

คู่มือโปรแกรมผู้สูงอายุสดใส ทางไกลสมองเสื่อม ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

โดย

คณะกรรมการจัดทำหลักสูตรโภชนาศาสตร์พิภพบ้านอาหารเป็นยา
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และเครือข่าย



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

คู่มือโปรแกรมผู้สูงอายุสดใส ทางไกลเสมือน ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย



คู่มือ โปรแกรมผู้สูงอายุสดใสห่างไกลสมองเสื่อม ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย



ISBN : 978-616-11-4921-5

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ยงยศ ธรรมวุฒิ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

บรรณาธิการ

นายแพทย์จักรารุช เผือกคง ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย
นางอัจฉรา เชียงทอง สถาบันการแพทย์แผนไทย
นางสาวอุบลรัตน์ มโนศิลป์ สถาบันการแพทย์แผนไทย
นางสาวภาวนา โสภาลี โรงพยาบาลขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ
นางสาวประไพสสร วรรณทอง โรงพยาบาลขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ
นางสาวอรวิกา เกาะยอ สถาบันการแพทย์แผนไทย

จัดทำโดย

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

พิมพ์เมื่อ : สิงหาคม 2565
จำนวนพิมพ์ : 3,000 เล่ม
พิมพ์โดย : บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด



คำนำ

ตามประกาศนโยบายรัฐบาล ข้อที่ 8 เกี่ยวกับการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ และพัฒนา ศักยภาพของคนทุกช่วงวัย ซึ่งประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงร้อยละ 10 จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. 2558 ซึ่งจัดทำ โดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย พบว่า ประชากรผู้สูงอายุไทย เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว คือ สูงขึ้นร้อยละ 4 ต่อปี และคาดว่าประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี พ.ศ. 2573 คือ มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 25 ผลที่จะตามมาคือ ยังมีอายุมากขึ้นจะมีความเสี่ยงต่อ การเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรคประจำตัวสูงขึ้นอันเกิดจากพฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกาย พันธุกรรมหรือความเสื่อมของสุขภาพ และจากการสำรวจผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่า ร้อยละ 69.3 ของประชากรในกลุ่มอายุ 60 - 69 ปี เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังโดยจะเพิ่มมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น และเพิ่มเป็น ร้อยละ 83.3 ในกลุ่มที่มีอายุ 90 ปีขึ้นไป โรคที่มักพบบ่อยและมีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นอย่างมากคือ ภาวะสมองเสื่อม การชราภาพเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่การเจ็บป่วยเรื้อรังที่ก่อให้เกิด ภาวะทุพพลภาพนั้นสามารถป้องกัน หรือชะลอได้ด้วยมาตรการทางการแพทย์และสาธารณสุข ส่งผลให้ ประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนมากขึ้น ส่งผลให้สัดส่วนของการเป็นโรคสมองเสื่อมเพิ่มขึ้นตามมา ด้วยเช่นกัน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้เห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำ คู่มือ “โปรแกรมผู้สูงอายุสติห่างไกลสมองเสื่อมด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย” เพื่อให้บุคลากร ทางการแพทย์แผนไทย ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริม ป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือ “โปรแกรมผู้สูงอายุสติ ห่างไกลสมองเสื่อมด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย” จะเป็นประโยชน์สำหรับบุคลากรแพทย์แผนไทย บุคลากรสาธารณสุข และประชาชนทั่วไป และหากท่านมีข้อเสนอแนะ คำแนะนำประการใดเกี่ยวกับคู่มือนี้ คณะผู้จัดทำขอน้อมรับเพื่อที่จะนำไปปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

สถาบันการแพทย์แผนไทย

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	-ก-
สารบัญ	-ข-
สมองเสื่อม	1
• กลไกการเกิดโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุทางการแพทย์แผนไทย	2
บทสวดมนต์	4
การนั่งสมาธิ	5
ยางยืด พิษิตสุขภาพ	6
• ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยางยืด	6
นับเลขประกอบท่าฤๅษีดัดตน	10
ท่าฤๅษีดัดตน 7 ท่า (ใบหน้า)	14
นับ 1 - 10	16
แยกสีเม็ดกระดุม	19
ร้อยลูกปัด	20
ทำคิบลูกแก้ว	21
คู่แท้	22
ลงล็อก	23
ตาราง 9 ช่อง	24
พับดอกไม้ด้วยริบบิ้น	26
สานพัดจากเส้นพลาสติก	29
การออกกำลังกายด้วยยางยืด	33
การดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยสมุนไพร	37
การประคบสมุนไพร	49
การทำน้ำมันไพร	52
ภาคผนวก	55
• เนื้อเพลงยาขอหมอวาน	56
• เพลงใบไม้เดียวกัน	57
• แบบคัดกรองสมองเสื่อมเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (MMSE - Thai 2002)	58
• แบบประเมินโปรแกรมการดูแลภาวะสมองเสื่อมรายบุคคล	62

สมองเสื่อม



จากสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยที่มีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยสถิติในปี พ.ศ. 2553 พบร้อยละ 11.9 ของประชากรไทยทั้งหมด และคาดว่าในปี พ.ศ. 2573 สัดส่วนนี้จะเพิ่มขึ้นมากกว่า 2 เท่าตัว คิดเป็นร้อยละ 25.0 ซึ่งถือว่าประเทศไทย เป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว และจากการสำรวจปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุไทยพบว่า ผู้สูงอายุต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล โดยส่วนมากเป็นโรคทางสมองและจิตเวช โดยเฉพาะภาวะสมองเสื่อม (dementia) (สมศักดิ์ ชุณหรัศม์, 2553) ซึ่งภาวะสมองเสื่อมเป็นกลุ่มอาการที่เป็นปัญหาสำคัญของประชากรผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะทุพพลภาพและต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น อีกทั้งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ผู้ดูแลและสังคมเป็นอย่างมาก ภาวะสมองเสื่อมเป็นกลุ่มอาการที่ผู้ป่วยจะมีความบกพร่องในสติปัญญาหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านความรู้คิด (cognition) ความผิดปกติของการสื่อภาษาพูด ความผิดปกติของหน้าที่การจัดการ และสติปัญญา (intellectual function) (ประเสริฐ บุญเกิด, 2546) โดยแบ่งเป็น 4 ระยะคือ **ระยะที่ 1** ผู้ป่วยเริ่มมีปัญหาเรื่องของความทรงจำ ลืมในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การลืมหนทาง **ระยะที่ 2** ผู้ป่วยเริ่มมีปัญหาในการตัดสินใจ อาจคิดหรือพูดอะไรซ้ำ ๆ เช่น ผู้ป่วยอาจทำน้ำร้อนลวกมือตนเอง แล้วมองบาดแผลเฉย ๆ ลืมปิดแก๊สจนเกิดไฟไหม้ **ระยะที่ 3** ผู้ป่วยเริ่มบกพร่องในการดูแลสุขอนามัยของตนเอง ไม่สามารถทรงตัวได้ดีขณะยืนหรือเดิน เช่น ปัสสาวะราด และ**ระยะที่ 4** ผู้ป่วยออกจากบ้านเร่ร่อนบ่อยขึ้น ไม่สามารถจำใครได้เลย ไม่สามารถดูแลตนเองได้เลย เช่น ไม่สามารถเคี้ยวหรือกลืนอาหารเองได้ (พนัส ธีญะกิจไพศาล, 2544)

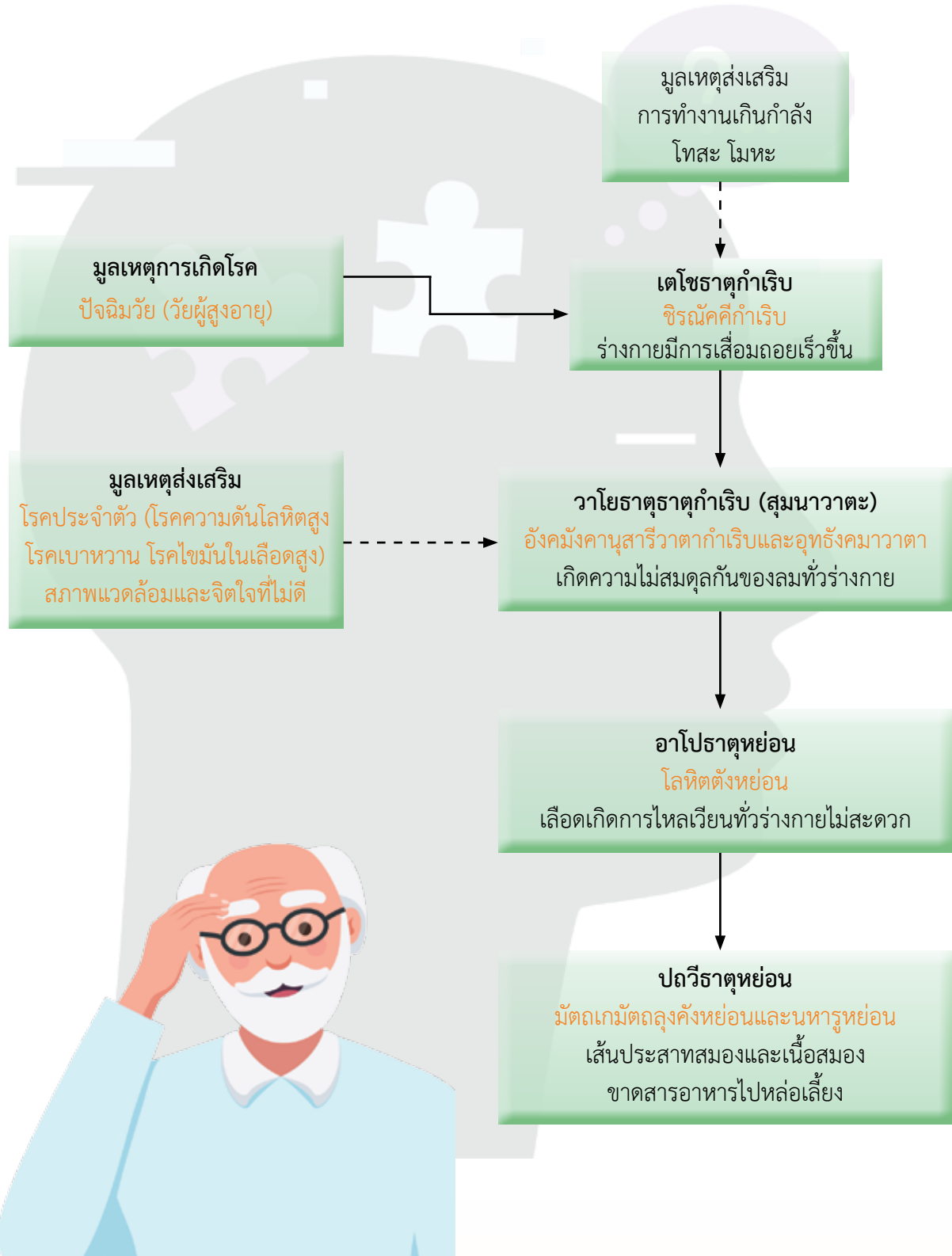


กลไกการเกิดโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุทางการแพทย์แผนไทย

โรคสมองเสื่อม หรือภาวะหลงลืมในผู้สูงอายุทางการแพทย์แผนไทย สามารถกล่าวถึงกลไกการเกิดโรคได้พอสังเขป ดังนี้ ภาวะหลงลืมหรือโรคสมองเสื่อม มักเกิดขึ้นกับผู้ป่วยที่เข้าสู่วัยปัจฉิมวัย (วัยผู้สูงอายุ) ธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ แปรเปลี่ยนไปเกิดความไม่สมดุลกัน ทั้งนี้อาจเกิดจากมูลเหตุที่หลากหลาย ซึ่งทำให้ธาตุนั้นแปรปรวน เมื่อร่างกายทำงานหนักเกินกำลังมาตลอดเป็นระยะเวลานาน จะกระทบให้ธาตุไฟเกิดการกำเริบ ซึ่งได้แก่ ไฟเผาภายใน เรียกว่า ไฟชรณคคี เมื่อกำเริบขึ้นจะทำให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมถอยก่อนวัย เมื่อเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ เสื่อมโทรมไปทำให้มีผลต่อการสร้างฮอร์โมนและวิตามินต่างๆ ที่ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงประสาทและสมองลดลง (อพัทธะปิดตะหย้อน) ส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลของธาตุลมทั่วร่างกาย ลมที่ว่านั้นก็คือ ลมอังกมิงคานุสารีวาทา และอุจจ์คมวาทากำเริบ ในรายที่ผู้ป่วยมีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเส้นเลือดสูง จะยิ่งส่งเสริมให้มีการลมหตีขึ้นเบื้องบนอยู่เรื่อยๆ ไปกระทบทำให้เซลล์ประสาทในสมองเสื่อมสภาพ (สุนนาวาตะกำเริบ) เมื่อธาตุทั้ง 2 กำเริบย่อมส่งผลให้ธาตุน้ำหย่อนเกิดการไหลเวียนเลือด (โลหิตตัง) ในร่างกายไม่สะดวก ซึ่งเกิดได้ทั้งในผู้ป่วยที่เกิดจากการเสื่อมถอยของวัยเองหรือเกิดจากผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูงจะมีเรื่องของภาวะหลอดเลือดแข็งตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง โรคเบาหวานเลือดจะมีความหนืดข้น เนื่องจากมีน้ำตาลในเลือดสูง โรคไขมันในเลือดสูงที่เกิดจากการมีไขมันไปเกาะบริเวณผนังของหลอดเลือด โรคต่างๆ เหล่านี้จะทำให้มีความผิดปกติของหลอดเลือด สามารถทำให้เกิดความผิดปกติของเส้นเลือดในสมองได้ ทั้ง 2 ประการนี้ จึงส่งผลทำให้ร่างกายไม่สามารถส่งน้ำเลี้ยงขึ้นไปเลี้ยงบริเวณสมองได้ กระทบธาตุดินให้หย่อนในที่สุด โดยกระทำให้เส้นประสาทสมองและเนื้อสมอง (มัตถเกมัตถลุงคัง) ขาดสารอาหารหรือน้ำหล่อเลี้ยงสมองทำให้ผู้ป่วยมีอาการเสื่อมของการทำงานของสมองทั้งหมด ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องความจำและความรอบรู้ ทั้งนี้นอกจากความเจ็บป่วยเกิดจากธาตุทั้ง 4 ที่ไม่สมดุลแล้วนั้น สิ่งแวดล้อมและจิตใจ ความโมหะ โทสะ ย่อมเป็นสาเหตุที่มีผลต่อการกำเริบของผู้ป่วยกลุ่มนี้



แผนผังแสดงกลไกการเกิดโรคสมองเสื่อม ในผู้สูงอายุทางการแพทย์แผนไทย



บทสวดมนต์

คำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย



อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา
พุทฺธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ. (กราบ)
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
ธัมมัง นะมัสสามิ. (กราบ)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สังฆัง นะมามิ. (กราบ)

บทสวดนมัสการนอบน้อมบูชาพระพุทธเจ้า



นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต
อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (3 จบ)

การนั่งสมาธิ

นั่งสมาธิ หรือการทำสมาธิ คือ การฝึกปฏิบัติที่ใช้ความตั้งมั่น จดจ่อ และแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบ เกิดความรู้สึกตัวหรือมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น

ประโยชน์ของการทำสมาธิ

การทำสมาธินอกจากจะเป็นการฝึกฝนจิตใจให้เกิดความสงบสุขแล้ว ยังมีประโยชน์ในการช่วยบรรเทาโรคหรือภาวะทางร่างกายบางชนิดได้ โดยเฉพาะโรคที่ทรุดลงด้วยความเครียด ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยถึงประโยชน์ของการนั่งสมาธิที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่ในทางกลับกันก็มีนักวิจัยบางคนที่ยังไม่ให้ข้อสรุปเกี่ยวกับประโยชน์ของการทำสมาธิ





ยางยืด... พืชสุขภาพ

การออกกำลังกายด้วยยางยืด เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและฝึกการใช้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและข้อต่อต่างๆ ภายในร่างกาย มีประโยชน์ คือ เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับระบบกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทำให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่แข็งแรง และช่วยลดอันตรายจากการบาดเจ็บต่างๆ ทั้งยังเป็น การช่วยเสริมสร้าง ความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับระบบข้อต่อและเส้นเอ็นภายในร่างกายได้อีกด้วย สามารถทำได้หลายท่าและเป็นการบริหารกล้ามเนื้ออก แขน ไหล่ หลัง ท้อง สะโพก ขาท่อนบนและท่อนล่าง เป็นต้น แต่อาจจะต้องใช้เวลาฝึกบ้างเพื่อให้คุ้นเคย จนสามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ สามารถประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายด้วยยางยืดจากทำยืนเป็นทำนั่งหรือทำนอน เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลทั่วไปและผู้สูงอายุ แต่ละราย ในแต่ละท่าของการออกกำลังกายด้วยยางยืดทำ 10 ครั้งต่อชุด จำนวนชุดของการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลนั้นๆ ในระยะแรกของการออกกำลังกาย 1 ชุด ก็เพียงพอและสามารถปรับเพิ่มได้ตามความสามารถของแต่ละบุคคลในกรณี ที่ทำมากกว่า 1 ชุด ระหว่างชุดควรพัก 2 - 3 นาที ควรออกกำลังกายด้วยยางยืด สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง

ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยางยืด

1. ช่วยในการเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
2. ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวและความมั่นคงในการทรงตัว ลดปัญหาการหกล้มในบุคคลทั่วไปและผู้สูงอายุ
3. ช่วยป้องกันการยึดติดของข้อต่อต่าง ๆ
4. ช่วยป้องกันและชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกายก่อนวัยอันควร และช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย
5. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ควบคุมน้ำตาลในเลือด
6. ช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างกระดูก ชะลอการเกิดโรคกระดูกบาง
7. ช่วยกระตุ้นระบบการย่อยอาหาร การดูดซึมและการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย
8. ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ ส่งผลให้ดูกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว



ท่าเตรียม

ยืนแยกเท้าให้ห่างกัน ความกว้างระดับไหล่ ถือยางยืดระดับหน้าอก



ท่าที่ 1

1. ยืนแยกเท้าให้ห่างกัน ความกว้างระดับหัวไหล่
2. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วหายใจออกทางปากพร้อมกับดึงยางยืด
3. จับไม้คว่ำมือตั้งฉากกับพื้น ยึดแขนออกข้างลำตัวแขนตั้ง แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเตรียมนับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)
4. เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก แขนและหัวไหล่



ท่าที่ 2

ถือยางยืดตั้งฉากกับพื้น โดยวางยางยืดไว้ทางด้านหลังระดับเอวยึดแขนออกไปทางด้านหน้า กลับสู่ท่าเตรียม นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)



ท่าที่ 3

ถือยางยืดลักษณะคว่ำมือขนานกับพื้น ใช้เท้าข้างเดียวกับมือเหยียบท่อ pvc ในทิศขนานกับพื้นข้างลำตัวยึดแขนออกไปทางด้านข้างลำตัว ทำสลับข้างซ้าย - ขวา แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเตรียมนับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)



ท่าที่ 4

นั่งเหยียดขาออกไปทางด้านหน้า จับท่อ pvc ในลักษณะกำมือ โดยให้ยางยืดเหยียดอยู่ใต้เท้าทั้ง 2 ข้าง ดึงยางยืดโดยเอนตัวไปทางด้านหลัง แขนตึง เกร็งหน้าท้อง แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเตรียม นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)



ท่าที่ 5

นั่งเหยียดขาออกไปทางด้านหน้า จับท่อ pvc ในลักษณะคว่ำมือ โดยให้ยางยืดเหยียดอยู่ใต้เท้า ข้างใดข้างหนึ่ง ดึงยางยืดเข้าหาตัวเอง แขนงอตั้งฉากกับพื้น หลังตรง ทำสลับซ้าย - ขวา แล้วจึงกลับมา อยู่ในท่าเตรียม นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)



ท่าที่ 6

นอนหงายราบกับพื้น มือทั้ง 2 ข้างกำท่อ pvc ยกขาชันเข่าทั้ง 2 ข้าง ในทิศตั้งฉากกับพื้น โดยยางยืดเหยียดอยู่ใต้เท้าทั้ง 2 ข้างเหยียดขาทั้ง 2 ข้างออกในทิศตั้งฉากกับพื้น ขาดึง แขนงอ ข้างลำตัว แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเตรียมนับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)



ท่าที่ 7

นอนหงายราบกับพื้น มือทั้ง 2 ข้างกำท่อ pvc เหยียดขาทั้ง 2 ข้าง แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเตรียมงอข้อศอกในทิศตั้งฉากกับพื้น ข้างลำตัว โดยยางยืดเหยียดอยู่ใต้เท้าทั้ง 2 ข้าง เหยียดขาทั้ง 2 ข้างออกในทิศตั้งฉากกับพื้น ขา และแขนเหยียดตั้งนับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)

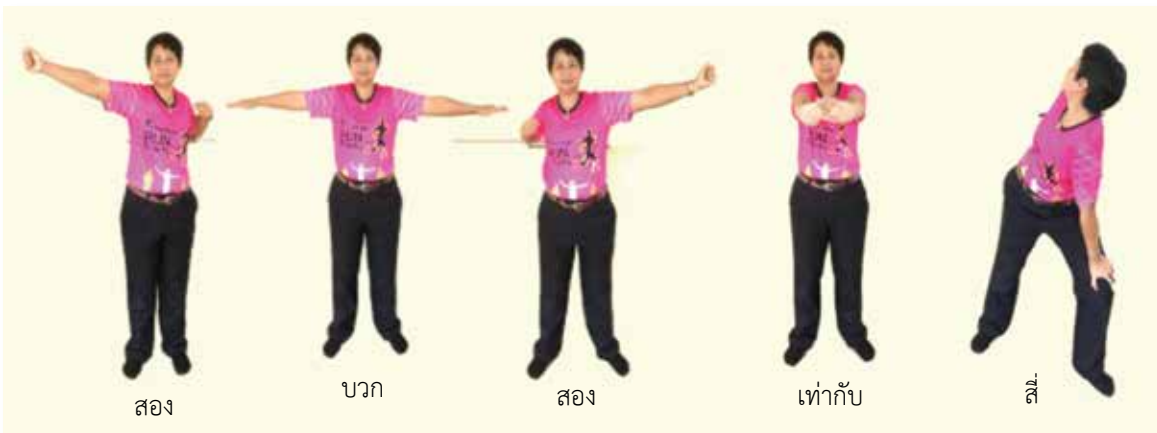
นับเลข ประกอบท่าฤๅษีตัดตน

คำอธิบาย : ทำท่าบริหารฤๅษีตัดตนพร้อมกับบวกเลข ท่าละ 8 วินาที



ท่าที่ 1 : ท่าบริหารแขน ข้อมือ และนิ้วมือ

1. เหยียดแขนไปข้างหน้า โดยมือซ้ายเหยียดตรงตั้งฉากกับพื้น มือขวาจับนิ้ว มือซ้ายดันเข้าหาลำตัว
2. กางแขนออกด้านข้าง ทั้ง 2 ข้าง
3. เหยียดแขนไปข้างหน้าโดยมือขวาเหยียดตรงตั้งฉากกับพื้น มือซ้ายจับนิ้ว มือขวาดันเข้าหาลำตัว
4. ประสานมือเหยียดแขนไปทางด้านหน้า
5. กำมือเหยียดแขนซ้ายไปทางด้านข้าง มือขวาดึงเข้าหาลำตัว



ท่าที่ 2 : ท่าบริหารหน้าอก

1. กำมือเหยียดแขนขวาไปทางด้านข้าง มือซ้ายดึงเข้าหาลำตัว
2. กางแขนออกด้านข้าง ทั้ง 2 ข้าง
3. กำมือเหยียดแขนซ้ายไปทางด้านข้าง มือขวาดึงเข้าหาลำตัว
4. ประสานมือเหยียดแขนไปทางด้านหน้า
5. มือขวาจับเอว ก้าวขาซ้ายไปด้านหน้า ใช้มือซ้ายจับเข้าซ้าย บิดตัวไปทางด้านขวา



ท่าที่ 3 : ท่าบริหารเอว ออก ขา และหัวไหล่

1. มือซ้ายจับเอว ก้าวขาขวาไปด้านหน้า ใช้มือขวาจับเข่าขวา บิดตัวไปทางด้านซ้าย
2. กางแขนออกด้านข้าง ทั้ง 2 ข้าง
3. มือขวาจับเอว ก้าวขาซ้ายไปด้านหน้า ใช้มือซ้ายจับเข่าซ้าย บิดตัวไปทางด้านขวา
4. ประสานมือเหยียดแขนไปทางด้านหน้า
5. มือเท้าเอวทั้ง 2 ข้าง หมุนเอวเป็นวงกลม



ท่าที่ 4 : ท่าบริหารเอว

1. มือเท้าเอวทั้ง 2 ข้าง หมุนเอวเป็นวงกลม
2. กางแขนออกด้านข้าง ทั้ง 2 ข้าง
3. มือเท้าเอวทั้ง 2 ข้าง หมุนเอวเป็นวงกลม
4. ประสานมือเหยียดแขนไปทางด้านหน้า
5. กำมือวางมือซ้อนกันระดับอก แบะปลายเท้าออกทางด้านข้าง งอขาทั้ง 2 ข้าง



ท่าที่ 5 : ท่าบริหารเข้าและขา

1. กำมือวางมือซ้อนกันระดับอก แปะปลายเท้าออกทางด้านข้าง งอขาทั้ง 2 ข้าง
2. กางแขนออกด้านข้าง ทั้ง 2 ข้าง
3. กำมือวางมือซ้อนกันระดับอก แปะปลายเท้าออกทางด้านข้าง งอขาทั้ง 2 ข้าง
4. ประสานมือเหยียดแขนไปทางด้านหน้า
5. ยืนแยกขาทั้ง 2 ข้าง แขนซ้ายแนบลำตัว เอียงตัวไปทางซ้ายและยกแขนขวาเหยียดไปทางซ้าย



ท่าที่ 6 : ท่าบริหารกล้ามเนื้อข้างลำตัว

1. ยืนแยกขาทั้ง 2 ข้าง แขนขวาแนบลำตัวเอียงตัวไปทางขวา และยกแขนซ้ายเหยียดไปทางขวา
2. กางแขนออกด้านข้าง ทั้ง 2 ข้าง
3. ยืนแยกขาทั้ง 2 ข้าง แขนซ้ายแนบลำตัวเอียงตัวไปทางซ้าย และยกแขนขวาเหยียดไปทางซ้าย
4. ประสานมือเหยียดแขนไปทางด้านหน้า
5. ยืนแยกขาทั้ง 2 ข้าง เอียงตัวไปทางซ้าย และยกมือทั้ง 2 ข้าง ขนานลำตัวระดับอก



ท่าที่ 7 : ท่าบริหารหลัง

1. ยืนแยกขาทั้ง 2 ข้าง เอียงตัวไปทางขวา และยกมือทั้ง 2 ข้าง ขนานลำตัวระดับอก
2. กางแขนออกด้านข้าง ทั้ง 2 ข้าง
3. ยืนแยกขาทั้ง 2 ข้าง เอียงตัวไปทางซ้าย และยกมือทั้ง 2 ข้าง ขนานลำตัวระดับอก
4. ประสานมือเหยียดแขนไปทางด้านหน้า
5. กำมือ งอแขนขนานลำตัวทั้ง 2 ข้าง หมุนเอวเป็นวงกลม

ท่าฤาษีตัดตน 7 ท่า (ใบหน้า)



ท่าที่ 1 ท่าเสยผม

ใช้นิ้วกลางของมือทั้ง 2 ข้าง กดขอบกระบอกตาบน บริเวณเหนือคิ้วให้แน่นพอสมควร หลังจากนั้นค่อยๆ ดันนิ้วทั้ง 3 เลื่อนดันขึ้นไปบนศีรษะจนถึงท้ายทอย สำหรับท่าเสยผมควร (ทำ 10 - 20 ครั้ง)



ท่าที่ 2 ท่าทาแป้ง

ใช้นิ้วกลางของมือทั้ง 2 ข้าง กดตรงหัวตา (โคนสันจมูก) ให้แน่นพอควร ดันนิ้วขึ้นไปจนถึงหน้าผาก รวบปลายนิ้วทั้งหมดจรดกัน (เว้นนิ้วหัวแม่มือ) แล้วลูบให้แนบสนิทกับข้างแก้มลงไปทางด้านข้างคาง (ทำ 10 - 20 ครั้ง)



ท่าที่ 3 ท่าเช็ดปาก



ใช้ฝ่ามือขวาทาบนปาก ให้ฝ่ามือกดแน่นกับปากพอควร แล้วลากมือไปทางขวาให้สุด นับ 1 ครั้ง และเปลี่ยนใช้มือซ้ายทาปากแล้วทำแบบเดียวกัน (ทำ 10 - 20 ครั้ง)

ท่าที่ 4 ท่าเช็ดคาง



ใช้หลังมือขวาทาใต้คาง ให้หลังมือกดแน่นกับคางพอควร แล้วลากมือจากทางซ้ายไปขวา นับเป็น 1 ครั้ง เปลี่ยนใช้มือซ้ายทำแบบเดียวกัน (ทำ 10 - 20 ครั้ง)

ท่าที่ 5 ท่ากดใต้คาง



ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดใต้คาง ให้ปลายนิ้วตั้งฉากกับคาง ใช้แรงกดพอสมควรนาน 10 นาที หรือนับ 1 - 10 อย่างช้าๆ เลื่อนจุดกดให้ทั่วใต้คาง เฉพาะทางด้านหน้า (ทำ 5 - 10 ครั้ง)

ท่าที่ 6 ท่าถูหน้าและหลังหู



ใช้มือแต่ละข้างคืบหู โดยกางนิ้วกลางแล้ว นิ้วชี้คืบอย่างหลวมๆ วางมือให้แนบสนิทกับแก้ม ถูขึ้นลงแรงๆ นับเป็น 1 ครั้ง (ทำ 20 - 30 ครั้ง)

ท่าที่ 7 ท่าตบท้ายทอย



ใช้ฝ่ามือปิดหูซ้าย มือขวาปิดหูขวา ให้นิ้วทั้งหมดอยู่ตรงท้ายทอย และปลายนิ้วกลางจรดกัน กระดกนิ้วขึ้นให้มากที่สุด แล้วตบที่ท้ายทอยพร้อมกัน ทั้ง 2 มือ ด้วยความแรงพอควร (ทำ 20 - 30 ครั้ง)

นับ 1-10



1. ชูนิ้วชี้ทั้ง 2 ข้าง นับ 1



2. ชูนิ้วชี้และนิ้วกลาง ทั้ง 2 ข้าง นับ 2



3. ชูนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางทั้ง 2 ข้าง นับ 3



4. ชูนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางและนิ้วก้อย ทั้ง 2 ข้าง นับ 4



5. ชูนิ้วทั้ง 5 นิ้ว ทั้ง 2 ข้าง นับ 5



6. นำนิ้วก้อยและนิ้วโป้งแตะกัน ทั้ง 2 ข้าง นับ 6



7. นำนิ้วโป้งและนิ้วนางแตะกัน ทั้ง 2 ข้าง นับ 7



8. นำนิ้วโป้งและนิ้วกลางแตะกัน ทั้ง 2 ข้าง นับ 8



9. นำนิ้วโป้งและนิ้วชี้แตะกัน ทั้ง 2 ข้าง นับ 9



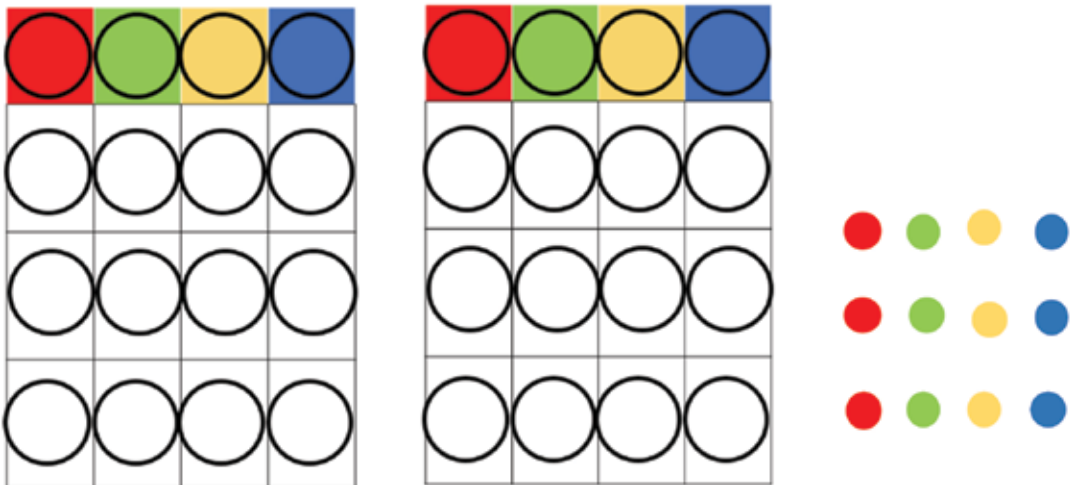
10. กำมือทั้ง 2 ข้าง หลังจากนั้นบิตข้อมือลง นับ 10

แยกสีเม็ดกระดุม

1. วัสดุอุปกรณ์ :
1. กระดานตารางแยกสี
 2. เม็ดกระดุม



2. ขั้นตอนการเล่น



นำเม็ดกระดุมวางลงในตารางตามช่องสีที่กำหนด และจับระยะเวลาในการเล่นแต่ละครั้ง

ร้อยลูกปัด

1. วัสดุอุปกรณ์ :

1. เข็ม ด้าย
2. กรรไกร
3. ลูกปัด จำนวน 100 ลูก



2. ขั้นตอนการเล่น



นำลูกปัดร้อยใส่ด้ายจำนวน 100 ลูก และจับระยะเวลาในการร้อยแต่ละครั้ง

เท้าคิบลูกแก้ว

1. วัสดุอุปกรณ์ :
1. ตะกร้า
 2. ลูกแก้ว



2. ขั้นตอนการเล่น



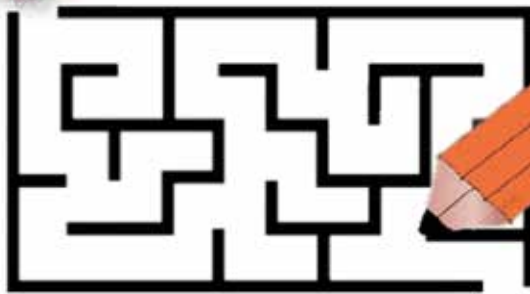
ใช้เท้าคิบลูกแก้วแต่ละสีลงในตะกร้า และจับระยะเวลาในการเล่นแต่ละครั้ง

คู่มือ

1. วัสดุอุปกรณ์ :
1. ตารางจับคู่แท่งภาพสมุนไพรม
 2. ดินสอ/ปากกา



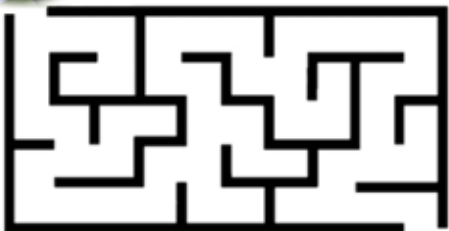
กระเจียบ



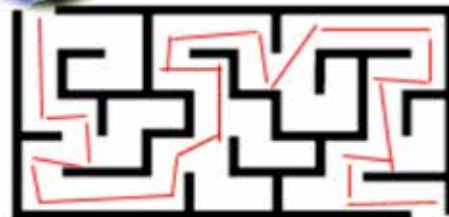
2. ขั้นตอนการเล่น



รางจืด



รางจืด



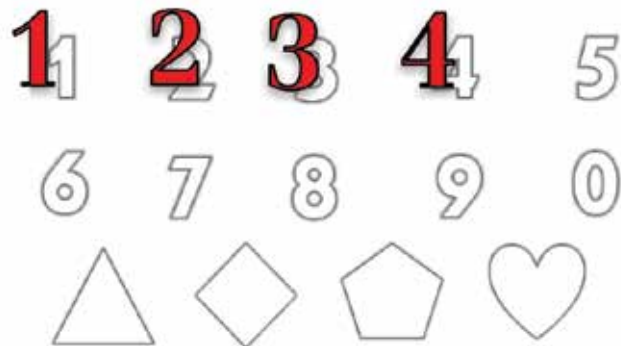
ใช้ดินสอหรือปากกา ลากเดินตามเส้นทางในตารางที่ตรงกับสรรพคุณของสมุนไพรม เพื่อไปยังจุดทางออก

ลงล็อก

1. วัสดุอุปกรณ์ : จิ๊กซอว์ (JIG SAW)



2. ขั้นตอนการเล่น



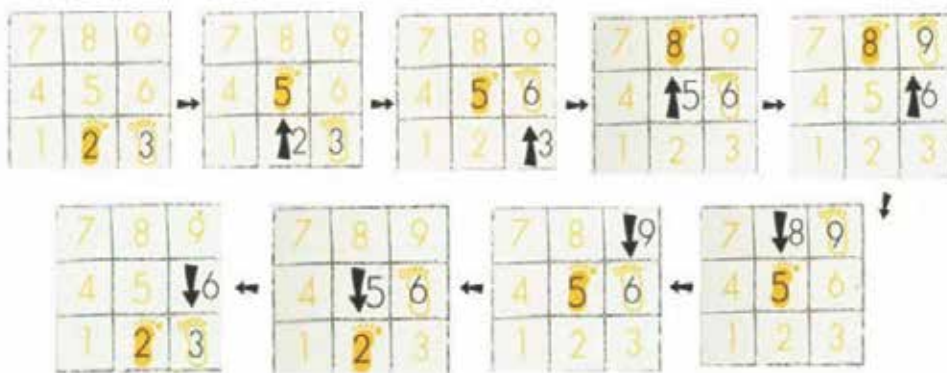
นำตัวเลขและรูปเลขาคณิตวางลงล็อกให้ถูกต้อง และจับเวลาในการเล่นแต่ละครั้ง

ตาราง 9 ช่อง

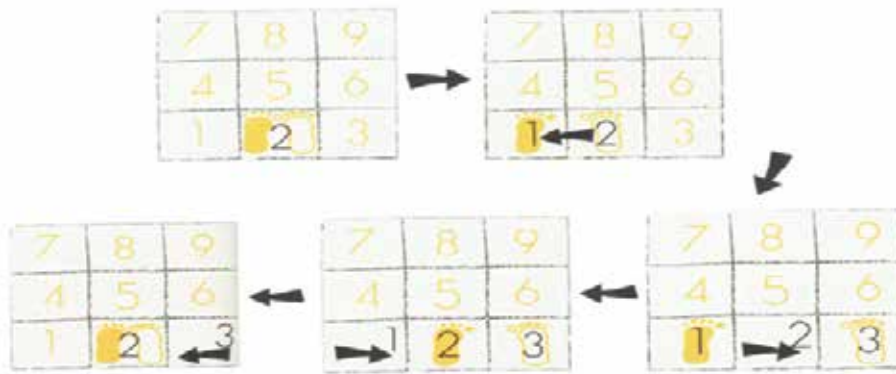
1. วัตถุประสงค์ : ตาราง 9 ช่อง

7	8	9
4	5	6
1	2	3

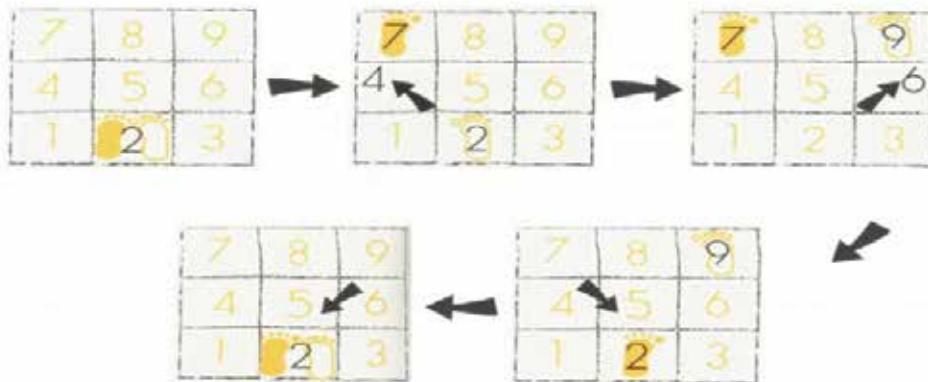
2. ขั้นตอนการเล่น



แบบที่ 1 “ก้าวขึ้น - ลง” ด้วยการวางเท้าซ้ายที่ช่องหมายเลข 2 เท้าขวาอยู่ที่ช่องหมายเลข 3 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปช่องหมายเลข 5 ก้าวเท้าขวาขึ้นไปช่องหมายเลข 6 ต่อด้วยก้าวเท้าซ้ายต่อไปที่ช่องหมายเลข 8 ก้าวเท้าขวา ก้าวต่อไปที่ช่องหมายเลข 9 จากนั้นถอยเท้าซ้ายลงไปที่ช่องหมายเลข 5 ถอยเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข 6 ถอยเท้าซ้ายลงไปที่ช่องหมายเลข 2 สุดท้ายถอยเท้าขวาลงไปที่ช่องหมายเลข 3



แบบที่ 2 “ก้าวออกด้านข้าง” ทำเตรียมวางเท้าทั้ง 2 ข้างยืนอยู่ที่ช่องหมายเลข 2 จากนั้นเริ่มต้นก้าวเท้าซ้ายไปที่ช่องหมายเลข 1 ก้าวเท้าขวาไปที่ช่องหมายเลข 3 ก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข 2 พร้อมทั้งก้าวเท้าขวากลับมาที่ช่องหมายเลข 2 ด้วย



แบบที่ 3 “ก้าวเฉียงเป็นรูปตัว V” ทำเตรียมยืนด้วยเท้าทั้ง 2 ข้างอยู่ที่ช่องหมายเลข 2 เริ่มต้นด้วยก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปหมายเลข 4 ก้าวเท้าขวาขึ้นไปหมายเลข 6 ต่อด้วยก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่ช่องหมายเลข 2 และสุดท้ายก้าวเท้าขวากลับมาที่ช่องหมายเลข 2

พับดอกไม้ด้วยริบบิ้น

1. วัสดุอุปกรณ์ : 1. ริบบิ้น
2. กรรไกร



2. ขั้นตอนการทำ



1. ตัดริบบิ้นประมาณ 8 นิ้ว จำนวน 4 เส้น พับให้ปลายด้านหนึ่งสั้นกว่ากัน



2. นำริบบิ้นแต่ละเส้นสอดเข้าหากันดังรูป โดยเอาปลายที่สั้นกว่าไว้ด้านหน้า



3. เอาเหรียญใส่เข้าไปด้านใน เอามือจับไว้เพื่อไม่ให้เหรียญออกมาด้านนอก



4. เอาริบบิ้นเส้นสุดท้ายสอดเข้าทางด้านหน้าช่อง และด้านหลังช่องที่ใส่เหรียญไว้ตั้งให้แน่น



5. หลังจากที่เราดึงแน่นจะได้ดังภาพ



6. พับเส้นสั้นลงมา จากนั้นพับเส้นริมล่างด้านขวาทับเวียนกันไป เพื่อเป็นการล็อกเหรียญอีกชั้น



7. จากนั้นเอาเส้นล่างสุดสอดเข้าไปในช่องด้านบนซ้ายดังภาพ ดึงให้แน่น



8. เราจะสังเกตเห็นว่าเหรียญถูกล็อกแน่นไม่มีหลุด



9. วิธีการทำกลีบบัว นำเส้นยาวพับทบดังภาพ เพื่อให้เกิตรอยก่อน กลีบจะได้สวยๆ และคม



10. นำริบบิ้นสอดเข้าช่องดังภาพค่อยๆ ดึง อย่าให้ริบบิ้นยับหรือขาด



11. เราจะได้กลับนิ้ว กลับแรก



12. ทำให้ครบทั้ง 4 กลับ เราจะได้กลับนิ้วทั้ง 4 ด้าน



13. เมื่อได้กลับนิ้วแล้ว ต่อมาเราจะทำเกสรด้านใน เอาริบบิ้นสอด คางภาพ



14. ทำให้ครบทั้ง 4 ด้าน ดึงให้แน่น จะได้กลับนิ้วสวย ๆ



15. พลิกกลับมาด้านหลัง ริบบิ้นเส้นที่อยู่ด้านล่าง สอดกลับไปมา คางภาพ



16. ตัดแต่งริบบิ้นให้เรียบร้อย จะได้แบบออกมา ดังรูป เป็นพื้นฐานในการพับเหรียญเบื้องต้น

สานพัดจากเส้นพลาสติก

1. วัสดุอุปกรณ์ :
1. เส้นพลาสติก 20 เส้น (ยาว 50 เซนติเมตร 17 เส้น และยาว 80 เซนติเมตร 3 เส้น)
 2. กรรไกร



2. ขั้นตอนการทำ

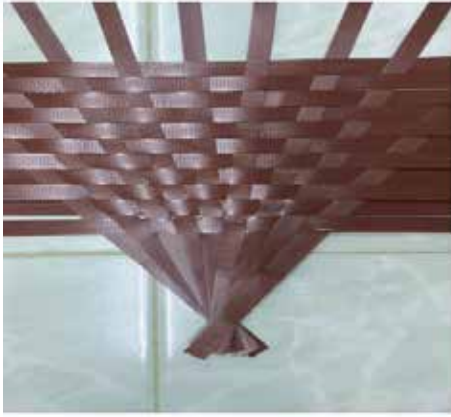


1. นำเส้นพลาสติกความยาว 50 เซนติเมตร 9 เส้น เรียงกัน แล้วรัดด้วยยางยืด ไม่ต้องแน่นมาก

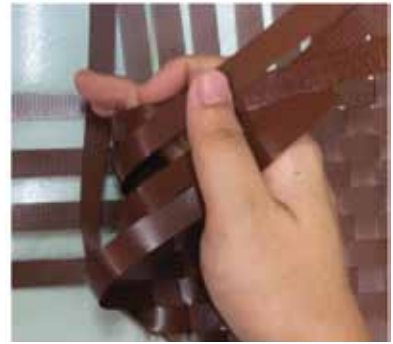
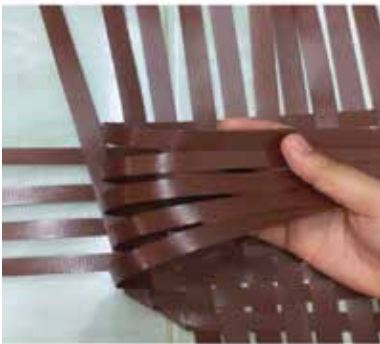
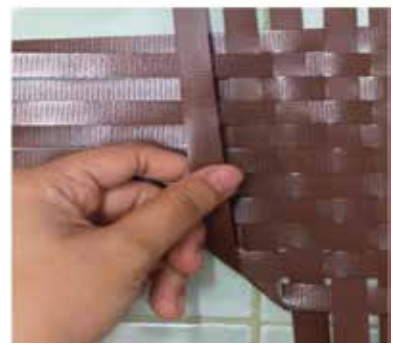
2. คลี่เส้นพลาสติกที่รัดเอาไว้ออก



3. ยกเส้นที่คลี่ไว้เส้นที่ 2 4 6 และ 8 แล้วสอดเส้นพลาสติกเส้นยาว 80 เซนติเมตรไว้ จากนั้นยกสลับเส้นที่ 1 3 5 7 และ 9 แล้วสอดเส้นพลาสติกเส้นยาว 80 เซนติเมตรไว้ ทำสลับกันสอดเส้นพลาสติก 80 เซนติเมตร ให้ครบ 3 เส้น จากนั้นทำสลับกันไปเรื่อยๆ ให้ครบ 11 เส้น



4. แกะยางที่รัดไว้ ออกจับให้ตรงและแน่น



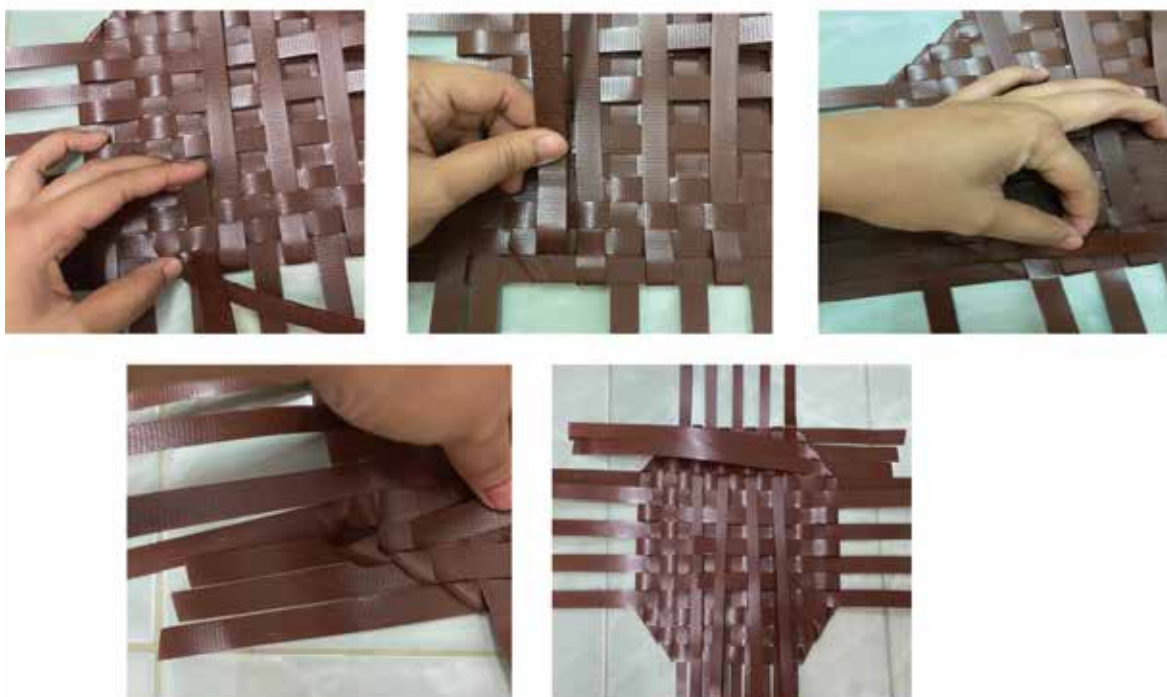
5. มุมล่างซ้าย จับเส้นที่ 1 (เส้นที่ยาว 80 เซนติเมตร) แนวนอนมุมซ้ายมือพับขึ้น สอดทับเส้นแนวตั้ง จับเส้นที่ 2 แนวนอนมุมซ้ายมือพับขึ้น สอดทับเส้นแนวตั้ง และจับเส้นที่ 3 แนวนอนมุมซ้ายมือพับขึ้นสอดทับเส้นแนวตั้ง จากนั้นสอดล็อกเส้นข้างให้แน่น สลับทำข้างขวา เช่นเดิม



มุมล่างขวา



6. มุมบนซ้าย จับเส้นที่ 1 (เส้นที่ยาว 80 เซนติเมตร) แนวนอนมุมซ้ายมือพับไปทางขวาสอดทับเส้นแนวตั้ง จับเส้นที่ 2 แนวนอนมุมซ้ายมือพับไปทางขวาสอดทับเส้นแนวตั้ง และจับเส้นที่ 3 แนวนอนมุมซ้ายมือพับไปทางขวาสอดทับเส้นแนวตั้ง จากนั้นสอดล็อกเส้นข้างให้แน่น



7. มุมบนขวา จับเส้นที่ 1 (เส้นที่ยาว 80 เซนติเมตร) แนวนอนมุมซ้ายมือพับไปทางซ้ายสอดทับเส้นแนวตั้ง จับเส้นที่ 2 แนวนอนมุมซ้ายมือพับไปทางซ้ายสอดทับเส้นแนวตั้ง และจับเส้นที่ 3 แนวนอนมุมซ้ายมือพับไปทางซ้ายสอดทับเส้นแนวตั้ง



8. สอดเก็บขอบให้เรียบร้อย หากเหลือให้ใช้กรรไกรตัด
9. เจาะรูและใส่ด้ามจับ หรือใช้ไม้สอด

การออกกำลังกายด้วยยางยืด

ท่าที่ 1 : ยืดยางแขวนคู้ไปข้างหน้า



ท่าเตรียม

ท่าปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้าให้ห่างกัน ความกว้างระดับหัวไหล่ ผลักยางยืดไปข้างหน้าทั้ง 2 ข้าง
2. คล้องยางยืดบริเวณหลัง
3. ปลายยางยืดสอดใต้รักแร้ทั้ง 2 ข้าง

ท่าที่ 2 : ยืดยางแขวนคู้เฉียงขึ้นเหนือศีรษะ



ท่าเตรียม

ท่าปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้าให้ห่างกัน ความกว้างระดับหัวไหล่ ผลักยางยืดเฉียงขึ้นศีรษะทั้ง 2 ข้าง
2. คล้องยางยืดบริเวณหลัง
3. ปลายยางยืดสอดใต้รักแร้ทั้ง 2 ข้าง

ท่าที่ 3 : ยืดยางแนวเฉียง



ท่าเตรียม

ท่าปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้าให้ห่างกัน ความกว้างระดับหัวไหล่ ประกบมืออยู่แนวกลางลำตัว
2. จับปลายยางให้ห่างกัน 1 ฟุต จากนั้นยืดยางเฉียงออกจากกัน
3. มือขวาจับปลายยางแบบคว่ำมือ (ทำสลับซ้าย - ขวา)

ท่าที่ 4 : ยืดยางหมุนลำตัว



ท่าเตรียม

ท่าปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้าให้ห่างกัน ความกว้างระดับหัวไหล่ หมุนขาซ้ายออกด้านข้างพร้อมกับ
2. เท้าขวาเหยียบปลายยางยืด พร้อมกับบิดตัวไปทางซ้าย
3. มือซ้ายจับปลายยางยืดอีกด้านหนึ่ง และยืดยางเฉียงไปทางด้านหลัง พร้อมกับมือขวาเท้าเอวข้างขวา (ทำสลับซ้าย - ขวา)

ท่าที่ 5 : เหยียดขายืดยาง



ท่าเตรียม

ท่าปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้าให้ห่างกัน ความกว้างระดับหัวไหล่ ยกขาขวาขึ้นช้า ๆ ลำตัวอยู่ในแนวตรง
2. เท้าขวาเหยียบกลางยางยืด จากนั้นเหยียดขาขวาลงสู่พื้นช้า ๆ
3. มือทั้ง 2 ข้าง จับปลายยางให้อยู่ระดับเอว (ทำสลับซ้าย - ขวา)

ท่าที่ 6 : ยืดยางย่อเข่า



ท่าเตรียม

ท่าปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้าให้ห่างกัน ความกว้างระดับหัวไหล่ ย่อเข่าทั้ง 2 ข้าง ลงอย่างช้า ๆ
2. เท้าทั้ง 2 ข้าง เหยียบตรงกลางยางยืด ท่าที่ทำได้ โดยลำตัวตั้งตรง จากนั้นเหยียดเข่าทั้ง 2 ข้าง อย่างช้า ๆ กลับมาสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 7 : เหยียดปลายเท้ายืดยาง



ท่าเตรียม

ท่าปฏิบัติ

1. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับเหยียบกึ่งกลางยางยืด เปิดปลายเท้าขวาขึ้นเล็กน้อยอย่างช้าๆ
2. มือทั้ง 2 ข้าง จับปลายยางยืดให้อยู่ระดับเอว จากนั้นเหยียดปลายเท้าลงพื้น กลับสู่ท่าเตรียม

ท่าที่ 8 : กางและหุบขายืดยาง



ท่าเตรียม

ท่าปฏิบัติ

1. ผูกส่วนปลายของยางให้เป็นวงกลม ย่อเข่าลงพอประมาณ จากนั้นกางขา
2. คล้องยางยืดเหนือเข่าออกซ้าย ๆ และหุบขาเข้ามาหากัน
3. มือทั้ง 2 ข้างเท้าเอว พร้อมกับยืดเข่า กลับมาสู่ท่าเตรียม

ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยางยืด

1. ทำให้กล้ามเนื้อลดการตึงตัว มีความยืดหยุ่นที่ดีขึ้น
2. ระบบประสาทกล้ามเนื้อทำงานได้ดีขึ้น
3. กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อ ทำได้อย่างคล่องแคล่ว เพิ่มมุมการเคลื่อนไหวได้มากขึ้น

การดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ด้วยสมุนไพร

การเจ็บป่วยในปัจจุบัน ส่วนใหญ่เป็นโรคหรืออาการที่ไม่รุนแรง สามารถรักษาให้หายได้ การแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทยสามารถเข้ามามีบทบาท มีส่วนร่วมในการบำบัดรักษาโรค หรืออาการเหล่านี้ เบื้องต้นได้ ด้วยการใช้สมุนไพร การนวดไทย การอบไอน้ำสมุนไพรและการประคบสมุนไพร

1. การใช้สมุนไพร

ก่อนที่จะทราบถึงการใช้สมุนไพรเพื่อการบำบัดรักษาโรค เราควรทราบความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมุนไพรอย่างถูกต้อง เพื่อให้การดูแลรักษาได้ผลและมีประสิทธิภาพ ดังนี้

ใบเพสลาด	หมายถึง	ใบไม้ที่จวนแก่
ทั้งห้า	หมายถึง	ส่วนของราก ต้น ผล ใบ ดอก
เหล้า	หมายถึง	เหล้าโรง (28 ดีกรี)
แอลกอฮอล์	หมายถึง	แอลกอฮอล์ชนิดสีขาวสำหรับผสมยา ห้ามใช้แอลกอฮอล์ชนิดจุดไฟ
น้ำปูนใส	หมายถึง	น้ำยาที่ทำขึ้นโดยการนำปูนที่รับประทานกับหมากละลายน้ำสะอาด ตั้งทิ้งไว้ แล้วรินน้ำใสมาใช้
ต้มเอาน้ำดื่ม	หมายถึง	ต้มสมุนไพรด้วยน้ำพอประมาณ หรือ 3 เท่าของปริมาณที่ต้องการใช้ ต้มพอเดือดอ่อนๆ ให้เหลือ 1 ส่วนจาก 3 ส่วนข้างต้น รินเอาน้ำดื่ม ตามขนาด



ชงเอาน้ำดื่ม	หมายถึง	ใส่น้ำเดือดหรือน้ำร้อนจัดลงบนสมุนไพรที่อยู่ในภาชนะปิดฝาทิ้งไว้สักครู่ จึงใช้ดื่ม
1 กำมือ		มีปริมาณเท่ากับสี่หยิบมือ หรือหมายความว่าปริมาณของสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือเพียงข้างเดียว กำโดยให้ปลายนิ้วจรดอุ้งมือโย่งๆ
1 กอบมือ		มีปริมาณเท่า 2 ฝ่ามือ หรือหมายความว่า ปริมาณของสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือ ทั้ง 2 ข้างกอบเข้าหากันให้ส่วนของปลายนิ้วแตะกัน
1 ถ้วยแก้ว		มีปริมาตรเท่ากับ 250 มิลลิลิตร
1 ถ้วยชา		มีปริมาตรเท่ากับ 75 มิลลิลิตร
1 ช้อนโต๊ะ		มีปริมาตรเท่ากับ 15 มิลลิลิตร
1 ช้อนคว		มีปริมาตรเท่ากับ 8 มิลลิลิตร
1 ช้อนชา		มีปริมาตรเท่ากับ 5 มิลลิลิตร

การใช้สมุนไพรในการรักษาโรคเบื้องต้นนี้ เป็นการใช้สมุนไพรที่ประชาชนสามารถใช้ได้ แบ่งตามกลุ่มอาการเจ็บป่วยของระบบต่างๆ ดังนี้

1.1 สมุนไพรรักษาอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร

1.1.1 โรคกระเพาะอาหาร

โรคกระเพาะอาหาร หมายถึง อาการปวดแสบปวดเสียด หรือจุกแน่น ตรงบริเวณลิ้นปี่หรือสะดือ อาจปวดก่อนรับประทานอาหาร หรือหลังรับประทานอาหารก็ได้ การรับประทานอาหารผิดเวลา และการรับประทานอาหารหรือยาที่ระคายเคือง ต่อกระเพาะอาหารหรือลำไส้ เช่น เหล้า เบียร์ ยาแก้ปวดข้อ ยาแก้ปวดแอสไพริน ยาที่เข้าสเตรอยด์ อาจทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารได้ สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคกระเพาะอาหาร คือ ขมิ้นชัน กลัวยน้ำว่า



ขมิ้นชัน : โดยการนำเหง้าขมิ้นชันแก่สดล้างให้สะอาด (ไม่ต้องปลอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัดประมาณ 1 - 2 วัน บดให้ละเอียด ผสมน้ำผึ้งปั้น เป็นลูกกลอน หรือบรรจุแคปซูล เก็บไว้ในขวดสะอาดและมิดชิด รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน



กลัวยน้ำว่า : นำกลัวยน้ำว่าดิบผ่านเป็นแว่นๆ ตากแดดประมาณ 2 วัน หรืออบให้แห้งที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส และบดผงแล้ว นำผงกลัวยดิบครั้งละครึ่งถึงหนึ่งผล ชงน้ำดื่มหรืออาบผสมกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ดื่มก็ได้ หรืออาจนำผงกลัวยดิบมาปั้นลูกกลอนรับประทาน ครั้งละ 4 เม็ด วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน

1.1.2 อาการท้องผูก

เป็นอาการที่ไม่ถ่ายอุจจาระตามปกติ หรืออุจจาระแข็ง อาการเหล่านี้ เกิดเนื่องจากรับประทานอาหารที่มีเส้นใยน้อย หรือรับประทานผักที่มีรสฝาดหรือรสมันมาก หรือชอบกลั่นอุจจาระ มีความเครียดหรือออกกำลังกายน้อยเกินไปจนทำให้ลำไส้บีบตัวน้อยลง สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการท้องผูก คือ ชุมเห็ดเทศ มะขามขี้เหล็ก คุณ มะขามแขก แมงลัก

ชุมเห็ดเทศ : ใช้ใบและดอกชุมเห็ดเทศ ได้ดังนี้

- (1) ใช้ดอกชุมเห็ดเทศสด 1 ช่อ ต้มรับประทานกับน้ำพริก
- (2) ยาต้ม : นำใบสด 12 ใบ หั่นตากแห้ง ใช้ต้มและเอาน้ำดื่ม
- (3) ยาชง : นำใบชุมเห็ดเทศมาบดเป็นผง ใช้ผงยา 3 - 6 กรัม บรรจุใส่ถุงกระดาษเย็บเป็นลักษณะถุงชา นำมาแช่ละลายในน้ำเดือด 120 มิลลิลิตร นาน 10 นาที และเติมน้ำยาชงในเวลาก่อนนอนหรือ เมื่อมีอาการท้องผูก
- (4) ยาลูกกลอน : นำใบชุมเห็ดเทศมาบดเป็นผง แล้วนำผงยามาปั้นกับน้ำผึ้งเป็นลูกกลอน ขนาดเท่ากับปลายนิ้วก้อย รับประทานครั้งละ 3 เม็ด ก่อนนอนหรือเมื่อมีอาการท้องผูก



มะขาม : ใช้มะขามเปียกรสเปรี้ยว 10 - 20 ฝัก (หนักประมาณ 70 - 150 กรัม) จิ้มเกลือรับประทานแล้วเติมน้ำตามมากๆ หรือทำเป็นน้ำมะขามใส่เกลือเล็กน้อยดื่มก็ได้



ขี้เหล็ก : ใช้ใบขี้เหล็กอ่อนและดอกตูม 4 - 5 กำมือ ต้มเอาน้ำดื่มก่อนอาหารหรือเวลามีอาการ



1.1.3 อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียดเกิดจากการรับประทานอาหารแล้วไม่ย่อย รับประทานมากเกินไปหรือเร็วเกินไป หรือเกิดจากอาการเครียด วิดกกังวล สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด คือ ขิง กะเพรา ตะไคร้ ข่า ขมิ้นชัน กานพลู กระเทียม พริกไทย ดีปลี กระชาย หญ้าแห้วหมู กระวานไทย เร่ว มะนาว กระเทียม ครั่งลิตร (500 มิลลิลิตร) เอาน้ำดื่ม หรือประกอบเป็นอาหาร



ขิง : ใช้เหง้าขิงแก่สด ขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม



กะเพรา : ใช้ใบและยอด 1 กำ (สดหนัก 25 กรัมแห้งหนัก 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม หรือประกอบเป็นอาหาร



ตะไคร้ : ใช้ลำต้นและเหง้าแก่สดๆ ประมาณ 1 กำมือ (ราว 40 - 60 กรัม) ทูบพอแหลกต้มกับน้ำประมาณครึ่งลิตร (500 มิลลิลิตร) เอาน้ำดื่ม หรือประกอบเป็นอาหาร



ข่า : ใช้เหง้าแก่สดหรือแห้ง ครั้งละขนาดเท่าหัวแม่มือ (สดหนัก 5 กรัมแห้งหนัก 2 กรัม) ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม



ขมิ้นชัน : ใช้เหง้าขมิ้นชันสด ล้างให้สะอาด (ไม่ต้องปอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัดสัก 1 - 2 วัน บดให้ละเอียดผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นเม็ดขนาดปลายนิ้วก้อย ผึ่งลมให้แห้งและเก็บในขวดสะอาดมิดชิด รับประทาน ครั้งละ 2 - 3 เม็ด วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน หรือนำผงขมิ้นชันบรรจุในแคปซูล ขนาด 250 มิลลิกรัม และรับประทาน ครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

กานพลู : ใช้ดอกตูมแห้ง 5 - 8 ดอก (0.12 - 0.16 กรัม) ต้มน้ำดื่มหรืออบเป็นผงชงน้ำดื่ม นอกจากนี้ ดอกกานพลูยังช่วยป้องกันไม่ให้เด็กอ่อน ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ โดยใช้ดอกแห้ง 1 ดอก แช่ไว้ในกระติกน้ำร้อนที่ใช้ชงนมเด็กก่อน



กระเทียม : ใช้กระเทียมสด ครั้งละประมาณ 5 - 7 กลีบ หลังอาหารหรือเวลามีอาการ



พริกไทย : นำผลแก่แห้ง บดเป็นผงและปั้นเป็นลูกกลอน รับประทานครั้งละ 0.5 - 1 กรัม (ประมาณ 15 - 20 ผล) หรือใช้วิธีบดเป็นผงและชงน้ำดื่มได้



ดีปลี : ใช้ผลแก่แห้งประมาณ 10 ดอก ใส่น้ำประมาณครึ่งลิตร ต้มเอาน้ำดื่ม ถ้าไม่มีดอก ใช้เถาต้มแทนได้



กระชาย : ใช้เหง้าและรากของกระชายประมาณครึ่งกำมือ (สดหนักประมาณ 5 - 10 กรัม แห้งหนัก 3 - 5 กรัม) ทูบพอแหลก ต้มเอาน้ำดื่มเวลามีอาการ หรือปรุงเป็นอาหารรับประทาน





หญ้าแห้วหมู : ใช้หัวครั้งละ 1 กำมือ (60 - 70 หัว หรือหนักประมาณ 15 กรัม) ทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม หรือใช้หัวสดครั้งละ 5 หัว โขลกให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งรับประทาน



กระวานไทย : เอาเมล็ดแก่แห้ง บดเป็นผงรับประทานครั้งละ 1.5 - 3 ช้อนชา (หนัก 1 - 2 กรัม) ชงกับน้ำอุ่น



เร่ว : ปอกเปลือกผลเร่วออก ใช้เมล็ดบดเป็นผงรับประทาน ครั้งละ 3 - 9 ผล (หนัก 1 - 3 กรัม) รับประทานวันละ 3 ครั้ง



มะนาว : นำเอาเปลือกของผลสดประมาณครึ่งผล คลึงหรือทุบเล็กน้อย พอให้น้ำมันออก ชงน้ำร้อน ดื่มเวลามีอาการ



กระเทียม : นำเอาเหง้าหรือหัวสด ขนาดเท่าหัวแม่มือ 2 หัว (ประมาณ 20 กรัม) ย่างไฟพอสุก ตำกับน้ำปูนใส คั้นเอาน้ำดื่มเวลามีอาการ

1.1.4 อาการเบื่ออาหาร

สมุนไพรที่ช่วยรักษาอาการเบื่ออาหาร จะช่วยทำให้เจริญอาหารมากขึ้น คือ บอระเพ็ด ขี้เหล็ก มะระขี้นก สะเดา

บอระเพ็ด : ใช้เถาหรือต้นสด ครั้งละ 2 คืบครึ่ง (30 - 40 กรัม) ต้มน้ำ เอน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำโดยใช้ไฟ 3 ส่วน ต้มเคี้ยว ให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มน้ำก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ หรืออาจใช้วิธีดองน้ำผึ้ง หรือปั้นเป็น ลูกกลอน จะทำให้รับประทานสะดวกขึ้น



ขี้เหล็ก : ใช้ดอกตูมและใบอ่อนปรุงเป็นอาหาร แต่ไม่ควรคั้นน้ำ หลายครั้ง จะทำให้รสขมหมดไป



มะระขี้นก : ใช้ผลมะระอ่อน ต้มให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก ผลมะระสุก ห้ามรับประทาน เพราะจะทำให้มีอาการ คลื่นไส้ อาเจียน



สะเดา : ใช้ยอดสะเดาและดอกสะเดาลวก หรือต้มรับประทาน ร่วมกับน้ำปลาหวาน



1.2 สมุนไพรรักษาอาการเจ็บป่วยในโรกระบบทางเดินหายใจ

อาการไอ ระคายคอเนื่องจากมีเสมหะ

อาการเหล่านี้เกิดได้เนื่องจากการติดเชื้อแบคทีเรีย หรือไวรัส หรือเป็นหวัด หรือเกิดจากสูบบุหรี่มากเกินไป หรือรับประทานของมันมากเกินไป สมุนไพรที่ช่วยลดอาการไอ ขับเสมหะ ช่วยให้ลำคอชุ่มชื้นคือ มะขามป้อม มะขาม มะนาว มะแว้งต้น มะแว้งเครือ ขิง ดีปลี เพกา



มะขามป้อม : ใช้ผลแก่สด ครั้งละประมาณ 2 - 3 ผล โขลกพอแหลก แทรกเกลือเล็กน้อย อมหรือเคี้ยว รับประทานวันละ 3 - 4 ครั้ง



มะขาม : ใช้เนื้อฝักแก่ของมะขามเปรี้ยว หรือมะขามเปียก รสเปรี้ยวจืดเกลือรับประทานพอสมควร หรืออาจคั้นเป็นน้ำมะขาม แทรกเกลือเล็กน้อยและจิบบ่อยๆ ก็ได้ (ห้ามใส่น้ำแข็ง)



มะนาว : ใช้ผลสดคั้นน้ำจะได้น้ำมะนาวเข้มข้น และใส่เกลือเล็กน้อย จิบบ่อยๆ หรือจะทำเป็นน้ำมะนาวใส่เกลือและน้ำตาลปรุงให้รสจืด ดื่มบ่อยๆ



มะแว้งต้น : นำเอาผลแก่สด 5 - 10 ผล โขลกพอแหลกคั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือรับประทานบ่อยๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำ และเนื่องจากว่าอาการจะดีขึ้น

มะแว้งเครือ : นำเอาผลแก่สด 5 - 10 ผล โขลกพอแหลกคั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือรับประทานบ่อยๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำ และเนื้อ จนกว่าอาการจะดีขึ้น



ขิง : ใช้เหง้าขิงแก่ฝนกับน้ำมะนาว หรือใช้เหง้าขิงสด ตำผสมน้ำ เล็กน้อย คั้นเอาน้ำและแทรกเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอ หรือจิบบ่อยๆ



ตีป्ली : ใช้ผลแก่แห้งของตีป्लीประมาณครึ่งผลถึงหนึ่งผล ฝนกับ น้ำมะนาวแทรกเกลือ กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ



เพกา : ใช้เมล็ดครึ่งละ 1/2 - 1 กำมือ (หนัก 1.5 - 3 กรัม) ใส่ น้ำ ประมาณ 300 มิลลิลิตร ต้มไฟอ่อนๆ พอเดือดนานประมาณ 1 ชั่วโมง รับประทาน วันละ 3 ครั้ง



1.3 สมุนไพรรักษาอาการเจ็บป่วยอื่นๆ

1.3.1 อาการเคล็ด ขัด ยอก

เกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณรอบข้อและเอ็น มีอาการฟกช้ำหรือฉีกขาด เนื่องจากหกล้มหรือถูกกระแทก ทำให้เกิดอาการปวด บวม แดง ร้อนรอบๆ ข้อ หรือเคล็ดยอกบริเวณกล้ามเนื้อ สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการเคล็ด ขัดยอก คือ ไพล



ไพล :

ใช้เหง้าไพลซึ่งแก่จัดประมาณ 1 เหง้า ต้มแล้วคั้นเอาน้ำ ทา นวด บริเวณที่มีอาการหรือทำให้ละเอียด ผสมเกลือ เล็กน้อย คลุกเคล้าแล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบ อังไอน้ำ ให้ความร้อน ประคบบริเวณที่ปวดเมื่อยและฟกช้ำ เช้า - เย็น จนกว่าจะหาย

1.3.2 อาการไข้

สมุนไพรที่รักษาอาการไข้ คือ ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด

ฟ้าทะลายโจร : ยาลูกกลอน นำใบฟ้าทะลายโจรสด ล้างให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง (ห้ามตากแดด) บดเป็นผงให้ละเอียด ปั่นกับน้ำผึ้ง เก็บไว้ในขวดแห้งและมิดชิด รับประทานครั้งละ 1.5 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหาร และก่อนนอน



ยาดองเหล้า :

นำใบฟ้าทะลายโจรแห้งเขย่าให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในขวดแก้ว ใช้เหล้าขาวแช่ให้ท่วมยาเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น เขย่า หรือคนยาวันละ 1 ครั้ง พอครบ 7 วัน กรองเอาแต่น้ำเก็บไว้ในขวดที่มิดชิดและสะอาดรับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร

บอระเพ็ด : ใช้เถาหรือต้นสด ครั้งละ 2 คืบครึ่ง (30 - 40 กรัม) ตำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำ โดยใช้ น้ำ 3 ส่วน ต้มเคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มน้ำก่อนอาหาร วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ



1.3.3 อาการนอนไม่หลับ

สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการนอนไม่หลับ คือ ชีเหล็ก

ชีเหล็ก : ใช้ใบชีเหล็กแห้งหนัก 30 กรัม หรือใช้ใบสดหนัก 50 กรัม ต้มเอาน้ำรับประทานก่อนนอน หรือใช้ใบอ่อนทำเป็นยาตองเหล้า โดยใส่เหล้าขาวพอท่วมยา แช่ไว้ 7 วัน คนทุกๆ วัน ให้น้ำยาสม่ำเสมอ กรองกากยาออกจะได้น้ำยาตองเหล้าชีเหล็ก ดื่มครั้งละ 1 - 2 ช้อนชา



นอกจากการใช้ยาสมุนไพรเดี่ยวแล้ว ยังมียาตำรับพื้นบ้านที่หมอพื้นบ้านใช้รักษา อาการต่างๆ ดังนี้

ตำรับแก้อาการวิงเวียน (ของหมอประกอบ อุบลขาว จังหวัดสงขลา)

ชิงทั้งเหง้า ต้น ใบ สับใส่หม้อ ต้มเอาน้ำยาใช้ดื่มแทนน้ำ เวลาดื่มน้ำชิงให้แทรกน้ำตาลทรายพอหวาน

สรรพคุณ แก้อาการวิงเวียนศีรษะ อาการค่อยๆ หายไป

ตำรับแก้โรคกระดูก ข้อ และอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ตำรับที่ 1 ชิงสดแก่ๆ พริกไทยดำ ส่วนเท่ากัน ตำให้แหลกห่อผ้า ทำเป็นลูกประคบ จุ่มน้ำส้มสายชู ประคบตรงที่ปวด รู้สึกร้อน ให้เอาเหล้ารดทาที่แผลปวดเข้า ประคบเช้า - เย็น

สรรพคุณ บรรเทาอาการเคล็ดขัดยอก

ตำรับที่ 2 ชิงสดแก่ๆ มากน้อยตามต้องการ หั่นเป็นชิ้น โขลกพอแหลก ผสมกับเหล้าโรงพอเปียก ผสมด้วยข้าวที่หุงสุก 2 ส่วน ชิง 1 ส่วน คลุกให้เข้ากันพอดี

วิธีใช้ ห่อผ้าทำเป็นลูกประคบ หรือพอกไว้ตรงที่ขัดยอก เอาผ้าห่อพันไว้ ถ้ามีอาการปวดหรือร้อนแกะออกจุ่มเหล้าโรง

สรรพคุณ ใช้ประคบแก้อาการปวดเมื่อย ซามือ ซาเท้า

- ตำรับที่ 3** ขิงสดแก่ๆ หั่นเป็นชิ้น ตำพอแหลก 2 ถ้วยกาแฟ ผสมกับทราย 2 ถ้วย คั่วในกระทะ
พออุ่น
- วิธีใช้** ห่อผ้าเป็นลูกประคบ และทาเหล่าโรงบริเวณที่ซาก่อนจึงประคบ หลังประคบเสร็จ
ทาเหล่าโรงซ้ำอีกครั้ง ประคบเช้า - เย็น
- สรรพคุณ** แก้อาการชามือ ชาเท้า
- ตำรับที่ 4** ใบข่าสด (เพสลาด) มากน้อยตามต้องการ หั่นเป็นฝอยๆ ตำให้แหลกผสมเหล่าโรง
คลุกเข้ากันพอเปียก
- วิธีใช้** ใช้พอกบริเวณตรงที่ปวด เปลี่ยนยาวันละ 1 ครั้ง ทำติดต่อกัน จนหายเป็นปกติ
- ตำรับที่ 5** เหง้าข่าแก่ๆ หั่นเป็นชิ้นบางๆ มากน้อยตามต้องการตำให้แหลก
- วิธีใช้** เอน้ำมันมะพร้าวทาบริเวณที่ปวดให้ทั่ว (เพื่อป้องกันผิวหนังไหม้) เปลี่ยนยาวันละ 1 ครั้ง
ติดต่อกัน 2 - 3 ครั้ง จะหายเป็นปกติ

หมายเหตุ : ทุกครั้งที่เปลี่ยนยา จะต้องทาน้ำมันมะพร้าวทุกครั้งจะทำให้หายเร็ว



การประคบสมุนไพร

การประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรหลายอย่างมาโขลกแล้วห่อรวมกัน ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย โดยนำมาทิ้งให้ร้อน ประคบบริเวณที่ปวดหรือเคล็ดขัดยอก ความร้อนจากลูกประคบจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ส่วนสารสำคัญในสมุนไพรจะช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก และ ปวดได้

อาการที่สามารถประคบได้

1. ปวดกล้ามเนื้อ
2. กล้ามเนื้ออักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน)
3. โรคหรืออาการอื่นๆ ตามที่แพทย์เห็นสมควร

ประโยชน์

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองดีขึ้น
2. บำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพ อาการปวด ตึง ล้า บวมอักเสบของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อ
3. ทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดอ่อนตัว ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดการติดขัดของข้อต่อ กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้น เคลื่อนไหวได้สะดวกขึ้น และทำให้ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทผ่อนคลาย

ตัวยานิยมใช้ทำลูกประคบ (สำหรับลูกประคบ 2 ลูก)

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. ไพล (500 กรัม) | บรรเทาปวดเมื่อย ลดการอักเสบ |
| 2. ผิวมะกรูด (100 กรัม) | มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน |
| 3. ตะไคร้บ้าน (200 กรัม) | แต่งกลิ่น |
| 4. ใบมะขาม (100 กรัม) | แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว |
| 5. ขมิ้นชัน (100 กรัม) | ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง |
| 6. ใบส้มป่อย (50 กรัม) | ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน |
| 7. การบูร (30 กรัม) | แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ |
| 8. เกลือ (60 กรัม) | ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาสัมผัสผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น |
| 9. พิมเสน (30 กรัม) | แต่งกลิ่น แก้พุพอง ผดผื่น บำรุงหัวใจ |

อุปกรณ์การทำลูกประคบ

1. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ เชือก
2. ตัวยาทิที่ใช้ทำลูกประคบ
3. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
4. จานรองลูกประคบ
5. กะละมัง ถู่มือ ผ้าขนหนู

ขั้นตอนในการประคบสมุนไพร

1. จัดทำผู้ป่วยให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นั่ง นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร
2. นำลูกประคบสมุนไพรที่นึ่งร้อนได้ที่แล้ว มาประคบบริเวณที่ต้องการประคบ
(ก่อนประคบควรทดสอบความร้อนของลูกประคบสมุนไพร ที่บริเวณท้องแขนหรือหลังมือของผู้ประคบ)
3. ในการวางลูกประคบสมุนไพรบนผิวหนังของผู้สูงอายุโดยตรง ในช่วงแรกๆ ต้องทำด้วยความเร็ว ไม่วางแช่นานๆ เพราะผู้สูงอายุจะทนความร้อนไม่ได้มาก หรืออาจประคบโดยใช้ผ้าขนหนูผืนเล็ก รองบนผิวหนังก่อนได้
4. เมื่อลูกประคบสมุนไพรคลายความร้อนลงก็สามารถใช้ลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน (นำลูกเดิมไปนึ่งต่อ ทำซ้ำตามข้อ 2 - 4)

หมายเหตุ : ใช้เวลาในการประคบสมุนไพรในบริเวณที่ปวด เคล็ดขัดยอก หรือบริเวณที่มีอาการอักเสบ ครั้งละ 10 - 15 นาที





ข้อห้ามในการประคบสมุนไพร

1. มีไข้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส
2. บริเวณที่มีกระดูกแตกหัก
3. บริเวณที่เป็นมะเร็ง
4. บริเวณที่เป็นแผลเปิด หรือเลือดออกใหม่ๆ
5. บริเวณที่มีการติดเชื้อ
6. บริเวณที่มีการอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) จากอุบัติเหตุในช่วง 24 ชั่วโมงแรก (เพราะอาจทำให้บวมมากขึ้น ควรประคบด้วยความเย็น)

ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

1. ผู้สูงอายุและเด็ก
2. ผู้ป่วยโรคอัมพาต
3. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
4. บริเวณที่มีอาการชา
5. ผู้ป่วยโรคลมตะกัง (ปะกัง) ขณะที่มีการอาเจียน
6. การใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะผิวบริเวณที่บาง

อาการแทรกซ้อนจากการประคบสมุนไพร และการดูแลเบื้องต้น

หากใช้ลูกประคบสมุนไพรที่ร้อนเกินไป จะทำให้ผิวหนังในบริเวณที่ประคบ ไหม้ พอง แสบร้อน บวม มีรอยดำ และอาจทำให้เกิดการติดเชื้อเฉพาะที่ได้

การดูแลเบื้องต้น

หยุดการประคบทันที ถ้ามีอาการแสบร้อนให้ใช้ประคบเย็น หากพองจนผิวหนังลอกให้ส่งพบแพทย์

การทำน้ำมันไพล

อาการที่สามารถประคบได้

1. ปวดกล้ามเนื้อ
2. กล้ามเนื้ออักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน)
3. โรคหรืออาการอื่นๆ ตามที่แพทย์เห็นสมควร

ประโยชน์

1. ช่วยคลายความอ่อนล้าของร่างกาย
2. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
3. การอักเสบของเอ็น กล้ามเนื้อและข้อต่อ
4. ช่วยแก้ปวดลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ช่วยคลายกล้ามเนื้อช่วยแก้ไอเจ็บ

ตัวยาที่นิยมใช้ทำน้ำมันไพล

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1. น้ำมันมะพร้าว (100 กรัม) | |
| 2. ไพลสด (200 กรัม) | บรรเทาปวดเมื่อย ลดการอักเสบ |
| 3. ขมิ้นชันสด (50 กรัม) | ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง |
| 4. พิมเสน (1.5 กรัม) | แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ |
| 5. การบูร (0.5 กรัม) | แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ |
| 6. เมนทอล (0.5 กรัม) | แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ |
| 7. ใบพลู (0.5 ใบ) | แก้ลมพิษ แก้น้ำมันเหม็นหืน |

อุปกรณ์การทำน้ำมันไพล

1. เชียง
2. มีด
3. กระทะ/กระทะไฟฟ้า
4. เตาแก๊ส/เตาถ่าน
5. ผ้าขาวบาง
6. ภาชนะสำหรับใส่น้ำมันไพล (ที่ทนความร้อนได้)
7. กระจอน
8. ขวดบรรจุน้ำมัน

ขั้นตอนในการทำน้ำมันโพล



1. นำโพลล้างให้สะอาด
ปอกเปลือกหั่นบางๆ



2. นำขมิ้นชันล้างให้สะอาด
ไม่ต้องปอกเปลือกหั่นบางๆ



3. ใบพลู



4. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันรอนจนเดือด (ใช้ไฟอ่อนๆ) นำโพลและขมิ้นชันลงไปทอดจนเหลือง แล้วใช้กระชอน
ตักกากโพล และขมิ้นออก แล้วค่อยใส่โพลและขมิ้นลงไปทอดจนหมด หลังจากนั้นนำใบพลูลงไปทอดทิ้งไว้สักครู่



5. ยกออกจากเตาใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำมันโพล ใส่การบูร พิมเสน เมนทอลลงไปคนให้เข้ากัน



6. บรรจุใส่ขวดปิดฝา

ข้อห้ามในการใช้น้ำมันไหล

1. ไม่ควรใช้กับแผลเปิด
2. โรคผิวหนังที่มีน้ำเหลือง
3. ไม่ควรใช้ในผู้ที่แพ้ไหล

อาการแทรกซ้อนจากการใช้น้ำมันไหล และการดูแลเบื้องต้น

หากมีอาการ ผื่นแพ้ หายใจลำบาก หน้าหรือลิ้นหรือคอบวม ให้เช็ดหรือล้างยาออก และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

การดูแลเบื้องต้น

หยุดการใชยาทันที ถ้ามีอาการแสบร้อนให้ใช้ประคบเย็น หากพองจนผิวหนังลอกให้ส่งพบแพทย์

ກາພວກ



เนื้อเพลง : ยาขอหมอวาน

คนไทยโบราณ เลี้ยงลูกหลานกันมา
เจ็บไข้รอดตายด้วยยา สมุนไพรปลูกไว้รอบตัว
หมอดีมียา ไข้จะหาเงินมาใส่ตัว
จะมีหรือจนไม่กลัว ท่านขรัวยายขอหมอวาน
แบกไล่ใส่ป่า เก็บยาทั้งวันผันผ่าน
ชุมเห็ด สะแก สะค้าน ลูกตาล กุ่มน้ำ เปลือกแค
มองไปทางใด มีสมุนไพรให้แล
ชื่นใจจริงแท้ ท่านไม่เขื่อนแช่ดีแท้หมอขา
คนไทยภูมิใจ แพทย์แผนไทยพัฒนา
ฟื้นฟูยกครูขึ้นมา หมอขาทั่วพื้นดินไทย
ยาขอหมอวาน อุดมการณ์เอามาใส่ใจ
ช่วยชีวิตคนมากมาย สมุนไพรช่วยไทยยิ่งเออย



เนื้อเพลง : ใบไม้เดียวกัน

เราคือใบไม้ต้นเดียวกัน

เราคือใบไม้ต้นเดียวกัน

เวลามีมาให้เราได้ใช้ร่วมกัน

เราคือใบไม้ต้นเดียวกัน

เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน

เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน

เวลามีมาให้เราได้ใช้ร่วมกัน

เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน

เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน

เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน

เวลามีมาให้เราได้ใช้ร่วมกัน

เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน



แบบคัดกรองสมองเสื่อมเบื้องต้นฉบับภาษาไทย (MMSE - Thai 2002)

ข้อมูลทั่วไป ชื่อ.....เลขบัตรประจำตัวประชาชน.....

เพศ ชาย หญิง อายุ ปี

ระดับการศึกษา ไม่ได้เรียนหนังสือ (อ่านหนังสือไม่ออก)

จบประถมศึกษา

สูงกว่าประถมศึกษา

ภาวะสุขภาพ โรคประจำตัว ไม่มี มี

1. โรคความดันโลหิตสูง

2. โรคเบาหวาน

3. โรคไขมันในเลือดสูง

4. โรคหัวใจ

5. โรคไทรอยด์

6. โรคพาร์กินสัน

7. อื่นๆ

แบบทดสอบ MMSE - Thai 2002*

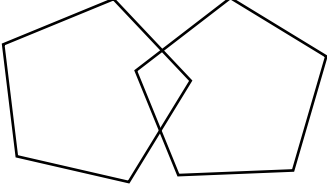
Mini - Mental State Examination : Thai version (MMSE - Thai 2002)

- กรณีที่ผู้ถูกถามอ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ไม่ต้องทำข้อ 4, 9, 10

คำถาม	บันทึกคำตอบไว้ทุกครั้ง (ทั้งคำตอบที่ถูกและผิด)	คะแนน ก่อน	คะแนน หลัง
1. Orientation for time (5 คะแนน) <i>(ตอบถูกข้อละ 1 คะแนน)</i> วันนี้วันที่เท่าไร วันนี้วันอะไร เดือนนี้เดือนอะไร ปีนี้ปีอะไร ฤดูนี้ฤดูอะไร	 		
2. Orientation for place (5 คะแนน) <i>(ตอบถูกข้อละ 1 คะแนน)</i> 2.1 กรณีอยู่ที่สถานพยาบาล 2.1.1 สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไร และ...ชื่อว่าอะไร 2.1.2 ขณะนี้ท่านอยู่ที่ชั้นที่เท่าไร ของตึกอาคาร 2.1.3 ที่อยู่ในอำเภอ - เขตอะไร 2.1.4 ที่นี้จังหวัดอะไร 2.1.5 ที่นี้ภาคอะไร	 		

คำถาม	บันทึกคำตอบไว้ทุกครั้ง (ทั้งคำตอบที่ถูกและผิด)	คะแนน ก่อน	คะแนน หลัง
2.2 กรณีที่อยู่ที่บ้านของผู้ถูกทดสอบ 2.2.1 สถานที่ตรงนี้เรียกว่าอะไรและ เลขที่บ้านอะไร 2.2.2 ที่นี้หมู่บ้าน หรือละแวก/คุ้ม /ย่านถนนอะไร 2.2.3 ที่อยู่ในอำเภอ - เขตอะไร 2.2.4 ที่นี้จังหวัดอะไร 2.2.5 ที่นี้ภาคอะไร		
3. Registraion (5 คะแนน) ต่อไปนี้เป็นบททดสอบความจำ ดิฉันจะบอก ชื่อของ 3 อย่าง คุณ (ตา, ยาย) ตั้งใจฟัง ให้ดีนะ เพราะจะบอกเพียงครั้งเดียวไม่มีการ บอกซ้ำ เมื่อผม (ดิฉัน) พูดจบให้ คุณ (ตา, ยาย) พูดทบทวนตามที่ได้ยินให้ครบทั้ง 3 ชื่อ แล้ว พยายามจำไว้ให้ดี เดี่ยวดิฉันจะถามซ้ำ <ul style="list-style-type: none"> • การบอกชื่อแต่ละคำให้ห่างกันประมาณ 1 วินาที ต้องไม่ซ้ำหรือเร็วเกินไป (ตอบถูก 1 คำได้ 1 คะแนน) <input type="radio"/> ดอกไม้ <input type="radio"/> แม่น้ำ <input type="radio"/> รถไฟ ในกรณีที่ทำแบบทดสอบซ้ำภายใน 2 เดือน ให้ใช้คำว่า <input type="radio"/> ต้นไม้ <input type="radio"/> ทะเล <input type="radio"/> รถยนต์		
4. Attention/Calculation (5 คะแนน) ข้อนี้เป็นการคิดเลขในใจเพื่อทดสอบสมาธิ คุณ (ตา, ยาย) คิดเลขในใจเป็นไหม ถ้าเป็น ทำข้อ 4.1 ไม่เป็นทำข้อ 4.2 4.1 “ข้อนี้คิดในใจเอา 100 ตั้ง ลบออก ทีละ 7 ไปเรื่อยๆ ได้ผลเท่าไรบอกมา (บันทึกคำตอบไว้ทุกครั้ง) ถ้าลบ 4.2 ผม (ดิฉัน) จะสะกดคำว่า “มะนาว” ให้ คุณ (ตา, ยาย) ฟัง แล้วให้คุณ (ตา, ยาย) สะกดถอยหลังจากพยัญชนะตัวหลังไป ตัวแรก คำว่า “มะนาว” สะกดว่า มอม้า-สระอะ- นอหนู-สระอา-วอแหวน คุณ (ตา, ยาย) สะกดถอยหลังให้ฟังซิ		

คำถาม	บันทึกคำตอบไว้ทุกครั้ง (ทั้งคำตอบที่ถูกต้องและผิด)	คะแนน ก่อน	คะแนน หลัง
<p>5. Recall (3 คะแนน) เมื่อสักครู่นี้ให้จำของ 3 อย่าง จำได้ไหม มีอะไรบ้าง (ตอบถูก 1 คำ ได้ 1 คะแนน) <input type="radio"/> ดอกไม้ <input type="radio"/> แม่น้ำ <input type="radio"/> รถไฟ ในกรณีที่ทำแบบทดสอบซ้ำภายใน 2 เดือน ให้ใช้คำว่า <input type="radio"/> ต้นไม้ <input type="radio"/> ทะเล <input type="radio"/> รถยนต์</p>	<p>.....</p>		
<p>6. Naming (2 คะแนน) 6.1 ยื่นดินสอให้ผู้ถูกทดสอบดู แล้วถามว่า “ของสิ่งนี้เรียกว่า อะไร” 6.2 ชี้นำพิกาะข้อนิ้วให้ผู้ทดสอบดูแล้วถามว่า “ของสิ่งนี้เรียกว่า อะไร”</p>	<p>.....</p>		
<p>7. Repetition (1 คะแนน) (พูดตามได้ถูกต้องได้ 1 คะแนน) ตั้งใจฟัง ผม เมื่อผม พูดข้อความนี้แล้วให้ คุณ (ตา, ยาย) พูดตาม ผมจะบอกเพียงครั้งเดียว “ใครใครขายไก่ไข่”</p>	<p>.....</p>		
<p>8. Verbal command (3 คะแนน) ข้อนี้ฟังคำสั่ง ฟังดีๆ นะ เดี่ยวผมจะส่ง กระดาษให้คุณ (ตา, ยาย) รับด้วยมือขวา พับครึ่งกระดาษ แล้ววางที่..... (พื้น โต๊ะ เติง) <input type="radio"/> รับด้วยมือขวา <input type="radio"/> พับครึ่ง <input type="radio"/> วางที่ (พื้น โต๊ะ เติง)</p>	<p>.....</p>		
<p>9. Written command (1 คะแนน) ต่อไปเป็นคำสั่งที่เขียนเป็นตัวหนังสือต้องการ ให้คุณ (ตา, ยาย) อ่านแล้วทำตาม (ตา, ยาย) จะอ่านออกเสียงหรืออ่านในใจ ผู้ทดสอบ แสดงกระดาษที่เขียนว่า “หลับตา” <input type="radio"/> หลับตาได้</p>	<p>.....</p>		

คำถาม	บันทึกคำตอบไว้ทุกครั้ง (ทั้งคำตอบที่ถูกต้องและผิด)	คะแนน ก่อน	คะแนน หลัง
<p>10. Writing (1 คะแนน)</p> <p>ข้อนี้จะเป็นคำสั่งให้คุณ (ตา, ยาย) เขียนข้อความอะไรก็ได้ที่อ่านแล้วรู้เรื่อง หรือมีความหมายมา 1 ประโยค</p> <p>.....</p>			
<p>11. Vasuoconstriction (1 คะแนน)</p> <p>ข้อนี้เป็นคำสั่ง “จงวาดภาพให้เป็นเหมือนภาพตัวอย่าง”</p> <p>ในช่องว่างด้านขวาของภาพตัวอย่าง</p> 			

MIMSE - THAI 2002

ระดับการศึกษา	คะแนน	
	จุดตัด	เต็ม
ไม่ได้เรียนหนังสือ	4 - 14	23
จบประถมศึกษา	5 - 17	30
สูงกว่าประถม	5 - 22	30

แบบประเมินโปรแกรมการดูแลภาวะสมองเสื่อมรายบุคคล

ชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ.....

การประเมิน	ทำได้ดี 3 คะแนน (60%)	ทำได้ 2 คะแนน (50%)	ทำไม่ได้ 1 คะแนน (30%)	หมายเหตุ ลักษณะการทำกิจกรรม ของผู้เข้าร่วมโครงการ
การออกกำลังกายด้วยยางยืด				
- ทำท่าออกกำลังกายด้วยยางยืดตามได้	ทำได้ 4 ท่าขึ้นไป	ทำได้ 2 - 3 ท่า	ทำได้บ้าง - 1 ท่า	
- ความถูกต้องของท่าออกกำลังกายและจำท่าได้	ทำได้ 4 ท่าขึ้นไป	ทำได้ 2 - 3 ท่า	ทำได้บ้าง - 1 ท่า	
	ทำได้ถูกต้อง	พยายามทำ	ไม่ทำ	
1. ท่าที่ 1				
2. ท่าที่ 2				
3. ท่าที่ 3				
4. ท่าที่ 4				
5. ท่าที่ 5				
6. ท่าที่ 6				
7. ท่าที่ 7				
กิจกรรมคู่แท้				
- ระยะเวลาในการจับคู่	1 - 3 นาที	4 - 5 นาที	มากกว่า 5 นาที	
- บอกชื่อสมุนไพรมือ	สามารถบอกชื่อสมุนไพรได้ถูกต้อง 4 ชนิด	สามารถบอกชื่อสมุนไพรได้ใกล้เคียง 1 - 3 ชนิด	บอกชื่อสมุนไพรไม่ได้เลย	
กิจกรรมร้อยลูกปัดและแยกสีลูกปัด				
- แยกสีได้ตามที่บอกทั้ง 3 สี	แยกได้มากกว่า 60 ลูก	แยกได้ 31 - 50 ลูก	แยกได้น้อยกว่า 30 ลูก	
- นับได้ถูกต้อง	นับได้ถูกต้อง	นับได้ใกล้เคียง	นับไม่ได้เลย	
- ระยะเวลาในการร้อย (100 ลูกขึ้นไป)	น้อยกว่า 12 นาที	12 - 15 นาที	มากกว่า 15 นาที	
กิจกรรมคีบลูกแก้วด้วยเท้า				
- ความคล่องแคล่วในการคีบ	คีบได้ต่อเนื่อง	พยายามคีบ	ทำไม่ได้เลย	
- จำนวนลูกแก้ว (50 ลูก)	น้อยกว่า 3 นาที	5 นาที	มากกว่า 5 นาที	
รวมคะแนนข้างขวา				
รวมคะแนนข้างซ้าย				
กิจกรรมนับเลข 1 - 10 ด้วยมือ				
- ประสาทสัมผัสและความว่องไว	จำได้ไม่สับสน	จำได้บ้าง สับสนบ้าง	จำไม่ได้เลย	
- ทำได้ถูกต้อง	6 - 10 ท่า	3 - 5 ท่า	2 - 0 ท่า	

การประเมิน	ทำได้ดี 3 คะแนน (60%)	ทำได้ 2 คะแนน (50%)	ทำไม่ได้ 1 คะแนน (30%)	หมายเหตุ ลักษณะการทำกิจกรรม ของผู้เข้าร่วมโครงการ
กิจกรรมฤๅษีตัดตน 7 ท่า (ใบหน้า)				
- ทำท่ากายบริหารตามได้	ทำได้ 4 ท่าขึ้นไป	ทำได้ 1 - 3 ท่า	ทำไม่ได้เลย	
- ความถูกต้องของท่ากายบริหาร	ทำได้ 4 ท่าขึ้นไป	ทำได้ 1 - 3 ท่า	ทำไม่ได้เลย	
- จำท่ากายบริหารได้	ทำได้ 4 ท่าขึ้นไป	ทำได้ 1 - 3 ท่า	ทำไม่ได้เลย	
	ทำได้ถูกต้อง	พยายามทำ	ไม่ทำ	
1. ท่าเสยผม				
2. ท่าทาแป้ง				
3. ท่าเช็ดปาก				
4. ท่าเช็ดคาง				
5. ท่ากดใต้คาง				
6. ท่าถูหน้าหูและหลังหู				
7. ท่าตบท้ายทอย				
กิจกรรมตาราง 9 ช่อง				
1. ท่าที่ 1 - ก้าวเท้าได้ถูกต้อง 36 ครั้ง	ทำท่าผิดได้ไม่เกิน 14 ครั้ง	ทำท่าผิดได้ไม่เกิน 18 ครั้ง	ทำท่าผิดมากกว่า 26 ครั้ง	
- ออกเสียงบอกตัวเลขได้ถูกต้อง	บอกตัวเลขได้ 22 ครั้งขึ้นไป	บอกตัวเลขได้ 18 - 21 ครั้ง	บอกตัวเลขได้ 0 - 17 ครั้ง	
2. ท่าที่ 2 - ก้าวเท้าได้ถูกต้อง 18 ครั้ง	ทำท่าผิดได้ไม่เกิน 7 ครั้ง	ทำท่าผิดได้ไม่เกิน 9 ครั้ง	ทำท่าผิดมากกว่า 13 ครั้ง	
- ออกเสียงบอกตัวเลขได้ถูกต้อง	บอกตัวเลขได้ 11 ครั้งขึ้นไป	บอกตัวเลขได้ 9 - 10 ครั้ง	บอกตัวเลขได้ 0 - 8 ครั้ง	
3. ท่าที่ 3 - ก้าวเท้าได้ถูกต้อง 18 ครั้ง	ทำท่าผิดได้ไม่เกิน 7 ครั้ง	ทำท่าผิดได้ไม่เกิน 9 ครั้ง	ทำท่าผิดมากกว่า 13 ครั้ง	
- ออกเสียงบอกตัวเลขได้ถูกต้อง	บอกตัวเลขได้ 11 ครั้งขึ้นไป	บอกตัวเลขได้ 9 - 10 ครั้ง	บอกตัวเลขได้ 0 - 8 ครั้ง	
กิจกรรมบวกลบเลขประกอบท่าฤๅษีตัดตน				
- ทำท่ากายบริหารตามได้	ทำได้ 4 ท่าขึ้นไป	ทำได้ 2 - 3 ท่า	ทำได้บ้าง - 1 ท่า	
- ออกเสียงนับเลขได้	บวกลบได้ 4 ข้อขึ้นไป	บวกลบได้ 2 - 3 ข้อ	บวกลบได้บ้าง - 1 ข้อ	
	ทำได้ถูกต้อง	พยายามทำ	ไม่ทำ	
1. ท่าแขน ข้อมือ นิ้วมือ				
2. ท่าหน้าอก				
3. ท่าเอว ขา หัวไหล่				
4. ท่าเอว หลัง				

การประเมิน	ทำได้ดี 3 คะแนน (60%)	ทำได้ 2 คะแนน (50%)	ทำไม่ได้ 1 คะแนน (30%)	หมายเหตุ ลักษณะการทำกิจกรรม ของผู้เข้าร่วมโครงการ
	ทำได้ถูกต้อง	พยายามทำ	ไม่ทำ	
5. ทำเช่า ขา				
6. ทำกลัมนื้อด้านข้าง				
7. ทำหลัง				
กิจกรรมลงล็อก				
- ใส่ลงล็อกได้ตามคำสั่ง 14 ตัว	8 ตัวขึ้นไป	6 - 7 ตัว	4 - 5 ตัว	
- บอกภาพได้ถูกต้องและลงล็อก ได้ 4 ตัว	3 ตัวขึ้นไป	2 ตัว	0 - 1 ตัว	
	ทำได้ถูกต้อง	พยายามทำ	ไม่ทำ	
1. ใส่เลขอายุตัวเอง				
2. ใส่เลขบ้านเลขที่ตัวเอง				
3. ใส่ ปี พ.ศ. ปัจจุบัน				
4. ใส่เวลาขณะทำแบบทดสอบ				
5. ใส่ตัวเลขนับถอยหลังแล้วออกเสียง				
รวมคะแนน				

* หมายเหตุ คะแนนรวมที่ได้ 0 - 47 คะแนน ทำได้น้อย
คะแนนรวมที่ได้ 48 - 94 คะแนน ทำได้ดี
คะแนนรวมที่ได้ 95 คะแนนขึ้นไป ทำได้ดีมาก