สารบัญ

	หน้า
คำนำ	1
ประวัติสุขภาพ	2
อุปนิสัย/การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย	3
บันทึกการตรวจร่างกาย	5
มาตรฐานผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์	6
อาหารสำหรับผู้สูงอายุ	7-9
- ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุใน 1 วัน	9
กินเท่าไรจึงถือว่าพอดี	10-12
การดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ	13-17
การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	18
- ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย	19

สำหรับเพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น
For educational use and reference only

หน้า

ปัญหาเวียนหัว 20

- การฝึกบริหารศีรษะ แบบคอว์ธอร์น 21-24

เมื่อปวดหลังจะทำอย่างไร 25-28

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุเมื่อข้อเข่าเสื่อม 29

- มีวิธีบริหารข้อเข่าอย่างไร 30

อยู่อย่างไรไม่หกล้ม 31-34

ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าเศร้า 35

การทำจิตใจให้เป็นสุข 36

- การดูแลร่างกาย 36
- การดูแลจิตใจ 37-38
- การดูแลครอบครัวและสังคม 39

ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย ปี 2542 40

สำหรับเพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น
For educational use and reference only