

บทสัมภาษณ์

การบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ของอาจารย์เพื่อน เสกเกียรติ

วันหนึ่งผมได้มีโอกาสคุยกับผู้สูงอายุท่านหนึ่งชื่อ อาจารย์เพื่อน เสกเกียรติ อาจารย์เพื่อนอายุ 81 ปี แต่ยังแข็งแรงประกอบอาชีพได้ สมัยก่อนท่านผู้นี้เป็นอาจารย์สอนนักเรียนที่โรงเรียนผดุงศิษย์พิทยาลงกรณ์ กรุงเทพมหานคร เป็นเวลายาวนานถึง 35 ปี งานที่อาจารย์เพื่อนประทับใจ ได้แก่ ทำหน้าที่เป็นผู้เคาะระฆังเรียกนักเรียนเข้าแถว และนำนักเรียนสวดมนต์ทุกเช้าตลอด 36 ปี ที่สำคัญที่ผมได้มีโอกาสรู้จักท่านเนื่องจากอาจารย์เพื่อนเป็นครูสอนคุณพ่อของผมซึ่งเป็นนักเรียนโรงเรียนดังกล่าว สมัยที่คุณพ่อเป็นเด็กนักเรียน ผมได้รับคำแนะนำให้ไปใช้บริการที่โรงพิมพ์ของอาจารย์เพื่อน ซึ่งรับพิมพ์การ์ดเชิญ ใบปลิว รับเข้าเล่ม ทำปกหนังสือ รับทำตรายาง หน้าร้านขายหนังสือพิมพ์และสินค้าเบ็ดเตล็ดต่าง ๆ อาจารย์เพื่อนได้ซื้อห้องแถวย่านสะพานสูงไว้ 2 ห้อง และประกอบกิจการโรงพิมพ์หลังเกษียณจากอาชีพครูสอนหนังสือจนปัจจุบัน ปกติอาจารย์จะอยู่หน้าร้าน ถ้าผู้ใดมาติดต่อรับบริการเรื่องการพิมพ์ อาจารย์จะบริการเอง ส่วนภรรยาอาจารย์ซึ่งยังแข็งแรงดีเช่นกันจะรับผิดชอบขายสินค้าเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ ในร้านสามีภรรยาคู่นี้มีบุตรทั้งชายและหญิง อาจารย์เพื่อนเปิดเผยว่าลูกชายอยู่ร้านช่วยดูแลกิจการ ส่วนลูกสาวจบปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยแล้วรับราชการ ปัจจุบันเป็นข้าราชการระดับ 6 ยังครองโสดทั้ง ๆ ที่อายุขึ้นต้นด้วยเลขสี่แล้ว

ในครั้งที่อาจารย์เพื่อนปลดเกษียณใหม่ ๆ ได้รับเกียรติเป็นที่ปรึกษามาคคมแพทย์แผนไทย ที่วัดสามพระยา และเป็นบรรณาธิการจุลสารแพทย์แผนไทย เนื่องจากอาจารย์ทำกิจการโรงพิมพ์ และจากการที่ได้มีโอกาสมาสัมผัสกับบรรดาแพทย์แผนไทยหลายท่านในสมาคมดังกล่าว ทำให้อาจารย์เพื่อนมีตัวยาสมุนไพรดี ๆ หลายประการ อาจารย์เพื่อนยกตัวอย่างว่า หอมแดงตำหรือผ่าซีกแก้คันจากมดไฟกัดได้ชะงักนัก และต้นนาคราชตำผสมเหล้า แก้ความเจ็บปวดจากตะขาบกัดได้อย่างวิเศษ เป็นต้น ปัจจุบันสมาคมดังกล่าวย้ายไปอยู่ที่อื่นทางไกล จึงขาดการติดต่อกัน ประกอบกับอายุอาจารย์ก็มากแล้วด้วยจึงไม่ได้ตามไปสมาคมอีกต่อไป

อาจารย์เพื่อนเป็นผู้สูงอายุที่มีอารมณ์ดี ท่านเข้าใจว่าอาจเป็นผลจากอาชีพครูซึ่งอยู่กับเด็ก ๆ ที่บริสุทธิ์ และนำเด็กนักเรียนสวดมนต์ทุกเช้า การทำกิจกรรมดังกล่าวอย่างต่อเนื่องยาวนานในอดีตอาจส่งผลบุญให้ท่านมีอารมณ์ดีก็ได้ จิตใจที่สบายจะส่งผลถึงสุขภาพที่ดีทางกายด้วย แต่เนื่องจากอาจารย์รู้เรื่องแพทย์แผนไทยพอสมควร จึงค่อนข้างจะคำนึงถึงสุขภาพเสมอไม่ว่าจะอยู่หรือกินในการดำรงชีวิตประจำวัน อาจารย์เพื่อนเปิดเผยว่าการออกกำลังกายก็สำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุ จะไปออกกำลังกายที่คนหนุ่มสาวทำก็คงทำไม่ได้ ท่านจึงคิดวิธีการออกกำลังกายง่าย ๆ ซึ่งได้ปฏิบัติอยู่เป็น

ประจำมาหลายปีแล้วและยินดีมากหากผู้สูงอายุอื่น ๆ จะนำวิธีการออกกำลังกายของท่านไปใช้ สิ่งสำคัญ ต้องออกกำลังกายบริหารอย่างสม่ำเสมอจะทำให้อายุยืนยาว ท่านสรุปว่าท่านมีสุขภาพแข็งแรงแม้อายุเกิน 80 ปีแล้ว มีเคล็ดลึกลับง่าย ๆ เพียง 5 ประการ ได้แก่ 1) อารมณ์ดี 2) อากาศดี 3) อาหารดี 4) ระบบขับถ่ายดี และ 5) ออกกำลังกายพอสมควร ส่วนวิธีการออกกำลังกายของท่านมีเพียง 6 ท่า ซึ่งท่านใคร่แนะนำให้ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติได้แก่

- ท่าที่ 1** ท่าที่ 1.1 นอนราบกับพื้นแขนวางข้างลำตัวยกขาข้างใดข้างหนึ่งในลักษณะตั้งฉากสูงประมาณ 90 องศา แล้วยกลง เปลี่ยนยกอีกข้างหนึ่งสลับกันจำนวน 20 ครั้ง
- ท่าที่ 1.2 นอนเหยียดตรงเหมือนท่าเดิมยกเข้าข้างหนึ่งแนบหน้าท้อง และเหยียดขากลับที่เดิม เปลี่ยนเข้าอีกข้างหนึ่งจรดหน้าท้อง สลับกันไปเช่นนี้ จำนวน 20 ครั้ง
- ท่าที่ 1.3 นอนเหยียดตรงเหมือนท่าเดิม ยกขาข้างขวาเหยียดไปทางด้านซ้ายประมาณ 90 องศา ยกลงแล้วยกขาข้างซ้ายเหยียดไปทางด้านขวาสลับกัน 20 ครั้ง
- ท่าที่ 1.4 นอนเหยียดตรง ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ เหยียดตัวขึ้นให้มือจรดปลายเท้า โดยขาทั้งสองไม่ให้ลอยเหนือพื้น จำนวน 20 ครั้ง
- ท่าที่ 2** ท่าที่ 2.1 ยืนลำตัวตรงเท้าทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร ยกแขนเหยียดตรงทั้งสองข้างเหนือศีรษะ พร้อมทั้งหายใจเข้า (ยกขึ้นช้า ๆ หายใจเข้าลึก ๆ) แล้วยกลง หายใจออก ทำเช่นนี้ จำนวน 20 ครั้ง
- ท่าที่ 2.2 ยืนลำตัวตรงท่าเดิม ตั้งข้อศอกขึ้น งอแขนพอสมควร กำมือทั้งสองข้าง แล้วกางมือออกจนสุดปลายนิ้วทั้ง 5 ทำเช่นนี้ จำนวน 20 ครั้ง
- ท่าที่ 2.3 ยืนลำตัวตรงท่าเดิม ตั้งข้อศอกขึ้น งอแขนพอประมาณ กำมือทั้งสองข้าง หมุนมือทั้งสองข้างขึ้น-ลง จำนวน 20 ครั้ง
- ท่าที่ 3** ท่าที่ 3.1 ยืนลำตัวตรง เท้าทั้งสองชิดกัน ก้าวเท้าซ้าย 1 ก้าว มือทั้งสองประสานกันแตะที่หัวเข่าซ้าย หลังจากนั้นเหยียดมือที่ประสานกันเหนือศีรษะพร้อมทั้งเอียงลำตัวไปทางด้านขวาออกมา 1 ก้าว มือทั้งสองประสานกันแตะที่เข่าขวา แล้วเหยียดมือทั้งสองให้เหนือศีรษะพร้อมทั้งเอียงลำตัวไปด้านซ้ายให้มากที่สุด สลับกันประมาณด้านละ 15 ครั้ง หรือจำนวน 30 ครั้ง
- ท่าที่ 3.2 ยืนลำตัวตรงเท้าชิดกัน มือทั้งสองประสานกันแตะที่หัวเข่าทั้งสอง แล้วเหยียดมือทั้งสองเหนือศีรษะพร้อมทั้งเอียงลำตัวไปด้านหลังให้มากที่สุด 20 ครั้ง
- ท่าที่ 4** ท่าที่ 4.1 ยืนลำตัวตรง เท้าห่างกันพอสมควร มือทั้งสองจับที่เอว แล้วเหยียดแขนขาไปทางด้านซ้าย กลับท่าเดิมเหยียดแขนขาไปทางด้านขวา สลับกันเช่นนี้ 20 ครั้ง
- ท่าที่ 4.2 ยืนลำตัวตรง เท้าห่างกันพอสมควร มือทั้งสองจับที่เอวเอ่นลำตัวไปด้านซ้ายกลับท่าเดิม เอ่นลำตัวไปด้านขวา กลับท่าเดิม แล้วทำสลับกัน จำนวน 20 ครั้ง
- ท่าที่ 5** ท่าที่ 5.1 ยืนลำตัวตรงเท้าห่างกันพอสมควร แขนทั้งสองยืดตรงออกไปด้านข้างจนสุดเหยียดแขนขวานำนิ้วไปแตะเท้าซ้าย กลับท่าเดิม เหยียดแขนซ้ายนำนิ้วไปแตะเท้าขวาแล้วกลับท่าเดิมสลับกันเช่นนี้จำนวน 20 ครั้ง
- ท่าที่ 6** ท่าที่ 6.1 ยืนตรงให้ห่างจากโต๊ะสูง 75-80 ซม. ก้าวเท้าซ้าย 1 ก้าว มือทั้งสองจับที่ขอบโต๊ะเอ่นซ้ายเหยียดขาขวาให้สุด แล้วเงยหน้าให้สูงที่สุด ระวังอย่าให้สันเท้ายกขึ้นจากพื้น กลับท่าเดิมสลับก้าวเท้าขวา งอเท้าขวา เหยียดขาซ้ายให้ตรงเงยหน้าให้สูงที่สุดกลับท่าเดิม (มือทั้งสองจับที่โต๊ะตลอด) สลับกันเช่นนี้ 20 ครั้ง

บุญจง ขาวสิทธิวงษ์

สัมภาษณ์ และรายงาน