



จดหมายข่าว

งานประชาสัมพันธ์ สำนักงานปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาฬ

ฉบับ ที่ ๑๐๓ ประจำเดือนมิถุนายน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

email : rongkat1@gmail.com <http://www.rongkat.go.th/>

พระราชปณิธานของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ในการมุ่งรักษาและต่อยอดตามแนวทางศาสตร์พระราชา **รัชกาลที่ ๙** "...ในบ้านเมืองนั้นมีทั้งคนดีและคนไม่ดี ไม่มีใครจะทำให้คนทุกคนเป็นคนดีได้ทั้งหมด การทำให้ บ้านเมืองมีความปรกติสุขเรียบร้อย จึงมิใช่การทำให้ ทุกคนเป็นคนดี หาก แต่อยู่ที่การส่งเสริมคนดี ให้คนดีได้ ปกครองบ้านเมืองและควบคุมคนไม่ดีไม่ให้ มีอำนาจไม่ให้ก่อความเดือดร้อนวุ่นวายได้..." ความตอนหนึ่ง ในพระบรมราโชวาท ๑๓ ก.พ. ๒๕๖๒

สูงวัยใส่ใจสุขภาพ 🧐🧐

5 วิธีดูแลผู้สูงวัย ห่างไกล "ซึมเศร้า & มองเสื่อม"

⚠️ วัยสูงวัยกับความเปลี่ยนแปลงที่ต้องรับมือ
ความสามารถทางร่างกายถดถอย | มีโรคประจำตัว | มีเวลาว่างมาก | ขาดบทบาทหน้าที่การทำงาน | สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ข้อควรระวัง: หากผู้สูงอายุนอยู่ในภาวะซึมเศร้านาน

➔ เสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า ➔ อาจนำไปสู่ "ภาวะมองเสื่อม"

💡 5 วิธีดูแลและใจ ให้ผู้สูงวัยมีความสุข

- 1. ชวนทำกิจกรรม (Active Lifestyle) 🎨** เปลี่ยนวันว่างที่เบื่อหน่ายให้มีสีสัน ด้วยกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชื่นชอบ
 - ศิลปะ งานประดิษฐ์ วาดภาพ ปั่น
 - ปลุกต้นไม้ ทำอาหาร ร้องเพลง
 - เล่นกับเด็ก ๆ หรือสัตว์เลี้ยงในบ้าน
- 2. ชวนออกกำลังกาย (Keep Moving) 🚶** เน้นการ "ชวนทำไปด้วยกัน" วันละ 30 นาที (3-5 วัน/สัปดาห์) ตามความเหมาะสมของร่างกาย
 - เดิน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ โยคะ ไทชิ หรือทำงานบ้านง่าย ๆ
 - ประโยชน์: ร่างกายแข็งแรง ทรงตัวดี อารมณ์แจ่มใส นอนหลับสบายขึ้น
- 3. ช่วยให้มีสังคม (Stay Connected) 💬** อย่าปล่อยให้ท่านโดดเดี่ยว เติมเต็มเวลาของครอบครัวและเพื่อนฝูง
 - ลูกหลานพาไปเที่ยว ชวนทำกิจกรรมร่วมกัน
 - ตั้งกลุ่มคุยออนไลน์สำหรับครอบครัวหรือเพื่อนวัยเดียวกัน
 - พาไปทำกิจกรรมที่สวนสาธารณะ หรือเข้าชมรมต่าง ๆ
- 4. ดูแลอาหารการกิน (Healthy Diet) 🥗** เน้นสารอาหารครบ 5 หมู่ และสร้างบรรยากาศที่ดีในการทานอาหาร
 - เปลี่ยนเมนูให้หลากหลาย หรือพาไปทานข้าวนอกบ้านบ้าง
 - จุดสังเกต: หากเบื่ออาหาร ให้ตรวจสอบสุขภาพปากและฟัน ระบบย่อย หรือเช็คผลข้างเคียงจากยา
- 5. ดูแลสุขภาพใจ (Mental Wellbeing) ❤️** ความรักและความเข้าใจคือยารักษาใจที่ดีที่สุด
 - หมั่นพูดคุย รับฟัง ไม่ปล่อยให้เหงาอยู่ลำพัง
 - เมื่อท่านคิดลบ ให้ชวนคุยเบี่ยงเบนไปเรื่องที่สบายใจ
 - เปิดโอกาสให้ท่านช่วยเหลือครอบครัวหรือสังคม เพื่อสร้าง "ความรู้สึกมีคุณค่า" และเพิ่มพลังใจ

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาฬ

เลขที่ 159 หมู่ 4 ต.ร่องกาฬ อ.สูงเม่น จ.แพร่ 54130 โทร.054-542886 ,054-625267 แฟกซ์ -102 แจ้งเหตุเดือนสาธารณภัย 054-626199