

สารบัญ

	หน้า
วัตถุประสงค์	1
ประวัติสุขภาพ	2
ประวัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	3
มาตรฐานผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์	4
บันทึกการตรวจร่างกาย	5-6
ผลการตรวจเลือดทางห้องปฏิบัติการ	7
การทดสอบกลไกทางร่างกายของผู้สูงอายุ	8
เกณฑ์การทดสอบกลไกทางร่างกายของผู้สูงอายุที่ถือว่าผ่าน	9-10
แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ	11
อาหารสำหรับผู้สูงอายุ	12-13
- ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุใน 1 วัน	14

	หน้า
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	15
- ประโยชน์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	15
- ข้อพึงปฏิบัติในการออกกำลังกาย	15
- ข้อเสนอแนะการฝึกกลไกทางร่างกายของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี	17-20
การดูแลสุขภาพช่องปาก	21
- การแปรงฟันอย่างถูกวิธี	21-23
- การตรวจสุขภาพช่องปากด้วยตนเอง	24-26
การดูแลฟันปลอม	27
อุบัติเหตุป้องกันได้ถ้าไม่ประมาท	28
- อุบัติเหตุในบ้าน	28
- อุบัติเหตุนอกบ้าน	29
การทำจิตใจให้เป็นสุข	30
- การดูแลร่างกาย	30
- การดูแลจิตใจ	31-33
- การดูแลครอบครัวและสังคม	34-35