

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบุคคล 3 กลุ่มอายุ คือ วัยเด็ก วัยกลางคน และวัยสูงอายุ ในภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย เป็นโครงการวิจัย 3 ปี เริ่มดำเนินการตั้งแต่ปีงบประมาณ 2549 ในปีแรกศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1) เพื่อที่จะทราบวิถีชีวิตคนสูงอายุในระดับหมู่บ้านใน 8 ประเด็นหลัก 2) เพื่อที่จะดูว่าครอบครัวชาวบ้านที่ดำรงชีวิตตามพุทธวิธี จะมีความสุขหรือไม่อย่างไร และ 3) เพื่อที่จะทราบว่า วิถีชีวิตแบบล้านนาสมัยโน้น ยังใช้ได้กับสมัยปัจจุบันหรือไม่

การเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ อาศัยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเจาะจง โดยออกไปสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 ราย ซึ่งเป็นบุคคลที่ยังดำเนินชีวิตแบบดั้งเดิมพื้นที่ชนบท ใน 7 ชุมชน/หมู่บ้านของ 4 จังหวัดภาคเหนือ คือ เชียงใหม่ พะเยา ลำปาง และแม่ฮ่องสอน

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงวัยในชนบทยังคงยึดมั่นกับวิถีชีวิตตามอย่างบรรพบุรุษของตน เป็นส่วนมาก ผู้สูงอายุที่สนใจช่วยกิจกรรมต่างๆ ของวัด และออกกำลังพอประมาณทุกวัน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีกว่าผู้ที่อยู่กับบ้านเฉยๆ อนึ่ง ผู้สูงอายุส่วนมากในชนบทใช้เวลาว่างอยู่ที่วัดประจำชุมชน ซึ่งเป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุมาร่วมในพิธีทำบุญและงานประเพณีต่างๆ ดังนั้นผู้สูงอายุประเภทนี้จึงอยู่อย่างมีความสุขและมีสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ค่อยจะเข้าร่วมในงานทำบุญดังกล่าว

ยิ่งกว่านั้น การศึกษาครั้งนี้ยังชี้ให้เห็นว่า กรรมพันธุ์ ผสมคดำ และพันทน รวมกันทั้งสามอย่างนี้เป็นสัญญาณบอกรับว่าผู้นั้นจะมีอายุยืนยาวกว่าคนอื่น การเข้าร่วมงานทำบุญรวมทั้งกิจกรรมของชุมชนก็ช่วยให้มีอายุยืนด้วย ผู้สูงอายุบางคนแม้จะอยู่ในวัย 80 ปีขึ้นไปแล้ว แต่ก็ยังไม่หงอกและฟันก็ยังไม่โยกเต็มปาก น่าทึ่งจริงๆ และดูเหมือนว่าผู้สูงอายุที่กินอาหาร โปรตีนที่ได้จากปลาและผักต่างๆ และออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน มีสุขภาพดีกว่า ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่บริโภคเนื้อสุกรและเนื้อโค กระบือมากกว่าปลาและผัก มักจะพบปัญหาสุขภาพเสมอ แม้จะเป็นชาวบ้านธรรมดาที่ตาม ยิ่งกว่านั้นผู้ที่กินอาหารประเภทเนื้อโค กระบือมากๆ เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

This research is designed to study people in three age groups: the young, the middle and the old in the Upper North of Thailand. It is a three-year project starting from the fiscal year 2006. The first phase of research work deals with studying the elderly people in order: 1) to know how the village elders lead their lives in eight aspects, 2) to see whether the households that lead their lives in conformity to Buddhist ways have a happy or unhappy life, and 3) to know if the Lan Na traditional lifestyles are meaningful for the modern age.

Data for the study are collected through purposively structured interview, which is held with 50 sampling subjects who still live a traditional life in rural areas in seven communities/villages of four northern provinces of Chiang Mai, Phayao, Lampang, and Mae Hong Son.

The research findings show that the elderly people in rural areas still uphold traditional lifestyles of their forefathers to the large extent. The more the elders get involved in religious activities and in taking moderate daily exercises, the happier and stronger they are. Additionally, most of old people in rural community spent the rest of their free times in community temple, where they usually come and participate in merit-making ceremonies and festivals. Consequently, they live a happier and healthier life than those who were less engaged in such observances.

Moreover, a total of heredity, dark hair and strong tooth are a sign of individual longevity. Their participation in religious ceremonies and communal activities seems to result in longevity as well. Even though being over 80 years old, some elders still have completely dark hair and strong tooth; it is amazing! Yet, it is likely that the aged people who eat protein food from fish and vegetables and take daily exercises are healthier and stronger. On the contrary, those who take more pork and beef than fish and vegetables usually encounter health problems though they are villagers. Moreover, those take too much food prepared of the cattle meat have a risk of cancer.