



# เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ปีที่ 15 ฉบับที่ 8 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2567

สวัสดิ์ค่ะ พ่อแม่พี่น้องชาวตำบลชัยชุมพลทุกท่าน กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล มีสาระความรู้เกี่ยวกับ 6 อริยาบถอันตรายที่ผู้สูงอายุต้องระวัง ดังนี้ค่ะ



## นั่งยอง-คุกเข่า

นั่งยอง หรือคุกเข่านานเกินไป ทำให้ปวดเข่า และข้อเสื่อมได้

## เอี้ยวตัวหยิบของ

อาจทำให้บาดเจ็บที่ข้อไหล่ ปวดต้นคอ และหลังได้



## แช่น้ำร้อน

ทำให้เส้นเลือดขยายตัว เนื้อคลายความร้อน ความดันตก อาจเกิดอาการ หน้ามืดเป็นลมได้



# 6 อริยาบถอันตราย ผู้สูงอายุ ต้องระวัง

ขอบคุณข้อมูล : [kuntakunyay.com](http://kuntakunyay.com)

## ยืนโดยไม่มีการเกาะ

ทำให้ต้องเกร็งขา เกิดอาการปวดขา ปวดเข่าได้



## ใส่ส้นสูง

ทำให้กล้ามเนื้อเท้า และน่องทำงานหนัก และกล้ามเนื้อหลัง ไม่ได้พักผ่อน เกิดอาการเรื้อรังได้



## ลุกเร็ว

ทำให้ความดันโลหิต เปลี่ยนไปเป็นๆ เกิดอาการ เวียนศีรษะ ถึงขั้นคลื่นไส้ อาเจียนได้



สำหรับผู้มีสิทธิได้รับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เบี้ยความพิการ และเบี้ยยังชีพผู้ป่วยเอดส์ ที่เปลี่ยนแปลงข้อมูลส่วนตัว/เปลี่ยนแปลงวิธีการรับเงิน/เปลี่ยนแปลงเลขบัญชีธนาคาร รวมถึงย้ายภูมิลำเนา โปรดแจ้ง!! กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล



กองสวัสดิการสังคม  
องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล



055-431819 ต่อ 24  
[www.chaijumphon.go.th](http://www.chaijumphon.go.th)



224 ม.5 ต.ชัยชุมพล  
อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์