



11 อ.

ให้สูงวัยแบบ Strong!!

1.



อาหาร อายุวัย 50 ปี ลดปริมาณอาหาร กินให้ครบ 5 หมู่ กินผักผลไม้วันละ 5 จานเล็ก

2.



อากาศ อยู่ในสิ่งแวดล้อมดี อากาศบริสุทธิ์ อารมณ์แจ่มใส สุขภาพดี อายุยืนยาว

3.



ออกกำลังกาย สม่สม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

4.



อนามัย สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย จิตใจ พบระยะเริ่มต้นการรักษาได้ผลดี

5.



แสงอาทิตย์ รับแดดยามเช้าอย่างน้อยวันละ 30 นาที ช่วยป้องกันชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุน

6.



อารมณ์ ควบคุมอารมณ์ การทำสมาธิ ช่วยให้ผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น

7.



อดิเรก หางานอดิเรกทำ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

8.



อบอุ่น โอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่ครอบครัว และคนอื่น เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

9.



อุจจาระ / ปัสสาวะ ป้องกันท้องผูก คือ กินผักผลไม้ ดื่มน้ำให้มากๆ

10.



อุบัติเหตุ ระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ สายตาวายใส่แว่นสายตา หูได้ยิน ไม่ขัดต้องไปตรวจ

11.



อนาคต เตรียมเงิน ที่อยู่อาศัยเป็นหลักประกัน ในการใช้ชีวิตเมื่อสูงอายุ




ข้อมูลจากหนังสือคู่มือสูงวัยอย่างสมารถ ของ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ