



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

# ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

## ✗ ไม่ควรเข้าสังคม

การเข้าสังคมและการทำกิจกรรม  
ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

## ✗ ต้องกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

หากออกกำลังกายสม่ำเสมอและ  
กินอาหารครบ 5 หมู่ ไม่จำเป็นต้อง  
กินผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

## ✗ เจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา

หากผู้สูงอายุมีน้ำหนักตัวลดลง  
อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย นอนไม่ค่อยหลับ  
หรือความจำไม่ดี ควรปรึกษาแพทย์

## ✗ การออกกำลังกายเป็นเรื่องสายไป

สามารถออกกำลังกายได้ทุกวัย หากผู้สูงอายุไม่เคยออกกำลังกาย  
มาก่อน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินความพร้อมของร่างกาย  
และเลือกออกกำลังกายให้ถูกต้องเหมาะสม



health hack

LIINE Ramathibodi

**RAMA**  
CHANNEL

พศ. พญ.อรพิชา ศรีวรรณภาส  
สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>