แบบบันทึกองค์ความรู้รายบุคคล

๑. ชื่อองค์ความรู้ การแช่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น

๒. ชื่อเจ้าของความรู้ นางสาวพัทธ์ธิดา บุญญานุสนธิ์

ตำแหน่ง นักทรัพยากรบุคคล สังกัด ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา

๓. ที่มาและความสำคัญในการจัดทำองค์ความรู้

เพื่อให้ผู้ที่สนใจการแช่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น เจ้าหน้าที่ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา หรือวิทยากรผู้ช่วย มีองค์ความรู้เกี่ยวกับการแช่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น อีกทั้งยังเป็นการนำสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่มี นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

๔. รูปแบบ กระบวนการ หรือลำดับขั้นตอน

การต้มน้ำสมุนไพร

๑. ใช้ไฟกลาง ๆ ต้มน้ำจนเดือด

๒. นำสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่เตรียมไว้ ล้างทำความสะอาด โดยให้มีสมุนไพรฤทธิ์เย็น อย่างน้อย ๕ ชนิด อาทิ ใบย่านาง ๕ -๒๐ ใบ ใบเตย ๕ ใบ หยวกกล้วย ๑ คืบ มะละกอกึ่งสุก กึ่งดิบ ๑ ลูก ใบเบญจรงค์ ๕ – ๒๐ ใบ และวอเตอร์เคส ๕ – ๒๐ ใบ จากนั้นนำสมุนไพรมาต้มรวมกันจนน้ำเดือด เราก็จะได้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น

วิธีการแช่มือ แช่เท้า ด้วยน้ำสมุนไพร

นำน้ำสมุนไพรที่ต้มจนเดือดที่เตรียมไว้ ผสมน้ำเปล่า ให้อุณหภูมิตามที่ร่างกายรู้สึกสบายลงในกะละมังที่เตรียมไว้ แล้วนำมาแช่มือ - แช่เท้า เพื่อช่วยดูดซับสารพิษ ปรับสมดุลภายในร่างกาย

๕. เทคนิคในการปฏิบัติงาน

ไม่ควรแช่มือแช่เท้านานเกินไป เนื่องจากหากแช่มือแช่เท้านานเกินไป มักจะพบว่ามีอาการอ่อนเพลียหรือไม่สบายร่างกาย เนื่องจากอุณหภูมิของร่างกายจะสูงขึ้น และเทคนิคที่ดีที่ใช้ในการแช่มือแช่เท้า เทคนิค ๓ ๑ ๓ คือ แช่มือแช่เท้า ๓ นาที ยกขึ้นจากน้ำที่ ๑ นาที ทำเช่นนี้ ๓ ครั้ง

๖. ปัญหาที่พบและแนวทางการแก้ไขปัญหา

ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน จะมีความรู้สึกช้าอาจทำให้เกิดอันตรายในระหว่างที่แช่มือแช่เท้าได้ เนื่องจากแช่น้ำที่อุณหภูมิร้อนเกินไปทำให้ผิวหนังพุพอง ต้องระมัดระวัง แก้ปัญหาโดยก่อนการแช่มือแช่เท้าให้ใช้ข้อศอกจุ่มน้ำก่อนแช่มือแช่เท้า เพื่อวัดอุณภูมิเหมาะสม ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไปเหมาะแก่การแช่มือแช่เท้า

๗. ประโยชน์ขององค์ความรู้

เพื่อเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่ผู้ที่สนใจนำไปใช้ประโยชน์ หรือต่อยอดทำเป็นอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ให้กับผู้สนใจ อีกทั้งยังเป็นการถ่ายทอดความรู้ให้กับเจ้าหน้าที่ภายในศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา เพื่อทำหน้าที่ในการเป็นวิทยากรทดแทนกันได้ ทั้งนี้ประโยชน์ของการแช่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น คือ ช่วยลดการเกร็งค้างของกล้ามเนื้อบริเวณมือ และเท้า ลดอาการเจ็บ ปวด ของกล้ามเนื้อ และข้อกระดูก ลดอาการชาที่ปลายมือ บริเวณ ขา และแขน ลดการอักเสบ ระบายพิษ ดีท็อกซ์ร่างกาย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตภายในร่างกาย

อินโฟกราฟฟิกองค์ความรู้

