

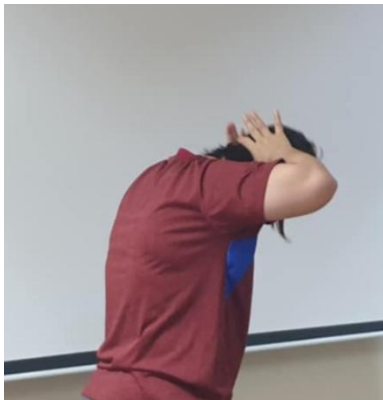
# ยืดหยุ่นร่างกายอย่างง่าย คลายปัญหา Office Syndrome เพียงวันละไม่กี่นาที เพื่อสุขภาพที่ดีใน office

ในยุคที่คนทำงานต้องนั่งจ้องหน้าจอบริษัทคอมพิวเตอร์วันละหลายชั่วโมง ปัญหาสุขภาพที่เรียกว่า **Office Syndrome** กลายเป็นเรื่องใกล้ตัวกว่าที่คิด ไม่ว่าจะเป็นอาการปวดเมื่อยไหล่ หลัง คอ หรือแม้แต่ความตึงเครียดทางสายตาและสมอง ก็ล้วนมาจากพฤติกรรมการนั่งนานโดยไม่เคลื่อนไหวร่างกายอย่างเพียงพอ **ผศ.ดร. อรัญญา บุทธิจักร** แนะนำว่า การขยับและยืดกล้ามเนื้อเบาๆ เพียงไม่กี่นาทีระหว่างวันสามารถช่วยลดอาการเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถทำได้ง่ายๆ ที่โต๊ะทำงาน ไม่ต้องมีอุปกรณ์พิเศษใดๆ เลย

## 4 ท่าง่ายๆ ช่วยคลายความตึง ลดอาการ Office Syndrome

### 1. ทำยืดเหยียดแขน – เปิดทรวงอก ผ่อนคลายหลัง

ยกแขนข้างหนึ่งขึ้นเหนือศีรษะ เหยียดตรงไปด้านบน อีกข้างทำท่าทำจีบสมาธิ (วางมือหน้าอก) หลังตรง ตั้งใจหายใจเข้าออกช้าๆ นับ 1-10 แล้วสลับข้าง



2. ทำนวดคอและไหล่ – ปลุกกล้ามเนื้อช่วงบน  
ประสานมือวางไว้ด้านหลังศีรษะ บีบคอกเข้าหากันด้านหน้า แล้วโยกเบาๆ ซ้ายขวา เพื่อคลายกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอและไหล่

3. ทำคลายกังวล – นวดจุดคลายความเครียด  
ใช้นิ้วโป้งกดบริเวณใต้คาง ยกมือนิ้วชี้ขึ้นทำรูปคล้ายสามเหลี่ยม และใช้นิ้วชี้กดนวดที่ระหว่างคิ้ว หน้าผาก หัวคิ้วสลับกันเป็นจุดๆ จะช่วยกระตุ้นจุดผ่อนคลายที่สัมพันธ์กับความเครียด





4. ทำคลายความตึงหน้า – ปลุกความสดชื่นให้สมอง  
กำมือยกเฉพาะนิ้วชี้ขึ้น แล้วใช้นิ้วชี้เคาะเบาๆ ไปทั่ว  
ใบหน้า เช่น หน้าผาก ข้างแก้ม คาง เพื่อกระตุ้นการ  
ไหลเวียนโลหิตและลดความตึงของกล้ามเนื้อ

ทำไมต้องยืดตัวตอนทำงาน?

- ลดอาการปวดเรื้อรังจากการนั่งท่าเดิมนานๆ
- กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้สมองปลอดโปร่ง
- เสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืนในที่ทำงาน
- ช่วยให้ผู้รู้สึกมีพลัง สดชื่น และพร้อมลุยงานต่อ

ยืดเหยียด ทุกๆ 1-2 ชั่วโมง คุณก็สามารถป้องกันและลดอาการ Office Syndrome ได้แล้ว

Office สุขภาวะ by LA Team

หมายเหตุ: ภาพประกอบบางส่วนใช้ AI generate ภาพ จึงอาจจะทำให้ภาพบางภาพไม่สอดคล้องกับ  
คำอธิบายโดยตรง