

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อ
เสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุขอเช่าเชื่อมด้วยวิธีทางการแพทย์แผนไทย

1. ผลการดำเนินงาน

กิจกรรมที่1. อบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเรื่องสาเหตุและอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมและให้ความรู้
เรื่องสมุนไพรพื้นบ้านที่นำมาใช้แก้อาการข้อเข่าเสื่อม

กิจกรรมที่2. สาธิตการนำสมุนไพรในท้องถิ่นมาทำยาพอกเข่าและทำการพอกเข่าสมุนไพรให้แก่
ผู้เข้าร่วมโครงการ

กิจกรรมที่3. ฝึกทำกายบริหารด้วยท่าฤาษีตัดตน

กิจกรรมที่4. ฝึกทำกายบริหารกล้ามเนื้อและข้อเข่าเพื่อลดอาการข้อเข่าเสื่อม

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ เพราะ

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ20,000..... บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง20,000..... บาท คิดเป็นร้อยละ 100%

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ0..... บาท คิดเป็นร้อยละ

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

.....

.....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

.....

.....

ลงชื่อ ผู้รายงาน

(.....นางอัจฉิมา ศรีรัตนะ.....)

ตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุข.....

วันที่-เดือน-พ.ศ.24 กรกฎาคม.....2562.....

ที่ ตง ๐๖๓๒.๑.๑/๙๐



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย
๘๙ หมู่ ๒ ถ.ตรัง-ปะเหลียน
อ.ย่านตาขาว จ.ตรัง ๙๒๑๔๐

๓ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านต้นปรัง

ด้วยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย กำหนดจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
ข้อเข่าเสื่อมด้วยวิธีการแพทย์แผนไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฟื้นฟูอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุ รวมทั้งสอนวิธีการ
นำสมุนไพรในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ อบรมในวันที่ ๒๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐
- ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย จึงขอเรียนเชิญ คุณอัญชลี หุตัง เป็นวิทยากร
โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมด้วยวิธีการแพทย์แผนไทย ในวันที่ ๑๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๒
ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายโรจน์ ว่องไวยุทธ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย

งานบริหาร

โทร/โทรสาร : ๐-๗๕๒๘-๐๑๕๐

Email : tko๙๗๐๑@gmail.com

แบบตอบรับ

การเชิญวิทยากรโครงการ..... ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้สามารถเข้าถึงเทคโนโลยี

วันที่..... 23 กรกฎาคม 2562

ชื่อ-สกุล..... นางสาวณัฐพร น้อย ตำแหน่ง..... เจ้าหน้าที่สารสนเทศ (คอมพิวเตอร์)

สถานที่ปฏิบัติงาน..... โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองนาคำ

โทรศัพท์ที่ทำงาน..... มือถือ.....

การยืนยัน

สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้

ไม่สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก.....

ลงชื่อ..... อังชลี หงษ์

(นางสาวณัฐพร น้อย)
เจ้าหน้าที่สารสนเทศ (คอมพิวเตอร์)

ใบสำคัญรับเงิน
(สำหรับวิทยากร)

ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม.....โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย
โครงการ/หลักสูตร.....โครงการพัฒนาศักยภาพผู้นำท้องถิ่นและผู้นำชุมชนไทย

วันที่..... 23เดือน..... กรกฎาคม..... พ.ศ. 2562

ข้าพเจ้า..... น.ส. อัญชลี..... น.ต.ต. อยู่บ้านเลขที่ 14 ม.4
ตำบล/แขวง..... น่านนา อำเภอ/เขต..... เมืองน่าน จังหวัด..... น่าน
ได้รับเงินจาก..... โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
- ค่าตอบแทนวิทยากร ๑ ชั่วโมง ค่าโผล่ 600 บาท	1,200-
	1,200-
	1,200-
	1,200-

จำนวนเงิน (..... หนึ่งพันสองร้อยบาท.....)

(ลงชื่อ)..... อัญชลี..... น.ต.ต. ผู้รับเงิน
(..... นางสาวอัญชลี..... น.ต.ต.)

(ลงชื่อ)..... พลตำรวจ..... อ.อ.ต.ต. ผู้จ่ายเงิน
(..... พลตำรวจ..... อ.อ.ต.ต.)


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 1 9299 00183 53 3
 ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. อัญชลี หุดัง
 Name Miss Anchall
 Last name Hudang
 เกิดวันที่ 18 เม.ย. 2532
 Date of Birth 18 Apr. 1989
 ที่อยู่ 14 หมู่ที่ 4 ต.บ้านนา อ.ปะเหลียน จ.ตรัง
 24 พ.ค. 2559 วันออกบัตร 17 เม.ย. 2568
 24 May 2016 (เจ้าพนักงานออกบัตร) (สุทิศ บุญชะโลง) วันบัตรหมดอายุ 17 Apr. 2025
 Date of Issue เจ้าพนักงานออกบัตร Date of Expiry 9204-02-05241421





สำเนาถูกต้อง
 อัญชลี หุดัง
~~อธิบดีกรมการปกครอง~~



ที่ ตง ๐๖๓๒.๑.๑/๙๐

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย
๘๙ หมู่ ๒ ถ.ตรัง-ปะเหลียน
อ.ย่านตาขาว จ.ตรัง ๙๒๑๔๐

๓ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในควน

ด้วยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย กำหนดจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุขอเข้า
เชื่อมด้วยวิธีการแพทย์แผนไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฟื้นฟูอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุ รวมทั้งสอนวิธีการนำ
สมุนไพรในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ อบรมในวันที่ ๒๗ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ -
๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย จึงขอเรียนเชิญ คุณธนัญญา ฉิมเพชร เป็นวิทยากร โครงการ
ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุขอเข้าเชื่อมด้วยวิธีการแพทย์แผนไทย ในวันที่ ๑๑ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ ตั้งแต่
เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายโรจน์ ว่องไวยุทธ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย

งานบริหาร

โทร/โทรสาร : ๐-๗๕๒๘-๐๑๕๐

Email : tk๐๙๗๐๑@gmail.com

แบบตอบรับ

การเชิญวิทยากรโครงการ

ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ๖๐+ ที่สังคมไทย
.....

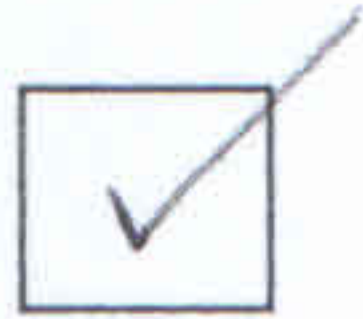
วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๕

ชื่อ-สกุล นางสาว อรุณษา นิยมเพชร ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่งานประชาสัมพันธ์ (สายงาน)

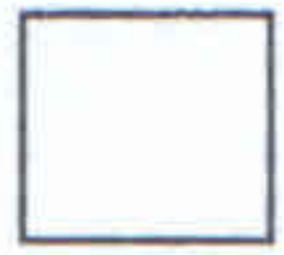
สถานที่ปฏิบัติงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนอง.....

โทรศัพท์ที่ทำงาน มือถือ

การยืนยัน



สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้



ไม่สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก

ลงชื่อ อรุณษา นิยมเพชร

(น.ส. อรุณษา นิยมเพชร)

เจ้าหน้าที่งานประชาสัมพันธ์ (สายงาน)

ใบสำคัญรับเงิน
(สำหรับวิทยากร)

ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย
โครงการ/หลักสูตร ส่งเสริมความรู้แก่เกษตรกรผู้ปลูกข้าวในเขตพื้นที่เกษตรอินทรีย์

วันที่ 23 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

ข้าพเจ้า น.ส. ฉวีสุภา นิมเพ็ชร อยู่บ้านเลขที่ 84/4 ม.4


ตำบล/แขวง อำเภอสามพราน อำเภอ/เขต อำเภอสามพราน จังหวัด สุพรรณบุรี

ได้รับเงินจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
- ค่าตอบแทนวิทยากร 2 ชั่วโมง ค่าสอน 600 บาท	1200 -
บาท	1200 -

จำนวนเงิน (หนึ่งพันสองร้อยบาทถ้วน)

(ลงชื่อ) ฉวีสุภา นิมเพ็ชร ผู้รับเงิน
(นางสาวฉวีสุภา นิมเพ็ชร)

(ลงชื่อ)  ผู้จ่ายเงิน
(สมทรง อภิบาล)


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 1 9203 00074 32 8
 ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. ธันฎา จิมเพชร
 Name Miss Thanattha
 Last name Chimpheet
 เกิดวันที่ 26 เม.ย. 2533
 Date of Birth 26 Apr. 1990
 ศาสนา อิสลาม
 ที่อยู่ 84/4 หมู่ที่ 4 ต.ยานตาขาว
 อ.ยานตาขาว จ.ตรัง
 15 ธ.ค. 2558 วันที่ออกบัตร 25 เม.ย. 2567
 15-Dec. 2015 (เจ้าพนักงานออกบัตร) (เจ้าพนักงานออกบัตร) วันที่หมดอายุ
 Date of Issue Date of Expiry 9203-02-12151530





สำเร็จการศึกษา

ธันฎา จิมเพชร

โรงเรียนวิทยาคาร ๓๑๕๒


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน 1 9203 00013 79 5
 Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง วราภรณ์ กาฬสินธุ์
 Name Mrs. Warapron
 Last name Kanlasin
 เกิดวันที่ 9 พ.ค. 2528
 Date of Birth 9 May 1985

ที่อยู่ 78 หมู่ที่ 3 ต.คูหาใต้ อ.รัตนภูมิ
 จ.สงขลา
 17 พ.ค. 2560
 วันออกบัตร 17 May 2017
 Date of Issue


 (นาง) ศุภษะ ไส้กัต
 เจ้าพนักงานออกบัตร

8 พ.ค. 2569
 วันบัตรหมดอายุ 8 May 2026
 Date of Expiry

9009-02-05171111

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100

นางวราภรณ์ กาฬสินธุ์

ใบเสนอราคา

นางกรมหลิษา หุตัง

๑๔ หมู่.๔ ตำบลบ้านนา อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง

วันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งค่าย

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ราคา/ หน่วย	จำนวนเงิน
๑.	ไพลสด	๑๐ กิโลกรัม	๕๐	๕๐๐
๒.	ไพลแห้ง	๑๐ กิโลกรัม	๑๘๐	๑,๘๐๐
๓.	ขิงสด	๑๐ กิโลกรัม	๗๐	๗๐๐
๔.	น้ำมันมะกอก ขนาด ๔๐๐ มิลลิตร	๓ ขวด	๒๐๐	๖๐๐
๕.	ลูกประคบสมุนไพร	๓๐ ลูก	๗๕	๒,๒๕๐
๖.	ผ้าขาวบาง	๕ หลา	๓๐	๑๕๐
รวม				๖,๐๐๐.๐๐

เป็นเงิน ๖,๐๐๐.๐๐ บาท (หกพันบาทถ้วน)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ.....นางกรมหลิษา.....ผู้เสนอราคา
(นางกรมหลิษา หุตัง)

นางชนรมนลี่ ชักัง
 19 ม. 9 ก.บ้านนา อ.ป่าพลัด อ. กวัง

เล่มที่ 1
 เลขที่ 28
 บิลเงินสด
 CASH SALE

นาม CUSTOMER รพ. นิก. หนองไผ่
 ที่อยู่ ADDRESS 89 ม. 2 ก.หนองไผ่ อ.บ้านนา อ. กวัง
 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 3920400362439
 วันที่ DATE 23 กค 62

จำนวน Qty.	รายการ Description	ราคา @	จำนวนเงิน	
			บาท	สต.
10 กก.	โพรส	50	500	-
18 กก.	โพรมิ่ง	180	1,800	-
10 กก.	ข้าวสาคู	70	700	-
3 ๑๖๓	น้ำมันดอก ๑๐๐ มล.	200	600	-
30 กก	ลูกขมิ้นผสมน้ำพร	75	2,250	-
๕ ๔๖	น้ำตาลขาว	30	150	-
นกล้นจากที่อื่น				
		รวมเงิน TOTAL	6,000	-

ผู้รับเงิน นรชนรมนลี่

นางนงนุช ชูบัว
 19 ม. 9 ต.บ้านนา อ.ป่าโมก จ.อ่างทอง

ใบส่งของ
 DELIVERY BILLS

เล่มที่ 1
 Book No. 20
 เลขที่ 3920400362437
 Bill No.

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี
 Tax Identification 23 11 62

วันที่ 23 11 62
 Date

เงื่อนไข -
 Terms

นามลูกค้า ธน. สก. ทำฮ้าง
 Name

ที่อยู่ 89 ม. 2 ต. ท่าทราย อ.บ้านนา จ.อ่างทอง
 Address

จำนวน Quantity	รายการ Particulars	หน่วย Unit	จำนวนเงิน Amount	
			บาท Baht	สต. Stg.
10 กก.	ไฟฟอส	50	500	-
10 กก.	ไฟฟอส	180	1800	-
10 กก.	ขี้เถ้า	90	900	-
3 ขวด	น้ำส้ม 4 ม. 100 ม. ล	200	600	-
30 กก	ลูกผสม 4 ม. 100 ม. ล	95	2,250	-
5 ขวด	น้ำขาวขาว	30	150	-
			รวมเงิน Total	6,000 -
ยอดเงินรวมทั้งหมด				

ผู้รับของ ธน. สก. ทำฮ้าง
 Received By

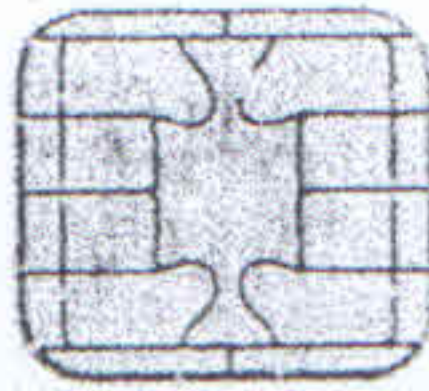
ผู้ส่งของ นงนุช ชูบัว
 Delivered By

หมายเหตุ ได้รับสินค้าตามรายการข้างต้นในสภาพเรียบร้อยแล้ว



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 9204 00362 43 7
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง หรมหลิ๊ะ นุดัง



Name Mrs. Romla
 Last name Hoodang
 เกิดวันที่ 17 ก.พ. 2502
 Date of Birth 17 Feb. 1959

ศาสนาอิสลาม

ที่อยู่ 14 หมู่ที่ 4 ต.บ้านนา อ.ปะเหลียน

จ.ตรัง

28 ก.ย. 2555
 วันออกบัตร
 26 Sep. 2012 (นายสุกิจ เจริญรัตนกุล)
 Date of Issue เจ้าพนักงานออกบัตร



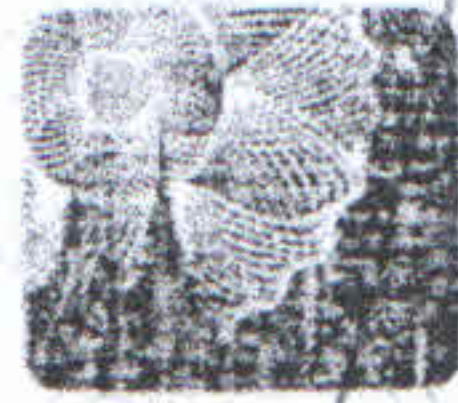
16 ก.พ. 2564
 วันบัตรหมดอายุ
 16 Feb. 2021
 Date of Expiry



9204-01-09200955

*สำนักงาน กตง
 นรสมหลิ๊ะ นุดัง*

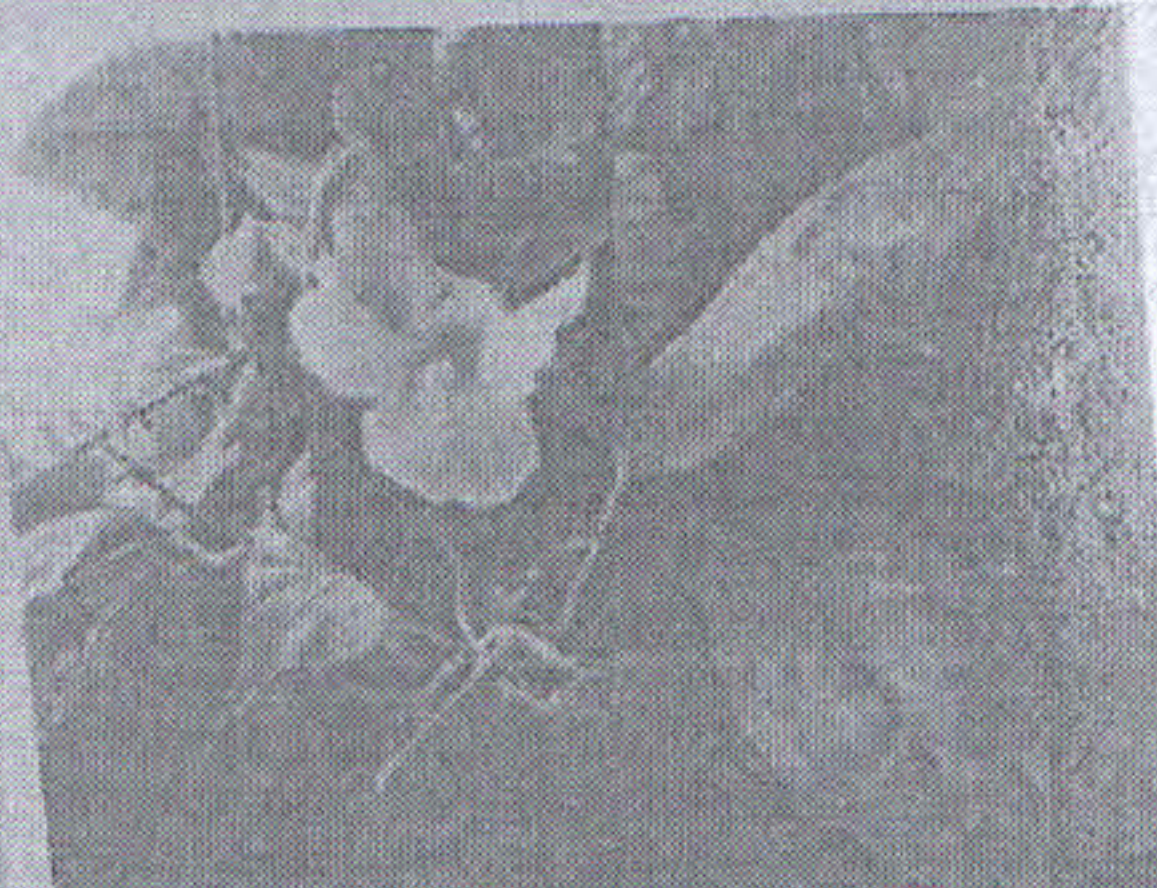
BORA-26-06



ประเทศไทย
 THAILAND

JC1-0613668-36

สูตรยาพอกเย็นรักษาอาการ โรคจับโปงเข้าน้ำ



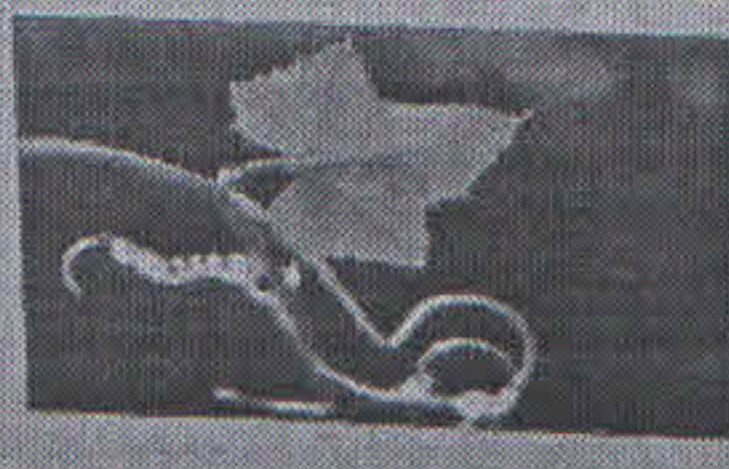
ส่วนประกอบ

1. ใบตำลึง 10 ใบ
2. ใบย่านาง 10 ใบ
3. ใบรางจืด 10 ใบ
4. ฟ้ายะลวย โจร 10 ใบ
5. ดินสอพอง 2 ชีด



วิธีการทำ

นำส่วนผสมมาล้างให้สะอาด แล้วล้างด้วยน้ำเย็นที่ผสมกับดินสอพองให้ละเอียดแล้วนำไปปั่นเข้าด้วยกัน
จนละเอียดแล้วใส่ดินสอพองที่เตรียมไว้ลงไปคนให้เข้ากัน แล้วนำส่วนผสมนี้มาพอกบริเวณที่เจ็บปวดหรือมีอาการคัน
ตามร่างกายตามต้องการ ใช้เวลาพอกประมาณ 15-30 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็น
จนสะอาด และใช้วิธีนี้ซ้ำตามอาการจนหายเป็นปกติ ใช้เวลา 1-2 ครั้ง (เช้า-เย็น) ออกแปลด
ตามผิวหนังจะหาย



สูตรยาพอกเย็นรักษาอาการ โรคจับโปงเข้าน้ำ

ส่วนประกอบ

1. เหง้าขิงสด 2 ชีด
2. เหง้าไพลสด 2 ชีด
3. น้ำมันมะกอก 100 มล



วิธีการทำ

1. เลือกเหง้าขิงสดเหง้าไพลสดที่มีความหนาประมาณ 3 นิ้ว
2. นำสมุนไพรไปปอกเปลือกล้างให้สะอาดแล้วนำสมุนไพรไป
บดให้ละเอียด
3. นำสมุนไพรขิงและไพลที่บดละเอียดแล้วไปผสมกับน้ำมันมะกอก
คนให้เป็นเนื้อเดียวกันไม่ต้องเหลวมาก

วิธีการทอนำไปพอกบริเวณเข้าน้ำที่รู้สึกปวดด้วยผ้าที่ ระบายความร้อน
ได้นานทิ้งไว้ 15-30 นาที พอสุนทรียภาพที่พอกแห้งก็เปลี่ยนพอกใหม่
จนกว่าอาการจะทุเลา
หมายเหตุพอกวันละ 1-2 ครั้ง (เช้า-เย็น)
อาการปวดเข้าน้ำจะลดลง

กินอะไรให้ข้อเข่าแข็งแรง

ผู้ที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม หรือมีอาการปวดหัวเข่าจากสาเหตุอื่นๆ การมีน้ำหนักตัว
ที่มากเกินไปจะทำให้มีอาการลุกลามหรือหายช้า จึงควรปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต
ซึ่งส่วนหนึ่งก็คือการปรับการกินอาหาร แม้ว่าอาหารที่กินนั้นจะไม่ได้ช่วยในการรักษาโรค
โดยตรง แต่การกินอาหารที่ดีก็ช่วยบรรเทาอาการได้ และลดปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว และลด
โอกาสการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อม อีกทั้งมีงานวิจัยที่สนับสนุนว่าอาหารที่กินมีผลต่อสุขภาพข้อเข่า
ได้อีกด้วย



กินผักผลไม้สดเป็นประจำ

การกินผักผลไม้สดเป็นประจำ โดยเฉพาะผักใบเขียว เช่น บรอกโคลี บล็อกโคลี่ หรือแครอท จะช่วยเสริมสร้างกระดูกอ่อน
และลดการอักเสบของข้อเข่าได้ นอกจากนี้ผักที่มีสีส้มและสีเหลือง เช่น ฟักทอง แครอท และมันเทศ ก็ช่วยเสริมสร้างกระดูกอ่อน
ได้เช่นกัน การกินผักผลไม้สดเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมได้

กินปลาที่มีไขมันดี

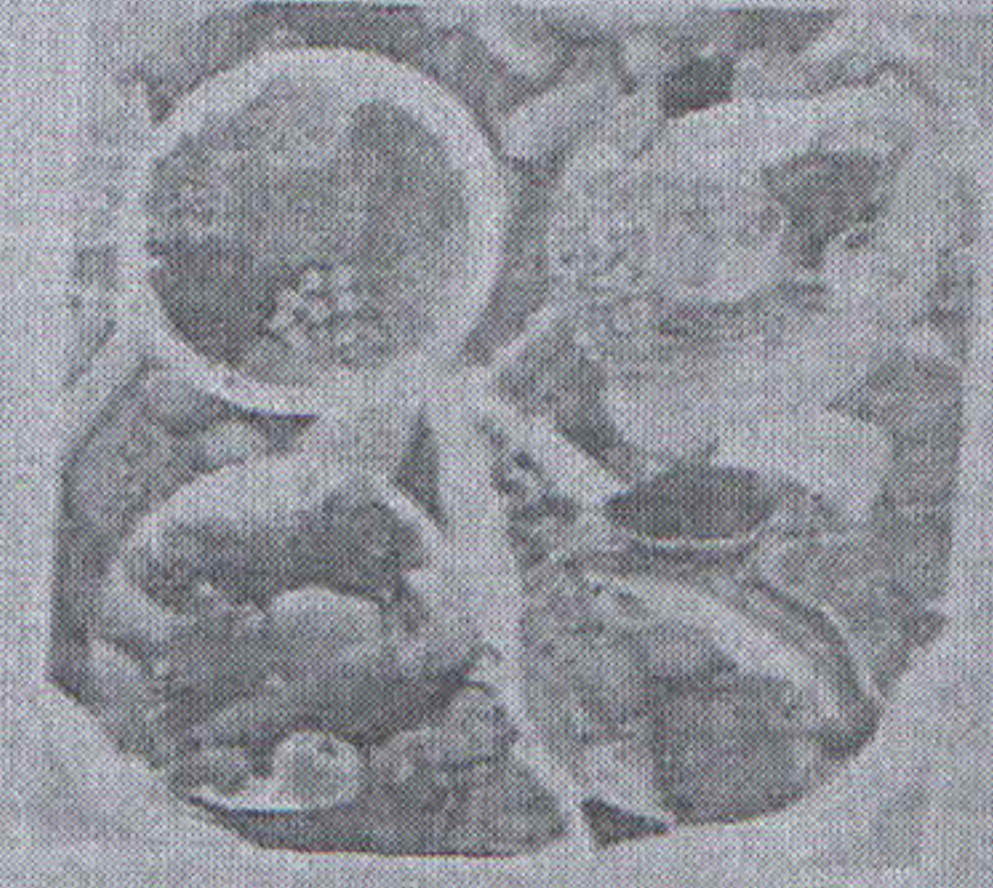
การกินปลาที่มีไขมันดีเป็นประจำจะช่วยลดการอักเสบของข้อเข่าได้ ปลาที่มีไขมันดี เช่น ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาซาร์ดีน
และปลาทูน่า จะช่วยเสริมสร้างกระดูกอ่อนและลดการอักเสบของข้อเข่าได้

กินนมไขมันต่ำ

การกินนมไขมันต่ำเป็นประจำจะช่วยลดการอักเสบของข้อเข่าได้ นมไขมันต่ำมีแคลอรีต่ำและไขมันอิ่มตัวต่ำ
ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมได้

กินผลไม้รสเปรี้ยว

การกินผลไม้รสเปรี้ยวเป็นประจำจะช่วยลดการอักเสบของข้อเข่าได้ ผลไม้รสเปรี้ยวมีวิตามินซีสูงซึ่งช่วยเสริมสร้างกระดูกอ่อน
และลดการอักเสบของข้อเข่าได้



อาหารที่ดีต่อข้อเข่า

การกินอาหารที่ดีต่อข้อเข่าจะช่วยลดการอักเสบของข้อเข่าได้ อาหารที่ดีต่อข้อเข่ามีดังนี้

- 1. ผักผลไม้สด
- 2. ปลาที่มีไขมันดี
- 3. นมไขมันต่ำ
- 4. ผลไม้รสเปรี้ยว

การกินอาหารที่ดีต่อข้อเข่าเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมได้

ภาพกิจกรรม



ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ



กล่าวเปิดโครงการประวัติความเป็นมาของโครงการ โดย นาง อัจจิมา ศิริรัตน์นะ ผู้จัดการโครงการ



อบรมเรื่องสาเหตุของโรคเข้าเสื่อม โดยวิทยากร น.ส.อัญชลี หุตัง



ให้ความรู้เรื่องสมุนไพรในท้องถิ่น โดยวิทยากร นางสาวธันฐา ฉิมเพชร



พักรับประทานอาหารเที่ยงและอาหารว่าง



ทำการพอกเข้าสมุนไพรให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ

0yf



จัดเตรียมสมุนไพรและอุปกรณ์สำหรับพอกเข้าสมุนไพร



สอนท่ากายบริหารเข้าและท่าฤาษีดัดตน



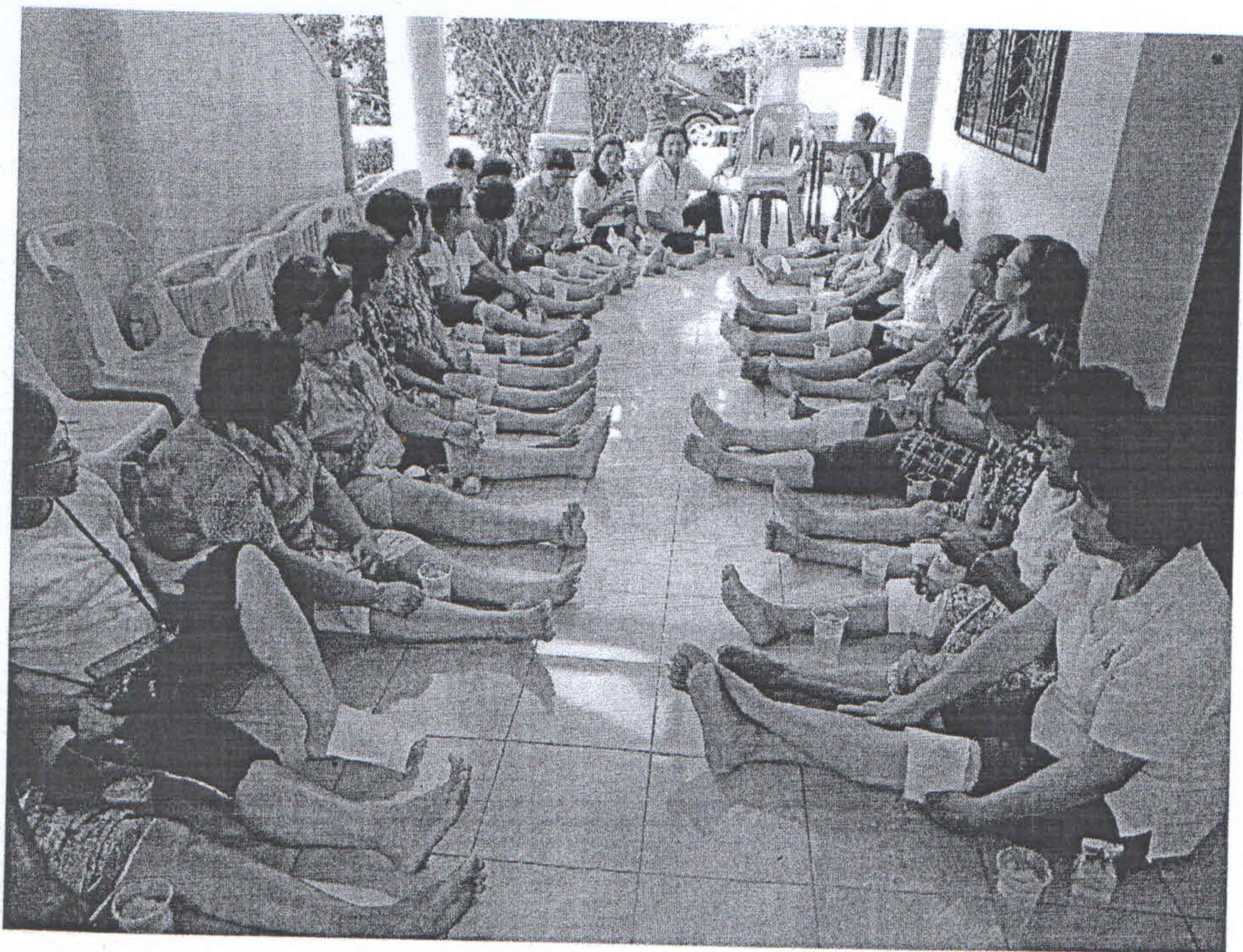
สอนท่ากายบริหารเข่าและท่าฤาษีตัดตน



ทำการตรวจข้อเข่าให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ



ระหว่างพอกเข้าให้ความรู้เกี่ยวกับอาการการรับประทานอาการลดอาการปวดเข้า



ระหว่างพอกเข้า รับประทานอาหารว่าง

ใบลงทะเบียน

กิจกรรม.....

ภายใต้โครงการ ส่งเสริมสุขภาพชุมชนชายฝั่ง เพื่อลดอุบัติเหตุทางถนน

วันที่ ๒3 กรกฎาคม ๒562

เวลา ๑๘.๓๐ - 16.๐๐ น. สถานที่ เทศบาล. ทุ่งยี่

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลายมือชื่อ	
				เข้า	บ่าย
1	พนิดา ไชยวัฒน์	108 ม. 10 ต. ทุ่งยี่	080-3811647	พนิดา	พนิดา
2	คณิศา กนกแก้ว	๓5 ม. 10. ต. ทุ่งยี่	081-7190328	คณิศา	คณิศา
3	พนิดา อ. วัฒนศิริ	46 ม. 7 ต. ทุ่งยี่	082-5316851	คณิศา วัฒนศิริ	คณิศา
4	พนิดา น. วัฒนศิริ	๓6/1 ม. 7 ต. ทุ่งยี่	089-5933934	พนิดา	พนิดา
5	พนิดา น. วัฒนศิริ	14. ม. 2 ต. ทุ่งยี่	-	พนิดา	พนิดา
6	พนิดา น. วัฒนศิริ	18 ม. 10 ต. ทุ่งยี่	085-6917634	พนิดา	พนิดา
7	พนิดา น. วัฒนศิริ	102 ม. 10 ต. ทุ่งยี่	-	พนิดา	พนิดา
8	พนิดา น. วัฒนศิริ	7/2 ม. 1 ต. ทุ่งยี่	097-1028867	พนิดา	พนิดา
9	นางวิมลรัตน์ วัฒนศิริ	120 ม. 2 ต. ทุ่งยี่	086-9465893	วิมลรัตน์	วิมลรัตน์

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลายมือชื่อ	
				เข้า	ป่วย
10	นางสาวกัญญาภรณ์ กัญญาภรณ์	14/2 ซ. 2 ม. ทุ่งเต๋อ.	080-2063573	กัญญาภรณ์	กัญญาภรณ์
11	นางสาวกัญญาภรณ์ กัญญาภรณ์	26 ซ. 8 ม. ทุ่งเต๋อ.	082-5210053	กัญญาภรณ์	กัญญาภรณ์
12	นางสาวกัญญาภรณ์ กัญญาภรณ์	45 ซ. 1, ๓. ทุ่งเต๋อ.	085-6417334	กัญญาภรณ์	กัญญาภรณ์
13	นางสาวกัญญาภรณ์ กัญญาภรณ์	152 ซ. 1 ต. ทุ่งเต๋อ.	080-9909241	กัญญาภรณ์	กัญญาภรณ์
14	นางสาวกัญญาภรณ์ กัญญาภรณ์	14 ซ. 10 ต. ทุ่งเต๋อ.	087-2809645	กัญญาภรณ์	กัญญาภรณ์
15	นางสาวกัญญาภรณ์ กัญญาภรณ์	117 ซ. 10 ต. ทุ่งเต๋อ.	084-0236331	กัญญาภรณ์	กัญญาภรณ์
16	นางสาวกัญญาภรณ์ กัญญาภรณ์	86 ซ. 2 ต. ทุ่งเต๋อ.	-	กัญญาภรณ์	กัญญาภรณ์
17	นางสาวกัญญาภรณ์ กัญญาภรณ์	153 ซ. 2 ต. ทุ่งเต๋อ.	0900728596	กัญญาภรณ์	กัญญาภรณ์
18	นางสาวกัญญาภรณ์ กัญญาภรณ์	60 ซ. 10 ต. ทุ่งเต๋อ.	083-9714781	กัญญาภรณ์	กัญญาภรณ์
19	นางสาวกัญญาภรณ์ กัญญาภรณ์	106 ซ. 10 ต. ทุ่งเต๋อ.	0848458552	กัญญาภรณ์	กัญญาภรณ์
20	นางสาวกัญญาภรณ์ กัญญาภรณ์	13/1 ซ. 2 ต. ทุ่งเต๋อ.	-	กัญญาภรณ์	กัญญาภรณ์
21	นางสาวกัญญาภรณ์ กัญญาภรณ์	54/2 ซ. 7 ต. ทุ่งเต๋อ.	083-5015564	กัญญาภรณ์	กัญญาภรณ์
22	นางสาวกัญญาภรณ์ กัญญาภรณ์	40 ซ. 10 ต. ทุ่งเต๋อ.	-	กัญญาภรณ์	กัญญาภรณ์

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลายมือชื่อ	
				เข้า	ป่วย
23	นางกัญญา สมศรี	80/1 ม. 7 ต.หนองเตี	095-1586538	กัญญา	ป่วย
24	นางสุวิภากร น ไชยพันธ์	72 ม. 7 ต. หนองเตี	082-5319752	สุวิภากร	ป่วย
25	นางนงนุช นวตาเตี	4 ม. 1 ต. หนองเตี	0869455079	นงนุช	นงนุช
26	นางวิมลนาถ รุ่งเรือง	43 ม. 4 ต. หนองเตี	064-0418018	วิมลนาถ	นงนุช
27	นางสมใจ งามศรี	78/1 ม. 7 ต. หนองเตี	-	สมใจ	สมใจ
28	นางสมจิตรา นวลนง	90 ม. 7 ต. หนองเตี	084-1829307	สมจิตรา	สมจิตรา
29	นางนงนุช นวลนง	57/2 ม. 1 ต. หนองเตี	093-7941539	นงนุช	นงนุช
30	นางมีตลา ไชยพันธ์	151 ม. 1 ต. หนองเตี	064-6746470	มีตลา	มีตลา
31	นางนงนุช นวลนง	4/2 ม. 1 ต. หนองเตี	087-2767494	นงนุช	นงนุช
32	นางนงนุช นวลนง	8 ม. 2 ต. หนองเตี	080-6980044	นงนุช	นงนุช
33	นางนงนุช นวลนง	12 ม. 7 ต. หนองเตี	0866926293	นงนุช	นงนุช
34	นางสมใจ นวลนง	75 ม. 4 ต. หนองเตี	081-9794358	สมใจ	สมใจ
35	นางวิมลนาถ นวลนง	22. 7 ต. หนองเตี	081-0919958	วิมลนาถ	วิมลนาถ

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลายมือชื่อ	
				เข้า	ป่วย
36	นางแม่เปย ใจดีใจดี	55 หมู่ 4 ต.ทุ่งนาค	092-3731929	1122	1122
37	นางอนุชา ใจดีใจดี	171 ม.10	082-0654593	อนุชาใจดี	อนุชาใจดี
38	นางอนุชา ใจดีใจดี	33 ม.4 ต.ทุ่งนาค	0999736915	อนุชาใจดี	อนุชาใจดี
39	นางอนุชา ใจดีใจดี	120 ม.10 ต.ทุ่งนาค	-	อนุชาใจดี	อนุชาใจดี
40	นางอนุชา ใจดีใจดี	56 ม.4 ต.ทุ่งนาค	0819894570	อนุชาใจดี	อนุชาใจดี
41	นางอนุชา ใจดีใจดี	93 ม.4 ต.ทุ่งนาค	080-7044930	อนุชาใจดี	อนุชาใจดี
42	นางอนุชา ใจดีใจดี	120 ม.10 ต.ทุ่งนาค	084-1922367	อนุชาใจดี	อนุชาใจดี
43	นางอนุชา ใจดีใจดี	62 ม.10 ต.ทุ่งนาค	095-0347683	อนุชาใจดี	อนุชาใจดี
44	นางอนุชา ใจดีใจดี	66 ม.4 ต.ทุ่งนาค	083-7909416	อนุชาใจดี	อนุชาใจดี
45	นางอนุชา ใจดีใจดี	7/3 ม.1 ทุ่งนาค	082-8212968	อนุชาใจดี	อนุชาใจดี
46	นางอนุชา ใจดีใจดี	10/1 ม.1 ทุ่งนาค	063-7678741	อนุชาใจดี	อนุชาใจดี
47	นางอนุชา ใจดีใจดี	4/1 ม.1 ทุ่งนาค	086-1592042	อนุชาใจดี	อนุชาใจดี
48	นางอนุชา ใจดีใจดี	16/2 ม.8 ต.ทุ่งนาค	-	อนุชาใจดี	อนุชาใจดี

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลายมือชื่อ	
				เข้า	ป่วย
49	นางอุษา ภัคชัย	12 ม. 2 ต. ทุ่งชัย	-	อุษา	อุษา
50	นางสาววิมลทิศา ธรรมวัฒน์	6 ม. 2 ต. ทุ่งชัย	0809694839	วิมล	วิมล
51	นางศุภพัชร์ วัฒนวิเศษ	14 ม. 2 ต. ทุ่งชัย	091-0434396	ศุภพัชร์	ศุภพัชร์
52	นายสุวิทย์ วัฒนวิเศษ	9/5 ม. 2 ต. ทุ่งชัย	089-7395272	สุวิทย์	สุวิทย์
53	นางลาภ วัฒนวิเศษ	38/2 ม. 4 ต. ทุ่งชัย	-	ลาภ	ลาภ
54	นางปวงวิไล วัฒนวิเศษ	49/2 ม. 4 ต. ทุ่งชัย	094-8015926	ปวงวิไล	ปวงวิไล
55	นางวิภา วัฒนวิเศษ	21 ม. 4 ต. ทุ่งชัย	-	วิภา	วิภา
56	นางสมใจ วัฒนวิเศษ	13/4 ม. 4 ต. ทุ่งชัย	-	สมใจ	สมใจ
57	นางสุวิมล วัฒนวิเศษ	111/2 ม. 2 ต. ทุ่งชัย	094-8034396	สุวิมล	สุวิมล
58	นางวิไล วัฒนวิเศษ	9/5 ม. 2 ต. ทุ่งชัย	094-0070284	วิไล	วิไล
59	นางวิมลทิศา ธรรมวัฒน์	20/1 ม. 2 ต. ทุ่งชัย	098-2764802	วิมลทิศา	วิมลทิศา
60	นางวิมลทิศา ธรรมวัฒน์	85 ม. 10 ต. ทุ่งชัย	-	วิมลทิศา	วิมลทิศา
61	นางวิไล วัฒนวิเศษ	36/2 ม. 4 ต. ทุ่งชัย	-	วิไล	วิไล

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลายมือชื่อ	
				เข้า	ป่วย
62	นาง สมจิตา วัฒน	130 ม.10 ต.ทุ่งช้าง	-	สมจิตา	ป่วย
63	นาง อัง อ่อนใจ	44 ม.1 ต.ทุ่งช้าง	098-7022194	อัง	ป่วย
64	นาง สมจิตา พงษ์	90 ม.7 ต.ทุ่งช้าง	096-0401409	สมจิตา	สมจิตา
65	นาง งาม ใจดี	55 ม.4 ต.ทุ่งช้าง	094-7440289	งาม	งาม
66	นาง สมศรี อธิ	13/3 ม.4 ต.ทุ่งช้าง	-	สมศรี	สมศรี
67	นาง อรุณี พงษ์	33/6 ม.4 ต.ทุ่งช้าง	091-0474695	อรุณี	อรุณี
68	นาง อภัย อภัย	46/1 ม.4 ต.ทุ่งช้าง	024-2081478	อภัย	อภัย
69	นาง อภัย อภัย	35/2 ม.7 ต.ทุ่งช้าง	-	อภัย	อภัย
70	นาง อภัย อภัย	19 ม.1 ต.ทุ่งช้าง	-	อภัย	อภัย
71	นาง อภัย อภัย	15 ม.1 ต.ทุ่งช้าง	095-2807105	อภัย	อภัย
72	นาง อภัย อภัย	135 ม.1 ต.ทุ่งช้าง	094-0090124	อภัย	อภัย
73	นาง อภัย อภัย	26 ม.4 ต.ทุ่งช้าง	-	อภัย	อภัย
74	นาง อภัย อภัย	26 ม.4 ต.ทุ่งช้าง	062-872426	อภัย	อภัย

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทร	ลายมือชื่อ	
				เข้า	ป่วย
75	นาง เจ็ว สิมหล่อ	24 ม. 10 ต.ทุ่งต่าว	-	เจ็ว สิมหล่อ	ป่วย
76	นาง ดลใจ สิมหล่อ	66 ม. 10 ต.ทุ่งต่าว	-	ดลใจ สิมหล่อ	ป่วย
77	นาง นางสี สิมหล่อ	41/5 ม. 1 ต.ทุ่งต่าว	095-7281942	นางสี สิมหล่อ	ป่วย
78	นาง เพ็ญ ใจเย็น	14 ม. 4 ต.ทุ่งต่าว	098-7262941	เพ็ญ ใจเย็น	ป่วย
79	นาง เพ็ญ ใจเย็น	83 ม. 10 ต.ทุ่งต่าว	-	เพ็ญ ใจเย็น	ป่วย
80	นาง เพ็ญ ใจเย็น	42 ม. 10 ต.ทุ่งต่าว	-	เพ็ญ ใจเย็น	ป่วย
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					

ตารางการอบรม
โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุข้อเข่าเสื่อมด้วยวิธีแพทย์แผนไทย
วันที่ ๒๕ เดือน กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๒

วันที่ / เวลา	เรื่อง	วิทยากร
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน	
09.00 - 09.30 น.	ความเป็นมาของโครงการและวัตถุประสงค์ของโครงการฯ	
09.30- 10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.00 - 11.00 น.	ให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมและ การป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม	
11.00 - 12.00น.	ตรวจร่างกายบริเวณข้อเข่าเพื่อประเมินอาการเบื้องต้น	
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 - 14.00 น.	ให้ความรู้ในการใช้สมุนไพรเพื่อลดอาการปวดเข่า และ การพอกเข่าด้วยสมุนไพร	
14.00- 15.00 น.	สาธิตการทำยาพอกเข่า และทำการพอกเข่าเพื่อลดอาการ ปวดเข่าด้วยสมุนไพร	
15.00 - 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
15.15 - 16.00 น.	สร้างเสริมสุขภาพ ด้วยสมาธิบำบัด SKT และบริหาร กล้ามเนื้อข้อเข่าเพื่อลดอาการข้อเข่าเสื่อม	