ธนาคารกรุงเทพ

Bualuang EXCLUSIVE JOURNAL

ISSUE 6 • ต.ค. - ธ.ค. 2562

- ECONOMIC & INVESTMENT
- LIFESTYLE & PRIVILEGES
- EVENTS & ACTIVITIES

Bualuang EXCLUSIVE JOURNAL

สวัสดีท่านสมาชิกบัวหลวงเอ็กซ์คลูซีฟทุกท่าน พบกับ Bualuang Exclusive Journal ฉบับส่งท้ายปี ที่เสิร์ฟสาระดี ๆ อีกเช่นเคย พิเศษกับบทความสีสันของชีวิตวัยที่สาม พร้อมทริคเล็ก ๆ ที่จะช่วยดูแลสุขภาพให้ยืนยาว

และแน่นอนเราไม่พลาดที่จะนำเสนอเนื้อหาด้านการเงินการลงทุนที่ยังคงอัดแน่นกับบทวิเคราะห์เศรษฐกิจและแนวโน้มภาวะการลงทุนประจำไตรมาส 4

สำหรับท่านสมาชิกที่ชื่นชอบการท่องเที่ยว ต้องไม่พลาดกับการเปิดประสบการณ์วัฒนธรรมในดินแดนภารตะของเทศกาล Holi ที่สร้างสีสันให้กับการท่องเที่ยวในประเทศอินเดีย เพื่อให้ท่านได้เตรียมพร้อมวางแผนการท่องเที่ยวในช่วงต้นปี 2563 ปิดท้ายด้วยสกู๊ปประมวลภาพบรรยากาศ 2 กิจกรรมแนวรักษ์โลกที่ได้รังสรรค์ขึ้นเพื่อลูกค้าคนสำคัญโดยเฉพาะ

ทีมงาน Bualuang Exclusive Journal

3 ECONOMIC & INVESTMENT

วิเคราะห์เศรษฐกิจและแนวโน้มภาวะการลงทุน
ประจำไตรมาส 4

7 LIFESTYLE & PRIVILEGES

- สีสันของชีวิตวัยที่สาม The Art of Staying Active While Growing Old งานกายภาพบำบัดกับสีสันของชีวิตวัยที่สาม
- Holi Festival สีสันวัฒนธรรมแดนภารตะ ที่นักท่องเที่ยวต้องไปสัมผัสสักครั้งในชีวิต

10 EVENTS & ACTIVITIES

- Beeswax Wrap DIY Workshop
  กิจกรรมทำแรปถนอมอาหารสุดเก๋จากผ้าแรปขี้ผึ้ง
- Exclusive Cooking Workshop
  กิจกรรมทำกิมจิสูตรรักษ์โลกอร่อยได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ

ECONOMIC & INVESTMENT

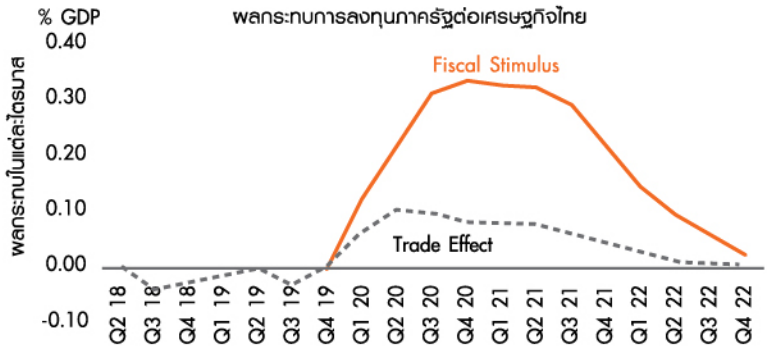
แนวโน้มภาวะการลงทุนประจำไตรมาส 4

โดย ดร.สุรเกียรติ เศรษฐบุญศิริหรรษา CFA® นักกลยุทธ์การลงทุน ธนาคารกรุงเทพ

เศรษฐกิจไทยชะลอตัว แต่ปีหน้าได้แรงหนุนจาก EEC

ภาวะเศรษฐกิจไทยยังคงชะลอตัวต่อเนื่องในไตรมาส 3 หลังจากได้รับผลกระทบจากปัญหาทางการค้าระหว่างสหรัฐและจีน ทำให้การส่งออกชะลอตัว โดยกดดันให้การขยายตัวทางเศรษฐกิจไตรมาส 2 เพิ่มขึ้นเพียง 2.3% จากปีก่อน ชะลอตัวจากไตรมาส 1 ที่ขยายตัว 2.8% อย่างไรก็ตาม รัฐบาลได้ตัดสินใจออกมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจ ทั้งการกระตุ้นการใช้จ่ายผ่านการให้เงินช่วยเหลือผู้มีรายได้น้อยและให้เงินเพื่อการท่องเที่ยว รวมถึงสินเชื่อเพื่อภาคธุรกิจและการเกษตรวงเงินรวมกว่า 3.16 แสนล้านบาท รัฐบาลยังออกมาตรการกระตุ้นการลงทุนภายในประเทศผ่านโครงการไทยแลนด์พลัส ขณะที่ธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) ได้ปรับลดดอกเบี้ยนโยบายลง 0.25% จาก 1.75% มาอยู่ที่ 1.5%

ไทยจะได้รับผลบวกจากโครงการลงทุนภาครัฐใน EEC



ที่มา: Author's estimate และ IMF

เศรษฐกิจไทยชะลอตัวในปีนี้และต่ำกว่าประเทศเพื่อนบ้าน สาเหตุมาจากการลงทุนโครงสร้างพื้นฐานต่อ GDP ที่ต่ำและมีความล่าช้าในการพิจารณาการลงทุนโครงสร้างพื้นฐานในโครงการระเบียงเศรษฐกิจภาคตะวันออก (EEC) โดยถ้ามีการเริ่มลงทุนในโครงการ EEC ที่สำคัญได้ครบตามกำหนดในปีนี้ซึ่งจะเป็นวงเงินการลงทุนโครงการทั้งหมดประมาณ 5% ของ GDP IMF คาดว่าจะช่วยเพิ่มการขยายตัวทางเศรษฐกิจในปี 2563 และ 2564 ที่ 0.8% และ 0.9% ในกรณีปกติ และอาจเพิ่ม GDP ถึง 1.2% และ 1.1% ในกรณีที่ธนาคารกลางมีการใช้นโยบายการเงินผ่อนคลายเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการคาดการณ์ของนักวิเคราะห์ที่คาดว่าธปท. จะใช้นโยบายการเงินผ่อนคลายต่อเนื่องจนถึงปี 2564

แนวโน้มของเศรษฐกิจไทยในปี 2562 จะชะลอตัวจากปีก่อน เนื่องจากปัญหาทางการค้าระหว่างสหรัฐและจีนส่งผลกระทบต่อภาคอุตสาหกรรม โดยนักวิเคราะห์คาดว่าเศรษฐกิจปี 2562 จะขยายตัว 3% โดยคาดว่าเศรษฐกิจจะกลับมาฟื้นตัวในปีหน้าจากการลงทุนโครงสร้างพื้นฐาน ซึ่งอาจทำให้เศรษฐกิจขยายตัวมากกว่าคาดการณ์

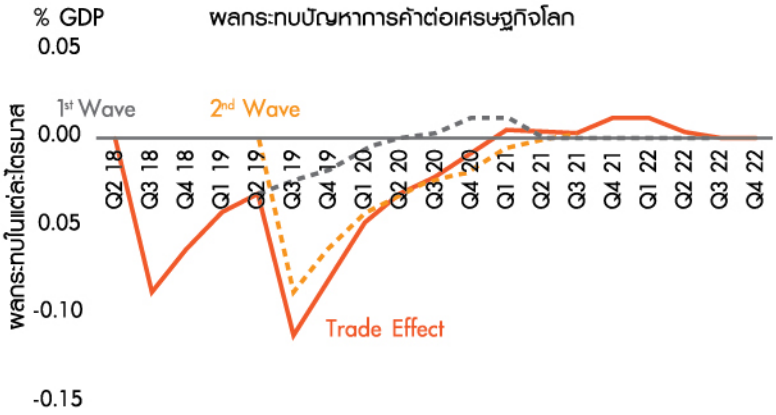
ภาวะเศรษฐกิจโลกชะลอตัว ปัญหาการค้ายังกดดันเศรษฐกิจ

เศรษฐกิจโลกยังมีแนวโน้มชะลอตัวต่อเนื่องจากไตรมาส 3 จากปัญหาทางการค้าระหว่างสหรัฐและจีนได้กดดันความเชื่อมั่นภาคธุรกิจ ทำให้ดัชนีความเชื่อมั่นภาคการผลิตในประเทศหลักของโลกทั้งสหรัฐ ยุโรป ญี่ปุ่น และจีน ลดลงต่ำกว่า 50 จุด ทำให้เศรษฐกิจโลกเข้าสู่ภาวะเสี่ยงขาลงเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ความกังวลต่อการแยกตัวของอังกฤษออกจากสหภาพยุโรป (Brexit) หลังนายกรัฐมนตรีคนใหม่ของอังกฤษ นายบอริส จอห์นสัน ต้องการให้อังกฤษแยกออกจากสหภาพยุโรปตามกำหนดการเดิมที่ 31 ต.ค. นี้ ยังสร้างความไม่แน่นอนต่อการค้าและการลงทุนในยุโรป อย่างไรก็ตาม ธนาคารกลางสหรัฐได้กลับมาใช้นโยบายการเงินผ่อนคลายอีกครั้ง และธนาคารกลางยุโรปส่งสัญญาณปรับลดดอกเบี้ย เพิ่มสภาพคล่องเข้าสู่ระบบการเงินรวมทั้งหลายธนาคารกลางในเอเชียได้ปรับลดดอกเบี้ย เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจอีกครั้ง

ปัญหาความขัดแย้งทางการค้าระหว่างสหรัฐและจีนได้สร้างความไม่แน่นอนต่อภาคธุรกิจ โดยความขัดแย้งได้เพิ่มขึ้นในไตรมาส 3 หลังสหรัฐและจีนมีการเรียกเก็บภาษีต่อกันเพิ่มเติมในเดือน ก.ย. และ ธ.ค. (2nd Wave) ธนาคารกลางสหรัฐคาดว่าถ้าความขัดแย้งไม่ได้รุนแรงขึ้นจากปัจจุบัน ผลลบของปัญหาทางการค้าจะส่งผลกระทบประมาณ 1% ของเศรษฐกิจโลก โดยจะส่งผลลบชัดเจนถึงครึ่งแรกของปี 2563 ดังนั้นปัญหาทางการค้ายังมีแนวโน้มกดดันเศรษฐกิจโลกต่อเนื่องในครึ่งหลังของปีนี้

เศรษฐกิจโลกคาดว่าจะขยายตัวลดลงในปีนี้ที่ 3.2% และมีแนวโน้มที่จะขยายตัวทรงตัวในปีหน้า เนื่องจากผลกระทบของสงครามการค้าซึ่งจะส่งผลลบต่อเศรษฐกิจโลกในปีนี้ถึงไตรมาส 1 ของปีหน้าโดยเศรษฐกิจสหรัฐ ยุโรป และญี่ปุ่นมีการชะลอตัวที่ชัดเจน เศรษฐกิจเอเชียได้รับผลกระทบการชะลอตัวของเศรษฐกิจของประเทศจีนเป็นหลัก ขณะที่นโยบายการเงินที่ผ่อนคลายทั่วโลกจะช่วยหนุนเศรษฐกิจในปีหน้า

ความเสี่ยงของตลาดหุ้นทั่วโลกจากปัญหาทางการค้า



ที่มา: Author's estimate และ IMF

การคาดการณ์ของตลาดต่อการขยายตัวทางเศรษฐกิจโลก

Real GDP (YoY%)	2560	2561	2562	2563	2564
World	3.8	3.6	3.2	3.2	3.0
US	2.4	2.9	2.3	1.8	1.8
Eurozone	2.5	1.9	1.1	1.1	1.3
Japan	2.0	0.8	1.0	0.4	0.9
Asia	6.3	6.0	5.5	5.5	5.5
China	6.3	6.0	5.5	5.5	5.5
Hong Kong	3.8	3.0	0.7	1.6	2.3
India	8.2	7.2	6.7	6.7	7.0
Indonesia	5.1	5.2	5.0	5.1	5.4
Malaysia	5.7	4.7	4.5	4.3	4.6
Philippines	6.7	6.2	5.9	6.2	6.5
Singapore	3.7	3.2	0.7	1.7	2.2
South Korea	3.2	2.7	2.0	2.3	2.5
Taiwan	3.1	2.6	2.0	2.0	2.3
Thailand	4.0	4.1	3.0	3.3	3.6
Vietnam	6.8	7.1	6.7	6.5	6.6

ที่มา: Bloomberg Consensus

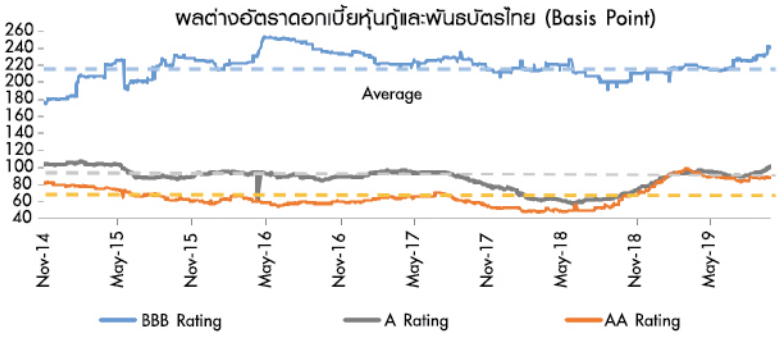
แนวโน้มภาวะการลงทุนครึ่งหลังปี 2562

ตลาดตราสารหนี้ได้รับผลบวกจากธนาคารกลางสหรัฐและทั่วโลกปรับลดอัตราดอกเบี้ย

ภาวะดอกเบี้ยพันธบัตรไทยปรับลดลงแรงในไตรมาส 3 เนื่องจากนักลงทุนกังวลการขยายตัวทางเศรษฐกิจไทยและโลกจะชะลอตัว รวมถึงธนาคารกลางหลายแห่งหันกลับมาใช้นโยบายการเงินผ่อนคลาย โดยธนาคารกลางสหรัฐปรับลดอัตราดอกเบี้ย 2 ครั้ง จำนวน 0.5% ในปีนี้ ด้านธนาคารกลางยุโรปปรับลดอัตราดอกเบี้ยไตรมาส 3 จาก -0.4% เป็น -0.5% และเพิ่มมาตรการ QE จำนวน 2 หมื่นล้านยูโรต่อเดือน ด้านธนาคารกลางในเอเชียหลายประเทศลดอัตราดอกเบี้ยลงต่อเนื่อง ทั้งอินเดีย เกาหลีใต้ มาเลเซีย และฟิลิปปินส์ ส่วนธนาคารแห่งประเทศไทยได้ปรับลดอัตราดอกเบี้ยนโยบายลง 0.25% มาอยู่ที่ 1.5% ปัจจัยดังกล่าวหนุนดอกเบี้ยพันธบัตรระยะกลางถึงระยะยาวปรับลดลง

มีมุมมองกลางต่อตราสารหนี้ไทยโดยแนวโน้มอัตราดอกเบี้ยนโยบายของไทยคาดว่าจะสามารถลดลงได้อีกในปีนี้ เนื่องจากอัตราเงินเฟ้อภายในประเทศยังทรงตัวระดับต่ำ รวมถึงสภาพคล่องภายในประเทศที่สูง และเสถียรภาพค่าเงินบาทที่ดีจากฐานะการเงินการคลังที่แข็งแกร่ง **มีมุมมองบวกต่อการลงทุนหุ้นกู้ภายในประเทศ** เนื่องจากผลตอบแทนของหุ้นกู้เมื่อเทียบกับดอกเบี้ยพันธบัตร (Credit Spread) ปรับเพิ่มขึ้นสูงกว่าค่าเฉลี่ยในอดีต ซึ่งจูงใจต่อการลงทุน **มีมุมมองลบต่อตลาดตราสารหนี้โลก** เนื่องจากความเสี่ยงจากการลงทุนในตลาดเครดิต เช่น High Yield หลังนักลงทุนกังวลภาระหนี้ภาคธุรกิจที่ปรับเพิ่มขึ้นต่อเนื่องในสหรัฐ และหลายประเทศทั่วโลกขณะที่ดอกเบี้ยพันธบัตรระยะยาวโลกลดลง และได้สะท้อนความเสี่ยงเศรษฐกิจโลกชะลอตัวและการกลับมาใช้นโยบายการเงินผ่อนคลายทั่วโลกไปแล้ว โดยคาดว่าธนาคารกลางสหรัฐจะมีการปรับลดอัตราดอกเบี้ยนโยบายถึง 3 ครั้ง จำนวน 0.75% ในปีนี้

หุ้นกู้ไทยให้ผลตอบแทนดีกว่าพันธบัตรมากกว่าในอดีต



ที่มา: ThaiBMA 30 กันยายน 2562

ตลาดหุ้นทั่วโลกได้รับผลบวกจากนโยบายการเงินผ่อนคลาย และการเจรจาการค้าสหรัฐและจีน

ตลาดหุ้นโลกในสกุลเงินบาทลดลงเล็กน้อย 0.2% ในไตรมาส 3 โดย**ตลาดหุ้นสหรัฐ**ปรับเพิ่มขึ้น 1.4% **หุ้นยุโรป**ปรับลดลง 1.4% เนื่องจากธนาคารกลางหลักของโลกทั้งสหรัฐและยุโรปพร้อมกลับมาใช้นโยบายการเงินผ่อนคลายถึงแม้ว่าเศรษฐกิจมีการชะลอตัวชัดเจน ขณะที่**ตลาดหุ้นเอเชีย**ปรับลดลง 4.7% นำโดยตลาดหุ้นจีนลดลง 4.1% และหุ้นอาเซียนลดลง 6% หลังสหรัฐและจีนกลับมาเก็บภาษีทางการค้าระหว่างกันเพิ่มขึ้นในเดือน ก.ย. หลังไม่สามารถหาข้อยุติทางการค้าได้ อย่างไรก็ตาม สหรัฐและจีนได้กลับเข้าสู่การเจรจาอีกรอบในเดือน ก.ย. - ต.ค. ช่วยลดผลกระทบเชิงลบต่อการลงทุน ด้าน**ตลาดหุ้นไทย**ปรับตัวลดลง 4.6% โดยได้รับผลกระทบปัญหาการค้าของสหรัฐและจีนทำให้เศรษฐกิจและผลประกอบการมีแนวโน้มชะลอตัวต่อเนื่องในปีนี้ อย่างไรก็ตาม ธปท. ได้ปรับลดอัตราดอกเบี้ยในปีนี้ นอกจากนี้ บริษัทจัดอันดับความน่าเชื่อถือทั้ง FITCH และ Moody's ได้ปรับมุมมองเครดิตของประเทศเป็นบวก ซึ่งคาดว่าจะทำให้มีการปรับอันดับความน่าเชื่อถือดีขึ้นภายใน 6 เดือนข้างหน้า ช่วยสนับสนุนให้เงินทุนจากต่างประเทศไหลเข้า

ในส่วนกลยุทธ์การลงทุน มีมุมมองกลางต่อหุ้นโลก ตลาดยังได้รับผลบวกจากธนาคารกลางหลายประเทศทั่วโลกพร้อมที่จะดำเนินนโยบายทางการเงินผ่อนคลายมากขึ้น ส่งผลให้มีเงินทุนไหลเข้าสู่ตลาดหุ้นทั่วโลก โดยเฉพาะตลาดหุ้นเกิดใหม่และเอเชีย โดยมีมุมมองกลางต่อหุ้นสหรัฐ จากธนาคารกลางสหรัฐส่งสัญญาณที่จะกลับมาลดอัตราดอกเบี้ยในปีนี้ ตลาดยังได้รับผลบวกจากสหรัฐและจีนที่กลับเข้าสู่การเจรจาทางการค้าอีกครั้ง อย่างไรก็ตาม ตลาดหุ้นสหรัฐยังมีความเสี่ยงจากการเมืองและความไม่แน่นอนทางนโยบายของประธานาธิบดีโดนัลด์ ทรัมป์ ที่จะกีดกันทางการค้ากับนานาชาติ และมูลค่าหุ้นสหรัฐที่ปรับเพิ่มขึ้นและอยู่ในระดับที่แพง โดยค่า P/E Ratio อยู่ที่ 18 เท่า ขณะที่**มีมุมมองลบต่อหุ้นยุโรป และญี่ปุ่น**จากเศรษฐกิจและผลประกอบการที่มีแนวโน้มชะลอตัวต่อเนื่อง นอกจากนี้ยุโรปยังมีปัญหา Brexit ที่ยังมีความไม่ชัดเจนหลังรัฐสภาอังกฤษยังไม่สามารถหาข้อสรุปแผน Brexit ได้ และญี่ปุ่นยังมีความเสี่ยง

ภาวะเงินฝืดในอนาคต เนื่องจากปัญหาโครงสร้างประชากรที่มีคนสูงอายุ การปฏิรูปโครงสร้างทางเศรษฐกิจของญี่ปุ่นเป็นไปอย่างล่าช้า และญี่ปุ่นยังมีปัญหาหนี้ภาครัฐที่สูง และมีความเสี่ยงเศรษฐกิจเข้าสู่ภาวะถดถอยจากการปรับขึ้นภาษีเพื่อการบริโภคในไตรมาส 4 ปีนี้

มีมุมมองบวกต่อหุ้นในภูมิภาคเอเชียทั้ง จีน อินเดีย อาเซียน เนื่องจากคาดหวังผลบวกของกระแสเงินทุนที่จะกลับมาไหลเข้าในเอเชียจากนโยบายการเงินในสหรัฐที่ผ่อนคลาย แผนการลงทุนโครงสร้างพื้นฐาน การใช้นโยบายการเงินผ่อนคลายในหลายประเทศในเอเชีย และผลประกอบการประเทศหลักทั้งจีนและอินเดีย ที่คาดว่าจะขยายตัวดีขึ้นในปีนี้ สนับสนุนการลงทุน อย่างไรก็ตาม ตลาดเอเชียยังมีความเสี่ยงจากหนี้ภาคธุรกิจในจีนที่สูง ตลาดหุ้นยังอาจได้รับผลลบจากแผนนโยบายของทรัมป์ โดยเฉพาะนโยบายการกีดกันทางการค้า **ด้านตลาดหุ้นไทยยังคงมีมุมมองบวก**จากนโยบายการเงินที่กลับมาผ่อนคลายชัดเจน ทำให้อัตราดอกเบี้ยพันธบัตรลดลงแรง และอัตราผลตอบแทนเงินปันผลของไทยเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 3% ซึ่งสามารถจูงใจในการลงทุนเมื่อเทียบกับการลงทุนในตลาดตราสารหนี้และตลาดหุ้นโลก การปรับอันดับเครดิตประเทศจาก FITCH และ Moody's ในอนาคต จะทำให้กระแสเงินทุนไหลเข้าจากต่างประเทศมีแนวโน้มดี อีกทั้งตลาดยังได้รับผลบวกจากแผนกระตุ้นเศรษฐกิจภาครัฐ โดยคาดว่าแผนลงทุนโครงสร้างพื้นฐานจะเริ่มใช้จ่ายจำนวนมากในปีหน้า

รัฐบาลจีนเพิ่มการใช้นโยบายการเงินการคลังผ่อนคลาย

ที่มา: Author's estimate IMF และ ADB

การลงทุนทางเลือก: REITs และกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานไทยน่าสนใจจากดอกเบี้ยทั่วโลกลดลง และเงินทุนไหลเข้าจากการเก็บภาษีตราสารหนี้ของกองทุนรวม

ตลาดกองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ไทยและโลกปรับเพิ่มขึ้นในไตรมาส 3 ที่ 8.2% และ 5.7% ตามลำดับ โดยได้รับผลบวกจากการลดลงแรงของดอกเบี้ยพันธบัตรระยะกลางถึงยาวในไทยและสหรัฐ เนื่องจากธนาคารกลางสหรัฐและทั่วโลกใช้นโยบายการเงินผ่อนคลาย และปรับลดอัตราดอกเบี้ยต่อเนื่องในปีนี้ ตลาดยังได้รับผลบวกจากนโยบายการเก็บภาษีตราสารหนี้ของกองทุนรวม สนับสนุนเงินทุนไหลเข้าสินทรัพย์ที่ให้ผลตอบแทนรูปแบบเงินปันผล เช่น REITs ด้าน**ราคาทองคำเพิ่มขึ้น 4.2%** จากธนาคารกลางสหรัฐปรับลดอัตราดอกเบี้ยในปีนี้ รวมถึงหลายธนาคารกลางทั่วโลกกลับมาใช้นโยบายการเงินผ่อนคลายเพิ่มขึ้น อีกทั้งสหรัฐและจีนยังไม่สามารถบรรลุข้อตกลงทางการค้า ช่วยสนับสนุนการลงทุน

อัตราเงินปันผลของ REITs ไทยยังน่าสนใจ

ที่มา: Bloomberg

ในส่วนกลยุทธ์การลงทุนมีมุมมองบวกต่อ REITs และกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานของไทยจากความน่าสนใจของอัตราการจ่ายผลตอบแทนและนโยบายการเก็บภาษีตราสารหนี้ของกองทุนรวมสนับสนุนเงินทุนไหลเข้า แต่มีความเสี่ยงจากความผันผวนของดอกเบี้ยในตลาดพันธบัตรไทยและโลก โดยแนะนำลงทุนเพื่อรับปันผลในระยะยาว ขณะที่มี**มุมมองกลาง REITs ในตลาดโลก** เนื่องจากอัตราผลตอบแทนเงินปันผลที่ต่ำกว่าไทย สำหรับ REITs ในตลาดโลก การชะลอตัวภาคอสังหาริมทรัพย์ในสหรัฐ ยุโรป และญี่ปุ่น ยังกดดันการลงทุน **มีมุมมองลบต่อทองคำ**เนื่องจากความน่าสนใจทองคำในฐานะสินทรัพย์ปลอดภัยยังมีแนวโน้มลดลงจากแนวโน้มระบบธนาคารในสหรัฐ ยุโรป และเอเชีย มีฐานะการเงินที่แข็งแกร่งกว่าอดีต ทำให้โอกาสเกิดปัญหาวิกฤตลดลง ขณะที่กองทุนทองคำที่ไม่ได้ป้องกันความเสี่ยงค่าเงินบาท อาจได้รับผลลบจากค่าเงินบาทที่กลับมาแข็งค่าในปีนี้ ขณะที่ในระยะสั้นทองคำอาจได้รับผลบวกจากธนาคารกลางสหรัฐปรับลดอัตราดอกเบี้ย **มีมุมมองกลางต่อตลาดน้ำมัน** เนื่องจากการผลิตในกลุ่มโอเปกที่ลดลงอย่างมาก แม้เศรษฐกิจโลกชะลอตัว และกำลังการผลิตน้ำมันที่เพิ่มขึ้นจากสหรัฐ ขณะที่การลงทุนสัญญาน้ำมันล่วงหน้ายังมีความเสี่ยงภาวะขาดทุนจากการเปลี่ยนสัญญาได้ จึงไม่เหมาะกับการลงทุนระยะยาว

LIFESTYLE & PRIVILEGES

สีสันของชีวิตวัยที่สาม The Art of Staying Active While Growing
งานกายภาพบำบัดกับสีสันของชีวิตวัยที่สาม

รองศาสตราจารย์ โสภา พิชัยยงค์วงศ์ดี

มีความจริงของชีวิตมากมายที่ถูกค้นพบเมื่อก้าวเข้าสู่วัยที่สาม มีหลายสิ่งเกิดขึ้นกับชีวิตในวัยนี้โดยไม่ต้องมีคำอธิบาย สีสันของชีวิตในวัยหลัง 60 ของแต่ละคนมีความหลากหลายแตกต่าง

หลายคนได้ค้นพบเหตุผลว่าทำไมวันนี้เราจึงมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ มีอิสรภาพทางความคิด อิสรภาพทางการเงิน อิสรภาพในการใช้ชีวิตเพื่อการท่องเที่ยว ได้เรียนรู้ในสิ่งที่ไม่เคยเรียน ได้พบปะเพื่อนๆ ในสังคม ได้สร้างคุณค่าให้กับชีวิตด้วยการแบ่งปัน ได้ทำสิ่งดีๆ ให้กับสังคม ได้ใช้ชีวิตด้วยพุทธวิถี ผลลัพธ์เหล่านี้เกิดจากการสั่งสมความรู้ ความคิด ตลอดการเดินทางของชีวิตที่ผ่านมาเป็นเวลากว่า 60 ปี ซึ่ง ณ จุดนี้การมีร่างกายที่เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว มีความสุขสงบทางความคิดย่อมเป็นพื้นฐานสำคัญในการต่อยอดให้ชีวิตมีคุณค่าและมีสีสันได้มากขึ้น แต่ไม่ว่าผลลัพธ์ของแต่ละคนจะมีความสุขสงบมากกว่าหรือน้อยกว่า หากเราได้รู้ว่าธรรมชาติของร่างกายและความคิดมีความสามารถในการปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลา และเปลี่ยนได้ทันทีที่เราเริ่มต้นปรับเปลี่ยน ทุกคนจะมีกำลังใจในการก้าวขึ้นมาปรับชีวิตใหม่ให้ดียิ่งๆขึ้นได้ มีคำกล่าวว่า **"ร่างกายต้องเคลื่อนไหว จิตใจต้องอยู่นิ่ง"** ชีวิตในช่วงวัยที่สามที่สามารถทำกิจกรรมทางกาย และเข้าใจที่มาของความทุกข์ในใจ เข้าถึงวิธีจัดการความคิดและอารมณ์ได้จะเป็นชีวิตที่มีความสดใส น่าสนุก และมีคุณค่าอย่างมาก

ทำอย่างไรดีเราจึงจะเดินทางไปสู่ความสดใสในวัยที่สามได้ ในด้านการดูแลระบบร่างกายในชีวิตประจำวัน มีบางปัจจัยที่ทุกคนสามารถดูแลตนเองได้ เช่น

1. **ในช่วงเวลาเช้าควรมีการเริ่มเคลื่อนไหวร่างกาย** ด้วยการออกกำลังกายตามที่แต่ละคนถนัดและชอบ ใช้เวลาประมาณ 30 นาที จะกระตุ้นให้ร่างกายมีความคล่องแคล่วเพิ่มขึ้น หากเป็นการออกกำลังกายอย่างเต็มรูปแบบ เช่น การเดิน การวิ่ง การรำไทเก็ก การเล่นกีฬา ควรทำหลังอาหารอย่างน้อย 1 - 2 ชั่วโมง บางคนอาจต้องมีภารกิจในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเดินไปตลาด การเข้าครัวทำอาหาร หรือกิจกรรมทางกายอื่นๆ เหล่านี้ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวได้ดีเช่นกัน

2. **ฝึกรู้ตัวในขณะทำกิจกรรมระหว่างวัน** มีการสังเกตลักษณะการหายใจของตนเองเป็นช่วงๆ โดยหายใจเข้าท้องพองออก ไหล่ไม่ยกและหายใจออกยาวๆ คนส่วนใหญ่จะยกไหล่และใช้กล้ามเนื้อคอในการหายใจ ทำให้มีอาการปวดเกร็งคอ บ่า และได้รับอากาศไม่เต็มที่

“ร่างกายต้องเคลื่อนไหว จิตใจต้องอยู่นิ่ง”
ชีวิตในช่วงวัยที่สามที่สามารถทำกิจกรรมทางกาย
และเข้าใจที่มาของความทุกข์ในใจ เข้าถึงวิธีจัดการความคิดและอารมณ์ได้
จะเป็นชีวิตที่มีความสดใส น่าสนุก และมีคุณค่าอย่างมาก

5. ศึกษาความรู้เกี่ยวกับหลักในการดำเนินชีวิต การจัดการความคิดและอารมณ์ตามหลักความเชื่อทางศาสนาด้วยวิธีการต่างๆ เหล่านี้จะส่งเสริมให้ร่างกายถูกขับเคลื่อนด้วยสภาวะที่สงบ สารเคมีต่างๆ ที่ร่างกายหลั่งออกมา มีอิทธิพลต่อระบบฮอร์โมน ภูมิคุ้มกันและระบบประสาทอัตโนมัติที่มีผลต่อความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจได้ การปรับเปลี่ยนแนวคิดให้ถูกต้องในระยะยาวจะทำให้ชีวิตมีความเบาสบาย และอยู่กับธรรมชาติได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าปัจจัยเล็กๆ ที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ในชีวิตของทุกคนทุกวันล้วนทำให้ชีวิตมีการปรับเปลี่ยนไปตามธรรมชาติของการใช้งานและความรู้สึกนึกคิดของแต่ละคน การรู้จักจิตใจและร่างกายของตนเองจะช่วยในการบริหารชีวิตที่ดำเนินไปในแต่ละวันได้เป็นอย่างดี เช่น รู้ว่าตนเองเป็นคนวิตกกังวล เป็นคนกลัวง่าย เป็นคนอารมณ์ร้อน ช่างคิด มีช่วงกลั้นหายใจขณะทำงาน เป็นคนที่อยู่ในท่านั่งนานกว่าเดิน ชอบนั่งยกไหล่ ไหล่ห่อ ก้มตัว ใช้สายตาเพ่งมองเป็นเวลานาน เป็นคนชอบทานอาหารหวาน ทานเค้ก ทานน้ำอัดลมต่างๆ เหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่ต้องการการบริหารจัดการ เพียงเริ่มต้นที่จะรับรู้ ยอมรับ และมีศรัทธาในความสามารถของตนเองว่าปรับเปลี่ยนได้ ศึกษาวิธีปรับที่ตนเองทำได้ เริ่มปรับวันละน้อยจะทำให้ชีวิตในวัยที่สามมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจอย่างยั่งยืน

3. ระมัดระวังท่าทางที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่อยู่ในท่าที่ยกไหล่ ตัวเอียง หลังงอ นั่งไขว่ห้าง นั่งยอง ติดต่อกันนานๆ โดยเฉพาะการนั่งทำคอมพิวเตอร์หรือทำงานเอกสารต่างๆ ไม่ควรอยู่ในท่านั่งนานเกิน 30 นาที โดยสามารถปรับเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่ง เช่น เปลี่ยนเป็นเดิน หรือขยับแขนขาให้มีการเคลื่อนไหวประมาณ 10 นาที การจัดการลักษณะนี้ทำให้ระบบร่างกายทั้งกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ระบบไหลเวียน อวัยวะภายใน มีการเคลื่อนไหวเป็นระยะๆ ตลอดช่วงการทำงาน

4. หมั่นสำรวจตนเองว่ามีอาการเจ็บปวดหรือเสียสมดุลร่างกายในขณะนั่ง ยืน หรือเดิน หรือมีเสียงกรอบแกรบตามข้อไหล่ หรือข้อเข่า ซึ่งอาจแสดงถึงความไม่สมดุลของแรงดึงต่างๆ รอบบริเวณข้อต่อนั้นๆ ในส่วนนี้อาจต้องปรึกษานักกายภาพบำบัดให้ออกแบบท่าทางการออกกำลังกายเฉพาะเพื่อการถนอมรักษาร่างกายให้ใช้งานได้นานๆ ลดการเสียดสีจนทำให้เสื่อมได้เร็วขึ้น

จากบทความเบื้องต้น ทางโรส การ์เด้น เอจแคร์ (www.myrosegarden.com) เล็งเห็นถึงความสำคัญของคุณภาพในการใช้ชีวิต และศิลปะแห่งการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ แห่งชีวิต ได้พัฒนานวัตกรรมการสร้างสุขภาวะของผู้ที่ก้าวเข้าสู่วัยที่สาม ในรูปแบบของโรงแรมเพื่อผู้สูงอายุที่เน้นกายภาพบำบัดโดยเฉพาะ เพื่อการพักระยะสั้น พักฟื้นและฟื้นฟูสุขภาพ อยู่ในบริเวณสวนสามพราน ท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่นริมแม่น้ำท่าจีน ครบครันด้วยการบริการผู้ดูแลตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะและสร้างสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะเจ็บป่วย หากท่านกำลังมองหาทางเลือกใหม่ของการดูแลสุขภาพ เพื่อการปรับพฤติกรรมเสริมสุขภาวะ สร้างแรงบันดาลใจ เพื่อดูแลตัวเองให้เป็นผู้สูงอายุที่แข็งแรง เพื่อก้าวสู่วัยที่สามได้ โดยไม่เป็นภาระของลูกหลาน โรส การ์เด้น เอจแคร์ คือคำตอบที่อาจไม่เคยมีมาก่อน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 098 951 6511-2 หรือ line ID: @myrosegarden

Holi Festival

สีสันวัฒนธรรมแดนภารตะ ที่นักท่องเที่ยวต้องไปสัมผัส สักครั้งในชีวิต

หากท่านกำลังมองหาสถานที่ท่องเที่ยวสุดแปลกเพื่อเปิดประสบการณ์ Once in a life time experience จะต้องไม่พลาดกับเทศกาลสาดสีสุดยิ่งใหญ่ หรือที่นักท่องเที่ยวทั่วโลกรู้จักกันในชื่อ "เทศกาลโฮลี" อีกเทศกาลที่สำคัญและแปลกเทศกาลหนึ่งของโลกในดินแดนภารตะ เพื่อเป็นการต้อนรับฤดูร้อนอันเป็นฤดูกาลแห่งการเพาะปลูกที่ประเทศอินเดีย โดยจะจัดขึ้นเพียงปีละ 2 วันในช่วงกลางเดือนมีนาคมของทุกปี ซึ่งในแต่ละปีจะมีนักท่องเที่ยวจากทั่วทุกมุมโลกหลั่งไหลกันมาร่วมเทศกาลกันอย่างคึกคัก

ในวันแรก เทศกาลโฮลีหรือการสาดสีใส่กันนั้นจะจัดขึ้นตั้งแต่ช่วงเวลาเช้าถึงเที่ยง สำหรับในช่วงเย็นผู้คนจะออกมาพบปะสังสรรค์และแจกขนมที่ทำมาจากนมและนมเปรี้ยวเป็นส่วนใหญ่ ส่วนในวันที่สองจะเป็นการเล่นสาดสีกันตลอดวันอย่างเต็มที่ราวกับเทศกาลสงกรานต์ในบ้านเรา อย่างไรก็ตาม เทศกาลโฮลีมิได้เต็มไปด้วยความสนุกสนานเพียงเท่านั้น แต่ยังเป็นเทศกาลที่เชื่อมโยงวัฒนธรรม วิถีชีวิต และแฝงความหมายเชิงโครงสร้างทางสังคมของผู้คนในดินแดนภารตะไว้มากมาย โดยการสาดสีใส่กันจะทำให้ผู้คนลดอัตตาในตนเองลง เนื่องจากสีที่เปรอะเปื้อนไปทั่วร่างกายทำให้ผู้คนหน้าตาเหมือนกัน ไม่มีการแบ่งแยก ทั้งยังเป็นฤดูที่ดอกไม้นานาพันธุ์เริ่มผลิบานสร้างสีสันพร้อมเป็นวัตถุดิบให้ชาวอินเดียนำมาทำ **"กุลาล"** หรือผงสีที่ใช้สาดใส่กัน อย่าง **"ต้นเทซู"** หรือทองกวาวที่ให้สีส้มเหลือง **"เมฮันดี"** หรือเฮนนาที่ให้สีเขียว และสีที่ทำจาก **"ไม้แก่นจันทน์"** ที่ให้สีแดง รวมถึง **"ขมิ้น"** ที่ให้สีเหลือง เรียกได้ว่าเทศกาลโฮลีไม่เพียงแต่จะเป็นเทศกาลแห่งความรื่นเริงแล้ว ยังมีแง่มุมเชิงวัฒนธรรมที่ซ่อนไว้อย่างน่าสนใจ เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ออกค้นหาความหมายที่ถูกซ่อนไว้เหล่านั้นด้วยตนเอง

ติดตามทริปท่องเที่ยวสุดเอ็กซ์คลูซีฟ ณ ประเทศอินเดีย พร้อมร่วมงาน "เทศกาลโฮลี" ที่รังสรรค์ขึ้นพิเศษเฉพาะลูกค้าบัวหลวงเอ็กซ์คลูซีฟได้ เร็ว ๆ นี้

EVENTS &ACTIVITIES

บัวหลวงเอ็กซ์คลูซีฟ เอาใจแม่บ้านยุคใหม่
จัด 2 กิจกรรมเวิร์คช็อปภายใต้แนวคิด “รักษ์โลก”

Beeswax Wrap DIY เวิร์คช็อปทำแรปถนอมอาหารสุดเก๋จากผ้าแรปขี้ผึ้ง

เริ่มต้นด้วยกิจกรรม Beeswax Wrap DIY เวิร์คช็อปการทำแรปห่อถนอมอาหารใช้ซ้ำด้วยผ้าแรปขี้ผึ้งทดแทนการใช้แรปพลาสติก จากเทคนิคการทำผ้าแรปขี้ผึ้งที่แสนง่าย โดยสามสาวพี่น้อง Triple Beeswax Wrap เพียงแค่เตรียมขี้ผึ้ง ผ้าคอตตอน 100% กระดาษไข และเตารีด ซึ่งเคล็ดลับอยู่ที่การทำขี้ผึ้งสูตรเฉพาะของ Triple Beeswax Wrap ที่จะไม่ทำให้ผืนผ้าแห้งแข็งและยังสามารถยึดเกาะได้ดีอีกด้วย พร้อมแชร์วิธีการเลือกผ้าคอตตอนให้ง่ายต่อการแรปตามทรงภาชนะต่าง ๆ กิจกรรมในครั้งนี้ ลูกค้าทุกท่านได้ใช้ผ้าคอตตอนลวดลายสวยงามจากร้าน J Fabric และได้ลงมือทำจริงกันทุกขั้นตอน ตั้งแต่การปั่นขี้ผึ้งลงบนกระดาษไขจนกระทั่งลงมือรีดผ้าและตัดแต่งขอบผ้าให้สวยงาม ก่อนจะได้รับชุดของขวัญเป็นถุงผ้าลดโลกร้อน ขี้ผึ้งพร้อมใช้ รวมถึงผ้าลวดลายสวย ๆ อีก 3 ผืน 3 ขนาด กลับไปห่อถนอมอาหารกันต่อที่บ้านอีกด้วย

Exclusive Cooking Workshop ทำกิมจิ สูตรรักษ์โลก อร่อยได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ

ต่อด้วยกิจกรรมเวิร์คช็อปการทำกิมจิเพื่อสุขภาพ ภายใต้แนวคิด Waste No More การนำผักที่เหลือจากการประกอบอาหารมาปรุงใหม่ ณ โชว์รูมครัว Bulthaup by Chanintr โดยเชฟแบม-คุณวรรณพร พิมพิสุทธิ์ เชฟชื่อดังที่ไม่เคยสอนเวิร์คช็อปให้กับที่ใดมาก่อน ได้มาเผยสูตรลับเฉพาะในการทำกิมจิแสนอร่อยอย่างละเอียด ตั้งแต่ความพิถีพิถันในการเลือกใช้เครื่องปรุงรสด้วยวัตถุดิบชั้นดีจากประเทศเกาหลีอย่างเกลือเกาหลีหรือการเลือกใช้น้ำปลาชั้นดีและกุ้งหมักลงไปในส่วนผสมพริกกิมจิ รวมทั้งเทคนิคการทำให้ผักกาดขาวอันเป็นวัตถุดิบหลักของกิมจิกรอบอร่อยมากยิ่งขึ้น ซึ่งลูกค้าทุกท่านได้ลงมือทำกิมจิด้วยตนเองตั้งแต่ขั้นตอนการหั่นผัก การทำส่วนผสมหมักผักกาดขาว การทำส่วนผสมแป้งกิมจิ และการปรุงรสพริกกิมจิ ทั้งยังได้เรียนรู้เทคนิคการดองกิมจิเพิ่มความอร่อยที่สามารถทำได้เองที่บ้าน ก่อนที่ทุกท่านจะได้รับกิมจิฝีมือตนเองกลับไปพร้อมกับความประทับใจ