



**พิธีเปิด ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ สงขลา  
มูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์  
วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๔๓**

**เฉลิมพระเกียรติ เจริญพระชนมพรรษา ๖ รอบ**







พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
พระราชทานในวโรกาสเสด็จออกมหาสมาคม

ณ สีหบัญชร พระที่นั่งอนันตสมาคม

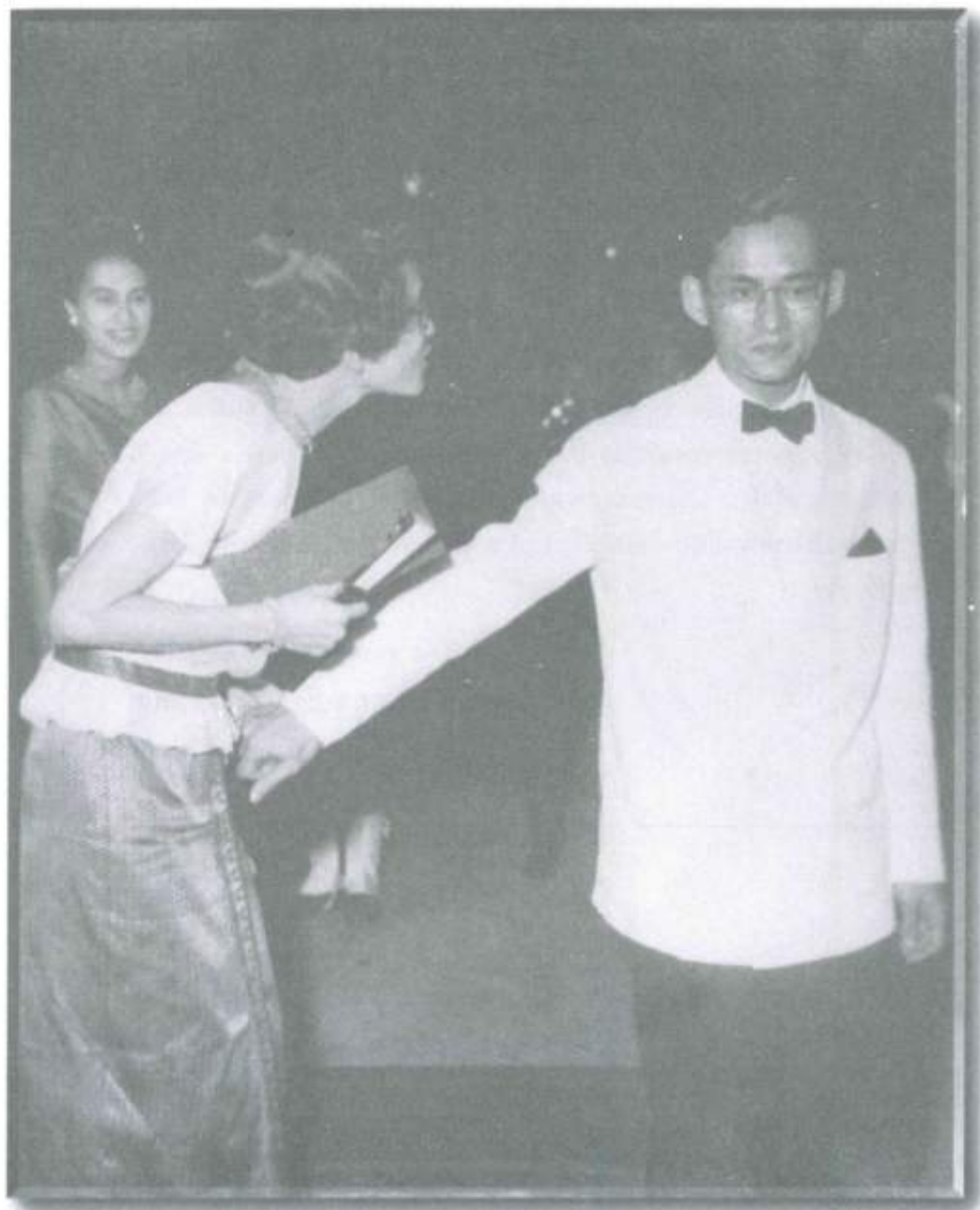
๕ ธันวาคม ๒๕๕๒



“ข้าพเจ้ามีความปิติยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้เห็นท่านทั้งหลายจากทุกองค์กรและทุกสถาบัน  
พร้อมเพรียงกัน มาถวายพรวันเกิด ขอขอบพระทัยและขอบใจในคำถวายพรอันเปี่ยมด้วย  
ความหวังดีและไม่ตรีจิต ขอทุกท่านจงได้รับพรและไม่ตรีจิตจากข้าพเจ้าเช่นเดียวกัน

ความพร้อมเพรียงกันเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันที่ทุกคนทุกฝ่ายแสดงให้เห็น ทำให้  
ข้าพเจ้าระลึกถึง คุณธรรมข้อหนึ่งที่อุปถัมภ์และผูกพันคนไทยให้ร่วมกันเป็นเอกภาพ สามารถ  
บำรุงชาติบ้านเมืองให้มั่นคงเป็นอิสระที่ยืนมาช้านาน คุณธรรมข้อนั้น คือ ไมตรี ความมี  
เมตตาหวังดีให้กันและกัน ผู้ที่มีไมตรีต่อกัน จะคิดอะไรก็คิดแต่ในทางสร้างสรรค์ คิดเป็น  
ประโยชน์เกื้อกูลกัน จะพูด อะไรก็ใช้เหตุผลแจ่มจากรัน คือ ความเข้าอกเข้าใจกัน จะทำ  
อะไรก็ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ด้วยความมุ่งดีมุ่งเจริญต่อกัน ข้าพเจ้าจึงขอให้ท่านทั้งหลายได้  
พิจารณาบททวนให้ทราบ ครั้นนึกนึกใจอีกครั้งหนึ่งว่าในกาย ในใจของคนไทยเรายังมี  
คุณธรรมข้อนี้อยู่หนักแน่นพร้อมมูลเพียงใด จะได้มั่นใจว่าเราจะสามารถรักษาประเทศชาติ  
และความเป็นไทยของเราไว้ได้ยืนยาวตลอดไป

ขออำนาจคุณพระศรีวิฆเนศวรและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวไทยทุกหมู่เหล่าเคารพบูชา  
จงอภิบาล รักษาท่านทุกคนให้มีความสุข ปราศจากมลทิน ทุกข์ และภัยอันตราย มีกำลังกาย  
กำลังใจ และกำลังปัญญา สามารถนำพาบ้านเมืองให้ผ่านพ้นอุปสรรคขวากหนาม บรรลุถึง  
ความวัฒนาผาสุกโดยสวัสดิ์”



การที่จะทำให้อารมณ์คน ให้สดใส แจ่มใส อารมณ์ดี ไม่เครียด ผมถือว่า ผมเอง  
ถือหลักที่ว่า คนอารมณ์ดีจะต้องรู้จักคำว่า รัก รักตัวเอง รักผู้อื่น รักบิดา มารดา รักผู้มี  
พระคุณ รู้จักทดแทนบิดามารดา ผู้มีพระคุณ ก็จะทำให้เราอารมณ์ดี มีความนึกคิดที่ดี

ต้องรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น คือ มีความสุขในการช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก ที่จะ  
ทำให้อารมณ์เราดี ความสำนึกที่ดี ไปโกรธ ไปหุดหวิด ไปอารมณ์เสีย ก็จะอายุยืน

ชื่อสัตย์ สุจริต เสียสละ จงรักภักดี เป็นเรื่องของบุลนิริรัฐบุรุษด้วย ที่ผม  
เอาเรื่องนี้มาพูดเพราะคนเรารู้จัก ชื่อสัตย์ สุจริต เสียสละและจงรักภักดี ๔ ข้อนี้แล้ว  
เราก็จะเป็นคนดีไม่โกง ไม่ต้องถูกสอบสวน เข้าสังคม ไม่ต้องหลบหน้าหลบตาใคร ไม่ต้อง  
พูดจาโกหกเหลวไหล หรือพูดในสิ่งที่เราไม่ควรพูด ก็จะทำให้ เราอารมณ์ดี และเราก็น่าจะ  
อายุยืนด้วย

ปาฐกถา เรื่อง "กินอยู่อย่างไร ให้อายุยืน" โดย

ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์

วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๔๒





**ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์**

ประธานองคมนตรี และรัฐบุรุษ

ประธานกิตติมศักดิ์มูลนิธิรัฐบุรุษ

## สารบัญ

หนังสือ พิธีเปิด “ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ สงขลา” (สอย.-สงขลา)

- ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ สงขลา ..... ๓๙
- รายงานของประธานกรรมการอำนวยการมูลนิธิรัฐบุรุษ ..... ๕๐
- รายงานของผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา ..... ๕๓
- ปาฐกถาพิเศษ เรื่อง “กินอยู่อย่างไร ให้อายุยืน” ..... ๕๖
- ภาพกิจกรรม ..... ๖๐
- ปาฐกถาพิเศษ เรื่อง “อยู่อย่างไร ให้วัยวัฒนา” ..... ๖๕
- สุขภาพจิตผู้สูงอายุ ..... ๓๖
- สาส์น คณะกรรมการโครงการ ..... ๔๔
- ความทรงจำ ..... ๕๐
- คำขอบคุณ ..... ๕๓

พิธีเปิด ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ สงขลา วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๔๓



## ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ สงขลา

เปิดเป็นทางการ วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๕๓

มูลนิธิรัฐบุรุษ โดย พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ประธานองคมนตรีและรัฐบุรุษ ประธานกิตติมศักดิ์ ได้ดำริให้จัดโครงการเฉลิมพระเกียรติในมหามงคลสมัย เจริญพระชนมพรรษาครบ ๖ รอบ วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๒ โดยจัดสร้างศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุขึ้นทุกภาค เริ่มจาก ภาคใต้ที่สงขลา และขยายต่อไปในภาคเหนือที่พิษณุโลก และภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่นครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นปีสากลผู้สูงอายุ และ พ.ศ.๒๕๕๓ มีกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติครบ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ สงขลา จึงได้จัดตั้งขึ้นโดยมติของคณะกรรมการอำนวยการเมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๐ มูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ อนุมัติวงเงิน ๓๐ ล้านบาท เพื่อสร้างอาคารเชื่อมต่อกับตึกอำนวยการ แผนคนไข้นอก และแผนกกายภาพบำบัด อันจำเป็นยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ โดยทำ ความตกลงกับกระทรวงสาธารณสุข เมื่อมกราคม ๒๕๕๑ ให้ดูแลต่อไป ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ในเรื่องสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งศูนย์แห่งนี้ใช้ชื่อย่อว่า "สอย.สงขลา" จะอำนวยการประโยชน์ ๓ ประการ คือ

๑. บริการผู้สูงอายุในการตรวจสุขภาพ ทุก ๖ เดือน และมีบริการศูนย์กลางวันอยู่ด้วย สำหรับผู้ที่จะมารับการบำบัดเพิ่มเติม ทั้งกายภาพบำบัด และคลินิกเฉพาะโรค
๒. เป็นศูนย์สำหรับให้การศึกษาอบรมเพิ่มเติมแก่บุคลากรทางการแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคมในเรื่องสุขภาพผู้สูงอายุ ทั่วภาคใต้
๓. เป็นศูนย์ศึกษาวิจัย ร่วมกับทางมหาวิทยาลัยและสถาบันวิชาการทั้งในและต่างประเทศ ในด้านข้อมูลทางสุขภาพ สาธารณสุข ระบาดวิทยา และโดยเฉพาะด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ

ส่วนสำคัญอีกด้านหนึ่ง คือ ชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยเผยแพร่ให้มีการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ และลูกหลาน ในเรื่องสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สุขภาพจิต เป็นต้น พร้อมด้วยบริการเสริมในด้านทันตนาการ แนะนำในเรื่องโภชนาการ การออกกำลังกายและรักษาอาการ โดยมีส่วนร่วมชาติกับสวนสมุนไพรอยู่ด้วย

ในระยะต่อไป จะส่งบุคลากรไปศึกษาเพิ่มเติมในต่างประเทศเพื่อพัฒนาวิชาการ โดยกองทุนเฉพาะ และเป็นแหล่งเอกสาร ตำรา ประกอบการศึกษาวิจัย ให้พร้อมมูล

โครงการนี้มี ศ.นพ.ประสพ รัตนากร เป็นประธานโครงการ ระหว่างก่อสร้าง นายบัญญัติ จันทร์เสนะ เป็นผู้บริหารโครงการ และมีผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงขลา นายแพทย์ประจักษ์ เต้าสงวนศิลป์ เป็นผู้ดูแล

มูลนิธิรัฐบุรุษ ขอขอบคุณท่านผู้ร่วมบริจาคและแพทย์ผู้อำนวยการคนก่อน พ.ญ. ทิพวดี บุญบำเพ็ญ กับปลัดกระทรวงสาธารณสุข รองปลัดกระทรวง ดูแลโรงพยาบาล ภูมิภาค กับกองแบบแผน ที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอันดี จนเปิดบริการได้ ตั้งแต่วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๔๓

มูลนิธิรัฐบุรุษ หวังว่าโครงการอีก ๒ ภาค ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงาน สลากกินแบ่งรัฐบาลร่วมกับภาคเอกชน จะได้เปิดบริการแก่ประชาชนเพื่อเป็นพระราชกุศลถวายแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี สืบต่อไปชั่ววันรัตนกาล

## ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ สงขลา

เนื่องในวโรกาสที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงเจริญพระชนมายุครบ ๖ รอบ ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๒ ซึ่งเป็นปีผู้สูงอายุสากล ในถวญนี้ มูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ได้บริจาคเงินก่อสร้างอาคาร “ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ สงขลา” เป็นเงิน ๓๐ ล้านบาท โดยเปิดให้บริการคนไข้นอก เมื่อวันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๔๓

ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ประธานองคมนตรีและรัฐบุรุษ เป็นประธานประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์ เมื่อวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๔๑ และประกอบพิธีเปิด “ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ สงขลา” เมื่อวันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๔๓

เพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้สูงอายุและสาธารณชนทั้งหลายสืบไป





## องค์คุณความดี

- หนึ่งองค์คุณที่ผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติ  
คือ หนึ่งองค์คุณที่ผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติ  
คือ หนึ่งองค์คุณที่ผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติ  
คือ หนึ่งองค์คุณที่ผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติ

ขอแสดงความดีศรีประเสริฐ  
องค์คุณที่ผู้ปฏิบัติ  
ควรปฏิบัติ  
พระพรดีโปรดประทานแต่ท่านเทอญ •

รายงานของประธานกรรมการอำนวยการมูลนิธิรัฐบุรุษ  
ในพิธีวางศิลาฤกษ์ “ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ภาคใต้ สงขลา”  
ณ โรงพยาบาลสงขลา วันจันทร์ที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๑ เวลา ๕.๓๐ น.

กราบเรียน ฯพณฯ องคมนตรีและรัฐบุรุษ  
ประธานกิตติมศักดิ์มูลนิธิรัฐบุรุษ

“มูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์” ขอขอบพระคุณท่านประธาน  
กิตติมศักดิ์ ในความดำริและเห็นชอบ โครงการจัดตั้งศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ภาคใต้ สงขลา  
ซึ่งประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์ในวันนี้

ทางมูลนิธิรัฐบุรุษ ได้เริ่มโครงการเพื่อเฉลิมพระเกียรติ และโดยเสด็จพระราชกุศล  
ตลอดมา เช่น ร่วมสมทบทุนจัดสร้างอาคารตึก ภปร. ณ สภากาชาดไทย การถวายทุน เพื่อ  
โดยเสด็จพระราชกุศล แก่ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ การจัดสร้างหอสมุด  
แห่งชาติกาญจนาภิเษก สงขลา การเผยแพร่หนังสือและแผ่นภาพแสดงความจงรักภักดี  
ตลอดจนการพัฒนาหมู่บ้านตัวอย่าง ในชุมชนยากไร้ตามพระราชดำริ ทั่วประเทศทุกภาค

เนื่องในวโรกาสมงคลสมัย เฉลิมพระชนม์พรรษาครบ ๖ รอบ ปีพุทธศักราช ๒๕๕๒  
ทางมูลนิธิ จึงได้จัดโครงการนี้ เป็นโครงการเฉลิมพระเกียรติ และเป็นการสอดคล้องกับ  
การรณรงค์ปีสากลของผู้สูงอายุ ของสหประชาชาติ และร่วมโครงการสุขภาพดีถ้วนหน้า  
๒๕๕๓ อีกด้วย ศูนย์นี้จะมีการบริการทางด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ คลินิกผู้สูงอายุ ชุมชมผู้  
สูงอายุ หน่วยงานอบรมบุคลากรทางสุขภาพผู้สูงอายุ หน่วยวิจัยโรค หลอดเลือดสมองที่  
เกี่ยวกับผู้สูงอายุ รวมทั้งการศึกษาด้านโภชนาการ และการส่งเสริมอนามัยให้แก่แต่มีค่า  
แก่แต่มีชีวิตชีวา มีคุณค่าต่อสังคม ต่อประเทศชาติ ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต เสียสละ  
และจงรักภักดี ตามอุดมการณ์ ของมูลนิธิรัฐบุรุษ เพื่อผู้ทรงไว้เนวัญฉวี จะได้เป็นผู้นำทาง  
จิตใจของลูกหลาน ด้วยวัฒนธรรมและประเพณีที่ดีของไทย

ในกาครั้งนี้ ทางมูลนิธิ มอบทุนก่อสร้างงวดแรก ๒๒ ล้านบาท และทุนอบรมบุคคลากร  
ทางการแพทย์, พยาบาล, นักสังคมสงเคราะห์ กับจัดเอกสารด้านวิชาการอีกด้วย รวมยอด  
เงินบริจาคทั้งหมด ๓๐ ล้านบาท ขอขอบพระคุณ และอนุโมทนาผู้ให้ความสนับสนุนแก่  
มูลนิธิตลอดมา

ในอันดับต่อไป ขอเรียนเชิญ ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา นายบัญญัติ จันทน์เสนา  
ประธานกรรมการบริหารโครงการ เป็นผู้รายงานเกี่ยวกับการก่อสร้าง

ขอเรียนเชิญ



**รายงานของผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา**  
**ในพิธีวางศิลาฤกษ์ “ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ภาคใต้ สงขลา”**  
**ณ โรงพยาบาลสงขลา วันจันทร์ที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๑ เวลา ๕.๓๐ น.**

ขอประทานกราบเรียน ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ องคมนตรีและรัฐบุรุษ

ทางจังหวัดสงขลา และคณะกรรมการบริหารโครงการ “ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ภาคใต้ สงขลา” และทุกท่านที่มาร่วมพิธีในวันนี้ รู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่ง ที่ ฯพณฯ ได้ให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีวางศิลาฤกษ์ อาคารโครงการที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในความอยู่เย็นเป็นสุขของประชาชนภาคใต้ ดังที่ ฯพณฯ ได้มีเจตนาตีริเริ่มโครงการพัฒนาชุมชน ทั้งทางวัตถุและทางจิตใจ แก่คนไทยตลอดมา จนเป็นที่เคารพยกย่องของประชาชน และวงการนานาชาติ ดังที่ ประธานาธิบดีฝรั่งเศส ได้มอบเครื่องอิสริยาภรณ์ชั้นสูง เมื่อวันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๔๑ ด้วยความนิยมชื่นชมในผลงานของ ฯพณฯ ต่อประเทศชาติ และต่อราชบัลลังก์ ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต เสียสละ และจงรักภักดี

อาคารศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุนี้ เป็นอาคารถาวร ๒ ชั้น ต่อเชื่อมกับแผนกกายภาพบำบัด ของโรงพยาบาลสงขลา อันจะประสานเป็นอย่างดี ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีความพิการ ต้องการบำบัด รักษาเฉพาะทาง รวมทั้งโรคอื่น ๆ ด้วย โดยมี แพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา อาสาสมัคร และคณะผู้ช่วย ร่วมให้การบริการ จะบริการได้วันละ ๑๐๐-๒๐๐ คน

อาคารหลังนี้ มีส่วนกว้าง ๒๕ เมตร ยาว ๕๐ เมตร มีพื้นที่ใช้สอย ๑,๐๐๐ ตารางเมตร ในชั้นล่างเป็นฝ่ายบริการคนไข้ในอก และหน่วยสวัสดิการผู้สูงอายุ โดยครบถ้วนสามารถขยายกิจกรรมด้านสหนาการกลางแจ้งได้ด้วย ส่วนในชั้นที่ ๒ จะเป็นห้องสมุด วิชาการด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ห้องยำนรยการ ห้องทำงานของนักวิจัย และมีห้องประชุมใหญ่ ห้องประชุมเล็ก สามารถจัดประชุมได้ ๒๐๐-๓๐๐ คน จัดเป็นชมรมผู้สูงอายุและการประชุมวิชาการ การอบรมบุคคลากรได้ด้วย และมีอุปกรณ์ครบถ้วน

คณะกรรมการบริหาร ขอขอบคุณมูลนิธิรัฐบุรุษ ที่กรุณาวิเริ่มโครงการและบริจาคทุนก่อสร้างทั้งหมด จะจัดการในเรื่องการประกวดราคาก่อสร้างในเดือนกันยายน ๒๕๕๑ จะเริ่มก่อสร้างในเดือน ตุลาคม ๒๕๕๑ เสร็จสิ้นภายในปลายปี ๒๕๕๒ และเปิดการโดยสมบูรณ์แบบ ตอนกลางปี ๒๕๕๓

อนึ่ง ได้เปิดรับบริจาคผู้สมทบทุนโครงการขึ้นที่ศาลากลางจังหวัด และโรงพยาบาลสงขลา เพื่อสนับสนุนโครงการในงานด้านวิจัย กับความร่วมมือระหว่างประเทศอีกด้วย ในอนาคตจะเป็นศูนย์ที่ให้การส่งเสริมทางวิชาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไปทั่วภาคใต้ และประเทศใกล้เคียง นับเป็นการร่วมการกุศล สาธารณประโยชน์ เพื่อผู้สูงวัย-ป่วยา ตายาย ผู้มีพระคุณ เป็นการแสดงความกตัญญูต่อบุพพการี ผู้มีพระคุณ และผู้สูงวัย ให้ได้ร่วมกันทำประโยชน์แก่สังคมอีกด้วย

ณ บัดนี้ ได้เวลาอันเป็นมงคลฤกษ์ ขอประทานกราบเรียนเชิญ ฯพณฯ องคมนตรี และรัฐบุรุษ ได้ประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์ “ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ภาคใต้ สงขลา” เป็นสิริมงคลต่อไป จะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง





## ● ปาฐกถาพิเศษ ●

---

เรื่อง "กินอยู่อย่างไร ให้อายุยืน"

ในการสัมมนาเฉลิมพระเกียรติ

สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา

กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

ของ มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์ ฯ

ณ ตึกกัลยาณิวัฒนา โรงพยาบาลสงฆ์

วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๐

โดย ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์

ประธานองคมนตรีและรัฐบุรุษ

เรื่องที่ผมพูดต่อไปนี้ เป็นเรื่องที่ผมเองปฏิบัติตั้งแต่เกิดจนอายุถึงปัจจุบันนี้ ผมถือปฏิบัติเป็นส่วนตัว โดยได้รับคำแนะนำจากเพื่อนและแพทย์ จึงไม่ใช่ทฤษฎีและวิชาการ ผมโชคดี ที่มีเพื่อนเป็นหมอหลายคน คนที่สนิทกับผมคือ หมอประสพ และหมอประสพ บอกผมว่า คนเราจะอายุยืนจะต้องอาศัย ๐.๕ ตัว ผมจะพูดแค่ ๓ ตัว ๐.อาหาร ออกกำลังกาย ธรรมณ์ ส่วน ๒ ตัว ผมไม่พูดเพราะไม่ได้ให้ความสนใจมากนัก

๑. อาหาร ฮิปโปเครติส พูดไว้ ๒๕๐๐ กว่าปี ว่า **YOU ARE WHAT YOU EAT** จะอ้วนจะผอม แข็งแรงแคไหนก็คือเรื่องที่เรากินเข้าไป อาจารย์หมอทั้งหลายพูดว่า **FOOD IS MEDICINE** ผมเห็นด้วยและพยายามจะกินอาหารที่มีประโยชน์ แต่ก่อนเรากินสมุนไพร เรากินผัก เตี้ยวันนี้ยอมกินเห็ดหลินจือ บ้างก็ว่ามะเขือเทศป้องกันมะเร็ง ไวน์ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ใครอยากกินอะไร มักจะเอาเหตุผลมาประกอบ

ผมเองถือหลักว่ากินแต่พอควร คือ กินเท่าที่ร่างกายเราต้องการแค่นั้น แต่ไม่ปล่อยให้หิวจนท้องกิว ผมตอนเป็นแม่ทัพ งานผมเยอะมาก เวลากินไม่ได้กิน เวลานอนไม่ได้นอน แต่เวลาหิว ผมมักกินน้ำที่ไม่ใช่แอลกอฮอล์ เพื่อประทังความหิว ผมก็พยายามนึกว่า สิ่งที่เรากินคืออาหาร เราเป็นใคร อายุแค่นี้ กินแคไหน นักบริหารกินอย่างนักบริหาร กรรมกรกินอย่างกรรมกร ผมก็กินอย่างที่ผมควรกิน ไม่มาก ไม่น้อยเกินไป ผมก็พยายามตรวจสอบกับหมอเพื่อนๆ ว่ากินอย่างไร ที่ร่างกายต้องการ เพราะฉะนั้น การกินของผมก็จะไม่มาก ไม่น้อย กินแต่อาหารเป็นประโยชน์ ตอนที่ผมเล็ก ๒ อย่าง อย่างเด็ดขาด คือ บุหรี่ และ สิ่งที่มีแอลกอฮอล์เจือปน บางทีก็ทำไม่ได้เพราะใจไม่แข็งพอ นั่นเป็นสิ่งที่ผมปฏิบัติสำหรับการกินอาหาร

๒. การออกกำลังกาย ผมออกกำลังกายตั้งแต่ ๙ ขวบ ถึงปัจจุบันออกกำลังกายตามวิธีที่เหมาะสม และแพทย์แนะนำ ผมมักปรึกษากับเพื่อนหมอ ที่จบการศึกษาวชิการ ออกกำลังกายโดยตรง เช่นหมอที่อยู่การศึกษาแห่งประเทศไทย ว่าคนเราอายุขนาดนี้ควรจะออกกำลังกายอย่างไร หมอที่แนะนำผม แนะนำว่าการเดินเร็วๆ เดินให้หัวใจเต้นเกิน ๑๐๐ ครั้ง ต่อนาทีก็ใช้ได้ เกินเท่าไร หมอไม่บอก แต่ผมวัดเองว่าผมจะเกินราวๆ ๑๐๐-๑๕๐ ผมก็ไปตามหมอ ว่าดีแล้วหรือยัง หมอบอกใช้ได้แล้ว ขอให้อยู่ ๑๐๐ ขึ้นไปเป็นใช้ได้

การเล่นกีฬา ถ้าให้ถูกหลัก นอกจากร่างกายจะแข็งแรงแล้วยังเป็นประโยชน์อย่างอื่น เช่น ทำให้เรามีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักกฎกติกา ซื่อตรง ไม่โกง การเล่นกีฬามีกรรมการ ถ้าเราเล่นผิดกติกา ก็จะลงโทษ การเล่นกีฬาทำให้เรามีเพื่อนมาก เมื่อผมเป็นเด็กตั้งแต่เริ่มสร้างสนามกีฬาใหม่ๆ มีเพลงกีฬา *กีฬาเป็นยาวิเศษ แด่กองกิเลส ทำคนให้เป็นคน* ค่อนข้างเข้าใจยาก *ทำคน ให้เป็นคน* หมายความว่าอย่างไร ผมคิดเอาเองว่าทำคนที่ไม่แข็งแรงให้แข็งแรง ทำคนที่ไม่รู้จักรับผิดชอบให้เป็นผู้ที่รู้จักรับผิดชอบ ทำคนที่ไม่ดีให้เป็นคนดี เป็นต้น

การเล่นกีฬานอกจากจะทำให้อายุยืนแล้ว ก็ทำให้เราเป็นผู้มีอารมณ์ดี ถ้าท่านผู้มีเกียรติทั้งหลายที่นี่ เล่นกอล์ฟจะรู้ว่า การเล่นกอล์ฟจะฝึกให้คนรู้จักทำอารมณ์ของตัวเองให้ปกติ คือ ต้องไม่โกรธ ไม่โกง ไม่อารมณ์เสีย ๓ อย่างนี้ถ้าอยู่ในคนเล่นกอล์ฟไม่ได้จะเล่นไม่ได้ เพราะผิดกติกา ผิดกฎเกณฑ์ ไปหมด เพราะฉะนั้น ถ้าใครใจร้อน ใจเร็ว อารมณ์เสียบ่อยๆ ผมแนะนำให้ไปเล่นกอล์ฟ เพราะจะทำให้ อารมณ์เย็น รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด

๓. **อารมณ์** ผมเรียนซ้ำอีกครั้งในความเห็นส่วนตัวผมว่า สำคัญที่สุด ทำให้อายุยืนคนเราต้องอารมณ์ดีเป็นนิจ บังเอิญเพื่อผมคือหมอบประสพ เป็นตัวอย่างดีมาก เพราะหมอบประสพไม่เคยโกรธใครสักคน

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทำให้อารมณ์แจ่มใส สดใส ไม่หงุดหงิด น้ำใจเป็นนักกีฬา เป็นคนมีกติกา ซื่อตรงต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้อารมณ์ดี ถ้าคนเรามีอารมณ์ดี มีระเบียบวินัย ก็จะทำให้อายุยืน

การรู้คุณค่าของเวลา การตรงต่อเวลา *อย่างที่มีสมเด็จพระสังฆราช ทรงนิพนธ์ไว้ว่า "เวลาเป็นของมีค่า"* ก็เป็นเรื่องหนึ่งที่ทำให้เราว่าการตรงต่อเวลา จะทำให้อารมณ์ดีและเราจะอายุยืนด้วย

**ทำอย่างไรอารมณ์ถึงจะดี** ในสายตาของผมความคิดเห็นของผม การที่จะทำให้อารมณ์คน ให้สดใส แจ่มใส อารมณ์ดี ไม่เครียด ผมถือว่า ผมเองถือหลักว่า คนอารมณ์ดี จะต้องรู้จักคำว่า *รัก* รักตัวเอง รักผู้อื่น รักบิดา มารดา รักผู้มีพระคุณ รู้จักทดแทนบิดา มารดาผู้มีพระคุณก็จะทำให้เราอารมณ์ดี มีความนึกคิดที่ดี



ต้องรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น คือ มีความสุขในการช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก ก็จะทำให้  
อารมณ์เราดี ความสำนึกที่ดี ไม่โกรธ ไม่หงุดหงิด ไม่อารมณ์เสีย ก็จะอายุยืน

ชื่อสัตย์ สุจริต เสียสละ จงรักภักดี เป็นเรื่องของมูลนิธิวัชรบุรุษด้วย ที่ผม  
เอาเรื่องนี้มาพูดเพราะคนเราถ้ารู้จัก ชื่อสัตย์ สุจริต เสียสละ และจงรักภักดี ๔ ข้อนี้แล้ว  
เราก็จะเป็นคนดีไม่โกง ไม่ต้องถูกสอบสวน เข้าสังคมไม่ต้องหลบหน้าหลบตาใคร ไม่ต้อง  
พูดจาโกหกเหลวไหล หรือพูดในสิ่งที่เราไม่ควรพูด ก็จะทำให้ เราอารมณ์ดี และเราก็น่าจะ  
อายุยืนด้วย

ว่าเรื่องเหมือนหอมประสพ ผมยกตัวอย่างเพราะผมรู้จักดี ถ้าเราว่าเรื่อง ร้องว่าทำเพลง  
อัมยิ้ม แจ่มใส เข้าห้องน้ำร้องฮ่าฮัม ให้อภัยคนอื่น สิ่งนี้ทำให้อารมณ์แจ่มใส ที่ฝรั่งบอก  
YOUNG AT HEART ถือว่าเป็นเรื่องดีมากที่สุดทำให้อารมณ์แจ่มใส แต่งตัวให้หนุ่มอยู่เสมอ  
ถึงจะไม่หนุ่มมาก แต่หนุ่มพอสมควร แต่งตัวให้ดูสมารถ แต่งให้ทันสมัยให้เด็กเห็นแล้ว  
อิจฉาว่ายังแต่งตัวใช้ได้อยู่

ปรับตัวให้เข้ากับสังคมสมัยใหม่ เช่น ทำตัวให้เข้าสมัย เช่น *จี๊ว* เราก็น่าจะรู้ว่า  
จ๊าบแปลว่าอะไร *เดี่ยง* เราก็น่าจะรู้ว่าเดี่ยงแปลว่าอะไร เราจะต้องปรับตัวเองให้ทันสมัย  
อยู่เสมอ ทำให้สดชื่นอารมณ์ดี

สิ่งที่ผมถือปฏิบัติอยู่อย่างหนึ่ง คือ อย่าทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ อย่างบังคับฝืนใจตัว  
เองในสิ่งที่เราไม่อยากทำ แม้แต่เพื่อนชวนไปเที่ยว ถ้าเราไม่อยากไปเราก็บอกเราไม่อยากไป  
ไม่ต้องอธิบายเหตุผล ใจคอไม่สบายไม่ต้องฝืนใจทำ

อยู่ในสังคมที่มีเพื่อนดี พวกผมรวมทั้งหอมประสพ เรียกคณะสิบหนึ่งเป็นภาษา  
ทหารเรือ สิบหนึ่ง คือ สิบเอ็ด เพราะเรามี ๑๑ คน นัดกันกินข้าวทุกวันพูดคุยเรื่องไม่เครียด  
เข้าคนไหน คนนี้ พูดถึงการบ้านการเมืองในลักษณะสนุกสนาน ทำให้เจริญอาหาร อารมณ์  
แจ่มใส

โดยสรุปของเรื่องอารมณ์ น่าจะอยู่ที่ว่าทำอารมณ์ให้เบิกบานแจ่มใส โดยการที่เรา  
รู้จักปฏิเสธ ทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำ หรือหลีกเลี่ยงในสิ่งที่ตัวเองกลัวหรือหลีกเลี่ยง อย่างเช่นผม

คิดว่าคนเราอายุมากๆ ไม่ควรจะดื่มสุรา ไม่น่าจะสูบบุหรี่แล้ว นี่ละครับ ๓ อย่างที่ผมขอพูดเพื่อให้ท่านผู้มีเกียรติทั้งหลายได้กรุณารับทราบ

โดยสรุปคนเราจะอายุยืนต้องรู้จักคำว่า พอ พอในที่นี้คือ พองาม พอควร พอกิน พอใช้ พอใจ สิ่งเหล่านี้ถ้าเรามีก็น่าจะทำให้เราอายุยืน ร่างกายแข็งแรงขึ้น ที่พูดมาทั้งหมดหวังว่าท่านทั้งหลายคงไม่อารมณ์เสีย ขออวยพรให้มีความสุขแบบคนแก่ คนแก่ก็อยากมีความสุขแบบคนแก่เหมือนกัน ความสุข ของคนแก่ต้อง WARM UP นิดหน่อย แต่ก็ขอให้มีความสุขเหมือนกันก็แล้วกัน

ขอขอบคุณมูลนิธิที่กรุณาเชิญผมมาพูดว่าทำอะไรอายุผมถึงยืนมาจนถึงขนาดนี้ ผมขอขอบคุณอีกครั้งหนึ่ง และขอพระราชทานจบการบรรยายแต่เพียงเท่านี้



● ฯพณฯ พลเอก เปรม  
ติณสูลานนท์ ประธาน  
องคมนตรีและรัฐบุรุษ  
วางศิลาฤกษ์ ศูนย์สุขภาพ  
ผู้สูงอายุภาคใต้ สงขลา  
เมื่อ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๓

● ศ.นพ.ประสพ รัตนากร  
ประธานกรรมการมูลนิธิรัฐบุรุษ  
และประธานโครงการ รายงาน  
วัตถุประสงค์เพื่อบริการสุขภาพ,  
ส่งเสริมการศึกษาอบรมและ  
การวิจัยร่วมกับสถาบัน และ  
องค์กรระหว่างประเทศ



● นายบัญญัติ จันทน์เสนาะ  
ผู้ว่าราชการจังหวัดและประธาน  
กรรมการบริหารโครงการเสนอ  
รายงานการก่อสร้าง และ  
การประสานงานกับฝ่าย  
สาธารณสุขและมหาวิทยาลัย



- ผู้ว่าราชการจังหวัด, นายกเทศมนตรี ประโชติ เอกอรรุ และแพทย์หญิง ทิพย์วดี บุญบำเพ็ญ ผู้อำนวยการโรงพยาบาล ร่วมในพิธี



- คณะแพทย์ พยาบาล ฝ่ายวิชาการ และคณะเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ในการบริหารโครงการ สอย.-สงขลา



- คณะกรรมการตรวจการก่อสร้างและผู้อำนวยการ นายแพทย์ประจักษ์ เค้ำสงวนศิลป์ ร่วมกับพยาบาลหัวหน้าศูนย์ สอย. สงขลา ตรวจงานก่อนพิธีเปิด





- ประธานกรรมการมูลนิธิ-ประธานโครงการร่วมด้วย เลขาธิการ พลเรือเอก ประเจตน์ ศิริเดช และรองผู้อำนวยการ ฝ่ายแพทย์และฝ่ายบริหาร เยี่ยมชมความก้าวหน้าระหว่าง การก่อสร้าง

- ประธานมูลนิธิ รองประธาน พลเอก นพ. พินสายแก้ว เทร่ญญิก นายวิระ รมยะรูป และเลขาธิการ ตรวจงานการเริ่มบริการคนไข้นอก และประสานงานพิธีเปิดศูนย์ สอย.-สงขลา



- ผู้ดูแลการก่อสร้าง นาย ชัยรัตน์ เสถียร รองผู้ว่า ราชการจังหวัดและคณะกรรมการ ปรึกษาพิจารณางาน ธุรการและการก่อสร้าง

- ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ภาคใต้ สงขลา เมื่อสร้างเสร็จแล้วรอกการ ตกแต่งภายในและจัดภูมิทัศน์ โดยรอบก่อนพิธีเปิด



- เริ่มบริการวันแรก เมื่อวันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๔๓ มีพิธีสงฆ์ ตรวจคนไข้นอกและ บรรยาย พิเศษแก่ชมรมผู้สูงอายุ เรื่อง “คุณค่าของผู้สูงวัย”

- คณะกรรมการมูลนิธิรัฐบุรุษ เยี่ยมโครงการศูนย์สาธารณสุข ชุมชน ที่ปากอ อ.สิงหนคร สงขลา ที่มูลนิธิสร้างอาคาร ถาวรให้







● ปาฐกถาพิเศษ ●

เรื่อง “อยู่อย่างไร ให้วัยวัฒนา”

ในการสัมมนาเฉลิมพระเกียรติ

สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา

กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

ของ มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์ ฯ

ณ ตึกกัลยาณิวัฒนา โรงพยาบาลสงฆ์

วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๔๑

โดย ศ.บพ.ประสพ รัตนากร

ประธานกรรมการอำนวยการ

มูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์

## ขอพระราชทานกราบบังคมทูล ฝ่าละอองพระบาท

ข้าพระพุทธเจ้า สำนึกในพระเมตตาเป็นที่ยิ่ง ที่ฝ่าละอองพระบาท ทรงสละเวลา จากพระราชภารกิจนานับการมาสนพระทัยทรงอุปถัมภ์ มูลนิธิชีวิตพัฒนา ซึ่งจัดการ สัมมนาเฉลิมพระเกียรติในวันคล้ายวันพระราชสมภพ ในหัวข้อเรื่องอันยังประโยชน์สุขแก่ ประชาชนเป็นอย่างยิ่ง การพัฒนาชีวิตนั้นมีมาแต่โบราณกาล ดังเช่น พระบรมราชาบาท รัชกาลที่ ๓ ความตอนหนึ่งว่า

*“อันกุลบุตรจะสืบสายไปภายหน้า  
จงปรีชาเข้มแข็งทุกหมื่นขุน  
ให้ฝึกฝืนในกุศลผลบุญ  
อย่ามัวมุ่นฝันฝึนฝึนฝึน  
พึงสั่งเสพสัปปุสสุจริต  
รู้ชั่วชอบประกอบกิจเป็นแก่นสาร  
สดับเรื่องเรื่องปัญญาปรีชาชาญ  
สุภาสิตพิศดารหมั่นอ่านเรียน”*

ความเป็นมาของการบริการสุขภาพผู้สูงอายุในประเทศไทยนั้น เป็นการเริ่มทาง วิชาการด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งโรงพยาบาลประสาท พญาไทย พ.ศ. ๒๕๐๐ ได้พบคนไข้ที่เป็นอัมพาตและอัมพฤกษ์จำนวนมากเป็นผู้สูงอายุ จึงได้รวบรวมข้อมูลอันนำ สนใจ ต่อมาได้เสร็จพระราชดำเนนทรงเปิด **“ศูนย์วิจัยโรคหลอดเลือดสมองในผู้สูงอายุ”** ขึ้นในโอกาสเสด็จพระราชดำเนิน ทรงเปิดพระบรมรูปสมเด็จพระบรมราชชนก

ในการนั้น มีผู้สูงอายุเกิน ๑๐๐ ปี อยู่ในโครงการวิจัย ๒ ราย คือ ๑๐๑ และ ๑๐๕ ปี ผู้ซึ่งเคยเป็นช่างไม้ในการก่อสร้างพระที่นั่งอนันตสมาคม และวัดเบญจมบพิตร จึงได้ความ รู้มาก่อนตั้งชุมชนผู้สูงอายุขึ้น เมื่อ ๑ ธันวาคม ๒๕๐๐ โดยมูลนิธิวิจัยประสาท ในพระบรม ราชูปถัมภ์ ซึ่ง พระวรวงศ์เธอ กรมหมื่นพิทยลาภพฤฒิยากร ทรงเป็นองค์ประธาน จากนั้น จึงได้เผยแพร่สูตร ๕ อ. เพื่อ **“อยู่อย่างไร ให้วัยวัฒนา”**

๑. อ. ออกกำลังกาย
๒. อ. อากาศอันบริสุทธิ์
๓. อ. อาหารที่มีคุณค่า
๔. อ. อุจจาระ ไม่อมโรค-ไม่ท้องผูก
๕. อ. อารมณ์ ไม่ผันแปร ไม่วู่วาม

ปีต่อมาได้เปิดคลินิกผู้สูงอายุขึ้นอีกด้วย พร้อมทั้งการอบรม แพทย์ พยาบาล และ  
นักสังคมสงเคราะห์ ๗ รุ่น รวม ๓๔๐ ท่าน ออกไปจัดตั้งชุมชนผู้สูงอายุตามโรงพยาบาล  
และเปิดคลินิกผู้สูงอายุทั่วประเทศในการบริการสุขภาพผู้สูงอายุ จึงได้มีการพัฒนามาตาม  
ลำดับ

ณ บัดนี้ ข้าพระพุทธเจ้า ขอพระราชทานอนุญาตเสนอข้อคิดเห็น โดยที่มีบางตอน  
เป็นอุทาหรณ์ หรือเป็นคำประจำตัวในการบรรยาย หากเป็นการปล้ำพลาตประการใดขอ  
พระราชทานอภัย จะเป็นพระกรุณา หากที่สุตมิได้



## ท่านผู้มีเกียรติ

เรื่องผู้สูงอายุได้รับความสนใจไปทั่วโลก เมื่อองค์การอนามัยโลก ได้รณรงค์เรื่องสุขภาพผู้สูงอายุขึ้น เมื่อปี ค.ศ. ๑๙๘๑ ด้วยคำที่ว่า

### “Add Life to Years”

แต่ต้องมีคำ หรือ แก่แต่มีชีวิตชีวา พร้อมๆ กับการประชุมของทำเนียบขาว ซึ่งมีผู้ร่วมประชุมประมาณ ๔,๐๐๐ คน พิจารณารายงานของผู้เชี่ยวชาญจากนานาชาติ ทั้งจากไทยรวม ๒๒ คน พอจะย่อๆ ได้ว่า การจะกินอยู่อย่างไร จะอายุยืน มีดังนี้

๑. การกิน กินอาหารให้หลากหลาย ไม่เลือกมาก พยายามรับประทานผลไม้และผักให้มาก ลดไขมันลงให้น้อย *มันน้อย หวานน้อย เค็มน้อย* จะเป็นการดี เขาถึงบอกว่า วันๆ หนึ่งต้องมีผลไม้ ผัก แับงหรือข้าว นม เนื้อ ไข่ ปลาและโซ่ รวมทั้งของแห้ง เช่น ผลไม้แห้ง ถั่ว นานาชนิด

๒. การกินอยู่ให้น้ำหนักคงที่ โดยกินช้าๆ ครั้งละน้อยๆ และไม่ต้องกินบ่อย *ช้าๆ น้อยๆ ไม่บ่อย* หลีกเลี่ยงไขมัน น้ำตาล และเกลือ อย่างที่ว่า แต่อย่าลืมอาหารที่มีกากมีใยเส้นเพื่อไม่ให้ท้องผูก ไม่คุดและไปทุกอย่าง ถ้าจะต้องดื่ม ก็ดื่มเบาๆ เหมือนชาวญี่ปุ่น อายุยืนที่สุด ๑๒๗ ปี มีนักข่าวไปตามเที่ยวมากไหม กินมากไหม เล่นมากไหม อะไรมากไหม คำตอบจะเหมือนกันหมดคือ a little นิดหน่อย ซึ่งนักข่าวก็สรุปจากคำถามรวบยอดว่า เคล็ดลับของชีวิตคุณทวดคืออะไร ท่านก็ตอบเป็นใจความว่า No Extreme คือ ไม่มาก ไม่น้อย เหมือนกับที่เคยกราบเรียนตาม ๗พณฯ พระยามานวราชเสวี องคมนตรี เมื่อท่านอายุ ๙๕ ปี ยังแข็งแรง ความจำดี *ว่ามีเคล็ดลับอะไร* ซึ่งก็ได้ความว่า

๒.๑ เดินวันละ ๔๕ นาที และ พัก ๑๕ นาที

๒.๒ รับประทานอาหารน้อยๆ ที่ย่อยง่าย และไม่เผ็ดร้อน

๒.๓ อะไรที่เป็นทุกขารมณ์ อย่ารับไว้

อะไรที่เป็นสุขารมณ์ ขอให้เลือกรับเอา

นับว่าตรงกับสูตรแห่งความสุข ที่ ดร.ไลนัส พอลลิง ผู้รับรางวัลโนเบล ว่ามีปัจจัย ๓ ประการ คือต้องมี *ความสุข อายุจะยืน* ตรงกับที่พระท่านว่า *โกรธง่าย แก้เร็ว “โกรธาโต ปราบโว”* และต้องมีเพื่อน กับไม่ผิดศีล

ปัจจัย ๓ ประการแห่งความสุขนั้นคือ

๑. มีความเมตตา ปราบปราม และมองโลกในแง่ดี
๒. รู้จักพอใจตามอัธยาศัย ต้องหวังในสิ่งที่ไม่คาดหวังไว้บ้าง
๓. รู้จักพอดี พองาม ไม่มาก ไม่น้อย

เหล่านี้ เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี กล่าวไว้นำฟังว่า *“ใจสบาย”*

*“ใจผาสุกช่วยให้      สบายกาย  
กายเจ็บแต่ใจสบาย      ช่วยได้  
ใจทรุดจุดกายสลาย      รับโรค เร็วแกล  
กายทรุดใจทรุดให้      เร่งรู้ระวังมรณ”*

## ท่านผู้มีเกียรติ

ผมได้มีส่วนร่วมในคณะที่ปรึกษาและฝ่ายเลขาธิการ จัดการประชุมสมัชชาโลก ผู้สูงอายุ WAA ณ กรุงเวียนนา เมื่อ ค.ศ. ๑๙๘๒ ร่วมกับ ดร.เคอริแกน ประธานกรรมการ จัดประชุมซึ่งเคยมาหารือกันที่เมืองไทย ในชีวิตครอบครัวไทย และผู้สูงวัยของไทย จึงได้เสนอพระนามและนามผู้สูงวัย ซึ่งเป็นผู้นำของสังคมโลก เป็นตัวอย่างอันดีแก่ลูกหลาน ทางด้านการปกครอง การบริหารบ้านเมือง ด้านศีลธรรม โดยเฉพาะด้านมนุษยธรรม และสังคม

ที่คนไทยภาคภูมิใจ และทั่วโลกยกย่องผู้นำในด้านมนุษยธรรมคือ สมเด็จพระเจ้าของชาวไทย สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ดังในตอนที่ได้ตั้งมูลนิธิแพทย์อาสา พอ.สว. ได้รับสั่งถึงการทำงานร่วมกันในรูปอาสาสมัครว่า ความสำเร็จอยู่ที่รู้จักมองกันในแง่ดีและพระองค์ท่าน ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจต่อปวงชนอย่างไม่ย่อ จนพระชนมายุ ๘๐-๙๐ พรรษาและไม่ทรงอยู่ว่างตั้งพระราชนิพนธ์ของฝ่าพระบาทและจากข้อสังเกตที่พระองค์ท่าน พระราชทานพระเมตตาบารมี เรียกว่า **ผู้มีใจบุญ**

จากพระราชอิริยาบถ เสวยแต่น้อย มีผลไม้ และผักที่มีคุณค่า และทรงออกกำลังกายอยู่เสมอ ทรงกีฬาแบดมินตัน และเปตอง จึงเห็นได้ว่า กินอยู่อย่างไร ให้อายุวัฒนา มีอยู่เพียบพร้อมในพระองค์ท่าน และเช่นเดียวกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ องค์อุปถัมภ์ของมูลนิธินี้ ทรงเจริญรอยตามพระยุคลบาท เป็นที่น่าปิติที่ทรงริเริ่มมูลนิธิ ชีวิตพัฒนาขึ้น และด้วยการแลกเปลี่ยนทัศนะ ในเรื่องของผู้สูงวัย **คุณค่าของผู้สูงอายุ** อย่างเช่นในวันนี้

ในชีวิตที่ผ่านมา ของตนเอง ทำให้นึกถึงวันเกษียณอายุ เมื่อ ๑๘ ปีก่อน ได้ไปทำบุญที่ศิริราชพยาบาล ถวายเป็นพระราชกุศล สมเด็จพระบรมราชชนก ในบ่ายวันนั้นเอง ลูกศิษย์ลูกหา ได้อาสาบริการ ตรวจสุขภาพประจำปีให้ ตรวจอยู่ ๓ สัปดาห์ และบอกว่า **“ไม่ทราบว่าเป็นอะไร โดยที่ไม่มีอาการมาก่อน ถ้าอยากรู้ต้องผ่าดู”** ซึ่งก็ไม่อยากเข้าใจใครอยู่แล้ว เมื่อผ่าดูก็ได้ตั้งก้อนเนื้อ Polyps มา ๓ ก้อน นอกลำไส้ใหญ่ ผ่าตัดคู่นี้เดียวก็เรียบร้อย หมอบอกว่า มีเวลาเหลือมากเลยความตูดขับไตไส้พุง แดมตัดไส้ตั้งเสียด้วย จึงดีวันดีคืน สุขภาพแข็งแรงมาจนบัดนี้ ก็มีบ้างตกบันได จึงได้ความรู้สึกส่วนตัวว่า



## “ทำบุญได้บุญ”

ในส่วนของการปฏิบัติตน ก็คิดว่า คุณพ่อถึงแก่กรรม เมื่ออายุ ๕๖ ปี ประธานมูลนิธิวิจัยประสาท ท่านที่สองอายุยืนถึง ๙๕ ปี ส่วนตัวเองน่าจะรักษาสุขภาพได้ตามเป้าหมายด้วยการ

๑. ทำใจให้สบาย
๒. เป็นอยู่ง่ายๆ
๓. ไม่กินมากนัก
๔. ไม่พักผ่อนควร
๕. ไม่ด่วนวิตก
๖. ไม่ตกใจตื่น
๗. ไม่ฝืนธรรมชาติ
๘. ไม่ประมาทชีวิต
๙. ไม่คิดร้ายใคร
๑๐. ทำใจให้เป็นสุข

## สำคัญที่ใจ

มีคุณน้า-น้าสาว อายุยืนถึง ๑๐๒ ปี ใจดีมาก แต่พอใจเสียก็กินไม่ได้ ถึงอยากจะบอกว่า

“กอดลูกวันละนิด      จิตจะแจ่มใส  
กอดเมียวันละหน่อย      ค่อยคลายใจ  
กอดปู่ ย่า ตา ยาย      ไว้ด้วยช่วยให้อายุยืน”

ครอบครัวไทย ๓ ชั่วคน  
อบอุ่น ร่วมเย็น

ในวโรกาสมงคลดีดี ฝ่าละอองพระบาท เจริญพระชนม์พรรษา ครบรอบวันคล้าย  
วันพระราชสมภพในเดือน พฤษภาคม นี้ ข้าพระพุทธเจ้าร่วมกับชาวไทย ต่างร่วม  
ถวายพระพรชัยมงคล ดังพระนิพนธ์พุทธภาษิต “*อโรคยา ปรมาลาภา*” ของ สมเด็จพระ  
เทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในความว่า

“*ปัดหัวทั้งปัดท้อง ดอนพิน  
เป็นโรคสาระพัน เพิ่มไข  
โรคนากหลอกมหันต์ มหาทุกข์  
สิ้นโรคทั้งหลายได้ โลกนัทสุขเกษม*”

ในวาระดีดีอันเป็นมหามงคลนี้ ข้าพระพุทธเจ้า ขอถวายพระพรให้ทรงพระเกษม  
สำราญ ตลอดกาลสมัย

ด้วยเกล้า ด้วยกระหม่อม

## คำอภิปรายเพิ่มเติม เรื่อง “อยู่อย่างไร ให้วัยวัฒนา”

ในการศึกษาวิจัยการตายของแพทย์ โดยคณะผู้วิจัยด้านระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข สมัยหนึ่ง มีข้อสังเกตว่า แพทย์ผู้ที่เสี่ยงชีวิตและเสียชีวิตบ่อย จะอยู่ระหว่าง ๕๐-๕๕ ปี และเมื่ออายุเลย ๖๕ ปีไปแล้ว จะอายุยืนกว่า เรียกว่าตายยาก เช่นเดียวกับข้อสังเกตที่ว่า ผู้รับบำเหน็จ บำนาญ มีส่วนเกี่ยวข้องกันมากกับอัตราเสี่ยง โดยผู้รับบำนาญ **ค่อยอยู่ ค่อยใช้ ค่อยกิน ค่อยเที่ยว จะอายุยืนกว่า** ผู้ซึ่งรับบำเหน็จเป็นกอบเป็นกำ จะตายด้วยการโหมกิน โหมเที่ยว หรือมิฉะนั้น ล่วงลับไปเพราะหุนว่อง หรือทร่สหัสม์

### มีสูตรสากลอีกอันหนึ่งว่าสูตร 5 H

1. **Healthy** - แข็งแรง ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง
2. **Hearty** - ใจดี มีเมตตา มีน้ำใจ
3. **Hobby** - รู้จักใช้เวลาว่าง มีงานทำ
4. **Happy** - หาความสุขที่ถูกต้อง
5. **Humour** - หัวเราะไว้บ้าง สร้างอารมณ์ขัน

ผู้ซึ่งมีอายุยืนนั้น ได้ผ่านจุดอ่อน ๕ ประการ เช่นกันคือ

๑. ฟัน - เป็นจุดอ่อน อมโรค
๒. ยา - ทั้งยากิน และยาดื่ม จนเกินเหตุ
๓. กระจก - ระวังอุบัติเหตุ
๔. นอน - รู้จักพัก นอนแต่วัน ตื่นแต่เช้า
๕. อารมณ์ - ดูกระจกไว้ ดูเงาจะรู้ตัวเองว่า “โกรธง่าย แก้เร็ว”



ขอยกตัวอย่างเช่น คุณน้ำ - นางสาว อายุ ๑๐๒ ปี ไม่มีครอบครัวอยู่กับญาติพี่น้อง และลูกหลานมาเรื่อยๆ ใจดี สุขดี มีเงิน ก็แจกหลาน มีอาหารก็แจกญาติ กินอยู่ง่ายๆ ชอบอาหารไทยเป็นหลัก มีน้ำพริก ผัก ปลาหู ยืนพื้น อายุยืนเพราะอาหารกาย และอาหารใจ จนอายุ ๑๐๐ ปี มีคนคอยดูแลอยู่ด้วย จะเข้าครัวให้ได้ เพื่อจะไปทำอาหารเลี้ยงหลาน เหล่านี้นตรงกับที่ ประธานาธิบดีโรสเวลท์ ได้กล่าวไว้ครั้งหนึ่งว่า

**“ที่ท่านทั้งหลาย ได้ยกย่องข้าพเจ้า ในความสำเร็จของการบริหารบ้านเมืองนั้น ความจริงงานบริหารเป็นงานที่อยากทำทีหลังที่สุดแต่ที่อยากมากที่สุดควรทำก่อนสิ่งอื่นใด คือ อยากรักษาใจ ช่วยเป็นผู้นำทางใจให้ลูกหลาน - “ใจดี กายดี มีอายุยืน”**

ขอบอกว่าทำง่าย ๆ คือ

**“พูดจาภาษาดอกไม้ ทำใจให้เป็นสุข  
ไม่ก่อทุกข์ให้ใคร อย่ายุ่นวายกับโลกมากนัก”**  
อายุยืนแน่

ดังที่ครูเทพ กล่าวไว้ว่า

“เราเกิดมา	ต้องร่า	เริงเข้าไว้
จะบูดบึ้ง	ทำไม	ไม่สดชื่น
หัวเราะเป็น	เล่นหรือจริง	ยิ่งครึกครื้น
อายุยืน	หมื่นปี	ดีไหมล่ะ”

ส่วนสำคัญอีกด้านหนึ่งที่ แก่แต่มีชีวิตชีวา - แก่แต่มีค่า อยู่ที่คุณลักษณะของ ผู้ทรงไว้ซึ่งวิบุลย์ ๕ ประการ

๑. สุขภาพดี            ทั้งกาย ทั้งใจ ทุกอย่างจะแจ่มใส อายุยืน *Healthy*
๒. มีความหวัง        ไม่ทอดอาลัยในชีวิต *Hopefulness*
๓. บุคลิกภาพดี        เป็นที่น่ารัก ไม่ก่อความรำคาญ *Charming Personality*
๔. พูดจาเชื่อถือได้    รักษาคำพูด *Trustworthiness*
๕. มีศักดิ์ศรี            เป็นผู้ใหญ่รักศักดิ์ศรีผู้นำทางใจให้ลูกหลาน *Dignity*

โดยที่มีภานิตไทย ๆ กล่าวไว้ว่า

“กับผู้น้อยคอยเฝ้าแม่แลเห็นอก  
การุณยกแก่ทุกข์ส่งสุขให้  
แม่เมตตาคำจุนอุ้นอกใจ  
สมวิสัยให้เคารพนบบูชา”

พอดี พองาม ตามอัฏตภาพ จะอยู่เย็นเป็นสุข แล้วจะอายุยืน

“ทำบุญอย่ารู้ร้าง สร้างกุศลอย่ารู้โรย” แล้วจะอายุยืน

มารดาบิดา เป็นที่ควรค้ำน้บของบุตร

บุตรควรเคารพน้อม ภัคดี

แสดงกตเวที

มากล้น

แก่บุพพอาจารย์

พรหมท่าน

บุชิตพระคุณพัน

เพียบพร้อมกตัญญู

## สุขภาพจิต ผู้สูงอายุ

โดย ศ.นพ.ประสพ วัฒนากร

---

สุขภาพจิตในปัจจุบัน และปัญหาทางใจในผู้สูงอายุ เรื่องนี้มีผู้สนใจมากมาย ขอเรียนว่าในปัจจุบัน ปัญหาเรื่องผู้สูงอายุไม่ใช่แค่เพียงว่าเป็นเรื่องของการรักษาโรคในยามแก่ แต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องไปถึงเรื่องเศรษฐกิจ ด้านพัฒนาแรงงาน ด้านปัญหาการพัฒนาชุมชน ตลอดจนไปถึงการส่งเสริมสุขภาพ ในระบบสาธารณสุขพื้นฐาน ซึ่งทั่วโลกกำลังรณรงค์กันอยู่ว่า ในปี ค.ศ. 2000 (พ.ศ. ๒๕๔๓) แต่ละคนก็จะมีความสุขในทางสุขภาพดีกันอย่างทั่วหน้า ตรงกับคำในภาษาอังกฤษที่ว่า Health for all by the year 2000 คือ มีการรณรงค์ให้ทุกคนมีสุขภาพดีทั่วหน้า ในปี ๒๕๔๓ ทั้งนี้ เพราะว่ามีปัจจัยหลายอันที่ควรจะมาคำนึงกัน เกี่ยวกับเรื่องอายุขัยของคน ซึ่งเห็นได้จากว่าการที่จะมีการส่งเสริมอนามัยดีขึ้น การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมได้ผลกว้างขวางขึ้น และตัวคนเราแต่ละคนรู้จักการที่จะรักษาตัวพัฒนาตัวเองได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น จึงทำให้อัตราส่วนของอายุยืนนั้นสูงขึ้นมาก จากเมื่อ ๕๐ ปี ผู้ชายอายุยืน ๔๘ ปี โดยเฉลี่ย แต่เดี๋ยวนี้ถึง ๖๘ ปี นอกจากนั้นสุขภาพสตรีสูงถึง ๗๒ ปีโดยเฉลี่ย

จากการสำรวจของ สหประชาชาติ ได้พบว่าในโลกมีพลเมืองประมาณ ๖๐๐ ล้าน คนที่อายุเกิน ๖๐ ปีขึ้นไป ทางเอเชียมีประมาณ ๒๐๐ ล้านคน ซึ่งแต่เดิมผู้มีอายุเฉลี่ย ๖๐ ปีขึ้นไป ประมาณ ๕% ของพลเมือง แต่เดี๋ยวนี้สูงถึง ๑๒% ของพลเมือง ถ้าคิดในอัตราส่วนนี้ และเป็นข้อเท็จจริงในประเทศไทยเรามีผู้สูงอายุเพียง ๓ ล้านคน แต่ตัวเลขนี้ ไม่ใช่ตัวเลขที่เล็กน้อย ประเทศที่เขาพัฒนามากๆ เช่น ญี่ปุ่น อิสราเอล มีผู้สูงอายุสูงขึ้นไปถึง ๑๗% ของพลเมืองที่มากที่สุดคือ ฝรั่งเศส มีถึง ๑๘% ที่เป็นคนสูงอายุ

เมื่อเรามองดูในเหตุการณ์ของบ้านเราจะเห็นว่า ในส่วนชนบทตามท้องถนน ทิวกันดารจะมีผู้อยู่บ้าน ๒ จำพวกคือ เด็กที่ช่วยตัวเองไม่ได้ อายุต่ำกว่า ๕ ขวบก็มาก กับ ผู้ใหญ่อายุเกิน ๖๐ ขึ้นไป ซึ่งเจ็บไข้ได้ป่วยกระเสาะกระแสะช่วยตัวเองลำบาก จะเห็นได้ว่าสังคมเปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งมากขึ้นโดยที่ลูกหลานไปศึกษาในเมืองในส่วนกลาง



เมื่อศึกษาเสร็จแล้วจะไปทำงานที่อื่น ถ้าหันมารับข้อเท็จจริงว่าในพลเมือง ๑๐๐% จะมี ๘๐% อยู่ในชนบท ถ้าหาก ๘๐% อยู่ในชนบทเป็นผู้สูงอายุกับเด็ก ซึ่งช่วยอะไรไม่ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย การพัฒนาชนบทอย่างที่เราหวัง ๆ กันอยู่ จะทำให้ไม่ได้ตามเป้าหมาย เพราะว่าคนหนุ่มสาว ไม่ได้อยู่ในชนบท อีกส่วนหนึ่ง คือ เราอายุยืนขึ้นสุขภาพยังดีอยู่ เมื่อปลดเกษียณไปแล้ว ๖๐ ปี กว่าที่จะหมดกำลังที่จะทำอะไรต่อไป อายุ ๘๐ ปี ในช่วง ๒๐ ปี ไม่น่าจะเป็นการเสียเปล่า ควรจะทำประโยชน์อะไรได้มาก ดังจะเห็นได้จาก รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เคยมีอายุ ๗๐ ปี ยังตระเวนไปทั่วประเทศ ไปตรวจราชการในด้านต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง เพราะฉะนั้นเกือบจะไม่มีปัญหาว่า ผู้สูงอายุนั้นยังสามารถช่วยพัฒนาประเทศได้ในหลายประการ ข้อเท็จจริงเหล่านี้ จึงทำให้เกิดการหาความร่วมมือกันขึ้น สหประชาชาติจึงได้จัดประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับเรื่อง ผู้สูงอายุ World Assembly on Aging ซึ่งประชุมในกลางปี ๒๕๒๕ มาศึกษาในด้านสุขภาพ สวัสดิการ การครองชีพ และพัฒนาสังคม ในด้านเกี่ยวกับแรงงานผู้สูงอายุ

ซึ่งคงจะพูดกันในเรื่อง

- เราจะช่วยผู้สูงอายุให้มีความสุขในปัจจุบันได้อย่างไร
- ผู้สูงอายุที่มีอยู่เป็นจำนวนมากจะมาพัฒนาสังคมได้อย่างไร
- การสงเคราะห์แก่ผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นด้านสวัสดิการและทางด้านสุขภาพจิต ควรจะปรับปรุงให้ดีกว่าที่เป็นอยู่อย่างไรบ้าง

ผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป แต่ไม่เกี่ยวกับการเกษียณ ในประเทศเขตร้อน โดยมากอายุ ๕๕ ปีก็เกษียณ เช่น มาเลเซีย ออฟริกา สำหรับสากลทั่วไปใช้ ๖๐ ปี แต่ในบางประเทศที่เขามีคนอายุยืนมาก ๆ เช่น ในทาง สวีเดน นอร์เว เดนมาร์ก เกษียณอายุ ๗๐ ปี ในอเมริกา ยุโรป ๖๕ ปี แต่ผู้สูงอายุเป็นที่เข้าใจกันว่า ๖๐ ปีขึ้นไป คือ ผู้สูงอายุ

ในสมัยโบราณก็มีการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุกันด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การบริหารร่างกาย ตัดตน การใช้พวกสมุนไพร แสวงหาสัตว์บางชนิดมาบำรุงร่างกายในวัยสูงอายุ เช่น ตั๊ก ตั๊กปลาไหล ที่เชื่อกันจนถึง โสม เขากวาง เป็นต้น ในบางประเทศถึงกับทำเป็นอุตสาหกรรม

เช่น สวิสเซอร์แลนด์ ทำอุตสาหกรรม ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยให้มีการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ให้มีการทำกิจกรรมให้เต็มที่เพื่อผ่อนคลายความเครียด มีกิจกรรมในทางพลกำลังให้สูงขึ้น หรือเปลี่ยนอาหารเป็น พืชผัก ซึ่งจริง ๆ แล้ว ไม่ได้อยู่ที่พวกเหล่านี้ แต่อยู่ที่ว่า ห่างจากเหตุการณ์สับสนที่เราเคยจำเจออยู่แล้ว ช่วยให้เราเกิดความมั่นใจในตัวเองขึ้น มีความสบายใจขึ้น

คำว่าสูงอายุนี้ นอกจากจะดูตัวอายุแล้ว เรายังต้องดูถึงความแปรปรวนของร่างกาย และจิตใจอะไรบ้าง ซึ่งก็มีอยู่ดังนี้

๑. เกิดการอ่อนเพลีย โดยไม่ได้ออกกำลังกาย หรือ ออกแรงแต่น้อย แต่อ่อนเพลียมากกว่าปกติ
๒. อาการปวดมืออาการเจ็บปวดอันไม่ใช่มาจากความพิการและจะเปลี่ยนที่ไปเรื่อย ๆ
๓. การพูด เสียงพูดจะแปรไปไม่สดใส ไม่เป็นระฆังเงินเหมือนดังแต่ก่อน คือเสียงหยาบและเสียงขก
๔. การเดิน ผู้สูงอายุจะเดินชอยเท้าถี่เข้า หัวทิ่ม เดินหัวบักไปข้างหน้า เพราะความเกร็งของกล้ามเนื้อ
๕. การนอน ผู้สูงอายุจะนอนน้อยลง ไม่ค่อนนอนเอาทีเดียว หรือ นอนแล้วตื่นเร็ว
๖. ความจำ เรื่องปัจจุบันจำไม่ค่อยได้เหมือนแต่ก่อน แต่จำในเรื่องเก่า ๆ สนใจในเรื่องประวัติ แต่ในเรื่องปัจจุบันจำไม่ได้
๗. เกิดการเปลี่ยนแปลงอีกเกี่ยวกับในด้านอาการแทรกซ้อน เช่น เป็นลม ตัวเย็น หรือมีอาการกระดูกขึ้นมา หรือ หายใจไม่ออกขึ้นมา เหมือนกับถูกโจมตี คืออะไรอะไรมันรวมเราไปหมด
๘. อารมณ์เศร้า และการหดหู่ ระวางง่าย ใจน้อย ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นตัวอย่างย่อ ๆ ถ้าเข้าข่ายเหล่านี้ก็เริ่มแสดงว่าเป็นผู้สูงอายุ และมักจะเปลี่ยนแปลงได้ตั้งแต่อายุ ๔๕ ขึ้นไป มากบ้างน้อยบ้าง ตรงกับในวัยของผู้หญิงที่เริ่มหมดประจำเดือน



ในส่วนด้านจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจหลายอย่าง เช่น บ่นมากขึ้น นอกจากบ่นแล้วก็พูดซ้ำซาก ความลังเล ความจู้จี้เอามากๆ เรื่องการกินอยู่หลับนอน เอาแต่ใจตัวเอง คล้ายๆ กับถ้าฉันพูดต้องฟังนะ อะไรทำนองนี้เกิดขึ้น นอกจากเอาแต่ใจตนเองแล้ว ยังชอบยุ่งเรื่องของคนอื่นอีก บางทีชวนเพื่อนไปกินเลี้ยง วันเกิดก็ไม่ใช่ วันเกิดเมียก็ไม่ใช่ ครอบรอบแต่งงานก็ไม่ใช่ ไล่ไปไล่มาก็ได้ความว่า ตีใจแม่ยายตายเป็นต้น นอกจากนี้บางคนหาโรคอยู่เรื่อย เดือนนี้มาโรคหนึ่ง เจ็บหู เดือนหน้ามาโรคหนึ่ง ปวดท้อง มีคำพูดว่า ลักษณะนิสัย หรือ “โรคนิสัย” คือ ต้องมีโรคถึงจะมีความสุข อันเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจผู้สูงอายุ เพราะฉะนั้น ปัญหาด้านจิตใจจึงตามมา

แต่ก่อนจะไปถึงเรื่องนั้นเรามามองดูคน ใน ๓-๔ ล้านคน ของผู้สูงอายุในประเทศไทยถูกทอดทิ้งเป็นจำนวนมาก เพราะความนิยมแยกออกจากพ่อ แม่ ไปเช่าเรียนบ้าง ไปทำงานที่อื่นมากขึ้น นอกจากถูกแยกโดยลูกหลานแล้ว สังคมยังสร้างช่องว่างขึ้นอีก ซึ่งกระทบกระเทือนถึง สุขภาพจิตด้วย ปัญหาในด้านต่างๆ โดยเฉพาะสุขภาพจิตผู้สูงอายุนั้น เป็นสิ่งซึ่งเกิดขึ้นกับคนในวัยเช่นนี้ทุกคน การดิ้นรนเพื่อขจัดความแก่ ความน้อยเนื้อต่ำใจที่ได้รับจากลูกหลาน การยอมรับที่ลดลง ต่าง ๆ เหล่านี้ทั้งหมดทั้งสิ้นอยู่ที่ว่า อยากรมีความสุข แต่ความสุขนั้นต้องทั้งสองอย่าง คือ สุขกาย และสุขใจ

สุขกายนั้นต้องมาตัวว่า มีโรคอะไรบ้างในผู้สูงอายุ ในผู้สูงอายุมี ๗ โรคที่สำคัญ

๑. โรคข้อกับกระดูก บ่อยที่สุดเดินไม่ค่อยไหว ปวดข้อ ก้มไม่ค่อยลง ปวดหลัง เครื่องทุ่นแรง จึงมีมากขึ้น เช่น มีรถสำหรับผู้สูงอายุโดยไม่ต้องใช้เท้าเป็นต้น
๒. โรคเบาหวาน ซึ่งเป็นกันมาก ทั้งนี้โดยที่การควบคุมอาหารและการครองชาติไม่ได้สัดส่วนกัน จากเบาหวานธรรมดาโยงมาถึงมี ผีผักบัว หรือเป็นแผลแล้วไม่หาย หายช้า อักเสบ
๓. โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง
๔. โรคที่เกี่ยวกับ ปอด ปอดโป่ง พอง หลอดลมขยายตัว ไอเรื้อรัง หรือหลอดลม อักเสบ พิกการตลอดไป โดยเฉพาะพวกที่สูบบุหรี่จัด



๕. โรคที่เกี่ยวกับระบบประสาท ผู้ชายมีต่อมลูกหมากโต หญิง ภาวะขาด  
หมดประจำเดือน และโรคไตต่างแทรกขึ้นมา
๖. โรคทางจิต ความหลงลืม ความพิการของอารมณ์ จนกระทั่งฆ่าตัวตายอยู่บ่อย ๆ
๗. โรคเกี่ยวกับสมอง เป็นอัมพาต ส่วนที่เปลี่ยนแปลงแล้วได้รับความทรมาณมาก คือ  
สมองฝ่อเหี่ยว จำอะไรไม่ได้ และนอกจากนี้ หลอดโลหิตสมองแตก เป็นอัมพาต  
หรือว่าตีบ กังอัมพาต หรือที่บางท่านใช้คำว่า อัมพฤกษ์

เหล่านี้คือความเปลี่ยนแปลงในหมู่ผู้สูงอายุ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นมาอย่างนี้  
ทั่วโลกจึงได้มีการศึกษาขึ้นมา ศึกษาในเรื่องการแพทย์ผู้สูงอายุ GERIATRIC MEDICINE  
เพราะการรักษาผู้สูงอายุต้องใช้เทคนิคพิเศษ การผ่าตัดและการให้ยาแก่ผู้สูงอายุต้องใช้  
เทคนิคพิเศษอย่างมาก ในการรักษาผู้สูงอายุ ในบางประเทศจึงมีโรงพยาบาลเฉพาะผู้สูงอายุ  
**Geriatric Hospital** และในบางประเทศมีกฎหมายเลยว่า ถ้าโรงพยาบาลทั่วไป  
ถ้ามีเตียงเกิน ๓๐๐ เตียง จะต้องมีเตียงแยกสำหรับผู้สูงอายุอย่างน้อย ๑๐% แต่ทั่วไปแล้ว  
ประมาณ ๓๐% - ๔๐% ของคนไข้ป่วยเรื้อรังตามโรงพยาบาลต่างเป็นผู้สูงอายุ

### การส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

๑. ผู้สูงอายุเราควรจะได้มีการส่งเสริมสุขภาพจิตให้แก่ท่าน อย่างเช่นเมื่อรู้ว่า  
ผู้สูงอายุใจน้อย คือ มีอารมณ์แปรปรวนง่าย เราต้องให้ความอดทน และมีความเข้าใจ  
เหมือนกับพระยาอนุমানราชชน ราชบัณฑิตของไทยที่กล่าวไว้ว่า ความสุขเปลี่ยนไปตามวัย  
ถ้าหากว่าคนอายุน้อย ความสุข คือ การเล่น หนุ่มสาวความสุข คือ ความรัก กลางคน คือ  
งานที่เกี่ยวกับเกียรติยศและชื่อเสียง แต่สำหรับผู้สูงอายุ คือ ความหลัง ดังนั้นลูกหลาน  
จึงต้องยอม และทนฟังผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุจะเล่าเรื่องเก่า ๆ ต้องมีความเข้าใจ มีความเห็นใจ  
จะสามารถช่วยสุขภาพจิตผู้สูงอายุได้

๒. อีกส่วนหนึ่งมีผู้สูงอายุเดือดร้อนมากคือ การถูกทอดทิ้ง ถ้าเราพูดว่าถูกทอดทิ้ง  
จะรุนแรงไป ควรพูดคำว่า ความว้าเหว่ เพราะลูกหลานทอดทิ้งจึงเกิดความว้าเหว่

๓. เรื่องความสุขในบ้าน ดังที่เคยนำเรื่องนี้ไปพูดหาหรือในกลุ่มประเทศอาเซียน

๕ ประเทศหลายครั้ง เขาบอกว่าไม่มีปัญหา เพราะประเทศทางเอเชียของเรายังมีวัฒนธรรมดี  
ยังมีความเคารพในผู้ใหญ่ ชูแลผู้แก่ผู้เฒ่า ไม่จริงแล้วละเดี๋ยวนี้ ไม่เป็นอย่างที่คิดไว้ และ  
บางกรณีจะเห็นได้ว่าการที่มีผู้สูงอายุอยู่ ก่อให้เกิดภาวะแก่ลูกหลานก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม  
เพราะฉะนั้น เราต้องทำความเข้าใจโดยให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุ และเตรียมการแก้ไขไว้ตั้งแต่  
บัดนี้ คือวัยก่อนเกษียณ

๔. ไม่ให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง คนแก่ก็มีลมหายใจ คนแก่ก็มีหัวใจ ไม่ใช่จะนึกแต่  
อย่างเดียวว่า เมื่อไหร่จะล้มหายตายจาก นอกจากถูกทอดทิ้ง ใจน้อย น้อยใจแล้ว  
มีเรื่องเกี่ยวกับความระแวงเกิดขึ้นด้วย ระแวงว่าบุตรหลานจะไม่เลี้ยงตนบ้าง ระแวงเรื่อง  
ทรัพย์สินสมบัติของตนเองบ้าง

๕. ถ้าเราจะช่วยผู้สูงอายุให้มีสุขภาพจิตดี จะช่วยได้อย่างไรบ้าง?

การให้แก่วิตชีวิต หรือปรับวิถีชีวิตด้วยการถามตัวเองบ่อย ๆ และก็ปฏิบัติง่าย ๆ ดังนี้

๕.๑ ถามตัวเองว่า **วันนี้ฉันได้ออกกำลังกายบ้างหรือยัง** เพราะการ  
ออกกำลังกายทำให้สดชื่นเจริญอาหาร หรืออย่าให้ท้องผูก ถ้าไม่ได้เคลื่อนไหว ไม่ได้  
ออกกำลังกาย ร่างกายไม่ปกติ สุข จิตใจไม่แจ่มใส

๕.๒ ถามตัวเองว่า **วันนี้ฉันได้ลดความกังวลบ้างหรือยัง** กังวลเรื่องตัวเอง  
คนอื่น กังวลในลักษณะที่ซ้ำซาก

๕.๓ ถามตัวเองว่า **วันนี้ได้ฝึกความจำบ้างแล้วหรือยัง** หลายคน  
ไม่เอาใจใส่ทำให้ความจำเสื่อม

๕.๔ ถามตัวเองว่า **วันนี้ฉันทำงานที่เป็นประโยชน์บ้างแล้วหรือยัง**  
เพราะว่าหลายคนนั่ง ๆ นอน ๆ แล้วอาจจะไปนั่งทอดอาลัยคิดเรื่องเก่า ๆ ซึ่งอาจก่อให้เกิด  
ความกังวลใจได้ อาจทำให้นอนไม่หลับ

๕.๕ ถามตัวเองว่า **วันนี้ฉันได้ช่วยใครบ้างหรือยัง** คนเราเมื่อได้ช่วย  
คนอื่นแล้ว จะทำให้จิตใจสบาย โดยเฉพาะผู้ใหญ่ ช่วยแนะนำลูกหลาน ช่วยให้กำลังใจ  
ปลอบใจ ก็นับว่าสุขภาพจิตของท่านอาจจะดีขึ้นมาก



๕.๖ ตามตัวเองว่า **วันนี้ฉันได้พักผ่อนบ้างหรือยัง** ควรจะหาเวลานอนพักผ่อนการนอน นอนกลางวัน กลางคืนจะต่างกัน ความสดชื่นต่างกัน นอนกลางวันความสดชื่นมีมากกว่า ถ้าความสดชื่นน้อยไป ความหงุดหงิดจะตามมา

๕.๗ ตามตัวเองว่า **วันนี้ฉันได้มีความสุขรื่นเริงบ้างแล้วหรือยัง** สุขภาพจิตจะดีได้ ต่อเมื่อรู้จักทำใจให้เป็นสุข ต้องรู้จักคิด ต้องรู้จักหัวเราะบ้าง รู้จักแจ่มใส เพราะหลายคนแม้จะพยายามทำหน้าที่ให้ดีแต่จิตใจไม่เป็นสุข ก่อให้เกิดความทุกข์ได้

การส่งเสริม สุขภาพจิตในปัจจุบันวัย เราเคยพูดกันหลายครั้งซึ่งเป็นของง่ายคือ **สูตร ๕ อ.**

- อ ๑. ออกกำลังกาย **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** ให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว
- อ ๒. อาหาร **รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย รสไม่จัด มีคุณค่า** อย่ารับประทานมาก แต่บ่อยครั้งได้ โดยครั้งละน้อยๆ
- อ ๓. อูจจาระ **อย่าให้ท้องผูก เพราะท้องผูก แสดงว่าเราอมโรค** ควรถ่ายอุจจาระให้เป็นปกติ อย่าเหนียวซี
- อ ๔. อารมณ์ **สร้างอารมณ์ให้สงบ นึกอารมณ์ให้เป็นปกติ ความโกรธ** ทำให้ฉิบหาย โกรธง่ายจะแก่เร็วเหมือนพระท่านว่า **“อยากเป็นคนงาม อย่าว่าวามโกรธง่าย**  
**อยากเป็นคนสบาย อย่าเบื่อหน่ายความเพียร”**
- อ ๕. อากาศ **ให้ได้รับอากาศถ่ายเทดี และตากแดดเสียบ้าง**

ขอให้เราเข้าใจ เห็นใจ และให้ความสำคัญ แก่ผู้สูงอายุ เพื่อสุขภาพจิตของทุกคน

คติโบราณท่านว่าไว้ดังนี้

**“คนใดละพ่อ ทั้ง มารดา**      **อันทุพลขรภาพแล้ว**  
**ขับไล่ไปมีปราณีเมตต**      **คนดังนี้ ๆๆ แลแล้ว คลาดพันภัยพาล”**





สาส์น

นายแพทย์สุจรีต ศรีประพันธ์

ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

เนื่องในโอกาสเปิดศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ จังหวัดสงขลา

ผมขอแสดงความชื่นชมยินดี ในโอกาสเปิดศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ จังหวัดสงขลา เพื่อเป็นศูนย์กลางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเมื่อเข้าสู่ปัจฉิมวัยได้อย่างมีความสุข

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่ความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ การที่จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่ได้อย่างมีความสุข จึงจำเป็นที่จะต้องหาแนวทางในการทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี ผมจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ จังหวัดสงขลา จะเป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ในการให้บริการเตรียมความพร้อมแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ การดูแลสุขภาพเบื้องต้นของตนเอง การโภชนาการที่ได้สัดส่วน การออกกำลังกายที่เหมาะสม ตลอดจนให้ความรู้และหลักในการดูแลสุขภาพแก่ผู้มีหน้าที่ในการดูแลบริบาลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุก้าวย่างไปสู่วัยสูงอายุได้อย่างมั่นคงปลอดภัย

ในโอกาสนี้ กระทรวงสาธารณสุข ขอขอบคุณ มูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ที่บริจาคทุนสร้างศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุแห่งนี้ และผมขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ได้โปรดบันดาลให้เจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ จังหวัดสงขลา มีความเจริญรุ่งเรือง ถึงพร้อมด้วยพลังการ พลังใจ และพลังสติปัญญา เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการสร้างสรรค์ให้ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ จังหวัดสงขลา เจริญวัฒนาสืบไป



(นายแพทย์สุจรีต ศรีประพันธ์)

ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

**สาส์น**  
**ของ**  
**นายบัญญัติ จันทน์เสนาะ**  
**ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา**

ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ล้วนเป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่า และผ่านการสร้างสรรค์คุณประโยชน์แก่สังคม และชาติบ้านเมืองมาเป็นเนิ่นกอนันต์ ควรที่สังคมส่วนรวม และคนรุ่นหลังจักได้ดูแลและช่วยเหลือเกื้อกูลร่วมกัน

ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ สงขลา เป็นกุศลเจตนาของมูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ที่ได้ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข จัดสร้างขึ้นเพื่อสนองแนวดำริของ ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ประธานองคมนตรีและรัฐบุรุษในภูมิภาคของประเทศไทย ตามปฏิธานที่ว่า “เกิดมาต้องตอบแทนคุณแผ่นดิน”

ในนามของชาวสงขลาทั้งมวล ขอขอบคุณมูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ผู้มีจิตศรัทธาและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายเป็นอย่างยิ่ง

หวังว่าศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ สงขลา แห่งนี้ จักอำนวยประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ และพี่น้องชาวสงขลา รวมถึงชาวใต้ ได้อย่างมีคุณค่ายิ่งสืบไป



(นายบัญญัติ จันทน์เสนาะ)  
ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา



## สารสัน

ของ

### อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงขลา แพทย์หญิงทิพย์วดี บำเพ็ญบุญ

(ตุลาคม ๒๕๔๐ - ตุลาคม ๒๕๔๒)

.....

ด้วยมูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ได้จัดให้มีโครงการเพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติโครงการ โดยเสด็จพระราชกุศล และโครงการต่างๆ ตลอดมา อันเป็นประโยชน์แก่ประชาชนทั่วทุกภาคของประเทศไทย และเนื่องในวโรกาสมงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษาครบ ๖ รอบ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๒ ท่านประธานองคมนตรีและรัฐบุรุษ ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นประชากรกลุ่มที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ประกอบกับปี พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุและปี พ.ศ. ๒๕๔๓ เป็นปีสุขภาพดี ถ้วนหน้าของกระทรวงสาธารณสุขจากแนวคิดและคำริชของ ฯพณฯ จึงได้ถ่ายทอดสู่คณะกรรมการมูลนิธิโดยประธานคณะกรรมการผู้อำนวยการมูลนิธิรัฐบุรุษศาสตราจารย์นายแพทย์ประสพ รัตนากร ได้เดินทางไปที่จังหวัดสงขลา และจัดให้มีการประชุมปรึกษาหารือในระดับผู้บริหารของจังหวัด ซึ่งรวมถึงผู้ว่าราชการจังหวัด, นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงขลา ฯลฯ จนได้ผลสรุปว่าเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะจัดตั้ง “ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ จังหวัดสงขลา” ขึ้นที่โรงพยาบาลสงขลา จึงได้มอบหมายให้ข้าพเจ้า ซึ่งดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลในขณะนั้น จัดทำโครงการและนำผลสรุปจากการประชุมไปปรึกษากระทรวงสาธารณสุข และมอบหมายให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ประสานงาน อย่างต่อเนื่อง ภายใต้เงื่อนไขการสนับสนุนงบประมาณการก่อสร้างจากมูลนิธิฯ และกระทรวงสาธารณสุขรับผิดชอบด้านการจัดหาครุภัณฑ์การแพทย์ และการบริหารงานให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ การดำเนินการต่างๆ เป็นไปตามขั้นตอน ด้วยความเห็นชอบของกระทรวงสาธารณสุข จนกระทั่งได้มีการประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์ เมื่อวันที่ ๓๑

สิงหาคม ๒๕๔๑ โดย ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ และการก่อสร้างได้เริ่มดำเนินการเรื่อยมาตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๔๒

นับเป็นความภาคภูมิใจของประชาชนชาวภาคใต้ โดยเฉพาะชาวจังหวัดสงขลา ตลอดจนคณะกรรมการทุกท่านที่ได้เสียสละเวลา ร่วมแรง ร่วมใจ เพื่อให้การก่อสร้างดำเนินการไปด้วยความเรียบร้อย และเสร็จภายในกำหนดเวลาตามสัญญา

ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้นี้ จะให้บริการทางด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ คลินิกผู้สูงอายุ ชุมชมผู้สูงอายุ และการศึกษาค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุ เพื่อการเผยแพร่ตลอดถึงการดำเนินงานที่จะเป็นรูปแบบเพื่อการจัดตั้งศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุในภาคอื่นๆ ต่อไป นับเป็นกุศลของผู้สูงอายุที่จะได้มีสถานที่ที่ให้บริการด้านสุขภาพอนามัยอย่างถูกต้อง เหมาะสม ช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าก่อให้เกิดความเท่าเทียมกันในชีวิตของผู้สูงอายุ และเป็นโอกาสที่จะได้มีการสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดระหว่างช่วงอายุที่ต่างกันได้ต่อไป ภายใต้แนวคิดขององค์การสหประชาชาติ (United Nations) ที่ประกาศให้ปี พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุ ตามคำขวัญที่ว่า *“Towards a Society for all age”*

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้า ขอให้การดำเนินงานของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ มีความเจริญรุ่งเรือง และเป็นที่ยังแก่ผู้สูงอายุที่มารับบริการตลอดไป อีกทั้งขอให้เจ้าหน้าที่ทุกท่านมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความรู้และมีกำลังใจที่เข้มแข็งที่จะให้บริการผู้สูงอายุและผู้ป่วยทั่วไปได้อย่างมีคุณภาพต่อไป



(แพทย์หญิงทิพย์วดี บำเพ็ญบุญ)

สาธารณสุขนิเทศก์ เขต ๑



**สารสั้น**  
**ของ**  
**ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงขลา**

.....

ข้าพเจ้าและเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสงขลาทุกท่าน มีความยินดีและภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ที่โรงพยาบาลสงขลาของเราได้มีโอกาส รับใช้ผู้สูงอายุชาวภาคใต้ โดย มูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ได้บริจาคเงินสร้าง ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ ในบริเวณโรงพยาบาลสงขลา

นับเป็นความกรุณาอย่างสูงของ ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ที่เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ โดยศูนย์ฯ แห่งนี้ เป็นศูนย์ฯ ที่ให้บริการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยตรวจสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต ส่งเสริมการออกกำลังกาย และสนับสนุนให้มีกิจกรรมต่างๆ ของชมรมผู้สูงอายุชาวภาคใต้ ให้บริการเรื่องกายภาพบำบัดและกิจกรรมบำบัดต่างๆ รวมทั้งให้บริการด้านทันตกรรม และทำการค้นคว้าวิจัยเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยศาสตราจารย์ นายแพทย์ประสพ รัตนากร เป็นผู้ให้คำแนะนำ ส่งเสริม สนับสนุนทางด้านการบริหาร การบริการ และด้านวิชาการอย่างยิ่ง และท่านผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา ให้คำแนะนำเรื่องต่างๆ ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งศูนย์ฯ มาจนกระทั่งเปิดดำเนินการ

ข้าพเจ้าหวังว่าศูนย์แห่งนี้ จะเจริญก้าวหน้าและมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างแท้จริง พวกเราชาวโรงพยาบาลสงขลาทุกคน มีความตั้งใจที่จะช่วยกันทำงานอย่างเต็มกำลัง เต็มใจ และเต็มความสามารถ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้สูงอายุ ทุก ๆ ท่าน



(นายประจักษ์ แก้วสงวนศิลป์)  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงขลา



สาส์น

จาก

ผู้อำนวยการกองโรงพยาบาลภูมิภาค  
เนื่องในพิธีเปิดศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ สงขลา

เป็นที่น่ายินดียิ่งที่จังหวัดสงขลา โดยมูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ได้ให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ และให้โรงพยาบาลสงขลาเป็นศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ จึงได้ก่อสร้างอาคารศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ นับเป็นการสนองนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขในการให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพอนามัย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ในโอกาสพิธีเปิดศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ สงขลา และพิธีเปิดป้ายสวนป่าเปรม โรงพยาบาลสงขลา ผมขอแสดงความระลึกถึงและความปรารถนาดีมายังเจ้าหน้าที่ทุกท่าน โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้ป่วยสูงอายุทุกท่าน ขอให้ร่วมมือร่วมใจให้บริการช่วยเหลือดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจผู้สูงอายุให้มีอายุยืนยาวและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข



(นายวีระ อิงคภาสกร)

ผู้อำนวยการกองโรงพยาบาลภูมิภาค  
สำนักงานปลัดกระทรวง

## ● ความทรงจำ

ศ.บพ.ประสพ รัตนากร

เมื่อ ๓๕ ปีมาแล้ว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิด “ศูนย์วิจัยโรคหลอดเลือดสมองในผู้สูงอายุ” ที่ โรงพยาบาลประสาท พญาไท ซึ่งจะมีผู้ป่วยเป็นอัมพาตจากโรคหลอดเลือดสมองตีบ หรือแตกเป็นจำนวนมาก ทั้งบางรายโยงไปถึงอาการเสื่อมในผู้สูงอายุ ในวันนั้นมีผู้สูงอายุถึง ๑๐๔ ปี ที่สุขภาพร่างกายยังดี แต่มีความจำแปรปรวนไป มารับเสด็จด้วยและได้เสด็จทรงเยี่ยมคนไข้หญิง อายุ ๖๗ ปี ที่มีอาการอัมพฤกษ์ มาได้ ๒ วัน สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถได้โปรดเกล้าฯ โปรดกระหม่อมรับไว้เป็นคนไข้ในพระบรมราชินูปถัมภ์ และให้นางสนองพระโอษฐ์มาเยี่ยมสัปดาห์ละครั้ง นับเป็นปฐมฤกษ์ที่มีทั้งฝ่ายแพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิทยา ร่วมกันศึกษาอย่างจริงจัง จนมูลนิธิวิจัยประสาทในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้ตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศไทย เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๐๕ และเปิดคลินิกผู้สูงอายุ ในเดือนมีนาคม ๒๕๐๖ เป็นแห่งแรกที่ โรงพยาบาลประสาท พญาไท หลังจากนั้น ได้มีการอบรมระยะสั้นแก่แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ รวม ๗ รุ่น จากทั่วประเทศ ๓๔๐ คน นี่เป็นที่มาของการพัฒนาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ทั่วประเทศไทย

พ.ศ.๒๕๔๒ เป็นปีมหามงคลสมัย ทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ ๖ รอบ และ พ.ศ.๒๕๔๓ ทั่วโลกเฉลิมฉลองครบ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระศรีนครินทร์บรมราชชนนี สมเด็จพระย่าของประชาชนชาวไทยอันเป็นวาระสำคัญในการเปิดศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ภาคใต้ ที่สงขลาทำให้นึกถึงเราท่านทั้งหลายว่าไม่ช้าไม่นานผมก็จะเปลี่ยนสีที่ผู้ใหญ่ว่าเป็นสีดอกเลาดังคำกล่าวที่ว่า

“ก่อนจะเป็นสี “ดอกเลา”      ดูเจ้าก็ไม่งามสง่า  
ไม่เห็นเด่นล้ำธรรมดา      เหมือนกับต้นหญ้าทั่วไป

แต่เมื่อจิ้งคราวเปลี่ยนสี  
เห็นแว้วว่ามีมาดใหม่  
สีขาวเทาเงินอำไพ  
“ดอกเฮา” จึงได้ภาคภูมิใจ

ในวัยนี้คงไม่หนีคำที่ว่าไว้ในหนังสือวิวาท์พระสมุทรที่ว่า  
“เมื่อแก่เฒ่าหมายเจ้าช่วยรับใช้  
เมื่อยามไข้หมายเจ้าช่วยรักษา  
เมื่อยามถึงวันตายวายชีวา  
หวังลูกช่วยปิดตาเมื่อสิ้นใจ”

คุณค่าของผู้สูงวัย เมื่อมีการพัฒนาในเรื่อง “สุขกาย เจริญวัย สุขใจ เจริญสุข”  
จึงมาถึงขั้นที่เรียกว่า วัยวุฒิ หรือวัยวุฒิโท ซึ่งพระบรมวงศ์เธอกรมพระปวเรศวริยาลงกรณ์  
ทรงไว้ว่า

“ในสภาใด หาผู้เฒ่ามิได้ สภานั้น ไม่ใช่สภา  
ชนใดไม่กล่าวคำที่เป็นธรรม ชนนั้นไม่ใช่ผู้เฒ่า  
คำสัตย์ไม่มีในธรรมใด ธรรมนั้น ไม่ใช่ธรรม”

แต่เพียงนั้นยังไม่พอ ผู้ใหญ่ผู้สูงวัย ต้องทำตัวให้เป็นที่พึ่งทางใจ และเป็นที่รักใคร่  
ของลูกหลานอย่างที่ว่า

“กับผู้น้อยคอยเฝ้าแม่แลเห็นอก  
การุณยกแก่ทุกข์ส่งสุขให้  
แม่เมตตาคำจุนอุ่นอกใจ  
สนวิสัยให้เคารพนบบูชา”



ความจริงแล้วหลักธรรมในพระไตรปิฎก แจ่มชัดว่า วิทยวัฒนา จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วย

“รู้จักทำคนให้สบาย

รู้จักประมาณในสิ่งอันควร

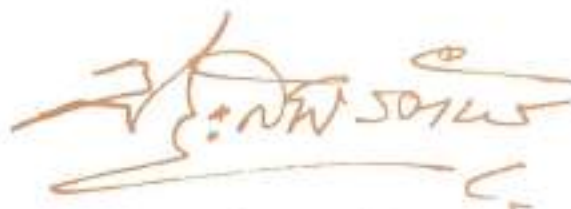
รู้จักเป็นผู้มีศีล

รู้จักรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย

รู้จักมีมิตรที่ดีงาม”

บัดนี้ ความหวังของท่านได้บรรลุผลแล้ว ด้วยโครงการ ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ  
ทั่วทุกภาคของไทยเพื่อแสดงความกตัญญูรู้คุณแก่บุพการี ผู้มีพระคุณ และครูบาอาจารย์

ขอให้ท่านทั้งหลายจง สุขกายเจริญวัย สุขใจเจริญสุข จงทั่วกัน



(ส.นพ.ประสพ รัตนกร)

ประธานโครงการ สอย.สงขลา

ประธานมูลนิธิรัฐบุรุษ

ฝ่ายอำนวยการ

๔ สิงหาคม ๒๕๕๓

## ขอขอบคุณ

บัดนี้ ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ สงขลา ได้เปิดเป็นทางการแล้วตั้งแต่วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๕๓ ซึ่งกว่าจะเป็นรูปร่างจนบริการประชาชนเป็นผลสำเร็จนั้น ได้รับความร่วมมือจากหลายฝ่าย อาทิ

๑. สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข ในการออกแบบและประสานงาน การก่อสร้าง

๒. รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข นายแพทย์ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา ได้ประสานงานในการบริหารโครงการ ร่วมกับกองโรงพยาบาลภูมิภาค และหน่วยงานของ กระทรวงสาธารณสุข

๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา นายบัญญัติ จันทร์เสนะ และรองผู้ว่าราชการจังหวัด นายชัยรัตน์ เสถียร กับ สาธารณสุขจังหวัด ต่างเห็นดีเห็นชอบกับการควบคุมดูแล การก่อสร้าง ซึ่งร่วมกันหลายหน่วยงาน ย่อมยุ่งยากเป็นธรรมดา กว่าจะปลอดภัยในที่สุด

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงขลา แพทย์หญิงทิพย์วดี บำเพ็ญบุญ เริ่มงาน และผู้อำนวยการโรงพยาบาล นายแพทย์ประจักษ์ เคี้ยวสงวนศิลป์ กับรองผู้อำนวยการ แพทย์หญิง อมรรัตน์ อยู่สำราญ รองฝ่ายบริหาร นายสมชาย เจียมสุภฤกษ์ เหล่านี้ รวมทั้งคณะเจ้าหน้าที่ แพทย์ พยาบาล ต่างระดม สรรพกำลัง มาเพื่อบำรุงกิจกุศลส่วนรวมอย่างไม่เห็นใดเห็นเื้อย

นอกจากนี้ มี คุณประโชติ เอกอูรู มาช่วยเป็นกรรมการกลาง พิจารณาปรับเปลี่ยน ให้ทุกอย่างลงตัวในที่สุด รวมทั้งพยาบาลศูนย์ คุณจันทร์เพ็ญ คุณรัตนา และคณะ

คณะกรรมการบริหาร พลเอก นพ พิณสายแก้ว รองประธาน พลเรือเอก ประเจตน์ ศิริเดช เลขาธิการ, นายวิระ รมยะรูป เหว็ญญิก และพลเรือตรี วิฑูร แสงสิงแก้ว กรรมการส่งเสริมกิจกรรม ต่างร่วมกับประธานโครงการวิงขึ้น-ส่ง ดูแลให้

ทุกอย่างเป็นไปตามเจตน์จำนง เพื่อเฉลิมพระเกียรติในมหามงคลสมัยเจริญพระชนมพรรษา  
๒ รอบ และวาระครบ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระเจ้า

ภาพในวันเปิดบริการตรวจสุขภาพครั้งแรก เมื่อวันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๔๓ เป็น  
ภาพที่ประทับใจ เมื่อมีผู้มารับบริการถึง ๘๐ ท่าน เปิดห้องตรวจเต็มที ๕ ห้อง ร่วมกับการ  
บรรยายโดยประธานโครงการ และมีสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเข้ามาฟังแน่นชนิดถึง ๓๐๐ ท่าน  
เต็มไปด้วย ความอึดเอิบบนใบหน้า ความสดใสในดวงตา ความร่าเริงในจิตใจสมดังที่ว่า  
“แก่แต่มีค่า แก่แต่มีชีวิตชีวา” ด้วยสุขภาพดีสมตามวัยของผู้เจริญวัย

ในโอกาสนี้ มูลนิธิรัฐบุรุษ และคณะผู้บริหารโครงการศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้  
สงขลา ขอขอบพระคุณ ท่านที่มีส่วนในการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ครั้งนี้ ขอให้มีความ  
เจริญสุข ด้วยจตุรพิธพรชัย เจริญด้วย อายุวรรณะ สุขะ พละ จงทุกประการ



(ศ.นพ.ประสพ รัตนากร)  
ประธานโครงการ  
ประธานอำนวยการมูลนิธิรัฐบุรุษ

๔ สิงหาคม ๒๕๔๓



มูลนิธิรัฐบุรุษ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์  
รายนามคณะกรรมการอำนวยการ  
(พ.ศ. ๒๕๕๒ - ๒๕๕๖)

พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ประธานกิตติมศักดิ์

๑. ศ.นพ.ประสพ วัฒนากร	ประธานกรรมการอำนวยการ
๒. นายชาติวิ โสภณพนิช	รองประธานกรรมการอำนวยการคนที่ ๑
๓. พลเอก นพ. พิณสายแก้ว	รองประธานกรรมการอำนวยการคนที่ ๒
๔. นายวิระ รมยะรูป	กรรมการเทร็ดูญิก
๕. พล.ร.อ.ประเจตน์ ศิริเดช	กรรมการเลขาธิการ
๖. พลเอก เรว็ด บุญทับ	กรรมการประชาสัมพันธ์
๗. ร.ท.ศุภี มหาสันตะ	กรรมการ
๘. ม.ล.ตรีทศยุทธ เทวกุล	กรรมการ
๙. นายอนันต์ อนันตกุล	กรรมการ
๑๐. พล.อ.อ.มรว.ศิริพงษ์ ทองใหญ่	กรรมการ
๑๑. พล.ร.อ.วิเชษฐ์ กาญจนวนิช	กรรมการ
๑๒. นายเจริญ สิริวัฒนภักดี	กรรมการ
๑๓. ท่านผู้หญิงชนัตต์ ปิยะอุย	กรรมการ
๑๔. นายยงศักดิ์ คณะธนะวณิช	กรรมการ
๑๕. นางกัลยาณี พรรณแซงชัย	กรรมการ
๑๖. ร.ต.ท.ฉัตรชัย บุญยะอนันต์	กรรมการ
๑๗. นายติลก มหาดำรงกุล	กรรมการ
๑๘. พลเอก เอกจิตต์ ติณสูลานนท์	กรรมการ

พรหมมาติ มาตาปิโตร

มารดาปิธานั้นท่านว่าเป็นพรหมของบุตร

อันชนชั้นชนกนั้น

คือพรหม

บุญลบล้ำสุดม

ประเสริฐแท้

เลี้ยงดูขึ้นชูชม

เชยบุตร

พรหมวิหารมากแล้

กว่าอื่นผู้ใด

พระนิพนธ์ ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

จากหนังสือ พุทธศาสนสุภาษิตคำโคลง

## วัตถุประสงค์ของมูลนิธิ

๑. ส่งเสริมความซื่อสัตย์ สุจริต เสียสละ และจงรักภักดี ของคนในชาติ
๒. ส่งเสริมและปลูกฝังค่านิยมอันดีงามตามแบบฉบับวัฒนธรรมไทย
๓. สนับสนุนและส่งเสริมเผยแพร่วัฒนธรรมไทยไปสู่ประชาชนให้กว้างขวางยิ่งขึ้น
๔. สนับสนุนและส่งเสริมให้มีการปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมโดยเคร่งครัด
๕. ส่งเสริมและสนับสนุนหน่วยงานของราชการและเอกชนที่มีวัตถุประสงค์คล้ายคลึงกัน
๖. ร่วมมือกันองค์การการกุศลอื่นๆ เพื่อสาธารณประโยชน์



เริ่มบริการสุขภาพผู้สูงอายุรายแรก วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๔๓





พ.อ. ว.สุวภรณ์

# เกิดมาต้องตอบแทนบุญคุณต่อแผ่นดิน

พ.อ. ว.สุวภรณ์ อภินันท์ อภินันท์

วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๕

## มูลนิธิรัฐบุรุษ

" มูล มิ่งวรอันได้	ตั้งประสงค์
นิธิ ธรรมธารง	เลิศแล้ว
รัฐ ราชภรณ์อิราขทาง	ประเสริฐสุด
บุรุษ อัปบุรุษแล้ว	พ่อองเติ้ลองนรินทร์อมัยโสดภิเษก