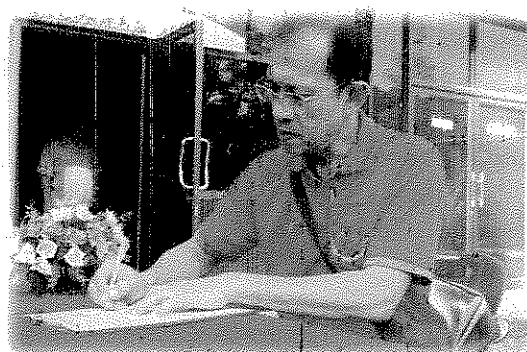
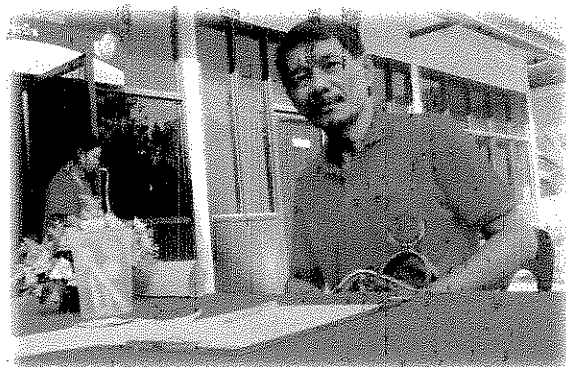
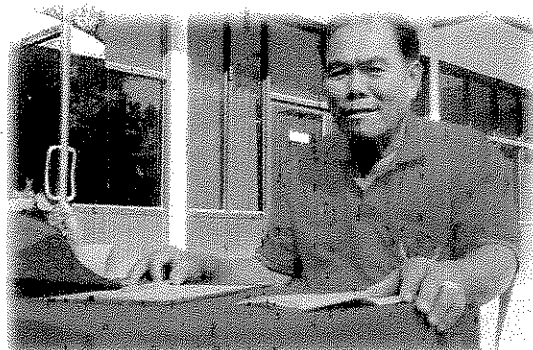


สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำชมรมผู้สูงอายุวัยใสใฝ่ใจ

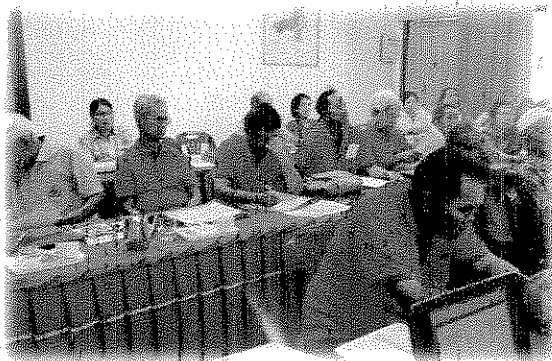
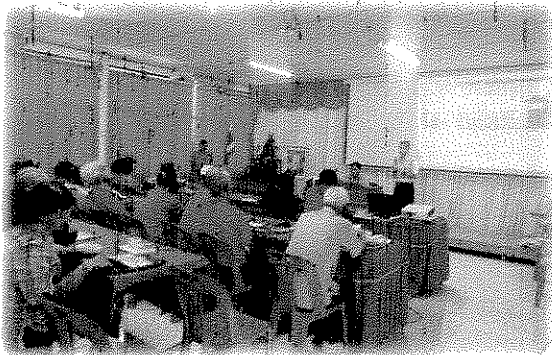
สุขภาพ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561

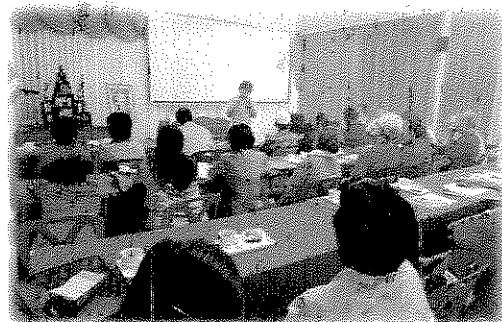
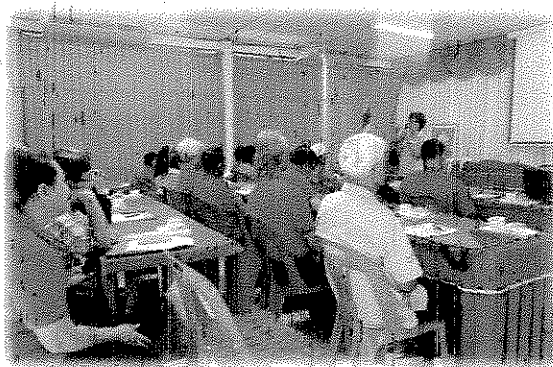
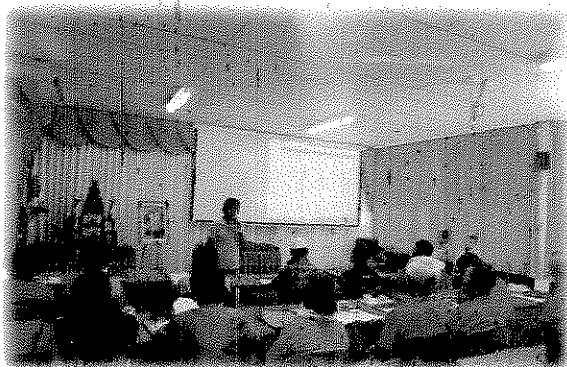
ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ



พิธีเปิดโครงการ โดยรองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลทุ่งกระปือ



บรรยาย เรื่อง นโยบายสาธารณะเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยากรจาก
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอย่านตาขาว



จากการประกาศกฎบัตรออกติดตามที่ประเทศแคนาดา ปี ๑๙๘๖ ได้บัญญัติว่า "การส่งเสริมสุขภาพ" หรือ "HEALTH PROMOTION" หมายถึง "ขบวนการส่งเสริมให้ประชาชน เพิ่มสมรรถนะในการควบคุม และปรับปรุงสุขภาพของตนเอง ในการบรรลุซึ่งสุขภาวะอันสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม" บุคคล และกลุ่มบุคคลจะต้องสามารถบ่งบอก และตระหนักถึงความมุ่งมาดปรารถนาของตนเอง สามารถตอบสนองต่อปัญหาของตนเอง และสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หรือปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม หรือปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ อีกทั้งยังสามารถควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น ลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดมะเร็ง การขาดการออกกำลังกาย การขาดจิตสำนึกในเรื่องของความปลอดภัย ทำให้เกิดอุบัติเหตุ หลีกเลียงจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษที่เป็นสาเหตุที่ทำลายสุขภาพ ขณะเดียวกันก็ให้ความสำคัญ หรือเน้นให้การเพิ่มในด้านปัจจัยส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายมากขึ้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ควรอาศัยหลักการเดียวกับแนวปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ ๕ ประการ ดังนี้

การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อผู้สูงอายุ โดยเน้นให้ทุกคนในชุมชน หรือสังคม มีข้อตกลงทางสังคม ร่วมกัน รับหลักการเดียวกันในการที่จะปฏิบัติเพื่อให้ทุกคนในชุมชน หรือสังคมมีสุขภาพที่ดี เช่น การกำหนดนโยบาย ไม่ให้มีการทอดทิ้ง ผู้สูงอายุในชุมชน นโยบายหมู่บ้านปลอดอุบัติเหตุ นโยบายครอบครัวอบอุ่น เป็นต้น

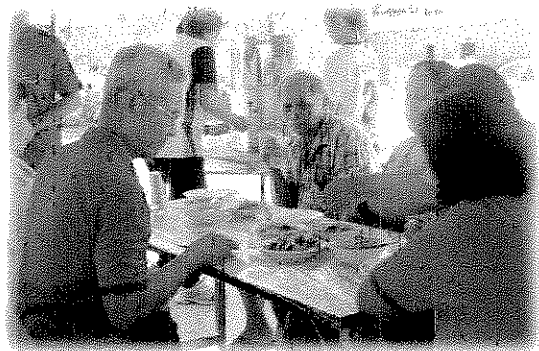
สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพผู้สูงอายุ สิ่งแวดล้อมในที่นี้อาจจะเป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม หรือนามธรรม สิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมที่เกี่วข้องกับผู้สูงอายุ ได้แก่ ครอบครัว ซึ่งจะต้องให้ความรักความเอาใจใส่ มีการเกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันต้องมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงรุก มีความเข้าใจกัน ชุมชน ก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวผู้สูงอายุนั้นเอง ซึ่งต้องมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุในทุกๆ ด้าน การดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้าน และสิ่งที่อยู่อาศัยรอบๆ บ้าน ก็จะทำให้ผู้อยู่อาศัยรวมถึงผู้สูงอายุด้วยความอบอุ่น มีสุขภาพดี และปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ ส่วนสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมในสังคม ซึ่งสังคมไทยมีข้อดีกว่าประเทศอื่นๆ ในหลายๆ ด้าน เช่น ให้ความเคารพกตัญญูแก่ผู้สูงอายุ ปลูกฝังประเพณีรดน้ำดำหัว รดน้ำสงกรานต์ เป็นต้น

การมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ชุมชน จะต้องมีการรวมตัวกัน หรือรวมกลุ่มกันเพื่อที่จะดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการรวบรวมปัญหาต่างๆ นำมาวิเคราะห์วางแผน ดำเนินการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้เป็นผู้สูงอายุที่สามารถแสดงศักยภาพได้ตามความถนัด เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น การจัดให้มีการรวมกลุ่ม เพื่อให้มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กิจกรรมทางด้านประเพณีวัฒนธรรมต่างๆ เช่น การฟันทะคน ฟังธรรม เป็นต้น

พัฒนาทักษะในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุ บุคคลในครอบครัว และชุมชน ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสรีระต่างๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุ ตลอดจนแนวทางการดูแลส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านสื่อต่างๆ

ปรับเปลี่ยนบริการทางด้านสาธารณสุข โดยเน้นทางด้านสุขภาพในเชิงรุกมากขึ้น เช่น มีการคัดกรองสุขภาพให้การดูแล ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ โดยให้บริการในลักษณะองค์รวม ให้ครอบคลุมทุกๆ ด้าน

พักรับประทานอาหารกลางวัน



บรรยายเรื่อง การดูแลสุขภาพอนามัย อาหารและโภชนาการของผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาหิน



โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ความหมายของโภชนาการ อาหาร และสารอาหาร

โภชนาการ (nutrition) หมายถึง อาหาร (food) ที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้ว ร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต การค้าจุนและการซ่อมแซมส่วนต่างๆของร่างกาย โภชนาการมีความหมายกว้างกว่าและต่างจากคำว่าอาหาร เพราะอาหารที่กินกันอยู่ทุกวันนี้มีดีเลวต่างกัน อาหารหลายชนิดที่กินแล้วรู้สึกอิ่ม แต่ไม่มีประโยชน์ หรือก่อโทษต่อร่างกายได้

ถ้านำเอาอาหารต่างๆมาวิเคราะห์ จะพบว่ามีส่วนประกอบอยู่มากมายหลายชนิด โดยอาศัยหลักคุณค่าทางโภชนาการทำให้มีการจัดสารประกอบต่างๆ ในอาหารออกเป็น ๖ ประเภท คือ โปรตีน (protein) คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate) ไขมัน (fat) วิตามิน (vitamin) เกลือแร่ (mineral) และน้ำ สารประกอบทั้ง ๖ กลุ่มนี้เองที่เรียกว่า "สารอาหาร" (nutrient) ร่างกายประกอบด้วยสารอาหารเหล่านี้ และการทำงานของร่างกายจะเป็นปกติอยู่ได้ก็ต่อเมื่อได้สารอาหารทั้ง ๖ ประเภทครบถ้วน

อาหาร นับเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ในการครองชีวิต และมีส่วนทำให้สุขภาพของคนสมบูรณ์แข็งแรง ถ้ารับประทานอาหารได้ถูกต้อง และเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย หรืออาจทำให้เป็นโรคได้ ถ้ามีการรับประทานไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมตามความต้องการ ของร่างกายในแต่ละวัย ผู้สูงอายุนับว่าเป็นวัยหนึ่ง

ที่พบว่ามีปัญหาทางโภชนาการ และนำไปสู่การเกิดโรค ซึ่งทำความยุ่งยากในการรักษา และครองตนให้มีความสุข ในบั้นปลายของชีวิต

ความชราเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนหลีกเลี่ยงไม่ได้ และมักจะเกี่ยวโยงไปถึง การเปลี่ยนแปลงในทางสรีรวิทยาของร่างกายมีสภาพการเสื่อม ของระบบอวัยวะต่าง ๆ ทางองค์การอนามัยโลก ได้ตั้งเกณฑ์ขึ้นเพื่อใช้กันทั่วไปว่า ผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งในปัจจุบันมีแนวโน้ม ของการเพิ่มประชากรกลุ่มนี้ จะมีมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นผลมาจาก การพัฒนาทางการแพทย์และสาธารณสุข ในประเทศไทยนั้นมีรายงานจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ และสำนักงานคณะกรรมการ พัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ พบว่าจำนวนผู้สูงอายุไทย ได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งคาดว่าในปี ๒๕๔๓ จะมีผู้สูงอายุถึง ๔.๘ ล้านคนและอายุเฉลี่ยปัจจุบันคือ ๖๗.๖ ปี

การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน เป็นผลมาจากการเตรียมตัวของท่าน ซึ่งโภชนาการที่ดีได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในช่วงอายุนี้ การที่ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือได้มากเกินไป จะมีผลซ้ำเติมอวัยวะต่าง ในร่างกายที่มีแนวโน้มจะเสื่อมอยู่แล้วให้เสื่อมมากขึ้น นอกจากนี้อุบัติการณ์การเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคกระดูก โรคความดันโลหิตสูง จะมีผลต่อภาวะโภชนาการทั้งสิ้น

เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ จะเกิดความเปลี่ยนแปลงในของร่างกายไปในทางเสื่อม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของส่วนประกอบของร่างกาย การทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายเสื่อมลง สมรรถนะทางกายเสื่อมลง รวมทั้งการทำงานของสมองลดลง

ส่วนประกอบของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุได้แก่ มวลเนื้อเยื่อซึ่งได้แก่ มวลกล้ามเนื้อ มวลเนื้อเยื่อของอวัยวะภายใน มวลกระดูก และน้ำในร่างกายลดลง แต่สัดส่วนของไขมันมากขึ้น การที่มีมวลเนื้อเยื่ออวัยวะภายในลดลงนั้น ทำให้การทำงานของอวัยวะภายในต่างๆโดยเฉพาะ หัวใจ ปอด ไต ตับ และสมองลดลงด้วย การทำงานของระบบต่างๆของร่างกายโดยเฉพาะระบบภูมิคุ้มกันก็เสื่อมถอยลง ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสดติดเชื้อได้ง่าย และการฟื้นตัวจากโรคร้ายมากขึ้น

โดยปกติการเสื่อมของร่างกายเป็นไปอย่างช้าๆ แต่หากมีปัจจัยบางอย่างมาเกี่ยวข้องเช่นโรคเรื้อรังหรือโรคเฉียบพลันใดๆก็ตาม ภาวะทุโภชนาการ สิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี ฯลฯ จะทำให้ความเสื่อมเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุมีการฟื้นตัวจากโรคที่เป็นช้ากว่าคนหนุ่มสาว ส่วนหนึ่งเกิดจากความเสื่อมของระบบต่างๆ ส่วนหนึ่งเกิดจากทุโภชนาการ หากป้องกันการเกิดทุโภชนาการได้น่าจะทำให้การฟื้นตัวจากโรคที่เป็นได้เร็วขึ้น

ผู้สูงอายุ เป็นบุคคลที่ต้องกินอาหารให้ได้สัดส่วนและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ คือ มีความต้องการพลังงานและสารอาหารชนิดอื่นๆ เหมือนบุคคลทั่วไป

สำหรับผู้ที่มีอายุระหว่าง ๔๐-๖๐ ปี ในวัยนี้มักมีน้ำหนักตัวมากเกินไป เพราะจะมีการใช้กำลังงาน น้อยลง และต่อต่างๆ โดยเฉพาะต่อไทรอยด์จะทำงานน้อยลง เมื่อรู้ว่ น้ำหนักเกินควรพยายามลดหรือควบคุมน้ำหนักของร่างกายให้คงที่ไม่ให้อ้วนหรือผอมจนเกินไป

สำหรับผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ความต้องการพลังงานจะลดลง เนื่องจากการทำงานของอวัยวะต่างๆ น้อยลง เช่น การทำงานของกล้ามเนื้อ เป็นต้น ดังนั้น จึงควรเลือกกินอาหารที่ให้พลังงานน้อยลง เช่น ลดอาหารประเภทแป้ง และไขมันลงมาก กว่าตอนอายุ ๔๐-๖๐ ปี ลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อลง แต่กินบ่อยขึ้น อาหารมื้อเย็นไม่ควรมากเกินไป ควรกินอาหารเบาๆ และเครื่องดื่ม เช่นนมสีก ๑ ถ้วย ก่อนนอน จะทำให้หลับสบาย อาหารประเภท เนื้อสัตว์ รับประทานได้เหมือนเดิม แต่ควรสับหรือต้มเปื่อย เนื้อสัตว์ประเภทปลาจะช่วยให้ย่อยง่ายขึ้น ควรเป็นอาหารอุ่นๆ ถ้ามีน้ำแกงหรือต้มจืดจะช่วยกระตุ้นน้ำย่อยได้ดี อาหารประเภทผัก ควรต้มเปื่อย รับประทานได้เหมือนเดิม หรือเพิ่มขึ้นเล็กน้อย เพราะจะช่วยในการขับถ่าย ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุ จะรับประทานผักและผลไม้ลดลง ทำให้ร่างกายได้รับแร่ธาตุไม่เพียงพอกับความต้องการ ซึ่งจะ มีผลต่อสารอาหารอื่นๆ ด้วย คือ ทำให้ร่างกายได้รับเหล็กต่ำไปด้วย ทำให้เป็นโรคซีดหรือโลหิตจาง ดังนั้น เพื่อให้การดูดซึมแร่ธาตุเหล็กดีขึ้น จึงควรกินผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง นอกจากนี้ ยังสูง อายุ ยังมีปัญหาเกิดโรคกระดูกพรุน ทั้งนี้ มีสาเหตุจากการกินอาหารที่มีแคลเซียมน้อย จึงควรป้องกัน โดยดื่มนมทุกวัน รับประทานเนื้อสัตว์ ปลาตัวเล็กตัวน้อย กุ้งแห้ง และผักสีเขียวบ้าง เพื่อร่างกายจะได้ รับแคลเซียมไปบำรุงกระดูกให้แข็งแรงไม่เปราะหักง่าย น้ำมีความสำคัญต่อร่างกายผู้สูงอายุมาก เพราะผู้สูงอายุส่วนมากจะดื่มน้ำไม่เพียงพอ ทำให้คอแห้งมีเสมหะ และการขับถ่ายไม่ดีมักท้องผูก ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรดื่มน้ำประมาณวันละ ๖-๘ แก้ว เป็นประจำทุกวัน นอกจากนี้ ในพืชผักทุกชนิด จะมีเส้นใยอาหาร ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพเช่นกัน เพราะจะ ช่วยไม่ให้ท้องผูก ขับถ่ายได้สะดวกขึ้น ร่างกายไม่หมักหมมสิ่งบูดเน่า และสารพิษบางอย่างไว้ในร่างกายนานเกินไป รวมทั้ง ยังป้องกันการ เกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้ด้วย จึงควรกินผักเป็นประจำและควรกินผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้สด จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุควรมีการดูแลสุขภาพในเรื่องโภชนาการ เช่นเดียวกับกับบุคคลวัยอื่นๆ วัยผู้สูงอายุ เป็นวัยสุดท้ายของชีวิต เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมสลาย แต่เราสามารถทำให้วัยนี้ สดชื่น แจ่มใส และมีคุณค่าได้โดยการมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อเป็นการชะลอการเสื่อม ของร่างกายมิให้เกิดเร็ว

ผู้สูงอายุควรเน้นรับประทานผักและผลไม้ ด้วยเหตุผล ๓ ประการคือ

๑. ผักและผลไม้มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่กินเข้าไปแล้ว ร่างกายจะย่อยและดูดซึมไปใช้ให้เป็นประโยชน์ สร้างภูมิคุ้มกันโรค และทำให้มีชีวิตอยู่ได้เป็นปกติสุข

๒. มีสารต้านมะเร็ง ในผักและผลไม้หลายชนิดมีวิตามินซีและเบตาแคโรทีนสูง กินเข้าไปแล้วจะไป ด้านไม่ให้เกิดสารอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งได้อย่างมาก

๓. ผักและผลไม้มีใยอาหารหรือที่เรียกว่าไฟเบอร์สูง เมื่อกินเข้าไปแล้วร่างกายจะไม่ย่อยและไม่ถูกดูดซึม ไฟเบอร์จะทำหน้าที่เหมือนไม้กวาด ลากน้ำตาล ไขมัน สารก่อมะเร็ง สารพิษ ที่เรากินเข้าไปกับอาหาร ระหว่างมือออกไปเก็บไว้บริเวณลำไส้ใหญ่ รุ่งเช้ามาก็ขับถ่ายออกไป

นั่นคือประโยชน์อันมหาศาลของผักและผลไม้ โดยผู้สูงอายุควรกินผักและผลไม้ประมาณวันละ ๕-๖ ทัพพี และควรจะเป็นผักสุก ผักลวก ผักนึ่ง และผักที่ดีที่สุดคือผักพื้นบ้าน

กิจกรรมนันทนาการ / ผู้สูงอายุร่วมกันออกกำลังกาย/สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรม สุขภาพ โดยวิทยากรจาก กศน. อำเภอย่านตาขาว

นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นการกระทำกิจกรรมยามว่าง เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง โดยอาจกระทำคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะก็ได้ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเหตุที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของระบบการทำงานในร่างกาย

ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการที่จะจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงการให้โอกาสผู้สูงอายุมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา และยืดอายุการเจ็บป่วยออกไป ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมเบา ๆ ที่ผู้สูงอายุเลือกทำตามความต้องการ หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุจัดให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมดังกล่าว ได้แก่

๑. กิจกรรมทางสังคม

ได้แก่ การร่วมในงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาล งานของเพื่อนบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเข้าร่วมอยู่ นอกจากนั้นผู้สูงอายุบางส่วนยังเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือกลุ่ม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุเองเห็นด้วยว่ามีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรเข้าสังคมพบปะกับบุคคลต่าง ๆ ในสังคมบ้าง โดยเฉพาะการพบปะพูดคุยกับลูกหลาน ญาติ เพื่อนฝูง ตลอดจนงานการดูโทรทัศน์กับครอบครัว ศึกษาศึกษาปฏิบัติธรรม และปลูกต้นไม้กับครอบครัวหรือเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

๒. กิจกรรมการออกกำลังกาย

เป็นสิ่งที่มิประโยชน์แก่ผู้สูงอายุซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายจากความเสื่อมจึงจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพและพิการของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ปอด และหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายคล่องตัว ไม่หกล้มง่าย และไม่อ้วนเกินไป ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูง นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียด และทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นด้วย

กิจกรรมการออกกำลังกาย มีหลายรูปแบบ ได้แก่

๑) การทำกายบริหาร เช่น การรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น การทำกายบริหารจะช่วยให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี ไม่หกล้มง่าย

๒) การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่อง นานประมาณ ๓-๕ นาทีขึ้นไป เพื่อช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งควรได้รับการตรวจสุขภาพ และคำแนะนำจากแพทย์ก่อนทั้งนี้ควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะและเหมาะสมสำหรับร่างกายของแต่ละคน ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ได้แก่ การวิ่งเหยาะ หรือจ็อกกิ้ง การเดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิค หรือการใช้อุปกรณ์บางอย่าง เช่น การเดินบนสายพาน การขี่จักรยานอยู่กับที่

๓) การเล่นเกมกีฬาหรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากระดาน กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง ทอย ก้อนหิน และเกมต่าง ๆ เป็นต้น ผู้สูงอายุสามารถเลือกเล่นเกมที่ตนเองชอบ เป็นการออกกำลังกายที่ สนุกสนาน และยังได้พบปะผู้อื่นเป็นการส่งเสริมด้านการเข้าสังคมด้วยหลักทั่วไปในการเลือกประเภทกีฬาที่ เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ เป็นกีฬาที่ไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังมาก ไม่มีการกลั่นไถ่นาน ๆ ไม่มีการเหวี่ยงหรือกระแทก โดยมีช่วงพักเป็นระยะ ถ้าเล่นกีฬานั้นนาน ๆ ควรเป็นการเล่นเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อต้องการความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันเอาจริงเอาจัง

๓. กิจกรรมการท่องเที่ยว

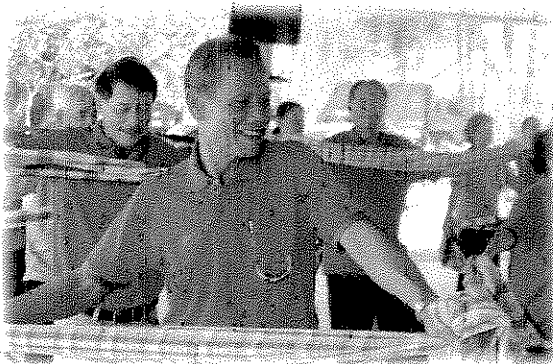
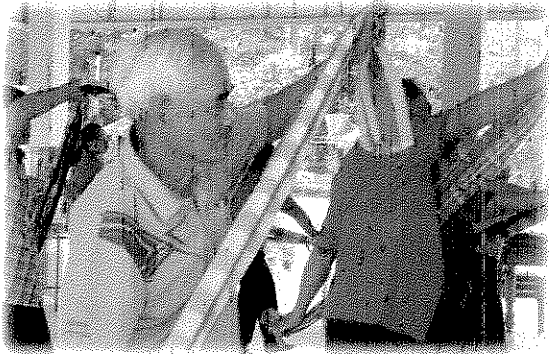
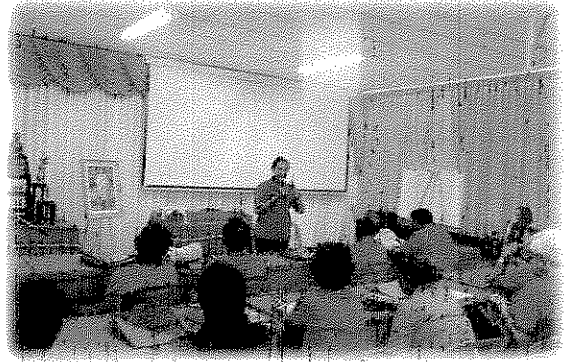
ได้แก่ การเดินทางไกลในโลกรว้าง การท่องเที่ยวในเมืองไทยทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด การเป็นมัคคุเทศก์หรือไกด์บรรยายในการท่องเที่ยว การเขียนหนังสือคู่มือการท่องเที่ยว เป็นต้น เนื่องจากการ เดินทางท่องเที่ยวเป็นการส่งเสริมประสบการณ์ของชีวิต เสริมสร้างความคิดให้ก้าวไกล ทำให้ชีวิตไม่ต้องอยู่กับที่ ตลอดเวลา เหมือนกับได้ชาร์จไฟหรือแบตเตอรี่ให้ตัวเอง ทำให้มองดูเปลี่ยนแปลงตั้งคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ ชีวิตมี ความสุขสนุกสนานไปอีกรูปแบบหนึ่ง แม้ว่าจะเหน็ดเหนื่อยกับการเดินทางบ้างก็ตาม แต่ก็เป็นสร้าง ความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจได้เป็นอย่างดี เมื่อหัวใจเป็นสุข ทุกข์ย่อมไม่มี เป็นการหนีความเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายก่อนวัยอันควรไม่มากนักน้อย

กิจกรรมการท่องเที่ยวนี้อาจเป็นการเข้าชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ วัดวาอาราม พระราชวัง อุทยาน ประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศน์ การท่องเที่ยวแบบร่วมอาศัยที่บ้านเดียวกัน กับคนในท้องถิ่นหรือโฮมสเตย์ การท่องเที่ยวแบบวิถีสุขภาพ ฯลฯ ซึ่งปัจจุบันสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งให้ ผู้สูงอายุเข้าชมโดยไม่เก็บค่าเข้าชม หรือถ้ามีการเก็บก็เพียงครั้งเดียว นอกจากนั้น ยังมีบริการรถนั่งขึ้น รถ กระเช้าไว้บริการแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งค่าโดยสารรถไฟ รถประจำทาง รถปรับอากาศ ลดราคาให้กับผู้สูงอายุด้วย

๔. กิจกรรมงานอดิเรก

เช่น การทำงานฝีมือ งานเย็บปักถักร้อย ทอผ้า ทำหุ่น ทำอาหารคาวหวาน งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้ การจัดสวน เป็นต้น กิจกรรมงานอดิเรกนี้เป็นการทำงานที่ตนรักชอบ และประสงค์ที่จะ ทำต่อไปเพื่อความผ่อนคลาย ความบันเทิงให้กับชีวิตตนเอง บางครั้งรู้สึกอึดอัดและพึงพอใจกับผลงานที่ได้รับ เช่นงานฝีมือต่าง ๆ และยังเป็นสุขใจมากยิ่งขึ้นเมื่อได้มอบสิ่งที่เป็นงานฝีมือเหล่านั้นแก่ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูง ซึ่งงานอดิเรกนี้บางครั้งทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เช่น การเป็น อาสาสมัคร การเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการและวิชาชีพแก่สังคม เป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากคนรุ่น หนึ่งสู่รุ่นต่อ ๆ ไป ทำให้มีการดำรงสืบทอดศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่นและของชาติสืบไป

สรุปได้ว่า นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่หักโหมหรือแข่งขัน แต่ควรเป็นกิจกรรมที่ สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม อันได้แก่ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการท่องเที่ยว และกิจกรรมงานอดิเรก



สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาศักยภาพ
แกนนำชมรมผู้สูงอายุวัยใสใส่ใจสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561
ครั้งที่ 2/2561
วันที่ 9 มีนาคม พ.ศ. 2561



สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาศักยภาพ
แกนนำชมรมผู้สูงอายุวัยใสใส่ใจสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561
ครั้งที่ 3/2561
วันที่ 23 มีนาคม พ.ศ. 2561



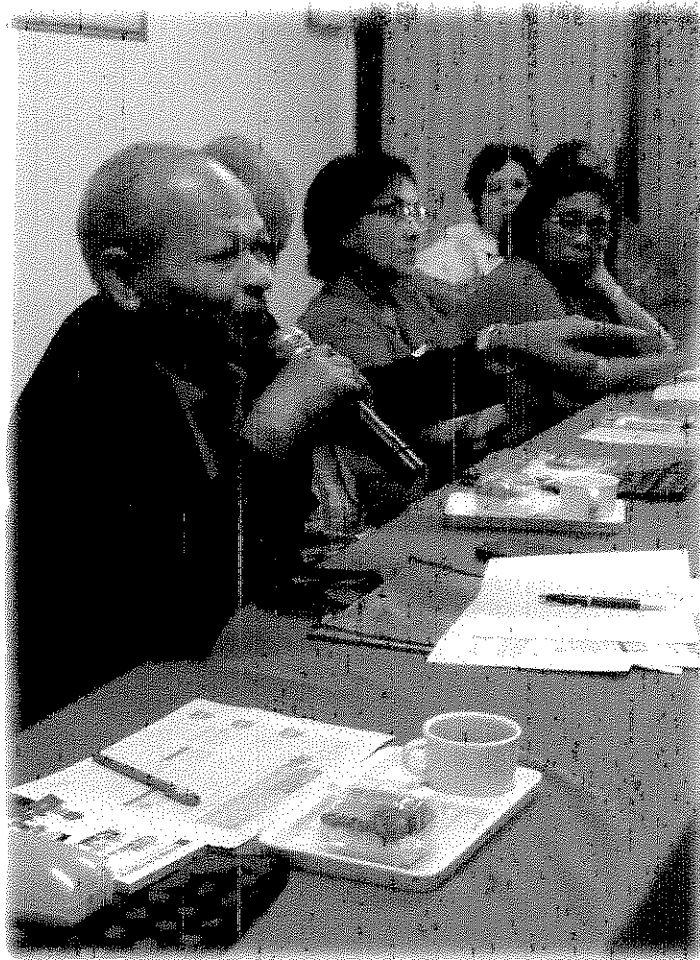
สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาศักยภาพ
แกนนำชมรมผู้สูงอายุวัยใสใส่ใจสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561
ครั้งที่ 4/2561
วันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2561



สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาศักยภาพ
แกนนำชมรมผู้สูงอายุวัยใสใส่ใจสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561
ครั้งที่ 5/2561
วันที่ 11 พฤษภาคม พ.ศ. 2561



สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาศักยภาพ
แกนนำชมรมผู้สูงอายุวัยใสใส่ใจสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561
ครั้งที่ 6/2561
วันที่ 25 พฤษภาคม พ.ศ. 2561



สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาศักยภาพ
แกนนำชมรมผู้สูงอายุวัยใสใส่ใจสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561
ครั้งที่ 7/2561
วันที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2561



สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาศักยภาพ
แกนนำชมรมผู้สูงอายุวัยใสใจสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561
ครั้งที่ 8/2561
วันที่ 29 มิถุนายน พ.ศ. 2561



สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาศักยภาพ
แกนนำชมรมผู้สูงอายุวัยใสใจสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561
ครั้งที่ 9/2561
วันที่ 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2561



สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาศักยภาพ
แกนนำชมรมผู้สูงอายุวัยใสใส่ใจสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561
ครั้งที่ 10/2561
วันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ. 2561



สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาศักยภาพ
แกนนำชมรมผู้สูงอายุวัยใสใจสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561
ครั้งที่ 11/2561
วันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2561



สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาศักยภาพ
แกนนำชมรมผู้สูงอายุวัยใสใส่ใจสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561
ครั้งที่ 12/2561
วันที่ 14 กันยายน พ.ศ. 2561

