



# เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ปีที่ 14 ฉบับที่ 3 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2565

สวัสดิ์คะ พ่อแม่พี่น้องชาวตำบลชัยชุมพลทุกท่าน ในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2565 และในเดือนธันวาคมนี้ ยังมีวันสำคัญต่างๆ มากมาย เช่น วันที่ 5 ธันวาคม ของทุกปี "วันดินโลก" เพื่อเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (ร.9) วันที่ 10 ธันวาคม ของทุกปี "วันรัฐธรรมนูญ" เป็นวันที่ระลึกถึงโอกาสที่ พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ผู้ซึ่งพระราชทานรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย และวันสุดท้ายของปีซึ่งตรงกับวันที่ 31 ธันวาคม ตามปฏิทินสากลทางการกำหนดให้เป็นวันหยุดสิ้นปี วันหยุดราชการ ธนาคาร บริษัทต่าง ๆ แล้ว ก็ยังมีการจัดกิจกรรม สวดมนต์ข้ามปี เพื่อเป็นสิริมงคล คืนวันนี้จะมีการจัดงานนับถอยหลัง (Countdown) เพื่อเข้าสู่วันปีใหม่ในเวลาเที่ยงคืนตามเมืองใหญ่ทั่วโลกซึ่งเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน โดยมักมีการจุดพลุเฉลิมฉลอง และยังเป็นโอกาสให้ประชาชนได้หยุดเพื่อเป็นการเฉลิมฉลองกับครอบครัวอีกด้วย กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล มีสาระความรู้การใช้ดนตรีบำบัดเพื่อ **"ผู้สูงวัยหัวใจไม่ยอมแก่"** มาประชาสัมพันธ์



### เพลง

ผลของเพลงต่อการรักษาโรค พบว่า เพลงสามารถช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น เกิดภาวะผ่อนคลาย

- #### วิธีเลือกเพลงในการผ่อนคลายหรือบำบัด
1. เลือกเพลงที่จังหวะช้า สบายๆ หรือเป็นเสียงของธรรมชาติ ช่วยลดความเครียด
  2. เลือกเพลงจังหวะเร็ว เพื่อกระตุ้นให้เกิดความคิด ไชโย่งทำงาน
  3. เลือกฟังเพลงเด็ก เพลงย้อนยุค เพื่อเสริมสร้างความคิด และช่วยให้สงบได้
  4. เดินออกกำลังกาย และตั้งใจฟังเสียงธรรมชาติรอบตัว 15-20 นาที เมื่อมีความเครียดมาก ความเครียดจะลดลงได้

## ดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัด (Music Therapy) คือ การใช้กิจกรรมทางดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการฟังหรือเล่นดนตรี การร้องเพลง แต่งเพลง เพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย และบำบัดรักษาความเจ็บป่วยในร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญาของมนุษย์ ดนตรีบำบัดมักใช้ในโรงพยาบาล ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ โรงเรียน สถานเลี้ยงดู หรือแม้กระทั่งในที่พักอาศัย

### ดนตรี

ดนตรีใช้เป็นเครื่องมือในการรักษามานานหลายศตวรรษ ช่วยรักษาปัญหาทางร่างกายและจิตใจ ดนตรีสามารถกระตุ้นสมองได้เกือบทุกส่วน



## 72

### จังหวะ 72 บีท

ภาษาดนตรีเรียกจังหวะที่อยู่ระหว่าง 70-80 บีท ว่า อะดาเจ็ตโต (Adagietto) เป็นจังหวะช้า สบาย ๆ

ทางการแพทย์ใช้เสียงดนตรีบรรเลงแบบไลต์มิวสิก ในจังหวะช้าๆ ก่อนที่ผู้ป่วยจะผ่าตัด เป็นการทำให้จิตใจคนไข้สงบ บรรเทาอาการกังวล และหลังผ่าตัดเสร็จก็เปิดเพลงบรรเลงเพื่อลดความเครียด จากอาการปวดแผล และบำบัดจิตใจอีกด้วย

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2020-002

- #### ประโยชน์ของดนตรีบำบัด
- ปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะสมดุล มีมุมมองเชิงบวก
  - ผ่อนคลายความตึงเครียดและความวิตกกังวล
  - สร้างทักษะ พัฒนาการเรียนรู้และความจำ
  - กระตุ้นประสาทสัมผัส การรับรู้
  - เสริมสร้างสมาธิ
  - พัฒนาทักษะทางสังคม การสื่อสาร การเคลื่อนไหว
  - ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
  - เสริมกระบวนการบำบัดทางจิตใจ
- 

ด้วยความปรารถนาดีจาก