

# มม.อบรม'พฤตปัญญา' รองรับสังคมผู้สูงอายุ

**กรุงเทพธุรกิจ** ● สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล จัดอบรมหลักสูตร "พฤตปัญญา" สูตรความสุขของผู้สูงวัย ระยะสั้น 1 เดือน รองรับสังคมผู้สูงอายุ

รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญจิต ศศิวิมล อาจารย์ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า การค้นหาแนวทางในการจัดทำหลักสูตรที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทยมากที่สุด สถาบันวิจัยภาษาฯ ได้มีการสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุในเมืองและปริมณฑลกว่า 300 คนพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป ต้องการเข้าอบรมในหลักสูตรระยะสั้นที่ไม่มีความเคร่งเครียดเกินไป โดยมีความสนใจเรื่อง "สุขภาพ" เป็นอันดับหนึ่ง "ท่องเที่ยว" เป็นอันดับสอง และ "ศิลปวัฒนธรรม" เป็นอันดับสาม

จึงได้นำเอาองค์ความรู้จากเครือข่ายวิจัยจาก Center for Southeast Asian Studies มหาวิทยาลัยเกียวโต ประเทศ

ญี่ปุ่น ซึ่งเป็นสถาบันที่มีองค์ความรู้และความเชี่ยวชาญในเรื่อง "พฤตวิทยา" มาประยุกต์จัดเป็นหลักสูตรระยะสั้น "พฤตปัญญา" เปิดเป็นรุ่นแรกในเดือนมิถุนายน 2562 เพื่อสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ที่เป็นการเพิ่มคุณค่าให้กับผู้สูงอายุให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม ลดความเสี่ยงต่อภาวะพึ่งพิงและเพิ่มเครือข่ายทางสังคม เนื่องจากประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุมากกว่าทศวรรษแล้ว และคาดประมาณว่าอีก 14 ปีข้างหน้า 1 ใน 4 ของประชากรทั้งประเทศจะเป็นผู้สูงอายุ และกลายเป็น Super Aging Society อย่างเต็มรูปแบบ การรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนี้ จึงนับเป็นประเด็นท้าทายสำหรับทุกสังคม

โดยเป็นกิจกรรมบริการวิชาการที่มีคณะทำงานจากบุคลากรสหสาขาของสถาบันฯ นำความเชี่ยวชาญ ความรู้และความสามารถที่หลากหลายมาร่วมจัดกิจกรรมบริการวิชาการร่วมกันโดยใช้จุดเด่นของมหาวิทยาลัยมหิดลในเรื่อง "การดูแลสุขภาพ" มาช่วยเสริมสร้าง

สุขภาพที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุไทย เสริมด้วยองค์ความรู้ด้าน "ศิลปวัฒนธรรม" ที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยเป้าหมายของหลักสูตรพฤตปัญญา ก็คือ การทำให้เกิด "change agent" หรือองค์กรที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่นได้ต่อไปในอนาคต

หนึ่งในหัวข้อหลักของการอบรมคือ "สุขภาพดีเริ่มที่ดีเอ็นเอ (DNA)" นอกจากนี้ในการอบรมยังมีหัวข้ออื่นๆที่น่าสนใจ อาทิ "แก่และแกร่งอย่างผู้สูงอายุญี่ปุ่น" "อยู่กับโรคเรื้อรังอย่างมีความสุข" "ผักอายุวัฒนะ" "ข้อเสื่อมและหกล้ม" "พันสําคัญกับวัยสูงอายุอย่างไร" "หลักให้ไกลกับวัยติดเตียง" และ "ผู้สูงอายุกับการนอน"

โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรม ศิลปะ และการสื่อสาร ผ่านการท่องเที่ยว อาหารการกิน และเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน โดยมีหัวข้อการจัดกิจกรรม อาทิ การท่องเที่ยววัฒนธรรมวัยเพชรรู้ทันสื่อ เคี้ยวให้มันฟันยังครบ เส้นฝ้ายใจใหม่ เล่าเรื่องราว อาหารต้านมะเร็ง โยคะ ไทเก๊ก พิลาทิส ฯลฯ ครั้งต่อไปเป็นรุ่นที่ 2 ในเดือนสิงหาคม 2562 ทุกวันอังคาร และวันพฤหัสบดี รวม 8 ครั้ง สนใจดูข้อมูลได้ที่ [www.lc.mahidol.ac.th](http://www.lc.mahidol.ac.th)