



ทำอย่างไร?

จะไม่เปราะบางและไม่ว้าเหว่หลังเกษียณ

ผศ.ดร.กบ.ศุภลักษณ์ เข็มทอง

อาจารย์นักกิจกรรมบำบัดจิตสังคม คณะกายภาพบำบัด
มหาวิทยาลัยมหิดล

การป้องกันความเปราะบางและความว้าเหว่หลังเกษียณด้วยกิจกรรมบำบัดสามารถช่วยให้ชีวิตในวัยเกษียณมีคุณภาพดีขึ้น นี่คือการนำกิจกรรมบำบัดเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความสุขในชีวิตหลังเกษียณ :

1. การรักษาสุขภาพกายและการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายเบาๆ
- การเดิน เดินเป็นประจำช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต
- โยคะหรือไทเก็ก
- ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความสมดุล และความผ่อนคลาย
- การฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ รักษาความยืดหยุ่นและป้องกันการบาดเจ็บ
- การดูแลสุขภาพการรับประทานอาหารที่สมดุล เน้นผัก ผลไม้ โปรตีนที่ดี และไขมันที่มีประโยชน์

- ดื่มน้ำเพียงพอ เพื่อรักษาความชุ่มชื้นและระบบการทำงานของร่างกาย

2. การฝึกสมองและการเรียนรู้สิ่งใหม่

- การฝึกสมอง
- เล่นเกมปริศนาเช่น ซูโดกุ หรือครอสเวิร์ด
- การอ่านหนังสือและบทความ เพื่อกระตุ้นความคิดและการเรียนรู้ใหม่ๆ
- การเรียนรู้สิ่งใหม่ เข้าร่วมคอร์สเรียนออนไลน์ เช่น การเรียนรู้ภาษาใหม่ หรือการศึกษาในด้านที่สนใจ
- การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เช่น การทำอาหาร การวาดภาพ หรือการถ่ายภาพ

3. การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม

- การเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน
- เข้าร่วมกลุ่มหรือชมรม เช่น ชมรมอ่านหนังสือ หรือกลุ่มเดินป่า
- ทำกิจกรรมอาสาสมัคร เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสร้างความสัมพันธ์ใหม่ๆ
- การรักษาความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน
- การนัดพบและทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การทานอาหารร่วมกันหรือการทำกิจกรรมสันทนาการ
- การติดต่อสื่อสารอย่างสม่ำเสมอ ผ่านโทรศัพท์หรือสื่อสังคมออนไลน์

4. การดูแลสุขภาพจิตและอารมณ์

- การบำบัดทางดนตรีและศิลปะ
- ฟังเพลง ร้องเพลง หรือเล่นเครื่องดนตรี เพื่อผ่อนคลายและเพิ่มความสุข
- การทำงานศิลปะ เช่น การวาดภาพ หรือการทำงานฝีมือ
- การฝึกสมาธิและการผ่อนคลาย
การฝึกสมาธิ เช่น การทำสมาธิหรือการฝึกหายใจลึกๆ
- การทำกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น การอ่านหนังสือ
- การเดินเล่นในธรรมชาติ หรือการนั่งชมวิว
- การแสดงออกทางอารมณ์
- การเขียนบันทึก เพื่อแสดงออกความรู้สึกและความคิด
- การพูดคุยกับคนใกล้ชิด เพื่อระบายความรู้สึกและรับการสนับสนุน
- การฝึกการมองโลกในแง่ดี
- การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ และทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น
- การหาเวลาทำสิ่งที่ชอบ เพื่อเพิ่มความสุขและความพึงพอใจในชีวิต



5. การบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยง

การมีสัตว์เลี้ยงหรือการได้สัมผัสสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัขหรือแมว สามารถช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุข การดูแลสัตว์เลี้ยงยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรับผิดชอบและรู้สึกเป็นที่ยึดถือ

6. การดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ

- การหาเวลาทำกิจกรรมที่มีความหมาย
- การทำบุญหรือการทำกิจกรรมศาสนา เพื่อเสริมสร้างความสงบและความหมายในชีวิต
- การหาความสงบในธรรมชาติ เช่น การเดินเล่นในสวน หรือการทำสมาธิกลางแจ้ง
- การปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงทั้งทางกายและจิตใจทำให้คุณสามารถมีชีวิตที่มีคุณภาพและไม่เปราะบางและไม่ว่าเหวหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข

