สมุดบันทึก

ใจเบิกบาน



สารบัญ

ครั้งที่ 1

ใบความรู้ 1.2 7

ครั้งที่ 2

ใบความรู้ 2.1 13

ใบความรู้ 2.3 14

ครั้งที่ 3

ใบความรู้ 3.1 23

ใบความรู้ 3.3 27

ครั้งที่ 4

ใบความรู้ 4.1 32

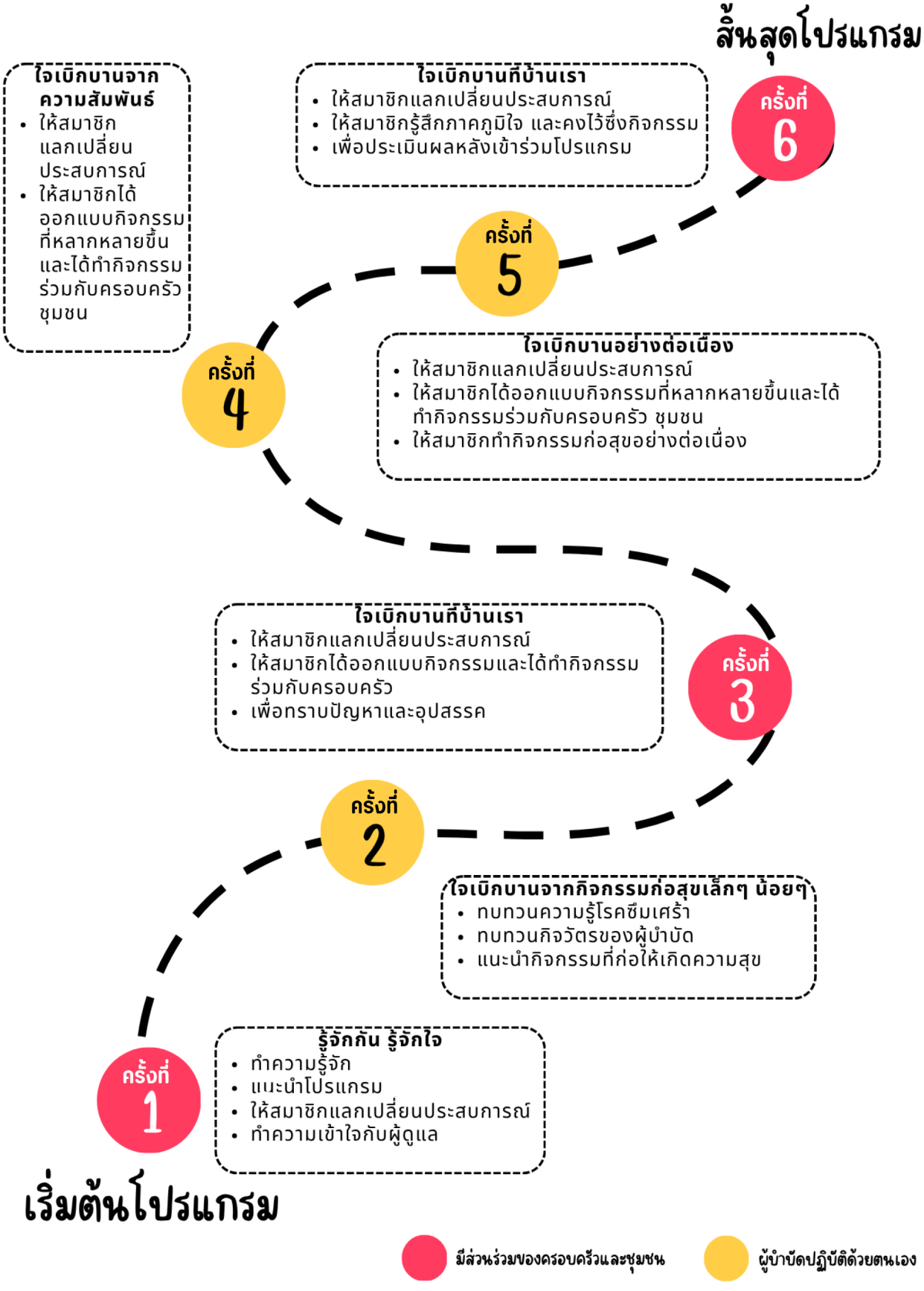
ใบความรู้ 4.2 36

ครั้งที่ 5

ใบความรู้ 5.1 42



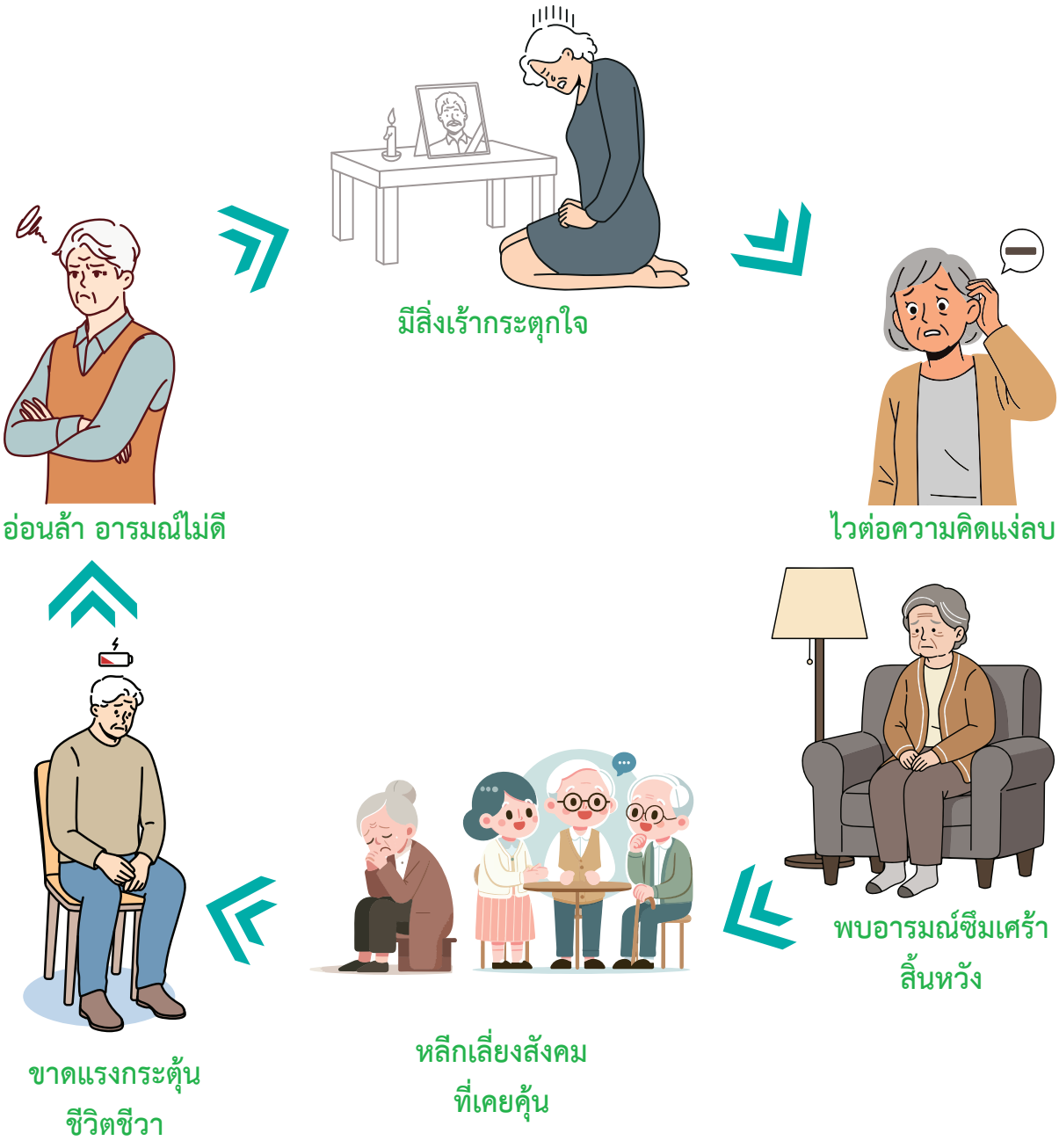
ใบชี้แจงขั้นตอนโปรแกรม



ใบความรู้ 1.1
ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ



ใบความรู้ 1.2
วงจรความเศร้า



ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามักจะมีความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและอาการทางร่างกาย จากวงจรความเศร้าแสดงให้เห็นว่าสภาวะทุกด้านส่งผลต่อเนื่องกัน ดังนั้นการจะทำลายวงจรซึมเศร้าได้ ต้องกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมบางอย่างซึ่งต่างออกไป และเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ การค่อยๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ละเล็กทีละน้อยจะช่วยให้อารมณ์เศร้าลดลงได้

วงจรพฤติกรรมทางลบต่ออารมณ์เศร้า



พฤติกรรมจากอารมณ์เศร้า
ไม่กินอาหาร
แยกตัวเองไม่พบเจอผู้คน



ผลที่เกิดขึ้นทันที
ร่างกายอ่อนเพลีย
จมจ่อมอยู่กับความคิดเศร้า



ผลกระทบตามมา
น้ำหนักลด ไม่มีเรี่ยวแรงจะทำอะไร
ร่างกายอาจเจ็บป่วยมากขึ้น



อารมณ์เศร้า
รู้สึกแย่ต่อตัวเองมากขึ้น
โดดเดี่ยว เศร้าหดหู่ใจมากขึ้น

เวลาที่คนเราเศร้ามักจะจมจ่อมอยู่กับอารมณ์หดหู่ ห่อเหี่ยวใจ ซึมเซา ไม่สดชื่น หรือภาษาอีสานเรียกว่า รู้สึกบ่ม่วนบ่ชื่นในหัวใจ ไม่อยากทำอะไร แม้แต่อาบน้ำแต่งตัว กินข้าว อยากเก็บตัวเอง แยกตัวเอง ซึ่งผู้สูงอายุที่มีอาการแบบนี้ก็คือไม่ได้ผิดอะไร เพราะทุกอย่างมาจากอารมณ์ แต่การที่ไม่ทำอะไรเลยจะยิ่งเศร้ามากขึ้น เช่น ถ้าเศร้าแล้วไม่กินอาหาร แยกตัวเองไม่พบเจอผู้คน ผลที่เกิดขึ้นทันทีร่างกายอ่อนเพลีย จมจ่อมอยู่กับความคิดเศร้า ผลกระทบตามมาคือน้ำหนักลด ไม่มีเรี่ยวแรงจะทำอะไร ร่างกายอาจเจ็บป่วยมากขึ้น และสุดท้ายก็จะมีผลต่ออารมณ์เศร้า ที่จะรู้สึกแย่ต่อตัวเองมากขึ้น โดดเดี่ยว เศร้าหดหู่ใจมากขึ้น แล้วพอเศร้าก็มีพฤติกรรมเดิมซ้ำๆวนเวียนไปแบบนี้เรียกวงจรอุบาทว์ของภาวะซึมเศร้า

ตัวอย่างวงจรของพฤติกรรมเมื่อเศร้าและผลทางลบที่เกิดขึ้น



พฤติกรรม

เบื่ออาหาร

รับประทานอาหารน้อย

ผลทางลบที่เกิดขึ้น

น้ำหนักลด

อ่อนเพลีย ไม่มีแรง





พฤติกรรม

นั่งๆนอนๆ

ไม่ทำอะไร

ผลทางลบที่เกิดขึ้น

ปวดกล้ามเนื้อ

เบื่อหน่าย คนในบ้านบ่น





พฤติกรรม
นอนไม่หลับตอนกลางคืน
หลับๆ ตื่นๆ

ผลทางลบที่เกิดขึ้น
อ่อนเพลียตอนกลางวัน
วิงเวียนศีรษะ





พฤติกรรม
บ่นให้ลูกหลาน
มากกว่าปกติ

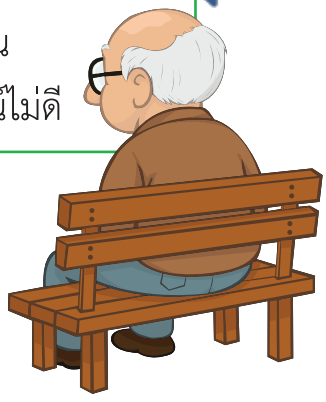
ผลทางลบที่เกิดขึ้น
สัมพันธภาพ
ในครอบครัวไม่ดี





พฤติกรรม
หลีกเลี่ยงสังคม
ไม่ออกจากบ้าน

ผลทางลบที่เกิดขึ้น
ไม่มีเพื่อน
เหงา อารมณ์ไม่ดี





พฤติกรรม
ครุ่นคิดกับความเศร้า
โทษตัวเอง

ผลทางลบที่เกิดขึ้น
มีอาการซึมเศร้ามากขึ้น
รู้สึกไม่มีคุณค่า



ท่าบริหารสมอง

1. การบริหารปุ่มสมอง ปุ่มขมับ ปุ่มใบหู

ปุ่มสมอง : เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น ช่วยสร้างให้ระบบการสื่อสารระหว่างสมอง 2 ซีกที่เกี่ยวกับการพูด อ่าน เขียน ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

วิธีการ

1.1 ใช้มือขวาวางระหว่างไหปลาร้าทั้ง 2 ข้าง ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ คลำหาร่องหลุมตื้นๆ 2 ช่อง ซึ่งห่างกันประมาณ 1 นิ้ว หรือมากกว่านี้ขึ้นอยู่กับขนาดร่างกายของแต่ละคนที่มีขนาดไม่เท่ากัน ให้นวดบริเวณนี้ประมาณ 30 วินาที และให้นำมือซ้ายวางไปที่ตำแหน่งสะดือ ขณะนวดให้กวาดตามองจากซ้ายไปขวา ขวาไปซ้าย และจากพื้นขึ้นเพดาน จากเพดานลงพื้น

1.2 เปลี่ยนมือด้านซ้ายวางที่ไหปลาร้ามือขวาวางที่สะดือ ทำเช่นเดียวกัน

ปุ่มขมับ : เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการมองเห็นให้ทำงานดีขึ้น และทำให้การทำงานของสมองทั้ง 2 ซีกสมดุลกัน

วิธีการ

ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางมือสองข้างนวดขมับเบาๆ วนเป็นวงกลม ประมาณ 30 วินาที ถึง 1 นาที กวาดสายตามองซ้ายไปขวา และขวาไปซ้าย และจากพื้นขึ้นเพดาน จากเพดานลงพื้น

ปุ่มใบหู : เพื่อกระตุ้นหลอดเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการได้ยินและความจำระยะสั้นให้ดีขึ้น สามารถเพิ่มการรับฟังที่เป็นจังหวะได้ดีขึ้น

วิธีการ

ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับที่ส่วนบนสุดด้านนอกของใบหูทั้ง 2 ข้าง นวดตามริมขอบนอกของใบหูทั้ง 2 ข้างพร้อมๆ กันให้นวดไล่ลงมาจนถึงติ่งหูเบาๆทำซ้ำหลายๆครั้ง ควรทำท่านี้ก่อนอ่านหนังสือเพื่อเพิ่มความจำและมีสมาธิมากขึ้น

บันทึกประจำวันการทำกิจกรรมฟิตสมอง ฟื้นกำลัง

กาเครื่องหมายถูก √ ลงในช่องบันทึกการทำกิจกรรม

วันที่	บันทึกการได้ทำกิจกรรมฟิตสมอง ฟื้นกำลัง
จันทร์	
อังคาร	
พุธ	
พฤหัสบดี	
ศุกร์	
เสาร์	
อาทิตย์	

ใบความรู้ 2.1
กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข

ประเภทที่ 1 กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขสนุกเพลิดเพลิน เป็นความสุขที่เกิดจากการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข สนุก เช่น ดูละคร ฟังเพลง ฟังหมอลำ ร้องเพลง ฟ้อนรำ เป็นต้น



ประเภทที่ 2 กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขจากการพยายามลงมือทำ เป็นกิจกรรมที่ตอนทำอาจไม่เกิดความสุข สนุกเพลิดเพลิน แต่เมื่อได้ลงมือทำหรือทำสำเร็จ จะช่วยก่อให้เกิดความภูมิใจและรู้สึกดีต่อตัวเอง เช่น การสานตะกร้าใช้ หรือนำไปขายได้ การทำสวน ได้ผลผลผลิตมารับประทาน การออกกำลังกายทุกวันในตอนเช้า บางวันอาจขี้เกียจไม่อยากออกกำลังกาย แต่เมื่อลงมือทำร่างกายก็สดชื่น รู้สึกดีกับร่างกายตัวเอง หรือการทำความสะอาดบ้าน ตอนทำอาจไม่สนุก แต่เมื่อทำแล้วบ้านสะอาด เป็นระเบียบน่าอยู่ก็ทำให้มีความสุขขึ้น



ใบความรู้ที่ 2.3
ฟิตสมอง ฟื้นกำลัง สำหรับผู้สูงอายุ

1. ให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ เหยียดขาขวาไปข้างหน้าให้ตรง กระดกปลายเท้าค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อยๆ วางผ่อนขาลงช้าๆ จากนั้นทำสลับข้าง เหยียดขาซ้ายไปข้างหน้าให้ตรง กระดกปลายเท้าค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อยๆ วางลง ถือเป็น 1 รอบ ทำซ้ำอีก 4 รอบ รวมเป็นทำทั้งหมด 5 รอบ ท่านี้จะช่วยบริหารความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและเข่า

2. ให้ผู้สูงอายุเตรียมตัวสำหรับการบริหารท่าลุกขึ้นยืน โดยให้ผู้สูงอายุโน้มตัวมาด้านหน้า เอามือกอดอก ลุกขึ้นยืนโดยเหยียดเข่าและสะโพกขึ้นให้ตรง แล้วหย่อนตัวลงมานั่งเก้าอีกช้าๆ ทำซ้ำ 10 ครั้ง

3. ให้ผู้สูงอายุพักประมาณ 1 นาทีเพื่อเตรียมทำท่าบริหารสมองต่อ

ท่าบริหารสมอง

การเคลื่อนไหวสลับข้าง ผู้นำกลุ่มอธิบายประโยชน์ของการฝึก เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อมือให้ประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อก กระตุ้นสมองที่มีการสั่งการให้เกิดความสมดุลทั้งซ้าย-ขวา และกระตุ้นความจำ

ท่าที่ 1 : การนับ 1 – 10

1. **นับ 1** ชูนิ้วชี้ มือทั้งสองข้างขึ้นมา ใช้นิ้วชี้มือซ้าย ชี้ไปที่นิ้วชี้มือขวา

2. **นับ 2** มือซ้ายชู 2 นิ้ว คือนิ้วชี้กับนิ้วกลาง มือขวาใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้นตรงไปที่มือซ้าย

3. **นับ 3** มือขวาชู 3 นิ้ว คือนิ้วชี้ กลาง นาง มือซ้ายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น ตรงไปที่มือขวา

4. **นับ 4** มือซ้ายชู 4 นิ้ว คือ นิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย ส่วนมือขวาใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้นตรงไปที่มือซ้าย

5. **นับ 5** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา 5 นิ้ว คือ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย ส่วนมือซ้ายให้นิ้วชี้และหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น

6. **นับ 6** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วก้อย ส่วนมือขวาให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น

7. **นับ 7** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วนาง ส่วนมือซ้ายให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น

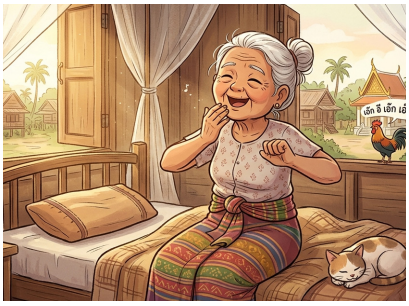
8. **นับ 8** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือ คือแตะที่นิ้วกลาง ส่วนมือขวาก็ให้นิ้วชี้และหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น

9. **นับ 9** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วชี้ ส่วนมือซ้ายให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น

10. **นับ 10** ให้เปลี่ยนมาเป็นกำมือซ้าย ส่วนมือขวาก็ให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น

บันทึกการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ทำเป็นกิจวัตรประจำวัน



1. ตื่นนอน ลุกจากที่นอน



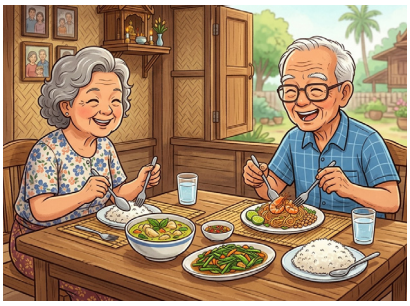
2. เก็บที่นอน เตียงนอน



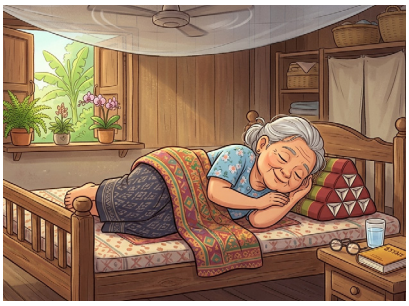
3. ล้างหน้า/แปรงฟัน/อาบน้ำ



4. สระผม



5. กินอาหาร



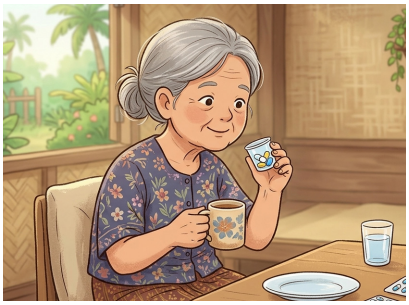
6. เข้านอน



7. ดื่มกาแฟ ชา โอวัลติน



8. หุงข้าว นึ่งข้าว ทำอาหาร



9. กินยารักษาโรคประจำตัว ตามแผนการรักษาของแพทย์



10. ทำความสะอาดบ้าน



11. ออกกำลังกายเบาๆ
หรือกายบริหารเบาๆ



12. พูดคุยกับสมาชิก
ในครอบครัว



13. ซักผ้า



14. ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว



15. ล้างจาน

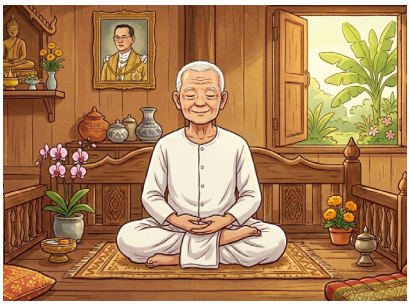


16. ไปตลาด/หรือไปซื้อของ

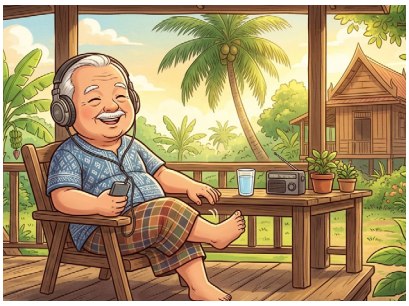
กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข เบิกบานใจ



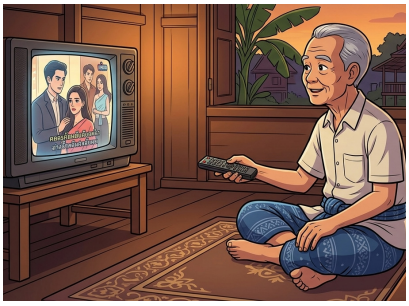
17. อ่านหนังสือพิมพ์หรือนิตยสาร



18. สวดมนต์ นั่งสมาธิก่อนนอน



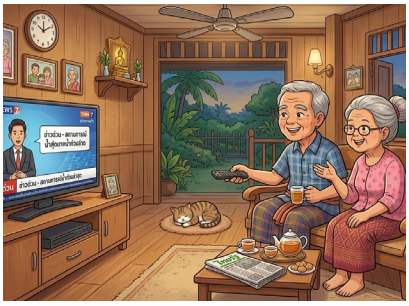
19. ฟังเพลง



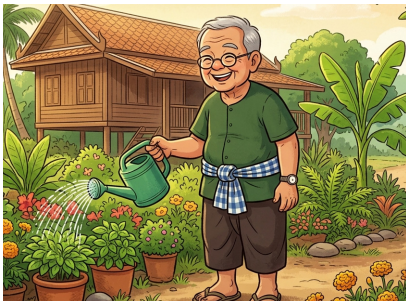
20. ดูละครทีวี



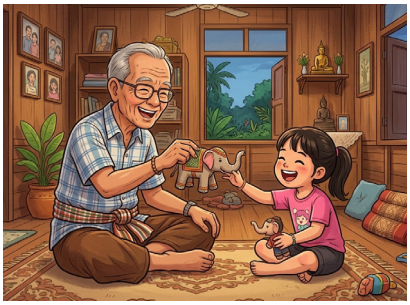
21. เล่นกับสัตว์เลี้ยง



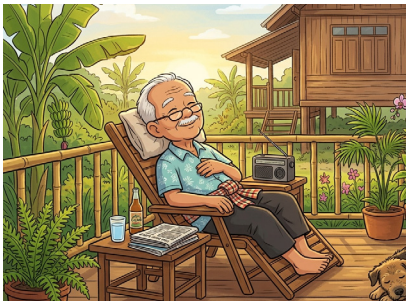
22. ดูรายการข่าวหรือสารคดี



23. รดน้ำต้นไม้



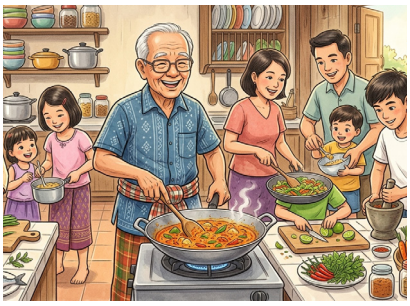
24. เล่นกับหลาน



25. นั่งพักผ่อนทำใจสบายๆ



26. ไปรับประทานอาหารนอกบ้านกับลูกหลาน



27. ทำอาหารร่วมกับลูกหลาน



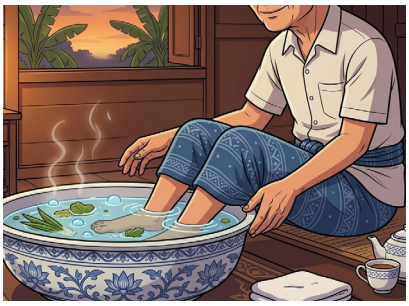
28. ไปท่องเที่ยวพักผ่อนกับลูกหลาน



29. ร่วมกิจกรรมฟ้อนรำในงานบุญ
กับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน



30. ไปทำบุญที่วัด



31. แช่เท้าด้วยน้ำอุ่น



32. เดินเล่นรอบบ้าน
หรือในสวน



33. ไปร่วมกิจกรรม
ชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้าน



34. ไปร่วมงานตามประเพณี
ในหมู่บ้าน



35. ไปซื้อของ เสื้อผ้าใหม่ๆ



36. ไปท่องเที่ยวกับกลุ่มสูงอายุ
หรือแกนนำในชุมชน



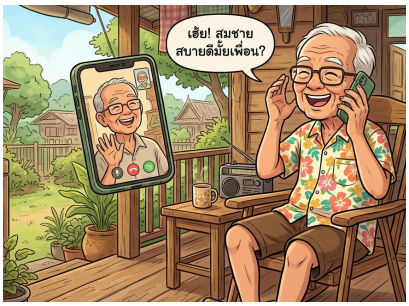
37. นั่งดื่มกาแฟ โอวัลติน
ตอนเช้า ระลึกถึงสิ่งดีๆ



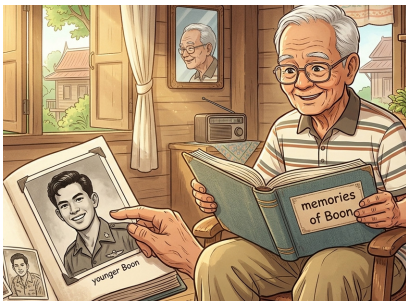
38. ตัดผม เสริมสวย



39. เล่นไลน์ ติ๊กต่อก เฟสบุค
ผ่านโทรศัพท์



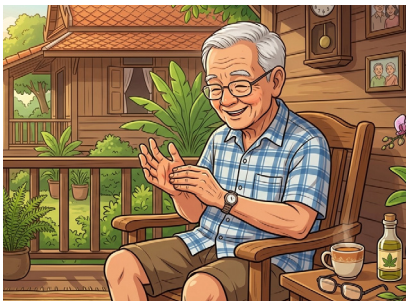
40. โทรหาเพื่อนเก่า
โทรหาญาติพี่น้อง
ที่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน



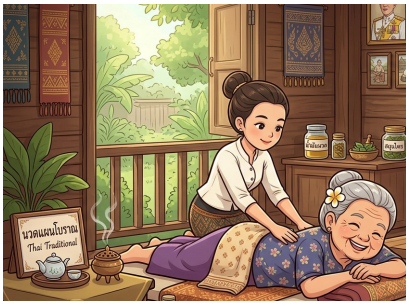
41. ดูภาพเก่าๆ
สมัยยังเป็นหนุ่มสาว



42. ไปดูหมอลำ
ไปดูการแสดง ละเล่นต่างๆ



43. นวดมือ นวดหน้าตัวเอง



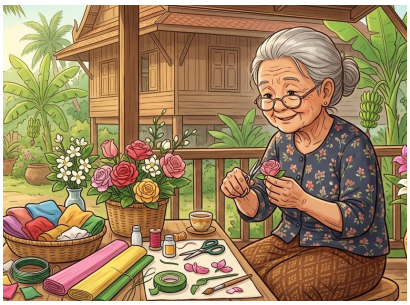
44. นอนให้ลูกหลานนวดตัวให้
หรือไปรับบริการนวด
แผนโบราณ



กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ (อาจสร้างรายได้ได้ด้วย)



45. ขายอาหารหรือขนมที่ทำเอง



46. ทำดอกไม้ประดิษฐ์



47. ปลูกผักสวนครัว



48. รับจ้างแกะกระเทียม



49. รับจ้างดูแลสัตว์เลี้ยง



50. ขายของเก่าสะสม



51. สานหมวกใบลาน



52. เพาะชำไม้ประดับ



53. รับจ้างเป็นพี่เลี้ยงเด็ก (เฉพาะช่วงเวลา)



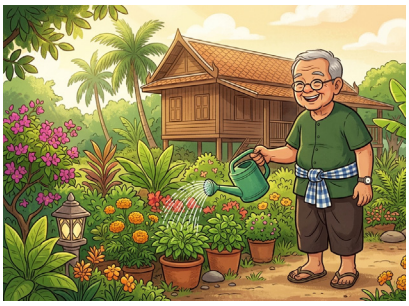
54. ถักไหมพรม



55. รับจ้างซ่อมแซมเสื้อผ้าหรือของใช้เล็กๆ



56. ทำเครื่องประดับจากลูกปัดหรือวัสดุธรรมชาติ



57. ปลูกผักสวนครัว



58. มัดลูกไม้กวาด



59. ทำสวนผลไม้



60. หาปลา



61. เลี้ยงไก่



62. ทำกล้วยฉาบ



63. ทำมะม่วงแผ่น



64. ไพหญ้าคา



65. ทอผ้า



66. เย็บผ้า ซ่อมแซมผ้า



67. เหลาตอกไม้ไผ่



68. ไปนา ไปสวน



69. หาหญ้าให้วัวควาย



70. รับจ้างเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุคนอื่น
(สำหรับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง)

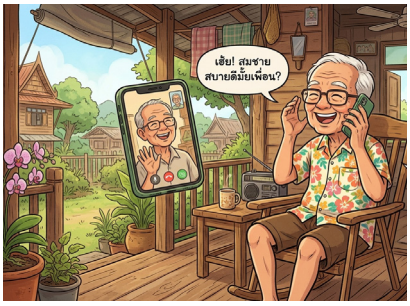
วันที่	แผนการทำกิจกรรม	ได้ทำ	ไม่ได้ทำ
จันทร์			
อังคาร			
พุธ			
พฤหัสบดี			
ศุกร์			
เสาร์			
อาทิตย์			

ครั้งที่ 3
ใจเบิกบานที่บ้านเรา

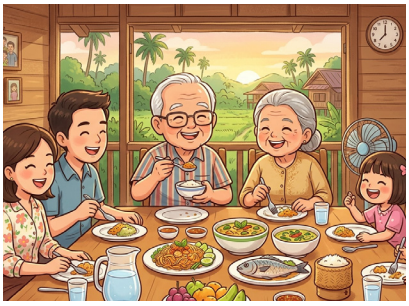
ใบความรู้ 3.1
ตัวอย่างกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว



1. ดูทีวีร่วมกัน



2. คุยโทรศัพท์กับลูกหลานหรือญาติพี่น้องที่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน



3. รับประทานอาหารร่วมกัน



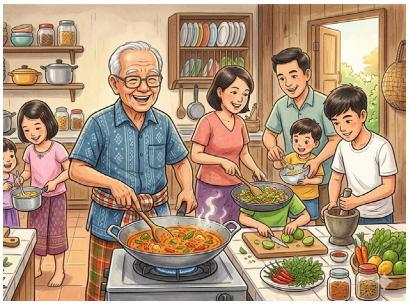
4. ร้องเพลงคาราโอเกะด้วยกัน



5. ชวนเล่านิทาน หรือเล่าเรื่องราวในอดีตให้ลูกหลานฟัง



6. ออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านด้วยกัน



7. ทำอาหารที่ชอบร่วมกับลูกหลาน



8. ไปวัดด้วยกัน



9. ทำความสะอาด จัดบ้าน จัดห้องด้วยกัน



10. ลูกหลานพาไปพบแพทย์ตามนัด



11. ช่วยเหลือหลานในการทำการบ้าน



12. ลูกหลานพาไปซื้อเสื้อผ้า



13. ช่วยจัดตกแต่งสวน



14. ทำกิจกรรมตามประเพณีด้วยกัน



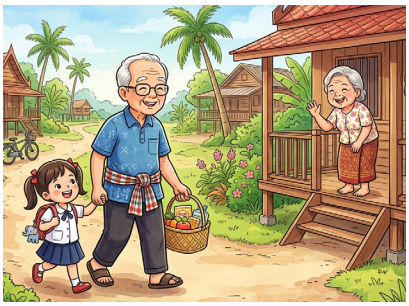
15. ปลูกผักสวนครัวด้วยกัน



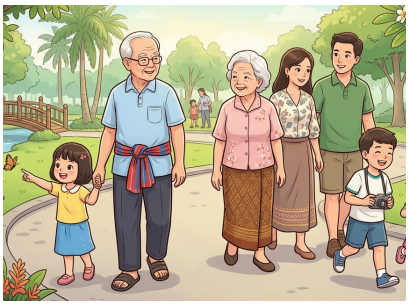
16. ลูกหลานพานั่งรถชมวิวด้วยกัน



17. ไปเที่ยวนอกบ้านด้วยกัน



18. ลูกหลานพาไปเยี่ยมญาติที่อยู่ต่างถิ่น



19. เดินเล่นออกกำลังกายด้วยกัน



20. ช่วยลูกหลานทำงานที่ก่อให้เกิดรายได้ เช่น จักสานตะกร้า ทำไม้กวาด ทำงานฝีมือ พรมเช็ดเท้า



21. รดน้ำต้นไม้ด้วยกัน



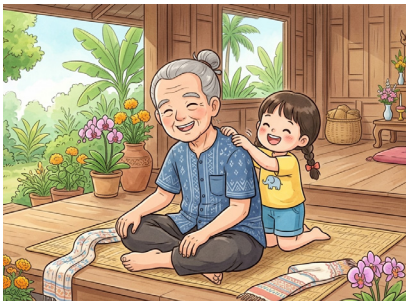
22. ทำกิจกรรมที่ได้หัวเราะด้วยกัน



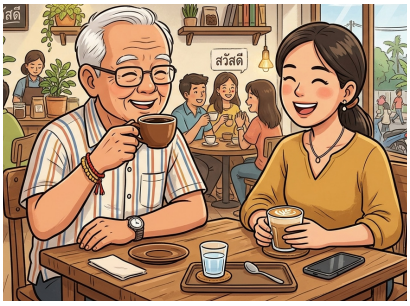
23. ไปจ่ายตลาดซื้อของด้วยกัน



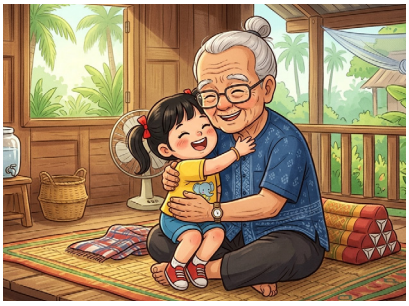
24. ไปปฏิบัติธรรมด้วยกัน



25. นอนให้ลูกหลานบีบนวดให้



26. นั่งจิบกาแฟด้วยกันตอนเช้า



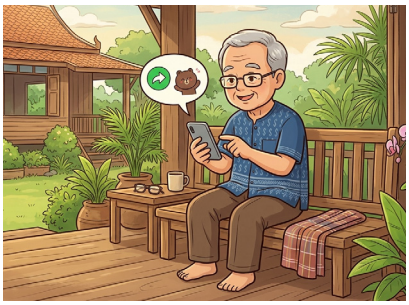
27. กอด หอม ลูกหลาน
บอกรักกันกับลูกหลาน



28. ลูกหลานมาเยี่ยมซื้อของมาให้



29. ถ่ายภาพร่วมกัน



30. ส่งไลน์ทักทาย
ในกลุ่มครอบครัวทุกเช้า



31 เล่าความหลังที่มีความสุข
ให้ลูกหลานฟัง

ตัวอย่างตารางบันทึกกิจวัตรประจำวัน

วัน	สิ่งที่จะทำ	ได้ทำไหม	ระดับความสุขหลังทำ
จันทร์			
	โทร.หาหลาน	√	
อังคาร	เดินเล่นรอบบ้าน 15 นาทีกับลูกสาว	√	
พุธ	กอด หอมลูกหลาน	√	
	นอนดูละคร	√	
	ทำอาหาร กินอาหารค่ำด้วยกันกับลูกหลาน	ไม่ได้ทำ	
พฤหัสบดี			
ศุกร์			
เสาร์			
อาทิตย์			

ใบหน้าแสดงระดับความสุข

สุขระดับ 1	สุขระดับ 2	สุขระดับ 3	สุขระดับ 4	สุขระดับ 5

ใบความรู้ที่ 3.3
ฟิตสมอง ฟื้นกำลัง สำหรับผู้สูงอายุ

1. ให้ผู้สูงอายุยืนขึ้นโดยยืนอยู่กึ่งกลางระหว่างเก้าอี้ 2 ตัว โดยเก้าอี้จะตั้งไว้ด้านหน้าเฉียงออกด้านข้าง 2 ข้าง จากนั้นให้ผู้สูงอายุโน้มตัวนำมือซ้ายเอื้อมแตะเก้าอี้ด้านซ้าย จากนั้นกลับมายืนตรง โน้มตัวนำมือขวาเอื้อมแตะเก้าอี้ด้านขวา จากนั้นกลับมายืนตรง
2. ให้ผู้สูงอายุยกมือซ้ายขึ้นเอื้อมเฉียงขึ้นไปด้านบนซ้าย จากนั้นลดแขนกลับมายืนตรง จากนั้นยกมือขวาเอื้อมเฉียงขึ้นไปด้านบนขวา แล้วลดแขนกลับมายืนตรง
3. ให้ผู้สูงอายุโน้มตัวนำมือซ้ายเอื้อมแตะเก้าอี้ด้านขวา จากนั้นกลับมายืนตรง โน้มตัวนำมือขวาเอื้อมแตะเก้าอี้ด้านซ้าย จากนั้นกลับมายืนตรง
4. ทำซ้ำข้อ 1-4 อีก 3 รอบ
5. ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นยืน โดยขยับตัวออกจากเก้าอี้ ยืนตรง เท้าชิด มือเท้าเอว ก้าวขาขวาออกมาด้านข้าง ก้าวขาซ้ายมาชิด ทำซ้ำ 10 ก้าว ไปและกลับนับเป็น 1 ชุด ทำซ้ำ 2 ชุด
6. ให้ผู้สูงอายุพักประมาณ 1 นาทีเพื่อเตรียมทำท่าบริหารสมองต่อ

ท่าบริหารสมอง

ท่าจีบ L : ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อมือประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อก กระตุ้นการสั่งการให้สมดุล กระตุ้นความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา

1. ยกมือ 2 ข้างขึ้น มือขวาทำท่าจีบ ใช้นิ้วหัวมือประกบนิ้วชี้ นิ้วอื่นเหยียดออก
2. มือซ้ายทำรูปตัว L กางนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ออกไปนิ้วที่เหลือกำไว้
3. ทำสลับข้างกันไปมา 10 ครั้ง

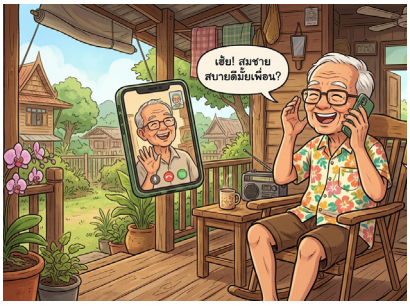
ท่าโป้งก้อย ผู้นำกลุ่มอธิบายประโยชน์การบริหาร ช่วยการมองเห็นภาพด้านซ้ายและขวาดีขึ้น

1. มือขวาชูนิ้วโป้ง นิ้วอื่นๆกำไว้
2. มือซ้ายชูนิ้วก้อย นิ้วอื่นๆกำไว้
3. ทำสลับไป - มา 10 ครั้ง

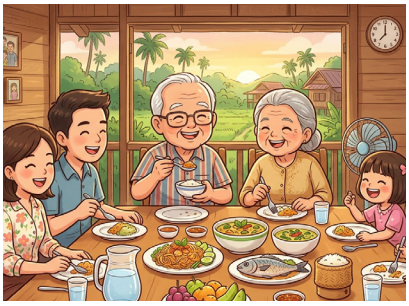
กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว



1. ดูทีวีร่วมกัน



2. คุยโทรศัพท์กับลูกหลานหรือญาติพี่น้องที่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน



3. รับประทานอาหารร่วมกัน



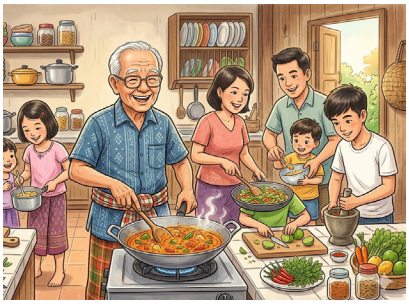
4. ร้องเพลงคาราโอเกะด้วยกัน



5. ชวนเล่านิทาน หรือเล่าเรื่องราวในอดีตให้ลูกหลานฟัง



6. ออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านด้วยกัน



7. ทำอาหารที่ชอบร่วมกับลูกหลาน



8. ไปวัดด้วยกัน



9. ทำความสะอาด จัดบ้าน จัดห้องด้วยกัน



10. ลูกหลานพาไปพบแพทย์ตามนัด



11. ช่วยเหลือหลานในการทำการบ้าน



12. ลูกหลานพาไปซื้อเสื้อผ้า



13. ช่วยจัดตกแต่งสวน



14. ทำกิจกรรมตามประเพณีด้วยกัน



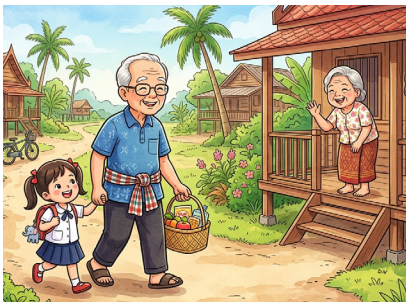
15. ปลูกผักสวนครัวด้วยกัน



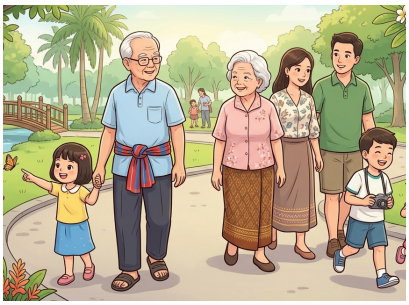
16. ลูกหลานพานั่งรถชมวิวด้วยกัน



17. ไปเที่ยวนอกบ้านด้วยกัน



18. ลูกหลานพาไปเยี่ยมญาติที่อยู่ต่างถิ่น



19. เดินเล่นออกกำลังกายด้วยกัน



20. ช่วยลูกหลานทำงานที่ก่อให้เกิดรายได้ เช่น จักสานตะกร้า ทำไม้กวาด ทำงานฝีมือ พรมเช็ดเท้า



21. รดน้ำต้นไม้ด้วยกัน



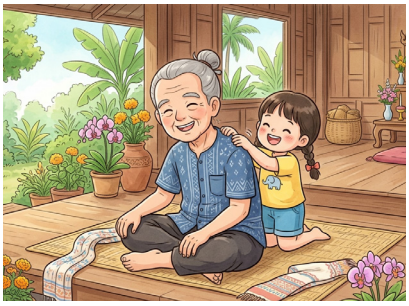
22. ทำกิจกรรมที่ได้หัวเราะด้วยกัน



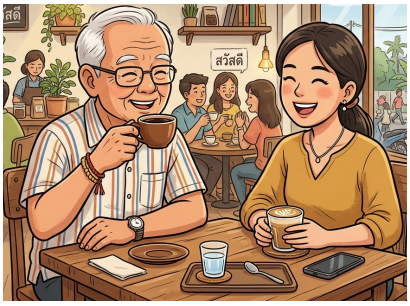
23. ไปจ่ายตลาดซื้อของด้วยกัน



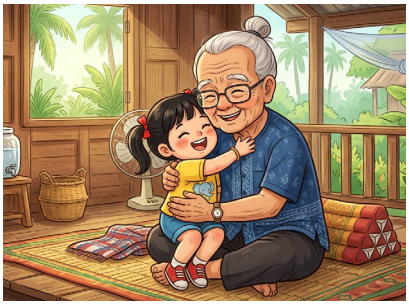
24. ไปปฏิบัติธรรมด้วยกัน



25. นอนให้ลูกหลานบีบนวดให้



26. นั่งจิบกาแฟด้วยกันตอนเช้า



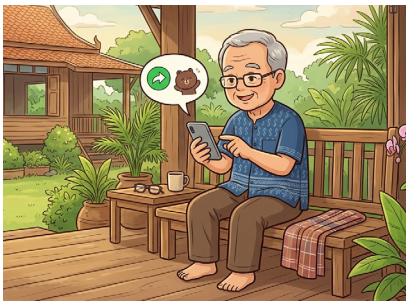
27. กอด หอม ลูกหลาน
บอกรักกันกับลูกหลาน



28. ลูกหลานมาเยี่ยมซื้อของมาให้



29. ถ่ายภาพร่วมกัน



30. ส่งไลน์ทักทาย
ในกลุ่มครอบครัวทุกเช้า



31 เล่าความหลังที่มีความสุข
ให้ลูกหลานฟัง

บันทึกการทำกิจกรรมตามแผน

วัน	สิ่งที่จะทำ	ได้ทำไหม	ระดับความสุขหลังทำ
จันทร์			
อังคาร			
พุธ			
พฤหัสบดี			
ศุกร์			
เสาร์			
อาทิตย์			

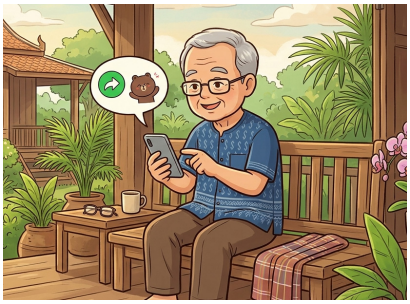
ใบหน้าแสดงระดับความสุข

สุขระดับ 1	สุขระดับ 2	สุขระดับ 3	สุขระดับ 4	สุขระดับ 5

ครั้งที่ 4
ใจเบิกบานจากความสัมพันธ์
ใบความรู้ 4.1
กิจกรรมสร้างเสริมความสัมพันธ์กับคนในชุมชน สังคม



1. ไปร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ



2. เรียนรู้การใช้โซเชียลมีเดียเพื่อพูดคุย



3. ทำกิจกรรมทางศาสนา



4. เข้าร่วมกลุ่มไลน์หรือกลุ่มเฟซบุ๊กที่สนใจ



5. สอนผู้อื่นตามความถนัดและฝีมือ เช่น สานตะกร้า



6. ไปท่องเที่ยวด้วยกันกับกลุ่มผู้สูงอายุ หรือคนในชุมชน



7. รวมกลุ่มทำอาหารรับประทานร่วมกัน



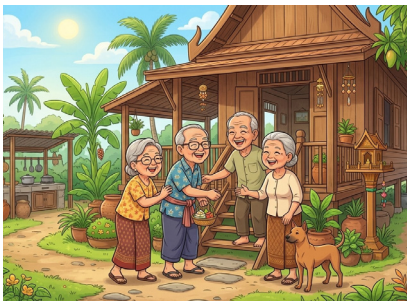
8. นัดเจอกับเพื่อนเก่า



9. โทรศัพท์หาเพื่อนหรือญาติช่วยเหลือเพื่อนบ้านที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้



10. ช่วยทำความสะอาดชุมชน



11. ไปเยี่ยมบ้านเพื่อนบ้าน



12. ร่วมงานเทศกาล
หรือประเพณีท้องถิ่น



13. เดินทางไปเยี่ยมเพื่อน
หรือญาติที่ต่างจังหวัด



14. ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย



15. เข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ
ที่จัดโดยภาครัฐ



16. ร่วมกิจกรรมงานฝีมือ
กับคนในชุมชน



17. ช่วยดูแลสัตว์เลี้ยง
ของเพื่อนบ้าน



18. ร่วมกิจกรรมจิตอาสา



19. เข้าร่วมกลุ่มทำสวน



20. ไปซื้อของที่ตลาดร่วมกับ
เพื่อนบ้าน



21. เข้าร่วมกิจกรรมการกุศล



22. สอนภูมิปัญญา
แก่คนในชุมชน



23. เป็นอาสาสมัคร
ในงานกิจกรรมของสังคม



24. ไปกินอาหารร่วมกัน
ที่บ้านเพื่อน



25. ช่วยงานหน่วยงาน
สาธารณสุขในชุมชน



26. ช่วยงานผู้นำชุมชน



27. ไปร่วมกิจกรรมฟ้อนรำ
กับผู้สูงอายุในชุมชน



28. ไปร่วมปฏิบัติธรรมกับ
คนในชุมชน



29. รวมกลุ่มรับจ้างทำงาน
สร้างรายได้ เช่น แกะกระเทียม
สานตะกร้า ทำไม้กวาด

ตัวอย่าง แผนการจัดกิจกรรม

คำชี้แจง ให้ระบุกิจกรรมว่า จะทำกิจกรรมอะไร ที่ไหน หรือทำกิจกรรมกับใคร ในแต่ละวัน โดยกำหนดเป็นกิจกรรมพิเศษเพียง 1 กิจกรรมต่อวัน

วัน	กิจกรรม	สถานที่	เวลา
จันทร์	ไปร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ	ศาลาหมู่บ้าน	เช้า
อังคาร	ไปทำบุญ/ฟังเทศน์/สวดมนต์	วัดใกล้บ้าน	เช้า
พุธ	ปลูกผักสวนครัวกับลูกสาว	บ้านของผู้สูงอายุ	เย็น
พฤหัส	ออกกำลังกายร่วมกันกับเพื่อนผู้สูงอายุ	ลานกิจกรรมหมู่บ้าน	เย็น
ศุกร์	รวมกลุ่มรับประทานอาหารกลางวันร่วมกันกับเพื่อนผู้สูงอายุ	บ้านเพื่อนผู้สูงอายุ	เที่ยง
เสาร์	โทรไปคุยถามข่าวคราวญาติที่อยู่ต่างอำเภอ	บ้านของญาติ	บ่าย
อาทิตย์	ดูทีวี ฟังเพลง พักผ่อน	บ้านของผู้สูงอายุ/ออกนอกสถานที่	เช้า



ใบความรู้ที่ 4.2
ฟิตสมอง ฟื้นกำลัง สำหรับผู้สูงอายุ

1. ให้ผู้สูงอายุนั่งโดยไม่พิงพนักเก้าอี งอศอกทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว พร้อมกับกำมือ สลับกับ ยื่นมือทั้งสองข้างมาด้านหน้าพร้อมกับแบมือ ลดมือลงงอศอกข้างลำตัวกำมือ นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 20 ครั้ง ท่านี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อแขน

2. ให้ผู้สูงอายุนั่งลำตัวตรงบนเก้าอี้ หลังไม่พิงพนัก มือซ้ายเกาะที่ขอบเก้าอี้ มือขวาวางบริเวณศีรษะเหนือใบหูซ้าย จากนั้นดึงศีรษะให้คอเอียงไปทางด้านขวาค้างไว้ 10 วินาที ให้รู้สึกตึงที่คอด้านซ้าย ผู้บำบัดนับ 1-10 กลับมาท่าตรง จากนั้นสลับข้าง นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 5 รอบ ท่านี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อคอและไหล่

3. ให้ผู้สูงอายุนั่งตัวตรงมือเท้าเอว งอเข่า ยกขึ้นย่ำเท้าอยู่กับที่สลับข้างกันนับ 1-10 รับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำอีก 2 รอบ

4. ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นยืนหลังเก้าอี้ มือจับพนักเก้าอี้ทั้งสองข้าง เหยียดขาขวาออกไปทางด้านหลังงอเข่า ขาซ้ายงอเข่า โน้มตัวมาด้านหน้าเพื่อถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ขาขาซ้ายที่อยู่ด้านหน้า จนรู้สึกตึงที่บริเวณน่องของขาขวา ค้างไว้ 10 วินาที ผู้บำบัดนับ 1 ถึง 10 จากนั้นทำซ้ำโดยสลับขาซ้ายอยู่ด้านหลัง แล้วให้ขาขวาอยู่ด้านหน้า ค้างไว้ 10 วินาทีนับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำอีก 2 รอบ

ท่าบริหารสมอง

ท่าแตะจมูก – แตะหู

ประโยชน์ของการบริหาร : ช่วยการมองเห็น ภาพซ้าย ขวาดีขึ้น

1. มือขวาไปแตะที่หูซ้าย มือซ้ายไปแตะจมูก
2. เปลี่ยนเป็นมือซ้ายแตะที่หูขวา มือขวาแตะจมูก (ลักษณะมือไขว้กัน)
3. ทำสลับไป - มา 10 ครั้ง

ท่าแตะหู

ประโยชน์ของการบริหาร : เพื่อกระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุลทั้งซีกขวาซ้าย การคิดคำนวณ กะระยะ และป้องกันกล้ามเนื้อไหล่เกิดการติดยึด

1. มือขวาอ้อมผ่านใต้คางไปที่หูซ้าย มือซ้ายอ้อมผ่านศีรษะ ไปจับหูขวา
2. เปลี่ยนมือซ้ายอ้อมใต้คางไปจับหูขวา มือขวาอ้อมศีรษะ ไปจับหูซ้าย
3. ทำสลับข้างกัน 10 ครั้ง

การผ่อนคลาย

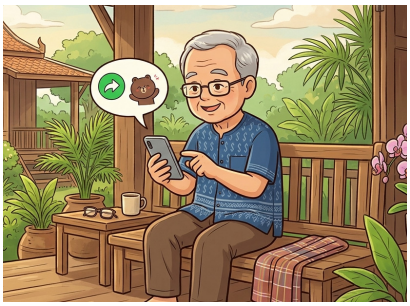
ประโยชน์ของการบริหาร : ทำให้เกิดสมาธิ เป็นการเจริญสติที่ดี

1. มือทั้ง 2 ข้างประกบกันในลักษณะพนมมือเป็นรูปดอกบัวตูม
2. โดยขยับมือเข้า-ออกให้นิ้วมือมาสัมผัสกันทุกนิ้วกันเบาๆ พร้อมกับหายใจเข้า-ออกช้าๆ
3. ทำท่านี้ ประมาณ 5 นาที

กิจกรรมสร้างเสริมความสัมพันธ์กับคนในชุมชน สังคม



1. ไปร่วมกิจกรรม
ในชมรมผู้สูงอายุ



2. เรียนรู้การใช้โซเชียลมีเดีย
เพื่อพูดคุย



3. ทำกิจกรรมทางศาสนา



4. เข้าร่วมกลุ่มไลน์หรือ
กลุ่มเฟซบุ๊กที่สนใจ



5. สอนผู้อื่นตามความถนัดและ
ฝีมือ เช่น สานตะกร้า



6. ไปท่องเที่ยวด้วยกันกับกลุ่ม
ผู้สูงอายุ หรือคนในชุมชน



7. รวมกลุ่มทำอาหาร
รับประทานร่วมกัน



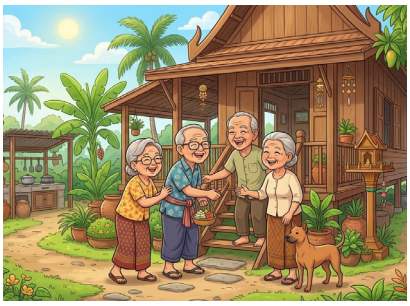
8. นัดเจอกับเพื่อนเก่า



9. โทรศัพท์หาเพื่อนหรือญาติ
ช่วยเหลือเพื่อนบ้านที่ไม่
สามารถช่วยเหลือตัวเองได้



10. ช่วยทำความสะอาดชุมชน



11. ไปเยี่ยมบ้านเพื่อนบ้าน



12. ร่วมงานเทศกาล
หรือประเพณีท้องถิ่น



13. เดินทางไปเยี่ยมเพื่อน
หรือญาติที่ต่างจังหวัด



14. ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย



15. เข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ
ที่จัดโดยภาครัฐ



16. ร่วมกิจกรรมงานฝีมือ
กับคนในชุมชน



17. ช่วยดูแลสัตว์เลี้ยง
ของเพื่อนบ้าน



18. ร่วมกิจกรรมจิตอาสา



19. เข้าร่วมกลุ่มทำสวน



20. ไปซื้อของที่ตลาดร่วมกับ
เพื่อนบ้าน



21. เข้าร่วมกิจกรรมการกุศล



22. สอนภูมิปัญญา
แก่คนในชุมชน



23. เป็นอาสาสมัคร
ในงานกิจกรรมของสังคม



24. ไปกินอาหารร่วมกัน
ที่บ้านเพื่อน



25. ช่วยงานหน่วยงาน
สาธารณสุขในชุมชน



26. ช่วยงานผู้นำชุมชน



27. ไปร่วมกิจกรรมฟ้อนรำ
กับผู้สูงอายุในชุมชน



28. ไปร่วมปฏิบัติธรรมกับ
คนในชุมชน



29. รวมกลุ่มรับจ้างทำงาน
สร้างรายได้ เช่น แกะกระเทียม
สานตะกร้า ทำไม้กวาด

บันทึกการทำกิจกรรมตามแผน

วัน	สิ่งที่จะทำ	ได้ทำไหม	ระดับความสุขหลังทำ
จันทร์			
อังคาร			
พุธ			
พฤหัสบดี			
ศุกร์			
เสาร์			
อาทิตย์			

ใบหน้าแสดงระดับความสุข

สุขระดับ 1	สุขระดับ 2	สุขระดับ 3	สุขระดับ 4	สุขระดับ 5

ใบความรู้ที่ 5
ฟิตสมอง ฟื้นกำลัง สำหรับผู้สูงอายุ

เริ่มจากการบริหารกาย (5 นาที):

1. นั่งบนเก้าอี้ เหยียดขาขวาไปข้างหน้าให้ตรง กระดกปลายเท้าค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อยๆ วางผ่อนขาลงช้าๆ จากนั้นทำสลับข้าง เหยียดขาซ้ายไปข้างหน้าให้ตรง กระดกปลายเท้าค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อยๆ วางลง ถือเป็น 1 รอบ ทำซ้ำอีก 4 รอบ รวมเป็นทำทั้งหมด 5 รอบ ท่านี้จะช่วยบริหารความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและเข่า
2. ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นยืนข้างเก้าอี้ มือข้างหนึ่งจับเก้าอี้ ยืนขาข้างเดียวบนพื้น พับเข่าอีกข้างไปทางด้านหลัง ยืนทรงตัวนิ่ง 10 วินาที ผู้บำบัดนับ 1-10 จากนั้นสลับข้างนับเป็น 1 ครั้ง ทำครั้ง 5 ครั้ง
3. ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นยืนข้างเก้าอี้ มือข้างหนึ่งจับเก้าอี้ ยืนขาข้างเดียวบนพื้น กางขาอีกข้างไปทางด้านข้าง ยืนทรงตัวนิ่ง 10 วินาที ผู้บำบัดนับ 1-10 จากนั้นสลับข้างนับเป็น 1 ครั้ง ทำครั้ง 5 ครั้ง
4. ให้ผู้สูงอายุนั่งพักสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก ลึกๆ สังเกตท้องพอง ค้างไว้จนรู้สึกสบายแล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ เพื่อความผ่อนคลาย

ใบความรู้ 5.1 ตัวอย่างกิจกรรมสร้างสุข โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน

กลไกสร้างสุขที่ยกตัวอย่างดังต่อไปนี้ เป็นการยกตัวอย่างกิจกรรมที่บุคลากรทางการแพทย์ ผู้นำชุมชน และเพื่อนบ้านผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าเสนอความคิดเห็น และเป็นกิจกรรมที่มักพบได้บ่อยในชุมชน กระบวนการจะมีความยากมากขึ้น ซึ่งมีส่วนสำคัญในการชี้ให้เห็นถึงกระบวนการและจุดหมายปลายทางของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ลำดับ	กิจกรรม	ช่องทาง/กระบวนการ	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
1	ปอกกระเทียม	- ขายสินค้าที่ตลาดนัดชุมชน - ฝากขายสินค้าที่โรงเรียน/วัด/รพ.สต./ชมรมผู้สูงอายุ - จัดหาพ่อค้าคนกลางหรือลูกค้าที่รับซื้อครั้งละปริมาณมาก	- รู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ลดความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง - มีรายได้จุนเจือตนเองและครอบครัว - ได้พบปะผู้คน พบเพื่อนในวัยใกล้เคียง เปิดโอกาสให้ตนเองกลับเข้าสู่สังคม - เบี่ยงเบนความสนใจออกจากภาวะซึมเศร้าที่เป็นอยู่ - ชุมชนให้คุณค่าแก่ผู้สูงอายุ - พัฒนาทักษะการประกอบอาชีพแก่ผู้สูงอายุ
2	ทำอาหาร		
3	เลี้ยงไก่		
4	หาปลา		
5	ปลูกผักสวนครัว		
6	เพาะชำไม้ประดับ		
7	เหลาตอกไม้ไผ่		
8	ทำมะม่วงแผ่น		
9	ถักไหมพรม	- รวมกลุ่มพัฒนาสินค้าให้เป็น OTOP ชุมชน - จัดหาพ่อค้าคนกลางหรือลูกค้าที่รับซื้อครั้งละปริมาณมาก - โฆษณาขายผ่านช่องทางออนไลน์	
10	ทำกล้วยฉาบ		
11	ไพหญ้าคา		
12	ทำสวนผลไม้		
13	ทำดอกไม้ประดิษฐ์		
14	สานหมวกใบลาน		
15	มัดลูกไม้กวาด		
16	ออกกำลังกาย	- จัดหาบุคลากรและให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมเป็นผู้นำออกกำลังกาย - ให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเสนอรูปแบบการออกกำลังกายในแต่ละวัน	- สนุก กระปรี้กระเปร่า สุขภาพกายดีขึ้น - ได้พบปะผู้คน พบเพื่อนในวัยใกล้เคียง เปิดโอกาสให้ตนเองกลับเข้าสู่สังคม - รู้สึกภูมิใจกับบทบาทที่ได้รับ

ลำดับ	กิจกรรม	ช่องทาง/กระบวนการ	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
17	ทำกิจกรรมทางศาสนา	- ให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นผู้นำในการนำสวด/ดำเนินกิจกรรมต่างๆ - จัดกิจกรรมที่มีผู้สูงอายุเป็นตัวหลัก	- จิตใจสงบ รู้สึกผ่อนคลาย - สนุกสนาน เพลิดเพลิน - ได้พบปะผู้คน พบเพื่อนในวัยใกล้เคียง เปิดโอกาสให้ตนเองกลับเข้าสู่สังคม - รู้สึกภูมิใจกับบทบาทที่ได้รับ
18	ร่วมงานเทศกาลหรือประเพณีท้องถิ่น		
19	ช่วยทำความสะอาดชุมชน	- มอบหมายให้ผู้สูงอายุทำความสะอาดบริเวณที่ปลอดภัย ไม่หนักจนเกินไป	- รู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้สร้างประโยชน์ให้ผู้อื่น - รู้สึกว่าตนเองมีบทบาทในชุมชน - รู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ลดความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง
20	จ่ายตลาด	- มอบหมายให้ผู้สูงอายุเป็นผู้เลือกซื้อของตามรายการ - ให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเสนอเมนูอาหาร ของที่ต้องการซื้อเพิ่ม	- รู้สึกว่าตนเองมีบทบาทในครอบครัว - รู้สึกว่าคนในครอบครัวให้ความสำคัญ - มีพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง - ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีแนวโน้มดีขึ้น - อารมณ์ดีขึ้น ปัญหากับเพื่อนบ้านลดลง
21	ช่วยจัดบ้านหรือตกแต่งสวน	- ให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเสนอความคิดเห็นในการจัดวางของภายในบ้าน/เลือกซื้อของเข้าบ้าน	
22	สอนภูมิปัญญาแก่คนในชุมชน	- จัดตั้งเป็นชมรม หรือมีสถานที่รวมกลุ่มเพื่อเปิดรับผู้เรียนในชุมชน - พัฒนาศักยภาพสู่การเปิดรับผู้เรียนจากภายนอก	- รู้สึกว่าตนเองมีบทบาทในชุมชน - พัฒนาทักษะการประกอบอาชีพแก่ผู้สูงอายุ - รู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ลดความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง - ค้นพบทักษะใหม่ๆในตนเอง - รู้สึกภูมิใจกับบทบาทที่ได้รับ
23	รับการเยี่ยมบ้านโดยบุคลากรทางการแพทย์หรือ อสม.	- เปิดโอกาสให้บุคลากรทางการแพทย์ได้เยี่ยมบ้าน ตรวจสุขภาพเบื้องต้น ถามไถ่ความเป็นอยู่	- ได้รับการตรวจสุขภาพเบื้องต้น - ได้พบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนข้อมูลสุขภาพของตนเองกับบุคลากรทางการแพทย์

บันทึกการทำกิจกรรมตามแผน

วัน	สิ่งที่จะทำ	ได้ทำไหม	ระดับความสุขหลังทำ
จันทร์			
อังคาร			
พุธ			
พฤหัสบดี			
ศุกร์			
เสาร์			
อาทิตย์			

ใบหน้าแสดงระดับความสุข

สุขระดับ 1	สุขระดับ 2	สุขระดับ 3	สุขระดับ 4	สุขระดับ 5

ท่าบริหารสมอง (Brain gym/Brain Activation)

การบริหารปุ่มสมอง ปุ่มขมับ ปุ่มใบหู



ปุ่มสมอง

1. ใช้มือขวาวางระหว่างไหปลาร้าทั้ง 2 ข้าง ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ คลำหาร่องหลุมตื้นๆ 2 ช่อง ซึ่งห่างกันประมาณ 1 นิ้ว หรือมากกว่านี้ขึ้นอยู่กับขนาดร่างกายของแต่ละคนที่มีขนาดไม่เท่ากัน ให้นวดบริเวณนี้ประมาณ 30 วินาที และให้นำมือซ้ายวางไปที่ตำแหน่งสะดือ ขณะนวดให้กวาดตามองจากซ้ายไปขวา ขวาไปซ้าย และจากพื้นขึ้นเพดาน จากเพดานลงพื้น
2. เปลี่ยนมือด้านซ้ายวางที่ไหปลาร้ามือขวาวางที่สะดือ ทำเช่นเดียวกัน

ประโยชน์การบริหาร

เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น ช่วยสร้างให้ระบบการสื่อสารระหว่างสมอง 2 ซีกที่เกี่ยวกับการพูด อ่าน เขียน ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น



ปุ่มขมับ

ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางมือสองข้างนวดขมับเบาๆ วนเป็นวงกลม ประมาณ 30 วินาที ถึง 1 นาที กวาดสายตามองซ้ายไปขวา และขวาไปซ้าย และจากพื้นขึ้นเพดาน จากเพดานลงพื้น

ประโยชน์ของการนวด

เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการมองเห็นให้ทำงานดีขึ้น และทำให้การทำงานของสมองทั้ง 2 ซีกสมดุลกัน



ปุ่มใบหู

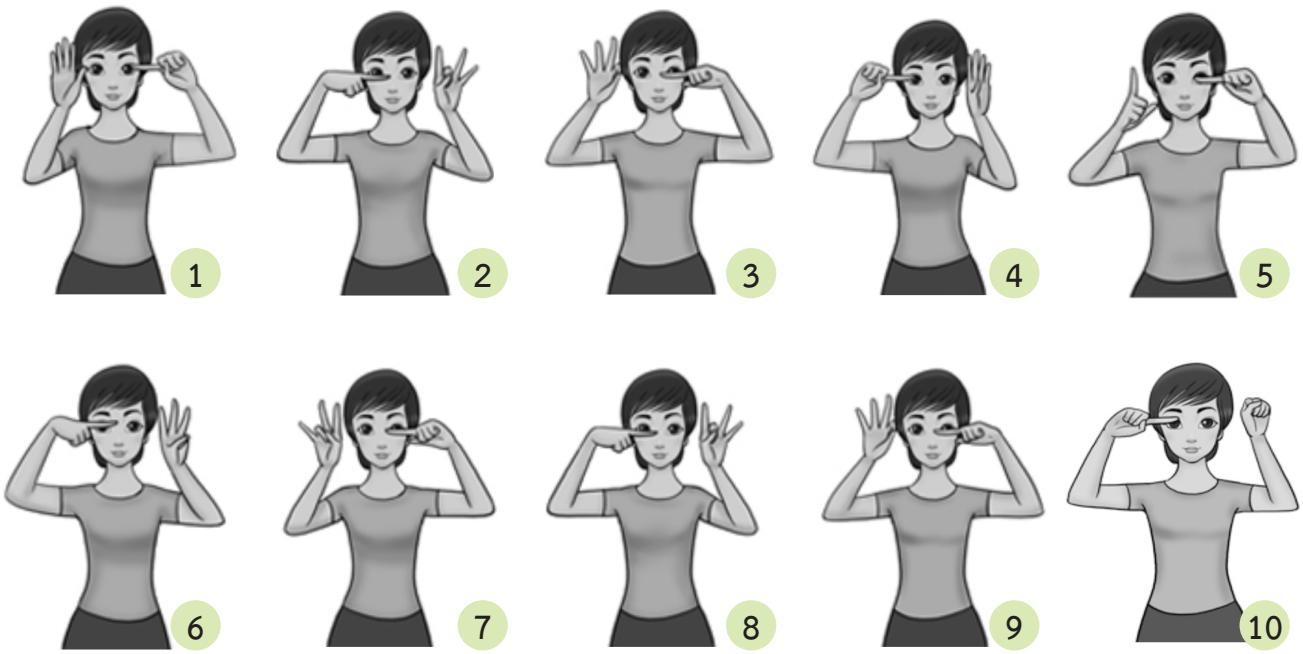
ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับที่ส่วนบนสุดด้านนอกของใบหูทั้ง 2 ข้าง นวดตามริมขอบนอกของใบหูทั้ง 2ข้างพร้อมๆ กัน ให้นวดไล่ลงมาจนถึงติ่งหูเบาๆ ทำซ้ำหลายๆ ครั้ง ควรทำท่านี้ก่อนอ่านหนังสือเพื่อเพิ่มความจำและมีสมาธิมากขึ้น

ประโยชน์ของการกระตุ้น

เพื่อกระตุ้นหลอดเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการได้ยินและความจำระยะสั้นให้ดีขึ้น สามารถเพิ่มการรับฟังที่เป็นจังหวะได้ดีขึ้น

การเคลื่อนไหวสลับข้าง

ท่าที่ 1 : การนับ 1 – 10



1. **นับ 1** ชูนิ้วชี้ มือทั้งสองข้างขึ้นมา ใช้นิ้วชี้มือซ้าย ชี้ไปที่นิ้วชี้มือขวา
2. **นับ 2** มือซ้ายชู 2 นิ้ว คือนิ้วชี้กับนิ้วกลาง มือขวาใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้นตรงไปที่มือซ้าย
3. **นับ 3** มือขวาชู 3 นิ้ว คือนิ้วชี้ กลาง นาง มือซ้ายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น ตรงไปที่มือขวา
4. **นับ 4** มือซ้ายชู 4 นิ้ว คือ นิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย ส่วนมือขวาใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้นตรงไปที่มือซ้าย
5. **นับ 5** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา 5 นิ้ว คือ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย ส่วนมือซ้ายให้นิ้วชี้และหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
6. **นับ 6** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วก้อย ส่วนมือขวาให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
7. **นับ 7** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วนาง ส่วนมือซ้ายให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
8. **นับ 8** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือ คือแตะที่นิ้วกลาง ส่วนมือขวาก็ให้นิ้วชี้และหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
9. **นับ 9** ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วชี้ ส่วนมือซ้ายให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
10. **นับ 10** ให้เปลี่ยนมาเป็นกำมือซ้าย ส่วนมือขวาก็ให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น

ประโยชน์ : เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อมือให้ประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อก
เพื่อกระตุ้นสมองที่มีการสั่งการให้เกิดความสมดุลทั้งซ้าย-ขวา
เพื่อกระตุ้นความจำ

ท่าที่ 2 : ท่าจีบ L




1. ยกมือ 2 ข้างขึ้น มือขวาทำท่าจีบ ใช้นิ้วหัวมือประกบนิ้วชี้ นิ้วอื่นเหยียดออก
2. มือซ้ายทำรูปตัว L กางนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ออกไปนิ้วที่เหลือกำไว้
3. ทำสลับข้างกันไปมา 10 ครั้ง

ประโยชน์การบริหาร : ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อมือประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อก กระตุ้นการสั่งการให้สมดุล กระตุ้นความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา




ท่าที่ 3 : ท่าโป้งก้อย

1. มือขวาชูนิ้วโป้ง นิ้วอื่นๆกำไว้
2. มือซ้ายชูนิ้วก้อย นิ้วอื่นๆกำไว้
3. ทำสลับไป - มา 10 ครั้ง

ประโยชน์ : ช่วยการมองเห็นภาพด้านซ้ายและขวาดีขึ้น




ท่าที่ 4 : ท่าแตะจมูก – แตะหู

1. มือขวาไปแตะที่หูซ้าย มือซ้ายไปแตะจมูก
2. เปลี่ยนเป็นมือซ้ายแตะที่หูขวา มือขวาแตะจมูก (ลักษณะมือไขว้กัน)
3. ทำสลับไป - มา 10 ครั้ง

ประโยชน์ : ช่วยการมองเห็น ภาพซ้าย ขวาดีขึ้น



ท่าที่ 5 : ท่าแตะหู

1. มือขวาอ้อมผ่านใต้คางไปที่หูซ้าย มือซ้ายอ้อมผ่านศีรษะ ไปจับหูขวา
2. เปลี่ยนมือซ้ายอ้อมใต้คางไปจับหูขวา มือขวาอ้อมศีรษะ ไปจับหูซ้าย
3. ทำสลับข้างกัน 10 ครั้ง

ประโยชน์ : เพื่อกระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุลทั้งซีกขวาซ้าย การคิดคำนวณกะระยะ และป้องกันกล้ามเนื้อไหล่เกิดการติดยึด



การผ่อนคลาย

1. มือทั้ง 2 ข้างประกบกันในลักษณะพนมมือเป็นรูปดอกบัวตูม
2. โดยขยับมือเข้า-ออกให้นิ้วมือมาสัมผัสกันทุกนิ้วกันเบาๆ พร้อมกับหายใจเข้า-ออกช้าๆ
3. ทำท่านี้ ประมาณ 5 นาที

ประโยชน์ : ทำให้เกิดสมาธิ เป็นการเจริญสติที่ดี

