

# สาระน่ารู้

## เทคนิควิ่งให้ถูกวิธี สำหรับมือใหม่



### ศีรษะ

ตั้งตรงเป็นแกนเดียว  
กับลำตัว ไม่เงยไม่ก้ม  
สายตามองไปข้างหน้า  
จะทำให้กล้ามเนื้อคอ  
ผ่อนคลาย



### ลำตัว

ลำตัวเป็นเส้นตรงตั้งแต่  
ศีรษะลงไปถึงเท้าทั้งน้ำหนัก  
ตัวและเอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย



### มือและแขน

กำมือหลวมๆ แขนแกว่งขึ้นลง  
ตามจังหวะ แกว่งขึ้นแขนทำมุม  
70 - 80 องศา แกว่งลงทำมุม  
120 องศา



### เท้าวิ่ง

วางเท้าเป็นธรรมชาติ ดัดปลายเท้า  
ให้เป็นเส้นตรงตามทางวิ่ง ไม่เอะเข้าเอะ  
ออกนอกลำตัว ไม่จิกลงด้วยปลายเท้า  
งอเข่าลงเล็กน้อย



### หายใจ

สูดลมหายใจเข้าเป็น 2 - 3 ช่วงต่อการ  
หายใจเข้า 1 ครั้ง แล้วปล่อยลมหายใจออก  
จะทำให้วิ่งได้นานขึ้น

### อย่าลืมวอร์มก่อนและหลังวิ่งทุกครั้ง

โดยการวิ่งเหยาะๆ 5 นาที พร้อมยืดเหยียด  
กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เช่น หมุนไหล่ หมุนแขน  
บิดเอว เป็นต้น

### MORE TIP

- จิบน้ำทีละนิดๆ บ่อยๆ อย่ายกดื่ม
- ทางวิ่งควรราบเรียบ ไม่ขรุขระ
- อย่าฝืนวิ่งเมื่อรู้สึกถึงอาการเจ็บ  
อ่อนเพลียหรือเมื่อยล้า

ขอบคุณข้อมูลและภาพจาก  
www.thaijoggingclub.or.th

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ  
The Thailand Center



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)  
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่  
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๐๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
ใบอนุญาตที่ 1/2537  
ไปรษณีย์โทรเลขพระสิงห์

วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๑๐๖ ประจำปี ๒๕๕๘

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

## จดหมายข่าว

E-mail : thammapakorn@dssdw.mail.go.th

www.thammapakorn.go.th



เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2558 ศูนย์ฯ บ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ได้จัดกิจกรรม  
งานวันผู้สูงอายุแห่งชาติ และงานปีใหม่เมือง ประจำปี 2558 “ภูมิปัญญาผู้สูงวัย  
พัฒนาสังคมไทยสู่ประชาคมอาเซียน” และเพื่อเป็นการสืบสานวัฒนธรรมประเพณี  
ที่งดงามของชาวล้านนาต่อไป



## ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบสถาบัน



อาจารย์น้ำ ผู้เชี่ยวชาญการออกกำลังกายด้วยโยคะ มาสอนการทำโยคะในท่าที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากการทำโยคะเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง และผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี โดยมีผู้สูงอายุให้ความสนใจเป็นอย่างมาก



ในช่วงเดือนเมษายน 2558 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่และนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ที่ได้รับเงินกองทุนให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) ร่วมกันจัดกิจกรรมจิตอาสา โดยการทำความสะอาดอาคารเรียนนอนผู้สูงอายุ และห้องน้ำในศูนย์ฯ บ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)

## ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์



เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2558 ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์ จัดพิธีรดน้ำดำหัวสมาชิก “สืบทอดสถานชอยผ่องกอยป่าเวณิปีใหม่เมืองดีปิยะมัลย์” โดยมี นางมิ่งขวัญ วีระชาติ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ บ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) เป็นประธานในพิธี



เมื่อวันที่ 21 เมษายน 2558 สมาชิกศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์ เข้าร่วมการอบรม “การพัฒนาศักยภาพสมาชิกในครอบครัว ในการดูแลผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่” เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติแก่สมาชิกในครอบครัวสามารถแก้ปัญหาาร่วมกันได้ เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในครอบครัว



# ศูนย์ฝึกอบบรมและพัฒนา



ในเดือนเมษายน 2558 ศูนย์ฯ ได้จัดอบรมพัฒนาศักยภาพสมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ ณ ห้องประชุมศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นสมาชิกในครอบครัวในพื้นที่ ตำบลทุ่งรวงทอง ตำบลทุ่งปี อำเภอมะนัง ตำบลบ้านสหกรณ์ อำเภอมะนัง ตำบลแม่สาบ อำเภอสะเมิง และสมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมาลย์ อำเภอมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ รวม 5 รุ่น จำนวน 350 คน

## ศูนย์บริการให้คำแนะนำปรึกษาและส่งต่อ

บริการให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับระเบียบการเข้ารับ  
บริการ และแนวทางการช่วยเหลือผู้สูงอายุ

- ติดต่อด้วยตนเอง จำนวน 5 ราย
- ทางโทรศัพท์ จำนวน 11 ราย



## ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศงานสวัสดิการผู้สูงอายุ

- ให้บริการข้อมูลการบริหารองค์กรและการให้บริการ 3 ราย
- รวบรวมข้อมูลสถานให้บริการดูแลผู้สูงอายุเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 11 แห่ง
- รวบรวมข้อมูลชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 2,038 ชมรม
- จัดทำโปรแกรมระบบฐานข้อมูลผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ 1 ระบบ



นักสังคมสงเคราะห์ ได้เยี่ยมบ้านนางเล็ก โพธิ์อ่อน อายุ 80 ปี บ้านเลขที่ 29 ถนนศรีจันทร์ตรและนายลีสี่ ปอหลู อายุ 75 ปี บ้านเลขที่ 106/12 ถนนประชาสัมพันธ์ ตำบลช้างคลาน อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ที่อาศัยอยู่กับครอบครัว ซึ่งฐานะยากจน และได้มอบเครื่องอุปโภคบริโภคเพื่อใช้ในชีวิตรประจำวัน เพื่อบรรเทาปัญหาและให้กำลังใจครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว



วันที่ 22 เมษายน 2558 รศ.นพ.เกษม อดิวิชัย แพทย์ประจำภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มาให้บริการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ พร้อมทั้งให้คำปรึกษาแนะนำในการดูแลสุขภาพของตนเอง



## หน่วยการเรียนรู้



ในเดือนเมษายน 2558 มีนักเรียน นักศึกษา หน่วยงานภาครัฐและเอกชน เข้ามาศึกษาดูงาน จำนวน 8 คณะ 421 ราย ฝึกงาน จำนวน 3 คณะ 57 ราย และทำวิจัย 2 คณะ 2 ราย

## หน่วยการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน



เมื่อวันที่ 8 เมษายน 2558 ศูนย์ฯ ร่วมกับองค์การบริหารส่วนทุ่งรวงทอง จัดการอบรม พัฒนาศักยภาพสมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ ในพื้นที่ตำบลทุ่งรวงทอง อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนทุ่งรวงทอง



เมื่อวันที่ 7 เมษายน 2558 ศูนย์ฯ ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งปี จัดการอบรม พัฒนาศักยภาพสมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ ในพื้นที่ตำบลทุ่งปี อำเภอแม่วาง จังหวัด เชียงใหม่ ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งปี



เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2558 ศูนย์ฯ ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลแม่สาบและโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบลแม่สาบ จัด อบรมพัฒนาศักยภาพสมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ ในพื้นที่ ตำบลแม่สาบ อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่