



นั่งยอง - คูกเข่า

นั่งยองหรือคูกเข่านานเกินไป
ทำให้ปวดเข่า



เอี้ยวตัวหยิบของ

อาจทำให้บาดเจ็บที่ข้อ
ไหล่และปวดต้นคอ
และหลังได้



แช่น้ำร้อน

แช่น้ำร้อนเลือด
ขยายตัว เพื่อคาย
ความร้อน ความดัน
ตกอาจเกิดอาการ
หน้ามืด เป็นลมได้

**6 อริยาบถ
อันตรายที่ผู้สูงอายุ
ต้องระวัง**



ใส่ส้นสูง

ทำให้กล้ามเนื้อเท้าและ
น่องทำงานหนัก และ
กล้ามเนื้อไม่ได้พักผ่อน
เกิดอาการปวดเรื้อรังได้



ลุกเร็ว

ทำให้ความดันโลหิตเปลี่ยน
ปุบปับ เกิดอาการเวียนศีรษะ
ถึงขั้นคลื่นไส้อาเจียนได้



ยืนโดยไม่มีที่เกาะ

ทำให้ต้องเกร็งขา
เกิดอาการปวดขาและ
ปวดเข่าได้