



PA



เขยื้อนเคลื่อนนโยบายสาธารณะ

เขียนโดย กนอม ชุนเพ็ชร  
**บรรณาธิการ** ดร.กุลทัต หงษ์ชยางกูร ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรวุฒิ  
 ญัตติพงศ์ แก้วทอง จินดาวรรณ งามทอง

ปกหน้าด้านใน  
เว้นว่าง

## PA เขี่ยนเคลื่อนนโยบายสาธารณะ

ผู้เขียน	ถนอม ชุนเพ็ชร
บรรณาธิการ	ดร.กุลทัต หงษ์ขยางกูร ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรวุฒิ ญัตติพงศ์ แก้วทอง จินดาวรรณ รามทอง
ผลิตและเผยแพร่	สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ชั้น 10 อาคารศูนย์ทรัพยากรการเรียนรู้ และอาคารบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 โทรศัพท์ 074-282902 โทรสาร 074-282901 Website: <a href="http://hsmi.psu.ac.th">hsmi.psu.ac.th</a>
ปก/รูปเล่ม พิมพ์ที่	ฝนพรพรรษ อินทรนิवास ไฟ-บาร์ด 280/2 หมู่ที่ 6 ถนนปยุตต์กัณฑ์ ตำบลทุ่งใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110 โทรศัพท์ 08 9659 5338 E-mail: <a href="mailto:fonpat1971@gmail.com">fonpat1971@gmail.com</a>
พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน	กรกฎาคม 2565 1,000 เล่ม

# คำนำ

ผลจากการติดตามและเฝ้าระวังสถานการณ์กิจกรรมทางกายระดับประเทศที่ผ่านมาโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และกระทรวงสาธารณสุข แสดงให้เห็นว่าในภาพรวมระดับประเทศ ทิศทางการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยมีแนวโน้มโดยเฉลี่ยเพิ่มขึ้น

เมื่อพิจารณาตามกลุ่มช่วงวัย พบว่าในภาพรวมมีการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกทุกกลุ่มอายุ ยกเว้นกลุ่มวัยทำงานที่มีการลดลงของระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและด้วยสัดส่วนของประชากรวัยทำงานที่เป็นกลุ่มส่วนใหญ่จึงทำให้อัตราการเพิ่มของระดับการมีกิจกรรมทางกายในภาพรวมไม่เปลี่ยนแปลงมากนักแม้จะพบว่ากลุ่มประชากรอีก 3 กลุ่มที่เหลือคือวัยเด็กวัยรุ่นและวัยสูงอายุจะมีการเพิ่มขึ้นเฉลี่ยสูงถึงร้อยละ 3 ถึงร้อยละ 4 โดยกลุ่มประชากรวัยเด็ก 2 เป็นกลุ่มประชากรที่มีการเพิ่มขึ้นของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่นๆ

อย่างไรก็ตาม แม้กิจกรรมทางกายจะเพิ่มขึ้นในเชิงบวก แต่ด้วยสถานการณ์มลภาวะทางอากาศจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 และการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ในช่วงปลายปี 2562 ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ทำให้สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทยลดลงไปประมาณร้อยละ 11.6

ที่ผ่านมาแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับชาติได้พัฒนาแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกายแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2561-2573) ภายใต้ความร่วมมือขององค์กรภาครัฐ เอกชน สถาบันการศึกษา และองค์กรชุมชน อาทิ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถาบันกึ่งเมือง และชุมชนต่างๆ เพื่อเป็นกลไก

ผลักดันพื้นที่สุขภาวะในระดับนโยบายสาธารณะ นำสู่การปฏิบัติและขยายผล โดยหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งร่วมผลักดันนโยบายสาธารณะ “การส่งเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น” จนมีมติรับรองในสมัชชาชาติครั้งที่ 10 วันที่ 20 ธันวาคม 2560

ในระดับสากล สสส.ร่วมลงนามในกฎบัตรโทรอนโตปี พ.ศ. 2553 และได้รับเลือกจาก International Society for Physical Activity and Public Health (ISPAH) ให้เป็นเจ้าภาพจัดการประชุมนานาชาติด้านการมีกิจกรรมทางกาย “ISPAH 2016” ผลจากการประชุมทำให้ได้ข้อตกลงร่วมกันของนานาชาติประกาศเป็น Bangkok Declaration on Physical Activity ในการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายระดับภูมิภาคและระดับโลก โดยข้อเสนอกิจกรรมทางกายจะถูกผลักดันเข้าสู่เวทีสมัชชาสุขภาพระดับโลก (World Health Assembly) ครั้งที่ 70 ในเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2560 เพื่อยกระดับของกิจกรรมทางกายให้เป็นวาระหลักในระดับองค์การอนามัยโลก

สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สนส.ม.อ.) ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ดำเนินการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายร่วมกันมาอย่างต่อเนื่อง มีโครงการพัฒนาข้อเสนอและการขับเคลื่อนข้อเสนอเชิงนโยบายสาธารณะเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประเทศไทย ดำเนินงานในการพัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบายสาธารณะเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การพัฒนาศักยภาพเครือข่ายและพัฒนาคุณภาพโครงการโดยร่วมพัฒนาศูนย์ศาสตร์และแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายกับกลุ่มเครือข่าย สสส. และกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ และการวางระบบการพัฒนา โครงการและติดตามประเมินผล

โดยเฉพาะปี 2562-2563 มีการดำเนินงานที่สำคัญ 2 เรื่อง ได้แก่ การพัฒนาคุณภาพโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเครือข่ายแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สสส.และขยายพื้นที่ดำเนินงานกิจกรรมทางกาย ในกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือ

พื้นที่ และการขับเคลื่อนมิติสมัชชาสุขภาพการส่งเสริมให้คนไทย  
ทุกช่วงวัยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นสู่การปฏิบัติ

มีผลที่รายงานว่า การดำเนินงานส่งเสริมทางกายที่มี  
ประสิทธิภาพ ที่ทำให้เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายได้อย่างต่อเนื่อง  
มาจากโครงการที่มีองค์ประกอบเรื่องนโยบาย (Policy) การให้ความรู้  
(Knowledge) การเสริมสร้างทักษะ (Skill) การติดตามผล  
(Monitor) และการสร้างสภาพแวดล้อม ขณะที่แผนส่งเสริมกิจกรรม  
ทางกาย สสส.ปี 2564 มีจุดเน้นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายตลอด  
ช่วงวัยด้วยการพัฒนางานวิจัย/องค์ความรู้ นวัตกรรม การจัดการ  
ความรู้และข้อมูล ข่าวสาร การรณรงค์สื่อสาร และเครื่องมือวัดผล  
รวมถึงการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในทุกกลุ่มวัย ด้วยการสนับสนุนให้  
เกิดการเคลื่อนไหวระหว่างวันในรูปแบบที่เหมาะสมกับกลุ่มวัยและ  
อาชีพ

ปี 2564 แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ร่วมกับ สนส.ม.อ.  
ขับเคลื่อน “โครงการยกระดับการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะ  
เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับพื้นที่” เพื่อนำไปสู่การเพิ่ม  
กิจกรรมทางกาย เน้นเป้าหมายหลัก 3 ประเด็น คือ (1) เพื่อยก  
ระดับคุณภาพโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเครือข่าย  
แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สสส. (2) เพื่อขยายและยกระดับการ  
ดำเนินงานกิจกรรมทางกายในกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับ  
ท้องถิ่นหรือพื้นที่ และ (3) เพื่อขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะการ  
ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

หนังสือเล่มนี้ ได้นำเสนอบทเรียนนำสนใจจากโครงการ  
ยกระดับการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะเพื่อส่งเสริมกิจกรรม  
ทางกายในระดับพื้นที่จากทุกภูมิภาคทั่วประเทศ เพื่อการแลกเปลี่ยน  
เรียนรู้ ยกระดับพัฒนากิจกรรมทางกาย อันเชื่อมโยงหลากมิติ  
สู่เป้าหมายทางด้านสุขภาพของสังคมไทยร่วมกัน

## สารบัญ

1	บางใหญ่: ศักยภาพพี่เลี้ยง PA สู่นโยบาย พชอ.	6
2	สบสาย: พลังผู้สูงอายุนำกิจกรรมทางกาย	26
3	แม่ใส: โรงเรียนทำนา-ปลูกผัก-รักกีฬา	38
4	บ้านต๋อม: “ชะล้อชอชิง” ป้องกันอัลไซเมอร์	50
5	โนนสำราญ: ยืดเหยียดลดยาแก้ปวด-ชูกำลัง	60
6	สงเปือย: ปั่นจักรยานเที่ยวแหล่งโบราณคดี	74
7	เขื่องใน: ผู้นำ PA แบบ “ทำให้อยู่ให้เห็น”	86
8	หนองจิก: PA วิถีวัฒนธรรม ผันสู่นักกีฬาอาชีพ	98
9	จะนะ: ขยับเขยื้อนในวิถีชีวิต-อาชีพ-ท่องเที่ยว	112
10	นาท่อม: จักรยานสร้างความร่วมมือทุกทิศ	130

คณะผู้จัดทำ

กรกฎาคม 2565

# 1

## บางใหญ่: ศักยภาพพี่เลี้ยง PA ศูนย์นโยบาย พชอ.



**ดร.ประเสริฐ เล็กสรรเสริญ** หัวหน้ากลุ่มงานประกันคุณภาพ สำนักงานสาธารณสุข (สสจ.) นนทบุรีเล่าว่าพี่เลี้ยงทุกระดับมีส่วนสำคัญขับเคลื่อนโครงการกิจกรรมทางกายของจังหวัดนนทบุรี

พี่เลี้ยงเป็นตัวทำให้เกิดกิจกรรม ผลักดันแผนในกองทุนให้เป็นจริง ซึ่งกระบวนการของพี่เลี้ยงเข้มแข็งได้มาจาก สสจ.ที่รับผิดชอบผลักดันกองทุน, สสอ. ที่เป็นฝ่ายเลขานุการของคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) และคณะทำงานกองทุนสุขภาพตำบล โดยเฉพาะกรรมการกองทุนส่วนหนึ่งเป็นผู้อำนวยการกองสาธารณสุข

ส่วนสุดท้ายเป็นพี่เลี้ยงในฐานะคนเสนอขอรับเงินจากกองทุนเพื่อให้กระจายไปตามชุมชน เน้นไปที่ รพ.สต.

“การหาพี่เลี้ยงเราพยายามคัดเลือก รวบรวมคน ตั้งแต่ระดับตำบล อำเภอ จังหวัด กระจายสัดส่วนของพี่เลี้ยง แยกครอบคลุมส่วนที่เกี่ยวข้อง พัฒนาศักยภาพพี่เลี้ยงให้เข้มแข็ง ให้เข้าใจก่อนจะไปขับเคลื่อน”

ดร.ประเสริฐเล่าว่า การพัฒนากระบวนการดังกล่าว เริ่มจากนำตัวปัญหามาเสนอให้เห็นว่ามีเรื่องอะไรบ้าง อะไรเกี่ยวข้อง เอาข้อมูล PA ระดับประเทศ มาถึงพื้นที่มาแสดงให้เห็น สร้างความตระหนัก ให้ข้อมูล ให้เห็นความสำคัญ และก็ให้ความรู้ ว่าบนสถานการณ์นี้ สามารถสร้าง PA ให้เพียงพอ โดยใช้งบประมาณจากกองทุนสุขภาพตำบลอย่างไร

เขาเล่าว่าแนวราบของท้องถิ่นมีความหลากหลายของพี่เลี้ยง

“เราพยายามคัดเลือกคนคุณภาพมาเป็นพี่เลี้ยง ทำให้มีพลังในการขับเคลื่อน” ดร.ประเสริฐว่า จังหวัดนนทบุรี อย่างอำเภอ บางใหญ่ เดิมโตเป็นเมืองอย่างรวดเร็ว พลิกจากพื้นที่เกษตรกรรม มาเป็นหมู่บ้านจัดสรร คนทำงานใน กทม.เข้าไปเย็นกลับ มีบ้านพักอาศัยในพื้นที่ การรวมตัวของคนจึงทำได้ยาก วิธีการทำงานสุขภาพชุมชนไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

“บางพื้นที่จึงมีรูปแบบรวมกลุ่มในระบบออนไลน์ ให้ข้อมูล ทำ PA ที่บ้าน ในครอบครัว แล้วส่งเข้ากลุ่มสังคมออนไลน์ อะไรแบบนั้น” มุมมองของหัวหน้ากลุ่มงานประกันสุขภาพ สสจ. นนทบุรีเห็นว่า ยิ่งสถานการณ์โควิด-19 ที่นนทบุรีหนักก็ยิ่งส่งผลกระทบ

ก่อนโควิดกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ที่บ้าน พอมีเวลามารวมตัวเดิน รำไทเก๊กกัน รวมกลุ่มเป็นชมรม พอโควิด ก็ต้องหาวิธีการอื่นๆ รูปแบบที่หลากหลาย มาเป็นการให้ความรู้เขาไปปฏิบัติ ในครอบครัว ในบ้าน สื่อสารผ่านช่องทางออนไลน์ ข้อดีของคนเขตเมือง ช่องทางออนไลน์จะเวิร์คกว่า ขนาดคนเฒ่าคนแก่สามารถใช้ออนไลน์ได้คล่องหมด

กิจกรรมทางกายที่นนทบุรี โดยเฉพาะพื้นที่อำเภอบางใหญ่ โดดเด่นขึ้นมาในช่วงการระบาดของโควิด ด้วยการส่งเสริมทำงานบ้าน ทำกิจกรรมครอบครัวร่วมกัน ทำให้พบความจริงอย่างหนึ่งว่า ที่ผ่านมารอบครัวปฏิบัติสัมพันธ์กันน้อย พ่อแม่ไปทำงาน ลูกไปโรงเรียน พอโควิดจึงมีโอกาสน้อยบ้าน ทำงานบ้านทำสวนด้วยกัน

“ผมคิดว่าการขับเคลื่อน PA จุดเด่นของนนทบุรี รวมทั้งที่อำเภอบางใหญ่ อยู่ที่งบประมาณกองทุนเพียงพอจะสนับสนุนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นนนทบุรีส่วนใหญ่มีงบประมาณจากการเก็บภาษีบำรุงท้องที่เยอะ คนที่รวมกลุ่มกิจกรรมต่างๆ ของกองทุนสุขภาพ มีโอกาสได้รับการสนับสนุน โอกาสที่จะต่อเนื่องยั่งยืน ถ้าพี่เลี้ยงคอยกระตุ้นอย่างต่อเนื่องว่าทำแล้วเกิดผลดี คนก็จะทำต่อ”

กรณีพื้นที่อำเภอบางใหญ่ ประเด็น PA เข้าไปเป็นหนึ่งในวาระการขับเคลื่อนคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) นับว่ายังเป็นโอกาสที่ดี โดยมองว่าการเคลื่อนแบบนี้ กลไกหลักๆ ต้องเข้มแข็ง โดยเฉพาะกองทุนสุขภาพตำบล ต้องรู้ว่าควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร จึงจะเกิดประสิทธิภาพของกลไก

การจัดการกองทุน นอกจากนั้นจะสำเร็จหรือไม่ยังอยู่กับเจ้าหน้าที่รับผิดชอบทุกด้านที่มีส่วนผลักดัน แหล่งทรัพยากร ในชุมชน รวมทั้งกลุ่มชมรม องค์กร

“เมื่อก่อนพื้นที่บางใหญ่จะเป็นการตั้งรับ ไม่ได้มีแผน หรืออะไร กลุ่มใดเสนอมาก็รับ แต่พอมาทำเรื่องนี้ เราก็มองที่ กลุ่มเป้าหมายกับสถานการณ์ มองว่ามีโครงการอะไรรองรับบ้าง มันก็เลยมองว่าเรามีหน่วยงาน องค์กรที่แสวงหาเป็นเชิงรุกว่า เขาจะมาทำอะไร ทำให้เกิดความหลากหลายของกลุ่มที่จะมาร่วม มากขึ้น”

จากเดิมที่ออกประชาสัมพันธ์ว่าใครทำอะไรก็ให้เสนอมารับการมาขับเคลื่อน PA เกิดอันธพาล พัฒนาในระดับที่มีแผนว่า ถ้าจะให้บรรลุต้องทำอะไรบ้าง แล้วก็ตามกลุ่มต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ค้นหาภาคีเครือข่ายที่จะมาช่วยทำให้บรรลุ ทั้งหลายเหล่านี้ ดร.ประเสริฐมองว่าต้องใช้เวลา ขนาดอธิบายว่า PA ไม่ใช่การ ออกกำลังกายอย่างเดียว ต้องให้พี่เลี้ยงผลักดัน เพื่อให้ไปถึงการ ผสมผสานกับงานสุขภาพด้านอื่น

**เคลื้อน คงสม** ผู้ช่วยสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ (สสอ.) บางใหญ่ เล่าที่มาของการมีส่วนร่วมขับเคลื่อน PA ว่าเริ่มจาก นโยบายของ สสอ.ที่เขาปฏิบัติงานด้านนี้ในปี 2565

เริ่มจากการจัดทำแผนงานของกองทุนพื้นที่ว่าทำอย่างไร ให้ทุกพื้นที่ได้มีการขยายการใช้งบ ในด้านกิจกรรมส่งเสริมการ ป้องกันโรค อันเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของท้องถิ่น เป็นช่วงที่ได้ รับการประสานจากงานประกันสุขภาพ สสจ. ว่าให้เข้าร่วมเป็น

คณะทำงาน เป็นพี่เลี้ยงที่จะติดตามการขับเคลื่อนงานโครงการ กิจกรรมทางกาย

“จากนั้นมาร่วมโครงการ รับทราบแนวทางที่ทางสถาบัน นโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สนส.ม.อ.) เข้ามาถ่ายทอด สื่อสาร ทำความเข้าใจ จากกิจกรรมโครงการทั้งหมด”

เขาว่าเท่าที่ดูคิดว่ากิจกรรมทางกายมีความสำคัญ และเป็นส่วนหนึ่งที่จะขับเคลื่อนงานให้บูรณาการกับทุกภาคส่วน





โดยเฉพาะท้องถิ่นและภาคประชาชน สะท้อนกับปัญหาโควิด-19 และโรค NCDs ซึ่งมีปัญหากับประชาชน นอกจากนั้นมองถึงปัญหาการใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่ที่เต็มไปด้วยการใช้เทคโนโลยี จนขาดการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย

“อันนี้ทาง สสอ.เห็นว่าจุดประกายขับเคลื่อนนโยบายได้ และเราก็ได้ไปศึกษาแผนกิจกรรมทางกาย ที่เป็นแผนยุทธศาสตร์ชาติ” สสอ.ซึ่งเป็นคณะกรรมการของ พชอ. มองบริบทว่าคนบางใหญ่จะจัดการอย่างไรให้ประชาชนลุกขึ้นมาออกกำลังกายมากขึ้น

“หลายท้องถิ่นขอรับงบประมาณจากกองทุนต่างๆ เพื่อมาทำกิจกรรม เรามองว่าที่เป็นกลุ่มเป็นก้อน ปริมาณยังน้อย ทำอย่างไรจะเคลื่อนไหวในแบบมหกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในพื้นที่มากขึ้น”

ผู้ช่วย สสอ.บางใหญ่เล่าและว่า นั่นเป็นหลักการเข้าที่ประชุมของคณะกรรมการ พชอ. ซึ่ง สสอ.เป็นเลขานุการคณะกรรมการได้เสนอเข้า พชอ.ชุดใหญ่ เมื่อ 10 พฤศจิกายน 2564 ขอเพิ่มประเด็นกิจกรรมทางกายเข้า พชอ. จากนโยบายของ พชอ.บางใหญ่เลือกมา 2 ประเด็นหลัก

- การต่อสู้กับโรคโควิด-19 ซึ่งมีเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย กิจกรรมต่างๆ ให้ต่อสู้กับโรคได้ จึงเป็นประเด็นที่ PA เข้าไปร่วม
- กิจกรรมสิ่งแวดล้อม คลองสวยน้ำใส มองถึงเกษตรกรที่ใช้ชีวิตริมน้ำ ผลักดันให้เชื่อมไปสู่ PA ด้วยเช่นกัน



สำหรับอีก 3 ประเด็นย่อย พชอ.บางใหญ่จะมีแผนกิจกรรมทางกายเป็นประเด็นหนึ่งที่จะอยู่ในแผนย่อยของ พชอ. ในปี 65 ประกอบด้วย ความมั่นคงทางอาหารและอุบัติเหตุ

เคลื่อนมองว่า แม้ พชอ.มีส่วนร่วมกัน 3 ภาคส่วน แต่ไม่ครอบคลุมถึงระดับท้องถิ่น จึงนำเสนอนายอำเภอในการจัดเวทีเข้าถึงผู้บริหารท้องถิ่น รับทราบนโยบายร่วมกัน ซึ่งกิจกรรมทางกาย ขณะนี้ได้ประสานกับนายก อบท. ซึ่งเป็นประธานกองทุนหลายกองทุน เห็นด้วยในการขับเคลื่อนงานกิจกรรมทางกาย พร้อมส่งเสริมประชาชนทุกกลุ่มวัยได้ออกกำลังกายหรือทำอะไรที่มีการใช้แรงงาน ใช้กำลังลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในวิถีชีวิต เช่น การเกษตร การเดินทาง กิจกรรมยามว่าง อันนี้เป็นโอกาสสอดคล้อง



กับ “โครงการก้าวทำใจ” ของกระทรวงสาธารณสุข ที่จะบูรณาการกันได้

“การขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายไม่ได้มองบที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายอย่างเดียว ผมมองว่าโครงการ หรือแผนต่างๆ ที่เชื่อมโยงกัน บูรณาการกันทั้งหมด 17 แผน ก็ดูว่าหลายเรื่องเอามาเชื่อมกันได้ เราจะหยิบขึ้นมาให้สอดคล้อง แล้วก็ดำเนินการเพื่อคุณภาพชีวิตของคนบางใหญ่เองด้วยงบประมาณที่มีอยู่ หรือแม้แต่ภาคเอกชนต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง”

ฐานเอกชนที่พร้อมสนับสนุนกิจกรรมสังคมของอำเภอบางใหญ่ อย่างเช่น ตลาดค้าส่งบางใหญ่ให้ความสำคัญและพร้อมให้ความร่วมมือ” เราก็คิดว่าจะทำอย่างไร เช่น หลังจากแม่ค้าว่างหรือพัก น่าจะมีกิจกรรมเพื่อสร้างกระแสอาหารปลอดภัยหรือตลาดปลอดภัยพิช ที่เรามองว่าน่าจะมีผลต่อสุขภาพประชาชน”

แม้กองทุนตำบลแต่ละแห่งในอำเภอบางใหญ่มีงบประมาณเพียงพอ แต่ขั้นตอนการเสนองบ เขาเห็นว่าทางฝ่ายเลขากองทุนก็ต้องประสานสัมพันธ์กับหน่วยงาน กลุ่ม ชมรม องค์กรในพื้นที่ที่มีความประสงค์จะขอใช้งบกองทุนในการจัดกิจกรรมต่างๆ ซึ่งถ้าวัตถุประสงค์กองทุนมีหลักการที่จะไม่ติดกรอบเกินไปในการใช้งบประมาณ ก็น่าจะทำให้การใช้งบประมาณกระจายออกไปมากขึ้น

“ออกกำลังกายเป็นเรื่องเฉพาะกลุ่ม แต่ถ้าไปกระตุ้นในด้านอื่น ให้เขามาทำกิจกรรมร่วมกันได้มากขึ้น อย่างทุกท้องถิ่นมีการจัดพื้นที่สาธารณะใช้ประโยชน์ร่วมกัน อาจเป็นลานกีฬา สนามโรงเรียนที่เปิดหลังเลิกเรียนหรือให้เด็กเล่นก่อนผู้ปกครองมารับ สามารถเป็นสถานที่ออกกำลังกายได้ ที่สาธารณะอื่นอาจรวมไปถึงวัด หรือคนมีบริเวณบ้านมีพื้นที่เขาก็ทำอะไรไปปลูกผัก ออกกำลังกาย”

เขามองว่ากิจกรรมทางกายอาจพลิกแพลงสอดคล้องตามมุมมอง เหมือนมุมมองที่เก็บขยะแปลงเป็นทุน เปลี่ยนเป็นประกันชีวิต ขยะเปลี่ยนเป็นสุขภาพ ขยะเปลี่ยนเป็นฉาปนกิจ

“อย่างการออกกำลังกายผลาญแคลอรีไปเท่าไร เปลี่ยนเป็นตัวเงินได้หรือเปล่า แลกแต้มชื่อของหรือบันจี้กระยานแลกแต้มอะไรบางอย่างได้ ทำให้เข้ากับวิถีชีวิตและอยู่กับเราให้นานที่สุด”

**จิระเดช ทองเรือง** นักวิชาการสาธารณสุข สสจ.นนทบุรี ทีมพี่เลี้ยงระดับจังหวัดเล่าว่า เคยทำงานกับ สสอ.บางใหญ่ จึงสร้างฐานงานสุขภาพมาก่อน เห็นบริบทเดิมของบางใหญ่มีทุนทางสุขภาพ การขับเคลื่อนเรื่องโรคเรื้อรัง หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จุดแข็งของบางใหญ่คือวัฒนธรรมการเป็นพี่เป็นน้อง ทุกท้องถิ่นเป็นเนื้อเดียวกันมีความร่วมมือที่ดี เป็นวิถีวัฒนธรรมดั้งเดิมของชุมชน การเคลื่อนกิจกรรมทางกายจึงน่าสนใจ



“บางใหญ่เขามีพื้นฐานทางเจ้าหน้าที่กองทุนที่เขาใช้โปรแกรมอยู่แล้ว ทีมพี่เลี้ยงจึงวางใหม่ว่าจะทำกิจกรรมทางกาย จะเริ่มที่ท่าคอนเซ็ปต์อะไรบ้าง เมื่อคุยในทีมพี่เลี้ยงก็มองว่าจะต้องเข้าใจคำว่า PA ก่อน มีการทำเวทีของคณะกรรมการ คณะทำงาน ตั้งคณะทำงานที่ควบคุมกองทุน 8 กองทุน มีประชุม คณะทำงานวางกรอบว่าเราจะทำอะไร เลือกต้นแบบมา 4 กองทุน ก่อน เพราะตอนนั้นมีโควิด-19 บริบทมันก็ต่างกัน”

เขาเล่าว่าเมื่อพี่เลี้ยงระดับอำเภอไปเคลื่อนได้ มีเวทีอบรม คณะทำงาน คนของบ เครือข่ายทั้งหมด มีทีมงานวิชาการ แผนงาน

“ผมจะเด่นเรื่องไอที แต่มีพื้นฐานโครงการก็ผนวกส่วนนี้ เข้ามาได้ ผมยังเป็นวิทยากรกระบวนการอยู่แล้ว ระเบียบการใช้ เงินกองทุนอะไรอย่างนี้ ตอนอยู่บางใหญ่ก็รันโครงการอย่างนี้ อยู่ เมื่อผนวกกันก็มอเน็ตเวิร์กเรื่องการวางแผนได้ สอนเครือข่ายเรื่อง โปรแกรมเกี่ยวกับการวางแผน ทางอาจารย์มาสอนก็ช่วยได้ ตอนผมอยู่บางใหญ่ ก็สร้างให้พี่เลี้ยงกองทุนใช้โปรแกรมได้ เพราะ มีประโยชน์หลายอย่าง การตรวจสอบ ประเมิน ยิ่งโควิดก็ยิ่ง ใช้งานได้ดี”

จิระเดชเล่าว่าเมื่อคุยกับพี่เลี้ยงระดับจังหวัด ฐานจะมาก กับพี่เลี้ยงระดับอำเภอ ระดับตำบล ลงไปเครือข่าย อย่างไรก็ตาม ระดับผู้ของบประมาณโครงการก็ยังเป็นแบบเดิมๆ ต้องพยายาม จะเติมมุมมองใหม่ลงไป ตัวชี้ที่พอไปได้คือระดับกองทุน ทั้ง 8 กองทุนเริ่มเข้าใจ PA เข้าใจวิธีเขียนวิธีคิดว่า ตรงแผนตรงเป้าหมาย วางอย่างไร

“พอข้อมูลไม่ดี เมื่อกำหนดสถานการณ์ ไม่สามารถบอก ได้ว่ากลุ่มวัยรุ่นออกกำลังแค่ไหน กลุ่มผู้สูงอายุออกกำลังเท่าไร เรื่องการเดินทาง จักรยาน ไม่มีสถานที่สาธารณะ ไม่มีข้อมูล พอมาคุยกัน 3-4 ครั้งเริ่มเห็นวิธีคิด วิธีเขียนโครงการ”

การที่โครงการเคลื่อนไปได้ระดับหนึ่งมองไปที่จุดแข็งของ คน เครือข่ายของคนเข้ามาเห็นว่า จากที่เคยทำก็จะไปส่งเสริม

อย่างอื่น เช่น แอโรบิกอย่างเดียว เขาก็จะเพิ่มตัวความรู้เข้ามา  
เข้าใจวิธีการเขียนโครงการ การกำหนดเป้าหมาย

“ในวิกฤตอย่างโควิด-19 จึงเห็นโอกาสบางอย่าง  
แต่การเคลื่อนไหวไปตามไทม์ไลน์ เราก็ไม่ทิ้งนะ แม้จะมีโควิดเราก็  
ชুমคุยกัน”

เขาเล่าว่าการที่ **ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรฤทธิ** จากสถาบัน  
นโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สนส.ม.อ.)  
ลงมาพบปะแลกเปลี่ยนให้ความรู้กับพื้นที่ 2 ครั้ง สร้างไอเดียดีมาก  
จากที่มองไม่ออก ก็ทำให้มองเห็นภาพชัดเจน ทำให้มีจุดแข็งเรื่องคน  
เรื่องเครือข่ายตามมา ประชากรบางใหญ่ตามทะเบียนราษฎร  
150,000 คน แต่ถ้านับประชากรแฝงจะมากกว่า 200,000 คน  
การทำงานต้องรับผิดชอบประชากรเยอะบุคลากรจำกัด ต้องสร้าง  
เครือข่ายในการทำงานเท่านั้นจึงจะไปถึงเป้าหมาย

**เบญจมาศ รื่นสวัสดิ์** อดีตรักษาการผู้อำนวยการ  
กองสาธารณสุข ผู้ช่วยเลขานุการกองทุนสุขภาพ อบต.บางใหญ่  
(ปัจจุบันไปรับตำแหน่งหัวหน้าสำนักปลัด อบต.ลาดหลุมแก้ว  
จ.ปทุมธานี) เล่าว่า กระบวนการของมหาวิทยาลัยสงขลา  
นครินทร์ (ม.อ.) ที่ลงมาสร้างทีมพี่เลี้ยงให้กับกองทุนสุขภาพ  
ตำบลบางใหญ่ ช่วยเพิ่มศักยภาพให้มาก เพราะบางกองทุนนั้น  
เดิมยังไม่เกิดการขับเคลื่อน

เธอเล่าว่า ที่ผ่านมากองทุนสุขภาพตำบลบางใหญ่มี  
โครงการด้านสุขภาพทั้งหมดประมาณ 20 โครงการ อย่างการ

ออกกำลังกาย ซึ่งจักรยาน เล่นตะกร้อ มีก่อนแล้ว แต่ปัญหาโรคระบาด  
ก็ดรอปลงไป เมื่อ ม.อ.มาเน้นหนักกิจกรรมทางกาย มีระบบ  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์มาให้ ก็ทำให้เป็นระบบมากขึ้น ตั้งแต่เสนอ  
โครงการ พัฒนา ติดตาม ประเมินผล ทำให้เกิดรูปแบบการทำงาน  
ที่มันชัดเจนกว่าเดิม มีไทม์ไลน์ ตัวช่วยเพิ่มขึ้น

“พอมีโครงการเข้ามาที่กองทุนมันช่วยกระตุ้นการ  
ขับเคลื่อน ประโยชน์เกิดกับประชาชน เพราะเขาได้รับงบเร็วขึ้นลง  
ไปถึงชาวบ้าน ทำให้เกิดกิจกรรม” เบญจมาศเล่าว่า กระบวนการ  
เริ่มจากประชาสัมพันธ์ให้ชาวบ้านเข้าใจว่าจะใช้กองทุนอย่างไร  
กระตุ้นชาวบ้านให้มากหลังจากเนือยนิ่งมาจากโรคระบาด

“ทีมพี่เลี้ยงหาทีมงานเราในพื้นที่ ก็จะมีคุณหมอ รพ.สต.  
เป็นที่ปรึกษา เรามีปลัดเจ้าหน้าที่ อบต. ที่ศิษย์ระบบข้อมูลได้ ผู้ทรง  
คุณวุฒิในพื้นที่ ดึงมาเป็นทีมพี่เลี้ยง 7 คน มีบทบาทแสดงความ  
คิดเห็น ประชาสัมพันธ์ ประเมินผล/ช่วยหว่ากลุ่มไหนที่เขามี  
ความต้องการ คนหนึ่งประสานกับผู้บริหาร คนหนึ่งประสานกับ  
ชาวบ้าน ช่วยกัน”

พี่เลี้ยงทำให้เกิดปรากฏการณ์มองการทำงานที่ชัดเจนขึ้น

- หาความต้องการ
- ผลักดันคณะกรรมการพิจารณาโครงการ

“มีระบบชัดเจนมากขึ้น มีแนวทางที่เราเดินง่ายขึ้น  
กว่าเดิม จากแต่ก่อนคณะกรรมการมีอยู่แล้ว แต่ไม่มีคนผลักดัน  
เดินได้ช้า พอมีทีมพี่เลี้ยงจะมีคนมาช่วยกัน”

เธอเล่าว่า แต่ก่อนไม่รู้จัก PA พอ ม.อ.มา ได้เรียนรู้ ตอนแรกก็ต่อต้านว่ามันมีอยู่แล้ว ออกกำลังกายมาเป็น PA เราก็ไม่เข้าใจ

ในที่สุดเข้าใจว่าออกกำลังกาย คือการขยับร่างกาย มีความรู้เพิ่มขึ้นกับคำว่า PA จากที่ไม่เคยรู้จักเลย PA ตอบคำถามว่าหากคนแก่อยู่บ้านหากเขาอยากปลูกต้นไม้เคยมองว่าเข้ากิจกรรมนี้ไม่ได้ แต่พอมีคำว่า PA มาจับปุ๊บมันเป็นการขยับร่างกาย ในการใช้ชีวิตประจำวัน

“คิดว่าระบบที่สร้างไว้ ทั้งโปรแกรม คน จะทำให้พัฒนา ขยับเคลื่อนต่อไปข้างหน้าได้ หลังจบปีนี้คิดว่าการเดินทางในปีต่อไปคงไม่ยากแล้ว ที่ต่อยอดได้คือระบบการขยับเคลื่อนในการ สนับสนุนงบประมาณตามขั้นตอนที่ทำ”

เบญจมาศมองว่า จุดเด่นของพื้นที่บางใหญ่คือ เจ้าหน้าที่ มีความตั้งใจ ประชาชนให้ความร่วมมือ อาจมีจุดอ่อนที่ชาวบ้าน ไม่สามารถเขียนโครงการเอง แต่อาศัยความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ก็แค่นั้นเองแล้วอยากทำอย่างนั้นอย่างนี้ ทางเจ้าหน้าที่พร้อม จะช่วยเหลือ

“ในพื้นที่บ้านจัดสรร อาจมองว่าทำงานกับเขายากหรือง่าย ต้องอาศัยการพูดคุย ประชาสัมพันธ์ แต่มุมที่ดี หมู่บ้านจัดสรรเป็น พื้นที่ปิด จะทำอะไรอธิบายให้ประชาชนเข้าใจ ก็จะควบคุม ติดตามประชาสัมพันธ์ง่าย”

PA ที่โดดเด่นแม้มองว่าแอโรบิกคงเป็นที่น่าเบื่อของคนทั่วไป แต่แอโรบิกทำมาตลอดทุกปี จักรยานมาติดที่สถานการณ์โรคระบาด คนมาร่วมกิจกรรมน้อยแต่ก็เกิดกิจกรรมใหม่ๆ ขึ้น เช่น ชมรมสร้างสุขภาพอาสาแฮร์รี่ ซึ่งมาของบไปทำกิจกรรมที่จักรยานแม่บ้าน ออกมาขี่กันตามเส้นทาง จุดเด่นของจักรยานนี้ ถือว่าถูกพัฒนาโดยคนที่ไม่ได้ตั้งใจออกกำลังกาย อย่างเช่น แม่บ้านที่อยู่บ้านเฉยๆ ไม่ได้ทำอะไร หลังเสร็จงาน วันเสาร์นัดขี่จักรยานเที่ยวกัน

**วิภารัตน์ ใจเสงี่ยม** เจ้าพนักงานธุรการ เทศบาลตำบล บางเลน อำเภอบางใหญ่ คณะอนุกรรมการกองทุนตำบลเล่าว่า เคยทำโครงการแอโรบิก กระบี่กระบอง ส่วนเด็กส่งเสริมการออกกำลังกายตอนเช้า โดยที่กองทุนหลักประกันสุขภาพสนับสนุนที่เหลือเป็นโครงการสุขภาพอื่น ที่มาโยงอยู่บ้างก็เป็นโครงการ เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ไปสอนผู้สูงอายุให้หัดเดิน สอนวิธีการออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ ดูผู้ป่วยติดเตียงทำกายภาพ ก็ถือว่าเกี่ยวข้องกับ PA หลังจากโควิด-19 ทุกอย่างก็หยุดชะงัก หลังจากนั้นก็มีแผน ขยับเคลื่อน PA ต่อ กิจกรรมจะกลับมาทั้งหมด

“แอโรบิกในตำบลเราก็มีอยู่ 4 ชมรม ตามหมู่บ้าน ทั้งหมู่บ้านเปิดและหมู่บ้านปิด แต่ละชมรมมีคนราว 20 คน มักเป็นกลุ่มผู้สูงอายุและผู้หญิงมากกว่า วัยรุ่นน้อยมาก ตอนนี เราคุยกับ รพ.สต.จะทำศาสตร์นรีเวช เอาผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย เล็กๆ น้อยๆ อันนี้ร่วมกับ อสม.มีการตรวจสุขภาพ ให้มีการอบรม ศาสตร์นรีเวช”

พื้นที่บางเลนมีจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น การมองที่กลุ่มนี้จึงถือว่าสอดคล้องกับสถานการณ์ มีผู้สูงอายุมาก อยู่ติดบ้าน สนใจสุขภาพ และไม่ติดโซเชียล

**หทัยภัทร วิเศษกิจ** พยาบาลวิชาชีพ เทศบาลตำบลบางเลน มองว่าปัญหาสุขภาพ จะเป็นปัญหา NCDs ที่เดิมเป็นกับผู้สูงอายุ แต่จากข้อมูลที่ รพ.สต.จัดเก็บจะพบในวัยทำงานตอนปลาย กระทั่งวัยรุ่นมากขึ้น เด็กมีปัญหาโรคอ้วน ซึ่งล้วนสอดคล้องกับ PA เพราะการเรียนออนไลน์ จะทำให้โรคอ้วนเกิดกับเด็ก เยาวชนมากขึ้น เด็กติดสื่อออนไลน์มาก มีการเล่นเกม สื่อออนไลน์จึงมีทั้งคุณและโทษ

“PA ยังเกี่ยวกับครอบครัวที่ต้องทำงานจนไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน นี่ก็เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้ PA ไม่เคลื่อนนักร การที่ประชาชนไม่เห็นความสำคัญของ PA ที่จริงไม่ต้องพึ่งหน่วยงานรัฐหรือใคร แต่เปิดชุมชนก็ออกกำลังกายตามได้แล้ว เจาสอนอยู่มากมาย ปัญหาหลักคิดว่า ความตระหนักของประชาชนเกี่ยวกับ PA ยังไม่เพียงพอ เพราะจากสถิติของกรมอนามัย สธ. ดูกิจกรรมทางกายของประชาชนลดลง คือรับรู้ว่าการออกกำลังกายดีแต่ไม่ได้ทำ”

เธอบอกว่า คงต้องบังคับให้ทำบ้างจึงจะเป็นไปได้ อาจมีแรงจูงใจ เช่น ของสมนาคุณ ของที่ระลึกสำหรับผู้มาร่วมกิจกรรม แต่กองทุนก็ไม่อนุญาตให้ทำได้

**สุวิทย์ บุตรแก้ว** หัวหน้าฝ่ายบริการสาธารณสุข เทศบาลตำบลบางใหญ่ ผู้บริหารท้องถิ่นเป็นคนรุ่นใหม่ ส่งเสริมกีฬา เดิมอนุมัติงบออกกำลังกายไม่เยอะ งบกองทุนสุขภาพตำบล ส่วนใหญ่จะเป็นแอโรบิก ที่ทำเอาไวยเยอะมาก พอ PA เข้ามามองเห็นว่ามีคนมาใช้พื้นที่ออกกำลังกายเยอะอยู่แล้ว

“พอมาเป็นนายก และเป็นประธานกองทุนโดยอัตโนมัติ จึงให้เกิดการรวมกลุ่ม ที่ทำกิจกรรมอยู่ก็มารวมกลุ่มเป็นชมรม เพื่อจะได้ของบจากกองทุน จะได้ส่งเสริมมากขึ้น”

จากลานตะกร้อลานเดียว อุปกรณ์กีฬานิดหน่อย ก็ลงไปช่วยได้มากขึ้น ได้ลูกตะกร้อที่มากขึ้น ตอนนี้จึงมี 6 ชมรม มีชมรมแอโรบิกตะกร้อ 3 ชมรม กลุ่มออกกำลังกายผู้สูงอายุที่แตกย่อยมาจากกลุ่มแอโรบิก บางคนเดินแอโรบิกไม่ไหวก็แยกตัวออกมาทำอะไรที่สอดคล้องที่กำลังเข้ามาเพิ่มคือ วอลเลย์บอล เปตอง ตอบโจทย์กลุ่มเป้าหมายวัยรุ่น ขึ้นไปกับผู้สูงอายุ

สำหรับกลุ่มนักเรียนทำได้ยาก เพราะช่วงโควิด-19 โรงเรียนปิดมาตลอด พอเปิดเรียนก็ได้ประสานงานกับครูว่าให้ของบมาทำกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

“ที่จริงโรงเรียนสามารถจัดเองอยู่แล้ว แต่ถ้าต้องการอย่างไรก็สามารถขอไปใช้ได้เพื่อต่อยอด แต่นายกยอมรับว่าตอบโจทย์ไม่ได้ทั้งหมด เพราะไม่มีข้อมูลตั้งต้น ไม่มีข้อมูลว่าประชากร

ในเทศบาลเราเนี่ย ผู้คนมีกิจกรรมทางกายแล้วก็คน เพราะการออกกำลังกายอาจนับได้ แต่ PA นับยาก” เขาเล่าและว่า นนทบุรี เป็นเมืองขยายจึงเก็บข้อมูลยาก เข้าไปทำงานกลางวันกลับมานอน ประชากรแฝงมีมาก ตอนเนี้ยก็เน้นทำกับหมู่บ้านใหญ่ ๆ อย่างหมู่บ้านที่มี 500 กว่าหลังคาเรือน บ้านเดี่ยวอาทรที่มี 34 คอนโด เน้นไปทำกิจกรรมตรงนั้นก่อนเพื่อสนับสนุน เราก็ใช้ทั้งบเทศบาล และกองทุน บางอย่างเบิกกองทุนไม่ได้ เช่น ทำลานกีฬา สนามตะกร้อ ก็ใช้งบเทศบาล

คนมาเล่นฟุตบอลหลายร้อยที่ศูนย์เยาวชนและสนามโรงเรียน ก็ต่อคิวยาว ก็เลยขอใช้ในหมู่บ้าน กระจายชมรมก็เน้นวัยรุ่น สำหรับเคลื่อนแอโรบิก วิทยทำงานถึงผู้สูงอายุ วอลเลย์บอลผู้หญิง ล่าสุดในปี 2565 อนุมัติไป 7 โครงการประกอบด้วย

- การส่งเสริมการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ 4 โครงการ
- ส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก
- การส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

เขาเล่าว่า ใน 14 ชุมชน เพิ่งจะมีชมรมผู้สูงอายุที่เกิด จากความต้องการของเขาเองเพียงชมรมเดียว หลังสถานการณ์ โควิด-19 จึงอยากใช้อันนี้เป็นต้นแบบสำหรับการเกิดชมรมอื่น

“เราพยายามจัดพื้นที่การออกกำลังกายให้อยู่ในพื้นที่หมู่บ้าน เพราะพฤติกรรมคนเมืองจะไม่ไปออกกำลังกายที่นอกชุมชนตนเอง เขาจะไม่ข้ามไป จะอยู่ในหมู่บ้านตัวเอง”

ทางด้าน **อนุรักษ์ ผิวผ่อง** ผู้อำนวยการ รพ.สต.บางแม่นาง อำเภอบางใหญ่ มองว่าจริงแล้ว PA นิยามกว้าง ทำได้หลายรูปแบบ มาก การขับเคลื่อนงานต่อไปข้างหน้า มองว่าปัจจัยเป็นเรื่องภาคี เครือข่ายภาคประชาชน เพราะว่า PA ฟังราชการไม่ได้ อยู่ที่ภาคประชาชน ด้านผู้บริหารท้องถิ่น ถ้าเขาเห็นความสำคัญ ที่สนับสนุนงบประมาณ ลานกีฬา สนามกีฬา สวนสาธารณะ ถ้ามีอย่างเพียงพอก็ทำให้คนมีความสนใจมากขึ้น

# 2

## สบสาย:

พลังผู้สูงอายุ

นำกิจกรรมทางกาย



ตำบลสบสาย อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่ ที่นี่ประชาชน ประกอบอาชีพปลูกข้าว ข้าวโพด พืชผักสวนครัว รับจ้างทำเฟอร์นิเจอร์ ถือเป็นตำบลเศรษฐกิจดี เส้นทางคมนาคมสะดวก ปัจจุบันเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุขั้นสุดยอด กล่าวคือจำนวนผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 35.29 ของประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่

การทำงานด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุของตำบลสบสาย มีการบูรณาการทำงานร่วมกันกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่ ซึ่งประกอบด้วย ผู้นำชุมชนทั้งท้องถิ่น ท้องที่ กลุ่มพัฒนาสตรี ชมรม อสม. ชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กลุ่มสบสายพัฒนา กลุ่ม



ข้าราชการบำนาญ กลุ่มดนตรีพื้นเมือง ศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและผู้พิการ พระสงฆ์ ครู ทุกภาคส่วน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เอื้อต่อการทำงาน ส่งผลให้ทีมงานมีความเข้มแข็ง มีความร่วมมือในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ

กระบวนการทำงานมีคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ คณะกรรมการศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและผู้พิการตำบลสบสาย ประชุมเพื่อวิเคราะห์ปัญหาสภาวะสุขภาพ ผู้สูงอายุร่วมกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) สบสาย มุ่งส่งเสริมสุขภาพดีในระยะเวลาการเจ็บป่วย ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมได้มีการพัฒนาศักยภาพ มีความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อลดโอกาสเกิดโรค ตลอดจนมีกิจกรรมทำร่วมกัน สามารถดูแลให้คำแนะนำในการออกเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ทั้งกลุ่มติดบ้านติดเตียง เป้าหมายป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงมีการเจ็บป่วยจนต้องอยู่ในภาวะพึ่งพิง สำหรับผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิงจะได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม

การดำเนินการ ปรับรูปแบบเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทในพื้นที่ ตลอดจนจัดทำแผนงานโครงการด้านสุขภาพผู้สูงอายุ เสนอต่อกองทุนสุขภาพตำบลสบสาย ขอรับการสนับสนุนงบประมาณในด้านต่างๆ กิจกรรมทางกายก็เป็นเรื่องหนึ่งที่ขับเคลื่อน

**ภาวินีย์ เวียงอินทร์** ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสบสาย ผู้รับผิดชอบโครงการกิจกรรมทางกาย เล่าว่า เอกลักษณะของกิจกรรมในพื้นที่นี้ เป็นการฟิตร่วม อันมีประวัติมาตั้งแต่สงครามโลกครั้งที่ 2

“ยุคทหารญี่ปุ่นเข้ามาอยู่ที่นี้เคยเผยแพร่วัฒนธรรมในการรำแบบหนึ่งเอาไว้ ชาวบ้านดัดแปลงมาเป็นฟิตร่วมจนถึงทุกวันนี้ ใช้ทำนองเพลงญี่ปุ่น เนื้อร้องภาษาไทย นี่ถือว่าเป็นเอกลักษณ์ของชาวสบสายเฉพาะ ไม่เหมือนที่อื่น”

นอกจากนั้นหากมองการฟิตร่วมประกอบเพลงของจังหวัดแพร่ ต่างจากท้องถิ่นอื่นอย่างเช่นการฟิตร่วมประกอบเพลงเวียงโกศัย ซึ่งผู้สูงอายุในตำบลสบสายเกือบทุกคนสามารถทำได้ ถือเป็น การออกกำลังกาย ผ่านท่าทาง ภาษากาย

“รางวัลอนุยุคเราก็เด่น เมื่อมีงานประเพณีต่างๆ อย่างลอยกระทง ถ้าผู้นำชุมชนเปิดโอกาสเราก็จัดรางวัลอนุยุคไปแสดงหารายได้เข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ” ภาวินีย์เล่า

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลสบสาย สมาชิกมาร่วมกิจกรรมทุกวันพุธ จำนวน 50 คนอย่างพร้อมเพรียง โรงเรียนมีชมรมออกกำลังกาย เปิดรับคนทุกวัยเข้ามาร่วมได้ แต่ผู้สูงอายุเป็นตัวหลักมาร่วมตัวกันทุกวันช่วงเย็นที่ศาลาการเปรียญวัดสบสาย





โปรแกรมของชมรมออกกำลังกายเริ่มตั้งแต่วันจันทร์-อังคาร โលน์แดนซ์, พุช-พฤษ-ศุกร์ บาสโลบ สำหรับเสาร์-อาทิตย์ แอโรบิก

“ใครชอบอันไหนก็มานั้น ใครชอบทุกเรื่องก็มาทุกวันที่เราแบ่งอย่างนี้เพราะว่าผู้สูงอายุจะได้มีทางเลือกด้วย” ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุว่า อย่างไรก็ตามช่วงโควิด-19 ระบาดหนักความสม่ำเสมออาจลดลงบ้างตามสถานการณ์

ปกติกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการเชิญวิทยากรมาสอนการออกกำลังกายด้านต่างๆ เช่น การออกกำลังกายด้วยยางยืด ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ออกกำลังกายด้วยกะลา ออกกำลังกายด้วยไม้พลอง ออกกำลังกายด้วยกระบองทราย กิจกรรมดังกล่าว คนมาร่วมส่วนใหญ่เป็นกลุ่มสตรี ส่วนผู้สูงอายุชายนิยมเล่นเปตองที่ลานเปตองหน้าวัด บริเวณใกล้กันยังมีเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้งให้บริการประชาชนทั่วไปอีกด้วย

กิจกรรมทั้งหมดที่กล่าวมาดำเนินการเข้าปีที่ 5 ช่วงโควิด-19 ระบาดแม้เขาช่วงหนึ่ง ภาวีนี๋ย้เล่าว่าเมื่อคลี่คลาย

ลงระดับหนึ่งสมาชิกต่างเรียกร้องให้กลับมาเช่นเดิม เพราะต่างรู้สึกว่าจะหาที่ไม่ได้มาร่วมกิจกรรมอย่างเคย

การได้งบประมาณมาจากโครงการกิจกรรมทางกายของ สปสช. ถือว่าดีมาก คนที่มาร่วมเขาแค่ให้ได้มาพบ มาทำกิจกรรมร่วมกันก็พอใจ ไม่ได้ต้องการอะไรมากไปกว่านี้

“สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุสิ่งที่เราต้องการให้คือเขาได้ความสุขสนุกจากการที่มาเรียน ได้ความรู้กลับไปเล่าสู่คนอื่นฟัง”

จุดเด่นของโรงเรียนผู้สูงอายุสบายคือการทำทุกสัปดาห์ ครั้งละครึ่งวันมีกิจกรรมหลากหลาย วิทยากรไม่ซ้ำกัน ความรู้เน้นประโยชน์กับผู้สูงอายุสำหรับดูแลการกินการอยู่ การนั้งการนอน การออกกำลังกาย การพัฒนาจิต การฝึกสมาธิหลายรูปแบบ เช่น สมาธิบำบัดแบบอาจารย์อัมพรที่เรียกว่า SKT 11 ท่า สำหรับที่นี้เลือกแค่ทำง่าย ๆ เอาไปฝึก

นอกจากนั้นยังมีกิจกรรม สอนการทำตุ๊ก (ธง) โดยเฉพาะตุ๊กได้หมู สามารถนำไปทำขายเป็นอาชีพ แต่ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุน่ากลับไปทำใช้เองในเทศกาลสงกรานต์ งานบุญ พิธีทางศาสนา





หลักสูตรการทำยาหม่องน้ำ น้ำยาซักผ้า น้ำยาปรับผ้านุ่ม  
หลายคนทำใช้เอง บางคนก็เอาไปต่อยอด

“เขาบอกว่า มาออกกำลังกายค่าเบาหวานลดลง บางคน  
ว่าปวดเมื่อยลดลง หุ่นดีขึ้น จากพุงเยอะก็น้อยลงหน่อย  
หลายคนที่ป่วย เมื่อมาร่วมกิจกรรมก็ดีขึ้นทั้งทางกาย ทางจิตใจ  
สิ่งสำคัญคือสุขภาพแข็งแรง ตัวเราเองเมื่อก่อนที่มีอาการเวียนหัว  
อาการทางกายหลายอย่าง พอมาออกกำลังกาย หายจากอาการ  
เวียนหัว” ภาวินีรู้สึกว่าการที่ได้ประโยชน์จับต้องได้จริงๆ

“บางทีหมอก็กินแนะนำการกิน คนเหนือเรากินข้าวเหนียว  
ถ้าอยากให้มีสุขภาพดีไม่อ้วนเกินไป เขาแนะนำให้กินข้าวเหนียว

8 ก่อน ก็ต้องพยายามฝึกตัวเอง หรือถ้ากินข้าวสวยต้องดื่อกี๋  
ทัพพี เมื่อฝึกได้ก็มีประโยชน์ ส่วนการฝึกสมาธิก็จะรู้ว่าฝึกอย่างไร  
ให้สุขภาพดี สำหรับเราเองหลังจากฝึกมาระยะเวลาหนึ่งเห็นได้ว่า  
อารมณ์เย็นลงเยอะ”

ในระยะเวลาที่ดำเนินการผ่านมาสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น มองเห็น  
ชัดเจนนอกจากสุขภาพยังเป็นความสามัคคี ความมีน้ำใจ มี  
ความสุขของผู้เข้าร่วม โดยเป้าหมายที่อยากไปถึงคือผู้สูงอายุ  
เราสุขภาพดี มีความสามัคคี ทำงานกันเป็นหมู่คณะ มีความสุข

ภาวินีเล่าต่อว่า ทุกวันนี้ได้เกิดพลังของกลุ่มผู้สูงอายุขึ้น  
ในชุมชน ยกตัวอย่างหากประกาศออกไปว่าจะพัฒนาวัด คนที่  
ออกมาเป็นผู้สูงอายุทั้งนั้น การตกแต่งวัดด้วยโคมแขวนในเทศกาล  
ยี่เป็งหรือลอยกระทง ผู้สูงอายุก็ทำหมด แคนัดวันกันมา เขาก็จะ  
มาร่วมอย่างมีความสุข

“เป้าหมายของเราคือ พัฒนาสบสายให้เข้มแข็งด้วยพลัง  
ของผู้สูงอายุ ในงานขาวดำใครในชุมชนหมู่บ้านเสียชีวิต เราก็จะ  
มีตุ๊กตาศพแบบสบสาย ดอกไม้จันทร์ที่ทำจากฝีมือผู้สูงอายุ  
ไปร่วมเคารพศพ ทางชมรมผู้สูงอายุจะนัดไปสวดมนต์ให้ พลัง  
ผู้สูงอายุในสบสายที่เราสามารถเป็นแกนนำได้ งานใหญ่ๆ เช่น  
พระราชทานเพลิงศพพระครูที่ผ่านมา ส่วนมากใช้พลังของผู้สูงอายุ  
ทั้งนั้น กิจกรรมจะดำเนินไปได้”

เธอยังมองเห็นว่าจะจะเป็นกิจกรรมที่สืบเนื่องต่อไป โดยเห็น  
ว่าจะมีคนที่จะมาดูแลต่อ เพราะที่ทำมาแล้วเป็นบรรทัดฐาน  
ที่ดี โรงเรียนผู้สูงอายุก็ไม่ได้ยึดหลักสูตรตายตัว เน้นทำตามอัธยาศัย  
ใครมาทำต่อก็จะง่าย

“ชุมชนอื่นที่สูงเม่นเขาสนใจ เราก็บอกว่าไม่ต้องไปนั่งเขียนแผน เราไม่ใช้การศึกษาในระบบ เพราะเป็นการศึกษาตามอัธยาศัย เราไม่จำเป็นต้องมีโครงสร้างหลักสูตรที่ตายตัว ไม่ต้องมีการวัดผลประเมินผล เราก็ชี้แนะให้เขาทำ สอดคล้องกับบริบทพื้นที่ซึ่งต่างกัน”

การขยายงานหรือการแลกเปลี่ยนกัน มีกลุ่มผู้สูงอายุจากพื้นที่เด่นชัย แม่ป่าน ลอง วังซัน ได้เสียงชื่นชมมาจากคนที่ทำงานในสายเดียวกันว่า กิจกรรมของสภสหายมีบทบาทนำอันเข้มแข็ง

**วัชรีย์ เกณฑ์ปัญญา** ผู้อำนวยการกองศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) สบสาย กล่าวว่า กิจกรรมทางกายของตำบลสบสาย เป็นลักษณะการออกกำลังกายที่ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัสดุอุปกรณ์พื้นบ้านที่นำมาเป็นอุปกรณ์ออกกำลังกาย อย่างกระบอกทราย ซึ่งมีการออกแบบทำประกอบ มีอุปกรณ์ประจำตัวของแต่ละบุคคล เน้นการอบรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุ แล้วแต่ละท่านก็จะนำไปทำที่บ้านตัวเอง ส่วนในคาบเรียนนำมาทำเป็นกิจกรรมอันเป็นกิจวัตร

“การดำเนินโครงการส่วนหนึ่งบูรณาการกับส่วนอื่น เช่น สภาวัฒนธรรมไม่ได้เน้นแค่สุขภาพร่างกาย ยังมีอารมณ์ จิตใจ เชื่อมโยงไปถึง ถ้าเป็นดนตรีพื้นบ้านจะเป็นสมาธิ สุนทรียะ ที่ช่วยบำบัดจิตใจ มีกำลังกายกำลังใจที่จะช่วยสุขภาพเขาในภาพรวม”

**วัลย์ลักษณ์ พอจิต** นักพัฒนาชุมชน อบต.สบสาย เลขาธิการกองทุนสุขภาพตำบลสบสาย เล่าว่า การดำเนินงานแต่ละกลุ่มนำเสนอมาที่กองทุนหลักประกันสุขภาพ ให้คณะกรรมการกองทุนพิจารณา ทางกองทุนจะร่วมดำเนินการไปด้วยกัน เราเป็นผู้ประสานงานวิทยากรให้ เครือข่ายภาคีมีชมรมผู้สูงอายุ สภาวัฒนธรรม ชมรมเยาวชน รพ.สต. อสม. เป็นต้น

**สุวิทย์ สมบัติ** พี่เลี้ยงภาคเหนือ เล่าว่า ในการดำเนินการดูแลผู้สูงอายุในตำบลสบสายนั้น ภาคีเครือข่ายสุขภาพมีส่วนร่วมในการดำเนินงานที่สอดคล้อง สนับสนุนซึ่งกันและกัน

เขากล่าวว่าระบบจัดการสุขภาพประชาชนของอำเภอสูงเม่น ในระดับอำเภอจะมีคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) โดยมีนายอำเภอเป็นประธานคณะกรรมการ และตัวแทนจากตำบลหัวหน้าหน่วยราชการทุกภาคส่วนของอำเภอสูงเม่น ซึ่งมีหน้าที่กำหนดแนวทางการดำเนินงานด้านสุขภาพในระดับอำเภอและกำกับติดตามงานตามนโยบายรวมทั้ง มีคณะกรรมการ คปสอ.สูงเม่นในการประสาน จัดทำแผนยุทธศาสตร์ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพประชาชน ส่วนในระดับตำบลก็จะมีคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับตำบล (พชต.) ซึ่งมีนายกองตำบลเป็นประธานและผู้ประสานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเป็นเลขานุการ มีตัวแทนจากทุกภาคส่วนในตำบลร่วมเป็นคณะกรรมการ มีหน้าที่กำหนด

แนวทางในการดำเนินงานด้านการส่งเสริม ฟันฟู ป้องกัน วางแผน การดำเนินงานในการแก้ปัญหาสุขภาพในตำบล ร่วมแก้ปัญหา สุขภาพและสะท้อนปัญหาในหมู่บ้านเพื่อกำหนดแนวทางในการ ดำเนินงาน

จุดเด่นที่ผ่านมาของอำเภอสูงเม่นต่อกิจกรรมทางกายคือ ผู้นำอย่างนายอำเภอลงมาเล่นเองมาที่จักรยาน ชวนคุณนายมาขี่ ไปเยี่ยมชาวบ้านด้วย

สำหรับกระบวนการในภาพรวมมองว่า การทำงานต้องคิด ภายใต้อกรอบใหญ่ๆ ไม่ว่าจะนโยบายสาธารณะ การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม การสร้างสิ่งแวดล้อม การบริการ จัดระบบพื้นที่

“ที่ทำอะไรได้เยอะจริงๆ แล้วโครงการเขาใช้งบประมาณ ในกิจกรรมไม่กี่กิจกรรม เพราะบางกิจกรรมเขาไม่สามารถใช้ได้ ติดเรื่องการเบิกจ่าย อาจไม่ตรงกับนิยามที่อยากเห็น ที่ถ่ายทอด ลงไปยังศูนย์เรียนรู้ แล้วไปขยับกับผู้ดำเนินโครงการ” เขากล่าว เรื่องระบบที่ช่วยจัดทำข้อมูลเห็นว่า ยังง่ายกว่าการเปลี่ยนความคิด ของบุคลากรผู้รับผิดชอบ

“เราไม่สามารถไปถึงกรรมการได้ ถึงผู้รับโครงการได้เพราะ พื้นที่มีทีมไม่เยอะ และไม่ใช้ภาระประจำเหมือนกับงานอาสา ที่เราทำ จึงเป็นเรื่องความสัมพันธ์กันมากกว่า”

สุวิทย์มองว่ากองทุนสุขภาพตำบลอาจมีปัญหามาก อยู่มาก ข้อจำกัดงบประมาณ อย่างกรณีสบสายมีงบจำนวนหนึ่งซึ่งไม่มาก แต่มาจัดประชุม งบยังใช้สำหรับดำเนินการเรื่องสำคัญเร่งด่วน ไปเยอะ เพราะฉะนั้นหากกลุ่มผู้สูงอายุจะขอมาทำโครงการ มันก็ อาจจะไม่ได้ตามที่ขอไป

ยิ่งท้องถิ่นขนาดเล็กงบประมาณก็จะยิ่งจำกัดลงไปอีก ไม่พอจะทำงานพิเศษได้ นอกจากเทศบาลขนาดใหญ่ที่เป็น เทศบาลนคร หรือเทศบาลนครอาจมีงบประมาณเหลือพอ สนับสนุน แต่ในโซนเหล่านั้นการมีส่วนร่วมของประชาชนมีน้อย แต่ในเขตชนบทมีกลุ่ม มีสิ่งที่ยากจะทำมากกว่า

“ในเมืองเขาจะมองว่า การใช้งบส่วนนี้มีระเบียบยุ่งยาก มาก เข้มงวด ทำงานได้ยาก การกระจายงบประมาณรายหัว กับพื้นที่จึงไม่สอดคล้องกัน ส่วนชนบทเงินมีน้อยปัญหามีเยอะ ทำอะไรได้ไม่เต็มที่ เขาต้องแสวงหาแหล่งข้างนอกซึ่งไม่ยั่งยืน เงินหมดงานสะดุด”

เขาว่า อย่างที่สนับสนุนกลุ่มผู้สูงอายุไป 2 ปี เขาก็ว่า ต่อไปไหวแต่มันไม่ค่อยเพียงพอ ต้องจัดผ้าป่าบ้าง ระดมคนมา บริจาค แต่พอเทียบกับเทศบาลใหญ่ เงินส่วนนี้ไม่มีใครเอามาใช้ มองเชิงสัดส่วน มันก็ไม่ตอบปัญหา สงสาร อบต.ที่อยู่ไกล รายได้ จากการจัดเก็บภาษีน้อย

# 3

แม่ใส:

โรงเรียนท่านา-ปลุกผัก-รักกีฬา



โรงเรียนชุมชนบ้านแม่ใส อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา เป็นโรงเรียนขยายโอกาส มีเด็กนักเรียนในความรับผิดชอบ 176 คน สถานการณ์ระบาดโควิด-19 ที่ผ่านมามีต้องปิดโรงเรียนบ่อยครั้ง เช่นเดียวกับสถานศึกษาอื่น แต่สามารถปรับกิจกรรมทางกายให้เหมาะสมได้

**มยุรี สมใจ** ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนบ้านแม่ใส ขอการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนสุขภาพตำบลแม่ใส ทำโครงการลดอ้วนในเด็กนักเรียน

“ปัญหาเด็กอ้วนที่เราพบน่าจะมาจากอาหาร เพราะยุคสมัยเด็กชอบกินของทอด การขยับร่างกายน้อย เพราะเด็กติดโทรศัพท์เยอะ อันนี้มีส่วนทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น เราพบเด็ก

นักเรียนเป็นเด็กอ้วนราว 10 คน ใช้วิธีทำ MOU (บันทึกข้อตกลง) กับผู้ปกครองกับเด็กกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้เด็กมาออกกำลังกายลดน้ำหนัก”

ผอ.มยุรีเล่าว่าดำเนินการไปพร้อมสร้างความตระหนัก ร่วมกันของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องว่าเด็กอ้วนต้องรีบแก้ปัญหาเพราะ อาจมีโรคแทรกซ้อนตามมา

“เข้าใจว่าที่บ้านนักเรียนอาจไม่ค่อยฝึกเด็กกินผัก เพราะ เราเห็นว่าเด็กไม่กล้ากินผักหลายอย่าง เขาคิดว่ามันขม แต่พอ โรงเรียนมาประกอบอาหารให้กินแล้วเขาจึงมารู้สึก ว่า เอ๊ะกินได้ ไม่ขมอย่างที่คิด”

ผอ.มยุรีเล่าว่า กรณีเด็ก ป.6 คนหนึ่งที่อ้วนมากเข้าร่วม โครงการ หลังจากเชิญผู้ปกครองมาทำ MOU โรงเรียนจัดเมนูอาหาร ชักชวนออกกำลังกาย มีรางวัลล่อใจว่าในช่วงเวลาที่กำหนด หากสามารถลดน้ำหนักได้ตามเกณฑ์จะมอบรางวัลให้หน้าเสาธง

“เด็กทำสำเร็จ จากเด็กชายคนหนึ่งที่เป็นคนอ้วน เขา มาบอกว่าเวลาที่เขาเข้าห้องน้ำลำบากมาก พอมาเข้าโครงการนี้ น้ำหนักลดไปเยอะ การเข้าห้องน้ำทำได้สบายตัวสะดวก”

รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อพิชิตอ้วน มีการวางโปรแกรม กลุ่มเป้าหมายจาก MOU ให้มาเดินแอโรบิก วิ่งรอบสนามโรงเรียน และกระโดดเชือก

กิจกรรมทุกอย่างมีการบันทึกก่อนและหลังเข้าร่วม โครงการ ว่าน้ำหนักลดไปกี่กิโล นอกจากออกกำลังกาย ยังติดตาม ควบคุมการรับประทานอาหารโดยเฉพาะอาหารกลางวัน ซึ่งทาง



โรงเรียนออกแบบเมนูว่าจะให้กินอะไรและยังสอนให้กลับไปทำ รับประทานเองที่บ้านอีกด้วย

“โรงเรียนมีกิจกรรมปลูกผักของนักเรียนอยู่แล้ว ก็เอา ผักบุ้งและผักอะไรต่างๆ ที่ปลูกมาประกอบอาหาร พบว่าเด็กชอบ รับประทานเมื่อปรุงเป็นสุกี้ สามารถเปลี่ยนความคิดเดิมของเด็ก ใหม่กว่าผักไม่ขมอย่างที่คิด”

เหล่านี้เป็นจุดแรกเริ่มโครงการกิจกรรมทางกายของ โรงเรียนชุมชนบ้านแม่ไต้ หลังจากนั้นได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องจาก อบต. สปสช. และ อบจ. เกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงด้วย โครงการอาหารปลอดภัย โดยมีชุมชนเข้ามาร่วม ส่งผลกลุ่ม เป้าหมายเด็กอ้วนสามารถลดน้ำหนัก ทำให้ทุกคนมีความสุข มากขึ้น

ผอ.มยุรีเล่าต่อว่า ด้านกิจกรรมทางกาย ทางโรงเรียน ยังส่งเสริมเด็ก ป.4-ป.6 เดินเรียนแทนจะนั่งประจำอยู่ที่เดียว ทั้งวัน เพราะต้องการให้เด็กขยับและรีแล็กซ์ ซึ่งเด็กให้ความสนใจ

“เราจะเห็นเด็กมีความสุข ชอบการออกกำลังกาย เวลา ตอนเย็นเด็กจะแต่งตัวรอ พร้อมจะออกกำลังกาย เรามีอุปกรณ์กีฬา



ฟุตบอล แบดมินตัน ปิงปอง ครูพลະไม่ได้มีทุกโรงเรียน แต่เรามีครูพลະ ทำให้เด็กสนใจเล่นกีฬามากขึ้น” เธอเล่าว่าโรงเรียนแห่งนี้เด่นในเรื่องของการเรียนการสอนโดยการใช้โครงงาน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมชมรม ทำงานร่วมกับกรรมการสถานศึกษา ชุมชน กำนัน มีการส่งเสริมให้ครูทำโครงการ แผนปฏิบัติการประจำปีของกิจกรรมรองรับเด็กที่นี้ซึ่งชอบเล่นกีฬาพิจารณาให้โครงการกีฬาเป็นเรื่องสำคัญ ทำอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับความเป็นจริง แม้ไม่มีการแข่งขันกีฬาระดับกลุ่มโรงเรียนเพราะสถานการณ์บางอย่าง แต่ทางโรงเรียนก็จัดแข่งขันกีฬาภายในสำหรับนักเรียนที่นี้

“จริงแล้วกิจกรรมทางกายบูรณาการกับวิชาต่างๆ โดยไม่จำเป็นต้องพลศึกษาอย่างเดียว วิชาเกษตร หรือนาฏศิลป์ ชัดเจนว่าเป็นกิจกรรมทางกายที่ดีสำหรับเด็ก กระทั่งการนำเข้าสู่บทเรียนวิชาต่างๆ โดยการเล่นเกม พาเด็กเล่นเกมก็สนุกสนาน ได้ขยับร่างกายไปด้วย”



โรงเรียนแห่งนี้ยังมีแปลงที่นาเป็นของตัวเอง จึงจัดกิจกรรมทำนาโรงเรียนทุกปี เป็นกิจกรรมสำคัญของโรงเรียนมาอย่างต่อเนื่อง อาศัยความร่วมมือ ได้ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีชาวบ้านมาช่วย เด็กนักเรียนบางคนก็เรียนรู้การทำนาจากพ่อแม่มาก่อนแล้ว เมื่อข้าวออกรวงพร้อมเก็บเกี่ยวผลผลิตรับประทานในครัวโรงเรียน ซึ่งประเด็นการทำนาข้าวยังยกมาเป็นหลักสูตรท้องถิ่นของโรงเรียนด้วย

**เสนอห์ คำสม** ครูพลศึกษาเล่าว่า กิจกรรมที่เด็กทำกับเด็กลดอ้วนที่มาทำ MOU กับโรงเรียนจำนวน 13 คน จัดการเดินวิ่งอย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน

- เดินแอโรบิกวันจันทร์ อย่างน้อย 30 นาทีตอนเช้า
- ตอนเย็นวันอังคารให้ไปออกกำลังกายตามกีฬาที่เขาสนใจ ช่วง 15.30-16.00 น.ก่อนกลับบ้าน
- วันพฤหัสบดีจะมีกิจกรรมกระโดดเชือก 30 นาที-1 ชั่วโมง และให้สูดลาธูปมาลดหน้าท้อง
- กิจกรรมหลังออกกำลังกาย จะมีการนันทนาการ ผ่อนคลาย ลดความเครียด

สำหรับเด็กคนอื่นๆ ในโรงเรียนที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่ม MOU จะส่งเสริมการเล่นกีฬาที่สนใจ สำหรับการประเมินผลจะใช้วิธีซึ่งนำหนักวัดส่วนสูงก่อนเข้าร่วม มีการทดสอบสมรรถภาพก่อนทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรม โดยใช้เกณฑ์จากกรมอนามัย

**ลำเนาวัลย์ ยอดกระโทก** ครูฝ่ายอนามัย รับผิดชอบโครงการเด็กอ้วน เล่าว่าทำกิจกรรมทางกายของเด็กโดยมีชมรมกีฬาอย่างฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ด้านกิจกรรมทางกายนันทนาการ



ก็มีนาฏศิลป์ กิจกรรมทางกายอื่น ๆ โยงกับเศรษฐกิจพอเพียง เช่น การส่งเสริมปลูกผัก

“การเคลื่อนไหวอย่างน้อยในชั่วโมงเรียน เราอาจชวนเขา ไปถอนหญ้า ขุดดิน หรือรดน้ำต้นไม้ ในกลุ่มสาระวิชาการ งานอาชีพ เด็กมัธยมเน้นการปลูกผัก ถ้าเด็กเล็กแค่ให้เขาเดินดู แปลงผัก วันหนึ่ง 10-15 นาที” ครูลำเนาวัลเล่า โรงเรียนนี้มีพื้นที่ มากถึง 25 ไร่ รองรับการปลูกผัก 1 ไร่ ที่สำหรับทำนา 2 ไร่

“เราส่งเสริมเด็กที่อยู่ใกล้โรงเรียนให้เดินมาโรงเรียนไม่ต้อง ให้ผู้ปกครองมาส่ง หรือไม่ก็ให้ปั่นจักรยานมา” เธอเล่า อย่างไรก็ตาม ก็ตามพื้นที่บริการโรงเรียนค่อนข้างกว้าง เด็กจะมาจากหมู่บ้าน มักจะโดยสารถ ขาดโอกาสออกกำลังกาย

ช่วงสถานการณ์โรคระบาดเด็กไม่ได้ออกกำลังกาย จาก นโยบายเด็กติดโควิดต้องปิดโรงเรียน กิจกรรมทางกายชะงักไป “ไม่ต่อเนื่อง” อย่างนี้เราก็ออกแบบให้เด็กเคลื่อนไหวที่บ้าน ประเมินผ่านสื่อออนไลน์ อย่างให้เขาถ่ายรูปการออกกำลังกาย ส่งมาดู เราก็อยากรู้ว่าทำจริงไหม มีวินัยในตัวเองหรือเปล่า”

ที่น่าสนใจ ครูลำเนาวัลมองว่าเด็กที่เล่นกีฬาหลังเลิกเรียน ทุกวันจะลดอ้วนได้ชัดเจน ร่างกายแข็งแรงกว่าเด็กทั่วไปจนอยาก ไปสอบตำรวจ ทหาร แสดงว่าโครงการลดภาวะเด็กอ้วนส่งผล จริง ๆ เป็นแรงบันดาลใจให้เด็กที่ไม่ออกกำลังกาย มาออกกำลังกาย

การควบคุมอาหารเป็นเรื่องยากกว่า เพราะพบว่าช่วง เปิดเทอมทำได้ ปิดเทอมเด็กอ้วนอีกเพราะที่บ้านไม่สามารถ ทำได้

“มีคนหนึ่งที่อ้วน แต่ไม่กินอาหารที่โรงเรียนจัดให้ ผู้ปกครองก็จะห่อข้าวเหนียว สอทอดก ไข่กรอก มาทุกวัน ภาคเรียนที่ผ่านมา เราก็คุยกันกับเด็กว่ากินแบบนี้ไม่ดี เขาก็บอกว่า ชอบมาก อยู่ที่บ้านก็กินแบบนี้ ซ้ำทุกวัน” หลังชวนมากินอาหาร ที่โรงเรียน ดูว่ารสชาติมันเป็นอย่างไร เขาก็ค่อย ๆ เปลี่ยน เขารับ ได้ว่าที่โรงเรียนจัดให้รสชาติดี แม้ไม่เคยทำให้กิน ตัวเขาก็ไม่ได้ บอกแม้ว่าอยากกินอย่างอื่นนอกจากไข่กรอก หลังจากนั้นเลยมาก ินอาหารที่โรงเรียนตลอด

**ละเอียด ฝอยทอง** ครูโรงเรียนบ้านแม่ใส มองว่าเด็กตื่นตัว ในเรื่องการทำอาหารส่งเสริมสุขภาพ สามารถทำกินเองที่บ้าน และทำให้พ่อแม่ได้ด้วย เด็กรู้วิธีออกแบบอาหารที่ทำจากผัก นานาชนิดที่หาได้ในท้องถิ่น และที่เด็กปลูกเอง กิจกรรมเหล่านี้ อยู่ในชั่วโมง ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

“ในวันเปิดบ้านวิชาการ เราก็นำเด็กมาแสดงออก มีการ เต้นแอโรบิก บาสโลบ เป็นกิจกรรมทางกายที่อยากสนับสนุน ให้เด็กได้แสดงออกด้วย ก็ได้รับการชื่นชมจากครู ผู้ปกครอง ว่าเด็ก

ก็ทำได้ เขาจะภูมิใจในสิ่งที่เขาทำได้ หรืออาจจะมิกิจกรรมในชุมชน ซึ่งในชุมชนเราก็ไป อย่างนาฏศิลป์ อย่างน้อยทำให้เด็กเคลื่อนไหว”

งานจิตอาสาเด็กยังไปช่วย งานทำความสะอาด เก็บขยะ บริเวณตลาด บริเวณโบราณสถาน กิจกรรมปลูกต้นไม้ ร่วมกับหน่วยงาน อบต.หรือชุมชน

“ก็ถือว่าเด็กได้ขยับกาย ออกกำลังกายส่วนหนึ่ง

นอกจากนี้ โรงเรียนของเรายังส่งเสริมเด็กขยับกาย ช่วงเช้า จัดเป็นเวรประจำวันแบ่งหน้าที่รับผิดชอบทำความสะอาด ทุกส่วนของโรงเรียน ล้างห้องน้ำ กวาดถนน ถูพื้น” เธอเล่า เด็กเล็กๆ ก็มีหน้าที่แค่เดินเก็บขยะ รอบสนาม ข้างถนน เด็กโต จึงจะกวาดไปไม้ ทำความสะอาดห้องน้ำ

“โรงเรียนไม่มีภารโรงหรือลูกจ้าง ทุกคนต้องช่วยกันทำการที่เด็กได้ช่วยกันทำก็ถือว่าได้ออกกำลังกาย”



**ลออ มหารวรรณศรี** ผอ.กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) แม่ใส เล่าว่า ทางโรงเรียนชุมชนแม่ใส ทำงานประสานกับท้องถิ่นค่อนข้างดีมาก เริ่มแรกโรงเรียนทำโครงการส่งเสริมการบริโภคปลอดภัย ต่อมาโครงการเด็กอ้วนได้รับงบประมาณพัฒนาภายใต้การสนับสนุนของ สสส.

“อบต.เลือกพื้นที่เป็นโรงเรียนก็ขับเคลื่อนมาด้วยกัน”

ผอ.กองสาธารณสุขเล่า แนวทางสนับสนุนกิจกรรม การปลูกผักในโรงเรียน การทำอาหารจากผัก เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน สาธารณสุข และพระสงฆ์ มามีบทบาทร่วมช่วย ขณะที่ฝ่ายปกครอง พัฒนาชุมชน สนับสนุน ร่วมเป็นแบบอย่าง มีข้อตกลงร่วมกันที่ทางองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพร้อมจะสนับสนุนทรัพยากร วิชาการ และงบประมาณ

“ปีที่แล้วเราสมัครเข้าโรงเรียนคำพ่อสอน ในเครือข่ายสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า น้อมนำปรัชญาพ่อหลวงรัชกาลที่ 9 ประเด็นเศรษฐกิจพอเพียง ประเด็นครูรักเด็ก-เด็กรักครู การรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยง ซึ่งโยงในเรื่องการดูแลสุขภาพของเด็กด้วยเช่นกัน” ลออเล่า

การขับเคลื่อนเด็กอ้วน ทาง อบต.จะมาติดตามทุก 3 เดือน พบว่าส่วนมากได้ผลดีช่วงเปิดเทอม พอปิดเทอมกลับไปอยู่บ้าน เด็กอาจอ้วนกลับมาเหมือนเดิมอีก เพราะไม่ได้คุมอาหาร ออกกำลังกายตามโปรแกรมที่ตกลงกันได้

ผอ.กองสาธารณสุขบอกว่า ทาง อบต.แม่ใสเห็นประโยชน์ การส่งเสริมการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย ถ้าทำได้จะไปลดปัจจัย

เสี่ยงโรค NCDs ด้วย ขณะที่ทางโรงเรียนก็มีความสนใจจน ผอ. โรงเรียนให้นโยบายครูเอาข้อมูลต่างๆ ไปขอการสนับสนุนจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพ

สำหรับทาง อบต.แม่ใสอนุมัติโครงการเกี่ยวกับกิจกรรม ทางกายไปแล้ว เช่น

- โครงการส่งเสริมการเดินบาสโลบในผู้สูงอายุ
- ส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยการฟ้อนรำ
- กลุ่มฟ้อนตามวิถี

“เราก็พยายามให้กลุ่มนี้เชื่อมไปยังกิจกรรมทางกาย ด้านอื่นๆ เช่น ทำกิจกรรมทางกายด้านอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การช่วยกันเก็บขยะเพื่อให้กลุ่มเหล่านี้พัฒนายกระดับขึ้นไปอีก”

ในส่วนของโรงเรียนเห็นว่าทำได้ดี และโครงการเพื่อ บูรณาการในเรื่องของการบริโภค เรื่อง 3อ. 2ส. เรื่องสิ่งแวดล้อม เพื่อการเรียนรู้ให้ชุมชน

“โครงการที่เราอนุมัติ จะเป็นต้นแบบให้กับเครือข่าย ในพื้นที่ อย่างน้อยเมื่อชุมชนมาเห็น จะได้นำแบบอย่างที่ดี เหล่านี้ไปสอนให้กับชุมชน”

อย่างไรก็ตาม อบต.แม่ใส ยังไม่ได้บรรจุกิจกรรมทางกาย ใน พชต.เพราะว่าเพิ่งขับเคลื่อน และผู้บริหารคนใหม่เพิ่งมารับ ตำแหน่ง แต่ได้คุยเอาไว้แล้วว่ากิจกรรมทางกายจะเป็นหนึ่งใน ประเด็นหลัก



**สุวิทย์ สมบัติ** พี่เลี้ยงภาคเหนือกล่าวว่าโรงเรียน บ้านแม่ใส เป็นที่ซึ่งที่อื่นสามารถนำไปเรียนรู้ มองว่ากิจกรรม ทางกายเข้มแข็ง

“ที่นี่มีทั้งครูพลและครูเฉพาะในเรื่องที่สำคัญๆ เข้าใจว่า ครูกับเด็กมีความใกล้ชิดไปจนถึงครอบครัว จะเห็นภูมิหลัง มองอนาคตทำให้เด็กมองไปข้างหน้าได้” เขาว่า

เท่าที่ฟังทุกฝ่ายที่นี่ ให้ความหมายกิจกรรมทางกาย ที่หลากหลายมาก ไม่ใช่แค่แอโรบิก ฟุตบอล เปตอง มองแต่ต้น ว่าจะสื่อสารไปถึงเด็กได้อย่างไร ในกิจวัตรประจำวันของเขาก็เห็น ตั้งแต่ทางบ้าน อาชีพ การใช้พื้นที่สาธารณะต่างๆ กลายเป็นเรื่อง กิจกรรมทางกายทั้งหมด

“จะไปแก้ปลายเหตุคือ NCDs ที่ อบต.ได้กล่าว และมอง ตรงตัวเด็ก มีกลุ่มเป้าหมายชัด อย่างเด็กอ้วนจะเป็นต้นแบบ ให้คนอื่น แทนที่จะเป็นปมที่ถูกเพื่อนล้อเลียน”

# 4

## บ้านต๋อม:

“สะล้อซอซึง”

ป้องกันอัลไซเมอร์



**บุญยานุช เก่งการ** นักพัฒนาชุมชนชำนาญการเทศบาลตำบลบ้านต๋อม อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา เล่าว่า ตั้งแต่ปี 2557-58 ท่านพระครูวิสุทธิปัญญาจารย์ เจ้าคณะตำบลบ้านต๋อมเป็นผู้ดำเนินการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมกับรองนายกเทศมนตรี

“ท่านพระครูรับเป็นผู้อำนวยการโรงเรียน ที่ผ่านมามีอาศัยลองผิดลองถูก ทางเทศบาลเองสนับสนุนตามแนวคิดให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลางคือมองว่าโรงเรียนมีความต้องการอะไรก็จะตอบสนอง ไม่ใช่ทางเทศบาลจะไปคิดแทน”

เธอเล่าว่า ทุกอย่างต้องปรับไปกับการความต้องการที่แท้จริงด้วย อย่างเคยชวน อสม.มาสอนผู้สูงอายุเขียนหนังสือ แป็บเดียวก็หลับหันหลังให้ ชวนคนมาพูดเรื่องกฎหมาย วิชาการ ก็หันหลังให้

“ความจริงพวกเขาชอบในเชิงปฏิบัติ สันทนาการมากกว่า พอเพลงมา ซอมา จะชอบ มีความสุข สนุก คนที่นิ่งก็ขยับเขยื้อน เคลื่อนไหวขึ้นมาได้ จากไม่ค่อยพูดก็พูด จากตบมือไม่ได้ก็ตบมือ”



นอกจากเทศบาลตำบลบ้านต๋อม การขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุมีเครือข่ายสนับสนุน เช่น วิทยาลัยพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) โรงเรียนที่อยู่ในพื้นที่ วิทยาลัยเทคนิคพะเยา มหาวิทยาลัยพะเยา สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ

“สิ่งที่เป็นรูปธรรมของกลุ่มผู้สูงอายุเรา จะมีวงดนตรีของตนเอง เป็นวงสะล้อ ซอ ซึง และมีกรำวงย่อนยุค” บุญยานุชเล่าและว่าการส่งเสริมดนตรีทางภาคเหนือ สะล้อ ซอ ซึง การนำสันตนาการเข้าไปเสริม สามารถพัฒนาทั้งกาย ใจ และป้องกันโรคอัลไซเมอร์ในกลุ่มผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

ในช่วงก่อนการระบาดของโรคโควิด-19 โรงเรียนผู้สูงอายุมีอยู่ 3 แห่ง แห่งแรกจัดการเรียนการสอนทุกวันศุกร์ แห่งหนึ่งเปิดเฉพาะวันพุธ และอีกแห่งจัดเฉพาะพฤหัสบดีต้นเดือนและปลายเดือน

“เราต้องทำงานเชิงรุกด้วย อย่างช่วงปลายเดือนกันยายนตุลาคมนี้ งานพัฒนาชุมชนจะลงไปสำรวจผู้ที่ได้รับเบี้ยยังชีพ และต้องไปดูผู้ที่รับเบี้ยยังชีพเดิมอยู่แล้วว่า เรามีปัญหาอะไรหรือเปล่า มีการเปลี่ยนแปลงอะไรต่าง ๆ เวกที่ตรงนี้จะไม่เป็นแค่เวกที่เบี้ย

ผู้ยังชีพ แต่จะเป็นเวกที่ให้ผู้บริหารพบเจอผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสะท้อนสิ่งที่เขาต้องการ”

ความเชื่อของคนส่วนใหญ่ที่นี่จะมองเห็นร่วมกันว่า “ถ้าสุขภาพดี อะไรที่ดีก็จะตามมา” นั่นเป็นสิ่งที่ทีมงานพัฒนาชุมชนพบคำตอบภาพรวมจากปากชาวบ้านโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งบุญยานุชแบ่งออกมาเป็น 3 กลุ่ม

- ผู้สูงอายุติดสังคม มีกิจกรรมการดูแลสุขภาพสันตนาการ บาสโลบ ออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลอง โดยทาง อสม.ในพื้นที่จะเป็นผู้เขียนโครงการของบประมาณมาที่กองทุนสุขภาพตำบล ซึ่งปีนี้จะมีโครงการที่เกี่ยวกับบาสโลบ สมุนไพร และโรงเรียนผู้สูงอายุ
- กลุ่มผู้สูงอายุติดเตียง มีเจ้าหน้าที่ CG และ CN เข้าไปดูแล
- กลุ่มผู้สูงอายุเปราะบางที่จะต้องให้การสงเคราะห์เป็นการทำงานร่วมระหว่างท้องถิ่นกับ พม.และกองทุนอบจ. ในการช่วยเหลือ เช่น การปรับปรุงซ่อมแซมที่อยู่อาศัย





บุญยานุชเล่าว่า ในกลุ่มผู้สูงอายุหญิง มีการส่งเสริม บาสโลบ และการเต้นรำวงย้อนยุค ฟ้อนเล็บ ส่วนผู้ชายเล่นดนตรีพื้นเมือง และมีเครื่องดนตรีอังกฤษให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ โดยทางเทศบาลสนับสนุน สร้างที่มวิทยากรจิตอาสา นอกจากนั้นมีกิจกรรมการทำกะลามะพร้าวสำหรับผู้สูงอายุเหยียบ นวดฝ่าเท้า ส่วนที่เชื่อมโยงกับศูนย์เด็กเล็กจะเป็นเชือกชักรอก

จากกลุ่มผู้สูงอายุ มีความพยายามขับเคลื่อนชายเป็น ศูนย์เรียนรู้สามวัย รูปแบบที่ครูเอาน้องๆ นักเรียนมาแลกเปลี่ยน

เรียนรู้กับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุสอนทำพวกบายศรี สอนการสืบชะตา สะเดาะเคราะห์

“ผู้สูงอายุบางท่าน ทางโรงเรียนที่มีหลักสูตรท้องถิ่นจะ ดึงตัวไปสอนความถนัดบางอย่าง เช่น การทำขนมครก ขณะที่ส่วน ของโรงเรียนเองจะมีตัวแทนครู หรือพี่ๆ มัธยม มาเล่นดนตรีสากล ให้กับผู้สูงอายุ มาร้องเพลงร่วมกัน”

ที่บ้านร่องห้า นำภูมิปัญญาของผู้สูงอายุไปเป็นหลักสูตร ท้องถิ่น ส่วนที่บ้านต่อมดงร่วมกับมหาวิทยาลัยพะเยา กับ โครงการ 1 มหาวิทยาลัย 1 ตำบล จ้างงานน้องๆ ที่ว่างงาน จากสถานการณ์โควิด-19 ใช้รูปแบบเด็กรุ่นใหม่เรียนรู้กับผู้สูง อายุ สอนในเรื่องการออกกำลังกาย เกิดการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เข้าไปแทรกงานประกวดระดับมหาวิทยาลัย ถอดบทเรียน ก็เป็น ปีแรกที่ทำและได้รางวัลมาด้วย

“อันนี้จึงเห็นว่า สิ่งที่ทำกิจกรรมทางกายกับผู้สูงอายุ จะเป็นสิ่งที่คนรุ่นต่อไป สามารถเรียนรู้สืบเนื่องต่อไปได้ สืบทอด ต่อไปได้”





เธอล่านออกจากที่กล่าวไปแล้ว กิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้สูงอายุยังมีการส่งเสริมงานจักสานและการส่งเสริมนักเรียนผู้สูงอายุ ของบสำนักงานแรงงานจังหวัดในการผลิตยาสมุนไพร โดยเอากลีบบัว เกสรบัวมาอบ ผลิตชาบัวสมุนไพร สบู่บัว ผงฟอกแก้เคล็ดขัดยอก ยาสีฟัน เกิดการรวมกลุ่มผู้สูงอายรรวมกลุ่มผลิต สำหรับวัตถุประสงค์ผู้สนับสนุนโครงการจะจัดมาให้

“ที่พะเยาจะมีกลุ่มชาบัวกว้านพะเยา เป็นวิสาหกิจชุมชน อยู่แล้วก็ไม่ต้องนับหนึ่งใหม่ เมื่อเรียนกับเขาแล้ว ทำงานร่วมกับเขา ถ้าเขามีออเดอร์มาจะส่งมาให้เรา”

นอกจากนี้ยังมีศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและฝึกอาชีพผู้สูงอายุ โดยรับงบประมาณจากกรมพัฒนาผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์ ได้พวกครุภัณฑ์ต่างๆ มา ยังได้ตู้อบสมุนไพร เตอบพลังงานแสงอาทิตย์ เครื่องไม่สมุนไพร อันเชื่อมโยงกับกิจกรรมกลุ่ม

สำหรับตำบลบ้านต่อมมี 18 หมู่บ้าน มีทั้งโซนเมืองและโซนชนบท การติดต่อสื่อสารโรงเรียนผู้สูงอายุมีไลน์กลุ่มผู้สูงวัย เวลาเทศบาลมีข่าวสารก็แจ้งผ่านระบบดังกล่าว

**ท่านพระครูวิสุทธิปัญญารัตน์** เจ้าคณะตำบลบ้านต่อม เล่าว่า จุดเริ่มโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดจากไปดูงานมาจากพื้นที่อื่น ในภาคเหนือแล้วกลับมาทำ ตอนเริ่มต้นโรงเรียนผู้สูงอายุ รูปแบบมันก็ไม่ได้ชัดเจน จนต่อมามามุ่งเรื่องส่งเสริมสุขภาพ

“ในตารางขับเคลื่อนกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุมีหลายอย่าง ก็เหมือนกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุทั่วไป ชั่งน้ำหนัก เช็ดความดัน เคารพธงชาติ ถ้ามีเวลาก็นั่งวิหาร พระจะนำนั่ง

สมาธิ ฟังธรรม มีวิทยากรมาแนะนำเรื่องสุขภาพในแง่มุมต่างๆ ได้รับความร่วมมือจาก รพ.สต. วิทยาลัยพยาบาลและหลายๆ ฝ่าย”

**บุญธรรม วิชัยโน** ประธานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดต่อมตง เล่าว่า โรงเรียนผู้สูงอายุดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2557 ในหมู่บ้านมีผู้สูงอายุ 500 คน เข้าร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุครั้งแรก 80 กว่าคน ในสถานการณ์โควิด-19 ลดลงมากเหลือ 30 กว่าคน

การเข้ามาร่วมโรงเรียนผู้สูงอายุ ผลทำให้คุณภาพชีวิตคนสูงอายุดีขึ้น อัตราการเสียชีวิตลดลงเรื่อยๆ ถ้าเทียบกับช่วงก่อนหน้า

“ประโยชน์ที่ได้ส่วนใหญ่เขาจะหันมาบริหารร่างกาย ที่ได้รับการสอนมา สุขภาพร่างกายดีขึ้น” บุญธรรมเล่า ทางกลุ่มยังมีกิจกรรมที่ออกไปเยี่ยมผู้สูงอายุ เอาของกินไปฝาก ช่วงปีใหม่ก็มีการร่วมกันออกไปสวดสดีปีใหม่ผู้สูงอายุ หากมีการเสียชีวิตก็จะมีการนำพวงหรีดไปวาง วันสงกรานต์ก็มีกิจกรรมดำหัวผู้สูงอายุ ซึ่งปี 2565 ที่ผ่านมาดำหัวผู้สูงอายุวัย 90 กว่าปี หญิงสองชายหญิงสองมาดำหัว

“เราสอนเขาออกกำลังกาย แม้แต่อยู่บ้านก็ให้รู้ว่าทำกิจกรรมอะไรที่ถือว่าได้ออกแรง ออกกำลังกาย”

**ไพธรงค์ บัวเทศ** รองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลบ้านต่อม เล่าว่า ส่งเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ดำเนินการภายใต้โรงเรียนผู้สูงอายุ

“ผมเองเป็นคนหนึ่งที่เริ่มก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ต่อมาขยายพื้นที่ออกไปตามชุมชนในตำบลบ้านต่อม ถือว่าเป็นพื้นที่

มีประชากรผู้สูงอายุอยู่มาก ประชากร 13,000 คน มีผู้สูงอายุอยู่ 3,000 กว่าคน อย่างไรก็ตามยังดึงเข้ามาสู่ระบบโรงเรียนผู้สูงอายุได้น้อยอยู่”

โรงเรียนผู้สูงอายุจะมีโอกาสทำกิจกรรมในทุกมิติ มีการดูแลสุขภาพ ซึ่งมีภาคีเครือข่ายที่ดูแลร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นองค์กรทางด้านศาสนา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สถาบันการศึกษา องค์กรในชุมชนช่วยกัน

“ผู้เกี่ยวข้องด้านต่าง ๆ ก็มีการทุ่มเททำงานอย่างมาก ไม่มีวันหยุด โดยมีข้าราชการเกษียณที่อยู่ในพื้นที่ก็มาช่วยอีกแรงหนึ่ง” เขาว่าวิทยาลัยพยาบาลยังได้เลือกตำบลบ้านต่อมเป็นที่คัดกรองโรค NCDs ให้ อสม.ในพื้นที่ ผู้นำชุมชนเป็นผู้ช่วยวิจัยตามโครงการธง 7 สี กำหนดค่าโรคเบาหวาน การคัดกรองโรคเบาหวาน ความดัน โรคหลอดเลือด คัดกรองค่าความดันของผู้สูงอายุ จัดหมวดหมู่ตามสีเพื่อดูแลผู้ป่วย ดำเนินการ 4 หมู่บ้านนำร่องก่อนขยายผล

**ศุภานันท์ วงศ์ปัญญา** รองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลบ้านต่อม กล่าวว่า โรงเรียนผู้สูงอายุของตำบลบ้านต่อมมี 3 แห่ง ทางเทศบาลได้ทำการสนับสนุนงบประมาณและบุคลากรลงไปดูแล อย่างบางกลุ่มต้องการฝึกอาชีพเพราะว่าค่าตอบแทนผู้สูงอายุมีเพียงน้อยนิด คนกลุ่มหนึ่งจึงมีปัญหาในการเลี้ยงชีพด้วย

“เรามีนักศึกษาพยาบาลลงมาช่วยดูแลผู้สูงอายุ ร่วมกับ อสม. โรคความดัน เบาหวาน สิ่งที่ผู้สูงอายุในพื้นที่ต้องการเป็นเรื่องสุขภาพ การอยู่อย่างไรให้มีความสุข”



**พงศ์เดช เก่งการ** สมาชิกสภาเทศบาลตำบลบ้านต่อม ประธานสภาวัฒนธรรมตำบลบ้านต่อม เล่าว่า มีบทบาทส่งเสริมกิจกรรมด้านต่าง ๆ คนที่ร่วมได้มาพบกัน มีความสุข ส่วนมากจะเป็นสันตนาการตามหลัก บ้าน วัด โรงเรียน ในกลุ่มผู้สูงอายุ ในเชิงวัฒนธรรม ก็อยากให้คนมาร่วมกันมากๆ ร่วมกันทำสิ่งต่างๆ ในงานเทศกาลสำคัญ ซึ่งที่ทำร่วมกัน เช่น การทำตุง (ธง) สืบทอดประเพณี

**สุวิทย์ สมบัติ** พี่เลี้ยงภาคเหนือ กล่าวว่า รูปแบบหลาย ๆ พื้นที่ ส่วนใหญ่จะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเองของชุมชนแต่ที่เห็นที่เมืองพะเยา จะเห็นว่ามีการใช้ชุมชนมาดำเนินการ ก็น่าจะเอาไปเป็นแบบขยับลักษณะการใช้พื้นที่ได้

# 5

## โนนสำราญ:

ยึดเหยียดลดยาแก้ปวด-ชูกำลัง



**ชูชาติ ชาสิน** รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) โนนสำราญ อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ เล่าว่า ก่อนโครงการกิจกรรมทางกายจะเข้ามา กองทุนสุขภาพตำบลเคยสนับสนุนชุมชนทำงานร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) โนนสำราญ กับ รพ.สต.ท่าสว่าง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

“เราไม่เคยเข้าใจว่า PA ที่ สสส.เข้ามาดำเนินการในปี 2565 คืออะไร แต่ก่อนหน้านี้ รพ.สต. 2 แห่งนี้มีโครงการส่งเสริมประชาชนมาออกกำลังกาย โดยเฉพาะการบริหารกล้ามเนื้อ การยึดเหยียด ก่อนที่ทำกิจกรรมต่างๆ ในหมู่บ้าน”

ชูชาติเล่าว่า ประชาชนส่วนใหญ่ของตำบลโนนสำราญ เป็นเกษตรกร ทำไร่ ทำนา งานที่ต้องออกแรงหนักต่อเนื้อ จะมีปัญหาเกี่ยวกับระบบข้อต่อและกล้ามเนื้อ ชาวบ้านมักแก้ปัญหาด้วย

การซื้อยามากินเอง การบังคับให้ร่างกายทำงานได้มากกินยา  
ชูกำลังเมื่อรู้สึกปวดเมื่อย ไม่สบายจะกินยาแก้ปวด

ภาพชาวบ้านใช้รถไถนาเดินตามคันจักรถลันมาถึงตัวคน  
แกมต้องเดินหลายรอบ นอกจากตรวจตราร่างกาย คนอายุมาก  
ทนไม่ไหวจึงเห็นซองยาแก้ปวดที่วางอยู่ข้างชานาพร้อมกิน  
หลายรอบ โดยเขาไม่รู้ว่าอันตราย นอกจากนั้นข้างคันนาจะเห็น  
ขวดยาชูกำลังอยู่ทั่วไป ล้วนเพื่อบังคับร่างกายทำงานเยอะๆ  
ซึ่งอันตราย

“เมื่อพบการเข้าไปใช้บริการใน รพ.สต.จากปัญหาการ  
เจ็บป่วยกล้ามเนื้อ จึงได้รู้ว่านี่เป็นปัญหาใหญ่ ประเด็นที่เคยคุย  
มาก่อนจึงเป็นเรื่องที่ว่าทำอะไรลดการใช้ยาแก้ปวดที่ชาวบ้าน  
ใช้มากเกินไปจนความจำเป็น เลยมาสู่การวางแผนว่าแก้ปัญหานี้ ส่งเสริม  
ให้เขาบริหารร่างกาย แก้ไขปัญหาสุขภาพตัวเอง” เขาเล่า เพราะ  
อย่างนั้น ทุกโครงการที่ของบของกองทุนสุขภาพตำบล หรือของบ  
อบต. จึงต้องมีกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อน 10 นาทีขึ้นไป  
ประกอบด้วยเสมอ

“อย่างพวกผมจะทำโครงการบิกคลีนนิ่งหมู่บ้าน ก่อนมี  
กิจกรรม จะมีกิจกรรมยืดเหยียด โดยมีแกนนำ อสม.เป็นตัว  
ขับเคลื่อนในการให้ความรู้เกี่ยวกับการบริหารร่างกายในท่าต่างๆ  
ประชาชนก็จะได้รับความรู้และเทคนิค อันนี้ไปใช้ในกิจกรรมประจำวัน  
ของการทำงานตามอาชีพของเขา”

หลังโครงการ สสส.เข้ามาขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย  
มานั่งประชุมของกองทุนสุขภาพตำบล ว่าจะมีแผนงานโครงการ  
อะไรที่จะมาสอดคล้องกับกิจกรรมตรงนี้ เลยเป็นที่มาของ “โครงการ  
ขยับกายสบายชีวี”



รองปลัด อบต.โนนสำราญมองว่า อันที่จริงโครงการนี้  
ถือเป็นการต่อยอดทำในสิ่งที่เราเคยทำกันมาอยู่แล้ว ประเด็นหลัก  
ส่งเสริมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แก้ปัญหาสุขภาพคนออกแรง  
แบบชาวไร่ชาวนา ที่มักพึ่งยาแก้ปวดด้วยความไม่รู้ เพียงแต่  
คราวนี้มาเน้นการขยายกิจกรรมลงลึกหมู่บ้าน

“เป็นการให้ความรู้ในการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ  
ของคนในชุมชน กิจกรรมของเราจะเข้าไปอยู่ในการ  
ประชุมประจำเดือนของแต่ละหมู่บ้าน อสม.เป็นผู้เข้าไปถ่ายทอด  
องค์ความรู้ตรงนี้ให้กับประชาชนในชุมชนที่เขารับผิดชอบ ใครมี  
อาการเจ็บป่วยอย่างไร ทำกายบริหารจะช่วยได้อย่างไรบ้าง”  
ชูชาติเล่า ทำกายบริหารที่แนะนำเกี่ยวข้องกับการบำบัด ซึ่ง อสม.  
ขับเคลื่อนนำไปถึงคนที่ปฏิบัติ อีกทั้งติดตามประเมินรายเดือนว่า  
ผลลัพธ์ออกมาอย่างไร



โครงการขยับกายสบายชีวิที่สนับสนุนโดยกองทุนสุขภาพตำบลโนนสำราญ ดำเนินโครงการเป็นปีแรก เป้าหมายเน้นกลุ่มวัยทำงานเป็นหลัก ซึ่งเป็นคนที่ใช้แรงงานในภาคเกษตร

“คนกลุ่มนี้ซื้อยากินกันเองเยอะ แต่จะว่าไปภาพรวมก็เช่นนั้น ชาวบ้านไม่ว่าเกิดอะไรเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ คิดอะไรไม่ออกซื้อยาเอาไว้ก่อน โดยเฉพาะยาแก้ปวดถูกใช้มาก ซึ่งทางการแพทย์เป็นที่รับรู้ว่ายาแก้ปวดใช้นาน ๆ ไม่ดี”

เป้าหมายกิจกรรมทางกายของตำบลโนนสำราญในเวลานี้ จึงเป็นการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายเพื่อลดการใช้ยา “มันอาจไม่ใช่โครงการที่ใหญ่โต ไม่ได้มีความน่าสนใจมากมาย แต่ตอบโจทย์ปัญหาชาวบ้านจริง ๆ สรุปว่าเกษตรกรที่นี้ใช้ PA จนร่างกายมีปัญหา ก็ต้องหา PA มาช่วยฟื้นฟูร่างกายตัวเองอีกที”



โครงการขยับกายสบายชีวิของตำบลโนนสำราญ มองกลุ่มเป้าหมายทุกหมู่บ้านทั่วทั้งตำบลไม่ต่ำกว่า 60 คริวเรือน เป็นกระบวนการทำงานร่วม อสม. กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน

“เพื่อเป็นแบบอย่าง ลীগงาน อบต.โนนสำราญเอง มีโครงการส่งเสริมเจ้าหน้าที่ใน อบต.มาออกกำลังกายภายในองค์กรไปพร้อมกัน โดยจัดให้เจ้าหน้าที่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ช่วงปฏิบัติงานระหว่างวัน ให้แต่ละกองได้ยืดเหยียดก่อนการออกทำงานโดยเรียนท่าจากยูทูบ หรือถ้าไม่มีภารกิจอะไรก็จะมีการเดินแอโรบิกที่หน้าสำนักงาน”

ย้อนกลับไปมองการประชุม PA ครั้งแรก ที่กองทุนสุขภาพตำบลพบว่าผู้เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะโรงเรียน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือ อบต.เอง ไม่เข้าใจ แต่พอได้คุยกันมากขึ้น เขาเริ่มรู้แล้วว่า PA คือกิจวัตรประจำวัน แต่กิจกรรมแต่ละตัว แต่ละช่วงอายุจะมีเกณฑ์ต่างหาก ทำ PA ในแต่ละวันด้วยการเดินหรือทำงาน ถ้าอยู่ในเกณฑ์ถือว่าได้ PA ครบ ชาวบ้านส่วนใหญ่มองว่าตัวเขาเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพราะเป็นเกษตรกร หนี้อย ปวดกล้ามเนื้อไม่เคยรู้ว่า PA ช่วยได้ แต่หันไปพึ่งยาชูกำลัง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องทำลายสุขภาพที่น่ากลัว

“คนที่กินยาตลอด 60 ปี คิดดูว่าจะทำให้ผู้นำครอบครัว ผู้นำชุมชนเป็นอย่างไร ยาแก้ปวดมากก็ส่งผลสุขภาพตามมา พออายุเยอะอาจจะเป็นผู้ป่วยติดเตียง ซึ่งผู้ป่วยติดเตียงก็มีมากขึ้น ต้องลำบากมาช่วยกันดูแล เราจะขับเคลื่อนครอบครัว ชุมชน หมู่บ้านได้อย่างไรถ้าเราไม่แก้”

เขาว่า ต้องทำให้ทุกคนเห็นไปในทางเดียวกันว่า PA ช่วยคุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างไร ทุกคนก็จะลงมือทำด้วยตนเอง

“สิ่งนั้นแหละเป็นความรู้ที่เขาได้และนำไปใช้ได้ น่าจะ ยั่งยืนมากกว่า ยกตัวอย่างเราไปพบว่ากินสมุนไพรตัวนี้แล้ว มันดีเราก็กินต่อ เวลานั้นคงไม่ต้องไปบอกเขาแล้ว เขาเห็นผล ของเขาเอง”

แผนการกินยาแก้ปวดอย่างไม่ถูกต้อง ถ้าเขามาทำท่ากาย บริหารรักษาอาการปวดเมื่อย อาจทำในไว้ในนา หรือคนแก่นอน อยู่บ้าน ตื่นขึ้นมาจะกินยา นึกได้ว่ามีท่าบริหารที่ อสม.แนะนำ อาจจะไม่ต้องหยิบยาไปกิน สามารถบำบัดระหว่างที่กิจวัตร ประจำวันของเขา

“ตรงนี้ผมมองว่าน่าจะติดตัวเขาไป ต่อไปพอคิดจะซื้อยา แก้ปวด คงตัดสินใจใหม่ เพราะมีองค์ความรู้เล็กๆ อันนี้ติดตัว”

ชุมชนตั้งข้อสังเกตว่า ชาวบ้านมักมองว่าเมื่อเขาทำงาน ทำไมเขาต้องมาทำ PA อีก ซึ่งเขาคิดว่าเพราะองค์ความรู้เรื่อง สุขภาพทุกชุมชนมีน้อย ถ้าทำให้เข้าใจว่าถ้าทำถูกต้องตามหลัก PA มันได้ไปช่วยสุขภาพในระยะยาว ตรงนี้ต้องใช้เวลาอธิบาย ทำให้เห็นผล ชาวบ้านจึงจะค่อยๆ เข้าใจ

ระยะแรกจะมีคำถามว่า PA ทำไปทำไม ได้ประโยชน์อะไร เสียเวลา เป็นภาระ สู้เอาเวลานี้ไปทำมาหากินดีกว่าไหม เมื่อเรา จัดกิจกรรมเขามองว่าเป็นการบีบบังคับให้มาประชุมเดือนละครั้ง ะไรอย่างนี้ แต่พอเขาเห็นว่าลดอาการเจ็บป่วย ลดอาการปวด ลดการที่ต้องซื้อยากินเองระดับหนึ่ง

“ชาวบ้านที่อยู่ในพื้นที่ การเอาวิชาการไปให้มันก็ยาก อาศัยทำจริง ทำไป ทำไป เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของกลุ่มสังคม ผู้ใหญ่บ้าน อสม. ปัญหานี้เริ่มดีขึ้น ไม่ค่อยได้แย่ง พอเรียกทำกิจกรรมแม้ไม่ครบเต็ม 100 แต่ว่าอย่างน้อยความรู้ ที่มันได้ มันเกิดการถ่ายทอด กลายเป็นจุดเริ่มจากคน 20 คน กลายเป็นคนมาร่วม 60 คน”

เขาว่า จริงๆ บางอย่างเป็นภูมิปัญญาที่อยู่ในหมู่บ้าน ชุมชน อสม.อยู่แล้ว แต่เอาความรู้ที่ฝังอยู่ในตัวของเขาออกสู่ ชุมชนได้อย่างไร ซึ่งแต่ละชุมชนตอบรับไม่เท่ากันตามข้อจำกัด แต่สิ่งที่ได้แน่นอน เกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดเข้าไปอยู่ในตัว บุคคล ผ่านกระบวนการการทำกิจกรรม

“พอได้เสริมองค์ความรู้ตรงนี้ให้เขาก็มองว่า เออ ไม่ต้อง กินยากก็ได้ เราก็ไม่นึกว่าสิ่งเล็กๆ มันเป็นเรื่องที่ใหญ่ในภาพมุมมอง ของเขา อย่างกับที่เราเห็นว่าหากเป็นไข้ก็ต้องกินยา โดยไม่เคย นึกว่ามันยังมีวิธีอื่นอีกไหม สิ่งเล็กๆ นี้ทุกคนมองข้าม เราก็มา มองว่าแค่การบริหารมันก็มาช่วยตรงนี้ได้ สิ่งนี้เองทำให้เห็น ว่า ทำอย่างไรคนในชุมชนเราอย่าไปพึ่งยา”

เรามองว่า PA อาจถูกมองเป็นประเด็นเล็กๆ งบประมาณน้อยๆ ทั้งที่บางทีมันทำอะไรที่เกิดประโยชน์อย่างไม่เคยคาดถึงมาก่อน ซึ่งประมาณโครงการนี้ต่อหมู่บ้านเพียง 2,500 บาท ถือว่าน้อยมากแต่ถ้าเกิดผลตามเป้าหมายก็เกินคุ้ม

การขับเคลื่อนงานยึดเหยียด พอสิ้นปีจะมาพูดคุยกันได้ เกิดความเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง ปีต่อไปจะแก้ไขปัญหาดังนี้ อย่างไร จะต่อยอดดำเนินการอย่างไรต่อ คิดว่าต่อไปสถานการณ์เกี่ยวข้องกับคดีขึ้น ไม่ตัดสินปัญหาสุขภาพด้วยการชื้อยาทันที

สำหรับการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายต่อปีหน้า ชูชาติมองการเชื่อมโยงระบบกิจกรรมในชุมชน โดยเฉพาะสถานที่สำคัญของท้องถิ่น หลวงปู่ใหญ่ปวดยาย วัดธรรมสำเร็จพุทธศิริ อยู่ที่บ้านโนนสำเริง

หลวงปู่ปวดยายเป็นพระพุทธรูปขนาดใหญ่ที่ประชาชนศรัทธามากกราบไหว้ขอพรด้านสุขภาพ ดำเนินการจัดสร้างมาได้ 10 กว่าปี ผู้คนทั่วไปนิยมเดินทางเข้าไปสักการะ นอกจากขอพรไหว้พระ สถานที่แห่งนี้ยังอยู่ท่ามกลางทิวทัศน์สวยงามบนเนินหันหน้ามาทางหมู่บ้าน เป็นที่ท่องเที่ยวพักผ่อนของประชาชน



มีสถานที่ซึ่งเรียกว่าหาดสำราญ และโบสถ์ดินเผา อันเป็นศูนย์กลางจัดงานประเพณีสำคัญของตำบลโนนสำราญ โดยเฉพาะลอยกระทงออกพรรษา

“เมื่อมองเชื่อมโยงกัน เราก็คิดถึงการจัดกิจกรรมเยี่ยมชมสถานที่เหล่านี้ อาจชวนกันปั่นจักรยานไปสักการะหลวงปู่ปวดยาย เดินทางต่อไปเยี่ยมชมสิ่งดีๆ ในชุมชน หรือแม้แต่แนวคิดปั่นจักรยานเก็บขยะในชุมชน อันนี้เป็นแผนต่อไป เพราะขณะนี้ขยับเรียนรู้ในเบื้องต้นในกิจกรรม PA แล้ว” ชูชาติกล่าวและว่า เพียงแต่จะทำอย่างไรให้กิจกรรมที่มีอยู่แล้วบูรณาการกับบ้าน วัด โรงเรียนอย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม ที่เป็นอยู่มีความชัดเจนระหว่าง อบต.กับบ้านหรือชุมชนเท่านั้น

มีแนวคิดจะขับเคลื่อน PA ลงไปสู่ศูนย์เด็กที่ อบต. รับผิดชอบมีอยู่ 5 แห่ง อาจจะต้องคุยกับกองการศึกษา ผู้รับผิดชอบว่าจะขับเคลื่อน PA ในศูนย์เด็กได้อย่างไรเพื่อส่งเสริมพัฒนาการตามวัย ก็ต้องมาคุยกัน ขณะที่ในระดับโรงเรียน กำลังอยู่ในช่วงหาข้อมูลอยู่ว่ามี PA อะไรอยู่ในงานโรงเรียนแล้วบ้างเป็นอย่างไร จะพัฒนาต่อโดยการมาของกองทุนไปใช้

อย่างไรก็ตามเห็นว่าแต่ละหมู่บ้านมีทุนกิจกรรมทางกาย เพียงแต่ชาวบ้านอาจมองไม่เห็นว่าจะดึงมาสู่ PA อย่างไร

“ในชุมชนเรามีประเพณีนุ่งผ้าไทยใส่บาตร เรามีศูนย์โอบอปป ผลิตภัณฑ์ผ้าไหมห้าดาว อาจจะทำขับเคลื่อนใส่ผ้าไทยเดินไปตักบาตรทุกวันพระ ก็ถือว่าส่งเสริมกิจกรรมทางกาย”



ชุมชนคิดว่า ส่วนบางโชนอาจใช้กลไก พชอ. ชวนบ้านจักรยาน เทียบสวนทุเรียนภูเขาไฟ เชื่อมกับการท่องเที่ยว เพราะในพื้นที่ โชนสำราญ ชาวบ้านเริ่มปลูกทุเรียนภูเขาไฟกันแล้ว ยังไม่มีผลผลิต หากเทียบกับตำบลอื่นในกันทรลักษ์ ที่กำลังส่งออกมีชื่อเสียงระดับ ประเทศอยู่ที่ตำบลตระกาจ ตำบลภูเงิน ตำบลละลาย ตำบล เสาธงชัย ตำบลลุง สำหรับโชนสำราญ ยังมีลักษณะการทำไร่มัน ปลาย์ม ยาง

รองปลัด อบต.โชนสำราญ เล่าว่า ปัญหาช่วงปีที่ผ่านมามา โควิด-19 ระบาดงานขับเคลื่อนไม่เต็มร้อย ก็พยายามผลักดัน ขับเคลื่อนให้ได้มากที่สุด การทำให้ต่อเนื่องยั่งยืน มองว่า ต้องทำให้ชาวบ้านมองเห็นประโยชน์ที่จะได้รับ

**สุกิจ เหลืองสกุลไทย** นายอำเภอกันทรลักษ์เล่าว่า ในส่วน พชอ.กันทรลักษ์ที่จะมาสนับสนุนขับเคลื่อน PA มองว่า ทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งที่สำคัญ ถ้าแข็งแรงทั้งร่างกายจิตใจ ก็ทำให้พัฒนาทุกมิติ

PA ของกันทรลักษ์ต้องสร้างความตระหนักรู้กับ อบต. ซึ่งจะมิบทบาท ภารกิจ ตามอำนาจหน้าที่ที่กฎหมายรองรับ ในการที่จะนำไปสู่การเป็นศูนย์กลางเชิงพื้นที่เพื่อบูรณาการ ไม่ว่าจะ บ้าน วัด โรงเรียน ซึ่งอันนี้เป็นปัจจัยหลักสำคัญที่ทำให้เกิด พลวัตในการขับเคลื่อน ทำให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล อย่างแท้จริง

PA ในอำเภอกันทรลักษ์ ต้องแยกในส่วนผู้สูงอายุ ซึ่งอันนี้ทาง อบต.ก็มีการตั้งผู้สูงอายุในการที่จะมาเป็นศูนย์รวม

มีการสื่อสาร ร่วมกิจกรรมในเรื่องสุขภาพทางกายแล้วก็จะทำให้มี ภาวะของจิตใจที่เข้มแข็ง

จากการสอบถามเบื้องต้นและไปในพื้นที่ พบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะติดบ้าน คนในครอบครัววัยทำงานก็ออกไปทำงาน ทั้งผู้สูงอายุอยู่บ้านกับโทรทัศน์ ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ปลีกแยก ออกจากสังคม โรงเรียนผู้สูงอายุจะช่วยคนกลุ่มนี้กลับมามีสังคม ได้ฝึกอาชีพ ดูแลสุขภาพ นำไปสู่การถ่ายทอดประสบการณ์ ซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นเพราะองค์ความรู้มันจะหายไป หากไม่มีการ ถ่ายทอด จดบันทึก นำไปขยายผล

เมื่อมาอยู่ในระบบนี้ ผู้สูงอายุก็จะเป็นภาระให้กับ ครอบครัว ชุมชน สามารถพึ่งตนเองได้ มีความมั่นใจที่จะดูแล ตนเอง สสอ. และ รพ.สต. มีจุดออกกำลังกายไม่ว่าแอโรบิก หรือ การรำมวยไทเก๊กใน อบต.และลานกีฬาหลายแห่ง และนำมาสู่เรื่อง ที่น่าโดยทุกภาคส่วนทุกกลุ่มวัย ไม่เฉพาะผู้สูงอายุเข้ามามีส่วน ร่วม ที่นำไปสู่การประกวดทูปีนัมเบอร์วันในกิจกรรมชุมชน การมี กิจกรรมร่วมกัน ทำให้ห่างไกลยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาที่คุกคาม แพร่หลายในชุมชน

สภาเด็กและเยาวชน มีความสำคัญในการสร้างเครือข่าย และกิจกรรมในการดำเนินการ ไม่ว่าจะเรื่องออกกำลังกาย การรักษา ศิลปวัฒนธรรม ศรีสะเกษเป็นเมือง 4 วัฒนธรรม เขมร ลาว ส่วย เยอ กันทรลักษ์มีเขมร ลาว ส่วย การทำกิจกรรม เด็กและ เยาวชนก็จะมีเวทีที่เขาดำเนินกิจกรรม ไม่ว่าจะการออกกำลังกาย หรือทางบ้านพักเด็กและครอบครัวจะมีงบประมาณให้กับกลุ่มเขา

มาจัดกิจกรรมไม่ว่าสันตนาการ หรือการรักษาขนบธรรมเนียม ประเพณี ก็มีหลายกลุ่มที่นำมาสู่กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อให้มี เวทีในการป้องกันยาเสพติด

ศรีสะเกษเป็น 1 ใน 6 สปอร์ตซิตี้นำร่องกีฬา และ นันทนาการก็อาจอยู่ใน PA ซึ่งจะนำมาสู่การขับเคลื่อนชมรม ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ยกตัวอย่างชมรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ

“เราก็มาเชื่อมโยงกับการไปเยี่ยมสถานที่ต่าง ๆ เสริม เกื้อกูล ไม่ว่าจะเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง ผู้ด้อยโอกาส หรือเชื่อมโยง กับการท่องเที่ยวทางเกษตร อันนี้จะอยู่ในบริบทของแต่ละพื้นที่ ซึ่งมีจุดเด่น อัตลักษณ์ที่แตกต่างกันไป”

ในหน้าทุเรียน หลาย อบท.ก็จัดกิจกรรม ซึ่งชมรมจักรยาน อาจจัดกิจกรรมสำหรับการไปเยี่ยมสวน หรือเชื่อมโยงไปเรื่องอื่น อย่างการไปช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ก็จะได้แสดงให้เห็นว่าคน กันทรลักษณ์ไม่ทอดทิ้งใคร ก็ช่วยตามกำลังคนที่มีศักยภาพ ถ้ามีจิตใจสาธารณะเขาก็ช่วยเหลือ คนที่มีน้อยก็ช่วยน้อย คนที่ ไม่มีก็มาช่วยเป็นจิตอาสาในการช่วยเหลือต่าง ๆ อันนี้ก็โยงกับ PA เรียนรู้ไปด้วยกันก้าวข้าม ๆ แต่ขอให้มันคงยั่งยืน

**ศักดิ์สิน กุลบุตรดี** สาธารณสุขอำเภอกันทรลักษณ์ ทำนายนายอำเภอได้ทบทวนนโยบาย พชอ.ทุกปี ของเราเน้นที่ ปลอดภัย ปลอดภัย ปลอดภัย ออกกำลังกาย น้อมใช้ศาสตร์ พระราชา การออกกำลังกาย เราไม่ได้มองตรงไหนเด่นหรือไม่เด่น เพราะเป็นเรื่องไม่เป็นทางการ แต่เราเน้นว่าสัปดาห์หนึ่งควรออก กำลังกาย 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที แล้วแต่การเคลื่อนไหวร่างกาย

บางหมู่บ้านมีสถานที่ออกกำลังกาย เราเสนอว่าการ เชื่อมต่อลงไปไม่ว่าจะเป็นนโยบายสาธารณะที่เป็นที่เอื้อต่อการ ออกกำลังกายแต่ละตำบลน่าจะมีวางไว้เป็นแหล่งท่องเที่ยว เพราะต้องดูคนทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ ไปด้วยกัน เราพบว่ามีการออกกำลังกายอยู่กับคนทุกกลุ่มวัย อสม. ผมคิดว่า จะส่งเสริมกีฬาแบบไม่เอาผลแพ้ชนะ เน้นออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหว ทำข้อตกลง ทำให้ทุกองค์กรรู้จักแผน รู้จัก ข้อมูล สนับสนุนงานสาธารณสุขให้ขับเคลื่อนไปได้ดี ทุกหน่วยงาน ที่สนับสนุน มามองเห็นการออกกำลังกายเป็นเรื่องเดียวกัน เป้าหมายประชาชน สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ที่เห็นว่าได้จริง ๆ คือ

- การจัดทำแผน
- สนับสนุนกิจกรรมที่เขามีแนวคิดอยู่แล้ว ที่เขาจะทำ ร่วมกันว่าคืออะไร

“บางคนมองออกกำลังกายในเด็ก วัยแรงงาน บางคน มองกลุ่มแม่บ้าน ที่เห็นผู้หญิงให้ความสำคัญกับการออก กำลังกายมากกว่า อาจเพราะผู้ชายต้องรับผิดชอบทำงาน”

# 6

## สงเป็อย: ปั่นจักรยาน เที่ยวแหล่งโบราณคดี



องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) สงเป็อย อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร เข้าร่วมโครงการขับเคลื่อนการยกระดับนโยบายสาธารณะ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ภายใต้ความร่วมมือของ สปสช., สสส., มูลนิธิประชาสังคมอุบลราชธานีและสถาบันนโยบายสาธารณะ (สนส.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

โครงการยกระดับการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับพื้นที่ เป้าหมายพัฒนาศักยภาพคณะกรรมการ อนุกรรมการ คณะทำงานกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น ให้มีความสามารถจัดทำแผนงานพัฒนาโครงการที่มีคุณภาพ และติดตามประเมินผลโครงการอย่างเป็นระบบ

มีการบันทึกข้อตกลงความร่วมมือระหว่างคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) และเครือข่ายกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น ร่วมสนับสนุนและขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย อันมี สนส./พชอ./และเครือข่ายกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น ให้การสนับสนุนและร่วมดำเนินการขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ที่หมายถึงการขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ อันครอบคลุมการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเดินทาง และกิจกรรมนันทนาการ โดยมีแนวทางการดำเนินงานและข้อตกลงร่วมกันดังนี้

1. พชอ.ร่วมกำหนดนโยบาย แผนยุทธศาสตร์การพัฒนา และตัวชี้วัดเพื่อให้ทุกหน่วยงาน ทุกองค์กรร่วมสนับสนุนและดำเนินงานขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานที่ หรือระบบต่างๆ เช่น ระบบการศึกษา การทำงาน ชุมชน ผังเมือง คมนาคม การกีฬา และนันทนาการ สวนสาธารณะ สถานบริการ สาธารณสุขหรือระบบสุขภาพ เป็นต้น

2. สนส.และหน่วยงาน องค์กร สาธารณสุข ให้การสนับสนุนข้อมูลวิชาการ การจัดทำแผนงาน และการพัฒนาโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย รวมถึงการดำเนินงานกิจกรรมทางกาย ในสถานที่ทำงาน เช่น สถานบริการสาธารณสุขหรือระบบสุขภาพ เป็นต้น

3. อปท.ให้การสนับสนุนและขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประชาชนกลุ่มต่างๆ ทุกช่วงวัยอย่างทั่วถึง ให้สอดคล้องกับความต้องการของประชาชน ด้วยการทำประชาคม หรือการให้ประชาชน ได้จัดทำโครงการเพื่อของบประมาณ และอปท.เป็นศูนย์กลางในการระดมทรัพยากรของภาคส่วนต่างๆ ในพื้นที่ เกิดความยั่งยืนและพึ่งพาตนเองได้

4. สนับสนุนให้ประชาชนเกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญการทำกิจกรรมทางกาย และมีส่วนร่วมขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น หรือแหล่งทุนอื่นๆ เพื่อดำเนินการสนับสนุนและส่งเสริมการดำเนินงานกิจกรรมทางกายอย่างทั่วถึงทุกกลุ่มวัย เช่น เด็กเล็ก เด็กวัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงวัย เป็นต้น

เพื่อให้ทุกหน่วยงาน ทุกองค์กร รวมถึง อปท. ได้มีส่วนร่วม มีบทบาทในการบริหารจัดการกองทุน เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพ และการรักษาพยาบาล ระดับปฐมภูมิ เชิงรุกในพื้นที่ โดยสนับสนุนให้องค์กรหรือกลุ่มประชาชน ร่วมดำเนินกิจกรรม การจัดบริการสาธารณสุขในท้องถิ่น สามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขได้อย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพ

**ปพิชญา รุ่งเรือง** ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม อบต. สงเปือย ผู้ช่วยเลขานุการกองทุนสุขภาพตำบล เล่าว่า เดิมพื้นที่ สงเปือยมี PA เป็นรูปแบบการปั่นจักรยานอยู่แล้ว มีที่มาจากโครงการไบค์ฟอร์เดด, ไบค์ฟอร์มัม ซึ่งชมรม อสม. ชมรมผู้สูงอายุ มาเข้าร่วม ใช้งบประมาณจากกองทุนสุขภาพตำบลดำเนินการ ภายใต้โครงการผู้สูงวัยอนามัยวิถีไทย

กิจกรรมหลักโครงการเป็นการตรวจสุขภาพ ให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ มีการสอนออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสม โดยเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล (รพ.สต.) สำหรับการปั่นจักรยานเป็นกิจกรรมย่อยของโครงการนี้ เป็นการรวมตัวกันทุกกลุ่มวัย ตั้งแต่เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมายทั้ง 9 หมู่บ้านในตำบลสงเปือย กลไกการขับเคลื่อนผ่านแกนนำ อสม.

“อย่างไรก็ตามพบว่า กิจกรรมการปั่นที่ผ่านมา มองว่าจัดแบบครั้งเดียวจบ เป็นการออกกำลังกายแบบไม่ต่อเนื่อง อาจสร้างพลังแต่ไม่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง ในปีนี้เลยดำเนินกิจกรรมใหม่” ปพิชญาเล่า

เมื่อคณะทำงานประเมินว่า การปั่นเกิดกระแสขึ้นแล้ว เพียงยังไม่ส่งผลในระยะยาว ปีนี้จึงมาคิดจะปรับกิจกรรมใหม่ จัดรูปแบบการปั่นจักรยานที่เปลี่ยนไป หันมาจัดโปรแกรมที่ต่อเนื่อง กำหนดเส้นทางใหม่ที่หลากหลาย



“มันก็ทำให้ดูน่าสนใจขึ้นมา อย่างเช่นนัดกันปั่นไปที่หนองน้ำสาธารณประโยชน์ของชุมชน บรรยากาศดี ที่ชาวบ้านเรียกว่า ห้วยกะหล่ำว ซึ่งเป็นหนองน้ำที่ใช้ร่วมกัน 2 ตำบล คือคนรรพท์กับสงเปือย”

แนวคิดนี้เริ่มที่ชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งในตำบลสงเปือยมีโรงเรียนผู้สูงอายุ ภายใต้ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุของ อบต. จัดเรียนทุกวันพุธทั้งวัน มีหลักสูตรและตารางเรียนแต่ละสัปดาห์ต่อเนื่อง เลยให้สมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นแกนชวนลูกหลาน เพื่อนที่เป็นกลุ่มวัยทำงาน เยาวชน มาร่วม

“อันนี้จะไม่ปั่นครั้งเดียวเหมือนเมื่อก่อนแล้ว แต่จะนัดกันทุกวันอาทิตย์หกโมงเช้าเป็นเวลาที่ดีที่สุด ถ้าก่อนเวลานี้ คนเฒ่า



คนแก่ท่านยังมีกิจกรรมตื่นขึ้นมานึ่งข้าว ทำกับข้าวอาหารรอใส่บาตร กิจกรรมใช้เวลาราว 2 ชั่วโมง หรือหากมากกว่านั้นอากาศจะเริ่มร้อน”

สถานที่นั้นดงหมายมีการทำโปรแกรมแจ่งลวงหน้า จุดสำคัญของเป้าหมายปลายทางอยู่ที่โบราณสถานดงเมืองเตย อันเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์และโบราณคดีที่มีชื่อเสียงของตำบลสงเปือย ซึ่งที่ผ่านมานักท่องเที่ยวรู้จัก มักจะเดินทางมาเป็นรถบัส โดยสภาวัฒนธรรมจังหวัดยโสธร เป็นเจ้าภาพพามา

สัปดาห์แรกสตรีทจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งตั้งอยู่ อบต. สงเปือยไปโบราณสถานดงเมืองเตย ระยะทางถนนลาดยางราว 4 กิโลเมตร

กำหนดการ เมื่อไปถึงก็จะมีกิจกรรมทำความสะอาดสถานที่โบราณสถานและวัดซึ่งอยู่บริเวณเดียวกัน ต่อจากนั้นเชิญมัคคุเทศก์น้อย ซึ่งเป็นนักเรียนจากโรงเรียนบ้านสงเปือย ที่ได้รับการอบรมพัฒนาการเป็นมัคคุเทศก์รองรับนักท่องเที่ยวจากการสนับสนุนงบประมาณจาก อบต. มาให้ความรู้เกี่ยวกับประวัติของโบราณสถานกับผู้เข้าร่วมโครงการ

“ถือเป็นโอกาสพัฒนามัคคุเทศก์น้อยไปด้วยในตัว” ปพิชญา กล่าว ที่โบราณสถานดงเมืองเตย มีพิพิธภัณฑ์จำลองและจุดเรียนรู้ 12 จุด

“โรงเรียนประถมอีก 3 แห่งในตำบล เราก็จะชวนมาร่วมกิจกรรมด้วย มีการประสานทางคุณครูเอาไว้แล้ว ทั้งมาร่วมปั่นและรวมกันให้ความรู้”





เส้นทางจักรยานที่วางแผนไว้้นอกจากดงเมืองเตยยังมีวัดหลายแห่งในตำบลทั้งวัดบ้านวัดป่า ไม่ว่าจะวัดในกุดตากล้า วัดบ้านบุงหวาย วัดบ้านสงเปือย วัดป่ากุดตากล้า วัดป่าบุงหวาย วัดศิริราษฎร์ วัดโนนยาง วัดป่าลำดวน

แต่ละตำบลก็มีแผนจะปั่นจักรยานไปแต่ละวัด สับเปลี่ยนเวียนไปอีกวัดหนึ่ง แต่ละแห่งจะมีกิจกรรมทำความสะอาดสถานที่ ชัดห้องน้ำ บัดกวาดไปไม้ ไปพร้อมการรณรงค์ทรายอะเบทป้องกันลูกน้ำยุงลายพาหะไข้เลือดออก

“กิจกรรมแต่ละครั้งมีคนมาร่วม 50 คนขึ้นไป ทุกคนมีจักรยานเป็นของตัวเอง เราบอกว่าจักรยานอะไรก็ได้ที่มีอยู่แล้ว ยกเว้นจักรยานไฟฟ้า” ปพิชญาเล่า จากการสังเกตในชุมชนคนเล็กสนใจวิถีการจักรยานในชีวิตประจำวันอยู่พักหนึ่ง แต่มั่นใจว่ากำลังกลับมาใหม่

“ช่วงหลังคนขี่มอเตอร์ไซด์มากกว่าจักรยาน พอคนขี่มอเตอร์ไซด์เยอะ อุบัติเหตุก็เยอะตาม การใช้จักรยานทำให้อุบัติเหตุลดลง ถ้าบ้านมีจักรยาน คนคงหันมาใช้จักรยานมากขึ้น” เธอว่า คนที่เป็นเบาหวาน ความดัน หากหันมาปั่นจักรยานสม่ำเสมอ ช่วยฟื้นฟูสุขภาพได้

อย่างไรก็ตามพอมีการทำโครงการ คนในชุมชนหันมาสนใจ ขนาดยังไม่มีจักรยานใช้ ลงทุนซื้อใหม่ก็มี เพราะอยากร่วมกิจกรรมปั่นกับเพื่อน สำหรับผู้สูงอายุบางคนเลือกใช้จักรยานแบบสามล้อที่ปลอดภัย ไม่ล้ม

“กิจกรรมที่จัดขึ้น ทาง อบต.จะเข้าไปร่วมทุกครั้ง ทางนายก อบต. สั่งให้จัดรถบริการน้ำดื่ม อุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามขอบวน ขณะที่เจ้าหน้าที่รับผิดชอบทำการออกตารางโปรแกรมปั่นจักรยาน เกี่ยวกับวันเวลาดนหมาย เส้นทางอย่างไร พิมพ์กำหนดการให้ผู้สูงอายุเอาไว้เช็ค เพราะกลัวว่าจะหลงลืม”

ผลที่เกิดขึ้นปพิชญา มองว่า

- ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น เพราะว่าจะได้ออกกำลังกาย ในช่วงเช้าอากาศดี รับวิตามินดีจากแสงแดดด้วย
- ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับเด็กและทำให้อุณหภูมิอบอุ่นด้วย จากเดิมผ่านมาไม่ค่อยมีกิจกรรมที่ทำร่วมกัน
- ทางด้านอาชีพกิจกรรมเชื่อมโยงกับโบราณสถาน ดงเมืองเตย เพราะมีกลุ่มผู้สูงอายุที่รวมกลุ่มทอผ้า ฝ่ายแบบพื้นเมือง เป็นพันคอ ผ้าคลุมไหล่ ผ้าขาวม้า สำหรับจำหน่ายนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาชมโบราณสถาน

“การทอผ้านี้ทาง อบต.สนับสนุนการอบรมภูมิปัญญา ส่งไปเรียนเสริมที่ศูนย์อบรมสตรีศรีสะเกษ เมื่อผลิตสินค้ามาก็นำไปขายในนามกลุ่ม”

สำหรับโครงการกิจกรรมทางกายดังกล่าวนี้ ของบกองทุน 10,000 บาท ถือว่าจำนวนน้อย เงินที่ได้มาซื้อน้ำดื่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนั้นอาจจัดซื้อเครื่องวัดความดันโลหิต เพื่อนำมาใช้ประเมินสุขภาพ รวมทั้งเจลแอลกอฮอล์และแมสป้องกันโควิด-19

“คนในพื้นที่ที่มีความสนใจ เห็นได้จากมีคนมาลงชื่อขอเข้าร่วมจำนวนมากเราเปิดรับทุกกลุ่มที่สนใจ”

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม อบต.เล่าว่าคนในพื้นที่สงเปือยส่วนใหญ่มีอาชีพทำนาทำไร่ ยกเว้นกลุ่มผู้สูงอายุจะไม่ค่อยได้ลงไปทำนาทำไร่เนื่องจากสภาพร่างกาย เมื่อเป็นเช่นนั้น กิจกรรมทางกายของเขาจึงจะน้อย

“การจัดปั่นจักรยานทุกวันอาทิตย์จึงเท่ากับได้เสริมให้ได้มีกิจกรรมทางกาย ตอนนี้สัปดาห์ละครั้งก็ยังมีดี อย่างน้อยช่วยผู้สูงอายุสุขภาพจิตใจดีไม่เป็นซึมเศร้า เพราะได้มาเจอพูดคุยกัน ปรับสารทุกข์สุกดิบเรื่องสุขภาพ ชีวิตความเป็นอยู่”

ปัทมธนาเล่าว่า นอกจากส่งเสริมการปั่นจักรยาน สิ่งหนึ่งที่กำลังมองว่าส่งเสริมกิจกรรมเชื่อมต่อกับเรื่องจักรยาน อยากชวนชาวบ้านออกไปทำกิจกรรมสำรวจป่า เพราะตำบลสงเปือยมีพื้นที่สาธารณะเป็นป่าชุมชนขนาดใหญ่ มีธรรมชาติที่น่าสนใจหลายอย่างในป่า ไม่ว่าจะเห็ด ของป่า ที่ปกติชาวบ้านสามารถเข้าไปใช้สอยประโยชน์อยู่แล้ว การออกแบบกิจกรรมมาร่วมกันคงไม่ยาก

“คนก็ใช้ประโยชน์จากป่าผืนนี้ ในหน้าฝนจะมีเห็ด มีมัน มีแมลงอินทูน ที่นำมาเป็นอาหาร เขาก็ออกไปหาในตอนกลางคืน จึงคิดว่าจะส่งเสริมต่อในเรื่องของการค้นหาสมุนไพรในป่าด้วย”

ตำบลสงเปือยมีพื้นที่ส่วนใหญ่ติดริมแม่น้ำชี นอกจากนั้นแต่ละหมู่บ้านจะมีห้วยหนองคลองบึงอยู่ทั่วไป กองทุนสุขภาพตำบลยังมีแนวคิดทำกิจกรรมทางกายเกี่ยวกับ” โครงการสอนน้องว่ายนน้ำเป็นเล่นน้ำได้”

โครงการนี้จะดำเนินการโดยโรงเรียนบ้านสงเปือย ซึ่งกำลังจะมีการประชุม ประเด็นสำคัญในการดำเนินการจะเป็นการสอนเด็กว่ายนน้ำ เป้าหมายเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจมน้ำ

“ช่วงปิดเทอมเด็กมักไปเล่นน้ำ ถือว่าอันตราย โดยเฉพาะสอนว่ายนน้ำแต่จะสอนวิธีการช่วยเหลือเบื้องต้นด้วย ถ้าเพื่อนตกน้ำนี้เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่ง” เธอว่า สำหรับเครือข่ายในการทำงาน นอกจาก อบต.มี รพ.สต.ซึ่งที่ผ่านมามีสนับสนุนทรายอะเบทและยังช่วยประสาน อสม.มาดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกิจกรรมปั่นจักรยาน



# 7

## เชื่องใน:

ผู้นำ PA แบบ

“ทำให้ดูอยู่ให้เห็น”



### ตำบลค้อทอง

กลายเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายธรรมชาติสำหรับ  
ชุดิกาญจน์ พงศ์เพ็ญธรรม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) หัวทุ่ง ตำบลค้อทอง  
อำเภอเชื่องใน จังหวัดอุบลราชธานี

เธอเล่าว่าทำงานอยู่ รพ.สต.หัวทุ่ง แต่บ้านพักอาศัย  
ส่วนตัวอยู่ในเขตรับผิดชอบของ รพ.สต.ส้มป่อย เขตตำบลเดียวกัน

“ตอนนั้นมีทีมงานวิจัยมาลงเินเขตส้มป่อย หนูอยู่ในเขต  
นั้น ก็เลยไปร่วมโครงการตามคำชักชวนของ รพ.สต.ส้มป่อย  
เขาเห็นว่าหนูเป็นคนออกกำลังกาย ซึ่งจริงๆ เปิดเพลงเต้นอยู่ที่  
บ้านคนเดียว” เธอเล่า

เธอถูกดึงมามีส่วนช่วยพูดคุยทำความเข้าใจกับชาวบ้าน ในโครงการวิจัยดังกล่าว ที่มีกลุ่มเป้าหมาย 60-80 คน เป็น โครงการระยะยาว มีระยะติดตาม 10 ปี กิจกรรมการเจาะเลือด และงานตรวจสุขภาพ

“พอดีว่างานวิจัยนี้จะมีโจทย์ที่ถามว่าต้องการออก กำลังกายแบบไหน ในกลุ่มเลือกแอโรบิก ทาง รพ.สต.สัมปอ ยเรียกหนูไปเรียนรู้อันวิทยากรเพื่อเป็นผู้นำ ฝึกไปฝึกมากลายเป็น แกนนำของกลุ่มแอโรบิก คิดว่าก็ดีเหมือนกันเคยแต่เดินคนเดียว จะได้มีเพื่อน อีกอย่างถ้าไม่มีผู้นำชาวบ้านจะไปต่อไม่ได้” เธอว่า

หลังจากนั้นมีการนัดเดินแอโรบิกที่ศาลาหมู่บ้าน หมู่ 4 ตั้งแต่วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 17.30-18.30 น. ระยะแรกกลุ่มวิจัย ที่คิดมา 60 คน มีคนออกมาเดินกันแค่ 5-6 คน ภายหลังเพิ่มเป็น 30 คน ผู้ชายมาร่วมแค่คนเดียว เพราะสังคมชนบท ผู้ชายเป็น ตัวหลักทำมาหากิน การออกกำลังกายด้วยการเดินจะถูกมองด้วย สายตาประหลาด

“เมื่อมองกลุ่มที่ออกมาเดิน หนูพบว่าไม่ใช่สมาชิกของ โครงการวิจัยแต่เดิมเลย กลายเป็นกลุ่มครูเกษียณ กลุ่มผู้ป่วย โรคเรื้อรัง และกลุ่มคนที่สนใจ เป็นกลุ่มใหม่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทุกกลุ่ม ทุกวัย” เธอเล่า มีการเดินปรับให้เข้ากับคนที่มาร่วมอย่างผู้สูง อายุหาเพลงเข้ามาฟ้อน เน้น เพลงง่าย ท่าง่าย

2 ปีแอบเดินอยู่กับบ้านกับ 4 ปีเป็นผู้นำเดินให้ชาวบ้าน ชูติกาญจน์ ลดน้ำหนักตัวเองด้วยการเดินจากเดิม 75 กิโล เหลือ 62 กิโล

“คนสนใจเพราะเห็นหนูเป็นตัวอย่างที่แก้ปัญหาสุขภาพ ตัวเองได้จากการเดิน เจ้าหน้าที่ อบต. ครู ผู้ป่วยเรื้อรังที่รู้ข่าว

ก็มาเดินกันที่ศาลาหมู่บ้านเวลาห้าโมงครึ่ง ไม่ว่าจะคน รถ วั จะรู้ว่าผ่านทางนั้นไม่ได้ เพราะคนกำลังเดิน เราก็กทำต่อเนื่อง มาตลอด”

เธอเป็นผู้นำธรรมชาติทางสุขภาพให้กับชุมชน จึงริบทำ ธุระส่วนตัวทำกับข้าวให้ที่บ้านเพื่อมาเดิน คนที่มาทำตาม ก็ได้ผลจริงเช่นเดียวกับเธอ

กรณีภรรยาผู้ใหญ่บ้านวัย 60 กว่าปี พบก้อนในตับยาว 4 เซนติเมตร เนื่องจากเป็นคนฐานะดีมีที่มากกว่า 100 ไร่ กลัวว่า ตัวเองเป็นอะไร จึงเคร่งครัดกับการออกกำลังกายตรงนี้มาก เดินอยู่ 1-2 ปีก่อนหาย ไม่ต้องนัดหมอ เมื่อคนในหมู่บ้านรู้เรื่อง นี้ก็ยิ่งตื่นตัว

“ต้องยอมรับอย่างหนึ่งว่าสังคมชนบท ใครลุกขึ้นมาออก กำลังกายเป็นเรื่องตลกและแปลก เขาไม่ทำกัน คนที่ออกกำลังกาย มักถูกมองว่า พวกว่างไม่มีงานทำ กระแสออกกำลังกายต้องยอมรับว่าเพิ่งเกิด”

กรณีพ่อของชูติกาญจน์เอง อายุ 85 ปี ต่อต้านการ ออกกำลังกาย ให้เหตุผลว่าแต่ละวันทำงานหนักมากแล้ว เธอทำให้ เห็น 4 ปี พ่อกับแม่เริ่มเปลี่ยนตาม ปรับตัวเองมาเดินรอบบ้าน

“ชุมชนเราเริ่มเปลี่ยน เพราะเห็นเราเห็นประโยชน์ของการ ออกกำลังกาย” ทุกวันนี้เธอพูดคุยกับชาวบ้านได้เต็มปากว่า ทำงาน กับออกกำลังกายนั้นต่างกัน ทำงานเมื่อย เหนื่อย แต่ออกกำลังกาย มีความสุข สนุก ผ่อนคลาย หัวเราะ คนแก่มาร่วมแอโรบิกโดย ไม่ต้องเดิน มายืนดูหัวเราะคนอื่นเดิน ยืนเป็นเพื่อนลูกหลาน ก็มีความสุขแล้ว

“ยายคนหนึ่งอายุ 70 กว่าปี มาทุกวัน ยืนหัวเราะอยู่ 3 เดือนก็เดินได้”

ชุตติกาญจน์เล่าว่า กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย เป็นเรื่องที่ต้องฝึกทำสำหรับบางคน บางจังหวะโอกาส ตัวเธอเอง เคยเป็นนักกีฬาบาสเกตบอล วอลเลย์บอลมาช่วงหนึ่ง พบว่ามี น้ำหนักเพิ่มขึ้นหลังการคลอดบุตร ไม่ต้องการกินยาลดไขมัน แต่กว่าจัดการตัวเองมาออกกำลังกายได้อีกครั้ง ต้องผ่านจุดฝืน ตัวเอง จนทุกวันนี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันที่วันไหน ไม่ออกกำลังกายจะรู้สึกเหมือนขาดอะไรบางอย่าง



“ชนิดว่าถ้าไม่ออกกำลังกายจะอยู่ไม่ได้ อย่างน้อยต้องเดิน 30-40 นาทีพอดีว่าบ้านหนูมีบริเวณกว้าง เลยเป็นข้อดี แม่หยุด เดินเสาร์อาทิตย์ก็เดินอยู่ในบริเวณบ้าน”

อานิสสงส์จากการเดิน นอกจากได้สุขภาพ ในช่วงโควิด-19 ระบาดงานบุญประเพณีต่างๆ เป็นช่วงที่มักไม่ได้จ้างหมอลำ มาแสดง กลุ่มเดินมักได้รับเชิญไปพ่อนในงานแทน การที่คน ได้ร่วมงาน นอกจากมีกิจกรรมทางกายที่มีความสุข ยังได้ค่าตอบแทนมาบ้างนิดหน่อย เอามาเป็นทุนทำงานของกลุ่มต่อ

ทั้งหมดที่เกิดขึ้นที่ตำบลค้อทอง ชุตติกาญจน์มองว่าเป็น กระบวนการที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาแบบธรรมชาติ

“เราทำด้วยใจรักการที่ผู้คนมีความอยากทำอะไรจะเวิร์ค กว่า เพราะเป็นความต้องการจริงๆ ผู้นำอย่างหนูก็สำคัญ ถ้าไม่มี ผู้นำชาวบ้านไม่เล่นด้วย ที่ผ่านมากลับไม่ได้จ้างประมาณ เคยเก็บเงินคนละร้อยจ่ายค่าไฟ แต่ไม่ได้จ่ายก็นำเข้ากองกลาง ช่วงหลังเงินที่ไปออกงานแสดงก็เพิ่มมาอีก”

จากที่ทำเพราะชอบล้วนๆ เธอเอาแนวคิดนี้ไปทำอย่างเป็นทางการ ในเขต รพ.สต.ของตัวเองที่รับผิดชอบ ของบ อบต. ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เน้น อสม.ต่อยอดนำไปสู่การออกกำลังกาย ซึ่งมองว่าคนเข้าใจ PA มากขึ้น สิ่งสำคัญต้องมีคนทำให้ เห็นว่าได้ผลต่อสุขภาพอย่างไร

“งานแบบนี้ต้องมีผู้นำจึงไปได้ ต้องสร้างเพิ่มนอกจาก ที่มีอยู่แล้ว แต่การหาผู้นำในกลุ่มต่างๆ ก็ยาก”

## ตำบลยางซึ้ง

**รัชฎาภรณ์ สິงาม** นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ รพ.สต.ยางซึ้ง ตำบลยางซึ้ง อำเภอเขื่องใน เล่าว่า ปีที่แล้ว มีโครงการแกนนำออกกำลังกายในชุมชน เป็นโครงการที่ทำร่วมกับชุมชน กลุ่มเป้าหมายคือกลุ่มเสี่ยงผู้ป่วย NCDs ที่ได้มาจากการตรวจสุขภาพประชาชนเป็นประจำทุกปี

“เราก็คุยว่าจะไปทำการออกกำลังกาย เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชุมชน แต่ติดสถานการณ์โควิด-19 ทำไม่ได้ จึงมาให้ความรู้ในกลุ่ม อสม. เพื่อที่จะมาเป็นแกนนำในชุมชนมันก็ทำได้บ้างในกลุ่มเล็กๆ ในลักษณะที่เป็นโฟกัสกรุปเล็กๆ” เธอเล่า กลุ่มเสี่ยงหากเป็นวัยทำงาน เมื่อไปเยี่ยมบ้าน นำเสนอวิธีเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย มักอ้างว่าไม่มีเวลาทำ

“เขาบอกว่าจะไปทำไร่ ทำนา เราให้คำแนะนำ ว่าควรจะมีการเคลื่อนไหวร่างกาย พูดคำว่ากิจกรรมทางกายหรือ PA เขาก็ไม่ค่อยเข้าใจ ว่าสามารถปรับเปลี่ยนให้เข้ากับวิถีชีวิต อย่างการไปทุ่งนาจากที่เคยขี่รถเครื่อง ก็ชวนมาปั่นจักรยาน เน้นให้เขาเดินเคลื่อนไหวมากกว่าการใช้เครื่องทุ่นแรง”



รัชฎาภรณ์เล่า ให้ความรู้กับพาทำบ้าง กรณีกลุ่มเสี่ยงจะมี อสม.ชวนออกกำลังกาย

“แต่ก่อนชาวบ้านเข้าใจว่าไปเดินแอโรบิก ไปวิ่ง เราบอกว่าไม่ใช่อย่างนั้นทั้งหมด การเคลื่อนไหวอาจเป็นการแกว่งแขน ขยับเขยื้อน ยืดเหยียดในผู้สูงอายุ”

ผู้ป่วย NCDs รพ.สต.ยางซึ้ง มีคลินิกบริการเบาหวาน ไกล่บ้านใกล้ใจ และคลินิกความดันโลหิตสูงใกล้บ้านใกล้ใจ ขอรับงบประมาณจากกองทุนสุขภาพตำบล ให้ความรู้และลงมือปฏิบัติ มีกิจกรรมกลุ่มย่อย กลุ่มผู้ป่วย ด้วยการยืดเหยียด ผ่านกิจกรรมต่างๆ มีอุปกรณ์ เช่น ยางยืด ขวดน้ำยืดเหยียด

“เราลงไปเยี่ยมบ้านถามสารทุกข์สุกดิบผู้ป่วย อสม.ก็มีส่วนช่วยติดตาม ก็ได้รับการตอบรับจากผลที่ทำ PA แล้วส่งผลดีต่อสุขภาพในกลุ่มเสี่ยง” เธอเล่า ในวัยทำงาน ชักชวนแล้วยังไม่เกิดผลเชิงรูปธรรมนัก ด้วยภาระเขาต้องไปหารายได้



“ก่อนมีโควิด-19 มีศูนย์รวมออกกำลังกายทุกหมู่บ้าน มีความเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย เต็มแอโรบิก และกลุ่มผู้สูงอายุที่เรียกตัวเองว่าแก๊งวัยใส ตอนเช้าตักบาตร ตอนเย็นมีการรวมทีมไปปั่นจักรยาน ตามริมคูคลองชลประทาน เป็นการรวมตัวอย่างไม่เป็นทางการ”

ธัญญาภรณ์เล่าว่า พระสงฆ์ในพื้นที่เป็นผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีโรค NCDs กันเยอะ วิถีชีวิตของพระสงฆ์กิจกรรมทางกายอาจ

มีการเดิน หรือทำความสะอาด หรือกิจกรรมอย่างอื่นที่ท่านอาสาจะทำเองพอมีส่วนช่วยอยู่บ้าง

ในบางซีก มีถนนสายวัฒนธรรมแต่ละหมู่บ้าน ตามนโยบายของผู้ว่าราชการจังหวัด นายอำเภอ ในถนนมักจะมีการตักบาตรตามประเพณี แต่ช่วงตามวิถีอีสานก็จะส่งเสริมเรื่องของใส่บาตร อาหารจิต นมจิต งดหวานมันเค็ม เน้นผลไม้สดก็จะช่วยพระสงฆ์ให้ห่าง NCDs อีกทางหนึ่ง

“ตำบลบางซีกจะมีหมู่บ้านนำร่องปลอด NCDs พุดถึงประเด็นอาหาร ซึ่งพบปัญหาการบริโภครสเค็ม ขับเคลื่อนโดยอสม.”

กิจกรรมทางกายที่น่าสนใจในพื้นที่ จะมีการจัดกีฬาเยาวชนทุกปี มีการแข่งขันฟุตบอลในช่วงเย็น ตามพื้นที่ชุมชนอย่างโรงเรียน คนมารวมตัวกันออกกำลังกาย อีกสิ่งหนึ่งที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะพื้นที่คือประเพณีบุญบั้งไฟ ระหว่างเดือนเมษายน-พฤษภาคมของทุกปี ต่อเนื่อง 2 เดือน ช่วงเย็นชาวบ้านจะมีนัดไปซ้อมรำ ฟ้อน เซิ้ง เพื่อไปแสดงในวันงาน เพราะจะมีการประกวดการแสดงของแต่ละหมู่บ้านในงาน

**ศิรินาถ บุราณมย์** นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ อบต.บางซีก อำเภอเขื่องใน เล่าว่า อาชีพคนถิ่นนี้เป็นเกษตรกรทำนา ที่เหลือรับจ้างเย็บผ้า เย็บถุงมือ ทำที่บ้าน กิจกรรมทางกายเป็นกิจกรรมรณรงค์ทำความสะอาด ของ อบต. เพื่อป้องกันภัยจากโรค ซึ่ง อบต.หนุนเสริมการทำกิจกรรมแต่ละชุมชน

“กระตุ้น ส่งเสริมให้คนแต่ละชุมชนออกมาทำกิจกรรมทำความสะอาด ตัดหญ้า ปรับภูมิทัศน์ ในนามโครงการชุมชนรณรงค์ป้องกันภัยจากโรคติดต่อเราก็มองว่า PA มันอยู่ในนั้น”

ในปี 2565 ทางชุมชนของงบประมาณมาสนับสนุน PA ทุกหมู่บ้าน 10 โครงการ 10 หมู่บ้าน เช่น โครงการปั่นจักรยาน ชมหนองใหญ่ เดินแอโรบิก รำ และลีลาศ คิดว่าชาวบ้านรู้ว่าควรมี PA มีตระหนัก แต่ด้วยขีดจำกัดการประกอบภารกิจก็ไม่สามารถทำตามเป้าหมาย บางคนอยากออกกำลังกาย แต่สภาพหาเข้ากินค่ำ แต่ถ้าเข้าไปเสียเวลา เขาเป็นเสาหลักครอบครัว ก็เท่ากับว่าสูญเสียรายได้ ทำให้ทำงานส่วนนี้ยังยากอยู่ แม้พยายามผลักดัน แต่ด้วยภาระของเขา ก็ให้ความร่วมมือกันน้อยอยู่

ในกลุ่มเด็ก ที่ผ่านมาทางโรงเรียนของงบประมาณ อบต. โดยตรง เอาไปทำโครงการเกษตรทฤษฎีใหม่ เลี้ยงกบ เลี้ยงปลา ปลุกผัก เพื่อทำอาหารกลางวัน ก็ถือว่าเชื่อมโยงกิจกรรมทางกาย

เธอเล่าว่าที่หมู่ 3 และหมู่ 4 ซึ่งเป็นหมู่บ้านนวัตวิถี จะมีกิจกรรมการฟ้อนนกกาบบัว เป็นการแสดงอัตลักษณ์อันเชื่อมโยงกับตำนานตำบลยางขึ้นก

“ในสองปีที่ผ่านมาใช้การแสดงต้อนรับแขกต่างถิ่นที่มาเยี่ยม ปกติพื้นที่เราต้อนรับคนเยอะมาก ผู้มาเยี่ยมชมปีละ 3,000-4,000 คน ในการต้อนรับ อบต.จะฟ้อนนกกาบบัวให้ชม เป็นของพื้นที่ไม่เหมือนที่อื่น ทำการฟ้อนเลียนแบบท่านกโฉบไปโฉบมา บ๊องเหยื่อ ดนตรี เน้นที่กลองเคาะเป็นจังหวะ”

ทุกเย็น ก่อนที่เขาจะมีการฟ้อนต้อนรับ เป็นโอกาสที่ชาวบ้านมารวมตัวกันฝึกซ้อมการฟ้อน ตั้งแต่เด็กเล็ก วัยรุ่นหนุ่มสาว ไปจนถึงผู้สูงอายุ อันนี้เอง เป็นตัวกระตุ้นให้ทุกกลุ่มวัยทำกิจกรรมร่วมกัน มีการฟ้อนเป็นศูนย์กลาง นำต่อไปเรื่องอื่นๆ ส่งต่อมาเรื่อยๆ โดยปราชญ์ชาวบ้าน จนกลายเป็นหลักสูตรท้องถิ่นในโรงเรียน”



ศิรินาถเล่าว่า ในตำบลมีประชากรผู้สูงอายุ 800 กว่าคน/ จากประชากรทั้งหมด 4,000 กว่าคน ในกลุ่มผู้สูงอายุปกติก็มีโรงเรียนผู้สูงอายุ แต่มาติดสถานการณ์โรคระบาด ก็ปิดเทอมยาว ที่ผ่านมาโรงเรียนผู้สูงอายุ คนที่มาก็เยอะ อย่างรุ่นแรกคนที่มาร่วมเป็นร้อย แต่ระยะหลังก็ลดลงเหลือสัก 50 คน ด้วยสถานการณ์ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะที่เริ่มเป็นผู้ป่วยเรื้อรัง จัดเข้ากลุ่ม NCDs คลินิกต่างๆ

สำหรับกระบวนการบริหารกองทุน มีเครือข่าย อบต. รพ.สต. ชุมชนมี สสอ. เข้าไปเป็นที่เลี้ยงให้ มีผู้ทรงคุณวุฒิของชุมชน

# 8

## หนองจิก: PA วิถีวัฒนธรรม ผ่านสู่นักกีฬาอาชีพ



**อับดุลอาซิด สะยิปูราเฮง** คณะกรรมการมัสยิดยะมิดิล  
เราะหฺมะหฺตุ ตำบลตุง อำเภอนองจิก จังหวัดปัตตานี มองว่า  
กิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่อยู่ในวิถีพี่น้องมุสลิมอยู่แล้วอย่าง  
ชัดเจนคือการละหมาด 5 เวลาที่ทุกคนปฏิบัติ

“ท่าละหมาด เป็นศาสนกิจที่มีการออกกำลังกายในตัว  
มีท่ายืน-โค้ง-ย่น-ติดพื้น-หยุด เป็นจังหวะต่อเนื่อง นอกจากนั้น  
ตอนไปมัสยิดเราก็เดินไป-กลับ 5 เวลารวม 10 เที้ยว”

การทำควมสะอาดกุโบร์ (สุสาน) ยังถือเป็นกิจกรรม  
ทางกายของพี่น้องมุสลิม โดยชุมชนและเครือข่ายมาร่วมปรึกษา  
หารือกำหนดวันเวลาทำงานนี้ร่วมกัน ถึงกำหนดนัดหมาย

ใครมีพำ ใครมีจอบ ใครมีอาหาร ใครมีน้ำ ก็หอบหิ้วพากันมา ช่วยส่วนรวมตามความสมัครใจ

“การทำความสะดวกอาตุโบร์ มีกิจกรรมการถางหญ้า ตัดต้นไม้หากเป็นที่รกๆ ใช้เวลาประมาณครึ่งวัน แต่ละคร้ง คนร่วมราว 60 คน ส่วนมากนัดวันศุกร์ เพราะมุสลิมหยุดงาน มาร่วมละหมาดใหญ่อยู่แล้ว ส่วนการทำความสะดวกอาตุโบร์ทำ ทุกหกเดือนคนมาร่วมทุกวัย”

เขาเล่าว่าในพื้นที่ยังได้งบประมาณจากศูนย์พัฒนาบริการพัฒนา สุขภาพ มาส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ชักชวนทุกคนที่มาละหมาด ชุบฮีเวลา 04.35-05.00 น. ช่วงหัวรุ่ง หลังเสร็จละหมาด เดินออกจากมัสยิดไปทางริมคลอง ผ่านบ้านพักนายอำเภอ ข้ามไปที่ว่าการอำเภอ เลี้ยวกลับมาจุดเดิมได้ระยะราว 1 กม.

“เป็นการเดินในบรรยากาศดียามเช้าริมคลอง” เขาเล่า แผนกิจกรรมทางกายที่กำลังจะเกิด และว่าคนในชุมชนที่ปฏิบัติ ศาสนกิจ และขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวโดยวิถีชีวิต ทำให้อายุยืน ในชุมชนนี้จึงพบคนอายุ 81 ปีที่ยังแข็งแรง โดยเมื่อก่อนเขามีหน้าที่ ขับอาซานประจำมัสยิด

**มารอ ก็ เวาะ เลง** พี่เลี้ยงโครงการกล่าวว่า การละหมาด อยู่ใน 1 ของ 5 ข้อที่มุสลิมต้องปฏิบัติ

- ถือศีลอด
- การบริจาค (ซากาต)
- การปฏิญาณตนต่อพระเจ้า
- การละหมาด
- การไปทำฮัจย์ (อยู่ที่ความพร้อม ความสามารถ)

มองว่าการละหมาดในวิถีมุสลิมเป็นภาคบังคับที่ต้องทำ ทุกวันตั้งแต่ 7 ขวบจนถึงชีวิต แม้กระทั่งคนเจ็บป่วย คนแก่ที่ไม่อาจเคลื่อนไหวปกติยังมีท่าพิเศษเอาไว้ให้อีกด้วย เช่น คน ยืนไม่ได้ ก็ให้ทำในนั่งที่กำหนดมาให้แล้ว

“การละหมาดเป็นกิจกรรมทางกายมุสลิมทุกคนปฏิบัติ สามารถยืดเส้นยืดสายได้ในแต่ละวันการละหมาดวันละ 5 รอบ ยิ่งในช่วงเดือนรอมฎอน มองว่า กิจกรรมทางกายเข้มข้น เพราะเรามีละหมาด ที่ใช้เวลาในการทำภารกิจมากกว่าปกติในแต่ละ ค่ำคืน”

เขาเล่า ช่วงเดือนรอมฎอนแต่ละมัสยิดจะมีการละศีลอด กิจกรรมดังกล่าวจะมีคนอาสาช่วยเตรียมด้านอาหาร จัดสถานที่ ก็ถือเป็นกิจกรรมทางกายทางสังคมตามวิถีมุสลิมชายแดนใต้ ที่สืบทอดกันมายาวนาน

“วันแกลงแพะยาวชนก็ต้องมาช่วยกันเตรียมอาหาร มีการ แบ่งงานกันทำ เตรียมโต๊ะ เตรียมสถานที่ แก้อื้อ อาหาร บริการ เสิร์ฟ กับผู้ที่มาละศีลอด” เขาเล่า

ในเขตเทศบาลตำบลหนองจิก จะมีประเพณีดังกล่าวอยู่ทุก มัสยิด และจัดต่อเนื่องทุกปี บางมัสยิดคนมาร่วมเป็นร้อยคน มีคนอาสาช่วยกันทำงานทั้งชายหญิง โดยเฉพาะผู้หญิงจะช่วย ประกอบอาหาร สำหรับเด็กวัยรุ่นจะรับงานที่หนัก ๆ ออกแรง หรือ เสิร์ฟอาหาร แบบร่วมด้วยช่วยกัน

“เดือนรอมฎอน คนที่ทำกิจกรรมต่างๆ มาก ก็นับว่าได้ บุญตามศรัทธาความเชื่อ เป็นช่วงที่มีการละหมาดมากกว่าช่วง ปกติ เป็นช่วงที่พี่น้องมุสลิมจะปฏิบัติเพื่อเก็บเกี่ยวความดี ถือว่า จะได้บุญมากในเดือนพิเศษนี้”



กิจกรรมทางกายอันเกี่ยวกับวัฒนธรรมแนบแน่นอยู่กับ วิถีมุสลิม ในเขตเทศบาลตำบลหนองจิกยังมีกิจกรรมทางกาย อีกหลายมิติ เกิดแบบธรรมชาติ สำหรับส่วนที่มาของงบประมาณ ของกองทุนสุขภาพตำบลขับเคลื่อน มีกลุ่มของเยาวชน กลุ่มสตรี กลุ่มผู้รักการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชน 7 ชุมชน

“อย่างชุมชนย่านมัสยิดมาขอเพื่อพัฒนาทักษะการออกกำลังกาย เน้นที่ฟุตบอล ส่วนกลุ่มวัดมุด ชุมชนพุทธทำมาก่อนแล้วเป็นการออกกำลังกายของกลุ่มเยาวชนในลานวัดจะ ดำเนินการต่อ” เขาเล่า ยังไม่นับกิจกรรมทางกายที่เป็นการเล่นของเด็กๆ อย่างการเล่นลูกข่าง เล่นว่าว ซึ่งไม่ได้ใช้ งบประมาณ เพราะเป็นต้นทุนที่มีอยู่ในพื้นที่



ในนามกองทุนสุขภาพตำบลที่สนับสนุนกลุ่มเยาวชน สตรี และกลุ่มแรงงานได้มีโอกาสใช้กิจกรรมทางกายเพื่อช่วยลดโรค NCDs หรือทำให้คนที่เป็โรคได้ฟื้นฟูอาการให้ดีขึ้น มะรอกี้ กล่าวว่าจะดูแลให้ทุกกลุ่มได้มีกิจกรรมทางกายให้มากกว่าเดิม จากที่มีอยู่แล้ว 70-80% ผู้บริหารเองมองถึงแผนที่จะสร้างสนาม กีฬาเพิ่ม

ขณะนี้เทศบาลหนองจิกมีสนามอยู่แล้ว แต่ที่อยากมีเพิ่ม เป็นสนามที่มีหลังคา เพื่อสร้างโอกาสให้เยาวชนได้มีเวลาใช้ มากขึ้น แทนที่จะมีโอกาสใช้เฉพาะตอนเย็นที่คนต้องการใช้ กันมากจึงแออัดไม่ทั่วถึง ถ้าทำได้จะสามารถเพิ่มสมรรถนะในการ ออกกำลังกายได้ตลอดวัน เพิ่มกิจกรรมทางกายมากขึ้น

เขาเล่าว่าที่ผ่านมากองทุนสุขภาพตำบลมีกลุ่มเยาวชน ขอไปทำกิจกรรมทางกายทุกปี จนล่าสุดอยากเห็นเยาวชนหรือ คนที่อยู่ในพื้นที่ ลดโรคโดยใช้กิจกรรมทางกายเป็นตัวขับเคลื่อน

“ผมบอกเขาว่า ถ้าเรามีโอกาสออกกำลังกายมากขึ้น การเป็นโรคลดน้อยลง ความเสี่ยงในการเป็นโรคอื่นก็ลดน้อยลง จะส่งผลต่อในเรื่องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การลดอาชญา- กรรม กลุ่มเสี่ยงยาเสพติด ครอบคลุมไปหมด” ด้วยเหตุดังกล่าว เป้าหมายจึงมุ่งไปที่ชวนเยาวชนมาเล่นกีฬา โดยที่หนองจิก มีเยาวชนที่ติดทีมระดับชาติในกีฬาฟุตบอล ซึ่งตอนนี้ลงมาเป็น โค้ชให้กับน้องๆ เยาวชน

กิจกรรมทางกายที่ทำแล้วยังไม่ค่อยประสบความสำเร็จ มะรอกี้มองว่าเกิดจากสิ่งแวดล้อมของสังคม

“เด็กเคลื่อนไหวน้อยลงเพราะโทรศัพท์มาแย่งชิงการออกกำลังกายหมดเลย” เขาว่า และมองการศึกษาว่าส่งผลเด็กมีการศึกษา ความคิดความอ่านเข้าใจเป็นอีกแบบหนึ่ง แต่คนไม่ได้เรียนมักจับกลุ่มนำไปสู่ปัญหา เพราะมุ่มมองต่อเรื่องต่างๆ ไม่เหมือนกัน

กลไกใช้เยาวชนเป็นตัวขับเคลื่อนจึงเป็นโอกาส เพราะเด็กและเยาวชนในพื้นที่ที่ชอบเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นชีวิตจิตใจ สนับสนุนผ่านกองทุนสุขภาพตำบล เปิดโอกาสให้เขาคิดเอง ทำเอง มีส่วนร่วม กีฬาที่ผู้ใหญ่จัดให้มือเดียวคือกีฬาเทศบาล

“เราก็พบว่าหากให้เด็กดำเนินการเองทุกอย่างมันก็จะส่งผลดี อย่างตอนแรกมีคนร่วมสัก 10 คน ด้วยวัยของเขา เป็นวัยของเพื่อน พอทำสักพักจะมีเครือข่ายมามากขึ้น หรือก็พบว่าสภาเด็กและเยาวชนที่มาเข้าร่วม”

ที่เลี้ยงโครงการเล่าต่อว่า จากเยาวชนสามารถดึงครอบครัวมาร่วม เพราะเมื่อเด็กเล่นฟุตบอลหรือฟุตซอล ผู้ใหญ่ที่เคยเล่นฟุตบอลสนใจอยากเล่นบ้าง ทางเทศบาลจัดการแข่งขันให้แต่ละทีมมีส่วนร่วมระหว่างเยาวชนกับกลุ่มผู้ใหญ่ก็จะอยู่ในทีมเดียวกัน เท่ากับดึงครอบครัวมาทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดการผสมผสาน เด็กเยาวชน ผู้ใหญ่ในทีมเดียวกัน ได้เรื่องความรักความสามัคคี สบายใจในครอบครัว การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองจิก มะรอกี้เล่าว่า นอกจากจะได้ทำกิจกรรมเหมือนที่อื่น จุดเด่นของพื้นที่ การทำกิจกรรมเพื่อนเยี่ยมเพื่อนให้กำลังใจผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วย



ได้กำลังใจ สภาพจิตใจดีขึ้นอย่างมาก และยังมีการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนสองศาสนาพุทธ มุสลิมได้มานั่งรับประทานอาหารด้วยกัน ทำกิจกรรมด้วยกันในพหุวัฒนธรรม

**อภิรักษ์ สามู** ชมรมกีฬาเทศบาล ต.หนองจิก ชุมชนย่านมัสยิด เล่าว่า ตัวเขาเป็นอดีตนักกีฬาตัวแทนจังหวัดปัตตานี เคยไปทำงานอยู่ภูเก็ต กลับมาอยู่บ้านราว 2 ปี เมื่อลงซ้อมฟุตบอลกับครอบครัว ญาติ น้องๆ เยาวชน เห็นความสามารถและความจริงจังที่เด็ก ๆ ในพื้นที่จะเอาดีในกีฬาชนิดนี้ เขาดีใจแต่ว่าโอกาสต่อยอดและไม่มีเวทีที่จัดให้เขาโชว์ศักยภาพ โดยเฉพาะสนามฟุตซอลของเทศบาลเล่นได้เฉพาะห้าโมงเย็นถึงหกโมง

“เวลาที่เล่นจะต้องเล่นรวมกับคนต่างวัย เด็ก คนแก่ คนวัยกลางคน การแสดงออกไม่เต็มที่ คนเยอะ แออัด เด็กและผู้ใหญ่มาแย่งเล่นกัน ไม่ค่อยมีพื้นที่อื่น นอกจากสนามหญ้าของโรงเรียน 2 แห่ง ซึ่งไม่ค่อยสะดวก”

เขามองว่าในเชิงพื้นที่และเวลา ไม่เพียงพอที่จะรองรับต่อยอดทำในสิ่งที่เขารัก เขาเลยปรึกษาเพื่อน ตั้งเป็นชมรม แล้วก็มาขอใช้พื้นที่จากเทศบาลสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ช่วงกลางคืน หลังละหมาดและเรียนอัลกุรอานเสร็จเรียบร้อย

“โดยเฉพาะช่วงเดือนรอมฎอน ถือศีลอด หลังละหมาดอิซอมาเริ่มเล่นกันราวสองทุ่มจนห้าทุ่ม หลังเดือนรอมฎอน การเล่นภาคกลางวันยังมีอยู่ แต่จะเพิ่มกลางคืน เพิ่มการฝึกซ้อม ต่อยอดพัฒนาศักยภาพ เพื่อส่งแข่งฟุตซอลในสามจังหวัด”

โครงการที่เขาของบประมาณจากกองทุนสุขภาพตำบล เป็นโครงการพัฒนาศักยภาพกีฬาฟุตซอล เริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2565 หลังดำเนินการพบว่าทักษะการเล่นพื้นฐาน การยืนตำแหน่ง ความเข้าใจกติกา ระบบการเล่น การวิ่ง การเข้าทำประตู การรับ พัฒนาศักยภาพ เป้าหมาย เขาต้องการพัฒนาให้เด็กเล่นกีฬาถึงระดับอาชีพ เป็นแรงดึงดูดให้เยาวชนในกลุ่มที่ยังไม่สนใจให้เข้ามา

“ผมเองมีความพร้อมเป็นโค้ชเอง เพราะช่วง ม.ปลาย เคยเป็นนักกีฬาเยาวชนแห่งชาติของปัตตานี ทั้งฟุตบอลลและฟุตซอล” เขาเล่า ประโยชน์มองว่า เด็กจะได้ใช้เวลาอย่างกลางคืน ถ้าไม่มีกิจกรรมแบบนี้ เด็กจะไปนั่งร้านน้ำชา ก็ของเงินพ่อแม่

เสียเงิน บางคนเติมน้ำมันรถไปเที่ยวเตร่ในเมือง อาจเกิดอุบัติเหตุตามมา

ปัญหาเด็กที่นี่ถูกพรรคพวกชักชวนไปในทางไม่ถูกต้อง อย่างยาเสพติด การที่เราชวนเด็กมาทำกิจกรรมที่สนาม เขาว่าทำให้มีคนมาร่วมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ชุมชนอื่น เช่น กาญจนบุรี มาร่วมฝั่งบางที่ไม่มีสนามก็มา ตลาดนัดคลองขุดก็มา กลุ่มเริ่มจะใหญ่ขึ้นจนมีจำนวนราว 30 คน

นอกจากเล่นฟุตซอลฐานการรวมเป็นกลุ่มเข้มแข็งจากสนามฟุตซอลยังได้คนกลุ่มใหญ่เพื่อไปช่วยพัฒนาซูโอบอร์ (สุสาน) หรือทำกิจกรรมในวันสำคัญของพี่น้องมุสลิมอย่างวันฮารีรายอ จะรวมตัวกันทำจิตอาสาขนานนามไปแจกให้เด็ก ๆ แจกข้าวสารผู้ยากไร้

“ไปร่วมเป่อบมุดอ หรือเยาวชนที่ร่วมขับเคลื่อนในด้านศาสนา อย่างมีงานทางศาสนาอาจไปช่วยล้างจานหรือช่วยกิจกรรมต่างๆ ในงานบุญประจำชุมชน ในงานละศีลอดที่มีสยิดเราก็จะไปช่วยเสิร์ฟอาหาร ล้างจาน ช่วยเก็บของ”

นอกจากกีฬา ความสัมพันธ์ในกลุ่มเล่นกีฬาส่งประโยชน์นี้ให้เกิดกับชุมชนด้านต่างๆ ตามมา เด็กใกล้ชิดมากขึ้น จากที่เคยเห็นหน้าไม่เคยทักกัน การมาอยู่ในสนามทำให้เกิดความคุ้นเคยเกิดบรรยากาศแบบเป็นกันเองมากขึ้น อภินันท์จึงมองว่าโครงการนี้มุ่งสร้างเวทีให้เด็กมีศักยภาพแต่ขาดโอกาสในการแสดงออก

“เดิมอาจมีกีฬาเทศบาลปีละครั้ง กว่าจะครบหนึ่งปี เด็กก็เหมือนโอกาสน้อยมากที่จะโชว์ส่วนนี้ ไม่มีทิศทางชัดเจน ไม่มีเป้าหมาย ส่วนอันนี้จะสร้างนอกจากกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย อาจได้นักกีฬาอาชีพในอนาคต เราต้องมี นักกีฬาระดับชาติไปจากหนองจิก”

**ประวัติภัย แก้วทรายขาว** แกนนำกลุ่มวิ่งว้าว ชุมชนวัดมุด ตำบลตุง อำเภอนองจิก จังหวัดปัตตานี เล่าว่า ที่มีชื่อกลุ่มว่าวิ่งว้าว เพราะในพื้นที่ยังมีการเล่นว้าวอยู่ปีละครั้งหลังเก็บเกี่ยวข้าว ช่วงมีลมว้าวพัด เดือนมีนาคมเป็นต้นมา ที่จริงการเล่นว้าว ก็เป็นกิจกรรมทางกายที่น่าสนใจอย่างหนึ่ง และยังมีอยู่ แม้หาไม้ไผ่ มาทำว้าวยากขึ้นทุกวัน และไม่ค่อยมีคนทำว้าวขายแล้ว ยังมีคนเล่นว้าว และจัดแข่งกันอยู่ในบางพื้นที่ มีการจัดการแข่งขันทุกปี

การเล่นว้าวทำได้เพียงช่วงเวลาตามฤดูกาลของลมบนลานหลังวัด เจ้าอาวาสได้ถมที่เอาไผ่โยะ ก็สามารถใช้ได้ วิ่งว้าวได้ ว้าวที่นิยมเล่นกันมีว้าวนก ว้าวลาแยะ (ลักษณะเฉพาะทางมลายูแดนใต้) บางโอกาสก็นำมาแข่งกัน การทำว้าวก็เป็นกิจกรรมทางกายอย่างหนึ่ง ได้ออกแรง สนุกสนาน ในที่โล่งอากาศดี เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญา วิถีชีวิต วัฒนธรรม แต่คนเล่นว้าวก็หายไปเยอะ

การเล่นว้าวจำกัดเพียงบางช่วงฤดูกาลแห่งลม ปกติกลุ่มเยาวชน ที่วัดมุดมาทำกิจกรรมทางกายต่อเนื่องทั้งปี โดยการเล่นฟุตบอลที่ลานวัด เพื่อเสริมความแข็งแรง ห่างไกลยาเสพติด และเป็นโอกาสในการพบปะสังสรรค์

“มีการเอาคำว่า ทีมวิ่งว้าว มาทำเป็นชมรมฟุตบอล ได้รวมตัวกัน แทนที่จะอยู่คนเดียวหรือคนสองคน ความเป็นกลุ่มจะดีกว่า เกิดประโยชน์และผลดีกับชุมชน โดยเฉพาะการพัฒนา กลุ่มเยาวชน สมาชิกที่แน่นอนของกลุ่มขณะนี้ มี 15 คน อายุ 17 ปีขึ้นไป ก็นัดกันมาเล่นบอลด้วยกันทุกวัน ที่ลานวัดมุด”

กลุ่มนี้นัดกันเล่นบอลราวห้าโมงครึ่ง กลางคืนยังมีไฟจากเสาสูงให้มองเห็น จึงเล่นได้ถึงสองทุ่ม

“ผมเป็นกรรมการชุมชนอยู่ด้วย ก็ช่วยของบสนับสนุน จากเทศบาลไปซื้ออุปกรณ์กีฬา การฝึกทักษะ ก็ไปหาวิทยากร มาสอนให้บ้าง มีอาจารย์ในพื้นที่ที่รู้เรื่องแบบนี้ก็ชวนมาเล่นด้วย” เขาเล่า ผลที่เกิดอย่างเห็นได้ชัด มองว่าช่วยดึงเด็กให้อยู่ในชุมชน ถ้าไม่มีกิจกรรมเด็กก็ออกไปที่อื่น ทำอะไรที่น่าห่วงว่าจะอันตรายต่อตัวเองและสังคม โดยเฉพาะปัญหาเด็ก ยาเสพติด



“กิจกรรมทางกายก็ช่วยได้ ถ้าอยู่กับกลุ่มเราก็ดี อยู่กับชุมชน แต่ถ้าไปอยู่กลุ่มอื่นก็คล้ายตามกลุ่มซึ่งอาจเกิดปัญหาถ้าไปในทางไม่ถูกต้อง”

**สุมาลี หะยิณีแวง** อสม.ดูแลผู้สูงอายุเล่าว่า ผู้สูงอายุที่ละหมาดในท่าคนปกติไม่ได้ ก็ยังมีทำนั้งและทำนอน ซึ่งเขาอนุโลมให้เนื่องจากศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเขาด้วย ทำแล้วก็มีความสุขเหมือนกับชาวพุทธที่ใช้การไหว้พระ อาจลุกขึ้นนั่งไม่ได้ ก็สั่งลูกหลานจัดดอกไม้ นึกถึงบทสวดมนต์ ก็เป็นความสบายใจของเขา เพราะเป็นสิ่งที่เขาเคยทำ เขาก็คงอยากไปวัด แต่ไม่สะดวกทางสุขภาพ ไม่เอื้ออำนวยก็ทำที่บ้านได้ นิมนต์พระพุทธรูปลงมา ให้ลูกหลานจัดสงฆ์น้ำพระพุทธรูป ทางพุทธก็มีการออกกำลังกายอย่างมณีเวช วิชาเกี่ยวกับการจัดสมดุลร่างกาย ผสมผสาน พัฒนาการแพทย์แผนไทย จีน อินเดีย ซึ่งเป็นการออกกำลังกายทางบริหารแบบง่าย ๆ ใช้เวลาไม่มาก ทำได้ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน

**ณิชา เข้มเพชร** อสม.เล่าว่า ได้มีส่วนใช้กิจกรรมทางกายลงไปดูแลผู้สูงอายุที่ติดเตียง โดยผู้ป่วย คือ นายประเสริฐ คงทน อายุ 74 ปี อยู่ที่บ้านโคกจันทน์ ตำบลตุยง อดีตเคยเป็นนักกีฬา ต่อมาทำงานก่อสร้าง มีอาการขาออกก้างกาย แต่เป็นอัมพฤกษ์ เพราะช่วงหนึ่งมีอาชีพเป็นยามไม่ได้นอน เกิดเส้นเลือดในสมองตีบ ใช้การบริหารร่างกายให้เขายืดเส้นยืดสาย โดยการใช้นิ้วชี้บิดบริหารขาแขนจนดีขึ้น นอกจากนั้น แนะนำญาติให้เขาฝึกกายบำบัด หัดเดินกับขอบเตียง ซึ่งพัฒนาการดีขึ้นสามารถเดินได้



“ถ้าเราว่างก็เข้าไปช่วยดูช่วยสอน ตามกำลังที่เราจะทำได้ ผลที่เกิดขึ้นคือเขามีกำลังใจ สุขภาพแข็งแรง ถึงแม้ว่าเขาจะเดินด้วยตัวเองยังไม่ได้ แต่ตัวเขาแข็งแรงสมบูรณ์ อารมณ์ดี มีความสุข ไม่มีอาการอื่นที่เป็นปัญหา เพราะการที่ได้ออกกำลังกาย ได้เห็นอยู่ได้ทำในสิ่งที่แนะนำไป” เธอเล่า สำหรับผู้สูงอายุรายอื่นในพื้นที่มักไม่ค่อยกล้าทำกิจกรรม เพราะกลัวว่าหากพลาดเกิดอุบัติเหตุจะมีปัญหาตามมาเป็นภาระลูกหลานดูแลอีก

“เราก็แนะนำว่า ถ้าทำได้ก็เดิน หรือปั่นจักรยาน สำหรับชาวบ้านทั่วไป มักรู้สึกว่าร่างกายแข็งแรง ก็จะไม่ไปตรวจสุขภาพ ยกเว้นว่าหมอนัด บริบทคนแถวนี้ ตอนเช้าหิ้วกรงนกกไปนั่งพูดคุยกับเพื่อนบ้านตามปกติ”

# 9

จะนะ:

ขยับเขยื้อน

ในวิถีชีวิต-อาชีพ-ท่องเที่ยว



ธนพนธ์ จรสวรรณ พี่เลี้ยงกองทุนสุขภาพตำบล อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา เล่าว่า กิจกรรมทางกายพื้นที่จะนะ หากมองภาพตั้งแต่ชุมชนริมทะเลจนเข้าเขตตัวเมืองจะนะ เห็นว่า นอกจากการประมง การเคลื่อนไหวกานกับทะเล ผู้คนที่นี้มีวิถีชีวิตผูกพันกับการเลี้ยงนกเขา การที่คนจะไปดูนกเขาก็ใช้วิธีปั่น จักรยานหรือเดิน

“กริยาอาการ หัวกรงนกเขา สาวกรงนกขึ้นปลายยอดเสา กระดิกนิ้วให้นกมันร้อง ผมว่ามันก็ความเคลื่อนไหวร่างกาย ทั้งหมด”

ประชาชนในพื้นที่อยู่กับวิถีดังกล่าวอย่างปกติมาช้านาน ก็มีสิ่งใหม่ๆ เข้ามา อย่างเทศบาลตำบลบ้านนา ประสานกับห้างโลตัสซึ่งเป็นเอกชน จัดสถานที่ออกกำลังกาย เดินแอโรบิก จะมีทั้งกลุ่มผู้สูงอายุ วัยคนทำงาน และพนักงานของห้างเอง

ตำบลที่อยู่ถัดจากตัวอำเภอจะนะเข้ามาในแผ่นดิน อย่างตำบลน้ำขาว ช่วงหัวรุ่งจะเห็นภาพกิจกรรมที่เทศบาลตำบล



นำชาว ชวนชาวบ้านออกมาปั่นจักรยาน เดิน วิ่ง ขึ้นเนินเขา “ควนธง” อันเป็นสถานที่ท่องเที่ยวธรรมชาติที่กำลังได้รับความนิยมแห่งใหม่

ลึกเข้าไปตำบลขุนตดหวาย ลักษณะเด่น ทุกหมู่บ้าน จะมีสนามกีฬาที่มาตรฐานเกือบทุกหมู่บ้าน มีสนามกลางของ ตำบลที่ใหญ่ มีเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง สระน้ำที่รอบสระ มีแปลงปลูกผัก ที่เหมาะสำหรับกิจกรรมผู้สูงอายุ ที่ไม่สะดวกเล่น กีฬาอย่างคนวัยอื่น

บ้านหัวควน ตำบลท่าหมอไทร แหล่งท่องเที่ยวเหมือน ลิงค์ที่ได้ชื่อว่าสวิตเซอร์แลนด์เมืองไทย กิจกรรมทางกายนอกจาก การเดิน-วิ่งชมเหมืองลิงค์ มีลักษณะวิถีเกษตรกรรม หมู่บ้าน

เศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบที่มีคนมาดูงานแต่ละปีจำนวนมาก ทีม บริหารชุมชนออกแบการดูงานจากการนั่งฟังบรรยาย มาเป็นปั่น จักรยานตามฐานเรียนรู้เศรษฐกิจ เทียววัดต้นปลิง ชมวิถีการพายเรือ และการเดินแอโรบิกของชาวบ้าน

บ้านหัวหลัง ตำบลนาหัวฯ ยังรักษาวิถีชุมชนชาวสวนยาง บนเนินเขาหรือ ที่คนได้เรียกว่า “ควน” อาชีพหลักกรีดยาง ถนนลาดยางผ่านชุมชนทัศนียภาพสวยงาม อากาศดี มีชื่อเสียง จนนักปั่นจักรยานทั่วสงขลาและใกล้เคียง เลือกเป็นเส้นทาง สายปั่นจักรยานมากติดอันดับ

ธนพนธ์ยังเล่าว่า บ้านปากช่อง ตำบลคลองเปี้ยะ ยังเป็น อีกชุมชนหนึ่งที่โดดเด่นกิจกรรมทางกาย พบลักษณะที่คนทั้ง ครอบครัวทำกิจกรรมร่วม สามืออยู่ในกลุ่มตีกลองยาว ภรรยา รำ กลองยาว ลูกๆ มาเล่นกีฬาอยู่ใกล้กัน มองว่าเป็นความอบอุ่น ในครอบครัว แก้ปัญหาเสพติด

“ที่เล่ามาทั้งหมด จะมีทุนเดิมอยู่แล้ว เราก็จะไปให้คำ ปรึกษาว่า ควรจะดึงบจากกองทุนสุขภาพตำบลเพื่อมาพัฒนา ในส่วนไหน” เขาเล่า ไม่ได้เริ่มต้นกิจกรรมทางกายทั้งหมด ผู้นำ ชุมชนแคไปเติมส่วนขาดที่เขาเองก็อยากพัฒนา เพื่อให้กิจกรรม หลากหลายและยั่งยืน

“ทำไมมองกิจกรรมทางกายที่เป็นวิถีชีวิต เพราะมองว่าถ้า เข้าวิถีชีวิตยั่งยืน แต่หากไปสอนอะไรสักอย่าง ก็จะเป็นคล้ายกับ ประชาสัมพันธ์ หลังจากนั้นอาจจะไม่มีอะไรเกิดขึ้น” เขาเล่า ตอนเริ่มเอาโครงการลงชุมชน ชาวบ้านมักเข้าใจว่ากิจกรรม ทางกายคือการออกกำลังกาย ช่วงลือคตาวนโควิด-19 คนตกใจ อยู่กับบ้าน ไม่ออกกำลังกายเลย

“เลยคุยกับกองทุนว่ากิจกรรมทางกายไม่ได้หมายถึงการออกกำลังกายอย่างเดียวอยู่กับบ้านก็ทำได้ ทำงานอะไรที่ออกแรงเหงื่อออก มีการขยับไม่นิ่งอยู่กับที่ การเดินแอโรบิกก็ได้ เพียงสวมแมส เว้นระยะห่าง”

### ตำบลขุนตดหวาย

**เสนีย์ ราหณี** นายกองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ขุนตดหวาย เล่าว่า PA จะเป็นการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายอะไรก็แล้วแต่ สำหรับในการประชุมของเขาแต่ละครั้ง เน้นเรื่องการออกกำลังกาย

“ผมบอกชาวบ้านว่าในยุคสมัยนี้ เทคโนโลยีมันทำร้ายเราอยู่ ตอนที่เราชักผ้า ถ้าใช้เครื่องก็ไม่ได้ออกกำลังกาย ถ้าคุณอยู่กับที่ไม่ได้ไปปลูกผัก ถางหญ้าข้างบ้าน ก็ไม่ได้เคลื่อนไหว”



ที่สนามกลางของ อบต.ขุนตดหวาย นอกจากสนามระดับมาตรฐานที่สามารถรองรับการออกกำลังกายตามถนัด ข้างสนามยังมีสระน้ำขนาดใหญ่ ประชาชนสามารถไปทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ให้อาหารปลา มีพื้นที่สำหรับปลูกผักรอบสระ

**อรทัย จันทรอ่อน** นักพัฒนาชุมชน อบต.ขุนตดหวาย เล่าว่า พื้นที่ดังกล่าวเกิดประโยชน์มาก ยกตัวอย่างกรณีผู้สูงอายุ รายหนึ่งมีอาการอัมพฤกษ์ ทางครอบครัวพามาออกกำลังกาย ทำกายภาพบำบัดใช้อุปกรณ์ที่สวนสุขภาพของ อบต. จนปัจจุบันสามารถเดินเกือบเป็นปกติ

“เท่าที่ติดตามสังเกตมาเป็นเวลานาน ตอนเช้าราวห้าโมงครึ่ง เขาก็มาสวนสุขภาพแล้ว ตรงนั้นมีเครื่องปั่นจักรยาน อุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง เล่นจนถึงแปดโมงครึ่ง”

อีกรายชื่อว่าลุงวาด ชายอายุ 94 ปี ตอนเช้าตื่นเดินระยะทาง 1 กิโลเมตร เวลาว่างยังทำอาชีพฟ้หามาตากแห้ง ชีวิตไม่หยุดนิ่งทำให้ตัวเองแข็งแรง

นอกจากบริเวณสนามกลางในพื้นที่ตำบลขุนตดหวายยังมีสวนสุขภาพที่หมู่ 3 และหมู่ 6 โดยเฉพาะหมู่ 6 ในช่วงเย็นจะมีเยาวชนและทุกกลุ่มวัยมาใช้อย่างหนาตา

“เด็กออกทีสติกก็มาใช้ มากับพี่ๆ เล่นสเก็ตบอร์ดบ้าง เครื่องเล่นบ้าง สนามที่ขุนตดหวายไม่ได้จำกัดเลยว่าจะให้เฉพาะเด็กวัยรุนมาเตะบอลอะไรอย่างนี้ คนแก่จะมามีกิจกรรมเล่นเครื่องเล่น ไม่ใช่เฉพาะไทยพุทธ เพราะคนส่วนใหญ่เป็นมุสลิม กล่าวได้ว่าทุกกลุ่มวัย อาชีพ ศาสนา ไม่มีอะไรที่แบ่งแยก และทุกวัน โดยเฉพาะช่วงเย็นอย่างต่ำ 50 กว่าคน ทุกเพศ ทุกกลุ่มทุกวัย ตามความถนัด”



อรทัยกล่าว อย่างไรก็ตามกลุ่มที่พบใช้มากที่สุดคือวัยรุ่น  
ที่ออกมาเล่นฟุตบอล ฟุตซอล หลังเลิกงาน 5 โมงครึ่ง-6 โมงครึ่ง  
ส่วนกิจกรรมทางกายอันเป็นทางการขับเคลื่อนโดย อสม. เพื่อ  
ลดพุง ลดโรค มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้สูงอายุ  
ช่วงสถานการณ์โควิด-19 สนับสนุนให้แต่ละบ้านปลูกผักสวนครัว  
เอาไว้กินเอง

“ปลูกผักก็เท่ากับเขาได้ออกแรงทุกวัน เราสนับสนุนวัสดุ  
อุปกรณ์ จอบ บัวรดน้ำ พันธุ์ผัก ก็ปลูกผักจนได้รับประทาน  
ทั้งผักกระยะสั้น และสามารถเก็บเกี่ยวกินในระยะยาวอย่างพวกผัก  
เหรียง การดำเนินงานมีลักษณะรวมกลุ่มคิด วางแผน แต่ละคน  
แยกกลับไปทำที่บ้านของตัวเอง” เธอเล่าต่อว่า นโยบายของนายก  
อบต. ในการจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเน้นเงินสดไม่โอน เพราะ  
ต้องการให้ผู้สูงอายุออกจากบ้าน เดินหรือปั่นจักรยานมาที่ อบต.  
จะได้มีโอกาสเคลื่อนไหว และยังได้มาพบปะกับคนอื่นอีกด้วย

“ระยะของการเดินมารับเงินตามจุดต่างๆ ไกลสุดก็ 300  
เมตร ส่วนมากจะเป็นการเดินทาง สตง. ทักท้วงว่าเงินจำนวนมาก  
อาจเกิดปัญหา นายก อบต. ก็บอกว่าแค่เดือนละครั้ง อยากพบกับ  
ชาวบ้านเอง”

**เสนีย์ ราหณี** นายก อบต. ชุนตัดหวาย กล่าวเสริม  
ต่อถึงสนามกีฬาของตำบลว่า เป็นสนามที่มาตรฐานที่สุดในย่าน  
คนพื้นที่ตำบลอื่นก็มาใช้สนามของชุนตัดหวายทำให้แออัด  
พอสมควร จึงกระจายลานกีฬาไปสู่หมู่บ้าน 9 สนาม

“จริงแล้ว เมื่อก่อนคนออกมาน้อย ใช้กิจกรรมเป็นตัวนำ  
ดึงคนมาออกกำลังกาย ผมเชิญนักกีฬาวอลเลย์บอลทีมชาติลง  
มาบ้าง เชิญนักฟุตบอลดารา ลงมาเตะ จัดทัวร์นาเมนต์ชุนตัดหวาย

ไอเฟนแข่งฟุตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เปตอง คนก็จะหัน  
มาสนใจ”

เขามองว่าที่ต้องพัฒนาทางกีฬา เพราะพื้นที่ตำบลใกล้เคียง  
มักมีศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยว ส่วนชุนตัดหวายไม่มี

**ธนพนธ์ จรสวรรณ** พี่เลี้ยงกองทุนตำบลกล่าวถึงพื้นที่  
ชุนตัดหวายว่า แม้จะมีคนมาออกกำลังกายแต่จะเป็นกลุ่มเดิม  
ส่วนใหญ่ ทำอย่างไรให้กลุ่มคนที่ไม่เคยออกกำลังกายหรือ  
ขยับเขยื้อนร่างกายไม่พอ เข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้นได้บ้าง ซึ่งทาง  
กองทุนได้สร้างแกนนำในพื้นที่ ไปหาสมาชิกใหม่ ๆ เข้ามา

“ทางนายก อบต. ใช้วิธีสร้างแกนนำ พอแกนนำหาสมาชิกได้  
ก็มาต่อยอดของบกองทุนทำโครงการตามความต้องการของ  
สมาชิกในสิ่งที่เขาอยากจะทำ เจ้าหน้าที่อาจมีส่วนในการเป็น  
ที่ปรึกษาเขียนโครงการ แต่จะถามก่อนว่าชาวบ้านต้องการทำ  
อะไร ถ้าจะให้ชาวบ้านเขียนโครงการเอง ถือว่ายังเป็นเรื่องยุ่งยาก  
สำหรับเขา”

## ตำบลบ้านนา

**อำหรรน หมั่นหลอ** นายกเทศมนตรี ตำบลบ้านนา เล่าว่า  
เริ่มทำโครงการสุขภาพตอนที่โควิด-19 เริ่มระบาด

“เราเห็นความยากลำบากของประชาชนในการประกอบ  
อาชีพ เลยมาคิดว่าจะช่วยเหลือประชาชนอย่างไรให้อยู่ได้ใน  
สถานการณ์ลึกลับดำมืด”

ทุกปีเขาเห็นทางสาธารณสุขรณรงค์เรื่องยุ่งหลาย เขาเลย  
คิดรณรงค์ชาวบ้านทำความสะอาดรอบบริเวณบ้านของตัวเอง  
ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย หลังจัดการรอบบ้านเรียบร้อย

ชวนชาวบ้านปลูกผักรอบบ้านตัวเองโดยไม่ต้องออกไปซื้อในตลาด  
ช่วงที่โรคระบาด

“นโยบายตรงนี้ควมเข้าหากัน ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์  
ยุงลาย ทำความสะอาดรอบบริเวณบ้าน ปลูกผักสวนครัวในบริเวณ  
บ้านของตัวเอง ใครทำตามนี้เราจะให้รางวัลคือพันธุ์ปลาตกไป  
เลี้ยงในบ่อซีเมนต์ เฉพาะคนผ่านเกณฑ์”

อันนี้เองนายกเทศมนตรีตำบลบ้านนาถือว่าตอบใจหทัย  
กิจกรรมทางกาย เพราะสิ่งที่ทำได้ทั้งขยับเขยื้อนร่างกาย  
ป้องกันโรคไข้เลือดออก ป้องกันโควิด-19 และมีผักเอาไว้บริโภค



ในครัวเรือน โดยหลักการพิจารณางบประมาณกองทุนเน้นการ  
เข้าถึงประชาชนเป็นหลัก ลดความสำคัญของการสนับสนุน  
หน่วยงาน (ส่วนราชการ) เพราะมองว่าหน่วยงานมีหน้าที่โดย  
ตรงของเขาอยู่แล้ว ส่วนชาวบ้านมักเข้าไม่ถึงงบประมาณ หากเขาต้องการ  
ทำอะไรที่เป็นประโยชน์ควรได้รับ

“กลุ่มแอโรบิกผมสนับสนุนอยู่ กิจกรรมทางกายเขาก็สงสัย  
ว่าคืออะไร อาจติดกับคำมากกว่า เพราะหลายอย่างที่จริงที่ทำ  
มันคือกิจกรรมทางกายอยู่แล้วแค่ทำให้เคลื่อนไหว เปลี่ยนอิริยาบถ  
เคลื่อนไหว ทำอะไรได้ตั้งเยอะแยะ” เขาเล่า กรณีคนที่ป่วยจนเดิน  
ไม่ได้ ออกมาเดิน 4-5 เดือน วางไม้เท้าเดินได้พลั้ว นั่นคือสิ่งที่เขา  
ภูมิใจ กระทั่งการทำปุ๋ยชีวภาพ สำหรับปลูกผัก ออกแรง ไม่มี  
สารพิษเข้าร่างกาย เป็นเรื่องสุขภาพที่ยอดเยี่ยมที่รวมหลายเรื่อง  
อยู่ในเรื่องเดียว

“ผมมองว่า ผู้หญิงเดินแอโรบิกกันแต่ผู้ชายไม่มี น่าจะ  
รณรงค์ให้ผู้ชายออกกำลังกายบ้าง ไม่จำเป็นว่าเดินแอโรบิก  
จะเป็นกิจกรรมกีฬาอย่างอื่นก็ได้ กองทุนสุขภาพตำบลจะสนับสนุน



เต็มที ล่าสุดเห็นว่ากลุ่มในหมู่ 5 ตำบลบ้านนา ชัยบัแล้ว อาจจะ  
มีไทเก๊ก”

ส่วนของเยาวชน ฮ่าหรนแล้วว่า ทางเทศบาลสนับสนุน  
กิจกรรมทางกายโดยจัดการแข่งขันฟุตบอลแบบทั้งปี เพราะเล็ง  
เห็นว่าเด็กนิยมเล่นฟุตบอลหญ้าเทียม จึงสนับสนุนไปตั้งทีมแบบ  
ไม่แยกหมู่บ้านมาแข่งขันกัน ซึ่งด้วยรางวัลประจำปีของเทศบาล

บทบาทสภาเด็กและเยาวชนเชื่อมโยงกิจกรรมทางกาย  
อีกด้วย เพราะเป็นกลุ่มจิตอาสาพัฒนาหมู่บ้านตัวเอง หากมี  
กิจกรรมในหมู่บ้านหน้าที่หลักของกลุ่มนี้ ทำความสะอาดสถานที่  
สาธารณะไม่ว่ามัสยิด กุโบร์ แหล่งน้ำ

“กลุ่มนี้มี 30 กว่าคนเราก็ชวนไปทำกิจกรรมเสร็จงาน  
มีการให้รางวัลเขานิดหน่อย อย่างเช่น ให้เงินสนับสนุนไปเช่า  
สนามหญ้าเทียมเล่นฟุตบอล ผมก็จะขยายผลออกไปเรื่อย  
สนับสนุนให้เขาเขียนโครงการเกี่ยวกับออกกำลังกาย เพื่อจะทำให้  
กลุ่มเติบโตกลายเป็นจิตอาสา ทำกิจกรรมทางกายไปพร้อมกับ  
ทำงานให้สังคม ลดปัญหาเสพติด”

เขามองว่าสถานการณ์โควิด-19 ในแง่หนึ่งก็ส่งผลดี ดูจาก  
กลุ่มเต้นแอโรบิก แยกออกเป็นหลายกลุ่ม และขยายตัวออกไปใน  
ชุมชนในตอนนี้ คนมาร่วมแต่ละกลุ่มมาจากต่างกลุ่ม ต่างวัย

**สุภาพร ถัดทา** ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 10 ตำบลบ้านนา  
จากชมรมออกกำลังกายตำบลบ้านนา เล่าว่า ตอนทำโครงการ  
นำร่องออกกำลังกาย ช่วงโควิด-19 มีสมาชิกแค่ 15 คน  
ล่าสุดสมาชิกเพิ่มขึ้น 30 กว่าคน มีผลลัพธ์ที่ชัดเจน เพราะว่า  
จะมีการชั่งน้ำหนัก วัดความดัน วัดสัดส่วนสมาชิกทุกเดือน  
เดือนๆ ละครั้ง มีสมุดบันทึกประจำตัว

“ทำไปเดือนกว่า วัดผลแล้วทุกคนมีผลดีขึ้นทั้งหมด รวมทั้ง  
คนพิการ 2 คน ซึ่งแต่ก่อนมือจะยกได้ไม่สุด พอมาออกกำลังกาย  
ยืดเส้นกับเราแบบแอโรบิกตามสภาพร่างกายก็สามารถยืดมือ  
ได้สุดแล้ว ตรงนี้ถือว่าเป็นที่พอใจที่เราได้งบประมาณสนับสนุน”

เธอล่าว่านายกเทศมนตรีตำบลบ้านนา พอใจกับผลที่ได้  
เพียงแต่จำกัดอยู่กับผู้หญิง อยากทำโครงการให้ผู้ชายได้ออก  
กำลังกายเพื่อลดโรค แต่ยังอยู่ในขั้นตอนคุยกันว่าเอากิจกรรม  
อะไรที่เหมาะสมไม่ไปเบียดเบียนเวลาทำงาน การใช้ชีวิตประจำวัน  
ของเขา

“สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเราก็เลยต่อยอดแอโรบิก  
มาเต้นบาสโลบ ที่เหมาะกับวัยมากกว่า” เธอล่าและว่า ชาวบ้าน  
กริดยงที่ต้องใช้เวลา นาน ใส่รองเท้าบูทนานๆ ยืนนานๆ  
ก้มนานๆ บางคนอาจถึง 5-6 ชม. ทำให้เจ็บสันเท้า อากาศอย่างนี้  
5 ราย พบว่าเมื่อมาออกกำลังกายดีขึ้น ส่วนคนที่ปวดเมื่อย  
พอมายออกกำลังกายก็ยืดเวลาในการทำงานเยอะกว่าเดิม

**ชูจิตร ไตรวรรณ** ปลัดเทศบาลตำบลบ้านนา ในฐานะ  
เป็นเลขานุการของกองทุนสุขภาพตำบล กล่าวว่าโดยหลักการของ  
กองทุนตำบล เป็นสิ่งที่ต้องสร้างโอกาสให้ประชาชนเข้าถึงง่าย  
แต่ที่ผ่านมามาการเข้าถึงของกลุ่มต่างๆ ยังค่อนข้างยากอยู่

“มองว่าฝ่ายราชการที่จะสนับสนุนก็ระมัดระวัง อย่าง  
มองว่ากลุ่มที่มาจะต้องเป็นทางการหน่อย เป็นอนามัย เป็น  
โรงพยาบาล เพื่อลดความเสี่ยงคนทำงานกองทุน มันก็ไม่ตอบโจทย์  
ชาวบ้านที่เขาต้องการจริงๆ ทั้งที่กองทุนควรจะง่ายๆ สำหรับ  
ชาวบ้านที่จะเข้าถึง ง่ายที่จะบริหารจัดการกับกลุ่มชาวบ้านจริงๆ

และเพื่อให้เข้าถึงชาวบ้าน ถ้าเขาอยากทำกิจกรรมกลุ่มได้ 4-5 คน ก็เริ่มเลย ค่อยทำให้มันโตขึ้น”

มองที่ผ่านมาการสนับสนุนของกองทุนสุขภาพตำบลซึ่งยังติดอยู่กับกลุ่มชมรม อสม. ซึ่งก็ยังเป็นกลุ่มทางการ เขาเห็นว่าอย่างกลุ่มออกกำลังกายที่โลดส มาจากที่คน 1-2 คนอยากทำ แต่ไม่มีสถานที่ ทางนายกเทศมนตรีก็ไปคุยกับโลดสให้ ไม่มีเครื่องเสียง ทางโลดสก็ออกเครื่องเสียงให้ เทศบาลก็ไม่ต้องออกงบ อันนี้มองว่าอีกอย่างอยู่ที่ความเอาจริงจังกะระตือหรือรันของผู้นำ ไม่เช่นนั้น ไม่มีโอกาส และชาวบ้านไม่อาจเข้าถึง

“หากมองความต้องการชาวบ้านจริงๆ อยากทำอะไรเราให้ไปทำอะไรอย่างนี้ มันจะเกิดประโยชน์ที่ชัดเจนยิ่งขึ้นด้วย” เขาว่า ในฐานะฝ่ายราชการ เพียงแต่มองว่าทำอย่างไรให้เป็นไปตามระเบียบ ส่วนความต้องการที่จะทำอะไรนั้นชาวบ้านต้องเป็นคนคิด อย่ไปสร้างคามยุ่งยากให้กับเขา ที่ผ่านมามาในฐานะที่ทำงานกองทุนสังเกตว่าข้าราชการเองระมัดระวังเกินเหตุ กลัวเปลืองตัวก็จะวนอยู่กับอนามัย ชมรมผู้สูงอายุ ชมรม อสม.

ส่วนการเอากิจกรรมทางกายไปอยู่ใน พชอ. เขามองว่าถ้าเราอยากเอากิจกรรมเรื่องนี้เข้าใน พชอ. มันต้องเป็นประเด็นกิจกรรมย่อยในส่วนที่มีอยู่แล้ว เช่น ยาเสพติด ขยะ เพียงแต่เราจะเอากิจกรรมนี้ไปบวกอย่างไร

“เรื่องการออกกำลังกาย เรื่องกีฬา เพื่อมาเสริมเรื่องแก้ปัญหายาเสพติดด้วย นี่ก็จะเป็นเรื่องหนึ่งในการแก้ปัญหา ยาเสพติด แต่ว่าถ้าจะเอากิจกรรมทางกายมาเป็นประเด็นเดียวๆ ใน พชอ. อย่างนี้มันจะไม่เกิด เพราะว่ามันต้องล้อยากข้างบนมาอย่าคาดหวังว่าจะเป็นพระเอก แต่เป็นพระรองทุกเรื่องได้ เพราะ

อำเภอต้องทำตามจังหวัด นโยบายผู้ว่าราชการจังหวัด เพื่อทำงานตอบตัวชีวิต อันนี้ต้องเข้าใจราชการ”

**ธนพนธ์ จรสวรรณ** พี่เลี้ยงกองทุนตำบลกล่าวว่า ทีมของเทศบาลตำบลบ้านนาชักชวนเยาวชนเข้ามาทำงานจิตอาสา ถือว่าน่าสนใจ เท่าที่เห็นเขาควบคุมจัดการกันเอง ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ถ้าทุกหมู่บ้านทำได้แบบนี้ ปัญหาเด็กแว้น ดิทยาจะลดลง เพราะเขาจะรู้สึกผูกพันกับผู้ใหญ่ ไม่ทำสิ่งที่เป็นปัญหาลังคม

### ตำบลท่าหมอไพร

**นิภาพร มะมณี** ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านฝ่ายปกครอง หมู่ 11 ตำบลท่าหมอไพร เล่าว่า ที่นี่เป็นหมู่บ้านอาสาพัฒนาป้องกันตนเอง (อพป.) มีวิสัยทัศน์ ชัดเจนคือ พัฒนาคน พัฒนาบ้าน สวัสดิการก้าวหน้า ประชามีสุข โดยหลักๆ เริ่มจากการพัฒนาคน



นอกจากความรู้ความสามารถแล้วมองว่าเรื่องสุขภาพ ก็เป็นสิ่งสำคัญ โดยพื้นฐานหมู่บ้านมีอาชีพเกษตรกรรม ชาวสวนยาง ต่างไปจากอาชีพอื่น คือต้องนอนหว่าค้ำตีนเที่ยงคืน พักอีกทีตอนเที่ยงวัน ตารางชีวิตวนเวียนอยู่เช่นนี้

“นั่นอาจทำให้มีบางอย่าง มีข้อบกพร่องในการดำเนินชีวิต เช่น โภชนาการ การออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ภายในหมู่บ้าน แล้วจะเกิดปัญหาตามมา อย่างโรคเรื้อรัง อย่างความดันโลหิตสูง ไขมันสูง ทางเด็กมีปัญหาติดเกม ติดโทรศัพท์ ยาเสพติด”

ทางหมู่บ้านจึงมองว่าทำอย่างไรให้ลดปัญหาเหล่านี้ ได้ทำการรณรงค์ให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น นิภาพรเล่าว่าการออกกำลังกายทำอยู่แล้ว รวมไปถึงการรำกลองยาว การช่วยกันพัฒนาหมู่บ้าน

“ใช้หลักที่ว่าผู้นำมาก่อน เป็นการเก็บกวาดขยะรอบหมู่บ้าน ตัดกิ่งไม้ ชาวบ้านจะร่วมกันพัฒนาหมู่บ้านในวันสำคัญต่างๆ เช่น วันเฉลิมพระชนมพรรษา ที่เราจะเดินรอบหมู่บ้านเก็บขยะ สำหรับเด็ก ๆ กลุ่มผู้ชายช่วยกันตัดหญ้า ถางป่า ตัดแต่งกิ่งไม้ ทำเป็นประจำ ทำให้พื้นที่มีความน่าอยู่”



เธอเล่าว่า หมู่บ้านหัวควน ยังเป็นต้นแบบในหลาย ๆ อย่าง อย่างเช่น หมู่บ้านกองทุนแม่ของแผ่นดิน หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง หมู่บ้านท่องเที่ยวและอื่น ๆ อีกมากมาย เป็นโอกาสที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากส่วนต่างๆ รวมถึงหมู่บ้านเองยังมีงบประมาณส่วนกลาง กองทุนพัฒนาหมู่บ้านมาสนับสนุนบูรณาการการทำกิจกรรมต่างๆ ยกตัวอย่างโครงการกิจกรรมทางกายที่ดำเนินการอยู่

- โครงการเรามาร่วมกันวันเย็นๆ ที่บ้านควน จะเป็นการเล่นเปตอง ร่วมรับประทานอาหารเย็น งบกองทุนพัฒนาไฟฟ้า
- โครงการกีฬาตำบล เป็นงบจาก อบต.ท่าหมอไพร่ เป็นกีฬาที่จัดทุกปี เป็นการแข่งขันกีฬาทั้ง 7 หมู่บ้าน
- ฝึกอบรมสัมพันธ์กีฬาต้านยาเสพติด งบ สปส.
- โครงการฝึกกลองยาวหมู่บ้าน งบหมู่บ้าน
- โครงการลดความดันโลหิตสูง เบาหวาน บ้านหัวควน งบ สปสช.
- โครงการชาวหัวควนชวนปั่น เศรษฐกิจพอเพียง ฯลฯ

การบูรณาการงบประมาณ มีแผนชัดเจน มีการประเมินติดตามผลทุกวันที่ 4 ของเดือนซึ่งมีการประชุม ชาวบ้านมาร่วมในที่ประชุมมีกลุ่ม อสม.บริการวัดความดัน ชั่งน้ำหนัก ช่วยลดกลุ่มเสี่ยง

“การขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย ทำให้มีแนวทางสุขภาพที่ดีขึ้นหลังดำเนินโครงการ ผลทางสังคม เกิดความรักความสามัคคี” นิภาพรเล่า ช่วงโควิด-19 เด็ก ๆ เรียนออนไลน์ ติดเกม

ติดโทรศัพท์ เข้าไปช่วยผ่านโครงการชาวหัวควน ชวนปั้น ที่นำเด็ก ๆ ปั่นจักรยาน เรียนรู้ตามฐานเศรษฐกิจพอเพียง เพราะที่นี้หมู่บ้านท่องเที่ยววิถีชีวิต วิถีเกษตร ได้ทั้งการท่องเที่ยวและความรู้

ในพื้นที่ท่าหมอไทรมีเหมืองลิวซ์ เป็นแหล่งท่องเที่ยวของเอกชน สำหรับชาวบ้านในพื้นที่ไม่ต้องจ่ายค่าเข้าเหมือง นักท่องเที่ยวจากที่อื่นจึงสามารถใช้ได้ตลอด เหมาะกับการเดินชมวิ่ง ท่องเที่ยว

### ภาพรวมอำเภอจะนะ

**ธนพนธ์ จรสวรรณ** พี่เลี้ยงกองทุนตำบลแล้วว่า จากการลงไปในพื้นที่ เจาะใจสำคัญของการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายอยู่ที่ผู้นำ ผู้บริหารท้องถิ่นว่ามโนนโยบายชัดเจนเกี่ยวกับเรื่องนี้หรือไม่

“ชาวบ้านเองเขาอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่กล้าแสดงออก แต่ถ้าผู้บริหารทำให้เห็นชัดเจน เขาจะกล้าออกมา อย่างที่คุณชูจิตร์ ไตรวรรณ ปลัดเทศบาลตำบลบ้านนาแก้วว่า ชาวบ้านเขาอยากแต่เนื่องจากเงื่อนไขบางตัว อย่างเช่นเขียนโครงการไม่เป็นการบริหารงบประมาณ เก็บหลักฐานทางการเงิน อะไรเหล่านี้ ชาวบ้านไม่ถนัด เราต้องช่วยเขา”

ธนพนธ์กล่าวว่า ตอนแรกใช้ทีมงานกองทุนสุขภาพตำบลช่วยชาวบ้าน ส่วนราชการมีระบบอยู่แล้ว เป้าหมายก็คือเราอยากให้ถึงชาวบ้าน ถึงพื้นที่จริง เพราะเขาจะรู้เลยว่าปัญหาคืออะไร เขาจะแก้ได้ตรงมากกว่าที่ส่วนราชการไปมองก็ได้

ประเด็นการนำกิจกรรมทางกาย การเข้าไปขับเคลื่อนในคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) เขาเล่าว่า อาจยังไม่มีสมาธิชัดเจนและให้ความสำคัญเรื่องนี้จากผู้บริหารมากนัก จึงไม่สามารถยกเป็นประเด็นหลัก แต่อาจไปร่วมกับประเด็นหลักที่มีอยู่แล้ว ไม่ว่าจะยาเสพติด ชยะ ความปลอดภัยด้านอาหาร ปัญหาโรค NCDs

“พชอ.เขาทำมาสามปีแล้ว จะไปเปลี่ยนเขาเลยไม่ได้ ผมเข้าใจระบบราชการ อาจจะมองว่าระหว่างโควิด-19 ที่กำลังเป็นประเด็นหลัก โควิดต้องใหญ่กว่าอยู่แล้ว กิจกรรมทางกายจึงมองว่าเป็นตัวเสริมก็พอไม่ต้องเป็นไฮไลท์ ผมก็เข้าใจผู้ใหญ่ซึ่งถ้ามองอีกมุมก็จะเป็นเรื่องเดียวกัน” เขาว่า แต่ภาพรวมมองว่าผู้นำท้องถิ่นพร้อมสนับสนุนเรื่องนี้เต็มที่ พื้นที่จะนะ 100% ทุกกองทุนได้รับความร่วมมืออย่างดี ส่วนโครงการจะออกมาดีหรือไม่ดีก็ต้องใช้เวลาชาวบ้าน ซึ่งยังเขียนไม่เป็น ยังคิดเชิงระบบไม่เป็น

“พี่เลี้ยงจำเป็นที่ต้องกึ่งสอนกึ่งชี้แนะ และให้เวลาผมอยากให้มีเวทีระดับอำเภอ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผมว่าองค์ความรู้ระดับชาวบ้านบางที่เขาต้องการเห็นตัวอย่างที่ทำดีเวทีแลกเปลี่ยนช่วยได้ แต่ต้องเป็นเวทีแลกเปลี่ยนของชาวบ้าน ผลักดันมาจากข้างล่าง”

# 10

นาท่อม:

จักรยาน

สร้างความร่วมมือทุกทิศ



กรณีตัวอย่างผู้ใช้กิจกรรมทางกายมาฝ่าวิกฤตชีวิตสำเร็จ  
แห่งตำบลนาท่อม อำเภอเมืองพัทลุง ย่อมมีชื่อ **สมเดช เรืองรักษ์**

เขตกเป็นทาสโรคซึมเศร้าเพราะกินเหล้าหนัก จนมีอาการ  
กลัวคนจะมาทำร้าย หูแว่ว หวาดระแวง เคยหาหมอจนอาการดีขึ้น  
แต่กลับมากินเหล้าก็เป็นหนักกว่าเดิม จนคนทั่วไปลงความเห็นว่  
คงไม่รอด

จนวันหนึ่งเขาหันมาออกกำลังกาย ด้วยการเดินและวิ่ง  
ลงมือทำอย่างจริงจังอยู่ 10 ปี อาการซึมเศร้าดีขึ้น จากเคยคิดฆ่า  
ตัวตายสองครั้งก็ไม่มีแล้ว ร่างกายสมบูรณ์ ผลเจาะเลือดดี กลับมา  
ใช้ชีวิตตามปกติอย่างน่าอัศจรรย์

“วิธีออกกำลังกายผมคิดเอาเอง เริ่มจากตื่นมานวดน้ำมัน  
บริหารด้วยการก้ม เงย เดินบ้างวิ่งบ้างวันละ 4 กิโลเมตร และไปใช้  
เครื่องออกกำลังกายที่ รพ.สต.” เขารอดชีวิตผ่านวิกฤตตกต่ำ



ล้มละลายมา เพราะทำสิ่งที่ว่าด้วยความตั้งใจ ความสม่ำเสมอ และไม่เคยลืมว่า หมอนึก-สมนึก นุ่นดั่ง อดีตนักวิชาการ สาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) นาท่อม คอยแนะนำให้กำลังใจมาตลอดทุกวันนี้ เขาและครอบครัว มีความสุขมากขึ้น

**เลิศ เกตุชู** เป็นอีกคนหนึ่งที่ยืนยันว่าออกกำลังกายเป็น ยาวิเศษ ชายชราวัย 89 ปี ผู้ยังสนุกกับซ่อมจักรยาน ทำรายได้เล็กๆ น้อยๆ ยามว่าง เขาเป็นอดีตคนขับแท็กซี่พัทลุง-หาดใหญ่/พัทลุง-ตรัง



หลังเลิกขับแท็กซี่ตอนอายุ 50 ปี มีเพื่อนมาชวนขี่จักรยาน เขาก็ปั่นมาเรื่อยๆจนปัจจุบัน ทั้งไปกับกลุ่มเพื่อนหรือฉายเดี่ยว ระยะทางมีทั้งใกล้-ไกล ทุกวันนี้เลิศตื่นขึ้นมาปั่นจักรยานทุกวัน ระยะทาง 30 กิโลเมตรเป็นอย่างน้อยโดยไม่รู้สึกเหนื่อย

“ขี่รถแล้วแข็งแรง กินข้าวได้ นอนหลับดี ลองไม่ได้ขี่รถ สัก 1-2 วันจะนอนไม่หลับ จะเมื่อย การขี่จักรยานร่างกายแข็งแรง ผมเป็นเบาหวาน ความดัน กินยาอยู่ครับ แต่หมอเห็นว่าเราแข็งแรงปกติ”

เลิศมักขี่จักรยานสามล้อคันโปรดที่เขาประกอบขึ้นเอง ร่วมกิจกรรมจักรยานของคนนาท่อมอยู่เสมอ



กว่าทศวรรษที่ผ่านมาต้องยอมรับว่าตำบลนาท่อม เป็นพื้นที่ต้นแบบอันโดดเด่นขับเคลื่อนทางสุขภาพ จนได้รับรางวัลการันตีมากมาย โดยเฉพาะการใช้จักรยานมาจุดประกายทำกิจกรรมเชื่อมโยงมิติหลากหลาย

**กชกานต์ คงชู** ปลัดเทศบาลตำบลนาท่อม ในฐานะเลขานุการกองทุนสุขภาพตำบลนาท่อมเล่าว่า เดิมทีเทศบาลสนับสนุนการดูแลสุขภาพของพี่น้องประชาชนในพื้นที่ ช่วงแรกมีงบประมาณมาสนับสนุนประชาชนเล็กๆ น้อยๆ พอให้ชุมชน



มีโอกาสขับเคลื่อนโครงการคนสามวัยร่วมฝันสร้างสรรค์สุขภาพโครงการจักรยานสานฝันวันอาทิตย์ เป็นต้น

“พอสมัครเข้าร่วมกองทุนสุขภาพเมื่อปี 2552 พี่น้องประชาชนเข้าถึงงบประมาณง่ายขึ้นได้ใช้ส่วนนี้มาบริหารในกลุ่มเราโชคดีที่ได้ผู้นำชุมชน แกนนำที่ดี ความร่วมมือของชาวบ้านเยี่ยม”

เธอยกตัวอย่างศูนย์พัฒนาครอบครัว ได้แกนนำอย่าง **ถาวร คงศรี** ซึ่งมีตำแหน่งเลขานุการนายกเทศมนตรี จึงเชื่อมโยงทำงานเข้าแผนเทศบาลได้ง่าย

เดิมเทศบาลเราจัดกีฬาเทศบาล กิจกรรมออกกำลังกาย การเดิน การวิ่ง ปั่นจักรยาน ตลอดแสดงวัฒนธรรมพื้นบ้านทำกันมาตลอด สำหรับกระแสการปั่นจักรยานอันต่อมากลายเป็นเอกลักษณ์โดดเด่นของนาท่อมในการไปเชื่อมกับงานพัฒนาหลายมิติ เพิ่งมาเริ่มเมื่อวันที่ 11 เดือน 11 ปี 2011

โครงการจักรยานสานฝันวันอาทิตย์ เกิดมาจากการผลักดันของศูนย์พัฒนาครอบครัวที่เทศบาลตั้งขึ้นภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์จังหวัด (พมจ.)

“เราเอาจักรยานมานำเสนอเพราะว่า วิถีชีวิตคนนาท่อมเคยใช้จักรยาน เมื่อกลับมาอีกครั้งเราก็บูมต่อ พอมีกิจกรรมต่างๆ เช่น วันเด็ก จึงหันมาส่งเสริมการให้จักรยานเป็นของขวัญภาคีเครือข่ายอย่างโรงเรียนนาท่อมเขาประกาศชัดเจนว่า เด็กที่เข้าเรียนคนแรกที่สมัครเข้าเรียนในแต่ละเทอม จะแจกจักรยาน”

กชกานต์เล่าว่า พอมาถึงช่วงเคลื่อนกิจกรรมทางกาย ใช้งบกองทุนสุขภาพตำบล ยิ่งได้สนับสนุนอย่างหลากหลายมากขึ้น

- กลุ่มผู้สูงอายุสนับสนุนผ่านโรงเรียนผู้สูงอายุ/ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาล
- วิทยทำงาน สนับสนุนมาตั้งแต่ใช้งบประมาณเทศบาล เมื่อมีกองทุนสุขภาพตำบลทางกลุ่มของงบประมาณ ทำโครงการต่อเนื่อง เดินแอโรบิก บาสโลบและอีกหลายกิจกรรมขับเคลื่อนโดยอาสาสมัครการกีฬา (อสก.)
- กลุ่มเด็ก 5-17 ปี มองไปที่โรงเรียนขนาดใหญ่ 1 แห่ง ขนาดเล็ก 2 แห่ง และศูนย์เด็กเล็กอีก 1 แห่ง เพื่อสนับสนุนงบประมาณ เช่น โรงเรียนนาท่อมทำโครงการอาทิตย์ละวัน ถีบๆ ปั่นๆ เรียนรู้ที่บ้านฉันนาท่อม

“เราไม่ได้ทำคนเดียว แต่มีแผน มีเครือข่าย จากจิ๊กซอว์เล็ก ๆ มาเป็นแผนใหญ่ ทั่วตำบล อย่างวิทยทำงานที่เขาเดินแอโรบิก ตอนนี้ได้ขยายพื้นที่ออกไปให้ครอบคลุมหมู่บ้านที่ยังไม่มีการเดินมาก่อนด้วย”

เธอมองว่าหลังการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย สังคมในชุมชนมีความคึกคักขึ้น ผลด้านสุขภาพชัดเจน ทำให้ทุกคนรู้ว่าโรค NCDs ส่วนหนึ่งเกิดมาจากคนที่ไม่ขยับร่างกาย

แนวคิดในการบริหารกองทุน กชกานต์เล่าว่า คณะกรรมการมองว่ากิจกรรมทางกายยังเป็นแผนที่สำคัญ แต่ต้องวิเคราะห์กิจกรรม อย่างคิดจะไปชวนชาวบ้านมาเดินอย่างเดียวไม่ได้ ต้องสอดคล้องกับวิถีชีวิต กลุ่มวัย ความต้องการ

“คนที่นี่ขยับกายอยู่แล้ว แต่ถ้าเราจัดให้มีขบวนการมีคนที่สนับสนุนจะเป็นเรื่องที่ดี ชุมชนเองมีความสุข ถ้าเพื่อนเดินกันเต็มเขาก็จะออกมาเดิน ตอนเช้าๆ วันอาทิตย์ก็จะมีการออกกำลังกาย”

เธอว่า สภาพพื้นที่ของนาท่อม บรรยากาศริมคลองอากาศดี เป็นจุดเด่น ยิ่งเทศบาลนาท่อมพร้อมทำงานร่วมกับหน่วยงานต่างๆ เพื่อทำงานให้กับชุมชน ผู้นำมีความกระตือรือร้นพร้อมทำงานเชื่อมโยงกับทุกเรื่อง

“อย่างเราทำโครงการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เราก็คิดว่าทำอย่างไรให้คนไปเกี่ยวพันกับกิจกรรมทางกาย ก็ทำถนนให้สวยงามปลูกต้นไม้ ดอกไม้ ทำป้ายทุ่งตารก@นาท่อม คนหันมาสนใจผืนที่นาขนาดใหญ่ที่สุดของตำบล เกิดกระแสคนเดินไปทุ่งตารกเพื่อถ่ายรูป กลายเป็นจุดเช็คอิน”

ตัวอย่างรูปแบบการทำทุกอย่างประสานเป็นเรื่องเดียวกัน มีเครือข่าย องค์กรพัฒนาชุมชน หลายอย่างล้อมรอบ ตั้งแต่ศูนย์พัฒนาครอบครัว ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กองทุน

หลักประกันสุขภาพ รพ.สต. ฯลฯ เมื่อเรามีงานกิจกรรมต้องชวนกันมาร่วมทำงานเพื่อเป้าหมายตำบลนาท่อมสู “เมืองอยู่ดี คนมีสุข สิ่งแวดล้อมยั่งยืน องค์กรแห่งการเรียนรู้”

**สมนึก นุ่นดวง** พี่เลี้ยงโครงการ เสริมว่า แนวคิดการพัฒนาของตำบลนาท่อม เรียกว่า โมเดลรังผึ้ง “สร้างคน สร้างเครือข่าย กระจายงาน” คือเมื่อทำอะไรในพื้นที่จะเกิดความร่วมมือตามมา ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดทุกวันนี้ หากมีการจัดกิจกรรมอะไรสักอย่าง จะมีคนออกมาพร้อมสนับสนุนทั้งให้เสื้อทีม มาช่วยเลี้ยงน้ำ เลี้ยงอาหาร อยากรมีส่วนร่วม



“ทุกกิจกรรม ทุกโครงการที่นี้ไม่ได้มีการแสดงความเป็นเจ้าของ เราใช้กิจกรรมในการสร้างแกนนำ พอสร้างแกนนำได้แล้ว ก็ไม่ได้ผูกติดกับใคร คนที่ทำมาก่อนอาจจะเรื่องใหม่ทำอีกเกิดแกนนำใหม่ ๆ ขึ้นมาได้ตลอด ในทุกกลุ่ม โครงการ แผนงานใหม่ จึงเกิดและกว้างออกไป ภาพรวมจะโตไปเรื่อย ๆ”

**วิภา พรหมแท้** แกนนำคณะทำงานศูนย์พัฒนาครอบครัว/พี่เลี้ยง สภาเด็กและเยาวชนซึ่งอดีตเป็นหัวหน้าสำนักงานเทศบาลตำบลนาท่อม เล่าว่าบทบาทกิจกรรมทางกายที่ผ่านมายับเคลื่อนกิจกรรมพื้นที่สร้างสรรค์ของ สสส. และของ



พมจ. อันเป็นที่มาของโครงการครอบครัวจักรยานसानฝันวันอาทิตย์ เมื่อ 10 ปีที่แล้ว ระยะเวลาต้องหางประมาณมาทำกันเอง โดยมี **ถาวร คงศรี** หัวหน้าศูนย์พัฒนาครอบครัว และกำนัน ตำบลนาท่อมเป็นคนนำ ส่งเสริมการใช้จักรยานในพื้นที่ รณรงค์ให้ออกกำลังกาย ส่งเสริมให้มีกิจกรรมในครอบครัวทุกวันอาทิตย์

กิจกรรมต่างๆ ทำให้เกิดการตื่นตัวเรื่องการดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย ตามสภาพความเหมาะสมของตัวเอง

“ตอนแรก ๆ ยังไม่มีใครปั่นสักเท่าไร คนยังติดขี่มอเตอร์ไซด์ เด็กเองก็ไม่นิยมขี่จักรยาน มองว่าเซย น่าอาย คนขี่จักรยานที่มี เขาก็คิดเชิงนักกีฬาจักรยานไปปั่นระดับจังหวัด อะไรเสียมากกว่า”

พอเริ่มโครงการครอบครัวจักรยานसानฝันวันอาทิตย์ในปี 2554-2555 เกิดกระแสการชวนกันไปปั่นในชุมชน ไปเยี่ยมเยียน ผู้สูงอายุ ไปทำกิจกรรมต่างๆ คนทั่วไปจึงหันมาปั่นจักรยาน ที่ไม่เน้นว่าเป็นจักรยานแบบไหน แค่อามาถีบ คนจึงสนใจค้นหา จักรยานเก่าๆ มาซ่อมกันใหม่ ขณะที่ทางโครงการสนับสนุนป้าย สัญลักษณ์เส้นทาง มีจุดเติมลมฟรี และศูนย์ช่วยซ่อม

“เราทำกันมานาน คนหันมาใช้จักรยานกันเยอะ จนตำบล นาท่อมได้เป็นเมืองต้นแบบจักรยานของ สสส.ปี 2559-2560” เธอว่า ตอนนี่โครงการครอบครัวจักรยานसानฝันวันอาทิตย์ไม่มี แล้ว แต่เกิดขึ้นในชีวิตจริง คนขี่จักรยานในชีวิตประจำวัน ไปวัด ไปโรงเรียน หน่วยงานคิดจะมอบของขวัญก็นิยมให้เป็นจักรยาน

ที่นาท่อมเกิดกลุ่มจักรยานธรรมชาติ นัดหมายกันเอง คนมีเงินก็ไปหาจักรยานแพง ๆ มาขี่ คนที่ขี่จักรยานธรรมดาทั่วไป ในชุมชนก็มีเยอะ จักรยานมีส่วนในการทำกิจกรรมเยี่ยมผู้สูงอายุ เก็บขยะ เปิดโอกาสให้เด็กที่มาร่วมได้เรียนรู้สิ่งที่ไม่เคยรู้จัก ผู้นำ รู้จักกฎหมายปัญญาสถานที่สำคัญ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เรื่องราวหมู่บ้าน

“เด็กที่โตมากับจักรยานसानฝันวันอาทิตย์ เป็นกลุ่มที่รับรู้ เรื่องราวรากของชุมชน ประวัติความเป็นมาตำบลนาท่อม นี่คือน สิ่งที่เกิดขึ้น นอกเหนือการออกกำลังกาย” เธอเล่า พวกเขากลายเป็นผู้มีส่วนช่วยเหลืองานชุมชนในปัจจุบัน ทั้งเป็นแกนนำ สร้าง บ้านตัวเองให้เป็นศูนย์เรียนรู้ การจัดการขยะในบ้าน เศรษฐกิจ พอเพียง คนต้นแบบด้านวัฒนธรรม เป็นผู้นำสภาเด็กและเยาวชน

วิภา มองว่าที่นาท่อมพัฒนาได้มาจนทุกวันนี้ เพราะว่า มีแกนนำที่เกิดมาจากกิจกรรม แล้วไปต่อของเขาได้ เพราะเขาได้ ค้นพบตัวเอง มีพลังขึ้นมาที่จะไปสร้างบ้านตัวเอง

“มันเกิดจากการที่เราทำโครงการที่ให้เราไปเรียนรู้ในพื้นที่ จากเดิมที่ไม่ค่อยจะมีใครยุ่งกับใคร พอมีตรงนี้มาทุกวันอาทิตย์ เราประชาสัมพันธ์ทุกคนมาเข้าร่วม ทำหลายอย่างให้เห็น การที่ มาทำกิจกรรมร่วม ทำให้เกิดความเป็นครอบครัวของสังคมชุมชน นาท่อม”

แกนนำคณะทำงานศูนย์พัฒนาครอบครัว/พี่เลี้ยง สภาเด็ก และเยาวชน เล่าต่อว่า บทบาทศูนย์พัฒนาครอบครัวที่ทำอยู่ เพื่อสร้างครอบครัวเข้มแข็ง การดูแลครอบครัวที่มีปัญหา แม้อาจช่วยเหลือเขาได้ไม่มาก แต่สามารถส่งต่อไปยัง พมจ. หรือว่าแจ้งเบาะแสให้กับหน่วยงานที่เขามีหน้าที่ช่วยเหลือ

“ศูนย์พัฒนาครอบครัวก็ได้ทำสิ่งที่เชื่อมโยงกับกิจกรรมทางกาย อย่างกิจกรรมเดิน วิ่ง ตามเส้นทางสายสุขภาพที่เรากำหนด เรายังมีโครงการครอบครัวช่วยกันวิ่ง ของศูนย์พัฒนาครอบครัว ดำเนินการ ต่อมาจากโครงการครอบครัวจักรยานสานฝันวันอาทิตย์” วิภาเล่า อันนี้มาจากที่มองว่า ใครปั่นจักรยานไม่ได้ก็พา มาเดิน หรือใครวิ่งได้ก็วิ่ง สำหรับความคาดหวัง หลังจากประสบความสำเร็จมาแล้วก็อยากขยายพื้นที่ต่อไปอีก ให้ครอบคลุม ทั้งตำบล

“เราก็มองที่เดิน วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน เหมาะกับ บ้านเราจักรยานนั้นเกิดกระแสชัดเจนตรงที่คนใช้จักรยานในการเดินทาง ไปซื้อของ ทำงาน ใช้ในชีวิตประจำวัน ในระยะที่ไม่ไกลมากนัก มีจำนวนมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จากเดิมที่ใช้มอเตอร์ไซด์”

ในตำบลนาท่อมยังมีกิจกรรมทางกายอีกอย่างที่อยู่ในวิถีชีวิตอย่างแนบแน่นเกี่ยวกับการแสดงออกทางวัฒนธรรม พื้นที่นั้น เมื่อมีการแสดงศิลปวัฒนธรรม จึงพร้อมเข้าร่วมอย่างสนใจ



**ประภาพร เฉลาชัย, ไพลิน ทรัพย์สังข์ อสท.แกนนำ ออกกำลังกาย และทิวพร บริรักษ์ ประธานกลุ่มออกกำลังกาย** ช่วยกันเล่าว่า ทุกคนต่างมีบทบาทเป็นแกนนำแอโรบิกที่นาท่อม มาก่อนจนปี 2563 ได้ไปอบรม อสท.ของกรมพลศึกษา กระทรวง การท่องเที่ยวและกีฬา ด้านแอโรบิก บาสโลบ รำวง

หลังกลับจากอบรม ไปขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนสุขภาพตำบล โครงการขยับกายใส่ใจสุขภาพสามวัย ดัดแปลง แอโรบิกให้เข้ากับคนหลายวัย อย่างบาสโลบ เราเริ่มจากหมู่ 6 แต่คนหมู่บ้านอื่นก็มาร่วมด้วย อย่างเช่นคนหมู่ 8, 7, 3 ต่อมาจึงขยายพื้นที่ออกไปยังหมู่ 2, 4, 6

“คนที่มาร่วมแต่ละวัน อยู่ระหว่าง 30-50 คน 18.00-17.00 น. มีกิจกรรมหลัก คือ แอโรบิก รำวง บาสโลบ” พวกเขาจะกระตือรือร้น มีความสุขซึ่งแอโรบิกและการเต้นประเภทต่างๆ ที่น่าทึ่ง เน้นโชว์ไม่แข่งขัน จึงทำให้คนรวมกันได้

“ช่วงไหนมีกิจกรรมหรืองานประเพณี เราก็นำพวกรำวง ย้อนยุค บาสโลบไปแสดง เพราะบางคนไม่ถนัดแอโรบิก อย่างผู้สูงอายุหรือคนอ้วนไม่ถนัดเต้น เราก็จะผสมผสานกันไป พอเหมาะสมวัย หรือถ้าเป็นการแสดงโชว์ต้องดูว่าเป็นงานอะไร



ส่วนมากงานบุญประเพณี ผู้จัดงานประสานมาว่าจะมีการแสดงสักชุด เราก็เตรียมและนัดซ้อม”

การมาเต้นออกกำลังกายพวกเธอมองว่าช่วยแก้ปัญหาคนที่ปัญหาสุขภาพ นอนไม่หลับ ท้องผูก เครียด พอมาออกกำลังกายมาพบคนอื่นได้พูดคุย ก็ช่วยคลายเครียด มีความสุข

“ผู้สูงอายุที่นี้เขาชอบทำกิจกรรมการแสดงออก ได้ยินเสียงเพลงเขาก็มา เราจะเห็นคนที่มาร่วมจะมีความสุขไม่เครียด เราจะให้เขาทำท่าไหนเขาก็ทำได้ สุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็ดีขึ้น ชาวบ้านสนใจในราเราใช้ท่าในราในการวอร์มร่างกายและช่วงหลังเอาท่าในราออกมาแบบประยุกต์ในการออกกำลังกาย”

นอกจากการเต้น กิจกรรมทางกายอื่นๆ ของตำบลนาท่อม พวกเธอเล่าว่าไปร่วมอยู่แล้วไม่ว่าการช่วยพัฒนาวัด เดิน ปั่นจักรยาน และถือเป็นโอกาสได้พบคน และชวนคนกลุ่มอื่นมาเต้นแอโรบิกด้วย

“ตอนโควิด-19 ไม่ค่อยได้เต้น คนที่ติดการออกกำลังกายส่วนมากจะออกเดินกันริมคลอง วิวสวย สมาชิกหลายคนออกมาเดินหรือปั่นจักรยาน เพราะว่าไม่เสี่ยง”

**ศักดิ์ชาย ไรจชะยะ** ผู้อำนวยการ รพ.สต.นาท่อม เล่าว่ามองว่าปัจจุบันคนนาท่อมสนใจการออกกำลังกาย ทุกคนสุขภาพดี ถ้ามองโรค NCDs ก็ลดลงมา รพ.สต.พร้อมสนับสนุน โดยชาวบ้านสนใจแอโรบิกที่ลาน รพ.สต.บริเวณนั้น ก็ยังมีเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้งเอาไว้บริการ

“ทาง รพ.สต.รณรงค์ให้ อสม.ลงพื้นที่ชักชวน แนะนำ ชาวบ้าน ออกกำลังกาย ผมก็เห็นว่าผู้สูงอายุออกมาเดินในตอนเช้า บางคนอาจทำอยู่กับบ้านหรือละแวกบ้าน การออกกำลังกายช่วยลดโรคได้ด้วย ส่วนคนในพื้นที่ ทำสวน กรีดยาง ตื่นตั้งแต่หัวรุ่ง อันนี้ตามความเข้าใจทั่วไปก็เหมือนออกกำลังกายของเขา คนไม่ได้กรีดยางทำสวน ก็มีวิธีของเขา นั่นอาจไม่ถูกตามความหมายของกิจกรรมทางกายทั้งหมดก็ต้องอธิบาย” เขาว่า ชาวบ้านมักเห็นว่า ประกอบอาชีพคือออกกำลังกาย พอชวนออกกำลังกายเขาบอกว่าเหนื่อยอยู่แล้ว ความจริงถ้าออกกำลังกายจะได้มากกว่านั้น การรวมกลุ่มออกกำลังกายได้รวมกลุ่มพูดคุย ปรีกษาหรือสุขภาพจิตก็ดีไม่เครียด แทนที่จะใช้ชีวิตทำงาน เกือบตัว จำเจกับภารกิจเดิม ๆ

**อนุชา เฉลาชัย** กำนันตำบลนาท่อมกล่าวว่า ทุกวันนี้คนนาท่อมหันมาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย ซึ่งจุดเริ่ม



มาจากการจัดกิจกรรมสุขภาพ จะเชื่อมโยงกันหลายเรื่อง ตั้งแต่ปี 2555 โดยเฉพาะโครงการปั่นจักรยานสวนฝั่วนันทิตย ต่อเนื่องทุกอาทิตย์

“ตอนหลังพอมีอะไร เราก็เอาจักรยานเข้าไปใส่ เช่นว่าทางจังหวัดอำเภอ มาเยี่ยมผู้สูงอายุ เราก็ให้ปั่นจักรยานไปเยี่ยมผู้สูงอายุ ชาวบ้านเองทำประจำอยู่แล้ว ปั่นไปเยี่ยมผู้สูงอายุ ปั่นไปเยี่ยมคนพิการ ปั่นไปชมธรรมชาติ ให้อาหารปลา ปลูกต้นไม้ ทำกิจกรรม”

เขาเล่า ในช่วงหลัง ๆ มองกลุ่มคนที่ปั่นจักรยานไม่ได้ อย่างผู้สูงอายุ จึงจัดกิจกรรมอื่นเสริมเข้ามา ไม่ว่าจะเป็นไปลองเดินออกกำลังกาย มาถึงกิจกรรมครอบครัวชวนเดินวิ่ง เพิ่มเป็นเดินวิ่ง ปั่น ใครถนัดด้านไหนก็ทำอันนั้น

“สำหรับสมาชิกจักรยานตอนนี้มี 100 คน อย่างน้อยเป็นที่รู้กันว่าทุกวันอาทิตย์ หกโมงเช้าจุดนัดพบที่หัวสะพานบ้านหุยาน”

เขาเล่าว่า กิจกรรมทางกายทำให้เริ่มทำป้ายสัญลักษณ์บนถนนบอกเส้นทาง เดิน วิ่ง ปั่น งบประมาณบูรณาการจากโครงการต่าง ๆ หรือวัสดุเหลือใช้จากโครงการ นำมาใช้ประโยชน์ได้ เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศ สถานที่ ภูมิทัศน์ในหมู่บ้านให้เอื้อกับกิจกรรมทางกายในตำบล”

จุดสำเร็จของนาท่อม เขามองว่ามีแกนนำที่ดี มีความร่วมมือคนที่มาทำงานด้วยความชอบในสิ่งเดียวกัน



“มักมีคนไม่เข้าใจคนมาทำกิจกรรมแบบนี้ เพราะผลประโยชน์ แต่เราก็ทำให้เห็นว่าไม่ได้เป็นเช่นนั้น และทำสิ่งที่เกิดประโยชน์กับส่วนรวม ทำซ้ำ ทำย้ำ ทำบ่อยๆ ต้องใช้เวลา แล้วต้องมีคนมากขึ้น สโลแกนของผม สร้างคน สร้างเครือข่าย กระจายงาน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของคนนาท่อม” เขาบอกว่าเดินมาตามเป้าหมายนี้มาตลอด และพยายามให้ไปอยู่ในใจของคนอื่น ๆ ด้วย หากตั้งใจทำถึงเวลาทุกอย่างจะค่อยเปลี่ยน คนที่ไม่ให้ความร่วมมือจริงๆ ก็คงต้องปล่อยไป เพราะจะเอาคนมาทั้งหมดเป็นไปไม่ได้อยู่แล้ว ทำให้เขาเห็น เขาก็คงเข้าใจมากขึ้น ที่สำคัญต้องไม่แสดงความเป็นเจ้าของ กระจายงานปล่อยให้เขาเติบโต ไม่คิดว่าเป็นของเรา

“จริงแล้วไม่ใช่ว่าจะถีบรถอย่างเดียว คนเราต้องเข้าสังคม ได้พูดคุยสนทนากับคนอื่น ต้องมีกิจกรรมหลากหลาย การมาร่วมกิจกรรมของชุมชน นับเป็นกิจกรรมทางกาย หลายอย่าง วันสำคัญทางศาสนา งานประเพณี ล้วนแต่สร้างความสุขให้กับชุมชน”

ปกหลังด้านใน  
เว้นว่าง





สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์