



คลังสื่อความรู้



FDA Center



Facebook



@fdathai

ช่องทางการติดต่อ



0 2590 7124-5



sendtofda@gmail.com



สมุดพกผู้สูงอายุวัยเก๋า

รู้เท่าทันผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ลดเสี่ยง **ห่างไกล** โรค NCDs



พร้อม

แว่นขยาย
ส่องเลข อย.
ภายในเล่ม

สมุดพกผู้สูงอายุวัยเก๋า รู้เท่าทันผลิตภัณฑ์สุขภาพ ลดเสี่ยง **ห่างไกล** โรค NCDs

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุรโชค ต่างวิวัฒน์ เลขานุการคณะกรรมการอาหารและยา
เภสัชกรหญิงวารีรัตน์ เลิศนที ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ผู้เขียน

นางสาวจุไรรัตน์ ฌนอมกิจ นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการพิเศษ
นางสาวธิดารัตน์ อภิญญา นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการ

จัดทำโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
 กลุ่มพัฒนาเครือข่ายและวิชาการ

ครั้งที่พิมพ์ พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม 2568

จำนวน 5,000 เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท เกรทเทส จำกัด





สมุดพกผู้สูงอายุวัยเก๋า รู้เท่าทันผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ลดเสี่ยง **ห่างไกล** โรค NCDs

ชื่อ.....

ที่อยู่.....

.....

.....

อสม. หมอคนที่ 1 ผู้ดูแล

รพ. สต. ผู้ดูแล

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

ปี พ.ศ. 2568





ผู้สูงอายุวัยเก๋า

คิดได้ใช้เป็น...



ผู้สูงอายุ

วัยเก่า แข็งแรง ยังยิ้มได้

สวัสดิ์ค่ะ ผู้สูงอายุวัยเก่าทุกท่าน !

สุขภาพดีไม่มีวันหมดอายุ รอยยิ้มก็เช่นกัน! ไม่ว่าตัวเลขอายุจะเพิ่มขึ้นเท่าไร แต่สิ่งสำคัญ คือ หัวใจที่แข็งแรงและจิตใจที่สดใสอยู่เสมอ เพราะ “วัย” เป็นเพียงตัวเลข แต่พลังชีวิตของเราอยู่ที่การดูแลตัวเอง”

ทุกวันนี้ โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว แต่สิ่งที่ไม่เคยเปลี่ยนคือ ความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี ด้วยการกินดี อยู่ดี และจิตใจดี ยังคงเป็นเคล็ดลับสำคัญที่ช่วยให้ทุกคนยังคงมีพลังและมีความสุขในทุกวัน **ผลิตภัณฑ์สุขภาพ** เป็นหนึ่งในสิ่งที่ทุกท่านต้องใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นหากเลือกซื้อ เลือกใช้อย่างเหมาะสม ก็จะส่งผลดีต่อทุกท่านนะคะ

คู่มือฉบับนี้ เรามีสารแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ เทคนิคดูแลร่างกาย และเคล็ดลับง่าย ๆ และบันทึกสุขภาพ ที่จะช่วยให้คุณ **แข็งแรง ทั้งกาย ใจเบิกบาน** และยังคงยิ้มได้อย่างมั่นใจ ไม่ว่าคุณจะมีอายุในวัยไหนก็ตามขอให้ทุกวันของคุณเต็มไปด้วยพลังบวก และอย่าลืมว่าความสุขเริ่มต้นที่ตัวเราเองค่ะ

**ด้วยความปรารถนาดี
จาก อย. ค่ะ**



สิทธิและสวัสดิการ ผู้สูงอายุ



1 ด้านการแพทย์และสาธารณสุข



5 ด้านการอำนวยความสะดวก และความปลอดภัยในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ บริการสาธารณะอื่น ๆ



2 ด้านการศึกษา การศาสนา และข้อมูล ข่าวสาร



6 ด้านการลดหย่อน ค่าโดยสารและอำนวยความสะดวก ในการเดินทาง



3 ด้านการประกอบอาชีพ ฝึกอาชีพ ที่เหมาะสม



7 ด้านการยกเว้น ค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ



4 ด้านการพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรม ทางสังคม การรวมกลุ่ม ในลักษณะ เครือข่าย/ชุมชน



8 ด้านการช่วยเหลือผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับอันตรายจากการ ถูกทารุณกรรมหรือ ถูกแสวงหา ผลประโยชน์ โดยมิชอบ ด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง



- 9 การให้คำแนะนำ ปรึกษา
ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้อง
ในทางคดี และในทาง
การแก้ไข
ปัญหาครอบครัว



- 13 การจัดการสถานที่ท่องเที่ยว
การจัดกิจกรรมกีฬาและ
นันทนาการตามที่คณะกรรมการ
ผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด



- 10 ด้านการช่วยเหลือด้านที่พักอาศัย
อาหารและเครื่องนุ่งห่ม
ให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง



- 14 การจัดการเพื่ออำนวยความสะดวก
ด้านพิพิธภัณฑ์โบราณสถาน
หอจดหมายเหตุแห่งชาติ
และการจัดกิจกรรมด้านศาสนา
ศิลปะ วัฒนธรรมตามที่ได้
ประกาศกำหนดไว้



- 11 ด้านการช่วยเหลือ
เงินเบี้ยยังชีพ



- 15 ด้านการลดหย่อนภาษีเงินได้
และการลดหย่อนภาษีให้แก่
ผู้บริจาคทรัพย์สิน เงิน
ให้แก่กองทุน
ผู้สูงอายุ



- 12 การสงเคราะห์
ในการจัดการศพ
ตามประเพณี



- 16 ด้านกองทุนผู้สูงอายุ



11. สูงวัยอย่าง ส ต ร อ ง !

สร้างเสริมสุขภาพกายใจดีในวัยสูงอายุ

อาหาร



อายุวัย 50 ลดปริมาณอาหาร
กินให้ครบ 5 หมู่
กินผักผลไม้วันละ 5 จานเล็ก

อากาศ



อยู่ในสิ่งแวดล้อมดี
อากาศบริสุทธิ์ อารมณ์แจ่มใส
สุขภาพดี อายุยืนยาว

ออกกำลังกาย



สม่ำเสมอทุกวันหรือ
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
ครั้งละ 30 นาที

อนามัย



สังเกตอาการผิดปกติ
ของร่างกาย จิตใจ
พบระยะเริ่มต้นการร้กษาได้ผลดี

แสงอาทิตย์



รับแดดยามเช้าอย่างน้อย
วันละ 30 นาที ช่วยป้องกัน
ชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุน

อารมณ์



สังเกตอาการ
ผิดปกติของ
ร่างกาย จิตใจ
พบระยะเริ่มต้น
การรักษาได้ผลดี

อดิเรก



หางานอดิเรกทำ
ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

อาหาร/ปัสสาวะ



ป้องกันท้องผูก คือ
กินผักผลไม้ ดื่มน้ำให้มาก ๆ

อบอุ่น

โอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
ครอบครัวและคนอื่น
เกิดความสัมพันธ์ภาพ
ที่ดีต่อกัน



อุบัติเหตุ



ระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ
สายตายาวใส่แว่นสายตา
หุ้ได้ยื่นไม่ขัดต้องไปตรวจ

อนาคต



เตรียมเงิน ที่อยู่อาศัยเป็น
หลักประกันในการใช้ชีวิต
เมื่อสูงวัย

NCDs

คืออะไร?



Non-Communicable Diseases

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อโรค แต่เกิด
การสะสมอย่างต่อเนื่อง จากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม

1



ความเครียด
สะสม

2



กินอาหารรสหวาน
มัน เค็มจัด

5

พฤติกรรมเสี่ยง
ที่ก่อให้เกิดโรค

5



สูบบุหรี่จัด

3



ไม่ออกกำลังกาย

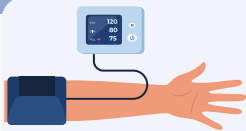
4



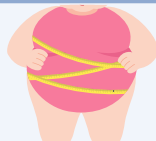
ดื่มแอลกอฮอล์

6

โรคร้ายที่คุณสร้างเอง



โรคความดันโลหิตสูง



โรคอ้วนลงพุง



โรคหลอดเลือดสมอง



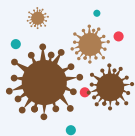
โรคถุงลมโป่งพอง



โรคไตเรื้อรัง



โรคเบาหวาน



โรคมะเร็ง



โรคหัวใจและ
หลอดเลือด

เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่ช่วยลดเสี่ยงโรค NCDs

ตัวช่วยเพื่อหลีกเลี่ยงโรค NCDs

ข้อมูลโภชนาการ	
หน่วยบริโภค : 1 ของ (11.25 กรัม)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1	
คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม (ข้อมูลโภชนาการต่อ 100 กรัม)	
พลังงาน 60 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 25 กิโลแคลอรี)	
ไขมันทั้งหมด 2.5 ก. 5 %	
ไขมันอิ่มตัว 1 ก. 2 %	
ไขมันไม่อิ่มตัว 0 ก. 0 %	
ไขมันทรานส์ 0 ก. 0 %	
โซเดียม 0.5 ก. 0 %	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 8 ก. 3 %	
ใยอาหาร 0 ก. 0 %	
น้ำตาล 1 ก. 2 %	
โปรตีน 0.5 ก. 1 %	
วิตามินซี 0 %	
วิตามินอี 0 %	
แคลเซียม 0 %	
วิตามินบี 0 %	

*ข้อมูลโภชนาการอาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับวิธีการผลิตและส่วนผสมที่ใช้

60 กิโลแคลอรี (Thailand RDI) โดยอิงจากความต้องการพลังงานประจำวัน: 2,000 กิโลแคลอรี

ฉลากโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ของ
ควรแบ่งกิน 8 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,680 กิโลแคลอรี	8 กรัม	72 กรัม	800 มิลลิกรัม
*84%	*13%	*112%	*32%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ
(หรือฉลากหวาน มัน เค็ม)



สัญลักษณ์โภชนาการ
ทางเลือกสุขภาพ
(Healthier Choice Logo)

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice Logo)



เป็นเครื่องหมายที่แสดงว่าผลิตภัณฑ์มี ปริมาณน้ำตาล ไขมัน และ โซเดียมผ่านเกณฑ์ที่กำหนดของกลุ่มอาหารนั้น ๆ และเป็นทางเลือกที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้อและบริโภคอาหาร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม



ลดคาร์บ

ช่วยคนไทยห่างไกล NCDs

การนับคาร์บ คืออะไร

คือ การวางแผน
การกินคาร์โบไฮเดรต
ในมื้ออาหารของผู้เป็นเบาหวาน
เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลหรือ
ผู้ที่จำเป็นต้องนับคาร์บ
ซึ่งจะช่วยให้ทราบปริมาณ
คาร์โบไฮเดรตที่กินในแต่ละมื้อ
โดยไม่ทำให้น้ำตาล
ในเลือดสูงเกินไปปกติ
และไม่ทำให้น้ำหนักเกิน





ข้าว



ขนมปัง



แอปเปิ้ลเขียว



กล้วย



เส้นก๋วยเตี๋ยว



ส้มเขียวหวาน

การนับคาร์บ 1 คาร์บ ในแต่ละหมวดหมู่



นมจืด



โยเกิร์ต



ขนมหวาน



น้ำตาลทราย

อาหารที่ไม่ต้องนับคาร์บ



โปรตีน

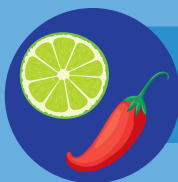


ไขมัน

เทคนิคลดเค็ม

ลดโรค NCDs

ลดความเสี่ยงของโรคไต ด้วยเทคนิคง่าย ๆ ดังนี้



เลือกทานอาหารที่มี
หลายรสชาติ เช่น รสหวาน เปรี้ยว
หรือเผ็ด เพื่อช่วยเพิ่มรสชาติ



ลดการกิน
เครื่องปรุงรส
ที่มีโซเดียมสูง



บริโภคอาหารสดใหม่แทน
อาหารสำเร็จรูป กึ่งสำเร็จรูป
ขนมต่างๆที่มีการเติมผงฟู

อ่านดูปริมาณ
โซเดียมต่อหน่วยบริโภค
บนฉลากของผลิตภัณฑ์



เปลี่ยนพฤติกรรมการปรุงรส

- ✗ ไม่ควร “ปรุงก่อนชิม”
- ✓ ควร “ชิมก่อนปรุง”



คำแนะนำ

ปริมาณเกลือที่ควรได้รับ
ไม่เกิน 5 กรัมต่อวัน
หรือไม่เกินหนึ่งช้อนชา
ปริมาณโซเดียม
2,000 มิลลิกรัม



ผลิตภัณฑ์สุขภาพกับ เลขอนุญาติ อย.

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

คือ ผลิตภัณฑ์ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตหรือมีวัตถุประสงค์การใช้เพื่อสุขภาพหรือสภาวะที่ดี รวมถึงเป็นผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์และการสาธารณสุข ซึ่งหากบริโภคไม่ถูกต้องอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย

เลขอนุญาติ อย.

หมายถึง เลขที่แสดงให้ผู้บริโภคทราบว่า ผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้นๆ ได้ผ่านการตรวจสอบแล้ว ถูกต้องตรงตามเกณฑ์มาตรฐานการผลิตหรือการนำเข้าของผลิตภัณฑ์นั้นๆ จาก อย.

อาหาร



เลขสารบบอาหาร 13 หลัก
อยู่ในกรอบของเครื่องหมาย ออย.

xx-x-xxxxx-y-yyyy

ยา



เลขทะเบียนยา
Reg no.1A xx/xx

เครื่องสำอาง



เลขที่ใบรับจดแจ้ง 10 หลัก
xx-x-xxxxxxx
หรือ 13 หลัก
xx-x-xxxxxxxxxxx

วัตถุอันตราย
ที่ใช้ในบ้านเรือน



เลขทะเบียนวัตถุอันตราย
ในกรอบเครื่องหมาย ออย.
จด. xxx/yyyy
หรือเลขที่รับแจ้งxxx/yyyy

เครื่องมือแพทย์



เลขทะเบียน
เครื่องมือแพทย์
xx-x-x-x-xxxxxxxx

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร



เลขทะเบียน/เลขที่ใบรับจดแจ้ง/
เลขที่ใบรับจดแจ้งรายละเอียด
ผลิตในประเทศ G xx/xx
นำเข้าจากต่างประเทศ
K xx/xx

วัตถุเสพติด



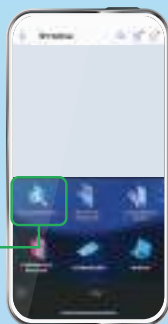
เลขทะเบียนตำรับวัตถุออกฤทธิ์
ในประเภท 3,4 P1A x/xxxx
หรือ P1C x/xxxx
เลขทะเบียนตำรับยาเสพติดให้โทษ
ในประเภท 3 เช่น N2A x/xxxx
หรือ N2C x/xxxx

3

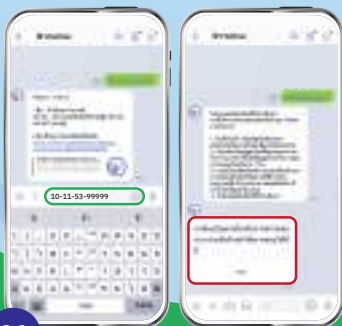
ขั้นตอนง่าย ๆ ตรวจสอบ อย. ใน LINE @FDATHAI



1 เปิด LINE แล้วเพิ่มเพื่อน
@fdathai เข้าห้องแชท



2 เปิดเมนู
ตรวจสอบผลิตภัณฑ์



3

กรอกเลข อย.
ให้ถูกต้อง ถ้าพบระบบ
จะแสดงสถานะ
ถ้าไม่พบจะแจ้งเตือน
พร้อมคำแนะนำเบื้องต้น



@FDATHAI

SCAN ME



ประวัติส่วนตัว และประวัติสุขภาพ

1. ชื่อนามสกุล
2. อายุปี วัน เดือน ปีเกิด
3. น้ำหนัก..... กก. ส่วนสูง ซม. หมู่เลือด
4. ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต.....
5. ประวัติการผ่าตัด
6. โรคประจำตัวในปัจจุบัน
7. ยาที่รับประทานประจำ
8. ประวัติการแพ้ยาหรืออาหาร
9. ปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน

หัวใจและหลอดเลือด	☐ มี	☐ ไม่มี
เบาหวาน	☐ มี	☐ ไม่มี
ความดันโลหิตสูง	☐ มี	☐ ไม่มี
ถุงลมโป่งพอง /ทางเดินหายใจ	☐ มี	☐ ไม่มี
ข้อเสื่อม	☐ มี	☐ ไม่มี
ปัญหาด้านการมองเห็น	☐ มี	☐ ไม่มี
ปัญหาด้านการได้ยิน	☐ มี	☐ ไม่มี
ปัญหาด้านการกิน/ฟัน	☐ มี	☐ ไม่มี
ปัญหาอื่น (ระบุ).....	☐ มี	☐ ไม่มี

10. การสูบบุหรี่ / ยาเส้น ☐ สูบ ☐ ไม่สูบ ☐ เคยสูบ เลิก.....ปี
11. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ☐ ดื่ม ☐ ไม่ดื่ม ☐ เคยดื่ม เลิก.....ปี
12. การออกกำลังกาย ☐ ออกกำลังกาย ☐ ไม่ออกกำลังกาย
 ระบุ ☐ วิ่ง ☐ เดิน ☐ ไทเก๊ก
☐ เต้นแอโรบิก ☐ บริหารร่างกาย ☐ เล่นกีฬา
☐ อื่น ๆ ระบุ
13. ความถี่ในการออกกำลังกาย
☐ น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
☐ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 วันต่อสัปดาห์
☐ ไม่สม่ำเสมอ
14. ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ในชีวิตประจำวัน
☐ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (หรือที่เรียกกันว่าอาหารเสริม)
☐ กลุ่มวิตามินต่าง ๆ
☐ กลุ่มเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก
☐ กลุ่มดูแลสุขภาพดวงตา
☐ ผลิตภัณฑ์สมุนไพร
☐ ผลิตภัณฑ์ยา โดยใช้เพื่อ
☐ ยาสำหรับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรค NCDs
☐ ยารักษาอาการ
☐ ยาแก้ปวด โดยซื้อมาใช้เอง
15. ความถี่ในการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ในชีวิตประจำวัน
☐ น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
☐ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 วันต่อสัปดาห์
☐ ไม่สม่ำเสมอ

บันทึกการประเมินด้วยตนเอง เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ

- | | | |
|---------------------------|---------|---------------------------|
| ✓ การปฏิบัติเป็นประจำ | หมายถึง | ปฏิบัติทุกครั้งหรือทุกวัน |
| ✓ การปฏิบัติเป็นครั้งคราว | หมายถึง | ไม่ได้ปฏิบัติทุกวัน |
| ✓ ไม่เคยปฏิบัติเลย | หมายถึง | ไม่เคยปฏิบัติเลย |

ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็นครั้งคราว	ไม่เคย ปฏิบัติ
----------------------	--------------------------	-------------------

1. ค้นหาข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ
จากแหล่งที่น่าเชื่อถือ
ก่อนตัดสินใจ



2. อ่านหรือฟังข้อมูลความรู้ได้
อย่างถูกต้อง ครบถ้วน
จนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้



3. หากไม่เข้าใจในการใช้
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ จะซักถาม
ผู้เชี่ยวชาญก่อน



4. เลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสม
กับตนเองและครอบครัว
มากกว่าเหตุผลอื่น



5. เตือนเพื่อนและครอบครัว
ถึงการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ที่ไม่เหมาะสม



	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็นครั้งคราว	ไม่เคย ปฏิบัติ
--	----------------------	--------------------------	-------------------

6. ไม่แบ่งยา หรือนำยาของคนอื่น
มาใช้ แม้จะมีอาการเจ็บป่วยที่
คล้ายกัน



7. เติมเครื่องปรุงรสโดยไม่ชิมก่อน
ทุกครั้งที่ยกอาหาร



8. สวมกินยาที่ใช้ควบคุม รักษาโรค
ประจำตัวบ่อย ๆ ครั้ง



9. ไม่เคยตรวจสอบวันหมดอายุ
ก่อนเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ



10. ส่งต่อข้อมูลเกี่ยวกับ
ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ผ่านทาง LINE
หรือเพชบุ๊กทันทีที่ได้รับ



การแปลผลพฤติกรรม การบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ภายหลังการทำเครื่องหมาย (ถูก) ทุกข้อแล้ว ขอให้ท่านสรุปพฤติกรรม
การกินอาหารตามความถี่ ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ ข้อที่ 1-6 เป็นพฤติกรรมที่ดี และเหมาะสม ถ้าท่านมีความถี่ของการปฏิบัติ

- | | |
|---------------------|--|
| เป็นประจำ | ขอให้ท่านจงปฏิบัติต่อไป |
| เป็นครั้งคราว | ขอให้ท่านจงพยายามปฏิบัติเป็นประจำ |
| ไม่เคยเลย | ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ไม่ได้ปฏิบัติ
แล้วใช้ความพยายามค่อย ๆ
ปฏิบัติเป็นครั้งคราว จนปฏิบัติได้เป็นประจำ |

2. พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ ข้อที่ 7-10 เป็นพฤติกรรมที่จะต้องปรับปรุง ถ้าท่านมีความถี่ของการปฏิบัติ

- | | |
|---------------------|---|
| เป็นประจำ | ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ปฏิบัติ
เป็นประจำ แล้วใช้ความพยายามค่อย ๆ
เปลี่ยนมาปฏิบัติเป็นครั้งคราว หรือไม่ปฏิบัติเลย
จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของท่าน |
| เป็นครั้งคราว | ขอให้ท่านปฏิบัติต่อไป แต่ถ้าปรับเป็นไม่ปฏิบัติเลย |
| ไม่เคยเลย | ขอให้ท่านจงปฏิบัติต่อไป |



บริหารสมองกันเถอะ !!!!



1

ทำโป้งก้อย : มือขวาชูนิ้วโป้ง มือซ้ายชูนิ้วก้อย
เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนมือขวาชูนิ้วก้อย
มือซ้ายกำนิ้วโป้ง

2

ทำจีบแอบ : มือขวาทำมือเป็นรูปจีบ
มือซ้ายทำเป็นรูปแอล เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยน
มือขวาทำเป็นรูปแอล มือซ้ายทำเป็นรูปจีบ



ทำจีบจมูกจับหู : มือขวาจับปลายจมูก
มือซ้ายจับหูขวา เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยน
มือขวาจับหูซ้าย มือซ้ายจับปลายจมูก

3



6 ท่ากายบริหาร

1

ท่าเหยียดเข่า



2

ท่าเขย่งฝ่าเท้า



3

ท่าอเข่า



4

ท่าเหยียดขา



5

ท่าเหยียดสะโพก



6

ท่าองสะโพก





วิธีแก้ไขปัญหา การนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ



เลี่ยงการนอนกลางวัน



เลี่ยงดื่มชา กาแฟ



ออกกำลังกายตอนกลางวัน



เข้านอนเป็นเวลาไม่รีบนอน
หรือนอนดึกเกินไป



ผ่อนคลายความเครียดก่อนนอน
เช่น ฟังเพลง สวดมนต์ นั่งสมาธิ



จัดห้องนอนให้มีดี เงียบ
อุณหภูมิเหมาะสม



This image shows a blank sheet of white paper designed for writing. It features horizontal light blue lines spaced evenly down the page. A single vertical red line runs along the right edge, creating a margin. In the bottom right corner, there is a decorative illustration of two elderly people's heads, one male with glasses and one female, both smiling. Above them are three small, stylized hearts in shades of pink and purple.



29

This image shows a full page of a document template. It consists of approximately 20 horizontal blue dashed lines spaced evenly across the page, providing a guide for handwriting or typing. The background is plain white.



30



31

[illegible]

32

[illegible]

34



This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.



36

ต้องการตรวจสอบเลข อย.
เพิ่มเพื่อนเข้ามาที่ Line @FDATHAI



[illegible]

38

This image shows a full page of a document template. It consists of approximately 20 horizontal blue dashed lines spaced evenly across the page, providing a guide for handwriting practice. The lines are light blue and have a regular dash pattern. There is no text or other content on the page.



40



