



ขะมายสาร Chamai Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลชะมาย

ฉบับที่ ๓๖/๒๕๖๔

“ กรมอนามัย และ ๖ ท่าบริหาร ใ้ปอดแข็งแรง ”



➢ การบริหารปอดเป็นสิ่งสำคัญสามารถช่วยบรรเทาความรุนแรง และเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยอีกด้วย สามารถทำได้ด้วยตนเองได้ที่บ้าน วิธีฝึกเสริมความแข็งแรงปอดสามารถทำได้ ๖ ท่า ดังนี้

ท่าที่ ๑ พุงป่อง นั่งตัวตรง วางมือทั้งสองข้างที่หน้าท้อง หายใจเข้าท้องป่อง ออกไม่ขยาย หายใจออกท้องแฟบ

ท่าที่ ๒ ออกนึ่ง นั่งตัวตรง วางมือซ้ายบริเวณหน้าอก มือขวาวางบริเวณใต้ลิ้นปี่ หายใจเข้าท้องป่อง ออกไม่ขยาย หายใจออกท้องแฟบ

ท่าที่ ๓ ขยับซี่โครง นั่งตัวตรง มือทั้งสองข้างวางบริเวณตำแหน่งชายโครงด้านข้าง หายใจเข้าทางจมูกให้ซี่โครงบาน ออก หายใจออกช้าๆ ทางปากให้ซี่โครงหุบลง

ท่าที่ ๔ ซู่มือ ยึดคอ หายใจเข้าทางจมูกพร้อมยกแขนทั้งสองข้างขึ้นด้านหน้า และหายใจออกทางปากยาวๆพร้อมผ่อนแขนลง

ท่าที่ ๕ กางปีก ขยายปอด ยกแขนขึ้นประสานกันด้านหน้า หายใจเข้าทางจมูก พร้อมกางแขนออกด้านข้างทั้งสองข้างและหายใจออกทางปากยาวๆ กลับสู่ท่าเดิม

ท่าที่ ๖ ยึดสะบัก ขยับศอก มือทั้งสองข้างประสานท้ายทอยหายใจเข้าทางจมูก พร้อมกางข้อศอกออก และหายใจออกทางปากยาวๆ พร้อมกับหุบศอกและโค้งหลัง สำหรับการหายใจเข้า

➢ ทั้ง ๖ ท่า จะช่วยเพิ่มความสามารถในการหายใจให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดอาการเหนื่อย หายใจลำบาก ช่วยขับเสมหะ และป้องกันการเกิดภาวะปอดแฟบ

งานประชาสัมพันธ์กองวิชาการและแผนงาน

เทศบาลตำบลชะมาย

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๔

(นายสิทธิพงษ์ ดั่งช่วย)
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

(นางอารีย์ รักษ์ศรีทอง)
ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน

(นายญาณวุฒิ เครือยศ)
รองปลัดเทศบาลตำบลชะมาย

(นายรัตนวัฒน์ เทวเดช)
ปลัดเทศบาล ปฏิบัติหน้าที่
นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย