แนวหน้า
สุดสัปดาห์

คนสูงวัยที่มีสุขภาพดี คือทรัพยากรล้ำค่าของสังคม

ศ.ดร.วิพรรณ ประจวบเหมาะ คณบดีวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เราต้องไม่ลืมว่าในอนาคตเราก็คือคนแก่คนหนึ่ง ดังนั้นเราต้องเตรียมตัวเข้าสู่สถานภาพของผู้สูงอายุที่มีคุณค่า ต้องรักษาสุขภาพให้แข็งแรงตามวัย และต้องมีเงินออมสำหรับดูแลตัวเอง

ไลฟ์ วาไรตี ทันค่ำนี้ **ศ.ดร.เอมิษา ยอดมาลัย** จะพาคุณไปสนทนาเรื่องการเตรียมพร้อมเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพกับ **ศ.ดร.วิพรรณ ประจวบเหมาะ** คณบดีวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

● เรียนถามอาจารย์ว่าสังคมสูงวัยคือสังคมที่มีลักษณะประชากรแบบไหน ต้องมีคนสูงวัยเป็นส่วนใหญ่ของสังคมหรือไม่ครับ

ศ.ดร.วิพรรณ : ก่อนอื่นของอธิบายประเด็นที่หลายคนสับสนให้เข้าใจตรงกันก่อนคือ คำว่าสังคมสูงวัยไม่ใช่สังคมที่มีแต่ผู้สูงอายุเท่านั้น แต่หมายถึงสังคมที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทั้งสัดส่วนและจำนวนจุดจำๆ คือ เมื่อคนมีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป มีอยู่ในสังคมมากกว่า 10 เปอร์เซ็นต์ก็เข้าข่ายการเป็นสังคมสูงวัยแล้ว สำหรับประเทศไทยในขณะนี้ นิยามว่าเป็นสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์แล้ว เพราะประชากร 1 ใน 5 ของเรา หรือประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์เป็นผู้มีอายุเกินกว่า 60 ปีแล้ว เน้นว่าสังคมสูงวัยไม่ใช่สังคมที่มีแต่คนแก่ทั้งสังคม อย่างเช่นปัจจุบัน สังคมไทยถูกกระแสบอกว่าเป็นสังคมสูงวัยแล้วก็ยังถือว่าจริง แต่ไม่ใช่ว่าประชากรในวัยอื่นๆ มีจำนวนลดลง โดยเฉพาะวัยทำงานและวัยเด็ก ดังนั้น เวลาพูดถึงสังคมสูงวัยจึงเป็นสังคมที่เกี่ยวข้องกับคนสูงวัย โดยที่ไม่สามารถแยกกันได้ เพราะมันเป็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอายุของประชากรทั้งสองในสังคมค่ะ

● จากการทำงานวิจัยเรื่องสังคมคนสูงวัย อาจารย์ได้พบประเด็นปัญหาอะไรในสังคมคนสูงวัยบ้างครับ เช่น ปัญหาแรงงานลดลง ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บในคนสูงวัย

ศ.ดร.วิพรรณ : จริงๆ ไม่อยากให้มองว่าเป็นปัญหาเลย แต่อยากให้มองว่าเป็นเรื่องท้าทายที่เราต้องช่วยกันแก้ไข และช่วยกันจัดการโดยทุกฝ่ายร่วมมือกัน เราต้องเข้าใจก่อนว่า การที่สังคมของเรามีผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนขึ้น ก็มองได้ว่าคนของเรามีอายุยืนยาวมากขึ้นกว่าเดิม แสดงว่าระบบสาธารณสุขของเราดีขึ้น เราสามารถพัฒนาการแบบสุขภาพของคนไทยได้ดีขึ้น ทำให้คนอายุยืนมากขึ้น อันนี้คือเรื่องที่ต้องยินดี แต่ก็ต้องดูต่อไปว่า การที่คนเรามีอายุยืนยาวกว่าเดิมนั้น แล้วคนเหล่านี้มีความสุขมากแค่ไหนไม่ เช่น อย่างมีพลัง และทำประโยชน์ให้สังคมได้หรือไม่ มีสุขภาพดีหรือไม่ หากอายุยืนแล้วสุขภาพดี ทำประโยชน์ให้สังคมได้ดี ก็นับว่าเป็นเรื่องที่น่าพอใจมาก การมีสุขภาพกายที่ดี นับเป็นเรื่องดีของสังคม คนสูงอายุที่สุขภาพดี เป็นเรื่องที่ทุกสังคมล้วนปรารถนาทั้งสิ้น เราต้องคิดเสมอว่าวันหนึ่งคนที่อายุน้อยก็จะกลายเป็นคนอายุมาก แล้วเป็นคนสูงอายุ แล้วก็ต้องคิดอยู่เสมอด้วยว่า คนสูงอายุที่ดีอย่างไรเป็นเด็ก เป็นวัยรุ่นมาก่อน หากวันนี้เราเข้าเป็นเด็กเราก็ต้องคิดไว้ว่าวันหนึ่งในอนาคต เราก็จะเป็นคนสูงอายุด้วย เพราะช่วงวัยต่างๆ คือช่วงชีวิตของคนเราตั้งแต่เกิดจนตาย เพราะฉะนั้นจึงไม่อยากให้มองว่าผู้สูงอายุเป็นปัญหาของสังคม แต่ต้องมองตัวเองตั้งแต่วันนี้ว่า เราต้องเตรียมตัวเป็นคนสูงอายุที่มีความพร้อม และสูงอายุอย่างมีคุณภาพ เราต้องไม่ลืมว่า การที่สังคมมีคนวัยต่างๆ อยู่ร่วมกันหลากหลาย ถือเป็นเรื่องดี ถ้าคนวัยต่างๆ ของสังคมอยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจเข้าใจกันอย่างดี การจะอยู่ร่วมกันได้อย่างสูงสุดต้องปรับตัวปรับใจเข้าหากัน ต้องคิดสนองๆ ว่าผู้สูงอายุที่ใส่คนอื่นโกง เขาก็ดีต่อตัวของเราในวันข้างหน้า เมื่อวันที่เราจะเป็นเด็ก เราก็ได้รับความช่วยเหลือมากมายจากผู้ที่อายุมากกว่าเรา ท่านช่วยเลี้ยงดูแลเรามาเป็นอย่างดี ท่านอดทนมากเพื่อที่จะของเราได้ในฉบับที่เราเป็นเด็กๆ ดังนั้น เมื่อท่านแก่ตัวลง มีอายุมากขึ้น ท่านก็จะมีกำลังลดถอยลง มีบางสิ่งบางอย่างเปลี่ยนไป สภาพร่างกายเปลี่ยนไป ความจำอาจจะลดเลือน อาจจะเอาแต่ใจตัวเอง และเรียกร้องความสนใจต้องการความช่วยเหลือมากขึ้น นี่คือสิ่งที่เราต้องเข้าใจท่าน และต้องให้ความช่วยเหลือท่าน ท่านผู้สูงอายุไม่ใช่คนที่ขอรับความช่วยเหลือจากเราต้องฝ่ายเดียว แต่ท่านมีสิ่งมีปัญญา มีประสบการณ์ที่ช่วยชี้แนะเราได้ อย่าคิดว่าเวลาสังคมที่เราเป็นเมืองมีวิกฤต เราก็เอาต้นตอปัญหาของท่านผู้สูงอายุช่วยชี้แนะทางแก้วิกฤตให้กับเราแทบจะตลอดเวลา ไม่ว่าวิกฤตของบ้านเมือง หรือวิกฤตเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นเราก็ได้ใช้ภูมิปัญญาของผู้เฒ่าผู้แก่ ผู้หลักผู้ใหญ่ช่วยชี้แนะทางออกให้เสมอมา แล้วก็ต้องบอกเลยว่า อย่าคิดไปเปลี่ยนผู้สูงอายุ เพราะเป็นเรื่องยากมาก เพราะฉะนั้นการเปลี่ยนแปลงใดๆ จึงยากมาก ดังนั้น คนในวัยอื่นจึงจำเป็นต้องเข้าใจในเรื่องนี้ให้ดี แต่เราที่ดีคือ คนทุกวัยต้องเปิดใจแล้วพูดคุยกัน เพื่อแต่ละคนรุ่นใหม่อาจจะต้องปรับตัวมากสักหน่อย แล้วก็ต้องเปิดใจกับคนสูงอายุให้มาก เพื่อให้ทุกอย่างสามารถดำเนินไปได้อย่างสมดุลกันได้แล้ว

● เรียนถามถึงงานวิจัยของอาจารย์ที่ศึกษาผู้สูงอายุ มีเรื่องเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ โรคประจำตัว ปัญหาไร้เงินออม บ้างไหมครับ

ศ.ดร.วิพรรณ : มีมากเลยค่ะ จากการลงเก็บข้อมูลสำหรับทำวิจัย คนของเราพบว่าคนไทยส่วนใหญ่เตรียมตัวสำหรับการเข้าสู่วัยสูงอายุยังไม่ดีเท่าที่ควร บางคนไม่เคยวางแผนหรือบางคนคิดว่าอีกนานกว่าที่ตัวเองจะแก่ แต่ความจริงแล้วเราต้องเตรียมตัวตั้งแต่วันนี้ที่คุณแต่งงานกัน มีการวางแผนชีวิตคู่ทุกช่วงของชีวิต คิดเป็นอย่างดีว่าจะมีลูกเมื่อไร จึงจะเหมาะที่เลี้ยงลูกให้เป็นอย่างดี และไปตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี แบบนี้ถือว่าเตรียมตัวดีมาก เป็นเรื่องที่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง แต่ที่เราพบกันมากคือคนวัยทำงาน โดยเฉพาะกลุ่มอายุ 40-50 ขึ้นไป ที่เป็นเหมือนคนที่ประสบการณ์ใหญ่ เรียกได้ว่ามีประสบการณ์ได้ดี คนกลุ่มนี้ก็กลัวว่าไปเป็นผู้สูงอายุในอนาคตอันใกล้ แต่คนกลุ่มนี้จำนวนไม่น้อยเลยที่การดูแลสุขภาพตัวเอง บางคนใช้ชีวิตน่าเป็นห่วงมาก บางคนไม่มีเงินออม แต่ทำอะไรที่ไม่เหมาะสมอย่างเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญมาก เรื่องการกินการนอนหลับพักผ่อนก็สำคัญมาก การออกกำลังกายสม่ำเสมอก็จำเป็นและสำคัญ เรื่องเหล่านี้ต้องเตรียมตัวกันตั้งแต่เริ่มเป็นวัยรุ่น หรือเริ่มทำงานก็ยังไม่ว่าไม่สายเกินไป แต่หากไปเริ่มตอนอายุ 50 กว่าปี ก็น่าเป็นห่วง แต่ก็ยังดีกว่าไม่เริ่มทำเลยเลย เป็นห่วงเรื่องการดูแลสุขภาพ ต้องเริ่มตั้งแต่ช่วงเป็นวัยรุ่นเลย อย่าปล่อยให้สายจนเกินไป เพราะจะไม่ทันการณ์

● เรื่องเงินออมล่ะครับ อาจารย์มีงานวิจัยเรื่องเงินออมกับผู้สูงวัยไหมครับ

ศ.ดร.วิพรรณ : เรื่องนี้สำคัญมากที่สุดอีกเรื่องหนึ่ง สำคัญไม่น้อยกว่าเรื่องสุขภาพที่ดี หลายคนรู้ว่าต้องออมเงิน แต่หลายคนก็ทำไม่ได้ เพราะมีข้ออ้างสารพัดที่ทำให้ไม่มีเงินออม เช่น อ้างว่ารายจ่ายมาก อ้างว่ารายได้ไม่พอ ไม่สามารถออมได้ เพราะจำเป็นต้องมีเงินมีทองสำหรับพัดอย่าง เรื่องการออมเงินต้องอาศัยวินัยการออม ต้องมีการสร้างเพื่อนรู้เพื่อนคิดแต่เด็ก ต้องมีเหตุผลความพอเพียง ไม่ฟุ่มเฟือย ต้องรู้ว่าต้องออมก่อนใช้ ต้องตัดรายจ่ายไม่จำเป็นออกให้หมด ต้องหารายได้เพิ่ม แต่หากรายได้เพิ่มไม่ได้ ก็ต้องลดรายจ่ายลงให้ได้ ต้องออมก่อนใช้ ต้องเก็บเงินรายเดือนให้ได้ อย่างมีวินัยใส่เงินก่อนเก็บเงิน ต้องมีสติกำกับตัวเองตลอดเวลา อย่าหลงไปกับสิ่งยั่วยวนเงา อย่าหลงไปกับค่านิยมฟุ่มเฟือย ต้องตัดก่อนใช้ แล้วต้องไม่ติดรายการผ่อน อย่าติดเรื่องรายวัน รายสัปดาห์ ต้องออกตัวเองว่าต้องทำงานเพื่อสะสมเงินทอง อย่าคิดว่าจะใช้ชีวิต slow life เรื่องนี้ไม่ใช่ อย่าเชื่อว่ามีอยู่มีกินๆ แล้วจะมีเงินทองไหลมา อย่าไปเชื่อกับเรื่องเงางมงาย เพราะการเสี่ยงกับเรื่องที่ไม่ควรเสี่ยงมีค่าเสียหายมากกว่าผลตอบแทนที่จะได้ ต้องคิดไตร่ตรองรู้จักใช้เงินก่อนลงทุน ต้องวางแผนการเงินสำหรับช่วงต่างๆ ของชีวิตให้ดีสมดุล ขอแนะนำว่าต้องสร้างนิสัยการออมอย่างเป็นนิสัยตั้งแต่วันนี้ ต้องฝึกฝนตัวเองให้มีวินัยในการใช้เงินด้วย

● อาจารย์มองเรื่องการเกษียณจากงานประจำในวัย 60 ปี อย่างไรครับ มีบางคนบอกว่าสังคมไทยจะไม่มีการเกษียณในวัย 60 ปี อีกไม่เร็วๆ นี้

ศ.ดร.วิพรรณ : จริงค่ะ ต้องทำใจให้พร้อมรับว่าอาจจะไม่มีการเกษียณอายุในวัย 60 ปี อีกแล้ว แต่จะต้องทำงานไปถึงอายุ หนึ่งอายุ 65-70 ปี นะคะ เพราะฉะนั้นต้องวิเคราะห์ดูสุภาพให้ดีที่สุด เพื่อจะได้มีสุขภาพดีไปนานๆ

● อาจารย์มองเรื่องการทำงานนานกว่าหนึ่งอย่าง เพื่อให้มีรายได้เพิ่มมากขึ้นอย่างไรครับ

ศ.ดร.วิพรรณ : จริงๆ แล้วแค่การออมอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอสำหรับผู้มีรายจ่ายมากๆ เพราะในวัยหนุ่มสาวนั้น บางคนอาจมีรายได้ไม่สูงนัก ก็จึงอาจจะออมได้น้อย ดังนั้นอาจต้องหางานเสริมเพื่อให้มีรายได้เพิ่มขึ้น อาจจะต้องทำงานไปเรื่อยๆ โดยสุขภาพที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละคน ทำงานกันไปจนกว่าจะถึงช่วงที่ทำงานไม่ไหว หรือต้องหารายได้เสริมจนกว่าจะถึงช่วงวัย เพื่อให้มีรายได้ต่อเนื่องและเพียงพอกับการเลี้ยงชีพ

● งานวิจัยของอาจารย์เรื่องจุฬาฯ อารี ไทยอารี คำเป็นไปถึงขั้นตอนไหนแล้วครับ

ศ.ดร.วิพรรณ : จริงๆ แล้วตัวเองทำวิจัยเรื่องผู้สูงอายุมานานแล้ว จนตอนหลังก็ไปอยู่ในโครงการจุฬาฯ อารี แล้วเปลี่ยนเป็นไทยอารี งานวิจัยที่ทำก็จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับการทำแผนนโยบายให้ประเทศด้วย และทำแผนนโยบายให้กรุงเทพมหานครด้วย โดยเฉพาะเรื่องของสังคมสูงวัย โดยวิจัยว่าจะรองรับปัญหานี้ได้อย่างไร เราต้องออมรับว่าสังคมไทยเปลี่ยนเป็นสังคมผู้สูงวัยเร็วมาก เราตามหลังสิงคโปร์และญี่ปุ่นอย่างสิ้นเชิง แต่การทำงานเรื่องนี้ในประเทศของเราเป็นนิมิตมาตลอดไปหมด แต่หลายครั้งเป็นไม่ลงไปถึงพื้นที่ของปัญหาจริงๆ แล้วบางโครงการบางแผนนั้นก็ไม่เชื่อมต่อกันจุดต้นจนปลายไม่ประเมินติดตามแผนต่างๆ เพื่อดูว่าผลการดำเนินงานเป็นอย่างไร จนสุดท้ายก็ดีดสิ้นใจว่าเราต้องลงไปในพื้นที่จริงของปัญหา แล้วต้องทำให้คนในพื้นที่มีความพร้อมที่จะร่วมกันแก้ปัญหาด้วย คือคนในชุมชนต้องเข้ามาช่วยกันดูแลกันและกัน ทั้งนี้จุฬาฯ ลงกรณ์มหาวิทยาลัยก็ให้การสนับสนุนโครงการนี้เพราะเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อชุมชนอย่างแท้จริง และเป็นเรื่องสำคัญของประเทศที่ต้องได้รับการแก้ไขให้ตรงประเด็น เมื่อจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเห็นประเด็นปัญหาแล้วพยายามจะเข้าไปช่วยแก้ไข ก็จึงชวนคณะพหาลังจากทุกคณะวิชามาช่วยกัน เป็นความร่วมมือข้ามคณะ ข้ามสาขาวิชา โดยทุกคนมาวางแผนช่วยกันหาทางแก้ปัญหาแบบองค์รวม ต้องแก้ปัญหาเป็นระบบ ทั้งเรื่องเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ สภาพแวดล้อม และต้องมีเทคโนโลยีร่วมเข้ามาพัฒนาด้วย นี่คือการทำงานของ จุฬาฯ อารี เป็นกลุ่ม Chulalongkorn University platform for ageing research innovation หรือเรียกสั้นๆ ว่า จุฬาฯ อารี จากนั้นก็ทำ MOU กับหน่วยงานภายนอกมหาวิทยาลัยอีก 16 หน่วยที่ทำงานด้านผู้สูงอายุ เรามาร่วมกันทดลองแก้ปัญหาที่จุดๆ ก่อน ก่อนที่จะขยายผลไปทั่วประเทศ ซึ่งการแก้ปัญหาในพื้นที่ก็ต้องอาศัยความร่วมมือกันของคนในชุมชน ความเป็นเจ้าของชุมชน ร่วมใจทำแผนผู้สูงอายุระดับชาติ และทำให้เรื่องต้องสร้างความตระหนักให้กับคนในสังคมไทยให้เข้าใจเรื่องสังคมสูงวัย โครงการนี้ใช้ชื่อจุฬาฯ อารี ถูกต้อง และเมื่อเราเริ่มแผนแล้ว เราก็ต้องมั่นใจให้คนในพื้นที่เข้าใจปัญหาและร่วมกันแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะชุมชนเมืองเป็นชุมชนที่ต่างข้างมีปัญหาเรื่องพื้นที่มากที่สุด แล้วที่สำคัญคือประเทศไทยเปลี่ยนจากสังคมชุมชนเป็นสังคมเมืองอย่างรวดเร็วมาก โดยเฉพาะสังคมเมืองในกรุงเทพฯ ที่มีปัญหาค่อนข้างมาก เพราะกรุงเทพฯ เป็นศูนย์รวมของทุกสิ่งอย่าง ดังนั้นจึงเป็นจุดที่มีความซับซ้อนค่อนข้างสูงมาก แล้วมีปัญหาชุมชนไม่เข้มแข็งด้วย ดังนั้นเราจึงเลือกพื้นที่ในชุมชนต่างๆ รอบกรุงเทพฯ 10 ชุมชนเพื่อทำวิจัย และขยายผลพัฒนารูปแบบรองรับเพื่อแก้ปัญหาสังคมผู้สูงวัย ปรากฏว่าได้ผลตอบรับน่าพอใจมาก ได้รับความร่วมมือดีมาก คนในชุมชนให้ความสนใจและร่วมมือดี เมื่อเรามีข้อมูลที่มากพอที่ทำให้ทำงานได้ตรงความต้องการ แก้ปัญหาได้ตรงประเด็น เมื่อเรามีข้อมูลของปัญหาต่างๆ แล้ว เราก็นำข้อมูลไปให้ชุมชนช่วยกันหาทางแก้ปัญหา ชุมชนก็ช่วยกันคิดว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร จึงจะชนิดปัญหาอย่างยั่งยืน แล้วที่สุดเราก็ได้รับความร่วมมือจากคนในชุมชนช่วยกันแก้ปัญหาและในชุมชนได้อย่างน่าพอใจ

● อาจารย์ใช้กรณีวิธีใดให้คนในชุมชนหันมาช่วยเหลือดูแลกันเองครับ

ศ.ดร.วิพรรณ : ข้อแรกคือ ทำให้ชุมชนมั่นใจว่าเราทุกคนมาร่วมมือช่วยกันแก้ปัญหาจริงๆ ทำให้เขาเห็นความตั้งใจทำงานเป็นทีม เราเข้าไปเก็บข้อมูลแล้วนำข้อมูลที่ได้ให้กับชุมชน เพื่อเราจะได้นำไปแก้ปัญหาได้ตรงจุด คนในชุมชนบ่นว่า นักวิจัยลงพื้นไปเก็บข้อมูลแล้วก็หายไป แต่เราเปล่า เรานำข้อมูลที่ได้ไปให้ชาวชุมชนทันทีที่จบ เมื่อเราเก็บข้อมูลครั้ง เราก็ตระหนักถึงปัญหาในชุมชนมากขึ้น เราจึงร่วมกันหาทางออก เราร่วมมือทำงานกันทุกระดับ ตั้งแต่ผู้นำชุมชน อสม.ที่ทำงานในชุมชน และผู้สูงอายุในชุมชน ระแวกผู้เกี่ยวข้องทุกคนในชุมชน เช่น เราตรวจสุขภาพให้คนในชุมชน แล้วบอกเขาว่าชุมชนมีปัญหาสุขภาพในเรื่องใด ต้องแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินการอยู่อย่างไร เช่น ต้องลดอาหารรสเค็มจัด หวานจัด มันจัด แล้วบอกเขาว่าถ้าอยากให้นานขึ้น แล้วให้เข้าปรับพฤติกรรม แล้วไปวัดผลเป็นระยะๆ เมื่อเราเห็นเขาประจักษ์ เขาก็เข้าใจและปรับพฤติกรรม ผลคือสุขภาพโดยรวมของคนในชุมชนดีขึ้น โรคภัยไข้เจ็บลดลง สภาพแวดล้อมในชุมชนดีขึ้น ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันมากขึ้น คนวัยต่างๆ ในชุมชนมาช่วยเหลือกันแก้ปัญหา หรืออย่างเช่น เราตรวจสุขภาพคนสูงวัยว่า ควรจะปรับประพฤติกรรมอย่างไรบ้าง เช่าใช้ระบบร่วมกันคิด ร่วมกันทำประชาพิจารณ์ แล้วตัดสินร่วมกัน ก็ได้ผลลัพธ์ที่ดีมาก หรือแม้กระทั่งร่วมกันคิดว่าจะปรับปรุงพื้นที่ด้วยกลางของชุมชนอย่างไร จะใช้พื้นที่ทำอะไรเพื่อชุมชน ระหว่างคนหนุ่มสาวกับคนสูงวัย ไม่มีความขัดแย้งกันแต่อย่างใด ช่วยกันคิดแล้วตกลงใจกันได้ ก็ได้ผลลัพธ์ที่ดีมาก ทำให้ชุมชนน่าอยู่ขึ้นมาก ทั้งๆ ที่สังคมที่มีคนต่างวัยอยู่ด้วยกันน่าจะเป็นสังคมที่มีแต่ปัญหาขัดแย้งกันไปมาตลอด แต่ไม่ใช่อย่างนั้น เราจึงต้องเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยให้ดีที่สุด อย่างน้อยว่าหากคนคนหนึ่งเป็นคนสูงวัย แล้วต้องมองคิดเดียว ปัญหาจะไม่ได้เกิดเฉพาะคนใดคนหนึ่งเท่านั้น แต่จะเกิดกับคนหลายคนพร้อมๆ กันก็จะครอบครัว ทำให้สังคมเสียโอกาสในการพัฒนา แต่ถ้าหากเราทำให้คนสูงอายุมีความพร้อมตั้งแต่ช่วงชุมชนสุขภาพแข็งแรงดีขึ้นปัญญาแล้ว ถ้าคนจะได้ประโยชน์มหาศาล จะช่วยพัฒนาสังคมได้อย่างดี เป็นพลังของสังคม คนสูงอายุที่สุขภาพดีก็จะสามารถทำงานได้ เช่น ดูแลบ้าน ดูแลลูกหลาน ให้คำปรึกษาต่างๆ ได้ดี เพราะมีประสบการณ์มาก มีความเชี่ยวชาญในงานที่คนเองถนัด สิ่งเหล่านี้ก็ล้วนประโยชน์มหาศาลของสังคม

คุณจะได้รับชมรายการไลฟ์ วาไรตี รายการดีที่ครบครันด้วยสาระและความรู้ ออกอากาศทุกวันเสาร์ เวลา 14.05-14.30 น. ทางโทรทัศน์ NBT 2HD หมายเลข 2 และชมรายการย้อนหลังได้ที่ YouTube ไลฟ์ วาไรตี