

## 10 อ. เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

### 1. อนามัย ดูแลสุขภาพอนามัย โดย

- ๑ รักษาฟันให้แข็งแรง และ แปรง ฟันให้ ถูกต้อง



- ๒ ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย

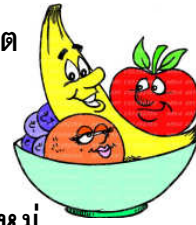


- ๓ รับประทานอาหาร สุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย สีฉูดฉาด และ รสจัด

### 2. อากาศ อากาศบริสุทธิ์เป็นผลดีต่อผู้ สูงวัย ควรได้รับอย่างเพียงพอ โดยการ สูดอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ พักผ่อน ในอากาศที่ปลอดโปร่ง ห้องนอนมี อากาศถ่ายเทได้สะดวก สงบและไม่ ร้อนหรือเย็น



### 3. อาหาร เพื่อการดำรงชีวิต อย่างมีคุณภาพควร รับประทาน



- ๑ อาหารที่ครบทั้ง 5 หมู่
- ๒ อาหารสะอาดและย่อยง่าย
- ๓ รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ ควรดื่มน้ำสะอาด บุนนาค เหล้า เบียร์ และอาหารรสจัด

### 4. ออกกำลังกาย การออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้สุขภาพดีทั้ง ทางร่างกายและจิตใจทำให้มีภูมิ ต้านทานโรคต่างๆได้ดีการออกกำลังกาย มีประโยชน์ คือ

- ๑ กล้ามเนื้อ ข้อต่อต่างๆ ทำงานได้ดี เดินได้คล่อง ป้องกันโรค ต่างๆได้เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
- ๒ ทำให้กินอาหารได้และขับถ่าย สะดวก
- ๓ คลายเครียดและนอนหลับได้ดี



การออกกำลังกายควรจะค่อยเป็น ค่อยไป โดยเน้นกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ เช่น แขน ขาและลำตัว การออกกำลังกายควรมี ความต่อเนื่องกัน ให้รู้สึกเหงื่อออกวันละ 30 นาที ควรทำทุกวัน ตัวอย่างการออก กกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ขี่ จักรยาน ทำงานบ้าน พรุนดิน รำมวยจีน รำวง เป็นต้น ข้อควรระวัง ไม่ควรออก กายที่ที่อากาศร้อนจนเกินไปและ หยุดทันทีถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก หายใจไม่



สะดวก เวียนศีรษะ เจ็บหน้าอก หากมี โรคประจำตัว ควร ปรึกษาแพทย์ก่อน

### 5. อุจจาระ การขับถ่ายจะช่วยให้ระบบ ต่างๆของร่างกายทำงานได้เป็นปกติ ควรฝึกให้ขับถ่ายอุจจาระทุกวัน โดย

- ๑ รับประทานผัก ผลไม้ เป็นประจำ
- ๒ ออกกำลังกายเป็นประจำ
- ๓ พักผ่อนให้เพียงพอ



6. **อุบัติเหตุ** ควรระมัดระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกบ้าน



7. **อบอุ่น** สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับ



ลูกหลานเพื่อให้เกิดความอบอุ่นในครอบครัว โดย

ⓐ เป็นที่ปรึกษาให้ลูกหลาน

ⓑ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย เอาใจใส่และเข้าใจซึ่งกันและกัน

ⓒ ช่วยเหลือครอบครัวตามความเหมาะสม

8. **อารมณ์** ควรทำจิตใจให้เบิกบาน แจ่มใส ไม่เครียด โดย

ⓐ สวดมนต์ ฟังสมาธิ



ⓐ อ่านหนังสือ ศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ

ⓑ ร่วมกิจกรรมในครอบครัว

ⓒ พบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น เพื่อพูดคุยปรับทุกข์ซึ่งกันและกัน

9. **อดิเรก** ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อหาความเพลิดเพลิน ให้คุณค่าทางจิตใจและเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เช่น

ⓐ ช่วยดูแลลูกหลาน

ⓑ ปลูกลงต้นไม้

ⓒ เล่นดนตรี

ตามแต่ความถนัด เพื่อให้เกิดความสุนทรีย์ในจิตใจ

ⓐ มีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน

ⓑ ดูแลบ้านเรือน



10. **อนาคต** ยอมรับอนาคต เตรียมตัวและเตรียมใจ ยอมรับในความเปลี่ยนแปลงและปฏิบัติตนให้มีคุณค่า ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย เพื่อให้อยู่ร่วมกับคนรอบข้างอย่างมีความสุข

# 10 อ. เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

ผลิต / เผยแพร่โดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์  
จังหวัดนครสวรรค์  
โทร 056 - 219 - 888 ต่อ 5200, 9801