



การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการสร้างเสริมสุขภาพและเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ผู้สูงอายุ
ตำบลควน อำเภอปง จังหวัดพะเยา
อุดม คำขาด¹ จันท์ โกศล² และชวดี โกศล³

USING LOCAL WISDOM TO ENHANCE THE HEALTH AND CREATIVE
ECONOMY FOR THE ELDERLY KUAN SBDISTRICT PONG
DISTRICT PHAYAO PROVINCE
UDOM KAMKHAD¹ CHAN KOSON² AND CHAWADEE KOSON³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นในพื้นที่ตำบลควน อำเภอปง จังหวัดพะเยา และเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์จากการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพและเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ของกลุ่มผู้สูงอายุตำบลควน อำเภอปง จังหวัดพะเยา ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ประชากรเป้าหมายได้แก่กลุ่มผู้สูงอายุตำบลควน จำนวน 87 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ตามปรากฏการณ์

ผลการวิจัยพบว่า ภูมิปัญญาที่สำคัญของชุมชนตำบลควน ได้แก่ การเพาะปลูกพืชต่าง ๆ การเลี้ยงสัตว์ การจักสาน สมุนไพร การนวด การเป่านมดนตรี และการสืบทอด ผลิตภัณท์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่กลุ่มผู้สูงอายุสร้างการเรียนรู้ให้สมาชิกดำเนินการจัดทำขึ้นได้แก่ การทำน้ายาอบเนกประสงค์ ได้แก่ น้ายาล้างจาน และน้ายาไต้ยุง งานจักสานไม้ไผ่ ได้แก่ การสานหวด ตะกร้าและกระด้ง ผลิตภัณท์ที่ทำแล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและบางคนก็ทำไว้จำหน่ายด้วย

คำสำคัญ : ภูมิปัญญาท้องถิ่น การสร้างเสริมสุขภาพ เศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ ผู้สูงอายุ

Abstract

The research purposed to collect the local wisdom in Kuan Subdistrict Pong District Phayao Province and to develop products from the local wisdom for health and creative economic of the elderly group in Kuan Subdistrict Pong District Phayao Province by cooperation research. The population were 87 elderlies in Tambon Kuan by purposive sampling. Observation form and interviewing form were used as the tool and analyzed data by followed the phenomenon.

¹ ศษ.ด. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

² ศษ.ด. อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

³ รปด. อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่





The research revealed, the important wisdom of Kuan Subdistrict Community were plantings, animal husbandry, wicker, herb, massaging, blowing holy water and seupchata (to prolong the life). The products form the local wisdom that the elderly group taught to the members to produce were making the multipurpose solution; dish washing solution and mosquito protect solution, bamboo wicker; streamer wicker, basket and threshing basket. The products were used in their daily lives and someone made for selling.

Keywords : Local Wisdom, Health Enhancing, Creative Economic, Elderly

ความเป็นมาและความสำคัญ

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพเกิดจากการที่ประชาชนมีปัจจัยเสี่ยงจากสิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงได้แก่ โรคมะเร็ง เบาหวาน อ้วน ความดันโลหิต เป็นต้น หากไม่เร่งแก้ไขปัญหาสุขภาพดังกล่าวจะทำให้ปัญหาสุขภาพของประชาชนมีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ซึ่งโรคเหล่านี้ล้วนเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องของคนในชุมชน ได้แก่ การปรับเปลี่ยนวิถีในการบริโภค การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ การดื่มสุรา การรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป อาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงานและวัยสูงอายุ ตลอดจนการมีพฤติกรรมหรือการมีสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น การได้รับผลกระทบจากการใช้สารเคมีของเกษตรกร ซึ่งโรคต่าง ๆ เหล่านี้สามารถป้องกันได้โดยการเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับแกนนำและคนในชุมชนเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพให้ตรงกับกลุ่มวัย การจัดกิจกรรมในพื้นที่หรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เอื้อต่อการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพสำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมศักยภาพให้กับแกนนำชุมชนในการจัดการสุขภาพชุมชน ได้แก่ ครู นักเรียน แกนนำ อสม. หรือผู้ที่เกี่ยวข้องให้สามารถจัดการความรู้ด้านการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนเพื่อให้เกิดการพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืนจะส่งผลให้คนในชุมชนมีสุขภาพดีดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานส่งเสริมสุขภาพให้ดำเนินโครงการวิจัยและพัฒนาชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ในเขตพื้นที่ภาคเหนือและองค์การบริหารส่วนตำบลควร อำเภอบึง จังหวัดพะเยาเป็นพื้นที่หนึ่งที่อยู่ในโครงการความร่วมมือระหว่างภาควิชาการกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พื้นที่ตำบลควรส่วนใหญ่ เป็นที่ราบลุ่มเชิงเขาอุดมไปด้วยป่าไม้และพืชพรรณต่าง ๆ ตลอดจนสัตว์ป่านานาชนิดอาศัยอยู่ ต่อมาผู้คนจากแหล่งต่าง ๆ เข้ามาจัดตั้งบ้านเรือนเป็นที่อยู่อาศัย คนกลุ่มแรกที่เข้ามาเป็นคนพื้นที่จังหวัดน่าน ได้ชักชวนกันมาเรื่อย ๆ จนเป็นกลุ่มใหญ่ อยู่กันเรื่อยมา รวม 15 หมู่บ้าน และมีผู้อพยพเป็นชาวเขาเผ่าต่าง ๆ ซึ่งทางการจัดหาสถานที่ให้อยู่อาศัยอีก 2 หมู่บ้าน รวมเป็น 17 หมู่บ้าน ในปี พ.ศ.2534 ได้แยกออกเป็น 2 ตำบล คือ ตำบลขุนควร และตำบลควร ซึ่งขณะนั้นตำบลควรมี 9 หมู่บ้าน และต่อมาในปี พ.ศ.2542 ได้แยกอีก 2 หมู่บ้าน รวมเป็น 11 หมู่บ้าน จนถึงปัจจุบัน ผู้วิจัยและกลุ่มผู้สูงอายุตำบลควรตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ของศักยภาพและภูมิปัญญาของสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุ จึงร่วมกันศึกษา รวบรวมและใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นของ





ผู้สูงอายุในการสร้างเสริมสุขภาพและเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ของกลุ่มผู้สูงอายุตำบลควน อำเภอปง จังหวัดพะเยา เพื่อสร้างการเรียนรู้ สร้างเสริมสุขภาพและเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นในพื้นที่ตำบลควน อำเภอปง จังหวัดพะเยา
2. เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพและเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ของกลุ่มผู้สูงอายุตำบลควนอำเภอปง จังหวัดพะเยา

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ ภูมิปัญญาและสุขภาพของผู้สูงอายุ
ขอบเขตพื้นที่การวิจัย ได้แก่ ตำบลควน อำเภอปง จังหวัดพะเยา
กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุตำบลควน อำเภอปง จังหวัดพะเยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุในการสร้างเสริมสุขภาพและเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ของกลุ่มผู้สูงอายุตำบลควน อำเภอปง จังหวัดพะเยา เพื่อสร้างการเรียนรู้ สร้างเสริมสุขภาพและเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุ

1. จัดประชุมแกนนำผู้สูงอายุของตำบลควน อำเภอปง จังหวัดพะเยา เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญาและสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. แกนนำกลุ่มผู้สูงอายุสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น
3. จัดประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น คัดเลือกงานที่จะนำมาปฏิบัติ
4. ผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาสอนและสาธิตให้แก่สมาชิกผู้สูงอายุได้ลงมือปฏิบัติ
5. ติดตามผลการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นของกลุ่มผู้สูงอายุ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุในการสร้างเสริมสุขภาพและเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ของกลุ่มผู้สูงอายุตำบลควน อำเภอปง จังหวัดพะเยา มีดังนี้

1. กลุ่มผู้สูงอายุได้รวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นในชุมชนตำบลควน ได้แก่ การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ การจักสาน สมุนไพร การนวด การเป่าน้ำมันต์ การสืบทอด
2. ผลิตภัณฑ์ที่แกนนำกลุ่มผู้สูงอายุจัดสอนและสาธิตให้แก่สมาชิก ได้แก่ การทำน้ายาเนกประสงค์ อันได้แก่ น้ายาล้างจานและ น้ายาไถ่ยาง งานจักสานไม้ไผ่ ได้แก่ การสานหวด ตะกร้าและ กระดัง เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและจำหน่าย





อภิปรายผล

1. กลุ่มผู้สูงอายุได้รวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นในชุมชนตำบลควน ภูมิปัญญาที่มักพบเห็นในวิถีชีวิตของชาวตำบลควนอยู่เสมอ ได้แก่ การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ การจักสาน สมุนไพร การนวด การเป่าน้ำมัน การสืบทอด ภูมิปัญญาดังกล่าวสอดคล้องกับวิถีดำรงชีวิตของชาวบ้านที่ส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ที่สืบทอดวิถีการดำรงชีวิตจากบรรพบุรุษจากรุ่นสู่รุ่นที่เราพบเห็นทั่วไปในประเทศไทย สอดคล้องกับงานวิจัยของอุดม คำชาติและคณะ(2555) ที่ได้ทำวิจัยเรื่องโครงการสร้างเสริมสุขภาวะเพื่อความอยู่ดีมีสุขของชุมชน โดยองค์กรท้องถิ่นจังหวัดอุดรธานี กรณีตำบลทุ่งยั้ง อำเภอลับแล จังหวัดอุดรธานี พบว่า ตำบลทุ่งยั้งมีภูมิปัญญาที่สำคัญได้แก่ การนวดจับเส้น นวดสมุนไพร นวดน้ำมัน การเล่นดนตรีไทย บรรเลงเพลงปี่พาทย์ การทอผ้าตีนจก ผ้าลายกะลา การผลิตพันธุ์เมล็ดข้าว การเลี้ยงไก่ เลี้ยงหมู การเกษตรแบบผสมผสาน เกษตรอินทรีย์ การทำปุ๋ยชีวภาพ ผู้สูงอายุในตำบลควนหลายท่านมีประสบการณ์มีความรู้ความสามารถในการสร้างสรรค์งานชิ้นใช้ในชีวิตประจำวันและทำจำหน่ายเป็นรายได้ให้แก่ตนเองและครอบครัว เป็นการใช้เวลาในแต่ละวันให้เป็นประโยชน์

2. ผลผลิตทันทีที่แก่นนำกลุ่มผู้สูงอายุจัดสอนและสาธิตให้แก่สมาชิก ได้แก่ การทำน้ายา อกเนกประสงค์ อันได้แก่ น้ายาล้างจานและน้ายาไลยุง งานจักสานไม้ไผ่ ได้แก่ การสานหวด ตะกร้าและกระดัง เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและจำหน่าย ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของกิจกรรมการใช้ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุถ่ายทอดเรียนรู้ปฏิบัติได้ผลงานเป็นรูปธรรม นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และจำหน่ายได้ การที่ผู้สูงอายุมารวมตัวกันที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ได้พบปะกันก่อให้เกิดสังคม ได้สื่อสาร ได้ทำกิจกรรมหลากหลายเพื่อเสริมสร้างความรู้และสุขภาพ ก่อให้เกิดพลังใจในการดำรงชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของสุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และ ด้านสภาพร่างกายที่ดี ตามลำดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วย ตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพ อารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ปัจจัยด้านความว่าเหว อ่างว้าง และปัจจัยด้านความสุขภาพ สบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ใน ครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัย ด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการดำรงชีพ และปัจจัยด้านรายรับและรายจ่าย คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ และปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี และ สุดท้ายด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิด และปัจจัยการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ





ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. องค์การบริหารส่วนตำบลควรกำหนดเป็นนโยบายในการส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ

2. องค์การบริหารส่วนตำบลควรติดตามผลการดำเนินกิจกรรมของผู้สูงอายุและมีการประเมินผลเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการสร้างสรรคงานจากภูมิปัญญาผู้สูงอายุในหลากหลายด้าน เพื่อเสริมสร้างความสุข ความภาคภูมิใจและสร้างเศรษฐกิจให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์. (2559). **โครงการวิจัยและพัฒนาชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่**. เอกสารอัดสำเนา.

สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง**. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

อุดม คำขาด. (2555). **โครงการการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อความอยู่ดีมีสุขของชุมชนโดยองค์กรท้องถิ่นจังหวัดอุตรดิตถ์ กรณีตำบลทุ่งยั้ง อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์**.

องค์การบริหารส่วนตำบลควร. (2560). **แผนพัฒนาตำบลควร**. เอกสารอัดสำเนา.

