นวัตกรรม “สมุดโยคะสร้างสุขภาพ สร้างสุข ชาวเสม็ด”

สาขา การส่งเสริมสุขภาพ

ประจำพุทธศักราช 2568

นางรุ่งอรุณ เนตรวิเชียร

อสม.ดีเด่น ระดับภาคกลาง

จังหวัด ชลบุรี

นวัตกรรม “สมุดโยคะสร้างสุขภาพ สร้างสุข ชาวเสม็ด”

ชื่อนวัตกรรม : สมุดโยคะสร้างสุขภาพ สร้างสุข ชาวเสม็ด

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางรุ่งอรุณ เนตรวิเชียร

ประเภทนวัตกรรม : ☐ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)

☐ นวัตกรรมการบริการ (Service innovation)

☑ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

จังหวัด : ชลบุรี

อสม. ดีเด่นระดับ ☐ เขต ☑ ภาค

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

"โครงการโยคะ เพื่อสุขภาพ ตำบลเสม็ด" ดำเนินโครงการเข้าปีที่ 4 โดยเริ่มดำเนินโครงการตั้งแต่ปี 2564 เป็นต้นมา ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสงบจากข้างในจิตใจและให้ผลคุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ดังนั้น กลุ่มโยคะตำบลเสม็ด ได้เล็งเห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพและความสำคัญในการดูแลสุขภาพ ที่ดูแลแบบองค์รวมทั้งร่างกาย และจิตใจควบคู่กันไป การฝึกโยคะนั้นต่างจากการออกกำลังกายอื่นๆ จุดประสงค์ของการ ฝึกโยคะไม่ใช่การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ แต่โยคะมีจุดประสงค์ เพื่อฟื้นฟูจิตของกายให้กลับมาสู่สภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ผ่อนคลาย และตื่นตัวอยู่เสมอ การฝึกโยคะมีผลต่อจิตของกายในทุกๆด้าน เช่น ด้านร่างกาย กล้ามเนื้อหัวใจ ระบบย่อยอาหาร ต่อมต่างๆ ในร่างกาย ระบบประสาทผลทางด้านจิตใจ จะเกิดการสร้างผ่านการสร้างจิตใจที่สงบ ความตื่นตัวและสมาธิ ผลทางด้านจิตวิญญาณ คือ การเตรียมพร้อม สำหรับการทำสมาธิ และสร้างความแข็งแกร่งจากภายในเพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชน ให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างและจิตใจ สังคม อารมณ์ สติปัญญา โดยต้องการให้ประชาชนสามารถดูแลและสร้าง

ภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพตนเองได้ด้วยการออกกำลังกาย สร้างสุขภาพพลานามัยดี ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังส่งผลให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีครูฝึกสอนที่ชำนาญ ช่วยอบรมและควบคุมท่าทางในการออกกำลังกายโยคะ ทางชมรมจึงได้คิดนวัตกรรม “สมุดโยคะสร้างสุขภาพ สร้างสุข ชาวเสม็ด” เพื่อใช้ประเมินสมาชิกในชมรมกับการฝึกหัดท่าทางโยคะที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีสุขภาพ พลานามัย สมบูรณ์ แข็งแรง
2. เพื่อสร้างความสมดุลให้ร่างกาย ฝึกระบบการหายใจและความยืดหยุ่นร่างกาย
3. เพื่อให้มีความรู้ในศาสตร์โยคะที่ถูกต้อง ป้องกันโรคและการบาดเจ็บ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ประชุมวางแผนการทำงาน ขอสนับสนุนงบจัดกิจกรรมโครงการ
2. ประชาสัมพันธ์รับสมัครสมาชิกผู้ที่มีปัญหาสุขภาพในชุมชน เช่น โรคเรื้อรัง BMI กิน ต้องการปรับบุคลิกภาพ และเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ให้ประชาชนและสมาชิก อสม.ที่สนใจ เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ
3. จัดจ้างวิทยากรเพื่อดำเนินงานเป็นผู้ฝึกสอนโยคะ
4. แจกสมุดประจำตัวให้สมาชิกในชมรม ถ่ายรูปภาพสมาชิกเจ้าของ “สมุดโยคะสร้างสุขภาพ สร้างสุข ชาวเสม็ด” เพื่อประกอบก่อน-หลัง เข้าโครงการ
5. วัด BMI สมาชิกทุกคน ก่อน-หลัง เข้าร่วมโครงการ
6. ดำเนินโครงการโดยจัดให้มีการออกกำลังกายโยคะทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์
7. ครูฝึกสอน สอนท่าโยคะทั้งหมด 4 Level ถ้าสมาชิกผ่านการปฏิบัติท่าได้ก็จะมีการให้กำลังใจสมาชิกโดยการถ่ายภาพสวยๆ ติดผนึกลงบน “สมุดโยคะสร้างสุขภาพ สร้างสุข ชาวเสม็ด” ของสมาชิกแต่ละคน และประธานชมรมก็จะมอบกำไลแขน 4 สี คือ Level 1 กำไลสีขาว , Level 2 กำไลสีเขียว , Level 3 กำไล

สีเหลือง และ Level 4 กำไลสีน้ำเงิน ตามลำดับ ให้แก่สมาชิกที่สามารถทำท่าโยคะผ่านได้ในแต่ละ Level โดยแบ่งกลุ่มท่าโยคะในชมรมออกเป็น 4 กลุ่มท่าดังนี้

- ปฏิบัติ Level 1 กลุ่มท่าต้นไม้
- ปฏิบัติ Level 2 กลุ่มท่านักรบ, เครื่องบิน
- ปฏิบัติ Level 3 กลุ่มท่ายืนด้วยไหล่, คันไถ
- ปฏิบัติ Level 4 กลุ่มท่าหนุมาน, บากาสนะ

8. สรุปผลและรายงานผลการดำเนินโครงการ

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

พบว่า สมาชิกกลุ่มโยคะ จำนวน 50 ราย ส่วนใหญ่ อายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 76 ภายหลังเข้าร่วมโครงการ พบว่า ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพอาการดีขึ้น ใช้ชีวิตได้เป็นปกติ คิดเป็นร้อยละ 90 BMI มีค่าปกติ จำนวนทั้งหมด 50 คน คิดเป็นร้อยละ 100 สามารถลดยาเบาหวานและความดันโลหิตสูงลงได้ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50

ปัจจัยความสำเร็จ/โอกาสพัฒนา

ตั้งแต่เริ่มโครงการปี 2564 มีสมาชิกประมาณ 20 คน ปัจจุบันมีสมาชิก 50 คน แล้ว ซึ่งเพิ่มจากอดีตเกินครึ่ง กิจกรรมดังกล่าวเป็นที่น่าภาคภูมิใจ เพราะสมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพร่วมกัน กิจกรรมนี้เป็นที่ประจักษ์ คือ การเห็นประชาชนรักสุขภาพ เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ใส่ใจเรื่องการรับประทานอาหาร ซึ่งทุกอย่างนั้นต้องเริ่มจากตัวเอง และนำไปสู่ครอบครัวและคนในชุมชนต่อไป

ภาคผนวก

กิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมการผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง

กิจกรรมการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา

กิจกรรมการคัดกรองสุขภาพประชาชนในชุมชน

กิจกรรมการฝึกอาชีพ การสร้างสัมพันธภาพกับคนในชุมชน

กิจกรรมดูแลมารดาหลังคลอดและการส่งเสริมและเฝ้าระวังพัฒนาการเด็กตามช่วงวัย

กิจกรรมให้ความรู้การบริโภคอาหารและการนับคาร์บ

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support
กรมการแพทย์
PRIMARY HEALTH CARE DIVISION