



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

การส่งเสริมการนำภูมิปัญญาแห่งนวัตกรรมด้วยการนวดแผนโบราณรองรับการท่องเที่ยว
เชิงสุขภาพของโฮมสเตย์บ้านปางมะขามป้อม ตำบลสันสลี อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย
PROMOTION OF INNOVATIVE LOCAL WISDOM ON TRADITIONAL MASSAGE TO
SUPPORT HEALTH TOURISM AT BAN PANG MAKHAM POM HOMESTAY, SAN SALEE
SUB-DISTRICT, WIANG PAPAO DISTRICT, CHIANG RAI PROVINCE

นิศารัตน์ ไชยวงศ์ศักดิ์^{1*} และกัสมา กาซ้อน²

Nisarath Chaiwongsakda^{1} and Kasama Kasorn²*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริบท และความต้องการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นด้วยการนวดแผนโบราณและเพื่อส่งเสริมองค์ความรู้การนำภูมิปัญญาด้วยการนวดไล่ลม การยืดเส้นประสาท และการผลิตผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาที่มีส่วนช่วยในการนวดแผนโบราณรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ของโฮมสเตย์บ้านปางมะขามป้อม ตำบลสันสลี อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย การบันทึกภาคสนาม แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์เชิงลึก การสัมภาษณ์กลุ่ม กิจกรรมสร้างการเรียนรู้ร่วมกัน กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคือประชาชนหมอนวดแผนโบราณ หมอนวด จำนวน 10 คน และผู้ประกอบการโฮมสเตย์ ผู้นำชุมชน และนักท่องเที่ยวจำนวน 120 คน รวมทั้งหมดจำนวน 130 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า หมู่บ้านปางมะขามป้อม อยู่บนดอยสูงที่มีความอุดมสมบูรณ์ของสมุนไพรหลากหลายชนิดและมีจุดชมวิวที่สวยงาม และได้รับงบประมาณจากองค์การบริหารส่วนตำบลให้จัดตั้งเป็นโฮมสเตย์บ้านปางมะขามป้อมมีความพร้อมสำหรับการต้อนรับนักท่องเที่ยว คนในชุมชนได้ค้นหาประเพณีหมอนวดของชุมชน และต้องการมีส่วนร่วมการนวดแผนโบราณเพื่อดูแลสุขภาพพื้นฐานของตนเอง ครอบครัวยุคใหม่และสังคม และสามารถนำไปสร้างอาชีพเสริมในการบริการนวดให้กับนักท่องเที่ยว

การส่งเสริมองค์ความรู้การนำภูมิปัญญาด้วยการนวดไล่ลม และการยืดเส้นประสาท มีผู้เข้าร่วมการพัฒนาเป็นหมอนวดได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ โดยให้มีการฝึกนวดช่วงแรก หมอนวดจำทำนวดไม่ได้ และใช้แรงกดในการนวดไม่ถูกต้อง จึงได้ปรับแก้ไขโดยให้ประชาชนหมอนวดแผนโบราณของชุมชน เป็นต้นแบบในการนวดและเรียนรู้วิธีการนวดไปพร้อมกัน จนเกิดความชำนาญและมั่นใจในตนเอง ทำให้นักท่องเที่ยวพึงพอใจและประทับใจอยากกลับมาเที่ยวอีก สำหรับการผลิตผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาโดยการนำสมุนไพรมาช่วยป้องกันและรักษาอาการเจ็บปวดมีหลายชนิด ได้แก่ การแช่เท้าด้วยสมุนไพร ลูกประคบ น้ำดื่มสมุนไพร และยาหม่องสมุนไพร

คำสำคัญ : การส่งเสริม, ภูมิปัญญา, นวัตกรรม, การนวดแผนโบราณ, ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

¹ อาจารย์ประจำ สำนักวิชาบัญชี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

² รองศาสตราจารย์ ดร., สำนักวิชาบัญชี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

*Corresponding author, E-mail: aumoo_nc@hotmail.com



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

Abstract

Objectives of this research are to study the context and the need for community participation of traditional massage and to enhance knowledge on healing massage, nerve stretching and the production of local products supporting traditional massage and health tourism for the homestays in Ban Pang Makhom Pom, San Salee Sub-district, Wiang Papao District, Chiang Rai Province. This participatory action research utilizes research instrument including field record, observation form, in-depth interviews, group seminar, and joint learning activities. Target group for the study consisted of 10 traditional massage gurus and masseurs, 120 homestay owners, community leader, and tourists, in total of 130 participants. Qualitative data analysis was conducted using Content Analysis technique.

It was found that, Ban Pang Makhom Pom village is situated in high mountainous area with scenic viewpoints, abundant with variety of herbs. The village is supported by the funding from sub-district administration organization to establish homestays for tourism. People within the community elected the massage gurus. They are willing to participate in traditional massage to care for their own health, their family and community. Additionally, they can use traditional massage as part-time job to provide massage service for tourists.

For the knowledge enhancement of healing massage and nerve stretching, there were 10 participants trained to be masseurs. The workshop was conducted as knowledge sharing through actual practice. At first, masseurs could not remember the massage movements and apply pressure incorrectly. They were corrected by the community massage guru as example and learned how to massage together until they could master the technique and be confident. They can create satisfaction, making impression for the tourists to revisit. For the local wisdom products, they utilize herbs to prevent and heal painfulness in various products such as herbal foot bath, compress ball, herbal drink, and herbal balm.

Keywords: Promotion, Wisdom, Innovation, Traditional Massage, Health Tourism



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

1. บทนำ

การสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับภูมิปัญญาทางด้านสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยนวัตกรรม เพื่อให้ประเทศไทย ประชาชนมีความ “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” โดยเน้นด้านการบริการด้วยการพัฒนาและสร้างนวัตกรรม โลกปัจจุบันที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์มีความเจริญมากขึ้น ปัญหาสำคัญในประชากรสูงอายุไทย การเกิดภาวะทุพพลภาพ เป็นภาวะที่ทำให้รัฐต้องทุ่มงบประมาณ และทรัพยากรต่างๆ ในการดูแลประชากรกลุ่มนี้ในอัตราที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดความสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจ และสังคม (ศุภรัตน์ ศิริวานนท์, 2560) ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อพฤติกรรม อันนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังให้เพิ่มสูงขึ้น เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกหลัก อาหารรสหวาน เค็ม ไขมันสูง อาหารสำเร็จรูป รวมถึงการเคลื่อนไหวออกกำลังกายไม่เพียงพอ การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ สภาพการแข่งขันในสังคมที่สูงขึ้น ประเทศไทยมีสถิติการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มากที่สุด และส่งผลกระทบต่อภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และระดับประเทศ การส่งเสริมให้บูรณาการการแพทย์พื้นบ้าน (Traditional medicine) และการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) ที่เป็นรากเหง้าสืบทอดกันในแต่ละท้องถิ่น มีความเหมาะสมกับวัฒนธรรม ประเพณีในลักษณะการแพทย์แบบผสมผสาน (Integrative Medicine) ให้ความสำคัญกับการควบคุมปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วย เน้นการป้องกันมากกว่าการรักษา โดยการประยุกต์ใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ในการส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูสุขภาพ ส่งเสริมให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง สามารถพึ่งตนเองและช่วยเหลือสมาชิกในชุมชนด้วยวิถีชุมชน ซึ่งเป็นการบริการที่มีต้นทุนต่ำ จำเป็นต้องพัฒนาการบริการให้ทันสมัยด้วยเทคโนโลยี และนวัตกรรมที่เป็นความรู้ใหม่ ความคิดสร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน อาจเกิดจากการต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชน ซึ่งมีส่วนช่วยในการพัฒนาชุมชนและสิ่งแวดล้อมให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตหรือเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำที่เกิดขึ้นในสังคม อีกทั้งยังมีส่วนช่วยให้ผู้ประกอบการสามารถดำเนินการในเชิงธุรกิจและสังคมไปพร้อมๆ กันได้อย่างยั่งยืน (คุณาวุฒิ บุญญาพคุณ, 2558)

ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยที่ของการดูแลรักษาสุขภาพมาตั้งแต่สมัยโบราณ คือการนวดแผนโบราณที่มีทั้งการนวดเพื่อรักษาโรคเฉพาะทางและการนวดผ่อนคลายอารมณ์ส่งเสริมสุขภาพรวมถึงจิตใจ สำหรับการนวดที่ต้องรักษาและดูแลการไหลเวียนของลมและเส้นเลือดให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือการนวดไล่ลมที่นวดเพื่อจะได้ระบายความแน่นที่อยู่ภายในให้ลมคลายออกไป การระบายนี้อาจเป็นกลไกตามธรรมชาติ สามารถช่วยได้ด้วยการกดเปิดประตูลม ตามจุดที่เป็นประตูลม (ธิดิ ศุภโชติการกุล, 2553) ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและผิวพรรณที่ดี การนวดที่ผสมผสานวิธีแบบโบราณและสมัยใหม่เข้าด้วยกัน ท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติ มอบประสบการณ์ที่นักท่องเที่ยวพึงพอใจ

จังหวัดเชียงราย ที่อำเภอเวียงป่าเป้าได้ถูกเลือกจากหนึ่งในสี่อำเภอ นำร่องพัฒนาภูมิปัญญาระดับท้องถิ่นเป็นพื้นที่ตัวอย่างในการส่งเสริมภูมิปัญญาไทยและสมุนไพรไทยล้านนา โดยเฉพาะหมู่บ้านปางมะขามป้อมเป็นหมู่บ้านที่อยู่บนภูเขาที่ปกคลุมไปด้วยป่าไม้ ที่อุดมสมบูรณ์ มีความชื้นตลอดปีพื้นที่ ทางขึ้นไปหมู่บ้านมีเส้นทางที่สามารถชมความงามของต้นไม้และดอกไม้ สัมผัสกับทะเลหมอกบนยอดดอย จุดชมวิวสามารถมองเห็นภาพจังหวัดเชียงราย พะเยา ลำปาง เกือบทั้งหมด ชุมชนจึงได้รับงบประมาณสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบลสันสลีให้จัดตั้งเป็นโฮมสเตย์บ้านปางมะขามป้อม จากการประชุมกลุ่มย่อยร่วมกันของผู้บริหารขององค์การบริหารส่วนตำบลสันสลี ชมรมอนุรักษ์ดอกหมอก กลุ่มผู้ประกอบการโฮมสเตย์และชุมชนที่ได้มีการวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง 3 ปี



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

พบปัญหาว่า (1) หมอนวดในชุมชนต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมรองรับการท่องเที่ยวของโฮมสเตย์แต่หมอนวดในชุมชนมีจำนวนน้อย (2) ต้องการนำความรู้ใหม่ที่เป็นการศึกษาเรียนรู้ที่แตกต่างจากนวดตามภูมิปัญญาเน้นการนวดไล่ลมมาประยุกต์ใช้เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับคนในชุมชน และสามารถนำให้บริการให้กับนักท่องเที่ยวได้อย่างถูกต้อง (3) ส่งเสริมการผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพรตามภูมิปัญญาที่มีส่วนช่วยในการนวดแผนโบราณทำให้ผู้รับการนวดมีสุขภาพและผิวพรรณดี สร้างความพึงพอใจให้กับนักท่องเที่ยว จึงได้มีการวิเคราะห์ว่าต้องกระบวนการพัฒนาและส่งเสริมชุมชนที่ต้องเรียนรู้ร่วมกัน องค์ความรู้เรื่องการส่งเสริมการนำภูมิปัญญาแห่งนวัตกรรมด้วยการนวดแผนโบราณรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ของ โฮมสเตย์บ้านปางมะขามป้อม ตำบลสันสลี อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย ที่สนับสนุนให้ชุมชนมีส่วนร่วมในเรียนรู้ร่วมกัน มาใช้ในการรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้ด้วยคนในชุมชนเอง ผ่านเครื่องมืองานวิจัยเพื่อท้องถิ่น เพื่อนำไปสู่การวางแนวทางในการพัฒนาและแก้ไขปัญหาของชุมชน มีเป้าหมายเป็นของตนเองที่เป็นแนวทางที่ชัดเจนในการพัฒนาให้คนในชุมชนให้สามารถพึ่งตนเองได้

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบท และความต้องการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นด้วยการนวดแผนโบราณรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ของโฮมสเตย์บ้านปางมะขามป้อม ตำบลสันสลี อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อส่งเสริมองค์ความรู้การนำภูมิปัญญาด้วยการนวดไล่ลม การยืดเส้นประสาธ และการผลิตผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาที่มีส่วนช่วยในการนวดแผนโบราณรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ของโฮมสเตย์บ้านปางมะขามป้อม ตำบลสันสลี อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

3. แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างนวัตกรรมสุขภาพสู่ชุมชน
เสริมสร้าง หมายถึง การเพิ่มพูนให้ดีขึ้นหรือมั่นคงยิ่งขึ้น (พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542) สิ่งใดที่เห็นว่ามีดี เป็นประโยชน์แก่สังคม เราก็ควรจะปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างสังคมให้ดีขึ้น ยังรวมการเข้าไปเอื้ออำนวย ส่งเสริม เสริมพลัง (empower) ไม่ใช่เข้าไปสอนหรือถ่ายทอดความรู้ (วิจารณ์ พานิช, 2558) หัวใจของการจัดการความรู้ในทุกบริบท การเรียนรู้ที่ดีที่สุดคือการเรียนรู้ร่วมกัน เป็น Collective Learning และเป็นการเรียนรู้ร่วมกันผ่านการปฏิบัติ (Interaction Learning through Action)

นวัตกรรม (Innovation) หมายถึงสิ่งใหม่ที่สร้างบนพื้นฐานของสิ่งที่มีอยู่เดิม ในที่นี้นวัตกรรมหมายถึงการสร้างสุขภาพและป้องกันโรคที่มีการผนวกมาตรการทางสังคมเข้ากับมาตรการทางวิชาการ โรงเรียนนวัตกรรมสุขภาพชุมชนมีบทบาทหน้าที่ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทำโดยตรงระหว่างชุมชน บุคคล หรือองค์กรที่เป็นต้นแบบกับชุมชน บุคคล หรือองค์กรผู้สนใจศึกษาเรียนรู้ที่มาจากพื้นที่อื่น (อมร นนทสุด, 2553)

การนำนวัตกรรมสุขภาพถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชน นวัตกรรมเพื่อชุมชนของสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ คือสิ่งใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อมซึ่งผลงานนวัตกรรมเพื่อชุมชนนั้นอาจเกิดจากการต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชน การถ่ายทอดงานวิจัยสู่ชุมชนต้นแบบหรือโครงการที่ผู้ประกอบการกิจการเพื่อสังคมนำนวัตกรรมไปสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ บริการหรือโครงการซึ่งมีส่วนช่วยในการพัฒนาชุมชนและสิ่งแวดล้อม ให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล ช่วยยกระดับ

การประชุมวิชาการ **ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ระดับชาติ ครั้งที่ 2**
“มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ นวัตกรรมสร้างสรรค์สังคม”



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

คุณภาพชีวิตหรือเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำที่เกิดขึ้นในสังคม มีผลกระทบเชิงบวกในระดับชุมชน หรือส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง อีกทั้งยังมีส่วนช่วยให้ผู้ประกอบการสามารถดำเนินการในเชิงธุรกิจและสังคมไปพร้อมๆ กันได้อย่างยั่งยืน (คุณาวุฒิ บุญญานพคุณ, 2558)

3.2 แนวคิดเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย ยุคประเทศไทย 4.0

วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม อันนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังให้เพิ่มสูงขึ้น เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกหลัก อาหารรสหวาน เค็ม ไขมันสูง อาหารสำเร็จรูป รวมถึงการเคลื่อนไหวออกกำลังกายไม่เพียงพอ การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ สภาพการแข่งขันในสังคมที่สูงขึ้น ชีวิตประจำวันที่เร่งรีบก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นอีกปัจจัยที่ทำให้เกิดการระบาดของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะประชากรกลุ่มที่ยังอยู่ในวัยทำงาน ซึ่งจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคดังกล่าว มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และส่งผลกระทบต่อภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และระดับประเทศ ดังนั้น จึงส่งเสริมให้บูรณาการการแพทย์พื้นบ้าน (Traditional medicine) การแพทย์สนับสนุน (Complementary medicine) และการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) ที่เป็นรากเหง้าสืบทอดกันในแต่ละท้องถิ่น มีความเหมาะสมกับวัฒนธรรม ประเพณีในลักษณะการแพทย์แบบผสมผสาน (Integrative Medicine) ซึ่งเชื่อว่าจะสามารถแก้ปัญหาสุขภาพของประชากรโลกได้อย่างแท้จริง การบูรณาการภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเข้าไปในระบบสุขภาพของประเทศ โดยเฉพาะระบบบริการสุขภาพ ระดับปฐมภูมิ ช่วยให้ประชาชนเข้าถึงบริการได้อย่างทั่วถึง สร้างความมั่นคงทางด้านสุขภาพให้กับท้องถิ่น ประชาชนสามารถพึ่งตนเองและช่วยเหลือสมาชิกในชุมชนด้วยวิถีชุมชน ซึ่งเป็นการบริการที่มีต้นทุนต่ำ และจำเป็นต้องพัฒนาการบริการให้ทันสมัยด้วยเทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่ๆ ตามนโยบายประเทศไทย 4.0 (ศุภรัตน์ ศิริวานนท์, 2560)

3.3 แนวคิดเกี่ยวกับการนวดโล่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและความงาม

วัฒนธรรมตะวันออกเล็งเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพมาตั้งแต่สมัยโบราณ สปาสสมัยใหม่ให้บริการสปาบำบัดที่ผสมผสานวิธีแบบโบราณและสมัยใหม่เข้าด้วยกัน แต่ยังมีบางคนที่เห็นว่าการนวดแผนโบราณเน้นเฉพาะการผ่อนคลายอารมณ์และส่งเสริมสุขภาพรวมถึงจิตใจ ที่ต้องรักษาและดูแลการไหลเวียนของลมและเส้นเลือดให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

ร่างกายคนเราประกอบด้วยธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ องค์ประกอบเหล่านี้ต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล การเสียสมดุลของธาตุทั้งสี่ จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วย แต่การนวดจะเน้นเรื่อง ลมในกายเรา ซึ่งถ้าลมในร่างกายไปติดหรือค้างคาที่อวัยวะส่วนใด ก็จะทำให้ร่างกายในบริเวณนั้นเลือดลมไหลเวียนไม่ปกติ อาจเกิดอาการเจ็บป่วยได้ เช่นอาการปวดมีนศรีษะ ปวดต้นคอ บ่าติ่ง แขนขา ปวดเอว ขัดที่สะโพก ปวดหลัง ปวดลงขา มีอาการคอตกหมอน หรือโรคออฟฟิศซินโดรม ร่างกายเรานั้นลมก็มีกรวิ่งอยู่ภายในเส้นเลือดทั่วทั้งร่างกายและลมในร่างกายก็มีประตูเปิดเพื่อจะได้ระบายความแน่นที่อยู่ภายในให้ลมคลายออกไป การระบายนี้เป็นกลไกตามธรรมชาติเช่นการเรอ การผายลม การหาว และในการนวดนั้นสามารถช่วยได้ด้วยกรกดเปิดประตูลม ตามจุดที่เป็นประตูลม (ธิดิ ศุภโชติการกุล, 2553)

3.4 แนวคิดเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพกับภูมิปัญญาการนวดแผนโบราณ

3.4.1 การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Medical Tourism)

จากสถานการณ์ปัจจุบัน ความเจ็บป่วยกำลังเกิดขึ้นกับคนทุกวัย อีกทั้งยังเกิดโรคใหม่ๆ อีกมากมาย ทำให้การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของประเทศไทยกำลังเป็นที่ต้องการของชาวไทยและชาวต่างประเทศ โดยเฉพาะการ



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Tourism) ที่มีการขยายตัวมากขึ้น ทำให้โฮมสเตย์มุ่งขยายไปสู่ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ จึงเป็นที่ต้องการของนักท่องเที่ยวที่ชื่นชอบลักษณะการ เดินทางเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ที่ตนเองชอบ แล้วจึงจัดสรรเวลาส่วนหนึ่งเพื่อมาทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างถูกวิธีตามหลักวิชาการและมีมาตรฐาน เช่น การนวด อบ ประคบสมุนไพร การท่องเที่ยวในลักษณะนี้ช่วย ส่งเสริมให้ร่างกายของนักท่องเที่ยวรู้สึกผ่อนคลาย ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นการเพิ่มพูนพลังกำลังให้สมบูรณ์ แข็งแรง ปรับความสมดุลให้กับร่างกาย (ศศิพงศ์ บุญยงค์, 2558) การบริการเพื่อสัมผัสบริการนวดแผนไทย และ บริการสปาที่เลื่องชื่อด้วยสมุนไพรไทย ผลพลอยได้ที่ตามมาคือการรักษาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เห็น ได้จากบางกิจกรรมของการท่องเที่ยว เช่น กิจกรรมปลูกป่า ปล่อยปลา หรือแม้กระทั่งกิจกรรมธรรมชาติบำบัด ซึ่ง ถือว่าเป็นการปลูกฝังพฤติกรรมการรักษาสิ่งแวดล้อมให้แก่นักท่องเที่ยวหรือสามารถเชื่อมโยงไปยัง Eco-tourism ได้ อีกด้วย (ศุภชัยวิชัยกรไทย, 2558)

3.4.2 ภูมิปัญญาการนวดแผนโบราณของชุมชนตำบลสันตลี

ภูมิปัญญาหมายถึง พื้นความรู้ความสามารถ ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน คือทุกสิ่งทุกอย่างที่ ชาวบ้านคิดได้เองที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหา เป็นองค์ความรู้ทั้งหมดของชาวบ้าน ทั้งกว้างทั้งลึก ที่ชาวบ้านคิดเอง ทำ เองโดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหาการดำเนินชีวิตได้ในท้องถิ่นอย่างสมสมัย ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งใน กิจกรรมทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ประเพณีและศิลปวัฒนธรรมของคนในชุมชน และเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา การป้องกันปัญหา รวมทั้งการสร้างความสะดวกสบายให้กับชีวิต

ในตำบลสันตลีมีภูมิปัญญาในการนวดตามภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เป็นการนวดทั่วไป ที่สืบทอดและฝึกฝนตาม วัฒนธรรมท้องถิ่น ได้แก่ การนวดยาข้าง การนวดตอกเส้นและการนวดผ่อนคลาย เป็นความรู้ความสามารถของหมอ เมืองในชุมชน

4. วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นทำความเข้าใจบริบท เป็นขั้นเตรียมการในการหาข้อมูลพื้นฐาน ข้อมูลบริบทและ ความต้องการในการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นด้วยการนวดแผนโบราณรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการ สัมภาษณ์เชิงลึก 2) ขั้นกำหนดเตรียมการจัดกิจกรรม ในขั้นตอนนี้คณะผู้วิจัยได้จัดเวทีสัมมนากลุ่มกับหมอนวด ผู้ประกอบการโฮมสเตย์ ผู้นำทางศาสนาและชาวบ้านผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ ได้พิจารณาจัดกิจกรรมสนับสนุน ส่งเสริมให้คนในชุมชนมีส่วนร่วม ด้วยวิธีการประชุมแบบมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ วางแผนการดำเนินงานในการ จัดกิจกรรมร่วมกันดำเนินงาน ควบคุมและประเมินผลการดำเนินงาน 3) ขั้นดำเนินการส่งเสริมการนวด ได้นำ ความรู้ใหม่ การยึดเส้นประสาทมาเพิ่มเติมกับการนวดไล่ลมตามภูมิปัญญาของชุมชน และผลิตผลิตภัณฑ์ที่มีส่วน ช่วยในการนวดแผนโบราณรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และ 4) ขั้นติดตามการดำเนินงาน ติดตามประเมินผล การดำเนินงาน ได้จัดสัมมนากลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ประชาชน หมอนวดแผนโบราณ หมอนวด จำนวน 10 คน และ ผู้ประกอบการโฮมสเตย์ ผู้นำชุมชน และนักท่องเที่ยวจำนวน 120 คน รวมทั้งหมดจำนวน 130 คน คัดเลือก ประชากรที่ศึกษาจากความสมัครใจของผู้เข้าร่วมดำเนินโครงการ



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ การบันทึกภาคสนามพร้อมทั้งการบันทึกการสังเกตในการให้บริการบ้านพักโฮมสเตย์ต่อการบริการท่องเที่ยว การอนุรักษ์และฟื้นฟูการนำพืชสมุนไพรใช้ในการดำเนินชีวิตตามภูมิปัญญาพื้นบ้านของชุมชน ส่วนการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ประกอบการโฮมสเตย์ หมอหมวดที่ให้ข้อมูล การสัมภาษณ์กลุ่มย่อยเพื่อผู้ประกอบการโฮมสเตย์ หมอหมวด และผู้ที่เข้าร่วมโครงการ เกิดสัมพันธภาพที่ดี ปรึกษาเน้นการพูดคุย ชี้แจงและแสดงความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลข้อเท็จจริง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน วิเคราะห์สถานการณ์จริง และได้ชี้แจงเรื่องกิจกรรมที่ต้องทำ เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจตรงกันในบทบาทหน้าที่ของแต่ละฝ่ายในการทำงานวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ การเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานและมีการสนทนากลุ่มเพื่อระดมความคิด เก็บข้อมูลทุกขั้นตอนที่ดำเนินการใช้วิธีการสัมภาษณ์ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ กระบวนการกลุ่มย่อย สังเกต และการทำเวทีเสวนา โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จัดระบบข้อมูลและสังเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

5. สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลบริบท และความต้องการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นด้วยการนวดแผนโบราณรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

การศึกษาข้อมูลขั้นพื้นฐานเป็นการเตรียมในขั้นแรก การเก็บรวบรวมข้อมูลได้นำเครื่องมือและทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูลในชุมชน ลงพื้นที่เก็บข้อมูลบริบทและความต้องการในการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นด้วยการนวดแผนโบราณรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการบันทึกภาคสนาม ซึ่งทำให้ได้ข้อมูลดังนี้

1.1 ความเป็นมาของหมู่บ้านปางมะขามป้อม

สมัยก่อนเริ่มจากชาวบ้านย้ายถิ่นฐานมาอาศัยอยู่เป็นปาง มีปางเล็กๆ มีครอบครัว 3-4 ครอบครัว ชาวบ้านที่อพยพขึ้นมาทำมาหากินนั้นเป็นชาวอำเภอพาน เพราะเป็นเขตติดต่อกัน เริ่มแรกจะขึ้นมาทำปางมาปลูกชาและเก็บเมี่ยง จากนั้นก็เริ่มมีคนมาสมทบมากขึ้นจนกลายเป็นหมู่บ้าน คนที่มาอยู่เริ่มแรก พ่ออยู่ถา เชื้อเมืองพาน ต่อมาเลยบวชเป็นพระที่วัดปางมะขามป้อม (ปัจจุบันเสียชีวิตแล้ว) เริ่มก่อตั้งมาประมาณ 200 กว่าปี ปัจจุบันมี 60 ครัวเรือน จำนวนประชากร 200 กว่าคน ทางกรมมาสำรวจจัดตั้งเป็นหมู่บ้านชื่อหมู่บ้านปางมะขามป้อม มีคำขวัญว่า “สวรรค์บนดิน ถิ่นมะแขว่น แดนมะขามป้อม เมี่ยงหอมรสดี สามัคคีร่วมใจ”

1.2 การประกอบอาชีพของคนในชุมชนบ้านปางมะขามป้อม

คนในชุมชนในหมู่บ้านปางมะขามป้อมส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร การดำรงชีวิตแบบวิถีชาวบ้าน โดยการเก็บของป่า พืชผักพื้นบ้าน อยู่อย่างพอเพียงและมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ มีอาชีพหลักคือ เก็บใบชา เก็บเมี่ยง ปลูกกาแฟ มะแขว่น มะขามป้อม ปลูกข้าวข้าวโพด สำหรับกาแฟและชา ปัจจุบันได้เข้าร่วมโครงการอยู่ในโครงการหลวง จึงทำให้คนในชุมชนนิยมหันมาปลูกมากขึ้น

1.3 การให้บริการบ้านพักโฮมสเตย์ต่อการบริการท่องเที่ยว

องค์การบริหารส่วนตำบล ผู้นำชุมชนและสำนักวิชาบัญชีได้ร่วมมือผลักดันให้เป็นหมู่บ้านที่มีการเปิดให้บริการ โฮมสเตย์ตั้งแต่ปี 2560 บ้านที่เข้าร่วมโครงการทำโฮมสเตย์จำนวน 14 หลัง และในปี 2562 เป็นการเปิด



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

บริการในปีที่ 3 โหมสเตย์มีความพร้อมสำหรับการต้อนรับนักท่องเที่ยว บ้านทุกหลังมีการจัดเตรียมที่พัก พร้อมอุปกรณ์การนอนไว้พร้อมเพียงพอที่จะรองรับนักท่องเที่ยวสามารถเข้าพักได้เลย บ้านทุกหลังมีรายละเอียดความพร้อม ได้แก่ (1) ที่พักของโหมสเตย์บ้าน ปางมะขามป้อม มีโครงสร้างบ้านที่มั่นคง แข็งแรง และปลอดภัย มีห้องนอนแยกจากห้องของเจ้าของบ้าน มีห้องน้ำสะอาด มีการจัดเตรียมที่นอน หมอน (2) จุดชมวิวิวทัศน์ของธรรมชาติที่สวยงาม อากาศเย็นสบาย (3) กิจกรรมของโหมสเตย์บ้าน ปางมะขามป้อม ได้แก่ (3.1) กิจกรรมเยี่ยมชม สวนชา กาแฟ และสมุนไพรของชุมชน (3.2) กิจกรรมการตักบาตร และ (3.3) กิจกรรมร่วมกับเยาวชนในหมู่บ้าน

1.4 การอนุรักษ์และฟื้นฟูการนำพืชสมุนไพรใช้ในการดำเนินชีวิตตามภูมิปัญญาพื้นบ้านของชุมชน

1.5 การค้นหาปราชญ์หมอนวดตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน ได้มีการกำหนดเกณฑ์การพิจารณาให้เป็นปราชญ์ของชุมชน ดังนี้ (1) เป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถในการนวดแผนไทย ให้การรักษาด้วยวิธีธรรมชาติ และทำคุณประโยชน์ในการรักษาให้แก่คนในชุมชน โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลในชุมชนและสังคมทั่วไป และมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของบุคคลทั่วไปพอสมควร (2) เป็นผู้ปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพที่ดี ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรม มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น มีน้ำใจ รู้จักการแบ่งปันวิชาความรู้ สติปัญญาเพื่อร่วมกันพัฒนาชุมชน รวมทั้งมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง และสังคม และ (3) มีความรู้และความสามารถเรื่องวิถีสุขภาพ ในการถ่ายทอดความรู้ทั้งที่ตนเองได้รับมา และความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเอง ให้ผู้ฟังเข้าใจได้ง่าย หรือมีความสามารถในการเป็นวิทยากรบรรยายแก่นักท่องเที่ยว และเป็นผู้นำตามธรรมชาติของชุมชน

จากเกณฑ์การพิจารณาบุคคลที่มีชาวบ้านยอมรับในการรักษาโรค คณะผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมประวัติและผลงานของหมอนวดแผนโบราณของชุมชน ได้แก่ (1) นายทองคำ บัณยยะ (2) นางนัชญา ใจพิน (3) นางหล้า ยาสลิ (4) นางจำนง สุขแปง ส่วนใหญ่หมอนวดจะนวดแผนโบราณที่เป็นการนวดผ่อนคลาย แต่หมอนวดตามภูมิปัญญาของชุมชนจะเป็นการนวดอย่างและนวดตอกเส้น

1.6 ความต้องการในการมีส่วนร่วมในการนวดแผนโบราณ

คณะผู้วิจัยจึงบรรยายชี้แจง อธิบายให้ความรู้และเข้าใจ เป็นขั้นกำหนดเตรียมการจัดกิจกรรมสนับสนุนส่งเสริมให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมของกิจกรรมในชุมชนเพื่อจัดเป็นกิจกรรมที่สร้างความประทับใจให้กับนักท่องเที่ยว เพื่อให้มีความพร้อมในการมีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัย ขั้นกำหนดเตรียมการจัดกิจกรรมนี้จึงได้จัดประชุมแบบมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์การมีส่วนร่วมของหมอนวด ผู้ประกอบการโหมสเตย์ ผู้นำทางศาสนาและชาวบ้าน ตระหนักถึงบทบาทของตนเองที่พึงปรารถนาตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงว่า ส่วนใหญ่แล้วหมอนวดทุกคนล้วนได้เรียนการนวดแผนโบราณจากกลุ่มหมอนวดที่มีประสบการณ์ บางคนมีการฝึกนวดแผนโบราณและประสบการณ์มาแล้วถึง 10 ปี เคยไปทำงานภายนอกชุมชน หลายคนก็ได้ประกอบอาชีพรับจ้างนวดในสถานประกอบการ เป็นหมอนวดที่มีใบประกอบวิชาชีพ เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีบางคนที่จะเรียนรู้ได้ใน 2-3 เดือน หมอนวดในชุมชนต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมรองรับการท่องเที่ยวของโหมสเตย์ และยังเป็นการสร้างรายได้ให้แก่ตนเองและชุมชน

จากการสัมมนาร่วมกัน ได้ข้อสรุปได้ดังนี้

- (1) หมอนวดบางท่านไม่ได้เวลานาน ทำให้หลงลืมท่าหรือขั้นตอนในการนวด
- (2) หมอนวดบางท่านยังไม่มี ความมั่นใจในฝีมือของตนเอง และยังไม่ชำนาญในการนวดไล่ลมและจับเส้น



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

(3) หอมอบบางท่านไม่สามารถตอบได้ว่าแนวคิดตรงไหนช่วยในเรื่องใด มีประโยชน์อะไร

จากปัญหาจึงได้กำหนดแนวทางในการร่วมกันดำเนินงาน ควบคุมและประเมินผลการดำเนินงาน ได้ข้อสรุปดังนี้

(1) จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเรียนรู้การนำภูมิปัญญาการนวดแผนโบราณที่เน้นการนวดไล่ลมทำให้มีสุขภาพและผิวพรรณดี เนื่องจากหอมอบทุกคนที่เข้าโครงการต้องการให้มีการฝึกอบรมเพิ่มเติมด้านทักษะการนวดมากขึ้นการฝึกอบรมทักษะด้านการนวด เพื่อเป็นการส่งเสริมทักษะให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อให้มีประสบการณ์และเกิดความชำนาญแล้วก็ต้องมีความหลากหลายของวิธีการนวดจึงจะเป็นที่ดึงดูดและน่าสนใจ ในส่วนของการช่วยเติมเต็มก็คือแนะนำสิ่งที่ควรแก้ไขหรือควรปรับปรุงในด้านต่างๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ดียิ่งขึ้น

(2) ผลิตผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนช่วยในการนวดแผนโบราณรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เช่น การทำลูกประคบ ยาหม่องสมุนไพร เพื่อสร้างรายได้ให้กับชุมชนได้อย่างยั่งยืน

2. การส่งเสริมองค์ความรู้การนำภูมิปัญญาด้วยการนวดไล่ลม

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการส่งเสริมการนวด คณะผู้วิจัยได้ส่งเสริมให้เกิดการดำเนินการแบบมีส่วนร่วมให้กับปราชญ์ชุมชน ชาวบ้าน ผู้นำผู้ใหญ่บ้านและผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้บรรยายชี้แจง อธิบายให้ความรู้และเข้าใจ เกิดความตระหนักและการได้สนับสนุนส่งเสริมให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมของกิจกรรมในชุมชนเพื่อจัดเป็นกิจกรรมที่สร้างความประทับใจให้กับนักท่องเที่ยว ได้ข้อสรุปวิธีการดำเนินการ ดังนี้

2.1 การเรียนรู้การนำภูมิปัญญาการนวดแผนโบราณที่เน้นการนวดไล่ลมและการยืดเส้นประสาทขยายพังพืดทำให้มีสุขภาพและผิวพรรณดี

การอบรมเชิงปฏิบัติการการนวดแผนโบราณ มีผู้เข้าร่วมการพัฒนาเป็นหอมอบ ได้แก่ (1) นาง สุทธิณา ปิยะดา (2) นางยุพิน ป้องแก้ว (3) นางพิมพ์พรรณ ไววาส (4) นางกันสุตา เสาร์แก้ว (5) นางบัวคำ แรงดี และ (6) คุณสุพิณ ปันงาม

การอบรมเชิงปฏิบัติการการนวดแผนโบราณ ได้วิทยากรอาจารย์บัวเร็วและหอมอบที่มีประสบการณ์ในชุมชนมาสอนการนวด สอนการนวดแผนโบราณช่วยคลายจุดในร่างกาย ทำให้ผู้ที่ถูกนวดสบายตัวขึ้น กล้ามเนื้อตามร่างกายผ่อนคลาย ช่วยในการรักษาอัมพฤกษ์ อัมพาต โดยให้สลับกันนวดในขณะที่เรียนเพื่อจะได้อ่านนวดได้ตรงจุดหรือไม่

วิธีการนวดแผนโบราณ ใช้ทั้งการกด การบีบ การทุบ ตบ สับ การคลึง การถู การหมุน การกลิ้ง การบิด การลั่นข้อต่อ และการยืดตัดตัว เป็นผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้การหมุนเวียนของเลือดดี การฝึกนวดช่วงแรก ใช้ระยะเวลาฝึกในช่วงสัปดาห์ที่ 1 ผู้เข้ารับการพัฒนาเป็นหอมอบ ได้สลับกันเป็นผู้นวดและผู้ถูกนวดเพื่อให้เข้าใจในการนวดด้วยตนเอง

การยืดเส้นประสาท เป็นการดึงเส้น ที่เป็นความรู้ใหม่ วิทยากรได้แนะนำในเรื่องวิธีการกด ยืด เป็นวิธีการที่ทำให้ เลือด ไหลเวียนไปยังส่วนต่างๆ ในร่างกายอย่างทั่วถึงมากขึ้น จะสังเกตผู้ถูกนวด บริเวณจุดที่ปวดหรือกล้ามเนื้อแข็งตัวจะคลายตัวจากการยืดของพังพืด เป็นการบำบัดเส้นประสาทในการตอบสนองของความรู้สึก รวมถึงการเคลื่อนไหวของแขน ขา ให้สามารถเคลื่อนไหวได้สะดวกยิ่งขึ้น

การฝึกนวดในช่วงสัปดาห์ที่ 2 ผู้เข้ารับการพัฒนาเป็นหอมอบ ยังจดจำท่านวดไม่ได้ และใช้แรงกดไม่ถูกต้อง เนื่องจาก (1) หอมอบไม่ค่อยมีประสบการณ์ทำงานหรือไม่ได้นวดลูกค้าบ่อย ทำให้ลงน้ำหนักการนวดไม่สม่ำเสมอ (2) ทักษะการนวดของหอมอบแต่ละคนไม่เท่ากันจึงทำให้เกิดการเปรียบเทียบและทำให้เห็นความ



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

แตกต่างกันทั้งทักษะการนวดอย่างชัดเจน (3) หมอนวดบางท่าน ได้รับการอบรมเป็นระยะเวลาสั้นๆ การนวดเกิดการติดขัดและไม่เป็นไปตามกระบวนการ ในระหว่างการนวดแต่ละจุดของร่างกายอาจทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยต่อตนเองและนักท่องเที่ยวได้

การปรับแก้ไขโดยให้ปราชญ์หมอนวดแผนโบราณของชุมชน ได้แก่ (1) นางนัชญา ใจพิน (2) นางหล้า ยาสลี และ (3) นางจำนง สุขแปง เป็นต้นแบบในการนวดและเรียนรู้วิธีการนวดไปพร้อมกันกับผู้เข้าร่วมพัฒนาเป็นหมอนวด



ภาพที่ 1 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของหมอนวด

การฝึกนวดในช่วงสัปดาห์ที่ 3 ผู้เข้ารับการพัฒนาเป็นหมอนวด ยังจดจำท่านวดได้ทั้งหมด และเริ่มเข้าใจหลักการนวด จึงได้เรียนรู้เพิ่มเติมวิธีการนวดไล่ลม จากที่ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แต่การนวดจะเน้นเรื่อง ลมในกายเรา ซึ่งถ้าลมในร่างกายไปติดหรือค้างคาที่อวัยวะส่วนใด ก็จะทำให้ร่างกายในบริเวณนั้นเลือดลมไหลเวียนไม่ปกติ อาจเกิดอาการเจ็บป่วยได้ เช่นอาการปวดมึนศีรษะ ปวดต้นคอ บ่าตึง แขนขาปวดแหว่ ข้อที่สะโพก ปวดหลัง ปวดลงขา มีอาการคอตกหมอน หรือโรคออฟฟิศซินโดรม

การฝึกนวดในช่วงสัปดาห์ที่ 4 -10 เป็นต้นไป ผู้เข้ารับการพัฒนาเป็นหมอนวดได้นวดให้กับนักท่องเที่ยวหลายๆ ครั้งก่อให้เกิดความชำนาญและความมั่นใจในการนวดของตนเอง

จากการสัมภาษณ์นักท่องเที่ยวหลายราย ได้ข้อมูลดังนี้

ส่วนใหญ่ รู้สึกว่าสบายตัวมากขึ้นหลังจากการนวด และรู้สึกเหมือนว่าตัวเองตัวเบาและทำให้ผ่อนคลายจากอาการเมื่อยล้า ตอนนวดแรกๆ ก็มีอาการที่ร่างกายเกร็งนิดๆ ต่อจากนวดไปสักพักทำให้ผ่อนคลายมากและทำให้สดชื่นมาก ช่วยไล่ลมในร่างกาย ไม่ทำให้ท้องอืด ช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ ปวดขา ปวดหลัง นิ้วล็อค ไหล่ ช่วยให้หายจากอาการปวดหัวไมเกรน ทำให้รู้สึกว่าจะไม่ต้องกินยาก็ได้ หลังสบาย ตื่นเช้ามารู้สึกสดชื่นรู้สึกประทับใจมากๆ ถ้ามีโอกาสจะกลับไปนวดบ้านปางมะขามบ่อยอีก

ขณะนวดรู้สึกว่ามี เกิดอาการจุกจิกเล็กน้อย เวลานวดแรกๆ บางคนก็ถึงขั้นเรอ หรือผายลมออกมา ในขณะที่นวด หมอนวดก็ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการนวดแผนโบราณและภูมิปัญญาท้องถิ่นของหมู่บ้านรวมถึงการเรียนรู้ถึงตัวยาสมนุนไพรที่หมอนวดได้นำมาใช้ผู้ไปใช้บริการเป็นการดูแลสุขภาพที่ดี เริ่มต้นจากผู้นวดเองไปสู่ครอบครัวและชุมชนสังคม และการนวดยังเป็นการสร้างรายได้ให้แก่ชุมชน

3. ส่งเสริมการผลิตผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาที่มีส่วนช่วยในการวางแผนโบราณรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

ชุมชนได้มีการนำผลิตภัณฑ์สมุนไพรมาประยุกต์ใช้กับการวางแผนโบราณก็คือ การนำสมุนไพรที่เป็นยาแผนโบราณพื้นบ้านมาช่วยป้องกัน และรักษาอาการเจ็บปวด ควบคู่กับการวางแผนโบราณ ด้วยการแช่เท้าด้วยสมุนไพร ลูกประคบสมุนไพร การทำน้ำกระเจี๊ยบแดง การทำครีมทาผิวสมุนไพร (ขมิ้นชัน) การทำแชมพูสมุนไพร การทำยาหม่องสมุนไพร การทำน้ำยาล้างจานสมุนไพรจากมะนาว การทำสบู่เหลวสมุนไพร ดังนี้

3.1 การแช่เท้าด้วยสมุนไพร

นอกจากการนวดแล้วชาวบ้านได้มีส่วนร่วมในการนำภูมิปัญญามาใช้ร่วมกับการนวดคือการแช่เท้าโดยสมุนไพร ตามหลักการที่ว่า คนเราใช้มือและเท้าในกิจวัตรประจำวัน กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่มือและเท้าก็จะเกิดสภาพแข็ง เกร็ง ค้าง ทำให้ขวางเส้นทางการระบายพิษจากร่างกาย การแช่ในน้ำอุ่นจะช่วยให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่แข็งเกร็ง ค้างคลายตัว พลังงานที่เป็นพิษในร่างกายจึงจะระบายออกได้ดี ทำให้สุขภาพดีขึ้น ดังนั้นควรแช่เท้าในน้ำอุ่น เพื่อให้เลือดลมไหลเวียนดี จึงได้นำสมุนไพรมาช่วยบำบัดสุขภาพมากขึ้น

ประโยชน์ของการแช่เท้า ได้แก่ (1) การป้องกันมือเท้าเย็นในช่วงหน้าหนาว ในผู้ที่มีภาวะเท้าเย็น กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดจากปลายเท้าไปทั่วร่างกาย ทำให้ลดอาการเมื่อยล้า (2) การแช่เท้าด้วยสมุนไพร ช่วยขับสารพิษในร่างกายออกมาทางเท้า ช่วยขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วให้หลุดออก ฝ่าเท้านุ่มขึ้น ช่วยให้อ่อนคลาย ช่วยระงับกลิ่นเหม็นอับชื้นของเท้า (3) ประชาชนชุมชนได้อธิบายว่าการแช่เท้าสมุนไพรจะช่วยขับสารพิษต่างๆ ในร่างกาย หลังจากแช่เท้าเราจะรู้สึกสบายตัวขึ้น ผ่อนคลาย และทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

สำหรับสมุนไพรที่ใช้ในการแช่เท้าเป็นสมุนไพรที่ปลูกเองตามหมู่บ้านหรือสมุนไพรที่มีอยู่ในธรรมชาติอยู่แล้ว ชาวบ้านก็จะนำมาตากแห้งและเก็บใส่ถุงบรรจุภัณฑ์แต่ละชนิดมาใส่ถุงเป็นห่อๆ เพื่อทำการขายแก่นักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวในหมู่บ้าน เพื่อที่จะหารายได้เข้าหมู่บ้านและพัฒนาหมู่บ้านปางมะขามป้อม

การพัฒนาวัสดุอุปกรณ์และวิธีการต้มสมุนไพรที่ใช้ในการแช่เท้า

ในกิจกรรมแช่เท้าด้วยสมุนไพรนี้ ประชาชนของชุมชนและผู้ประกอบการโฮมสเตย์ พบปัญหาที่ต้องปรับปรุง ดังนี้

(1) การต้มน้ำสมุนไพรในช่วงแรก ได้ใส่สมุนไพรแต่ละชนิดใส่ลงในหม้อต้ม (ดังภาพ) แล้วตักไปใส่ในอ่างดินเผา มีสมุนไพรลอยอยู่ในอ่างดินเผา และสมุนไพรจะติดตามเท้าของนักท่องเที่ยว



ภาพที่ 2 การแช่เท้าสมุนไพรโดยใส่สมุนไพรลงในอ่างแช่เท้า

จากการสอบถามความพึงพอใจจากนักท่องเที่ยว พบว่า นักท่องเที่ยวชอบการแช่เท้าด้วยสมุนไพรที่มีสมุนไพรลอยอยู่ มีความรู้สึกว่ามีสมุนไพรที่ให้ประโยชน์อย่างแท้จริง แต่เมื่อแช่เท้าเสร็จก็จะมีสมุนไพรติดไปกับเท้าด้วย จึงได้ปรับปรุงโดยนำสมุนไพรมาใส่ผ้าขาวบางแล้วมัดไว้ใส่ในหม้อต้ม

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

(2) การใช้อ่างดินเผา ในช่วงแรกเมื่อซื้อมาก็นำมาใช้เลย เมื่อนำน้ำที่ต้มสมุนไพรลงไปใส่ น้ำจะซึมไปที่อ่างดินจำนวนมาก และเก็บความร้อนได้ไม่นาน

จากการที่อ่างดินเผาไม่สามารถเก็บความร้อน ทำให้ต้องต้มน้ำสมุนไพรเติมให้หนักท้องที่ช่วยบ่อยมาก จึงได้มีการนำปูนซิเมนต์กันน้ำมาเคลือบที่อ่างดินทำให้น้ำไม่ซึมเร็วและสามารถเก็บความร้อนได้นานขึ้น



ภาพที่ 3 อ่างแช่สมุนไพรที่ได้ปรับโดยนำปูนซิเมนต์กันน้ำมาเคลือบสามารถเก็บความร้อนได้นานขึ้น

จากการสัมภาษณ์นักท้องเที่ยวหลายราย ได้ข้อมูลดังนี้

ส่วนใหญ่ักท้องเที่ยว ชอบและประทับใจ น้ำสมุนไพรมีกลิ่นหอม และยังช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย แขนงบ่อยๆ จะเป็นผลดีต่อร่างกายเราเอามาก ช่วยทำให้เท้าเบา ฝ่าเท้านุ่มขึ้น ลดกลิ่นอับของเท้า ช่วย ผ่อนคลาย และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดจากปลายเท้าไปทั่วร่างกาย ทำให้ลดอาการเมื่อยล้า ป้องกันเท้าเย็นในช่วงหน้าหนาวเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย ทำให้มีสุขภาพที่ดี

3.2 การทำผลิตภัณฑ์สมุนไพรลูกประคบ

การนวดแบบใช้ลูกประคบเป็นการนวดควบคู่กับการนวดแผนโบราณ คือ หลังจากนวดเสร็จแล้วประคบนานไปตามร่างกาย ผลของความร้อนที่ได้จากการนวดแผนประคบทำให้หลอดเลือดฝอยขยายตัว ซึ่งตัวยาสมุนไพรร้อนๆ จะซึมผ่านชั้นผิวหนังเข้าสู่ร่างกาย และยังช่วยให้เนื้อเยื่อพังผืดยึดตัวออก มีความหยุ่นตัว ลดการติดขัดของข้อต่อ ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยลดการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

การผลิตผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมมาจากสมุนไพรในหมู่บ้าน ไม่มีสารเคมีเจือปน เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่ชาวบ้านปลูกกันเอง ได้นำภูมิปัญญาจากวิถีชีวิตของคนในหมู่บ้านและได้มีการดัดแปลงประยุกต์มาสร้างผลิตภัณฑ์ของชุมชนเพื่อเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยว และจำหน่ายเพื่อส่งเสริมรายได้แก่คนในชุมชนสามารถเป็นได้ทั้งอาชีพหลัก หรืออาชีพเสริม

ประโยชน์ของลูกประคบสมุนไพร

การใช้ลูกประคบ ประคบเพื่อให้โลหิตไหลเวียนทั่วร่างกายได้สะดวกดีขึ้น บรรเทาและรักษาอาการเหน็บชา แก้วปวดเมื่อยตามร่างกาย สลายกล้ามเนื้อ คลายเส้น เส้นเอ็นตึง เคล็ดขัดยอก แก้ก้น แก้วปวดข้อ แก้วฟกช้ำ ปวดบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ อัมพฤกษ์และอัมพาต ประคบเพื่อลดไขมัน หรือละลายไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกาย และประคบเพื่อลดความดันโลหิตสูงให้ลดลงมาเป็นปกติ

3.3 น้ำต้มสมุนไพร

น้ำต้มสมุนไพร เช่น การทำน้ำกระเจี๊ยบแดง ประโยชน์ แก้วหวัด แก้วไอ รักษาทางเดินปัสสาวะอักเสบ แก้วนิ่ว สำหรับน้ำชาอัสสัม ประโยชน์ แก้วเจ็บปวด แก้วอาการเมาค้าง เป็นยาอายุวัฒนะ

3.4 การทำผลิตภัณฑ์สมุนไพรอื่น



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

การทำสมุนไพรอื่น ได้แก่ การทำครีมทาผิวสมุนไพร (ขมิ้นชัน) แชมพูสมุนไพร การทำยาหม่องสมุนไพร การทำน้ำยาล้างจานสมุนไพรจากมะนาว และการทำสบู่เหลวสมุนไพร

4. การติดตามผลการดำเนินงาน

ในชั้นที่ 4 ชั้นติดตามการดำเนินงาน ได้ดำเนินติดตามผลให้เกิดการสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่าง คณะวิจัย หมอนวด ผู้ประกอบการโฮมสเตย์ ผู้นำชุมชนและผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้จัดเวทีสัมมนาให้เกิดการพูดคุยเพื่อ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้วยการปรึกษาหารือและหาแนวทางการพัฒนาร่วมกันต่อไป ดังนี้

4.1 การติดตามประเมินผลร่วมกับหมอนวด เพื่อรายงานผลการดำเนินงาน ในการรับฟังข้อคิดเห็นและ ข้อเสนอแนะ เพื่อนำมาปรับใช้ในการทำงานต่อไป ได้ข้อมูล ดังรายละเอียด

(1) ควรมีการสอบถามนักท่องเที่ยวก่อนการนัดว่าผู้ที่มาใช้บริการมีอาการปวดตรงบริเวณไหน จะ ได้นวดให้ตรงจุดที่มีอาการ และนำผลิตภัณฑ์สมุนไพรมาใช้เสริมการนวดด้วย

(2) ควรพัฒนาความรู้ในการนวด โดยจัดการฝึกอบรมเพิ่มทักษะการนวดอย่างต่อเนื่องให้กับหมอนวดของชุมชน เช่น การนวดน้ำมัน เป็นต้น

(3) ควรนำผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพของชุมชน เช่น ลูกประคบสมุนไพร ยาหม่องสมุนไพร มาช่วย ในการนวด เพื่อให้เกิดความหลากหลายในการนวดมากขึ้น

(4) ควรสนับสนุนให้เยาวชนและแม่บ้านมานวดให้กับนักท่องเที่ยวมากขึ้นเนื่องจากเป็นอาชีพเสริม สร้างรายได้ และถ้ามีทักษะในการนวดและมีประสบการณ์ ทำให้เกิดความชำนาญในการนวด

4.2 การติดตามประเมินผลร่วมกับผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน ผู้ประกอบการโฮมสเตย์และผู้ที่เกี่ยวข้อง ในการรับฟังข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เพื่อนำมาปรับใช้ในการทำงานต่อไป ได้ข้อมูล ดังรายละเอียด

4.2.1 ด้านการบริหารจัดการการนวดของหมอนวดในชุมชน ได้แก่ (1) ควรจัดตั้งกลุ่มสมาชิก หมอนวด มีการจัดตั้งประธาน รองประธาน และผู้ช่วยในการกำหนดหน้าที่รับผิดชอบและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การนวดแผนโบราณ เพื่อประสานงานกับภายในชุมชนและนักท่องเที่ยว รวมถึงหน่วยงานที่สนใจเข้ามาศึกษาดูงาน โฮมสเตย์บ้านปางมะขามป้อม (2) ควรสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกันของหมอนวด ในขณะการ นวด ทำให้เกิดความชำนาญและความมั่นใจในการนวดมากขึ้น และ (3) ควรทำแบบสอบถามความพึงพอใจด้านการ นวดแผนโบราณของผู้มาใช้บริการและควรมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการนวด

4.2.2 ด้านการผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพรรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ได้แก่ (1) ควรพัฒนา ผลิตภัณฑ์สมุนไพรสำหรับการแช่เท้า เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่นักท่องเที่ยวชอบมากที่สุด รองลงมาเป็น ลูกประคบ สมุนไพร และยาหม่อง (2) ควรมีการคำนวณต้นทุนผลิตภัณฑ์สมุนไพร เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่หาได้ใน ชุมชน ยังไม่ได้มีการคำนวณต้นทุนการผลิตที่แท้จริง จะคิดเฉพาะวัตถุดิบส่วนที่ซื้อจากบุคคลภายนอก ทำให้ต้นทุน ผลิตภัณฑ์ต่ำ (3) ควรส่งเสริมการผลิตโดยใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน มาใช้ร่วมกับเทคโนโลยีส่งเสริมการผลิตผลิตภัณฑ์ สมุนไพร (4) ควรมีตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานผลิตภัณฑ์ เช่น แชมพูสมุนไพร สบู่เหลวสมุนไพร เป็นต้น เป็นการ สร้างความมั่นใจในคุณภาพของผลิตภัณฑ์ให้กับนักท่องเที่ยวและ (5) ควรมีการอบรมความรู้จากผู้เชี่ยวชาญในเรื่อง การแปรรูปและการจำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพร เนื่องจากคนในชุมชนยังขาดความรู้และความเชี่ยวชาญ

4.2.3 ด้านการตลาด ได้แก่ (1) ควรหาช่องทางการจัดจำหน่ายให้มากขึ้น เช่น งานแสดงสินค้าของ องค์การบริหารส่วนตำบล อำเภอ จังหวัดและสถานที่อื่นๆ ที่สามารถนำผลิตภัณฑ์ออกจำหน่ายได้ (2) ควรพัฒนา ฉลาก ตราสินค้าหรือแบรนด์ของสินค้าเพื่อสร้างความจดจำได้ให้กับนักท่องเที่ยวหรือผู้บริโภค (3) ควรออกแบบ



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

บรรจุกิจกรรมผลิตภัณท์ที่สามารถเก็บรักษาผลิตภัณท์ให้สามารถยืดอายุการเก็บรักษาให้นานขึ้น และ (4) ควรมีการโฆษณาในตลาดออนไลน์ เรื่องการนวดแผนโบราณที่เน้นการนวดไล่ลมที่ทำให้ผิวพรรณดี และจุดน่าสนใจของผลิตภัณท์ที่สนับสนุนการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมากขึ้น

4.2.4 ด้านการบัญชี

กลุ่มหมอนวดควรจัดทำบัญชีรายรับ รายจ่ายของกลุ่ม เพื่อสร้างความโปร่งใสในการดำเนินงาน สำหรับวิธีการติดตามประเมินผลมีรูปแบบ คือ การประชุมปรึกษาหารือ การสรุปและการเขียนรายงานการประชุม การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เจาะลึก การสนทนากลุ่ม เป็นต้น และจัดเวทีเสวนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้จัดทำวีดิทัศน์นำข้อมูลคืนกลับชุมชน เผยแพร่และประชาสัมพันธ์ให้กับผู้ประกอบการ โฮมสเตย์ปางมะขามป้อมและนายกองค์การบริหารส่วนตำบลนสลิ

6. อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

(1) หมอนวดของชุมชน ที่ได้รับการยอมรับของชุมชนควรเป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถในการนวดแผนไทย และทำคุณประโยชน์ในการรักษาให้แก่คนในชุมชน เป็นผู้ปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพที่ดี ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรม มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น มีน้ำใจ รู้จักการแบ่งปันวิชาความรู้ สติปัญญาเพื่อร่วมกันพัฒนา ชุมชน สอดคล้องกับ เตือนเพ็ญพร ชัยภักดี (2559) พบว่าปราชญ์หมอนวดเป็นวิทยากรอบรมถ่ายทอดความรู้โดยแนะนำวิธีการที่นำไปใช้ได้ อย่างง่าย ต้องเป็นคนมีศรัทธา จิตใจดี ซื่อสัตย์ เข้าใจในศาสตร์ของหมอพื้นบ้าน ไม่โลภมาก ไม่ใช้ความรู้ในทางที่ผิด

(2) หมอนวดส่วนใหญ่จะนวดแผนโบราณที่เป็นการนวดผ่อนคลาย แต่หมอนวดตามภูมิปัญญาของชุมชน จะเป็นการนวดอย่างช้าและนวดตอกเส้น สอดคล้องกับ นที เมืองมา และคณะ (2551) พบว่าวิธีการรักษาโรคของหมอพื้นบ้าน จะมุ่งเน้นการรักษากายบำบัดประกอบด้วย การตอกเส้น การนวด และการย่ำขาง รวมถึงสมุนไพร บำบัด

(3) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันด้วยการนำภูมิปัญญาการนวดแผนโบราณที่เน้นการนวดไล่ลม ด้วยวิทยากรและหมอนวดในชุมชนที่มีประสบการณ์ ผู้เข้าร่วมโครงการได้ฝึกปฏิบัติการนวดที่เป็นการเพิ่มเติมด้านทักษะการนวด สลับกับนวด ช่วยกันแนะนำสิ่งที่ควรแก้ไขหรือควรปรับปรุงในการนวด เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและมั่นใจให้กับตนเองมากขึ้นในการนวดให้กับนักท่องเที่ยวสอดคล้องกับพสุนิต สารมาศและคณะ (2551) พบว่าผู้ที่ตัดสินใจเรียนนวดเพราะตั้งใจและคาดหวังจะประกอบอาชีพนวด ความยากของการเรียนนวดอยู่ที่การจดจำท่าวนวดและเส้นหลักๆ ที่สำคัญของร่างกายในขณะที่มีเวลาเรียนค่อนข้างสั้น และการจะนวดได้ดั่งนั้น ต้องอาศัยการฝึกฝนเป็นประจำและต้องมีจริยธรรมในวิชาชีพ

(4) หมอนวดมีความต้องการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นรองรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และความพึงพอใจมากที่ได้นำความรู้การนวดแผนโบราณที่เน้นการนวดไล่ลม การยืดเส้นประสาท มาใช้ควบคู่กับผลิตภัณท์ที่มีส่วนประกอบมาจากสมุนไพรจากภูมิปัญญาท้องถิ่น แล้วได้รับความชื่นชมจากนักท่องเที่ยวว่านวดแล้วรู้สึกดี สบายตัว ผ่อนคลาย หลับสบาย และประทับใจ อยากกลับมาเที่ยวซ้ำอีก นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างรายได้แก่คนในชุมชนสามารถเป็นได้ทั้งอาชีพหลัก หรืออาชีพเสริมสอดคล้องกับสุนันทา โอศิริและคณะ (2557) พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ พึงพอใจและมีความรู้ความเข้าใจ สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมด้วยการแพทย์แผนไทย สามารถ



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

นำไปใช้สร้างเสริมสุขภาพและให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นให้กับตนเองและครอบครัว เห็นคุณค่าตนเองมากขึ้น สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น

(5) ชุมชนได้มีการนำผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ได้มาจากภูมิปัญญาพื้นบ้านมาช่วยป้องกัน และรักษาอาการเจ็บปวด ควบคู่กับการนวดแผนโบราณ ด้วยการการแช่เท้าด้วยสมุนไพร ลูกประคบสมุนไพร และน้ำดื่มสมุนไพร สอดคล้องกับเดือนเพ็ญพร ชัยภักดี (2559) พบว่าการจัดการเรียนรู้ภูมิปัญญานวดแบบพื้นบ้านโดยใช้สมุนไพรในชุมชน ควรฝึกปฏิบัติการนวดจนใช้ได้ มีเรียนร่วมกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยใช้สมุนไพรรักษาร่วมกับการนวดแผนไทยที่ใช้ลูกประคบ หรือใช้สมุนไพรรักษาร่วมเพื่อบำบัดและการรักษาป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี

7. ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

คณะผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ดังนี้

(1) หมอนวดในชุมชน และผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้ความรู้ ในการไปขอขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะ สาขากายภาพบำบัดแผนไทยประเภทการนวดไทย ซึ่งหมอนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ต้องผ่านหลักสูตรการอบรม มีใบประกาศนียบัตรรับรองจำนวนชั่วโมง เพื่อยกระดับฝีมือและเพื่อให้ผู้ประกอบการวิชาชีพนวดมีมาตรฐาน และคุ้มครองนักท่องเที่ยวรวมถึงสร้างความเชื่อมั่นในการบริการอีกด้วย

(2) ผู้ประกอบการโฮมสเตย์ ผู้นำชุมชนและผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีการอนุรักษ์และฟื้นฟูการนำพืชสมุนไพรใช้ในการส่งเสริมสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น มาใช้เป็นยารักษาโรค ยาบำรุงร่างกาย ยาชูกำลัง นำมาใช้ในครัวเรือน และนำมาเป็นส่วนประกอบอาหารพื้นบ้าน สะอาดและถูกสุขอนามัยในการประกอบอาหาร ที่มีสรรพคุณในทางยา เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน

(3) ผู้ประกอบการโฮมสเตย์และผู้นำชุมชน ควรให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการปลูกจิตสำนึกและสร้างความตระหนักให้ชุมชนมีความรู้ในเรื่องสร้างเสริมสุขภาพ จัดกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้าน และกลไกในการในหันมาใช้บริการนวดแผนโบราณในการรักษาโรคเบื้องต้น รวมถึงการใช้สมุนไพรในการดูแลรักษาตนเอง ครอบครัวและสังคมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

(4) สถาบันการศึกษาและการท่องเที่ยวและกีฬาของจังหวัดควรสนับสนุนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องในการสร้างเสริมสุขภาพของชุมชน ร่วมกับการถ่ายทอดเทคโนโลยีที่จำเป็นในการพัฒนาการแพทย์พื้นบ้านในด้านการนวดแผนโบราณควบคู่กับการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะการศึกษาครั้งต่อไป ควรจะต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นอื่นๆ ดังต่อไปนี้

(1) การพัฒนาการเรียนรู้วิธีการในการเพิ่มทักษะการนวดสปาและนวดน้ำมัน ตามความต้องการของนักท่องเที่ยว

(2) การส่งเสริมและยกระดับคุณภาพผลิตภัณฑ์สมุนไพร ตราสินค้า ให้เป็นที่ต้องการของตลาด

(3) ส่งเสริมการค้าขนาดต้นทุนผลิตภัณฑ์สมุนไพร เพื่อใช้ในการกำหนดราคาขายได้อย่างเหมาะสม

8. เอกสารอ้างอิง

คุณาวุฒิ บุญญาพคุณ . (2558). นวัตกรรมเพื่อชุมชน (Community Innovation). สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2558.

จาก : <http://www.nia.or.th/innolinks/page.php?issue=201501§ion=4>

เดือนเพ็ญพร ชัยภักดี. (2559). การจัดการเรียนรู้ภูมิปัญญานวดแบบพื้นบ้านโดยใช้สมุนไพรในชุมชน. การประชุม

วิชาการและเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 3 ก้าวสู่ทศวรรษที่ 2. นครราชสีมา : วิทยาลัยนครราชสีมา



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

- ธิตี ศุภโชติการกุล. (2553). การนวดแผนไทยตอนการนวดไล่ลม. สืบค้นเมื่อ 8 กันยายน 2560. จาก :
<http://thitisupphachotkarnkul.blogspot.com/2010/09/blog-post.html>
- นที เมืองมา และคณะ. (2551). การอนุรักษ์และฟื้นฟูภูมิปัญญาสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อการดูแลสุขภาพ. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม.
- พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. (2542) สืบค้นเมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2556 จาก:
<http://rirs3.royin.go.th/word1/word-1-a0.asp>
- พสุนิต สารมาศและคณะ. (2551). ศึกษาหมอนวดแผนไทย : ผู้ให้บริการส่งเสริมสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่. (รายงานการวิจัย). เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- วิจารณ์ พานิช. (2558). การจัดการความรู้ (Knowledge Management). สืบค้นเมื่อ 31 มีนาคม 2560 จาก
<http://www.thaiall.com/km/indexo.html>
- ศศิพงษ์ บุญยงค์. (2558). MEDICAL TOURISM: เทียบเทรนด์ใหม่ เทียบเชิงสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 19 สิงหาคม 2559.
จาก : <http://horizon.sti.or.th/node/5>
- ศุภรัตน์ ศิริวานนท์. (2560). การแพทย์แผนไทย ยุคประเทศไทย 4.0. สืบค้นเมื่อ 2 กันยายน 2560. จาก
<http://www.siamedunews.com/articles/42326565>
- ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. (2558). สืบค้นเมื่อ 19 สิงหาคม 2559. จาก : <http://www.thai-aec.com/616>.
- สุนันทา โอศิริและคณะ. (2557). การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย. (รายงานการวิจัย). ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อมร นนทสุด. (2553). การเตรียมโรงเรียน นวัตกรรมสุขภาพชุมชน. สืบค้นเมื่อ 13 สิงหาคม 2561. จาก :
<http://hpc5.anamai.moph.go.th/director/data/amorn/article/communityInnovationSchoolPrepare.pdf>