



# หลักสูตรผู้สูงอายุ เพชรนิลสะพาน วังตะโก ยุค New Normal

โครงการพัฒนาต้นแบบศูนย์เรียนรู้นวัตกรรมผู้สูงอายุและศูนย์เด็กเล็ก  
สู่การยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ต.นิลสะพาน อ.เมือง จ.เพชรบุรี  
คณะพยาบาลศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี





# คำแนะนำสำหรับเรียนรู้ หลักสูตรผู้สูงอายุเพชร ห้วยสะพาน วังตะโก ยุค New Normal

1

ติดตามบทเรียนออนไลน์ นี้  
ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์

2

สำหรับบางบทเรียน จะมีคำถามท้ายบท  
ท่านต้องร่วมตอบคำถามในบทเรียนนั้นๆ  
โดยพิมพ์ ตอบกลับในไลน์นี้

3

เมื่อท่านตอบถูก ท่านจะได้รับข้อความ  
เพื่อเข้าสู่การสะสมแต้ม

4

หากท่านได้รับครบ 10 แต้ม  
ท่านจะสำเร็จการศึกษาหลักสูตร  
ผู้สูงอายุเพชรห้วยสะพาน วังตะโก

# บทเรียนที่ 1 สื่อสารสร้างสรรค์สูงวัยรอบรู้เท่าทันสังคม

## การใช้สื่อออนไลน์เกี่ยวกับสุขภาพ

1. ฝึกแยกแยะสื่อทางบวกและทางลบ สื่อทางบวก คือ สื่อที่มีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ พัฒนาความคิดในเชิงสร้างสรรค์ สื่อทางลบ คือ สื่อที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ กระตุ้นให้มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เราจึงต้องวิเคราะห์ และใช้เหตุผลว่าสื่อเหล่านั้น เป็นสื่อทางบวกหรือทางลบ
2. คำนึงถึงความเป็นจริง ของสื่อ นั้น ๆ ว่าอยู่บนพื้นฐานของความจริงและเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ โดยไม่หลงเชื่อโฆษณาชวนเชื่อที่ใช้ข้อความเกินความเป็นจริง
3. ไม่หลงเชื่อง่าย ข่าวสารบางเรื่องมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ควรมีการพิจารณาให้ดี ก่อน และควรมีการตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกัน จึงตัดสินใจเชื่อ

## วิธีป้องกันการถูกหลอก ซื้อ-ขายผ่านออนไลน์

1. เลือกร้านค้าที่มีเสียงตอบรับในทางที่ดี วิธีสังเกตง่าย ๆ คือร้านค้าที่มีเสียงตอบรับที่ดี ให้ดูจากหน้ากระดาน (Webboard) หรือจำนวนการส่งสินค้า การรีวิว (Review) จากลูกค้า
2. เลือกซื้อสินค้าในเว็บไซต์ที่มีอายุการขายอย่างน้อย 1 ปี
3. ตรวจสอบการตอบคำถามของผู้ขาย
4. ดูเงื่อนไขการรับประกันสินค้าหรือบริการหลังการขาย



## คำถามท้ายบทเรียน



คำถาม: จากข้อความข้างล่างนี้ ท่านคิดว่าเป็นข่าวจริง หรือข่าวปลอม เพราะเหตุใด



0829464808 เบอร์นี้แหละที่โทรเข้ามาบอกว่ากรมบัญชีกลางจะโอนเงินเบี้ยยังชีพเข้าบัญชีให้คนละ 2000 แล้วก็ถามเลขบัญชี บัตรปชช. ห้ามบอกอะไรมัน ให้วางสายเลยนะ ไม่งั้นมันจะกดเงินไปหมด อจ.สมเจตน์ โดนไป 1 แสน...แชร์ให้เพื่อนๆ ที่เกษียณด้วย



3



ถูกใจ



แสดงความคิดเห็น



แชร์

# บทเรียนที่ 2 รู้และใช้กฎหมาย สูงวัยสูงค่า

## พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2547 โดยตราขึ้นตามเจตนารมณ์ในมาตรา 54 ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 ที่ประสงค์จะให้บุคคลที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับความช่วยเหลือจากรัฐ ซึ่งได้ให้ความสำคัญกับการคุ้มครองผู้สูงอายุ ให้ได้รับสวัสดิการอย่างเป็นธรรมและเสมอภาค เป็นหลักประกันด้านสิทธิเสรีภาพ ดังนี้

- (1) การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ
- (2) การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
- (3) การประกอบอาชีพหรือการฝึกอาชีพที่เหมาะสม
- (4) การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะ เครือข่ายหรือชุมชน
- (5) การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณะอื่น
- (6) การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม
- (7) การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ
- (8) การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกรังแกหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง
- (9) การให้คำแนะนำ ปரிชาชา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี หรือในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว
- (10) การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
- (11) การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม
- (12) การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี
- (13) การอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด



### กิจกรรมท้ายบทเรียน



คำชี้แจง: ขอให้ท่านร่วมส่งประสบการณ์เกี่ยวกับสิทธิที่ท่านได้รับ โดยพิมพ์และส่งผ่านไลน์ "นวัตกรรมเพชรหวั่ง" เพื่อรับแต้มสะสม 1 แต้ม

# บทเรียนที่ 3 บัญชีการเงินนำรัฐ พลังสูงวัยไม่เป็นภาระ



## บัญชีครัวเรือน (Home Accounting) กับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

“บัญชีครัวเรือน” เป็นการประยุกต์ทางการบัญชีเพื่อใช้เป็นเครื่องมือประเภทหนึ่งในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผู้จัดทำบัญชีครัวเรือนสามารถลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น ทำให้เกิดการประหยัดและการออม และในที่สุดจะสามารถแก้ไขปัญหานี้สินได้อย่างยั่งยืน

### องค์ประกอบของเศรษฐกิจพอเพียง

ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะที่เป็นห่วงสอดร้อยประสานกัน ได้แก่

1. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดี ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
2. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ
3. การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น

นอกจากคุณลักษณะ 3 ห่วงดังกล่าวแล้ว สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ การกำหนดเงื่อนไขไว้ 2 ประการ ดังนี้

- ก. เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ
- ข. เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต ความอดทน ความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต



### กิจกรรมท้ายบทเรียน



คำชี้แจง: ขอให้ท่านร่วมแบ่งปันประสบการณ์หรือวิธีการทำบัญชีในครัวเรือน ของท่าน โดยพิมพ์และส่งผ่านไลน์ "นวัตกรรมเพชรหวัง" เพื่อรับแต้มสะสม 1 แต้ม

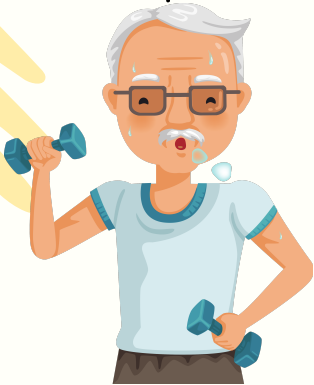
## บทเรียนที่ 4 สอยหล่อสมวัย จิตใจแข็งแรง

# หลัก 5อ เพื่อผู้สูงวัยห่างไกลโควิด



**อาหาร:** ต้องรับประทานอาหารที่ครบ 5 หมู่ สะอาด  
ปรุงสุกใหม่ เลี่ยงอาหารที่มีรสหวานหรือเค็ม  
เน้นอาหารที่โปรตีนสูง เสริมภูมิคุ้มกัน และ  
รักษาสุขภาพในช่องปาก

**อารมณ์:** อย่าเครียด อย่ารับข่าวสารมากเกินไปปรึกษา  
ผู้รู้ใจ ทำสิ่งที่ชอบ หลีกเลียงยาเสพติด โทษปรึกษา  
สายด่วนสุขภาพจิต 1323



**ออกกำลังกาย:** ออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ  
เท่าที่ทำได้ เช่น โยคะ แกว่งแขนหรือ การเดินชอຍเท้า  
อยู่กับที่ ช่วยให้ผู้สูงวัยแข็งแรงได้

**เอนกายพักผ่อน:** ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ  
นอนอย่างน้อย 7-9 ชั่วโมงต่อวัน



**ออกห่างสังคมนอกบ้าน:** ผู้สูงวัยและผู้ดูแลควรเก็บตัว  
อยู่ในบ้านให้มากที่สุดเว้นระยะ ห่างอย่างน้อย 2 เมตร  
ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าที่บ้าน ล้างมือด้วยสบู่  
หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ



กิจกรรมท้ายบทเรียน



**คำชี้แจง:** ขอให้ท่านร่วมส่งวิธีการที่ท่านปฏิบัติเพื่อห่างไกลโรค  
โดยพิมพ์และส่งผ่านไลน์ "นวัตกรรมเพชรห้วง" เพื่อรับแต้มสะสม 1 แต้ม

# บทเรียนที่ 5 นักกู้ชีพกู้ภัยบก น้ำ ทะเล เทคโนโลยีสุขภาพเพื่อชีวิต

## โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

โรคหลอดเลือดสมอง (STROKE) คือ ภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยงเนื่องจากหลอดเลือดตีบ หลอดเลือดอุดตัน หรือหลอดเลือดแตก ส่งผลให้เนื้อเยื่อในสมองถูกทำลาย การทำงานของสมองหยุดชะงัก

โดยปัจจัยเสี่ยงของโรคนี้มีหลายปัจจัยทั้งที่ป้องกันได้และป้องกันไม่ได้ อาทิ อายุมากขึ้น หลอดเลือดสมองจะเสื่อมตามไปด้วย หรือเกิดภาวะการแข็งตัวของเลือดเร็วกว่าปกติ และคนที่มีปัจจัยเสี่ยงที่จะเป็นโรคหลอดเลือดสมองมากขึ้น คือ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานซึ่งเป็นสาเหตุทำให้หลอดเลือดแข็งทั่วร่างกาย หรือผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง เป็นโรคหัวใจ สุกดิบหรือเป็นประจํา ขาดการออกกำลังกายก็จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้น

สำหรับผู้ที่มีญาติใกล้ชิด หรือพบผู้ป่วยโรคดังกล่าว สามารถสังเกตได้ง่ายๆ คือ ผู้ป่วยจะมีอาการแขนขาอ่อนแรงเฉียบพลัน มึนงง วิงเวียน ทรงตัวไม่ได้ ใบหน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว พูดไม่ชัด พูดไม่ได้ ซึ่งส่วนมากทุกอาการจะเกิดขึ้นพร้อมกันอย่างฉับพลัน

ดังนั้นผู้พบเห็นต้องรีบขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ โทรสายด่วน 1669 เพื่อนำผู้ป่วยเข้ารับการรักษาทันที โดยต้องระลึกร่วมว่าการรักษาผู้ป่วยโรคนี้จะต้องรีบส่งเข้ารักษาภายในเวลา 3 ชั่วโมง



กิจกรรมท้ายบทเรียน



คำชี้แจง: ขอให้ท่านร่วมส่งประสบการณ์เกี่ยวกับการกู้ชีพต่าง ๆ

ทั้งประสบการณ์ตรง หรือที่พบเห็นในอดีต

โดยพิมพ์และส่งผ่านไลน์ "นวัตกรรมเพชรห้วง"

เพื่อรับแต้มสะสม 1 แต้ม

# บทเรียนที่ 6 กะหล่ำปลี นวัตกรรมจากภูมิปัญญา

## การพัฒนาความคิดเชิงนวัตกรรม (Innovative Thinking)

**Innovation** = Creative + New + Value Creation

(ความคิดสร้างสรรค์ + สิ่งใหม่ + มีคุณค่า)

การพัฒนาทักษะการคิดเชิงนวัตกรรม (Innovative Skill) ดังนี้

1. การพัฒนาบุคลากรนวัตกรรมเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน

โดยเริ่มจากการพัฒนาให้มีทักษะการคิดเชิงนวัตกรรม เพื่อให้สามารถพัฒนาตัวเอง แล้วนำความสามารถไปพัฒนากระบวนการหรือวิธีการทำงานให้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. การพัฒนานวัตกรรมผลิตภัณฑ์เพื่อตอบสนองความต้องการของชุมชน

2.1 สร้างคุณค่ากับผู้ใช้งานหรือกลุ่มเป้าหมาย

2.2 สามารถขยายผลหรือสร้างมูลค่าให้กับชุมชนได้

2.3 สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ และใช้งานได้จริงในชุมชน

3. การพัฒนานวัตกรรมรูปแบบใหม่ๆ ในชุมชน เชิงพาณิชย์

การพัฒนานวัตกรรมรูปแบบใหม่ๆ เพื่อขยายช่องทางในการขยายตลาด และจะทำให้นวัตกรรมของเราเข้าสู่ตลาดได้ก่อน



กิจกรรมท้ายบทเรียน



คำชี้แจง: ท่านคิดว่านวัตกรรม หรือสิ่งประดิษฐ์อะไร  
ที่มีความจำเป็นต่อชุมชนหัวสะพาน หรือชุมชนวังตะโก  
โดยพิมพ์และส่งผ่านไลน์ "นวัตกรรมเพชรหัววัง"  
เพื่อรับแต้มสะสม 1 แต้ม



# บทเรียนที่ 7

## อสม. สูดยอดนักปฐมพยาบาล

### การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ เป็นการฉุกเฉิน ก่อนที่จะได้รับการรักษาทางการแพทย์ การปฐมพยาบาล จึงเป็นการช่วยเหลือชั่วคราวระหว่างรอคอยการรักษาจากแพทย์ ในรายที่บาดเจ็บรุนแรง การปฐมพยาบาลอาจเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้ป่วยรอดชีวิตได้

จุดมุ่งหมายของการปฐมพยาบาล

1. เพื่อช่วยชีวิตยามฉุกเฉิน
2. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดบาดเจ็บหรือได้รับอันตรายมากขึ้น
3. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งแทรกซ้อนภายหลัง

เหตุฉุกเฉิน 4 ประการ ที่จะทำให้ผู้ป่วยเจ็บเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว หากไม่ได้รับการปฐมพยาบาลทันที ได้แก่

1. การหยุดหายใจ
2. หัวใจหยุดเต้น
3. การเสียเลือดจากหลอดเลือดใหญ่ขนาดใหญ่
4. ภาวะช็อก

### กิจกรรมท้ายบทเรียน

คำชี้แจง: หากท่านพบผู้ที่หมดสติจากการจมน้ำ ท่านจะปฏิบัติอย่างไร เพื่อช่วยเหลือผู้นั้น โดยพิมพ์และส่งผ่านไลน์ "นวัตกรรมเพชรห้วง" เพื่อรับแต้มสะสม 1 แต้ม

## บทเรียนที่ 8

### สมุนไพรพื่อเพียงสร้างสุขภาพ

จากกระแสข่าวการใช้ฟ้าทะลายโจรในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด -19 ทำให้หลายคนเกิดความสนใจในการใช้สมุนไพรฟ้าทะลายโจร โดยมีการแปรรูปเป็นแคปซูล เพื่อรับประทานมากยิ่งขึ้น

ตามตำราการแพทย์แผนไทย ฟ้าทะลายโจร สามารถแก้ไข้ทั่ว ๆ ไป เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ระวังอาการอักเสบ อาการไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ แก้ท้องอืด และแก้กระเพาะ ลำไส้อักเสบ เป็นยาขมช่วยเจริญอาหาร

แต่ควรใช้สมุนไพรฟ้าทะลายโจร ให้ถูกต้องและเหมาะสม โดยผู้ที่มีอาการไข้ เจ็บคอ สามารถรับประทานแคปซูลฟ้าทะลายโจร 2-3 เม็ด จำนวน 3 เวลา ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น เพื่อบรรเทาอาการ และไม่รับประทานต่อเนื่อง เกิน 5 วัน

ผู้ป่วยโรคโควิด-19 ที่มีอาการไม่รุนแรง ไม่มีอาการทางปอด หรือปอดอักเสบ สามารถใช้ยาสมุนไพรฟ้าทะลายโจร เพื่อบรรเทาอาการ ปริมาณการรับประทานขึ้นอยู่กับคำแนะนำของแพทย์

สำหรับประชาชนทั่วไป ไม่ควร รับประทานฟ้าทะลายโจร เพื่อป้องกันโรคโควิด-19 เพราะยังไม่มีผลการรายงานเกี่ยวกับการใช้ฟ้าทะลายโจรในการป้องกันโรค

ดังนั้นในการใช้ยาสมุนไพรทุกชนิด ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์แผนไทย และสามารถสอบถามข้อมูลเรื่องสมุนไพร ได้ที่โรงพยาบาลใกล้บ้านท่าน



กิจกรรมท้ายบทเรียน



คำชี้แจง: ขอให้ท่านร่วมแบ่งปันการใช้สมุนไพรในการบรรเทาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ โดยพิมพ์และส่งผ่านไลน์ "นวัตกรรมเพชรห้วง" เพื่อรับแต้มสะสม 1 แต้ม

# บทเรียนที่ 9

## ภูมิปัญญาลาวโซ่งเพื่อสุขภาพ

การรำแบบลาวโซ่ง เปรียบเสมือนการออกกำลังกายวิธีหนึ่ง เป็น การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic exercise) คือ การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงอย่างต่อเนื่อง นานพอประมาณ 30 นาที และหนักพอ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิค ฯลฯ ต้องใช้กล้ามเนื้อ มัดใหญ่ เช่น ขา หรือแขน ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนและดึงเอาไขมันที่เก็บ สะสมอยู่มาใช้เป็นพลังงาน การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะทำให้หัวใจ ปอด และระบบหมุนเวียนโลหิตแข็งแรง ซึ่งก็คือวิธีการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะต้องไม่เคร่งเครียด สนุกสนาน เพลิดเพลิน ต้องใช้วิธีค่อยๆทำค่อยๆไป ต้องให้ทุกส่วนของร่างกาย ได้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 - 30 นาที การออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1. ช่วงยืดเหยียดและอบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที
2. ช่วงแอโรบิก 20 - 30 นาที
3. ช่วงผ่อนคลาย 5 - 10 นาที

การออกกำลังกาย ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น เป็น การบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อและข้อต่อให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกาย แข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้รูปร่าง และบุคลิกดี ช่วยป้องกันโรค และเป็นการใช้เวลาว่างอย่างเป็นประโยชน์ รวมทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อน ๆ และคนอื่น ๆ อีกด้วย



กิจกรรมท้ายบทเรียน



คำชี้แจง: ขอให้ท่านร่วมแบ่งปันวิธีการออกกำลังกายของท่าน โดยพิมพ์และส่งผ่านไลน์ "นวัตกรรมเพชรหวั่ง" เพื่อรับแต้มสะสม 1 แต้ม

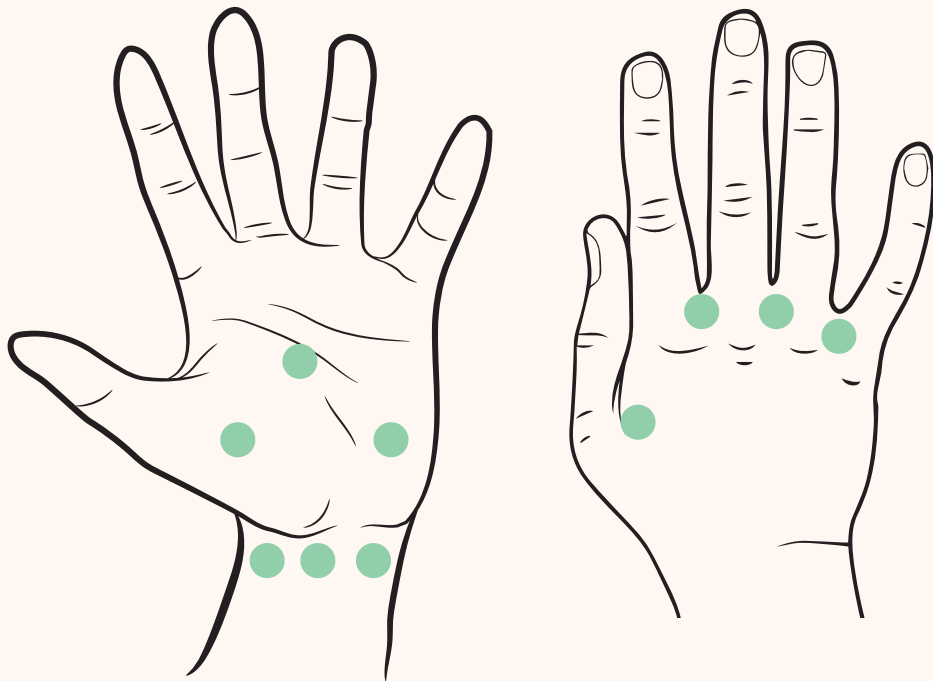
## บทเรียนที่ 10

### นักหวด นักปั้น นักเย็บให้เป็นเงิน: ขยะฐานศูนย์

การหวดเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคทางกระดูกและกล้ามเนื้อได้

การหวดบริเวณฝ่ามือ ด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. ใช้นิ้วหัวแม่มือ กดบริเวณจุด (ตามภาพ)
2. กดพอรู้สึกตึง ๆ ค้างไว้ 10 วินาที
3. กดจุดละ 5-10 ครั้ง ปฏิบัติ 2 เวลา เช้าและก่อนนอน หรือเมื่อมีอาการปวดมือบริเวณ นิ้วมือ ข้อมือ



กิจกรรมท้ายบทเรียน



คำชี้แจง: ขอให้ท่านร่วมแบ่งปันวิธีการหวดตนเอง ที่ท่านรู้จัก โดยพิมพ์และส่งผ่านไลน์ "นวัตกรรมเพชรหัววัง" เพื่อรับแต้มสะสม 1 แต้ม

โครงการพัฒนาต้นแบบศูนย์เรียนรู้นวัตกรรมผู้สูงอายุและศูนย์เด็กเล็กสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน  
ต.หัวสะพาน อ.เมือง จ.เพชรบุรี คณะพยาบาลศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

# บทเรียนที่ 11

## กินดีอยู่ดี ชีวิตงามตามวัย

อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นทางเลือกหนึ่งของคนที่ไม่ใส่ใจสุขภาพ เพื่อสร้างความสมดุลในร่างกาย ก่อนรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควรรู้จักเลือกสรรวัตถุดิบ และนำไปปรุงให้ถูกวิธี อาหารเพื่อสุขภาพ เหล่านี้ก็จะกลายเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดย 5 อาหารเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. คิวโน เป็นธัญพืชตระกูลเดียวกับหัวบีท ผักโขม มีประโยชน์มากมาย มีเส้นใยอาหารสูง
2. ถั่วอัลมอนด์ เป็นถั่วที่มีคุณค่าทางสารอาหารต่อร่างกายสูงกว่าถั่วชนิดอื่น ๆ สามารถนำมารับประทานแทนอาหารมื้อหลัก หรือรับประทานแทนขนมกินเล่นได้
3. เนื้อปลา เป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายและมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยปกติร่างกายของคนเราจะต้องการโปรตีนแตกต่างกันไปแล้วแต่ช่วงวัย เช่น วัยเด็กจะต้องการโปรตีนสูง 1.2 - 1.5 ต่อ น้ำหนักต่อ 1 กิโลกรัม ในผู้ใหญ่ 0.8-1 กรัม ต่อ กิโลกรัมต่อวัน ซึ่งในแต่ละวันก็ควรบริโภคเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ ด้วย
4. ไข่ไก่ การรับประทานไข่ไก่เป็นส่วนหนึ่งของมื้ออาหารจะช่วยให้ อิ่มยาวนานขึ้น
5. ผัก เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย



กิจกรรมท้ายบทเรียน



คำชี้แจง: ขอให้ท่านร่วมแบ่งปันอาหารท้องถิ่นที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยพิมพ์และส่งผ่านไลน์ "นวัตกรรมเพชรห้วง" เพื่อรับแต้มสะสม 1 แต้ม

วิถีโอการถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์ของ



นวัตกรเพชรหัวสะพาน วังตะโก



โครงการพัฒนาต้นแบบศูนย์เรียนรู้นวัตกรรมผู้สูงอายุและศูนย์เด็กเล็ก  
สู่การยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ต.หัวสะพาน อ.เมือง จ.เพชรบุรี  
คณะพยาบาลศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี



คณะพยาบาลศาสตร์และ  
วิทยาการสุขภาพ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

รพ.สต.วังตะโก เทศบาลตำบลหัวสะพาน

# ขอขอบพระคุณนวัตกรเพชรหัวสะพาน วังตะโก

คุณบุญชู ทิมวัฒนา



คุณสมคิด ขอดพันธ์

คุณเกิน สุขศิริ

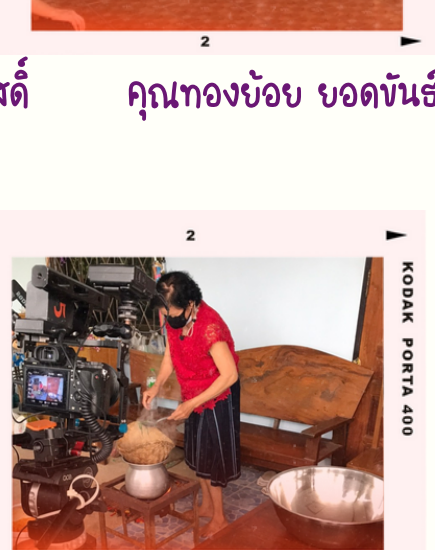


คุณบุญช่วย ขอดนอม

คุณสุนทร เกาะแก้ว

คุณรวบ ข่อมสวัสดิ์

คุณทองข้อย ขอดพันธ์



คุณธมน พันธุ์หลิ่ง

คุณเหมือง ใหม่สีทอง

คุณนิภา มากตามเคื้อ

คุณเพข เต็มขวน

ที่เป็นส่วนหนึ่งในการถ่ายทำวิดีโอเพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้  
และประสบการณ์ที่ทรงคุณค่าแก่ชุมชน

และที่ขาดไม่ได้ขอขอบคุณมอแอน พี่จรรยา.สต.วังตะโก และ อสม.วังตะโก ทุกท่านนะ