

บทนำ

การใช้ประโยชน์จากสมุนไพรไทย เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของคนไทยที่ได้รับการถ่ายทอด และสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันเพราะเป็นพืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ของมนุษย์ ในสมัยก่อนยา จะทำจากพืช สัตว์ และแร่ธาตุต่าง ๆ ตามสภาพธรรมชาติ แต่ต่อมาได้มีวิวัฒนาการปรับปรุง หรือแปรรูปโดยใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ การใช้ยาสมุนไพรจะสามารถรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยได้หลายอย่าง การพึ่งพาแพทย์แผนไทยนั้น ยังมีความสำคัญต่อคนไทยเป็นจำนวนมาก การรักษาตนเองจะมีข้อดีที่เป็นการรักษาอาการบาดเจ็บเบื้องต้นก่อนที่อาการจะกำเริบมากขึ้น ทั้งนี้การใช้สมุนไพรควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสมและถูกวิธี

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาทางสังคม โดยการรับเข้ามาอุปการะดูแลในศูนย์ฯ ซึ่งให้การดูแลด้านปัจจัย ๔ และการดูแลสุขภาพร่างกาย เมื่อยามเจ็บป่วย โดยในปีงบประมาณพ.ศ. ๒๕๖๓ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต ได้เล็งเห็นความสำคัญของการใช้สมุนไพรไทยในการดูแลผู้สูงอายุ จึงได้จัดการส่งเสริมความรู้ด้านสมุนไพรไทย ภายใต้การจัดการความรู้ (Knowledge Management : KM) เรื่องสมุนไพรไทย ใส่ใจสุขภาพ ศูนย์ฯ ได้ศึกษาสรรพคุณของสมุนไพรชนิดต่างๆ และการเรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะแก้ว เพื่อการนำมาใช้กับผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ โดยคัดสรรสมุนไพรที่มีสรรพคุณ บำรุงร่างกายขั้นพื้นฐาน ช่วยรักษา โรคประจำตัวของผู้สูงอายุ และสามารถนำมาแปรรูปเพื่อใช้ประกอบอาหาร โดยการทำเป็นเมนูอาหารว่าง หรือเครื่องดื่มสมุนไพร สมุนไพรที่ใช้สามารถหาได้จากในท้องถิ่น เช่น ใบเตย อัญชัน มะตูม ลูกยอ ตะไคร้ บัวบก

นอกจากการนี้ ทางศูนย์ฯ ยังจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เกี่ยวกับสมุนไพรไทย ในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ เสียงตามสาย ป้ายประชาสัมพันธ์ ใบปลิว แผ่นพับ Facebook Line และ Website ของศูนย์ฯ เพื่อให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ และบุคคลภายนอกที่สนใจเกี่ยวกับสมุนไพรไทย ซึ่งศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ตจัดทำเอกสาร “การจัดการความรู้ (Knowledge Management : KM) เรื่องสมุนไพรไทย ใส่ใจสุขภาพ” ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ แก่ผู้ที่สนใจ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

ส่วนที่ ๑ การศึกษา เรียนรู้ด้านสมุนไพรไทย

๑. ศึกษาความรู้ด้านสมุนไพร โดยจัดรวบรวมเป็น “ทะเบียนสมุนไพรบ้านภูเก็ท” โดยรวบรวมสมุนไพรไทยไว้ทั้งหมด ๘๗ ชนิด ๑
๒. ศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร โดยการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรไทย และหัตถการทางแพทย์แผนไทย ณ. คลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะแก้ว ๒
 - ๒.๑ ประวัติผู้เชี่ยวชาญ ๒
 - ๒.๒ ตารางการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรไทย และหัตถการทางแพทย์แผนไทย ณ. คลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะแก้ว ๔
 - ๒.๓ การเรียนรู้เรื่องการจำแนกสมุนไพรไทย ๔
 - ๒.๔ การทำยาต้ม และพืมน้ำสมุนไพร ๘
 - ๒.๕ การนวดฝ่าเท้า และการทำสมุนไพร แชมพู แช่เท้า ๑๐
 - ๒.๖ การทำลูกประคบสมุนไพร ๑๕
 - ๒.๗ การพอกยาสมุนไพร ๑๘

ส่วนที่ ๒ การถ่ายทอดความรู้ การทำนวัตกรรม และการประยุกต์ใช้สมุนไพรไทย แก่ผู้สูงอายุในสถาบัน

๑. การถ่ายทอดความรู้แก่ผู้สูงอายุในสถาบัน
 - ๑.๑ การให้ความรู้ผ่านเสียงตามสาย ๒๐
 - ๑.๒ การจัดทำแผ่นพับ และสมุดเล่มเล็ก สมุนไพรไทยใส่ใจสุขภาพ ๒๑
 - ๑.๓ การให้ความรู้เรื่องสมุนไพรไทยพื้นบ้าน ๒๑
 - ๑.๔ การทำสวนสมุนไพรใส่ใจสุขภาพ ๒๒
 - ๑.๕ การทำยาต้มสมุนไพร และพืมน้ำสมุนไพร ๒๓
 - ๑.๖ ยาพอกสมุนไพรแก้ปวดเมื่อย ๒๔
 - ๑.๗ การนวดเท้า และการแช่มือ แช่เท้าด้วยสมุนไพร ๒๕
 - ๑.๘ การใช้ลูกประคบ ๓๑
 - ๑.๙ การทำอาหารว่างจากสมุนไพร ๓๒
 - ๑.๑๐ อโรมาแผ่นใบเตย ๓๕
 - ๑.๑๑ ถุงหอมสมุนไพร ๓๙
๒. การถ่ายทอดความรู้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน ๔๑

ภาคผนวก

ส่วนที่ ๑ การศึกษา เรียนรู้ด้านสมุนไพรไทย

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต จัดทำการจัดการความรู้ เรื่องสมุนไพรไทยใส่ใจสุขภาพ เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าถึงความรู้ และพัฒนาตนเองให้เป็นผู้รู้ สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงส่งเสริมการค้าพบหรือพัฒนาสิ่งใหม่ที่เป็นนวัตกรรม (Innovation) ที่เกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ ทักษะ และประสบการณ์ทางเทคโนโลยีหรือการจัดการมาพัฒนาให้เกิดผลิตภัณฑ์ หรือกระบวนการผลิต หรือบริการใหม่ มีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคม ตอบสนองความต้องการของผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่รับบริการของศูนย์ฯทั้งในสถาบันและในชุมชน ให้ได้ความรู้ และนำสมุนไพรไทยมาใช้ประโยชน์ให้ได้มากที่สุด อีกทั้งยังมุ่งเน้นด้านการแสวงหาความรู้ และสร้างสรรค์กิจกรรมที่มีคุณค่า สร้างมูลค่าเพิ่ม หรือนวัตกรรมให้แก่สมุนไพร ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต จึงได้ศึกษาความรู้ด้านสมุนไพร ทั้งการศึกษาจากหนังสือ สื่อการเรียนรู้ และศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรโดยตรง นำความรู้ที่ได้มาพัฒนาต่อยอดด้านสมุนไพรไทย เพื่อการใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้สูงอายุทั้งในสถาบันและในชุมชน โดยแบ่งการศึกษาเรียนรู้ด้านสมุนไพรไทย ออกเป็นดังนี้

๑. ศึกษาความรู้ด้านสมุนไพร โดยจัดรวบรวมเป็น “ทะเบียนสมุนไพรบ้านภูเก็ต” โดยรวบรวมสมุนไพรไทยไว้ทั้งหมด ๘๗ ชนิด



๒. ศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร โดยการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรไทย และหัตถการทางแพทย์แผนไทย ณ. คลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะแก้ว

๒.๑ ประวัติผู้เชี่ยวชาญ

ชื่อ: นางสาวนุชวิภา จงรักษ์

ตำแหน่งปัจจุบัน: แพทย์แผนไทย

หน่วยงาน: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

สถานที่อยู่: ๑๙๔/๒๒ หมู่ ๒ ตำบลเชิงทะเล อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต ๘๓๑๑๐

โทรศัพท์: ๐๙๘-๖๘๕๕๕๐๖

โทรสาร: ๐๗๖๓๗๗๕๖๘

E-mail: deathnote_cm@hotmail.com



ประวัติการศึกษา: ปริญญาตรี การแพทย์แผนไทยบัณฑิต วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา

- ความเชี่ยวชาญ:
- การดูแลทารกและเด็กด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย
 - การดูแลมารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย
 - การดูแลเต้านมมารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

ผลงานวิชาการ/วิจัย

๑. ผลงานนวัตกรรมประเภทพัฒนาระบบบริการจำนวน ๗ ผลงาน

- ๑) โรงหมอไทยเกาะแก้วยุคใหม่ ๓๖๐ องศา (นวัตกรรมพัฒนาระบบการจัดบริการแพทย์แผนไทยแบบบูรณาการครบวงจร)
- ๒) ปฐมจินดาคลินิก (นวัตกรรมพัฒนาระบบการรักษาโรคในเด็กกลุ่มวัย ๐-๕ ปีด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย)
- ๓) ถิ่นประโยชน์คลินิก (นวัตกรรมพัฒนาระบบการดูแลเต้านมหญิงตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทย)
- ๔) การพัฒนาแนวทางการรักษาโรคซิคุนกันยาด้วยการแพทย์แผนไทยในตำบลเกาะแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต
- ๕) นวัตกรรมพัฒนาระบบ รูปแบบการจ่ายยาสมุนไพรที่ปรุงสำหรับผู้ป่วยเฉพาะรายสำหรับรับประทาน คลินิกแพทย์แผนไทย รพ.สต.เกาะแก้ว
- ๖) นวัตกรรมพัฒนาระบบ รู้จักไต รู้จักใช้ รู้จักยาสมุนไพร (การพัฒนาแนวทางการใช้ยาสมุนไพรที่มีอยู่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะแก้วเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง)
- ๗) คลินิกจิตธรรมย์ (นวัตกรรมพัฒนาระบบการบำบัดผู้สูบบุหรี่)

๒. ผลงานนวัตกรรมประเภทสิ่งประดิษฐ์จำนวน ๗ ผลงาน

- ๑) นวัตกรรมแผ่นแปะเปราะหอม ใบพลูเพื่อบรรเทาอาการหวัด คัดจมูกในเด็กเล็ก
- ๒) นวัตกรรมแผ่นเจลสมุนไพรพอกเต้านม (Herbal Gel Sheet for Breast Mask)
- ๓) นวัตกรรมการห่มท้องและหน้าอกด้วยตำรับยาสมุนไพรประจำท้องเด็ก
- ๔) นวัตกรรมการบริหารร่างกายด้วยท่าทางในการละหมาด “ซอลาด เอ็กเซอไซ”
- ๕) นวัตกรรมเจลสมุนไพรลดปวดข้อซิคุน (Chikun Herbal Gel)
- ๖) นวัตกรรมผ้าพันสมุนไพรลดอาการแพ้ชาในผู้ป่วยเบาหวาน
- ๗) นวัตกรรมแผ่นที่ ๔.๐ ปักหมุดหมอนพื้นบ้านและสมุนไพรนำรู้ในตำบลเกาะแก้ว

๓. ผลงานประเภทเรื่องเล่าเร้าพลังจำนวน ๑ เรื่อง

เรื่องเล่าเร้าพลัง “สิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ากำลังใจ

๔. ผลงานประเภท R๒R จำนวน ๑ เรื่อง

“โรงหมอไทยเกาะแก้วยุคใหม่ ๓๖๐ องศา” ผลของการใช้ระบบการจัดบริการแพทย์แผนไทยแบบบูรณาการครบวงจร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

๕. ผลงานวิจัย

ผลของการใช้ตำรับยาแผนไทยที่ปรุงสำหรับผู้ป่วยเฉพาะรายควบคุมการใช้ยาแผนปัจจุบันในผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน: กรณีศึกษาผู้มารับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะแก้ว ตำบลเกาะแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

รายงานกรณีศึกษา

๑. รายงานผลการทดลองการใช้ยาโฮมีโอพาธีด้วยตำรับยา Chamomilla recutita เพื่อการบรรเทาอาการในกลุ่มโคลิค (เด็กร้อง ๓ เดือน) ซึ่งสนับสนุนยาและการอบรมโดย กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยเก็บข้อมูลกรณีศึกษาจำนวน ๑๒ รายและเขียนเป็นรายงานกรณีศึกษา

๒ รายงานผลการทดลองการใช้ยาโฮมีโอพาธีด้วยตำรับยา ยูฟาโทเรียม เพอร์ฟอเลียทุม ๒๐๐ ซีซี เพื่อป้องกันโรคซิกนุกุนยา ซึ่งสนับสนุนยาและการอบรมโดย กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยเก็บข้อมูลกรณีศึกษาจำนวน ๕๐ ราย และเขียนเป็นรายงานกรณีศึกษา

ผลงาน/รางวัลดีเด่น

๑. รางวัลชนะเลิศ ประเภทนวัตกรรมเชิงระบบ “นวัตกรรม โรงหมอไทยเกาะแก้วยุคใหม่ ๓๖๐ องศา” โครงการประกวดผลงานนวัตกรรม ผลงานวิชาการ R๒R และเรื่องเล่าเร้าพลังด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกเขตสุขภาพที่ ๑๑ ประจำปี ๒๕๕๙

๒. รางวัลชมเชย ประเภทนวัตกรรม “ปฐมจินดาคลินิก” ในการประชุมวิชาการประจำปี ด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก ครั้งที่ ๑๓ ประจำปี ๒๕๕๙

๓. ศิษย์เก่าดีเด่นหลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต ในโอกาสครบรอบ ๕๐ ปี วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๙

๔. รางวัลชนะเลิศ ประเภทนวัตกรรม “ปฐมจินดาคลินิก” ในการประชุมเชิงปฏิบัติการ

๕. แลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานเครือข่ายสุขภาพจังหวัดภูเก็ตประจำปี ๒๕๖๐ ระดับจังหวัดภูเก็ต

๖. รางวัลเชิดชูเกียรติเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานด้านแพทย์แผนไทยดีเด่น จังหวัดภูเก็ต ปี๒๕๖๐

๗. รางวัลรองชนะเลิศอันดับ๑ ประเภทประเภทรองพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล พื้นที่ต้นแบบดีเด่นด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก ระดับประเทศ ประจำปี ๒๕๖๐

๘. รางวัลชนะเลิศ ประเภทนวัตกรรม “เจลสมุนไพรลดปวดข้อซิกนุกุน” ในการประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การพัฒนาคุณภาพ รูปแบบการดำเนินงานแต่ละเครือข่ายบริการ ประจำปี ๒๕๖๒ ระดับจังหวัดภูเก็ต

๒.๒ ตารางการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรไทย และหัตถการทางแพทย์แผนไทย ณ. คลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะแก้ว

วัน-เดือน- ปี	เวลา	วิชาที่ศึกษา	ผู้สอน
๘ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๔.๓๐น. - ๑๖.๓๐น.	- การจำแนกประเภทของสมุนไพรไทย - ยาเภสัชวัตถุ	นางสาว นุชวิภา จงรักษ์ ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย
๙ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๔.๓๐น. - ๑๖.๓๐น.	- การทำยาต้ม และพินเสนน้าสมุนไพร	นางสาว นุชวิภา จงรักษ์ ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย
๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๔.๓๐น. - ๑๖.๓๐น.	- การนวดเท้า และการแช่มือ แช่เท้าด้วยสมุนไพร	นางสาว นุชวิภา จงรักษ์ ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย
๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๔.๓๐น. - ๑๖.๓๐น.	- การทำลูกประคบสมุนไพร	นางสาว นุชวิภา จงรักษ์ ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย
๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๔.๓๐น. - ๑๖.๓๐น.	- การพอกยาสมุนไพร	นางสาว นุชวิภา จงรักษ์ ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย

๒.๓ การเรียนรู้เรื่องสมุนไพรไทย และหัตถการทางแพทย์แผนไทย ณ. คลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะแก้ว

๒.๓.๑ การจำแนกประเภทของสมุนไพรไทย

การจำแนกพืชสมุนไพรสามารถจำแนกได้หลายวิธี ดังนี้

๑) การจำแนกตามลักษณะการใช้ประโยชน์

- สมุนไพรที่ใช้เป็นยา แบ่งได้เป็นยารับประทาน ซึ่งนำมารับประทานเพื่อรักษาอาการของโรคได้ เช่น บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร ใช้แก้ไข้ เป็นต้นและยาสำหรับใช้ภายนอก เป็นสมุนไพรที่สามารถนำมาบำบัดโรคที่เกิดขึ้นตามผิวหนังแผลที่เกิดขึ้นตามร่างกายเช่น บัวบก ว่านหางจระเข้ ใช้รักษาแผลน้ำร้อนลวก เป็นต้น

- สมุนไพรที่ใช้เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและเครื่องดื่มพืชสมุนไพรหลายชนิดสามารถนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อบำรุงสุขภาพ เช่น บุก ดูดจับไขในจากเส้นเลือด ส้มแขก ยับยั้งกระบวนการสร้างไขมันจากแป้ง

- สมุนไพรที่ใช้เป็นเครื่องสำอาง เช่น ขมิ้นชัน ไพล อัญชัน ว่านหางจระเข้ มะค่าตีควาย เห็ดหลินจือ ที่เป็นส่วนผสมในแชมพู ครีมนวดผม สบู่ โลชั่น เป็นต้น

- สมุนไพรที่ใช้ในการเกษตร ได้แก่สมุนไพรที่ใช้ในการป้องกัน กำจัดศัตรูพืช เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เบื่อเมาหรือมีรสขม เช่น สะเดา ยาสูบ ตะไคร้หอม หางไหล หนอนตายหยาก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรอีกหลายชนิดที่ใช้ในการ ปศุสัตว์ เช่น ฟ้าทะลายโจร ใช้ผสมอาหารสัตว์ เป็นต้น

- สมุนไพรที่ใช้เป็นผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหย เช่น โหระพา มะกรูด

๒) การจำแนกตามลักษณะภายนอกพืช

- ไม้ยืนต้น (tree) เป็นต้นไม้ที่มีลำต้นใหม่ ลำต้นเดี่ยว สูงมากกว่า ๖ เมตร เจริญเติบโตตั้งตรงขึ้นไป

- ไม้พุ่ม(shrub) เป็นต้นไม้ที่มีเนื้อไม้ขนาดเล็ก และเตี้ยมีหลายลำต้นที่แยกจากดินหรือลำต้นจะแตกกิ่งก้านใกล้โคนต้น หรือมีลำต้นเล็กๆ หลายต้นจากโคนเดียวกัน ทำให้ดูเป็นกอหรือเป็นพุ่ม

- ไม้ล้มลุก (herb) เป็นพืชที่มีลำต้นอ่อน ไม่มีเนื้อไม้ หักง่าย มีอายุ ๑ หรือหลายปี

- ไม้เลื้อยหรือไม้เถา (climber) เป็นพืชที่มีลำต้นยาว ไม่สามารถตั้งตรงได้ต้องอาศัยสิ่งยึดเกาะตามกิ่งไม้ อาศัยส่วนของพืชเกาะ อาจเป็นลำต้น หนวดหรือหนามก็ได้

๓) การจำแนกตามหลักพฤกษศาสตร์

จำแนกตามลักษณะของโครงสร้างของดอก รวมทั้งความสัมพันธ์ทางพันธุกรรมและวิวัฒนาการพืช โครงสร้างการจำแนกตามหลักนี้ ถือเป็นระบบที่ถูกต้องแน่นอนที่สุดเป็นที่ยอมรับทางสากล โดยพืชที่อยู่ในตระกูลหรือจีนัส(genus) เดียวกันจะบอกความสัมพันธ์และแหล่งกำเนิด มีความต้องการสภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต การควบคุมโรคแมลงที่คล้ายคลึง ซึ่งพืชสมุนไพรเหล่านี้จะมีชื่อวิทยาศาสตร์และชื่อวงศ์ เพื่อจำแนกพืชสมุนไพรได้ถูกต้อง

๔) ประเภทของพืชสมุนไพร

พืชสมุนไพร เป็นพืชพันธุ์ไม้ต่างๆ ที่นำมาใช้ปรับปรุงหรือประกอบเป็นยารักษาโรค ซึ่งแบ่งได้เป็น ๕ ประเภท คือ

ประเภทต้น เช่น กระดังงา กระท้อน กากหลง กระถิน เป็นต้น

ประเภทเถา เช่น โศกกระออม กระทกรก มะแว้งเครือ เป็นต้น

ประเภทหัว เช่น กระเทียม กระวาน ขมิ้น มหาากาฬ กลอย เป็นต้น

ประเภทผัก เช่น ผักเสี้ยนผี ใบบัวบก ผักกาดนา ผักคราด ผักหวานบ้าน เป็นต้น

ประเภทหญ้า เช่น กระเทียมยอด ต้อยติ่ง พระจันทร์ครึ่งซีก หญ้าไต้ใบ ฐูพันธ์เขียว เป็นต้น

๕) การปรุงยาสมุนไพร

การปรุงยาเป็นการสกัดเอาตัวยาออกจากพืชให้มากที่สุด โดยใช้น้ำ น้ำมัน หรือเหล้า ด้วยวิธีการต้ม ชง ดอง ฝน บดเป็นผง บั่นเป็นลูกกลอน ตำคั้นเอาน้ำ ได้แก่

๑) ยาต้ม เป็นการปรุงยาสมุนไพรด้วยความร้อนที่ใช้น้ำเป็นตัวทำละลาย ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมใช้กันมาก

๒) ยาขง เป็นการปรุงยาโดยใช้สมุนไพรแห้ง เติมน้ำร้อนลงไปเป็นตัวทำละลาย ส่วนใหญ่จะใช้กับส่วนของสมุนไพรที่บอบบาง อ่อนนุ่ม เช่น ดอก ใบ ไม่ต้องใช้ต้มตัวยาก็ละลายออกมาได้

๓) ยาดองเหล้า เป็นการปรุงยาโดยใช้เหล้าเป็นตัวทำละลายสกัดตัวยาออกมา มักใช้กับตัวยาในสมุนไพรที่ละลายได้ดีในแอลกอฮอล์

๔) ยาผง เป็นการปรุงยาโดยใช้สมุนไพรที่ล้างสะอาดแล้วไปอบหรือตากให้แห้งหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วจึงบดให้เป็นผง ยาผงนี้ควรบดให้ละเอียดมาก เนื่องจากยาผงยิ่งละเอียดเท่าใดสรรพคุณก็จะดีขึ้นตามไปด้วย เพราะเมื่อรับประทานเข้าไป ยาผงที่ละเอียดจะย่อยได้ง่ายขึ้นเร็วขึ้น ตัวยาก็จะดูดซึมได้เร็วและง่ายขึ้น เวลานำมารับประทานอาจจะใช้วิธีบั่นเป็นลูกกลอน ชง หรือผสมเหล้าก็ได้

๕) ยาตำคั้นเอาแต่น้ำ ปรุงโดยการนำสมุนไพรมาตำให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำมาใช้กาทั้งไป น้ำยาที่ได้ก็จะมีกลิ่น รส รุนแรง ยามีความเข้มข้นมาก

๖) ยาฝน ปรุงโดยการฝนยาในขันใส่น้ำที่สะอาด จุ่มหินหยาบขนาดเล็กลงไปให้น้ำ ให้หินไหลเหนือหน้าเล็กน้อย ฝนยากับหินจนได้น้ำยาสีขุ่นขึ้นเล็กน้อย ถ้าไม่ฝนกับหินอาจฝนกับฝ่าหม้อดินที่ใส่น้ำก็ได้

๗) ยาพอก เป็นยาที่ใช้ภายนอก เตรียมโดยเอาสมุนไพรสดมาตำให้ละเอียด ผสมเหล้าเป็นน้ำกระสายยา เพื่อให้ตัวยาออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น คนให้เข้ากันจากนั้นจึงนำไปพอกอวัยวะที่ต้องการรักษาตามหลักการแพทย์แผนไทย

๖) การจำแนกสมุนไพร ๑๐ รสชาติ

รส ใช้เป็นเครื่องบ่งบอกถึงสารประกอบสำคัญและสรรพคุณของสมุนไพรได้ แพทย์แผนโบราณแบ่งรสนี้เป็น ๓ รสกว้างๆ คือ รสเย็น รสร้อน รสสุขุม ซึ่งเรียกว่า ยารสประธาน

- ยารสร้อน ใช้เป็นยาประเภทขับลม แก้กักเสียดแน่นท้อง เช่น ขิง ข่า พริกไทย ดีปลี เบลูจุกูล คนที สอทะเล กระเพราแดง กระวาน เป็นต้น
- ยารสเย็น ใช้เป็นยาประเภทลดไข้ เช่น เกสรดอกไม้ต่างๆ รากมะเฟือง ตำลึง สารภี เถารางจืด ใบพิมเสน รากลำเจียก เมล็ดฝักข้าว เป็นต้น
- ยารสสุขุม ใช้เป็นยาแก้ลมหน้ามืด ใจสั่น เช่น โกฎต่างๆ เทียน กฤษณา อบเชย จันทร์เทศชะลูด

นอกจากยารสประธานแล้วยังแบ่งเป็นรสน้อยๆได้ออกเป็น ๑๐ รส คือ

๑. ยารสฝาด มีสรรพคุณในทางสมานแผล แก้ก้องร่วน แก้กิด บำรุงธาตุ
๒. ยารสหวาน มีสรรพคุณทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย
๓. ยารสเมาเบื่อ มีสรรพคุณแก้ไขพิษแมลงสัตว์กัดต่อย สมุนไพรพวกนี้จะมีสารพวก โกลโคไซด์ และอัลคาลอยด์ ถ้ารับประทานมากจะเกิดอาการมึนงง กตประสาท
๔. ยารสขม สรรพคุณสำหรับบำรุงโลหิตและดี กระตุ้นให้เจริญอาหาร
๕. ยารสเผ็ดร้อน สรรพคุณแก้ลมจุกเสียด แน่นเฟ้อ บำรุงธาตุ บรรเทาอาการช้ำบวม เคล็ดขัดยอก แสลงกับโรคไข้พิษร้อน
๖. ยารสมัน สรรพคุณแก้เส้นเอ็นพิการ บำรุงไขข้อ บำรุงเส้นเอ็น เพิ่มพลังงานให้ร่างกาย แสลงกับโรคบิด ดีซ่าน ไอเสมหะ
๗. ยารสหอมเย็น สรรพคุณบำรุงหัวใจ แก้อ่อนใน กระจายน้ำ อ่อนเพลีย บำรุงครรภ์ แสลงกับโรคในลำไส้
๘. ยารสเค็ม สรรพคุณรักษาโรคผิวหนังเน่าเปื่อย น้ำเหลืองเสีย บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร แก้เถาดานในท้อง แสลงกับโรคกระเพาะอาหารพิการ
๙. ยารสเปรี้ยว สรรพคุณแก้เสมหะ ฟอกโลหิต แก้ไอ แก้อ่อนเพลีย บำรุงผิว แสลงกับโรคท้องร่วง
๑๐. ยารสจืด สรรพคุณขับปัสสาวะ แก้ไข้ แก้อ่อนในกระจายน้ำ ถอนพิษปวดแสบปวดร้อน แสลงกับโรคหน้ามืด

๗) การเก็บสมุนไพรเพื่อใช้ทำยา

วิธีการเก็บเกี่ยวสมุนไพร เพื่อนำไปใช้ทำยาจะมีผลโดยตรงต่อคุณสมบัติทางเคมี และฤทธิ์ทางยาสมุนไพรควรเก็บสมุนไพรในวันที่อากาศแห้ง ในระยะที่พืชโตเต็มที่ หรือในช่วงที่พืชสะสมปริมาณของตัวยาไว้ค่อนข้างสูง หลังการเก็บสมุนไพรแล้วควรทำให้แห้งเร็วที่สุดด้วยการตากหรือการอบ เมื่อสมุนไพรแห้งดีแล้ว ควรจัดเก็บให้ดีเพื่อรักษาคุณภาพและฤทธิ์ทางยาไว้

การเก็บดอก ควรเก็บในตอนเช้าหลังหมดน้ำค้าง โดยทั่วไปเก็บในช่วงดอกเริ่มบาน หรือบานเต็มที่แล้ว แต่บางชนิดเก็บในช่วงดอกตูม เช่น ดอกกานพลู การเก็บดอกควรเก็บด้วยความ ทุเลาอ่อนนุ่ม เพราะส่วนดอกมักเสียหายได้ง่าย

การเก็บใบ โดยทั่วไปควรเก็บในช่วงที่พืชเจริญเติบโตมากที่สุด ช่วงที่ใบมีสีเขียวสด ไม่แก่ไม่อ่อนจนเกินไป ถ้าเป็นใบ ใหญ่ก็เด็ดเป็นใบๆ ล้างให้สะอาดแล้วตากแห้ง ถ้าเป็นใบเล็กให้ตัดมาทั้งกิ่งมัดเป็นกำ แล้วแขวนตากไว้ทั้งกำแห้งดีแล้วรูดออกจากกิ่ง เก็บในภาชนะที่ทึบปิดฝาให้สนิท ถ้าเป็นพืชที่มีน้ำมันไม่ควรตากแดดควรผึ่งลมไว้ในที่ร่ม เช่น กระเพรา สะระแหน่

ในกรณีที่เป็นเมล็ดขนาดเล็ก เก็บเมื่อเมล็ดเกือบจะสุก แก่เต็มที เพื่อป้องกันการถูกลมพัดให้กระจัดกระจายไปโดยเก็บมาทั้งกิ่ง แล้วมัดรวมเป็นกำแขวนไว้ให้หัวที่มลงเหนืออากาศที่รองไว้ ในกรณีที่เก็บเมล็ดจากผลให้เก็บผลที่สุกแก่เต็มที่นำมาตากให้แห้ง แล้วจึงเอาเปลือกออก เอาเมล็ดออกมาตากให้แห้งอีกครั้ง พืชสมุนไพรบางชนิดเก็บผลในช่วงที่ยังไม่สุก เช่น ฝรั่งเก็บผลอ่อน ใช้แก้อักร่วง แต่โดยทั่วไปมักเก็บตอนผลแก่หรือสุกใหม่ๆ แต่อย่าให้สุกจนและ จะทำให้แห้งยากเมื่อนำไปตากแดด หรืออบ

การเก็บรากและหัว ควรเก็บในช่วงที่พืชหยุดการเจริญเติบโต ใบ ดอก ร่วงหมด หรือในช่วงต้นฤดูหนาวถึงปลายฤดูร้อน ช่วงนี้หัวและรากจะมีการสะสมปริมาณของตัวยาไว้ค่อนข้างสูง

การเก็บเมือกหรือยางจากต้นไม้ ให้กรีดรอยลึกๆ ลงบนเปลือกไม้ หรือด้วยการเจาะรูแล้วใช้ถ้วยรอง เมือกหรือยางของต้นไม้บางชนิดอาจเป็นพิษระคายเคืองควรสวมถุงมือ ขณะกรีดยาง สำหรับว่านหางจระเข้เลือกใบที่อวบแล้วใช้มีดผ่าเปลือกนอกตรงกลางตามแนวยาวของใบ แล้วแหวกเปลือกออก จากนั้นใช้ด้านที่อ้อมมีตุ่มเมือกของว่านหางจระเข้ออก

การเก็บเปลือก โดยมากเก็บระหว่างฤดูร้อนต่อกับฤดูฝน จะมีปริมาณยาค่อนข้างสูง และลอกเปลือกได้โดยง่าย

๘) ยาเภสัชวัตถุ เป็น ๒ ประเภทคือ

๑) ยาแผนโบราณ หมายถึง ยาที่ใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณหรือในการบำบัดโรคของสัตว์ ซึ่งมีปรากฏอยู่ในตำรายาแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศ หรือยาที่รัฐมนตรีประกาศให้เป็นยาแผนโบราณหรือได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยาเป็นยาแผนโบราณ

๒) ยาสมุนไพร หมายถึง ยาที่ได้จากพืชสัตว์แร่ธาตุที่ยังมิได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพสมุนไพรนอกจากจะใช้เป็นยาแล้ว ยังใช้ประโยชน์เป็นอาหาร ใช้เตรียมเป็นเครื่องดื่ม ใช้เป็นอาหารเสริม เป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอาง ใช้แต่งกลิ่น แต่งสีอาหารและยา ตลอดจนใช้เป็นยาฆ่าแมลงอีกด้วย ในทางตรงกันข้าม มีสมุนไพรจำนวนมากไม่น้อยที่มีพิษ ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีหรือใช้เกินขนาดจะมีพิษถึงตายได้ ดังนั้นการใช้สมุนไพรจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวังและใช้อย่างถูกต้อง ปัจจุบันมีการตื่นตัวในการนำสมุนไพรมาใช้พัฒนาประเทศมากขึ้น

๙) เภสัชวัตถุ

เภสัชวัตถุจะกล่าวถึงวัตถุธาตุานานาชนิด ที่จะนำมาใช้เป็นยารักษาโรคท่านกล่าวว่าสรรพวัตถุซึ่งมีอยู่ในโลกล้วนเกิดจากธาตุทั้ง ๔ ย่อมเป็นยารักษาโรคได้ทั้งสิ้น ก็อาจเป็นได้ แต่จะมีสรรพคุณมากน้อยกว่านักอย่างไรต่อที่สุดแล้วแต่ชนิดของวัตถุธาตุนั้น ๆ

ภาพประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ การจำแนกประเภทของสมุนไพรไทย ยาเภสัชวัตถุ และเภสัช



๒.๔ การทำยาต้ม และพืมน้ำสมุนไพร

ยาต้ม และพืมน้ำสมุนไพรจัดอยู่ในประเภท ยาสมุนไพรประจำบ้าน ใช้สูตรดมบรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด ตาแลย เป็นหวัด คัดจมูก อ่อนเพลีย มีวิธีทำที่ง่ายสะดวก โดยการนำสมุนไพรมาผสมกับเมนทอล การบูร พืมน้ำ

วิธีทำยาต้ม และพืมน้ำสมุนไพร

ส่วนผสมสมุนไพร

๑. รกจันทร์เทศ	สรรพคุณ	บำรุงโลหิต กระจายเลือดลม แก้ไข้ ทำให้หลับสบาย บรรเทาอาการปวดท้อง
๒. เนื้อไม้กฤษณา	สรรพคุณ	ช่วยแก้ลมวิงเวียนศีรษะหน้ามืด ใช้ปรุงเป็นยาหอมแก้อาการหน้ามืดวิงเวียน ช่วยแก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน ช่วยแก้หอบหืด
๓. ดอกคาร์โมมาย	สรรพคุณ	ช่วยลดความเครียด ความกังวล
๔. กระวาน	สรรพคุณ	แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน เชื่องซึม
๕. โศศหัวบัว	สรรพคุณ	บรรเทาอาการปวดหัวใจ ขับลม จุกเสียด แน่นหน้าอก วิงเวียน
๖. กานพลู	สรรพคุณ	ช่วยทำให้ประสาทสงบ
๗. พริกไทยดำ	สรรพคุณ	แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน เชื่องซึม
๘. ผิวมะกรูด	สรรพคุณ	มีน้ำมันหอมระเหยแก้ลมวิงเวียน
๙. ดอกมะลิ	สรรพคุณ	รักษาอาการหงุดหงิด ปวดหัว แก้อาการเพ็ญแดด
๑๐. กุหลาบมอญ	สรรพคุณ	ช่วยคลายความกังวล กระวนกระวายใจ ลดความเครียด
๑๑. การบูร	สรรพคุณ	แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
๑๒. พืมน้ำ	สรรพคุณ	แต่งกลิ่น ลดอาการพุพองผดผื่น บำรุงหัวใจ
๑๓. เมนทอล	สรรพคุณ	บรรเทาอาการหวัด ขับลม หอมเย็นชื่นใจ คลายเครียด
๑๔. น้ำมันยูคาลิปตัส	สรรพคุณ	ลดการปวดเกร็งกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดศีรษะ
		แก้หวัด คัดจมูก แก้ไอ ทาถูวนวดแก้ฟกช้ำ

อุปกรณ์สำหรับทำยาต้ม และพืมน้ำสมุนไพร

๑. มีด
๒. กรรไกรตัดกิ่ง
๓. ขวดแก้วสำหรับผสม น้ำมันยูคาลิปตัส เมนทอล พืมน้ำ การบูร
๔. ขวดชนิดยาวสำหรับใส่พืมน้ำ ขนาด ๘ ซีซี
๕. ขวดแก้วสำหรับใส่ยาต้ม ๒๐ ซีซี
๖. ภาชนะสำหรับผสมยาต้มสมุนไพร

วิธีการทำยาต้มสมุนไพร

๑. นำสมุนไพรทั้งหมด มาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ และบดพริกไทยดำเล็กน้อย
๒. นำพืมน้ำ การบูร เมนทอล และน้ำมันยูคาลิปตัส มาผสมกัน ให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
๓. จากนั้นนำสมุนไพรที่หั่นแล้วใส่ในขวดแก้ว
๔. เติมส่วนผสมในข้อ ๒ ลงไปในขวดแก้วให้ชุ่มตัวสมุนไพร ปิดฝาให้สนิท
๕. ตั้งทิ้งไว้ประมาณ ๗ วัน แล้วจึงนำมาใช้โดยทำการแยกบรรจุเป็นขวดเล็กๆ

วิธีการทำพืมน้ำสมุนไพร

๑. นำสมุนไพรทั้งหมด มาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอใส่ในขวดพืมนขนาด ๘ ซีซี
๒. นำพืมน การบูร เมนทอล และน้ำมันยูคาลิปตัส มาผสมกัน ให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
๓. จากนั้นนำสมุนไพรที่หั่นแล้วใส่ในขวดแก้ว
๔. เติมส่วนผสมในข้อ ๒ ลงไปในขวดแก้วให้เต็มก่อนคอกขวด ปิดฝาให้สนิท
๕. ตั้งทิ้งไว้ประมาณ ๗ วัน แล้วจึงนำมาใช้งานได้

* การทำพืมน้ำสามารถแยกกลิ่นแต่ละกลิ่นได้เช่น กลิ่นกุหลาบ กลิ่นคาร์โมมาย กลิ่นมะลิ กลิ่นมะกรูด

ภาพประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ การจำแนกประเภทของสมุนไพรไทย ยาเกสรชั้วตฤ และเกสรชั้วตฤ



๒.๕ การนวดฝ่าเท้า และการทำสมาธิพร แซ่มือ แซ่เท้า

๒.๕.๑ การนวดฝ่าเท้า

การนวดเท้า เป็นศิลปะที่ชาวจีนและอินเดียใช้วินิจฉัยและรักษาโรคนานกว่า ๓,๐๐๐ ปีก่อนคริสตกาล โดยน่าจะเกิดขึ้นมาพร้อมกับการกดจุดฝังเข็ม ต่อมาความรู้นี้ได้แพร่หลายไปทั่วอเมริกา ยุโรป เป็นต้น การนวดเท้าเป็นการนวดที่ส่วนต่าง ๆ ของเท้าเพื่อป้องกันและรักษาโรค การนวดเท้าสามารถนวดได้หลายส่วน เพื่อกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ กัน ได้แก่ การนวดฝ่าเท้า หลังเท้าด้านในและด้านนอก เป็นต้น

ประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า

- ช่วยส่งเสริมสุขภาพ โดยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด น้ำเหลือง และระบบภูมิคุ้มกัน
- ช่วยป้องกันโรค เช่น ท้องผูก หัด ปวดศีรษะ ฯลฯ และช่วยล้างพิษและกำจัดของเสีย
- ช่วยทำให้การทำงานของร่างกายทั้งหมดสมดุล
- ช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพจิต คือ ลดภาวะเครียดและทำให้เกิดการผ่อนคลายอย่างล้ำลึก

ข้อปฏิบัติในการนวด

- ก่อนทำการนวดฝ่าเท้า ให้ทำความสะอาดเท้าด้วยสบู่ น้ำอุ่นหรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ ทุกครั้ง
- การนวดเท้าจะเริ่มตั้งแต่เท้าซ้ายก่อน เนื่องจากเป็นตำแหน่งของหัวใจ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด
- ในขณะที่นวดผู้นวดจะต้องโยกตัวตามจังหวะการลงน้ำหนัก การกด หรือการครูดแต่ละครั้ง เพื่อช่วยไม่ให้เกิดการปวดตามร่างกายของผู้นวด
- การกดจุดตามตำแหน่งจุดต่าง ๆ ควรหน่วง นิ่ง นับ ๑-๑๐
- ระหว่างการนวด ควรชะโลมครีมเป็นระยะ เพื่อการหล่อลื่นในการสัมผัส
- เท้าด้านใน หมายถึง บริเวณด้านข้างฝ่าเท้าด้านนิ้วหัวแม่เท้า ส่วนเท้าด้านนอก หมายถึง บริเวณด้านข้างฝ่าเท้าด้านนิ้วก้อย

ข้อควรปฏิบัติกรนวดของผู้ถูกนวด

- ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำสมุนไพรหลังจากการนวด เพื่อขับของเสียในร่างกาย
- ไม่ควรอาบน้ำ สระผม ดื่มน้ำเย็น หรือล้างทันทีหลังนวด ควรรออย่างน้อย ๑ ชม.

ไม่ควรนวดเท้าในกรณี ดังนี้

- หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ควรรอประมาณครึ่งชั่วโมงไปแล้ว
- ร่างกายอ่อนเพลียมาก หรือเป็นไข้
- หลงตั้งครรรภ์
- ขณะมีประจำเดือน
- โรคหลอดเลือด/ หลอดน้ำเหลืองอักเสบหรืออุดตัน

การเตรียมเท้าก่อนการนวด

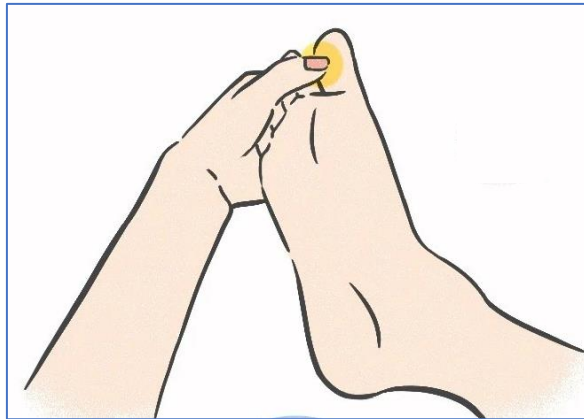
- ทำความสะอาดเท้าของผู้ถูกนวด
- ใช้ผ้าขนหนูพันห่อเท้าข้างขวาของผู้ถูกนวดก่อน (การห่อผ้าเท้าเพื่อทำให้บริเวณเท้ามีความอบอุ่น และทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี)
- เริ่มขั้นตอนในการนวด โดยการนวดเท้าซ้ายก่อนเสมอ

ขั้นตอนการนวดฝ่าเท้า

๑. นวดกดจุดบริเวณ "กึ่งกลางของนิ้วหัวแม่เท้า"

วิธีนวด : วิธีนวดเท้าจุดนี้ก็คือ ใช้นิ้วมือทั้งสองข้างจับหลังเท้าแต่ละข้างไว้ จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือ กดลงบริเวณกึ่งกลางของนิ้วหัวแม่เท้าทั้งสองข้าง ซึ่งลักษณะการนวดเท้าจุดนี้จะทำโดยกดและคลึงไว้ประมาณ ๑๐ วินาที จากนั้นค่อย ๆ คลายออก แล้วค่อยออกแรงกดอีกครั้ง สลับไป-มาประมาณ ๕ ครั้ง

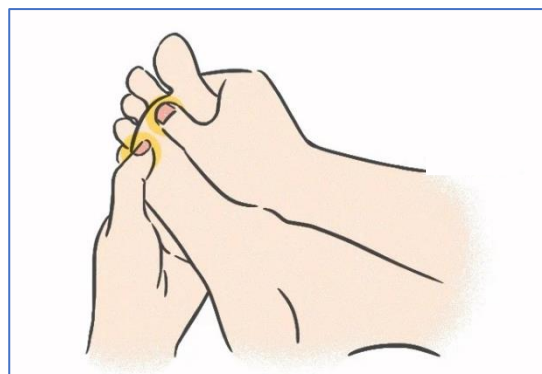
ประโยชน์ : จุดนี้มีอิทธิพลต่ออัมไร่ท่อและต่อมใต้สมอง ซึ่งมีหน้าที่สร้างฮอร์โมนที่สำคัญหลายอย่าง จึงช่วยทำให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ



๒. นวดกดจุดบริเวณ "เนินนูนของฝ่าเท้า"

วิธีนวด : วิธีการนวดเท้าตรงจุดนี้ก็คือ ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างหนึ่งกดบริเวณเนินนูนระหว่างโคนนิ้วนางและนิ้วก้อยเท้า ส่วนนิ้วหัวแม่มืออีกข้างหนึ่งกดบริเวณเนินนูนระหว่างนิ้วหัวแม่เท้าและนิ้วชี้เท้า นิ้วที่เหลือของมือทั้งสองข้างจับประคองหลังเท้าเอาไว้ จากนั้นออกแรงกดและ คลึงบริเวณจุดดังกล่าวประมาณ ๑๐ วินาที และค่อย ๆ คลายออก สลับไป-มาประมาณ ๕ ครั้ง

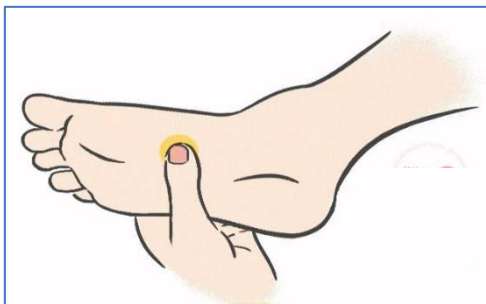
ประโยชน์ : การนวดกดตรงจุดนี้ จะส่งผลถึงปอดด้านขวา ช่วยให้ปอดทำงานได้อย่างเป็นปกติ ช่วยทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและสดชื่นแจ่มใส



๓. นวดกดจุดบริเวณ "รอยบุ๋มกลางฝ่าเท้า"

วิธีนวด : วิธีการนวดเท้าจุดนี้ก็คือ ใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงบริเวณรอยบุ๋มกลางฝ่าเท้า ส่วนนิ้วมือทั้งสี่ที่เหลือให้จับยึดหลังเท้าไว้ จากนั้นให้กดประมาณ ๑๐ วินาที แล้วค่อย ๆ คลายออก สลับไป-มา ประมาณ ๕ ครั้ง

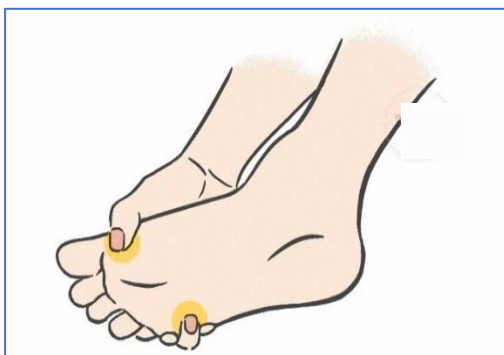
ประโยชน์ : การนวดกดตรงจุดนี้ ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติและเพิ่มสมรรถภาพทางเพศให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นอีกด้วย



๔. นวดกดจุดบริเวณ "ข้างเท้าด้านนอกและใน"

วิธีนวด : วิธีการนวดเท้าตรงจุดนี้ก็คือ ใช้นิ้วหัวแม่มือกดตรงข้างเท้าด้านในบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือเท้า ส่วนนิ้วที่เหลือทั้งสี่นิ้วให้วางทาบข้างเท้าด้านนอก จากนั้นออกแรงกดประมาณ ๑๐ วินาที แล้วค่อย ๆ คลายออก สลับไป-มาประมาณ ๕ ครั้ง

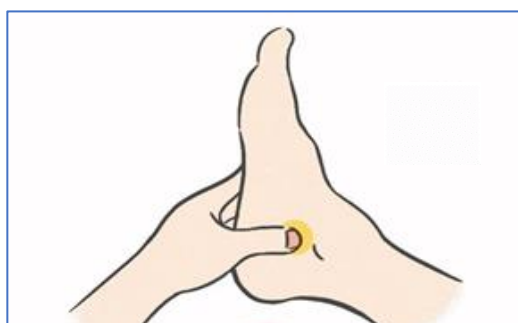
ประโยชน์ : จุดนี้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับกระดูกสันหลัง จึงช่วยลดอาการปวดบริเวณกระดูกสันหลังได้เป็นอย่างดี



๕. นวดกดจุดบริเวณ "ใต้ตาตุ่มเล็กน้อย"

วิธีนวด : วิธีการนวดเท้าตรงจุดนี้ก็คือ ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้กดลงบริเวณใต้ตาตุ่มนิ้วที่เหลือให้จับประคองข้อเท้าเอาไว้ จากนั้นค่อย ๆ กดนวดและคลึงบริเวณใต้ตาตุ่ม ประมาณ ๑๕ วินาที โดยไม่ต้องคลายออก

ประโยชน์ : จุดนี้จะส่งผลต่อมดลูก จึงสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือนของสาว ๆ ได้



๖. นวดกดจุดบริเวณ "กลางสันเท้า"

วิธีนวด : วิธีการนวดเท้าตรงจุดนี้ก็คือ ใช้นิ้วหัวแม่มือวางตรงกึ่งกลางฝ่าเท้า กดเบา ๆ และค่อย ๆ เพิ่มน้ำหนักในการกดจุด กดค้างไว้สักครู่ประมาณ ๑๐ วินาที แล้วค่อย ๆ คลายออก สลับไป-มาประมาณ ๕ ครั้ง

ประโยชน์ : การนวดกดตรงจุดนี้ จะส่งผลต่อลำไส้ใหญ่และกระเพาะอาหาร จึงช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อและจุกเสียดได้



๒.๕.๒ การแช่มือ แช่เท้าด้วยสมุนไพร

การแช่มือ แช่เท้าด้วยสมุนไพร น้ำอุ่นๆร้อนๆ เป็นการกระตุ้นการไหลเวียน นำสารอาหารมาหล่อเลี้ยงเซลล์บริเวณส่วนปลายของร่างกาย และเป็นการนำของเสียออกไปกำจัด ทำให้ระบบไหลเวียนส่วนปลายดี อาการชาปลายมือปลายเท้าลดลง และยังช่วยให้ผ่อนคลาย หากแช่ช่วงเย็นๆหรือหัวค่ำ จะช่วยให้บำบัดทำให้หลับสบาย อีกทั้งสมุนไพรที่ใช้อย่างมีประโยชน์ที่แตกต่างกันออกไปตามสูตรที่ใช้ ทางศูนย์ฯ ใช้อยู่ ๒ สูตร คือ

สูตรที่ ๑ สูตรสมุนไพรสด

ส่วนประกอบ / สรรพคุณ

๑. ผิวมะกรูด – ช่วยในเรื่องของการไหลเวียนของโลหิตที่ทำให้มีระบบไหลเวียนได้ดีขึ้นไล่จากเท้าไปทั่วร่างกาย นอกจากนี้กลิ่นของผิวมะกรูดยังทำให้รู้สึกหอมสดชื่นได้อีกด้วย
๒. ใบส้มป่อย – เป็นสมุนไพรชั้นดีในเรื่องของการช่วยลดไขมันพอกผิวพรรณ ทำให้ผิวดูสวยงาม ชุ่มชื้น และยังสามารถแก้ปัญหาโรคผิวหนังบางประเภทได้อีกด้วย
๓. ใบมะขาม – ช่วยแก้อาการคันและยังช่วยลดปัญหาเรื่องกลิ่นเท้าได้อีกด้วย
๔. ไพล – ช่วยบรรเทาในเรื่องของการอักเสบ เคล็ดขัดยอกของกล้ามเนื้อภายในร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาเรื่องเกี่ยวกับอาการปวดเมื่อยได้อีกด้วย
๕. ขมิ้น – ช่วยในการบำรุงผิวพรรณให้ดูเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล ผิวชุ่มชื้น นอกจากนี้ยังแก้ปัญหาเรื่องของการอักเสบได้อีกด้วย
๖. ตะไคร้ – กระชับรุ่มขมขม ลดบวม
๗. ว่านหางจระเข้ – วุ้นใบว่านหางจระเข้รักษาแผลต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย สมานแผล ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว

สูตรที่ ๒ สูตรสมุนไพรรักษา

ส่วนประกอบ / สรรพคุณ

เปลือกกุ่มบก – บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

เปลือกกุ่มน้ำ – ช่วยแก้อาการปวดเมื่อยได้ เปลือกต้น ใช้ทำเป็นยาลูกกลอน สรรพคุณช่วยแก้แอมฟอกซ์ อัมพาต

เปลือกมะรุม – แก้ปวดเมื่อย ลดการปวดข้อ

เปลือกทองหลาง – แก้ปวดข้อ ช่วยในการนอนหลับ ลดระดับน้ำตาลในเลือด

เถาวัลเปรียง – แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้เอ็นอักเสบ เทน็บซา แก้อัมฟอกซ์ กระดูกหัก

เถาเอ็นอ่อน – บำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง แก้เส้นเอ็นพิการ เส้นเอ็นแก้ปวดเมื่อยเส้นเอ็น แก้ชัคอท ทำให้คลายการตีงัว

ไพล – เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเพื่อ ขับลม แก้บิด ท้องเดิน ขับประจำเดือนสตรี ทาแก้ฟกบวม แก้ผื่นคัน

ใบหนาด – บำรุงร่างกายและผิวพรรณ ใช้พอกหรือทาร์กษาแผลสด แผลฟกซ้ำจากการหกล้มหรือถูกกระทบ

กระเทียม แผลฝีหนอง ฝีบวมอักเสบ แก้กกลากเกลื้อน

เกลือ – ช่วยถอนพิษ และทำให้เลือดเย็น ช่วยบรรเทาอาการอาเจียน และช่วยระบาย

พิมเสน – เป็นยาขับเหงื่อ ขับเสมหะ กระตุ้นการหายใจ

วิธีการใช้ : ต้มชุดสมุนไพรรักษา ๒-๓ ลิตร ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที เติมพิมเสน คนให้พิมเสนละลาย ตั้งให้น้ำอุ่น ใช้แช่มือและเท้าประมาณ ๑๐-๒๐ นาที (ห้ามแช่ขณะที่น้ำร้อนจัด อุณหภูมิที่เหมาะสม ๔๐-๕๐ องศาเซลเซียส)

ภาพประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ การทำสมุนไพรรักษา แช่มือ แช่เท้า



๒.๖ การทำลูกประคบสมุนไพร

การประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรมาห่อด้วยผ้าเป็นลูก เรียกว่า ลูกประคบ นำลูกประคบไปนึ่งให้ร้อน แล้วนำมาประคบบริเวณที่ปวดหรือเคล็ด ขัดยอก จะช่วยบรรเทาอาการ ปวดเคล็ด ,ขัดยอก, ได้สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เมื่อนึ่งร้อนแล้วน้ำมันระเหยซึ่งเป็นตัวยาจะออกมากับไอน้ำและความชื้น เมื่อประคบตัวยาวเหล่านั้น จะซึมเข้าไปในผิวหนังช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัดยอก และอาการปวด นอกจากนั้นแล้วความร้อนจากลูกประคบจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ช่วยให้ตัวยาซึมผ่านผิวหนัง ได้ดีขึ้น ทั้งกลิ่นจากน้ำมันหอมระเหยยังช่วยให้เกิดความสดชื่นด้วย

สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ

๑. เหน้้าไหล (๕๐๐ กรัม) สรรพคุณ แก้ปวดเมื่อย ลดอาการอักเสบ
๒. ผิวมะกรูด (๒๐๐ กรัม) สรรพคุณ มีน น้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
๓. ตะไคร้ (๒๐๐ กรัม) สรรพคุณ แต่งกลิ่น
๔. ใบมะขาม (๑๐๐ กรัม) สรรพคุณ แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
๕. ขมิ้นชัน (๑๐๐ กรัม) สรรพคุณ ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
๖. ใบส้มป่อย (๑๐๐ กรัม) สรรพคุณ ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดันโลหิต
๗. เกลือแกง (๖๐ กรัม) สรรพคุณ ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาซึมผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น
๘. การบูร (๒ ซ้อนโต๊ะ) สรรพคุณ แต่งกลิ่นบำรุงหัวใจ แก้พุพอง
๙. พิมเสน (๒ ซ้อนโต๊ะ) สรรพคุณ แต่งกลิ่นบำรุงหัวใจ แก้หวัด

อุปกรณ์ในการทำลูกประคบสมุนไพร

๑. เขียง ๑ อัน และมีด ๑ เล่ม
๒. ตัวยาสุนัขไรรวมที่ใช้ทำลูกประคบสมุนไพร
๓. ผ้าดิบสำหรับห่อทำลูกประคบสมุนไพร ๒ ผืน และเชือก ๒ เส้น ยาว ๑ เมตร
๔. หม้อนึ่งลูกประคบสมุนไพร
๕. กะละมัง ถูมือ ผ้าขนหนู
๖. จานรองลูกประคบสมุนไพร

วิธีการทำลูกประคบสมุนไพร

๑. เตรียมสมุนไพรให้พร้อมก่อนลงมือปรุงตามสูตรลูกประคบสมุนไพร หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกพอแหลก นำสมุนไพรซึ่งน้ำหนักแต่ละชนิดตามสูตรมาตรฐานที่กำหนดไว้
๒. นำส่วนผสมทั้งหมดของลูกประคบสมุนไพรมาคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน เมื่อส่วนผสมเข้ากันดีแล้วให้นำมาทดสอบน้ำหนักรวมกันอีกครั้งหนึ่ง
๓. นำส่วนผสมสมุนไพรลูกประคบมาใส่ในผ้า ห่อเป็นลูกประคบสมุนไพร รัดด้วยเชือกให้แน่น พร้อมใช้

วิธีการห่อลูกประคบสมุนไพร

๑. นำส่วนผสมสมุนไพรของลูกประคบมาวางตรงกลางผ้า เริ่มต้นจับมุมผ้า ๒ มุม ขึ้นมาทาบกัน โดยจับทีละมุมจนครบทั้ง ๔ มุม จากนั้นจะเกิดมุมผ้าขึ้นมาอีก ๔ มุม ให้รวบมุมผ้าที่ละมุมอีกครั้งหนึ่งจนครบทั้ง ๔ มุม
๒. แต่งชายผ้าให้เรียบร้อย ซ้อนกันเป็นชายเดี่ยว จากนั้นค่อย ๆ จัดแต่งลูกประคบสมุนไพรให้เป็นรูปทรงกลมที่สวยงาม
๓. เมื่อได้ลูกประคบสมุนไพรที่เป็นรูปทรงกลมที่สวยงามแล้วให้นำเชือกมาพันครึ่ง รัยเป็นห่วงให้ชายทั้งสองเท่ากัน

๔. จากนั้นพันทบกัน ๒ รอบแล้วผูกให้แน่นด้วยเงื่อนตาย ๑ รอบ ก็จะทำให้เหลือปลายผ้าที่เท่ากันทั้งสองข้าง ค่อย ๆ จัดระเบียบชายผ้าในส่วนที่จะทำเป็นด้ามจับลูกประคบสมุนไพร
๕. การทำด้ามจับลูกประคบสมุนไพร โดยการจับชายผ้าที่เหลือมาซ้อนกันให้เรียบร้อย เสร็จแล้วพับเข้าหากันเพื่อเก็บชายผ้าทั้งสองด้าน
๖. หลังจากที่เราจัดแต่งและซ่อนชายผ้าของลูกประคบสมุนไพรเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้พับลงมาประมาณ ๒ นิ้วครึ่ง เพื่อทำด้ามจับ ใช้ปลายของเชือกเส้นเดิมมาพันทบกันอีก ๒ รอบ โดยการผูกเชือกแบบเงื่อนตายให้แน่นอีกครั้งหนึ่ง
๗. ให้ซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าตรงรอยพับที่เป็นด้ามจับ เพื่อให้ลูกประคบสมุนไพรมีความแข็งแรงและสวยงามคงทนต่อการใช้งาน
๘. นำเชือกป่านมาผูกให้แน่นอีกครั้งหนึ่งโดยผูกแบบเงื่อนตาย ปลายด้านหนึ่งยาวประมาณ ๒ นิ้วครึ่ง เสร็จแล้วให้ยกขึ้นมาแนบกับด้ามจับลูกประคบสมุนไพร ใช้ปลายเชือกส่วนที่ยาวกว่าพันขึ้นมา โดยใช้ปลายนิ้วโลกกดเชือกให้แน่น การทำเช่นนี้จะทำให้เชือกเรียงกันดูสวยงามและเป็นระเบียบ
๙. เมื่อพันจนสุดชายเชือกแล้วให้ผูกเงื่อนตายไว้กับปลายเชือกเส้นที่แนบไว้กับด้ามจับในตอนแรก จากนั้นซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าที่เป็นด้ามจับ เพียงเท่านี้ก็ได้ลูกประคบสมุนไพรที่สวยงามพร้อมสำหรับการใช้งาน

วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

๑. นำลูกประคบสมุนไพร ๒ ลูก ไปนึ่งในหม้อหนึ่ง (หม้อดินหรือหม้ออะไรก็ได้) นึ่งประมาณ ๑๕-๒๐ นาที เมื่อลูกประคบสมุนไพรร้อนให้นำลูกแรกไปประคบตามจุดหรือตำแหน่งที่ต้องการรักษา นำลูกประคบสมุนไพรลูกที่ ๒ ไปนึ่งในหม้อระหว่างที่ใช้ลูกประคบลูกแรก
๒. เมื่อลูกประคบลูกแรกเย็นลง นำลูกประคบลูกแรกกลับไปนึ่งใหม่อีกครั้ง นำลูกประคบสมุนไพรลูกที่สองมาใช้ประคบต่อไป ทำสลับกันไปมา การประคบต้องให้ลูกประคบร้อนอยู่ตลอดเวลา
๓. โดยทั่วไปใช้เวลาในการประคบประมาณ ๑๕-๒๐ นาที ต่อการประคบ ๑ ครั้ง แต่ถ้ามีอาการเคล็ดขัดยอก อาจประคบได้วันละ ๒ ครั้ง
๔. วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร สูตรที่มีการผสมสุราลงไปในลูกประคบสมุนไพร ไม่ควรนำลูกประคบสมุนไพรไปนึ่งก่อนนำมาประคบ เพราะสุรามีฤทธิ์ร้อนอยู่แล้ว สามารถลูกประคบสมุนไพรมาประคบได้ทันที

ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

๑. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ถ้าต้องใช้ควรมี ผ้าขนหนูรองห่อ หรือรองจนกว่าลูกประคบจะคลายความร้อนลงจากเดิม
๒. ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนช้า อาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ พองได้ง่าย ถ้าต้องการใช้ ควรจะใช้ลูกประคบอุ่นๆ
๓. ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีการอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก อาจจะทำให้บวมมากขึ้น
๔. หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะน้ำจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนัง ภายอาจจะปรับตัวไม่ทัน (ปรับความร้อนเป็นเย็นทันทีทันใด)

การเก็บรักษา

๑. ลูกประคบสมุนไพรที่ทําครั้งหนึ่ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้ ๓ - ๕ วัน
๒. ควรเก็บลูกประคบไว้ในตู้เย็น จะทําให้เก็บได้นานขึ้น (ควรตรวจภายในห่อลูกประคบด้วย ถ้ามีกลิ่นบูดไม่ควรเก็บไว้)
๓. ถ้าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้ควรพรมด้วยน้ำหรือเหล้าขาว
๔. ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลือง หรือสีเหลืองอ่อนลง แสดงว่ายาที่ใช้จืดแล้ว (คุณภาพน้อยลง) จะใช้ไม่ได้ผล

ภาพประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ การทำลูกประคบสมุนไพร



๒.๗ การพอกยาสมุนไพร

การพอกยาด้วยสมุนไพรเป็นวิธีการรักษาทางแพทย์แผนไทย คือ การนำสมุนไพรที่มีสรรพคุณกระจายเลือดลมบริเวณข้อ เพิ่มไหลเวียนของเลือด ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ลดอาการบวม นำมาพอกบริเวณอวัยวะที่ปวดเป็นเวลา ๑๕ - ๒๐ นาที ช่วยรักษาอาการปวดและการอักเสบ มีทั้งยาฤทธิ์ร้อนและยาฤทธิ์เย็น ยาพอกสมุนไพรแก้ปวดลดการอักเสบ เป็นตำรับยาสมุนไพรไทยดั้งเดิม ที่แพทย์แผนไทยใช้ในการรักษาผู้ป่วย โดยใช้พอกตามบริเวณข้อต่อกระดูกของร่างกาย เช่น ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่ หรือบริเวณแนวกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการปวด บวม อักเสบ แต่ละสูตรจะมีความแตกต่างกันออกไป ตามจุดมุ่งหมายของการใช้งาน ซึ่งสามารถลดการปวดและอักเสบ บวม แดง และไม่พบอาการแพ้หรืออาการข้างเคียงใดๆ จึงแสดงให้เห็นว่าการใช้ยาพอกสมุนไพรนั้นเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เพื่อการรักษาอาการปวดและอักเสบได้เป็นอย่างดี

สูตรยาพอกสมุนไพร

ส่วนผสมผงพอก

๑. ผงไพล
๒. ผงดองดึง
๓. ผงขมิ้น
๔. ดินสอพอง
๕. แป้งข้าวเจ้า

ส่วนผสมน้ำยาพอก

๑. น้ำมันไพล
๒. น้ำมันงา
๓. เมนทอล
๔. พิมเสน
๕. การบูร
๖. น้ำมันยูคาลิปตัส

ส่วนผสมน้ำต่าง

๑. ปูนแดง
๒. น้ำสะอาด

วิธีการทำยาพอกสมุนไพร

๑. นำแป้งข้าวเจ้า ผงไพล ผงดองดึง ผงขมิ้น และดินสอพอง ผสมให้เข้ากัน
๒. นำปูนแดงไปละลายน้ำ ตั้งทิ้งไว้ให้ตกตะกอน
๓. นำน้ำมันยูคาลิปตัส เมนทอล การบูร พิมเสน ผสมเข้าด้วยกัน ตั้งให้ส่วนผสมละลาย เมื่อส่วนผสมละลาย เทน้ำมันไพล และน้ำมันงา ลงไป คนให้เข้ากัน
๔. เมื่อจะใช้ยาพอกสมุนไพร นำผงพอก ๗๐ กรัม น้ำยาพอก ๖๐ ซีซี และน้ำต่าง ๖๐ ซีซี ผสมเข้าด้วยกัน ใช้พอกตรงบริเวณที่ปวด จากนั้นให้ผ้าก๊อศ สำลี หรือแรปอาหาร พันหรือวางไว้บนยาพอก ทิ้งไว้ ๑๐-๒๐ นาที

ภาพประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ การพอกยาสมุนไพร



ส่วนที่ ๒ การถ่ายทอดความรู้ การทำนวัตกรรม และการประยุกต์ใช้สมุนไพรไทย แก่ผู้สูงอายุในสถาบัน

๑. การถ่ายทอดความรู้แก่ผู้สูงอายุในสถาบัน

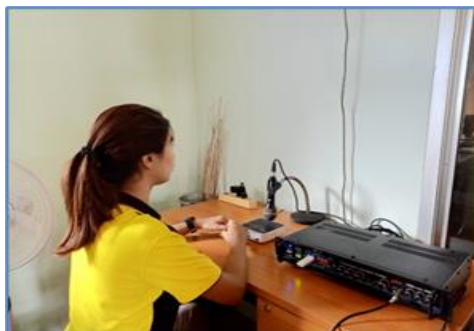
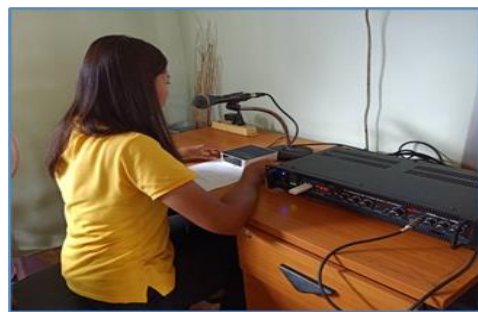
คณะทำงานการจัดการความรู้และนวัตกรรม (Knowledge & Innovation Management Team : KIM Team) รวบรวมข้อมูลเรื่องสมุนไพรไทยใส่ใจสุขภาพ และเรียนรู้กับผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรไทยและหัตถการทางแพทย์แผนไทย ได้มีการถ่ายทอดความรู้เรื่องสมุนไพรไทยและหัตถการทางแพทย์แผนไทย แก่บุคลากรของศูนย์ฯ เดือนละครั้ง ในการประชุมประจำเดือน เพื่อจัดการวางแผนการดำเนินงานซึ่งแบ่งเป็น ๒ ส่วนได้แก่

๑.๑ การให้ความรู้ผ่านเสียงตามสาย โดยแบ่งให้ความรู้ตามตารางที่กำหนดแต่ละสัปดาห์ ดังนี้

ตารางการเผยแพร่เสียงตามสายตายมีสุข ประจำสัปดาห์					
	เวลา ๐๗.๔๕ - ๐๘.๓๐ น.	เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	ผู้รับผิดชอบ
วันจันทร์	ข่าวสารประจำวันทางวิทยุ	- สมุนไพรไทยรักษาโรค - เพลงฟังสบายๆ	- เรื่องราวใกล้ตัว - ประวัติศาสตร์ - นิทาน / เพลงสบายๆ	- องค์กรความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ - เพลงเพราะ - สารความรู้ต่างๆ	- ผู้รับผิดชอบหลัก ฝ่ายวิชาการ - ผู้รับผิดชอบรอง ฝ่ายบริหารทั่วไป ฝ่ายพัฒนาการฯ
วันอังคาร	ข่าวสารประจำวันทางวิทยุ	- สมุนไพรไทยรักษาโรค - เพลงฟังสบายๆ	- เรื่องราวใกล้ตัว - ประวัติศาสตร์ - นิทาน / เพลงสบายๆ	- องค์กรความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ - เพลงเพราะ - สารความรู้ต่างๆ	- ผู้รับผิดชอบหลัก ฝ่ายวิชาการ - ผู้รับผิดชอบรอง ฝ่ายบริหารทั่วไป ฝ่ายพัฒนาการฯ
วันพุธ	ข่าวสารประจำวันทางวิทยุ	- สมุนไพรไทยรักษาโรค - เพลงฟังสบายๆ	- เรื่องราวใกล้ตัว - ประวัติศาสตร์ - นิทาน / เพลงสบายๆ	- องค์กรความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ - เพลงเพราะ - สารความรู้ต่างๆ	- ผู้รับผิดชอบหลัก ฝ่ายวิชาการ - ผู้รับผิดชอบรอง ฝ่ายบริหารทั่วไป ฝ่ายพัฒนาการฯ
วันพฤหัสบดี	ข่าวสารประจำวันทางวิทยุ	- สมุนไพรไทยรักษาโรค - เพลงฟังสบายๆ	- เรื่องราวใกล้ตัว - ประวัติศาสตร์ - นิทาน / เพลงสบายๆ	- องค์กรความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ - เพลงเพราะ - สารความรู้ต่างๆ	- ผู้รับผิดชอบหลัก ฝ่ายวิชาการ - ผู้รับผิดชอบรอง ฝ่ายบริหารทั่วไป ฝ่ายพัฒนาการฯ
วันศุกร์	ข่าวสารประจำวันทางวิทยุ	- สมุนไพรไทยรักษาโรค - เพลงฟังสบายๆ	- เรื่องราวใกล้ตัว - ประวัติศาสตร์ - นิทาน / เพลงสบายๆ	- องค์กรความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ - เพลงเพราะ - สารความรู้ต่างๆ	- ผู้รับผิดชอบหลัก ฝ่ายวิชาการ - ผู้รับผิดชอบรอง ฝ่ายบริหารทั่วไป ฝ่ายพัฒนาการฯ

● กิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ภาพประกอบกิจกรรม



๑.๒ การจัดทำแผ่นพับ และสมุดเล่มเล็ก สมุนไพรไทยใส่ใจสุขภาพ

การนำข้อมูลจาก “ทะเบียนสมุนไพรไทยบ้านภูเก็ต” มาจัดทำในรูปแบบเนื้อหาที่ของแผ่นพับ และสมุดเล่มเล็ก เพื่อเผยแพร่แก่ผู้สูงอายุในสถาบัน และแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้สูงอายุเพิ่มเติมด้านสมุนไพรกับผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการอ่านให้แก่ผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเป็นความรู้แก่บุคคลภายนอกที่สนใจเรื่องสมุนไพรไทยอีกด้วย โดยมีทั้งหมด ๗ ชุด ตั้งแต่เดือนมีนาคม ๒๕๖๓ - กันยายน ๒๕๖๓

ภาพประกอบกิจกรรม



๑.๓ การให้ความรู้เรื่องสมุนไพรไทยพื้นบ้าน สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง เป็นกิจกรรม Happy Home Baanphuket โดยจัดเป็นกระบวนการแลกเปลี่ยนความรู้กันระหว่างผู้สูงกับผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุกับบุคลากร เพื่อรับฟังความต้องการของผู้สูงอายุในสถาบัน เกี่ยวกับใช้สมุนไพรไทย และนำมาปรับปรุงแผนการดำเนินการงานการจัดการความรู้

ภาพประกอบกิจกรรม



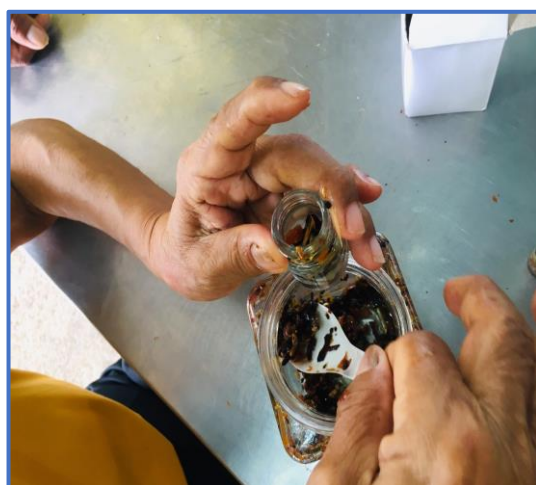
๑.๔ การทำสวนสมุนไพรไล่โจรสภาพ เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้สมุนไพรไทย (พื้นบ้าน) ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต อีกทั้งยังสามารถนำสมุนไพรในสวนมาใช้ประโยชน์ในการประกอบอาหาร และใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆ อีกด้วย ซึ่งสวนสมุนไพรไทย (พื้นบ้าน) ของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต มีทั้งหมด ๓๒ ชนิด

ภาพประกอบกิจกรรม



๑.๕ การทำยาต้มสมุนไพร และพืมน้ำสมุนไพร ถือได้ว่าอาจเป็นสิ่งที่คู่กันกับผู้สูงอายุเกือบทุกคน ซึ่งไว้สำหรับสูดดม หรือทาแก้แมลงกัดต่อย การถ่ายทอดความรู้สู่ผู้สูงอายุทำยาต้มสมุนไพร และพืมน้ำสมุนไพร เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีไว้ใช้เอง และได้ทำกิจกรรมแสดงความรู้ ความสามารถ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง ที่สามารถทำคุณประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถพัฒนาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุได้อีกด้วย

ภาพประกอบกิจกรรม



๑.๖ ยาพอกสมุนไพรแก้ปวดเมื่อย การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุเกิดได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นการนั่งนิ่งเป็นเวลานานๆ หรือการที่ผู้สูงอายุไม่ชอบขยับเขยื้อนร่างกาย ซึ่งภาวะดังกล่าวจะทำให้เลือดลมไหลเวียนไม่ดี จึงเป็นสาเหตุของอาการปวดเมื่อยตามแขน ขา เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุได้รับประทานยาตามแพทย์เป็นประจำ แต่อาการปวดเมื่อยมักพบอยู่ประจำไม่หายขาด เพราะด้วยความเสื่อมถอยของร่างกาย และบริบทการใช้ชีวิตประจำวัน

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต เห็นถึงปัญหาสุขภาพด้านนี้ จึงนำการพอกยาสมุนไพรมาเป็นทางเลือกการดูแลสุขภาพอีกทางเลือกหนึ่ง ซึ่งปกติการพอกยานั้นมักจะพบบ่อยในการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมสำหรับผู้สูงอายุ แต่ทางบุคลากรร่วมกับแพทย์แผนไทย ร่วมกันปรับสูตรตัวยาเพื่อให้ใช้ได้ทุกส่วนของร่างกาย เช่น ไหล่ บ่า หลัง ข้อศอก ข้อมือ ข้อเท้า ข้อเข่า ซึ่งสูตรพอกยาสมุนไพรแต่ละสูตรนั้น มีความแตกต่างกันไปตามสรรพคุณการใช้งาน อีกทั้งข้อดีของการพอกยาสมุนไพรนั้น เป็นการหลีกเลี่ยงการใช้ความร้อนกับผิวหนังผู้สูงอายุ ลดการบาดเจ็บและเกิดผลจากการใช้ความร้อน และยังเป็นทางเลือกการรักษาอาการปวดเมื่อยที่สะดวก ซึ่งผู้สูงอายุสามารถทำได้ด้วยตัวเอง

ภาพประกอบกิจกรรม



๑.๗ การนวดเท้า และการแช่มือ แช่เท้าด้วยสมุนไพร การใช้มือและเท้าในกิจวัตรประจำวัน กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่มือและเท้า จะเกิดสภาพแข็งเกร็งค้าง ทำให้ขวางเส้นทางการระบายพิษจากร่างกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุมีความเสี่ยงกล้ามเนื้ออ่อนแรง เพราะจำนวนขนาดและเส้นใยของกล้ามเนื้อบวกรับกำลังการหดตัวของกล้ามเนื้อลดลง ทำให้เคลื่อนไหวไม่คล่องตัว ซึ่งอาการอ่อนแรงมีหลายระดับ ตั้งแต่กำมือแน่น กำมือไม่แน่น ไปจนถึงการยกขา บางคนเมื่อเป็นแล้วอาจมีอาการช่วงสั้น ๆ แล้วหายไป บางคนมีอาการชามือชาเท้าร่วมด้วย การแช่ในน้ำอุ่นจะช่วยให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่แข็งเกร็งค้างคลายตัว พลังงานที่เป็นพิษในร่างกายจึงจะระบายออกได้ดี ทำให้สุขภาพดีขึ้น สามารถป้องกันมือเท้าเย็น โดยเฉพาะในช่วงหน้าหนาว โดยผู้ที่มีภาวะเท้าเย็น กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด จากปลายเท้าไปทั่วร่างกายทำให้ลดอาการเมื่อยล้า เกิดการผ่อนคลายร่างกาย จิตใจ ปรับกระบวนการย่อยสลายอาหารเพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงานของร่างกาย โดยศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต ได้เล็งเห็นถึงปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้านนี้ จึงทำการบำบัดฟื้นฟูผู้สูงอายุด้วยการใช้สมุนไพร โดยก่อนการใช้สมุนไพรแช่มือแช่เท้านั้น ทางผู้จัดทำ ได้ทำแบบตรวจประเมินมือและเท้าแก่ผู้สูงอายุ โดยดัดแปลงแบบการประเมินมาจากแบบประเมินเท้าของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อประเมินสภาพมือและเท้าก่อนทำนวด และแช่มือแช่เท้า เพื่อทราบถึงปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังป้องกันการบาดเจ็บของร่างกายในการทำหัตถการทางแพทย์แผนไทย แบบการประเมินประกอบด้วยกันทั้งหมด ๘ ด้าน ได้แก่

๑. ประวัติการเป็นเบาหวาน
๒. การประเมินสภาพเท้า
๓. แผลที่เท้า
๔. การประเมินประสาทความรู้สึก (ไม่ได้ทำการตรวจเพราะเครื่องมือไม่พร้อม)
๕. ประเมินสภาพมือ
๖. แผลที่มือ
๗. การจำแนกความเสี่ยง และการติดตาม (ไม่ได้ทำการตรวจ)
๘. แนวทางการดูแลรักษามือและเท้า

โดยปัจจุบันผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ มีผู้สูงอายุทั้งหมด ๗๐ คน (ข้อมูล ณ วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๓) จากการทำแบบประเมินนั้น สามารถสรุปได้ดังนี้

๑.๗.๑ จำนวนผู้สูงอายุแต่ละอาคาร

อาคาร	เพศ	จำนวนผู้สูงอายุแต่ละอาคาร
พุทธรักษา	ชาย	๑๗
พุดน้ำบุษย์	ชาย	๑๖
ลีลาวดี	หญิง	๑๘
เฟื่องฟ้า	หญิง	๑๘
บ้านเดี่ยว	ชาย	๑

๑.๗.๒ ประวัติ

อาคาร	โรคเบาหวาน		ประวัติการมีแผล		ประวัติการถูกตัดนิ้ว เท้า ขา		การสูญเสียความรู้สึก			การสูบบุหรี่		รองเท้าที่ใช้		
	เป็น	ไม่เป็น	ไม่เคย	เคย	ไม่เคย	เคย	ไม่มี	ขา	ปวด	สูบ	ไม่สูบ	รองเท้าแตะ	รองเท้าหุ้มส้น	อื่นๆ
พุทธรักษา (๑)	๒	๑๕	๑๓	๔	๑๖	๑	๑๕	๑	๑	๒	๑๕	๖	๑	๑๐
พุดน้ำบุษย์ (๒)	๖	๑๐	๑๓	๓	๑๕	๑	๑๒	๓	๑	๕	๑๕	๗	๒	๗
ลีลาวดี (๓)	๔	๑๔	๑๕	๓	๑๗	๑	๑๕	๓	-	๒	๑๖	๙	๒	๗
เฟื่องฟ้า (๔)	๔	๑๔	๑๘	-	๑๗	-	๑๐	๑	๘	๑	๑๗	๗	๒	๙
บ้านเดี่ยว								๑						

จากตาราง อาคาร ๑ เป็นโรคเบาหวาน ๒ ราย เคยมีประวัติเป็นแผลที่เท้า ๔ ราย มีประวัติการถูกตัดนิ้วมือ นิ้วเท้า ขา ๑ ราย การสูญเสียความรู้สึกพบอาการเท้าชา ๑ ราย มีอาการปวด ๑ ราย สูบบุหรี่ ๒ ราย การสวมใส่รองเท้า รองเท้าแตะ ๖ ราย รองเท้าหุ้มส้น ๑ ราย และอื่น ๆ ๑๐ ราย (อื่น ๆ คือ ที่ไม่ได้สวมรองเท้าส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยติดเตียง) อาคาร ๒ เป็นโรคเบาหวาน ๖ ราย เคยมีประวัติเป็นแผลที่เท้า ๓ ราย มีประวัติการถูกตัดนิ้วมือ นิ้วเท้า ขา ๑ ราย การสูญเสียความรู้สึกพบอาการเท้าชา ๓ ราย มีอาการปวด ๑ ราย สูบบุหรี่ ๕ ราย การสวมใส่รองเท้า รองเท้าแตะ ๗ ราย รองเท้าหุ้มส้น ๒ ราย และอื่น ๆ ๗ ราย (อื่น ๆ ที่ไม่ได้สวมรองเท้าส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยติดเตียง) อาคาร ๓ เป็นโรคเบาหวาน ๔ ราย เคยมีประวัติเป็นแผลที่เท้า ๓ ราย ไม่มีประวัติการถูกตัดนิ้วมือ นิ้วเท้า การสูญเสียความรู้สึกพบอาการเท้าชา ๓ ราย สูบบุหรี่ ๒ ราย การสวมใส่รองเท้า รองเท้าแตะ ๙ ราย รองเท้าหุ้มส้น ๒ ราย และอื่น ๆ ๙ ราย (อื่น ๆ ที่ไม่ได้สวมรองเท้าส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยติดเตียง) อาคาร ๔ เป็นโรคเบาหวาน ๔ ราย ไม่เคยมีประวัติเป็นแผลที่เท้า ไม่มีประวัติการถูกตัดนิ้วมือ นิ้วเท้า การสูญเสียความรู้สึกพบอาการเท้าชา ๑ ราย สูบบุหรี่ ๘ ราย การสวมใส่รองเท้า รองเท้าแตะ ๗ ราย รองเท้าหุ้มส้น ๒ ราย และอื่น ๆ ๙ ราย (อื่น ๆ ที่ไม่ได้สวมรองเท้าส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยติดเตียง) บ้านเดี่ยว ไม่พบโรคเบาหวาน ไม่เคยมีประวัติแผลที่เท้า มีความรู้สึษาเท้าซ้าย ไม่สูบบุหรี่ สวมรองเท้า

๑.๗.๓ ประเมินสภาพเท้า

อาคาร	เล็บ				หนังด้านข้าง		รูปเท้า					สีผิว				ขนหลุด		อุณภูมิ			การติดเชื้อรา	
	ปกติ	เล็บขบ	เชื้อรา	อื่นๆ	ไม่มี	มี	ปกติ	ciaw	Bunions	Charcot 's foot	อื่นๆ	ปกติ	แดง	ซีด	คล้ำ	ไม่มี	มี	ปกติ	เย็น	อุ่น	ไม่มี	มี
พุทธรักษา (๑)	๑๖	-	๑	-	๑๗	๒	๑๔	-	-	๑	๑	๑๔	-	-	๓	๑๗	-	๑๗	-	-	๑๗	-
พุดน้ำบุษย์ (๒)	๑๓	๒	-	๑	๑๔	๒	๑๕	-	-	๑	-	๑๕	-	-	๑	๑๖	-	๑๖	-	-	๑๖	-
ลีลาวดี (๓)	๑๗	-	-	๑	๑๖	๒	๑๘	-	-	-	-	๑๗	-	-	๑	๑๘	-	๑๘	-	-	๑๘	-
เฟื่องฟ้า (๔)	๑๗	-	๑	-	๑๘	-	๑๗	๑	-	-	-	๑๗	๑	-	-	๑๘	-	๑๘	-	-	๑๘	-
บ้านเดี่ยว	๑	-	-	-	๑	-	๑	-	-	-	-	๑	-	-	-	๑	-	๑	-	-	๑	-

จากตาราง อาคาร ๑ การประเมินเล็บเท้า พบมีเชื้อราที่เล็บเท้า ๑ ราย หนังด้านข้าง ๒ ราย รูปเท้าปกติ ๑๔ ราย Charcot 's foot ๑ ราย อื่นๆ ๑ ราย สีผิวหนัง ๑๔ ราย ผิดคล้ำ ๓ ราย ไม่พบขนหลุด อุณหภูมิปกติเท้าปกติ ๑๗ ราย ไม่พบการเป็นเชื้อราที่เท้า อาคาร ๒ การประเมินเล็บเท้า พบเล็บขบ ๒ ราย มีเชื้อรา ๑ ราย อื่นๆ ๑ ราย หนังด้านข้าง ๒ ราย รูปเท้าปกติ ๑๕ ราย Charcot 's foot ๑ ราย สีผิวหนัง ๑๖ ราย ผิดคล้ำ ๑ ราย ไม่พบขนหลุด อุณหภูมิปกติเท้าปกติ ๑๘ ราย ไม่พบการเป็นเชื้อราที่เท้า อาคาร ๓ การประเมินเล็บเท้า พบอื่นๆ ๑ ราย หนังด้านข้าง ๒ ราย รูปเท้าปกติ ๑๘ ราย สีผิวหนังปกติ ๑๔ ราย ผิดคล้ำ ๑ ราย ไม่พบขนหลุด อุณหภูมิปกติเท้าปกติ ๑๘ ราย ไม่พบการเป็นเชื้อราที่เท้า อาคาร ๔ การประเมินเล็บเท้า พบเชื้อรา ๑ ราย ไม่พบหนังด้านข้าง รูปเท้าปกติ ๑ ราย ciaw ๑ ราย สีผิวหนัง ๑๔ ราย ผิดแดง ๑ ราย ไม่พบขนหลุด อุณหภูมิปกติเท้าปกติ ๑๗ ราย ไม่พบการเป็นเชื้อราที่เท้า บ้านเดี่ยว การประเมินเล็บเท้า ปกติ ๑ ราย ไม่พบหนังด้านข้าง รูปเท้าปกติ ๑ ราย สีผิวหนัง ๑ ราย ไม่พบขนหลุด อุณหภูมิปกติเท้าปกติ ๑ ราย ไม่พบการเป็นเชื้อราที่เท้า

๑.๗.๔ แผลที่เท้า

อาคาร	กำลังเป็นแผล		ตำแหน่งของแผล		มีเนื้อตาย	
	ไม่ใช่	ใช่	เท้าซ้าย	เท้าขวา	ไม่มี	มี
พุทธรักษา (๑)	๑๕	๒	๒	๑	๑๘	-
พุดน้ำบุษย์ (๒)	๑๔	๒	๑	๑	๑๖	-
ลีลาวดี (๓)	๑๗	๑	๑	-	๑๘	-
เฟื่องฟ้า (๔)	๑๗	๑	๑	๑	๑๘	-
บ้านเดี่ยว	๑	-	-	-	๑	-

จากตาราง อาคาร ๑ พบไม่มีแผล ๑๕ ราย มีแผล ๒ ราย เท้าซ้าย ๒ ราย เท้าขวา ๑ ราย ไม่พบเนื้อตาย อาคาร ๒ พบไม่มีแผล ๑๔ ราย มีแผล ๒ ราย เท้าซ้าย ๑ ราย เท้าขวา ๑ ราย ไม่พบเนื้อตาย อาคาร ๓ พบไม่มีแผล ๑๗ ราย มีแผล ๑ ราย เท้าซ้าย ๑ ราย ไม่พบเนื้อตาย อาคาร ๔ พบไม่มีแผล ๑๗ ราย มีแผล ๑ ราย เท้าซ้าย ๑ ราย ไม่พบเนื้อตาย บ้านเดี่ยว พบไม่มีแผล ๑ ราย ไม่มีแผลที่เท้า ไม่พบเนื้อตาย

๑.๗.๕ ประเมินสภาพมือ

อาคาร	เล็บ				หนังด้าน แข็ง		รูปมือ					สีผิว				ขนหลุด		อุณหภูมิ			การติดเชื้อรา	
	ปกติ	เล็บ ขบ	เชื้อ รา	อื่นๆ	ไม่มี	มี	ปกติ	ciaw	Bunions	Charcot 's foot	อื่นๆ	ปกติ	แดง	ซีด	คล้ำ	ไม่มี	มี	ปกติ	เย็น	อุ่น	ไม่มี	มี
พุทธรักษา	๑๕	-	๑	๑	๑๗	-	๑๖	-	๑	-	๑	๑๕	-	-	๒	๑๗	-	๑๗	-	-	๑๖	-
พุดน้ำบุษย์	๑๕	-	๑	-	๑๕	๑	๑๖	-	-	-	-	๑๖	-	-	-	๑๖	-	๑๖	-	-	๑๖	-
ลีลาวดี	๑๗	-	๑	-	๑๘	-	๑๖	-	๒	-	-	๑๘	-	-	-	๑๘	-	๑๘	-	-	๑๘	-
เฟื่องฟ้า	๑๗	-	๑	-	๑๖	๒	๑๖	-	๒	-	-	๑๘	-	-	-	๑๘	-	๑๘	-	-	๑๘	-
บ้านเดี่ยว	๑	-	-	-	๑	-	-	-	๑	-	-	๑	-	-	-	๑	-	๑	-	-	๑	-

จากตาราง อาคาร ๑ การประเมินเล็บมือ พบมีเชื้อราที่เล็บมือ ๑ ราย อื่นๆ ๑ ราย ไม่พบหนังด้านแข็ง รูปมือปกติ ๑๖ ราย Bunions ๑ ราย อื่นๆ ๑ ราย สีผิวหนัง ๑๕ ราย ผิวน้ำ ๒ ราย ไม่พบขนหลุด อุณหภูมิปกติมือปกติ ๑๗ ราย ไม่พบการเป็นเชื้อราที่มือ อาคาร ๒ การประเมินเล็บมือ พบมีเชื้อราที่เล็บมือ ๑ ราย ไม่พบหนังด้านแข็ง รูปมือปกติ ๑๖ ราย สีผิวหนัง ๑๕ ราย ผิวน้ำ ๒ ราย ไม่พบขนหลุด อุณหภูมิปกติมือปกติ ๑๗ ราย ไม่พบการติดเชื้อราที่มือ อาคาร ๓ การประเมินเล็บมือปกติ ๑๗ ราย พบมีเชื้อราที่เล็บมือ ๑ ราย ไม่พบหนังด้านแข็ง รูปมือปกติ ๑๖ ราย Bunions ๒ ราย สีผิวหนัง ๑๘ ราย ไม่พบขนหลุด อุณหภูมิปกติมือปกติ ๑๘ ราย ไม่พบการติดเชื้อราที่มือ อาคาร ๔ การประเมินเล็บมือปกติ ๑๗ ราย พบมีเชื้อราที่เล็บมือ ๑ ราย ไม่พบหนังด้านแข็ง รูปมือปกติ ๑๖ ราย Bunions ๒ ราย สีผิวหนัง ๑๘ ราย ไม่พบขนหลุด อุณหภูมิปกติมือปกติ ๑๘ ราย ไม่พบการติดเชื้อราที่มือ บ้านเดี่ยว การประเมินเล็บมือปกติ ๑ ราย ไม่พบหนังด้านแข็ง รูปมือปกติ ๑ ราย สีผิวหนัง ๑ ราย ไม่พบขนหลุด อุณหภูมิปกติมือปกติ ๑ ราย ไม่พบการเป็นเชื้อราที่มือ

๑.๗.๖ แผลที่มีมือ

อาคาร	กำลังเป็นแผล		ตำแหน่งของแผล		มีเนื้อตาย	
	ไม่ใช่	ใช่	มือซ้าย	มือขวา	ไม่มี	มี
พุทธรักษา	๑๗	-	-	-	๑๗	-
พุดน้ำบุษย์	๑๘	-	-	-	๑๖	-
ลีลาวดี	๑๘	-	-	-	๑๘	-
เฟื่องฟ้า	๑๗	๑	๑	-	๑๘	-
บ้านเดี่ยว	๑	-	-	-	๑	-

จากตาราง อาคาร ๑ พบไม่มีแผล ๑๗ ราย ไม่พบเนื้อตาย อาคาร ๒ พบไม่มีแผล ๑๘ ราย ไม่พบเนื้อตาย อาคาร ๓ พบไม่มีแผล ๑๗ ราย ไม่พบเนื้อตาย อาคาร ๔ พบไม่มีแผล ๑๗ ราย มีแผล ๑ ราย มือซ้าย ๑ ราย ไม่พบเนื้อตาย บ้านเดี่ยว พบไม่มีแผล ๑ ราย ไม่มีแผลที่มีมือ ไม่พบเนื้อตาย

๑.๗.๗ สรุปแนวทางการดูแลรักษา มือและเท้าประจำอาคารเรือนนอน

แนวทางการดูแลรักษา	อาคาร ๑ (คน)	อาคาร ๒ (คน)	อาคาร ๓ (คน)	อาคาร ๔ (คน)	บ้านเดี่ยว
ดูแลเท้าและสวมรองเท้าเป็นประจำ	๑๗	๑๖	๑๘	๑๘	๑
การตัดเล็บมือเท้า	๑๗	๑๖	๑๘	๑๘	๑
การควบคุมน้ำตาล	๒	๖	๔	๔	๐
การล้างมือ ดูแลความสะอาด	๑๗	๑๖	๑๘	๑๘	๑
การขูดหนังและทาโลชั่น	๙	๑๐	๖	๘	๑
การบริหารเท้า	๑๗	๑๕	๑๘	๑๘	๑
การนวดเท้า	๑๐	๙	๑๒	๑๔	๑
รองเท้าพิเศษ	-	-	๑	-	-
พบแพทย์	-	๒	-	-	-

จากการทำแบบตรวจประเมินมือและเท้า ผู้สูงอายุที่สามารถใช้สมุนไพรแช่มือได้มีทั้งหมด ๕๖ คน และ ผู้สูงอายุที่สามารถใช้สมุนไพรแช่เท้าได้มีทั้งหมด ๕๑ คน เพราะการแช่มือและเท้าด้วยสมุนไพร มีข้อจำกัดการใช้งานคือ ระวังการแช่เท้าในน้ำอุ่นสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เพราะผู้ป่วยกลุ่มนี้มีประสาทรับความรู้สึกที่ช้าซึ่งอาจทำให้ผิวหนังพองได้ ไม่ควรใช้กับผู้ที่ มีบาดแผลหรือโรคผิวหนังที่เท้า และระวังในผู้ที่แพ้ น้ำมันหอมระเหย ทางศูนย์ฯ จึงจำเป็นต้องทำแบบแบบ ตรวจประเมินมือและเท้า เพื่อประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุในสถาบันก่อนการใช้สมุนไพร

ภาพประกอบกิจกรรม



๑.๘ การใช้ลูกประคบ ลูกประคบสมุนไพร เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำสมุนไพรหลายชนิดมาผ่านกระบวนการทำความสะอาดและนำมาหั่นหรือสับ หากใช้สดให้ตำ หรือทุบพอแตก หากใช้แห้งให้อบหรือตากแห้งแล้วบดหยาบ นำมาห่อรวมกันด้วยผ้า ให้ได้รูปทรงต่าง ๆ เช่น ทรงกลม รูปหมอน ฯลฯ สำหรับนวดหรือกดประคบตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ซึ่งมักใช้ควบคู่กับการนวดแผนไทย โดยใช้ประคบหลังการนวด ตำยาที่นิยมใช้ทำลูกประคบ ได้แก่ ไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบมะขาม ใบส้มป่อย เกลือ การบูร ฯลฯ ประโยชน์ของการใช้ลูกประคบ คือช่วยรักษาและบรรเทาอาการปวดบวม เคล็ดขัดยอกฟกช้ำอาการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อกระดูก กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตซึ่งการใช้ลูกประคบกับผู้สูงอายุ นั้น มีข้อควรระวังมากเพราะเป็นการใช้ความร้อนในการรักษา ซึ่งระบบสัมผัสของผู้สูงอายุนั้นมีความเสื่อมถอยลงมาก การใช้จึงจำเป็นต้องมีความระมัดระวัง บุคลากรของศูนย์ฯจึงต้องศึกษาวิธีการประคบที่ถูกต้องจากแพทย์แผนไทย และมีการประเมินผู้สูงอายุแต่ละรายที่จะทำหัตถการนี้ได้

ภาพประกอบกิจกรรม



๑.๙ การทำอาหารว่างจากสมุนไพร สมุนไพรไทยนอกจากจะมีสรรพคุณรักษาโรคต่าง ๆ นำมาเป็นส่วนประกอบของอาหารแล้ว สมุนไพรไทยหลายชนิด ยังสามารถนำมาทำอาหารว่างที่อร่อย และยังได้สรรพคุณจากสมุนไพรแต่ละชนิดอีกด้วย ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต จึงนำแนวคิดนี้ มาทำอาหารว่างให้ผู้สูงอายุทานระหว่างวัน โดยบูรณาการการจัดการความรู้ ร่วมกับกิจกรรม Happy Home Baanphuket ให้ผู้สูงอายุทำอาหารว่างทานเองและแบ่งปันให้เพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน และยังใช้เป็นอาหารว่างในการจัดประชุมต่างๆของศูนย์ฯ แบ่งออกเป็นการทำขนมไทย และน้ำสมุนไพร ดังนี้

๑. น้ำสมุนไพร จัดทำจากผลผลิตของสวนบ้านภูเก็ต สวนสมุนไพรไทย และตัวยาสสมุนไพรรักษาโรคอื่นๆ

เช่น

- น้ำใบข้าวบด
- น้ำใบเตย
- น้ำอัญชันมะนาว
- น้ำกระเจี๊ยบพุทรา
- น้ำแก่นฝางตะไคร้
- น้ำใบยานาง
- น้ำพืชน์อัญชันมะนาวตะไคร้
- น้ำพืชน์แก่นฝางสับปะรด
- น้ำมะตูม
- น้ำเก็กฮวย
- น้ำสำโรง
- น้ำดอกคำฝอย
- น้ำเก็กฮวยพุทรา
- น้ำเสาวรส
- น้ำหญ้าหวานพุทรา
- น้ำพืชน์อัญชันดอกคำฝอย
- น้ำอ้อยแดง
- น้ำพืชน์ใบยานางสับปะรด
- น้ำชะเอมเทศ
- น้ำว่าบกาบหอยแครง
- น้ำค้ำโสมายกระเจี๊ยบ

ภาพประกอบกิจกรรม



๒.การทำขนมไทย เป็นเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมการกินของชาวไทย อาหารประจำชาติไทย ขนมไทยจะมีความละเอียดอ่อนประณีตในการเลือกสรรวัตถุดิบ วิธีการทำ ที่พิถีพิถัน รสชาติอร่อยหอมหวาน สีสันสวยงาม ไม่ว่าจะเป็นแบบประยุกต์หรือดั้งเดิม อาหารว่าง หัตถกรรมความอร่อยที่แสดงออกถึงความอ่อนช้อยของความเป็นไทย ตั้งแต่ครั้งอดีตกาลที่ก่อกำเนิดภูมิปัญญาไทยหลากหลายอย่างให้สืบสานต่อทั้งวิถีชีวิตประเพณี วัฒนธรรม ขนมหวานไทย เรามีรสชาติกลมกล่อม ไม่หวาน ละเมียดละไมชวนรับประทาน มีกลิ่นหอมธรรมชาติ และยังมีกรรมวิธีที่ง่ายต่อการทำ ส่วนผสมสามารถหาได้ง่าย และการปรับเปลี่ยนสูตรขนมได้ตามความต้องการ ยิ่งการเติมสมุนไพรไทยเพิ่มเติมเข้าไปในขนม ยิ่งทำให้มีความหลากหลาย แปลกใหม่ และน่าทานมากยิ่งขึ้น ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต จึงนำการใช้ขนมไทยมาประยุกต์ใช้กับการทำกิจกรรม Happy Home Baanphuket ตอนบ้านขนมไทย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมยามว่างในการทำขนมไทย รวมถึงการแบ่งปันขนมที่ทำให้แก่ผู้อื่น สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุกับบุคลากร ขนมไทยที่จัดทำ มีตัวอย่างดังนี้

๑. ขนมลิ่มกลิ้ง โดยใช้มะลเบอร์รี่ ใบเตย ชিং มะตูม แก่นฝาง อัญชันเป็นส่วนผสม
๒. ขนมต้ม
๓. ขนมกล้วยนี้้ง
๔. ขนมกล้วยคลุกมะพร้าว
๕. ขนมบัวลอยน้ำชিং
๖. ตะโก้อัญชัน ใบเตย
๗. บัวลอยสาकुอัญชันมะพร้าวอ่อน
๘. ขนมบุหลันตันเมฆ โดยใช้น้ำชিংเป็นส่วนผสม
๙. วุ้นกะทิใบเตย
๑๐. วุ้นกะทิแก่นฝาง
๑๑. วุ้นกะทิอัญชัน
๑๒. ขนมผกรอง โยมิ กระจับปี่ อัญชัน แก่นฝาง เป็นส่วนผสมในเนื้อแป้ง
๑๓. ขนมขอม่วงไส้สมุนไพร

ภาพประกอบกิจกรรม



๑.๑๐ อโรมาแผ่นใบเตย อโรมาเธอราพี เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของ Herbal Medicine เพราะเป็นการใช้น้ำมันหอมระเหย (essential oil) ที่ได้จากการกลั่นพืชหอม หรือ ด้วยการสกัดด้วยวิธีต่างๆ โดยน้ำมัน (essence) ของพืชเหล่านี้มีคุณสมบัติในการรักษา ส่วนของพืชอาจจะเป็น ดอก ใบ กิ่ง เปลือก แก่น ยาง ผล หรือ เมล็ดก็ได้

ในน้ำมันหอมระเหยมีโมเลกุลเล็กๆ น้อยๆ โมเลกุลเล็กๆ และทุกๆ โมเลกุลล้วนมีผลต่อการบำบัดรักษา มิใช่แต่เพียงสารที่มีมากเท่านั้น น้ำมันหอมระเหยหลายๆ ชนิดมีส่วนประกอบที่คล้ายๆ กัน อาจต่างกันบ้างในบางโมเลกุล และสัดส่วน แต่ให้ผลการรักษาที่ต่างกัน รวมทั้งกลิ่นซึ่งมีความเฉพาะเจาะจงกับพืชแต่ละชนิด (essence) เช่น กลิ่นมะลิ ก็จะไม่พบในดอกกุหลาบ เป็นต้น

ผลต่อร่างกาย (Physiological Effects) ของน้ำมันหอมระเหย เกิดเมื่อโมเลกุลเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ไปถึงสมองส่วนลิมบิก (limbic system) ซึ่งควบคุมอารมณ์และความรู้สึกโดยจะมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์และความจำ และเนื่องจากสมองส่วนนี้เชื่อมต่อโดยตรงกับสมองที่ควบคุมการเต้นของหัวใจ ความดัน การหายใจ ความจำ ระดับความเครียด สมดุลย์ฮอร์โมน ดังนั้นการสูดดมน้ำมันหอมระเหยจึงเป็นวิธีที่ให้ผลทางร่างกายและระบบประสาทที่เร็วที่สุดทางหนึ่ง เพราะหลังจากการสูดดมน้ำมันหอมระเหยจะเข้าสู่กระแสเลือดโดยทางเนื้อเยื่อของปอด และจากระบบประสาทรับกลิ่นจะไปมีผลต่อสมองส่วนต่างๆ เช่น สมองส่วนคอร์เท็กซ์ มีผลต่อการเรียนรู้ (intellectual process) ต่อมพิทิวทอรี (pituitary gland) ซึ่งควบคุมระบบฮอร์โมนทั้งหมด รวมทั้งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต และสมองส่วนไฮโปทาลามัส ซึ่งควบคุมความโกรธและความรุนแรง

ประโยชน์ของอโรมาเธอราพี

- ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
- บรรเทาความเครียด ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า
- ช่วยให้นอนหลับสบายมากขึ้น
- ช่วยย่อยอาหาร
- ช่วยคลายกล้ามเนื้อ
- ลดความดันโลหิต
- ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน
- บรรเทาอาการปวดบางชนิด เช่น ปวดหัว ปวดข้อ ปวดเข่า หรืออาการปวดท้องจากนิ่วในไต เป็นต้น
- บรรเทาอาการข้างเคียงจากการรักษามะเร็ง เช่น อาการปวด หรือคลื่นไส้ เป็นต้น
- ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม

เดิมศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ตได้นำศาสตร์อโรมา มาใช้กับผู้สูงอายุอยู่แล้ว ในรูปแบบของ “หม้อต้มสมุนไพร” แต่มีการใช้กลิ่นของอโรมาที่ไม่มาก และการใช้งานที่ค่อนข้างใช้พลังงานไฟฟ้าค่อนข้างมาก ทางผู้จัดทำจึงคิดนวัตกรรมสำหรับการใช้งานให้คุ้มค่าและปลอดภัยมากยิ่งขึ้น โดยใช้สมุนไพร คือ “ใบเตย” เป็นวัสดุหลักในการจัดทำ จึงได้ผลิตภัณฑ้ออกมาเป็น “อโรมาแผ่นใบเตย” ซึ่งเมื่อทดสอบใช้งานแล้วมีความคุ้มค่าต่อการใช้งาน มีอายุที่คงทน สามารถพกพา เคลื่อนย้ายได้สะดวก ตามการเปรียบเทียบการใช้งาน ดังนี้

การเปรียบเทียบระหว่างหม้อต้มสมุนไพร และอโรมาไบเตย	
หม้อต้มสมุนไพร	อโรมาไบเตย
<ul style="list-style-type: none"> - มีกลิ่นหอมชัดเจน กระจายกลิ่นได้ทั่วห้อง - ใช้หม้อต้มไฟฟ้า - สมุนไพรในการใช้งานหาได้ง่าย สะดวก - กลิ่นที่ใช้มีกลิ่นเดียว ไม่หลากหลาย - เลี่ยงต่อการเกิดการไหม้ หากน้ำในหม้อต้มแห้ง - ต้องเปลี่ยนสมุนไพรในการใช้ทุกวัน - สมุนไพรบางชนิดมีกลิ่นแรง ติดเสื้อผ้า และเครื่องนอน 	<ul style="list-style-type: none"> - มีกลิ่นหอมที่หลากหลาย สามารถเลือกใช้กลิ่นได้ตามที่ต้องการ - ลดการใช้พลังงาน - สมุนไพรที่ใช้หาง่าย สะดวก - ไม่ต้องเปลี่ยนสมุนไพรทุกวัน - มีอายุการใช้งานได้ ๕-๖ เดือน - สามารถเคลื่อนย้ายได้ตามต้องการ

นอกจากอโรมาแผ่นไบเตยจะมีการนำสมุนไพรมาใช้แล้ว การเลือกน้ำมันหอมระเหยที่ใช้ก็มีความสำคัญต่อการใช้งานเช่นเดียวกัน ซึ่งน้ำมันหอมระเหยมีการแบ่งได้ ๓ กลุ่ม ดังนี้

๑. กลุ่มที่ระเหยง่าย (top note)

มีกลิ่นหอมแหลม ในการสูดดมจะได้รับกลิ่นก่อนน้ำมันชนิดอื่นๆ มีลักษณะกระตุ้นมาก แทรกซึมดี มักให้ความรู้สึกกร้อนหรือเย็น ทำให้จิตใจเบิกบาน มักใช้ร้อยละ ๕-๒๐ ในตำรับของน้ำมันหอมระเหยทั้งหมด เช่น น้ำมันโหระพา เบอร์กามอต ยูคาลิปตัส เกรปฟรุ้ต มะนาว ตะไคร้ เปปเปอร์มินต์ โรสแมรี่ ชินนามอน ลาเวนเดอร์ ที-ทรี

๒. กลุ่มที่ระเหยได้เร็วปานกลาง (middle note)

มีกลิ่นหอมนุ่มนวล ให้ความรู้สึกอบอุ่น มีผลต่อการเผาผลาญพลังงานและการทำงานของร่างกาย มักใช้ในปริมาณสูงตั้งแต่ร้อยละ ๕๐-๘๐ ของตำรับ เช่น คาโมไมล์ เจอราเนียม โรสแมรี่ จูนิเปอร์ ลาเวนเดอร์ ส้ม สุนทูลาบ กระดังงา ไร่

๓. กลุ่มที่ระเหยได้ช้า (basic note)

มีกลิ่นจะมีลักษณะหนัก ทึบ ติดทน และดูดซึมสู่ผิวหนังได้ดี เป็นน้ำมันที่ระงับความวุ่นวายและช่วยผ่อนคลาย ใช้ในปริมาณไม่เกินร้อยละ ๕ ของตำรับ เช่น ซีดาร์วู้ด มะลิ มาร์จอแรม เนโรลี ไม้จันทน์ เป็นต้น

จากการศึกษาน้ำมันหอมระเหยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีดังนี้

๑. น้ำมันหอมระเหยที่ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ ซึ่งอาการนอนไม่หลับสำหรับผู้สูงอายุนั้น ถือเป็นปัญหาที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะประสบ ไม่ว่าจะเป็นความกระสับกระส่าย ตื่นระหว่างคืน หรือตื่นเช้าเกินไป น้ำมันหอมระเหยที่เหมาะสมต่อการช่วยให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น คือ ลาเวนเดอร์ ไม้สน ไม้จันทน์ กระดังงา และดอกคาโมมายล์

๒. น้ำมันหอมระเหยที่ช่วยบรรเทาอาการเครียดวิตกกังวล อาการเครียดกังวลในผู้สูงอายุ อาจเกิดจากการคิดถึงอดีตที่ผ่านมาแล้วหรือวิตกกังวลกับอนาคตที่ยังไม่มาถึง ซึ่งปัญหาของอารมณ์ความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นได้กับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ น้ำมันหอมระเหยที่มีคุณสมบัติช่วยฟื้นฟูจิตใจที่เศร้าหมองให้กลับมาสดชื่น และช่วยปรับอารมณ์สมดุลความคิด ปลอมประโลมจิตใจของคนที่มีหัวใจสลายให้รู้สึกดีขึ้น ได้แก่ กลิ่นลาเวนเดอร์ ไม้สน กายาน มดยอบ มะกรูด และ ส้ม

๓. น้ำมันหอมระเหยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย อาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุสามารถสร้างปัญหาต่อเนื่อง คือ อาการอ่อนเพลียระหว่างวันสะสม ซึ่งอาจกระทบกับสุขภาพทุกระบบ ในกลุ่มอาการอ่อนเพลีย มีน้ำมันหอมระเหยกลิ่นสดชื่นที่มีคุณสมบัติช่วยยกระดับร่างกายและจิตใจที่อ่อนล้า ได้แก่ เปปเปอร์มินต์ เลมอน มะนาว ส้ม มะกรูด เกรปฟรุ้ต ยูคาลิปตัส และกุหลาบ

๔. น้ำมันหอมระเหยบำบัดอาการสูญเสียความอยากอาหาร ผู้สูงอายุมักมีอาการเพ้อ และเหนื่อยง่าย ซึ่งทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง และอาจส่งผลให้ร่างกายซูบผอม กล้ามเนื้อลีบอย่างรวดเร็ว โดยความอยากรับประทานอาหารจะลดลงไปอีกหากมีอาการเจ็บป่วยเฉียบพลันร่วมด้วย รวมทั้งปัจจัยต่างๆ เช่น โรคประจำตัว อารมณ์ ความเครียดและสภาพภูมิอากาศ สามารถเป็นสาเหตุของอาการเบื่ออาหารได้ทั้งสิ้น ซึ่งหากปล่อยไว้นานก็จะทำให้ผู้สูงอายุอ่อนแอลงเรื่อยๆ ตามหลักการของอโรมาเธอราพี สามารถใช้น้ำมันหอมระเหยในการบำบัดฟื้นฟูอาการเบื่ออาหารได้ โดยมีน้ำมันหอมระเหยที่บำบัดอาการสูญเสียความอยากอาหาร ได้แก่ ชิง สเปียร์มินต์ มะกรูด ส้ม และเปปเปอร์มินต์

๕. น้ำมันหอมระเหยบำบัดอาการปวดตามข้อและเกาต์ ผู้สูงอายุมักประสบปัญหา ข้อยึดหรือปวดตามข้อเป็นระยะๆ เนื่องจากความเสื่อมของร่างกายตามวัย บางท่านอาจมีอาการปวดจากโรคเกาต์ร่วมกับมีอาการปวดข้อสามารถบรรเทาได้ด้วยน้ำมันหอมระเหย ที่มีคุณสมบัติระงับปวด โดยนำไปเจือจางกับน้ำมันธรรมชาติ แล้วนำมาทาบริเวณรอบๆข้อ น้ำมันหอมระเหยในกลุ่มนี้ได้แก่ จูนิเปอร์เบอร์รี่ โรสแมรี่ ส้ม และดอกคาโมมายล์

การทำโรมาไบเตย

อุปกรณ์

๑. ไบเตย
๒. เครื่องปั่น
๓. บล็อกไม้พร้อมเชือกผ้า (ขนาดตามที่ต้องการ)
๔. กะละมัง
๕. มีด
๖. เชียง

วิธีทำ

๑. นำไบเตยล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ สำหรับปั่น
๒. นำไบเตยที่เตรียมไว้ปั่นให้ละเอียด โดยไม่มีกากเป็นชิ้นๆ
๓. เทไบเตยที่ปั่นลงบนแผ่นเฟรมที่เตรียมไว้
๔. เกลี่ยไบเตยให้เต็มบล็อกไม้ โดยใช้น้ำรดผ่านตลอดเวลา เพื่อการเกลี่ยที่ง่าย
๕. นำไปตากแดด ประมาณ ๒-๓ วัน จนแผ่นไบเตยกะเทาะออกจากบล็อกไม้

๖. นำมาตัดเป็นรูปต่างๆ ตามต้องการ ใส่ในแก้วหรือภาชนะอื่นๆ หยดน้ำมันหอมระเหย แล้ววางตามจุดต่างๆ บนเรือนนอนและจุดต่างๆ ตามที่ต้องการ

ภาพประกอบกิจกรรม



๑.๑๑ ถูหอมสมุนไพร เป็นการนำสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมสดชื่นจากธรรมชาติ มารวมกัน หรืออาจผสมกับ น้ำมันหอมระเหย ลดกลิ่นอับชื้น สร้างบรรยากาศที่ดี สำหรับใช้ในตู้เสื้อผ้า ห้องนอน ห้องน้ำ รถยนต์ ตู้รองเท้า ล็อคเกอร์ ลิ้นชัก หรือในพื้นที่ที่คุณต้องการความสดชื่น กลิ่นหอมที่ได้เป็นกลิ่นหอมที่ทำมาจากน้ำมันหอมระเหย (อโรมาเทราพี) ไม่มี สารเคมี เช่น แอลกอฮอล์ จึงทำให้เวลาใช้กลิ่นไม่เปลี่ยน ไม่เหม็นเปรี้ยว ไม่เป็นอันตรายกับช่องแอร์และไม่เป็นพิษต่อ ร่างกาย สามารถใช้งานได้ต่อเนื่องยาวนานประมาณ ๔ สัปดาห์ มีกลิ่นหอมสดชื่นให้เลือกหลายกลิ่นตามความต้องการ ตัวอย่างเช่น

- กลิ่นหอมจากการบูรแท้ มีคุณสมบัติในการไล่แมลง ไล่แมลงสาบ กันหวัดได้
- กลิ่นหอมจากตะไคร้หอมแท้ มีคุณสมบัติในการไล่ยุง
- กลิ่นหอมจากดอกไม้นานาพันธุ์ เช่น ดอกโมก ดอกลาเวนเดอร์ ดอกกล้วยไม้ ดอกซากุระ ดอก

ปีป ดอกแก้ว , ดอกลีลาวดี , ดอกมะลิ , ดอกลิลลี่ , ดอกบัว , ดอกกุหลาบ

วิธีทำถูหอมสมุนไพร

อุปกรณ์

๑. ไบเตย
๒. ตะไคร้
๓. ดอกไม้ชนิดต่างๆ เช่น ดอกบัว กุหลาบ กล้วยไม้ ดอกปีป
๔. การบูร
๕. น้ำมันหอมระเหยกลิ่นต่าง ๆ
๖. ถูผ้าแก้ว
๗. มีด
๘. เชียง
๙. กะละมังใบเล็ก

ขั้นตอนการทำ

๑. นำไบเตย ตะไคร้ ล้างน้ำ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
๒. นำดอกไม้ชนิดต่างๆ ล้างน้ำทำความสะอาด พักให้แห้ง
๓. หากต้องการทำถูหอมไล่แมลงให้นำตะไคร้ ไบเตย และการบูร ผสมรวมกัน
๔. หากต้องการทำถูหอมเพื่อใส่ในรถยนต์ ห้องน้ำ ตู้เสื้อผ้า ล็อคเกอร์ หรือวางในห้อง ให้
๕. ใช้ไบเตย ตะไคร้ ดอกไม้ชนิดต่างๆ คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วหยदन้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่

ต้องการลงไป

๖. เมื่อทำตัวสมุนไพรเสร็จแล้ว นำใส่ถูผ้าแก้ว หรือภาชนะที่เตรียมไว้ สามารถใช้งานได้ทันที
๗. ถูหอมสมุนไพรแบบสุดมีอายุการใช้งานได้ประมาณ ๑ สัปดาห์ แต่หากต้องการยืดอายุ

การใช้งานได้นานเป็นเดือนให้นำสมุนไพรและดอกไม้ชนิดต่างๆไปอบ หรือตากแดดให้แห้ง จากนั้นเติมการบูร หรือน้ำมันหอมระเหย ตามการใช้งานที่ต้องการ

ภาพประกอบกิจกรรม



๒. การถ่ายทอดความรู้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน

เป็นการถ่ายทอดความรู้เรื่องสมุนไพรไทย ใส่ใจสุขภาพ โดยบูรณาการร่วมกับโครงการ "พัฒนาศักยภาพ และส่งเสริมการเรียนรู้ผู้สูงอายุในชุมชน (โรงเรียนผู้สูงอายุ) รุ่นที่ ๔ ปี ๒๕๖๓ มีการบรรยายให้ความรู้เรื่องสมุนไพรไทย (พื้นบ้าน) การทำอาหารว่าง (เครื่องดื่มสมุนไพร) การสอนทำยาต้ม พิมเสนน้ำสมุนไพร เพื่อประชาสัมพันธ์การจัดการความรู้ เรื่องสมุนไพรไทย ใส่ใจสุขภาพ และแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้สูงอายุในชุมชนเรื่องสมุนไพร

ภาพประกอบกิจกรรม



ภาคผนวก

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ข่าวประชาสัมพันธ์ วันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓

กิจกรรม สมุนไพรไทย

นางสาวกอบกุล กิ่งชวน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ตมอบหมายให้ฝ่ายพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม จัดกิจกรรม Happy Home Baanpluket ตอน สมุนไพรไทย โดยกิจกรรมเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ สามารถนำมาประกอบอาหารได้ ปลูกเองได้ง่าย รักษาโรคได้ เพื่อให้ผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ ตระหนักถึงประโยชน์และการรับประทานพืชผักสมุนไพรที่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายผู้สูงอายุ




ที่อยู่ ๑๒๒ ม.๒ ต.น้ำตก อ.กลาง จ.ภูเก็ต ๘๓๑๑๐ โทรศัพท์ ๐ ๗๖๕๒ ๕๖๕๓ โทรสาร ๐ ๗๖๕๒ ๕๕๖๖
E-mail Banphuket_132@hotmail.com ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ข่าวประชาสัมพันธ์ วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๓

นางสาวกอบกุล กิ่งชวน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต พร้อมเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ร่วมทำกิจกรรมสวนสมุนไพรไทย ใสใจสุขภาพ ซึ่งเป็นการจัดการความรู้ (Knowledge Management : KM) สามารถนำสมุนไพรที่มีสรรพคุณบำรุงร่างกายขั้นพื้นฐาน ไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ช่วยรักษาโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ และสามารถนำมาแปรรูปเพื่อใช้ประกอบอาหาร โดยการทำเป็นเมนูอาหารว่าง หรือเครื่องดื่มสมุนไพรได้




ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

รายงานข่าว วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓

กิจกรรม สมุนไพรไทย ใสใจสุขภาพ

ขมิ้นขาว






นางสาวกอบกุล กิ่งชวน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ตมอบหมายให้ฝ่ายพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม จัดกิจกรรม Happy Home Baanpluket ตอน สมุนไพรไทย ใสใจสุขภาพ โดยกิจกรรมเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ ตระหนักถึงประโยชน์และการรับประทานพืชผักสมุนไพรที่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

076-529-699 E-mail Banphuket_132@hotmail.com ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

รายงานข่าว วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๓

สมุนไพรไทย ใสใจสุขภาพ - ดอกจี่ก๊ก

ดอกจี่ก๊ก
ออกไม่กินได้ หอมหวาน






นางสาวกอบกุล กิ่งชวน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ตมอบหมายให้ฝ่ายพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม จัดกิจกรรม Happy Home Baanpluket ตอน สมุนไพรไทย ใสใจสุขภาพ - ดอกจี่ก๊ก โดยกิจกรรมเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ ตระหนักถึงประโยชน์และการรับประทานพืชผักสมุนไพรที่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

076-529-699 E-mail Banphuket_132@hotmail.com ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

Big Buddha Phuket

รายงานข่าว วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๓

กิจกรรม สมุนไพรไทย ใส่ใจสุขภาพ

Thal PBS ๓

มะพลอด




นางสาวอบกุล กวังชัน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ตมอบหมายให้ฝ่ายพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม จัดกิจกรรม Happy Home Baanpluket ตอน สมุนไพรไทย ใส่ใจสุขภาพ โดยกิจกรรมเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ ตระหนักถึงประโยชน์และการรับประทานพืชผักสมุนไพรที่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

076-529-699 E-mail: Banphuket_132@hotmail.com ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

Big Buddha Phuket

รายงานข่าว วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๓

กิจกรรม พืมน้ำจากสมุนไพร (โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านภูเก็ท)




ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต จัดโครงการ “พัฒนาศักยภาพและส่งเสริมการเรียนรู้ผู้สูงอายุในชุมชน(โรงเรียนผู้สูงอายุ) รุ่นที่ ๔ ปี ๒๕๖๓” กิจกรรม พืมน้ำจากสมุนไพร โดยวิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต ณ อาคาร ๒๐ ปิโอนอร์ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต ในการนี้นางสาวอบกุล กวังชัน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ตได้พบปะพูดคุยกับผู้เข้าร่วมโครงการ

076-529-699 E-mail: Banphuket_132@hotmail.com ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

Big Buddha Phuket

รายงานข่าว วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๓

กิจกรรม พืมน้ำสมุนไพร




นางสาวอบกุล กวังชัน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ตมอบหมายให้ฝ่ายพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม จัดกิจกรรม Happy Home Baanpluket ตอน พืมน้ำสมุนไพร เพื่อให้คุณตา-คุณยายได้รู้จักกระบวนการทำพืมน้ำและการนำสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ อีกทั้งเป็นการเพิ่มสมาธิ และกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบตกแต่งสมุนไพรในขวดพืมน้ำ และสามารถนำมาใช้ดื่มแก้วิงเวียนศีรษะได้อีกด้วย

076-529-699 E-mail: Banphuket_132@hotmail.com ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

Big Buddha Phuket

รายงานข่าว วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๓

กิจกรรม สมุนไพรไทย ใส่ใจสุขภาพ

Thal PBS ๓

หน่อกระแล

ก้อยหน่อกระแล




นางสาวอบกุล กวังชัน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ตมอบหมายให้ฝ่ายพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม จัดกิจกรรม Happy Home Baanpluket ตอน สมุนไพรไทย ใส่ใจสุขภาพ (หน่อกระแล) โดยกิจกรรมเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ ตระหนักถึงประโยชน์และการรับประทานพืชผักสมุนไพรที่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

076-529-699 E-mail: Banphuket_132@hotmail.com ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเกิด
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

รายงานข่าว วันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๓

กิจกรรม สมุนไพรไทย ไล่ใจสุขภาพ



นางสาวกอบกุล กวีรุ่งชวน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเกิดมอบหมาย
ให้ฝ่ายพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม จัดกิจกรรม Happy Home Banphuket คอนเสิร์ตสมุนไพร ไล่ใจสุขภาพ (ใบตำมิ่ง)
โดยกิจกรรมเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ
ตระหนักถึงประโยชน์และการรับประทานพืชผักสมุนไพรที่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเกิด
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

รายงานข่าว วันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๓

กิจกรรม การพับดอกกุหลาบด้วยใบเตยหอม

นางสาวกอบกุล กวีรุ่งชวน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเกิดมอบหมาย
ให้ฝ่ายพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม จัดกิจกรรม Happy Home Banphuket คอนเสิร์ตดอกกุหลาบด้วยใบเตยหอม เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่กิจกรรมชาดบำบัด ให้กับคุณคุณยาย
อีกทั้งยังช่วยในเรื่องการควบคุมอารมณ์ ผิดสมาธิ และฝึกกล้ามเนื้อ ในการทำดอกไม้จากใบเตย



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเกิด
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

รายงานข่าว วันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๓

กิจกรรม บ้านขนมไทย (บัวลอยมะพร้าวอ่อน)



นางสาวกอบกุล กวีรุ่งชวน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเกิดมอบหมาย
ให้ฝ่ายพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม จัดกิจกรรม Happy Home Baan Phuket คอนเสิร์ตบ้านขนมไทย (บัวลอยมะพร้าวอ่อน) เพื่อเป็นการเรียนรู้วิธีการทำขนมไทยโดยใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ
ฝึกการควบคุมอารมณ์ มีสมาธิ เป็นการผ่อนคลายความเครียด สร้างความสนุกสนาน บริหารกล้ามเนื้อจากการปั้นแป้งขนม
และการจัดการแป้งปิ้งสิ่งๆ ให้แก่ผู้อื่นด้วย



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเกิด
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

รายงานข่าว วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๓

บ้านขนมไทย (ขนมลิ่มกลิน)



นางสาวกอบกุล กวีรุ่งชวน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเกิดมอบหมาย
ให้ฝ่ายพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม จัดกิจกรรม Happy Home Baanphuket บ้านขนมไทย (ขนมลิ่มกลิน)
เพื่อให้คุณคุณยายมีสมาธิ ใช้จินตนาการในการสร้างสรรค์ผลงาน และเป็นกรออกกำลังกล้ามเนื้อมือ
อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างคุณค่าให้กับคุณคุณยายสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข
และสามารถส่งต่อความสุขให้กับผู้อื่นได้

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

Big Buddha Phuket

รายงานข่าว วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

สมุนไพรไทย ใส่ใจสุขภาพ - กระชายพราวน

นางสาวกอบกุล ขวัญชวน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ตมอบหมายให้ฝ่ายพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม จัดกิจกรรม Happy Home Baanpluket ตอน สมุนไพรไทย ใส่ใจสุขภาพ - กระชายพราวน โดยกิจกรรมเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุ ภายใต้งานศูนย์ฯ ตระหนักถึงประโยชน์และการรับประทานที่ซึ้งดี สมุนไพรไทยที่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

076-529-699 E-mail: Banphuket_132@hotmail.com ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

บ้านขนมไทย (กล้วยต้มคอกุหลาบ-พราวน)

วันพุธที่ 19 สิงหาคม 2563 เวลา 09.00 น.
นางสาวกอบกุล ขวัญชวน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต มอบหมายให้ฝ่ายพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม จัดกิจกรรม Happy Home Baanpluket บ้านขนมไทย (กล้วยต้มคอกุหลาบ-พราวน) โดยใช้วัตถุดิบจากสวนบ้านภูเก็ต กิจกรรมดังกล่าวเป็นการส่งเสริมให้คนพิการคนชรา มีส่วนร่วมในการสร้างผลงาน และเป็นการออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นกิจกรรมเสริมสร้างคุณค่าให้กับคนพิการคนชราสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข และสามารถส่งต่อความสุขให้กับผู้อื่นได้

076-529-699 E-mail: Banphuket_132@hotmail.com ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กิจกรรม ทุบกวนไส้ลุง

วันพุธที่ 20 สิงหาคม 2563 เวลา 09.00 น.
นางสาวกอบกุล ขวัญชวน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต มอบหมายให้ฝ่ายพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม จัดกิจกรรม Happy Home Baanpluket กิจกรรม ทุบกวนไส้ลุง เพื่อนำสมุนไพรมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ไส้ลุงแทนการใช้สารเคมี อีกทั้งเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทยอยออกเป็นอาชีพเสริมได้ และเป็นการสร้างคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุภายในศูนย์ฯ

076-529-699 E-mail: Banphuket_132@hotmail.com ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต

