



ที่ นม ๕๔๓๐๗/ว ๕๕๐

สำนักงานเทศบาลตำบลตลาดแค  
ถนนมิตรภาพ นม. ๓๐๔๒๐

๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์จดหมายข่าว

เรียน นายอำเภอโนนสูง, ผู้กำกับการสถานีตำรวจภูธรโนนสูง, นายกเทศมนตรี/นายกองค์การบริหารส่วนตำบล  
ทุกแห่ง, สมาชิกสภาเทศบาลตำบลตลาดแค, ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๑, หมู่ ๒, หมู่ ๔, หมู่ ๑๑, หมู่ ๑๒, หมู่ ๑๕  
และประธานคณะกรรมการชุมชน ทุกชุมชน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. จดหมายข่าว จำนวน ๑ ฉบับ
- ๒. แบบตอบรับ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเทศบาลตำบลตลาดแค ได้ดำเนินการจัดทำจดหมายข่าวเทศบาลตำบลตลาดแค ประจำเดือน  
กรกฎาคม ๒๕๖๓ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผลงาน การดำเนินงานโครงการ  
และกิจกรรมต่างๆ ให้หน่วยงานอื่นและประชาชนทั่วไป ได้รับทราบข่าวสารอย่างทั่วถึง

เทศบาลตำบลตลาดแค จึงขอส่งจดหมายข่าวเทศบาลตำบลตลาดแค มายังหน่วยงานท่านเพื่อ  
เผยแพร่และประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วกัน อนึ่ง หากได้รับแล้วโปรดตอบรับส่งคืนให้เทศบาลตำบลตลาดแค  
ทราบด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายชัยรัตน์ กิตติหิรัญวัฒน์)  
นายกเทศมนตรีตำบลตลาดแค

กองวิชาการและแผนงาน  
งานประชาสัมพันธ์  
โทรศัพท์ ๐ ๔๔๙๑ ๗๐๐๙-๑๐  
โทรสาร ๐ ๔๔๙๑ ๗๐๑๐  
www.Taladkae.go.th

ปลัด	.....
รองฯ	.....
กอง	.....
พิมพ์	.....





# จดหมายข่าว

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๓

เทศบาลตำบลลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา



วันที่ ๑๓ - ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๓



โครงการฝึกอบรมชุดปฏิบัติการจิตอาสาภัยพิบัติ ประจำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น



วันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓



คณะผู้บริหารเทศบาลตำบลลาดแค ร่วมพิธีถวายเครื่องราชสักการะและวางพานพุ่ม พิธีจุดเทียนชัยถวายพระพรชัยมงคล เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓ ณ ที่ว่าการอำเภอโนนสูง





# สารน่ารู้

## การบาดเจ็บในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายและเมื่อเกิดแล้ว อาจเกิดปัญหาแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น กระดูกข้อมือ ข้อสะโพก หรือกระดูกสันหลังหัก เลือดคั่งในสมอง เป็นต้น ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุหกล้มได้ง่ายกว่าวัยอื่น ๆ เช่น ความเสื่อมของตา ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการพลัดตก หกล้มได้บ่อย



**บาดเจ็บจากการถูกแมลงสัตว์กัดต่อย**  
บ่อยครั้งที่ผู้สูงอายุมักได้รับการบาดเจ็บจากสัตว์มีพิษกัดต่อย ดังนั้นการดูแลสุขภาพตลอดจนการปรับสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันสัตว์ร้ายเข้าไปหลบอาศัยภายในบ้าน

**บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย**  
ก่อนออกกำลังกายผู้สูงอายุควรตรวจเช็คสุขภาพร่างกายของตนเองให้ดีกว่าก่อน เพราะบางครั้งอาจทำรับได้เมื่อออกกำลังกาย

**ร่างกายอ่อนแรง**  
ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงกล้ามเนื้ออ่อนแรง เพราะจำนวนขนาดและเส้นใยของกล้ามเนื้อบวกับแรงในการหดตัวของกล้ามเนื้อลดลง ทำให้เคลื่อนไหวไม่คล่องตัว

**พลัดตกหกล้ม**  
จะเกิดกับผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 65 - 75 ปี มักเป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในบ้านเป็นส่วนใหญ่

**อุบัติเหตุเกิดจากก๊องกอน**  
ผู้สูงอายุโดยธรรมชาติไม่ได้ยินเสียงเพราะหูตึง และโดนรถชนเพราะมองไม่เห็นรถที่กำลังวิ่งผ่าน เนื่องจากสายตาเสื่อมลงทำให้การมองเห็นไม่ชัดเจน เกิดจากการเสื่อมถอยของร่างกายของผู้สูงอายุ

**ถูกขงมึนคน**  
สำหรับของใช้มีคมในบ้านที่อาจก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุได้นั้น สาเหตุเกิดจากการใช้ไม่ถูกวิธี หรือการวางของรวนๆ กันกับของใช้อื่นๆ ทำให้เวลาหยิบของไปโดนของมีคม ทำให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นได้

**สำลักอาหาร**  
อย่ามองแค่ สำลัก หรือเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยจนข้ามได้ เพราะแม้สำลักเพียงเล็กน้อย ด้วยระบบภูมิคุ้มกันที่เริ่มไม่แข็งแรง แค่สำลักก็กลายเป็นปัญหาใหญ่ได้

**ลื่นหกล้ม**  
การหกล้มเป็นปัญหาที่พบบ่อยและอันตรายมากในวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะช่วงกลางคืนที่ไปเข้าห้องน้ำเนื่องจากสูญเสียการทรงตัว เพราะสมอง กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เกิดความเสื่อม การได้ยินและมองเห็นลดลง ทำให้มีโอกาสลื่นล้มได้ง่าย

**บาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก**  
เป็นอุบัติเหตุที่พบได้บ่อยในผู้ใหญ่ ถ้าเป็นเพียงเล็กน้อยอาจมีอาการปวดแสบปวดร้อนพอนอนได้ แต่ถ้าเป็นมากเกิดบริเวณกว้างจะมีภาวะแทรกซ้อน ทำให้ทุพพลภาพหรือเสียชีวิตได้

**YUUSOOK**  
HELPING HANDS

สำหรับท่านใดที่สนใจหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม  
ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ อยู่สุข เบนอร์สซิงโฮม  
099-4414690 , 086-9558889



พบกันใหม่ฉบับหน้าจะจ๊ะ



จัดทำโดย

งานประชาสัมพันธ์ / กองวิชาการและแผนงาน

เทศบาลตำบลตลาดแค ต.ธารปราสาท อ.โนนสูง จ.นครราชสีมา

โทร. ๐-๔๔๙๑-๗๐๑๐ แฟกซ์ ๐-๔๔๙๑-๗๐๑๐

<http://www.taladkae.go.th>