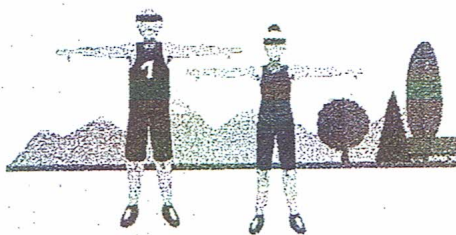
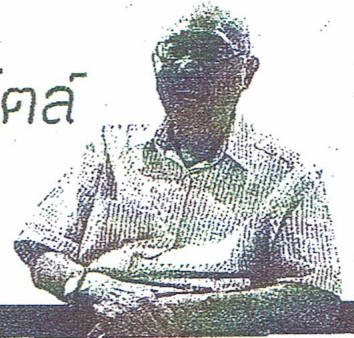


เคล็ดลับ ดูแลสุขภาพสไตล์ นพ.บรรลุ ศิริพานิช



ดูแลร่างกายให้แข็งแรง

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รุ่งหรือเดินเร็ว

วันละประมาณ 40-50 นาที

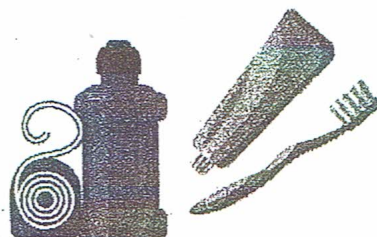
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หมุนคอ หมุนแขน 30 นาที

ดูแลการรับประทานอาหาร

เลือกรับประทานผักผลไม้เป็นหลัก

เน้นอาหารมื้อเช้ากับกลางวัน

มื้อเย็นควรกินผักผลไม้



ดูแลสุขภาพฟันให้แข็งแรง

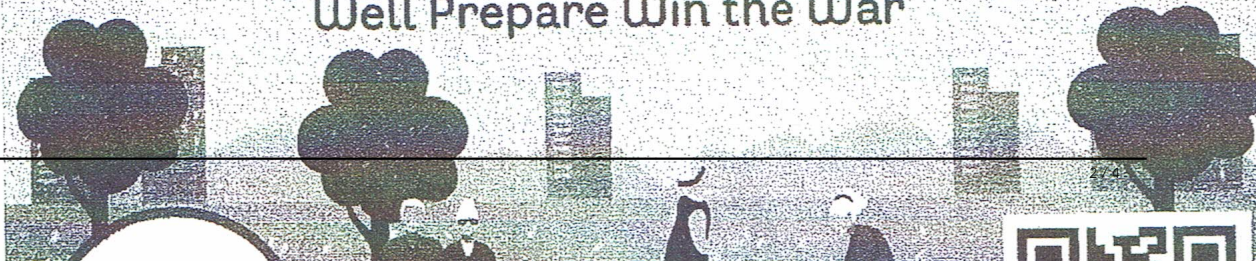
แปรงฟันเช้าและก่อนนอน

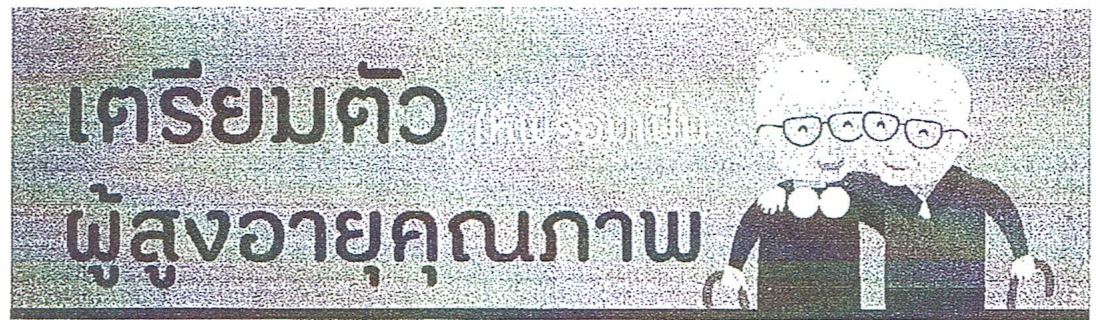
อย่างสม่ำเสมอ

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

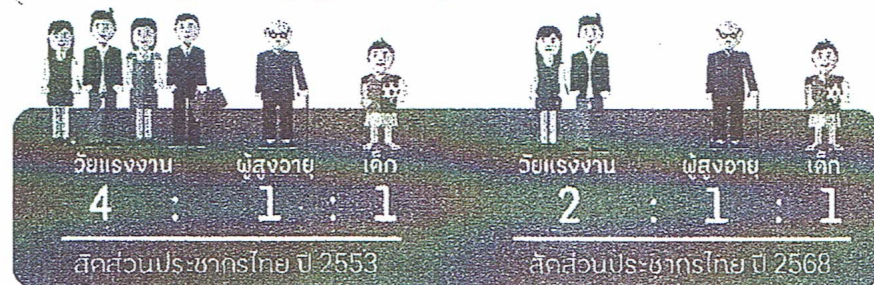
“ถ้าเตรียมตัวดี ย่อมชนะทุกสิ่ง”

Well Prepare Win the War





อีกไม่เกิน 6 ปี ลูกหลานวัยแรงงานจะต้อง
รับภาระดูแล ผู้สูงอายุและเด็ก เพิ่มขึ้น



16.5% โรคเบาหวาน | โรคความดันโลหิตสูง 33.6%
ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพ

ผู้สูงอายุ เกือบ 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

ประชาสัมพันธ์ เตรียมตัว ผู้สูงอายุคุณภาพ

เขียนโดย สำนักงานปลัด

วันพุธที่ 02 กันยายน 2020 เวลา 10:22 น.
