

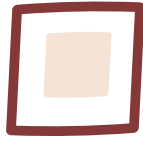
/ พลิก / จังหวะชีวิต 40 เริ่มยังทัน



สู่วัยให้
พร้อม 40
ต้อนรับก่อน

หมอ
ชาวบ้าน

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



คำนำ

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ประมาณการไว้ว่าสัดส่วนของประชากรสูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 13.2 ในพ.ศ.2553 เป็นร้อยละ 32.1 ในพ.ศ.2583 วันนีประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ

ขณะที่ในชีวิตจริง ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่น้อยมีชีวิตอยู่อย่างยากลำบาก เนื่องจากทั้งสุขภาพเสื่อมถอยลง ต้องพึ่งพาคนอื่นมากขึ้น แต่กลับต้องอาศัยอยู่ตัวคนเดียว หรืออยู่กับคู่ชีวิตที่มีอายุมากเช่นกัน นอกจากนี้ยังต้องเผชิญปัญหารายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต

สำนักงานสถิติแห่งชาติสำรวจประชากรสูงอายุปี 2566 พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 37.5 ยังต้องทำงานหารายได้เพื่อเลี้ยงชีพ ร้อยละ 55 ของผู้สูงอายุไทยมีเงินออมไว้ใช้ยามเกษียณแต่เมื่อใช้จริง 40% ของผู้สูงอายุยังต้องทำงานหนักเพื่อใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและจ่ายหนี้สิน

ด้วยเหตุนี้เมื่อชีวิตเดินทางมาถึงวัยกลางคนหรืออายุประมาณ 40 ปี หลายคนจึงเตรียมสุขภาพร่างกาย เก็บเงินก้อนไว้เป็นค่าใช้จ่ายในอนาคต และเตรียมตัวด้านอื่น ๆ เพื่อหวังมีชีวิตบั้นปลายที่มีความสุข ขณะที่หลายคนยัง

ไม่ได้เตรียมตัว หรือไม่รู้ด้วยซ้ำว่า จะต้องเตรียมอย่างไร ดังนั้นหากมีใครจะใช้โอกาสในวัย 40 เป็นจุดเริ่มต้น ในการเตรียมตัวก็ถือว่า ยังไม่สายไป โดยมีคู่มือเล่มนี้ที่คัดสรรข้อมูลและแนวทางที่เป็นประโยชน์เพื่อช่วยให้เริ่มลงมือได้ทันที

ชีวิตบั้นปลายที่มีความสุขเกิดจากการเตรียมพร้อมทั้งการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ฝึกปรับตัวปรับใจรับความเปลี่ยนแปลง สร้างสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง มีกิจกรรมยามว่างเพื่อสร้างคุณค่าให้กับตัวเอง รู้จักบริหารรายรับรายได้และออมเงิน ทุกอย่างเหล่านี้ฟังดูยาก แต่ความเป็นจริง ไม่ยากอย่างที่คิด ขอแค่รู้จักก่อนทำเสียแต่เนิ่น ๆ หรืออย่างน้อยตั้งเป้าเริ่มต้นไว้ในวัย 40 ปี ซึ่งมีความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นจุดพลิกจังหวะชีวิตให้คุณลุกขึ้นมาเตรียมตัวในวันนี้เพื่อชีวิตในบั้นปลายที่มีความสุขกายสบายใจตามที่วาดหวังไว้

บทนำ

วัย 40 ปีเป็นช่วงวัยที่เข้าสู่ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เพราะในวัยนี้มีความเปลี่ยนแปลงใหญ่ ๆ เกิดขึ้นพร้อมกัน ไม่ว่าจะเป็นเป็นด้านร่างกายที่เริ่มมีสัญญาณสกะกิดเตือนว่าอะไหล่ที่ใช่มายาวนานเริ่มเสื่อมถอย รวมถึงมีโรครมาเยือนเป็นครั้งคราว หรือบางโรคก็เตรียมปักหลักอยู่ประจำ

หลายคนเข้าใจว่า ตัวเองยังแข็งแรงดี ทั้งที่ความจริงแล้ววิธีการกินอยู่และการใช้ชีวิตที่ผ่านมาอาจชักนำหลายโรครมาเยือนอย่างเงียบเชียบ เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน

ไขมันในเลือดสูง และมะเร็ง ฯลฯ นานวันเข้าบางโรคสามารถนำไปสู่โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวาย และสมองเสื่อม ฯลฯ

ขณะเดียวกันช่วงวัย 40 ก็มีความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นกายใจพร้อม มีความมั่นใจและเข้าใจชีวิต แกร่งเพราะประสบการณ์ หากหมั่นเก็บออมก็จะมีควมมั่นคงทางการเงินในระดับหนึ่ง

แล้วคุณล่ะผันถึงชีวิตหลังเกษียณไว้อย่างไร ได้วางแผนแล้วหรือยัง



ชีวิตวัย 40

เริ่มจากเตรียมตัว

“ชีวิตตอนนี้
มีความสุขหรือเปล่า”



“ทำไมเดี๋ยวนี้แค่เดินขึ้น
บันไดไม่ก็ชันก็หอบ”

“เงินเก็บมีพอใช้ใน
อนาคตไหม”



เมื่อถึงวัย 40 หลายคนเริ่มทบทวนว่าปัจจุบันนี้พอใจกับตัวเองหรือไม่ แล้วอนาคตจะได้ใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุขหรือเปล่า การทำความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเองในวัยนี้ และเตรียมตัวให้พร้อมตั้งแต่เนิ่น ๆ จะช่วยให้คุณมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขได้ตามที่หวังไว้
อยากรู้ชีวิตดีตั้งแต่วัย 40 ควรเตรียมพร้อมด้านไหนบ้าง

1



ด้านสุขภาพ

ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง
อยู่เสมอ

2



ด้านจิตใจ

เตรียมใจให้พร้อมกับความ
เปลี่ยนแปลงในมิติ
ต่างๆ ของชีวิต

3



ด้านการเงิน

มีเงินเก็บพอใช้หลังจาก
ไม่มีรายได้จากการ
ทำงานแล้ว

4



ด้านสังคม

เตรียมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี
กับคนรอบข้าง

5



ด้านที่อยู่อาศัย

เตรียมปรับปรุงบ้านให้เหมาะ
กับการใช้ชีวิตยามสูงวัย

1.

วัย 40 เตรียมสุขภาพให้ดี เริ่มจากสังเกตตัวเอง

เมื่อถึงวัย 40 ปี หากลองสังเกตร่างกายตัวเองดีๆ จะพบความเสื่อมถอยของการทำงานของอวัยวะต่างๆ รวมไปถึงพลังงานก็ลดลงกว่าตอนอายุน้อย สัญญาณเหล่านี้กระตุ้นเตือนให้เราหันกลับมาดูแลเอาใจใส่ตัวเองเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงไปอีกยาวนาน

ร่างกายเปลี่ยนไปอย่างไร เมื่อถึงวัย 40

มาดกันว่า เมื่อย่างเข้าวัย 40 ร่างกายเริ่มเกิด
ความเปลี่ยนแปลงในด้านใดบ้าง



☐ หัวใจทำงานหนักขึ้น

เพราะหลอดเลือดแดงแข็งขึ้น อาจนำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงและโรคเกี่ยวกับหัวใจอื่นๆ

การดูแล – ออกกำลังกายเป็นประจำ หรืออย่างน้อยออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป สะสมให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ เทนนิส เป็นต้น หรือแม้แต่กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวก็ใช้ได้หมด ไม่ว่าจะเป็น ขัดพื้น ตัดหญ้า ฯลฯ เหล่านี้ล้วนช่วยลดน้ำหนักส่วนเกิน ลดความดันโลหิต ลดความเครียดได้

☐ ผิวแห้งและมีริ้วรอย

มีกระฝ้าจุดด่างดำ เหื่อออกน้อยลง คันและแพ้่าย เนื่องจากการผลิตเซลล์ผิวช้าลง ต่อมไขมันผลิตไขมันน้อยลง และสารประกอบในผิวหนัง เช่น คอลลาเจน อิลาสติน ไฮยาลูโรนิก-แอซิด ลดปริมาณลง

การดูแล – เลี่ยงการอาบน้ำอุ่นจัด ทาครีมหรือน้ำมันบำรุงผิว ทาครีมกันแดด สวมเสื้อผ้าปกป้องผิวจากแสงแดด เลิกสูบบุหรี่ เลี่ยงชา กาแฟ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม กินผักผลไม้หลากหลายชนิด ไข่ สาหร่ายทะเล เห็ด ปลาทะเล ฯลฯ ดื่มน้ำให้พอเพียง ถ้ากระ ฝ้า ฝ้าโตขึ้นอย่างผิดปกติควรปรึกษาแพทย์

○ การมองเห็นและการได้ยินแยลง

สายตายาวขึ้น มีปัญหาในการมองแสงจ้าหรือเวลากลางคืน โดยเฉพาะตอนขับรถ ตาแห้ง ขณะที่การฟังเริ่มได้ยินเสียงพูดคุยไม่ชัด ต้องให้อีกฝ่ายทวนคำพูดบ่อย ๆ

การดูแล – ตรวจสอบสุขภาพดวงตาและตรวจการได้ยิน สวมแว่นกันแดดเมื่อออกนอกบ้าน ตอนกลางวัน เมื่ออยู่ในที่เสียงดังสวมที่อุดหู

○ เหงื่อร้อนและฟันผุ

เสียฟัน และมีอาการปากแห้งทำให้ฟันผุง่าย เนื่องจากมีน้ำลายน้อยลง ในปากจึงมีความเป็นกรดสูงเป็นเวลานาน กรดจึงไปกัดกร่อนเนื้อฟันทำให้ฟันผุ

การดูแล – แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 นาที เช้าและก่อนนอน ใช้ไหมขัดฟัน พบทันตแพทย์ ทุก 6 เดือน จิบน้ำบ่อยๆ ดื่มน้ำให้เพียงพอวันละ 8-10 แก้วต่อวัน

○ กระดูกบางลง

เปราะและหักง่าย ตัวเตี้ยลง ข้อต่อเริ่มเสื่อม

การดูแล – กินอาหารที่มีแคลเซียม เช่น เมล็ดงา นม คะน้า บรอกโคลี ปลาเล็กปลาน้อย ฯลฯ รับแสงแดดอ่อนช่วงก่อน 9 โมงเช้าและหลัง 4 โมงเย็นเพื่อรับวิตามินดี

○ ก้องอืด

อาจทำให้แน่นอึดอืด นอนหลับไม่สบาย ท้องผูกขับถ่ายลำบาก เนื่องจากลำไส้บีบตัวน้อยลง เอนไซม์ช่วยย่อยทำงานลดลง

การดูแล – กินผักผลไม้ที่มีใยอาหารสูง เช่น ถั่วแดง ถั่วเขียว ข้าวไม่ขัดสี แครร์รอต บรอกโคลี มะละกอ กัลยัม แอปเปิ้ล เป็นต้น ดื่มน้ำให้พอเพียงวันละ 6-8 แก้ว ออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อช่วยการทำงานของลำไส้

○ อาการปวด

ปวดหลัง แขน ขา รวมทั้งข้อต่าง ๆ เช่น ข้อเข่า ข้อมือ และ ไหล่

การดูแล – เปลี่ยนอิริยาบถเมื่ออยู่ในท่าใดนานๆ ขยับแขนขาบริหาร ยืดเหยียดร่างกาย กินอาหารที่มีแคลเซียม ควบคุมน้ำหนักตัวอย่าให้อ้วน เลี่ยงการนั่งพับเพียบหรือขัดสมาธิ

○ อ้วนง่ายลงพุง

น้ำหนักตัวลงยากกว่าตอนอายุน้อย เกิดได้จากการเผาผลาญทำงานช้าลงและทำงานผิดปกติ

การดูแล – เลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม พยายามกินผักผลไม้ที่หวานน้อย ออกกำลังกายให้ได้ ครั้งละ 10 นาทีขึ้นไป สะสมให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์ เคลื่อนไหวร่างกายให้บ่อยขึ้นไม่น้อยๆ นอนๆ

○ ขี้หลงขี้ลืม

ลืมชื่อคน ลืมว่าวางของไว้ที่ไหน และคิดอ่านช้าลง เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของสมองเสื่อมลงตามวัย

การดูแล – ท่องหรือจดช่วยจำ ตั้งสติว่ากำลังทำอะไรอยู่ ผ่อนคลายความเครียด นอนหลับให้เพียงพอ เลี่ยงอาหารไขมันสูง ระวังการกินยาบางประเภทที่รบกวนการทำงานของสมอง หากจำเป็นต้องกิน ต้องกินตามคำแนะนำของแพทย์ เช่น ยานอนหลับ ยาลดกรด ยาฆ่าเชื้อ ยาแก้แพ้ ชนิดที่ก่อให้เกิดง่วง ยาลดความดันโลหิต และยารักษาอาการจิตเวชบางชนิด ฯลฯ

○ อาการวัยทองของผู้หญิง

อยู่ในช่วงอายุ 45-55 ปี เนื่องจากฮอร์โมนเพศลดลง อาการที่พบได้บ่อย เช่น ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกตอนกลางคืน หงุดหงิดง่าย ขี้น้อยใจ ซึมเศร้า นอนไม่หลับ เจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์ ปัสสาวะเล็ดเมื่อไอหรือจาม ฯลฯ

การดูแล – กินอาหารมีประโยชน์ ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด อาจปรึกษาแพทย์เฉพาะทางด้านวัยทอง แนะนำให้กินถั่วเหลือง ธัญพืช น้ำมะพร้าว ช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศ ฯลฯ

นอกจากนี้เมื่อเข้าวัย 40 ควรตรวจร่างกายประจำปี เนื่องจากโรคหลายโรคที่แฝงอยู่อาจไม่แสดงอาการ ถ้าตรวจพบตั้งแต่เนิ่นๆ จะรักษาง่าย และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และดูแลตัวเองอย่างเหมาะสมจะช่วยป้องกันไม่ให้โรคดำเนินไปสู่ขั้นรุนแรง อย่างไรก็ตามควรเลือกแพ็คเกจการตรวจสุขภาพที่เหมาะสมตามช่วงวัย



การตรวจสุขภาพที่เหมาะสมในแต่ละวัย

อายุ 0-18 ปี	อายุ 18-60 ปี	อายุ 60 ปีขึ้นไป
1.ตรวจเช็คสุขภาพทั่วไป • ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง • รับการฉีดยาวัคซีน • วัดรู้นควรเช็ค BMI (ดัชนีมวลกาย)	1.ตรวจเช็คสุขภาพทั่วไป • ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง • เช็ค BMI (ดัชนีมวลกาย) • วัดความดันโลหิตอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	1.ตรวจเช็คสุขภาพทั่วไป • เช็ค BMI (ดัชนีมวลกาย) • วัดความดันโลหิต
2.ตรวจคัดกรองทางห้องปฏิบัติการ • ตรวจคัดกรองการได้ยินภายใน 6 เดือนหลังคลอด • ตรวจเลือด	2.การตรวจทางห้องปฏิบัติการ • ตรวจหาภาวะซีด • ตรวจหาเบาหวาน อายุ 35 ปีขึ้นไปควรตรวจทุก 3 ปี • ตรวจหาไขมันในเลือด อายุ 20 ปีขึ้นไปควรตรวจทุก 5 ปี	2.การตรวจทางห้องปฏิบัติการ • ตรวจปัสสาวะ • ตรวจหาภาวะซีดเมื่ออายุ 70 ปีขึ้นไป • ตรวจหาไขมันในเลือด • ตรวจหาเบาหวาน • ตรวจเลือดเพื่อดูการทำงานของไต
3.ได้รับวัคซีนเหมาะสมตามช่วงวัย	3.ตรวจสายตา อายุ 40-60 ปี • ควรตรวจวัดสายตา 1 ครั้ง	3.ตรวจสายตา
4.ตรวจคัดกรองพัฒนาการ	4.ตรวจคัดกรองมะเร็ง • มะเร็งเต้านม *อายุ 30-39 ปี ควรตรวจทุก 3 ปี *อายุ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจทุกปี - ควรคลำเต้านมด้วยตนเองหากพบความผิดปกติรีบปรึกษาแพทย์ • มะเร็งปากมดลูก - อายุ 30-65 ปี ควรตรวจทุก 3 ปี • มะเร็งลำไส้ใหญ่ อายุ 50 ปีขึ้นไป ควรตรวจอุจจาระทุกปี	4.ตรวจคัดกรองมะเร็ง • มะเร็งเต้านม - ทุกปีจนถึงอายุ 69 ปี • มะเร็งปากมดลูก ทุก 3 ปีจนถึงอายุ 65 ปี • มะเร็งลำไส้ใหญ่ - ตรวจอุจจาระทุกปี

อายุ 0-18 ปี	อายุ 18-60 ปี	อายุ 60 ปีขึ้นไป
5.ส่งเสริมสุขภาพด้านอื่นเพื่อการเจริญเติบโตที่เหมาะสม • ดูแลช่องปากและฟัน • ดูแลโภชนาการและการออกกำลังกาย	5.ประเมินสภาวะสุขภาพ • ภาวะซึมเศร้า • ความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด • การติดบุหรี่ สุรายาและสารเสพติด	5.ประเมินสภาวะสุขภาพ • ภาวะโภชนาการ • ความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด • ความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน • ภาวะสมองเสื่อม • ภาวะซึมเศร้า
6.ค้นหาพฤติกรรมเสี่ยงตามวัย		



โรคต่างๆ ที่แฝงตัวอยู่ภายในร่างกาย

ยังมีความเปลี่ยนแปลงอีกประการหนึ่งที่ยังมองไม่เห็น นั่นคือการมีโรคมาเยือนอย่างเงียบ ๆ แฝงตัวอยู่ภายในร่างกายของเราซึ่งบางคนอาจไม่แสดงอาการใด ๆ ให้เห็นจนกว่าจะเป็นมากแล้ว โรคเหล่านี้มีสาเหตุมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมมาตั้งแต่ยังหนุ่มยังสาว เพราะฉะนั้นอย่างน้อยการหันมาเริ่มใส่ใจสุขภาพเมื่ออย่างสู่วัย 40 ก็อาจยังไม่สายเกินไป

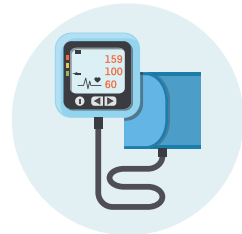
รู้จัก 2 โรคที่รอต้อนรับเป็นอย่างดี 40

โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานเป็นโรครมาเยือนพร้อมกับวัยที่เพิ่มมากขึ้น รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยโดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยระบุว่า เมื่อเปรียบเทียบช่วง พ.ศ. 2545 กับ พ.ศ. 2560 พบว่า ผู้สูงอายุไทยมีปัญหาด้านสุขภาพจากโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นราว 2 เท่า

พ.ศ.	อายุ 60-69 ปี	อายุ 70-79 ปี	อายุ 80 ปี ขึ้นไป	รวม ทุกอายุ
2545	8.8	8.0	6.0	8.3
2560	15.2	19.3	16.3	16.5

ความดันโลหิตสูงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค

โรคหัวใจ หัวใจวาย หลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคไตวายเรื้อรัง



เบาหวานมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค

ไตเสื่อม หลอดเลือดแดงเสื่อม หลอดเลือดสมองตีบ อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหัวใจ หัวใจวาย ต้อกระจก และตาบอด



หากกระหมัดระวังตัวเองเป็นอย่างดี ไม่ปล่อยปละละเลยสุขภาพร่างกาย ก็จะลดโอกาสเกิดโรคที่มีความอันตรายเหล่านี้ลงไปได้มาก นับเป็นการปูทางสู่การมีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาวในอนาคต



เคล็ดลับ 40 ยังแจ๋ว

ทำไมบางคนหน้าใสหุ่นฟิตเหมือนยังแค่ 30 ปี ทั้งที่ขึ้นเลข 4 แล้ว เรามีเคล็ดลับอะไร ลองปรับปรุงเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตดูสักทีจะได้เป็นคนสดใสอ่อนเยาว์ เมื่อดูดีก็จะรู้สึกว่าคุณค่าขึ้น มีพลัง

ข้อแนะนำต่อไปนี้จะช่วยให้คุณดูดีทั้งรูปร่างหน้าตาบุคลิกและสดชื่นจากภายใน ลองทำไปทีละอย่าง เมื่อเห็นผลความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย ก็เป็นจุดเริ่มต้นให้มีแรงจูงใจทำเรื่องอื่นต่อไป

1.ระวังเรื่องน้ำหนักตัว

การมีน้ำหนักเกินจะดูมีอายุ ควรควบคุมปริมาณการกิน เลือกอาหารไขมันน้อย เน้นต้ม นึ่ง หรือย่าง ดีกว่าผัดและทอด เลี่ยงขนมหวาน เพิ่มผักผลไม้ และออกกำลังกายเป็น



2.เพิ่มความกระฉับกระเฉง

อาการปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นบ่อยเป็นสัญญาณความโรยรา ร่างกายต้องการฟื้นฟูอย่างเร่งด่วน ออกกำลังกายเพิ่มกล้ามเนื้อและยืดเหยียดร่างกายระหว่างวันเรียกความฟิตกลับคืนมา



3.ปรับท่าทางนั่ง ยืน เดิน

รู้ตัวว่าไหล่ห่อให้ยืดไหล่ขึ้นตรง ยืนหรือเดินหมั่นแกว่งพุง ช่วยให้หลังตรงอกผายไหล่ผึ่ง แล้วยังได้บริหารลดหน้าท้องไปในตัว



4.ทำสิ่งใหม่ๆ

วัยนี้สมองแล่นช้า ชีพหลงซีลิม ลองทำอะไรแปลกใหม่บ้าง เปลี่ยนเส้นทางไปทำงาน ไปเที่ยว เล่นกีฬา เรียนภาษาหรือเรียนอะไรใหม่ ๆ หรือลองเล่นเกมลับสมอง ฯลฯ



5.เปลี่ยนการแต่งตัว

ใช้ความเรียบเก๋โดยรวมดูสบายตาเพื่อลดวัย หรือถ้าสนุกกับการแต่งตัวอยู่แล้วก็อย่าให้วัยมาเป็นอุปสรรค การทำสีผมปิดผมขาวหรือเปลี่ยนทรงช่วยให้ดูสดใสขึ้นได้ ทรงผมช่วยปรับบุคลิกมากกว่าที่คิด



6.ยิ้มแย้ม

รอยยิ้มช่วยให้ดูอ่อนเยาว์ได้จริง พยายามรักษาอารมณ์ให้แจ่มใส มีอารมณ์ขัน ถ้าอารมณ์ติดลบหาอะไรทำเพื่อช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น



7.ติดตามข่าวสาร

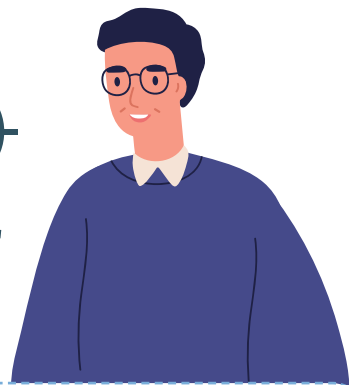
เรื่องราวที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ต่อการทำงานหรือการใช้ชีวิต เพื่อให้ทันโลกทันเหตุการณ์อยู่เสมอ



ผมขาก็ทำได้

จะว่าไปผมขาก็มีข้อดีมีใช้น้อย ทั้งประหยัดเงิน ไม่เสียเวลาไปทำสี สัมผัสกับสารเคมีน้อยลง นอกจากนี้เส้นผมยังดูมีสุขภาพมากกว่า มาดู 5 เคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณมีผมขาวอย่างมั่นใจ

1. เลือกทรงผมที่ช่วยให้ใบหน้าสว่างสดใส
2. บำรุงเส้นผมให้ดูมีสุขภาพ หมักผมสูตรธรรมชาติ ด้วยมะกรูด น้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันงา ฯลฯ
3. เมื่อผมยาวขึ้น ดูไม่เป็นรูปเป็นทรง ริดตัด หรือถ้าไว้ผมยาว ควรรัดผมหรือจัดผมเก็บให้เรียบร้อย
4. ใช้แชมพูสำหรับผมขาวเพื่อช่วยให้สีผมขาวสวย
5. มองผมขาวในแง่ดี มีความมั่นใจ ใช้การแต่งตัวเสริมบุคลิก ก็ไม่ต้องกังวลถึงสีผม



สายตาวายได้ แต่ต้องไม่เสียบุคลิก

วัย 40 หลายคนเริ่มสายตาวาย จะทำอย่างไรให้ใส่ว่นแล้วไม่เพิ่มวัยให้ใบหน้า ลองดูเทคนิค 5 ข้อนี้

1. เลือกกรอบแว่นเรียบๆ คลาสสิกใช้ได้นาน มีลวดลายน้อย ถ้าไม่ได้แต่งตัวตามแฟชั่นมาก
2. กรอบแว่นสีอ่อนจะช่วยให้ความสว่างสดใส สีเข้มๆ ทำให้ดูเคร่งเครียดหรือหน้าดู
3. ลองเลือกดูหลายๆ สี อาจเจอสีที่ไม่คาดคิดแต่เข้ากับใบหน้าของเรา
4. เลี่ยงกรอบแว่นหนาๆ เพราะจะทำให้ดูมีอายุ
5. เลือกขนาดกรอบแว่นให้พอเหมาะกับใบหน้าไม่ใหญ่หรือเล็กเกินไป

14 วันพิทหุ่นเป๊ะเพื่อยืนสตั๊วเก่ง

ยืนสตั๊วเป็นของคนทุกเพศทุกวัย การใส่กางเกงยืนสตั๊วเหมาะ ๆ ทำให้ดูคล่องตัวช่วยลดอายุได้ แต่ด้วยนี้มักมีปัญหาโรคชิปกางเกงตัวเก่งไม่ขึ้น มาใช้เวลา 14 วันพิทหุ่นให้กลับมากะเหมือนเดิม แล้วยังประหยัดเงินค่ากางเกงใหม่

วิธีลดน้ำหนักใน 2 สัปดาห์

ควบคุมอาหาร

- 1.กินแป้งให้น้อยลง เลือกกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กินผักเพิ่มโดยเฉพาะผักสีเขียว
- 2.เลี่ยงอาหารไขมันสูง ทอดๆ มันๆ เบเกอรี่ ฯลฯ
- 3.ไม่กินอาหารหลัง 1 ทุ่ม ถ้าหิวให้ดื่มน้ำ
- 4.กินเค็มและหวานให้น้อยลง เน้นรสจืด ระวังพวกน้ำจิ้มต่างๆ
- 5.ดื่มน้ำเปล่าเลี่ยงน้ำหวาน น้ำผลไม้ น้ำอัดลม ชา กาแฟ เหล้า เบียร์

ออกกำลังกายให้เหมาะกับตัวเอง

การออกกำลังกายเป็นวิธีการลดไขมันส่วนเกินที่ได้ผล แต่ข้อควรระวังคือ หากไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรค่อยๆ เริ่มไปที่ละน้อย การออกกำลังกายอย่างหนัก หรือไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายอาจเป็นอันตรายร้ายแรงทางที่ดีควรตรวจร่างกายและปรึกษาแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง



2.

ดูแลสุขภาพจิตใจควบคู่ดูแลสุขภาพกาย



สุขภาพจิตใจมีความสำคัญไม่แพ้สุขภาพกาย การมีสุขภาพจิตใจที่ดีช่วยให้ชีวิตมีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น สามารถรับมือกับปัญหาที่เข้ามาได้ดี นอกจากนี้สุขภาพจิตยังส่งผลต่อร่างกาย หากมีสุขภาพจิตไม่ดีหรือสะสมความเครียดมาก ๆ อาจส่งผลเสียหลายประการ ก่อให้เกิดโรคทั้งทางกายและโรคทางจิตใจ เราจึงจำเป็นต้องดูแลจิตใจให้ดีควบคู่กับสุขภาพกาย

วัย 40 ดุดีได้ด้วยวิธีคิด

หลังจากสังเกตความเปลี่ยนแปลงของตัวเองแล้ว ถัดมาลองมองดูรอบข้าง เคยสังเกตไหมว่าทำไมเพื่อนในวัยเดียวกันบางคนหน้าตายังดูสดใส ขณะที่อีกคนแก่ล่องหน้าไปไกล ส่วนหนึ่งมาจากการดูแลตัวเอง แต่สิ่งสำคัญที่ต้องเน้นย้ำก็คือวิธีคิด

การมองตัวเองว่ายังหนุ่มยังสาวช่วยให้เรารักษาความอ่อนเยาว์ได้จริง งานวิจัยของยูนิเวอร์ซิตีคอลลิจลondon พบว่าคนที่รู้สึกว่าตัวเองแก่จะขาดชีวิตชีวา ไม่อยากทำอะไรใหม่ๆ กินตามใจปาก ปล่อยเนื้อปล่อยตัว ส่วนคนที่รู้สึกว่าตัวเองยังอ่อนวัยจะดูแลตัวเองดีกว่า ถ้าลองทำอะไรใหม่ๆ ทำหาคะความสามารถ พยายามรักษาสุขภาพดูแลอาหารการกินและออกกำลังกาย ท่องไว้ว่า เรายังไม่แก่ จะได้มีแต่ความสุขสดใส สุขภาพแข็งแรงไปอีกนานแสนนาน

รู้จักวิกฤตวัยกลางคน

ช่วงอายุ 35-50 ปี หรือวัยกลางคนเป็นอีกช่วงหนึ่งที่พบกับความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ซึ่งมักคาดหมายพร้อมกัน ในวัยนี้จึงอาจเกิด “วิกฤตวัยกลางคน” ได้ เช่น ปัญหาสุขภาพที่เริ่มมีให้เห็น ปัญหาการเงินที่ไม่เพียงพอกับความรับผิดชอบที่มีมากขึ้น ความกดดันในการทำงาน หรือแม้แต่การสูญเสียคนที่รัก เป็นต้น อย่างไรก็ตาม หากเตรียมการรับมือไว้ เราก็สามารถนำวิกฤตเหล่านั้นมาสร้างโอกาสดีๆ หลายอย่างให้กับชีวิต



7 วิธีคิดฝ่าวิกฤตชีวิตให้มีสุข

วิธีคิดมีความสำคัญอย่างยิ่ง การมองโลกในแง่ดีช่วยให้ชีวิตมีความสุข มีความหวังและพลังใจในการต่อสู้ แม้ต้องเจอกับอุปสรรคก็จะหาทางแก้ไข เชื่อมั่นว่าจัดการได้ มาดูกันว่า การคิดบวกต้องทำอะไร

1. **มองตัวเองในแง่ดี รู้จักทั้งข้อดีและข้อด้อย** พยายามปรับปรุงให้ดีขึ้น และใช้ข้อดีที่มีให้เกิดประโยชน์
2. **เลิกเปรียบเทียบกับคนอื่น** หันมาใส่ใจเรื่องที่พัฒนาตัวเองแทน หรือดูว่าคนที่ประสบความสำเร็จทำอะไรเพื่อใช้เป็นแนวทาง
3. **อย่าสนใจเรื่องราวด้านลบมากนัก** ถ้ารับรู้แล้วทุกข์ใจจนส่งผลเสีย เตือนตัวเองให้หยุด
4. **ใส่ใจเฉพาะเรื่องของตัวเองและไม่ต้องกังวลถึงอนาคตมากเกินไป** ทำแต่ละวันให้มีคุณค่า จะเป็นประโยชน์มากกว่า
5. **มีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่** ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพแข็งแรง มีครอบครัว มีเพื่อนดี มีบ้าน มีข้าวกิน มีความรู้ มีความสามารถ ลองพูดกับตัวเองว่า “ก็ยังมี...” จะพบว่า สิ่งที่มีอยู่นั้นประเมินค่ามิได้
6. **อย่าตั้งความหวังไว้สูงขณะที่พยายามทำน้อย** ลงมือทำให้มากพอหรือปรับลด เป้าหมายให้เหมาะกับตัวเอง
7. **ยอมรับความจริงว่า เราควบคุมทุกอย่างให้เป็นดังใจไม่ได้** ยอมรับในความไม่แน่นอน และเตรียมพร้อมตั้งรับจะดีกว่า

3.

วัย 40 เริ่มวางแผนการเงิน เพื่อความสบายเกษียณ

ผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติเมื่อปีพ.ศ. 2569 พบว่าครัวเรือนไทย 25.9% ไม่มีการออมเงิน การไม่มีเงินออม เมื่ออย่างเข้าวัยสูงอายุ ย่อมต้องเผชิญความยากลำบาก ดังนั้นการออมเงินจึงเป็นอีกปัจจัยสำคัญของการมีความสุขในบั้นปลายชีวิต แม้หลายคนอาจคิดว่า การออมเงินไม่ใช่เรื่องง่าย แต่จริงๆ แล้ว ถ้ารู้เทคนิค และเลือกวิธีการออมที่เหมาะสมกับตัวเอง การเก็บออมเงินก็เป็นเรื่องที่ทำทุกคนทำได้



เตรียมพร้อมเพื่อสุขบั้นปลาย



5 คำถามจุดคิดเปลี่ยนนิสัยทางการเงิน

แต่ละคนย่อมมีความฝันถึงวัยเกษียณแตกต่างกัน บางคนอยากใช้ชีวิตอย่างสงบ กินน้อยใช้น้อยก็พอ บางคนอยากทำในสิ่งที่ชอบ บางคนขอแค่มีสุขภาพแข็งแรง ได้เลี้ยงหลาน ปีนึงได้เที่ยวเมืองนอกซักหนสองหน แต่ความฝันจะเป็นจริงได้ขึ้นอยู่กับว่า วันนี้เมื่ออย่างเข้า 40 เตรียมพร้อมแล้วหรือยัง ลองเช็กจากคำถามเหล่านี้



- 1. มีเงินพอแน่นอน** สำคัญมากต้องมีพอใช้จ่ายไปตลอดชีวิตที่เหลือ มีเงินเก็บหรือได้เงินก้อนจากส่วนไหนบ้าง เช่น เงินกองทุนประกันสังคม เงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ค่าชดเชยหลังเกษียณ เงินจากการไปลงทุนไว้ ฯลฯ
- 2. คำนวณค่าใช้จ่ายบ้างหรือเปล่า** แต่ละวันจะใช้เงินเท่าไร คิดคร่าว ๆ ว่าจะอยู่ไปอีกกี่ปีหลังวางมือจากงาน 10 ปี 20 ปี หรือ 30 ปี โอกาสอายุยืนเป็นไปได้เพราะการแพทย์ดีขึ้นทุกวัน
- 3. ไม่ได้ทำงานแล้วทำอะไร** อย่าปล่อยให้ตัวเองเหี่ยวเฉา คิดไว้ตั้งแต่ตอนนี้ว่าจะทำอะไร ทำธุรกิจค้าขายเล็ก ๆ ใช้ความรู้ความสามารถสอนคนอื่น ทำงานอาสาสมัคร ช่วยเลี้ยงหลาน ฯลฯ
- 4. พร้อมทุกด้านจริงหรือ** ปลดหนี้สินผ่อนบ้าน ผ่อนรถ หมดแล้ว ไม่ได้สร้างหนี้เพิ่มเติม คนในครอบครัวดูแลตัวเองได้ ลูกเรียนจบหางานทำมีเงินเดือนของตัวเองแล้ว หรือยังต้องอุ้มชูกันต่อไป ถ้ายังไม่พร้อมเตรียมตัวตั้งแต่วันนี้ยังทัน
- 5. ลองซ้อมดูหรือยัง** ลองคิดหรือลองทำดูว่า ตั้งแต่เข้าต้นขั้นมาชีวิตในยามสูงวัยหลังเกษียณจากงานเป็นยังไง นึกภาพว่าจะต้องเป็นอย่างนี้ไปอีกยาวนานและลองใช้เงินแต่ละวันเท่างบประมาณที่ตั้งไว้

การตั้งคำถามจะช่วยให้เห็นภาพชัดว่า เราพร้อมมากน้อยแค่ไหน ถ้ายังไม่พร้อม เริ่มวันนี้ยังไม่สาย โดยอาจเลือกจากวิธีการออมแบบต่างๆ ต่อไปนี้ที่คิดว่าเหมาะกับตัวเอง

ออมเงิน 3 ระยะสบายทุกช่วงชีวิต

การแบ่งเงินออมออกเป็น 3 ระยะเป็นวิธีที่จะช่วยให้มีเงินสำรองไว้ใช้ในยามที่ต้องการโดยไม่เดือดร้อน โดยทั่วไปแล้วเหตุจำเป็นต้องใช้เงินมักมาในวาระต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นค่าใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน การซื้อบ้านสร้างความมั่นคง ค่าใช้จ่ายเพื่อความสุข และค่าใช้จ่ายในบั้นปลายชีวิต

1.ออมระยะสั้น



หรือเงินออมฉุกเฉิน ก้อนนี้ต้องมีเป็นอันดับแรก สำหรับใช้เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน เช่น ตกงาน รายได้หดหาย มีรายจ่ายเพิ่มกะทันหัน เจ็บป่วย อุบัติเหตุ ฯลฯ และต้องถอนมาใช้ในยามฉุกเฉินสะดวกอย่างบัญชีออมทรัพย์ ยามปกติห้ามแตะต้องเงินก้อนนี้เด็ดขาด เก็บเท่าไรก็ดี :

ค่าใช้จ่ายรายเดือนทั้งหมด x จำนวนเดือนเสี่ยงขาดรายได้
เช่น ค่าราชการเลี้ยงน่อย x 3 เดือน บริษัทเอกชนเสี่ยงมากกว่า x 6 เดือน ฟรีแลนซ์งานอิสระเสี่ยงมาก x 12 เดือน



2.ออมระยะกลาง

การออมเงินระยะกลางเพื่อความมั่นคงในชีวิต เช่น ซื้อบ้าน ซื้อคอนโดฯ ซื้อรถ เพื่อซื้อความสุขอย่างการท่องเที่ยวประจำปี หรือเพื่อการทำธุรกิจการค้า เงินส่วนนี้ฝากประจำกับธนาคารไว้หรือแบ่งไปลงทุนแบบความเสี่ยงต่ำด้วยก็ได้



3.ออมระยะยาว

หรือเงินออมเพื่อใช้ในวัยสูงอายุตอนที่วางมือจากการทำงานแล้ว เงินก้อนนี้มีแล้วอุ่นใจว่าเมื่อถึงวัยสูงอายุแล้วไม่ลำบากและไม่เดือดร้อนลูกหลาน อาจเก็บแบบฝากประจำกับธนาคารหรือลงทุนระยะยาวความเสี่ยงน้อย

การออมเงินสำเร็จได้ด้วยการเก็บอย่างมีวินัยเป็นประจำสม่ำเสมอ แต่ละเดือนไม่ต้องถึงขั้นยอมอดอยาก อดดื่มชดมากไป เพราะอาจหมดกำลังใจจนล้มเลิก ควรเป็นจำนวนเงินที่มากพอสมควรและเป็นไปได้จริง

เคล็ดลับออมแบบคนโสด มีครอบครัว เพิ่งเริ่มออม

การเก็บเงินสำหรับคนโสด มีครอบครัว หรือเพิ่งเริ่มเก็บเงินในวัยนี้ มีเป้าหมายและวิธีการต่างกันที่ควรรู้ไว้

ออมแบบคนโสด

คนโสดดูแลเฉพาะตัวเองภาระอาจเป็นการผ่อนบ้าน ผ่อนรถ เก็บเงินไว้เรียนต่อ ฯลฯ บางคนต้องดูแลพ่อแม่ด้วย นอกจากเก็บเงินสดแล้ว ควรทำประกันชีวิต หรือประกันสุขภาพ เอาไว้หากไม่ได้ทำงานประจำ เพราะต่อให้ทำงานประจำหรือไม่ก็ตาม ก็ควรมีหลักประกัน หรือแนวทางการดูแลตัวเอง ที่ไม่พึ่งพิงคนอื่นไว้ เพราะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน ควรคิดว่า อาจไม่มีใครสามารถดูแลเราได้ ในยามแก่เฒ่านอกจากตัวเราเอง

ออมแบบคนมีครอบครัว

แยกเงินออกเป็นส่วน ๆ จะดูแลง่าย เช่น แบ่งเป็นบัญชีกองกลางสำหรับค่าใช้จ่ายในบ้าน บัญชีฉุกเฉิน บัญชีเพื่อลงทุน บัญชีค่าใช้จ่ายส่วนตัวแต่ละคน บัญชีสำหรับลูก กันเงินไว้ทำประกันชีวิตที่ชัดเจนรายได้เอาไว้ด้วย

ออมแบบเพิ่งเริ่ม

กັตพินออมให้มากกว่าคนที่เริ่มมาก่อน ตั้งเป้าไว้ว่าต้องมีเงินจำนวนเท่าไร แล้วหารด้วยจำนวนเดือนทำงานจนกว่าจะเกษียณ ก็จะทราบว่าต้องเก็บเงินเดือนละกี่บาท ออมแบบไหนก็ตาม ถ้าบอกความตั้งใจและความพยายามจะต้องถึงเป้าหมายตามที่ฝันไว้แน่นอน

วิธีคำนวณค่าใช้จ่ายอย่างง่าย ๆ ดูว่ามีเงินเก็บพอหรือยัง

รายจ่ายแต่ละวัน x หลังเกษียณจะอยู่อีกกี่ปี (คิดเป็นจำนวนวัน)

ถ้าคิดว่าใช้วันละ 300 บาท หลังเกษียณตอน 60 จะอยู่ไปอีก 20 ปี

ก็จะใช้เงิน = 300 บาท x 7,300 วัน = 2,190,000 บาท

อย่าลืมบวกเผื่อ

- ค่าน้ำ ไฟ แก๊ส ฯลฯ
- ค่าใช้จ่ายที่แพงขึ้น(ประมาณ ปีละ 2.72 %) เช่น ตอนนี้สินค้ายา 100 บาท อีก 10 ปีจะเป็น 131 บาท
- ค่าใช้จ่ายฉุกเฉิน
- ค่าใช้จ่ายอื่นที่พ่วงมาจากค่ารักษาพยาบาล
- ค่าใช้จ่ายเพิ่มหากอายุยืนกว่าที่คิด ฯลฯ

หากดูแล้วเงินเก็บยังน้อยเกินไปควรวางแผนเก็บเงินหรือหาช่องทางแบ่งเงินไปลงทุนเพิ่ม

เทคนิคออมแบบแบ่งก้อน

การเก็บเงินสำหรับคนโสด มีครอบครัว หรือเพิ่งเริ่มเก็บเงินในวัยนี้ มีเป้าหมายและวิธีการต่างกันที่ควรรู้ไว้

1. เก็บเงินเก็บก่อนเหลือเท่าไรค่อยใช้

2. ฝึกเก็บเงินจนเกิดความเคยชิน

พยายามเก็บให้ได้ 30 % ของรายได้ในแต่ละเดือน ถ้ารายได้มาก ก็เพิ่มเปอร์เซ็นต์การออมให้มากขึ้น



ก้อนแรก

เก็บก่อน 30%

ก้อนที่ 2

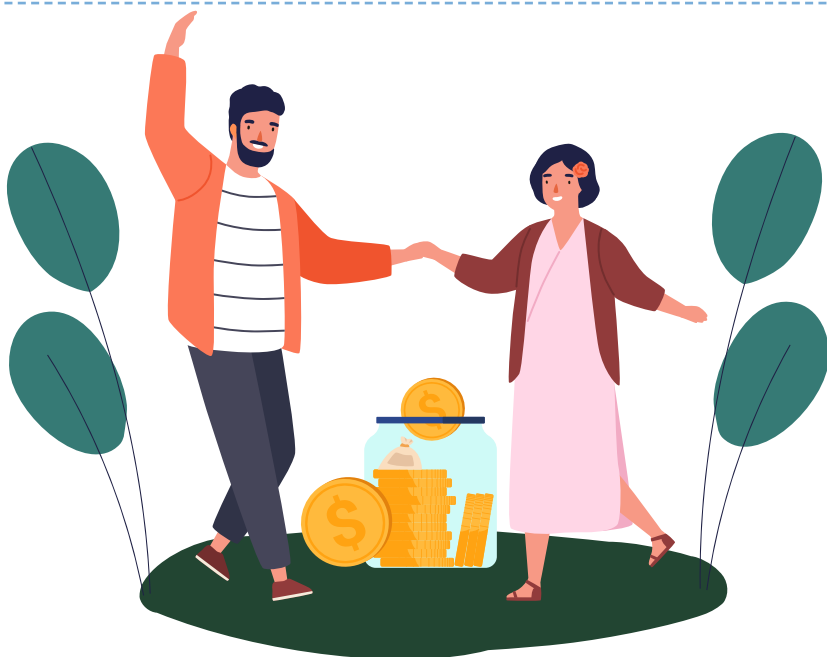
50% ค่าใช้จ่าย
จำเป็นหลัก ๆ

ก้อนที่ 3

20 % ค่าใช้จ่าย
เบ็ดเตล็ดและความสุข

3. พยายามลดการขบ่ฯ ลง

และทุกครั้งที่ขบ่ฯ หยอดกระปุก 10 % ของราคาสินค้า ดูเหมือนน้อยแต่รวมไปจะเป็นเงินก้อน ถ้ารู้สึกรู้สึกอดหรือท้อแท้ ให้กำลังใจตัวเองว่า ต้องอดทนพยายามเพื่อสร้างความมั่นคงในอนาคตนั่นเอง



เทคนิคชอปปิ้ง ไป ออมไปก็ได้

ทุกวันนี้อยู่บ้านเงินก็ไหลออกจากกระเป๋าแล้ว ของน่าซื้อมาถึงหน้าจอมือถือ ลองเทคนิคเหล่านี้จะได้ไม่ต้องรัดเข็มขัดจนหน้าซิด

- 1.พกเงินสดไปใช้เท่าที่จำเป็นเลี่ยงการใช้บัตรเครดิตหรือจ่ายผ่านแอป
- 2.เลิกกินกาแฟแพง มากินร้านธรรมดา กาแฟออฟฟิศยังดีเพราะฟรี
- 3.เลือกใช้ของราคาเหมาะสมดูดีมีคุณภาพซึ่งไม่จำเป็นต้องราคาแพงเสมอไป เลือกให้ดีจะได้ไม่ต้องซื้อบ่อย
- 4.จดรายการก่อนออกไปซื้อของกินของใช้แล้วซื้อตามรายการเท่านั้น
- 5.ซื้อของที่ขายต่อได้ราคา ระวังอย่าชอปปิ้งเพลินเพราะอาจขายไม่ออก
- 6.เลิกเดินหรือส่งสินค้าออนไลน์ เลิกตื่นเต้นกับสินค้าลดราคา
- 7.อุดรยรรว เช่น ลดชั่วโมงเปิดแอร์ ลดแฟ็กเกจมือถือแพงๆ เลิกใช้บัตรเครดิต ค่าธรรมเนียมค่าสมาชิก ค่าปรับต่างๆ หวณนี้แหละตัวดี
- 8.ผ่อนเฉพาะสิ่งจำเป็นจริงๆ อย่างที่อยู่อาศัย ส่วนรถคิดก่อนว่าคุ้มไหมเมื่อมีค่าน้ำมัน ประกัน พ.ร.บ. ค่าซ่อม และค่าจอดตรงออกมา
- 9.สังสรรค์น้อยลง หรือยืดเวลาเป็นหลายเดือนครั้งแทน
- 10.หยุดกระปุกทุกวัน นานวันเข้าเป็นหลักพันหลักหมื่น เงินก้อนนี้เก็บหรืออาจเป็นทุนค้าขาย



ดูเรื่องการลงทุนกันสักนิด

วันนี้หรือวันไหนๆ ก็นำมองการลงทุนเอาไว้ด้วย ถ้าต้องการเพิ่มเงินสะสมให้พอหลังเกษียณ จากงาน เลือกวิธีการลงทุนที่เหมาะสมกับตัวเรา สถานการณ์ และจำนวนเงิน



ลงทุนความเสี่ยงน้อย

ผลตอบแทนน้อยแต่ปลอดภัยกว่า 2 แบบหลัก เก็บไว้ตรงนี้ซัก 70 % ฝากธนาคารเอาดอกเบี้ย และอาจทำประกันชีวิตแบบออมทรัพย์ จะมั่นคงกว่าเอาไปลงทุนแบบอื่น



ลงทุนความเสี่ยงปานกลาง

เสี่ยงกว่าแต่ผลตอบแทนดีกว่าแบบแรก เช่น ซื้อพันธบัตร ซื้อกองทุน LTF RMF อาจแบ่งเงินบางส่วนมาลงทุนเพื่อให้มีเงินเพิ่มขึ้นอีกหน่อย



ลงทุนความเสี่ยงสูง

เสี่ยงมากกว่าแต่ก็ได้กำไรมาก เช่น หุ้น ทองคำ อสังหาริมทรัพย์ ฯลฯ ควรแบ่งเงินบางส่วนมาลงทุน อย่าใช้เงินก้อนสำคัญในชีวิตมาเสี่ยงเพราะอาจสะสมไหม้ไม่ทันการณ์

หาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการออมและการลงทุนได้จากเว็บไซต์ของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
<https://www.set.or.th>

ข้อผิดพลาดทางการเงินที่อย่ารู้เมื่อเกษียณเสียแล้ว

ปัญหาใหญ่สำหรับคนวัยเกษียณคือการสูญเสียเงินก้อนไป โดยโอกาสเริ่มสะสมใหม่ให้ได้มากพอกลับน้อยลงไปทุกที มาดูกันว่าข้อผิดพลาดที่จะทำให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้ มีอะไรบ้าง

1. **ไม่ได้วางแผนเลยว่า ได้เงินก้อนใหญ่มาแล้วจะอย่างไร** ลงทุนต่อ ค่าขายเล็กๆ น้อยๆ หรือมองหาอะไรที่ต่อยอดทำเงินได้ จึงใช้จ่ายไปอย่างไม่เกิดประโยชน์ เงินก็เหลือน้อยลงทุกวัน
2. **เอาเงินเก็บทั้งหมดไปลงทุน** หวังว่าจะได้อยู่สบายขึ้นกลายเป็นสูญเสียเงินหมด ควรแยกเงินลงทุนไว้ต่างหาก อย่าเชื่อคนง่าย เลือกลงทุนแบบเสี่ยงน้อย หรือสูญเสียไปก็ไม่กระทบชีวิตบั้นปลาย
3. **ตั้งใจจะไปทำสวนทำไร่** ซึ่งเป็นงานใช้แรงหนักมาก สุดท้ายทำไม่ไหว อย่าลืมนะวัยเกษียณร่างกายลั่นน้อยลงลงไปอีก
4. **ค้าขายเล็กน้อย** หรือขายออนไลน์ ไม่เคยทำเลย ไม่รู้ว่าจะขายอะไรดี หรือขายตามเขาไป ควรจะรู้ความถนัดและความชอบของตัวเองและลองฝึกก่อน ตั้งต้นเอาเมื่อเกษียณจะเสียเวลา ลองผิดลองถูกและรู้สึกว่ายากเกินไป

4.

สร้างสัมพันธ์ที่ดีในวันนี้ จะได้ไม่โดดเดี่ยวยามแก่ตัว

การรู้จักสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นเอาไว้เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนฝูงญาติพี่น้อง การคบหาคนวัยเดียวกันหรือต่างวัยที่มีความสนใจร่วมกัน ได้ทำกิจกรรมที่ชอบร่วมกับคนอื่น ๆ เช่น เล่นกีฬา เข้าชมรมคนรักต้นไม้ รวมกลุ่มทางศาสนา หรือทำงานศิลปะ จะช่วยให้ชีวิตไม่เหงา แล้วยังเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งจะช่วยสร้างควมมีชีวิตชีวาในยามสูงวัย

การเตรียมตัวหาสิ่งที่ชอบ

ชีวิตวัยหลังเกษียณไม่ใช่การอยู่เฉย ๆ พักผ่อนโดยไม่ได้ทำอะไรเลย แต่เป็นวัยที่มีอิสระได้ทำในสิ่งที่อยากทำอย่างเหมาะสมกับกำลังกายและใจ แต่การมองหากิจกรรมเมื่อตอนแก่ตัวอาจไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ควรเริ่มต้นค้นหาตั้งแต่เนิ่น ๆ และในวัย 40 ก็ถือเป็นช่วงเวลาเหมาะสม

ข้อแนะนำ

1. หางานอดิเรกที่ชอบ ดูว่าสนใจอะไรเป็นพิเศษบ้าง จะช่วยกระตุ้นให้อยากทำ
2. เลือกกิจกรรมเบาๆ เหมาะกับสภาพร่างกาย
3. ลองหรือเริ่มทำตั้งแต่วัย 40 เพื่อเรียนรู้และได้ฝึกฝนจนเกิดความชำนาญก่อน
4. กิจกรรมที่เป็นประโยชน์กับคนอื่นจะช่วยเพิ่มความสุขและรู้สึกรู้สีกว่าตัวเองมีคุณค่า



แก้ไขลูกหลานรักต้องเริ่มวันนี้

ชีวิตวัยเกษียณที่มีลูกหลานล้อมหน้าล้อมหลังคือความฝันของใครหลายคน แต่หลายคนกลับต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว เพราะลูกหลานหนีห่าง เพราะชอบอารมณ์เสีย จู้จู้จิกจิกกันทั้งวัน หรือคอยจับผิดจนคนในบ้าน การเตรียมตัวปรับตัวปรับใจจึงสำคัญเช่นกัน เพื่อความสุขของทุกคนในครอบครัวรวมทั้งตัวเราเอง

1. **รู้จักปล่อยวาง** ห่วงใยลูกหลานได้แต่ถึงที่สุดแล้วต้องปล่อยวาง เพราะต่างคนต่างก็มีวิถีชีวิตดำเนินชีวิตของตัวเอง
2. **ไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง** ฝึกยอมรับความคิดเห็นตั้งแต่วัยนี้ เพื่อความสงบสุข ยอมให้คนอื่นเป็นฝ่ายถูกบ้างแม้ขัดใจเรา
3. **ปรับตัวให้เป็นคนง่าย ๆ** กินอยู่ใช้ชีวิตอย่างง่าย ๆ ลดมาตรฐานการใช้ชีวิตรวมทั้งการมองคนอื่น วัยสูงอายุควรเป็นช่วงเวลาผ่อนคลายกายใจ
4. **พยายามพึ่งพาตัวเอง** ช่วยลดภาระลูกหลาน ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นเป็นที่พึ่งพิงแก่พวกเขา
5. **ปรับอารมณ์ รักษาอารมณ์ให้ผ่อนคลาย** หมั่นเตือนสติปรับใจให้เย็นลง มีอารมณ์ขันบ้างอย่าขื่นขม



5.

เตรียมบ้านให้พร้อม

ทำไมต้องเตรียมบ้าน ?

ในอนาคตเมื่อถึงวัยสูงอายุร่างกายเสื่อมถอยลง การมองเห็นไม่ชัดเจน กำลังแขนขาและความคล่องตัวมีน้อย อาการหน้ามืดวิงเวียนมาเยือน วัยนี้มักใช้ชีวิตในบ้านเป็นส่วนใหญ่ จึงเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มง่าย อาจบาดเจ็บหรือมีโอกาสร้ายแรงถึงชีวิตได้ อย่างไรก็ตามการปรับแต่งบ้านไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องใช้ทั้งร่างกาย และแรงทรัพย์ ดังนั้นวัย 40 ถือว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม พร้อมทั้งสุขภาพทางกายและการเงินที่จะลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงบ้านพักอาศัย มาดูกันว่ามีจุดไหนควรปรับให้เหมาะสมบ้าง

จุดเช็ก ลดเสี่ยงหกล้มในบ้าน



ประตู

มีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 ซม. เพื่อไว้สำหรับรถเข็นวีลแชร์เข้าไปได้



ลูกบิดประตู

ก๊อกน้ำ สวิตช์ไฟ ฯลฯ
ใช้งานง่ายจับถนัด



ปรับความสูงของสวิตช์ไฟ ตู้ โต๊ะ เติียงโซฟา ให้เหมาะสม



พื้นควรเรียบเสมอกัน

ไม่ลื่น ไม่ขรุขระ ไม่มีธรณีประตู



ตู้ โต๊ะ เก้าอี้ โซฟา ฯลฯ

มีความมั่นคง ไม่มีเหลี่ยมคม
ไม่มีส่วนที่สะดุดง่าย



ห้องน้ำ

ใช้กระเบื้องปูพื้นที่ไม่ลื่น ติดราวจับ



ทำทางลาด

เพื่อความสะดวก
หากมีการใช้เก้าอี้รถเข็น



ติดไฟ

ให้สว่างพอเพียงในจุดที่ใช้งานเป็นประจำ



ติดราวจับในบริเวณที่เดินบ่อย

ผิวเรียบไม่ลื่นจับถนัดมือ



ห้องนอน

ควรอยู่ชั้นล่าง เติยงนอนมีความสูงและกว้างพอเหมาะกับการลุกนั่ง



บันได

ขั้นบันไดไม่สูงมากเหยียบได้เต็มฝ่าเท้าวัสดุไม่ลื่น ทำราวจับ



จัดบ้านให้เป็นระเบียบ

เน้นความเรียบและโล่ง
ไม่ใช่พรมเช็ดเท้าที่ลื่นง่าย



เตรียมพร้อมวันนี้เพื่ออนาคต

วัย 40 ปีเป็นวัยที่มีความพร้อมหลายๆ ด้าน จึงมีเวลาใคร่ครวญถึงอนาคตเมื่อยามสูงอายุว่า จะมีชีวิตบั้นปลายอย่างไร หากได้ประเมินตัวเองดูแล้วพบว่ายังไม่ได้เตรียมตัว หรือเตรียมไว้บ้าง แต่ยังขาดความพร้อมบางอย่าง ช่วงเวลานี้ถือเป็นโอกาสอันดีในการเริ่มต้น เพราะในช่วงวัย 40 ปีนี้ยังมีทั้งพลังกายและพลังใจเต็มเปี่ยมพร้อมดูแลร่างกายเพื่อจะได้มีสุขภาพแข็งแรงสามารถพึ่งพาตัวเองได้เมื่อยามที่กำลังวังชาลดน้อยถอยลง นอกจากนี้ต้องไม่ลืมฝึกการปรับตัว ปรับใจเพื่อรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ปรับความเป็นอยู่เพื่อให้เหมาะกับการใช้ชีวิตในวันข้างหน้า รวมทั้งสะสมเงินทองให้พอใช้จ่าย หรือเตรียมลงทุนสร้างรายได้เสริม มีกิจกรรมให้ทำมีสังคมเพื่ออยู่อย่างมีชีวิตชีวา

หากลงมือทำตั้งแต่วันนี้ ขอเพียงเชื่อมั่นในตัวเอง ไม่ว่าใครก็ตามก็จะมีโอกาสพลิกจังหวะชีวิตเพื่อสู่ช่วงทำนองที่มีความสุขในบั้นปลายตามที่วาดหวังไว้อย่างแน่นอน

สูงวัยให้ พร้อม 40 ต้องเตรียมก่อน



หมอ
ชาวบ้าน

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัยเพื่อสุขภาพ