



รายงานผลการดำเนินโครงการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ส่งเสริมสุขภาพ
ลดการพึ่งพา ด้วยการพัฒนาที่พักอาศัย และชุมชนเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ
เทศบาลเมืองบัวใหญ่ อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา
ภายใต้แผนงานยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

อาจารย์รัฐพล ปัญจอารมณ์
ผศ.ศรารุณี ใจอดทน
ดร.ฐิติมา โพธิ์ชัย ผู้รับผิดชอบโครงการ
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม
สิงหาคม 2565



คำนำ

โครงการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ส่งเสริมสุขภาพ ลดการพึ่งพา ด้วยการพัฒนาที่พักอาศัย และชุมชนเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองบัวใหญ่ อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ลดโอกาสเกิดอุบัติเหตุ และอาการบาดเจ็บที่พักอาศัย โดยดำเนินโครงการอย่างเป็นระบบ มีการอบรมให้ความรู้เพื่อปรับพฤติกรรม ออกแบบปรับปรุงที่พักอาศัยนำร่องโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนส่งผลให้ผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเมืองบัวใหญ่ตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมและปรับปรุงที่พักอาศัยลดการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ และการพึ่งพา

ขอขอบคุณเทศบาลเมืองบัวใหญ่ ที่ให้ความร่วมมือในการประสานงาน และจัดพื้นที่นำร่องโครงการทำให้การดำเนินโครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายครบถ้วนทุกประการ ส่งผลให้ตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมและปรับปรุงที่พักอาศัย และขยายผลต่อการปรับปรุงพื้นที่ชุมชนต่อไปในอนาคต

.....
(นายรัฐพล ปัญจอารมณ์)

เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2565

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ชื่อโครงการ	1
1.2 งบประมาณ	1
1.3 หน่วยงานที่รับผิดชอบ	1
1.4 ความเชื่อมโยงกับแผนในระดับต่างๆ	1
1.5 หลักการและเหตุผล	2
1.6 วัตถุประสงค์ของโครงการ	3
1.7 เป้าหมายของตัวชี้วัดความสำเร็จ	3
1.8 กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์	3
1.9 พื้นที่ดำเนินการ	3
บทที่ 2 รายละเอียดการดำเนินงาน	
2.1 กิจกรรมที่ดำเนินการ	4
2.2 ผลผลิตจากการดำเนินโครงการ (Output)	5
2.3 ผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการ (Outcome)	5
2.4 ผลลัพธ์ตามตัวชี้วัดกรอบการดำเนินงาน TOR	5
2.5 หน่วยงาน/เครือข่ายที่ร่วมดำเนินโครงการ	5
2.6 จำนวนองค์ความรู้/ ชุดความรู้ที่นำไปใช้ในการพัฒนาท้องถิ่น	5
2.7 จำนวนรายวิชาที่มีการบูรณาการพันธกิจสัมพันธ์เพื่อพัฒนาท้องถิ่น	6
บทที่ 3 สรุปผลการดำเนินงาน	
3.1 สรุปผลการดำเนินงาน	7
3.2 องค์ความรู้ นวัตกรรมที่เกิดจากการดำเนินโครงการ	7
3.3 ปัญหาอุปสรรค	7
3.4 ข้อเสนอแนะ	8
ภาคผนวก	
ก. ภาพกิจกรรม	9

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ชื่อโครงการ

โครงการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ส่งเสริมสุขภาพ ลดการพึ่งพา ด้วยการพัฒนาที่ปักอาศัย และชุมชนเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองบัวใหญ่ อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

1.2 งบประมาณ

100,000 บาท

1.3 หน่วยงานที่รับผิดชอบ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

ผู้รับผิดชอบ อ.รัฐพล ปัญจอาภรณ์
เบอร์โทรศัพท์ 0945425588
อีเมล rat-0110@hotmail.com

1.4 โปรดระบุความเชื่อมโยงกับแผนในระดับต่างๆ

- 1.4.1 ยุทธศาสตร์ใหม่มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นตามพระราชโองบายระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579)
ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น
- 1.4.2 เป้าหมายการดำเนินงานโครงการร่วมกัน 9 ด้าน
5. โครงการยกระดับคุณภาพสังคมสูงอายุและเตรียมความพร้อมผู้วัยเกษียณ
- 1.4.3 โครงการบริบทตามยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (พ.ศ. 2562-2565)
ยุทธศาสตร์ที่ 3 การเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของคนในท้องถิ่นและประเทศ
- 1.4.4 ยุทธศาสตร์ชาติ
ยุทธศาสตร์ที่ 4 ด้านการสร้างโอกาสความเสมอภาคและเท่าเทียมกันทางสังคม
- 1.4.5 แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ
ศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต
- 1.4.6 แผนปฏิรูปประเทศ
ด้านสังคม
- 1.4.7 กรอบแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13
9.ความยากจนข้ามรุ่นลดลง และคนไทยทุกคนมีความคุ้มครองทางสังคมที่พอเพียง เหมาะสม

1.5 หลักการและเหตุผล (ปัญหา/ความต้องการของพื้นที่)

ปัจจุบันโครงสร้างประชากรทั่วโลกได้มีการเปลี่ยนแปลง มีผู้สูงอายุในสังคมเพิ่มมากขึ้น โดยในปี 2564 ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ มีประชากรสูงอายุน้อยกว่า 20 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดการณ์ว่าในปี 2574 จะเข้าสู่สังคมสูงอายุน้อยกว่า 28 ของประชากรทั้งประเทศ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) และปัญหาด้านผู้สูงอายุนับว่าเป็นปัญหาในระดับชาติ ทั้งในประเด็นปัญหาสุขภาพที่เสื่อมถอยจนถึงความพิการที่เกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ และปัญหาครอบครัวที่ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องพึ่งพิงมีคุณค่า แต่ผู้สูงอายุในปัจจุบันต้องอยู่โดยลำพัง หรืออยู่เพียงคู่สามีภรรยาเท่านั้นขาดลูกหลานดูแล นำมาซึ่งการเกิดปัญหาความไม่สะดวกสบายในการใช้ชีวิต และการเกิดอุบัติเหตุในที่ปักอาศัยและในชุมชน ส่งผลต่อการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ และค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล อันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมทั้งในที่ปัก

อาศัยและในชุมชน จังหวัดนครราชสีมาเป็นจังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากเป็นอันดับ 2 ของประเทศ จำนวน 473,457 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 31 ธ.ค. 2563) ซึ่งกระจายตัวอยู่ตามพื้นที่ชุมชนและท้องถิ่นต่างๆ โดยเทศบาลเมืองบัวใหญ่ซึ่งเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมาได้ตระหนักถึงความสำคัญ และปัญหาของผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยภายในพื้นที่เขตรับผิดชอบ ซึ่งมีผู้สูงอายุจำนวน 2,599 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 31 พ.ค. 2562) ได้มีนโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุทั้งในระดับครัวเรือนและระดับชุมชน มีเป้าประสงค์ให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่ดี สามารถใช้ชีวิตได้โดยลดภาวะการพึ่งพิง เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง มีสุขภาวะที่ดี โดยมีแผนที่จะปรับสภาพเมืองที่เป็นมิตรต่อทุกคนซึ่งจะส่งผลดีแก่ผู้สูงอายุ คนพิการ รวมถึงกลุ่มบุคคลอื่นๆในสังคม โดยมีนโยบายด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ยุทธศาสตร์ที่ 4 กลยุทธ์ที่ 4.2 ส่งเสริมพัฒนาบทบาทและคุณภาพชีวิตของเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ด้อยโอกาส ซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับโครงการ

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มีวิสัยทัศน์ในการ “เป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศด้านการศึกษา เพื่อพัฒนาท้องถิ่น” สอดคล้องตามยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) จึงมุ่งเน้นในการเป็นมหาวิทยาลัยที่พัฒนาท้องถิ่นในทุกมิติ รวมถึงการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และเตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณของคนในชุมชน ดังนั้น โครงการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ส่งเสริมสุขภาพลดการพึ่งพิง ด้วยการพัฒนาที่พักอาศัย และชุมชนเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองบัวใหญ่ อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา จึงเป็นโครงการที่สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนด้วย การส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ และการพัฒนาปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่ที่พักอาศัยและชุมชนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุสู่การชีวิตที่เหมาะสม ปลอดภัย และลดการพึ่งพา สร้างคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมระหว่างคนในชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาจารย์และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา และสามารถส่งผลให้เกิดชุมชนต้นแบบเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมาต่อไป

1.6 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1) เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในการใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยและสิ่งอำนวยความสะดวก ที่เหมาะสมและถูกต้องกับสภาพร่างกาย
- 2) เพื่อพัฒนาแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ และพื้นที่สาธารณะในชุมชน โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนและท้องถิ่น

1.7 เป้าหมายของตัวชี้วัดความสำเร็จ

เชิงปริมาณ (ให้ระบุเป็นข้อๆ)

- 1) ผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ จำนวน 20 คน
- 2) มีแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จำนวน 1 แนวทาง
- 3) แบบปรับปรุงที่พักอาศัย จำนวน 2 แบบ

เชิงคุณภาพ (ให้ระบุเป็นข้อๆ)

- 1) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ ระดับ 3.5
- 2) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่ได้รับการปรับปรุงที่พักอาศัย ระดับ 3.5

1.8 กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์

ผู้สูงอายุ

1.9 พื้นที่ดำเนินการ (ระบุโดยละเอียดว่าอำเภอไหน ตำบลไหน หมู่บ้านไหนบ้าง)

โครงการดำเนินการร่วมกับเทศบาลเมืองบัวใหญ่ ซึ่งเป็นหน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น ในอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา โดยการจัดอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเมืองบัวใหญ่ และออกแบบปรับปรุงที่พักอาศัยนาร่องในพื้นที่ ชุมชนโนนไบบัว และชุมชนบัวใหญ่

บทที่ 2

รายละเอียดการดำเนินงาน

2.1 กิจกรรมที่ดำเนินการ

กิจกรรมภายใต้โครงการการมีทั้งสิ้น 2 กิจกรรม รายละเอียด ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในการใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยและสิ่งอำนวยความสะดวก ที่เหมาะสม และถูกต้องกับสภาพร่างกาย

- ศึกษาข้อมูลความต้องการของท้องถิ่น ร่วมกับเทศบาลเมืองบัวใหญ่ (พฤษภาคม 2565)
- ประชุมชี้แจงรายละเอียดกิจกรรมต่อผู้บริหารเทศบาลเมืองบัวใหญ่ (9 มิถุนายน 2565)
- อบรมเชิงปฏิบัติการ การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเคลื่อนไหว และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยนักกายภาพบำบัดชำนาญการ ในวันที่ 29 มิถุนายน 2565
- อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหัวข้อโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ลดความเสี่ยงของร่างกาย ในวันที่ 30 มิถุนายน 2565
- ประเมินผลหลังการอบรมด้วยแบบสอบถาม โดยติดตามผลการปรับพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมอบรม (วันที่ 5 สิงหาคม 2565)

กิจกรรมที่ 2 พัฒนาระบบการปรับปรุงที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ และพื้นที่สาธารณะในชุมชน โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนและท้องถิ่น

- ประชุมชี้แจงรายละเอียดกิจกรรมต่อผู้บริหารเทศบาลเมืองบัวใหญ่ (9 มิถุนายน 2565)
- ชี้แจงรายละเอียดโครงการ และเกณฑ์การคัดเลือกที่พักอาศัยเพื่อปรับปรุงในโครงการนำร่อง ต่อตัวแทนชุมชน (14 มิถุนายน 2565)
- คัดเลือกที่พักอาศัยนำร่องจากการเสนอโดยชุมชนร่วมกับเทศบาลเมืองบัวใหญ่ (24 มิถุนายน)
- สำรวจจริงวัดที่พักอาศัยนำร่อง และสัมภาษณ์ถึงปัญหาและความต้องการในการปรับปรุงที่พักอาศัย (1 กรกฎาคม 2565)
- ออกแบบ และพัฒนาแบบปรับปรุงที่พักอาศัยร่วมกับเจ้าของที่พักอาศัย (2-31 กรกฎาคม 2565)
- อบรมเชิงปฏิบัติการ การปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (5 สิงหาคม 2565)
- สัมมนาถอดบทเรียนคืนข้อมูลสู่ชุมชน (19 สิงหาคม 2565)

2.2 ผลผลิตจากการดำเนินโครงการ (Output)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน
ร้อยละของผู้สูงอายุที่สามารถใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม และถูกต้อง	ร้อยละ 80	ร้อยละ 87.5 (7คน จาก 8คน)

จำนวนแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	1 แนวทาง	1 แนวทาง
จำนวนแบบการปรับปรุงที่พักอาศัย	2 หลัง	2 หลัง

2.3 ผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการ (Outcome)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน
ผู้สูงอายุมีการปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุ	ร้อยละ 10	ร้อยละ 40 (8คน จาก 20คน)
อาการไม่พึงประสงค์จากการใช้งานใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยและสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้สูงอายุลดลง	ร้อยละ 25	ร้อยละ 35 (7คน จาก 20คน)
ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัย	ระดับ 3.5	ระดับ 4.5

2.4 ผลลัพธ์ตามตัวชี้วัดประกอบการดำเนินงาน TOR

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน
จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับการพัฒนาคุณภาพ	20 คน	20 คน

2.5 หน่วยงาน/เครือข่ายที่ร่วมดำเนินโครงการ (ระบุรายชื่อหน่วยงาน)

- 1) เทศบาลเมืองบัวใหญ่ อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา
- 2) เครือข่ายนักกายภาพบำบัด จังหวัดนครราชสีมา
- 3) มูลนิธิพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

2.6 จำนวนองค์ความรู้/ ชุดความรู้ที่นำไปใช้ในการพัฒนาท้องถิ่น (ระบุว่าเรื่องอะไรบ้าง)

- 1) การปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- 2) การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเคลื่อนไหว และสิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับผู้สูงอายุ

2.7 จำนวนรายวิชาที่มีการบูรณาการพันธกิจสัมพันธ์เพื่อพัฒนาท้องถิ่น (ระบุว่าได้มีการบูรณาการกับการเรียน การสอนที่รายวิชา)

รายวิชา 555455 การออกแบบเพื่อคนทั้งมวล

บทที่ 3

สรุปผลการดำเนินงาน

3.1 สรุปผล

เชิงปริมาณ (ให้ระบุเป็นข้อๆ)

- 1) ผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ จำนวน 20 คน
- 2) มีแนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จำนวน 1 แนวทาง
- 3) แบบปรับปรุงที่พักอาศัย จำนวน 2 แบบ

เชิงคุณภาพ (ให้ระบุเป็นข้อๆ)

- 1) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ ระดับ 4.85
- 2) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่ได้รับการปรับปรุงที่พักอาศัย ระดับ 4.5

สรุปในภาพรวมของการดำเนินโครงการ (ผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการ)

โครงการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ส่งเสริมสุขภาพ ลดการพึ่งพา ด้วยการพัฒนาที่พักอาศัย และชุมชนเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองบัวใหญ่ อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา สามารถดำเนินโครงการได้ตามเป้าหมาย สามารถจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุได้ทั้ง 2 กิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในการใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยและสิ่งอำนวยความสะดวก ที่เหมาะสม และถูกต้องกับสภาพร่างกาย ได้มีการจัดอบรมเพื่อให้ความรู้และปรับพฤติกรรมทั้งด้านโภชนาการและการใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีผู้สูงอายุที่ปรับพฤติกรรมด้านการกิน 17 คน (ร้อยละ 85) ปรับพฤติกรรมในการใช้อุปกรณ์ 8 คน (ร้อยละ 40) และสามารถลดอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้อุปกรณ์ได้ 7 คน (ร้อยละ 35)

กิจกรรมที่ 2 พัฒนาระบบการปรับปรุงที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ และพื้นที่สาธารณะในชุมชน โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนและท้องถิ่น ได้ดำเนินการร่วมกับเทศบาลเมืองบัวใหญ่ อบรมให้ความรู้ด้านการปรับปรุงที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และร่วมกับชุมชนจัดหาที่พักอาศัยนาร่องเพื่อออกแบบปรับปรุงเป็นตัวอย่าง และกระตุ้นให้ชุมชนตระหนักถึงความสำคัญ โดยมีที่พักอาศัยนาร่อง 2 หลัง

3.2 องค์ความรู้ นวัตกรรมที่เกิดจากการดำเนินโครงการ

- 1) แนวทางการปรับปรุงที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
- 2) การออกแบบปรับปรุงที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

3.3 ปัญหาอุปสรรค

- 1) ระยะเวลาในการดำเนินโครงการกระชั้นชิด ทำให้มีระยะเวลาในการติดตามความเปลี่ยนแปลงหรือผลที่เกิดกับชุมชนมีน้อย
- 2) จำนวนที่พักอาศัยที่ทำการออกแบบปรับปรุงมีไม่มากนัก เนื่องจากมีระยะเวลาในการประสานงานร่วมกับชุมชนและหน่วยงานท้องถิ่นน้อย

3.4 ข้อเสนอแนะ

ภาคผนวก

ภาพกิจกรรม







