

## ท่าทางในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันสุขลักษณะส่วนบุคคล

### (Personal Hygiene)

อ.ภ.สมภิยา สมถวิล และ อ.ดร.ภ.อรอุมา บุญยารมย์

สาขาวิชาชีวกลศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน กิจวัตรประจำวันในการดูแลสุขอนามัยส่วนตัวนั้นเริ่มตั้งแต่ตื่นนอน ตอนเช้าเราต้องมีกิจวัตรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการแปรงฟัน ขัดถ่าย โกงหนวด อาบน้ำ หรือสระผม เป็นต้น กิจวัตรเหล่านี้เมื่อเราต้องปฏิบัติทุกวัน และในหนึ่งวันบางครั้งก็สองรอบ เป็นการกระทำกับอวัยวะของร่างกาย ซ้ำๆ กัน หลายคนอาจคิดว่าเป็นกิจวัตรที่ไม่อันตราย รุนแรงใด ก็ไม่น่าจะทำให้ร่างกายมีปัญหามากนัก อันที่แท้จริงการที่ร่างกายเราต้องปฏิบัติกิจกรรมซ้ำๆ เดิมบ่อยๆ ประกอบกับถ้าปฏิบัติกิจกรรมนั้นไม่ถูกต้อง ย่อมส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติกับร่างกายของเราได้เช่นกัน ดังนั้นจึงมีความสำคัญที่เราต้องตระหนักถึงท่าทางที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดปัญหาที่ร่างกายของเราน้อยที่สุด มีเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ สำหรับท่าทางที่ถูกต้องในกิจวัตรประจำวันมาฝากกันตามนี้นะคะ

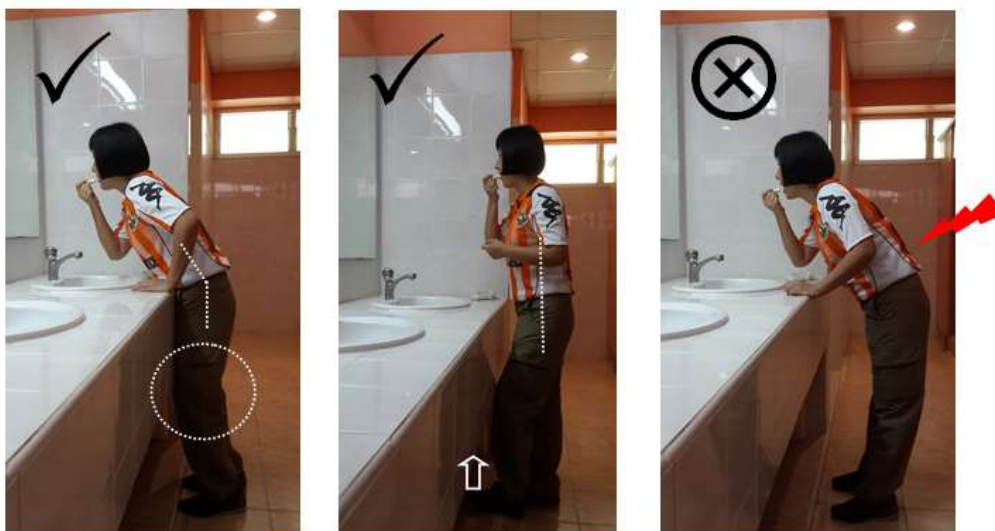
#### การล้างหน้า หรือการแปรงฟัน

ขณะล้างหน้า หรือแปรงฟัน ให้พยายามยืนตัวตรง หรือย่อเข่าทั้งสองข้างเล็กน้อย ต้นขาพิงกับอ่างล้างหน้า ที่สำคัญคือให้หลังตรงขณะที่ย่อเข่า กรณีที่อ่างล้างหน้าเตี้ยให้ใช้วิธีการย่อเข่า เปิดน้ำใส่แก้ว แล้วใช้น้ำในแก้วบ้วนปากแทนการก้มตัวลงไปหาอ่างล้างหน้า



## การแต่งหน้า

กรณีที่ใช้กระจกติดผนัง หรือนั่งแต่งหน้า ควรปรับกระจกแต่งหน้าให้อยู่ในระดับความสูงที่เหมาะสม อย่าให้ต้องก้มหรือแอ่นหลังขณะส่องกระจก ถ้าต้องเอนตัวไปข้างหน้าเพื่อส่องกระจกใกล้ๆ ในบางครั้งเช่น ขณะโกนหนวด หรือแต่งหน้า ให้ใช้มือข้างหนึ่งเหยียดแขนค้ำบนอ่างล้างหน้าหรือโต๊ะเครื่องแป้ง เพื่อรองรับน้ำหนักตัวช่วงบน หรือให้วางเท้าข้างหนึ่งบนม้านั่ง กรณีที่ต้องการโกนหนวด หรือแปรงฟันขณะอาบน้ำ ให้ติดกระจกกันน้ำในระดับใบหน้าเพื่อส่องขณะโกนหนวด หรือแปรงฟัน



## การสระผม และอาบน้ำ

ขณะสระผม ยืนในท่างอเข่าเล็กน้อย หลีกเลียงการก้มศีรษะหรือเงยศีรษะ ให้ใช้วิธีการใช้มือจับฝักบัว แล้วเคลื่อนที่ฝักบัวเพื่อล้างผมแทน การอาบน้ำ พยายามตั้งที่วางสบู่หรือครีมอาบน้ำในระดับที่ไม่ต้องก้มหลัง และเมื่อต้องการทำความสะอาดเท้าให้ใช้วิธีการวางเท้าบนขอบอ่างแล้วใช้แปรงที่มีด้ามจับยาวทำความสะอาดเท้า เมื่อต้องการเช็ดเท้าให้นั่งยกขาขึ้นมาวางบนขาอีกข้างเพื่อทำความสะอาดเท้า



## การนั่งส้วม

ก่อนนั่งโถส้วม ให้อยู่ท่าเหยียดขาหนีบกระดากขาให้เสร็จก่อน เพื่อป้องกันการบิดลำตัวหรือการเอี้ยวไปเหยียดขาหนีบกระดากขาเมื่อนั่งไปแล้ว และส้วมที่ใช้ควรเป็นส้วมชักโครก ขณะนั่งส้วม พยายามนั่งตัวตรง ค่อยๆหายใจออกผ่านทางปากขณะถ่าย



จากท่าทางในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันสุขลักษณะส่วนบุคคล ในช่วงต้นนั้น หลักสำคัญก็คือ ต้องพยายามอย่าให้หลังหรือคอมีการเคลื่อนไหวมาก หรือช่วงการเคลื่อนไหวที่มากเกินไป เป็นเคล็ดลึกลับเล็กๆ น้อยๆ ที่นำมาฝากกันนะค่ะ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นอย่างประโยชน์กับผู้อ่านได้ไม่มากนักน้อยนะค่ะ

## ขอขอบคุณ

สถานที่ถ่ายทำ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์