

เปลี่ยนฉันคนใหม่ ที่แข็งแกร่งอย่างยั่งยืน

สรุปผลการสมัครเข้าร่วมโครงการ 70 วัน มหัศจรรย์ของฉัน ซีซั่น 1 - 6 มีคนสมัครมาแล้วทั้งหมด



7,192

คน



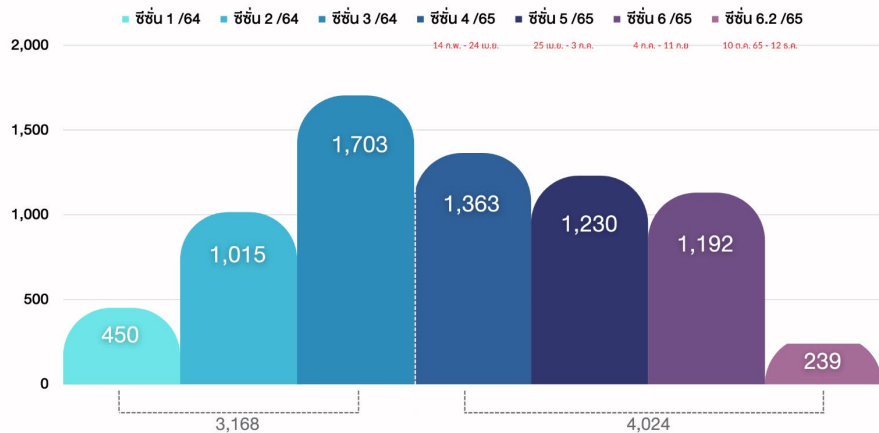
คนพิการ



นอพ.



บุคคลทั่วไป



ยอดสมัครสะสม
7,192



4 ภารกิจ พิชิตสุขภาพดี

70 วันต่อจากนี้ มาร่วมทำทั้ง 4 ภารกิจให้บรรลุผล

1 คนอ่อนหวาน

คนอ่อนหวาน
งดของหวาน
กินน้ำตาลไม่ควรเกิน
6 ช้อนชาต่อวัน

2 มนุษย์ผัก

มนุษย์ผัก
กินผักและผลไม้
วันละ 2-4 กำมือ
เสริมวิตามิน สร้างภูมิคุ้มกัน
และระบบขับถ่าย

3 ขยับกายขยายปอด

ขยับกายขยายปอด
ออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที / 3 วันต่อสัปดาห์

4 ดื่มน้ำ 8 แก้วต่อวัน

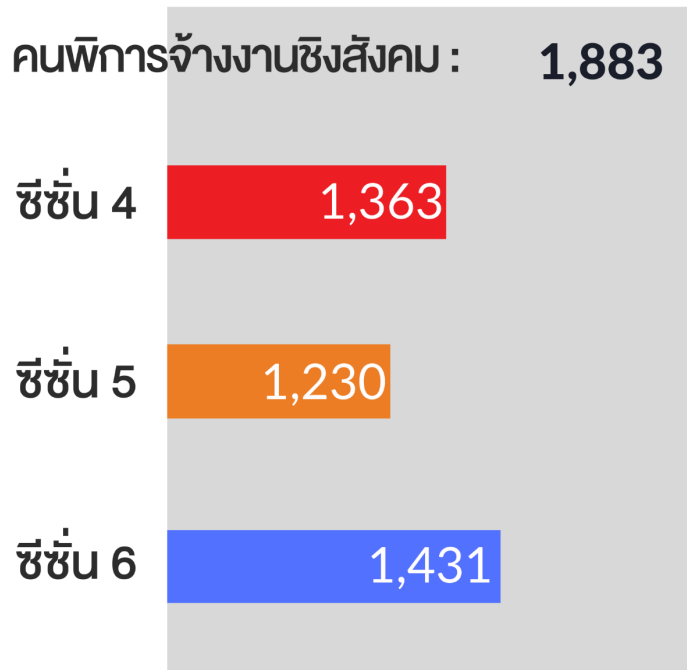
ดื่มน้ำ 8 แก้วต่อวัน
หรือ 2 ลิตร
จึงเพียงพอต่อการทำงานของร่างกาย

รู้หรือไม่? คนที่สมัครซีซั่น
มีคนที่ "อ้วนลงพุง"

46%



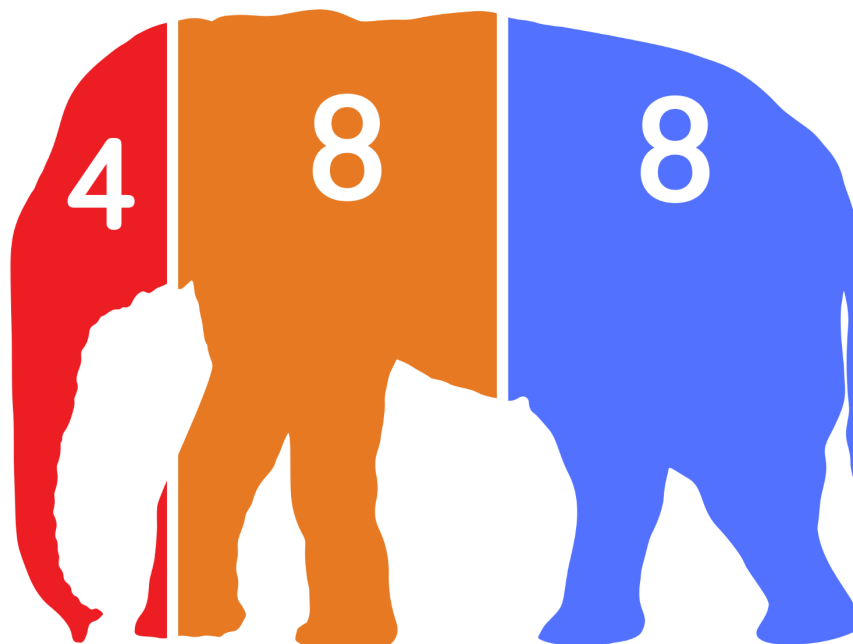
ZOOM IN OF 2022



95%

- มูลนิธิฯ มีนโยบายการเข้าร่วมกิจกรรมที่ชัดเจน
- คนพิการ 491 คน สมัครเข้าร่วมทั้ง 3 ชั้น และผ่านเกณฑ์
- คนที่เข้าร่วมมากกว่า 2 ชั้น มีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน
- นอกจากคนพิการยังมี เจ้าหน้าที่ นพ. ร่วมกิจกรรมด้วย

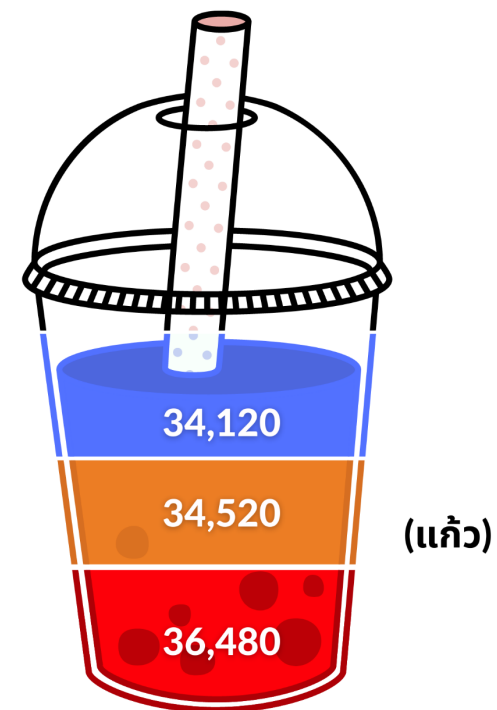
น้ำหนักที่ลดลงสะสม(กิโลกรัม) เทียบเท่ากับจำนวนลูกช้าง (ตัว)



352.9 KG 828.02 KG 829.3 KG

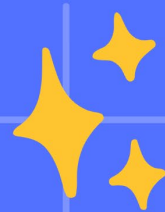
■ ซีชั้น 4 ■ ซีชั้น 5 ■ ซีชั้น 6

แก้วน้ำหวานที่งดได้



งดน้ำหวานสะสมได้ถึง 34,120 แก้ว
หรือคิดเป็นค่าใช้จ่ายที่ประหยัดไปได้กว่า
1 ล้านบาท ภายใน 70 วัน

(ค่าเฉลี่ยราคาแก้วละ 30 บาท/แก้ว)



เปลี่ยนฉันคนใหม่ ที่แข็งแกร่งอย่างยั่งยืน

ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์
ประธานบริหารแผน คณะที่ 2 สสส.



กินดี - อยู่ดี กับหมอพรเทพ

สร้างเสริมสุขภาพด้วย 9 อ.

9 อ.



ปัจจุบันแนวคิดในเรื่องการดูแลสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปมาก จากการดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยมาเป็นการดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยเป็นการดูแลสุขภาพก่อนเจ็บป่วย เพราะค่ารักษาพยาบาลที่เพิ่มสูงขึ้น เป็นปัจจัยหนึ่งที่สนับสนุนให้เราหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ซึ่งทำได้ง่าย เสียค่าใช้จ่ายน้อยและบางครั้งแทบจะไม่เสียเลย ดังนั้นเพื่อให้เราสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี ป้องกันมิให้เจ็บป่วย มีหลักในการดูแลตนเองที่สำคัญ เรียกว่า **สูตร 9 อ.**

สร้างเสริมสุขภาพด้วย 9 อ.

1. **อาหาร** หมายถึง การบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น

- การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ด้วยปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม

กับความต้องการของร่างกายแต่ละวัย

- รับประทานอาหารผักและผลไม้เพิ่มขึ้น

- ลดอาหารจำพวกไขมัน กะทิ

- ลดอาหารรสจัด

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเนื่อรมควัน ปิ้งย่าง หรือทอดจนไหม้เกรียม



สร้างเสริมสุขภาพด้วย 9 อ.

2. ออกกำลังกาย ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ร่างกาย กระปรี้กระเปร่า และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคจึงสามารถป้องกัน และรักษาโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคหวัด โรคภูมิแพ้ โรคอ้วน โรค ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

จึงควรออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยานว่ายน้ำ เป็นต้น



สร้างเสริมสุขภาพด้วย 9 อ.

3. อารมณ์ หมายถึง การฝึกฝนให้มีจิตใจและอารมณ์ที่ดี ลดความวิตกกังวล ความทุกข์ใจ โดยใช้วิธีการคลายเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เดินรำ วาดรูป ปลุกต้นไม้ นอกจากนี้อาจใช้การสวดมนต์หรือเจริญสติ เป็นต้น



4. อากาศ คือ การอยู่ในที่ที่อากาศบริสุทธิ์ ถ่ายเทสะดวกร่มรื่น และพยายามอยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ หลีกเลี่ยงฝุ่นละออง ควั่นรถยนต์ ควั่นบุหรี เป็นต้น

สร้างเสริมสุขภาพด้วย 9 อ.

5. อนามัย หมายถึง การดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย

สิ่งแวดล้อม รวมทั้งการป้องกันโรค เช่น

- การรักษาความสะอาดของร่างกายและเสื้อผ้า
- รับประทานอาหารที่สุกสะอาด
- การวางแผนครอบครัว
- การไปรับวัคซีนตามระยะเวลาที่กำหนด
- จัดสภาพที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมให้สะอาดปลอดภัย
- การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย รู้จักวิธีการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



สร้างเสริมสุขภาพด้วย 9 อ.

6. อบายมุข หมายถึง การหลีกเลี่ยงการพนันและสิ่งเสพติดให้โทษ เช่น เหล้า บุหรี่ ยาเสพติด ซึ่งล้วนแต่บั่นทอนสุขภาพ และนำมาซึ่งโรคร้ายต่างๆ



7. โอสถ หมายถึง การรู้จักใช้วัคซีนป้องกันโรคต่างๆ และรู้จักการใช้ยาที่เหมาะสมในการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ไม่ซื้อยารับประทานเองอย่างผิดๆ

สร้างเสริมสุขภาพด้วย 9 อ.

8. อุบัติเหตุ เป็นสาเหตุการตายของคนไทยที่มากเป็นอันดับแรกๆ และสร้างความเสียหายต่อสุขภาพ ทรัพย์สิน เงินทองอย่างมากมาย ดังนั้น จึงควรรหาวิธีการป้องกัน เช่น

- ภายในบ้าน

- การเดินทาง

- ในที่ทำงานและโรงงาน



สร้างเสริมสุขภาพด้วย 9 อ.

9. อิริยาบถ หมายถึง การพยายาม รักษาอิริยาบถขณะ นั่ง ยืน เดิน ทำงาน เช่น ขณะทำงานให้นั่งหลังตรง หยิบของ บนที่สูงไม่ควรเอื้อมหรือ เอี้ยวตัว หรือ เขย่งปลายเท้า เพราะจะทำให้ปวดหลังได้ ควรใช้อุปกรณ์ ช่วยให้หยิบถึง เช่น เก้าอี้ เพื่อป้องกันอาการปวดเอว ปวดหลัง เป็นต้น

1 **นั่งยอง-คุกเข่า**
นั่งยอง หรือคุกเข่านานเกินไป ทำให้ปวดเข่า และข้อเข่าเสื่อมได้

2 **เอี้ยวตัวหยิบของ**
อาจทำให้กล้ามเนื้อและหลังที่ไม่ได้ค้ำตัวบิดเบี้ยวอย่างรุนแรง บาดเจ็บที่ข้อไหล่ ปวดคื่นคอและหลังได้

3 **ยืนโดยไม่มีที่เกาะ**
ทำให้ต้องเกร็งขา เกิดอาการปวดขา ปวดเข่าได้

4 **ใส่ส้นสูง**
ทำให้กล้ามเนื้อเท้าและบ่งทำงานหนัก และกล้ามเนื้อหลังไม่ได้พักพ่อน เกิดอาการปวดเรื้อรังได้

5 **ลุกเร็ว**
ทำให้ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลง ปวดปัส เกิดอาการเวียนศีรษะ ถึงขั้นคลื่นไส้อาเจียนได้

6 **แช่น้ำร้อน**
ทำให้เส้นเลือดขยายตัว เพื่อคายความร้อน ความดันตก อาจเกิดอาการหน้ามืด เป็นลมได้

Lifestyle Medicine : เวชศาสตร์วิถีชีวิต

1. การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี (Healthy Life Style) และ Exercise Regimens
2. บริโภค Health Food
3. Managing Stress
4. สร้างนิสัยในการนอนหลับอย่างสม่ำเสมอ
5. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับปกติ
6. ฝึกจิตและฝึกสมาธิ
7. บำรุงรักษาให้ร่างกายมีสมรรถภาพและศักยภาพที่แข็งแรง
8. ลด ละ เลิกสิ่งเสพติด

1 คนอ่อนหวาน



คนอ่อนหวาน จัดของหวาน
กินน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

2 มนุษย์ผัก



มนุษย์ผัก
กินผักและผลไม้ วันละ 2-4 กำมือ
เสริมวิตามิน สร้างภูมิคุ้มกัน
และระบบขับถ่าย

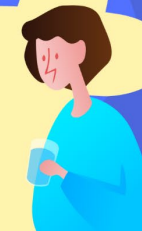
กินดี - อยู่ดี
กับหมอพรเทพ

3 พับกาย ขยายปอด

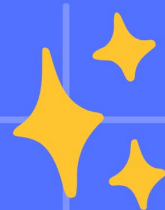


พับกายขยายปอด ออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที / 3 วันต่อสัปดาห์

4 ดื่มน้ำ วันละ 8 แก้ว



ดื่มน้ำ 8 แก้วต่อวัน หรือ 2 ลิตร
จึงเพียงพอต่อการทำงานของร่างกาย



เปลี่ยนฉันทคนใหม่ ที่แข็งแกร่งอย่างยั่งยืน

คุณสินีนาง ษะตระกูล
[ป้าโอ ร่อง 11]



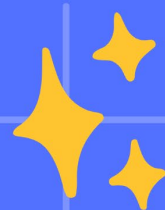
คุณสิตีฮาหยาด เย็นจิต

เลขานุการชมรมคนพิการจังหวัดสตูล



น้องเลื้อ
คุณฉายวิชญ์ สุจริตกุล





เปลี่ยนฉันคนใหม่ ที่แข็งแกร่งอย่างยั่งยืน

ชีวิตคนเรา
เกิดกับตาย
กำหนดไม่ได้
แต่..ระหว่างทาง
เราควบคุมได้
อยู่ที่ตั้งใจทำมัน
หรือไม่



BEFORE



AFTER





ส่งเสริมสุขภาพ
คนพิการในชุมชน

ช่วยลดอุปสรรค
ในการใช้ชีวิต

หากร่างกาย
มีสุขภาพดี

INFLUENCER OUR ~~DISABILITIES~~

PRESENTER

ครูสอนเต้น

นักกีฬาทีมชาติ

นักดนตรี





กิจกรรมตอบคำถามลุ้นรับเสื้อ
WELL BEING SOCIETY

34
คน

13
จังหวัด

มีผู้ร่วมกิจกรรม

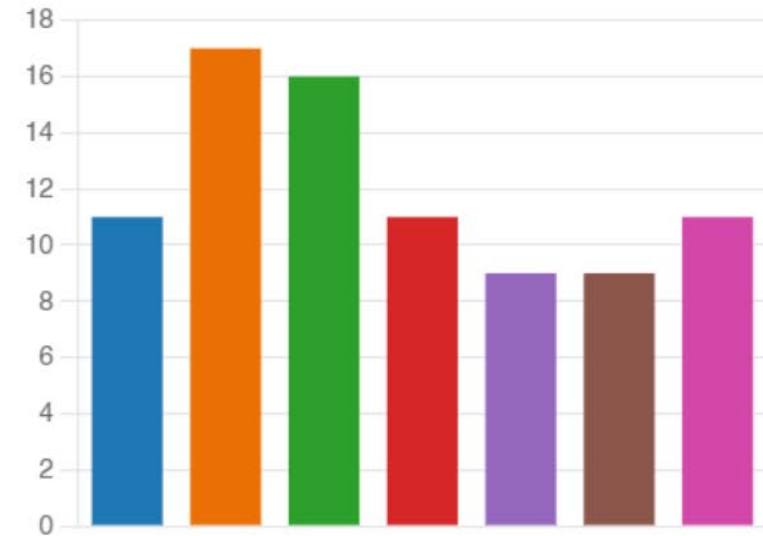
- 1 สมรภัท นทิตระ-
- 2 นางกิตติยา รัตนาพรรณ
- 3 น.ส พัทธยา ศรีสุภาลักษณ์
- 4 นางแก้วบุษริย์ อายาชำนาญ
- 5 สารีศ จายนัด
- 6 สรศักดิ์ โยยานันท์
- 7 พทนาย เจริญดี
- 8 มณีบุษ พันธุ์โคตร
- 9 ปรีดา เตชะ-
- 10 นาย สรพงษ์ สุธรรมมา
- 11 ชัยยศ อุดม
- 12 เมืองมน ผนัวพลสง
- 13 ณภัทร พรหมชัยภูมิ
- 14 อรุณ หลิเยาว์
- 15 นาย ะนำถ อุดม
- 16 นายสาริต จายนัด
- 17 น.ส.กรรณิการ์ ไชยชาติ
- 18 นางสาวอัยยริศา คำสม
- 19 นางสาว ณัฐกานต์ หนูหย่อง
- 20 นางสาวจุกา เกื้อคราน
- 21 สุรัชัย ช่วยจันทร์
- 22 ลาดิเ-อ์ ทริณลิณ
- 23 นิชาภา คิยสุนำรุง
- 24 นาย อามัด ช่างเหล็ก
- 25 เทศณี สิริ
- 26 นายอาคม จันทร์นวล
- 27 สุวินล รอดทองสุข
- 28 จิตกร สมบุรณ์
- 29 ปัทววีร์ คำโพรงาม
- 30 วิริยพร วงศ์วรรณ
- 31 คุณปัทมา บุตรพรหม
- 32 วรางคณา ทองคำ
- 33 สิริลักษณ์ ไปร่งลิ้นกึะ-
- 34 น.ส.ธัญวรัตน์ นี้อคร-โท

1. กรุงเทพมหานคร
2. กาญจนบุรี
3. ตาก
4. นครพนม
5. นครราชสีมา
6. นครศรีธรรมราช
7. บุรีรัมย์
8. พะเยา
9. พัทลุง
10. ลำปาง
11. สตูล
12. สุนทรสงคราม
13. อุบลราชธานี

หากเคย ท่านเคยเข้าร่วมในซีซั่นใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

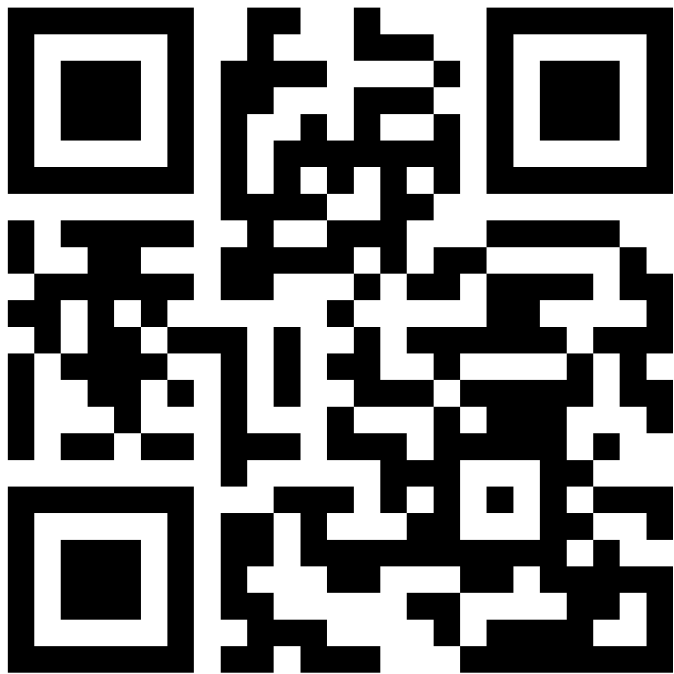
[More Details](#)

● ซีซั่น 1 (ปี 2565)	11
● ซีซั่น 2 (ปี 2565)	17
● ซีซั่น 3 (ปี 2565)	16
● ซีซั่น 4 (ปี 2566)	11
● ซีซั่น 5 (ปี 2566)	9
● ซีซั่น 6 (ปี 2566)	9
● ไม่เคย	11





เชิญเข้าร่วมโครงการ 70 วันมหัศจรรย์ของฉัน



1

สแกนเพื่อเข้าระบบ

หรือเข้าลิงก์ [HTTPS://SIF-70DAY.TK/](https://sif-70day.tk/)

2



กรอกข้อมูลรายงานผล
ประจำสัปดาห์

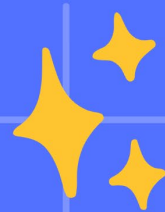
3

* เปิดรับสมัคร : วันนี้ - 15 มี.ค. 66

* เริ่มภารกิจ : 1 มี.ค. - 9 พ.ค. 66 (70วัน)

* รายงานทุกวัน พท. / ศ.





เปลี่ยนฉันทนคนใหม่ ที่แข็งแกร่งอย่างยั่งยืน