



รายงานผลการดำเนินโครงการเสริมสร้างศักยภาพครอบครัวและชุมชนในการ
จัดการสุขภาพแนวใหม่ (ข้อปฏิบัติ 8 ประการ ตามหลัก 4 อ. ได้แก่ อาหาร
ออกกำลังกาย อารมณ์ และ เอาพิษออก)

ภายใต้แผนงานยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธวัชชัย เอกสันติ

อาจารย์ ดร.จิตติมา ระย้าเพชร

อาจารย์รัชวัสส์ ตั้งตรงขันติ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรฤทธิ กอปรสิริพัฒน์

คณะสาธารณสุขศาสตร์ ร่วมกับ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และ คณะครุศาสตร์

สิงหาคม 2566

คำนำ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพครอบครัวและชุมชนในการจัดการสุขภาพแนวใหม่ (ข้อปฏิบัติ 8 ประการ ตามหลัก 4 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ เอาพิษออก) จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาศักยภาพครอบครัวและชุมชนในการจัดการสุขภาพตนเองตามหลัก 4 อ. และพัฒนานวัตกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายและการนวดเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ รวมถึงส่งเสริมให้เกิดภาคีเครือข่ายการดำเนินงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตแบบมีส่วนร่วมผ่านเครือข่ายความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยและองค์กรในท้องถิ่น โดยดำเนินโครงการอย่างเป็นระบบ มีการด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม ตั้งแต่ 1) การศึกษาสถานการณ์ปัญหาสุขภาพในพื้นที่ 2) การประชุมวางแผนการดำเนินงานร่วมกันกับเครือข่ายในพื้นที่ 3) การจัดกิจกรรมฝึกอบรมการจัดการสุขภาพแนวใหม่ ด้วยข้อปฏิบัติ 8 ประการ ตามหลัก 4 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ เอาพิษออก และ 4) การติดตามประเมินผล และถอดบทเรียน ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ด้านการจัดการสุขภาพแนวใหม่ และเกิดภาคีเครือข่ายที่มีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการ ได้แก่ องค์กรบริหารส่วนตำบลหมื่นไวย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพนสูง โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหมื่นไวย มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล และ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ขอขอบคุณองค์การบริหารส่วนตำบลหมื่นไวย โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหมื่นไวย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพนสูง ที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินงานครั้งนี้ ทำให้การดำเนินโครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์ และเป้าหมายครบถ้วนทุกประการ ส่งผลให้เกิดชุมชนและครอบครัวต้นแบบในการจัดการสุขภาพแนวใหม่ และเกิดความร่วมมือในการดำเนินงานต่อเนื่องต่อไป

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รัชชัย เอกสันติ)

เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2566



File รูปเล่มรายงาน

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	4
บทที่ 2 รายละเอียดการดำเนินงาน	
2.1 กิจกรรมส่งเสริมการนวดเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ	5
2.2 กิจกรรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย	7
2.3 กิจกรรมส่งเสริมการบริโภคอาหารปลอดภัย	9
2.4 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ ข้อปฏิบัติ 8 ประการตามหลัก 4 อ.	10
บทที่ 3 สรุปผลการดำเนินงาน	
3.1 สรุปผลการดำเนินงาน	25
3.2 ปัญหาอุปสรรค	26
3.3 ข้อเสนอแนะ	26
ภาคผนวก	
ก. คำสั่งคณะกรรมการดำเนินงาน	28
ข. รูปภาพกิจกรรม	32

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ชื่อโครงการ

เสริมสร้างศักยภาพครอบครัวและชุมชนในการจัดการสุขภาพแนวใหม่ (ข้อปฏิบัติ 8 ประการ ตามหลัก 4 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ เอาพิษออก)

1.2 งบประมาณ

190,000 บาท (หนึ่งแสนเก้าหมื่นบาทถ้วน)

1.3 หน่วยงานที่รับผิดชอบ

คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์

ผู้รับผิดชอบ

อาจารย์ ดร.ฐิติมา โพธิ์ชัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธวัชชัย เอกสันติ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรฤทธิ์ กอปรสิริพัฒน์

อาจารย์ธวัชวีส์ ตั้งตรงขันติ

เบอร์โทรศัพท์ 08-9068-3882

อีเมล thawatchai.a@nrru.ac.th

1.4 ความเชื่อมโยงกับแผนในระดับต่างๆ

1.4.1 ยุทธศาสตร์ใหม่มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นตามพระราชโองบายระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น

1.4.2 เป้าหมายการดำเนินงานโครงการร่วมกันของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ทั้ง 38 แห่ง

1. โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต และยกระดับเศรษฐกิจฐานราก

1.4.3 โครงการบริบทตามยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (พ.ศ. 2566-2570)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การยกระดับคุณภาพการจัดการศึกษาและพัฒนาสมรรถนะคนทุกช่วงวัย

1.4.4 ยุทธศาสตร์ชาติ

ยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน

1.4.5 แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ

การพัฒนาการเรียนรู้

1.4.6 แผนปฏิรูปประเทศ

ด้านสาธารณสุข

1.4.7 กรอบแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13

12.กำลังคนสมรรถนะสูง มุ่งเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตอบโจทย์การพัฒนาแห่งอนาคต

1.5 หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2558 มีผู้สูงอายุ 11 ล้านคนหรือร้อยละ 16 จนปัจจุบันสัดส่วนประชากรกลุ่มผู้สูงอายุไทยที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่า 12 ล้านคน หรือคิดเป็นสัดส่วนราว 1 ใน 6 ของประชากรไทย และถูกคาดการณ์ว่าจะเป็นประเทศกำลังพัฒนาประเทศแรกของโลกที่ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุแบบสมบูรณ์ (Complete Aged Society)” เมื่อประชากรสูงอายุมิถึงร้อยละ 20 สำหรับจังหวัดนครราชสีมา มีสูงอายุถึงร้อยละ 16.6 และมีอัตราส่วนพึ่งพิง 34.14 ทั้งนี้เนื่องมาจากความก้าวหน้าทางด้านการแพทย์ ทำให้อัตราการเกิดน้อยลงและประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุส่วนมากมีการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานร้อยละ โรคหัวใจ อัมพาต/อัมพฤกษ์ โรคหลอดเลือดสมองตีบ และโรคมะเร็ง และต้องการการดูแลระยะยาว ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาประเทศทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ค่าใช้จ่ายทั้งของรัฐและครอบครัวที่เพิ่ม รวมถึงส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและญาติ ปัญหาจะทวีความรุนแรงหากยังไม่เตรียมระบบรองรับสังคมสูงวัย

รัฐบาลยังมีนโยบายด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุทุกกลุ่มอย่างต่อเนื่อง โดยมีเป้าหมายสำคัญคือ ป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงมีการเจ็บป่วยจนต้องอยู่ในภาวะพึ่งพิง และได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ดูแลตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) รัฐบาลมุ่งเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุให้สามารถดูแลตนเองได้ ภายใต้การให้บริการของภาครัฐ เอกชน และการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน รวมทั้งพัฒนาระบบการเงิน การคลังสำหรับดูแลผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้ตามสมรรถภาพ ซึ่งคณะสาธารณสุขศาสตร์ได้มีข้อค้นพบว่า การนำหลัก 4 อ. (ยา 8 ขนาน) ได้แก่ การดูแลอารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย และเอาพิช ออกจากร่างกายด้วยการดื่มน้ำ นวดมีอนวดเท้า กัวซา แช่มือแช่เท้า และดื่มนมสมุนไพรปรับสมดุล ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต การปรับตัวเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มีบทบาทหน้าที่เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นโดยเฉพาะประเด็นด้านสุขภาพ ซึ่งการพัฒนาสุขภาพชุมชนเป็นหนึ่งในกิจกรรมของการยกระดับคุณภาพชีวิต ดังนั้นจึงได้จัดโครงการยกระดับคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างความรักสามัคคีด้วยการพัฒนาชุมชนด้านสุขภาพจากการลงชุมชนบริการวิชาการของคณะสาธารณสุขศาสตร์ นำหลักปฏิบัติ 8 ประการ (ยา 8 ขนาน สंहาร NCD) ไปใช้ในพื้นที่ตำบลตะขบ อำเภอปักธงชัย ในระหว่างปี พ.ศ. 2563 – 2565 พบว่า เกิดผลลัพธ์ที่ดี ผู้สูงอายุป่วยที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสามารถควบคุมภาวะแทรกซ้อนได้ถึงร้อยละ 10 สามารถช่วยเหลือตนเองได้และลดการพึ่งพิง และคนในชุมชนเกิดจิตสำนึกและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองเพื่อลดปัญหาโรคเรื้อรังได้ เกิดชุมชนต้นแบบในพื้นที่ 1 ชุมชน ลดงบประมาณในการรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยเหตุผลดังกล่าวคณะสาธารณสุขศาสตร์จึงจะนำหลักปฏิบัติ 8 ประการ มาขยายผลในพื้นที่บริการวิชาการของมหาวิทยาลัย อีกทั้งเป็นพื้นที่ที่มีผู้สูงอายุที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

จำนวนไม่น้อย โดยจะดำเนินการภายใต้การมีส่วนร่วมของชุมชน องค์กรท้องถิ่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อันจะส่งผลให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีป้องกันภาวะพึ่งพิงต่อไป

1.6 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อส่งเสริมศักยภาพด้านการจัดการสุขภาพตนเองตามหลัก 4 อ. (ข้อปฏิบัติ 8 ประการ)
2. เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายและการนวดเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ
3. เพื่อส่งเสริมการดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบมีส่วนร่วมผ่านเครือข่ายความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยและองค์กรในท้องถิ่น

1.7 เป้าหมายของตัวชี้วัดความสำเร็จ

1) เชิงปริมาณ

- 1.1) ร้อยละ 80 ของผู้สูงอายุ ผู้สนใจ หรือผู้นำครอบครัวที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้และทักษะการจัดการสุขภาพตามหลัก 4 อ. ด้วยข้อปฏิบัติ 8 ประการ
- 1.2) จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่า 100 คน

2) เชิงคุณภาพ

- 2.1) ผู้เข้าร่วมโครงการนำความรู้และทักษะการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง
- 2.2) เกิดภาคีเครือข่ายความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยและองค์กรในท้องถิ่น

1.8 กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับประโยชน์

นักศึกษา	60 คน
ประชาชน	120 คน
ผู้สูงอายุ	57 คน

1.9 พื้นที่ดำเนินการ

หมู่บ้านในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลหมื่นไหม อำเภอมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 9 หมู่บ้าน ประกอบด้วย

หมู่ที่	1	บ้านประโดก
หมู่ที่	2	บ้านหมื่นไวย
หมู่ที่	3	บ้านโนนตาสุก
หมู่ที่	4	บ้านโพนสูง
หมู่ที่	5	บ้านคลองบริบูรณ์
หมู่ที่	6	บ้านโคกไผ่
หมู่ที่	7	บ้านหนองนาลุ่ม
หมู่ที่	8	บ้านโคกผางาด
หมู่ที่	9	บ้านโคกไผ่สอง

บทที่ 2

รายละเอียดการดำเนินงาน

2.1 กิจกรรมที่ดำเนินการ

กิจกรรมภายใต้โครงการการมีทั้งสิ้น 4 กิจกรรม รายละเอียด ดังนี้

1) กิจกรรม “การส่งเสริมการนวดเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ”

เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2566 ที่ผ่านมา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ได้จัดกิจกรรมการส่งเสริมการนวดเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของคนชุมชน ให้กับกลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหมื่นไวย ณ ศาลาวัดโคกประดู่ ตำบลหมื่นไวย อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา ภายใต้โครงการโครงการเสริมสร้างศักยภาพครอบครัวและชุมชนในการจัดการสุขภาพแนวใหม่ ของแผนงานยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ประจำปี 2566 โดยมี ผศ.ดร.วรฤทธิ์ กอปรสิริพัฒน์ เป็นผู้รับผิดชอบกิจกรรมดังกล่าว มีวิทยากรจากภายนอก คือ คุณชนมณีภา ปั่นสันเทียะ แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ จาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพนาตาวันซ์ อาจารย์ธิดารัตน์ ชื่นชัยกิจ และ รศ.ดร.สุรชัย ดอนปะศรี จากสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีทีมวิทยากรภายใน ได้แก่ ผศ.ดร.พงษ์ นรินทร์ ศรีพลอย จากคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม อาจารย์ธนากาญจน์ เสถียรพูนสุข จากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และนักศึกษาจากสาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย ในการจัดกิจกรรมอบรมครั้งนี้ ได้นำเสนอการนวดเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยการพอกยาสมุนไพร เพื่อบรรเทาอาการเข้าเสื่อม มีการนำเสนอแอปพลิเคชัน Massage and stretching NRRU ที่เป็นนวัตกรรมจากงานวิจัยที่ผู้รับผิดชอบโครงการพัฒนาขึ้น เพื่อนำมาเป็นสื่อการเรียนรู้ ทบทวนเนื้อหาได้ตลอดเวลา เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยสุขภาพอย่างยั่งยืน



รูปภาพกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ



รูปภาพฝึกปฏิบัติการนวดเพื่อฟื้นฟูสุขภาพด้วยการพอกยาสมุนไพร



รูปภาพการนำเสนอแอปพลิเคชัน Massage and stretching NRRU เพื่อการเรียนรู้ด้านสุขภาพ

2) กิจกรรม การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย

จัดอบรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายให้กับกลุ่มผู้สูงอายุในตำบลหมื่นไวย เมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2566 จำนวน 47 คน และนักศึกษา 10 คน เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุสามารถนำหลักการและวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายด้วยตนเอง การออกกำลังกายสร้างเสริมความอ่อนตัวที่ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ ทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นตัวได้มากขึ้น การออกกำลังกายสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ช่วยให้ผู้สูงอายุออกแรงได้มากขึ้นทนต่อความเมื่อยล้าได้เพิ่มขึ้น และช่วยไม่ให้กล้ามเนื้อได้ง่ายในด้านการทรงตัว การออกกำลังกายสร้างเสริมความอดทนระบบไหลเวียนเลือดด้วยการเดินแอโรบิกช่วยให้ผู้สูงอายุมีความทนทานต่อความเหน็ดเหนื่อยและจิตใจเบิกบานตามจังหวะเสียงเพลง ทำให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ส่งผลดีต่อการมีสุขภาพกายและสุขภาพใจ ส่งเสริมให้เป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณค่าด้วยการออกกำลังกายทั้งเดี่ยวและกลุ่มได้จากคู่มือและลดปัญหาด้านสุขภาพได้



รูปภาพฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

3) กิจกรรม การเผยแพร่การบริโภคอาหารปลอดภัย

จัดอบรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับสิ่งปนเปื้อนในอาหาร แนวทางในการเลือกรับประทานอาหาร และการลดความเสี่ยงในการได้รับสารปนเปื้อนในอาหาร รวมไปถึงได้มีการสาธิตการตรวจสอบสารเคมีปนเปื้อนในผักให้กับกลุ่มผู้สูงอายุในตำบลหมื่นไวย เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2566 จำนวน 69 คน อาจารย์จากคณะสาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 2 คน วัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการเลือก ประุงและบริโภคอาหารที่สด สะอาดและปลอดภัยสำหรับตนเองและบุคคลในครอบครัว เนื่องจากปัจจุบันพบปัญหาการได้รับสิ่งปนเปื้อนที่มีอยู่ในอาหารในรูปแบบต่างๆ เช่น สารเคมีปนเปื้อนในผักผลไม้ พอร์มาลินในเนื้อหมู เป็นต้น ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพเล็กน้อยเช่น ผื่นคัน เวียนศีรษะ อาเจียน เป็นต้นไปจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ ซึ่งในตำบลหมื่นไวยนั้นเป็นทั้งแหล่งผลิตอาหารและจำหน่ายอาหารที่สำคัญในจังหวัดนครราชสีมา การที่ผู้สูงอายุมององค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารปลอดภัยนั้น นอกจากจะช่วยส่งเสริมให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวได้ดีแล้ว ยังส่งผลต่อการลดค่าใช้จ่ายจากการบริโภคอาหารปนเปื้อน และนำองค์ความรู้ไปต่อยอดในการพัฒนาชุมชนได้



รูปภาพการอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารปลอดภัย



รูปภาพกิจกรรมฝึกปฏิบัติทดสอบหาสารเคมีปนเปื้อนในผัก ผลไม้ และอาหาร

4) กิจกรรม อบรมเชิงปฏิบัติการ ข้อปฏิบัติ 8 ประการ ตามหลัก 4 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ เอาพิษออก)

วิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเกิดความสมดุล และเพื่อจัดการกับพิษที่ก่ออันตรายต่อเซลล์ตามหลักการที่ได้กล่าวมาแล้วในบทที่ผ่านมา วิธีการปฏิบัตินี้จะส่งผลให้ร่างกายได้สร้างเซลล์ใหม่ขึ้นทดแทนเซลล์เก่าที่ถูกทำลายและที่ตายไปตามอายุขัย เซลล์ใหม่ที่เกิดขึ้นจะเป็นเซลล์ที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากพยาธิสภาพ สามารถทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น มีสุขภาพดีขึ้น นำไปสู่การหายจากความเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน การดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีปฏิบัติที่จะกล่าวต่อไปนี้มีทั้งหมด 8 ประการ หรือที่เรียกว่า “ยา 8 ขนาน” ตามหลัก 4 อ. ได้แก่ อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย และเอาพิษออก สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ยาหลัก 4 ขนาน เป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติทุกวัน ประกอบด้วย ยาขนานที่ 1 อารมณ์ดี มีจิตปล่อยวาง ยาขนานที่ 2 อาหาร ยาขนานที่ 3 ออกกำลังกาย ยาขนานที่ 4 ดื่มน้ำ

กลุ่มที่ 2 ยาเสริม 4 ขนาน เป็นการปฏิบัติที่ไม่ต้องทำทุกวัน ให้ทำเมื่อสะดวก ประกอบด้วย ยาขนานที่ 5 นวดมีอนวดเท้า ยาขนานที่ 6 กัวซา ยาขนานที่ 7 แช่มือแช่เท้า ยาขนานที่ 8 สมุนไพรปรับสมดุล

ยาขนานที่ 1 อารมณ์ดี มีจิตปล่อยวาง

ยา 8 ขนาน กำหนดให้เรื่องของจิตใจหรือการจัดการอารมณ์เป็นยาขนานแรก ต้องทำให้ได้ก่อนยาขนานอื่นๆ เพราะคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” จิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด การดูแลสุขภาพตนเองด้วยยาขนานนี้ มีการปฏิบัติ 4 ประการ ได้แก่ (1) การจัดการความเครียด (2) การมีจิตปล่อยวาง (3) การฝึกจิตให้มีสติรู้สึกตัวอยู่ในปัจจุบัน (4) สมาธิบำบัดโรคแบบ SKT และ (5) การนอนหลับพักผ่อน

1. การจัดการความเครียด เมื่อคนเรามีความเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความเครียด (Cortisol) ออกมา ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ดังนี้

(1) หัวใจ : ปกติหัวใจของคนเราจะเต้น 60-70 ครั้ง/นาที เมื่อมีความเครียดมาก หัวใจจะเต้น 100-120 ครั้ง/นาที และเต้นแรงทำให้ใจสั่น รู้สึกเจ็บหน้าอก หรือเหนื่อย

(2) หลอดเลือด : ทำให้หลอดเลือดทั่วร่างกายหดเกร็ง ตีบ ตัน อวัยวะต่างๆ ได้รับเลือดไปหล่อเลี้ยงไม่พอ ถ้าเกิดที่หลอดเลือดสมอง จะทำให้เกิดอาการมึนงง ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ หากเกิดที่หลอดเลือดหัวใจ จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย เป็นโรคหัวใจ และเมื่อหลอดเลือดตีบมากๆ จะทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ฮอร์โมนแห่งความเครียดยังไปกระตุ้นให้ไขมันที่สะสมอยู่ในอวัยวะต่างๆ หลุดออกมาอยู่ในกระแสเลือดทำให้ไขมันอุดตันหลอดเลือด

(3) ตับ : กรดไขมันเข้าสู่ตับเพิ่มขึ้น ตับจะเปลี่ยนไขมันเป็นน้ำตาล เมื่อน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ทำให้เกิดโรคเบาหวาน

(4) กล้ามเนื้อ : กล้ามเนื้อทุกส่วนจะหดเกร็ง เป็นต้นเหตุสำคัญของอาการปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดเอว ปวดไหล่

(5) หลอดลม : หลอดลมจะหดเกร็ง ทำให้ต้องหายใจแรง ดังนั้นคนที่เครียดมักจะมีอาการถอนหายใจ

(6) ระบบทางเดินอาหาร : ความเครียดจะทำให้ทางเดินอาหารตั้งแต่คอหอย ลำไส้ กระเพาะอาหารหดสั้นลงทำให้กินอาหารไม่ค่อยลง อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องผูก กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยออกมามาก ทำให้ลำไส้และกระเพาะอาหารอักเสบ หรือเป็นแผล

(7) นอนไม่หลับ : ความเครียดทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง ทำให้หัวใจเต้นแรง มีความดันโลหิตสูง จึงเกิดอาการนอนไม่หลับ

(8) มะเร็ง : ความเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันโรคลดลง ถ้าสาร Cortisol มากขึ้น จะทำให้เซลล์ผิดปกติจนเจริญเติบโตเป็นเนื้องอกมะเร็งในที่สุด

(9) สมรรถนะทางเพศลดลง : นอกจากความเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านร่างกายแล้ว ถ้าไม่ได้รับการบำบัด หรือคลายเครียดอาจจะส่งผลทำให้เกิดอาการวิตกกังวล หรือเป็นโรคจิตประสาทได้

การจัดการความเครียด ควรเริ่มต้นด้วยการค้นหาว่าตนเองเกิดความเครียดจากสาเหตุใด เพื่อวางแผนแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ซึ่งแท้จริงแล้วต้นเหตุมาจากใจเราเอง คือการที่สิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ใจเราปรารถนานั่นเอง เมื่อมีความเครียดควรระบายออกมา ด้วยการขอกำลังใจและการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเพื่อน ครอบครัว หรือคนรัก การได้ระบายความรู้สึกของตัวเอง แทนที่จะเก็บไว้คนเดียว จะทำให้ภาวะตึงเครียดผ่อนคลาย

คลายลง และรู้สึกดีขึ้น ควรหากิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ไม่ว่าจะเป็นการดูหนัง ฟังเพลง ออกไปเที่ยวพักผ่อน ให้ออกกำลังกายอย่างน้อยเป็นเวลา 30 นาทีต่อวัน จะช่วยปรับอารมณ์และลดระดับความเครียดลงได้ หรืออาจนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก การหายใจเข้าออกลึกๆ จะช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตลงได้อีกด้วย

2. การมีจิตปล่อยวาง การมีจิตปล่อยวาง เป็นการจัดการสาเหตุแห่งความทุกข์ โดยการหยุดความเครียด หยุดความโกรธแค้นชิงชัง หยุดความวิตกกังวล ด้วยการฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน เช่น การนั่งสมาธิ ดูลมหายใจเข้าออก เดินจงกรม การมองโลกในแง่ดี การคิดเชิงบวก ทั้งนี้ต้องหมั่นพิจารณาัจธรรมที่ว่า สรรพสิ่งต่างๆ ล้วนเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนอย่างแท้จริง เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะตั้งอยู่ชั่วขณะแล้วในที่สุดต้องดับไป เมื่อจิตแจ่มใส เบิกบาน สุขภาพกายก็จะดีขึ้น โรคภัยไข้เจ็บก็จะหายไป

3. การฝึกจิตให้มีสติ รู้สึกตัวอยู่ในปัจจุบัน เพราะความคิดฟุ้งซ่านทำให้เกิดความเคร่งเครียด การฝึกจิตให้มีสมาธิ รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน จะหยุดความคิดฟุ้งซ่าน ทำจิตใจให้สงบ จะเกิดความปิติสุขตามมา การฝึกจิตให้อยู่กับความรู้สึกตัวในปัจจุบัน เพื่อจัดการสาเหตุแห่งทุกข์มีหลายวิธี ในที่นี้จะแนะนำการเจริญสติแบบหลวงพ่อดำเทียน ด้วยการเคลื่อนไหวมือ 14 จังหวะ ตามแนวหลวงพ่อดำเทียน จิตตสุภโณ ทั้งนี้เพราะเป็นวิธีทำสมาธิที่วิทยากรผู้สอนสามารถสังเกตการปฏิบัติของผู้เข้าอบรมได้อย่างชัดเจน การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมือ 14 จังหวะ ตามแนวหลวงพ่อดำเทียน จิตตสุภโณ โดยให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย ลมหายใจเคลื่อนไหวและให้รู้สึกตัว ทำเริ่มต้น จะนั่งบนพื้น นั่งเก้าอี้ ยืน หรือแม้แต่นอนทำก็ได้

4. สมาธิบำบัดโรคแบบ SKT คือตัวอยู่ที่มาจากชื่อของ รศ.ดร. สมพร กันทรดุษฎีเตรียมชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นผู้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมา โดย อาจารย์ได้มีโอกาสศึกษาเรื่องสมาธิและระบบประสาทของมนุษย์ ในระหว่างการศึกษาในระดับปริญญาเอก จึงเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของการปฏิบัติสมาธิกับการทำงานของระบบประสาทมากขึ้น ประกอบกับเมื่อได้ทำงานวิจัยเรื่อง สมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ จึงพบว่าแม้การทำสมาธิแบบสมถะ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ นั้นสามารถช่วยให้คลายเครียดได้อย่างดี แต่หากเราสามารถควบคุมการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวด้วย ก็จะทำให้การทำสมาธินั้นมีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่น ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี จึงได้นำองค์ความรู้ทั้งเรื่องสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ และการควบคุมประสาท สัมผัสทางตาและหู ผสมผสานกัน จนพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิบำบัดแบบใหม่เรียกว่า SKT ช่วยเยียวยาผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

5. การนอนหลับพักผ่อน การอดนอนบ่อยๆ หรือนอนไม่พอ ส่งผลต่อสุขภาพหลายประการ อาทิ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันลดลง ป่วยง่าย เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง มีความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเพิ่มขึ้น ติดขัดในการคิด สมองไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลงลืมง่าย น้ำหนักเพิ่ม มีความเสี่ยงใน

การเกิดอุบัติเหตุเพิ่มขึ้น เกิดปัญหาทางผิวหนัง เป็นต้น ระยะเวลาที่คนเราควรหลับให้สนิทในแต่ละวัน ขึ้นต่ําอยู่ที่ 6 ชั่วโมง โดยมีความแตกต่างกันไปตามวัย เด็กแรกเกิด (อายุ 0-1ปี) ควรนอน 14 ชั่วโมง/วัน เด็ก (2-13 ปี) ควรนอน 10 ชั่วโมง/วัน วัยรุ่น (14-25 ปี) ควรนอน 8 ชั่วโมง/วัน และผู้ใหญ่ (26 ปีขึ้นไป) ควรนอน 7 ชั่วโมง/วัน เวลาในการนอนสามารถผันแปรไปได้ตามช่วงอายุหรือแล้วแต่บุคคล ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือเวลา 22:00–02:00 น. ในช่วงเวลาดังกล่าวร่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth hormone) เพื่อฟื้นฟูระบบต่างๆ ในร่างกาย จึงควรหลับให้สนิทเพราะเป็นช่วงเวลาธรรมชาติจัดสรรให้ร่างกายทำการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะต่างๆ และเป็นช่วงที่ร่างกายจะได้หยุดพัก หลังจากตรากตรามาแล้วหลายชั่วโมง

ยําชนานที่ 2 อาหาร

อาหาร เป็นสิ่งที่รับประทําเข้าสู่ร่างกายแล้วไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และมีประโยชน์ โดยทำให้ร่างกายดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข และให้พลังงานแก่ร่างกาย ซึ่งพลังงานเหล่านี้ นำมาใช้ในการดําเนินกิจกรรม และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

สารอาหาร คือ สารเคมีที่อยู่ในอาหาร เอนไซม์เป็นตัวย่อยสารอาหารให้มีโมเลกุลเล็กลง จนสามารถดูดซึมเข้าไปในระบบทางเดินอาหาร สารอาหารจะไปสร้างและซ่อมแซมเซลล์ในร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง การแบ่งประเภทของสารอาหาร

1. แบ่งตามหลักโภชนาการ ได้ 5 หมู่ คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ
2. แบ่งตามการให้พลังงาน มี 2 กลุ่ม คือ
 - 2.1 กลุ่มสารอาหารให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน
 - 2.2 กลุ่มสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ วิตามิน และเกลือแร่

การรับประทําอาหารเพื่อสุขภาพ ต้องรับประทําผักและผลไม้สดโดยการปั่นหรือการเคี้ยว ก่อนรับประทําอาหารอื่น จะได้สารอาหารและเอนไซม์ เพื่อนำไปสร้างเซลล์ใหม่ที่สมบูรณ์แข็งแรง กากใยของผักและผลไม้ จะช่วยลดการดูดซึมไขมันเข้าสู่ร่างกาย หลีกเลียงอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม เครื่องปรุงรส อาหารที่ปรุงจากสัตว์เลี้ยวลูกด้วยนม เพราะสัตว์เลี้ยวลูกด้วยนมมีระบบร่างกายที่คล้ายคลึงกับมนุษย์จึงทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคได้แบบเดียวกัน ควรรับประทําเนื้อสัตว์ที่มีสายพันธุ์ที่ต่างจากมนุษย์ โดยเฉพาะสัตว์น้ำ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา เป็นต้น (บุญชัย อิศราพิสิษฐ์, 2561)

อาหารกับการสร้างเซลล์ ในแต่ละวินาทีเซลล์ในร่างกายตายและเกิดขึ้นใหม่นับล้านเซลล์ ทดแทนกันอยู่ตลอดเวลา เซลล์ของเนื้อเยื่อแต่ละอย่างมีอายุไม่เท่ากัน เช่น เซลล์เม็ดเลือดแดง มีอายุ 120 วัน เม็ดเลือดขาว มีอายุ 3 - 7 วัน เซลล์ผิวหนังมีอายุ 21 วัน เซลล์กล้ามเนื้อ มีอายุ 100 วัน เซลล์ลำไส้ มีอายุ 3 วัน เป็นต้น ในการสร้างเซลล์ใหม่ต้องใช้สารอาหารมากกว่า 40 ชนิด ดังนั้น ถ้ารับประทําอาหารที่ไม่มีพิษ ปริมาณพอเหมาะแก่กับร่างกาย จะได้เซลล์ใหม่ที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นเซลล์พิการที่นำไปสู่การเกิดโรค โดยเฉพาะโรคมะเร็ง

อาหารกับเอนไซม์ เอนไซม์ (Enzyme) เป็นโปรตีนโมเลกุลใหญ่ที่มีอยู่ในสิ่งมีชีวิตทุกชนิด จะถูกทำลายด้วยความร้อนและจะทำงานช้าลง หรือหยุดทำงานในสภาวะเย็นจัด หรือแช่แข็ง เอนไซม์ที่มีประโยชน์มากคือ

เอนไซม์ที่มาจากผักและผลไม้สด การสร้างพลังงานจากสารอาหารในสิ่งมีชีวิตเรียกว่า กระบวนการเมตาบอลิซึม (Metabolism) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาเคมีที่มีเอนไซม์เป็นตัวเร่ง เอนไซม์ช่วยย่อยสารอาหารจากโมเลกุลใหญ่ให้เป็น โมเลกุลเล็กจนดูดซึมผ่านทางเดินอาหารเข้าสู่กระแสเลือดไปยังเซลล์ที่ต้องการ ร่างกายจะใช้พลังงานจาก สารอาหารที่ย่อยแล้ว ในการสร้างกล้ามเนื้อ, กระดูก, ต่อมไร้ท่อและฮอร์โมน, เส้นประสาทและระบบประสาท เอนไซม์ช่วยในการทำงานของอวัยวะต่างๆ รวมถึงการจัดการของเสียออกจากร่างกาย นอกจากนี้ เอนไซม์ยังทำหน้าที่ในการซ่อมแซม ควบคุมและกระตุ้นการทำงานของระบบต่างๆของร่างกายด้วย เมื่อมีอาการเจ็บป่วย หรือเกิดความเครียด จะมีผลทำให้การสร้างเอนไซม์ลดลง

วิตามินกับสุขภาพ วิตามินเป็นกลุ่มสารอินทรีย์ซึ่งเป็นสารอาหารจำเป็นที่ร่างกายต้องการแต่เพียงจำนวน น้อย ๆ และจะขาดไม่ได้ เพราะมีบทบาทในการควบคุมการทำงานของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือประเภทที่ละลายในไขมัน และประเภทที่ละลายในน้ำ นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ (2561) กล่าวว่า คนส่วนมากไม่ขาดวิตามินที่ละลายในไขมัน (เอ ดี อี เค) แต่มักจะขาดวิตามินที่ละลายในน้ำ โดยเฉพาะวิตามิน ซี ที่อยู่ในผักและผลไม้สด ประโยชน์ของวิตามินซี

1. ทำให้หลอดเลือด กระดูก ผิวหนัง เหนียวหยุ่น
2. สร้างภูมิคุ้มกัน สร้างคอลลาเจน และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
3. ป้องกันหลอดเลือดแข็ง/แก่เกินอายุ
4. ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
5. ป้องกันโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

โทษของวิตามินซี การรับประทานวิตามินซีมากเกินไป (โรงพยาบาลเกษมราษฎร์: ออนไลน์) มีโทษ ดังนี้

1. ทำให้ท้องเสียและกระเพาะระคายเคืองได้
2. อาจจะเป็นโรคเกาต์ เพราะวิตามินซีเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กตามข้อกระดูก
3. มีความเสี่ยงต่อนิ่วในไต

การกินอาหารเพื่อป้องกันและรักษาโรค

- กินผักผลไม้สดเป็นหลักร้อยละ 40-60 (ผลไม้เลือกที่ไม่หวาน)

- โปรตีน งดเนื้อสัตว์ หมู เนื้อ เป็ด ไก่ และเนื้อสัตว์แปรรูป ควรใช้โปรตีนจากปลา และถั่วต่างๆ นอกจากนี้

หากเปรียบเทียบระหว่างเนื้อแดง (Red meat) และเนื้อขาว (White meat หรือ Light meat) พบว่า องค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุให้สัตว์เนื้อแดงและเนื้อสัตว์แปรรูปจัดอยู่ในกลุ่มสารก่อมะเร็งเช่นเดียวกับบุหรี่ แอลกอฮอล์ แร่ใยหิน สารหนู

- คาร์โบไฮเดรต ข้าวพอกควรไม่มากเกินไป ใช้ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือดีกว่าข้าวขัดขาว
- งดอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด เผ็ดจัด งดสารปรุงรส เช่น ผงชูรส เป็นต้น
- งดอาหารขยะ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ ซ็อกโกแลต เนยเทียม เป็นต้น
- ไขมัน งดของทอด งดน้ำมันปาล์ม งดกินกะทิเคี้ยว งดกินของทอดจากน้ำมันทอดซ้ำ

- การกินน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน จึงต้องระมัดระวังการกินอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวานทุกชนิด
ยาขนานที่ 3 ออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย คือการออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที จนมีเหงื่อซึมออกมา ถ้าออกกำลังกายแล้วไม่มีเหงื่อซึมออกมาจะไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร จะออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ได้ แต่ต้องทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในหลักสูตรอบรมยา 8 ขนาน แนะนำให้ออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขนเป็นประจำทุกวัน การแกว่งแขนเพื่อบำบัดโรคเป็นศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่สืบทอดต่อกันมานานหลายพันปี เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย ทำได้ตลอดเวลา ไม่ต้องมีอุปกรณ์ ซึ่งเกิดจากแนวคิดที่ว่า “การที่คนเราป่วย หรือรู้สึกไม่สบาย เป็นเพราะเลือดไหลเวียนไม่ดี”

การออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขนจะทำให้ระบบน้ำเหลือง ซึ่งมีเม็ดเลือดขาว (Lymphocyte) ปริมาณมากเป็นแอนติบอดี (antibody) ในระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยกรองสิ่งแปลกปลอม ขจัดสารพิษและเชื้อโรค การแกว่งแขนช่วยให้น้ำเหลืองไหลเวียนทั่วร่างกาย จึงช่วยลดการอักเสบ หรือการเจ็บป่วย ระบบน้ำเหลืองจะไหลเวียนได้ต้องเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายเท่านั้น เพราะต่อมน้ำเหลืองและท่อน้ำเหลืองไม่มีกล้ามเนื้อ ประโยชน์ของการแกว่งแขน การออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขน จะช่วยให้ระบบน้ำเหลืองและระบบเลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น มีประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ

- 1) ลดการสะสมของไขมัน
- 2) ลดความดันโลหิตสูง
- 3) ลดความเครียด
- 4) ลดอาการปวดข้อไหล่
- 5) ลดน้ำตาลในเลือด
- 6) ลดโอกาสเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด และการเสื่อมของข้อเข่า เป็นต้น

วิธีการแกว่งแขน

1. ยืนตรง เข่าไม่งอ แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกัน โดยมีระยะห่างประมาณความกว้างของหัวไหล่
2. ปล่อยมือทั้งสองข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง
3. หดเกร็งท้องน้อย เอวตั้งตรง เขยียดหลังผ่อนคลาย กระดูกลำคอ ศีรษะ และบ่า ผ่อนคลายตามธรรมชาติ
4. จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้นดิน หรือเบาะ และควรหดก้น หรือขมิบทวารหนักขณะบริหาร สันเท้าออกแรงเหยียบบนพื้นให้แน่นจนกล้ามเนื้อโคนเท้า โคนขา และท้องตึง
5. ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่ง สลัดความคิดฟุ้งซ่าน กังวล ออกให้หมด ทำสมาธิให้รู้สึกอยู่ที่เท้า
6. แกว่งแขนไปข้างหน้าขึ้นไปสูงเหนือศีรษะพร้อมกำมือ หายใจเข้าแล้วแกว่งแขนไปข้างหลังให้สุดพร้อมสะบัดมือแล้วหายใจออก นับเป็น 1 ครั้ง สำหรับคนที่ไม่มีปัญหาเรื่องข้อเข่าอักเสบ อาจย่อเข่าลงเป็นช่วงๆ

7. ควรทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 10 นาที หรือ 500 ครั้ง เพื่อให้ระบบน้ำเหลืองและระบบเลือดไหลเวียนได้สะดวก และในแต่ละวันควรทำรวมกันให้ได้ 30 นาที หรือ 1,000 ครั้ง หรือจนเหงื่อซึม

8. ควรออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขน หลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 30 นาที และไม่ควรรออาบน้ำหลังออกกำลังกายแล้วทันที ให้เว้นระยะอย่างน้อย 30 นาที

ยาขนานที่ 4 ต้มน้ำ

น้ำ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 60-70 ของน้ำหนักตัว การต้มน้ำเพื่อช่วยขับพิษออกจากร่างกายใน 1 วัน ของคนปกติ ควรต้มน้ำไม่น้อยกว่า 2.5 ลิตร หรือ 10 แก้ว (1 แก้ว = 250 ซี.ซี.) หรือ $\text{เอาน้ำหนักตัว} \times 33 = \text{ปริมาณน้ำที่ต้องการต่อวัน}$ มีหน่วยเป็นมิลลิลิตร (ซี.ซี.) แต่ถ้ามีการออกกำลังกายหรืออยู่กลางแจ้งร้อน อาจต้มน้ำมากกว่านี้ ส่วนผู้สูงอายุมักขาดน้ำเนื่องจากกลไกการกระหายน้ำเสื่อมลง ทำให้ไม่ยอมกต้มน้ำ ซึ่งประโยชน์ของการต้มน้ำ มีดังนี้ คือ

1. ช่วยลดอาการอ่อนเพลีย เพราะสาเหตุหนึ่งมาจากการขาดน้ำ
2. ช่วยลดน้ำหนัก เพราะการต้มน้ำก่อนอาหารจะช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็ว
3. ขจัดสารพิษในร่างกาย เพราะน้ำจะขับสารพิษออกมาทางเหงื่อและปัสสาวะ
4. บำรุงผิวพรรณ เพราะน้ำขับสารพิษออกมาจากทางผิวหนัง
5. รักษาอาการปวดศีรษะ เพราะสาเหตุหนึ่งมาจากการขาดน้ำ
6. ป้องกันโรคมะเร็ง เพราะการขาดน้ำเป็นสาเหตุหนึ่งของมะเร็งกระเพาะปัสสาวะและลำไส้ใหญ่
7. ป้องกันตะคริว หรืออาการเกร็ง เพราะสาเหตุหนึ่งมาจากการขาดน้ำ
8. ช่วยให้อารมณ์ดี เพราะน้ำจะช่วยให้ระบบในร่างกายทำงานปกติ
9. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เพราะน้ำจะช่วยขับสารพิษ
10. ช่วยให้หัวใจและหลอดเลือดทำงานดีขึ้นเพราะทำให้หัวใจและหลอดเลือดทำงานปกติ
11. ช่วยต่อสู้กับอาการป่วย เพราะน้ำช่วยลดอาการคัดจมูกและภาวะขาดน้ำระหว่างเป็นไข้หวัด
12. ช่วยให้สมองทำงานได้ดีขึ้น เพราะน้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญของสมอง
13. ช่วยปรับสมดุลของอุณหภูมิในร่างกายขณะที่ออกกำลังกาย เพราะน้ำช่วยทดแทนของเหลวในร่างกายที่เสียไป
14. ลดอาการขาดน้ำจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุหนึ่งของการขาดน้ำ

วิธีการต้มน้ำเพื่อสุขภาพ

1. ต้มน้ำอุ่นเมื่อตื่นนอนและก่อนนอน 1 แก้ว เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตและระบบทางเดินอาหารให้ทำงานได้ดีขึ้น

2. ต้มน้ำเปล่าอย่างน้อย 2 แก้ว หลังรับประทานอาหารเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น โดยดื่มหลังรับประทานอาหารเช้าแล้ว 10-15 นาที ห้ามต้มน้ำตามทันที เพราะน้ำจะไปกระตุ้นระบบการย่อยอาหารให้ทำงานผิดปกติ ทำให้ย่อยอาหารได้ไม่ดี อาจมีอาการท้องอืด

3. ไม่ควรให้กระหายน้ำเต็มที่แล้วมาดื่มน้ำ เพราะเซลล์อาจจะขาดน้ำอย่างรุนแรง ทำให้มีของเสีย หรือสารพิษตกค้างอยู่มาก ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ ควรดื่มน้ำครั้งละน้อยๆ แต่ดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อให้ร่างกายได้มีเวลาดูดซึมน้ำ ไม่ควรให้ร่างกายขาดน้ำเกิน 2 ชั่วโมง

4. ไม่ควรดื่มน้ำครั้งเดียวปริมาณมากๆ จะทำให้ไตทำงานหนัก เลือดเจือจาง และแรงดันในการดูดซึมสารอาหารไปสู่เซลล์น้อยลง ปริมาณน้ำมากขึ้นทำให้เซลล์บวม น้ำ ส่งผลให้เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน แน่นท้อง ง่วงนอน กล้ามเนื้อกระตุก มองไม่ชัด หัวใจเต้นช้า เป็นลม

ยาคานาที่ 5 นวดมือนวดเท้า

มือและฝ่าเท้า เป็นจุดรวมของเส้นประสาทที่เชื่อมโยงกับระบบต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้น การนวดจึงส่งผลให้ระบบในร่างกายทำงานได้อย่างสมดุล ทำให้มีสุขภาพดี แต่การนวดมือนวดเท้ามีหลายรูปแบบ ในที่นี้มีรูปแบบแนะนำ คือ การนวดมือด้วยการตีสัญญาณ และการนวดเท้าด้วยกะลา

1. การนวดมือด้วยการตีสัญญาณ

การตีสัญญาณ มาจากการแพทย์แผนจีน คือเทียบฝ่าเท้าเป็นฝ่ามือพระพุทธรองค์ เป็นการนวดกดจุดบริเวณมือ สามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยบางชนิดได้ เพราะมือและสมอมีระบบประสาทที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน การกด รั๊ด ทับ เชื่อม และนวดเพ้นจุดต่างๆ บริเวณฝ่ามืออย่างถูกต้อง จะสามารถกระตุ้นการทำงานของสมอและระบบต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล นอกจากนี้ การตีสัญญาณยังสามารถบำบัดโรคได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไมเกรน โรคมะเร็ง อาการนอนไม่หลับ อาการท้องผูก อาการเครียด เป็นต้น การตีสัญญาณสามารถทำได้ตลอดเวลา ถ้าทำอย่างต่อเนื่องจะเห็นผลภายใน 2 สัปดาห์

เส้นลมปราณหลัก บนฝ่ามือ มี 6 เส้น คือ

เส้นที่ 1 นิ้วชี้ ลำไส้ใหญ่

เส้นที่ 2 นิ้วนาง ระบบภูมิคุ้มกันโรค

เส้นที่ 3 นิ้วก้อยด้านนอก ลำไส้เล็ก

เส้นที่ 4 นิ้วหัวแม่มือ ปอด

เส้นที่ 5 นิ้วกลาง เยื่อหุ้มหัวใจ

เส้นที่ 6 นิ้วก้อยด้านใน หัวใจ

ข้อควรระวังในการฝึก “ตีสัญญาณ”

1. ไม่ฝึกในขณะที่อิม หรือหิวจัด เมาค้าง หรืออดนอน
2. ควรใส่เสื้อผ้าที่สบาย ไม่รัด
3. การฝึกแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 15 นาที แต่ไม่เกิน 30 นาที

2. การนวดเท้าด้วยกะลา

การนวดเท้า มีต้นกำเนิดมาจากชาวอียิปต์และชาวจีนกว่า 5,000 ปี เท้าเป็นจุดรวมของเส้นประสาทเชื่อมโยงกับอวัยวะของร่างกาย อยู่ 62 จุด ในส่วนของฝ่าเท้าสามารถแบ่งพื้นที่ออกได้เป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 บริเวณนิ้วหัวแม่เท้า เป็นพื้นที่สะท้อนกลับของศีรษะ

ส่วนที่ 2 กลางฝ่าเท้า เป็นพื้นที่สะท้อนกลับของทรวงอกและช่องท้อง

ส่วนที่ 3 ส้นเท้า เป็นพื้นที่สะท้อนกลับของอวัยวะใต้ท้องน้อยและเชิงกราน

ประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า

1. ช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนเลือด และน้ำเหลือง รวมทั้งกระตุ้นการไหลเวียนของเม็ดเลือดขาว เสริมสร้างความแข็งแรงให้ระบบภูมิคุ้มกัน

2. ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของพลังชี (ลม) ทำให้การทำงานของร่างกายเกิดความสมดุล

3. ช่วยลดความข้นหนืดของเลือด ทำให้เลือดสามารถไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงได้ทั่วร่างกาย โดยเฉพาะส่วนปลายของร่างกาย เช่น ศีรษะ ปลายมือ ปลายเท้า ช่วยลดอาการปวดมีนศีรษะ ชาปลายมือปลายเท้าและช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง และหลอดเลือดหัวใจ

4. ช่วยลดภาวะเครียด ทำให้เกิดการผ่อนคลายในระดับลึก

5. ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบขับสารพิษ ให้ขับสารพิษออกจากร่างกาย

6. ช่วยเพิ่มออกซิเจน ผ่านการนวดฝ่าเท้าเข้าสู่ร่างกาย

การนวดฝ่าเท้า ทำได้ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ นวดได้ทุกวัน โดยนวดครั้งละ 10 - 15 นาที

การนวดฝ่าเท้าด้วยกะลา

การนวดเท้าด้วยกะลา สามารถทำได้ด้วยตนเอง ใช้อุปกรณ์ คือ กะลา โดยการเหยียบกะลาควรเหยียบให้ทั่วทุกจุดบนฝ่าเท้า ในขณะที่ปฏิบัติควรมีสิ่งจับยึดเพื่อป้องกันการหกล้ม โดยมีท่าแนะนำ 4 ท่า ดังภาพ



ยาขนานที่ 6 กัวซา

กัวซา เป็นศาสตร์การแพทย์แผนจีน สืบทอดกันมานานกว่า 5,000 ปี เป็นศาสตร์ชั้นสูงที่ใช้ในราชสำนัก ต่อมาได้ขยายต่อสู่ประชาชนและประเทศเพื่อนบ้าน

แก้ว แปลว่า ขูด และ ซา แปลว่า พิช เป็นการขูดไล่พิษออกมาทางต่อมเหงื่อ ทำให้บริเวณผิวหนังเป็นรอยจ้ำสีแดงเหมือนเม็ดทราย การกัวซา เป็นการกระตุ้น ให้เม็ดเลือดขาวไหลเวียน โดยการขูดผิวหนังให้มีการอักเสบเล็กน้อย ทำให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นเพื่อช่วยกำจัดพิษทางผิวหนัง

ประโยชน์ของการกัวซา

1. ช่วยขูดพิษ แก้วปวดไมเกรน ปวดสะบัก บ่า หลัง หรือบริเวณที่มีการปวดเมื่อย นิ้วล็อค
2. ช่วยกระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวไหลเวียน เพื่อขับพิษออกทางต่อมเหงื่อ
3. ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์

อุปกรณ์การกัวซา

1. วัสดุที่ใช้ขูด เป็นอะไรก็ได้ที่ชอบเรียบไม่มีคม
2. ถ้าวัสดุที่ใช้ขูดเป็นโลหะ ผู้ขูดจะต้องใช้ผ้ารองมือเพื่อป้องกันพิษจากผู้ป่วยเข้าไปยังผู้ขูด ถ้าขูดตัวเองไม่เป็นไร

3. น้ำมันหล่อลื่น ควรเป็นน้ำมันที่มีฤทธิ์เย็น เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าว

ข้อปฏิบัติในการกัวซา

1. ทิศทางการขูด ขูดทิศทางเดียวโดยเริ่มจากซ้าย
2. การขูดกระดูกสันหลังควรขูดยาวลงมาถึงร่องก้น
3. ควรเริ่มขูดที่แผ่นหลัง และต้นคอ เพื่อการไหลเวียนของเลือดลม ขูด 5-10 ครั้ง ถ้าต้องการระบายสารพิษ ขูด 10-50 ครั้ง หลังขูดหากมีรอยแดง ควรเว้นระยะ 2-3 วัน หรือจนกว่ารอยแดงจะหาย จึงกลับมาขูดซ้ำบริเวณนั้นได้อีก

4. จุดที่ไม่ควรขูด ได้แก่ อวัยวะเพศ ดวงตา แผล ผื่นหนอง เส้นเลือด เนื้องอก มะเร็ง
5. ควรทำกัวซาในสถานที่โล่งโปร่ง และลมไม่โกรกจัด
6. ควรอาบน้ำหลังทำกัวซาอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
7. ถ้ามีการกัวซาที่ร่างกาย ควรดื่มน้ำ 1-2 แก้ว เพื่อช่วยในการขับพิษ
8. ไม่ควรทำกัวซาในเวลาหิวและควรทำหลังทานอาหาร 1 ชั่วโมงขึ้นไป
9. ห้ามขูดในสตรีระหว่งมีประจำเดือน

เทคนิคการกัวซา

1. จับไม้กัวซา ทำมุม 45 องศา
2. ที่ตำแหน่งของกระดูกข้อต่อ สามารถขูดผ่านได้ โดยขูดไม่ลงน้ำหนักแรง
3. พยายามขูดให้ได้พื้นที่ยาว จากนอกเข้าไป จากบนลงล่าง
ระดับของพิษสะสม แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้
ระดับที่ 1 พิษสะสมอยู่ในระดับเซลล์เนื้อเยื่อ วิธีการขูดเอาพิษออก ให้ขูดผ่านผิวหนังได้เลย บริเวณผิวหนังเรียบ เช่น ขูดบริเวณแผ่นหลังที่เป็นผิวเรียบ ขูดบริเวณใบหน้า แขน ขา เป็นต้น

ระดับที่ 2 พืชสะสมอยู่ลึกไปถึงร่องกล้ามเนื้อ วิธีการชูดเอาพืชออก ให้ใช้วิธีแชะ เชี่ย ตามร่องกล้ามเนื้อ ตามร่องกระดูก ร่องซี่โครง เช่น ปวดตึงตรงบริเวณสะบักทั้ง 2 ข้าง ที่อยู่แผ่นหลัง ให้เอามือไขว้หลังใต้สะบักจะเห็น เป็นร่อง จะช่วยชูดแชะง่ายขึ้น

ระดับที่ 3 พืชสะสมอยู่ลึกไปถึงไขกระดูก เมื่อกระดูกเคลื่อนที่ผิดรูป พืชก็จะเข้าไปฝังอยู่ในไขกระดูก เช่น ปวดที่กระดูกก้นกบมาก เราจะต้องกัวชาตรงกระดูกก้นกบ เพื่อขับพืชออก สาเหตุมาจาก นั่งผิดท่าเป็นเวลานาน และไม่ออกกำลังกาย ทำให้ของเสียค้างอยู่มาก และเกิดจากการรับประทานอาหารไม่สมดุล

ยาขนานที่ 7 แخمมือแช่เท้า

การแช่มือแช่เท้าด้วยน้ำอุ่น หรือน้ำอุ่นผสมสมุนไพร จะทำให้กล้ามเนื้อที่แข็งเกร็ง คลายตัว ระบายพลัง พืชออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยให้เส้นเลือดฝอยขยายตัว กระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด

วิธีการแช่มือแช่เท้า

1. ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ย่านาง ใบเตย ใบมะยม กาบกล้วย รางจืด ใบมะขาม ใบหนาด ใบบัวบก เป็นต้น ในอัตรา 1 กำมือต่อน้ำ 3 ลิตร ต้มจนเดือด 5-10 นาที แล้วนำมาผสมกับน้ำธรรมดาให้อุ่นพอสมควรหากไม่มีสมุนไพรให้ใช้น้ำอุ่นธรรมดา แต่การแช่น้ำสมุนไพรจะช่วยเอาพืชออกได้ดีกว่าการแช่น้ำอุ่นธรรมดา

2. ต้องแช่มือเปล่าเท้าเปล่า หากใส่เครื่องประดับ เช่น นาฬิกาข้อมือ กำไล แหวน เป็นต้น ให้ถอดเครื่องประดับออกก่อน

3. นำน้ำต้มสมุนไพรหรือน้ำอุ่นที่ปรับอุณหภูมิพอเหมาะแล้วใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้ แล้วเอามือและเท้าแช่ลงไปพร้อมกัน ให้ระดับน้ำท่วมข้อมือข้อเท้า แช่ไว้ 3 นาที แล้วยกมือและเท้าขึ้นพัก 1 นาที แล้วแช่มือแช่เท้าซ้ำอีก 2 รอบ ในรอบที่ 2 และ 3 สามารถเติมน้ำร้อนเพิ่มได้ หากน้ำเริ่มเย็นลง

4. ในแต่ละรอบไม่ควรแช่มือแช่เท้าเกิน 3 นาที และไม่ควรถ่ายเกิน 3 รอบ เพราะถ้าทำมากกว่านั้นพลังความร้อนจากน้ำอุ่นจะเข้าไปในร่างกายมากเกินไป ทำให้ร่างกายต้องขับออกมาอีก จะรู้สึกไม่สบาย

5. ไม่ควรยกมือยกเท้าพักไว้เกิน 1 นาที เพราะโดยเฉลี่ยร่างกายจะขับสารพิษออกมาที่ฝ่ามือฝ่าเท้าภายในระยะเวลา 1 นาที หลังยกมือเท้าขึ้นจากน้ำอุ่น

ยาขนานที่ 8 ใช้สมุนไพรปรับสมดุลธาตุทั้ง 4

สมุนไพร คือ พืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคและบำรุงร่างกาย แต่ต้องใช้ให้ถูกวิธี ในปริมาณที่เหมาะสม และไม่ใช้กับผู้ที่แพ้สมุนไพร เพราะอาจเกิดอันตราย ในที่นี้ขอแนะนำ 3 วิธี คือ

1. การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลธาตุทั้ง 4

น้ำสมุนไพร เป็นน้ำที่ได้จากพืช เช่น ผลไม้ ผัก ธัญพืช มีคุณค่าทางโภชนาการ และคุณค่าทางยา วิธีดื่มน้ำสมุนไพร ควรดื่มช้าๆ ทันทีกี่ที่ปรุงเสร็จ ถ้าปล่อยทิ้งไว้นานคุณค่าจะลดลง ควรดื่มน้ำสมุนไพรเจือจางและไม่ใส่น้ำตาล เพื่อไม่ให้ไตทำงานหนัก ควรดื่มก่อนรับประทานอาหาร 15- 30 นาที เพื่อไม่ให้ไปรบกวนกระบวนการย่อยอาหาร น้ำสมุนไพรมีทั้งฤทธิ์ร้อน และฤทธิ์เย็น

- สมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ขิง ข่า กะเพรา ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทย เป็นต้น

- สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ย่านาง รางจืด ใบเตย เบลูจรงค์ เก๊กฮวย บัวบก เฉาก๊วย เป็นต้น
การดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลธาตุทั้ง 4 ขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกาย ถ้าร่างกายมีสภาพร้อนเกิน ให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ถ้ามีสภาพเย็นเกิน ให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อน โดยสังเกต ดังนี้

- ร่างกายสภาพร้อน จะมีอาการปวด บวม ร้อน ตาแห้ง ปากแห้ง คอแห้ง นอกจากนี้ สภาพร้อน มักเกิดในผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันเกินในกระแสเลือด โรคไตเสื่อม เป็นต้น

- ร่างกายสภาพเย็น จะมีอาการท้องอืด ตาแฉะ

หากดื่มน้ำสมุนไพรใดแล้วรู้สึกไม่มีกำลัง ไม่สดชื่น ไม่สบายตัว ให้ปรับโดยใช้น้ำสมุนไพรตรงข้ามผสมเพิ่มเข้าไปในสัดส่วนที่ดื่มแล้วรู้สึกสบาย

2. การพอกสมุนไพร

การพอกสมุนไพรฤทธิ์เย็น เพื่อขับพิษออกเมื่อมีอาการปวดศีรษะ ปวดข้อ หรือปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
วิธีทำ ให้ใช้แป้งดินสอพองหรือดินจอมปลวกที่สะอาดผสมกับผงถ่านที่เผาจากไม้ไผ่และน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือใช้ดินจอมปลวกที่สะอาดผสมกับน้ำเปล่า จากนั้นนำไปพอกบริเวณที่ปวด ถ้าเป็นบริเวณศีรษะจะพอกใบหน้า ใช้เวลาในการพอกประมาณ 1 ชั่วโมง ถ้าแห้งก่อนเวลาให้ใช้น้ำพรมหรือพ่น เพื่อรักษาความเปียกชื้นเอาไว้

3. การอบสมุนไพรขับพิษ

การอบสมุนไพร เป็นการขับพิษ โดยใช้ความร้อนบำบัด ซึ่งปฏิบัติกันมาช้านานแล้ว สตรีหลังคลอดในสมัยก่อนต้องอาบน้ำร้อน ดื่มน้ำร้อนที่เป็นน้ำต้มสมุนไพร และนอนอย่างไฟบนแคร่ไม้ไผ่ที่ปูรองพื้นด้วยสมุนไพรแต่ปัจจุบัน ได้มีการพัฒนาเป็นตู้อบความร้อนการอบสมุนไพร เป็นการช่วยขับพิษออกทางเหงื่อ ผิวหนังเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่มีพื้นที่กว้างที่สุด ดังนั้นการขับสารพิษส่วนเกินออกทางเหงื่อจึงได้ผลดีมาก เวลาที่ร่างกายทุกส่วนเกิดความร้อนขึ้นพร้อมกัน จะทำให้เส้นเลือดผิวหนังขยายตัวและเลือดก็จะไหลมาที่ผิวหนังนำสารเคมีส่วนเกินมาขับออกทางผิวหนัง พร้อมกับนำสารอาหารที่ดีมาหล่อเลี้ยงผิวหนังอีกด้วย

การอบสมุนไพร แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1. การอบแห้ง เป็นการอบตัวที่พัฒนามาจากการอยู่ไฟของสตรีหลังคลอด ด้วยการนอนบนแคร่ไม้ไผ่ มีกองไฟให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายกระตุ้นให้มดลูกหดรัดตัว ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว รักษาผิวพรรณ และลดน้ำหนักส่วนเกิน ปัจจุบันพัฒนาเป็นห้องอบแห้งชาวนา

2. การอบเปียก เป็นการอบตัว ที่ใช้ผ้าทำเป็นกระโจมคลุมไว้มิดชิด มีหม้อต้มสมุนไพรให้เดือดเป็นไอเพื่อใช้ออบและสูดดมไอน้ำ ส่วนมากใช้ในสตรีหลังคลอด ปัจจุบันพัฒนาเป็นห้องอบสมุนไพรใช้หม้อต้มที่มีท่อส่งไอน้ำเข้าไปในห้องอบหรือทำเป็นตุ่มแล้วเข้าไปนั่งอบตัว ส่วนประกอบของสมุนไพรที่ใช้อาจแตกต่างกันไปตามวัตถุประสงค์เพื่อรักษาอาการต่างๆ แพทย์แผนปัจจุบันได้ยอมรับแล้วว่า การอบตัวด้วยความร้อนสามารถช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองบริเวณผิวหนังดีขึ้น

สมุนไพรที่นำมาใช้ ได้แก่ ใบหนาด ใบเปปล้ำ ตะไคร้ โพล ผักบุง ดอกปีบ และสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมตระกูลส้ม ได้แก่ ส่องฟ้า มะกรูด ส้มโอ สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว ได้แก่ ใบมะขาม ใบส้มป่อย นอกจากนี้ให้ใส่เกลือปริมาณเล็กน้อย

ขั้นตอนการอบสมุนไพร

1. วัดความดันโลหิตก่อนการอบสมุนไพร ถ้ามีความดันสูงกว่า 140/90 ไม่ควรอบ
2. อาบน้ำชำระล้างสิ่งสกปรกที่อาจติดอยู่ตามรูขุมขน
3. เข้าอบ 2 ครั้งๆ ละ 15 นาที กรณีที่ไม่เคยอบ ควรอบ 3 ครั้งๆ ละ 10 นาที
4. ไม่ควรอาบน้ำทันที หลังการอบต้องนั่งพักให้เหงื่อแห้งแล้วจึงอาบน้ำผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน อัมพาต เด็กและผู้สูงอายุต้องเพิ่มความระมัดระวังในการอบ เพราะคนเหล่านี้จะมีความรู้สึกช้า สำหรับผู้ป่วยวิกฤตหรือลมบ้าหมูควรมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด

ประโยชน์ของการอบสมุนไพร

1. ร่างกายมีการเผาผลาญสารอาหารเพิ่มขึ้น
2. การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
3. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
4. ทำให้หมดลูกสตรีหลังคลอดเข้าอู่เร็ว
5. ช่วยขับพิษออกจากร่างกายทางผิวหนัง

2.2 ผลผลิตจากการดำเนินโครงการ (Output)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน
1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้และทักษะการจัดการสุขภาพแนวใหม่	ร้อยละ 80	ร้อยละ 100
2. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	ไม่น้อยกว่า 100 คน	186

2.3 ผลลัพธ์จากการดำเนินโครงการ (Outcome)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน
1. ผู้เข้าร่วมโครงการนำความรู้และทักษะการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง	ร้อยละ 80	ร้อยละ 100

2. เกิดภาคีเครือข่ายความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยและองค์กรในท้องถิ่น	3 เครือข่าย	5 เครือข่าย
--	-------------	-------------

2.4 ผลลัพธ์ตามตัวชี้วัดกรอบการดำเนินงาน TOR

1) ตัวชี้วัดตามเอกสารงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ค่าเป้าหมาย	ผลการดำเนินงานของโครงการ	รายละเอียด
1.จำนวนผลิตภัณฑ์ชุมชน OTOP ได้รับการพัฒนามูลค่า	ผลิตภัณฑ์	30		
2. จำนวนหมู่บ้านที่เข้าร่วมโครงการ	หมู่บ้าน	70	9	จำนวนหมู่บ้านในตำบลหมื่นไวย
3. จำนวนนักศึกษาที่เข้ารับบริการ	คน	6,000		
4.จำนวนโรงเรียนที่ได้รับการพัฒนา	โรงเรียน	120		
5. จำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับการพัฒนาคุณภาพ	คน	200	186	จำนวนผู้เข้าร่วม
6. ความพึงพอใจของผู้รับบริการ	ร้อยละ	80		
7. โครงการแล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	ร้อยละ	100		

2) ตัวชี้วัดการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ประจำปี 2566

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ผลการดำเนินงานของโครงการ	รายละเอียด
1. จำนวนหมู่บ้านที่มหาวิทยาลัยเข้าดำเนินโครงการ	9 หมู่บ้าน	จำนวนหมู่บ้านที่เข้าร่วมโครงการในตำบลหมื่นไวย	
2. จำนวนภาคีเครือข่าย	5 หน่วยงาน		
3. จำนวนวิสาหกิจชุมชน/ผู้ประกอบการใหม่ในพื้นที่บริการของ มรภ. ที่ประสบความสำเร็จจากการสนับสนุนองค์ความรู้จาก มรภ.			

3) การตอบสนองตัวชี้วัดตามแผนปฏิบัติการมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ : ค่าเป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน ของโครงการ	รายละเอียด
KR 4 พื้นที่หรือชุมชนต้นแบบ (Social Lab) ที่ได้รับการพัฒนา	KR 4 พื้นที่ : 1	1 พื้นที่	กลุ่มผู้สูงอายุตำบล หมื่นไวย อำเภอ เมือง จังหวัด นครราชสีมา

2.5 หน่วยงาน/เครือข่ายที่ร่วมดำเนินโครงการ

- 1) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
- 2) มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล
- 3) องค์การบริหารส่วนตำบลหมื่นไวย
- 4) โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหมื่นไวย
- 5) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพนสูง

2.6 จำนวนองค์ความรู้/ ชุดความรู้ที่นำไปใช้ในการพัฒนาท้องถิ่น

การจัดการสุขภาพแนวใหม่ ด้วยข้อปฏิบัติ 8 ประการ ตามหลัก 4 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ เอาพิษออก

2.7 จำนวนรายวิชาที่มีการบูรณาการพันธกิจสัมพันธ์เพื่อพัฒนาท้องถิ่น

3 รายวิชา ได้แก่ โภชนศาสตร์สาธารณสุข การประเมินภาวะสุขภาพและการบำบัดโรคผู้สูงอายุ และ สุขศึกษาและพลศึกษาสาธารณสุขสาธารณสุข

บทที่ 3

สรุปผลการดำเนินงาน

3.1 สรุปผล

เชิงปริมาณ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 186 คน
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้และทักษะการจัดการสุขภาพแนวใหม่ ร้อยละ 100
3. จำนวนหมู่บ้านที่เข้าร่วมโครงการ 9 หมู่บ้าน
4. จำนวนหน่วยงานที่เข้าร่วมเป็นภาคีเครือข่าย 5 หน่วยงาน
5. พื้นที่ชุมชนที่ได้รับการพัฒนา 1 ชุมชน

เชิงคุณภาพ (ให้ระบุเป็นข้อๆ)

1. ผู้เข้าร่วมโครงการนำความรู้และทักษะการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง
2. เกิดภาคีเครือข่ายความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยและองค์กรในท้องถิ่นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในชุมชนตำบลหมื่นไวย

สรุปในภาพรวมของการดำเนินโครงการ

การนำหลักปฏิบัติ 8 ประการ ตามหลัก 4 อ. ไปใช้ในพื้นที่ตำบลหมื่นไวย พบว่า เกิดผลลัพธ์ที่ดี ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้ และคนในชุมชนเกิดจิตสำนึกและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองเพื่อลดปัญหาโรคเรื้อรังได้ อันจะช่วยลดงบประมาณในการรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ดำเนินการภายใต้การมีส่วนร่วมของชุมชน องค์กรท้องถิ่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ส่งผลให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีป้องกันภาวะพึ่งพิงได้ ดังนั้นการดูแลสุขภาพตนเองในการป้องกันตนเองจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs) และเพื่อการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน โดยใช้หลักการดูแลสุขภาพ ตามแนวคิด 4 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ การเอาพิษออก ซึ่งได้กำหนดเป็นวิธีปฏิบัติ 8 ประการ จึงเป็นนวัตกรรมการดูแลสุขภาพแนวใหม่ เพื่อการจัดการกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยมีหลักฐานทางวิชาการที่ยืนยันว่ามีการนำไปใช้และเกิดผลดี โดยพบว่าช่วยให้ผู้ป่วยหายจากอาการของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และหมอได้วินิจฉัยให้ผู้ป่วยสามารถหยุดการรับประทานยาได้ จึงได้ตั้งชื่อนวัตกรรมนี้ว่า “ยา 8 ขนาน” เป็นการสื่อให้เห็นว่าการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการปฏิบัติ 8 ประการดังกล่าวนี้ จะส่งผลดีช่วยให้หายป่วยจากโรค ดังนั้นสิ่งที่มีฤทธิ์หรือมีสรรพคุณทำให้หายจากโรค จึงควรเรียกว่า “ยา”

3.2 องค์ความรู้ นวัตกรรมที่เกิดจากการดำเนินโครงการ

การดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีปฏิบัติ 8 ประการ ตามหลัก 4 อ. ด้วยวิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเกิดความสมดุล และเพื่อจัดการกับพิษที่ก่ออันตรายต่อเซลล์ตามหลักการที่ได้กล่าวมาแล้วในบทที่ผ่านมา วิธีการปฏิบัตินี้จะส่งผลให้ร่างกายได้สร้างเซลล์ใหม่ขึ้นทดแทนเซลล์เก่าที่ถูกทำลายและที่ตายไปตามอายุขัย เซลล์ใหม่ที่เกิดขึ้นจะเป็นเซลล์ที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากพยาธิสภาพ สามารถทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น มีสุขภาพดีขึ้นนำไปสู่การหายจากความเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน การดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีปฏิบัติที่จะกล่าวต่อไปนี้มีทั้งหมด 8 ประการ หรือที่เรียกว่า “ยา 8 ขนาน” ตามหลัก 4 อ. ได้แก่ อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย และเอาพิษออก สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ยาหลัก 4 ขนาน เป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติทุกวัน ประกอบด้วย ยาขนานที่ 1 อารมณ์ดี มีจิตปล่อยวาง ยาขนานที่ 2 อาหาร ยาขนานที่ 3 ออกกำลังกาย ยาขนานที่ 4 ตึมน้ำ

กลุ่มที่ 2 ยาเสริม 4 ขนาน เป็นการปฏิบัติที่ไม่ต้องทำทุกวัน ให้ทำเมื่อสะดวก ประกอบด้วย ยาขนานที่ 5 นวดมีอนวดเท้า ยาขนานที่ 6 กัวซา ยาขนานที่ 7 แช่มือแช่เท้า ยาขนานที่ 8 สมุนไพรปรับสมดุล

4.1 ยาขนานที่ 1 อารมณ์ดี มีจิตปล่อยวาง

3.3 ปัญหาอุปสรรค

ผู้สูงอายุมีหลายกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียงกิจกรรมครั้งนี้ดำเนินการได้เฉพาะบางกลุ่ม ดังนั้นจึงควรหาแนวทางการดำเนินงานกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดบ้าน และติดเตียง ซึ่งยังเป็นกลุ่มที่ต้องการการได้รับการส่งเสริมดูแลสุขภาพเช่นเดียวกัน

มีกิจกรรมโครงการตามแผนปฏิบัติการประจำปี 2566 ขององค์การบริหารส่วนตำบลแพรงเข้ามาในช่วงแรก ทำให้ต้องบางกิจกรรมดำเนินการล่าช้ากว่าแผนที่กำหนดไว้

3.4 ข้อเสนอแนะ

กิจกรรมการให้ความรู้ควรปรับการบรรยายให้มีความกระชับ เพื่อให้สามารถบริหารจัดการเวลาได้เหมาะสม และไม่ทำให้ผู้เข้าร่วมโครงการเหนื่อยล้า โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก. คำสั่งคณะกรรมการดำเนินงาน



คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ที่ ๑๔๐๓/๒๕๖๖

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการโครงการเสริมสร้างศักยภาพครอบครัวและชุมชนในการจัดการสุขภาพแนวใหม่

ด้วยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ได้รับการจัดสรรงบประมาณรายการงบประมาณสาธารณสุขมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ให้ดำเนินโครงการเสริมสร้างศักยภาพครอบครัวและชุมชนในการจัดการสุขภาพแนวใหม่ ด้วยข้อปฏิบัติ ๘ ประการ ตามหลัก ๔ อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และเอาพิชออก ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์ และเกิดประโยชน์สูงสุดแก่มหาวิทยาลัย จึงขอแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

๑. ที่ปรึกษาโครงการ

- | | |
|---|----------------------------------|
| ๑. รองศาสตราจารย์ ดร.ธนิศา มาติเสนะ | คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ |
| ๒. รองศาสตราจารย์ ดร.กิติพงษ์ ลือนาม | คณบดีคณะครุศาสตร์ |
| ๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิเศษ ตู๊กกลาง | คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี |
| ๔. รองศาสตราจารย์ ดร.พุมิหงส์ สัตยวงศ์ทิพย์ | ที่ปรึกษาคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ |

มีหน้าที่ ให้คำปรึกษา แนะนำ และสนับสนุนการดำเนินงานเพื่อให้โครงการบรรลุผลสำเร็จ ควบคุม และกำกับติดตามการรายงานผลการดำเนินงานให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

๒. คณะกรรมการบริหารโครงการ

- | | |
|--|----------------------------|
| ๑. อาจารย์ ดร.จิตติมา ระย้าเพ็ชร | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธวัชชัย เอกสันติ | รองประธานกรรมการ |
| ๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรฤทธิ์ กอปรสิริพัฒน์ | รองประธานกรรมการ |
| ๔. อาจารย์ธีชวิมล ตั้งตรงขันติ | กรรมการ |
| ๕. อาจารย์นพเก้า บัวงาม | กรรมการ |
| ๖. นางปัทมาภรณ์ อ่ำโพกุล | กรรมการและเลขานุการ |
| ๗. นางสาว อิตารัตน์ ณ จิตร์วิธ | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

มีหน้าที่ บริหารจัดการ วางแผน ดำเนินงาน และติดตามประเมินผลการดำเนินงานโครงการเสริมสร้างศักยภาพครอบครัวและชุมชนในการจัดการสุขภาพแนวใหม่ ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและสำเร็จ ลุล่วงตามวัตถุประสงค์ทุกประการ ตลอดจนปฏิบัติงานอื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

/๓. คณะกรรมการ...



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

๓๖๖ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ถนนมิตรภาพ ชั้นบนสุด อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
หมายเลขโทรศัพท์ ๐-๔๓๐๐-๓๐๐๓ เว็บไซต์ : www.rajabhat.ac.th อีเมล : sakon@rajabhat.ac.th

๓. คณะกรรมการจัดกิจกรรมการจัดการสุขภาพแนวใหม่ด้วยข้อปฏิบัติ ๘ ประการ ตามหลัก ๔ อ.

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธวัชชัย เอกสันติ	ประธานกรรมการ
๒. อาจารย์ ดร.จิตติมา ระยาเพชร	กรรมการ
๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตราภรณ์ ธรรมาไพศาล	กรรมการ
๔. อาจารย์ ดร.นฤมล เวชจักรเวร	กรรมการ
๕. อาจารย์ภิชณี วิจันทิก	กรรมการ
๖. นักศึกษา สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	กรรมการ
๗. อาจารย์นพเก้า บัวงาม	กรรมการเลขานุการ
๘. นางสาวธิดารัตน์ ณ จัตุรัส	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

มีหน้าที่ สํารวจ ศึกษาความต้องการร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการจัดกิจกรรมถ่ายทอดองค์ความรู้ เรื่องการจัดการสุขภาพแนวใหม่ด้วยข้อปฏิบัติ ๘ ประการ ตามหลัก ๔ อ. และประเมินผล การถ่ายทอดองค์ความรู้

๔. คณะกรรมการจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

๑. อาจารย์ธัชวีรสส์ ตั้งตรงขันติ	ประธานกรรมการ
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรฤทธิ กอปรสิริพัฒน์	กรรมการ
๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาคภูมิ พิสิฎ	กรรมการ
๔. อาจารย์วิภาวัลย์ เขาวนสุจริต	กรรมการ
๕. อาจารย์ ดร.สิริกาญจน์ สันติเสวี	กรรมการ
๖. อาจารย์กนกวรรณ รัศมียุงทอง	กรรมการ
๗. อาจารย์ศศิพงษ์ แสนนาได้	กรรมการ
๘. อาจารย์ธนากาญจน์ เสถียรพูนสุข	กรรมการ
๙. สัตวแพทย์หญิง ดร.พิมพ์ชนก โล่ทองคำ	กรรมการและเลขานุการ
๑๐. นายไพศาล แถวไรสง	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

มีหน้าที่ สํารวจ ศึกษาความต้องการร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการจัดกิจกรรมการ ถ่ายทอดองค์ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย และประเมินผลการถ่ายทอดองค์ความรู้

๕. คณะกรรมการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการนวดเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรฤทธิ กอปรสิริพัฒน์	ประธานกรรมการ
๒. อาจารย์ธัชวีรสส์ ตั้งตรงขันติ	กรรมการ
๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาคภูมิ พิสิฎ	กรรมการ
๔. อาจารย์วิภาวัลย์ เขาวนสุจริต	กรรมการ
๕. อาจารย์ ดร.สิริกาญจน์ สันติเสวี	กรรมการ
๖. อาจารย์ กนกวรรณ รัศมียุงทอง	กรรมการ
๗. อาจารย์ ศศิพงษ์ แสนนาได้	กรรมการ
๘. อาจารย์ ธนากาญจน์ เสถียรพูนสุข	กรรมการ

/๙. สัตวแพทย์หญิง...



มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

๓๖๐ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ๓๖๐๐๐สุรินทร์ ตำบลเมืองเก่า อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์
หมายเลขโทรศัพท์ ๐-๔๓๐-๓๐๐๓ ๓๐๐๓๒๑๑ เว็บไซต์ : www.rsu.ac.th อีเมล : surin@rsu.ac.th

๔. สัตวแพทย์หญิง ดร.พิมพ์ชนก โล่ทองคำ
๑๐.นางสาวมีชณิมา รัตนเพิ่ม

กรรมการและเลขานุการ
กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

มีหน้าที่ สํารวจ ศึกษาความต้องการร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการจัดกิจกรรมการถ่ายทอดองค์ความรู้ เรื่องการส่งเสริมการนวดเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ และประเมินผลการถ่ายทอดองค์ความรู้

ทั้งนี้ ให้คณะกรรมการตามคำสั่งนี้ ปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ เพื่อให้เกิดผลดีต่อการดำเนินงานโครงการ และเกิดประโยชน์ต่อชุมชน และมหาวิทยาลัยต่อไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖



(รองศาสตราจารย์ ดร.อดิศร เนาวนนท์)
อธิการบดี

ภาคผนวก ข. รูปภาพกิจกรรม



ประชุมร่วมกับภาคีเครือข่าย เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการวางแผนการดำเนินงาน



สำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสม



บรรยายให้ความรู้กับผู้เข้าร่วมโครงการ





ฐานฝึกปฏิบัติการแช่มือแช่เท้าด้วยน้ำต้มสมุนไพร



ฐานการฝึกปฏิบัติการแกว่งแขน



กิจกรรมการประเมินผลหลังเข้าร่วมโครงการ



ผู้รับผิดชอบโครงการกล่าวสรุปผลการดำเนินงานและกล่าวปิดโครงการ