

สานสัมพันธ์

RMUTP

ฉบับที่ 4 ประจำเดือนกรกฎาคม 2561



2 เรื่องเล่า มทร.พระนครอาวุโส
ยลศิลป์ ชมวังเก่า เล่าประวัติศาสตร์

4 เรื่องดีต้องขยาย
หมวดอย่างไทย ห่างไกลโรค

8 ชีวิตดีดี
เบียดชีพผู้สูงอายุ



บทบรรณาธิการ

โดย ดุริยางค์ คมขำ

สวัสดีค่ะ สมาชิกชมรม มทร.พระนครอาวุโส รวมถึงผู้อ่านทุกท่าน ทุกหกเดือนจะได้พบกับ “สานสัมพันธ์ มทร.พระนครอาวุโส” วารสารที่มุ่งเป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ข้อมูล ความรู้และความบันเทิงที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านกันนะคะ “สานสัมพันธ์ มทร.พระนครอาวุโส” ฉบับนี้ ยังคงอัดแน่นด้วยกิจกรรมและนันทนาการประโยชน์สำหรับชาว มทร.พระนครอาวุโสค่ะ เรื่องเล่า มทร.พระนครอาวุโสฉบับนี้พาไปเยี่ยม วังบางขุนพรหมและวังเทเวศร์ ส่วนเรื่องดีต้องขยาย นำเสนอกิจกรรม “การนวดกดจุด” ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ไปใช้ดูแลสุขภาพของตนเองได้ นอกจากนี้ยังมีสาระความรู้เกี่ยวกับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและสาระประโยชน์ที่ผู้สูงอายุควรรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคและอาหารมาฝาก เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนของผู้สูงอายุค่ะ

ท้ายสุดนี้ ขอเชิญชวนผู้ที่อายุ 50 ปีขึ้นไป ร่วมเป็นสมาชิก ชมรม มทร.พระนครอาวุโสด้วยกันนะคะ สามารถสมัครได้ที่ งานสวัสดิการ กองคลัง ชั้น 2 สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ศูนย์เทเวศร์ โทร. 0 2665 3777 ต่อ 6033 และสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารของมหาวิทยาลัยผ่านทาง rmutpFB, YoutubeRMUTP, RMUTP_twit, RMUTP IG และ Line@rmutp นะคะ พบกันอีกครั้งในหกเดือนข้างหน้าค่ะ

เรื่องเล่า มทร.พระนครอาวุโส



สำหรับกิจกรรมล่าสุดของชมรม มทร.พระนครอาวุโส รัชชธรรม รัชชไทย ปี 2 ที่ได้รับความสนใจจากสมาชิกชมรม มทร.พระนครอาวุโส ซึ่งจัดขึ้นเมื่อปลายเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา กิจกรรม “ยลศิลป์ ชมวังเก่า เล่าประวัติศาสตร์”



ยลศิลป์ ชมวังเก่า เล่าประวัติศาสตร์

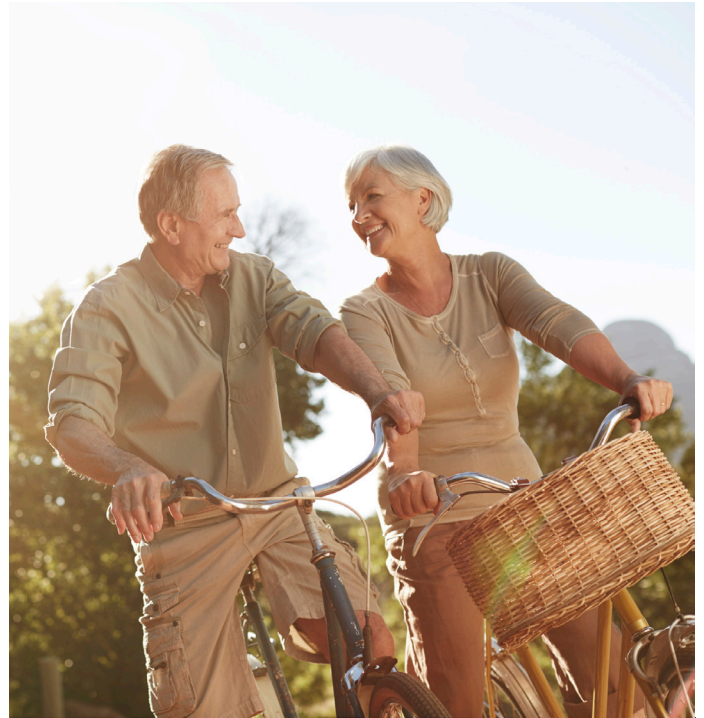
โดย กนกพร บุณยพิณ



คืนความมั่นใจให้วัยเก๋า ปัสสาวะเล็ดรับมือได้

โดย จูดีรัตน์ รัตนประพันธ์

ปัสสาวะเล็ด ปัญหาสุขภาพที่พบมากในผู้สูงอายุ ดูเหมือนจะไม่ใช่ปัญหาใหญ่ แต่อาการนี้ก็ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตไม่น้อยเลย ศูนย์การแพทย์โรงพยาบาลพญาไทให้ข้อมูลว่า อาการปัสสาวะแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มคือ “กลุ่มแรก” มักพบในคนที่มีโรคทางระบบประสาทและสมองร่วมด้วย โดยมีปัสสาวะไหลตลอดเวลา (Overflow) จนต้องใช้แผ่นอนามัยซับ แค่อั้นปกติหรือเดินเร็วหน่อยปัสสาวะก็เล็ดแล้ว “กลุ่มที่สอง” ปัสสาวะเล็ดเวลาออกแรง โดยเฉพาะเวลาทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ไอ จาม เล่นกีฬาของหนัก กลุ่มนี้จะพบได้ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยทั้งหมด และ “กลุ่มที่สาม” กระเพาะปัสสาวะไวเกินไป เมื่อเริ่มรู้สึกปวดกำลังจะลุกไปเข้าห้องน้ำปัสสาวะมักเล็ดออกมาเสียก่อนและจะมีอาการปัสสาวะบ่อย แต่เพื่อความสุขในการใช้ชีวิต ฉบับนี้จึงขอแนะนำ 7 วิธี รับมือกับปัญหาปัสสาวะเล็ด มาฝากกันค่ะ



7 วิธี รับมือกับปัญหาปัสสาวะเล็ด

1. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน เพราะคาเฟอีนมีฤทธิ์กระตุ้นให้รู้สึกปวดปัสสาวะบ่อย
2. ดื่มน้ำให้ถูกวิธี อย่างน้อย 8 แก้ว เพื่อให้ขับถ่ายปัสสาวะเป็นปกติ (4-8 ครั้งต่อวัน)
3. ฝึกกลั้นปัสสาวะ ทำได้โดยค่อยๆ ยืดเวลาระหว่างการไปถ่ายปัสสาวะแต่ละครั้ง ซึ่งปกติเราควรถ่ายปัสสาวะทุก 3-4 ชั่วโมง หากมากกว่านี้ถือว่ามากเกินไป
4. ลดน้ำหนักและลดอาหารไขมันสูง เพราะน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นจะไปเพิ่มแรงบีบกระเพาะปัสสาวะ ทำให้สามารถกลั้นปัสสาวะได้ยากกว่าเดิม
5. รักษาโรคที่เป็นอยู่ให้หายก่อน เพื่อปรับร่างกายให้อยู่ในโหมดปกติ เนื่องจากบางโรคก็เป็นสาเหตุหนึ่งของอาการปัสสาวะเล็ดด้วย
6. ฝึกขมิบและบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน อย่างน้อย 90 ครั้งต่อวัน จะช่วยป้องกันภาวะกระบังลมหย่อนและปัสสาวะเล็ดได้
7. สวมใส่ผ้าอ้อมผู้ใหญ่ ที่นุ่มสบาย สวมใส่ง่าย บางโค้งกระชับรับสะโพก เพื่อให้ทำกิจกรรมนอกบ้านได้อย่างคล่องตัว



ชีวิตที่ดี

เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

โดย กนกพร บุญเพ็ญ



สวัสดิการอาวุโสฉบับนี้ เราขอแนะนำสวัสดิการของรัฐสำหรับผู้อาวุโสกันบ้างค่ะ “เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ” เบี้ยจัดสรรไว้สำหรับผู้สูงอายุ หรือบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพื่อช่วยเหลือและแบ่งเบาค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตในแต่ละเดือน โดยผู้รับสิทธิจะต้องไม่เป็นผู้รับสิทธิประโยชน์อื่นใด จากหน่วยงานภาครัฐหรือรัฐวิสาหกิจ

สำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุครบ 60 ปี (เกิดก่อนวันที่ 1 ตุลาคม 2502) ท่านใดมีความประสงค์จะขอรับสวัสดิการนี้ สามารถไปลงทะเบียนรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุปี 2563 ด้วยตนเอง ณ สำนักงานเขตทั้ง 50 เขต โดยนำหลักฐานประกอบด้วย บัตรประจำตัวประชาชนหรือบัตรอื่นที่ออกโดยหน่วยงานของรัฐที่มีรูปถ่ายพร้อมสำเนา ทะเบียนบ้านพร้อมสำเนา และกรณีขอรับเงินผ่านธนาคาร นำสมุดบัญชีเงินฝากธนาคารพร้อมสำเนา มายื่นคำขอขึ้นทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม – 30 พฤศจิกายน 2561

ทั้งนี้ สามารถตรวจสอบรายชื่อเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานเขตพื้นที่ทั้ง 50 เขต โทร 0 2245 5166 หรือ เว็บไซต์ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ หรือโทร.1300

“ผัก ผลไม้” มีดีที่ตรงไหน? or สารอาหารชนิดที่ผู้สูงวัย (ไม่ควรพลาด)

โดย จูติรัตน์ รัตนประพันธ์

คงเป็นเรื่องที่ปฏิเสธไม่ได้ว่าร่างกายคนเราจะเสื่อมสภาพไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม นอกจากการออกกำลังกาย และการพักผ่อนให้เพียงพอจะเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สามารถช่วยชะลอการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ แล้วนั้น แต่สิ่งที่คุณควรให้ความสำคัญไม่แพ้กัน คือ อาหาร ซึ่งสารอาหารที่คนแต่ละช่วงวัยควรได้รับอาจมีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุอาจต้องให้ความสำคัญกับอาหารที่บริโภคเป็นพิเศษ ฉะนั้น ผู้สูงอายุควรได้รับสารอาหารเหล่านี้เพียงพอก่อน

1. ไฟเบอร์ เมื่ออายุมากขึ้น เป็นเรื่องปกติที่ระบบต่างๆ ในร่างกายจะเริ่มเสื่อมสภาพตามไป ไม่เว้นแม้แต่ระบบขับถ่าย โดยผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเกิดการท้องผูกได้มากกว่าวัยหนุ่มสาว ดังนั้น จึงควรเพิ่มการรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูงอย่างผักและผลไม้ ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่จะช่วยให้คุณขับถ่ายได้สะดวกขึ้น

2. โพแทสเซียม เป็นแร่ธาตุที่พบได้มากในกล้วย ลูกพรุน มังสวิรัติ แม้จะมีสรรพคุณที่ช่วยให้กระดูกแข็งแรงแล้ว ก็ยังเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของเซลล์ อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจได้อีก

3. แมกนีเซียม มีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการต่างๆ ในร่างกาย อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน หัวใจ และกระดูกให้แข็งแรง อย่างไรก็ตามเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นการดูดซึมของแมกนีเซียมจะลดน้อยลง ฉะนั้น การรับประทานอาหารจำพวกถั่ว ไข่ นม ธัญพืชเต็มเมล็ด ผักใบเขียวเข้ม หรือผลไม้ที่มีเปลือกแข็ง ถือเป็นอาหารที่มีแมกนีเซียมสูง

4. แคลเซียม เป็นอีกหนึ่งธาตุที่มีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะการเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง อย่างไรก็ตาม มีผลการสำรวจหนึ่งพบว่า คนส่วนมากจะรับประทาน อาหารที่มีแคลเซียมน้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น ทำให้เกิดความเสี่ยงที่กระดูกจะเปราะหรือแตกหักได้ง่าย ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงไม่ว่าจะเป็น นม ผักเคล หรือปลาทูน่า ซึ่งถือว่าเป็นแหล่งของแคลเซียมชั้นยอด

เริ่มที่วังบางขุนพรหม วังเก่าแก่ที่มีอายุมากกว่า 100 ปี โดดเด่นด้วยสถาปัตยกรรมอาคารที่สวยงามที่ผสมผสานระหว่าง ศิลปะเรเนซองส์ และศิลปะที่ได้รับอิทธิพลจากยุคบาโรกและโรโกโก ภายในประกอบด้วยห้องนิทรรศการ 8 ห้อง จัดแสดงพระราชประวัติของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต ผู้ประทานกำเนิดวังบางขุนพรหม และเรื่องราวเกี่ยวกับธนาคารแห่งประเทศไทย



วังบางขุนพรหมและวังเทเวศน์

ตั้งอยู่ที่ ธนาคารแห่งประเทศไทย ถนนสามเสน
แขวงวัดสามพระยา เขตพระนคร กรุงเทพฯ
เปิดทุกวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 09.00 16.00 น.

หลังจากชื่นชมความสวยงามของวังบางขุนพรหม กันไปแล้ว เลี้ยวมาทางด้านขวาก็จะเจอกับ “วังเทเวศน์” วังที่ประทับของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาเทวะวงศ์วโรปการ พระอนุชาในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบิดาแห่งการต่างประเทศของไทย มีลักษณะเป็นอาคารแบบยุโรป 3 ชั้น หันหน้าไปทางแม่น้ำเจ้าพระยา ผสมผสานระหว่างศิลปะยุคกรีกและโรมัน ภายในจัดแสดงพระราชประวัติของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาเทวะวงศ์วโรปการ และนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการอนุรักษ์โบราณสถานของธนาคารแห่งประเทศไทยผ่านสื่อมัลติมีเดีย เพื่อถ่ายทอดแก่คนรุ่นหลัง

ปัจจุบันวังบางขุนพรหมและวังเทเวศน์ยังคงปรากฏความงดงามอวดสายตาบุคคลทั่วไป และผู้สัญจรทางน้ำ





หมวดอย่างไทย ห่างไกลโรค

โดย กนกพร บุญเพ็ญ

การดูแลสุขภาพตามวิธีแพทย์แผนไทยมีด้วยกันหลากหลายวิธี ซึ่งการนวดตามแพทย์แผนไทย สำหรับผู้สูงอายุ ก็เป็นหนึ่งในนั้น และเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นเมื่อปลายเดือนเมษายนที่ผ่านมา และได้รับความสนใจจากชาวชมรม มทร.พระนครอาวสุ อย่างมาก โดย “การนวดแผนไทย” หรือ “การนวดแผนโบราณ” เป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่ง ที่ได้มีการพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับวัฒนธรรมและสังคมไทยจนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทย และสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งในกิจกรรมนี้สมาชิกชมรมจะได้รับความรู้เกี่ยวกับการนวดกดจุดแก้ปวดเมื่อย



การนวดกดจุด เป็นการปรับสมดุลพลังงานภายในร่างกาย ช่วยบำรุงการทำงานของอวัยวะต่างๆ และบรรเทาอาการปวดตามร่างกายได้ เช่น นวดกดจุดที่ปลายนิ้วหัวแม่มือ รักษาอาการปวดหัวไมเกรน นวดกดจุดที่นิ้วชี้ รักษาอาการปวดท้องหรือท้องผูก นวดกดจุดที่บริเวณข้อแรกของนิ้วโป้งข้างซ้าย รักษาอาการปวดบริเวณต้นคอ นวดกดจุดที่บริเวณข้อแรกของนิ้วโป้งข้างขวา รักษาอาการปวดปวดหลัง



หากนวดกดจุดได้อย่างถูกวิธีก็จะทำให้ผลลัพธ์ของการนวดมีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่หากอาการไม่ดีขึ้นการไปพบแพทย์เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะสุขภาพของเราเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดเช่นกันค่ะ



ปะติดปะต่อ

ประโยชน์ของการนวดกดจุด

1. ช่วยปรับสมดุลการทำงานของระบบและพลังงานภายในร่างกาย
2. ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดที่เกิดจากความผิดปกติ
3. ช่วยเพิ่มพลังกำลังและความกระฉับกระเฉง ทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง
4. ช่วยในการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้
5. ช่วยผ่อนคลายความเครียด



ตะลอนเที่ยว



ย้อนรอยแผลเก่า สัมผัสวิถีชีวิตริมคลองแสนแสบ @ ตลาดน้ำขวัญเรียม

โดย กนกพร บุญเพ็ญ

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน ถ้าจะเอ่ยถึงอมตะนิยายรักเรื่องแผลเก่า หลายท่านคงจะนึกถึงตัวเอกพระนาง คือ ขวัญเรียม กันอย่างแน่นอน และตะลอนเที่ยวกับรุ่นใหญ่ฉบับนี้ เราก็จะขอพาทุกท่านไปย้อนรอยแผลเก่า และสัมผัสวิถีชีวิตของผู้คนริมคลองแสนแสบ ด้วยการพาไปเที่ยว “ตลาดน้ำขวัญเรียม” กันค่ะ

ตลาดน้ำกลางกรุงริมคลองแสนแสบที่ถูกสร้างขึ้นมาโดยการจำลองภาพชีวิต ประเพณีของชาวบ้านทุ่งริมน้ำคลองแสนแสบในอดีตมาประยุกต์ สร้างสรรค์ เป็นแหล่งท่องเที่ยว เดินเล่น ช็อป ชิม ในวันหยุดสุดสัปดาห์ ทั้งการย้อนอดีตชมวิถีชีวิตริมคลองแสนแสบ เลือกชิมอาหารอร่อยจากทั่วทุกภาค เลือกซื้อสินค้า OTOP ติดไม้ติดมือกลับบ้าน ชื่นชมกับสถาปัตยกรรมแบบไทยๆ และจุดเด่นอีกอย่างหนึ่งของตลาดน้ำแห่งนี้ คือ สะพานเรือที่เชื่อมระหว่างวัดบำเพ็ญเหนือและวัดบางเพ็งใต้ ซึ่งเป็นตลาดน้ำแห่งแรกที่มีสะพานเรือเชื่อมต่อวัฒนธรรมให้อยู่ร่วมกัน และยังสามารถร่วมเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตทางน้ำด้วยการตกบาตรพระทางน้ำ และแม้ว่าสะพานที่นี้จะค่อนข้างสูง แต่ผู้สูงอายุไม่ต้องเป็นกังวล เพราะตลาดน้ำแห่งนี้มีลิฟท์บริการค่ะ



ตลาดน้ำขวัญเรียม ตั้งอยู่ระหว่างซอยเสรีไทย 60 และซอยรามคำแหง 187 บริเวณวัดบำเพ็ญเหนือ และ วัดบางเพ็งใต้ สำหรับใครที่อยากมาร่วมย้อนรอยแผลเก่าและสัมผัสวิถีชีวิตแบบไทย สามารถมาเที่ยวกันได้ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 07.00 – 18.00น.

ผลิตโดย กองสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

399 ถ. สามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กทม. 10300



rmutpFB



rmutpIG



rmutp_twit



@rmutp



cci@rmutp.ac.th



RMUTP