

สารบัญ

7

บทนำ

13

ความรู้ที่ผู้สูงอายุ
ต้องรู้

17

การเปลี่ยนแปลง
ในวัยสูงอายุกับ
การป้องกันและ
รักษาสุขภาพ

33

การดำรงชีวิต
แบบสูงวัย
ที่มีคุณภาพ

42

การออกกำลังกาย
ในวัยสูงอายุ

69

อาหารที่
เหมาะสม
กับผู้สูงอายุ

78

การใช้ยา
อย่างถูกวิธี

85

พืชผักสมุนไพร
เพื่อสุขภาพ

91

การพัฒนาจิต
สำหรับผู้สูงอายุ

102

การเปลี่ยนแปลง
ทางสังคม

107

สถานการณ์
ผู้สูงอายุไทย

115

กฎหมาย
ในชีวิตประจำวัน
และสิทธิผู้สูงอายุ

137

การพัฒนาตนเอง

สารบัญ

143

ความรู้ที่
ผู้สูงอายุควรรู้

147

ศาสนาใน
ชีวิตประจำวัน

153

วัฒนธรรม
และภูมิปัญญา
พื้นบ้าน

162

อาสาสมัคร
กับการมีส่วนร่วม
ในสังคม

166

อาเซียนน่ารู้

173

การเปลี่ยนแปลง
ทางธรรมชาติ
ในโลก

178

ภัยพิบัติทาง
ธรรมชาติและการ
เตรียมรับมือเมื่อเกิด
สถานการณ์ภัยพิบัติ

196

พุทธศาสนาใน
ชีวิตประจำวัน

204

การใช้คอมพิวเตอร์
เพื่อการสืบค้น
ข้อมูล

221

การใช้
สมาร์ทโฟน

236

โรคติดต่อ
ตามฤดูกาล
และโรคติดต่อ
อุบัติใหม่

244

การปฐมพยาบาล

253

ข้อพิจารณาใน
การใช้ผลิตภัณฑ์
สุขภาพ

260

การเสริมสร้าง
ทักษะทางสังคม
ที่เหมาะสม

264

ความรู้ที่
ผู้สูงอายุอยากรู้

270

เอกสารอ้างอิง