



เดลินิวส์

Daily News
Circulation: 500,000
Ad Rate: 1,800

Section: First Section/สุขกาย...สบายใจ

วันที่: พุธ 18 กันยายน 2567

ปีที่: - ฉบับที่: 27369

หน้า: 13(บน)

Col.Inch: 168.13

Ad Value: 302,634

PRValue (x3): 907,902

ศิลปิน: สีสี่

หัวข้อข่าว: นวัตกรรมธรรมศาสตร์เพื่อสูงวัย กายอุปกรณ์อัจฉริยะเข้าถึงชุมชน



นวัตกรรมธรรมศาสตร์เพื่อสูงวัย

กายอุปกรณ์อัจฉริยะ:เข้าถึงชุมชน



วาระครบรอบ 90 ปี แห่งการสถาปนามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในฐานะมหาวิทยาลัยเพื่อประชาชน ธรรมศาสตร์จึงได้ประสานความร่วมมือกับกรุงเทพมหานคร (กทม.) จัด “มหกรรมงานวิจัย 90 ปี นวัตกรรมธรรมศาสตร์เพื่อประชาชน” ขึ้น ณ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร (Bacc) ระหว่างวันที่ 10-11 กันยายน ภายใต้การจัดแสดง “7 นวัตกรรมธรรมศาสตร์เพื่อสังคมสูงวัย” ภายใต้ธีม “ร่วมกันสร้างภูมิคุ้มกัน พลัดตกหกล้ม” พร้อมกับมอบนวัตกรรมธรรมศาสตร์ “อุปกรณ์ออกกำลังกายและฟื้นฟูสำหรับการฝึกลุกยืนสำหรับผู้สูงวัย” (Sit

to Stand Trainer)

ศ.ดร.ศุภสวัสดิ์ ชัชวาลย์ รักษาการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กล่าวว่า โครงสร้างประชากรส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงต่อเศรษฐกิจ สังคม คุณภาพชีวิตของประเทศ การเตรียมความพร้อมเพื่อสังคมสูงวัยของประเทศและการเตรียมความพร้อมรับมือสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) ที่มีสัดส่วนประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปร้อยละ 20 ซึ่งคาดว่าจะเกิดขึ้นอีก 10 ปีข้างหน้ากลายเป็นโจทย์สำคัญของทุกฝ่ายที่ต้องทำให้ผู้สูงวัยไม่เป็นผู้มีภาระพึ่งพิง



ผศ.ดร.บวรยงค์ รุ่งเรืองด้วยบุญ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในฐานะผู้พัฒนานวัตกรรม SIT-TO-STAND TRAINER กล่าวว่า นวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นนั้น นอกจากจะดูแลผู้สูงวัยที่ไม่ค่อยมีทางเลือกในการฟื้นฟูดูแลสภาพและออกกำลังกายแล้ว ยังมีอีกกลุ่มสำคัญ คือผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ที่สถิติปัจจุบันพบว่ามีถึงประมาณ 2.5 แสนคนต่อปี และในจำนวนนี้มีถึง 70% ที่ยังมีความพิการหลงเหลือหลังจากรักษาหาย ซึ่งหากไม่ได้รับการฟื้นฟูดูแลอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ ก็จะสร้างความสูญเสียทางเศรษฐกิจได้มหาศาล และยังสูญเสียกำลังแรงงานไปกับการดูแลผู้ป่วยด้วย

ผศ.ดร.บวรยงค์ กล่าวว่า จากประสบการณ์ที่ผ่านมาพบว่าสาเหตุที่ผู้สูงวัยหรือผู้ป่วยไม่สามารถเข้าถึงการฟื้นฟูดูแลสภาพที่ดีได้ ส่วนหนึ่งเนื่องจากอุปกรณ์ที่มีในประเทศไทยนั้นไม่ค่อยมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ส่วนนวัตกรรมทันสมัยที่นำเข้าจากต่างประเทศก็มีราคาสูงมาก คืออย่างต่ำ 3-4 ล้านบาท ส่วนใหญ่จึงมีอยู่ตามโรงพยาบาลขนาดใหญ่เท่านั้น เกิดเป็นภาระค่าใช้จ่ายในการเดินทางของผู้ป่วยตามมา จึงอยากบอกย้ำว่าแนวทางในการแก้ปัญหาหนี้ จำเป็นจะต้องนำนวัตกรรมฟื้นฟูดูแลสภาพเหล่านี้กระจายลงไปถึงในระดับชุมชน หรือถ้าให้ดีกว่านี้คือมีการพัฒนาเป็นเวอร์ชันที่ใช้ในครัวเรือนได้ด้วย

“ในส่วนอุปกรณ์ SIT-TO-STAND นี้ เราตั้งต้นจากโจทย์ปัญหาการพลัดตกหกล้มของผู้สูงวัย ที่เกิดขึ้นมากถึง 1 ใน 4 ของผู้สูงวัย ซึ่งปัญหาหลักมาจากความอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ จึงต้องการพยายามส่งเสริมให้ผู้สูงวัยลุกนั่งได้ด้วยตัวเอง เพราะตราบดีที่ยังทำได้ ก็จะสามารถใช้ชีวิตได้ใกล้เคียงกับปกติ โดยข้อดีของเรื่องนี้คือสามารถปรับแรงดันท้ายที่ช่วยให้ลุกขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องใช้แรงมาก จึงสามารถฝึกได้บ่อยถึง 50 ครั้งต่อรอบ เทียบกับฝึกด้วยเก้าอี้ธรรมดาที่ผู้สูงวัยอาจลุกขึ้นได้เพียง 4-5 ครั้งก็เหนื่อย” ผศ.ดร.บวรยงค์ กล่าว



ด้าน รศ.ดร.ทวิดา กมลเวชช รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร กล่าวว่า จากตัวเลขของผู้สูงวัยทั่วประเทศที่มีอยู่ 12.7 ล้านคน มากถึง 10% หรือกว่า 1.2 ล้านคนอยู่ในพื้นที่ กทม. จึงต้องการงานวิจัยหรือนวัตกรรมต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหา ตัวอย่างเช่น SIT-TO-STAND TRAINER ที่อาจจะขายได้ตามศูนย์บริการสาธารณสุขของ กทม. ทั้ง 69 แห่ง ตลอดจนศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ คลินิกผู้สูงวัยที่ปัจจุบันนี้มีการเปิดไว้แล้วในทุกโรงพยาบาลของ กทม. ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยและผู้สูงวัยสามารถเข้าถึงการใช้งานได้อย่างครอบคลุม

รศ.ดร.ทวิดา กล่าวว่า การสนับสนุนอุปกรณ์เหล่านี้จึงจะเป็นประโยชน์อย่างมาก ไม่ว่าทั้งกับผู้สูงวัย หรือผู้ป่วยตามศูนย์ดูแลผู้ป่วยระยะฟื้นฟู (IMC) นอกจากนี้ก็ยังจะช่วยให้เจ้าหน้าที่เหนื่อยน้อยลง สามารถดูแลผู้ป่วยได้มากขึ้น และไม่เฉพาะประเด็นของการพลัดตกหกล้มเท่านั้น เพราะเราต่างก็พยายามที่จะดูแลผู้สูงวัยที่ยังไม่ป่วย ให้มีเครื่องมือการออกกำลังกายที่จะช่วยป้องกันไม่ให้กล้ามเนื้อแก่ไปตามอายุ ซึ่งกิจกรรมการ



เดลินิวส์

Daily News
Circulation: 500,000
Ad Rate: 1,800

Section: First Section/สุขกาย...สบายใจ

วันที่: พุธ 18 กันยายน 2567

ปีที่: -

ฉบับที่: 27369

หน้า: 13(บน)

Col.Inch: 168.13Ad Value: 302,634

PRValue (x3): 907,902

ศิลปิน: สมิ

หัวข้อข่าว: นวัตกรรมธรรมศาสตร์เพื่อสูงวัย ภายอุปกรณ์อัจฉริยะเข้าถึงชุมชน

สร้างเสริมสุขภาพป้องกันโรคที่จะช่วยให้ประชาชนแข็งแรงขึ้นได้
เหล่านี้

ทั้งนี้ผลงานที่นำมาจัดแสดง Arm Booster เป็นอุปกรณ์
ฝึกการทำงานของแขนแบบฝึกแขนสองข้าง ผ่านกลไกสะท้อน
แบบสมมาตรได้ผ่านการทดสอบในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
แล้ว พบว่าผู้ป่วยมีการพัฒนาขึ้นอย่างชัดเจน และสามารถลด
ภาระงานของนักกายภาพบำบัดได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยัง
สามารถนำไปใช้งานในผู้สูงอายุ และผู้พิการทางการเคลื่อนไหวได้
อีกด้วย ล่าสุดมีการนำ Arm Booster ไปใช้ประโยชน์ใน 3 สถาน
พยาบาล คือ 1.ศูนย์การแพทย์และฟื้นฟูบึงยี่โก เทศบาลตำบลบึง
ยี่โก ต.บึงยี่โก อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 2.รพ.สต.หนองสีดา อำเภอ
หนองแขง จ.สระบุรี 3.ศูนย์ส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ เทศบาล
เมืองแสนสุข อ.เมืองชลบุรี จ.ชลบุรี

นวัตกรรมสำหรับผู้ป่วยติดเตียงหรือผู้สูงอายุที่สนใจ
ที่นำมาจัดแสดง “เตียงพลิกตัวอัตโนมัติ” ป้องกันแผลกดทับ
ควบคุมผ่านจอสัมผัสของโทรศัพท์มือถือและแท็บเล็ต ช่วยลด
ภาระงานของญาติผู้ดูแลในการดูแลและพลิกตะแคงตัวผู้ป่วย
ภายอุปกรณ์ที่ใส่เทคโนโลยีใช้ไอเอเข้ามาช่วยให้ประเทศ
ไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน.



ไทยรัฐ

Thai Rath
Circulation: 800,000
Ad Rate: 750

Section: First Section/-

วันที่: พุธ 18 กันยายน 2567

ปีที่: 75

ฉบับที่: 24347

หน้า: 3(ซ้าย)

Col.Inch: 29.88 Ad Value: 22,410

PRValue (x3): 67,230

ศิลปิน: ชาว-ดำ

หัวข้อข่าว: ไทยรัฐ: เสรีภาพยุคจริยธรรมเฟื่องฟู



วันพุธที่ 18 กันยายน พ.ศ.2567

เสรีภาพยุคจริยธรรมเฟื่องฟู

เกิดวิวาทะกันเกี่ยวกับเสรีภาพตามรัฐธรรมนูญ ระหว่างกองอำนาจการรักษาความมั่นคงภายใน (กอ.รมน.) กับนักวิชาการด้านรัฐศาสตร์จากการเปิดเผยของนายเชตวัน เตือประโคน สส.พรรคประชาชนว่า มีการเผยแพร่หนังสือต้องห้ามเขียนโดยอาจารย์คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นเรื่องความมั่นคงของชาติ สส.เชตวัน กอ.รมน.ขอให้ระงับการจำหน่ายหนังสือ คนสงสัยว่าเป็นคำสั่งของใคร เป็นคำสั่งของนายกรัฐมนตรีแพทองธาร ชินวัตร ในฐานะผู้อำนวยการกอ.รมน.หรือไม่เกี่ยวกับเรื่องนี้ พล.ต.วินัย สุวารี โฆษก กอ.รมน. ชี้แจงว่า ได้ทำการตรวจสอบพบว่าผู้เขียนไม่ใช่อาจารย์ผู้สอน เกี่ยวกับเรื่องที่เขียน

โฆษก กอ.รมน.กล่าวว่าการนำเรื่องที่เป็นเท็จไปเผยแพร่ในรูปแบบต่างๆ ส่งผลให้เกิดความเสียหาย ทำให้สังคมเข้าใจผิดกระทบต่อภาพลักษณ์ของหน่วยงาน กอ.รมน.จึงขอความร่วมมือในการระงับการจำหน่ายและจะประสานมหาวิทยาลัยต้นสังกัดให้พิจารณาเรื่องจริยธรรมและอาจจำเป็นต้องอาศัยขั้นตอนของกระบวนการยุติธรรม หลังจากนี้เรื่องนี้กลายเป็นข่าว รศ.ดร.พวงทอง ภวัครพันธุ์ อาจารย์คณะ

รัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยออกมายอมรับว่าเป็นผู้เขียนหนังสือเล่มดังกล่าวที่ชื่อว่า “ในนามของความมั่นคงภายใน: การแทรกซึมของกองทัพ” โดยปรับปรุงจากหนังสือภาษาอังกฤษที่ตนเป็นผู้เขียน ส่วนเล่มภาษาไทยราคา 360 บาท

เรื่องนี้กลายเป็นข่าวที่น่าสนใจเนื่องจากนักวิชาการผู้เขียนเป็นอาจารย์คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่นายกรัฐมนตรีแพทองธารเรียนจบและขณะนั้นนายกรัฐมนตรีเป็นผู้อำนวยการกอ.รมน. ที่จะขอให้ระงับการจำหน่ายหนังสือ และเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในระหว่างการจ้องเอาผิดนักการเมือง ในความผิดจริยธรรมกำลังเฟื่องฟู

ในช่วงเวลาเดียวกัน รศ.ดร. มุนินทร์ พงศาปาน อาจารย์คณะนิติศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้วิพากษ์วิจารณ์เรื่องการออกพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์การวิจัยและข้อกำหนดจริยธรรมและจริตประเพณี ทำให้คณะรัฐมนตรีถอยหลัง มีมติให้กระทรวงการอุดมศึกษาฯ กลับไปทบทวน และฟังความเห็น

เสรีภาพในการแสดงความคิดเห็น การพูด การเขียน การพิมพ์ การโฆษณา และการสื่อความหมายโดยวิธีอื่น และเสรีภาพทางวิชาการเป็นเรื่องที่รัฐธรรมนูญกฎหมายสูงสุดของประเทศเขียนรับรองไว้เกือบทุกฉบับ (ยกเว้นฉบับอำนาจนิยม) และเป็นเรื่องที่น่าานาประเทศประชาธิปไตยยอมรับนับร้อยๆปี แต่คนไทยยังเถียงกันไม่จบ.



กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij
Circulation: 120,000
Ad Rate: 1,250

Section: First Section/Health & Wellness

วันที่: พุธ 18 กันยายน 2567

ปีที่: 37

ฉบับที่: 12731

หน้า: 12(เต็มหน้า), 11

Col.Inch: 215.59 Ad Value: 269,487.50 PRValue (x3): 808,462.50

ศิลปิน: สีสี่

หัวข้อข่าว: Better Me เตรียมตัวสูงวัย อย่างมีคุณภาพและความสุข

Better Me เตรียมตัวสูงวัย
อย่างมีคุณภาพและความสุข

> 11

Better Me เตรียมตัวสูงวัย อย่างมีคุณภาพและความสุข

SX SUSTAINABILITY EXPO 2024

อาหารฟังก์ชัน แบ่งตามหน้าที่ต่อร่างกาย มีอะไรบ้าง?

1

ให้พลังงาน

2

ช่วยการย่อย
และระบบขับถ่าย

3

เสริมสร้าง
ระบบภูมิคุ้มกัน

4

เสริมสร้างสมอง
และระบบประสาท

5

ลดความเครียด
และช่วยใน
การนอนหลับ

6

ช่วยเรื่องหัวใจ
และหลอดเลือด

7

ควบคุมน้ำหนัก
และสร้างกล้ามเนื้อ

8

ช่วยเรื่องผิวพรรณ

9

ช่วยเรื่องกระดูก
และข้อต่อ

อาหารชะลอวัย : กินอย่างไรให้อ่อนกว่าวัย

สารต้านอนุมูลอิสระ :

ชะลอริ้วรอย ป้องกันเซลล์เสื่อม

อาหาร: มะเขือเทศ (ไลโคปีน) บรอกโคลี (วิตามินซี) ชาเขียว (คาเทชิน) (วิตามินอี)

โอเมก้า-3 :

บำรุงสมอง ผิวชุ่มชื้น ลดการอักเสบ

อาหาร: ปลาแซลมอน ปลาช่อน ปลาทู ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน เต้าหู้

โปรตีนคุณภาพสูง

(กรดอะมิโนจำเป็น 20 ชนิด)

ร่างกายสามารถนำโปรตีนไปใช้ได้ทันที

: ชุ่มชื้น บำรุงผิว เสริมสร้างกล้ามเนื้อ

อาหาร: ไข่ เต้าหู้ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง

ใยอาหาร :

ช่วยระบบย่อย ควบคุมน้ำตาลในเลือด

อาหาร: กล้วย มะนาว ผักโขม กะหล่ำปลี

สารพฤกษเคมี :

ต้านการอักเสบ ป้องกันโรคเรื้อรัง

อาหาร: พริก พริกไทย กระเทียม

แคลเซียมและวิตามินดี :

เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

อาหาร: ปลาแซลมอน ปลาช่อน ปลาซาร์ดีน ปลาเทราต์ ปลาแซลมอน ปลาช่อน ปลาซาร์ดีน ปลาเทราต์

วิตามินอี :

บำรุงผิวพรรณ ต้านอนุมูลอิสระ

อาหาร: อะโวคาโด ถั่ว เมล็ดทานตะวัน น้ำมันรำข้าว

ลูทีนและซีแซนทีน :

บำรุงสายตา ป้องกันจอประสาทตาเสื่อม

อาหาร: ข้าวโพดหวาน ส้ม แอปเปิ้ลเขียว

ที่มา : กรมอนามัย, กรุงเทพธุรกิจรวบรวม

18/09/2567 กรุงเทพธุรกิจ

กรุงเทพธุรกิจ เมื่อประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ตั้งแต่ปีที่ผ่านมา ก็เกิดคำถามว่า คนไทยพร้อมแค่ไหนกับการใช้ชีวิตในวัยเกษียณ

ดังนั้น การจัดงานมหกรรมด้านความยั่งยืน หรือ Sustainability Expo 2024 (SX2024) ระหว่างวันที่ 27 ก.ย.-ค.ค.2567 ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ (QSNCC)

ปีที่ 5 โดยโซน Better Me จะเป็นการเตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่ช่วงสูงวัย ด้วยวิธีองค์รวมที่นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันง่ายๆ

โดยออกแบบ โซน Better Me ภายใต้แนวคิด “เตรียมตัวสูงวัยอย่างมีคุณภาพและความสุข” ผู้เข้าชมจะได้สาระความรู้มากมาย รวมถึงนวัตกรรมใหม่ๆ ที่จะช่วยให้ทุกคนสามารถปรับตัวและวางแผนชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพทั้งกายและใจ นอกจากนี้ ยังมี

รหัสข่าว: C-240918011046

หน้า: 1/4



กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij
Circulation: 120,000
Ad Rate: 1,250

Section: First Section/Health & Wellness

วันที่: พุธ 18 กันยายน 2567

ปีที่: 37

ฉบับที่: 12731

หน้า: 12(เต็มหน้า), 11

Col.Inch: 215.59 Ad Value: 269,487.50 PRValue (x3): 808,462.50

ศิลปิน: สีสี่

หัวข้อข่าว: Better Me เตรียมตัวสูงวัย อย่างมีคุณภาพและความสุข

จัดแสดง พื้นที่แลกเปลี่ยนเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต หรือ Lifelong Learning ด้วย

อาหารฟังก์ชัน เพื่อชีวิตที่ยืนยาว

ส่วนที่เป็นนิทรรศการหลัก จะพาผู้ชมไปเรียนรู้อาหารเพื่อสุขภาพ เช่น อาหารฟังก์ชัน (Functional Food) ซึ่งเป็นเทรนด์อาหารแห่งยุคเพื่อสุขภาพและชีวิตที่ยืนยาว และอาหารชะลอวัย พบกับนวัตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ หุ่นยนต์ดินสอ หรือ หุ่นยนต์ AI ที่จะช่วยดูแลผู้สูงอายุ ทั้งเป็นเพื่อนและคอยช่วยแจ้งเตือนเรื่องสุขภาพ, Mr. Muse หุ่นยนต์โรบอทเป็นฮิวแมนอยด์อัจฉริยะที่สามารถพัฒนาต่อยอดในหลากหลายมิติ เช่น การดูแลผู้สูงอายุ พัฒนาโดยองค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ หรือ อพวช.

SatiApp พื้นที่ปลอดภัย ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

อีกไฮไลต์ที่ไม่ควรพลาดชมก็คือ Sati App แอปพลิเคชันที่วางตัวเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้าแต่เป็นใครก็ตามที่อยู่ในภาวะเครียด และต้องการหาเพื่อนพูดคุย โดยจับคู่กับอาสาสมัครที่ผ่านการฝึกอบรมในการเป็นผู้ฟังมาแล้ว ขณะที่ Stress Challenge เป็นการตรวจวัดระดับความเครียดโดย Canvas Longevity (Gebfosis) บริการสุขภาพที่นำการวิเคราะห์ชีวข้อมูล (Biological Data) หรือข้อมูลด้านสุขภาพเฉพาะบุคคล มาใช้ในการออกแบบบริการสุขภาพเฉพาะบุคคลในด้านต่างๆ เพื่อให้การดูแลสุขภาพได้ตรงจุดและง่ายมากที่สุด

แน่นอน ความมั่นคงทางการเงิน (Financial security) ก็เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งผู้เข้าชมงานจะพบกับบอร์ดข้อมูลการวางแผนวัยเกษียณ ที่จะช่วยให้ทุกคนมีความเข้าใจและสามารถการวางแผนทางการเงินได้มีข้อมูลเกี่ยวกับบ้านพักคนชราเอกชน และสถิติเงินเก็บของคนแต่ละเจน

วางแผนชีวิตให้อยู่ดี-ตายดี

สำหรับการวางแผนก่อนตายปีนี่วิชามิตรจัดขึ้นร่วมกับ 10DK Home Tidying และร้านปันกันนำเสนอ Death Cleaning โดยนำแนวคิดเรื่อง dostadning ของชาวสวีเดนหรือการเก็บกวาดทำความสะอาดก่อนตายด้วยการนำสิ่งของที่ไม่จำเป็นในชีวิตออกไปเมื่อคิดว่าเวลาที่ตัวเองต้องจากโลกนี้ไปใกล้เข้ามาแล้ว การวางแผนจัดการกับข้าวของต่างๆ ช่วยปลดภาระทั้งทางกายและทางใจให้กับตัวเองและคนที่ข้างหลัง เพราะข้าวของในชีวิตที่น้อยลงทำให้ภาระที่เราแบกไว้ลดน้อยลงไปด้วย

นอกจากนี้ ยังได้นำเสนอ Living & Leaving Note สมุดบันทึกสำหรับวางแผนชีวิตให้“อยู่ดีตายดี” และสื่อสารกับความต้องการที่แท้จริงไปยังคนใกล้ชิด เป็นเครื่องมือใหม่ที่วิชามิตรพัฒนาขึ้นให้เหมาะสมกับสังคมไทย เพื่อส่งเสริมให้คนไทยบันทึกข้อมูลสำคัญและลงมือวางแผนชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้นเช่นเดียวกับในประเทศญี่ปุ่นที่ส่งเสริมให้ประชาชนโดยเฉพาะผู้สูงอายุใช้สมุดบันทึก Ending Note แล้วนำข้อมูลนั้นไปเชื่อมโยงกับภาครัฐเพื่อให้สามารถจัดการดูแลคุณภาพชีวิตระยะสุดท้ายได้อย่างมีคุณภาพ หากสนใจรายละเอียด ก็สามารถเข้าร่วมกิจกรรมเวิร์กช็อปได้ในวันจันทร์ที่ 30 ก.ย. 2567 ที่โซนไอเดียแล็บ (Idea Lab) ชั้น G

Lifelong Learning

พื้นที่แลกเปลี่ยนเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต นำเสนอนวัตกรรมเพื่อสังคม ได้แก่ Finlab พื้นที่การเรียนรู้และเสริมสร้างทักษะด้านการเงินให้กับเยาวชนและคนรุ่นใหม่ในระดับมัธยมศึกษา และ Scamtify แพลตฟอร์มตรวจจับสแกมเมอร์ในรูปแบบต่างๆ ซึ่งเป็นผลงานจาก 88 Sandbox มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ตลอดจนนวัตกรรมจากการแก้ปัญหาความเครียดของคนวัยเรียนและวัยทำงานผ่านคอนเซปต์ “From Houseplant to New Pet”, Mind Shoes แผ่นรองพื้นรองเท้าอัจฉริยะสำหรับผู้สูงวัยแบบ all-in-one, และยาต้มเล็กบุหรี่ปัฟฟ้า จากสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า

เจ้าคุณทหารลาดกระบัง

นอกจากนี้ยังจัดแสดงโมเดลการทำงานร่วมกับชุมชนและผู้สูงวัย ผ่านโครงการ Creative Young Designer ได้แก่ การทำงานร่วมกันระหว่างนิสิตนักศึกษา กับชุมชน เกิดเป็นโครงการที่นำงานหัตถกรรมของชุมชนมาต่อยอดด้วยการดีไซน์ และวางแผนการตลาด จนเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ อาทิ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ x กลุ่มบ้านหม้อเขียนสี ชุมชนหนองหาน

จ.อุดรธานี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย x กลุ่มทอผ้าบ้านใหม่ราษฎร์บำรุง อ.ดอกคำใต้ จ.พะเยา





กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij
Circulation: 120,000
Ad Rate: 1,250

Section: First Section/Health & Wellness

วันที่: พุธ 18 กันยายน 2567

ปีที่: 37

ฉบับที่: 12731

หน้า: 12(เต็มหน้า), 11

Col.Inch: 215.59 Ad Value: 269,487.50 PRValue (x3): 808,462.50

คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: Better Me เติร์ยมีตัวสูงวัย อย่างมีคุณภาพและความสุข

12 เทคนิคจัดอาหาร ที่เหมาะสมกับสูงวัย

1. จัดอาหารให้ครบ 5 กลุ่ม คือ ข้าว-แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นมและผลิตภัณฑ์นม โดยจัดให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม
2. เลือกข้าวไม่ขัดสีเป็นหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน วนเส้น เป็นต้น
3. เลือกปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง มาปรุงประกอบอาหารเป็นประจำ
4. จัดเมนูผักให้มีความหลากหลายสี และสลับชนิดกันไป
5. จัดผลไม้รสไม่หวานจัด วันละ 1-3 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน ประมาณ 6-8 ชิ้นพอดีคำ)
6. จัดนมรสจืด วันละ 1-2 แก้ว และจัดอาหารแหล่งแคลเซียม เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง
7. หั่นอาหารเป็นชิ้นขนาดเล็ก ทำให้อ่อนนุ่มด้วยการต้ม นึ่ง ลวก เพื่อช่วยต่อการเคี้ยวและย่อย
8. กรณีที่กินมื้อหลักได้ไม่เพียงพอ อาจจัดให้กินครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง แบ่งเป็นมื้อย่อยๆ วันละ 5-6 มื้อ
9. ลดการปรุงอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม ใช้สมุนไพรในการเพิ่มรสชาติ ลดหรือเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป
10. ปรุงอาหารสุกใหม่ เน้นลวก ต้ม นึ่ง อบ จัดเมนูผัดและแกงกะทิแต่พอควร เลี่ยงอาหารทอด
11. ให้ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว เลี่ยงเครื่องดื่มชูกาแฟ ในช่วงเย็นถึงค่ำ
12. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง



โภชนาการ'ครบถ้วน สูงวัยสุขภาพดี

เมื่อเริ่มอายุมากขึ้น ร่างกายคนเราจะเสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะ 'ผู้หญิง' ทั้งการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ ภาวะกระดูกอ่อน โครงสร้างผิว ฯลฯ ดังนั้น 'โภชนาการ' ที่ครบถ้วนและเพียงพอถือเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่สุดในการสูงวัยอย่างมีสุขภาพดี

"อาหารและโภชนาการ" จึงเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับผู้สูงวัย เนื่องจากมีปัจจัยเสี่ยงหลายอย่าง เช่น ความเสื่อมของร่างกาย สภาวะทางใจ ฯลฯ ที่อาจทำให้ความอยากอาหารของผู้สูงวัยลดลง นำไปสู่ภาวะขาดสารอาหาร และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมของผู้สูงวัยได้ ดังนั้น คนรอบข้างต้องใส่ใจเรื่องโภชนาการ และหมั่นสังเกตหากผู้สูงวัยน้ำหนักลดลงมากผิดปกติ

โดยปกติผู้สูงวัยควรได้รับพลังงานวันละ 1,500-2,000 กิโลแคลอรี จากการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ที่หลากหลาย ทุกมื้อควรมีผักผลไม้ เพื่อเพิ่มกากใยอาหารและกระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินอาหาร รสหวานจัดรวมถึงรสเค็มจัดที่อาจเสี่ยงต่อโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง รวมถึงโรคไต

สำหรับผู้สูงวัยที่มีแนวโน้มเสี่ยงต่อภาวะขาดสารอาหาร แนะนำให้เข้ารับการตรวจจากแพทย์ผู้ชำนาญการเพื่อค้นหาสาเหตุและรักษาที่สาเหตุ เช่น รักษาช่องปากเพื่อช่วยเรื่องบดเคี้ยว การใช้ náลายเทียม การให้ข้อมูลโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลซึ่งต้องทำความเข้าใจร่วมกับครอบครัวด้วย รวมถึงการพิจารณาเสริมอาหารทางการแพทย์ (Oral nutritional supplement) โดย

แพทย์เฉพาะทาง เพื่อลดปัญหาการขาดสารอาหารให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งนี้ ผู้สูงวัยควรได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ดังนี้

อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
หรือแป้ง กลุ่มอาหารให้พลังงาน เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว เผือก และมันสำปะหลัง ผู้สูงวัยจึงควรรับประทานอาหารกลุ่มนี้แต่พออิ่ม

อาหารประเภทโปรตีนหรือเนื้อสัตว์
และถั่วและงา อาหารกลุ่มนี้ช่วยในการซ่อมแซม และสร้างเนื้อเยื่อที่สำคัญต่อร่างกาย เนื้อสัตว์ที่ผู้สูงวัยควรรับประทานคือ เนื้อสัตว์ที่ไม่มีหนังหรือไขมันมากเกินไป โดยเฉพาะเนื้อปลาและถั่วชนิดต่างๆ ควรได้รับโปรตีนวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

อาหารประเภทไขมัน ได้แก่ ไขมันจากพืช และไขมันจากสัตว์ จะให้พลังงานแก่ร่างกายและยังช่วยในการดูดซึมวิตามินบางอย่างด้วย ผู้สูงวัยก็ควรจำกัดอาหารประเภทไขมันควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ประมาณ 2-2.5 ช้อนโต๊ะต่อวัน

อาหารประเภทผักต่างๆ ผักจะให้วิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย และมีใยอาหารช่วยในระบบขับถ่ายขับถ่ายเป็นปกติ ไม่ควรกินผักดิบเพราะมีกากอาหารมากเกินไปย่อยยาก อาจทำให้ท้องอืดเพราะมีก๊าซมาก

อาหารประเภทผลไม้ ให้วิตามินเกลือแร่ ใยอาหาร ผู้สูงวัยควรเลือกรับประทานผลไม้ที่เนื้อนุ่มเคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอ กัลยาลูก ส้ม และควรรับประทานอย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 6-8 ชิ้น/คำ



ข่าวสด

Khao Sod
Circulation: 950,000
Ad Rate: 1,100

Section: First Section/บทบรรณาธิการ/คอลัมน์

วันที่: พุธ 18 กันยายน 2567

ปีที่: 34

ฉบับที่: 12348

หน้า: 2(กลาง)

Col.Inch: 8.39

Ad Value: 9,229

PRValue (x3): 27,687

คลิป: ชาว-ดำ

ภาพขาว: อบรม



อบรม - ทีมวิทยากรฝึกงาน
ป้องกันท.ท่าโขลง ให้ความรู้
ผู้เข้าอบรม หลักสูตรการดับเพลิง
ขั้นต้น การใช้ถังดับเพลิง รุ่นที่
1-9 เตรียมความพร้อมป้องกัน-
ระงับอัคคีภัย ใช้อุปกรณ์ดับเพลิง
ขั้นต้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
ที่ร.พ.ธรรมศาสตร์เฉลิม
พระเกียรติ อ.คลองหลวง
จ.ปทุมธานี จัดขึ้น



มติชน

Matichon
Circulation: 950,000
Ad Rate: 1,200

Section: First Section/-

วันที่: พุธ 18 กันยายน 2567

ปีที่: 47

ฉบับที่: 16992

หน้า: 13(ขวา)

Col.Inch: 21.04 Ad Value: 25,248

PRValue (x3): 75,744

คลิป: ชาว-ดำ

หัวข้อข่าว: เครือข่ายนศ.จัดงานรำลึก48ปี6ตุลา

เครือข่ายนศ.จัดงานรำลึก48ปี6ตุลา

เมื่อวันที่ 17 กันยายน ที่ห้องประชุมจรัญพงษ์ทองสินธุ์ ชั้น 3 ตึกกิจกรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ เครือข่ายนักศึกษาจัดงานรำลึกครบรอบ 48 ปี 6 ตุลา 2519 และชมรมโดมรวมใจ แถลงข่าวจัดงานรำลึกครบรอบ 48 ปี 6 ตุลา 2519 6 ตุลา กระจกส่องสังคมไทย โดยมี นายณัฏฐ์ พุ่มเกื้อ ประธานเครือข่ายนักศึกษาจัดงานรำลึกฯ นายสุเทพ สุริยะมงคล ประธานชมรมโดมรวมใจ นายกฤษฎาภค นุตจรัส ทนายความศูนย์ทนายความเพื่อสิทธิมนุษยชน และเครือข่ายนักศึกษาร่วมกันแถลง

นายณัฏฐ์กล่าวว่า เครือข่ายนักศึกษาจัดงานรำลึกฯ เป็นการรวมตัวของนักศึกษา นักเรียน จากหลากหลายองค์กร เช่น องค์การบริหารสโมสรนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (อบจ.) องค์การบริหารองค์การนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (อบ.ก.) เป็นต้น ในปีนี้เนื้อหาหลักที่นำเสนอในชื่อว่า 6 ตุลา กระจกส่องสังคมไทย อย่างที่ทราบกันดีว่าเหตุการณ์ 6 ตุลา เป็นเหตุการณ์สังหารหมู่ที่โหดร้ายที่สุดในประวัติศาสตร์ไทย หลังจากนั้นก็มีอีกหลายเหตุการณ์มากมาย ผ่านมา 48 ปี เราอยากให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นกระจกสะท้อนตั้งแต่ปี 2510 มีการต่อสู้ ความฝัน ความเท่าเทียม ความเสมอภาค ความยุติธรรม เป็นสิ่งที่เราอยากให้

เหตุการณ์ก่อนหน้า 6 ตุลา ว่ามีการต่อสู้อะไรบ้าง

“นอกจากนี้เหตุการณ์ 6 ตุลา ยังสะท้อนปัญหาดำเนินมาจนถึงปัจจุบัน เช่น ความยุติธรรมเชิงโครงสร้าง ปัญหาปากท้อง มีบางเรื่องทำให้รุนแรงขึ้น เราเลยถือโอกาสนำเหตุการณ์ 6 ตุลา มาเป็นกระจกสะท้อนเรื่องราวต่างๆ ทั้งหลากหลายอุดมการณ์ หลากหลายความคิด หลากหลายเหตุการณ์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ถ่ายทอดมายังกิจกรรมในงานตั้งแต่การเสวนา ฉายภาพยนตร์ และกิจกรรมอื่นๆ” นายณัฏฐ์กล่าว

ด้านนายสุเทพกล่าวว่า ปีนี้เป็นการจัดงานครบรอบ 48 ปี 6 ตุลา สังคมในบรรยากาศนี้มีอะไรแปลกๆ มีหลายเรื่อง เช่น อาจารย์ท่านหนึ่งทำงานวิชาการ แล้วโดน กอ.รมน.ออกคำสั่งเป็นหนังสือต้องห้าม ในเชิงวิชาการทำไม่ถูกต้อง ทั้งที่หนังสือเล่มนี้ออกมาตั้งแต่ปี 2564 และมีการแปลเป็นภาษาไทยในปีนี้

นายกฤษฎาภคกล่าวว่า สังคมไทยยังไม่ได้แก้ไขเหตุการณ์ 6 ตุลา มาแก้ไขปัญหา ผู้จัดงานเลยใช้คำว่ากระจกส่องสังคมไทย

หลังเหตุการณ์ 6 ตุลา นักศึกษาถูกจับไปกว่า 3,000 คน คนก่อวินาศกรรมคนนักศึกษาตายในเหตุการณ์ ทำไม่ถึงนิรโทษกรรมได้ สังคมไทยรวมทั้งคนเคยอยู่ในเหตุการณ์แล้วมีอำนาจ ได้นำมาแก้ไขปัญหามหาชนของวีรชน 6 ตุลาหรือไม่



thestandard.co

บันทึกไฟล์เมื่อ: อังคาร 17 กันยายน 2567 เวลา 08:41

Site Value: 101,596

Rating: ★★★★★

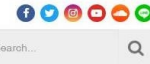
PRValue (x3) 304,788

หัวข้อข่าว: ชมคลิป: เจาะวิกฤต คนไทยตกงาน แค่เริ่มต้น เสียงลามไกลแค่ไหน?



THE STANDARD

STAND UP FOR THE PEOPLE



กองทุนรวมอายุภัยฯ หนึ่ง (VAYU1) (ระดมทุนเสียง 5)
พร้อมเสนอขายหน่วยลงทุนประกาศ ก. ราษฎร์ธานี

จองซื้อวันที่ 16 ก.ย. 67 - 20 ก.ย. 67

จองซื้อผ่าน **SCB EASY** และสาขาธนาคารไทยพาณิชย์

กดที่นี่เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม SCB EASY
เพื่อเรียนรู้รายละเอียดและดูตัวอย่างข้อมูล
เชิญดูรายละเอียด > กับตัวแทนประจำจังหวัดและศูนย์
สอบถามข้อมูลได้ที่ โทร. 02-777-6794

รายละเอียดเพิ่มเติม

HOME NEWS WEALTH POP LIFE THE SECRET SAUCE PODCAST VIDEO NOW OPINION EVENTS ABOUT

BUSINESS / NEWS / BUSINESS / VIDEO

ชมคลิป: เจาะวิกฤตคนไทยตกงาน แค่เริ่มต้น เสียงลามไกลแค่ไหน? | THE STANDARD WEALTH

โดย THE STANDARD WEALTH
16.09.2024



42



สถานการณ์คนตกงาน หรือคนว่างงานของไทย ในมุมมองของหนึ่งไบบอร์คประจักษ์และนักวิชาการ จะมีสาเหตุหลักจากเรื่องใด และมีความน่ากังวลแค่ไหน พุดคุยกับ รศ. ดร.รัชฎาธิ์ ธรรมบงศ์ กรรมการผู้แทนฝ่ายผู้ประกอบการ คณะกรรมการประกันสังคม และอาจารย์ประจำวิทยาลัยสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ติดตาม รายการ Morning Wealth ทุกวัน จันทร์ – ศุกร์ เวลา 7.00-8.00 น. ทาง Facebook และ YouTube ของ THE STANDARD WEALTH

อัปเดตข่าวสารจากสำนักข่าวเศรษฐกิจ ธุรกิจ และการลงทุน โดยทีมข่าว THE STANDARD ได้ที่ <https://thestandard.co/wealth/>



X CLOSE

[illegible]

