

วิธีทำ

- 1.เตรียมเมล็ดมะค่าและกล่องไม้
- 2.นำเมล็ดมะค่าใส่กล่องไม้ จัดให้เมล็ดมะค่าอยู่กระจายกัน

วิธีใช้

- 1.ล้างเท้าให้สะอาด
- 2.ยืนบนเครื่องนวดเท้ามะค่า และใช้เท้ากลิ้งเมล็ดมะค่าไปมา



สรุป

จากผลการศึกษานี้สามารถสรุปได้ว่า เครื่องนวดเท้าจากเมล็ดมะค่าสามารถนวดเท้าได้จริง โดยคณะผู้จัดทำได้นำเครื่องนวดเท้าจากเมล็ดมะค่า ไปให้คุณครูหมวดวิชาภาษาไทยได้ลองนวดเท้าจากเครื่องนวดเท้าเมล็ดมะค่า และได้ให้คุณครูลงชื่อและทำแบบประเมินความพึงพอใจ โดยสามารถสรุปแบบประเมินความพึงพอใจ ได้ว่า เครื่องนวดเท้าที่ทำจากเมล็ดมะค่าสามารถนวดเท้าได้จริง ช่วยทำให้ผ่อนคลาย บรรเทาอาการเจ็บปวด มีความทนทานและวัสดุอุปกรณ์มีความเหมาะสม



เครื่องนวดเท้าจากเมล็ดมะค่า

Foot massage machine from Makha

เด็กชาย ณัฐรวิ	บุญศิริมณีโชค	เลขที่ 4
เด็กชาย รัชภูมิ	แจ้จ้อยม	เลขที่ 11
เด็กหญิง ณิชภัทร	บางพาน	เลขที่ 18
เด็กหญิง พุทธิษา	ศรีใจวงศ์	เลขที่ 25
เด็กหญิง สัตตกมล	วรภาธร	เลขที่ 32

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/5



ที่มาและความสำคัญ

กลุ่มของพวกเราได้ไปศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับลักษณะต่างๆของต้นมะค่าและได้รับความรู้ จึงอยากนำสิ่งที่ได้จากการศึกษามาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนโดยกลุ่มได้ปรึกษากันว่าจะทำที่นวดเท้าจากเมล็ดของต้นมะค่า เนื่องจากเมล็ดมะค่ามีลักษณะเป็นทรงกลม และมีลักษณะตรงตามการรักษาอาการที่ขาที่เท้าของคนเป็นโรคเบาหวานเหมาะแก่การนำมาทำเป็นที่นวดเท้าให้กับคนที่ เป็นโรคเบาหวาน และยังเป็นการสร้างรายได้ให้กับชุมชนอีกด้วย



วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อศึกษาลักษณะทั่วไปของต้นมะค่าที่วัดสิงห์
2. เพื่อศึกษาแนวทางการนำเมล็ดของต้นมะค่ามาประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์
3. เพื่อเป็นการสร้างรายได้ให้กับชุมชน



ประโยชน์ของการนวดเท้า

1. กระตุ้นการไหลเวียนเลือด น้ำเหลือง และระบบภูมิคุ้มกัน
2. ทำให้การทำงานของร่างกายสมดุล
3. ช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพจิต
4. ช่วยทำให้ฝ่าเท้ารองรับน้ำหนักได้ดีขึ้น
5. ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีชีวิตชีวา

ข้อควรระวังของการนวดเท้า

1. หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ
2. ร่างกายอ่อนเพลียมาก หรือเป็นไข้
3. หญิงตั้งครรภ์
4. ขณะมีประจำเดือน
5. โรคหลอดเลือด/ หลอดน้ำเหลืองอักเสบ หรืออุตุตัน