

## ร้อง เล่น เต้น เคลื่อนไหว : กิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุ Sing Play Dance Movement: Music Activities for Senior

พนัส ต่องการพานิช\*<sup>1</sup>  
Panus Tongkampanit\*<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

ในปัจจุบัน จำนวนประชากรผู้สูงอายุของโลกมีเพิ่มมากขึ้น จนเรียกได้ว่ากลายเป็นสังคมแห่งผู้สูงอายุในที่สุด ทั้งนี้ ภาครัฐบาลและเอกชน ได้หันมาให้ความสำคัญต่อกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ สิทธิประโยชน์ในด้านต่าง ๆ เพื่อให้เป็นบุคลากรในสังคมที่มีความสุข และเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้การจัดการศึกษาทางดนตรีในฐานะสถาบันอุดมศึกษา โดยเฉพาะวิทยาลัยการดนตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เป็นอีกหนึ่งหน่วยงานหนึ่งที่มีแนวทางและนโยบายในการส่งเสริมบุคลากรในสังกัด ให้มีการคิดค้นแนวทางการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุผ่านศาสตร์ต่าง ๆ ทางดนตรี ดังนั้น ในฐานะที่ผู้เขียนเป็นบุคลากรในสังกัดดังกล่าว ได้เห็นถึงความสำคัญ และมีแนวคิดในการสร้างสรรค์กิจกรรมดนตรีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ให้ได้มีโอกาสแสดงความสามารถทางด้านทักษะทางดนตรีขั้นพื้นฐาน และการบริหารร่างกายประกอบกิจกรรมทางดนตรี เช่น การร้อง เล่น เต้น และการเคลื่อนไหว โดยใช้รูปแบบการสอนดนตรีสำหรับเด็กมาประยุกต์ใช้ เช่น การสอนดนตรีตามแนวทางของออร์ฟ และการสอนดนตรีตามแนวทางของดัลโครซ มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ สอดแทรกการบริหารร่างกาย เพื่อสร้างเสริมความสุขให้จิตใจและการชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกายผู้สูงอายุ กิจกรรมดนตรีในครั้งนี้ เป็นเพียงกิจกรรมหนึ่งที่มีความโดดเด่น และได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างมาก และนำแนวทาง กลวิธี และหลักการของการสอนดนตรีสำหรับเด็กมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ เพื่อให้กิจกรรมเกิดผลสัมฤทธิ์ทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้มากที่สุด

\* corresponding author, email : Gump\_exotic@hotmail.com

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำภาควิชาดนตรีตะวันตก วิทยาลัยการดนตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

<sup>1</sup> Lecturer in Western Music Department, College of Music, Bansomdejchaopraya Rajabhat University

**คำสำคัญ :** ร้อง / เล่น / เต้น / เคลื่อนไหว

### **Abstract**

In the present, the number of elderly people in the world is increasing. Until it can be eventually become a social ageing. Government and Private sectors has turned to focus on activities for the elderly to promote well-being for the elderly privileges in various fields in order to be personnel in a happy society and see self-worth. In this regard, the management of music education in music as a higher education institution Especially the College of Music Bansmdejchaopraya Rajabhat University is another department that has guidelines and policies for promoting personnel under there has been a way to improve the well-being of the elderly through various musical sciences. Therefore, as the author is a personnel under the aforementioned saw the importance and have ideas in creating music activities to promote well-being of the elderly to have the opportunity to demonstrate basic musical skills and exercising with music activities such as singing, playing, dancing and movement by using music for children to apply, such as Orff Schulwerk and Dalcroze Eurhythmic in order to promote happiness for the mind and slow down the aging of the body this music activities is just one thing that is outstanding and has received a lot of attention from the elderly who participated in the activity and applied the guidelines, strategies and principles of music teaching for children to apply in this music activity in order to maximize the achievement of well-being of the elderly.

**Keywords:** Sing / Play / Dance / Movement

## บทนำ

กิจกรรมดนตรีเป็นเสมือนเครื่องมือ และสื่อกลางในการกระตุ้นการเรียนรู้ทางด้านทักษะดนตรีให้กับผู้เรียนทุกเพศทุกวัย ซึ่งผู้ที่จัดกิจกรรมจะต้องคำนึงถึงพัฒนาการและศักยภาพของแต่ละช่วงวัย ก่อนที่จะสร้างสรรค์กิจกรรมดนตรีที่เหมาะสมได้ โดยเฉพาะกิจกรรมดนตรีที่ใช้สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งจะต้องระมัดระวังในเรื่องของการวางรูปแบบกิจกรรมดนตรีเป็นอย่างมาก เนื่องจากผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นบุคคลที่เข้าสู่วัยชรา เริ่มมีการการเสื่อมสภาพของร่างกายไปอย่างช้าๆ และผู้สูงอายุจะมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อาทิ ผิวหนังแห้งหยาบ มีริ้วรอย ต่อมต่าง ๆ ในร่างกายเสื่อมสมรรถภาพ กระดูกและฟันเริ่มเสื่อมร่วงหลุดไป ตาเริ่มฝ้าฟาง มองเห็นไม่ชัดเจน และการได้ยินหรือความจำลดลง หรืออาจป่วยเป็นโรคต่าง ๆ แทรกซ้อนที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของภูมิคุ้มกัน เป็นต้น (อาชัญญา รัตนอุบล, 2559 : 27) นอกจากนี้ ผู้สูงอายุอาจมีภาวะซึมเศร้า (Depression) ซึ่งเป็นภาวะที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ชนิดหนึ่ง มีอาการรู้สึกเบื่อหน่ายหรือเศร้า หรือทั้งสองอย่าง โดยมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม การนอน เรียวแรง สมาธิ รวมถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเองร่วมด้วย (ณหทัย วงศ์ปการันย์, 2559 : 11) ทำให้ตนเองรู้สึกถูกลดบทบาทลง ผู้สูงอายุบางคนยังมีสภาพจิตใจที่ท้อแท้ หลังจากเกษียณอายุจากการทำงาน ทำให้เกิดการวิตกกังวลต่อการได้รับการยอมรับต่อสังคม ความคิดของผู้สูงอายุ และทัศนคติศักยภาพที่เกิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมามีความแตกต่างกัน ทั้งสังคม สิ่งแวดล้อม และครอบครัว ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อผู้สูงอายุ ที่กิจกรรมดนตรีจะช่วยให้จิตใจเราเรียงแจ่มใส ชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกายให้มีอายุยืนนานในบั้นปลายชีวิต ดังนั้นจึงควรต้องหากิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาด้านต่าง ๆ ของตนเอง รวมถึงกิจกรรมดนตรีที่เป็นทางเลือกหนึ่งที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของณัฐศรีณย์ ทฤษฎีคุณ (2562 : 98) ที่ให้คำแนะนำถึงการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับศักยภาพและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้กลุ่มประชากรวัยนี้ได้เห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น การเตรียมความพร้อมของกิจกรรมดนตรีที่นำมาใช้กับผู้สูงอายุนั้น โดยผู้จัดกิจกรรมควรศึกษาพัฒนาการของผู้สูงอายุ ศักยภาพ ความสามารถของผู้สูงอายุตั้งแต่วัย 60 ปีขึ้นไป หลักการสร้างแรงจูงใจและการให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดพลังในการเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรีได้อย่างสนุกสนานเพลิดเพลิน

สวดแทรกเกมและการละเล่นต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุได้มีการบริหารร่างกาย และจิตใจไปในทุก ๆ ส่วน รวมถึงต้องมีการจัดการระยะเวลาของกิจกรรมแบบสั้นๆ และมีการพักกิจกรรมบ่อยครั้ง เพื่อไม่ให้เกิดการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวที่หนักจนเกินไป หรือไม่ให้เห็น ยืน หรือเต้านานเกินไป อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุการล้ม การสะดุด อันเป็นเหตุจากปัจจัยภายนอก หรือสิ่งแวดล้อม รวมถึงเกิดจากอาการของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ลดลงในวัยสูงอายุ เช่น ข้อเข่าเสื่อม การประกอบกิจวัตรประจำวันจากการเคลื่อนไหวร่างกายลดลง ที่อาจเป็นเหตุจากปัจจัยภายในที่มีความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (อารีรัตน์ สุพุทธิธาดา และคณะ, 2559 : 15-17) โดยกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุที่มีรูปแบบของการเคลื่อนไหวประกอบกิจกรรมด้วยจะเป็นผลดีต่อวัยผู้สูงอายุ ที่จะบริหารร่างกายประกอบกิจกรรม เพื่อชะลอการเสื่อมของกล้ามเนื้อด้วยอีกทางหนึ่ง

ในบทความนี้ ได้มีการนำเสนอรูปแบบของกิจกรรมทางดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้แนวทางของการสอนดนตรีสำหรับเด็กมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและพัฒนาทักษะทางดนตรี ร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมดนตรีสำหรับเด็ก มีรูปแบบของการถ่ายทอดและกลวิธีการสอนดนตรีอย่างค่อยเป็นค่อยไป เกิดจากการเลียนแบบท่าช้า ซึ่งเหมาะสำหรับนำมาประยุกต์ใช้สำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระที่มุ่งเน้นการบริหารกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ การฟัง อ่านและร้องโน้ต เพื่อพัฒนาทักษะทางดนตรี และการจดจำสัญลักษณ์ต่าง ๆ ทางดนตรี การไต่ยืน การมองเห็นเพื่อชะลอการเสื่อมสภาพของการได้ยินเสียง และสายตา รวมถึงการบรรเลงเครื่องดนตรีสำหรับเด็ก ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะทางการบรรเลงดนตรี การควบคุมกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ และการควบคุมกล้ามเนื้อให้สามารถบรรเลงเครื่องดนตรีได้ตรงจังหวะของบทเพลง ดังนั้น รูปแบบของกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในบทความนี้ เป็นการใช้รูปแบบการสร้างสรรค์กิจกรรมตามแนวทางของดนตรีสำหรับเด็ก เช่น การสอนแบบออ์ฟ (Orff Schulwerk) โดยแนวการสอนแบบออ์ฟ มุ่งเน้นการวางรากฐานทางดนตรีให้กับผู้เรียน เช่น การเคลื่อนไหว (Movement) การพูด (Speech) และดัลโครซ (Dalcroze Eurhythmics) ที่มุ่งเน้นเรื่องของการเคลื่อนไหว ความเป็นอิสระ การค้นสด (Improvisation) และจังหวะ (Rhythmic) เป็นต้น

## เนื้อหา

กิจกรรมร้อง เล่น เต้น เคลื่อนไหว เป็นกิจกรรมดนตรีที่ครอบคลุมทักษะทางดนตรีด้านการร้อง การเล่น การเต้น การเคลื่อนไหว ทั้งนี้ ในบางคนอาจเห็นว่าผู้สูงอายุอาจไม่มีความสนใจในการเล่น หรือการเต้นมากนัก แต่ทั้งนี้ เมื่อผู้นำกิจกรรมได้ลงมือปฏิบัติในการเข้ากลุ่มกิจกรรมกับผู้สูงอายุแล้ว พบว่า ผู้สูงอายุมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงความพร้อมที่จะเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ ได้อย่างเต็มที่ เพียงแต่ต้องมีการเรียนรู้ เลียนแบบ และทำซ้ำ คล้ายกระบวนการดนตรีสำหรับเด็กที่เป็นแนวทางของออร์ฟ และดัลโครซ ซึ่งมีรูปแบบของการลำดับเนื้อหาควรเริ่มจากระดับที่ไม่ซับซ้อน สู่ระดับที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ และปลูกฝังทักษะและทัศนคติที่ดีทางดนตรี จนกระทั่งสามารถนำเอากระบวนการ แนวทาง และลำดับของการสอนมาปฏิบัติในทุกทักษะทางดนตรีร่วมกันและให้ครอบคลุมได้ในเวลาเดียวกัน

ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้แนวทางของการสอนดนตรีสำหรับเด็กดังกล่าวนี้ ควรเริ่มต้นในการศึกษาพื้นฐานพัฒนาการของผู้สูงอายุ และการศึกษาหลักการด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นองค์ประกอบพื้นฐานสู่การจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การศึกษาด้านการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวตามศักยภาพของผู้สูงอายุ เรียนรู้ทัศนคติ สภาพจิตใจ ร่างกาย โรคประจำตัวก่อนที่จะนำเข้าสู่การจัดกิจกรรมดนตรีที่ทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้ และการตั้งเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม เช่น การมุ่งเน้นพัฒนาทักษะดนตรี และเสริมสร้างการบริหารร่างกาย และวิเคราะห์นำเอาแนวทางการสอนดนตรีรูปแบบต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ รวมถึงการนำอุปกรณ์ประกอบการปฏิบัติกิจกรรม เช่น ผ้าหลากสี ลูกบอลหลากสี ห่วงฮูลาฮูป เครื่องดนตรีประเภทเครื่องเคาะจังหวะชนิดต่าง ๆ เป็นต้น จากอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในกิจกรรมดังกล่าวนี้ เพื่อสร้างความหลากหลายในการออกแบบกิจกรรม และการปฏิบัติกิจกรรมให้เกิดความน่าสนใจและเกิดพัฒนาการที่ดีต่อผู้สูงอายุและสอดคล้องตรงตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่วางไว้

โครงสร้างของรูปแบบกิจกรรมในขั้นแรกเริ่มนั้น ควรวางรูปแบบกิจกรรมในแบบที่ไม่ซับซ้อน อาทิ การบริหารร่างกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ได้แก่ การขยับมือ แขน และขาโดยยังไม่ต้องเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวร่างกาย หรือยังให้นั่งอยู่กับเก้าอี้ที่เรียกว่า การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) จากนั้น เมื่อร่างกายเริ่มมีความตื่นตัว และ

กล้ามเนื้อยืดหยุ่นได้ตามการควบคุมแล้วจึงให้เพิ่มระดับของการเคลื่อนไหว โดยให้เดิน ยืน หรือสลับยืน สลับนั่งอย่างช้าๆ โดยนำแนวทางของดัลโครซมาใช้ในกิจกรรมด้วยการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ และปลูกฝังทักษะการฟังดนตรีไปพร้อม ๆ กัน และในกระบวนการถัดไปจึงเริ่มเข้าสู่เนื้อหาของกิจกรรมที่มีระดับของสารทางองค์ประกอบดนตรีและทักษะดนตรีที่เข้มข้นมากยิ่งขึ้นด้วยการใช้อุปกรณ์เป็นสื่อในการเคลื่อนไหว จนเข้าสู่กระบวนการบรรเลงเครื่องดนตรีแบบออร์ฟ เช่น เครื่องเคาะ จังหวะ และระนาดออร์ฟ เป็นต้น



ภาพที่ 1 เครื่องเคาะจังหวะ



ภาพที่ 2 ระนาดออร์ฟ

(ที่มา : พันส์ ต่องการพานิช, 2562)

### การเริ่มต้นของกิจกรรม

ก่อนเริ่มต้นกิจกรรมทุกครั้ง ผู้สอนจะเริ่มที่การบริหารและอบอุ่นร่างกาย โดยใช้กล้ามเนื้อจากส่วนเล็กก่อน จากนั้นเริ่มขยับกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เช่น จากการขยับนิ้วมือให้หลังจังหวะ สลับซ้ายและขวาโดยการกำมือหลวม ๆ แล้วชูขึ้นเหนือศีรษะ แล้วค่อย ๆ ก้มตัวลง เอามาลงไปบริเวณเท้าอย่างช้าๆ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ง่ายและไม่เป็นปัญหาของผู้สูงอายุ ผู้นำกิจกรรมเริ่มจากการใช้ประโยคสั้น ๆ (Motives) เพื่อเข้าสู่กระบวนการทางดนตรี เช่น การเรียกชื่อตนเอง เรียกชื่อเพื่อน และจดจำชื่อเพื่อนจากการใช้เกมเป็นสื่อ โดยให้ตอบหรือเรียกชื่อเพื่อนตามรูปแบบจังหวะสั้น ๆ หรือการกำหนดคำด้วยชื่อผลไม้ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการจดจำ และชะลอความเสื่อมของระบบประสาทและความทรงจำได้ สอดคล้องกับแนวทางของสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาพะ สสส. (2560, ออนไลน์) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริหารทางกายภาพของผู้สูงอายุ ที่ช่วยชะลอความเสื่อมของโรคระบบหัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ กระดูก เพิ่มความคิด ความจำ ความกระตือรือร้นของสมองและร่างกาย ลดภาวะความจำเสื่อมและภาวะซึมเศร้า โดยกิจ

กรรมการบริหารทางกายภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมดนตรีเป็นสื่อในการพัฒนา และผู้สูงอายุยังได้รับทักษะทางด้านจังหวะพื้นฐานได้อีกด้วย



ภาพที่ 3 การอบอุ่นร่างกายก่อนเข้าสู่กิจกรรม  
(ที่มา : พนัส ต້องการพานิช, 2562)

ตัวอย่างของการบริหารร่างกายและอบอุ่นร่างกายในกิจกรรม มีดังนี้  
เริ่มต้นจากการกำหนดจังหวะนับ 1-4 ดังนี้

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 1) ขยับนิ้วมือ | 4 จังหวะนับ |
| 2) ขยับข้อมือ  | 4 จังหวะนับ |
| 3) ขยับแขน     | 4 จังหวะนับ |
| 4) ขยับหัวไหล่ | 4 จังหวะนับ |
| 5) ขยับลำตัว   | 4 จังหวะนับ |
| 6) ขยับขา      | 4 จังหวะนับ |

ทั้งนี้ เป็นการค่อย ๆ เริ่มบริหารกล้ามเนื้อจากส่วนเล็ก ๆ ไปสู่การขยับกล้ามเนื้อไปทั่วร่างกายด้วยการนับ 4 จังหวะ

การขยายส่วนจากการนับ 4 จังหวะ เป็นประโยคที่ยาวขึ้นด้วยการใช้ทางเดินคอร์ดของเพลง จับมือไว้แล้วไปด้วยกัน โดยมีคอร์ดดังนี้

CM

Em

FM

GM



Key C:

I

iii

IV

V

ภาพที่ 4 ตัวอย่างของจังหวะขณะปฏิบัติท่าทางการบริหารและอบอุ่นร่างกาย  
เพื่อขยายส่วนนับจังหวะของการบริหารและอบอุ่นร่างกาย  
(ที่มา : พนัส ต້องการพานิช, 2562)

เมื่อผู้สูงอายุเริ่มต้นทำกิจกรรมแรก ผู้สูงอายุจะรู้สึกได้รับความพึงพอใจ จากการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ หรือแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุให้เกิดความสนใจ และ ใจจดจ่อที่ต้องการจะปฏิบัติในกิจกรรมต่อ ๆ ไปจนจบทุกกิจกรรม จากการขยับนิ้ว มือลงจังหวะได้ เพิ่มเป็นการขยับข้อมือ จากการขยับข้อมือได้ก็เพิ่ม การขยับข้อศอก การขยับหัวไหล่ การขยับลำตัว การขยับเอว การขยับขา การขยับหัวเข่า การขยับ เท้า เป็นต้น ซึ่งทุกการเคลื่อนไหวจะเริ่มต้นการฟังและเคลื่อนไหวร่างกายด้วย ประโยคเพลงสั้น ๆ เช่นเดิม

จากนั้นได้ออกคำสั่งให้ผู้สูงอายุได้ขยับร่างกายตามที่ผู้นำกิจกรรมปฏิบัติ เป็นตัวอย่างได้ และเริ่มขยาย หรือยืดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น เช่น ยืดแขน ยืดขาออก ให้อยู่ในระยะการนับ 4 จังหวะ ไปจนถึงนับ 8 จังหวะ ด้วยประโยคเพลง สั้นเพียง 1 ห้องเพลง ไปสู่การขยายไปจนถึง 2 ห้องเพลง และกลายเป็นประโยคใน ที่สุด จากนั้น ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติซ้ำไปมา ให้เกิดความชำนาญในจังหวะ และการฟัง ประโยคเพลง และให้เริ่มต้นการเพิ่มเนื้อร้องในบทเพลงประโยคที่เกิดขึ้นใน 2 ห้อง เพลงที่ผ่านมา โดยเป็นแนวทางของการเพิ่มระดับที่ไม่ซับซ้อนไปสู่ระดับที่ซับซ้อน มากขึ้น

จากกระบวนการขั้นแรกโดยให้กลุ่มผู้สูงอายุได้บริหารและอบอุ่นร่างกาย เป็นเสมือนการนำเข้าสู่กิจกรรมดนตรีอีกทางหนึ่ง นอกจากจะได้เคลื่อนไหวร่างกาย แล้ว ผู้นำกิจกรรมยังสอดแทรกทักษะทางด้านของการฟังเพลง โดยใช้เครื่องดนตรี กีตาร์ (Guitar) บรรเลงเพื่อเดินคอร์ด (Chord) ซ้ำไปมา และให้ผู้สูงอายุฝึกการฟัง เสียงแบบเป็นประโยคเพลงให้ชำนาญ เพื่อส่งเสริมทักษะการฟังและฝึกฝนสมาธิ

### การเข้าสู่กิจกรรม

หลังจากที่ผู้สูงอายุได้บริหารและอบอุ่นร่างกายแล้ว ผู้นำกิจกรรมได้นำเข้าสู่ กิจกรรมดนตรีอย่างต่อเนื่อง โดยการตั้งต้นของการใช้เครื่องเคาะจังหวะแบบกลอง ชนิดต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุได้ฟังในสัดส่วนจังหวะแบบสั้น ๆ และกำหนดให้ผู้สูงอายุร้อง คำว่า “ลา มะลิลา” โดยให้นำคำดังกล่าวมาใส่ในแบบจังหวะที่ได้ฟัง เริ่มต้นจากส่วนที่ 1 เพียงห้องเพลงเดียว และขยายต่อไปจนถึงส่วนที่ 2 ที่มีถึง 2 ห้องเพลง ตามตัวอย่าง ดังนี้



## กิจกรรมที่ 1 การร้องจังหวะแบบสั้น

## ส่วนที่ 1

## ส่วนที่ 2

ลา มะลิ ลา มะลิ                      ลา มะลิ ลา มะลิ      ลา มะลิ มะลิ ลา

## ภาพที่ 5 ตัวอย่างของการร้องประโยคสั้น ๆ

(ที่มา : พนัส ต້องการพานิช, 2562)

จากภาพที่ 5 ตัวอย่างของการร้องประโยคสั้น ๆ (Motives) ซึ่งเป็นการใช้รูปแบบของการใช้แนวทางการสอนแบบออร์ฟ ที่มุ่งเน้นการใช้แบบแผนของบทเพลงที่เดินซ้ำ (Ostinato) และการใช้คำพูด (Speech) มาประยุกต์ใช้กับแบบแผนของจังหวะ โดยจุดมุ่งหมายของออร์ฟ ต้องการสกัดทำนองแบบสั้นเพื่อให้ง่ายที่สุดออกมาใช้ในการสอนแบบแผนจังหวะ (ธวัชชัย นาควงษ์, 2547 : 4)

ทั้งนี้ หากผู้สูงอายุปฏิบัติการเคลื่อนไหวไม่ทันกับจังหวะ ผู้นำกิจกรรมจะให้เปลี่ยนการปฏิบัติในประโยคใหม่ที่มีจังหวะที่ง่ายขึ้น เพื่อสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุและไม่เกิดความท้อแท้ โดยกลับไปที่ใช้กล่อมเนื้อโดยการขยับนิ้วมือใหม่อีกครั้ง และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุบางคนที่สามารถปฏิบัติได้แล้ว แสดงความมีน้ำใจในการช่วยบอกหรือช่วยแนะนำผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ให้สามารถปฏิบัติได้ และเป็นการทบทวนทักษะอีกครั้งหนึ่งด้วย

จากนั้น ผู้นำกิจกรรมจึงเปลี่ยนโจทย์ในการออกคำสั่งด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวไปพร้อมกับจังหวะไปที่ร่างกายจะสามารถปฏิบัติได้

ท่าทางที่ 1 การดีดนิ้ว

ท่าทางที่ 2 การตบมือ

ท่าทางที่ 3 การแตะไหล่

ท่าทางที่ 4 การก้าวเดิน

โดยในแต่ละครั้งที่ปฏิบัติการเคลื่อนไหว ให้ปฏิบัติแต่ละครั้งซ้ำไปมาจนจบประโยคเพลง แล้วจึงเปลี่ยนท่าทางต่อไป โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องฟังประโยคของคอร์ดที่บรรเลง โดยไม่ต้องอธิบาย แต่ให้สังเกตจากการฟังว่าทางเดินคอร์ดและการจบประโยคเพลง ควรจบหรือเปลี่ยนท่าทางในเวลาใดบ้าง

## กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวร่างกายตามบทเพลง

ผู้นำกิจกรรมได้เพิ่มอุปกรณ์ผ้าลักษณะบางหลากสี ให้กลุ่มตัวอย่างจินตนาการให้เหมือนกับการถือผ้าเป็นฟูกันใช้แต้มสี เพิ่มระดับความซับซ้อนด้วยอารมณ์ของประโยคเพลง เช่น ระดับเสียงดัง-เบา จังหวะหนัก-เบา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะต้องวาดภาพบนอากาศ และเมื่อเข้าสู่จังหวะหลักให้ก้มหน้าลงไป โดยใช้ผ้าเป็นฟูกันเหมือนจุ่มสี แล้วยกผ้าขึ้นวาดบนอากาศอีกครั้งหนึ่ง

1) ให้กลุ่มตัวอย่างทดลองปฏิบัติหลังจากการฟังและเคลื่อนไหวร่างกายตามที่ผู้นำกิจกรรมได้สาธิตให้ดู จากนั้นปฏิบัติด้วยตนเองจำนวน 1 ครั้ง

2) การใช้ลูกบอลในการรับ-ส่ง โดยมีการบรรเลงทางเดินคอร์ดในรูปแบบเดิม แต่ให้มีการรับส่งบอลรอบวง

3) กรณีมีการเปลี่ยนประโยคเพลง ให้มีการเปลี่ยนทิศทางของลูกบอลไปในทิศทางตรงข้าม เพื่อทบทวนความเข้าใจในจังหวะและการฟังประโยคเพลง และให้แน่ใจว่ากลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจในการฟังประโยคเพลงอย่างแม่นยำมากขึ้น



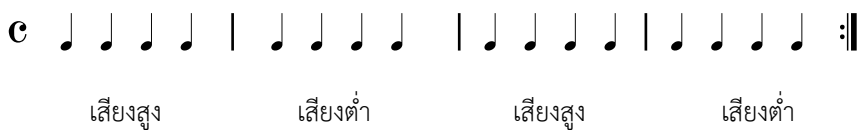
ภาพที่ 6 การเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ผ้าหลากสีและลูกบอล

(ที่มา : พันธ์ ต้องการพานิช, 2562)

จากกิจกรรมแบบเกมและการเคลื่อนไหวด้วยอุปกรณ์ จะช่วยในเรื่องของการหยิบจับสิ่งของให้มั่นคง และการควบคุมกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายขณะที่หยิบจับสิ่งของ ให้กวัดแกว่งไปตามจังหวะที่ได้ฟัง และสอดแทรกเนื้อหาทักษะทางดนตรี เพื่อแสดงอารมณ์และความรู้สึกของผู้สูงอายุผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ระดับเสียง และจังหวะหนักเบา เป็นต้น

### กิจกรรมที่ 3 การเล่นเครื่องเคาะจังหวะ

ผู้นำกิจกรรมใช้อุปกรณ์ห้วงฮูลาฮู๊ปจำนวน 2 ชั้น ที่มีสีแตกต่างกัน วางไว้บนพื้น โดยให้ห้วงสีหนึ่งอยู่เหนือห้วงอีกสีหนึ่งแบบเยื้องกัน และกำหนดโจทย์ โดยเมื่อผู้นำกิจกรรมชี้เท้าวางลงตรงกลางห้วงที่วางอยู่เหนือกว่า ให้กลุ่มเครื่องเคาะเสียงสูงตีพร้อมกัน และทางตรงข้าม เมื่อผู้วิจัยวางเท้าลงในห้วงที่อยู่ใต้กว่า ให้เครื่องเคาะเสียงต่ำตีพร้อมกัน จากนั้น ผู้นำกิจกรรมชี้เท้าทางการวางเท้าลงบนห้วงแบบมีรูปแบบจังหวะอย่างสั้นด้วยโน้ตตัวดำ (Quarter notes) และให้กลุ่มตัวอย่างตีตามเสียงของตนเองให้เป็นจังหวะ ดังนี้



ภาพที่ 7 ตัวอย่างขั้นแรกของการวางเท้าลงในห้วงฮูลาฮู๊ประหว่างเสียงสูง-ต่ำ  
(ที่มา : พนัส ต่องการพานิช, 2562)

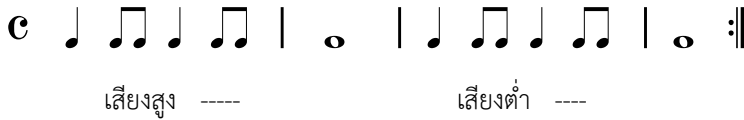
จากภาพที่ 7 ตัวอย่างขั้นแรกของการวางเท้าลงในห้วงฮูลาฮู๊ป ระหว่างเสียงสูง-ต่ำ โดยการปฏิบัติการก้าวเท้าของผู้นำกิจกรรม จะต้องรักษาจังหวะให้สม่ำเสมอ และการวางเท้าแบบย่อให้เป็นโน้ตตัวดำ ด้วยจังหวะที่สม่ำเสมอ โดยให้กลุ่มตัวอย่างใช้จังหวะให้คงที่เสียก่อน จากนั้นกำหนดท่าทางอีกครั้ง เมื่อผู้นำกิจกรรมวางเท้าลงในห้วงใดแบบค้างไว้ แล้วทำท่าขยี้เท้า หรือกระโดดลงในห้วงทั้ง 2 ขา แล้วย่อเท้าอย่างรวดเร็ว ให้กลุ่มตัวอย่างตีเครื่องเคาะตามห้วงด้วยการตีแบบเร็ว ดังนี้



ภาพที่ 8 ตัวอย่างขั้นที่สองของการวางเท้าลงในห้วงฮูลาฮู๊ประหว่างเสียงสูง-ต่ำ  
(ที่มา : พนัส ต่องการพานิช, 2562)

จากภาพที่ 8 ตัวอย่างขั้นที่สองของการวางเท้าลงในห้วงฮูลาฮู๊ป ระหว่างเสียงสูง-ต่ำ โดยเพิ่มท่าทางของการขยี้เท้า จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างอ่านค่าโน้ตที่ได้เห็น พร้อมทั้งปฏิบัติไปพร้อม ๆ กับผู้นำกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมเริ่มนับให้ เช่น

โน้ตตัวกลม (Whole note) ให้ตีแบบรัวให้ครบ 4 จังหวะ และเข้บัต 1 ชั้น (Eighth notes) ให้ตีตามรูปแบบจังหวะ แต่ให้คงการแยกแยะเสียงสูงต่ำไว้ ดังนี้



ภาพที่ 9 ตัวอย่างขั้นที่สามของการวางเท้าลงในท่วงฮูลาฮูป ระหว่างเสียงสูง-ต่ำ  
(ที่มา : พันส ต้องการพานิช, 2562)

ผู้นำกิจกรรมให้ตัวแทนของกลุ่มตัวอย่าง ออกมาแสดงท่าทางการวางเท้าลงบนห่วงให้เป็นจังหวะ และให้กลุ่มตัวอย่างที่เหลือตีจังหวะตามที่แสดงท่าทาง จากนั้น ให้เพิ่มโจทย์โดยการกำหนดความดัง-เบา มาใช้ในกลุ่มจังหวะอย่างสั้น เพิ่มการเน้นในบางส่วนโน้ตให้กลุ่มตัวอย่างได้มีการตัดสินใจในการตี เช่น คำโน้ตที่เบา ให้ใช้การก้มหน้าหรือยกคอกขึ้นให้รู้ว่าเสียงเบาพร้อมไปกับการตีแบบเบา และการตีเสียงดังหรือเน้นเสียง ให้ออกแบบท่าทางการตีให้ชัดเจน เช่น การกระโดดตีการยกมือก่อนตีให้สูงขึ้น เป็นต้น



ภาพที่ 10 กิจกรรมเล่นเครื่องเคาะจังหวะ  
(ที่มา : พันส ต้องการพานิช, 2562)

จากภาพที่ 10 กิจกรรมเล่นเครื่องเคาะจังหวะ ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การเล่นดนตรีประเภทเครื่องเคาะจังหวะ ผ่านกระบวนการกิจกรรมทางดนตรีและสอดแทรกเกม โดยเรียนรู้การแยกแยะเสียงสูง-ต่ำของกลองและเครื่องเคาะจังหวะในแต่ละชนิด รวมถึงการเรียนรู้การฟังจังหวะ และเคาะจังหวะให้ตรงกันอย่างสม่ำเสมอ การใช้หน้าหนักของการตีเพื่อควบคุมเสียงดัง-เบา และการใช้ความคิดสร้างสรรค์

ในการออกแบบการตีในตำแหน่งต่าง ๆ ของกลองและเครื่องเคาะจังหวะให้ได้เสียงที่แตกต่างไปจากเดิมหรือเสียงต้นแบบ ดังนั้น เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้เกิดจินตนาการทางด้านจังหวะ และเกิดความสนุกสนานจากเกมที่ใช้เป็นสื่อในการเรียนรู้ และมีความกล้าแสดงออกในการอาสาเป็นผู้แสดงท่าทางในการเหยียบห้วงฮูลาฮูป เพื่อให้ผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ได้ปฏิบัติตาม ถือว่าเป็นความท้าทายและสนุกสนาน และได้รับความสนใจจากกลุ่มผู้สูงอายุในกิจกรรมนี้มาก

ดังนั้น การร้อง เล่น เต้น เคลื่อนไหว ในกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่นำแนวทางของออร์ฟ และดัลโครซ มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมและออกแบบกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาศักยภาพและความสามารถทางดนตรีของผู้สูงอายุในเบื้องต้น กระตุ้นการบริหารร่างกายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ กระตุ้นให้เกิดการจดจำ การมองเห็น และการได้ยินเสียง การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ และเรียนรู้เรื่องจังหวะ การแยกแยะจังหวะหนัก-เบา ค่าโน้ตแบบยาว-สั้น สามารถฟังประโยคเพลงทำนองเพลงแบบง่ายได้ ทำให้เกิดความเข้าใจของทำนอง ทั้งนี้ จากการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง (Rubric) แบบ 3 ช่วงชั้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 การวัดและประเมินผลตามสภาพจริง แบบ 3 ช่วงชั้น ด้านทักษะทางดนตรี

ทักษะทางดนตรี			
	3	2	1
	มีพื้นฐาน	กำลังพัฒนา	ไม่มีพื้นฐาน
จังหวะหนักเบา	แยกแยะจังหวะหนัก-เบาได้ดี	แยกแยะจังหวะหนัก-เบาได้เป็นบางครั้ง	แยกแยะจังหวะหนัก-เบาไม่ได้
ค่าโน้ต	แยกแยะความสั้น-ยาวของโน้ตได้ดี	แยกแยะความสั้น-ยาวของโน้ตได้เป็นบางครั้ง	แยกแยะความสั้น-ยาวของโน้ตไม่ได้
การเคลื่อนไหวอย่างอิสระ	เคลื่อนไหวร่างกายประกอบบทเพลงได้อย่างอิสระ	เคลื่อนไหวร่างกายประกอบบทเพลงเป็นอิสระได้ในบางช่วง	ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายประกอบบทเพลงอย่างอิสระได้

**ตารางที่ 2** การวัดและประเมินผลตามสภาพจริง แบบ 3 ช่วงชั้น ด้านร่างกาย พฤติกรรม บุคลิกภาพ

ด้านร่างกาย พฤติกรรม บุคลิกภาพ			
	3	2	1
	มีพื้นฐาน	กำลังพัฒนา	ไม่มีพื้นฐาน
การควบคุมร่างกาย	สามารถควบคุมร่างกายและเคลื่อนไหวตามบทเพลงได้เป็นอย่างดี	สามารถควบคุมร่างกายและเคลื่อนไหวตามบทเพลงได้เป็นบางครั้ง	ยังไม่สามารถควบคุมร่างกายและเคลื่อนไหวตามบทเพลงที่ฟังได้
ความกล้าแสดงออก	สามารถออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวแบบต้นสดได้ และกล้าแสดงออกด้วยท่าทางที่แปลกใหม่	ยังไม่สามารถออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวแบบต้นสดได้ แต่มีกล้าแสดงออกตามผู้อื่นได้	ยังไม่สามารถออกแบบท่าทางการต้นสดได้ และยังไม่มีความกล้าแสดงออก
การได้ยิน	สามารถได้ยินคำสั่งในกิจกรรมและปฏิบัติได้ทันที	สามารถได้ยินคำสั่งในกิจกรรมและปฏิบัติได้เป็นบางครั้ง และปฏิบัติช้ากว่าคำสั่งบ่อยครั้ง	ไม่สามารถได้ยินคำสั่งในกิจกรรมได้ แต่ปฏิบัติตามคนอื่น โดยการสังเกตแผนการได้ยิน

ในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ แต่ต้องอาศัยระยะเวลาของการทำช้าบ่อย ๆ จนเกิดความชำนาญ จนสามารถเข้าใจทำนองและจังหวะได้ รวมถึงการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการใช้ทักษะของร่างกายในกิจกรรม เช่น การทรงตัว ความคล่องแคล่ว แข็งแรง ยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ ถึงแม้เป็นไปได้ช้า แต่ก็นับว่าเกิดผลสัมฤทธิ์ด้วยเช่นกัน และเป็นการประเมินตามสภาพจริงในระหว่างการเข้ากิจกรรมดนตรี (นลินี ฌ นคร, 2561 : 38-39)

สำหรับกิจกรรมร้อง เล่น เต้น เคลื่อนไหว กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบการร้องเพลงเพียงเล็กน้อย ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข สนุกสนาน การได้สัมผัสกับการเล่นเครื่องดนตรีประเภทเครื่องเคาะ ซึ่งได้เรียนรู้ประเภทของเครื่องดนตรีประเภทกลองและเครื่องเคาะต่าง ๆ ได้ใช้มือสัมผัสอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้มั่นใจต่อการหยิบจับสิ่งของอย่างมั่นคง และปลูกฝังให้ผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและกัน เรียนรู้การอยู่ร่วมกันและการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความสุข และนำทักษะดนตรีขั้นพื้นฐานไปต่อยอดในกิจกรรมและการเล่น ร้อง เต้นในกิจกรรมอื่น ๆ อย่างเช่น การร้องเพลง การเต้นลีลาศ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งจากผลการตอบรับของการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ทำให้ทราบถึงความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ที่พร้อมใจในการเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ การเรียนรู้เพื่อให้เท่าทันต่อเหตุการณ์บ้านเมือง และสังคมในปัจจุบัน ดังนั้น ในฐานะผู้จัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ จึงต้องการเผยแพร่และผลักดันให้หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง หันมาสนใจในการส่งเสริมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุให้หลากหลาย และการยอมรับในความสามารถและศักยภาพของผู้สูงอายุที่มีอยู่ในปัจจุบัน จะทำให้สังคมเกิดความน่าอยู่ และเกิดความสงบสุขเพิ่มมากขึ้น และอยู่ร่วมกันส่งเสริมความรักในครอบครัว ลดช่องว่างระหว่างวัย และผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าในตัวเอง และหมั่นดูแลรักษาสุขภาพ เพื่อให้ตนเองได้เผยแพร่ความรู้และทักษะของตนเองสู่สังคมและประเทศชาติต่อไป

### บรรณานุกรม

- ณัฐศรีณย์ ทฤษฎีคุณ. (2562). การจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ. **วารสารดนตรีบ้านสมเด็จเจ้าฯ**. 1(1), 95-108.
- ณหทัย วงศ์ปการณย์. (2559). **คู่มือการดูแลผู้สูงวัย : สูตรคลายซึมเศร้า**. กรุงเทพฯ : โอเพ่นเวิลด์ส พับลิชชิง เฮ้าส์.
- ธวัชชัย นาควงษ์. (2547). **การสอนดนตรีสำหรับเด็กตามแนวทางของคาร์ล ออร์ฟ**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นลินี ณ นคร. (2561). **วิธีการวัดประเมินผลตามสภาพจริง 2**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สันติศิริการพิมพ์.
- สำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. (2560). **สุขภาวะผู้สูงวัย**. [ออนไลน์]. ได้จาก: <http://resource.thaihealth.or.th/media/thaihealth/15910#0>. [สืบค้นเมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2562].

อาชัญญา รัตนอุบล. (2559). การเรียนรู้ของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในสังคมไทย.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อารีรัตน์ สุพุทธิธาดา และคณะ. (2559). คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ : เดินดีไม่ล้ม.

กรุงเทพฯ : โอเพนเวิลด์ส พับลิชชิง เฮ้าส์.