



ปาฐกถาเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว
เรื่อง สุขภาพดีตามรอยเบื้องพระยุคลบาท
โดย พลเอก ประวิทย์ ตันประเสริฐ
การประชุมวิชาการพระมงกุฎเกล้า ครั้งที่ ๓๕ : การแพทย์ก้าวหน้าเพื่อสุขภาพดีอย่างยั่งยืน
วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๐
ห้องประชุมใหญ่ ชั้น ๑๐ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบ พระชนมพรรษา รพ.พระมงกุฎเกล้า



ความหมายของสุขภาพ (HEALTH) ส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าเกี่ยวข้องกับสภาพร่างกาย และความแข็งแรงของร่างกายเท่านั้น ข้อเท็จจริงคำจำกัดความของสุขภาพจะต้องรวมถึงสุขภาพจิต และสุขภาพกายทั้งสองอย่างด้วยกัน

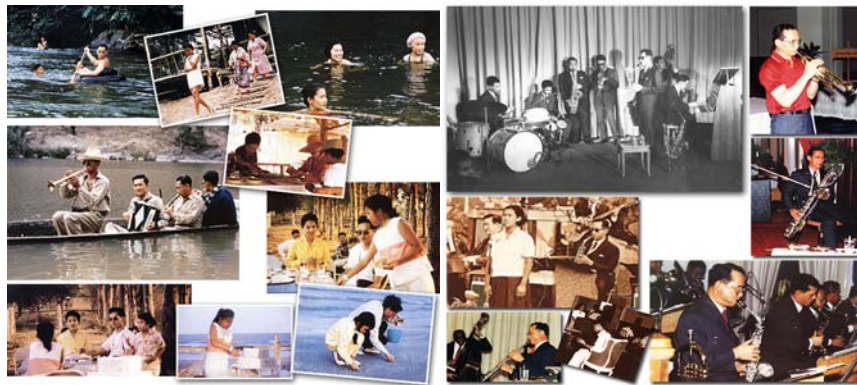
สุขภาพจิตจะดีนั้นจะต้องมีองค์ประกอบหลายอย่าง ตั้งแต่ชีวิตความเป็นอยู่ สภาพสิ่งแวดล้อม สภาพสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ทุกอย่างจะต้องดีหมดจึงจะทำให้คนมีสุขภาพจิตดีได้

สุขภาพกายนั้นคงเข้าใจกันได้ง่ายว่าเกี่ยวข้องกับความแข็งแรงของร่างกาย ระบบหัวใจ หลอดเลือด และระบบกล้ามเนื้อ

Promoting good health and well being : The priority goals are :

1. A healthy start to life.
2. Ageing well, ageing productively.
3. Preventive healthcare.
4. Strengthening social and economic fabric.

พระเจ้าอยู่หัวโดยพื้นฐานพระองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์ การที่จะมีผลลัพธ์ได้จำเป็นต้องมีรากฐานจากข้อเท็จจริง พระองค์ทรงศึกษาหาข้อมูลจากทุกๆ ด้านมาเพื่อประกอบก่อนทรงพิจารณาเสมอมา ใครที่มีโอกาสถวายงานใกล้ชิดจะได้สัมผัสวิธีการเสาะแสวงหาข้อมูลของพระองค์ ทรงหาข้อมูลจากทุกๆ แหล่ง จากหนังสือ จาก internet และรับสั่งถามโดยตรงจากผู้ที่ได้มีโอกาสถวายงานในด้านต่างๆ ให้เป็นผู้ไปหาข้อเท็จจริงเพิ่มเติมให้แน่ชัด นอกจากนี้สิ่งที่ทุกท่านได้เห็นเสมอๆ คือการเสด็จพระราชดำเนินไปตามที่ต่างๆ ในป่าเขา ชนบทต่างๆ ด้วยพระองค์เอง เป็นการสัมผัสสภาพความเป็นอยู่และวิถีชีวิตของชาวบ้านจริงๆ ทำให้พระองค์สามารถมีพระราชดำริโครงการต่างๆ ที่สามารถปฏิบัติได้และเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง แม้ว่าพระองค์ท่านทรงอยู่ในที่สูงสุดของประเทศ ยังทรงคิดเหมือนชาวบ้านทั่วไปได้ ก็เนื่องจากการที่พระองค์ได้มีโอกาสทราบข้อมูลที่ถูกต้อง



พระเจ้าอยู่หัวท่านทรงรู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องของสุขภาพ พระองค์ทรงทราบว่าสุขภาพดีนั้นจะต้องเริ่มต้นตั้งแต่กำเนิด โดยเริ่มจากสภาพสิ่งแวดล้อมรวมเศรษฐกิจที่ดี มีความสุขและพอเพียง จึงจะสามารถนำมาสู่การมีพฤติกรรมดำรงชีวิตที่มั่นคงแข็งแรง ดังนั้นพระราชดำรินี้ในเรื่องความพอเพียง (พอเพียงกับเศรษฐกิจ มีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกัน) ให้สมกับฐานะนั้นเป็นรากฐานสำคัญ พระราชวินิจฉัยและโครงการพระราชดำริทั้งหลายจึงเป็นผลลัพธ์ให้ประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดี รู้จักการดำรงชีวิตให้พอมีพออยู่ได้สบาย จึงจะมีความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงได้

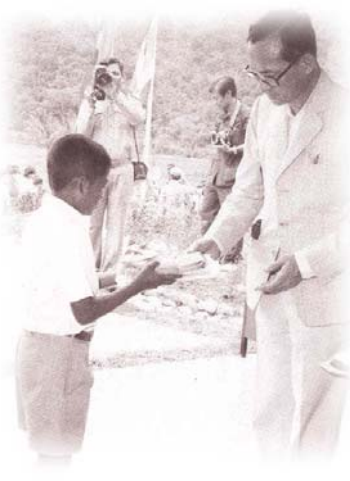


๑. **เริ่มจากการศึกษา** ทรงเริ่มให้มีโรงเรียนในระบบราชูปถัมภ์เพื่อเป็นการเริ่มต้นที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก เนื่องจากการศึกษาเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการดำรงชีวิต ทรงสนับสนุนการศึกษา นอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ที่ไม่สามารถศึกษาได้ในวัยปกติ จัดตั้งศูนย์ศึกษาการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริเพื่อเป็นแบบอย่างในด้านการศึกษา และสาธิตให้เห็นจริงในการปฏิบัติ ทรงสร้างบุคลากรโดยให้ทุนพระราชทานเพื่อศึกษาในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะ เพื่อให้กลับมาเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ

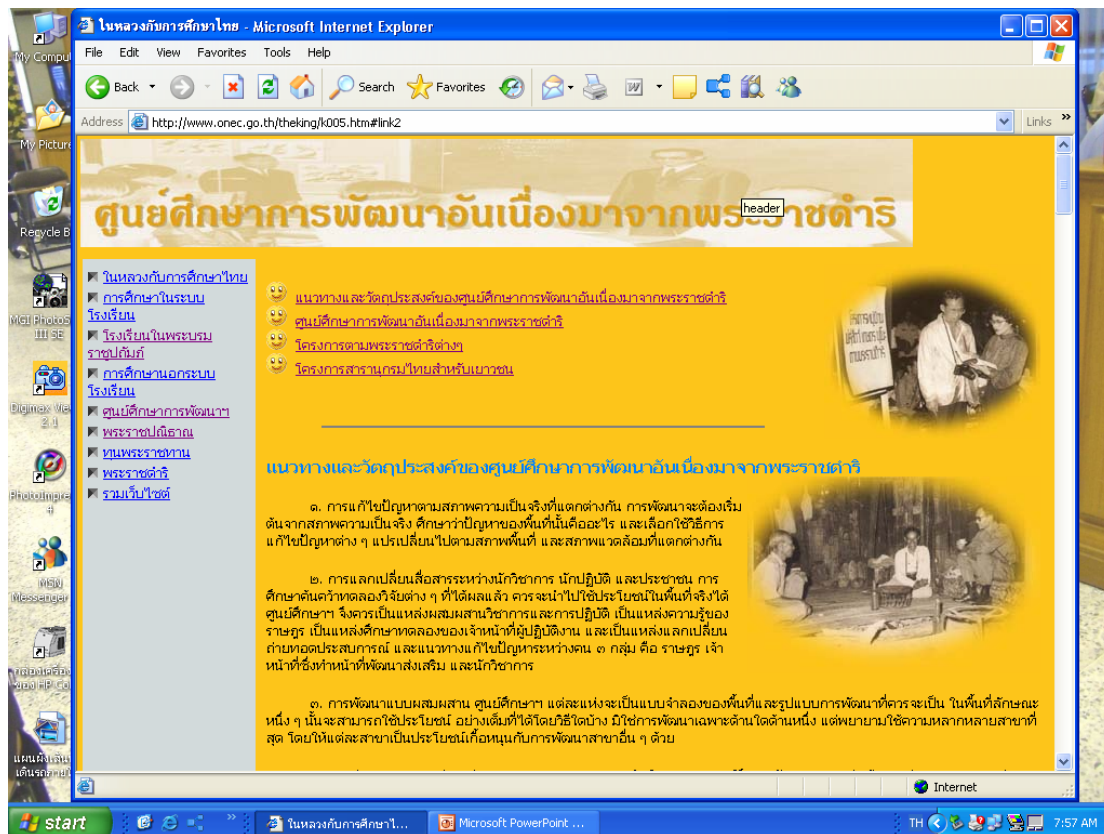
สำหรับการศึกษาของประชาชนชาวไทยที่อยู่นอกระบบโรงเรียน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเห็นความสำคัญของการศึกษาสำหรับประชาชนที่อยู่ในชนบทเป็นอย่างมาก ทรงริเริ่มตั้ง " ศาลารวมใจ " ตามหมู่บ้านชนบทเพื่อให้ประชาชนได้ใช้เป็นที่อ่านหนังสือ โดยพระราชทานหนังสือประเภทต่างๆ แก่ห้องสมุด " ศาลารวมใจ " นอกจากนี้มีพระราชดำริจัดทำโครงการพระดาบส " อาศรมของพระดาบส " เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๕ เพื่อให้ประชาชนที่ไม่มีโอกาสศึกษาในระบบโรงเรียนแต่มีความสนใจรักวิชาการ ต้องการใฝ่หาความรู้ใส่ตนเองแต่ไม่สามารถหาที่เรียนได้อาจเนื่องจากการขาดแคลนทุนทรัพย์ จึงมีพระราชดำริให้การศึกษาแก่ประชาชนประเภทนี้ ให้มีลักษณะเดียวกับการศึกษาในสมัยโบราณ ที่ผู้ต้องการหาวิชาต้องคืบคลานไปหาพระอาจารย์ ซึ่งเป็นพระดาบสมีสถานักอยู่ในป่าแล้วฝากฝังตัวเป็นศิษย์ สำหรับอาศรมของพระดาบสในพระราชดำริคือ " โรงเรียนพระดาบส " ตั้งอยู่ในสถานที่ของสำนักพระราชวัง ณ เลขที่ ๓๘๔-๓๘๕ ถนนสามเสน เขตดุสิต กทม. รับสมัครผู้เรียนไม่จำกัดเพศ วัย วุฒิ ความรู้หรือฐานะ เปิดสอนครั้งแรกเมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๑๕ มีผู้เข้าศึกษาจำนวน ๖ คน หลักสูตรการเรียนใช้เวลา ๑ ปี แต่เมื่อปฏิบัติจริงๆ ใช้เวลาเพียง ๕ เดือน นักศึกษาที่เรียนสำเร็จจากโรงเรียนพระดาบส มีความรู้ความสามารถประกอบอาชีพได้ตามวิชาที่ต้องการ ผู้ที่สนใจเข้าศึกษาในโรงเรียนพระดาบสมิทั้งตำรวจ ทหาร พลเรือน และทหารผ่านศึกที่ทุพพลภาพ ครูผู้สอนส่วนมากเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นอาสาสมัคร โดยถือว่าการสอนวิชาความรู้ให้ศิษย์เป็นวิทยาทาน นักเรียนทุกคนอยู่เป็นนักเรียนประจำเพื่อที่จะได้รับการอบรมสั่งสอนทางด้านจริยธรรมและการประพฤติตนด้วย โรงเรียนนี้มีองคมนตรีและผู้ทรงคุณวุฒิอื่นๆ เป็นผู้ดำเนินการ วิชาที่โรงเรียนเปิดสอนครั้งแรกได้แก่ วิชาซ่อมเครื่องไฟฟ้า วิทยุติดตั้งไฟฟ้า ปัจจุบันเพิ่มการสอนอีกหลายหลักสูตรเช่น กลไกกรรม การเป็นผู้ช่วยแม่บ้าน และการเลี้ยงดูผู้สูงอายุ จำนวนนักเรียนรับเพิ่มขึ้นเป็นเกือบสองร้อยคน

นอกจากนี้ขณะที่พระองค์เสด็จแปรพระราชฐานไปยังต่างจังหวัดทุกภาค เพื่อเยี่ยมเยียนราษฎร ได้ถามถึงทุกข์สุขและปัญหาต่างๆ ในการดำรงชีพ แนวทางที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงใช้ คือ พระราชทานพระราชดำริในลักษณะของการแก้ไขปัญหาและพัฒนาในพื้นที่ที่ประสบ

กับปัญหานั้นๆ ในขณะเดียวกันก็ใช้พื้นที่นั้นๆ เป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าและให้ความรู้แก่ประชาชน ผู้สนใจทุกหมู่เหล่า ไม่ว่าจะเป็นในระบบ หรือนอกระบบ หรือศึกษาตามอัธยาศัย ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากพระราชประสงค์ที่ทรงมุ่งหวังพัฒนาความรู้และความเป็นอยู่ของราษฎร ให้สามารถช่วยเหลือพึ่งตนเองได้ ทรงพิจารณาเห็นว่า การได้เรียนรู้และพบเห็นด้วยประสบการณ์ของตนเอง นั้นเป็นวิธีการหนึ่งของการสร้างการเรียนรู้ในการพัฒนาชนบท ด้วยเหตุนี้จึงมีพระราชดำริให้จัดตั้ง ศูนย์ศึกษาการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริ โดยให้ทำหน้าที่เสมือน " พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติที่มีชีวิต " เพื่อเป็นศูนย์รวมของการศึกษาค้นคว้า ทดลอง วิจัย แสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา ด้านต่างๆ ที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และการประกอบอาชีพของราษฎรที่อาศัยอยู่ใน ภูมิภาคนั้นๆ เมื่อค้นพบพิสูจน์ได้ผลแล้วก็จะนำผลที่ได้ไป " พัฒนา " สู่ราษฎรในหมู่บ้าน ใกล้เคียงจนกระทั่งขยายผลแผ่กระจายวงกว้างออกไปตามลำดับ



พระราชปณิธานที่จะให้วัดและพระสงฆ์ได้มีส่วนช่วยเหลือการศึกษาของชาติ “ บวร “ (บ้าน วัด โรงเรียน) พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีพระราชประสงค์ที่จะตั้งโรงเรียนสงเคราะห์เด็ก ยากจนและกำพร้าอนาถาขึ้นในวัด โดยอาราธนาพระสงฆ์มาเป็นครูอบรมศีลธรรมและช่วยสอน วิชาสามัญที่ไม่ขัดต่อพระธรรมวินัย เพื่อให้วัดและพระสงฆ์ได้มีส่วนช่วยเหลือการศึกษาของ ประเทศชาติ โรงเรียนวัดที่สร้างขึ้นในช่วงแรก ๔ โรง ได้แก่ โรงเรียนวัดศรีจันทร์ประดิษฐ์ โรงเรียน วัดสันติการาม โรงเรียนวัดป่าไถ่ และโรงเรียนนันทบุรีวิทยา เป็นต้น



ทรงตั้งมูลนิธิชัยพัฒนา “... ชัยชนะของประเทศไทย” โดยงานของมูลนิธิชัยพัฒนา นั้นก็คือ ความสงบ ... เป็นเมืองไทยที่มีความเจริญก้าวหน้า จนเป็นชัยชนะของการพัฒนาตามที่ได้ตั้งชื่อ มูลนิธิชัยพัฒนา ชัยของการพัฒนานี้มีจุดประสงค์ คือ ความสงบ ความเจริญ ความอยู่ดีกินดี...”

“ ...งานของมูลนิธิชัยพัฒนานั้นต้องทำเร็ว คิดเร็ว แก้ปัญหาเร็ว ... เรื่องเช่นนี้ไม่อาจทำได้ในระบบระเบียบของทางราชการ เนื่องจากราชการมีขั้นตอนระเบียบแบบแผนที่ยุ่งยากพอสมควร จะไม่ทันกับเวลาและปัญหาที่ต้องใช้ความรวดเร็ว ... มูลนิธิฯ ดำเนินการเป็นตัวอย่างก่อน หากรัฐบาลเห็นสมควรว่ามีประโยชน์ก็นำไปทำต่อ หรือนำแบบอย่างไปทดลองที่อื่นก็ได้”

“... มูลนิธิชัยพัฒนา มิได้มีหน้าที่โดยตรงที่จะบรรเทาทุกข์แก่ประชาชนให้มีกินให้สามารถที่จะดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์ แต่ช่วยในการให้มีสิ่งที่เป็นอุปกรณ์ หรือจะเป็นสิ่งที่เป็นปัจจัยให้สามารถที่จะทำการทำมาหากินโดยมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะเกี่ยวข้องกับโครงการในด้านการเกษตรก็ได้ทำมาก และในด้านเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมก็ได้ทำเพื่อที่จะให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุด... เป้าหมายก็คือความเจริญรุ่งเรืองของประเทศชาติ ซึ่งถือว่าเป็นชัยชนะ...”



๒. ด้านการสาธารณสุข ในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ พระราชทานให้ตั้ง Anti-tuberculosis society เพื่อช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของวัณโรค พระราชทานทรัพย์สินส่วนพระองศ์ให้สภากาชาด สร้างตึกผลิต BCG วัคซีน ดูแลผู้ป่วยโรค Leprosy ตั้งโรงเรียนสำหรับลูกผู้ป่วย ตั้งมูลนิธิราชประชาสมาสัย



เมื่อทรงเสด็จเยี่ยมตามชนบท ทรงได้สัมผัสกับความทุกข์ยากของประชาชนจากการที่ไม่สามารถเข้าถึงงานด้านสาธารณสุขต่างๆ เช่น โรคขาดอาหาร มาลาเรีย พระองค์จึงรับสั่งให้แพทย์ที่ตามเสด็จได้ช่วยตรวจประชาชน งานได้ขยายมากขึ้นจนปัจจุบันได้มีทีมแพทย์ร่วมตามเสด็จมากขึ้นเพื่อรองรับจำนวนประชาชนที่มาขอใช้บริการมากขึ้น มีโครงการทันตกรรมพระราชทาน โครงการหมอมูบ้าน จัดตั้งคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา



๓. ด้านการศึกษา เมื่อประชาชนมีพื้นฐานความเป็นอยู่ที่ดี ขึ้นตอนต่อไปคือเรื่องการคงสภาพร่างกาย พระองค์ทรงเป็นตัวอย่างของการเป็นนักกีฬา การกีฬานั้นเป็นการทำให้ร่างกายแข็งแรง เป็นวิธีการป้องกันการเกิดโรคที่ดีที่สุด ทรงเล่นกีฬาหลายชนิด ตั้งแต่ทรงเขยว้าย โปรด การขับรถ กีฬาสกี เรือใบและการออกกำลัง ทรงรอบรู้และรู้จริงจึงสามารถนำ practical point มาเป็นข้อแนะนำและเป็นครูสอนบุคคลากรต่างๆ ได้



ทุกครั้งที่ทรงกีฬา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงปฏิบัติถูกต้อง ตามหลักวิทยาศาสตร์ การกีฬา เพราะทรงมีพระประสงค์จะให้ “ วิทยาศาสตร์การกีฬา ” ซึ่งมีคุณประโยชน์ต่อชีวิตและสุขภาพของประชาชนเป็นที่แพร่หลาย ทรงปฏิบัติด้วยพระองค์เองอย่างถูกหลักวิชาทางวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกขั้นตอน อาทิเช่น มีการจดบันทึกพระชีพจร ความดันพระโลหิต ทั้งก่อนและหลังทรงออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และทรงศึกษาตลอดว่า ควรจะเริ่มต้นออกกำลังกาย พระวรกายอย่างไร มีการเตรียมพระวรกายอย่างไร และผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกายได้อย่างไร พระองค์ทรงเช่นนี้เป็นกิจวัตร เป็นแบบฉบับของนักกีฬาที่ดี แม้ในวโรกาสเสด็จแปรพระราชฐานไปในที่ต่างๆ เวลากลางวันพระองค์จะอุทิศเวลาเพื่อราษฎรของพระองค์ กว่าจะเสร็จสิ้นพระราชภารกิจ แม้เป็นเวลาค่ำมืดแล้ว พระองค์ก็จะทรงออกกำลังกายด้วยการพระราชดำเนินเร็ว เพื่อให้พระวรกายแข็งแรงพร้อมที่จะเสด็จไปในที่ต่างๆ เพื่อเยี่ยมเยียนพสกนิกรของพระองค์ได้เสมอ ความเข้าพระทัยอย่างลึกซึ้งในคุณสมบัติของการกีฬา และการออกกำลังกายได้เป็นที่ประจักษ์ในหลายสถานอยู่เสมอ ครั้งหนึ่งทรงมีพระราชดำรัสพระราชทานแก่ข้าราชการบริพาร หลังการออกกำลังกายประจำวัน เพื่อฟื้นฟูพระ

วรกายหลังจากทรงพระประชวร เมื่อ พ.ศ.๒๕๒๕ ความว่า “ การออกกำลังกายนั้น ถ้าทำน้อยไป ร่างกายและจิตใจก็จะเฉา ถ้าทำมากเกินไปร่างกายและจิตใจก็จะซ้ำ ” กระแสพระราชดำรินี้ คือ หลักการอันเป็นหัวใจของวิทยาศาสตร์การกีฬาโดยแท้ ทรงปลุกกระแสการกีฬา ทรงรับสั่งว่า “ กีฬาเบดมินตันเป็นกีฬาหนึ่งในไม่กี่ประเภท ที่คนไทยสามารถจะไต่เต้าไปสู่ระดับโลกได้ เพราะ ไม่เสียเปรียบทางด้านรูปร่าง และพลกำลังมากจนเกินไป เพียงแต่อาศัยความคล่องแคล่วว่องไว กับ ปฏิภาณไหวพริบของผู้เล่น คนไทยก็สามารถเอาชนะต่างชาติได้ไม่ยาก ”

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว นอกจากทรงเป็นนักกีฬาอย่างเต็มพระองค์ ยังทรงเป็น นักกีฬาเพื่อสุขภาพ นักกีฬาเพื่อการแข่งขัน ทรงเป็นนักผลิตอุปกรณ์ทางการกีฬา ที่ทรงพระปรีชา สามารถ และที่สำคัญไม่ทรงโปรดซื้ออุปกรณ์ที่แพง อาทิ กีฬาเรือใบ เป็นกีฬาที่มีอุปกรณ์ราคาแพง พระองค์ทรงโปรดต่อเรือใบด้วยฝีพระหัตถ์ของพระองค์เอง และทรงประดิษฐ์ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน ถูกต้องตามหลักสากล ชนิดที่เรียกว่า วัดกันเป็นมิลลิเมตรเลยทีเดียว เรือใบที่ทรงต่อขึ้น จึงเป็น เรือที่สมบูรณ์แบบ เรือที่ทรงต่อด้วยพระองค์เองมีอยู่ในพิพิธภัณฑ์กีฬา คือ เรือชูเปอรั่มด เรือเอ็นเตอร์ไพร์ช เรือไมโครมด

เมื่อครั้งที่ประเทศไทย ได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๙-๑๖ ธันวาคม ๒๕๑๐ หรือเมื่อ ๓๕ ปีที่แล้ว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงสมัค รับคัดเลือกเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยในกีฬาเรือใบอย่างถูกต้องตามขั้นตอน เปรียบเช่นนักกีฬาคนอื่นทั่วไป ด้วยพระปรีชาสามารถทรงได้รับเลือกให้เป็นนักกีฬาเรือใบทีมชาติไทย ทรงเข้าค่ายฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกซ้อม และทรงได้รับเบี้ยเลี้ยงในฐานะนักกีฬา เช่นเดียวกับนักกีฬาคนอื่นๆ ทรงชนะเลิศการแข่งขันเรือใบ ประเภท โอ.เค. และทรงได้รับการทูลเกล้าฯ ถวายรางวัลเหรียญทองจากสมเด็จพระนางเจ้าฯพระบรมราชินีนาถ เมื่อวันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๑๐ ท่ามกลางความปลื้มปิติของพสกนิกรชาวไทยทั่วประเทศ และเป็นที่ประจักษ์แก่ชนทั่วโลก

ทรงรับสั่งเสมอว่า “ นักกีฬาที่ดี จะต้องมีความอดทน มีวินัย มีแผนการต่างๆ และต้องปรับปรุงตัวเองให้สม่ำเสมอ ”

เมื่อทรงประชวรด้วยโรคหัวใจ ในฐานะที่โปรดการให้ความรู้และการศึกษา พระองค์จึงโปรดให้สถานีโทรทัศน์ถ่ายทอดเพื่อชี้แจงให้ประชาชนได้ทราบพระอาการประชวร ประชาชนจะได้หายห่วง ขณะเดียวกันก็เป็นการให้ความรู้โรคหัวใจแก่ประชาชน ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งทำให้ประชาชนได้รู้เรื่องและเข้าใจในวิธีการตรวจหัวใจโดยการใส่สายสวนหัวใจ ทำให้การตรวจเส้นเลือดหัวใจเป็นเรื่องที่ไม่น่ากลัวเหมือนเมื่อก่อน

ปี พ.ศ.๒๕๒๕ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงประชวรด้วยโรค mycoplasma มี cardiac involvement มีปัญหาเรื่อง arrhythmia หัวใจที่ทรงประชวรนั้นพระองค์ท่านหยุด activity ต่างๆ เป็นเวลานาน คณะแพทย์จำเป็นต้องถวายคำแนะนำเรื่องการออกกำลังกาย ขณะทรงออกกำลังกายจะมีแพทย์หัวใจนั่งเฝ้าคอยสังเกตพระอาการ พระองค์ทรงรับสั่งถามว่า พวกหมอทั้งหลายนี้ได้ออกกำลังกายกันบ้างหรือเปล่า นับได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้พวกแพทย์ทั้งหลายได้เริ่มการออกกำลังกายจริงจัง ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ดี โดยที่พระองค์ท่านเป็นนักกีฬาเก่าออกกำลังกายเป็นประจำ พระวรกายจึงฟื้นกลับสู่สภาพแข็งแรงเหมือนเดิมได้รวดเร็ว พระองค์ทรงรับสั่งถามรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย การออกกำลังกาย จนทำให้คณะแพทย์ต้องไปเตรียมตัวหารายละเอียดจนก่อให้เกิดความรู้มากขึ้น เป็นเหตุผลอันหนึ่งในการที่ทำให้สมาคมแพทย์โรคหัวใจสามารถตั้งชมรมฟื้นฟูหัวใจขึ้นสำเร็จและได้ดำเนินงานทางด้านวิชาการและอบรมการศึกษาแขนงนี้ได้จนมาถึงปัจจุบัน

๔. ด้านการดนตรี ดนตรีเป็นสิ่งที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ พระองค์รักและโปรดการเล่นดนตรี ทรงเป็นครูสอนดนตรี ทรงเป็นนักดนตรีแจ๊ส ทรงเป็นนักประพันธ์เพลง และเป็นนักประพันธ์เพลงคนแรกของเอเชียที่ได้รับรางวัล honorary membership of the Academy of Music and Dramatic Arts in Vienna ตอนมีพระชนมายุเพียง ๑๒ พรรษา เคยทรงดนตรีร่วมกับนักดนตรีที่มีชื่อเสียงของโลก Benny Goodman, Jack Teagarden, Maynard Ferguson ทรงมีวงดนตรีแจ๊ส อส.ทุกวันศุกร์และอาทิตย์ ปัจจุบันเหลือเฉพาะวันเสาร์ครั้งเดียว ทรงสอนการเล่นดนตรีแก่ข้าราชการบริพารรวมทั้งแพทย์เรียกวงสหายพัฒนา ทรงสอนโน้ตและให้เล่นตามโน้ต



ทุกคนคงจะได้ทราบพระจริยวัตรการปฏิบัติของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทุกคนคงสรุปได้ว่า ประชาชนทุกหมู่เหล่าจะมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ถ้าได้ยึดถือและดำเนินตามรอยพระยุคลบาท บรรณครูผู้รู้จริง ผู้รู้รายละเอียดมากที่สุดในทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็นเรื่องสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคมและความเป็นอยู่ของประชาชนชาวไทย

Aging well or active aging refers to the fulfillment of older persons' life in different domains, namely

1. THE HEALTH INDEX: IS JUDGED BASED ON ONE's physical and mental fitness, such as psychological well being, functional limitations and exercise behavior.
2. THE PARTICIPATION INDEX: can be judge based on one's participation in the family, workforce or in clubs and groups.
3. THE SECURITY INDEX: is judge based on one's financial and physical security, such as sources and sufficiency of income and living arrangements.

(สมาคมฯ ได้รับอนุญาตจากผู้บรรยายแล้วเมื่อวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑)