

กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM)

เรื่อง วิธีเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงและห่างไกลจาก Office Syndrome

ของสำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร

ในวันอังคารที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๒ สำนักหอสมุด ได้จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ (KM) ภายในสำนักหอสมุดเรื่อง “วิธีเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงและห่างไกลจาก Office Syndrome” จึงขอนำเสนอแนวคิด ๓ หัวข้อ ดังนี้

๑. สุขภาพดีมีชัยไปกว่าครึ่ง

- ๑.๑ ทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และทานอาหารให้ตรงเวลา
- ๑.๒ ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว จิบน้ำเป็นระยะ ๆ แทนการดื่มน้ำคราวละมาก ๆ
- ๑.๓ นอนพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๗-๘ ชั่วโมง
- ๑.๔ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการบาดเจ็บ

๒. ปรับเปลี่ยนสัณนิษฐาน...เพื่อชีวิตที่ดีกว่า

๒.๑ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถในเวลาทำงาน ให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย ทุก ๆ 1 ชั่วโมง โดยการลุกเดิน ยืดเส้นยืดสาย

๒.๒ ปรับเปลี่ยนท่านั่งทำงานให้เหมาะสม ไม่นั่งหลังงอ ไม่ห่อไหล่ นั่งหลังตรง ไม่นั่งไขว่ห้าง เพื่อลดความเสี่ยงจากอาการปวดเรื้อรัง

๒.๓ ปรับสภาพแวดล้อมในการทำงาน แก้อั้วมีพนักพิง และความสูงของโต๊ะต้องเหมาะสม ไม่เตี้ยไปหรือสูงจนเกินไป บริเวณรอบโต๊ะทำงานควรมีอากาศถ่ายเท ไม่แออัด

๒.๔ การวางจอคอมพิวเตอร์ต้องอยู่ในระดับที่พอดีกับสายตา โดยจอแบนต้องวางให้ห่างจากตา ๑๒-๑๘ นิ้ว และควรวางจอคอมพิวเตอร์ในจุดที่มีแสงสว่างเพียงพอ และปรับความสว่างของหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม วางคีย์บอร์ดให้อยู่ในระดับข้อศอก ทำมุม ๙๐ องศา

๒.๕ ใส่แว่นกรองแสงสีฟ้าจากจอคอมพิวเตอร์ กรณีต้องนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ เพื่อช่วยลดอาการตาล้า หรือตาแห้ง

๒.๖ การยกของ ควรใช้ท่ายกที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันโรคหมอนรองกระดูกเคลื่อน

๒.๗ หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นสูง หรือใส่รองเท้าที่มีความสูงไม่เกิน ๒ นิ้ว เพื่อป้องกันเส้นเลือดขาด และรองข้อมือ

๓. เหนื่อยนักก็พักก่อน

๓.๑ พักสายตาจากการทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นระยะทุก ๆ ๒๐ นาที โดยการมองไปไกล ๆ มองวิว มองต้นไม้สีเขียว หรือกระพริบตาบ่อย ๆ

๓.๒ ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน เช่น การฟังเพลง หรือพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน

๓.๓ ทำกิจกรรมอื่น ๆ หรือท่องเที่ยวในช่วงวันหยุด คลายความเหนื่อยล้าและหาแรงบันดาลใจใหม่ ๆ ในการทำงาน

๓.๔ ปลดปล่อยจากความทุกข์ และความเครียดด้วยการนั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ และยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้เป็นอย่างดี

สำนักหอสมุด มทม. ขอแจ้งชื่อวิทยากรที่จะนำเสนอ “วิธีเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงและห่างไกลจาก Office Syndrome” ได้แก่ คุณธนพร ฤทธิชัย