



พล.อ.อนันตพร กาญจนรัตน์



ภรณ์ กุประเสริฐ และ วีระศักดิ์ วิจิตรแสงศรี

# Age-Friendly City

## เมืองเป็นมิตรผู้สูงอายุหน้าตาอย่างไรนะเออ?

**ก**ลายเป็นข้อมูลที่รับรู้กันจนขึ้นใจว่าในปี 2564 ที่จะถึงนี้ ประเทศไทยจะก้าวเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยจะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็น 20% ของประชากรทั้งประเทศ

เพราะต่างฝ่ายต่างตระหนักถึงอุปสรรคสำคัญของการใช้ชีวิตสูงวัย คือความอ่อนล้าของ “กาย” ที่ไม่เท่ากับวัยหนุ่มสาว จึงเป็นเหตุให้ไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ด้วยตัวเองคนเดียวได้ กลายเป็นเรื่องที่ต้องขบคิดของทุกภาคส่วน ซึ่งต้องลุกขึ้นมาช่วยกันจัดการสร้างเมืองสำหรับคนสูงวัย...

หากแต่โจทย์สำคัญของเมืองผู้สูงวัยไม่ใช่เพียงเรื่องกาย เพราะปลายทางแท้จริงคือต้องออกแบบอย่างไรให้คนที่อยู่ในเมืองนี้มีความสุขแท้จริง มีคุณภาพชีวิตที่ดี และดำเนินชีวิตในชุมชน สังคมได้อย่างปกติสุข ที่สำคัญทั้งผู้สูงอายุต้องมีส่วนร่วมในสังคม ไม่ใช่ภาระหรือ “ส่วนเกิน” ของสังคม

### โฉมหน้า Age - Friendly City ของโลก

ปัญหาผู้สูงอายุเป็นปัญหาสำคัญทั้งระดับโลก และระดับชาติ ซึ่งเรื่องนี้ในมุมมองนักวิชาการ อย่าง **รศ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์** อาจารย์คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้วิเคราะห์สถานการณ์แบบตรงจุดว่า มีความเป็นไปได้ที่ว่า ประเทศไทยอาจเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุด้วยอัตราเร่งที่เร็วขึ้นในอีก 4 ปีข้างหน้าแน่นอน

ขณะที่ในด้านสถานการณ์โลก จากการคาดการณ์ว่าจะมีผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้อง 180 ล้านคนทั่วโลก ทำให้องค์การสหประชาชาติมีแนวทางผลักดันเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญระดับโลก โดยได้กำหนด 8 กรอบของการเป็นเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age - Friendly City) ได้แก่ 1.ที่อยู่อาศัย 2.การเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคม 3.การได้รับการยอมรับในสังคม 4.การมีส่วนร่วมของท้องถิ่นและการจ้างงาน 5.การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและการสื่อสาร 6.การสนับสนุน

ของชุมชนและการบริการด้านสุขภาพ 7.สภาพพื้นที่ภายนอกและตัวอาคารและ 8.ระบบขนส่งมวลชน ซึ่งทุกภาคส่วนจะต้องร่วมกันขับเคลื่อนให้เกิดขึ้น

โดยปัจจุบันเกิดเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ 541 เมืองทั่วโลก แต่สิ่งที่น่าสังเกตคือในภูมิภาคบ้านเราแทบไม่มีเลย

“อีกสิ่งทีข้อมูลค้นพบคือ จริงๆ แล้วผู้สูงอายุทั่วโลกเขายังอยากอยู่ที่เดิม ไม่มีใครคิดอยากย้ายไปอยู่ในเมืองที่ทางการจัดให้ ดังนั้นทางออกก็คือแนวทางปรับปรุงที่อยู่อาศัยเดิมของผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดความปลอดภัยและเอื้อสำหรับการอยู่อาศัยของผู้สูงวัย”

รศ.ไตรรัตน์ยกตัวอย่างประเทศญี่ปุ่นที่ปัจจุบันมีผู้สูงอายุเกือบ 38% และมี “อาคิตะ” เป็นเมืองแรกของญี่ปุ่นที่ประกาศเสนอตัวจะเป็น Age - Friendly City มาตั้งแต่ปี 2011 ซึ่งภูมิประเทศของอาคิตะคือเป็นเมืองชนบท ที่ไม่ไกลจากเมืองหลวงมาก มีธรรมชาติ อากาศดี

# กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij  
Circulation: 200,000  
Ad Rate: 2,400

Section: จุฬาร่างกาย/สุขโชนศาสตร์

วันที่: ศุกร์ 25 พฤษภาคม 2561

ปีที่: 31

ฉบับที่: 10837

หน้า: 2(กลาง)

Col.Inch: 149.24 Ad Value: 358,176

PRValue (x3): 1,074,528

คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: Age-Friendly City เมืองเป็นมิตรผู้สูงอายุหน้าตาอย่างไรนะเออ?



และความเจ็บปวด

แจกเช่นเดียวกับในอังกฤษเมืองที่  
เสนอตัวเป็นเมืองเป็นมิตรสำหรับผู้สูงอายุก็  
เป็นเมืองชนบท ที่กำลังมีผู้สูงอายุถึง 42%  
เหล่านี้ทำให้สังเกตได้ว่าเมืองที่เหมาะสม  
จะเป็น Age - Friendly City ไม่ควรเป็น  
เมืองใหญ่ แต่น่าจะเป็นเมืองขนาดเล็กที่มี  
ความสงบ ใกล้ชิดธรรมชาติ แต่สามารถ  
สะดวกเดินทางและมีสิ่งแวดลอมที่รองรับ  
การใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์

ในด้านพื้นฐานเรื่องการออกแบบนั้น  
รศ.ไตรรัตน์ เอ่ยว่าในรอบ 8 เรื่องที่  
สหประชาชาติกำหนดนั้น หากครบเป็นสิ่งที่ดี  
แต่ทุกชุมชนไม่จำเป็นต้องดำเนินการตามนั้น  
เสมอไป สามารถปรับลดหรือเพิ่มได้ตาม  
ความเหมาะสมกับบริบท แต่ละพื้นที่ที่สามารถใช้  
ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ได้

“ในด้านการออกแบบ หากพื้นที่  
ต้องการศึกษาหรือสนใจ ปัจจุบัน ทาง  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง  
เสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ร่วมมือและให้ทุน  
กับทางมหาวิทยาลัยหลายแห่งจัดตั้งศูนย์  
Universal Design Center ขึ้น ซึ่งจะเป็น  
ศูนย์กลางในเรื่องการออกแบบที่ทุกหน่วยงาน  
หรือชุมชนสามารถเข้าไปหาเพื่อปรึกษา  
ในการออกแบบพื้นที่เพื่อผู้สูงอายุได้”

อีกหนึ่งเสียงของผู้เชี่ยวชาญด้าน  
นวัตกรรมโดยตรง ผศ.ยศชนันท์ วงศ์สวัสดิ์  
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
ให้ข้อมูลสนับสนุนเรื่องนี้ว่า การนำเทคโนโลยี  
มาพัฒนานวัตกรรมต่างๆ เป็นสิ่งที่เหมาะกับ

ผู้สูงอายุ เพราะสุขภาพไม่แข็งแรง และ  
ข้อจำกัดทางด้านร่างกายที่มีมากขึ้นเรื่อยๆ  
ตามอายุ จึงควรใช้พัฒนาเครื่องมือต่างๆ  
มาช่วย เพื่อทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ได้  
ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องพึ่งคนดูแล

สำหรับนวัตกรรม “อัจฉริยะ” ที่เหมาะ  
สมและตอบโจทย์กับวิถีชีวิตผู้สูงวัย กูรูด้าน  
เทคโนโลยีอย่าง ผศ.ยศชนันท์ แนะนำว่า  
ควรโฟกัส 4 เรื่องหลักๆ ด้วยกันคือ Smart  
Farm /Smart Home/ Smart City และ  
Assistive Technology ซึ่งนวัตกรรมต่างๆ  
เหล่านี้ ผู้สูงอายุและคนใกล้ตัวในชุมชนก็  
สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยตัวเอง โดยการ  
ค้นหาไอเดียจากสิ่งรอบตัว

“ในเมื่อเครื่องมือบางอย่างไม่มีขาย  
หรือราคาแพง เราลองทำเองดูใหม่ ข้อมูล  
พวกนี้ ผมแนะนำเลยว่า ทุกอย่างมีใน  
อินเทอร์เน็ต แค่เราพิมพ์หาจากกูเกิล ด้วย  
คีย์เวิร์ดว่า D.I.Y แล้วต่อท้ายด้วยเรื่อง  
ที่เราอยากค้นหา ก็จะพบแหล่งข้อมูลทุก  
อย่างในโลกนี้ ทั้งวิธีทำเสร็จสรรพ หรือหาก  
ใครอยากได้ของดีราคาถูกให้หาด้วยคำว่า  
สตาร์ทอัพ หรือเว็บไซต์ Hackster แล้ว  
ลองหาวัสดุ รวมถึงช่างแถวบ้าน วิทยาลัย  
เทคนิค ใกล้ตัวนี้แหละคือชุมชนทรัพยากรที่เรา  
ทำเองได้ แถมยังเป็นงานอดิเรกกิจกรรม  
ที่สนุกๆ ได้”

**หนุ่มสาวในวันนี้ สูงวัยในวันหน้า**

อย่างไรก็ตาม แม้การปรับปรุงเมือง  
เพื่อผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ดี และเทคโนโลยี

ก็ตอบใจได้ หากทุกฝ่ายต่างยืนยันว่า  
หัวใจสำคัญของการสร้างเมืองที่เป็นมิตร คือ  
การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุและคนในชุมชน  
รศ.ไตรรัตน์ย้ำชัดว่ากรอบที่กำหนดไว้  
8 เรื่องดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ ต้องมี  
องค์ประกอบทั้งจากผู้สูงอายุเอง เกิดจาก  
ชุมชน และสังคมมีส่วนร่วม

“หลายคนคิดเรื่องการปรับปรุงเรื่อง  
ผู้สูงอายุจะเริ่มจากการปรับปรุงบ้านที่อยู่  
อาศัยก่อน แต่ความจริงเวลาเราพูดถึงเมือง  
สำหรับผู้สูงอายุ อันดับแรกที่เราควรเริ่มคือต้อง  
ดึงให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมก่อนเป็นสิ่งสำคัญ”

อีกรายที่มาช่วยสะท้อนข้อเท็จจริง  
ดังกล่าว คือ วีระศักดิ์ วิจิตรแสงศรี ผู้ว่า  
ราชการจังหวัดพิจิตร ซึ่งเป็นหนึ่งจังหวัดที่  
กำลังมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ราว 19%  
เป็นแบบอย่างของ ความสำเร็จของการ  
มีส่วนร่วม

ผู้ว่าฯ พิจิตรย้ำถึงสาเหตุที่งบประมาณ  
เกี่ยวกับงานผู้สูงอายุของจังหวัดได้รับการ  
จัดสรรมากที่สุดในประเทศไทย ถึง  
77 ล้านบาทนั้นเกิดจากการได้เห็นการให้  
ความสำคัญของคนในพื้นที่

“คนพิจิตรทำครบทั้ง 8 เรื่อง  
องค์ประกอบที่เป็นมิตรผู้สูงอายุ เหตุผลเกิด  
จากการที่คนพิจิตรให้ความสำคัญอยู่กับ

แล้วที่ผู้ว่าฯ จะเข้าไป แต่การให้ผู้ว่าฯ เข้าไปมีส่วนร่วมกับบุคคลโอบายที่สะท้อนให้เห็นความสำคัญและยังสร้างการมีส่วนร่วม งบประมาณจะเกิดขึ้นไม่ได้ หากไม่มีเสียงเรียกร้องความต้องการจากประชาชนคนพิจิตรเอง”

ซึ่งเหตุผลที่คนพิจิตรต่างให้ความสำคัญนั้นเกิดจากทุกคนตระหนักดีว่าในวันข้างหน้า “ทุกคน” ก็จะต้องก้าวเป็นผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

“ในฐานะผู้สูงอายุสำรองอย่างพวกเรา หากเราไม่เริ่มต้นเอง ใครจะให้ความสำคัญเรื่องเหล่านี้เราต้องพึ่งตัวเองก่อนอย่าไปพึ่งลูกหลาน ซึ่งพอเราให้ความสำคัญทุกคนในสังคมก็ต้องให้ความสำคัญตามไปด้วย”

### กรณีศึกษาในภาคโยบาย

“องค์การอนามัยโลกนิยามเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ คือ เมืองที่ให้บริการด้านต่างๆ เจ้าหน้าที่ ผู้นำชุมชน ผู้นำความเชื่อ ศาสนา คนในภาคธุรกิจเอกชน และความเป็นพลเมือง การเห็นคุณค่าในความหลากหลายในกลุ่มวัยผู้สูงอายุ และความสำคัญของสุขภาพของผู้สูงอายุต้องมีการสนับสนุนและสร้างการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันของผู้สูงอายุในทุกๆ ด้านของชีวิตในชุมชน และทางเลือกในวิถีการใช้ชีวิต เป็นต้น”

#### พล.อ.อนันตพร กาญจนรัตน์

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์(พม.) กล่าวขึ้นตอนหนึ่งในการจัดงาน “นวัตกรรมเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ” (Age - Friendly City) ซึ่งการจัดงานครั้งนี้ เป็นหนึ่งในขับเคลื่อนของ พม. ที่ตระหนักถึงการบริการในการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ในหลายมิติเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ภายใต้ “ไทยแลนด์ 4.0” พร้อมกำหนด Road Map ด้านนวัตกรรมประจำเดือนตลอดทั้งปีงบประมาณ 2561 ภายใต้โครงการ “ผู้สูงอายุไทย ก้าวไกล ไทยแลนด์ 4.0” โดยใช้แนวทางสานพลังประชารัฐตามนโยบายของรัฐบาล ที่มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน

ด้านอีกหน่วยงานหนุนเสริมการทำงานที่ขาดไม่ได้ อย่าง สสส. ที่ได้ดำเนินโครงการลงนามบันทึกข้อตกลง (MOU) ความร่วมมือการสนับสนุนศูนย์ออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน (Universal Design Center) ร่วมกับ 5 มหาวิทยาลัย

ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และภาคีทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อออกแบบและปรับสิ่งแวดล้อมในบ้านให้ปลอดภัยต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและเอื้อต่อการใช้งานของทุกคนจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

**กรณี ภูเก็ต** ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาพภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ สสส. เปิดใจถึงที่มาโครงการนี้ว่าเกิดจากการที่รับทราบข้อมูลว่าประเทศไทยมีผู้สูงอายุที่เสียชีวิตเพราะการพลัดตกหกล้มเกือบ 1,000 คน หรือเฉลี่ยวันละ 3 คน และมีความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มเพิ่มขึ้นตามอายุ โดยพบว่ากว่า 1 ใน 5 ของผู้สูงอายุที่หกล้มและกระดูกหักจะไม่สามารถกลับมาเดินได้อีก

“บางส่วนต้องใช้รถเข็นไปตลอด ส่งผลให้ผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถในการดูแลตนเองและต้องมีคนดูแลตลอดเวลา ซึ่งส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม รวมถึงมีค่าใช้จ่ายสูงขึ้น นอกจากนี้ในกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป พบว่าเพียงร้อยละ 24.6 ของบ้านที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่มีการดัดแปลงให้เหมาะสมกับวัย มีเพียงร้อยละ 15.2 มีการติดตั้งราวจับในห้องน้ำ และมีราวเกาะในห้องนอนเพียง ร้อยละ 5.8 เท่านั้น”

วันนี้ หากเอ่ยถามว่าปัจจุบันผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในปัจจุบันด้านสภาวะแวดล้อมของเมืองที่รองรับสังคมผู้สูงอายุมากเพียงไหน เชื่อว่าคำตอบส่วนใหญ่ยังอยู่ในระดับที่ค่อนข้าง “น้อย”

ซึ่งหากคนในสังคมยึดแนวทางการจัดการเมืองสำหรับผู้สูงอายุที่ดีที่สุด โดยคำนึงถึงสามเสาหลักการมีคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ การมีสุขภาพที่พึงประสงค์ การสนับสนุนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ และการสร้างหลักประกันด้านสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยให้กับผู้สูงอายุ เชื่อว่าองค์ประกอบเหล่านี้สามารถสะท้อนกลับมาสู่แนวทางการสร้างเมืองหรือชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ ที่เรียกว่า Age - Friendly City ได้