

ดูแลสุขภาพ ในวัย 60 ปี



บทนำ

วัย 60 ปีขึ้นไป เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นการเสื่อมของอวัยวะ การทำงานของระบบต่างๆ หรือสภาพจิตใจ การดูแลสุขภาพ ในช่วงวัยนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

ผู้สูงวัยจำนวนมากยังมีศักยภาพในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข แข็งแรง และมีความหมาย หากได้รับการดูแลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างเหมาะสม อีบุ๊กเล่มนี้จะนำเสนอแนวทางง่ายๆ ในการดูแลสุขภาพ เพื่อช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัย 60	4
บทที่ 2: การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี	7
บทที่ 3: การออกกำลังกายในวัย 60 ปี	9
บทที่ 4: สุขภาพจิตและอารมณ์ในวัย 60 ปี	12
บทที่ 5: การส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม	14
บทสรุป	16