

ศิลปะ  
แผ่นดิน



หมายรับสั่งที่.....๘๙๘๓.....

สำนักพระราชวัง

๖ สิงหาคม ๒๕๖๔

นางจรัส รัชตะชาติ บ.ช. อายุ ๑๐๔ ปี บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ กราบถวายบังคมลาถึงแก่กรรม  
เนื่องจากสันนิษฐานเสียชีวิตด้วยโรคชรา ณ บ้านเลขที่ ๙๔๘ ถนนพระราม 3 แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา  
กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่พฤหัสบดี ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๔

วันศุกร์ ที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๗.๐๐ น. ขอรับพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ  
พร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศประกอบศพ ณ ศาลา ๑ วัดदान เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร  
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานหินเชิงชายประกอบศพ.

หน้าที่	กองพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางจรัส รัชตะชาติ
	เพื่อทราบ.
	ติดต่อขอรับกล่องน้ำหลวงพระราชทานที่กระทรวงวัฒนธรรม ไปปฏิบัติ.

พลอากาศเอก

(สตีลยพงษ์ สุขวิมล)

เลขาธิการพระราชวัง



หมายรับสั่งที่..... ๘๓๐๓

สำนักพระราชวัง

๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานเพลิงศพ นางจรัส รัชตะชาติ บ.ช. บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ ณ เมรุวัดตัน เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร

วันศุกร์ ที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๕ เวลา ๑๖.๐๐ น. เชิญหีบศพออกตั้งบำเพ็ญกุศล ณ ศาลา ๑ วัดตัน ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานหีบเชิงชายประกอบศพ

วันเสาร์ ที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๕ เวลา ๑๕.๐๐ น. เชิญหีบศพเวียนเมรุ แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน

เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

หน้าที่	กองพระราชพิธี
	นำหมายเวียน เจ้าภาพศพ นางจรัส รัชตะชาติ
เพื่อทราบ	
	ติดต่อขอรับกล่องเพลิงพระราชทานที่กระทรวงวัฒนธรรม ไปปฏิบัติ.

พลอากาศเอก

(สถิตยพงษ์ สุขวิมล)

เลขาธิการพระราชวัง



## สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานเพลิงศพ นางจำรัส รัชตะชาติ ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณ ล้นเกล้าล้นกระหม่อม เป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์ และวงศ์ตระกูล อย่างหาที่สุดมิได้

หากความทราบโดยญาณวิถีถึงดวงวิญญาณของ นางจำรัส รัชตะชาติ ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพ คงจะมีความปลาบปลื้มซาบซึ้ง เป็นล้นพ้นในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติยศ อันสูงยิ่ง ในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้า ผู้เป็นบุตร ธิดา และหลานฯ ขอพระราชทานกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ อย่างหาที่สุดมิได้ และจะเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เป็นสรรพพลีริ มงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้า และวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

ครอบครัวสวัสดิโรภาส



พิธีพระราชทานเพลิงศพ

# นางจรัส รัชตะชาติ

นางจรัส รัชตะชาติ  
สิริอายุ 103 ปี 7 เดือน 12 วัน

ณ เมรุวัดด่าน พระราม 3 เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร  
วันเสาร์ที่ 11 มิถุนายน พุทธศักราช 2565



## จำรัส รัชตะชาติ


พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสรู้ทรงแสดงธรรมที่พระองค์ตรัสรู้เพื่อประโยชน์  
เพื่อความสุขแก่ชาวโลกปรากฏผลเป็นที่ประจักษ์แก่ชาวโลกเป็นความบริสุทธิ์  
สว่างสงบบรมเป็นอย่างยิ่ง.

ท่านผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมที่พระองค์ได้ตรัสสอนย่อมได้รู้ ได้เห็นตามธรรมปฏิบัติ  
คุณแม่จำรัส รัชตะชาติ เป็นคนไทย นับถือพระพุทธศาสนา มีความเคารพ นับถือ  
สักการบูชาพระรัตนตรัยพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ ด้วยความเคารพ สักการะอย่างยิ่ง  
ตลอดชีวิตของท่าน มีความสมบูรณ์ มีสติ คือ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ และสังฆานุสสติ และมี  
ความรักชาติไทย วัฒนธรรมไทย ศิลปวัฒนธรรมเป็นอย่างยิ่ง ตามบรรพบุรุษสืบมา ท่านได้ปฏิบัติตน  
เป็นแบบอย่าง เป็นสมบัติ อธิยาศัย

ตามบทพระบาลีพุทธวจนะภาซิดว่า  
สพฺพปาปสฺส อภินฺนํ กุสลสฺสุปฺสมปทา  
สจิตตปริโยทปนํ เอตํ พุทธานุ สาสนํ.

แปลความว่า การไม่ทำบาปทั้งปวง, การบำเพ็ญกุศลสมบูรณ์, การปฏิบัติทางจิตให้ผ่องใส,  
คือคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายดังนี้  
สมนามและนามสกุลโดยแท้

อาตมภาพ ขออนุโมทนาสาธุการอย่างยิ่ง

  
(พระพรหมวิสุทธาจารย์)  
วัดเครือวัลย์วรวิหาร  
กรุงเทพมหานคร



## ผู้อุปถัมภ์วัดด้านตลอดกาล

รู้จักโยมจ้ำรัส รัชตะชาติ ตั้งแต่ปีทีเข้ามารับตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดด้าน นับถึงปัจจุบันเข้าสู่ปีที่สี่สิบ ตลอดระยะเวลาที่มีชีวิตอันดับแรก วันพระแปดค่ำ สิบห้าค่ำ คุณโยมมักจะมาตักบาตรทำบุญสม่ำเสมอ ช่วงเช้าพระราชของทุกปีรับเป็นเจ้าของภาพกันต์เทศน์ทุกปีตลอดจนอายุขัย กิจการงานบุญของวัด เช่น งานอัฐฐิมัญชารับเป็นเจ้าของภาพสวดพระอภิธรรมมาโดยตลอด เป็นผู้นำบุญให้ลูกหลานบังสุกุลอัฐิบรรพบุรุษ สงรับน้ำพระทั้งวัดโดยตลอดไม่ขาดตอน จวบจนสังขารไปไม่ไหว

คุณโยมจ้ำรัสชอบเล่าเรื่องราวในยุคเข้าไปอยู่ในเมือง ซึ่งนับเป็นประวัติศาสตร์ส่วนตนที่หาฟังยากหลาย ๆ เรื่องเป็นแบบฉบับของผู้รู้คือ รู้จักครองตน ครองคน และครองงาน เวลาพูดคุยมักเต็มไปด้วยหลักการทั้งสามเสมอ ในยุคหลวงพ่ोज้อยและหลวงพ่อดออันมีชีวิตอยู่ บ้านของโยมมักเป็นที่พึ่งให้แก่วัด เวลาพระร้องขอมักไม่ปฏิเสธ แต่เมื่อมาถึงยุคอาตมาแทบไม่มีการร้องขอ ถึงกระนั้นคุณโยมยังส่งเบอร์โทรศัพท์ให้ถึงสองครั้ง จนได้พูดคุยสนทนาถึงการทำบุญ ทำให้คุณโยมเข้าใจและไม่มีเจตหมายน้อยที่เป็นเบอร์โทรศัพท์อีกเลย

บ้านคุณโยมเป็นตัวอย่างของบ้านพึ่งวัด และวัดพึ่งบ้านอยู่เสมอ งานซ่อมแซมบ้านมักได้รับการร้องขอให้ส่งช่างไปทำให้ โดยการอุปถัมภ์ของคุณโยม ช่างทุกคนยินดีไปทำให้โดยไม่มีข้อแม้ นี่คือน้ำใจของคุณโยมที่มีต่อคนชั้นล่าง โดยเฉพาะคำพูดแทบไม่เคยได้ยินคำที่เสียดแทงใจเลย คุณโยมจ้ำรัสจึงเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางคำพูด ทุกคำจึงเป็นประเภทวิไพเราะสม่ำเสมอ แม้บ้านปลายของชีวิตมักจะเล่าเรื่องซ้ำ ๆ แต่ก็ยังชวนฟังอยู่เสมอ

ช่วงท้ายแห่งชีวิตได้แต่ถามถึงอาการกับลูกสาว ซึ่งมาทำบุญตักบาตรที่วัด คำตอบก็คือทานข้าวได้ หลับเป็นปกติ แม้การเดินทางจะต้องนั่งรถ แต่ถ้าดูอายุที่เกินร้อยแล้วถือเป็นเรื่องไม่น่าแปลก มีสิ่งก่อสร้างที่ถาวรวัดด้านไว้เป็นอนุสรณ์คือกุฏิเรือนไทยหลังที่หนึ่งคุณโยมจ้ำรัสเล่าให้ฟังว่า เป็นมรดกที่คุณโยมได้รับ ซึ่งเป็นเรือนหอของคุณโยมทองสุข ผู้เป็นแม่ คุณโยมจ้ำรัสเล่าอย่างภูมิใจที่นำสมบัติอันเป็นมรดก มาประดิษฐานไว้ในพระพุทธศาสนา แม้บ้านปลายชีวิตจะไม่มีโอกาสสนทนาเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมา แต่ก็เชื่อเหลือเกินว่าการเป็นผู้มีจิตใจดี หมั่นสั่งสมอบรมคุณธรรมมาโดยตลอด ย่อมนำมาซึ่งจิตที่มีคุณภาพ และเหตุตอย่างนี้ย่อมส่งผลให้คุณโยมจ้ำรัส รัชตะชาติ เข้าสู่ภพภูมิที่สุขเกษมสมบุญยิ่งขึ้นไป จวบจนล่วงเข้าสู่แดนชิวไลซ์ด้วยเทอญ

## ขอขอบคุณ

จาก "ความคิด" ที่อยากจะมอบหนังสืออนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ  
ที่แสดงถึงความรัก ความอาลัยแด่ **คุณแม่จำรัส รัชตะชาติ**

บัดนี้ หนังสือ "สตรี ๕ แผ่นดิน" ได้เสร็จสมบูรณ์เป็นรูปธรรม ที่เต็ม  
ไปด้วยคุณค่าทางจิตใจและประวัติศาสตร์ สมปรารถนา ที่ข้าพเจ้าและ  
ครอบครัวจะสามารถสรรสร้างขึ้นให้กับบุพการีที่รักยิ่งเป็นครั้งสุดท้าย

ข้าพเจ้าและครอบครัวขอกราบนมัสการและกราบขอบพระคุณ **พระ  
พรหมวิสุทธาจารย์, พระครูสถิตบุญวัฒน์** และญาติผู้ใหญ่ที่ร่วมเขียน  
คำไว้อาลัย ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการสำนักงานอนามัยผู้สูงอายุ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในการอนุเคราะห์ให้ไฟล์ บทความอันมี  
สาระประโยชน์ "เคล็ดลับ อายุยืน 100 ปี ชีวิตมีสุข"

ขอขอบคุณ **คุณเขาวเรศ เอี่ยมเจริญ** ที่ได้เรียบเรียงชีวประวัติ ได้อย่าง  
มีวรรณศิลป์ครบถ้วน ขอขอบพระคุณ **พระเอกชัย อรินทโม** แห่ง Graphic  
งานวัด ที่ได้เมตตาออกแบบจัดทำรูปเล่มได้อย่างงดงาม และขอบคุณ  
กัลยาณมิตร **คุณซาร่า** ที่ทำหน้าที่ช่วยประสานงานรังสรรค์ให้หนังสือ  
เล่มนี้ได้พิมพ์ออกมาอย่างสมบูรณ์แบบดังที่คิดไว้

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าและครอบครัวรู้สึกซาบซึ้งในน้ำใจไมตรีของทุกๆ ท่าน  
ที่ให้เกียรติมาร่วมพิธีบำเพ็ญกุศลฝังศพพระอภิธรรม และร่วมเป็นเจ้าของ  
ภาพ ตลอดจนมาร่วมงานพระราชทานเพลิงส่งคุณแม่จำรัส รัชตะชาติ  
สู่สัมปรายภพ

ข้าพเจ้าและครอบครัวจะขอจารึกความเมตตากรุณาของท่านไว้ด้วยความ  
ความขอบพระคุณตลอดไป

—  
นฤมล สติโรภาส  
ใจจรัส สติโรภาส  
รัตนจิต สติโรภาส



## สารบัญ

---

<b>หมายรับสั่ง สำนักพระราชวัง</b>	<b>2</b>
• สำนักในพระมหากษัตริย์คุณ	5
• คำไว้อาลัยจากพระมหาเถระ	8
• คำขอบคุณจากเจ้าภาพ	10
<b>ชีวประวัติ "คุณจำรัส รัชตะชาติ" สตรี ๕ แผ่นดิน</b>	<b>14</b>
• การบริจาคเงินเพื่อสาธารณประโยชน์และสังคม	45
• การทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา	47
<b>ด้วยอาลัยรัก</b>	<b>55</b>
<b>เจ้าภาพสวดพระอภิธรรม</b>	<b>65</b>
<b>เคล็ดลับอายุยืน 100 ปี ชีวิตมีสุข</b>	<b>67</b>
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	
• เคล็ดลับอายุยืน 100 ปี	68
• อายุยืนด้วย 5 อ.	84
• คติชีวิตผู้สูงอายุสุขภาพดีชาวไทย	120

# ชีวประวัติ

คำพิชัย วีระดิลก

สตรี ๕ แผ่นดิน





## ■ วัยเยาว์ของเด็กหญิงจรัส

เด็กหญิงจรัส ถือกำเนิดในปลายรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 เมื่อวันที่ 24 ธันวาคม พุทธศักราช 2460 ณ บ้านเลขที่ 223 แขวงบางโพธิ์ เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร เป็นบุตรของนายเจริญและนางทองสุข (นามสกุลเดิม เวณูจันทร์) เกื่อนเทศ

\* ในหมู่ญาติสนิท มักเรียกบ้านของคุณทองสุขว่า “บ้านสวน”

จะกล่าวว่าเด็กหญิงจรัสเป็น “ลูกหลง” อีกทั้งยังเป็น “ลูกคนสุดท้อง” ของครอบครัวก็คงไม่ผิด เพราะเธอมีอายุห่างจาก พี่ชายคนโต - นายเจริญ ถึง 12 ปี และยังมีพี่สาวคนรอง-นางจำลอง (หลังสมรส เปลี่ยนไปใช้นามสกุล คหัทธูสา) พี่ๆ จึงเรียกเด็กหญิงจรัสว่า “หนู”

\* ปัจจุบันนายเจริญและนางจำลอง ล้วนถึงแก่กรรมไปแล้ว

แม้จะเกิดมาในครอบครัวที่อบอุ่น แต่ชีวิตน้อยๆ ของเด็กหญิงจรัส ก็ต้องเผชิญกับความสูญเสียตั้งแต่ยังเป็นทารกในวัยเพิ่งหัดคลาน เมื่อคุณพ่อเจริญ ผู้มีอาชีพเป็นพ่อพิมพ์ของชาติ มาด่วนเสียชีวิตไป ทั้งให้คุณแม่ทองสุข ทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดูลูกๆ มาเพียงลำพัง ขณะเดียวกัน กับที่เด็กหญิงจรัส ก็ค่อยๆ เจริญเติบโตขึ้นมาในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 7 ซึ่งทรงขึ้นครองราชย์ ในปี พุทธศักราช 2468





ถึงแม้ครอบครัวจะขาดทางเสื่อ แต่คุณทองสุกก็ทำหน้าที่เสาหลักของครอบครัวได้เป็นอย่างดี เนื่องจากท่านมีที่ทาง เป็นเจ้าของเรือกสวนไร่นา ในเขตมีนบุรีอยู่พอสมควร จึงมีรายได้จากการให้เช่าที่นา และเก็บผลไม้ ตามฤดูกาลจำหน่าย พอเลี้ยงครอบครัวได้ไม่ลำบาก

ความทรงจำเกี่ยวกับคุณพ่อเจริญไม่กระจ่างชัดก็จริง แต่เรื่องที่เด็กหญิงจำรัสรู้และมองเห็นอย่างชัดเจนมาตลอด คือความเข้มแข็ง อดทน ของคุณแม่ทองสุก ในการเป็นผู้นำนาวาลำน้ำน้อย ที่มีกันอยู่สี่ชีวิต แล่นฝาคลื่นลมด้วยหัวใจอันกล้าแกร่ง เลี้ยงดูลูกๆ และบริหารอย่างไม่มีขาดตกบกพร่อง โดยเฉพาะหลักเกณฑ์ในการครองตน ซึ่งในยุคสมัยนั้นนับเป็นเรื่องหายากยิ่ง ที่หญิงหม้ายอย่างคุณแม่ทองสุก จะครองตัวเป็นโสด นับว่าท่านเป็นสตรีที่มีหัวก้าวหน้ากว่าได้

บัตรประชาชน

ชื่อ นามจริง: จึ้ง รัชชวาณี  
ชื่อ นามสกุล: รัชชวาณี  
วันเกิด: ๑๕ มิ.ย. ๒๕๐๖  
อายุ: ๑๕ ปี ๖ เดือน ๑๖ วัน  
เลขหมายประจำตัว: ๕-๗๑๗๒-๗๑๐๒๗-๕๖-๕  
เลขหมายคำขอ: ๕๐๒๖๘๕๗

ใบรับฉบับใหม่ หรือเปลี่ยนบัตรประจำตัวประชาชน วันที่ 12 มิ.ย. ๒๕๓๑

พนักงนเจ้าหน้าที่: (ลายมือชื่อ) / (ลายพิมพ์ชื่อ) จึ้ง รัชชวาณี

ยื่นคำขอ: (ลายมือชื่อ) / (ลายพิมพ์ชื่อ) จึ้ง รัชชวาณี

นัดให้มารับบัตรในวันที่ - 3 มิ.ย. ๒๕๓๑

จึ้ง รัชชวาณี

## ■ ถึงคราต้องจากบ้าน

ค่านิยมของคนไทยสมัยก่อน มักนำบุตรหลานไปฝากไว้กับผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ เพื่อให้ท่านช่วยทำการอบรมสั่งสอน ให้ลูกหลานได้เล่าเรียนเขียนอ่าน จึงมีพ่อแม่ นำลูกๆ มาฝากไว้กับคุณแม่ทองสุก ให้ช่วยอบรมดูแล อยู่หลายรุ่น เด็กหญิงจาร์สเองยังได้มีโอกาสช่วยผ่อนแรงคุณแม่ทองสุก ในการดูแลเด็กหญิงผู้หนึ่ง นาม บรรจง นาวาน้อย วัย 7 ขวบ จนมีความสนิทชิดเชื้อกัน

\* ต่อมาเมื่อ นางบรรจง นาวาน้อย เติบโตเป็นผู้ใหญ่ มีครอบครัว คุณจาร์สได้มอบที่ดิน 112 ตารางวา พร้อมเงินค่าปลูกบ้านเป็นตึก 2 ชั้น อีก 1 หลังให้แก่นางบรรจง เมื่อวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2528 ปัจจุบันคือ ซอย 38 ถนนพระราม 3 แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร เช่นเดียวกัน เมื่อเด็กหญิงจาร์สเรียนหนังสือ จนจบชั้นประถม 4 ซึ่งเป็นการศึกษาขั้นสูงสุดของโรงเรียนละแวกบ้าน คุณแม่ทองสุก สตรีหัวก้าวหน้า ผู้เล็งเห็นความสำคัญของการศึกษา แม้ในยุคที่พ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยใส่ใจในการศึกษาของลูกผู้หญิง จึงมีดำริจะส่งเด็กหญิงจาร์สไปฝากท่านผู้ใหญ่ในเมืองเพื่อเล่าเรียนขั้นต่อไป

คุณแม่ทองสุกได้นำเด็กหญิงจาร์ส มาฝากไว้กับคุณยาเชื้อ มารดาของ พระยาราชนา ที่บ้านวัดศิริฯ ใกล้กระทรงมหาดไทย

\* พระยาราชนา นามเดิม ศิริ เทพหัสดิน ณ อยุธยา  
วัดศิริฯ นามเต็ม วัดบูรณศิริมาตยาราม

คุณย่าเชื้อรับเลี้ยงดูลูกหลานที่เข้ามาศึกษาต่อในกรุงเทพฯไว้หลายคน ทั้งหญิงและชาย ในความดูแลของคุณย่าเชื้อ เด็กหญิงจรัสจึงได้เข้าศึกษาต่อที่โรงเรียนสตรีวิทยา พร้อมกับผู้หญิงที่บ้านอีก 2 คน ซึ่งเป็นพี่น้องนามสกุล ศรีพิชญ ทางโรงเรียนจึงมีข้อเสนอว่า ถ้าหากเป็นพี่น้องนามสกุลเดียวกันเข้าศึกษาต่อพร้อมกัน 3 คน จะลดค่าเล่าเรียนให้ ท่านผู้ใหญ่จึงเปลี่ยนนามสกุลให้กับเด็กหญิงจรัส เป็น ศรีพิชญ เหมือนพี่ๆ

\* คุณจรัสใช้นามสกุล ศรีพิชญ เรื่อยมาจนกระทั่งแต่งงาน มีครอบครัว จึงได้เปลี่ยนไปใช้นามสกุลสามี

เด็กหญิงจรัสเติบโต เปลี่ยนค่านำหน้าชื่อ จากเด็กหญิงไปเป็นนางสาวที่บ้านของคุณย่าเชื้อนี้เอง และในหมู่เด็กๆ ที่บ้านวัดศิขร ที่สนิทมากที่สุดคนหนึ่ง คือ คุณสมุท ชาตินันท์ บุตรชายขุนนรินทร์สรศักดิ์ ซึ่งขณะนั้นศึกษาอยู่คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช

\* ในเวลาต่อมา พลโท สมุท ชาตินันท์ ได้ดำรงตำแหน่ง เจ้ากรมแพทย์ทหารบก



### ■ ดร.ฉวี แรกรุ่งผู้งามพร้อม

ด้วยอุปนิสัยเรียบร้อย พุดจาไพเราะ ว่านอนสอนง่าย ไม่เล่นโลดโผนหรือ  
 ทำเสียงดัง นางสาวจำรัสจึงเป็นที่เอ็นดูของท่านผู้ใหญ่ โดยเฉพาะคุณย่า  
 เชื้อ ผู้คอยอบรมสั่งสอนเรื่องกิริยามารยาท อีกทั้งงานบ้านงานเรือนของ  
 กุลสตรี ให้กับลูกหลานที่เป็นผู้หญิงทุกคน

ครั้นเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 8 จากโรงเรียนสตรีวิทยา ท่านผู้ใหญ่จึงให้นางสาวจรัส เข้าศึกษาต่อที่ โรงเรียนสตรีบ้านทวาย ซึ่งอบรมเรื่องการบ้านการเรือนแก่ผู้หญิงโดยเฉพาะ ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของบ้านเมือง เมื่อคณะราษฎรทำการปฏิวัติสยาม เปลี่ยนระบบการปกครองในปีพุทธศักราช 2475

เหตุการณ์ช่วงนั้น บ้านเมืองระส่ำระสาย มีการคุมขังข้าราชการ พระยาราชเสนา ซึ่งตำแหน่งขณะนั้นเป็นปลัดกระทรวงมหาดไทย กลับมาเปลี่ยนเสื้อผ้าที่บ้านเพื่อออกไปทำงานอีกครั้ง แต่คุณย่าเชื่อผู้เป็นมารดาได้ทั้งตั้งไม้ให้บุตรออกจากบ้านในยามนั้น พระยาราชเสนาจึงรอดพ้นจากการถูกจับกุมมาได้

และในที่สุดประเทศไทยในปีพุทธศักราช 2477 หรืออีก 2 ปีถัดมา ก็ได้พระเจ้าแผ่นดินพระองค์ใหม่นาม พระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล แม้ว่าพระองค์จะยังทรงศึกษาอยู่ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ แต่ประชาชนชาวไทยก็รู้สึกคุ้นใจกันถ้วนหน้า

ส่วนบ้านวัดศิรีฯ ของคุณย่าเชื่อ นับวันกลับดูคับแคบลง เมื่อสมาชิกรุ่นเยาว์เพิ่มจำนวนขึ้น พระยาราชเสนาจึงย้ายบ้านมาอยู่ที่ ถนนพะเนียง แถบนางเลิ้ง ซึ่งเป็นบ้านหลังใหญ่ กว้างขวางกว่าเดิม และมีพื้นที่เพียงพอให้ลูกหลานได้วิ่งเล่นกัน

\*บ้านใหม่ของพระยาราชเสนาและคุณย่าเชื่อ มีชื่อที่ญาติสนิทใช้เรียกขานกันว่า “บ้านนางเลิ้ง”

## ■ เพลินพิศเพียงพบพัทลุง

ในสมัยก่อน การรักกันของหนุ่มสาว ส่วนใหญ่ไม่ใช่เรื่องง่าย มีกฎเกณฑ์ ข้อบังคับทางสังคมอยู่หลายประการ และวิธีที่ให้ผู้ใหญ่เป็นคนจัดการคัดเลือกคู่ครองให้ ก็ยังเป็นขนบที่ได้รับการยอมรับกันในสังคมไทยทั่วไป

ช่วงรอยต่อที่คุณย่าเชื่อยังไม่ได้ย้ายจากบ้านวัดศิรีฯ ไปอยู่ที่บ้านนางเล็งนี้เอง ได้มีชายหนุ่มผู้หนึ่ง เกิดนิยมชมชอบหญิงสาวร่างบางอย่างคุณจ้าวรัส และแอบลอบมองอยู่เสมอ



เนื่องจากนิวาสถานบ้านพักของชายหนุ่มท่านนี้ อยู่ใกล้วัดมหารณพาราม ซึ่งไม่ไกลจากบ้านคุณย่าเชื้อที่วัดศิรีฯ สุภาพบุรุษนาม คุณเฉลา รัชตะชาติ จึงมีโอกาสพบเห็นคุณจ้าวรัสอยู่บ่อยครั้ง จึงเริ่มเกิดความรู้สึกชอบพอในรูปร่างหน้าตา ตลอดไปจนถึงกริยามารยาทของหญิงสาว

คุณเฉลา รัชตะชาติ เป็นบุตรชายของนาวาตรี หลวงดำเนินนาวากล และนางดำเนิน นาวากล (ผิว รัชตะชาติ) เป็นเหลนของพระยาสิทธิ์ราชฤทธิไกร เมื่อคุณเฉลาสืบจนทราบว่าคุณจ้าวรัสเป็นลูกหลานบ้านพระยาราชนา จึงนำความไปบอกให้ท่านผู้ใหญ่ได้รับรู้

\*หลวงดำเนินนาวากล มีนามเดิมว่า จันทร รัชตะชาติ

หลังจากนั้น ท่านผู้หญิงได้สืบค้นจนทราบความเพิ่มว่า คุณเฉลาและคุณจรัส เกี่ยวข้องเป็นญาติห่างๆกัน นั่นคือคุณแม่ทองสุขของคุณจรัส และหลวงดำเงินซึ่งเป็นคุณพ่อของคุณเฉลา มีคุณทวดคนเดียวกัน แต่เรื่องนี้หาใช่ปัญหาของความรักไม่

อุปสรรคใหญ่คือ คุณแม่ทองสุขหวงแหนลูกสาวคนสุดท้องของท่านมาก เนื่องจากคุณจรัสมีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรงมาตั้งแต่เด็ก นอกจากนี้ท่านยังเกรงว่าคุณเฉลา ซึ่งเป็นชายหนุ่มผู้เพียบพร้อม จะไม่จริงจังต่อลูกสาวของท่าน และมีอุปนิสัยเจ้าชู้ คบหาผู้หญิงไม่จริงจัง เฉกเช่นชายไทยส่วนใหญ่ในยุคนั้น

กอปรกับประเทศไทยก็ไม่ได้รอดพ้นแรงเหวี่ยงของโลก จากภาวะสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งเริ่มเกิดขึ้นในปีพุทธศักราช 2482 ส่งผลกระทบไปทั่วทุกภูมิภาค คุณแม่ทองสุขจึงขอประวิงเวลาการสู้ออกลูกสาวไปก่อน โดยอ้างว่าอยากให้นุ่มสาวได้ดูใจกันไปนานอีกสักหน่อย





## ■ เมืองฟ้าอมรจมน้ำบาดาล

แม้ประเทศไทยจะไม่ได้ได้รับความเสียหายจากสงครามโลกครั้งที่ 2 อย่างสาหัสสากรรจ์เช่นชาติอื่น แต่ประชาชนก็ต้องประสบกับความเดือดร้อนในเรื่องที่อยู่ที่ยากลำบากทุกหย่อมหญ้า ข้าวของทุกอย่างหายากและมีราคาแพง ทุกคนรอบคร้วต้องระมัดระวังเรื่องการใช้จ่าย มีชาวกรุงจำนวนไม่น้อย ที่ปิดบ้านอพยพไปตั้งหลักตามต่างจังหวัด เพื่อรอให้สงครามสงบ

ขณะสงครามโลกครั้งที่ 2 ดำเนินไป ในยุคผู้นำคือ จอมพล ป. พิบูลสงคราม ประเทศไทยก็เกิดอุทกภัยน้ำท่วมครั้งใหญ่ในปีพุทธศักราช 2485 ซึ่งกินเวลายาวนานถึง 2 เดือน จากเดือน ตุลาคมถึงเดือนพฤศจิกายน

ตามหนังสือบันทึก “เหตุการณ์น้ำท่วม พ.ศ. 2485” กล่าวไว้ว่า “น้ำท่วมมากกว่าปี พ.ศ. 2460 ในรัชกาลที่ 6 ถึงเกือบเท่าตัว ในสมัยรัชกาล 6 น้ำท่วมลานพระบรมรูปทรงม้า ถึงกับมีการแข่งเรือกันได้ แต่ในครั้งนี้น้ำระดับน้ำในแม่น้ำเจ้าพระยา มีระดับสูงมาก ไหลล้นคันกันน้ำทั้งสองฝั่งแม่น้ำตลอดแนว โดยวัดระดับน้ำท่วมที่สะพานพระพุทธยอดฟ้าฯ ได้ 2.27 เมตร เหนือระดับน้ำทะเลปานกลาง”

เมื่อการคมนาคมทางบกสะดุด ประชาชนจึงต้องใช้เส้นทางสัญจรทางน้ำแทน โดยใช้เรือพายในการไปมาหาสู่กัน บ้านนางเลิ้งซึ่งตั้งอยู่ในที่ลุ่มต่ำ เจอกับระดับน้ำที่สูงมาก ชนิดที่ว่าเมื่อจอดเรือ ก็ต้องเข้าบ้านทางหน้าต่างชั้นสอง ช่วงนี้เองที่คุณเฉลาทำหน้าที่คอยประสานงานส่งข่าวให้กับญาติๆ ระหว่างบ้านสวนของคุณแม่ทองสุข กับบ้านนางเลิ้งของคุณย่าเชื้อ โดยที่ตัวคุณเฉลาเองพักอยู่ที่บ้านคุณทวด พระยาสิทธิราชฤทธิไกร ข้างวัดมหรณพาราม

## ■ รักสูงอมหอมหวาน

สงครามโลกครั้งที่ 2 สิ้นสุดลงในรัชสมัยของรัชกาลที่ 8 ในปีพุทธศักราช 2488

คุณแม่ทองสุขไม่อาจประวิงเวลาของคู่รักให้ทอดยาวเนิ่นนานออกไปได้ อีกจึงไปเจรจากับหลวงดำเนินนาวากล ให้รับประกันในตัวคุณเฉลาผู้เป็นบุตรชาย ให้สัญญาว่าจะดูแลลูกสาวของท่านเป็นอย่างดี อีกทั้งคุณเฉลาก็ได้พิสูจน์ตัวเองให้คุณแม่ทองสุขได้เห็นในช่วงเวลาที่ผ่านมามาพอสมควร

คุณจำรัส ศรีเพ็ญ และ คุณเฉลา รัชตะชาติ จึงเข้าพิธีสมรสกัน ในวันที่ 14 พฤษภาคม ปีพุทธศักราช 2489 หรือเป็นเวลา 8 เดือน หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 สงบลง ท่ามกลางภาวะข้าวยากหมากแพง และบ้านเมืองยังไม่ฟื้นตัวทางเศรษฐกิจ



## ■ นกน้อยร่วมร้อยรัง

คุณเฉลาทำตามที่ได้ลั่นวาจาไว้กับท่านผู้ใหญ่ทั้งหลายทุกประการ คือ ดูแลเอาใจใส่ รักและทะนุถนอมคุณจำรัสเสมอมา

เนื่องจากมีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรงเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อมีประจำเดือน คุณจำรัสก็จะปวดท้องมาก แต่งงานได้ประมาณ 3 เดือน คุณเฉลาจึงขอร้องให้คุณจำรัสลาออกจากงานราชการที่กรมปศุสัตว์ มาทำหน้าที่แม่บ้านเพียงอย่างเดียว

เพราะได้รับการอบรมสั่งสอนมาจากทั้งคุณแม่ทองสุข คุณย่าเชื้อ รวมถึงโรงเรียนสตรีบ้านทวาย คุณจำรัสจึงเป็นแม่บ้านชั้นเยี่ยม ทั้งในเรื่องของการดูแลบ้านเรือน และการดูแลสมาชิกทุกคนในครอบครัว โดยเฉพาะเรื่องความละเอียดถี่ถ้วนในการใช้เงิน การเลือกซื้อสิ่งของที่ให้คุณภาพ และเก็บรักษาไว้เป็นอย่างดี

เช่น เสื้อผ้าที่คุณจำรัสเก็บไว้ เมื่อแฟชั่นเวียนกลับมาอีกครั้ง ก็นำกลับมาสวมใส่ได้ใหม่อย่างสวยงาม หรือแม้กระทั่งผ้าขนหนูที่ใช้ห่อตัวเด็กทารกเวลาอาบน้ำ คุณจำรัสก็เก็บไว้อย่างดี สามารถใช้ได้ตั้งแต่รุ่นลูกจนถึงรุ่นหลาน



## ■ ไช้ทองคล่องใจ

ออกเรือนได้ 3 ปี คุณจํารัสก็คลอดบุตรสาว 1 คน ชื่อ นฤมล รัชตะชาติ ชื่อเล่นว่า เอื้อย ซึ่งเป็นชื่อที่คุณอำภา ภักธนาวิก เอกอัครราชทูตหญิงคนแรกของไทย ผู้มีศักดิ์เป็นน้องของท่านเป็นคนตั้งชื่อให้ และที่ตั้งชื่อว่า เอื้อย ซึ่งแปลว่าพี่สาวคนโต ก็ด้วยหวังว่าคุณเอื้อยจะมีน้องตามมา แต่ก็ปรากฏว่าครอบครัวรัชตะชาติ มีคุณเอื้อยเป็นไช้ทองคล่องใจเพียงผู้เดียว

อาจเนื่องมาจากสุขภาพของคุณจํารัส ซึ่งเกี่ยวกับอาการปวดท้องประจำเดือนก็เป็นได้ ด้วยในเวลาต่อมา หมอได้ตรวจพบเนื้องอกในมดลูกของคุณจํารัส ต้องเข้ารับการรักษาด้วยการผ่าตัดทั้งมดลูกและรังไข่ออก เพราะเหตุนี้ คุณเฉลาจึงมักเสาะหายาบำรุงมาให้ภรรยาทานมิได้ขาด จนมีการพูดล้อเล่นกันในครอบครัวว่า ยาบำรุงร่างกายทั้งหลายที่คุณเฉลาเสาะหามา นั้น มาออกฤทธิ์ต่อคุณจํารัสล่วงหน้าแล้วเสียแล้ว ท่านจึงอายุยืน

ยังเล่ากันอีกว่า คุณเฉลาคูแ่คุณจํารัสเหมือนน้องสาวคนเล็ก ยามข้ามถนน มือข้างหนึ่งของคุณเฉลาจูงมือลูกสาวตัวน้อย ส่วนมืออีกข้างก็จูงมือคุณจํารัส ซึ่งเป็นภาพที่ใครเห็น ล้วนรู้สึกประทับใจในความรักที่สามีภรรยาที่มีต่อกัน ญาติๆมักล้อคุณแม่ทองสุกเสมอ ว่าก่อนคุณจํารัสแต่งงาน ท่านทั้งรักทั้งหวงลูกสาว ครั้นพอลูกสาวแต่งงานมีลูก ดูเหมือนท่านจะหันไปรักลูกเขยมากกว่าลูกสาว

นอกจากนี้ คุณเธอยังเป็นพ่อบ้านทันสมัย ถ้าเทียบกับยุคปัจจุบัน ท่านยอมเป็นผู้ขึ้นชอบเทคโนโลยีใหม่ๆ ครอบครัวยุคของคุณเธอลาเปลี่ยนจากการใช้เตาถ่าน มาใช้เตาแก๊สเป็นบ้านแรกๆ รวมไปถึงสั่งซื้อเครื่องซักผ้า และเครื่องปั่นไฟฟ้า ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ ไว้ให้ภรรยาใช้ ทั้งหมดนี้ก็เพื่อไม่ให้คุณจรัสต้องเหนื่อยแรง ด้วยความรักและเป็นห่วงภรรยา นั่นเอง

กล่าวได้ว่า คุณจรัสมีความสุขกับชีวิตครอบครัวในรัชสมัยของรัชกาลที่ 9 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งทรงขึ้นครองราชย์เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน พุทธศักราช 2489



## ■ มิ่งขวัญของแผ่นดิน

คุณจํารัสรักและเทิดทูนในหลวงรัชกาลที่ 9 เป็นอย่างยิ่ง มักคอยติดตามข่าวภารกิจของพระองค์ท่านอยู่เสมอ และเมื่อมีโอกาสได้ไปเที่ยวต่างจังหวัด ก็จะแวะดูโครงการต่างๆที่พระองค์ท่านทรงงานไว้

วันพฤหัสบดีที่ 13 ตุลาคม พ.ศ. 2559 คุณจํารัสบอกกับคุณเอื้อยว่าอย่าเชื่อข่าวลือ ให้รอฟังคำประกาศจากสำนักพระราชวังอย่างเป็นทางการเท่านั้น

เมื่อทราบคำประกาศ ท่านก็น้ำตาไหล ชวนคุณเอื้อยไปสวดมนต์ถวายพระกุศล และบอกให้สมาชิกทุกคนในบ้าน เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดไว้ทุกข์ทันที

ในเวลาต่อมา เมื่อมีการถ่ายทอดงานพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ของในหลวงรัชกาลที่ 10 ระหว่างวันที่ 4-6 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 คุณจํารัสก็เฝ้าติดตามดูพระราชพิธีทางโทรทัศน์อย่างต่อเนื่องทุกวัน



## ■ แก้วตาดวงใจ

คุณจำรสอบรมเลี้ยงดูคุณเอื้อย ลูกสาวคนเดียวของท่านมาเป็นอย่างดี พอคุณเอื้อยอายุได้ 5 ขวบ คุณจำรสักพาไปฝากไว้กับคุณบ้านงในวังหลวง เพื่อเรียนหนังสือและอบรมกิริยา มารยาท ให้คุณเอื้อยซึมซับขนบธรรมเนียมประเพณีไทย โดยจะได้รับอนุญาตให้กลับบ้านเดือนละครึ่ง

ไม่เพียงเท่านั้น คุณเฉลาและคุณจำรสยังมองการณ์ไกล ด้วยความที่มีลูกสาวเพียงคนเดียว จึงเกรงว่าถ้าอยู่กับพ่อแม่ จะถูกตามใจจนทำอะไรไม่เป็น ไม่รู้จักช่วยตัวเอง และขาดระเบียบวินัย รวมถึงเล็งเห็นความสำคัญของการมีเพื่อน การมีสังคมไว้คอยเกื้อกูลกัน ท่านทั้งสองจึงทำใจ ยอมส่งคุณเอื้อยเป็นนักเรียนประจำที่โรงเรียนราชินี ตั้งแต่ชั้นประถม 1 เลยทีเดียว

\* คุณเอื้อยเรียนจบการศึกษาชั้นอุดมศึกษาที่โรงเรียนราชินี





## ■ ได้ตั้งใจ

คุณเอื้อเองก็เป็นลูกกตัญญู ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ไม่ได้ทำให้บุพการีผิดหวัง เมื่อจบการศึกษาจากคณะเทคนิคการแพทย มหาวิทยาลัยมหิดล ก็เริ่มเข้าทำงานที่ฝ่ายธนาคารเลือด โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ต่อมาสอบได้ทุน Colombo ด้าน Practical Training ที่ Blood Transfusion Center เมือง Auckland ประเทศนิวซีแลนด์ เป็นเวลา 6 เดือน และยังได้ศึกษา Hospital Management ที่ University of Birmingham ประเทศอังกฤษ เป็นเวลา 3 เดือน ก่อนจะเกษียณอายุในตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้อำนวยการ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ฝ่ายบริหาร

ทางด้านครอบครัว คุณเอื้อสมรสกับคุณมนัส สถิโรภาส เมื่อวันที่ 7 มีนาคม พ.ศ. 2525 มีบุตรสาวด้วยกัน 2 คน คือ คุณใจจรัส และ คุณรัตนจิต สถิโรภาส ตำแหน่งสุดท้ายของคุณมนัส คือ ผู้ช่วยเลขาธิการ สภากรุงเทพมหานคร

## ■ มรสุมราวคลื่นยักษ์สองระลอก

คุณเฉลามีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัว ซึ่งท่านได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องมานานกว่า 20 ปี แต่ก็ต้องมาดาวน์เสียชีวิตด้วยภาวะหัวใจล้มเหลว ขณะอยู่ในห้องไอซียู โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พ.ศ. 2532

ในขณะนั้น คุณจรัสเพิ่งมีหลานสาวตัวน้อยๆ 2 คน จากครอบครัวคุณเอื้อย และไม่ได้คาดคิดมาก่อนว่าคุณเฉลาจะมาจากไปเช่นนี้ ท่านจึงเสียใจมาก และยอมรู้สึกหนักใจที่นับแต่จะไป ต้องเผชิญกับปัญหาทุกอย่างด้วยตัวเองเพียงลำพัง

เวลาผ่านไปเพียง 5 ปี หลังจากคุณจรัสสูญเสียคุณเฉลาผู้เป็นคู่ชีวิต คุณเอื้อยก็ต้องเผชิญกับชะตาชีวิตที่คล้ายคลึงกัน เมื่อคุณมนัสผู้เป็นสามี เสียชีวิตอย่างกะทันหัน ด้วยโรคหัวใจขาดเลือด ขณะที่ลูกสาวคนโตอายุเพียง 7 ขวบ และลูกสาวคนรอง อายุเพียง 6 ขวบ ทั้งคู่เพิ่งเข้าเรียนชั้นประถม 1 และชั้นอนุบาล ที่โรงเรียนราชินีได้เพียงไม่นาน

ตั้งมรสุมชีวิตท่ามกลางทะเลที่ปั่นป่วน คุณจรัสผู้เป็นทั้งคุณแม่และคุณยาย จึงกลายเป็นพุนที่แข็งแกร่งทรงพลัง ให้กับสมาชิกในครอบครัวของท่านได้ยึดเกาะไว้เป็นหลัก จนผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ จากวิกฤตเหล่านั้นมาได้ ด้วยการปลอบโยนให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาและคำแนะนำ ที่ทั้งทันสมัยและเป็นประโยชน์ จนลูกหลานก้าวผ่านความยากลำบาก และประสบความสำเร็จในชีวิตเช่นทุกวันนี้



## ■ หลานรักของคุณยาย

คุณใจจรัส สถิติโรภาส หลานสาวคนโต จบปริญญาตรี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปริญญาโท Luxury Brand Management จาก University of Southampton ประเทศอังกฤษ ปัจจุบันรับตำแหน่ง ผู้จัดการอาวุโส บริษัทห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล จำกัด

ส่วนคุณรัตนจิต สถิติโรภาส หลานสาวคนเล็ก จบปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์(สาขาเคมี) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปริญญาโท Risk Management จาก University of Southampton ประเทศอังกฤษ ปัจจุบันรับตำแหน่ง Head of Risk Management บริษัท AISCB ซึ่งเป็นบริษัทร่วมทุน ระหว่างธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด(มหาชน) กับบริษัทเอไอเอส

## ■ กิจวัตร - กิจกรรรม

สิ่งที่จะช่วยให้คุณจำรัสก้าวเดินต่อมาข้างหน้าได้อย่างมั่นคงและปลอดภัย ตลอดเส้นทางของชีวิตท่าน คือคำสอนของพระศาสดา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คุณจำรัสดูแลอารมณ์ด้วยการถือศีลห้า สวดมนต์ ทำบุญ-ทำทาน และทำสมาธิ

คุณจำรัสจะไปวัดเป็นประจำในวันพระ ท่านชอบใส่บาตร ระยะเวลาหนึ่งเมื่อเริ่มเย็นเดินไม่สะดวก ก็ใช้วิธีเตรียมของใส่รถ ให้คุณเอี้ยวขับรถไปเรื่อยๆ พบพระสงฆ์ระหว่างทางท่านก็ขอนิมนต์และใส่บาตร เมื่อได้ทำเช่นนี้ จิตใจท่านก็จะเบิกบานจากกรได้พบปะพูดคุย อีกทั้งยังเป็นการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศ

นอกจากนี้คุณจำรัสยังชอบหาซื้อต้นไม้มาให้คนสวนปลูก บ้านของท่านจึงมีรั้ว อดุมสมบุรณ์ไปด้วยไม้ใบ ไม้ดอก และไม้ผล บ้านจึงเหมือนสวนเบญจพรรณ มีทั้งพืชผักสวนครัว และผลไม้หลากหลายชนิด เวลาจะทำกับข้าวก็สามารถเดินเก็บพืชผักได้ โดยไม่ต้องเสียเงิน ไปซื้อหา ทั้งยังมีผลไม้รับประทานได้อย่างสนิทใจ

การเดินทางท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศร่วมกับครอบครัว ก็เป็นกิจกรรมที่คุณจำรัสชื่นชอบ ท่านชอบนั่งรถชมวิวิวทัศน์ ชอบสังเกตเส้นทาง แม้จะมีอายุ แต่ก็ไม่เคยเมารถหรือวิงเวียนศีรษะ

ส่วนงานอดิเรกอีกอย่างหนึ่งคือการนัดทานข้าว พบปะพูดคุยและเล่นไพ่ตอง กับกลุ่มญาติสกุลเทพหัสดินฯ สัปดาห์ละครั้ง เริ่มตั้งแต่ 10 โมง เข้าไปจนถึง 1 ทุ่ม บางครั้งก็เปลี่ยนสถานที่ไปเป็นต่างจังหวัด เสียแต่ว่าสมาชิกแต่ละคนล้วนมีอายุมาก ยิ่งเวลาผ่านไป ชาวไพ่ก็ลดน้อยถอยลงจนเหลือเพียงท่านเป็นคนสุดท้าย

## ■ ความเสื่อมถอยภายนอก

คุณจรัสเป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตใจงดงาม มักคิดถึงลูกหลานก่อนอยู่เสมอ ท่านเป็นคนรับประทานน้อย ทานแค่พวยอิม และทานแต่อาหารไทยรสอ่อน เมื่อถูกถามว่า “ทานอย่างนี้จะอโรยหรือคะ?” ท่านก็จะตอบตามความจริงว่า “ไม่ค่อยอโรยหรอกค่ะ แต่คงจะทำให้เป็นโรคน้อยลงยามแก่ตัว ลูกหลานจะได้ไม่ลำบาก”

แม้สุขภาพจะไม่ค่อยแข็งแรงมาแต่ไหนแต่ไร แต่คุณจรัสเป็นคนอดทน มักบอกกับคนใกล้ชิดว่า “เจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อเป็นแล้วก็หาทางแก้ไขไป ก็จะดีเอง” หลังอายุ 90 ปี คุณจรัสเริ่มมีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงสำหรับผู้สูงอายุหลายครั้ง อาทิ

โรครูมาตอยด์ หรือโรคข้ออักเสบ ทำให้เกิดการบวมแดงและปวดข้อนิ้ว จนกำมือไม่ได้ รักษาอยู่นานถึง 3 ปี

ต่อมาก็เคยไต่ว้ายเฉียบพลัน จากอาการท้องเสียและขาดน้ำ โชคดีที่รู้ความผิดปกติจากผลเลือด จึงเริ่มกลับมาดูแลปรับเรื่องอาหาร จนค่าไตดีขึ้นและหายเป็นปกติ





จากนั้นคุณจำรัสก็เป็นนิ้วในถุงน้ำดีอักเสบเป็นหนอง มีอาการปวดท้องอย่างหนัก จนต้องรีบเข้ารับการรักษาผ่าตัด และคุณจำรัสยังคงสุขภาพดี ล้มลงศีรษะแตก สาเหตุพบว่าเกิดจากการเดินผิดปกติของหัวใจ จึงจำเป็นต้องผ่าตัดใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจ เพื่อให้หัวใจทำงานได้ปกติ

เมื่อตอนก่อนถึงวันคล้ายวันเกิด อายุครบ 100 ปี เพียง 2 วัน ซึ่งคุณจำรัสได้เตรียมทำบุญใหญ่ ก็เกิดอุบัติเหตุข้อมือหัก หมอบอกว่าเนื่องจากคนใช้มีอายุมากแล้ว เมื่อหายก็คงจะไม่กลับมาเป็นปกติ แต่คุณจำรัสก็ดูแลตัวเองตามที่หมอแนะนำ จนในที่สุดท่านก็สามารถกลับมาใช้มือทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเหมือนเดิม

ปัญหาอย่างเดียวที่คุณจำรัสวิตก คือการนอนไม่ค่อยหลับ ท่านจึงแก้ไขตัวเองด้วยการเย็บผ้า ฟังวิทยุ และดูโทรทัศน์บ้าง



คุณแม่จำรัส รัชตะชาติ ได้รับรางวัลแม่ 100 ปี (กรุงเทพมหานคร)  
เนื่องในงาน “มหิดล - วันแม่” ประจำปี 2562





## ■ เกียรติประวัติที่น่าภาคภูมิใจ

คุณจารีตมีความภูมิใจกับการเป็นพลเมืองสูงวัยอยู่ 3 เรื่อง

เรื่องแรก จากการได้รับใบประกาศเกียรติคุณ จากเขตนานนาวา เนื่องในโอกาสอายุครบ 100 ปี เพื่อเป็นเครื่องแสดงถึงความมีสุขภาพ พลานามัย และจิตใจ ที่สมบูรณ์แข็งแรง

เรื่องที่สอง เมื่อได้รับใบประกาศเกียรติคุณ จากเขตนานนาวา ให้เป็นแม่ตัวอย่าง ตอนอายุครบ 102 ปี

และเรื่องที่สาม ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณจารีตภาคภูมิใจที่สุด คือการได้รับรางวัล เนื่องในวันแม่ ซึ่งมหาวิทยาลัยมหิดลจัดขึ้นทุกปี ในชื่อ “มหิดล - วันแม่” ในปี 2562 จากกลุ่มผู้สูงวัย 102 ปี ของกรุงเทพมหานคร โดยใช้หลักเกณฑ์ในการคัดเลือกบุคคลที่มีอายุเกิน 100 ปี ขึ้นไป ที่มีสุขภาพกาย และสุขภาพใจดี สามารถช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวันได้

ซึ่งคุณจารีตก็ผ่านการคัดเลือกจนได้รับรางวัล มหิดล - วันแม่ ประจำปี 2562 และผู้พระราชทานรางวัลคือ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ยังความปลาบปลื้มแก่ท่านและครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง

## ■ เทียนดับลับแสง

ครั้งยังมีมหายาใจ คุณจำรัสอธิษฐานจิตเสมอว่า

“เมื่อข้าพเจ้าจะแตกดับไปในวันหนึ่งคืนใดก็ดี ขออย่าให้สติของข้าพเจ้า  
เคลิบเคลิ้มหลงไหล ขอให้พระมาโปรดข้าพเจ้าออกจากกองทุกข์ใน  
ครั้งนั้น ด้วยเถิด”

สัปดาห์แรกของเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2564 คุณจำรัสเริ่มไม่ทานอาหาร  
ได้แต่นอนอยู่เฉยๆ

ในวันที่สามของการป่วย พระพรหมวิสุทธาจารย์ เจ้าอาวาสวัดเครือวัลย์  
ซึ่งรู้จักคุ้นเคยกับครอบครัวคุณจำรัสมาตั้งแต่สมัยครั้งท่านบวชอยู่วัด  
ราชบพิตร ทราบข่าวการป่วยของคุณจำรัส จึงโปรดเมตตาเดินทางมา  
เยี่ยมที่บ้าน

เวลา 20.00 น. คุณจำรัสจึงได้ถวายผ้าไตรที่เก็บไว้ สมตามความ  
ปรารถนาทุกประการ

\*ผ้าไตรผืนนี้ พระพรหมวิสุทธาจารย์ได้นำมาช่วยงานฉลองอายุครบ 100 ปี ของคุณ  
จำรัส เมื่อวันที่ 24 ธันวาคม พ.ศ. 2560 คุณเอื้อยตั้งใจเก็บไว้ใช้ในเวลาที่เหมาะสม

## ■ นิทานนิรันดร์

เย็นย่ำของวันพฤหัสบดีที่ 5 สิงหาคม พ.ศ. 2564 แสงสุดท้ายเตรียมลับ  
ลาจากขอบฟ้า นาฬิกาบอกเวลา 18.20 น. คุณจํารัสก็อำลาโลกนี้ไป  
อย่างสงบ สิริอายุ 103 ปี 7 เดือน 12 วัน

แม้ชีพได้ดับสูญไปแล้ว แต่คุณความดีทั้งมวลที่ท่านเคยกระทำ ยังคง  
จดจำอยู่ในหัวใจของญาติมิตรผู้ใกล้ชิดทุกคนมิรู้ลืมเลือน

คุณความดีของคุณจํารัส รัชตะชาติ ในฐานะคนไทย ไม่เฉพาะการทํานุ  
บำรุงพระศาสนาในฐานะพุทธศาสนิกชนที่ดีเท่านั้น คุณจํารัส รัชตะชาติ  
ยังบริจาคเงินเพื่อสาธารณประโยชน์และสังคมอีกมากมาย จึงใคร่ขอ  
นำมาประมวลไว้พอสังเขป ดังต่อไปนี้



## ■ การบริจาคเงินเพื่อสาธารณประโยชน์และสังคม

- บริจาคเงินสร้างตึก ภ.ป.ร. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ประกอบด้วย ห้องผู้ป่วย 3 ห้อง และห้องตรวจผู้ป่วยนอก 1 ห้อง จำนวนเงิน 1,300,000 บาท
- บริจาคเงินสร้างโรงพยาบาลเพื่อพระสงฆ์ วัดทับคล้อ จังหวัดพิจิตร 1 ห้อง จำนวนเงิน 90,000 บาท
- มอบทุนการศึกษาต่อแก่แพทย์ สาขาข้อ และ rheumatoid arthritis จำนวนเงิน 100,000 บาท
- บริจาคสร้างสะพานข้ามแม่น้ำนครนายก เป็นการระดมทุนระหว่างเทศบาลนครนายก และวัดอุดมธานี จำนวนเงิน 100,000 บาท
- บริจาคเงินเนื่องในวันคล้ายวันเกิด ให้แก่โรงเรียนวัดด่าน ถนนพระราม 3 แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร อย่างต่อเนื่อง จำนวนเงิน ปีละ 10,000 บาท
- บริจาคเงินเพิ่ม “ทุนจรัล รัชตะชาติ” ของ ศิริราชมูลนิธิ เป็นประจำ
- บริจาคเงินเพิ่ม “ทุนทองสุก เวณูจันทร์” ของโรงพยาบาลสงฆ์ เป็นประจำ



## ■ การทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา

- ถวายปัจจัยร่วมสร้างวัดวาสนวนาราม ตำบลบางขาม อำเภอบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี จำนวนเงิน 1,000,000 บาท
- ยกบ้านเรือนไทย 1 หลัง สร้างเป็นกุฏิเจ้าอาวาสวัดด่าน ถนนพระราม 3 แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร
- ถวายปัจจัยสร้างหอรระฆัง พร้อมระฆัง และกองเพล วัดด่าน ถนนพระราม 3 แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร
- บริจาคทุนทรัพย์ ปรับปรุงศาลา ทongsuk เวนุจันทร วัดด่าน ถนนพระราม 3 แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร





- บริจาคทุนทรัพย์สร้างกุฏิ ถวายวัดญาณสังวราราม  
เมื่อวันที่ 24 เมษายน พ.ศ. 2525

เขตสังฆาวาส เสนาสนะกุฏิ

เป็นที่อยู่อาศัยของพระภิกษุสงฆ์และสามเณร จำนวน 1 หลัง

เขตอุบาสิกาวาส สร้างร่วมกับนางดลีนี พงศ์ทองปาน

สำหรับเป็นที่อยู่อาศัยแก่ผู้มาประพฤติ ปฏิบัติธรรม รักษาศีล

พึงธรรมปฏิบัติจิตภาวนา จำนวน 1 หลัง

- บริจาคทุนทรัพย์ สร้างกุฏิ  
ถวายวัดดอกจำปี อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์  
จำนวน 1 หลัง จำนวนเงิน 300,000 บาท

- บริจาคทุนทรัพย์ สร้างกุฏิ  
ถวายวัดทับคล้อ อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร  
จำนวน 1 หลัง จำนวนเงิน 90,000 บาท

- เป็นเจ้าภาพทอดกฐินพระราชทาน  
ณ วัดหนึ่งราชวรวิหาร พระอารามหลวง  
ถนนวุฒากาศ แขวงบางค้อ เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร  
เมื่อวันที่ 24 ตุลาคม พ.ศ. 2546











# ด้วย อาลัย รัก

จาก ลูกหลานญาติมิตร

## คำไว้อาลัยคุณป้าจรัส

ครอบครัวของข้าพเจ้ากับครอบครัวของคุณป้าจรัส รัชตะชาติ สนิทกันมาแต่ดั้งเดิม จำความได้ว่า...เมื่อครั้งข้าพเจ้าบวชที่วัดปวิवासเมื่อปี 2500 ยี่สิบห้าพุทธศตวรรษ มีพระบวชกันมาก อุปัชฌาย์หลวงตา วงษ์ ท่านปรารภให้ข้าพเจ้าจำพรรษา คุณย่าทองสุข เวณจันทร์ ซึ่งเป็นแม่ของคุณป้าจรัสบอกหลวงตา วงษ์ว่าให้อยู่วัดด้านก็ได้ ท่านสร้างกุฏิไว้เป็นเรือนไทยสามห้อง หลวงลุงจ้อยท่านเป็นเจ้าของและเป็นพระคู่สวดบวชข้าพเจ้าอยู่ในอุโบสถด้วย ได้บอกให้หนุ่มๆที่อยู่ในโบสถ์ที่วัดปวิवास ไปทำความสะอาดที่กุฏิวัดด้าน ข้าพเจ้าก็เลยไปจำพรรษาวัดด้าน นับแต่นั้นมา

คุณย่าทองสุขกับคุณป้าจรัสไปทำบุญที่วัดด้านอยู่ตลอด ถวายอาหารทั้งคาวหวาน และปัจจัย ข้าพเจ้าสังเกตว่าคุณย่ากับคุณป้าเตรียมตัวไปพร้อมเสมอ เช่น นำขวดน้ำ ชันน้ำ และพานรองสำหรับกรวดน้ำไปด้วยไม่เคยขาด ที่สำคัญคือท่านทำบุญทุกอย่างตั้งแต่ สร้างกุฏิ ศาลา หอระฆัง อุโบสถ พระพุทธรูป ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า จนถึง ห้องสุขา

คุณป้าจรัสท่านสร้างกุศลความดีอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ข้าพเจ้าคิดเสมอว่า พวกเรานุตรหลานควรรักษาความดีที่บรรพบุรุษท่านทำไว้สืบต่อไป

คนเราเกิดมาในโลกนี้เหมือนนกน้อยบินวนเวียนอยู่ในกรงไม่มีที่สิ้นสุด จนกว่าจะหมดแรง หรือหมดสิ้นลมหายใจดังนั้น เราจงเร่งทำบุญสร้างกุศลไว้เสียแต่วันนี้ พรุ่งนี้อาจไม่มีเวลาทำความดีแล้วก็เป็นได้ จงเริ่มต้น 1-2-3-4-5 ไปเรื่อยๆ ดังคำกล่าวที่ว่า จงเดินที่ละก้าว ทานข้าวทีละคำ เจริญกรรมกำลังตามเราเหมือนเงาตามตัว ดีชั่วอยู่ที่การกระทำ จิตสงบใจสบาย สุขความทุกข์อยู่ที่ใจ ดังคำโบราณท่านกล่าวไว้ อยู่นให้เขารัก จากให้เขาคิดถึง ทำดีไว้กับลูก ทำถูกไว้กับหลาน ชั่วช้าสามานย์ ลูกหลานจะไม่กล่าว คำนินทา



คุณป้าจำรัส รัชตะชาติ ท่านมีพร้อม ทั้งศีล ทาน สมภาิ ภาวนา ท่านสร้าง บุญกุศลไว้มากมาย ดังที่ลูกหลานได้เห็นกันอยู่ในช่วงอายุของท่าน ท่าน จากพวกเราไปเพียงแต่ร่างกาย ส่วนความดีที่ท่านทำให้พวกเรารับรู้เป็น แบบอย่าง พึ่งประพฤติปฏิบัติตามท่าน เพื่อผลบุญสืบต่อไปภายภาคหน้า

ขอให้ดวงวิญญาณของคุณป้าจำรัส จงไปสู่สรวงสวรรค์อย่างมีความสุข ตลอดไปเทอญ

ทำความดี	จะมีสุข	ในภายหน้า
ความชั่วช้า	ไม่ควรทำ	กรรมจะสนอง
วันนี้ทุกข์	พรุ่งนี้สุข	อย่าล้าพอง
สิ่งทั้งสอง	เป็นของคู่	อยู่ในรันดร์
รักตัว	กลัวกรรม	อย่าทำชั่ว
จะหมองมัว	หมั่นใหม่	ไม่สุขสันต์
จงละชั่ว	ทำความดี	ทุกวี่วัน
แล้วตัวท่าน	จะมีสุข	พันทุกข์ภัย

—

อาลัยรัก คุณป้าจำรัส รัชตะชาติ  
จาก วุฒิ เวณจันทร์ และครอบครัว

## อาลัยคุณย่าจรัส รัชตะชาติ

ครอบครัวฉันพันธุ์ขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้งต่อการจากไปของคุณย่าจรัส รัชตะชาติ อย่างไม่มีวันหวนกลับ

เมื่อครั้งคุณย่ายังมีชีวิตอยู่ ท่านเป็นคนที่มีความดี มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี เป็นที่เคารพรักและนับถือของลูกหลาน ญาติสนิทมิตรสหายเสมอมา

### ต้นตระกูลเวณจันทร์

คุณทวดเจริญ-คุณทวดทองสุข เวณจันทร์ มีบุตรธิดาด้วยกันทั้งหมด 3 คน ได้แก่ คุณปู่จรรยา ธนพันธุ์ คุณย่าจำลอง คหิฎฐา และคุณย่าจรัส รัชตะชาติ ซึ่งแต่ละท่านได้สมรส และให้กำเนิดบุตรธิดา และมีรุ่นหลาน เหลน

### สงกรานต์บ้านสวน

ชื่อนี้ได้มาจากแนวคิดของคุณย่าจรัสที่มีความตั้งใจอยากให้บุตรหลานทั้งหมด ได้สืบทอดประเพณีสงกรานต์ รดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ โดยทุกๆ ปี เนื่องในวันสงกรานต์ บุตรหลานจากทุกครอบครัวจะมารวมตัวกันที่บ้านสวน (บ้านคุณย่าในปัจจุบัน) เพื่อร่วมกันทำบุญระลึกถึงคุณบรรพบุรุษ ร่วมรับประทานอาหารกลางวัน และรดน้ำขอพรคุณย่าเพื่อให้เป็นสิริมงคลและให้เกิดความปรองดองกันในครอบครัว

### ทำบุญ ทำทาน

คุณย่าจำรัส ท่านได้ชื่อว่าเป็นคนที่มีจิตใจอันเป็นกุศล ชอบเข้าวัด ทำบุญ และส่งเสริมพระพุทธศาสนาอย่างเสมอมา ขอยกตัวอย่างครั้งหนึ่งคุณพ่อຍຍຍ ธรพนันธุ์ (หลานชายของคุณย่า) ต้องไปเดินทางทำงานไกลถึงจังหวัดบุรีรัมย์ คุณย่าจำรัสท่านทราบข่าว จึงได้เดินทางไปเยี่ยม สมัยนั้นถนนหนทางการเดินทางยังคงมีความลำบากอยู่มาก และต้องเดินทางไกลหลายร้อยกิโลเมตร แต่ท่านก็ยังมีความเป็นห่วงหลาน และเมื่อไปถึงท่านยังไปทอดกฐิน ณ วัดที่กฐินตกค้างที่ไม่มีผู้รับเป็นเจ้าของ ทั้งในจังหวัดบุรีรัมย์และจังหวัดใกล้เคียงอีกหลายจังหวัด การมีจิตอันเป็นกุศล ส่งผลให้คุณย่ามีสุขภาพแข็งแรง และอายุยืนยาว

สุดท้ายนี้ครอบครัวธรพนันธุ์ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย คุณความดีที่คุณย่าจำรัส ได้กระทำไว้เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ตลอดถึงกุศลผลบุญที่ลูกหลานได้ร่วมกันอุทิศให้ท่านในครั้งนี้ ได้โปรดดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณย่าจำรัส รัชตะชาติ ได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพดังที่ท่านปรารถนาด้วย เทอญ

—  
ด้วยความอาลัยยิ่ง  
ครอบครัวธรพนันธุ์

## คำไว้อาลัยคุณน้าจรัส

---

ด้วยความเคารพรักในความกรุณา ปราณี่ของคุณน้า หลานๆทุกคนที่บ้าน  
รึมน้า มีความอาลัยในการจากไปของคุณน้าเป็นอย่างยิ่ง

อาลัยในเรื่องการดูแลเอาใจใส่หลานทุกคน เป็นความประทับใจที่มี  
อาลัยลิ้มเลือน เริ่มตั้งแต่การศึกษาชั้นประถมถึงมัธยม จนจบระดับชั้น  
อุดมศึกษา

คุณน้ามีความห่วงใย คอยดูแลติดตามผลการเรียนของหลานๆอยู่เสมอ  
ครั้นเมื่อจบการศึกษาชั้นอุดมศึกษา คุณน้ายังมีรางวัลมอบให้อีกด้วย  
สำหรับผู้หญิงท่านให้กำลังใจทอง

เมื่อยามหลานคนใดเจ็บป่วยท่านจะเอาใจใส่ดูแลแทนแม่ผู้ต้องไปทำงาน  
ในไร่เนาอยู่เป็นประจำ หลานทุกคนยังจำได้ดี

เหตุการณ์ทั้งหมดนี้ ผั่งอยู่ในใจของหลานอยู่มิรู้ลืม

จึงขออัญเชิญอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย และกุศลผลบุญที่คุณน้าได้  
ปฏิบัติในทางธรรม จงช่วยนำดวงวิญญาณของคุณน้าสู่สุคติภพด้วย  
เทอญ

---

ครอบครัวคหวัฐฐา  
บ้านพระราม 3

## อาลัยคุณอาจำรัส รัชตะชาติ

บ้านนางเล็ง ซึ่งตั้งอยู่เลขที่ 84 ถนนพะเนียง เป็นบ้านของเจ้าคุณปู่ - พระยาราชเสนา (ศิริ เทพหัสดิน ณ อยุธยา) และเป็นบ้านที่พวกเรา - ลูกหลานอายุ 60 ปี ขึ้นไป รู้จักกันเป็นอย่างดี

เพราะบ้านนางเล็งเป็นบ้านแห่งความทรงจำ ที่รวมญาติพี่น้องหลายรุ่น หลายสกุลไว้ด้วยกัน อาทิ สกุลเทพหัสดิน ณ อยุธยา สกุลศรีเพ็ญ สกุลกลีบโกมุท สกุลเสมียนชัย สกุลนิลกุล และ สกุลรัชตะชาติ

ญาติพี่น้องหรือสมาชิกในบ้านนางเล็งเหล่านี้ บ้างก็ยังรำเรียนศึกษา บ้างก็ทำงานแล้ว แต่พวกเราได้รับการเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน และได้รับความอบอุ่น จากญาติผู้ใหญ่ทุกท่าน

ในวัยเด็กของดิฉัน หลังจากคุณพ่อ จีระ นิลกุล ได้ย้ายมารับตำแหน่งอาจารย์ใหญ่ที่โรงเรียนในจังหวัดสมุทรสาคร จึงนำดิฉันไปฝากไว้กับคุณอาราศรี เทพหัสดิน ณ อยุธยา ที่บ้านนางเล็ง เพื่อให้ดิฉันได้เข้าเรียนต่อชั้นมหาวิทยาลัย

ณ บ้านหลังนี้ คุณอาทุกท่าน ได้ช่วยดูแล ให้ความรัก และช่วยเหลือทุกอย่าง แก่เด็กบ้านนอกอย่างดิฉัน และในจำนวนคุณอาทั้งหมดนี้ ก็มีคุณอาจำรัสและคุณอาเจลา รัชตะชาติ รวมอยู่ด้วย

ในช่วงนั้น คุณอาจำรัสจะแวะมาบ้านนางเล็งเป็นครั้งคราว เนื่องจากท่านกลับไปอยู่ที่บ้านสวน - ของคุณยายทองสุก ซึ่งกลายเป็นบ้านที่ท่านพำนักอยู่ถาวร จวบจนท่านได้จากพวกเราไป

คุณอาจำรัสเป็นคนสวย น่ารัก ท่านไม่ดู และพวกเรามักเห็นท่านยิ้มแย้ม  
เสมอ ยามพบเจอกัน คุณอามักคุยเรื่องทำบุญ ทำให้ทราบว่า คุณอาจำรัส  
ยังมีกลุ่มทำบุญที่วัดบวรนิเวศน์ร่วมกับเพื่อนๆ ของท่านอีกด้วย

ครั้งหนึ่ง ดิฉันทำบุญสร้างกุฏิให้ผู้ปฏิบัติธรรม ที่วัดสังฆทาน พอคุณอา  
ทราบ ท่านก็ร่วมทำบุญสร้างกุฏิด้วยอีกหนึ่งหลัง และท่านยังไปร่วมทอด  
กฐินวัดวาสนวาราราม เป็นประจำเกือบทุกปี มิได้ขาด

ในช่วงหลัง เมื่อคุณอาจำรัสเริ่มมีอายุมากขึ้น โอกาสที่หลานๆ จะได้พบ  
ท่าน ก็คืองานทำบุญวันเกิด และช่วงเทศกาลสงกรานต์

ตลอดชีวิตของคุณอาจำรัส ท่านทำบุญทำกุศลมากมาย หลานจึงขอ  
อำนาจบุญกุศล คุณงามความดีที่ท่านได้บำเพ็ญสร้างสมไว้เมื่อครั้งยังมี  
ชีวิตอยู่ จงเป็นกุศลผลบุญ ตลบ้นดาลให้ดวงวิญญาณของคุณอาจำรัส  
เดินทางสู่สุขคติทิพยสถาน ตลอดกาลเทอญ

—

ด้วยความอาลัยรัก

รองศาสตราจารย์ เกษักรหญิง จุไรรัตน์ นิลกุล

และน้องๆ บ้านนางเล็ง

## คุณน้าในความทรงจำของหลาน

ในวัยเยาว์ เราทราบชื่อบ้านของญาติสนิทด้วยกันทั้งหมดสามบ้าน

1. บ้านนางเล็ง หรือ บ้านเจ้าคุณตาพระยาราชาเสนา (ศิริ เทพหัสดิน ณ อยุธยา)
2. บ้านคุณยายสวน หรือ บ้านคุณยายทองสุก
3. บ้านนา หรือ บ้านเปลื้องกังวล ของ พ.อ.พระยาศรีสุรสงคราม (เปลื้อง ดิสกะโยธิน) ซึ่งเราเป็นหลานท่าน

คุณน้าจํารัส เป็นบุตรสาวของคุณยายทองสุก บ้านสวน สวนเรา-บัว เป็นหลานของ พ.อ.พระยาศรีสุรสงคราม

ถ้าลำดับญาติก็เท่ากับคุณน้าจํารัส มีศักดิ์เป็นน้องของแม่เรา คือ นางตริยพรลักษณ์ ศรีสุรสงคราม บุตรสาวคนเดียวของ พ.อ.พระยาศรีสุรสงคราม

ช่วงที่เราเป็นสาวจนกระทั่งมีครอบครัว เราไม่ค่อยได้ใกล้ชิดกับคุณน้าจํารัสนัก จนกระทั่งแม่เราเสียชีวิตไป จึงมีโอกาสได้ไปมาหาสู่กัน เหตุผลคือ เมื่อแม่จากไปแล้ว เราผู้เป็นลูกก็มาทำหน้าที่ต่อจากแม่

เริ่มจากวันหนึ่ง คุณน้าจํารัส ป่วยเป็นนิวโมในถุงน้ำดี เราได้ช่วยติดต่อหาโรงพยาบาลและหมอที่มีฝีมือมาผ่าตัดให้คุณน้าจํารัสจนปลอดภัย เรารู้สึกดีใจมากที่ได้ทดแทนคุณให้กับท่านในครั้งนั้น และจากนั้นเป็นต้นมาเราก็ถือเป็นหน้าที่ที่หลานพึงกระทำให้กับคุณน้าอย่างเต็มความสามารถเท่าที่เราจะทำได้

คุณน้าจํารัสเป็นคนสวย น่ารักยิ้มแย้มอยู่เสมอ และยังชอบคุยเรื่องเก่าๆ ให้เราฟัง เช่น ความทรงจำเกี่ยวกับพ่อของเรา (พตอ. ศุภศิษฏ์ ศรีสุรสงคราม หรือชื่อเดิม บุญลือ กมลดิกล) ที่เราเองก็ไม่เคยทราบมาก่อน ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องสนุก

บางครั้งเราก็ชอบหาเรื่องแกล้งท่านให้ได้หัวเราะกัน อย่างเช่น เราชอบถามคุณน้าจรัสว่า “คุณน้าจะรับไอศกรีมมัคคะ” ทั้งที่รู้ว่าไอศกรีมคือของโปรดของท่าน แต่เวลาเราถาม คุณน้าก็มักจะตอบด้วยความเกรงใจว่า “ไม่ละคะ” แล้วพอเราตักให้ เผลอแป็บเดียวท่านก็ทานไอศกรีมจนหมดนับเป็นเรื่องที่น่ารักเรื่องหนึ่ง

บางครั้งเราก็แกล้งขอสมบัติ เช่นเครื่องเพชร คุณน้าจรัสจะตอบซ้ำๆว่า “ไม่มีแล้ว” และให้ไปขอจากน้องเอื้อยแทน

เวลาเราบอกว่าจะไปค้างด้วยที่บ้าน คุณน้าจรัสก็มักจะนั่งรอเราที่ริมหน้าต่างห้องท่านเป็นประจำ

เราเป็นคนนอนหัวคู้ แต่คุณน้าเป็นคนนอนดึก ประมาณสี่ทุ่ม ท่านก็มักเปิดประตูห้องเข้ามาถามแม่-หลานเราว่า “ป้าแหว่หลับรึยัง” แล้วแม่ก็จะตอบไปว่า “หลับแล้วคะคุณยาย” ท่านก็จะพึมพำว่า “ทำไมหลับเร็วจัง” แล้วก็เดินกลับห้องไป

เมื่อคุณน้าจรัสจากไป เราจึงเสียใจมาก คิดแต่ว่าตัวเองมีโอกาสน้อยนิด ที่ได้ทำประโยชน์ให้ท่าน

คุณน้าจรัสเป็นผู้มีบุญ ท่านทำบุญทำกุศลไว้มากมายเกินจะบรรยายได้ ท่านจึงสวย แข็งแรง และอายุยืน

หลานขอให้บุญกุศลที่คุณน้าจรัสสร้างสมมา ส่งให้ท่านไปอยู่บนสวรรค์ชั้นฟ้าที่งดงาม

—

ด้วยความรักจากหลาน  
จุฑามณี ผ่องบุพกิจ (ศรีสุรสงคราม)



# เจ้าภาพสวดพระอภิธรรม

## กันยายน พ.ศ.2564 - มิถุนายน พ.ศ.2565

### เสาร์ที่ 4 กันยายน 2564

- ลูก – หลาน

### เสาร์ที่ 2 ตุลาคม 2564

- ครอบครัว ธนพันธ์
- ครอบครัว คหิฎฐา
- ครอบครัว ใจดี

### เสาร์ที่ 6 พฤศจิกายน 2564

- ครอบครัว คงสายสินธุ์
- ครอบครัว ใช้เทียมวงศ์
- ครอบครัว รัตนพฤกษ์

### เสาร์ที่ 4 ธันวาคม 2564

- กลุ่ม Forever young
- ครอบครัว สถิติโรภาส
- ครอบครัว นิลกุล
- ครอบครัว เสมียนชัย

### เสาร์ที่ 5 กุมภาพันธ์ 2565

- คุณวุฒิ เวณูจันทร์ และครอบครัว

### เสาร์ที่ 5 มีนาคม 2565

- เทคนิคการแพทย์ รุ่น 15

### เสาร์ที่ 2 เมษายน 2565

- ครอบครัว แขวงโสภา
- ครอบครัว ขำภิบาล
- ครอบครัว เอี่ยมสะอาด

### เสาร์ที่ 7 พฤษภาคม 2565

- คุณศิริยศ เทพหัสดิน ณ อยุธยา

### เสาร์ที่ 4 มิถุนายน 2565

- ลูก – หลาน

• กราบขอบพระคุณพระคุณเจ้า พระพรหมวิสุทธาจารย์ ที่มอบทั้งความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ในทุกๆ เรื่องให้กับคุณแม่จํารัส รวมทั้งเป็นที่ปรึกษาในทางโลกและทางธรรมมาตลอด ตั้งแต่เริ่มรู้จักจบจนวาระสุดท้าย พระคุณเจ้าได้ร่วมเป็นเจ้าภาพ นำไตรจีวรมาถวายพระสงฆ์ ในวันที่ 6 สิงหาคม 2564 จำนวน 4 ไตร อีกทั้งได้มาร่วมงานสวดพระอภิธรรมรวมทั้งสิ้น 3 วัน

• กราบขอบพระคุณ พระวิฑฒน์ จารุธมฺโม และพระคมสัน ชาคโร เป็นกรณีพิเศษที่เป็นกำลังใจให้กับครอบครัว ตั้งแต่วินาทีแรกที่ท่านทั้ง 2 รูป ได้ทราบข่าวการจากไปของคุณแม่จํารัส นอกจากนั้น ท่านยังได้มาร่วมเป็นเจ้าภาพ นำพระสงฆ์มาร่วมสวดพระอภิธรรม ในวันที่ 8 สิงหาคม 2564 อีกทั้งยังได้มาร่วมงานสวดพระอภิธรรมอย่างต่อเนื่อง ตลอดระยะเวลา 11 เดือน



# เคล็ดลับ อายุยืน 100 ปี ชีวิตมีความสุข

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



# เคล็ดลับอายุยืน 100 ปี

THE SECRETS OF CENTENARIANS

เคล็ดลับอายุยืน 100 ปี ซีวีมีสุฯ

## ■ ปัจจัยที่ทำให้คนประเทศใด ๆ มีอายุยืน

พบว่ามีความสัมพันธ์กับวิถีการดำเนินชีวิต ประเพณีวัฒนธรรม พันธุกรรม ระดับการศึกษา คุณภาพการสาธารณสุขและบริการทางการแพทย์ของประเทศนั้นๆ

ข้อมูลจากสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย มีผู้สูงอายุตั้งแต่ร้อยปีขึ้นไป ประมาณ 17,000 คน แต่เมื่อเทียบกับชาวญี่ปุ่นที่มีสถิติอายุยืนที่สุดในโลก มีผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่หนึ่งร้อยปีขึ้นไปประมาณ 8,000 คน โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 86 เป็นผู้หญิงและคาดการณ์ว่า อีกสี่สิบปีข้างหน้าจะมีผู้สูงอายุชาวญี่ปุ่นที่มีอายุตั้งแต่หนึ่งร้อยปีขึ้นไปเกือบหนึ่งล้านคน

จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่หนึ่งร้อยปีขึ้นไปเหล่านั้นที่มีสุขภาพแข็งแรงและช่วยเหลือตนเองได้ดี (Autonomous Centenarians) พบว่ามีปัจจัยสำคัญ 7 ประการ ที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืนดังต่อไปนี้

## 1. มีความสามารถในการเคี้ยวอาหารได้ดี (Preserved Masticatory Ability)

จากการศึกษาในประเทศญี่ปุ่นและสวีเดนพบว่า ร้อยละ 28 และ 14 ของผู้ที่มีอายุตั้งแต่หนึ่งร้อยปีขึ้นไป มีจำนวนซี่ฟันที่เหลืออยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดีและมีสภาวะปริทันต์ปกติ คนกลุ่มนี้มีค่าดัชนีชี้วัดความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Activities of Daily Living) สูงกว่าผู้สูงอายุที่สูญเสียฟันและมีปัญหาในการเคี้ยวอาหาร นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการเคี้ยวอาหาร จากการสูญเสียฟันมักขาดการดูแลด้านสุขภาพช่องปากไม่เคยพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากไม่มีส่วนร่วมทำกิจกรรมในสังคม สูญเสียความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิตโดยมีความสัมพันธ์กับภาวะทุพพลภาพและอัตราการตายที่เพิ่มขึ้น

มีงานวิจัยที่ศึกษาดัชนีของคราบแบคทีเรียบนลิ้น (Tongue Plaque Index, TPI) ในผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการเคี้ยวอาหาร พบว่ามีค่า TPI ในน้ำลายสูงกว่าปกติ ซึ่งสัมพันธ์กับการเกิดโรคปอดอักเสบจากการสำลักอาหาร (Aspiration Pneumonia) และอัตราการตายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



การศึกษาในปัจจุบันล้วนชี้ให้เห็นว่าความสามารถในการเคี้ยวอาหารสัมพันธ์กับระบบการรับรู้ทางสมอง โดยพบว่าผู้สูงอายุที่มีจำนวนซี่ฟันเหลืออยู่ในสภาพใช้งานได้ดีและมีสมรรถนะในการเคี้ยวที่ปกติโดยวัดจากแรงกัดสูงสุด (maximum bite force) พื้นที่ติดต่อกับที่จับบดเคี้ยว (occlusion contact area) และคะแนนการบดเคี้ยว (mastication score) จะมีระบบการรับรู้ทางสมองที่ดีกว่าผู้สูงอายุที่สูญเสียฟัน และมีสมรรถนะในการเคี้ยวที่ต่ำกว่า 9 ดังนั้นความสามารถในการเคี้ยวอาหารจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตและช่วยเหลือตนเองได้

รายงานจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจอเมริกัน (American Heart Association) สรุปว่า การแปรงฟันร่วมกับการใช้ไหมขัดฟันอย่างสม่ำเสมอสามารถป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองได้ เนื่องจากแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคปริทันต์ รวมทั้งสารที่แบคทีเรียสร้างขึ้นสามารถเข้าสู่กระแสเลือดไปทำอันตรายจนเกิดการอุดตันต่อเส้นเลือดสมองและเส้นเลือดหัวใจ

ผู้สูงอายุจึงควรแปรงฟันให้สะอาดและถูกวิธีสำหรับผู้สูงอายุที่สูญเสียฟันไปแล้ว ควรปรึกษาทันตแพทย์เพื่อใส่ฟันปลอมและดูแลรักษาฟันปลอมให้ถูกวิธีหลีกเลี่ยงขนมหวานและเหนียว ไม่รับประทานอาหารจุกจิบระหว่างมื้อหรือก่อนนอน หลีกเลี่ยงการเคี้ยวหมากรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงเพื่อบำรุงกระดูกและฟัน ตลอดจนงดผัก ผลไม้ที่มีกากใย

นอกจากนี้ยังมีรายงานผลการวิจัยที่พบว่าการดื่มชาเขียวช่วยส่งเสริมสุขภาพเหงือกและฟันเนื่องจากชาเขียวมีสาร antioxidant ที่เรียกว่าคาเทชิน (catechins) ช่วยลดการอักเสบติดเชื้อในช่องปากเนื่องจากสามารถหยุดยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย เช่น เอสเชอริเชีย โคไล (Esherichia coli) สเตรปโตคอคคัส ซาไลวาเรียส (Streptococcus salivarius) และ สเตรปโต ค็อคคัส มิวแทน (streptococcusmutans) ปัจจุบันจึงมีสถานดูแลผู้สูงอายุในญี่ปุ่นหลายแห่งที่นิยมนำชาเขียวมาใช้ในการทำความสะอาดช่องปากผู้สูงอายุ



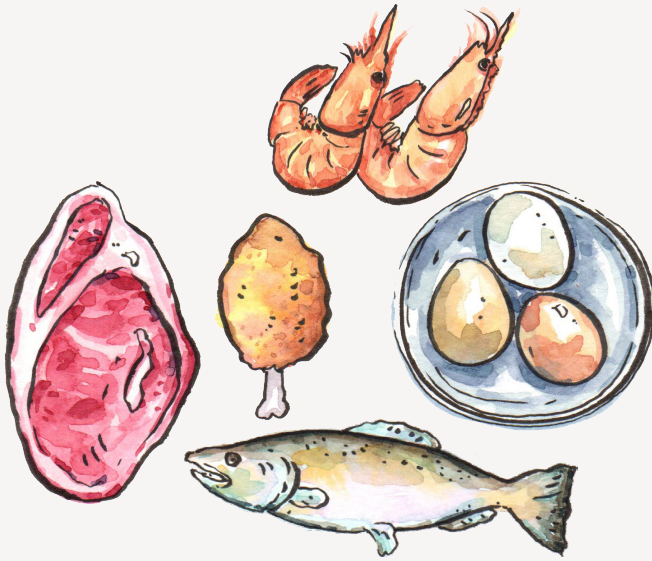


## 2. รับประทานอาหารโปรตีนสม่ำเสมอ (Frequent Intake of Protein)

ผู้สูงอายุชาวโอกินาวาทางภาคใต้ของญี่ปุ่นมีความชุกของโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองอุดตันโรคสมองเสื่อมโรคมะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมากต่ำมาก เมื่อเทียบกับผู้สูงอายุในประเทศอื่น ๆ ทั่วโลกผู้สูงอายุเหล่านี้มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ค่อนข้างต่ำ โดยเฉลี่ยเพียง 18-22 มีระดับไขมันและสารอนุมูลอิสระในเลือดต่ำ

จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุชาวโอกินาวาที่อายุยืนถึงหนึ่งร้อยปี ส่วนใหญ่รับประทานที่ให้พลังงานต่ำ มีไขมันต่ำ มีส่วนประกอบเป็นแป้ง และน้ำตาลน้อย โดยนิยมรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยผัก เต้าหู้ ซุปมิโซะ สาหร่าย และรับประทานเนื้อสัตว์ที่มีโปรตีนคุณภาพสูง เช่น ปลาทะเล ซึ่งมีกรดไขมันโอเมก้า-3 และวิตามินบี 12 ซึ่งช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมในขณะที่รับประทานผลิตภัณฑ์จากนมวัวและไขค่อนข้างน้อย

นอกจากนี้ยังพบว่าสตรีชาวโอกินาวามีปัญหาจากกลุ่มอาการหลังหมดประจำเดือนจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนน้อยมาก เนื่องจากรับประทานอาหารที่ทำจากถั่วเหลืองเป็นประจำซึ่งมีฮอร์โมนเอสโตรเจนจากธรรมชาติ ค่อนข้างสูง



ชาวโอกินาวาจำนวนมากที่เติบโตในยุคก่อนสงครามโลกครั้งที่สอง ไม่มีนิสัยตามใจปาก เขายึดถือสุขภาพดีซึ่งได้รับอิทธิพลจากลัทธิขงจื้อที่ว่า “ฮาระฮาจิบุ” คือรับประทานอาหารให้ท้องเกือบอิ่มก็พอ (80% full) นอกจากนี้ชาวโอกินาวายังปลูกผักผลไม้ส่วนใหญ่ไว้รับประทานเองเช่น หัวไชเท้า กระเทียมต้นหอม กะหล่ำปลี ไขมัน และมะเขือเทศ ซึ่งปัจจุบันนักวิจัยพบว่ามีส่วนที่สามารถยับยั้งการก่อตัวของมะเร็งได้



### 3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (Regularly Exercise)

พบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมักมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ในสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกาย ตัวอย่างการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและมีความปลอดภัย ได้แก่ การเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน หรือว่ายน้ำ โดยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที

มีรายงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีเยี่ยม สามารถเดินได้มากกว่าวันละ 10,000 ก้าว ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีทั่วไปควรเดินได้เฉลี่ยวันละ 6,000-8,500 ก้าว ส่วนผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังหรือทุพพลภาพควรเดินได้เฉลี่ยวันละ 3,500-5,000 ก้าว

ผู้สูงอายุชาวโกลิโกนาวามีระดับฮอร์โมนเพศ เช่น ดีไฮโดรอีพีแอนโดรสเทอโรน (dehydroepiandrosterone (DHEA)) เอสโตรเจน (estrogen) และ เทสโทสเตอโรน (testosterone) ในร่างกายสูงกว่าผู้สูงอายุชาวตะวันตกและชาวเอเชียชาติอื่นๆ ในวัยเดียวกัน ในขณะที่วิถีการดำเนินชีวิต ปราศจากความเครียด ทำให้สภาพร่างกายภายนอกแลดูอ่อนวัยกว่าปกติ ซึ่งอาจเป็นผลจากการที่ชาวโกลิโกนาวากิจกรรมทางกายตลอดเวลา หรือประกอบกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะกิจกรรมที่โปรดปราน เช่น การเดิน การทำสวน การปลูกผัก ผลไม้ และการจับปลา เป็นต้น

## 4. สภาพการมองเห็นปกติ (Better Visual Acuity)

ธรรมชาติของผู้สูงอายุย่อมมีการเสื่อมสภาพของสายตา ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนส่วนใหญ่ยังมีสภาพการมองเห็นที่ปกติสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี โดยในกลุ่มที่เป็นโรคต้อกระจก ต้อหิน มักได้รับการผ่าตัดรักษาให้หายเป็นปกติ

พบว่า ผู้ที่มีอายุยืนร้อยละ 60 มีกรดไขมันโอเมก้า-3 โดยเฉพาะกรดไขมันโดโคซาเฮกซะอิก (docosahexaenoic acid) ในเลือดสูง ซึ่งกรดไขมันชนิดนี้มีมากในปลาทะเลและปลาน้ำจืดบางชนิดโดยมีบทบาทสำคัญต่อโครงสร้างและการทำงานของสมองและระบบประสาทซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาเรียนรู้ รวมทั้งสามารถป้องกันการเสื่อมของจอประสาทตา

นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้มีอายุยืนส่วนใหญ่รับประทานอาหารในกลุ่มที่มีเบต้าแคโรทีนและแคโรทีนอยด์ (Beta Carotene & Carotenoids) สูงซึ่งเป็นสารประกอบตามธรรมชาติที่มีอยู่ในพืชผักผลไม้ที่มีสีแดง สีส้ม สีเขียว และสีเหลือง เช่น แครอท แคนตาลูป ผักโขม ฟักทอง สำหรับมะละกอ มะเขือเทศ แตงโม และพริกหวาน เป็นต้น สารอาหาร ดังกล่าว มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ โดยที่ร่างกายจะเปลี่ยนเบต้าแคโรทีนเป็นวิตามินเอเท่าที่ร่างกายต้องการจึงช่วยการมองเห็นในที่มืด ป้องกันโรคตาบอดตอนกลางคืน ลดความเสี่ยงในการเกิดต้อกระจกและชะลอการเสื่อมของจอประสาทตา

## 5. นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ และตื่นเช้าสม่ำเสมอ (Spontaneous awakening regularly in the morning)

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักประสบปัญหาพักผ่อนนอนหลับไม่เพียงพอ ปัจจัยสำคัญที่มีผลทำให้นอนไม่หลับคือความเครียด ภาวะซึมเศร้า การบัสสาวะบ่อยในเวลากลางคืน มีภาวะทุพพลภาพหรือโรคเรื้อรังเช่น โรคข้ออักเสบ โรคกระเพาะอาหารโรคมะเร็ง โรคอัลไซเมอร์โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง เป็นต้น



จากการศึกษาในประเทศญี่ปุ่นและอิตาลี พบว่าผู้มีอายุยืนร้อยปี มีรูปแบบการนอนหลับที่คล้ายคลึงกันคือ นอนแต่หัวค่ำ นอนหลับสนิท โดยไม่มีปัญหาใดๆ รบกวนการนอน ตื่นแต่เช้าอย่างสม่ำเสมอ และไม่เคยใช้ยานอนหลับ โดยเฉลี่ยนอนวันละประมาณ 7-8 ชั่วโมง

เคล็ดลับการแก้ปัญหาการนอนไม่หลับคือ ควรฝึกนิสัยให้เข้านอนและตื่นเป็นเวลา ไม่ควรนอนกลางวัน ถ้าจำเป็นไม่ควรนอนเกิน 20 นาที ออกกำลังกายตอนเช้าอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารก่อนนอน หลีกเลี่ยง ชา นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ และตื่นเช้าสม่ำเสมอ (Spontaneous awakening regularly in the morning) กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ควรดื่มนมถั่วเหลืองอุ่น ๆ ก่อนนอนและงดสูบบุหรี่

การอาบน้ำอุ่นก่อนนอน การอ่านหนังสือ การสวดมนต์ นั่งสมาธิประมาณครึ่งชั่วโมง ช่วยให้หลับได้ดี และควรนอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ในกรณีที่จำเป็นต้องใช้ยานอนหลับไม่ควรใช้ติดต่อกันเกิน 2 ถึง 3 วันต่อสัปดาห์

## 6. ไม่มีประวัติหกล้มบาดเจ็บร้ายแรง (No history of severe falls)

ชาวญี่ปุ่นที่มีอายุยืนร้อยปีไม่เคยมีประวัติหกล้มบาดเจ็บร้ายแรงจนถึงขั้นกระดูกหักต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ภาวะหกล้มเป็นปัญหาสำคัญและพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยพบอุบัติการณ์สูงขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ผลกระทบของภาวะหกล้มนอกจากจะนำไปสู่ความเจ็บป่วยเกิดภาวะกระดูกหักแล้ว ยังก่อให้เกิดภาวะทุพพลภาพหรืออันตรายต่อชีวิตได้

จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงมีโอกาสหกล้มมากกว่าเพศชาย สองในสามของผู้เคยหกล้มมีประวัติหกล้มซ้ำภายในหกเดือน ปัจจัยเสี่ยง ไม่มีประวัติหกล้มบาดเจ็บร้ายแรง (No history of severe falls) ของการหกล้มในผู้สูงวัย ได้แก่ ความผิดปกติของการมองเห็นผลข้างเคียงของการใช้ยาบางชนิดการทรงตัวที่บกพร่อง ทำเดินที่ผิดปกติขาดการออกกำลังกาย รวมถึงการสูญเสียความแข็งแรงและมวลของกล้ามเนื้อ

ผู้สูงอายุจึงควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกการทรงตัว ฝึกกำลังกล้ามเนื้อรอบสะโพก กล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อกระดูกข้อเท้าให้แข็งแรงอีกทั้งกายบริหารเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่างๆ



นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีการสูญเสียมวลกระดูกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามอายุที่มากขึ้นจึงควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินดีควบคู่กับการได้รับแสงแดดตอนเช้าหรือตอนเย็นให้เพียงพอ

สภาพแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคต่อการเดินอย่างปลอดภัยเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการหกล้ม พบว่า ตำแหน่งที่ผู้สูงอายุลื่นหกล้มได้บ่อยที่สุดในบ้านคือ ห้องน้ำ และบันได จึงควรปรับสภาพสิ่งแวดล้อมบริเวณดังกล่าวให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุเช่น โถนั่ง ควรมีราวยึดเกาะ พื้นห้องน้ำ ควรปูด้วยวัสดุเนื้อหยาบ มีแสงสว่างที่เพียงพอ เป็นต้น



## 7. ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ (No drinking and smoking)

จากการศึกษาผู้มีอายุยืนร้อยละ 10 พบว่าส่วนใหญ่ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ และไม่เป็นโรคอัลไซเมอร์ โดยอัลไซเมอร์เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ

มีรายงานพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่ มีความเสี่ยงเป็นโรคอัลไซเมอร์เพิ่มขึ้นถึง 5 เท่า เนื่องจากเซลล์ของสมองต้องการน้ำตาลและออกซิเจนมาหล่อเลี้ยงเพื่อทำให้เกิดพลังงาน บุหรี่ทำให้ขบวนการเกิดพลังงานดังกล่าวเสื่อมถอย จึงทำให้เกิดอันตรายต่อเซลล์สมองอย่างมาก

ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ (No drinking and smoking) บุหรี่เป็นตัวกระตุ้นให้ขบวนการชราภาพดำเนินไปอย่างรวดเร็ว เนื่องจากทำให้อนุมูลอิสระในร่างกาย มีปริมาณเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การสูบบุหรี่ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคปอดโรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็งปอด โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองและโรคหัวใจ ส่วนการดื่มสุรา เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคตับแข็งและโรคมะเร็งตับ

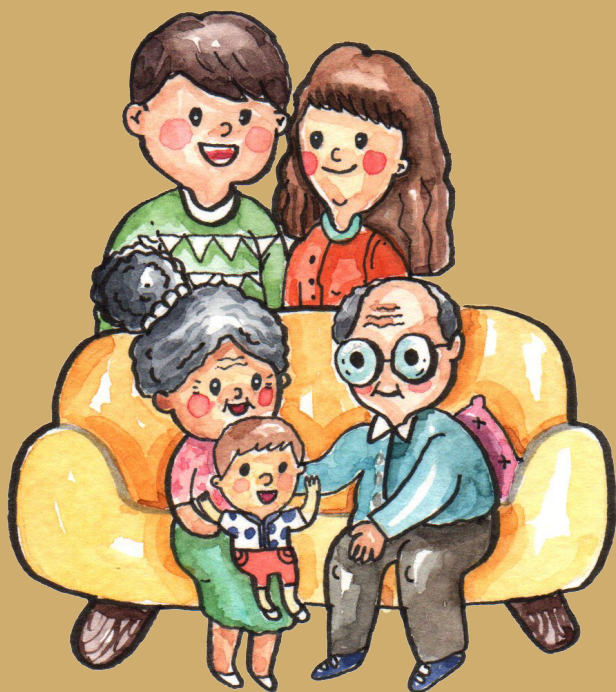


## ■ บทสรุป

ปัจจัยทั้ง 7 ประการ เป็นปัจจัยทางสุขภาพที่มีความสัมพันธ์ กับอายุที่ยืนยาวอย่างไรก็ตาม จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยบางอย่างไม่ได้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับผู้มีอายุยืน เช่น สมรรถภาพการฟังและคำัดขืนมีผล ภาย

นอกจากนี้ยังมีรายงานปัจจัยทางสังคมที่ส่งผล ต่อการมีอายุยืนเช่นเดียวกันได้แก่การมี กิจกรรม สังสรรค์กับเพื่อนฝูง การมีส่วนร่วมในกิจกรรม ของชุมชนอย่างสม่ำเสมอ เช่นในรูปแบบของ ชมรมผู้สูงอายุกิจกรรมอาสาสมัครหรือกิจกรรม ทางศาสนาต่าง ๆ การมีงานอดิเรกหรือกิจกรรม สันทนาการที่ตนเองชื่นชอบ รวมไปถึงปัจจัย ความเชื่อทางจิตวิญญาณ พลังศรัทธาทาง ศาสนา การมีจุดหมายในชีวิตและความเข้มแข็ง ของจิตใจปัจจัยทางประเพณีและวัฒนธรรมใน ท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลต่อการมีชีวิต ความเป็นอยู่และอายุที่ยืนยาวของผู้สูงอายุ

การมีชีวิตอย่างมีคุณภาพครอบคลุมทั้งปัจจัยทางสุขภาพและปัจจัยทาง สังคมรวมถึง มีชีวิตอย่างยืนยาวเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา เคล็ดลับทั้งหมด สู่การมีอายุยืนหนึ่งร้อยปีเป็นตัวอย่างอันพึงปฏิบัติ ยังไม่ช้าเกินไปที่จะ เริ่มต้นในวันนี้ หากทุกท่านมีความปรารถนาและความมุ่งมั่นสู่การมีชีวิต ที่ยืนยาวมีสิ่ง ที่เป็นแรงบันดาลใจให้มีชีวิตอยู่ต่อไป ท่านอาจเป็นหนึ่งใน จำนวนผู้มียุ่ร้อยปีในวันข้างหน้า



# อายุยืนด้วย 5อ.

อาหาร | ออกกำลังกาย | อารมณ์ | อนามัย | อดิเรก

เคล็ดลับอายุยืน 100 ปี ชีวิตมีสุข

## ■ อ.อาหาร

จากการสอบถามผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไป ที่ได้รับคัดเลือกเป็นสุดยอดผู้สูงอายุสุขภาพดี จำนวน 60 คน พบว่าส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ทำเอง รสจืด รสชาติไม่จัด อาหารยอดนิยมคือ ผักพื้นบ้าน นำมานึ่งหรือต้ม และรับประทานกับน้ำพริกเช่น ตำลึง มะระ ชอบรับประทานเนื้อปลา และอาหารอ่อนย่อยง่าย บางคนรับประทานผลไม้เป็นประจำ เช่น กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก ไม่ทานอาหารหวาน และของจืด

ผู้สูงอายุยังมีความต้องการพลังงานและสารอาหารเหมือนบุคคลวัยอื่นๆ เพียงแต่ต้องการในปริมาณที่ลดน้อยลง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงอายุยืน ผู้สูงอายุควรกินให้เป็น คือปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ

## ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ ได้แก่

### 1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

#### ■ กินอาหารครบ 5 หมู่

แต่ละหมู่ให้หลากหลายโดยแบ่งอาหารเป็น 5 หมู่ดังนี้

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา

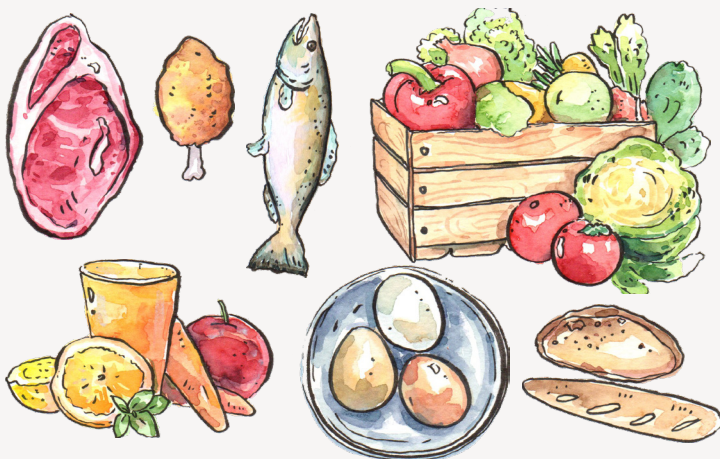
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

หมู่ที่ 3 พืชผักต่าง ๆ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ

หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์

ในวันหนึ่งๆ ผู้สูงอายุควรเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ และในแต่ละหมู่ ควรเลือกกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบตามความต้องการของร่างกาย



## ■ หมั่นดูแลน้ำหนักตัว

ผู้สูงอายุหมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควรชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้ง การประเมินว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ ทำได้หลายวิธีโดย

**การประเมินด้วยสายตา** วิธีนี้ใช้ประเมินผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักตัวน้อย ผอมมาก ๆ หรือผู้สูงอายุที่อ้วนมากสามารถดูด้วยสายตา เริ่มจากใช้หลักง่าย ๆ โดยการยืนตัวตรงมองปลายเท้าของตัวเอง โดยไม่ถอดตัวหรือก้ม ถ้า มองไม่เห็นปลายนิ้วเท้าแสดงว่าอ้วน หรือดูเงาตนเองในกระจกว่ามีไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากกว่าที่ควรจะเป็นหรือไม่

**การหาค่าดัชนีมวลกาย** โดยการชั่งน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม วัดส่วนสูงเป็นเมตร แล้วนำไปคำนวณโดยใช้สูตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

### ค่าดัชนีมวลกาย

น้อยกว่า 18.5 กก./ม <sup>2</sup>	ผอมหรือน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5-22.9 กก./ม <sup>2</sup>	น้ำหนักตัวปกติ
23.0-24.9 กก./ม <sup>2</sup>	น้ำหนักเกิน
ตั้งแต่ 25 กก./ม <sup>2</sup>	โรคอ้วน

## 2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก

สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงานสารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน ผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่นได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เส้นหมี่ บะหมี่ วุ้นเส้น ตลอดจนแป้งต่างๆ ให้พลังงาน เช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุ ควรกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เพราะมีสารอาหารโปรตีน ไขมัน โยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินในปริมาณที่สูงกว่า ข้าวที่ขัดสีจนขาว หากร่างกายได้รับอาหารประเภทข้าวและแป้งเกินความต้องการจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อสะสมมากขึ้น ทำให้เกิดโรคอ้วนได้

## 3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

พืช ผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินเช่นเบต้าแคโรทีน วิตามิน และแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่นใยอาหาร ซึ่งช่วยในการขับถ่ายและนำคอเลสเตอรอล สารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจาก ร่างกายผู้สูงอายุ ควรกินพืช ผักให้หลากหลาย ทั้งผักสีเขียว สีเหลืองสลับกันไปแต่ควรต้มผักให้สุก หรือหนึ่งจนสุกนุ่ม ไม่ควรบริโภคผักดิบเพราะ ย่อยยาก และอาจเกิดปัญหาท้องอืด ท้องเฟ้อได้ ควรกินผลไม้เป็นประจำ แต่ควรจำกัดปริมาณการกินผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ลำไย ทุเรียน ขนุน เป็นต้น ผู้สูงอายุควรกินผักและผลไม้ตามฤดูกาล





## 4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

อาหารกลุ่มนี้ให้สารอาหารโปรตีน ช่วยในการเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายให้อยู่ในสภาพปกติ

**ปลา** เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ง่าย ไขมันต่ำ เหมาะกับ ผู้สูงอายุ แต่ต้องระวังก้างปลา ขณะรับประทาน ถ้าผู้สูงอายุกิน ปลาเล็กปลาน้อย ปลากระป๋องจะได้แคลเซียม ทำให้กระดูก และฟันแข็งแรง ถ้ากินปลาทะเล ซึ่งมีสารไอโอดีนจะป้องกันการขาดสารไอโอดีนได้

**เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน** ถ้ากินจะลดการสะสมไขมันในร่างกาย การ ประกอบและปรุงเนื้อสัตว์ ควรสับให้ละเอียด และต้มให้เปื่อย เพื่อให้ผู้สูงอายุสะดวกต่อการเคี้ยวและการย่อยอาหาร

**ไข่** ให้สารอาหารโปรตีนและแร่ธาตุเหล็กในปริมาณสูง ผู้สูง อายุที่มีภาวะโภชนาการปกติ ควรกินไข่ สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง และควรปรุงไข่ให้สุกด้วยความร้อน

**ถั่วเมล็ดแห้ง** เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก ถั่ว เมล็ดแห้งนำมาประกอบอาหารได้ ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน หรือจะ บริโภคในรูปของผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ อาหารที่ทำจากถั่ว เช่น ถั่วกวน ขนมใส่ถั่วต่างๆ ควรกินสลับ กับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

**งาดำ** อุดมด้วยโปรตีนไขมัน วิตามินอี แคลเซียม ผู้สูงอายุควร กิน งาดำเป็นประจำ

## 5. ตีมนมให้เหมาะสมตามวัย

นม เป็นแหล่งของสารอาหารแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง และยังเป็นแหล่งของโปรตีน วิตามินบี 2

ผู้สูงอายุควรตีมนมพร่องมันเนย วันละ 1 แก้ว ควบคู่กับการออกกำลังกายจะทำให้กระดูกแข็งแรง ชะลอความเสื่อมสลายของกระดูก ผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถตีนมสดได้เกิดปัญหาท้องเดินหรือท้องอืด แต่สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการตีนมโดยการตีนมครั้งละน้อยๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น หรือตีนมหลังอาหารหรือเปลี่ยนเป็น กินโยเกิร์ตชนิดครีม น้ำเต้าหู้ให้สารอาหารโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่มีแคลเซียมน้อยกว่านมวัว ผู้สูงอายุตีมน้ำเต้าหู้ได้เป็นประจำเช่นกัน

## 6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมัน ให้พลังงานความอบอุ่นแก่ร่างกาย และเป็นตัวนำวิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น วิตามินเอ ดี อี เค ไขมันในอาหารมีทั้ง ประเภทไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัว ไขมันอิ่มตัว ได้จากเนื้อสัตว์ หนังสัตว์ น้ำมันจากพืช เครื่องในสัตว์ อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง ตับ ปลาหมึก หอยนางรม ถ้ากินมากจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูงเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ผู้สูงอายุควรกินอาหารประเภททอด ผัด และแกงกะทิ แต่พอควร ควรเลือกกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) อบ ยำแกงไม่ใส่กะทิเป็นประจำ



## 7. หลีกเลี้ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

การกินอาหารรสหวานมากเกินไปเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือดได้ การกินอาหารรสเค็มจัดเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุควรหลีกเลี้ยงขนมหวาน เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน อาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง ไข่เค็ม ปลาจืด ปลาเค็ม เนื้อเค็ม เต้าเจี้ยว และหลีกเลี้ยงขนมขบเคี้ยว ขนมอบกรอบ ขนมอบฟูแบบฝรั่ง

## 8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

สารปนเปื้อนในอาหาร หมายถึงสารที่ปนเปื้อนมากับอาหาร ซึ่งเกิดจากกระบวนการผลิตปรุงประกอบอาหาร การจำหน่ายอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่นตามแผงลอย บนบาทวิถี การใช้สารปรุงแต่งอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน และการใช้สารบอแรกซ์ ฟอรัมาลิน สารฟอกขาว การใช้สีสังเคราะห์ ในปริมาณมากหรือใช้สีย้อมผ้า ยาฆ่าแมลง สารกันรา สารพิษจากพืชและสัตว์ ตามธรรมชาติ ผู้สูงอายุควรจะต้องรู้จักวิธีการ เลือกซื้อ ปรุง ประกอบอาหารให้สะอาดและปลอดภัย

## 9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะมีโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคมะเร็งหลอดอาหาร เป็นต้น ผู้สูงอายุที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำต้องลดปริมาณการดื่มให้น้อยลง หากงดดื่มได้ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ





## ■ อ.ออกกำลังกาย

จากการสอบถามผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไป ที่ได้รับคัดเลือกเป็นสุดยอดผู้สูงอายุสุขภาพดี จำนวน 60 คน พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดินเบาๆ รอบบ้าน หรือเดินไกลไปทำนา หรือเดินไปทำบุญที่วัด บางคนปั่นจักรยาน ออกกำลังด้วยการปลูกผัก ทำสวนครัว รดน้ำ พรวนดิน ดายหญ้า และออกแรงทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า หุงข้าว

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ถ้ามีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกลุ่มวัย จะก่อให้เกิดประโยชน์



### ■ การประเมินความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย

ก่อนการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรทราบว่าท่านมีโรคหรืออาการต่อไปนี้หรือไม่

- เคยเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน หรือเป็นโรคความดันโลหิตสูง
- มีอาการเจ็บหน้าอกเป็นประจำ
- เคยเป็นลม หมดสติ หรือเวียนศีรษะอย่างรุนแรงชั่วครู่
- มีปัญหาเกี่ยวกับข้อและกระดูก
- มีการใช้ยาเพื่อรักษาโรค เช่น ใช้ยาลดความดันโลหิตสูง

หากมีโรคหรืออาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้สูงอายุควรเลือกการออกกำลังกายที่อยู่ใต้อาณัติของแพทย์อย่างเคร่งครัด

## ■ รูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

### 1. การเดินเพื่อสุขภาพ

ผู้สูงอายุ ควรเดินให้เร็วกว่าปกติ เพื่อให้หัวใจมีการเต้นเพิ่มขึ้น ก้าวทำให้สม่ำเสมอ แกว่งแขนสบายๆ ไปตามจังหวะและทิศทางการเคลื่อนที่ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ การลงเท้าควรลงด้วยสันเท้าสัมผัสพื้นก่อน แล้วฝ่าเท้าจะตามลงมา ควรสวมรองเท้ากีฬาที่เหมาะสม และคุณภาพดี

### 2. การวิ่งช้าๆ (เหยาะ)

ผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเท้าหรือข้อเข่าไม่ดี ไม่ควรวิ่ง ผู้สูงอายุอาจเลือกเดินหรือวิ่งตามสนาม สวนสาธารณะหรือเดินบนสายพานในที่จำกัดได้ ผู้สูงอายุที่เดินหรือวิ่งอย่างเดียว อาจไม่ได้ออกกำลังกายครบทุกส่วนของร่างกาย ควรมีการออกกำลังกาย โดยการบริหารท่าต่างๆ เพิ่ม จะทำให้ร่างกายได้ประโยชน์มากขึ้น

### 3. ฝึกโยคะ

การฝึกโยคะที่ใช้ฝึกออกกำลังกาย เป็นโยคะเบื้องต้น เป็นการบริหารท่ามือเปล่าที่มีการหายใจเข้า-ออกควบคู่ไปด้วยท่าต่างๆ การฝึกโยคะ ต้องฝึกกับครูผู้ชำนาญโดยเฉพาะ จึงจะไม่เกิดอันตราย ผู้ฝึกโยคะจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

#### 4. รำมวยจีน

เป็นการออกกำลังกายที่ได้ทั้งความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และฝึกการทรงตัวของร่างกายการรำมวยจีน จะช่วยรักษาคุณภาพร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีความสมดุลระหว่างจิตใจและร่างกาย

หลักพื้นฐานของการรำมวยจีน มี 3 ประการ

- ฝึกกาย (ขบวนท่าต่างๆ)
- ฝึกการหายใจ (หายใจเข้า-ออกให้ลึก และยาว)
- ฝึกจิต (ฝึกการตั้งสมาธิ)

#### 5. รำไม้พลอง

เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ไม้พลองประกอบการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา และลำตัว ซึ่งไม้พลองจะมีส่วนช่วยในการทรงตัวขณะทำท่าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

การรำไม้พลองช่วยในการรักษาความสามารถการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ ในร่างกายแต่ไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องกระดูกสันหลัง ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพก่อนเลือกท่าที่เหมาะสม





## 6. การขี้จรรย์าน

การขี้จรรย์าน มีทั้งแบบขี้ไปที่ต่างๆ และ ขี้อยู่กับที่

- การขี้จรรย์านไปที่ต่างๆ เป็นการออกกำลังที่ดี เกิดประโยชน์ทั้งความอดทน การทรงตัวและความคล่องแคล่ว
- การขี้จรรย์านอยู่กับที่ ขาดการฝึกทรงตัวความคล่องแคล่ว ร่างกายใช้กล้ามเนื้อขาเป็นส่วนใหญ่ (ส่วนคอ แขน เอว เกือบไม่ได้ออกกำลัง)

ดังนั้น ผู้สูงอายุควรทำกายบริหารส่วนช่องท้องหน้าอก แขน คอ หลังจากการขี้จรรย์านอยู่กับที่

## 7. ว่ายน้ำ

เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม ผู้ออกกำลังว่ายน้ำ ควรเพิ่มการออกกำลังกายด้วยการเดิน จะทำให้เกิดผลในทางสุขภาพดียิ่งขึ้น

## 8. กายบริหาร

กายบริหารมีหลายท่า ก่อให้เกิดการออกกำลังกายทุกสัดส่วนของร่างกาย เป็นการฝึกให้เกิดความอดทน แข็งแรง การทรงตัว การยืดหยุ่นของข้อต่างๆ ได้ดี ควรทำกายบริหารก่อน และหลังการเดินหรือออกกำลังกายทุกครั้ง และควรทำหลังตื่นนอนตอนเช้า

## 9. การออกกำลังกายโดยการฝึกในสวนสุขภาพ

ปัจจุบัน มีสวนสุขภาพในบริเวณสวนสาธารณะใหญ่ๆ เพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกายตามฐานฝึกเป็นจุด ๆ ได้ ผู้สูงอายุ สามารถฝึกความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความทรงตัว ความคล่องแคล่ว ฯลฯ ได้

## 10. การเต้นแอโรบิค

ผู้สูงอายุ สามารถเต้นแอโรบิคได้เช่นเดียวกับคนทั่วไป แต่เลือกจังหวะเพลงที่อยู่ในระดับช้าถึงปานกลาง รวมทั้งการรำฟ้อนพื้นเมืองของภาคต่างๆ และการลีลาศ ในจังหวะที่ไม่เร็วมากเช่น ตะลุง ปี่กั้น รุมบ้า ออฟบิท เป็นต้น

## 11. การออกกำลังกายในน้ำ

**ข้อดี** น้ำหนักตัวจะน้อยกว่าขณะอยู่บนบก เพราะน้ำมีแรงลอยตัว ช่วยพยุงน้ำหนักไว้ สามารถยืดเหยียดข้อ แขน ขา ได้มากกว่าขณะอยู่บนบกออกกำลังกายกล้ามเนื้อมากกว่าบนบก เพราะน้ำมีแรงต้าน

**เหมาะสำหรับ** ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ข้อเขาไม่ดี ผู้ที่มีเส้นเลือดขาดสามารถออกกำลังกายในน้ำได้

**ข้อควรระวัง** ขณะยืนในน้ำ ต้องให้ระดับน้ำอยู่เหนือราวนมเล็กน้อย

## ■ ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

- สวมรองเท้าที่พยุงเท้า ไม่คับ หรือหลวมเกินไป
- หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่เร็ว ย่อเข้าอย่างรวดเร็ว บิด หรือ หยุดตัวอย่างรวดเร็ว
- หลีกเลี่ยงการเดิน วิ่ง บน พื้นที่ลาดเอียงหรือชันมาก
- ควรมีคนคอยช่วยร่วมทำกิจกรรมด้วย อย่างน้อย 1 คน
- เมื่อรู้สึกวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย หูอื้อ ใจสั่น หายใจไม่ทัน หรือมีอาการเจ็บหน้าอกให้หยุดออกกำลังกายทันที
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็ง เช่น การยกน้ำหนัก จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีแรงกระทำต่อข้อมากๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีปัญหา กระดูกหลัง หรือ ข้อเข่าเสื่อมตามวัย
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในที่ที่อากาศร้อนอบอ้าว หรือมีแดดจัดจ้า
- ควรเริ่มออกกำลังกาย แบบไม่หักโหม ค่อยเป็นค่อยไป
- อบอุ่นร่างกาย ก่อนเริ่มออกกำลังกาย และผ่อนคลายก่อนการหยุดออกกำลังกาย ประมาณ 5-10 นาทีเสมอ
- ไม่ออกกำลังกายขณะที่ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สบาย
- ผู้สูงอายุ ต้องเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และความสนใจ และอาจผสมผสานกับการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ทำงาน บ้าน ทำสวน ล้างรถยนต์ เป็นต้น

## ■ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

### หลักปฏิบัติทั่วไปในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

#### (General Principle Stretching)

1. ควรทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำทุกวัน
2. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
3. ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนที่กำลังทำการยืดเหยียด
4. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อจนกระทั่งถึงจุดที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย
5. ไม่กลั้นลมหายใจในขณะที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
6. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อทีละส่วนอย่างเป็นระบบ
7. หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-30 วินาที
8. ไม่ควรเคลื่อนไหวในลักษณะของการกระตุก กระชาก ในขณะที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
9. ควรปฏิบัติซ้ำอย่างน้อย 2-3 ครั้งในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แต่ละท่าเพื่อเพิ่มระยะเวลาการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ
10. ควรจัดทำทางในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละท่าให้ถูกต้องเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

### ข้อห้ามในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Contraindications)

1. ควรงดทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณที่มีการอักเสบ ปวดบวมของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ
2. ควรงดทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณที่กำลังอยู่ในช่วงของการบำบัดรักษาอาการเจ็บปวด
3. ควรงดทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณที่มีการบาดเจ็บ



## ■ อ.อารมณ

จากการสอบถาม ผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไป ที่ได้รับคัดเลือกเป็นสุดยอดผู้สูงอายุสุขภาพดีจำนวน 60 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม ร่าเริง แจ่มใส ไม่เครียด เป็นคนใจเย็น มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี ชอบพูดคุย อยู่ร่วมกับครอบครัวครอบครัวอบอุ่น มีความจำดี บางคนชอบร้องเพลง ทำสมาธิเป็นประจำ สวดมนต์ก่อนนอน นอนแต่หัวค่ำ และตื่นแต่เช้ามีด

ผู้สูงอายุที่มีกรหัวเราะ ยิ้ม และสนุกสนานรื่นเริง อยู่เสมอจะมีอายุยืนยาวกว่าคนที่ไม่ยิ้ม ซึ่งวิธีที่จะทำให้เป็นคนหัวเราะได้ ยิ้มได้และสนุกสนานนั้น ต้องมีการปล่อยวาง มีการพบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูงหรือคนที่รู้จัก เข้าวัดฟังธรรม ช่วยงานบ้าน ชุมชนและสังคมเป็นครั้งคราวหางานที่ตนเองชอบทำตามแต่สภาพของตนเอง อย่าอยู่คนเดียว นอนหลับและพักผ่อนเพียงพอ



### ■ การผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ

ความเครียด คือสิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้ตื่นเต้น เกือบ กลัว หรือความรู้สึกที่ไม่ชอบสิ่งนั้น สิ่งนี้ ข้างต้นอาจเป็นแค่ความเครียดในระดับประจำวัน แต่ถ้าระดับความเครียดมีมากกว่าที่กล่าวข้างต้น โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ เช่น มีการสูญเสีย การผิดหวัง หรือหวาดกลัวอย่างรุนแรง ความเครียดนั้นก็จะกลายเป็นความทุกข์แสนสาหัสขึ้นมา และสามารถกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้เราเจ็บป่วย จากระดับรุนแรงน้อยไปจนถึงป่วยหนักได้

### ■ จะทราบได้อย่างไรว่ามีความเครียดเกิดขึ้น

โดยปกติแล้วผู้ที่มีความเครียดเกิดขึ้นมักจะรู้ได้ด้วยตนเองเช่น หงุดหงิด โมโหง่าย อ่อนเพลียเป็นเวลานาน ขาดสมาธิในการทำงาน หรือมีอาการทางด้านร่างกายร่วมด้วย เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะเป็นประจำ

## ■ วิธีกรผ่นคลายความเครียด

สำหรับในผู้สูงอายุนั้นอาจจะใช้ออกกําลังกายเบาๆ เป็นประจำและสม่ำเสมอ หางานอดิเรกทำ สำหรับผู้ที่มีภาระงานประจำมาก ควรให้เวลากับตัวเองบ้าง จัดเวลาให้เหมาะสม หาที่ปรึกษาหรือเพื่อน เพื่อรับฟังหรือช่วยตัดสินใจในบางเรื่อง รวมทั้งยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นต้น ผู้สูงอายุสามารถ เลือกรกวิธีในการจัดการกับความเครียดของตนได้หลายวิธี เช่น การสวดมนต์ ทำสมาธิ ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ การระบายความรู้สึกกับญาติหรือครอบครัว การสร้างอารมณ์ขัน ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ หรือเดินทางท่องเที่ยว เป็นต้น การนอนหลับอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมิมีความต้องการการนอนหลับประมาณ 6-7 ชั่วโมงต่อวัน จากรายงานการศึกษาเกี่ยวกับการนอนหลับพบว่า ระยะเวลาของการนอนไม่สำคัญเท่ากับคุณภาพของการนอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยสูงอายุ การนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง จากความเข้าใจดั้งเดิมที่ว่าผู้สูงอายุต้องการการนอนหลับน้อยกว่าบุคคลวัยอื่นๆ นั้น เป็นความเข้าใจผิด เพราะการที่ผู้สูงอายุนอนหลับได้น้อย เนื่องจากผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องแบบแผนการนอนที่เปลี่ยนไป การนอนไม่หลับของผู้สูงอายุไม่ใช่มีเพียงผู้สูงอายุเท่านั้นที่รู้สึกรำคาญตนเอง อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น แต่ยังมีผลกระทบต่อทุกคนในครอบครัวของผู้สูงอายุอีกด้วย ปัญหาการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุเกิดจากสาเหตุหลายประการด้วยกัน ได้แก่ สาเหตุด้านร่างกาย ด้านจิตใจอารมณ์ และด้านสิ่งแวดล้อม

## ■ การจัดการเพื่อการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ

การนอนหลับอย่างเพียงพอทั้งระยะเวลาและคุณภาพจะเป็นปัจจัยส่งเสริมสุขภาพที่ดี การนอนหลับจะเกิดขึ้นได้ดีเมื่อร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพผ่อนคลาย ดังนั้น เพื่อการนอนหลับอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ควรจัดการ ดังนี้

### 1. การจัดการด้านร่างกาย สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1.1 ผู้สูงอายุควรนอนหลับและตื่นให้ตรงเวลา หลีกเลี่ยงการงีบหลับในช่วงเวลากลางวันหรือช่วงเวลากลางคืน

1.2 ผู้สูงอายุควรรับประทานยาเพื่อระงับหรือบรรเทาอาการ เช่น อาการปวด อาการหายใจลำบาก ไอ เป็นต้น ซึ่งการรับประทานยาแก้ปวดก่อนนอนประมาณ 30 นาที จะทำให้ผู้ที่มีอาการปวด นอนหลับได้

1.3 ผู้สูงอายุสามารถนวดตามร่างกายเพื่อลดอาการปวด และจะทำให้เกิดการผ่อนคลายนอนหลับได้

1.4 ผู้สูงอายุควรถ่ายปัสสาวะก่อนเข้านอนหรือจัดที่นอนให้อยู่ใกล้ห้องน้ำหรือเตรียมกระโถน สำหรับปัสสาวะไว้ในห้องนอน

1.5 ผู้สูงอายุควรนอนในที่นอนที่เหมาะสมมีการเปลี่ยนที่นอนในท่าที่สุขสบายขึ้น เช่น เพิ่มหมอนหนุนศีรษะเพื่อให้หายใจสะดวกขึ้น



1.6 ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์หรือ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน ตอนเย็นและ ก่อนนอน

1.7 ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ก่อนนอน

1.8 ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร จำนวนมาก หรืออาหารมื้อใหญ่ก่อนนอน

1.9 ผู้สูงอายุควรดื่มนมอุ่นๆ ก่อนเข้านอนเพราะนมมี กรดอะมิโนซึ่งเป็นยานอนหลับทางธรรมชาติ

## 2. การจัดการด้านจิตใจและอารมณ์ สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

2.1 ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมการผ่อนคลายโดย การ นวดตามร่างกายเพราะพบว่าการนวดไทยประยุกต์ สามารถลดอาการปวดศีรษะจากความเครียดได้

2.2 ผู้สูงอายุควรสวดมนต์ ทำสมาธิ อ่านหนังสือเพื่อ ผ่อนคลายความเครียดก่อนนอน

2.3 ผู้สูงอายุควรฟังเพลงหรือเทปธรรมะก่อนนอน

2.4 ผู้สูงอายุควรใช้เทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การฝึก คลาย กล้ามเนื้อ การใช้จินตภาพ การฝึกการหายใจ

2.5 ผู้สูงอายุควรใช้ยาเพื่อช่วยในการนอนหลับตาม แผนการรักษาของแพทย์อย่างต่อเนื่องเพื่อให้ยา มี ผลต่อการคงสภาวะอารมณ์ที่เป็นปกติ

### 3. การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

- 3.1 ผู้สูงอายุ ควรจัดห้องนอนและเครื่องนอนให้ สะอาดซอกอากาศถ่ายเทได้สะดวก ปรับอุณหภูมิห้อง ไม่ให้ร้อนหรือหนาวจนเกินไป
- 3.2 ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงจากเสียงรบกวนต่างๆ หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ควรใช้ วัสดุอุดหูเพื่อลด เสียง
- 3.3 ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงจากแสงสว่างที่มีระดับ ความเข้มของแสงมากเกินไป โดยการปิดไฟปิดม่าน

หากปัญหาการนอนหลับยังรบกวนและสร้างผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องมากกว่าหนึ่งสัปดาห์ขึ้นไป ผู้สูงอายุจำเป็นต้อง ได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ในสถานบริการสาธารณสุขใกล้ บ้าน เพื่อค้นหาโรคต่างๆ ที่อาจเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับ ซึ่งการ ค้นพบสาเหตุโดยเร็วจะทำให้ การรักษาง่ายขึ้นมากกว่าการปล่อยปละ ละเลยจนอาการรุนแรงขึ้นเพราะจะทำให้การรักษายากขึ้นตามลำดับ



## ■ อ.อนามัย

จากการสอบถามผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไป ที่ได้รับคัดเลือกเป็นสุดยอดผู้สูงอายุสุขภาพดี จำนวน 60 คน พบว่าส่วนใหญ่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ไม่เสพสารเสพติด ช่วยเหลือตนเองได้ดี ในการประกอบกิจวัตรประจำวันและไม่เคยมีประวัตินอนโรงพยาบาลด้วยโรคเจ็บป่วย

อนามัย คือ การดูแลตนเองโดยเฉพาะให้พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพงดเว้น บุหรี่ สุรา ยาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย และจิตใจ รวมทั้งสังเกตร่างกายของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย การดูแลสุขภาพช่องปาก การขับถ่าย เป็นต้น และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำ

## ■ การดื่มสุรากับผู้สูงอายุ

ผู้ที่ดื่มสุรามากตั้งแต่วัยรุ่นัน ชีวิตอาจไม่ยาวพอจนเป็นผู้สูงอายุแต่เขาดื่มตอนอายุมากก็จะเกิดปัญหาต่อสุขภาพต่อผู้สูงอายุดังนี้

- ผู้สูงอายุเรื้อรังมักจะมีกระดูกสะโพกหักเนื่องจากกระดูกพรุน
- มีรายงานว่าผู้ชายควรดื่มสุราไม่เกิน 2 หน่วยผู้หญิงดื่มสุราไม่เกิน 1 หน่วยจะป้องกันโรคหัวใจ แต่ถ้าเป็นผู้สูงอายุ (มากกว่า 65) ดื่มไม่เกินวันละ 1 หน่วยสุรา
- คนเราเมื่ออายุมากกว่า 55 ปีเมื่อขับรถจะเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายกว่าคนที่อายุน้อย ดังนั้นเมื่อดื่มสุราก็จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การดื่มสุราเรื้อรังเป็นเวลานานทำให้ตับสร้างสารที่จะทำลายสิ่งแปลกปลอมซึ่งรวมทั้งยา ผู้สูงอายุ มักจะมีโรคประจำตัวและรับยาหลายชนิดเมื่อดื่มสุราอาจจะทำให้นั้นออกฤทธิ์ไม่เต็มที่
- ผู้สูงอายุที่ดื่มสุราจะมีการซึมเศร้ามากกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม
- ผู้สูงอายุจะเมาเร็วกว่าปกติ

ผู้สูงอายุเมื่อดื่มสุราปริมาณเท่ากับคนที่อายุน้อยกว่าจะเมาเร็วกว่า เนื่องจากปริมาณน้ำในร่างกายน้อยกว่า ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงเกิดโรคแทรกซ้อนจากสุราได้บ่อยกว่า

## ■ การดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ

การดูแลเหงือกและฟันควรจะเริ่มตั้งแต่ยังเป็นทารกซึ่งจะทำให้ได้ฟันที่แข็งแรงไปตลอดชีวิต การรักษาสุขภาพฟัน และเหงือกต้องประกอบไปด้วยการเลือกอาหาร เครื่องดื่ม การเลือกแปรงสีฟัน การแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง การใช้ไหมขัดฟันและการพบทันตแพทย์เป็นประจำ

### ผู้สูงอายุพึงดูแลสุขภาพช่องปากตนเอง ดังนี้

1. ตรวจสอบสุขภาพช่องปาก :

โดยดูทั้งฟัน เหงือก ลิ้น และเนื้อเยื่อต่างๆ ในช่องปากด้วยตนเองทุกวัน

2. ทำความสะอาด

- โดยแปรงฟันทุกวัน และใช้อุปกรณ์เสริม เพื่อทำความสะอาดซอกฟัน เช่น ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน ไม้จิ้มฟัน
- กรณีใส่ฟันปลอม ต้องทำความสะอาดเหงือก เพดานปาก ทำความสะอาดฟันปลอม และถอดออกตอนนอนเสมอ

3. เลิกพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพช่องปาก เช่น การสูบบุหรี่

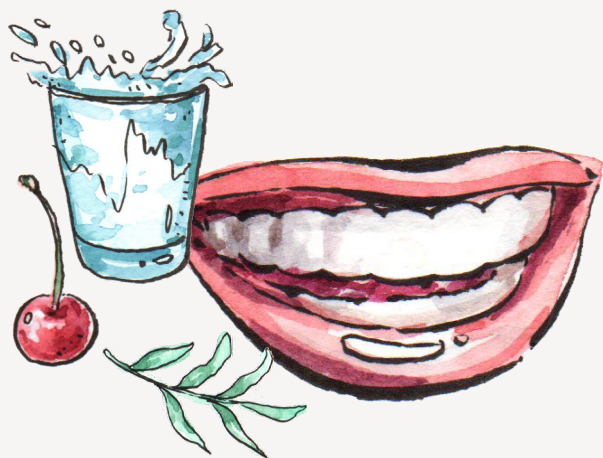
4. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และไม่ทำอันตรายต่อฟัน

5. พบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากทุก 6 เดือน ถึง 1 ปี แม้ไม่มีอาการผิดปกติใดๆ

### การตรวจสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง ตรวจเพื่อดูว่า

1. แปร่งฟันได้สะอาดทั่วถึงหรือไม่ ยังมีเศษอาหาร คราบจุลินทรีย์ (ซีฟัน) ตกค้างหรือไม่
2. ตัวฟันและรากฟัน ผิดปกติ เช่น มีรอยดำ มีรูผุ สีก เป็นหลุมหรือไม่
3. เหงือกมีสีแดง บวม จากการอักเสบหรือไม่ ชอบเหงือกมีหินปูนหรือมีฟันโยกหรือไม่
4. มีแผล มีรอยฝ้าขาว แดง หรือก้อนทุม บริเวณเหงือก กระพุ้งแก้ม เพดานปาก ลิ้น ริมฝีปาก นานมากกว่า 2 สัปดาห์หรือไม่

ถ้าเห็นบริเวณใดยังแปร่งไม่สะอาดควรแปรงซ้ำ แต่ถ้าพบความผิดปกติตามข้อ 2,3,4 ควรไปพบแพทย์



## ■ การทำความสะอาดเสริมอื่นๆ

จากสภาพช่องปากของผู้สูงอายุที่มีเหงือกกร่น ซอกฟันห่าง ฟันล้ม ฟันยื่น การแปรงฟันเพียงอย่างเดียวอาจทำความสะอาดได้ไม่เพียงพอ และทั่วถึงควรใช้อุปกรณ์อื่นช่วยเสริม ได้แก่

### 1. ไหมขัดฟัน

ควรใช้อย่างน้อย 1 ครั้งก่อนนอน วิธีการใช้คือ ดึงไหมขัดฟันออกมายาวประมาณ 1 ฟุต ฟันปลายทั้งสองของไหมขัดฟันที่นิ้วกลางทั้งสองข้าง ใช้หัวแม่มือและนิ้วชี้ของแต่ละข้างเป็นตัวจับไหมขัดฟันลากไหมขัดฟันผ่านระหว่างฟันสองซี่ที่ต้องการทำความสะอาด แล้วโอบแนบคอฟันแต่ละซี่ขยับขึ้นลงและถูไปมา เพื่อครูดเอาคราบจุลินทรีย์ (ชีฟัน) ออกระวังอย่ากัดไหมขัดฟันแรง เพราะอาจกระแทกเหงือกบาดเจ็บ ทำจนครบทั้งปาก

### 2. แปรงซอกฟัน

รูปร่างคล้ายแปรงล้างขวดขนาดจิ๋ว ใช้ทำความสะอาดซอกฟันที่มีช่องโหว่พอที่จะแปรงจะเข้าได้ แปรงนี้มีหลายขนาดให้เลือกใช้ ตามขนาดช่องว่างของซอกฟันนั้นๆ ห้ามใช้กรณีมีเหงือกอยู่เต็มซอกฟัน

วิธีใช้ คือ สอดแปรงเข้าไปในช่องระหว่างซี่ฟัน ถูเข้าออกประมาณ 4-5 ครั้ง แล้วจึงเปลี่ยนไปช่องว่างระหว่างซี่ฟันอื่นๆ ในลักษณะเดียวกัน

### 3. ไม่จิ้มฟัน

ควรเลือกด้านตรง เรียว ไม่มีเสี้ยน เพื่อลดอันตรายต่อเหงือก วิธีใช้ คือ สอดเข้าไปในซอกเบาๆ เพื่อเช็ดเศษอาหารและครูดขี้ฟันออก ผู้สูงอายุมีปัญหาในการขยับถ่ายเสมอ ทั้งการปัสสาวะ และการอุจจาระจากการเสื่อมถอยของเซลล์ต่างๆ รวมทั้งของกล้ามเนื้อหูรูดต่างๆ การถ่ายปัสสาวะผู้สูงอายุทั้งหญิงและชาย มักมีปัญหาจากการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ และการปัสสาวะบ่อย ซึ่งผู้หญิงจะพบบ่อยกว่าผู้ชายรวมทั้งอาการรุนแรงกว่า เพราะขาดฮอร์โมนเพศจากการหมดประจำเดือนถาวร

ดังนั้น ในการดูแลผู้สูงอายุ จึงต้องใส่ใจในเรื่องนี้ จัดห้องพักอาศัยให้ใกล้ห้องน้ำ เครื่องนุ่งห่ม ควรต้องใส่ ถอดได้ง่าย สอนให้ผู้สูงอายุรู้จักใช้ผ้าอ้อมอนามัย รวมทั้งในการเดินทาง การท่องเที่ยว และกิจกรรมต่างๆ ควรต้องดูแลในเรื่องห้องน้ำให้สะดวกสำหรับผู้สูงอายุเสมอ

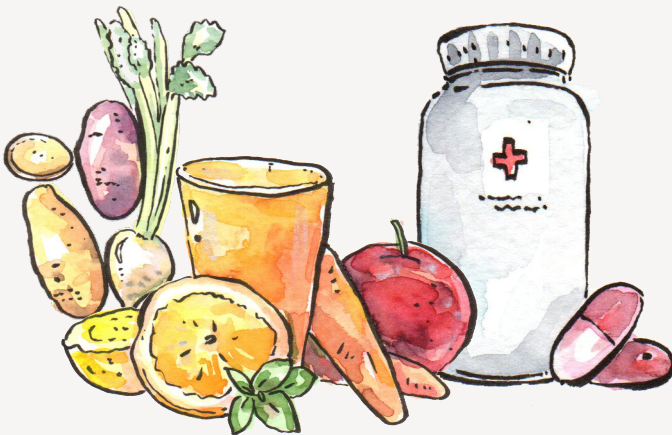
นอกจากการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แล้วผู้สูงอายุหลายท่าน ยังไม่สามารถกลั้นอุจจาระได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดภาวะอุจจาระเล็ด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญสาเหตุหนึ่งของผู้สูงอายุไม่อยากเข้าสังคม ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังในเรื่องอาหารเสาะท้องที่ทำให้ท้องเสียได้ง่าย นอกจากนั้น ก่อนพาผู้สูงอายุไปไหน ควรให้เวลาได้เข้าห้องน้ำถ่ายอุจจาระก่อน และควรต้องฝึกผู้สูงอายุให้ถ่ายเป็นเวลา และมีชุดชั้นในสำรองสำหรับผู้สูงอายุ



## ■ การดูแลด้านการขับถ่าย

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาจากอาการท้องผูกเสมอ จากกระเพาะอาหารและลำไส้ ลดการบีบตัวตามอายุการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง การไม่ได้ออกกำลังกายการกินผัก ผลไม้ น้อย ไม่ชอบดื่มน้ำ และอาจจากผลข้างเคียงของยาบางชนิดที่รักษาโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุ เช่น ยาลดความดันโลหิตบางชนิดดังนั้น ผู้สูงอายุเองและผู้ดูแล จึงควรช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวร่างกายเสมอ กินผักผลไม้หลายๆ (อาจใช้การหั่นเป็นชิ้นเล็กหรือเลือกชนิดที่เคี้ยวง่าย หรือใช้เครื่องปั่นช่วย) และดื่มน้ำมากๆ (ตั้งขวดน้ำไว้ให้เห็นและแนะนำให้ดื่มให้หมด)

ผู้ดูแล และครอบครัวควรต้องเข้าใจว่า ปัญหาการขับถ่ายเป็นเรื่องธรรมชาติไม่ควรรำคาญหรือแสดงความรังเกียจ ควรต้องช่วยผู้สูงอายุแก้ปัญหา ควรปรึกษาแพทย์/พยาบาล เพราะมีวิธีการทางกายภาพบำบัดที่จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อในการขับถ่ายให้แข็งแรงขึ้น และยังมียาช่วยกระตุ้นประสาทควบคุม การขับถ่ายเพื่อช่วยให้กลับปัสสาวะ/อุจจาระได้ดีขึ้น



อีกประการ คือผู้สูงอายุและผู้ดูแลต้องใส่ใจบริเวณอวัยวะเพศและบริเวณกัน เมื่อมีภาวะกลั้นปัสสาวะ/อุจจาระไม่อยู่ เพราะบริเวณนี้ซึ่งอับชื้นอยู่แล้ว จะอับเสปติดเชื้อทั้งเชื้อแบคทีเรียรวมทั้งเชื้อราได้ง่าย หรือเกิดเป็นผื่นคันได้ง่ายเช่นกัน ซึ่งการรักษาจะยุ่งยากกว่าการป้องกันดูแลมาก การดูแลที่สำคัญ คือ การทำความสะอาดทุกครั้งที่มีการปัสสาวะ/อุจจาระทั้งในภาวะปกติ และในภาวะกลั้นไม่อยู่โดย

- ล้างบริเวณนี้ด้วยน้ำสะอาด ซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด (ควรเตรียมไว้ล่วงหน้าเสมอในการเดินทาง)
- เมื่ออาบน้ำควรใช้สบู่อ่อนโยน (สบู่เด็กอ่อน) ทำความสะอาดบริเวณนี้เสมอ อย่าใช้สบู่หรือน้ำยารุนแรง
- สวมใส่ชุดชั้นใน กางเกง หรือกระโปรง ชนิดผ้าที่ถ่ายเทอากาศได้ดีเช่น ผ้าฝ้าย 100%
- เปลี่ยนผ้าอ้อมอนามัยบ่อยๆ
- เมื่อเกิดผื่นหรือ แผล ควรเช็ดทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เบตาดีน และถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วันควรรีบพบแพทย์ ก่อนผื่นหรือแผลลุกลาม



## ■ อ.อดิเรก

จากการสอบถาม ผู้สูงอายุ 100 ปี ขึ้นไป ที่ได้รับคัดเลือกเป็นสุดยอดผู้สูงอายุสุขภาพดี จำนวน 60 คน พบว่าส่วนใหญ่ ทำบุญตักบาตร เข้าวัดฟังธรรม สวดมนต์นั่งสมาธิ เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มีกิจกรรมในชมรม และในครอบครัว บางคนชอบทำขนม ฟังข่าวสารบ้านเมือง ฟังเพลง ทางวิทยุโทรทัศน์ ช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ทอดผ้า ซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน ร้องรำทำเพลง ฟังเทปธรรมะ ปลูกต้นไม้ ชอบท่องเที่ยว เป็นต้น

ความสุขหลังเกษียณงานนั้น ขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป การปรับสภาพของตนเอง ไหวพริบและความสนใจในสิ่งต่างๆ คนที่ไม่ได้สนใจในการทำงานอื่น นอกจากงานที่เคยทำหรือเตรียมงานทำหลังเกษียณ จะมีผลทำให้อายุสั้น หลังเกษียณไม่กี่ปีซึ่งจะเสียชีวิตด้วยโรคแห่งความเบื่อหน่าย สมองเสื่อม ตรงข้ามกับผู้เกษียณที่มีงานอดิเรกทำ ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีอายุยืนยาวต่อไปอีกหลายปี

## ■ นันทนาการและงานอดิเรกสำหรับผู้สูงอายุ

นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นการกระทำกิจกรรมยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง โดยอาจกระทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งร่างกายและจิตใจโดยเหตุที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของระบบการทำงานในร่างกาย ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการที่จะจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงการให้โอกาสผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา และยืดอายุการเจ็บป่วยออกไป

งานอดิเรก หมายถึง สิ่งที่ทำยามว่าง ซึ่งงานอดิเรกจะเกิดจากความสนใจและความสนุกสนานเป็นหลักมากกว่าที่จะได้ผลตอบแทนทางการเงินหรือสิ่งแลกเปลี่ยนอื่นๆ งานอดิเรกมักจะเพิ่มพูนทักษะความรู้และประสบการณ์ในด้านต่างๆ แต่จุดมุ่งหมายของการทำ คือ ความพึงพอใจ ตัวอย่างของงานอดิเรกเช่น การอ่านหนังสือ การเล่นดนตรี การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การวาดรูป ปลูกต้นไม้ ทำงานไม้ หรือการสะสมสิ่งต่างๆ เช่น ของที่ระลึก แสตมป์ หรือตุ๊กตา เป็นต้น



## ■ ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเบาๆ ที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการ หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมดังกล่าว ได้แก่

1. **กิจกรรมทางสังคม** ได้แก่ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้านซึ่งเป็นกิจกรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเข้าร่วมอยู่ นอกจากนั้นผู้สูงอายุบางส่วนยังเข้าร่วมเป็นสมาชิก ชมรมหรือกลุ่มเช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุเองเห็นด้วยว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรเข้าสังคม พบปะกับบุคคลต่างๆ ในสังคมบ้างโดยเฉพาะการพบปะพูดคุยกับลูกหลานญาติ เพื่อนฝูง ตลอดจนการดูโทรทัศน์กับครอบครัว ศึกษา ปฏิบัติธรรม และปลูกต้นไม้กับครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

2. **กิจกรรมการออกกำลังกาย** เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่ผู้สูงอายุซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากความเสื่อมจึงจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพและพิการของอวัยวะต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่างๆ ปอด และหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายคล่องตัว ไม่หกล้มง่าย และไม่อ่อนเกินไป ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ไช้มันในเลือดสูง หรือ ความดันโลหิตสูงนอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียด

**3. กิจกรรมการท่องเที่ยว** ได้แก่ การเดินทางไกลในโลกกว้าง การท่องเที่ยวในเมืองไทยทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด การเป็นมัคคุเทศก์ หรือไกด์บรรยายในการท่องเที่ยว การเขียนหนังสือ คู่มือการท่องเที่ยว เป็นต้น

เนื่องจากการเดินทางท่องเที่ยวเป็นการสังสรรค์ประสบการณ์ของชีวิต เสริมสร้างความคิดให้ก้าวไกล ทำให้ชีวิตไม่ต้องอยู่กับที่ตลอดเวลา เหมือนกับได้ชาร์จไฟ หรือแบตเตอรี่ให้ตัวเอง ทำให้มองดูเปล่งปลั่งดังคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ ชีวิตมีความสุขสนุกสนานไปอีกรูปแบบหนึ่ง แม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยกับการเดินทางบ้างก็ตาม แต่ก็เป็นการสร้างความสุขสนุกสนาน รื่นเริงบันเทิงใจได้เป็นอย่างดี เมื่อหัวใจเป็นสุขทุกซอกซอมนี่ไม่มี เป็นการหนีความเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนวัยอันควร ไม่มากก็น้อย

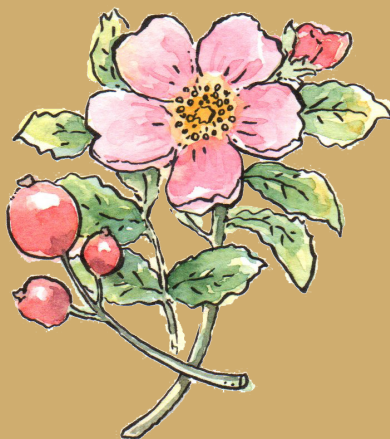
กิจกรรมการท่องเที่ยวนี้อาจเป็นการเข้าชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ วัดวาอาราม พระราชวัง อุทยาน ประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศน์ การท่องเที่ยวแบบร่วมอาศัยที่บ้านเดียวกันกับคนในท้องถิ่นหรือโฮมสเตย์ การท่องเที่ยวแบบวิถีสุขภาพ ฯลฯ ซึ่งปัจจุบันสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งให้ผู้สูงอายุ เข้าชมโดยไม่เก็บค่าเข้าชม หรือถ้ามีการเก็บก็เพียงครั้งเดียว นอกจากนั้น ยังมีบริการรถนั่งเช่น รถกระเช้า ไว้บริการแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งค่าโดยสาร รถไฟ รถประจำทาง รถปรับอากาศ ลดราคาให้กับผู้สูงอายุด้วย



# คติชีวิต

## ผู้สูงอายุ สุขภาพดีชาวไทย

หนึ่งร้อยปี ชีวีมีสุข



เคล็ดลับอายุยืน 100 ปี ชีวีมีสุข



จากการสำรวจความคิดเห็นของผู้สูงอายุ 100 ปี ขึ้นไป ที่ได้รับคัดเลือก เป็นสุดยอดผู้สูงอายุสุขภาพดี จำนวน 60 คน มีคติชีวิตที่คล้ายคลึงกัน ดังต่อไปนี้

- ใช้ชีวิตเรียบง่าย พอเพียง ประหยัด มัธยัสถ์
- ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
- ทำอะไรอยู่ที่จิตใจที่เข้มแข็ง
- ธรรมะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ
- รู้จักกิน, รู้จักใช้, พอเพียง
- อยู่อย่างมีความสุข
- ปลอ่ยวาง เมตตา
- ปฏิบัติตนตามหลักศาสนา
- ใช้ชีวิตพอดี ใช้ง่าย
- ขยันทำงานหนัก เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกหลาน
- ขยันอดออม แบ่งปันผู้อื่นตามสมควร
- ทำความดี ไม่ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น
- ยาวพิเศษของหัวใจ  
คือความรักใคร่ใกล้ชิดของครอบครัว
- จงทำในสิ่งที่ดี ๆ
- ใช้ชีวิตแบบพอเพียง
- กินดี อยู่ดี ทำให้อายุยืน

- ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน
- ปลอ่ยวาง ไม่ยึดมั่น ถือมั่น
- เราไม่ทำบาป ทำกรรม ทำให้มีความสุข อายุยืน
- ยึดคุณธรรม 5 ประการ  
มีวาสนาเป็นทุน มีบุญเป็นยา  
มีเมตตา เป็นบ้าน  
มีลูกหลานเป็นผ้าห่ม  
มีอารมณ์แจ่มใส
- ทำดีได้ดี ทำไม่ดีมีทุกข์  
ไม่ชอบคิดมาก ชื่นชม รื่นเรใจ  
ทำให้ชีวิตมีความสุข
- เป็นคนดี มีคุณธรรม
- ชีวิตต้องสู้
- ขยันอดออม
- ธรรมะเป็นเครื่องค้ำจุนโลก  
ใช้หลักธรรมมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำรงชีวิต
- มองโลกในแง่ดี ทำดีได้ดี มีศีลธรรม
- ให้ชีวิตมีความสุขทุกกิจกรรม
- ทำบุญสร้างกุศล ชีวิตมีความสุขและอายุยืน
- ใช้หลักอยู่อย่างพอเพียง ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข
- ทำอย่างไรก็ได้ให้ชีวิตมีความสุข
- การมีสุขภาพดีแข็งแรง เป็นสิ่งที่ดีที่สุด
- คิดดี ทำดี ทำให้ทุกวันมีความสุข
- ทำตัวให้สบาย ทำจิตใจให้มีความสุข

- ใช้ชีวิตแบบพอเพียง
- ทำบุญให้มาก ๆ ทำความดี ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- ทำคุณงามความดีต่อโลก รักษาศีลธรรม รักครอบครัว
- ไม่คิดอะไรมาก ขอให้กินหิวได้ นอนหลับ
- มีความซื่อสัตย์ ไม่ลักขโมย
- สร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในครอบครัว  
ตลอดจนสังคมโดยทั่วไป
- ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน
- ใช้ชีวิตเรียบง่าย กินอยู่กับลูกหลาน
- ทำวันนี้ให้มีความสุข ให้คิดถึงวันข้างหน้า
- ทำดีได้ดี ยึดมั่นในศาสนา
- ไม่คิดมาก ไม่รบกวนใคร
- ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ทำจิตใจให้ร่าเริง  
ปล่อยวางเหตุที่ทำให้เป็นทุกข์  
ดูแลสุขภาพเพื่อให้ชีวิตยืนยาว  
เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้กับลูกหลาน



---

ยะธา วาวิระโห ปุโร คัจฉัง นะ ประวิตตะติ  
เอวะมายุ มนุสสานัง คัจฉัง นะ ประวิตตะติ.

แม่น้ำเต็มฝั่ง ย่อมไม่ไหลทวนขึ้นที่สูง ฉนใด  
อายุของมนุษย์ทั้งหลาย  
ย่อมไม่เวียนกลับมาสู่วัยเด็กอีก ฉนนั้น ๆ

---