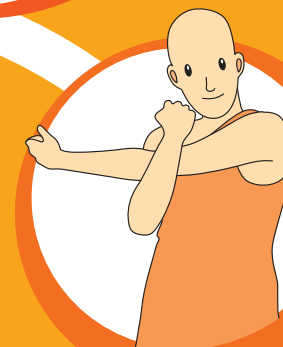




กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือ

การบริหารนันทน์ของพระสงฆ์



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือ

การบริหารชั้นของพระสงฆ์



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย



คู่มือการบริหารชั้นรณของพระสงฆ์

จัดพิมพ์โดย กองออกก้าลังกายเพื่อสุภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2590-4588
โทรสาร 0-2590-4584

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 2,000 เล่ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด



คำนำ

พระพุทธศาสนาเปรียบเสมือนรากเหง้า
ของสังคมไทย มีอิทธิพลต่อวิถีการดำรงชีวิต

ค่านิยม และความเชื่อของคนไทยต่อเนื่องมาอย่างยาวนาน
สถาบันศาสนาเป็นศูนย์กลางในการปฏิบัติกิจกรรมด้านต่างๆ
ทั้งพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา ศูนย์การศึกษาท้องถิ่น ตลอดจนแหล่ง
สืบทอดและเรียนรู้ทางศิลปวัฒนธรรมที่สำคัญในแต่ละท้องถิ่น ในสภาพ
สังคมที่เปลี่ยนแปลงทำให้การดำเนินชีวิตหรือการกระทำกิจวัตรประจำวัน
ของพระสงฆ์มีความแตกต่างไปจากในอดีต เช่น การเดินบิณฑบาตของ
พระสงฆ์ในเมืองที่ใช้ระยะทางสั้นลงหรือมีรถรับ-ส่ง การรับกิจนิมนต์ใช้การ
เดินทางด้วยรถยนต์ทำให้เกิดความสะดวกมากขึ้น จากการปฏิบัติกิจวัตร
ประจำวันและการปฏิบัติศาสนกิจที่แตกต่างจากบุคคลทั่วไป จากพุทธ
บัญญัติที่พระสงฆ์ควรอยู่ในอาการที่สำรวม ส่งผลให้พระสงฆ์มีข้อจำกัดไม่
สามารถออกกำลังกายเช่นบุคคลทั่วไปได้ จึงส่งผลให้พระสงฆ์มีปัญหาด้าน
สุขภาพและมีแนวโน้มที่จะรุนแรงมากขึ้น

โดยสถิติข้อมูลการเจ็บป่วยของพระสงฆ์ในโรงพยาบาลสงฆ์
ปี 2556 พบว่าพระสงฆ์ป่วยด้วยโรคเบาหวาน 5,090 ราย โรคความดัน
โลหิตสูง 5,472 ราย ไขมันในเลือดสูง 7,315 ราย และจากการเก็บข้อมูล
ของหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ให้บริการตรวจสุขภาพแก่พระสงฆ์ สามเณร
ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2553 – พฤศจิกายน 2554 พบว่าพระภิกษุสามเณร
ส่วนใหญ่อาพาธด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมัน
ในเลือดสูง เป็นต้น เช่นกัน และยังพบว่าพระสงฆ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย



จำนวนมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์เพียง 7.35 % เท่านั้น ซึ่งสถานการณ์ในอีก 5 ปีข้างหน้าคาดว่าโรคเรื้อรังต่างๆ ในพระสงฆ์ยังคงเป็นปัญหาอยู่ เนื่องจาก การฉ้ออาหารที่ไม่สามารถเลือกได้ และขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ ต่อการเผาผลาญพลังงานในแต่ละวัน

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้จัดทำคู่มือบริหารชั้นของ พระสงฆ์ในครั้งนี้โดยได้รับคำแนะนำจากคณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์ การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีการวิเคราะห์วิธีบริหารชั้น ให้เหมาะสมกับกิจวัตรประจำวันของพระสงฆ์ และเป็นแนวทางให้ หน่วยงานหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ และผู้สนใจได้นำ ไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมให้พระสงฆ์ได้บริหารชั้นที่เหมาะสม

คณะผู้จัดทำ



สารบัญ

	หน้า
การบริหารชั้นของพระสงฆ์	3
○ เสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	3
○ สร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ	9
- กล้ามเนื้อคอ	10
- กล้ามเนื้อไหล่	12
- กล้ามเนื้อสะบัก	12
- กล้ามเนื้อแขนส่วนล่าง	13
- กล้ามเนื้อลำตัว	13
- กล้ามเนื้อสะโพกและขา	14
○ สร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ	18
- กล้ามเนื้อคอ	19
- กล้ามเนื้อไหล่	21
- กล้ามเนื้อสะบัก	22
- กล้ามเนื้อแขนส่วนล่าง	23
- กล้ามเนื้อลำตัว	24
- กล้ามเนื้อสะโพกและขา	25



สารบัญต่อ

	หน้า
การบริหารชั้นธำมกิจวัตรของพระสงฆ์	29
○ การบิณฑบาต	29
○ การทำวัตรเช้า-เย็น หรือสวดมนต์	31
- การบริหารชั้นธำมเพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากข้อต่อ	32
○ การนั่งสมาธิ	39
- การบริหารชั้นธำมเพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากข้อต่อ	40
○ การศึกษา	43
○ งานพิธีกรรม	45
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก	
รายนามคณะผู้จัดทำ	



สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 จำนวนพลังงานที่เผาผลาญ
(กิโลแคลอรี/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/ชั่วโมง)
จำแนกตามกิจวัตรประจำวัน

หน้า

6



การบริหารชั้นของพระสงฆ์





การบริหารชั้นของพระสงฆ์

การบริหารชั้น หรือ การบริหารร่างกาย เป็นการบริหารร่างกาย เพื่อให้ชั้นหรือร่างกายดำเนินกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเป็นปกติ ไม่ใช่เพื่อความสนุกสนาน หรือการทำให้ร่างกายสวยงาม จึงควรใช้คำนี้ กับพระสงฆ์มากกว่าคำว่ากรอกกำลังกาย การบริหารชั้นของพระสงฆ์ ต้องเป็นการบริหารชั้นด้วยความสำรวม ระมัดระวัง ทำในที่สมควรด้วย เพื่อไม่ให้เกิดการติฉินนินทาแก่ประชาชนผู้ศรัทธามาศพบเห็น เป็นเรื่องที่ต้องมีการวิเคราะห้รูปแบบการบริหารชั้นที่เหมาะสม พอดี ของพระสงฆ์

หลักในการบริหารชั้นในเอกสารนี้แนะนำการบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงใน 3 ด้าน คือ

1. เสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด
2. สร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ
3. สร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ก่อนที่จะบริหารชั้นมาทำความเข้าใจถึงองค์ประกอบความแข็งแรงใน 3 ด้าน ดังนี้

1. เสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

หมายถึงความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรง ให้ทำงานได้เป็นระยะเวลานาน รูปแบบการบริหารร่างกายชนิดนี้เป็นการบริหารร่างกายโดยการเคลื่อนไหว แขน ขา และลำตัว อย่างต่อเนื่อง เช่นการเดินเร็ว การวิ่ง ปั่นจักรยาน เป็นต้น และยังมีประโยชน์ในการเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด



ประโยชน์ที่ได้จากการบริหารชั้นรูปแบบนี้ สรุปได้แก่

- 1) กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดเพิ่มขึ้น แข็งแรงขึ้น
- 2) อัตราการเต้นของชีพจรในขณะพักลดลง รวมทั้งอัตราการเต้นของชีพจรขณะบริหารชั้นต่ำลง
- 3) การเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดแดง และฮีโมโกลบิน
- 4) ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด
- 5) เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจขณะพัก คือ อัตราการเต้นของหัวใจต่ำลง
- 6) ควบคุมภาวะโรคเรื้อรังต่างๆ ไม่ให้รุนแรงขึ้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นต้น
- 7) ช่วยให้ระบบของร่างกายต่างๆ ทำงานได้เป็นปกติ เช่นระบบขับถ่าย ระบบหายใจ เป็นต้น

ควรบริหารชั้นจนถึงระดับเหนื่อยปานกลาง (ใช้ความรู้สึกขณะออกกำลังกาย หายใจเร็วขึ้นแต่สามารถพูดจาโต้ตอบได้ในขณะบริหารชั้นใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที หรือถ้าจำเป็นอาจทำ 2 - 3 เวลาสะสมรวมกันให้ครบ 30 นาทีก็ได้ โดยบริหารชั้น 5 ครั้งต่อสัปดาห์ หรืออย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์

การบริหารชั้นเพื่อเสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดของพระสงฆ์นั้น มีกิจวัตรประจำวันที่สามารถเสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ได้แก่ การเดินบิณฑบาต การความสะอาดวัด งานก่อสร้างต่างๆ เป็นต้น



การบิณฑบาต



กวาดลานวัด



งานก่อสร้าง

ดังนั้นในแต่ละวัดควรมีกำหนดให้พระลูกวัดได้มีกิจกรรมในการเสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ดังนี้

1. พระสงฆ์ควรมีการเดินบิณฑบาตทุกเช้าอย่างน้อยใช้เวลาในการเดิน 1 ชั่วโมง ในกรณีมีรถรับ-ส่ง ควรกำหนดจุดรับส่งโดยพระสงฆ์ยังมีเวลาในการเดินบิณฑบาตประมาณ 1 ชั่วโมง หรือวัดที่บิณฑบาตทางน้ำก็ควรให้พระสงฆ์พายเรือเอง ยกเว้นพระสงฆ์ที่มีปัญหาสุขภาพ

2. ควรมีการจัดเวลาในการทำความสะอาดวัดพร้อมกันอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อให้พระสงฆ์ได้ใช้แรงของกล้ามเนื้อ และยังทำให้สิ่งแวดล้อมภายในวัดสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย

3. กิจวัตรประจำวันอื่นๆ ควรเน้นให้ทำกิจวัตรประจำวันโดยใช้แรงของกล้ามเนื้อของตนเองมากที่สุด และใช้เครื่องอำนวยความสะดวก เช่น เครื่องซักผ้า เป็นต้น แต่ให้น้อยที่สุด ซึ่งกิจวัตรประจำวันต่างๆ มีการเผาผลาญพลังงานตามตาราง ดังนี้



ตารางที่ 1 จำนวนพลังงานที่เผาผลาญ (กิโลแคลอรี/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/ชั่วโมง) จำแนกตามกิจวัตรประจำวัน

กิจวัตรประจำวัน	กิโลแคลอรี/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/ชั่วโมง
จำวัด	1.05
สรองน้ำ ล้างหน้าแปรงฟัน	1.05
ปิ่นชบาต ชั่วโมง/กม.	2.625
จัดเตรียมอาหาร	1.575
ฉันอาหาร	1.575
ทำวัตร	1.575
สวดมนต์	1.575
งานพิธีต่างๆ	1.575
เรียนหนังสือ	1.575
พิมพ์งาน ค้นหาข้อมูลทาง IT	1.575
อ่านหนังสือ	1.575
เดินทาง (รถ)	1.575
ล้างบาตร จาน ฯ	3.675
พักผ่อน (ดูทีวี นั่งคุย)	1.575
เดินช้าๆ	3.465
เดินเล่น	2.625



กิจวัตรประจำวัน	กิโลแคลอรี/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/ชั่วโมง
เล่นอินเทอร์เน็ต	1.575
ทำสวน (ไม่มีการยกของ)	4.62
ทำความสะอาดวัด	3.675
ยกของต่อเนื่อง	4.20
นั่งทำงาน	1.575
ยกของขึ้นลงรถ	3.15
นอนนิ่งๆ	1.05
ถูพื้น	3.675
ตัดหญ้าด้วยเครื่องตัดหญ้า	4.725
ทิ้งขยะ	3.15
ดูดฝุ่น	3.675
รดน้ำต้นไม้	2.625
เดินขึ้นเขา	7.245

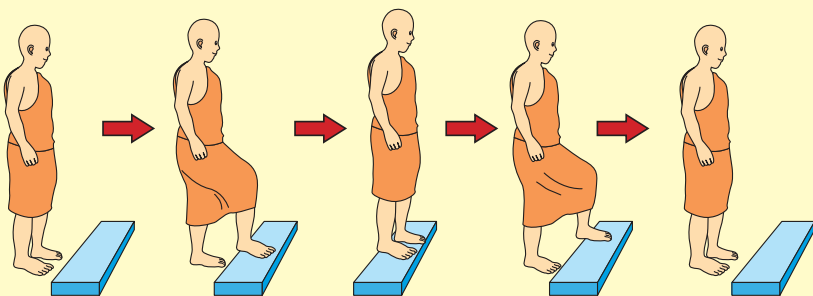
หมายเหตุ : การคำนวณหาพลังงานที่ร่างกายใช้เผาผลาญในแต่ละวัน ให้คำนวณในแต่ละกิจกรรมว่าใช้พลังงานเท่าไร (เช่นการจำวัดร่างกายใช้พลังงาน 1.05 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมงต่อ 1 กก. ถ้าพระสงฆ์น้ำหนัก 60 กก. จำวัดนาน 6 ชั่วโมง จะได้พลังงานในการจำวัดโดยคำนวณจาก $1.05 \times 60 \times 6 = 378$ กิโลแคลอรีต่อวัน) ส่วนกิจกรรมอื่นๆ ที่กระทำในวันนั้นๆ ก็คำนวณเช่นเดียวกัน แล้วนำกิจกรรมทั้งหมดมาบวกรวมกัน ให้ครบ 24 ชั่วโมง



4. ถ้าในกิจวัตรประจำวันมีการใช้แรงในการทำงานน้อย สามารถบริหารชั้นเพื่อสร้างความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยทำในช่วงเวลาว่างๆ ได้ดังนี้

ท่าเริ่มต้น ยืนหันหน้าเข้าบันได ถ้าเป็นพระสงฆ์สูงอายุควรจับราวบันไดไว้ หรือเก้าอี้ตัวเล็ก หรือกล่องที่แข็งแรง

ท่าปฏิบัติ จากนั้นให้ก้าวเท้าขวาขึ้นบนบันได เก้าอี้ กล่อง แล้วตามด้วยก้าวเท้าซ้าย หลังจากนั้นถอยลงด้วยเท้าซ้ายแล้วตามด้วยเท้าขวา ทำไปเรื่อยๆ ติดต่อกันประมาณ 10-20 นาที ทำเพิ่มเวลาไปเรื่อยๆ เท่าที่ทำได้จนรู้สึกเหนื่อย





2. สร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ

การบริหารชั้นประเภทนี้ เพื่อพัฒนาโครงสร้างของร่างกาย กล้ามเนื้อและรูปร่างทรวดทรง ให้แข็งแรงกระชับนำไปสู่สุขภาพที่ดี การบริหารชั้นรูปแบบนี้เป็นกระบวนการฝึกกล้ามเนื้อให้เกิดความแข็งแรง เพิ่มขึ้นหรือคงไว้ อีกทั้งยังสามารถใช้กล้ามเนื้อในการออกแรงอย่างต่อเนื่อง ได้ซ้ำๆ หรือติดต่อกันเป็นเวลานานโดยไม่อ่อนล้า รูปแบบและกิจกรรมของการบริหารชั้นเพื่อพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงตลอดจนความทนทานของกล้ามเนื้อจะต้องใช้น้ำหนักหรือความต้านทานมากระตุ้นหรือกระทำต่อกล้ามเนื้อ โดยให้กล้ามเนื้อออกแรงเคลื่อนไหวน้ำหนักไปในทิศทางการทำงานของกล้ามเนื้อแต่ละมัดที่ต้องการพัฒนาความแข็งแรง เช่น การยกน้ำหนักในท่าต่างๆ การดันพื้น การดึงข้อ การนอนยกเท้าขึ้นลง การนอนลุก-นั่ง เพื่อบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและการดึงยางยืดในแต่เอริยาบถ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อแต่ละส่วนเป็นต้น

ประโยชน์ในการบริหารชั้นรูปแบบนี้ได้ ดังนี้

- 1) ชะลอการเสื่อมสภาพของโครงสร้างร่างกาย
- 2) สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 3) ช่วยในการทรงตัวได้ดี ป้องกันการล้มของพระสงฆ์สูงอายุ
- 4) ป้องกันและบรรเทาอาการปวดเข้าปวดหลังและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- 5) ป้องกันโรคกระดูกบาง โรคกระดูกพรุน โรคข้อเสื่อมและข้อติด ฯลฯ
- 6) ช่วยลดไขมันในร่างกาย ส่งผลต่อการลดภาวะเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ภาวะของไขมัน ไตรกลีเซอไลด์ในเลือดสูง และโรคข้อเรื้อรังมีอาการดีขึ้น เป็นต้น



การบริหารชั้นรูปแบบนี้จำนวนที่ทำซ้ำ 8 – 12 ครั้ง ต่อเซต ทำซ้ำ 2 – 3 เซต ควรบริหารชั้นอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เวลาบริหาร ชั้นไม่ควรกินหายใจขณะบริหารกล้ามเนื้อ โดยขณะเกร็งกล้ามเนื้อต้าน แรงควรหายใจออก ขณะคลายกล้ามเนื้อควรหายใจเข้า โดยมีท่าการบริหาร เพื่อให้เกิดความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ดังนี้

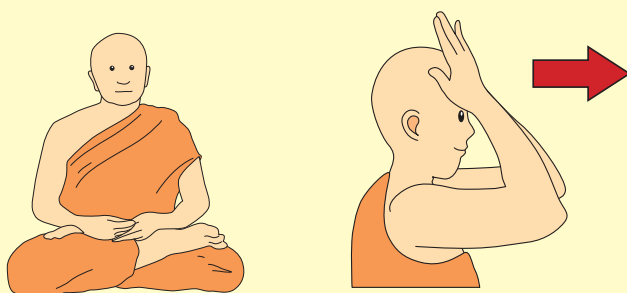
กล้ามเนื้อคอ

มีวิธีการบริหารกล้ามเนื้อคอด้านหน้า ด้านหลังและด้านข้าง ดังนี้

- กล้ามเนื้อคอด้านหน้า

ท่าเริ่มต้น นั่งขัดสมาธิตัวตรง มือทั้งสองข้างวางบริเวณ หน้าผาก

ท่าปฏิบัติ ให้ก้มศีรษะไปด้านหน้า โดยออกแรงต้านกับมือที่วาง บริเวณหน้าผาก แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 8-12 ครั้ง (2-3 เซต) พักระหว่างเซต 2-3 นาที 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

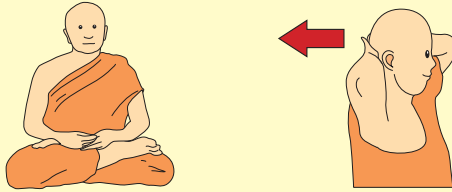




- กล้ามเนื้อคอด้านหลัง

ท่าเริ่มต้น นิ่งขัดสมาธิตัวตรง มือทั้งสองข้างวางบริเวณต้นคอ
ด้านหลัง

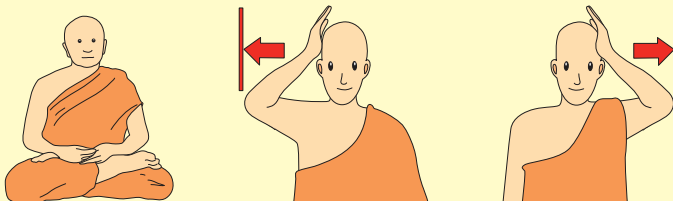
ท่าปฏิบัติ ให้เหยียดศีรษะไปด้านหลัง โดยออกแรงต้านกับมือที่
วางบริเวณต้นคอด้านหลัง แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติต่อเนื่อง
กัน 8-12 ครั้ง (2-3 เซต) พักระหว่างเซต 2-3 นาที 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์



- กล้ามเนื้อคอด้านข้าง

ท่าเริ่มต้น นิ่งขัดสมาธิตัวตรง มือข้างหนึ่งวางที่หน้าขาในท่า
ผ่อนคลายเป็น มืออีกข้างหนึ่งวางบริเวณขมับ (ข้างที่ต้องการออกกำลังกาย)

ท่าปฏิบัติ ให้เอียงศีรษะไปด้านข้าง โดยออกแรงต้านกับมือที่วาง
บริเวณขมับ แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 8-12 ครั้ง
(2-3 เซต) พักระหว่างเซต 2-3 นาที 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์



ข้อควรระวัง ผู้มีอาการปวดคอ กระตุกคอเสื่อม หมอนรอง
กระดูกสันหลัง (คอ) ปลิ้นทับรากประสาทไม่ควรบริหารท่านี้

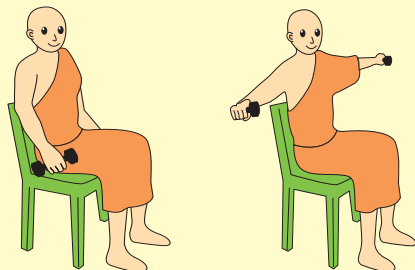


กล้ามเนื้อไหล่

มีวิธีการบริหารกล้ามเนื้อ ดังนี้

ท่าเริ่มต้น นั่งบนเก้าอี้ เท้าวางพื้นห่างกันประมาณช่วงไหล่ของพระสงฆ์ เข้าทั้งสองข้างวางห่างกันเล็กน้อยและให้ชี้ตรงไปข้างหน้าขนานกับแนวลำตัว หลังตรง

ท่าปฏิบัติ ให้ยกน้ำหนักที่เหมาะสม (ดัมเบลล์หรือขวดใส่น้ำ) มือขวา ใช้เวลา 3 วินาทีในการยก ยกจนแขนขนานกับพื้น คงท่ายืนไว้ 1 วินาที ทำข้างหนึ่ง 8-15 ครั้ง

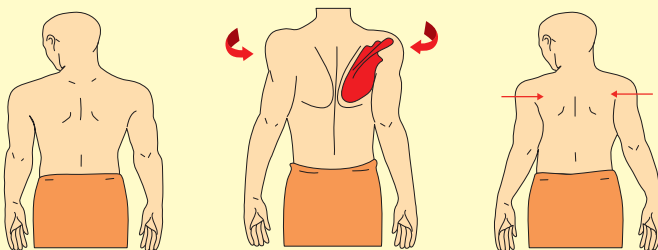


กล้ามเนื้อสะบัก

มีวิธีการบริหารกล้ามเนื้อ ดังนี้

ท่าเริ่มต้น ยืนลำตัวตรง แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงในท่าผ่อนคลาย

ท่าปฏิบัติ จากนั้นให้แอ่นหน้าอกไปทางด้านหน้า พร้อมกับเหยียดหัวไหล่และสะบักทั้งสองไปทางด้านหลัง โดยที่พยายามให้สะบักทั้งสองข้างเข้าใกล้กันมากที่สุดเท่าที่ทำได้ แล้วกลับเข้าสู่ท่าเริ่มต้น



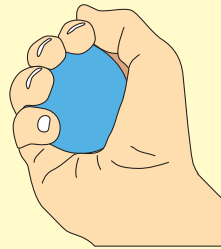


กล้ามเนื้อแขนส่วนล่าง

มีวิธีการบริหารกล้ามเนื้อ ดังนี้

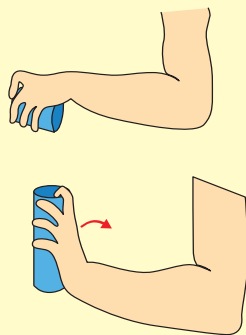
ท่าเริ่มต้น วางลูกบอลขนาดเท่าลูกเทนนิสไว้ในอุ้งมือ

ท่าปฏิบัติ จากนั้นให้ค่อยๆ ออกแรงบีบมากเท่าที่ทำได้ แล้วคลายออก ทำซ้ำ 20 ครั้ง สลับข้าง



ท่าเริ่มต้น คว่ำมือลง โดยในมือถือถุงทรายหรือวัตถุที่มีน้ำหนัก ประมาณ 0.5 กิโลกรัม

ท่าปฏิบัติ ให้ค่อยๆ กระดกข้อมือขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ค้างไว้ 2 วินาที แล้วค่อยๆ กระดกข้อมือลงในทิศทางตรงกันข้าม ค้างไว้ 2 วินาที ทำซ้ำ 20 ครั้ง สลับข้าง

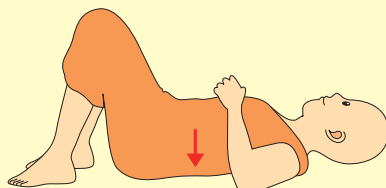
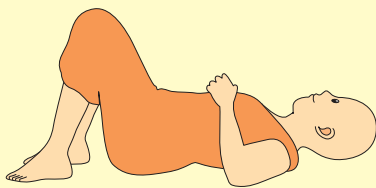


กล้ามเนื้อลำตัว

มีวิธีการบริหารกล้ามเนื้อ ดังนี้

ท่าเริ่มต้น นอนหงายเข้าทั้งสองข้างงอ 90 องศา เท้าวางราบกับพื้นห่างกันประมาณช่วงไหล่ และให้ชี้ตรงไปข้างหน้าขนานกับแนวลำตัว แขนทั้งสองข้างวางไว้บริเวณใต้ราวนม

ท่าปฏิบัติ ค่อยๆ กดหลังส่วนล่างแนบกับพื้นให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ (ไม่กลั้นหายใจ) ค้างไว้ 3-5 วินาที แล้วกลับลงนั่งในท่าเริ่มต้น

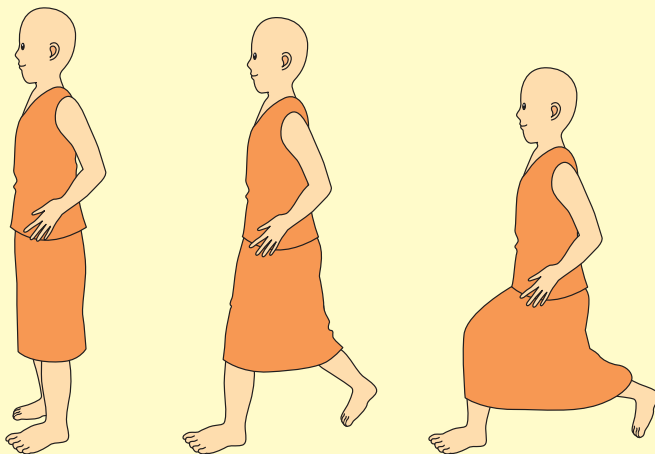




กล้ามเนื้อสะโพกและขา

มีวิธีการบริหารกล้ามเนื้อ ดังนี้

- กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและต้นขาด้านหลัง



ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรงแยกเท้าออกเล็กน้อย

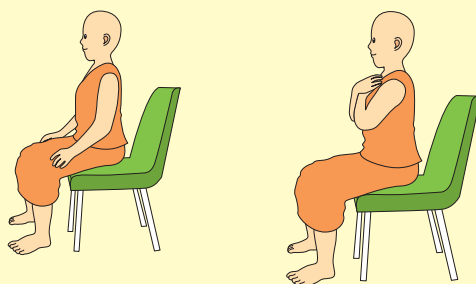
ท่าปฏิบัติ ให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับเปิดส้นเท้าขวาขึ้นหลัง ตรง หายใจเข้าค่อยๆ ย่อตัวลงให้เข่าขวาใกล้พื้น โดยทิ้งน้ำหนักไว้ที่เท้าซ้าย ค้างไว้ 15-20 วินาทีจากนั้นใช้เท้าซ้ายดันตัวขึ้นช้าๆ ก้าวเท้าขวามาด้านหน้ากลับสู่ท่ายืน ทำซ้ำอีกข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ข้อควรระวัง ไม่ให้เข่าเกินปลายเท้าในขณะย่อเข่าลง เนื่องจากจะมีแรงกระทำต่อข้อเข่ามาก

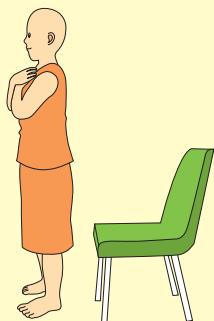


- กล้ามเนื้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

ท่าเริ่มต้น นั่งบริเวณตรงกลางของเก้าอี้ (ไม่ชิดพนักพิง เพื่อให้ สะดวกต่อการลุกขึ้นยืน) วางเท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ของพระสงฆ์ เข้าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อยและให้ชี้ตรงไปข้างหน้าขนานกับแนวลำตัว หลังตรง แขนไขว้ประสานบริเวณอก มือทั้งสองข้างแตะไหล่ไว้



ท่าปฏิบัติ ค่อยๆ ลุกขึ้นจากเก้าอี้ ยืนตรง ขาเหยียดตึง แล้วกลับลงนั่งในท่าเริ่มต้น ทำ 8-15 ครั้ง

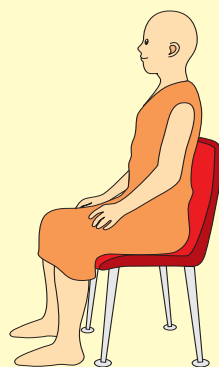


ข้อควรระวัง ผู้ที่มีอาการปวดเข่า ปวดหลัง อาการหมอนรอง กระดูกสันหลังปลิ้นทับรากประสาท หน้ามืด เวียนศีรษะ สูญเสียการทรงตัว ไม่ควรฝึกทำนี้

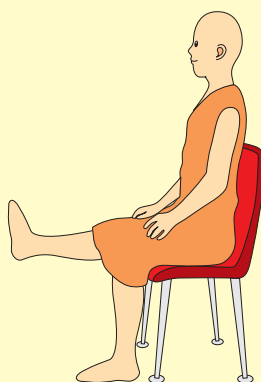


สำหรับผู้ที่มีอาการปวดข้อสะโพก ข้อเข่า และข้อเท้า ควรบริหารร่างกายโดยใช้ท่าบริหารนี้

ท่าเริ่มต้น นั่งเก้าอี้หลังตรงชิดพนักพิง วางเท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ของพระสงฆ์ เข่าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อยและให้ชี้ตรงไปข้างหน้า ขนานกับแนวลำตัว หลังตรง แขนสองข้างวางไว้ต้นขา



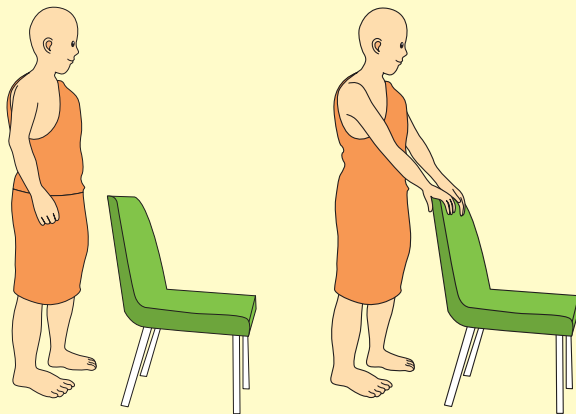
ท่าปฏิบัติ ให้เตะขาขวาไปข้างหน้า 90 องศา ขนานกับสะโพก แล้วค่อยลงสู่ท่าเดิมทำ 8-15 ครั้ง แล้วสลับข้างซ้าย



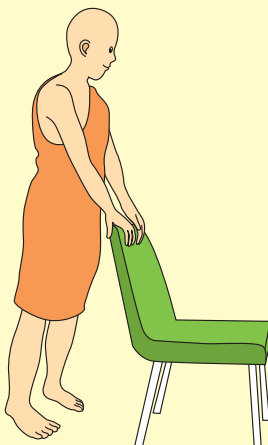


- กล้ามเนื้ออ่อน

ท่าเริ่มต้น ยืนลำตัวตรง เข่าเหยียดตรง วางเท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า อาจใช้มือจับเก้าอี้เพื่อป้องกันการล้ม



ท่าปฏิบัติ ให้งกสันเท้าขึ้นให้สุดช่วงการเคลื่อนไหว แล้วจึงค่อยๆ กดส้นเท้าลงสัมผัสพื้นในท่าเริ่มต้นทำ 8-15 ครั้ง





3. สร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

การสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อเป็นการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ เอ็น ฟังซีต และข้อต่อต่างๆ ที่มีความยืดหยุ่นในขณะทำงาน หรือ อาจกล่าวได้ว่าเป็นความสามารถในการเหยียดตัวของข้อต่อส่วนต่างๆ ของร่างกายในขณะทำงาน เช่น การก้มตัวใช้มือแตะพื้นโดยไม่งอเข่า การแอ่นตัวใช้มือแตะขาพับได้โดยไม่งอเข่า เป็นต้น

ประโยชน์ของการบริหารชั้นรูปแบบนี้ สรุปได้ดังนี้

- 1) การเคลื่อนไหวของร่างกายในแต่ละอิริยาบถมีความสะดวกคล่องตัว ใช้แรงน้อย
- 2) ป้องกันและบรรเทาอาการปวดหลัง ปวดเข่า ปวดตามข้อ ข้อติด รวมทั้งอาการยึดเกร็งของกล้ามเนื้อและอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- 3) ช่วยให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น
- 4) ช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อพร้อมที่จะออกกำลังกายหนักๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 5) ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจมากยิ่งขึ้น
- 6) ช่วยป้องกันการล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งกล้ามเนื้อมักจะยึดและขาดความอ่อนตัว

การบริหารชั้นรูปแบบนี้โดยทั่วไปควรทำแต่ละท่าซ้ำ 4 – 5 ครั้ง โดยยืดค้างไว้ที่ตำแหน่งสุดช่วงของการเคลื่อนไหวที่ทำได้ 20 – 30 วินาที เมื่อความอ่อนตัวค่อยๆ เพิ่มขึ้น ผู้ปฏิบัติก็สามารถค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาที่ยืดค้างไว้จนถึง 1 นาที ผู้ที่มีแนวโน้มจะบาดเจ็บควรจำกัดเวลาการยืด



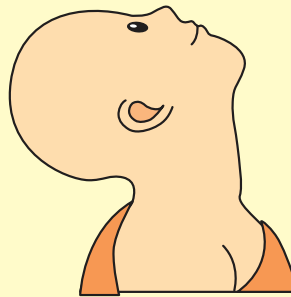
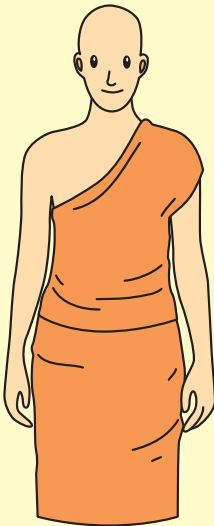
กล้ามเนื้อไวไม่เกิน 20 วินาที การยืดกล้ามเนื้อควรทำหลังจากทำอิริยาบถที่ซ้ำๆ นานๆ เสร็จสิ้น เช่น เสร็จจากการทำวัตรเช้าหรือเย็น กลับมายืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ถูกต้องได้เลย หรือถ้าจะยืดเหยียดทุกส่วนก็ควรยืดกล้ามเนื้อ 5 – 7 ครั้ง ต่อสัปดาห์ หลังจากนั้นสามารถลดเพื่อคงสภาพความยืดหยุ่น 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ละท่าทำซ้ำ 3 – 4 ครั้ง ครั้งละ 20 – 30 วินาที โดยมีท่าการบริหารเพื่อสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อตามส่วนต่างๆ ดังนี้

กล้ามเนื้อคอ

มีวิธีการบริหารกล้ามเนื้อคอด้านหน้า ด้านหลังและด้านข้าง ดังนี้

ท่าเริ่มต้น สามารถปฏิบัติในท่ายืน หรือนั่งศีรษะตั้งตรง

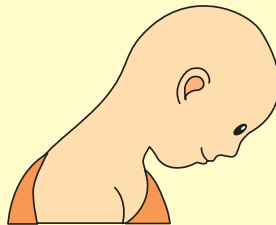
ท่าปฏิบัติ เงยศีรษะไปทางด้านหลัง ค้างไว้ 15-20 วินาที แล้วตั้งศีรษะตรงเหมือนเดิม





ท่าเริ่มต้น สามารถปฏิบัติในท่ายืน หรือนั่งศีรษะตั้งตรง

ท่าปฏิบัติ ก้มศีรษะมาทางด้านหน้า ค้างไว้ 15-20 วินาที แล้วตั้งศีรษะตรงเหมือนเดิม



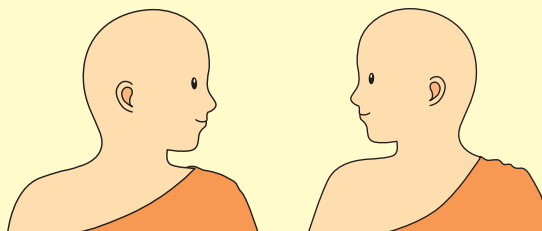
ท่าเริ่มต้น สามารถปฏิบัติในท่ายืน หรือนั่งศีรษะตั้งตรง

ท่าปฏิบัติ เอียงศีรษะมาทางด้านซ้าย/ขวาค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้างหรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



ท่าเริ่มต้น สามารถปฏิบัติในท่ายืน หรือนั่งศีรษะตั้งตรง

ท่าปฏิบัติ หมุนศีรษะมาทางด้านซ้าย/ขวา ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



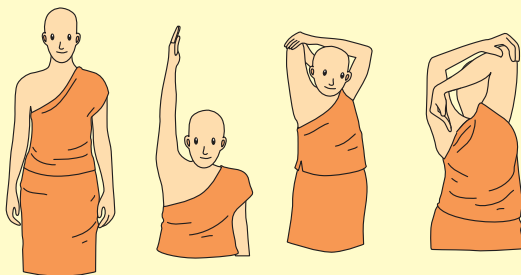


กล้ามเนื้อไหล่

มีวิธีการบริหารกล้ามเนื้อ ดังนี้

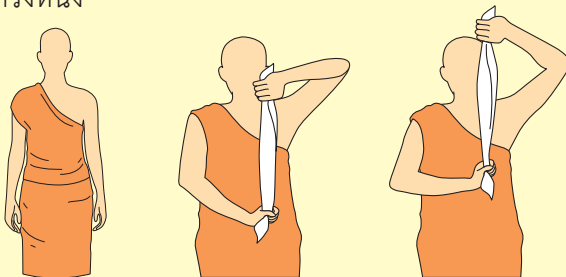
ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรง แยกเท้าเท่าช่วงไหล่

ท่าปฏิบัติ จากนั้นให้ยกแขนขวาขึ้นเหนือไหล่ แขนชิดหู แล้วงอศอกลงด้านหลังในท่าคว่ำมือโดยให้ฝ่ามือและนิ้วมีอวางราบแตะลงไปบนหลัง แล้วใช้อีกมือหนึ่งกดลงไปด้านล่างให้ได้มากที่สุด ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรง แยกเท้าเท่าช่วงไหล่

ท่าปฏิบัติ ให้ยกแขนขวาขึ้นเหนือไหล่ แล้วงอศอกลงด้านหลัง จับผ้าในท่าคว่ำมือ จากนั้นให้ยกแขนซ้ายไปด้านหลังในท่าบิดแขนเข้าด้านใน จับผ้าพร้อมงอข้อศอกพับขึ้นให้หลังมือวางแนบกับลำตัวด้านหลังมือขวา ออกแรงดึงผ้าในทิศทางขึ้นด้านบนช้าๆ ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง





กล้ามเนื้อสะบัก

มีวิธีการบริหารกล้ามเนื้อ ดังนี้

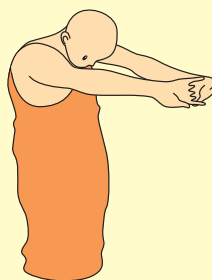
ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรง เข่าเหยียดตรง ยืนห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ ยกแขนขวาพาดมาทางไหล่ซ้าย มือซ้ายจับได้ศอกขวา ออกแรงดึงศอกมาทางด้านซ้าย ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



ท่าเริ่มต้น ยืนลำตัวตรง เข่าเหยียดตรง ยืนห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ จากนั้นประสานมือทั้ง 2 บริเวณด้านหน้าเข้าด้วยกัน เหยียดศอกตึง พร้อมทั้งแบะหลังออกให้มากที่สุด ค้างไว้ 15-20 วินาที



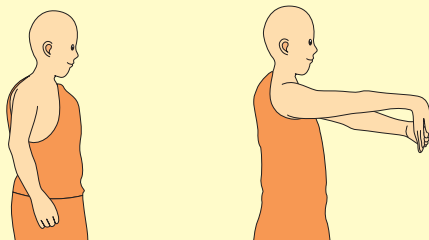


กล้ามเนื้อแขนส่วนล่าง

มีวิธีการบริหารกล้ามเนื้อ ดังนี้

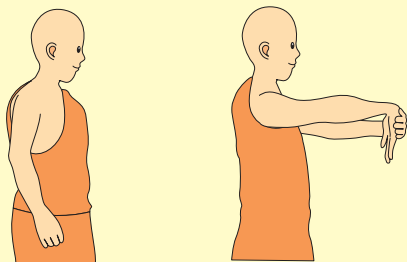
ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ จากนั้นให้เหยียดมือขวาไปทางด้านหน้า หายมือใช้มือซ้ายออกแรงกดเข้าหาลำตัว บริเวณหน้ามือของมือขวา ค้างไว้ 15-20 วินาทีสลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ จากนั้นให้เหยียดมือขวาไปทางด้านหน้า คว่ำมือใช้มือซ้ายออกแรงกดเข้าหาลำตัว บริเวณหลังมือของมือขวา ค้างไว้ 15-20 วินาทีสลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

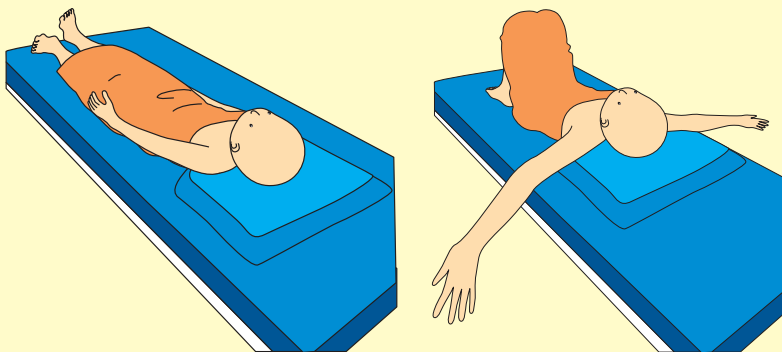




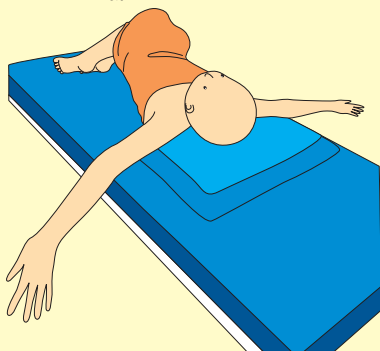
กล้ามเนื้อลำตัว

มีวิธีการบริหารกล้ามเนื้อ ดังนี้

ท่าเริ่มต้น นอนหงายบนเตียงหรือเสื่อ กางแขนทั้งสองข้างทำมุม 90 องศากับลำตัว งอสะโพกและเข่าทั้งสองข้างโดยให้ส้นเท้าชิดกับกันให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ เท้าวางราบกับพื้น ส้นเท้าชิดติดกัน ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า



ท่าปฏิบัติ ค่อยๆ บิดลำตัวและขาทั้งสองข้างไปด้านข้างให้ได้ไกลที่สุด โดยที่หัวไหล่ข้างตรงกันข้ามกับการเคลื่อนไหวไม่ลอยพ้นพื้น ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง หรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง





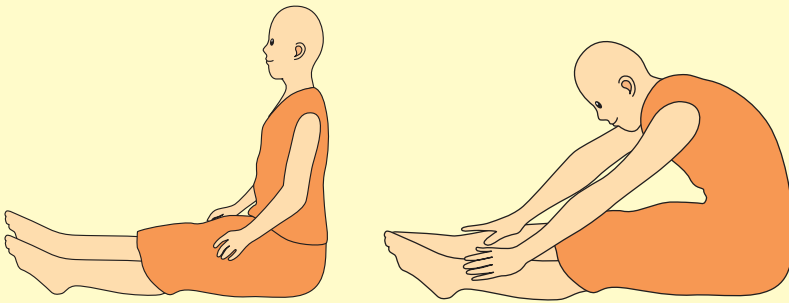
กล้ามเนื้อสะโพกและขา

มีวิธีการบริหารกล้ามเนื้อ ดังนี้

- กล้ามเนื้อสะโพก ต้นขาด้านหลังและน่อง

ท่าเริ่มต้น นั่งเหยียดปลายเท้าทั้ง 2 ข้างไปทางด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ จากนั้นให้เหยียดแขนทั้งสองไปด้านหน้า ขนานไปกับพื้นค่อยๆ พับสะโพกลง จากนั้นเหยียดแขนไปแตะปลายเท้า หรือจุดที่รู้สึกถึงความตึงมากที่สุด ค้างไว้ 15-20 วินาที ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



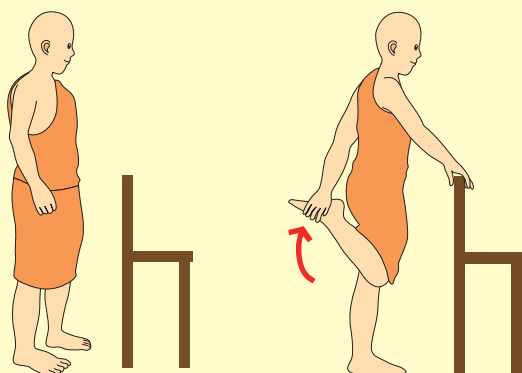
ข้อควรระวัง ทำนี้เป็นการยืดกล้ามเนื้อหลัง สะโพก ต้นขาด้านหลังและน่อง ควรระวังในผู้ที่มีอาการของหมอนรองกระดูก และไม่ควรกลั้นหายใจ



- ต้นขาด้านหน้า

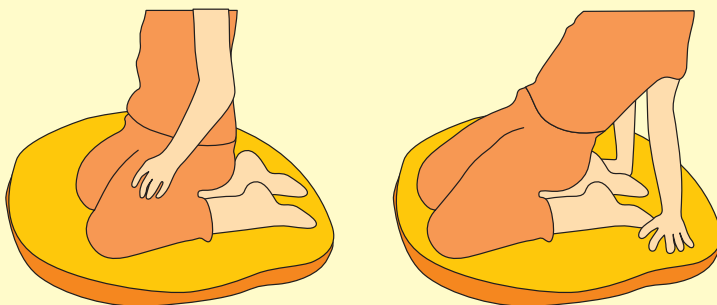
ท่าเริ่มต้น ยืนตรง หันหน้าเข้าหาเก้าอี้

ท่าปฏิบัติ ให้งอเข่าขวา นำส้นเท้าขวาเข้ามาชิดกันให้มากที่สุด ใช้มือขวาจับข้อเท้าขวาค้างไว้ มือซ้ายจับที่เก้าอี้เพื่อประคองการทรงตัว ค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้างหรือปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



ท่าเริ่มต้น นั่งคุกเข่าบนเบาะ หรือพื้นที่มีความยืดหยุ่น

ท่าปฏิบัติ จากนั้นให้ค่อยๆ เอนตัวไปทางด้านหลัง วางมือทั้ง 2 ไว้ด้านข้างเท้าทั้ง 2 ข้าง ค้างไว้ 15-20 วินาที ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งหนึ่ง ควรระวังในผู้ที่มีอาการปวดเข่าและข้อเท้า



การบริหารชั้นตามกิจวัตร ของพระสงฆ์





การบริหารชั้นตามกิจวัตรของพระสงฆ์

พระสงฆ์มีกิจวัตรประจำวันที่พระสงฆ์ต้องอยู่ในท่าทางที่ซ้ำๆ นานๆ จนเกิดการบาดเจ็บต่อระบบของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และกระดูก ซึ่งจะแนะนำการบริหารชั้นในแต่ละกิจวัตรที่ส่งผลต่อสุขภาพ ดังนี้

การบิณฑบาต



การบิณฑบาตของพระสงฆ์มีกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องในการบิณฑบาต คือ กล้ามเนื้อคอ หัวไหล่ สะบักใช้ในการสะพายบาตร กล้ามเนื้อที่แขนส่วนล่างใช้ในการถือบาตร และกล้ามเนื้อขาที่ใช้แรงในการเดินบิณฑบาต กล้ามเนื้อดังกล่าวควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อความอ่อนตัว และสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดความทนทานในการทำกิจวัตรนั้นได้นานขึ้น ดังนี้



1. กล้ามเนื้อคอ เป็นกล้ามเนื้อที่ต้องใช้แรงสำหรับรับน้ำหนักของสายสะพายและบาตรจากอาหารที่ประชาชนใส่ รวมทั้งน้ำหนักของบาตร ทำให้กล้ามเนื้อส่วนนี้มีอาการปวดและบาดเจ็บได้ ดังนั้นควรมีการบริหารกล้ามเนื้อคอเพื่อความอ่อนตัวและบริหารเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ตามหัวข้อการสร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อและสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

2. กล้ามเนื้อไหล่ เป็นกล้ามเนื้อหนึ่งที่ต้องใช้แรงสำหรับรับน้ำหนักของสายสะพายบาตรจากอาหารที่ประชาชนใส่ รวมทั้งน้ำหนักของบาตร ทำให้กล้ามเนื้อส่วนนี้มีอาการปวดและบาดเจ็บได้ ดังนั้นควรมีการบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่เพื่อความอ่อนตัวและบริหารเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ตามหัวข้อการสร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อและสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

3. กล้ามเนื้อสะบัก กล้ามเนื้อสะบักทำงานสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อคอกับกล้ามเนื้อหัวไหล่ ทำให้กล้ามเนื้อส่วนนี้มีอาการปวดและบาดเจ็บได้ ดังนั้นควรมีการบริหารกล้ามเนื้อสะบักเพื่อความอ่อนตัวและบริหารเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ตามหัวข้อการสร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อและสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

4. กล้ามเนื้อแขนส่วนล่าง เป็นกล้ามเนื้อหนึ่งที่ต้องใช้แรงสำหรับรับน้ำหนักของบาตรที่ถือจากอาหารที่ประชาชนใส่ รวมทั้งน้ำหนักของ บาตร และยังรับน้ำหนักจากอาหารที่ใส่ถุงหิ้ว ทำให้กล้ามเนื้อส่วนนี้มีอาการปวดและบาดเจ็บได้ ดังนั้นควรมีการบริหารกล้ามเนื้อแขนส่วนล่างเพื่อความอ่อนตัวและบริหารเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ตามหัวข้อการสร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อและสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ



5. กล้ามเนื้อสะโพกและขา เป็นกล้ามเนื้อที่ต้องใช้แรงในการก้าวเดินเวลาพระสงฆ์บิณฑบาต อีกทั้งยังต้องรับน้ำหนักตัวและน้ำหนักจากของที่ได้รับจากการบิณฑบาต ทำให้กล้ามเนื้อส่วนนี้มีอาการปวดและบาดเจ็บได้ ดังนั้นควรมีการบริหารกล้ามเนื้อสะโพกและขาเพื่อความอ่อนตัวและบริหารเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ตามหัวข้อการสร้าง ความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อและสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

การทำวัตรเช้า – เย็น หรือสวดมนต์

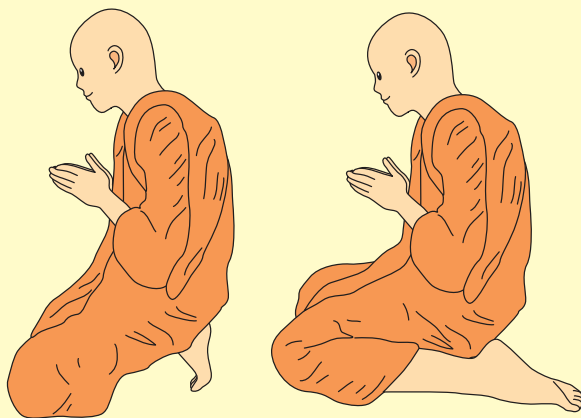


การทำวัตรเช้า- เย็น หรือการสวดมนต์ของพระสงฆ์เป็นกิจวัตรที่พระสงฆ์มีท่าทางที่ต้องกระทำซ้ำๆ นานๆ ได้แก่ การนั่งคุกเข่า และการนั่งพับเพียบ ท่าทางการนั่งต้องใช้กล้ามเนื้อลำตัวในการช่วยทรงตัวของร่างกาย การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยท่าทางดังกล่าวมานั้นเป็นประจำเกิดผลเสียต่อข้อต่อต่างๆ เช่น หัวเข่า ข้อเท้า เป็นต้น คู่มือนี้จึงแนะนำการบริหารขั้นพื้นฐานเพื่อสร้างความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว และ การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับข้อต่อต่างๆ เพื่อลดการบาดเจ็บในอนาคต ดังนี้



กล้ามเนื้อลำตัว เป็นกล้ามเนื้อที่ยึดกระดูกสันหลังมีหน้าที่ในการเหยียดหลัง และยังช่วยพยุงให้ร่างกายทรงตัวในนั่งสวดมนต์ซึ่งการทำวัตรเช้า – เย็นต้องนั่งเป็นระยะเวลาานพอสมควร ถ้ากล้ามเนื้อลำตัวอ่อนแอจะส่งผลให้กระดูกสันหลังต้องรับน้ำหนักต่างๆ จากการเคลื่อนไหว ควรสร้างความอ่อนตัวและสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว ตามหัวข้อการสร้าง ความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อและสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

การบริหารชันธุ์เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากข้อต่อ



การนั่งพับเพียบและนั่งคุกเข่าซ้ำๆ นานๆ จะมีผลต่อกระดูกและข้อต่อต่างๆ เนื่องจากน้ำหนักตัวที่กดทับ กล้ามเนื้อที่ไม่แข็งแรง หรือความไม่สมดุลของเข่า สะโพก และกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการบาดเจ็บตามข้อต่อต่างๆ ดังนี้

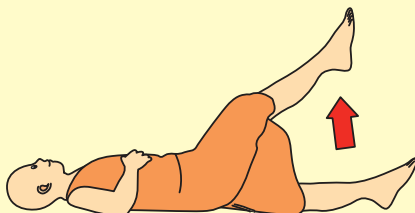


1) กลุ่มอาการปวดบริเวณรอบกระดูกสะบ้า (Patellofemoral pain syndrome: PFPS) เป็นกลุ่มอาการปวดบริหารรอบกระดูกสะบ้า มีอาการปวดพบบ่อยขณะมีกิจกรรมเพิ่มขึ้น ขณะก้าวขึ้นลงบันได หรือนั่งนานๆ โดยกลุ่มอาการได้แก่ การชำรุดและทำลายต่อกระดูกอ่อนใต้กระดูกสะบ้า การอักเสบของเอ็นรอบกระดูกสะบ้า การระคายเคืองของแผ่นไขมันที่วางอยู่ใต้และด้านข้างของเอ็นรอบกระดูกสะบ้า กลุ่มอาการปวดรอบกระดูกสะบ้าสามารถป้องกันได้ด้วยการยืด และสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับกระดูกสะบ้า ข้อเข่า สะโพก เพื่อให้สามารถช่วยรองรับข้อต่อ และใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ โดยมีวิธีสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อดังกล่าว ดังนี้

ท่าเริ่มต้น นอนหงายขาซ้ายงอ 90 องศา เท้าวางราบกับพื้นชี้ตรงไปด้านหน้าขนานกับลำตัว ขาขวาเหยียดวางขนานกับพื้น แขนทั้งสองข้างวางไว้ใต้ร้าวนม

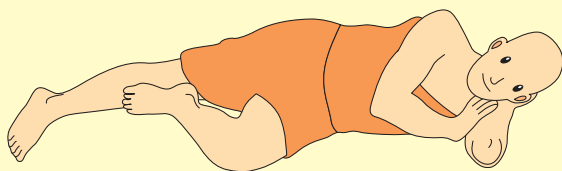


ท่าปฏิบัติ ให้ยกขาขวาขึ้นเหนือพื้นประมาณ 1 ฟุต ค่อยๆ ผ่อนลงช้าๆ โดยที่พยายามเกร็งกล้ามเนื้อไปด้วยท่า 15 ครั้งต่อเซต ทำ 3 เซต สลับข้าง

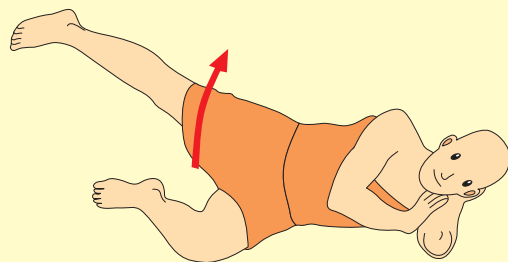




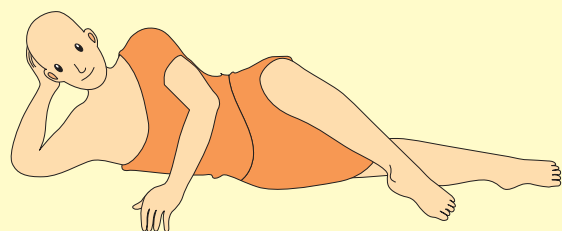
ท่าเริ่มต้น นอนตะแคงซ้าย ขาซ้ายงอมาด้านหน้า ขาขวาเหยียดตรงปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า แขนซ้ายวางใต้ศีรษะ แขนขวากอดอก



ท่าปฏิบัติ จากนั้นให้ ยกขาขวาขึ้นตรง (อย่าเบนขาไปทางด้านหน้าหรือด้านหลัง) ค่อยๆ ผ่อนลงช้าๆ โดยที่พยายามเกร็งกล้ามเนื้อไปด้วย ทำ 15 ครั้งต่อเซต ทำ 3 เซต สลับข้าง

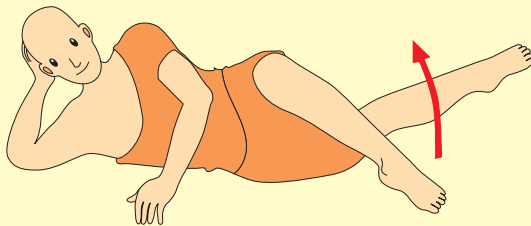


ท่าเริ่มต้น นอนตะแคงขวา ขาซ้ายอยู่ด้านหลังนึ่งงอมาด้านหน้า ขาขวาเหยียดตรงปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า แขนขวาตั้งคอกกับพื้นท้าวศีรษะ แขนซ้ายวางไว้บนพื้นด้านหน้าลำตัว



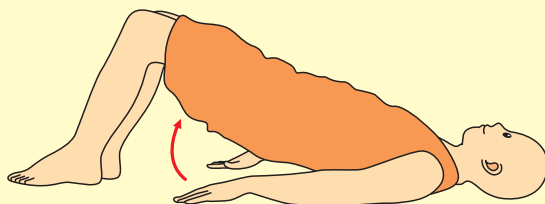
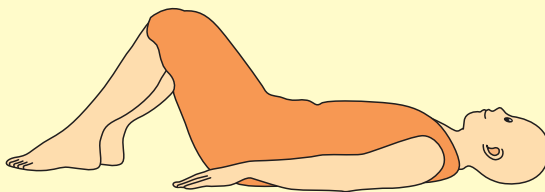


จากนั้นให้ ยกขาขวาอยู่ด้านล่างขึ้นจนรู้สึกตึง ค่อยๆ ผ่อนลงช้าๆ โดยที่พยายามเกร็งกล้ามเนื้อเข้าไปด้วยทำ 15 ครั้งต่อเซต ทำ 3 เซต สลับข้าง



ทำเริ่มต้น นอนหงายชันเข่าวางเท้าทั้ง 2 ข้างบนพื้น แขนทั้งสองข้างวางขนานกับลำตัว

จากนั้นให้ ยกกันขึ้นโดยเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้อก้น ทำ 15 ครั้งต่อเซต ทำ 3 เซต





2) การอักเสบของถุงน้ำ (Bursitis)

การอักเสบของถุงน้ำบนกระดูกเกิดจากการถูไถระหว่างเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังกับกระดูก โดยเฉพาะถุงน้ำหน้าต่อเอ็นรอบกระดูกสะบ้า พบในผู้ที่ต้องคุกเข่า ควรเลี่ยงอาการปวดเข่าโดยการยกเชิงกรานให้สูงขึ้นด้วยผ้าขนหนูพับรองใต้ก้น ส้นเท้าอยู่ในแนวด้านข้างของสะโพก เข่ากางออกเล็กน้อย พยายามให้แนวของต้นขาขนานกัน

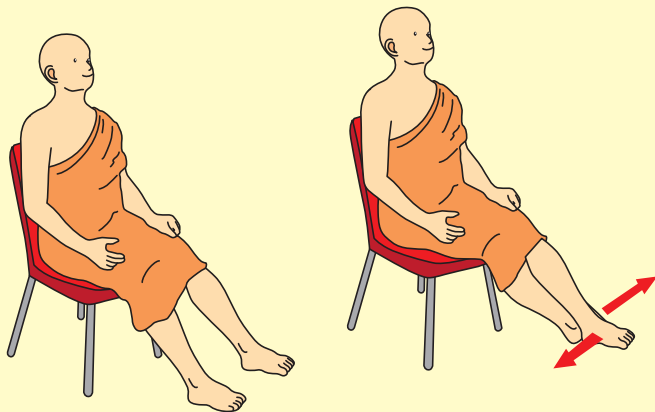


3) โรคข้อเข่าเสื่อม (Osteoarthritis knee)

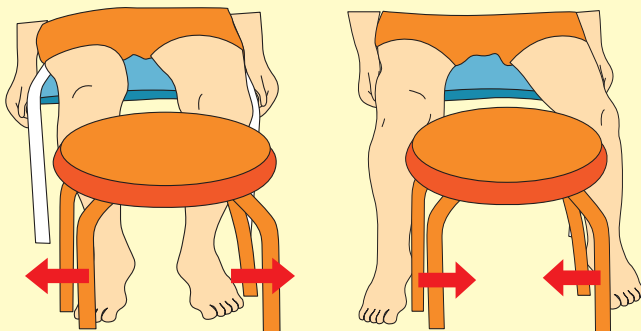
โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคที่พบบ่อยมากที่สุดโรคหนึ่งในประชากรทั่วโลก โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ควรเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ท่าเริ่มต้น นิ่งเก้าอี้หลังตรงชิดพนักพิง เท้าวางห่างกันประมาณช่วงไหล่ เข่าทั้งสองข้างวางห่างกันเล็กน้อยและให้ชี้ตรงไปข้างหน้าขนานกับแนวลำตัว หลังตรง แขนสองข้างวางไว้ต้นขา ให้เท้าซ้ายอยู่ใต้เท้าขวา

จากนั้นให้ยกเท้าซ้ายดันเท้าขวาขึ้น โดยไม่เคลื่อนไหวเท้าขวาทำ 15 ครั้งต่อเซต ทำ 3 เซต



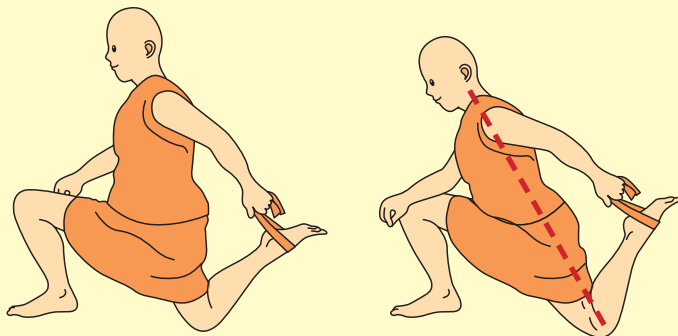
ท่าเริ่มต้น นั่งเก้าอี้หลังตรงชิดพนักพิง เท้าวางห่างกันประมาณ ช่วงไหล่ เข่าทั้งสองข้างวางห่างกันเล็กน้อยและให้ชี้ตรงไปข้างหน้าขนาน กับแนวลำตัว หลังตรง มือจับข้างๆ เก้าอี้ แล้วหาเก้าอี้เล็กซึ่งมีขาตั้งตามรูป จากนั้นให้สอดเท้าทั้งสองข้างเข้าไปในข้างในของเก้าอี้ตัวเล็ก แล้วออกแรงดันไปด้านข้างในลักษณะกางขาออก ทำค้างไว้นาน 15-20 วินาที จากนั้นเอาขาไว้ด้านนอกเก้าอี้ตัวเล็กใช้แรงดันเก้าอี้ตัวเล็กเข้าด้านใน ทำค้างไว้นาน 15-20 วินาที สลับข้าง ทำ 3-5 ครั้งต่อเซต





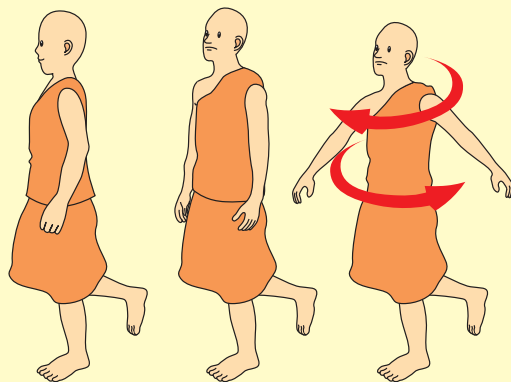
ท่าเริ่มต้น นั่งย่อลงกับพื้นให้ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า 1 ก้าว ส่วนเท้าซ้ายให้อยู่บนพื้นไปทางด้านหลัง มีเชือก ผ้าย หรือสายยางพันเท้าซ้าย ใช้มือซ้ายดึงไว้

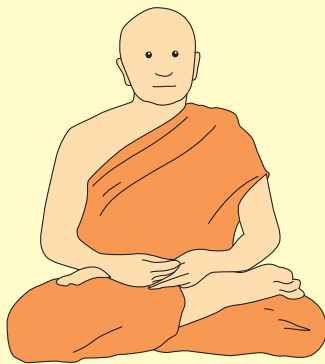
จากนั้นให้เอียงตัวไปด้านหน้าประมาณ 30 องศา หลังตั้ง ห้ามงอ มือซ้ายดึงผ้า เชือก สายยางที่พันเท้าซ้ายไว้ ทำค้างไว้ 15-20 นาที สลับข้าง ทำ 3-5 ครั้งต่อเซต



ท่าเริ่มต้น ยืนขาเดียวโดยวางเท้าซ้าย งอเข่าด้านขวาขึ้น

จากนั้นให้เหวี่ยงแขนไปด้านขวา ด้านซ้าย ทำ 15 ครั้ง สลับข้าง ทำเหมือนเดิมแต่ปรับให้ขาข้างที่ยืนย่อเล็กน้อย ไม่เกิน 30 องศา





การนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิถือเป็นกิจวัตรของพระสงฆ์ โดยเฉพาะพระสงฆ์ที่เคร่ง
ในการปฏิบัติธรรมจะใช้เวลาในการนั่งสมาธิเป็นเวลานาน ซึ่งการนั่งสมาธิ
เป็นการนั่งบนพื้นคู่เข่าทั้งสองข้างหาตัว แขนขาลงที่พื้น โดยให้ขาข้างหนึ่ง
ซ้อนทับอยู่บนขาอีกข้างหนึ่ง ส้นเท้าทั้งสองข้างจะสัมผัสกับขา ซึ่งจะ
เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อลำตัวที่ใช้ในการทรงตัว และการกดทับที่ส่งผลต่อการ
บาดเจ็บของข้อต่อที่เกี่ยวข้องจากการนั่งสมาธิซ้ำๆ นานๆ โดยมีการบริหารชั้น
ของกล้ามเนื้อลำตัว และป้องกันการบาดเจ็บ ดังนี้

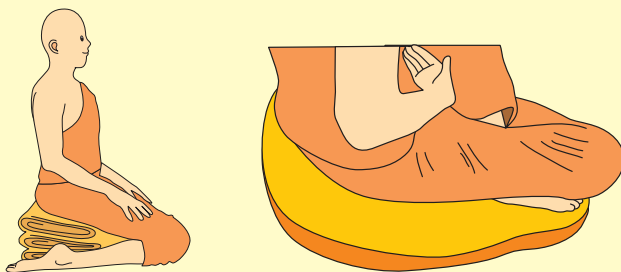
กล้ามเนื้อลำตัว เป็นกล้ามเนื้อที่ช่วยพยุงให้ร่างกายทรงตัวในนั่ง
สมาธิ ซึ่งพระสงฆ์จะใช้เวลาในการนั่งสมาธิเป็นระยะเวลานานและกระทำ
เป็นประจำ ถ้ากล้ามเนื้อลำตัวอ่อนแอจะส่งผลให้กระดูกสันหลังต้องรับน้ำ
หนักต่างๆ จากการเคลื่อนไหว ควรสร้างความอ่อนตัวและสร้างความเข้ม
แรงของกล้ามเนื้อลำตัว ตามหัวข้อการสร้างเสริมความแข็งแรงและทนทานของ
กล้ามเนื้อและสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ



การบริหารชั้นเพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากข้อต่อ

1) อาการบาดเจ็บของหมอนรองกระดูกเข่าด้านใน (Medial meniscus injury)

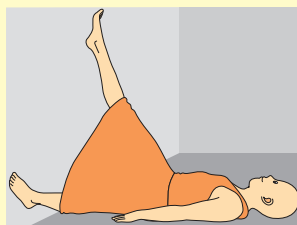
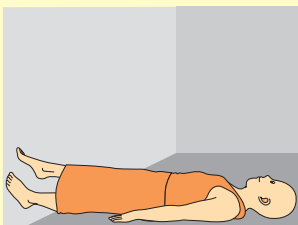
ควรเลี่ยงอาการปวดเข่าโดยการยกเชิงกรานให้สูงขึ้นด้วยผ้าขนหนูพับรองใต้ก้น สันเท้าอยู่ในแนวด้านข้างของสะโพก เข่ากางออกเล็กน้อย พยายามให้แนวของต้นขาขนานกัน ผีกนั่ง 2-3 นาทีต่อวัน หรือปรับเบาะรองนั่งให้ระดับกันยกสูงขึ้น



2) การบาดเจ็บของเอ็นกล้ามเนื้อขาส่วนหลัง (Upper hamstring tendons)

ท่าเริ่มต้น นอนหงายตรงมุมห้อง แขนทั้งสองข้างวางขนานกับลำตัว

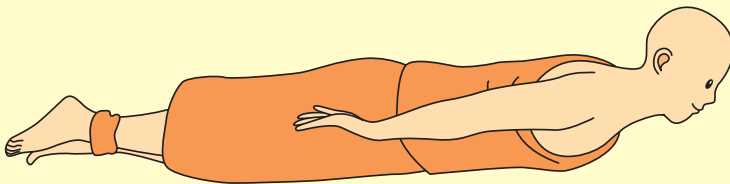
ท่าปฏิบัติ จากนั้นให้ ยกขาขึ้นประมาณ 60 องศา และกดส้นเท้า ต่อกับผนังค้างไว้ 15-20 วินาที สลับข้าง ทำ 3-5 ครั้งต่อเซต



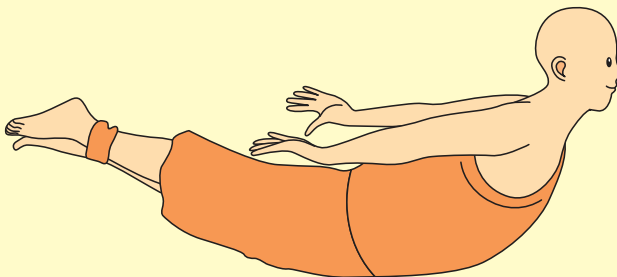


3) การเคลื่อนไหวที่ผิดปกติของกระดูกเชิงกราน (Sacroiliac joint dysfunction)

ท่าเริ่มต้น นอนคว่ำให้แขนแนบข้างลำตัว ฝ่ามือหงายขึ้น พันข้อเท้าทั้งสองข้างด้วยแผ่นยางหรือเชือกให้มีความกว้างประมาณ 8-12 นิ้ว

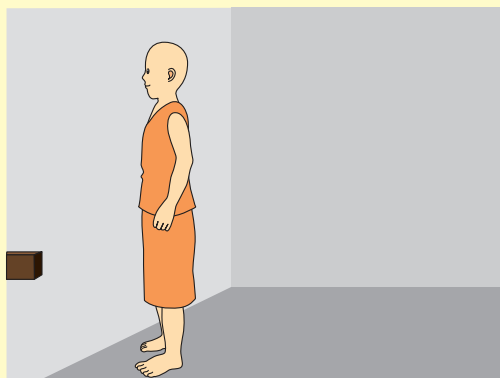


ท่าปฏิบัติ ให้หายใจเข้ายกแขน ขา และหน้าอกขึ้น พยายามกางขาสองข้างให้ห่างจากกันค้างไว้ 15-20 วินาที ทำ 3-5 ครั้งต่อ (อาจเริ่มต้นจากการยกแขนสองข้างขึ้นโดยที่ขาวางราบกับพื้นก่อน จากนั้นเปลี่ยนเป็นยกขาขึ้นสองข้างโดยที่แขนวางราบกับพื้น และเมื่อมีความแข็งแรงดีแล้วค่อยพัฒนาเป็นท่านี้)

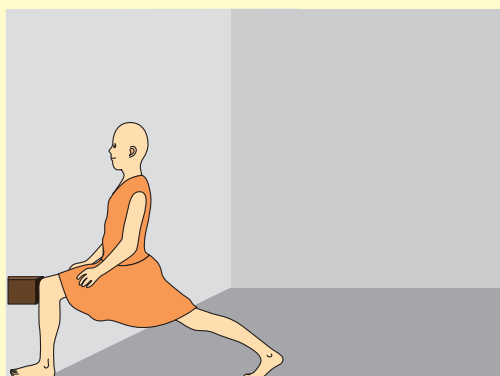




ทำเริ่มต้น ดัดกลองไว้ที่ฝาผนังโดยสูงประมาณหัวเข่า จากนั้นยืนตรงห่างจากกลองประมาณ 1 ก้าวครึ่ง



ทำปฏิบัติ ให้ก้าวขาไปข้างซ้ายยาวๆ งอเข่าหน้าให้เข่าดันกลองไว้ พยายามให้คางตั้งตรง หลังตรง สันเท้าหลังเปิด และอกผาย ถ่ายน้ำหนัก และปรับมุมของเชิงกรานเพื่อหาจุดที่รู้สึกสบายที่บริเวณกระดูกเชิงกราน





การศึกษา

หน้าที่ที่สำคัญอย่างหนึ่งของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา คือการศึกษาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาแล้วปฏิบัติตาม พร้อมทั้งนำหลักคำสอนมาเผยแผ่แก่ประชาชน ในการเรียนหนังสือของพระสงฆ์นั้นกิริยาท่าทางที่ต้องกระทำบ่อยๆ ในการเรียนคือการนั่งบนเก้าอี้มองการสอน การอ่านหนังสือ การเขียนหนังสือ และการพิมพ์งาน ซึ่งกล้ำเนื้อที่พระสงฆ์ต้องใช้ในขณะทำการศึกษา ได้แก่

1. กล้ำเนื้อคอ เป็นกล้ำเนื้อที่ต้องใช้แรงสำหรับการมองอาจารย์สอนอยู่เป็นเวลานานทำให้กล้ำเนื้อส่วนนี้มีอาการปวดและบาดเจ็บได้ ดังนั้นควรมีการบริหารกล้ำเนื้อคอเพื่อความอ่อนตัวและบริหารเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ำเนื้อ ตามหัวข้อการสร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ำเนื้อและสร้างความอ่อนตัวของกล้ำเนื้อและข้อต่อ



2. กล้ามเนื้อหัวใจใหญ่ เป็นกล้ามเนื้อหนึ่งที่ต้องใช้แรงในการนั่งเรียน การเขียนหรือพิมพ์หนังสือ ทำให้กล้ามเนื้อส่วนนี้มีอาการปวดและบาดเจ็บได้ ดังนั้นควรมีการบริหารกล้ามเนื้อหัวใจใหญ่เพื่อความอ่อนตัวและบริหารเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ตามหัวข้อการสร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อและสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

3. กล้ามเนื้อแขน เป็นกล้ามเนื้อหนึ่งที่ต้องใช้แรงในการเขียนหรือพิมพ์หนังสือ ทำให้กล้ามเนื้อส่วนนี้มีอาการปวดและบาดเจ็บได้ ดังนั้นควรมีการบริหารกล้ามเนื้อแขนเพื่อความอ่อนตัวและบริหารเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ตามหัวข้อการสร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อและสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

4. กล้ามเนื้อลำตัว เป็นกล้ามเนื้อที่ช่วยพยุงให้ร่างกายทรงตัวในขณะนั่งเรียน ซึ่งพระสงฆ์จะใช้เวลาในการนั่งเรียนเป็นระยะเวลานานและกระทำเป็นประจำ ถ้ากล้ามเนื้อลำตัวอ่อนแอจะส่งผลให้กระดูกสันหลังต้องรับน้ำหนักต่างๆ จากการเคลื่อนไหว ควรสร้างความอ่อนตัวและสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว ตามหัวข้อการสร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อและสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ



งานพิธีกรรม

ในปัจจุบันการพิธีกรรมไม่ว่าจะเป็นพิธีมงคล เช่น ทำบุญงานบวช ทำบุญบ้านใหม่ ทำบุญงานแต่ง เป็นต้น และพิธีอวมงคล เช่น ทำบุญงานศพ ทำบุญอุทิศ เป็นต้น ต้องนิมนต์พระสงฆ์มาเจริญพระพุทธมนต์ ซึ่งพิธีกรรมส่วนใหญ่พระสงฆ์ต้องนั่งสวดมนต์ บรรยายธรรม ให้พร ถวายอาหาร พรมน้ำพระพุทธมนต์ ยิ่งวัดที่อยู่ในเมืองประชาชนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก งานต่างๆ ก็มีเป็นจำนวนมากขึ้นเช่นกัน ทำให้พระสงฆ์ที่อยู่ในเขตเมืองได้รับนิมนต์บ่อยครั้ง ท่าทางที่ต้องกระทำซ้ำๆ นานๆ คือ ทำนั่งพับเพียบ นั่งคุกเข่า ซึ่งการบริหารชั้นที่เกี่ยวกับการนั่งพับเพียบ และนั่งคุกเข่า ได้แก่



1. กล้ามเนื้อลำตัว เป็นกล้ามเนื้อที่ช่วยพยุงให้ร่างกายทรงตัวในขณะนั่งสวดมนต์หรือทำพิธีกรรมต่างๆ ซึ่งพระสงฆ์จะใช้เวลาในการนั่งเป็นระยะเวลานานและกระทำเป็นประจำ ถ้ากล้ามเนื้อลำตัวอ่อนแอจะส่งผลให้กระดูกสันหลังต้องรับน้ำหนักต่างๆ จากการเคลื่อนไหว ควรสร้างความอ่อนตัวและสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว ตามหัวข้อการสร้าง ความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อและสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

2. การบริหารชั้นเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของข้อต่อ ซึ่งได้อธิบายแล้วในหัวข้อการทำวัตรเช้า-เย็นหรือการสวดมนต์





บรรณานุกรม

ดุษฎีเดือน ทรงธรรมวัฒน์ และคณะ, 2555, ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในพระสงฆ์อาพาธโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในโรงพยาบาลสงฆ์, งานวิจัย โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์, กรุงเทพมหานคร: โรงพยาบาลสงฆ์.

ผ่องใส เจริญสมบัติ, 2558, การยืดกล้ามเนื้อ, สืบค้นจาก <http://www.thairunning.com/stretching.htm>. เมื่อวันที่ 27 ก.พ. 2558

โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์, มปป. แนวทางเวชปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายการออกกำลังกายในพระสงฆ์, กรุงเทพมหานคร: บริษัทสินทวีการพิมพ์ จำกัด.

วิภาวรรณ สีสาสาราม, 2547, การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ, การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและในโรคต่างๆ, สงขลา : ชานเมืองการพิมพ์.

Centers for Disease Control and Prevention. **How much physical activity do adults need?**, สืบค้นจาก <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html> เมื่อวันที่ 25 ก.พ. 2558.



Med-Health.net. 2558. **Benefit of Muscular Strength**, สืบค้นจาก <http://www.med-health.net/Benefits-Of-Muscular-Strength.html> เมื่อวันที่ 12 มี.ค. 2558

Siamhealth, 2558, **การออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ**, สืบค้นจาก http://www.siamhealth.net/public_html/university/strength.html เมื่อวันที่ 25 ก.พ. 2558.

Siamhealth, 2558, **ความฟิตคืออะไร Physical fitness**, สืบค้นจาก http://www.siamhealth.net/public_html/Health/good_health_living/Fitness/fitness.htm#.VUBawWU5PGg.
เมื่อวันที่ 22 ก.พ. 2558.

W.H.O. 2558. **Physical activity**, สืบค้นจาก <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>. เมื่อวันที่ 22 ก.พ. 2558.

ภาคผนวก



รายนามคณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1. ดร.นพ. พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ | อธิบดีกรมอนามัย |
| 2. นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์ | รองอธิบดีกรมอนามัย |
| 3. นายแพทย์เกษม เวชสุทธานนท์ | ผู้อำนวยการกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ |
| 4. ผศ.ดร.สิริพร ศศิมนทกุล | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 5. ดร.ภก.อรอุมา ศรียาภัย | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 6. อาจารย์สมภียา สมถวิล | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 7. อาจารย์ไพลิน เพื่อกประคอง | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 8. อาจารย์อารีสร กัญจนศิลานนท์ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |

ผู้จัดทำ

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 1. นายแพทย์เกรียงศักดิ์ เต็งอำนวย | กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ |
| 2. นายธีรพงษ์ คำพุด | กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ |
| 3. นายปฏิพัทธ์ สุขอนันต์ | กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ |
| 4. นายมังกร พวงครามพันธุ์ | กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ |
| 5. นายรัชชัย ทองบ่อ | กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ |
| 6. นายณัฐธิ ทองแย้ม | กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ |



ผู้เข้าร่วมการประชุมและวิเคราะห์

1. น.ส.ดรุณี อ้นขวัญเมือง
2. นายไพศาล นิยมแก้ว
3. น.ส.ธวัชรรัตน์ ไหมรัตน์ไชยชาญ
4. นายวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล
5. นายชัยรัตน์ จันทร์ตรี
6. นายเศวต เชิญลิ
7. นายกรรณดนุ สาเขตร์
8. น.ส.ทิพย์วิมล สิงห์เอี่ยม
9. นายทรงพล ตั้งศรีไพร
10. นายสุรศักดิ์ ปันบุญมี
11. นางปณทاریย์ หิรัณย์สิริกุล
12. นายกมล มัยรัตน์
13. นายศรายุทธ ทองตัน
14. นายนิพนธ์ กุลนิตย์
15. น.ส.ปิยมาภรณ์ โล่ห์ทวีมงคล
16. นางอุดมลักษณ์ เลื่อนศักดิ์
17. นางอมรรัตน์ เนียมสวรรค์
18. นายวิทยา บุญยศ
19. นายมนเทียร มากนวล
20. นายอัปดุลรอฮิม รอยิง

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ
 ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ
 ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี
 ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี
 ศูนย์อนามัยที่ 3 ชลบุรี
 ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี
 ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น
 ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี
 ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์
 ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก
 ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก
 ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่
 ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช
 ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of yellow paper with horizontal dotted lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the page.



บันทึก

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.