

**โครงการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย ประจำปี ๒๕๖๔**  
**ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล**

\*\*\*\*\*

**๑. หลักการและเหตุผล**

จากการเปลี่ยนแปลงระบบโครงสร้างของประชากรตำบลท่าเรือในปีงบประมาณ ๒๕๖๔ มีผู้สูงอายุ จำนวน ๖๐๑ คน(ข้อมูลจากระบบสารสนเทศเบิยยังชีพผู้สูงอายุ ณ วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๔) และมีประชากรทั้งสิ้นในตำบลท่าเรือ จำนวน ๕,๑๒๖ คน(ข้อมูลจากทะเบียนราษฎรอำเภอท่าแพ ณ เดือนมีนาคม ๒๕๖๔) คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๗๒ และพิการทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว ๑๐๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๘๐ และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ นอกจากตำบลท่าเรือได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้ว ผู้สูงอายุมียังมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย และสัดส่วนการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุย่อมส่งผลกระทบต่อระบบโครงสร้าง เศรษฐกิจและสังคม เนื่องจากผู้สูงอายุนั้นมีความเสี่ยงสูงในด้านความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายเมื่อมีอายุมากขึ้น สุขภาพร่างกายอ่อนแอลง มีความเสื่อมของร่างกายมากขึ้น ปัญหาเรื่องสุขภาพที่มักจะพบในวัยผู้สูงอายุคือ อាកพรปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก และปวดตามข้อต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหาในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและครอบครัว การนวดแผนไทยเป็นทางเลือกวิธีหนึ่งที่ยินยอมอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน การนวดแผนไทยถือเป็นศาสตร์และศิลป์แขนงหนึ่งที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นและพัฒนาอย่างต่อเนื่องในปัจจุบัน เพื่อแก้ไขปัญหาเรื่องสุขภาพ บรรเทาอาการเคล็ดขัดยอก กล้ามเนื้อและข้อต่อ กระตุ้นประสาท ทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใส ผ่อนคลายจิตใจ และช่วยบรรเทาอาการของโรคต่างๆ ให้เบาบางลง

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุโดยตรงต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือหรือจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพกายที่ดี ให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลาย ซึ่งนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดีขึ้นและพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ตลอดจนเป็นแรงผลักดันให้ชุมชนเข้มแข็งยิ่งขึ้น จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย ประจำปี ๒๕๖๔ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งสามารถรองรับสังคมผู้สูงอายุหรือสิ่งต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคตต่อไป

**๒. วัตถุประสงค์**

๑. เพื่อฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความคล่องตัวและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

**๓. เป้าหมาย**

- ๓.๑ เชิงปริมาณ : จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติให้กับ ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ อาสาสมัครพัฒนาสังคมเชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ คณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่รับผิดชอบงานด้านผู้สูงอายุ รวมจำนวน ๓๕ คน
- ๓.๒ เชิงคุณภาพ : ผู้สูงอายุได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีความคล่องตัว และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขกาย ใจดี สังคม

**๔. วิธีดำเนินการ**

๑. ขั้นเตรียมการ

๑.๑ ประชุมคณะกรรมการ ศพ.อส.ตำบลท่าเรือ และเจ้าหน้าที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินงาน

๑.๒ เขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ

๑.๓ ประสานกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย

๑.๓.๑ เป็นผู้สูงอายุ(อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป)และผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ(๕๕ ปี)ที่ต้องการเรียนรู้เรื่องสุขภาพการแพทย์แผนไทย จำนวน ๒๐ คน

๑.๓.๒ เป็นอาสาสมัครพัฒนาสังคมเชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ (อพม.ส)หรือญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำเป็นต้องดูแลผู้สูงอายุ จำนวน ๑๐ คน

๑.๓.๓ เป็นคณะทำงาน ศพอส.ท่าเรือ จำนวน ๓ คนและเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบงานด้านผู้สูงอายุ จำนวน ๒ คน

๑.๔ ประสานวิทยากร ที่อย่างน้อยจะต้องผ่านการอบรมหลักสูตร ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย หลักสูตร ๓๓๐ ชั่วโมงขึ้นไป และจัดเตรียมสถานที่สำหรับดำเนินกิจกรรมต่างๆ

## ๒. ขั้นตอนการดำเนินงาน

๒.๑ ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ จำนวน จำนวน ๒ วัน/ ๑๐ ชั่วโมง ดังนี้

๒.๑.๑ กิจกรรมอบรมให้ความรู้เตรียมความพร้อมก่อนเรียน โดยการบรรยาย จำนวน ๑ ชั่วโมง แยกเป็น

- การเรียนรู้การแพทย์แผนไทย เกี่ยวกับสรีระร่างกายของมนุษย์(หญิง-ชาย) จำนวน ๓๐ นาที

- สุขศึกษาเรื่องการบริหารอวัยวะในร่างกาย เพื่อคลายกล้ามเนื้อ จำนวน ๓๐ นาที

๒.๑.๒ กิจกรรมอบรมให้ความรู้ โดยการบรรยาย พร้อมสาธิต จำนวน ๖ ชั่วโมง แยกเป็น

- กิจกรรมการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ท่าฤๅษีดัดตน จำนวน ๒ ชั่วโมง

- กิจกรรมการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ท่านวดคอ บ่า ไหล่ จำนวน ๑ ชั่วโมง

- กิจกรรมการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้นวดแนวขาด้านหน้าและขาด้านหลัง จำนวน ๑ ชั่วโมง

- กิจกรรมการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ท่าแขน จำนวน ๑ ชั่วโมง

- กิจกรรมการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ ท่าหลัง นอนคว่ำ จำนวน ๑ ชั่วโมง

๒.๑.๓ กิจกรรมการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้สำหรับ การนวด โดยการบรรยาย จำนวน ๑ ชั่วโมง แยกเป็น

- การเรียนรู้การการสมุนไพรต่างๆ ที่มีอยู่ในชุมชน วิธีการนำสมุนไพรมาใช้กับร่างกายมนุษย์ จำนวน ๓๐ นาที

- ประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้สมุนไพร และผลเสียที่เกิดขึ้นจากการใช้สมุนไพร จำนวน ๓๐ นาที

๒.๑.๔ กิจกรรมการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการทำลูกประคบ โดยการบรรยาย พร้อมสาธิต จำนวน ๒ ชั่วโมง แยกเป็น

- ให้ความรู้เรื่องการทำลูกประคบ วิธีการใช้ ประโยชน์ที่ได้รับ จำนวน ๑ ชั่วโมง

- สาธิต พร้อมฝึกปฏิบัติ การทำลูกประคบ จำนวน ๑ ชั่วโมง

๓. ขั้นตอนการติดตามและประเมินผล

๓.๑ สรุปผลการปฏิบัติงานโครงการและประเมินผลโครงการโดยใช้แบบสอบถาม

๓.๒ ติดตามผลการปฏิบัติงานหลังเสร็จสิ้นโครงการ และรายงานผลการดำเนินงาน

## ๕. ระยะเวลาดำเนินการ

ฝึกอบรม วันที่ ๒๒-๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

ลงพื้นที่ปฏิบัติการนวด พร้อมติดตาม วันที่ ๒๔ มิถุนายน - ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๔

## ๖. สถานที่ดำเนินการ

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ

## ๗. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ จำนวน ๑๗,๕๕๐.- บาท รายละเอียด ดังนี้

### ๗.๑ ค่าใช้จ่ายสำหรับการอบรม

- ค่าอาหารกลางวัน ๓๕ คนๆ ละ ๕๐ บาท/มื้อ จำนวน ๒ มื้อ เป็นเงิน ๓,๕๐๐ บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๓๕ คนๆ ละ ๒๕ บาท/มื้อ จำนวน ๔ มื้อ เป็นเงิน ๓,๕๐๐ บาท
- ค่าสมนาคุณวิทยากร(บรรยาย)จำนวน ๑๐ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๖,๐๐๐ บาท

### ๗.๒ ค่าวัสดุ

- ค่าป้ายโครงการฯ ขนาด ๑ x ๓ เมตร ในราคาตารางเมตรละ ๑๕๐ บาท เป็นเงิน ๔๕๐ บาท
- ค่าวัสดุอุปกรณ์ฝึกอบรม ประกอบด้วย เป็นเงิน ๑,๖๕๐ บาท  
(น้ำมันนวดสมุนไพร ๓๐ ขวดๆ ละ ๒๐ บาท เป็นเงิน ๖๐๐ บาท, น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น ๓๐ ขวดๆ

ละ ๓๕ บาท เป็นเงิน ๑,๐๕๐ บาท)

(วัสดุทำลูกประคบ จำนวน ๓๕ ชุดๆ ละ ๗๐ บาท เป็นเงิน ๒,๔๕๐.-บาท)

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๗,๕๕๐.- บาท (-หนึ่งหมื่นเจ็ดพันห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน-)

## ๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ

## ๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพการแพทย์แผนไทย
๒. ผู้สูงอายุได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย
๓. ผู้สูงอายุมีความคล่องตัวและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ผู้เขียนโครงการ

ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ

๒๕๖๕

(นางเหนียม จิตกาหลง)

กรรมการ

ผู้เขียนโครงการ

ลงชื่อ

๒๕๖๕

(นางลดาวัลย์ เตาระโต)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริม  
อาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ

ผู้เสนอโครงการ

๑๑. ผู้เห็นชอบโครงการ

- (  ) เห็นชอบ ความเห็น.....  
( ) ไม่เห็นชอบ เพราะ.....

(นายบัณฑิต เลขาธิการ)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ

เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ

๑๒. ผู้อนุมัติโครงการ

- (  ) อนุมัติ ความเห็น.....  
( ) ไม่อนุมัติ เพราะ.....

(นายบาเสด ยาพระจันทร์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ

ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ

## กำหนดการ

โครงการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย ประจำปี ๒๕๖๔

ระหว่างวันที่ ๒๒-๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบล อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๔

๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.

ลงทะเบียนเข้าร่วมอบรม

๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๕ น.

พิธีเปิดโครงการ

โดย นายบาเสด ยาพระจันทร์ นายก อบต.ท่าเรือ

๐๙.๑๕ - ๑๐.๑๕ น.

รับฟังบรรยายเตรียมความพร้อมก่อนเรียน

๖ การเรียนรู้แพทย์แผนไทยเกี่ยวกับสรีระร่างกายมนุษย์(หญิง-ชาย)

๖ สุขศึกษาเรื่องการบริหารอวัยวะในร่างกาย เพื่อคลายกล้ามเนื้อ

๑๐.๑๕ - ๑๒.๑๕ น.

ให้ความรู้การประยุกต์ใช้ ประโยชน์ที่ได้รับ พร้อมสาธิต การใช้  
ท่าฤๅษีตัดตน ๑๕ ท่าหลัก ๖ เพื่อปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายทุก

ส่วน

โดย.....

๑๒.๑๕ - ๑๓.๓๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.

ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ท่าหวด คอ บ่า ไหล่ ประโยชน์ที่ได้รับ  
พร้อมสาธิต ๖ เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียน  
ของเลือดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงเครียด

๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.

ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้นวดแนวขาด้านหน้าและขาด้านหลัง  
ประโยชน์ที่ได้รับ พร้อมสาธิต ๖ เพื่อลดความตึงตัว และเพิ่ม  
ประสิทธิภาพการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อ

โดย.....

วันที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.

ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ท่าแขน ประโยชน์ที่ได้รับ พร้อมสาธิต ๖  
สร้างความแข็งแรง ความอ่อนตัว การยืดตัว และความคล่องตัว  
ของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ

๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.

ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ท่าหลัง นอนคว่ำ ประโยชน์ที่ได้รับ พร้อม  
สาธิต ๖ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้ต่อมไร้ท่อต่างๆ  
ทำงานได้ดีขึ้น

๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

ให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้สำหรับการนวด

= การเรียนรู้สมุนไพรต่างๆ ที่มีอยู่ในชุมชน

= ประโยชน์จากการใช้สมุนไพรและโทษที่เกิดขึ้นหากใช้ไม่ถูกต้อง

โดย.....

๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.

ให้ความรู้เกี่ยวกับการทำลูกประคบ วิธีการใช้ ประโยชน์

และสาธิตการทำลูกประคบ พร้อมฝึกปฏิบัติ

โดย.....

\*\*\*\*\*

- กำหนดการสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
- รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๑๕ น. และ เวลา ๑๕.๐๐ น.