



ชุดสาริตถ์ชีวิตปลอดเมื่อยและก้นเฒ่าสุขภาพ
ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น



จัดทำโดย

กิมฉัตรและฉัตรสูงอายุระชะขาวตำบลหนองชัยศรี
ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตำบลหนองชัยศรี
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกระเบื้องน้อย
ตำบลหนองชัยศรี อำเภอนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

ประวัติส่วนตัว

๑. ชื่อ นางอุไร ชื่อสกุล อัครจักร

๒. วัน เดือน ปี เกิด ๒๓ ตุลาคม ๒๕๑๙ อายุ ๔๒ ปี

ที่บ้านหนองม่วง ตำบลหนองชัยศรี อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์

- ❖ เป็นบุตรคนที่ ๘ ของคุณพ่อจันทร์กับคุณแม่ถ้ำ อัครจักร
- ❖ มีพี่น้องรวมถึงตนเองทั้งหมด ๘ คน
- ❖ สมรสกับนายบัวผัน อัครจักร อายุ ๔๕ ปี มีบุตรสาว ๑ คน
- ❖ คือ นางสาวภักจิรา อัครจักร กำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
- ❖ ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ ๑๑๔ หมู่ ๘ ตำบลหนองชัยศรี อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์



วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

นำลูกประคบสมุนไพร ๒ ลูก ไปนึ่งในหม้อนึ่ง นึ่งประมาณ ๑๕-๒๐ นาที เมื่อลูกประคบสมุนไพรร้อนให้นำลูกแรกไปประคบตามจุดหรือตำแหน่งที่ต้องการรักษา นำลูกประคบสมุนไพรลูกที่ ๒ ไปนึ่งในหม้อระหว่างที่ใช้ลูกประคบลูกแรก

เมื่อลูกประคบลูกแรกเย็นลง นำลูกประคบลูกแรกกลับไปนึ่งใหม่อีกครั้ง นำลูกประคบสมุนไพรลูกที่สองมาใช้ประคบต่อไป ทำสลับกันไปมา การประคบต้องให้ลูกประคบร้อนอยู่ตลอดเวลา

โดยทั่วไปใช้เวลาในการประคบประมาณ ๑๕-๒๐ นาที ต่อการประคบ ๑ ครั้ง แต่ถ้ามีอาการเคล็ดขัดยอก อาจประคบได้วันละ ๒ ครั้ง



ประโยชน์การประคบด้วยลูกประคบสมุนไพร

๑. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
๒. ลดอาการปวด ลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ, เอ็น, ข้อต่อหลัง ๒๔-๔๘ ชั่วโมง
๓. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยให้เนื้อเยื่อ, ฟังผืด ยืดตัวออก
๔. ลดการติดขัดของข้อต่อ
๕. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

อุปกรณ์ชุดสาธิตทฤษฎีปวดเมื่อยและกัมพูสะพาก
ในชุดนี้ประกอบด้วยอุปกรณ์สาธิตจำนวน ๑๒ ชิ้น ดังนี้



๑. วงล้อลานกะลา

วัสดุอุปกรณ์ วงล้อลานกะลาประกอบด้วย ยางนอกรถจักรยานเก่าที่ไม่ใช้แล้ว เชือกไนลอน กะลามะพร้าวผ่าซีกเอาด้านหัวที่มีรู ไม่เอาด้านแหลม จากนั้นนำมาผูกร้อยรัดขึ้นตั้งเข้ากับล้อรถจักรยาน

ได้ภาพ



วิธีใช้ : ใช้เท้าทั้ง ๒ ข้างเหยียบลงที่กะลา เหยียบให้ทั่วบริเวณฝ่าเท้า
ประโยชน์:ของการใช้วงล้อลานกะลา

❖ ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบขับพิษและกำจัดของเสีย โดยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด และน้ำเหลือง รวมทั้งกระตุ้นการเคลื่อนไหวของเม็ดเลือดขาว เสริมสร้างความแข็งแรงให้ระบบภูมิคุ้มกัน

❖ ช่วยทำให้การทำงานของร่างกายเกิดความสมดุล กระตุ้นการไหลเวียนของลม ให้เป็นไปโดยสะดวกไม่ติดขัด

❖ ช่วยลดความข้นหนืดของเลือด ทำให้เลือดสามารถไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงได้ทั่วร่างกาย โดยเฉพาะส่วนปลายของร่างกายอย่าง ศีรษะ ปลายมือ ปลายเท้า ช่วยลดอาการปวด-มีนศีรษะ ขาปลายมือ-ปลายเท้า และ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดแผลที่เท้าในผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ

❖ ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตใจ คือ ลดภาวะเครียดและทำให้เกิดการผ่อนคลายในระดับลึก

ข้อควรระวัง : ห้ามนำกะลาที่ตากแดดตากลมมานานแล้วมาใช้เพราะจะทำให้กะลาเปราะแตกง่ายเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ และผู้ที่ลานกะลานั้นหากการทรงตัวไม่ดีควรมีที่จับพยุงด้วยเพื่อป้องกันการหกล้ม

๒. ลูกรอก

วัสดุอุปกรณ์ ประกอบด้วย ลูกรอก เชือก สายยาง เอาเชือกมาร้อยเข้าในลูกรอก สอดสายยางตัดประมาณ ๒ นิ้ว ครอบเชือกให้อยู่คู่กัน ส่วนปลายเชือกทั้ง ๒ ข้าง ใส่สายยางทำเป็นห่วงจับ ประยุกต์เป็นลูกกะลาแบบเดี่ยว แบบคู่ โดยใช้เจาะรูลูกมะพร้าวให้ทะลุหัวและก้นกะลาให้รูตรงกัน

๔. การทำด้ามจับ โดยการจับชายผ้าที่เหลือมาซ้อนกันให้เรียบร้อยเสร็จแล้วพับเข้าหากันเพื่อเก็บซ่อนชายผ้าทั้งสองด้าน



๕. จัดแต่งและซ่อนชายผ้าเรียบร้อยแล้ว ให้พับปลายลงมาประมาณ กะประมาณความยาวกำปั้นให้สวยงาม ม้วนทบด้ามให้เรียบร้อย ใช้ปลายเชือกเส้นเดิมผูกแบบเงื่อนตายให้แน่น อีกครั้งหนึ่ง



๖. ซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าตรกรอยพับที่เป็นด้ามจับ และเพื่อให้ลูกประคบมีความแข็งแรงสวยงาม คงทนต่อการใช้งาน การทำเช่นนี้จะทำให้เชือกเรียงกันดูสวยงามและเป็นระเบียบ



วิธีทำลูกประคบ

๑. ล้างสมุนไพรให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกพอแหลกใส่เกลือ พิมเสน การบูร คลุกให้เข้ากัน แบ่งเป็น ๒-๓ ส่วน



๒. นำส่วนทั้งหมดมาวางตรงกลางของผ้า เริ่มต้นจับมุมผ้าทีละ ๒ มุม ขึ้นมาทบกัน จับจนครบทั้ง ๔ มุม ให้รวบมุมผ้าทีละมุม อีกครั้งหนึ่งจนครบอีกทั้ง ๔ มุม



๓. แต่งชายผ้าให้เรียบร้อย ซ้อนกันเป็นชายเดียวจากนั้นค่อย ๆ จัดแต่งลูกประคบให้เป็นรูปทรงกลมที่สวยงาม มัดด้วยเชือกที่ทำเป็นห่วงคล้อง แล้วมัดปมให้แน่น



ฉันทนา



วิธีใช้ลูกประคบ : ใช้มือทั้ง ๒ ข้างดึงสลับกันไปมา

วิธีใช้ : รอกกะลาแบบเดี่ยวแบบคู่ ใช้มือทั้ง ๒ ข้างดึงฉีกแขนไปด้านข้างพร้อมๆกัน หากเป็นแบบคู่ให้ดึงแบบเดี่ยวแต่ดึงกันคนละครั้งสลับกันไปมา

ประโยชน์ : เป็นอุปกรณ์ที่ใช้บริหารกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ ใช้ในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ นำไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ครึ่งซีก แขนขาอ่อนแรงได้ โดยเอารอกไปผูกกับต้นไม้หรือข้อบ้าน แขนขาที่อ่อนแรงก็ผูกเชือกไว้ ส่วนแขนที่มีแรงก็ดึง ทำให้แขนขาที่อ่อนแรง เริ่มมีกำลัง กล้ามเนื้อดีขึ้น นับว่าเป็นผลดีกับผู้สูงอายุและผู้ป่วยอัมพฤกษ์ด้วย

ข้อควรระวัง : หากนำไปใช้ในผู้ป่วยที่มีแขนขาอ่อนแรง ต้องมีผู้ดูแลช่วยเหลือในการพยุงขณะใช้

๓. ไม้กวาดเส้น

วัสดุอุปกรณ์ ประกอบด้วย ไม้ที่มีความยาว ๔๐-๕๐ เซนติเมตร
ปลายเรียว ด้านหัวกว้าง ๘-๑๐ เซนติเมตร เจาะบริเวณหัวเพื่อร้อยเชือกและสายยาง
ลักษณะ



วิธีใช้ : ใช้กวาดปลายเท้ากดเท้า นั่งเหยียดเท้าหลังตรง ใช้บ่วงคล้องที่สัน
เท้าแล้วก็กดไม้กวาดเส้นที่ปลายเท้า ค่อยๆ กดอย่างนิ่มนวล นับประมาณสิบครั้งหรือสิบ
วินาที นับหนึ่งถึงสิบแล้วก็ผ่อนคลายเลื่อนไปจุดใหม่

ประโยชน์ : ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนปลายเท้าสะดวกมาก
ขึ้น ลดการแข็งตัวของกล้ามเนื้อขา สะโพก น่อง ข้อเข่า ข้อเท้า เหยียดตรงหลังตั้งจะได้
ส่วนกล้ามเนื้อที่หลังด้วย

ข้อควรระวัง : ไม่เหมาะสำหรับคนที่มีแผลเปิดที่เท้า เพราะว่าจะไป
ระคายเคืองมากขึ้นแล้วก็คนที่มีเท้าหงิกงอ งอแบบผิดปกติมาก ก็ไม่เหมาะที่จะมากด
ปลายเท้าหรือกดนิ้วเท้า

๑๒. ลูกประคบสมุนไพร



การประคบสมุนไพร คือการใช้สมุนไพรหลายอย่างมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่เป็น
สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย โดยนำมาหนึ่งให้ร้อนประคบบริเวณที่ปวดหรือเคล็ดขัดยอก
ซึ่งน้ำมันหอมระเหยเมื่อถูกความร้อน จะระเหยออกมา ความร้อนจากลูกประคบจะช่วย
กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และยังมีสาระสำคัญจากสมุนไพรบางชนิดที่ซึมเข้าทาง
ผิวหนัง ช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก และลดปวดได้

การทำลูกประคบสดที่สามารถทำเอง และได้รับการศึกษาแล้วว่าได้มีคุณภาพ
มาตรฐาน ประกอบด้วย

สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ

๑. ไพล (๕๐๐ กรัม) แก้ปวดเมื่อยลดการอักเสบ
๒. ผิวมะกรูดถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ (๒๐๐ กรัม) มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
๓. ตะไคร้บ้าน (๑๐๐ กรัม) แต่งกลิ่น
๔. ใบมะขาม (๓๐๐ กรัม) แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
๕. ขมิ้นชัน (๑๐๐ กรัม) ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
๖. เกลือ (๑ ช้อนโต๊ะ) ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาสัมผัสผ่านผิวหนังได้
สะดวกขึ้น
๗. การบูร (๒ ช้อนโต๊ะ) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
๘. ใบส้มป่อย (๑๐๐ กรัม) ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน

๑๑. ผ้าสมุนไพรกันหนาว

วัสดุอุปกรณ์ ประกอบด้วย: ผ้าด้ายดิบ ชิบ ตะขอตั้วผู้ตัวเมีย เหง้าไพล ผิวมะกรูด ตะไคร้บ้าน

ใบมะขาม ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ใบส้มป่อย เปลือกแกง การบูร พิมเสน เย็บผ้า ขนาดความยาว ๑๒- ๑๕ เซนติเมตร กว้างความ ๘-๑๐ เซนติเมตร มีซิปรูดปิดเปิดได้ นำสมุนไพรทั้งหมดที่กล่าวมา มาบรรจุในถุงผ้า ชายผ้าทั้งสองทำเป็นตะขอตั้วเมียตัวผู้ไว้เกาะ หากต้องประคบนานต้องพันทั้งเข้าทั้งไว้ดังภาพ



วิธีใช้ : ใช้พันข้อเท้า และข้อต่างๆของร่างกาย

ประโยชน์ : ช่วยลดอาการปวดเข่า และข้อต่อต่างๆ

ข้อระวัง : ควรทดสอบความร้อนก่อนใช้ทุกครั้ง

๔. ดอมนวดเส้น

วัสดุอุปกรณ์ ประกอบด้วย ไม้ไผ่ ๒ อัน ความยาว ๓๐-๔๐ เซนติเมตร วัดจากส่วนหัวค้อนขึ้นไป ๑๐-๑๒ เซนติเมตรแล้วเจาะรูใส่เชือกและสายยาง มัดเชือก ดังภาพ



วิธีใช้ : ใช้นวดบริเวณกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ต้นขา และกล้ามเนื้อน่องที่

แข็งตึง

ประโยชน์ : ช่วยคลายกล้ามเนื้อลดการแข็งตึงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่

๕. ไม้ขนาดฝ่ามือ

วัสดุอุปกรณ์ ประกอบด้วย ไม้ ที่แกะสลักเป็นตะปุ่มตะป่ำ

รูปภาพ



วิธีใช้ : โดยกำไม้ขนาดมือและบีบสั๊กพักเพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น

กำมือต่อเนื่อง ๔๐ ครั้ง ต่อ ๑ รอบ ครั้งละ ๑-๒ รอบ ทำวันละ ๒ ครั้ง เช้า เย็น

ประโยชน์ : ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อมือ ใช้กำกดจุดบนฝ่ามือ เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และกระตุ้นปลายประสาทนิ้วมือเพื่อบรรเทาอาการเหน็บชา

๖. ไม้ขนาดกดจุด

วัสดุอุปกรณ์ ประกอบด้วย ไม้เนื้อแข็ง แกะสลักแล้วกลึงให้เรียบให้มีลักษณะทั้งปลายแหลมและปลายมน **รูปภาพ**



๑๐. ไม้ขนาดหนวดปลาหมึก

วัสดุอุปกรณ์ ประกอบด้วย ไม้ที่กลึงเป็นก้านๆขึ้นเล็กๆมาใส่ในก้านไม้และต่อด้วยไม้ที่กลึงแล้วก้านใหญ่ขนาดพอเหมาะกับมือ ดังภาพ



วิธีใช้ : ไม้ขนาดหนวดปลาหมึก ใช้ขนาดบริเวณหลังโดยให้น้ำหนักของอุ้งมือกดไม้ขนาดหนวดปลาหมึกแล้วกดวนไปเรื่อยๆตามบริเวณหลัง

ประโยชน์ : เป็นการคลายกล้ามเนื้อหลังช่วยให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหลังได้ดีขึ้น อาการปวดหลังก็จะดีขึ้น จะทำให้เส้นเอ็นหย่อน กล้ามเนื้อคลายตัวได้ ทำให้อาการปวดตึงนั้นหายไป รวมไปถึงผู้ป่วยอัมพฤกษ์อัมพาตที่นอนนานๆใช้ขนาดเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด

ข้อระบ : ในการใช้ขนาดไม้ขนาดหลัง คือ อย่าวางนมไม้บริเวณแนวกระดูกสันหลัง เพราะอาจทำให้อาการปวดหลังเป็นมากกว่าเดิมเพราะร่างกายจะกดทับลงมาทั้งหมด

๙. ดัมเบลขวดทราย

วัสดุอุปกรณ์ ประกอบด้วย ขวดพลาสติกใส นำทรายใส่ลงไปให้เต็ม ขวดปิดฝาให้แน่น สามารถทำดัมเบลขวดทรายได้หลายขนาดตามต้องการ ดังภาพ



วิธีใช้ : ใช้ฝ่ามือจับบริเวณกลางขวดกำขวดให้แน่นกระชับมือ ยกแขน ขึ้นลง จะทำพร้อมกันทั้ง ๒ ข้าง หรือทำทีละข้างก็ได้

ประโยชน์ : ทำให้กล้ามเนื้อมีความกระชับยิ่งขึ้น ทำให้เส้นใยกล้ามเนื้อ ที่ใช้รองรับโครงสร้างร่างกายและช่วยในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อแขน

วิธีใช้ : ใช้ไม้ขนาดจุดจุดแทนนิ้วมือกดจุดบริเวณกล้ามเนื้อ บริเวณร่องสะบัก ให้ใช้ส่วนปลายแหลมกดตามแนวกล้ามเนื้อร่องสะบัก

ประโยชน์ : ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อมือ บ่า และสะบักที่แข็งตึง เพื่อเพิ่ม การไหลเวียนของโลหิตได้ดีขึ้น

ข้อควรระวัง : ขณะใช้ให้สังเกตอาการผิดปกติทุกครั้งและห้ามใช้บริเวณ กล้ามเนื้อหรือผิวหนังที่มีอาการอักเสบบวมแดง

๗. ไม้รีดเส้น



วัสดุอุปกรณ์ ประกอบด้วย ไม้เนื้ออ่อน แกะสลักแล้วกลึงให้เรียบแบ่งเป็น ๓ ชิ้น ชิ้นที่ ๑ ทำเป็นด้ามจับ ส่วนชิ้นที่ ๒,๓ ทำให้เป็นก้านกลมขนาดเท่ากันแล้วนำมา ประกอบด้วยนอตเกลียวเพื่อให้หมุนได้ ดังภาพ

วิธีใช้ : ใช้ไม้วนดรีดบริเวณกล้ามเนื้อได้ทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็ก มัดใหญ่

ประโยชน์ : ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตได้ดีขึ้น

๘. ยางยืด

วัสดุอุปกรณ์ ประกอบด้วย ยางยืด ท่อพีวีซี หรือไม้ นำยางยืดมาถัก นำท่อพีวีซีมาใส่ไว้ที่ปลายยางยืดทั้ง๒ข้าง ดังภาพ



วิธีใช้ :การออกกำลังกายด้วยยางยืดทำได้หลายท่าและสามารถออกได้ ในเกือบทุกสัดส่วน ไม่ว่าจะกล้ามเนื้ออก ไหล่ หลัง ต้นแขน ลำตัว หน้าท้อง ขาด้านหน้า ด้านหลัง

ท่าที่ ๑

- เอานิ้วโป้งคล้องที่ปลายของห่วงยางไว้ทั้งสองข้าง
- ออกแรงเหยียดแขนออกให้สุด ทำแบบนี้สัก ๑๕ -๒๐ ที

ท่าที่ ๒

- เอานิ้วโป้งคล้องที่ปลายของห่วงยางไว้ทั้งสองข้าง แต่เอาหนึ่งข้างไปไว้ด้านหลัง

- ออกแรงยืดหนึ่งออกไปจนสุดแขน (ท่าเหมือนท่าที่ ๑) ทำ ๑๕ – ๒๐ ครั้ง

- ทำนี้จะได้ใช้กล้ามเนื้อช่วงแขน และได้ใช้กล้ามเนื้อส่วนหลังช่วยในการยืดหนึ่งข้างด้วย แก้อการปวดหลังได้ จะได้กล้ามเนื้อช่วงต้นแขน ทำให้กระชับ

ท่าที่ ๓

- กำปลายห่วงของหนึ่งข้างไว้ที่เอง ข้างขวา

- ดึงยางออกไปทางซ้ายให้สุดในระดับ ๔๕ องศา

- ทำสลับไปมา ซ้าย - ขวา ข้างละ ๑๐ ครั้ง

- ทำนี้จะช่วยในเรื่องของข้อต่อบริเวณข้อศอก

ท่าที่ ๔

- ใช้เท้าขวาเหยียบปลายของหนึ่งข้างไว้ด้านหนึ่ง

- ใช้มือขวาดึงหนึ่งข้างขึ้นให้สุด

- ทำสลับซ้าย - ขวา ข้างละ ๑๐ ครั้ง

- ทำนี้จะได้ออกกำลังช่วงแขน ไปจนถึงไหล่ ค่ะ

ประโยชน์ : ช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของระบบประสาทกล้ามเนื้อ

เอ็นกล้ามเนื้อ รวมทั้งข้อต่อกระดูก นอกจากนั้นยังช่วยเสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อในหลายรูปแบบ ลดไขมัน ทำให้กล้ามเนื้อมีความตึงตัว กระชับสัดส่วน