



# เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล อำเภอลำปลาย จังหวัดอุดรธานี

ปีที่ 15 ฉบับที่ 9 เดือน มิถุนายน พ.ศ.2567

สวัสดิ์ค๊ะ พ่อแม่พี่น้องชาวตำบลชัยชุมพลทุกท่าน กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล มีสาระความรู้เกี่ยวกับ “6 ตัวช่วย...ชะลอ อัลไซเมอร์ ดังนี้ค่ะ



## 6 ตัวช่วย...ชะลอ อัลไซเมอร์



1

### เล่นเกม ฝึกสมอง ศึกษาเรียนรู้ไม่หยุด

การหมั่นศึกษาหาความรู้อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นความรู้วิชาการ หรือแม้แต่การใช้สมองเมื่อเล่นเกม ก็นับเป็นการฝึกสมองอยู่ตลอดเวลา ช่วยลดความเสี่ยงได้



2

### รักษาให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

เราควรรักษาน้ำหนักตัวให้ได้มาตรฐาน คือมีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ จัดสรรสารกิน การนอน และหมั่นออกกำลังกายลดไขมัน เพิ่มกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ



3

### รักษาความดันโลหิตให้เป็นปกติ

ความดันที่ปกติ นอกจากจะเป็นผลดีช่วยลดความเสี่ยงในทุกๆ โรคแล้ว ยังลดเสี่ยงอัลไซเมอร์ได้ด้วย ปรับเปลี่ยนการนอนดึก เลิกดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และจำกัดอาหารรสจัด



4

### ควบคุมระดับน้ำตาลให้เป็นปกติ

หากโรคเบาหวานจะส่งผลให้เป็นโรคอื่นๆ เช่น หลอดเลือดตีบ โรคหัวใจ รวมถึงอัลไซเมอร์ดังนั้น ควรพบแพทย์เป็นประจำ กินยาตามคำแนะนำ และควบคุมการกินอาหาร



5

### ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง

ออกกำลังกายให้กายและใจสุขใจ เมื่อร่างกายแข็งแรง สมองก็จะแข็งแรงตามไปด้วย สมองแจ่มใส และควรทำให้ได้อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์



6

### เข้าสังคม ไม่มอมกุ่ม

การเข้าสังคม ได้พูดคุย ทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ เป็นการกระตุ้นสมองทำงานได้ดีขึ้น เลือกทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น เดินร่ำ งานประดิษฐ์ งานอาสาสมัคร เมื่อจิตใจดี สมองจะดีตามไปด้วยเช่นกัน



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



กองสวัสดิการสังคม  
องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล



055-431819 ต่อ 24  
www.chaijumphon.go.th



224 ม.5 ต.ชัยชุมพล  
อ.ลำปลาย จ.อุดรธานี