

สานสัมพันธ์

ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกรกฎาคม 2560

RMUTP



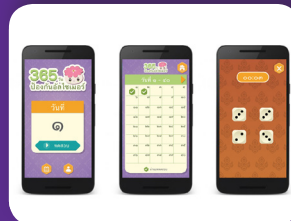
เรื่องเด่น



สวัสดิการอาวุโส(2)



สมดุลอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี
ในวัยผู้สูงอายุ



เกมส์แสนสนุก
ป้องกันโรคอัลไซเมอร์



นครวัด หรือ
“ปราสาทนครวัดนครม”

บทบรรณาธิการ

โดย นปภัช ธิรพัฒน์ธนโกดิน

สานสัมพันธ์พระนคร ฉบับที่ 2 เป็นความตั้งใจของกองบรรณาธิการได้ร่วมกันรวบรวมเรื่องราวที่มีคุณภาพและสะท้อนถึงความสามัคคีกลมเกลียวของสมาชิกในการร่วมกิจกรรมกันไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์แพทย์แผนไทยอภัยภูเบศรจังหวัดปราจีนบุรีต่อการเยี่ยมชมวัดที่มีชื่อเสียงอันเลื่องลือในด้านความสวยงามของวิหารแก้วเอกลักษณ์ของวัดจันทาราม(วัดท่าซุง) จังหวัดอุทัยธานี นอกจากนี้ยังได้เสาะแสวงหาอาหารการกินอย่างสมดุลอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี รวมถึงเรื่องการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆที่เข้ามาช่วยแก้ไขโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 และสวัสดิการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นการอัปเดต



กองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์ รวมทั้งความรู้และความบันเทิงจากสานสัมพันธ์พระนครกองบรรณาธิการขอเชิญสมาชิกผู้สนใจส่งบทความเกี่ยวกับสุขภาพ อาหาร และสวัสดิการของผู้สูงอายุที่ควรรู้ให้พิจารณาที่ดีที่สุดพิมพ์ในสานสัมพันธ์พระนครได้ที่อีเมลล์ cci@rmutp.ac.th

นอกจากวารสารฉบับนี้แล้วสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครผ่านทาง Line ID : @rmutp ทาง Facebook : rmutpFB ทาง Youtube RMUTP และผ่านเว็บไซต์ www.rmutp.ac.th ผู้สนใจอายุ 50 ปีขึ้นไปสามารถสมัครสมาชิกชมรม มทร.พระนครอาวุโสได้ที่กองคลัง ชั้น 2 สำนักงานอธิการบดี อโยมัยวโรชา...รับมาเป็นส่วนหนึ่งของมทร.พระนครกันนะคะ



ประมวลภาพ

โดย พุทธชาติ ไย้มวิทย์วงศ์กุล

นมัสการหลวงพ่อกุญชีสิงดำ ณ วัดท่าซุง จ.อุทัยธานี

อีกหนึ่งสถานที่ที่น่าสนใจ คือ จังหวัดอุทัยธานี กับทริปดีๆ ของโครงการชมรม มทร.พระนคร อาวุโส รักษ์ธรรม รักษ์ไทย กิจกรรมสะสมบุญ ที่พาเหล่าคณะทัวร์ออกเดินทางสู่วัดจันทาราม (วัดท่าซุง) จังหวัดอุทัยธานี เพื่อสักการะพระพุทธรูปชินราช และสังฆารพระราชพรมหมณญาณ (วีระ ถาวโร) หรือที่รู้จักกันในนามหลวงพ่อกุญชีสิงดำ อดีตเจ้าอาวาสวัดจันทารามในพระวิหารแก้ว 100 เมตร ชมความงดงามของปราสาททองคำ (กาญจนานิก) จากนั้นมาต่อกันที่วัดสังกัสรัตนคีรีที่ตั้งอยู่บนยอดเขาสะแกกรัง สักการะหลวงพ่อกุญชวมงคลศักดิ์สิทธิ์และรอยพระพุทธรูปบาทจำลอง เสร็จแล้วก็ต้องไปตีระฆัง 100 ปี ซึ่งสร้างขึ้นตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5



หลังจากอ้อมบุญกันแล้วก็มาอ้อมท้องสบายๆ ที่ตลาดเก่าโบราณตรอกโรงยา ศึกษาวีถีชุมชนและวัฒนธรรมเก่าแก่อันเป็นเอกลักษณ์ของเมือง ซึ่งตั้งอยู่ในชุมชนเก่าแกริมน้ำสะแกกรัง อ.เมือง จ.อุทัยธานี ในอดีต ตรอกเล็กๆ แห่งนี้มีชุมชนชาวจีนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก อีกทั้งเป็นแหล่งสุบฝิ่นซึ่งเปิดอย่างถูกต้องตามกฎหมาย บรรยากาศของที่นี่จึงเต็มไปด้วยผู้คนที่มาซื้อขายและสุบฝิ่นกันอย่างเสรี พาให้ชาวบ้านในละแวกใกล้เคียงเรียกตรอกนี้จนติดปากว่า “ตรอกโรงยา” แต่แล้วในปี พ.ศ. 2500 จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ ประกาศให้ฝิ่นเป็นสิ่งเสพติดผิดกฎหมาย ตรอกโรงยาจึงต้องปิดตัวลงไปโดยปริยาย ส่งผลให้บรรดาชาวจีนเหล่านั้นต้องจำใจทิ้งถิ่นฐานเหลือไว้เพียงเศษซากความหลัง จนเมื่อปี พ.ศ. 2553 ตรอกโรงยาได้ฟื้นคืนชีวิตใหม่อีกครั้งปรับเปลี่ยนให้กลายเป็นถนนคนเดินแห่งใหม่กลางเมืองอุทัยธานี พาให้ความคึกคักได้หวนกลับคืนอีกครั้ง

“ถนนคนเดินตรอกโรงยา” เป็นถนนคนเดินเล็กๆ ที่มีระยะทางเพียง 150 เมตรเท่านั้น สองข้างทางเรียงรายด้วยบ้านไม้โบราณที่ยังคงสภาพเดิมไว้ไม่เปลี่ยนแปลง ถนนหนทางถูกจับจองเป็นพื้นที่ตั้งของร้านรวงต่างๆ ตั้งแต่ร้านแบกกับดิน แผงลอย ไปจนถึงร้านค้าขนาดใหญ่ มองไปทางใดก็มีแต่ของน่ากิน ไปจนถึงของจิปาละ รวมถึงข้าวของเครื่องใช้ ของเก่าเก็บ ของโบราณ ของสะสมก็มีนำมาวางขายให้เราได้จับจ่ายใช้สอยกันอย่างจุใจ



4 ประมวลภาพกิจกรรม

ประมวลภาพ

โดย ดร.วรรณ มณีโนปา / ภาพ ณรงค์กร ประสารแสง

เยือนถิ่นปราจีนบุรี ศึกษาเรียนรู้ พิพิธภัณฑสถานวิทยุเกษตร

การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ดังนั้นกองศิลปวัฒนธรรม ราชชมงคลพระนคร จึงนำสมาชิกชมรมมทร.พระนครอาวุโส ร่วมกิจกรรมที่ 3 “ทัวร์สุขภาพแผนไทย” เพื่อดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ ณ พิพิธภัณฑสถานแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี ซึ่งจุดหมายปลายทางในทริปนี้คือ โรงพยาบาลศูนย์เจ้าพระยาอภัยภูเบศรเป็นที่ตั้งของพิพิธภัณฑสถานแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร เริ่มจากกิจกรรมการรับฟังประวัติความเป็นมาของโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ชมผลงานด้านการวิจัยพืชสมุนไพรไทยสู่การสร้างเวชภัณฑ์จากสมุนไพรที่เป็นที่ยอมรับในระดับสากล ทั้งยังร่วมมือกับชุมชนในท้องถิ่น สร้างอาชีพเกษตรกรกรรมพืชสมุนไพร เป็นการอนุรักษ์และพัฒนาพืชสมุนไพรไทยอย่างยั่งยืน



จากนั้นสมาชิกชมรมได้เยี่ยมชมความงดงามของสถาปัตยกรรมแบบบาโรกในอาคารสมเด็จพระเจ้าพระยา พร้อมชมส่วนจัดแสดงพิพิธภัณฑ์การแพทย์แผนไทย ซึ่งจัดแสดงสมุนไพรไทยชนิดต่างๆ มีเอกสารบันทึกตำรายาในอดีตตั้งแต่ยุคสมุทช้อยอันเป็นหลักฐานที่แสดงถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทย



ชีวิตที่ดี

โดย สมพิศ ไปจะ

สวัสดิการอาวุโส (2)

สวัสดิการของสมาชิกชมรม “มทร.พระนครอาวุโส” ฉบับนี้ขอนำเสนอกรณีสมาชิก “ถึงแก่กรรม” ได้รับสวัสดิการช่วยงานฌาปนกิจ 1,000 บาท โดยผู้ยื่นคำขอเงินสวัสดิการดังกล่าวต้องเป็นบุคคลในครอบครัว หรือผู้จัดงานศพต้องเตรียมเอกสารคือ ใบมรณะบัตรหรือหลักฐานยืนยันการถึงแก่กรรม 1 ฉบับ บัตรประชาชนของผู้ขอ 1 ฉบับ สำเนาทะเบียนบ้าน 1 ฉบับ

ทั้งนี้หากผู้ยื่นขอเป็นผู้ที่ได้รับมอบหมายจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร หรือหน่วยงานต้นสังกัดไม่จำเป็นต้องมีเอกสารดังกล่าวมาสามารถรับสวัสดิการด้วยเงินสดหรือโอนเข้าบัญชีธนาคารทันที หลังจากผู้มีอำนาจอนุมัติการเบิกเงินเรียบร้อยแล้ว

สำหรับผู้มีอำนาจอนุมัติการเบิกเงิน ประกอบด้วย ผู้ช่วยเหรัญญิกชมรม เหรัญญิกชมรมและประธาน หรือรองประธานชมรม ทั้งนี้สามารถส่งเอกสารยื่นขอรับสวัสดิการได้ที่ฝ่ายงานพัฒนาระบบบริหารงานคลังกองคลังมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

นอกจากสวัสดิการดังกล่าวแล้ว ยังมีกิจกรรมการท่องเที่ยวที่น่าสนใจให้สมาชิกได้เข้าร่วมอย่างต่อเนื่องทุกปี เพื่อให้สมาชิกได้พบปะ สังสรรค์ เกื้อกูล แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสานสัมพันธ์ จนสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันในโอกาสต่างๆ

นับเป็นอีกหนึ่งจุดเริ่มต้นที่ดีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครกับการมีส่วนร่วมดูแลผู้สูงอายุในช่วงที่ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุขณะนี้

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญมากกว่าสวัสดิการที่สมาชิกจะได้รับคือ จิตใจและความแข็งแรง ทำให้หายจากอาการซึมเศร้า ที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลง ดังนั้นควรมุ่งสู่การเป็นผู้สูงอายุที่สมบูรณ์แข็งแรง ด้วยการดูแลตัวเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ



ทั้งนี้ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกชมรม มทร.พระนครอาวุโสที่เป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยฯ มีอายุ 50 ปีขึ้นไป สามารถขอแบบฟอร์มใบสมัครสมาชิก มีค่าธรรมเนียม 100 บาท สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่กองบริหารงานบุคคลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (ศูนย์เทเวศร์) โทร. 02 665 3777 ต่อ 6063

กินดี อยู่ดี

โดย พุทธชาติ ไย้มวิทย์วงศ์กุล

สมดุลอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี ในวัยผู้สูงอายุ



สวัสดิการผู้อ่านทุกท่านคะ ขอต้อนรับสู่คอลัมน์ “กินดี อยู่ดี” กระแสการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกำลังมาแรง การกินถือเป็นบันไดขั้นแรกของการมีสุขภาพที่ดี เมื่อมีอายุมากขึ้น การรับกลืนและรสชาติเปลี่ยนไปจนเกิดอาการเบื่ออาหาร ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดว่าเป็นอาการทั่วไปของคนชราจึงละเลย จนเกิดภาวะขาดสารอาหาร จากงานวิจัยของสำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัยพบว่าหากได้รับโภชนาการที่ดีแล้วบางรายอาจฟื้นตัวและกลับมามีกำลังวังชาได้อีกครั้ง โดยสารอาหารที่แนะนำมีดังนี้

1 โปรตีนคุณภาพ ในวันหนึ่งผู้สูงอายุควรได้รับโปรตีน 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ประกอบด้วย ไข่วันละ 1 ฟอง เนื้อปลา มีกรดไขมันโอเมก้า-3 และนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว

2 วิตามินอี ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ผลงานวิจัยทางการแพทย์บ่งชี้ว่า การได้รับวิตามินอีที่พอเหมาะในปริมาณที่สูงจะสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันได้หากทานติดต่อกันเป็นเวลา 4 เดือน ซึ่งสำคัญในผู้สูงอายุเนื่องจากเป็นวัยที่มีการติดเชื้อง่าย การเพิ่มภูมิคุ้มกันด้วยวิตามินอีจึงเป็นเกราะป้องกันที่ดี ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี

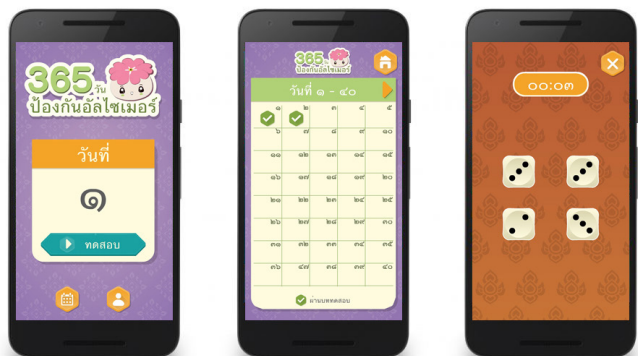
3 ไขมันชนิดดี MUFA และ โอเมก้า 3 มีผลวิจัยระบุว่ามีความสัมพันธ์ช่วยลดระดับไขมันรวม และลดไขมันตัวร้าย คือ LDL และไขมันไตรกลีเซอไรด์โดยไม่ทำให้ระดับไขมันชนิดดี HDL ลดลง ไขมัน MUFA พบมากในไขมันจากพืชเช่น ดอกคาโนล่า ดอกทานตะวัน เกรปซีด ส่วนไขมันโอเมก้า 3 ช่วยต้านการอักเสบในร่างกาย ป้องกันหลอดเลือดแข็งและโรคหัวใจ

4 ถั่วชนิดต่างๆ ผู้สูงอายุแม้จะไม่เจริญเติบโตอีกแต่ร่างกายก็ต้องมีการสร้างเนื้อเยื่อใหม่เพื่อทดแทนของเดิมที่สูญสลายไปตลอดเวลา ถั่วชนิดต่างๆ เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว เป็นแหล่งอาหารโปรตีนราคาไม่แพงที่ให้คุณค่าไม่แพ้เนื้อสัตว์คะ

สุขภาพ

โดย ดร.วรรณ มณีนา

เกมส์แสนสนุก ป้องกันโรคอัลไซเมอร์



โรคอัลไซเมอร์เป็นสาเหตุสำคัญของกลุ่มอาการสมองเสื่อมโดยพบได้ถึงร้อยละ 60 - 70 ทุก ๆ 68 วินาที จะมีผู้ป่วยด้วยโรคอัลไซเมอร์เพิ่มขึ้น 1 รายในโลก และจากการสำรวจคาดว่าทั่วโลกมีผู้ป่วยโรคนี้กว่า 50 ล้านคน สำหรับในประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ประมาณ 600,000 คน ซึ่งจำนวนผู้ป่วยจะพบมากขึ้นตามอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 85 ปี และคาดว่า ในปี 2573 จำนวนจะเพิ่มสูงขึ้นเป็น 1,117,000 คน หนังสือพิมพ์सानสัมพันธ์ ฉบับนี้จึงขอแนะนำแอปพลิเคชันที่ส่งเสริมการออกกำลังกายและให้ความรู้เกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์โดยนำข้อมูลมาผสมผสานกับเทคโนโลยีในยุคปัจจุบันทำให้เกิดแอปพลิเคชัน สำหรับสมาร์ทโฟน ทั้งระบบ Android โดยเสิร์ชแอปพลิเคชันผ่าน PlayStore และระบบ iOS (iPhone) แอปพลิเคชัน ชื่อ Alzheimer Disease เกมส์ให้ผู้ใช้ได้ฝึกสมอง โดยรูปแบบจะเกี่ยวกับการเดินทางไปตามเกาะองค์ความรู้ต่าง ๆ ผ่านตัวละครน่ารัก ๆ นั่นคือ ตัวการ์ตูนครอบครัว Forget me not ซึ่งแต่ละเกาะจะมีการทดสอบองค์ความรู้ของผู้ใช้ก่อนและหลังด้วย หากสามารถปลดล็อกได้หมดสามารถติดต่อขอรับรางวัลได้อีกด้วย

แอปพลิเคชันชื่อ AlzCalendar หรือที่เรียกว่า “365 วัน ป้องกันอัลไซเมอร์” จะเป็นการฝึกฝนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายทั้ง 365 วัน แบ่งเป็นการทำงานของสมองด้านต่างๆ ทำให้เกิดกิจกรรมในการออกกำลังกายที่หลากหลายเพื่อเป็นการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอัลไซเมอร์ต่อไป

นอกจากนี้การฝึกบริหารสมองเป็นประจำจะลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคแล้ว ควรหากิจกรรมฝึกความจำให้แก่ผู้สูงอายุให้ได้ใช้สมองในการทำกิจกรรม เช่น การฝึกถามตอบความรู้ทั่วไป เล่นดนตรีไทย วาดภาพ คิดเลข จะช่วยชะลอความเสื่อมของสมองได้แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับทั้งตัวโรคและตัวผู้ป่วย การให้ความรัก ดูแลเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย



พฤติกรรมเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์

คุณมีพฤติกรรมเสี่ยงเป็นโรคอัลไซเมอร์ไหม?

- 1. ชอบถามคำถามเดิมซ้ำๆ
- 2. หลงลืมบ่อยขึ้น มีปัญหายุ่งยากเรื่องความจำระยะสั้น
- 3. ต้องมีคนคอยเตือนให้ทำกิจกรรมที่จำเป็น
- 4. ลืมวันนัด ลืมโอกาสที่สำคัญของครอบครัว เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน หรือวันหยุดพิเศษ
- 5. ดูซึมลง เศร้าหมอง หรือร้องไห้บ่อยกว่าเดิม
- 6. เริ่มมีเรื่องยุ่งยากในการคิดเลข คิดเงิน หรือลำบากมากขึ้นในการดูแลจัดการเรื่องเงินทอง
- 7. ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบทำ เช่น งานอดิเรกที่เคยทำ กิจกรรมสังคมที่เคยไป
- 8. เริ่มต้องมีคนคอยช่วยเหลือในกิจกรรมประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร
- 9. หงุดหงิด อารมณ์เสียบ่อยขึ้น ช่างสงสัย เริ่มได้เห็น ได้ยิน เชื่อในสิ่งที่ไม่เป็นจริง
- 10. เริ่มมีปัญหาเรื่องทิศทาง เช่น ถ้าเคยขับรถก็หลงทางบ่อย จำทางไม่ได้ ขับรถอันตราย ไม่ปลอดภัย หรือเลิกขับรถเลย
- 11. มีความยุ่งยาก ลำบากในการหาคำพูดที่ต้องการจะพูด เรื่องชื่อคน สิ่งของไม่ถูก พูดไม่จบประโยค

*** หากตอบว่า ใช่ ตั้งแต่ 4 ข้อขึ้นไป เป็นสัญญาณว่าคุณมีความเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์

ข้อมูลโดย โรงพยาบาลพญาไท

ตะลอนเที่ยว

โดย กนกพร บุญเพ็ญ

นครวัด หรือ “ปราสาทนครวัดนครธม”

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน ตะลอนเที่ยวกับรุ่นใหญ่ในฉบับนี้ เราขอพาทุกท่านไปชมอารยธรรมและสถาปัตยกรรมโบราณของ “นครวัด” ประเทศกัมพูชา หนึ่งในสิ่งมหัศจรรย์ของโลกที่อยู่ใกล้ตัวเรามากที่สุด และเพื่อพิสูจน์ประโยคที่ว่า “See Angkor And Die” ซึ่งเชื่อว่าประโยคนี้น่าจะเป็นแรงบันดาลใจในการเดินทางไปเที่ยวนครวัดของหลายคนเลยล่ะค่ะ แต่ก่อนจะไปเรามาทำความรู้จักประวัติของสถานที่แห่งนี้กัน “นครวัดหรือปราสาทนครวัดนครธม” เป็นศาสนสถาน ตั้งอยู่ที่เมืองพระนคร จังหวัดเสียมราฐประเทศกัมพูชา ถูกสร้างขึ้นเมื่อพุทธศตวรรษที่ 17 ในรัชสมัย ของพระเจ้าสุริยวรมันที่ 2



โดยเป็นศาสนสถานประจำพระนครของพระองค์ ใช้เวลาสร้างประมาณ 100 ปี ซึ่งตัวเทวสถานได้รับการอนุรักษ์ไว้เป็นอย่างดี จนกลายเป็นศูนย์กลางทางศาสนาที่สำคัญเพียงแห่งเดียวที่ยังเหลือรอดมาจนถึงปัจจุบัน แต่เดิมนครวัดเป็นเทวสถานของศาสนาฮินดูซึ่งสร้างขึ้นเพื่อถวายแด่พระวิษณุ ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นศาสนสถานของศาสนาพุทธ นครวัดเป็นสิ่งก่อสร้างทางศาสนาที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก ตัวเทวสถานถือเป็นที่สุดของสถาปัตยกรรมเขมรสมัยรุ่งเรืองและได้กลายมาเป็นสัญลักษณ์ธงชาติกัมพูชาและจุดท่องเที่ยวหลักของประเทศกัมพูชา ตลอดจนได้ขึ้นลงทะเบียนเป็นมรดกโลกภายใต้ชื่อ “เมืองพระนคร”

ผลิตโดย กองสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
399 ถ. สามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กทม. 10300