



ดูแลตนเองอย่างไร

...ห่างไกลโรค



เลือก

ข้าวกล้อง ปลา ตับ
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ผักผลไม้ นม น้ำเปล่า



ประกอบ
อาหาร
ด้วยการ

นึ่ง ต้ม อบ ลวก ย่าง ยำ
(ลด/เลี่ยง อาหารที่มีไขมันสูง แยกกะทิ
อาหารทอด อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารแปรรูป)



ลด
เลียง

6
ลดหวาน

6
ลดมัน

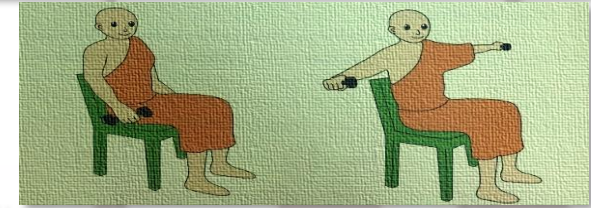
1
ลดเค็ม



กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

สร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ

ท่าปฏิบัติ ยกดัมเบลล์ ขวดใส่น้ำหรือใส่ทราย มือ
คว่ำ กางแขนขึ้นช้าๆ สูงเท่าระดับไหล่ ขนานพื้น



สร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ท่าปฏิบัติ จากนั้นให้ยกแขนขวาชูขึ้นเหนือไหล่ แขนชิดหู แล้วงอศอกลง
ด้านหลังในท่าคว่ำมือและนิ้ววางราบแตะลงไปบนหลังแล้วใช้อีกมือหนึ่ง
กดลงไปด้านล่างให้ได้มากที่สุด จนรู้สึกตึงบริเวณข้อไหล่และหลังแขน



เสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

ท่าปฏิบัติ ให้ก้าวเท้าขวาชูขึ้นบันไดหรือกล่องไม้แล้วตามด้วยก้าวเท้าซ้าย
หลังจากนั้นถอยลงด้วยเท้าซ้ายแล้วตามด้วยเท้าขวา ทำไปเรื่อยๆ ติดต่อกัน



การบริหารขั้นต้นสำหรับพระสงฆ์

แถบสี่ประคดสุขภาพ

🏺 ประคด size S กรณีพระภิกษุความสูง 150 ซม.

- แถบสี่ราชานิยม = รอบเอวได้ 75 ซม.
- แถบสี่แก่นบวร = รอบเอวได้ 72.5 ซม.
- แถบสี่สั้ม รอบเอว = 80 ซม.
- กรณีสูง 151-159 ซม. ให้ใช้เส้นปะในการวัดโดยใช้เกณฑ์ ส่วนสูงหาร 2 และทำสัญลักษณ์เป็นของตนเอง

🏺 ประคด size M กรณีพระภิกษุความสูง 160 ซม.

- แถบสี่ราชานิยม = รอบเอวได้ 80 ซม.
- แถบสี่แก่นบวร = รอบเอวได้ 77.5 ซม.
- แถบสี่สั้ม รอบเอว = 85 ซม.
- กรณีสูง 161-169 ซม. ให้ใช้เส้นปะในการวัดโดยใช้เกณฑ์ ส่วนสูงหาร 2 และทำสัญลักษณ์เป็นของตนเอง

🏺 ประคด size L กรณีพระภิกษุความสูง 170 ซม.

- แถบสี่ราชานิยม = รอบเอวได้ 85 ซม.
- แถบสี่แก่นบวร = รอบเอวได้ 82.5 ซม.
- แถบสี่สั้ม รอบเอว = 90 ซม.
- กรณีสูง 171 ขึ้นไป ให้ใช้เส้นปะในการวัดโดยใช้เกณฑ์ส่วนสูง หาร 2 และทำสัญลักษณ์เป็นของตนเอง

หมายเหตุ : หากต้องการให้มีความแม่นยำมากขึ้น นำประคดพับครึ่งหาจุดกึ่งกลาง ทำสัญลักษณ์ไว้ 1 จุด แล้ววัดจากจุดกึ่งกลางนั้นออกไปทั้ง 2 ด้าน (ซ้าย-ขวา) ให้ความยาว = ส่วนสูงหารสอง ทั้ง 2 ด้าน ทำจุดสัญลักษณ์จุดที่สอง และจุดที่สาม

วิธีวัด นำประคดมาคาดจากด้านหน้าโดยให้จุดกลางอยู่ตรงกับสะดือ พับประคดไปด้านหลังและอ้อมกลับมา ด้านหน้า หาก 3 จุดตรงกัน แปลว่า รอบเอวปกติ หากจุดซ้ายขวาไม่บรรจบกันตรงจุดกึ่งกลาง แปลว่ารอบเอวเกินเกณฑ์และหากจุดซ้ายขวาบรรจบกันเลยจุดกึ่งกลางไปอีกด้านหนึ่ง แปลว่า รอบเอวน้อยกว่าเกณฑ์



✦ ประคดสุขภาพ ✦

: ประเมินสุขภาพพระสงฆ์

ลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดอาพาธ

↔ การเลือกใช้ ↔

พระสงฆ์ความสูง 150-159 ซม. ➡ “S”

พระสงฆ์ความสูง 160-169 ซม. ➡ “M”

พระสงฆ์ความสูง 170-179 ซม. ➡ “L”



: ให้แถบสี่ผ้าอยู่ด้านซ้ายของผู้ใช้ นำปลายประคดด้านขวา ซิดขอบ ตามแถบสี่ของประคด



1. แถบสี่แก่นบวร (ซ้าย) = ผอม_Under



2. แถบสี่ราชานิยม (กลาง) = ปกติ_Balance



3. แถบสี่สั้ม (ขวา) = เกินเกณฑ์_Over



$$\text{รอบเอวปกติ(ซม.)} = \frac{\text{ส่วนสูง(ซม.)}}{2}$$