

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินโครงการกาย จิต สัมพันธ์ สร้างพลังต้านภัยโรค ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ชื่อโครงการ โครงการกาย จิต สัมพันธ์ สร้างพลังต้านภัยโรค

#### ๑.ผลการดำเนินงาน

ในการจัดทำโครงการดังกล่าว ได้กำหนดกลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๗๐ คน มีผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑๒.๘๖

๑.๑ ผู้จัดโครงการได้ใช้กิจกรรมให้ความรู้และทักษะในการดูแลป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วย ควบคู่กับการสร้างบรรยากาศความสุข เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความสุขในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น โดยใช้กลยุทธ์ในการเล่นเกมส์แบ่งกลุ่มสะสมเงินรางวัล ลุ้นดวง เสี่ยงโชค วัดใจ ซึ่งจากการสังเกต พบว่า ผู้เข้ารับการอบรม มีความสามัคคีกัน มีการแบ่งหน้าที่ มีความกระตือรือร้นที่จะทำหน้าที่ที่จะเรียนรู้ทำความเข้าใจและฝึกปฏิบัติอย่างดีมาก สามารถตอบคำถามก่อนการอบรมได้อย่างถูกต้องแม่นยำ สามารถฝึกปฏิบัติและออกมาสาธิตหน้าห้องได้อย่างถูกต้องและมีความคล่องแคล่ว บรรยากาศแข่งขันเล่นเกมมีความสนุกสนาน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหัวเราะยิ้มแย้มอย่างมีความสุข จากการประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ พบว่า ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมการอบรมในภาพรวมคิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

จากกิจกรรมดังกล่าวสามารถสรุปผลตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

-ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพจากการเจ็บป่วยโรคเรื้อรัง และข้อเท้า ข้อเข่ามากขึ้น ร้อยละ ๘๐ (สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ ๑)

-ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น ร้อยละ ๘๐ (สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ ๒)

๑.๒ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการบำบัดฟื้นฟูข้อเท้าและข้อเข่า ด้วยระบบวารีบำบัด จากการทำกิจกรรมบำบัด ข้อเท้า ข้อเข่า โดยวิธีแช่น้ำเย็น (ล่งสระ) (จำนวน ๔ ครั้ง) และกิจกรรมวารีบำบัด ข้อเท้า ข้อเข่า โดยวิธีแช่น้ำร้อน (บ่อน้ำร้อน) (จำนวน ๔ ครั้ง) พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถลดอาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจาก ข้อเท้า และข้อเข่า และสามารถฟื้นฟูให้หายจากอาการเจ็บป่วยด้วยระบบวารีบำบัดได้ทั้งโดยวิธีแช่น้ำเย็นและโดยวิธีแช่น้ำร้อน คิดเป็นร้อยละ ๘๐ ซึ่งการที่จะไปแช่น้ำร้อนนั้นต้องตรวจสอบสุขภาพอากาศด้วย ถ้าจะให้ผลได้ดีควรไปในช่วงเวลาตอนเช้า(สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ ๓) โดยมีเนื้อหาในการอบรม ดังนี้

**ธาราบำบัด (Aquatic Therapy)** คือการนำคุณสมบัติของน้ำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคหรืออาการผิดปกติต่างๆ โดยน้ำจะมีแรงลอยตัว ช่วยลดแรงกดดันข้อต่อ และการเคลื่อนไหวต่างๆในทิศทางต่างๆ น้ำจะเป็นเสมือนแรงพยุงช่วยให้เคลื่อนไหวได้ง่ายขึ้น ในขณะที่การเคลื่อนไหวในน้ำเร็วๆนั้น ส่งผลให้น้ำกลายเป็นแรงต้านเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนั่นเอง เมื่อเราประสบปัญหาปวดเข่า หรือได้รับบาดเจ็บทางเข่า เราก็ควรออกกำลังกายที่ไม่ใช้เข่า ซึ่งการออกกำลังกายในน้ำนอกจากจะมีการว่ายน้ำ การเดินหรือการวิ่งในน้ำ การเดิน Aerobic ในน้ำ ยังมีการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่กำลังเป็นที่สนใจในขณะนั้นๆ คือ ธาราบำบัด ซึ่งเหมาะสำหรับคนที่ ปวดเข่า หรือมีปัญหาทางเข่า

#### ธาราบำบัดในสระว่ายน้ำ

๑. ปฏิบัติตามกฎของสระว่ายน้ำที่ให้บริการ(เปลี่ยนชุดเตรียมพร้อมการลงสระ อาบน้ำก่อนลงสระ)
๒. นั่งขอบสระเพื่อใช้น้ำในสระถูตัวเพื่อปรับอุณหภูมิในร่างกายตั้งแต่มือถึงไหล่เท้าถึงส้นเท้า

๓. ให้ทุกคนลงยืดกล้ามเนื้อด้วยตั้งแต่เท้าจนถึงศีรษะ
๔. เดินรอบสระช้าๆใช้เวลา ๖ นาที เดินเร็ว ๔ นาที วิ่ง ๒ นาที พัก ๒ นาที
๕. ให้ทุกคนยืนหันหลังเข้าขอบสระเข้าตั้งฉากข้างละ ๑๐ ครั้ง
๖. ให้ทุกคนยืนหันหลังเข้าขอบสระเข้าตั้งฉากพร้อมกับดันเท้าไปข้างหน้าข้างละ ๑๐ ครั้ง
๗. ให้ทุกคนยืนหันหลังเข้าขอบสระเข้าตั้งฉากพร้อมกับกางเท้าไปด้านข้างๆละ ๑๐ ครั้ง
๘. ให้ทุกคนยืนตะแคงข้างมือจับขอบสระกางขาต้านออกขึ้นช้าๆ ๑๐ ครั้ง แล้วสลับอีกข้างทำเหมือนเดิม ๑๐ ครั้ง
๙. ให้ทุกคนยืนตรงมือจับขอบสระดันส้นเท้าขึ้นลงช้าๆ ๑๐ ครั้ง
๑๐. ใช้อุปกรณ์ลู่วิ่งในการหมุนตัว วิธีการจับลู่วิ่งยืนตรงและหมุนตัวไปด้านซ้ายและขวาอย่างช้าๆ ๑๐ ครั้ง
๑๑. ใช้อุปกรณ์ดัมเบลในการยกด้วยแขน วิธีการให้จับดัมเบลแขนยึดไปด้านข้างขึ้นลงถึงสะโพกข้างละ ๑๐ ครั้ง
๑๒. ใช้ท่าสควอชในการขึ้นในน้ำ ให้ทุกคนยืนกางขาเท่ากับไหล่เหยียดมือตรงไปข้างหน้าเท่ากับไหล่แล้วย่อเข้าให้สะโพกตั้งฉากขึ้นลง ๑๒ ครั้ง
๑๓. ใช้ท่าสควอชในการขึ้นในน้ำ ให้ทุกคนยืนกางขาเท่ากับไหล่เหยียดมือขึ้นตรงเหนือศีรษะแล้วย่อเข้าให้สะโพกตั้งฉากขึ้นลง ๑๒ ครั้ง
๑๔. กิจกรรมเข้าจังหวะเต้นบาสโลบ
๑๕. ยืดกล้ามเนื้อด้วยท่า Chicken Dance และท่ามณีเวช
๑๖. ขึ้นจากสระอาบน้ำล้างตัว

**น้ำพุร้อน(Onsen)** น้ำแร่เป็นน้ำธรรมชาติที่เกิดจากการที่น้ำซึมผ่านชั้นของดินและหิน โดยจะมีแร่ธาตุต่างๆสะสมอยู่ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โซเดียม แคลเซียม ฟลูออไรด์ โปแตสเซียม น้ำแร่แบ่งเป็นทั้งชนิดเย็น(Coold)มีอุณหภูมิต่ำกว่า ๒๐ c° ชนิดร้อนและชนิดร้อนจัด(Hyper Thermal) ซึ่งอุณหภูมิมากกว่า ๔๒ c° ขึ้นไป น้ำแร่ชนิดร้อนนั้นเรียกว่า “น้ำพุร้อน” (Natural Hot Springs) ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่มีน้ำร้อนไหลขึ้นมาจากชั้นใต้ดินของโลกที่ยังคงมีความร้อนอยู่ ประเทศไทยพบแหล่งน้ำพุร้อนกระจายอยู่ในภาคเหนือ ภาคตะวันตก ภาคกลาง และภาคใต้ ซึ่งมีอุณหภูมิที่ผิวดินอยู่ในช่วง ๔๐-๑๐๐ c° น้ำแร่นั้นสามารถนำมาใช้ดื่มและอาบได้ การอาบน้ำแร่/น้ำพุร้อน มนุษย์หลายเชื้อชาติในโลกมีความเชื่อมานานแล้วว่า การอาบน้ำแร่ร้อนจากน้ำพุร้อนจะทำให้สุขภาพดีขึ้นสามารถรักษาและบรรเทาอาการบางอย่างที่เป็นสาเหตุของโรคต่างๆได้ โดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นนั้นมีสถานที่อาบน้ำแร่ร้อนหรือOnsen มากถึง ๒๕,๐๐ แห่ง ดังนั้นการอาบน้ำแร่/น้ำพุร้อน จึงมีประโยชน์ต่อทุกคน คือ

๑. บรรเทาอาการปวดกระดูก ปวดกล้ามเนื้อ
๒. ช่วยให้โลหิตในร่างกายหมุนเวียนได้ดีขึ้นและช่วยลดความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ
๓. ช่วยขยายหลอดเลือดทำให้ระบบเผาผลาญในร่างกายดีขึ้น
๔. ช่วยขับสิ่งอุดตันใต้ผิวหนังและรูขุมขนทำให้ผิวหนังสะอาดบำรุงผิวพรรณให้สดใส
๕. ช่วยในการดูดซึมแลกเปลี่ยนออกซิเจนและกลูโคสระหว่างเส้นเลือดฝอยและเนื้อเยื่อในส่วยต่างๆของร่างกาย

### วิธีการแช่น้ำพุร้อน

๑. ล้างร่างกายของคุณให้สะอาดก่อนที่คุณจะลงบ่อน้ำพุร้อน หรืออ่างอาบน้ำรวม คุณต้องล้างสิ่งสกปรกออกจากร่างกายให้หมดก่อนและล้างฟองสบู่ออกให้เรียบร้อยก่อนลงบ่อ

๒. การใช้น้ำอุ่นราดตัว ใช้น้ำจากบริเวณขาไปบริเวณเอว จากบริเวณนี้มือไปจนถึงหัวไหล่ คือการราดน้ำจากบริเวณไกลมาใกล้โดยเราเรียกวิธีนี้ว่า(คาเคยู)เพื่อให้ น้ำอุ่นปรับสภาพร่างกายของเราสุดท้ายให้ราดน้ำจากหัวเราซึ่งจะทำให้ไม่เวียนศรีษะ

๓. แช่น้ำร้อนครึ่งตัวให้คู้นเคยก้อยๆหย่อนตัวลงไปบ่อน้ำร้อน โดยในตอนแรกให้เข้าไปเพียงแค่ครึ่งตัวคือประมาทช่วงท้อง เพื่อให้ร่างกายได้คู้นเคยกกับน้ำร้อนไม่เกิดปัญหาร่างกายปรับสภาพไม่ทันเพราะอุณหภูมิของน้ำร้อนและแรงดันน้ำพอร่างกายเริ่มอุ่นขึ้น เราควรที่จะขยับแขนขาให้คู้นเคย

๔. ข้อควรระวัง อย่าแช่ในอ่างอาบน้ำนานเกินไป คุณควรจะออกจากบ่อน้ำร้อนเมื่อน้ำผากและจมูกของคุณเริ่มมีเหงื่อไหล คุณไม่ควรที่จะแช่น้ำนานเกินไปจนเหงื่อหล่นจนใจเต้น

๕. ไม่ควรอาบน้ำหลังจากขึ้นจากบ่อน้ำร้อน เพราะคุณได้รับส่วนผสมที่เป็นยาจากบ่อน้ำร้อนและไม่ควรที่จะล้างออกเพราะจะทำให้ประสิทธิผลของน้ำร้อนน้อยลงหากคุณมีผิวที่แพ้ง่ายจนอาจทำให้ผิวหนังอักเสบจึงควรล้างออกด้วยน้ำสะอาด

๖. เช็ดตัวให้เรียบร้อยก่อนออกจากห้องอาบน้ำ

๗. ดื่มน้ำเยอะๆ ร่างกายของคุณได้เสียน้ำจำนวนมากจากการเสียเหงื่อ

๘. พักผ่อนให้เพียงพอ คุณจะเสียพลังงานจำนวนมากจากการอาบน้ำความดันของคุณก็จะเปลี่ยนเช่นกัน คุณควรจะทำการพัก ๓๐ นาที เพื่อปรับสภาพร่างกายให้คงที่

#### มารยาทในการใช้บ่อน้ำพุร้อน

- ห้ามใส่ชุดว่ายน้ำเข้าไป
- กรุณาล้างตัวที่จุดอาบน้ำ ห้ามใช้น้ำร้อนจากบ่อล้างตัว
- ล้างสบู่ก่อนให้เรียบร้อยก่อนลงบ่อน้ำพุร้อน
- ไม่ควรนำผ้าเช็ดตัวไปขในบ่อน้ำพุร้อน
- ถ้าคุณมีผมยาวให้รวบผมของคุณ
- หากน้ำร้อนเกิดไป กรุณาอย่าเพิ่มน้ำเอง
- ใช้ผ้าเช็ดตัวเย็นๆ วางไว้บนหัวของคุณกันอาการหน้ามืด
- กินน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอหลังแช่บ่อน้ำพุร้อน
- ตามระเบียบแล้วเราจะไม่ให้คนที่เป็นรอยสักใช้บริการห้องอาบน้ำ
- เมื่อขึ้นจากบ่อน้ำพุร้อนแล้วให้เช็ดตัวของคู้นให้เรียบร้อยก่อนเข้าห้องแต่งตัว
- ไม่ควรเข้าห้องน้ำที่หลังทานข้าวหรือดื่มแอลกอฮอล์
- ควรแช่บ่อน้ำพุร้อนสูงสุด ๓ ครั้ง ใน ๑ วันเพื่อไม่ให้ส่งผลเสียกับร่างกาย
- ห้ามซั๊กผ้าในบริเวณที่อาบน้ำ

#### ๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมในโครงการ ๗๐ คน

#### ๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ	๙๕,๖๙๐.๐๐	บาท	
งบประมาณเบิกจ่ายจริง	๗๘,๕๕๐.๐๐	บาท	คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๐๙
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน	๑๗,๑๔๐.๐๐	บาท	คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๙๑

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ลงชื่อ..... สม .....ผู้รายงาน

(นายจเรรัตน์ โตะวันหลง)

ตำแหน่งประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต

และส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลลุง

วันที่-เดือน-พ.ศ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒