



นวัตกรรม “ 3ส. 3สไตร์ ”
สาขา ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ
ประจำพุทธศักราช ๒๕๖๘



นางสาวจิราพร พรพุทธเจ้า

อสม. ดีเด่นระดับเขต
จังหวัด นครนายก

นวัตกรรม “ 3ส. 3สไตล์ ”

ชื่อนวัตกรรม : 3ส. 3สไตล์

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางสาวจิราพร พรพุกกรเจ้า

ประเภทนวัตกรรม : ☒ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)

☐ นวัตกรรมบริการ (Service innovation)

☐ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

จังหวัด : นครนายก

อสม. ดีเด่นระดับ ☒ เขต ☐ ภาค

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

3 ส. 3 สไตล์ นวัตกรรมเพื่อการแบ่งปัน สุขภาพที่ดีของประชาชน
ผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพที่มีตั้งแต่อดีต นำมาปรับใช้
ให้เหมาะกับปัจจุบัน และพัฒนาไปสู่อนาคต โดยการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่
จำนวนมากในท้องถิ่น ได้แก่ ต้นไม้ ส้มโอ ตะไคร้ และมะกรูด มาต่อยอด
ให้เกิดประโยชน์ด้านสุขภาพ แบ่งได้ ดังนี้

ส.1 สลายข้อติด ด้วยไม้กายสิทธิ์

ส.2 สมุนไพรโรมา

ส.3 สเปรย์วิเศษ

ส.1 สลายข้อติด ด้วยไม้กายสิทธิ์



เกิดขึ้นจากการดัดแปลงไม้พลองสำหรับออกกำลังกายในผู้สูงอายุขึ้นมา ซึ่งอยู่ก่อนหน้านี้ โดยมาจากที่ชมรมเขาเพิ่มเติมรักสุขภาพมาร่วมกิจกรรม กับทางชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาเพิ่ม ได้มีการสำรวจข้อมูลปัญหา ของผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ พบผู้สูงอายุที่มาร่วม กิจกรรมมีอาการไหล่ติด ยกไหล่ลำบาก และมีการปวดที่กล้ามเนื้อบริเวณหลัง และน่องขา จากเดิมไม้พลองนั้นมีขนาดและความยาวที่มากเกินไป และไม่สะดวกในการพกพา จึงได้มีการดัดแปลงให้มีคุณสมบัติที่ดีขึ้น โดยไม้ที่ใช้ทำเป็นไม้ไฟที่มีอยู่ในหมู่บ้านเป็นจำนวนมาก ลงทุนไม่สูง สามารถทำได้ และมีประโยชน์ช่วยในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ลดตะคริว เหน็บชา ซึ่งได้ใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุแล้ว พบว่าผู้สูงอายุ ให้ความสนใจและสลายข้อติด รวมทั้งการเจ็บปวดกล้ามเนื้อได้จริง นอกจากนี้ยังได้ขยายไปยังกลุ่มผู้ป่วยติดเตียงที่สามารถขยับร่างกายได้ ซึ่งมีปัญหากล้ามเนื้ออ่อนแรง จึงได้ปรึกษานักกายภาพบำบัด ของโรงพยาบาลบ้านนา ในการปรับใช้นวัตกรรม เนื่องจากในบางคน ไม่สะดวกสำหรับบริหารกล้ามเนื้อ จึงได้นำไม้กายสิทธิ์นี้เข้าไปช่วย ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงทดลองใช้ แต่ได้สอบถามเบื้องต้น พบว่าอาการข้อติด ในผู้ป่วยติดเตียงดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ลดอาการข้อติด และลดการเจ็บป่วย
2. เพื่อเสริมสร้างการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
3. เพื่อลดการใช้ยาแผนปัจจุบัน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

วัสดุและอุปกรณ์ ดังนี้

1. ไม้ไผ่เลียง ตัดขนาดความยาวตามสรีระของผู้ใช้
2. เชือกเอนกประสงค์
3. สายยางเล็ก
4. สว่าน
5. กาวร้อน

วิธีทำ

1. ใช้สว่านเจาะรูไม้ไผ่
2. ร้อยเชือกและห่วงยางเข้าด้วยกัน แล้วนำไปร้อยใส่ไม้ที่เจาะรูไว้
3. มัดเชือกให้แน่น เก็บปมเชือกไว้ในสายยาง
4. ปลายของไม้ไผ่อีกด้านให้ใช้เชือกพันติดด้วยกาวร้อนเล็กน้อย



ผลการดำเนินงาน

จากการนำไปทดลองใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ ในกลุ่มที่มีปัญหาไหล่ติดยกไหล่ไม่ได้ ปวดเอว ปวดหลัง และปวดขา จำนวน 10 คน เป็นระยะเวลา 1 เดือน ผลเป็น ดังนี้

- อาการไหล่ติดดีขึ้น สามารถยกแขนได้เยอะขึ้น ไม่ปวดตึงบริเวณไหล่ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 90
- อาการปวดเอวและปวดหลังน้อยลง นั่งได้นานขึ้น ไม่ติดนอน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 80
- อาการปวดขาลดลง สามารถเดินหรือยืนได้นานขึ้น การปวดตึงบริเวณน่องลดลง ไม่มีอาการข้อสะโพกติด สามารถใช้มือแตะปลายเท้าได้ดีขึ้นกว่าเดิม มีระยะห่างระหว่างมือและปลายเท้าน้อยลงจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 70

ส.2 สมุนไพรอโรมา



เกิดขึ้นจากปัญหาการป่วยด้วยโรคไข้เลือดออกของคนในหมู่บ้าน ในปี พ.ศ. 2566 มีคนป่วยด้วยไข้เลือดออกถึง 3 คนซึ่งหนึ่งในนั้น มีสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาเพิ่มป่วยเป็นโรคไข้เลือดออกด้วย

จำนวน 1 ราย เนื่องจากไม่อยากให้เกิดโรคนี้ในผู้สูงอายุและประชาชนคนอื่น และไม่ต้องการให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคไข้เลือดออก เพราะมีความอันตรายถึงชีวิต สมาชิกชมรมเขาเพิ่มเติมรักจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหานี้ และการมีความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับสรรพคุณทางสมุนไพร จึงคิดหาวิธีการทำผลิตภัณฑ์ที่ช่วยป้องกันแมลงและยุงลายขึ้นมา โดยการใช้พืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นมาปรับใช้เพื่อแก้ไขปัญหาจนเกิดเป็นสมุนไพรโรมาขึ้น ซึ่งผลิตมาจากสมุนไพรที่สมาชิกชมรมได้ร่วมกันทำสมุนไพรตากแห้งไว้ ได้แก่ เปลือก ส้มโอตะไคร้หอม และพืชมะกรูด โดยสรรพคุณคุณแล้วสามารถไล่ยุงได้ และมีน้ำมันหอมระเหยช่วยให้ผ่อนคลายและป้องกันกลิ่นอับได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคไข้เลือดออก
2. เพื่อป้องกันยุงลายในบริเวณบ้าน และมุมอับต่างๆ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการทำสมุนไพรโรมา

1. นำส่วนผสมทั้งหมด คลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. แบ่งบรรจุใส่ถุงผ้า
3. มัดปากถุงให้แน่น แบ่งบรรจุเก็บไว้ใช้ได้ แต่ต้องเก็บในภาชนะที่มิดชิด
4. นำไปแขวนไว้ในบริเวณต่างๆของบ้าน โดยเฉพาะบริเวณที่มียุงอาศัยอยู่เยอะ ตามห้องน้ำ หรือมุมอับต่างๆ

วิธีการใช้

นำไปแขวนไว้ในบริเวณต่างๆของบ้าน โดยเฉพาะบริเวณที่มียุ่งอาศัยอยู่เยอะ ได้แก่ บริเวณห้องน้ำหรือมุมอับมุมมืดต่างๆ ห้องนอน หรือในตู้เสื้อผ้า ซึ่งหลังจากเปิดใช้แล้วจะมีกลิ่นไอยิ่งได้ประมาณ 2 สัปดาห์

ผลการดำเนินงาน

จากการนำไปใช้ในจำนวน 20 ครั้วเรือน รวมถึงบ้านของผู้ป่วย หลังจากใช้ไปแล้วจำนวน 1 สัปดาห์ และจากการสอบถาม พบว่า

- ยุงลายลดลง หรือไม่มีเลย จำนวน 20 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 100
- ประโยชน์ด้านอื่นๆของสมุนไพรโรมาที่มีกลิ่นหอม ช่วยให้ผ่อนคลาย จำนวน 17 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 85 ช่วยลดกลิ่นรับกลิ่นไม่พึงประสงค์ จำนวน 15 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 75

- มีการขยายกลุ่มเป้าหมายไปยังครั้วเรือนอื่นๆ เนื่องจากคำแนะนำกลุ่มเป้าหมายแรกที่ใช้แล้วเห็นผลทำให้เกิดความสนใจ และผลิตใช้เองในครั้วเรือน ซึ่งเกิดผลลัพธ์ที่ดีเหมือนกับกลุ่มแรก

- การเห็นคุณค่าของทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น โดยหลังจากที่มีการขยายผลไปกลุ่มอื่นๆ ชาวบ้านที่ขายส้มโอและมีสวนส้มโอให้ความสนใจ จึงนำเปลือกส้มโอมาส่งให้ที่ รพ.สต. ในวันประชุมของชมรมต่างๆ เพื่อให้สมาชิกช่วยกันขูดผิวส้มโอไว้สำหรับการทำนวัตกรรม ทำให้ลดต้นทุนในการทำ และยังเป็นการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นให้เกิดความคุ้มค่าอีกด้วย

ส.3 สเปรย์วิเศษ

เกิดขึ้นจากการปรับปรุงสมุนไพรโรมา เพื่อให้นำมาใช้ประโยชน์ได้มากขึ้น เนื่องจากบ้านเขาเพิ่มเป็นหมู่บ้านที่ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม โดยเฉพาะการทำสวนผลไม้ และยังมีสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาเพิ่ม ประกอบอาชีพนี้อีกด้วย โดยพบปัญหาว่าในระหว่างทำสวนหรือเข้าไปในสวน จะมียุงลายมากัดและตอม ทำให้ชมรมเขาเพิ่มเห็นถึงปัญหาซึ่งจากเดิมสมุนไพรโรมาสามารถใช้ได้แค่ในบริเวณบ้านไม่สามารถพกพาไปไหนมาได้ จึงคิดหาวิธีการทำผลิตภัณฑ์ที่ช่วยป้องกันยุงลายขึ้นมา นั่นก็คือ สเปรย์วิเศษ ที่สามารถพกได้ง่ายและสะดวก ซึ่งผ่านการปรึกษาจากเภสัชกรและแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลบ้านนา เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายหรือการแพ้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดอัตราการเกิดโรคไข้เลือดออกในหมู่บ้าน
2. เพื่อใช้ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์

ขั้นตอนการดำเนินงาน

วัสดุและอุปกรณ์ ดังนี้

1. เปลือกส้มโอสด ที่ขูดเอาแต่ผิวสีเขียว จำนวน 200 กรัม
2. ตะไคร้หอมสด จำนวน 100 กรัม
3. การบูร (หากไม่มีการบูรไม่ต้องใส่ก็ได้) จำนวน 50 กรัม
4. แอลกอฮอล์ 70% จำนวน 1 ลิตร
5. ภาชนะมีฝาปิดมิดชิด จำนวน 1 ใบ

วิธีทำ

1. นำวัตถุดิบทั้งหมดคลุกเคล้าให้เข้ากัน และใส่ลงในภาชนะ
2. เทแอลกอฮอล์ลงไป
3. ปิดฝาให้แน่นสนิท หรืออาจใช้เทปทาวพันรอบๆปากภาชนะอีกรอบ
4. หมักไว้ในภาชนะระยะเวลา 7 วัน หลังจากนั้นนำมากรองใส่ขวดสเปรย์

และนำไปใช้งานได้

วิธีการใช้

โดยปกติสเปรย์วิเศษหลังจากฉีดพ่นแล้วจะมีกลิ่นหอมและป้องกันยุงลายได้ประมาณ 2 ชั่วโมง รัศมีป้องกันยุงประมาณ 50 เซนติเมตรจากศูนย์กลาง และที่บรรจุอยู่ในขวดจะมีอายุการใช้งานได้ประมาณ 1 เดือน การใช้สเปรย์ในผู้ใหญ่ที่ไม่มีอาการแพ้สามารถฉีดพ่นได้ตามเสื้อผ้า แต่ในบริเวณผิวหนังและในเด็กยังไม่แนะนำให้ใช้เพราะอาจเกิดการแพ้ ซึ่งจะเน้นให้ฉีดพ่นในบริเวณรอบๆ บ้าน ในห้องน้ำ หรือตามมุมอับที่มียุงลายอยู่ โดยเฉพาะกลุ่มเกษตรกรที่ต้องเข้าสวนบ่อยๆ สามารถฉีดพ่นได้ตามเสื้อผ้าไม่ให้ถูกผิวหนัง พ่นได้ตลอดเวลาตามต้องการ ซึ่งจะช่วยป้องกันยุงลายได้เป็นอย่างดี

ผลการดำเนินงาน

ปัจจุบันนวัตกรรมสเปรย์วิเศษ ยังอยู่ในช่วงการทดลองใช้กับประชาชนจำนวน 10 คน ซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มชมรมเขาเพิ่มเติมรักฯ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาเพิ่ม เป็นกลุ่มที่ประกอบอาชีพทำสวน ต้องเข้าสวนบ่อยครั้ง เบื้องต้นได้มีการสอบถามผู้ใช้จำนวน 10 คน พบว่า

- สามารถป้องกันยุงได้ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 100
- ไม่พบอาการแพ้ หรือระคายเคือง ซึ่งให้ฉีดพ่นได้แค่บริเวณเสื้อผ้า และตามบริเวณบ้าน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้ด้านแพทย์แผนไทย ภูมิปัญญาท้องถิ่นในชมรม อสม. และชมรมผู้สูงอายุทำให้คนในตำบลมีความรู้ด้านแพทย์แผนไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่น และทำให้เกิดความเชี่ยวชาญในสาขา ใช้ความรู้ ทักษะที่ได้รับ ดูแลสุขภาพทุกกลุ่มวัย รวมทั้งผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้พิการ ผู้สูงอายุติดเตียงในชุมชนได้ครอบคลุม และมีการดำเนินกิจกรรมการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดเป็นชุมชนรอบรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ
2. การได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลเขาเพิ่ม ทำให้มีทุนในการช่วยสร้างความรู้ จนเกิดการสร้างเครือข่ายภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ในการดูแลประชาชนให้ครอบคลุม
3. จำนวนผู้ใช้นวัตกรรม และ ได้รับผลตอบแทนที่ดีจากการใช้นวัตกรรมที่เพิ่มขึ้น

ปัจจัยความสำเร็จ

ชัดเจน เรียนรู้ คิดสร้าง สื่อสาร ส่วนร่วม

1. ความชัดเจนในเป้าหมาย ที่ต้องการทำเพื่อสุขภาพของประชาชน
2. การเรียนรู้แบบไม่หยุดสิ้น พัฒนาตนเองอยู่เสมอ
3. การมีความคิดสร้างสรรค์ ประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา
4. ทักษะการสื่อสาร ที่จะช่วยสร้างความเข้าใจให้กับประชาชน
5. การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย

โอกาสในการพัฒนา

1. มีการอบรมพัฒนาศักยภาพ อสม.ทุกคน ให้มีความรู้เกี่ยวกับ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพและใช้ความรู้ ทักษะที่ได้รับ ดูแลสุขภาพ ทุกกลุ่มวัย รวมทั้งผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้พิการ ผู้สูงอายุติดเตียงในชุมชน ได้ครอบคลุมทั้งตำบล

2. จัดประชุม วางแผน และพัฒนากาการงาน ระหว่างรรมรเขาเพิ่มเติมรักษ์ ชมรมหมอนวด รพ.สต.บ้านเขาเพิ่ม ชมรม อสม. ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลเขาเพิ่มอย่างต่อเนื่อง และมีกิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ในชุมชนพร้อมทั้งขยายเครือข่ายต่อไป

3. การพัฒนาต่อยอดนวัตกรรมให้เกิดเป็นรายได้ในชุมชน

4. จัดตั้งศูนย์สาธิตสมุนไพรให้ประชาชนและเยาวชนมาศึกษาเรียนรู้ ได้สะดวกทั้งในชุมชนและสถานบริการ รวมทั้งการจัดทำสื่อออนไลน์ เพื่อเผยแพร่ความรู้

5. การก่อเกิดเป็นหมู่บ้านแห่งความรอบรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ

ภาคผนวก



