



สำนักพิมพ์อะไรนะ

วิธีทำความเข้าใจและตอบสนองต่อผู้คนวัย 60 ปีขึ้นไป
ตลาดที่เติบโตเร็วและมีพลวัตมากที่สุดในโลก

สุวิชา จันทร แปล



Susan Wilner Golden

STAGE (Not Age)

เพราะช่วงชีวิตของลูกค้า สำคัญกว่าอายุ

STAGE (Not Age)

เพราะช่วงชีวิตลูกคำ สำคัญกว่าอายุ

STAGE (NOT AGE)

เพราะช่วงชีวิตลูกค้า สำคัญกว่าอายุ

ผู้เขียน
ผู้แปล

SUSAN WILNER GOLDEN
สุวิชา จันทร

Copyright 2022 Harvard Business School Publishing Corporation
Published by arrangement with Harvard Business Review Press
Unauthorized duplication or distribution of this work constitutes
copyright infringement.

สำนักพิมพ์ อะไรเอ่ย
พิมพ์ครั้งที่ 1
ราคา 285 บาท
จำนวนหน้า 272 หน้า

บรรณาธิการบริหาร ธรศภาคย์ เลิศเสวตพงศ์
บรรณาธิการเล่ม ผานิต ธนะสุข
ศิลปกรรม อภิสรา มะลิวัลย์
พิสูจน์อักษร สุคนธา กิ่งก้าน
ออกแบบปก นภกร มีเจตน์

พิมพ์ที่ บริษัท ยามากาตะ (ประเทศไทย) จำกัด
 324 หมู่ 4 ถ.สุขุมวิท ต.แพรงษา
 อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10280
 โทรศัพท์ 0-2709-6556-66

จัดจำหน่าย บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด
 108 หมู่ที่ 2 ถ.บางกรวย-จตุรนต์
 ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130
 โทรศัพท์ 0-2423-9999
 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6
 Homepage : <http://www.naiin.com>



สำนักพิมพ์อะไรเอ่ย

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อะไรเอ่ย What Is It Press

ในเครือบริษัท โชคดีสุดยอด จำกัด
30/56 ซอยรุ่งเรือง แขวงสามเสนนอก
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10300
โทรศัพท์ 0-2720-6959, 09-4939-2954
Website: www.WhatIsItPress.com
Email: whatisitpress@gmail.com
Line: @whatisitpress

แต่ อแมนดา เจนนี่ และเดวิด

ผู้ได้มอบความสุขและเสียงหัวเราะเป็นของขวัญให้กับฉัน —

ใบสั่งยาส่วนบุคคลเพื่อให้ฉันมีชีวิตยืนยาว

และ

แต่ พ่อกับแม่คนพิเศษของฉัน

ซึ่งความกล้าหาญและความสามารถในการปรับตัว

ยังคงสร้างแรงบันดาลใจให้กับฉันทุกวัน

สารบัญ

อารัมภบท	ความเป็นจริงใหม่ทางประชากรศาสตร์	9
----------	----------------------------------	---

ภาคที่ 1

การทำความเข้าใจชีวิตที่ยืนยาว

1. จากอายุขัยสู่อายุสุขภาพ	19
2. หลายวัย หลายช่วงชีวิต	38
3. บุคลากรช่วงชีวิต	59

ภาคที่ 2

โอกาสและความท้าทาย

4. ค้นพบโอกาสจากคนอายุยืนของคุณ	83
5. กำหนดลูกคำ	135
6. พุ่งชนความท้าทายด้านช่องทาง	158
7. โอกาสของผู้ประกอบการ	178
8. ปันผลจากคนอายุยืน	200

บทสรุป	วัยต่อยอด	221
--------	-----------	-----

ภาคผนวก	227
บันทึกท้ายเล่ม	251
กิตติกรรมประกาศ	264
เกี่ยวกับผู้เขียน	271

อาร์มภบท

ความเป็นจริงใหม่ ทางประชากรศาสตร์

อายุ 100 ปี

หมุดหมายนั้นมีบางสิ่งพิเศษยิ่งนัก หนึ่งในศตวรรษคือตัวเลขแสนสามัญ
ง่ายต่อการหยิบยกมาเป็นหลักชัยของชีวิต เมื่อนานมาแล้วถือเป็นเรื่อง
หายากจนถึงขั้นต้องเฉลิมฉลอง คนที่อายุยืนถึงหนึ่งร้อยปีจะตกเป็นข่าวใหญ่
หนึ่งร้อยปีก่อนหน้านี้นักคิดว่าโดยเฉลี่ยคนอเมริกันจะมีชีวิตอยู่ได้ถึง 54 ปี
เมื่อสิ้นสุดสงครามโลกครั้งที่ 2 อยู่ที่ 64 ปี เมื่อคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล
เปิดตัวในปี 1981 อายุคาดเฉลี่ยเพิ่มไปถึง 74 ปี ปัจจุบันนี้คือเฉียด
แปดสิบปี และในชั่วอายุคนเดียว ความก้าวหน้าด้านสาธารณสุขและ
การแพทย์จะช่วยให้เด็กที่เกิดตั้งแต่ปี 2000 คาดหวังได้ว่าจะมีชีวิตอยู่ถึง
100 ปี ผู้ใหญ่อายุนานที่มีสุขภาพแข็งแรงเมื่ออายุ 65 มีโอกาสเลืคล้า
กว่าเคยที่จะสุขภาพแข็งแรงไปจนล่วงวัยเก้าสิบ ชีวิตใหม่นี้ยืนยาวนี้ถือ
เป็นความสำเร็จอันโดดเด่นที่สุดประการหนึ่งแห่งศตวรรษที่ 20 และต้น
ศตวรรษที่ 21

ชีวิตอันยืนยาวยังเปลี่ยนข้อมูลโดยรวมทางประชากรศาสตร์ของ
ประเทศนี้และอีกเกือบทุกประเทศในโลกโดยสิ้นเชิง ในไม่ช้าผู้สูงอายุจะมี

จำนวนชนหน้าคนหนุ่มสาวเกือบทุกหนแห่ง ยกเว้นแอฟริกา ในสหรัฐอเมริกา ผู้คนมากกว่า 10,000 คนกำลังมีอายุครบ 65 ปีในแต่ละวัน ในญี่ปุ่น ประเทศที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก ประชากรหนึ่งในสามมีอายุเกินหกสิบห้า ซึ่งเป็นสัดส่วนสูงสุดของทุกประเทศ

การเปลี่ยนแปลงทางประชากรศาสตร์เหล่านี้เป็นสิ่งที่ทราบกันดี และไม่มีทางหลีกเลี่ยง ผู้เชี่ยวชาญได้พูดถึงปัญหานี้ในแวดวงนโยบายสาธารณะมาหลายปีแล้ว แรกเริ่มในฐานะวิกฤตที่เป็นไปได้ หรืออย่างน้อยคือการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็นต้องเตรียมพร้อมรับมือ แต่ฉันทันทีนี้เพื่อพูดคุยเกี่ยวกับข้อเท็จจริงทางประชากรศาสตร์นี้ในฐานะโอกาสอันใหญ่หลวงทางธุรกิจและการตลาด มีลูกค้าอายุยืนรายใหม่ พนักงานอายุยืนคนใหม่ ผู้ประกอบการอายุยืนรายใหม่ และเศรษฐกิจใหม่สำหรับคนอายุยืนที่ประเมินแล้วว่ามียุคค่าสูงเกินกว่า 22 ล้านล้านเหรียญทั่วโลก (ในสหรัฐอเมริกา คิดเป็น 8.3 ล้านล้านเหรียญ) ขณะที่เราใคร่ครวญถึงความจำเป็น โอกาส และความปรารถนาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตยืนร้อยปี เราจะตั้งเป้าเพื่อส่งเสริมไม่เพียงการมีชีวิตที่ยืนยาว แต่ยังรวมถึงสิ่งที่เรียกว่า *อายุสุขภาพ* (healthspan) อีกด้วย ซึ่งก็คือจำนวนปีที่คนเรามีชีวิตอยู่ด้วยสุขภาพที่ดี

การเปลี่ยนแปลงทางประชากรศาสตร์อย่างใหญ่หลวงดังกล่าวจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางความคิดครั้งมหึมาในทำนองเดียวกัน ข้อเสนอพื้นฐานที่มีมาช้านานของเรา การวิเคราะห์และวิธีทำความเข้าใจความหมายของการแก่ชราและการตอบสนองต่อประชากรกลุ่มนี้จะใช้ไม่ได้อีก หกสิบห้าในฐานะหมุดหมายแห่งวัยที่บ่งบอกถึงการเข้าสู่วัยชรา จะใช้ไม่ได้แล้ว มุมมองคลาสสิกของชีวิตสมัยใหม่คือหนึ่งในสามช่วงชีวิตได้แก่ เรียนรู้ ทหารายได้ และเกษียณอายุ ไม่มีอีกแล้ว ไม่ใช่เรื่องสมเหตุสมผลอีกต่อไป คุณจะไม่เกษียณตอนอายุหกสิบห้า หากคุณเหลือเวลาอีกร้อยละ 35 ของชีวิต ผู้คนจำนวนสูงชันกว่าเดิมในช่วงอายุนี้หมายความว่ามีความหลากหลายเพิ่มขึ้นอีกมาก ถูกแล้ว ความหลากหลายของ

ผู้คน นอกจากนี้ยังจะมีความหลากหลายในสิ่งที่ผู้คนจะทำในช่วงเวลานี้ พวกเขาจำเป็นต้องมีอะไร พวกเขาต้องการอะไร และพวกเขาจะแก้ตัวลงอย่างไรอีกด้วย

ผู้สูงอายุมักถูกนิยามตามวัยของพวกเขาโดยวัฒนธรรมและในฐานะตลาด ถึงเวลาแล้วที่จะหยุดทำเช่นนั้น แล้วคิดถึงช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุรู้ตัวว่าอยู่ในช่วงนั้นเป็นคุณลักษณะสำคัญที่สุดแทน การทำความเข้าใจคนวัยหกสิบห้าขึ้นไปที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ คือการรับรู้ถึงช่วงชีวิต ไม่ใช่อายุ

เป็นต้นว่า ปัจจุบันนี้มีชีวิตหลายช่วงอยู่ในวัยเกษียณ รวมถึงการเรียนรู้และหารายได้เพิ่มเติมอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีผู้ประกอบการวัยเจ็ดสิบขึ้นไปและคนในวัยหกสิบที่กำลังเริ่มต้นอาชีพใหม่ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจความเป็นจริงใหม่นี้ และช่วยให้คุณตอบสนองความต้องการของช่วงชีวิตทั้งหลายในกลุ่มประชากรที่มีพลวัตและกำลังเติบโตของสิ่งนี้ที่เราเคยเรียกว่าคนแก่ ฉันจะอธิบายกระบวนการทัศนวิสัยใหม่ที่เข้าเกาะกุมช่วงชีวิตมากมายในหลายช่วงอายุที่ผู้คนจะต้องประสบ เป็นสิ่งที่ฉันเรียกว่าห้าไตรมาสหรือ 5Qs เพื่อทำความเข้าใจและตอบสนองความต้องการของตลาดมหานิ คุณจะต้องคิดในแนวทางสดใหม่เกี่ยวกับผู้ที่เรียนรู้อย่างต่อเนื่องในวัยแปดสิบและเก้าสิบ พร้อมกันนั้นคุณยังต้องคิดถึงข้อมูลโดยรวมที่แตกต่างกันของผู้ดูแลสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ดูแลเหล่านั้นอาจอยู่ในวัยสามสิบหรือเป็นคนวัยเจ็ดสิบแปดสิบก็ได้ คุณต้องตระหนักว่าจะไม่มีวัยเกษียณสมบูรณ์แบบอีกต่อไป แต่จะมีการปรับเปลี่ยนเป้าหมายครั้งใหญ่แทน สำคัญที่สุด คุณจะต้องทำลายความเชื่อที่ยึดถือมานานของความหมายเมื่อคุณได้ยินว่าใครสักคนมีอายุ 82 ปี แม้กระทั่งภายในช่วงอายุเดียว คุณจะพบกับความหลากหลายอันน่าอัศจรรย์ และโอกาสใหม่ๆ มากมายมหาศาล

• • •

ตอนฉันกำลังเขียนหนังสือเล่มนี้ค้างคาอยู่ การระบาดใหญ่ของโรคโควิด-19 ได้เกิดขึ้นอย่างฉับพลันในชุมชน ระบบสาธารณสุข ระบบการศึกษา งาน ครอบครัว และชีวิตทั้งหมดที่เหลือของเรา โลกงดงามส่วนใหญ่ที่ฉันมองเห็นและรายออกมาในหนังสือเล่มนี้ มีพื้นฐานมาจากการริเริ่มโครงการนี้ ก่อนเกิดโรคระบาดใหญ่ดังกล่าว ในตอนที่ความคิดว่าไวรัสจะเปลี่ยนแปลงสถิติประชากรยังไม่อยู่ในหัวเลยแม้แต่น้อย แต่แล้วอายุคาดเฉลี่ยก็ถูกหั่นลงในปี 2020 ส่วนหนึ่งเป็นเพราะมาตรการด้านสาธารณสุขสำคัญบางประการเกิดความล่าช้าในช่วงแรก การติดเชื้อโควิด-19 คือสาเหตุการตายอันดับ 3 ในสหรัฐอเมริกาในปี 2020 และ ณ สิ้นปี 2021 มีผู้เสียชีวิตกว่า 800,000 ราย ส่วนใหญ่ในหมู่ผู้มีวัยเกิน 65 ปี และจะส่งผลกระทบสืบเนื่องต่อเรื่องราวของเราจนกว่าอัตราการฉีดวัคซีนจะถึงระดับใกล้เคียงกับที่ได้รับจากวัคซีนโรคโปลิโอ ระหว่างนั้นเราไม่อาจหยั่งรู้ว่าโรคโควิด-19 จะอยู่ในชุมชนของเราไปอีกนานเพียงใด การระบาดจะสิ้นสุดลงเมื่อใด หรือเมื่อไรที่เราจะสัมผัสได้ถึงความรู้สึกปกติ แบบเดียวกับที่กำหนดวิถีชีวิตของเราก่อนเกิดโรคระบาด

มาตรการด้านสาธารณสุขส่วนใหญ่คือสิ่งที่ช่วยให้เราตระหนักถึงโอกาสของการมีชีวิตอยู่ถึงหนึ่งร้อยปี ความทุ่มเทอย่างต่อเนื่องต่อสุขภาพของประชาชนจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราผ่านพ้นการแพร่ระบาดใหญ่นี้ไปได้ หากเราเชื่อฟังคำแนะนำด้านสาธารณสุขและสูตรสร้างชีวิตที่ยืนยาวตามที่ฉันสนับสนุนในหนังสือเล่มนี้ นั่นคือเป้าหมาย ฟลามาเนีย และชุมชน

แม้สถานการณ์จะน่ากลัว แต่โควิด-19 ได้เป็นตัวเร่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็น การระบาดใหญ่บังคับให้เราต้องตรวจสอบทุกสิ่งใหม่อีกครั้ง ในแบบที่พวกเราในชุมชนคนอายุยืนได้เริ่มดำเนินการไปแล้ว อาทิ การทำงาน การเดินทาง ที่อยู่อาศัย การดูแลสุขภาพ และสัมพันธภาพทางสังคม และอีกหลายเรื่อง ผู้คนกำลังตั้งคำถามในสิ่งที่เราเคยถาม เช่น การทำงานจะต้องเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร การศึกษาจะต้องเปลี่ยนแปลง

ไปอย่างไร ชุมชนทั้งหลายและประเทศต่าง ๆ ควรช่วยเหลือผู้คนให้ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยได้อย่างไร และธุรกิจจะผลานการเปลี่ยนแปลงและโอกาสเหล่านี้เข้ากับกลยุทธ์ของตนได้อย่างไร

ผู้คนที่กำลังพูดถึงปัญหานานัปการที่เราละเลยกันมานานเกินไป เช่น การดูแลผู้อื่น ระยะสุดท้ายของชีวิต การทำงานนานขึ้น และการทำงานทางไกล เป็นต้น การมีชีวิตอยู่และจากไปอย่างมีเกียรติได้กลายเป็นบทสนทนาระดับชาติ และเป็นเรื่องที่เราควรส่งอิทธิพลต่อวิถีคิดของคุณเกี่ยวกับลูกค้ายืนที่ที่คุณต้องการช่วยเหลือ บริษัทควรลงทุนต่อเนื่องในศักดิ์ศรี แม้ว่าบางครั้งจะเจ็บปวด แต่บทสนทนาเหล่านี้สำคัญอย่างยิ่งยวด

นวัตกรรมที่สร้างขึ้นระหว่างการระบาดใหญ่จะถูกผสมผสานรวมเข้าด้วยกันอย่างยั่งยืนยิ่งขึ้น ร้านค้าได้เพิ่มชั่วโมงจับจ่ายสำหรับผู้มีวัยเก๋าลึก บริษัทสตาร์ทอัปรายใหม่เกิดขึ้นเพื่อช่วยสนับสนุนด้านอาหารและเทคโนโลยีแก่ประชากรสูงอายุ การรักษาทางไกลได้รับการผนวกเข้ากับบริการดูแลสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญ และกำลังเปิดโอกาสทางธุรกิจใหม่ๆ ขึ้นอีกมาก

สุดท้ายนี้ ในเชิงวัฒนธรรม เราเริ่มตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุ และคุณค่าที่พวกเขามอบให้แก่สังคมทั้งในยามวิกฤตและในยามรุ่งเรือง คุณค่านี้แสดงออกมาอย่างเฉียบคมที่สุดในช่วงการระบาดใหญ่ โดยผู้นำอย่างแอนโธนี เฟาซี (Anthony Fauci) พยาบาล และแพทย์วัยเกษียณทุกคนล้วนออกมาสู่แนวหน้า และยื่นมือเข้าช่วยเหลือในแนวทางที่จำเป็น

• • •

ดังนั้น โลกงดงามของฉันท่อนเกิดโรคระบาดจะยังคงอยู่ในหน้าถัดจากนี้ แม้ว่าจะเป็นไปในทางที่ยอมรับความท้าทายอันจะเกิดขึ้นในอนาคตจากเหตุการณ์เขย่าโลกในปี 2020 และปี 2021

โอกาสมูลค่า 22 ล้านล้านเหรียญยังคงอยู่เบื้องหน้า หนังสือเล่มนี้จะช่วยคุณที่เป็นบริษัท นักนวัตกรรม นักการตลาด ผู้ประกอบการ นักลงทุน และผู้สูงอายุ จินตนาการอีกครั้งถึงโอกาสและความหมายที่มาพร้อมกับชีวิตใหม่ที่ยืนยาวนี้ ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้คุณเข้าใจและตอบสนองความต้องการของคนวัย 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นตลาดที่เติบโตเร็วและมีพลวัตมากที่สุดในโลก

ฉันได้จัดแบ่งหนังสือเล่มนี้ออกเป็นสองภาค ภาคที่ 1 มุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจการมีอายุยืน และการเปลี่ยนกรอบความคิดของคุณให้คิดถึงผู้สูงอายุตามช่วงชีวิตของพวกเขา ไม่ใช่ตัวเลขที่บอกคุณว่าพวกเขาอายุเท่าไร

บทที่ 1 จะเตรียมเครื่องมือให้พร้อมด้วยการอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางสถิติประชากรและความแตกต่างระหว่างอายุขัย (แนวคิดแบบอายุ) และอายุสุขภาพ (แนวคิดแบบช่วงชีวิต) บทที่ 2 จะเปลี่ยนบทสนทนาเกี่ยวกับชีวิตที่ยืนยาวโดยการคิดค้นภาษาที่แวดล้อมกันขึ้นมาใหม่ การบรรยายว่าบางคนแค่ “แก่ชรา” เท่านั้นจะเริ่มไร้ความหมาย และการใช้คำอย่างเช่น *ผู้เฒ่า* ยิ่งส่งผลเสียหนักขึ้นไปอีก จำเป็นต้องมีคำศัพท์และการบรรยายแบบใหม่ และฉันมอบสิ่งเหล่านั้นให้ด้วยกรอบชีวิตแบบ 5Q ซึ่งเป็นวิธีใหม่ในการมองส่วนนี้ของชีวิตที่ไม่ใช่การเดินเรียงแถวสู่ตะวันตกดิน ทว่าเป็นกิจกรรมอันหลากหลายที่พลันเกิดขึ้นพร้อมกัน บทที่ 3 จะสรุปการแบ่งภาคส่วนตลาดคนอายุยืนที่ใช้ได้จริง และปูพื้นให้กับอีกหลายภาคส่วนสำคัญเพื่อสำรวจเพิ่มเติม ภาคส่วนเหล่านี้ทั้งหมดไม่ได้มุ่งเน้นว่าลูกค้าจะมีอายุเท่าไร แต่พิจารณาว่าพวกเขาลงตัวกับช่วงชีวิตใดมากกว่า

หมวดที่ 2 จะเจาะลึกถึงโอกาสในตลาดนี้และอุปสรรคที่คุณควรเตรียมตัวรับมือและพิชิต บทที่ 4 จะอธิบายสั้น ๆ ถึงบริษัทที่ได้วางกลยุทธ์คนอายุยืนซึ่งประสบความสำเร็จเอาไว้ และระบุโอกาสเติบโตที่คุณอาจไม่เคยได้พิจารณาถึงมาก่อนสำหรับตลาดคนวัย 60 ปีขึ้นไป บทที่ 5 จะลงลึก

รายละเอียดถึงลูกค้าอายุยืนหลากหลายประเภท รวมทั้งผู้ซื้อและผู้จ่ายเงิน ที่อาจไม่ใช่ผู้ใช้ปลายทางของผลิตภัณฑ์หรือบริการของคุณอีกด้วย ทั้งยังมีความท้าทายต่าง ๆ นานาในการหาลูกค้าที่คุณอาจประสบ บทที่ 6 จะตีแผ่ให้เห็นความท้าทายด้านช่องทางและการจัดจำหน่ายที่คุณจำต้องเผชิญ และแพลตฟอร์มเกิดใหม่บางส่วนเพื่อจัดการกับปัญหาเหล่านั้น ภาพรวมของโอกาสในการเป็นผู้ประกอบการเกิดใหม่ ทั้งเพื่อและโดยผู้สูงอายุ จะลงรายละเอียดไว้ในบทที่ 7

หนังสือเล่มนี้จะปิดท้ายในบทที่ 8 ด้วยการเรียกร้องให้เตรียมตัวเป็นผู้มีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการเปลี่ยนแปลงบทสนทนาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ จัดการกับปัญหาการเหยียดวัย อุปถัมภ์ชุมชนคนต่างรุ่นและโอกาสต่าง ๆ สำหรับนวัตกรรม สนับสนุนนโยบายที่จะส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลง และลงทุนในศักดิ์ศรี

แม้ว่าเนื้อหาทั้งหมดนี้จะมีความสำคัญ แต่บางบทอาจมีประโยชน์สำหรับคุณมากกว่าบทอื่น พวกมันอาจเป็นบทที่คุณอ้างอิงถึงครั้งแล้วครั้งเล่า ขณะพัฒนากลยุทธ์ของคุณ เป็นต้นว่า บางทีคุณอาจให้ความสำคัญกับโอกาสในการเป็นผู้ประกอบการเป็นพิเศษ เพื่อให้หนังสือเล่มนี้ใช้ได้จริงมากที่สุดสำหรับผู้อ่านทุกคน ฉันจึงจัดเตรียมทั้งบทสรุปของแนวคิดสำคัญในตอนต้นบท และรายการประเด็นสำคัญในตอนท้าย หลายบทจะประกอบด้วยเนื้อหามากกว่าที่คุณจะได้ใช้ครบเมื่อนำกลยุทธ์คนอายุยืนของคุณเองมาใช้ ฉันหวังว่าแนวทางปฏิบัตินี้จะช่วยเกื้อหนุนคุณในเส้นทางนี้

แต่ละบริษัท กลยุทธ์ทางธุรกิจ และวิธีแก้ปัญหามันจะตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุอาจส่งผลกระทบใหญ่หลวงต่อลูกค้า พนักงาน และชุมชนของคุณ เมื่อคุณตอบสนองความต้องการเหล่านี้ได้ คุณกำลังพัฒนาสังคมอย่างรอบด้าน ฉันหวังว่าในหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้พบโอกาสในคนอายุยืนของคุณเอง เพื่อช่วยให้ผู้คนมีชีวิตที่ดีขึ้น มั่นคงขึ้น และมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นอย่างเปี่ยมไปด้วยศักดิ์ศรี



ภาคที่ 1

**การทำความเข้าใจ
ชีวิตที่ยืนยาว**



บทที่ 1

จากอายุขัย สู่อายุสุขภาพ

ภาวะสูงวัยของประชากรที่ถูกกระตุ้นโดยอัตราการเกิดที่ลดลง และอายุคาดเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น คือกระแสหลักที่จะดำเนินต่อไปในสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่นๆ อีกมากมายในหลายสิบปีข้างหน้า¹ อายุขัยที่เพิ่มขึ้นสองเท่าใน 150 ปีที่ผ่านมาคือหนึ่งในเรื่องราวความสำเร็จอันน่าทึ่งที่สุดในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ คาดกันว่าเด็กมากกว่าครึ่งที่เกิดมาในปัจจุบันจะมีอายุถึงหนึ่งร้อยปีขึ้นไป ทุกธุรกิจจำเป็นต้องพัฒนากลยุทธ์ของตนสำหรับโอกาสต่างๆ ที่จะได้รับจากชีวิตใหม่ที่ยืนยาวนี้

ความเข้าใจโอกาสตรงหน้าคุณกับตลาดผู้สูงอายุจะเริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางประชากรศาสตร์ที่กำลังดำเนินอยู่ และการเปลี่ยนแนวคิดแรกทีจำเป็น จากการคิดถึงอายุขัยไปเป็นอายุสุขภาพ

นี่คือลำดับเวลาของการเปลี่ยนแปลงทางประชากรศาสตร์ครั้งใหญ่ ทั้งที่กำลังดำเนินอยู่และในอนาคตอันใกล้²

- ปี 2020: ผู้ใหญ่กว่า 54 ล้านคนจะมีอายุ 65 ปีขึ้นไป คิดเป็นประมาณร้อยละ 17 ของประชากรสหรัฐฯ คนรุ่นเบบี้บูมเมอร์กว่า 10,000 คนจะมีอายุครบ 65 ปีทุกวันในสหรัฐอเมริกา

- ปี 2035: คนวัย 65 ปีขึ้นไปจะมีจำนวนแซงหน้าคนวัยต่ำกว่า 18 ปีในสหรัฐอเมริกา
- ปี 2050: ผู้ใหญ่ราว 83.7 ล้านคนหรือประชากรสหรัฐฯประมาณร้อยละ 22 จะมีอายุเกิน 65 ปี และคนวัย 80 ปีขึ้นไปจะคิดเป็นร้อยละ 8 ของประชากรและเป็นภาคส่วนที่เติบโตเร็วที่สุด คนวัย 65 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนแซงหน้าคนวัยต่ำกว่า 15 ปีเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ
- ปี 2050: ผู้คนราว 3.2 พันล้านคนทั่วโลกจะมีอายุเกิน 50 ปี (1.6 พันล้านคนในปัจจุบัน)

การข้ามฟากจากวัยชราสู่วัยหนุ่มสาว อย่างสัดส่วนของคนวัยต่ำกว่า 18 ปีและคนวัย 65 ปีขึ้นไป อาจแสดงให้เห็นภาพได้เบ็ดเสร็จชัดเจน การสลับสับเปลี่ยนจากวัยชราไปสู่วัยหนุ่มสาวอยู่ห่างออกไปอีกราวหนึ่งทศวรรษ (รูปที่ 1-1)³ และในรอบหนึ่งร้อยปีระหว่างปี 1960 ถึงปี 2060 สหรัฐอเมริกาจะเปลี่ยนจากประเทศหนุ่มสาวที่มีสัดส่วนของผู้ที่มีวัย 35 ปีขึ้นไปลดลงอย่างรวดเร็ว ไปเป็นประเทศที่มีจำนวนประชากรมากเสมอกันไปตลอดจนถึงวัย 75 ปี⁴ หลังจากนั้นเท่านั้นสัดส่วนจึงจะแคบลง และก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

การมีอายุยืนกับการแก่ชรา

เพื่อพูดคุยอย่างมีความหมายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางประชากรศาสตร์ เราควรให้ความสนใจเป็นพิเศษกับคำศัพท์เฉพาะสาขาที่เราใช้ ในบทที่ 2 เราจะจัดการกับปัญหาคำศัพท์และบทบาทของคำเหล่านั้นในการส่งอิทธิพลต่อการรับรู้และการทำความเข้าใจประชากรกลุ่มนี้ของผู้คน รวมถึงปัญหาการเหยียดวัยด้วย สำหรับตอนนี้ เราต้องแยกแยะความแตกต่างระหว่างคำศัพท์พื้นฐานบางส่วนที่มักสับสนเสียก่อน หากเราต้องการทำความเข้าใจ

โอกาสเบื้องต้น

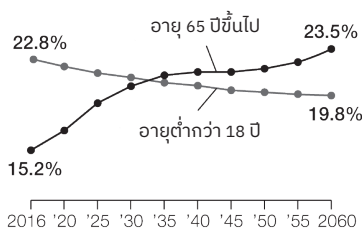
ผู้คนมักสับสนระหว่างการมีอายุยืนกับการแก่ชรา การปัดหมุดวันเกิดครบรอบ 90 ปีบอกเราหมดเปลือกเกี่ยวกับการมีอายุยืนของคนผู้หนึ่ง แต่ไม่เกี่ยวข้องเลยกับความแก่ชราของคนผู้นั้น *การมีอายุยืนยาว* คือความยาวของอายุขัย ไม่ขึ้นกับกระบวนการทางชีวภาพของการแก่ชรา ชีวิตที่ยืนยาวจะเป็นไปตามลำดับเวลา แต่ทว่าความแก่ชรากลับเป็นเรื่องทางชีวภาพล้วน ๆ และเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ มันคือกระบวนการเสื่อมสภาพลงอย่างต่อเนื่องตามแต่ภาวะการณ์ ในความสามารถที่จะคงไว้ซึ่งการทำงานทางชีวเคมีและทางกายภาพ ความแก่ชรากลักดันให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคและการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น โรคภัยแรงหลักเกือบทุกโรคในประเทศพัฒนาแล้วมีลักษณะประการหนึ่งร่วมกัน นั่นคือความเสี่ยงในการเกิดโรคจะเพิ่มขึ้นอย่างมากตามอายุ⁵

[รูปที่ 1-1]

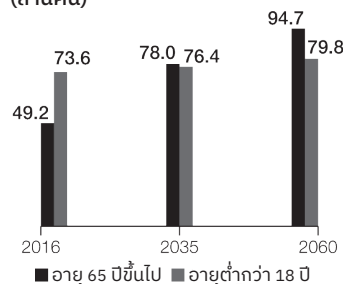
จำนวนเด็กและผู้สูงอายุที่คาดการณ์ไว้ในสหรัฐอเมริกาปี 2016 ถึงปี 2060

คาดการณ์ว่าผู้สูงอายุจะมีจำนวนมากกว่าเด็กภายในปี 2035 เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของสหรัฐอเมริกา

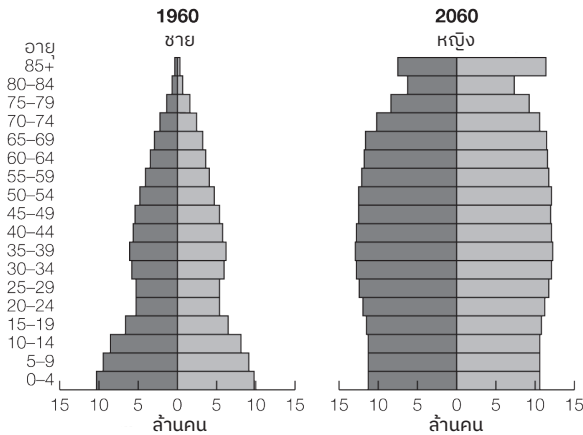
อัตราส่วนคาดการณ์ของประชากร



ตัวเลขคาดการณ์ (ล้านคน)



ประชากรสหรัฐอเมริกา



ที่มา: สำนักการสำรวจสำมะโนประชากรสหรัฐฯ “An Aging Nation: Projected Number of Children and Adults,” Census Infographics and Visualizations, 13 มีนาคม 2018, www.census.gov/library/visualizations/2018/comm/historic-first.html; และสำนักการสำรวจสำมะโนประชากรสหรัฐฯ “From Pyramid to Pillar: A Century of Change, Population of the U.S.,” Census Infographic and Visualizations 13 มีนาคม 2018, www.census.gov/library/visualizations/2018/comm/century-of-change.html

เมื่อฉันพูดถึงโอกาสในการมีอายุยืน มันไม่ได้เป็นเพียงโอกาสเดียวในการตอบสนองความต้องการต่อประชากรสูงอายุได้ดีขึ้น เงินทุนเพื่อการวิจัย และการลงทุนจำนวนมากถูกทุ่มลงไปให้กับการลดผลกระทบของภาวะสูงวัย และส่งเสริมกระบวนการแก่ชราให้ดียิ่งขึ้นเพื่อชะลอการเริ่มเกิดโรคความสนใจในด้านนั้นแสดงให้เห็นเฉพาะโอกาสในคนอายุยืนฝั่งชีวิตวิทยา ซึ่งเป็นเพียงเสี้ยวเล็ก ๆ ของตลาด แม้ว่านวัตกรรมขั้นเยี่ยมกำลังปรากฏในภาวะสูงวัย อันประกอบด้วยมาตรการในการจำกัดแคลอรีต่าง ๆ นานา ตลอดจนการทดลองใช้ยา rapamycin อีกด้วย การทุ่มทุนมหาศาลในการแทรกแซงเพื่อชะลอวัยในทำนองนี้จะดำเนินต่อไป เมื่อคุณเข้าใจตลาดนี้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น คุณน่าจะได้อินเรจของกลุ่มต่าง ๆ เช่น Longevity Inc.

และกองทุนชีวิตยืนยาว เป็นต้น แม้ว่าพวกเขาจะใช้คำว่า *การมีอายุยืน* อย่างสับสน แต่พวกเขาให้ความสนใจกับเฉพาะการแทรกแซงทางชีววิทยา เพื่อยืดชีวิตเท่านั้น พวกเขายึดเอาความแก่ชราเป็นศูนย์กลาง แม้ว่าบริษัท เหล่านี้จะดึงดูดนักลงทุนมากมาย แต่ตลาดคนอายุยืนในภาคส่วนนี้ไม่ใช่ ประเด็นหลักที่เราสนใจในหนังสือเล่มนี้ หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหากว้าง ๆ เกี่ยวกับ ชีวิตที่ยืนยาวในภาพใหญ่

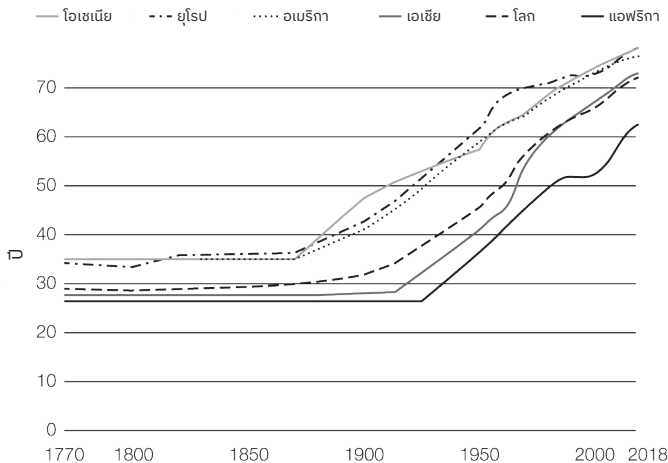
หากจะคิดถึงความแตกต่างนี้ให้เข้าที่ นวัตกรรมต่าง ๆ ของภาวะ แก่ชรา นั้นจะถูกออกแบบมาเพื่อยืดชีวิตให้ยืนยาวยิ่งขึ้น

อายุขัยกับอายุสุขภาพ

ส่วนใหญ่อายุขัยมีความหมายแบบเดียวกับการมีอายุยืน ข้อเท็จจริงอันพิเศษ สุดประการหนึ่งในความเฉลียวฉลาดของมนุษย์คืออายุขัยของเราเพิ่มขึ้น เป็นสองเท่าในเวลา 150 ปี

ส่วนใหญ่ในประวัติศาสตร์ คนเรามีชีวิตอยู่ไม่เกินหนึ่งชั่วอายุคน ในหนึ่งศตวรรษ อายุขัยได้เพิ่มขึ้นมากกว่าที่เคยในอีกหลายปีก่อนหน้านั้น รวมกัน (รูปที่ 1-2) อายุคาดเฉลี่ยของชายที่เกิดในปี 1900 ในสหรัฐอเมริกา คือ 47 ปี และสำหรับหญิงคือ 49 ปี เด็กอเมริกันที่เกิดในวันนี้นี้จะมี อายุคาดเฉลี่ยเกือบ 80 ปี และคาดว่าจะมากกว่าสองในสามจะมีอายุยืนถึง 104 ปี⁶ ระหว่างปี 1960 ถึงปี 2015 อายุคาดเฉลี่ยของประชากรสหรัฐฯ เพิ่มขึ้นเกือบ 10 ปี จาก 69.7 ในปี 1960 ไปเป็น 79.4 ปีในปี 2015⁷ หลานที่กำลังจะเกิดของฉันท่านจะอยู่กับฉันได้นานราว 30 ปีขึ้นไป และฉัน อาจจะมียูทูปอยู่จนถึงได้เล่นกับเหลน

อายุคาดเฉลี่ยสำหรับผู้เกิดระหว่างปี 1770 ถึงปี 2018



หมายเหตุ: แสดงเป็นอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด จำนวนปีเฉลี่ยที่เด็กแรกเกิดจะมีชีวิตอยู่ หากรูปแบบการเสียชีวิตในปีที่กำหนดยังคงเท่าเดิมตลอดชีวิต

ที่มา: ข้อมูลรวบรวมโดย Our World in Data จากการประมาณการของ James C. Riley, Clio Infra และสำนักประชากรแห่งองค์การสหประชาชาติ เผยแพร่ออนไลน์ที่ [OurWorldinData.org](https://ourworldindata.org/life-expectancy), <https://ourworldindata.org/life-expectancy>

ความเปลี่ยนแปลงที่น่าอัศจรรย์นี้เป็นผลมาจากศตวรรษแห่งการพัฒนา มาตรการด้านสาธารณสุขเพิ่มเติมและความก้าวหน้าด้านการรักษาทางการแพทย์ ศตวรรษที่ 20 มีความก้าวหน้าอย่างน่าทึ่งในด้านสุขอนามัย ขั้นพื้นฐานและการดูแลสุขภาพทางการแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงคลอดบุตร และวัยเบบาะ ความก้าวหน้าเหล่านี้ลดการเสียชีวิตทั้งทารกและมารดา

ปัจจัยสำคัญที่สองคือการควบคุมโรคในวัยเด็กด้วยการสร้างภูมิคุ้มกัน และยาปฏิชีวนะ เมื่อไม่นานมานี้ นับแต่ทศวรรษ 1990 เป็นต้นมา อัตราการเสียชีวิตจากสองสาเหตุการตายที่พบบ่อยที่สุดในชาวอเมริกันทั้งโรคหัวใจ

และโรคมะเร็งลดลง^๑ แม้ว่าโรคเหล่านี้ยังคงเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ แต่ปัจจุบันผู้คนอยู่กับโรคเรื้อรังเหล่านี้ได้นานขึ้นมาก

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา การเพิ่มขึ้นของอายุคาดเฉลี่ยได้ชะลอตัวและลดลงเล็กน้อยในเวลาต่อมา เนื่องจากองค์ประกอบสามเสาของการแพร่ระบาดของยาแก้ปวดกลุ่มโอปิออยด์และโรคอ้วน และแน่นอน อาการตกใจสุดขีดกะทันหันจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ถึงกระนั้น การแพร่ระบาดไม่ได้ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มประชากรโดยรวม ภาวะสูงวัยของประชากรซึ่งได้รับแรงหนุนจากอัตราการเกิดที่ลดลงและอายุขัยที่เพิ่มขึ้นคือกระแสหลักที่จะดำเนินสืบเนื่อง

แต่มุมมองหนึ่งของแนวคิดเรื่องอายุขัยนี้ไม่ได้ถูกยึดตามลำดับเวลาง่าย ๆ เราต้องจำแนกความแตกต่างว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้เป็นอย่างมากกว่าการเพิ่มจำนวนปีให้กับชีวิตแน่นอน ผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น แต่ที่สำคัญกว่านั้นคือพวกเขามีชีวิตที่ดีขึ้น ช่วงเวลานี้ที่โดยส่วนใหญ่พึ่งพาตนเองได้และอยู่อย่างมีสุขภาพดีคือสิ่งที่เรียกว่า *อายุสุขภาพ* แม้ว่าคำจำกัดความจะหลากหลาย แต่อายุสุขภาพมักแสดงไว้เป็นระยะเวลาที่บุคคลปราศจากโรคร้ายแรงอันเป็นสาเหตุการเสียชีวิตลำดับต้น ๆ เช่น โรคหัวใจ มะเร็งปอด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง โรคอัลไซเมอร์ โรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก มะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมาก เป็นต้น

ประสบการณ์ของแม่มิรันดาเป็นตัวอย่างที่ดีของความแตกต่างระหว่างอายุขัยและอายุสุขภาพ แม่เป็นคนที่มีดีมาจากฐานเดียวกันเนื่องด้วยอายุขัยของแม่นั้นยาวนานมาก แม่อยู่มาจนย่างเข้าวัยเก้าสิบกว่า แต่เธอไม่ได้มีอายุสุขภาพที่ยาวขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นับแต่ล่วงวัยหกสิบ เธอมีโรคเรื้อรังหลายโรค และต้องทนเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลเกินกว่า 20 ครั้งในช่วงชีวิตบั้นปลาย

ตรงกันข้ามกับมาร์ค เพื่อนวัยเจ็ดสิบกว่าของฉัน ซึ่งบอกกับฉันว่า

เพิ่งกลับมาจากคอนเสิร์ตวงร็อก Maroon 5 “ถึงร่างกายของผมจะอายุ เจ็ดสิบ แต่ใจผมอายุสี่สิบห้า” นั่นคืออายุสุขภาพที่ยาวนานขึ้น

แน่นอนว่า เรื่องราวของอายุสุขภาพนั้นมีรายละเอียดมากกว่าแค่ สุขภาพดีกับสุขภาพไม่ดี และคงแทบไม่ยุติธรรมเลยในการนำแนวคิดนี้ ไปใช้กับประชากรกลุ่มใหญ่ที่ทุกคนมีวัย 60 ปีขึ้นไปเพียงกลุ่มเดียว ซึ่งเป็นกลุ่มที่ประกอบด้วยผู้คนหลายสิบล้านคน ทุกคนไม่ได้เป็นเหมือนมาร์ค และนั่นคือประเด็น ในกรอบเวลาสามทศวรรษนี้ บางคนอาจกำลังประสบกับ ภาวะสุขภาพเดียวกันกับตอนที่พวกเขาอยู่ในช่วงอายุสี่สิบกว่าถึงสี่สิบกว่า พวกเขาอาจกำลังไขว่คว้ากิจกรรมชีวิตหลากหลายในมือที่เปลี่ยนไปในช่วง วัยหกสิบกว่าถึงเก้าสิบกว่า นอกจากนี้�อาจยังกำลังทำงาน ออกกำลังกาย เดินทาง และแสวงหาการผจญภัยต่าง ๆ อีกด้วย เพื่อนใหม่คนหนึ่งซึ่งฉัน ได้รู้จักในช่วงห้าปีก่อนหน้านี้เป็นนักเล่นสกีและนักแข่งรถขาประจำ เขา ทำธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ใหญ่โต และไม่ว่าแ่งไหนก็กระฉับกระเฉงราวกับ คนอายุ 35 ปีที่ฉันรู้จัก เขาอายุเจ็ดสิบหก

เพื่อใช้ประโยชน์จากโอกาสในการมีอายุยืน เราต้องทำความเข้าใจกับ แนวคิดอันสำคัญยิ่งยวดของอายุสุขภาพ อายุสุขภาพที่ยาวนานขึ้นจะ สร้างความหลากหลายให้กับชีวิตช่วงต่าง ๆ ที่คุณจะได้รับ ความจริงแล้ว อายุสุขภาพนับว่าสำคัญกว่าอายุขัย

แม้ว่ามีอุตสาหกรรมเพื่อคนอายุยืนขนาดใหญ่ที่อุทิศให้กับการยืด อายุขัยด้วยยาและการบำบัดอื่น ๆ แต่ความต้องการและโอกาสใหญ่กว่านั้น วางอยู่ในวิธียืดอายุสุขภาพของผู้คน และวิธีตอบสนองความต้องการของ พวกเขาขณะสนุกกับอิสรภาพที่มากขึ้นตลอดช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมา⁹ ความแตกต่างนี้คือสิ่งสำคัญ มันเป็นความแตกต่างระหว่างการมีชีวิตอยู่ ถึงร้อยปี แต่ใช้เวลา 20 ปีสุดท้ายกับอุปกรณ์ช่วยเดินหรือรถเข็น และ ใช้เวลา 20 ปีสุดท้ายเดินเล่นบนชายหาดหรือเล่นเทนนิส มันคือความ แตกต่างระหว่างการเดินไปเข้าครัวกับการเดินไปฟิสิทริกันท์