



## ชื่อโครงการ โครงการอบรมอาชีพเสริมระยะสั้นให้แก่ผู้พิการและผู้ที่สนใจ การฝึกอบรม “ไม้นวดตัวเพื่อสุขภาพ”

### ประเภทโครงการ

โครงการตามเทศบัญญัติงบประมาณประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เทศบาลตำบลป่าซาง

### ๑. หลักการและเหตุผล

ปัญหาพื้นฐานในเรื่องสุขภาพอย่างหนึ่งของชุมชน คือ การปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอกตามร่างกาย วิธีการแก้ไขของชุมชนจะใช้วิธีการนวด ซึ่งเริ่มจากการช่วยเหลือกันเองในครอบครัว มีการใช้มือ ศอก เข่า และเท้าเพื่อใช้ในการนวดให้แกกันและกันหรือนวดด้วยตนเอง เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการเจ็บปวดและเมื่อยล้า การนวดจึงถือเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่ถูกถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง และเป็นการนวดเพื่อสุขภาพ เพื่อผ่อนคลาย บรรเทาอาการเคล็ดขัดยอกกล้ามเนื้อและข้อต่อ กระตุ้นระบบประสาทให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส ผ่อนคลายจิตใจ

นอกจากนี้ ยังเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในระบบครอบครัวและสังคม จึงถือเป็นภูมิปัญญาที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์สืบทอดต่อไป เพื่อเป็นการตระหนักถึงความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นในการนวดแผนไทย และการใช้อุปกรณ์เสริมในการนวด เพื่อเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพของชาวตำบลป่าซาง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย เทศบาลตำบลป่าซางจึงได้จัดทำโครงการฝึกอบรมไม้นวดตัวเพื่อสุขภาพ ในรูปแบบการจัดอบรมไม้นวดเพื่อสุขภาพ จำนวน ๖ ชั่วโมง เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการนวดที่ถูกต้อง มีมาตรฐาน สามารถเลือกวิธีการนวดตัวเพื่อผ่อนคลายและช่วยเหลือในการดูแลสุขภาพต่อไป

### ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำองค์ความรู้การนวดในลักษณะการใช้ไม้นวดเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย และสามารถขยายผลสู่ครอบครัวและชุมชน

๒.๒ เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลใกล้ชิดด้านการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรค เช่น โรคเหน็บชา

๒.๓. เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับร่างกายและช่วยและช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

๒.๔. เพื่อเป็นการส่งเสริมอาชีพให้กับประชาชนในพื้นที่

## รูปภาพประกอบการทำกิจกรรมโครงการไม้นวดตัวเพื่อสุขภาพ



รูปภาพประกอบการทำกิจกรรมโครงการไม้นวดตัวเพื่อสุขภาพ



## รูปภาพประกอบการทำกิจกรรมโครงการไม้นวดตัวเพื่อสุขภาพ

