

การจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุที่ดำเนินการโดยมหาวิทยาลัย (Health and Sport Tourism Management for Elderly by University)

อรนภา ทศนัยนา¹

¹ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ
จังหวัดสกลนคร

บทคัดย่อ

การดำเนินการ การจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุที่ดำเนินการโดยมหาวิทยาลัย ผู้เขียนได้ค้นคว้าจากทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและดำเนินการวิจัย จนได้รูปแบบการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุโดยมหาวิทยาลัย ที่ประกอบด้วยกระบวนการบริหารจัดการ 4 ขั้นตอน ได้แก่ การวางแผนมี 10 องค์ประกอบ การจัดองค์การมี 5 องค์ประกอบ การนำไปปฏิบัติมี 3 องค์ประกอบและการควบคุมมี 3 องค์ประกอบ ซึ่งผู้เขียนได้นำรูปแบบที่ได้จากการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการจัดดำเนินการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุขึ้นเมื่อวันที่ 22 – 23 มีนาคม 2559 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติจังหวัดสกลนคร โดยมีผู้สูงอายุเข้าร่วมจำนวน 40 คนซึ่งเป็นไปตามเป้าหมาย และผู้สูงอายุมีความพึงพอใจมากที่สุดต่อการดำเนินการในครั้งนี้

คำสำคัญ การจัดการ / การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬา/ ผู้สูงอายุ/ มหาวิทยาลัย

บทนำ

จากนโยบายของรัฐบาลและการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยในการส่งเสริมการท่องเที่ยว ได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุและการทำกิจกรรมโดยได้กำหนดไว้ในแผน นโยบายและประกาศกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้แก่ การส่งเสริมการจัดกิจกรรมท่องเที่ยวกีฬาและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยให้ปฏิบัติงานร่วมกันหรือสนับสนุนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวนันทนาการแก่ผู้สูงอายุ จัดให้มีบริการและส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมยามว่างและการพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ ส่งผลให้หน่วยงานภาครัฐต่าง ๆ ได้ทำกิจกรรมบริการแก่สังคมด้านการท่องเที่ยวเพิ่มมากขึ้น มหาวิทยาลัยเป็นหน่วยงานหนึ่งที่มีภาระหน้าที่หลักในการให้บริการวิชาการแก่สังคม หากมหาวิทยาลัยดำเนินการจัดท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุจะเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์มากแก่มหาวิทยาลัย นิสิตและชุมชน

การจัดดำเนินการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬา (Health and sports tourism) เป็นจัดกิจกรรมบูรณาการด้านสุขภาพ กิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬาและ/ หรือการออกกำลังกาย และการท่องเที่ยวแก่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วม โดยมีเป้าหมายในการจัดเพื่อส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลาย ซึ่งผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาที่นำความรู้ หลักการและทักษะที่รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องสอดคล้องกับสภาพของแต่ละบุคคลและสังคม จะเป็นวิธีหนึ่งที่สำคัญต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรคและเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

¹ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ
จังหวัดสกลนคร

โดยเฉพาะระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตและกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง ทั้งยังลดอัตราการเกิดโรคต่างๆได้อีกทั้งการทำกิจกรรมและการเข้าสังคมยังทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้อีกด้วย และอาจส่งผลให้เกิดการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ 4 มิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณได้อีกด้วย

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การจัดการถือว่าเป็นกลไกหลักของการดำเนินการตามแผนงานขององค์การที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งเป็นการใช้ประโยชน์ทรัพยากรขององค์การเพื่อสร้างการบริการ ผลลัพธ์หรือผลิตภัณฑ์ตามความสนใจของนักท่องเที่ยวหรือลูกค้า โดยกระบวนการบริหารจัดการนั้นเป็นกลไกและตัวประสานที่สำคัญในการประมวลผล ผลักดันและกำกับให้ปัจจัยต่างๆที่เป็นทรัพยากรสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพจนบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนด โดยรูปแบบจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุที่ดำเนินการโดยมหาวิทยาลัย ประกอบด้วย การวางแผน (Planning) 10 องค์ประกอบ การจัดองค์การ (Organizing) 5 องค์ประกอบ การนำไปปฏิบัติ (Implementing) 3 องค์ประกอบ และการควบคุม (Controlling) 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. **การวางแผน (Planning)** เป็นกิจกรรมแรกของการบริหารจัดการ ซึ่งในการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุที่ดำเนินการโดยมหาวิทยาลัย ควรมีการวางแผนอย่างเป็นขั้นตอนดังนี้

1.1 การกำหนดหน่วยงานหลักในการดำเนินการโดยพิจารณาเลือกหน่วยงานในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพ กีฬา การท่องเที่ยว เป็นผู้รับผิดชอบ ได้แก่ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา สาขาพลศึกษา สาขาการจัดการการท่องเที่ยว หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบงานบริการวิชาการโดยตรงเช่น ศูนย์/สำนักบริการวิชาการ เป็นต้น

1.2 กำหนดผู้บริหารโครงการและคณะกรรมการดำเนินการ

1.3 กำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์การดำเนินการ โดยมีการจัดประชุมเพื่อระดมความคิดเห็น รวมถึงการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมเพื่อกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับนโยบายและบริบทด้านต่างๆของมหาวิทยาลัย

1.4 กำหนดแผนการดำเนินการและแผนปฏิบัติการ โดยเริ่มต้นด้วยการสำรวจตลาดและความต้องการของผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย ศึกษารายละเอียดด้านชุมชนสัมพันธ์ จากนั้นวางแผนกำหนดกิจกรรมช่วงเวลาและระยะเวลาการดำเนินการ และนำความต้องการของกลุ่มเป้าหมายมาใช้ในการประกอบการตัดสินใจจัดชุดแพคเกจกิจกรรม

1.5 กำหนดกิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินการโดยกำหนดกิจกรรมตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและจุดเด่นของมหาวิทยาลัย

1.6 กำหนดแผนด้านบุคลากร โดยวางแผนกำหนดจำนวนวิทยากร ผู้นำกิจกรรมด้านต่างๆ รวมถึงอาสาสมัคร ให้สอดคล้องกับกิจกรรมที่ดำเนินการ

1.7 กำหนดแผนด้านงบประมาณ โดยกำหนดแผนการจัดหางบประมาณ แผนค่าใช้จ่ายต่างๆ แผนการจัดสรรงบประมาณแก่ฝ่ายต่างๆ

1.8 กำหนดแผนด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยกำหนดเลือกสถานที่ให้สอดคล้องกับกิจกรรมที่จัดดำเนินการและสภาวะร่างกายของผู้สูงอายุ

1.9 กำหนดแผนการจัดการและการตลาด โดยวางแผนกำหนดกลุ่มเป้าหมายและแผนการตลาดไปสู่กลุ่มเป้าหมาย

1.10 กำหนดตัวชี้วัดและการประเมินผลแผน

2. **การจัดองค์การ (Organizing)** นับว่ามีความสำคัญที่จะช่วยให้องค์การดำเนินไปได้ด้วยความราบรื่นประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งมีขั้นตอนคือ

2.1 การกำหนดงาน ออกแบบและจัดกลุ่มงาน โดยวิเคราะห์และออกแบบงานที่ต้องดำเนินการ ได้แก่ งานธุรการ การเงิน การตลาด งานชุมชนสัมพันธ์ งานวิชาการ งานกิจกรรมสุขภาพและการออกกำลังกาย งานกิจกรรมนำเที่ยว งานวิจัยและประเมินผล งานโภชนาการ งานแพทย์และพยาบาล งานสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยจัดกลุ่มงานของเป็นฝ่ายต่างๆ

2.2 กำหนดขอบเขตและหน้าที่การทำงานของแต่ละส่วนงาน

2.3 กำหนดผังโครงสร้างการทำงาน

2.4 กำหนดคุณสมบัติและคัดเลือกวิทยากร ผู้นำกิจกรรมต่างๆ และกำหนดการปฐมนิเทศอบรมสัมมนาคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ตามจำนวนคนที่ได้วางแผนไว้

2.5 กำหนดการปฐมนิเทศ อบรมประชุมสัมมนาคณะกรรมการดำเนินงานและเจ้าหน้าที่ เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ เป้าหมาย แผนการดำเนินงานและองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น พฤติกรรมของผู้สูงอายุ การบริหารความเสี่ยงเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เป็นต้น

3. **การนำไปปฏิบัติ (Implementing)** เป็นการนำแผนและโครงการต่างๆ ไปสู่การปฏิบัติโดยอาศัยบุคลากรในองค์การ โดยมีการดำเนินการประกอบด้วยกลุ่มเป้าหมายเข้ากระบวนการและได้รับผลที่ได้รับ

3.1 กำหนดกลุ่มเป้าหมาย คือผู้สูงอายุที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไปซึ่งสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายที่การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยมุ่งเป้าหมาย โดยกำหนดสภาวะสุขภาพต้องช่วยเหลือตนเองได้และไม่มีภาวะโรคที่เป็นอันตรายต่อการเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย ซึ่งอาจจะพบไว้ในแผนพับและใบสมัครเพื่อให้ผู้สมัครลงนาม เพื่อความเข้าใจและป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้

3.2 กำหนดผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวและบริการ โดยพิจารณาจาก องค์ประกอบการท่องเที่ยวและผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยว นักวิชาการด้านการท่องเที่ยว อาทิ Dickman (1996) และ Tourism Western Australia (2009, pp. 1-2) กล่าวถึง องค์ประกอบการท่องเที่ยวและผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยว ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก หรือ ที่รู้จักกันในนาม 5A ประกอบด้วย สิ่งดึงดูดใจ (Attraction) การคมนาคมขนส่งและการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว (Accessibility) สิ่งอำนวยความสะดวก (Amenities) ที่พัก (Accommodation) และกิจกรรม (Activities)

3.2.1 สิ่งดึงดูดใจ (Attraction) จัดเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นสิ่งที่จูงใจให้นักท่องเที่ยวเดินทางมาท่องเที่ยว ณ สถานที่นั้น ซึ่งแหล่งท่องเที่ยวสามารถแบ่งแยกเป็น สิ่งดึงดูดใจเชิงธรรมชาติ (Natural attractions) สิ่งดึงดูดใจที่มนุษย์สร้างขึ้น (Built attractions) สิ่งดึงดูดใจเชิงศิลปวัฒนธรรม (Cultural attractions) และสิ่งดึงดูดใจเชิงสังคม (Social attractions) ซึ่งสถานที่ท่องเที่ยวที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึง หลักความปลอดภัย สะดวกสบาย เข้าถึงได้ง่าย (สถานที่จอดรถไม่ไกล) บรรยากาศดี และคนไม่พลุกพล่าน โดยพิจารณาเลือกสถานที่ที่สามารถบูรณาการได้ทั้งการท่องเที่ยว การออกกำลังกายและสุขภาพ และควรพิจารณาเลือกจากคุณค่าและประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับ

3.2.2 สิ่งอำนวยความสะดวกในการเดินทาง (Accessibility) ความสะดวกสบายทำให้นักท่องเที่ยวหรือนักเดินทางเข้าไปถึงสถานที่ท่องเที่ยวได้รวดเร็ว ปลอดภัย และสะดวกสบายมาก ยานพาหนะที่จัดบริการต้องมีความพร้อมและเหมาะสมกับการขึ้นลงของผู้สูงอายุ รวมถึงการปรับอุณหภูมิรถ การใช้เครื่องเสียง รวมถึงการพิจารณาพนักงานขับรถจะต้องมีมารยาท มีใบขับขี่และมีความชำนาญในพื้นที่

3.2.3 สิ่งอำนวยความสะดวก (Amenities) หมายถึง สิ่งอำนวยความสะดวกและสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อนักท่องเที่ยว เช่น สาธารณูปโภค น้ำ ไฟ โทรศัพท์ ห้องสุขา ร้านค้าและสิ่งอำนวยความสะดวกที่นักท่องเที่ยวมีความจำเป็นต้องใช้ เช่น โรงพยาบาล ธนาคาร เป็นต้น โดยเฉพาะการจัดบริการอาหารและเครื่องดื่มควรพิจารณารายการอาหารที่มีโภชนาการควบคุมเพราะผู้สูงอายุมีความต้องการอาหารที่แตกต่างจากบุคคลอายุปกติ ได้แก่ต้องการอาหารที่เรียบง่าย เคี้ยวง่ายและหั่นพอดีคำ มีไขมันและน้ำตาลน้อย หลีกเลียงอาหารรสจัด แงกะทิและอาหารมีโซเดียมสูง ส่วนการบริการด้านการพยาบาลและประกันภัย

3.2.4 ที่พัก (Accommodation) แหล่งท่องเที่ยวควรมีจำนวนที่พักที่เพียงพอแก่นักท่องเที่ยว รวมทั้งควรมีที่พักที่หลากหลายด้านราคาและบริการที่เหมาะสมต่อสถานที่ และไม่ไกลจากแหล่งท่องเที่ยว ที่พักต้องความปลอดภัย สะดวกสบาย สะอาดและเหมาะสมกับสภาพร่างกายและข้อจำกัดของผู้สูงอายุ เช่น ไม่มีทางลาดชัน ไม่ขึ้นบันได สถานที่พักควรจัดให้ใกล้กับสถานที่จัดกิจกรรมหลัก

3.2.5 กิจกรรม (Activities) กิจกรรมที่นักท่องเที่ยวสามารถกระทำในช่วงเวลาที่พำนักและท่องเที่ยว ณ สถานที่นั้น เพื่อให้การท่องเที่ยวและช่วงเวลาพักผ่อนของนักท่องเที่ยวน่าสนใจมากขึ้น และกิจกรรมต่าง ๆ ควรมีความหลากหลายและตรงกับความต้องการของนักท่องเที่ยว หลักในการเลือกกิจกรรมในการดำเนินการ ควรพิจารณาเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งพฤติกรรมและข้อจำกัดของผู้สูงอายุ การจัดโปรแกรมกิจกรรมไม่ควรจัดช่วงเวลาถี่เกินไป ควรมีเวลาสำหรับการพักผ่อนและผ่อนคลาย กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีหลากหลาย ตัวอย่างเช่น

3.2.5.1 กิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ได้แก่ เกมที่เหมาะสมกับวัยงานเลี้ยง รำวง กิจกรรมนันทนาการต่างๆและกิจกรรมสร้างคุณค่า เช่น กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมการเล่าเรื่อง เป็นต้น

3.2.5.2 กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แอโรบิกที่ใช้การเคลื่อนไหวที่นุ่มนวล ไม่เคลื่อนที่เร็ว การรำมวยจีน การรำไม้พลอง การเดินแกว่งแขน และกิจกรรมทางกายเบาๆ

โดยมีหลักในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ สิ่งที่สำคัญถึงคือ หลักในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ซึ่งการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เป็นการใช้ประโยชน์จากการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายมาเป็นสื่อในการชะลอความเสื่อมของวัยและเสริมสร้างสมรรถภาพสุขภาพ การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ การหกล้มและภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ หลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรดำเนินการสรุปได้ ดังนี้ (นภพร ทัศนัยนา, 2559, หน้า 9-12)

1) การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยง การกระแทก การใช้น้ำหนักมากเกินไป การกระโดดหรือการเปลี่ยนท่าทางอย่างฉับพลัน

2) เน้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) คือ ใช้การเคลื่อนไหวที่มีความหนักปานกลาง แต่ต่อเนื่องประมาณ 30 นาที เพื่อให้เกิดพลังงานในการเคลื่อนไหวช่วยในการบำรุงรักษาระบบการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด และการหายใจ ช่วยให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น เพิ่มการเผาผลาญพลังงาน ส่งผลต่อการลดความเสี่ยงและรักษาโรคเบาหวาน ความดันเลือดและโรคหัวใจขาดเลือด

3) การออกกำลังกาย ต้องกระทำแบบไม่รีบเร่ง ค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม

4) ผู้สูงอายุควรจับสัญญาณเตือนของร่างกายตนเอง หากเหนื่อยหอบ หายใจขัด เจ็บหน้าอก มึนงง วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ต้องหยุดทันที และแจ้งเพื่อน พยาบาลหรือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อตรวจสอบหรือรักษาก่อนสายเกินไป

5) หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อแข่งขัน

6) ควรพักผ่อนเป็นระยะเพื่อป้องกันการขาดน้ำ

7) การออกกำลังกายที่ได้ผลดี ต้องเคลื่อนไหวให้รู้สึกเหนื่อยเพื่อพัฒนาระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ

8) ใช้แบบการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย และเคลื่อนไหวหลายทิศทาง จะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อต่าง ๆ ในการสร้างการทรงตัว ป้องกันการหกล้มได้ของผู้สูงอายุได้

9) กรณีที่เริ่มออกกำลังกายในระยะเริ่มต้น หรือมีความจำกัดในการเคลื่อนไหว ควรใช้การออกกำลังกายแบบไม่เคลื่อนไหว หรือเกร็งกล้ามเนื้อคงที่เพื่อสร้างความแข็งแรงและความเคยชิน จนร่างกายพร้อมจึงเพิ่มการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ หากไม่สามารถเดินได้สามารถใช้การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อคงที่ได้ โดยใช้ยางยืด ลูกเทนนิส หรือท่ากายบริหารอยู่กับที่ เพื่อรักษาสภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไว้ไม่ให้สลับฝ่อ ตามหลักการใช้และไม่ถูกใช้

10) การออกกำลังกายต้องดำเนินการตามขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย ขึ้นออกกำลังกายและขึ้นคลายอุ่น

โดยในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุนั้น วิไลลักษณ์ ปักษา (2553, หน้า 10) และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2548 อ้างถึงใน ฤกษ์ชัย แยมวงษ์, 2551, หน้า 35-36) กล่าวถึง ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

1) ผู้ที่เพิ่งฟื้นจากไข้หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกายและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

2) ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็งหรือเบ่ง เช่น การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก เพราะจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

3) ในขณะที่ออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หายใจไม่ทัน ซึบพรตั้นเร็ว ใจสั่นต้องหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าต้องการออกกำลังกายใหม่ ควรจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อน

4) ไม่ควรออกกำลังกายที่มีแรงกระทำต่อข้อมาก ๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด การขึ้นลงบันไดบ่อย ๆ เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีปัญหากระดูกสันหลัง หรือข้อเข่าเสื่อมตามวัย

5) ไม่ควรบริหารร่างกายในท่าที่ต้องใช้ความเร็ว ต้องเปลี่ยนทิศทางอย่างฉับพลัน หรือเดินบนทางลาด ทางลื่น เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทส่วนกลางบางอย่างทำให้การรักษาสมดุลของร่างกายทำได้ไม่ดี จึงมีโอกาสเกิดการหกล้มได้ง่าย

6) ไม่ควรออกกำลังกายในสถานที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าว หรือมีแดดจัด ซึ่งจะทำให้ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่ได้มาก เนื่องจากระบบการระบายความร้อนของร่างกายเสื่อมประสิทธิภาพ

7) ไม่ควรออกกำลังกายที่มีการแข่งขันเพราะจะทำให้เกิดอันตรายจากการแข่งขันได้ง่าย เช่น วิ่งชนสิ่งกีดขวาง โดนลูกบอลกระแทก เป็นต้น เนื่องจากความสามารถในการหลบหลีกรวมทั้งปัญหาทางสายตาข้าง

8) ควรออกกำลังกายจากน้อยไปหามาก ไม่หักโหม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน

9) อย่าลืมนอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มออกกำลังกาย รวมทั้งช่วงสุดท้ายควรมีระยะผ่อนคลายนก่อนหยุดออกกำลังกายประมาณ 5-10 นาที เสมอ

หลักในการเลือกกิจกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุนอกจากพิจารณาถึงความต้องการแล้ว ความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หลักในการออกกำลังกายและข้อควรระวังเป็นสิ่งจำเป็นเช่นเดียวกัน

3.2.5.3 กิจกรรมท่องเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ ได้แก่ วัดและศาสนสถาน สถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ สถานที่ท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ สถานที่ท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม สถานที่ท่องเที่ยววิถีชุมชน ศูนย์การเรียนรู้ต่างๆ สถานที่ท่องเที่ยวภายในจังหวัดหรือจังหวัดใกล้เคียง เป็นต้น

3.2.5.4 กิจกรรมผ่อนคลายและนันทนาการ ได้แก่ กิจกรรมการร้องเพลง การทำอาหารสุขภาพ งานประดิษฐ์และของที่ระลึก ศิลปหัตถกรรม การเดินป่า เป็นต้น

3.2.5.5 กิจกรรมด้านสุขภาพและการตรวจสุขภาพ ได้แก่ การตรวจสุขภาพเบื้องต้น การนวดเพื่อสุขภาพ กิจกรรมการบรรยายให้ความรู้ด้านสุขภาพ เป็นต้น

3.2.5.6 กิจกรรมธรรมะและการทำสมาธิ โดยพิจารณาเป็นกิจกรรมทางเลือก ได้แก่ การฝึกสมาธิ การฝึกกำหนดลมหายใจ การสวดมนต์ การทำบุญตักบาตร เป็นต้น

3.3. เป้าประสงค์ หลังจากผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ควรได้รับประโยชน์ต่างๆ ดังที่สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึงสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุว่า “สุขภาพที่ดีอย่างแท้จริงนั้นจะต้องพิจารณาได้จาก 2 ส่วน ด้วยกัน คือ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้ง 4 มิติ และการมีมาตรฐานสุขภาพที่พึงประสงค์ ซึ่งการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ คือ การมีสุขภาพที่ดีทั้ง 4 มิติ ได้แก่

1. สุขภาพที่สมบูรณ์ทางร่างกาย หมายถึง มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ คล่องแคล่วมีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่พอเพียง มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ
2. สุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง ไม่เครียด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญาและลดความเห็นแก่ตัว
3. สุขภาพที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สมานฉันท์
4. สุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาพที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือ จิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่ง เช่น การเสียสละ การเข้าถึงพระรัตนตรัย เป็นต้น

4. การควบคุม (Controlling) เป็นการตรวจสอบการปฏิบัติงานว่าเป็นไปตามแผนและมาตรฐานที่กำหนดไว้หรือไม่ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

4.1 กำหนดมาตรฐานการควบคุม โดย กำหนดมาตรฐานการควบคุมความเสี่ยงต่างๆ และมาตรฐานการบริการ จัดทำคู่มือและขั้นตอนการปฏิบัติงานเพื่อให้รับรู้และปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง กำหนดการประเมินผลการดำเนินงาน การประเมินคุณภาพในการบริการ และมีระบบตรวจสอบและติดตามอย่างเข้มงวด โดยเฉพาะด้านการแพทย์และการพยาบาล

4.2 มีการประเมินผลที่สอดคล้องกับมาตรฐาน โดยมีการวัดและประเมินผลการปฏิบัติงาน มีการกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จของการดำเนินงานที่ชัดเจน

4.3 มีการปรับปรุงแก้ไขโดย จัดประชุมอย่างสม่ำเสมอ และจัดทำรายงานผลการดำเนินงาน

วิธีการดำเนินการ

ผู้เขียนได้นำหลักการบริหารจัดการตามรูปแบบทฤษฎีข้างต้นตั้งแต่การวางแผน การจัดองค์การ การนำไปปฏิบัติ และการควบคุม ไปดำเนินการจัดโครงการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ดังนี้

1. หน่วยงานผู้รับผิดชอบ คือ สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาสังคมศาสตร์ และพลศึกษา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการเป็นผู้รับผิดชอบหลัก
2. คณะกรรมการดำเนินการ ได้แก่ คณาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาสังคมศาสตร์และพลศึกษา อาจารย์ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ อาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ นักโภชนาการโรงพยาบาล ผู้ประกอบการท่องเที่ยวจังหวัดสกลนคร
3. กำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์การดำเนินการ ดังนี้
 1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ
 2. เพื่อจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงวิธีการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย
 4. เพื่อเป็นแนวทางการบูรณาการการเรียนการสอน การบริการวิชาการและการวิจัย
4. การกำหนดแผนการดำเนินการ เริ่มจากการสำรวจความคิดเห็นและความต้องการของผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมายด้วยการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาพิจารณากำหนดกิจกรรม ช่วงเวลาและระยะเวลาการดำเนินการ โดยจัดขึ้นระหว่างวันที่ 22 – 23 มีนาคม 2559 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ซึ่งเป็นวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ ปลายฤดูหนาว ไม่มีปัญหาเรื่องฝนตกและ และเป็นช่วงที่มหาวิทยาลัยไม่มีกิจกรรมหลักของมหาวิทยาลัย
5. กำหนดกิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินการ โดยกำหนดกิจกรรมตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย จากผลการสำรวจและจุดเด่นของมหาวิทยาลัย ประกอบด้วย กิจกรรมการบรรยายให้ความรู้ กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมงานเลี้ยง การกิจกรรมเชิงธรรมชาติ กิจกรรมท่องเที่ยวและกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
6. กำหนดแผนด้านบุคลากร โดยกำหนดจำนวนวิทยากร ผู้ช่วยวิทยากรและนิสิตอาสาสมัคร ตามกิจกรรมและตารางการดำเนินการ
7. กำหนดแผนงบประมาณ โดยใช้งบประมาณดำเนินโครงการเกษตรเพื่อยุทธศาสตร์การพัฒนา ประกอบด้วย ค่าวิทยากร ค่าที่พัก ค่าอาหาร อาหารว่างและเครื่องดื่ม ค่าประกัน ค่าวัสดุอุปกรณ์ ของที่ระลึก และค่าดำเนินการ
8. กำหนดแผนด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยเลือกสถานที่บรรยายและจัดกิจกรรมหลัก ขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร สถานที่พัก: ผู้สูงอายุพักที่โรงแรมอุทยานบ้านเชียงเครือ ภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร สถานที่ท่องเที่ยว: ประกอบด้วยสถานที่ท่องเที่ยวภายในจังหวัด ยานพาหนะ ขอความอนุเคราะห์ใช้รถของมหาวิทยาลัยประกอบด้วย รถราง สำหรับเดินทางภายในและรถปรับอากาศสำหรับเดินทางท่องเที่ยว
9. กำหนดแผนการจัดการการตลาดโดย กำหนดกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย ผู้สูงอายุเข้าร่วมจำนวน 40 คน จากชมรมผู้สูงอายุต่างๆในจังหวัดสกลนคร มีการสำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย และมีเจ้าหน้าที่ดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดกิจกรรม การเตรียมตัว แจกแผ่นพับและรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ โดยเป้าหมายคือกลุ่มผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุต่างๆ ในจังหวัดสกลนคร
10. มีการกำหนดตัวชี้วัดและประเมินผลแผน โดยใช้การประชุมคณะกรรมการดำเนินการเพื่อประเมินผล

ด้านการจัดองค์การ

1. มีการกำหนด ออกแบบงาน ประกอบด้วย งานอำนวยการ งานวิชาการ กิจกรรมสุขภาพและการออกกำลังกาย งานกิจกรรมนำเที่ยว งานประเมินผล งานสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและงานพยาบาล
2. กำหนดขอบเขตและหน้าที่การทำงาน โดยแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบแก่คณะกรรมการดำเนินการ
3. กำหนดคุณสมบัติและคัดเลือกวิทยากรและผู้นำกิจกรรมจากเครือข่ายความร่วมมือ บุคลิกภาพ คุณสมบัติและความรู้ความเชี่ยวชาญในหัวข้อที่ให้ความรู้
4. จัดประชุมเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ หน้าที่และแผนการดำเนินการ

ด้านการนำไปปฏิบัติ

1. กำหนดกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย ผู้สูงอายุที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป โดยให้เขียนใบสมัครและทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมและการเตรียมตัว โดยกำหนดสภาวะสุขภาพต้องช่วยเหลือตนเองได้ และไม่มีภาวะโรคที่เป็นอันตรายต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. กำหนดผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวและบริการ
 - 2.1 สถานที่ท่องเที่ยว เลือกจากสถานที่ท่องเที่ยวบริเวณภายในจังหวัด และเลือกสถานที่ที่มีความปลอดภัย รถสถานที่จอดรถไม่ไกล เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุและสามารถบูรณาการได้ทั้งการท่องเที่ยว สุขภาพและการออกกำลังกาย โดยคณะดำเนินการได้สำรวจ ประสานงานและเตรียมความพร้อมก่อนวันจัดกิจกรรม สถานที่ท่องเที่ยวประกอบด้วยสถานที่สำคัญภายในจังหวัด วัดเพื่อทำกิจกรรมธรรมะ ทำสมาธิและออกกำลังกาย และสวนสวยเพื่อศึกษาวิถีชุมชนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
 - 2.2 สิ่งอำนวยความสะดวกในการเดินทาง ยานพาหนะ ขอความอนุเคราะห์ใช้รถของมหาวิทยาลัยประกอบด้วย รถราง สำหรับเดินทางภายในและรถปรับอากาศสำหรับเดินทางท่องเที่ยว
 - 2.3 สิ่งอำนวยความสะดวกและบริการอื่นๆ การจัดบริการอาหารและเครื่องดื่ม มีการกำหนดรายการอาหารและเครื่องดื่มโดยขอคำปรึกษาและคำแนะนำจากนักโภชนาการโรงพยาบาลและจัดรายการอาหารที่เหมาะสมทั้งคุณภาพและปริมาณแก่ผู้สูงอายุ และหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภท การจัดการด้านการพยาบาลและการประกันภัย มีการจัดชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้นไว้ตลอดเวลาการทำกิจกรรม มีการประสานงานโรงพยาบาลเผื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน มีเจ้าหน้าที่อยู่ประจำบริเวณที่พัก และทำประกันกลุ่มตลอดระยะเวลาการทำกิจกรรม
 - 2.4 ที่พัก ผู้สูงอายุพักที่โรงแรมอุทยานบ้านเชียงเครือ ภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน และใกล้สถานที่จัดกิจกรรมหลัก โดยจัดให้พักบริเวณชั้นล่าง เพื่อหลีกเลี่ยงการเดินขึ้นบันได จับคู่ห้องละ 2 ท่านตามความสมัครใจ
 - 2.5 กิจกรรม กิจกรรมประกอบด้วย กิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เกมและการละเล่น กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุได้แก่ การรำมวยจีน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การกวาดลานวัด กิจกรรมท่องเที่ยว กิจกรรมผ่อนคลายและนันทนาการ ได้แก่ การเดินรำ การร้องเพลง กิจกรรมด้านสุขภาพได้แก่ การบรรยายให้ความรู้และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กิจกรรมธรรมะได้แก่ การทำบุญตักบาตร

โดยมีการดำเนินการจัดกิจกรรม 2 วัน 1 คืน ตามกำหนดการ ดังนี้

วันเสาร์ที่ 12 มีนาคม 2559

- 08.30 – 09.00 น. ผู้เข้าร่วมลงทะเบียนและรับเอกสาร
- 09.00 – 09.30 น. พิธีเปิดและกล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วม
- 09.30 – 10.30 น. บรรยาย ปัญหาสุขภาพ การป้องกันและการดูแลรักษาสุขภาพผู้สูงอายุ
- 10.30 – 10.45 น. รับประทานอาหารว่าง
- 10.45 – 12.00 น. บรรยายโภชนาการและการกินที่เหมาะสมกับวัย
- 12.00 – 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ และเข้าที่พัก
- 13.30 – 14.45 น. บรรยายหลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
- 14.45 – 15.00 น. รับประทานอาหารว่าง
- 15.00 – 16.30 น. ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย
- 16.30 – 17.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 17.30 – 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น สังสรรค์ ร้องคาราโอเกะ
- 19.00 – 20.30 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเกมละลายพฤติกรรม
- 20.30 – 21.00 น. ทำสมาธิ สวดมนต์ก่อนนอน

วันอาทิตย์ที่ 13 มีนาคม 2559

- 05.00 ออกเดินทางจากมหาวิทยาลัย
- 05.00 – 12.00 น. กิจกรรมท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกาย
ใส่บาตรเช้า ออกกำลังกายยามเช้า และท่องเที่ยวตามโปรแกรม
- จุดที่ 1 : วัดป่าสุทธาวาส (กิจกรรม : ตักบาตรเช้า /ทำบุญ / กวาดลานวัด / ทานอาหารเข้าร่วมกัน ถวายไม้กวาด และถ่ายรูปร่วมกัน (6.00 – 8.30 น.)
 - จุดที่ 2 : เลาะเส้นทางคูเมืองเก่า และเส้นทางในอดีต จากนั้นไปยังที่ประทับแรก (สถานีประมงฯ) ฟังการบรรยาย และถ่ายภาพร่วมกัน (8.45 – 9.30 น.)
 - จุดที่ 3 : เยี่ยมชม สวนหวาย และสวนผสมผสาน ที่สวนคลังหวาย (9.30 – 12.00 น.) - เล่าเรื่องหวาย สาธิตการเลือกหวายกิน และหวายใช้จักสาน สาธิตการลากหวาย และร่วมกันตัดหวาย ชมการสาธิตการทำโครงตะกร้าหวาย เลือกชมและซื้อสินค้าที่ทำจากหวาย (พร้อมรับประทานอาหารเช้าและอาหารว่าง)
- 12.00 – 13.30 น. เดินทางถึงมหาวิทยาลัย
รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพและเก็บสัมภาระ
- 14.00 – 16.00 น. การอยู่อย่างสุขภาพดีกับสุขภาวะทั้ง 4 มิติ + เสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- 16.00 – 16.30 น. พิธีปิดและมอบของที่ระลึก

3. เป้าประสงค์(ผลที่ได้รับ) ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดสุขภาวะสมบูรณ์ 4 มิติตามกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ

ด้านการควบคุม มีการกำหนดมาตรฐานการควบคุมความเสี่ยงต่างๆ คุณภาพการบริการ มีการประเมินผลการดำเนินการ ประเมินความพึงพอใจและมีตัวชี้วัดความสำเร็จที่ชัดเจน โดยมีการจัดประชุมอย่าง

สม่ำเสมอเพื่อเตรียมงาน ระหว่างและหลังดำเนินการและจัดทำรายงานผลการดำเนินการเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

สรุปผลการดำเนินการ

ผู้เข้าร่วมเป็นผู้สูงอายุที่มีรอายุมากกว่า 55 ปี จำนวน 40 คนซึ่งเป็นไปตามตัวชี้วัด ส่วนผลการประเมินความคิดเห็นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 81.8 และเพศชาย ร้อยละ 18.2 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพข้าราชการบำนาญ มากที่สุด ร้อยละ 42.2 รองลงมาคือ เกษตรกรและธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย ร้อยละ 24.2 เท่ากัน ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์โครงการจากอาจารย์และเจ้าหน้าที่มากที่สุด ร้อยละ 78.8 รองลงมาคือ ทราบข่าวจากเพื่อน/ญาติ ร้อยละ 21.2 ข้อมูลความพึงพอใจต่อโครงการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ (32 ข้อ) คิดเป็นร้อยละ 100

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการจัดกิจกรรม

1. การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ควรพิจารณาจัดในวันแรกของการจัดโครงการเพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมและเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักกันมากขึ้นส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมอื่นๆต่อไป
2. ผู้สูงอายุสนใจกิจกรรมท่องเที่ยวที่ต้องการการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เช่น การเยี่ยมชม สวนสวย และสวนผสมผสาน โดยได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในผู้เข้าร่วมโครงการและระหว่างเจ้าของสวน
3. ในการบริการอาหารมีการกำหนดรายการอาหารโดยนักโภชนาการ ซึ่งมีเหมาะสมทั้งคุณภาพและปริมาณแก่ผู้สูงอายุ
4. ควรเพิ่มเติมแบบวัดความรู้และประโยชน์ที่ได้รับเพิ่มเติมจากแบบวัดความคิดเห็นและความพึงพอใจ

กล่าวโดยสรุป การจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุนั้น นอกจากการมีระบบการบริหารจัดการที่ดีแล้ว สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือ ความปลอดภัยและการป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้กับผู้สูงอายุขณะเข้าร่วมกิจกรรม เพราะผู้สูงอายุมักมีปัญหาที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายและความพร้อมของร่างกาย จึงเป็นวัยที่ต้องการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ รวมถึงการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่แตกต่างไปจากวัยอื่นๆ รวมถึงการจัดบริการอาหารและเครื่องดื่ม ดังนั้นการเตรียมการควรศึกษาเรื่องพฤติกรรมและความต้องการของผู้สูงอายุเพื่อเป็นพื้นฐานในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งหากมหาวิทยาลัยดำเนินการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุนั้น นอกจากจะเป็นการบริการวิชาแก่สังคม โดยมุ่งไปที่กลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีมากและเพิ่มขึ้นทุกปีแล้ว ยังพัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้และฝึกประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษา สามารถออกแบบโครงการเป็นการบูรณาการเรียนการสอน การบริการวิชาการ การวิจัยและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมแล้ว และยังสามารถพัฒนาเป็นโครงการหารายได้ให้กับมหาวิทยาลัยในอนาคตได้อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- นภพร ทศนัยนา. (2559). *การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ*. สกลนคร: โครงการเกษตรเพื่อยุทธศาสตร์การพัฒนา
- บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา. (2555). *ธุรกิจนำเที่ยว* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- ฤกษ์ชัย แยมวงษ์. (2551). *ผลของการร่ำมวยไทยโบราณประยุกต์และแอโรบิกที่บ้านที่มีต่อ*

การทรงตัวขณะเคลื่อนที่ ความอ่อนตัวและภาวะความกลัวต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ
 เพศหญิง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา,
 บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2552). 5 อ. องค์ประกอบของสุขภาพดี.

เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/7193>

สมคิด บางโม. (2558). *องค์การและการจัดการ* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.

อรนภา ทศนัยนา. (2559). รูปแบบการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุโดย

มหาวิทยาลัย. คุษภินิพนธ์ ปรัชญาคุษภินิพนธ์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการ
 กีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

อรนภา ทศนัยนา. (2559). สรุปผลการดำเนินโครงการเกษตรเพื่อยุทธศาสตร์การพัฒนา “ท่องเที่ยวเชิง

สุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ”. สกนนคร: คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร.

Page, S. J. (2009). *Tourism management* (3rded.). USA: Elsevier.

Bridges, F. J., & Roquemore, L. L. (2004). *Management for athletic/ sport administration:
 Theory and practice* (4thed.). Decatur, Georgia: ESM Book.

Burrow, J., & Kleindl, B. (2013). *Business management* (13thed.). Mason, OH: South Western.

Dickman, S. (1996). *Tourism: An introductory text* (2nded.). Sydney: Hodder Education.

Tourism Western Australia. (2009). Five A's of tourism. Retrieved from

[http://www.tourism.wa.gov.au/jumpstartguide/pdf/Quickstart_five%20A's%20of%
 20Tourism LOW.pdf](http://www.tourism.wa.gov.au/jumpstartguide/pdf/Quickstart_five%20A's%20of%20Tourism%20LOW.pdf)