

11 อ เพื่อส่งวัยแบบสตรอง



1. อาหาร

- วัยที่มีการเสื่อมถอยของระบบการทำงานในอวัยวะทุกระบบ
- ปริมาณอาหารให้สัมพันธ์กับการใช้พลังงานจริง คือประมาณ 1,500 กิโลแคลอรี ต่อวัน
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่



2. อากาศ

- ช่วยฟอกเลือดให้บริสุทธิ์
- เลือดจะนำออกซิเจนไปส่งให้กับอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อให้เป็นพลังงาน อวัยวะจึงทำงานได้ตามปกติ
- อากาศที่บริสุทธิ์เข้าไปในร่างกายเป็นเรื่องสำคัญ ส่งผลให้อารมณ์แจ่มใส สุขภาพแข็งแรงอายุยืนยาว



3. ออกกำลังกาย

- ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที
- จะช่วยชะลอความเสื่อมโทรมของร่างกาย



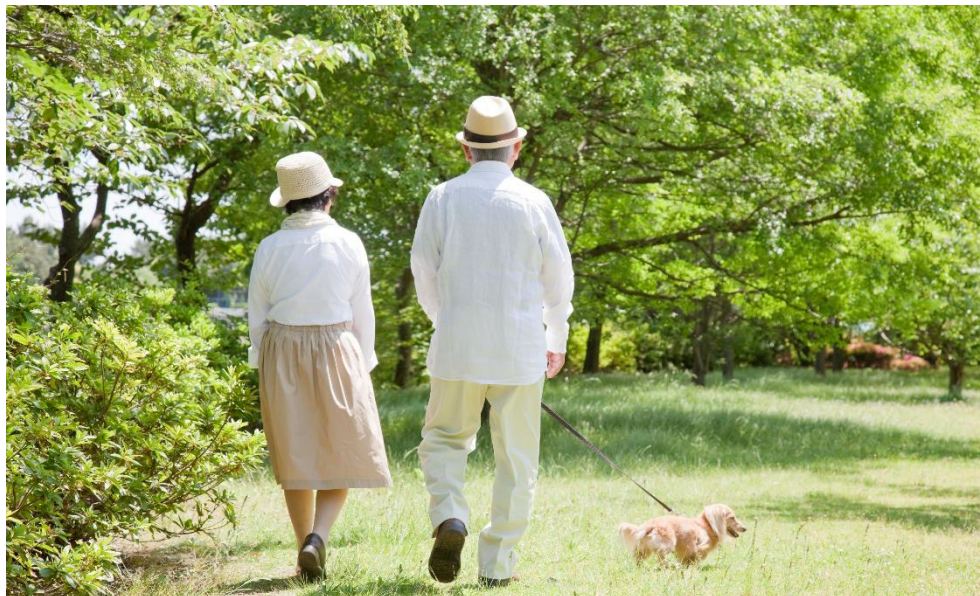
4. อหามั้ย

- สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย และจิตใจ ถ้าสังเกตพบความผิดปกติในระยะเริ่มต้น จะทำให้การรักษาได้ผลดี



5. แสงอาทิตย์

- รับแสงแดดอ่อนยามเช้า อย่างน้อยวันละ 30 นาที ช่วยป้องกันและชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ โดยเฉพาะ “วิตามินดี” สามารถป้องกันโรคซึมเศร้า เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ฮอร์โมน กล้ามเนื้อให้แข็งแรง ฯลฯ



6. อารมณ์

- ควบคุมอารมณ์ การทำสมาธิ ช่วยให้เกิดอาการผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น
- การหัวเราะเป็นยาอายุวัฒนะ เมื่อมีการยิ้มหรือหัวเราะ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมน "ความสุข" ชื่อ "เอ็นโดฟิน" ซึ่งช่วยให้สามารถต่อสู้กับความกลัว ความเครียด



7. อติเรก

- ผู้สูงอายุควรหางานอติเรกทำ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ หรือลดการหมกมุ่นในสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ



8. อบอุ่น

- การเป็นบุคคลที่มีบุคลิกโอบอ้อม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้การช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว และบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

9. อุจจาระ/ปัสสาวะ

- ในบางรายอาจจะเกิดปัญหาถ่ายยาก อีกส่วนหนึ่งอาจมีปัญหาร่องกลิ่น การขับถ่ายไม่ได้ การป้องกันคือกินผักผลไม้ ดื่มน้ำให้มากๆ

10. อุบัติเหตุ

- สายตายาวควรใส่แว่นสายตา รวมถึงดูแลสภาพบ้านเรือนให้ปลอดภัย มีแสงสว่างพอเหมาะ พื้นไม่ลื่น หรือควรมีราวจับในจุดที่เสี่ยงอุบัติเหตุ เช่น ห้องน้ำ เป็นต้น



11.อนาคต

- ผู้สูงอายุควรคิดถึงอนาคตด้วย และควรพยายามเข้าร่วมในสังคมกลุ่มต่าง ๆ ตามสมควร การมีเพื่อนรุ่นเดียวกัน หรือต่างรุ่น จะทำให้มีความสุขอบอุ่น และรู้สึกถึงคุณค่าของตน



ขอบคุณค่ะ

