



## RCIM Station เปิดเวทีความรู้ “Lifespan, Healthspan and Longevity” เพื่อส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ในทุกช่วงวัย

เมื่อวันศุกร์ที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2567 วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ จัดรายการ RCIM Station ในหัวข้อ “Lifespan, Healthspan and Longevity: ทุกช่วงชีวิต ใช้อย่างไร? เพื่ออายุขัยที่ยืนยาว” ถ่ายทอดสดผ่าน Facebook “RCIM” เวลา 19.30–20.30 น. โดยได้รับเกียรติจาก คุณพงษ์ศักดิ์ ชิวชรัตน์ กรรมการประจำวิทยาลัยฯ เป็นวิทยากร และดำเนินรายการโดย อาจารย์ ดร.ธัญชกร ปกิตตาวิจิตร

รายการนำเสนอองค์ความรู้ว่าด้วยแนวทางการใช้ชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว ครอบคลุมทั้งแง่มุมของสุขภาพกาย สุขภาพจิต การป้องกันโรค และการวางแผนเพื่อยืดช่วงชีวิตที่มีสุขภาพดี (Healthspan) ให้สอดคล้องกับช่วงอายุขัย (Lifespan)

กิจกรรมนี้เป็นเวทีการเรียนรู้ที่ เปิดกว้างสำหรับบุคคลทั่วไป สามารถเข้าถึงได้ผ่านช่องทางออนไลน์ โดยไม่จำกัดสิทธิด้านเพศ เชื้อชาติ ศาสนา หรือสถานะทางสังคม สอดคล้องกับ SDG 4.3.5 ซึ่งเป็น “นโยบายด้านการจัดกิจกรรมที่เปิดกว้างสำหรับบุคคลทั่วไป โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างด้านชาติพันธุ์ เชื้อชาติ ศาสนา ความทุพพลภาพ สถานะการย้ายถิ่นฐาน หรือเพศ”

เนื้อหาของรายการมุ่งเน้นการ ส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ให้แก่ประชาชนในวงกว้าง ซึ่งตรงกับ SDG 3.3.2 คือ “โครงการขยายผลในชุมชนท้องถิ่นเพื่อพัฒนาหรือส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ทั้งทางด้านสุขอนามัย โภชนาการ การวางแผนครอบครัว กีฬา การออกกำลังกาย ชะลอวัยได้เป็นอย่างดี และสุขภาพด้านอื่นๆ” นอกจากนี้ ยังสะท้อนถึงแนวปฏิบัติในการจัดการศึกษาตามแนวทาง SDGs สู่ระดับชุมชนในรูปแบบที่เข้าถึงง่าย มีการใช้เทคโนโลยีเพื่อขยายการรับรู้เชิงวิชาการให้กว้างขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ SDG 17.4.3 คือ “การจัดการศึกษาตามแนวทาง SDGs ในระดับชุมชนที่กว้างขึ้น”

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS : SDGs



The Zoom meeting screen displays a presentation slide titled "Lifespan, Healthspan and Longevity". The slide features two heart icons with ECG lines at the top corners. The main text on the slide reads "Lifespan, Healthspan and Longevity". Below this, there is a book cover for "Lifespan: Why We Age – and Why We Don't Have To" by David A. Sinclair PhD. The book cover includes a DNA double helix and a quote: "A masterful book — the precious results of decades of work into longevity — read it!" by Dr. Ranga Chinnai, Senior Professor and author of "20 Year Plan and The Long Edition". To the right of the book cover is a portrait of a man in a white lab coat, likely Dr. Ranga Chinnai. The Zoom interface is visible around the slide, including a toolbar on the left and a search bar at the top.

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS : SDGs

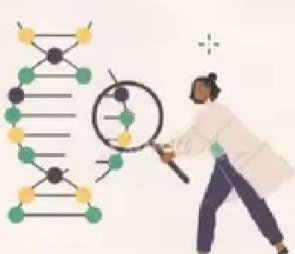


All tools Edit Convert E-Sign Find text or tools Lifespan

### Longevity genes

- The identification of longevity genes could lead to new drug therapies that might help people live longer, healthier lives and avoid or significantly delay age-related diseases such as Alzheimer's disease, type 2 diabetes and cardiovascular disease

1. Sirtuin
2. AMPK
3. mTOR




zoom

All tools Edit Convert E-Sign Find text or tools Lifespan

### วิธีการใช้สารประกอบทางธรรมชาติมาใช้ชะลอวัย

- Rapamycin
- Metformin
- Resveratrol
- NAD (NAD<sup>+</sup>)



zoom

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS : SDGs



## โครงการ/กิจกรรม ที่สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน

โครงการ/กิจกรรม	SDGs ที่เกี่ยวข้อง	SDGs ย่อย
RCIM Station หัวข้อ “Lifespan, Healthspan and Longevity”	SDG 3 – สุขภาพและความ เป็นอยู่ที่ดี	3.3.2 โครงการขยายผลในชุมชนท้องถิ่นเพื่อ พัฒนาหรือส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ทั้งทางด้านสุขอนามัย โภชนาการ การวางแผน ครอบครัว กีฬา การออกกำลังกาย ชะลอวัยได้ เป็นอย่างดี และสุขภาพด้านอื่นๆ
	SDG 4 – การศึกษาที่มี คุณภาพ	4.3.5 นโยบายด้านการจัดกิจกรรมที่เปิดกว้าง สำหรับบุคคลทั่วไป โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่าง ด้านชาติพันธุ์ เชื้อชาติ ศาสนา ความทุพพลภาพ สถานะการย้ายถิ่นฐาน หรือเพศ
	SDG 17 – ความร่วมมือเพื่อ การพัฒนาที่ยั่งยืน	17.4.3 การจัดการศึกษาตามแนวทาง SDGs ใน ระดับชุมชนที่กว้างขึ้น