

ผู้สูงวัยสุขภาพดี



ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า
กินข้าวแซ่บ



ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
<http://hpc7.anamai.moph.go.th>



ไมล์ม



ออกกำลังกาย

ครั้งละ 10 นาที วันละ 30 นาที
สัปดาห์ละ 5 วัน

สิ่งแวดล้อมปลอดภัย



ห้องนอน : ชั้นล่าง ใกล้ห้องน้ำ
ห้องน้ำ : ส้วมนั่งราบ มีราวจับ
บันได : ไม่ชัน มีราวจับ
พื้น : สว่าง ไม่ต่างระดับ ไม่ลื่น

สายตาดี



↓
จั้น-ลง



↔
ขวา-ซ้าย



↻
วงกลม

- ๑ ตรวจตาทุกปี
- ๑ กินผักสีเขียวและส้ม
- ๑ บริหารกล้ามเนื้อตา



ไมล์ม

กินครบหมู่ ทุกมื้อ

ลด หวาน มัน เค็ม



ท่าโป่งก้อย



ท่าจีบแอล



ท่าจับจมูกจับหู

ออกกำลังกาย



ฝึกสมอง

นอนหลับ

7-9 ชั่วโมง ต่อวัน



ไม่ซึมเศร้า

ผู้สูงอายุสุดเก๋ ไม่เหงา ไม่เศร้า ไม่เครียด



กินข้าว "แซ่บ"



เพราะแปรงฟันคุณภาพ

2-2-2



แปรงฟันอย่างน้อยวันละ **2** ครั้ง

แปรงฟันนานอย่างน้อย **2** นาที

ไม่ทานอาหารหลังแปรงฟัน **2** ชั่วโมง



แปรงฟันแท้และเทียม



ด้วยแปรงสีฟัน **ขนนุ่มนุ่ม**

บริหารกล้ามเนื้อใบหน้า



หันตา ยิ้มกว้าง ยกแก้ม



ลิ้นตา จำปากกว้าง



ปิดปากป้องแก้ม อ้า-ขวา

บริหารกล้ามเนื้อลิ้น



แลบลิ้น เข้า-ออก



แลบลิ้น ขึ้น-ลง



หมุนลิ้นซ้าย-ขวา เลี้ยวรอบริมฝีปาก



ดันริมฝีปากบนด้วยลิ้น



ดันริมฝีปากล่างด้วยลิ้น



ดันแก้มซ้าย-ขวา

ทำละ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 รอบ

ตรวจฟันกับทันตบุคลากรอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



กินครบขมู๋ ทุกมื้อ



ดูแลน้ำหนักตัว



ลด หวาน มัน เค็ม
งด แอลกอฮอล์



กินอาหารหลากหลาย เน้นข้าวกล้องเป็นหลัก

กินปลา ไข่ ถั่ว เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

กินผักผลไม้ตามฤดูกาล

เลี่ยงอาหารหวาน เค็ม มัน



ดื่มนมรสจืด และน้ำสะอาด งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์