



โครงการบริการวิชาการสู่สังคม เรื่อง “การนวดศีรษะและใบหน้ากับโครงสร้างทางกายวิภาคศาสตร์เพื่อการดูแลตนเองเบื้องต้น”

เลขที่สัญญา : 35/2568

หัวหน้าโครงการ : อาจารย์บุตรีโต นามบุญเรือง

หน่วยงาน : สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

ความเป็นมาของโครงการ

1. หลักการและเหตุผล

การนวดศีรษะและใบหน้าเป็นศาสตร์การบำบัดและการผ่อนคลายที่มีมาอย่างยาวนาน และยังคงได้รับความนิยมในปัจจุบัน เนื่องจากมีประโยชน์ที่ชัดเจนทั้งในแง่ของการผ่อนคลายความตึงเครียด การบรรเทาอาการปวดหัว การเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทในบริเวณใบหน้าและศีรษะ การนวดช่วยให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และยังส่งผลดีต่อผิวพรรณ ทำให้ผิวหน้าแลดูสดใสและมีสุขภาพดี

อย่างไรก็ตาม การนวดที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัยจำเป็นต้องอาศัยความรู้ทางกายวิภาคศาสตร์ (Anatomy) ของศีรษะและใบหน้า เพื่อเข้าใจถึงตำแหน่งของกล้ามเนื้อ เส้นประสาท และหลอดเลือดในบริเวณดังกล่าว ซึ่งความรู้พื้นฐานด้านกายวิภาคนี้จะช่วยให้ผู้ทวนวดสามารถลงน้ำหนักและใช้เทคนิคที่เหมาะสม ลดความเสี่ยงจากการนวดที่ไม่ถูกวิธี และสามารถตอบสนองต่อความต้องการในการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลได้อย่างเหมาะสม

ในสังคมปัจจุบัน การใช้ชีวิตที่มีความเครียดสูงและการเผชิญกับความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้คนจำนวนมากมองหาวิธีการดูแลสุขภาพและผ่อนคลายจากการทำงานที่สะดวกและมีประสิทธิภาพ การนวดศีรษะและใบหน้าไม่เพียงแต่ช่วยลดความตึงเครียดและความเหนื่อยล้าเท่านั้น แต่ยังช่วยปรับสมดุลและสร้างความผ่อนคลายทั้งในระดับร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตในระยะยาว

โครงการบริการวิชาการ “การนวดศีรษะและใบหน้ากับโครงสร้างทางกายวิภาคศาสตร์” จึงจัดขึ้นเพื่อให้บริการความรู้และทักษะการนวดอย่างถูกต้อง โดยเน้นการให้ความรู้ทางกายวิภาคศาสตร์ควบคู่ไปกับการฝึกทักษะการนวดที่ถูกต้อง ปลอดภัย โครงการนี้มุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในเวชปฏิบัติทางการแพทย์แผนไทย และการดูแลสุขภาพตนเอง ยังสามารถนำไปต่อยอดในการสร้างอาชีพได้

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างทางกายวิภาคศาสตร์ของศีรษะและใบหน้าที่ใช้ในการนวด
2. เพื่อเพิ่มพูนทักษะการนวดศีรษะและใบหน้าที่ถูกต้องวิธีและปลอดภัยให้กับแพทย์แผนไทยและผู้สนใจ
3. เพื่อต่อยอดองค์ความรู้ทางด้านการนวดให้กับแพทย์แผนไทยและผู้ที่ปฏิบัติงานด้านการนวดให้มีความรู้มากยิ่งขึ้น และสามารถนำความรู้ไปต่อยอดในเวชปฏิบัติได้
4. เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

3. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : สมาชิกแพทย์แผนไทยของสมาคมศิษย์เก่าแพทย์แผนไทย

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช และประชาชนผู้สนใจการดแลสุขภาพด้วยการนวด

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : 40 คน

พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย : สมาคมศิษย์เก่าแพทย์แผนไทย มสธ. จ.นนทบุรี และจังหวัดใกล้เคียง

4. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

4.1 ก่อนการจัดโครงการ

วิธีดำเนินการ ประสานพื้นที่ในการจัดกิจกรรม เตรียมการอบรม ทำหนังสือเชิญวิทยากร
จัดทำสื่อประกอบการอบรม จัดเตรียมเอกสารประกอบการอบรมและวัสดุสำหรับใช้ในโครงการอบรม

4.2 การดำเนินการจัดโครงการ

วิธีดำเนินการ จัดโครงการอบรมวันเสาร์ ที่ 24 พฤษภาคม 2568 ณ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช และประเมินผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

4.3 หลังการจัดโครงการ

วิธีดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคมและจัดทำรายงาน
ผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

5. สรุปโดยภาพรวมและความคิดเห็นของผู้รับบริการ

สรุปความพึงพอใจ

ความพึงพอใจในการอบรม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 89.4

อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 10.6

ความพึงพอใจในวิทยากร	อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 91.5
	อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 8.5
ความพึงพอใจในบริการ	อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 89.4
	อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 10.6
ความพึงพอใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรมเชิงปฏิบัติการ	
	อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 95.7
	อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 4.3

6. ประโยชน์ที่ได้รับ

ผู้เข้าร่วมโครงการบริการวิชาการแก่สังคมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพ และดูแลสุขภาพตนเองได้



ภาพที่ 1 สถานที่จัดกิจกรรม (อาคารวิทยทัศน์ ชั้น 1) และอุปกรณ์



ภาพที่ 2 ประธานกล่าวเปิดโครงการ

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระวุธ ธรรมกุล



ภาพที่ 3 บรรยายในหัวข้อกายวิภาคศาสตร์ของใบหน้าและปัญหาผิว

โดย อาจารย์บุตรีโต นามบุญเรือง



ภาพที่ 4 บรรยายและฝึกปฏิบัติในหัวข้อ การนวดศีรษะและใบหน้า และการทำกัวซา

โดย อาจารย์ ศุภรดา ลิ้มสุวรรณ



ภาพที่ 5 วิทยากรประจำกลุ่มช่วยอธิบายเพิ่มเติมในการนัดแต่ละส่วน



ภาพที่ 6 การฝึกปฏิบัตินวดศีรษะและใบหน้า



ภาพที่ 7 ถ่ายภาพหมู่