



01

หลักการและเหตุผล

จำนวนประชากรในวัยผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นในทุกๆปี ทำให้แนวโน้มที่ประเทศไทยจะเป็นประเทศที่มีสังคมผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อยๆ สิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุคือ การมีสุขภาพที่ดี เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดูแลตนเองได้และห่างไกลจากโรค

จำนวนผู้สูงอายุชาวไทยจำแนกตามจังหวัด พ.ศ. 2571
ที่มา : กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ข้อมูล ณ 30 มิ.ย.

จังหวัด -	รวมประชากร	รวมผู้สูงอายุ	ผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ	รวมผู้สูงอายุหญิง	รวมผู้สูงอายุชาย	ผู้สูงอายุหญิงคิดเป็นร้อยละ	ผู้สูงอายุชายคิดเป็นร้อยละ
51. ปทุมธานี	1,209,198	201,998	16.71%	115,276	86,722	18.10%	15.16%
52. นนทบุรี	1,574,541	286,193	18.18%	156,351	129,842	19.67%	16.65%
53. มีนบุรี	421,122	66,866	15.88%	35,604	31,262	16.92%	14.84%
54. น่าน	473,564	110,296	23.29%	57,555	52,741	24.27%	22.30%
55. นราธิวาส	816,313	103,192	12.64%	57,893	45,299	14.03%	11.22%
56. นนทบุรี	1,300,610	275,845	21.21%	159,315	116,530	22.84%	19.32%
57. นครสวรรค์	1,025,319	236,624	23.08%	132,928	103,696	25.28%	20.76%
58. นครศรีธรรมราช	1,543,216	301,255	19.52%	169,970	131,285	21.76%	17.23%
59. นครราชสีมา	2,627,513	519,622	19.78%	287,383	232,239	21.46%	18.03%
60. นครพนม	715,583	120,895	16.89%	66,575	54,320	18.52%	15.25%

02

โครงการ

สำนักวิชาแพทยศาสตร์เล็งเห็นถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงเกิดการบูรณาการระหว่างสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการแพทย์แผนไทยประยุกต์ในการนำศาสตร์การดูแลสุขภาพมาบูรณาการในผู้สูงอายุ

03

วิธีการ

มีการจัดโครงการให้ความรู้เบื้องต้นในการดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุ โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัยและสภาพร่างกาย และการดูแลฟื้นฟูอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อโดยใช้ศาสตร์การนวดแบบแผนไทยประยุกต์เข้ามาช่วย



04

สรุปผลและติดตาม

มีการติดตามผลจากการอบรม โดยมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพเบื้องต้นภายหลังจากการให้คำแนะนำในการออกกำลังกายไปและดูผลการพัฒนาหลังจากไปออกกำลังกาย

