



# ทางเดินหินนวดเท้า เพื่อสุขภาพ

หมู่ที่ 3 ตำบลระแหง  
อำเภอลาดหลุมแก้วจังหวัด  
ปทุมธานี

โดย ผศ.ดร.ชัมพล ปทุมมาเกษรและคณะ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

โครงการพัฒนาท้องถิ่นเพื่อแก้ปัญหาความ  
ยากจนและยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชน  
ในชนบท หมู่ที่ 3 ตำบลระแหง อำเภอลาด  
หลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี

# ทางเดินหินนวดเท้าเพื่อสุขภาพ

หมู่ที่ 3 ตำบลระแหง อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี

การสำรวจชุมชนและครัวเรือนเป้าหมายใน หมู่ที่ 3 ตำบล ระแหง อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี พบว่า พื้นที่หมู่ที่ 3 ประกอบด้วย 2 ชุมชน คือ ชุมชนบัวแก้วพัฒนาและชุมชนบ้านคลองระแหง โดยประชากรส่วนใหญ่จะอาศัยในชุมชนบ้านคลองระแหง มีอาชีพเกษตรกรรมปลูกข้าว สำหรับประชากรที่อาศัยในชุมชนบัวแก้วพัฒนา จะประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ทำงานโรงงานที่ตั้งอยู่ในบริเวณใกล้เคียง การดำเนินชีวิตเป็นกึ่งสังคมเมือง ในพื้นที่หมู่ 3 เป็นที่ตั้งของโรงพยาบาลลาดหลุมแก้วและวัดบัวแก้วเกษร โดยประชากรในพื้นที่ที่อยู่ใกล้เคียงจะมาใช้บริการร่วมด้วย โดยวัดบัวแก้วเกษรเป็นพื้นที่ศูนย์กลางที่ประชาชนในพื้นที่หมู่ 3 และพื้นที่ใกล้เคียงที่มีมาใช้ทำกิจกรรมต่างๆ คนในชุมชนและชุมชนใกล้เคียงจะเข้ามาใช้พื้นที่ออกกำลังกายบริเวณวัด ปัญหาที่พบ คือ คนในชุมชนต้องการเพิ่มพื้นที่และอุปกรณ์สำหรับช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงานหนักหรือเดินเป็นเวลานานๆ และครัวเรือนเป้าหมายมีความเห็นพร้อมกันที่จะต้องจัดให้มีการให้เพิ่มพื้นที่และอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายให้เพียงพอต่อการใช้งาน อันจะเป็นการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายและส่งผลให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตของชุมชนดีขึ้น ดังนั้นคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จึงได้จัดทำโครงการสร้างเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติเพื่อร่วมกันศึกษาแก้ไขปัญหาของชุมชนท้องถิ่น เสริมพลังให้ชุมชนท้องถิ่นสามารถดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้คนในชุมชนสามารถบริหารจัดการชีวิตตนเองได้อย่างสมดุลและมีความเหมาะสม

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- เพื่อสร้างเครือข่ายพัฒนาและแก้ปัญหาชุมชนท้องถิ่น
- เพื่อสำรวจข้อมูลและจัดทำฐานข้อมูลหมู่บ้าน
- เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของชุมชน
- เพื่อจัดทำแผนพัฒนาครัวเรือนในการแก้ไขปัญหาความยากจน

กลุ่มเป้าหมาย/ผู้เข้าร่วมโครงการ

สมาชิกครัวเรือนเป้าหมายจำนวน 5 ครัวเรือน พื้นที่ชุมชนหมู่ที่ 3 บ้านคลองระแหง ตำบลระแหง อำเภอสามชัย จังหวัดปทุมธานี

### การดำเนินโครงการ

- จัดทำปฏิทินการลงพื้นที่ศึกษาข้อมูลชุมชนและแก้ไขปัญหาของชุมชน ตามแผนดำเนินงานเสนอต่อมหาวิทยาลัย ปฏิทินการลงพื้นที่ศึกษาข้อมูลและแก้ไขปัญหาของชุมชน ครัวเรือน
- ลงพื้นที่ชุมชนเพื่อทำความรู้จักพื้นที่ ผู้นำชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน รวบรวมข้อมูลพื้นฐานจากศึกษาของชุมชนตามแผนและปฏิทินการดำเนินงาน จากนั้นทำการจัดเก็บข้อมูล ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล และจัดทำรายงานครัวเรือนเป้าหมาย
- จัดประชุมปฏิบัติการร่วมกับผู้นำชุมชน ประชาชนในชุมชนเพื่อ รวบรวมความคิดเห็นจัดทำแผนพัฒนาชุมชนหรือแผนพัฒนาครัวเรือนเป้าหมาย จัดทำฐานข้อมูลชุมชน ตามรูปแบบที่กำหนดเสนอต่อมหาวิทยาลัย
- จัดกิจกรรมเชิงพัฒนาหรือปรับปรุงแก้ไขปัญหาของชุมชน ครัวเรือนเป้าหมายตามแผนการพัฒนาชุมชน หรือครัวเรือนเป้าหมายตามแผนดำเนินงานที่กำหนดร่วมกับชุมชน
- ลงพื้นที่ครัวเรือนเป้าหมาย ติดตามผลการดำเนินงานให้คำปรึกษา หรือการสนับสนุนอื่นๆ ให้แก่ ชุมชน ครัวเรือนเป้าหมาย
- รวบรวมข้อมูลการดำเนินงาน ภาพเหตุการณ์ เพื่อสรุปและถอดบทเรียนจากศึกษาชุมชน และจากการดำเนินงานกิจกรรมเชิงพัฒนา รวมทั้งส่งเคราะห์ประเด็นเชิงนวัตกรรมที่ได้จากการดำเนินงาน
- จัดทำรายงานผลการดำเนินโครงการ ฐานข้อมูลชุมชน จัดทำบทความเรื่องเล่าความสำเร็จจากการ ดำเนินงานโครงการ กิจกรรมการพัฒนาเชิงพื้นที่ นำเสนอต่อมหาวิทยาลัยและเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด
- จัดทำรายงานการเบิกเงิน หลักฐานการเบิกจ่ายงบประมาณการลงพื้นที่ รายงานผลการจัดกิจกรรมรวมทั้งรายงานความก้าวหน้าตามแผนดำเนินงานของโครงการแก่มหาวิทยาลัย





### ผลสำเร็จของโครงการ

ทางเดินหินนวดเท้าเพื่อสุขภาพ ทำให้กลุ่มครัวเรือนเป้าหมายและชาวชุมชนได้ทดลองใช้ เกิดการผ่อนคลาย เสริมสร้างสมรรถนะของอวัยวะทุกส่วนให้ทำหน้าที่ได้ดีมากขึ้น โดยเฉพาะระบบไหลเวียนโลหิตเพราะการนวดเท้าจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของระบบโลหิตบริเวณเท้าให้มีการไหลเวียนได้ดีมากขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่มีภาวะชาตามอวัยวะส่วนปลาย เมื่อได้รับการกระตุ้นบ่อยๆอาการ ชาจะค่อยๆดีขึ้น ชาวชุมชนส่วนใหญ่ในพื้นที่ หมู่ที่ 3 ตำบล ระแหง อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี มีอาชีพรับจ้างทำงานโรงงานอุตสาหกรรม ต้องเดินหรือปั่นเป็นเวลานานๆ หรือเกษตรกรต้องใช้กำลังอย่างหนักในการทำงาน ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อย การนวดเท้าจึงช่วยลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ป้องกัน ลดการข้อยึด และปวดข้อ ได้เป็นอย่างดี ทำให้ลดค่าใช้จ่าย ในการซื้อยา หรือพบแพทย์





## แนวทางการต่อยอดโครงการในอนาคต

- การดำเนินงานครั้งต่อไปควรมีการประยุกต์วัสดุเหลือใช้ชิ้นๆที่สามารถทดแทนได้เพื่อลดต้นทุนในการผลิต
- จัดสวนให้สวยงามเพื่อดึงดูดให้ชาวบ้านและบุคคลทั่วไปที่ใช้ทางเดินหินนวดเท้าเพื่อสุขภาพ
- ทำความร่วมมือกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเพื่อ นำทางเดินหินนวดเท้าไปใช้กับผู้ป่วยโรคเมตาหวานในการบำบัดรักษาได้

