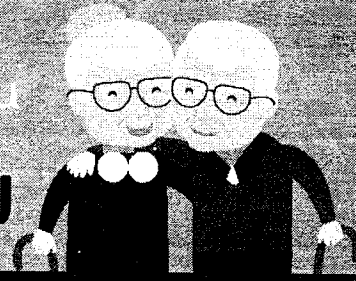
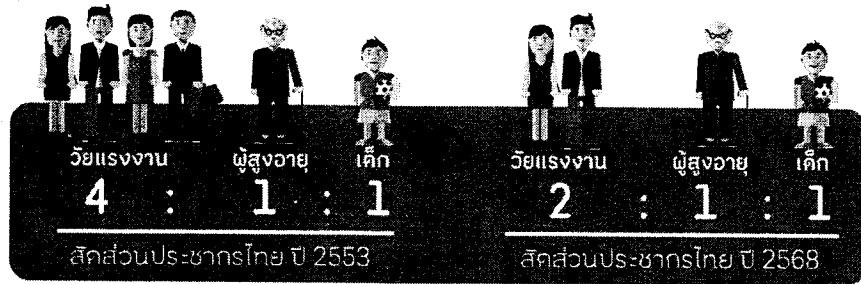


# เตรียมตัว ให้พร้อมเป็น ผู้สูงอายุคุณภาพ

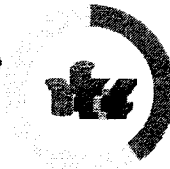


อีกไม่เกิน 6 ปี ลูกหลานวัยแรงงานจะต้อง  
รับภาระดูแล ผู้สูงอายุและเด็ก เพิ่มมากขึ้น



16.5% โรคเบาหวาน | โรคความดันเลือดสูง 33.6%  
ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพ

ผู้สูงอายุ เพียง 40%  
มีรายได้เพียงพอ  
หลังเกษียณ



ที่มา : รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2560

## หลักเตรียมตัวดี 4 ประการ

**1 มีสุขภาพดี**

- กาย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ
- จิต ไม่มีอาการวิตกกังวล
- สังคม คุยกับคนรอบข้าง
- ปัญญา รู้ว่าควรหรือไม่ควร

**2 มีการทำงานดี**

- เพื่อตนเอง มีรายได้
- เพื่อสังคม ช่วยเหลือสังคม
- เพื่อผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูล
- เพื่อสิ่งแวดล้อม ดูแลรักษา

**3 มีความมั่นคงดี**

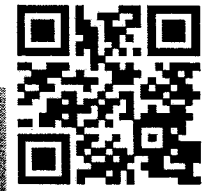
- ทางการเงิน มีจากการทำงานเพื่อตนเอง และมีรายได้สะสม
- ทางครอบครัว มีความรู้ สอนลูกหลานในสิ่งที่ดีงาม

**4 มีสิ่งแวดล้อมที่ดี**

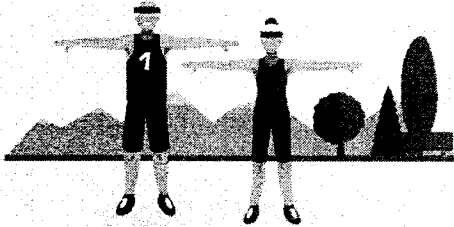
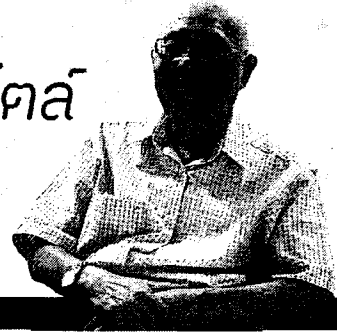
- ที่พักอาศัย ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต ในการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ



ดาวน์โหลดคู่มือการดูแลผู้สูงวัย



# เคล็ดลับ คุณแลสุขภาพสไตล์ นพ.บรรลุ ศิริพานิช



## คุณร่างกายให้แข็งแรง

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รุ่งหรือเดินเร็ว

วันละประมาณ 40-50 นาที

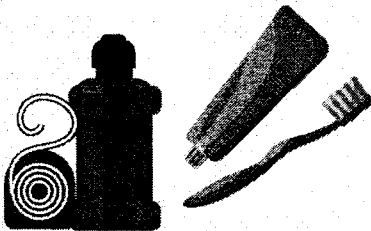
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หมุนคอ หมุนแขน 30 นาที

## คุณการรับประทานอาหาร

เลือกรับประทานผักผลไม้เป็นหลัก

เน้นอาหารมื้อเช้ากับกลางวัน

มือเย็นควรกินผักผลไม้



## คุณสุขภาพฟันให้แข็งแรง

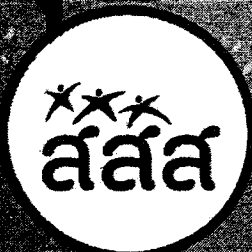
แปรงฟันเช้าและก่อนนอน

อย่างสม่ำเสมอ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคีเครือข่าย  
พยายามสร้างความตระหนักถึงสถานการณ์สังคมสูงอายุของประเทศไทย หนึ่งในนั้น  
คือ การอยากให้ทุกคนมีสุขภาพดี ใน 4 มิติ ทั้ง กาย ใจ ปัญญา และสังคม

“ ถ้าเตรียมตัวดี ย่อมชนะทุกสิ่ง ”

Well Prepare Win the War



ดาวน์โหลดคู่มือการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

