**บรรณานุกรม**

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553*). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 พิมพ์ครั้งที่ 7*, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิสย์.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ. สืบค้นจาก

 www.parliament.go.th/.../ewt/.../article\_20120516063121.pdf

การกินเพื่อสุขภาพ. (2561). สืบค้นจาก https://www.honestdocs.co/the-effect-of-obesit

กรกมล บำรุงวัด. (2544). สภาพและวิถีชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ. สืบค้นจาก http://www.thaithesis.org

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2561). คู่มือมาตรฐานและ*การ*ดำเนินงานคลินิกผู้สูงอายุ

คุณภาพ. สืบค้น จาก www.msd.bangkok.go.th/ manual%20clinic%20older% 20people.pdf

กรมกิจการผู้สูงอายุ, กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. *ข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ปี 2560*. สืบค้นจาก http://www.dop.go.th

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2018). *แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุฉบับสั้น.* สืบค้นจาก http://www.sorporsor.com/happy2017/t\_gmha15\_index.php

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2559). *วิถีชีวิตและภูมิปัญญา.* กระทรวงวัฒนธรรม.

กรมอนามัย. (2560). *มาตรฐานผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์.* สืบค้บจาก http://www. anamai. moph.go.th/

กรมอนามัยร่วมกับภาคีเครือข่ายและผู้ทรงคุณวุฒิ. (2555). *แบบประเมินคัดกรอง ADL 10 ด้าน.* กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.

ข้อควรรู้เกี่ยวกับดัชนีมวลกาย. (2561). สืบค้นจาก <https://www.pobpad.com/bmi>)

ค่าดัชนีมวลกาย BMI. (2561). สืบค้นจาก https://ss.mahidol.ac.th/

คอลัมน์วงนอก. (2558). ‘รายได้ของผู้สูงอายุ’ ปัญหาใหญ่ของสังคมคนชรา. *Econnews.* 26 (572), สืบค้นจาก http://www.econnews.co.th

จุรีพร คงประเสริฐ และธิดารัตน์ อภิญญา (บรรณาธิการ). (2558). *คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในคลินิก NCD คุณภาพ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

เจาะลึกระบบสุขภาพ. (2557). ผลสำรวจพบ “ผู้สูงอายุไทย” 41% ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง. สืบค้นจาก https://www.hfocus.org/content/2014/12/8801

ทักษิกา ชัชวรัตน์ และ สุภาภรณ์ อุดมลักษณ์ (2560). การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้,* 4(3),176-188

ไทยรัฐฉบับพิมพ์ (2559). *ผู้สูงอายุใช้บันได รักษาสมองให้ไว เหมือนคนรุ่นหนุ่มสาว.*  สืบค้นจาก https://www.thairath.co.th/content/590566

ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา (บรรณาธิการ), *สุขภาพคนไทย 2550.* นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

นภัสวรรณ ทรัพย์มาและไฉไล ศักดิวรพงศ์. (2557). แบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาว ในชุมชน ดอนคา อำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรค์. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์,* 40(2), 108-120.

นพดล วิวัฒน์กมลวัฒน์. (2560). *การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีอายุยืนยาวเพื่อการออกแบบ*

*ที่พักผู้สูงวัย.* วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศิลปากร.

บรรลุ ศิริพานิช. (2560). *อายุยืนยาว.* สืบค้นจาก https://www.doctor. or.th/article/ detail/ 1242

ปราโมทย์ ประสาทกุล และคณะ. (2559) *รายงานวิจัยโครงการ “การศึกษาศตวรรษิกชนคนร้อยปี ในประเทศไทย”.* สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2557). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย.* สืบค้นจาก https://www.m- society. go.th/ewtadmin/ewt/mso\_web/article\_attach/16057/19114.pdf

ปัญหาการขาดแคลนรายได้ของผู้สูงอายุ. (2555). สืบค้นจาก http://gm-chaiwat.blogspot.com

ผลเสียจากโรคอ้วน. (2561). สืบค้นจาก https://www.honestdocs.co/the-effect-of-obesity

พรทิพย์ สุขอดิศัย, จันทร์ชลี มาพุทธ และรุ่งฟ้า กิติญาณุสันต์. (2557). วิถีชีวิตและแนวทางการมีสุขภาวะ ของผู้สูงอายุในภาคตะวันออก. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม*, 10(1), 90 – 102.

 *ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน.* (2555). สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/20399>

ภาวะโรคอ้วน (Obesity) และโรคมะเร็ง (Cancer). (2561). สืบค้นจาก https://www. chulacancer.net

มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ. (2558). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย (ด้านสุขภาพ). สืบค้นจาก https://fopdev.or.th/

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.(มส.ผส.). (2560). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559.* นครปฐม: บริษัทพริ้นเทอรี่ จำกัด.

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550. (2550). *ราชกิจจานุเบกษา.* เล่ม 124 ตอนที่ 47 ก 24 สิงหาคม 2550.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2560). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554.* สืบค้นจาก http://www.royin.go.th/dictionary

รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว. (2545). *สวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุและบทบาทของสุขศึกษาในการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญดีการพิมพ์.

*รูปแบบการดำเนินชีวิต.* สืบค้นจาก th.wikipedia.org

โรงพยาบาลมนารมย์. (2561). *10* *วิธีที่จะทำให้อายุยืน.* สืบค้นจาก http://www.manarom.com

ลิลิต วรวุฒิสุนทร. (2557). สืบค้นจาก https://www.isranews.org

วัยสูงอายุ. สืบค้นจาก https://th.wikipedia.org/

[ลิลลี่ ชัยสมพงษ์](https://www.bumrungrad.com/doctors/Lily-Chaisompong#tabs-2). (2558*). ผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพ*. สืบค้นจาก <https://www.bumrungrad.com/th>

วัยสูงอายุ. (2561). สืบค้นจาก https://th.wikipedia.org/

วิชัย เอกพลากร และคณะ. (2557). *การสำรวจสุขภาพประชาชนโดย การตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557.* สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

วรชัย ทองไทย. (2549). *อายุเริ่มต้นของผู้สูงอายุไทย.* ใน การประชุมวิชาการประชาคมศาสตร์แห่งชาติ 2549. สมาคมนักประชากรไทย.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต เฉลิมพล แจ่มจันทร์ กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และ จรัมพร โห้ลำยอง. (2555). *คุณภาพชีวิต* *การทำงาน และความสุข.*  โครงการจับตาสถานการณ์ความสุขของคนทำงาน ในประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (1990). *ชีวิตคนชราในจังหวัดเชียงใหม่.* สืบค้นจาก http://www.sri.cmu.ac.th/~srilocal/research\_a/DATA/39\_B.html

สันต์ ใจยอดศิลป์, (2560, 09 พฤษภาคม). *ผู้สูงอายุอย่าหนีบันได แต่ให้เข้าหาบันได.* สืบค้นจาก https://ac127.wordpress.com/ .

สุวิทย์ เกียรติเสวี. (2557). *ปัจจัยหลักใหญ่ที่ช่วยให้คนไทยอายุยืน – มองคุณภาพชีวิต.* สืบค้นจาก http://www.thaicentenarian.mahidol.ac.th

เสาวภา พรศิริพงษ์, ธีรพงษ์ บุญรักษาและสุภาพร ฤดจำเริญ. (2556). *ผู้สูงอายุไทย…สูงวัยอย่างมี คุณค่าและศักดิ์ศรี. วารสารภาษาและวัฒนธรรม,* 26 (1-2), 132-143.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). *การคาดประมาณประชากร ของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583.* กรุงเทพฯ: **โรงพิมพ์เดือนตุลา.**

สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. (2557). *รายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของ ประชากรไทย พ.ศ. 2557.* สืบค้นจากhttps://dol.thaihealth.or.th

สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. (2554). รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 (พิมพ์ครั้ง ที่ 2). กรุงเทพ ฯ : สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2560.* บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด.

สมโภชน์ อเนกสุข, กชกร สังขชาติ. (2548). รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี. *วารสารศึกษาศาสตร์,* 17(1), 95 – 108.

อภิรัติ พูลสวัสดิ์. (2561). *การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ.* สืบค้นจาก www.gj.mahidol.ac.th/th/wp-content/uploads/conference/2560/change.pdf

อัญญา ปลดเปลื้อง, อัญชลี ศรีจันทร์, สัญญา แก้วประพาฬ. (2560). การศึกษาวิถีชีวิตผู้สูงอายุแบบ เรื่องเล่า. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์,*  4(1), 91 – 104.

เอกชัย เพียรศรีวัชรา. (2553). เคล็ดลับอายุยืนร้อยปี. *วิทยาสารทันตสาธารณสุข,* 15(1), 9-17.

[Bae J](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Bae%20J%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28768402), [Kim, Y.Y](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Kim%20YY%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28768402), and [Lee,J.S](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Lee%20JS%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28768402). (2017). Factors Associated With Subjective Life Expectancy:

Comparison With Actuarial Life Expectancy. [*J Prev Med Public Health*](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28768402)*,* 50(4),

240-250. Reteived from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28768402.

Campbell, A., Converse, P.E. and Rodgers W.L. (1976). *The Quality of American*

*Life.* New York: Russell Sage Foundation.

Colten HR & Altevogt, B.M. (editors). (2006). Sleep Disorders and Sleep Deprivation:

An unmet public health problem. Board on Health Sciences Policy. National

Academies Press. Reteived from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/ pubmed/20669438

Gregg, E.W., Cauley, J., Stone, K., & et al. (2003). Relationship of changes in physical

 activity and mortality among older women. JAMA, 289:2379–86. Reteived from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12746361

Haas, B.K. (1999). A multidisciplinary concept analysis of quality of life.

*Western Journal of Nursing Research*, 21,728–742.

Heir, T, Erikssen, J & Sandvik, L. (2013). Life style and longevity among initially healthy

middle-aged men: prospective cohort study.*BMC Public Health,*(13), 831

Retrieved from <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-831>

Japanese Ministry of Health Abridged life tables. (2010). Retrieved from http:// www.

Mhlw.Go.Jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk05/dl/data.Pdf

King, C.R., Knutson, K.L., Rathouz, P.J. et.al. (2008). Short Sleep Duration and Incident

 Coronary Artery Calcification. *JAMA*, 300(24): 2859-66. Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19109114

LeBourg, E.(2012). Dietary Restriction Studies in Humans: Focusing on Obesity, Forgetting

 Longevity, Gerontology, 58: 126–28 retrived July 2018 from https://www. ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21701153.

Line Today. (2560). 10 จังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดในปี 2559. สืบค้นจาก https:// today.line.me.

Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality.* New York: Harper Collins.

McCall, S. (1975). Quality of life. *Social Indicators Researc,*  2, 229-48.

Murphy, R.A., Reinders, I., Garcia, M.E. et al.(2014). Adipose tissue, muscle, and function: potential mediators of associations between body weight and mortality in older adults with type 2 diabetes. Diabetes Care, 37:3213–9. Retrived from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4237983/

Pender, N.J. (2006). *Health Promotion in Nursing Practice*. 5th (ed). New Jersey :

 Pearson Education, Inc.

Rizzuto, Orsini, Qiu, Wang, & Fratiglioni (2012). Lifestyle, social factors, and survival after age 75: population based study. Retrieved from https://www.ncbi.nlm. nih.gov/pubmed/22936786

Shlisky.et al. (2017). Nutritional Considerations for Healthy Aging and Reduction in Age-Related Chronic Disease. Adv Nutr. 8 (1), 17-26. retrived from https://www. ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28096124

Swapnil, S.N., Rajpathak , y.,Yingheng, O. et al.(2011). Lifestyle factors of people with

exceptional longevity. J Am Geriatr Soc, 59(8):1509-12. Retrived July 2018 from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21812767

Tafaro, L., Cicconetti, P., Baratta., A. et al. (2007). Sleep quality of centenarians: cognitive and survival implication. Arch Gerontol Geriatr, 44 Suppl 1, 385-9. Retrived from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17317480.

The WHOQOL group. (1995). The World Health Organization Quality of Life

Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization.

*Social Sciences Medicine*, 41, (10): 1403-1409.

United Nations. (1995). Quality of Life in the ESCAP Region. Economic and Social Commission for Asia and the Pacific. Retrieve form http://

hp.anamai.moph.go.th

United Nations. (2013). *World Population Ageing 2013*. New York, United Nations publication.

U.S Census Bureau. (2015). *An Aging World: 2015*. Retrieved from <https://www.census>. gov/content/dam/Census/library/publications/2016/.../p95-16-1.pdf

Wang, D, Li ,W, Cui, X. et al. (2016). Sleep duration and risk of coronary heart disease: A

 systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Int J Cardiol*,

15 (219), 231-9. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih>.gov/pubmed /27336192

WHO. (2015). World Population Prospects: The 2015 Revision, Retrieved from

esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/key\_findings\_wpp\_2015

Wikipedia. (2015). [http://en.wikipedia.org/wiki/lifestyle\_(sociolgy)](http://en.wikipedia.org/wiki/lifestyle_%28sociolgy%29)

Wikipedia. (2017). <https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_life_expectancy>

Willcox, D.C., Willcox, B.J., Todoriki, H. (2009).The Okinawan diet: health

implications of a low-calorie, nutrient-dense, antioxidant-rich dietary pattern low in

glycemic load. J Am Coll Nutr. Retrieved July 2018 from https://www.ncbi.nlm. nih.gov/pubmed/20234038