



ภาพกิจกรรม

ประชาสัมพันธ์

โครงการให้ความรู้แก่ประชาชนในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ



เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ สิ่งที่หลายคนมักจะเข้าใจผิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ คือการให้พักผ่อนอย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องทำกิจกรรมอะไรเลย แต่ในความเป็นจริงแล้ว การที่ผู้สูงอายุไม่ได้ขยับร่างกาย หรือทำกิจกรรมที่ช่วยในเรื่องของความจำเลย จะยิ่งทำให้ร่างกาย และสมองเสื่อมโทรมลงอย่างรวดเร็ว กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่แข็งแรง

กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุนั้นมีหลายรูปแบบกิจกรรม ซึ่งสามารถเลือกให้เข้ากับความเหมาะสมของผู้สูงอายุแต่ละวัยได้ เพราะผู้สูงอายุบางท่านอาจจะไม่เหมาะกับกิจกรรมที่ขยับร่างกายมากนัก หรือบางท่านอาจจะไม่สามารถทำกิจกรรมที่ใช้ความจำได้อย่างเต็มที่ เราลองมาดูกิจกรรมตัวอย่าง ที่สามารถช่วยเติมเต็มสุขภาพจิต และสุขภาพกายในแต่ละแบบกัน

การออกกำลังกาย พิซเซอร์ ชวนผู้สูงอายุไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะ หรือที่ลานกว้าง จะช่วยป้องกันภาวะโรคกระดูกพรุน เพื่อเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพลิดเพลินกับการมองดอกไม้ต้นไม้นานๆ