

# แบบบันทึกองค์ความรู้รายบุคคล

๑. ชื่อองค์ความรู้ ฐานเรียนรู้คนรักสุขภาพ (แหม่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น)

๒. ชื่อเจ้าของความรู้ นางสาวนันทน์ภัส นามคำ

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน

สังกัด ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๔-๒๖๗๕๙๐๘

ID Line : Goy๒๗๑๐

๓. องค์ความรู้ที่บ่งชี้

หมวดหมู่องค์ความรู้การพัฒนาพื้นที่ต้นแบบ : การพัฒนาศูนย์เรียนรู้ “ฐานเรียนรู้คนรักสุขภาพ (แหม่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น)”

๔. ที่มาและความสำคัญในการจัดทำองค์ความรู้

ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ เป็นต้นมา ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมาได้รับนโยบายที่สำคัญของกรมการพัฒนาชุมชนคือการขับเคลื่อนโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักทฤษฎีใหม่ ประยุกต์สู่โคก หนอง นา โมเดล ซึ่งเป็นการฝึกอบรมระยะสั้นตามหลักสูตรการพัฒนากสิกรรมสู่ระบบเศรษฐกิจพอเพียงรูปแบบโคก หนอง นา โมเดล โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้จากการฝึกอบรมกลับไปเป็นแกนนำในการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในระดับริ้วเรือนได้ ลักษณะของหลักสูตรการฝึกอบรมโครงการนี้ เน้นการให้ความรู้เรื่องการทำเกษตรตามหลักกสิกรรมธรรมชาติ เน้นการออกแบบพื้นที่ทางการเกษตรในรูปแบบโคก หนอง นา ตามภูมิสังคม และการให้ผู้เข้ารับการอบรมลงมือปฏิบัติในฐานเรียนรู้ที่ศูนย์ศึกษาฯ ได้จัดทำขึ้น โดยทางกรมการพัฒนาชุมชนมีความคาดหวังว่าศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา จะเป็นศูนย์ฝึกอบรมประชาชนที่มีความสนใจเกี่ยวกับการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและทฤษฎีใหม่ประยุกต์สู่ โคก หนอง นา โมเดล บุคลากรของศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนนครราชสีมา จึงจะต้องเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ถ่ายทอดประสบการณ์ ถ่ายทอดทักษะหรือต้องเป็นวิทยากรที่ดี มีความรู้ในศาสตร์นั้นอย่างลึกซึ้ง ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดหรือสร้างแรงบันดาลใจให้นำความรู้เหล่านั้นไปใช้เพื่อพัฒนาตนเอง และครัวเรือนได้

ฐานเรียนรู้คนรักสุขภาพ เป็น ๑ ใน ๕ ฐานเรียนรู้ ที่ศูนย์ศึกษาฯ ได้จัดทำเพื่อถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้ที่มาฝึกอบรมได้เรียนรู้ โดยการสอนวิธีดูแลสุขภาพดีแบบพอเพียง จากการนำสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่หาง่ายใกล้บ้านมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ทำให้สุขภาพดี ประหยัดค่าใช้จ่าย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเกิดกิจกรรมดีๆ ภายในครอบครัวทำให้ครอบครัวอบอุ่น และสามารถนำไปเผยแพร่บอกต่อแก่เพื่อนบ้านและคนในชุมชนต่อไปได้

## ๕. รูปแบบ กระบวนการ หรือลำดับขั้นตอน

- รูปแบบ : การสอนแบ่งเป็น ๒ รูปแบบ คือการบรรยายให้ความรู้และการลงมือปฏิบัติ

- กระบวนการ/ลำดับขั้นตอน : (สำหรับ ๒๐ คน/๓๐ นาที)

๑. เตรียมอุปกรณ์การสอนแช่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น ดังนี้

- |                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| ๑.๑. ไบยานาง                | ๕-๒๐ ใบ     |
| ๑.๒. ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์)   | ๕-๒๐ ใบ     |
| ๑.๓. ใบเตย                  | ๑-๓ ใบ      |
| ๑.๔. มะละกอครึ่งสุกครึ่งดิบ | ๑ ลูก       |
| ๑.๕. วอเตอร์เครส            | ๕-๒๐ ใบ     |
| ๑.๖. หยวกกล้วย              | ๑ ท่อนเล็กๆ |
| ๑.๗. หม้อ เเบอร์ ๔๕         | ๑ ใบ        |
| ๑.๘. เตาถ่าน                | ๑ อัน       |
| ๑.๙. ถังใส่น้ำ              | ๑ ใบ        |
| ๑.๑๐. กะละมังใบเล็ก         | ๒ ใบ/คน     |
| ๑.๑๑. ผ้าขนหนูผืนเล็ก       | ๒ ผืน/คน    |

๒. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เข้าร่วมการอบรมและผู้บรรยาย เพื่อทดสอบความรู้พื้นฐานของผู้เข้าร่วมการอบรม ประมาณ ๕ นาที เช่น

- ๒.๑. ใครรู้จักสมุนไพรอะไรบ้าง และที่บ้านใครมีสมุนไพรชนิดใดบ้าง
- ๒.๒. ใครรู้จักสมุนไพรฤทธิ์เย็นบ้าง มีอะไรบ้าง
- ๒.๓. สมุนไพรฤทธิ์เย็นมีสรรพคุณอย่างไร
- ๒.๔. ใครเคยแช่มือแช่เท้าบ้าง แช่แบบไหน ใช้วัตถุดิบอะไรในการแช่บ้าง รู้สึกอย่างไรบ้าง

๓. ให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรฤทธิ์เย็น ที่ปลูกง่ายและหาง่ายในท้องถิ่น ประมาณ ๕ นาที เช่น ไบเตย/ เบญจรงค์(อ่อมแซบ) / ผักบุ้ง/ ใบบัวบก / ไบยานาง / รวงจืด/ ใบมะขาม/ ใบส้มป่อย / กาบหรือใบหรือหยวกกล้วย/ วอเตอร์เครส/ มะละกอ เป็นต้น

๔. ให้ความรู้และวิธีการแช่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณ ๒๐ นาที

ร่างกายมีธรรมชาติของการระบายพลังงานที่เป็นพิษจำนวนมากออกทางมือเท้าอยู่แล้ว จะเห็นได้ว่าแพทย์โบราณหลายประเทศมีการกดจุดหรือชูตระบายพิษจากมือและเท้า

เมื่อคนเราใช้มือและเท้าในกิจวัตรประจำวัน กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่มือและเท้า ก็จะเกิดสภาพแข็งเกร็งค้าง ทำให้ขวางเส้นทางการระบายพิษจากร่างกาย

การแช่น้ำอุ่นจะช่วยให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่แข็งเกร็งค้างคลายตัว พลังงานที่เป็นพิษในร่างกายจึงจะระบายออกได้ดี ทำให้สุขภาพดีขึ้น

ประโยชน์ของการแช่มือแช่เท้าในน้ำอุ่นด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น :

๑. ช่วยรักษาสมดุลในร่างกาย
๒. ลดการเกร็งค้างของกล้ามเนื้อบริเวณมือและเท้า
๓. ลดอาการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อและข้อกระดูก
๔. ลดอาการชาที่ปลายมือบริเวณขาและแขน ลดอาการอักเสบ
๕. ระบายพิษ ดีที่อกซ์
๖. กระตุ้นการไหลเวียนเลือด

วิธีต้มน้ำสมุนไพร : สมุนไพรฤทธิ์เย็นที่กล่าวมาข้างต้น นำมาต้ม หากมีไม่ครบ ใช้อย่างน้อย ๓ ชนิดก็ได้ ต้มกับน้ำเปล่า ๑ หม้อ (น้ำประมาณ ๑๕ ลิตร) ต้มจนเดือด ต้มต่ออีกประมาณ ๕-๑๐ นาที

ขั้นตอนการแช่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น :

๑. นำน้ำเปล่าใส่กะละมัง ๒ ใบ ประมาณ ๑ - ๒ ชั้น
๒. ใส่ยาต้มสมุนไพร ผสมกับน้ำเปล่า
๓. ทดสอบอุณหภูมิที่อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย
๔. แช่มือแช่เท้าพร้อมกัน แค่อ้อมข้อมือข้อเท้า
๕. จับเวลา แช่ ๓ นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น ๑ นาที ทำซ้ำจนครบ ๓ รอบ โดยทำวันละประมาณ ๑-๒ ครั้ง ถ้าไม่ค่อยมีเวลาทำเฉลี่ย สัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้งก็ได้
๖. ใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กเช็ดมือเช็ดเท้าให้แห้ง

## ๖. เทคนิคในการปฏิบัติงาน

๑. การแช่มือแช่เท้าควรแช่น้ำที่อุ่นแค่พอรู้สึกสบายพอทนได้
๒. กรณีแช่น้ำต้มสมุนไพรแล้วไม่สบาย ก็ให้ดื่มน้ำสะอาดแสดงว่าสภาพร่างกายตอนนั้นไม่ถูกกับน้ำอุ่น น้ำร้อน อาจแช่น้ำธรรมดาหรือน้ำสมุนไพรสดที่ไม่ผ่านความร้อนแทน
๓. ผู้ที่เป็นเบาหวาน หรือขาปลายมือปลายเท้ามากๆ ควรให้ผู้ที่พักติ ผสมน้ำให้และดูอุณหภูมิของน้ำให้ เพราะมือของคนที่กลุ่มนี้จะชา และวัดอุณหภูมิไม่แม่นยำ อาจทำให้ผิวหนังพุพองได้ โดยที่ไม่รู้ตัว
๔. ถ้ามีการอักเสบของเท้าบวมแดงหรือเป็นแผลหรือแช่น้ำร้อนแล้วรู้สึกมีอาการกำเริบปวดเท้า บริเวณที่อักเสบมากขึ้นควรงดการแช่เท้าทันที
๕. การแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นๆร้อนๆ เป็นการกระตุ้นการไหลเวียน นำสารอาหารมาหล่อเลี้ยงเซลล์ บริเวณส่วนปลายของร่างกาย และเป็นการนำของเสียออกไปกำจัด ทำให้ระบบไหลเวียนส่วนปลายดี อาการขาปลายมือปลายเท้าลดลง และยังช่วยให้ผ่อนคลาย หากแช่ช่วงเย็นๆหรือหัวค่ำ จะช่วยให้บำบัดทำให้หลับสบายอีกด้วย

## ๗. ปัญหาที่พบและแนวทางการแก้ไขปัญหา

๑. ผู้เข้าอบรมมีโรคประจำตัวความดันโลหิตสูง ไม่เชื่อฟังวิทยากร อยากแช่มือแช่เท้าด้วยน้ำอุณหภูมิสูงกว่าที่วิทยากรแนะนำ ทำให้เลือดกำเดาไหลออกทางจมูก เนื่องจากความร้อนเข้าไปในร่างกายมากจนเกินไป
๒. ไม่ควรแช่เท้านานเกิน ถ้าแช่นานเกิน ๑๐ - ๒๐ นาที ควรใช้ผ้าชุบน้ำร้อนหรือน้ำเย็น โปกศรีษะ เพื่อช่วยระบายความร้อนออกทางศรีษะ
๓. การปรับอุณหภูมิวิธีแช่เท้าในน้ำร้อน ชั้นแรกใช้น้ำที่อุณหภูมิ ๔๐ - ๕๐ องศาเซนเซียส ปริมาณพอท่วมนิ้วเท้า แช่ไว้สักครึ่งชั่วโมงเติมน้ำเพิ่มสูงถึงกระดูกข้อเท้า อุณหภูมิ ๖๐ องศาเซนเซียส ขณะแช่ให้สองเท้าเคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่ง หรือเอาสองเท้าถูกันไปมา เพื่อให้เลือดหมุนเวียน

## ๘. ประโยชน์ขององค์ความรู้

๑. กระตุ้นการไหลเวียนเลือด
๒. ลดอาการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อและข้อกระดูก
๓. ช่วยรักษาสมดุลในร่างกาย
๔. ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อบริเวณมือและเท้า
๕. ลดอาการขาที่ปลายมือบริเวณขาและแขน ลดอาการอักเสบ
๖. ดีที่อกซ์ ระบายพิษ

๙. ภาพประกอบ

