



P.04 COVER STORY

Healthy Aging

รับมือสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ

P.08 SMART LIVING

5 ตัวช่วยล้ำๆ

ให้ชีวิตผู้สูงวัยง่ายขึ้นเยอะ

P.09 BKI ONLINE

โปรสุดฮอต

พร้อมของสมนาคุณสุดคุ้ม

P.10 TRAVEL

พักผ่อนไปติดเกาะ

กับ 4 จุดหมายเกาะสวยทั่วเอเชีย



HEALTHY AGING สูงวัยอย่างมีคุณภาพ

ปีที่ 29 ฉบับเดือนมีนาคม 2567

CONTENTS

หนึ่งในประเด็นใหญ่ที่ทั่วโลกกำลังให้ความสำคัญนั้นก็คือ การก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ โดยเฉพาะในประเทศไทยซึ่งมีสัดส่วนผู้สูงอายุถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด นับว่าเราได้เป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ไปแล้ว Cover Story ของ BKi News ฉบับนี้จึงอยากชวนคุณเข้าใจถึงสถานการณ์ของสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และสิ่งแวดล้อมของคนทุกวัย รวมถึงการรับมือกับสังคมสูงวัยได้อย่างมีคุณภาพ พัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตใจของผู้สูงอายุให้มีสุขภาวะที่ดี เพื่ออนาคตที่เราอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

นอกจากนั้นเรายังมีเนื้อหาสาระน่าสนใจเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุที่สอดแทรกอยู่ในคอลัมน์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการชวนมาฝึกออกกำลังกายสมองใน Health/Well-Being เพื่อชะลอความเสื่อมถอยของสมอง ซึ่งสำคัญไม่แพ้การออกกำลังกายร่างกายในส่วนต่างๆ และ Smart Living แนะนำเทคโนโลยีใหม่ๆ สุดล้ำที่ตอบรับการใช้ชีวิตของประชากรสูงวัยได้อย่างมีคุณภาพ ให้ทั้งความสะดวกสบายและส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง รวมถึงแนะนำเมนูคลายร้อนจากทั่วโลกในคอลัมน์ Food เป็นไอเดียสำหรับช่วงฤดูร้อนนี้ ได้ทั้งความอร่อย แถมยังดีต่อสุขภาพอีกด้วย

สำหรับใครที่กำลังวางแผนพาครอบครัวหรือเพื่อนฝูงไปเที่ยว ลองอ่านคอลัมน์ Travel ที่เราสรรหาจุดหมายเที่ยวทะเลใหม่ๆ แถบเอเชียมาฝากสำหรับทริปพักผ่อนในวันหยุดยาวปีนี้ รับรองว่าทั้งสวยและสนุก สร้างความประทับใจให้แน่นอน ปิดท้ายด้วยข่าวสารความเคลื่อนไหวน่าสนใจของกรุงเทพประกันภัยที่เรานำมาฝากกันเช่นเคย

Contributing Editor

ศูนย์ควบคุมคุณภาพ ยินดีรับข้อเสนอแนะ คำติชม
Ins. 0 2285 8575-6 หรือ www.bangkokinsurance.com

01/BKI STORY

- กรุงเทพประกันภัยขึ้นหนึ่งสื่อยอดผู้นำในธุรกิจประกันวินาศภัย
คว้ารางวัล Thailand Top Company Awards ติดต่อกัน 2 ปีซ้อน
- กรุงเทพประกันภัยร่วมรณรงค์ให้คนไทยห่างไกลภาวะซึมเศร้า

04/COVER STORY

Healthy Aging รับมือสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ

06/HEALTH/WEEL-BEING

มาฝึกออกกำลังกายสมอง เพิ่มความจำ ลดเสี่ยงสมองเสื่อม

07/FOOD

เปิดตำรับ 5 เมนูดับร้อนจากทั่วโลก

08/SMART LIVING

5 ตัวช่วยล้ำๆ ให้ชีวิตผู้สูงวัยง่ายขึ้นเยอะ

09/BKI ONLINE

โปรสุดฮอตพร้อมของสมนาคุณสุดคุ้ม

10/TRAVEL

พักร้อนไปติดเกาะ กับ 4 จุดหมายเกาะสวยทั่วเอเชีย

12/WE ARE TOGETHER

- สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิดอาคารกรุงเทพประกันภัย โรงพยาบาลอัมพาง จังหวัดตาก
- จัดประชุมตัวแทนและนายหน้าบุคคล ประจำปี 2567
- มอบแบบเตอร์รียกยนต์ไฟฟ้าเพื่อใช้ประโยชน์ทางการศึกษา
- ปี 2566 กรุงเทพประกันภัยพลิกฟื้นสู่กำไรสูงสุดเป็นประวัติการณ์ที่ 3,043.8 ล้านบาท เติบโต 576.8% เบี้ยประกันภัยรับรวม 29,915.7 ล้านบาท
- มอบถุงยังชีพช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมภาคใต้
- จาก BKi ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

BKi News เป็นวารสารราย 3 เดือนของ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการแก้ปัญหามีอุปสรรคคุณ คู่ค้า ลูกค้า ตัวแทน นายหน้า ผู้บริหาร และพนักงานของบริษัทฯ บทความและรูปภาพทั้งหมดในวารสาร BKi News สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำข้อความหรือรูปภาพไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทฯ เท่านั้น หากท่านมีข้อคิดเห็นใดๆ เกี่ยวกับวารสาร BKi News กรุณาติดต่อสำนักบริหารแบรนด์องค์กร บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) อาคารกรุงเทพประกันภัย เลขที่ 25 ถนนสาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 e-mail: corp.comml1@bangkokinsurance.com

กรุงเทพประกันภัยยืนหนึ่งสุดยอดผู้นำ ในธุรกิจประกันวินาศภัย คว้รางวัล Thailand Top Company Awards ติดต่อกัน 2 ปีซ้อน

ตลอดระยะเวลา 77 ปีของการดำเนินงาน กรุงเทพประกันภัยให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการองค์กรอย่างเป็นระบบ ทั้งการพัฒนาผลิตภัณฑ์ การให้บริการลูกค้าอย่างมีคุณภาพและมีมาตรฐานที่ดี รวมถึงการนำนวัตกรรมเทคโนโลยีอันทันสมัยมาใช้ในการทำงานและการให้บริการ มาอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังยึดมั่นในการดำเนินธุรกิจด้วยความโปร่งใสและเป็นธรรม ทำให้กรุงเทพประกันภัยได้รับรางวัลมากมายจากสถาบัน และองค์กรชั้นนำทั้งในประเทศและต่างประเทศ



โดยล่าสุดกรุงเทพประกันภัยได้รับรางวัลอันทรงเกียรติ Thailand Top Company Awards ประเภทอุตสาหกรรมประกันวินาศภัย ซึ่งได้รับรางวัลติดต่อกันเป็นปีที่ 2 จากงานมอบรางวัล Thailand Top Company Awards 2024 จัดโดยนิตยสาร Business+ ในเครือบริษัท เออาร์ไอพี จำกัด (มหาชน) ร่วมกับมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพื่อยกย่ององค์กรที่มีผลการดำเนินงานยอดเยี่ยมและมีความเป็นเลิศในแต่ละด้าน โดยได้รับเกียรติจากศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย องคมนตรี เป็นผู้มอบรางวัลให้แก่คุณปิณา จูชวน ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ นับเป็นอีกหนึ่งความสำเร็จและความภาคภูมิใจของกรุงเทพประกันภัยที่สะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพในการดำเนินธุรกิจที่มั่นคงแข็งแกร่งด้วยระบบการบริหารงานที่มีประสิทธิภาพ มีผลการดำเนินงานที่โดดเด่นและยอดเยี่ยม ตลอดจนมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ประกันภัยและนวัตกรรมบริการที่เข้าถึงตรงใจลูกค้าและคู่ค้า อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับการดำเนินธุรกิจตามหลักธรรมาภิบาลควบคู่กับการดูแลรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม พร้อมสร้างการเติบโตอย่างมั่นคงและยั่งยืน ณ โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2567

กรุงเทพประกันภัยร่วมรณรงค์ให้คนไทย ห่างไกลภาวะซึมเศร้า

การใช้ชีวิตในสังคมท่ามกลางสภาวะการแข่งขัน ความกดดันจากหน้าที่การงาน ความคาดหวังของครอบครัวและสังคมรอบข้าง ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ การเงิน หรือการเรียน ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียดสะสม จนอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งในปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตหลากหลายรูปแบบ เช่น โรคซึมเศร้า โรคจิตเภท โรควิตกกังวล โรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นและกำลังเป็นปัญหาทางสังคมที่ต้องได้รับการแก้ไข



กรุงเทพประกันภัยตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาด้านสุขภาพจิต จึงร่วมกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในการรณรงค์สร้างความรู้ความเข้าใจให้คนไทยห่างไกลภาวะซึมเศร้า โดยได้จัดงานเสวนาในหัวข้อ การส่งเสริมสุขภาพใจ ใส่ใจสุขภาพจิต เพื่อการป้องกันอย่างยั่งยืน ณ เดอะกลาสเฮ้าส์ ปาร์คนายเลิศ เมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2567 เน้นสร้างการตระหนักรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าให้แก่ประชาชนทั่วไป รวมถึงการสร้างองค์ความรู้ให้คนรอบข้างและครอบครัวสามารถดูแลผู้ที่อยู่ในภาวะซึมเศร้าได้อย่างเข้าใจด้วยวิธีที่ถูกต้องและเหมาะสม

โดยได้รับเกียรติจาก นพ.พงศ์เกษม ไข่มุกด์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงสถานการณ์ภาวะซึมเศร้าของไทยว่า “คนไทยยังคงเผชิญกับภาวะปัญหาทางสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น เห็นได้จากจำนวนผู้ป่วยทางจิตเวชในไทยเพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่า จาก 1.3 ล้านคนในปี 2558 เป็น 2.3 ล้านคนในปี 2564 จากข้อมูลล่าสุดบนระบบรายงาน HDC ของกระทรวงสาธารณสุขปี 2566 พบว่าผู้ป่วยจิตเวชและยาเสพติดที่รักษาแบบผู้ป่วยนอกเพิ่มขึ้นกว่า 3 แสนราย หรือคิดเป็นร้อยละ 12.09 รวมถึงประมาณการว่าคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปป่วยด้วยโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน

และอาจมีเพียง 1 ใน 3 เท่านั้นที่เข้ารับการบำบัดดูแล ซึ่งหากไม่ได้รับการดูแลอย่างทันท่วงทีอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงขึ้น เนื่องจากพบสถิติว่าโรคซึมเศร้าเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักนำไปสู่การฆ่าตัวตายของคนไทย และผู้ป่วยซึมเศร้ามีแนวโน้มการฆ่าตัวตายสูงกว่าคนทั่วไป และมีแนวโน้มที่จะเสียชีวิตก่อนวัยอันควรถึงร้อยละ 70 จึงมีความจำเป็นที่ทุกภาคส่วนจะเข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือให้คนไทยมีสุขภาพทางจิตที่ดีอย่างถ้วนหน้า เรื่องสุขภาพจิตไม่เพียงแต่เป็นเรื่องของใครคนหนึ่ง แต่เป็นเรื่องของคนไทยทุกคน”

ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ กรุงเทพประกันภัย กล่าวว่า “ด้วยนโยบายด้านการพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน (ESG) ที่ให้ความสำคัญกับการดำเนินธุรกิจที่ยึดมั่นหลักธรรมาภิบาล การบริหารจัดการความเสี่ยงอย่างมีคุณภาพ คำนึงถึงผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม ควบคู่ไปกับการสนับสนุนส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่คนในสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อมให้เติบโตอย่างยั่งยืนไปพร้อมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริษัทฯ ได้มุ่งเน้นการให้ความร่วมมือกับองค์กรเครือข่ายต่างๆ โดยให้การสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมเพื่อดูแลช่วยเหลือผู้ที่



เดือดร้อน พร้อมการมีส่วนร่วมแก้ไขปัญหาสังคมอย่างแท้จริง”

โดยในปัจจุบันผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง กรุงเทพมหานครเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนช่วยบรรเทาเพื่อลดปัญหาดังกล่าว จึงร่วมมือกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในการสร้างองค์ความรู้และความเข้าใจให้แก่ประชาชนเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพจิต โดยเฉพาะกับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า และคนรอบข้างที่ต้องดูแลผู้ที่มีอาการอย่างใกล้ชิด เพราะภาวะซึมเศร้าถือเป็นอาการของโรคอย่างหนึ่งที่สามารถรักษาให้หายได้ โดยการรับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต บริษัทฯ จึงได้จัดทำสื่อรณรงค์ในรูปแบบภาพยนตร์โฆษณาเพื่อการสื่อสารอย่างทั่วถึง ตลอดจนยังมีแผนการจัดกิจกรรมต่างๆ ตลอดทั้งปี เพื่อให้คนไทยเข้าใจถึงปัญหาและรับรู้ถึงแนวทางการดูแลผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ไม่ใช่เพียงแค่ผู้ที่มีอาการซึมเศร้าเท่านั้น แต่ยังรวมถึงผู้คนรอบข้าง ทั้งครอบครัวและเพื่อนๆ เพื่อให้พวกเขาเหล่านั้นได้เข้าใจ สามารถสื่อสารและดูแลผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งยังมีส่วนช่วยป้องกันปัญหาได้ในระยะยาว

ดร. นพ.วรงค์ โชติพิทยสุนนท์ โฆษกกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ยังได้กล่าวให้ความรู้ในเรื่องการดูแลผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าไว้ว่า “ทางออกแรก ที่ทุกคนสามารถช่วยกันทำได้และไม่ใช่ว่าเรื่องยากคือการให้ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้มีโอกาสเล่าระบายความในใจ ที่สำคัญเราต้องสร้างบรรยากาศของการเป็นพื้นที่ปลอดภัยในการบอกเล่า ส่วนการให้คำแนะนำว่าสู้ๆ สามารถทำได้ ต้องเข้าใจว่าผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามักลังเลกับอะไร ฟังก่อนว่ากำลังทุกข์ใจเรื่องอะไร มีคนบอกว่าย่าพูดว่าสู้ๆ แต่ที่จริงแล้วคำว่าสู้ๆ สามารถพูดได้ก็ต่อเมื่อเรารู้ว่าเขา กำลังสู้ๆ อยู่กับอะไร ถ้าเราฟังเขาจนเข้าใจแล้วรู้ว่าเขากำลังสู้ๆ อยู่กับปัญหาอะไร ปัญหาแบบนี้ในมุมมองของเขาเป็นอย่างไร ความเข้าใจและรับรู้ถึงสถานการณ์ก่อนจึงสามารถให้กำลังใจได้อย่างเหมาะสม หรือว่าบางทีการนั่งอยู่เฉยๆ เพื่อรับฟังก็ถือว่าการให้กำลังใจได้อีกช่องทางหนึ่ง หรือที่เรียกว่าแค่ถามก็เบาแล้ว เพราะคนเราไม่ได้โชคดีที่จะมีคนรับฟัง แต่ถ้าคุณสามารถเป็นคนคนหนึ่งรับฟังใครสักคนได้ นั่นถือเป็นการช่วยเหลือที่ดีมากที่สุดแบบหนึ่งทีเดียว”

นอกจากนี้ คุณเป๊ป-ปองกุล นักร้องและพิธีกรภาพยนตร์โฆษณาชุดดังกล่าว พร้อม คุณอ้อย บุตุต้าเบลส พิธีกร ศิลปิน นักบาสเกตบอล ยังได้ร่วมเผยแพร่ประสบการณ์ที่มีต่อผู้เกิดภาวะซึมเศร้าว่าเราควรปฏิบัติหรือดูแลเอาใจใส่เขาเหล่านั้นอย่างไร และจะทําอย่างไรเพื่อให้ตัวเราห่างไกลจากภาวะซึมเศร้าได้

โดยสามารถติดตามชมภาพยนตร์โฆษณาดังกล่าวได้ทางสื่อ Social Media ต่างๆ และสื่อโทรทัศน์ตั้งแต่นั้นเป็นต้นไป และหากต้องการคำปรึกษาด้านสุขภาพจิต สามารถติดต่อได้ที่สายด่วนกรมสุขภาพจิต โทร. 1323



นอกจากนี้กรุงเทพมหานครยังได้เข้าร่วมเป็นหนึ่งในภาคีเครือข่ายของกิจกรรม HACK ใจ “เพราะสุขภาพใจเป็นเรื่องของทุกคน” แสกกาออนไลน์ด้านสุขภาพจิตครั้งแรกในประเทศไทย จัดโดยไทยพีบีเอส ร่วมกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP Thailand) และภาคีเครือข่ายอื่นๆ เพื่อรวบรวมไอเดียด้านการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตอย่างยั่งยืน เป็นพื้นที่สำหรับแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และทักษะของแต่ละองค์กร นำไปปรับใช้ให้เกิดผลลัพธ์ด้านการส่งเสริมป้องกันสุขภาพจิต โดย ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ เข้าร่วมในพิธีเปิดกิจกรรม HACK ใจ พร้อมร่วมพูดคุยถึงมุมมองและโครงการด้านสุขภาพจิตของบริษัทฯ ณ สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส ถนนวิภาวดีรังสิต เมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2567





Healthy Aging

รับมือสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ

เมื่อโลกของเรามีคนแก่มากกว่าคนเกิด ทำให้ก้าวสู่สังคมสูงวัยอย่างรวดเร็ว คาดการณ์กันว่า พ.ศ. 2567 นี้ประเทศไทยของเราได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างเต็มรูปแบบ โดยข้อมูลจากกระทรวงมหาดไทยพบว่าไทยมีประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปคิดเป็นจำนวน 1 ใน 5 ของประชากรทั้งประเทศ หรือประมาณ 13 ล้านคนจากประชากรไทยทั้งหมด 66,057,967 คน (ข้อมูล ณ เดือนมกราคม 2567) ในขณะที่ประเทศอื่นๆ กำลังก้าวสู่ภาวะนี้ไม่ต่างจากเมืองไทย เช่น ประเทศจีน นับว่ามีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก คือมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากถึง 265 ล้านคน โดย World Population Prospects 2022 ขององค์การสหประชาชาติ คาดการณ์ว่าจะมีผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปีอยู่ถึง 10% และจะเพิ่มขึ้นเป็น 16% ใน พ.ศ. 2593 ซึ่งมากกว่าสองเท่าของจำนวนเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

สังคมผู้สูงวัยไม่ได้เกี่ยวข้องกับแค่อายุเท่านั้น แต่ยังหมายถึงสังคมที่เปลี่ยนผ่านประชากร มีสัดส่วนเด็ก เยาวชน และวัยแรงงานลดลง สิ่งนี้เองที่ส่งผลกระทบต่อทุกมิติในสังคม ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ ซึ่งภาครัฐกำลังตื่นตัวและให้ความสำคัญกับนโยบายต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการขาดแคลนแรงงาน ทำให้มีคนทำงานน้อยลงและประสิทธิภาพในการผลิตที่ต่ำลง ส่งผลถึงการเจริญเติบโตของประเทศ การที่รัฐบาลต้องจ่ายสวัสดิการผู้สูงอายุที่มากขึ้น สวนทางกับการเก็บภาษีที่น้อยลง ขณะเดียวกันนโยบายส่งเสริมสุขภาพคนสูงวัยมีความสำคัญเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะภาวะโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่จะสะท้อนสุขภาพในอนาคต เพราะจะช่วยลดผลกระทบของการมีประชากรสูงวัยที่มากขึ้น ลดผลกระทบต่อบุคคลในครอบครัว และการปรับทัศนคติต่อผู้สูงอายุที่ควรเข้าใจและให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตัวเองได้ รวมถึงการเพิ่มศักยภาพของผู้สูงอายุ สร้างทักษะและ

พัฒนาการเรียนรู้เพื่อให้เท่าทันเทคโนโลยีที่เปลี่ยนไป เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเอง

สูงวัยอย่างมีสุขภาวะ

องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ได้ให้ความสำคัญกับสังคมสูงวัยที่โลกกำลังเผชิญ และได้พยายามพัฒนาชีวิตและส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงวัย โดยเน้นการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ หรือ Healthy Aging ซึ่ง WHO ให้คำจำกัดความถึงการเป็นผู้สูงวัยที่ปราศจากโรค มีความสามารถในการใช้ร่างกาย จิตใจ และสังคมซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามความชราที่เกิดขึ้นให้ทำงานได้อย่างเหมาะสม โดยรวมแล้วการมีสุขภาวะจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่ดี พึ่งพาตัวเองได้ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และมีคุณค่าต่อครอบครัวรวมถึงสังคม

3 กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมให้ผู้สูงวัย

1. **ส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรง เคลื่อนไหวคล่องแคล่ว** กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อทั้งมัดใหญ่และมัดเล็กผ่านการออกกำลังกายเบาๆ เช่น ยืดเหยียด เดินเร็ว โยเก็ก วายน้ำ หรือการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพราะมีบทบาทสำคัญในการเคลื่อนไหวและรักษาสรีระร่างกายให้สมดุล รวมถึงมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน รักษาสมดุลการทำงานอวัยวะภายใน ซึ่งปัจจุบันพบว่าภาวะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อเป็นภัยเงียบในผู้สูงอายุและนำไปสู่ความเสี่ยงโรคต่างๆ มากมาย ทั้งโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน หลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง และยิ่งเสี่ยงต่อการหกล้มสูงถึง 3 เท่า ดังนั้นการดูแลเรื่องกล้ามเนื้อของผู้สูงวัยจึงมีความสำคัญอย่างมาก

2. **ทำกิจกรรมที่หลากหลายตามความสนใจ** สร้างความเพลิดเพลิน คลายเครียด หรือเป็นกิจกรรมใหม่ๆ ที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดกระบวนการคิด ลงมือทำ เพื่อฝึกการเคลื่อนไหว เช่น การเล่นเกมบวกลบ เกมจับคู่ภาพหมากรุก เป็นการส่งเสริมกระบวนการคิดและความเข้าใจควบคู่กัน ดีต่อกลุ่มผู้สูงอายุที่เริ่มมีภาวะความสามารถของสมองบกพร่องเล็กน้อย หรืออีกหนึ่งกิจกรรมที่น่าสนใจคือการทำสวน นับว่าเป็นงานอดิเรกที่ดีต่อผู้สูงอายุทั้งในเรื่องของร่างกายและจิตใจ เพราะนอกจากจะได้ความเพลิดเพลินใกล้ชิดธรรมชาติแล้ว การทำสวนจะต้องทำกิจกรรมเล็กน้อยๆ อย่างรดน้ำหรือขุดดิน ซึ่งช่วยเรื่องการทรงตัว ทำให้ปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุนั้นมีความเสี่ยงน้อยลง รวมถึงยังเป็นงานอดิเรกที่คนในกลุ่ม Blue Zone หรือกลุ่มที่มีประชากรอายุยืนยาวอาศัยอยู่มากมักจะทำเช่นกัน

3. **การมีปฏิสัมพันธ์และการเข้าสังคม** นับว่าเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข รู้สึกตัวเองมีคุณค่าจากการถูกรักและให้ความสำคัญจากผู้อื่น การได้พบปะกับผู้อื่นในวัยใกล้เคียงกันจะทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว สามารถยอมรับตัวเองได้ง่ายขึ้น ส่งเสริมให้มีความนับถือในตัวเอง จัดการกับสภาวะอารมณ์ ช่วยป้องกันความรู้สึกท้อแท้และภาวะซึมเศร้า ซึ่งปัจจุบันพบว่า 10-20% ของผู้สูงวัยมักมีภาวะซึมเศร้า โดยเฉพาะกลุ่มผู้หญิง ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคซึมเศร้าได้ และที่สำคัญคือความเข้าใจจากคนในครอบครัว การใช้เวลาร่วมกันกับครอบครัวและความเอาใจใส่จะช่วยเรื่องสภาพจิตใจที่ไม่มั่นคงของคนสูงวัยได้เช่นกัน

สุขภาพด้านโภชนาการ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องการพลังงานลดลง แต่ก็ยังต้องการสารอาหารใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมในวัยนี้จึงสำคัญมากเช่นกัน เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลงของระบบต่างๆ ผู้สูงอายุมักได้รับประทานได้น้อยลง แต่ก็มีหลายคนติดตามใจปากจนลืมควบคุมน้ำหนักจนเกิดปัญหาสุขภาพมากมาย

อาหารที่ผู้สูงวัยควรหลีกเลี่ยง

- อาหารที่ไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ของทอด แป้ง
- เลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด โซเดียมสูง
- อาหารแปรรูปหรืออาหารหมักดองที่ใช้สารเคมีปรุงแต่งสีและรสชาติ เช่น อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ไส้กรอก แหนม
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกาเฟอีน



อาหารที่ดีต่อผู้สูงวัย

- อาหารที่มีโปรตีนย่อยง่าย เช่น ปลาทะเล ไข่ขาว เนื้อไก่ไร้หนัง
- อาหารคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนหรือผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ธัญพืช
- อาหารที่มีกากใยและวิตามิน เช่น ผักผลไม้ที่รสชาติไม่หวานจัด เพิ่มเส้นใยธรรมชาติ กระตุ้นระบบขับถ่าย
- ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน เพื่อให้ระบบไหลเวียนเลือดเป็นปกติ

สุขภาพด้านสิ่งแวดล้อม

นอกจากสุขภาพและจิตใจแล้ว ปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีคือเรื่องสิ่งแวดล้อมของที่อยู่อาศัย ซึ่งอาจต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสรีระร่างกายที่เปลี่ยนไป อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุในการเคลื่อนไหวเพื่อทำกิจวัตรประจำวันได้ เช่น ห้องน้ำควรมีวัสดุกันลื่นวางในจุดที่เสี่ยงต่อการหกล้ม มีราวจับบริเวณที่อาบน้ำและโถส้วม ใช้เตียงที่ไม่สูงหรือเตี้ยจนเกินไป มีราวจับที่ขอบเตียงเพื่อช่วยผ่อนแรงในการลุกนั่งบนเตียงได้สะดวก บันไดควรมีราวจับรูปทรงกลม 2 ข้างเพื่อสะดวกในการยึดเกาะ ปลายขั้นบันไดควรมีแถบกันลื่นและมีแสงสว่างเพียงพอ รวมถึงข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ก็ควรอยู่ในตำแหน่งหยิบจับง่าย อุปกรณ์ที่มีขนาดเล็ก เช่น แปรงสีฟัน ช้อน ส้อม อาจเสริมที่จับให้มีขนาดใหญ่ขึ้น และมีน้ำหนักเบา ไม่แตกหักง่าย

มาฝึกออกกำลังกายเสริมสมอง เพิ่มความจำ ลดเสี่ยงสมองเสื่อม

ออกกำลังกายเสริมสร้างส่วนอื่นๆ ของร่างกายมาก็เยอะ ถึงคราวของการฝึกสมองเพื่อเพิ่มความจำที่ดีขึ้น ลดความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม ไม่ว่าวัยไหนก็ทำได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งความสามารถในการรับรู้จะลดลง อาจส่งผลต่อความจำและความคิดต่างๆ แต่การฝึกสมองโดยเน้นให้สมองมีการทำงานที่ประสานกันอย่างเป็นระบบ เพิ่มความแข็งแรงของเซลล์สมอง และกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 ให้ทำงานได้ดีขึ้น จะช่วยชะลอการเสื่อมถอยของสมองได้

ทำความเข้าใจก่อนว่าโรคสมองเสื่อมกับอัลไซเมอร์นั้นไม่เหมือนกัน เสียทีเดียว โรคสมองเสื่อมคือกลุ่มอาการผิดปกติจากความเสื่อมของสมอง ซึ่งมีสาเหตุจากหลายปัจจัย ในขณะที่อัลไซเมอร์คือโรคสมองเสื่อมชนิดหนึ่งที่พบบ่อยที่สุด ปัจจุบันยังไม่สามารถระบุปัจจัยชัดเจนในการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ แต่อาจเชื่อมโยงกับการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม หรือพันธุกรรมในกรณีผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์อายุน้อย ส่วนคนที่อายุ 65 ปีขึ้นไป มักมีโอกาสเสี่ยงเป็นอัลไซเมอร์เพิ่มขึ้น และพบว่าผู้หญิงมีโอกาสเป็นอัลไซเมอร์มากกว่าผู้ชาย รวมถึงยังมีองค์ประกอบอื่นๆ ที่เราสามารถดูแลตัวเองและปกป้องเพื่อยืดอายุสมองให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

การออกกำลังกายสมองคืออะไร

การออกกำลังกายสมอง หรือ Neurobics Exercise เปรียบเหมือนการออกกำลังกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อหลายๆ ส่วนในการเคลื่อนไหวให้ทำงานเชื่อมโยงกัน การออกกำลังกายสมองเป็นการฝึกให้สมองส่วนต่างๆ

ทำงานได้สัมพันธ์กัน เพื่อให้ระบบการทำงานของสมองแข็งแรง เมื่อฝึกบ่อยๆ สมองจะหลั่งสารที่ชื่อว่านิวโรโทรฟินส์ ซึ่งเปรียบเหมือนอาหารของสมอง ทำให้เซลล์ต่างๆ โดยเฉพาะส่วนที่เชื่อมระหว่างเซลล์ประสาททำงานดีขึ้น ทำให้สมองแข็งแรง หลับการง่าย ๆ ทำได้โดยกระตุ้นให้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 การได้ยิน มองเห็น ได้กลิ่น รสชาติ และสัมผัส ได้ทำงานเชื่อมโยงกัน กับอารมณ์หรือความพึงพอใจ โดยใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวันเป็นตัวช่วย

วิธีง่ายๆ ในการฝึกสมอง

- ลองสลับกิจกรรมที่เคยทำเป็นประจำเพื่อเปลี่ยนความเคยชิน เช่น เปลี่ยนเส้นทางการเดินทาง เพราะทั้งวิว กลิ่น และเสียงของเส้นทางใหม่ จะช่วยกระตุ้นสมอง ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดแปรงฟัน หรือเขียนหนังสือด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด
- เรียนรู้สิ่งใหม่ ทางานอดิเรกใหม่ๆ ทำ เช่น ลองเรียนเครื่องดนตรีใหม่ เต้นรำ ทำอาหาร เพราะการทำสิ่งใหม่ สมองจะหลั่งสารเอ็นโดรฟินและโดพามีน ซึ่งช่วยกระตุ้นให้อยากเรียนรู้และสร้างสรรค์ และเป็นการฝึกออกกำลังกายสมองซีกขวา ซึ่งเกี่ยวข้องกับศิลปะ ดนตรี และการเคลื่อนไหวตามจังหวะต่างๆ
- เล่นเกมฝึกสมอง เช่น หมากรุก ซูโดกุ อักษรไขว้ หรือเกมต่อคำศัพท์ จะช่วยสมองซีกซ้ายซึ่งเกี่ยวข้องกับการใช้เหตุผล ไม่หยุดเรียนรู้ ยิ่งฝึกก็ยิ่งแข็งแรง
- ลองฝึกสมองด้านหลังซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกด้วยการหลับตา ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกได้มากขึ้น เช่น หลับตาทียบของหลอดไฟตามกลิ่นอาหาร ช่วยให้สมองด้านหลังตื่นตัวพร้อมทำงาน
- พบปะสังสรรค์ เช่น เข้าร่วมกิจกรรมครอบครัว เป็นสมาชิกชมรม หรือร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์ เพราะการเข้าสังคมช่วยให้สมองได้แก้ปัญหา มีการสื่อสารระหว่างเซลล์สมองมากขึ้น
- ฝึกสมองด้านหน้าซึ่งเป็นส่วนการควบคุมอารมณ์ จัดการความเครียดให้ผ่อนคลาย ซึ่งสามารถใช้ทำออกกำลังกายสมองต่างๆ ดังนี้
 1. ปลายนิ้วกลางแตะปลายนิ้วโป้ง ค้างไว้ 3 วินาที
 2. ปลายนิ้วชี้แตะปลายนิ้วโป้ง ค้างไว้ 3 วินาที
 3. ปลายนิ้วก้อยแตะปลายนิ้วโป้ง ค้างไว้ 3 วินาที
 4. ปลายนิ้วนางและปลายนิ้วก้อยแตะปลายนิ้วโป้ง ค้างไว้ 3 วินาที
 ทำครบทั้ง 4 ท่า นับเป็น 1 รอบ ทำวันละ 3 รอบ



เปิดตำรับ 5 เมนูดับร้อนจากทั่วโลก

ช่วงฤดูร้อนแบบนี้ เรามี 5 เมนูคลายร้อนจากทั่วโลกที่รังสรรค์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัตถุดิบประจำฤดูกาลมาผสมผสานเป็นเมนูแสนอร่อย และมีคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงเคล็ดลับการดูแลเรื่องอาหารสำหรับผู้สูงอายุในช่วงหน้าร้อนนี้มาฝากกัน



ขนมจีนชานน้ำ

หนึ่งเมนูโบราณครัวไทยภาคกลางประจำฤดูร้อนก็คือขนมจีนชานน้ำ ด้วยรสชาติพิเศษเฉพาะตัวจากส่วนผสมต่างๆ ทั้งชิง กุ้งแห้ง กระเทียมสด สับปะรด น้ำปลา น้ำตาล พริก มะนาว แฉะลอน (ลูกชิ้นเนื้อปลาอินทรีหรือปลากลาย) และน้ำกะทิ ให้ความสดชื่นสบายท้อง มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมจะรับประทานในฤดูร้อน อย่างยิ่ง ช่วยขับลม สับปะรดช่วยย่อยอาหาร มีวิตามินซีสูง รวมถึงโปรตีนจากแฉะลอน นับเป็นเมนูที่อร่อย ย่อยง่าย และยังปรับสมดุลร่างกายอีกด้วย

โซเม็งเย็น

เส้นโซเม็ง (Somen) เป็นเส้นทำจากแป้งสาลีที่มีขนาดเล็กที่สุดของญี่ปุ่น มีความนุ่มเหนียว ช่วงหน้าร้อนนิยมลวกเส้นโซเม็งและรับประทานกับน้ำจิ้มรสชาติเค็มๆ หวานๆ ทำจากโชยุ มิริน และน้ำดาชิ ญี่ปุ่นยังมีวิธีการกินโซเม็งในฤดูร้อนที่สนุกสนาน เรียกว่า Nagashi Somen เป็นการปล่อยเส้นโซเม็งต้มสุกให้ไหลไปตามรางไม้ไผ่ที่ใส่น้ำเย็น ให้คนกินโซเม็งจากรางกิน นับเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ทั้งสนุกและอร่อยประจำช่วงหน้าร้อนของชาวญี่ปุ่น



แนมมย็อน

แนมมย็อน (Naengmyeon) นับเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นของเกาหลี จุดเด่นคือการใส่น้ำแข็งในน้ำซุปลีร์ฟในขามทองเหลืองใบใหญ่ให้ความสดชื่น ส่วนผสมสำคัญคือเส้นที่ทำจากแป้งบั๊กวีต น้ำซุปลีนั้นมีหลากหลายทั้งแบบที่ทำจากหัวไชเท้า หอมแดง ใส่ป๊อปเปอร์ให้ได้ลิ้มพูนๆ หรือน้ำซุปลีที่นำเนื้อวัวมาตุ๋นข้ามวัน บางทีก็เติมน้ำส้มสายชูให้รสเปรี้ยวอ่อนๆ มักรับประทานกับเนื้อสัตว์ต้ม กิมจิ ผักต่างๆ หรือไข่ ซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามภูมิภาค

วุ้นอายหวิ

หนึ่งในขนมสตรีตฟู้ดยอดนิยมของไต้หวันชื่อว่า Aiyu Jelly หรือวุ้นอายหวิ ทำจากผลไม้ชนิดหนึ่งคล้ายมะเดื่อปลูกมากในแถบเทือกเขาอาลีซาน ซึ่งคนไต้หวันจะใช้เมล็ดตากแห้งมาคั้นกับน้ำ ตั้งพักไว้เพื่อให้เซตตัวเป็นวุ้น มักนำไปผสมกับน้ำมะนาวและน้ำผึ้ง เป็นของหวานที่สดชื่น ดับกระหายคลายร้อนได้ดีมาก แดมอายหวิยังเป็นแหล่งใยอาหาร ดีต่อระบบขับถ่าย การย่อยอาหาร และแคลอรีต่ำอีกด้วย



ซูปมะเชือเทศเย็น

ยุโรปก็มีอาหารดับร้อนเช่นกัน อย่างซูปมะเชือเทศเย็น หรือ Gazpacho ของสเปนก็เป็นเมนูยอดฮิตในช่วงหน้าร้อน ทำจากมะเชือเทศสดๆ บดรวมกับกระเทียม น้ำมันมะกอก หัวหอมใหญ่ ขนบั้งกรอบ พริกหวาน แดงขาว และมะนาว จากนั้นนำไปแช่เย็น ให้รสชาติสดชื่น เปรี้ยวๆ เค็มๆ นับเป็นอาหารที่ทำง่าย ไม่ยุ่งยาก ดีต่อสุขภาพ เพราะทำจากผักเป็นส่วนใหญ่

เมนูหน้าร้อนสำหรับผู้สูงอายุ ช่วงอากาศร้อนอบอ้าวอาจทำให้ผู้สูงอายุกินอาหารได้น้อยลง ลองเลือกอาหารเบาๆ ที่ย่อยง่าย โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็นหรือมีน้ำเป็นส่วนประกอบเยอะ รสไม่จัด เช่น บวบ แดงโม แดงขาว มะเชือเทศ หรือสับปะรด เพื่อเพิ่มความสดชื่นและแก้ปัญหาท้องผูก เช่น แกงจืดตำลึง ผักบวบใส่ไข่ น้ำจากบัว น้ำใบเตย และควรเป็นอาหารปรุงสุกสะอาดป้องกันอาหารเป็นพิษ ที่สำคัญคือดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอวันละ 2 ลิตรขึ้นไป เพื่อป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำซึ่งอาจทำให้หน้ามืดเป็นลมได้

5 ตัวช่วยล้ำๆ ให้ชีวิตผู้สูงอายุง่ายขึ้นเยอะ

เมื่อหลายประเทศทั่วโลกได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ย่อมมีการพัฒนาเทคโนโลยีและสิ่งของต่างๆ ให้รองรับไลฟ์สไตล์และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุ เราขอแนะนำนวัตกรรม 5 ตัวช่วยที่น่าสนใจสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อการใช้ชีวิตได้อย่างสะดวกสบายและปลอดภัยมากยิ่งขึ้นมาฝากกัน

1. เครื่องช่วยฟังขนาดเล็ก

ปัญหาด้านสุขภาพที่มักพบเจอในวัยผู้สูงอายุคือเรื่องประสิทธิภาพการได้ยินที่ลดลง ปัจจุบันมีการพัฒนาให้เครื่องช่วยฟังมีขนาดเล็กลง สามารถเสียบเข้ากับใบหูได้แนบเนียน หรือแบบฝังในหูไปเลยก็มีใช้งานได้ง่ายขึ้น เพิ่มเติมฟังก์ชันอื่นๆ ที่มีประโยชน์ เช่น สามารถเชื่อมต่อกับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ ที่มีสัญญาณบลูทูธอย่างโทรศัพท์มือถือได้อีกด้วย ช่วยปรับความดังของเสียง บอกเส้นทาง หรือแม้แต่สภาพอากาศ



ภาพ: cronos-hearingaid.com



ภาพ: tuvie.com

2. กระปุกใส่ยาอัจฉริยะ

หมดห่วงเรื่องการกินยาของผู้สูงอายุด้วยเทคโนโลยีกระปุกยาอัจฉริยะที่เชื่อมด้วยระบบ Cloud ที่ชื่อว่า Easy Pill จะช่วยแจ้งเตือนเมื่อถึงเวลากินยาด้วยแสงกะพริบและนาฬิกาดิจิทัล รวมถึงบอกปริมาณที่ต้องกิน และยังสามารถให้คนในครอบครัวตรวจสอบได้ว่าผู้สูงอายุกินยาตรงเวลาหรือไม่ ในบางรุ่นสามารถบันทึกประวัติการกินยาได้อีกด้วย ทำให้การดูแลคนวัยนี้เป็นเรื่องง่ายขึ้นเยอะ

3. ห้องอาบน้ำอัจฉริยะ

ผู้สูงอายุอาจทำกิจกรรมที่เคยทำ เช่น การอาบน้ำ ได้ไม่สะดวกนัก มีวิธีมากมายที่พยายามคิดค้นเทคโนโลยีตัวช่วยในเรื่องนี้กันอยู่พอสมควร ไม่ว่าจะเป็นเครื่อง Smart Shower ที่ชื่อว่า The Aqua Station พัฒนาสำหรับผู้สูงอายุหรือคนที่มีน้ำหนักตัวมาก ซึ่งสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยให้อาบน้ำเองได้ มีทั้งส่วนอาบน้ำและส่วนทำให้ตัวแห้ง ข้อดีคือสามารถติดตั้งโดยไม่ต้องสร้างห้องน้ำใหม่ และใช้กับห้องน้ำที่มีขนาดไม่ใหญ่มากนักได้ หรือจะเป็นเก้าอี้ช่วยอาบน้ำ Aiyu Shower Machine ที่ให้ผู้สูงอายุนั่ง ควบคุมด้วยปุ่มไม้ปุ่ม และสามารถปรับตามความสูงของผู้ใช้ได้



ภาพ: tuvie.com

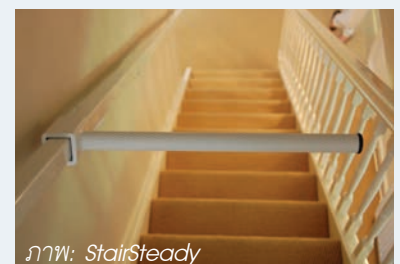


4. แขนหุ่นยนต์ผู้ช่วย

แขนหุ่นยนต์สามารถช่วยหยิบจับสิ่งของ ป้อนอาหาร ยกของหนัก เปิดปิดประตูได้ มีการออกแบบให้หุ่นยนต์เคลื่อนไหวได้ในทุกพื้นผิว และยังสามารถติดตั้งลงรวมถึงระบบเซนเซอร์ไว้ ไม่ต้องกังวลว่าจะไปชนกับอะไร จึงเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้พิการที่อยู่ตามลำพังให้สามารถใช้ชีวิตได้สะดวกมากขึ้น

5. ตัวช่วยขึ้นลงบันได

นวัตกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุขึ้นลงบันไดได้สะดวกมากขึ้นโดยไม่ต้องลงทุนทำลิฟต์ในบ้านที่เราอยากแนะนำคือ StairSteady ที่คิดค้นโดยเด็กสาวชาวอังกฤษและได้รับรางวัลมากมาย เป็นราวพยุงที่ออกแบบมาให้มีด้ามจับเพื่อให้ขึ้นหรือลงบันไดได้ง่ายขึ้น มีระบบการล็อกที่ช่วยให้ผู้สูงอายุออกแรงขึ้นบันไดได้อย่างมั่นคง



ภาพ: StairSteady

พักผ่อนไปติดเกาะ กับ 4 จุดหมายเกาะสวยทั่วเอเชีย

การไปเที่ยวทะเลในช่วงหน้าร้อนนับเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมยอดนิยมที่ผู้คนมากมายปักหมุดเป็นไฮไลต์ของการพักผ่อนประจำปี ในปีนี้ลองเปลี่ยนบรรยากาศจากทะเลที่เคยไปกันบ่อยๆ มาสำรวจจุดหมายของเกาะและทะเลใหม่ๆ ทั้งในเมืองไทยและแถบเอเชีย โซนใกล้บ้านเรากันบ้าง สามารถสนุกกันได้ทั้งครอบครัว หรือจะไปกับแก๊งเพื่อนฝูงก็สร้างความทรงจำดีๆ ช่วงหน้าร้อนนี้ได้อย่างแน่นอน



เกาะมุก ประเทศไทย

ถ้าอยากได้ความสงบของธรรมชาติแบบผู้คนไม่พลุกพล่าน ขอแนะนำให้มาที่ เกาะมุก จังหวัดตรัง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอุทยานแห่งชาติหาดเจ้าไหม นับเป็นเกาะที่มีขนาดใหญ่เป็นอันดับ 3 ของตรัง โดดเด่นด้วยบรรยากาศธรรมชาติอันเงียบสงบ หาดทรายละเอียด และน้ำทะเลใส บวกกับวิถีชาวเกาะที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงมากนัก ทั้งหมู่บ้านชาวประมง ทำสวนยางพารา หรือสวนมะพร้าว จะมีเส้นทางลัดเลาะไปตามบ้านเรือนชมวิถีชาวเกาะมุกได้สบายๆ โดยตัวเกาะแบ่งเป็นสองฝั่ง คือ ฝั่งตะวันออกซึ่งเป็นแหลมหันเข้าหาแผ่นดินใหญ่ ชาวบ้านมักอาศัยอยู่ในบริเวณนี้ รวมถึงรีสอร์ท โฮมสเตย์ และร้านอาหาร ส่วนฝั่งตะวันตกจะเป็นโขดหินและหน้าผาสูง และมีไฮไลต์คือถ้ำมรกต หนึ่งในที่เที่ยว Unseen Thailand มีลักษณะเป็นโพรงที่เข้าไปได้ด้วยการว่ายน้ำไปเท่านั้น และด้านในจะเจอหาดทรายที่ล้อมรอบด้วยผาสูงและวิวสวยแปลกตา



เกาะลังกาวิ ประเทศมาเลเซีย

นับเป็นเกาะของประเทศเพื่อนบ้านที่ใกล้เมืองไทยมาก ห่างจาก หมู่เกาะตะรุเตาเพียง 4 กิโลเมตร เกาะลังกาวิได้ชื่อว่าเป็นอัญมณีแห่งรัฐเกดะห์ หรืออดีตคือไทรบุรี ส่วนหนึ่งของอาณาจักรสยาม เป็นหมู่เกาะที่เงียบสงบรวมกันกว่าร้อยเกาะ เกาะที่ใหญ่ที่สุดคือเกาะลังกาวิ และได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นอุทยานธรณีของโลกจากยูเนสโก นับเป็นพื้นที่ที่อุดมสมบูรณ์ของสัตว์ทะเลและระบบนิเวศ นอกจากวิวสวยงามของธรรมชาติแล้วยังมีสถานที่ท่องเที่ยวมากมายให้สัมผัส เช่น การนั่งกระเช้าลอยฟ้าชมภาพมุมสูงของเกาะที่มองเห็นมาถึงอันดามันฝั่งไทย ไปเดินเล่นบน SkyBridge สะพานบนภูเขา Machinchang ยาวถึง 125 เมตร นับเป็นสะพานแขวนโค้งที่ยาวที่สุดในโลกที่พาดระหว่างภูเขาสองลูก ไปดำน้ำดูปะการังที่เกาะ Pulau Payar หรือเล่นน้ำพร้อมกิจกรรมทางทะเลครบรสที่ชายหาด Cenang Beach





เกาะกงดำว (Con Dao) ประเทศเวียดนาม

กงดำวคือหมู่เกาะเล็กๆ ทางตอนใต้ของเวียดนามที่อดีตเคยใช้เป็นคุกสำหรับนักโทษการเมืองและเชลยศึกในยุคอาณานิคมของฝรั่งเศส รวมถึงช่วงสงครามต่อต้านฝรั่งเศสและสหรัฐอเมริกา แต่ปัจจุบันกลายเป็นเกาะที่ชาวเวียดนามขนานนามว่าเป็นเกาะสวรรค์ ด้วยความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติที่ยังไม่ถูกรบกวนมากนัก มีทั้งป่าเขา หาดทรายที่เงียบสงบ และแนวปะการังขนาดใหญ่เหมาะกับการดำน้ำ มีวนอุทยานแห่งชาติกงดำวที่ขึ้นชื่อในเรื่องของหาดทรายสวยๆ และกิจกรรมอย่างการดำน้ำดูปะการังที่นี่ยังเป็นที่วางไข่ของเต่าทะเล และเต็มไปด้วยสัตว์หายากหลากหลายชนิด เกาะแห่งนี้ยังเป็นสถานที่ที่อดีตคุกรักอย่างแอนเจลินา โจลี และแบรด พิตต์ เคยเลือกมาฮันนีมูนมาแล้ว ส่วนชายหาดสวยๆ ที่เหมาะแก่การเล่นน้ำได้แก่หาด Dam Trau หรือหาด Dat Doc เนื่องจากบนเกาะเคยเป็นที่คุมขังนักโทษ หนึ่งในสถานที่ที่คนมักไปเยี่ยมชมก็คือโบราณสถานเรือนจำกงดำว ซึ่งสร้างใน ค.ศ. 1862 และได้รับการอนุรักษ์ให้มีสภาพสมบูรณ์ มีทั้งบ้านของผู้บริหารเกาะ เขตกักขัง รวมถึงสุสาน และมีชาวเวียดนามจำนวนมากนิยมเดินทางมาสักการะที่เกาะแห่งนี้เพื่อรำลึกถึงวีรชนที่ได้พลีชีพเพื่อเอกราชของชาติ



หมู่เกาะราชาอัมพัต (Raja Ampat) ประเทศอินโดนีเซีย

หมู่เกาะแห่งนี้ได้ชื่อว่าเป็นจุดดำน้ำที่ดีที่สุดในโลก ตั้งอยู่บริเวณฝั่งตะวันตกของเกาะปาปัวหรือเกาะอิเรียนจาয়াในอดีต ชื่อของหมู่เกาะแห่งนี้มาจากภาษาอินโดนีเซีย แปลว่า "ราชาทั้ง 4 พระองค์" ประกอบด้วยเกาะหลัก 4 เกาะ ได้แก่ Waigeo, Misool, Salawati และ Batanta นั่นเอง โดยแต่ละเกาะจะมีความสวยงามที่หลากหลายและแตกต่างกันออกไป เกาะ Waigeo เป็นเกาะหลัก มีขนาดใหญ่ที่สุดและเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงคือ Waisai เกาะ Misool คือเกาะที่มีหาดทรายเม็ดละเอียดและแนวปะการังสีส้มสดใส เกาะ Salawati มีความสวยงามดึงดูดนักท่องเที่ยวไม่แพ้กัน และเกาะ Batanta มีขนาดเล็กที่สุดแต่มีธรรมชาติสมบูรณ์ เป็นภูเขาหินปกคลุมด้วยป่าฝน เป็นที่อยู่ของนกเฉพาะถิ่นหายาก หมู่เกาะราชาอัมพัตได้ชื่อว่ามี ความอุดมสมบูรณ์และความหลากหลายของระบบนิเวศ เป็นเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์น้ำของอินโดนีเซีย มีปะการังมากกว่า 500 ชนิด ปลาทะเลกว่า 1,300 สายพันธุ์ และเป็นที่อยู่ของเต่าทะเลถึง 6 ใน 7 สายพันธุ์ที่มีอยู่ในโลก ให้นักดำน้ำได้สัมผัสกับความสวยงามของโลกได้น้อยเต็มที่ไม่่ว่าจะดำน้ำแบบตีนหรือดำน้ำลึกก็สามารถชมความงามธรรมชาติได้สวยไม่แพ้กัน ที่นี่ยังมีนกประจำถิ่นที่พบได้บริเวณนี้เท่านั้นอย่างปากษาสวรรค์ ซึ่งตัวผู้มีจุดเด่นอยู่ที่หางยาวคล้ายเส้นลวด ทำให้การเดินป่าชมนกนับอีกหนึ่งกิจกรรมที่คนรักธรรมชาตินำไปลอง



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิดอาคารกรุงเทพประกันภัย โรงพยาบาลอัมพวง จังหวัดตาก



สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิดอาคารกรุงเทพประกันภัย ณ โรงพยาบาลอัมพวง จังหวัดตาก โดยมี ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้่อำนวยการใหญ่ บมจ.กรุงเทพประกันภัย พร้อมด้วยคณะผู้บริหารของบริษัทฯ และนายแพทย์วรัญญู ดันตวิวัฒน์ทรัพย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอัมพวง รวมถึงข้าราชการเฝ้าทูลละอองพระบาทรับเสด็จ

การจัดสร้างอาคารกรุงเทพประกันภัย โรงพยาบาลอัมพวง จังหวัดตาก ได้รับการสนับสนุนเงินบริจาคจาก บมจ.กรุงเทพประกันภัย มูลนิธิชัย-นุชนารถ โสภณพนิช และ บมจ.กรุงเทพประกันชีวิต จำนวนรวม 28,320,000 บาท เพื่อให้บริการรักษาพยาบาลแก่ประชาชนในพื้นที่อำเภออัมพวง และพื้นที่ใกล้เคียง ให้สามารถเข้าถึงการรักษาพยาบาลได้อย่างครอบคลุมและทั่วถึงมากยิ่งขึ้น

โอกาสนี้ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้่อำนวยการใหญ่ เข้ารับพระราชทานเข็มที่ระลึก ณ โรงพยาบาลอัมพวง จังหวัดตาก เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567

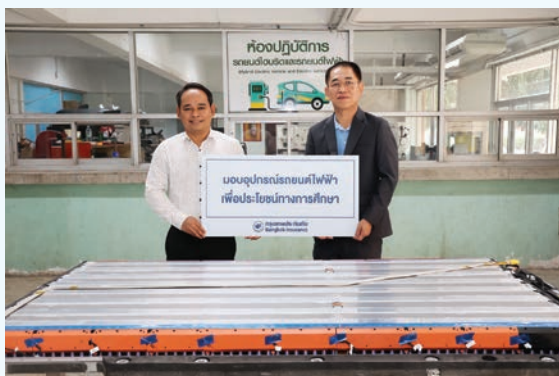
จัดประชุมตัวแทนและนายหน้าบุคคล ประจำปี 2567

กรุงเทพประกันภัยรับศักราชใหม่ ปี 2567 จัดประชุมตัวแทนและนายหน้าบุคคล ภายใต้แนวคิด BKI Next Move Together นำโดย ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้่อำนวยการใหญ่ ได้บรรยายพิเศษในหัวข้อ “2567 ปีแห่งการเข้าสู่มหาวินาทีโลก” เพื่อเป็นแนวทางในการรับมือกับความท้าทายและโอกาสที่จะเกิดขึ้นในปี 2567 นอกจากนี้ คุณจักรกริช ชีวันนทพรชัย ผู้ช่วยกรรมการผู้่อำนวยการใหญ่และคณะผู้บริหารยังได้ร่วมพูดคุยถึงทิศทางการทำงาน เป้าหมาย และแผนส่งเสริมการขายที่น่าสนใจของปี 2567

ในช่วงค่ำ บริษัทฯ จัดงานเลี้ยงขอบคุณและมอบรางวัลให้แก่ตัวแทนและนายหน้าบุคคลที่มีผลงานยอดเยี่ยมในแต่ละประเภท ประจำปี 2566 จำนวน 13 รางวัล โดยมีคณะผู้บริหารของบริษัทฯ ร่วมแสดงความยินดี และปิดท้ายด้วยการแสดงมินิคอนเสิร์ตจากนักร้องคู่หูไอเสียงคุณภาพ ลิปตา ที่มามอบความสุขในค่ำคืนสุดพิเศษ ณ InterContinental Bangkok Hotel เมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2567



มอบแบตเตอรี่รถยนต์ไฟฟ้าเพื่อใช้ประโยชน์ทางการศึกษา



กรุงเทพประกันภัยให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากรด้วยการสนับสนุนการให้ความรู้และความชำนาญด้านเทคโนโลยียานยนต์ไฟฟ้า ให้สามารถตอบสนองความต้องการในธุรกิจยานยนต์อย่างยั่งยืน โดยคุณยิ่งยศ แสงชัย ผู้อำนวยการ ฝ่ายสินไหมทดแทนยานยนต์ เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบแบตเตอรี่รถยนต์ไฟฟ้าขนาด 60.48 kWh จำนวน 1 แพ็ค ให้แก่คณะวิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชระ กัญจนกาญจน์ คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ เป็นผู้แทนรับมอบ เพื่อให้ให้นักศึกษาได้ใช้ประโยชน์ทางการศึกษาในหลักสูตรปริญญาตรี วิศวกรรมยานยนต์ไฟฟ้าและหลักสูตรประกาศนียบัตรเทคโนโลยียานยนต์ไฟฟ้า (Non Degree) ของสาขาวิศวกรรมเครื่องกล ณ สำนักงานคณบดี คณะวิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์นนทบุรี เขตใต้ เมื่อวันที่ 30 มกราคม 2567

ปี 2566 กรุงเทพประกันภัยพลิกฟื้นสู่กำไรสูงสุดเป็นประวัติการณ์ที่ 3,043.8 ล้านบาท เติบโต 576.8% เบี้ยประกันภัยรับรวม 29,915.7 ล้านบาท

ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะกรรมการบริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ กรุงเทพประกันภัย เผยถึงผลการดำเนินงานในปี 2566 มีเบี้ยประกันภัยรับรวม 29,915.7 ล้านบาท เมื่อเปรียบเทียบกับปี 2565 เพิ่มขึ้นร้อยละ 12.1 มีผลกำไรสุทธิจากการรับประกันภัย หลังหักค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานแล้ว 2,070.1 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 129.6 เมื่อเปรียบเทียบกับปีก่อน ซึ่งขาดทุนสุทธิจากการรับประกันภัย 6,999.8 ล้านบาท เนื่องจากการจ่ายค่าสินไหมทดแทนประกันภัยโควิด-19

บริษัทฯ มีกำไรจากการลงทุนสุทธิ 1,299.5 ล้านบาท เปรียบเทียบกับปีก่อนซึ่งมีจำนวน 6,254.6 ล้านบาท ลดลงร้อยละ 79.2 และมีกำไรก่อนค่าใช้จ่ายภาษีเงินได้ 3,369.6 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 552.2 โดยเมื่อหักค่าใช้จ่ายภาษีเงินได้แล้ว บริษัทฯ มีกำไรสุทธิ 3,043.8 ล้านบาท เมื่อเปรียบเทียบกับปี 2565 ซึ่งขาดทุนสุทธิ 638.4 ล้านบาท ส่งผลให้กำไรสุทธิเพิ่มขึ้นร้อยละ 576.8 และมีกำไรต่อหุ้นขั้นพื้นฐาน 28.59 บาท

โดยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัทฯ ซึ่งได้ประชุมเมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2567 มีมติให้จ่ายเงินปันผลงวดสุดท้าย สำหรับผลประกอบการของไตรมาสที่ 4 ปี 2566 แก่ผู้ถือหุ้นอัตราหุ้นละ 5.50 บาท รวมทั้งปี 16.75 บาท ในวันที่ 3 พฤษภาคม 2567



มอบถุงยังชีพช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมภาคใต้

กรุงเทพประกันภัย โดยคุณสมบุญรณ์ การ์กิลัน ผู้จัดการภาคใต้ ธุรกิจสาขาและการร่วมทุน พร้อมด้วยพนักงานสาขาและตัวแทนประกันวินาศภัยของบริษัทฯ ร่วมมอบถุงยังชีพ ซึ่งบรรจุข้าวสาร อาหารแห้ง น้ำดื่ม และของใช้ในชีวิตประจำวันที่เป็น จำนวน 400 ชุด เพื่อช่วยบรรเทาความเดือดร้อนเบื้องต้นแก่ผู้ประสบภัยน้ำท่วมในพื้นที่ตำบลตันหยงมัสและตำบลมะรือโบตก อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส โดยมีคุณวิมุตติ อำนัณณิ นายอำเภอระแงะ เป็นผู้แทนรับมอบ ณ หอประชุมที่ว่าการอำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส เมื่อเร็วๆ นี้



จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

กรุงเทพประกันภัยขอขอบพระคุณลูกค้า/คู่ค้าที่ให้การตอบรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้ เพื่อให้การส่งวารสารซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ โปรโมชัน และสิทธิพิเศษผ่านทางอีเมลของลูกค้า/คู่ค้าสอดคล้องกับ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 บริษัทฯ จึงขอสอบถามความประสงค์การรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ดังนี้

พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลกับการยกเลิกหรือจัดการวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

1. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการยกเลิกการรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์
2. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการเปลี่ยนแปลงอีเมล หรือเพิ่ม/ลดจำนวนอีเมลในการรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ สามารถแจ้งความประสงค์ดังกล่าว พร้อมชื่อ-นามสกุล และอีเมลที่ต้องการยกเลิก เปลี่ยน หรือเพิ่ม/ลด ส่งมาได้ทั้งอีเมล corp.com11@bangkokinsurance.com หรือสแกน QR Code



ยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลง
อีเมลรับวารสาร BKI News



การติดตามวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

สำหรับลูกค้า/คู่ค้า ผู้ที่อ่านวารสาร BKI News อย่างต่อเนื่องในรูปแบบรูปเล่ม ยังสามารถติดตามอ่านได้ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ตาม QR Code ที่แนบมานี้

BKI News
ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

มั่นใจในทุกจังหวะชีวิต ให้เราดูแลคุณทุกอย่างก้าว

ด้วยสินค้าประกันภัยที่หลากหลาย
คุ้มครองครอบคลุม
รองรับทุกความเสี่ยงอย่างรอบด้าน



กรุงเทพประกันภัย
Bangkok Insurance