



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1

สูงวัยใจเป็นสุข

การเสริมสร้างสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ



ปลูกต้นไม้

การปลูกต้นไม้ทำให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกาย สามารถปลูกต้นไม้ ผักสวนครัวหรือสมุนไพรที่ใช้เป็นประโยชน์ได้

การอ่านหนังสือ

การอ่านหนังสือทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสมอง มีความจำที่ดี ป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้ อีกทั้งยังเป็นการเปิดโลกกว้างให้กับผู้สูงอายุได้อีกด้วย



ทำงานศิลปะ

การทำงานศิลปะจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ฝึกจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ฝึกสมาธิ และช่วยผ่อนคลายความเครียดได้



การถ่ายภาพ

การถ่ายภาพจะช่วยฝึกสมองในการทำอะไรใหม่ๆ ผู้สูงอายุมีความเพลิดเพลินต่อกิจกรรม และได้บันทึกเรื่องราวเก็บไว้เป็นความทรงจำดีๆ



การเต้นตามจังหวะ

ผู้สูงอายุสามารถเต้นรำ หรือเต้นตามจังหวะเพลงเบาๆได้ เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี



“ ม่อนอก สบายใจ ไปด้วยเฮา...จาวศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 ”

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 เชียงใหม่ เลขที่ 131 ถนนช้างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100
โทร 053203675 เว็บไซต์ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 : mhc1.dmh.go.th

