

**พัฒนาพื้นที่ต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุผ่านชมรมผู้สูงอายุ และวัดส่งเสริมสุขภาพ  
ในพื้นที่ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-Friendly Communities) ร่วมกับภาคีเครือข่าย (กิจกรรมที่ 2)  
ภายใต้โครงการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุและพระสงฆ์แบบบูรณาการ  
เขตสุขภาพที่11 ปี 2568**

วันที่11 พฤศจิกายน 2567 กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ ศูนย์อนามัยที่11 นครศรีธรรมราช ได้จัดโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุผ่านชมรมผู้สูงอายุ และวัดส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-friendly communities) ลงพื้นที่ร่วมกับสาธารณสุขจังหวัดระนองและภาคีเครือข่าย ณ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองระนอง และวัดสุวรรณคีรีวิหาร อ.เมือง จ.ระนอง

โดยได้รับเกียรติจาก นายพินิจ ต้นกุล นายกเทศมนตรีเมืองระนอง มาเป็นประธานในพิธีในการกล่าวเปิดงาน โดยมีผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมจำนวน65 คน

โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถนำมาจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (wellness Plan)และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมนำความรู้ไปขับเคลื่อนให้เกิดพื้นที่ต้นแบบของชมรมผู้สูงอายุ, วัดส่งเสริมสุขภาพและชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

มีกิจกรรม ดังนี้

- 1.บรรยายและฝึกทักษะการเสริมสร้างสมรรถนะผู้สูงอายุให้แข็งแรง และเสริมสร้างความรอบรู้ การดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกันการภาวะหกล้ม
- 2.ประเมินการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- 3.ประเมินสมรรถภาพของกล้ามเนื้อด้วยเครื่องวัดแรงบีบมือ (Handgrip)
- 4.สอนการบันทึกข้อมูลผลการทดสอบสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ในผู้สูงอายุผ่านสมุดสุขภาพผู้สูงอายุ(blue book) การคัดกรอง9 ด้าน แก่ผู้รับผิดชอบงานชมรมผู้สูงอายุ
- 5.ประชาสัมพันธ์การเข้าแข่งขันคัดเลือกชมรมต้นแบบ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ ปี2568

เจ้าหน้าที่ 1.วันวิสาข์ เสถียรพันธ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

2.วาสนา ศิริวรรณ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

3.พินดา ชัยมุสิก นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

4.เยาวภา แยกพงศ์ นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

วันที่11 พฤศจิกายน 2567 กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ ศูนย์อนามัยที่11 นครศรีธรรมราช ได้จัดโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุผ่านชมรมผู้สูงอายุ และวัดส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-friendly communities) ลงพื้นที่ร่วมกับสาธารณสุขจังหวัดระนองและภาคีเครือข่าย ณ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองระนอง และวัดสุวรรณคีรีวิหาร อ.เมือง จ.ระนอง

โดยได้รับเกียรติจาก นายพินิจ ต้นกุล นายกเทศมนตรีเมืองระนอง มาเป็นประธานในพิธีในการกล่าวเปิดงาน โดยมีผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมจำนวน65 คน

โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถนำมาจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (wellness Plan)และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมนำความรู้ไปขับเคลื่อนให้เกิดพื้นที่ต้นแบบของชมรมผู้สูงอายุ, วัดส่งเสริมสุขภาพและชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

มีกิจกรรม ดังนี้

- 1.บรรยายและฝึกทักษะการเสริมสร้างสมรรถนะผู้สูงอายุให้แข็งแรง และเสริมสร้างความรอบรู้ การดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกันการภาวะหกล้ม
- 2.ประเมินการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- 3.ประเมินสมรรถภาพของกล้ามเนื้อด้วยเครื่องวัดแรงบีบมือ (Handgrip)
- 4.สอนการบันทึกข้อมูลผลการทดสอบสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ในผู้สูงอายุผ่านสมุดสุขภาพผู้สูงอายุ(blue book) การคัดกรอง9 ด้าน แก่ผู้รับผิดชอบงานชมรมผู้สูงอายุ
- 5.ประชาสัมพันธ์การเข้าแข่งขันคัดเลือกชมรมต้นแบบ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ ปี2568

- เจ้าหน้าที่ 1.วันวิสาข์ เสถียรพันธ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
2.วาสนา ศิริวรรณ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
3.พนิดา ชัยมุสิก นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
4.เยาวภา แยกพงศ์ นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

วันที่13พฤศจิกายน 2567 กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ ศูนย์อนามัยที่11 นครศรีธรรมราช ได้จัดโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุผ่านชมรมผู้สูงอายุ และวัดส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-friendly communities) ลงพื้นที่ร่วมกับสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานีและเครือข่าย ณ ชมรมผู้สูงอายุตำบลตะกรบ และวัดพระบรมธาตุไชยาอ.ไชยา จ. สุราษฎร์ธานี โดยได้รับเกียรติจาก นายสุริยา เชื้อช้างสาธารณสุขอำเภอไชยา มาเป็นประธานในพิธีในการกล่าวเปิดงาน โดยมีผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมจำนวน65 คน

โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถนำมาจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดีและมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมนำความรู้ไปขับเคลื่อนให้เกิดพื้นที่ต้นแบบของชมรมผู้สูงอายุและชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรม ดังนี้

- 1.บรรยายและฝึกทักษะการเสริมสร้างสมรรถนะผู้สูงอายุให้แข็งแรง และเสริมสร้างความรอบรู้ การดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกันการภาวะหกล้ม
- 2.ประเมินการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- 3.ประเมินสมรรถภาพของกล้ามเนื้อด้วยเครื่องวัดแรงบีบมือ (Handgrip)
- 4.สอนการบันทึกข้อมูลผลการทดสอบสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ในผู้สูงอายุผ่านสมุดสุขภาพผู้สูงอายุ(blue book) การคัดกรอง9 ด้าน แก่ผู้รับผิดชอบงานชมรมผู้สูงอายุ
- 5.ประชาสัมพันธ์การเข้าแข่งขันคัดเลือกชมรมต้นแบบ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ ปี2568

- เจ้าหน้าที่ 1.วันวิสาข์ เสถียรพันธ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
2.วาสนา ศิริวรรณ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
3.พนิดา ชัยมุสิก นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
4.เยาวภา แยกพงศ์ นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

วันที่15พฤศจิกายน 2567 กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ ศูนย์อนามัยที่11 นครศรีธรรมราช ได้จัดโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุผ่านชมรมผู้สูงอายุ และวัดส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Age-friendly communities) ลงพื้นที่ร่วมกับสาธารณสุขจังหวัดพังงาและเครือข่าย ณ ชมรมผู้สูงอายุรพ.สต.บางเตย และวัดบางเสียด อ.เมือง จ. พังงา โดยได้รับเกียรติจาก นายวิทยา ไส่สกุล สาธารณสุขอำเภอเมือง มาเป็นประธานในพิธีในการกล่าวเปิดงาน โดยมีผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมจำนวน65 คน

โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถนำมาจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมนำความรู้ไปขับเคลื่อนให้เกิดพื้นที่ต้นแบบของชมรมผู้สูงอายุและชุมชนที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

โดยมีกิจกรรม ดังนี้

- 1.บรรยายและฝึกทักษะการเสริมสร้างสมรรถนะผู้สูงอายุให้แข็งแรง และเสริมสร้างความรอบรู้ การดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกันการภาวะหกล้ม
- 2.ประเมินการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- 3.ประเมินสมรรถภาพของกล้ามเนื้อด้วยเครื่องวัดแรงบีบมือ (Handgrip)
- 4.สอนการบันทึกข้อมูลผลการทดสอบสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ในผู้สูงอายุผ่านสมุดสุขภาพผู้สูงอายุ(blue book) การคัดกรอง 9 ด้าน แก่ผู้รับผิดชอบงานชมรมผู้สูงอายุ
- 5.ประชาสัมพันธ์การเข้าแข่งขันคัดเลือกชมรมต้นแบบ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ ปี2568

- เจ้าหน้าที่
- 1.วันวิสาข์ เสถียรพันธ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
  - 2.วาสนา ศิริวรรณ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
  - 3.พนิดา ชัยมุสิก นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
  - 4.เยาวภา แยกพงศ์ นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ







กรมอนามัย  
Ministry of Health



## ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

จัดโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
ผ่านชมรมผู้สูงอายุ และวัดส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่ ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ  
(AGE-FRIENDDLY COMMUNITIES) พื้นที่ อ.หลังสวน จ.ชุมพร

[www.hpc11.go.th](http://www.hpc11.go.th)



ศูนย์อนามัยที่ 11

ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



กรมอนามัย  
Ministry of Health



## ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

จัดโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ  
ผ่านชมรมผู้สูงอายุ และวัดส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่ ที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ  
(AGE-FRIENDDLY COMMUNITIES) พื้นที่ อ.เมือง จ.ระนอง

[www.hpc11.go.th](http://www.hpc11.go.th)



ศูนย์อนามัยที่ 11

ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข