แบบบันทึกองค์ความรู้รายบุคคล

๑. ชื่อองค์ความรู้ ฐานเรียนรู้คนรักษ์สุขภาพ

๒. ชื่อเจ้าของความรู้ นางสาวกรรณิการ์ ลิขิตพัฒนะกุล

ตำแหน่ง นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ สังกัด ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๗๐๐๗ ๑๑๓๑ ID Line ๐๘๗๐๐๗๑๑๓๑

๓. องค์ความรู้ที่บ่งชี้

หมวดหมู่องค์ความรู้การพัฒนาพื้นที่ต้นแบบ

- ☑ การพัฒนาศูนย์เรียนรู้ จุดฐานเรียนรู้ คนรักษ์สุขภาพ
- ☐ พื้นที่ต้นแบบ
- ☐ ปราชญ์/วิทยากร/ครูพาทำ

หมวดหมู่องค์ความรู้ภารกิจนโยบายที่สำคัญ

☐ **งานนโยบายที่สำคัญ**

- ☐ การส่งเสริมและสนับสนุนการใช้และสวมใส่ผ้าไทย
- ☐ แผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน ปลูกผักสวนครัวเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร
- ☐ อื่น ๆ .....

☐ **กิจกรรมตามแผนปฏิบัติการ ปี พ.ศ. ๒๕๖๔**

- ☐ การบริหารจัดการข้อมูล/การจัดทำและประสานแผน
- ☐ อื่น ๆ เรื่อง.....

หมวดหมู่องค์ความรู้ระเบียบหรือกฎหมาย

- ☐ พรบ.จัดซื้อจัดจ้าง/เบิกจ่าย
- ☐ อื่น ๆ .....

๔. ที่มาและความสำคัญในการจัดทำองค์ความรู้

ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา ได้ดำเนินการโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักทฤษฎีใหม่ประยุกต์สู่ “โคก หนอง นา โมเดล” กิจกรรมที่ ๑ ฝึกอบรมเพิ่มทักษะระยะสั้น การพัฒนากสิกรรมสู่ระบบ เศรษฐกิจพอเพียง รูปแบบ โคก หนอง นา โมเดล โดยน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมราชบพิตร มาเป็นหลักในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของประชาชน เน้นประชาชนเป็นศูนย์กลาง โดยการพัฒนาคนให้พึ่งตนเอง มีความเป็นเจ้าของและบริหารจัดการชุมชน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ชุมชนและครัวเรือนสามารถพึ่งตนเอง และเผชิญกับวิกฤตความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ โดยการจำลองฐานเรียนรู้เพื่อให้ครัวเรือนรู้จักการพึ่งตนเอง ประกอบด้วย ๕ ฐานเรียนรู้ ได้แก่ ๑) ฐานคนรักษ์สุขภาพ ๒) ฐานคนเอาถ่าน ๓) ฐานคนมีน้ำยา ๔) ฐานคนหัวเห็ด และ ๕) ฐานคนรักษ์แม่ธรณี

๕. รูปแบบ กระบวนการ หรือลำดับขั้นตอน

เริ่มแรกใช้วิธีการบรรยาย ๑๐ นาที

ขั้นตอนที่ ๑ ศาสตร์การดูแลสุขภาพมือและเท้าและให้ทุกคนทดลองทำท่าบริหารมือ ท่าที่ ๑ ดูแลหัวใจให้แข็งแรงทำให้เลือดสูบฉีด แบมือข้างใดข้างหนึ่งใช้มืออีกข้างกำกำปั้นทุบกลางฝ่ามือ ๑๐ ครั้ง และสลับอีกข้างทำเช่นเดิม ๑๐ ครั้ง ท่าที่ ๒ รักษาไตดูแลไตให้สะอาด คว่ำฝ่ามือข้างใดข้างหนึ่งใช้สันมืออีกข้างสับลง ๑๐ ครั้ง และอีกข้างทำเช่นเดียวกัน ๑๐ ครั้ง โดยทุกคนทำพร้อม ๆ กัน

ขั้นตอนที่ ๒ บรรยายเรื่องมือและเท้าเป็นอวัยวะที่ช่วยระบายพิษออกจากร่างกาย การแช่มือแช่เท้าในน้ำร้อนมีผลให้เลือดลมเดินคล่องเส้นเอ็นแผ่ขยายจึงช่วยบำรุงอวัยวะภายใน ทำให้หยินและหยาง (ภาวะตรงข้ามที่เป็นคู่กัน) ได้สมดุลกันจึงสามารถขจัดโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้สุขภาพสมบูรณ์ได้ ด้วยสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นประกอบด้วย

๑) ใบเตย มีสรรพคุณบำรุงหัวใจ ช่วยดับพิษไข้ ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต

๒) ใบย่านาง มีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ มีสารต้านอนุมูลอิสระ “หมื่นปี บ่ เฒ่า” มีสารต้านอนุมูลอิสระ สร้างภูมิต้านทาน ทำให้สดชื่น ฟื้นฟูเซลล์ ปรับสมดุล

๓) หยวกกล้วย มีสรรพคุณแก้ไข ถอนพิษไข้ แก้แผลในกระเพาะอาหาร เป็นยาบำรุง

๔) มะละกอดิบ มีสรรพคุณขับลม ขับปัสสาวะ ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาระบายอ่อน ๆ

๕) วอเตอร์เครส (สลัดน้ำ) อุดมไปด้วยวิตามินเอ มีสรรพคุณบำรุงสายตา มีสารต้านอนุมูลอิสระ

๖) เบญจรงค์ห้าสี (อ่อมแซ่บ) มีสรรพคุณฟอกเลือด รักษาโรคไต บำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ มีสารต้านอนุมูลอิสระ

ขั้นตอนที่ ๓ นำสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น ประมาณ ๑ กำมือ ต้มกับน้ำ ๑ ขัน (ประมาณ ๑ ลิตร) เดือดประมาณ ๕ – ๑๐ นาที แล้วผสมกับน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย จากนั้นแช่มือแช่เท้าแค่พอท่วมข้อมือข้อเท้า ๓ นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น ๑ นาที ทำซ้ำจนครบ ๓ รอบ โดยทำวันละประมาณ ๑ – ๒ ครั้ง (สำหรับการแช่มือแช่เท้า จำนวน ๑ ท่าน)

๖. เทคนิคในการปฏิบัติงาน

๑) การแช่มือแช่เท้าควรแช่น้ำร้อนอุ่นอุณหภูมิอุ่นพอทนได้

๒) กรณีแช่น้ำต้มสมุนไพรแล้วไม่สบาย ก็ให้งดเสียแสดงว่าสภาพร่างกายตอนนั้นไม่ถูกกับน้ำอุ่นน้ำร้อน อาจแช่น้ำธรรมดาหรือน้ำสมุนไพรสดที่ไม่ผ่านความร้อนแทน

๓) ถ้ามีการอักเสบของเท้าบวมแดงหรือเป็นแผลหรือแช่น้ำร้อนแล้วรู้สึกมีอาการกำเริบปวดเท้าบริเวณที่อักเสบมากขึ้นควรงดการแช่เท้าทันที

๔) คนที่เป็นโรคเบาหวาน และความดันไม่ควรแช่เท้านานเกิน ๓ นาที

๗. ปัญหาที่พบและแนวทางการแก้ไขปัญหา

๑) ไม่ควรแช่เท้านานเกิน ถ้าแช่นานเกิน ๑๐ – ๒๐ นาที ควรใช้ผ้าชุบน้ำร้อนหรือน้ำเย็นโพกศรีษะเพื่อช่วยระบายความร้อนออกทางศรีษะ

๒) การปรับอุณหภูมิวิธีแช่เท้าในน้ำร้อน ขั้นแรกใช้น้ำที่อุณหภูมิ ๔๐ – ๕๐ องศาเซนเซียส ปริมาณพอท่วมนิ้วเท้า แช่ไว้สักครู่จึงค่อยเติมน้ำเพิ่มสูงถึงกระดูกข้อเท้า อุณหภูมิ ๖๐ องศาเซนเซียส ขณะแช่ให้สองเท้าเคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่ง หรือเอาสองเท้าถูกันไปมา เพื่อให้เลือดหมุนเวียน

๘. ประโยชน์ขององค์ความรู้

๑) ลดการเกร็งค้างของกล้ามเนื้อบริเวณมือ และเท้า

๒) ลดอาการเจ็บ ปวดของกล้ามเนื้อ และข้อกระดูก ลดอาการชาที่ปลายมือ บริเวณขาและแขน

๓) ลดอาการอักเสบ

๔) ระบายพิษ ดีท็อกซ์

๕) กระตุ้นการไหลเวียนเลือด

๙. ข้อมูลประกอบอื่นๆ (ถ้ามี)

วัสดุอุปกรณ์

๑. หม้อต้ม

๒. เตาถ่านหรือเตาแก๊ส

๓. กะละมังพลาสติกสำหรับแช่มือแช่เท้า

๔. ผ้าสำหรับเช็ดมือเช็ดเท้า













