



เพื่อความเบิกบานของผู้สูงวัย | วันนี้ คุณทอดพ่อแม่แล้วหรือยัง

รศ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์
อยู่ได้อย่างไร สูงวัยไทยแลนด์

Universal Design
เปลี่ยนและปรับ รับ “อนาคต”

กาบพลู...
ดอกไม้เพื่อสุขภาพปาก

แจกฟรี | Free Copy

มีขยสารรายเดือน ปีที่ 5 ฉบับที่ 52 | มกราคม 2563 | ISSN 2464-8360

ไม่ว่าคุณจะลงทุนเพื่อใคร เราลงทุนเพื่อคุณ
B-SENIOR และ B-SENIOR-X

 กองทุนบัวหลวง®



Line ID : @olunlaclub

Lemon Farm

“ร้านสุขภาพของครอบครัว”

เปิดให้บริการ 2 สาขาใหม่



สาขา Index Living mall
พระราม 2 ชั้น G

เปิดบริการ 10.00 – 21.00 น.
โทร. 0 2024 9403



สาขา Megabangna
ชั้น G โซน ฟู้ด วอล์ค

(เปิดให้บริการ ต้นเดือน ก.พ. 61)

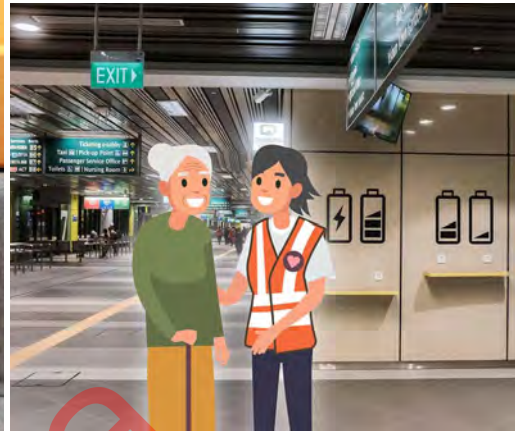
กว่า 20 ปี ที่เราทำงานบริการอาหารสุขภาพ เพื่อเป็นวงจรที่เชื่อมต่อกันทุกวัน
ผ่านอาหารอินทรีย์ผลิตจากมือและใจของเกษตรกร ส่งมอบสุขภาพดี สำหรับทุกคนในครอบครัว

- ผักผลไม้อินทรีย์ ตามฤดูกาล Support Local Farmer / Seasonal / Sustainable
- ข้าวอินทรีย์ จากแปลงนาอินทรีย์คุณภาพ Organic Rice
- ไข่ไก่ (Free Range Egg)
- ธัญพืช เต็มเมล็ด
- ปลาทะเลธรรมชาติ, ปลาประมงพื้นบ้าน ปลอดสารฟอร์มาลีน Wild Fish
- เมนูอาหารพร้อมทาน และอาหารอินทรีย์คุณภาพ ปราศจากผงชูรส
- เบเกอรี่โฮมเมด กลูเตนฟรี ปราศจาก นม เนย ไข่



Rama 2

Megabangna



4

Editor's Note

8

Cover Story

Universal Design

อยู่ได้อย่างไรดี สูงวัยไทยแลนด์

14

Special Scoop

Universal Design เปลี่ยนและปรับ รับ “อนาคต”

18

Senior 4.0

Find My Car

20

Herb & Happiness

กานพลู...ดอกไม้เพื่อสุขภาพปาก

22

Life Matter

6 ท่าบริหาร เสริมความฟิตระหว่างท่องเที่ยว

24

O-Update



หนังสือนี้ พิมพ์ด้วยกระดาษรีไซเคิล
ใช้หมึกพิมพ์ที่ปลอดสารพิษและปลอดภัย
ช่วยลดการปล่อย CO₂ เกือบเท่ากับการ
ปลูกต้นไม้จำนวน 87 ต้น
เป็นเวลา 1 ปี (เพื่อช่วยในการดูดซับ CO₂ ในอากาศ)

นิตยสาร O-lunla (โอ-ลันลา) ISSN : 2465-3810 | บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา สุพิน ธนวัฒน์เสรี | บรรณาธิการ สุพิน ธนวัฒน์เสรี |
หัวหน้ากองบรรณาธิการ วีรภา ดำสนธิ | ผู้ช่วยบรรณาธิการ เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ, สุธิดา บุปผากลิ่น | ออกแบบศิลปกรรม มนูญ จงวัฒนานุกูล
ถ่ายภาพ เนาวรัตน์ บุญวิภาส | พิสูจน์อักษร กันธิชา สุระเกียรติชัย | ฝ่ายการตลาดและกิจกรรม ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี

บริษัท เปเปอร์คอร์ท จำกัด 32/9 ถนนพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 21 แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

โทร. 0 2887 4830 | โทรสาร 0 2887 0486 | อีเมล olunlaclub@gmail.com



[olunlaclub](https://www.facebook.com/olunlaclub)



[@olunlaclub](https://line.me/tv/@olunlaclub)



www.olunla.net

ติดต่อโฆษณา

ศุภาญา ธนวัฒน์เสรี โทร. 08 1699 5315, 08 6777 6919

ของขวัญล้ำค่า

Past - Present - Future

ปีใหม่ ทีมงานมีโอกาสไปทำบุญที่วัดญาณเวศกวัน ได้ฟังพระเทศน์ ฟังเข้าใจง่าย จึงเก็บความมาเล่าสู่กันฟังค่ะ...
ปีใหม่ บรรยายกาศแห่งความรื่นเริง ผู้คนต่างสรรหาของขวัญดีๆ มีค่า มีราคา มากำนัลให้กับคนที่รักและผู้มีพระคุณ แต่ของขวัญดีๆ สำหรับตัวเองนั้นมีหรือไม่...

พระท่านถามก่อนอธิบายว่า “การมีสติมันอยู่กับปัจจุบัน” คือของขวัญล้ำค่าที่ให้กับตัวเองได้ตลอดเวลา ไม่หวนให้ จมจ่อมกับทุกซอก “อดีต” ไม่กลัวหรือวิตกกังวลกับ “อนาคต” ที่ยังมาไม่ถึงจนเกินเหตุ

คำว่า “ปัจจุบัน” ในภาษาอังกฤษคือ Present

Present Tense, Past Tense, Future Tense คือสิ่งที่เราท่องเรียนกันมาแต่เด็กในวิชาภาษาอังกฤษ

Present ยังแปลได้อีกความหมายหนึ่งว่า “ของขวัญ”

ปี 2563 ขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีความสุขกับของขวัญล้ำค่าที่อยู่คู่กายนี้

**ขอบคุณพระสงฆ์ผู้แสดงธรรมะ ณ วัดญาณเวศกวัน ในวันที่ 28 ธันวาคม 2562

สุพิน ธนวัฒน์เสรี

บรรณาธิการ

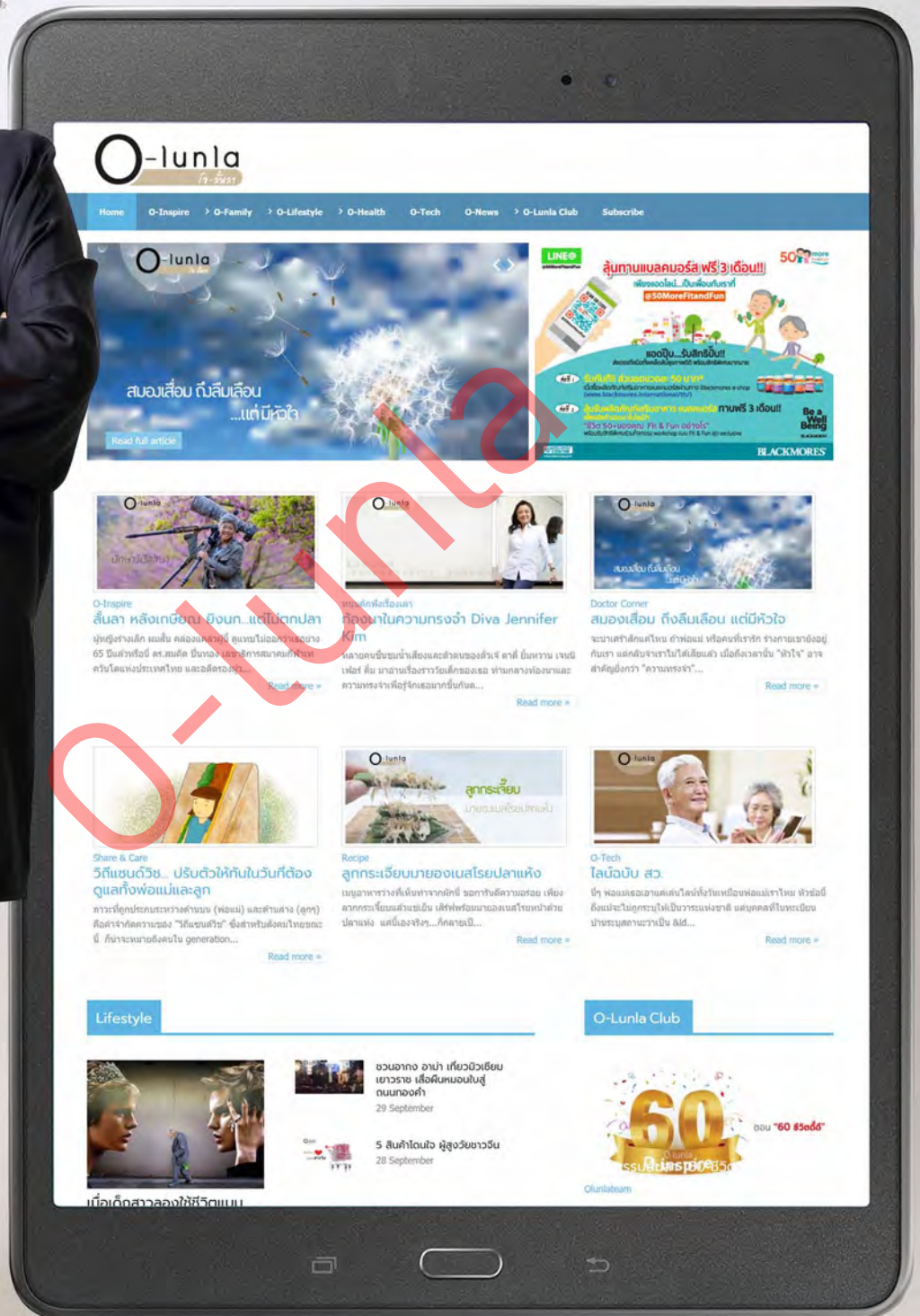
ภาพประกอบ : Unsplash.com

บทความและรูปภาพในนิตยสารโอ-ลันลา สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากบริษัท เปเปอร์คอร์ตส์ จำกัด เท่านั้น

O-lunla

โอ-ลันลา

มาลันลาออนไลน์กันที่
www.olunla.net



www.olunla.net



สำคัญมาก หากอยากเกษียณ!!!

“เกษียณ” ฟังแล้วเป็นเรื่องที่ดูไกลไกลสำหรับใครหลายคน คน ด้วยความคิดว่า ยังมีเวลาอีกนานกว่าจะถึงวันนั้น รอให้ตัวเองมีรายได้มากกว่านี้ก่อนแล้วค่อยเตรียมก็ยังไม่ทัน แต่คนที่เห็นความสำคัญกับเรื่องอื่นมากกว่าก็มักจะพลาดกับเรื่อง “เกษียณ” ไปอย่างน่าเสียดายในขณะที่เรานั้นยังลั่นลา แต่บางคนก็เตรียมตัวกันก็เตรียมกันแบบเต็มที่ อย่างกับเป็นนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขันโอลิมปิก 2020 เลยทีเดียว หลายคนมักคิดว่า มีแค่นี้ก็พอแล้ว แถมยังจะตัดสินใจเกษียณก่อนที่จะถึงเวลาเกษียณเสียอีก คราวนี้ลองมาดูกันซิว่า นอกจากเงินแล้ว ถ้าจะเกษียณ อะไรบ้างที่เราต้องเจอ!!! ถ้าเจอแล้ว เราปรับตัวกันหรือยัง

เตรียมใจกับ Lifestyle ที่ไม่เหมือนเดิม

ถามใจตัวเองก่อนว่า พร้อมเกษียณจากงานที่ทำอยู่หรือไม่ ไม่ว่าจะเป็นงานประจำ หรือธุรกิจส่วนตัว เพราะเมื่อเกษียณแล้ว จากตำแหน่งที่เคยนั่งอยู่ หัวใจต่างๆ อำนาจบารมีเมื่อครั้งยังทำงานอยู่นั้นเป็นอันต้องจบลง การปรับตัวปรับใจรับกับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นจึงสำคัญมาก โดยเฉพาะผู้ที่เคยอยู่ในตำแหน่งสูงๆ มีหน้าที่การงานใหญ่โต เป็นที่นับหน้าถือตา ลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน เพื่อนฝูงญาติสนิทมิตรสหาย ต่างก็ให้ความเคารพ เกรงใจ แต่เมื่อ

เกษียณมาแล้ว ตำแหน่งต่างๆ หัวใจต่างๆ ก็สิ้นสุดลง เป็นช่วงที่จะได้เห็นความจริงใจที่คนรอบข้างให้กับเรา สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่ต้องยอมรับให้ได้ เป็นเรื่องธรรมดา ดังคำที่ว่า “สูงสุดกลับสู่สามัญ” ดังนั้น ใครที่ยังยอมรับในเรื่องนี้ไม่ได้ต้องค่อยๆ ปรับตัว ปรับเปลี่ยนความคิดยอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นให้ได้

อยากใช้ชีวิตหลังเกษียณแบบไหน

หากไม่มีกิจกรรมอะไรทำหลังเกษียณ คงเป็นเรื่องที่น่าเบื่อมาก จึงต้องหาอะไรทำให้ได้ก่อนเกษียณ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานฟรีแลนซ์ งานอดิเรกที่ชื่นชอบ หลังจากเกษียณจากงานประจำแล้ว จะมีเวลาเหลือเฟือให้ได้ทำอย่างเต็มที่ บางคนรู้สึกดีที่ได้ทำในช่วงแรก แต่เมื่อผ่านไปเพียงไม่กี่เดือนก็เริ่มรู้สึกเบื่อ เหงา เพราะในช่วงที่ผ่านมาการใช้ชีวิตของเราจะต้องพบปะผู้คนตลอด มีงานมากมายที่ต้องจัดการให้สำเร็จ ซึ่งวิถีชีวิตหลังเกษียณอาจไม่ต้องรีบทำให้เสร็จเหมือนตอนที่ทำงานประจำ ดังนั้น การแบ่งเวลาจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก อย่างเช่น แบ่งเวลาไปออกกำลังกายที่ชื่นชอบได้มากขึ้น แบ่งเวลาทำงานที่รัก แบ่งเวลาไปพบปะเพื่อนฝูง การได้พบปะพูดคุยเป็นประจำจะช่วยให้เรามีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นมากกว่าการอยู่เฉยๆ แบบเหงาๆ คนเดียว

พร้อมรับคำรักษาพยาบาล

เมื่อเกษียณแล้ว หากต้องการได้รับการรักษาใดๆ จะต้องมีเงินส่วนหนึ่งกันไว้สำหรับเรื่องนี้ โดยเฉพาะใครที่มีโรคประจำตัวและไม่เคยทำประกันสุขภาพมาก่อน ยิ่งต้องกันเงินไว้รักษาตัวเองให้ดี

และหากในช่วงที่อายุมากขึ้น ลองคิดหรือยังว่าเราจะให้ใครมาดูแล ถ้าหากไม่มีใครคอยดูแล เราต้องเตรียมหาคนดูแลตัวเองในอนาคตด้วยไหม ดังนั้น ค่าใช้จ่ายในส่วนนี้จึงมีความสำคัญและหลายคนมองข้ามไป

จะอยู่บ้านไหน

เพราะบ้านเป็นที่ที่เราใช้เวลามากที่สุดหลังเกษียณ บ้านที่อยู่หลังเกษียณยังเป็นบ้านหลังเดิมที่อยู่ในปัจจุบันไหม ถ้าไม่ใช่ต้องเตรียมมองหาแล้วว่า เราอยากมีชีวิตเกษียณแบบไหน ทำเลที่ใกล้สถานรักษาพยาบาลหรือไม่ ใกล้มินิมาร์ท ใกล้สิ่งอำนวยความสะดวกหรือไม่ หรืออยากอยู่ติดชายทะเล หากเป็นบ้านหลังเดิม อย่าลืมนึกว่าอนาคตสุขภาพเราไม่เหมือนเดิม ดังนั้นจึงต้องเตรียมตัวปรับปรุงบ้าน เพื่อตอบโจทย์ในช่วงที่เราต้องการ ไม่ว่าจะเป็น รวบรวมจับตามทางเดิน รวบรวมจับในห้องน้ำ ประตูทางเข้า-ออก กว้างพอไหม หากเราต้องถือไม้เท้าหรือต้องใช้รถเข็นขึ้นลงทางเดินหรือพื้นห้องน้ำต้องปรับเปลี่ยนเป็นวัสดุกันลื่นใหม่ เพื่อป้องกันอันตรายในยามที่เราแก่ตัวลง

เทคโนโลยียังต้องเรียนรู้

อย่าหยุดเรียนรู้ ไม่ว่าคุณจะมีอายุเท่าไร เรียนสูงมาแค่ไหน เพราะการเกษียณไม่ใช่การสิ้นสุดทุกสิ่งทุกอย่าง แต่เป็นการเดินทางในรูปแบบที่ต่างไปจากเดิม โดยเฉพาะโลกยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การใช้จ่ายเงินทองก็เริ่มเปลี่ยนไป จากที่เคยไปจับจ่ายใช้สอยในตลาดสดก็เปลี่ยนเป็นการจับจ่ายใช้สอยในซูเปอร์มาร์เก็ต และยิ่งตอนนี้ยิ่งไม่ต้องออกไปจับจ่ายที่ไหนเลย เพียงแค่อู้งหน้าคอมพิวเตอร์ หรือมีเพียงสมาร์ตโฟนก็สามารถ

สั่งซื้อของออนไลน์ได้แล้ว ไม่ต้องออกไปโบกรถข้างนอก แค่อีกก็มีอาหารมาส่งได้ถึงที่ หรืออยากจะส่งของให้กับใครสักคนก็มี Kerry มารับถึงบ้านแล้วไปส่งให้ถึงที่ หรือการใช้จ่ายที่เปลี่ยนยุคสู่บัตรเดบิต บัตรเครดิต หรือการสแกน QR Code

การเปลี่ยนแปลงในยุคนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เร็วมาก จึงต้องก้าวตามให้ทัน

เรื่องเงินทองพร้อมพิชิตกรรมที่ต้องเตรียม

เตรียมตั้งแต่ที่ยังจำได้ มีสติรับรู้ จัดสรรให้กับคนที่เรารัก เราหวังดี จัดสรรให้กับคนที่ดูแลเรามาโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นบุพการี ลูก หลานที่เราต้องการให้กับเขา สามารถระบุได้ว่าเราอยากจะให้อะไรกับเขา ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สิน เงินทอง โฉนดที่ดิน เงินฝากธนาคาร สร้อยคอทองคำ รถยนต์คันโปรดที่อยากจะส่งต่อ ก็ลงบันทึกในพินัยกรรม โดยระบุให้ชัดเจนว่า ต้องการให้อะไรกับใคร หรืออยากส่งมอบต่อให้กับสถานพยาบาล เพื่อให้ผู้ป่วย ผู้สูงอายุได้มีโอกาสใช้ การส่งต่อให้กับแผ่นดินให้กับลูกหลานคนไทยในอนาคต สิ่งเหล่านี้สามารถทำได้โดยการวางแผนไว้ล่วงหน้าเช่นกัน

อย่างน้อยหากได้เตรียมความพร้อมตามที่กล่าวมาแล้ว การเกษียณเปี่ยมด้วยความสุขก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากลำบากอีกต่อไป สิ่งสำคัญต่อจากนี้คือ การมีจิตใจที่เข้มแข็งกับก้าวต่อไปที่มั่นคง

อรรถพร บัวประชุม CFP®

ทีมงาน BF Knowledge Center

 กองทุนบัวหลวง®





Universal Design

อยู่ได้อย่างไรดี สูงวัยไทยแลนด์

ปัจจุบันไทยกำลังเผชิญกับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ด้านหนึ่งย่อมปฏิเสธไม่ได้ถึงความจำเป็นในการทุ่มเทพลังงานและทรัพยากรมหาศาลเพื่อดูแลความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจำนวนมาก โดยกลุ่มคนวัยแรงงานที่ในที่สุดจะมีปริมาณน้อยกว่าครึ่งหนึ่ง ทำให้หลายคนเชื่อว่า การมาถึงของสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์จะกลายเป็นปัญหาที่น่าวิตกและรุนแรงที่สุดในทศวรรษที่กำลังจะมาถึง

โอ-ลันลามีโอกาสได้พูดคุยกับ รศ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์ อาจารย์ประจำภาควิชาเคหการ และหัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางการออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งแบ่งปันมุมมองในมิติของการออกแบบเพื่อทุกคนในสังคม (Universal Design) ภายใต้เส้นตายที่ว่า ไทยกำลังเดินหน้าสู่สังคมสูงวัยแบบสมบูรณ์ภายในปี 2021 (2564) หรือในอีก 1 ปีข้างหน้า!

เหลียวมองอดีตและมองไปข้างหน้า มาร่วมหาคำตอบกันว่า ผู้สูงอายุไทยแลนด์บ้านเราจะอยู่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย Universal Design อย่างไร

อยากให้อาจารย์อพยพสถานการณ์ล่าสุดของสังคมสูงวัยของไทย

อีกเพียง 1 ปี ไทยจะมีผู้สูงอายุ 20% ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ ซึ่งตามนิยามขององค์การสหประชาชาติ เรียกว่าเข้าสู่สังคมสูงวัยแบบสมบูรณ์ ภายในปีหน้าประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุสูงถึง 1 ใน 5 ของจำนวนประชากรทั้งหมด ซึ่งจะเกิดผลกระทบต่อสังคมในวงกว้าง

มองย้อนกลับไปในปี 1989 (2532) ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ 10% ของประชากรทั้งประเทศ และเริ่มก้าวสู่สังคมสูงวัย (Aging Society) โดยส่วนตัวผมเชื่อว่าสังคมไทยจะเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนในปี 2564 ทั้งผลกระทบต่อเมือง โครงสร้างของเมือง ชุมชน และพฤติกรรมผู้บริโภค

ในสังคมสูงวัยสมบูรณ์แบบในต่างประเทศ มีการปรับตัวหรือเตรียมความพร้อมอย่างไร

ปัจจุบันญี่ปุ่นเข้าสู่ยุคซูเปอร์เอจโซไซตี้แล้ว ต้องพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ ตั้งแต่ระดับนโยบายที่มีการขยายอายุเกษียณจาก 60 เป็น 65 ปี รัฐบาลส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตัวเอง จากการสัมมนา “เจาะลึกองศาสูงวัย แดนปลาดิบ” ที่คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดขึ้นเมื่อเร็วๆ นี้ (14 ธันวาคม 2562) พบว่าญี่ปุ่นเคยใช้งบประมาณในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในเชิงสงเคราะห์สูงถึง 3 ล้านล้านบาท จนมาในระยะหลังจึงเริ่มกลับลำเนื่องจากชัดเจนว่าเงินเท่าไรก็ไม่เพียงพอ เพราะคนใช้เงินเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ ขณะที่คนหาเงินหรือหนุ่มสาวน้อยลงเรื่อยๆ

ปัจจุบันญี่ปุ่นใช้เงินแค่ปีละ 4 หมื่นล้านบาทในการดูแลสุขภาพ แทนที่จะให้เบี้ยยังชีพหรือเงินสงเคราะห์ เปลี่ยนเป็นบงส่งเสริมสุขภาพ ส่งเสริมให้มืองานทำ ส่งเสริมให้อยู่บ้านและชุมชนเดิมของตัวเอง ซึ่งลดภาระ ขณะเดียวกันก็เป็นทีพอใจเพราะส่วนใหญ่ 90% ต้องการอยู่อาศัยในบ้านเดิม นโยบายนี้คือ “ลดการสงเคราะห์ เน้นการส่งเสริม”

ในปี 2564 ไม่เพียงไทยจะมีผู้สูงวัยครบ 20% เท่านั้น กว่าอีกเพียงสองปีถัดไป (2566) ไทยจะมีอัตราการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุต่อปี จากปกติเพิ่มปีละ 7-8 แสนคน กลายเป็นปีละ 1 ล้านคน ผลพวงจากประชากรไทยยุคเบบี้บูมเมอร์ ซึ่งจะเพิ่มต่อเนื่องไปอีก 20 ปี นั่นทำให้ปี 2578 ไทยจะเดินหน้าสู่ยุคซูเปอร์เอจ (Super-aged Society) มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 28% ของประชากรทั่วประเทศ

UD หรือ Universal Design การออกแบบเพื่อทุกคน จะมีส่วนช่วยตอบโจทย์เรื่องสังคมสูงวัยอย่างไร

เมื่อ 16 ปีที่แล้ว ผมเผชิญเรื่องนี้กับตัวเอง พ่อแม่ของผมอายุ 60 ปี ผมก็ไปออกแบบบ้านใหม่ให้ท่าน แต่เมื่อสร้างเสร็จ ท่านไม่ยอมย้ายมาอยู่ สุดท้ายต้องใช้วิธีปรับปรุงบ้านเดิมและให้ท่านอยู่ในบ้านหลังเก่าของตัวเองต่อไป บ้านเดิมเป็นตึกแถวอยู่ในตลาด แต่พ่อแม่คุ้นเคยดี บอกว่าที่นอนเล็กๆ ไม่เป็นไร แต่ใกล้ญาติมิตร ใกล้ตลาด ใกล้สังคม จะไปไหนก็ได้

ผมเริ่มฉุกละหุกคิดว่าน่าจะมีอะไรบางอย่างที่ไม่ใช่แค่ที่อยู่อาศัยแล้ว ต่อมาผมได้ทุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ทำวิจัยเรื่องพฤติกรรม การอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ สิ่งที่ค้นพบคือ UD หรือ Universal Design อันเป็นการออกแบบสำหรับคนทุกวัย ตอบโจทย์สังคมอนาคตที่เน้นการปรับปรุงให้เหมาะสมกับแต่ละคนในสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย



ศูนย์ออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน Universal Design Center อุดมคติตั้งอยู่ ณ สามย่าน ท่านเจ้าอาวาสวัดพระศรีอารย์ จ.ราชบุรี มาเยี่ยมศูนย์ฯ ที่กรุงเทพฯ แล้ว ถูกใจ ขอขอบทบาทเพื่อเป็นวิทยาทาน ปัจจุบันถูกยกไปประกอบเป็นศูนย์การเรียนรู้ด้านการออกแบบ Universal Design ณ วัดพระศรีอารย์ จ.ราชบุรี เรียบร้อย

เปรียบได้กับนิทานเรื่องหนู 3 ตัว ตัวใหญ่ ตัวกลาง ตัวเล็ก คำถามว่า ต้องเจาะรูทางเข้า-ออกกี่รู จึงจะเหมาะสมกับหนูทั้งสาม

คำตอบคือรูเดียวที่เป็นรูใหญ่ที่สุด นั้นหมายความว่า บ้าน...ทุกคนใช้ร่วมกัน ถ้าทุกคนในบ้าน เด็ก คนชรา คนพิการ คนท้องเดินขึ้นทางลาดได้เหมือนกัน อนาคตก็ไม่ต้องมีบันได คนท้องหรือแม่บ้านชนของ จากซูเปอร์มาร์เก็ตเข้าบ้านทางประตูบานเลื่อนได้ ประตูแบบบานเปิดก็ไม่จำเป็น การออกแบบต้องเหมาะสม ทั้งต่อการเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพและสอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริง

ยุคนั้นสังคมไทยยังไม่มีเรื่องนี้ ผมเปิดหนังสือฝรั่ง โดยเฉพาะของสหรัฐอเมริกาที่มิงงานศึกษาด้านนี้ มากหน่อย ปรากฏว่างานออกแบบมาใช้กับคนไทยไม่พอด้วยกัน เพราะชาวอเมริกันมีสรีระร่างกายใหญ่โต จึงวัดร่างกายคนไทยเพื่อปรับใช้ในสัดส่วนที่พอดีมากกว่า เป็นสัดส่วนคนไทยเพื่อคนไทย จนกลายเป็นคู่มือการออกแบบสำหรับทุกคนฉบับคนไทย

ในฐานะที่ทำงานในศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางการออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีข้อเสนอแนะอย่างไรที่จะทำให้เราก้าวสู่สังคมสูงวัยอย่างมีประสิทธิภาพ

อันดับแรก เดินหน้าขยายการทำงานของผู้สูงอายุ รัฐบาลควรปรับนโยบายอายุเกษียณเป็น 65 ปีเหมือนกับทั่วโลก ปัจจุบันยังเป็นภาคสมัครใจ ทว่าผมมองเห็นความจำเป็นของภาคบังคับ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัย

สอง การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและสุขภาพ มีคำกล่าวว่า “60 ปีแล้วค่อยมาว่ากัน” ซึ่งไม่ทันการณ์ ต้องเตรียมตัวทั้งการออมเงินและการสั่งสมสุขภาพที่ดี

สาม การเตรียมความพร้อมทางสังคม มิงงานวิจัยสำรวจคนไทยอายุ 100 ปี 100 คน และตั้งคำถามว่า อะไรคือสิ่งที่เหมือนกันของคนอายุ 100 ปี คำตอบคือ ไม่มีใครอยู่ในเมือง และไม่ได้อยู่คนเดียว ท่านอาศัยอยู่กับลูกหลาน มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ซึ่งสังคมที่ใกล้ที่สุดคือครอบครัว ต้องรื้อฟื้นสิ่งดีๆ ในสังคมของเรา ประเทศไทยโชคดี เพราะสังคมตะวันออกยังยึดถือความอาวุโส ความกตัญญู รัฐบาลต้องสนับสนุนเรื่องนี้ให้มาก

สี่ สภาพแวดล้อม อย่างรอให้มีอุบัติเหตุในบ้านก่อนแล้วค่อยเปลี่ยน แต่เปลี่ยนก่อนที่จะมีอุบัติเหตุ คุณยายอายุ 60 ปีไม่ยอมปรับปรุงบ้าน บอกว่าฉันอยู่ในบ้านหลังนี้มานาน ปิดตาเดินไปห้องน้ำยังได้ วันหนึ่งสะดุดธรณีประตู กระตุกสะโพกหัก เข้าโรงพยาบาลเสียเงินไปสองแสน ถ้าวันนั้นปรับพื้นเรียบ ไม่มีธรณีประตู



และเสริมรวรับ คงเสียเงินแค่สามหมื่นบาท

สูงวัยแบบไทยไทย ทำอย่างไรดี

ไทยมีความเชื่อผิดๆ ว่าอายุมากแล้วไม่ต้องปรับปรุงสภาพแวดล้อม ความยากลำบากอยู่ตรงที่ผู้สูงวัยเมื่อเลยวัย 70 ปี จะนำเงินออกจากกระเป๋าสักทีนี้ยากมาก ก็เป็นหน้าที่ของลูกหลาน อาจปรับมาตรการภาษี เพื่อช่วยให้ดูแลพ่อแม่ได้ดีขึ้น สังคมต้องหันกลับมามอง ถ้าเอาแต่ก้าวตามสังคมตะวันตก ลูกหลานไปทำงาน พ่อแม่แยกอยู่โดดเดี่ยว อนาคตผู้สูงวัยจะจบที่สถานสงเคราะห์

ไม่ใช่แค่บ้าน สภาพแวดล้อมของเมืองก็ต้องออกแบบไปด้วยพร้อมกัน สหประชาชาติระบุไว้ถึงแนวทางของเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ “เอจ เฟรนด์ลี่ ซิตี้” หรือ “เอจ เฟรนด์ลี่ คอมมูนิตี้” ได้แก่ การมีพื้นที่ส่วนกลางที่ผู้สูงอายุเข้าถึง เมืองที่เป็นมิตรต่อผู้สูงวัยมี 8 ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็นฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์ “ฮาร์ดแวร์” ได้แก่ 1. บ้าน 2. อาคารสถานที่ (เช่น โรงพยาบาล สวนสาธารณะ) และ 3. การเดินทาง

จะสร้างฮาร์ดแวร์ได้ ต้องยอมรับนับถือผู้สูงอายุก่อน ว่าเป็นสมาชิกที่มีคุณค่าของสังคม นี่เป็น It's a must ด้านซอฟต์แวร์การสร้างเอจ เฟรนด์ลี่ ซิตี้ การขยายเมืองสำหรับประชากรผู้สูงวัย ประกอบด้วย การสร้าง การยอมรับของสังคม การมีส่วนร่วมต่อสังคม การ

ดูแลสุขภาพ การดูแลเรื่องการทำงาน และสุดท้ายต้องให้ผู้สูงวัยเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร โดยเฉพาะข้อมูลข่าวสารสมัยใหม่โลกออนไลน์

เมื่อหันมาดูแลเรื่องการเตรียมตัวระดับปัจเจกบ้าง แต่ละคนต้องเตรียมตัวอย่างไร

4 เรื่องที่ต้องดูแลตัวเอง ผมเรียงลำดับตามความสำคัญนะ 1. สุขภาพ 2. สังคม 3. เศรษฐกิจ ทั้งสามอย่างนี้เน้นว่าซื้อขายไม่ได้ เตรียมตัววันเดียวไม่ทัน ต้องเตรียมตั้งแต่เนิ่นๆ 4. สภาพแวดล้อม เรื่องนี้ลูกหลานต้องมีส่วนร่วม ปรับปรุงบ้านเดิมภายใต้หลัก Universal Design

Universal Design คือการออกแบบเพื่อทุกคน เป็นการออกแบบที่ไม่ได้ออกแบบให้ใครคนใดคนหนึ่ง เช่น แก้วที่ปรับขึ้นลงได้ ประตูบานเลื่อนที่เปิดใหญ่เล็กได้ มีความยืดหยุ่น ใช้ได้กับคนทุกวัย เป็นต้น สุดท้ายคือการออกแบบที่มีขนาดไม่ใหญ่ไม่เล็ก เช่น ห้องน้ำที่มีพื้นที่ว่างภายใน 1.5 เมตร ซึ่งปลอดภัยสำหรับทุกวัย

UD ที่สมบูรณ์แบบที่สุดในความเห็นของผมคือ สิงคโปร์ โดยให้ครอบครัว สังคม ชุมชนเป็นผู้ดูแลผู้สูงวัย รวมทั้งเร่งนโยบายให้คนสิงคโปร์มีลูก ขณะเดียวกันก็รับแรงงานคนต่างด้าวเข้ามาทำงาน สำหรับไทยถ้าเตรียมตัวไม่ดี อีก 2 ปีเศรษฐกิจจะเริ่มตก เพราะคนทำงานเรลดลง



ในฐานะที่ทำงานด้านการออกแบบเพื่อทุกคน มาอย่างยาวนาน อาจารย์วางแผนการใช้ชีวิต หลังเกษียณและออกแบบที่อยู่อาศัยของตนเองอย่างไร

อีก 3 ปี ผมจะเกษียณ แต่เชื่อว่าผมก็คงทำงานไปเรื่อยๆ ปัจจุบันเริ่มทำงานที่เบาลง สร้างคนรุ่นใหม่และส่งไม้ต่อให้พวกเขา ดังที่เฮนรี ฟอร์ด เคยกล่าวว่า ถ้าคุณรักงานที่คุณทำ คุณจะรู้สึกว่ามันไม่ใช่งาน ส่วนเรื่องที่อยู่อาศัย ตอนแรกผมไปซื้อบ้านไว้ไกลที่ทุ่งครุ (ทำงานที่คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาฯ) ตอนนี้อยู่เปลี่ยนแนวคิดมา ควรเดินมาทำงานได้ จึงตัดสินใจซื้อคอนโดติดมหาวิทยาลัยดีกว่า ยิ่งคุณอายุมากขึ้น พื้นที่และสิ่งจำเป็นรอบตัวคุณจะลดน้อยลง ผมเชื่อในชีวิตที่ “ปล่อยวาง ละทิ้ง พอเพียง สมดุล” คุณเคยได้ยินเรื่องการจัดของก่อนตายไหม คือทุกคนจะสะสมของไปเรื่อยๆ ทุกอย่างเลยนะ ทรัพย์สินเงินทอง ตำแหน่งหรืออะไรก็แล้วแต่ พอตายปุ๊บ มันไม่มีอะไรเลยนะ

ชาวสวีเดนคนหนึ่งมีแนวคิดที่ดีเกี่ยวกับ “การจัดของก่อนตาย” ลองนึกภาพว่า ถ้าอาทิตย์หน้าคุณต้องตาย คุณจะทิ้งอะไรบ้าง ตอนย้ายบ้านผมทิ้งของไปครึ่งหนึ่ง ไม่ใช่แค่ทิ้งที่เป็นฮาร์ดแวร์นะ ตำแหน่ง วาสนา ลูกน้องก็ต้องทิ้งด้วย ไม่ต้องคิดอะไร “มีอยู่ก็แค่นี้แหละ” นี่เป็นแนวคิดส่วนตัว

ชีวิตที่ดีในมุมมองของอาจารย์เป็นอย่างไร

สำหรับผมชีวิตที่ดีมี 2 องค์ประกอบ 1. วางแผนเพื่อสมดุล 2. คินส์สามัญ อันดันดับแรกต้องวางแผน รออายุ 60 ปีสายไป ถ้าจะอยู่ต่อจากอายุ 60 ปีไปอีก 10-20 ปี ต้องวางแผนตั้งแต่อายุ 40 อันดันดับต่อมาจากสูงสุดให้คินส์สามัญ ต้องรู้จักปล่อยวาง ละทิ้ง ทั้งข้าวของทรัพย์สินสมบัติ ลาภยศตำแหน่ง ทิ้งไปแล้วหันมาดูแลตัวเอง

ทุกวันนี้ออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานในฟิตเนส วันละ 1 ชั่วโมง ผมยังสนใจศิลปะ วาดๆ ก็รู้สึกผ่อนคลาย เรื่องสีและการวาดภาพ ถือเป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดเล็กไปในตัว ช่วยสมองไม่ให้เสื่อม ผมอ่านหนังสือเยอะ เพราะยังต้องค้นคว้าเกี่ยวกับการออกแบบ เพื่อผู้สูงวัย ล่าสุดได้เขียนเรื่อง “บ้านปลอดภัย” ในสารานุกรมฉบับผู้สูงอายุด้วย

เหลือระยะเวลาเพียง 1 ปีสุดท้ายก่อนที่สังคมไทยจะเข้าสู่ภาวะสังคมสูงวัยแบบสมบูรณ์ เราจะเตรียมตัวกันหรือไม่

ใช่! ไ้คงสุดท้ายแล้ว เราต้องเริ่มคิดเรื่องนี้จริงจัง และต้องคิดแบบตีลังกาคิดด้วย อย่างน้อยที่สุดต้องเตรียมความพร้อมด้านแรงงาน ส่วนการแก้ปัญหาระยะยาว ต้องส่งเสริมให้คนไทยที่มีคุณภาพมีลูก เป็นภาคบังคับของหญิงไทย (หัวเราะ) แต่งงานปุ๊บได้ลดภาษีปั๊บ ยังมีลูกยิ่งได้ลดภาษีเป็นที่เด็ด ถือเป็นเรื่องที่เพื่อชาติ สังคโปร้ก็ทำแบบนี้

เคล็ดลับ

หลักการออกแบบ UD ง่ายๆ สำหรับประชาชนทั่วไป



1

ต้องปลอดภัย ได้แก่ ทางเดินไม่มีสแต็ป มีราวจับ มีตัวเตือนหลังก้าวลงบันได พื้นต้องไม่ลื่น

ต้องสามารถเข้าถึงได้ คือประตูต้องกว้าง 90 เซนติเมตร
ห้องน้ำต้องมีพื้นที่โล่ง 1.5 เมตร การเอื้อมต้องไม่เกิน 1.5 เมตร



2



ต้องสามารถสร้างแรงกระตุ้น เมื่อผู้สูงอายุสายตา
ฝ้าฟาง ต้องออกแบบให้มีแสงมีสีสน ยังมีการของต้อหิน
ต้อกระจก ซึ่งทำให้มองโทนสีเย็นไม่ชัด การออกแบบใช้
โทนสีร้อนเข้าช่วย เช่น เหลือง ส้ม แดง

ต้องดูแลรักษาง่าย การออกแบบให้คำนึงถึงเรื่องสี
วัสดุภัณฑ์ หรือแม้กระทั่งเรื่องพืชคลุมดิน ขณะที่หญ้าต้อง
ตัดทุกอาทิตย์ แต่ไม่ต้องดูแลง่ายกว่ามาก แค่อัดแต่งพุ่ม
บางคนใช้ถั่วบราซิลแทนหญ้า ดอกสีเหลืองเล็กๆ น่ารัก
ใช้ปลูกคลุมดินแทนหญ้า ไม่ต้องตัดไม่ต้องดูแล



4

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมด้านการออกแบบ UD แอด Line ID : chula.udc มาออกแบบชีวิตที่ดีกัน

Universal Design

เปลี่ยนและปรับ รับ “อนาคต”

“ไม่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งของหรือพื้นที่ แต่สามารถใช้ทั้งสองสิ่งได้อย่างสะดวกสบาย” นี่คือหัวใจของ Universal Design หรือ UD การออกแบบเพื่อทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย รวมถึงเพื่อผู้สูงอายุ อาจเรียกได้ว่า Universal Design คือการออกแบบที่เข้าไปในจิตใจของผู้ใช้งานอย่างเป็นสากล ในโลกที่เราก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว หลายประเทศทั่วโลกต่างปรับตัวและนำการออกแบบ “UD” มาส่งเสริมให้ชีวิตของผู้คนได้ “อยู่ดี” โอ-ลันลาขอหยิบยกงานออกแบบร่วมสมัยมาฝากคุณ

ดีไซน์เพื่อการบินที่ราบรื่นของผู้สูงวัย

Where : สนามบินและสายการบินญี่ปุ่น

“เจแปนแอร์ไลน์” สายการบินดังที่นำหลักการออกแบบสากลมาใช้เป็นหลักในการสร้างแบรนด์ บางจุดแม้เป็นการออกแบบในจุดเล็กๆ แต่ก็สร้างการเปลี่ยนแปลงและอำนวยความสะดวกแก่ผู้โดยสารได้อย่างดี อาทิ แก้วที่ผู้โดยสารสามารถถือได้ง่ายขึ้น แสงไฟในห้องน้ำที่ควบคุมด้วยการล็อกประตูพร้อมภาพประกอบเข้าใจง่าย ที่นั่งผู้โดยสารที่ปรับใช้งานได้ง่ายขึ้น และยังหลีกเลี่ยงจุดปวด (pressure points) ที่อาจเกิดขึ้นสะสมจากการเดินทาง พร้อมการออกแบบที่เก็บของเหนือศีรษะที่ทำให้เอื้อมถึงได้ ช่วยลดอาการบาดเจ็บ ควบคุมการฝึกอบรมพนักงานเพื่อให้เกิดการเดินทางที่ง่ายขึ้นสำหรับผู้โดยสารทุกคน รวมถึงผู้โดยสารสูงอายุ

เช่นเดียวกับ “สนามบินฮาเนดะ” โตเกียว ที่คำนึงถึง



Universal Design ในรูปแบบเทคโนโลยี โดยร่วมมือกับ “พานาโซนิค” เพื่อให้เกิดการใช้ในอาคารที่ง่ายและเป็นมิตรกับผู้คนมากขึ้น ได้แก่ บ้ายที่มองเห็นได้ชัดเจน คำแนะนำการเปิดใช้งานแอปพลิเคชัน ไปจนถึงการวิจัยและพัฒนาโซลูชันการเคลื่อนที่แบบอิสระของวิลแชร์อัจฉริยะที่ร่วมมือกันกับ WHILL (แบรนด์วิลแชร์ไฟฟ้า)

นอกจากนี้สนามบินยังใส่ใจในการออกแบบไปจนถึงขั้นตอนตรวจเช็คกระเป๋าที่ช่วยให้ผู้โดยสารไม่ต้องยกกระเป๋าเดินทางหนักเพื่อวางบนสายพาน และรณรงค์ผู้โดยสารส่วนบุคคลขนาดเล็กพื้นต่ำภายในอาคารที่ก้าวขึ้นลงได้ง่าย



อ้างอิง

- “Universal Design กับหลัก 7 ประการ”
- “Beyond 2020 : Future-proofing with universal design”
- “Universal Design Principles”
- “Panasonic is Testing Robotic Electric Wheelchair at Haneda Airport”
- “JAL Universally welcoming on the Aircraft”

กีฬาสานามเด็กเล่นผู้ใหญ่

Where : จีน แคนาดา และอีกในหลายเมืองทั่วโลก

ปี 2014 เจย์ แมดด็อก ศาสตราจารย์ด้านสาธารณสุขของมหาวิทยาลัย Texas A&M สหรัฐอเมริกา ได้เดินทางไปดูงานวิจัยที่ประเทศจีน เขาเกิดความสนใจชีวิตประจำวันของคนในท้องถิ่นที่นิยมมาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ใกล้โรงแรมที่พักในเมืองหนานฉาง สิ่งที่เขาพบคือผู้สูงอายุหลายร้อยคนต่างออกจากบ้านมาออกกำลังกายด้วยกัน นำไปสู่การรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะในสวน 8 แห่งของเมืองที่ทำให้ทีมวิจัยพบว่าผู้ใช้บริการสวนสาธารณะมากกว่า 50% เป็นผู้สูงอายุ แตกต่างจากในสหรัฐอเมริกาที่มีผู้สูงอายุออกมาใช้บริการไม่เกิน 15% โดยกิจกรรมของสูงวัยชาวจีน ได้แก่ ฝึกซิ้ง ยิมนาสติกผู้สูงอายุ การเล่นกับอุปกรณ์หลากหลายสีสัน (บรรยากาศใกล้เคียงสนามเด็กเล่นและสวนลูมยามเช้า) กลายเป็นแรงบันดาลใจชั้นดีในการสร้างสนามเด็กเล่นสำหรับผู้สูงอายุหลายแห่งนอกประเทศจีนในเวลาต่อมา



ในประเด็นเดียวกัน Anastasia Loukaitou-Sideris ศาสตราจารย์ด้านการวางผังเมืองของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา ผู้ศึกษาการใช้ประโยชน์สวนสาธารณะในกลุ่มผู้สูงอายุประเทศต่างๆ ได้กล่าวว่า บ่อยครั้งที่ผู้สูงอายุรู้สึกไม่ได้รับการต้อนรับในสวนสาธารณะ อีกนัยหนึ่งคือ สวนสาธารณะไม่สามารถเข้าถึงจิตใจของผู้สูงอายุได้จริง โดยมีสัญลักษณ์อย่าง “ห่วงบาสเกตบอล” ของคนหนุ่มสาวที่มีจำนวนมากกว่าทางเดินเล่น และเครื่องออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นอุปสรรคสำคัญ

ชวนมาดูสนามเด็กเล่นผู้ใหญ่ในแคนาดา

ท่ามกลางสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เราก็ได้เห็นการเปิดตัว “สนามเด็กเล่นผู้ใหญ่” ในหลายเมืองของโลกเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน ได้แก่ ลอนดอน เบอร์ลิน รวมถึงประเทศแคนาดา ที่เริ่มต้นจากแฮร์รีเคน เกสซกรเกษียณจากเมืองเดลตา รัฐบริติชโคลัมเบีย ที่เดินทางกลับมาจากทริปประเทศจีน พร้อมความประทับใจครั้งสำคัญเกี่ยวกับสังคมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในแคนาดา เขาส่งข้อเสนอแนะนี้ไปยังสภาเมืองต่อมาในปี 2007 ความคิดนี้ได้พัฒนาเป็นสวนสาธารณะของผู้สูงวัยท้องถิ่น Lion Wellness Park ที่แบ่งพื้นที่และมีอุปกรณ์สำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ ช่วยเพิ่มอัตราการออกกำลังกายในหมู่ผู้สูงอายุ จนกลายเป็นโมเดลสวนสาธารณะและชุมชนผู้สูงอายุอีก 18 แห่งทั่วรัฐบริติชโคลัมเบีย



อ้างอิง

- “The cities designing playgrounds for the elderly”
- “Seniors Recreation Centres”
- “Canada’s first outdoor Senior Wellness Park - Senior Living”

หลักการออกแบบ 7 ข้อ Universal Design

1 Fairness

ความเสมอภาคเมื่อใช้งาน

2 Flexibility

ความยืดหยุ่นเมื่อต้องการใช้

3 Simplicity

ความเรียบง่ายที่ทำให้ใช้งานง่าย

4 Understanding

การสื่อสารให้ผู้ใช้เข้าใจง่าย

5 Safety

ความทนทานและปลอดภัย

6 Energy Conservation

ความสามารถช่วยทุ่นแรง

7 Space

ขนาดที่เหมาะสมกับสถานที่



ดีไซน์ที่เชื่อมต่อกับความใส่ใจ

Where : ศูนย์ขนส่งเชื่อมเส้นทางล่าสุดของสิงคโปร์

หลังจากรอดอกกันมานาน ล่าสุดได้ฤกษ์เปิดให้บริการเมื่อวันที่ 8 กันยายน 2562 สำหรับสถานีนี้ชุน หรือ Yishun Integrated Transport Hub ศูนย์ขนส่งเชื่อมเส้นทางปรับอากาศที่รวมสถานีรถไฟและรถประจำทางเข้าด้วยกัน ทั้งยังสะดวกเมื่อต้องการเดินทางสู่ศูนย์การค้า Northpoint City และ North Park Residences มากกว่านั้นยังเป็นศูนย์ขนส่งที่คิดและออกแบบเพื่อผู้สูงอายุอย่างแท้จริง สมกับเป็นประเทศที่ให้ความสำคัญกับประชากรผู้สูงอายุมายาวนาน

สำหรับตัวอย่างของการออกแบบอย่างใส่ใจของศูนย์ขนส่งนี้ชุนได้แก่ หนึ่งใน “ป้ายบอกทางขนาดใหญ่” โดยรอบที่ออกแบบให้เห็นได้ชัดเจน ทั้งป้ายสถานีรถไฟ รถประจำทาง และร้านค้า สอง “พื้นที่กว้างเพื่อการเดินทางที่ง่ายขึ้น” ที่จุดขึ้นและลงรถบัสจะได้รับการออกแบบให้ปราศจากสิ่งกีดขวาง มีพื้นที่ทางลาดเตรียมไว้สำหรับผู้ที่ใช้รถเข็น และที่นั่งในระหว่างคิวสำหรับผู้อาวุโส

สาม โซนพื้นที่ “ศูนย์ติดต่อประสานข้อมูลสำหรับผู้สูงวัยที่มีภาวะสมองเสื่อม (dementia) ช่วยให้ผู้ที่มีการสมองเสื่อมและผู้ดูแลมีความมั่นใจกล้าออกไปใช้ชีวิตนอกบ้านมากขึ้น รวมถึงผู้ที่มีความจำเป็นต้องเดินทาง พร้อมทั้งบริการจากพนักงานที่ผ่านการฝึกอบรมเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม และยังมี สี “Heart Zone” แห่งแรกในศูนย์กลางการขนส่ง เป็นพื้นที่นั่งรอสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการความช่วยเหลือเพื่อต้องการให้พาเดินหรือนำทางไปยังโรงพยาบาลในพื้นที่ใกล้เคียง โดย “Heart Zone” เป็นที่รู้จักนับตั้งแต่ปี 2017 เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างวัฒนธรรมการช่วยเหลือผู้เดินทางในประเทศสิงคโปร์



อ้างอิง

- “5 Ways Yishun Integrated Transport Hub is Senior and Dementia friendly”
- “First Day of Operations - Yishun Integrated Transport Hub”
- “สำรวจสิงคโปร์ตามแนวเส้นทางรถไฟฟ้า North-South MRT”



ดีไซน์ที่ช่วยให้ห่างไกลความโดดเดี่ยว

Where : ที่พักอาศัยผู้สูงอายุในอังกฤษและออสเตรเลีย

ปี 2561 ในสหราชอาณาจักร ผู้มีอายุมากกว่า 75 ปี จำนวน 51% อาศัยอยู่คนเดียวในบ้าน และมีผู้สูงอายุที่ติดต่อกับเพื่อนและครอบครัว น้อยกว่าเดือนละครั้ง 11% เป็นภาพเดียวกันกับสังคมผู้สูงอายุในยุโรป และในอีกหลายประเทศ

จากงานวิจัยความโดดเดี่ยวนี้ยังนำมาสู่หลายโรคอันตรายและความทรงจำที่ถดถอยลง นำไปสู่การรวมกลุ่มพัฒนาความรู้เพื่อออกแบบและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น โดยนำ “แสงสว่าง” “ดีไซน์ที่โมเดิร์นขึ้น” และ “พื้นที่ตอบสนองความรู้สึกเน้นส่วนร่วม” แม้เป็นรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ แต่การออกแบบเหล่านี้เปรียบเสมือนเชือกเส้นเล็กๆ ที่พาผู้สูงอายุก้าวออกมาจากมุมที่โดดเดี่ยว ตัวอย่างเช่น

โครงการ Pilgrim Gardens ในอังกฤษ

PRP บริษัทสถาปัตยกรรมที่มีชื่อเสียงยาวนาน ได้ออกแบบโครงการสวน Pilgrim Gardens โดยคำนึงถึงหลักการออกแบบเพื่อผู้สูงอายุของ HAPPI (The Housing our Ageing Population Panel for Innovation) ทำให้โครงการนี้ได้รับรางวัลหลายรางวัลในปี 2012-2014 ในรูปแบบพื้นที่สวนส่วนกลางของอพาร์ทเมนต์สองชั้น โดยโซวภูมิทัศน์และเปิดพื้นที่การใช้งานร่วมกัน พร้อมประตูที่เปิดเข้าถึงสวนได้ทันที



บ้านพักหลังเกษียณในออสเตรเลีย

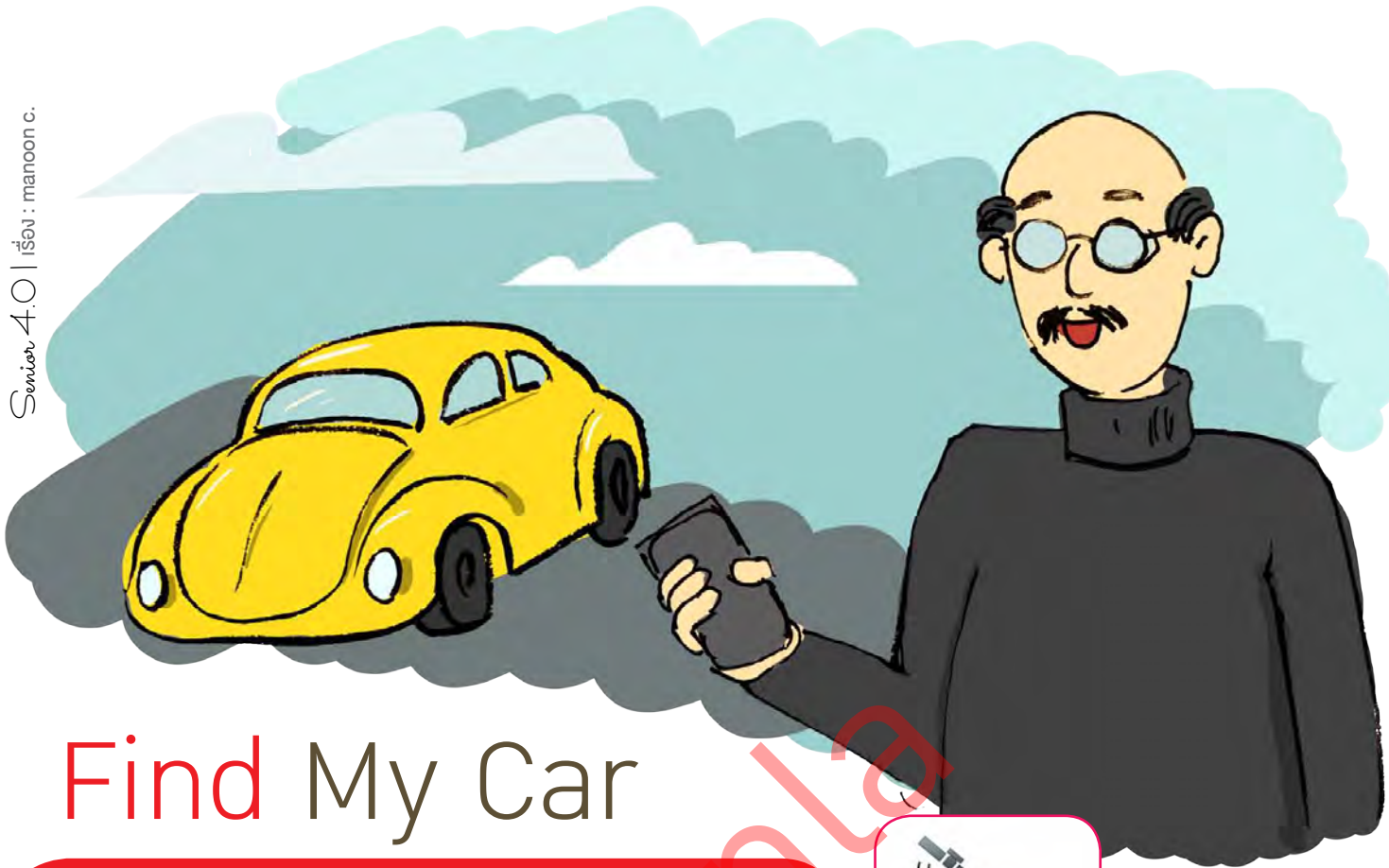
อีกตัวอย่างที่โดดเด่น คือ เราได้เห็น Dietger Wissounig Architekten บ้านพักหลังเกษียณในออสเตรเลีย มาพร้อมดีไซน์ที่โมเดิร์นขึ้น มีการออกแบบที่เปิดรับแสง นำไม้มาเป็นวัสดุเพิ่มความนุ่มนวลอบอุ่น ทางเดิน 2 ชั้นที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกสนุกและแอคทีฟขึ้นในการใช้พื้นที่



อ้างอิง

- www.archdaily.com
- “Pilgrim Gardens Evington”

ทั้งหมดเป็นตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ ที่หลายประเทศทั่วโลกกำลังให้ความสนใจ Universal Design การออกแบบที่นำความเข้าใจระหว่างหัวใจและพฤติกรรมของมนุษย์ทุกเพศทุกวัยมาหลอมรวมเป็นสิ่งเดียวกัน



Find My Car

"หลานเอ๊ย...ช่วยหารถให้ลุงหน่อยสิ ลุงจำไม่ได้ว่าจอดไว้ตรงไหนนะ"
เสียงคุณลุงคนหนึ่งพูดกับเจ้าหน้าที่ที่ลานจอดรถแห่งหนึ่ง



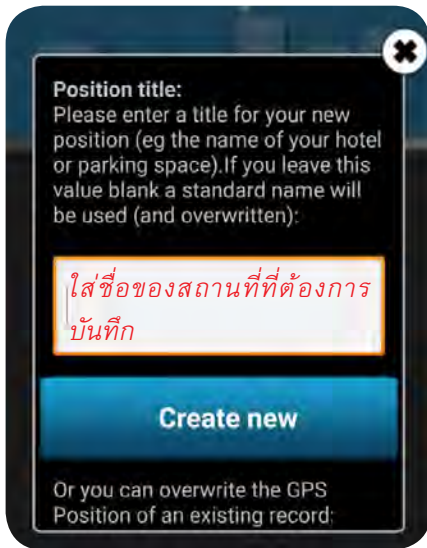
เรื่องซีลิ่งซีลิ่งแบบนี้เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่เฉพาะกับคนสูงวัยเท่านั้น มีการศึกษาพบว่า คนทั่วไปจะลืมสิ่งต่างๆ ประมาณ 3 เรื่องต่อวัน ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกประหลาดแต่อย่างใด ยิ่งเป็นเรื่องที่ "สมอง" เห็นว่าไม่ใช่เป็นเรื่องสลักสำคัญ เพราะไม่ได้มีการใช้งานหรือเน้นย้ำอยู่บ่อยๆ ก็จะเป็นเรื่องที่ถูกลืมไปได้ง่ายมาก ๆ คงมีหลายๆ ท่านที่เคยขงน้ำซากาแฟมาตั้งทิ้งไว้แล้วลืมสนิท กว่าจะนึกได้นำซากาแฟก็เย็นชืดเสียแล้ว บางคนอาจจะเคยไปเดินงงๆ ในซูเปอร์มาร์เก็ตเพราะลืมไปแล้วว่าจะมาซื้ออะไร ก็อย่าได้แปลกใจเพราะใครๆ ก็เป็นกันได้

มีการศึกษาโดย National-Lottery.co.uk ระบุว่าผู้ชายมักจะหลงลืมอะไรๆ ได้ง่ายกว่าผู้หญิง ถึงแม้ว่าผู้หญิงมักจะมีเรื่องที่ต้องจดจำมากกว่าผู้ชาย จากการศึกษาคู่ชีวิต 2,000 คู่ พบว่าส่วนใหญ่ฝ่ายชายจะพึ่งพาฝ่ายหญิงในการจดจำเรื่องต่างๆ ส่วนฝ่ายหญิงเองก็

บอกว่าตนไม่สามารถวางใจให้ฝ่ายชายจดจำอะไรๆ ได้เลย นี่คงเป็นสาเหตุที่ผู้หญิงมักจะมี ความจำดีกว่า เรื่องที่ผู้คนมักจะลืมกันมากก็เช่น ลืมกุญแจ ลืมรายการซื้อของใช้ ลืมที่จอดรถ ลืมวันเกิดของคนรัก ลืมวันครบรอบแต่งงาน ฯลฯ ซึ่งหลายๆ เรื่องก็อาจจะแก้ไขได้ด้วยการเขียนโน้ตเตือนความจำติดไว้ในตำแหน่งที่มองเห็นได้ง่ายๆ

Senior 4.0 ฉบับนี้จะขอแนะนำแอปพลิเคชันที่จะช่วยแก้ปัญหาหนึ่งคือการลืมที่จอดรถ ซึ่งทุกคนคงจะเคยลืมกันได้สักครั้ง โดยเฉพาะเวลาที่ต้องไปจอดรถในสถานที่ที่ไม่เคยไปมาก่อน นั่นคือแอปฯ ที่ชื่อว่า Find My Car ซึ่งมีให้ใช้งานได้ทั้งในระบบแอนดรอยด์และระบบไอโอเอส (ไอโฟน) เป็นแอปฯ ที่ใช้งานได้ฟรีโดยมีโฆษณาแทรก ซึ่งหากทดลองใช้งานแล้วชอบก็สามารถจ่ายเงินสนับสนุนผู้พัฒนาแอปฯ เพื่อปิดโฆษณาและเปิดใช้งานฟังก์ชันต่างๆ ได้แบบสมบูรณ์

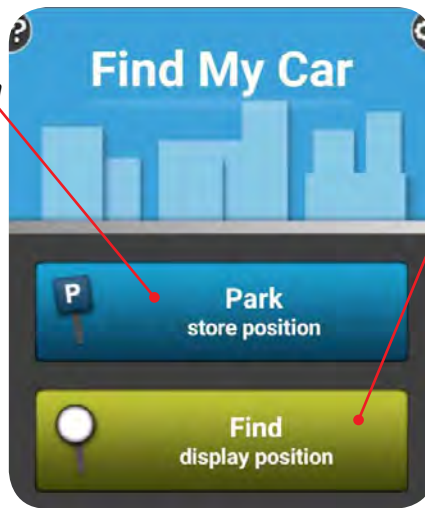
คลิกเมนู Park เพื่อเก็บบันทึกสถานที่จอดรถ



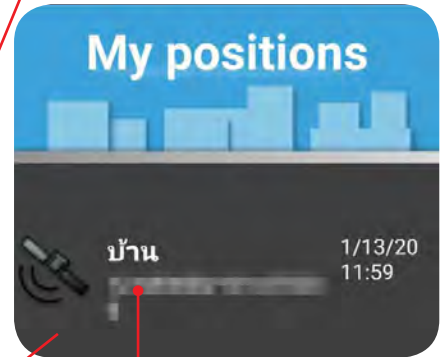
เลือก show on map เพื่อเปิดดูตำแหน่งบนแผนที่

take/view picture บันทึกภาพของสถานที่จอดรถ (ฟังก์ชันเฉพาะฟรีเมียมเท่านั้น ต้องซื้อแอปฯ ตัวเต็ม)

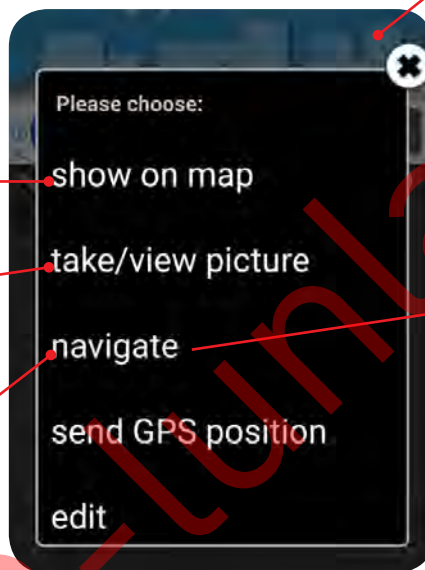
เลือก navigate เพื่อเปิดฟังก์ชันนำทางบนแผนที่



คลิกเมนู Find เพื่อเปิดดูสถานที่จอดรถที่บันทึกไว้



เลือกดูสถานที่จากรายการที่บันทึกไว้



วิธีการใช้งานก็ไม่ยาก เพียงดาวน์โหลดเพื่อติดตั้งแอปฯ จาก Play/App Store ของระบบโทรศัพท์ที่ใช้งาน เมื่อเปิดแอปฯ ใช้งานเป็นครั้งแรก จะพบข้อความขออนุญาตเข้าถึงข้อมูลต่างๆ ของระบบโทรศัพท์ (แอปฯ จำเป็นต้องใช้ข้อมูล GPS) จากนั้นในหน้าแรกของแอปฯ จะมีเมนูใหญ่ๆ ให้เลือก 2 ข้อ คือ Park สำหรับบันทึกสถานที่จอดรถ และ Find สำหรับค้นหาสถานที่จอด เมื่อจอดรถในสถานที่ที่ต้องการบันทึกไว้ ก็เพียงกดที่เมนู Park เพื่อบันทึกตำแหน่งสถานที่ เมื่อตั้งชื่อของสถานที่แล้วกดปุ่ม Create new แอปฯ จะบันทึกตำแหน่งของสถานที่นั้นไว้โดยใช้ข้อมูล GPS จากโทรศัพท์

เมื่อต้องการหาตำแหน่งจอดรถที่บันทึกไว้ ก็กดที่

เมนู Find เพื่อเปิดดูตำแหน่งที่บันทึกไว้แล้ว เมื่อกดที่ตำแหน่งที่ต้องการก็จะเข้าสู่เมนูย่อยให้เลือกเปิดดูตำแหน่งที่จอดรถในแผนที่ หรือจะให้เปิดฟังก์ชันนำทาง (Navigate) ก็ใช้ได้โดยสะดวก

Find My Car เป็นแอปพลิเคชันขนาดเล็ก ไม่กินเนื้อที่ในโทรศัพท์มากนัก และสามารถประยุกต์ใช้กับเรื่องตำแหน่งสถานที่ต่างๆ ไม่จำเป็นว่าต้องเป็นที่จอดรถเท่านั้น เพราะที่แอปฯ บันทึกไว้ก็เป็นเพียงข้อมูล GPS เท่านั้น อาจนำมาใช้บันทึกตำแหน่งของสถานที่ที่เดินทางไปบ่อยๆ และยังสามารถแชร์ข้อมูลตำแหน่งเหล่านี้ได้ด้วย

เมื่อต้องไปจอดรถต่างถิ่นครั้งต่อไป คงไม่ต้องเดินหารถกันให้เหนื่อยเพราะมีตัวช่วยฉลาดๆ แบบนี้ครับ :)



กานพลู...ดอกไม้เพื่อสุขภาพปาก

ปากเป็นอวัยวะหนึ่งที่ทำหน้าที่หลากหลาย ใช้พูดคุย สื่อสาร บางคนใช้เป็นอาวุธ...เปิดถุงขนมกร๊อบแกร็บ ไม่ได้ ใช้ฟันในปากช่วยดึง คำพูดที่ออกจากปากไปแล้ว เอาคืนไม่ได้ ดีก็ดี ไม่ดีก็จบ ที่สำคัญคือเป็นจุดเริ่มต้นของระบบย่อยอาหาร

ในปากยังมีฟันและลิ้น ฟันจะเกาะกับเหงือก กระพุ้งแก้มเป็นเยื่อเมือก ช่องปากจะต่อร่วมกับทาง ระหว่างอากาศและอาหาร ก่อนที่อาหารจะผ่านเข้าสู่ หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้ เรื่อยไปจนถึง ทวารหนัก ปากจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพของร่างกาย และมีปัจจัยเสี่ยงก่อให้เกิดอาการที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ โรคในช่องปาก เช่น แผลในปาก ปากแห้ง ฟันผุ เหงือก อักเสบ ส่งผลโดยตรงให้มีกลิ่นปาก สาเหตุอื่นๆ ที่มองข้ามไม่ได้ คือโรคในทางเดินหายใจ เช่น ไซนัสอักเสบ และโรคในทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะอาหาร รวมถึงอาหารบางชนิด เช่น หัวหอม กระเทียม สะตอ ทุ่น่ากระป๋อง เบื้องต้นควรดูแลสุขภาพปากให้ดี ต้องกิน อาหารที่มีประโยชน์ ลดของหวานต่างๆ ทำความสะอาด ปาก ฟัน และลิ้นให้ถูกต้อง จะช่วยให้เราสามารถ พูดคุยกับคนอื่นอย่างมั่นใจ จะเห็นโฆษณาผลิตภัณฑ์ที่ ช่วยให้สุขภาพปากและฟันดีขึ้นในสื่อต่างๆ และมีไม่น้อย ที่ใช้สมุนไพรเป็นจุดขาย ทั้งน้ำยาบ้วนปากและยาสีฟัน

ในปากมีเชื้อทั้งมีประโยชน์และที่ก่อโรคกว่า 700 ชนิด บางชนิดจะสร้างไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ไป ควบคุมเชื้อก่อโรค สเตรปโตค็อกคัส มิวแทนส์ (Streptococcus mutans) เป็นเชื้อตัวร้ายที่พบในปาก ซอกฟัน และโคนลิ้น ก่อให้เกิดโรคฟันผุ ถ้ากินอาหาร ที่มีน้ำตาลสูง เชื้อชนิดนี้จะเจริญเร็วมากและหลังกรด ไปทำลายเคลือบฟันและทำให้ฟันผุ เป็นหนอง ก่อให้เกิดกลิ่นเหม็นและเหงือกอักเสบ

ประวัติศาสตร์กานพลู

สมุนไพรที่มีฤทธิ์โดดเด่นสำหรับดูแลสุขภาพใน ช่องปากคือ ดอกแห้งกานพลู พบว่ามีการใช้เป็นยา มานานนับพันปี มีชื่อภาษาอังกฤษว่า clove เป็น ไม้ต้นที่มีแหล่งกำเนิดอยู่ที่ประเทศอินโดนีเซีย ใช้ ส่วนดอกตูมแห้งเป็นยา มีผู้นำเข้าไปใช้ในยุโรปตั้งแต่ ศตวรรษที่ 4 ทันทแพทย์ชาวอียิปต์บันทึกการใช้ ดอกตูมกานพลูควบคุมกลิ่นปากและอาการปวดฟันมา ตั้งแต่ศตวรรษที่ 10 มีเรื่องเล่าว่าจักรพรรดิจีนราชวงศ์ ฮั่นให้พระสนมและหญิงสาวในวังหลวงอมกานพลูให้ กลิ่นปากสดชื่นเช่นกัน ศตวรรษที่ 15 เกิดการระบาดของกาฬโรคที่มีอาการต่อมน้ำเหลืองบวมและอักเสบ ในยุโรป กลุ่มพ่อค้าเครื่องเทศเข้าไปขโมยสมบัติของ ผู้ป่วยและคนตาย แต่ไม่ติดโรคสักคน เมื่อถูกจับได้

จึงแลกอิสรภาพกับข้อมูลที่ด้านการติดต่อ พวกเขาใช้น้ำมันสนุนไพรที่มีน้ำมันดอกกานพลูเป็นหลัก จึงเรียกสูตรน้ำมันนี้ว่า “thieves oil” ซึ่งต่อมาพบว่ามียุทธศาสตร์ด้านการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และไวรัสได้มากมายหลายชนิด เชื้อใหม่ว่าในศตวรรษที่ 17-18 ดอกกานพลูมีค่าเท่ากับทองทีเดียว

ปัจจุบันพบว่า ในดอกหนึ่งมีน้ำมันหอมระเหยชื่อ clove oil 14-20% น้ำมันนี้ได้จากการกลั่นไอน้ำ น้ำมันกานพลูมียูจีนอล (eugenol) เป็นสารออกฤทธิ์หลักถึง 72-90% ในคลินิกหมอพื้นบ้านจะใช้น้ำมันกานพลูทาเหงือกและฟันก่อนลงมือฉีดยา อุดหรือถอนฟันเพื่อฆ่าเชื้อโรคแทนแอลกอฮอล์ และยังมียุทธศาสตร์เฉพาะที่สามารถลดความรู้สึกเจ็บเวลาฉีดยาจริงๆ นอกจากนั้นน้ำมันกานพลูยังมีสรรพคุณยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคสเตรปโตค็อกคัส มีแทนส์ และเชื้ออื่นๆ ในช่องปากที่ทำให้เกิดคราบหินปูนและกลิ่นปาก มีฤทธิ์ลดอาการอักเสบของเหงือก แผลในปาก และลดการติดเชื้อที่เกิดจากฟันผุ สำหรับฤทธิ์ลดอาการปวดฟัน ยูจีนอลไปปิดกั้นตัวรับความรู้สึกปวด (block pain receptor) ฤทธิ์ชาของน้ำมันกานพลูเทียบเท่ายาชาเบนโซเคน (benzocaine) ที่เดียว จากข้อมูลทั้งหมดจึงมีการพัฒนาเป็นน้ำยาบ้วนปาก อาสาสมัครใช้น้ำยาบ้วนปากที่ประกอบด้วยน้ำมันกานพลู น้ำมันโหระพา และ tea tree oil เป็นเวลา 21 วัน สภาพเหงือกอักเสบดีขึ้น คราบหินปูนที่โคนฟันและปริมาณเชื้อโรคในช่องปากลดลงอย่างชัดเจน ยาสีฟันที่มีชื่อเสียงเลือกใช้กานพลูผสมในยาสีฟันด้วย มีงานวิจัยในปี 2019 ผสมน้ำมันกานพลูกับซิงค์ออกไซด์ (zinc oxide eugenol) ใช้เป็นวัสดุอุดฟันชั่วคราว พบว่าได้ผลดีทั้งฆ่าเชื้อโรค บรรเทาปวด และลดการอักเสบของเหงือก

กานพลูประจำบ้าน

ถ้ามีอาการปวดฟันในบ้านยังไปหาหมอไม่ได้ ให้ใช้

ดอกกานพลูแห้ง 1 ดอก วางบนฟันที่ปวด ค่อยๆ เคี้ยวเบาๆ หรือใช้กานพลูบดหยาบๆ ผสมเหล้าเล็กน้อยเพื่อสกัดน้ำมันออกมา ใช้สำลีพันเป็นก้อนเล็กๆ ให้แน่น จุ่มน้ำสกัดให้ชุ่ม แล้วอุดลงไปในรูฟันผุ ตำราทางยุโรปใช้น้ำมันมะกอกแทนเหล้า ก็น่าจะดี หลายคนมีผงกานพลูใส่ขวดเล็กๆ ติดตัว ใช้อมเพื่อให้กลิ่นปากดีขึ้น ถ้าต้องการน้ำยาบ้วนปาก ให้เอากานพลู 3-4 ดอก แชในเหล้าโรงเล็กน้อย ทิ้งไว้จะได้น้ำยาสีน้ำตาล ผสม 5-10 หยดกับน้ำประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ หรือเอาขนาดที่รสเผ็ดซาพอสบายๆ อมกลั้วคอ ทิ้งไว้สักครู่แล้วบ้วนทิ้งไป

ในดอกกานพลูยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุและสารอาหารที่สำคัญ พบทั้งแคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส โซเดียม โพแทสเซียม วิตามินเอและซี ตำรายาไทยผสมกานพลูในยาอมแก้ไอ ยาหอม ยาแก้จุกเสียด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย เอาน้ำมันกานพลูที่แช่ไว้แก้ปวดฟันมาทาแผลยุ้งกัด จะชาหายคันคัน จานอาหารในอินเดียและยุโรปจะมีกานพลูเป็นเครื่องเทศสำคัญ เช่นในซอสวูสเตอร์ (Worcestershire sauce) รวมทั้งซอสมะเขือเทศ ใช้แต่งกลิ่นใส่กรอก แฮม ขนมเค้ก และเครื่องดื่ม มีการวิจัยพบว่าการบริโภคกานพลูจะช่วยคลายเครียด ทำให้กระชุ่มกระชวย และความจำดีขึ้นด้วย

น้ำมันกานพลูที่สกัดมาจะเป็นสีน้ำตาลเข้ม ต้องระวังการสัมผัสตรง อาจเกิดอาการแพ้ได้ เช่นเดียวกับ การกินจำนวนมาก จะระคายทางเดินอาหารได้เช่นกัน ต้นกานพลูชอบดินร่วนซุย อากาศชุ่มชื้น ระบายน้ำดี ไม่ท่วมขัง ปัจจุบันแหล่งปลูกกานพลูคือระยอง จันทบุรี ชุมพร เป็นต้น

รู้จักกานพลูมาพอสมควรแล้ว ลองจัดหาเอาไว้ที่บ้าน ใช้เป็นสมุนไพรเพื่อสุขภาพทั้งกินและทา ช่วยทั้งปาก ฟัน ทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจ ผิวหนัง จนถึงสมอง และยังใช้เป็นเครื่องเทศปรุงอาหารได้อีกด้วย ครบเครื่องเรื่องของสุขภาพจริงๆ



ศ.พ้อมจิต คุลสัมพ์

อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และอดีตผู้จัดการอุทยานธรรมชาติวิทยาสีรุ้งชาติ วัย 73 ปี จะมาเขียนเรื่องสนุกแบบขี้ยาจนคุณได้กลิ่นได้รสของดีของสมุนไพรไทย

6 ทำบบริหาร เสริมความฟิต ระหว่างท่องเที่ยว



ช่วงเวลาสำราญระหว่างเดินทาง นับเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้คนเรามีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เพราะวันหยุดยาว เรามักจะหลงลืมและไม่มีเวลาบริหารร่างกายตนเอง หลายคนอาจจะคิดว่าเป็นช่วงเวลาที่เรารู้สึกพักผ่อนสบายอารมณ์ โดยกินทุกอย่างให้เต็มที่ หรือต้องเดินทางไกล เผชิญสถานการณ์บังคับให้ทางเลือกในการกินลดน้อยลง จึงจำใจต้องกินไปกับเขาด้วย... ด้วยนานาเหตุผล ไม่ว่าจะการไม่สะดวก อุปกรณ์สถานที่ไม่พร้อม ไม่คุ้นเคย และเวลาที่ไม่เหมือนเดิม

แต่ในทางกลับกัน นี่อาจเป็นการสร้างโอกาสให้เรามีเวลาดูแลตัวเองมากขึ้นกว่าเดิม โดยที่เราได้เปลี่ยนบรรยากาศ ลดอาการเบื่อหน่ายจำเจ ได้พบสิ่งแปลกใหม่ มีเวลาให้ตัวเอง

ดังนั้นผมจึงมีของฝากดีๆ ติดไม้ติดมือในระหว่างการเดินทางมาฝากกันครับ

เตรียมตัว 6 ขั้นตอนก่อนเดินทางไกล

1. วางแผนรับมือก่อนเลย

จัดเตรียมเสื้อผ้า รองเท้าให้เหมาะสม เพื่อลดอุปสรรค และเพิ่มความสะดวกในการเดินทาง เช่น ทำให้เราสะดวกในการเดินไม่เจ็บเท้า เมื่อย่ำเท้ามากเกินไป เดินทางไกลแค่ไหน เสื้อผ้าก็ไม่เป็นอุปสรรค

2. จัดสรรเวลาให้ลุล่วง

ส่วนมากเรามักจะทราบเวลาตารางกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันดีอยู่แล้ว ยิ่งทำให้เราจัดสรรเวลาได้ลงตัวมากขึ้น เช่น ตื่นเช้าลุกขึ้นมายืดเหยียดร่างกายประมาณ 10-15 นาที ก่อนอาบน้ำและกินอาหารเช้า

หรือหากมีเวลามากกว่านั้นก็อาจเดินย่ำเท้าอยู่กับที่พร้อมแกว่งแขน โดยอาจทำในห้องพักหรือภายนอกห้องเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ในยามเช้า

3. สร้างประสบการณ์ใหม่ๆ

ได้เปลี่ยนบรรยากาศสภาพสิ่งแวดล้อมทั้งที่ แทนที่เราจะออกกำลังภายในห้อง อาจออกไปออกกำลังกาย



ภายนอกห้องบ้าง เช่น เดินรับอากาศภายนอก ออกกำลังกายในสระว่ายน้ำ รวมไปถึงออกกำลังกายในสวนสาธารณะ

4. ได้โอกาสลงมือลงแรง

เพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น การถือ ลาก ยกสัมภาระ แต่อาจต้องเลือกกระเป๋าสื่อสะดวกต่อการเคลื่อนย้ายไปกับเรา ไม่ว่าจะเป็นการใช้งานหรือขนาดและน้ำหนักที่เหมาะสม

หรือหาโอกาสให้มีการเดิน ขยับเคลื่อนที่เคลื่อนไหวมากขึ้น

5. สร้างกิจกรรม ทำให้หลับสบาย

เวลาเปลี่ยนสถานที่ วัยลั่นลาบางท่านอาจจะเจออุปสรรคในการนอนหลับ ฉะนั้นในช่วงกลางวันเราก็ต้องพยายามเพิ่มกิจกรรมขยับเขยื้อน ขยับขา ออกกำลังกายให้มากขึ้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการนอนหลับ

6. สักส่วนอาหาร

เนื่องด้วยสถานการณ์แบบนี้ อาจทำให้มีความสมบูรณ์ในด้านอาหาร รวมถึงความเข้านอนชวนให้ซึมเพิ่มขึ้น เราก็อาจควบคุมปริมาณให้เหมาะสม อย่าเพลินใจมากเกินไป

6 ท่าบริหารเสริมสร้างความฟิต

หลังจากที่ผ่าน 6 ข้อสำหรับการเดินทางและหยุดยาวแล้ว มาออกกำลังกาย 6 ท่ากันต่อครับ

ท่าที่หนึ่ง 20-30 ครั้ง

เดินย่ำเท้าอยู่กับที่

ท่าที่สอง 8-10 รอบ

ยืนเหยียดแขนระดับอก ตบมือขึ้นลง

ท่าที่สาม 8-10 รอบ

ยืนใช้มือขวาแตะไหล่ซ้าย สลับมือซ้ายแตะไหล่ขวา สลับมือขวาแตะสะโพกซ้าย สลับมือซ้ายแตะสะโพกขวา

ท่าที่สี่ 8-10 รอบ

ยืนใช้ปลายเท้าซ้ายแตะพื้นด้านซ้าย ด้านหลังด้านหน้า และกลับมายืน แล้วสลับเท้าขวา

ท่าที่ห้า 8-10 รอบ

ยืนใช้ปลายเท้าขวายกแตะข้อเท้าซ้าย สลับปลายเท้าซ้ายยกแตะข้อเท้าขวา

ท่าที่หก 8-10 รอบ

ยืนแยกเท้าสลับแขนทีละข้างเขียนเลขแปด

หวังว่าทุกท่านน่าจะมีความสุขกับ 6 ข้อ 6 ท่ากับช่วงการเดินทาง ซึ่งสะท้อนว่า ไม่ว่าคุณจะทำอะไร การออกกำลังกายด้วยตนเองก็สามารถทำได้ หนทางที่ใสใจและมีวินัยก็เพียงพอครับ



ดร.ชัชชัย อานามนารถ

อาจารย์ประจำวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล สมัยเด็กไม่สู้แข็งแรงนัก แต่เมื่อออกกำลังกายสม่ำเสมอเกิดผลดีต่อร่างกาย จึงตัดสินใจศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และการกีฬาอย่างจริงจัง ซึ่งอาจารย์เล่าว่า 30 ปีก่อน เมื่อเด็กเรียนเก่งเลือกเรียนกีฬามักถูกตั้งคำถาม แต่วันนี้ได้พิสูจน์แล้วว่า วิทยาศาสตร์การกีฬาช่วยให้สังคมสุขภาพดีในเชิงป้องกันและยังใช้ร่วมกับการรักษาในหลายโรคได้ดีอีกด้วย



สวัสดีปี 2020 สวัสดีอนาคต

เป็นประจำทุกปีที่ศูนย์สร้างสรรค์งานออกแบบ TCDC จะหยิบเทรนด์โลกมาบอกเล่าผ่านข้อมูลรายงานประจำปี โดยประมวลพฤติกรรมของคนทุกเพศทุกวัย เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับนักออกแบบ โอ-ลันลา อ่านแล้วสะดุดตา เทรนด์ที่ชวนจับตาของวัย 55-73 ปี เลยขอนำมาฝากคุณผู้อ่าน

ความงามที่พวกเราต้องการ

กระแสของคำว่า Anti-Aging เป็นเรื่องล้าสมัยไปแล้ว Royal Society for Public Health ของอังกฤษ ผลักดันให้โฆษณาผลิตภัณฑ์บำรุงผิวเลิกเสียเกี่ยวกับการรักษาภาพความงามที่อ่อนวัยเกินจริง ชาวเบบี้บูมเมอร์ของอังกฤษต้องการให้สื่อและแบรนด์ต่างๆ กล้าเผยภาพลักษณ์ที่แท้จริง ความรู้สึกจริง และเป็นหนึ่งในการเคารพช่วงวัยของตนเอง...รอยเหี่ยวย่น กล้วที่ไหน ฉันพอใจที่ฉันเป็นฉัน

พื้นที่เพื่อชีวิตที่เล็กลง

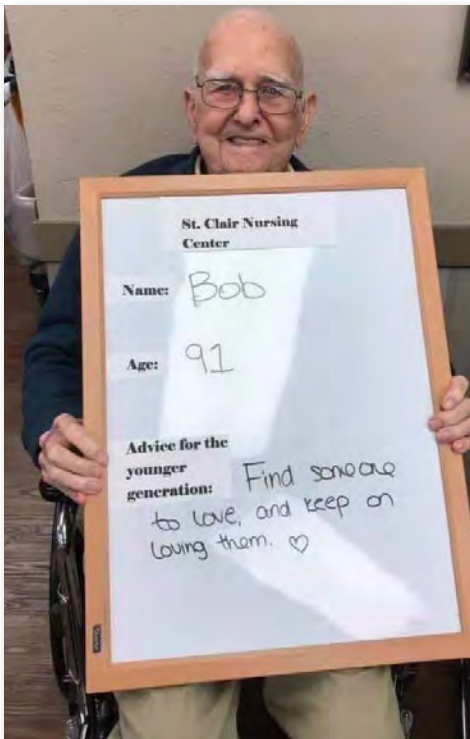
วัยเบบี้บูมเมอร์ 55-73 ปี หลายคนในอเมริกา บางกลุ่มลดขนาดของการอาศัยอยู่ในบ้านหลังใหญ่

มาพักอาศัยในพื้นที่ขนาดเล็กลง ซึ่งส่งผลต่อธุรกิจด้านเฟอร์นิเจอร์และอุปกรณ์ปรับปรุงบ้าน (ดังที่อาจารย์ไตรรัตน์ จารุทัศน์ Cover Story ของเรา เล่าถึงการปรับเปลี่ยนรูปแบบการพักอาศัยของตนเอง) หรือแม้แต่สินค้าตกแต่งบ้านอย่าง IKEA ก็สัมภาษณ์คนวัยเกษียณที่เลือกลดพื้นที่จากอพาร์ทเมนต์ 800 ตารางฟุต สู่พื้นที่ 400 ตารางฟุต และมีแค่ข้าวของจำเป็นเท่านั้น

เศรษฐกิจดีเอ็นเอ (DNA Economy)

เติบโตสู่เศรษฐกิจโลก

จุดเริ่มต้นจากแนวคิดที่ว่า ยาปฏิชีวนะใช้ไม่ได้ผลแล้ว ประชากรหลายประเทศเริ่มดื้อยา นำไปสู่ความเชื่อว่ายุคต่อไปของหมวดสุขภาพคือเศรษฐกิจดีเอ็นเอ ที่เปรียบเป็นพิมพ์เขียวทางพันธุกรรมกำหนดพฤติกรรมและรูปร่างของมนุษย์แต่ละคน ในอนาคตอาจมีการออกแบบรักษา พัฒนาสินค้าและบริการแบบเฉพาะบุคคล (Personalized Medicine) ผ่านรหัสทาง DNA ปรับปรุงพื้นฐานเซลล์และปลูกถ่ายอวัยวะ เศรษฐกิจ DNA จะทำให้คนอายุยืนยาวขึ้น



หาใครสักคนที่พร้อมจะมอบความรักให้เขา



พูดความจริงเสมอ



อย่าหลงตามผู้ชาย!
(คุณย่ากำลังจะบอกให้เราเชื่อมั่นในตนเอง)



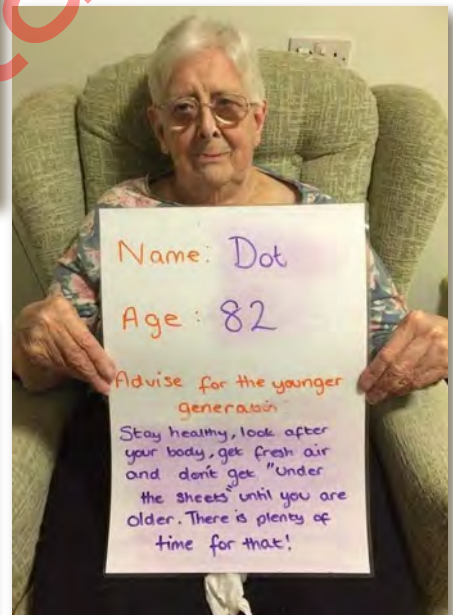
จงมีความพยายามและมีเป้าหมาย
ชีวิตให้เดินตามไปเสมอ



ไปพักบังกะโล อาบน้ำได้ฝักบัว
ในช่วงเวลาที่คุณสามารถทำได้



เอนจอยกับทุกช่วงเวลาของชีวิต



ดูแลสุขภาพของตนเอง ออกไปสูดอากาศ
บริสุทธิ์ อย่าเอาแต่นอนใต้ผ้าห่ม
เพราะถ้าเธอแก่ลง
เธอจะมีเวลาเหลือเฟือให้กับสิ่งนี้!

อย่าหาว่าปู่ย่าสอน!

นับเป็นไวรอลที่โด่งดังข้ามปี เมื่อเฟซบุ๊กเพจ ARThusiast แชร์ภาพของคุณปู่คุณย่าวัย 80-90 จากบ้านพักคนชราพร้อมแคปชั่นง่ายๆ ว่า สิ่งที่เราอยากบอกเล่าแก่คนรุ่นหลังคืออะไร โดยใช้ประสบการณ์ชีวิตที่พวกเขาผ่านพ้นมา ซึ่งบางแง่มุมเป็นความคิดเห็นของคนที่อยู่มานานกว่า เห็นโลกมานานกว่า และเป็นแง่มุมชีวิตที่แสนงดงาม และนี่คือคำบอกเล่าแก่คนเยาว์วัยจากประสบการณ์จริง

เตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างมีคุณภาพกับ นิตยสาร O-lunla



Retire & Restart
เริ่มทัว วัยไม่เกีย

เกียรติต่อใจ
ซาร์ไฟให้แม่

หลบหน้อย...
บอยแบนดนา

อันจะเป็นครูจวนวินตาย

มอใหม่วัยเกษียณ

ดีไวยานนี้เพื่อเธอ

ผู้สาวขาแดนซ์

ความสุขหลังเลนส์

เกี่ยวกับซิลลี
สตีลวิลสันลา

แม่ ป ปลา
“วิว” คือลมหายใจ

Start-up วัย 60+
เกษียณทัวทัว ซอมริฎุฎิ

ศาเลาหหนุ่มสาวน้อยน้อย

Back to school

ผูกอดแม่
ก่อนไปทำงานทัววัน

75 ปี ช่างเอก
แห้วรัตนโกสินทร์

ก ไก่ ปลุกโลก
ศ.พ.ประสิทธิ์ วัฒนากา

มิตราภาพ...
ไม่มัวหมดอายุ

เน็ตไอโกลรุ่นใหญ่
มาแว้วว

ส.ค.ส. 2562

ปาฏิหาริย์ข้ามขอบฟ้า

The Grand Master
เทควินโดสปิริต

แก๊กซี่ปริญญโท

“น้าคน เพื่อนรัก”
ชายผู้เกิดใหม่ในวัย 60

ฟู้ดเดลิเวอรี่
จากเซฟวียเก๊า

ขนบปิ้งศึกษา
วิชาเพื่อชีวิต

สู้ฝัน...อาหารไร้สารพิษ

ปู่ทวง ดิถีกล ก.พ.
ก่อนเกษียณ

เด็กซ์ตรีทิมขาต๊วย 62!

รวมกิจกรรม
“สุข” ได้ที่บ้าน

ผืนผ้าใบและโลกออนไลน์
ของโมตรี ลิ้มปชาติ



กรณารกรอกรายละเอียดให้ครบถ้วน

☐ สมัครให้ตนเอง ☐ สมาชิกใหม่ ☐ ต่ออายุสมาชิก

☐ สมัครให้ผู้อื่น เกี่ยวข้องเป็น _____

สมัครสมาชิก 1 ปี (ได้รับ 12 เล่ม) ราคา 480 บาท (เก็บเฉพาะค่าดำเนินการและจัดส่งหนังสือ)
เริ่มรับฉบับที่ _____

ชื่อ-นามสกุลผู้สมัคร _____

วัน/เดือน/ปีเกิด _____ อายุ _____

โทรศัพท์ _____

อีเมล _____ Line ID _____

ชื่อ-นามสกุลผู้รับ _____

วัน/เดือน/ปีเกิด _____ อายุ _____

โทรศัพท์ _____

อีเมล _____ Line ID _____

ที่อยู่สำหรับจัดส่งหนังสือ _____

ท่านได้รับหนังสือเล่มนี้จาก _____

วิธีการชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี น.ส.สุพิน ธนวัฒน์เสรี

☐ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาอโศก เลขที่บัญชี 032-421-4975

☐ ธนาคารกรุงไทย สาขาพุทธมณฑลสาย 2 เลขที่บัญชี 981-8-68115-0

ถ่ายภาพใบสมัครพร้อมเอกสารการโอนเงินมาที่ Email : olunclub@gmail.com | Fax : 0 2887 0486

สแกนจ่ายด้วย
คิวอาร์โค้ด



หรือง่ายสุดๆ ถ่ายภาพใบสมัครและเอกสารการโอนเงินมาที่ Line ID : @olunclub



บริษัท เปเปอร์คอร์ส จำกัด 32/9 หมู่บ้านนัทยา ถนนพุทธมณฑลสาย 2 ซอย 21

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

สอบถามเพิ่มเติม : โทรศัพท์ 0 2887 4830, 08 1699 5315, 08 6777 6919



: @olunclub



: olunclub

มาเล่นลากันนั้ย



O-lunla
โอ-ลันลา



ตามติดเรื่องราวดีๆ และกิจกรรมลันลาได้ที่



: olunlaclub



ID : @olunlaclub