

สารนารู

วิธีดูแลตัวเองเมื่อต้องเดินตากฝน

1. เริ่มต้นจากการทำเสื้อผ้าให้แห้งสนิท โดยเร็ว
2. เมื่อกลับถึงบ้านให้คุณรีบเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที เหตุผลก็คือการใส่เสื้อผ้าเปียกๆ ก่อให้เกิดการหมักหมม และอาจกลายเป็นแหล่งเชื้อราโดยที่เราไม่รู้ตัวก็ได้ และอาจทำให้คุณไม่สบายเป็นหวัด รวมไปถึงเป็นปอดบวมได้อีกด้วย
3. แนนอนที่ถูกต้องเท่ากับรองเท้าย่อมเปียกฝน เพราะฉะนั้นให้คุณถอดออกทันที และควรเร่งทำให้แห้งแต่โดยเร็ว
4. เราควรเรียนรู้ว่าการปล่อยให้เท้าเปียกขึ้นนานๆ ส่งผลให้เท้าช้ำ และอาจลอกเป็นขุยได้
5. คุณต้องเข้าใจว่าหากปล่อยให้เท้าขึ้นนานๆ อาจจะทำให้ติดเชื้อราได้ง่าย ทั้งนี้ โรคเชื้อราที่พบบ่อยคือ อองกิงฟุต โดยเฉพาะที่บริเวณซอกนิ้วเท้า
6. เมื่อกลับมาถึงบ้าน และเท้ายังเปียกชื้น อันเป็นผลมาจากการเดินลุยน้ำ ให้คุณเร่งทำความสะอาดที่เท้าด้วยการฟอกสบู่ จากนั้นก็ล้างด้วยน้ำสะอาด ต่อมาก็เช็ดเท้าให้แห้ง
7. การใช้แป้งฝุ่นทาที่เท้าหลังทำความสะอาดจะช่วยให้เท้าสบายมากขึ้น

หลักการง่ายๆ ที่กล่าวมานี้จะช่วยให้คุณใช้ชีวิตอย่างสบายๆ ไม่ต้องวิตกกังวลกับฝนที่กระหน่ำตกลงมานัก ทว่าวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับคุณ ก็คือ การหลีกเลี่ยง ไม่เดินตากฝนนั่นเอง

แหล่งที่มา : <http://health.kapook.com/view3710.html>



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2537
ไปรษณีย์โทรเลขพระสิงห์

จดหมายข่าว



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

www.thammapakorn.go.th

Email : thammapakorn@dswd.mail.go.th

วันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๑ ประกาศในหนังสือพิมพ์ ๒๕๖๑



เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2561 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
นำ Dr.EvaClausson และ Dr.DllinorDdfors จาก Kristianstad University
ประเทศสวีเดน เข้าศึกษาดูงานการดำเนินงานของศูนย์ฯ

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบสถาบัน



ร่วมแสดงมุทิตาจิตแด่คุณอาภรณ์ ศาตรทอง (ป้าอ้อม) ซึ่งเกษียณอายุราชการ ประจำปี 2556 บรรยายภาคเติมไปด้วยความอบอุ่นและซาบซึ้งใจ

ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์



ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์จัดพิธีทำบุญทอดผ้าป่าสามัคคี ครอบรอบก่อตั้งศูนย์ฯ ปีที่ 25 มี เทศนาธรรม 1 กัณฑ์ พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ จำนวน 9 รูป พร้อมทั้งจัดสุขสันต์วันคล้ายวันเกิด สมาชิกที่เกิดในเดือนกันยายน จำนวน 3 คน

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน



ศูนย์ฯ เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการบริหารจัดการกิจการของน้ำพุร้อนสันกำแพง โดยมีพลอากาศเอกชลิต พุกผาสุข องคมนตรี เป็นประธานในการประชุม พร้อมด้วย คณะกรรมการบริหาร ณ ห้องประชุมศูนย์ประสานงานโครงการหมู่บ้านสหกรณ์สันกำแพง ตามพระราชดำริ จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 8 กันยายน 2556

ศูนย์ฯ วิทยาลัยไทรรักแห่งครอบครัว แม่เหียะฯ



เมื่อวันที่ 7-8 กันยายน 2556 ศูนย์ฯ วิทยาลัยไทรรักแห่งครอบครัว แม่เหียะฯ จัดกิจกรรมแอโรบิคครอบครัว กายแข็งแรง ใจเบิกบาน เพื่อสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของทุกเพศทุกวัยเป็นประจำ ในพื้นที่ตำบลแม่เหียะณ ศูนย์ฯ วิทยาลัยไทรรักแห่งครอบครัวแม่เหียะฯ จังหวัด เชียงใหม่



งานสังคมสงเคราะห์ ให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งขาดผู้อุปการะไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองโดยรับตัวเข้ารับบริการในศูนย์ฯ เพื่อให้การอุปการะให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป



วันที่ 18 กันยายน 2556 รศ.นพ.เกษม อดิวิชัย แพทย์ประจำภาควิชาเวชศาสตร์ ครอบครัว คณะ แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ พร้อมทั้งให้คำปรึกษาแนะในการ ดูแลสุขภาพของตนเอง จำนวน 28 คน

ศูนย์บริการให้คำแนะนำปรึกษาและส่งต่อ

บริการให้คำปรึกษา
แนะนำเกี่ยวกับระเบียบการ
เข้ารับบริการและบริการส่ง
ต่อผู้สูงอายุไปหน่วยงานที่
เกี่ยวข้อง



ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศงานสวัสดิการผู้สูงอายุ



ให้บริการข้อมูลการ
บริหารจัดการ
องค์กรและขั้นตอน
การดำเนินงานของ
ศูนย์ฯ แก่นักศึกษา
จากมหาวิทยาลัย
ต่าง ๆ

ศูนย์การเรียนรู้



เทศบาลตำบลหนองตองจังหวัดเชียงใหม่ นำคณะผู้บริหารชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองตอง
และอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ ศึกษาฐานการเรียนรู้ของศูนย์ฯ และการดำเนินงานด้านอาสาสมัครดูแล
ผู้สูงอายุในชุมชน



สถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ นำบุคลากรผู้ให้บริการด้านสุขภาพ และพี่เลี้ยงดูแล
ผู้สูงอายุศึกษาฐานการเรียนรู้ให้บริการผู้สูงอายุในศูนย์ฯ เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาการ
ให้บริการและแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ในการปฏิบัติงานร่วมกัน