

สข (ก่อน) เกษียณ 456



สุขภาพกายดี



สุขภาพจิตดี



สังคมดี



มีเงินออม

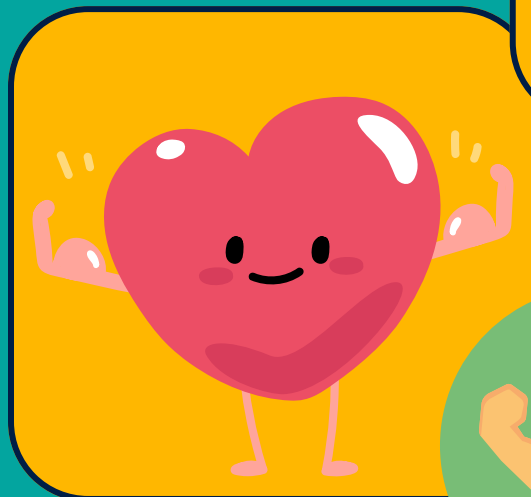
คู่มือ

ทางลัด เสริมสร้างความรู้ เตรียมใจ เตรียมกายของผู้มีอายุ
40+ 50+ และ **60+** สู่ชีวิตหลังเกษียณอย่างมั่นใจและมีสุข

สุข^(ก่อน)เกษียณ

การเกษียณอายุไม่ใช่เพียงแค่การสิ้นสุด
ของการทำงานแต่คือการเปลี่ยนผ่านสู่ช่วงชีวิตใหม่
ที่ควรเปี่ยมด้วยคุณภาพความสุขและความมั่นคง

คู่มือ “สุข(ก่อน)เกษียณ 456” นี้ จัดทำขึ้นเพื่อ
เป็นแนวทางในการเตรียมตัวล่วงหน้าทั้งด้านสุขภาพ
การเงิน จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคม
โดยสอดคล้องกับช่วงวัยที่แตกต่างกัน เพื่อให้ทุกคน
สามารถใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างเต็มเปี่ยมไปด้วย
ศักยภาพและคุณค่า



สารบัญ

Contents

ความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนเกษียณ

- ทำไมต้องแยกตามช่วงอายุ 40, 50 และ 60 ปี 05
- วัตถุประสงค์ของคู่มือ "สุข(ก่อน)เกษียณ 456" 07

01

บทบาทของสภาภาษีไทยในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

พันธกิจของสภาภาษีไทย	09
ยุทธศาสตร์ภาษีชาติ เพื่อผู้สูงวัยสุขภาพดี	09
การส่งเสริม Retirement Literacy เพื่อสังคมสูงวัยอย่างยั่งยืน	10

02

คู่มือสำหรับช่วงอายุ 40 ปี: วางรากฐานสู่สุขก่อนเกษียณ

อยากเป็นคนเกษียณที่แข็งแรง เริ่มวัยนี้ยังไม่สาย	12
ตั้งเป้าหมายชีวิตและการเงิน	13
เริ่มออมและลงทุนอย่างมีวินัย	13
ปลูกฝังทัศนคติด้านบวกด่อวัยเกษียณ	14

03

คู่มือสำหรับช่วงอายุ 50 ปี: ประเมินความพร้อม ปรับแผนชีวิต

วางแผนสุขภาพ: ประกัน, ตรวจสอบสุขภาพ, ป้องกันโรคเรื้อรัง	16
ตรวจสอบสถานะทางการเงิน	17
ลดหนี้ เพิ่มเงินออม และสร้างรายได้เสริม	17
สร้างกิจกรรมเชิงสังคมและจิตอาสา	18

สารบัญ

Contents

04 คู่มือสำหรับช่วงอายุ 60 ปี : พร้อมใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมั่นคง

รักษาสุขภาพกาย-ใจอย่างต่อเนื่อง	20
เตรียมเอกสารสำคัญและสิทธิประโยชน์	20
จัดการทรัพย์สินและแผนมรดก	21
การมีส่วนร่วมในชุมชนและคุณภาพชีวิตที่มีความหมาย	21

05 แบบประเมินตนเอง (Self-Assessment Tools)

ตัวอย่างการประเมินตนเอง	26
-------------------------	----

06 บทความพิเศษ

การดูแลและการตรวจสุขภาพในวัย เลข 40 50 60	35
สุขใจวัยเกษียณ: เตรียมตัววันนี้ด้วยแนวคิดพลังบวก	40
การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ	43
โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับช่วงวัย 40, 50 และ 60 ปี	47
Fun Balance Dance: เปลี่ยนการออกกำลังกายให้เป็นความสุขในวัยเกษียณ	52
การออกกำลังกายก่อนวัยเกษียณ	55

07 ข้อมูลอื่นๆ ที่ควรรู้

59

‘ความสำคัญ
ของการเตรียมตัว
ก่อน
เกษียณ’

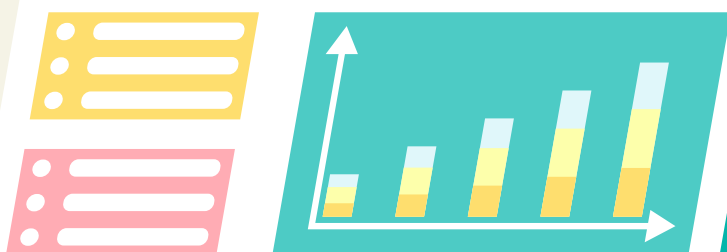
— HAPPY — Retirement

ความสำคัญของการเตรียมตัว ก่อนเกษียณ

หลายคนมักเริ่มเตรียมตัวเมื่อใกล้ถึงวัยเกษียณ ซึ่งอาจไม่เพียงพอในการสร้างความพร้อมอย่างรอบด้าน การเตรียมตัวตั้งแต่เนิ่น ๆ ช่วยให้สามารถวางแผนสุขภาพ ตรวจสอบสถานะการเงิน เตรียมบ้านหรือที่อยู่อาศัย และเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมได้อย่างเหมาะสม

การเตรียมพร้อมล่วงหน้ายังช่วยลดความวิตกกังวลและทำให้สามารถใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีคุณภาพ มีความมั่นคง และมีเป้าหมายในชีวิต

RETIREMENT PLANNING



ทำไมต้องแยกตามช่วงอายุ 40, 50 และ 60 ปี

ช่วงอายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อรูปแบบการใช้ชีวิต ความจำเป็น และความพร้อมที่แตกต่างกันไป

วัย 40 ปี

คือช่วงเริ่มต้นของการวางแผน เป็นช่วงที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ง่าย และมีเวลาในการสะสมทรัพย์

วัย 50 ปี

คือช่วงของการตรวจสอบและทบทวนแผนที่วางไว้ พร้อมเริ่มจัดเตรียมอย่างจริงจัง ทั้งเรื่องการเงินและสุขภาพ

วัย 60 ปี+

คือช่วงเตรียมเข้าสู่วัยเกษียณอย่างสมบูรณ์ ต้องลงมือปรับสภาพแวดล้อม วางแผนการใช้ชีวิต และเตรียมใจให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

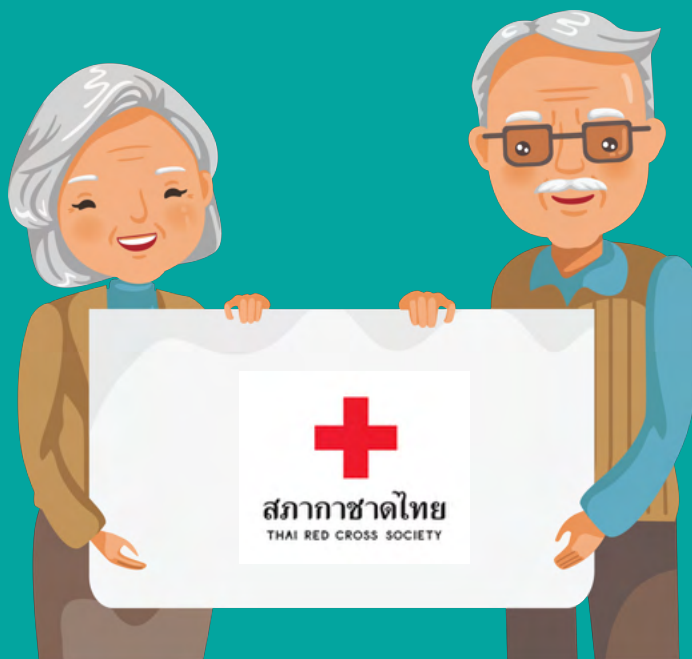
การแยกช่วงอายุจึงทำให้สามารถแนะนำแนวทางที่สอดคล้องกับความต้องการเฉพาะของแต่ละช่วงวัย ได้อย่างตรงจุด และเกิดประโยชน์สูงสุด

วัตถุประสงค์ของคู่มือ 'สุข(ก่อน)เกษียณ 456'

1. เพื่อสร้างความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการวางแผนชีวิตก่อนเกษียณทั้งด้านสุขภาพ การเงิน จิตใจ และสังคม
2. เพื่อเป็นแนวทางให้บุคคลในช่วงอายุ 40, 50 และ 60 ปี สามารถวางแผนเตรียมตัวก่อนเกษียณได้อย่างเป็นระบบเหมาะสมกับวัย และนำไปสู่การใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีคุณภาพ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้คนมีเป้าหมาย มีแรงบันดาลใจ และมีชีวิตที่มีคุณค่า แม้ในวันที่พ้นวัยทำงาน

01

บทบาท ของสภากาชาดไทย ในการส่งเสริม คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ





พันธกิจของสภากาชาดไทย

สภากาชาดไทยมุ่งมั่นปฏิบัติภารกิจ
เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน
ผ่านพันธกิจสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่

บริการทางการแพทย์
และสุขภาพอนามัย

การบรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัย

การบริการโลหิต

การส่งเสริมคุณภาพชีวิต



ยุทธศาสตร์กาชาด เพื่อผู้สูงวัยสุขภาพดี

วิสัยทัศน์ : สภากาชาดไทย เป็นองค์กร
สาธารณกุศลของประเทศ ที่ดำเนินการ
เพื่อบูรณาการตามหลักการกาชาดสากล
มุ่งเน้นส่งเสริมและช่วยเหลือประชาชนและ
ผู้ด้อยโอกาส ด้วยจิตสำนึกให้มีสุขภาวะที่ดี
พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21

เป้าประสงค์ : ยุทธศาสตร์ผู้สูงวัย

- ยกระดับการบริหารและการบริการของหน่วยงาน
เพื่อสนับสนุนการส่งต่อผู้ป่วยและเพิ่ม
ประสิทธิภาพในการดำเนินการ
- สร้างผลงานวิจัยและนวัตกรรม มุ่งองค์ความรู้
ที่ทันสมัย ยกระดับความเชี่ยวชาญของการแพทย์
การรักษาพยาบาลและการดูแลผู้สูงอายุ
เพื่อเป็นต้นแบบของประเทศ
- สภากาชาดไทยเป็นผู้นำด้านอาสาสมัครในการ
พัฒนาคุณภาพชีวิตทุกภาคส่วน โดยเฉพาะ
ประชาชนผู้ด้อยโอกาส กลุ่มเปราะบางทางสังคม
- ส่งเสริมกิจกรรมประชานามัยพิทักษ์เชิงรุก
ในกลุ่มเปราะบางทางสังคม และเข้าถึงบริการ
การแพทย์ยาก รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพ
ผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์กาชาด เพื่อผู้สูงวัยสุขภาพดี (Healthy & Active Aging)
เป็นต้นแบบการดูแลผู้สูงวัยระดับปฐมภูมิ (PCU) แบบบูรณาการ ที่มีประสิทธิภาพ
และสามารถจัดทำเป็นนโยบายสุขภาพถ้วนหน้า ภายในปี 2569



Focused Strategy

Health Prevention + Health Protection + Intervention



การส่งเสริม Retirement Literacy เพื่อสังคมสูงวัยอย่างยั่งยืน

ให้ความสำคัญกับ Retirement Literacy
หรือความรู้เพื่อการเกษียณ ใน 4 มิติ



โครงการ “สุข(ก่อน)เกษียณ 456”

คือหนึ่งในเครื่องมือเชิงยุทธศาสตร์ของสภากาชาดไทย ที่พัฒนาเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในช่วงวัย 40, 50 และ 60 ปี
เตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอย่างรอบด้าน โดยเน้นแนวคิด “เข้าใจ เข้าถึง และเตรียมพร้อม”
เพื่อให้ทุกคนสามารถใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมั่นคง มีศักดิ์ศรี และมีความสุขอย่างยั่งยืนในสังคมผู้สูงวัย

02

คู่มือสำหรับ
ช่วงอายุ 40 ปี
: วางรากฐาน
สู่สุขก่อน
เกษียณ

วัย 40 ปี เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต หลายคนอยู่ในช่วงที่เริ่มมีความมั่นคงในหน้าที่การงาน มีครอบครัว หรือมีภาระทางการเงิน เป็นช่วงเวลาสำคัญในการ “เริ่มต้นวางแผนระยะยาว” เพื่อสุขภาพ ความมั่นคง และคุณภาพชีวิตหลังเกษียณ ในอีก 20–25 ปีข้างหน้า

อยากเป็นคนเกษียณที่แข็งแรง เริ่มวัยนี้ยังไม่สาย

เช็ก 5 ข้อ ทำแล้วหรือยัง



ดูแลสุขภาพ
เป็นประจำ
และสร้างพฤติกรรม
สุขภาพ



ตรวจสุขภาพประจำปี
อย่างสม่ำเสมอ
โดยเฉพาะ (โรค NCD)
ความดัน เบาหวาน ไขมัน



เริ่มออกกำลังกาย
เป็นประจำ
เช่น เดินวันละ 30 นาที
หรือเข้าฟิตเนส



ปรับพฤติกรรมสุขภาพ
เลิกบุหรี่
จำกัดแอลกอฮอล์
นอนให้พอ



ดูแลสุขภาพใจ
พักผ่อนให้พอ
ลดความเครียด



คำแนะนำ

ตั้งเป้าหมายง่าย ๆ
เช่น “สุขภาพดีในวัย 60
โดยไม่มีโรคเรื้อรัง”



ตั้งเป้าหมายชีวิตและการเงิน

ทบทวนเป้าหมายชีวิตทั้งระยะสั้น กลาง และยาว
เช่น อยากเกษียณเมื่ออายุเท่าไร อยากใช้ชีวิตอย่างไร

ประเมินรายรับ-รายจ่ายรายเดือน
และจัดสรรเงินสำหรับออมเพื่อการเกษียณ

วางแผนภาระทางการเงิน
เช่น หนี้สิน ค่าเล่าเรียนบุตร หรือการดูแลพ่อแม่

ตัวอย่างคำถาม
เพื่อประเมินตัวเอง:

HOW?

อยากมีเงินเก็บเท่าไร
เมื่ออายุ 60 ปี?

WHERE?

รายได้หลักของเรา
หลังเกษียณ
จะมาจากแหล่งใด?

เริ่มออมและลงทุนอย่างมีวินัย



เริ่มออมเงินเพื่อเกษียณอย่างสม่ำเสมอ เช่น กองทุนสำรอง
เลี้ยงชีพ (PVD), RMF, SSF หรือประกันชีวิตแบบบำนาญ

ศึกษาพื้นฐานการลงทุน: การกระจายความเสี่ยง
การลงทุนระยะยาว และการวางแผนภาษี

ยิ่งเริ่มออมเร็ว
ดอกเบี๋ยทบต้นยิ่งทำงาน
ให้เรามากขึ้นในอนาคต

ตั้งระบบอัตโนมัติ (auto-debit) เพื่อความต่อเนื่อง

ปลูกฝังทัศนคติบวกต่อวัยเกษียณ



“มองวัยเกษียณว่าเป็น “โอกาสใหม่”
ไม่ใช่จุดสิ้นสุด”



“สำรวจความชอบ ความฝัน
หรือกิจกรรมที่อยากทำในวัยเกษียณ”



“เริ่มพูดคุยเรื่องเกษียณกับครอบครัว
เพื่อน หรือรุ่นพี่ที่มีประสบการณ์”



“เรียนรู้จากบุคคลต้นแบบ
ที่ใช้ชีวิตเกษียณอย่างมีความหมาย”

03

คู่มือสำหรับช่วง
อายุ 50 ปี

๖ ประเมินความพร้อม
ปรับเปลี่ยนชีวิต

วัย 50 ปี เป็นช่วงเวลาที่ควรเริ่ม ‘ลงมือจริงจัง’
กับแผนการเกษียณ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การเงิน สุขภาพ
หรือ การเตรียมใจ เพราะระยะเวลาถึงวัยเกษียณเหลืออีกเพียง
5–10 ปีเท่านั้น การประเมินสถานะตนเองและปรับแผนให้ชัดเจน
ในช่วงนี้จะช่วยให้การเปลี่ยนผ่านสู่ชีวิตหลังเกษียณ
เป็นไปอย่างมั่นคงและราบรื่น

1

วางแผนสุขภาพ

เน้นการตรวจสุขภาพ, ป้องกันโรคเรื้อรัง และการทำประกันสุขภาพ

- ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างละเอียด โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน ไขมัน
- ตรวจคัดกรองโรคที่สัมพันธ์กับอายุ เช่น มะเร็งเต้านม ต่อมลูกหมาก กระดูกพรุน
- ทบทวนและปรับประกันสุขภาพ ให้ครอบคลุมมากขึ้น และเหมาะกับวัยสูงอายุ
- สร้างพฤติกรรมป้องกันโรคเรื้อรัง เช่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ลดเค็ม หวาน มัน และเน้นอาหารที่มีกากใยอาหาร



แนะนำ: จัดทำแผนสุขภาพส่วนตัวเพื่อติดตามผลการตรวจในแต่ละปี

ตรวจสอบสถานะทางการเงิน

2

- ประเมินสินทรัพย์และหนี้สิน: คำนวณมูลค่าทรัพย์สิน เงินออม บำนาญ หนี้ระยะสั้นและระยะยาว
- ประเมินรายได้หลังเกษียณ: ตรวจสอบสิทธิประโยชน์ เช่น กองทุนบำเหน็จบำนาญ ประกันสังคม บำเหน็จบำนาญข้าราชการ
- คาดการณ์ค่าใช้จ่ายหลังเกษียณ: แบ่งค่าใช้จ่ายเป็น ค่าใช้จ่ายจำเป็น (เช่น ค่ารักษา) และค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น (ท่องเที่ยว ฯลฯ)



คำถามสำคัญ: ถ้าเกษียณพรุ่งนี้ เราอยู่ได้อีกกี่เดือน โดยไม่ต้องมีรายได้ใหม่?



3

ลดหนี้ เพิ่มเงินออม และสร้างรายได้เสริม

- เร่งเคลียร์หนี้ที่ดอกเบี้ยสูง เช่น หนี้บัตรเครดิต หนี้สินเชื่อส่วนบุคคล
- เพิ่มเงินออมระยะยาว โดยพิจารณาเพิ่มสัดส่วนการออมจากรายได้ เช่น 20-30% ต่อเดือน
- พิจารณาแหล่งรายได้เสริม ที่เหมาะสมกับความถนัด เช่น ขายของออนไลน์ ลงทุนเล็ก ๆ หรือรับงาน part-time
- วางแผนเกษียณแบบปลอดหนี้ เพื่อความอุ่นใจในชีวิตหลังเกษียณ



เคล็ดลับ: เขียนแผนชำระหนี้ให้หมดก่อนอายุ 60 ปี

4

สร้างกิจกรรมเชิงสังคมและจิตอาสา

- เริ่มมองหากิจกรรมที่ทำให้คุณค่าในชีวิตหลังเกษียณ เช่น การสอนหนังสือเด็ก การดูแลผู้สูงอายุ การปลูกผักในชุมชน
- เข้าร่วมชมรม กลุ่มอาสาสมัคร หรือองค์กรสาธารณประโยชน์ เพื่อสร้างความสัมพันธ์และบทบาทในสังคม
- เตรียมจิตใจให้พร้อมกับการเปลี่ยนบทบาท จากพนักงานหรือผู้บริหาร เป็นผู้ที่เลือกใช้เวลาอย่างมีเป้าหมาย
- สำรวจงานอดิเรกหรือความฝันที่ยังไม่เคยทำ และวางแผน เริ่มต้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป



ผลลัพธ์ที่ดี: ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหลังเกษียณ และยังคงรู้สึก “มีคุณค่า” อยู่เสมอ



สรุปแนวทางสำหรับวัย 50 ปี

 การเงิน	ลดหนี้ เพิ่มการออม ตรวจสอบรายได้ หลังเกษียณ
 สุขภาพ	ตรวจเช็กสุขภาพ วางแผนประกันสุขภาพ และป้องกันโรคเรื้อรัง
 จิตใจ	เตรียมใจรับบทบาทใหม่ วางแผนชีวิตหลังเกษียณ
 สังคม	สร้างเครือข่ายใหม่ ผ่านจิตอาสา หรือกิจกรรมสังคม

04

คู่มือสำหรับช่วงอายุ **60 ปี**
: พร้อมใช้ชีวิตหลังเกษียณ
อย่างมั่นคง

วัย 60 ปีขึ้นไปคือช่วงเวลาสำคัญของการเริ่มต้นชีวิต
บทใหม่หลังเกษียณ การเตรียมความพร้อมรอบด้าน
จะช่วยให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มั่นคง และมีความหมาย
คู่มือนี้มุ่งเน้นการจัดระเบียบชีวิต วางแผนอนาคต
และคงไว้ซึ่งสุขภาพและความสุขอย่างยั่งยืน

1

รักษาสุขภาพกาย ใจ อย่างต่อเนื่อง

1. ตรวจสอบสุขภาพประจำปีและติดตามโรคประจำตัว อย่างเคร่งครัด
2. ใส่ใจสุขภาพจิต โดยการพูดคุยกับครอบครัว เพื่อน หรือผู้เชี่ยวชาญ
3. ออกกำลังกายเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ เช่น เดิน โยคะ ไทเก๊ก
4. ฝึกสมาธิหรือกิจกรรมสร้างสมดุลใจ เช่น สวดมนต์ เขียนบันทึก วาดภาพ



กิจกรรมเสริมสุขภาพจิต
เช่น ฟังเพลง เลี้ยงสัตว์
ทำสวน เลี้ยงหลาน

2

เตรียมเอกสารสำคัญ และสิทธิประโยชน์

1. รวบรวมเอกสารสำคัญ เช่น บัตรประชาชน ทะเบียนบ้าน สมุดบัญชี ทะเบียนสมรส/หย่า พินัยกรรม
2. ตรวจสอบสิทธิประโยชน์หลังเกษียณ เช่น บำเหน็จหรือบำนาญจากภาครัฐ/เอกชน
3. ประกันสังคม เงินช่วยเหลือผู้สูงอายุ สิทธิบัตรทองหรือประกันสุขภาพเพิ่มเติม
4. ลงทะเบียนเพื่อรับสิทธิ์ต่าง ๆ ที่รัฐจัดให้ผู้สูงอายุ เช่น เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ



แนะนำ:

ทำรายการเอกสารสำคัญไว้ในที่ปลอดภัย
พร้อมแจ้งให้ญาติหรือผู้ดูแลทราบ

3

จัดการทรัพยากรสินและแผนมรดก

- วางแผนการจัดการทรัพยากรสินให้ชัดเจน เช่น ที่ดิน บ้าน เงินฝาก กองทุน
- พิจารณาทำพินัยกรรม เพื่อให้การส่งต่อทรัพยากรสินเป็นไปอย่างเป็นธรรม และลดปัญหาครอบครัว
- เตรียมผู้ไว้วางใจหรือผู้ดูแลในกรณีฉุกเฉิน เช่น การเจ็บป่วยรุนแรง หรือภาวะไร้ความสามารถทางกฎหมาย
- จัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายหลังเกษียณ เพื่อรักษาสภาพคล่องทางการเงินระยะยาว



ข้อควรจำ: วางแผนแต่เนิ่น ๆ เพื่อไม่ให้เป็นการแก้แค้นคนข้างหลัง

4

การมีส่วนร่วมในชุมชน และคุณภาพชีวิตที่มีความหมาย



- เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุต่างๆ ของสภาภาคไทย หรือกลุ่มจิตอาสาต่างๆ เช่น อาสาสภาคภาคไทย
- ถ่ายทอดประสบการณ์ให้คนรุ่นหลัง เช่น การเป็นที่ปรึกษา อบรมอาชีพ หรือสอนพิเศษ
- สร้างเป้าหมายชีวิตใหม่ เช่น การเดินทางท่องเที่ยว การเรียนรู้อะไรใหม่ๆ เชื่อมโยงกับสิ่งที่ให้คุณค่าทางใจ เช่น ศาสนา ความเชื่อ หรือการมีส่วนร่วมทางสังคม



หลักคิด : วัยเกษียณไม่ใช่จุดสิ้นสุด แต่คือจุดเริ่มต้นของชีวิตที่ “เลือกได้” และ “ให้คุณค่าได้”



เกร็ดสุขภาพดีในผู้สูงอายุ

คุณวรรณิ ลีลาเวชบุตร อายุ 76 ปี

ประธานเจ้าหน้าที่บริหารบริษัท นิโธการ์เก็ต จำกัด

ผู้ชนะ โครงการประกวดผู้สูงวัยสุขภาพดี งานกาชาดประจำปี 2568

กลุ่มอายุ 75 - 84 ปี ประเภทมีโรคประจำตัว



เคล็ดลับในการดูแลสุขภาพ ยึดหลักตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต 6 ข้อ



NUTRITION
โภชนาการ



สำคัญคือการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ประเภท ผัก ปลา หรืออกไก่ จะทานข้าวกล้อง แต่จะทานข้าวในปริมาณน้อย หรือในบางครั้งก็จะเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนอย่างอื่นมาทดแทน โดยหลีกเลี่ยงน้ำอัดลม ของหวาน และของมัน



PHYSICAL ACTIVITY
กิจกรรมทางกาย

ในส่วนเรื่องอารมณ์และจิตใจให้พยายามคิดบวก เวลาเจอใครทำอะไรไม่ดีก็จะไม่โกรธ ที่สำคัญคือการแบ่งเวลาชีวิตให้สมดุล ทั้งเรื่องส่วนตัว ครอบครัวและสังคม



SLEEP
การนอนหลับ

กิจวัตรประจำวัน ตื่นเช้าขึ้นมาก็จะเริ่มต้นวันด้วยการดื่มน้ำเปล่า ยืดเส้น ยืดสาย พร้อมกับนั่งรับชมทีวีติดตามข่าวสารช่องต่างๆ ต่อมาก็รับประทานอาหารเช้า และเดินทางไปทำงานที่บริษัท เพื่อประชุมงานกับบริษัทต่างๆ



SUBSTANCE ABUSE
สิ่งเสพติด

และในบ้างช่วงเวลาก็จะไปเรียนหลักสูตรต่างๆเพื่ออัปสเกล และความรู้อยู่เสมอ



STRESS
ความเครียด

พอถึงเวลาช่วงเย็นก็จะไปออกกำลังกายที่ฟิตเนสโดยเลือกที่จะออกกำลังกายอาทิตย์ละ 3 วัน หากวันไหนไม่ไปออกกำลังกายที่ฟิตเนสก็จะมาออกกำลังกายที่บ้านแทน



RELATIONSHIPS
ความสัมพันธ์

สำหรับช่วงวันเสาร์อาทิตย์จะเป็นช่วงวันหยุดของครอบครัว จะไปออกกำลังกายกับสามี หรืออยู่เล่นกับลูกและหลานที่บ้านในบางวัน





เกร็ดสุขภาพดีในผู้สูงอายุ

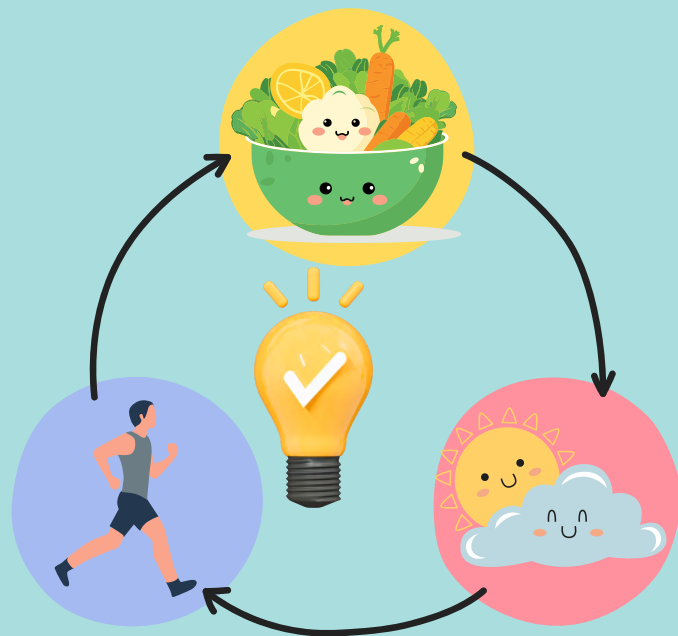


นาวาอากาศเอก พหล เทียมเมฆ อายุ 67 ปี

ข้าราชการบำนาญ กองทัพอากาศ
ผู้ชนะเลิศ การประกวดผู้สูงอายุสุขภาพดี
งานกาชาดประจำปี 2568
กลุ่มอายุ 65 - 74 ปี ประเภทไม่มีโรคประจำตัว

เคล็ดลับ สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี

“เคล็ดลับในการดูแลสุขภาพ ใช้หลัก 3 อ.
คือ **อาหาร ออกกำลังกาย และอากาศ**
โดยจะเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้น
เป็นพวกปลาผักเป็นหลัก และที่สำคัญคือ
จะ รับประทานไข่ต้มวันละสองฟอง และตาม
ด้วยกล้วยน้ำว้าหรือผลไม้ตามฤดูกาล”



กิจวัตรประจำวันเน้นขยับตัวและการออกกำลังกาย

หลังจากตื่นตอนเช้า ทำภารกิจส่วนตัวเสร็จแล้ว จะไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ จากนั้นต่อด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ ด้วยท่าทางต่าง ๆ แล้วขี่จักรยานเข้าไปในพื้นที่ของกองทัพอากาศเพื่อเดินรอบสนามบอล เป็นเวลา 30 นาที หลังจากนั้นก็จะออกกำลังกายด้วยการตีกอล์ฟเบาๆประมาณครึ่งชั่วโมง หลังจากออกกำลังกายเสร็จ ก็จะมาดูแลแปลงเกษตรของชุมชนเพื่อรดน้ำ พรวนดิน และกำจัดศัตรูพืช หรือหากมีเวลาว่างเมื่อใดก็จะทำกิจกรรมจิตอาสาร่วมกับคนอื่นๆ ในชุมชนในแต่วันด้วย

ในส่วนเรื่องอารมณ์และจิตใจ ให้รู้จักปล่อยวาง อย่าไปเครียด ให้รู้จักคิดบวกตลอดเวลา หาเวลาว่างไปเกี่ยวกับครอบครัว รู้จักใช้เวลาว่างไปทำประโยชน์ให้กับสังคมและชุมชน ด้วยการทำงานจิตอาสาต่างๆ



สรุปแนวทางสำหรับวัย 60 ปี

 การเงิน	รวบรวมเอกสาร ตรวจสอบสิทธิ วางแผนทรัพย์สิน และมรดก
 สุขภาพ	ติดตามโรคประจำตัว รักษาสมดุลกายใจ และออกกำลังกายเบาๆ
 จิตใจ	ตั้งเป้าหมายชีวิตใหม่ ฝึกสมาธิ และใช้ชีวิตแบบมีความหมาย
 สังคม	มีส่วนร่วมกับชุมชน ถ่ายทอดประสบการณ์ และช่วยเหลือสังคม



เครื่องมือช่วยวางแผน และกิจกรรมเสริม การเตรียมพร้อมก่อน เกษียณ

การเตรียมตัวก่อนเกษียณไม่ใช่เพียงแค่ ‘ความรู้’ แต่ต้องลงมือ ‘วางแผน’
และ ‘ลงมือทำ’ อย่างเป็นระบบ เครื่องมือและกิจกรรมต่อไปนี้จะช่วยให้ผู้เตรียมเกษียณ
สามารถประเมินตนเองติดตามเป้าหมายและปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม
กับสถานการณ์ชีวิตอย่างต่อเนื่อง

05

แบบประเมินตนเอง (Self Assessment Tools)

ตัวอย่างแบบประเมินจากหน่วยงานและองค์กรต่างๆ

แบบทดสอบ

สถานะการเงินของคุณ

มั่นคงหรือไม่?

โดย  Add Money
By Finance Coach

	ใช่	ไม่ใช่
☐ วันนี้รายได้ / อาชีพ / ธุรกิจ ที่คุณทำมีความมั่นคง		
☐ นอกจากรายได้หลัก คุณมีรายได้จากแหล่งอื่นอีก		
☐ ปัจจุบันคุณมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว		
☐ มีการออมหรือลงทุน 10% – 30% ของรายได้		
☐ วันนี้คุณมีเงินสำรองไว้สำหรับครอบครัวขั้นต่ำ 3 – 6 เท่าของค่าใช้จ่าย		
☐ หนี้สินที่ผ่อนชำระในปัจจุบัน น้อยกว่า 35% ของรายได้ต่อเดือน		
☐ หากต้องสูญเสียผู้ที่มียาได้หลัก ครอบครัวคุณมีแหล่งเงินได้/ทรัพย์สินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายต่อไป		
☐ หากคนในครอบครัวเกิดเจ็บป่วย/ประสบอุบัติเหตุ ครอบครัวของคุณมีสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลที่เพียงพอ หรือมีเงินสำรองสำหรับค่าใช้จ่าย		
☐ หากเกิดความเสียหายต่อทรัพย์สิน คุณมีประกันภัยเพื่อคุ้มครองทรัพย์สิน หรือมีเงินสำรองเพียงพอ		
☐ ทุกวันนี้ คุณได้เตรียมทุนการศึกษาบุตร/วางแผนเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการเล่าเรียนบุตร		

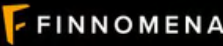
ถ้าตอบว่า “ใช่” 7 ข้อขึ้นไป

การเงินมั่นคงดี ควรวางแผนเพิ่มในส่วนที่ยังไม่ได้ทำ

ถ้าตอบว่า “ไม่” 7 ข้อขึ้นไป

การเงินไม่มั่นคง ควรรับวางแผนการเงิน

ดูวิธีวางแผนการเงินต่อได้ที่ <https://www.finno.me/stable-financial-plan531>



ชีวิตดีไม่มีจน ด้วยบัญชีเงินออม 4 เป้าหมาย



ออมได้ครบทุกบัญชี ชีวิตดีไม่มีจนแน่นอน

www.set.or.th/happymoney



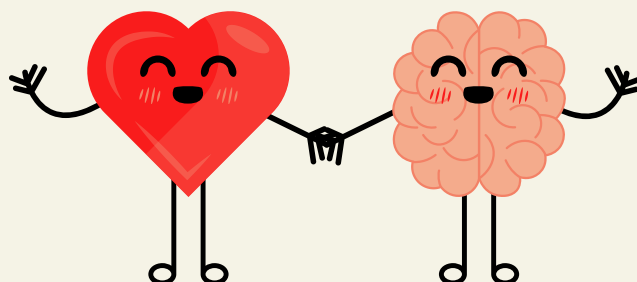
SCHEDULE

เป้าหมายวางแผนการเงิน

เงินออมฉุกเฉิน	3-6 เท่าของรายจ่ายทั้งเดือน	บัญชีออมทรัพย์ ดอกเบี้ยสูง
ระยะสั้น	ค่าเรียนบุตร ค่ารถไปเที่ยว ซื้อของ เป็นต้น	ฝากประจำ กองทุนรวม สลากออมทรัพย์
ระยะกลาง	ค่าบ้าน ลงทุนต่างๆ เป็นต้น	ประกันสะสมทรัพย์ กองทุนรวมผสม
ระยะยาว	เกษียณอายุ	ประกันบำนาญ กองทุนรวมหุ้น RMF SSF

ตัวอย่างแบบประเมินจากหน่วยงานและองค์กรต่างๆ

แบบประเมินสุขภาพจิต





ทำ *Checklist* ช่วยให้มีแหล่งสืบรายละเอียดสำคัญ เช่น

☐	มีประกันสุขภาพครอบคลุมเพียงพอหรือไม่
☐	ตรวจสอบสุขภาพประจำปีครบหรือยัง
☐	มีเอกสารสำคัญพร้อมหรือยัง
☐	มีแผนรายได้หลังเกษียณหรือไม่
☐	
☐	
☐	
☐	





มี Roadmap ชัดเจน
คือภาพรวมเส้นทางชีวิตจากวัย 40 → 60+

อายุ 40

เริ่มออมเงินระยะยาว

อายุ 50

ทบทวนแผนเกษียณ
และจัดการหนี้

อายุ 60

เตรียมเอกสารสิทธิ์
และวางแผนมรดก

06

บทความพิเศษ

การเกษียณไม่ใช่จุดสิ้นสุดของชีวิต
แต่คือการเริ่มต้นบทใหม่ที่เรามีสิทธิ์เลือก
และมีพลังในการออกแบบให้เต็มไปด้วย
ความหมาย ความสุข และศักดิ์ศรี
ของการมีชีวิตอยู่



“ทุกวันที่คุณเริ่มวางแผน คือวันที่คุณเริ่มมีอนาคตที่เลือกเองได้”

“สุขก่อนเกษียณ” เริ่มได้ตั้งแต่วันนี้

การเตรียมตัวเพื่อวัยเกษียณไม่ต้องรอให้ถึง “วันเกษียณ” แต่สามารถเริ่มได้ทันทีตั้งแต่วันนี้ที่เรายังมีแรงกาย แรงใจ และเวลาที่เพียงพอ การลงมือวางแผนแต่เนิ่น ๆ คือของขวัญที่เรามอบให้กับตัวเองในอนาคต และเป็นรากฐานของชีวิตที่มั่นคง มีคุณภาพ ในวันที่รายได้หยุด แต่ชีวิตยังเดินต่อ



การปรับตัวคือพลังชีวิตใหม่



การเกษียณอาจนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลง แต่ในทุกการเปลี่ยนแปลง มีโอกาสซ่อนอยู่เสมอ ผู้ที่สามารถปรับตัวได้ คือผู้ที่สามารถสร้าง ชีวิตใหม่หลังเกษียณให้เต็มไปด้วยพลัง ความสงบ และคุณค่า ไม่ว่าจะเป็นการสร้างบทบาทใหม่ การเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือการใช้เวลากับ สิ่งที่รัก ล้วนเป็นเครื่องมือในการ “มีชีวิตอยู่จริง” ไม่ใช่แค่ “ดำรงอยู่”

“ผู้ที่ปรับตัวได้ คือผู้ที่สร้างวัยเกษียณให้กลายเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในชีวิต”

การวางแผนคือการให้เกียรติตนเองและคนรอบข้าง

การวางแผนเกษียณไม่ใช่แค่เรื่องส่วนตัว แต่คือการดูแลทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคม การมีแผนที่ดี คือการลดภาระให้กับคนที่เรารัก และแสดงออกถึง ความรับผิดชอบในชีวิตของตน เมื่อเรามีความพร้อม เราก็สามารถเป็นที่พึ่งให้กับคนอื่นได้ ไม่เป็นภาระ และยังสามารถ ส่งต่อแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของการวางแผนชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

ข้อคิดปิดท้าย

"สุขก่อนเกษียณ ไม่ได้อยู่ที่อายุ แต่อยู่ที่การตื่นรู้และเริ่มต้น"
"เมื่อคุณเริ่มดูแลตัวเองอย่างตั้งใจ คุณกำลังส่งต่อความรักให้คนทั้งครอบครัว"
"ชีวิตหลังเกษียณจะสุขหรือทุกข์ ไม่ได้ขึ้นกับโชค แต่อยู่ที่การวางแผนวันนี้"



“แผนที่ชัดเจน คือหลักประกันของชีวิตที่มี
เกียรติ มีศักดิ์ศรี และมีความสุขอย่างยั่งยืน”



การดูแลและการตรวจสุขภาพ ในวัยเลข 40 เลข 50 เลข 60

เลข 40 = วิกฤติเลขสี่

เนื่องจากวัย อายุ 40 ปี ของคนวัยทำงานนี้ เป็นวัยแห่งความเป็นจริง เป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์ทำงานมาซึ่กระยะหนึ่ง **เป็นวัยที่เริ่มเรียกว่า midlife crisis** คือ วิกฤติเลขสี่ เพราะมีสภาพจิตใจ ที่รับความกดดันหลายเรื่อง อีกทั้งความสุขในผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวได้ จะลดลงอย่างมากเมื่อเทียบกับผู้เพิ่งเริ่มทำงาน หรือวัยเกษียณ เพราะเป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงทั้งหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบสูง ความกดดันที่ต้องเป็นผู้รับนโยบายและดูแลลูกน้อง การต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่าย ลูกๆ ของคนวัยนี้ต้องเรียนระดับสูงขึ้น มีการย้ายไปอยู่ที่อื่น บิดามารดาของคนวัยนี้เริ่มมีปัญหาเจ็บป่วยต้องดูแล ปัญหาวัยนี้พื้หมอบพบบ่อย คือ การโหมทำงานหนัก การไม่ได้พักผ่อน การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพมากเกินไป การประสบอุบัติเหตุจากการทำงาน การไม่มีเวลาให้ครอบครัว วัยนี้แม้จะยังไม่มีความเสี่ยงของร่างกายเท่าไร แต่จะเป็นจุดเวลาแห่งการทำนายชีวิตที่เหลื่ออยู่เลย เพราะยังดูแลสุขภาพได้ดีก็จะคงสุขภาพได้เมื่ออายุมากขึ้นได้ดีเท่านั้น

“คำแนะนำของหมอคือ **ให้เริ่มดูแลสุขภาพ
ปรึกษาแพทย์ตรวจสุขภาพที่เจาะจงมากขึ้น**

เชิญมาตรวจสุขภาพทุกๆ ปีขอให้ระบุรายละเอียดตามคำแนะนำมาตรฐาน เจาะเลือดตรวจภาวะโลหิตจาง เบาหวาน ไขมัน วัดค่าความดัน ชีพจร ตรวจร่างกายโดยแพทย์ ตรวจตา ตรวจคัดกรองมะเร็งช่องปากโดยทันตแพทย์ผู้มีประสบการณ์ โดยแนะนำให้ตรวจพร้อมกับตรวจฟันทุกปีและสุขภาพสตรีให้เริ่มตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมและมะเร็งปากมดลูกได้เลยครับ ”





อายุเลขสี่นี้ เป็นเหมือนการลงทุนสุขภาพ เพราะจากประสบการณ์ของหมอที่ติดตามคนไข้ พบว่าผู้ที่ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ไม่ค่อยเที่ยวกลางคืน หรือไม่อดนอน เมื่อติดตามไปจนวัยเกษียณอายุก็จะมีสุขภาพดีอยู่ แต่ถ้าไม่ค่อยเอาใจใส่อายุช่วงนี้ วัยเลขสี่ เลขห้า นั้น แม้จะมีปัญหาน้อยอยู่ แต่เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณนั้นสุขภาพจะทรุดเร็วมาก

หมอขอเล่าประสบการณ์ที่พบในวัยเลขสี่ที่มาโรงพยาบาล ก็พบปัญหาจากการกินท้องเสีย อุบัติเหตุ จากการเดินทาง จากการเล่นกีฬา ปัญหายังไม่รุนแรง แต่ส่วนใหญ่อาจจะประมาทพลาดพลั้งได้ ขอให้มีความรอบคอบมากขึ้นนะครับ

สิ่งที่หมอจะขอให้คำแนะนำที่มีประโยชน์ที่สุดของวัยนี้นะครับ คือ ให้ทำงานให้เต็มที่ สร้างเนื้อสร้างตัว โฟกัสเรื่องงาน เรื่องครอบครัว แล้วต้องติดตามตรวจสอบสุขภาพสม่ำเสมอ เมื่อได้คำแนะนำมา ให้มีวินัย ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดด้วยครับ

เลข 50 = ร่างกายเปลี่ยนแปลง

อายุเลขห้า นั้น เป็นเลขวัยที่ยังไม่ได้มีความเสื่อมมากนัก เพราะสุขภาพร่างกายจะเป็นวัยที่เริ่มเปลี่ยนแปลง คือ สุขภาพทางกายอาจไม่แข็งแรงเท่าวัยเริ่มทำงาน แต่ความคิดและสติปัญญา จะเรียกได้ว่ามีความสมบูรณ์มากเพราะผ่านประสบการณ์มาหลายปี และมีศักยภาพในการทำกิจการต่างๆ ถ้ายังทำงานอยู่

ในวัยนี้ สุขภาพเป็นเรื่องที่ผู้อายุเลขห้า ต้องใส่ใจ ตรวจสอบสุขภาพเจาะเลือดตรวจภาวะโลหิตจาง เบาหวาน ไขมัน วัดค่าความดัน ชีพจร ตรวจร่างกายโดยแพทย์ ตรวจตา ตรวจคัดกรองมะเร็งช่องปากโดยทันตแพทย์ผู้มีประสบการณ์ โดยแนะนำให้ตรวจพร้อมกับตรวจฟันทุกปี สุขภาพสตรีให้ตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม และมะเร็งปากมดลูก ข้อสำคัญที่ต้องจำของวัยนี้ คือ เริ่มตรวจคัดกรองมะเร็งทางเดินอาหาร ทำได้สองวิธีคือการเก็บอุจจาระตรวจเม็ดเลือดในอุจจาระ หรือการส่องกล้อง ซึ่งการเลือกวิธีไหนนั้น ให้ปรึกษาแพทย์ก่อนนะครับ

อายุเลขห้า จริงๆนั้น หมอจะยังไม่ค่อยเจอวัยนี้ที่เป็นโรคภัยแรงเท่าไร แต่เริ่มจะพบโรคเรื้อรังแทนทั้ง**เริ่มมีโรคความดัน ไขมัน เบาหวาน ต้อหิน โรคอ้วน ขาดสารอาหาร ปวดกล้ามเนื้อ (office syndrome)** เริ่มมีปัญหาปวดกล้ามเนื้อจากการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน จึงแนะนำให้วัยนี้กินยา ติดตามการรักษาต่อเนื่อง แล้วใช้เวลากับการทำงาน สะสมทรัพย์สิน เมื่อมาพบหมอให้ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดแล้วรักษาสุขภาพให้ดี





วิธีที่หมอแนะนำง่ายๆ ในการดูแลสุขภาพในวัยนี้ คือ **ให้กินให้เหมาะสม** เช่น แบ่งจานข้าว 4 ส่วน ให้กินผักผลไม้ประมาณ 2 ส่วน กินโปรตีน 1 ส่วน และคาร์โบไฮเดรต 1 ส่วน เดินหรือขยับตัว 150 นาที /สัปดาห์ ในสภาพสตรีนั้น วัยนี้อาจจะเริ่มกินวิตามินแคลเซียม และวิตามินดี เพราะจะป้องกันกระดูกพรุนในอนาคต



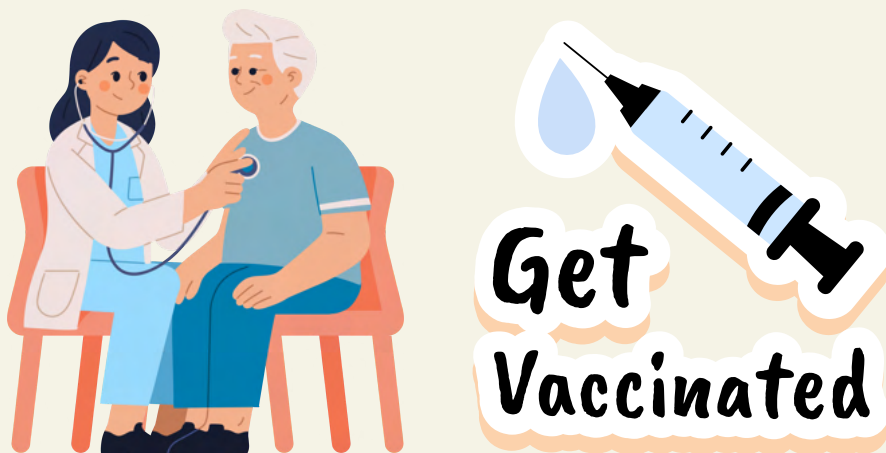
เลข 60 = บุคคลทรงคุณค่า

อายุเลขหก 60 + นั้น จัดเป็นอายุที่เริ่ม ขออนุญาตใช้คำว่าเริ่มนะครับ เพราะหมอเห็นว่าวัยนี้ **เป็นวัยที่เริ่มเปลี่ยนแปลงอะไรหลายอย่าง** ทั้งหน้าที่การงาน ทั้งบทบาทในครอบครัว คนจีนเรียกคนที่อายุ 60 ปี ว่าผ่านพิธีเซียด หรือเรียกอีกอย่างว่าวันเกิด 生日 เพราะวัฒนธรรมจีน มีแนวคิดว่าผู้ที่อายุ 60 ปี นั้นผ่านชีวิต มีประสบการณ์ มีบทเรียน มีครอบครัว มีทรัพย์สิน ที่ได้สะสมไว้ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาอย่างสมบูรณ์แล้ว จัดได้ว่าเป็นบุคคลที่ทรงคุณค่าของประเทศ



हमจะขอเล่าเรื่องภาวะที่เปลี่ยนไปของผู้อายุ 60+ คือ โดยปกติ ผู้อายุ 60+ จะมี
 เรี่ยวแรงลดลงประมาณ 25-50% จากเดิม จึงแนะนำให้ทำงานเช่นเดิม แต่ลดระยะเวลา
 อาทิเช่น 8 ชั่วโมงต่อวัน เหลือ 4-5 ชั่วโมงต่อวัน ผู้สูงอายุนั้น ประเด็นเรื่องสุขภาพนั้น
 จะเป็นวัยที่ไม่ใช่มองที่ตัวผู้สูงอายุ แต่จะเป็นสุขภาพของบุคคลรอบตัวด้วย เพราะ**วัยนี้เริ่ม
 เป็นวัยพึ่งพิงแล้ว** ผู้สูงอายุนั้นธรรมชาติจะเป็นผู้ที่มักเบื่ออาหาร เศร้า ไม่ต้องการออก
 นอกบ้าน เสี่ยงล้ม ใช้ยาหลายชนิด นอนไม่หลับ กระดูกพรุน กล้ามเนื้อน้อย และอาการที่
 ผู้สูงอายุมารพบแพทย์นั้น ต้องใช้เวลาในการสอบถาม และซักประวัติตรวจร่างกาย ที่มีความ
 ละเอียดยมากกว่าวัยอื่น

วัยนี้จึงเป็นวัยที่ हमขอแนะนำเรื่อง **ตรวจภาวะโลหิตจาง เบาหวาน ไชมัน
 การทำงานของไต ตับ ตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่** แล้วเฉพาะผู้อยู่ในพื้นที่ภาคเหนือ
 และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ควรคัดกรองอุจจาระเพื่อตรวจพยาธิใบไม้ในตับ คัดกรอง
 มะเร็งช่องปากโดยทันตแพทย์ การตรวจสุขภาพของสุขภาพสตรีอย่างเรื่องคัดกรองมะเร็ง
 เต้านมนั้น จะคัดกรองตามความเสี่ยงโดยปรึกษากับแพทย์เป็นรายๆ ไป ตรวจคัดกรอง
 มะเร็งปากมดลูกถ้าตรวจหลังอายุ 65 ปี ตรวจ 3 ครั้งติดต่อกันแล้วผลปกติ ก็สามารถ
 หยุดตรวจได้ สิ่งที่ผู้สูงอายุจะได้รับการดูแลเพิ่มเติม คือ การดูแลโดยคลินิกสูงอายุจะได้รับ
 การตรวจความเสี่ยงการล้ม การตรวจสายตา การทดสอบการได้ยิน การคัดกรองภาวะ
 ซึมเศร้า คัดกรองภาวะกระดูกพรุน คัดกรองภาวะสมองเสื่อม ได้รับการดูแลโดยแพทย์ และ
 บุคลากรที่ตรงตามปัญหาผู้สูงอายุ เช่น ปัญหาการกินยาและอาหารเสริมหลายชนิดจะได้รับ
 การประเมินโดยเภสัชกร เพื่อพิจารณายาที่ควรหยุด หรือต้องได้รับต่อ



हमขออนุญาตเสริมเรื่องการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มเติมที่คุ้มค่าและได้ประโยชน์ คือเรื่อง
วัคซีนในผู้สูงอายุ ประกอบด้วย **วัคซีนไข้หวัดใหญ่ วัคซีนปอดติดเชื้อ วัคซีนคอตีบ
 ไอกรณ บาดทะยัก วัคซีนงูสวัด วัคซีนไวรัสฮาร์เอสอี** ซึ่งแนะนำในผู้ที่พอมีกำลังทรัพย์
 ที่จัดหาได้ หากได้รับการฉีดก็สามารถป้องกันโรคได้



จากประสบการณ์ที่หมอดูแลผู้สูงอายุ พบว่าที่หมอเก็บข้อมูลปัญหาผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า **ประมาณ 50% ของผู้อายุมากกว่า 60 ปี จะมีความเสี่ยงภาวะล้ม เกือบ 20 %** เริ่มมี ภาวะสมองเสื่อม ปัญหาของผู้สูงอายุไทย คือขาดผู้ดูแล ปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว ผู้ดูแล ผู้สูงอายุที่สามารถป้องกันปัญหาเหล่านี้ได้ โดยการส่งเสริมสุขภาพ อาทิ การเสี่ยงลื่น นั้น หากผู้สูงอายุมีกระดูกบางหรือกระดูกพรุนอยู่แล้ว ถ้าวันดีคืนร้ายลื่นล้มลงไป สะโพกหัก จะเสียค่ารักษาผ่าตัดนอนโรงพยาบาลตั้งแต่หลักหมื่นถึงสองแสนบาทได้เลย ซึ่งความสูญเสียนี้เราสามารถป้องกันได้



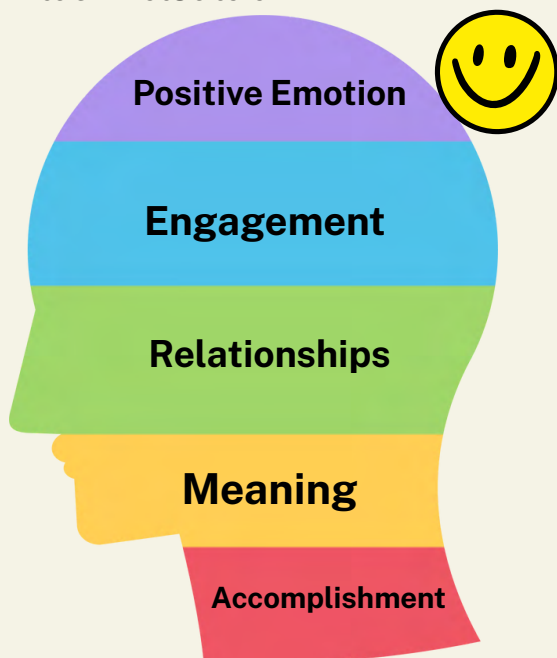
หมอขอเสนอแนวทางแก้ไขนะครับ คือ **ผู้สูงอายุต้องรับการดูแลตรวจสุขภาพ ได้รับการประเมินอย่างเป็นองค์รวมของผู้สูงอายุ แล้วรีบแก้ปัญหา** เช่น ผู้สูงอายุกลืนเม็ น้อยให้ส่งเสริมโภชนาการ เข้ารับการฝึกทำกายภาพ แล้วถ้าสามารถอยู่ที่บ้านได้นานที่สุด ให้วางแผนปรับบ้าน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน เพราะการอยู่ในบ้านที่เป็นสถานที่ ที่คุ้นเคย จะเป็นความภูมิใจของผู้สูงอายุเอง แนะนำให้ออกไปทำกิจกรรมข้างนอกบ้าง เช่น กิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้าเพื่อรับแดด เพื่อได้รับวิตามินดี ได้เห็นได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน รอบข้าง ให้ผู้สูงอายุอยู่เป็นแบบอย่างให้ลูกหลาน เป็นที่พึ่งทางจิตใจแก่คนในบ้าน เพราะ วัฒนธรรมอันดีงามของไทย ยังเคารพและดูแลผู้สูงอายุ แล้วเป็นผู้ที่พึ่งพาตนเอง เท่าที่ทำได้ และฝากถึงลูกหลานให้เข้าใจผู้สูงอายุ พุดจาสื่อสารให้ท่านสบายใจ แค่นี้หมอก็คิดว่า สังคมผู้สูงอายุก็น่าอยู่แล้วครับ



"สุขใจวัยเกษียณ : เตรียมตัววันนี้ด้วยแนวคิดพลังบวก"

วัยเกษียณไม่ใช่แค่การหยุดทำงานเมื่อถึงช่วงวัยเกษียณ หลายคนอาจมองว่าเป็นช่วงเวลาของการพักผ่อนหลังจากทำงานหนักมาทั้งชีวิต ไม่ต้องตื่นเช้า ไม่ต้องเผชิญกับงานที่เร่งรีบ และมีเวลามากขึ้นให้กับตัวเองและครอบครัว แต่ในความเป็นจริง วัยเกษียณกลับเป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของชีวิต ที่ส่งผลทั้งด้านกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะในด้านจิตใจ การเปลี่ยนจากบทบาทของ “คนทำงาน” ที่เคยมีหน้าที่ ความรับผิดชอบ และได้รับการยอมรับจากสังคม มาเป็น “ผู้เกษียณ” ที่มีเวลามากขึ้นและบางครั้งอาจรู้สึกไร้บทบาท อาจทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว หดหู่คุณค่า หรือแม้แต่ภาวะซึมเศร้า

ถึงแม้ว่าหลายคนสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตในวัยเกษียณได้อย่างมีความสุข แต่ก็ยังมีอีกจำนวนไม่น้อยที่พบกับความเครียด ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน และการรู้สึกไม่มีคุณค่าในสังคมเช่นเดิม



PERMA model

การเตรียมความพร้อมเรื่องสุขภาพจิตใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับวัยเกษียณ โดยเฉพาะช่วงเปลี่ยนผ่านและปรับตัว แนวทางที่แนะนำสำหรับการป้องกันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในช่วงวัยเกษียณได้อย่างมีความสุขอาจมีตั้งแต่ การเตรียมความพร้อมเรื่อง ร่างกาย และจิตใจ การมีสังคมเพื่อนและเตรียมความพร้อมกิจกรรมทางสังคม รวมถึงหากิจกรรมใหม่ ๆ เพื่อให้ตนเองไม่รู้สึกเบื่อหน่าย มีกิจกรรมที่ชอบทำ ยิ่งหากเป็นกิจกรรมที่ช่วยเติมเต็มคุณค่าทางเศรษฐกิจหรือทำประโยชน์เพื่อชุมชน ผู้เกษียณก็จะยิ่งรู้สึกมีคุณค่ามากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น แนวคิดที่กำลังเป็นที่กล่าวถึงและยอมรับกันมากเพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุหรือผู้เกษียณประสบปัญหาทางสุขภาพจิตไปเสียก่อน คือการส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงบวก ภายใต้แนวคิด PERMA model ที่เน้น 5 องค์ประกอบ ช่วยส่งเสริมความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี ได้แก่

P – Positive Emotion (อารมณ์เชิงบวก) รู้สึกมีความสุข สนุกสนาน เบิกบานใจ มองโลกในแง่ดี

E – Engagement (ความมีส่วนร่วม) การมีสมาธิ จดจ่อกับกิจกรรมจนรู้สึก “ลืมเวลา” หรือมีความสุขกับการทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ

R – Relationships (ความสัมพันธ์) การมีความสัมพันธ์ที่ดี มีเครือข่ายสังคมที่อบอุ่น และได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น

M – Meaning (ความหมายในชีวิต) รู้สึกว่าชีวิตมีเป้าหมาย มีคุณค่า และมีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด

A – Accomplishment (ความสำเร็จ) รู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จ มีเป้าหมายที่ทำได้และบรรลุผล



แนวทางการปรับใช้องค์ประกอบ 5 อย่างนี้ สำหรับการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ สำหรับวัยเกษียณ เช่น

1. Positive Emotion (อารมณ์เชิงบวก)

ฝึกหัดมองหาสิ่งดี ๆ ในแต่ละวัน เช่น จดบันทึกสิ่งที่รู้สึกขอบคุณ หรือสิ่งที่ทำให้ยิ้มได้ ทำกิจกรรมที่ชอบเพื่อเพิ่มความสุข เช่น ดูหนัง ฟังเพลง หรือทำสวน

2. Engagement (ความมีส่วนร่วม)

หา “งานอดิเรก” หรือกิจกรรมที่ชวนให้จดจ่อ เช่น วาดภาพ เขียนบันทึก เล่นเกมฝึกสมอง ลองเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่น เรียนภาษาใหม่ ทำอาหารสูตรใหม่ เพื่อกระตุ้นสมองและจิตใจ

3. Relationships (ความสัมพันธ์)

ดูแลและรักษาความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนฝูง และเพื่อนบ้าน เช่น นัดเจอพูดคุย โทรหา หรือส่งข้อความให้กำลังใจ เข้าร่วมกลุ่มสังคมหรือชมรมที่สนใจ เพื่อเพิ่มวงสังคมและลดความเหงา

4. Meaning (ความหมายในชีวิต)

คิดทบทวนว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความหมาย เช่น การช่วยเหลือคนอื่น การแบ่งปัน ประสบการณ์ หรือการทำบุญ กำหนดเป้าหมายชีวิตเล็ก ๆ ที่มีความสำคัญ เช่น เรียนรู้เรื่องใหม่ๆ หรือวางแผนท่องเที่ยว

5. Accomplishment (ความสำเร็จ)

ตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ที่ทำได้ในแต่ละวันหรือสัปดาห์ และรู้จักชื่นชมตัวเองเมื่อทำสำเร็จ บันทึกความสำเร็จหรือความก้าวหน้า เพื่อเห็นพัฒนาการและสร้างความภูมิใจ





การคิดพล้งบวกลแบบนี้ ต้องอาศัยการฝึกฝนให้เคยชินเหมือนอยู่ชีวิตประจำวันของเรา บทความนี้ขอเสนอวิธีการตัวอย่างกิจกรรมง่าย ๆ ช่วยฝึกทักษะเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยแนวคิด PERMA ในชีวิตประจำวัน สามารถเริ่มทำได้เลยทุกเพศทุกวัย มีหลากหลายกิจกรรม ดังนี้

1

กิจกรรมสุขเล็กๆ แนวคิดคือ “ความสุขเล็กๆ ที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ดีกว่าความสุขใหญ่ๆ ที่มานานๆ ครั้ง”

เช่น มองไปรอบตัวแล้วหาสิ่งที่ชื่นชมได้ เช่น รอยยิ้มของคนในบ้าน สีของท้องฟ้า ฝึกฟังเสียงรอบตัวที่ทำให้ใจสงบ เช่น เสียงนกร้อง เสียงลม เสียงเพลงเบา ๆ ลูบสัมผัสผ้าที่นุ่มสบาย สูดกลิ่นชาหอมๆ ทุกสิ่งเล็กๆ สามารถเป็นสุขได้หากเรารู้มันจริง ๆ



Big Changes

2

กิจกรรมอักษรสุข ลองสุ่มเลือกตัวอักษร 1 ตัว เช่น “ข” แล้วคิดว่า “อะไรที่ทำให้เรามีความสุข” ขึ้นต้นด้วย “ข” เช่น “ของขวัญจากหลาน” “ล” ว่าความสุขที่ขึ้นต้นด้วยอักษร “ล” คือ “ลูกกลับมาเยี่ยมบ้าน” ฝึกบ่อย ๆ จะช่วยให้เรามองเห็นความสุขรอบตัวได้ง่ายขึ้น ไม่ผูกติดกับสิ่งภายนอกมากเกินไป



3

กิจกรรมดูแลตัวเอง ฝึกเลือกและตั้งเป้าหมายวิธีการดูแลตัวเองตามที่เหมาะสมกับบริบทชีวิตตัวเอง

ตั้งแต่การดูแลสุขภาพทางกาย เช่น ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อวัน ออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การดูแลสุขภาพจิตและอารมณ์ เช่น รู้จักรักตัวเอง กอดตัวเอง ให้อภัยตัวเอง ฝึกปฏิเสธสิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ฝึกการรับรู้อารมณ์ของตัวเอง หากิจกรรมคลายเครียด การดูแลสุขภาพทางสังคม เช่น การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบตัวจะช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขในจิตใจได้ ลองหาเวลาว่างไปทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ การเข้ากลุ่มหรือชมรมที่ชอบ การดูแลตนเองทางจิตวิญญาณ เช่น ฝึกสมาธิ สวดมนต์ ทำบุญ เล่นโยคะ การจดบันทึกความรู้สึกในแต่ละวัน อ่านหนังสือหรือบทกวีเพื่อเปิดมุมมองใหม่ๆ ออกไปเที่ยวเพื่อเติมเต็มกับธรรมชาติ ให้ลองเลือกวิธีที่ถูกใจและตั้งเป้าหมายทำให้ได้ในทุก ๆ วัน



กิจกรรมเหล่านี้ให้ลองฝึกทุกๆ วัน จะได้สามารถดูแลใจตนเองได้ และเป็นการฝึกส่งเสริมพลังใจ โดยสามารถกิจกรรมเพิ่มเติมได้จาก “คู่มือจัดกิจกรรมสุขเป็น” (<https://teenpath.net/contents/1856>) การปรับใช้แนวคิดสุขภาพจิตเชิงบวกในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณ และวัยเกษียณเป็นการเน้นที่การสร้างความสุขในปัจจุบัน การเชื่อมสัมพันธ์ที่ดี การมีเป้าหมายและความหมายชีวิต รวมถึงการรู้สึกประสบความสำเร็จแม้ในกิจกรรมเล็ก ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ

อยากเชิญชวนให้ทุกคนฝึกฝนกันตั้งแต่วันนี้ สุขภาพจิตที่ดีได้มาจากการ “ออกกำลังกาย” ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย เพราะไม่ว่าชีวิตจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงใด ๆ กำลังใจของเราจะแข็งแกร่งไม่ล้มง่าย สุขภาพจิตที่ดีในวัยเกษียณไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่เกิดจากความตั้งใจในการดูแล “ใจ” ของเราเอง วัยเกษียณไม่ใช่ตอนสุดท้ายของชีวิต แต่เป็นการมีชีวิตบทใหม่ที่เราสามารถเลือกให้มีความหมาย เต็มไปด้วยความสุข และความภาคภูมิใจได้เสมอ เพราะชีวิตหลังเกษียณ ไม่ใช่การหยุด แต่คือการเริ่ม “มีเวลาให้สิ่งที่มีความหมายจริง ๆ”



การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

กระแสรักสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้แนวโน้มการใช้สมุนไพรของคนไทยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันจึงมีผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรหลายชนิดที่เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ซึ่งคนมักเข้าใจว่าสมุนไพรนั้นมีความปลอดภัย อย่างไรก็ตาม การใช้ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์จากธรรมชาตินั้น หากใช้อย่างไม่ถูกต้องหรือไม่สมเหตุสมผล ก็อาจจะไม่ได้ประโยชน์ทำให้สูญเสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น หรือซ้ำร้ายอาจเกิดโทษต่อร่างกายได้ การใช้ยาสมุนไพรในแต่ละช่วงอายุมีความแตกต่างกัน เนื่องจากภาวะสุขภาพและรูปแบบการดำเนินชีวิตในแต่ละวัยมีลักษณะเฉพาะ ส่งผลให้ไม่มียาสมุนไพรใดที่สามารถใช้ได้ครอบคลุมทุกกลุ่มอายุหรือบรรเทาได้ทุกปัญหาสุขภาพ ตามองค์ความรู้การแพทย์แผนไทย ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย ธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และได้จำแนกผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 32 ปีขึ้นไปเป็นปัจฉิมวัยหรือวัยตอนปลาย และในช่วงปัจฉิมวัยนี้ จะมีการเสื่อมของธาตุต่างๆ โดยเฉพาะธาตุลม ซึ่งมีบทบาทในการเคลื่อนไหว การย่อยอาหาร การไหลเวียนต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนั้นในบทย่อยจะกล่าวถึงผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ผู้สูงอายุหรือผู้ที่อยู่ในช่วงปัจฉิมวัยสามารถใช้ดูแลตนเองเบื้องต้นได้

ผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ผู้สูงอายุสามารถใช้ได้ทั่วไป ได้แก่



1. ขิงแก่ สามารถใช้ได้ทั้งแบบขิงผงสำเร็จรูปและน้ำต้มจากเหง้าขิงแก่ มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แก้จุกเสียด เนื่องจากระบบย่อยอาหารมักทำงานลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม ควรระวังการใช้ร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม เช่น วาร์ฟาริน หรือยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด เช่น แอสไพริน

2. มะขามป้อม เป็นพืชสมุนไพรที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดดเด่นด้วยปริมาณวิตามินซีที่สูงมาก และอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น โพลีฟีนอล แทนนิน และกรดแกแลลิก ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ ได้แก่ การลดการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน บำรุงปอด และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดรวมถึงลดระดับไขมัน สามารถรับประทานได้หลายรูปแบบ ทั้งเป็นผลสด น้ำคั้น หรือผงแห้งผสมอาหาร อย่างไรก็ตาม ควรระมัดระวังในการรับประทาน โดยเฉพาะขณะท้องว่าง และควรปรึกษาแพทย์หากมีการใช้ร่วมกับยาที่มีผลต่อการแข็งตัวของเลือด เพื่อป้องกันผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น

3. กระเทียม เป็นสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์ทางการแพทย์อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะการลดระดับคอเลสเตอรอล ความดันโลหิต และเสริมภูมิคุ้มกัน ด้วยสารสำคัญอัลลิซิน และสารประกอบซัลเฟอร์ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและการอักเสบ สามารถใช้ได้ทั้งในรูปแบบผง แคปซูล หรือสด อย่างไรก็ตาม ควรระมัดระวังผลข้างเคียง เช่น การระคายเคืองกระเพาะและผลกระทบต่อการแข็งตัวของเลือด

4. ยาราชูเบย ประกอบด้วยเปลือกอบเชยเทศ เปลือกต้นสมุลแว้ง ผลกระวาน ดอกกานพลู รากชะเอมเทศ เกล็ดสะระแหน่ และการบูร ยานี้ช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3 ครั้งหลังอาหาร ยานี้ควรระวังการใช้ในผู้ที่ตับไตผิดปกติ เนื่องจากมีการบูร ผสมอยู่





5. ยารัตนบรรจบ ใช้บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และท้องเสียที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ โดยมีส่วนประกอบสำคัญ เช่น เนื้อผลสมอไทย โกฐก้านพร้าว เหง้าขิง เทียนทั้งหลาย ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ผลกระวาน ฯลฯ ซึ่งมีฤทธิ์ขับลม ปรับสมดุลธาตุ และช่วยการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ยามีหลายรูปแบบ ได้แก่ ชนิดผง แคปซูล และเม็ดลูกกลอน ซึ่งขนาดการใช้จะแตกต่างกันไปตามรูปแบบยา ยานี้ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และผู้ที่มิใช่ ควรใช้ด้วยความระมัดระวังในผู้ป่วยโรคตับหรือไต หลีกเลี่ยงการใช้ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือด และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด นอกจากนี้ กรณีที่มีอาการท้องเสียที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ ไม่ควรใช้เกิน 1 วัน หากอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

6. ยาหอม คือ ยาตำรับตามองค์ความรู้การแพทย์แผนไทย มีส่วนประกอบหลักมาจากสมุนไพรหลายชนิด ยาหอมมีหลายสูตรตำรับ ซึ่งชนิดที่แนะนำสำหรับผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป คือ ยาหอมนวโกฐ ช่วยบรรเทาลมวิงเวียน คลื่นเหียน อาเจียน ซึ่งเป็นอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ สามารถใช้ได้ทั้งแบบผงและแบบเม็ด วิธีใช้ คือ รับประทานครั้งละ 1-2 กรัม ละลายน้ำสุกอุ่น เมื่อมีอาการทุก 3-4 ชั่วโมง โดยไม่ควรใช้เกินวันละ 3 ครั้ง อย่างไรก็ดี ควรระวังการใช้ร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม เช่น วาร์ฟาริน หรือยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด เช่น แอสไพริน สำหรับผู้ที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้ควรระวังการใช้ เนื่องจากมักมีส่วนประกอบเป็นดอกไม้หรือเกสรดอกไม้ นอกจากนี้ผู้ที่มีความผิดปกติของตับ ไต ไม่ควรใช้ติดต่อกันนาน เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูร และห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และในขณะที่มีไข้

7. ครีมไฟ/ ยาทาถอนที่มีไฟเป็นส่วนประกอบ ผู้สูงอายุมักมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ครีมไฟสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก บวม และฟกช้ำได้ โดยใช้ทาถูบริเวณที่มีอาการวันละ 2-3 ครั้ง มีข้อควรระวัง คือ ไม่ทาตรงบาดแผลเปิด บริเวณขอบตาและเนื้อเยื่ออ่อน

สำหรับผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่มีการกล่าวถึงสรรพคุณบำรุงร่างกายหรือช่วยเรื่องโรคเรื้อรังต่าง ๆ ไม่ควรซื้อมาใช้เอง โดยที่ไม่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ สิ่งที่สูงอายุควรคิดก่อนเลือกซื้อ ผลิตภัณฑ์สมุนไพร แบ่งได้เป็น 3 ด้านหลัก ๆ ดังนี้

1. ด้านประโยชน์ (หรือประสิทธิผล)

- ควรพิจารณาความจำเป็นในการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรอย่างรอบคอบ เช่น ในกรณีที่มีการโฆษณาว่าสามารถรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมได้ แต่หากผู้บริโภคยังไม่เคยได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคดังกล่าว ก็ไม่ควรซื้อหรือรับประทานผลิตภัณฑ์นั้นโดยไม่จำเป็น
- ผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่มีการโฆษณามีสรรพคุณในการรักษาโรคต่าง ๆ อาจไม่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์รองรับตามที่กล่าวอ้าง จึงควรตรวจสอบข้อมูลอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจใช้ โดยอาศัยแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น เว็บไซต์ของหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หรือขอคำปรึกษาจากบุคลากรทางสุขภาพที่มีใบประกอบวิชาชีพอย่างถูกต้อง ได้แก่ แพทย์ เภสัชกร แพทย์แผนไทย หรือแพทย์แผนไทยประยุกต์
- ควรหลีกเลี่ยงการซื้อผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่มีการโฆษณาเกินจริง โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่กล่าวอ้างว่า สามารถรักษาโรคให้หายขาด เช่น โรคมะเร็ง เบาหวาน วัณโรค เอ็ดส์ โรคทางระบบประสาท หรือโรคหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากอาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิดและความเสี่ยงต่อสุขภาพของผู้บริโภค





2. ด้านความปลอดภัย

- ตรวจสอบว่าผลิตภัณฑ์นั้นมีการขึ้นทะเบียนอย่างถูกต้องหรือไม่ เช่น สังเกตเครื่องหมาย อย. บนบรรจุภัณฑ์ โดยเลขผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ อย. อนุมัติจะขึ้นต้นด้วยอักษร G หรือ K เช่น G 123/68
- ตรวจสอบการขึ้นทะเบียนผลิตภัณฑ์ทางเว็บไซต์ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ถ้าไม่มีการขึ้นทะเบียนอย่างถูกต้อง หรือทะเบียนหมดอายุไปแล้ว ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์นั้น หรือตรวจสอบทาง Line @FDAThai โดยเลือกเมนู “ตรวจสอบเลขผลิตภัณฑ์”

The screenshot shows the official website of the Thai Food and Drug Administration (FDA). The header includes the FDA logo and name in Thai and English. Below the header, there are four main service tiles: 'ยื่นหนังสือมอบอำนาจ' (Submit Power of Attorney), 'ติดตามคำขอผลิตภัณฑ์สุขภาพ (e-Tracking)' (Track Product Request), 'ค้นหาผลิตภัณฑ์' (Search Product), and 'e-Service ขออนุญาต อย.' (e-Service Request License). The main content area is titled 'ตรวจสอบการอนุญาตผลิตภัณฑ์สุขภาพ' (Check Product License) and features a search bar with a magnifying glass icon and a blue 'ค้นหา' (Search) button.

- ซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เช่น ร้านขายยาที่มีเภสัชกรประจำ ร้านขายยาแผนไทยที่ได้รับอนุญาต หรือ เคา์เตอร์สมุนไพรในโรงพยาบาลต่าง ๆ หากซื้อตามช่องทางออนไลน์ ควรซื้อจากร้านค้าที่ได้รับการตรวจสอบแล้ว
- ตรวจสอบอันตรกิริยาระหว่างยาที่ใช้อยู่กับสมุนไพร (Herb – drug interaction) เนื่องจากยาสมุนไพรบางชนิดส่งผลกระทบต่อยาหลายชนิดที่ใช้รักษาโรคประจำตัว ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ (ตาราง 1) ดังนั้น หากต้องการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ควรแจ้งให้แพทย์หรือเภสัชกรทราบ เพื่อจะได้ทำการติดตามด้านความปลอดภัยในการใช้ยา หรือตรวจสอบด้วยตนเองเบื้องต้นจากฐานข้อมูล เช่น ฐานข้อมูลอันตรกิริยาระหว่างสมุนไพรกับยาแผนปัจจุบัน ศูนย์ข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (เข้าถึงได้จาก <https://medplant.mahidol.ac.th/Herb-Drug/index.asp>)



ตาราง 1 ตัวอย่างอันตรกิริยาระหว่างยาแผนปัจจุบันกับผลิตภัณฑ์สมุนไพร

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร	ยาแผนปัจจุบัน	ผลที่อาจเกิดได้
ยาหอมบางชนิด เช่น ยาหอมเทพจิตร ยาหอมแก้ลมวิงเวียน ยาหอมกทิฟไอสถ ยาหอมนวโกฐ ยาหอมอินทจักร์	ยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม เช่น วาร์ฟาริน หรือยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด เช่น เบนีแอสไพริน	เลือดออกง่าย เลือดแข็งตัวช้า ค่า INR สูงขึ้น สังเกตได้จากมีการมีเลือดออก เช่น เลือดกำเดา หรือจ้ำเลือด
ขมิ้นชัน		
ฟ้าทะลายโจร		
ผลิตภัณฑ์ที่มีัญชาผสมอยู่	ยาอะมิโอดาโรน (ยารักษาโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ)	ยาอะมิโอดาโรน (ยารักษาโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ)
	วาร์ฟาริน	เลือดออกง่าย เลือดแข็งตัวช้า ค่า INR สูงขึ้น
	ยากันชัก เช่น คาร์บามาเซพีน เฟนิโทอิน วาลโปรเอท	เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดพิษจากยากันชัก เช่น การกดระบบประสาท ตับอักเสบ นอกจากนี้ ยากันชักอาจลดประสิทธิภาพของกัญชาลง

- ผู้ป่วยที่เป็นโรคบางชนิดไม่สามารถใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรบางอย่างได้ เช่น ผู้ที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้ ต้องระวังการใช้ยาหอมหลายชนิด เนื่องจากมักมีการผสมดอกไม้หรือเกสรดอกไม้ ส่วนยาขมิ้นชันห้ามใช้ในผู้ที่ท่อน้ำดีอุดตัน

3. ด้านคุณภาพ

- บบบรรจุภัณฑ์ต้องมีการระบุส่วนประกอบชัดเจน
- มีการระบุวันผลิตและวันหมดอายุ
- ตรวจสอบแหล่งผลิตที่มีมาตรฐาน โรงงานผลิตต้องได้รับการรับรองมาตรฐาน GMP (Good Manufacturing Practice)
- ผลิตภัณฑ์ได้รับการเก็บรักษาในสภาพที่เหมาะสมก่อนจำหน่าย เช่น ไม่อยู่ในที่ร้อนชื้น ไม่โดนแสงแดดจัด



สรุปคำแนะนำในการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรในผู้สูงอายุ

สมุนไพรไม่ใช่ยาวิเศษ การใช้อย่างมีสติและสมเหตุสมผลจะช่วยให้การใช้สมุนไพรเกิดประโยชน์สูงสุด ผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่เชื่อถือได้จะไม่โอ้อวดสรรพคุณเกินจริง จะระบุประโยชน์ที่ต่อเมื่อมีงานวิจัยหรือมีองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยหรือการแพทย์ดั้งเดิมรับรอง ผู้ที่มีโรคประจำตัว ก่อนใช้ควรปรึกษาแพทย์ เกษัชกร แพทย์แผนไทย หรือแพทย์แผนไทยประยุกต์ทุกครั้ง



โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับช่วงวัย 40, 50 และ 60 ปี

โภชนาการสำหรับวัย 40

เข้าใจร่างกาย เพื่อดูแลสุขภาพในก้าวอย่างสำคัญของชีวิต

วัย 40 ปี เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของชีวิต โดยเฉพาะในแง่ของสุขภาพและโภชนาการ เนื่องจากเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในระดับเซลล์และระบบต่าง ๆ การดูแลโภชนาการที่เหมาะสมจึงมีเป้าหมายเพื่อชะลอความเสื่อมของร่างกาย ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ป้องกันภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคเรื้อรังต่าง ๆ ในอนาคตอีกด้วย

• ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่กระทบต่อโภชนาการในวัย 40 ปี

เมื่อเข้าสู่วัย 40 ปี ระบบเผาผลาญพลังงานของร่างกายจะเริ่มลดลง มวลกล้ามเนื้อเริ่มมีแนวโน้มลดลง ในขณะที่มวลไขมันเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะไขมันบริเวณช่องท้อง ส่งผลให้ความต้องการพลังงานต่อวันลดลง แต่หากยังรับประทานอาหารในปริมาณเท่าเดิม อาจนำไปสู่ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนได้ แม้ว่าทั้งชายและหญิงในวัยนี้จะเผชิญการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่คล้ายกัน แต่ก็ยังมีจุดเน้นด้านโภชนาการที่แตกต่างกัน เช่น ผู้หญิงในวัยช่วงปลาย 40 บางคนอาจจะเริ่มเข้าสู่ช่วงก่อนหมดประจำเดือน ซึ่งส่งผลให้ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง มีผลต่อการดูดซึมแคลเซียมและกระบวนการสร้างมวลกระดูก อาจส่งผลต่อความหนาแน่นของกระดูก และอารมณ์แปรปรวนได้เช่นกัน สำหรับผู้ชายในวัยนี้มักเริ่มมีการสะสมไขมันบริเวณหน้าท้องมากขึ้น ซึ่งสัมพันธ์กับความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด จึงควรให้ความสำคัญกับการควบคุมไขมันอิ่มตัว ลดอาหารทอด เพิ่มกิจกรรมทางกาย และรักษาระดับกล้ามเนื้อให้ต่อเนื่อง



• พลังงานและสารอาหารที่เหมาะสมในวัย 40 ปี

ความต้องการพลังงานในวัย 40 ปี ควรพิจารณาจากเพศ น้ำหนักตัว ระดับกิจกรรมทางกาย และสุขภาพโดยรวม โดยทั่วไปควรลดพลังงานลงจากช่วงวัยหนุ่มสาวประมาณร้อยละ 5-10 โดยผู้ชายต้องการพลังงานประมาณ 2,000-2,400 กิโลแคลอรีต่อวัน ส่วนผู้หญิงต้องการประมาณ 1,600-2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน ควรให้ความสำคัญกับคุณภาพของสารอาหารมากกว่าปริมาณ สารอาหารที่ควรเน้น ได้แก่ โปรตีนคุณภาพดี เช่น ปลา ไข่ เต้าหู้ ถั่วต่าง ๆ เพื่อช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ แคลเซียมและวิตามินดี ควรได้รับเพียงพอเพื่อชะลอการสูญเสียมวลกระดูก โดยพบได้ในผลิตภัณฑ์นม ผักใบเขียว และปลาเล็กปลาน้อย ส่วนไขมันดี เช่น กรดไขมันไม่อิ่มตัวจากอะโวคาโด น้ำมันมะกอก และถั่วต่าง ๆ จะช่วยปกป้องหลอดเลือดและหัวใจ ในขณะเดียวกัน สารต้านอนุมูลอิสระจากผักผลไม้หลากสี เช่น วิตามินซีและวิตามินอี ก็มีส่วนช่วยในการชะลอความเสื่อมของเซลล์และลดการอักเสบ นอกจากนี้ใยอาหารจากผัก ผลไม้ และธัญพืชไม่ขัดสี มีส่วนช่วยในเรื่องการขับถ่ายและลดระดับไขมันในเลือด ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด

• รูปแบบพฤติกรรมกรรมการบริโภคในวัยทำงาน

พฤติกรรมกรรมการบริโภคในวัย 40 ปี มักได้รับอิทธิพลจากวิถีชีวิตการทำงานที่เร่งรีบ หลายคนรับประทานอาหารนอกบ้านเป็นประจำ เช่น อาหารตามสั่ง อาหารกล่อง หรืออาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งมักมีพลังงาน แป้ง น้ำตาล ไขมัน และเกลือในปริมาณสูง อาหารเหล่านี้ผ่านกระบวนการแปรรูปและใช้วัตถุปรุงแต่งรสอย่างเข้มข้น หากบริโภคอย่างต่อเนื่องอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจได้ ดังนั้นควรเลือกเมนูอาหารนอกบ้านอย่างมีสติ เช่น ต้ม นึ่ง ย่าง แทนการทอด ขอบปรุงแบบไม่ใส่ผงชูรส ลดหวาน ลดเค็ม นอกจากอาหารแล้ว เครื่องดื่มก็เป็นอีกหนึ่งส่วนที่มีผลต่อสุขภาพอย่างมาก กาแฟสด ชานมไข่มุก หรือสมูทตี้ผลไม้ เป็นเครื่องดื่มยอดนิยมของคนวัยทำงาน แต่เครื่องดื่มเหล่านี้มักมีการเติมน้ำตาลหรือส่วนผสมที่ให้พลังงานสูง เช่น นมข้นหวาน ครีมเทียม ไข่มุก หรือไซรัป ซึ่งอาจทำให้เพียงหนึ่งแก้วให้พลังงานสูงถึง 300–500 กิโลแคลอรี การบริโภคเครื่องดื่มเหล่านี้เป็นประจำ โดยไม่ปรับระดับความหวานหรือไม่พิจารณาส่วนผสม อาจนำไปสู่ภาวะน้ำหนักเกิน ไขมันพอกตับ และโรคเบาหวานชนิดที่ 2 แนวทางการปรับพฤติกรรมจึงไม่จำเป็นต้องงดเครื่องดื่มทั้งหมด แต่อาจเริ่มจากการลดระดับความหวาน เลือกเมนูไม่ใส่นมข้น จดไข่มุก หรือเติมน้ำเปล่า และชาสมุนไพรไม่หวานแทนบางวันก็สามารถลดความเสี่ยงและรักษาสุขภาพได้ดีขึ้นได้

ชีวิตในวัย 40 ปี เต็มไปด้วยบทบาทที่หลากหลาย ทั้งในฐานะผู้บริหาร ครู พ่อแม่ หรือผู้ดูแลครอบครัว ความรับผิดชอบที่มากขึ้นอาจทำให้เวลาสำหรับการดูแลตนเองลดลง ซึ่งส่งผลต่อวิถีการบริโภคอย่างชัดเจน ความเร่งรีบจากการทำงานทำให้หลายคนพึ่งพาอาหารสำเร็จรูป หรืออาหารพร้อมรับประทานที่หาซื้อได้ง่ายแต่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ในการเข้าสังคมกับเพื่อนร่วมงานหรือครอบครัว เช่น การรับประทานอาหารนอกบ้าน การสังสรรค์ หรือการประชุมพร้อมอาหาร ก็มีผลต่อพฤติกรรมเช่นกันที่ไม่อาจควบคุมได้ง่าย การตระหนักรู้ถึงปัจจัยเหล่านี้และหาทางปรับพฤติกรรม เช่น การเลือกเมนูอาหารสุขภาพ หรือเตรียมอาหารเองบางมื้อ เป็นต้น

การเตรียมพร้อมเข้าสู่วัย 50 ปี

โภชนาการในวัย 40 ปี ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อสุขภาพในปัจจุบัน แต่ยังมีบทบาทสำคัญเป็นรากฐานสำคัญในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัย 50 อย่างมีคุณภาพ ซึ่งเป็นวัยที่ความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังเพิ่มสูงขึ้น การเริ่มต้นสร้างพฤติกรรมที่ดีตั้งแต่วัยนี้จะช่วยรักษาสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจ ลดการพึ่งพายาและการรักษาในระยะยาว การใส่ใจอาหารที่บริโภค การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และการดูแลสุขภาพจิต จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังและภาวะเสื่อมถอยของร่างกาย ควรเริ่มตรวจสุขภาพเป็นประจำ เน้นอาหารสด หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป และเลือกพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมกับวิถีชีวิต เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างคล่องแคล่วและส่งเสริมคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุต่อไป

โภชนาการสำหรับวัย 50

ดูแลสุขภาพเพื่อชะลอความเสื่อมของร่างกาย

การย่างเข้าสู่วัย 50 ปี ถือเป็นก้าวสำคัญที่ร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งระบบเผาผลาญและฮอร์โมน โดยเฉพาะในเพศหญิงที่เข้าสู่ช่วงวัยหมดประจำเดือน ในขณะที่เพศชายเริ่มมีฮอร์โมนเพศลดลงอย่างช้า ๆ ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ เคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ช้าลง และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วน และโรคหัวใจ การมีโภชนาการที่ดี โดยการใส่ใจกับสิ่งที่รับประทานให้มากขึ้น รักษารูปแบบการรับประทานอาหารที่สมดุล จะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเหล่านี้ได้ ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างกระฉับกระเฉง มีสุขภาพดี และมีความสุขในวัยนี้

• ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่กระทบต่อโภชนาการในวัย 50 ปี

ในวัยขึ้นเลข 5 ระบบเผาผลาญพลังงานจะเริ่มช้าลง เนื่องจากมีมวลกล้ามเนื้อลดลง ขณะที่ไขมันสะสมมากขึ้น มีกิจกรรมทางกายลดลง ทำให้ใช้พลังงานน้อยลง หากรับประทานอาหารอย่างไม่ระมัดระวัง หรือแม้แต่รับประทานเท่า ๆ เดิม ก็อาจจะนำไปสู่ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน การมีฮอร์โมนเพศที่ลดลง จะส่งผลต่อความหนาแน่นของกระดูก การทำงานของระบบย่อยอาหารที่เริ่มเสื่อมถอย จะมีผลต่อการดูดซึมสารอาหาร เช่น การดูดซึมวิตามินบี12 แคลเซียม และธาตุเหล็ก ลดลง

• สารอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัย 50 ปี

มวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น โปรตีนเป็นสารอาหารสำคัญที่วัย 50 ปี ควรได้รับอย่างเพียงพอ เพื่อรักษามวลกล้ามเนื้อ ป้องกันภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (sarcopenia) และส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งสามารถได้จากแหล่งอาหารที่หลากหลาย ทั้งจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ โดยเลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ นมเลือกเป็นชนิดพร่องมันเนย และแหล่งโปรตีนจากพืช เช่น เต้าหู้ ถั่วหลากชนิด คาร์โบไฮเดรตยังคงเป็นสารอาหารหลักที่ให้พลังงานแก่ร่างกายสำหรับคนในวัยนี้ แต่ควรเลือกชนิดของคาร์โบไฮเดรตและรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม โดยเลือกเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ขนมอบโฮลวีต เผือก มัน ซึ่งจะย่อยอย่างช้า ๆ ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานต่อเนื่อง และมีระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ ลดการรับประทานขนมหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้กล่อง เบเกอรี่ ซึ่งเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวที่ดูดซึมเร็ว ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว หากรับประทานมากไปจะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน และโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืชเต็มเมล็ด เพื่อให้ได้ใยอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย ลดปัญหาท้องผูก และช่วยรักษาระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด



สำหรับผู้ที่มีอายุ 50 ปี ควรเน้นการเลือกบริโภคไขมันที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อรักษาระดับไขมันในเลือดให้เป็นปกติ เสริมสร้างสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด โดยส่วนใหญ่เป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ควรใช้น้ำมันในการปรุงอาหารปริมาณแต่พอควร และเลือกใช้ไขมันพืช เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง รับประทานปลาไขมันสูง เช่น ปลาแซลมอน ปลาทู ซึ่งเป็นแหล่งของกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่งชนิดโอเมก้า 3 ซึ่งดีต่อสุขภาพ และหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ ซึ่งเป็นแหล่งของไขมันทรานส์ ที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

ในช่วงอายุ 50 เป็นช่วงที่เริ่มมีปัญหการสูญเสียมวลกระดูกอย่างเด่นชัด เพศหญิงจะมีปัญหามากกว่าเพศชาย เพราะเป็นช่วงที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงอย่างรวดเร็ว โดยแคลเซียมมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกพรุน และช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อและในกระบวนการแข็งตัวของเลือด ส่วนวิตามินดีทำหน้าที่ช่วยการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสจากลำไส้ และยังมีบทบาทส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ผู้ใหญ่วัย 50 ควรรับประทานอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียม เช่น นม และผลิตภัณฑ์จากนม อย่างเช่น โยเกิร์ต ซึ่งนอกจากจะเป็นแหล่งของโปรตีนและแคลเซียมแล้ว โยเกิร์ตยังเป็นแหล่งของโพรไบโอติกซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อระบบลำไส้ ผู้ที่มีปัญหาไม่ทนต่อน้ำตาลแลคโตส (lactose intolerance) ดื่มนมแล้วท้องอืด ท้องเสีย สามารถดื่มนมที่ปราศจากแลคโตส หรือเลือกแหล่งแคลเซียมอื่น เช่น ปลาตัวเล็กที่รับประทานได้ทั้งค้าง ผักใบเขียว อย่างผักคะน้า ผักกวางตุ้ง บรอกโคลี ส่วนวิตามินดีควรได้รับจากการไปสัมผัสแสงแดด เพื่อกระตุ้นการสร้างวิตามินดีจากผิวหนัง และรับประทานอาหารที่มีวิตามินดี เช่น ปลาแซลมอน เห็ดหอม ซึ่งการได้รับแคลเซียมและวิตามินดีอย่างเพียงพอ ควบคู่กับการออกกำลังกายที่มีการลงน้ำหนัก เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ และการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน เช่น ยกดัมเบล จะช่วยเสริมสร้างและรักษามวลกระดูกให้แข็งแรง การดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว (ประมาณ 1.5-2 ลิตร) เป็นสิ่งสำคัญ เพราะภาวะขาดน้ำในวัยนี้ อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ เช่น เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย ความดันโลหิตต่ำ ท้องผูก ดังนั้นจึงควรจิบน้ำบ่อย ๆ ในระหว่างวัน หลีกเลี่ยงน้ำหวานและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จะเห็นได้ว่าอายุ 50 ปี เป็นจุดเปลี่ยนด้านสุขภาพ เริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและพบปัญหาจากโรคเรื้อรังมากขึ้น การให้ความสำคัญกับโภชนาการในวัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพระยะยาว เป็นการเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับการเสื่อมถอยของร่างกายเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยที่สูงขึ้นต่อไป

โภชนาการสำหรับวัย 60

เข้าใจการเปลี่ยนแปลง เพื่อสามารถดูแลตัวเองได้อย่างเหมาะสม

เมื่อเข้าวัย 60 ปี แม้ว่าหลายคนยังดูสดชื่น แข็งแรง แต่การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ จะเริ่มเสื่อมถอยลงเรื่อย ๆ เช่น สายตาเริ่มพร่ามัว การรับเสียงลดลง การรับกลิ่นและรสเปลี่ยนไป ฟันผุ ฟันหลุด ปากแห้ง ทำให้เคี้ยวและกลืนอาหารลำบาก การย่อยอาหารไม่ดีเหมือนเดิม รวมถึงความถดถอยในการทำงานของสมองและระบบประสาท และมีฮอร์โมนเพศลดลง ทำให้อาจขาดความกระตือรือร้น ประกอบกับอาจมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายของตน การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม และความผันผวนทางเศรษฐกิจ หรืออาจเกิดความเหงา เศร้า จากการสูญเสียคนใกล้ชิด จนอาจทำให้เบื่อหน่าย ไม่อยากอาหาร รับประทานแต่ละครั้งได้น้อยลง หรือในทางตรงกันข้ามอาจใช้อาหารเป็นสิ่งเยียวยาจิตใจ จนทำให้รับประทานมากเกินไป ดังนั้นเป้าหมายหลักในการดูแลด้านโภชนาการในคนวัยนี้ คือ ต้องให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน เหมาะสมกับวัย ซึ่งจะช่วยชะลอการเสื่อมของร่างกาย และช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดหรือความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือลดภาวะแทรกซ้อนทางโภชนาการของโรคที่เป็นอยู่ได้

•สารอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัย 60 ปี

เมื่อเข้าสู่วัย 60 ปี ความต้องพลังงานจะลดลงอย่างชัดเจน เพราะระบบเผาผลาญทำงานลดลง ประกอบกับไม่ค่อยมีกิจกรรมระหว่างวันมาก ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง น้ำตาลสูง และผลไม้ที่หวานจัด คนในวัยนี้จะมีความเสี่ยงที่จะมีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยมากขึ้น ซึ่งอาจส่งผลให้การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันลำบากมากขึ้น เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม กระดูกหัก และภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ จึงควรเสริมสร้างกล้ามเนื้อไว้ตั้งแต่ยังอายุน้อย ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และได้รับพลังงานเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย รักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เลือกรับประทานโปรตีนที่ย่อยง่าย เช่น ปลา ไข่ นมถั่วเหลือง เต้าหู้ และถั่วต่าง ๆ ให้ได้อย่างน้อยวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โดยแบ่งรับประทานโปรตีนในแต่ละมื้ออย่างสมดุล เพื่อการดูดซึมที่ดี และควรออกกำลังกายเป็นประจำ โดยเน้นออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ควรเน้นการบริโภคคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง เผือก มัน ลดขนมหวานและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง บริโภคผักผลไม้หลากสี ธัญพืช ถั่ว ให้เพียงพอ เพื่อให้ได้รับใยอาหาร ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ส่วนอาหารประเภทไขมัน ควรรับประทานแต่น้อย เพราะย่อยยาก โดยยังคงเลือกรับประทานไขมันจากพืชเป็นหลัก และหลีกเลี่ยงการรับประทานของมัน ของทอด

แคลเซียมและวิตามินดี ยังคงเป็นสารอาหารสำคัญ

ที่คนวัย 60 ปี มักจะขาด ซึ่งส่งผลต่อความแข็งแรงของกระดูก การดูดซึมแคลเซียมในวัยสูงอายุลดลง ทำให้เสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน และกระดูกหักง่าย จึงต้องได้รับแคลเซียมเพียงพอ โดยเน้นให้มาจากแหล่งอาหาร เช่น นมพร่องมันเนย โยเกิร์ต เต้าหู้ และผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า

ส่วนวิตามินดี สามารถได้จากการสัมผัสแสงแดด จากอาหารตามธรรมชาติ เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาตะเพียน และจากอาหารที่มีการเสริมวิตามินดี หากมีความเสี่ยงสูงต่อการขาดวิตามินดี ควรพบแพทย์เพื่อตรวจวัดระดับของวิตามินดีในเลือด แพทย์อาจพิจารณาเสริมวิตามินดีเมื่อพบการพร่องหรือขาดวิตามินดี



นอกจากนี้เมื่อเริ่มเข้าสู่อายุ 60 ปี ควรให้ความสำคัญกับวิตามินบี 12 และโฟเลต ซึ่งมีบทบาทต่อระบบประสาทและการสร้างเม็ดเลือดแดง การรับประทานอาหารได้น้อยลง โดยเฉพาะอาหารพวกเนื้อสัตว์ ทำให้ได้รับวิตามินบี 12 น้อย ประกอบกับการดูดซึมวิตามินบี 12 ที่ลดลง จึงอาจต้องได้รับเสริมโดยเฉพาะในกลุ่มที่รับประทานอาหารจากพืชเป็นหลัก

ส่วนการดื่มน้ำก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม เพราะในวัยสูงอายุ อาจรู้สึกกระหายน้ำน้อยลง ทำให้เสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำ ซึ่งอาจส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาทและสมอง และการทำงานของไต จึงต้องหมั่นสังเกตอาการขาดน้ำ เช่น ปากแห้ง ปัสสาวะน้อย ควรดื่มน้ำให้เพียงพอประมาณ 6-8 แก้วต่อวัน แต่หากมีโรคประจำตัวที่ต้องมีการจำกัดน้ำ ควรดื่มน้ำปริมาณตามที่แพทย์แนะนำในแต่ละวันอย่างเคร่งครัด

เคล็ดลับในการดูแลโภชนาการ ของผู้ที่เข้าสู่ช่วงการเป็นผู้สูงอายุ

นอกจากปริมาณและชนิดของสารอาหาร
ที่ควรต้องได้รับอย่างเหมาะสมตามวัยแล้ว
การดัดแปลงอาหารเพื่อให้ง่ายต่อการเคี้ยว การกลืน
และกระตุ้นความอยากอาหาร ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้สามารถได้รับอาหาร
ได้ตามความต้องการ ควรเตรียมอาหารที่อ่อนนุ่ม หั่นชิ้นเล็ก
หรือต้มเปื่อย รสไม่จัดมาก หากรับประทานอาหารในแต่ละมื้อได้น้อย
ควรมีการเสริมอาหารระหว่างมื้อ พยายามรับประทานอาหารตรงเวลา
ให้ครบทุกมื้อ และการได้รับประทานร่วมกับครอบครัว คนใกล้ชิด
หรือเพื่อนสนิท ก็จะทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น



การดูแลโภชนาการสำหรับวัย 60 ปี จึงไม่ใช่เพียงแค่รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ แต่ต้องพิจารณาโดยรวมให้ครอบคลุมถึงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ เพื่อให้สามารถปรับการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล การดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ จะช่วยให้บุคคลที่ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ มีสุขภาพดีและมีความสุข



“Fun Balance Dance” : เปลี่ยนการออกกำลังกายให้เป็นความสุขในวัยเกษียณ

คนทั่วไปมักเฝ้ารอวันเกษียณ พร้อมคาดหวังว่านั่นจะเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนทั้งกายและใจ หลังจากที่ได้ทุ่มเทแรงกายแรงใจในการทำงานมาอย่างยาวนาน สภาพร่างกายของ “คนวัยเกษียณ” นั้นมีความคล้ายคลึงกับ “คนวัยสูงอายุ” ในหลายด้าน เช่น การเสื่อมถอยของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย การเคลื่อนไหวที่ช้าลง และความเจ็บปวดจากกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ หากไม่ได้เตรียมความแข็งแรงของร่างกายให้เพียงพอก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ก็อาจทำให้เกิดข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมได้ในระยะยาว

ขณะเดียวกัน วิถีชีวิตของ “คนวัยเกษียณ” ก็มีจุดเปลี่ยนที่สำคัญและแตกต่างจากผู้สูงอายุทั่วไป นั่นคือ เมื่อเข้าสู่ “วัยเกษียณ” จะมีเวลาว่างเพิ่มขึ้นทันทีและมีอิสระใช้ชีวิตอยู่ที่บ้านมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้ผู้เกษียณบางคนมีกิจกรรมทางกายน้อยลง ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และความเจ็บป่วยอื่น ๆ ได้ง่าย หากเราไม่เตรียมความพร้อมให้ดี การเปลี่ยนผ่านและปรับตัวสู่วัยเกษียณอาจนำไปสู่ภาวะถดถอยทั้งทางกายและใจโดยไม่รู้ตัว

ดังนั้น การเกษียณไม่ควรถูกมองเพียงแค่เป็น “การหยุดทำงาน” แต่ควรถูกมองว่าเป็น “โอกาสทอง” ในการเริ่มต้นดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง โดยเฉพาะในเรื่องของ “การออกกำลังกาย” ซึ่งในวัยนี้จะสามารถจัดสรรเวลาให้กับการดูแลตนเองได้มากขึ้น อย่างไรก็ตาม หากเราจนถึงเกษียณแล้วค่อยเริ่มต้นออกกำลังกาย ก็อาจจะสายเกินไป เพราะร่างกายที่ไม่ได้ถูกฝึกฝนมาอย่างต่อเนื่องให้คุ้นเคย อาจอ่อนแอหรือมีโรคประจำตัว เช่น ข้อเข่าเสื่อม หรือปัญหาการทรงตัว ซึ่งอาจกลายเป็นอุปสรรคต่อการเริ่มต้นออกกำลังกายได้เมื่อถึงวัยสูงอายุ

ดังนั้น การออกกำลังกายตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยเกษียณจึงเป็นเรื่องจำเป็น ไม่ใช่แค่เพื่อป้องกันโรคภัย แต่เป็นการ “ลงทุนเพื่อสุขภาพในระยะยาว” เพื่อให้เราสามารถใช้ชีวิตในวัยเกษียณได้อย่างแข็งแรง มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามที่เรารับรอง สำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายควรครอบคลุมทั้ง 4 รูปแบบ ได้แก่ แบบเพิ่มแรงต้าน แบบเน้นการทรงตัว แบบแอโรบิก และแบบยืดเหยียด ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1 การออกกำลังกายในวัยสูงอายุ



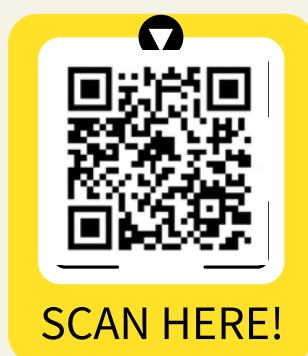
บทความนี้ขอแนะนำการออกกำลังกายแบบ “Fun Balance Dance” หรือ “รำเพลิน เดินปล้ม” กิจกรรมการออกกำลังกายที่ออกแบบมาให้สนุก เข้าถึงง่าย และทำได้ทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่วัยทำงานไปจนถึงผู้สูงอายุ โดยสามารถทำได้ทั้งแบบเดี่ยวที่บ้าน หรือเป็นกลุ่มกับเพื่อน ๆ ก็ยิ่งช่วยเพิ่มแรงจูงใจ จุดเริ่มต้นของ Fun Balance Dance มาจากแนวคิดในการออกกำลังกายเพื่อป้องกัน “การหกล้ม (Fall)” ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญในผู้สูงอายุที่อาจนำไปสู่การบาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิต

Fun Balance Dance เน้นการพัฒนาความสมดุลของร่างกาย (Balance) และเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strengthening) นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลจากการวิจัยพบว่า Fun Balance Dance ยังช่วยเพิ่มความทนทานของหัวใจและปอด รวมถึงการยืดเหยียดข้อต่อได้ดีขึ้นอีกด้วย จึงนับว่าเป็นกิจกรรมที่ให้ประโยชน์หลายด้านในเวลาเดียวกัน หรือที่เรียกว่า “การออกกำลังกายแบบหลายประโยชน์” (Multi - purpose exercise)

Fun Balance Dance ประกอบด้วยท่ารำทั้งหมด 6 ท่า (รูปที่ 2) พร้อมดนตรีประกอบเพื่อสร้างความสนุกสนานในการเคลื่อนไหว โดยสามารถสแกน QR Code เพื่อดูท่ารำและดนตรีประกอบได้



รูปที่ 2 ท่ารำ “Fun Balance Dance” 6 ท่า



QR code ท่ารำและดนตรีประกอบ
“Fun Balance Dance”



Fun Balance Dance จะได้ประโยชน์มากขึ้นด้วยการใช้อุปกรณ์เสริมน้ำหนักแบบฟรีเวทสวมใส่ที่ข้อเท้าทั้งสองข้าง น้ำหนักข้างละ 0.5 กิโลกรัม ซึ่งเป็นน้ำหนักแรงต้านที่พอดีสำหรับกล้ามเนื้อคนทั่วไป โดยสวมใส่ที่ข้อเท้าดังรูปที่ 3 โดยอุปกรณ์นี้สามารถหาซื้อได้ทั่วไปในร้านขายอุปกรณ์การออกกำลังกาย



รูปที่ 3 อุปกรณ์เสริม “Fun Balance Dance” สนับข้อเท้าเพิ่มน้ำหนักข้างละ 0.5 กิโลกรัม

การออกแบบ Fun Balance Dance เกิดจากการทำงานร่วมกันของผู้เชี่ยวชาญหลายสาขา ไม่ว่าจะเป็น ด้านการออกกำลังกาย ภาพบำบัด วิทยาศาสตร์การกีฬา การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ รวมถึงตัวแทนผู้สูงอายุในชุมชน โดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสุขภาพ ความปลอดภัย และความสนุกสนานไม่เป็นเรื่องน่าเบื่อ โดยใช้เวลาแต่ละครั้งจำนวน 24 นาที แบ่งเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงออกกำลังกายหลัก และช่วงผ่อนคลายและยืดเหยียด สอดคล้องกับหลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่กำลังจะเข้าสู่วัยเกษียณ และยังเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่กำลังมองหาการออกกำลังกายที่สามารถเริ่มต้นได้ง่ายจากตัวเราเอง

การออกกำลังกายที่เหมาะสม สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน คือ “กุญแจสำคัญ” ของการมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว ยิ่งในยุคที่ผู้คนมีอายุยืนยาวมากขึ้น สุขภาพที่ดีจึงไม่ใช่เพียงทางเลือก แต่เป็นเป้าหมายที่ควรเดินควบคู่ไปกับอายุที่เพิ่มขึ้น



อย่าปล่อยให้วัยเกษียณกลายเป็นช่วงเวลาที่ต้องนอนพักรักษาตัว แทนที่จะได้พักผ่อนท่องเที่ยวตามที่ตั้งใจไว้ ขอเชิญชวนทุกคน อย่ารอช้า มาเริ่มต้นขยับร่างกายตั้งแต่วันนี้ เพื่อให้เราได้ใช้ชีวิตในวัยเกษียณอย่างเต็มที่ แข็งแรง และมีความสุข...โดยไม่ต้อง “ลืม” ให้ใครดูแล



การออกกำลังกายก่อนวัยเกษียณ

การออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้อยู่ในวัยกลางคน อายุ 40 ปีขึ้นไป และมีหน้าที่การงานที่ต้องนั่งตลอดทั้งวัน ร่างกายในวัย 40 ถึง 60 ปี อยู่ในช่วงเริ่มเสื่อมถอยลงตามลำดับช้าๆ ตามธรรมชาติ เมื่อเริ่มท้อเป็นวัยที่มีภาระความรับผิดชอบที่สูงมากขึ้น มีความเครียดสะสม มีผลต่อการนอนหลับที่มีคุณภาพ ทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอ มีโอกาสเจ็บป่วยเรื้อรังด้วยโรคของผู้สูงอายุ เป็นอุปสรรคปัญหาในการใช้ชีวิตและการทำงาน และอาจทำให้ไม่สามารถทำงานได้จนถึงวันเกษียณตามที่ตั้งใจ

การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม จำเป็นต่อคนทุกเพศทุกวัย และโดยเฉพาะวัยกลางคนอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป การเริ่มต้นตั้งใจออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ยิ่งเร็ว ก็ยิ่งได้กำไร เป็นการเตรียมความพร้อมในการใช้ชีวิตที่เหลือหลังเกษียณอย่างมีคุณภาพ และเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

ผลดีของการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ของคนวัยทำงานก่อนเกษียณมีดังนี้



1. ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

ลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดไขมันสะสม เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



2. ลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิต

การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) สารแห่งความสุข ลดความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ทำให้มีสมาธิและนอนหลับดีขึ้น



3. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

ร่างกายที่แข็งแรงช่วยให้มีพลังงานในการทำงานมากขึ้น เพิ่มสมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ และการตัดสินใจที่ดีขึ้น ลดอาการเหนื่อยล้าในระหว่างวัน



4. ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม

การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม หรือการร่วมกิจกรรม เช่น ร้อง ปั่นจักรยาน ฟิตเนส ช่วยสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนใหม่ เป็นกิจกรรมผ่อนคลายหลังเลิกงาน ที่ช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิต



5. ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย

ลดการเสื่อมของระบบกล้ามเนื้อ และกระดูกในระยะยาว ช่วยชะลอกระบวนการแก่ตัว และรักษาความฟิตของร่างกาย

EXERCISE



การออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่วัยทำงาน ช่วงอายุ 40-60 ปี ควรเน้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่รุนแรง โดยเฉพาะการแข่งขันที่มีการปะทะกันของคู่ต่อสู้ที่อาจนำไปสู่การบาดเจ็บเรื้อรัง และในผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือมีอาการปวดข้อต่อกล้ามเนื้อเรื้อรัง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่เริ่มใหม่ หรืออาจจำเป็นต้องเริ่มออกกำลังกายภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญก่อนจนแน่ใจว่าจะสามารถออกกำลังกายได้ด้วยตนเองเพื่อป้องกันอาการแทรกซ้อนต่างๆ ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมในวัยทำงานสามารถแบ่งได้ดังนี้



การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการใช้กล้ามเนื้อหัวใจต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ทำให้หัวใจและปอดทำงานมากขึ้น เพื่อเพิ่มสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เป็นต้น โดยทำให้เพิ่มความทนทานของหัวใจและปอด ช่วยควบคุม น้ำหนัก ลดความเครียด และเพิ่มพลังงานและความสดชื่นในชีวิตประจำวัน โดยแนะนำให้ทำอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ (ระดับปานกลาง) แบ่งเป็นวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์



การออกกำลังกายเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strengthening Exercise) การออกกำลังกายที่เน้นการเพิ่มแรงต้านของกล้ามเนื้อ เพื่อเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ เพิ่มความแข็งแรงของกระดูกและลดการสูญเสียมวลกระดูก เช่น ยกเวทหรือดัมเบล วิดพื้น / ชิกอัพ / สควอช ใช้น้ำหนักตัวออกกำลังกาย การออกกำลังกายด้วยน้ำหนักตัว (Bodyweight exercise) ทำให้เพิ่มความแข็งแรงและมวลกล้ามเนื้อ ลดการสูญเสียมวลกระดูกตามวัย ป้องกันอาการบาดเจ็บจากกล้ามเนื้ออ่อนแรง เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานในชีวิตประจำวัน โดยควรทำอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เน้นกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เช่น แขน หลัง ขา และแกนกลางลำตัว



การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นและการทรงตัว (Flexibility & Balance Exercise) เน้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและพัฒนากล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย และลดความเสี่ยงในการหกล้มหรือบาดเจ็บ เช่น โยคะ (Yoga) พิลาทิส (Pilates) ไทชิ (Tai Chi) ทำยืดเหยียด (Stretching) การฝึกทรงตัวด้วยขาข้างเดียวหรือบนลูกบอลออกกำลังกาย ทำให้ลดอาการปวดเมื่อยจากการนั่งทำงานนานๆ ปรับสมดุลร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อ ช่วยผ่อนคลายและลดความเครียด แนะนำให้ควรทำทุกวัน หรืออย่างน้อย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ ยืดกล้ามเนื้อค้างไว้ประมาณ 15-30 วินาที/ท่า

ชนิดการออกกำลังกาย	ความถี่แนะนำ	ชนิด	ประโยชน์
แอโรบิก	3-5 วัน/สัปดาห์	เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ	หัวใจปอดแข็งแรง ควบคุมน้ำหนัก
เสริมกล้ามเนื้อ	2 วัน/สัปดาห์	ยกเวท วิดพื้น	ป้องกันมวลกล้ามเนื้อฝ่อ เสริมกำลังกล้ามเนื้อ
ยืดเหยียด/ทรงตัว	3 วัน/สัปดาห์	โยคะ พิลาทิส	เพิ่มความคล่องตัว ป้องกันล้ม





คำแนะนำการออกกำลังกายตามช่วงอายุที่มากขึ้น แบ่งเป็น

สำหรับช่วงอายุ 30-40 ปี

- **ลักษณะทางกายภาพตามวัย:** ร่างกายยังแข็งแรง สมรรถภาพร่างกายดี แต่เริ่มมีภาวะความเครียดจากการทำงานหรือชีวิตครอบครัว และการเผาผลาญเริ่มช้าลง
- **เป้าหมายการออกกำลังกาย:** รักษาสุขภาพและป้องกันโรค สร้างวินัยการแบ่งเวลาเพื่อออกกำลังกาย

แนะนำการออกกำลังกายดังนี้

- **แอโรบิก:** อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก
- **เวทเทรนนิ่ง:** อย่างน้อย 2 ครั้ง/สัปดาห์ เน้นการสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรง เช่น ยกดัมเบล วิดพื้น สควอช
- **ยืดเหยียด:** ก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บและลดอาการตึงกล้ามเนื้อ
- **กิจกรรมลดความเครียด:** เช่น โยคะ หรือการเดินเล่นกลางแจ้ง



สำหรับช่วงอายุ 40-50 ปี

- **ลักษณะทางกายภาพตามวัย:** เริ่มมีการเสื่อมของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ความยืดหยุ่นลดลง และมีความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน เริ่มเพิ่มขึ้น
- **เป้าหมายการออกกำลังกาย:** ชะลอการเสื่อมของร่างกายตามวัย เสริมความยืดหยุ่น และเสริมมวลกล้ามเนื้อ

แนะนำการออกกำลังกายดังนี้

- **แอโรบิกระดับปานกลาง:** เดินเร็ว ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน อย่างน้อย 30 นาที/วัน 5 วัน/สัปดาห์
- **เวทเทรนนิ่งเบา-ปานกลาง:** เพื่อรักษากล้ามเนื้อ เช่น ยกน้ำหนักเล็ก ๆ หรือใช้ยางยืด
- **ฝึกการทรงตัว:** เช่น ท่ายืนขาเดียว โยคะ หรือไทชิ เพื่อป้องกันการล้ม
- **ยืดเหยียด หรือ พิลาทิส:** อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ ช่วยลดอาการตึงจากการนั่งทำงานนาน



สำหรับช่วงอายุ 50-60 ปี

- **ลักษณะทางกายภาพตามวัย:** มีการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อและมวลกระดูกเกิดขึ้นอย่างชัดเจน ระบบประสาทและการทรงตัวเริ่มเสื่อม มีอาการเหนื่อยง่ายและข้อจำกัดทางกายภาพเริ่มมากขึ้น
- **เป้าหมายการออกกำลังกาย:** รักษาความแข็งแรง ลดการเสื่อม ป้องกันการหกล้ม และคงคุณภาพชีวิต

แนะนำการออกกำลังกายดังนี้

- **เวทเทรนนิ่งแบบปลอดภัย:** เช่น ยกเวทเบาๆ นั่งยกขา ยกแขน หรือใช้ยางยืด เน้นความสม่ำเสมอมากกว่าความหนัก
- **ฝึกทรงตัวและยืดเหยียด:** เป็นประจำเพื่อป้องกันการหกล้ม และลดการยึดติดของกล้ามเนื้อ
- **ออกกำลังกายที่ไม่กระทบ:** เช่น โยคะ พิลาทิสในรูปแบบผู้สูงวัย หรือวารีบำบัด (ในน้ำ)



ช่วงอายุ	จุดเน้น	ประเภทแนะนำ	คำแนะนำเพิ่มเติม
30-40 ปี	สร้างพื้นฐาน ป้องกันโรค	แอโรบิก, เวทเทรนนิ่ง, ยืดเหยียด	เพิ่มความหนักได้ตามสมรรถภาพ
40-50 ปี	ชะลอความเสื่อม, เพิ่มความยืดหยุ่น และเสริมมวลกล้ามเนื้อ	แอโรบิกและเวทเทรนนิ่งระดับปานกลาง และยืดเหยียดทรงตัว	ชะลอและป้องกันการเสื่อม
50-60 ปี	รักษาคุณภาพชีวิต, ป้องกันล้ม	แอโรบิก เวทเทรนนิ่ง ยืดเหยียดทรงตัวระดับเบา	เบาๆ แต่เน้นความสม่ำเสมอ และตรวจสอบสุขภาพ พบแพทย์เป็นประจำ

บทสรุป

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับผู้อยู่ในช่วงวัยทำงาน แต่ควรเลือกชนิดการออกกำลังกาย ความหนัก ความถี่ ที่เหมาะสมในแต่ละช่วงอายุ ตามสภาพร่างกายและข้อจำกัด และโรคประจำตัวของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายที่ได้ผลดีต้องทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอซึ่งเป็นการฝึกความมีวินัยและการรู้จักแบ่งเวลาในการดูแลสุขภาพร่างกายตนเอง ถ้าสามารถเริ่มการออกกำลังกายได้เร็วก็จะมีต้นทุนของความแข็งแรงมาก เป็นผู้มีโรคน้อย มีเวลาในการทำงานได้ยาวนานขึ้นและสามารถใช้ชีวิตอิสระหลังเกษียณอายุงานได้อย่างที่ต้องการ

**“ ออกกำลังกายสม่ำเสมอตั้งแต่วันนี้
เพื่อชีวิตที่ดีจนเกษียณ ”**

07

ข้อมูลที่คุณควรรู้

เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการเตรียมพร้อมก่อนเกษียณ
คู่มือนี้ได้รวบรวมข้อมูลเสริมที่มีประโยชน์จากแหล่งต่างๆ
รวมถึงช่องทางการติดต่อหน่วยงานสำคัญที่สามารถให้ความช่วยเหลือ
ให้คำแนะนำ หรือสนับสนุนกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุในมิติต่างๆ

แหล่งข้อมูล

🎯 **แนะนำเว็บไซต์/แหล่งเรียนรู้ที่อัปเดตข้อมูลด้านสุขภาพ การเงิน
และการเตรียมตัวเกษียณ เช่น**

- กรมอนามัย – www.anamai.moph.go.th
- กรมบัญชีกลาง – www.cgd.go.th
- สำนักงานประกันสังคม – www.sso.go.th
- ธนาคารแห่งประเทศไทย – www.bot.or.th
- ThaiHealth สสส. – www.thaihealth.or.th



🎯 **รายชื่อหน่วยงานสนับสนุนและติดต่อสำคัญ**

- สายด่วนผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ โทร. 1300
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) โทร. 1330
- สภาองค์กรของผู้บริโภค ให้คำปรึกษาด้านสิทธิสุขภาพ โทร. 1200
- สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (DEPA) สนับสนุนเทคโนโลยีช่วยเหลือผู้สูงอายุ โทร. 02-026-2333



ข้อมูลของสภาวิชาชีพไทย

ข้อมูลติดต่อโรงพยาบาล สถานีวิชาชีพ หรือ หน่วยงานของสภาวิชาชีพไทย

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภาวิชาชีพไทย

- โทร. 02-256-4000

- เว็บไซต์ : <https://kcmh.chulalongkornhospital.go.th>

โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา สภาวิชาชีพไทย

- โทร. 038-320200

- เว็บไซต์ : <https://somdej.or.th>

สถานีวิชาชีพต่าง ๆ ของสำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์

- โทร. 02-251-7853-6

- เว็บไซต์ : <https://rtrc.redcross.or.th>

ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูสภาวิชาชีพไทย

- โทร. 02 -703 8912

- เว็บไซต์ : <https://rehab.redcross.or.th>

ศูนย์ส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุ สภาวิชาชีพไทย

- โทร. 038-109423

- เว็บไซต์ : <https://www.somdej-elderly.or.th>

สำนักงานยุทธศาสตร์และอาสาสมัครวิชาชีพ

- โทร. 02 252 5002

- ให้การสนับสนุนอาสาสมัครและการฝึกอบรมจิตอาสาผู้สูงอายุ



แอปพลิเคชันต่างๆ ของสภาาชาดไทย

• แอปพลิเคชันพันภัย

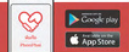
เป็น แอปพลิเคชัน เพื่อการแจ้งภัย และร้องขอความช่วยเหลือจากประชาชนที่ได้รับความเดือดร้อน
จากสาธารณภัย รวมถึงเป็นเครื่องมือสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านการจัดการภัยพิบัติ
ในการประสานความช่วยเหลือและจัดสรรทรัพยากร ได้อย่างสะดวก รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ



สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภาาชาดไทย
ถนนพระรามที่ 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
โทร 0 2251 7853-6 และ 0 2251 7614-5 โทรสาร 0 2252 7976
เว็บไซต์ www.trc.in.th
อีเมล relief@redcross.or.th



App พันภัย แจ้งข่าวไว ช่วยได้เร็ว



• แอปพลิเคชันอาสาชาด

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับเรา
ในการส่งต่อความช่วยเหลือ
และสร้างประโยชน์ให้กับสังคมในนาม
แอปพลิเคชัน “อาสาสมัครกาชาด”
รวมทุกกิจกรรมคนหัวใจอาสา
สามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรม
และการอบรมหลักสูตรต่าง ๆ
ได้ทุกที่ ทุกเวลา



มาเป็นอาสาสมัครกาชาดกัน

ดาวน์โหลดเลย! เพื่อสิทธิประโยชน์ของอาสาสมัคร

+1 ระบบอาสาสมัคร
สภาาชาดไทย



The Thai Red Cross Society
1664
สงวนการพัฒนาระบบ โทร. 0 2251 0582 ต่อ 109, 110

ลงทะเบียน
ใช้งานยังไง?

1. กดดาวน์โหลด
อาสาสมัครกาชาด
2. กรอกเลข
บัตรประชาชน
(ถ่ายใบเอกสารแนบไปรษณีย์)
3. กรอกข้อมูลให้ครบ
และยืนยันตัวตน
ผ่าน OTP

- ✓ เช็กกิจกรรม การอบรมหลักสูตรต่าง ๆ ได้ทุกที่ทุกเวลา
- ✓ เลือกเข้าร่วมกิจกรรม การอบรมหลักสูตรต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง
- ✓ เก็บสะสมเวลาทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ให้กับสังคมได้
- ✓ ได้สิทธิ์ขอรับสิ่งต่าง ๆ และมีโอกาสได้รับรางวัลพิเศษอีกด้วย
จากสภาาชาดไทย



สำนักงานยุวกาชาดและอาสาสมัครกาชาด สภาาชาดไทย
อาคารเฉลิม บูรณะนันทน์ ชั้น 2 ถนนอังรีดูนังต์ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
โทร 0 2252 5002, 0 2252 5003 โทรสาร 0 2252 5004



แอปพลิเคชันต่างๆ ของสภากาชาดไทย

• แอปพลิเคชัน Chula Care

เข้าถึงข้อมูลและบริการต่าง ๆ ภายในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย ได้อย่างครบครัน

- รู้ทุกขั้นตอน ใช้ชีวิตในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
- จุฬาแคร์ แอปพลิเคชัน เป็น แอปพลิเคชันบริการทางการแพทย์
ของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย รองรับบริการให้บริการ
กลุ่มผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย และบุคลากรในโรงพยาบาล
ผ่านช่องทางออนไลน์



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
ถนนพระรามที่ 4 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน
กรุงเทพมหานคร 10330
โทร 0 2256 4000



• แอปพลิเคชันเรียนรู้กับภาษา

เป็นระบบการเรียนรู้แบบออนไลน์ที่เอื้อให้อาสาสมัครสภากาชาดไทยและประชาชนที่มีความต้องการ
พัฒนาความรู้ด้วยตนเอง ตอบสนองแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life long Learning) เพื่อสอดคล้องกับ
การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในยุคดิจิทัล

ตัวอย่างหลักสูตร เช่น หลักสูตรการปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐาน หลักสูตรการดูแลผู้สูงอายุ
หลักสูตรพื้นฐานยูวกาชาด



Application



Website Wisimo

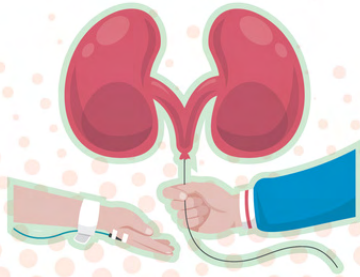


ศูนย์ฝึกอบรมพยาบาลและสุขภาพอนามัย
อาคารเฉลิม บูรณะนันทน์ ชั้น 2 ถนนอังรีดูนังต์ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
โทร 0 2256 4041-2 กด 2 โทรสาร 0 2253 4802
เว็บไซต์ www.training.redcross.or.th อีเมล training@redcross.or.th

ช่องทางการร่วมบริจาค

• แอปพลิเคชันบริจาคดวงตาและอวัยวะ

บริจาคอวัยวะ
สร้างกุศลผู้ให้ สร้างชีวิตใหม่ผู้รับ
การบริจาคอวัยวะ คือ การให้อวัยวะโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน
เสมือนกับการต่อลมหายใจให้กับเพื่อนมนุษย์



ศูนย์รับบริจาคอวัยวะสภากาชาดไทย
อาคารเทิดพระเกียรติสมเด็จพระญาณสังวรฯ (เจริญ สุวฑฺฒโน) ชั้น 5
ถนนอังรีดูนังต์ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
โทร. 1666 หรือ 0 2256 4045-6 โทรสาร 0 2255 7968
เว็บไซต์ www.organdonate.in.th
อีเมล : odc-trcs@redcross.or.th

1 ผู้ให้ ช่วยได้ 8 ชีวิต



แสดงความจำนงบริจาคอวัยวะออนไลน์ได้ที่
Application บริจาคดวงตา-อวัยวะ (เพียงคลิกเดียว
ท่านสามารถแสดงความจำนงบริจาคได้ทั้งอวัยวะและดวงตา)



• แอปพลิเคชันบริจาคเงิน

Share



Donation
HUB "รับ" เพื่อ "ให้"
สำนักงานบริหารได้ สภากาชาดไทย

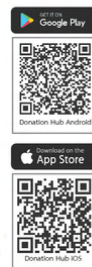


www.donationhub.or.th

รูปแบบการบริจาคเงินออนไลน์
เพื่อสภากาชาดไทย



Donation HUB
The Thai Red Cross Society
Designed for iPhone
Free



Mobile Application

สำนักงานบริหารได้ สภากาชาดไทย Donation HUB "รับ" เพื่อ "ให้"
ตึกอำนวยการ เลขที่ 1873 ถนนพระรามที่ 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
เว็บไซต์ www.donationhub.or.th

Donation
HUB "รับ" เพื่อ "ให้"
สำนักงานบริหารได้ สภากาชาดไทย

สำนักงานบริหารได้ สภากาชาดไทย โทรฟรี 0 2256 4440-3, 0 2255 9911 และ 0 2251 1218
www.redcrossfundraising.org @redcrossfundraising redcrossfundraising PR_FundRaising

เอกสารอ้างอิง

- Asebedo, S. D., & Seay, M. C. (2014, November). Positive psychological attributes and retirement satisfaction. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 25(2), 161–173.
- Dhingra, A., & Khan, W. (2023). The PERMA Model of Wellbeing: A comprehensive framework for enhancing reminiscence in the elderly. In *Global Perspectives on Health Assessments for an Aging Population* (pp. 71–81). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-7630-7.ch005>
- Lahdenperä, M., Virtanen, M., Myllyntausta, S., Pentti, J., Vahtera, J., & Stenholm, S. (2022). Psychological Distress During the Retirement Transition and the Role of Psychosocial Working Conditions and Social Living Environment. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 77(1), 135–148. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab054>
- Shin, O., Park, S., Kim, B., & Wu, C. F. (2024). Retirement Transition Sequences and Well-Being Among Older Workers Focusing on Gender Differences. *Journal of Gerontological Social Work*, 68(4), 415–445. <https://doi.org/10.1080/01634372.2024.2413880>
- Teenpath.net. (2024, June 22). คู่มือจัดกิจกรรมสุขเป็น [Activity guide]. Teenpath.net. Retrieved July 24, 2025, from <https://teenpath.net/contents/1856>
- Angulo, J., El Assar, M., Álvarez-Bustos, A., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Physical activity and exercise: Strategies to manage frailty. *Redox Biology*, 35, 101513. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101513>
- Hoeve, N. E., Ekblom, M., Galanti, M. R., et al. (2020). Unfavourable sedentary and physical activity behaviour before and after retirement: A population-based cohort study. *BMJ Open*, 10, e037659. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-037659>
- Numporn Insin. (2024, March 13). Fun Balance Dance [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=6hQofXUtlQg>
- มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม, โรงเรียนอายุรเวศราชรัง สภากาชาดไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์สงเคราะห์ ฉบับอนุรักษ์) เล่มที่ ๑ ฉบับชำระ พ.ศ.๒๕๕๐. กรุงเทพฯ: ศุภนิขการพิมพ์; พ.ศ. 2550.
- บัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร พ.ศ.2566 ตามประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร
- ชฎาพร คงเพชร. (2562). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาล*, 68(4), 64–71.
- นำพร อินสิน, จรินทร์ทิพย์ ชมชายพล, และกาญจนา วงษ์สวัสดิ์. (2567). การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมท่าทางพร้อมอุปกรณ์เสริมการรำมวยโบราณประยุกต์เพื่อลดโอกาสเสี่ยงการหกล้มและการบาดเจ็บในผู้สูงอายุ จังหวัดสกลนคร. มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

Thank You

- ผู้บริหารสภาอากาศไทย
- ผู้บริหารและที่ปรึกษา โครงการ Next Generation Leadership Program
- สำนักงานภายในสภาอากาศไทย
- แพทย์และบุคลากรสภาอากาศไทย ในการสนับสนุนข้อมูล
- แพทย์และผู้เชี่ยวชาญ ด้านผู้สูงอายุในการเขียนบทความพิเศษ
- หน่วยงาน องค์กร ผู้สนับสนุนข้อมูล

คณะผู้จัดทำ

โครงการ Next Generation Leadership Program กลุ่มที่ 2



Thai Red Cross Society



thairedcross



www.redcross.or.th



1664