

# สารบัญ

<b>บทนำ</b>	<b>05</b>
พฤติกรรมน่าหนักใจของผู้สูงอายุไม่ได้เกิดจาก โรคอัลไซเมอร์หรือนิสัยส่วนตัว...	<b>05</b>
ทำไมผู้สูงอายุจึงเดินข้ามถนนทั้งที่สัญญาณไฟข้ามยังไม่ขึ้น	<b>06</b>
สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการคลุกคลีกับผู้สูงอายุกว่า 100,000 คน และจากการค้นคว้างานวิจัยทั้งใน และต่างประเทศ	<b>08</b>
<b>บทที่ 1 3 พฤติกรรมน่าหนักใจของผู้สูงอายุ     ที่พบบ่อยที่สุด</b>	<b>21</b>
<b>พฤติกรรมน่าหนักใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 1]</b>	<b>22</b>
<b>แกล้งไม่ได้ยินสิ่งที่ตนเองไม่อยากฟัง</b>	
สาเหตุที่แม่ของสามีไม่ฟังลูกสะใภ้แต่ฟังคนอื่น	<b>23</b>
เป็นเพราะเสียงของลูกสะใภ้	
พูดโทนเสียงต่ำและพูดซ้ำๆ จากด้านหน้าช่วยให้ผู้สูงอายุ ได้ยินชัดเจน	<b>25</b>
เลียนแบบวิธีพูดของผู้ประกาศข่าวภาคค่ำ	<b>28</b>
บริหารเพียงวันละ 5 นาทีก็แก้อาการหูตึงได้	<b>29</b>

**พฤติกรรมน่าหนักใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 2] 33**  
**จู่ๆก็คิดว่าขึ้นมาว่า “หนวกหู!” แต่ตัวเองกลับพูดเสียงดังที่สุด**

เพราะหูไม่ดีจึงเปลืองพูดเสียงดัง 34

คนมักเข้าใจผิดว่า "แก่แล้วนิสัยไม่ดี" แต่ความจริง 35

เป็นเพราะหูไม่ดีต่างหาก

กินอาหารที่มีแร่ธาตุแมกนีเซียม และกินปริมาณ 36

ร้อยละ 80 ของความจุกะเพาะอาหาร

เตรียมเอกสารจากทางโรงพยาบาลเพื่อซื้อเครื่องช่วยฟัง 38

ในราคาถูก

**พฤติกรรมน่าหนักใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 3] 43**

**พูดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ พูดถึงอดีตให้สวยงามกว่าความเป็นจริง**

หากความจำไม่ดี ทำไมถึงยังพูดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ ได้หลายรอบ 44

สาเหตุที่ผู้สูงอายุชอบพูดถึงอดีตให้สวยงามกว่า 45

ความเป็นจริงไม่ใช่เพราะมีทัศนคติแบบเก่า

ผู้สูงอายุไม่รู้ว่าคุณก็ลืมหงุดหงิดเพราะตนพูดเรื่องเดิม 47

บ่อยเกินไป

**บทความ**

เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายและประสาทสัมผัสทั้งห้า 51

จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

## บทที่ 2 แสดงนิสัยที่ไม่ดีออกมา 59

### พฤติกรรมน่าหนักใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 4] 60

พูดแต่เรื่องที่แสดงทัศนคติแง่ลบ เช่น “จับอยู่ไปที่เกาะทะเลต่างๆ  
ใช้โหมล๊ะ”

“ยอมฟังเรื่องที่ยืกฝ่ายพูดไปก่อน” เป็นวิธีคิดที่ผิด 61

ยิ่งห้ามยิ่งฝ่ายพูดเรื่องร้ายๆ ยิ่งให้ผลตรงกันข้าม 62

ขอให้ผู้สูงอายุทำงานที่ไม่ลำบากหรือไม่เป็นอันตราย 64

ผู้สูงอายุที่คู่สมรสเสียชีวิตก่อนมีความเสี่ยงที่จะ 67

ฆ่าตัวตายสูง

### พฤติกรรมน่าหนักใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 5] 72

ใส่เครื่องปรุงลงในอาหารมากเกินไป

ต้องใส่เกลือถึง 12 เท่า ผู้สูงอายุจึงจะรับรสเค็มได้เท่า 73

คนหนุ่มสาว

อาหารที่ลดเค็มอาจอร่อยขึ้นได้ด้วยการเสริมรสเปรี้ยว 76

การจัดแสงและภาชนะ

กินเนื้อวัวและไข่เพื่อให้ได้รับธาตุสังกะสีเพียงพอ 79

และช่วยให้ประสาทรับรสแข็งแรง

**พฤติกรรมน่าหนักใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 6] 85**  
**พูดน้อย แสดงท่าทีไม่สบอารมณ์ เมื่อคนฟังตั้งใจฟังกลับไม่พูด**

"เงียบ → เว้นระยะห่างกับคนรอบข้าง → โดดเดี่ยว" 86

แนวโน้มที่ไม่เป็นผลดีต่อตนเอง

เมื่ออายุมากขึ้นผู้ชายจะเปล่งเสียงได้ยากกว่าผู้หญิง 87  
กว่า 2 เท่า

นับ 1-10 เพื่อให้เปล่งเสียงได้มากขึ้น 88

ขยับตัวไปใกล้ๆ หากผู้สูงอายุพูดเสียงเบา 90

**พฤติกรรมน่าหนักใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 7] 94**  
**ใช้คำว่า “โน่น” “นั่น” “นี่” บ่อยๆ ทำให้เข้าใจยาก**

ความสามารถในการจดจำของผู้สูงอายุไม่ได้ลดลงทั้งหมด 95

ผู้สูงอายุอาจพูด "กลบเกลื่อน" เพื่อให้บทสนทนา 97  
ดำเนินต่อไป

แค่ชวนคุยระหว่างเดินเล่นช่วยให้สมองทำงานได้ดีขึ้น 100

**บทที่ 3 ก่อความเดือดร้อนร้ายแรงแก่ผู้อื่น 105**

**พฤติกรรมน่าหนักใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 8] 106**

**แม้สัญญาณไฟข้ามถนนเปลี่ยนเป็นสีแดงก็ยังเดินข้ามอย่างใจเย็น**

สัญญาณไฟข้ามถนนในญี่ปุ่นไม่ได้คำนึงถึงผู้ใช้ที่สูงอายุ 107

ทำกายบริหารท่าสควอดอย่างง่ายและใช้รถเข็นช่วยเดิน 108  
เพื่อให้เดินได้เร็วขึ้น

อวัยวะสำคัญในร่างกายของผู้สูงอายุที่ตัวไม่สูง มักได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุได้ง่าย	109
ผู้สูงอายุมักมองไม่เห็นสัญญาณไฟจราจร	110
การใส่คอนแทกต์เลนส์และการแต่งหน้าที่ทำให้น้ำตาตก	112

## **พฤติกรรมน่าหนักใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 9]** 115

### **กลืนปากแรง แต่คนรอบข้างไม่กล้าบอก**

เรามักไม่รู้ถึงกลิ่นปากของตนเอง	116
โรคปริทันต์อักเสบหรือฟันผุทำให้ปากมีกลิ่นเหม็น และกระดูกที่ยึดฟันถูกกัดกร่อน	117
แค่แปรงฟันอย่างเดียวยังไม่พอ	119
นวดต่อมน้ำลายเพื่อให้น้ำลายหลังง่ายขึ้น	120
กินอาหารรสเปรี้ยว ผลไม้ หรือสิ่งที่มีรสอูมามิ	122
นับจำนวนครั้งที่เคี้ยว และอมลูกอมหรือเคี้ยวหมากฝรั่ง	123
ยิ่งหายใจทางปากบ่อย ก็ยิ่งทำให้กลิ่นปากแรงขึ้น	125
นอนตะแคงหรือใช้เครื่องฟนไอน้ำเพื่อป้องกัน อาการปากแห้ง	126

## **พฤติกรรมน่าหนักใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 10]** 130

### **จำไม่ได้ว่าเคยพูดอะไรไว้ หรือถามกลับมาว่า “เคยพูดแบบนี้ ด้วยหรือ”**

ผู้สูงอายุอาจไม่ได้ลืมเรื่องที่คุยกันไว้ แต่ไม่ได้ยินตั้งแต่แรก	131
---	-----

ผู้สูงอายุไม่พอใจที่จู่ๆ ก็มีคนนำอาหารมาจ่อปาก	132
ผู้สูงอายุจับใจความเรื่องที่คุยกันยากขึ้นเมื่อสนทนาเป็นกลุ่มใหญ่	133
ไม่ใช่คำภาษาอังกฤษหรือคำย่อ ใช้ประโยคที่กระชับ	134
การเขียนเป็นวิธีสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และควรใส่ใจเรื่องภาษาถิ่นด้วย	136
ผู้สูงอายุสร้างทำเป็นไต่ยิน	137
บอกชื่อผู้พูดหรือชื่อของคนที่พูดถึงให้ชัดเจน	138
ชมรายการโทรทัศน์ที่มีคนพูดหลายคน และกินอาหารที่มีโอเมกา-3	139

## **บทที่ 4 พฤติกรรมที่เห็นแล้วรู้สึกห่วงและเป็นกังวล 143**

### **พฤติกรรมที่น่าหวั่นใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 11] 144**

#### **หกล้มในที่ที่ไม่คิดว่าจะเกิดอุบัติเหตุ เช่น บ้านของตัวเอง**

บ้านคือสถานที่ที่ผู้สูงอายุประสบอุบัติเหตุมากที่สุด	145
แค่ลองยืมขาเด็ยาก็เข้าใจแล้วว่าผู้สูงอายุล้มง่ายเพียงใด	146
แว่นสายตาที่ใช้เลนส์โพรเกรสซีฟทำให้หกล้มง่าย	148
กินแคลโปรตีนอย่างเดียวไม่ช่วยให้กระดูกแข็งแรงขึ้น	150

**พฤติกรรมน่าหนักใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 12] 155**

**กั๊งที่บอกว่าไม่มีเงิน แต่ยังใช้เงินฟุ่มเฟือย**

ผู้สูงอายุชอบความรู้สึกอุ่นใจเมื่อใช้ของที่เคยใช้มากกว่า 156

ความรู้สึกสนุกตอนได้ลองใช้ของใหม่ๆ

ทำไมซูเปอร์มาร์เก็ตจึงกระหน่ำลดราคาทีชชช 158

ยิ่งอยู่มานาน ยิ่งเชื่อคนง่าย 160

ธุรกิจสีด้ามักหลอกขายแค่ครั้งเดียวแล้วแผ่นหนี 163

ความจริงผู้สูงอายุก็ดูเว็บไปบ่อยเหมือนกัน 165

**พฤติกรรมน่าหนักใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 13] 171**

**ไม่อยากอาหาร ทำให้คนรอบข้างกังวลว่าอาจเป็นโรคร้าย**

การกินอาหารในปริมาณที่ไม่เพียงพอและเน้นเฉพาะผัก 172

ทำให้สุขภาพอ่อนแอ

คำว่า "ผอมลงหรือเปล่า" เป็นคำที่สร้างความวิตกกังวล 174

ให้แก่ผู้สูงอายุ

ลองใช้เครื่องปรุงที่ไม่เคยใช้ 1 ชนิด 175

เปลี่ยนแปลงสีฟันทุก 1 เดือนทำให้อาหารอร่อยขึ้น 177

**พฤติกรรมน่าหึงใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 14] 181**

**มีอาการสำคัญรุนแรงจนอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต**

- ขาดเสมหะบ่อย มีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในปอดง่ายขึ้น 181
- หากมีอะไรติดคออยู่ ให้ลองตบหลังดูก่อน 184
- บริหารกล้ามเนื้อหายใจและป้องกันไม่ให้ช่องปากแห้ง 186

**พฤติกรรมน่าหึงใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 15] 191**

**ตื่นเร็ว ตื่นตอนกลางคืนขณะที่คนอื่น ๆ ยังหลับอยู่**

- พฤติกรรมที่ทำให้เกิดคดีฆาตกรรมผู้สูงอายุ 192
- ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับเสียงรบกวน ความร้อน ความเย็น 193
- อาการคัน อาการปวด และความรู้สึkpวดปัสสาวะ  
ยิ่งข่มตาให้หลับ ก็ยิ่งตาสว่าง 197
- แสงเป็นทั้งมิตรและศัตรูของการนอน 198

**พฤติกรรมน่าหึงใจของผู้สูงอายุ [ข้อที่ 16] 202**

**เข้าห้องน้ำบ่อยผิดปกติ**

- ไม่ควรให้ผู้สูงอายุอยู่หนึ่ง ๆ เกิน 1 ชั่วโมง 202
- ยิ่งไปเข้าห้องน้ำบ่อย ยิ่งกลั้นปัสสาวะได้น้อยลง 204
- หากบริโภคอาหารที่มีเส้นใยผิดปกติอาจทำให้ท้องผูก 206

**บทส่งท้าย 212**