



# วัยเก๋าทำงาน แรงดี ไม่มีล้ม!

## 🔍 สถิติสำคัญ



ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์ โดยมีสัดส่วนผู้สูงอายุ ร้อยละ 20 หรือกว่า 12 ล้านคน



กว่าร้อยละ 36 ของผู้สูงอายุ ยังคงทำงานเพื่อยังชีพ  
กว่าร้อยละ 86 ของผู้สูงอายุ เป็นแรงงานนอกระบบ



1 ใน 3 ของผู้สูงอายุหกล้มทุกปีหรือกว่า 4 ล้านคน  
กว่าร้อยละ 60 เกิดนอกบริเวณบ้าน

ที่มา  
: กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค  
: การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562 - 2563  
: การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2565 สำนักงานสถิติแห่งชาติ



ปรับ



ขยับเพิ่ม



1. ออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และฝึกการทรงตัว ออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์

2. เลือกสวมรองเท้าหุ้มส้น พื้นมีดอกยาง กันลื่น  
3. เพิ่มความระมัดระวังในการเดินทาง เช่น พื้นต่างระดับ การใช้บันได ที่ระบายน้ำ สึกขีดขวาง ใช้ห้องน้ำสำหรับผู้สูงอายุ

4. เข้าถึงข้อมูลปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันการพลัดตกหกล้ม  
5. เข้ารับการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้มปีละครั้ง



กองป้องกันการบาดเจ็บ

“กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี”