

# การใช้ประโยชน์ก้านตาลโตนดธรรมชาติสู่เส้นทางสุขภาวะของผู้สูงอายุ

## Leveraging Natural Palmyra Palm Peduncles towards Senior Wellness Routes

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนานวัตกรรมสังคมบนฐานทรัพยากรท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ การดำเนินงานใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม แบ่งขั้นตอนการดำเนินงานเป็น 5 ระยะ ได้แก่ ระยะเตรียมการ ระยะการทำวิจัย ระยะการจัดทำแผน ระยะการนำแผนไปปฏิบัติ ระยะการติดตามและประเมินผล พื้นที่ดำเนินงานคือ ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ระยะเวลาดำเนินงาน 3 เดือน (พฤศจิกายน 2568 – มกราคม 2569) ผลการศึกษาพบว่า ก้านตาลโตนดซึ่งหาได้ง่ายในท้องถิ่นสามารถนำมาพัฒนาเป็นเครื่องออกกำลังกายสำหรับส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุได้ นักวิจัยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านจำนวน 5 คน ในการออกแบบนวัตกรรม และใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของชมรมผู้สูงอายุอนามัยทำจิ้น จำนวน 19 คน ในการทดสอบนวัตกรรม ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้ใช้นวัตกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.21 จากคะแนนเต็ม 5) ชมรมผู้สูงอายุอนามัยทำจิ้นได้รับรองการนำผลงานไปต่อยอดและขยายผลการใช้ประโยชน์เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ

**คำสำคัญ:** ก้านตาลโตนด สุขภาวะ ผู้สูงอายุ

### Abstract

This research aimed to develop a social innovation based on local resources to promote the well-being of the elderly. The study employed a participatory action research (PAR) approach, with the research process divided into five phases: preparation, research, planning, implementation, monitoring and evaluation. The study was conducted in Nam Noi Subdistrict, Hat Yai District, Songkhla Province, over a three-month period from November 2025 to January 2026. The results indicated that palmyra palm stalks, which are readily available local materials, can be developed into exercise equipment to enhance the well-being of the elderly. The innovation was designed through a participatory process involving five village health volunteers and was tested by 19 members of the Tha Chin Health Elderly Club. The mean satisfaction level of innovation recipients was at the highest level (mean = 4.21 out of 5). The Tha Chin Health Elderly Club endorsed the further development and expansion of the innovation for broader application to improve seniors' well-being.

**Keywords:** Palmyra palm stalks, Well-being, Elderly