

การส่งเสริมองค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)
องค์การบริหารส่วนตำบลบึง อำเภอนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

ด้านที่ ๑ Happy Body สุขภาพดี : การส่งเสริมด้านสุขภาพกายและใจ

๑. กิจกรรมรณรงค์วันต่อต้านยาเสพติดโลก



๒. กิจกรรมออกกำลังกาย : ส่งเสริมให้บุคลากรได้ออกกำลังกายเป็นประจำ



๒. กิจกรรมออกกำลังกาย : ส่งเสริมให้บุคลากรได้ออกกำลังกายเป็นประจำ



๓. กิจกรรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพ : การส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานในการพิชิตออฟฟิศซินโดรม



PACKAGE

6

พิชิตออฟฟิศซินโดรม

Office Syndrome Management

การส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานในการพิชิตออฟฟิศซินโดรม

เขียนเรียงโดย สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค

การส่งเสริมสุขภาพเพื่อ "พิชิต ออฟฟิศซินโดรม" ในกลุ่มวัยทำงาน

1. บทนำและนิยามศัพท์

ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นกับคนทำงานในออฟฟิศ เนื่องจากลักษณะงานที่ต้องนั่งนานๆ หายใจไม่สะดวก และท่าทางที่ไม่ดีอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานจนอาจส่งผลให้เกิดโรคและอาการผิดปกติในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบการย่อยอาหารและการดูดซึม ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบฮอร์โมน นอนไม่หลับ และอารมณ์ซึมเศร้า โดยในส่วนของปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยจะเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับระบบกระดูกและกล้ามเนื้อเป็นหลัก

คนทำงานออฟฟิศส่วนมากจะนั่งอยู่ติดโต๊ะทำงาน นั่งเขียนหนังสือ - รายงาน ตรวจเช็คเอกสารต่าง ๆ และใช้คอมพิวเตอร์ในการทำงานเป็นเวลานาน ๆ โดยที่ไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถหรือร่างกาย ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และไม่เพียงแต่มีปัญหาระบบกล้ามเนื้อเท่านั้น เช่น นิ้วล็อกข้อม (RS) นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานจนอาจเกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่คอและไหล่ ปวดหลัง ปวดข้อมและมือ นิ้วล็อกข้อม ปวดศีรษะ ปวดตา ปวดฟัน ปวดขา ปวดข้อเท้า ปวดเข่า ปวดสะโพก ปวดคอ ปวดไหล่ ปวดหลัง และปวดขา เป็นต้น และถ้าหากมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่คอและไหล่ ปวดหลัง ปวดข้อมและมือ นิ้วล็อกข้อม ปวดศีรษะ ปวดตา ปวดฟัน ปวดขา ปวดข้อเท้า ปวดเข่า ปวดสะโพก ปวดคอ ปวดไหล่ ปวดหลัง และปวดขา เป็นต้น และถ้าหากมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่คอและไหล่ ปวดหลัง ปวดข้อมและมือ นิ้วล็อกข้อม ปวดศีรษะ ปวดตา ปวดฟัน ปวดขา ปวดข้อเท้า ปวดเข่า ปวดสะโพก ปวดคอ ปวดไหล่ ปวดหลัง และปวดขา เป็นต้น

การยศาสตร์ (Ergonomics) เป็นเรื่องการศึกษาสภาพการทำงานที่มีความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงานและสิ่งแวดล้อม ว่าสถานที่ทำงานดังกล่าว ได้มีการออกแบบหรือปรับปรุงให้มีความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงานหรือไม่ เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่อาจมีผลกระทบต่อความปลอดภัยและสุขภาพอนามัยในการทำงาน และสามารถส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานได้ต่อไป อันเนื่องมาจาก Office syndrome เป็นปัญหาอย่างหนึ่งของการจัดการด้านยศาสตร์นั่นเอง

178
คู่มือแนวทางส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากโรค 10 PACKAGES

รายนาม ผู้ให้ความรู้เรื่องสุขภาพในสถานที่ทำงานและบทความการส่งเสริมสุขภาพพิชิตออฟฟิศซินโดรม

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
๑	นางวันรัตน์ พินิจ	รองอธิบดีฯ ร.ก.ป.ค. บ.ค. บ.ค.		
๒	นางพัชรีย์ ปริวรรต	หัวหน้าสำนักงาน		
๓	นายชาญชัย วิษณุ	ผู้อำนวยการกอง		
๔	นางสาววิมลรัตน์	ผู้อำนวยการกองการศึกษา		
๕	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง ร.ก.ค.ค.ค.		
๖	นางสาววิมลรัตน์	นักพัฒนาชุมชน		
๗	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๘	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๙	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๑๐	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๑๑	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๑๒	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๑๓	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๑๔	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๑๕	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๑๖	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๑๗	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๑๘	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๑๙	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๒๐	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๒๑	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๒๒	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๒๓	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๒๔	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๒๕	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๒๖	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๒๗	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๒๘	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		
๒๙	นางสาววิมลรัตน์	นักวิชาการบริหารระดับสูง		