

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

สภาพสังคมในปัจจุบันได้เห็นความสำคัญของวัฒนธรรม ประเพณีไทยตามเทศกาลรวมทั้งศิลปะและมรดกทางวัฒนธรรมไทยพื้นบ้าน โดยเฉพาะวัฒนธรรมไทยมีความหลากหลายและความแตกต่างทางวัฒนธรรมในแต่ละพื้นที่ทำให้เป็นแหล่งของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมไทยในบางวัฒนธรรมได้มีการแพร่หลายและเป็นที่ยอมรับของชาวต่างชาติ ที่จะพบเห็นได้ทั่วไปประกอบด้วย รำวงมาตรฐานไทย ดนตรีไทย หรือเทศกาลประเพณีไทย เช่น ประเพณีสงกรานต์ ลอยกระทง เข้าพรรษา เป็นต้น ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยส่วนหนึ่งได้กลายเป็นศูนย์กลางของอุตสาหกรรม การท่องเที่ยวที่เชิญชวนให้นักท่องเที่ยว ได้เข้ามาเที่ยวในประเทศและสามารถนำรายได้เข้าสู่ประเทศ เพื่อที่จะนำไปสู่การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมในระดับภูมิภาคและระดับประเทศ สิ่งที่มีความสำคัญของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมยังเป็นเรื่องสำคัญของการสืบทอดวัฒนธรรมให้คงอยู่ต่อไปตลอดไปแบบยั่งยืน ในปัจจุบันการท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมด้านการบริการที่สามารถสร้างรายได้ และมีการจ้างงานให้กับคนในประเทศเป็นอย่างมาก จึงต้องมีการพัฒนาและปรับปรุงการท่องเที่ยวในแต่ละพื้นที่ให้มีความเด่นในทางวัฒนธรรมเพื่อมาเป็นจุดขายและบริการของการท่องเที่ยว จึงได้มีการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม และเน้นมรดกทางวัฒนธรรมที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว และได้มีการถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมมาเป็นเวลานาน จึงได้เน้นการวางแผนพัฒนาการท่องเที่ยวให้ยั่งยืนกับคนทุกกลุ่มทุกวัย และใช้ความตระหนักด้านสุขภาพของคนที่มีความเอาใจใส่ทางสุขภาพร่วมกับการท่องเที่ยวที่นำวัฒนธรรมไทยมาผนวกเป็นวัฒนธรรมไทยกับการดูแลสุขภาพ โดยนำวัฒนธรรมไทยมาประยุกต์กับการดูแลสุขภาพเพื่อจะเป็นแนวทางในการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเชิงสุขภาพ

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) แสดงให้เห็นว่าสถานการณ์และแนวโน้มของสังคมไทย โครงสร้างประชากรไทยเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์เมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 โดยปี 2557 ประชากรวัยแรงงานจะมีจำนวนสูงสุดและเริ่มลดลงอย่างต่อเนื่อง คุณภาพคนไทยทุกกลุ่มวัยยังมีปัญหา คุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ของคนไทยยังอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ขณะที่คนไทยมีแนวโน้มเป็นโรคไม่ติดต่อมากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต รวมถึงปัญหาด้านสุขภาพในวัยผู้สูงอายุจะส่งผลกระทบต่อภาระค่าใช้จ่ายภาครัฐ (กระทรวงสาธารณสุข, คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12, 2560, น. 8-9) ซึ่งสถานการณ์เช่นนี้จึงได้ส่งผลกระทบต่ออัตราการเกิด และอัตราการตายที่มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรสูงอายุในปัจจุบันที่แตกต่างจากอดีตค่อนข้างมาก ในช่วงเวลาที่ผ่านมามีประชากรไทยมีอัตราการตายลดลง ซึ่งเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และการสาธารณสุข รวมถึงการพัฒนาทางด้านสังคมมนุษย์สามารถที่จะตอบสนองความต้องการในเรียนรู้ได้หลายวิธีการ

ท่องเที่ยวก็เป็นวิธีการหนึ่งที่จะตอบสนองการเรียนรู้โดย เรียนรู้ไปพร้อมกับการเดินทางท่องเที่ยวไปในสถานที่ที่แตกต่างไปจากพื้นที่เดิม ปัจจุบันเป็นยุคของโลกดิจิทัลทำให้มีการสื่อสารและรับรู้ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีด้านการคมนาคมได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ทราบสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ ทั่วโลกในเวลาที่รวดเร็วและประเทศต่าง ๆ ได้มีการพัฒนาที่จะดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เข้ามาเที่ยวในประเทศ มีการแข่งขันด้วยวิธีการหลากหลาย เพื่อสร้างแบรนด์ระดับโลกาภิวัตน์ (Global Brand) เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวทั่วโลก เริ่มตั้งแต่ พ.ศ. 2544 ที่ผ่านมามีการเผชิญปัญหาทางการเมือง เศรษฐกิจและภัยพิบัติทางธรรมชาติ แต่ความเป็นยุคโลกาภิวัตน์ก็แสดงและส่งเสริมให้ประชาชนทั่วโลกได้มีการเดินทางท่องเที่ยวไปที่ต่าง ๆ ในอัตราการเติบโตที่สูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง องค์การการท่องเที่ยวโลก (UNWTO) ได้ยืนยันว่าการท่องเที่ยวยังคงเติบโตต่อไปและมีการคาดการณ์และทำนายว่าใน พ.ศ. 2563 หรือ ค.ศ. 2020 จะมีการเดินทางทั่วโลกจำนวนมากมาย ประมาณ 1.56 พันล้านครั้ง ซึ่งการเดินทางที่เกิดขึ้นนี้มีผลทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมข้ามชาติทุกระดับ ตั้งแต่ระดับท้องถิ่น ภูมิภาค และโลก (WTO, 2001) และวัฒนธรรมของแต่ละประเทศจะเป็นสิ่งดึงดูดใจของนักท่องเที่ยว และวัฒนธรรมของแต่ละประเทศนั้น ๆ มีการผ่านไปยังกลุ่มนักท่องเที่ยวในรูปแบบการประชุมหรือสัมมนา การจัดงานแสดงสินค้า อาหาร ดนตรี ภาพยนตร์ และสื่อโฆษณา (Richards, 2007, p. 4) สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้นักท่องเที่ยวเดินทางไปแสวงหาความรู้ตามเส้นทางวัฒนธรรมไปสู่พื้นที่ที่มีวัฒนธรรมที่แตกต่างจากถิ่นของตนเพื่อตอบสนองการเรียนรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงคุณค่าสถาปัตยกรรม ศิลปะ ประเพณี เทศกาล วิถีชีวิตของคนในพื้นที่ซึ่งวิธีการเช่นนี้คือ “การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม” และได้มีการกำหนดอย่างชัดเจนในการประชุมสภาการโบราณสถานระหว่างประเทศ (International Council on Monuments and Sites: ICOMOS) ที่เมืองออกซ์ฟอร์ด พ.ศ. 2512 หรือ ค.ศ. 1969 (Moulin, 1989, cited in Koster, 1996, p. 231) เป็นต้นมา

นักวิชาการได้ให้ความหมายของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไว้หลากหลาย ซึ่งความหมายของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมต่าง ๆ มีจุดมุ่งเน้น คือ “เป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวได้รับแรงดลใจหรือสิ่งกระตุ้นให้เดินทางไปยังจุดหมายปลายทางเพื่อสังเกตเรียนรู้ มีประสบการณ์ร่วม และตระหนักคุณค่าวัฒนธรรมของชุมชนในจุดหมายปลายทางนั้น ครอบคลุมถึงงานสร้างสรรค์ ประเพณี ขนบธรรมเนียม และกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน จุดหมายปลายทาง และที่สำคัญนักท่องเที่ยวและคนในชุมชนต้องเคารพ เรียนรู้ และเข้าใจวัฒนธรรมซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดมิตรภาพและสันติภาพระหว่างชุมชนอย่างยั่งยืน” และจากการที่นักท่องเที่ยวได้เดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่าง ๆ นอกจากจะได้เที่ยวในการตอบสนองความต้องการของร่างกาย ยังได้มีการเรียนรู้วัฒนธรรมของชุมชน ทำให้มรดกทางวัฒนธรรมของชุมชนได้เป็นทรัพยากรสำคัญในการดึงดูดนักท่องเที่ยว ในโดยรวมลักษณะทางสังคมที่เป็นกลุ่มเฉพาะได้แก่ พฤติกรรมทางสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี และวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งจะมีอัตลักษณ์ที่แตกต่างกันของแต่ละชุมชน ทั้งที่เป็นอัตลักษณ์ชุมชนดั้งเดิม หรืออัตลักษณ์ที่ปรับเปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม (UNESCO, 2006, p. 18) มรดกทางวัฒนธรรมที่เป็นทรัพยากรการท่องเที่ยวจึงมีความหลากหลายและสามารถจับต้องได้ เช่น สถานที่สำคัญทางศาสนาและประวัติศาสตร์

ผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น เป็นต้น และที่จับต้องไม่ได้ เช่น ค่านิยม วิธีการดำเนินชีวิตในประจำวัน เป็นต้น ซึ่งมรดกทางวัฒนธรรมนี้ควรจะเป็นทั้งของดั้งเดิม เช่น การละเล่น อาหาร และผลิตภัณฑ์พื้นบ้าน เป็นต้น หรือของร่วมสมัย เช่น ศิลปะร่วมสมัย อาหารท้องถิ่นกับอาหารสมัยใหม่ เป็นต้น การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมได้มีเจริญเติบโตและเป็นที่นิยมอย่างรวดเร็ว ประกอบกับอิทธิพลของยุคโลกาภิวัตน์ที่เป็นยุคไร้พรมแดน มีผลให้นักท่องเที่ยวมีค่านิยมและพฤติกรรมเปลี่ยนไป คือ ต้องการเรียนรู้วัฒนธรรมดั้งเดิม หรือความเป็นของแท้ (Authenticity) ของชุมชนท้องถิ่นในมากยิ่งขึ้น ประเทศที่มีวัฒนธรรมแบบดั้งเดิมจึงนำค่านิยมที่เปลี่ยนไปของนักท่องเที่ยว มาเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ เช่น ทวีปยุโรปการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเป็นหัวใจสำคัญ เพราะวัฒนธรรมของประเทศในยุโรปเป็นสิ่งที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวทั้งภายในและภายนอกและทำรายได้มากมายมหาศาลให้กับประเทศ (Smith, 2009, p. 39-43) ประเทศออสเตรเลียเป็นประเทศที่ได้รับผลประโยชน์จากการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมโดยมีนักท่องเที่ยวทั้งชาวออสเตรเลีย และชาวต่างชาติที่เที่ยวชม เรียนรู้ และร่วมมีประสบการณ์ทางวัฒนธรรม จึงทำให้สถาบันวิจัยการท่องเที่ยวแห่งออสเตรเลีย (Tourism Research Australia: TRA) ได้กำหนดให้การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเป็นทรัพยากรการท่องเที่ยวทั้งภายในประเทศ (Domestic Tourism) และระหว่างประเทศ (International Tourism) เช่น รัฐนิวเซาท์เวลส์ เป็นรัฐที่เป็นยอดนิยมของนักท่องเที่ยวชาวออสเตรเลียและชาวต่างชาติ และมีการพัฒนารัฐนี้ให้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมและเป็นแผนแม่บทการท่องเที่ยว 2020 (Cooperative Research Centre , 2008, pp. 6-8) ประเทศไทยได้เริ่มนำ มรดกทางวัฒนธรรมมาเป็นจุดขายทางการท่องเที่ยวของประเทศตั้งแต่ พ.ศ. 2523 โดยนำศิลปหัตถกรรมพื้นบ้าน หรือพระราชพิธีสำคัญ เช่น พระราชพิธีสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี (พ.ศ. 2525) พระราชพิธีเฉลิมพระชนมายุครบ 60 พรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (พ.ศ. 2530) และปีแห่งศิลปะและหัตถกรรมไทย (พ.ศ. 2539) เป็นต้น (Peleggi, 1996, p. 435) ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสามารถสร้างรายได้ให้กับประเทศต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ในแต่ละชุมชนมีการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นและประกอบกับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนได้เห็นความสำคัญของวัฒนธรรมท้องถิ่นจึงมีการสนับสนุนและตอบสนองการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม มีการให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์และช่วยสร้างจิตสำนึกให้ชุมชน มีการฟื้นฟูประเพณีและวัฒนธรรมที่กำลังสูญหาย มีการอนุรักษ์โบราณสถานต่าง ๆ มีการพัฒนางานศิลปหัตถกรรม และกระตุ้นให้คนท้องถิ่นมีความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าวัฒนธรรมในถิ่นของตน โดยร่วมมือร่วมใจเป็นหนึ่งเดียว และดำเนินการโดยชุมชนในการจัดการหรือการบริหารการท่องเที่ยว จะก่อให้เกิดรายได้มหาศาลกับชุมชนในหลายทาง แต่ในทางกลับกันอาจเกิดผลเสียที่ทำลายทุนวัฒนธรรมของแต่ละชุมชนเอง

การจัดอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในระดับโลกกว่า เป็นอุตสาหกรรมที่ใหญ่ที่สุดโดยมีการจ้างงานสูงถึง 192.3 ล้านคน (World Tourism Organization, 2010) สำหรับในระดับประเทศไทย อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวมีความสำคัญต่อระบบเศรษฐกิจโดยมี การจ้างงานประมาณ 1.94 ล้านคนหรือประมาณร้อยละ 5.3 ของอัตราการจ้างงานทั้งหมดของประเทศ (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2557) นอกจากนี้การพัฒนาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวที่เหมาะสมจะนำไปสู่การพัฒนาชุมชนผ่านทางการพัฒนา

โครงสร้างพื้นฐานของชุมชน การพัฒนาเศรษฐกิจของชุมชน และการเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชุมชนเพื่อเป็นความภูมิใจของคนในท้องถิ่น อย่างไรก็ตามการพัฒนากองท่องเที่ยวอย่างไม่เหมาะสมอาจนำไปสู่ผลกระทบต่อชุมชน ได้แก่ ค่าครองชีพที่สูงขึ้นของคนในชุมชน อัตราการเกิดและอาชญากรรมที่สูงขึ้น การเพิ่มขึ้นของมลพิษ และการเสื่อมถอยของวัฒนธรรมพื้นเมืองและวิถีชีวิตที่เคยมีอยู่ การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมมีความพิเศษตรงที่ นักท่องเที่ยวจะเน้นการศึกษาหาความรู้ในพื้นที่หรือบริเวณที่มีคุณลักษณะที่สำคัญทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม สถานที่ดังกล่าวจะมีการบอกเล่าเรื่องราวในการพัฒนาทางสังคมและมนุษย์ ผ่านทางประวัติศาสตร์

ผู้สูงอายุของชาติต่าง ๆ เป็นหนึ่งในนักท่องเที่ยวที่เข้ามาในประเทศไทยโดยเฉพาะนักท่องเที่ยวจากยุโรป หรือเอเชียในบางประเทศ จึงทำให้เป้าหมายการส่งเสริมการท่องเที่ยวในประเทศไทยมีการรุกเข้าสู่เป้าหมายการท่องเที่ยวที่เพิ่มขึ้นจากเชิงวัฒนธรรมเป็นเน้นเรื่องสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุด้วย เช่น มีการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยกับสุขภาพผู้สูงอายุ โดยมีเป้าหมายที่จะใช้วัฒนธรรมไทยประยุกต์ให้สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นนักท่องเที่ยว เพราะนอกจากจะมีรายได้จากนักท่องเที่ยวสูงอายุที่เข้ามาเที่ยวในประเทศไทยยังจะได้มีการเผยแพร่โดยนำวัฒนธรรมไทยในศิลปะต่าง ๆ เช่น ดนตรีไทย การพับผ้าเช็ดตัวเป็นรูปสัตว์ นาฏศิลป์ หรือ อาหารไทยเพื่อสุขภาพ เป็นต้น เพราะวัฒนธรรมไทยในแต่ละด้าน นอกจากจะให้ความสวยงาม ยังช่วยเสริมสร้างร่างกายและกระตุ้นสมรรถภาพร่างกายตามศิลปะความเป็นไทยด้วย

การวิจัยนี้จึงเป็นการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ โดยเน้นจุดเรื่องของวัฒนธรรมไทยกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้นำเอาศิลปะของไทยด้านนาฏศิลป์ ดนตรี อาหาร และการพับผ้าเช็ดตัวเป็นรูปสัตว์ ประกอบกับการสัมภาษณ์เชิงลึกของนักท่องเที่ยวสูงอายุ และการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแนะนำการเรียนรู้ศิลปะของไทยตามสภาพความสนใจและปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาคู่มือกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ
3. เพื่อประเมินผลกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพท่องเที่ยวสูงอายุ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลหนองแก อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ศึกษาระยะเวลา 1 ปี กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตประชากร

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นนักท่องเที่ยวสูงอายุที่เข้ามาเที่ยวในช่วงตั้งแต่เดือนธันวาคม 2560- เมษายน 2561 ที่พักตากอากาศชายทะเลในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเจาะจง (purposive sampling) เป็นนักท่องเที่ยวสูงอายุทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศที่มาพักตากอากาศชายทะเลตั้งแต่เดือน ธันวาคม 2560- เมษายน 2561 และสมัครใจร่วมทำกิจกรรมจำนวน 30 คน

2. ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาวิจัยเรื่อง การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลหนองแก อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ในครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methodology Research) ระหว่างวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และ การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุกับวัฒนธรรมไทย โดยกำหนดประเด็นสำคัญในการวิจัยดังนี้

- 2.1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักท่องเที่ยวสูงอายุ
- 2.2 วัฒนธรรมไทยด้านต่าง ๆ เช่น อาหารไทยเพื่อสุขภาพ ดนตรีไทย ศิลปะไทย นาฏศิลป์
- 2.3 แนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุกับวัฒนธรรมไทย
- 2.4 วัฒนธรรมไทยที่เหมาะสมสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพนักท่องเที่ยวสูงอายุ

คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

1. ประชากรนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ หมายถึง ประชากรสูงอายุที่เป็นนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
2. วัฒนธรรมไทยในการดูแลสุขภาพของนักท่องเที่ยว หมายถึง
 - 2.1 อาหารไทยเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเป็นอาหารคาวและขนมไทยประยุกต์
 - 2.2 ดนตรีไทยเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ใช้เครื่องดนตรีขลุ่ยไทยในการบริหารปอด
 - 2.3 ศิลปะไทยเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ใช้การพับผ้าเช็ดหน้าเป็นรูปสัตว์ต่าง ๆ ในการบริหารกล้ามเนื้อมือ
 - 2.4 นาฏศิลป์ไทยเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ใช้รำวงมาตรฐานในการบริหารกายและฝึกการทรงตัว
3. การเรียนรู้ของนักท่องเที่ยวในการเรียนรู้วัฒนธรรมไทยเป็นการอบรมระยะสั้น หมายถึง การใช้เวลาอบรมในแต่ละเรื่องตามความสนใจเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5-10 คน เวลาในการอบรมเป็นเฉพาะเรื่องตั้งแต่ 30 นาที - 1 ชั่วโมง
4. การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทย หมายถึง การท่องเที่ยวในลักษณะที่นักท่องเที่ยวได้เข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนรู้วัฒนธรรมไทยที่มีผลต่อการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพ
5. การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ หมายถึง การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุโดยผ่านการเรียนรู้กิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยตามคู่มือกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมไทยที่คณะผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

6. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ หมายถึง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของนักท่องเที่ยว เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ มีระดับพฤติกรรม ดังนี้

6.1 กรณีที่ 1 ข้อคำถามมีความหมายด้านบวก ให้คะแนนดังนี้ (1) ไม่ปฏิบัติได้ 1 คะแนน (2) ปฏิบัติเป็นบางครั้งได้ 2 คะแนน (3) ปฏิบัติเป็นประจำได้ 3 คะแนน

6.2 กรณีที่ 2 ข้อคำถามมีความหมายด้านลบ ให้คะแนน ดังนี้
(1) ไม่ปฏิบัติ ได้ 3 คะแนน (2) ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ได้ 2 คะแนน (3) ปฏิบัติเป็นประจำ ได้ 1 คะแนน

ความหมายเกณฑ์การให้คะแนนมี ดังนี้

(1) ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.34-3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในระดับดี (ดูแลตนเองเป็นประจำ)

(2) ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.67-2.33 หมายถึง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในระดับปานกลาง (ดูแลตนเองเป็นบางครั้ง)

(3) ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.66 หมายถึง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในระดับไม่ดี (ไม่ดูแลตนเอง)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ทางวัฒนธรรมไทยไปเสริมสร้างสุขภาพกับตนเอง
2. เป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมไทยโดยตรงให้กับนักท่องเที่ยวต่างชาติ
3. ผู้ประกอบการสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการขายการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไทยเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ