



โครงการฝึกอาชีพแก่ประชาชน หลักสูตร “การนวดแผนไทย”

วันศุกร์ที่ ๑๐ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ณ หอประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลขาณุบูลย์



งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลขาณุบูลย์
อำเภอคง จังหวัดนครราชสีมา



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ : งานพัฒนาชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลตามสมบูรณ์

ที่ นบ ๘๗๒๐๑ / -

วันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอรายงานผลการประเมินโครงการฝึกอาชีพแก่ประชาชน หลักสูตร “การนวดแผนไทย”

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลตามสมบูรณ์

ตามที่งานพัฒนาชุมชน สำนักงานปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลตามสมบูรณ์ ได้จัดโครงการฝึกอาชีพแก่ประชาชน หลักสูตร “การนวดแผนไทย” ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ขึ้น ในการดำเนินโครงการนี้มีการประเมินก่อนการดำเนินโครงการและหลังการดำเนินโครงการ เพื่อประเมินว่าผู้เข้าร่วมการอบรมนั้นได้รับความรู้มากน้อยเพียงใด เพื่อหาข้อสรุปและข้อเสนอแนะในการพัฒนาประสิทธิภาพของกลุ่มแม่บ้าน และประชาชนทั่วไป นั้น

ผลการประเมินการดำเนินการตามโครงการดังกล่าว โดยใช้แบบประเมินจากความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมโครงการ จำนวน ๕๐ คน สามารถเก็บแบบสอบถามกลับคืนมาได้ จำนวน ๕๐ คน พบร้า

ตารางที่ ๑ ข้อมูลปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม จำนวน ๕๐ คน อธิบายได้ ดังนี้:-

- เพศกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง มากกว่า เพศชาย
- อายุผู้เข้าอบรมมีอายุอยู่ระหว่าง ๒๕ – ๓๐ ปี

ตารางที่ ๒ ระดับความพึงพอใจในด้านความรู้ ความเข้าใจ การนำไปใช้ต่อการเข้าร่วมโครงการฝึกอาชีพแก่ประชาชน หลักสูตร “การนวดแผนไทย” ประจำปี ๒๕๖๖ จำนวน ๕๐ คน อธิบายได้ดังนี้:-

ระดับความพึงพอใจ ด้านวิทยากร

จากผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจ ด้านวิทยากร ในภาพรวม มีระดับความพึงพอใจมาก ความพึงพอใจในรายข้อ สรุปว่า การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจนมากที่สุด รองลงมา ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา การเชื่อมโยงเนื้อหาในการฝึกอบรม การใช้เวลาตามที่กำหนดได้ การตอบข้อซักถามในการอบรม

ระดับความพึงพอใจ ด้านความรู้ความเข้าใจ

จากผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจ ด้านความรู้ความเข้าใจ ในภาพรวม มีระดับความพึงพอใจมาก ความพึงพอใจในรายข้อ สรุปว่า สามารถบอกประযิชน์และข้อดีได้มากที่สุด รองลงมา ความรู้ความเข้าใจหลักการอบรม บูรณาการทางความคิดสู่การทำงานเป็นทีม และน้อยที่สุด การปรับตัวของผู้เข้ารับการอบรม

ระดับความพึงพอใจ ด้านสถานที่ ระยะเวลา และอาหาร

จากผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจ ด้านสถานที่ ระยะเวลา และอาหาร ในภาพรวม มีระดับความพึงพอใจมาก มากที่สุด ความพึงพอใจในรายข้อ สรุปว่า สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสมมากที่สุด รองลงมา อาหาร และเครื่องดื่มมีความเหมาะสม ความพร้อมของวัสดุอุปกรณ์ประกอบการอบรม และน้อยที่สุด ระยะเวลาในการอบรม มีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจ ด้านการนำความรู้ไปใช้

จากผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจ ด้านการนำความรู้ไปใช้ ในภาพรวม มีระดับความพึงพอใจมาก ความพึงพอใจในรายข้อ สรุปว่า สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้มากที่สุด รองลงมา มีความมั่นใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้ และน้อยที่สุด สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่และถ่ายทอดได้

ส่วนที่ ๓ ความคิดเห็นเพิ่มเติมและข้อเสนอแนะ

- สิ่งที่ผู้เข้าอบรมตามโครงการมีความพึงพอใจและประทับใจมากที่สุดในการดำเนินงานตามโครงการดังกล่าว มาตรฐาน คือ

๑. ด้านวิทยากร คือการถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน
๒. ด้านความรู้ความเข้าใจ คือ สามารถอภิปรายโดยชัดเจน
๓. ด้านสถานที่ ระยะเวลา และอาหาร คือ สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม
๔. ด้านการนำความรู้ไปใช้ คือ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้

- สิ่งที่ผู้เข้าอบรมตามโครงการมีความพึงพอใจน้อยที่สุดในการดำเนินงานตามโครงการ คือ

๑. ระยะเวลา และอาหาร คือ ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม
๒. ด้านการนำความรู้ไปใช้ คือ สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่และถ่ายทอดได้

- สิ่งที่ผู้เข้าอบรมตามโครงการมีข้อเสนอแนะ คือ

๑. เพิ่มระยะเวลาการอบรม
๒. มีการจัดอบรมโครงการให้ความรู้ต่อ ๆ ไป
๓. สนับสนุนงบประมาณในการจัดฝึกอบรมโครงการ

ดังนั้น งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัดองค์กรบริหารส่วนตำบล الخامสมบูรณ์ จึงขอรายงานผลการประเมินโครงการฝึกอาชีพแก่ประชาชน หลักสูตร “การนวดแผนไทย” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ โดยมีข้อสรุปและข้อเสนอแนะในการพัฒนาประสิทธิภาพของกลุ่มแม่บ้าน และประชาชนที่นำไปต่อไป ดังนี้

ก่อนดำเนินโครงการ

๑ กลุ่มสตรีแม่บ้าน ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และประชาชนในหมู่บ้านตำบล الخامสมบูรณ์ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ โครงการฝึกอาชีพแก่ประชาชน หลักสูตร “การนวดแผนไทย” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ คะแนนเต็ม ๕๐ คะแนน

๑.๑	น้อย	๓๐	คะแนน	คิดเป็น	๖๐	%
๑.๒	ปานกลาง	๑๗	คะแนน	คิดเป็น	๓๔	%
๑.๓	ดีที่สุด	๓	คะแนน	คิดเป็น	๖	%

หลังดำเนินโครงการ

๒. กลุ่มสตรีแม่บ้าน ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และประชาชนในหมู่บ้านตำบล الخامสมบูรณ์ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ “โครงการฝึกอาชีพแก่ประชาชน หลักสูตร “การนวดแผนไทย” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ คะแนนเต็ม ๕๐ คะแนน

๑.๑	ดีที่สุด	๔๗	คะแนน	คิดเป็น	๙๔	%
๑.๒	ปานกลาง	๘	คะแนน	คิดเป็น	๑๖	%
๑.๓	น้อย	-	คะแนน	คิดเป็น	๐	%

ข้อสรุป - กลุ่มสตรีแม่บ้าน ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และประชาชนในหมู่บ้านตำบล الخامสมบูรณ์ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ “โครงการฝึกอาชีพแก่ประชาชน หลักสูตร “การนวดแผนไทย” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ คะแนนเต็ม ๕๐ คะแนน ดีที่สุดมากกว่าถึง ๙๔ % ปานกลาง ๑๖ % น้อยที่สุด ๐ %

ข้อเสีย

๑. ในกรณีที่น้ำดื่ม ไม่ควรนวดผู้ที่รับประทานอาหารอีกใหม่ ๆ (ไม่เกิน ๓๐ นาที)
๒. ไม่นวดอย่างรุนแรงหรือนานเกินไป เพราะอาจเกิดการอักเสบ ฟกช้ำมากขึ้น โดยเฉพาะบริเวณที่ไม่ค่อยมีกล้ามเนื้อ เช่น หน้าทู ไกลักรดูกไฟปลาร้า รักแร้ เป็นต้น
๓. กรณีผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ต้องระมัดระวังในการนวด ในกรณีเป็นความดันโลหิตสูงและเส้นเลือดแดงที่ห้องเป็นกระเพาะ ไม่ควรกดห้อง เพราะเสี่ยงต่อการทำให้หลอดเลือดแดงใหญ่ที่ห้องบวมตื้น หรือบวมตื้น
๔. ไม่ควรนวดผู้ที่มีอาการอักเสบติดเชื้อคือ มีไข้มากกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส ปวด บวม แดง ร้อน
๕. ไม่ควรนวดผู้ที่เพิ่งประสบอุบัติเหตุใหม่ ๆ ควรได้รับการช่วยเหลือข้างต้น และตรวจวินิจฉัยภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ หากเกินความสามารถครัวประสาทความร่วมมือกับแพทย์แผนปัจจุบัน
๖. หากมีการตัดหรือดึงร่วนด้วยจะต้องระวังมาก การตัดหรือดึงที่คอกอาจทำให้กระดูกคอหักเส้นประสาทได้ การดัดหลังอย่างรุนแรงอาจทำให้มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อ ซึ่งหากมีเส้นประสาทอยู่ใกล้จะได้รับอันตรายไปด้วย
๗. การเปิดปิดประตูลมไม่ครกจนนานกว่า ๔๕ วินาที และอย่าใช้แรงกดมากเกินไป เพราะอาจทำให้หลอดเลือดขี้อักเสบ รวมทั้งเส้นประสาทขาดเลือดไปเสื่อมนาเงินไป ทำให้เกิดอาการชา

ข้อดี

๑. ช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ทั้งคอ บ่า และส่วนอื่น ๆ ทั่วร่างกาย
๒. ช่วยลดอาการปวดตึงตามข้อ มีการศึกษาทดลองให้ผู้เข้าร่วมที่มีอาการข้อเข่าอักเสบ เข้ารับการนวดแผนไทยร่วมกับการออกกำลังกายด้วยไม้เท้าเป็นเวลา ๘ สัปดาห์ พบร่วมกับผู้เข้าร่วมรู้สึกปวดน้อยลง และเดินได้ดีขึ้น
๓. บรรเทาอาการปวดหลัง การนวดแผนไทยมีส่วนช่วยบรรเทาอาการปวดหลังและรักษาร่วมกับวิธีอื่น ๆ ได้ มีการศึกษากับคนที่มีอาการปวดหลัง ๑๒๐ คน โดยครึ่งหนึ่งในจำนวนนี้เข้ารับการนวดแผนไทยสัปดาห์ละ ๒ ครั้งนาน ๔ สัปดาห์ พบร่วมกับการปวดหลังลดลงอย่างมีนัยสำคัญ บางการศึกษาพบว่าอาจช่วยลดอาการปวดหลังส่วนบนด้วย แต่ยังไงก็ตาม หากมีอาการปวดหลังต่อเนื่องนาน ควรไปพบแพทย์ก่อนนวดแผนไทย
๔. มีส่วนช่วยลดอาการปวดหัว มีการศึกษาแสดงว่าผู้ที่เข้ารับการนวดแผนไทย ๙ ครั้งใน ๓ สัปดาห์ สามารถลดอาการปวดหัวจากความเครียดหรือไมเกรนลงได้
๕. ช่วยขยายขอบเขตการเคลื่อนไหวร่างกาย การนวดแผนไทยประกอบไปด้วยการกด บีบ และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ช่วยให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อสามารถเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ไม่ยืดเกร็งจ丫头กินไป
๖. มีส่วนช่วยลดความเครียด แม้การนวดแผนไทยจะใช้น้ำหนักมากกว่าการนวดประเภทอื่น แต่สำหรับหลายคนก็รู้สึกผ่อนคลายจากการนวดแผนไทย เนื่องจากมีน้ำหนักน้อย ทำให้สามารถนวดแผนไทย พบร่วมกับความวิตกกังวลได้ ทั้งนี้การลดความเครียดอาจได้ผลดีขึ้นเมื่อพักผ่อนอย่างเพียงพอ
๗. ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า นวดแผนไทยมีการเคลื่อนไหวเกือบทั้งร่างกาย เช่นเดียวกับโยคะ ทำให้ผู้ที่รับการนวดแผนไทยอาจรู้สึกกระปรี้กระเปร่า เป็นมากขึ้นด้วย
๘. มีส่วนช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น การนวดแผนไทยช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองดีขึ้นผ่านการยืดเหยียด ทำให้เนื้อเยื่อในร่างกายได้รับออกซิเจนไปเลี้ยงมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์

/อาจมีส่วน ...

๙. อาจมีส่วนช่วยผู้ป่วยโรคหลอดเลือดในสมอง การศึกษาในปี ๒๐๑๗ พบร่างผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่รับการนวดแผนไทยเป็นประจำ อาจช่วยให้สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น รวมถึงอาจลดอาการปวด ช่วยให้นอนหลับดีขึ้นด้วย แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลก่อนเสมอ นอกจากนี้ ประโยชน์อื่นที่อาจได้รับจากการนวดแผนไทย เช่น ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น ระบบย่อยอาหารดีขึ้น เป็นต้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ)

(นางสุภาวดี สีหา)

นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

- พันจ่าเอก

ความเห็นของหัวหน้าสำนักปลัด

(ลงชื่อ) พันจ่าเอก

(บุญสีบ ขอบการ)

ปลัดองค์กรบริหารส่วนตำบลรักษาราชการแทน
หัวหน้าสำนักปลัด

- พันจ่าเอก

ความเห็นของปลัดองค์กรบริหารส่วนตำบล

(ลงชื่อ) พันจ่าเอก

(บุญสีบ ขอบการ)

ปลัดองค์กรบริหารส่วนตำบลখามสมบูรณ์

ความเห็นของนายกองค์กรบริหารส่วนตำบลখามสมบูรณ์

นายก.

(ลงชื่อ)

(นายອองอาจ ขอศรีกลาง)

นายกองค์กรบริหารส่วนตำบลখามสมบูรณ์

ภาพถ่ายกิจกรรมโครงการฝึกอบรมอาชีพแก่ประชาชน
หลักสูตร “การนวดแผนไทย”
วันศุกร์ที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๖






