



# คำแนะนำเพื่อชีวิตยืนยาว จาก ดร. นพ. ฮิเดกิ วาดะ

แนวทางสำหรับผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไปเพื่อมีชีวิตยืนยาวเกิน 90 ปี



by Viboonchai Pholcharoen



# การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย

1

เดินทุกวัน

เดินอย่างน้อย 15 นาทีต่อวัน

2

ยืดเส้นยืดสาย

ยืดกล้ามเนื้อและบิดตัวเป็นครั้ง  
คราว

3

ลุกเดินบ่อยๆ

หลีกเลี่ยงการนั่งนอนตลอด  
เวลา



# การดูแลสุขภาพร่างกาย

1

หายใจลึกๆ

หายใจยาวๆ ลึกๆ เพื่อให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง

2

ดื่มน้ำ

จิบน้ำบ่อยๆ แม้ไม่กระหายน้ำ

3

ตรวจสอบสุขภาพ

วัดความดันเลือดบ่อยๆ เพื่อควบคุม

4

ใช้ยาอย่างเหมาะสม

กินยาเท่าที่จำเป็น ไม่ต้องกินเยอะ

# การดูแลสุขภาพจิตใจ

ทำในสิ่งที่ชอบ

ปิดหู ปิดตา ไม่รับรู้สิ่งที่ไม่ชอบ

มองโลกในแง่บวก

มองสิ่งรอบตัวในแง่ดี เห็นอะไรก็ดี

ปล่อยวาง

ให้อภัยมากขึ้น ยอมรับความจริง

# การใช้ชีวิตประจำวัน

ขยับปากบ่อยๆ

เคี้ยว พูด หรือร้องเพลง

ใช้สมอง

ป้องกันความจำเสื่อมด้วยการใช้สมอง

พักผ่อน

ถ้าเพลอหลับ ไม่ต้องฝืน

ทำตามใจ

ไม่บังคับตัวเองมากเกินไป ทำสิ่งที่สบายใจ





# การกินอาหาร



กินอาหารที่ชอบ

แต่ไม่ให้เกิดโทษต่อร่างกายมาก



สมดุล

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย



พอประมาณ

ไม่กินมากเกินไป รักษาสมดุล

# การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

1

ช่วยเหลือผู้อื่น  
ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

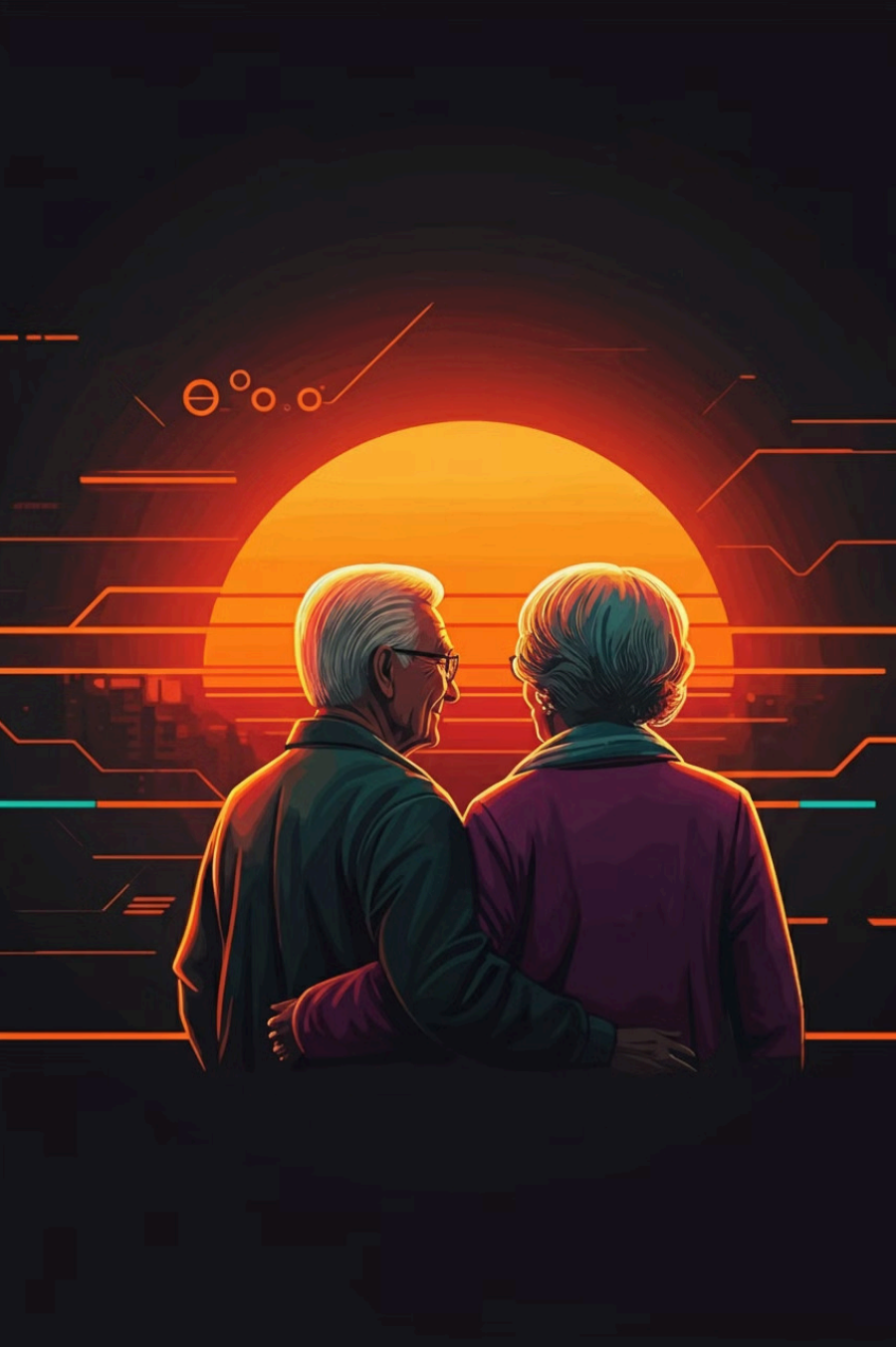
2

มีเมตตา  
ช่วยเหลือแก่ผู้พิการหรือสัตว์

3

พึ่งพาตนเอง  
ช่วยตัวเองให้มากที่สุด ไม่เป็นภาระ





# ทัศนคติต่อชีวิต

1

ยอมรับความเปลี่ยนแปลง  
ทุกสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

2

พอใจในสิ่งที่มี  
ไม่โลภ ตระหนักว่าเอาอะไรไปไม่ได้

3

มีความสุขกับปัจจุบัน  
มองสิ่งรอบตัวให้มีความสุข