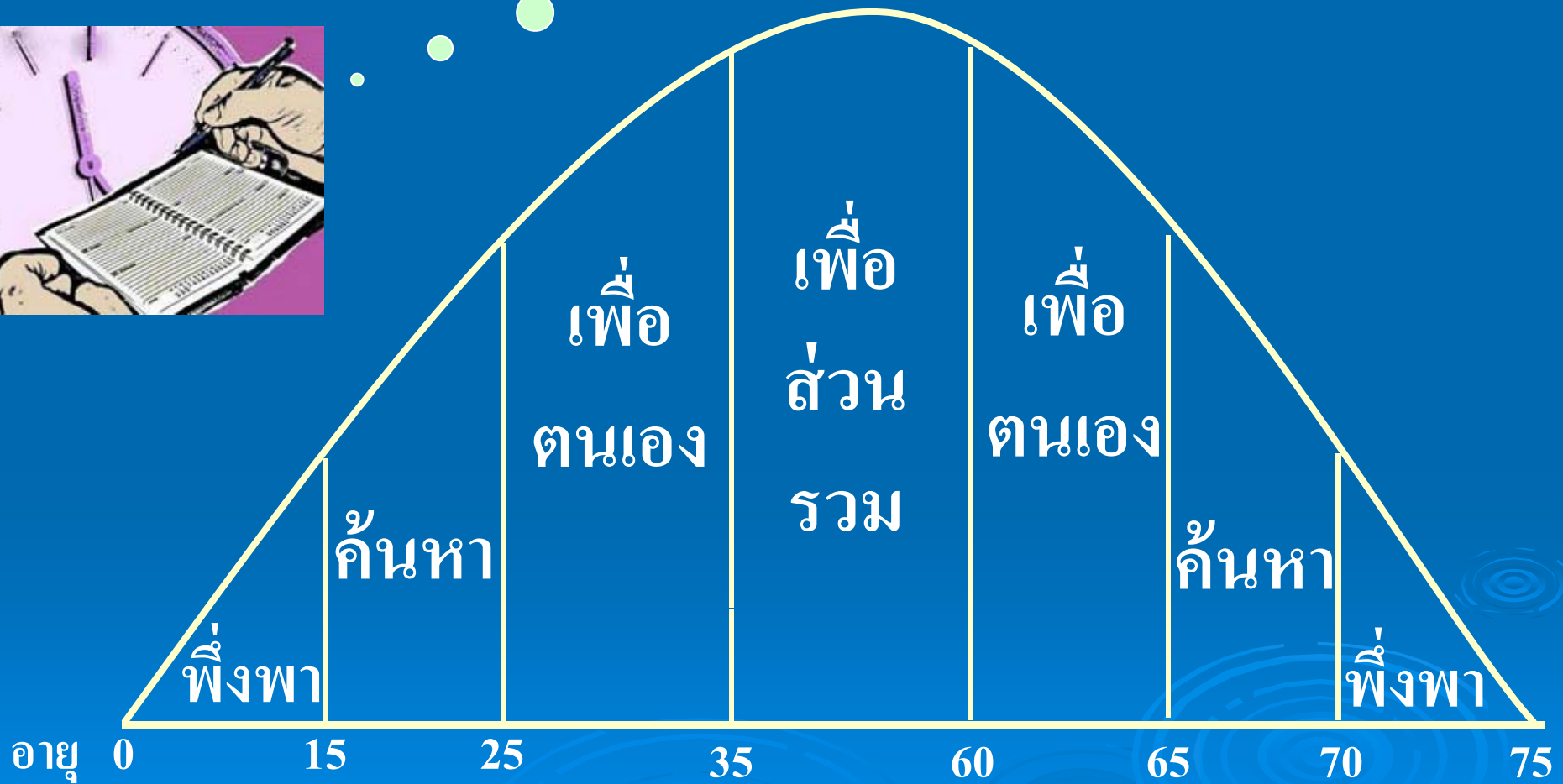


# ความสุขในวัยเกษียณ



ดิลก พัฒน์วิชัยโชติ

# ช่วงเวลาของชีวิต



# วัยของคน

- เตะตะเตะ

- ต้วมเตี้ยม

- เถ่งตั่ง

- ต่องแตง

- โตงเตง

- เตรียมตาย

- ต้องตาย



คนเลือกเกิดไม่ได้ แต่อาจเลือกตายได้

ตายร้อน

ตายเหม็น

ตายสูง

ตายอิม

ตายแข็ง

ตายห่ม

ตายเอง

ตายปากหมา

ตายเย็น

ตายหอม

ตายต่ำ

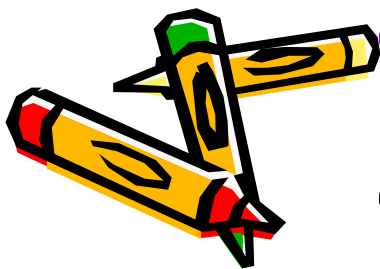
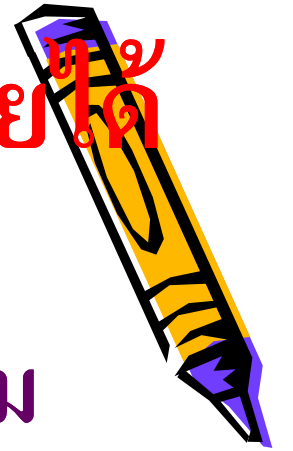
ตายหิว

ตายนิ่ม

ตายแยก

ตายประมาท

ตายเสียว



จะแก่เร็ว แก่ช้า ก็ต้องแก่

เพลงแก้กรรมจากคำพยานาย

จะป่วยเร็ว ป่วยช้า ก็ต้องป่วย

จะตายเร็ว ตายช้า ก็ต้องตาย

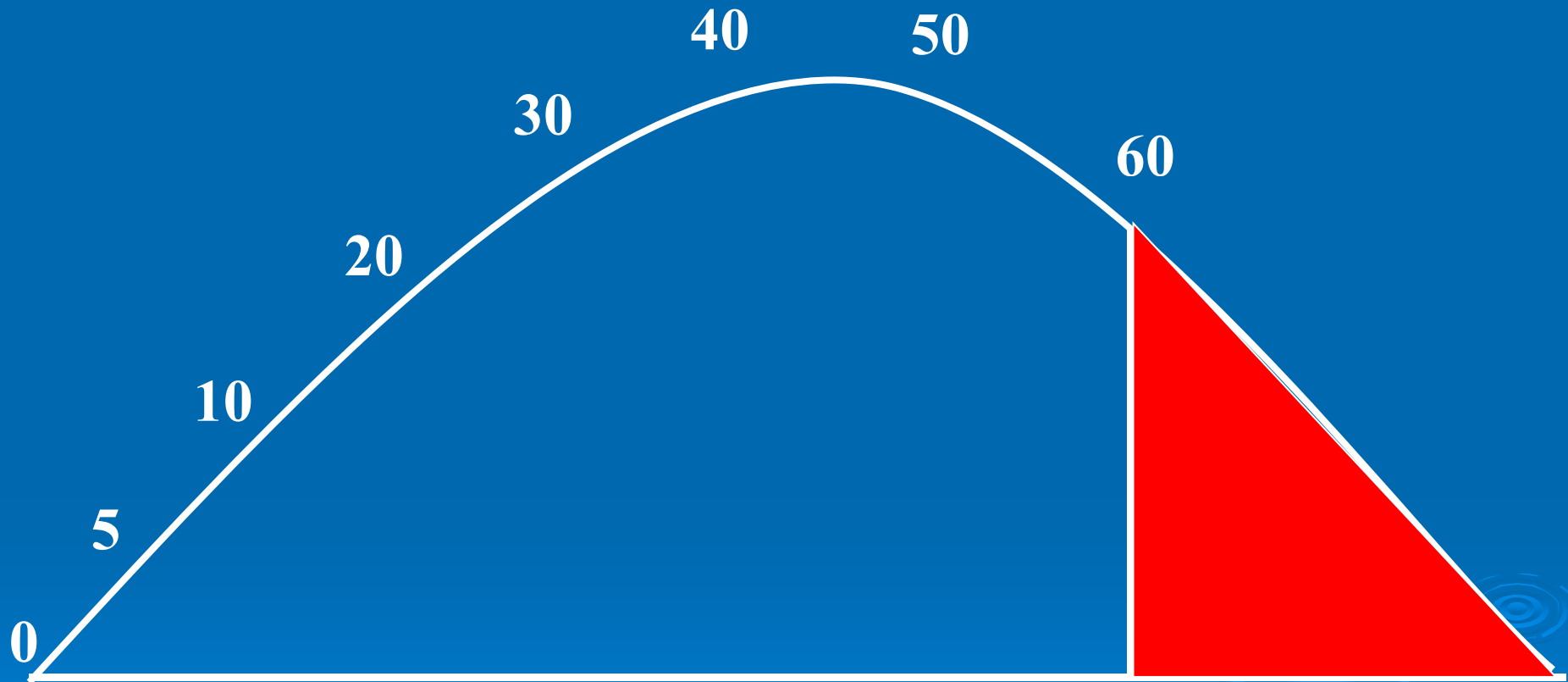
จะจากเร็ว จากช้า ก็ต้องจาก

ชีวิตคนเรา สั้น-ยาว ไม่เท่ากัน

เพลงแก้กรรมจากคำพยานาย



# ธรรมชาติ      ธรรมดา



ปฏิบัติ

↑  
ใช้ชีวิตตรงนี้ให้นานที่สุด

# ข้อควรคำนึงของผู้สูงวัย

1. เป็นเรื่องธรรมชาติ ธรรมดา
2. เป็นวัยที่มีความสำคัญ มีคุณค่า : ความรู้ ความสามารถ  
ประสบการณ์
3. เป็นวัยทองของชีวิต

- ➡ อิสระ จากครอบครัว สังคม เพื่อนร่วมงาน  
มุ่งหาหลักความจริงของชีวิต (ศาสนา)
- ➡ พ้นภาระ หมดกังวล ไม่หนักใจ
- ➡ กำไรชีวิต เห็นความเปลี่ยนแปลงของโลก
- ➡ ทำตามที่ได้คิด



## เกษียณ คือ อะไร....รศ.นภลัย สุวรรณธาดา ผู้ประพันธ์

เกษียณ คือ สิ้นสุด	คือ วันหยุดอันยืดยาว
พักผ่อนและพักผ่อน	ได้พักใจได้พักกาย
เกษียณ คือ เสรี	ต่อแต่นี้ไม่มีนาย
ไม่ขาดและไม่สาย	ไม่ต้องใช้ทุกโเบลา
เกษียณ คือ บำเหน็จ	ความสำเร็จแห่งชีวา
บำเหน็จเป็นเงินตรา	และบำเหน็จแห่งความดี
เกษียณ คือ บำนาญ	ข้าราชการเท่านั้นมี
หลวงเลี้ยงตลอดปี	และตามเลี้ยงตลอดไป
เกษียณ คือ ความเศร้า	คนขี้เหงาก็หวันไหว
อยู่บ้านลำคาญใจ	นั่งกินข้าวอยู่คนเดียว
เกษียณ คือ ความสุข	ไม่มีทุกข์ได้ท่องเที่ยว
พฤษภ่มชุ่มชื่นเขียว	ได้ชื่นชมภริมย์พลาง
เกษียณ คือ แก้วใส	เมื่อหัวใจได้ปล่อยวาง
พระธรรมจะนำทาง	ให้เห็นค่าความเป็นคน
ลาภยศและสรรเสริญ	คือ ส่วนเกินให้หลงกล
ยึดติดว่าตัวตน	จึงถูกมัดในอึดตา
หกสิบปีผ่านไป	จึงเข้าใจในมาथा
ชั่วดีในชีวา	ล้วนผ่านมาแล้วผ่านไป
เกษียณ คือ เกษม	จึงอึมอึมในหัวใจ
บริสุทธิ์ดุจเยาว์วัย	เหมือนเกิดใหม่วันนี้เอย



## ปรับใจ – ปรับกาย

ให้พร้อมต้อนรับ วัย 60 ปี



### ปรับใจ

เรื่องสำคัญที่ต้องรีบทำก่อนเกษียณ

- การเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคมและบทบาทหน้าที่
- ถ้ายึดติดมากเกินไปอาจปรับใจไม่ทันจะเป็นทุกข์อย่างมหันต์

### ปรับกาย

ร่างกายที่แข็งแรงจะต้องเคลื่อนไหว จิตใจที่แข็งแรงจะต้องนิ่ง

- คนที่อายุเลย 30 ปีไปแล้วร่างกายจะมีความเสื่อมเฉลี่ยปีละ 1 %
- ถ้าใจไม่รู้จักระวางจะทำให้ร่างกายเจ็บป่วย

## การปรับตัวปรับใจที่ดี ควรใช้หลักคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุ

ทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง

ช่วงใกล้เกษียณถือว่าเป็นช่วง **“หัวเลี้ยวหัวต่อ”** ถ้าเราสามารถ  
ปลงได้ เห็นสังขารได้ว่า ทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่  
แล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรจะร้ายได้ตลอดไปและดีตลอดไป มันจะ  
สลับไปสลับมาอย่างนี้

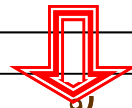
ชีวิตเราจะมีความสุข

## ดนตรี งานศิลปะ วิตามินสำหรับผู้สูงอายุ

คนที่มียุมากต้องหาสิ่งอื่นมาเสริม เช่น

⇒ สุนทรียศาสตร์ หมายถึง ภาพ แสง สี เสียง

⇒ งานอดิเรก โดยใช้งานศิลปะเข้ามาช่วย เช่น การร้องเพลง  
การหัดวาดภาพสวยๆ ฯลฯ



เปรียบเสมือนวิตามินบำรุงผู้สูงอายุให้มีจิตใจร่างกายที่ยอมรับ  
ความเป็นจริงได้ และมีความสุขระดับหนึ่ง โดยเฉพาะเพลงที่แต่ละ  
บุคคลชอบเป็นพิเศษ จะช่วยกล่อมเกลาและปรับคลื่นสมอง ปรับระดับ  
ฮอร์โมนในร่างกาย ปรับความเครียดต่างๆ ให้ลดลงได้ ดนตรีบำบัด  
อัลไซเมอร์ได้

# ชีวิตผู้สูงอายุมีความหมายมากขึ้นด้วยสิ่งมีชีวิต

## หลาน



การที่ให้เด็กตัวเล็กๆ มาวิ่งล้อมรอบตัวเอง มาสัมผัส มาหอมแก้มเป็นสิ่งที่จรรโลงใจ

## สัตว์เลี้ยง

เช่น หมา แมว ที่ตนชอบ จะช่วยให้ชีวิตคลายเหงา และมีความหมายมากขึ้นด้วย



# สิ่งที่สุดท้ายของชีวิต

人生最大财富是健康	สิ่งรำรวยที่สุดของชีวิต คือ สุขภาพที่แข็งแรง
人生最大罪恶是不孝	บาปกรรมใหญ่หลวงที่สุดของชีวิต คือ ไม่กตัญญู
人生最大笨蛋是吸毒	ความโง่เขลาที่สุดของชีวิต คือ ติดยาเสพติด
人生最大失败是自大	ความพ่ายแพ้ครั้งใหญ่ที่สุดของชีวิต คือ การทะนงตัว
人生最大礼物是宽恕	ของกำนัลที่มีค่าที่สุด ของชีวิต คือ การให้อภัย
人生最大卑劣是欺人	ความชั่วช้าต่ำต้อยที่สุดของชีวิต คือ การข่มเหงผู้อื่น
人生最大错误是赌博	การนิตพลาดร้ายแรงที่สุดของชีวิต คือ เล่นการพนัน
人生最大破产是绝望	การล้มละลายครั้งใหญ่ที่สุดของชีวิต คือ ความสิ้นหวัง
人生最大快乐是助人	ความสุขมากที่สุดของชีวิต คือ การช่วยเหลือผู้อื่น
人生最大佩服是上进	การยอมรับและนับถือได้มากที่สุดของชีวิต คือ ความก้าวหน้า

人為善，福雖未至，禍已遠離

คนเราสร้างแต่ความดี ถึงแม้ว่าลาภมลยังไม่ได้รับ แต่สิ่งภัยวิบัตินั้นได้หลีกห่างไกลไป

人為惡，福雖未至，禍已遠離

คนเราทำแต่ความชั่ว ถึงแม้กรรมชั่วยังไม่ได้รับสนองตอบ แต่ผลบุญนั้นได้หลีกห่างไกลไป

# คนมีนาฬิกาไว้ประดับ ไม่ใช่จับเวลาทำให้ด้อยพัฒนา

## ชีวิตมนุษย์ในรอบ 70 ปี

<u>กิจกรรม</u>	<u>จำนวนปี</u>
นอน	23
ทำงาน (เรียน)	19
เที่ยวสนุก	10
ดื่ม + กิน	7
เดินทา	7
นั่งตัว	3
พัฒนาจิตใจ	1
<b>รวม</b>	<b>70 ปี</b>



# ทรัพยากรล้ำค่า = เวลา

อายุ	หมดไป (ชั่วโมง)	เหลือ (ชั่วโมง)
1 วัน	24	613,176
1 ปี	8,760	604,440
10 ปี	87,600	525,600
15 ปี	131,400	481,800
20 ปี	175,200	438,000
25 ปี	219,000	394,200
30 ปี	306,000	306,600
40 ปี	350,400	262,800
50 ปี	438,000	175,200
60 ปี	525,600	87,600
70 ปี	613,200	-

คุณยังเหลือเวลาอีกเท่าไร ?





2,048

10

9

8

7

6

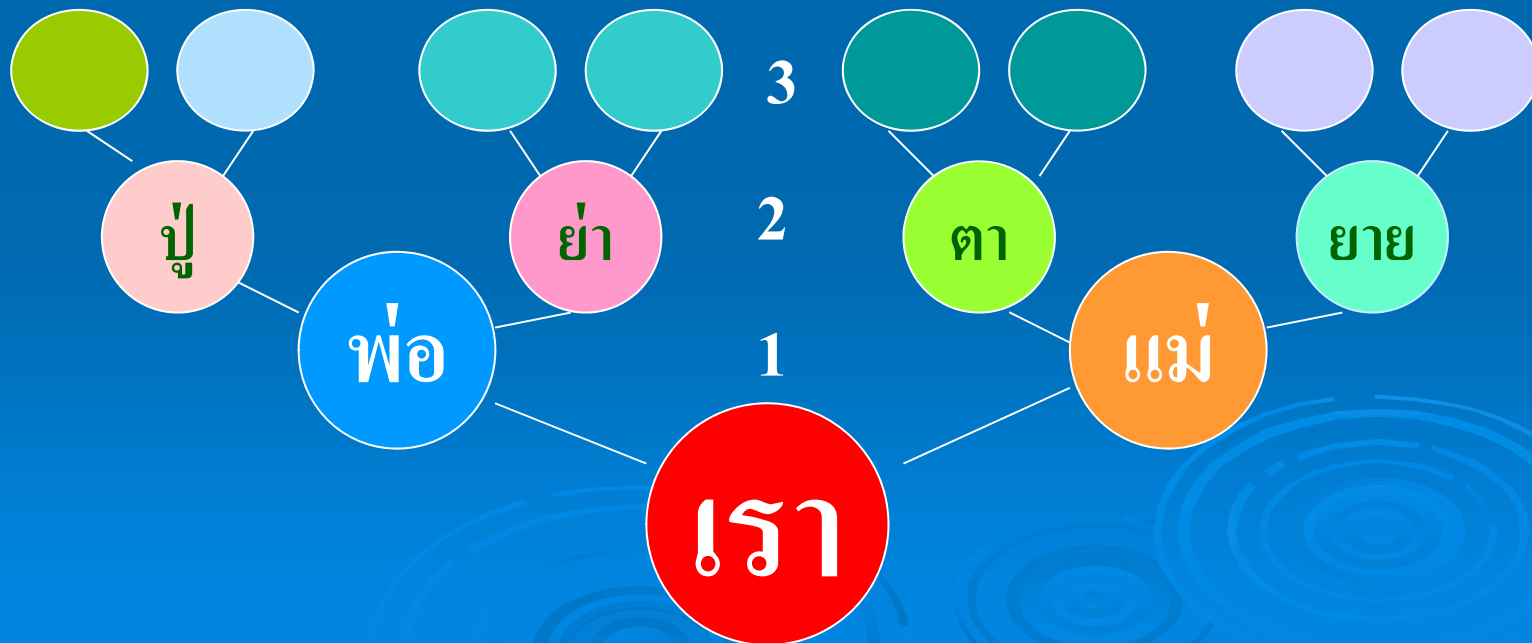
5

4

3

2

1

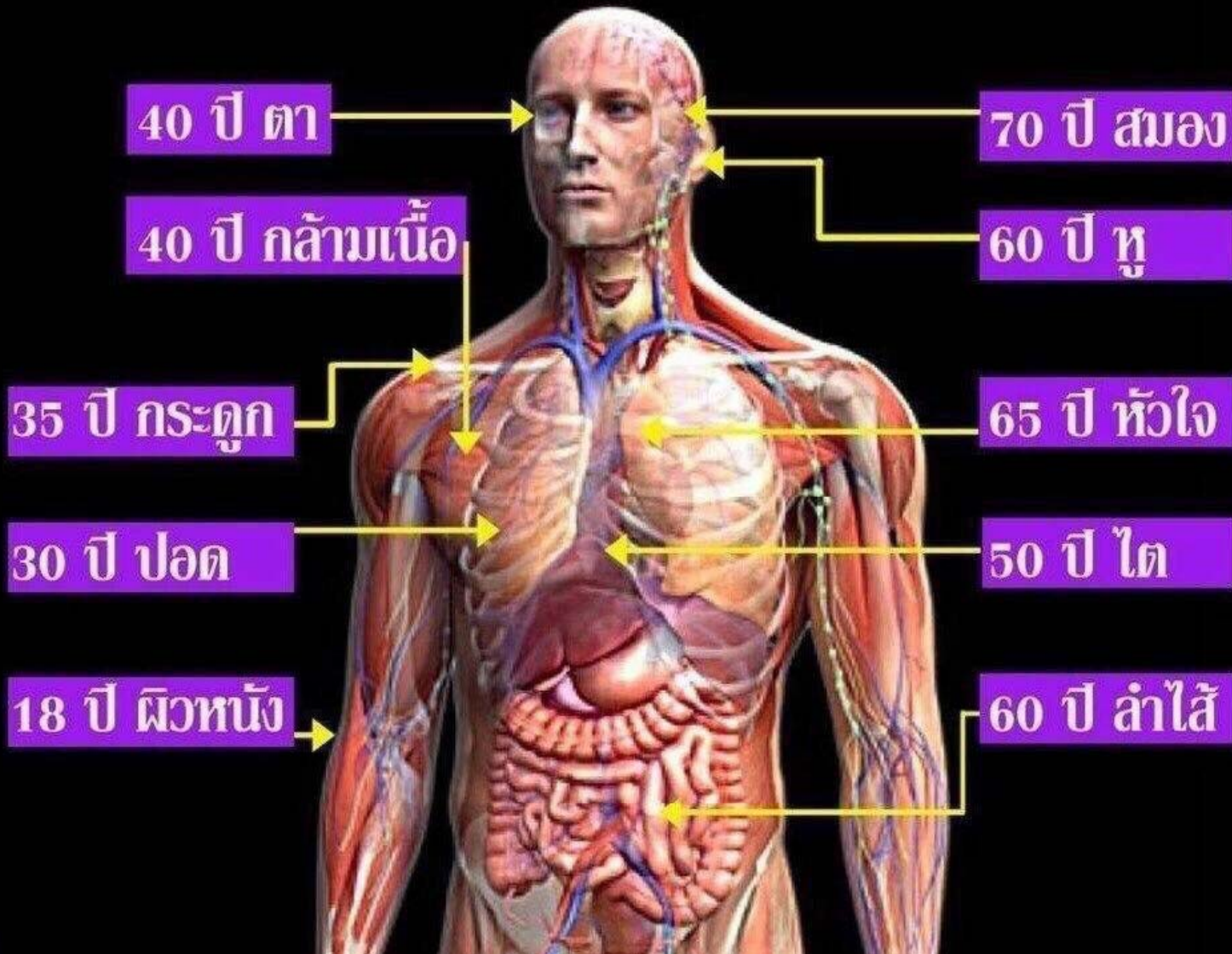


# ถึงเพื่อน

เวลาผ่าน นานกว่า เวลาเหลือ  
เพื่อนอย่าเบื่อ อย่าทิ้งขง เลี้ยงขงสังสรรค์  
เวลาทบ เหลือน้อง คลองทุกขง  
อย่ารอขง เดินไม่ไหว ใจอยากมา  
จงอย่าขงสังสรรค์ใหม่ จะไปแน  
ขอทิ้งขงแด่ ไปปีน จะดีกว่า  
สังหารเรา นั้นเร่งโรง ทุกเวลา  
อย่ารอรี มาไม่มา อาจซาไป  
นับถอยหลัง ขงเวลา เพลงไกลจบ  
รีบไปทบ เพื่อนสักครึ่ง ขงไม่สาย  
เพื่อนร่วมรุ่น รวมตัว ดขงหัวใจ  
ก่อนสุดท้าย ตายจากลา ดอยมากัน



# ความเสื่อมของอวัยวะตามช่วงอายุ



# การวางแผนเพื่อชีวิตหลังเกษียณ

1. การวางแผนสุขภาพ
2. การวางแผนการเงิน
3. การวางแผนท่องเที่ยวและสันทนาการ
4. การวางแผนทำงานอดิเรก
5. การวางแผนเพื่อการให้

วางแผนพร้อมสรรพ รับชีวิตสุขสันต์หลังวันเกษียณ

การอยู่ร่วมกับ

ผู้อื่นอย่างมีความสุข

- ❖ ไม่ว่า
- ❖ ไม่บ่น
- ❖ ไม่สน
- ❖ ไม่เปิดเผย



# 10 ข้อดีของการยิ้ม

1.ระบบย่อยอาหารดีขึ้น

2.มีสติ หากทางออกได้ดี

4.หัวใจแข็งแรง

3.กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

5.ปอดแข็งแรง

6.เลือดหมุนเวียนดี

7.สวยขึ้น

9.มีความสุขมากขึ้น

8.หน้าแดงธรรมชาติ

10.หน้าแดงไร้ริ้วรอย

# สิ่งดี ในชีวิต.



- 1. Good Food** อาหารดี
- 2. Good Place** สถานที่ดี
  - ไม่มั่วสุมอบายมุข
  - ตกแต่งสวยงาม สะอาด เรียบร้อย
- 3. Good Company** มีเพื่อนดี
  - คุยกันรู้เรื่อง
  - มีทัศนคติที่ดีต่อโลกและชีวิต
  - มีความสร้างสรรค์ต่อส่วนรวม
- 4. Good Family** ครอบครัวดี



ม อ บ ส ำ ห ร ้ บ . . . .

ผู้สูงอายุ...



ออกกำลังอย่าหักหาญ

อาหารแต่พอเหมาะ

เพาะเพื่อนต่างวัย

มีใจเป็นพรหม...

# สิ่งที่ทำให้อายุยืน



กินปลาเป็นหลัก

กินผักเป็นยา

กินกล้วยน้ำว้า

เดินวันละห้าพันก้าว

จับสาวเป็นบางครั้ง

# 6 เหตุผล ทำไมต้องดื่ม “น้ำอุ่น”



- 1 ส่งผลดีโดยตรงต่อระบบทางเดินหายใจ
- 2 ช่วยเรื่องความชุ่มชื้นทำให้ผิวพรรณดี
- 3 ส่งผลดีต่อโรคเกาต์ ความดัน คอเลสเตอรอล
- 4 ช่วยเรื่องกระบวนการเผาผลาญ
- 5 ดีต่อระบบย่อยอาหาร
- 6 ช่วยเรื่องความเครียด จิตแจ่มใส สมาธิดีขึ้น

ASTV ผู้จัดการ  
infoGraphics  
www.manager.co.th

คน ที่ อายู ยืน

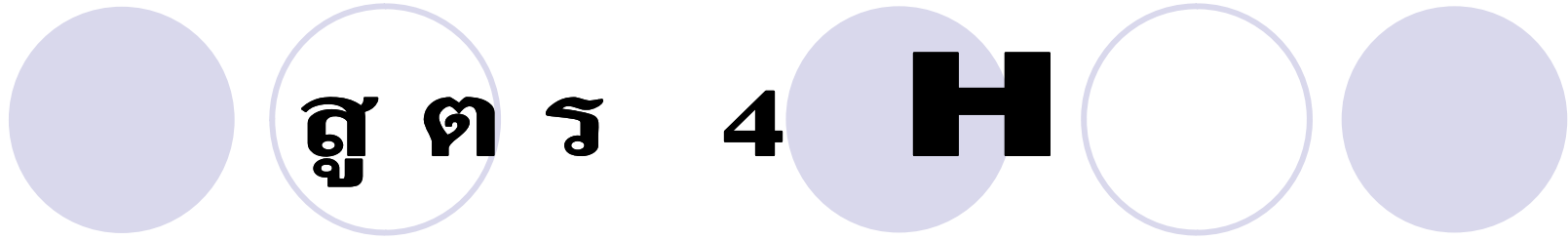
Walk ..... เดิน

Work ..... ทำงาน

Weight ..... น้ำหนัก

Worry less... ไม่วิตกกังวล





**1. Heart**

**ทำอารมณ์ให้แจ่มใส**

**2. Health**

**รักษาสุขภาพ**

**3. Hobby**

**หางานอดิเรกทำ**

**4. Humor**

**มีอารมณ์ขัน**





1 จดบันทึกสิ่งดีๆ  
ในแต่ละวัน

2 คิดใหม่

3 ยิ้ม หัวเราะ  
ให้ทุกสถานการณ์

4 อย่าทำเรื่องเล็ก  
ให้เป็นเรื่องใหญ่

5 อยู่กับ  
อะไรที่ชอบ

6 อย่าปรับเปลี่ยนทุก  
ทุกเรื่อง

7 จัดของให้เป็นระเบียบ

8 ออกไปหาเพื่อนเก่า

9 อย่าคิด  
ไปเอง

10 นั่งสมาธิ

11 มองในแง่  
อื่นบ้าง

12 ปลูก  
ต้นไม้

13 ทำอะไร  
ใหม่ๆ

13

14 ออกกำลังกาย  
บ่อยๆ

14

20 วิธี  
มีความสุข

19

เลี้ยงสัตว์

15 นอนเร็วตื่นเช้า

16 รู้จักขอ  
No

17 ปล่อยาว

18 ไม่เปรียบเทียบ  
ตัวเองกับคนอื่น

20 หยุดความคิด

cr.by How to ; design by Taliw

# สุขในสิ่งที่ทำ ทำในสิ่งที่ถนัดกับ 7 อาชีพหลังเกษียณ

1. อาจารย์ นักวิชาการ

2. วิทยากร นักพูด นักอบรม

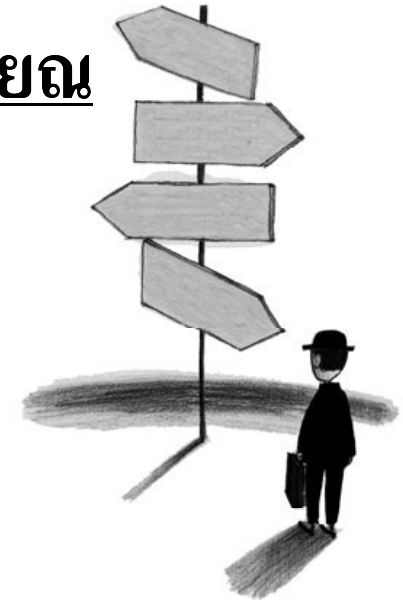
3. มีบ้านมีคอนโดให้เช่า

4. อยู่อย่างพอเพียงด้วยการทำเกษตรกรรม

5. เปิดร้านขายของเล็กๆ น้อย

6. งานฝีมือ

7. ศิลปิน – วาดรูป, งานปั้น ฯลฯ



---

เหนือสิ่งอื่นใด ควรเลือกอาชีพที่ทำแล้วมีความสุข เหมาะสมกับวัยและ  
ปัจจัยแวดล้อม **สรุป “ทำอะไรก็ได้ที่ทำให้เรามีความสุขนั่นแหละ”**



## วิธีหาความสุขอย่างง่าย ๆ

คนที่จะมีความสุขได้นั้น จะต้องใช้ชีวิตที่เรียบง่าย

ความเรียบง่าย จะทำให้คนมีลักษณะ

☀️ ไม่ต้องการมาก

☀️ ถ่อมตน

☀️ อยู่ง่าย กินง่าย

☀️ ช่วยตัวเองได้ ไม่หวังพึ่งคนอื่น

☀️ ไม่เกิดหนี้สิน

☀️ ไม่ถือตัว

☀️ มีเวลานึกถึงสัจธรรมของชีวิต

และธรรมชาติ



**ระวัง!**

# อัลไซเมอร์ก่อนวัย

## ต้นตออัลไซเมอร์ก่อนวัย

1. พันธุกรรม

2. ความเครียด

3. โรคเบาหวาน

4. ความดันโลหิตสูง



ทำลายเซลล์สมอง

การทำงานของต่อมไร้ท่อผิดปกติ

ทำให้มีโอกาสเสี่ยงสูงขึ้นถึง 65 %

ทำให้สมองได้รับออกซิเจนน้อยลง

# สัญญาณเตื่อนอัไสเมอร์

เกิดความผิดพลาดดังนี้

1. ด้านความทรงจำ
2. เกี่ยวกับการใช้ภาษา
3. เกี่ยวกับการรู้ทิศทาง เวลา
4. ความเฉลียวฉลาด



# ป้องกันอัลไซเมอร์ก่อนวัยได้อย่างไร

1. โบทาปะก้วย ช่วยเหลือลดไหลเวียนเลี้ยงสมองได้ดี
2. วิตามินอี ช่วยลด คอเลสเตอรอลทำให้ลดไหลเวียนดีขึ้น มีมากในถั่วเปลือกแข็ง
3. น้ำมันปลาโอเมก้า 3 มีสารอาหารสำคัญช่วยพัฒนาสมองเฉพาะด้านความจำและการเรียนรู้ มีมากในปลาทู ปลากระพง และปลาตาเดียว



# ฟิตสุขภาพสมอง

## ลดความเสี่ยงต่อโรคอัลไซเมอร์ก่อนวัย

### 1. ออกกำลังกายเป็นประจำ

ทำให้เลือดไหลเวียน ได้รับออกซิเจน  
เกิดผลดีต่อระบบจิตประสาท ปริมาณเลือด  
ไปเลี้ยงสมองมากขึ้น

### 2. ออกกำลังกาย

ฝึกให้เซลล์สมองทำงาน เช่นการเล่นเกม  
ฝึกสมองต่างๆ ได้แก่ ปริศนาตัวเลข  
ปริศนาอักษร

### 3. กระทบหรือรื้อ

เช่น ติดตามข่าวสาร เข้าสังคม  
รู้จักเพื่อนใหม่

### 4. ยิ้มเยาะผ่อนคลาย

รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจปลอดโปร่ง  
ทำสมาธิ

# การออกกำลังสมอง

1. บำรุงสมอง

2. ลับสมอง

3. พักสมอง

4. ลองสมอง

กินอาหาร ปลา ผัก ผลไม้

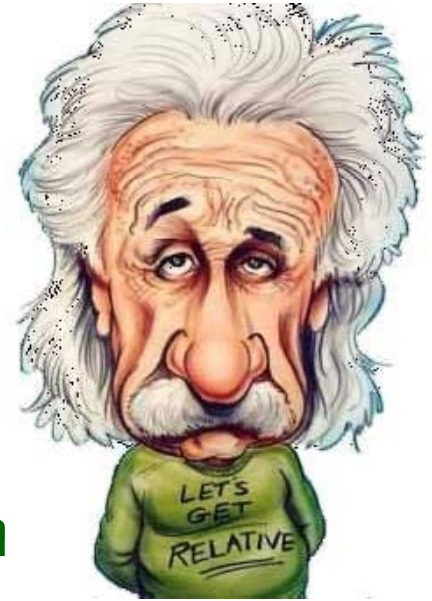
อ่านหนังสือ เล่นเกมส์ปริศนา

ฝึกคิดแก้ปัญหา

นอน นั่งสมาธิ ฝึกโยคะ วาดรูป ปูกลต้นไม้

ทบทวนความทรงจำเก่าๆ สวดมนต์

ร้องเพลง ท่องกลอน



**ระวัง!** ไช้มนสูง สิบบหรี มีความเสี่ยงต่อโรคสมองเสื่อม  
เมื่อสูงอายุ

# ความเสียหายในการเกิดหัวใจวาย

กินผัก ผลไม้ น้อย

สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า

ไขมันในเลือดสูง

ไม่ออกกำลังกาย

เบาหวาน

อ้วน



5 ทำ 5 ไม่ ห่างไกลมะเร็ง

5 ทำ

5

ทำ

5 ไม่

ห่างไกลมะเร็ง

5 ทำ 5 ไม่ ห่างไกลมะเร็ง

5 ทำ



1. ออกกำลังกายเป็นนิจ
- 2 ทำจิตแจ่มใส
- 3 กินผักผลไม้
- 4 อาหารหลากหลาย
- 5 ตรวจร่างกายเป็นประจำ

6 ไม่สูบบุหรี่

7 ไม่มีเซ็กซ์มั่ว

8 ไม่มั่วเมาสุรา

9 ไม่ตากแดดจ้า

10 ไม่กินปลาน้ำจืดดิบ





# สัญญาณอันตราย ของ โรคมะเร็ง

1 ระบบขับถ่าย  
เปลี่ยนแปร

2 แผล  
ไม่รู้จักหาย

3 ร่างกาย  
มีก้อนตุ่ม

4 กุ้งุมใจเรื้อรัง  
กินกดินอาหาร



สัญญาณอันตราย  
ของ โรคมะเร็ง (ต่อ)

5 ทวารทั้งหลายน  
มีเลือดไหล

6 ไข้ หูด  
ที่เปลี่ยนไป

7 ไข้และเสียงแหบ  
จนเรื้อรัง

# ชะลอวัย โกลโรค ด้วยอาหารคลีน

7 เทคนิค การทานอาหารคลีน  
เพื่อรูปร่าง ผิวพรรณ และ สุขภาพที่ดี



## 1. ทานอาหารเช้า

(แนะนำให้ทาน ภายใน 1 ชม. หลังตื่น)



## 2. แบ่งอาหารเป็นมื้อย่อยๆ 4-6 มื้อต่อวัน



## 3. ทานโปรตีนไม่ติดมัน และ คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท)

## 4. ใช้น้ำมันดี

ในการประกอบอาหาร  
เช่น น้ำมันมะกอก, น้ำมันมะพร้าว



## 5. ทานแต่พอดี เลี่ยงการทานอาหาร โซลส์ใหญ่ๆ



## 6. ทานผักสด และผลไม้เยอะๆ



## 7. ดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 2-3 ลิตร

ที่มา: เว็บไซต์ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

# อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

- ▶ อายุ 65 ปีขึ้นไปจะได้รับอุบัติภัยสูงกว่าคนที่มีอายุน้อยถึง 5 เท่า
- ▶ เกิดจากการพลัดตกหกล้มมากที่สุดร้อยละ 35.4  
การจราจรรองลงมาร้อยละ 22.1

เป็นสาเหตุแห่งความตาย





# อันตรายที่เกิดจากอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ



- การหายใจของร่างกายจะใช้เวลานานกว่า
- เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่ายกว่าและมีอาการรุนแรงกว่า
- เป็นต้นเหตุนำไปสู่ความพิการทางร่างกายและผลเสียทางด้านจิตใจ ขาดความมั่นใจ
- เป็นภาระต่อญาติ ผู้ดูแล ครอบครัวและสังคม
- กายหักของกระดูกข้อสะโพกทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ หรือเคลื่อนไหวได้ลำบาก



# สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

1. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้แก่
  - ปัญหาการมองเห็นไม่ชัด
  - หูตึง ทำให้ได้ยินเสียงไม่ชัด
  - อวัยวะ ความรู้สึกเกี่ยวกับการทรงตัวเสื่อมไป ถ้าเปลี่ยนอิริยาบถโดยเร็วทำให้เกิดอาการมึนงง หรือเป็นลมหน้ามืด
  - กล้ามเนื้อขาดความแข็งแรงที่จะพยุงข้อไว้ทำให้สูญเสียการทรงตัว
  - มวลกระดูกและแคลเซียมในกระดูกลดลงทำให้หักง่าย
  - ระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้ความดันโลหิตสูงเกิดอาการใจสั่น ทำให้หน้ามืดเป็นลมล้มได้



## 2. ปัญหาสิ่งแวดล้อมในบ้านและบริเวณบ้าน

- แสงสว่างไม่เพียงพอ
- การเดินของพื้นบ้าน ห้องน้ำ บันได
- การสะสมลึ้ม วางของระเกะระกะ มีสิ่งกีดขวาง พื้นต่างระดับ

3. ยา โดยเฉพาะยาลดความดันเลือด ยานอนหลับ ทำให้มึนงง

4. เสื้อผ้าหลวม ยาวรุ่มร่าม มีเชือกผูกยาว ทำให้เกิดอุบัติเหตุง่าย

# การป้องกันการพลัดตกหกล้มขณะขึ้นลงบันได

1. บันไดในบ้านควรมีราวบันได สำหรับยึดเหนี่ยวทั้ง 2 ด้าน
2. ขอบบันไดแต่ละขั้น ควรมีอุปกรณ์กันลื่นไว้
3. ตามขั้นบันไดอย่าวางสิ่งของใด ๆ อย่าให้สัตว์เลี้ยงนอนตามบันได
4. ควรมีแสงสว่างเพียงพอในการมองเห็น
5. ขณะขึ้นลงบันไดไม่ควรถือสิ่งของทั้งสองมือ



# การป้องกันการหกล้มในห้องน้ำ

1. ควรมีวัสดุหรืออุปกรณ์กันลื่นในอ่างน้ำหรือพื้นที่อาบน้ำ
2. สบู่ ควรผูกติดกับเชือก เพื่อป้องกันสบู่หลุดมือ และต้อง  
ก้มลงเก็บ
3. ควรติดตั้งราวที่ผนังห้องน้ำ
4. ควรแยกห้องอาบน้ำต่างหากออกจากห้องส้วมเพื่อไม่ให้  
พื้นเปียกและลื่น
5. เวลาอาบน้ำไม่ควรถือคפרะตุ เมื่อเกิดอุบัติเหตุจะ  
ช่วยเหลือได้สะดวก



นายแพทย์วิทย์ ลิขิตยงวรา

58 mins

"เดิน" เกิดผลดีต่อร่างกายมากกว่า "วิ่ง"

ผลเสียของการออกกำลังกายด้วยการ"วิ่ง"

- ระบบฮอร์โมนเสียสมดุล ทำให้หิวบ่อยกินมากขึ้น
- ลดขนาดกล้ามเนื้อมาก แต่ลดไขมันน้อย
- เข้าเสื่อม

ผลดีของการออกกำลังกายด้วยการ"เดิน"

- ลดขนาดไขมันได้มากกว่าวิ่ง
- ไม่ทำให้หิวมากขึ้น
- อินซูลินทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น  
ทำให้น้ำตาลในเลือดถูกนำไปใช้มากขึ้น
- กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกสุขสบาย  
(Dopamine และ Serotonin)

ดังนั้นจึงควรเลือกออกกำลังกายด้วยการเดิน

วันละอย่างน้อย ๓๐ นาที

สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ วัน

โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป

ควรเลือกออกกำลังกายด้วยการ"เดิน"แทนการ"วิ่ง"

# ความสุข 4 อย่าง

1. สุขเกิดจากการได้ทรัพย์
2. สุขเกิดจากการใช้จ่าย
3. สุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้
4. สุขเกิดจากการทำงาน  
ที่ไม่เป็นโทษ



# เตือนใจผู้ใกล้เกษียณ

มียศ มีคนนับญาติ

มีอำนาจ มีคนให้ใช้สอย

หมดยศ หมดอำนาจ ญาติขาดลอย

คนใช้สอย หายหน้า ไม่มาเยือน

**ระวัง! จะเจาตาย**

เพราะฉะนั้น อย่ายึดมั่น บ้ายศ บ้าอำนาจ ขณะอยู่ใน

ตำแหน่ง

# 9 อาหารชะลอวัย

## 1 ปลา

ช่วยลดไขมันไตรกลีเซอไรด์  
มีผลดีต่อสมอง จอตา  
การมองเห็น สติปัญญา



EPA  
DHA  
Omega3

## 6 ธัญพืชเต็มเมล็ด

อุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร  
ช่วยชะลอความแก่  
ใยอาหารช่วยควบคุมความอยาก  
อาหารและระดับน้ำตาลในเลือด



vitB  
Iron

## 2 คาร์โบไฮเดรต

มีสารต้านมะเร็งชนิด  
ปกป้องผิวจากแสงยูวี  
ช่วยบำรุงผิวพรรณ



vitB1  
vitD  
vitA  
vitC  
vitE

## 7 ผลไม้สด

มีสารต้านอนุมูลอิสระ  
ช่วยชะลอความแก่



Vit

## 3 ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

มีสารต้านอนุมูลอิสระ  
ช่วยทำให้เซลล์มีสุขภาพดี



## 8 อะโวคาโด

บำรุงสายตาและผิวพรรณ  
ลดคอเลสเตอรอล  
ป้องกันโรคหัวใจวายเฉียบพลัน  
ลดความเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านม

vitB  
vitA  
vitC  
vitE

## 4 ธัญพืชประเภทถั่ว

โดยเฉพาะถั่วชิกวเป็นแหล่ง  
โปรตีนไขมันต่ำที่ดีต่อหัวใจ



vitB  
Iron  
K

## 5 กระเทียม

ช่วยลดคอเลสเตอรอล  
ความดันโลหิต ปกป้อง  
เซลล์ให้มีสุขภาพดี



## 9 ไวน์แดง

สารต้านอนุมูลอิสระ  
ยับยั้งการเสื่อมของ  
เซลล์ ป้องกันโรคหัวใจ  
ปกป้องเส้นเลือดแดง  
และเส้นเลือดฝอย



## 7 วิธีคิด ให้ชีวิตน่าอยู่

1. ยอมรับ อดีต อย่างสงบ เพื่ออยู่กับ ปัจจุบัน ได้ด้วยดี
  2. ใครจะคิดอย่างไรกับเรา เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา
  3. เวลา รักษาได้ทุกอย่าง จงให้เวลากับ **ตัวเอง**
  4. ไม่มีใครเป็นสาเหตุแห่งความสุขของเรา นอกจากตัวเราเอง
  5. อย่าเปรียบเทียบชีวิตของตัวเองกับคนอื่นเลย
- เพราะเราไม่รู้หรอกว่า ที่จริงแล้วเขาผ่านชีวิตมาอย่างไรบ้าง
6. หยุดคิดมาก บางเรื่องไม่รู้คำตอบบ้าง ก็ไม่เป็นไรนะ
  7. จงยิ้ม ปัญหาในโลก ไม่ใช่ของเราคนเดียวซักหน่อย



# วิธีชะลอความแก่ : ทำอย่างไรจึงจะแจ่มใสไม่ร่วงโรย

1. เป็นคนมีความรัก -> รักตัวเองก่อนจึงจะสามารถรักคนอื่น
2. อย่าใช้ชีวิตสะดวกสบายเกินไป -> ควรทำอะไรด้วยตนเอง
3. ให้อาหารแก่กายใจ -> อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย พักผ่อนหย่อนใจ
4. เลิกกังวล -> กายและใจจะไม่ตึงเครียด
5. มีงานอดิเรก
6. “ให้” ผู้อื่นทุกวัน -> ให้สิ่งของ น้ำใจ ไหว้แม่ ยกย่อง ชื่นชม รอยยิ้ม
7. อย่าเป็นทาสของอดีต -> ทำให้มีดม่น และหม่นหมอง

# ชราภคา โดย ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช (อายุ 74)

## กฎของการใช้ชีวิตในวัยทองอย่างมีความสุข

1. อาศัยอยู่ในบ้านของตัวเองอย่างเป็นส่วนตัวและอิสระ
2. ถือครองเงินฝากธนาคารและทรัพย์สินไว้กับตัวเอง
3. อย่าไปคาดหวังว่าลูกจะดูแลตอนแก่
4. หาเพื่อนเพิ่มคบทุกวัย
5. อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

## กฎของการใช้ชีวิตในวัยทองอย่างมีความสุข

6. อย่าไปยุ่งวุ่นวายกับชีวิตลูก

7. อย่าเอาความชราเป็นข้ออ้างเพื่อเรียกร้องความสนใจ

8. ให้ฟังเสียผู้อื่นแต่ให้วิเคราะห์และปฏิบัติตามที่คิดอย่างอิสระ

9. สวดมนต์แต่อย่าร้องขอจากพระ

10. อย่าเพิ่งตาย



# อย่าเพิ่งตาย

1. อย่ากลัวความแก่ อย่าเสียใจที่แก่
2. รีบหาความสุขเมื่อยังมีความสามารถ รีบไปเที่ยวที่อยากไป
3. เจอ สัจธรรมกับเพื่อนเก่า เพราะเวลาเหลือน้อยแล้ว
4. ใช้เงินหาความสุขเมื่อยังมีชีวิต ตายเอาไปไม่ได้
5. อยากกินอะไรที่ชอบกินแต่ต้องกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

# อย่าเพิ่งตาย

6. การเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา เพราะคนต้อง เกิด แก่ เจ็บ ตาย

7. ปล่อยให้หมดดูแลสุขภาพ พระเจ้าดูแลชีวิต

และตนเองดูแลอารมณ์และสุขภาพของตัวเอง

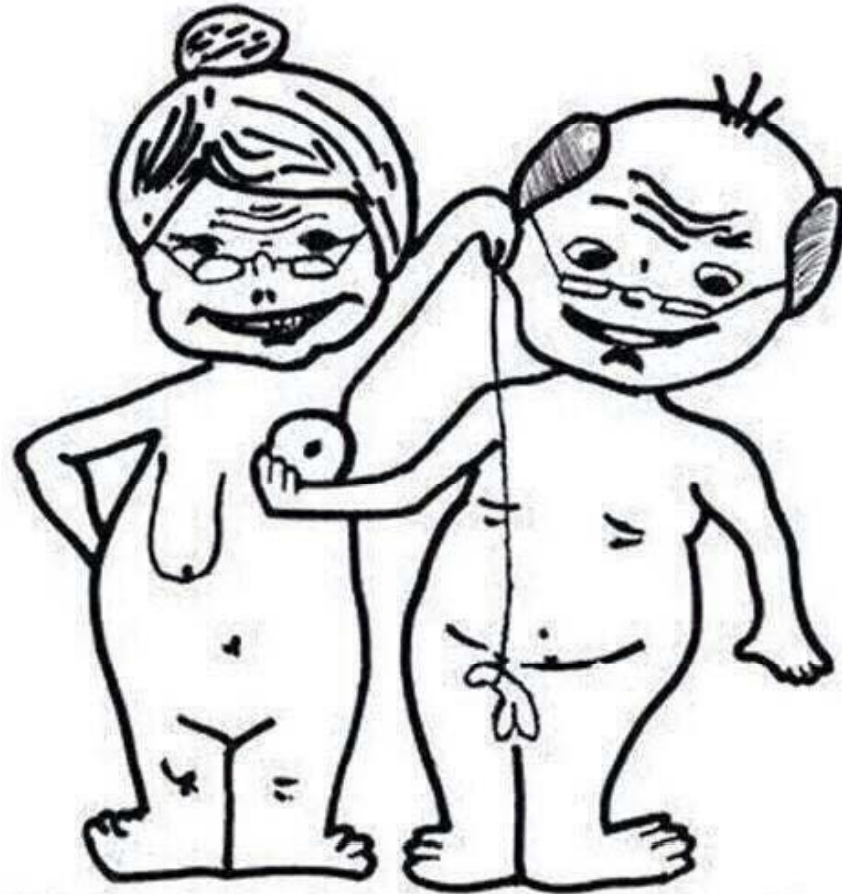
8. สนใจดูแลคู่ชีวิตที่ชราด้วยกันให้มากขึ้น

9. อย่างกังวลกับลูกหลาน พวกเขาช่วยตัวเองได้

10. ทำชีวิตให้มีความสุข ยิ้มให้ตนเองและผู้อื่นทุกวัน

11. ความรักจะสิ้นสุด ถ้าหยุดใส่ใจ มิตรภาพจะสิ้นสุดถ้าหยุดแบ่งปัน

**Love is ...**



**Supporting each  
other in old age.**

**วัยเด็ก วัยรุ่น**

**มีกำลัง มีเวลา**

**แต่ไม่มีเงิน**





**ผู้ใหญ่ - หนุ่ม - สาว**

**มีกำลัง**

**มีเงิน**

**แต่ไม่มีเวลา**







วัยชรา

มีเวลา

มีเงิน

แต่ไม่มี กำลัง

# สิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรทำ

1. ทำไร่ ทำนา ทำสวน

2. เป็นลูกจ้างบริษัทลูกศิษย์

3. เฝ้ายงหลานเอง

4. มีเมียน้อย



สุขภาพจิตจะดี...

...ขอเพียงแต่

---

ไม่...บ้ำักดีศรี

ไม่...โทษตัวเอง

ไม่...หนีความจริง

ไม่...เกรงมอบไมตรีก่อน

ไม่...ทิ้งความหวัง

ไม่...บั้นทอนกำดั่งใจ

ไม่...ฝังใจโกรธ

ไม่...หวั่นไหวง่าย

ไม่...ทำลายสุขภาพ

# 5 ย ช่วยลดความเครียด

ยิ้มแย้ม

ยื่นหยัด

ยกย่อง

ยึดหยุ่น

ยอมแพ้





# 10 วิธี แก้อาการนอนหลับยาก



1. นอนนับแกะ:



2. เขียนลวดลาย



3. ทำกิจกรรมเบาๆ



4. นอนเร็วขึ้น



5. เล่นโยคะ:



6. พ่อนคลายร่างกายด้วยน้ำอุ่น



7. หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน



8. ไม่ทำกิจกรรมหนักๆ ก่อนนอน



9. ทุ่มหมอนๆ ก่อนนอน



10. เลือกหมอนและท่านอนให้ถูกต้อง

# คนเข้าวัดเพราะ



... ชะตาทก ...

... ออกหัก ...

... หลังกดอย ...

... คอยงาน ...

... สังฆารโทย ...



# ข้อคิดสำหรับชีวิตหลังเกษียณ

1. ทบทวนช่วงเวลาที่ผ่านมาของชีวิต
2. อารมณ์และความรู้สึก
3. การท่องเที่ยว
4. หยุดการสะสมทรัพย์สินสมบัติทางวัตถุ
5. ถ่ายทอดประสบการณ์
6. ออกกำลังกาย
7. มีความพอเพียง
8. เป็นแบบอย่างที่ดี
9. เป็นผู้นำทาง
10. ศาสนา



# เกษียณอย่างมีความสุข

## 1. มีเงินพอใช้

ฝากออมสิน ฝากเงินไว้ ใช้หนี้เก่า ให้เขาถู

## 2. สุขใสแข็งแรง

สุขภาพแข็งแรง จิตใจเบิกบาน (อาหารดี ออกกำลังกาย)

## 3. แบ่งปันสังคม

ช่วยสร้างคุณค่าของการอยู่ร่วมในสังคม ทั้งกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังความรู้

ความคิด จะทำให้เกิดความเอิบอิ่มในจิตใจ  
ฐานะผู้ให้

## 4. ชื่นชมลูกหลาน

ที่เป็นคนเก่ง คนดี และต้องเป็นผู้สูงอายุที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ทันสมัย มีภูมิรู้ ภูมิธรรม พร้อมที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับลูกหลาน

# 6 นิสัยที่ทำให้อายุยืน

www.kapook.com

1



มีสติ รอบคอบ  
และความระมัดระวัง

2



มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

3



มีความสุขอยู่เสมอ

4



ชอบเข้าสังคม

5



มองโลกในแง่ดี

6

555



หัวเราะง่าย

# ดื่มน้ำน้อย บ่อเกิดของ **6** ความเสี่ยง

## ระบบการเผาผลาญ หยุดชะงัก

การดื่มน้ำอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะทำให้ อัตราความเร็วในการเผาผลาญอาหารขณะที่พักเร็วขึ้น เมื่อเทียบกับคนที่ ดื่มน้ำน้อย

## แก้ปัญหาหายใจ แฉะ เคยทำได้มาก่อน

เมื่อขาดน้ำ สมอจะทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้แม้แต่ปัญหาที่ต้องพบเจอเป็นประจำก็อาจจะ แก้ไขได้ยากขึ้น ไม่เหมือนเวลาที่สมอได้รับ น้ำอย่างเพียงพอ

## ผิวพรรณหยาบกร้าน และหมองคล้ำ

น้ำมีส่วนสำคัญในการทำให้ ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดูอ่อนเยาว์ หากดื่มน้ำไม่เพียงพอติดต่อกันเป็น เวลานานๆ จะทำให้ผิวพรรณ เกิดริ้วรอย ดูแก่ก่อนวัย และ หมองคล้ำลงอีกด้วย

## รับประทานมากขึ้น ผิดปกติ

ผู้ที่ดื่มน้ำน้อย 450 มล. ก่อนอาหาร จะทำให้กานอาหาร ได้น้อยลง 75-90 แคลอรี เมื่อเทียบกับคนที่ดื่มน้ำน้อย และสามารถลดน้ำหนักลงได้กว่า 2.3 กก.ภายใน 3 เดือน

## อารมณ์ไม่คงที่ หงุดหงิดง่าย

การดื่มน้ำไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุทำให้อารมณ์แปรปรวน พบว่าผู้ที่มีการขาดน้ำ จะเกิดอาการอ่อนเพลีย สับสน หงุดหงิด และมีอาการ ชีบเศร้า

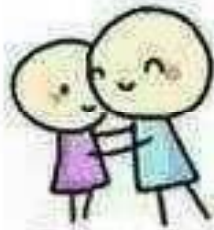
## เสี่ยงปัญหาสุขภาพ มากขึ้น

เมื่อร่างกายขาดน้ำ ไตจะไม่สามารถ ขับของเสียได้ ทำให้จับตัวกันเป็น นิ่วในไต และระบบขับถ่ายทำงาน ผิดปกติ และเลือดข้นเกินไป เกิดเลือดแข็งตัว เป็นสาเหตุ ของการหัวใจวาย





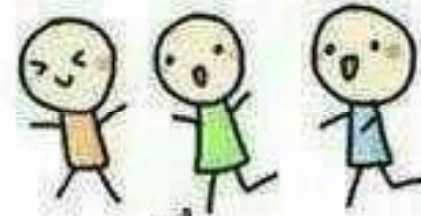
# สิ่งดีๆ ในชีวิตเรา ที่มันฟรี~



กอด



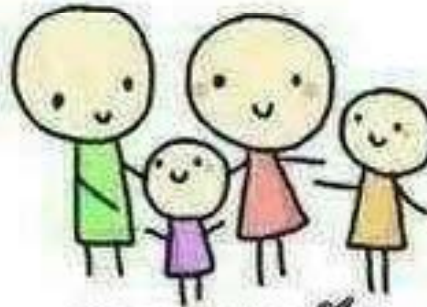
รอยยิ้ม



เพื่อน



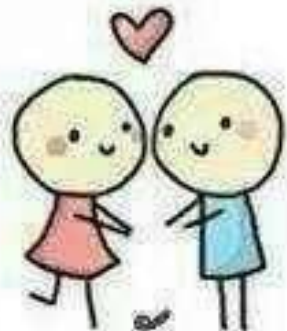
จูบๆ



ครอบครัว



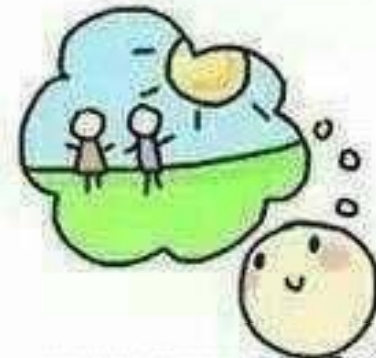
ของขวัญ



ความรัก



หัวเราะ



ความทรงจำดีๆ

# พรหมวิหาร



เมตตา

คือรักใคร่หมายช่วยเหลือ

กรุณา

เอื้ออำนวยด้วยสงสาร

มุทิตา

ต่อคนที่มึผลงาน

อุเบกขา

ยึดด้านยุติธรรม



# สังคหวัตถุ



ทาน

คือการให้ด้วยใจรัก

ปิยวาจา

พูดสมัครด้วยโวหาร

อรรถจริยา

เกื้อประโยชน์คนโปรดปราน

สมานัตตตา

คือการเป็นกันเอง



มี

มี

เงินเพราะทำงานจึงพานพบ

มี

คนเคารพเพราะถ่อมตนคนสรรเสริญ

มี

มิตรดีมากหน้าพาเจริญ

มี

สุขเพลิดเพลินไร้โรค

มี

ธรรมประจำจิตชีวิตสุข

มี

ทุกข์อย่าเติมเพิ่มค้นหา

มี

สุขเพราะมุ่งหมายใช้ปัญญา

มี

ศรัทธาทางธรรมเลิศล้ำบุญ



ทุกขั

ทุกขัมี

เพราะยึด

ทุกขัยึด

เพราะอยาก

ทุกขัมาก

เพราะพลอย

ทุกขัน้อย

เพราะหยุด

ทุกขัหลุด

เพราะปล่อย



# มงคลชีวิต 9 ประการ

1. ถ้าท่านทำตัวแข่งกับสังคม

ความพินาศล่มจมจะตามมา

2. ถ้าท่านทำงานเห็นแก่หน้า

ท่านจะพบปัญหาเรื่อยไป

3. ถ้าท่านทำตัวเห็นแก่ได้

อย่าหวังน้ำใจจากเพื่อนฝูง

4. ถ้าท่านกลัวจนเกินไป

ท่านทำอะไรไม่ได้ความ

5. ถ้าท่านกล้าจนเกินงาม

ท่านจะพบแต่ความเดือดร้อน

6. ถ้าท่านขาดความพอดี

ท่านจะเป็นหนี้ตลอดกาล

7. ถ้าท่านเห็นแก่ความสุข ท่านจะทุกข์อย่างมหาศาล

8. ถ้าท่านขาดความขยันคิด

ทั้งชีวิตจะสิ้นความหมาย

9. ถ้าท่านทำใจให้สงบ

ท่านจะพบชีวิตที่เยือกเย็น

# ชีวิตจะสงบสุข

## ได้อย่างไร ?

ปากไม่ลั่น

กินไม่รัว

ชวไม่เอา

เมาไม่มี





# อยู่อย่างเป็นสุขได้ต้องมี “3 ช่าง”

## “ช่างกู”

คือ

ไม่แคร่สือไม่สนจ้ปาก  
ชาวบ้าน ใครจะว่า  
มีนทาอะไรก็ช่าง เราทำ  
ของเราให้ดี เป็นใช้ได้

คือ

อะไรเกิดขึ้นมาแก้ได้ก็แก้ไปแต่  
ถ้าทำงานสุดวิสัยแล้วแก้ไม่ได้ก็  
ปล่อยมันไป อะไรอยากจะทำ  
ก็ปล่อยมัน รักษาใจของเราไว้  
อย่าให้เศร้าหมองก็พอ

## “ช่างมึง”

คือ

ไม่ยุ่งเรื่องของชาวบ้าน  
ใครจะเอาเรื่องใครมา  
โพนทนาให้เราฟังก็อย่า  
ไปเก็บมาใส่ใจให้รทสมอง

## “ช่างมัน”

ถ้ามี “3 ช่าง” นี้ไว้ อยู่ไหนก็ไม่ทุกข์!

# ความจริงที่สวรรค์ให้มา



**ให้เมีย**



**เมียให้**

จำไว้ !!

...เมื่อย...

ถูกเส่มอ



ရက်  
ပိုက်  
စား  
အိမ်  
အိမ်





มุมน่ารักๆ ของบ้าน



# การแบ่งเวลาให้เป็น

- เพื่อการคิด
- เพื่อการเล่น
- เพื่อการอ่าน
- เพื่อการสวดมนต์ภาวนา
- เพื่อจะรักมนุษย์
- เพื่อการหัวเราะ
- เพื่อการสร้างมิตรภาพ
- เพื่อการทำบุญกุศล
- ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- เพื่อการสำนึกบุญคุณคนอื่น



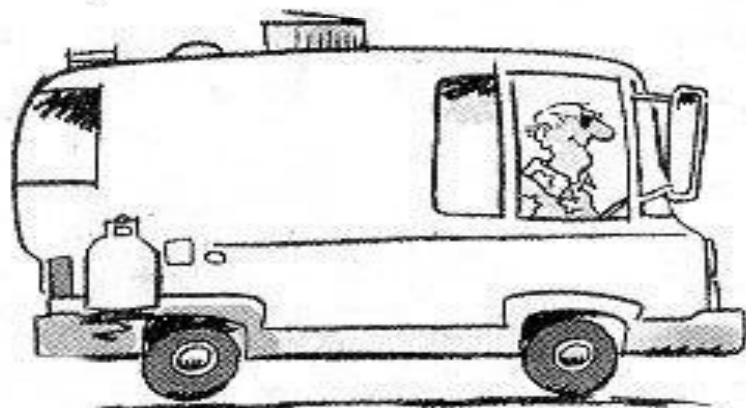
## หลักการบริหารทางจิต

1. พยายามอยู่ในที่สงบ สะอาด ไม่อึกทึก
2. หลีกเลี่ยงการโต้เถียง ขัดแย้ง จู้จี้บ่น
3. ใจกว้าง รับฟังทรศนะผู้อื่น ไม่กดดันผู้อื่น  
เพราะเอาใจตัวเองเป็นใหญ่
4. เมตตา ปิยวาจา ให้อภัย
5. สนใจธรรมะ โดยอ่านหนังสือ ฟังเทศ
6. ฝึกให้ทำอะไร โดยไม่หวังผลตอบแทน ถ้าไม่หวังก็จะไม่ผิดหวัง
7. เจริญสติ สมาธิ นำไปสู่การเกิดปัญญา





# The Wheels of Life



# กระดาษ 1 ใบ เข้าใจชีวิต

- ใบเกิด 1 ใบ เริ่มต้นชีวิต
- ปริณญาบัตร 1 ใบ ต่อสู้ดิ้นรนทั้งชีวิต
- ใบสมรส 1 ใบ ขาดอิสระทั้งชีวิต
- บัตรข้าราชการ 1 ใบ แข็งแกร่งซึ่งดีทั้งชีวิต
- คำสั่งแต่งตั้ง 1 ใบ วิ่งเต้นวุ่นวายทั้งชีวิต
- ธนบัตร 1 ใบ ลำบากทั้งชีวิต
- ประกาศเกียรติคุณ 1 ใบ หลงตัวเองทั้งชีวิต
- มรณบัตร 1 ใบ สิ้นสุดชีวิต



เฮ้ย เฮ้ย !!  
บ่แม่น นมแม่มึง





ต้นไม้ใหญ่ถูกคนกรุมกิน  
ดูกร่วงสิ้นนกกาพากันหนี  
ยามมีเกียรติพวกฟ้องก็มากมี  
หมดบารมีแม่หมาไม่มามอง



อันความตายชายนาฬิกาไม่ผัน  
ถึงมือก็ต้องตายกลายเป็นผี  
ถึงแสนรักก็ต้องร้างห่างทันที  
ไม่วันนี้ก็วันหน้าอย่างแน่นอน



แถม! ชั้นอีกปี

แต่ หน้าตาดี

เหมือนเดิม





แม่จะท้องเที่ยวไปในใต้หล้า

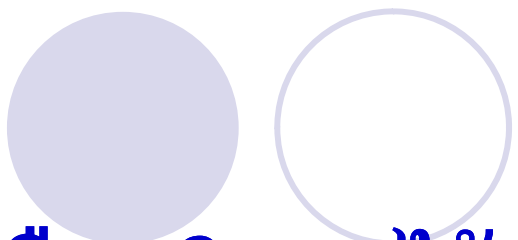
แอบเมฆมาเขาเงินเนินไศล

มัจจุราชก็ตามทุกยามไป

อยู่ที่ใดพื้นตายอย่าหมายเลย







ใครเลือกเกิดเองได้

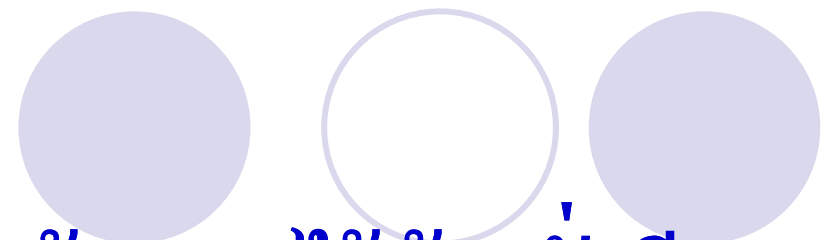
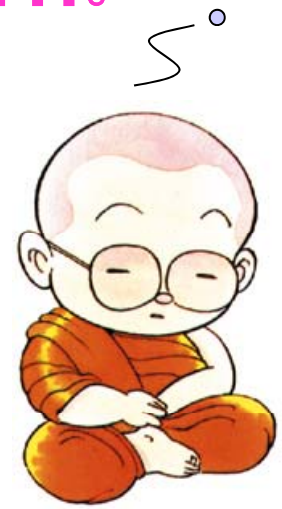
ทุกคนอยากอยู่ดี

ชีวิตอยู่องเร่งคิด

หมั่นเพียรในการทำงาน

ตายแล้วร่างก็เนา

เหลือไว้ให้นิยม



บ้างยากไร้บ้างมั่งมี

มีชีวิตที่สราญ

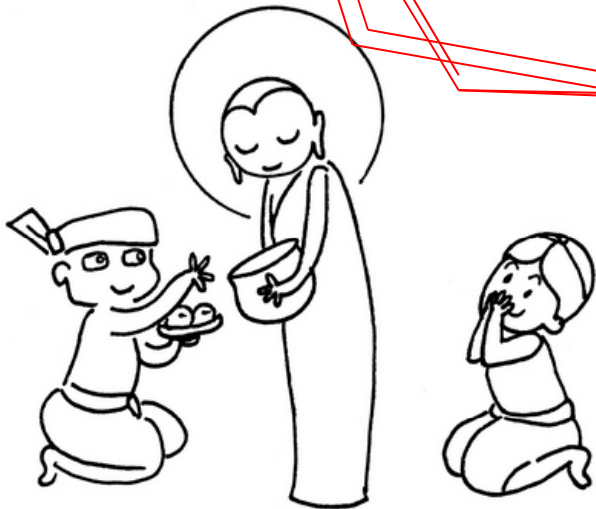
สุจริตทำกิจการ

เตือนเตือนขานคนกล่าวชม

ทุกคนเล่าไม่รู้ نرمย์

คือความดีที่ได้ทำ

เอาความดีเป็นแกนกลางทางชีวิต  
เอาความคิดเป็นเครื่องช่วยอำนวยความสะดวก  
เอาแรงงานเป็นกลไกภายในตน  
นี่คือคนมีคุณค่า ราคางาม



เปลวเทียนละลายแห่ง

เพื่อเปล่งแสงอันอำไพ

ชีวิตมลายไป

เหลือสิ่งใดทิ้งไว้แทน



สวัสดี