

ทุกคนไม่สามารถล่วงพ้นสิ่งเหล่านี้ไปได้ ฉะนั้นการเตรียมตัวเตรียมใจที่จะรับสถานการณ์เป็นผู้สูงอายุ เป็นคนแก่ เป็นคนชรา จึงไม่เป็นสิ่งที่ย้อนนอกเหนือความจำเป็นของชีวิต

ข้อแตกต่างของคำว่าแก่, ชรา, ปัจฉิมวัย, วัยสูงอายุ หรือ ผู้สูงอายุ อาจมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนกันอยู่บ้าง เพราะมักได้รับการปฏิเสธ เมื่อถูกเรียกว่า “คนแก่” แต่ยอมรับคำว่า ผู้อาวุโส หรือผู้สูงอายุ อาจเป็นเพราะความหมายของคำและการแปลความก็ได้ จึงควรทำความเข้าใจคำเหล่านี้ให้ชัดเจนเป็นเบื้องต้น ก่อนนำไปสู่เนื้อหาของวัยนี้กันต่อไป

คำว่า “แก่” มีอายุมาก เช่น แก่ไปทุกวัน อยู่ในวัยชรา เช่น คนแก่ หลิงชรา (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2525 :115)

คำว่า “ชรา” แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2525 : 255)

ในภาษาอังกฤษ คำว่า "Old man" หรือคนแก่ Webster's New Twentieth Century Dictionary ให้ความหมายคำว่า Geron = old man ฉะนั้นในวิชาที่ว่าด้วยผู้สูงอายุ มีชื่อวิชาว่า Geratology ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า ผู้สูงอายุวิทยา หรือชราวิทยา อันกล่าวถึงขบวนการเปลี่ยนแปลงของวัย และปัญหาอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของวัยมนุษย์นั่นเอง (The Scientific study of the process of aging and of the problems of aged people)

คำว่า “ชราภาพ” ในแง่กำหนดโดยกาล (Chronological Ageing) คือการกำหนดเอาว่าเมื่อใครมีอายุถึง 60 ปีแล้วถือว่าเป็นผู้ชรา และในแง่ความชราที่เกิดขึ้น ๆ (Biological Ageing) ภายในร่างกายหมายถึงความเสื่อมโทรมของเนื้อเยื่อที่อยู่ในร่างกาย อาจเสื่อมโทรมเฉพาะระบบใดระบบหนึ่งหรือกับหลาย ๆ ระบบพร้อมกัน เช่น บางคนยังดูอ่อนวัยแต่อวัยวะภายในเสื่อมโทรม เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไตเป็นต้น คนแบบนี้แม้อายุหนุ่มแน่นแต่ดำเนินชีวิตไปไม่ค่อยดี ผู้คนที่แก่แต่แข็งแรง ความนึกคิดและอวัยวะภายในดี แม้อายุ 60 ปีแล้วไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ชราเสียทั้งสิ้น

คำว่า “ผู้สูงอายุ” หมายความว่าผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของสังขารตามธรรมชาติ กำลังเริ่มถดถอยเริ่มเสื่อมช้า และเป็นผู้ควรจะได้รับ การดูแลจากลูกหลานและสังคมเป็นพิเศษ ถ้าเป็นดังกล่าวนี้อายุสูงจึงควรเป็นผู้ที่ยังมีสุขภาพอนามัยดี และยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ แต่เมื่อสังขารของผู้สูงอายุเสื่อมโทรมลง คงหนีความชราไปไม่พ้น

คำว่า “ชราภาพ” หรือ “ชราวิทยา” แปลว่าการเรียนรู้เรื่องชรา ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Geratology หรือ Gereology หรือ Gerealogy เป็นความรู้เกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุและการรักษาพยาบาลคนชรามากกว่าอย่างอื่น ในปัจจุบันวิชาการนี้ได้เจริญขึ้นมากจนกลายเป็นวิชาการแพทย์แขนงใหม่ขึ้นชื่อว่า เวชศาสตร์ หรือ เวชศาสตร์ปัจฉิมวัย หรือสุขภาพผู้สูงอายุ ใช้คำในภาษาอังกฤษว่า Geriatrics หรือ Gerontology

คำและความหมายในแต่ละนัยเหล่านี้ยังไม่มีข้อยุติว่าควรจะใช้คำใดแน่ แต่ที่พบมากที่สุดคือแก่หรือผู้สูงอายุ

### ทฤษฎีคนสูงอายุหรือทฤษฎีความแก่

จากการวิจัยเกี่ยวกับเซลล์ในคนสูงอายุหลายแห่งพบว่า เซลล์ปกติสามารถเจริญเติบโตได้ใน

สภาพแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ โดยการแบ่งตัวเองออกจาก 1 เป็น 2 เซลล์ ได้ถึง 50 ครั้งก่อนเซลล์นั้นจะตาย เช่น เซลล์ของเด็กอ่อนในครรภ์ของคน ความสามารถนี้จะค่อย ๆ ลดลงเรื่อย ๆ ในเซลล์ของคนมีอายุสูงขึ้น

ยังมีทฤษฎีอื่นอีกหลายทฤษฎีเกี่ยวกับการมีอายุสูงนี้ แต่ยังไม่สรุปแน่ชัดไม่ได้ มีทฤษฎีหนึ่งที่น่าเชื่อถือมากที่สุดคือ “ทฤษฎีนาฬิกาอวัยวะ” Wright และ Hayflick บ่งว่า “นาฬิกาอวัยวะ” อยู่ในจุดชีวิต (Nucleus) ของเซลล์ ในจุดชีวิตและน้ำหล่อเลี้ยงเซลล์ (Cytoplasm) ของเซลล์ในเด็กและคนสูงอายุแตกต่างกันมาก เซลล์ที่มีจุดชีวิตยังอ่อนอยู่สามารถจะแยกตัวได้มากกว่าและเร็วกว่าเซลล์ที่มีจุดชีวิตแก่ซึ่งคอยควบคุมโดยนาฬิกาในจุดชีวิตนั่นเอง นาฬิกาในแต่ละคนไม่เหมือนกันเปรียบเทียบเหมือนกรรมพันธุ์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ฉะนั้นแต่ละคนจึงแก่เร็วไม่เท่ากัน

เซลล์จะมีอายุยืนยาวเท่าใดขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์และอิทธิพลอื่นอีกมาก เช่น รั้งสี ความเครียด ความร้อน ความเครียดทางอารมณ์ โรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายที่เพียงพอ การกินอาหารที่ถูกต้อง และพอดีงดบุหรี่ เหล้าและยาต่าง ๆ

ถ้าจะดูทางกายวิภาคศาสตร์ จะเห็นว่าเซลล์ในคนผู้สูงอายุจะมีจุดชีวิตเหี่ยวลงและช่องว่างในน้ำหล่อเลี้ยงเซลล์ (Vacuoles) เพิ่มจำนวนขึ้น พวกเนื้อเยื่อเกี่ยวพันโดยเฉพาะคอลลาเจนจะลดความยืดหยุ่นลงหรือแข็งตัวขึ้น ความเร็วชักนำของประสาทลดลง Cardiac Index (ปริมาณเลือดที่ถูกบีบออกจากหัวใจใน 1 นาทีต่อพื้นที่ของร่างกาย) ลดลง 30 % ปริมาณอากาศที่หายใจเข้าเต็มที่ลดลง 50% ประสาทรับความรู้สึกพิเศษ เช่น การเห็น การได้ยิน การลิ้มรส และการสูดกลิ่นจะเสื่อมลง การประกอบกิจกรรมใด ๆ จะลดความเร็ว ความแน่นอนและความสัมพันธ์ลง ความสามารถทางสมองเสื่อมลง เช่น การเรียน การแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ และการตัดสินใจ รวมถึงความจำด้วย

เมื่ออายุมากขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ก็เสื่อมลงตามอายุ หน้าที่ของอวัยวะเหล่านั้น ก็จะลดน้อยลง เช่น กำลังกล้ามเนื้อลดลง การเคลื่อนไหวของข้อติดขัด ร่างกายเตี้ยลงโดยเฉพาะในผู้หญิง มิติของร่างกายเปลี่ยนไป กล่าวคือน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เหวใหญ่ขึ้น สะโพกกว้างขึ้น ไขมันเกาะตามที่ต่าง ๆ มากขึ้น การสร้างกรดแลคติกลดลง พลังงานที่ไม่ต้องการออกซิเจนลดลง และเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่เพียงพอในขณะออกกำลังกาย เป็นต้น

### เหตุผลที่ใช้อธิบายทฤษฎีความแก่มีหลายอย่างดังนี้

1. พันธุกรรม หมายถึง การแก่เร็วหรือช้าโดยเนื่องจากกรรมพันธุ์
2. ดี เอ็น เอ บกพร่อง ทำให้การสร้างโปรตีนบกพร่อง ร่างกายขาดแคลนอาหารร่างกายเสื่อมโทรม ก็ถึงการแห่งความแก่ได้
3. การกระทำผิดพลาด เกิดจากร่างกายผิดพลาดได้โปรตีนใหม่ ร่างกายต่อต้านขึ้น มีผลให้เซลล์ถูกทำลาย
4. การโจมตีของความแก่แบบสุ่ม มีการสะสมความผิดพลาดมากขึ้นตลอดชีวิต
5. การสะสมสารพิษในร่างกาย เป็นการรับเอาสิ่งเป็นพิษในสภาวะแวดล้อมมาสะสมไว้เป็นภาระหนักแก่ร่างกาย

6. การตอบสนองของต่อมอะดรีนัลต่อความเครียดโดยมีความสัมพันธ์ระหว่างความแก่กับการออกกำลังกาย

7. การสูญเสียเซลล์ของประสาทสมอง สัมพันธ์โดยตรงกับการรักษาเนื้อเยื่อสมองของร่างกาย

8. ความไม่สมดุลของฮอร์โมน เช่น ฮอร์โมนเพศ

9. การเชื่อมโยงของ ดี เอ็น เอ ของโมเลกุลหนึ่ง ทำหน้าที่ไม่ได้ จึงเกิดความแก่ขึ้น

### ทฤษฎีดังกล่าวโดยสรุปแล้วอาจจัดได้เป็น 3 แนวทาง คือ

1) ทฤษฎีความชราด้านชีววิทยา เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายถึงสาเหตุของความแก่ อันเนื่องมาจากสังขารซึ่งมีอยู่ 3 แนวคิด คือ

1.1 ทฤษฎีทำลายตนเอง (Autoimmunity) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความชราเกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลงพร้อม ๆ กับการสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้นซึ่งทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่ายและเมื่อเกิดขึ้นแล้วมักจะรุนแรงเป็นอันตรายต่อชีวิตและการทำลายเซลล์ของร่างกายเอง ถ้าเซลล์นั้นเป็นเซลล์ชนิดที่เจริญแล้วไม่มีการแบ่งตัวใหม่จะเป็นอันตรายยิ่งแก่สังขาร เช่น เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ เซลล์ของระบบสมองและประสาท เป็นต้น ซึ่งสาเหตุทำให้หัวใจวายหรือมีอาการหลงลืมและอื่น ๆ ตามสภาพของความเสื่อมโทรมนั้น

1.2 ทฤษฎีความผิดพลาด (Error) ซึ่งเชื่อว่าเมื่อคนมีอายุมากขึ้น ๆ ยืนจะค่อย ๆ มีความผิดปกติและยิ่งมากขึ้นถึงจุดซึ่งทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมและหมดอายุลง

1.3 ทฤษฎีเรดิคัลอิสระ (Free-Radicals) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าภายในร่างกายของคนและสิ่งมีชีวิตทั้งหลายและในสิ่งแวดล้อมมีเรดิคัลอิสระอยู่มากมายตลอดเวลา เรดิคัลเหล่านี้จะไปทำให้ยืนเกิดความผิดปกติและทำให้คอลลาเจนและอีลาสติน ซึ่งเป็นโปรตีนองค์ประกอบของเนื้อเยื่อยึดเหนี่ยวลดความยืดหยุ่นและเหี่ยวลงไป

2) ทฤษฎีความชราด้านจิตวิทยา เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้คนชราเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพซึ่งมี 2 แนวความคิด

2.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพซึ่งเชื่อว่า “ผู้สูงอายุเป็นสุขหรือทุกข์ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาด้านจิตใจของผู้นั้น”

2.2 ทฤษฎีความปรารถนาซึ่งเชื่อว่า ผู้ชราที่ยังคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ด้วยความสนใจเรียนรู้และติดตามความเปลี่ยนแปลงทางโลกและสังคม ผู้มีลักษณะเช่นนี้ได้มักเป็นผู้มีสุขภาพดี มีปัจจัยการดำรงชีวิตพร้อมทุกอย่าง

3) ทฤษฎีความชราด้านสังคมวิทยา เป็นทฤษฎีที่พยายามวิเคราะห์เหตุที่ทำให้คนชราต้องมีสถานะภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงไปเป็นทฤษฎีความต้องการและพยายามที่จะช่วยคนชราให้อยู่ในสังคมได้ด้วยความสุข

3.1 ทฤษฎีความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว ทำให้สถานะทางสังคมของผู้ชราในสังคมนั้นถูกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วย

3.2 ทฤษฎีจำนวนสัมพันธ์ เชื่อว่าสถานะของผู้ชราในสังคมใดเป็นอย่างไรรู้ขึ้นอยู่กับ

จำนวนผู้ชราในสังคมนั้น ถ้าผู้ชราน้อยจะดีกว่าผู้ชรามาก

3.3 ทฤษฎีเกียรติภูมิ เชื่อว่าสถานะของผู้ชรามักจะดีถ้าผู้ชราในสังคมนั้นเป็นผู้ที่มีประโยชน์

3.4 ทฤษฎีไร้ภาระผูกพัน ทฤษฎีมักแนะนำให้ผู้ชราลดความรับผิดชอบ มอบความไว้วางใจให้ลูกหลานดูแล

3.5 ทฤษฎีให้ทำกิจกรรม ซึ่งตรงกันข้ามทฤษฎีไร้ภาระผูกพัน คือ มักแนะนำให้ทำตัวให้พึ่งตัวเองได้ ทำงานต่าง ๆ ให้ผลิตผลิตตามกำลังความสามารถ

จากเหตุผลที่กล่าวข้างต้น เป็นข้อยุติได้ว่าความแก่นนั้นมีจริงและเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่มีใครที่จะล่วงพ้นวัยนี้ได้ นอกเสียจากจะเจ็บป่วย หรือประสบอุบัติเหตุตายเสียแต่ยังไม่ถึงวัยที่จะเรียกว่าคนแก่นเท่านั้น จึงจะไม่เป็นคนแก่ตามทฤษฎีนี้

### ชลดความแก่ได้อย่างไร

ถ้าพูดเรื่องความแก่แล้วไม่เสนอวิธีชลดความชราหรือชลดความแก่ ก็อาจทำให้เสียกำลังใจกัน เพราะแม้ว่าความแก่เป็นสัจธรรมอย่างหนึ่งที่ทุกคนจะต้องยอมรับ แต่ก็ขอผ่อนผันกันอยู่ว่าน่าจะชลดไว้ให้ยาวนานที่สุดก่อนจะถึงจุดนั้น จึงมีท่านผู้รู้หลายท่านได้เสนอแนะวิธีการไว้ต่าง ๆ กันขอนำมาเสนอไว้เพื่อเป็นทางเลือกปฏิบัติตามอัธยาศัยของท่านทั้งหลายดังต่อไปนี้

น.พ. เจก ธนะศิริ กล่าวไว้ในหัวข้อเรื่อง “วิธีชลดความชรา” โดยสรุปว่า

1) เตรียมใจไว้ล่วงหน้าก่อนเกษียณอายุ โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีตำแหน่งใหญ่โต จะหงอยเหงานหดหู่มากหลังพ้นตำแหน่งทำให้แก่ง่ายและตายเร็ว ควรเตรียมงานทดแทนไว้หรือเตรียมตัวเตรียมใจไว้ให้พร้อม

2) ระวังของแสลงในวัยชรา 4 อย่างคือ

2.1 อาหาร ต้องกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ

2.2 เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์, ชา, กาแฟ, ควรงด

2.3 การร่วมประเวณี อย่าฝืนสมรรถภาพร่างกาย

2.4 การหกล้ม ต้องระวังไม่ให้เกิดขึ้น

3) ออกกำลังกายทุกวันเป็นประจำ ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอวันละ 25-30 นาที

4) บรรจุเวลาตลอด 24 ชั่วโมง ให้มีกิจกรรมต่าง ๆ เหมาะสม เช่น การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย ทำงานและงานอดิเรก อย่าให้มีเวลาว่างทำให้เบื่อตัวเอง

5) พยายามหาโอกาสเปิดหูเปิดตา ท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในและนอกประเทศ

6) สนใจต่อร่างกายตามสมควร อย่าปล่อยตัวควรแต่งกายให้ทันสมัย สะอาด สมสัดส่วน

7) สนใจต่อการวางตัวในอิริยาบถต่าง ๆ โดยเฉพาะเมื่อออกสังคม อิริยาบถเช่นนี้ได้แก่ การยืน เดิน นั่งหรือสนทนา พูดในชุมชน และมารยาทในการรับประทานอาหาร

8) มองโลกในแง่ดี ทำตนให้เป็นคนมีอารมณ์ขันตลอดเวลา หลีกเลี้ยงหรือลดปัญหา 3 ประการคือ โลก โกรธ หลง

- 9) หลีกเสี่ยงหรืองดสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ชีวิตโดยเฉพาะเรื่องการเงินการลงทุนและการก่อหนี้
- 10) ปล่อยวางธุรกิจและภาระต่าง ๆ ควรปล่อยให้ลูกหลานรับช่วงต่อไป
- 11) ใช้ชีวิตอยู่ด้วยการให้ คือ การให้ทานและแม่เมตตาจะเป็นกุศลช่วยให้จิตใจสบาย
- 12) ค่อย ๆ ตัดภาระต่าง ๆ ของตัวเอง อย่าให้เกิดปัญหายุ่งยากสับสนแก่ลูกหลานและผู้ใกล้ชิด เช่น ไม่จู้จี้ขี้บ่น หวงก ทำตัวให้อยู่สบายกินง่ายไม่เป็นภาระใคร
- 13) รวบรวมประวัติตนเองไว้แต่เนิ่น ๆ (ถ้าตั้งใจจะแจกหนังสือในงานศพของตน) พร้อมกับสั่งเสียเรื่องราวของตนเองให้เรียบร้อยเป็นการเตรียมตัวอย่างหนึ่งที่ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท

ศาสตราจารย์คุณหญิงเต็มศิริ บุญยสิงห์ กล่าวว่า “ความแก่จะทำอะไรเรายากหากใจเรารู้”  
ท่านเน้นเรื่องการปรับตัว คือ

1. ต้องลดอัตตา ไม่ทำตัวใหญ่ในครอบครัวหรือคณะ
2. อย่ายุ่งกับเรื่องของคนอื่นโดยเขาไม่ขอร้องแม้แต่ลูกหลานของตนเอง
3. อย่าใช้ความเห็นแก่ตัวเป็นข้ออ้างหาสิทธิพิเศษ
4. ไม่เรียกร้องความเห็นอกเห็นใจจนคนเขารำคาญ
5. อย่าพูดมาก พูดซ้ำ บ่น รำพันว่าอะไร ๆ ในอดีตดีกว่าปัจจุบัน
6. อย่าพาลถึงอดีต หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ประหยัดปากประหยัดคำ
7. ระวังบุคลิกภาพ การแต่งตัวและนิสัยการเป็นอยู่ต่าง ๆ ให้พอดีตัวและอายุ อย่าให้เกิดบุคลิกภาพที่น่าขื่น ฝืนกับอายุจริง

ศาสตราจารย์นายแพทย์บริบูรณ์ พรพิบูลย์ ได้ย้ำในเรื่อง “การเตรียมตัวเป็นคนชราที่มีความสุข”  
ว่าความสุขของคนชราควรประกอบด้วยองค์ 3 คือ

1. มีสุขภาพพอดี
  2. มีความพอใจในการดำรงชีวิต
  3. มีความสุขตามสภาพของตน
- ในด้านสุขภาพควรปฏิบัติดังนี้
1. ให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ถ้าสามารถทำได้ทุก 6 เดือนก็ยิ่งดี
  2. กินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ควรศึกษาหาความรู้เรื่องนี้เป็นพิเศษ
  3. ออกกำลังกายให้เพียงพอ ถ้าจะให้ดีควรปรึกษาแพทย์ด้วย
  4. พักผ่อนหลับนอนให้เพียงพอ
  5. ละเว้นสิ่งที่ให้โทษแก่ร่างกาย เช่น บุหรี่ สุรา ยาที่ไม่จำเป็นและอากาศที่ไม่บริสุทธิ์ เป็นต้น
- ในด้านความพอใจในการดำรงชีวิตของคนวัยชรามีทางเลือกอยู่สองทาง คือ
1. การมุ่งไปสู่ทางโลก ต้องกระตุ้นจิตใจตัวเองให้กระตือรือร้น อาจทำงานส่วนตัวหรือร่วมทำงานสาธารณกุศล งานสมาคม ชมรม สโมสร หรืออาจเล่นการเมืองก็ได้
  2. ผู้ต้องการหาความสุขทางธรรม ควรนำคำสอนของศาสดาต่าง ๆ ที่ตนเองเชื่อถือมาศึกษา

ปฏิบัติให้เกิดความสุขและพึงพอใจในการดำรงชีวิต

การปฏิบัติตามความพอใจดังกล่าวข้างต้น ประกอบกับการมีสุขภาพกายสุขภาพจิตดี ย่อมก่อให้เกิดความสุขตามสภาพของตนได้ในที่สุด

### ข้อสรุป

ในที่สุดเราก็จะพบว่าเราควรจะทำอย่างไร มิใช่เราจะไม่ยอมแก่เพราะคนเราไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติศาสนาใด ยากดีมีจนอย่างไร ชาติกำเนิด ภูมิปัญญาล้ำเลิศเพียงใดก็ยังไม่มีการแก่งกล้าสามารถหยุดความแก่ หยุดความตายและฝันสังขารของมนุษย์ในข้อนี้ได้

จึงควรยอมรับ และเตรียมศึกษาหาความรู้กันเอาไว้ล่วงหน้า ทั้งทฤษฎีและแนวทางปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้สูงวัย หรือผู้สูงอายุ ที่มีคุณค่าเป็นทรัพยากรของชาติต่อไปในวันข้างหน้า หรือในวันนี้ก็ตามแต่ด้วยของท่านผู้อ่านที่กำลังดำรงอยู่ สมค้ำกลอนที่ว่า

“ล่วงสู่วัยแก่แต่ไม่ควรเข้าทำ  
ไม่ควรให้เด็กว่าไม่เอาไหน  
จะแก่แต่มาละกอไปทำไม  
ควรแก่วัยแก่คุณค่าน่าเข้าการ  
การปฏิบัติตัวตนสมคนแก่  
อย่าสร้างแต่ปัญหาให้ลูกหลาน  
มีการงานเล็กน้อยอย่าปล่อยนาน  
จะฟังชานน่าเบื่อในชีวิต  
ยึดทางโลกหรือทางธรรมกำหนดแน  
ยอมแล้วแต่ตัวท่านจะลิขิต  
ความพอใจ 3 พอใจในชีวิต  
คือ กาย จิต และสังคัม สมแก่เออย”

### เอกสารอ้างอิง

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข “ผู้สูงอายุในประเทศไทย”  
ในเอกสารวันอนามัยโลก 2531 โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2531.  
(หน้า 144)
- เจก ธนะสิริ. “วิธีชลอความชรา” ในเอกสารพิมพ์แจกเนื่องในวันเกษียณอายุอาจารย์บุญเนิน  
หนูบรรจง. 30 ก.ย. 2534
- เต็มศิริ บุญยสิงห์ “ความแก่จะทำอะไรเรายากหากใจสู้” ใน อยู่ดีกินดี โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์  
ศาสตร์การพิมพ์ กทม. 2534
- พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525.
- บริบูรณ์ พรพิบูลย์ โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข  
ที่ระลึกงานพระราชทานเพลิงศพ พ.ต.ท.หลวงเจนพยาบาล โรงพิมพ์ศูนย์ส่งเสริม  
การฝึกอบรมการเกษตรแห่งชาติ ม.เกษตรศาสตร์ นครปฐม มปป.
- เสก อักษรานุเคราะห์. การออกกำลังกายเพื่อชลอความแก่ โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กทม.  
(114) หน้า