



ชมรมผู้สูงอายุได้ร่วมใจ บ้านควนพนางตุง
340 หมู่ที่ 3 ตำบลพนางตุง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง 93150

วันที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน
หลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการ
ดำเนินงาน)

แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

โครงการส่งเสริมการพัฒนากายและใจให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพดี

ผลการดำเนินงาน

จากการประเมินผลการดำเนินโครงการ สรุปได้ดังนี้

1.1 สถานที่อบรม

ทางชมรมขออนุญาตใช้หอประชุมโรงเรียนพนางตุงทั้งสองกิจกรรม คือประชุมเชิงปฏิบัติการ
แก่สมาชิก และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีความเหมาะสมทั้งสถานที่ และสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างดี
ประเมินผลอยู่ ระดับดีมาก

1.2 ผู้เข้าร่วม/สมาชิกเข้าอบรม

- วันที่ 13 สิงหาคม 2565 มีสมาชิกเข้าอบรม จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ของสมาชิกที่

คำสั่งคม

- วันที่ 17 สิงหาคม - 28 กันยายน 2565 มีสมาชิกออกกำลังกาย เฉลี่ยวันละ 18 คน คิดเป็น

ร้อยละ 60 ของสมาชิกมีความพร้อม

1.3 วิทยากร

- ประชุมเชิงปฏิบัติการ ได้แก่ นางสาวสมศิริ สุวรรณโณ
- การออกกำลังกาย ได้แก่ นางสาวศศิณา ชูบัว

ประโยชน์ของ 10 ผักสวนครัวยอดฮิต มีคุณค่ามากกว่าที่คิด

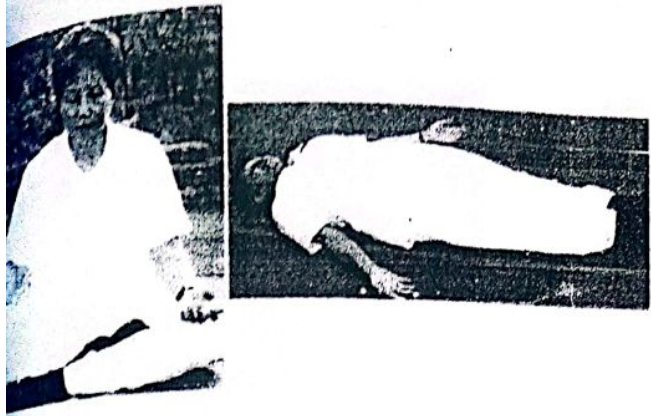
แต่ละชนิดอยู่ใกล้ตัว



พืชผักสวนครัว คื่นห่าน คื่นตาว คื่นเคย

แต่เราไม่รู้ประโยชน์ของมันอย่างถ่องแท้ ได้แก่

ท่าที่ 1 (SKT 1) "นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต"
"ลดความดันโลหิต ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน"



SKT **สมาธิบำบัด**
ท่าที่ 1

หลับตา กายใจเข้าทางจมูกอีกที
กลั้มลมหายใจไว้นับ 1-3
แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ

ผู้ที่เริ่มต้นฝึก
ประมาณ 10-20 นาที
20 รอบ
ลมหายใจ

ผู้ที่ฝึกชำนาญแล้ว
ประมาณ 15-30 นาที
30-40 รอบ
ลมหายใจ

ประโยชน์ของท่านี้
ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน
และคลายกล้ามเนื้อ

ฟรีช่องทาง CHANGE และ ชมฟรีใน SKT ทางสื่อออนไลน์ Mahidol Channel

ท่าที่ 2 (SKT 2) "ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต"
"ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน และควบคุมการทำงานของไตหลัง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ"



SKT **สมาธิบำบัด**
ท่าที่ 2

ชูมือ 2 ข้างขึ้นประกบกัน ใต้ดินแขนแนบๆ
สุดลมหายใจตามรอบ
แล้วปล่อยมือลงช้าๆ นับ 1-30

ผู้ที่เริ่มต้นฝึก
ประมาณ 10-20 นาที
20 รอบ
ลมหายใจ

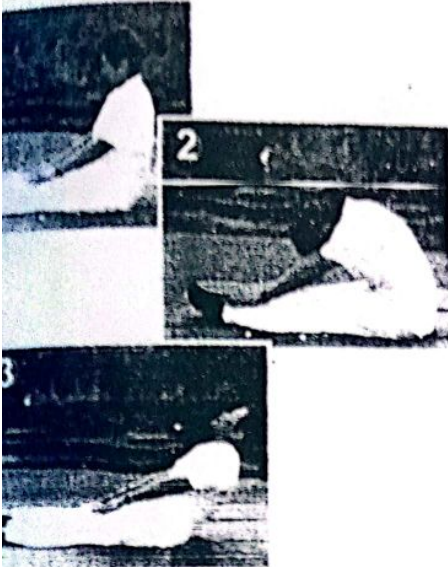
ผู้ที่ฝึกชำนาญแล้ว
ประมาณ 15-30 นาที
30-40 รอบ
ลมหายใจ

ประโยชน์ของท่านี้
ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน
และควบคุมการทำงานของไตหลัง

ฟรีช่องทาง CHANGE และ ชมฟรีใน SKT ทางสื่อออนไลน์ Mahidol Channel

SKT 3 “นั่งยืด -เหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต”

“ช่วยลดไขมันหน้าท้อง อากาศท้องผูก อากาศปวดหลังและเข่า และลดระดับน้ำตาลในเลือด”



SKT **สมาธิบำบัด**
ท่าที่ 3

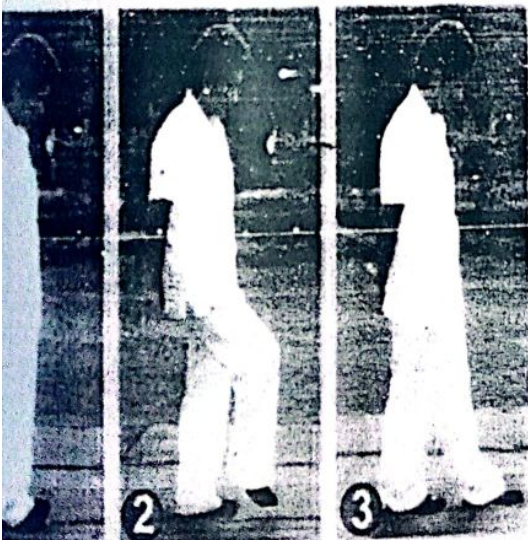
นั่งเหยียดขาจนไปถึงนิ้ว ฝ่าเท้าหน้า สดเสถียรประจักษ์
พร้อมกับโยนตัวข้างหน้า ทบอืดสนิม 2 ครั้งจนสนิม
ผ่อนคลายใจออกทางปากอ้าๆ
พร้อมกับเอนตัวไปด้านหลังให้มากที่สุด
ท่า 30 รอบ สบายใจ

ประโยชน์ของท่านี้
ช่วยลดไขมันหน้าท้อง
ลดระดับน้ำตาลในเลือด

PROGRAM CHANGE กับ สมุนไพร SKT มาถึงมือถึงใจ Mahidol Channel

ท่าที่ 4 (SKT 4) “ก้าวอย่างอย่างไร้รอย เหยียดร่างกาย ประสานจิต”

“ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานกับโรคเรื้อรังทุกประเภท”



SKT **สมาธิบำบัด**
ท่าที่ 4

ยืนตรงเอามือไขว้หลัง
สลับขาโยกเท้า พร้อมยกขาหัวไปข้างหน้า
จากนั้นเอนตัวใจออก
พองแฉะก้าวลง ทำซ้ำข้างไม่พร้อมๆ

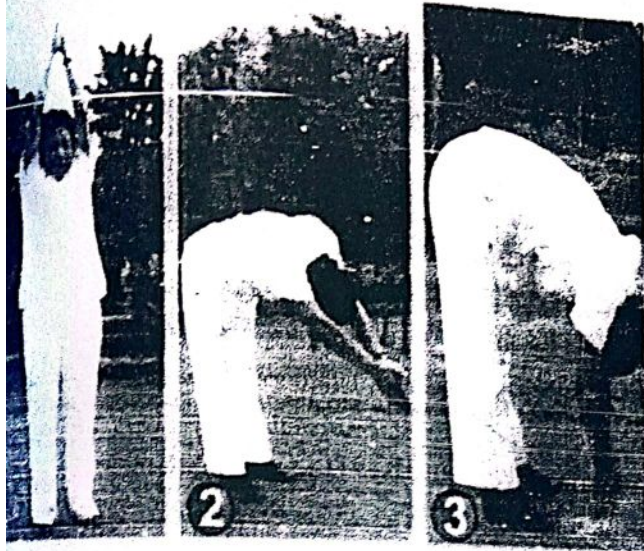
ทำจนครบแล้วจาก
90-120 รอบ
สบายใจ

ใช้เวลาประมาณ
45-60 นาที

ประโยชน์ของท่านี้
ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานโรคเรื้อรังทุกประเภท

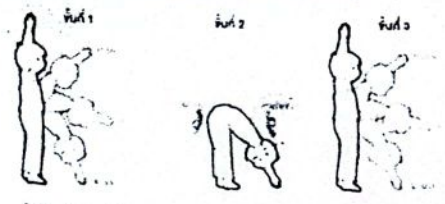
PROGRAM CHANGE กับ สมุนไพร SKT มาถึงมือถึงใจ Mahidol Channel

ท่าที่ 5 (SKT 5) "ยืดเหยียดอย่างไทย เหยียวกาย ประสานจิต"
 "ช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพและเหยียวยาในผู้ที่มีปัญหา
 ของระบบกล้ามเนื้อ ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ลดอาการปวดหลัง ปวดเข่า ท้องผูกเพิ่มภูมิ
 ด้านทาน ลดอาการหายใจลำบาก หลอดลมอุดกั้น"



SKT สมาริบำบัด

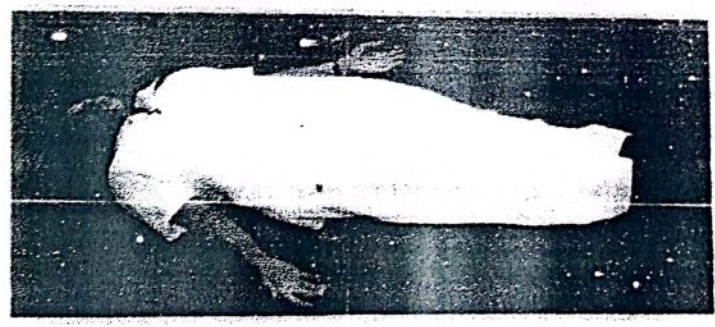
ท่าที่ 5



ขั้นที่ 1 ยืนเหยียดขาตรง แขนงอขึ้นเหนือศีรษะ มือประสานกัน
 ขั้นที่ 2 ค้มตัวลง 10 องศา
 ขั้นที่ 3 ยืนเหยียดขาตรง แขนงอขึ้นเหนือศีรษะ มือประสานกัน

ประโยชน์ของท่านี้

ท่าที่ 6 (SKT 6) "เทคนิคการฝึกสมาธิการเหยียวยาไทยจินตภาพ"
 เทคนิคนี้เหมาะสำหรับ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื้อเอชไอวี อัมพาต
 และผู้ที่มีปัญหาจากระบบการไหลเวียนโลหิต

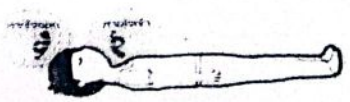


SKT สมาริบำบัด

ท่าที่ 6

กำหนดจำนวน:
5 รอบ
 วนหายใจ
 เท่ากับ
1 ครั้ง
 ทำวันละ
25 ครั้ง
 ใช้เวลา
45 นาที

ผู้ป่วยนอนราบกับพื้น ถ้าบุคคลหายใจจำออก
 ให้ญาติผู้ป่วยช่วยกำหนดความรู้สึก
 ไปตามอวัยวะต่างๆ กิ่งกิ่งคิ้ว
 เช่น หน้าผาก ขน หน้าท้อง ฯลฯ
 โดยพูดว่า "(อวัยวะ) เราเริ่มนอนคลาย
 นอนคลายลงไปเรื่อยๆ"



ใช้กับ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื้อ HIV ผู้ป่วยอัมพาต

ท่าที่ 7 (SKT 7) "เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง" "ลดอาการท้องผูก นอนไม่หลับ อาการปวดเรื้อรัง/ เฉียบพลัน และภูมิแพ้"



SKT สมาธิบำบัด ท่าที่ 7

ขั้นที่ 1



ขั้นที่ 2



ขั้นที่ 1 ยกข้อมือขึ้นเหนือศีรษะให้ขนานกับเส้นไหล่ หายใจเข้าออก ขณะทำสมาธิตามขั้นตอน
วิธีปฏิบัติด้วย เทคนิควิธีปฏิบัติ 1 รอบใช้เวลา 30 - 40 วินาที

ขั้นที่ 2 ทำในท่าสองข้อมือเหนือศีรษะ หายใจออก แล้วขยับข้อมือ
กลับมาบนข้อมือ 1 รอบใช้เวลา 30 - 40 วินาที

ใช้กับ ผู้ป่วยแพ้อากาศ ผู้ป่วยภูมิแพ้

จากกรม CHANGE สม สมาธิบำบัด SKT กรมสุขภาพจิต

