

ធនធាន



**របៀបដួល និងងើបឡើងវិញ
ដោយសុវត្ថិភាព**
រៀនដួលដោយមានផលប៉ះពាល់
តិចតួចបំផុតលើរាងកាយរបស់អ្នក
និងងើបឡើងដោយសុវត្ថិភាព



**របៀបដើរដោយប្រើឧបករណ៍
ជំនួយការដើរ**
រៀនពីរបៀបដោយប្រើឧបករណ៍
ជំនួយការដើរដោយសុវត្ថិភាព និង
មានប្រសិទ្ធភាព



របៀបដើរដោយប្រើឈើច្រត់
រៀនពីរបៀបដើរដោយប្រើ
ឈើច្រត់ដោយសុវត្ថិភាព និង
មានប្រសិទ្ធភាព



**អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពរបស់
Tai Chi**
ស្វែងយល់ពីរបៀបចាប់ផ្តើមដំណើរ
Tai Chi របស់អ្នក

ឱសថដែលមានហានិភ័យខ្ពស់

- ✓ ឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់
- ✓ ឱសថព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- ✓ ឱសថអាឡែស៊ី
- ✓ ឱសថព្យាបាលជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់
- ✓ ថ្នាំងងុយគេង

ការប្រើឱសថផ្សំ ឬការប្រើប្រាស់ឱសថច្រើនមុខ អាចបង្កើន
ហានិភ័យការអិលដួលរបស់អ្នក!

គន្លឹះសម្រាប់ភាពជោគជ័យ



ពិនិត្យបញ្ជីឱសថជាទៀងទាត់ជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក



កំណត់សម្គាល់ឱសថដែលមិនចាំបាច់ជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក



ធ្វើឲ្យគ្រួសារ អ្នកថែទាំ និងគ្រូពេទ្យចូលរួមជាមួយនឹងផ្នែក
គ្រប់គ្រង



រក្សាបញ្ជីឱសថដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព និងបានរៀបចំល្អ

ការបង្ការការអិលដួល

“ការបង្ការការអិលដួល
ការពង្រឹងសហគមន៍របស់យើងឱ្យរួមចំណែកនឹង
ការអិលដួល”





ការអិលដួលមិនមែន ជាផ្នែកធម្មតារបស់ ភាពចាស់ជរាទេ!

ការអិលដួលគឺជាមូលហេតុទី 1 នៃការងាររួសដោយ
អចេតនា ការចូលព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ និងការបាត់បង់
ជីវិតរបស់មនុស្សចាស់

ផលប៉ះពាល់នៃការអិលដួល

- មនុស្សពេញវ័យ 1 ក្នុងចំណោម 4 នាក់ដែលមាន
អាយុលើសពី 65 ឆ្នាំអិលដួលជារៀងរាល់ឆ្នាំ
- ប្រហែល 50% នៃការអិលដួលបណ្តាលឱ្យរង
របួស
- មានមនុស្ស 1 លាននាក់ចូលព្យាបាលនៅ
មន្ទីរពេទ្យដោយសារការអិលដួលជារៀងរាល់ឆ្នាំ



វាយតម្លៃហានិភ័យអំពីការ
អិលដួលរបស់អ្នក



ក្រុមប្រឹក្សាជាតិផ្នែកវ័យ
ចំណាស់

Tai Chi សម្រាប់បង្ការការ អិលដួល

Tai Chi: សិល្បៈក្បាច់គុនចិនបុរាណដែលមាន
លក្ខណៈយឺត ចលនាដោយចេតនាដោយផ្ដោតលើ
លំនឹង

ការហាត់ Tai Chi: លើកកម្ពស់លំនឹង និងចលនា
កាន់តែប្រសើរ សូម្បីតែសម្រាប់អ្នកដែលមានបញ្ហា
សុខភាពរាំវៃ

អត្ថប្រយោជន៍នៃ Tai Chi: កាត់បន្ថយ
ហានិភ័យពីការអិលដួល និងកាត់បន្ថយ
ការភ័យខ្លាចការអិលដួលចំពោះមនុស្សវ័យ
ចំណាស់

ការពារខ្លួនអ្នក



ការពិនិត្យភ្នែកប្រចាំឆ្នាំ
តាមដាន និងពិនិត្យរក
ជំងឺភ្នែកឡើងបាយ ជំងឺដក់ទឹក
ក្នុងភ្នែក និងការប្រែប្រួលគំហើញ
របស់អ្នក



ការពិនិត្យត្រចៀកប្រចាំឆ្នាំ
ពិនិត្យរកមើលការបាត់បង់ការស្តាប់
ដោយប្រើតេស្តពិនិត្យការស្តាប់តាម
អនឡាញ និងទទួលបានឧបករណ៍
ជំនួយការស្តាប់ ប្រសិនបើចាំបាច់



រក្សាសកម្មភាពផ្លូវកាយ
លាតសន្ធឹងសាច់ដុំជារៀងរាល់ថ្ងៃ
និងហាត់ប្រាណដោយអង្គុយ
ឬឈរ



អាហារបន្ថែមត្រឹមត្រូវ
អាហារបន្ថែមត្រឹមត្រូវគាំទ្រដល់
ការថែទាំការយល់ដឹង ការថែរក្សា
សាច់ដុំ សុខភាពឆ្អឹង ការគាំទ្រ
ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ និងការ
ការពារជំងឺ

