและกรรมการชมรม
ไปสัมภาษณ์ในรายการ

“ส่วนการออกสื่ออีกครั้งในเวลาต่อมาถือว่ามามีผลกระทบ
ก็คือการที่**คุณสุทธิชัย หยุ่น** สัมภาษณ์ผมออกรายการโทรทัศน์
คุณสุทธิชัยยังคำถามสำคัญว่าการขี่จักรยาน โดนแดดผิวดำ ชีแล้ว
น้องโต ผู้หญิงไม่ขี่หรือก ยังอันตราย มีปัญหาต่างๆ สารพัด
ผมรู้ว่าคุณสุทธิชัยเห็นด้วยกับผม แต่ถามเพื่อให้ผมสร้างความ
เข้าใจให้กับประชาชน”

หากนับว่าในช่วงบุกเบิก นับตั้งแต่ปี 2534-2553 กิจกรรม
จำนวนมากที่ชมรมฯ จัดในช่วงเวลานั้นถือได้ว่าเป็นนวัตกรรม
หรือจัดเป็นนวัตกรรม หรือจัดขึ้นเป็นครั้งแรก เช่น





- การจัดซื้อจักรยานเพื่อสร้างความตื่นตัว หรือสนับสนุนการดำเนินงานทางด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม เช่น โครงการขยะแลกจักรยาน การรณรงค์ประหยัดพลังงานและมลพิษ การระดมทุนเพื่อกิจการทางสังคม ศาสนา และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น การซื้อจักรยานทางไกลระดมทุนช่วยรักษาป่า โครงการรีไซเคิลจักรยานโดยรับจักรยานเก่ามาซ่อมมอบให้นักเรียนในชนบท การทอดผ้าป่าและทอดกฐินด้วยขบวนจักรยาน

- การรณรงค์เรียกร้องสิทธิของผู้ใช้จักรยานด้วยการซื้อจักรยานไปตามท้องถนน ทำสื่อเผยแพร่ จัดงาน และทำหนังสือถึงหน่วยงานราชการ

อิทธิพลของสื่อทำให้คนเริ่มสนใจจักรยาน ความเปลี่ยนแปลงของกระแสโลก จากลักษณะจักรยานและอุปกรณ์การแต่งตัว เริ่มมีการนำเข้ามาขาย ขณะเดียวกับที่ทางชมรมฯ ใช้กิจกรรมบันเทิงเป็นตัวร่วม โดยจัดเดินทางไปต่างจังหวัดหลายแห่ง ไกลออกไปเรื่อยๆ ถึงเชียงใหม่ คนที่เริ่มสนุก คนที่ยังไม่ซื้ก็หันมาสนใจ

“ผมมองว่ากระแสเริ่มติดก็กลับไปมองความคิดตั้งต้นว่า
เอาจักรยานมาแก้ปัญหาบ้านเมือง”

การขี่ไปเชียงใหม่ชาวบ้านทั่วไปไม่ทำอยู่แล้ว คำว่า
ขี่จักรยานแก้ปัญหาบ้านเมือง จึงถึงเวลาการขยายความว่า
เป็นการขี่ไปซื้อถ้วยเต๋ยว ขี่ไปตลาด ขี่ไปอำเภอ ขี่ไปโรงเรียน
คนแก้ปัญหาบ้านเมืองคือคนทั่วไปของประเทศที่ขี่จักรยานนั่นเอง
ไม่ใช่นักจักรยานที่มีอยู่ไม่กี่คนเท่านั้น

“กลุ่มคนขี่จักรยานจริงจังเรียกว่า นักจักรยานสามารถขี่ได้
วันละ 100 กิโลเมตร แต่ชาวบ้านทั่วไป 50 ล้านคน อีกแบบหนึ่ง”
อาจารย์ธงชัยพยายามอธิบายแนวคิดการขี่จักรยานแก้ปัญหา
บ้านเมืองกับคนรอบข้างว่าเป็นอย่างไร

“กิจกรรมที่ดำเนินการตอนแรกผมควักเงินส่วนตัวมา
ใช้บ้าง จนกระทั่ง สสส.เกิดขึ้น ผมเอาใจเดียวเสนอกับ สสส.
ซึ่งมองว่านี่คือฐานของงานกิจกรรมทางกาย หรือ PA พอมีเงิน
สนับสนุนจาก สสส. เราก็ทำงานได้เยอะขึ้น ทำวารสาร ทำงาน
วิจัย ได้พบปะกับผู้ใหญ่ ผู้บริหารบ้านเมือง เริ่มที่จะทำให้เกิดแนว
การจัดการใหม่ เคยทำจากบนลงล่าง ซึ่งไม่เกิดผลดีนัก เราจึง
มาทำจากล่างขึ้นบน”

ความหมายของ “ล่างขึ้นบน” หมายถึงกิจกรรมที่อาจารย์
ธงชัยและชมรมฯ ลงไปคุยกับชาวบ้านและชุมชน แต่ก็ไม่ใช่
“บนลงล่าง” โดยคุยกับนโยบายระดับบน ตั้งแต่นายกรัฐมนตรี
รัฐมนตรี และระดับปลัดกระทรวงลงมา

“ผลจากที่เราได้คุยกับพลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา
นายกรัฐมนตรี ในช่วงที่เพิ่งเข้ามาบริหารประเทศ ท่านออกมา
พูดเรื่องนี้ 2 สัปดาห์ติดต่อกัน เราก็นำเรื่องเข้าสำนักงาน-



คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) จนคณะกรรมการของ สช. เห็นว่าเรื่องนี้ใช่แก้ปัญหาบ้านเมืองได้จริง ก็นำมาติดอันนี้ส่งเข้าไปยัง ครม.ที่ส่งให้หน่วยงานต่างๆ นำไปใช้”

ผ่านมามากปีทางสภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ หรือสภาพัฒน์ เอาเรื่องนี้เข้าไปอยู่ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับ 12

“ผมว่าเป็นครั้งแรกในประเทศที่ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ บอกว่าเรื่องเดินและจักรยานเป็น Non-Life Transport ที่จะแก้ปัญหาบ้านเมืองและก็บอกด้วยว่าทุกกรมกองต้องเอาไปใช้”

ระหว่างปี 2554-2558 จึงนับเป็นช่วงผลักดันนโยบายและสร้างเครือข่ายระหว่างประเทศ โดยในปี 2554 ชมรมฯ เริ่มทำงานเชิงนโยบาย ภายใต้โครงการผลักดันการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันไปสู่ นโยบายสาธารณะ โดยประสบความสำเร็จ



สำเร็จในการปรึกษาหารือสาธารณะ (Public Consultation) ทั้งระดับจังหวัด ภาค และส่วนกลาง ได้รับมติเอกฉันท์ในที่ประชุมใหญ่ให้เป็นระเบียบวาระสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ มติ “การจัดระบบและโครงสร้างเพื่อส่งเสริมการเดินทางและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน”

สิงหาคม 2556 มติ “การจัดระบบและโครงสร้างเพื่อส่งเสริมการเดินทางและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน” ผ่านการรับรองของคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

พฤศจิกายน 2556 คณะรัฐมนตรี มีมติมอบหมายให้หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องนำไปพิจารณาดำเนินการ ในปีเดียวกัน เข้าเป็นสมาชิกวิสัยทัศน์ของ European Cyclists Federation–ECF ปีต่อมาได้ร่วมก่อตั้งพันธมิตรการจักรยานโลก World Cycling Alliance–WCA

สำหรับการสร้างภาคีเครือข่ายในประเทศไทย อาจารย์
ธงชัยมองว่าด้านที่สำเร็จคือสามารถชวนคนต่างจังหวัดมาคุยกัน
ที่กรุงเทพมหานคร ตั้งเป็นสมาพันธ์จักรยานเพื่อจะได้มีอำนาจ
ต่อรองกับรัฐสูงขึ้น

“เรามองว่าถ้ามีพลังพอจะได้ไปบอกให้กระทรวง
อุตสาหกรรมออกมาตรฐานจักรยาน บอกกระทรวงมหาดไทย
สนับสนุน อบต.ทำเลนจักรยาน บอกกรมการขนส่งให้สอบใบขับขี่
บอกกรมโยธาให้มีทางเท้า อะไรอย่างนี้”

ประธานกรรมการมูลนิธิสถาบันการเดินและการ
จักรยานไทยเล่าต่อว่า จากงานวิจัยโดยใช้งบ สสส.พบว่า
ในประเทศไทยโดยเฉลี่ย 1 บ้านจะมีจักรยาน 1 คัน แต่ปัญหา
มีแล้ว จำนวนมากก็ไม่ได้นำมาใช้

“การมองว่าคนใช้จักรยานเป็นบริบททางสังคม มันก็ไม่
ต่างจากปัญหาอื่นที่ สสส.ทำอยู่ เพราะการเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ใช่
เรื่องง่าย”

เขาให้ความเห็นและว่า การเปลี่ยนพฤติกรรม วิธีคิดของ
คนในเรื่องแบบนี้ไม่ใช่แบบที่ครูสั่งนักเรียนว่าต้องทำอย่างนั้น
อย่างนี้ แต่กล้าพูดได้ว่าแนวโน้มของการขี่จักรยานดีขึ้น

“เราไปคุยกับชุมชนทั่วประเทศราว 100 แห่งเมื่อปีที่แล้ว
ผมได้พูดกับพวกเขาว่าเมื่อพูดถึงจักรยานคนมักนึกถึงคนที่จักรยาน
แบบที่ใส่หมวกกันน็อค มีชุดใส่ฟิตๆ ในรูปแบบที่เห็นกัน ต้องมี
ทางจักรยาน ผมบอกว่าไม่ใช่ ที่ผ่านมาเข้าใจผิดมาตลอด
เหมือนที่ผมเคยเข้าใจผิด”

อาจารย์ธงชัยอธิบายชาวบ้านว่า หลายอย่างเกี่ยวกับ
จักรยาน สังคมมีมุมมองที่คลาดเคลื่อน อย่างทางจักรยานในพื้นที่

ต่างจังหวัด ชาวบ้านขี่จักรยานอย่างปลอดภัยได้โดยไม่ต้องมีทางจักรยาน เพราะตามถนนหนทาง รถราน้อย แต่ที่มองว่าขี่จักรยานอันตรายมักติดภาพถนนในกรุงเทพฯ

“เหมือนหลายประเด็นที่ผมก็เคยเข้าใจผิดมาแล้ว เพราะเอาความคิดของคนกรุงเทพฯ ใส่เข้าไป ถนนกรุงเทพฯ อันตราย แต่คนต่างจังหวัดถนนแบบนั้น ชีวิตประจำวันของเขา ขี่จักรยานสบายปรือเลย”

ที่ผ่านมาเมื่อไปบอกเทศบาล หรือ อบต. ให้คนหันมาขี่จักรยาน ปรากฏว่า อบต.คิดทำทางจักรยานเป็นอันดับแรก สิ่งที่มาคือปัญหางบประมาณ และเมื่อ สตง.มาตรวจ ถูกตั้งคำถามว่าเป็นการเอาเงินไปใช้อย่างคุ้มทุนหรือเปล่า

“อันนี้เพราะมองไปที่โครงสร้างทางกายภาพ ไม่ได้มองไปที่การเปลี่ยนวิถีชีวิต เราพูดถึงการเปลี่ยนวิถีชีวิตซึ่งสำคัญว่าโครงสร้าง ถ้าวิถีชีวิตเปลี่ยน ทางจักรยานเกิดขึ้นเอง ตอนนี้อย่างมี คนเข้าใจผิดไปเรียกร่องทางจักรยานในที่ต่างๆ บางแห่งก็คิดทำในที่ซึ่งคนไม่ได้ต้องการใช้”





จากการได้คุยแนวคิดกับคนในพื้นที่ต่างๆ หลายคนทางชมรมฯ พบว่า แกนนำชาวบ้านหลายคนได้กลายเป็นตัวตั้งตัวตีเคลื่อนไหวเรื่องจักรยานเข้าไปอยู่ในวิถีชีวิตของผู้คนอย่างน่าชื่นชม

พื้นที่ดังกล่าวจังหวัดพิจิตร พบว่านายก อบต.ลงมาเล่นเอง ส่งผลทุกบ้านมีจักรยาน มีกิจกรรมและกระบวนการส่งเสริมน่าสนใจจากทุกส่วนในชุมชน เช่น พระที่ออกมาเทศน์เรื่องจักรยาน เกิดจากชมรมฯ ไปคุยอธิบายให้ฟังว่าจักรยานเป็นอย่างไร เจ้าอาวาสมองเห็นว่าสิ่งนี้ดีต่อบ้านเมืองอย่างไร เมื่อเทียบกับซีมอเตอร์ไซด์แล้วล้มคว่ำลงลูกหลานตายหรือเข้าโรงพยาบาล

“ตัวนายก อบต.ชวนชาวบ้านมาทำ ชาวบ้านเขาก็มีความภาคภูมิใจว่าสิ่งที่เขาทำ มีคุณค่า เป็นตัวอย่างให้คนอื่น” เขาเล่า

ขณะที่ชุมชนอีกแห่ง เด็กในชุมชนนั้นไม่มีจักรยาน ที่อื่น เขาก็มีกันหมดกลายเป็นปมด้อยของชุมชน เพื่อแก้ปัญหา ผู้นำชุมชนตั้งกองทุน ซื้อจักรยานมาให้เด็กที่ต้องการ แล้วค่อยผ่อนส่งให้กับกองทุน สร้างโอกาสให้ทุกคนได้เป็นเจ้าของจักรยาน เพราะเห็นว่าถ้ารอเขาเก็บเงินซื้อเองจะเป็นไปไม่ได้

“ในชุมชนบางแห่ง แม่บ้านธรรมดาๆ บอกเราว่า ถ้าไปซื้อของที่ตลาด ราคา 10 บาท ซื้อจักรยานไปก็ซื้อ 10 บาท แต่ถ้าซื้อมอเตอร์ไซค์ต้องจ่าย 13 บาท อย่างนี้ถือว่ามองทะลุความหมายการซื้อจักรยานเพื่อแก้ปัญหาบ้านเมือง”

อาจารย์ธงชัยชื่นชมแนวคิดแบบนี้ของชาวบ้าน อย่างแม่บ้านคนเดิมยังเข้าใจไปถึงว่าการซื้อจักรยานเข้าเมือง 20 กิโลเมตร ซื้อไปไม่ได้ จักรยานไม่ใช่คำตอบเดียวและคำตอบสุดท้าย ต้องใช้พาหนะให้เหมาะสมกับบริบท

ปี 2559 มีการก่อตั้งมูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทยขึ้น ได้รับการจดทะเบียนเมื่อ 7 ตุลาคม 2559 งานยังคงเดินหน้าต่อ มองว่าแนวโน้มนโยบายของสภาพัฒน์เกิดแล้ว ยังคงเป็นตัวหนังสือที่ต้องไปติดตามให้เกิดผลเชิงรูปธรรม

รูปแบบของมูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย มีการวางกลไกการทำงานของสถาบัน โดยมีเจ้าหน้าที่ทำงานของมูลนิธิประจำสถาบัน โดยกรรมการระดับผู้ใหญ่เป็นอดีตข้าราชการผู้ใหญ่อยู่จำนวนหนึ่ง คนกลุ่มหลังทำงานอาสาสมัครไม่ได้คำตอบแทน

สำหรับแผนงานหลักของสถาบันประกอบด้วย

1. งานวิจัย เพื่อหาองค์ความรู้ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับจักรยานทุกด้าน เพื่อเอาส่วนนี้ไปพัฒนาเป็นนโยบาย

2. งานชุมชน หาเครือข่ายที่มีศักยภาพ โดยส่งคนลงไป
ชุมชน ไปคุยไปติดตามผล

3. งานประชาสัมพันธ์ เพื่อให้ประชาชน สังคม รับรู้
จับต้องในสิ่งที่เราทำ

4. งานเครือข่าย

5. งานนโยบาย

“จากจุดเริ่มที่คิดว่าจะเอาจักรยานเข้ามาอยู่ในระบบ
บ้านเมือง ตอนนี้อยู่ในระบบแล้วนะ สิ่งที่ต้องทำต่อคือ
ทำอย่างไรที่จะให้นโยบายไปสู่การทำงานข้างล่างให้เกิดขึ้นจริง
หมายถึงว่าให้มีการส่งการลงไปหน่วยงานตามลำดับชั้นต่าง ๆ
ให้มาขับเคลื่อนเรื่องนี้จริงจัง ให้เป็นระบบในสายการบริหารที่เกิดขึ้นจริง”

อาจารย์ธงชัยมองว่า จากสถานการณ์ที่หากมองจาก
ส่วนบนสุดทำได้แล้ว ผ่านจุดสร้างกระแสมาแล้ว จากกลุ่มคน



ข้างล่าง มีคนส่วนหนึ่งที่เข้าใจ กำลังมองหาว่าจะมีชุมชนจำนวน
หนึ่งที่ทำเรื่องนี้จริงเป็นตัวอย่างแล้ว ชุมชนพื้นที่อาจจะไม่เหมือนกัน
อยู่ในส่วนเครือข่ายดังกล่าวแล้ว ชุมชนพื้นที่อาจจะไม่เหมือนกัน
มีต้นแบบไปคนละอย่าง สุดท้ายอยากให้เกิดประกายมาจาก
ข้างล่างและข้างบนมาเจอกัน

“สิ่งที่เราอยากเดินไปถึงคือเป็นสถาบันทางการที่ทาง
รัฐบาลให้การยอมรับ ยกตัวอย่างว่าหากเราออกมาตรา
จักรยานขึ้นมา เราต้องทดสอบจักรยานว่าเป็นอย่างไร มันต้อง
เดินไปถึงจุดที่ว่าจักรยานที่นำเข้ามา ทางสถาบันจะเป็นผู้ทดสอบ
จะต้องเป็นที่ยอมรับในบทบาทหน้าที่ชัดเจนตรงนี้ได้ เป็นที่ยอมรับ
ได้ว่าถ้าเป็นเรื่องนี้ต้องผ่านตรงนี้”

สำหรับจักรยานในกิจกรรมทางกาย หรือ PA มองว่าต้อง
อยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน



“ถามว่าเป็นนักจักรยานดีไหม ผมว่ามันเวอร์ไปนะ แต่ที่เพื่อสุขภาพก็พอเหมาะดีแล้ว เทียบกับนักวิ่งมาราธอนไม่ใช่ นักวิ่งเพื่อสุขภาพ ไม่ใช่ทุกคนจะทำอย่างนั้นได้ มีก็คนจะเป็นนักวิ่งมาราธอน มีก็คนหกรอก จักรยานก็แนวเดียวกันแก้ปัญหาให้แก่ที่คนส่วนใหญ่ให้ทุกคนทำได้”

หากมองอุปสรรคในการขับเคลื่อนเรื่องนี้ อาจารย์ธงชัย มองว่านอกจากข่าวอุบัติเหตุจักรยานโดนรถชน มีผลต่อคนที่แล้ว ยังเป็นความเข้าใจผิดบางอย่าง เช่นคนจำนวนมากคิดว่าต้องมีทางจักรยานก่อนจึงจะมาขี่ ซึ่งเห็นอยู่แล้วว่ามีทางจักรยานจากการตีเส้นไหล่ถนนทั่วประเทศก็ไม่มีคนออกมาขี่ และในความเป็นจริงทางจักรยานที่เกิดขึ้น นักจักรยานก็ไม่ขี่ เพราะถ้ามากันจำนวนมากก็ขี่ไม่ได้

“มีผมบอกว่าย่าไปทำทางจักรยานที่นักจักรยานหรือนักทรงรถอยากได้ ต้องทำตามที่บ้านเขาต้องการ คำว่าอยากกับต้องการมันคนละเรื่องกันนะ อยากได้แต่ก็ไม่เคยมาใช้ แต่ชาวบ้านเขาอาจต้องการทำอีกที่หนึ่ง” เขาว่า

ส่งท้ายอาจารย์ธงชัยอยากเห็นสังคมคนขี่จักรยานอย่างในประเทศเนเธอร์แลนด์ไปไหนก็เห็นคนขี่จักรยานเต็มไปหมด ตั้งแต่อายุ 5-90 ปี มีคนขี่จักรยานอย่างปลอดภัย และการใช้ชีวิตของคนร่วมสังคม โดยคนเดินเท้า คนขี่จักรยานต้องเอื้ออาทรกันอย่างไร เพราะการเดินกับจักรยานต้องไปด้วยกัน

“ผมอยากเห็นสังคมที่มีการเอื้ออาทรต่อการใช้จักรยานและการเดิน ทำได้จริงในชีวิตประจำวัน หมายความว่ามอเตอร์ไซค์จะไม่ขับมาปาดหน้า มอเตอร์ไซค์จะไม่ขี่บนฟุตบาท ถ้าเป็นอย่างนั้น ทางจักรยานและทางเท้าสำหรับคนเดิน คนจะมาขี่มากขึ้น เกิดกิจกรรม PA มากขึ้น”

6

เฮียคากิ

จักรยานพับเพื่อสุขภาพ





ที่ร้านข้าวขาหมูเชียงใหม่
ถนนลาดพร้าว แขวงคลองจั่น
เขตบางกะปิ เป็นที่ตั้งของชมรม
จักรยานพับได้ประเทศไทย
(TFBC) ผู้นำของชมรมมีฉายา
ในวงการว่า “เสียดากิ”

เขามีชื่อจริงว่า “ศรชัย ลิมะวารรัตน์” เขาเป็นชาวกรุงเทพฯ โดยกำเนิด วัยย่างเข้า 60 ปี พ่อกับแม่ “แซ่ลิ้ม” อพยพมาจากจีนแผ่นดินใหญ่เข้ามาทำร้านขายอาหาร

ตั้งแต่วัยเด็กศรชัยไม่เคยสนใจกีฬาชนิดใด เคยเป็นพนักงานเร่งรัดหนี้สินอยู่ 7 ปี ต่อมาคิดประกอบอาชีพอิสระเลยเปิดแผงลอยเล็กๆ ขายข้าวขาหมูบริเวณเวียงคำขายเชียงใหม่ อะไหล่รถยนต์เก่าใกล้ สน.ปทุมวัน

ขายข้าวขาหมูต้องตื่นเช้าตี 4 ถึง 4-5 โมงเย็นเก็บของกลับบ้าน ทำอยู่ 7-8 ปี ศรชัยจึงเป็นโรคไมเกรนต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อยครั้ง นอกจากหยุดร้านยังมีค่ารักษาพยาบาลครั้งละ 1-2 หมื่นบาท หมอให้ความเห็นว่าสาเหตุของโรคแม่ไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนัน ไม่ดื่มมะเลเทเมา แต่เขาไม่เคยออกกำลังกาย

“ตอนนั้นผมอายุ 30 ต้นๆ ความอยากหายป่วยก็เลื้อยออกกำลังกายแบบง่ายด้วยการวิ่ง” เขาออกวิ่งตามซอยใกล้บ้านทุกเช้าอาทิตย์วันหยุดร้านและตอนเย็นบางวันหลังขายของเสร็จความที่อยากหายป่วยเร็วๆ โหมวิ่งมากจนป่วยเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลจากการวิ่ง หลังออกจากโรงพยาบาลเกิดขยาดการวิ่ง แจกกางเกงรองเท้าวิ่งให้คนอื่น และไม่เล่นกีฬาใดๆ โรคไมเกรนจึงกลับมาอีก

แถวเชียงใหม่ปทุมวัน มีจักรยานเก่ามือสองจากญี่ปุ่นมาวางขายราคาถูก แต่เขาไม่ได้สนใจ จนครั้งหนึ่งยืนหันขวาหมูเห็นเด็กคนงานขี่จักรยานเก่าญี่ปุ่นมาทำงาน เห็นเด็กหนุ่มคนนั้นสุขภาพดี เขาจึงซื้อจักรยานราคาถูกจากเชียงใหม่มาใช้เวลาหลังเลิกงาน บนเส้นทางเลียบบางดวนเอกมัย-รามอินทรา ระยะทางประมาณ 10 กิโลเมตร



เฮียคาก็เริ่มเจอเพื่อนที่ขี่จักรยานระหว่างแวะพักกินน้ำตามปั้มน้ำมัน คนวัยเดียวกัน 40 ปีต้น ๆ พุดคุยกันไปตามประสาคนออกกำลังกายต่อมาจึงเกิดการรวมตัวขี่จักรยาน 80-90 คัน



สวมหมวกกันน็อค สวมชุดของกลุ่ม มีเป้าหมายปลายทาง
ร่วมทำกิจกรรมทางสังคม

“ชมรมที่ผมไปร่วมด้วยตอนนั้นเรียกตัวเองว่า
ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย มี**อาจารย์ธงชัย
พรณสวัสดิ์** เป็นประธานชมรม เราตามเขาไปบ่อยครั้ง
จนตอนหลังเขาใช้ตราเป็นทีมงานสตาฟเรียกว่าทีมงาน คอยดูแล
เส้นทาง ก็เฮฮากันดีคนในกลุ่มก็จะเรียกชื่อเล่นผมเป็นภาษาจีน
ว่าเฮียฮั่ว แต่ก่อนคนเรียกผมชื่อนั้น”

จักรยานแก้ปัญหาโรคประจำตัวของเฮียคาก็ได้ เขาจึงกลาย
มาเป็นนักจักรยาน ปี 2542 เขาหันมาสนใจจักรยานพับได้ เพราะ
เห็นฝรั่งคนหนึ่งใช้จักรยานแบบพับได้ ร่วมขี่จักรยานในกิจกรรม
การกุศลกรุงเทพฯ-เชียงใหม่ ระยะทางกว่า 800 กิโลเมตร

เขาเริ่มหารถจักรยานเก่าพบได้มือสองจากญี่ปุ่นราคาไม่แพง ประจวบกับเป็นช่วงที่สื่อออนไลน์เข้ามามีบทบาท เขาใช้ชื่อเฮียคากิซึ่งเกี่ยวกับอาชีพส่วนตัวมาเป็นยูสเซอร์เนมในเว็บไซต์จักรยาน คนในวงการที่เคยเรียกเฮียฮั่วมาเรียกชื่อใหม่เป็นเฮียคากิ

“ภายหลังมาติดพันกับจักรยานพับได้ เพราะดูแล้วว่สารพัดประโยชน์ สะดวก การเดินทางพับเหลือนิดเดียวเอง”

เขาว่าช่วงที่ผ่านมามคนไทยมักมองจักรยานพับได้เป็นรถเด็กเล่น ทั้งที่ทั่วโลกนิยมใช้ในการออกกำลังกายและความสะดวกในการเดินทาง ในที่สุดเขาจึงมาจัดตั้งเป็นชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เฮียคากิได้รับการเลือกตั้งจากสมาชิกให้ดำรงตำแหน่งอุปนายก เพราะได้รับความเชื่อถือในหลายเรื่อง โดยเฉพาะการประกอบรถจักรยานพับได้ โดยเน้นใช้จักรยานเก่า งานนี้เขาศึกษาวิธีการต่างๆ เอาเอง นำมาช่วยเพื่อนฝูงสมาชิก โดยไม่ได้มองเป็นธุรกิจ



วิถีชีวิตเฮียคาก็ทุกวันนี้เขาจึงเลือกขี่จักรยานพับได้ในซอย หลังจากออกไปช่วยภรรยาจ่ายตลาดเสร็จในตอนเช้า

“มองว่าในกรุงเทพฯ วันธรรมดาเลยอะอันตรราย ก็หันมาขี่ในวันเสาร์อาทิตย์ คนจะน้อยก็ทำได้ดีกว่า ไปที่ถนนเกษตร-นวมินทร์ ชิวนครบ 40 กิโลเมตรแล้วขี่กลับ เดี่ยวนี้ทุกวันอาทิตย์ไม่เคยอยู่บ้านเลย มีทริปจักรยานกับชมรมตลอด”

เมื่อ 4 ปีก่อนเฮียคาก็มาเปิดร้านขายข้าวขาหมูแถวซอยลาดพร้าว เขาอาศัยที่ร้านเป็นที่ทำการชมรม

การสมัครสมาชิกยุคแรกของชมรมเสียค่าสมัคร 100 บาท ได้รับเสื้อที่เข้ตมูลค่า 250 บาท มีคนมาสมัคร 700 คน

ตอนหลังมองว่าทิศทางชมรมจักรยานพับได้แห่งประเทศไทย ไม่ต้องการผลประโยชน์ เน้นงานจิตอาสางานการกุศลเป็นหลัก กิจกรรมต่างๆ ที่ชมรมเข้าไปมีส่วนร่วมจำนวนมาก ล้วนแต่เป็นงานอุทิศตัวเพื่อสาธารณะ จึงยกเลิกเก็บค่าสมาชิกรายปี ให้ทุกคนที่มาร่วมทริปของชมรมไม่ต้องมีการลงทะเบียนชื่อ โดยที่มีอยู่แล้วจัดทำเป็นระเบียบ แต่ไม่เคยเอาไปเสนอขอของบประมาณอะไร

“คิดโครงการที่จะใช้เงินใช้ทอง คนที่ออกรายแรกก็คือผม และคณะกรรมการ นำตี๋มในทริปที่ออกไป เราออกเงินกันเองไม่เคยขอใคร ไม่ใช่ว่ายิงยโสนะ เพียงแต่เราพร้อมจะรับแต่ไม่กล้าจะไปทำเรื่องขอ”

ช่วงสงกรานต์สามปีก่อน เฮียคาก็มีแนวคิดจะไปทำบุญที่อำเภอพน จังหวัดขอนแก่น บ้านของภรรยา จึงเสนอโครงการผ้าป่าจักรยาน ได้เงินมาหมื่นกว่าบาท เงินสมทบทำบุญมอบไปแล้วก่อนการเดินทาง เขาขี่จักรยานพับจากกรุงเทพฯ ไปขอนแก่นแบบคนเดียว ในระยะทาง 400 กิโลเมตรสำเร็จลุล่วง”

กิจกรรมหลักของชมรมยังเน้นการช่วยงานสังคมต่าง ๆ ส่งเสริมมือใหม่ที่ยังไม่กล้าออกถนนให้ออกมาขี่ โดยมีทีมงานดูแลให้ หลายคนที่ไม่เคยออกถนน พอได้ขี่ออกถนนกับชมรม จะมีความรู้สึกว่าการขี่ง่ายขึ้น ดูแลตัวเองได้มากขึ้น มีการจัดทริปเวิร์คช็อปสอนเรื่องการเปลี่ยนล้อและการปะยาง

“เราเน้นที่สันทนากการ สุขภาพและส่วนรวม สังคม จิตอาสา สมาคมนักวิ่งหลายแห่งรู้จักเรา อย่างการจัดกรุงเทพฯมาราธอนซึ่งเป็นงานระดับโลก ทางชมรมเราจะเป็นสเตปมาแซลที่คอยช่วยดูแล พวกเราถูกใช้เป็นกรรมการสมาคมนักวิ่ง โดยที่เราไม่ได้วิ่ง เราใช้จักรยานออกไปควบคุมตำแหน่งนักวิ่งไม่ให้มีการโกง หรือขี่จักรยานคุมนักวิ่งในตำแหน่งนำ อะไรอย่างนี้”

ทุกวันนี้เขาพบว่าคนมาขี่จักรยานพับได้มากขึ้น โดยเฉพาะคนที่มีอายุที่ไม่พร้อมออกกำลังกายด้วยจักรยานแบบอื่น คนที่ขี่ที่ไม่เป็นเขาจะแนะนำจักรยานคันเล็กราคา 7-8 พันบาทก่อน จนกว่าจะรู้สึกว่าจะชอบจริง

คนหันมาขี่จักรยานพับได้กันเยอะ เพราะใส่ทำยารถเก่ง ไปขี่ตามสวนสาธารณะอย่างสะดวก

“ผมคิดว่าทุกวันนี้มีคนขี่จักรยานพับได้ในกรุงเทพฯราว 8,000 คนในกลุ่มนี้เขาอาจมีจักรยานแบบอื่นด้วย” เขาว่ากลุ่มที่สนใจจักรยานพับได้มีสองกลุ่มหลัก ๆ คือกลุ่มวัยรุ่นที่ซื้อรถมาแต่ง มาขี่ มาโชว์พลัง อีกกลุ่มคือคนที่ขี่จักรยานท่องเที่ยว ซึ่งจะนัดหมายเดินทางไปตามสถานที่ต่าง ๆ

การนัดหมายรวมตัวครั้งหนึ่ง ๆ ของชมรมจักรยานพับได้ จะมีคนมาร่วมราว 100 กว่าคน อายุจะอยู่ราว 40 ปีขึ้นไป เป็นส่วนใหญ่

“คนที่ออกทริปกับผมที่อายุมากที่สุด 81 ปี อย่างท่าน **นิพนธ์ บุญญภัทร** อดีตข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ตอนนี้อายุ 84 ปี แล้วเป็นผู้ผลักดันให้มีการจัดตั้งชมรมจักรยานพับได้แห่งประเทศไทย ยังคงคอยช่วยเหลือด้านต่างๆ”

มาถึงวันนี้ต้องนับว่าจักรยานเปลี่ยนชีวิตของเฮียคากิ เขาหายจากไมเกรน แอ้มได้สังคมเพื่อนจักรยานซึ่งไม่ว่าผู้พิพากษา ตำรวจ สารวัตร ทนายความ หมอ รปภ. พนักงานบริษัท คนเก็บ ขวดข้างถนน เป็นเพื่อนกันหมดแบบครอบครัว การออกไปขี่จักรยานแต่ละครั้งทำให้มีเพื่อนราว 2,000-3,000 คน ทั้งจากการไปขี่และติดต่อผ่านโลกออนไลน์ตามมา

เฮียคากิพบว่าคนหนึ่งเป็นโรคหัวใจ หลังจากหันมาขี่จักรยาน ทำให้ยังใช้ชีวิตปกติได้

กระแสคนขี่จักรยานปัจจุบันเยอะกว่าแต่ก่อน อย่างไรก็ตามสำหรับผู้ที่จักรยานพับได้ ยังมีปัญหาจากราคารถที่สูง



เพราะถือว่าเป็นสินค้าฟุ่มเฟือย ภาษี 35% ส่วนปัญหาทางจักรยานที่คนเรียกร้องให้มีการสร้างทางจักรยานเพิ่มขึ้นไม่ว่าในกรุงเทพฯ หรือต่างจังหวัด เขามองว่าเป็นเรื่องยาก โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ เพราะผังเมืองในกรุงเทพฯ ไม่ได้มีรูปแบบวางเอาไว้ ประกอบกับประชากรของคนกรุงเทพฯ ที่อยู่ในเวลานี้เกินครึ่งเป็นคนต่างจังหวัดที่เข้ามาทำงานในศูนย์กลางของเมือง เมืองที่แออัดจึงทำเรื่องแบบนี้ได้ยากมาก แล้วถ้าทำได้จริงแต่ไม่มีหน่วยงานใดลงมาดูแลก็ไม่ได้ผล

“กทม.เคยลงทุนทำเอาไว้มากมายหลายแห่ง พื้นผิวเส้นทางเป็นของ กทม. แต่การดูแลเส้นทางเป็นของจรรยา ทางจักรยานเป็นที่จอดของสามล้อเครื่อง มีแผงลอย มอเตอร์ไซค์รับจ้างวิ่งย่อนคร คนขี่จักรยานมาเจอมอเตอร์ไซค์รับจ้างที่วิ่งสวนมา เกิดการตอว่ากับมอเตอร์ไซค์จนเกิดเหตุวิวาท อันนี้เพื่อนผมโดนมาแล้ว”

แนวคิดการทำทางจักรยาน จึงมองว่าจักรยานใช้ทางร่วมกับขบวนอื่นได้ ทางจักรยานไม่ต้องสร้างเพิ่ม เพียงแต่ขอมารยาทการขับให้ดีขึ้น เท่าที่เขาสังเกตสองปีที่ผ่านมาคนทั่วไปก็ให้เกียรติจักรยานมากขึ้น ขณะเดียวกันคนขี่จักรยานบางกลุ่มก็ต้องปรับตัวด้วย ไม่คึกคะนองขี่กินเลนคนอื่นด้วยเช่นเดียวกัน

“ที่ประเทศญี่ปุ่นใช้จักรยานได้ผล เพราะมีการวางผังเมืองที่ดี หลังบ้านเขาสุดเขตที่ดินจะมีซอยเล็กเป็นทางจักรยาน บังคับเอาไว้อย่างรัดกุมห้ามใช้ แต่บ้านเราทำไม่ได้ ขณะเดียวกันญี่ปุ่นถือเรื่องความปลอดภัยมาที่หนึ่ง เมื่อจักรยานวิ่งมา รถยนต์จะต้องจอดให้”

สำหรับแนวโน้มของกิจกรรมทางกายโดยจักรยาน เสียคากิ ยกกรณีที่เขาเจอหลายคนที่ทำงานออฟฟิศมาบ่นให้ฟังบ่อยว่า

เพื่อการขับรถไปทำงานเนื่องจากสภาพรถติด เขาแนะนำให้ใช้จักรยาน

“หากเปรียบเทียบดูในช่วงจราจรที่ติดขัดจะไปได้ไกลกว่ารถยนต์ โดยให้เขาลองนำรถยนต์ไปจอดระหว่างทาง ส่วนที่เหลือขี่จักรยานไปได้ ต่อมาก็แนะนำให้ขี่จักรยานตลอดเส้นทางพบว่าคนทำงานหลายคนเริ่มเปลี่ยน หันมาขี่จักรยานไปทำงานเยอะขึ้นจนพบว่า รปภ. แม่บ้านทำความสะอาดที่ทำงานในย่านธุรกิจหันมาใช้จักรยาน เพราะว่าเขาต้องการไปให้ทันที่ทำงานตรงตามเวลา”

ด้วยเหตุผลทั้งหลายจึงมองว่าจักรยานจะถูกใช้มากขึ้น ขณะที่กลุ่มวัยรุ่นจำนวนมากก็เริ่มขี่จักรยานไปทำงานกัน กระแส Bike to work มีมากขึ้น แม้ไม่เห็นว่ามีกรรวมกลุ่ม แต่จะมีกลุ่มคนเหล่านี้อยู่ทั่วไป ช่วยส่งเสริมสุขภาพและแก้ปัญหาการเดินทางให้ทันเวลา

อีกประเด็นหนึ่งเขามองว่ายุคที่คนสนใจสุขภาพมากขึ้น แทนที่จะไปเสียเงินค่าใช้บริการฟิตเนสที่มีค่าสมาชิกเดือนละ 1-2 หมื่นบาท เอาเงินมาซื้อจักรยานขี่ไปครบหนึ่งเดือนไม่ต้องจ่ายเพิ่ม จักรยานยังอยู่และใช้ได้ไปอีกนาน

“ผมอยากให้คนที่มีปัญหาด้านสุขภาพ อย่าคิดว่าสุขภาพเราไม่ดีแล้วเราไม่พร้อมที่จะออกกำลังกาย การคิดเช่นนั้นเป็นการปิดโอกาสของตัวเอง ถ้าไม่เริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ ไม่ว่าจะแบบใดก็ตาม วันหน้ามีสิทธิ์ที่จะนอนนิ่งๆ นั่งรถเข็น และเสียค่าใช้จ่ายในการซ่อมบำรุงตัวเอง เมื่อคุณหันมาออกกำลังกายในช่วงแรก อาจจะท้อจะเหนื่อยบ้าง เพราะว่าไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ถ้าไม่พร้อมที่จะออกกำลังกายก็จะไม่ได้



สุขภาพดีควรจะพร้อมทุกเมื่อ ไม่จำเป็นต้องกำหนดว่าเป็นตอนเช้า เย็น หรือบ่าย”

เฮียคากิมองถึงตัวเขาเองที่ช่วงหนึ่งหันมาขี่จักรยานแล้ว เคยรู้สึกท้อ เบื่อ ไม่อยากออกกำลังกาย แต่มองว่าการออกกำลังกายไม่เห็นผลทันที ต้องค่อยทำและใช้เวลา

“เราต้องกล้าทำในสิ่งที่เราคิดว่าทำไม่ได้ อย่างผมที่ร่วมขี่จักรยานหาทุนช่วยช่างจากนราธิวาสมากรุงเทพฯ 1,300 กว่ากิโลเมตร ผมเคยคิดว่าทำไม่ได้ แต่ก็ทำได้ ตอนหลังผมก็ขี่จักรยานไปได้ทั่วประเทศในระยะทางไกลๆ เพื่อทำกิจกรรมช่วยเหลือการกุศล ขี่จักรยานมันก็ได้ทั้งตัวเองและสังคม”

7 ชมรมจักรยานยะลา

ปั่นसानฉันท์ 2 ศาสนา



เมืองยะลา นอกจากผังเมืองสวยที่สุด
ในประเทศไทย ยังมีการทำทางจักรยานเป็นสัดส่วน
อย่างชัดเจน เมื่อรวมกับความหลงใหลในการ



ออกกำลังกายของคนที่นี่แล้วจึงนับว่าเป็นต้นแบบ
ที่น่าสนใจ แม้อยู่ในบริบทของพื้นที่เหตุการณ์
ความไม่สงบ

สังวร ยีร์ญศิริ ประธานกลุ่ม สว.ชนบ้นยะลา เล่าว่า เริ่มมาจับกลุ่มขี่จักรยานเมื่อปี 2558 หลังเขาเกษียณจากสหกรณ์ การเกษตรจังหวัดนราธิวาส

เขาเป็นคนยะลา เริ่มขี่จักรยานตั้งแต่เรียนอยู่ ป.5 ด้วยฐานะทางบ้านยากจน ต้องขี่จักรยานไปโรงเรียน ระยะทาง ไป-กลับ 20 กิโลเมตรทุกวัน จนมีความสามารถในการขี่ถึงขั้น ได้คัดตัวนักกีฬาเขต แต่ประสบอุบัติเหตุจักรยานล้มจนสลบไป จนไม่กล้าขี่จักรยานหลายปี กลับมาขี่จักรยานอีกครั้งตอนอายุ 30 ปี เมื่อบรรจุรับราชการที่ยะลา โดยซื้อจักรยานเสือภูเขามาใช้ ขี่ไปทำงานและออกกำลังกาย และยังส่งเสริมลูกจนเป็นนักกีฬา จักรยาน

พอย้ายไปรับตำแหน่งเป็นข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ เกรงเกิด อุบัติเหตุ หันมาขี่จักรยานแบบทัวร์ริ่ง เน้นการท่องเที่ยว พักผ่อน โดยสร้างกลุ่มที่นราธิวาสมีสมาชิกราวร้อยคน

กลับมาขี่จักรยานจริงจังกอีกครั้หลังเกษียณ จุดศูนย์รวม ของชาวจักรยานยะลาอยู่ที่สวนสาธารณะเทศบาลนครยะลา ที่รู้จักกันในนามสวนขวัญเมือง เขาเริ่มไปเจอกับคนที่จักรยาน รวมทั้ง **สมสิทธิ์ ชัยรัตน์มโนกรณ** อดีตนายกเทศมนตรีเมืองรามัน จังหวัดยะลา

สมสิทธิ์เล่าว่า ชาวยะลานิยมใช้จักรยานมานาน เชื่อว่า ยะลามีจักรยานมากที่สุดเมื่อเทียบกับเมืองอื่น เพราะว่ามีเลน จักรยานที่มีความปลอดภัย โดยเฉพาะสมัยก่อนรถาก็ไม่เยอะ เหมือนทุกวันนี้ ความนิยมจักรยานก็มีมาเรื่อยๆ



สำหรับชมรมนักปั่นเริ่มตั้งมา 25 ปีที่แล้ว สมัยแรกๆ มีชื่อว่าชมรมซาไก ชมรมจักรยานยะลาที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์ของสมาชิกที่เหนียวแน่น คนสองศาสนาที่มาปั่นจักรยานด้วยกัน จะรู้สึกรักใคร่กลมเกลียวกันดี

จุดเด่นของการปั่นจักรยานที่ยะลาเขามองว่ามาจากการวางผังเมืองให้มีเลนจักรยาน นอกจากนั้นยะลายังเป็นศูนย์รวมของราชการ ศูนย์รวมของข้าราชการเกษียณ

“เราเริ่มก่อตั้งกลุ่ม สว.ชวอนปั่นยะลา คำว่า สว.คือสูงวัย มีราว 7-8 คน ตกลงกันว่าตอนเย็นใครว่างจะสื่อสารผ่านไลน์ ชวอนที่จักรยาน โดยมีก้นัดเจอกันที่สวนขวัญเมืองก่อน” เขาเล่า สมาชิกที่ก่อตั้งกลุ่มเห็นว่าพอเกษียณไม่รู้จะออกกำลังกายอย่างไร จึงจับจักรยานมา ไปกินน้ำชาร้านโน้นร้านนี้ กลายเป็นสังคัมจักรยาน นั่งคุยแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์เรื่องขี่จักรยาน ที่ถูกวิธี โดยมีช่างจักรยานร่วมด้วย



“คนที่เคยปั่นแล้วเจ็บขา เจ็บเอว ก็เริ่มมาแลกเปลี่ยน
นั่งคุย กลุ่มนี้ก็เลยค่อยใหญ่ขึ้น” เขาเล่าว่า ธรรมชาติคนยะลา
เมืองเล็ก ๆ ค่อนข้างกันอยู่แล้ว มาชี่จึกรยานด้วยกันก็สนิทกันง่าย
พอตั้งชมรมแล้ว เกิดปรากฏการณ์ที่ชาวไทยพุทธ-มุสลิมในพื้นที่
มาร่วมกันทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ เช่น กลุ่ม สว.
ชวนปั่นยะลาเป็นแกนนำไปทำเขื่อนทำฝาย แจ่งข่าวผ่านไลน์กลุ่ม

มันก็กระจายไปยังกลุ่มอื่น ดึงคนมาร่วมได้ถึง 300 คน ทำผาย แต่ละแห่งเสร็จภายในวันเดียว

สังวรเล่าต่อว่า สมาชิกกลุ่มมี 40 คน แต่เครือข่ายอยู่ราว 500 คน ประกอบด้วยกลุ่มหลัก เช่น กลุ่ม สว.ชวอนปั้น 40 คน กลุ่มบีไบค์ 71 คน กลุ่มปั่นรวมใจไทย 35 คน กลุ่มสันติภาพ 34 คน กลุ่มพิธานไซเคิล 100 คน กลุ่มวายอิชิ ไซคลิ่งคลับ 300 คน และยังมีกลุ่มของช่างจักรยานอีกจำนวนหนึ่ง

คนขี่จักรยานเหล่านี้สื่อสารกันผ่านไลน์กลุ่ม ในกลุ่ม สว.ชวอนปั้น สมาชิกเป็นคนอายุมากที่สุด 77 ปี สามารถเชื่อมต่อกับทุกกลุ่มและชวนมาทำกิจกรรมร่วมกัน

“กิจกรรมใหญ่ที่เราจัดขึ้นเป็นกิจกรรมการปั่นของโครงการปั่นรวมใจไทย เมื่อต้นปี 2560”

เขาเล่าว่าการปั่นครั้งนั้น เพื่อสร้างภาพความเชื่อมั่น ความมั่นคงใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ดึงนักธุรกิจมาลงทุน ส่งเสริมการท่องเที่ยวให้เห็นว่าสามจังหวัดยังน่าอยู่ ปั่นได้ อยู่ได้



มีความสุข ไม่ได้เกิดเหตุการณ์เหมือนข่าวที่ออกไป หลังจบรายการแล้ว มีการขายจักรยานที่ได้รับการสนับสนุนมา นำเงินเข้ามูลนิธิพระดาบส ถวายสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ได้เงินประมาณ 1 ล้านบาท

สังวรมองว่า สำหรับจักรยานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นเครื่องมือที่ดีอย่างหนึ่งในการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องสองศาสนา

“เมื่อเจอก็ทักทายสวัสดิเป็นเพื่อนกันโดยง่าย อย่างที่เราปั่นไปสร้างฝาย มีทั้งไทยพุทธและมุสลิม กิจกรรมอยู่ที่วัด กินข้าวในวัด และบางแห่งกว่าจะเสร็จก็ต้องเดินทางไปกลับหลายรอบ”

เขาเล่าว่าเมื่อกลุ่มเนชั่นมาจัดกิจกรรมปั่นที่ยะลา (Nation Bike Yala) เห็นภาพนักปั่นของยะลามากที่สุดในประเทศไทย ประมาณ 4,000 คน หรือกิจกรรม Bike for Mom มีผู้ร่วมประมาณ 3,500 คน อยู่ในอันดับต้นๆ ของประเทศ ขณะที่การปั่นจักรยานเทิดพระเกียรติในหลวง ร.9 โรดาร์ร่วมกับเทศบาลนครยะลา เมื่อ 16 กันยายน 2560 มีคนมาร่วม 1,000 คน ทั้งพุทธและมุสลิม

จังหวัดยะลาสามารถเอากิจกรรมจักรยานมาเป็นตัวเชื่อมไปสู่กิจกรรมทางสังคมอื่นๆ ได้ทุกเรื่อง โดยเฉพาะในเมืองยะลา นายกเทศมนตรีนครยะลา **นายพงษ์ศักดิ์ ยิ่งชนม์เจริญ** เป็นนักจักรยานคนหนึ่งที่น่าในกิจกรรมต่างๆ

นอกจากกิจกรรมหลัก ยังมีกิจกรรมรายย่อยอีกมาก เช่น การปั่นไปร่วมงานสร้างมัสยิด งานบุญทอดกฐิน เงินรายได้จากการจัดกิจกรรมมักเอาส่วนหนึ่งร่วมทำบุญมัสยิด หรือศูนย์เด็กกำพร้า



“พี่น้องมุสลิมให้การยอมรับว่าในกลุ่มของเรามีความตั้งใจทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพราะฉะนั้นเมื่อเราทำกิจกรรมอะไร เขาก็จะมาช่วยเต็มที่เหมือนกัน นี่คือจุดเด่นของจักรยานที่ยะลา”

จุดเด่นจักรยานยะลา สังวรมองว่า การมีเส้นทางจักรยานมากมาย โดยเส้นทางที่ 1 รอบสวนสาธารณะหรือสวนขวัญเมือง มีเลนจักรยานกว้าง 2.5 เมตร ระยะราว 2.5 กิโลเมตร ซึ่งตอนแรกคนไม่เข้าใจการใช้งานเลนจักรยาน มีการนำรถมาจอดทางเทศบาลนครยะลาให้ความร่วมมือโดยส่งเทคนิคและเจ้าหน้าที่จราจรมาแนะนำ ทำให้นักจักรยานหน้าเก่าหน้าใหม่ออกมาปั่น ช่วงเช้าราว 100 คน สำหรับช่วงเย็น 200-300 คน



เส้นทางที่ 2 อยู่รอบตัวเมืองยะลา เทศบาลนครยะลา สร้างรอบเมืองติดกับแม่น้ำ ระยะทาง 10 กิโลเมตร เป็นลักษณะพื้นที่ที่ถึงสวนสาธารณะ เป็นมุมที่ชมตัวเมืองยะลาได้

เส้นทางที่ 3 ถนนสาย 418 ทางหลวงสายใหม่แยกจากปัตตานีเข้ามายะลา เป็นถนนสายความมั่นคง ซึ่งตอนสร้างเสร็จใหม่ๆ ไม่มีใครกล้าใช้เนื่องจากกังวลความปลอดภัย ภายหลังกลายเป็นเส้นทางหลักสายใหม่ เป็นเส้นทางที่แยกจากปัตตานี นอกจากทัศนียภาพงดงามแล้ว ยังมีไหล่ทางสำหรับจักรยาน นักกีฬาจักรยานระยะไกลทั้งปัตตานีและยะลา มักใช้เส้นทางนี้เป็นสนามซ้อมในระยะทาง 35 กิโลเมตร

เส้นทางที่ 4 เป็นเส้นทางในตัวเมืองยะลาซึ่งมีจุดเด่นที่มีเลนจักรยานมาตรฐานที่มาพร้อมการวางผังเมืองยะลา

“30 ปีก่อน ในยะลามีการใช้จักรยานกัน มีถนนสำหรับจักรยานโดยเฉพาะ เพราะสมัยนั้นชาวยะลาใช้จักรยานมาก ขนาดโรงเรียนคณะราษฎรบำรุง ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมประจำจังหวัด มีจักรยานจอดกันเป็น 1,000 คัน นักเรียนขี่จักรยานไปโรงเรียนกันมาก การเดินทางแทบไม่มีอย่างอื่น จักรยานจึงอยู่ในวิถีชีวิตของคนที่นี่มานาน” เขาเล่า

พ.ศ.2495 มีการสร้างเลนจักรยานอยู่ในยะลา ช่วงหลังเทศบาลนครยะลายังมีการสร้างเลนจักรยานเพิ่มขึ้นมาอีก รองรับการใช้จักรยานโดยเฉพาะ นอกจากเส้นทางดังกล่าว ยะลา ยังมีสนามซ้อมเสือภูเขา เป็นภูเขาหัวล้านที่ไม่ไกลจากตัวเมือง

“ผมเห็นว่าคนที่มาปั่นจักรยานส่วนใหญ่ เดิมจะมีโรคประจำตัวกันทั้งนั้น พอมาปั่นจักรยานทุกคนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าโรคหายหมดไม่ต้องไปซื้อยา เพียงแต่ซื้อจักรยานมาใช้เท่านั้นเอง”

สมสิทธิ์ อดีตนายกเทศมนตรีเมืองรามัน เล่าต่อว่าคนที่ขี่จักรยานในเมืองยะลาทุกรูปแบบ รวมแล้วน่าจะ 10,000 คน การหลอมรวมคนอาจใช้กิจกรรมต่างๆ แต่ที่ยะลา ถือว่าจักรยานเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถรวมคนได้

“ยะลาเป็นเมืองออกกำลังกายอยู่แล้ว เราจึงเห็นภาพการเดินทาง การจ็อกกิ้ง ทั้งที่สวนขวัญเมืองที่ศูนย์เยาวชนของยะลา คนยะลาคนหนึ่งอาจเล่นกีฬาหลายอย่าง นับว่ายะลาเป็นเมืองที่คนออกกำลังกายมากก็ไม่ผิด”

เขาเล่า ขณะที่สวนสาธารณะแห่งที่สองของยะลาที่กำลังจัดสร้างอยู่ 100 กว่าไร่ก็เกือบเสร็จ เป็นปอดแห่งใหม่ที่เพิ่มขึ้นมาอีก



สมเดช ทองรักษ์ อดีตผู้จัดการการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จังหวัดนครราชสีมา สมาชิกกลุ่ม สว.ชวนปั่นยะลา เล่าว่าหลายคน ออกกำลังกาย แต่ว่าการออกกำลังกายนั้นถ้าไม่ถูกวิธีจะมีผลกระทบต่อสุขภาพตัวเอง เขาเองเคยตีเทนนิส เมื่ออายุมากตีเทนนิสทำให้เข่าบวม หมอแนะนำว่าต้องหยุด ให้เลือกกีฬา สักอย่างหนึ่งระหว่างปั่นจักรยานกับว่ายน้ำ มาเลือกจักรยาน ซื่อจักรยานคันแรกมาปั่นก็รู้สึกดีกว่าตีขึ้น เมื่อลงทุนซื้อจักรยานก็รู้สึกว่ามั่นคงกับสุขภาพ ทำให้โรคอย่างอื่นหายไปด้วย และน้ำหนักลดลงอย่างน้อย 10 กิโลกรัม

ผลดีทางสุขภาพมีหลายกรณี อย่างเช่นที่สมสิทธิ์เล่าว่า มีผู้หญิงมุสลิมคนหนึ่งไปหาหมอ ด้วยอาหารเบาหวาน ความดัน หมอคนนี้ซึ่งปั่นจักรยานอยู่กลุ่มแนะนำให้เธอไปปั่นจักรยาน ในที่สุดหายจากอาการดังกล่าว ทุกวันนี้ทั้งหมอและคนไข้เจอกัน

ตอนปั่นจักรยานทุกวันที่สวนขวัญเมือง นอกจากนั้นก็มีกำนัน
คนหนึ่งที่มาเอาบันนั่งสตา เป็นเบาหวาน ความดัน หันมาปั่น
จักรยานก็หายจากโรคเช่นกัน

“ตอนเช้าปั่นเสร็จแล้วไปนั่งร้านน้ำชา ก็ย้ายไปเรื่อย ๆ
แล้วก็ไม่ได้เจอแต่กลุ่มจักรยานเพียงอย่างเดียว แต่เจอกับผู้นำ
ศาสนาที่เป็นหมอ กำลังไปบรรยายที่ปัตตานี เขาก็นั่งคุยเรื่อง
เกี่ยวกับสุขภาพร่างกายให้เราฟังเสียก่อนว่าออกกำลังกายแล้วมี
ประโยชน์อย่างไร”

สังวรมองว่า นอกจากได้ผลทางกายแล้ว มีความสุข
ทางใจ การขี่จักรยานทำให้มีกลุ่มเพื่อน การได้รวมกลุ่มกันขี่ออก
ไปเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ปั่นไปในชุมชน ชนบท ป่าเขา ทำให้สมาชิก
มีความรักปรารถนารักษาดีสิ่งแวดล้อม ปั่นไปตามชุมชนเราก็ได้
บำเพ็ญประโยชน์ตามความรู้ความถนัดแต่ละคน อย่างสมาชิก
มีความรู้เรื่องไฟฟ้า เกษตร ก็ถ่ายทอดและชวนชาวบ้านขี่จักรยาน

“ผมยกตัวอย่างพี่อู๊ด อายุ 70 ปี สุขภาพไม่ดีมาก่อน
ตอนนี้สุขภาพดีเพราะมาขี่จักรยาน เขาไปกับชมรมตลอด จักรยาน
จึงให้คุณด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม คือการมาเล่นจักรยาน
สามารถหลอมรวมคนในพื้นที่ความไม่สงบ ลดความหวาดระแวง”

ทุกวันนี้ในเมืองยะลา เขามองว่าจักรยานมากขึ้น รถยนต์
และมอเตอร์ไซด์น้อยลง จักรยานช่วยลดมลภาวะ และแก้ปัญหา
จราจร แหล่งท่องเที่ยวใหม่หลายแห่งถูกค้นพบโดยกลุ่มจักรยาน
ที่เดินทางซอกแซกเข้าไปพบ เช่น เขาหัวล้าน และบางส่วนของ
ป่าบาลาฮาลา

เอิบ บัวสุข อธิการบดีผู้อำนวยการกองการศึกษา เทศบาลเมืองปัตตานี เล่าว่ามาขี่จักรยานจริงจังตอนกิจกรรม Bike for Dad ก่อนหน้านั้นออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ว่ายน้ำ และชกกระสอบ เนื่องจากเป็นนักมวยเก่า

“การปั่นจักรยานส่งผลดีต่อสุขภาพมากๆ โรคภัยไข้เจ็บไม่มี แม้ผมเองไม่มีโรคประจำตัว แต่ผมเน้นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคที่ดีที่สุดก็คือได้มีการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนทุกๆ วัน ถ้าเทียบกับกีฬาอย่างอื่น จักรยานน่าจะดีที่สุดในแง่นี้ เพราะกีฬาอย่างอื่นแยกอายุ เพศ ฝีมือ แต่นี่เจอกันได้หมด เป็นเพื่อนกันหมด”

เอิบเล่าและว่าในชมรมจะมีวัฒนธรรมอย่างหนึ่งว่าเรียกอาวุธสูงสุดได้แค่ “อา” จะไม่เรียกมากไปกว่านั้น เพราะจะถือว่าดูแก่ เสียมารยาท ทำให้สลายพฤติกรรม สลายวัยได้

สำหรับการสนับสนุนจากหน่วยงานองค์กรต่างๆ ที่ผ่านมาสังวร ประธานกลุ่ม สว.ชนบ้น เล่าว่า ได้รับการสนับสนุนจากโรตารี ขณะที่เทศบาลนครยะลาช่วยพัฒนาเลนจักรยาน สถานที่จุดพัก จุดจอดจักรยาน หน่วยงานสาธารณสุขใช้บ สสส. ลงมาช่วยส่งเสริมสุขภาพ ด้านท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัด มีงบประมาณช่วยเหลือจำนวนหนึ่ง และศอ.บต.

สังวรเล่าว่าจากการที่เคยไปทำ SWOT ที่เทศบาลกับ สสส. ประเด็นว่าทำอะไรให้คนยะลาปั่นจักรยานให้ได้ถึง 80% ในชีวิตประจำวัน เป็นที่มาที่ทำให้ชมรมเสนอนายกเทศมนตรี ทำที่จอดจักรยานตามตลาดสด สถานที่ราชการพร้อมโซ่สำหรับล้อครด ซึ่งเข้าใจว่าทางเทศบาลกำลังออกแบบ นอกจากนั้นเสนอให้ทำสถานที่ขี่ จัดสนามสำหรับฝึกปั่นจักรยาน มีการเสนอ

เทศบาลนครองค์การควบคุมความเร็วรถทุกชนิดที่วิ่งผ่านเมืองยะลา ให้มีความเร็ว 30 กม./ชม. เพื่อลดอุบัติเหตุและปัญหาอาชญากรรม

“เลนจักรยานที่มีอยู่ พบปัญหาทางร่วมอาจไม่ปลอดภัยกับเด็กและมีการเอารถขึ้นไปในบางแห่ง อันนี้มีปัญหาอยู่เหมือนกัน เราก็ไปเสนอว่าในเลนจักรยานไม่ควรให้จอดรถทุกชนิด โดยเฉพาะเลนจักรยานมาตรฐานเรามีมา 60 กว่าปี เป็นเลนจักรยานจริงๆ ที่สร้างขึ้นมาเพื่อรองรับจักรยาน ซึ่งคงจะเป็นจังหวัดเดียวในประเทศไทยที่มีอย่างนี้ เราได้เสนอผู้บริหารคือเทศบาล และผู้ว่าราชการจังหวัดไปแล้ว ซึ่งเราก็คิดว่ามันน่าจะมีการปรับปรุงให้ดีขึ้น”

8

อาจารย์วิชัย ชีเชิญ

จิตวิญญาณ “คนเป็นมวย” สู่ PA



อาจารย์วิชิต ชี้เชิญ เป็นผู้เชี่ยวชาญพิเศษ ด้านกระบี่กระบองและมวยไทย ได้รับการยกย่องให้เป็นครูภูมิปัญญาไทยของสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา เป็นปรมาจารย์อาวุโสแห่งสมาคมครูมวยไทย และเป็นครูภูมิปัญญาไทย สาขาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว เคยได้รับโล่เชิดชูเกียรติบุคคลทรงคุณค่าเนื่องในงานครบรอบ 73 ปี สยามศุภชลาศัย สนามกีฬาแห่งชาติ

เรามีโอกาสสนทนากับอาจารย์วิชิต ที่ไร่ก่ง ตำบลวังเย็น อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี

ไร่ก่งเป็นที่ดินกว่า 90 ไร่ของตระกูลชี้ชวน ที่ตั้งสวนขุ้ยบรรพบุรุษ แวดล้อมด้วยป่าไผ่ ป่าสัก มะม่วง กล้วย ท้องนาต้นตาล ทุกวันนี้ถูกใช้เป็นสถานที่ฝึกอบรมและปฏิบัติธรรม

“ที่ผืนนี้แหละทำให้พ่อผมได้ส่งลูก 10 คนเรียนหนังสือ จบปริญญาได้ดิบได้ดีกัน ลูกหลานไม่หวังใช้ที่ตรงนี้ทำเกษตรเหมือนรุ่นพ่อแม่ เราก็ดูแลเท่าที่จะทำได้”

อาจารย์วิชิตเล่าว่า ในสายตาเขามองไร่ก่งเป็นที่ออกกำลังกายและปฏิบัติธรรม ใครมาใครไป อยากรู้ก็มาคุยกันได้ คนในท้องถิ่นนี้รู้จักไร่ก่งดี มีงานบุญงานกุศลก็เข้ามาใช้สถานที่จัดงาน และยังเป็นศูนย์รวมคนที่ช่วยแก้ปัญหาในเรื่องต่างๆ ถือว่าใช้พื้นที่ในทางบุญกุศล

อาจารย์วิชิตเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กีฬาภูมิปัญญาไทย อาศัยที่อาจารย์คลุกคลีกับการกีฬาโดยเฉพาะมวยไทยและกระบี่กระบองมาตลอดชีวิต

“ตอนเด็กผมเรียนที่โรงเรียนบางแพปฐมพิทยา เล่นกีฬาตั้งแต่ ม.3 ผมวิ่งเร็ว และมารู้ว่าคนที่วิ่งเร็วทำให้เล่นกีฬาได้หลายประเภท” เขาเล่า

หลังเข้าเรียนอำนวยการศิลป์แล้วจึงเข้าเรียนวิทยาลัย
พลศึกษาที่สนามศุภชลาศัย ซึ่งเป็นวิทยาลัยพลศึกษาแห่งเดียว
ของประเทศไทยขณะนั้น คนที่เข้าไปเรียนมักจะเป็นนักมวย

แม้อาจารย์วิชิตเล่นกีฬาหลักหลายประเภท หนึ่งในนั้น
จึงไม่พ้นมวยไทย ในวันหยุดขึ้นเวทีชกมวยได้เงินครั้งละ 30-60
บาท เขามีนิสัยบนเวทีว่า ไม่เคยคิดถึงผลแพ้ชนะ แต่สนุกกับการ
แก้ทางมวย ไม่ได้เอาตัวเข้าแลกเหมือนนักมวยคนอื่น ร่างกาย
จึงไม่ได้บอบช้ำอะไรมาก เมื่อเรียนปีสุดท้ายจึงผันตัวเองมาเป็น
กรรมการมวย

เมื่อเรียนมวยต่อมือ (หอก ดาบ กระบี่กระบอง) ทำให้
เขาสำนึกอย่างหนึ่งว่า มวยต่อมือเป็นพื้นฐานจากปู้ย่าตาทายาย



ที่สุดแสนวิเศษ เป็นภูมิปัญญาไทยที่ใช้ทุกส่วนของร่างกายเป็นอาวุธได้ เช่นเดียวกับในตัวคนไทยมีวัฒนธรรมหลายสิ่งซ่อนไว้ในตัวอันมีคุณค่ามหาศาล

“ในชีวิตผมจึงสอนมวย กระบี่กระบอง อยู่ที่ไหนก็ตั้งทีมจนมีชื่อเสียง และพื้นฐานที่ผ่านมามีผมจึงบอกว่าเรียนมวยต้องเป็นมวย คำว่าเป็นมวยไม่ใช่หนักมวยขึ้นเวทีชก”

คำว่า “เป็นมวย” ในความหมายอาจารย์วิชิตคือ ฟังเป็น คิดเป็น พูดเป็น แก้ปัญหาเป็น และรู้วัฒนธรรมไทย พร้อมจะอยู่ในสังคมโลกอย่างสง่างาม

“ไม่มีวิชาไหนที่จะสอนคนให้ถึงลูกถึงคนชัดเจน อย่างเรียนมวย เรียนป้องกันตัว” เขาแสดงความเห็น เรียนอย่างอื่นมีเวลาคิดก่อนแก้ปัญหา แต่มวยไม่มีเวลาคิด ถอยคือถอย หลบคือหลบ รับคือรับ เสียววินาทีนั้น ต้องฝึกต้องแก้ ตัดสินใจอย่างฉับไวมีประสิทธิภาพ รุ่นปู่ย่าตายายเป็นนักแก้ปัญหา ทำงานอย่างมีสติ ไม่ตื่นเต้น คนที่ฝึกชั้นเชิงมวยหรือกีฬาป้องกันตัว แค่อัดผัสด้วยการมอง จะรู้ว่าบุคลิกของคน ๆ นี้ดีหรือไม่ดี แข็งกร้าว หยาบกระด้าง ละเอียดอ่อน สุขุม

“สมัยหนึ่งกระทรวงศึกษาธิการออกคำสั่งห้ามมีการชกมวยในโรงเรียน ผมเคยเดินขึ้นไปหา ดร.กษมา (อดีตปลัดกระทรวงศึกษาธิการ) บอกท่านว่าการห้ามเด็กชกมวยนี้ไม่ถูก เพราะทำให้เด็กไทยที่อยู่ตามโรงเรียนไม่ได้เรียนมวยหวังว่าอีกหน่อยวิชานี้จะไม่มีอยู่ในประเทศ ทั้งที่ผมเคยสอนในต่างประเทศหลายแห่ง”

ไม่ว่าจะสอนที่ไหน อาจารย์วิชิตไม่ได้สอนมวยแบบขึ้นชกบนเวทีเป็นหลัก แต่สอนหัวใจของมวย ว่าด้วยการแก้ปัญหาและ

การตัดสินใจได้เร็วเพราะมวยไม่ใช่แค่การต่อสู้ แต่เป็นศิลปะป้องกันตัวที่สอนคนให้มีสติปัญญา ทักษะ เกี่ยวกับระเบียบ วินัย มารยาท และการใช้ชีวิต

หลังจากเกษียณราชการที่ตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักพัฒนาการพลศึกษา กรมพลศึกษา อาจารย์วิชิตได้รับการทาบทามจากโรงเรียนรุ่งอรุณ กรุงเทพฯ ให้เขาทำงานกับสถาบันอาศรมศิลป์ เป็นเวลา 10 ปี เขาสอนเด็กตั้งแต่อนุบาล เน้นเกี่ยวกับความเป็นไทย ให้เด็กมีความภาคภูมิใจในความเป็นคนไทยก่อนจะสอนมวยไทย

“ทุกวันนี้ไร่กังเป็นศูนย์ฝึกอบรมของสถาบันอาศรมศิลป์ กิจกรรม มีเด็ก ผู้ปกครอง มาจัดแคมป์ อบรมให้เล่นกีฬาไทย โดยก่อนจะเล่นอะไรเราก็บอกแนวคิดก่อนว่าคุณค่าอยู่ตรงไหน กระโดดเชือก เดินไม้โยกเยก ตะกร้อวง เตะทวน เด็กจะรู้คุณค่าก่อนแล้วจะเล่น”





อาจารย์เล่าว่าตอนอยู่กับสถาบันอาศรมศิลป์ ใช้วิธีการเข้าถึงคุณค่าความเป็นไทยโดยเน้นภูมิปัญญาการเล่นิทาน ประวัติการต่อสู้ของชาติไทย

“คนไทยมีความเฉลียวฉลาดหลายอย่าง อย่างเช่น เฮดการ์ดที่ใช้ต่อมวยของฝรั่ง เรามีด้ายมงคลดาคัดหัว เชือกเส้นเดียวใช้แทนเฮดการ์ด แต่คนรุ่นหลังกลับไม่เข้าใจจุดนี้คนแต่ก่อนการต่อมวยเขาไม่ถอดมงคลด แต่เดี๋ยวนี้ให้ครูเสรีจก็ถอดออก ถือว่าเป็นการเข้าใจผิด”

อาจารย์วิชิตในนามสถาบันอาศรมศิลป์ เคยได้รับทุนจาก สสส. สนับสนุนโครงการอบรมกีฬาไทย เป็นการทำงานร่วม ไตรภาคี ประกอบด้วย สสส. โรงเรียนและเจ้าภาพที่เข้ามาดำเนินโครงการในแต่ละแห่ง

โครงการดังกล่าวได้ไปอบรมการออกกำลังกายในจังหวัดต่าง ๆ โดยเน้นเอาครูมาอบรมก่อน หลังอบรมเสร็จก็ให้พื้นที่

จัดการแข่งขันกีฬามากมายในภายหลัง เน้นที่กีฬาไทย เช่น มวยไทย ที่นำเสนอให้เด็กหัดไหว้ครู มาโชวีในวันพิธีเปิดกีฬา นอกจากนี้ สอนการรำยรำกระบี่กระบองในบางแห่ง

“กีฬาไทยที่เราเอาลงไปแข่งจริงๆ เป็นซั๊กเย่อ วิ่งเปี้ยว วิ่งชิงธง อุ้มขุนนางข้ามฟาก อุ้มหมูเข้าเล่า อะไรพวกนี้”

กีฬาดังกล่าวเน้นว่ามีคุณค่าอย่างไร เช่น ความสามัคคี จากตะกร้อวงที่ต้องช่วยกันประคับประคองไม่ให้ลูกตกพื้น

“เราชี้ให้เห็นว่าตะกร้อไทยเป็นกีฬาที่แก้ไขในสิ่งผิด หมายถึงว่าตกแล้วเก็บขึ้นมาใหม่ ให้อภัย ใครเตะดีปรบมือให้ ลูกเสียแก้ไขเป็นลูกดี ไม่เป็นไร เพราะเราแข่งกับเวลา แต่ตะกร้อ สากลมองอีกอย่างเลย ตรงที่ตั้งให้ดีแล้วตบให้ เสีย จึงจะได้คะแนน”

อาจารย์วิจิต เล่าว่าตัวเองเติบโตมาจากกีฬาภูมิปัญญาไทย เช่น การวิ่งชิงธง สมัยเด็กเขาเป็นนักกีฬาของหมู่บ้าน เพราะวิ่งเร็ว เมื่อชนะ ชาวบ้านแห่เขา ขึ้นคอกกลับบ้าน ทำให้รู้ว่ากีฬาไทยนี้มันมีอะไรมากกว่ากีฬา โดยเฉพาะด้านคุณธรรม ก็เอาแนวคิดเหล่านี้มาส่งเสริม



หลายพื้นที่ทั่วประเทศไทย พบว่ากีฬาไทยมักทำให้เกิดรอยยิ้ม
ไม่มีทะเลาะกัน

“ผมมองว่ากีฬาสากลอาจได้แค่ กาย ใจ อารมณ์ สังคม
แต่ขาดตัวที่ 5 คือจิตวิญญาณ ความภาคภูมิใจ ความเป็นไทย
แต่ในกีฬาไทยมันมีตัวนี้อยู่ จิตวิญญาณที่ปู้ย่าตายายเราถ่ายทอด
มาถึงเรา อันนี้คือสายเลือดของมนุษย์พันธุ์ไทยที่มีความพิเศษ
ทั้งกายใจ สติปัญญา ความคิด มันจะเป็นคุณูปการของโลก”

เมื่ออาจารย์วิชิตเป็นอาจารย์พิเศษสอนนักศึกษาที่
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีการเปิดเป็นวิชาเลือกเสริมมวยไทย
ให้เด็กทุกคณะมาเรียน เขาพบว่าเด็กแพทยศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์



สถาปัตยกรรม มักเลือกมาเรียน

“ปี 5 สถาปัตย์มาเรียนบอกว่าเป็นประโยชน์มาก เขามองว่าตอนแรกนึกว่ามาชกมวย แต่พอมาเรียนมันไม่ใช่ มันคนละเรื่องกัน ที่เรียนเป็นภูมิปัญญา ถ้าฝึกบ่อยๆ สุขภาพร่างกายดี ได้ความคล่องแคล่ว ฝอยคลาย”

สิ่งที่กล่าวนั้น ต่างกับมวยไทยของคนรุ่นใหม่ที่ไม่ไปเข้าคอร์สเสียเงินฝึกมวยเพื่อออกกำลังกาย มองธุรกิจนำหน้า คนที่ใช้บริการอาจได้ทางกายแต่ไม่ได้ฝึกใจ

อาจารย์วิชิตมองว่า หากเขาสอนมวยจะบอกมาก่อน ออกกำลังกายต้องออกกำลังใจก่อน เพราะกายจะแข็งแรงต้องเคลือบไหว ใจจะแข็งแรงต้องหยุดนิ่ง มีสติ

“เด็กรุ่นใหม่ทำยาก เพราะจิตพุ่งไปตามภาวะของสังคมยุคใหม่ แต่การที่เรามีสติรู้ทันความเคลือบไหวของเรา ก็ทันโลกจะรู้ว่าไหวไม่ไหวไปได้ขนาดไหนไม่เทียบกับคนอื่น แต่เทียบกับตัวเราเอง คนที่ฝึกสมาธิหรือฝึกจิตจะมีโอกาสใช้ได้มากกว่า”

คนไทยมักไม่ได้สนใจภูมิปัญญาไทยโดยเฉพาะด้านจิตใจ แม้อาจารย์วิชิตเองยังพบว่าโค้ชโอลิมปิกของเยอรมันที่เขาไปฝึกด้วยใช้หลักการทำสมาธิในการฝึกนักกีฬาจนประสบความสำเร็จ

“เราอาจมองว่ากีฬาเล่นคนเดียว คนไทยเล่นเก่งกว่าแบบทีม อาจเพราะว่าคนไทยเมื่อเล่นกีฬาเราถูกโยนเข้าสนามที่เอาแพ้อาชนะเลย ช่วงหลังเราขาดกิจกรรมที่ทำกันเป็นทีมอย่างกับคนสมัยก่อนปฏิบัติกันมา”

เขายังมองว่า หากต้องการใช้กีฬาไทยมาเป็นกิจกรรมทางกาย ต้องจัดสิ่งแวดล้อมให้เกิดการปลูกฝังให้อยู่ในชีวิตจิตใจมาตั้งแต่วัยเด็ก การออกกำลังกายที่ง่ายที่สุดคือการเดินซึ่งต้อง

มีวิธี ต้องเรียนรู้วิธีการใช้แขน ตามหลักแขนเป็นตัวหลักให้เคลื่อน
ไปข้างหน้าเหมือนนกบิน

“ผมไม่ได้ต่อต้านเครื่องมือออกกำลังกายฝรั่งนะ แต่ราคา
สูง ทำไมเราไม่คิดทำให้ใช้อุปกรณ์ง่าย ๆ ได้ผลเทียบเคียง เช่น
ไม้ไผ่ ยางยืด ที่มีอยู่ การมาจับทางภูมิปัญญาไทย จะส่งผล
ต่อไปด้านจิตวิญญาณมากกว่า”

เขามองว่ากิจกรรมทางกายโดยแท้จริงไม่ได้มุ่งเฉพาะกาย
แต่เรามองไปที่ใจ ความภาคภูมิใจ ซาตินิยม จะช่วยประเทศชาติ
ไม่ใช่เพียงสุขภาพ แต่ช่วยในภาพองค์รวมได้ โดยในเรื่องกิจกรรม
ทางกายหรือ PA จะต้องทำให้สังคมเข้าใจว่าต้องทำให้ครบวงจร
กาย ใจ สังคม รวมทั้งจิตวิญญาณ ความภาคภูมิใจ ไม่ปฏิเสธ
การรับของใหม่เข้ามา แต่เราควรเรียนรู้ความเป็นไทยก่อนว่าเรา
มีอะไรดีในสายเลือดคนไทย พอรู้ก็จะสามารถเรียนจากสิ่งรอบตัว
ได้อย่างมีสติ และไม่ได้ตั้งข้อรังเกียจและหลงไปทิศทางใดทิศทาง
หนึ่ง

“ความเป็นมวยไม่ได้พูดถึงการแพ้ชนะ แต่พูดถึงสิ่งที่ได้
กับตัวเรา สุขภาพกาย ใจดี มีเสน่ห์ พูดกับใครใครก็ชอบ ใครก็
ชื่นชม ใครก็รัก คิดเป็น ฟังเป็น พูดเป็น รู้วัฒนธรรมไทย
รู้ทันจิต คิดทันโลก นี่คือความเป็นมวย แบบไทย”

9

ออกแบบพื้นที่

สุขภาพ:อย่างไร?

คำตอบ “ทีมสถาปนิกอาสาสมัครปี”

สถาบันอาศรมศิลป์มีบทบาทด้านกิจกรรมทางกายผ่านโครงการเกี่ยวกับการจัดการพื้นที่สุขภาพ มาต่อเนื่องหลายปี

สถาบันอาศรมศิลป์เน้นจัดการเรียนการสอนและบูรณาการแห่งชีวิต มุ่งเน้นการผสมผสานกลมกลืนกันระหว่างศิลปะวิทยาการ วิชาการกับการเรียนรู้ร่วมกันผ่านวิถีของชุมชนในระดับสถาบันอุดมศึกษาเปิดสอนในหลักสูตรต่างๆ รวมทั้งสถาปัตยกรรมศาสตร์ สร้างสถาปนิกรุ่นใหม่ที่มีความเข้าใจพื้นที่สุขภาพ

ปาสิตา อุดลธิรัฐพัชร สถาปนิกชุมชน สถาบันอาศรมศิลป์ กล่าวว่า พื้นที่สุขภาพคือพื้นที่ที่คนจะมาใช้ทำกิจกรรมร่วมกัน อย่างเช่นสวนสุขภาพที่คนสามารถมาออกกำลังกาย รับอากาศบริสุทธิ์ พบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยน

“การแลกเปลี่ยนพูดคุยกันในชุมชนบ่อยๆ จะนำไปสู่การขับเคลื่อนทางสังคมได้อย่างธรรมชาติ เกิดสุขภาวะครบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา” เธอเล่าและว่า

กรณีที่เคยเข้าไปช่วยพัฒนาลานกีฬาพัฒน์ในกรุงเทพฯ ทำให้เห็นตัวอย่างได้ชัดเจน เดิมบริเวณชุมชนดังกล่าวไม่มีพื้นที่ออกกำลังกาย ไม่มีพื้นที่พักผ่อน หรือสนามเด็กเล่น คนจะขลุกอยู่แต่ในห้องพักของตัวเอง จนทีมของเธอช่วยออกแบบพื้นที่ออกกำลังกาย พักผ่อนหย่อนใจ ได้พื้นที่โล่งกว้าง ดึงคนออกมาจากห้องแคบๆ ได้

อิสริยา ปุณโณปถัมภ์ สถาปนิกชุมชน สถาบันอาศรมศิลป์ ที่ทำงานร่วมกันแล้วว่าพื้นที่สุขภาวะไม่ได้มองทางกายภาพอย่างเดียว แต่ยังมองไปถึงเชิงสังคม วัฒนธรรม หรืออะไรก็ตามที่เป็นพื้นที่ของชุมชน

“กิจกรรมทางกายเป็นประเด็นหนึ่ง แต่ไม่ใช่ทั้งหมดที่ทำให้คนออกมา ยังหมายถึงเรื่องสังคม วัฒนธรรม เพื่อดึงให้เขาลุกขึ้นมาปรับปรุง ขับเคลื่อนพื้นที่เขาด้วยตัวเองโดยใช้ประเด็นหลายๆ เรื่องมาประกอบกัน”

กรณีลานกีฬาพัฒน์ ลานกีฬาโครงการในพระราชดำริของรัชกาลที่ 9 ในกรุงเทพฯ มี 2 แห่ง ในแต่ละแห่งประกอบด้วยสนามกีฬาฟุตบอล สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตันในร่ม กลางแจ้งมีสนามเปตอง สนามเด็กเล่น สนามกีฬาเอนกประสงค์ ลานกิจกรรมเอนกประสงค์ ลานตะกร้อ สนามน็อกบอร์ต ฟิตเนสกลางแจ้ง ลู่วิ่ง และสวน

อิสริยาเล่าว่า ทีมสถาปนิกชุมชนสถาบันอาศรมศิลป์ ได้มีส่วนเข้าไปออกแบบทั้งภูมิทัศน์พื้นที่และตัวอาคาร โดยเน้น

การออกแบบทางกายภาพให้สอดคล้องกับความต้องการชุมชน
ที่สำคัญต้องสร้างความรู้สึกมีส่วนร่วมให้คนในชุมชนเป็นเจ้าของ

“ชาวชุมชนเขาจะภูมิใจมากที่ความเห็นของเขาถูกรับฟัง
แล้ว พอเริ่มกระบวนการก่อสร้างก็เปิดโอกาสให้เขามาช่วย
เริ่มสร้าง ปลูกต้นไม้ เขาก็ยังมีความภาคภูมิใจใหญ่เลยว่าเป็น
สวนของเขา เขามารดน้ำต้นไม้ต้นที่เขาปลูก”

ทั้งอิสริยาและปาสิตามองว่าเครื่องมือที่อาศรมศิลป์
ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดคือการสร้างการมีส่วนร่วม
การออกแบบ “การมีส่วนร่วม” จึงมีความสำคัญไม่แพ้การ
ออกแบบทางกายภาพ และยังทำให้เกิดความยั่งยืนอีกด้วย

“กรณีลานกีฬาพัฒนาเห็นว่าสิ่งที่ชุมชนจินตนาการ
เอาไว้ พอของจริงเกิดขึ้นมันตรงกับสิ่งที่เขาอยากได้เขาก็พอใจมาก
มีผลทำให้เกิดการรวมตัวเป็นกลุ่มโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ต่อยอด
ทำเรื่องอื่นๆ อีกมากมาย”

โครงการขับเคลื่อนพื้นที่สุขภาวะของสถาบันอาศรมศิลป์
ร่วมกับ สสส. ที่ประสบความสำเร็จอีกโครงการหนึ่งคือศึกษา
วิเคราะห์ศักยภาพและร่วมวางแผนพัฒนาพื้นที่ร่วมกับชุมชน
ในพื้นที่เขตเมืองเก่าเพชรบุรี ผ่านโครงการเสริมสร้างสุขภาวะ
เพื่อสร้างรูปธรรมของพื้นที่สร้างสรรค์ Healthy Space
(จ.เพชรบุรี) ที่ดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2555

อิสริยาเล่าว่าการณิดังกล่าวได้นำเรื่องประวัติศาสตร์และ
ศิลปวัฒนธรรมของเพชรบุรีที่มีอยู่มาต่อยอดและนำมาใช้
ประโยชน์ต่อสังคมชุมชนเพชรบุรีในปัจจุบัน ทั้งในมิติด้าน
เศรษฐกิจ วัฒนธรรมและสังคม และส่งเสริมให้เป็นพื้นที่รองรับ
กิจกรรมทางศิลปวัฒนธรรมหรือพื้นที่ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

เรียนรู้วิถีชุมชน รวมทั้งให้ความสำคัญกับการส่งเสริมจิตสำนึก
ชุมชนของคนในพื้นที่

การทำงานโครงการนี้ สถาบันอาศรมศิลป์ได้ดำเนินการ
4 ประเด็นหลัก คือ

- การสร้างเครือข่ายเพื่อขับเคลื่อนโครงการ
- การสื่อสารคุณค่าของเมืองเพชร
- การสร้างกลุ่มกิจกรรมเยาวชนที่สนใจเรื่องเมือง
- กระบวนการออกแบบพื้นที่สร้างสรรค์อย่างมีส่วนร่วม

การทำงานในระยะแรก โครงการพบปัญหาไม่ได้รับความ
ร่วมมือจากคนในชุมชน จึงมีแนวคิดจัดกิจกรรมชุมชนขึ้นเพื่อ
สร้างการมีส่วนร่วมให้คนในพื้นที่ แนวคิดดังกล่าวได้กลายเป็น
ยุทธศาสตร์สำคัญที่ช่วยให้เกิดความร่วมมือ ส่งเสริมอัตลักษณ์ของ
ชุมชนกลับมา ความสัมพันธ์คนในพื้นที่สองฝั่งแม่น้ำเพชรบุรีที่มี
การเชื่อมโยง เกิดเป็นความร่วมมืออย่างต่อเนื่อง สามารถนำ
กิจกรรมด้านการท่องเที่ยวเชิงพื้นที่วัฒนธรรมมาเป็นกลไก
ที่ช่วยสร้างจิตสำนึกการอนุรักษ์ของคนในชุมชน ให้เห็นคุณค่า
ของวัฒนธรรมและสิ่งที่มีอยู่ ต่อยอดให้ชุมชนมีโอกาส
ขับเคลื่อนกิจกรรมด้วยตัวเอง

วิวัฒน์ วรายน สถาปนิกชุมชน สถาบันอาศรมศิลป์
เล่าว่าโครงการส่งเสริมการพัฒนาพื้นที่สุขภาวะเพชรบุรี ขณะนี้
อยู่ในเฟสที่ 4

เมืองเพชรบุรีมีความน่าสนใจเชิงวัฒนธรรมอยู่มากมาย
กลุ่มที่ทำงานอยู่ก่อน มองว่าสถาปนิกน่าจะลงไปทำเรื่องเหล่านี้
ได้ จึงชวนลงไปทำงาน เมื่อไปตั้งหลักพื้นที่สุขภาวะในนาม
โครงการส่งเสริมการพัฒนาพื้นที่สุขภาวะเพชรบุรี เริ่มที่ย่าน

เมืองเก่า สํารวจข้อมูลทางกายภาพ และข้อมูลเชิงความคิดเห็น
ของคน ระยะเวลาเริ่มขับเคลื่อนเรื่องที่ทำได้ง่ายๆ ก่อน เช่น
จัดงานพัฒนาเยาวชน มาเรียนรู้ถิ่นฐานบ้านเรือนของเขาเอง
ทำสื่อเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่ดีในเมือง เพื่อให้เห็นว่าในเมืองเพชรบุรี
มีอะไรบ้างที่น่าสนใจ

“ทำแบบนี้เราก็ได้ทั้งการทำข้อมูลและการทำแผนที่
เอากลับไปเล่าให้ชุมชนฟังก็จะทำให้ชุมชนได้เห็นภาพขึ้นมา
ประมาณหนึ่งว่างานที่เราทำไปเกี่ยวข้องกับเรื่องอะไรบ้าง แล้วเรา
ก็จะไปเกี่ยวข้องกับชุมชนสองฝั่งแม่น้ำเพชรบุรี” เขาว่าผลที่เกิด
ทำให้ได้แบบการพัฒนาเชิงพื้นที่ ความเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน
จากโครงการ มาจากการที่ชุมชนได้มาทำกิจกรรมด้วยกัน
สร้างความสัมพันธ์มากขึ้น ก้าวพ้นปัญหาเมืองเพชรบุรีเดิม
เริ่มห่างเหินกันเพราะคนรุ่นใหม่ไม่ค่อยอยู่กับบ้าน

นอกจากนั้นคนในชุมชนเกิดเครือข่ายคนทำงานร่วมกับ
หลายกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มสื่อ กลุ่มศิลปวัฒนธรรม กลุ่มนักธุรกิจ
กลุ่มจักรยาน ฯลฯ ปีที่ผ่านมาหอการค้าจังหวัดเพชรบุรียังเข้ามา
สนับสนุนในเชิงความรู้และคิดจะเอาการท่องเที่ยวและวัฒนธรรม
มาสร้างรายได้ให้กับชุมชนได้โดยมีองค์กรที่เรียกว่าวิสาหกิจชุมชน
เพื่อการท่องเที่ยวเมืองเพชรบุรี ขณะเดียวกันรายได้จากการ
ท่องเที่ยวจะหมุนกลับมาสนับสนุนการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม
ในพื้นที่

“ตอนนี้หลายภาคส่วนในจังหวัดก็ยอมรับและตอบรับ
กิจกรรมเหล่านี้มากขึ้น เพราะเห็นความจริงจัง ตั้งใจจริงในการ
ทำงานของชุมชน ลูกหลาน คนรุ่นใหม่เองก็กลับมาอยู่ มาหา
ช่องทางทำมาหากินที่บ้านเกิดตัวเองมากขึ้น และเข้ามามีบทบาท
ต่อกิจกรรม”

วิวัฒน์แล้วว่า เมื่อทำมาระยะหนึ่งจึงเห็นความหมายพื้นที่ สุขภาวะที่เมืองเพชรบุรีว่าเป็นการสร้างวิถีชุมชนที่เขาต้องการ ร่วมกัน สนใจในสิ่งเดียวกัน แล้วมาทำกิจกรรมไม่ว่าเชิงวัฒนธรรม หรือด้านอื่น เช่น การออกกำลังกายร่วมกัน

“ผมมองว่าการสร้างคุณค่าร่วมกัน ดึงคนให้เข้ามา มีปฏิสัมพันธ์นี้ก็สำคัญที่สุด เพราะจะทำให้คนรู้สึกว่าเป็นเจ้าของพื้นที่ ว่าพื้นที่ตรงนี้ควรทำอะไรต่อไปแล้วมาร่วมแรงกันทำ”

กรณีโครงการส่งเสริมการพัฒนาพื้นที่สุขภาวะเพชรบุรี ปาสิตาเล่าเสริมต่อว่า ทำให้ชาวบ้านรู้ว่าเขาเองมีของดีในเชิง วัฒนธรรมนำไปสู่การท่องเที่ยวชุมชน ซึ่งต่อมาก็พัฒนาเป็น เพชรบุรีเมืองแห่งการเดิน และการใช้จักรยานในโครงการเฟสที่ 4 ส่งผลมาจากกระหว่างทางได้เกิดพื้นที่สาธารณะ ที่คนมาทำกิจกรรม กัน ทำงานประสานกัน

“มองว่าการพัฒนาที่ยั่งยืนจริง ๆ มาจากชุมชนเป็นผู้ กำหนดว่าเขาอยากทำอะไร ตอบโจทย์กับชุมชนเขาจริง ๆ ที่สุดเขาจะเป็นผู้เริ่มผลักดันในการแก้ปัญหา นั้นอย่างไร”

เธอเล่าว่าต่อมาคณะทำงานคิดเครื่องมือขึ้นมาชุดหนึ่ง โดยให้ชุมชนสำรวจว่าปัญหาจริง ๆ ของชุมชนแต่ละแห่ง เกิดพื้นที่ ชุมชนตัวอย่างราว 10 ชุมชน

“ในฐานะสถาปนิก เราก็ให้เครื่องมือที่เขามองทาง กายภาพได้ด้วย อย่างรถติด เมื่อรู้ความกว้างถนนซอยก็ไปขอ ความร่วมมือในการจอดรถฝั่งเดียว แก้ปัญหาที่เรื้อรังมานานสิบ ๆ ปีได้”

แนวทางดังกล่าวจึงนำไปสู่การพัฒนาเชิงพื้นที่ต้นแบบ ผู้สูงอายุที่ชุมชนเขาทอง นครสวรรค์ทำต่อยอดขยายผลให้พื้นที่ อื่นด้วย เช่น บ้านเอื้ออาทรพุทธมณฑลสาย 5 แพลต ชุมชน วัดท่าพูด ชุมชนบ้านกสิง อำเภอนินสูง จังหวัดนครราชสีมา

“เป็นตัวอย่งการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน เกี่ยวข้อง
อย่างไรกับ PA คือเมื่อคนไปทำกิจกรรมด้วยกัน ตามความสนใจ
ของเขา มันก็เกิด PA แล้วในแง่สุขภาพะ ซึ่งอย่างที่บอกว่ามีหลาย
มิติ มันก็เกิดการพัฒนา” ปาติตากกล่าวและว่า สิ่งนี้เป็นบทบาท
สถาปนิกชุมชนที่จะแปรสิ่งที่เป็นนามธรรมเป็นรูปธรรมขึ้นมา
ผ่านการออกแบบของสถาปนิก แต่สิ่งที่เพิ่มเติมคือการทำงานสร้าง
การมีส่วนร่วมของชุมชน

ขณะที่อิสริยามองว่า สิ่งที่ลงไปทำในรูปแบบดังกล่าว
ถึงเวลาหนึ่งเกิดการขับเคลื่อนโดยชุมชนเอง เกิดการสร้างเครือข่าย
เกิดความยั่งยืน

“สถาปนิกมีส่วนกับพื้นที่สุขภาพะ เพราะเราออกแบบ
สภาพแวดล้อมให้ตอบใจห้กับความต้องการของเขาได้ เราเป็น
สถาปนิกที่ปรับพ้งไม่ได้ตัดสินเขา และออกแบบพื้นที่ให้มันเอื้อ
ต่อการส่งเสริม PA ของคน จากกระบวนการที่เราทำ ผลของมัน
ทำให้เขาเป็นเจ้าของพื้นที่”

วีรวุฒน์กล่าวต่อว่า มองว่าไม่ใช่แค่ว่าแนวทางดังกล่าว
ไม่ได้พื้นที่อย่างเดีวแต่เปลี่ยนพฤติกรรมของคนด้วย เกิดความ
เข้มแข็งจากกระบวนการออกแบบร่วมกันคิดร่วมกันสร้าง

ผลรูปธรรมคือกายภาพที่เป็นบทบาทของสถาปนิกในการ
ออกแบบ ขณะทางนามธรรมคนเกิดความรู้สึกทันทีว่าการเปลี่ยน
ได้ตามความคิด เกิดเป็นความภูมิใจ มั่นใจ เป็นแรงบันดาลใจว่า
สิ่งต่างๆ ที่จะได้มา ต้องทำ ต้องเปลี่ยน ต้องจัดการด้วยตัวเอง
โดยไม่ต้องรอใครมาบอกให้ทำ

“เราไม่ได้ไปชี้ใครขอให้ทำ แต่เราไปดึงความต้องการจริง ๆ
ของเขาออกมาแล้วเราก็ทำให้เป็นจริงขึ้นมาพร้อมกับเขา”

การวิเคราะห์ของสถาปนิก ทำให้เห็นว่าจะต้องเก็บข้อมูลก่อนวิเคราะห์ นำไปสู่การทำหลักสูตรสำรวจชุมชน ต่อยอดเป็นหลักสูตรสถาปนิกของสถาบันอาศรมศิลป์ ด้านพื้นที่สุขภาวะแบ่งออกเป็น 4 ส่วน

คน-ใช้คำว่า แผนที่คนดี

พื้นที่-แผนที่กายภาพ หมายถึง ถนนหนทาง สถานที่สำคัญ ระบบภูมิโนทัศน์ที่ไม่เกี่ยวกับเชิงสังคม ทั้งหมดจะอยู่ในนี้
สังคม-แผนที่ทางสังคม ก็เกี่ยวกับเศรษฐกิจ สังคม ประเพณี วัฒนธรรม

สุขภาวะ-เป็นแผนที่ที่เพิ่มเข้ามาด้านบวกและลบของสุขภาวะ

ตัวอย่างแผนที่สุขภาวะแสดงทางลบ อาจหมายถึงกองขยะที่เป็นมลพิษ เชื้อโรค ตลาคัดน้ำตาลอาหาร ที่รส หวาน มัน เค็ม เกินไป หรือวัตถุพิษที่ไม่ดี เราก็ระบุงลงไป

ด้านบวก เช่น ลานกีฬา ลานออกกำลังกาย สถานีอนามัย แปลงผักปลอดสารพิษที่ชุมชนร่วมกันปลูก นี่คือต้นทุนด้านบวกที่เกิดขึ้น

แผนที่สุขภาวะอาจมองไปถึงว่าในชุมชนมีผู้ป่วยติดเตียง อยู่ตรงไหนบ้าง จะช่วยแก้ปัญหาอย่างไร เมื่ออาการไม่ดีจะส่งผู้ป่วยไปโรงพยาบาลด้วยวิธีการไหน

วิวัฒน์เล่าว่าใน 3 แผนที่แรกนำไปใช้สอนนักศึกษาในสถาบันอาศรมศิลป์ระดับ ป.ตรี ป.โท แต่สำหรับงานแผนที่ที่ 4 เพื่อให้สอดคล้องกับงานของ สสส. เป้าหมายหน่วยงานเชิงสังคมกลุ่มคน และนักพัฒนาสังคม มาเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนที่ต้องการเห็นความเปลี่ยนแปลงในชุมชน

10

“กลุ่มคนรักตลาดน้อย” ภารกิจชวนนักท่องเที่ยว



จุฑาธิ์ กังวานภูมิ เคยอยู่ในกลุ่มสถาปนิกที่ทำงานเกี่ยวกับเมืองน่าอยู่และพื้นที่สร้างสรรค์ในย่านไชน่าทาวน์ร่วมกับ สสส. มาตั้งแต่ปี 2555 เป็นการขับเคลื่อน Healthy City ภายใต้กรอบคิด กรุงเทพมหานครเมืองน่าอยู่ยั่งยืน

การที่เขาเลือกขับเคลื่อนกับเขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ เพราะบริบทเชิงสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม หลายประเด็น ต้องจัดการกับอนาคตของพื้นที่ที่ต้องรองรับรถไฟฟ้าใต้ดินที่กำลังจะขยายมา

“เราไม่ได้ตั้งใจว่าจะทำอะไร แต่ใช้วิธีไปพูดคุยกับคน ให้เยอะที่สุดคุยตามบ้านคุยตามชุมชน มาทำวิสัยทัศน์ร่วมกันว่า หากจะทำให้ย่านนี้น่าอยู่ จะเป็นย่านที่น่าอยู่สำหรับใคร”

จุดพีคเล่าว่า ไชน่าทาวน์มีพื้นที่ขนาดใหญ่ ผู้คนที่นี้เป็นพ่อค้าโดยชีวิตจิตใจ เพราะฉะนั้นการทำอะไรต้องมีรูปธรรม ตัวอย่างให้เห็นชัดจึงจะไปคุยกับเขาได้

ย้อนไปถึงการทำงานไชน่าทาวน์ย่านนาเดินในปีแรก เขาพบพฤติกรรมหลักของคนว่าเป็นย่านของการเปลี่ยนแปลง การสัญจร และคนที่เข้ามาท่องเที่ยววัฒนธรรมเชิงพื้นที่

ปี 2556 เขาขยับมาทำงานตรงพื้นที่ตลาดน้อย ส่วนหนึ่งของไชน่าทาวน์ อันเป็นถิ่นเกิดของเขาเอง โดยยึดแนวคิดเดิมนั้นการสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชน พยายามหาคนที่มีความกระตือรือร้นมาร่วม ซึ่งก็พบประเด็นที่เขาอยากหยิบยกมาสู่การเปลี่ยนแปลง เช่น เรื่องการท่องเที่ยว ความปลอดภัยในชุมชน

“เราหาคนที่มีเรื่องเกี่ยวข้องกันมานั่งคุยกัน สร้างกิจกรรมใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือเรียนรู้ ลองทำ ลองแก้ปัญหา”

การขับเคลื่อนที่ตลาดน้อย หันมาใช้กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมเป็นหลัก เนื่องจากเริ่มเห็นความชัดเจนว่าเป็นพื้นที่รองรับกิจกรรมที่เอื้อให้เกิดสุขภาวะทางกายและทางใจ ทางกายมองพื้นที่สาธารณะที่ชุมชนออกมาทำกิจกรรมได้ ส่วนสุขภาวะทางใจมองภูมิปัญญาชุมชน วัฒนธรรม การทำให้เกิดความเข้มแข็งทางมิติสังคม

หลังจากทำงานมาช่วงหนึ่ง ได้เกิดกลุ่มคณะกรรมการชุมชนขึ้นมาเรียกว่า “กลุ่มคนรักตลาดน้อย” เป็นกลุ่มทางสังคมแบบธรรมชาติ ไม่ได้โฟกัสประเด็นเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แต่ทำหลายเรื่องให้ชุมชนน่าอยู่ สมาชิกเป็นรุ่นผู้ใหญ่ที่อยากให้เห็นรุ่นลูกหลานยังอยู่ถื่นเกิด เนื่องจากพบปรากฏการณ์ว่าคนรุ่นใหม่มักย้ายไปอยู่ที่อื่น เพราะสภาพแวดล้อมของถื่นเกิด

ขณะเดียวกัน ตลาดน้อยเป็นชุมชนที่มีคนเข้ามาท่องเที่ยวและจับจ่ายสินค้ามานานแต่ครั้งโบราณ แต่เส้นทางถนนหนทางตรอกซอยลึกลับซับซ้อนสำหรับคนต่างถื่น ทางโครงการฯ จัดทำแผนที่แบบมีเรื่องราวชุมชน มองหาเส้นทางที่น่าเดิน หยิบมาขยายต่อกับชุมชน ทำให้เกิดการเรียนรู้ตำแหน่งต่างๆ ของย่านว่าอะไรที่น่าสนใจ มีเกร็ดความรู้อะไรและจะเดินอย่างไร

เรื่องแบบนี้คนในชุมชนแม้อยู่มานานกลับไม่ได้สนใจมาก่อนเลย เมื่อเห็นแผนที่ก็เกิดประกายการเรียนรู้ใหม่

“สิ่งที่ทำมาทำให้ปีนี้เราจึงได้ประเด็นจากชุมชนว่าอยากให้เกิดการปรับปรุงฟื้นฟูพื้นที่ตลาดน้อยโดยเฉพาะริมแม่น้ำเจ้าพระยา พื้นที่รับผิดชอบของกรมธนารักษ์”

จุดที่เล่าว่า การทำงานกับย่านไชน่าทาวน์ทำโครงการสองอันคู่ขนานกันไปคือ ไชน่าทาวน์ย่านน่าเดิน และผลักกับกทม.ในเรื่องผังแม่บท โดยพยายามเชื่อมโยงงานทั้ง 2 อย่างให้เข้าด้วยกัน ในเวทีพูดคุยกับ กทม. มีการพูดเรื่องการฟื้นฟูพื้นที่สาธารณะ ทำให้เกิดพื้นที่รองรับกิจกรรมทางกายและกิจกรรมทางสังคม พบว่าเป็นพื้นที่สุมภาวะเหมาะสำหรับการเดินสองคล้องแนวคิดเมือง Compact City ชิดดีเมืองเล็กกระชับทุกอย่างจบในตัว เชื่อว่าการเดินเป็นเครื่องมือที่สำคัญโดย



1. ทำให้เกิดการเรียนรู้ของคนทั้งข้างในและข้างนอก
2. เป็นที่รองรับกิจกรรมทางกาย

“เขาเดินอยู่แล้วทำอะไรให้เป็นการเดินที่มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ และเปลี่ยนพฤติกรรมคนให้เดินมากขึ้น ใครก็รู้ว่าเยาวราชคือย่านที่รถติดจนขึ้นชื่อ ส่วนในอนาคตจะมีรถไฟฟ้าใต้ดินขึ้นมา 2-3 สถานี ก็ควรจะสร้างแนวโน้มให้คนเปลี่ยนพฤติกรรมการเดินทางมารองรับ”

แม้ความเป็นจริงคนในพื้นที่เองนิยมสัญจรโดยการเดินอยู่แล้ว แต่คนจากภายนอกไม่สามารถทำได้ เพราะเส้นทางตรอกซอกซอยที่ซับซ้อนดังกล่าวมาแล้ว



“เรามาทำแผนที่กำหนดเส้นทางปีที่ 2 พัฒนาแผนที่นี้เป็นระบบออนไลน์ ลงเว็บไซต์ เขียนโปรแกรมที่วางแผนการจัดเก็บข้อมูลของคนที่ใช้แผนที่ดังกล่าว”

ที่เขาต้องการคือให้คนที่เข้ามาเดินในพื้นที่ได้รู้วัฒนธรรมในพื้นที่ สร้างโอกาสเก็บข้อมูลผู้ที่ใช้งาน รู้ความถี่ในการเดินของคน ซึ่งในระยะยาวจะเห็นว่าเส้นทางไหนมีความสำคัญ เกิดผลลัพธ์อะไร เพื่อเอาข้อมูลอันนี้คุยกับสำนักงานเขต กทม. อีกครั้ง ว่าจะทำอะไรกับพื้นที่ตรงไหน

“ในย่านตลาดน้อย ปีที่แล้วมีตัวเลขคนที่มาเดินในกิจกรรมที่เราจัดขึ้นราว 1,100 คน เราก็เอาข้อมูลส่วนนี้มาพัฒนาโครงการ โดยเฉพาะแผนที่ซึ่งพยายามทำกลางๆ ให้เป็นสมบัติของทุกคน เราพบว่าได้เกิดความตระหนักของคนที่ยอมรับว่าย่านนี้กำลังเปลี่ยนไป”

จุดที่พบข้อมูลที่น่าสนใจว่า ช่วง 4 ปีหลังคนมาเดินตลาดน้อย มากขึ้น 300-400% ทั้งที่เป็นเด็กนักเรียน นักศึกษา ในช่วงวันหยุด นักท่องเที่ยวต่างชาติ เขามองว่าส่วนนี้อาจเพราะพฤติกรรมคนเริ่มเปลี่ยน โดยคนรุ่นนี้สนใจเรื่องราวในพื้นที่ เมื่อความตระหนักทางสังคมเริ่มเกิด กลายเป็นย่านเชิงวัฒนธรรม ก็เกิดพื้นที่สร้างสรรค์

“อย่างไรก็ตาม ต้องเปลี่ยนอีกพอสมควร อย่างแรกควรต้องมีผังย่านไชน่าทาวน์ เพื่อให้เกิดประเด็นการอนุรักษ์ย่านส่งเสริมพฤติกรรมและเมื่อได้ผังไชน่าทาวน์ มองว่าควรไปถึงการมีผังเฉพาะพื้นที่”

สิ่งที่ขับเคลื่อนมา จุดที่มองว่าทำให้เกิดรูปธรรมของกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น โดยคนในพื้นที่เองอาจไม่เห็นความ

แตกต่างกันนักเพราะเขาใช้ชีวิตโดยการเดินอยู่แล้ว แต่สำหรับคนข้างนอกที่แวะมาเที่ยวหรือทำธุระในย่าน จะหันมาใช้การเดิน

จากการสัมภาษณ์ประชาชนที่มาเยาวราช พบว่าคนส่วนใหญ่เข้ามาในพื้นที่เพื่อรับประทานอาหารเช้าของ โดยการเดินทางมักเป็นแบบเริ่มจากจุดหนึ่งตรงไปยังเป้าหมายปลายทางโดยตรง ทางกลุ่มพยายามให้ข้อมูลว่ามีอะไรให้ทำมากกว่านั้น มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับแต่ละคน เช่น อาจแวะหาอะไรกินในชุมชนและเยี่ยมชมสถานที่

“เขาก็จะเห็นจุดข้าง ๆ ที่ไม่ได้อยู่ในการเดินทางแบบเดิม จะทำให้คนเดินมากขึ้น”

ทุกวันนี้แม้แต่ตัวจุดก็เองก็หันมาเดินมากขึ้น เบื้องต้นเขารู้สึกว่าสะดวกกว่าเรียกรถมอเตอร์ไซด์ และเกิดจากการเรียนรู้แผนที่ที่จัดทำขึ้นมานั่นเอง ทำให้การเดินมีความหมายกว่าที่เคยเป็นมา

“ผมว่าคนใน กทม.เดินเยอะอยู่แล้ว การเดินทางออกจากซอยไปขึ้นขนส่งสาธารณะ นั้นเป็นการเดินตามสภาพบังคับ แต่เรารู้สึกว่าการเดินน่าจะเป็นความรู้สึกที่อยากจะเดิน เดินด้วยความสุข รื่นรมย์ มันก็จะได้ทั้งกิจกรรมทางกายและเรื่องของจิตใจจนกระทั่งเปลี่ยนพฤติกรรมคนให้หันมาเดิน”

เขาเชื่อโดยพื้นฐานว่าการเดินเป็นเครื่องมือที่ทะลุทะลวงไปยังทุกที่ การเดินพาสิ่งต่าง ๆ สร้างโอกาสของการเปลี่ยนแปลงพื้นที่ ยกตัวอย่างพื้นที่ที่อยู่ส่วนลึกสุดหลังบ้านไม่มีใครดูแล การเดินไปถึงจึงเหมือนมาช่วยกันดูแล การเดินสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจ และบางพื้นที่การเดินลดสปีดชีวิตข้างลงทำให้มีเวลาเรียนรู้



“วัยเด็กผมเดินไปโรงเรียนระยะทางเกือบกิโลทุกวัน ก็ไม่ได้สนใจอะไรจนกระทั่งมาทำเรื่องนี้ ความรักและสนใจพื้นที่ จะตามมา เมื่อเรารู้ว่ามันมีอะไร” จุฑาทรีเล่าและว่าการใช้ วัฒนธรรมเป็นหมุดหมายร่วมกันในการสร้างการตื่นตัวของคน แทรกเรื่องคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวกับวัฒนธรรม การมาจับเรื่องการ เดินเพราะว่าเป็นพฤติกรรมที่ใกล้เคียงกับวิถีชีวิตประจำวันของ ทุกคนมากที่สุด

“ที่นี่เป็นเมืองที่คนชราเยอะ แต่ว่าออกไปไหนไม่ได้ ลูกหลานไม่ให้ออก กลัวอันตรายต่าง ๆ ผมเห็นอาม่านั่งดูแผ่นซีดี จิวตามบ้านเพราะลูกหลานไม่ให้ไปไหน คนแก่ถ้าไม่ได้เดินก็จะ แก่เร็วตายเร็ว ทั้งที่คนแก่ต่างกำเงินเอาไว้ในมือ ถ้าเขาออกมา จับจ่าย ก็จะทำให้เศรษฐกิจหมุนเวียน สุขภาพคนแก่เองก็จะดี ถ้าได้ออกมา แต่ถ้าเดินออกมาก็ยังไม่มีอะไรทางกายภาพรองรับ ก็น่าห่วง”

อุปสรรคการขับเคลื่อนเรื่องนี้จุฑาทรีมองว่ามาจากคนที่นี่ ซึ่งมีวิถีที่ยุ่งกับการทำมาหากินอยู่ตลอดเวลา มองเรื่องแบบนี้ เป็นเรื่องไกลตัว แต่เขาพยายามดึงคนออกมา โดยใช้เวลาในการ สร้างความไว้วางใจ เชื่อใจ ระดับต่อไปเราก็หวังที่จะปรับแผนแม่บท จริงจัง

เขาคาดหวังว่าแทนที่จะพูดเรื่องเดินอย่างเดียว ก็จะมี ใกล้เคียงต่าง ๆ เพิ่มเติมมาว่าตรงไหนควรทำอะไร มองเห็นคุณค่า อะไร

“จากปัญหาความกังวลของคนรุ่นก่อนที่กลัวลูกหลานย้ายออก จากความรู้สึกยึดอัดหนาแน่นของการอยู่ มีแต่ตึกโทรมๆ ถ้าตรงนี้เกิดน่าอยู่น่าเดิน มีพื้นที่โอกาสสร้างเศรษฐกิจได้ คนรุ่นใหม่อาจเลือกอยู่บ้านตัวเอง ถ้าตึกถูกปรับปรุง มีความน่าสนใจ ดูสวย เขาอาจอยู่สบายขึ้น มีโอกาสที่ดี สามารถทำธุรกิจได้”

เขาว່ว่า แต่ก็อดกังวลประเด็นทางกฎหมายไม่เสียให้คนอยู่กับพื้นที่ต่อ เพราะอาคารในพื้นที่ ในแง่กฎหมายซ่อมไม่ได้ รื้อไม่ได้ เมื่อเป็นอย่างนี้คนมักจะให้เช่า แล้วตัวเองไปอยู่ที่อื่น คนที่มาเช่าก็มาทำมาหากินไม่ผูกพันกับพื้นที่ สบิริตของคนในพื้นที่ก็หายไป

11

ดร.พนิต ภูจันดา เปิดมุมมองใหม่พื้นที่ PA





“ผมเป็นภาคีของ สสส.ที่ไปส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ซึ่งส่วนหนึ่งพูดถึงเรื่องเชิงพื้นที่ และบางเรื่องเป็นองค์ความรู้”

เป็นคำบอกเล่าของ **รศ.ดร.พนิต ภูจันดา** ภาควิชาการวางแผนภาคและเมือง คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“ยกตัวอย่างมีคนออกแบบสนามฟุตบอลรูปตัวแอล เป็นการเปิดสิ่งใหม่ให้กับคนรับรู้ในมุมสิ่งใหม่ คนนี้ก็ไม่ถึงสังคมยังไม่ถึง” เขาเล่า

เช่นเดียวกัน หากสร้างแรงจูงใจคนที่ขึ้นรถไฟฟ้า BTS ให้มาเดิน จะไม่มี

คนมาเดินขึ้นบันไดแต่เลือกยืนบนบันไดเลื่อน จนกว่าสามารถบอกเขาได้ว่าเดินแล้วได้อะไร ยิ่งดีหากจะมีข้อความบอกตามชั้นบันไดด้วยว่าเดินก็ก้าวเผาผลาญอาหารที่กินได้เท่าไร เป็นการสร้างความตระหนักรู้ในสิ่งที่เขาไม่เคยรู้มาก่อน

“คนคิดว่าออกแรงขึ้นบันไดทำไมให้เมื่อย จนกว่าจะมีการบอกว่า ถ้าเดินบันได 10 ชั้นเผาผลาญน้ำหวานครึ่งแก้ว เขาอาจตัดสินใจเดินทันที เพราะวันนั้นกินน้ำหวานมาแล้วหนึ่งแก้ว”

การสื่อสารจึงจำเป็นและอาจเป็นประเด็นสำคัญในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ดร.พนิต ยกตัวอย่างกรณีพื้นที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เคยถูกใช้งานอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ต่อมา สสส.เข้ามาสนับสนุนจนประสบความสำเร็จแห่งหนึ่ง ได้แก่ ฟันตรงข้ามสถานี



รถไฟฟ้า BTS บางหัว บริเวณนั้นเดิมมีสวนอยู่ฝั่งตรงข้ามสะพานข้ามแยก ถูกออกแบบเป็นพื้นที่สีเขียว มีลาน เวลายืนคนในชุมชน แถบนั้นใช้เดินแอโรบิค

“เมื่อก่อนชาวบ้านทั่วไปใช้พื้นที่ไม่ได้ เพราะตามเนินหญ้าสีเขียว เวลากลางคืนมีคนมานั่งจับกลุ่มมานั่งกินเหล้า ตรงลานมีคนเอารถมาจอด ส่วนตอนเดินแอโรบิคคนอื่นก็ใช้พื้นที่นี้ไม่ได้เลย คิดจะเตะบอลก็กลัวลูกฟุตบอลจะไปโดนหัวคนเดินแอโรบิค กลัวว่าลูกบอลลงถนนใหญ่โดนรถทับแตกหรืออาจโดนรถชน”

อาจารย์พินิตทำงานกับ สสส. ในนามศูนย์วิจัยและพัฒนาเมืองของคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มีส่วนเข้าไปบริหารจัดการพื้นที่เดิมโดยออกแบบใหม่ ซึ่งตามภาษาทางสถาปัตยกรรมศาสตร์เรียกว่าเพิ่มพื้นที่เชิงมากขึ้น ลดพื้นที่สีเขียวแต่ปลูกต้นไม้เพิ่มในที่ทำงานมองว่ากลุ่มคนเดินแอโรบิคมี 10 กว่าคน ถือว่าไม่มาก จึงจัดทำ่านโลหะที่ยกขึ้นลงได้ แบ่งสัดส่วนระหว่างคนเดินแอโรบิคกับคนเล่นฟุตบอล ป้องกันลูกฟุตบอลลอยไปโดนหัวคนเดินแอโรบิค จนเกิดการทะเลาะวิวาทตามมาในภายหลัง

“ม่านโลหะตัวนี้ชักขึ้นลงได้ตลอดเวลา ตามการใช้งาน หากจะเดินแอโรบิคก็เตะบอลได้ในเวลาเดียวกัน ม่านยังกันไม่ให้ลูกบอลกลิ้งลงบนถนน ยังแบ่งพื้นที่ให้คนเล่นบาสเกตบอลและตีแบดมินตันได้อีก”

หลังออกแบบเสียใหม่ คนก็หันมาใช้สวนตรงนี้มากขึ้น จากที่คนนิยมมาใช้ตอนเย็น กลายเป็นว่าเพิ่มตอนเช้าเสาร์-อาทิตย์ และในวันปกติหลังเลิกเรียน เด็กโรงเรียนละแวกดังกล่าว มักนัดมาเตะบอล กระทั่งตกเย็นคนเลิกงานจึงจะมาเดินแอโรบิค

“งานนี้เราภูมิใจในความสำเร็จ เพราะได้เปลี่ยนพื้นที่ซึ่งมีคนใช้เล็กๆ น้อยๆ ขยายเป็นรองรับคนหมู่มากได้” เขาว่าแต่จะมองว่าเป็นต้นแบบเชิงออกแบบไม่ได้ เพราะการออกแบบพื้นที่ลักษณะนี้ไม่เหมือนกันตามท้องเรื่อง โจทย์พื้นที่อื่นก็มีลักษณะอย่างอื่น

“แต่ผมรู้ว่ามีคนพร้อมออกแบบแก้ปัญหาเมือง ปัญหาพื้นที่ได้”

บทบาทของศูนย์วิจัยและพัฒนาเมืองของคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ทำงานตามแนวทางดังกล่าวมาอย่างต่อเนื่อง และดำเนินการต่อไปข้างหน้า อย่างเช่นที่อาจารย์พนิตกำลังชวนนักศึกษาคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ออกไปพื้นที่กำแพงบ้านหลังหนึ่ง ที่เจ้าของพื้นที่ขอแรงช่วยออกแบบวางผังห้องสมุดกำแพง สำหรับรองรับคนทั่วไปมานั่งเขียน อ่านหนังสือได้ จึงออกแบบให้บนกำแพงถ่ายทอดคำแนะนำสู่สาธารณะ สื่อสารกับคนมาใช้พื้นที่ด้วย

“เรามองว่าจุดนี้เองคือสิ่งที่สังคมขาด เรากำลังทำในสิ่งเล็กแต่มีผลมาก แรงบันดาลใจจากสนามฟุตบอลรูปตัวแอล แรงบันดาลใจจากทางม้าลายที่มีคนพื้นที่สีเป็น 3 มิติ จนคนขับรถซาลง”

เขาเห็นว่ากิจกรรมทางกายไม่ได้หมายถึงการส่งเสริมให้คนไปออกกำลังกายอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องราวในชีวิตประจำวัน

“ตอนแรกงานของเรา สสส.บอกมาให้ทำกับเป้าหมายท้องถิ่นทั่วประเทศ แต่เราพบว่าประชาชนและผู้บริหาร อปท. บอกเราว่าของเขายังไม่เจริญขนาดนั้น เอาเท่าพื้นฐานที่มี” ทางศูนย์วิจัยและพัฒนาเมือง ของคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

เคยนำเสนอรูปแบบกิจกรรมทางกาย รองรับระบบขนส่งมวลชน
ในพื้นที่ต่างจังหวัดบางแห่ง พบว่าความถี่เหมาะสมในการรอรถ
โดยสารสาธารณะอยู่ที่ 15 นาทีต่อดัน ซึ่งเวลารอคอยยาวนาน
และระยะทางดังกล่าวคนอาจเลือกเดินไปจุดหมายปลายทางได้
โดยไม่ต้องรอรถ

“คำตอบจึงอยู่ที่ว่าเมืองอื่นๆ ที่ไม่ใช่เมืองขนาดใหญ่
ยังไม่ต้องการจุดนั้น เขามีพื้นที่สีเขียวเยอะแยะ สวนอันเดียว



ของเมืองก็รองรับได้แล้ว วิธีชีวิตยังใช้กิจกรรมทางกายอยู่เยอะ คนในเมืองขนาดใหญ่อย่างกรุงเทพฯ ต่างหากที่มีปัญหา”

อย่างไรก็ตามอาจารย์พนิตมองว่าประเด็นนี้อาจเป็นไปได้ เช่นเดียวกัน แต่แฝงกับเรื่องอื่น อย่างเช่นกรณีจังหวัดเชียงใหม่ พบความสนใจของกลุ่มเดินท่องเที่ยว

สำหรับจักรยานหากมองในภาพรวม เขาเห็นว่านโยบาย รัฐจริง ๆ ไม่ได้สนับสนุนเท่ากับรถยนต์และมอเตอร์ไซด์

“โครงสร้างพื้นฐานด้านนโยบายไม่เอื้ออำนวยกับกิจกรรมทางกายแบบนี้ ผมที่จักรยานมาทำงาน มีคนบอกว่าดีจังเลย



ผมบอกว่าถ้าไม่ใช้นักแข่งมืออาชีพอย่างผม อย่างี่เลย จะตายเปล่า ด้านซ้ายถนนในกรุงเทพฯ เต็มไปด้วยหาบเร่ แผงลอย ยึดพื้นที่ มีการสาดน้ำมันร้อนๆ ลงบนผิวถนน ทั้งสิ้นและฝุ่นผิวเสีย โอกาสเกิดอุบัติเหตุสูงมาก”

ที่ผ่านมา ดร.พนิต เข้าไปมีบทบาทช่วยเหลือหลายองค์กร ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในฐานะที่ทำวิจัยด้านพื้นที่ มีงานวิจัยออกมาเป็นเล่มคู่มือในการไปออกแบบพื้นที่ต่างๆ ส่งเสริมสุขภาพ องค์ความรู้และคู่มือนี้เป็นองค์ความรู้ตามหลัก **Healthy City** ทั้ง 11 ด้าน ทั้งสุขภาพร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย อาหารและน้ำ ฯลฯ บางส่วนไม่โยงกับสถาปัตยกรรมศาสตร์ โดยตรงอย่างเช่นเรื่องอาหารและน้ำ ก็ไปเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านนั้น มาช่วย

“ข้อมูลงานวิจัยของเราอยู่กับ สสส. คนที่ต้องการใช้ก็สามารถนำไปใช้ได้เลย และในทางปฏิบัติยังอาจให้เราช่วยออกแบบพื้นที่ให้ได้เป็นบริการฟรีที่เราพร้อมลงไปช่วยทั้งที่ม นักศึกษาและอาจารย์”

กรณีการเข้าไปช่วยชุมชนต่างๆ ที่ผ่านมา ดร.พนิต ร่วมกับ สสส.และ ปตท.สผ. เคยช่วยออกแบบผังชุมชนเกษตร อยู่คู่อุตสาหกรรม ที่ตำบลตะพง จังหวัดระยอง

เมื่อพูดถึงอุตสาหกรรมกับกิจกรรมทางกาย ดร.พนิต มีความเห็นต่อไปว่าคนในระบบอุตสาหกรรม มีความต้องการกิจกรรมทางกายที่แตกต่างกันไป แรงงานที่ยืนทำงานในโรงงาน ตลอดเวลาจะงาน เวลาพักเขาอยากนั่ง คนกลุ่มนี้ต้องการนั่ง ต้องการพักผ่อน ต้องการนอน ต้องการร่วมเงา ส่วนคนที่ทำเพชรพลอย เลิกงานแล้วก็อยากเคลื่อนไหว อยากวิ่ง

นิคมอุตสาหกรรมมีกฎหมายระบุต้องมีพื้นที่สีเขียว 5% แต่มักพบว่าการออกแบบนิคมอุตสาหกรรมพื้นที่สีเขียวแค่ทำให้ครบตามกฎหมาย แต่ถูกแยกออกหลายส่วน เป็นเศษเสี้ยว กระจัดกระจายแทบใช้ประโยชน์ไม่ได้

“เมื่อเป็นเช่นนั้นจะเอื้อกิจกรรมทางกายได้อย่างไร เรื่องแบบนี้แก้ด้วยกฎหมายไม่ได้ มีทางออกว่าขอเพิ่มแปลงใดแปลงหนึ่ง ขนาดใหญ่พอทำสนามกีฬา สร้างสโมสร ถ้าพื้นที่สีเขียวมีไว้เพื่อแรงงานได้ใช้ ก็ต้องมีพื้นที่รวมกันพอจะเป็น



สนามกีฬา” อาจารย์พนิตเล่า ซึ่งเป็นทางออกโดยการออกแบบที่ไม่ต้องรบกวนกฎหมาย อาจนำไปใช้กับปัญหาอื่นได้เช่นเดียวกัน

สำหรับเป้าหมายกิจกรรมทางกาย อาจารย์พนิตมองว่าคนสังคมยุคใหม่มีความเป็นชุมชนมากขึ้น พวกเขาเหล่านั้นแหละจะร่วมสร้างพลังความต้องการสิ่งที่ชุมชนขาด

“เรามีสวนลุมพินีและสวนสาธารณะหลายแห่ง แต่ส่วนที่เราขาดคือพื้นที่ออกกำลังกายระดับละแวกบ้าน ถ้าเขาอยากวิ่งที่บ้าน จะต้องเดินถ่อมาสวนลุมเพื่อวิ่งทำไม นี่คือแรงผลักดัน

ที่เกิดขึ้นและเราหวังว่ากิจกรรมทางกายจะแทรกเข้าไปอยู่ในชีวิตประจำวันทั้งทางกายและทางจิต พื้นที่สาธารณะไม่ใช่พื้นที่กิจกรรมทางกายอย่างเดียว แต่เป็นพื้นที่ทางจิตใจ พื้นที่พบปะสังสรรค์ทางสังคม ใช้สร้างความเข้าอกเข้าใจระหว่างคนต่างชนชั้น”

หน้าที่ของสถาปนิกคือออกแบบการใช้งานแบบจัดการความขัดแย้งถูกต้องเหมาะสม อาจารย์พนิตเชื่อหลักคิดเชิงระบบว่าสิ่งใหม่ในโลกนี้ที่เริ่มจากศูนย์ไม่มีแล้ว สิ่งใหม่เกิดจากการเอาของอื่น ๆ มาประกอบในรูปแบบใหม่เหมือนตัวโน้ตเพลง 7 ตัว กลายเป็นเพลงนับไม่ถ้วน งานของสถาปนิกคือการเอาของที่มีอยู่แล้วมาจัดอย่างไรในทางเลือก จัดเวลา จัดรูปแบบ และจัดคน



12

Good Walk เมืองเดินได้เดินดี

โครงการเมืองเดินได้-เมืองเดินดี มีจุดเริ่มต้นมาจากศูนย์ออกแบบและพัฒนาเมือง ซึ่งมีบทบาทเป็นศูนย์องค์ความรู้เกี่ยวกับการออกแบบและการฟื้นฟูเมือง ได้เสนอโครงการสร้างเมืองที่เป็นมิตรกับคนเดินเท้า เป็นการสร้างสุขภาวะ สร้างกิจกรรมทางกายกับสำนัก 5 ของ สสส. เมื่อ 3 ปีที่แล้ว

อดิศักดิ์ กันทะเมืองลี ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ศูนย์ออกแบบและพัฒนาเมือง เล่าว่า เป็นโครงการระยะยาว 3 เฟส เพื่อการพัฒนา สร้างความเปลี่ยนแปลง การสร้างพื้นที่เดินได้เดินดีในเมือง ตามกรอบแนวคิด Walk Learner City

“เราแบ่งขั้นตอนการทำงานออกเป็น 3 ระยะ เพราะตีโจทย์ว่าการสร้างเมืองเดินได้เดินดี เป็นมิตรของคนเดินเท้า รวมทั้งจักรยาน น่าจะมีโจทย์หลัก 2 ประเด็น”

เขาเล่าว่าประเด็นแรก กล่าวถึงจุดมุ่งหมายปลายทางของการเดินเท้า ส่วนประเด็นที่สองกล่าวถึงสภาพแวดล้อมลักษณะทางกายภาพของเมืองว่าแบบไหนเอื้อให้คนเลือกจะเดินเท้า

การทำงานระยะที่ 1 เพื่อจะหาจุดมุ่งหมายปลายทางในการเดิน พบว่าประกอบด้วย แหล่งงาน ที่เรียน แหล่งจับจ่ายใช้สอย พื้นที่นันทนาการ สถานบริการสุขภาพต่างๆ หรือสถานบริการแบบบูรณาการ และสถานขนส่งสาธารณะ

“จากการศึกษาเราเชื่อว่าการเดินนอกจากจะเป็นทริปสมบูรณ์ของมันเองแล้ว การเดินในเมืองยังเป็นส่วนสนับสนุนการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ”

เมื่อรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลจุดมุ่งหมายปลายทางการเดินทางออกมาจึงพบกุญแจสำคัญว่าระยะเดินเท้าของคนที่เดินอยู่ในกรุงเทพฯ เฉลี่ยอยู่ที่ 800 เมตรต่อวัน

“ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 800 เมตรนี้ใช้เวลาราว 10 นาที แต่ก็พบว่า 800 เมตร ก็ไม่ใช่ระยะที่เขายินดีเดิน แต่เป็นการเดินด้วยความจำใจ เพราะปัญหาขนส่งสาธารณะไม่ดีหรือรถติดอะไรต่างๆ”

หลังได้ค่าเดินเท้ามาตรฐานและตัวข้อมูลเชิงพื้นที่ว่ามีตำแหน่งของ **Urban Facility** อยู่ตรงไหนแล้ว ทางโครงการได้ใช้ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์วิเคราะห์มาเป็นแผนที่เดินได้

ในแผนที่จะแสดงความหมายต่างๆ เช่น สีเขียวเป็นย่านที่มีความเอื้อต่อการเดินเท้า สามารถใช้ชีวิตประจำวันโดยไม่จำเป็นต้องใช้รถยนต์หรือพาหนะอื่นๆ

การทำงานระยะที่ 1 นี้ นอกจากทำในกรุงเทพฯ ยังทำข้อมูลแผนที่วิเคราะห์ เป็นย่านดัชนีเดินได้ในหัวเมืองต่างๆ ทั่วประเทศไทย เพื่อเผยแพร่สาธารณะใน www.goodwalk.org ซึ่งพื้นที่สีเขียวในแผนที่ดังกล่าว จะมีศักยภาพพัฒนาเป็นย่านเดินได้เดินดี เพื่อเลือกขึ้นมาดำเนินการในระยะที่ 2

การทำงานระยะที่ 2 จะมาตีโจทย์ต่อในด้านสภาพแวดล้อมว่าเอื้อหรือไม่เอื้อต่อการเดินเท้าเรียกว่า “ดัชนีเมืองเดินดี” ดูจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้อ มีองค์ประกอบ เช่น ความกว้าง คุณภาพทางเท้า ร่มเงา ในภาพรวมแบ่งเป็น 3 ปัจจัยหลัก

- ความปลอดภัย (Safety) เป็นองค์ประกอบหลักในการพิจารณาคุณภาพทางเดินเท้าของแต่ละพื้นที่ ปัจจัยที่ควรพิจารณาคือ ความสว่างไสว สายตาเฝ้าระวัง และความปลอดภัยจากขูดข่วนพาหนะ

- ความสะดวกสบาย (Convenience) เป็นองค์ประกอบรอง พิจารณาความสะดวกสบายในการเดินเท้า จากปัจจัยด้านลักษณะของทางเท้า ร่มเงาและสิ่งปกคลุม รวมไปถึงอุปกรณ์อำนวยความสะดวกบนทางเท้า

- ความมีชีวิตชีวา (Livability) เป็นองค์ประกอบเสริมที่เพิ่มศักยภาพในการเดินเท้า ได้แก่ ปัจจัยด้านความร่มรื่นที่เกิดจากภูมิทัศน์ตลอดทางเดินเท้า และประเภท รูปแบบกิจกรรมที่แสดงถึงชีวิตชีวาบนทางเดินเท้า

เขาเล่าว่าปัจจัยเหล่านี้ ใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมจากของต่างประเทศประยุกต์ใช้กับบริบทในประเทศไทย อย่างเช่น เรื่องของ แดด ฝน สภาพอากาศ อันเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกเดินของผู้คน

เหล่านี้จะถูกนำมากำหนดนิยามในการดำเนินงานระยะที่ 2 บนความเชื่อว่าคุณคึกของเมืองที่ต่างกัน มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อแตกต่างกัน อย่างเช่นในย่านที่อยู่อาศัย ต้องการเดินได้เดินดีลักษณะหนึ่งในย่านพาณิชยกรรมสะท้อนทางกายภาพที่แตกต่างจากย่านที่อยู่อาศัย เมื่อเลือกเอาพื้นที่สีเขียวออกมาแล้วลงไปสำรวจปัจจัยความปลอดภัย ความสะดวกสบาย ความมี

ชีวิตชีวา และรายละเอียดบางอย่าง จึงนำมาคำนวณเป็นค่าดัชนี
เดินดี ผลที่ออกมาพบว่า ความจริงแล้วพื้นที่ที่มีลักษณะ
ทางกายภาพพร้อม เหมาะสมกับการเดิน กระจุกตัวอยู่น้อยมาก
ในกรุงเทพฯ ส่วนมากถูกอยู่ตามเขตเมืองเก่าและย่าน
พาณิชยกรรมหลักของเมือง

“เราอธิบายถึงกายภาพทั้งระดับเล็ก ระดับถนน และ
กายภาพระดับเมือง อย่างเช่นขนาดบล็อกถนน ความกว้าง
การเชื่อมต่อสิ่งเหล่านี้เป็นตัวกายภาพที่บอกว่าโอกาสที่จะเดิน
เข้ามาในพื้นที่มากน้อยอย่างไร จำกัดออกมาเป็นโซนหลักๆ
เช่น พระนคร บางรัก เจริญกรุง สาทร และปทุมวัน”

ตอนนี้โครงการอยู่ระหว่างการดำเนินการในระยะที่ 3
คือการเลือกพื้นที่ในระดับย่านที่มีศักยภาพในกรุงเทพฯ ทั้งส่วน
ค่าคะแนนเมืองเดินดีและเมืองเดินดีออกมา 3 พื้นที่ เพื่อเป็น
ตัวอย่างในการดำเนินการผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
เชิงกายภาพ เอื้อให้คนออกมาใช้การเดินเท้าในชีวิตประจำวัน
หรือเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน

สำหรับ 3 พื้นที่ที่เลือกมาประกอบด้วย พื้นที่อารีย์-
ประดิพัทธ์ ซึ่งเป็นตัวแทนของย่านที่อยู่อาศัย แหล่งงาน
พาณิชยกรรม พื้นที่ทองหล่อ-เอกมัย เป็นแหล่งพาณิชยกรรม
และพื้นที่คลองสาน แหล่งที่อยู่อาศัย

อดิศักดิ์กล่าว ในเฟสที่ 3 จะไปร่วมกับชุมชนผู้อยู่อาศัย
ในการออกแบบว่าย่านที่จะเข้าสู่การเดินเท้า หน้าตามันจะเป็น
อย่างไร

“ที่เราลงไปยังชุมชนแล้วอย่าง อารีย์-ประดิพัทธ์ เราจัด
เป็นกิจกรรมส่งเสริมการเดินเท้า ชวนคนทั่วไปและคนในย่าน
ออกมาเดินสำรวจย่านไม่ว่าเรื่องของบุคลิก ศักยภาพของย่าน
โครงข่ายต่างๆ กับตัวเส้นทาง การเดินเท้าที่น่าสนใจ”

ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์ออกแบบและพัฒนาเมืองบอกว่า กิจกรรมดังกล่าวได้รับความสนใจค่อนข้างดี มีคนมาร่วมราว 200 คน ใน 3 เส้นทางที่เสนอไป ซึ่งใน 3 เส้นทางอยู่ในกรอบของ Dynamic Walk ที่จะเห็นพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงของย่านที่มีตั้งแต่ชุมชนที่อยู่อาศัย พื้นที่พาณิชยกรรม พื้นที่แหล่งงาน สำนักงานต่าง ๆ

“อันนี้ที่เราทำในพื้นที่จริงที่อาร์บีและเราจะทำในพื้นที่นำร่องอีกที่คลองสาน ทองหล่อ เอกมัย ก็จะทำแบบนี้เหมือนกัน”

กรณีทองหล่อ-เอกมัย ปัญหาหลักของย่านนี้คือไม่มีที่จอดรถ เมื่อลงไปคุยทวิภาคีกับร้านค้าต่าง ๆ ผู้คนอยากให้มีพื้นที่ดังกล่าวนั้นเป็นย่านเดินเท้า เพราะคนมาใช้ระบบขนส่งมวลชนลงจากรถไฟฟ้า BTS แล้วลงมาเดิน แต่ต้องสร้างศักยภาพให้เอื้อจึงจะสร้างสรรคกิจกรรมทางกายจากการเดินเท้า

ผลการวิจัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสำรวจพบว่า ที่คนหันมาใช้ระบบขนส่งสาธารณะ ทำให้มีอัตราการเดินเพิ่มเป็น 2 เท่าจากระยะเดิม ทั้งการเดินเข้าสถานีและจุดเชื่อมต่อต่าง ๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าระบบการขนส่งแบบราง ช่วยให้คนเดินมากขึ้น

เป้าหมายโครงการฯ อดีตก็ดีแล้วว่า อยากให้คนที่อยู่ในเมืองตระหนักว่าการเดินเท้าเป็นสิ่งจำเป็น ทุกคนควรจะใช้การเดินเท้าเป็นรูปแบบอย่างหนึ่งสำหรับการเดินทางในเมือง

นอกจากสร้างความตระหนักแล้ว เขายังอยากสร้างความเปลี่ยนแปลงในเชิงที่เอื้อต่อการเดินเท้า มองแบบระยะยาวอยู่ในวิถีชีวิตจริง อันเกิดจากการวางตัวของเมืองมีเป้าหมายปลายทางในการเดินเท้า

“อยากให้การเดินในเมืองเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต คนเกิดมามีสองเท้าต้องเดินอยู่แล้ว แต่การเดินในชีวิตประจำวันช่วงยาก

ลำบากเป็นไปได้อย่างเหลือเกิน ทุกวันนี้เราก็เดิน แต่ก็ยังมีปัญหาอยู่ทั่วไป เพราะมันขาดการบริหารจัดการที่ตรงจุด ตรงประเด็น อย่างที่เราเห็นในบางพื้นที่ของกรุงเทพฯ มีทางเท้า มีสะพานลอย แล้วก็ปิดกัน ทางเดินเท้าหมด บังคับคนลงไปเดินในถนน”

สิ่งที่โครงการฯ พยายามผลักดันคือสร้างโมเดลย่าน เป็นมิตรสำหรับคนเดินเท้า เป็น **Best Practice** กับย่านอื่น เพราะมองว่าการเดินไม่ใช่แค่คนมีสุขภาพดี ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น แต่เกิดผลกระทบหลายด้าน เช่น ด้านเศรษฐกิจของย่านช่วยเพิ่มอัตราการจับจ่ายใช้สอย ลดการใช้รถ และลดมลภาวะ

“ในเชิงสังคมของย่านเดินได้เดินดี เราพบว่าเป็นย่านที่มีความปลอดภัย เกิดสายตาเฝ้าระวังทั้งจากถนน คนที่อยู่ตามร้านรวงต่างๆ”

อดิศักดิ์เล่าต่อว่า มุมมองของการส่งเสริมการเดินในเมือง มีความเชื่ออยู่สองอย่าง กล่าวคืออาจมองว่าหากทำกายภาพรองรับที่ดีจะเป็นตัวเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ เพราะในเชิงกายภาพมีผลเกือบครึ่งหนึ่งต่อพฤติกรรม

อย่างไรก็ตามจะมีข้อโต้แย้งอีกด้านจากฝ่ายนักสังคม มนุษยวิทยาที่บอกว่า ถ้าพฤติกรรมคนเปลี่ยนลักษณะทางกายภาพก็จะเปลี่ยนตาม เช่น ถ้าพบว่าคนมาเดินเยอะมาก คนบ่นบ่นเยอะมากขึ้นเกี่ยวกับปัญหาการเดินก็จะเกิดความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้กายภาพเปลี่ยนตามไปได้ด้วย เช่นเดียวกัน

“จะเห็นว่าเราผลักดันทั้ง 2 ส่วน ทางกายภาพเลือก 3 พื้นที่หาเครือข่ายสร้างย่านเดินดี อีกส่วนหนึ่งสร้างความตระหนักให้คนเริ่มเห็นว่าการเดินเท้าไม่ใช่ยาก หรือมีอุปสรรคมากมาย สร้างสรรค์ความตระหนัก สื่อสังคมออนไลน์ เป็นองค์ความรู้ในการเดินเท้าต่างๆ ออกมา”

ความเห็นของเขา ยังมีปัญหาการเดินทางหลายอย่างที่คนทั่วไปมักมองไม่เห็นในประเทศไทย อย่างเช่น การข้ามทางม้าลายต้องขอให้รถหยุดก่อน ทั้งที่ความจริงมีกฎหมายบัญญัติว่ารถต้องหยุดให้คนข้าม หรือการสร้างสะพานลอยข้ามถนนเป็นเครื่องบังชี้ทางกายภาพว่าทำให้รถยนต์ไปได้สะดวกสบายมากกว่าคนเดินเท้า ส่วนคนเดินเท้าต้องออกแรงเดินขึ้นสะพานลอยกลับยิ่งยุ่งยาก

“อันนี้เป็นข้อโต้แย้งสำหรับเมืองที่เขาคิดอย่างรอบด้าน เป็นมิตรกับคนเดินเท้า อย่างที่ญี่ปุ่นในใจกลางเมืองจะไม่มีสะพานลอย แต่จะมีทางม้าลายเพื่อให้นักเดินข้ามได้อย่างสะดวก แต่ก็สร้างวินัยในการขับรถให้นักเดินเท้าเป็นใหญ่”

ตัวอย่างดังกล่าวอาจชี้ได้ว่า เมืองใหญ่ ๆ ของประเทศไทย ไม่ได้เอื้อสำหรับการเดินเท้า การสร้างถนนเส้นหนึ่งไม่ได้เห็นความสำคัญของการเดินเท้า สำหรับทางเท้ามักเป็นของแถม

“อย่างที่ซอยอารีย์สัมพันธ์ก็เห็นว่า พอเราเดินสักพักทางเท้าก็หายไปในกำแพงบ้าน คนต้องเดินลงบนถนน จะเป็นตัวบอกว่าในการออกแบบของเรา เราคิดแต่แรกว่าถนนเป็นที่สำหรับรถยนต์เท่านั้น”

เขาเล่าและว่า แม้แต่เรื่องของตัวหาบเร่แผงลอย มันไม่ได้เป็นปัญหาที่ตัวมันเอง เพราะท้ายที่สุดแล้วมันเป็นปัญหาในเรื่องการบริหารจัดการ

“เรามีคำถามหนึ่งที่เราก็คือคุณอยากจะเดินเท้าจากในเส้นทางเท่ากัน เส้นทางหนึ่งมีร้านค้า หาบเร่แผงลอยเป็นจุด ๆ กับอีกจุดหนึ่งไม่มีอะไรเลย คนส่วนใหญ่เลือกตอบว่าเลือกเดินบนเส้นทางที่มีร้านค้า แต่เมื่อเรากลับมาว่าอะไรเป็นอุปสรรคในการเดินเท้า ก็คือร้านค้า นี่เป็นเหรียญสองด้านที่ต้องมีการบริหารจัดการที่ชาญฉลาด”

เขากล่าวว่า สิ่งที่โครงการมองเห็นจึงไม่ใช่แค่เรื่องของให้คนออกมาเดินเฉยๆ แต่เราต้องการสร้างจิตสำนึก ความตระหนัก ให้มองว่าการเดินเท้า สิทธิของคนเดินเท้าเป็นใหญ่ในเมืองจึงพยายามสร้าง Best Practice หาความร่วมมือจากทุกภาคส่วนที่เขาเห็นด้วยกับแนวคิดเหล่านี้ เพื่อจุดหมายปลายทางวิธีการแก้ปัญหา ออกแบบย่านเดินได้เดินดี

“ท้ายที่สุดแล้ว เราต้องไปหาหุ่นส่วนที่ทำให้เกิดขึ้นจริง ที่มีศักยภาพ ทำให้มันเกิดความเปลี่ยนแปลงตรงนี้จริงๆ นอกจากวิธีการแก้ปัญหาที่เราจะออกมาเป็น Design Guideline ตัวแบบมาตรฐานว่าแต่ละย่านควรเป็นอย่างไร”

การสร้างความตระหนัก เพราะเชื่อว่าทางเดินเท้าต้องทำจริงๆ การสร้างความตระหนักซ้ำๆ บ่อยขึ้น จนกลายเป็นวัฒนธรรมของการเดินเท้าจริงๆ มันจะเกิดความเคลื่อนไหวบางอย่าง เชื่อในพลังชุมชน พลังของประชาชนว่าจะเกิดความเปลี่ยนแปลง กระตุ้นให้กับภาครัฐในการปรับปรุงพื้นที่อีกด้านหนึ่ง ทำควบคู่กันไปในการเข้าหาภาครัฐในการเอาโครงการไปเสนอ

“ตลอด 30 ปี เราพบว่าในตัววัฒนธรรมการเดินจริงๆ ของคนไทยไม่ค่อยมี ไม่ค่อยซึ่มซาบ ประเด็นทางสังคม มองคนเดินเท้าเหมือนกับว่าเป็นคนไม่มีอันจะกิน กลายเป็นเรื่องการดูถูก การเหยียดหยาม มองคนที่เดินว่าทำไม่ไม่มีรถ ผิดกับในต่างประเทศ เขาก็เดินกันทั่วไป ไม่ว่าจะคนรวยคนจน”

ดังนั้นการเดินนอกจากจะเพิ่มกิจกรรมทางกายและด้านอื่นแล้ว มันยังสร้างความเท่าเทียมให้กับคน คนออกมาเดินด้วยกัน คนเท่ากันหมด ในพื้นที่ๆ เป็นสาธารณะ โดยไม่แบ่งชนชั้น

13

ดร.กุลธิดา จันทรเจริญ เปลี่ยนที่รกร้างสร้างเครือข่าย PA





“กิจกรรมทางกายจะเกิดมาจากกาย ใจ สังคม และ
ต้องอย่าลืมเศรษฐกิจและโครงสร้างพื้นฐาน”

เป็นคำกล่าวของ ผศ.ดร.กุลธิดา จันทรเจริญ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม

การดำเนินงานวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อ
สุขภาวะ นำร่องเขตภาษีเจริญที่นำโดยดร.กุลธิดา เริ่มเมื่อ
มิถุนายน ปี 2555 เริ่มขับเคลื่อนเรื่องนี้ด้วยแนวคิดสุขภาวะ
ในพื้นที่เมือง

“ตอนนั้นอยู่ในช่วงหลังน้ำท่วมใหญ่ เรามาพูดเรื่อง
สุขภาพ การกินอิ่มครบห้าหมู่ นอนหลับ อยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์
แต่แนวคิดนี้จะใช้กับคนกรุงเทพฯ ไม่ได้”

ความเป็นเมืองใหญ่แบบกรุงเทพฯ เกิดโครงสร้างเบียดบัง
พื้นที่เดิม ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะ วิถีชีวิตหลายด้าน ไม่ว่าพื้นที่
สีเขียวลดลง สิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม ปัญหาขยะมูลฝอย

คนกรุงเทพฯ จึงมีข้อจำกัดกิจกรรมทางกายหรือ PA จากความไม่เอื้อทั้งด้านพื้นที่ ความปลอดภัย อีกทั้งยังอยู่ในวิถีชีวิตอันเร่งรีบตลอดเวลา

เมื่อเห็นปัญหา ดร.กุลธิดา จึงมาคิดจัดการข้อจำกัดหาหนทางสร้างพื้นที่สุขภาพะ (Healthy Space) ที่ครอบคลุมถึงสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมและทุกส่วนที่เกี่ยวข้อง

เป็นงานท้าทาย สิ่งที่ ดร.กุลธิดายอมรับว่ากลัวมาตั้งแต่ต้นในการพัฒนาพื้นที่เมืองคือการแสวงหา “การมีส่วนร่วม” เนื่องจากลักษณะของสังคมเมืองมีความแตกต่างหลากหลาย ซับซ้อน หากความร่วมมืออยาก ขณะที่ในกระบวนการทัศน์ใหม่ของคำว่าพื้นที่สุขภาพะต้องสร้างร่วมกันกับชุมชนพื้นที่

การเริ่มต้นนำร่องที่เขตภาษีเจริญ เธอเล่าว่าสถานการณ์ของชุมชน นอกจากเป็นพื้นที่รับผลกระทบอย่างหนักจากน้ำท่วมใหญ่ในปี 2554 ตอนนั้นโครงการรถไฟฟ้า BTS ส่วนต่อขยายกำลังมาถึงพื้นที่ตรงสถานีบางหว้า ปรากฏการณ์แบบนี้งานวิจัยชี้ว่าผู้คนจะหลั่งไหลเข้ามากับระบบการคมนาคมเกิดความแออัด พื้นที่สีเขียวจะยิ่งหดหายไปอีก

“ตอนนั้นภาษีเจริญ 54 ชุมชนยังเป็นพื้นที่กึ่งเมืองที่กำลังเปลี่ยนแปลง โจทย์คือจะจัดการกับข้อจำกัดพื้นที่ให้เอื้อกับสุขภาพะ” เธอว่า หัวใจของการทำงานนี้เน้นการสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนให้มาตระหนักว่าข้อจำกัดของพื้นที่คืออะไร จะปรับปรุงพื้นที่อย่างไร เพื่อรองรับกิจกรรมทางด้านกาย ด้านอาหาร และมีภูมิทัศน์ปลอดภัย

ดร.กุลธิดาและทีมงานต้องใช้เวลาลงพื้นที่ 54 ชุมชน เพื่อทำความเข้าใจปัญหา จนกระทั่งได้อาสาสมัครนำร่อง

มา 7 พื้นที่ที่สามารถปรับพื้นที่รองรับกิจกรรมออกกำลังกาย ในแต่ละชุมชน โดยพื้นที่เหล่านี้บางแห่งเป็นพื้นที่สาธารณะหรือ เอกชนอนุญาตให้ใช้

“บางแห่งเป็นบ้านเอื้ออาทรมีพื้นที่แคบ ๆ ก็สามารถปรับ พื้นที่ให้ออกกำลังกาย อย่างมีกิจกรรมจักรยานปั่นน้ำ ไปรดน้ำ ต้นไม้ เราบอกว่าพื้นที่จำกัดก็ออกกำลังกายได้ แครดน้ำต้นไม้ก็มี PA และยังไปรองรับกิจกรรมด้านอาหารไปในตัว”

สำหรับชุมชนเมือง ความสำคัญระยะแรกอยู่ที่การจัดการ พื้นที่ให้เอื้อก่อน โดยมองการปรับพื้นที่สุขภาพเขตเมืองรองรับ ได้ 3 ส่วนหลักคือ PA อาหาร และภูมิทัศน์ปลอดภัย เมื่อลงไป ระดมความคิดเห็นชุมชน อยู่บนหลัก 3 ด้าน

“สโลแกนการทำงานของเราก็คือพื้นที่ต้องไม่ใช่ข้อจำกัด” ดร.กฤติดาเล่า งานปีแรก ๆ แม่นำร่อง 7 พื้นที่แต่เป้าหมายสำคัญ อยู่ตรงการจัดการพื้นที่ได้สะพาน เป็นพื้นที่รกร้างจำนวนมาก สภาพไม่น่ามอง เน่าเหม็น และเป็นแหล่งมั่วสุม



เฉพาะเขตภาคีเจริญ มีพื้นที่ได้สะพานบนถนนสายหลักกว่า 17 แห่ง ภาพฝันความต้องการที่จะเปลี่ยนพื้นที่ได้สะพานเป็นพื้นที่ใช้ประโยชน์เพื่อสุขภาวะของชุมชน ถูกออกแบบมาจากเวทีประชาคม จนเกิดความมั่นใจที่จะขับเคลื่อน จึงประสานขอความร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ในมุมมองวิชาการ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม เห็นว่า ความเป็นเมืองที่ไหนก็ไม่ต่างกัน มักถูกรอนผู้คนด้านความเป็นอยู่ ที่อยู่อาศัย ที่ทำกิน สุขภาวะเริ่มหดหาย เพราะคนเมืองมัวแต่ทำมาหากิน ในกระบวนการทำงานจึงต้องทำความเข้าใจ



“สถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน เป็นหน่วยงานหลัก เราลงไปคุยกับชาวบ้าน คุยแล้วคุยเล่าเพื่อหาแนวร่วม ให้เขารู้สึกว่าเขาต้องการอะไร ปัญหาคืออะไร ระดมเครือข่ายมาช่วยเหลือ”

ดร.กฤติดาเล่าถึงกระบวนการทำงานทั้งหมดว่า ประกอบด้วย 1. การทำความเข้าใจและหาแนวร่วมในการดำเนินงาน 2. การระดมเครือข่าย 3. กำหนดประเด็นปัญหาอย่างมีส่วนร่วม 4. การบูรณาการการเรียนการสอน 5. การขับเคลื่อนกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วมขององคาพยพ 6. การสื่อสารสาธารณะ และ 7. การถอดบทเรียนร่วมกัน

การทำงานปีแรกเน้นสร้างการรับรู้ ในปีที่ 2 ปีที่ 3 เกิดการระดมเครือข่าย ปรับเปลี่ยนเชิงพื้นที่ เมื่อถึงปีที่ 5 จึงพบว่าสามารถปรับเปลี่ยนที่ดินรกร้าง มาใช้ประโยชน์ เป็นพื้นที่สุขภาวะ มูลค่าสูงถึง 200 กว่าล้านบาทในเขตภาษีเจริญ

“คิดว่าถ้าเราไม่ทำ รัฐต้องเอาเงิน 200 กว่าล้านไปซื้อพื้นที่กิจกรรมทางกายเหล่านี้ บางชุมชนเป็นที่สาธารณะบึงร้างเนา ไม่มีใครกล้าลงเพราะเต็มไปด้วยปลิง พอปรับจนใช้งานได้ พบว่าการประเมินที่ดินให้ราคาสูงมาก”

ไม่ใช่ได้แค่กิจกรรมทางกาย สำหรับคนที่มาร่วมกิจกรรม เมื่อคนมาทำสิ่งนี้ด้วยความรัก ความสุข เกิดความสัมพันธ์ทางสังคมของเมืองอีกด้วย เป็นสุขภาวะทางใจอันปรากฏชัดเจน

มุมมองชุมชนและผู้คน ดร.กฤติดา มองเป้าหมายกินดีอยู่ดี โดยคำว่ากินดีคือมีเงิน อยู่ดีคือสิ่งแวดล้อม

“คนกรุงเทพฯ มีเงิน มีเครื่องใช้ไม่สอยอำนวยความสะดวก แต่บ้านเป็นกระต๊อบไม่ถูกสุขอนามัย จึงมองว่ากินดีแต่อยู่ไม่ดี การจัดการข้อจำกัดเราเห็นว่าแม้บ้านเล็กอย่างไร ก็ต้อง

อยู่แบบไม่เน่า จัดการขยะได้ มีต้นไม้ ปลูกในแนวตั้ง เปลี่ยน
น้ำเน่าไปปลูกผักในน้ำ เปลี่ยนข้อจำกัดเชิงพื้นที่ แล้วมันจึงจะเกิด
PA สำหรับความเป็นเมือง”

เมื่อเกิด PA เกิดความสัมพันธ์เชิงสังคม จิตอาสา
เศรษฐกิจที่ดีตามมาด้วย เหยียดตัวอย่างพื้นที่ได้สะพานชุมชน
เลิศสุขสม ครึ่งอดีตเคยเป็นแหล่งผลิตต้นเตยแต่สูญหายเพราะ
ความเปลี่ยนแปลงของเมือง เมื่อรู้ข้อผิดพลาดเลยกลับมาใหม่
ชาวบ้านร่วมทำผลิตภัณฑ์ดอกไม้จันทร์จากเตยหอม นอกจากนี้
เป็น PA อย่างหนึ่งยังหมายถึงสุขภาพะหลากหลายมิติ

จึงมองว่า PA ในเมืองไม่ได้ผูกกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะมอง
เรื่องออกกำลังกายอย่างเดียวไม่ได้ อย่าลืมว่าคนเมืองมีข้อจำกัด
เชิงพื้นที่ ชีวิตเร่งรีบไม่เหมือนคนต่างจังหวัด จึงต้องจัดบริบทพื้นที่
ให้สอดคล้อง

“เรายังเคยเสนอให้มีเก้าอี้ปั่นออกกำลังกาย เอาไว้ที่ป้าย
รถเมล์ โดยไปปรับนโยบาย ชสมก.ด้วยเข้าไป PA ต้องเชื่อมโยง
กับมิติ กาย ใจ สังคม เศรษฐกิจ โครงสร้างเชิงพื้นที่ และวิถีชีวิต
ของคน”

ดร.กุลธิดาเล่าว่าผลจากการที่ลงไปสร้างความเข้าใจ
เกิดการพูดออกไปปากต่อปากทำให้เกิดการรับรู้ตามมาว่า
โครงการฯ ทำอย่างเอาจริงแบบกัดไม่ปล่อย มีการดำเนินการ
จนถึงเป็นนโยบายถึงระดับสำนักงานเขต กทม. โดยทีมงาน
โครงการเป็นที่ปรึกษาให้จนเกิดความร่วมมือจากทุกภาคส่วน

หลังสร้างความเข้าใจแล้วเน้นสร้างกระบวนการมีส่วนร่วม
ไม่ใช่เฉพาะแค่ชุมชนที่เป็นทางการ แต่คือภาคีที่อยู่ในพื้นที่ทั้งหมด
รวมทั้ง บ้าน วัด โรงเรียน และภาคเอกชน

“ความสำเร็จ มองว่ามาจากคนทำงานอย่างเราต้อง กระตือรือร้นเข้าหาทุกส่วน เมื่อเขาเข้าใจแล้วต้องสร้างการมีส่วนร่วม เราเอาจริงเอาจัง ทำงานหนัก ผ่านอุปสรรคปัญหา มากมาย”

กรณีชุมชนเลิศสุขสม ที่ถนนพุทธมณฑลสาย 1 ดังกล่าว ข้างต้นแล้วนั้น เป็นพื้นที่ๆ ของผู้สูงอายุ เมื่อความเจริญ เข้ามา ถนนแบ่งชุมชนออกเป็นสองฝั่ง เชื่อมโยงกันโดยสะพาน เดินเท้าผ่านลำบากเพราะมักมีกลุ่มคนมานั่งมั่วสุมกินเหล้า ขวางทาง หากเดินหลบมาข้ามถนน ก็จะทำให้เกิดอุบัติเหตุตามมา

“ตอนเราเริ่มโครงการ คู่กัน พบปัญหาน้ำเน่าในคลอง แต่มีคนบอกว่าพัฒนาไม่ได้หรืออาจารย์ แต่คนแก่ 2-3 คน เข้ามาบอกว่าต้องทำนะอาจารย์”





นั่นเองที่ทีมงานจึงมองเห็นปัญหาว่า พื้นที่นี้ขาดการมีส่วนร่วมของชุมชน จึงจัดเวทีประชาคมได้คนมาส่วนหนึ่ง ต่อมาระดมพลังการมีส่วนร่วม ข้อจำกัดที่ว่าเป็นชุมชนที่มีแต่คนสูงอายุ ปรากฏว่าผู้สูงอายุนั่นเองที่มีส่วนร่วมในการทำงานอย่างจริงจัง และเป็นผู้นำ จนพัฒนามาเป็นพื้นที่ปลูกเตยหอม

“ทำมาจนถึงปัจจุบัน ยังทำกันอยู่แม้คนสูงอายุบางรายเสียชีวิต คนที่เหลือสานต่อ ดึงคนรุ่นใหม่มาร่วมได้อีก นอกจากนี้เป็นพื้นที่ออกกำลังกาย พื้นที่ผลิตวิสาหกิจชุมชนคือผลิตภัณฑ์จากเตยหอม”

จุดเด่นชุมชนดังกล่าวจึงมาจากพลังผู้สูงอายุที่เป็นผู้นำ ค่อยดึงคนรุ่นใหม่เข้ามา ประกอบกับ 3 ปีแรกทีมทำงานร่วมกับชาวบ้านอย่างใกล้ชิดตลอด ลงไปดู ไปคุย ดึงภาคีมาช่วย

จากการขับเคลื่อนงานของศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม ส่งผลเป็นนโยบายของกรุงเทพมหานคร ที่ประกาศว่าอย่างน้อย 1 สำนักงานเขตต้องมี 1 พื้นที่ขับเคลื่อนตามแนวทางนี้ ล่าสุด 904 พื้นที่ที่มีความประสงค์อยากทำ

ข้อเสนอที่สังเคราะห์จากบทเรียน จากการทำงาน นำร่องในเขตภาษีเจริญ นำมาสู่ความการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม จนมีข้อเสนอให้กรุงเทพมหานครและพื้นที่บริบทเมืองควรดำเนินการดังนี้

1.ให้ความสำคัญกับการประยุกต์โครงสร้าง การดำเนินงาน 2.จัดตั้งศูนย์จัดการข้อมูลด้านการพัฒนาพื้นที่ 3.จัดให้มีมาตรการส่งเสริมการเพิ่มพื้นที่สีเขียว 4.จัดทำเส้นทางจักรยานที่มีความเหมาะสมกับเส้นทางสัญจรของคนเมืองกรุง 5.พัฒนาพื้นที่ได้สะพานของกรุงเทพมหานคร 6.ดำเนินการทุกมาตรการในการส่งเสริมให้เกิดการจัดการขยะอย่างเป็นระบบ และ 7.จัดให้มีเส้นทางอาหารมั่นคง และปลอดภัยต่อสุขภาพของคนเมืองกรุง

ในปีที่ 5 พื้นที่ดำเนินการหลายแห่งกลายเป็นแหล่งเรียนรู้พื้นที่ได้สะพานและบางแห่ง เช่น ทาวเฮาส์ เป็นต้นแบบการทำเห็ด บันจักรยานสูบน้ำรดต้นไม้ เกิดกิจกรรมผู้สูงอายุกับการรำไม้พลอง โดยได้รับความร่วมมือในการปรับปรุงพื้นที่เพิ่มอีกหลายแห่ง

14

การเคหะแห่งชาติ

เครือข่าย PA พื้นที่สุขภาพ:

วนิดา สุทธิช่วย ผู้อำนวยการ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต และมาตรฐานการบริหารชุมชน (ศพม.) การเคหะแห่งชาติ เล่าว่า ภารกิจหลักของการเคหะแห่งชาติ เป็นการสร้างที่อยู่อาศัยให้กับผู้มีรายได้น้อยจนถึงปานกลาง

นอกจากอาคารและระบบสาธารณูปโภคแล้ว การเคหะแห่งชาติยังจัดลานกีฬา สวนสาธารณะ สำหรับออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจตาม พรบ.ของการเคหะ

“ในปี 2553-2555 เราได้หาภาคีเครือข่ายมาทำงานร่วม เสริมหนุนให้ประชาชนได้ประโยชน์สูงสุดทาง ศพม.จึงบูรณาการ กับ สสส. ดำเนินโครงการเสริมสร้างวิถีชีวิต สุขภาวะชุมชน การเคหะแห่งชาติใน 12 พื้นที่นำร่อง เพื่อส่งเสริมให้ผู้อยู่อาศัย ในชุมชนการเคหะมีสุขภาพะ มีสุขภาพที่ดี”



วนิดาเล่าว่า 12 พื้นที่ดังกล่าวอยู่ในเขตกรุงเทพฯ และ
ปริมณฑล ประกอบด้วยโครงการเคหะชุมชนร่มเกล้า โครงการ
บ้านเอื้ออาทรรามอินทรา (คูบอน) โครงการบ้านเอื้ออาทรบึงกุ่ม
โครงการบ้านเอื้ออาทรรัตนานิเบศวร์ (ท่าอิฐ) โครงการบ้าน
เอื้ออาทรบางบัวทอง โครงการบ้านเอื้ออาทรติวานนท์ (บ้านใหม่)
โครงการบ้านเอื้ออาทรประชานิเวศน์ โครงการบ้านเอื้ออาทรเสมา
ฟ้าคราม โครงการบ้านเอื้ออาทรบางไผ่ โครงการบ้านเอื้ออาทร
เศรษฐกิจ 3 โครงการบ้านเอื้ออาทรสมุทรปราการ และสำนักงาน
การเคหะแห่งชาติ (คลองจั่น)

สำหรับกิจกรรมเน้นการสร้างเสริมให้ชุมชนมีสุขภาวะ
ที่สมบูรณ์ทั้ง 6 ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางใจ
สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางจิตวิญญาณ



และสุขภาพทางด้านสิ่งแวดล้อม โดยกลุ่มผู้อาศัยของการเคหะ
 นี้มีทุกช่วงวัย ไม่ว่าจะเด็ก วัยทำงาน ผู้สูงอายุ จำเป็นต้องออกแบบ
 กิจกรรมให้เหมาะสม

กมลวรรณ สุขสอาด พนักงานวิเคราะห์นโยบายและแผน
 ศพม.เล่าว่า ในปีแรกการเคหะแห่งชาติขับเคลื่อนใน 4 ด้านหลัก
 ประกอบด้วยกิจกรรมทางกาย สุขภาพจิต โภชนาการ และบริการ
 สุขภาพ ส่วนในระยะที่ 2 ระหว่างปี 2555-2559 นอกจาก
 ดำเนินการกับ 12 พื้นที่เดิม ยังเพิ่มพื้นที่ใหม่อีก 20 แห่ง
 รวมเป็น 32 แห่ง ขับเคลื่อนกิจกรรมภายใต้ 4 โครงการหลักคือ
 โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โครงการโภชนาการ โครงการ
 บริการสุขภาพและโครงการสุขภาพจิต

“ในระยะที่เราได้องค์ความรู้จากการที่เราลงไปสู่ชุมชน
 นำร่อง นำไปประยุกต์ใช้กับชุมชนอื่น พบว่าเนื้อหาหยิบไปใช้กับ
 ชุมชนการเคหะฯ และชุมชนรอบนอกที่มีลักษณะชุมชนที่ใกล้เคียงกัน”

สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่ลงไปยังชุมชนต่าง ๆ ของการเคหะฯ เน้นสุขภาพที่ดี แต่ชุมชนการเคหะฯ ต่างจากชุมชนอื่นอย่างที่พบว่าอัตราส่วนของผู้สูงวัยอยู่มี 9% ส่วนใหญ่จะมาจากต่างจังหวัด เป็นกลุ่มที่ถูกขอให้มาช่วยดูแลหลาน ขณะที่ประชากรส่วนใหญ่เป็นวัยทำงาน วัยรุ่น และวัยเด็ก อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุแม้มีจำนวนน้อยแต่มีเวลาว่างระหว่างวันมากที่สุด เมื่อการเคหะจัดกิจกรรมพวกเขาจะเป็นกลุ่มที่มาเข้าร่วมอย่างชัดเจนที่สุด

กมลวรรณเล่าว่า เมื่อการเคหะฯ ร่วมกับ สสส.ชวนคนมาออกกำลังกาย พบสภาพเดิมมีเครื่องออกกำลังกายอยู่ แต่ก่อนหน้านั้นมักไม่มีใครใช้ ปล่อยให้ฝุ่นฟุ้งไปตามสภาพ

“พอเราเริ่มอันนี้เห็นว่าเริ่มมีการตื่นตัว มีคนที่ออกมาช่วยเตรียมพื้นที่ช่วยตัดหญ้าให้ เราก็มองว่าคนส่วนใหญ่ได้ออกกำลังกายหลังตอนค่ำ หลังกลับจากทำงาน เราก็จัดเรื่องการติดไฟส่องสว่าง เลิกงานมาเขาก็สามารถไปออกกำลังกายได้”

ลักษณะของชุมชนแบบการเคหะมีคนอยู่ร่วมกันจำนวนมากและมีความหลากหลาย ต้องมีการบริหารพื้นที่อันจำกัด จัดตารางเวลาระหว่างวัยต่าง ๆ

“อย่างประจักษ์วิเศษ เราเห็นว่าพอจะเริ่มรณรงค์ มีคนมาใช้พื้นที่เยอะ จะมีการแย่งพื้นที่ เด็กไม่กล้าเถียงผู้ใหญ่ เป็นหน้าที่กรรมการชุมชนลงไปจัดการ ซึ่งเราพบว่าชุมชนไปจัดตั้งคิดขึ้นมาเอง ในการจัดตารางเวลาทำกิจกรรม ว่าผู้ใหญ่ไปออกกำลังกายหลังสองทุ่ม ส่วนสี่โมงเย็นถึงหกโมงเย็นเป็นของเด็ก”

เธอเล่าว่าพื้นที่กลางของแต่ละชุมชนมีไม่เท่ากัน ตามกฎหมายของการเคหะฯ จัดสรรพื้นที่ 5% ใช้ออกกำลังกาย และยังเป็นพื้นที่สีเขียว นำไปพัฒนาสำหรับการพักผ่อนและ



ศูนย์เด็กเล็ก สำหรับกิจกรรมทางกาย อันสืบเนื่องมาจากการขับเคลื่อนโครงการพัฒนาเครือข่ายพื้นที่สุขภาพของชุมชน พบว่ามีหลากหลายรูปแบบ

“อย่างเราส่งเสริมการเดินซึ่งลงทุนน้อย แอโรบิกก็มีจิตอาสาช่วยนำ มีกลุ่มเล่นฟุตบอล ที่อยู่ใกล้สังคมเมืองหน่อย เขาก็มีกลุ่มนาฏศิลป์ เพราะผู้ปกครองมองเห็นว่าแทนที่จะเอาลูกไปติดห้าง ก็เอาครูในชุมชนมาสอนแบบจิตอาสา เป็นกิจกรรมทางกายทางวัฒนธรรม”

กระบวนการขับเคลื่อน กรรมการชุมชนเป็นตัวหลัก พวกเขามีหน้าที่ออกไปถามความต้องการชุมชนว่าต้องการอะไร คำตอบที่ออกมาบางแห่งน่าสนใจ เช่น คนแก่อยากได้กิจกรรมทางศาสนาสดมณต์วันอาทิตย์ เมื่อเริ่มทำก็ส่งผลให้กิจกรรมทางศาสนาและด้านอื่นเพิ่มมาอีก เช่น ได้กิจกรรมแก้ปัญหาคนมือลือคโดยการกำลูกบอล จนพัฒนามาเป็นการชวนผู้สูงอายุ

นอกจากการเคหะ ความร่วมมือจากส่วนอื่นมีสำนักงานเขต กทม. อบต. และบริษัทเอกชนต่างๆ

“อย่างไรก็ตาม มองว่าถ้าการเคหะฯ และ สสส. ถอย กระแสอาจจะแผ่วลงในบางแห่ง เพราะแม้ว่าจะพึ่งตนเองได้ แต่ประเด็นก็คือชุมชนจะมีการเปลี่ยนกรรมการชุมชนทุก 4 ปี”

ผลจากการขับเคลื่อนทำให้ชุมชนมีชีวิตชีวาขึ้น เพิ่มการออกกำลังกายให้ประชากรมากขึ้น ในฐานะคนทำงานกมลวรรณ สังเกตว่าจากเดิมที่เด็กเล็ก 4-5 ขวบ จะไม่ลงมาเล่นในลานกีฬาของชุมชนเพราะพ่อแม่ให้อยู่กับบ้าน แต่ทุกวันนี้ผู้ปกครองของเด็กออกมาเป็นกลุ่มในช่วงตอนเย็น ครอบครัวยุคใหม่ใส่ใจกิจกรรมทางกายมากขึ้น จากที่ไม่เคยสนใจเรื่องแบบนี้มาก่อนเลย

“สรุปว่าการพัฒนาของการเคหะ เราเน้นที่คนเป็นศูนย์กลาง เรามีพื้นที่อยู่แล้วแต่มันไม่ได้รับการดูแล และอาจเสื่อมสภาพไป ต้องใช้คนมาช่วยกัน” เธอเล่า ขณะที่แนวคิดบางอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย เช่น จักรยาน เธอกลับมองสวนทางกับนักวิชาการที่ว่า ถ้าคนอยู่เมืองจะใช้จักรยานได้เยอะกว่า

“มองว่าไม่ใช่ อย่างโครงการบ้านเอื้ออาทรบึงกุ่ม เขาบอกว่าระยะทางนิดเดียวก็ออกมาหน้าปากซอย เขาบอกว่านั่งรถสองแถวหรือมอเตอร์ไซด์ดีกว่า แทนที่ต้องเสี่ยงเอาจักรยานมาจอดหน้าปากซอยแล้วหาย” เธอเล่า

วนิดา ผอ.ศพม.กล่าวต่อว่า การดำเนินโครงการฯ ทำให้ทุกชุมชนมองเห็นแล้วว่าจะเดินต่อแบบไหน หลายสิ่งเกิดขึ้น น่าสนใจ อย่างด้านโภชนาการ การทำผักปลอดสารพิษ อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง ทางการเคหะสนับสนุนการปลูกพืชปลอดสารพิษโดยใช้พื้นที่ว่างระหว่างแฟลต แทนที่จะปล่อยให้เป็นที่รกร้าง ทุกวันนี้ชาวชุมชนหลายแห่งหันมาปลูกผัก



สวนครัว ทำให้ดูงามและได้ผักมากขึ้น โดยหากมองผลลัพธ์ที่เกิดจากการดำเนินโครงการในภาพรวมพบว่า

1. มีการรวมกลุ่ม/จัดตั้งชมรม สมาชิกในกลุ่มที่มีทัศนคติรักการออกกำลังกายและร่วมกันทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
2. มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพในทางที่ดีขึ้น
3. ชุมชนมีทักษะในการบริหารจัดการด้านสุขภาพ เพื่อให้เกิดเป็นวิถีสุขภาพของชุมชน

4. มีอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้งและมีการปรับปรุงสนามกีฬาชุมชนให้สามารถใช้งานได้ มีความสามารถในการบริหารจัดการพื้นที่และเวลาในการใช้พื้นที่เพื่อตอบสนองความต้องการของสมาชิกชุมชนกลุ่มต่างๆ อย่างทั่วถึงและเป็นธรรม

ผลลัพธ์ดังกล่าวมาจากเงื่อนไขปัจจัยสำคัญคือ

1. ชุมชนมีทุนทางสังคม ทั้งบุคลากรในชุมชนที่มีความรู้ด้านต่างๆ กลุ่มกิจกรรมในชุมชน โครงสร้างและการบริหารจัดการชุมชน และพื้นที่ชุมชนที่มีความพร้อมในการรองรับกิจกรรม



2. การมีผู้นำที่เข้มแข็ง มีจิตสาธารณะและสมาชิก ในชุมชนมีจิตอาสา ทำเพื่อ ส่วนรวม

3. มีเครือข่ายความร่วมมือจากภายในและ ภายนอกชุมชน

4. มีการประชาสัมพันธ์ รณรงค์ในชุมชน เชิญชวนมาออก กกำลังกายและเล่นกีฬา

5. มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งภายในชุมชนและนอกชุมชน ผลจากการดำเนินโครงการฯ ที่ผ่านมา พบว่าผู้อยู่อาศัย ในชุมชนมีชีวิตทางกาย สุขภาพจิตและอารมณ์ที่ดี สังเกตจาก ผู้อยู่อาศัยในชุมชนสามารถเข้าถึงพื้นที่สุขภาวะ สำหรับการมี กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา



เพื่อสุขภาพ การพักผ่อนหย่อนใจ นันทนาการ ด้านคุณภาพชีวิต ทางปัญญา สามารถเข้าถึงแหล่งเพิ่มพูนทางปัญญา และ เทคโนโลยี รวมทั้งสามารถเข้าถึงแหล่งบริการอาหารสุขภาพ ที่พร้อมบริโภค ส่งผลให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย การตาย ด้วยโรคไร้เชื้อ การลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ชีวิต ยืนยาวขึ้น

โครงการพัฒนาเครือข่ายพื้นที่สุขภาพของชุมชน ในระยะ ที่ 3 ระหว่างปี 2560-2561 ได้เพิ่ม 32 พื้นที่เดิมมาอีก 20 พื้นที่ รวมทั้งสิ้น 52 พื้นที่ หันมาขับเคลื่อนกิจกรรมหลักคือ โครงการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โครงการโภชนาการ โครงการบริการ สุขภาพ โครงการสุขภาพจิต โครงการพัฒนาสภาพแวดล้อมชุมชน และโครงการเตรียมความพร้อมชุมชน

“มองว่ากิจกรรมทางกายต้องอาศัยการเชื่อมโยงหลายมิติ โดยปีนี้ก็เชื่อมโยงอีก 2 มิติเรื่องการเตรียมความพร้อมชุมชน และการพัฒนาสภาพแวดล้อมชุมชน เพื่อให้พร้อมรับกับการ เปลี่ยนแปลงในอนาคต เราอยากเห็นความเปลี่ยนแปลงที่รอบคอบ ที่สามารถเป็นที่เดินได้ ริมทางเดิน ก็นำพัฒนา มาปลูกพืชผัก สวนครัว อย่างที่ชุมชนลาดกระบัง 1 เขามองว่าพื้นที่ดังกล่าว ปล่อยให้ว่างจะถูกบุกรุก ก็หันมาทำทางเดินออกกำลังกาย หันมาปลูก ผักสวนครัว ไม้ดอก”

ในปี 2560-2562 การเคหะแห่งชาติยังได้จัดทำโครงการ พัฒนาเครือข่ายพื้นที่สุขภาพชุมชนการเคหะ ในรูปแบบเครือข่าย พื้นที่สุขภาพชุมชน มุ่งเน้นสร้างกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และถ่ายทอดประสบการณ์ระหว่างชุมชนการเคหะ โดยอาศัย กระบวนการเครือข่ายสังคมและเทคโนโลยีเครือข่ายการสื่อสาร สมัยใหม่มาเป็นเครื่องมือ

15

เครือข่ายคนไทยไร้พุง วาระ: ขับเคลื่อนนโยบาย

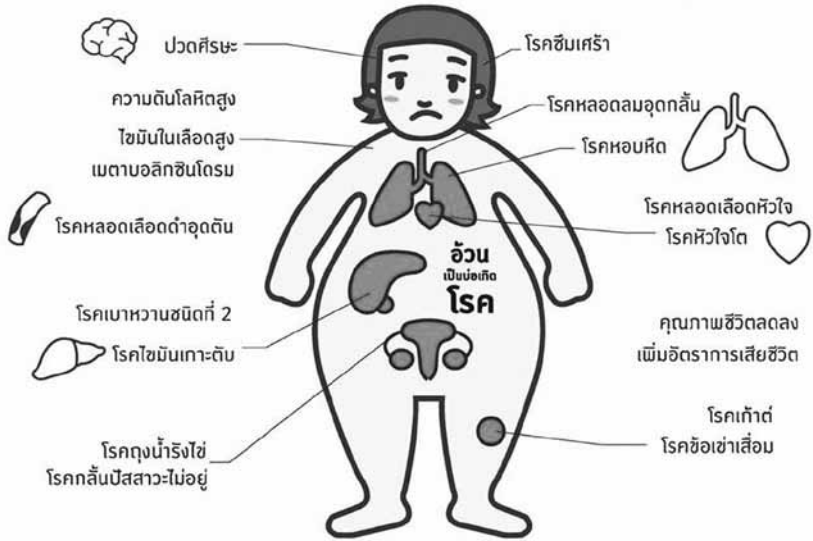
ศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทย์หญิงวรรณี นิธิยานันท์
ประธานคณะกรรมการเครือข่ายคนไทยไร้พุง เล่าว่าเครือข่าย
คนไทยไร้พุงเกิดขึ้นเมื่อธันวาคมปี 2549

“ตอนนั้นอายุรแพทย์มีวาระต้องทำงานเกี่ยวกับอ้วนลงพุง
ซึ่งเป็นโรคจากสาเหตุความเป็นอยู่ของคนเรา จนส่งผลสุขภาพ
ไม่ดี เกิดโรคที่สำคัญก็คือโรคหัวใจ เบาหวาน และอื่นๆ”

ที่ประชุมคณะกรรมการอายุรแพทย์มองเห็นตรงกันว่า
หน้าที่ของอายุรแพทย์ นอกจากวินิจฉัยรักษา ต้องป้องกันโรคด้วย
ถึงเวลาต้องทำงานทางด้านนี้ จึงมีการจับกลุ่มประมาณ 30 คน
ไปคุยกับ สสส.ว่าต้องการทำงานส่วนนี้

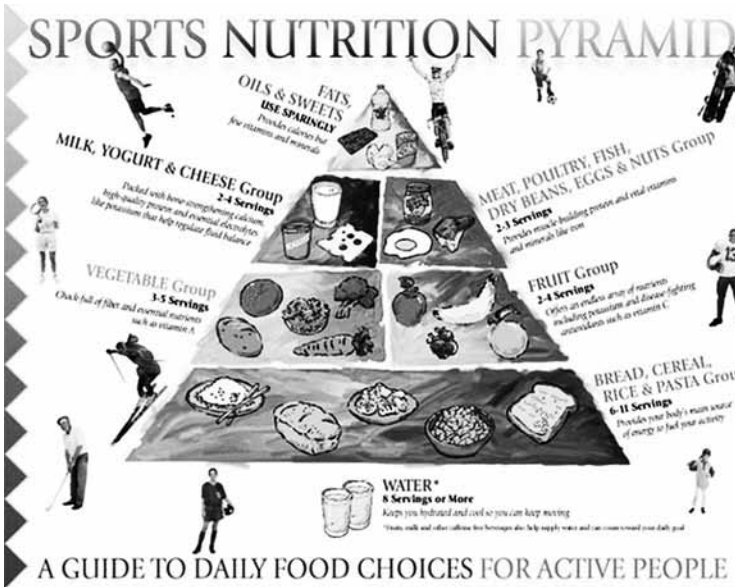
ทาง สสส.เห็นเหมาะสมที่จะมีเครือข่ายรณรงค์ลดโรค
ให้คนไทย มีการจับมือกันหลายองค์กรนอกจากราชวิทยาลัย
อายุรแพทย์แล้วก็มีงานทางด้านโภชนาการ ส่วนด้านออกกำลัง-
กายมีกรมพลศึกษา และกรมอนามัย เป็นต้น

โรคที่เกิดจากความอ้วนและอ้วนลงพุง



หลังเกิดการจับมือกันมีการประชุมสัมมนาที่เรียกว่า “เครือข่ายคนไทยไร้พุง” ซึ่งอาจารย์วรรณิและกรรมการหลายท่านล้วนสังกัดภาควิชาอายุรแพทย์ ระยะแรกเน้นการสร้างความตระหนักให้คนไทยเข้าใจประเด็นสำคัญ เช่น ทำไมต้องคนไทยไร้พุง จะรู้ได้อย่างไรว่ามีพุง อันตรายของคนอ้วนลงพุงมีมากขนาดไหน อะไรบ้างที่เกี่ยวกับอ้วนลงพุง ถ้าจะป้องกันแก้ไขจะต้องทำอย่างไร

“ช่วงปีแรกที่รับทุนจาก สสส.เป็นการสร้างความตระหนัก มีการจัดงานอีเวนต์ต่างๆ ที่ได้รับการสนับสนุนจาก สสส.” อาจารย์วรรณิเล่า ต่อมาช่วงที่ 2 หันมาสร้างเครือข่ายให้เป็นการเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยรณรงค์ โดยมีโรงพยาบาล 32 แห่งทั่วประเทศมาร่วมทำงาน โดยเครือข่ายคนไทยไร้พุงลงไปอบรมช่วยวางการจัดกิจกรรม



ปลายช่วงที่ 2 ของโครงการในปี 2552-2553 ทางกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ขอสนับสนุนงบประมาณจาก สสส. รณรงค์คนไทยไร้พุงทั่วประเทศ ทำให้คำนี้เป็นที่รู้จักในหมู่คนไทย มี 64 จังหวัดเข้าร่วม

“การที่ สสส.ให้ทุนกรมอนามัยตรงนี้ทุนจะเยอะกว่ากลุ่มเป้าหมาย นอกจากโรงพยาบาลมีโรงเรียน และสถานประกอบการ มีคนมาร่วมกิจกรรม 2.4 ล้านคน”

ในระหว่างกิจกรรมดังกล่าวมีการให้ความรู้เรื่องอาหาร ออกกำลังกาย ผ่านนิทรรศการ ไปสเตอร์ แผ่นพับ ใช้องค์ความรู้จากจุดเริ่มต้นของเครือข่ายคนไทยไร้พุงใช้แคมเปญ 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ ทางกรมอนามัย ทำ 3 อ. + 2 ส. เพิ่ม 2 ส. คือ ส.ลดสุรา และ ส.ลดสูบบุหรี่

“คนไทยรู้จักเรื่องนี้มากขึ้นและคนอ้วนที่เข้าร่วมกิจกรรมนี้ส่วนหนึ่งสามารถลดน้ำหนักได้เห็นผล บางคนลดได้ 10 กิโลกรัมก็มี”

อาจารย์วรรณิเล่าถึงปรากฏการณ์ที่น่าโดยกรมอนามัย อย่างไรก็ตาม หลังโครงการของกรมอนามัยไม่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก สสส.ต่อ พบว่ากระแสดังกล่าวค่อยๆ ฝ่อไปแม้กระทั่งคนที่เคยลดน้ำหนักในคราวนั้นมีราว 10% เท่านั้นที่ยังคงสภาพเดิมอยู่ในช่วง 3 ปีต่อมา ส่วนที่เหลือกลับไปสู่สภาพอ้วนเช่นเดิม บางคนแย้งว่าเดิมอีกซึ่งเรียกปรากฏการณ์ “โยโย่”

อาจารย์วรรณิเล่าว่าช่วงปี 2551-2552 มีการสำรวจสุขภาพของคนไทย พบว่าคนไทยอ้วนจำนวนมาก โดยพบผู้หญิงอ้วนมากกว่าผู้ชาย วัยที่เริ่มอ้วนคือวัยที่เริ่มเข้าทำงาน ทำให้มีโรคตามมาคือ NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ในปี 2553-2554 คณะทำงานเครือข่ายคนไทยไร้พุงเห็นข้อมูลจากปี 2552 เลยจับมือกับอีก 4 หน่วยงาน มีราชวิทยาลัยสูตินารีแพทย์ ซึ่งมีหน้าที่ที่ดูแลแม่ที่ท้อง ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์ ดูแลเด็กตั้งแต่คลอดถึงวัยรุ่น วิทยาลัยเวชศาสตร์ครอบครัว แพทย์ที่ออกไปยังชุมชน และสภาการพยาบาล เป็นส่วนที่สัมผัสกับคนไข้

ทั้ง 4 หน่วยงานจับมือขอทุนมาทำงานส่งเสริมสุขภาพ ตั้งแต่เกิดจนตาย วางแผนทำงาน 3 ปี เกิดโครงการที่ตามมา เช่น โครงการแม่ลูกหุ่่นดี ซึ่งโครงการนี้มาจากแนวคิดแก้ปัญหาตั้งแต่ต้นทางมองที่การดูแลเลี้ยงดูเด็กอย่างไรไม่ให้อ้วน ถ้าเด็กเติบโตมาอย่างมีพื้นฐานที่ดี ก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรง ทำให้ทุกช่วงวัยรู้สุขภาพของตัวเอง รู้ว่ากินอะไร ชุมชนเข้าใจ สิ่งแวดล้อมเอื้อสุขภาพ

เมื่อโรค NCDs ปรากฏชัดในปี 2553 ต่อมาในปี 2554 องค์การสหประชาชาติรับลูก โดยให้ทุกประเทศนำเสนอ NCDs เป็นวาระของโลก นโยบายดังกล่าวจึงกลายเป็นระดับโลก

“สำหรับเรา ผลักดันนโยบายของประเทศสำเร็จอันแรกเกี่ยวกับนโยบายน้ำตาล”

กระบวนการเชิงนโยบายมาจากโครงการเด็กไทยไม่กินหวานของกรมอนามัยที่เกิดขึ้นมาก่อน เครือข่ายคนไทยไร้พุงมองว่าเด็กฟันผุปัญหาจากน้ำตาล จึงรณรงค์ให้เด็กกินน้ำตาลน้อยลง ต่อมาเครือข่ายคนไทยไร้พุงมองว่าน้ำตาลทำให้อ้วนง่าย ลงพุงง่าย จึงทำงานร่วมกัน

“กระบวนการผลักดันนโยบาย ส่วนแรกเราต้องศึกษาติดตามดูข้อมูลให้มากพอเพื่อที่จะไปบอกคนที่ออกนโยบายได้ โดยมีองค์กรที่ต้องประมวลความรู้ให้เรา ซึ่งก็มีแรงต้านที่ว่า จะกระทบกับเกษตรกรที่ปลูกอ้อย”

อาจารย์วรรณิเล่าว่านโยบายน้ำตาลมาสัมฤทธิ์ผลปี 2558 เมื่อไปนำเสนอสภาปฏิรูปแห่งชาติในเวลานั้น จนผ่านเข้า สนช. และเสนอ ครม. สุดท้ายผ่านกระบวนการออกมาเป็นกฎหมาย การปฏิบัติทำงานร่วมกับกระทรวงการคลัง สรรพสามิต และอุตสาหกรรม

“ทุกส่วนเข้ามาเกี่ยวหมด การผลักดันนโยบายมันไม่ใช่ที่เราอยากได้อะไรแล้วจะไปบอกนักการเมืองหรือว่าบอกใคร” เธอเล่า และว่า ส่วนมาตรการอื่นที่ยังซับซ้อนอยู่ด้วยเช่นกัน

สถานการณ์ทางด้านสุขภาพคนไทย อาจารย์วรรณิมองว่าคงยังยากลำบากต่อไปถ้าจะมองเพียงมุมใดมุมหนึ่ง เครือข่ายคนไทยไร้พุงจึงหันมารณรงค์ลดเกลือ ซึ่งล่าสุดผ่านมติ ครม.แล้ว นอกจากนั้นมีการรณรงค์กินผักผลไม้และกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

“นั่นอยู่ในโครงการที่คิดว่าจะทำได้พอสมควร จะเอาทั้งหมดไม่ไหวเพราะขนาดบุนหรือทำมาตั้งนาน มีคนลดการสูบ แต่คนสูบใหม่ก็มีอีก เหล้าก็ปัญหาเดียวกัน ดูแล้วไม่ใช่ว่าจะขับเคลื่อนง่าย ๆ มีอะไรที่ซับซ้อนอยู่”

การทำงานของเครือข่ายคนไทยไร้พุง ทำให้ได้เกิดภาคีเครือข่ายตามมาทั้งที่ทางเครือข่ายฯ ไปร่วมและเขามาขอร่วมกับเครือข่ายฯ เอง โดยมองว่าช่วงที่ผ่านมาหน่วยงานที่ขับเคลื่อนที่เข้มแข็งที่สุดคือกรมอนามัยซึ่งออกไปขับเคลื่อนทั่วประเทศ ส่วนภาคีอื่น เช่น สมาคมโภชนาการ ด้านอาหาร และกรมพลศึกษาที่ดูเรื่องการออกกำลังกาย

“มาถึงตอนนี้เราเน้นที่การขับเคลื่อนนโยบายเป็นหลัก เพราะว่าการสร้างการรับรู้เป็นจุดหนึ่ง แต่สร้างการเปลี่ยนแปลงได้น้อย จากการทำงานมาเราคาดว่าตัวเลขคนอ้วนอาจอยู่คงที่หรือขึ้นนิดเดียว แต่ผิดคาดเพราะการสำรวจครั้งสุดท้ายปี 2557 พบว่าคนไทยอ้วนจาก 16 ล้านกว่าเป็น 20 ล้านคน ก็น่าตกใจ เราก็คิดว่าให้เราขับเคลื่อนอย่างเดียวอย่างไรก็ไม่สัมฤทธิ์ผล”

อาจารย์วรรณนิมองว่าหากสิ่งแวดล้อมไม่เปลี่ยน การแก้ปัญหาหน้าหนักตัวอ้วนทำยาก ยิ่งโลกยุคใหม่ความอ้วนสัมพันธ์กับอาหารที่มีอยู่และพลังงานที่เราใช้ไป

ทางวิชาการ อาจารย์เล่าว่า WHO มีข้อมูลที่ชัดเจนว่าพลังงานที่คนกินในแต่ละช่วงเวลาเพิ่มขึ้นเนื่องจากการกินอยู่อาหารมีมากขึ้น ลักษณะอาหารที่กินเปลี่ยนไป รสชาติอร่อยทำให้คนเข้าถึงการกินมากขึ้น นอกจากปริมาณเพิ่มขึ้นแล้วยังมีน้ำตาลที่คนรับเข้าไปมากขึ้น นอกจากประเทศที่ไม่พัฒนา ยังมีคนผอมคนขาดอาหาร

“แต่ภาพรวมโลกกำลังเปลี่ยนจากคนผอมมากกว่าคนอ้วน มาเป็นคนอ้วนมากกว่า เพราะอาหารมากขึ้น คนใช้แรงงานน้อยลง มีเครื่องผ่อนแรงไม่ว่าเครื่องซักผ้า ดูทีวี เปิดแอร์ก็นั่งกตเอา คนที่เคลื่อนไหวมากก็น้อยลง เหมือนกับเราหามาไม่ใช่ไปมันก็ พอกพูนขึ้นมา หามาแล้วใช้ไปไม่หมดมันก็เกิดความพอกพูน”

ปี 2554 องค์การสหประชาชาติประกาศว่า NCDs เป็น ปัญหาโลก WHO ออกมาบัญญัติ 9 ประการที่เป็นคำถามทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นการลดเค็ม ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น กินผักเพิ่มขึ้น ไม่ให้อ้วนเพิ่มขึ้น ไม่ให้โรคเบาหวานเพิ่มขึ้น ลดการตาย เข้าถึงยา เข้าถึงการรักษาให้ดีขึ้น เป็นต้น ซึ่งประเด็นเหล่านี้ ประเทศที่เป็นสมาชิกในสหประชาชาติกำลังขับเคลื่อนอยู่

สำหรับเครือข่ายคนไทยไร้พุงซึ่งทำเรื่องนี้มาก่อน อาจารย์ วรรณนิมองว่า มันทำให้เกิดเครือข่ายตามมาคือเครือข่าย NCDs แห่งประเทศไทยที่เพิ่งเกิดใน 2 ปีที่แล้วที่รวมองค์กรต่างๆ เข้ามาอีก เมื่อรวมเข้ามาทำให้แรงขับเคลื่อนเชิงนโยบายชัดขึ้น เพราะหากเครือข่ายเล็กๆ กระจายกันอยู่ ต่างคนต่างทำ อย่างไรก็ตาม เครือข่ายยังต้องอยู่ตามความสามารถและความถนัดของแต่ละองค์กร โดยเครือข่ายคนไทยไร้พุงยังทำงานเหมือนเดิม ส่วนเพิ่มเติมคือไปร่วมกับเครือข่ายอื่น

“เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย อย่างที่บอกว่าถ้าเรากินแล้ว เก็บไว้มันก็เป็นความอ้วน ต้องมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นเพื่อให้เผาผลาญพลังงานออก”

อาจารย์วรรณนิมว่า ถ้าคนเราไม่ออกกำลังกายทำแค่กิจวัตรประจำวันทำงานนั่งโต๊ะ ถึงแม้กินไม่มากก็ใช้หมดแต่สิ่งที่หายไป

ตามวัยคือกล้ามเนื้อ กิจกรรมทางกายจะช่วยคงจำนวนกล้ามเนื้อไว้ให้ร่างกาย เพราะกล้ามเนื้อมีประโยชน์ เป็นเตาเผาน้ำตาลเผาพลังงาน เพื่อให้ร่างกายมีพลังงานใช้ได้ดีขึ้น

กิจกรรมทางกายทำให้ร่างกายแข็งแรง การเคลื่อนไหวคล่องตัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายจะหกล้มง่ายล้มไปนิดเดียวกระดูกหัก

“อย่างนี้เราไม่ได้พูดถึงการลดพุงอย่างเดียว เวลาลดน้ำหนัก จุดสำคัญคือลดอาหารแล้วออกกำลังกายเสริม แต่ถ้าจะ

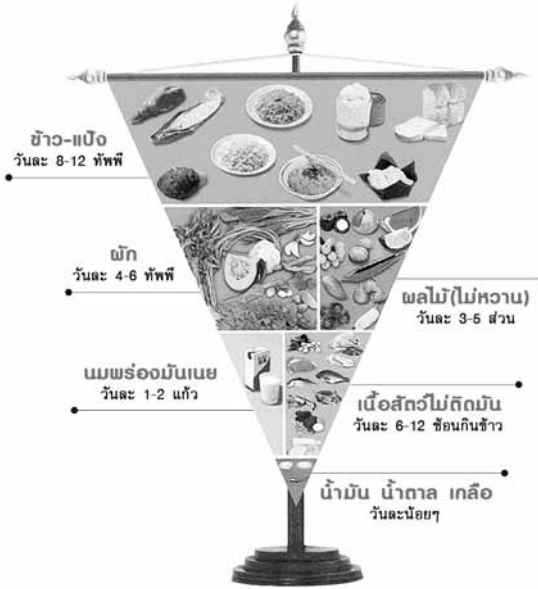
วิธี
คุณค่า
แคลอรี

ต่าง

“ วัตถุประสงค์เดียวกันนำไปปรุงอาหารได้ไม่เหมือนกันอัตโนมัติ พลังงานและไขมันก็แตกต่างกันนั่นเอง ”

ไข่ไก่ 1 ฟอง 70 แคลอรี	สด	สลัดผักสด (1 ถ้วยตวง) 110 แคลอรี
ไข่ต้ม 1 ฟอง 70 แคลอรี	ต้ม/ตุ๋น	สลัดผักต้ม (1 ถ้วยตวง) 110 แคลอรี
ไข่ขาว/ไข่คน 1 ฟอง 110 แคลอรี	พัด	ผักผัดรวม (1 ถ้วยตวง) 220 แคลอรี
ไข่ดาว 1 ฟอง 160 แคลอรี	ทอด	ผักทอด 420 แคลอรี (พลังงานไขมันปริมาณมากในชีสกับซอส)

ธงโภชนาการ



ทำให้สุขภาพดี ออกกำลังกาย แล้วอาหารก็ตามมา อันนี้แล้วแต่เราจะพูดจุดไหน แต่สองจุดนี้มันจะช่วยลดโรคได้ ทุกส่วนจึงต้องมาทำงานร่วมกัน”

มองว่าต้องเอามาผูกกันแล้วขับเคลื่อนร่วมกันไปให้ได้ โดยเฉพาะเครือข่าย NCDs ที่เกิดขึ้นใหม่ ก็ขับเคลื่อนโดยใช้ทฤษฎีสามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขาของ ศ.ประเวศ วะสี จะเขยื้อนนโยบายได้ดีกว่า

“ถ้ากลุ่มวิชาการไม่แข็งเอาข้อมูลไปบอกเขา เขาก็บอกว่า ถ้ามีคนค้านขึ้นมาเขาก็ไม่อยากทำ ยิ่งนักการเมืองกลัวคะแนนเสียงหาย”

ประธานเครือข่ายคนไทยไร้พุงมองว่า อยากให้ทุกองค์กร แพทย์เข้าใจตรงกัน และต้องรู้ว่าทุกองค์กรต้องช่วยกันส่งเสริม สุขภาพ

“ไม่ใช่มองว่าเรื่องอ้วนเป็นเรื่องโภชนาการ แต่ว่าแพทย์ โรคปอดไม่สนใจ ก็ต้องจับเขามาทำงานร่วมกัน คือแพทย์ทุกคน ต้องพูดเหมือนกันว่าคุณเป็นโรคอ้วนก็เป็นโรคปอดได้ คนอ้วน ทำให้เกิดโรคได้ 20 กว่าโรค แพทย์ทุกองค์กรเข้าใจหมด เพราะ เกี่ยวข้องกัน ไม่ใช่แค่อาหาร ออกกำลังกาย บุหรี่ เหล้าเท่านั้น”

เธอกล่าว บุคลากรสาธารณสุขต้องเข้าใจตรงกัน พูดให้เหมือนกัน อันนี้เป็นนโยบายอันหนึ่งที่ไม่ใช่ นโยบายระดับ ชาติ แต่เป็นนโยบายระดับกลุ่ม องค์กร ซึ่งกำลังขับเคลื่อนผ่าน แพทยสภาให้กระจายแนวคิดออกไป ว่าราชวิทยาลัย สมาคม รวมทั้งแพทย์ต้องช่วยกันตรงนี้

“ที่อยากไปถึงตามที่องค์การสหประชาชาติเขียนไว้คือ ลดอ้วน ลดเบาหวาน คือเขาเขียนว่า อย่าให้อ้วนและเบาหวาน เพิ่มขึ้น นั่นคือเป้าหมายของคนไทยไร้พุง แต่ถ้าเป้าหมายของ NCDs อย่างที่บอกว่าต้องลดอัตราการตาย ต้องเข้าถึงการรักษา อะไรแบบนี้แต่เป้าเรายังไม่เปลี่ยนที่จะพิชิตพุง พิชิตโรค”

16

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มุมมองสาธารณสุขยุคใหม่





เพื่อخانรับกิจกรรมทางกาย กระทรวงสาธารณสุข ได้เปลี่ยนชื่อกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สังกัดกรมอนามัย มาเป็นกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย ผู้ช่วยผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มองว่าบทบาทของภาครัฐน่าจะเป็นผู้กำหนดนโยบาย ชี้อีก ดูแลระบบกิจกรรมทางกาย

“หลัก ๆ คือการทำงานกับภาคส่วนต่าง ๆ ในขณะที่เดียวกันก็ทำบทบาทส่วนอื่น เช่น สื่อสารไปถึงสังคมว่ากิจกรรมทางกายหมายถึงอะไร แต่ละวัยทำอะไรได้บ้างหรือทำองค์ความรู้ขึ้นมาว่าวัยต่าง ๆ ควรทำอะไร มีข้อแนะนำอย่างไร ไปปรับใช้ได้อย่างไร มีผลอย่างไร”

เขามองว่าในสังคมไทยการออกกำลังกายมีมานาน หากนับแต่ยุคสมัย จอมพล ป.พิบูลสงคราม ราว 70 ปีที่ผ่านมา มีการประกาศชวนคนมาออกกำลังกาย เริ่มมีการเดินแอโรบิค ที่การเพาะกายเน้นให้สุขภาพของคนแข็งแรงเป็นพลังกับประเทศ

ด้านราชการในภาคส่วนที่เกี่ยวข้องเรื่องนี้ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เริ่มมีส่วนออกกำลังกาย ต่อมาปรับปรุง กลายเป็นกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเมื่อ 10 ปีก่อน ขณะเดียวกันกรมพลศึกษา ก็ทำเรื่องออกกำลังกายที่เน้น ไปทางกีฬา

“ผมจึงมองว่าที่ผ่านมาการออกกำลังกายในส่วนราชการ ถูกดูแลโดยกรมพลศึกษากับกรมอนามัย” นายแพทย์ฐิติกรเล่า

เมื่อเริ่มก่อตั้งกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผู้อำนวยการกองคนแรก **นายแพทย์สมชาย ลีทองอิน** ตีความการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพว่าเป็นการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

“เป็นการตีความให้มันกว้างกว่าการออกกำลังกาย เริ่มไปปรับแนวคิดระดับโลกเข้ามา ไม่ว่าจะองค์กรอนามัยโลกที่มีการ ทำข้อเสนอแนะต่าง ๆ ใน 5 ปีแรกมีการวางรากฐาน องค์ความรู้ อะไรต่าง ๆ แต่พอคุณหมอไม่อยู่กับกองมันเริ่มตกลง ช่วง 5 ปี หลัง สสส.ก้าวขึ้นมามีบทบาทแทน”

เขามองว่าตอนแรก สสส.ไม่ได้เน้นกิจกรรมทางกาย แต่ทำแคมเปญ วิ่ง เดิน ปั่น งานอีเว้นท์ที่เน้นสุขภาพไม่ได้เน้น การแข่งขัน แต่ช่วงหลัง สสส.เริ่มคิดใหม่เพราะกระแสโลกเกี่ยวกับ เรื่องนี้เริ่มชัด

สำหรับกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพเริ่มมีความชัดเจน ในแนวทางเมื่อ 2 ปีที่ผ่านมาหลังเริ่มจัดกระบวนใหม่ โดยหันมอง กิจกรรมทางกายว่าใครมีบทบาท จึงเห็น สสส.เป็นแผนที่หลัก

คนไทยกระฉับกระเฉงด้วยกิจกรรมทางกาย



ขณะกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพเองมีอำนาจหน้าที่ตามกฎหมาย น่าจะเป็นกุญแจหลักในการทำงานโดยมีภาคีเครือข่ายในภาคส่วนต่างๆ ช่วยกันขับเคลื่อนไปด้วยกัน

นายแพทย์จิตติกร กล่าวว่าหากมองแผนภูมิทฤษฎีสามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา ตรงกลางเป็นกรมอนามัย ทางฝั่งวิชาการ มีมหาวิทยาลัยมหิดล ด้านของประชาสังคมมีทางด้านสมาคมสมาพันธ์ต่างๆ ที่ทำเรื่องออกกำลังกาย รวมไปถึงประชาชนหรือกลุ่มคนต่างๆ ส่วนหัวเป็นกระทรวงต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

“เมื่อเรามาคุยกันพบว่ากิจกรรมทางกายไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพ จริงแล้วมันมีมิติมากกว่านั้น อย่างการสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อ เช่น เราอยากให้คนเดินในชีวิตประจำวัน บันจักรยาน ต้องไปคุยกับกระทรวงคมนาคม ไปคุยกับ อปท. ว่าช่วยทำทางหรือไม่มีคนมาขวาง ถ้าจะส่งเสริมสุขภาพสถานที่ทำงานหรือโรงเรียนต้องไปต่อกับกระทรวงศึกษาธิการหรือกระทรวงแรงงาน”



เรามองว่ากระบวนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายหรือ PA ที่จริงไม่ใช่มุมมองใหม่ แต่คนทั่วไปจะเปิดใจรับกับเรื่องนี้ได้แค่ไหน หรือยังมองอยู่กับมุมมองเดิม แม้แต่คนกระทรวงสาธารณสุขเอง เมื่อต้องทำงานกับคนอื่นที่ไม่ใช่ระบบสุขภาพด้วยต้องปรับแนวคิดใหม่ ตัวอย่างความเคยชินคนกระทรวงสาธารณสุขเมื่อทำเรื่องนี้ อาจคิดเพียงสื่อสารผ่านโรงพยาบาล ขณะที่กิจกรรมทางกายเกี่ยวกับกลุ่มคนปกติไม่ใช่ผู้ป่วยที่ได้มาโรงพยาบาลอย่างเดียว หรือหากใช้ อสม.แนะนำสื่อสารก็เป็นไปได้ แต่ อสม.ไม่มีอำนาจไปปรับสภาพแวดล้อมตามแนวคิดนี้ได้

“เป็นเรื่องของหลายกระทรวง หลายหน่วยงาน แต่ความไม่เข้าใจหรือความไม่ลงตัวระหว่างกระทรวง หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ยังคงมีอยู่ ทั้งที่กิจกรรมทางกายเป็นประโยชน์ร่วมของหน่วยงาน และสังคม”

เขากล่าวและว่าที่ผ่านมางานกิจกรรมทางกายได้ประชุมกับแต่ละกระทรวงมากกว่า 10 ครั้ง ประชาพิจารณ์มาแล้ว 400 คน คุยกับคณะกรรมการที่ตั้งขึ้นมา ตอนนี้อยู่แผนแม่บทที่กรมอนามัยเสนอเข้าคณะรัฐมนตรีด้วย 3 ยุทธศาสตร์

1. ยุทธศาสตร์การส่งเสริม PA ในคนทุกกลุ่มวัย เน้นองค์ความรู้ว่าคนแต่ละกลุ่มวัยจะทำอะไรได้บ้าง

2. ยุทธศาสตร์การทำสภาพแวดล้อมให้เอื้อสภาพแวดล้อมมองเป็น 2 ตัวก็คือองค์กรกับชุมชน

องค์กร-เช่น ในกลุ่มเด็กก็เป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก พัฒนา มาตั้งแต่เด็กแรกเกิด ประถม มัธยม มหาวิทยาลัย จนกระทั่งเมื่อทำงานก็สถานที่ทำงาน รวมถึงโรงพยาบาลเมื่อป่วย

ชุมชน-มองไปที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ทั้งหมดต้องช่วยสร้างสภาพที่เอื้อขึ้นมาให้คนทุกกลุ่มวัยได้ใช้

3. ยุทธศาสตร์ระบบสนับสนุน เช่น ระบบวิจัย สร้างองค์ความรู้ ระบบการเฝ้าระวัง ระบบการสื่อสารรณรงค์ ระบบการติดตามและประเมินผลนโยบายต่างๆ

จากยุทธศาสตร์ดังกล่าว มีการวางแผนเคลื่อนในยุทธศาสตร์ที่ 3 ก่อน โดยสร้างองค์ความรู้ ระบบพื้นฐานต่อด้วยยุทธศาสตร์ที่ 2 สภาพแวดล้อม ต้องมีการปรับสิ่งแวดล้อมให้เอื้อก่อนถ้าไปยังยุทธศาสตร์ที่ 1 คือให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยได้รู้ว่าทำอะไรได้บ้าง

“3 ไป 1 เขาจะรู้ว่าทำอะไร ขณะเดียวกัน 2 ก็จะไปปรับก็จะส่งเสริม 1 ไปด้วย” เขาสรุป หลังแผนแม่บทผ่าน ครม. จะเกิดคณะกรรมการชาตินายกรัฐมนตรีหรือรองนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน มีรัฐมนตรีกระทรวง ปลัดกระทรวง ไล้จี้ให้แต่ละกระทรวงไปทำงานไปตามสายการทำงานลงส่วนจังหวัด อำเภอ ชุมชนต่อไป

“แผนที่ซึ่งเอาไว้อ้อยๆ ต้องมีแผนปฏิบัติการ จะมีการเรียกทุกคนมาคุยกันอีกทีว่าทำอะไร ที่เหลือก็จะเป็นการติดตามตรวจจสอบ”

รูปธรรมสำหรับปีที่ผ่านมาทางกองกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ทำองค์ความรู้ ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายทุกกลุ่มวัย ร่วมกับ อปท. โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก สสส.



“เราทำข้อเสนอแนะว่ากิจกรรมทางกายคืออะไร แล้วแต่ละวัยทำได้มากน้อยแค่ไหน เอาให้มันชัดเจน” ผู้ช่วยผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพว่าแม้ยังมีการถกเถียงถึงความหมายของ PA หลายมุมมอง เขาเห็นว่าคนที่เข้าใจยากคือกลุ่มนักวิชาการเท่านั้น สำหรับคนทั่วไปแม้เป็นคำใหม่ พบออกว่าเคลื่อนไหวร่างกายเขาเข้าใจ

ตอนลงไปทำโครงการบริหารจัดการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของ อปท. ทางกรมอนามัยได้ลงพื้นที่หลายจังหวัด ไม่ว่าจะเป็นเชียงราย พิษณุโลก สตูล ภูเก็ต นครสวรรค์ หนองบัวลำภู ชัยภูมิ อ่างทอง เป็นต้น มีทั้งเทศบาลนคร เมือง ตำบล ไปเพื่อขยายแนวคิดกิจกรรมทางกาย ส่วนใหญ่ก็เข้าใจว่ามันคือการออกกำลังกาย เขามีสนามกีฬา ฟิตเนส มีสวนสาธารณะ หลายแห่งมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้อย่างน่าสนใจ ไม่ว่าจะเป็นที่พิษณุโลกทำเลนจักรยาน อ่างทองเคลื่อนชมรมต่างๆ ให้ อสม.เป็นแกนนำชมรมออกกำลังกาย สตูลปรับสถานที่ให้สวยงาม คนออกมาใช้ นครสวรรค์พัฒนาสวนสาธารณะ อุทยานสวรรค์เป็นพื้นที่ออกกำลังกาย เชียงรายทำสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

“ตัวละครเด่นในเทศบาลนอกจากผู้นำอย่างนายกเทศมนตรีที่เกี่ยวข้องโดยตรงคือ ผอ.กองสาธารณสุข และ ผอ.กอง-



การศึกษา และที่สำคัญจริงๆ พบว่าเป็นภาคประชาชนในพื้นที่ เพราะถ้าประชาชนต้องการ PA จริงๆ ผู้นำต้องฟัง โดยเฉพาะกลุ่มประชาชนเข้มแข็ง”

นายแพทย์ฐิติกรเล่าต่อว่าการเอา PA มาเป็นมิตินำสังคม เป็นอีกประเด็นที่น่าสนใจ อย่างการเล่นเปิดทองสามารถดึงผู้สูงอายุให้ออกมาจากบ้าน

“ครั้งแรกอาจเล่นนั้นๆ แต่พอเล่นไปเล่นมารู้จักเพื่อน กลายเป็นมาทุกวัน หรือวัยหนึ่งจะนำอีกวัยหนึ่งเข้ามาเกิดความ เชื่อมร้อยของสังคม ผมมองว่านี่จะเป็นการแก้ปัญหาติดมือถือ ติดจอหรือเปล่า มองว่ามิติชุมชนตอบโจทย์เรื่องส่งเสริมสุขภาพ ได้ดี เพราะชุมชนเทศบาลถ้าเขาเข้าใจแนวคิดนี้จะส่งเสริมสุขภาพ ไม่ยากทำอย่างหนึ่งก็จะทำสิ่งอื่นต่อเนื่องไปได้อีก”

เทศบาลนครพิษณุโลก (เมืองขนาดใหญ่)



เทศบาลนครเชียงราย (เมืองขนาดใหญ่)



© HSSOAN

สภาพแวดล้อมดี ชุมชนร่วมมือ



นอกจากขับเคลื่อนภายใน ทางกรมอนามัยยังพยายาม เชื่อมระดับโลก เช่น ขับเคลื่อนในเวทีสมัชชาอนามัยโลกหรือเวที วิชาการนานาชาติที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพเมื่อปี 2559 “ผมว่า ที่เราพยายามทำมาทั้งหมดมันดีแล้ว ถ้าเราทำต่อไปอย่างน้อย 4-5 ปีมันจะเป็นระบบที่แข็งแกร่งมาก” เขาว่าเป้าหมายสำคัญ อยู่ที่

- สังคมเข้าใจแนวคิดเรื่อง PA แล้วแม้หลายระดับ ที่เกี่ยวข้องยังถกเถียงไม่จบ

- พอคนรู้แนวคิด บุคลากร เจ้าหน้าที่ที่ทำหน้าที่ จะต้อง รู้ว่าตอบสนองประชาชนอย่างไรให้มี PA ในชีวิตประจำวัน

เขาบอกว่า มองว่าที่ทำมาน่าพอใจแล้ว ส่วนที่เหลือเป็น หน้าที่ผู้เกี่ยวข้องร่วมกันผลักดันขับเคลื่อนต่อคนละไม้คนละมือ ต่อไป โดยต้องมาช่วยกันทุกองค์กร โดยไม่สามารถขับเคลื่อน เรื่องนี้แบบลำพัง

17

กีฬามวลชนกรมพลศึกษา

ความสอดคล้องกระแส PA

ดร.กิตติพงษ์ โพธิมุ เกษียณอายุราชการจากตำแหน่ง
อธิบดีกรมพลศึกษา มา 3 ปีแล้ว โดยขณะรับราชการมีบทบาท
สนับสนุนงาน สสส. มาตลอด

กรมพลศึกษาได้รับการสนับสนุนกิจกรรมทางกายจาก
สสส. ระยะเริ่มแรกเกิดปรากฏการณ์สำคัญระยะแรกคือกีฬาปลอด
จากเหล้าและบุหรี่ แม้ PA เพิ่งเข้ามา แต่ต่อยอดกระบวนการ
ที่ทำมาก่อนได้

ดร.กิตติพงษ์เล่าว่าปัจจุบันกรมพลศึกษาสังกัดกระทรวง
การท่องเที่ยวและกีฬา มีสถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและ
การกีฬา ซึ่งมีบทบาทอบรมชาวบ้านเกี่ยวกับผู้ตัดสิน ผู้สอน ผู้นำ
นันทนาการ สร้างผู้นำการออกกำลังกาย ประจำท้องถิ่นที่เรียกว่า
อศก. หรืออาสาสมัครกีฬาและนันทนาการ



กรมพลศึกษายังมีเจ้าหน้าที่พลศึกษาและกีฬาประจำอำเภอใน 887 อำเภอทั่วประเทศ มีหน้าที่ทำกิจกรรมพลศึกษาในท้องถิ่น

“เจ้าหน้าที่พลศึกษาอาจต้องส่งเสริมแอโรบิคจัดแข่งขันกีฬาไทย กีฬาพื้นบ้าน กีฬาสากล จัดการแข่งขันฟุตบอล แต่เจ้าหน้าที่คนเดียวทำงานยาก จึงมีการอบรมอาสาสมัครกีฬาเราเลยเอาแผน PA ที่ทำกับ สสส.มาใส่ผนวกให้ด้วย”

ดร.กิตติพงษ์กล่าวว่าหน้าที่กรมพลศึกษาจัดให้มี อสก. เพราะตระหนักว่าผู้นำกีฬาน่าจะต้องมีความรู้ทักษะการสอนการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย (PA)

คำว่ากิจกรรมทางกายในความหมายของท่านอดีตอธิบดีกรมพลศึกษานั้นหมายถึงกิจวัตรประจำวันที่ชาวบ้านทำอยู่แล้ว

แต่ทำให้เยอะขึ้น หนีสภาพการเนือยนิ่ง ลดโรค NCDs หาหมอน้อยลง ไม่ต้องเสียเงินเสียการเสียงาน

“นอกจากกิจกรรมทางกายเรายังสอนวิธีทางโภชนาการเข้าไปด้วย” ดร.กิตติพงษ์เล่าและว่าทุกวันนี้ทางกรมพลศึกษาได้จัดหลักสูตรดังกล่าวให้กับพื้นที่ทั่วประเทศ เขาเองรับเชิญเป็นวิทยากร มีเจ้าหน้าที่พลศึกษาในพื้นที่มาเป็นพี่เลี้ยง ปีที่แล้วสามารถอบรม อสก.ได้ 97 รุ่น กระจายทั่วประเทศ

“ผมเพิ่งไปที่จังหวัดตราด ก็ได้รับความสนใจจากประชาชนที่ อบจ.และ อบต.คัดเข้ามาให้ ในนั้นมีทั้งเจ้าหน้าที่อนามัย อสม.ประชาชน”

เนื้อหาในการอบรมเน้นนโยบายรัฐบาลว่าทำอย่างไรให้ประชาชนมีความสุข สุขภาพแข็งแรง ยุทธศาสตร์การพัฒนาคคน ผู้ที่ผ่านการอบรม อสก.จะได้วุฒิตี๋บตรกลับไปยังหมู่บ้าน เพื่อสร้างเครือข่ายขยายต่อการออกกำลังกาย สร้างชมรมออกกำลังกายแอโรบิก ชมรมจ็อกกิ้ง ชมรมวิ่ง ชมรมเดินหรือชมรมออกกำลังกายต่าง ๆ ถ้ามีโอกาสต้องชวนท้องถิ่นอื่นมาร่วมขยายผลออกไปเรื่อย ๆ

ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายของชาวบ้านที่ได้สัมผัสมา ดร.กิตติพงษ์เล่าว่ายังมีความแตกต่างกันอยู่มาก เมื่อไปพบกับชาวไร่ชาวนา มักได้ยินว่าคำพูดที่ว่าไม่มีความจำเป็นเพราะเขาทำงานออกกำลังกายแล้ว

“เราบอกว่าย่างนั้นถือว่าดีแต่ยังไม่เกิดประโยชน์สูงสุด เพราะงานที่ทำไม่ได้ต่อเนื่องตามหลักการออกกำลังกาย ถ้าทำให้มีประสิทธิภาพดีกว่า อาจต้องออกกำลังกายให้เยอะๆ อย่างแอโรบิค”

ความเข้าใจเกี่ยวกับแอโรบิคในหมู่ชาวบ้านยังมักเข้าใจผิด อีกก็คือการเต้นแอโรบิค หรือ “แอโรบิคแดนซ์” แต่คำว่าแอโรบิคทางวิชาการหมายถึงการออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจนเผาผลาญพลังงานต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที และหัวใจเต้นเพิ่มขึ้นกว่าชีพจรปกติตามเกณฑ์ที่ระบุเอาไว้

คำแนะนำสำหรับชาวสวนจาก ดร.กิตติพงษ์คือ เสร็จจากงานสวนต้องเดินอีก 30 นาที พอเริ่มเดินเริ่มวิ่ง อะดรีนาลีนหลั่งแล้วจะมีความสุข สบายไม่เครียด ไม่ต้องกินยานอนหลับแล้วหันมาดูแลร่างกายเพิ่มเติมด้านโภชนาการ

สำหรับหลักสูตรของกรมพลศึกษายังสอนเรื่องการจับชีพจรและระบบร่างกายที่เชื่อมโยงอีกด้วย

ดร.กิตติพงษ์มองว่ากีฬา ออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายนี้ความหมายจริงคือ Exercise เป็นการทำอะไรก็ได้ที่มีการขยับร่างกาย ไม่อยู่เฉยๆ เนื่อนี้เอง หลายอย่างอยู่ในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว เช่น แทนที่จะนั่งรถกลับบ้านเดิน เปลี่ยนจากขึ้นลิฟท์มาเดินขึ้นบันไดแทน

“วัดผลอย่างง่ายถ้าคนเรามีกิจกรรมทางกายจะรู้สึก กระฉับกระเฉง นอนหลับสบาย ตื่นสดชื่น ท้องไม่อืด อาหารย่อยดี ทางตรงกันข้าม ถ้าไม่มีกิจกรรมทางกายเลย จะมีลักษณะเนื่อนิ่งมาจากเทคโนโลยีกลายเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม”



กิจกรรมทางกายของ ดร.กิตติพงษ์ เน้นกิจกรรมประจำวัน ที่ทำอยู่อย่างสม่ำเสมอแต่ทำให้มากขึ้น อย่างเช่นชาวบ้านใช้มอเตอร์ไซด์ ไปทำนาเปลี่ยนมาเดินไปและเดินกลับที่นา นอกจากประหยัด น้ำมันระหว่างทางยังได้พบปะพูดคุยเป็นความสุขทางสังคมอีกด้วย

“กรณี อสก.ที่ผ่านการอบรม เราเห็นว่าเขากลับไปเปิด เครื่องขายเดินแอโรบิค แข่งกีฬาฟุตบอล แข่งตะกร้อ วิ่ง ขี่จักรยาน เป็นกิจกรรมที่เห็นผล” เขาเล่าต่อ ถือว่าทำตามแผนยุทธศาสตร์ แห่งชาติที่จะสร้างผู้นำการออกกำลังกายในชุมชนตามโจทย์รัฐบาล ที่ว่าชุมชนเข้มแข็ง มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ซึ่งดำเนินการ 2 แนวทาง คือกีฬาพื้นฐาน กับกีฬามวลชน

กีฬาพื้นฐาน ความหมายคือการส่งเสริมกีฬาเพื่อความ เป็นเลิศ เพื่อการแข่งขัน คนส่วนใหญ่มองเห็นส่วนนี้ได้ง่ายกว่า ซึ่งการกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นหน่วยงานรับผิดชอบหลัก

ส่วนที่กระทบกับประชาชนในวงกว้างคือกีฬามวลชน ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมาออกกำลังกาย เล่นกีฬานั้น ทนทานกร กิจกรรมทางกาย

“ผมอธิบายกับประชาชนว่า มวลชนคือคนทั่วประเทศ ทำกับคนส่วนใหญ่ ทำเพื่อสุขภาพไม่ได้เน้นถึงการแข่งขัน ท่านแข่งกับตัวเอง ทำเพื่อตัวเอง ไม่ต้องไปแข่งกับคนอื่น เดินช้า เดินเร็ว วิ่งช้าวิ่งเร็ว ไม่เปรียบเทียบ เพราะเราไม่ได้เน้นแข่งขัน แต่เน้นส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี”

กีฬามวลชน จะเป็นคำตอบที่ทำให้คนสุขภาพดีครอบครัว มีความสุข ไม่เจ็บป่วยไม่ต้องไปเสียค่ารักษาพยาบาล ไม่ต้องเสีย การเสียงานไม่ต้องนอนอยู่บ้าน คนเฒ่าคนแก่พออายุมากขึ้น ไม่กลายเป็นคนติดบ้านติดเตียง ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จิตใจแจ่มใส ร่างกายสมบูรณ์ ครอบครัวมีความสุข ชุมชนเข้มแข็ง

เขามองว่าที่กรมพลศึกษาดำเนินการขับเคลื่อนกีฬา มวลชนจะเกิดผลในระดับหนึ่ง แต่ก็คงจะต้องใช้ระยะเวลา โดยเป้าหมายที่น่าสนใจคือโรงเรียน เพราะการเล่นกีฬาทำให้เด็ก มีเพื่อน รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักการให้อภัย รู้จักการทำงานเป็นทีม รู้จักการยอมรับผู้อื่น ส่วนเด็กไม่เล่นกีฬาตั้งมาเป็นกองเชียร์

ดร.กิตติพงษ์กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีความสะดวกและคล่องตัวกว่าการเล่นกีฬา เพราะไม่ต้อง

เตรียมชุด อุปกรณ์ แค่เคลื่อนไหวร่างกาย แต่ปัญหาหลักของสังคมไทยคนทั่วไปยังขาดองค์ความรู้ที่ถูกต้อง

“ชาวบ้านบางคนทำไม่ถูก เกิดการบาดเจ็บก็อาจหันหลังให้การออกกำลังกายไปเลย ก็เท่ากับเสียโอกาส”

การขับเคลื่อน PA ขณะนี้ในเชิงนโยบายอดีตอธิบดีกรมพลศึกษามองไปที่สมัชชาสุขภาพแห่งชาติที่จะให้ทางรัฐบาลขานรับ ขณะเดียวกันมองเห็นว่าจากที่ประเทศไทยมี Bangkok Agenda เมื่อปี 2537 ลงนามปฏิญญาสากลว่าจะเพิ่มชั่วโมงพลศึกษาในโรงเรียน

“นั่นเป็นความหวัง เพราะปัญหาของประเทศไทยตอนนี้หลักสูตรเปลี่ยนไป จนกระทั่งวิชาพลศึกษาเหลือเพียงชั่วโมงเดียวในแต่ละสัปดาห์และยังขาดแคลนครูพลศึกษาอีกด้วย”

เขามองว่าอันนี้ส่วนทางกับความต้องการเพิ่มกิจกรรมทางกายสำหรับคน 3 วัย โดยเฉพาะวัยนักเรียนมองว่าจะต้องเคลื่อนไหวให้มากแทนที่จะนั่งเรียนกับห้องตลอด ตัวอย่างจากประเทศที่เขาพัฒนาแล้ว ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จะต้องพัฒนาไปด้วยกัน

ดร.กิตติพงษ์เล่าว่า ศ.นพ.ดร.บุญสม มาร์ติน อดีตรัฐมนตรีกระทรวงศึกษาเคยฝากเอาไว้ว่าไม่อยากให้เด็กไทยหัวโต ตัวลีบ ใจแคบ ในความหมายคือ ไม่ต้องการให้เด็กเขาแต่เรียนหนังสือ เอาวิชาการใส่เข้าไป ใส่แวนหนาเตอะ ดูหนังสืออย่างเดียว แต่ไม่ออกกำลังกาย โดยต้องให้ PA ลงไปอยู่ที่โรงเรียน ตั้งแต่อนุบาลจนถึงมัธยม พอเข้ามามหาวิทยาลัยจะมีชมรมต่างๆ

รองรับตามความสนใจอยู่แล้ว ไม่ว่าจะชมรมนาฏศิลป์ ดนตรี กีฬา ต่าง ๆ ตรงนั้นเด็กค้นพบตัวเองได้

“เราต้องหลอมประชาชนตั้งแต่เริ่มออกจากบ้าน ถ้าเราให้เด็กเล่นกีฬามาตั้งแต่อนุบาล เมื่อเขาโตขึ้นเขาจะไม่ไปในทางเสียหาย คนเล่นกีฬาจะมีศิลปะมีความภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่มีโอกาสที่จะไปในทางไม่ดี”

สำหรับ PA ของประเทศไทย เขาเห็นว่าเดินมาถูกทาง ขณะนี้มีองค์กรระหว่างประเทศสนับสนุน ขณะที่นายกรัฐมนตรียังออกมาให้นโยบายการออกกำลังกายทุกวันพุธ

“ตอนนี้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี มุ่งเน้นการพัฒนาคน อันหนึ่งก็คือทำให้คนมีร่างกายแข็งแรง โดย สสส.ทำเรื่ององค์ความรู้ ขณะที่กรมพลศึกษาให้ทั้งความรู้และทักษะในเรื่อง PA ล้วนเป็นทักษะชีวิต การดำรงชีพอยู่ด้วยความสุข “

ดร.กิตติพงษ์กล่าวและว่าถ้าประชาชนคนไทยมีกิจกรรมทางกายเป็นวิถีชีวิต ลงไปสู่ชุมชน ไปสู่กลุ่มคน 3 วัย ทำไปพร้อม สุขภาวะด้านอื่นน่าจะช่วยให้สังคมไทยดีขึ้น

18

ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล ก้ากายความรู้ PA สู่ชุมชน

การขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายหรือ PA ของ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ได้นำบสนับสนุนจาก สสส. ไปสนับสนุนองค์กร ชุมชนต่างๆ ทั่วประเทศ

โครงการเน้นส่งเสริมนวัตกรรมกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉลี่ยภาคละ 10 โครงการ แตกต่างไปตามพื้นที่บริบท ตอบโจทย์ ตัวชี้วัดของ สสส.

“สิ่งที่เราเห็นคือคนทุกเพศทุกวัยมาทำกิจกรรมทางกาย เราจึงได้เห็นคนที่ชุมชนสะพานใหม่ กรุงเทพฯ ทำร่วางย่อนยุค มีผู้สูงอายุมาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มาขยับร่างกายโดยการเดินร่ำ ต่อมายังไปชวนชุมชนใกล้เคียงมาร่วมกิจกรรมด้วย”



ดร.สุชาติเล่าว่าที่นครศรีธรรมราชต่างออกไปเพราะที่นั่นใช้กลองยาวมาเป็นกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ส่วนทางภาคอีสานและเหนือเกิดกระแสการปั่นจักรยานของผู้สูงอายุในวันเสาร์-อาทิตย์เพื่อออกไปเก็บขยะ

ที่จังหวัดเชียงใหม่ ทางโครงการได้สนับสนุนวัยรุ่นกลุ่มบ๊อบบี้เล่นตารางเก้าช่อง และเดินแอโรบิค

การนำวัฒนธรรมมาประยุกต์เป็นกิจกรรมทางกาย ยังพบว่าทางภาคเหนือนำการฟ้อนเล็บเป็นกิจกรรมทางกาย สิ่งบุรีส่งเสริมโภชนนักเรียน ราชบุรีใช้หนังใหญ่เป็นเครื่องมือ เป็นต้น

การประกวดนวัตกรรมกิจกรรมทางกาย ดร.สุชาติเล่าว่า ได้ให้นักศึกษาคิดโครงการ สิ่งประดิษฐ์ ผลงานนักศึกษาได้เกิดการ คิดค้นเครื่องมือออกกำลังกายหลายอย่าง เช่น ปิงปองโต๊ะเล็ก สำหรับเด็กเล็ก ยังมีแอปพลิเคชันเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ยังสนับสนุนนักศึกษาที่ไปออกค่าย จัดกิจกรรม ทางกายกับชุมชน

“นวัตกรรมเครื่องมือเน้นที่การทำง่าย ใช้ง่าย เข้าถึงง่าย ได้ผล และต้องหาได้ง่ายในท้องถิ่น แต่นวัตกรรมไม่ใช่เครื่องมือ เครื่องมืออย่างเดียว ในเชิงบริหารจัดการเราก็ทำมาแล้ว เช่น เราพบว่าในลานแอร์โบลิมแต่ผู้หญิงมักมาเดิน ทำอย่างไรให้ผู้ชาย มาเดิน มีชุมชนหนึ่งอยากให้พ่อม่ายมาเดิน ผมก็แนะนำคนเดียวว่า ให้เอาแม่ม่ายมานำ เชื่อใหม่ว่าสำเร็จ ซึ่งนี่ก็ถือว่านวัตกรรม ทางการจัดการนะ”

เขามองว่าสิ่งที่ดำเนินการโดยหลัก ๆ คือการนำองค์- ความรู้จากสถาบันวิชาการลงไปสู่ชุมชน

“เราเป็นผู้ชี้แนะ ชี้นำ เราให้หลักให้ภาพใหญ่ แต่วิธี เขาต้องไปออกแบบให้เข้ากับบริบทชุมชน” ดร.สุชาติกล่าวว่า กิจกรรมทางกายที่ทำงานร่วมกับ สสส.พัฒนามาเยอะ มีการทำ เรื่องนี้มาอย่างไม่หยุดยั้ง ตั้งแต่ไม่ได้ใช้คำว่ากิจกรรมทางกาย แต่ใช้คำว่าส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพมาก่อน

สำหรับความหมายของกิจกรรมทางกายในแต่ละศาสตร์ เห็นว่ามักมองกันคนละแง่มุม ดร.สุชาติในฐานะนักวิทยาศาสตร์

การกีฬา นิยามกิจกรรมทางกายว่าเป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ มัดใหญ่ที่มี 3 ระดับ

1. ระดับเบา (เพื่อสุขภาพ)
2. ระดับกลาง (เพื่อป้องกันรักษา)
3. ระดับสูง (เพื่อนักกีฬา)

“แรก ๆ หมอมองว่ากิจกรรมทางกายเป็นอะไรก็ได้ที่ไม่ใช่กีฬา มองว่างานบ้าน การเดินไปธุระปะปัง เป็นกิจกรรมทางกาย แต่ทางพลศึกษาบอกว่าไม่ใช่ ตอนนั้นก็เริ่มปรับเข้าหากันเข้าใจมากขึ้น” ดร.สุชาติกล่าวและว่า ในทางวิชาการทางวิทยาศาสตร์-การกีฬาจะใช้ตัวมาตรฐาน 3 ประการดังกล่าวมาแล้วในการอธิบายในภาพรวม ส่วนวิธีการจะอย่างไร แล้วแต่บริบทของแต่ละคน ซึ่งต้องพิจารณาเป็นรายบุคคล

“อย่างแม่บ้านไม่มีทักษะด้านกีฬา ไปชวนเขาตีแบดมินตันไม่ได้ ก็ให้เขาทำงานบ้านไป ซึ่งอยู่ในชีวิตประจำวันของเขาอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องไปใช้ทักษะ”

สมัยก่อนนักพลศึกษาเองมองทุกอย่างเป็นกีฬาหมด ครูพลศึกษามักกำหนดว่านักเรียนต้องเตะบอล ตีปิงปอง หรือ เตะตะกร้อตามจำนวนที่กำหนด

“ผมว่านั่นเป็นความเข้าใจที่ผิดเพี้ยน ตีบทึบ ที่จริงแล้วกีฬาเป็นสื่อให้คนออกกำลังกายไม่ใช่ให้คนเป็นนักกีฬาทุกคน หรือไปวัดกันที่ทักษะ ถ้าวัดที่สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ต้องอีกแบบ”

เขายกตัวอย่างเด็ก ม.1 ตัวอ้วนมาก ครูสั่งให้ทำท่า
ม้วนตัว เด็กไม่มีทางทำได้ ครูก็ต้องคิดต่อว่าจะทำอย่างไร
อาจต้องจัดระบบโภชนาการหรือออกแบบการออกกำลังกาย
สำหรับคนอ้วน เริ่มจากไปเดิน เพิ่มมาเป็นเดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ
จ็อกกิ้ง แบบค่อยเป็นค่อยไป มีความพร้อมแล้วสักวันหนึ่ง
เด็กอ้วนคนนั้นอาจจะม้วนตัวได้เอง

ย้อนกลับไปที่โครงการของดร.สุชาติ ซึ่งได้รับการอุดหนุน
จาก สสส.มาตั้งแต่ปี 2545 เขาเล่าต่อว่า มีกระบวนการพัฒนา
จากระยะแรก สสส.ทำงานเชิงรับ เปลี่ยนเป็นทำงานเชิงรุก
โดยชวนให้ชาวบ้านคิด เขียนโครงการ ร่วมกันพัฒนากับชุมชน
ตามบริบท จนทุกวันนี้ชุมชนบางแห่งเดินเองได้

“ผลที่เกิดผมประเมินว่า ประชาชนหันมาออกกำลังกาย
มากขึ้น เมื่อก่อนเมื่อจัดวิ่งคนมาร่วมห้าร้อยคนถือว่างานใหญ่
ทุกวันนี้มาเป็นจำนวนหมื่น หรือสมัยก่อนคนมาร่วมวิ่งมาราธอน
อายุ 40 ปีขึ้นไปทุกวันนี้กลายเป็นวัยรุ่น วัยทำงาน กระทั่งสมัย
ก่อนฟิตเนสไม่ค่อยมี แต่สมัยนี้ฟิตเนสเอกชนเปิดไปทั่ว เก็บค่า
สมัครราคาก็แพง บริษัทห้างร้านด้านกีฬา คนใช้บริการ”

เหล่านี้เขาเห็นว่า โยงกับสิ่งที่ขับเคลื่อนมาอย่างชัดเจน
ในกรุงเทพฯ ลิบปีก่อนใครเข้าสวนลุมพินีซึ่งเป็นสวนสาธารณะ
ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติเพราะเป็นแหล่งอบายมุข น่ากลัวจะมีแต่
หนุ่มสาวจะไปจู้จี้ทำมิดีมิร้าย แต่เดี๋ยวนี้อสวนลุมพินีเป็นที่
ออกกำลังกาย

นอกจากนั้น ในช่วงสิบปีที่ขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย 90% ทุกจังหวัดในประเทศไทยเกิดสวนสุขภาพที่นักการเมืองท้องถิ่นสามารถนำเสนอนโยบายสุขภาพเรียกคะแนนเสียงจากประชาชนได้

“คำว่ากิจกรรมทางกายในสังคมไทยขณะนี้คนเข้าใจ 40% แต่ส่วนใหญ่คิดว่าเป็นการออกกำลังกาย เล่นกีฬา”

เขาว่า ชาวไร่ชาวนามักมาบอกว่าแต่ละวันขุดดินเป็นการออกกำลังกาย ดร.สุชาติอธิบายเขาว่า ถูกเพียงครึ่งเดียวเพราะออกกำลังกายจริงแต่ไม่ได้ครบทุกส่วน คล้ายนักเทนนิสที่มีอหิวาจะโตเพราะใช้งานมากกว่า กุลีที่ขนของแบกกระสอบข้าวไว้แต่กล้ามเนื้อส่วนนั้นเพียงส่วนเดียวเจ็บหลังเพราะไม่รู้จักรการยืดเหยียด

ระบบการออกกำลังกายโดยวิทยาศาสตร์การกีฬา จำเป็นต้องอธิบายให้สังคมเข้าใจ ว่าทำอย่างไรให้เพียงพอมีคุณภาพ ขณะที่วิชาการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา มีการค้นพบพัฒนาการทางด้านนี้เพิ่มขึ้นมากมายต่างจากสมัยก่อน

“ในตอนที่สอนวิทยาศาสตร์การกีฬาทั่วประเทศ ผมมองว่ายังสนใจพัฒนากีฬาในด้านความเป็นเลิศ เน้นที่สร้างนักกีฬา ไม่ได้มองตรงกลางและล่าง ในการสร้างประชาชนทั่วไป เพื่อตอบคำถามกิจกรรมทางกาย การขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวเพื่อเกิดผลเชิงสุขภาพ”

ดร.สุชาติเสนอแนะว่า บทบาททางวิชาการของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ที่สอนวิทยาศาสตร์การกีฬาอาจต้องปรับในเรื่องนี้ด้วย ส่วนทักษะการกีฬาอาชีพ อาจจะต้องเป็นเรื่องของสมาคมกีฬาต่าง ๆ

กิจกรรมทางกายเป็นกลุ่มประชาชนส่วนกลางและล่างที่ไม่ใช่นักกีฬา เป็นคนเป้าหมายส่วนใหญ่ ต้องการรูปแบบที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชนนั้น ๆ ว่าควรให้เขาทำอะไร อย่างไร โยงกับพื้นที่โดยไม่มีสูตรสำเร็จ ไม่สามารถกำหนดออกแบบเป็นแบบเดียวกัน

“เราก็ต้องให้องค์ความรู้อย่างคำว่าแอโรบิก ชาวบ้านจะเข้าใจอยู่อย่างเดียวว่าเป็นการเดินแอโรบิก โดยไม่เข้าใจว่าแอโรบิกที่แท้จริงคืออะไร มาเดินแล้วจะสุขภาพดีแข็งแรงจริงหรือเปล่า คนนำแอโรบิกไม่ดูเลยว่านำคุณบ้า คุณยายเดิน เขาจะทำท่าทางอย่างนั้นได้หรือเปล่า สุดท้ายก็เดี้ยงบาดเจ็บ”

ดร.สุชาติเล่าและว่า นอกจากเขาเป็นคนแรกที่เอาโปรแกรมทดสอบสมรรถภาพให้ สสส.ใช้ โดยเป็นเครื่องมือวัดความสำเร็จ วิเคราะห์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กและสำหรับประชาชน สิ่งที่ต้องเดินหน้าต่อไปมองว่า อย่าไปคิดว่าชุมชนต้องรู้ ต้องพร้อม ต้องเห็น แต่ต้องแบ่งว่ากลุ่มที่พร้อมจะทำอย่างไร กลุ่มที่อยู่ตรงกลางจะทำอย่างไร กลุ่มที่ยังรังเกียจจะทำอย่างไร ต้องแบ่งให้มีสัดส่วนพอสมควร ไม่มีตัวเลขแน่นอน แต่ขึ้นอยู่กับโอกาสสถานการณ์

“ผมว่า สสส.มองสูงและเร็วเกินไป ตรงไปที่ผลลัพธ์ แต่งาน Open Granted มันมองยาก เช่น เมื่อทำโครงการเสร็จแล้วจะเข้าไปอยู่ในแผนและนโยบายของ อบต.เลย มันไม่ง่าย อย่างนั้น แม้จะทำได้ดีแล้ว” เขากล่าวขณะเดียวกันหลายกลุ่มหลายองค์กรที่ไปทำงานร่วมกับ สสส.ในชุมชนก็มีเงื่อนไขต่าง ๆ กันไป ซึ่งมุมมองต่ออนาคตของการพัฒนากิจกรรมทางกาย ดร.สุชาติมองว่าต้องเอาวิชาการไปเสริมหนุนทุกมิติ

“อย่างการวิ่ง แต่ก่อนมีการบอกระยะทางว่ากี่กิโล ผมเสนอไอเดียไปว่า ถ้าเราเสริมวิชาการเข้าไปว่าวิ่ง ๑ กิโลเมตร ใช้แคลอรีไปเท่าไร บังคับให้เขาทำประวัติแบบฟอร์มรองรับป้องกันการบาดเจ็บ อุบัติเหตุในทริปมีโทรศัพท์ฉุกเฉิน กรู๊ปเลือด นี่เป็นตัวอย่างการเติมงานวิชาการและการจัดการ เพราะที่ผ่านมารีบบนนี้ก็มีบางคนรู้ แต่หลายคนไม่รู้และไม่ได้เกิดการถ่ายทอดอย่างเป็นระบบสู่สาธารณะมาก่อน”

19

ดร.เกษม นครเขตต์

วิจัย PA เคลื่อนนโยบาย



ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (PARC)
ได้รับการสนับสนุนจาก สสส. เพื่อเป็นองค์กรทางวิชาการ
วัตถุประสงค์ให้เป็นศูนย์การรวบรวมและพัฒนาองค์ความรู้
ใหม่ด้านกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ภารกิจหลักคือการศึกษาวิจัยทบทวนและเผยแพร่
องค์ความรู้สู่สาธารณะ โดยศูนย์ฯ ทำหน้าที่เป็นคณะผู้วิจัยเอง
ในบางกรณี แต่ส่วนใหญ่จะประสานความร่วมมือกับนักวิจัย
ภายนอกมาเป็นผู้รับทุนในประเด็นที่สอดคล้องแผนยุทธศาสตร์
ของ สสส.

ดร.เกษม นครเขตต์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยกิจกรรม
ทางกายเล่าที่มาว่า เมื่อปี 2554 สสส.ไปปรับนโยบายจากองค์การ
อนามัยโลกที่โตรอนโต แคนาดา ซึ่งมีการเซ็นรับรองจากประเทศ
ต่าง ๆ ทั่วโลกว่ามีความพร้อมที่จะขับเคลื่อนเรื่องกิจกรรมทางกาย
หรือ PA สสส.มองว่างานวิชาการด้านนี้ น่าจะต้องเข้มแข็งมากขึ้น
ก็เลยตั้งศูนย์วิจัยนี้ขึ้นมา

“บทบาทของศูนย์คือการพัฒนาองค์ความรู้โดยการสร้าง
งานวิจัยเพื่อเอาไปขับเคลื่อนนโยบายเป็นหลัก แต่ในขณะเดียวกัน
เราพยายามสร้างเครือข่ายวิชาการ สร้างงานวิจัย และนักวิจัย
หน้าใหม่”

จัดตั้งศูนย์เมื่อสิงหาคมปี 2557 จนถึงปัจจุบันเข้าปีที่ 4
งานวิจัยหลายเรื่องออกไปใช้ขับเคลื่อนนโยบายระดับประเทศ
บางเรื่องใช้ในการสร้างองค์ความรู้ใหม่

ดร.เกษมเล่าว่าสำหรับกรอบการวิจัยได้กำหนดกรอบ
3 ประเด็นใหญ่

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของคนมุ่งไปที่ตัวบุคคล

2. มุ่งไปที่การขับเคลื่อนนโยบายโดยตรงยังหน่วยงานที่มีบทบาท เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) โรงเรียน หรือทำงานวิจัยไปผลักดันนโยบาย

3. งานวิจัยที่มุ่งพัฒนาศักยภาพขององค์กร รู้ว่าองค์กรใดอยากทำเรื่องนี้แต่ไม่มีศักยภาพในการทำงานกับชุมชน ก็ไปออกแบบให้เป็นงานวิจัย

“ประเด็นนี้ที่เราทำล่าสุดกับ Solftware Park ให้กลุ่มคนที่นั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์มาก แก้ปัญหาด้วยกิจกรรมทางกาย เราก็เข้าไปพัฒนาศักยภาพองค์กรเขา รวมไปถึงการพัฒนาองค์กรภาครัฐและโรงเรียน”

4. ไม่ได้เป็นงานวิจัย แต่จะเป็นการสร้างเครือข่ายวิจัย เครือข่ายวิชาการ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เรียกว่า PA Network

จากกรอบ 4 ด้าน ดร.เกษมกล่าวว่า ผลที่เกิดตามมาคือ จากที่ประเทศไทยไม่เคยรู้เรื่อง PA ไม่มีนักวิชาการ ไม่มีประเด็นวิจัย ไม่มีองค์ความรู้ ก็เกิดความเคลื่อนไหวในเรื่องนี้ขึ้น ผู้ที่รับทุนวิจัยทุกส่วนไปสร้างความเคลื่อนไหวในเรื่องนี้ขึ้นมาในมหาวิทยาลัยของตัวเอง สถาบันทั้งหลายก็เริ่มเกาะติดกระแสเรื่องนี้

“ในเครือข่ายที่เกี่ยวข้องแม้ไม่ใช่ PA โดยตรง เดิมอาจจะเป็นวิทยาศาสตร์การกีฬาบ้าง พลศึกษา สุขศึกษา อะไรพวกนี้ พอเรามีประชุมเราก็เข้าไปร่วมเอาประเด็น PA เข้าไปได้

โดย สสส.สนับสนุนทุนบางส่วนให้เขาด้วย เกิดการเคลื่อนไหว
ในวงกว้างขึ้น พุด่างๆ ว่าองค์ความรู้วิชาการด้าน PA ได้ขยาย
ตัวเพิ่มมากขึ้น”

อย่างไรก็ตามงานวิจัยบางเรื่องยังไม่ได้ไปสู่การปฏิบัติ
แต่มันจะเป็นคำตอบในทางวิชาการ เช่น โจทย์ที่ว่า การแวงแชน
ได้ผลจริงหรือผลวิจัยก็พบว่าได้ผลดีจะแวงแบบไหนก็ได้ อย่างนี้
เป็นงานวิจัยที่ใช้ตอบคำถามในเชิงวิชาการ

ขณะที่งานวิจัยในกลุ่มมุสลิมที่ผู้หญิงที่มีข้อห้ามไม่ให้
เต้นแอโรบิคหรือออกกำลังกายแบบทั่วไป มหาวิทยาลัยอิสลาม
แห่งหนึ่งทางภาคใต้ทำวิจัยหาช่องทางเพื่อให้สุขภาพสตรีมุสลิม
มีกิจกรรมทางกาย รอหาทางเอาผลมาขับเคลื่อนเชิงนโยบายของ
ทางมุสลิมให้มีการยอมรับให้สตรีมุสลิมมีกิจกรรมทางกายได้ในเชิง
นโยบาย

อย่างไรก็ตามเขามองว่าในภาพรวมทุกอย่างกำลังอยู่
ระหว่างเคลื่อนตัวขององค์ความรู้และนโยบาย แต่ยังไม่ถึงขั้นของ
ความเปลี่ยนแปลง

“งานที่เราทำคู่ขนานไปกับงานวิจัยคือการขับเคลื่อน
นโยบายระดับประเทศ”

ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ทำงานคู่ขนาน
ไปกับหน่วยงานภาครัฐที่มีบทบาทเรื่องนี้โดยตรงคือกองกิจกรรม
ทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยเข้าไป
ร่วมพัฒนายุทธศาสตร์กิจกรรมทางกายระดับชาติ เพื่อเสนอเข้า
เป็นยุทธศาสตร์ชาติในคณะรัฐมนตรี ขณะที่ได้นำเข้าสมาชิก
สุขภาพแห่งชาติ มีบทบาทร่วมกับสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สจรส.ม.อ.) นอกจากนั้น ยังเป็นการทำงานคู่ขนานกับอีกหลายหน่วยงาน องค์กร โดยใช้องค์ความรู้ทางวิชาการเข้าไป

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่เสนอไปแล้วเป็นเรื่อง PA เด็กเยาวชน และกลุ่มผู้สูงอายุ ส่วนในวัยทำงาน สสส. มองว่ายังไม่เป็นปัญหามาก

“สถานการณ์ PA ของไทยผมมองว่าเหมือนกับประเทศอื่น คืออยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ ประชากรทุกกลุ่มวัยตั้งแต่วัยเด็กถึงสูงอายุอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อปัญหาการเกิดโรค NCDs อันเกิดจากการขาดกิจกรรมทางกาย หมายความว่าคนอยู่ในภาวะเนือยนิ่งมาก” ส่วนสาเหตุ ดร.เกษมมองว่าเพราะวิถีชีวิตเปลี่ยนไป ก่อนหน้านี้นั้นคนไม่ได้มีปัญหาเสี่ยงกับภาวะเนือยนิ่ง เพราะยังเคลื่อนไหวมาก

ปัญหายุคใหม่ที่น่าห่วงมากที่สุดเป็นกระแส Digital Society เกิดในประเทศที่รายได้ปานกลางจนถึงรายได้สูง สร้างภาวะเนือยนิ่งสูง

“กำลังมองประเทศไทย 4.0 ว่าจะมีผลเช่นนี้หรือไม่ ที่มิวิชาการเราก็กำลังติดตามเหมือนกัน”

เขาเล่าต่อว่ากระบวนการทำงานของศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพล่าสุด ได้เชิญนักวิชาการ ผู้กำหนดนโยบายระดับกระทรวงจากทั่วประเทศมาช่วยกำหนดหัวข้อวิจัยมากกว่า 20 ประเด็นที่เด่นชัด โดยในปี 2561 จะเลือกประเด็นเด่น 5 ลำดับตัวอย่างเช่นการส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย การพัฒนานโยบาย การขับเคลื่อนนโยบาย เป็นต้น

“ที่ผ่านมาเราพยายามทำความเข้าใจว่ากิจกรรมทางกาย หรือ PA ของคนในสังคมมันอาจจะไม่ใช่กีฬาก็ได้ แต่เราต้องยอมรับว่าคงต้องใช้เวลา”

ดร.เกษมมองภาพของกิจกรรมทางกายมีอยู่ 3 ส่วน

1. กิจกรรมทางกายจากการทำงาน
2. กิจกรรมทางกายจากการเดินทาง
3. กีฬา

“คนส่วนมากเข้าใจว่าเป็นกีฬาอยู่ ขณะที่สองอย่างแรกชาวบ้านยังไม่ค่อยเข้าใจทั้งที่สามารทำได้เลย เพราะเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แต่เรามักไม่เรียกว่าออกกำลังกาย เราเรียกว่ากิจกรรมทางกาย”



อย่างไรก็ตามเมื่อ ดร.เกษมพบว่าเมื่อไปคุยกับกลุ่มคน สูงอายุ เขาเข้าใจและเรียกมันว่า “ออกกำลัง” อย่างเช่นการเดิน จากบ้านมาวัด การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

“เราก็เลยคิดว่าจะเข้าใจอย่างไรก็ได้ขอให้มันไปสู่จุดนั้นก็แล้วกัน”

การทำให้เรื่องนี้เข้าใจในวงกว้าง เร็วขึ้น มองไปที่โรงเรียน เพราะเด็กเป็นเป้าหมาย อีกจุดหนึ่งที่น่าสนใจคือทำในท้องถิ่น ในทางปฏิบัติขณะนี้ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพจึงเข้าไปทำงานร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) เสนอกิจกรรมทางกายเข้าไปอยู่ในหลักสูตร มีนักพัฒนาหลักสูตรให้ สพฐ.นำไปใช้ในช่วงลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้

“มองว่าดีกว่าจะใช้เวลาส่วนนี้ไปให้เด็กนั่งตัวกันเหมือนเดิม เราอยากให้เวลานี้เด็กได้ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว เราก็บอกว่าจะทำหลักสูตรเข้าไปให้รายละเอียดตรงนี้คร่าว ๆ คือเด็กจะเคลื่อนไหวทำอะไรก็ได้หลังจากเลิกเรียนใน 1 ชั่วโมง ทาง สพฐ. ก็ยินดี และอยู่ระหว่างการปรับแก้เล็กน้อย”

คำว่ากิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน มีแนวคิดจะทำอะไรที่มีความเคลื่อนไหวของร่างกาย อาจจะเป็นเกษตรขุดดินปลูกผักรดน้ำ บางเรื่องโรงเรียนเองก็มีโครงการอื่นที่สอดคล้องกันอยู่แล้วไม่ว่าการเล่น การทำเกษตร ก็สร้างสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาเป็นเมนูให้เลือกใช้

สำหรับผู้สูงอายุ ดร.เกษมเล่าว่า ดำเนินการร่วมกับชมรมผู้สูงอายุทั่วประเทศ หลายชมรมที่มีบทบาทน่าสนใจอย่างเช่น ชมรมผู้สูงอายุ วัดมาตุคุณาราม จังหวัดพังงา ซึ่งมีอดีตนายแพทย์

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) หลังเกษียณมาช่วยอุทิศตัวให้กับชมรม ความที่เป็นแพทย์ด้วย สามารถนำชมรมมาร่วมกิจกรรมมี PA ดึงคนแก่ที่อยู่ติดบ้านติดเตียง เอาออกมาจากบ้าน ลูกมาจากเตียงมาร่วมกิจกรรมโดยเป้าหมายว่าในปี 2561 จะไม่มีใครอยู่ติดเตียงเลย

ในการพัฒนา PA ในกลุ่มผู้สูงอายุ ทาง สสจ.ยังให้ทุนกับอาจารย์ที่ทำเรื่องนี้ไปช่วยพัฒนาในส่วนที่ขาด อย่างเช่นไปอบรมความรู้ในเรื่องการป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ สนับสนุนในด้านต่างๆ สำหรับงานวิจัยทางศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพ เข้าไปพัฒนาหลักสูตรที่จะทำให้ผู้สูงอายุป้องกันการหกล้ม เป็นต้น

“ที่เราไปทำกับชมรมผู้สูงอายุนี้ถือว่าเป็นนวัตกรรมทางสังคมอย่างหนึ่งคือทำให้ผู้สูงอายุเขามีขีดความสามารถสูงขึ้นในการที่จะจัดการชมรมของเขาเป็นชมรมต้นแบบ เป็นแหล่งเรียนรู้ในเรื่องการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย”

กรณีพื้นที่ศรีสะเกษ ผู้สูงอายุในชุมชนเล็กๆ สามารถดึงผู้สูงอายุในพื้นที่เข้ามาอยู่ในกลุ่มได้หมด และถ่ายทอดความรู้เรื่องการไม่ล้ม ทางศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพช่วยเข้าไปทำงานตามหลักการทำงานว่า “ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า” ซึ่งสามเรื่องเป็นปัญหาหลักของผู้สูงอายุ

“เราก็ไปทำกิจกรรมแบบนี้ทั่วประเทศ 12 ศูนย์ของผู้สูงอายุ ไปทำงานร่วมกับท้องถิ่น การที่เราสนับสนุนก็หมายความว่าแต่ละที่จะมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่อยู่ในท้องถิ่นนั้น พยาบาลหรืออาจารย์มหาวิทยาลัยจะใช้คนเหล่านี้เป็นตัวส่งต่อองค์ความรู้”

การส่งข้อมูลจากข้างล่างอย่างที่บ้านทำอยู่แล้ว
อย่างเช่น นวัตกรรมท้องถิ่น ชักกะลาที่ทำให้เกิดกิจกรรมทางกาย
อย่างดีสำหรับผู้สูงอายุมานั่งชักพร้อมเปิดเพลงประกอบถือว่าเป็น
เป็นนวัตกรรมชาวบ้าน ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
ใช้กระบวนการเข้าไปเรียนรู้แล้วทำหน้าที่เผยแพร่ ถ่ายทอด
ภูมิปัญญา

“ผมคิดว่าคนไทยอยู่กับวัฒนธรรมบางอย่างที่เป็นอุปสรรค
กับกิจกรรมทางกาย พอบอกว่าเรื่องเหนื่อยคนไทยมองว่าเป็น
เรื่องไม่ดี เห็นได้จากถ้าทำอะไรทำมาไม่ดี ต้องมาเป็นเจ้าคนนายคน
จึงจะดีไม่เหนื่อย มันถูกปลูกฝังมาอย่างนี้ตลอด เพราะฉะนั้น
พอเราเอาเรื่องเหนื่อย แม้แต่ไม่ต้องเล่นกีฬา ขุดดินตายหญ้า
เขาก็ไม่เอา” ดร.เกษมว่า สิ่งที่ยากเห็นก็คือการเปลี่ยนค่านิยม
เรื่องนี้ใหม่

“ให้คนรู้สึกดีว่าวันนี้ได้ออกกำลังวันนี้ดี แทนที่จะบอกว่า
วันนี้แย่เดินไกลขึ้นกระโดดเหนื่อย”

เขาสังเกตคนรุ่นใหม่โดยเฉพาะที่มหาวิทยาลัยว่าแทนที่จะ
เดินขึ้นบันไดมักใช้ลิฟท์ อันนี้เป็นค่านิยมซึ่งต้องเปลี่ยนยิ่งกระแส
Digitalization ทำให้ตกอยู่ในอาการเหนื่อยนิ่ง ต้องทำให้เขารู้
เท่าทันว่า **Digitalization** ต้องมีกิจกรรมทางกายมาทดแทน
อย่างไร ซึ่งมองมุมหนึ่งโปรแกรมคอมพิวเตอร์อาจจะออกแบบ
กิจกรรมทางกายได้เช่นกัน เช่นเตือนว่านั่งนานเกินไปต้องลุกขึ้น
ไปทำอะไรสักอย่าง

“อย่างรัฐบาลทุ่มงบ EEC เพื่อการแข่งขันกับประเทศ
เพื่อนบ้านก็จำเป็นต้องทำ แต่ทำเข้าไปแล้วชีวิตคนงานจะเป็น
อย่างไร ที่เขาต้องเข้าไปอยู่กับขบวนการผลิตต่างๆ ซึ่งจะกลายเป็น
คนที่ขาดกิจกรรมทางกายก็ต้องวางแผนคิดดูกัน”

ประเด็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกาย เพื่อป้องกันการหกล้ม ผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือตอนบน
2. การออกกำลังกายแบบผสมผสาน เพื่อส่งเสริมความสามารถในการทรงตัวของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนบ้านดงสันเงิน และบ้านดงม่อนกระติง อ.เมือง จ.ลำปาง
3. รูปแบบกิจกรรมทางกาย เพื่อลดการเสื่อมถอยของสมรรถภาพการทำหน้าที่ทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
4. ผลการเดินจงกรมสมาธิสมรรถภาพทางกาย ระดับความจำระยะสั้น และความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ
5. ผลของการออกกำลังกายแบบรำเชิงอีสานต่อความสามารถทางกายและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุชาวไทย
6. Development of strategies for creating environment for the prevention of children obesity: Identification of problem
7. โปรแกรมกิจกรรมทางกายในการลดความดันโลหิตสูง: กรณีศึกษาศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
8. ผลของการฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขนแบบใหม่ ด้วยการเปลี่ยนแปลงของการใช้สารอาหารเป็นแหล่งพลังงานการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาทอัตโนมัติและเซลล์ภูมิคุ้มกันในกลุ่มผู้ป่วยอาการเมแทบอลิก
9. ผลของการฝึกออกกำลังกายที่มีต่อตัวแปรทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาในผู้พิการทางการเคลื่อนไหว
10. ผลของการออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ที่ประดิษฐ์ใหม่ต่อคุณภาพการล้างไต การทำงาน ของหัวใจและหลอดเลือด ระบบเมแทบอลิซึมและคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยที่ล้างไตทางช่องท้อง

11. สมรรถภาพทางกายและกิจกรรมทางกายในเด็กพิการทางการได้ยินและการพูด ณ โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดขอนแก่น
12. ผลของการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงของกล้ามเนื้อลำตัวต่อการทรงท่าในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างจากภาวะไม่มั่นคงทางคลินิกของกระดูกสันหลังระดับเอว
13. การฝึกสอนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยด้วยกล้องคินเนคท์

การนำผลงานวิจัยไปพัฒนาขยายผล โดย

- จัดทำสื่อ/คู่มือให้ความรู้ ความเข้าใจ เผยแพร่สู่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและสาธารณะ
- สนับสนุนข้อมูลที่ได้จากการวิจัยที่เป็นองค์ความรู้ใหม่ ด้านกิจกรรมทางกายผ่านหน่วยงานภาคีเครือข่ายเพื่อเผยแพร่การพัฒนาองค์ความรู้ทางวิชาการให้มีความทันสมัย
- นำผลการฝึกกิจกรรมทางกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพ ที่ได้จากการวิจัยพัฒนาเป็นโปรแกรมกิจกรรมทางกาย สำหรับกลุ่มต่างๆ เพื่อใช้เป็นทางเลือกในการมีกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น
- นำโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ได้ไปขยายผลทดลองใช้กับกลุ่มต่างๆ ในพื้นที่อื่นๆ เพื่อหาโปรแกรมที่เป็นมาตรฐาน สามารถนำไปปรับใช้ได้กับพื้นที่ต่างๆ

- นำผลข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาศึกษาเพิ่มเติมและขยายผลเป็นรูปแบบการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มเฉพาะ ด้วยการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและภาคเอกชน สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการจัดการได้
- พิจารณาสับสนุนงานวิจัยด้านกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยที่ยังไม่ได้มีผู้เสนอขอรับทุน เช่น กลุ่มเยาวชน กลุ่มวัยผู้ใหญ่ งานวิจัยในหัวข้อการพัฒนาศักยภาพองค์กรและการดำเนินงานการสร้างและพัฒนาเครือข่ายนักวิชาการ

ประเด็นการผลักดันนโยบาย

1. วิถีชีวิตของประชาชนชาวมุสลิมที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพผ่านการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ
2. ประเมินผลโครงการจัดการกีฬาสำหรับเด็กและเยาวชนอย่างมีส่วนร่วม: กรณีศึกษา เทศบาลตำบลหนองล่อง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน

แนวทางพัฒนาขยายผล

- นำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปผลักดันให้หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องเข้าไปส่งเสริมให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนเพิ่มมากขึ้นทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับประเทศ
- ศึกษาและพัฒนาองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยให้เป็นที่ยอมรับ เพื่อนำไปใช้สนับสนุนและผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับนโยบาย

20

ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา
งานวิจัย PA สู่โรงเรียนฉลาดเล่น





**ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา อาจารย์ประจำสถาบันวิจัย
ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้ดำเนินการวิจัย
กิจกรรมทางกายหรือ PA**

เขาพบว่า 7 ปีก่อน ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของประเทศไทยยังไม่ได้มีการจัดการอย่างเป็นระบบเท่าที่ควร จึงเก็บข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิจัยเชิงสำรวจ ติดตามคน 7,000 กว่าคน ครอบคลุมทุกกลุ่มทั่วประเทศ

วิธีการเก็บข้อมูลใช้ทีมงาน 25-30 คนที่เป็นทีมชุดเดิม คอยเก็บติดตามข้อมูลคนกลุ่มเดิม วิธีการสำรวจนี้ขึ้นอยู่กับกลุ่มตัวอย่างแบบใกล้ชิด ใช้เครื่องมือที่เรียกว่า “จีแพค” GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire)

“ผมเป็นนักประชากรศาสตร์ การติดตามคนๆ หนึ่งอย่างต่อเนื่องมันจะใช้ในกรณีที่เราต้องการรู้แนวโน้ม ต้องการรู้รูปแบบ

ที่แน่ชัด ซึ่ง PA ต้องการติดตามต่อเนื่องทุกปี เพราะอยากทราบว่า พฤติกรรมคน ๆ หนึ่งมีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในปีที่แล้วมันจะตามเขาไปเรื่อย ๆ ไหม มันจะไม่เปลี่ยนตามตัวแปรอื่น ๆ หรือเปล่า ถ้าเราไม่ตามต่อเนื่องเราจะไม่รู้”

หลังจากเอาข้อมูลมาวิเคราะห์ เริ่มเห็นรูปแบบการมีกิจกรรมทางกายของคนแต่ละช่วงวัย แต่ละอาชีพว่ามีปัจจัยอะไรเข้ามาเกี่ยวข้องบ้าง จึงได้ข้อมูลมาใช้รณรงค์ ทำเป็นนโยบาย กำหนดตัวชี้วัด

ผลจากงานวิจัยนี้พบว่าคนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งสูงมาก มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายน้อยมาก เมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่เขาควรจะได้

พบการแกว่งตัวของการมีกิจกรรมทางกายในคนไทย เดียวขึ้นเดี๋ยวลง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยคนทำงาน ขณะที่พฤติกรรมหน้าจของคนไทยเพิ่มสูงขึ้นทุกปี

“พวกนี้จะเป็นข้อค้นพบทางปรากฏการณ์ทั้งหมด แล้วเราเอาข้อมูลนี้มาทำเป็นข้อมูลเชิงสถานการณ์ วิเคราะห์ ถ่ายทอด ทำเป็นสื่อต่างๆ แนวทางการรณรงค์ การสร้างตัวชี้วัดต่างๆ เพื่อออกนโยบายในการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย”

ผลการวิจัยดังกล่าว ทาง สสส.เอาไปใช้โดยตรง เช่น ทำสื่อ ขณะที่หน่วยงานต่างๆ เช่น กระทรวงสาธารณสุขก็เอาข้อมูลนี้ไปใช้ทำแผนยุทธศาสตร์ของประเทศ ส่วนระดับย่อย เช่น ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายนำไปใช้ในการกำหนดทิศทางในการให้ทุนกับส่วนต่างๆ

จากการพบพฤติกรรมทางกายในเด็กน้อยมาก เมื่อนำเรื่องนี้เข้าสู่ที่ประชุมระดับกรรมการของ สสส.จึงมีนโยบายให้ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในวัยเด็ก ตัวเขาเองมองเห็นในส่วนที่ควรจะต้องเติมเต็ม ก็นำมาใช้ทำงานวิจัยอื่นๆ อย่างเช่น โครงการโรงเรียนฉลาดเล่น (Happy School)

ดร.ปิยวัฒน์ มองว่าการสร้าง PA ต้องเริ่มมาจากวัยเด็ก จึงสนใจพัฒนา PA กลุ่มวัยนี้ โดยเขาทำโครงการเด็กไทยไม่เฉื่อยมาก่อน เป้าหมายเป็นกลุ่มนักเรียนตั้งแต่ประถม-มัธยม โดยเข้าไปส่งเสริมกิจกรรมทางกายทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน จากโครงการดังกล่าวจึงต่อยอดมาถึงโรงเรียนฉลาดเล่น (Happy School) เป็นการทำงานในโรงเรียนเน้นการปรับนโยบายโรงเรียน ปรับการเรียนการสอน ชวนคุณครูปรับทัศนคติ ปรับวิถีชีวิตใหม่ ใส่กิจกรรมเข้าไปในห้องเรียนและโรงเรียน

“ปีนี้เรามีโรงเรียนฉลาดเล่นเข้าร่วมโครงการ 18 แห่ง กระจายอยู่ทั่วประเทศเป็นโครงการวิจัยในลักษณะนำร่องและสร้างต้นแบบ” เขาเล่า

รูปแบบเป็นการทำงานวิจัยร่วมกันระหว่างโรงเรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.), สถาบันวิจัยประชากรและสังคม (วปส.) มหาวิทยาลัยมหิดล และคุณครูในโรงเรียน กำหนดระยะเวลาทำงาน 3 ปี มีการพูดคุย ฟังผลสะท้อน ถอดบทเรียนเป็นช่วงๆ มีกระบวนการสนับสนุนกิจกรรมที่เกี่ยวข้องไปเรื่อยๆ เพื่อให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของผู้เรียน

การวัดผลโครงการฉลาดเล่น ในช่วงแรกเห็นพัฒนาการที่ชัดเจนด้านอารมณ์ เด็กมีความสุขที่เพิ่มขึ้น 10% เมื่อเปรียบเทียบกับโรงเรียนทั่วไปที่ไม่เข้าโครงการฉลาดเล่น โดยมีพฤติกรรมกิจกรรมทางกายที่มากขึ้น มีความรู้สึกลอยอยากมาโรงเรียนและผูกพันกับครูมากขึ้น

“เราจะวัดอีกทีสำหรับเด็กประถมตอนที่สอบ ONET จะดูว่าผลการเรียนเทียบกับรุ่นก่อน ๆ ที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการว่าเป็นอย่างไร แต่ ณ วันที่เราพบว่าเด็กกล้าแสดงออกมีความสุข เด็กกระตือรือร้นสนใจอยากมาเรียน ไม่เบื่อในห้องเรียนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น”

กิจกรรมที่เราใส่เข้าไปในโรงเรียนฉลาดเล่น ดร.ปิยวัฒน์ เรียกว่า 4P ประกอบด้วย

- **Policy** เข้าไปเปลี่ยนนโยบายโรงเรียนมาให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการเล่น ส่งเสริมการเคลื่อนไหวของเด็กให้มากขึ้น ชวนให้ผู้บริหารรู้ตระหนักถึงปัญหาตรงนี้

- **Program** ในโรงเรียน จัดช่วงเวลาในโรงเรียนว่าเด็กทำอะไร มีเวลาว่างตรงไหนมาส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็ก

“เราชวนคุณครูมาเรียนรู้ **Active Learning** ในลักษณะของการเคลื่อนไหวร่างกาย ธรรมชาติของเด็กเขาอยากวิ่งเล่นอยู่แล้ว แต่คุณครูมีความหลากหลาย บางที่คุณครูไม่ยอมให้เด็กเคลื่อนไหว เราไปปรับในห้องเรียน นอกจากนั่งอย่างเดียวเป็นไปไม่ได้ใหม่ที่คุณครูจะเอากิจกรรมบางอย่างไปใส่บูรณาการกับทุกสาระวิชา โดยมีคู่มือของเราที่บอกเอาไว้ว่าทำอย่างนี้จะได้ประโยชน์จะได้ทักษะอะไร ตรงกับสาระการเรียนรู้ตรงไหน

- People คือคุณครู

- Place คือพื้นที่สันทนาการ Active Place พื้นที่วิ่งเล่น มีกิจกรรมทางกายได้

“กิจกรรมของเรามีการวัดคลื่นสมองเวลาที่เขาวิ่งเล่น ก็พบว่าคลื่นสมองในส่วนการเรียนรู้มันจะเพิ่มขึ้น พุดง่าย ๆ คือเด็กพร้อมต่อการเรียนรู้ จำได้ง่าย เรียนรู้ได้มากขึ้น ไม่เบื่อ เด็กจะมีผลการเรียนที่ดีขึ้น”

โรงเรียนฉลาดเล่นได้ทำ MOU ร่วมกับมหิดล สสส.และ สพฐ. เป้าหมายต้องการขยายผลรูปแบบโรงเรียนเหล่านี้ไปทุกโรงเรียนทั่วประเทศในระดับประถมศึกษา





“เป้าหมายผมเป็นเด็กที่เรียนในโรงเรียนที่ขาดโอกาส ที่เรียกง่าย ๆ ว่าโรงเรียนวัด กับโรงเรียนของ สพฐ.ทั้งหมดที่มี รายได้ปานกลางถึงรายได้ต่ำ ได้เรียนอย่างมีความสุขสนุกไปด้วย เด็กไม่เกลียดการเรียน มีทางเลือกของตัวเองไม่ถูกบังคับ”

กิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กจึงเป็นงานกิจกรรมทางกาย ที่ ดร.ปิยวัฒน์สนใจจริง ๆ ขณะที่ข้อมูลกิจกรรมทางกายที่ได้ มานั้น สะท้อนว่าต้องทำกับทุกกลุ่ม

“ก็มีพี่ ๆ อย่างอาจารย์อัจฉรา ปุราคม มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ทำศูนย์พัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุที่ผมคอยสนับสนุน ในกลุ่มผู้ใหญ่ข้อมูลที่เราเพิ่งค้นพบคือการแกว่งตัวของมัน เราก็ ควรทำนโยบายบางอย่างเพื่อส่งเสริมให้ประชากรวัยทำงานของ

เราลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ก็จะสามารถสนับสนุนในสายงานที่เกี่ยวข้อง”

ขณะเดียวกันเขาค้นพบว่าพื้นที่สุขภาพจะมีผลอย่างมากที่จะให้คนออกไปมีกิจกรรมทางกาย ก็จะนำข้อมูลนี้ไปเสนอกับกลุ่มที่เขาทำเรื่องพื้นที่สุขภาพะ

“หน้าที่ของผมในตอนนี่ก็คือ พอกลุ่มทำงานด้านไหนที่เขาจะมีประชุมทิศทางการทำงาน ทาง สสส.เขาก็จะชวนให้นั่งรับฟังสังเกตการณ์ด้วยถ้ามีอะไรเป็นประโยชน์สนับสนุนเขาโดยที่เชิงข้อมูลเราก็สนับสนุนไป”

สำหรับปัญหาของ PA ในสังคมไทย ดร.ปิยวัฒน์มองว่าคนไทยยังรู้จักกิจกรรมทางกายน้อยมาก แม้แต่ในสมัยสุขภาพแห่งชาติ เขาเข้าใจว่าคนไม่เข้าใจกิจกรรมทางกาย

“นี่แม้จะไม่ใช่เป็นปัญหาร้ายแรง แต่ถ้าเราเข้าใจในกิจกรรมทางกายอย่างดี ผมคิดว่าน่าจะเป็นเรื่องแรกที่จะทำ”

เขาว่า นโยบายที่คุ้มค่าที่สุดในเรื่องนี้มองว่าน่าจะเป็นการส่งเสริมในเด็กอย่างที่เขากำลังทำเพราะถ้าฝังอยู่ในตัวเด็กแล้วมันมีแนวโน้มว่าความตระหนักนั้นจะติดความคิดของเขาไป

ส่วนการทำกับผู้สูงอายุก็ช่วยได้ในเรื่องของการทำที่ให้เขามีคุณภาพชีวิตดูแลตัวเองได้ ช่วยเหลือตัวเองได้ตามภาวะร่างกายคนเราเสื่อมถอยอยู่แล้ว สำหรับกลุ่มอื่นเช่นกลุ่มทำงานมองว่าหากต้องการลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของประเทศโรคติดต่อเรื้อรังก็ต้องทำให้กลุ่มนี้

“คิดว่าคำว่ากิจกรรมทางกายยังไม่ติดตลาด คนยังไม่รู้จัก คนพูดถึงน้อย ถ้าถามว่าออกกำลังกายคนรู้จักมากกว่ากิจกรรมทางกาย คนทั่วไปยังไม่รับรู้คำพวกนี้ ถ้าเริ่มต้นทำให้เขารับรู้ได้ ก็จะได้”

ดร.ปิยวัฒน์มองเป้าหมาย PA ว่าอยากให้คนไทย 80% มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ถ้าตามอุดมคติก็ต้องให้ทุกคนมีทางเลือกด้วย เพราะกิจกรรมทางกายนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลและบริบทของวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน รูปแบบกิจกรรมแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน เพราะมันเป็นการออกแบบให้วิถีชีวิตคนมีการเคลื่อนไหว



“ชาวสวนบอกว่าทำงาน เคลื่อนไหวอยู่แล้วก็จะได้ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การรำไม้พลอง การรำผ้าขาวม้าถือเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ คนที่อยู่ในท่าเดียวนานๆ อย่างเช่น เกี่ยวข้าวต้องก้มๆ เงยๆ เขาจะมีปัญหามากที่สุดคืออาการปวดหลังเพราะทำงานท่าเดียว ต้องการคือการยืดเหยียด กล้ามเนื้อไม่เช่นนั้นจะมีปัญหาเรื่องปวดหลังตามมาในอนาคตเป็นต้น”



กิจกรรมทางกายจึงเป็นเรื่องการออกแบบรายบุคคล แต่สิ่งสำคัญที่ต้องทำ ดร.ปิยวัฒน์ มองว่าเป็นการสร้างความรู้ ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องว่าการมีกิจกรรมทางกายเป็นอย่างไร อาจต้องใช้นโยบายสาธารณะในการสร้างความรู้ ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อให้คนเอาความรู้พวกนี้ไปย่อย แล้วก็ปรับใช้เป็นพฤติกรรมประจำวันของตัวเองได้

“ช่วงที่ผ่านมาเราใช้เวลาในการร่างแผนยุทธศาสตร์ แต่ตอนนี้ยังไม่ถูกเคลื่อนไหว ส่วนที่เคลื่อนไหวและเห็นผลคือการเคลื่อนไหวทาง สสส. ข้อมูลที่ผมเก็บมา 7 ปี พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ในปี 58 ที่การปั่นจักรยานเพิ่มมากขึ้น แต่ 2 ปีหลังเราจะพบว่า กลุ่มนักวิ่งเพิ่มขึ้น”

21

ดร.รุ่งชัย ชวนไชยะกุล นักธรรมทางกายเพื่อคนเมือง

รศ.ดร.รุ่งชัย ชวนไชยะกุล มหาวิทยาลัยมหิดล เคลื่อนงานกับ สสส. และมูลนิธิหมอชาวบ้าน เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายมานานหลายปี

“โครงการที่ทำอยู่ตอนนี้คือการดูแลการออกกำลังกาย ในชุมชนชนบทกับชุมชนเมือง ซึ่งฐานปัญหาต่างกัน” เขาเล่าว่า ในชนบทการที่ประชาชนคลานเข้า คุกเข่า การนั่งยองๆ บน ส้วมซึม พบว่าทำให้เข้าเสื่อมทั้งหมู่บ้าน ขณะที่ในกลุ่มทาง ภาคใต้ กลุ่มพี่น้องมุสลิมที่ต้องละหมาดต้องนั่งพับเข่าก็มีปัญหา กับเข่าเช่นกัน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ

“ปีที่แล้วผมทำใน 4 จังหวัด มีชลบุรี ฉะเชิงเทรา นนทบุรี นครปฐม จังหวัดละ 2 อบต. เน้นให้ความรู้การออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุว่าที่ควรทำและที่ห้ามไม่ให้ทำมีอะไรบ้าง”

“ผมให้เขายกตัวอย่างว่ากิจกรรมทางกายที่ไม่ให้ทำในคนที่ เป็นความดันสูงคืออะไร เมื่อระดมสมองแล้วจะได้แนวทางว่า

ห้ามออกกำลังกายโดยการเกร็ง เพราะเวลาเกร็งความดันมันจะขึ้นด้วย อะไรอย่างนี้” เขาเล่า

กิจกรรมดังกล่าวมีการวัดความดันก่อนและหลังการออกกำลังกาย ให้เห็นว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร พร้อมจัดให้ปรึกษาแพทย์เพื่อแก้ไข

“เราสอนเขาว่าให้หารูปแบบการออกกำลังกายตามแนวทางที่เราบอกคือ FITT ให้เข้ากับบริบทของคนนั้น อย่างที่นครปฐมเขาก็มีรำวงผ้าขาวม้า นันทบุรีมีไลน์แดนซ์ ชลบุรีมีรำลูกทุ่ง มีรำกระบองที่เขาคิดกันเอง หลายที่ต่างคิดของตัวเองมาประกวด”

การประกวดในโครงการของ ดร.รุ่งชัย ทำการคัด 8 ทีมมาแข่งที่ สสส. จนได้อันดับ 1 คือชุมชนกระทุ่มล้ม โดยมีจุดเด่นรูปแบบกิจกรรมทางกายที่ง่าย เป็นการรำวงใช้เพลงของจังหวัด นครปฐม สามารถนำไปถ่ายทอดต่อกับชุมชนอื่นของประเทศ

“ไลน์แดนซ์เกือบได้เหมือนกัน ทีนี้กรรมการมองว่าต้องไปจ้างครูที่สอนไลน์แดนซ์มาซึ่งหายากสำหรับท้องถิ่น แต่ทั้งกระทุ่มล้มและไลน์แดนซ์ของนันทบุรีก็ได้รับเชิญออกทีวีด้วยกันเป็นที่รู้จักของสังคม พวกเขาออกกำลังกายโดยเอาความรู้ที่เราให้ไปใช้”

ดร.รุ่งชัยสอนชาวบ้านว่ากิจกรรมทางกายเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล ยกตัวอย่างว่าไปสนามกีฬาเห็นคนวิ่งได้ 2 รอบแล้วต้องวิ่ง 2 รอบให้เหมือนเขาเป็นความคิดที่ผิด เพราะขึ้นอยู่กับตัวบุคคล

“ที่มันผิดพลาดอีกอย่างเพราะเราใช้เข็มนาฬิกาและสนามกีฬาเป็นตัวบ่งบอกว่าต้องทำได้แค่นี้วิ่งได้ 30 นาที ซึ่งจริงแล้วต้องมองที่ตัวเอง ถ้าวันนี้ไม่ไหวแสดงว่าวันนี้พอแล้ว อย่าไปทำร้ายตัวเองให้ใช้ดัชนีในตัวเองทั้งหมดเป็นตัวบอก”

เขากล่าวว่าปัญหากิจกรรมทางกายในชุมชนเมืองต่างจาก ชนบท เพราะคนในชุมชนเมืองไม่มีสิทธิ์เลือกอาหาร ต้องกิน ฟาสต์ฟู้ด ขาดโอกาสในการออกกำลังกายอย่างรุนแรง

“คนเมืองถ้าคิดจะออกไปวิ่งบนฟุตบาทจะเจ็บเข่า เพราะ การวิ่งขึ้น-ลงฟุตบาทอยู่ตลอดเวลา จะเกิดการกระแทกยิ่งวิ่ง ก็ยิ่งเจ็บ แต่การไปวิ่งสวนสาธารณะก็มีข้อจำกัดหลายอย่าง”

เมื่อข้อจำกัดรอบด้าน จึงมองว่าการออกกำลังกายอยู่กับ บ้านสำหรับคนเมืองถือว่าดีที่สุด เพราะไม่มีค่าใช้จ่าย ไม่เสียเวลา สามารถทำได้ด้วยตนเอง

“เราหารูปแบบในการออกกำลังกายใหม่สำหรับชุมชน เมืองที่เราเรียกว่า Home Base Exercise ให้เกาะโต๊ะกินข้าว ย่อเข่า เตชะซ้ายขวา หน้าหลัง ยกขวดน้ำแทนตุ้มน้ำหนัก”

ดร.รุ่งชัยแนะนำการเอาขวดน้ำขนาด 1.5 ลิตรใส่ทราย จนเต็ม ซึ่งจะทำให้มีน้ำหนักประมาณ 5 กิโลกรัม เพื่อทำ Home Base Exercise การยกขวดน้ำไม่ต้องไปฟิตเนส แค่แปลงสิ่งรอบ ตัวทุกอย่างเป็นกิจกรรมทางกาย

“แม้ว่าเขาจะไปฟิตเนส หากเขาก็ไม่รู้อะไรเลยก็ไม่เกิด ประโยชน์”

ดร.รุ่งชัยยกตัวอย่างการลดน้ำหนักครึ่งกิโลกรัม คนเรา ต้องเผา 3,500 แคลอรี หากใช้เวลา 7 วัน จะต้องเผาวันละ 500 แคลอรี เทียบกับการวิ่งเกือบ 2 ชั่วโมง ถ้างดอาหาร ต้องงดหนึ่งมื้อ เงื่อนไขนี้คนธรรมดาทั่วไปคงทำยาก เขาเสนอว่า ในแต่ละวันควรออกกำลังกาย 250 แคลอรีและงดอาหารอีก 250 แคลอรีจึงจะเป็นไปได้

“หมายถึงว่าเคยกินข้าวเท่าไหน ให้เปลี่ยนเป็นเหลือ 4 คำสุดท้ายให้ตักทิ้งแล้วออกกำลังกายอีก 250 แคลอรีจึงจะเกิดผล”

เขามองว่า Home Base Exercise เป็นการรณรงค์สุขภาพที่ราคาถูกที่สุดที่ควรทำ แต่สังคมไทยมองข้ามเพราะเข้าใจผิดเพียงตามกระแสเอาเองว่าต้อง Exercise ด้วยฟิตเนส ต้องซื้อโปรแกรมที่ราคาแพง

“สิ่งที่ผมแนะนำแค่ขวดน้ำ เน้นการสอนและออกแบบในการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อร่างกายอย่างเห็นผลชัดเจน วัตได้ลงทุนน้อยที่สุดได้ผลมากที่สุด”

อย่างไรก็ตามการใช้หลักทางวิชาการโดยจับกิจกรรมในบ้านให้เข้ากันหมด ขึ้น-ลงบันได เดินรอบบ้าน ยืนย่อเข่า ต้องมีหลักวิชาการรองรับว่าใช้พลังงานจำนวนเท่าไร ได้อะไร

“ผมยังออกแบบการออกกำลังกายที่เรียกว่าออกกำลังกายตามวงรอบ คนไม่ต้องออกไปฟิตเนส ผมวางระบบเอาไว้ให้หมด สมมติว่าเจ็บเข่าห้ามทำอะไร เจ็บสะโพกห้ามทำอะไร เราก็มีคู่มือให้”

ดร.รุ่งชัยกล่าวว่าที่ผ่านมาคนไทยมักลอกเลียนการออกกำลังกายแบบฝรั่ง แม้กระทั่งกระทรวงสาธารณสุขไทยเอง เขามองว่าไม่ถูกเพราะวิถีคิดของฝรั่งเหมาะกับฝรั่งเท่านั้น อย่างฝรั่งทำสวนเขามีอุปกรณ์ช่วยตั้งมากมายติดกับคนไทย การออกกำลังกายในความเป็นจริงต้องสอดคล้องกับบริบทหรือตัวบุคคล อย่างที่เขาแก้ปัญหาให้กับคนทุกกลุ่มแม้กระทั่งพระสงฆ์

“เพื่อนเขาที่เป็น ผอ.โรงพยาบาลสงฆ์มาปรึกษาว่าพระภิกษุข่วนและเข้าเสื่อมเพราะต้องนั่งขัดสมาธิ ผมคิดโปรแกรม

โดยมองเห็นว่าพระจะไปวังจ้อกกิ่ง ตะตะกร้อ ตะบอลแบบชาวบ้านไม่ได้” จึงนิมนต์พระภิกษุเดินขึ้นลงบันไดกุฏิ 15 นาที จัดกิจกรรมย้ายกระถางต้นไม้ในวัดทุกวัน จัดवादไปไม้ในพื้นที่ 80 ตารางเมตร และนิมนต์ท่านเล่นยางยืดตามท่าที่ออกแบบ

จากการแก้ปัญหาที่วัด เมื่อหันมาดูบ้านคนไทยส่วนมากพบว่าที่บ้านสองชั้น มีบันไดราว 15-18 ชั้น มองว่าถ้าขึ้นแล้วลงซ้ำๆ 4 รอบต่อเนื่องแบบไม่หยุด ถือว่าส่งผลร่างกายแข็งแรงดี

“บอกเขาว่าแต่ถ้าขึ้นชั้นเดียวแล้วเหนื่อยหอบไม่ต้องออกไปไหนเพราะถ้าออกไปอาจจะกลับมาไม่ได้” ดร.รุ่งชัยหัวเราะ หมายถึงกลุ่มผู้สูงอายุเป็นพิเศษ โดยเฉพาะที่เป็นโรคหัวใจ มองตัวชี้วัดการใช้พลังงานจากการขึ้นบันได 4 รอบ ตามรายงานขององค์การอนามัยโลก

“ส่วนใหญ่ที่คนไทยทำผิดในการออกกำลังกายคือไม่รู้และมั่วไปหมด” เขาว่า แม้กระทั่งการแกว่งแขนที่แนะนำโดย สสส. เขาได้ศึกษาพบว่าไม่มีประโยชน์ เพราะถ้าคนนั่งนิ่งๆ จะใช้พลังงาน 1 หน่วย การแกว่งแขนใช้เพียง 1.5 หน่วย แกว่งแขนจะมีประโยชน์เฉพาะคนที่เจ็บไหล่ คนทั่วไปไม่มีความจำเป็นต้องแกว่งแขน 1,000 ครั้งตามคำแนะนำ โดยเฉพาะคนที่คิดว่าช่วยลดน้ำหนักถือว่าเข้าใจผิด

“กิจกรรมทางกายของผม ผมวัดโดยใช้เครื่องมือวัดทั้งหมด การแกว่งแขนช่วยได้น้อยมาก ผมก็คุยกับหมอหลายคนว่าให้เขาเข้าใจใหม่ ยิงยีนแกว่งแขนนิ่งๆ คนเป็นเบาหวานฝ่าเท้าจะเป็นแผล” เขากล่าวและว่า แนวคิดเหล่านี้ยังได้ไปสอนในชุมชน 10 แห่งทั่วกรุงเทพฯ การเข้าไปที่สำนักงานเขต ศูนย์บริการสาธารณสุขของสำนักงานเขต กทม. มักมีการจัดห้องชวนคน

สูงอายุ คนอ้วนมาให้ความรู้ ทดสอบทำเป็นแล้วไปเผยแพร่ต่อ โดยมี อสม.มาเป็นแกนนำ

“ผมจัดโมเดลเข้า โมเดลข้อเท้า โมเดลหลัง มาให้ชาวบ้านดู สิ่งที่ผมบอกก็เป็นเรื่องว่าอะไรทำได้ อะไรทำไม่ได้ อย่างเช่นการแอ่นหลังมากๆ เราเอาโมเดลหลังให้เขาดูว่าจะส่งผลอย่างไร คนไปเล่นโยคะที่ต้องแอ่นตัวแล้วปวดหลัง เราก็ให้ความรู้จริงๆ ว่าโยคะที่เขาเรียกจริงแล้วคือฤๅษีตัดตน โยคะจริงแล้วต้องนั่งเฉยๆ นั่งสมาธิ เล่นโยคะแบบที่เห็นกันอยู่ บางทีมันเลยป่วยเพราะฝืน โดยเฉพาะคนที่อายุมากแล้ว ยิ่งที่เรียกกันว่าโยคะเย็น โยคะร้อน ทั้งหลายมันเป็นการตลาด”

เขากล่าวว่าถ้าทำโยคะมาตั้งแต่สาวไม่เป็นไร แต่หากอายุ 40-50 แล้วมาคิดทำ ควรเล่นอย่างอื่นดีกว่า ซึ่งในเรื่องกิจกรรมทางกาย เขาเน้นให้ความรู้ในหลักการของทำได้หรือไม่ได้ แล้วตามทดสอบกลุ่มเป้าหมายเป็นระยะๆ

“ผมได้มีกลุ่มที่ติดตามวัดสมรรถภาพทางกายอยู่กลุ่มหนึ่ง แนะนำการทำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมเป็นรายบุคคล ให้เขาทำกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงให้ได้ นี่เพราะเราต้องการติดอาวุธทางปัญญาและให้เครื่องมือกับชาวบ้าน”

โดยสรุปแล้ว ดร.รุ่งชัยมองว่างานที่เขาทำมี 2 ส่วนคือ สร้างคนผ่าน อสม. และสร้างสื่อผ่านหนังสือ

“ผมว่าที่เราพลาดมาตลอดเพราะเราไม่ได้สร้าง 2 ส่วนนี้ แล้วเราก็กองทุนทุกปีเพื่อมาทำซ้ำ เหยียบรอยเท้าเดิมของตัวเอง ซึ่งไม่รู้จะทำไปทำไม”

เขาใช้วิธีระดมสมองจากผู้เกี่ยวข้อง หน่วยงานทุกหน่วยของมหาวิทยาลัย กระทรวงสาธารณสุข สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กทม. กรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย จัปมา

ประชุมและสร้างการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย พูดถึงการ ออกกำลังกายที่ควรจะเป็นในกลุ่มผู้สูงอายุ

“ถึงเวลาที่ต้องสร้างสื่อที่ชัดเจนออกไปแล้วครับว่าเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่าอะไรห้าม อะไรไม่ห้าม ขยายออกไปในวงกว้าง” เขากล่าวและว่าในส่วนของเขา 8 อบต. ในปีหน้ากำลังคุยกัน อยู่ว่าจะขยายไปถึง 30 อบต. ออกไปพื้นที่จังหวัด นำเอา กระบวนการของ PA อยู่และอาหารไปขับเคลื่อนควบคู่กันไป

“ถ้า สสส.สนับสนุน เราคิดทำ Node ภูมิภาคในเรื่อง กิจกรรมทางกาย ที่ผ่านมามีคุยกับมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มหาวิทยาลัยบูรพา Node พวกนี้ทำงานอยู่กับผม เรื่องนี้ต้องไม่อยู่เฉยๆ กทม.แต่ต้องขยายออกไป ที่ผมทำอยู่คือให้ความรู้แล้วทำทดสอบ”

สำหรับปัญหาของการขับเคลื่อน PA ดร.รุ่งชัยมองว่า เกิดกับทุกส่วนที่เกี่ยวข้อง สาเหตุมาจากความไม่รู้ คิดว่าที่ทำอยู่ มันใช่

อย่างเช่นเชื่อกันว่าออกกำลังกายเยอะๆ ดี ส่วนมากเป็น ความเชื่อที่ผิด หรือแม้กระทั่งจากผู้รู้เอง ก็มักจะมาจากความเห็น ส่วนตัว ไม่ได้มองบนพื้นฐานของงานวิจัย

“ยกตัวอย่างคนที่อยากลดน้ำหนักจะหิวลูกเหล็กวิ่ง อันนั้นถือว่าผิด เพราะการลดน้ำหนักหิวลูกเหล็กจะวิ่งได้ไม่ไกล เพราะว่าหนัก เขาต้องวิ่งมือเปล่า”

ช่วงที่ผ่านมาในสังคมไทยมีโปรแกรมออกกำลังกายที่นำ เสนอออกมาเบี่ยงเบนสังคม กระแสต่างๆ ที่เกิดมา คนนิยมและ เจียบหายไป หลังจากข่าวหรือผลที่ออกมาอีกอย่างไรในภายหลัง คนไทยมักถูกผลักดันให้ไปออกกำลังกายอย่างเดียวกัน อย่างเช่น

การเดินแอโรบิกที่ศูนย์การค้า ซึ่งแอโรบิกคือการบังคับให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานผ่านการใช้ออกซิเจน ทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้น ถ้านานพอไขมันจะถูกมาใช้ แต่คนเข้าใจว่าเป็นการเดินแอโรบิกอย่างเดียว

“หมอสั่งให้ไปเดินแอโรบิกแม้กระทั่งแม่ผมเองใส่รองเท้าใส่ชุดไปเดินหน้าห้างปีครึ่งไม่ได้อะไรเลยเพราะแก้อ้วน ครูฝึกให้ยกสูงก็ทำไม่ได้ เขาก็ไม่รู้ เรบอกว่าจะไม่ใช่ ซึ่งจักรยานนานๆ 30 นาทีก็ได้”

กรณีคนที่ทำงาน ชาวบ้านอีสานขุดดินทำนาทุกวันยังต้องออกกำลังกาย ดร.รุ่งชัยทดสอบโดยการใช้อุปกรณ์จับชีพจรไปติดหน้าอกให้ขุดดิน พบว่าเป็นการออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง เพราะทำๆ หยุดๆ ไม่ถึงเกณฑ์ที่เกิดประโยชน์

“เรื่องนี้แม้แต่กระทรวงสาธารณสุขพูดถึงการออกกำลังกายสะสม ก็จะมีผลบางอย่างเท่านั้น คนไม่รู้เราต้องอธิบาย”

สรุปว่าประเด็นหลักคือความไม่รู้ ซึ่งถึงที่สุดสังคมไทยต้องหยิบการออกกำลังกายมาใช้ให้ได้ไม่เช่นนั้นจะเสียค่าใช้จ่ายสูงในการรักษาพยาบาลมากในอนาคต ในต่างประเทศมีการรณรงค์ออกกำลังกายสูงมากในอเมริกา จากความผิดพลาดที่สังคมอเมริกาคือการไปยุบหลักสูตรพลศึกษาในโรงเรียนทั้งสมัยบิล คลินตัน ทำให้คนอเมริกาอ้วนขณะที่ประเทศไทยมีปัญหาหลักสูตรพลศึกษา ขณะที่คนรุ่นใหม่ก็มีเทคโนโลยีเข้ามาแย่งเวลาออกกำลังกาย

22

พัฒนาการ ภาคีเครือข่าย PA

มองผ่านกรอบแนวคิด “สสส.”





นิรมล ราตรี ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิต
สุขภาวะ สสส. มองว่าวิวัฒนาการของแผนกิจกรรมทางกาย
หรือ PA ช่วงแรกมุ่งจุดเน้นที่พฤติกรรมออกกำลังกาย
กีฬาเพื่อช่วยให้คนสุขภาพดี

“เป็นช่วงที่คนทั่วไปเล่นกีฬา ออกกำลังกายอยู่แล้ว จึงมา
คิดว่าทำอย่างไรจะเพิ่มความใส่ใจสุขภาพ สสส.จึงร่วมรณรงค์
ให้กีฬา ปลอดภัย ปลอดภัย” เธอเล่าถึงจุดเริ่มต้นอันทำให้
กิจกรรมทางกายของ สสส.ไปผูกอยู่กับการกีฬาในช่วงแรก

สสส.จึงถูกชักชวนเข้าไปทำงานร่วมกับภาคีเครือข่าย
สมาคมกีฬาต่าง ๆ ในการสร้างความสำคัญของกีฬาปลอดภัย
ปลอดภัย ร่วมกับหน่วยงานหลักของรัฐคือกระทรวงการท่องเที่ยว
และกีฬา และการกีฬาแห่งประเทศไทย

ความเป็นกีฬาในกิจกรรมทางกายจึงมาจากการทำงาน เป็นเพื่อนคู่กันมาตั้งแต่ช่วงแรกเริ่มของการทำงานด้านนี้ ขณะที่ โครงสร้าง 3 กลุ่มวัย 4 Settings เป็นที่มาของทำให้เกิดการ มี PA สร้างพื้นที่สุขภาวะที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย ลดกิจกรรม น้อยningด้วย 3 กลุ่มแผนงานประกอบด้วย

- กลุ่มคนที่ทำงานส่งเสริม PA ทุกช่วงวัย
- กลุ่มที่ทำเรื่องพื้นที่สุขภาวะ
- กลุ่มที่ทำเรื่องที่เกี่ยวข้องกับภาคีเครือข่ายกับสมาคมกีฬา ต่างๆ



นิรมลแล้วว่า จากเดิมกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬาเน้นพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ พบว่าประชาชนแค่ 10% เท่านั้นเข้าถึงได้ ครั้นมาเปลี่ยนนโยบายให้ความสำคัญกับ “กีฬามวลชน” คนมีโอกาเข้าถึงมากขึ้นเพราะกีฬามวลชน เน้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นหลัก

“ในปัจจุบันแผนงานของเราก็ทำเรื่องส่งเสริมให้คนมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น ด้วยองค์ความรู้ ข้อเสนอ นโยบาย กิจกรรมรณรงค์ต่าง ๆ โดยมีภาคีเครือข่ายเหล่านี้มาร่วมทำงานเพิ่มขึ้น”

เธอกล่าวว่า อย่างไรก็ตามสิ่งที่ สสส.ขับเคลื่อนเกี่ยวกับเรื่องนี้ตั้งแต่ต้น ส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงสังคมไทยทุกช่วงไม่ว่าช่วงที่ทำเรื่องกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงในเชิงแนวคิดและกระแสสังคมที่จะทำให้ตัวนักกีฬาและคนที่มาร่วมงานเห็นประโยชน์ของกีฬาปลอดภัย ปลอดภัย หรือ ส่งผลจากเดิมที่มีหุ้นส่วน ภาคีเครือข่ายเป็นสินค้าทำลายสุขภาพ พฤติกรรมก็เริ่มเปลี่ยนการเข้าร่วม โดยมีทิศทางแน่นอนไม่ได้กระจายตัวเหมือนเมื่อก่อน

ช่วงที่ดำเนินการกีฬาเพื่อมวลชนร่วมกับกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา ผู้บริหารกระทรวงหรือผู้บริหารจังหวัดหันมาให้ความสนใจกับเรื่องกีฬาเพิ่มมากขึ้นส่งผลแต่ละจังหวัดมีข้อเสนอมาตรการและนโยบายต่าง ๆ จนคนมาออกกำลังกายกันมากขึ้น

“สสส.เป็นน้ำมันหล่อลื่นเป็นตัวเชื่อมประสาน มองว่าคนที่มาเคลื่อนไหวเรื่องออกกำลังกาย กีฬา จะไม่พันภาคีหุ้นส่วนใหญ่ ๆ

ไม่ว่าการกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและการกีฬา เพราะฉะนั้นเขาจะเป็นองค์กรที่จะช่วยเราเชื่อม เพราะว่าเขามีคนอยู่ในมือ”

นิรมลมองว่ากระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา และการกีฬาแห่งประเทศไทยก็มีสำนักงานตัวเองกระจายอยู่ทั่วประเทศ ต่างทำเรื่องกีฬาและออกกำลังกายเหมือนกัน อันหนึ่งเป็นรัฐ อันหนึ่งเป็นรัฐวิสาหกิจ มีความเฉพาะด้านที่ต่างกัน

ทุกวันนี้กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬาส่งเสริมกีฬามวลชน แต่การกีฬาแห่งประเทศไทยเน้นสร้างนักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ สำหรับ สสส.เอากีฬาปลอดเหล้าปลอดบุหรี่เข้าเชื่อมเป็น ยุทธศาสตร์การทำงานกับภาคีเครือข่าย

“อันนี้เกิดจากตอนแรกเรามาดูว่าหุ้นส่วนสำคัญของ สสส. ในเรื่องนี้ว่าคือใคร ถ้าเราทำลงไปข้างล่างอย่างเดียวคงไม่พอ เนื่องจากเป็นการทำงานเชิงประเด็น ต้องดูว่าฐานงานอยู่ตรงไหน แล้วไปเชื่อมกับฐานตรงนั้น”

กล่าวโดยสรุปแล้วความเป็นมาของกิจกรรมทางกาย จึงพัฒนาการทำงานจากกีฬา โดยเฉพาะในส่วนของนันทกีฬา เพื่อความเป็นเลิศมาเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ มาเป็นกีฬามวลชน สอดคล้องกับการเปลี่ยนมุมมองการออกกำลังกายมาเป็นกิจกรรมทางกายหรือ PA

“แต่จะช่วงมันเปลี่ยนเพราะเราเห็นว่าคนเข้าถึงได้ มากน้อยแค่ไหน จะเห็นว่าที่เราค่อยๆ เปลี่ยนเพื่อทำให้คน ข้างล่าง ซึ่งก็คือคนทุกคนในวงกว้างเข้าถึงได้มากขึ้น”

เธอยกตัวอย่างจากเดิมคนเดินแอโรบิคส่วนมากจะเป็นผู้หญิง คนออกไปวิ่งมีแต่ผู้ชาย ยุคปัจจุบันพัฒนาให้เกิดการวิ่งเพื่อสุขภาพที่ใครก็มาวิ่งได้ สื่อสารให้เห็นว่า PA คือร่มใหญ่ของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันของเรา เป็นการปรับพฤติกรรมของคนให้ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวสร้างความกระฉับกระเฉงกับชีวิตเพิ่มมากขึ้น

“แต่ละคนแต่ละวันก็ไม่ได้บอกว่าเดินอย่างเดียว เล่นฟุตบอลอย่างเดียวหรือเล่นบาสอย่างเดียว ตอนเช้าอาจไปเดินวิ่งกลับมาอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้ามาทำงานด้วยขนส่งสาธารณะ ต้องเดินมาถึงออฟฟิศ ทำให้คนมี PA ได้อีก แทนที่จะนั่งเฉยๆ จนเป็นพฤติกรรมเนือยนิ่ง”

ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะบอกว่า PA ทำกิจกรรมได้หลายอย่างหลายประการ อาจถูกออกแบบสอดแทรกด้วยความชอบของแต่ละคน อย่างไรก็ตามหลักการสำคัญเน้นการทำให้เคลื่อนไหว เกิดความกระฉับกระเฉงก็จะได้ประโยชน์กับทุกคน

สำหรับแนวคิดขับเคลื่อน PA ของ สสส.จำเป็นต้องมาปรับวิธีคิดวิธีทำงานในทุกส่วนทุกระดับ เพราะระดับนโยบายยังอาจไม่เข้าใจว่า PA คืออะไร สำหรับระดับปฏิบัติการคนขับเคลื่อนหรือองค์กรที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายต้องเข้าใจว่าไม่ใช่มีแค่กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา หรือการกีฬาแห่งประเทศไทย ยังมีกระทรวงมหาดไทย กระทรวงคมนาคม กระทรวงสาธารณสุขและอีกหลายองค์กร

“เชื่อว่าการทำงานของ PA ไม่ได้แค่คน ๆ เดียว
หน่วยงานหรือกระทรวง ๆ เดียว ทุกคนต้องเข้ามาร่วมเป็น
เครือข่ายจึงจะสนับสนุนให้คนมี PA มากขึ้นหรือหากมีข้อเสนอ
ระดับชาติจะมาเป็นตัวช่วยหลักกระตุ้นให้คนมี PA มากขึ้น
โดยการอำนวยความสะดวกและหลายสิ่งอย่างมาช่วย”

เธอกล่าวว่าในทางนโยบายจะพยายามให้ทุกส่วนมาเป็น
ภาคีเครือข่ายพัฒนาด้วยยุทธศาสตร์ PA ชาติตามสูตร 5x5x5 คือ
5 กลุ่มวัย 5 Settings 5 ระบบสนับสนุน

องค์กรต่าง ๆ แม้กระทั่งการเข้าร่วมสมัชชาสุขภาพ
แห่งชาติ จะทำให้เห็นว่า PA ไม่ใช่เรื่องของคนใดคนหนึ่งหรือ



กระทรวงใดกระทรวงหนึ่งแต่ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมโดยมีความสำคัญเท่า ๆ กัน

ขณะเดียวกันเชื่อว่าตัวนโยบายชาติจะมีผลช่วยให้คนมี PA มากขึ้น จากการส่งเสริมสิ่งอำนวยความสะดวกให้เอื้ออย่างเช่น เส้นทางจักรยานปลอดภัยมีส่วนร่วมมาช่วยดูแลการขี่จักรยาน คนใช้รถใช้ถนนในชุมชนรับรู้ว่าจะต้องระวังจักรยานหรือประเด็นการใช้รถใช้ถนนร่วมกัน

“เราใช้ค่า PA มา 5 ปีหากถามว่าคนทั่วไปเข้าใจ PA หรือไม่ อันนี้เป็นสิ่งที่ทางสำนักจะต้องสื่อสารให้สังคมคนทุกระดับเข้าใจมากกว่านี้ในความหมายเดียวกันอันนี้ถือเป็นยุทธศาสตร์”

เธอบอกว่าที่ผ่านมาคนรู้อะกิกิจกรรมทางกายคืออะไรแต่รู้ไม่ครบอย่างเช่น จากการสำรวจคนมักจะทำตอบคำถามว่าเป็นกีฬาออกกำลังกาย ยังขาดเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน จึงต้องทำความเข้าใจ PA ในชีวิตประจำวัน ผลักตัวนโยบายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน และสร้างสิ่งที่เอื้อต่อการมี PA

นิรมลเล่าว่า หลังจากสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. ขับเคลื่อน PA มา 5 ปี **ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา** อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ทำหน้าที่ติดตามข้อมูล PA ของสังคมไทย

“ซึ่ง PA ดูตัวเลขยากกว่ากีฬา ตั้งแต่เราก็ต้องมาทำความเข้าใจกับชาวบ้านว่า PA คืออะไร ขณะที่ความเหมาะสมของ PA ในแต่ละคนก็ไม่เท่ากัน จากส่วนสูงน้ำหนักของแต่ละคน ช่วงอายุ ความแข็งแรงทนทานที่ต่างกันของแต่ละคน”

ยุทธศาสตร์ของการขับเคลื่อนอยู่บนความเชื่อว่าหากมีกิจกรรม นโยบาย พื้นที่เอื้อจะส่งผลให้คนขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว และมี PA เพิ่มขึ้น เลยมาเป็นที่มาของเพิ่ม PA ด้วยการให้ความรู้ หาความเหมาะสม PA แต่ละช่วงวัยคืออะไร เพิ่มพื้นที่สุขภาวะ สร้างการรวมกลุ่มกิจกรรมทางกายและสร้างการมีส่วนร่วมของทุกคนในการมามีกิจกรรมร่วมกัน

“กิจกรรมเป็นตัวบอกว่าแผนมันจำเป็น เพราะถ้าไม่สามารถทำให้คนได้มาปฏิบัติอย่างออกกำลังกายหรือมาเดินมาวิ่ง มาทำได้จริง ๆ มันก็จะได้แค่คิด อย่าง PA จากการขนส่งสาธารณะนี้พูดไปเถอะถ้าเราไม่ทำให้เขาเห็นว่า อ้อ.. Skywalk เดินได้ ฟุตบาทเดินได้ อ้อ.. มันคืออย่างนี้ จากการกระทำของเขาเอง”

ความย้อนแย้งยังมีโอกาสเกิดขึ้นเสมอ อย่างนโยบายภาครัฐส่งเสริม Active Play ให้เด็กออกมาทำกิจกรรมต่างๆ แต่พ่อแม่กลับส่งเสริมให้ลูกออกมาเล่นในระดับต่ำ

“อย่างไรก็ตามการที่ภาครัฐมีสิ่งอำนวยความสะดวกต้องถามต่อว่าใช้ได้จริงหรือเปล่า ชุมชนหนึ่งมีพื้นที่ให้เด็กขี่จักรยานเพื่อไปปากซอยหรือเปล่า นโยบายโรงเรียนลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้อาจมีแต่การปฏิบัติ การปรับใช้อาจยังไม่ใช้วิธีการเล่นระหว่างพ่อแม่กับเด็ก หรืออาจยังไม่เข้ากับบริบทของเขา”

เธอเห็นว่าตัวอย่างทั้งหลายเหล่านี้ควรมีแนวทางข้อเสนอแนะที่ทำให้คนทั่วไปเข้าใจเหมือนกัน และบอกว่า สสส. ควรจะไปเสริมอย่างไร

เธอบอกว่าการที่หน่วยงานระดับกระทรวงเริ่มมีนโยบายเกี่ยวกับ PA จะมีผลต่อความเปลี่ยนแปลงเรื่องนี้ด้วย ขณะที่สถานการณ์ของ PA ในสังคมไทย เธอเล่าว่าจากเดิมมี PA อยู่ที่ 77% ลดลงไปเหลือ 69% และในปี 2561 เพิ่มขึ้นเป็น 72% ส่วนใหญ่การขึ้นลงอยู่กับกระแสใหญ่ของสังคม เห็นได้จากกิจกรรม Bike For Mum และ Bike For Dad ดันตัวเลขสูง 71.7% เพราะคนต้องไปซ้อมไปขี่จักรยาน ล่าสุดคนออกมาวิ่งมากขึ้น จากกระแสการออกกำลังกาย-แม่สายของ **ตูน บอดี้สแลม**

“เราเองแอบชม สสส.และทีมงานการจัดวิ่ง อย่าง **อ.ณรงค์ เทียมเมฆ** ที่จัดกิจกรรมวิ่งเพื่อชีวิต จนเกิดกระแส



การวิ่งเพื่อสุขภาพมาอย่างต่อเนื่องด้วย นอกจากการวิ่งมีส่วน
สร้างนักวิ่งหน้าใหม่ ให้ความรู้ที่ถูกต้อง พัฒนาสนามวิ่งให้
ปลอดภัยได้มาตรฐานเข้าถึงคน”

ตัวเลขกิจกรรมทางกายของประชาชนอยู่ที่ 72%
แต่เป้าหมายของ สสส. จากแผน 10 ปีอยู่ที่ 80% ภายใน 2 ปี
ข้างหน้า นิรมลมองว่าธรรมชาติของตัวเลขกิจกรรมทางกาย
เพิ่มขึ้นทีละนิดเท่านั้น ในระยะเวลาอันใกล้การเข้าถึง 80%
จึงเป็นเรื่องยาก

สำหรับจุดหมายปลายทางของ PA ผู้ช่วยผู้อำนวยการ
สำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส.อยากเห็นคนในสังคมมีความ
กระตือรือร้น ผู้คนรู้ว่าทำอะไรได้เท่าไร มี PA ที่เหมาะสม
กับตัวเองอย่างไร เป็นสำนึกที่เกิดมาจากตัวตนคนนั่นเอง
แสดงออกมาด้วยตัวเอง ไม่ใช่มีคนคอยบอกให้เขาทำอย่างเช่น
การเดินไปสู่การขนส่งสาธารณะในชีวิตประจำวัน เขาต้องเชื่อ
โดยตัวเองว่านอกจากลดปัญหาจราจรติดขัดยังทำให้ร่างกายแข็งแรง

“นั่นคือที่สุดที่เราคาดหวัง จะเกิดเมื่อไรนั้นตอบไม่ได้
แต่แผนของเราพยายามที่จะทำให้คนมีพฤติกรรมเหล่านั้น เราก็ก
พยายามอยู่” เธอว่า การใช้ทฤษฎีสามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา
ผลักดันนโยบาย พัฒนาชุดความรู้ สร้างกระแสการมีอิเวนต์ทำให้
คนได้ทดลองจริงเพื่อเพิ่มให้คนมี PA มากขึ้น เป็นแผนที่ดูแล
ทุกคนในทุกช่วงวัย ไม่ได้เลือกปฏิบัติ แต่วิธีการสนับสนุนในแต่ละ
กลุ่มวัยอาจต่างกัน

“แผน 3 ปีต่อไปนี้เราเน้นกับกลุ่มเด็ก เพราะเราเชื่อว่า ถ้าเด็กมี PA ติดตัวไปจะไปถึงการเป็นผู้ใหญ่และผู้สูงอายุที่สุขภาพดี สืบทอดไปยังลูกหลานเขาต่อไปในอนาคต”

อุปสรรคในการขับเคลื่อน ความเห็นส่วนตัวของนิรมล มองว่าเกิดความไม่เข้าใจของผู้เกี่ยวข้องทำให้มุ่มมองหรือแนวคิด และการดำเนินการไม่ขยับขับเคลื่อน ไม่ไปสู่दनโยบายอย่างที่ควรจะเป็น ประเด็นสำคัญจึงอยู่ที่ความเข้าใจและการเอาไปใช้

“นโยบายเอื้อบ้างไม่เอื้อบ้าง องค์กรความรู้มีบ้างไม่มีบ้าง เพราะแต่ละคนอยากรู้ไม่เท่ากัน มองว่า PA เป็นไลฟ์สไตล์ เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง และเราก็ไม่ได้บอกว่า PA ต้องทำในสิ่งใด สิ่งหนึ่ง สิ่งนั้นอย่างเดียว”

23

สถาบันการจัดการ ระบบสุขภาพ ม.อ.

เคลื่อน PA ด้วยกระบวนการสมัชชา



ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรวุฒิ ผู้อำนวยการสถาบัน
การจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
(ศจรส.ม.อ.) กล่าวว่า ศจรส.มีบทบาท ภารกิจ ในการจัดการ
ระบบสุขภาพ 3 ด้านหลัก ประกอบด้วย

1. การจัดการงานวิจัย ประกอบด้วยการค้นหาความรู้
วิเคราะห์ สังเคราะห์ เอาความรู้ไปใช้
2. พัฒนาศักยภาพคน เพื่อให้คนมีความรู้ ปัญญา
เพื่อเอาความรู้ไปทำงาน ส่วนนี้รองรับด้วยหลักสูตรต่าง ๆ
ของสถาบัน
3. พัฒนาระบบสุขภาพในเชิงระบบและนโยบาย ซึ่งทาง
สถาบันพยายามทำเรื่องกระบวนการนโยบาย

ดร.พงศ์เทพเล่าว่า สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีแผนงานกิจกรรมทางกายหรือ PA
มาหลายปี วางเป้าหมายใหญ่ด้วยการเพิ่มกิจกรรมทางกาย
เพียงพอของประชาชนที่ 80% ต้องการลดภาวะอ้วน โดยเฉพาะ
ในกลุ่มเด็กให้ลดลง แต่ที่ผ่านมา สสส.ยังไม่ถึงเป้าหมาย

เมื่อ สสส.อยากจะเคลื่อนเชิงนโยบายให้เกิดการขยายผล
เร็วขึ้น จึงคิดว่าต้องมาทำกระบวนการนโยบายให้ทุกภาคส่วน
หนุนเสริม PA ได้ไม่ว่าระดับชาติจนถึงระดับท้องถิ่น

“ความที่เราเองมีภารกิจเชิงนโยบายอยู่แล้ว เมื่อ สสส.
มาคุยชวนทำงาน โดยโจทย์ของเขาคือเขาอยากให้ PA เข้าสู่
กระบวนการนโยบาย”

จึงเป็นที่มาของการทำงาน PA ของ ศจรส.ร่วมกับ สสส.
ในนามโครงการพัฒนาข้อเสนอและการขับเคลื่อนข้อเสนอเชิง
นโยบายสาธารณะเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของประเทศไทย

วัตถุประสงค์ของโครงการนี้ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ทำอย่างไรให้เรื่อง PA ที่ สสส.สนับสนุนมีคุณภาพ ยกกระดานโครงการได้และในสิ่งที่ดีๆ มีคุณภาพต้องนำไปสู่การขยับเขยื้อนนโยบาย

ผู้อำนวยการสถาบันการจัดการระบบสุขภาพกล่าวว่า การขับเคลื่อนนโยบาย PA ที่ผ่านมา แม้จะมีการดำเนินการของส่วนต่างๆ แต่มองว่าเป็นระดับเฉพาะ ยกตัวอย่าง PA ในกลุ่มเด็กนักเรียน ที่ผ่านมามีความพยายามขยับกับหน่วยปฏิบัติการของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ เคลื่อนกับกลุ่มพื้นที่สุขภาวะ หรือทำงานกับ กทม. เป็นต้น จะเห็นว่าล้วนเป็นระดับปฏิบัติการในพื้นที่ หรือทำงานกับหน่วยงานที่มีความเฉพาะกับเรื่องเท่านั้น

“วิถีคิดของเราเกี่ยวกับเรื่องนี้คือจะมีนโยบายอะไรให้คนทั้งประเทศมาเข้าใจเรื่อง PA ก็คิดว่าจะยกกระดานนโยบายโดยใช้กลไกของสมัชชาสุขภาพ” เขาเล่า

กระบวนการเชิงนโยบายที่คุ้นชินทั่วไปมักเป็นระบบ Top Down รัฐบาลโดย ครม.สั่งการลงมาจากกระทรวง กรม ไปยังการบริหารราชการ ภูมิภาค ท้องถิ่น และชุมชน เขามองว่ากระบวนการนโยบายแบบนี้ หากท้องถิ่นมีปฏิบัติการอะไรดี ๆ แล้วอยากไปสู่กระบวนการนโยบายต้องขึ้นไปแบบ Bottom Up ซึ่งเป็นเรื่องยากมาก

กระบวนการสมัชชาสุขภาพต่างออกไป เพราะเป็นกระบวนการนโยบายที่เปิดโอกาสคน องค์กร ภาคส่วนและทุกระดับ เข้ามามีส่วนร่วมผลักดันนโยบาย มติสมัชชาระดับชาติ

เมื่อเข้าคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติจะรายงานใน ครม. นำไปใช้ปฏิบัติได้ทันทีทุกระดับ

“สมมติว่าโรงเรียนมีอะไรดี ๆ เกี่ยวกับ PA หรือมีนวัตกรรมเรื่อง Active Learning โรงเรียนต้องการนำอันนี้ไปเป็นนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเป็นเรื่องยาก ไม่มีช่องทางหรือต้องไต่ลำดับอีกหลายชั้น แต่หากผ่านกระบวนการสมัชชาสุขภาพ สามารถจะบอกกระทรวงศึกษาธิการมาทำ Active Learning ได้เลย ยิ่งถ้ากระทรวงศึกษาธิการอยู่ในสมัชชาด้วยแล้ว ก็รับเอาอันนี้ไปทำได้ทันที”

มติสมัชชาสุขภาพจะรายงานในคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ ที่มีนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน ซึ่งได้ตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนมติสมัชชา มีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขเป็นประธาน

“จะเห็นว่ากระบวนการผลักดันนโยบายแบบ Bottom Up เดิมนั้นมันเป็นการยาก แต่ถ้าใช้เวทีสมัชชาจะมีช่องทางมากกว่า”

ดร.พงศ์เทพกล่าวว่า การเลือกขับเคลื่อนนโยบายผ่านเวทีสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ เพราะคนส่วนใหญ่ยังไม่มีความเข้าใจคำว่า PA โดยคนหมู่มากยังเข้าใจว่า PA หมายถึงการออกกำลังกาย จริงแล้วไม่ใช่ การออกกำลังกายเป็นแค่ส่วนหนึ่งของ PA เท่านั้น ขณะที่ PA ประกอบด้วยกิจกรรมประจำวัน การเดินทางและ นันทนาการ ในส่วนนันทนาการนั้นประกอบด้วย การละเล่น กีฬา และออกกำลังกาย

“โครงสร้างทางสังคม โครงสร้างการบริหารของรัฐ มีหลายระดับ ถ้าจะให้คนเข้าใจต้องทำอะไรเยอะเลย แต่กระบวนการสมัชชาถือว่าเป็นขั้นตอนที่ลัดง่ายสุดในการทำความเข้าใจ”

สมัชชาจะขึ้นต้นด้วยการกำหนดวาระ มีการเอาที่ม คณะทำงานวิชาการของแต่ละประเด็นมาจัดเวทีย่อยๆ จนได้ ร่างมติ นำไปรับฟังความเห็นกับทุกภาคีเครือข่ายทุกจังหวัด เมื่อมีร่างแล้วทุกจังหวัดจัดเวที เอาคนที่เกี่ยวข้องมาช่วยกัน พิจารณาหาข้อเสนอนั้นๆ ปรับร่างมติ

“สมมติว่าในจังหวัดหนึ่งมีคนเข้าใจ PA จำนวน 100 คน หาก 77 จังหวัดก็ 7,700 คนแล้ว พอเข้าเวทีสมัชชาที่เอา หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ภาคีเครือข่ายต่างๆ มาคุย ตามกลไกที่ทำ ทุกปี ก็จะเป็นโอกาสที่คนนับหมื่นจะเข้าใจ PA พร้อมกับช่วยกัน คิดว่าหากจะช่วยกันขยับขับเคลื่อนต่อไปจะทำอย่างไร”

ดร. พงศ์เทพ กล่าวต่อว่า เมื่อมีมติสมัชชาแล้ว คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติต้องตั้งคณะติดตามคณะขับเคลื่อน มติสมัชชา เพราะฉะนั้นกระบวนการนโยบายแบบนี้ไม่ใช่แค่เรื่องของ การมีข้อเสนอให้คนอื่นทำ แต่จะเกี่ยวข้องกับทุกคน

แทนที่ สสส. จะมานั่งทำกระบวนการนโยบายเองตั้งแต่ ขึ้นรูปจนได้ทางเลือกนโยบาย ตัดสินใจ ผลักดันขับเคลื่อน ติดตาม การอาศัยกลไกที่มีอยู่แล้วใน พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ คือสมัชชา สุขภาพแห่งชาติมาเคลื่อนไหวในเรื่องเหล่านี้ถือว่าเป็นทางขับเคลื่อน นโยบายที่ดีทางหนึ่ง

“ถ้ามองแบบนี้ สสส. ไม่ต้องลงทุนมาก ไปสานพลังกับ สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ก็ทำให้กระบวนการพวกนี้เคลื่อนไหวไปได้”

เมื่อเดือนธันวาคม 2560 ที่ผ่านมาจาก สจรส. จึงดำเนินการ ทำรายงานข้อมูลเสนอไปที่คณะกรรมการที่จัดสมัชชาสุขภาพ แห่งชาติ PA เป็นเรื่องสำคัญควรต้องบรรจุเป็นวาระในสมัชชา ซึ่งคณะกรรมการจัดงานให้คณะกรรมการมาคิดว่าเรื่องนี้สำคัญ

จริงตามเสนอหรือไม่ พอผ่านความเห็นชอบจึงมีการตั้งคณะทำงานวิชาการร่างข้อเสนอเชิงนโยบาย หรือร่างมติสมัชชา

ทาง สจรส.และ สสส.ทำงานร่วมกับกรมอนามัย มหาวิทยาลัยมหิดล กับกลุ่มเครือข่าย PA ต่างๆ อย่างกลุ่มเดินวิ่ง กลุ่มจักรยาน กลุ่มสถาปนิก เป็นต้น มานั่งจัดเวที ค้นหาข้อมูล รับฟังความเห็น จนได้ร่างมติสมัชชา ก่อนส่งร่างไปยังสมัชชาทุกจังหวัดและกลุ่มหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับมติให้พิจารณา

ในงานสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ มีการพิจารณามติเพื่อปรับปรุงแก้ไขอีก 2 วัน ก่อนรับฉันทมติเป็นรายงานในคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ หลังพิจารณาของคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ รายงานใน ครม. ล่าสุดคณะกรรมการสมัชชาแห่งชาติได้ตั้งทีมขับเคลื่อนมติสมัชชาสุขภาพในเรื่อง PA เพื่อมาดูว่ามติแต่ละข้อควรจะต้องทำอะไร อย่างไรบ้าง

“พอเป็นอย่างนี้เราจะเห็นว่ากระบวนการนโยบายมันถูกขับเคลื่อนโดยคนทำงาน PA ด้วยกัน ไม่ว่าจะ สสส. กลุ่มสถาปนิก กรมอนามัย กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พ.ม.) กระทรวงแรงงาน กรมประชาสัมพันธ์ จะเห็นกระบวนการนโยบายที่เคลื่อนไปได้ อย่างน้อยใน 1 ปีที่ทำงานจะมีคนเข้าใจ PA” เขากล่าวและว่า

ขณะที่บทบาทของ สจรส. นอกจากประสานความร่วมมือของกลุ่มที่ทำงานเรื่อง PA ให้มาช่วยกันทำงานในกระบวนการนโยบายดังกล่าวแล้ว ยังไปใช้กลไกของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) คือกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ มาขับเคลื่อนในอีกบทบาทหนึ่ง

ปกติกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ ทำเรื่องการแก้ปัญหาสุขภาพในท้องถิ่น เรื่องหลัก ๆ เกี่ยวกับ โรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวาน ความดัน

सरस.มอองว่า PA จะเป็นสิ่งหนึ่งทึ่ไปแก้ปัญหาดังกล่าว เพราะเวลาพูดเรื่องโรคเรื้อรังมักพูดว่าสาเหตุมาจากการกินและการออกกำลังกาย

“เรากำลังไปเปลี่นความคิดเขาวว่า มันไม่ใช้การออกกำลังกายอย่างเดีว แต่หมายถึงการเคลื่อไหวทางกาย เพราะ ฉะนั้นทุกคนสามารถมี PA ได้ทั้วัน ขณะที่ความเข้ำใจแบบเดิม การออกกำลังกายทั้วันเป็นไปไม่ได้ แต่คนมี PA มีการออกแรง อยู่ตลอดเวลา ถือว่าสะสม เทำกับการออกกำลังกาย”

ดร.พงค์เทพได้ข้อสรุปรว่าคงไม่มีปัญญาไปเปลี่นแนวคิด ใหม่ให้คนทั้ประเทศ แต่จะต้องไปหากลไกอะไรที่มันเกิดผล ทั้ประเทศ จึงมีเป้าหมายไปที่กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับ ท้องถิ่นหรือพื้นที่ ซึ่ง สปสช.สนับสนุนงบประมาณในการดูแล สุขภาพ 45 บาทต่อหัว ท้องถิ่นสมทบไปอีก 50-200% ทุกกองทุน จะมีเงินอยู่น้อยสุด 4-5 แสนบาทต่อปีหรือมากที่สุดก็หลายล้าน บาท ขณะเดียวกันที่ผ่านมการส่งเสริมที่เกี่ยวกับ PA ของ ท้องถิ่น โดยกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น หรือพื้นที่ พบว่ามีการจัดงานออกกำลังกายแบบอีเว้นท์ กิจกรรม วันเดีวจบ หรือทำแค่เอาผู้สูงอายุมารำไม้พลอง เลยคิดว่า ทำอย่างไรให้ได้มากกว่านั้น

ชุมชนมีศักยภาพ มีคน มีเงิน มีชุมชน แต่เมื่อ सरส. ทำการวิเคราะห์พบว่าการขับเคลื่อนกองทุนมีข้อจำกัดอยู่ 3 ประเด็นกล่าวคือ

1. ไม่มีแผนที่ชัดเจนว่าจะสนับสนุนโครงการอะไร ไม่ได้
คิดแผนว่าระบบสุขภาพของท้องถิ่นมีปัญหาอะไร ต้องจัดการ
อย่างไร โดยแผนที่เห็นมักเอาโครงการมารวบรวมกันเป็นแผน
ไม่ได้วิเคราะห์ว่าสถานการณ์อดีต ปัจจุบัน อนาคต ยึดวิธีการ
ทำแบบซ้ำๆ มาร่วม 10 ปี

2. มักเป็นโครงการที่จัดครั้งเดียวเล็ก ไม่ทำให้โครงการ
มีความครบถ้วน มีความต่อเนื่อง

3. ไม่มีระบบติดตามประเมินผล

จากปัญหา 3 ประเด็นดังกล่าว ดร.พงศ์เทพ จึงนำ สจรส.
เข้าไปขับเคลื่อน เพื่อพันธกิจดังกล่าว เอาเรื่อง PA เป็นตัว
ดำเนินเรื่องร่วมกับประเด็นสุขภาพด้านอื่น คือ อาหาร เหล้า บุหรี่
สารเสพติด เพราะเป็นปัญหาใหญ่ของระบบสุขภาพไทย

สสส.สนับสนุนให้ สจรส.ลงไปทำงานนี้กับทุกเขตสุขภาพ
ของประเทศไทย อย่างไรก็ตามในระยะแรกมีการเลือกเขตละ
2 จังหวัดๆ ละ 10 กองทุนเป็นการนำร่อง ล่าสุดมี 270 กองทุน
ที่มาทำงานร่วมกัน มีการทำงานผ่านระบบเว็บไซต์ <http://localfund.happynetwork.org> ให้กองทุนทำ 3 เรื่อง

1. แผนกองทุน สามารถทำแผนผ่านเว็บไซต์ และ
สมาร์ทโฟน

2. ทำโครงการ เขียนโครงการ พัฒนาโครงการบนเว็บไซต์
และผ่านสมาร์ทโฟนได้

3. เมื่อโครงการอนุมัติแล้ว ดำเนินการแล้วก็ไปทำระบบ
ประเมินติดตามผล

ที่เป็นอยู่ การเก็บข้อมูล การเอาทีมนักวิชาการลงไปสู่
ประมาณ 7,000-10,000 คน แล้วเอามาวิเคราะห์ผล ตัวเลขเท่าไร
ต้องสู้ม ต้องจ้างนักวิจัยลงไปสำรวจ สอบถาม แต่ระบบเว็บไซต์
ตอบประมวลผลตอบคำถามตามกรอบคำถามที่วางไว้ได้เลย
ถ้าระบบนี้นำไปใช้ทุกกองทุน ซึ่งกระจายอยู่ทั่วประเทศก็ไม่ต้อง
เสียเวลาเอานักวิชาการลงไปสู่ เพราะเป็นข้อมูลจริงจากพื้นที่
ซึ่งเป็นข้อมูลที่อัปเดตอีกด้วย

“เราเริ่มที่ 270 กองทุน แต่ตอนนี้มีกองทุนที่เข้ามาใช้อยู่
400 กว่ากองทุน จาก 8,000 กองทุนทั่วประเทศ ถ้า สปสช.ที่
รับผิดชอบกองทุนทั่วประเทศเอาโปรแกรมนี้ไปใช้ก็ได้เพราะเป็น
ฐานข้อมูลและช่วยในการพัฒนาแผน พัฒนาโครงการ สร้างระบบ
ติดตาม” ดร.พงศ์เทพกล่าวและว่า หลังจากเราทำเรื่องเหล่านี้
ก็เริ่มเข้าไปช่วย สสส.ในการวางยุทธศาสตร์ ลงไปสู่เครือข่าย PA
ที่เป็นงานของ สสส.และไปช่วยวางแผนให้กับเครือข่ายเดินวิ่ง
หรือเครือข่ายที่ไปสนับสนุนให้ชุมชนทำเรื่อง PA งานเหล่านี้
คาดหวังผลลัพธ์ว่า

- คนไทยมี PA ที่พอเพียงเพิ่มขึ้น นำไปสู่การลดโรค
เรื้อรังและอีกหลายเรื่อง อย่างเช่น PA ในเด็กทำให้เด็กฉลาด
สมส่วนขึ้น ฯลฯ

- อยากเห็นการรวมพลังของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาทำ
PA เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพจากการเสริมพลัง นอกจากได้ผล
แล้ว งบประมาณที่ใช้ก็น้อยลง ผลที่ได้มากขึ้น ประสิทธิภาพ
สูงขึ้น



สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 10

22 ธันวาคม 2560

การส่งเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

สมัชชาสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ 10 ได้พิจารณารายงานเรื่อง การส่งเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ระบุว่า การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอและการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิตและเศรษฐกิจ มีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายและโรคทางจิต โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ทั้งโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ และหลอดเลือดรวมถึงการเจ็บป่วยอื่นๆ ทูกระบบของร่างกาย ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อความพิการ ทูพพลภาพ การเสียชีวิต

เพิ่มสูงขึ้น ตระหนักว่าการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอช่วยให้สุขภาพดี มีกล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง ประสาทสัมผัสและการทรงตัวดี ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาดีขึ้น มีสมาธิในการเรียน เกิดความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวและสังคมจากการมีกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมทางกายบางประเภท เช่น การใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ยังส่งผลต่อการรักษาสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ช่วยลดมลภาวะต่างๆ ได้อีกด้วย

ชื่นชมว่า สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร เครือข่ายภาคประชาสังคมและภาคเอกชนได้สนับสนุนและมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายของประเทศไทยให้เพิ่มขึ้น กังวลว่า ปัจจุบันสังคมไทยยังขาดการรับรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องและเพียงพอด้านกิจกรรมทางกาย รวมถึงขาดพื้นที่ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายและยังขาดการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนใน กระบวนการจัดการเพื่อสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย

เห็นว่า แนวทางสำคัญในการส่งเสริมให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ได้แก่ การสร้างความรู้ ความเข้าใจ การจัดการความรู้ สร้างนวัตกรรมและการสื่อสารการพัฒนาความสามารถของคน องค์กร

เครือข่ายการสร้างพื้นที่ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะทั้งในระดับชาติ

และพื้นที่ โดยสนับสนุนให้มีกลไกความร่วมมือขององค์กร
หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และกลไกระดับพื้นที่
โดยใช้พื้นที่เป็นตัวตั้งซึ่งต้องอาศัยกระบวนการมีส่วนร่วมของ
ทุกภาคส่วนในการเข้ามาร่วมคิดร่วมทำในทุกขั้นตอน โดยการ
มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง จะทำให้
คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง ส่งผลให้สังคมไทย
เป็นสังคมที่มีความกระฉับกระเฉง นำประเทศไปสู่การพัฒนา
ในมิติต่างๆ ที่ยั่งยืนต่อไป

การส่งเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัยมีกิจกรรมทางกาย
เพิ่มขึ้น จึงมีมติดังต่อไปนี้

1. ขอให้สมาชิกเครือข่ายสมัชชาสุขภาพจังหวัด และ
ภาคีเครือข่ายพัฒนานโยบายสาธารณะแบบมีส่วนร่วมบน
พื้นฐานทางปัญญา ร่วมกับภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน
ดำเนินการดังนี้

1.1 รณรงค์ ส่งเสริม ประชาสัมพันธ์ จัดกระบวนการ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้ประชาชนเกิดการรับรู้ เข้าใจ
ตระหนักและมีส่วนร่วมในการจัดทำโครงการ กิจกรรมและการ
จัดพื้นที่เพื่อนำไปสู่การมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน
เพิ่มขึ้น

1.2 ใช้กระบวนการสมัชชาสุขภาพในพื้นที่ เพื่อให้เกิด
นโยบายสาธารณะ ยุทธศาสตร์ แผนและโครงการขององค์กร
ทุกระดับ ในการส่งเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัยมีกิจกรรม
ทางกายเพิ่มขึ้น

1.3 เสนอนโยบายการส่งเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัย มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ต่อคณะกรรมการเขตสุขภาพ เพื่อประชาชน (กขป.) คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) และคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับเขต (พชข.) เพื่อสนับสนุนให้มีการขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

2. ขอให้กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นหน่วยงานหลักร่วมกับกรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องของกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานสถิติแห่งชาติ สถาบันวิชาการ กรุงเทพมหานคร และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนองค์กรด้านสื่อดำเนินการ

2.1 สนับสนุนให้เกิดการสร้างความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนัก การจัดการความรู้ สร้างนวัตกรรมและการสื่อสาร เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกิจกรรมทางกายของประชาชนที่สอดคล้องกับบริบทของสังคม

2.2 พัฒนาฐานข้อมูลและจัดการข้อมูลอย่างเป็นระบบเพื่อการติดตามการดำเนินงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนทุกกลุ่มวัย

2.3 สนับสนุนให้เกิดการพัฒนาความสามารถของคน องค์กร เครือข่าย ชุมชน เพื่อให้มีความรอบรู้ในการดำเนินงาน เพิ่มกิจกรรมทางกายให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล

3. ขอให้กระทรวงมหาดไทยโดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ กระทรวงคมนาคม กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และกระทรวงกลาโหม เป็นหน่วยงานหลัก ร่วมกับองค์การวิชาชีพสถาปนิกและผังเมือง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน และประชาสังคม ดังต่อไปนี้

3.1 วางหลักเกณฑ์หรือปรับปรุงระเบียบในการออกแบบและการใช้พื้นที่ เส้นทางการสัญจรทั้งในเมืองและชุมชน และพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และให้มีมาตรการหรือข้อตกลงในการใช้พื้นที่สาธารณะ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของคนทุกกลุ่มวัย

3.2 จัดให้มีและจัดการพื้นที่ในการครอบครองของแต่ละองค์กรให้มีพื้นที่และสภาพแวดล้อมที่เอื้อและกระตุ้นต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนทุกกลุ่มวัยในชุมชน

4. ขอให้กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมกิจการเด็กและเยาวชน กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ร่วมกับองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษและหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง มีนโยบาย แผนงานและโครงการ เพื่อส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวมีกิจกรรมทางกายร่วมกันเพิ่มมากขึ้น

5. ขอให้กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานครและหน่วยงานอื่นที่มีการจัดการศึกษามีนโยบายและสนับสนุนงบประมาณให้สถานศึกษาทุกระดับ

ทั้งที่เป็นสถานศึกษาของรัฐและเอกชน จัดให้มีหลักสูตร กิจกรรมและสร้างเสริมสภาพแวดล้อมและการดูแลความปลอดภัยที่เอื้อให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายของบุคลากร นักเรียน นักศึกษาและชุมชน

6. ขอให้กระทรวงแรงงาน โดยกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงอุตสาหกรรม และภาคธุรกิจเอกชน กำหนดให้มีนโยบายส่งเสริมสนับสนุนให้สถานประกอบการ จัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดการมีกิจกรรมทางกาย นำไปสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง พร้อมทั้งส่งเสริมบุคลากรในองค์กร ให้มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

7. ขอให้กระทรวงมหาดไทย โดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ สนับสนุนงบประมาณ และให้กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ มีแผนงานและโครงการที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายของคนทุกกลุ่มวัยในชุมชน โดยสอดคล้องกับแนวคิดนโยบายเรื่องแผนเดียว (One Plan) ของกระทรวงมหาดไทย

8. ขอให้สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) เป็นหน่วยงานหลัก ร่วมกับหน่วยงานวิชาการอื่นๆ ศึกษาความเป็นไปได้ในการใช้มาตรการทางภาษีและมาตรการทางการเงิน รวมถึงองค์ความรู้อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เพื่อเสนอต่อกระทรวงการคลังและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปพิจารณาดำเนินการ โดยมุ่งเน้นให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด

9. ขอให้สำนักนายกรัฐมนตรีโดยกรมประชาสัมพันธ์ คณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.) องค์กรสื่อสารมวลชน และเครือข่ายสื่อชุมชนเป็นแกนหลักร่วมกับเครือข่ายสื่ออื่น ๆ ในการสื่อสารประชาสัมพันธ์เพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนทุกกลุ่มวัย

10. ขอให้เลขาธิการคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ รายงานความก้าวหน้าต่อสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 12

24

เคลื่อน PA

ผ่านกองทุนสุขภาพ

แผนเชิงรุก “จจรส.ม.อ.” สู่ชุมชน



ดร.กุลทัต หงษ์ชัชยางกูร สถาบันการจัดการระบบ สุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สจรส.ม.อ.) ซึ่งเป็น หัวหน้าโครงการ พัฒนาข้อเสนอและการขับเคลื่อนข้อเสนอ เชนโยบายสาธารณสุขเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของ ประเทศไทย เล่าว่างานเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายหรือ PA ครั้งนี้ เริ่มมาจากภารกิจบริการวิชาการอันสอดคล้องกับ ภารกิจหลักของสถาบัน

เมื่อขอทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มองเห็นว่า PA ขับเคลื่อน ในประเทศไทยมาหลายปี แต่ยังไม่ได้ตามเป้าหมาย 80% ของ ประชากร

“เราทำงานกับ สสส.หลายเรื่อง และทำงานกับภูมิภาค อยู่แล้ว จึงมองว่าโครงการนี้จะเป็นอีกช่องทางที่จะทำให้ PA ไปได้ง่าย”

ในฐานะหัวหน้าโครงการที่ดูแลการดำเนินการอันเกี่ยวเนื่องกับ PA ดร.กุลทัตมีหน้าที่หลักทางวิชาการ และรับผิดชอบ การขับเคลื่อนในพื้นที่ มองว่าการขับเคลื่อนงาน PA ต้องมี นโยบายระดับประเทศช่วยหนุน

“ช่องทางอันหนึ่งมาจากที่ สจรส.เคยทำงานกับ สช. (สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ) มาก่อน รู้กลไกดีจึงดึงโครงการนี้เข้าไป เสนอสมัชชาชาติที่เคลื่อนทุกจังหวัดตามภารกิจของ สช.”

การเข้าสมัชชาชาตินั้น มีความจำเป็นต้องเองงานทบทวน วรรณกรรม PA ที่มีอยู่ในโลกนี้มานั่งดูว่าเขาทำอะไรกันอยู่บ้าง อาจารย์กุลทัตจึงเริ่มงานนี้มาจากการทบทวนวรรณกรรม ศึกษา ความรู้ทางวิชาการ โดยสนใจ 3 เรื่องคือหลัก 1.คน 2.ปัจจัยสภาพ แวดล้อม และ 3.ระบบและกลไก

“ในการทำงานทบทวนวรรณกรรม เราใช้ปัจจัยกำหนดสุขภาพเป็นกรอบแนวคิด เราไม่ได้มองปัจเจกบุคคล แต่เรามองระบบและกลไกที่มีอยู่ คุณภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมี PA และดู PA ทุกช่วงวัยเพราะงานระดับชาติ ไม่ได้ดูแค่วัยใดวัยหนึ่งเพื่อทำให้เกิดการขับเคลื่อนหรือการมี PA ของคนทุกวัย” เธอว่ามีการแบ่งกลุ่มวัยออกเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชน กลุ่มผู้ใหญ่ และกลุ่มผู้สูงอายุ

หลังกระบวนการทบทวนวรรณกรรมมีการเขียนคำร่างเสนอไปที่สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ตามกระบวนการของฉันทมติของคณะกรรมการ สช.นำเข้าสู่สมัชชาเมื่อเดือนธันวาคม 2560 ก่อนเข้าไปสู่ ครม.ตามกระบวนการของ สช.

“พอผ่านตรงนี้ไป หน่วยงานไม่ว่าภาครัฐภาค เอกชน หรือที่เกี่ยวข้อง PA ทั้งหมด จะเอามาดีนี้เข้าไปอ้างอิงว่าเป็นความเห็นชอบด้วยกันของภาคประชาคม ภาคเอกชน ภาครัฐ เพื่อเป็นเครื่องมือในการทำงานแต่ละส่วน” สมัชชาเป็นเสมือนข้อกำหนดที่ไม่ได้ออกจากรัฐ แต่เป็นข้อตกลงร่วมกันของคนในประเทศพลังของสมัชชาเกิดมาจากการมีส่วนร่วมของภาคประชาชน

เนื่องจากการเคลื่อน PA ไม่ได้ทำส่วนใดส่วนหนึ่งจึงจะสำเร็จ แต่มีส่วนเข้ามาเกี่ยวข้องจำนวนมาก แม้กระทั่งในส่วนภาครัฐมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น สจรส.ชวนส่วนเกี่ยวข้องต่างๆ มาเป็นเจ้าภาพร่วม โดยมองว่า สสส.ต้องสนับสนุนอย่างเต็มที่ทุกภาคส่วน

“ก่อนที่เราจะได้มติพวกนี้มาเราได้เชิญกลุ่มทำงาน PA ที่เป็นทุนเดิมอยู่แล้วเข้ามาคุยว่ามติที่เราเสนอ ถ้าออกความเห็นเขาเห็นด้วยไหม หรือต้องการปรับอะไรส่วนไหน เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วม มติจึงมาจากทุกส่วนที่เกี่ยวข้องเดิม สจรส.ทำหน้าที่

มาประสานพลังในการขับเคลื่อนนโยบาย”

เรามองว่าเรื่องนี้ไม่ใช่ประเด็นร้อน การมีส่วนร่วมช่วยกันทำก็ย่อมเกิดแต่ผลดีมากกว่า

หากถามว่ามติสมัชชามีอำนาจหรือเปล่า ดร.กุลทัตมองว่าจุดรวมมาจากภาคประชาชน ซึ่งตอนแรกมาจาก 77 จังหวัดทั่วประเทศไทย ส่งตัวแทนมาออกเสียงในเวทีเดือนธันวาคม 2560 ที่ กทม.มติถูกเสนอเข้ากระบวนการของรัฐคือ ครม.แล้วส่งกลับมา มองว่าอันนี้ได้ทั้ง Power ของรัฐกับประชาชนจากการมีส่วนร่วม

ในกระบวนการแบบนี้การขับเคลื่อน PA น่าจะไปได้ดีแต่อย่างไรก็ตามมตินี้เพียงแค่เห็นร่วมกัน ตามภาษาสมัชชาเขาเรียกว่า “ขาขึ้น” เมื่อเห็นร่วมกันแล้ว แต่ถ้าไม่มีการขับเคลื่อนอาจไม่เกิดผลเชิงรูปธรรม ในอดีตหลายมติของสมัชชาสุขภาพแห่งชาติที่ล้มหายตายจากไปโดยไม่ได้ทำ แต่ขณะนี้สมัชชาชาติในข้อที่ 10 ระบุว่า จะต้องมีการรายงานเรื่องนี้ต่อสมัชชาสุขภาพแห่งชาติครั้งต่อไปใน 2 ปีข้างหน้า

“เท่ากับเวลาอีกเกือบ 2 ปี ในการขับเคลื่อนงาน เรามองไปที่การขับเคลื่อนงานกลุ่มเดิม และกับกลุ่มใหม่”

ดร.กุลทัตยกตัวอย่างเช่น การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคหรือ กฟภ.ที่ไม่เคยอยู่ในกลุ่ม PA ชัดเจนมาก่อน แต่เมื่อมองเห็นแล้วว่าวัยรุ่นและคนทำงานออกกำลังกายกลางคืนที่ไม่มีแสงสว่างเพียงพอ ทุกฝ่ายเลยมองว่าส่วนที่ควรมามีส่วนร่วมในอนาคตคือ กฟภ.

ขณะที่ส่วนงานอื่นแม้จะร่วมกันทำงานมาก่อนแล้วก็มีแนวคิดใหม่ๆ เสนอไปอย่างเช่น กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พ.ม.) มีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ทางภาคของ PA อยากให้เขาเปลี่ยนแนวคิดมาเป็น

กิจกรรมทางกาย อปท.ทำงานกับคุณภาพชีวิตประชาชนอยู่แล้ว มีศักยภาพกระจายการทำงาน PA ไปทั่วประเทศด้วยระบบและกลไก และแหล่งสนับสนุน ขณะที่กระทรวงศึกษาธิการที่ผ่านมา PA เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร จะปรับแนวคิดให้สอดคล้องกับนโยบาย Active Learning การเรียนในศตวรรษที่มองว่าห้องเรียนไม่ควรมีเรื่องนั่งฟังบรรยายอย่างเดียวควรมีเรื่อง Active

ดร.กุลทัตกล่าวว่า งานอีกด้านหนึ่งของ สจรส.คือการไปทำกับกองทุนหลักประกันสุขภาพประจำตำบลของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ที่ผ่านมา สปสช.ให้เงินกองทุนไปสนับสนุนกิจกรรมสุขภาพในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 45 บาทต่อหัว

เนื่องจาก PA เป็นต้นเรื่องของโรคเรื้อรัง ถ้าคนมี PA จะส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วยหรือเป็นหนทางช่วยฟื้นฟูคนเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป้าหมายมองแง่วิชาการเป็นการตอบโจทย์ในเรื่องโรคเรื้อรัง เพราะที่ผ่านมาต้องยอมรับว่าประเทศไทยจ่ายค่ารักษาโรคเบาหวานเสียงบประมาณปีละจำนวนมหาศาล

“แนวทาง สปสช.คือป้องกัน รักษา ป้องกันใช้เงินกองทุนสุขภาพตำบล รักษาใช้เงินในส่วนที่เข้าไปในสถานพยาบาล หรือในกองทุนตำบลในส่วนการรักษาโรค ถ้าเราพร้อมกับ สปสช.ให้เขามองเรื่อง PA การนำงบประมาณตรงนี้มาใช้ให้กับพื้นที่ก็จะได้ประโยชน์มาก ที่ผ่านมากองทุนฯ มีปัญหาว่าชาวบ้านในพื้นที่มักนึกไม่ออกว่าจะทำโครงการอะไร ทำโครงการไม่เป็น ไม่รู้หนทางการใช้งบประมาณ”

การดำเนินการกับกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ สจรส.ได้สร้างพี่เลี้ยงให้เขาลองเขียนโครงการลงในเว็บไซต์ให้แกนนำพี่เลี้ยงในแต่ละภาคช่วยดู สจรส.อาจเหมือนพี่เลี้ยงใหญ่ตามดูในแต่ละภาค

การที่จะเขียนโครงการ
จุดยากอยู่ตรงที่จะทำความเข้าใจเรื่อง PA เพราะคนอาจ
จะยังไม่เข้าใจลึกซึ้ง

“ดูเหมื่อนง่าย ๆ แต่
ต้องใช้เวลา ส่วนการทำให้เขา
บูรณาการเข้าไปในงานจริง ๆ
นั้นก็ไม่ใช่เรื่องง่าย”



ในฐานะหัวหน้าโครงการ พัฒนาข้อเสนอและการ
ขับเคลื่อนข้อเสนอเชิงนโยบายสาธารณะเพื่อการส่งเสริม
สุขภาพของประเทศไทย เธอเล่าว่า ถ้าชาวบ้านให้เขียนโครงการ
เป็นจะเกิดประโยชน์กับท้องถิ่นต่างๆ เพราะเงินที่ “ค้างท่อ” อยู่
ถ้าไม่เสนอโครงการเข้าไปถึงจะไม่มีโอกาสใช้ ถ้าเขียนโครงการได้
ก็จะถูกกระจายไปให้ชาวบ้านได้ใช้ ดูแลสุขภาพ คุณภาพชีวิตของ
เขาอย่างแท้จริง

“ในเมื่อ PA ตอบโจทย์เรื่องของโรค ป้องกันโรคได้ ทำให้
สุขภาพแข็งแรงขึ้น รักษาโรคได้ นอกจากยาอย่างเดียวแล้ว
เราบอกได้ว่าถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีกิจกรรมทางกาย
อย่างสม่ำเสมอ โอกาสที่จะลดเบาหวาน ความดัน”

บนหลักการที่ว่า ถ้าสามารถทำให้ชาวบ้านเขียนโครงการ
ได้ สามารถใช้เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น
หรือพื้นที่ของ สปสช.ได้ตามระเบียบ ทาง สจรส.ก็เลยเข้าไป
ให้องค์ความรู้ พัฒนาการเขียนโครงการให้ ระวังที่ให้ความรู้
สจรส.เน้นการสอดแทรก PA เข้าไปด้วย

“ในอดีตคนจะเข้าใจแต่เรื่องออกกำลังกายอย่างเดียว
คนมักนึกไม่ออกว่า PA คืออะไร เขาจะทำแต่โครงการออก
กำลังกาย เป็นงานอีเว้นท์แล้วก็จบ ไม่แปลกที่ชาวบ้านจะงง

เพราะถูกทำให้เข้าใจมานานว่ามันคือการออกกำลังกาย เพราะฉะนั้นเราต้องเปลี่ยนแนวคิดการออกกำลังกายมาเป็นกิจกรรมทางกายให้เกิดความเข้าใจในวงกว้าง”

ดร.กุลทัตเล่าว่า ที่ผ่านมามีความเห็นผลในกลุ่มแกนนำที่ลงไปทำงานด้วย แต่ต้องขยายผลเพิ่มขับเคลื่อนต่อ การที่ได้ทำงานในพื้นที่ทั่วประเทศน่าจะเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจเรื่อง PA ผ่านแกนนำและการเขียนโครงการ จาก อปท.ทั่วประเทศ 8,000 แห่ง ล่าสุดลงไปทำกับพื้นที่นาร่อง 270 พื้นที่แล้ว อนาคตต้องขยายออกไปเรื่อย ๆ

“การที่เราทำกับกองทุนฯ ก็มีส่วนเชื่อมกับนโยบาย เพราะเราถือว่าการขับเคลื่อนนโยบายด้วยส่วนหนึ่ง คือเกิดการรับรู้และทำ PA ได้ด้วย เรามีนโยบาย มีการขับเคลื่อน PA มีโครงการ PA ที่เราเข้าไปทำในกองทุนสุขภาพตำบล มีโปรแกรมที่จะวัดส่วนนี้ได้”

กระบวนการที่แท้จริงมีนโยบายและโครงการที่จะเกิดขึ้นในพื้นที่ ทาง สจรส.ทำโปรแกรมเอาไว้เพื่อติดตามประเมินผลสำหรับตัวชี้วัดคือโครงการคุณภาพ ถ้าชุมชนสามารถออกโครงการดี ๆ มี PA เพิ่มขึ้นก็จะไปตอบโจทย์ของ สจรส.ที่ PA เพิ่มขึ้นเป็น 80% ในปี 2563-2564 เมื่อครบกระบวนการในโครงการ คำตอบสุดท้ายคือทำให้เรื่องของโรคนี้ลดลงในกลุ่มประชาชน โดยเฉพาะโรค NCDs

“การที่ สจรส.เข้าไป ทาง สจรส.มองว่าจะทำให้โครงการเขาดีขึ้น ทำให้เกิดกลไกข้างในเกิดโครงการดี ๆ คนที่เข้าใจกองทุนตำบลที่เข้าใจประเด็น PA จะตอบโจทย์ 80% ของ สจรส. แต่เราไม่ได้ทำเรื่องพื้นที่อย่างเดียว เราทำเรื่องนโยบาย และกลไกระดับกลางให้เขาเข้าใจด้วย”



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัยเพื่อสุขภาพ

