

# สารบัญ

	หน้า
<b>บทที่ 1 บทนำ</b> .....	1
1. ความสำคัญและความหมายของวัยผู้สูงอายุ	3
2. ช่วงชีวิตของมนุษย์และการแบ่งกลุ่มของวัยผู้สูงอายุ	10
3. การศึกษาและการให้บริการแก่ผู้สูงอายุ	14
<b>บทที่ 2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย</b> .....	25
1. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	27
2. ทฤษฎีเกี่ยวกับความมีอายุและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	32
3. โรคของผู้สูงอายุ	38
<b>บทที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางสังคม</b> .....	45
1. ลักษณะความชราเชิงสังคม	47
2. ทฤษฎีความชราเชิงสังคม	49
3. การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม	50
<b>บทที่ 4 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์</b> .....	55
1. ลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกตามสภาพจิตใจ	57
2. ทฤษฎีเกี่ยวกับความชราเชิงจิตวิทยา	61
3. แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขความชราเชิงจิตวิทยา	63
<b>บทที่ 5 แนวทางการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุ</b> .....	73
1. ปัญหาของผู้สูงอายุ	75
2. การวางแผนชีวิตก่อนเข้าสู่วัยชรา	83
3. การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายของวัยสูงอายุ	86
<b>บรรณานุกรม</b> .....	95
<b>ภาคผนวก</b> .....	99