

ชื่อเรื่อง : การดำเนินชีวิตให้อยู่ยืนยาวถึง 100 ปี  
 ผู้วิจัย : สติชัย นิยมญาติ, ธีรวัชรธรณ สาสินท์, ชินภัทร พุทธชาติ, สุทิน นพเกตุ, วิเชียร รุจิธำรงกุล  
 ปีการศึกษา : 2566

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตให้อยู่ยืนยาวถึง 100 ปี

การวิจัยนี้มีลักษณะเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อมูลเก็บรวบรวมได้จากเอกสารต่างๆ การสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม โสตทัศนูปกรณ์ และการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้รู้เรื่องดี 10 ท่าน ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ทำการวิเคราะห์โดยวิธีการต่างๆ ต่อไปนี้ การจำแนกแยกแยะเป็นประเภทต่างๆ การทำข้อมูลให้เป็นระบบระเบียบ การเอาข้อมูลมาเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การสังเคราะห์และการสรุปความ

การวิเคราะห์ข้อมูลช่วยเปิดเผยให้รู้ความจริงเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับวิธีการดำเนินชีวิตให้มียายุยืนถึง 100 ปี ซึ่งมีดังนี้ การดูแลจิตใจของท่าน การดูแลจิตวิญญาณ การรักษาพลังงานให้อยู่ในระดับสูง การรู้จักดูแลตัวเอง การลดความเครียด การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับชั่วอายุคนต่างๆ และผู้คนในหลายๆ วงการ การกินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม การออกกำลังกาย เพื่อรักษาความทนทาน ความแข็งแรง และโครงสร้างของร่างกายให้อยู่สภาพที่ดี การหลีกเลี่ยงสาเหตุการตายจากโรคต่างๆ ที่สามารถป้องกันได้ (เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคไต และโรคแอลไซเมอร์ส) การอาศัยอยู่ในเขตที่มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี (เช่น ใกล้เคียงทะเล ใกล้ภูเขา และเขตชนบท) การประหยัดเงิน เพื่อความมั่นคง และความสำเร็จตลอดชีวิต และการแสวงหาความสงบทางใจพร้อมๆ กับการแสวงหาความสุขในชีวิต

**คำสำคัญ:** ผู้สูงอายุ การมีอายุยืน วิธีการดำเนินชีวิตให้อยู่ได้ถึง 100 ปี

**Title** : THE WAY OF LIVING TO 100 YEARS  
**Researchers** : Satit Niyomyaht, Nattawan Sasing, Chinnaphat Phutthachart,  
Sutin Noppakate, Wichian Ruchithamrongkul  
**Academic Year** : 2023

### ABSTRACT

This research was designed to investigate the way of living to 100 years.

The research was qualitative in character; the required data were derived from documents, non-participant observations, audiovisual materials and in-depth interviews with 10 key informants. The collected data were analyzed by dint of categorizing, systematizing, interrelating, synthesizing and summarizing.

The data analysis brought to light the facts specified below. The way of living to 100 years. Appeared to be the following: taking care of your mind, nurturing your soul, sustaining high energy, self-care, stress relief, connecting with multiple generations and circles of people, eating the right stuff, doing exercise to get your ESS (endurance, strength, structure) in shape, avoiding the leading causes of preventable death (such as heart disease, cancer, stroke, diabetes, kidney disease and Alzheimer's), living in the area with a healthy environment (such as near the sea, near the hill, and in rural areas), saving smart for lifelong security and success, and seeking for the peace of mind and happiness.

**Keywords:** elderly; longevity; the 100 - year lifestyle