



สูงวัย สุขภาวะดี วิธีใหม่

HEALTHY AGING IN THE NEW ERA

สมาคมพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย



สูงวัย สุขภาวะดี วิธีใหม่ = He..

WT120 ว837ส 2566



B0020594

bib:13399117395



บรรณาธิการ
ศ.นพ.วีรศักดิ์ เมืองไพศาล

สูงวัย สุขภาวะดี วิถีใหม่

Healthy Aging in the New Era

โดย สมาคมพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย

ISBN 978-616-94063-7-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2566

จำนวน 1,000 เล่ม

ราคา 300 บาท

เลขเรียกหนังสือ..... NT 120

..... ๑๕๓๗๙ ๒๕๖๖

เลขทะเบียนหนังสือ..... B0020594

วันที่ลงทะเบียน..... ๕ เม.ย. ๒๕๖๖

ได้มาจาก..... อภิضانานุกร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

วีรศักดิ์ เมืองไพศาล.

สูงวัย สุขภาวะดี วิถีใหม่ = Healthy aging in the new era. -- กรุงเทพฯ :
สมาคมพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย, 2566.
202 หน้า.

1. ผู้สูงอายุ -- สุขภาพและอนามัย. I. ชื่อเรื่อง.

613.0438

ISBN 978-616-94063-7-2

ผู้จัดพิมพ์เผยแพร่

สมาคมพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย
สำนักงาน : อาคารนวมินทรบพิตร 84 พรรษา ชั้น 25
เลขที่ 2 ถนนวังหลัง แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพมหานคร 10700
โทรศัพท์ 0-2419-7284 โทรสาร 0-2411-5034
Email: tggm2009@yahoo.co.th
Website: <http://www.thaigeron.or.th/>

บรรณาธิการ

วีรศักดิ์ เมืองไพศาล

ออกแบบรูปเล่ม
พิมพ์ที่

เรือนแก้วการพิมพ์
เรือนแก้วการพิมพ์ กทม. โทร. 02-4111523

สารบัญ

การเตรียมความพร้อมรับมือทศวรรษผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี (What have we prepared for the “Decade of Healthy Ageing”?) ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์	12
แผนงานวิจัยไทยอารี Thailand Platform for Aging Research Innovation (Thai ARI) ศาสตราจารย์ ดร.วิพรรณ ประจวบเหมาะ	22
ความคาดหวังและการเตรียมตัวเพื่อสูงวัยอย่างมีพลังของประชากรต่างรุ่นอายุ รองศาสตราจารย์ ดร.จงจิตต์ ฤทธิรงค์	26
เปลี่ยนเกษียณเป็นพลัง รองศาสตราจารย์ ดร.นันทิ สิริย์	34
การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ อาจารย์ ดร.ระวี จุฑาศงค์	52
การสูงวัย ความพร้อมรับสถานการณ์อย่างยืดหยุ่น และสุขภาพะ: การรับมือกับความคุกคามและภัยพิบัติในสังคมที่เปลี่ยนแปลง (Healthy Aging, resilience and well-being: coping with stressor and disaster) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทันตแพทย์หญิง ดร.ศศิธร ไชยประสิทธิ์ รองศาสตราจารย์ ทันตแพทย์หญิง ดร.พัชรารรณ ศรีศิลป์นันท์	66
มหาวิทยาลัยชีวิต พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์กับการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงวัย ดร.กรรณิการ์ เฉิน	76

การเตรียมความพร้อมในการจัดการทรัพย์สินก่อนสูงวัย รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ธีรพัฒน์	90
เมื่อโครงสร้างครัวเรือนเปลี่ยน เราจะเตรียมตัวอย่างไร เพื่อการสูงวัยอย่างมีพลัง “ภาพสะท้อนสถานการณ์การสูงวัยของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังคนเดียว” รองศาสตราจารย์ ดร.ศุทธิตา ชนวนวัน	108
ภาวะปริชานบกพร่องเล็กน้อยและภาวะสมองเสื่อมในประเทศไทย (Mild cognitive impairment, dementia in Thailand) ศาสตราจารย์ นายแพทย์วีรศักดิ์ เมืองไพศาล	118
การเตรียมความพร้อมทางกายก่อนสูงวัย อาจารย์ นายแพทย์สมบูรณ์ อินทลาภาพร	128
ความสำคัญของสุขภาพกล้ามเนื้อต่อผู้สูงอายุ (Importance of muscle health to older adults) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศานิต วิชานศวกุล	170
สุขภาพสมอง (Brain health) ศาสตราจารย์ นายแพทย์วีรศักดิ์ เมืองไพศาล	182
การดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุที่นอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีควรทำอย่างไร (How to care for oral health in hospitalized older patients to promote well-being?) รองศาสตราจารย์ ทันตแพทย์หญิง ดร.พัชรารัตน ศรีศิริบุรินทร์	188
ดัชนี	198