



## แนวทางการดูแลสุขภาพชุมชน ด้วยองค์ความรู้ด้านการแพทย์ทางเลือก

องค์การอนามัยโลก WHO ได้ให้คำจำกัดความ การแพทย์ทางเลือก ได้แก่ Complementary and Alternative Medicine หรือ CAM กำหนดคำจำกัดความของคำว่า CAM ในปี ค.ศ. 2003 มีการจำแนกการแพทย์ทางเลือกได้หลายแบบ ซึ่งการจำแนกตามการนำไปใช้มีดังนี้ Complementary Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่นำไปใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน และ Alternative Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่สามารถนำไปใช้ทดแทนการแพทย์แผนปัจจุบัน เนื่องจากไม่สามารถบำบัดรักษาได้ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันได้ในขณะนั้น เช่น กรณีผู้ป่วยแพ้ยาลงไม่สามารถรักษาได้ด้วยยา เป็นต้น หรือผู้ป่วยอยู่ในระยะสุดท้ายที่ไม่สามารถรักษาได้ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน 2

แนวความคิดดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือก เป็นการดูแลสุขภาพที่มุ่งเน้นให้เกิดสุขภาพที่ดีโดยพิจารณาถึงทุก ๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณและสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ซึ่งองค์ประกอบทั้งหมดจะต้องสานสัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยกันอย่างมีดุลยภาพ ดังนั้นการดูแลสุขภาพจะไม่เน้นไปที่รักษาเพียงอย่างเดียว จะมุ่งเน้นให้ครอบคลุมทุกมิติเพื่อการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของประชาชนได้อย่างยั่งยืน ซึ่งการแพทย์ทางเลือกที่จะนำไปใช้ในดูแลสุขภาพของประชาชนในชุมชนมีดังนี้

1. หลักสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
2. การสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาริบำบัด SKT
3. สุขกาย สุขใจ ฉบับผู้สูงวัยด้วย “โยคะ”
4. การปรับสมดุลร่างกายด้วยมณีเวช
5. การใช้สมุนไพรในโรงเรียน





# หลักสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย ทุกกลุ่มวัย



3ส.

### สวดมนต์

เกิดสารสูงซีโรโทนิน  
ลดความเครียด ซึมเศร้า  
นอนหลับดี ความจำดี



### สมาธิ

เกิดสารสูงเมลาโทนิน จิตตั้งมั่น สงบ  
ลดความเครียด นอนหลับดี  
เพิ่มภูมิต้านทาน ป้องกันและรักษาโรค



### สนทนารธรรม

สื่อสาร พูดคุย ฉลาด รู้เท่าทัน  
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



### อาหาร วิถีธรรม

บริโภคพอประมาณ  
ครบตามหลักโภชนาการ  
มีสติ ลดหวาน มัน เค็ม



### ออกกำลังกาย วิถีธรรม

เคลื่อนไหวร่างกาย  
ด้วยสติสัมปชัญญะ  
เช่น โยคะ มณีเวช

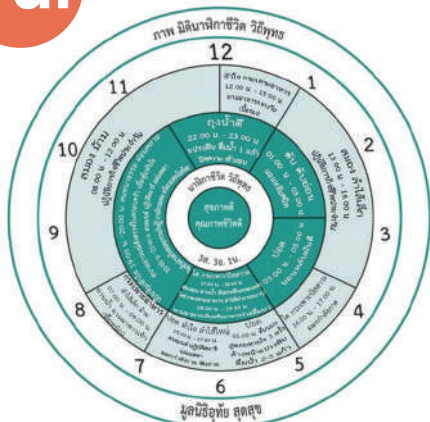


3อ.

### อารมณ์ วิถีธรรม

ปล่อยวาง  
สังสรรค์ สามัคคี

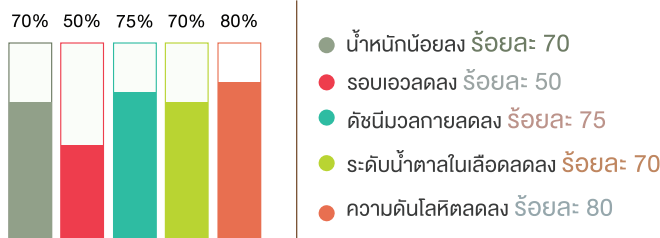
1น.



ที่มา : www.uthaiss.org

การใช้ช่วงเวลาตามนาฬิกาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน  
ให้มี 3ส. 3อ. 1น. และการะงานตามความรับผิดชอบ  
ด้วยการมีสติ สมาธิ ทำกับตลอดเวลา

### สรุปผลการปฏิบัติตาม 3ส. 3อ. 1น.



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



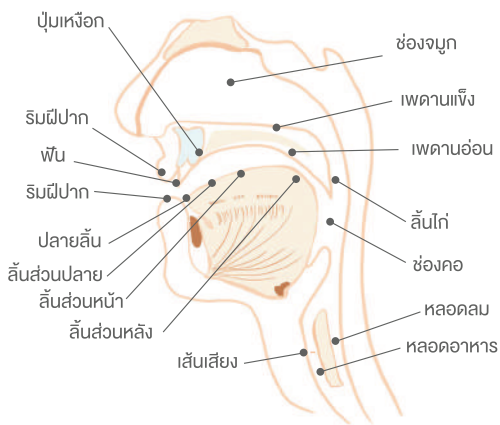
@qxd6247f



www.thaicam.go.th



# สวดมนต์



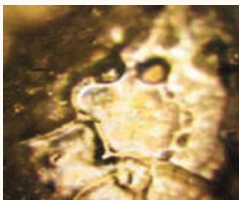
**การสวดมนต์** เสียงเบาๆ ซ้ำ ๆ  
สม่ำเสมอ 15 นาทีขึ้นไป จะทำให้สมอง  
ผลิตสารสื่อประสาทที่มีผลดีต่อสุขภาพ



**การสวดมนต์** ออกเสียง จะทำให้เกิดคลื่นเสียงไปกระทบระบบประสาทส่วนกลาง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ถูกกระตุ้นให้เกิดภาวะสมดุล ในร่างกาย จิตใจ สามารถบำบัดโรคได้

## ผลึกน้ำหัสจรรย์ : เสียงสวดมนต์

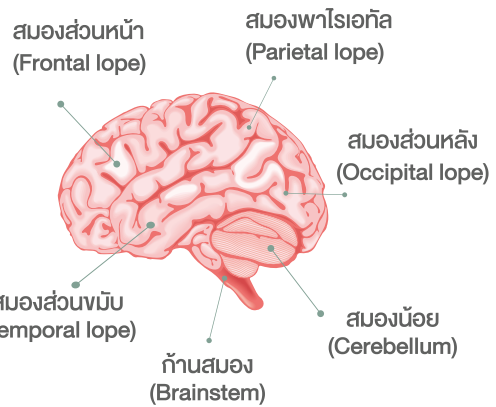
ดร.มาซารุ เอโมโตะ ศึกษาทดลอง การเปลี่ยนแปลงของผลึกน้ำ กับการสวดมนต์ คำพูด และเสียงดนตรี



1  
รูปผลึกน้ำ  
ก่อนนำมาสวดมนต์  
ที่มา : [www.vstarproject.com](http://www.vstarproject.com)



2  
รูปผลึกน้ำ  
หลังผ่านการสวดมนต์  
ที่มา : [www.vstarproject.com](http://www.vstarproject.com)



**ก้านสมอง** จะหลั่งสารสื่อประสาทซีโรโทนิน (Serotonin) เพิ่มขึ้น ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยทักษะการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f



[www.thaicam.go.th](http://www.thaicam.go.th)



# ส 2 ส มารี

## การเจริญสมาธิ

การกระทำให้เกิดภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสิ่งนั้น

## การปฏิบัติสมาธิ

จะต้องมีสติสัมปชัญญะกำกับด้วยเสมอ



### จิตเป็นสมาธิ

1

ความดันและอัตราการหายใจลดลง

2

หัวใจเต้นช้าลง

3

คลื่นสมองช้า และเป็นระเบียบขึ้น

5

การตั้งตัว  
ของกล้ามเนื้อลดลง

4

การเผาผลาญอาหาร  
ในร่างกายลดลง



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



# ส ๓ สนทนารธรรม

## การสนทนารธรรม

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสื่อสารสองทางระหว่าง 2 คน หรือมากกว่า ซึ่งรวมถึงการปรึกษา หรือซักถามเรื่องที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสนใจในความรู้ หรือประสบการณ์เพิ่มเติมหรือแก้ไขปัญหาข้อข้องใจ



## หัวข้อสนทนารธรรม

หลักการของพุทธศาสนา ความรู้ และการปฏิบัติด้านการแพทย์/สาธารณสุข การดำเนินวิถีชีวิต รวมทั้งการประกอบอาชีพ การแก้ไขปัญหาชีวิตตนเองครอบครัวและชุมชน

## ผู้ร่วมสนทนา/ปรึกษารหรือ

ผู้มีความรู้  
มีประสบการณ์ในเรื่องที่สนทนา

- พระภิกษุ
- ผู้ประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้อง
- ผู้ที่เคารพนับถือ
- เพื่อนบ้าน
- ผู้นำหมู่บ้าน
- ประชาชนชาวบ้าน
- บุคคลในครอบครัว

## คุณประโยชน์

- การเรียนรู้และเผยแพร่/การจรรโลง พระพุทธศาสนาให้มั่นคง
- การเพิ่มพูนความรู้และได้ข้อมูล ที่ทันสมัยในการดำเนินชีวิต
- การแก้ไขปัญหาชีวิต ทำให้ครอบครัว และชุมชนเข้มแข็ง และสามัคคี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



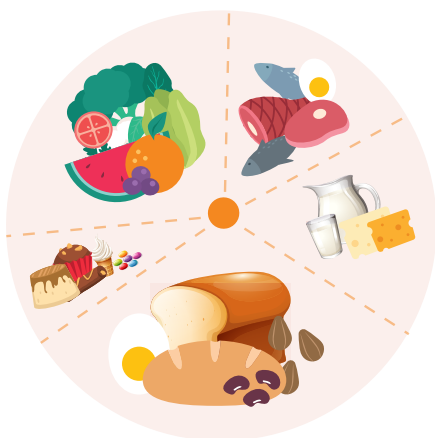
@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



# อ 1 | อาหาร วิถีธรรม

**อาหาร วิถีธรรม** หมายถึง การรับประทานอาหาร  
ให้ได้สารอาหารครบตามหลักโภชนาการในปริมาณพอประมาณ  
และสัดส่วนที่เหมาะสม

หลักการที่นำมาใช้ คือ การสร้างสติระลึกรู้

## โภชนมิตตัญญูตา



การรู้จักพิจารณาปริมาณ  
อาหารก่อนบริโภค

## มิชฌิมาปฏิปทา



การรับประทานอาหาร  
แต่พอประมาณ

## โยนิโสมนสิการ



พิจารณาถึงประโยชน์และโทษของอาหาร  
เช่น รสหวาน มัน เค็ม ทำให้เกิด  
โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

## การรับประทานอาหารที่มีประสิทธิภาพ

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน เพิ่มผักผลไม้ตามฤดูกาล  
กินหลากหลาย หลากรส มีปริมาณ 400 กรัมต่อคนต่อวัน  
“เพิ่มผัก ลดเกลือ เนื้อน้อย ด้อยมัน น้ำตาลต่ำ”



จัดจานสัดส่วน 2:1:1 อาหารที่มีผักและผลไม้  
รสหวานน้อย 2 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน และข้าวแป้ง 1 ส่วน

ลดหวาน มัน เค็ม ตามสัดส่วน 6:6:1 (ช้อนชา)

**เลือกกิน กินพอดี กินเป็นเวลา**

สัดส่วนอาหารแต่ละมือคือ : **หนักเช้า เบาเที่ยง เลี่ยงเย็น เว้นดึก**

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

# ๑๒ ออกกำลังกาย วิถีธรรม

## ออกกำลังกาย วิถีธรรม

หมายถึง การออกกำลังกายที่ใช้สติกับการเคลื่อนไหวตลอดเวลา

### หลักธรรมที่นำมาใช้

คือ การมีสติแน่วแน่อยู่กับการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง

สร้างสมาธิ กระตุ้นสมอง ให้หลัง สารเบต้า-เอนโดรฟิน “มอร์ฟินในสมอง” ที่มีประสิทธิผล ดังนี้



สร้างความทนทานต่อความเครียด  
ความเจ็บปวด



หนุนระบบภูมิคุ้มกัน  
และช่วยลดความเสี่ยงการเติบโตของมะเร็ง



เพิ่มอารมณ์และส่งเสริม  
ความรู้สึกผ่อนคลาย  
บรรเทาอาการซึมเศร้า



ชะลอความแก่ของร่างกายให้สูงขึ้น  
เพิ่มสมรรถนะในการบำบัดโรค  
ตามธรรมชาติ



## ควรออกกำลังกายให้ได้ถึงระดับหนักพอควรหรือระดับปานกลาง

หมายถึง การออกแรงจนทำให้รู้สึกเหนื่อยหรือน้อยกว่าปกติพอควร โดยหายใจเร็วขึ้นกว่าปกติเล็กน้อยไม่ถึงกับหอบ หรือขณะออกกำลังกายสามารถพูดคุยได้จบประโยคและรู้เรื่อง

ควรออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน หลังการออกกำลังกายควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และพักผ่อนเพื่อความยืดหยุ่นเหมาะแก่การทำงาน

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



# ๑ 3

## อารมณ์ วิถีธรรม

### อารมณ์ วิถีธรรม

หมายถึง การแสดงออกทางภาวะจิตใจ ต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบทำให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกขึ้น ทั้งสุขและทุกข์

**อารมณ์ทุกข์** อาการซึมเศร้า โกรธ ก้าวร้าว (ทำให้สารอะดรีนาลีนหลั่ง ส่งผลต่อ กล้ามเนื้อหลอดเลือดหัวใจบีบตัวมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น ทำให้ความดันเลือดสูง ควบคุมได้ยาก **ภาวะความเครียด**เรื้อรังทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงอย่างต่อเนื่อง

หลักธรรมที่นำมาใช้ คือ การน้อมนำหลักธรรมของศาสนา มาปรับอารมณ์และเสริมจิตใจให้มีพลัง **จัดการอารมณ์ได้**



### อารมณ์วิถีธรรมกับการเจริญสติ

**การฝึกสติ** ทำให้มีทัศนคติทางบวกมากขึ้น รับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี มีความจำดี ใจสงบ มีความสุข อารมณ์คงที่ ไม่แปรปรวนง่าย

**การเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน** เป็นการพ่วง ความใส่ใจของตนไปที่อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยตั้งใจ ยอมรับ ไม่มีการตัดสิน

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f

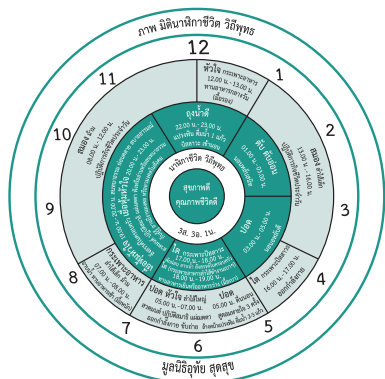


www.thaicam.go.th





# นาฬิกาชีวิต



การทำกิจวัตรประจำวัน การสวดมนต์ เจริญสมาธิ สันทนาการ (3ส.) การรับประทาน **อาหารพอเพียง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปรับอารมณ์แจ่มใส (3อ.)** ผสมผสานการเรียนรู้จนเป็นนิสัยอย่างมีดุลยภาพ กับการทำงานของอวัยวะสำคัญในร่างกาย ทำให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตสมบูรณ์ตามนาฬิกาชีวิต

## กิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต

05.00 – 07.00 น.

ตื่นนอน สูดลมหายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง ล้างหน้า แปรงฟัน ดื่มน้ำอุ่นช่วยขับถ่ายอุจจาระ



ปอด ลำไส้ใหญ่



07.00 – 08.00 น.

อาบน้ำ รับประทานอาหารเช้า (มือหนัก)

กระเพาะอาหาร

08.00 – 12.00 น.

ปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวัน ทำงาน ทำกิจกรรม



ม้าม



12.00 – 13.00 น.

รับประทานอาหารกลางวัน (มือรอง) หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง นอนพักกลางวัน

หัวใจ

13.00 – 16.00 น.

ปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวัน เป็นเวลาของการย่อยและดูดซึม



ลำไส้เล็ก

16.00 – 17.00 น.

ออกกำลังกายทำให้เหงื่อออก ดื่มน้ำช่วยขับปัสสาวะ

กระเพาะปัสสาวะ



17.00 – 18.00 น.

พักผ่อน อาบน้ำ สวดมนต์ในครอบครัว



ไต

18.00 – 19.00 น.

รับประทานอาหารเย็นหรืออาหารว่าง (มือเบา) หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม



ไต

19.00 – 22.00 น.

พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ ทำร่างกายให้อบอุ่น



เยื่อหุ้มหัวใจ

22.00 – 23.00 น.

แปรงฟัน ดื่มน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน



ถุงน้ำดี

01.00 – 03.00 น.

นอนหลับให้สนิท

ตับ



03.00 – 05.00 น.

นอนหลับลึก

ปอด

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



## การสร้างเสริมสุขภาพด้วย

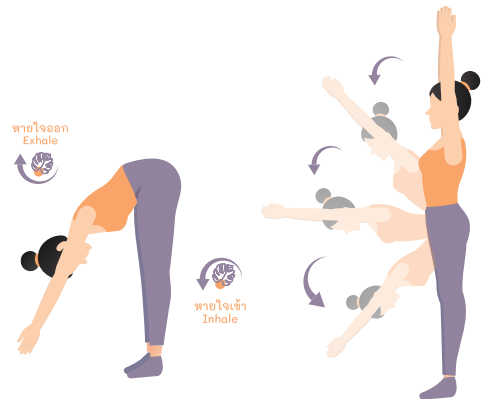
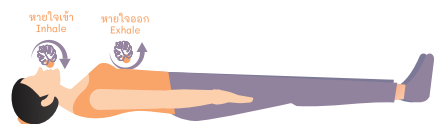
## สมาธิบำบัด SKT

สมาธิบำบัด SKT เป็นการนำเทคนิคของการทำสมาธิแบบอานาปานสติ โยคะ ซึ่งกึ่งการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การหายใจ มาผสมผสานกันในการปฏิบัติแบบกายประสานจิตในการเยียวยาสุขภาพ

### ผู้คิดค้นและเจ้าของลิขสิทธิ์

รศ.ดร. สมพร กันทรคุชฎี เตรียมชัยศรี

**ผลดีต่อการทำงาน** ของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด อารมณ์และพฤติกรรม และระบบอื่น ๆ ในร่างกาย ได้เป็นอย่างดี



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



การฝึกสมาธิบำบัด SKT



สมาธิบำบัด SKT  
เยียวยาการติดเชื้อ COVID-19



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



# สูงกาย สบายใจ “ฉบับผู้สูงวัย”

## ด้วย “โยคะ”



### นิยามของโยคะ

**โยคะ** คือ การรวมกายและจิตใจของผู้ฝึกเข้าด้วยกัน  
นั่นหมายถึงการมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา

**การฝึกโยคะ** เป็นการฝึกให้ร่างกายและจิตใจ ทำงาน  
อย่างเป็นระเบียบ และเป็นกระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้  
ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมให้มากที่สุด รวมไปถึง  
การทำความรู้จักตัวตนของตนเอง ช่วยลดหรือจัด  
สภาวะต่างๆ ที่บั่นทอนความเป็นอยู่อย่างองค์รวม

**โยคะให้ความสำคัญ** กับเทคนิคต่างๆ ที่ช่วยให้  
มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุลอันก่อให้เกิด  
ความเจ็บป่วยและจัดปรับให้คืนสู่ ความเป็นปกติ

**การศึกษาโยคะกับการบำบัดโรค** มีการศึกษา  
มาพอสมควร งานวิจัยส่วนใหญ่จะใช้เทคนิค **การฝึก  
อาสนะ (การฝึกท่าทางกาย)** การหายใจและสมาธิร่วมกัน  
ในการบำบัดโรค โดยการเหยียดแล้วคลายสลับกันไป



ที่มา : คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



# หลัก 5 ประการของ “โยคะ”

## อาหารดี



## ออกกำลังกายดี

คือ ท่าบริหาร  
ต้องทำให้เหมาะสม  
กับวัย และตาม  
จริตนิสัย



## อากาศดี

คือ การฝึกกระบวนการหายใจนั่นเอง



## อารมณ์ดี



ส่งผลให้จิตใจดี



## รู้วิธีผ่อนคลาย

เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกท่าที่ผ่อนคลาย  
ซึ่งส่งผลต่อการสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย

ที่มา : คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



# 7 ประโยชน์ของการฝึกโยคะ



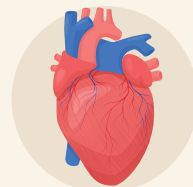
โยคะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรง  
ให้กับกระดูกสันหลังที่ทำหน้าที่ปกป้อง  
ระบบประสาทของร่างกายและข้อต่อต่าง ๆ



การทำท่าโยคะเป็นการนวดอวัยวะต่างๆ  
ภายในทรวงอก และช่องท้อง ทำให้อวัยวะต่าง ๆ  
ทำงานได้ดี



โยคะส่งผลดีต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ  
ภายในร่างกาย เช่น ระบบฮอร์โมน  
ระบบรักษาความสมดุลภายใน สภาวะอารมณ์ เป็นต้น



การทำโยคะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนเลือด  
ไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ได้รับสารอาหาร  
และออกซิเจนที่เลือดนำมาได้อย่างเต็มที่



การทำโยคะเป็นการเหยียดยึดอวัยวะ  
ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย รวมถึงกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น  
ข้อต่อต่าง ๆ ทำให้อวัยวะคงอยู่ในสภาวะ  
ที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ



การฝึกโยคะที่มีการเคลื่อนไหวด้วยสติ ผสมผสาน  
กับการควบคุมลมหายใจ ทำให้เกิดความสงบนิ่ง  
ร่างกายทุกส่วนได้รับการผ่อนคลาย  
ลดความตึงเครียด



การฝึกโยคะเป็นการปฏิบัติไปสู่สมาธิ มีสติรู้ตัวติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง  
จิตเป็นสมาธิได้ง่าย สมาธิทำให้จิตใจสูง มีความคิดสร้างสรรค์

ที่มา : คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



# ข้อแนะนำในการฝึกโยคะ

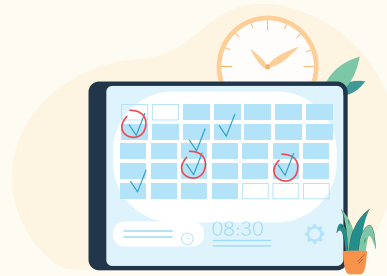
1



การฝึกโยคะให้ฝึกในท่าที่สามารถทำได้ก่อน เมื่อได้แล้วจึงค่อยพยายามทำท่าอื่นต่อไปอีก โดยทำอย่างช้าๆ และใช้แรงน้อย

2

การฝึกควรทำอย่างต่อเนื่อง และทำอย่างสม่ำเสมอ จึงจะเกิดประโยชน์ ยิ่งทำติดต่อกันเป็นเวลานานเท่าไร ก็ยิ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองมากเท่านั้น



3



หากรู้สึกเหนื่อยให้ทำท่าพักผ่อน ในระหว่างการฝึกโยคะ อย่างน้อย 1 นาที หรือจนหายเหนื่อยแล้วค่อยฝึกต่อ ไม่ควรฝึกต่อเนื่องไปตลอด

4

หากเกิดความรู้สึกเจ็บปวดที่ขาและแขน ให้ใช้น้ำอุ่นประคบหรือนวดเบาๆ และพักผ่อน 1-2 นาที แล้วทำต่อไปได้



5



การหายใจระหว่างการฝึกโยคะ ให้หายใจออกให้ถูกต้องและช้าๆ ทางรูจมูก ไม่หายใจทางปาก

6

หลังจากการเลิกฝึกโยคะ แล้วพักในท่าศพอย่างน้อย 10 -15 นาที เพื่อเป็นการเก็บพลังที่ได้จากการฝึกโยคะ



7

การฝึกโยคะควรใช้ทั้งกล้ามเนื้อ อวัยวะภายใน และประสาทสัมผัสควบคู่กันไป

ที่มา : คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



# 11 ข้อปฏิบัติทั่วไป ก่อนและหลัง การฝึกโยคะ

1

ในระยะเริ่มต้น ควรฝึกกับ**ผู้เชี่ยวชาญ** โดยตรง หรืออยู่ภายใต้การควบคุมของ**ผู้ฝึกสอน** ในระยะแรกจนเข้าใจ และสามารถฝึกได้เอง



2

ควรฝึกไปที่ละขั้นตอนจาก**ท่าง่ายๆ** ซ้ำๆ จนเกิดความชำนาญ และจึงฝึกท่ายากตามลำดับ โดนไม่ฝืนหรือหักโหม

3

ควรฝึกก่อนหรือหลังรับประทานอาหารประมาณ **2 - 3 ชั่วโมง**



4

**การแต่งกาย** ควรสวมเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ดี ให้ความรู้สึกสบายตัว เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหว ไม่ควรสวมแว่นตา นาฬิกา และเครื่องประดับใดๆ

5

**สถานที่ฝึกสงบ** อากาศถ่ายเทได้สะดวก ปราศจากเสียงรบกวน เพื่อให้เกิดสมาธิได้ดี



6

ควรฝึกบน**พรมที่เรียบ แห้ง มีเบาะรอง** ไม่หนา ไม่อ่อนนุ่มจนเกินไป

7

ควรจับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ก่อนการฝึกทุกครั้ง



8

**ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรือมีโรคประจำตัว** ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการฝึก และแจ้งผู้ฝึกสอนทุกครั้ง เพื่อทำการฝึกด้วยความระมัดระวัง

9

ในระหว่างการฝึกท่าโยคะ **ต้องมีสมาธิ ควบคุมลมหายใจให้ถูกต้อง** ไปตามการเคลื่อนไหวของท่า



10

หลังออกกำลังกายอื่น ๆ มาแล้วนั้น ก่อนฝึกโยคะควร**เว้นระยะห่างอย่างน้อย 30 นาที**



11

**ควรงดการฝึกโยคะ** ในช่วงที่มีประจำเดือน



ที่มา : คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

# สุงกาย สบายใจ “ฉบับผู้สูงวัย”

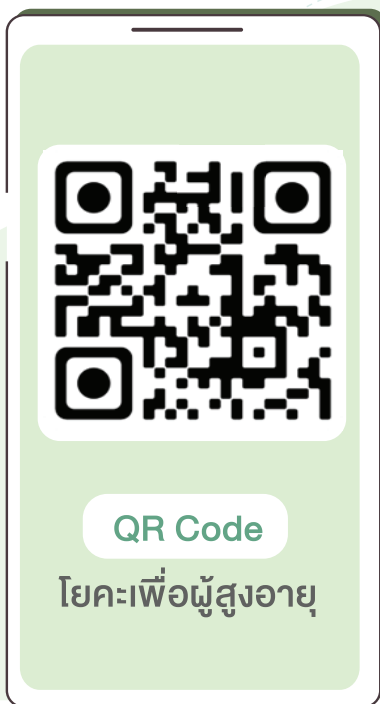


ด้วย “โยคะ”

หนังสือ  
“คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงวัย”

ท่ากายบริหารแบบโยคะสำหรับผู้สูงวัย

SCAN ได้เลย



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th





## ท่าบริหารร่างกายด้วยมณีเวช

### ท่าบริหารที่ 1 ท่าไหว้สวัสดี หรือ ท่ารำละคร



รูปที่ 1	ให้ยืนเท่ากันนานกันเป็นเลข 11 ให้พนมมือประสานบริเวณกลางหน้าอก ให้มือพนมประสานกันแน่น และให้ข้อมือองตั้งฉากกับแขน กดแน่นพอสมควร มือทั้งสองอยู่ห่างหน้าอกเล็กน้อยหายใจเข้าช้าๆ
รูปที่ 2	ประสานมือ 2 ข้าง
รูปที่ 3	ดันมือทั้ง 2 ลงตรงๆ จนข้อศอกตรงทั้ง 2 ข้าง หายใจออกช้าๆ
รูปที่ 4-5	ยกมือทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ โดยไม่องข้อศอกให้สูงที่สุด มองตามมือ พร้อมหายใจเข้าช้า ๆ ให้เต็มปอด
รูปที่ 6	แยกมือทั้ง 2 ข้างออกจากกัน ให้ข้อมือเอนออก 90 องศา คล้ายท่ารำละคร พายมือ ทั้ง 2 ไปด้านหลังเท่าที่ทำได้ พร้อมหายใจออกช้าๆ
รูปที่ 7	ลดแขนลงมาจนแนบกับลำตัวโดยไม่องข้อศอก

จบท่าที่ 1 ให้ทำซ้ำ ๆ 3 ครั้ง

“ แก้วปอดโหล่ ปวดต้นคอ เวียนศีรษะ ”

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f

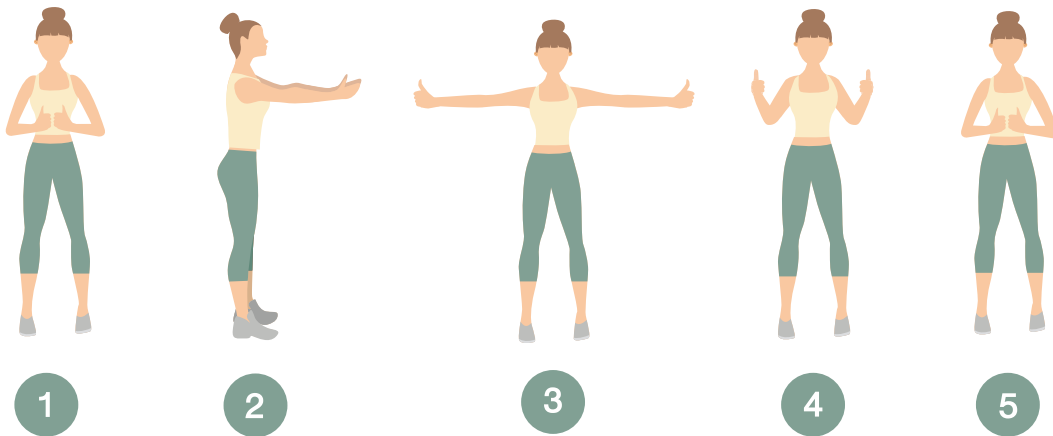


www.thaicam.go.th



## ท่าบริหารร่างกายด้วยมณีเวช

### ท่าบริหารที่ 2 ท่าไม้แป้ง



- รูปที่ 1 ท่ามือทัก 2 ตั้งตรงข้างหน้า คล้ายจับก่อนไม้ที่ตั้งฉากกับพื้น ข้อมือทัก 2 แอ่นออกเล็กน้อย ยกมือสูงระดับไหล่ มือทัก 2 ห่างกันประมาณ หนึ่งฝ่ามือหายใจเข้าช้า ๆ
- รูปที่ 2 ดันมือทัก 2 ไปข้างหน้าตรงๆ หายใจออกช้าๆ พร้อมกับกางแขนออก
- รูปที่ 3 เมื่อกางแขนออกจากกันจนสุด ให้งอข้อศอก ดึงกลับไปข้างหลัง พยายามให้ก่อนแขน อยู่ระดับไหล่ ตอนดึงกลับ ดึงกลับช้าๆ หายใจออกช้าๆ
- รูปที่ 4 เมื่อสุดแขน ก็แยกมือทัก 2 ออกจากกัน เหมือนปิดม่าน ข้อศอกตั้งตรง หายใจเข้าช้าๆ
- รูปที่ 5 ให้มือและแขนกลับมาท่าเริ่มต้นใหม่

จบท่าที่ 2 ให้ทำซ้ำ 3 ครั้ง

“ แก้วไหล่ตืด ข้อศอกตืด นิ้วลือค ”

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



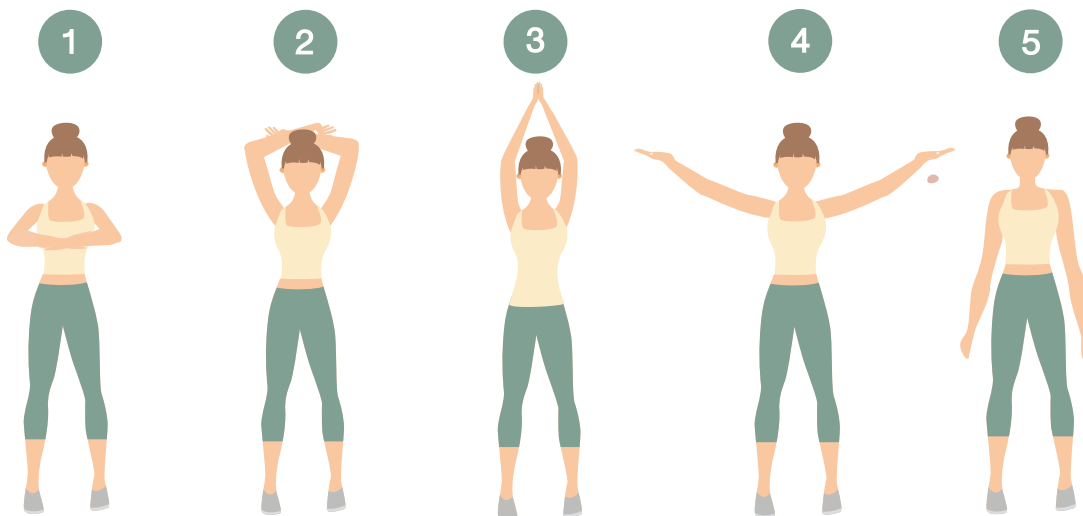
@qxd6247f



www.thaicam.go.th



## ท่าบริหารร่างกายด้วยมณีเวช



### ท่าบริหารที่

# 3

### ท่ากอดเสื้อ

รูปที่ 1

ท่ามือ 2 ข้าง ยกแขน งอข้อศอก 90 องศา ให้แขน 2 ข้าง ขนานกันและอยู่ระดับเดียวกันบริเวณหน้าอก อย่าให้แขนซ้อนกันจะยกแขนข้างไหน ไว้ข้างหน้าก่อนก็ได้ (เหมือนกำลังกอดเสื้อ)

รูปที่ 2

ยกแขน 2 ข้างช้า ๆ ขึ้นเหนือศีรษะ ให้แขน 2 ข้างอยู่ในระดับเดียวกัน อย่าให้แขนซ้อนกันหรือแยกจากกัน ให้แขนอยู่ระดับเดียวกันจนถึงกลางศีรษะ หายใจเข้าช้า ๆ

รูปที่ 3

ชูแขนให้สูง โดยให้แขนแนบหู หลังมือประกบกัน

รูปที่ 4

กระดกข้อมือขึ้น แขนมือที่ท่าออก แอนมือ 90 องศา เหมือนท่ารำละคร

รูปที่ 5

วาดแขน 2 ข้างไปด้านหลังเหมือนท่าที่หนึ่ง แต่ปลายนิ้วชี้ลงพื้น (ตรงข้ามกับท่าที่หนึ่ง ท่ารำละคร) หายใจออกช้า ๆ

จบท่าที่ 3 ให้ทำต่ออีก 4-6 ครั้ง โดยสลับแขนซ้ายและแขนขวาให้อยู่ข้างหน้าสลับกัน

“ แก้วพวดตันคอ เวียนศีรษะ ”

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



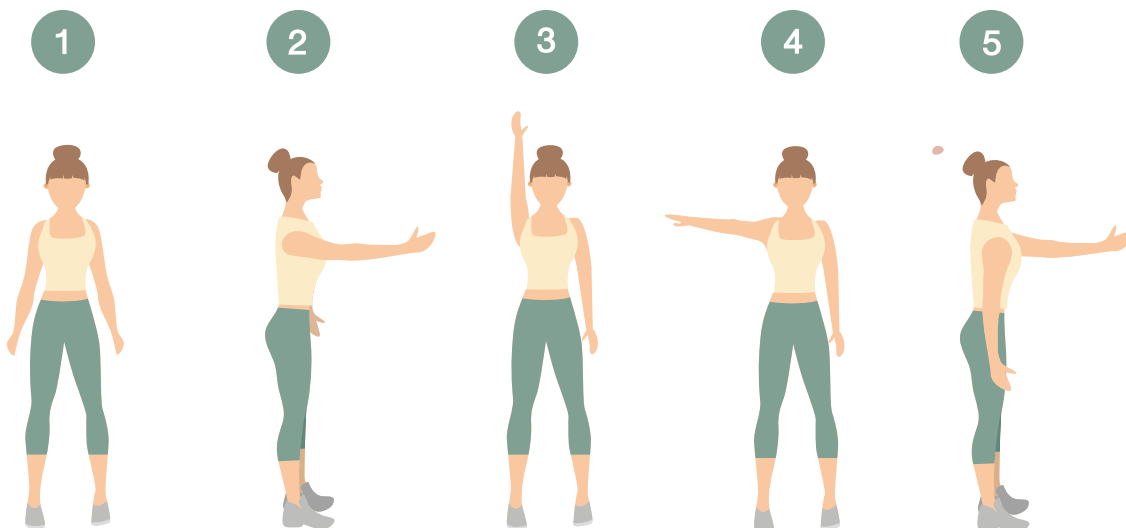
@qxd6247f



www.thaicam.go.th



## ท่าบริหารร่างกายด้วยมณีเวช



### ท่าบริหารที่



### ท่าหมุนแขน หรือ กรรเชียง

รูปที่ 1

ยืนตรง ปล่อยแขนข้างลำตัวตามปกติ ให้ฝ่ามือไปด้านหลัง

รูปที่ 2

ยกแขนทีละข้าง อาจจะยกแขนข้างใดก่อนก็ได้

รูปที่ 3 - 4 - 5

ยกแขนไปข้างหน้าสูงขึ้นเหนือศีรษะและหมุนกลับมาด้านหลัง ยกแขนหมุน 180 องศา แบบกรรเชียงว่ายน้ำ หายใจเข้าช้า ๆ เมื่อยกแขนขึ้น หายใจออกช้า ๆ เมื่อยกแขนลง หมุนครบแขนจะกลับมาข้างลำตัว ฝ่ามือจะหันไปด้านหน้า พลิกฝ่ามือกลับก่อนยกต่อ

จบท่าที่ 4 ให้ทำทีละข้างสลับกันไป ข้างละ 3 ครั้ง

“ แก้วไหล่ติด ปวดข้อมือ ปวดต้นคอ ปวดศีรษะ ”

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



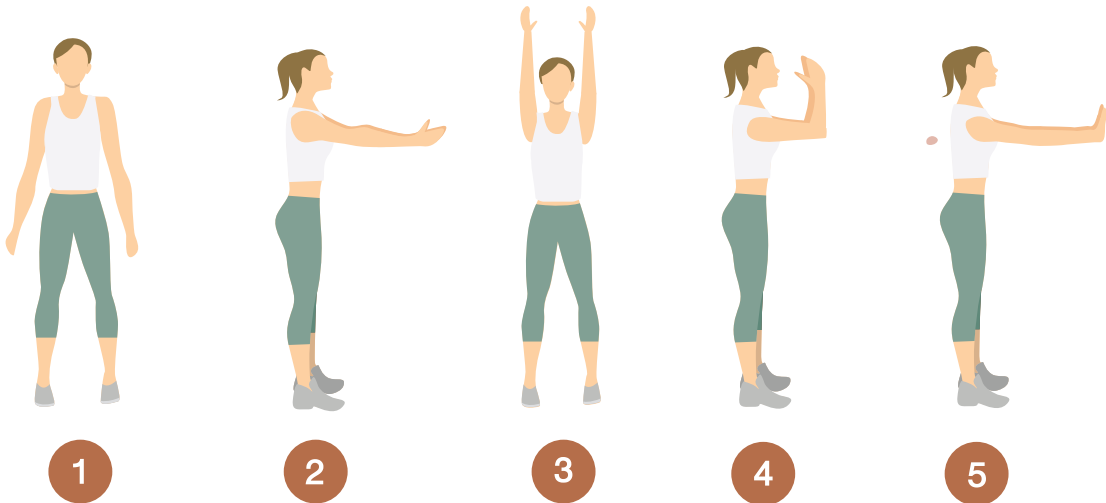
@qxd6247f



www.thaicam.go.th



## ท่าบริหารร่างกายด้วยมณีเวช



### ท่าบริหารที่



### ท่าปล่อยพลัง

- 1 ยืนตรงปล่อยแขนและมือไว้ข้างลำตัว
- 2 ยกมือเหยียดไปข้างหน้าพร้อมกัน 2 ข้าง
- 3 ยกแขนขึ้นไปเหนือศีรษะตรงๆ หายใจเข้าช้าๆ ลึก ๆ เหยียดแขนให้สุด ข้อศอกตรง ตั้งข้อมือไปด้านหน้า หายใจเข้าช้าๆ
- 4 งอข้อศอกออกด้านข้าง ให้ฝ่ามือเลื่อนลงมาตรงๆ เหมือนลูบกระจกลงมาถึงระดับไหล่
- 5 ดันฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง ไปข้างหน้าแรงๆ พร้อมหายใจออกแรงๆ เป็นการปล่อยพลัง

จบท่าที่ 5 ให้ทำซ้ำ 3 ครั้ง

“ แก้อไหล่ติด ปวดสะบัก ”

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



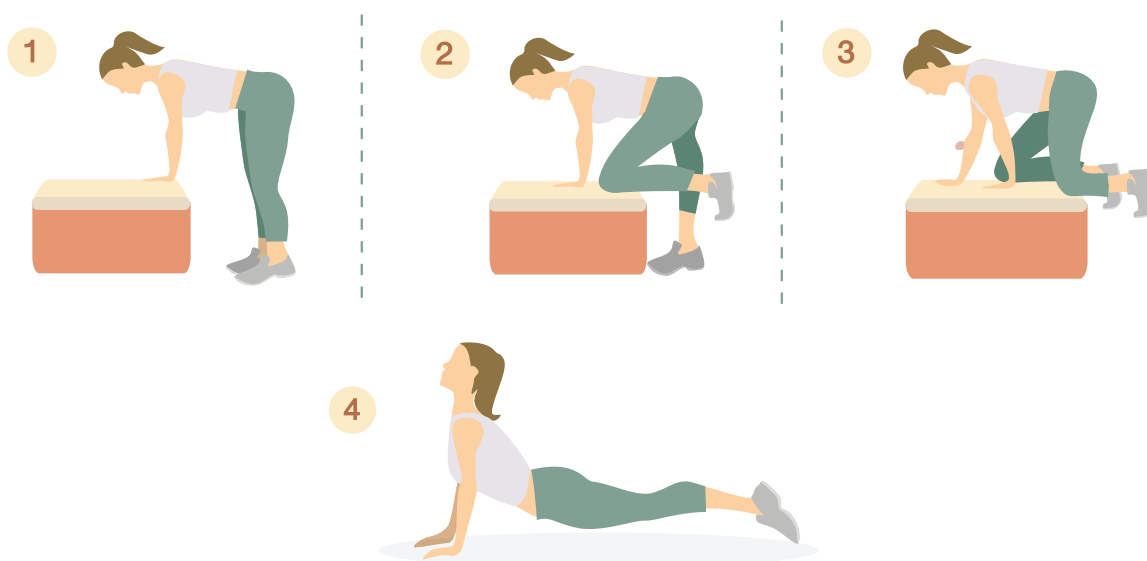
@qxd6247f



www.thaicam.go.th



## ท่าบริหารร่างกายด้วยมณีเวช



### ท่าบริหารที่



### ท่าขึ้น - ลงเตียง และท่างู

รูปที่ 1 เวลาขึ้นเตียง ให้ขึ้นทางปลายเตียง ยืนที่ปลายเตียง เท้าทิ้ง 2 นิ้ว นานกันเป็นเลข 11 ให้ก้มลงใช้ฝ่ามือยันพื้นเตียง ให้ยันเต็มฝ่ามือปลายนิ้วชี้ไปด้านหน้า

รูปที่ 2 - 3 คลานขึ้นเตียงใช้เข่ายันพื้นเตียงจนเท้าขึ้นมาพ้นจากขอบเตียงและให้บริหารท่างูต่อ

รูปที่ 4 **ท่างู** ใช้ฝ่ามือยันพื้นเตียงระดับไหล่ เหยียดแขนสุดให้ข้อศอกตั้ง เหยงหน้าให้มากที่สุด ปล่อยช่วงท้อง เหว และสะโพกให้ราบกับพื้นเตียง เพื่อให้หลังแอ่น นาน 2 นิ้ว ปล่อยเหยียดสบายๆ เท้าราบกับพื้น หายใจเข้า-ออก ช้า ๆ 2-3 ครั้ง หรือนับ 1-10

ถ้าจะลุกจากเตียง ให้ลงจากท่านอนคว่ำ ใช้มือยันตัวขึ้นในท่างู ยกตัวขึ้นในท่าคลาน และคลานกอดตัวลงมาจากเตียง เมื่อใช้เท้ายันพื้นให้เท้าทั้งสองข้างยันเป็นเลข 11 ก้มตัวใช้มือยันเข่าทั้งสองข้างให้ตั้งก่อนจะยืดตัวตรง

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



## ท่าบริหารร่างกายด้วยมณีเวช

ท่าบริหารที่



ท่าแมว



**ท่าแมว** ยกสะโพกให้สูงขึ้นแล้วเลื่อนไปทางสันเท้าฝ่ามือยันพื้นที่เดิม โม่งยับฝ่ามือ  
ก้มศีรษะลง เหยียดแขนตึง หายใจเข้าออกช้า ๆ 2-3 ครั้ง หรือ นับ 1-10 กดศีรษะ  
ให้ลงต่ำจนรู้สึกตึง บริเวณกระดูกสันหลัง ช่วงคอ และไหล่

ท่าบริหารที่



ท่าเต่า



**ท่าเต่า** เลื่อนสะโพกลงมาให้ก้นกับสันเท้า (หรือท่าเต่าที่ทำได้) แขนยังเหยียดตึงเหมือนเดิม  
ก้มศีรษะ คอ หลัง ให้ต่ำที่สุด ท่าที่ทำได้ หายใจเข้าออกช้า ๆ และนับ 1-10 เมื่อครบ  
สามท่า ให้ทำซ้ำใหม่ กลับไปทำท่างู ท่าแมว และท่าเต่า ให้ครบ 3 รอบ

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



# การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

กับ

## อาการเจ็บป่วย ที่พบบ่อย



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



# เอกสารอ้างอิง

1. เทวัญ ธาณิรัตน์ (2551). การแพทย์ทางเลือกคืออะไร.วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก ปีที่ 1 ฉบับปฐมฤกษ์ (ก.ย.-ธ.ค. 51) (ออนไลน์) เข้าถึงได้ที่ <https://thaicam.go.th> สืบค้นเมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566
2. กองการบริหารสุขภาพ.กองการแพทย์ทางเลือก.มูลนิธิอุทัย สุดสุข,ประมวลประสิทธิภาพของการสดมภ์ การปฏิบัติสมาธิและเครื่องมือ 3ส.3อ.1น.ต่อการดูแลสุขภาพองค์รวมการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. กรุงเทพฯ: บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด. 2563.
3. กองการแพทย์ทางเลือก. แนวทางการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สำหรับกลุ่มวัยเรียน (อายุ 6-14 ปี). พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด. 2561.
4. มูลนิธิอุทัย สุดสุข .แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3ส.3อ.1น. เพื่อสร้างสุขภาพองค์รวม. นนทบุรี: มปท, 2561.
5. สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีชีวิตไทย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. คู่มือประชาชนสร้างสุขภาพวิถีใหม่วิถีธรรมวิถีไทยวิถีเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยหลัก 3ส.3อ1น.และสมาธิบำบัดเอสเคที (SKT). 2564.
6. กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ประมวลประสิทธิภาพของการสดมภ์ การปฏิบัติสมาธิและเครื่องมือ 3ส.3อ.1น. ต่อการดูแลสุขภาพองค์รวม การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง.
7. กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. สร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT 1-7 (เทคนิคลิงสิทธี) รศ.ดร. สมพร กันทรคุชฎี เจริญชัยศรี.
8. กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: บริษัท เอสเอฟ พลัส จำกัด. 2561.
9. กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด. 2561.
10. นกตล นิงสานนท์. (ออนไลน์) เข้าถึงได้ที่ <https://www.dtam.moph.go.th> สืบค้นวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2566.





## บันทึก

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**“การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นการดูแลสุขภาพชีวิต**  
ตามวิถีและการดำเนินชีวิต ภูมิปัญญาไทยด้านการดูแลสุขภาพ  
ของคนไทยมีการส่งเสริม สนับสนุนการใช้และการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น  
ด้านสุขภาพทั้งการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน  
และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ นับเป็นระบบความรู้การดูแลสุขภาพ  
ในระบบสุขภาพชุมชนของประชาชนที่มีความสำคัญ  
**กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก”**



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

จัดทำโดย กองการแพทย์ทางเลือก  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข