

กำหนดการประชุมกลุ่มอาชีพเครื่องปั้นดินเผาตำบลเกวียน จ.นครราชสีมา
โครงการวิจัย “การศึกษาและพัฒนารูปแบบการเรียนรู้และการแก้ปัญหาทางด้านอาชีพอนามัย
และความปลอดภัยในการทำงานอุตสาหกรรมในครัวเรือนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”
วันที่ 16 พฤศจิกายน 2543

- 9.00 น. แนะนำโครงการและผู้ร่วมโครงการ
 ชี้แจงรายละเอียดการประชุม
- 9.30 ผู้เข้าร่วมประชุมแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น 5 กลุ่ม
 ทำแบบสอบถาม KAP ใช้เวลาประมาณ 30 นาที
 สนทนากลุ่มย่อย 15 นาที
- 10.15-10.30 พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.30 ประชุมกลุ่มย่อย
 ให้ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละคนวาดภาพสภาพปัญหาปัจจุบันจากการประกอบอาชีพทำเครื่องปั้น
 ดินเผา ใช้เวลา 10 นาที (ถ้าวาดไม่ได้อนุญาตให้ใช้การเขียนแทนได้)
 จากนั้นให้แต่ละคนอธิบายภาพของตน ใช้เวลาประมาณคนละ 3 นาที
 เสร็จแล้วนำมารวมเป็นสภาพปัญหาของกลุ่ม (ใช้เวลาประมาณ 30 นาที)
- 11.30 เข้าที่ประชุมกลุ่มใหญ่ เพื่อสรุปภาพของสภาพรวมของปัญหา
 โดยให้ตัวแทนกลุ่มย่อยนำเสนอภาพปัญหาของกลุ่ม (กลุ่มละ 10 นาที)
 สรุปภาพรวมปัญหากลุ่มใหญ่
 (ชี้แจงงานในช่วงบ่าย)
- 13.00 – 14.30 ประชุมกลุ่มย่อย วิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย (Job Safety Analysis) ตามขั้น-
 ตอนในการทำงาน (การผลิตตั้งแต่เริ่มต้น จนเสร็จสิ้นขบวนการผลิต)

ขั้นตอน การทำงาน	อันตราย / ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น	สาเหตุ	มาตรการแก้ไข

และช่วยคิดกิจกรรมที่จะกระทำ เพื่อแก้ไขปัญหา

- 14.30 – 14.45 พักรับประทานอาหารว่าง
- 14.45 – 16.30 ประชุมกลุ่มใหญ่
 โดยให้ตัวแทนกลุ่มย่อยเสนอผลการประชุมของแต่ละกลุ่ม
 สรุปผลการประชุมในภาพรวมของกลุ่มใหญ่ และการดำเนินการกิจกรรมที่จะเป็นประโยชน์
 และแก้ไขปัญหาทางด้านอาชีพอนามัยและความปลอดภัย
 หาอาสาสมัครคณะทำงานเป็นตัวแทนกลุ่มอาชีพ (ประมาณ 4-5 คน)

กำหนดการประชุมกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมบ้านห้วยค้อ อ.ชนบท จ.ขอนแก่น
โครงการวิจัย “การศึกษาและพัฒนารูปแบบการเรียนรู้และการแก้ปัญหาทางด้านอาชีพอนามัย
และความปลอดภัยในการทำงานอุตสาหกรรมในครัวเรือนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”
วันที่ 26 มกราคม 2544

- 9.00 น. แนะนำโครงการและผู้ร่วมโครงการ
 ชี้แจงรายละเอียดการประชุม
- 9.30 – 10.15 ผู้เข้าร่วมประชุมแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น 5 กลุ่ม (กลุ่มละ 10 – 12 คน)
 ทำแบบสอบถาม KAP ใช้เวลาประมาณ 30 นาที
 สนทนากรากลุ่มย่อย 15 นาที
- 10.15-10.30 พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.30 ประชุมกลุ่มย่อย
 ให้ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละคนวาดภาพสภาพปัญหาปัจจุบันจากการประกอบอาชีพทอผ้าไหมใช้
 เวลาคนละ 10 นาที (ถ้าวาดไม่ได้อนุญาตให้ใช้การเขียนแทนได้)
 จากนั้นให้แต่ละคนอธิบายภาพของตน ใช้เวลาประมาณคนละ 3 นาที
 เสร็จแล้วนำมารวมเป็นสภาพปัญหาของกลุ่ม (ใช้เวลาประมาณ 30 นาที)
- 11.30 เข้าประชุมกลุ่มใหญ่ เพื่อสรุปภาพของสภาพรวมของปัญหา
 โดยให้ตัวแทนกลุ่มย่อยนำเสนอภาพปัญหาของกลุ่ม (กลุ่มละ 10 นาที)
 สรุปภาพรวมปัญหากลุ่มใหญ่
 (ชี้แจงงานในช่วงบ่าย)
- 13.00 – 14.30 ประชุมกลุ่มย่อย วิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย (Job Safety Analysis) ตามขั้น-
 ตอนในการทำงาน (การผลิตตั้งแต่เริ่มต้น จนเสร็จสิ้นขบวนการผลิต)

ขั้น ตอน การทำงาน	อันตราย / ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น	สาเหตุ	มาตรการแก้ไข

และช่วยคิดกิจกรรมที่จะกระทำ เพื่อแก้ไขปัญหา

- 14.30 – 14.45 พักรับประทานอาหารว่าง
- 14.45 – 16.30 ประชุมกลุ่มใหญ่
 โดยให้ตัวแทนกลุ่มย่อยเสนอผลการประชุมของแต่ละกลุ่ม
 สรุปผลการประชุมในภาพรวมของกลุ่มใหญ่ และการดำเนินการกิจกรรมที่จะเป็นประโยชน์
 และแก้ไขปัญหาด้านอาชีพอนามัยและความปลอดภัย
 หาอาสาสมัครคณะทำงานเป็นตัวแทนกลุ่มอาชีพ (ประมาณ 4-5 คน)

ภาคผนวก ง.

คู่มือ

การบริหารร่างกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

คู่มือ

การบริหารร่างกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ในกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพอุตสาหกรรมในครัวเรือน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ในโครงการวิจัยเรื่อง

“การศึกษาและพัฒนารูปแบบการเรียนรู้และการแก้ปัญหา
ด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน
อุตสาหกรรมในครัวเรือนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

การบริหารร่างกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

การดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ นั้น เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การออกกำลังกายในปริมาณที่พอเหมาะอย่างสม่ำเสมอ และมีการพักผ่อนร่างกายอย่างเพียงพอ สิ่งเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง และปราศจากโรคภัยได้ด้วย

การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดี วิธีการที่จะออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพ ควรมีวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับวัยของแต่ละบุคคล

ทำไมต้องฝึกการบริหาร

การบริหารร่างกายถือว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพวิธีหนึ่ง ที่ให้ประโยชน์กับเราทั้งร่างกายและจิตใจ ที่สำคัญการบริหารร่างกายยังช่วยลดอาการเครียดได้เป็นอย่างดี

ควรฝึกการบริหารให้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันเพราะช่วยผ่อนคลายจิตใจและปรับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้มีผลต่อสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

1. ลดความตึงของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย
2. ช่วยสร้างการประสานงานของร่างกาย ทำให้การเคลื่อนไหวมีอิสระมากยิ่งขึ้น
3. เพิ่มมุมมองกว้างของการเคลื่อนไหว
4. เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อก่อนการทำงาน
5. ส่งเสริมระบบไหลเวียนของโลหิต
6. ช่วยผ่อนคลายจิตใจ ซึ่งควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ข้อห้ามในการฝึกกายบริหาร

1. หลังจากมีเหตุที่เกิดกระดูกหักใหม่ ๆ
2. มีอาการอักเสบเฉียบพลันที่กล้ามเนื้อ ข้อต่อ ที่ทำให้ปวด บวม แดง และร้อน
3. มีการติดเชื้อรอบ ๆ ข้อต่อ
4. เจ็บปวดมากเมื่อทำการเคลื่อนไหว

ข้อควรระวังในการฝึก

1. ไม่ควรเพิ่มมุมกว้างของการเคลื่อนไหวเกินกว่าปกติ
2. ผู้ป่วยที่กระดูกบาง ควรระมัดระวังในการฝึกไม่ควรใช้แรงมากเกินไป
3. ไม่ควรฝึกด้วยความรุนแรง
4. ถ้าเจ็บกล้ามเนื้อ หรือข้อต่อมากกว่า 24 ชั่วโมงหลังฝึก แสดงว่าใช้แรงมากเกินไป
5. หลีกเลี่ยงการฝึก บริเวณที่มีอาการบวม

การบริหารร่างกายที่ถูกต้อง ควรเริ่มฝึกอย่างช้า ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อมีการยืดหยุ่นเสียก่อน ในแต่ละท่าควรฝึกให้กล้ามเนื้อเหยียดจนถึงแล้วหยุดนิ่งไว้ประมาณ 10 วินาที จังหวะในการหยุดนิ่ง 10 วินาที (เป็นการนับ 1 ไปจนถึง 10)

ท่ากายบริหาร เพื่อยืดและเหยียดกล้ามเนื้อ

ท่าเตรียม

ยืนแยกเท้าห่างกันเล็กน้อย หรือหนึ่งช่วงไหล่

ท่าที่ 1 ท่าผ่อนคลาย



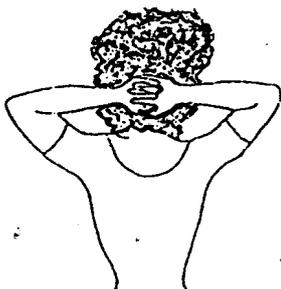
เป็นท่าผ่อนคลายเพื่อเป็นการเริ่มต้นการบริหารร่างกาย หลับตาเพ่งสมาธิไปที่ลมหายใจ หายใจเข้าออกช้า ๆ จากนั้นเพ่งสมาธิไปที่กล้ามเนื้อแขนทำตัวตามสบายอย่าฝืน ปล่อยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายคลายตัวลง หายใจเข้าออกนับเป็น 1 ครั้ง จะฝึกทำท่านี้ 10 ครั้ง (เริ่มนับ 1-10)

ท่าที่ 2 ฝ่ามือดันหน้าผาก ฝ่ามือดันขมับขวาแล้วสลับทำข้างซ้าย



เป็นท่าบริหารศีรษะและคอ โดยออกแรงต้าน เริ่มที่การยกมือขวาขึ้น ใช้ฝ่ามือขวาทาบทที่หน้าผาก ดันหน้าผากไว้ขณะเดียวกันให้เกร็งศีรษะไว้ ออกแรงต้านระหว่างหน้าผากกับแรงดันฝ่ามือ (เริ่มนับ 1-10) จากนั้นใช้ฝ่ามือขวาดันศีรษะข้างขวา แล้วเกร็งศีรษะออกแรงต้านไว้เหมือนเดิม(เริ่มนับ 1-10) เปลี่ยนข้าง ใช้ฝ่ามือซ้ายดันศีรษะด้านซ้าย และเกร็งศีรษะออกแรงต้านเหมือนเดิม (เริ่มนับ 1-10)

ท่าที่ 3 ประสานมือดันท้ายทอย

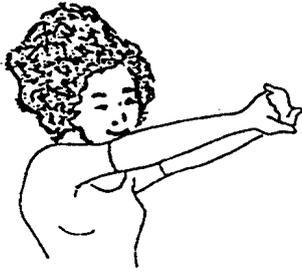


ท่าบริหารศีรษะ ยกแขนขึ้นเอามือประสานกัน ทาบตรงศีรษะด้านหลัง ออกแรงดันมาทางด้านหน้าพร้อม ๆ กับเกร็งศีรษะไว้เพื่อต้านแรงดัน (เริ่มนับ 1-10)

****ท่าที่ 2 และ ท่าที่ 3 เป็นท่าทำให้กล้ามเนื้อเราเหยียดและยืดได้ดีทำให้ผ่อนคลายได้**

ท่าที่ 4

ประสานมือเหยียดแขนตั้งไปข้างหน้า



ประสานมือเข้าด้วยกัน หันฝ่ามือออกและ
ยื่นแขนไปด้านหน้า และหยุดนิ่งไว้ (เริ่มนับ
1-10)

ท่าที่ 5

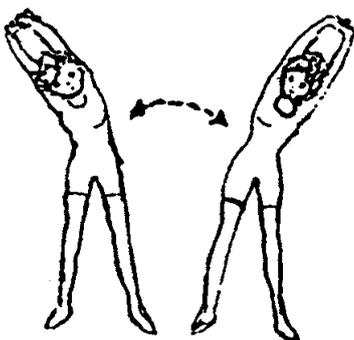
ประสานมือเหนือศีรษะเหยียดแขนตั้ง



ประสานมือเหมือนท่าที่ 4 และหมุนฝ่ามือขึ้นไป
ข้างบนเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง (เริ่มนับ
1-10)

ท่าที่ 6

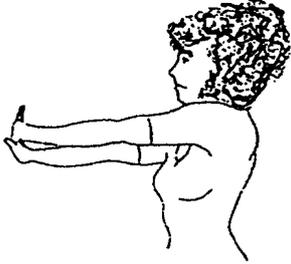
เหยียดแขนเหนือศีรษะเอนลำตัวทางด้านซ้ายและสลับทำข้างขวา



ประสานมือเหนือศีรษะเหมือนเดิม เอียงลำตัว
และแขนไปข้างขวา และนิ่งไว้ (เริ่มนับ 1-10)
เอียงลำตัวและแขนไปข้างซ้ายและนิ่งไว้ (เริ่ม
นับ 1-10)

ท่าที่ 7

คัดหรือดันปลายนิ้วมือเข้าหาลำตัว



เหยียดแขนซ้ายออกไปด้านหน้าให้ฝ่ามือหันออกข้างนอกใช้มือขวาจับนิ้วมือซ้ายทั้งหมดดันเข้าหาลำตัว หยุดนิ่งไว้ (เริ่มนับ 1-10) เปลี่ยนข้างเหยียดแขนขวาไปข้างหน้าให้ฝ่ามือหันออกข้างนอก ใช้มือซ้ายจับปลายนิ้วขวาทั้งหมด ดันเข้าหาลำตัว (เริ่มนับ 1-10)

ท่าที่ 8

ตามภาพดันต้นแขนเข้าหาไหล่ตรงกันข้ามแล้วสลับข้าง



เริ่มจากการใช้มือซ้ายทาบบนไหล่ขวาแล้วใช้มือขวาดันข้อศอกซ้ายเข้าหาไหล่ขวาด้านหนึ่งไว้ (เริ่มนับ 1-10) หลังจากนั้นเปลี่ยนสลับมือใช้มือขวาทาบบนไหล่ซ้ายข้างซ้ายแล้วใช้มือซ้ายดันข้อศอกขวาเข้าหาไหล่ซ้ายด้านหนึ่งไว้ (เริ่มนับ 1-10)

ท่าที่ 9

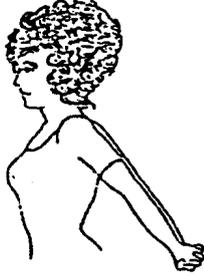
ตามภาพแล้วดันข้อศอกลง



ใช้มือซ้ายทาบบนสะบักหลังข้างขวา เอามือขวาดันข้อศอกซ้ายลงนิ่งไว้ (เริ่มนับ 1-10) จากนั้นเปลี่ยนข้าง โดยใช้มือขวาทาบบนสะบักหลังข้างซ้ายใช้มือซ้ายดันข้อศอกขวาด้านหนึ่งไว้ (เริ่มนับ 1-10)

ท่าที่ 10

ประสานมือข้างหลังและยกแขนขึ้น



เริ่มต้นด้วยการประสานมือทั้งสองข้างไว้ ข้างหลังบริเวณเอว แขนเหยียดตรงแล้วค่อย ๆ ยกแขนให้สูงขึ้น พยายามให้ไหล่แบะไปข้างหลังให้มากที่สุด (เริ่มนับ 1-10)

ท่าที่ 11

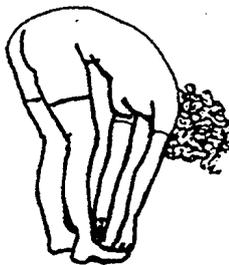
เขย่ง – ย่อปลายเท้า



ท่าเขย่งปลายเท้า เริ่มต้นด้วยการใช้มือทั้ง 2 ข้างจับเอวไว้แล้วเขย่งปลายเท้า ยกส้นเท้าขึ้น จะยืนด้วยปลายเท้า และลดส้นเท้าลงยืนเต็มเท้า นับเป็น 1 ครั้ง หรือจะเป็นการเขย่งขึ้นลงก็นับเป็น 1 ครั้ง (เริ่มนับ 1-10)

ท่าที่ 12

ก้มตัวลงไปข้างหน้าเข่างอเล็กน้อย



อยู่ในท่าเตรียม ยืนแยกเท้าพอประมาณจากนั้นก้มตัวลงมาข้างหน้าให้มือทั้ง 2 ข้างแตะที่เข่าแล้วค่อย เลื่อนมือทั้ง 2 ข้าง ตะหน้าแข้ง แล้วเลื่อนลงที่ข้อเท้าจนแตะพื้นข้างหน้าเท่าที่จะทำได้ ทำอย่างนั้นนิ่งไว้ (เริ่มนับ 1-10) ค่อย ๆ เลื่อนมือขึ้นยกตัวให้ตรง ตามเดิมในท่าเตรียมอย่างช้า ๆ

ท่าที่ 13

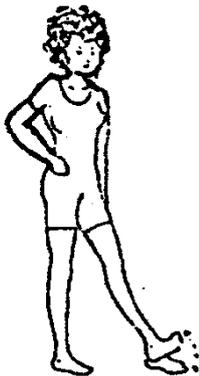
พับเข้า มือจับปลายเท้า เกร็งต้นขาที่ถูกพับ



พับเท้าซ้ายไปข้างหลัง ให้ส้นเท้าซ้ายแตะที่ก้นทางซ้าย แล้วใช้มือขวาจับปลายเท้าซ้ายไว้ ส่วนมือซ้ายเกาะฝาผนังหรือจับเอวไว้ หยุดนิ่งไว้ (เริ่มนับ 1-10) เปลี่ยนข้างโดยการพับเข้าขวาไปด้านหลังให้ส้นเท้าขวาแตะที่ก้นด้านขวาใช้มือซ้ายจับปลายเท้าขวาไว้ (เริ่มนับ 1-10)

ท่าที่ 14

กระดกปลายเท้าและงุ่มปลายเท้า



ยืนตรง มือเกาะฝาผนังหรือเท้าเสาเอว เขยียดขาข้างซ้ายไปข้างหน้าให้ตึง กระดกปลายเท้าขึ้นจนรู้สึกตึง แล้วงุ่มปลายเท้าลงให้มากที่สุด นับเป็น 1 ครั้ง (เริ่มนับ 1-10) ลดเท้าลงกลับมาวางที่เดิม สลับทำข้างขวา ยกขาข้างขวาไปข้างหน้าให้ตึง กระดกปลายเท้าขึ้นลง นับเป็น 1 ครั้ง (เริ่มนับ 1-10)

ท่าที่ 15 สะบัดข้อมือ



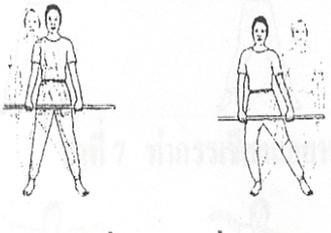
พับแขนทั้ง 2 ข้าง มาข้างหน้า สะบัดข้อมือทั้ง 2 ข้างออกไปข้างหน้าพร้อมกัน สะบัดเฉพาะข้อมือและปลายนิ้วมือเหมือนสะบัดผ้า ทำเร็ว ๆ ต่อเนื่องกัน (เริ่มนับ 1-10)

วิธีการฝึกควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรฝึกกายบริหารอย่างช้า ๆ
2. ฝึกท่ากระทั่งรู้สึกว้ากกล้ามเนื้อมีการยึดติงอย่างเต็มที่
3. ทำกายบริหารนึ่งอยู่ในท่านั้น 10 ถึง 20 วินาที หรือนับ 1 ถึง 10 หรือถึง 20 แล้วจึงเปลี่ยนท่าฝึก
4. ควรฝึกทุกเช้าหลังตื่นนอน หรือ ทุกครั้งที่มีเวลาว่าง (สามารถฝึกได้วันละหลาย ๆ ครั้ง)

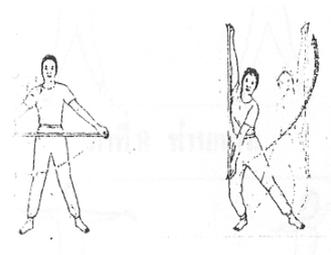
ท่าบริหารร่างกายด้วยท่อนไม้แบบป่าบุญมี

ท่าที่ 1 ท่าทศกัณฑ์ หรือท่าโยกตัว



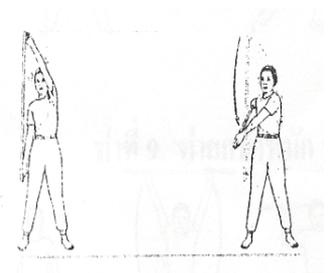
ยืนตรง แยกขาทั้ง 2 ข้าง หน้าตรง มือจับไม้พุงต้วไว้ โยกข้อ
เข้าป้ทางซ้ายแล้ว โยกกลับมาข้างขวา นับเป็น 1 ครั้ง
(ทำนี้ใช้เป็นท่าพักขณะเหนื่อยได้ด้วย)

ท่าที่ 2 ท่าเหวี่ยงข้าง



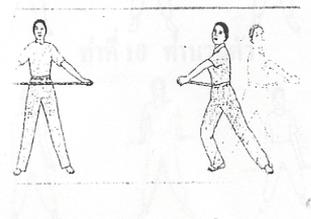
ยืนตรง แยกขา หน้าตรง เลื่อนมือทั้ง 2 ข้างไปจับ ปลาย
ไม้ เหวี่ยงมือซ้ายขึ้นด้านข้างจนสุดแขน พร้อมกับย่อเข้า
ซ้าย จากนั้นใช้มือซ้ายดันไม้ลงมา มือขวาปล่อยตามสบาย
ดันจากมือขวาเหยียดขึ้นข้างบน พร้อมกับย่อเข้าขวา นับเป็น 1
ครั้ง

ท่าที่ 3 ท่าพายเรือ



ยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือทั้ง 2 ข้างจับปลายไม้ ตั้งไม้ขึ้นให้
แนบลำตัวด้านซ้าย มือขวาจะชี้ขึ้นข้างบน แล้วใช้มือขวาดันไม้
ลงมาให้ปลายไม้ชี้ลงข้างล่าง มือซ้ายปล่อย(ครบ 10 ครั้งแล้ว
สลับทำข้างขวา)

ท่าที่ 4 ท่าหมุนกาย หรือ หมุนเอว



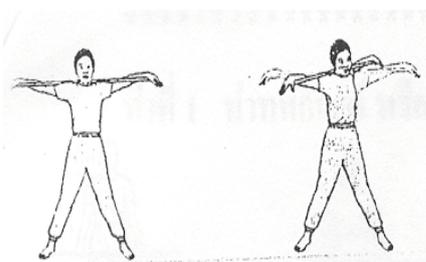
ยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือทั้ง 2 ข้างจับปลายไม้ ใช้มือขวาดันไม้ไปด้านซ้ายจนสุด พร้อมกับย่อเข่าซ้าย โดยที่ปลายเท้าไม่เปิด แล้วใช้มือซ้ายดันไม้กลับไปด้านขวาจนสุดพร้อมกับย่อเข่าขวา นับเป็น 1 ครั้ง

ท่าที่ 5 ท่าตาชั่ง



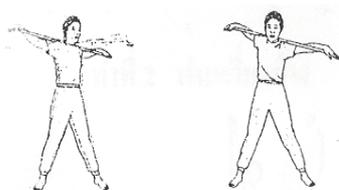
ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า มือพาดที่ปลายไม้ทั้ง 2 ข้าง ใช้มือซ้ายดันไม้ให้ขึ้น พร้อมกับย่อเข่าขวา ขาซ้ายตั้ง จากนั้นสลับมาทำข้างขวา นับเป็น 1 ครั้ง

ท่าที่ 6 ท่าว่ายน้ำด้านหน้า (ว่ายน้ำฟรีสไตล์)



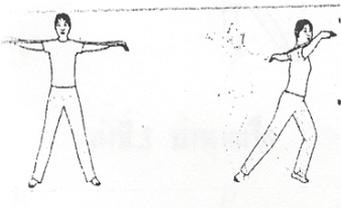
ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า มือพาดที่ปลายไม้ทั้ง 2 ข้าง ทำท่าว่ายน้ำไปข้างหน้า หรือว่ายน้ำฟรีสไตล์ ขณะว่ายน้ำให้หน้าและหลังตรง จ้วงข้างซ้ายก่อน แล้วจ้วงข้างขวา นับเป็น 1 ครั้ง

ท่าที่ 7 ท่ากรรเชียงถอยหลัง



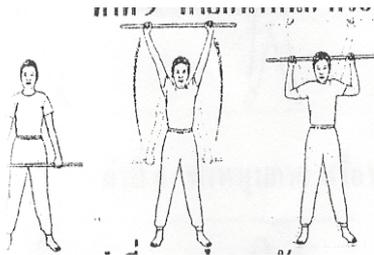
ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า มือพาดที่ปลายไม้ทั้ง 2 ข้าง กรรเชียง ไปข้างหลัง โดยจ้วงข้างซ้ายก่อน แล้วจ้วงข้างขวา นับเป็น 1 ครั้ง

ท่าที่ 8 ท่านกบิน



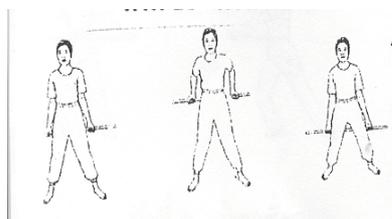
ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า มือพาดที่ปลายไม้ทั้ง 2 ข้าง หมุนตัวไปด้านซ้ายจนสุด ขณะที่หมุนให้ตามองปลาย ไม้ด้านขวาพร้อมกับย่อเข้าซ้าย ปลายเท้าขวาเปิด จากนั้นหมุนกลับด้านขวา นับเป็น 1 ครั้ง

ท่าที่ 9 ท่ายกน้ำหนัก หรือจับไม้ข้ามหัว



ยืนตรง แยกขา จับไม้ระดับตัว ยกไม้ขึ้นเหนือศรีษะ และดึงลงหลังศรีษะแล้วหยุดทันที คล้ายกับการ กระแทกแต่ไม้โดนตัวแล้วยกไม้ข้ามศรีษะกลับมาทำ เดิม นับเป็น 1 ครั้ง

ท่าที่ 10 ท่านิ้วตัว



ยืนตรง แยกขา หงายมือจับไม้ไว้ด้านหลัง มืออยู่ระดับ ลำตัว ใช้ไม้กดนิ้วลงไปตามต้นขาจนถึงเข่าด้านใน พร้อมกับย่อเข้าทั้ง 2 ข้างเล็กน้อย แล้วนิ้วขึ้นข้างบน ไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นับเป็น 1 ครั้ง

หลักการในการออกกำลังกายโดยใช้ไม้

1. ทำให้ถูกท่า หลังตรง
2. ทำให้ครบเวลา ท่าละ 99 ครั้ง อย่างน้อย 15 นาที
3. ทำสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง จริงจัง เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญให้มากที่สุด

ข้อพึงระวังในการออกกำลังกายโดยใช้ไม้

1. ในระยะแรกสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อาจจะเริ่มต้นท่าละ 20 ครั้งเป็นต้นไป
2. ควรเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเองทั้งด้านนิสัยและจิต อย่าแข่งขันกับคนอื่น
3. หลีกเลี่ยงท่าออกกำลังกายที่ทำให้เจ็บปวด ทำเท่าที่ทำได้ แล้วค่อย ๆ เพิ่มจนอยู่ตัว
4. สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว ที่คิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ต้องห้ามในบางระยะ เช่น โรคหัวใจ โรคกระดูกทับเส้นประสาท และอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

เมื่อไรจึงออกกำลังกาย

1. เวลาที่เหมาะสมที่สุดในการออกกำลังกาย คือ ตอนเช้า หรือถ้าไม่สะดวกก็ออกกำลังกายในช่วงที่มีเวลา แต่ควรเป็นช่วงที่ไม่หิวหรืออึดจนเกินไป หรือหลังอาหารประมาณครึ่งชั่วโมง
2. ทำเป็นกิจวัตร เพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและจิต เช่น มีอาการปวดศีรษะ มีนงง จากความดันเลือดต่ำ เกรียด ฟุ้งซ่าน หรืออื่น ๆ
3. นอกจากนั้นการออกกำลังกาย โดยใช้ไม้ เป็นการฟื้นฟูสภาพร่างกาย เช่น หลังผ่าตัด หลังคลอดบุตร

ภาคผนวก จ.

คู่มือ

การปรับสภาพงานและท่าทางในการทำงานที่เหมาะสม

คู่มือ

การปรับสภาพงานและท่าทางในการทำงานให้เหมาะสม

สำหรับ

กลุ่มผู้ประกอบการอาชีพอุตสาหกรรมในครัวเรือน

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ในโครงการวิจัยเรื่อง

“การศึกษาและพัฒนารูปแบบการเรียนรู้และการแก้ปัญหา
ด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน
อุตสาหกรรมในครัวเรือนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

การปรับสภาพงานและท่าทางในการทำงานมีผลอย่างไรต่อร่างกาย

การทำงานทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกของร่างกายมีการเคลื่อนไหว ท่าทางต่างๆที่ใช้ในการทำงาน การก้มโน้มตัวไปข้างหน้า การเอียงตัวหรือเอี้ยวตัวในการทำงานหรือหยิบของ การยืดตัว การหมุนตัว หรือการออกแรงในการทำงานมากๆ รวมถึงการทำงานซ้ำซากจำเจที่มีการปฏิบัติต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานๆ อันทำให้เกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ หรืออาจทำให้กล้ามเนื้ออักเสบ เป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ ของระบบกล้ามเนื้อ และกระดูก โดยจะทำให้เกิดอาการปวดตามอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายที่มีการใช้งานมากหรือมีการทำงานที่ผิดปกติ ซึ่งในระยะแรกเริ่มอาจจะรู้สึกปวดเมื่อยหรือเจ็บปวดเมื่อได้ทำงานเป็นระยะเวลานานๆ และเมื่อได้พักผ่อนอาการปวดเมื่อยดังกล่าวก็จะหายไป แต่ถ้ายังมีการปฏิบัติหรือยวบยของร่างกายเหมือนอย่างเดิมเป็นประจำ ก็จะนำไปสู่อาการที่ถาวรและมีความรุนแรงยิ่งขึ้น

อาการปวดจะพบได้ในอวัยวะที่มีการออกแรงมากเกินไป หรือการทำงานซ้ำซากจำเจเช่น ใช้มือในการออกแรงกด หรือ บีบ ซ้อมือที่มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรงมาก การยกแขน ไหล่ หรือการมีท่าทางที่ใช้ในการทำงานที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นเพื่อป้องกันอาการเจ็บปวดร่างกายที่จะเกิดขึ้น จึงต้องมีการเรียนรู้ถึงท่าทางในการทำงานที่ถูกต้อง

การปรับระดับหน้างานให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายอยู่ในท่าทางการทำงานที่เหมาะสม หน้างานที่อยู่ต่ำทำให้ต้องก้มหลังมากเกินไป หรือหน้างานที่อยู่สูงเกินไปก็จะทำให้ต้องยกแขนและไหล่เวลาทำงาน ซึ่งมีผลทำให้เกิดอาการเมื่อยล้า และมีผลทำให้เกิดการปวดหลัง ไหล่ แขน ตามมา

มือและข้อมือ

ข้อแนะนำในใช้มือและข้อมือในการทำงานต่างๆ

1. หลีกเลี่ยงการออกแรงทำงานของข้อมือซ้ำๆ กันเป็นเวลานาน
2. ปรับระดับความสูงของตำแหน่งวางชิ้นงานให้เหมาะสมกับการวางมือและข้อมือ
3. หลีกเลี่ยงการออกแรงของกล้ามเนื้อมือมากๆ ในการบีบหรือกด
4. หลีกเลี่ยงการจับถือสิ่งของที่ใหญ่หรือเล็กเกินไป
5. ถ้าใช้ถุงมือ ควรใช้ถุงมือที่มีขนาดพอเหมาะกับมือ

ตัวอย่าง



ทำที่ควรหลีกเลี่ยง ✕



ทำที่เหมาะสม ✓

แขนและไหล่

ข้อแนะนำในการใช้แขนและไหล่ในการทำงานต่าง ๆ

1. พยายามลดความถี่ในการยื่นแขนออกไปจับวัสดุอุปกรณ์ในการทำงาน
2. พยายามลดการยกแขนหรือไหล่ในการเอื้อมมือ จนสุดเอื้อม
3. หลีกเลี่ยงการยกหรือโยนชิ้นงานขึ้นเหนือศีรษะ
4. หลีกเลี่ยงการทำงานท่าเดิมโดยตลอด และพยายามหมุนเปลี่ยนงานที่ทำ
5. ปรับตำแหน่งของวัสดุอุปกรณ์ที่จะต้องใช้งานให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
6. หลีกเลี่ยงการทำงานที่ต้องยกไหล่ขึ้นเป็นเวลานานๆ อาจใช้การปรับระดับความสูงของงานให้เหมาะสมแทน

ตัวอย่าง



ท่าที่ควรหลีกเลี่ยง ✕



ท่าที่เหมาะสม ✓

คอและหลัง



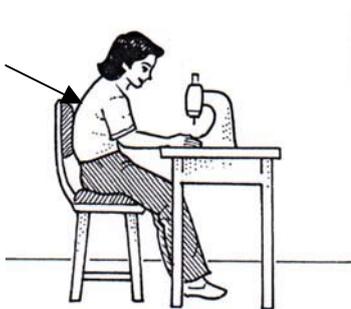
ท่าทางแบบปกติธรรมชาติของ
โครงสร้างส่วนลำตัว ควรมี
ลักษณะตั้งตรง

การเคลื่อนไหวของหลังที่ไม่ควรเกิดขึ้นบ่อยครั้งในการทำงาน

1. การงอหลัง หรือโน้มตัวไปข้างหน้า
2. การบิดเอี้ยวลำตัว หรือส่วนเอว
3. การเอียงตัวไปด้านข้าง ซ้าย ขวา ด้านในด้านหนึ่ง
4. ไม่ควรก้มหลังในการยกของ เพราะจะทำให้หลังต้องรับน้ำหนักมาก

ข้อแนะนำในการทำงานในท่านั่ง

1. นั่งทำงานในท่าทางปกติ ไม่ก้มหลังนั่งทำงานนานๆ
2. ควรเปลี่ยนท่านั่งเป็นครั้งคราวสม่ำเสมอ
3. ควรจัดสิ่งของที่ต้องการใช้บ่อยๆ ให้อยู่ข้างหน้า ทำให้สามารถหยิบได้โดยตรง ไม่ต้องเอี้ยวตัวไปหยิบไกลๆ บ่อยครั้ง
4. ควรใช้เก้าอี้ที่มีพนักพิงเต็มที
5. ถ้าจำเป็นควรใช้ที่รองเท้ารับน้ำหนัก เพื่อให้สบายเท้า
6. เมื่อต้องนั่งทำงานนานๆ ควรใช้วิธีบริหารร่างกายเข้าช่วย



ท่าที่ควรหลีกเลี่ยง ✕



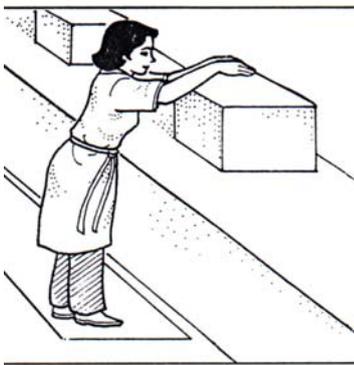
ท่าที่เหมาะสม ✓

การยืนทำงาน

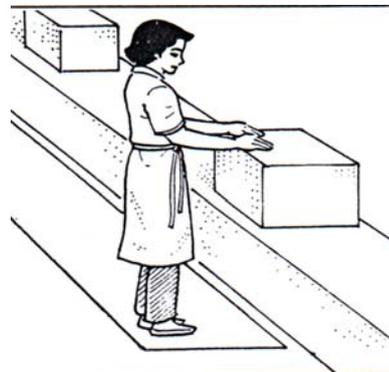
ข้อแนะนำในการทำงานในท่ายืน

1. ยืนทำงานในท่าปกติธรรมชาติ
2. ปรับระดับของพื้นที่ทำงานให้เหมาะสมกับความสูงของคนทำงาน ให้ทำงานได้สะดวก
3. จัดวางอุปกรณ์ให้อยู่ในระยะที่เอื้อมถึง
4. หลีกเลี่ยงการโค้งงอ หรือก้มหลังของหลัง
5. ควรมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนท่ายืน
6. เมื่อต้องยืนทำงานนาน ๆ ควรมีการบริหารร่างกายเข้าช่วย

ตัวอย่าง



ท่าที่ควรหลีกเลี่ยง ✕



ท่าที่เหมาะสม ✓

การยกชิ้นงานหรือวัสดุ

1. ตรวจสอบเส้นทางเดิน

เส้นทางเดินมีสิ่งกีดขวางหรือไม่

2. ตรวจสอบปริมาณและน้ำหนักของชิ้นงาน

ควรรู้ขนาดและน้ำหนักสิ่งของที่จักยก, การบรรจุหีบห่อ, สามารถใช้เครื่องทุ่นแรงได้หรือไม่ เป็นต้น

3. ตรวจสอบขีดความสามารถของตนเอง

อย่าประเมินพลังกำลังของตนเองมากเกินไป

อย่ายกของที่หนักมากๆ ด้วยตัวคนเดียว ควรให้ผู้ช่วยยก หรือใช้เครื่องทุ่นแรง

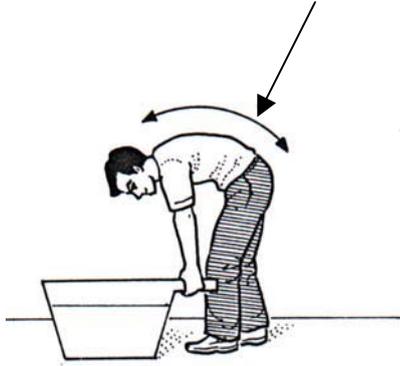
4. ตรวจสอบการเคลื่อนไหวของตนเอง

การใช้แรงสม่ำเสมอ, การหมุนตัวย้ายน้ำหนัก

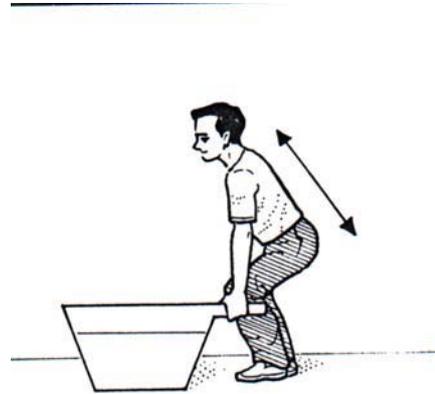
5. ตรวจสอบวิธีเอาของลง

หลีกเลี่ยงการเอื้อมวางของลง ที่ไกลตัวออกไป

ตัวอย่าง



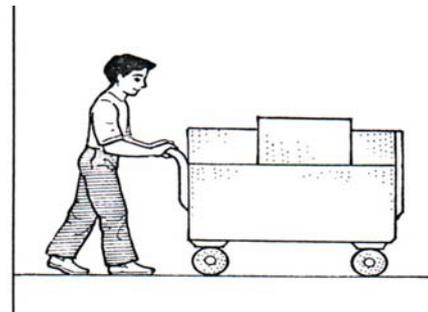
ท่าที่ควรหลีกเลี่ยง ✕



ท่าที่เหมาะสม ✓



ท่าที่ควรหลีกเลี่ยง ✕



ท่าที่เหมาะสม ✓

เข่าและขา

ข้อแนะนำในใช้เข่าและขาในการทำงานต่างๆ

1. หลีกเลี่ยงการคุกเข่า งอขา หรืออพับขาเป็นระยะเวลานานในขณะที่ทำงาน
2. หลีกเลี่ยงการใช้หัวเข่าออกแรงกดวัสดุชิ้นงานหรือดันวัสดุไปข้างหน้า
3. หลีกเลี่ยงการเขย่งตัวขึ้นหยิบจับวัสดุชิ้นงาน
4. การเคลื่อนที่ขณะทำงาน พื้นที่ทำงานควรเป็นระดับราบ ไม่สูงชัน
5. ควรปรับเก้าอี้ในระดับความสูงที่พอเหมาะกับการวางขาและเท้า
6. อย่ายืนท่าเดียวขณะทำงาน
7. ใช้ที่พักขารองรับน้ำหนักของขาขณะยืนทำงาน
8. ใช้วัสดุอุปกรณ์และรองเท้าที่จะทำให้ยืนได้สะดวก
9. ใช้วิธีออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพ

ตัวอย่าง



ท่าที่ควรหลีกเลี่ยง ✗



ท่าที่เหมาะสม ✓

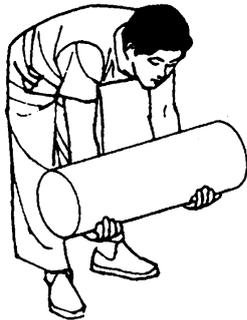


ท่าที่ควรหลีกเลี่ยง ✕

จ



ท่าที่เหมาะสม ✓



ท่าที่ควรหลีกเลี่ยง ✕

ม



ท่าที่เหมาะสม ✓

ภาคผนวก จ.

คู่มือ

การป้องกันอันตรายจากการทำงาน

และ

การปรับปรุงสถานที่ทำงานโดยใช้กิจกรรม 5 ส.

คู่มือ
การป้องกันอันตรายจากการทำงาน
และ
การปรับปรุงสถานที่ทำงานโดยใช้กิจกรรม 5 ส.

ในกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพอุตสาหกรรมในครัวเรือน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ในโครงการวิจัยเรื่อง
“การศึกษาและพัฒนารูปแบบการเรียนรู้และการแก้ปัญหาด้าน
อาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน
อุตสาหกรรมในครัวเรือนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

การป้องกันอันตรายจากการทำงาน

เสียงดัง

เสียงดังที่เกิดจากการทำงาน เสียงเครื่องจักร เครื่องมือที่ใช้ในการทำงาน เสียงจากการทุบ การเคาะ

อันตราย

- ⇒ ทำให้ประสาทหูเสื่อม หูตึง การได้ยินลดลง
- ⇒ เกิดอาการเครียด หงุดหงิด เหนื่อยล้า

การป้องกัน

- ⇒ ลดความดังของเสียงที่เกิดขึ้น โดยการ ดูแลไม่ให้เครื่องจักร หรือเครื่องมือที่ใช้ มีความฝืดหรือหลวม อันเป็นต้นเหตุของเสียง
- ⇒ ปรับเปลี่ยน ขบวนการทำงานให้ลดความดังของเสียงลง
- ⇒ ป้องกันอันตรายที่หู โดยการใช้อุปกรณ์อุดหูลดเสียง หรืออาจใช้สำลีอุดหูลดความดังของเสียง

แสงสว่าง

ในการทำงานประเภทต่างๆจะต้องมีความพอดี ไม่จ้าเกินไป หรือ น้อยเกินไป ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพตา ปวดกระบอกตา แสบตา และอาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ

การป้องกันอันตราย

- ⇒ ทำความสะอาดหลอดไฟ ไม่ให้มีคราบฝุ่น หรือเขม่าเกาะ
- ⇒ เพิ่มแสงบริเวณที่ทำงาน โดยใส่กระเบื้องโปร่งแสงบนหลังคาเพื่อเพิ่มแสงสว่างจากธรรมชาติให้พอเหมาะ
- ⇒ ในช่วงเวลาที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ ควรเพิ่มแสงโดยใช้หลอดไฟเพิ่มแสงสว่างในการทำงานเฉพาะที่
- ⇒ ไม่ควรทำงานในที่ที่มีแสงจ้า หรือแสงสะท้อนจากดวงอาทิตย์
- ⇒ งานที่ต้องการความละเอียด ให้ทำในบริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอ ทำให้ไม่ต้องเพ่งสายตามาก
- ⇒ งานที่ใช้แสงมากๆ หรือต้องใช้สายตาเพ่งมองมากๆ ควรมีการหยุดพักสายตาระหว่างช่วงการทำงาน

การระบายอากาศบริเวณสถานที่ทำงาน

- ⇒ บริเวณสถานที่ทำงาน ควรโล่ง ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- ⇒ จัดให้มีพัดลมเพื่อช่วยในการระบายอากาศ บริเวณที่ทำงาน
- ⇒ ไม่ควรจัดวางของสูงมากเกินไป เพราะนอกจากจะทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้แล้ว ยังทำให้ขัดขวางการระบายอากาศที่ดีในที่ทำงาน
- ⇒ การระบายอากาศที่ดียังช่วยป้องกันอันตรายจากสารเคมีได้ด้วย

การใช้อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักรในการทำงาน

- ⇒ มีการตรวจตราอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักรที่ใช้ในการทำงานให้อยู่ในสภาพที่เรียบร้อย ก่อนเริ่มทำงานในแต่ละวัน
- ⇒ จัดวางอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักรในการทำงาน ให้เป็นระเบียบ เหมาะสม และไม่เกะกะขวางทางเดิน
- ⇒ กรณีที่มีการใช้ วัสดุ เครื่องมือ ที่มากมายหลายชิ้น ควรจัดทำชั้นวางวัสดุ อุปกรณ์ เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบ หยิบใช้ง่าย และลดอุบัติเหตุ อันตรายจากการเตะ ชน เหยียบ หรือลื่นล้ม
- ⇒ อุปกรณ์ หรือเครื่องมือ ที่ใช้ไฟฟ้า ควรตรวจตรา ไม่ให้สายไฟรั่ว หรือชำรุด และควรต่อสายดิน เพื่อป้องกันอันตรายจากไฟฟ้าลัดวงจร และไฟฟ้าดูด
- ⇒ การใช้อุปกรณ์ที่มีอันตรายควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตราย เช่น ถุงมือ หรือแว่นตา ตามความเหมาะสมของลักษณะอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

สารเคมี

สารเคมีเข้าสู่ร่างกายได้ 3 ทาง คือ

(1) เข้าทางการหายใจ

จากสารเคมีที่อยู่ในสภาพที่เป็นฝุ่นฟุ้งกระจาย ในรูปของก๊าซ หรือไอของสารเคมี เช่น สารระเหย ทินเนอร์ แลคเกอร์ หรือไฮโดรเจน เช่น ไอตะกั่ว เป็นต้น

(2) เข้าทางผิวหนัง

จากการสัมผัสกับสารเคมีที่ใช้ เช่น กรด และด่าง (พวก โซดาไฟ)

(3) เข้าโดยทางการกิน

เข้าสู่ร่างกายได้ เนื่องจากการมีสุขอนามัยส่วนบุคคลไม่ดี เช่น ไม่มีการทำความสะอาดร่างกายหลังจากทำงาน สารเคมีติดตามร่างกาย ผิวหนัง มือ เสื้อผ้า หรือไม่มีการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร

นอกจากนี้ ในสตรีที่ตั้งครรภ์ หรือ ให้นมบุตร แล้วมีการทำงานเกี่ยวข้องกับสารเคมี ได้รับสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย สามารถถ่ายไปยังบุตรที่อยู่ในครรภ์ หรือถ่ายทอดทางน้ำนม

การป้องกันอันตรายจากสารเคมี

- ⇒ จะต้องทราบถึงอันตรายของสารเคมีที่นำมาใช้ในการทำงาน
- ⇒ มีการจัดเก็บสารเคมีไว้ในภาชนะที่ปิดมิดชิด
- ⇒ ไม่ควรนำงานที่มีการใช้สารเคมีมาทำในบริเวณร่วมกับงานอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง
- ⇒ ควรจัดให้มีการระบายอากาศที่ดีในบริเวณที่ทำงาน
- ⇒ สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่ร่างกาย เพื่อช่วยในการป้องกันการได้รับสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย ตามความเหมาะสมของอันตรายที่อาจเกิดขึ้น
- ⇒ ทำความสะอาดบริเวณที่ทำงานเป็นประจำ สม่ำเสมอ
- ⇒ ทำความสะอาดมือทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร
- ⇒ ไม่ควรให้เด็กเข้ามาในบริเวณที่ทำงาน

การปรับปรุงสถานที่ทำงานโดยใช้กิจกรรม 5 ส

กิจกรรม 5 ส.

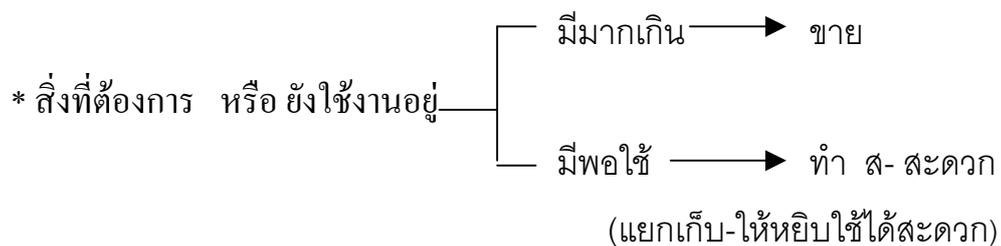
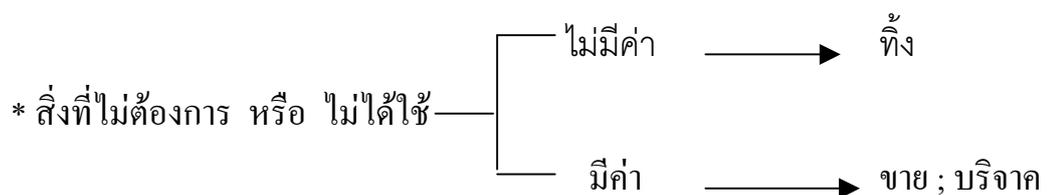
1. สะสาง - แยกของที่จำเป็นต้องใช้ และไม่จำเป็นต้องใช้ออกจากกัน
2. สะดวก - จัดระเบียบสิ่งของ เพื่อการหยิบใช้ง่าย
3. สะอาด - ทำความสะอาดบริเวณที่ทำงาน และบำรุงรักษาเครื่องใช้ให้อยู่ในสภาพดีตลอดเวลา
4. สุขลักษณะ - ทำสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ สุขกาย สุขใจ และปลอดภัย
5. สร้างนิสัย - ปลูกฝังนิสัยที่มีระเบียบวินัย รักความสะอาดในการทำงาน

การจัดกิจกรรม 5 ส.

1. ส - สะสาง - จัดแยกของที่จำเป็น และไม่จำเป็นออกจากกัน
 - ของไม่จำเป็นต้องใช้ แต่ยังใช้ได้ → ให้ขาย
 - ของไม่จำเป็น และใช้ไม่ได้ → ให้ทิ้ง
2. ส - สะดวก - จัดของให้เป็นระบบ และมีระเบียบ
 - สามารถหยิบง่าย หยั่งรู้ ดูงมตา
 - มุ่งเน้นที่ความปลอดภัยในการทำงานด้วย
3. ส - สะอาด - ทำความสะอาดทุกจุดในที่ทำงาน
 - มุ่งเน้นมีการดูแลรักษา และตรวจสอบ เครื่องจักร อุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นประจำ
4. ส - สุขลักษณะ - สร้างบรรยากาศในที่ทำงานให้สดชื่น น่าทำงาน มีสมาธิในการทำงาน
 - ให้มีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ทำความสะอาดร่างกาย และล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร
5. ส - สร้างนิสัย - ปลูกฝังนิสัยผู้ทำงานให้มีการปฏิบัติตาม กฎระเบียบของ 4 ส แรกอย่างเคร่งครัด

หลักการ ส - สะตาง

1. ตรวจสอบสภาพความเป็นจริงในที่ทำงานทุกพื้นที่
2. กำหนดชัดเจนถึงสิ่งที่ต้องการ และ ไม่ต้องการ
3. ทำการสะตาง คัดเลือก สิ่งที่ต้องการใช้และไม่ต้องการใช้



หลักการทำ ส - สะตวง

1. มีการใช้บ่อยหรือไม่
ของที่ใช้บ่อย ให้จัดอยู่ใกล้
ของที่นาน ๆ ใช้ที ให้จัดอยู่ไกล
2. จัดระเบียบในการหยิบใช้ ให้เหมาะสม
3. มุ่งเน้นให้เกิดความปลอดภัยในการทำงาน

หลักการท่า ส - สะอาด

(และการแบ่งพื้นที่รับผิดชอบ)

การทำ ส - สะอาด ครั้งแรกมีหลักการ และ ขั้นตอนต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ในกรณีที่สถานที่ทำงานนั้น มีการทำงานที่ต่อเนื่องกัน ไม่สามารถจะทำ ส-สะอาด ในหน่วยงาน หรือสายการผลิตได้โดยเฉพาะ จะต้องหยุดงานทั้งโรงงานเป็นเวลา 1-2 วัน เพื่อทำความสะอาดกวาดล้างโรงงานครั้งใหญ่เสียสักครั้ง

ทั้งนี้ เจ้าของกิจการจะต้องวางแผนขั้นตอนการทำความสะอาด มีผู้ดูแลรับผิดชอบ และกำหนดระยะเวลาที่แน่นอน

สิ่งที่ควรคำนึงถึงคือ เมื่อทำแล้วจะต้องให้ความรู้สึกที่มองเห็นได้ว่าโรงงานหรือสถานประกอบการมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าเดิม ทั้งสถานที่ อุปกรณ์ และสุขภาพจิตของพนักงานเอง

2. คัดเลือกหน่วยงานที่สามารถทำความสะอาดได้ดีเด่นเพื่อเป็นตัวอย่างให้หน่วยงานอื่นได้ศึกษาและปฏิบัติตาม ไม่ว่าจะในด้านเครื่องมือ อุปกรณ์ หรือเขตพื้นที่รับผิดชอบดีเด่น

3. หลังจากนั้น มีการจัดให้เจ้าของกิจการ หรือเจ้าของสถานที่ มาเดินตรวจดูความเรียบร้อยให้กำลังใจแก่พนักงานที่ทำ ส สะอาด ได้ดีเด่น เพื่อเปิดโอกาสให้พนักงานได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือรับทราบปัญหาที่เกิดขึ้น และจะต้องมีความร่วมมือกันทำอย่างสม่ำเสมอ

อย่าลืมว่าในที่ทำงานทุกแห่งไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็ตาม จะมีปัญหาเรื่องมลพิษทางอากาศที่หายใจเข้าไป มีฝุ่นละออง และเศษผงต่าง ๆ ฝังกระจายอยู่มากมาย ถ้าไม่ช่วยกันรักษาความสะอาดโดยสม่ำเสมอ จะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม และสุขภาพจิตก็ไม่แจ่มใส

การทำ ส. สะอาด ยังช่วยลดพาหะต่างๆ ที่นำโรคติดต่อมาสู่คนได้ เช่น หนู แมลงสาบ ยุง แมลงวัน และ สัตว์นำเชื้อโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย

สุขลักษณะ

“สุขลักษณะคือ การดูแลสถานที่ทำงานให้สะอาด เพื่อสุขภาพอนามัย และความปลอดภัย”

สุขลักษณะ คือ การดำเนินการ สะสาง สะดวก สะอาดอย่างจริงจัง ให้เห็นสภาพ และบรรยากาศการทำงาน ส ทั้ง 3 อย่างครบถ้วน และมุ่งเน้นที่พฤติกรรมของคนเป็นหลัก โดยที่ทุกคนจะต้องช่วยกันสร้างที่ทำงานให้มีสภาพสิ่งแวดล้อม และบรรยากาศที่มีลักษณะก่อให้เกิดสุขทั้งกาย และใจของทุกคน ปราศจากสิ่งรบกวนต่าง ๆ

การสร้างนิสัย

จะต้องมีการปลูกฝังนิสัยที่มีระเบียบวินัย รักความสะอาดในการทำงาน และความ เป็นระเบียบ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการทำงาน และให้มีการ ปฏิบัติอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ จนเป็นนิสัยที่ดี

ประโยชน์ของการทำกิจกรรม 5 ส

1. เป็นการปรับปรุงสภาพแวดล้อม และบรรยากาศในการทำงานให้สดใส มีชีวิตชีวา
2. ให้ผู้ที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาสภาพสิ่งแวดล้อม และสภาพการทำงาน ให้เหมาะสม และปลอดภัย

ที่ทำงานของคุณมีคะแนน 5 ส กี่คะแนน

(ลองให้คะแนนด้วยตัวคุณเอง)

ชื่อ.....หน่วยงาน.....วันที่.....

ก.สภาพที่ทำงาน (สะอาด+สะดวก+สะอาด)	คะแนน เต็ม	คะแนน ปัจจุบัน	คะแนน อนาคต
1. ไม่รก ไม่มีของไม่จำเป็น	4		
2. หยิบง่าย หายรู้ ดูงามตา	4		
3. สะอาด มีการขจัดสาเหตุของความสกปรก	2		
4. มีการบำรุงรักษา ตรวจสอบอุปกรณ์เครื่องใช้เป็นประจำ	2		
ข. บรรยากาศในที่ทำงาน (สุขลักษณะ)			
5. ปราศจากมลพิษ รวมทั้ง หนู ยุง แมลงสาบ ฯลฯ	1.5		
6. เครื่องใช้ อุปกรณ์ ไฟฟ้า มีความปลอดภัย	1.5		
7. บรรยากาศน่าทำงาน มีไม้ประดับตามเหมาะสม	1		
ค. ผู้ที่ทำงาน (สร้างนิสัย)			
8. มีสุขภาพ อนามัยดี ไม่เจ็บป่วย หรือบาดเจ็บจากการทำงาน	1.5		
9. รักษา กฎ ระเบียบ สม่ำเสมอ	1.5		
10. ให้ความร่วมมือ และมีสมาธิในการทำงาน	1		
รวมคะแนน	20		