

พฤษภาคม  
2567

# OAE LIBRARY

93



OFFICE  
SYNDROME



# ออฟฟิศซินโดรม

## ภาวะเสี่ยงของคนวัยทำงาน

ปฏิเสธไม่ได้ว่าทุกวันนี้หลายๆ คนมักประสบปัญหาการเป็นออฟฟิศซินโดรม โรคยอดฮิตของกลุ่มสาววัยทำงาน สาเหตุที่ทำให้เป็น โรคออฟฟิศซินโดรม เพราะต้องนั่งท่าเดิมเป็นเวลานาน การนั่งหลังค่อม การนั่งไขว่ห้าง จึงส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังเรื้อรังได้

### แนวทางการป้องกันออฟฟิศซินโดรมเรื้อรัง

#### 1. ยืดเส้นบ่อยๆ ไม่ควรนั่งท่าเดิมนานเกินไป

↑ นั่งทำงานนาน ๆ ก็เมื่อยเป็นธรรมดา ถ้าให้ดีควรลุกขึ้นมา ยืน เดิน บิดขี้เกียจบ้าง เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนคอ บ่า ไหล่ หลัง และขาได้คลายตัว

#### 2. พยายามนั่งในอิริยาบถที่ถูกต้อง

↑ ท่านั่งเป็นสิ่งสำคัญเพราะนอกจากทำให้กล้ามเนื้อเมื่อยล้าแล้ว ดังนั้นพยายามนั่งหลังตรงพยายามอย่างนั่งไหล่ห่อ งอตัว ต้องนั่งให้เต็มก้นโดยให้ฝ่าเท้าเหยียบเต็มพื้นไม่ต้องเขย่ง ทำให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก ลดความเสี่ยงต่อไขข้อและหมอนรองกระดูกเสื่อมหรืออักเสบ

#### 3. พักสายตาทุก 1 ชั่วโมง

↑ ถ้ารู้ตัวว่านั่งจ้องคอมพิวเตอร์นาน ๆ ให้พักสายตาทุก 1 ชั่วโมง ลองออกไปมองอย่างอื่น เพื่อลดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อตา ลดอาการปวดหัวได้ด้วย จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายสบายตาได้มากขึ้น

#### 4. ออกกำลังกายเป็นประจำ

สุดท้ายคือการออกกำลังกาย เป็นวิธีช่วยฟื้นคืนความเมื่อยล้าจากการทำงานได้ดี โดยเฉพาะกีฬาที่ได้ยืดเส้น เช่น การวิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เข้าฟิตเนส ว่ายน้ำ แบดมินตัน โยคะ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้คุณกล้ามเนื้อได้คลายตัวลดอาการเกร็งได้ดี ที่สำคัญช่วยคลายความเครียดได้ดี

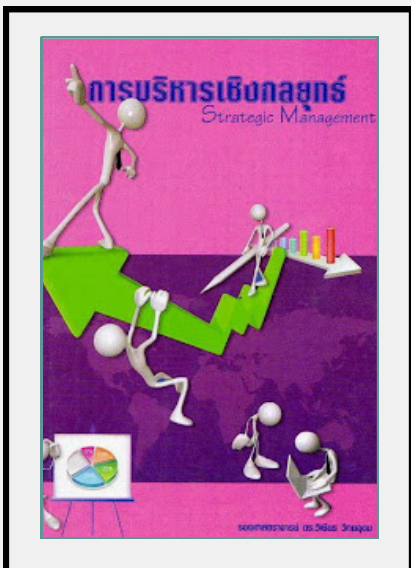


# BOOK

## การบริหารเชิงกลยุทธ์ (Strategic Management)

โดย : ดร.วิเชียร วิทยอุดม

กระบวนการบริหารที่มี  
ความ ต่อเนื่อง มีการกระทำ  
ซ้ำบ่อยๆ มีความเชื่อมโยง  
และเกี่ยวข้องกับทุกหน่วย  
งานในองค์การ มุ่งหวังเพื่อ  
ให้สามารถดำเนินการได้  
อย่างเหมาะสมและ  
สอดคล้องกับสภาพ  
แวดล้อมและสถานการณ์ใน  
ขณะนั้นๆ



## อกเกือบหัก แอบรักคุณสามี

โดย : นาวาร้อยกวี

'เธียรรัตน์' สถาปนิกมาร้ายใน  
ครอบครัวบุตร หล่อก็จริง แต่  
ปากนี้สิ...

ชีวิตสันโดษของเขาก็คงจะสงบ  
ต่อไป หากไม่มีสถานการณ์  
บังคับให้ต้องแต่งงานกับเจ้า  
สาวแก่ชืด ซึ่งก็ไม่ใช่ใครที่ไหน  
“นทีริน” น้องสาวนอกไส้สุด  
กะโหลกกะลาที่เอาแต่เฮฮา  
เร็นรำไปวันๆ และไม่ว่าจะโดน  
แก๊งมามีปี ก็ไม่มีวีแว่วว่าจะ  
โกรธระหะกั เกมยังยิ้มเร็นรำจน  
น่าหมั่นไส้ ช่วย แล้วก็ปิดเรื่อง  
การแต่งงานเป็นความลับ



## รุ่มไม้ใบบาง

โดย ว.วินิจฉัยกุล

‘รุ่มไม้ใบบาง’ เป็นเรื่อง  
สะท้อนชีวิตคนกลุ่มหนึ่งใน  
ช่วงห้าทศวรรษตั้งแต่  
พ.ศ. ๒๕๐๘ ถึง พ.ศ.  
๒๕๕๐ ผู้เขียนจะพาท่านผู้  
อ่านติดตามเรื่องราวชีวิต  
ของตัวละครทุกตัวตั้งแต่  
ต้นไปจนสุดทาง คนแต่ละ  
คนเป็นพระเอกนางเอกใน  
ชีวิตของพวกเขาเอง ไม่ว่า  
พวกเขาพบพาน  
ประสบการณ์ใด ทั้งดีและ  
ร้าย ย่อมมีเหตุมา ๒ อย่าง  
คือ จากกรรมเก่าที่ทำไว้ใน  
อดีตชาติ กับกรรมใหม่ที่  
ก่อขึ้นในชาติปัจจุบัน