



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ชะลอชรา ชิวายืนยาว

ผู้สูงอายุคือหลักชัยของสังคม



สูงวัย... สูงภาพดี

ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

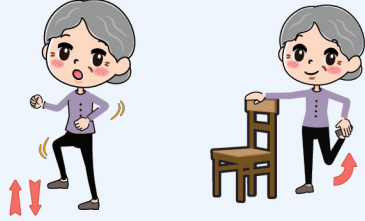
1

การเคลื่อนไหว

ข้อแนะนำในการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุ
มีการเคลื่อนไหวที่ดี มีทั้งหมด 3 ช่วง ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที

ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวร่างกายเบาๆ เช่น การเดิน
หรือย่อท่าอยู่กับที่ และยืดเหยียด



2. ช่วงออกกำลังกาย 10-30 นาที

ประกอบด้วย



การฝึกการทรงตัว
เช่น ยืนยกเท้ากางแขน
ค้างไว้ 20-30 วินาที



การฝึกความแข็งแรง
และอดทนของกล้ามเนื้อ เช่น
ยกขวดน้ำ ออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด



การฝึกกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด
และกล้ามเนื้อหัวใจให้แข็งแรง
เช่น เดินแอโรบิก เดินบาสโลบ
การวิ่งเหยาะๆ การเดิน

3. การคลายอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที

ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวร่างกายเบาๆ หรือย่อท่าอยู่กับที่ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตามลำดับ



คำแนะนำในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

- ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือ 150-300 นาที ต่อสัปดาห์
- ผู้สูงอายุควรประเมินร่างกายตนเองก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง

2

โภชนาการ

เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลาย
ในสัดส่วนที่เหมาะสม
ออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอ



ข้าว - แป้ง
วันละ
7 8 9 ท้าพี



ผัก
วันละ
4 ท้าพี



ผลไม้
วันละ
1 2 3 ส่วน



นม
วันละ
1 - 2 แก้ว
(แก้วละ 200 มิลลิลิตร)



เนื้อสัตว์
วันละ
6 7 8 ช้อนกินข้าว
ถั่วเมล็ดแห้ง
วันละ
1 ช้อนกินข้าว



**น้ำมัน น้ำตาล
เกลือ**
วันละน้อยๆ

1 1,400 กิโลแคลอรี
ชาย-หญิง กิจกรรมเบามาก
แทบไม่ได้ออกกำลังกาย

2 1,600 กิโลแคลอรี
ชาย-หญิง กิจกรรมเบา
ออกกำลังกาย 1-3 ครั้ง/สัปดาห์

3 1,800 กิโลแคลอรี
ชาย-หญิง กิจกรรมปานกลาง
ออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง/สัปดาห์

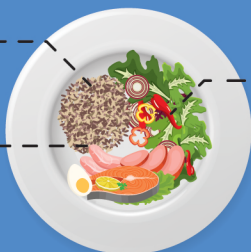
ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว
(1 แก้ว = 200 มิลลิลิตร)



1 มื้อ กินอย่างไร

• กินข้าวกล้อง
2-3 ท้าพี

• กินปลา ไข่
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ถั่วเมล็ดแห้ง
2-3 ช้อนกินข้าว



• กินผัก
1-2 ท้าพี

• นมจืด
1 แก้ว

• ผลไม้ 1 ส่วน
(6-8 ชิ้นต่อคำ)



• น้ำเปล่า
1 แก้ว



ผู้สูงอายุแข็งแรง ไม่ชืด สมองดี
กินข้าวกล้องกับปลาเป็นหลัก
กินตับ สลับทุก 2 วัน
กินผักผลไม้ตามฤดูกาลเป็นประจำ



ลด ทวาน มัน เค็ม
ให้เป็นนิสัย ไม่ลืมหืมน้ำ
ดื่มนมให้เพียงพอ
และเลือกกินอาหารสะอาดปลอดภัย

3 ประเด็นหลัก เพื่อการมีสุขภาพช่องปากที่ดี

1. การทำความสะอาดช่องปาก



แปรงฟันให้ถูกวิธี
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
เช้าและก่อนนอน



แปรงฟันด้วยแปรงสีฟันขนนุ่ม
เพื่อป้องกันอันตราย
ต่อเหงือกและฟัน



ใช้อุปกรณ์เสริม
เพื่อทำความสะอาดซอกฟัน
เช่น ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน



ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
เพื่อป้องกันฟันผุ



กรณีใส่ฟันเทียมชนิดถอดได้
ถอดทำความสะอาดหลังรับประทานอาหารทุกมื้อและแช่น้ำสะอาดก่อนเข้านอน

2. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

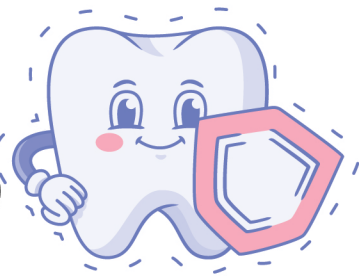


ลดการสูบบุหรี่
เคี้ยวหมาก หรือ
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



เลี่ยงการรับประทานอาหาร
หลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง

3. พบทันตบุคลากร เพื่อตรวจฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



ภาวะสมองเสื่อม (Dementia)

อาการ

1. ความจำเสื่อม ไม่สามารถจดจำเรื่องใหม่ ๆ ได้ จำได้แต่เรื่องในอดีต
2. สับสนเรื่องวัน เวลา สถานที่
3. มีพฤติกรรมผิดปกติ เช่น หงุดหงิด ซึมเศร้า ก้าวร้าว
4. เมื่อความจำเสื่อมลงมาก ๆ จะไม่สามารถดูแลตนเองและใช้ชีวิตประจำวันได้



การป้องกันภาวะสมองเสื่อม



ควบคุมปัจจัยเสี่ยง
ต่อโรคสมอง
และหลอดเลือด



รับประทานอาหาร
บำรุงสมอง เช่น
ข้าวกล้อง ปลา
ตับ ไข่ ผัก ผลไม้



เลี่ยงการใช้ยา
ที่ไม่จำเป็น



ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ

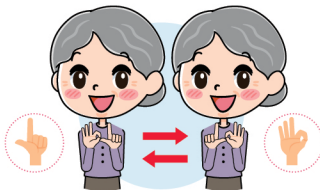


เข้าสังคม
พบปะผู้คนบ่อย ๆ

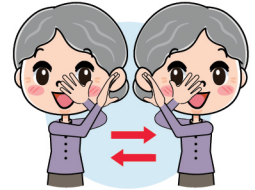
บริหารสมองด้วยเกมฝึกสมอง 2 ซีก



ทำโป้ง ก้อย : มือขวาชูนิ้วโป้ง
มือซ้ายชูนิ้วก้อย เมื่อทำได้
ให้สลับเปลี่ยนมือขวาชูนิ้วก้อย
กำมือซ้ายชูนิ้วโป้ง



ทำจิบแฉล : มือขวาทำมือ
เป็นรูปจิบ มือซ้ายทำเป็นรูปแฉล
เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือขวา
ทำมือเป็นรูปแฉล มือซ้ายทำเป็นรูปจิบ



ทำจับจุมกจับหู : มือขวาจับ
ปลายจุมก มือซ้ายจับหูขวา
เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือขวาจับ
หูซ้าย มือซ้ายจับปลายจุมก

นอนหลับถูกวิธี ป้องกันสมองเสื่อม

ผู้สูงอายุ: ควรนอนเฉลี่ยวันละ 7-8 ชั่วโมง จะทำให้ร่างกาย
มีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ เช่น
โรคสมองเสื่อม โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน
โรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการมีสุขภาพดี





1. การสร้างภูมิทัศน์ในบ้าน

เช่น จัดมุมพักผ่อนให้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน มีการจัดบรรยากาศภายในบ้านให้ผ่อนคลาย



2. หมั่นพาผู้สูงอายุเข้าวัดทำบุญ

ช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจสงบ สุขกายสบายใจ และมีเพื่อนร่วมทำบุญ



3. สร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ

เช่น ขอคำปรึกษาเรื่องการเลี้ยงลูก การดูแลบ้าน เป็นวิธีที่จะสามารถช่วยให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น และเกิดความรู้สึกรักมีคุณค่าในตัวเอง



4. หางานอดิเรกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุให้ทำอย่างต่อเนื่อง

เช่น เลี้ยงสัตว์ จัดสวน ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น



5. ส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุในชุมชน

เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ลานออกกำลังกาย กระตุ้นให้ผู้สูงอายุ ออกมาพบปะพูดคุย มีกิจกรรมกลุ่มร่วมกันกับคนในชุมชนมากขึ้น



การจัดสภาพแวดล้อมในที่พักอาศัยให้มีความปลอดภัย จากความเสี่ยงและอันตรายที่มีโอกาสจะเกิดขึ้นหลักการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน และบริเวณรอบบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวก และปลอดภัย มีดังนี้





การจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) ผ่าน Bluebook Application

1 ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน/ ผ่าน Line

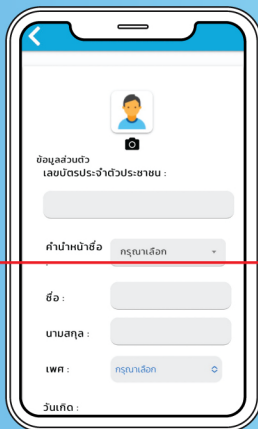
ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน



ใช้งานผ่านเว็บไซต์

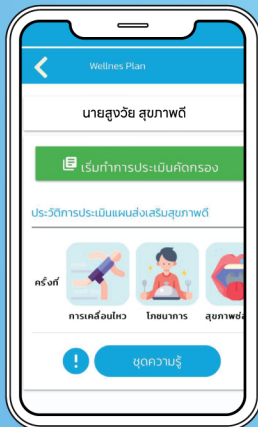
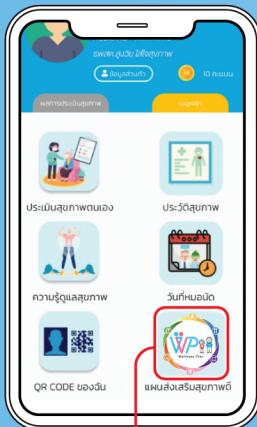


2 เข้าสมัครใช้งาน



ลงทะเบียนและกรอกข้อมูลส่วนตัว

3 เข้าสู่หน้าการใช้งาน



ประเมินแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)



สำนักงานผู้สูงอายุ
Bureau of Elderly Health

(อาคาร 7 ชั้น 4) 88/22 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี รหัสไปรษณีย์ 11000
โทรศัพท์ : 02-590-4504

แบบประเมินสื่อประชาสัมพันธ์

