

กิจกรรมโครงการ "สุขภาพเท้าในผู้สูงอายุ" เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ แก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับอาการปวดเท้า สาเหตุ และแนวทางการดูแลอย่างถูกต้อง

28 สิงหาคม 2569 : ศูนย์การแพทย์แผนไทยธรรมศาสตร์ จัดกิจกรรมโครงการ "สุขภาพเท้าในผู้สูงอายุ" เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับอาการปวดเท้า สาเหตุ และแนวทางการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง รวมถึงสร้างแรงจูงใจเชิงบวกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของสุขภาพข้อเท้า อันนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน ณ ศูนย์การแพทย์ธรรมศาสตร์คูคต

นอกจากการให้ความรู้ผ่านการบรรยายแล้ว กิจกรรมในครั้งนี่ยังครอบคลุมถึงการสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย รวมถึงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับข้อเท้าอย่างถูกวิธี ซึ่งมุ่งเน้นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อเท้า เพื่อช่วยลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บและบรรเทาอาการปวดในระยะยาว



ปรัชญาการศึกษาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

"มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ บ่มเพาะปัญญาชนเสรีและนักวัดที่มีควมรับผิดชอบสู่การเป็นพลเมืองโลกที่อุทิศตนเพื่อสังคมและมุ่งมั่นเพื่อความยั่งยืน"

08/09/69-110

