



คู่มือสูงวัยอย่างสมาร์ท





คู่มือสูงวัยอย่างสมาร์ท

เขียน : ประไพศิริ เชี่ยวสาริกิจ
วาดการ์ตูน : วาสนา ทองตัน
ออกแบบรูปเล่ม : วิริยา วิชัยดิษฐ

ISBN :
พิมพ์ครั้งแรก : สิงหาคม ๒๕๕๕
จำนวนพิมพ์ : เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส. ผส.)

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส. ผส.)

๑๑๖๘ ซ.พหลโยธิน ๒๒ ถ.พหลโยธิน แขวงจอมพล
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๕๑๑-๔๙๖๓

โทรสาร ๐๒-๙๓๙-๒๑๒๒

www.thaitgri.org





คำนิยม

ปัจจุบันประชากรไทยมีอายุยืนยาวขึ้นมาก โดยผู้หญิงจะมีอายุยืนยาวกว่าผู้ชาย จะเห็นได้จากสถิติอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของผู้หญิงไทยเพิ่มจาก ๖๔ ปี (ในปี ๒๕๑๗) เป็น ๗๘ ปี (ในปี ๒๕๔๘) ส่วนผู้ชายไทยจะมีอายุคาดเฉลี่ยเพิ่มจาก ๕๘ ปีเป็น ๗๐ ปี ในช่วงเวลาเดียวกัน

นอกจากประชากรไทยจะมีอายุยืนยาวมากขึ้นแล้ว อัตราส่วนของผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งหมดก็สูงขึ้นด้วย โดยเมื่อ ๕๐ ปี มาแล้วมีผู้สูงอายุ (อายุเกิน ๖๐ ปี ขึ้นไป) มีเพียงร้อยละ ๔.๖ แต่ปัจจุบันเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ ๑๓.๒ และจะสูงขึ้นไปอีกในอนาคต

ดังนั้นปัญหาเรื่องผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องที่สังคมจะต้องให้ความสนใจ เพราะเมื่อคนมีอายุมากขึ้นปัญหาสุขภาพ อนามัย - ปัญหาการทำงาน - ปัญหาเศรษฐกิจ ฯลฯ ก็ จะตามมา





คู่มือสู่วัยอย่างสมารถ

การช่วยตนเองโดยการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของแต่ละคนจึงเป็นเรื่องสำคัญ ดีกว่าปล่อยให้เกิดปัญหาแล้วจึงตามแก้ทีหลัง

หนังสือเล่มนี้ ได้เขียนขึ้นให้อ่านและเข้าใจง่าย ๆ ในการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ ได้เป็นอย่างดี และแถมยังมีบทที่ช่วยสิทธิประโยชน์และสวัสดิการของผู้สูงอายุท้ายเล่มด้วย จึงเหมาะสำหรับบุคคลทั่วไป จะได้อ่านและนำไปปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

(นายแพทย์บรรลุ ชิริพานิช)

ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย

๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๕





สารบัญ

- ๖ สูงวัยอย่างไรให้มีความสุข
- ๑๐ เตรียมพร้อม รับความเปลี่ยนแปลง
- ๑๗ การดำเนินชีวิตแบบผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพและมีคุณค่า
- ๑๙ **อ.๑ : อาหาร**
 - อาหารและปริมาณสารอาหารที่ผู้สูงวัยควรได้รับภายใน ๑ วัน
- ๒๔ **อ.๒ : อากาศ**
 - การฝึกพลีลัมปราณ
- ๒๙ **อ.๓ : ออกกำลังกาย**
 - การบริหารข้อ สำหรับผู้สูงอายุ
- ๓๘ **อ.๔ : แสงอาทิตย์**
- ๓๙ **อ.๕ : อารมณ์**
 - สมาร์ทภาวนาแบบอานาปนสติ แบบย่อและง่าย ๆ
- ๔๓ **อ.๖ : อบอุ่น**
- ๔๔ **อ.๗ : ออกกำลังกาย (ต่อ) / ชีง**
- ๕๐ **อ.๘ : อนามัย**
- ๕๑ **อ.๙ : อภิเษก**
- ๕๓ **อ.๑๐ : อู่จรร / ปีสสว**
- ๕๔ **อ.๑๑ : อู่บิเษก**
- ๕๖ **อ.๑๒ : อนาคต**
- ๕๘ สิทธิประโยชน์และสวัสดิการของผู้สูงวัย





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ต



สู่วัยอย่างไร ให้มีความสุข

อีก ๕ ปี ลูกศักดิ์ใหญ่อายุจะครบหกสิบ จำต้องออกจากงานอันเป็นที่รัก ไม่ได้พบกับเพื่อนๆ ที่ทำงานด้วยกันมายาวนาน ซึ่งความผูกพันกันเหมือนญาติพี่น้อง เมื่อคิดถึงเวลานั้น ลูกศักดิ์ใหญ่รู้สึกเศร้าใจมาก เมื่อมามองดูสภาพร่างกายก็พาเศร้าใจ แม้ไม่มีโรคประจำตัว แต่สังขารก็เสื่อมโทรมลงทุกวัน ร่างกายไม่คล่องแคล่วเหมือน





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ท

๓

สมัยยังหนุ่ม แม้ภรรยาจะเสียชีวิตจากไปนานแล้ว แต่ก็ยังคิดถึงเสมอ ลูกๆหลานๆก็โตกันแล้ว ต่างก็แยกบ้านออกไปอยู่ตามลำพัง แม้จะอยู่ไม่ไกลกันเท่าไรนัก วันหยุดก็พากันแวะมาเยี่ยมเยือน มาดูแล พาไปเที่ยวต่างจังหวัด พาไปกินอาหารนอกบ้าน แต่บางครั้งลุงศักดิ์ใหญ่ก็รู้สึกว้าเหวและรู้สึกกลัวการแก่ขึ้นมา คิดถึงแล้วก็พาให้เสียหัวใจ

ลุงศักดิ์ใหญ่แอบมองคุณป้าน้อมที่อยู่ข้างบ้านมานาน ป้าน้อมเป็นข้าราชการที่เกษียณมานานแล้ว แต่มองดูไม่เหมือนผู้สูงวัยทั่วไป ป้าน้อมดูร่าเริงสดใส กระฉับกระเฉง ทรงคุณวุฒิน่าเลื่อมใส ลุงศักดิ์ใหญ่นึกในใจว่าเห็นทีต้องไปปรึกษาขอคำแนะนำจากป้าน้อมเสียแล้ว

เช้าวันนี้เป็นวันหยุด อากาศแจ่มใส ลุงศักดิ์ใหญ่เห็นป้าน้อมออกมารดน้ำต้นไม้หน้าบ้าน จึงเข้าไปคุยกับป้าน้อม

พร้อมปรึกษาเรื่องที่ตนกลุ้มใจว่า ทำอย่างไรจึงจะร่าเริงสดใสเหมือนป้าน้อมได้





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ก

ป้าน้อมเล่าว่า ที่จริงแล้วป้าน้อมก็เคยกลัวความแก่แล้วไม่อยากจะแก่เหมือนกัน แต่เมื่อมาไตร่ตรองดู ก็ทำให้เห็นความจริงที่ว่า ความแก่ชรานี้ก็เกินไปตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีผู้ใดจะยับยั้งไม่ให้แก่ได้ ร่างกายถูกใช้งานมาสมบุกสมบันก็ต้องเสื่อมไปเป็นธรรมดา แต่ถ้าเราเอาใจใส่ดูแลก็จะช่วยชะลอความเสื่อมได้ หากเราหาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพเพิ่มเติมสักหน่อย เคี้ยวนี้หาความรู้ไม่ยาก หาอ่านจากหนังสือ หรือถ้าใช้อินเทอร์เน็ตเป็นสักหน่อยก็ได้ความรู้ในเรื่องสุขภาพมากมาย นำมาปรับใช้กับตนเองได้ คุณที่เหมาะสมกับเรานะ พวกการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง หรือแพทย์ทางเลือกพวกนี้ก็ดี ว่ากันว่าไม่มีใครรู้จักตนเองได้ดีเท่าตนเอง ดังนั้นตัวเราเองก็เป็นหมอที่ดีที่สุดให้กับตัวเราเองได้ อะไรที่มากเกินไปแล้ว ก็ไปปรึกษาแพทย์ และหมั่นไปตรวจสุขภาพประจำบ้าง

เรื่องทางใจก็สำคัญเหมือนกัน คำโบราณว่า "ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว" ถ้าใจดี อะไรก็ดีไปหมด ให้ฝึกบริหารใจบ้าง โชคดีที่เราเกิดและเติบโตในประเทศไทย





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ท



มีพุทธศาสนามีวัดให้เข้าไปศึกษาปฏิบัติธรรมมากมาย ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพทางใจ หมั่นศึกษาไว้บ้าง ยังไม่สายเกินไปหรอก ปล่อยวางอารมณ์ที่ไม่ดีไปบ้าง ความเครียด ความโกรธ ความห่วงหวังข้าวของเครื่องใช้ของมีค่ามากมาย ต่างๆ ตายไปก็เอาไปไม่ได้ หักปลงซะบ้างก็จะดีเอง สิ่งสำคัญคือเมื่อเรามีความสุข คนรอบข้างก็จะมีความสุขไปด้วย

ลุงศักดิ์ใหญ่ขอบคุณป้าน้อม วันนี้ลุงศักดิ์ใหญ่ได้โอเคียแล้วว่า ตนจะต้องเตรียมตัวเตรียมใจอย่างไรให้พร้อมที่จะเริ่มต้นอายุที่เลข ๖๐

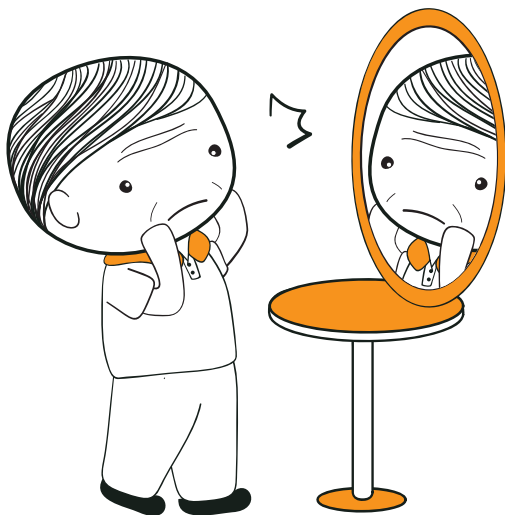


[ดัดแปลงข้อมูลจากหนังสือ สร้างกาย-ใจ ให้แข็งแรง โดย นพ.บรรลุ ศิริพานิช]





คู่มือสู่วัยอย่างฉลาด



เตรียมพร้อม รับความเปลี่ยนแปลง

วันนี้ลุงศักดิ์ใหญ่ขอเี่ยมคอมพิวเตอร์เครื่องเก่าของ
หลานชายมาใช้ เพื่อมาหาข้อมูล ลุงศักดิ์ใหญ่ได้ข้อมูลเพียบ
สรุปว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลง ๓ อย่างใหญ่ๆ
คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางสังคม และทาง
จิตใจ (อารมณ์)

แล้วลุงศักดิ์ใหญ่ก็กำลงมองดูตนเอง ลุงศักดิ์ใหญ่
มองเห็นผิวหนังที่แห้งเหี่ยว่น ไม่ชุ่มชื้น เป็นแผลง่าย เล็บ





คู่มือสู่วัยอย่างฉลาด



แข็งแรงกว่าเดิม สองกระจกก็เห็นเส้นผมสีขาวมากกว่าสีดำ แม้จะอ่อนนอกอ่อนใจ แต่ก็ยอมรับกับสภาพร่างกายของตนเองได้ ใครๆก็เป็นเหมือนกัน ลุงศักดิ์ใหญ่วางแผนว่าคงต้องดูแลผิวหนัง ด้วยการเลือกสบู่ที่ไม่ทำให้ผิวแห้งเกินไป อาบน้ำธรรมดาในวันที่ไม่หนาวเกินไป ต้องทาโลชั่นเพิ่มความชุ่มชื้นบ้าง กินน้ำให้มากๆ ในวันที่อากาศร้อนต้องเพิ่มน้ำให้มากขึ้นไปอีก

สายตาก็ยาวขึ้น ต้องใช้แว่นสองอัน หูก็เริ่มจะหนัก บางครั้งหูอื้อ นึกถึงก๊อทรายมาก หากเริ่มไม่ได้ยินเสียงรถรา ก็จะมีอุบัติเหตุเหตุนะซี ลุงศักดิ์ใหญ่คิดถึงเมื่อ ๒-๓ เดือนก่อนไปกินอาหารที่เริ่มจะบูด แต่ไม่ได้กลิ่น จึงสงสัยว่าจมูกตนเองก็เริ่มจะเสื่อมแล้ว น่าจะมาจากบุหรี่ แต่ก็เลิกมานานกว่า ๑๐ ปีแล้วนี่ มือก็เริ่มชาๆ กำไม่ค่อยได้ เคนมากมาย ก็จะปวดเข่า ปวดหลัง ปวดตามไหล่ ในข้อมูลสุขภาพกล่าวไว้ว่า ต้องระวังเรื่องกระดูกและกล้ามเนื้อไว้มากๆ เพราะจะทำให้การเคลื่อนไหว





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ก

ไม่คล่องแคล่ว การทรงตัวจะไม่ค่อยดี ถ้าหกล้มไป ก็จะเป็นโรคนั้นโรคนี้ตามมาได้ง่าย

อาการขาตามปลายมือปลายเท้าก็มาจากเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ เพราะหัวใจทำงานสูบฉีดไม่ได้แรงเท่าเดิม เส้นเลือดก็เริ่มเปราะจะไม่ยืดหยุ่นทำให้ขบวนการส่งเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆได้ช้าลงและน้อยลง ลุงศักดิ์ใหญ่บอกกับตนเองว่าต้องพึงระวังไว้ให้ดี ต้องเจียมตนเจียมสังขารไว้บ้าง แล้วต้องออกกำลังกายเพิ่มด้วย เพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือด แล้วจะออกกำลังกายด้วยวิธีอะไรดีนะ ที่เหมาะสมกับวัย เคี้ยวเก็บไปถามป้าน้อม น่าจะดีกว่า

แล้วลุงศักดิ์ใหญ่ ก็มาพิจารณาในส่วนของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมว่า ถ้าในชีวิตประจำวันเมื่อไม่ต้องไปทำงาน ไม่ได้พบเพื่อนๆที่ทำงาน เราเคยมีลูกน้องคอยทำนั่นทำนี่ คอยหาข้าวของมาให้ ต่อไปจะไม่มีลูกน้องแล้วนะ แล้วเวลาที่เหลืออยู่จะเอาไปทำอะไร หากต้องมานั่งๆนอนๆ อยู่กับบ้านคงจะเหี่ยวเฉาน่าดู

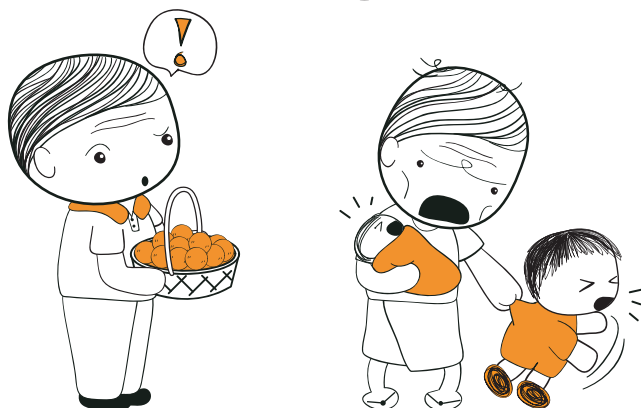
วันหนึ่ง ลุงศักดิ์ใหญ่ได้ไปเยี่ยมรุ่นพี่ที่เคยเรียน เคยร่วมทำงานกันมานานหลายปี เพื่อคุยว่าชีวิตหลังเกษียณ





คู่มือสรวัยอย่างสมารถ

๑๓



ของรุ่นพี่ทำอะไรบ้าง เมื่อไปเห็นรุ่นพี่ ลุงศักดิ์ใหญ่ถึงกับ
ตกใจ ว่าทำไมรุ่นพี่ถึงได้คุทรุดโทรมไปได้มากมายเพียงนี้
เกษียณได้แค่ ๒ ปีเท่านั้นเอง จากที่เคยคล่องแคล่ว
ทำงานเก่ง เป็นฮีโร่ในดวงใจของลุงศักดิ์ใหญ่ตลอดมา
แต่วันนี้กลับกลายเป็นคนแก่ที่คอยเฝ้าบ้าน ไม่ได้ไปไหนๆ
เลี้ยงดูหลาน คอยกังวลกับลูกหลาน จนอารมณ์เสียเป็น
ประจำ รุ่นพี่จะบ่นลูกหลานให้ฟังตลอดเวลา บ่นเสียคาย
เวลาที่ผ่านมา ถ้าเมื่อก่อนนี้ทำอย่างนั้น ตอนนี้จะได้ไม่เป็น
เช่นนี้ บ่นว่าวุ่นวายหมดแล้วและเจ็บป่วยอีกหลายโรค

โชคคือที่ได้มาเยี่ยมรุ่นพี่ในวันนั้น ลุงศักดิ์ใหญ่จึงไม่
ต้องการจะเป็นอย่างรุ่นพี่ในเวลานี้เลย และคิใจที่ลูกคิค
ได้ว่า เราต้องมีการเตรียมใจไว้บ้าง โดยเฉพาะเรื่องของ
อารมณ์ ลุงศักดิ์ใหญ่คิคว่าเราต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ก

เกิดขึ้น ทั้งทางภายในและภายนอก ภายในคือร่างกาย ที่เปลี่ยนไปในทางลง ภายนอกคือการเปลี่ยนแปลงของ คนในสังคมที่เคยเกี่ยวข้อง และต่อไปคงต้องสัมพันธ์กับ คนอื่นอีก เมื่อมาพบทวนประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ลุงศักดิ์ใหญ่พบว่า ภาระหน้าที่ของตนเองต่อครอบครัว ตนทำได้ดีแล้วแม้จะมีขาดตกบกพร่องไปบ้าง ก็ควรให้อภัย ตนเอง ด้านการงานก็ทำได้ค่อนข้างดี ขอบกพร่องน้อยมาก งานด้านสังคมค่อนข้างจะน้อย เพราะใช้เวลาไปกับครอบครัว และการงานมากไปหน่อย ลุงศักดิ์ใหญ่จึงได้คิดว่า ต่อไป หากเกษียณแล้ว คงหาอะไรทำเพื่อตอบแทนสังคมบ้าง ทำ เล็กๆ น้อยๆ ก็ยังดีกว่าไม่ทำอะไรสักอย่างเลย

อันสุคทัยคือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ(อารมณ์)

ลุงศักดิ์ใหญ่หวนคิดถึงรุ่นพี่ว่าอะไรเป็นสาเหตุให้รุ่นพี่ไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ หลังการเกษียณได้ น่าจะมาจากความเจ็บป่วยที่ส่งผลมากกดดันให้เกิดความ วิตกกังวล อารมณ์เสียบ่อยๆ อีกสิ่งหนึ่งที่มีผลต่อจิตใจ น่าจะเป็นเพราะไม่สามารถปรับตัวให้เข้าบทบาททางสังคม





คู่มือสรวัยอย่างสมาร์ท



ที่เปลี่ยนไป ชีวิตในช่วงทำงานได้เป็นหัวหน้ามีความสำคัญ
ต่องานที่ทำ แต่เมื่อเกษียณแล้ว รุ่นพี่ได้รับบทบาทจาก
ครอบครัวให้ช่วยดูแลสั่งสอนหลาน จึงรู้สึกว่าคุณค่า
หมดความสำคัญ ทั้งๆ ที่การเลี้ยงดูหลานก็มีความสำคัญ
ไม่น้อยเลย รวมทั้งมีการระแวงเรื่องเงินที่ไม่ค่อยจะพอใช้จ่าย
เหมือนเช่นเดิม

ลุงศักดิ์ใหญ่เห็นจริงด้วยอย่างมาก หากตนเองมีความ
เชื่อมั่นที่มาจากภายใน ว่าสุขภาพดีมีผลมาจากการปฏิบัติ
ที่ถูกต้องของตนเองแล้ว ก็จะแสวงหาความรู้ทางด้าน
สุขภาพ จะปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และจะมีพฤติกรรม
การป้องกันโรคที่ดี จะหายจากความเจ็บป่วยได้เร็วกว่า
มีความวิตกกังวลน้อยกว่า สามารถปรับตัวได้ดีกว่า และ
มีความสุข เมื่อต้องเผชิญกับภาวะเจ็บป่วย ลุงศักดิ์ใหญ่ก็
จะเต็มใจรับการรักษาพยาบาล รวมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำ
แพทย์อย่างเคร่งครัด





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ต

ภาวะสุขภาพดีของผู้สู่วัย
จึงหมายถึง การมีอิสระในการปฏิบัติ
กิจกรรมตามความต้องการ
พึ่งพาตนเองได้ในกิจวัตรประจำวัน
และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
มองโลกในแง่ดี สามารถ
เผชิญกับความเป็นเรื่องจริง และ
ยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถทำได้
หรือแก้ไขได้

[คัดแปลงข้อมูลจากหนังสือ สร้างกาย-ใจ ให้แข็งแรง โดย นพ.บรรลु ศิริพานิช]





การดำเนินชีวิตแบบผู้สูงวัย “ที่มีคุณภาพ และมีคุณค่า”

ลุงศักดิ์ใหญ่ สรุปลักษณะคุณภาพชีวิตที่ดีได้แล้วว่า หัวใจสำคัญมี ๔ อย่าง ๑.มีร่างกายที่แข็งแรง ๒.จิตใจที่มีความสุข ร่าเริง ๓.ปัญญาความรู้จักความพอเหมาะพอดี อะไรควร อะไรไม่ควร และ ๔.สังคมที่ที่อยู่รอบตัว เช่น ลูก หลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อนรอบตัว





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ก

ลุงศักดิ์ใหญ่จึงนำแนวความคิดเช่นนี้ไปเล่าให้ป้าน้อมฟัง ป้าน้อมชื่นชมลุงศักดิ์ใหญ่ว่าเก่ง พร้อมกับบอกว่า ป้าน้อมมีหลักการดูแลตนเอง นำไปปฏิบัติเองแบบง่ายๆ ที่ป้าน้อมปฏิบัติตามตลอด ให้กับลุงศักดิ์ใหญ่ มี ๑๑ ข้อ เรียกว่า ๑๑ อ. ลุงศักดิ์ใหญ่จึงน้อมรับด้วยความยินดีและเต็มใจเป็นอย่างยิ่ง

หลัก ๑๑ อ.

- อ.๑ คือ อาหาร
- อ.๒ คือ อากาศ
- อ.๓ คือ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- อ.๔ คือ (แสง) อาทิตย์
- อ.๕ คือ อารมณ์
- อ.๖ คือ อบอุ่น
- อ.๗ คือ อนามัย
- อ.๘ คือ อติเรก
- อ.๙ คือ อุจจาระ / ปัสสาวะ
- อ.๑๐ คือ อุบัติเหตุ
- อ.๑๑ คือ อนาคต





อ.๑: อาหาร

ป้าน้อมเล่าว่า 'อาหาร' เป็นสิ่งสำคัญของชีวิตคนมาตั้งแต่เกิด อาหารคือพลังงาน อาหารคือยา มีคำกล่าวที่มักได้ยินเสมอว่า 'you are what you eat : คุณคือสิ่งที่คุณกินเข้าไป' โดยเฉพาะรุ่นเราแล้ว ความต้องการปริมาณสารอาหาร พวกโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ เท่ากับตอนที่เป็นนุ่นเป็นสาว แต่ให้ลดอาหารพวกที่ให้พลังงาน เช่น คาร์โบไฮเดรต และไขมัน คงจำได้นะว่า อาหารอะไรมีคาร์โบไฮเดรตบ้างนะ

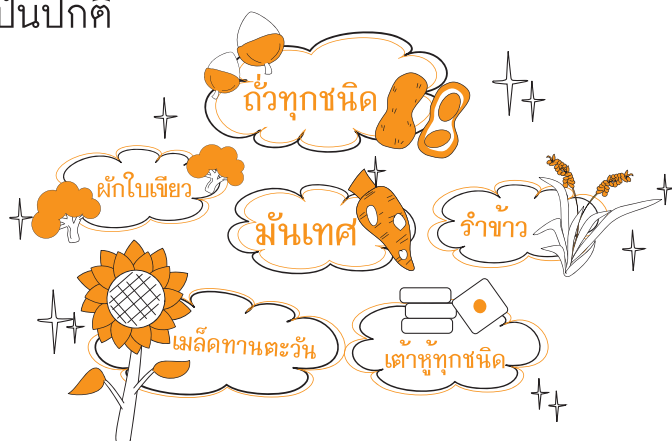
ลูกศักดิ์ใหญ่ ฟังอย่างตั้งใจ พอมาถึงตรงนี้ ภาพอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตก็ผุดขึ้นมาในสมองทันที (อาหารประเภทที่มีคาร์โบไฮเดรต คือ ข้าว แป้ง (ขนมปัง) น้ำตาล (ขนมหวาน) ผลไม้ที่มีรสหวาน (เช่น ทุเรียน ลำไย) เผือก มัน ต่อมาภาพอาหารที่มีไขมันก็ทยอยปรากฏออกมาให้เห็น ขนมเค้ก...ของโปรดเลย ข้าวขาหมู ไก่ทอด ลูกศักดิ์ใหญ่ตัดสินใจแบบเสียงอ่อยๆ ว่า "ลค...ก็ลค..."





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ก

ป้าน้อมสํ้าทับว่า ท่องเอาไว้ในใจเลยนะ 'ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม' แล้วต้องเพิ่มอาหารพวกที่มีแคลเซียมมากขึ้นอีกสักหน่อย เน้นจากพืชผักธรรมชาติ เอาไปเสริมกระดูกให้ความแข็งแรงบ้าง วัยสูงอายุมีการสูญเสียแคลเซียมไปจากหลายๆสาเหตุ และควรเพิ่มใยอาหารธรรมชาติอีกด้วย เพราะการย่อยอาหารของผู้สูงวัยอย่างเรามันทำงานไม่เหมือนเก่าแล้ว ใยอาหารธรรมชาติจะไปช่วยให้ระบบการขับถ่ายเป็นปกติ



ลุงตักคี่ใหญ่คิดว่า หากเรากินเข้าไป แล้วไม่ถ่ายออกมา อาหารจะไปอยู่ตรงไหน คงจะบูดเน่าอยู่ในตัวเรานี่เอง

ป้าน้อมยังบอกอีกว่า 'น้ำ' ก็เป็นสิ่งที่สำคัญมาก แต่ต้องคั้นน้ำเปล่าที่สะอาด เพราะน้ำจะช่วยให้การไหลเวียน





คู่มือสู่วัยอย่างฉลาด



ของเลือดคือ หัวใจทำงานปกติ และมีประสิทธิภาพแข็งแรง
ขึ้น ขณะเดียวกันช่วยเรื่องการขับถ่าย ท้องไม่ผูก ยังช่วย
ให้ใบหน้าชุ่มชื้น มีเลือดฝาด และไม่ปวดหลังหรือบั้นเอว
เพราะสุขภาพไตจะแข็งแรง

ลุงศักดิ์ใหญ่ลองนำความรู้เรื่องน้ำมาปฏิบัติดู แรกๆ
ก็ผะอืดผะอมน่าดู บางครั้งก็ลึบบ้าง แต่นึกขึ้นได้เมื่อไร
ลุงศักดิ์ใหญ่ก็ดื่มน้ำในทันที สังเกตเห็นได้ว่า ปากไม่ค่อย
แห้ง ท้องไม่ผูก ถ่ายเป็น
เวลา ที่สำคัญปากไม่
ค่อยเหิมน

ก่อนจากกันวันนั้น ป้าน้อม
ให้เอกสารมาฉบับหนึ่ง เป็นตัวอย่าง
ของ**อาหารและปริมาณสารอาหาร**
ที่ผู้สูงวัยควรได้รับ ภายใน ๑ วัน





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ก

หมู่อาหาร	ชนิดอาหาร	
หมู่ที่ ๑	เนื้อสัตว์ เช่น ปลา ไก่ หมู	
	นม	
	ไข่	
หมู่ที่ ๒	ข้าว ถั่วเขียว ขนมหีน	
หมู่ที่ ๓	ผักใบเขียวสด / ต้ม	
	ผักสีเหลือง	
หมู่ที่ ๔	ผลไม้สุก เช่น ถั่วฝักยาว ส้ม มะละกอ	
หมู่ที่ ๕	ไขมัน เช่น น้ำมันพืช	
หมู่ที่ ๖	น้ำ	





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ท

๒๓

ปริมาณต่อวัน	ข้อเสนอแนะ
๑๒๐ – ๑๖๐ กรัม	นมไขมันต่ำ
๑ แก้ว (๒๔๐ ซีซี)	
๑ ฟอง (๕๐ กรัม)	
๓ – ๔ ถ้วย	ไข่ ๓-๔ ฟองต่อสัปดาห์
ผักใบเขียวสด / ต้ม	ข้าวสุก มื้อละ ๒ ทัพพี
ผักสีเหลือง	
ผลไม้สุก เช่น กล้วย ส้ม มะละกอ	คั่วลิ้ง คะน้า ผักบั้ง แตงกวา พักทอง แครอท มะเขือเทศ
๒ ช้อนโต๊ะ	สั้ม มะละกอ ฝรั่ง แอปเปิล ควรงคผลไม้รสหวานจัด เช่น ทูเรียน ขนุน องุ่น ลำไย
๖ – ๘ แก้ว	ควรงคน้ำมันสัตว์ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม
	ควรงคน้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

[ข้อมูลจากหนังสือ สร้างกาย-ใจ ให้แข็งแรง โดย นพ.บรรลุ ศิริพานิช]





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ท



๒.๒ : อากาศ

เช้าวันหยุดสุดสัปดาห์วันนี้ ลุงศักดิ์ใหญ่เอนหลังเอกเขนกสบายอยู่บนเก้าอี้ผ้าใบ เหยียคขา ปล่อยให้กายได้ผ่อนคลายจากงานที่ทำมาตลอดสัปดาห์ ลมเย็นพัดเอื่อยๆ สดใสชื่นใจทีเดียว ทำให้ลุงศักดิ์ใหญ่คิดถึง **อ.อากาศ** ที่ป้าน้อมบอกว่า อากาศเป็นสิ่งสำคัญที่คนขาดไม่ได้เลย ขาดเมื่อไรตายเมื่อนั้น คนหายใจเอาอากาศไปเพื่อต้องการออกซิเจนไปใช้ในการฟอกเลือดให้บริสุทธิ์ จากนั้นเลือดจะนำออกซิเจนไปส่งให้กับอวัยวะต่างๆในร่างกาย เพื่อใช้เป็นพลังงาน อวัยวะจึงจะทำงานได้ตามปกติ แล้วจับคาร์บอนไดออกไซด์





คู่มือสுவัยอย่างสมาร์ท



ออกมา เลือกก็นำกลับไปฟอกใหม่ที่ปอด กลับไปกลับมา
อยู่อย่างนี้ อากาศที่เราหายใจเข้าไปจึงต้องเป็นอากาศที่
บริสุทธิ์ ออกซิเจนส่วนมากก็มาจากพืช

ลองสังเกตซิว่า เมื่อเราอยู่ใกล้ต้นไม้จะรู้สึกถึงความ
เย็น สดชื่น ปลอดโปร่ง เพราะพืชได้คายออกซิเจนออก
มาให้คนและสัตว์ แต่พืชจะใช้คาร์บอนไดออกไซด์ที่คนและ
สัตว์หายใจออกมาไปใช้ในการสังเคราะห์อาหารร่วมกับ
ธาตุคิน ธาตุน้ำ และแสงแดด

จึงมีเหตุผลเดียวที่คนทุกคนควรต้องดูแลรักษาค้นไม้
ช่วยกันปลูกรักษาค้นไม้ ไม่ตัดทำลายป่า คือ **'ก็เพื่อตัว
เราเอง'** หากเราตัดไม้ทำลายผืนป่า ก็ขาดอากาศบริสุทธิ์
ป่าไม้ยังช่วยในการเก็บน้ำไว้ใช้ ยังส่งผลให้ฝนตกตาม
ฤดูกาล น้ำไม่ท่วม เกิดความสมดุลทางธรรมชาติ ดีกว่า
สร้างเขื่อนซะอีก

ลุงศักดิ์ใหญ่คิดว่า หากคนไกลห่างจากธรรมชาติจะ
เป็นอย่างไร ถ้าสังเกตคนในเมืองใหญ่ จะเห็นว่า คนใน
เมืองใหญ่จะห่างไกลธรรมชาติ มีแต่การแก่งแย่ง เร่งรีบ
ทำให้อารมณ์เสีย เครียดไปกันใหญ่ แต่ถ้ามีชีวิตอยู่ใกล้





คู่มือสู่วัยอย่างสมารถ



ธรรมชาติ ไม่แออัดยัดเยียด อากาศโปร่งบริสุทธิ์และ
ชุ่มชื้นเพราะมีต้นไม้และป่า ชีวิตไม่ต้องเร่งรีบแก่งแย่งกัน
เหมือนในเมือง จึงมีเวลาที่จะสนใจและช่วยเหลือเกื้อกูล
ซึ่งกันและกัน

ลุงศักดิ์ใหญ่จึงสรุปว่า อ.อากาศนี้ คือการดูแลธรรมชาติ
รอบตัวของเรานั้นเอง นอกจากเราต้องการอากาศที่บริสุทธิ์
แล้ว คงต้องรวมถึงอยู่ให้ห่างจากเสียงอึกทึก ลดการใช้
รถยนต์และเครื่องยนต์ที่เป็นสาเหตุของทางเสียงและ
อากาศเสีย พยายามกินอยู่อย่างประหยัด อย่ากินอย่าใช้
เกินกว่าจำเป็น จะได้ถนอมทรัพยากรธรรมชาติไว้ให้ลูก
หลานต่อไป และยังเป็นการป้องกันสิ่งแวดล้อมเป็นพิษด้วย
ว่าแล้วลุงศักดิ์ใหญ่ก็สูดอากาศให้เต็มปอด จนเผลอหลับไป





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ท



ป้าน้อมยังแนะนำเรื่องการหายใจอย่างถูกวิธีมาให้ลูกศักดิ์ใหญ่ได้ลองทำดู ป้าน้อมเรียกว่า **'ฝึกลมปราณ'** การฝึกพลังลมปราณทำให้ได้รับอากาศเข้าไปในร่างกาย และเป็นการฝึกอารมณ์ให้สงบแจ่มใส เป็นสุขในคราวเดียวกัน การใช้ท้องสูบลมปราณมีประโยชน์อีกด้านหนึ่ง คือจะทำให้เลือดไหลเวียนไปตามจุดต่างๆ ของร่างกายได้สะดวก การไหลเวียนเลือดที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งของการมีสุขภาพดี ยังช่วยให้ร่างกายได้รับธาตุใหม่ๆ กายที่รุ่มโรย กลับกระชุ่มกระชวยเหมือนเด็กๆ ซึ่งจะส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงและมีอายุยืนยาว





คู่มือสู่วัยอย่างฉลาด

การฝึกพลัมปราณ

ขั้นแรก นั่งขัดสมาธิ ให้เท้าซ้ายทับเท้าขวา
ขยับให้เข้าที่แล้วนั่งอย่างมั่นคง เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว
พยายามปล่อยให้หัวไหล่และช่วงคอสบายๆ
ไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อ



ใช้ท้องสูบลมปราณเข้าให้เต็มที่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง
จะเคลื่อนไหวกระเพื่อมขึ้น และพ่นลมปราณออก
กล้ามเนื้อหน้าท้องจะเคลื่อนไหวกระเพื่อมลง
เริ่มทำสัก ๑๐ นาทีก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น หามุมที่
สงบภายในบ้าน หรือ ที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ได้ก็จะดีมาก

ถ้านั่งเก้าอี้ ก็พยายามหาเก้าอี้ที่เตี้ยหน่อย
เวลานั่งให้แยกขาออกจากกันเล็กน้อย
วางส้นเท้าแนบกับพื้นอย่างมั่นคง





คู่มือสู่วัยอย่างสมารถ

๒๙



อ.๓

: ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ

เช้าวันนี้ลุงศักดิ์ใหญ่ลองมาออกกำลังกาย ที่สวนสาธารณะใกล้บ้าน อากาศสดชื่น ทำให้ลุงศักดิ์ใหญ่แจ่มใสมาก หันไปเห็นกลุ่มคนหลายกลุ่ม กำลังออกกำลังกายกันอยู่ จึงเดินเข้าไปที่กลุ่มหนึ่ง เป็นกลุ่มบริหารข้อต่างๆ ผู้นำการบริหารกายคือป้าน้อม.. นั่นเอง

ป้าน้อมพูดเสียงดังฟังชัด บอกประโยชน์ของการบริหารข้อว่า รุน่สู่วัยอย่างเรากล้ามเนื้อจะเล็กลง นอกจากนี้ การเคลื่อนไหวจะช้า จากความเสื่อมของข้อบริเวณต่างๆ





คู่มือสู่วัยอย่างสมารถ

ทำให้เกิดการยืด เมื่อเราบริหารข้อก็เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อ
รอบๆ ข้อแข็งแรง เพิ่มความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว
ของข้อต่างๆ

มาเริ่มกันเลยนะ

การบริหารข้อ สำหรับผู้สูงอายุ

ท่าบริหารคอ

ท่าที่ ๑ ก้ม-เงย แหงนศีรษะ



- ยืน หรือนั่งบนเก้าอี้
- ตั้งศีรษะตรง
- ก้มหน้าลงจนต่ำสุด แล้วค่อยๆ เงยหน้าขึ้นจน
 แหงนเต็มที่
- กลับมาท่าเริ่มต้น
- ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

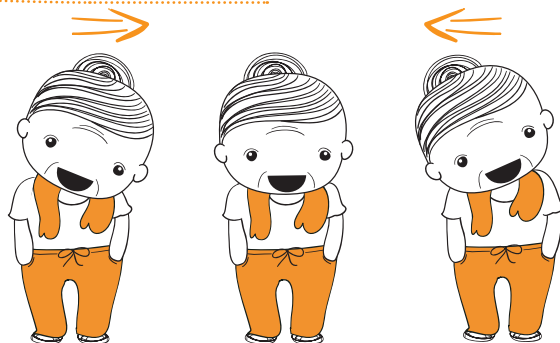




คู่มือสววัยอย่างสมารถ

๓๑

ท่าที่ ๒ เอียงศีรษะซ้าย-ขวา



- ยืน หรือนั่งบนเก้าอี้, ตั้งศีรษะตรง
- เอียงศีรษะไปทางซ้ายจนสุด
- เอียงกลับ ตั้งศีรษะให้ตรง แล้วเอียงศีรษะเลยไปทางขวาจนสุด
- กลับมาทำเริ่มต้น ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

ท่าที่ ๓ หันศีรษะซ้าย-ขวา



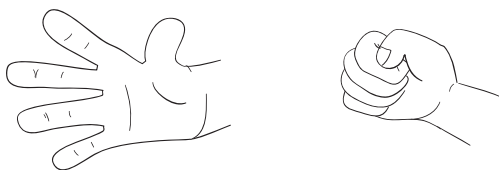


คู่มือสுவัยอย่างสมาร์ต

- ยืน หรือนั่งบนเก้าอี้, ตั้งศีรษะตรง
- หันศีรษะไปทางซ้ายจนสุด
- หันกลับ ตั้งศีรษะให้ตรง แล้วหันศีรษะเลยไปทางขวาจนสุด
- กลับมาท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

การบริหารมือ

ท่าที่ ๔ กำมือ — แบมือ



- ยืน หรือนั่งบนเก้าอี้
- กำมือทั้งสองข้าง จนแน่น แล้วกางออก ให้นิ้วถ่างเต็มที่
- กลับมาท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

เสียงป้านอมบอกผู้มาร่วมบริหารชื่อว่า อย่ารีบทำ
อย่าหักโหมด้วย เริ่มต้นเริ่มที่ ๕ ครั้งเสียก่อน ครั้งต่อ





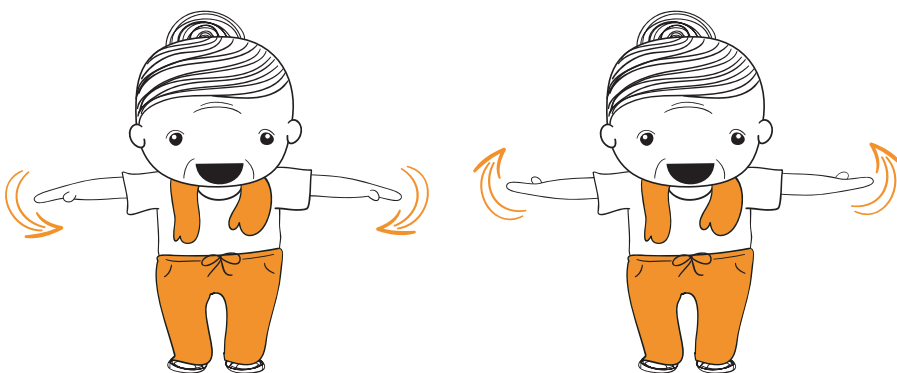
คู่มือสววัยอย่างสมารถ

๓๓

ไปค่อยเพิ่มจำนวนขึ้นอีก บริหารวันแรกๆ จะรู้สึกปวด
เมื่อยกล้ามเนื้อ ถือว่าเป็นเรื่องปกติ

การบริหารไหล่

ท่าที่ ๕ กังหันลม



- ยืน หรือนั่งบนเก้าอี้
- กางแขนทั้งสองข้างตรงออกไปข้างๆ ให้เสมอไหล่
- หายใจเข้าขึ้น หมุนแขนเป็นวงกลมโต
ประมาณ ๑ สอก
- หมุนมาข้างหน้า ๕-๑๐ รอบ หมุนมาข้าง
หลัง ๕-๑๐ รอบ





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ก

การบริหารไหล่และศอก

ท่าที่ ๖ ชกฟ้า



- ยืน หรือนั่งบนเก้าอี้
- กำหมัด ทำท่า "ชก" ขึ้นไปตรงๆ เหนือศีรษะ สลับกันทีละข้าง
- ทำข้างละ ๕-๑๐ ครั้ง

ป้าน้อมบอกว่า เวลาบริหารอย่างกลั้นหายใจ ให้หายใจไปตามปกติ กลับไปทำที่บ้านก็ได้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต้องทำอาทิตย์ละ ๓ วัน



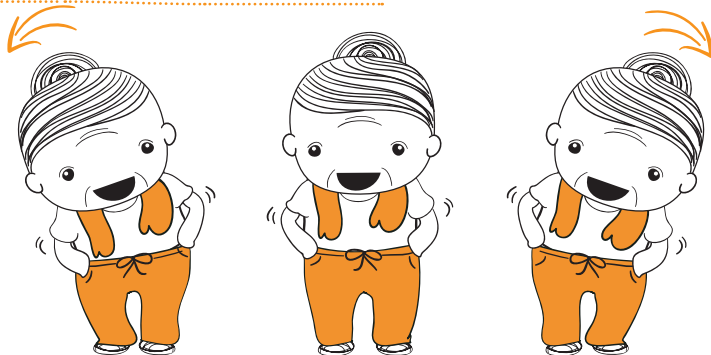


คู่มือสววัยอย่างสมาร์ท



การบริหารลำตัวและหลัง

ท่าที่ ๗ เอียงลำตัวซ้าย-ขวา



- ยืนตรง มือเท้าสะเอว
- เอียงลำตัวไปทางซ้ายจนสุด แล้วกลับมาทำตรง
- เอียงลำตัวไปทางขวาจนสุด
- กลับมาท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

ท่าที่ ๘ หันลำตัว



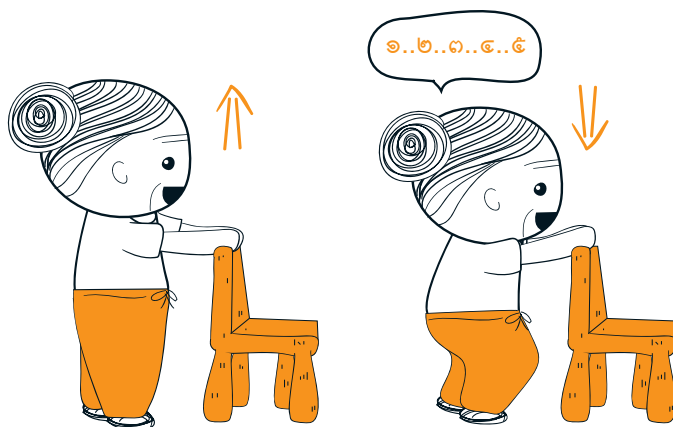


คู่มือสู่วัยอย่างสมารถ

- ยืนตรง มือเท้าสะเอว
- หันลำตัวไปทางซ้ายจนสุด กลับมาทำตรง
- แล้วหันลำตัวไปทางขวาจนสุด
- กลับมาทำเริ่มต้น ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

การบริหารสะโพก เข่า และเท้า

ท่าที่ ๘ ยืน-ย่อ



- ยืนเกาะพนักเก้าอี้
- ย่อตัวลงให้เข่างอเล็กน้อย ค้างอยู่ในท่านี้ แล้วนับ ๑-๕
- แล้วกลับมาทำยืนตรง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



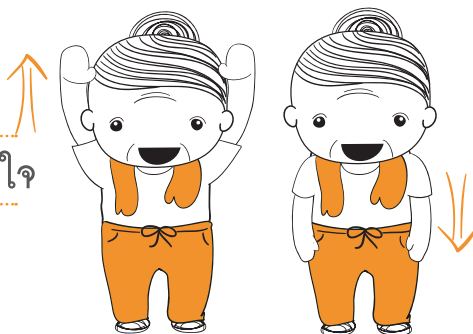


คู่มือสววัยอย่างสมารถ



การบริหารปอด

ท่าที่ ๑๐ การฝึกการหายใจ



- ยืนตรง สูดลมหายใจเข้าช้าๆ อย่างเต็มที่
- พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ
- แล้วผ่อนลมหายใจออกอย่างช้าๆ พร้อมกับเอาแขนทั้งสองข้างลงแนบลำตัว
- ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

หลังออกกำลังกาย ลูกศักดิ์ใหญ่เดินเข้าไปขอบคุณ ป้าน้อม ที่ช่วยสอนการออกกำลังกายบริหารข้อ ป้าน้อมบอกว่าไม่เป็นไร ยินดีมากกว่า ป้าน้อมบอกว่าป้ารู้สึกภูมิใจที่ได้นำความรู้ที่ป้าทำเองและได้ผลแล้ว นำมาบอกต่อกับคนอื่นๆ ได้รับประโยชน์ด้วย พร้อมกับบอกให้ลูกศักดิ์ใหญ่มามีในอาทิตย์หน้า





ลูกศกคี้ใหญ่ออกกำลังกาย ประมาณ ๔๐ นาที ได้
ตากแดดอ่อนทำให้เหงื่อออก เป็นการระบายพิษทาง
ผิวหนังอีกด้วย แล้วการรับแสงแดดอ่อนๆ ในตอนเช้า
อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ทำให้ได้รับวิตามินดี ที่จะไปช่วย
ในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส สามารถป้องกัน
และชะลอการเกิดโรคกระดูกพรุนได้ ทุกวันทำหนึ่งแต่
ได้ประโยชน์สองต่อ

ลูกศกคี้ใหญ่พบว่ามึข้อมูลทางด้านสุขภาพกล่าวว่า
'วิตามินดี' ยังช่วยในการป้องกันโรคซึมเศร้า มะเร็งต่อม-
ลูกหมาก มะเร็งเต้านม เบาหวาน โรคอ้วน เสริมสร้าง
ระบบภูมิคุ้มกัน ฮอร์โมน กล้ามเนื้อให้แข็งแรง ฯลฯ
ประโยชน์เหลือหลายเลยนะ





ลุงศักดิ์ใหญ่สังเกตตัวเอง รู้สึกได้ว่าสดชื่นหายใจ
ได้สะดวก กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่าเพิ่มขึ้น เหมือน
อายุหายไปสัก ๑๐ ปี จนลูกถามว่า 'พ่อไปทำอะไรมา'
ลุงศักดิ์ใหญ่จึงใช้คอมพิวเตอร์ค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต
พบว่า อะไรทำให้ลุงศักดิ์ใหญ่เป็นอย่างนี้ โดยรวมก็
มาจากการดูแลตนเอง แต่ลุงศักดิ์ใหญ่สนใจใน 'สาร
เอ็นคอร์ฟิน' ซึ่งเป็น 'สารแห่งความสุข' ร่างกายจะหลั่ง
ออกมาหลังออกกำลังกาย นอกจากนี้จะได้รับการ
นั่งสมาธิ ปฏิบัติภาวนาอีกด้วย

ผู้สู่วัยอย่างรุ่นพี่ของลุงศักดิ์ใหญ่มีอารมณ์เปลี่ยน
แปลงง่าย จะหัวหดหงิด โมโหโกรธง่าย และขี้บ่นขี้ใจ ทำให้
ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล เกิดความขัดแย้ง





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ก

กับบุคคลอื่นได้ง่าย ลุงศักดิ์ใหญ่จึงสนใจหาวิธีช่วยควบคุมอารมณ์ ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ จะช่วยให้เกิดอาการผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น

สภาวะอารมณ์ของผู้สูงวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดูแล อารมณ์นอกจากมีผลตรงกับผู้สูงวัยเองแล้ว ยังส่งผลต่อบุคคลรอบข้าง เช่น ลูก หลาน หากผู้สูงวัยได้หันกลับไปมองชีวิตตัวเองที่ผ่านมา จากการสังสมประสบการณ์ในการสร้างชีวิตมาได้สำเร็จ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป เกิดการพัฒนาจิตใจอารมณ์ต่อไป ในช่วงของการมีอายุมากขึ้น **จนกระทั่งมีวุฒิภาวะไปสู่** **ความมีปัญญา(wisdom) เป็นผู้ที่รอบรู้ รู้เท่า รู้ทัน รู้จักป้องกัน** **รู้จักแก้ไข** เพื่อใช้เป็นเป้าหมายในการกำหนดทิศทางของ **การดำเนินชีวิต ทำให้รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด รู้ว่าอะไรสมควร** **และ รู้ว่าอะไรไม่สมควรทำ** การมองเห็นชีวิตที่เปลี่ยนแปลง **ขึ้น-ลง** ทำให้เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลง ไม่มีความยึดมั่นในสิ่งต่างๆ จนกระทั่งมองชีวิตด้วยอารมณ์ขันมากขึ้น





คู่มือสู่วัยอย่างฉลาด



แต่หากผู้สู่วัยมีสภาวะจิตใจแบบลบจนเกิดความสิ้นหวัง
ท้อแท้ รู้สึกว่าชีวิตของคนที่ผ่านมาล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง
หรือรู้สึกว่ากลัวความตาย เมื่อจิตใจจิตลบ อารมณ์ก็เสีย
ง่าย จนเป็นทุกข์ทั้งตนเองและคนรอบข้างอีกด้วย



สมาธิภาวนาแบบอานาปานสติ แบบย่อและง่าย ๆ

ให้นั่งตัวตรง (เพื่อข้อกระดูกสันหลังจรดกันสนิท
เต็มหน้าตัดของม้านั่งทุกๆ ข้อ) ศีรษะตั้งตรง ตามอง
ไปที่ปลายจมูก จนไม่เห็นสิ่งอื่น จะเห็นหรือไม่เห็น
ก็ตามใจ ขอให้จ้องมองเท่านั้น พอชินเข้าจะได้ผลดี
กว่าการหลับตา จะไม่ชวนให้ง่วงนอนได้ง่าย

มือปล่อยวางไว้บนตัก ช้อนกันตามสบาย ขาชัด
หรือช้อนกัน โดยวิธีนี้จะช่วยย่นน้ำหนักตัว ให้นั่งได้
ถนัดและล้มยาก หรือจะนั่งคู้ขา สำหรับผู้ที่ป่วยไม่
ค่อยสบายจะนั่งอึ่ง นั่งเก้าอี้ หรือเก้าอี้ผ้าใบสำหรับ
เอนทอดเล็กน้อย หรือนอนเลยสำหรับคนเจ็บ ก็
ทำได้





๔๒

คู่มือสู่วัยอย่างสมารถ

ทำในที่ไม่อับอากาศ หายใจได้สบาย ไม่มีอะไร
กวนจนเกินไป ถ้าหาที่เงียบเสียงไม่ได้ ก็ให้ถือว่าไม่มี
เสียงอะไร ให้ตั้งใจทำไปก็แล้วกัน ตาที่มองเหมือน
ดูปลายจมูกอยู่ก็สามารถรวมความนึกคิด หรือ
ความรู้สึก หรือภาษาวัดเรียกว่า ‘สติ’

ขั้นแรกหัดให้พยายามหายใจให้ยาวที่สุดที่จะยาว
ได้ ด้วยการฝึกทั้งหายใจเข้าและหายใจออกหลายๆ
ครั้งเสียก่อน เพื่อจะได้รู้ของตัวเองให้ชัดเจนว่า ลม
หายใจที่มันลากเข้าลากออกเป็นทางอยู่ภายในนั้น
มันลากดูหรือกระทบอะไรบ้าง ในลักษณะอย่างไร
และกำหนดได้ง่ายๆ ว่า ที่ตรงปลายจมูกจุดหนึ่ง
ที่สะดือจุดหนึ่ง แล้วลากลมหายใจไปมา
อยู่ระหว่างจุดสองจุดนี้ ขึ้นลงอยู่เสมอ
ทำใจให้ติดตามลมหายใจทั้งขึ้นและลง
ตลอดเวลาที่กำลังทำสมาธิ



ขั้นที่หนึ่งของการทำ เรียกกันง่ายๆ ว่า ‘วิ่งตาม
ตลอดเวลา’

หมายเหตุ: ผู้สนใจศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ คู่มืออานาปานสติ ๑๖ ขั้น
โดย ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ





คู่มือสู่วัยอย่างสมารถ

๔๓



ลุงศักดิ์ใหญ่สนใจฝึกหัดสมาธิภาวนา ทำมาได้สักพัก ใหญ่ๆ เมื่อลูกพามาเยี่ยมในวันหยุดต่างก็พูดกันว่า คุณพ่อ สงบจัง ยิ้มแย้มตลอดเวลา ลุงศักดิ์ใหญ่ก็สังเกตเห็นตัวเองว่า จิตใจสงบมากขึ้น ไม่หงุดหงิดใจเบาสบาย รักตนเองมากขึ้น ใส่ใจกับความรู้สึกของคนรอบข้างมากขึ้นโดยเฉพาะกับลูกหลาน เมื่อลูกหลานมาเยี่ยมแล้ว มีความสุขเบิกบานทั้งกายและใจ เขาก็อยากจะมาบ่อยๆ เป็นธรรมดา

เมื่อก่อนลุงศักดิ์ใหญ่ ก่อนข้างที่เอาแต่ใจตนเอง เอาความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่ ว่าตนเป็นพ่อต้องคิดว่า ลูกกว่าหลาน ทั้งๆที่ในสมัยนี้อะไรก็เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว แล้วยังเห็นเรื่องของส่วนรวมไม่ใช่ธุระอะไรของตน ลุงศักดิ์ใหญ่มีความเห็นว่า หากคนสังคมหมั่นปฏิบัติสมาธิภาวนากัน สังคมส่วนรวมจะดีขึ้นอย่างมาก เคี้ยวนี้ ลุงศักดิ์ใหญ่จึงชอบสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น เพื่อแสดง





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ท

ความขอบคุณต่อมหากรุณาธิคุณของบรมศาสดาสัมมา
สัมพุทธเจ้า และยังเป็นการปฏิบัติสมาธิอีกด้วย



๑.๓ : ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ต่อ)

เช้าวันอาทิตย์นี้ลุงศักดิ์ใหญ่มาสวนสาธารณะตามที่
นัดกับป้าน้อมไว้ เสียงป้าน้อมในวัย ๗๕ ปี ยังคงสดใส
เหมือนเช่นเดิม ป้าน้อมอธิบายเรื่องหลักสำคัญของการ
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพว่า "ต้องหนักพอสมควร นาน





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ท



พอสสมควร ถีพอสสมควร และต้องได้รับความอภิรมย์"

หมายความว่า ต้องได้เหงื่อ ต้องออกกำลังกายอย่างน้อย ๓๐ นาทีขึ้นไป, ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายก็สำคัญ ถ้าออกกำลังกายทุกวันได้ก็จะดีมาก แต่ถ้าไม่ได้ อย่างน้อยวันวันก็ยังดี ประการสุดท้ายการออกกำลังกาย ต้องไม่เครียด ไม่ฝืนใจ ทำด้วยความสบายใจ จึงจะมีความสุข ร่างกายสดชื่น แลมเคล็ดคลับให้อีกนิคควาทำของการออกกำลังที่ทึงน้ำหนักตัวลงคิน จะช่วยให้กระดูกแข็งแรงได้คักว่า ที่จะสาธิตในวันนี้เป็นเพียงตัวอย่าง ใครถนัดท่าไหน อย่างไร ก็สามารถเอาไปปรับใช้ให้เหมาะกับสภาพร่างกาย

"วันนี้เราจะมาฝึกซึกงกัน ป้าจะขอกล่าวถึงหลักการฝึกซึกงก่อนนะ"

ซึกง เป็นศาสตร์ตะวันออกซึ่งเป็นที่นิยมไปทั่วโลก เป็นการออกกำลังกายพร้อมกันทั้งกายและใจ ทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง เกิดความสมดุล เจ็บป่วยได้ยากที่ป่วยก็หายเร็วขึ้น เกิดสมาธิระหว่างการฝึกก็จะทำให้สมอง





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ก

ปลอดโปร่ง ลดการทำงานของหัวใจ ความดันเลือดลดลง
เนื่องจากการขยายของหลอดเลือดฝอย นอกจากนี้จิตใจ
ก็จะสงบสบาย

ข้อดีของซิงก คือสามารถฝึกได้เองในท่าต่างๆ การฝึก
ควรทำก่อนหรือหลังอาหารอย่างน้อย ๑-๒ ชั่วโมง ตอนเช้า
เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการฝึก ควรสวมเสื้อผ้าที่สบายๆ
ยืดหยุ่นดี แต่ไม่ควรสวมรองเท้า ไม่ควรฝึกตอนอารมณ์
ไม่ดี หากกำลังเครียดต้องฝึกหายใจ จนความเครียดคล
ลงระดับหนึ่งก่อน จึงเริ่มฝึกซิงกไป

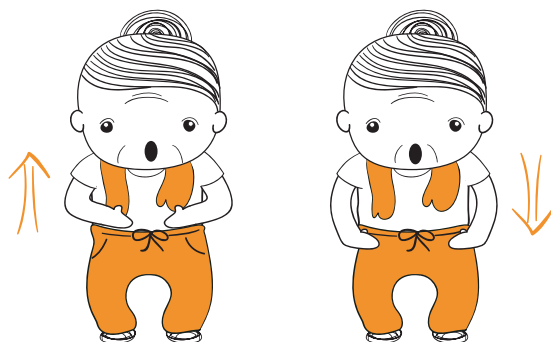
"วันนี้ ป่านำท่าซิงกเบื้องต้นมาให้ฝึกกันแบบสบายๆ"

"ถ้าพร้อมกันแล้ว เรามาเริ่มกันเลยนะ"





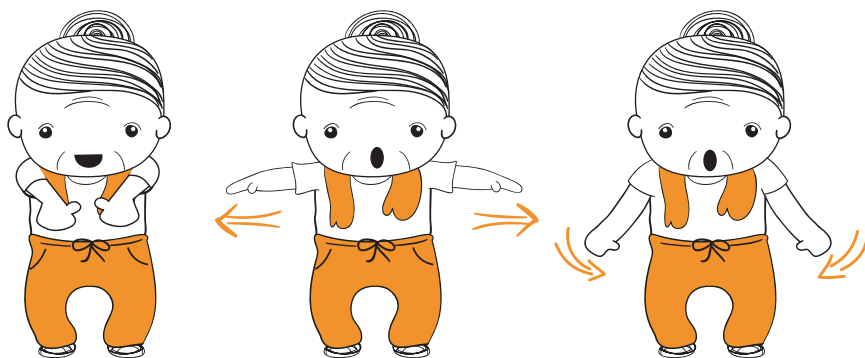
คู่มือสู่วัยอย่างฉลาด



ท่าที่ ๑ ทำปรับลมปราณ

วางเท้าแยกกันด้วยความกว้างเสมอไหล่ ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า ปล่อยแขนทั้งสองข้างวางข้างลำตัว

ค่อยๆ หายใจฝ่ามือแล้วยกขึ้น ผ่านทรวงอกถึงระดับคาง หายใจเข้าช้าๆ แล้วคว่ำมือ ลดลงจนถึงระดับเอวย่อเข้า จังหวะนี้หายใจออกช้าๆ จังหวะการหายใจเข้า-ออก ให้ทำพร้อมกันในขณะที่ยกมือขึ้น-ลง





คู่มือสู่วัยอย่างสมารถ

ท่าที่ ๒ ยืดอกขยายทรง

ทำต่อจากท่าที่ ๑ ซึ่งยังคงย่อเข่า ค่อยๆยกมือขึ้น และเคลื่อนมาซ้ายมาขวาค้นหน้าจนถึงระดับอก จึงค่อยๆ กางแขนออกไปจนสุดแขน หายใจเข้าช้าๆ ค่อยๆ คึงมือกลับมาในทิศทางเดิม ลดฝ่ามือลงแนบข้างลำตัว ย่อเข่า จังหวะนี้หายใจออกช้าๆ



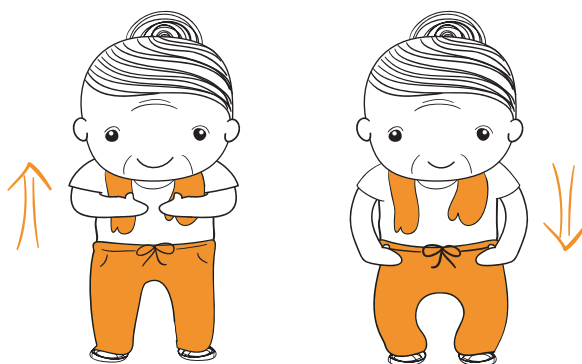
ท่าที่ ๓ อินทรีทะยานฟ้า

ทำต่อจากท่าที่ ๒ กางแขนออกทางด้านข้างเหยียดขาตรง ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ หายใจเข้า ลดแขนลงข้างลำตัว หายใจออก





คู่มือสู่วัยอย่างฉลาด



ท่าที่ ๔ ลมปราณชันกาย

ทำต่อจากท่าที่ ๓ ศีรษะขึ้นข้อมือจากคานข้างเข้าหาตัว
เสมือนเอาพลังจากธรรมชาติเข้ามาในร่างกาย หายฝ่ามือ
ยกขึ้นจนถึงระดับคาง แล้วคว่ำฝ่ามือลง ลดฝ่ามือ จนถึง
ระดับเอว ย่อเข่า (ถ้าต้องการทำต่อให้กลับไปเริ่มในท่า
ที่ ๑ อีกครั้ง แต่หากเป็นท่าจบ เมื่อลดฝ่ามือลงให้แขนแนบ
ลำตัวไม่ต้องย่อเข่า) การวางจิตใจ ให้วางไว้ที่ฝ่ามือและ
ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง



คู่มือสู่วัยอย่างสมารถ



๕.๗: อนามัย

วันนี้เป็นวันตรวจสุขภาพประจำปีของลุงศักดิ์ใหญ่ คุณหมอได้ให้คำแนะนำว่า เพราะเป็นวัยเสื่อมถอย การสูบบุหรี่จะทำให้ถุงลมปอดทำงานได้ไม่เต็มที่ ไม่ควรดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตลอดจนยาเสพติดประเภทต่างๆ ข้อนี้ลุงศักดิ์ใหญ่ผ่านแบบสบายๆ เพราะลุงศักดิ์ใหญ่ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่มานานแล้ว

ข้อแนะนำต่อไปคือ ควรสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายและจิตใจ ถ้าสังเกตพบความผิดปกติในระยะเริ่มต้น การรักษาจะได้ผลดี





คู่มือสรวัยอย่างสมารถ



๕.๘ : อดิเรก

วันนี้เป็นวันแรกของการเกษียณ วันที่ลุงศักดิ์ใหญ่ไม่ต้องออกจากบ้านในตอนเช้าเหมือนเช่นทุกวัน คุณใจมันก็เศร้าๆ เหมือนกัน เพราะยังไม่เคยชิน แม้จะไม่เหมือนเดิม แต่การที่ลุงศักดิ์ใหญ่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนหน้านี้ เป็นสิ่งที่ทำให้ลุงศักดิ์ใหญ่มั่นใจว่า ชีวิตหลังเกษียณของลุงไม่เหงาแน่ๆ

ลุงศักดิ์ใหญ่เห็นว่าการเตรียมตัวก่อนเกษียณเป็นประโยชน์มาก จึงต้องการจะแบ่งปันความรู้นี้ให้แก่ผู้ที่จะสรวัยคนต่อไป จึงสนใจจะศึกษาการทำเว็บไซต์กับชมรม





คู่มือสู่วัยอย่างสมารถ

คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเพื่อผู้สูงวัย (OPPY Club) ลุงศักดิ์ใหญ่ได้พบกับเพื่อนร่วมรุ่นหลายคน ต่างมีหัวใจ เบิกบาน บางคนมาเรียนเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ หรือ ลดการหมกหมุ่นในสิ่งที่ไม่สบายใจ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ บ้างก็ทำสวนครัวที่บ้านไว้กินเอง เลี้ยงปลา เข้าวัด ท่องเที่ยว เคียวนี่มีทัวร์เฉพาะสำหรับผู้สูงวัยด้วยนะ

นอกจากนี้ลุงศักดิ์ใหญ่ได้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ปัญหา ความเหงาของผู้สูงวัยก็เพราะไม่คุ้นเคย เคยชินกับสังคมใหญ่ มายาวนาน หากผู้สูงวัยได้เข้ามาเป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ ใกล้บ้านก็ทำให้มีเพื่อนคลายเหงาได้ ปัจจุบันมีการรวม กลุ่มกันเป็นชมรมหลากหลายประเภทให้เข้าร่วมทำ กิจกรรม ชมรมประเพณีนั้นธนาคาร เช่น ชมรมลีลาศ ชมรมการท่องเที่ยว ชมรมถ่ายภาพ ชมรมดนตรีไทย ชมรมประเพณีส่งเสริมให้เกิดรายได้ เช่น ชมรมสานแข่ง ปลาทุ ชมรมทำดอกไม้จันทน์ หรือชมรมเพื่อช่วยเหลือ สังคม เช่น ให้ทุนการศึกษาแก่เด็กเรียนดีแต่ยากจน หรือ ชมรมส่งเสริมสุขภาพแบบเพื่อนช่วยเพื่อน





อ.๙ : อजारะ / ปัสสาวะ

ลุงศักดิ์ใหญ่ท้องผูกมาหลายวัน จึงทบทวนว่าทำไม
ตนเองจึงท้องผูกได้ สงสัยจะกินเลี้ยงงานเกษียณมากไป
หน่อย ไม่ค่อยมีผัก ผลไม้ อาหารบางอย่างก็ย่อยยากอีก

ป้าน้อมเคยบอกว่า ถ้าท้องผูกนานๆ จะส่งผลให้มี
สารพิษตกค้างในร่างกาย ถ้าเป็นบ่อยๆ อาจทำให้เกิดโรค
มะเร็งลำไส้ได้ การป้องกันการเกิดท้องผูก โดยกินผักผลไม้
คึ่มมากๆ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คึ่มน้ำให้
เพียงพอต่อร่างกาย การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ของหญิงสูงวัย
บางคนจึงทำให้ไม่ชอบคึ่มน้ำ





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ต



๐.๑๐ : อุบัติเหตุ

วันนี้ลุงศักดิ์ใหญ่เกือบจะหกล้มในห้องน้ำ เพราะพื้นลื่น คีที่มือไวเกาะราวได้ทัน แต่มีอาการขัดยอกข้างเล็กน้อย ลุงศักดิ์ใหญ่มาไตร่ตรองว่า หากหกล้มจริงจะเกิดอะไรขึ้น ถ้ากรณีอุบัติเหตุรุนแรงก็มีโอกาสเกิดปัญหาแทรกซ้อนตามมาได้มาก เช่น กระดูกข้อมือ ข้อสะโพก หรือกระดูกสันหลังหัก เลือดคั่งในสมอง

วันต่อมาเมื่อลุงศักดิ์ใหญ่เล่าเรื่องอุบัติเหตุของตนให้ป้าน้อมฟัง ป้าน้อมว่าอุบัติเหตุในผู้สูงวัยก็เกิดจากความเสื่อมของร่างกายนั่นเอง อย่างการมองเห็นไม่ค่อยชัดก็





คู่มือสุขวัยอย่างสมาร์ท



เกิดจากตาที่เสื่อม หูที่ไม่ค่อยได้ยินเสียงรถ แตรรถเมื่อต้องข้ามถนนควรเพิ่มความระมัดระวังให้ดี ผู้สูงวัยจะมีการทรงตัวไม่ค่อยดี เนื่องจากกล้ามเนื้อขาดความแข็งแรงในการพยุงตัว หรือหุ้ชั้นในเสื่อม ข้อไม่ดี และระบบประสาทสัมผัสเสื่อม

สิ่งแวดล้อมภายในบ้านก็สำคัญ ควรจัดบ้านให้มีระเบียบเรียบร้อย ไม่วางของระเกะระกะ กีดขวาง เช่น พวกสายไฟ ของใช้ ของเด็กเล่น ผ้าขี้ริ้ว หรือสัตว์เลี้ยงภายในบ้านควรมีแสงสว่างที่เพียงพอ บันไดบ้านลื่น ห้องน้ำพื้นเปียกจะลื่น ไม่มีราวเกาะ เสื้อผ้าไม่ควรหลวมยาว รุ่มร่ามจนเกินไป หากต้องใช้เครื่องช่วยเดิน พวกไม้เท้าก็ใช้เถอะไม่ต้องอาย

ทางที่ดีควรมองหาวิธีป้องกันและแก้ไขก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุ





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ต



๕.๑๑ : อนาคต

ชีวิตหลังวัยเกษียณจะมี

รายได้ที่ลดลง แต่ลูกศักดิ์ใหญ่

ได้เข้าโปรแกรมการออมทรัพย์กับทางหน่วยงานไว้บ้าง
ลูกศักดิ์ใหญ่เห็นเพื่อนๆบางคนที่ไม่เตรียมตัวไว้มีความ
ลำบากในการดำเนินชีวิตประจำวัน ขาดเงินใช้จ่าย ต้อง
อาศัยพึ่งพาลูกๆ บางคนก็เต็มใจ แต่บางคนก็ขัดสนอยู่แล้ว
ก็ไม่เต็มใจจะให้ บางคนก็ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง

ป้าน้อมว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ หากเรามีหลักการ
ปฏิบัติตัวง่ายๆ เพื่อเตรียมความพร้อมในการก้าวเข้าสู่
วัยนี้ เท่านี้ก็สามารถเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี
ได้แล้ว และอีกสิ่งหนึ่งที่เราปฏิเสธไม่ได้ คือ **'ความตาย'**
เราทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย เป็นสัจธรรมอีกอย่าง
ที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่พ้น เพราะความตายเป็นส่วนหนึ่งของ
ชีวิต เป็นเรื่องที่เราทุกคนต้องเผชิญ เวลาความตายมาถึง
เราจะเผชิญความตายอย่างสงบได้อย่างไร ยิ่งเราได้เรียน
รู้และรู้จักความตายมากเท่าใด ชีวิตที่เหลืออยู่ยิ่งน่าอยู่
มากเท่านั้น





คู่มือสรวัยอย่างสมาร์ท



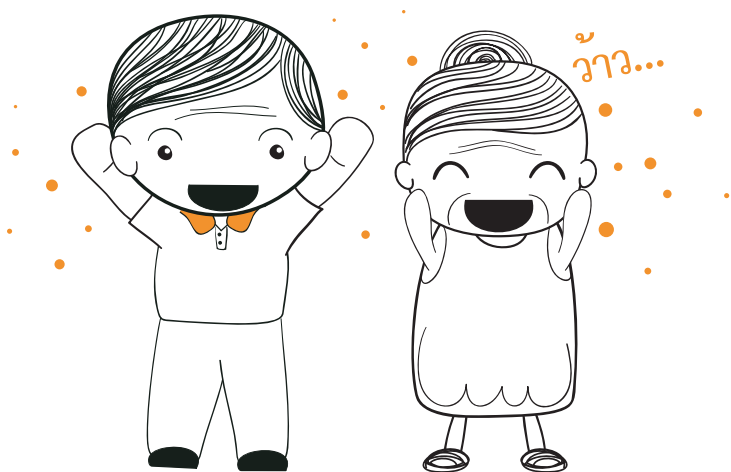
การเผชิญความตายอย่างสงบ อาจไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะคิดและทำจิตใจให้สงบได้ในทันทีทันใด เพราะในทัศนะของเราความตายเป็นสิ่งที่จะมาพรากเอาทุกอย่างที่รักและมีอยู่ไป ที่จริงเราไม่มีอะไรให้ยึดได้อีกต่อไป แม้แต่ร่างกายและตัวตนของเรา ดังนั้นจำเป็นต้องฝึกฝนและลงมือสร้างปัจจัยต่างๆ ที่เอื้อต่อความมั่นคงทางใจให้ถึงพร้อม การตายอย่างสงบก็ไม่ใช่เรื่องที่ยากเกินความสามารถของมนุษย์ทุกคน

การเรียนรู้เกี่ยวกับ **"ความตาย"** ทำให้เราปรับทัศนคติในการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ฝึกฝนจิตใจให้ตั้งมั่นในความตระหนักรู้อยู่เสมอทุกลมหายใจ หากเราสามารถทำความเข้าใจและน้อมใจยอมรับความตายอย่างกล้าหาญ ว่าเป็นความจริงของชีวิต พร้อมกับการสร้างบรรยากาศของความสงบและปล่อยวางจากภาระที่คั่งค้างใจ เพื่อให้ความตายที่จะมาถึงไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวอีกต่อไป แต่กลับเป็นโอกาสทองในการพัฒนาทางจิตปัญญาให้คลายความยึดมั่นทั้งปวง และแน่วแน่สู่ความแจ่มชัดในธรรมะขั้นสูงต่อไป





คู่มือผู้สูงวัยอย่างฉลาด



สิทธิประโยชน์และ สวัสดิการของผู้สูงวัย



ผู้สูงวัยไม่ค่อยรู้ถึงสิทธิและสวัสดิการทั้งของภาครัฐและภาคเอกชน สำหรับการให้บริการด้านต่างๆมากมาย ซึ่งเป็นผลมาจากการผลักดันทางกฎหมาย โดยมีกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่างๆ จนเป็นพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ ซึ่งเป็นกฎหมายที่ทำให้การคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนผู้สูงวัยให้ได้รับสิทธิประโยชน์ในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

[ข้อมูลจากหนังสือ สร้างกาย-ใจ ให้แข็งแรง โดย นพ.บรรลุ ศิริพานิช]





๑. การบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข

เมื่อผู้สูงอายุเข้ารับบริการในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข มีช่องทางเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุในแผนกผู้ป่วยนอก ซึ่งผู้สูงอายุจะได้รับบริการที่สะดวกและรวดเร็ว

หน่วยงานติดต่อ:

โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ

ข้อมูลเพิ่มเติม:

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์

กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๖๒๓๐

www.agingthai.org





๒.การศึกษา

- บริการการศึกษาอย่างต่อเนื่อง ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย
- จัดกิจกรรม โครงการฝึกอบรม มีรายการต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุ
- จัดศูนย์การเรียนรู้ในชุมชนให้ผู้สูงอายุ
- มีหลักสูตรเกี่ยวกับผู้สูงอายุในการศึกษาขั้นพื้นฐานถึงอุดมศึกษา

หน่วยงานติดต่อ:

ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร
และต่างจังหวัดทุกจังหวัด

ข้อมูลเพิ่มเติม:

กระทรวงศึกษาธิการ

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๐๘๘๐ ● www.moe.go.th





๓.การประกอบอาชีพ

- บริการข้อมูลทางอาชีพ และตำแหน่งงานว่าง เช่น แม่บ้าน คนดูแลสวนยาง เลี้ยงสัตว์ พนักงานขาย อิสระ เป็นต้น
- บริการจัดหางานและรับสมัครงาน โดยใช้หลักฐานสมัครงานตามที่หน่วยงานหรือบริษัทกำหนด
- ให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารตลาดแรงงาน

หน่วยงานติดต่อ:

สำนักงานจัดหางานเขตพื้นที่ ๑-๑๐
และสำนักงานจัดหางานจังหวัดทุกจังหวัด

ข้อมูลเพิ่มเติม:

กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน
โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๔-๐๐๘๗, ๐-๒๒๕๗-๔๔๒๓
สายด่วน ๑๖๔๔, ๑๕๐๖
www.doe.go.th





๔.การฝึกอาชีพ

- จัดอบรมหรือฝึกอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุ ได้แก่ การทำอาหาร การทำขนม การจัดดอกไม้ การตัดเสื้อผ้า เป็นต้น
- หลักฐานที่ใช้และค่าลงทะเบียนขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของหน่วยงาน

หน่วยงานติดต่อ:

สำนักงานจัดหางานเขตพื้นที่ ๑-๑๐ และ
สำนักงานจัดหางานจังหวัดทุกจังหวัด

ข้อมูลเพิ่มเติม:

กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๐๐๘๗, ๐-๒๒๔๗-๔๔๒๓

สายด่วน ๑๖๔๔, ๑๕๐๖

www.doe.go.th





๕.การจัดการหาตลาดรองรับสินค้า

- การนำสินค้าเข้าร่วมจำหน่ายในงานต่างๆ
- การอบรมความรู้ทางด้านการบริหารจัดการและการตลาด

หน่วยงานติดต่อ:

๑.กรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์
โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๗-๕๕๕๐

๒.สถาบันอบรมธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์
โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๗-๕๕๖๓-๔

๓.สำนักงานพาณิชย์จังหวัด กระทรวงพาณิชย์
www.moc.go.th





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ก

๖. การลดหย่อนค่าโดยสาร และ การอำนวยความสะดวกในการเดินทาง รถไฟ

- ลดค่าโดยสารครึ่งราคา ระหว่างเดือนมิถุนายน - กันยายน (ขึ้นอยู่กับกาประกาศใช้ของรัฐบาล)
- อำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ เช่น ไม่ต้องเข้าแถวรอตั๋ว มีที่นั่งรอรับตั๋ว ให้พนักงานช่วยยกสัมภาระ และดูแลปฐมพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย

หน่วยงานติดต่อ:

การรถไฟแห่งประเทศไทย

โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๕-๐๓๐๐ www.railway.co.th

รถไฟฟ้าใต้ดิน

ลดค่าโดยสารรถไฟฟ้าใต้ดินครึ่งราคา





คู่มือสำรวจอย่างฉลาด



หน่วยงานติดต่อ:

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๒-๒๔๔๔

www.mrta.co.th

รถไฟฟ้า BTS

จัดลิฟท์บริการที่สถานีตลาดหมอชิต สยาม โอไฮโอ อ่อนนุช และช่องนนทรี

หน่วยงานติดต่อ:

บริษัท ระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๖-๐๐๓๘ www.bts.co.th

รถโดยสารประจำทาง หรือรถเมล์

- ลดค่าโดยสารครึ่งราคา
- จัดที่นั่งสำรองบนรถโดยสารสำหรับผู้สูงอายุ

หน่วยงานติดต่อ:

องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๖-๐๘๔๑-๔ www.bmta.co.th

สอบถามเส้นทาง ขสมก. โทร. ๑๘๔





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ก

เครื่องบิน

- การบินไทย ลดค่าโดยสารให้แก่ผู้สูงอายุ ร้อยละ ๑๕
- สายการบินกรุงเทพ ลดค่าโดยสารให้แก่ผู้สูงอายุ ร้อยละ ๑๕
- สายการบินอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุ ให้ขึ้นเครื่องบินเป็นลำดับแรก

หน่วยงานติดต่อ:

1. บริษัท การบินไทย จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๕๗๓-๐๐๕๕ www.thaiairways.com

2. สายการบินกรุงเทพ

โทรศัพท์ ๐-๒๒๖๕-๕๕๕๕, ๐-๒๒๖๕-๕๕๗๘

www.bangkokair.com

* สอบถามเงื่อนไขปัจจุบันได้ตามหมายเลขโทรศัพท์

ท่าอากาศยาน

จัดสิ่งอำนวยความสะดวกด้านโครงสร้างพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ โทรศัพท์ ลิฟท์ ทางลาด ห้องสุขา มุมพักผ่อน

หน่วยงานติดต่อ:

กรมการขนส่งทางอากาศ

โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๗-๐๓๒๐-๕ www.aviation.go.th





สถานีขนส่ง

- ลดค่าโดยสารให้แก่ผู้สูงอายุ ร้อยละ ๕๐ เฉพาะรถของบริษัทขนส่ง จำกัด (บขส.)
- จัดสถานที่สำหรับนั่งพักผ่อนและห้องสุขา

หน่วยงานติดต่อ:

- กรมการขนส่งทางบก
โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๒-๓๖๐๑-๔ www.dlt.go.th
- บริษัท ขนส่ง จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๖-๒๔๕๒-๖๖
www.transport.co.th

บริการขนส่งสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุได้รับสิทธิลดหย่อนนั้น ผู้สูงอายุต้องแสดงบัตรประจำตัวประชาชนหรือบัตรอื่นๆที่ทางราชการออกให้ต่อเจ้าหน้าที่ ก่อนซื้อตั๋วทุกครั้ง





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ก

ท่าเรือข้ามฟาก

จัดให้มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์เส้นทาง และอำนวยความสะดวกปลอดภัย และจัดให้มีการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานบริเวณท่าเรือ

หน่วยงานติดต่อ:

กรมการขนส่งทางน้ำและพาณิชยนาวี

โทรศัพท์ ๐-๒๒๓๓-๑๑๓๑-๘

www.md.go.th

ทางด่วน

จัดบริการห้องน้ำสาธารณะสำหรับผู้สูงวัยที่ด่านดินแดง ด่านสุขุมวิท ๖๒ และด่านบางนา

หน่วยงานติดต่อ:

การทางพิเศษแห่งประเทศไทย

โทรศัพท์ ๐-๒๕๙๔-๕๓๘๐-๕

www.eta.co.th





๗. การบริการด้านการท่องเที่ยว

จัดกิจกรรมและโครงการสำหรับผู้สูงอายุ เช่น โครงการผู้สูงอายุตามนโยบายการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย วันธรรมดาที่ไม่ธรรมดา โครงการจันทน์เขียวสืบทอดราชินี ประเพณีไหว้พระธาตุปีเกิด เป็นต้น

หน่วยงานติดต่อ:

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๐-๕๕๐๐

www.tat.or.th

๘. การบริการด้านกีฬาและนันทนาการ

- การบริการตรวจสอบภาพ ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
- ใช้บริการในสนามกีฬาสวนสุขภาพ ลานแอโรบิก สนามเปตอง ห้องออกกำลังกาย
- เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น การแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุ การเดินลีลาศ เป็นต้น
- รับสมัครเป็นสมาชิกชมรมสุขภาพ





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ท

หน่วยงานติดต่อ:

- การกีฬาแห่งประเทศไทยและการกีฬาส่วนภูมิภาค
- สำนักพัฒนากีฬาและนันทนาการ
โทรศัพท์ ๐-๒๒๑๔-๐๑๒๐ ต่อ ๑๕๑๑
www.osrd.go.th

๙. การบริการด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม

- ลดอัตราค่าเข้าร่วมกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม ตามความเหมาะสมของแต่ละหน่วยงาน
- ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม
- อำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุ หอศิลป์ และสถานที่จัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม





คู่มือสู่วัยอย่างฉลาด

๓๑

หน่วยงานติดต่อ:

กระทรวงวัฒนธรรม

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๗-๐๐๒๘ ต่อ ๔๑๔๘

www.m-culture.go.th

๑๐. การช่วยเหลือในทางคดี

- ให้คำแนะนำ ปรัชญา ให้ความช่วยเหลือทางกฎหมายและประสานงานกับสหภาพนายความในการจัดหาทนายความว่าความแก้ต่างคดี
- ประสานงานกับหน่วยงาน หรือองค์กรที่เกี่ยวข้องเพื่อขอรับการสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการดำเนินการให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุในการว่าความแก้ต่างคดี
- เผยแพร่และให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิและเสรีภาพตามที่กฎหมายกำหนด





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ท

หน่วยงานติดต่อ:

ในเขตกรุงเทพมหานคร และจังหวัดนนทบุรี

- สำนักงานช่วยเหลือทางการเงินแก่ผู้เสียหาย
และจำเลยในคดีอาญา
โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๒-๘๒๒๕-๘
www.rlpd.moj.go.th
- คลินิกยุติธรรม
โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๒-๘๒๑๘, ๐-๒๕๐๒-๘๒๒๒
www.rlpd.moj.go.th
- ศูนย์บริการร่วม กระทรวงยุติธรรม
โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๒-๖๕๐๐, ๐-๒๕๐๒-๘๒๒๒
www.justicenet.moj.go.th

ในจังหวัดอื่นๆ

- สำนักงานยุติธรรมจังหวัด





ข้อมูลเพิ่มเติม:

- กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม
โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๒-๘๒๒๑
www.rlpd.moj.go.th
- ศูนย์บริการประชาชน กระทรวงยุติธรรม
โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๒-๘๒๐๐
www.callcenter.moj.go.th

๑๑. การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้รับอันตรายจากการทารุณกรรม

- การช่วยเหลือเบื้องต้นเป็นเงินไม่เกิน ๕๐๐ บาท เช่น ค่าอาหาร ค่าพาหนะเดินทาง ค่าเครื่องนุ่งห่ม และค่ารักษาพยาบาลเบื้องต้น
- ช่วยเหลือตามสภาพปัญหาและความต้องการ เช่น การรักษาพยาบาล การดำเนินคดี การให้คำแนะนำปรึกษา





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ก

- หลักเกณฑ์ผู้สูงอายุที่ถูกทารุณกรรม คือ ผู้สูงอายุที่ได้รับการกระทำ หรือละเว้นการกระทำ ไม่ว่าผู้สูงอายุจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม จนทำให้ผู้สูงอายุเสื่อมเสียเสรีภาพ หรือเกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ หรือการกระทำผิดทางเพศต่อผู้สูงอายุ

๑๒. การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง

- ช่วยเหลือเบื้องต้นเป็นเงิน ไม่เกิน ๕๐๐ บาท เช่น ค่าอาหาร ค่าพาหนะเดินทาง ค่าเครื่องนุ่งห่ม และค่ารักษาพยาบาลเบื้องต้น
- ช่วยเหลือตามสภาพปัญหาและความต้องการ เช่น การอุปการะให้บ้านพักฉุกเฉิน หรือสถานสงเคราะห์ การให้คำแนะนำปรึกษา
- หลักเกณฑ์ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง คือ ผู้สูงอายุที่บุตรหลาน หรือญาติพี่น้องลงเลย ไม่เอาใจใส่ดูแล หรือไม่ดูแลผู้สูงอายุเป็นระยะเวลานาน อันอาจจะเกิดอันตรายต่อร่างกายหรือจิตใจผู้สูงอายุ





๑๓. การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย

- ช่วยเหลือเบื้องต้นเป็นเงิน ไม่เกิน ๕๐๐ บาท เช่น ค่าอาหาร ค่าพาหนะเดินทาง ค่าเครื่องนุ่งห่ม และ ค่ารักษาพยาบาลเบื้องต้น
- ช่วยเหลือตามสภาพปัญหาและความต้องการ เช่น การรักษาพยาบาล การดำเนินคดี การให้คำแนะนำปรึกษา

๑๔. การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาครอบครัว

- ช่วยเหลือตามสภาพปัญหา และความต้องการ

๑๕. การช่วยเหลือด้านอาหารและเครื่องนุ่งห่ม

- ช่วยเหลือเป็นเงิน หรือสิ่งของ ไม่เกินครั้งละ ๒,๐๐๐ บาท และไม่เกิน ๓ ครั้งต่อคนต่อปี

๑๖. การช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัย

- ช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัยในกรณีชั่วคราว หรือ ตลอดไป





คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ท

๑๗. การช่วยเหลือเงินสงเคราะห์จัดการศพ

ช่วยเหลือเงินจัดการศพตามประเพณี รายละเอียด

๒,๐๐๐ บาท

หลักเกณฑ์ คือ ผู้สูงอายุที่ถึงแก่กรรม มีอายุ ๖๐ ปี
ขึ้นไป สัญชาติไทย

*ตั้งแต่ ข้อ ๑๑-๑๗ (สามารถติดต่อหน่วยงาน ตามด้านล่างนี้)

หน่วยงานติดต่อ:

- กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
- สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ ๒
- สำนักงานพัฒนาสังคมและสวัสดิการกรุงเทพฯ
ทั้ง ๘ แห่ง
- สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคง
ของมนุษย์จังหวัด ทุกจังหวัด

ข้อมูลเพิ่มเติม:

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ

โทรศัพท์ ๐-๒๓๐๖-๘๘๑๒-๑๓ www.oppo.opp.go.th





๑๘. การช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ

ผู้สูงอายุที่จะได้รับการช่วยเหลือ คือ ผู้สูงอายุทุกคนที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพ ในอัตราเบี้ยยังชีพรายเดือนแบบขั้นบันได อายุ ๖๐-๖๔ ปี จะได้รับเงิน ๖๐๐ บาท, อายุ ๖๕-๖๙ ปี ได้รับเงิน ๗๐๐ บาท, อายุ ๗๐-๗๔ ปี ได้รับเงิน ๘๐๐ บาท และอายุ ๗๕ ปีขึ้นไปจะได้รับเงิน ๑,๐๐๐ บาท

ยกเว้น ผู้ที่ได้รับสวัสดิการ หรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ ผู้รับเงินบำนาญ เบี้ยหวัด บำนาญพิเศษ หรือเงินอื่นใดในลักษณะเดียวกัน, ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ของรัฐ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือผู้ที่ได้รับเงินเดือน ค่าตอบแทน รายได้ประจำ หรือผลประโยชน์ตอบแทนอย่างอื่นที่รัฐ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดให้เป็นประจำ

ยกเว้น ผู้พิการ และผู้ป่วยเอดส์ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย และระเบียบกรุงเทพมหานคร





คู่มือสำรวจอย่างสมาร์ต

หน่วยงานติดต่อ:

สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร องค์การบริหารส่วนจังหวัด
องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาลตำบล เทศบาลเมือง
พัทยา

ข้อมูลเพิ่มเติม:

- กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น
โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๕๐๐ ต่อ ๔๑๓๑-๒
- สำนักงานพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร กทม. ๒
โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๕-๒๓๘๔

๑๙.การลดหย่อนภาษีเงินได้

ผู้ประกอบการเลี้ยงดูบิดา มารดา สามารถหักลดหย่อน
ภาษีเงินได้ ๓๐,๐๐๐ บาท ต่อผู้สูงอายุ ๑ คน

หลักเกณฑ์

- บิดามารดาของผู้มีเงินได้ รวมทั้งบิดามารดาของ
สามีหรือภริยาของผู้มีเงินได้





คู่มือสรวัยอย่างฉลาด



- บิคารมราคต้องมียายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีรายได้ไม่เพียงพอแก่การยังชีพคือมีรายได้น้อยกว่า ๓๐,๐๐๐ บาทต่อปี และอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูของผู้มีเงินได้

หน่วยงานติดต่อ:

สำนักงานสรรพากรพื้นที่ และสำนักงานสรรพากรพื้นที่
สาขาทุกแห่ง

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๒-๘๔๐๗, ๐-๒๒๗๒-๘๔๗๘

www.rd.go.th



คู่มือสู่วัยอย่างสมาร์ท

๒๐. สำหรับผู้บริจาคนเงินหรือทรัพย์สินให้แก่ กองทุนผู้สูงอายุ

บริจาคเงินให้แก่กองทุนผู้สูงอายุ สามารถหักลดหย่อน
ภาษีได้เท่าที่จ่ายจริง แต่เมื่อรวมกับเงินบริจาคอื่น ต้อง
ไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของเงินได้หลังจากหักค่าใช้จ่ายและ
ค่าลดหย่อน

หน่วยงานติดต่อ:

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ

โทรศัพท์ ๐-๒๓๐๖-๘๘๑๒-๑๓

www.oppo.opp.go.th