

การจัดการความรู้ (Knowledge Management : KM)

นันทวรรณ ผ่องมณี ผู้ลิขิต

งานบริการการศึกษา ได้จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการศึกษา ในเรื่อง“Office Syndrome” โรคออฟฟิศซินโดรม วันที่ 1 พฤศจิกายน 2555 โดย นางสาวณัฐพร จุกนิษฐ์ ซึ่งสามารถสรุปสาระสำคัญ ได้ ดังนี้

นางสาวณัฐพร จุกนิษฐ์ มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง “พัฒนางาน ด้วยวงจร PDCA” เพื่อเป็นการพัฒนาและเสริมสร้างบุคลิกภาพของตนเองในการทำงานให้มีศักยภาพได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ขององค์กร และป้องกันการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงานออฟฟิศที่มีสภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานตลอดเวลาโดยไม่มี การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบและปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ อาทิ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ บางรายที่มีอาการของหมอนรองกระดูกเคลื่อนอยู่แล้ว หากยังคงนั่งทำงานในอิริยาบถที่ผิดจะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น

วิธีการนั่งหน้าจคอมพิวเตอร์ที่ถูกต้อง เพื่อที่จะได้ไม่เกิดอาการปวดเมื่อยขณะทำงาน

1. หน้าตรง หรือก้มลงมองจอเล็กน้อย ไม่เกิน 20 องศา ตาห่างจากคอมพิวเตอร์ประมาณ 45-60 เซนติเมตร
2. ไหล่ปล่อยวางสบาย ไม่ยกขึ้น
3. หลังหลังตรงแนบกับพนักพิง ก้นนั่งให้ลึก
4. ขาท่อนบนกับท่อนล่างวางประมาณ 90 องศา
5. แขนท่อนบนกับข้อศอกวางประมาณ 90 องศา
6. ขาถึงพื้นวางแนบสนิท ไม่เขย่ง
7. ขณะทำงานไม่นั่งอยู่กับที่เป็นระยะเวลานานมาก ควรพักชั่วคราวประมาณ 5 นาที เพื่อเป็น

เปลี่ยนอิริยาบถหรือพักสายตาด้วย

รองศาสตราจารย์วิไลวรรณ ทองเจริญ ได้นำเรื่องที่ได้ไปคือจี้ เล่าสู่กันฟังว่า ที่นั่นใช้วิธีการพักขณะทำงาน โดยการใช้เพลงประกอบการเดินออกกำลังกาย ซึ่งเกิดผลดีในหลายๆ ด้าน เช่น ผู้ปฏิบัติงานได้รับการผ่อนคลาย พักสายตา เกิดการตื่นตัวที่จะปฏิบัติงานตลอดเวลา จึงได้เสนอการพักขณะปฏิบัติงานว่าน่าจะนำวิธีการนี้มาใช้บ้าง โดยเสนอเพลงของแมชีคันสนีย์ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบเบาๆ สบายๆ จึงได้ทดลองปฏิบัติทำ

นอกจากนี้ รองศาสตราจารย์วิไลวรรณ ทองเจริญ ยังได้พูดถึง เรื่องการลดภาวะโลกร้อน เช่น การไปในสถานที่บางแห่งจะมีน้ำดื่มให้แต่ไม่มีภาชนะรองน้ำให้ ผู้ที่ไปรับบริการต้องเตรียมภาชนะไป การทำเช่นนี้ เพื่อเป็นการป้องกันภาวะขยะสะสมซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งการเกิดภาวะโลกร้อน เพราะฉะนั้นการที่เราไปในสถานที่ต่างๆ ควรจะมีภาชนะ เช่น กระบอกกรองรับน้ำ พกติดตัวไปด้วย ทำให้สะดวกและไม่ขาดน้ำในขณะเดินทาง ยังเป็นการลดโลกร้อนอีกวิธีหนึ่ง



ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1. รองศาสตราจารย์ วิไลวรรณ ทองเจริญ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ช่อทิพย์ สันธนะวนิช
3. นางกอบกุล เลาทิตกุล
4. นางสาวฉวีวรรณ สาระคง
5. ว่าที่ร้อยตรี สุรบดี กลิ่นจันทร์
6. นางสาวสุชลิตา ยืนนาน
7. นางสาววิลาวัลย์ ดวงล้อมจันทร์
8. นางวรรณทิน ยิ่งพัฒนพันธ์
9. นางนันทวรรณ ผ่องมณี
10. นางสาวแสงจันทร์ สุขสุวานนท์
11. นางสาวณัฐพร จุลกนิษฐ์
12. นางมณฑา ภูเือง
