

โครงการจัดเก็บข้อมูลความรู้ด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม เพื่อการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์
สู่การท่องเที่ยวจังหวัดมุกดาหาร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔

การนวดแผนไทย
รุ่มเกล้านวดเพื่อสุขภาพ
ตำบลรุ่มเกล้า อำเภอนิคมน้ำอ้อย จังหวัดมุกดาหาร



ประวัติการนวดแผนไทย

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่บันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับการนวดแผนไทยที่เก่าแก่ที่สุด คือ ศิลปินกรีกสมัยสุโขทัยที่ขุดพบในป่ามะม่วง ซึ่งตรงกับสมัยพ่อขุนรามคำแหง ซึ่งได้จารึกรูปการรักษาโรคด้วยการนวดไว้

ต่อมาในสมัยอยุธยาหลักฐานที่ปรากฏอย่างชัดเจนเกี่ยวกับการนวดแผนไทยในปี พ.ศ. ๑๙๙๘ ในรัชสมัยของสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ โดยมีพระราชกฤษฎีกาแบ่งหน้าที่ของแพทย์ตามความชำนาญเฉพาะทาง โดยแยกเป็นกรมต่าง ๆ เช่น กรมแพทยากร กรมหมอยา กรมหมอกุมาร กรมหมอนวด กรมหมอดา กรมหมอวิธโรค โรงพระโอสถ



แผนผังการกดจุดต่าง ๆ ในร่างกาย
ที่วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามหรือวัดโพธิ์

นอกจากนี้ยังได้มีการกำหนดศักดิ์ดินาและดำรงยศตำแหน่งเป็น หลวง ขุนหมื่น พัน และครอบครัวที่นาตามยศและศักดิ์ดินาที่ดำรง ซึ่งปรากฏอยู่ในกฎหมาย “นาพลเรือน” ต่อมาในรัชสมัยของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ซึ่งเป็นยุคที่การนวดแผนไทยรุ่งเรืองมาก โดยปรากฏในจดหมายเหตุของราชทูตจากประเทศฝรั่งเศสชื่อ ลา ลูแบร์ ในปี พ.ศ. ๒๒๓๐ ว่า “ในกรุงสยามนั้น ถ้าใครป่วยไข้ลง ก็จะเริ่มทำเส้นสายยืด โดยให้ผู้ชำนาญทางนี้ขึ้นไปบนร่างกายของคนไข้ แล้วใช้เท้าเหยียบ กล่าวกันว่าหญิงมีครรภ์มักใช้ให้เด็กเหยียบ เพื่อให้คลอดบุตรง่ายไม่พังกเจ็บปวดมาก”

ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๓) ราว พ.ศ. ๒๓๗๕ ทรงให้วัดโพธิ์ (วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร ในปัจจุบัน) เป็นมหาวิทยาลัยของปวงชน ทรงให้เลือกสรร /และปรับปรุง...

และปรับปรุง ตำรายาสมุนไพรรอบพระอาราม และทรงโปรดให้ปั้นรูปฤๅษีคัตตนซึ่งเป็นรูปหล่อด้วยสังกะสี ผสมดีบุกเพิ่มเติม จนครบ ๘๐ ท่า พร้อมโปรดให้เขียนโคลงอธิบายท่าเหล่านั้น แก่โรคนั้น จนครบ ๘๐ ท่า และจารึกสรรพวิชาการนวดแผนไทยลงบนแผ่นหินอ่อน ๖๐ ภาพ แสดงถึงจุดนวดอย่างละเอียดระดับบนผนัง ศาลาราย และบนเสาศาภายในวัดโพธิ์ ถือได้ว่าเป็นการรวบรวมองค์ความรู้ด้านการนวดแผนไทยไว้อย่างเป็นระบบ

ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๕) ราว พ.ศ. ๒๔๔๙ ทรงให้กรมหมื่น ภูตราชหฤทัย กรมหมื่นอักษรสาสน์โสภณและหลวงสารประเสริฐ ได้ชำระตำราการนวดแผนไทย และเรียก ตำราฉบับนี้ว่า “ตำราแผนนวดฉบับหลวง” ตำรานวดนี้ใช้เรียนในหมู่แพทย์หลวง หรือแพทย์ในพระราชสำนัก และในในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวนั้น ผู้ที่มีชื่อเสียงมากในการนวดในขณะนั้นคือ หมออินทเวตดา ซึ่งเป็นหมอนวดในราชสำนัก ได้ถ่ายทอดวิชานวด ทั้งหมดให้แก่บุตรชายคือ หมอชิต เดชพันธ์ ซึ่งต่อมาได้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ลูกศิษย์ ความรู้เกี่ยวกับการนวด แผนโบราณนั้นเริ่มแพร่หลายและเปิดกว้างสำหรับบุคคลทั่วไปเรื่อยมา

การนวดแผนไทย

นวดไทย การนวดแผนไทย หรือ การนวดแผนโบราณ เป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์ บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การตัด การดึง และการอบ ประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ" โดยมีหลักฐานว่านวดแผนไทยนั้นมีประวัติมาจากประเทศอินเดีย โดยเชื่อว่าน่าจะมีการนำการนวดเข้ามามีพร้อมกับการเผยแพร่พระพุทธศาสนา และมีการนำเข้ามาในประเทศไทยเมื่อใดนั้นไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจน จากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไข ให้เข้ากันกับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทยและส่งทอดมาจนถึงปัจจุบัน การนวดแผนไทยแบ่งเป็น ๒ สาย คือ สายราชสำนักและสายเขลยศักดิ์

การนวดแบบราชสำนัก เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ ผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ ที่อยู่ในรั้วในวัง ฉะนั้นการนวดจึงถูกออกแบบที่เน้นการใช้นิ้วมือและมือเท่านั้น และท่วงท่าที่ใช้ในการนวด มีความสุภาพเรียบร้อย มีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย ผู้ที่เชี่ยวชาญทางวิชาชีพด้านนี้ จะได้ทำงานอยู่ในรั้วในวัง เป็นหมอนวด มีเงินเดือนมียศมีตำแหน่ง

การนวดแบบเขลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้านด้วยท่าทางทั่วไป ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตอง ในการนวดมากนัก อีกทั้งยังสามารถใช้วิธีอื่น ๆ เช่น เข่า ศอก เท้า เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ ซึ่งเป็น ข้อแตกต่างจากการนวดแบบราชสำนักที่เน้นการใช้มือเพียงอย่างเดียว

การนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาแต่โบราณ เกิดจากสัจยชาติญาณเบื้องต้นของการอยู่รอด เมื่อมีอาการปวดเมื่อยหรือเจ็บป่วยตนเองหรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมักจะลูบไล้บิบนวดบริเวณดังกล่าว ทำให้อาการ ปวดเมื่อยลดลง เริ่มแรก ๆ ก็เป็นไปโดยมิได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบิบนวดในบางจุด หรือบางวิธี ที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็นประสบการณ์ และกลายเป็นความรู้ที่สืบทอดกันต่อ ๆ มา จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ความรู้ที่ได้จึงสะสมจากลักษณะง่าย ๆ ไปสู่ความสลับซับซ้อน จนสามารถสร้างเป็นทฤษฎีการนวด จึงกลาย มาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการและโรคบางอย่าง

รุ่มเกล้านวดเพื่อสุขภาพ ตำบลรุ่มเกล้า อำเภอนิคมน้ำอ้อย จังหวัดมุกดาหาร

ความเป็นมา

เมื่อปลายปี พ.ศ. ๒๕๖๒ อำเภอนิคมน้ำอ้อย จังหวัดมุกดาหาร มีนโยบายให้ทุกตำบลในอำเภอนิคมน้ำอ้อย ดึงอัตลักษณ์ที่โดดเด่นในตำบลของตนเองมาสร้างเป็นเรื่องราวสู่การท่องเที่ยวตำบล และเชื่อมโยงการท่องเที่ยวกับตำบลอื่นในอำเภอนิคมน้ำอ้อย รวมถึงอำเภออื่น ๆ ในจังหวัดมุกดาหาร และจังหวัดใกล้เคียงด้วย

พื้นที่ตำบลร่มเกล้า อำเภอนิคมน้ำอ้อม จังหวัดมุกดาหาร ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูง โดยมีภูเขาเล็ก ๆ ล้อมรอบสลับกับที่ราบ บริเวณดินเขาเป็นแอ่งกระทะ มีลำห้วยไหลผ่านหลายสาย มีทรัพยากรธรรมชาติ ที่อุดมสมบูรณ์ มีพืชสมุนไพรหลากหลาย ทั้งหมดเป็นจุดเด่นของตำบลร่มเกล้า และด้วยตำบลร่มเกล้า เป็นตำบลแห่งพืชสมุนไพรอยู่แล้ว ชาวตำบลร่มเกล้าจึงมีแนวคิดที่จะส่งเสริมการนำพืชสมุนไพรนั้นมาใช้ ประโยชน์ให้แพร่หลาย ประกอบกับตำบลร่มเกล้ามีสถานที่ท่องเที่ยวอยู่แล้ว ๒ แห่ง คือ หุ่นกั้งหันลมร่มเกล้า วินด์ฟาร์ม และวัดदानพระอินทร์ ภายหลังเห็นดีเห็นงามจากการท่องเที่ยวทั้งสองแห่ง หรือจากที่อื่นแล้ว นักท่องเที่ยวว่าจะต้องการผ่อนคลาย ก่อนที่จะเดินทาง ท่องเที่ยวในสถานที่อื่น ๆ อีก หรือกลับที่พักต่อไป หรือ บุคคลทั่วไปที่เห็นดีเห็นงามจากการทำงาน และต้องการ ผ่อนคลายก็สามารถใช้บริการได้ จึงเกิดแนวคิดที่จะมีร้าน นวดเพื่อสุขภาพ เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาเที่ยวที่ตำบลร่มเกล้า อำเภอนิคมน้ำอ้อม จังหวัดมุกดาหาร ขึ้น



นายยุทธจักร นนท์สะเกษ ปลัดเทศบาลตำบลร่มเกล้า ให้ข้อมูลที่มาของร่มเกล้าฯ นวดเพื่อสุขภาพ

การฝึกอบรม

เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ตำบลร่มเกล้าได้ติดต่อวิทยาลัยชุมชนมุกดาหาร ซึ่งมีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถด้านการนวดแผนไทย เป็นวิทยากรในการฝึกอบรมนวดแผนไทยแบบเคลย์คัทดี้ โดยการฝึกอบรมฯ แบ่งออกเป็น ๒ หลักสูตร คือ หลักสูตรการนวดเท้า (ต้องผ่านการฝึกอบรม ๖๐ ชั่วโมง ขึ้นไป) และหลักสูตร การนวดตัว (ต้องผ่านการฝึกอบรม ๑๕๐ ชั่วโมงขึ้นไป) ซึ่งมีผู้อาศัยอยู่ในตำบลร่มเกล้า และตำบลใกล้เคียง สนใจเข้าร่วมและผ่านการฝึกอบรมทั้ง ๒ หลักสูตร จำนวน ๙๐ คน และตำบลร่มเกล้ามีผู้ผ่านการฝึกอบรมฯ ทั้ง ๒ หลักสูตร จำนวน ๒๐ คน นอกจากนี้ตำบลร่มเกล้ายังมีผู้ผ่านการทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ จำนวน ๑๕ คน ต่อมาเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๓ ได้รวมกลุ่มกันตั้งร้านร่มเกล้าฯ นวดเพื่อสุขภาพขึ้น โดยได้รับการ สนับสนุนจากเทศบาลตำบลร่มเกล้า อำเภอนิคมน้ำอ้อม จังหวัดมุกดาหาร



ภาพแสดงการฝึกอบรมการนวดแผนไทย

ที่ตั้ง

ร่มเกล้าฯ นวดเพื่อสุขภาพ

ร้านร่มเกล้าฯ นวดเพื่อสุขภาพ ตั้งอยู่ที่เทศบาลตำบลร่มเกล้า อำเภอนิคมน้ำอ้อม จังหวัดมุกดาหาร ติดต่อ นายยุทธจักร นนท์สะเกษ ปลัดเทศบาลตำบลร่มเกล้า โทรศัพท์ ๐๖ ๕๒๓๗ ๕๒๙๑

การให้บริการ

ร่มเกล้าฯ นวดเพื่อสุขภาพ เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา ๑๐.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. โดยแบ่งการให้บริการ ออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

๑. ส่วนของการนวด เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลาย ตามฉบับการนวดแบบเชลยศักดิ์ ซึ่งมีการให้บริการอยู่ ๒ ส่วน ได้แก่ การนวดเท้า และการนวดตัว

๒. ส่วนของการประคบ เป็นการประคบสมุนไพรพื้นบ้านที่ทำขึ้นเอง เพื่อการผ่อนคลายหลังจากได้รับการนวดตัวแล้ว

๓. ส่วนของการอบสมุนไพร เป็นการอบไอน้ำสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อการผ่อนคลาย

หมายเหตุ : มีการให้บริการทั้งในและนอกสถานที่ การให้บริการนอกสถานที่จะให้บริการเฉพาะกันนวดเท่านั้น ส่วนการให้บริการในสถานที่จะใช้บริการ ทั้ง ๓ ส่วนเลย หรือใช้บริการส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้แล้วแต่ความพึงพอใจของลูกค้า



ภาพแสดงการนวด
รุ่มเกล้านวดเพื่อสุขภาพ



ภาพแสดงลูกประคบ
รุ่มเกล้านวดเพื่อสุขภาพ



ภาพแสดงตู้อบสมุนไพร
รุ่มเกล้านวดเพื่อสุขภาพ

ค่าบริการ

๑. การให้บริการในสถานที่ตั้ง คิดราคาค่าบริการ ชั่วโมงละ ๒๕๐ - ๓๐๐ บาท

๒. การให้บริการนอกสถานที่ตั้ง คิดราคาค่าบริการ ชั่วโมงละ ๓๐๐ บาท ขึ้นไป (บวกเพิ่มตามระยะทาง)

การนวดเท้า

๑. ขึ้นเตรียมก่อนการนวดเท้า

๑.๑ สอบถามลูกค้าเกี่ยวกับโรคประจำตัวและวัดความดัน เพื่อคัดกรอง (ข้อมูลเป็นความลับ)

๑.๒ หากลูกค้าเป็นโรคต้องห้ามในการนวดแล้ว ผู้นวดต้องของคณวดพร้อมชี้แจงเหตุผลและให้บริการโดยการพูดคุยจนกว่าลูกค้าจะพึงพอใจ

๑.๓ เมื่อลูกค้าไม่ได้เป็นโรคต้องห้ามในการนวดแล้ว จัดให้ลูกค้าล้างเท้าให้สะอาด

๑.๔ ให้ลูกค้าเปลี่ยนชุดที่ทางร้านจัดให้เพื่อสะดวกในการนวด หรือจะไม่เปลี่ยนก็ได้ แล้วแต่ความพึงพอใจของลูกค้า

๒. วัสดุอุปกรณ์เกี่ยวกับการนวด

๒.๑ แก้วอี๋ ๒ ตัว สำหรับลูกค้า ๑ ตัว ผู้นวด ๑ ตัว

๒.๒ ตั้งรองเท้า

๒.๓ ผ้าขนหนูรองเท้า

๒.๔ แอลกอฮอล์เช็ดเท้า

๒.๕ สำลี

๒.๖ น้ำมันหม่องสมุนไพร

๒.๗ ไม้กดจุด เพื่อช่วยในการกดจุดต่าง ๆ บนฝ่าเท้าได้ง่าย



ภาพแสดงการชั่งประวัติ/วัดความดัน
ก่อนการนวด รุ่มเกล้านวดเพื่อสุขภาพ

๒.๘ โลชันสมุนไพร เพื่อช่วยให้การนวดสะดวกขึ้นอีกทั้งยังมียาสมุนไพรช่วยให้การนวดได้ผลมากขึ้น

๒.๙ สมุนไพร (สูตรเดียวกับที่ทำลูกประคบ)

๒.๑๐ หม้อต้มสมุนไพร

๒.๑๑ ผ้ากรองน้ำสมุนไพร

๒.๑๒ กะละมังเล็ก สำหรับแช่เท้า

๓. ขั้นตอนการนวด

๓.๑ เชิญลูกค้านั่งเก้าอี้แล้วให้วางเท้าบนตั่งที่เตรียมไว้

๓.๒ ก่อนนวด ให้ผู้นวดสำรวจจิตใจให้เป็นสมาธิ ระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ ยกมือไหว้ลูกค้า เพื่อเป็นการขอขมาที่ล่วงเกินบนร่างกาย

๓.๓ เช็ดเท้าลูกค้าด้วยแอลกอฮอล์เพื่อทำความสะอาด

๓.๔ ลงมือนวดเท้าตามตำราการนวดแบบเขยศักดิ์ โดยใช้โลชันสมุนไพร น้ำมันนวดสมุนไพร และไม่กดจุดช่วยในการนวด

๓.๕ เสร็จแล้ว นำสมุนไพรที่ต้มซึ่งปล่อยให้คลายความร้อนให้พออุ่น ๆ แล้ว กรองเอาเฉพาะน้ำสมุนไพร ใส่กะละมังเล็กที่เตรียมไว้

๓.๖ นำน้ำสมุนไพรที่เตรียมไว้มาแช่เท้าลูกค้า ประมาณ ๕ นาที หรือตามความพึงพอใจของลูกค้า

๓.๗ เสร็จแล้ว ล้างเท้าลูกค้าด้วยน้ำสะอาด เช็ดเท้าให้แห้งเป็นอันเสร็จการนวดเท้า



ภาพแสดงการนวดเท้า
ร่มเกล้าฯ นวดเพื่อสุขภาพ



ภาพแสดงวัสดุอุปกรณ์การนวดเท้า
ร่มเกล้าฯ นวดเพื่อสุขภาพ



ภาพแสดงสมุนไพรสำหรับแช่เท้า
หลังการนวด ร่มเกล้าฯ นวดเพื่อสุขภาพ

สูตรการทำโลชัน (๒ กิโลกรัม) เพื่อใช้ในการนวดเท้า ร่มเกล้าฯ นวดเพื่อสุขภาพ

มีส่วนประกอบ ดังนี้

๑. วิตามิน บี ๓	๔๐	กรัม	บำรุงผิว
๒. สารแต่งชั้น	๔๐	กรัม	
๓. กลีเซอริน	๔๐	กรัม	ให้ความชุ่มชื้น
๔. MPG	๔๐	กรัม	บำรุงผิว
๕. Allantoin	๔	กรัม	สารป้องกันการแพ้
๖. สารกันเสีย	๑๐	ซีซี	
๗. น้ำมันระกำ	๒๐๐	ซีซี	
๘. ยูคาลิปตัส	๒๐	ซีซี	
๙. เปปเปอร์มินท์	๒๐	ซีซี	
๑๐. อิมัล ๒๐	๘๐	ซีซี	
๑๑. น้ำสะอาด	๑,๕๐๐	ซีซี	

/ขั้นตอนการทำ...

ขั้นตอนการทำ

๑. ผสมวิตามิน บี ๓ , Allanton และ น้ำ แล้วคนจนกลายเป็นเนื้อเดียวกัน
๒. เติมกลีเซอรีน และ MPG แล้วคนให้เข้ากัน
๓. เติมอีมีล ๒๐ แล้วคนให้ละลาย
๔. เติมน้ำมันระกำ , ยูคาลิปตัส และ เปปเปอร์มินท์ แล้วคนให้ละลาย ให้แตกตัว
๕. เติมสารกันเสีย แล้วคนให้แตกตัว
๖. ค่อย ๆ เทสารแต่งชั้น (เขย่าขวดก่อนเท) แล้วคนไปเรื่อย ๆ ประมาณ ๑๕ นาที จะได้ครีมที่เนียนเป็นเนื้อเดียวกัน
๗. บรรจุในภาชนะที่ต้องการ เก็บไว้ในที่แห้งเพื่อรอใช้งานต่อไป

การนวดตัว

๑. ขั้นตอนเตรียมก่อนการนวด
 - ๑.๑ สอบถามลูกค้าเกี่ยวกับโรคประจำตัวและวัดความดัน เพื่อคัดกรอง (ข้อมูลเป็นความลับ)
 - ๑.๒ หากลูกค้าเป็นโรคต้องห้ามในการนวดแล้ว ผู้นวดต้องขอذنพวพร้อมชี้แจงเหตุผลและให้บริการโดยการพูดคุยจนกว่าลูกค้าจะพึงพอใจ
 - ๑.๓ ให้ลูกค้าเปลี่ยนชุดที่ทางร้านจัดให้เพื่อสะดวกในการนวด หรือจะไม่เปลี่ยนก็ได้ แล้วแต่ความพึงพอใจของลูกค้า
๒. อุปกรณ์การนวด
 - ๒.๑ เบาะนวด
 - ๒.๒ หมอน
 - ๒.๓ ผ้าขนหนู
๓. ขั้นตอนการนวด
 - ๓.๑ เชิญลูกค้าไปยังเบาะนวด
 - ๓.๒ ก่อนนวด ให้ผู้นวดสำรวจจิตใจให้เป็นสมาธิ ระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ ยกมือไหว้ลูกค้า เพื่อเป็นการขอมาที่ล่วงเกินบนร่างกาย
 - ๓.๓ ลงมือนวดตัวตามตำราการนวดแบบเขยัคคี โดยไม่มีการใช้ยา โลชั่น หรือสิ่งอื่นใด ช่วยในการนวด
 - ๓.๔ เมื่อนวดเสร็จแล้ว ถามลูกค้าว่าประสงค์ที่จะประคบ และ/หรือ อบสมุนไพร หรือไม่
 - ๓.๕ หากลูกค้าประสงค์ ตามข้อ ๓.๔ ให้ดำเนินการต่อให้ตามความประสงค์ของลูกค้า จนเสร็จสิ้นกระบวนการ
 - ๓.๖ หากลูกค้าไม่ประสงค์ ตามข้อ ๓.๔ ให้ลูกค้าเปลี่ยนชุดในห้องเปลี่ยนชุด เป็นอันเสร็จสิ้นการนวด



ภาพแสดงเบาะนวด
รมกลิ่นนวดเพื่อสุขภาพ



ภาพแสดงการนวดตัว
รมกลิ่นนวดเพื่อสุขภาพ



ภาพแสดงชุดเปลี่ยนให้ลูกค้า
รมกลิ่นนวดเพื่อสุขภาพ

การประคบสมุนไพรของรุ่มเกล้าานวดเพื่อสุขภาพ

การประคบสมุนไพร เป็นวิธีการเพื่อการผ่อนคลาย ภายหลังจากการนวดตัวแล้ว โดยมีวิธีการดังนี้

๑. นำลูกประคบที่จัดทำไว้ จำนวน ๓ - ๕ ลูก ไปนึ่งในหม้อนึ่งที่เตรียมไว้ ใช้เวลานึ่งประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาที
๒. จัดทำลูกค้ำให้เหมาะสม เพื่อสะดวกในการประคบ
๓. นำลูกประคบที่ได้รับความร้อนได้ที่แล้ว มาทดสอบความร้อนกับผู้ประคบเอง โดยนำมาแตะที่แขนหรือหลังมือของผู้ประคบก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้อุณหภูมิสูงเกินไป
๔. นำลูกประคบที่ผ่านการทดสอบแล้วมาประคบบริเวณที่ต้องการ ในช่วงแรก ๆ ที่ลูกประคบยังอมความร้อนอยู่ การประคบต้องใช้ความเร็ว ไม่วางแช่นาน เพื่อป้องกันไม่ให้อุณหภูมิสูงเกินไป เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลง ก็สามารถเปลี่ยนลูกประคบอีกลูกที่นึ่งได้ที่ และนำลูกเดิมที่ใช้ประคบแล้ว ไปนึ่งต่อ ทำซ้ำตามข้อ ๒,๓,๔, ไปเรื่อย ๆ ตามต้องการหรือตามระยะเวลาที่เหมาะสม

ลูกประคบของรุ่มเกล้าานวดเพื่อสุขภาพ

ลูกประคบของรุ่มเกล้าานวดเพื่อสุขภาพ เป็นลูกประคบที่ชาวรุ่มเกล้าทำขึ้นมาใช้เอง จากสมุนไพรพื้นบ้านในชุมชน ประกอบด้วย

๑. ไพล สรรพคุณ แก้ปวดเมื่อย ลดการอักเสบ
๒. ขมิ้น สรรพคุณ ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
๓. ผิวมะกูด (ใช้ใบแทนได้) สรรพคุณ มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
๔. ตะไคร้ สรรพคุณ แต่งกลิ่น
๕. ใบหนาด สรรพคุณ ช่วยขับลม ลดความดันโลหิต
๖. ใบมะขาม (มะขามเปรี้ยว) สรรพคุณ แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
๗. เกลือ สรรพคุณ ช่วยดูดความร้อนและพาด้วยยาซึมผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น
๘. พิมเสน สรรพคุณ แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้หวัด
๙. การบูร สรรพคุณ แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้ฟุฟอง

อุปกรณ์การทำลูกประคบ

๑. ผ้าด้ายดิบ ขนาด ๕๐x๕๐ เซนติเมตร
๒. เชือกยาวประมาณ ๑.๕ เมตร

วิธีการทำลูกประคบ

๑. ล้างยาสมุนไพร (ไพล ขมิ้น ผิวมะกูด ตะไคร้ ใบหนาด ใบมะขาม) มาหั่นให้มีขนาดเล็กกลง แบบหยาบ ๆ (ไม่ละเอียดเกินไป)

๒. นำสมุนไพรที่ล้างสะอาดแล้วใส่ลงในถุงผ้า

๓. นำสมุนไพรผสมรวมกัน เติมเกลือ พิมเสน การบูร คลุกผสมรวมกัน ในอัตราส่วน ดังนี้

๓.๑ ไพล	๑	กิโลกรัม	๓.๖ ใบมะขาม	๑	กิโลกรัม
๓.๒ ขมิ้น	๑	กิโลกรัม	๓.๗ เกลือ	๒๕๐	กรัม
๓.๓ ผิวมะกูด	๑	กิโลกรัม	๓.๘ พิมเสน	๒๕๐	กรัม
๓.๔ ตะไคร้	๑	กิโลกรัม	๓.๙ การบูร	๒๕๐	กรัม
๓.๕ ใบหนาด	๑	กิโลกรัม			

๔. ห่อสมุนไพรด้วยผ้าด้ายดิบ ขนาด ๑๒๐ กรัม มัดด้วยเชือก ปล่อยชายผ้าอีกข้างไว้
๕. นำไปเก็บในที่แห้งเพื่อรอใช้งานต่อไป

ข้อควรระวังในการใช้ลูกประคบ

๑. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังอ่อน ๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ถ้าต้องการประคบบริเวณดังกล่าว ควรใช้ผ้าขนหนูรองก่อน
๒. ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวมีความรู้สึกที่ตอบสนองต่อความร้อนช้า อาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ พอง ได้ง่าย (ควรใช้ลูกประคบที่อุ่น ๆ)
๓. ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีแผล การอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก เพราะอาจทำให้บวมมากขึ้น
๔. หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนังและอุณหภูมิของร่างกายปรับเปลี่ยนไม่ทันอาจทำให้เป็นไข้ได้

ประโยชน์ของการประคบ

๑. บรรเทาการปวดเมื่อย
๒. ช่วยลดอาการบวม อักเสบข้ออักเสบ เนื้อ เอ็น ข้อต่อ
๓. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
๔. ลดอาการปวด
๕. ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น
๖. ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก
๗. ลดการติดข้อของข้อต่อ

วิธีเก็บรักษาลูกประคบ

๑. ควรเก็บลูกประคบไว้ในตู้เย็น จะทำให้เก็บไว้ได้นาน ควรตรวจลูกประคบเป็นประจำ หากมีกลิ่นบูดหรือเหม็นเปรี้ยว ไม่ควรเก็บไว้
๒. ลูกประคบสมุนไพรที่ทำในแต่ละครั้ง สามารถเก็บไว้ใช้ซ้ำ ๓ - ๕ วัน
๓. ถ้าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้ควรพรมด้วยน้ำหรือเหล้าขาว
๔. ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลืองหรือสีอ่อนลงแสดงว่ายาที่ใช้จืดแล้ว (คุณภาพน้อยลง) ควรเปลี่ยนลูกประคบใหม่



ภาพแสดงการทำลูกประคบสมุนไพร
รมกลิ่นานวดเพื่อสุขภาพ

การอบไอน้ำสมุนไพรรมกลิ่นนวดเพื่อสุขภาพ

ปัจจุบันรมกลิ่นนวดเพื่อสุขภาพมีตู้อบสมุนไพรเพียงตู้เดียว เป็นตู้อบสมุนไพรไฟฟ้า สามารถให้บริการได้ครั้งละไม่เกิน ๔ คน โดยมีวิธีการอบสมุนไพร ดังนี้

๑. ภายหลังจากที่ลูกค้าผ่านการคัดกรองโรคต้องห้ามในการนวดและวัดความดันแล้ว ผู้ให้บริการเชิญลูกค้าเปลี่ยนชุดตามให้ผู้ให้บริการเตรียมไว้ เพื่อความสะดวกในการอบไอน้ำสมุนไพร
๒. จากนั้นนำสมุนไพร (เป็นสมุนไพรสูตรเดียวกันกับที่ใช้ทำลูกประคบ) ไปต้มในหม้อต้มสมุนไพรไฟฟ้าที่ติดตั้งไว้ด้านล่างเบาะนั่งในตู้อบสมุนไพร ซึ่งมีช่องเพื่อให้ไอน้ำที่เกิดจากการต้มสมุนไพรเข้ามาในตู้อบสมุนไพร
๓. เสร็จแล้วกดสวิตช์ เพื่อต้มสมุนไพร เมื่อตู้อบสมุนไพรมีไอน้ำสมุนไพรพอสมควรแล้ว ให้ลูกค้าเข้าตู้อบระยะเวลาตามความพึงพอใจของลูกค้า หรือประมาณ ๕ - ๑๐ นาที
๔. เสร็จแล้วให้ลูกค้าเช็ดตัวให้แห้งและเปลี่ยนเสื้อผ้า เป็นอันเสร็จการอบสมุนไพร



ภาพแสดงตู้อบสมุนไพรไฟฟ้า
รมกลิ่นนวดเพื่อสุขภาพ



ภาพแสดงสมุนไพรที่ใช้ในการต้มอบสมุนไพร
รมกลิ่นนวดเพื่อสุขภาพ

เหตุของการให้บริการของรมกลิ่นนวดเพื่อสุขภาพ

๑. ผู้เป็นโรคเบาหวานจัด มีแผล
๒. ผู้มีความดันสูง ๑๕๐ - ๒๐๐ มิลลิเมตรปรอท
๓. ผู้เป็นโรคหัวใจ

ข้อควรระวังในการนวด

๑. ข้อควรระวังของผู้นวด

๑.๑ ผู้นวดต้องรักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอทั้งทางกายและทางใจ หมั่นออกกำลังกายให้แข็งแรง ถ้ารู้สึกไม่สบายหรือมีไข้ไม่ควรทำการนวด เพราะนอกจากจะไม่ได้ผลดีแล้ว ยังอาจแพร่โรคให้กับลูกค้าได้

- ๑.๒ ผู้นวดต้องเป็นผู้มีศีลธรรม ศีลของผู้นวด คือ

(๑) ไม่ดื่มสุรา ทั้งก่อนและหลังการนวด รวมทั้งการรับประทานอาหารที่บ้านของลูกค้า เพราะอาจควบคุมตัวเองไม่ได้ อาจทำให้การนวดไม่ได้ผล และอาจยังเป็นการรบกวนลูกค้าและญาติลูกค้าอีกด้วย

(๒) ไม่เจ้าชู้ โดยไม่แสดงกิริยาลวนลามหรือใช้คำพูดทะลอมลูกค้าที่เป็นผู้หญิง หรือถ้าผู้นวดเป็นผู้หญิงก็ไม่ควรแสดงกิริย่าย่วยวนลูกค้าที่เป็นผู้ชาย ต้องนวดด้วยความสุภาพ เรียบร้อย พูดคุยพอควร

๒. สถานที่นวด

ไม่ควรเป็นสถานที่อโคจรหรือสถานที่ไม่เหมาะสม เช่น

- ๒.๑ บ่อนการพนัน เชน ไนต์คลับ บาร์ สถานบันเทิงแบบครบวงจร เป็นต้น

- ๒.๒ สถานที่สาธารณะต่าง ๆ เช่น ริมนอน โคนต้นไม้

๓. มารยาทในการนวด

๓.๑ ก่อนทำการนวด ผู้นวดควรสำรวจจิตใจให้เป็นสมาธิ ระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ ยกมือไหว้ผู้ให้ นวดเพื่อเป็นการขอขมาที่ล่วงเกินบนร่างกาย

๓.๒ ขณะทำการนวดห้ามกินอาหารหรือสิ่งใด ๆ และระมัดระวังการพูดที่อาจทำให้นวดตกใจ สะเทือนใจ หรือหวาดกลัว ควรซักถามและสังเกตอาการอยู่เสมอ ควรหยุดเมื่อผู้ให้นวดขอให้พัก หรือทนความ เจ็บปวดไม่ไหว

๔. ข้อควรระวังในการนวด

๔.๑ ไม่ควรนวดหลังจากการรับประทานอาหารใหม่ ๆ ยังไม่เกิน ๓๐ นาที

๔.๒ ไม่ควรนวดให้เกิดการฟกช้ำมากขึ้น หรือมีอาการอักเสบซ้ำซ้อน

๔.๓ ต้องระมัดระวังในการนวด กรณีลูกค้าเป็นผู้สูงอายุ

๔.๔ ไม่ควรนวดผู้ที่มีอาการอักเสบติดเชื้อ คือ มีไข้มากกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส ปวด บวม แดง ร้อน

๔.๕ ไม่ควรนวดผู้ที่หลังประสบอุบัติเหตุใหม่ ๆ

๕. ข้อปฏิบัติหลังการนวด

๕.๑ ผู้ให้นวดควรงดอาหารแสลง เช่น อาหารมัน อาหารทอด หน่อไม้ ข้าวเหนียว เครื่องในสัตว์ เหล้า เบียร์ ของหมักดอง

๕.๒ ห้ามผู้ให้นวด สลัด ปิบ ดัด ส่วนที่มีอาการเจ็บปวด

ผู้ให้ข้อมูล/ติดต่อสอบถาม

๑. นายยุทธจักร นนท์สะเกษ ปลัดเทศบาลตำบลร่มเกล้า ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ๐ ๖๕๒๓๗ ๕๒๙๑

๒. นายสุรชาติ คำนนท์ นักพัฒนาชุมชน ที่อยู่ เทศบาลตำบลร่มเกล้า เบอร์โทรศัพท์ ๐๘ ๕๐๐๗ ๖๕๐๙

๓. นางทัศนีย์ วิฑิตปัญญากร ผู้ให้บริการนวด ที่อยู่ เลขที่ ๔๑ หมู่ที่ ๑ ตำบลร่มเกล้า อำเภอนิคมน้ำอ้อม จังหวัดมุกดาหาร

๔. นางสาวนงลักษณ์ ทองมหา ผู้ให้บริการนวด ที่อยู่ เลขที่ ๘๘/๓ หมู่ที่ ๕ ตำบลร่มเกล้า อำเภอนิคมน้ำอ้อม จังหวัดมุกดาหาร

๕. ขอขอบคุณข้อมูลจาก หนังสือคู่มือการอบรมการนวดไทยแบบเชลยศักดิ์ โดยมูลนิธิการนวดแผนไทยพัฒนา

๖. ขอคุณข้อมูลการนวดแผนไทยจากเว็บไซต์ วิกีพีเดีย

สถานที่ให้ข้อมูล

ร้านร่มเกล้า นวดเพื่อสุขภาพ เทศบาลตำบลร่มเกล้า อำเภอนิคมน้ำอ้อม จังหวัดมุกดาหาร

ผู้จัดเก็บข้อมูล

๑. นายกิตติพงศ์ คำศรี นักวิชาการวัฒนธรรมปฏิบัติการ สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดมุกดาหาร

๒. นางสาววารุณี ทวีพัฒน์ นักวิชาการวัฒนธรรมปฏิบัติการ สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดมุกดาหาร

