



รายงานโครงการวิทยาศาสตร์
เรื่อง หมอนอิงเพื่อสุขภาพ
(cushion for health)

โดย

1. นายอริสรา กิ่งแก้ว
2. นางสาวอมิตา เหล็กสีบ
3. นางสาวธนภรณ์ ภิญโญ

ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ปีพุทธศักราช 2565
วิทยาลัยเทคนิค กฟผ.แม่เมาะ อาชีวศึกษาจังหวัดลำปาง
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ

รายงานโครงการวิทยาศาสตร์

เรื่อง หมอนอิงเพื่อสุขภาพ (cushion for health)

โดย

- | | |
|-----------------|----------|
| 1. นายอริสรา | กิงแก้ว |
| 2. นางสาวอมิตา | เหล็กสีบ |
| 3. นางสาวธนภรณ์ | ภิญโญ |

ครูที่ปรึกษา

- | | |
|------------------|---------|
| 1. นางสาวสุกัญญา | สุขะสีบ |
| 2. นางวราภรณ์ | ยศสมสาย |
| 3. นางสาวภูริชญา | เทศกาล |

หัวข้อโครงการ	หมอนอิงเพื่อสุขภาพ (cushion for health)	
โครงการ	ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	
ผู้จัดทำโครงการ	1. นายอริสรา	กิงแก้ว
	2. นางสาวอมิตา	เหล็กสีบ
	3. นางสาวธนภรณ์	ภิญโญ
ครูที่ปรึกษา	1. นางสาวสุกัญญา	สุยะสีบ
	2. นางวราภรณ์	ยศสมสาย
	3. นางสาวภูริชญา	เทศกาล
สถานศึกษา	วิทยาลัยเทคนิค กฟผ.แม่เมาะ	
ปีการศึกษา	2565	

บทคัดย่อ

การศึกษาทดลองครั้งนี้มุ่งศึกษาการทำหมอนอิงเพื่อสุขภาพ โดยมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาทดลอง ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาความแตกต่างขนาดความยาวของหลอดในการทำเป็นไส้หมอน 2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อขนาดความยาวของหลอดในการทำเป็นไส้หมอน และประโยชน์ของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ ผลการทดลองสรุปได้ดังนี้

- ศึกษาความแตกต่างขนาดความยาวของหลอดพลาสติกในการทำไส้หมอน พบว่าความยาวของหลอดพลาสติก 1 เซนติเมตรทำให้รูปทรงของหมอนอิงเปลี่ยนไปตามสรีระของแผ่นหลัง มีความพอดีไม่อัดแน่นจนเกินไป เหมาะสมกับสรีระของแผ่นหลัง และบรรเทาอาการปวดหลังได้
- ศึกษาความพึงพอใจต่อขนาดความยาวของหลอดในการทำเป็นไส้หมอน และประโยชน์ของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในการใช้หมอนอิงเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามยอมรับหมอนอิงเพื่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการทดลองทั้งนี้ เป็นเพราะว่ามีความเหมาะสมกับสรีระแผ่นหลัง และมีประโยชน์ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้

กิตติกรรมประกาศ

รายงานโครงการวิทยาศาสตร์เรื่อง หมอนอิงเพื่อสุขภาพ นี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีเพราะได้รับ คำแนะนำและความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ อย่างดียิ่งจาก คุณครูวราภรณ์ ยศสมสาย คุณครูสุกัญญา สุยะสืบ และครูภูริชญา เทศกาล ครูที่ปรึกษาโครงการวิทยาศาสตร์ และ ขอขอบคุณท่านผู้บริหาร นายรุ่งโรจน์ อาริยะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิค กฟผ.แม่เมาะ นายคนองเดช ดาวสุข รองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิค กฟผ.แม่เมาะ และนายสุทธิพงศ์ ต้อยเต็มวงศ์ รองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิค กฟผ.แม่เมาะ ที่สนับสนุนงบประมาณในการจัดทำโครงการ คณะ ผู้จัดทำโครงการขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่วิทยาลัยเทคนิค กฟผ.แม่เมาะ บุพการีที่ให้โอกาสทางการศึกษา สนับสนุนค่าเล่าเรียน คุณครูทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้แก่คณะผู้จัดทำโครงการ ตลอดจน เพื่อนนักศึกษาพร้อมห้องเรียนที่ให้ความสนใจจนโครงการนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

คณะผู้จัดทำ

กรกฎาคม 2565

สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญเนื้อหา	ค
สารบัญรูปภาพ	ง
สารบัญตาราง	จ
บทที่ 1 บทนำ	
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. จุดมุ่งหมายของการศึกษาทดลอง	2
3. สมมติฐานของการศึกษาทดลอง	2
4. ขอบเขตของการศึกษาทดลอง	2
5. ตัวแปรของการศึกษาค้นคว้า	2
6. นิยามเชิงปฏิบัติการ	3
7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
บทที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง	
1. อาการปวดหลัง	4
2. ลักษณะของหมอนอิงที่เหมาะสมกับอาการปวดหลัง	6
3. หลอดพลาสติก	8
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
บทที่ 3 วัสดุ อุปกรณ์และวิธีการศึกษาทดลอง	
1. วัสดุ อุปกรณ์	10
2. วิธีการดำเนินการศึกษาทดลอง	11
บทที่ 4 ผลการศึกษาทดลอง	
1. ผลการศึกษาความแตกต่างขนาดความยาวของหลอดพลาสติกในการทำไส้หมอน	15
2. ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อขนาดความยาวของหลอดในการทำเป็นไส้หมอน และประโยชน์ของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ	16
บทที่ 5สรุป อภิปรายผลการศึกษา	
1. สรุปผลการทดลอง	18
2. อภิปรายผล	18
3. ประโยชน์	19
4. ข้อเสนอแนะ	19
บรรณานุกรม	ฉ

สารบัญรูปภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 2-1 แสดงภาพหมอนลือกขา	6
ภาพที่ 2-2 แสดงภาพหมอนตัวยู	7
ภาพที่ 2-3 แสดงภาพหมอนยางพารา ทรงทุเรียน	7
ภาพที่ 2-4 แสดงภาพหมอนเพื่อสุขภาพ Momadad ทรงปีกผีเสื้อ	8
ภาพที่ 2-5 แสดงภาพหลอดพลาสติก	9
ภาพที่ 3-1 แสดงภาพหลอดพลาสติก	10
ภาพที่ 3-2 แสดงภาพผ้าสำหรับทำปลอกหมอน	10
ภาพที่ 3-3 แสดงภาพจักรเย็บผ้า	10
ภาพที่ 3-4 แสดงภาพกรรไกร	10
ภาพที่ 3-5 แสดงภาพขนาดความยาวไส้หลอด 1 เซนติเมตร	12
ภาพที่ 3-6 แสดงภาพขนาดความยาวไส้หลอด 2 เซนติเมตร	12
ภาพที่ 3-7 แสดงภาพการตัดหลอดพลาสติกเพื่อทำไส้หมอน	12
ภาพที่ 3-8 แสดงภาพการบรรจุไส้หมอนอิงเพื่อสุขภาพ	12
ภาพที่ 3-9 แสดงภาพการนำหมอนอิงเพื่อสุขภาพไปทดลอง	13
ภาพที่ 3-9 แสดงภาพผังประกอบการทดลอง	14

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 4.1 ผลการศึกษาความแตกต่างขนาดความยาวของหลอดพลาสติกในการทำไส้หมอน	15
ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละ ระดับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีต่อหมอนอิงเพื่อสุขภาพ จำแนกตามอายุ	16
ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีต่อหมอนอิงเพื่อสุขภาพ	17

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาการปวดหลัง เป็นอาการที่พบได้บ่อยในคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น ในปัจจุบันพบมากขึ้นในคนวัยทำงาน ซึ่งหากปวดมากอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานประจำวัน คือ อาการปวดกล้ามเนื้ออันเนื่องมาจากรูปแบบการทำงานที่ใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำ ๆ เป็นเวลานานต่อเนื่อง เช่น การนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์นานเกินไป โดยไม่ขยับ ผ่อนคลายหรือปรับเปลี่ยนอิริยาบถ สภาพแวดล้อมหรืออุปกรณ์ในการทำงานไม่เหมาะสม ซึ่งอาจลุกลามจนกลายเป็นอาการปวดเรื้อรัง รวมไปถึงอาการชาที่บริเวณแขนหรือมือ จากการที่เส้นประสาทส่วนปลายถูกกดทับอย่างต่อเนื่อง ถ้าหากกล้ามเนื้อหดเกร็งตัวสะสมต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลานาน จากการปวดอาจกลายเป็นการอักเสบเรื้อรัง หรือมีอาการรุนแรงมาก ทำให้หมอนรองกระดูกเคลื่อน หรือเกิดกระดูกทับเส้นประสาทได้ จากการสอบถามเจ้าหน้าที่วิทยาลัยเทคนิค กฟผ.แม่เมาะ ซึ่งนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน โดยไม่มีอุปกรณ์ เช่น เบาะรองหลัง ทำให้อาการปวดหลังหนักขึ้นทุกวัน

ด้วยวิทยาลัยเทคนิค กฟผ.แม่เมาะ ได้ดำเนินการจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่มให้แก่บุคลากร นักเรียน และนักศึกษา ทำให้มีขยะประเภทหลอดพลาสติกเป็นจำนวนมาก และเป็นที่ทราบกันดีว่าหลอดพลาสติกเป็นขยะประเภทที่ย่อยสลายยาก ใช้เวลานานในการย่อยสลายจากการศึกษา พบว่าในปัจจุบันมีการนำเอาหลอดพลาสติกมาใช้ประโยชน์ในหลาย ๆ ด้าน เช่น ของตกแต่งบ้านจากหลอดพลาสติก ตะกร้าสานจากหลอดพลาสติก ดอกไม้จากหลอดพลาสติก เป็นต้น จึงมองเห็นประโยชน์ของหลอดพลาสติก และมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพสำหรับเจ้าหน้าที่ “หมอนอิงเพื่อสุขภาพ” ทั้งนี้เพื่อลดปัญหาขยะ และช่วยลดมลพิษที่อาจเกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างรายได้ให้แก่ผู้จัดทำอีกด้วย

ดังนั้น คณะผู้จัดทำจึงมีแนวคิดศึกษาการประดิษฐ์หมอนอิงเพื่อสุขภาพ โดยนำหลอดพลาสติกมาทำเป็นไส้หมอน เนื่องจากการศึกษา พบว่าหลักการทำงานของหมอนหลอดพลาสติกชิ้นเล็ก ๆ นี้ เมื่อรวมตัวกันมาก ๆ จะมีช่องว่างอากาศมากมาย เมื่อถูกกดทับก็จะยุบตัวตามสรีระของร่างกาย เช่น หลัง หรืออวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายเรา และจะไม่มีการคืนตัวในทันทีทันใด จึงทำให้สามารถบรรเทาอาการปวดหลัง หรือปวดเมื่อยร่างกายได้ และนอกจากนี้คณะผู้จัดทำยังมีความสนใจที่จะศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้ที่มีต่อการใช้หมอนอิงเพื่อสุขภาพ เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษา มาปรับปรุง แก้ไขให้เกิดประโยชน์ และมีประสิทธิผลดีขึ้น

จุดมุ่งหมายของการศึกษาทดลอง

การศึกษาทดลองครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อศึกษาการทำหมอนอิงเพื่อสุขภาพโดยมีจุดมุ่งหมายหลักดังนี้

1. เพื่อศึกษาความแตกต่างขนาดความยาวของหลอดพลาสติกในการทำไส้หมอน
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อขนาดความยาวของหลอดพลาสติกในการทำเป็นไส้หมอน และประโยชน์ของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ

สมมติฐานของการศึกษาทดลอง

1. ขนาดความยาวของหลอดพลาสติกมีผลต่อความเหมาะสมของสรีระ และสามารถบรรเทาอาการปวดหลัง
2. ความพึงพอใจต่อ ขนาดความยาวของหลอดพลาสติกในการทำไส้หมอน และประโยชน์ของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ

ขอบเขตการศึกษาทดลอง

1. ขอบเขตของวัสดุที่ใช้ในการศึกษาทดลอง
วัสดุที่ใช้ในการศึกษาทดลอง ครั้งนี้กำหนดวัสดุที่ใช้ในการศึกษาทดลองคือ หลอดพลาสติก
2. ระยะเวลาดำเนินการศึกษาทดลอง
เดือน มิถุนายน - กรกฎาคม 2565
3. ขอบเขตด้านเนื้อหา
ศึกษาความยาวของหลอดพลาสติกที่นำมาทำไส้หมอน
4. ขอบเขตสถานที่ที่ใช้ในการศึกษา
วิทยาลัยเทคนิค กฟผ.แม่เมาะ
5. ขอบเขตด้านประชากร
เจ้าหน้าที่วิทยาลัยเทคนิค กฟผ.แม่เมาะ จำนวน 10 คน

ตัวแปรของการศึกษาค้นคว้า

ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาทดลองจำแนกตามขั้นตอนการทดลองมีดังนี้
ขั้นตอนที่ 1 เพื่อศึกษาความแตกต่างขนาดความยาวของหลอดในการทำไส้หมอน

ตัวแปรต้น คือ ขนาดความยาวของหลอดพลาสติก ที่นำมาทำไส้หมอน

ตัวแปรตาม คือ ขนาดความยาวของหลอดพลาสติก เหมาะสมต่อสรีระเพื่อ
บรรเทาอาการปวดหลัง

ตัวแปรควบคุม คือ รูปทรงของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ เส้นผ่าศูนย์กลาง
ของหลอดพลาสติก ขนาด 7 มิลลิเมตร จำนวนหลอดที่ใส่โดยการชั่งน้ำหนัก

**ขั้นตอนที่ 2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อขนาดความยาวของหลอดในการทำ
เป็นไส้หมอน และประโยชน์ของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ**

ตัวแปรต้น คือ แบบประเมินความพึงพอใจ

ตัวแปรตาม คือ ระดับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวแปรควบคุม คือ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน

นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. หมอนอิงเพื่อสุขภาพ หมายถึง หมอนอิงที่มีรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า ซึ่งภายในบรรจุไส้หมอน
ที่ทำมาจากหลอดพลาสติกที่มีขนาดความยาวของหลอดแตกต่างกัน
2. เจ้าหน้าที่ หมายถึง บุคลากรสายสนับสนุน วิทยาลัยเทคนิค กฟผ.แม่เมาะ
3. ความพึงพอใจ หมายถึง ระดับความพึงพอใจต่อการใช้หมอนอิงเพื่อสุขภาพ ซึ่งได้กำหนด
ระดับความพึงเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถนำไปใช้บรรเทาอาการปวดหลัง
2. สามารถนำผลการศึกษาไปปรับปรุง และพัฒนารูปแบบของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ ให้มี
ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

การดำเนินการโครงการวิทยาศาสตร์ เรื่อง หมอนอิงเพื่อสุขภาพ (cushion for health) คณะผู้จัดทำได้ศึกษา ค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย ดังนี้

1. อาการปวดหลัง
2. ลักษณะของหมอนอิงที่เหมาะสมกับอาการปวดหลัง
3. หลอดพลาสติก
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. อาการปวดหลัง

1.1 อาการปวดหลังส่วนบน อาการปวดหลังส่วนบน เป็นอาการที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการสะพายหรือแบกของหนัก ๆ หรือแม้แต่การก้มหน้าเล่นโทรศัพท์เป็นระยะเวลาานาน ก็สามารถมีอาการเช่นนี้ได้

1.2 ปวดหลังส่วนล่าง การปวดหลังส่วนล่าง อาจมาจากสาเหตุของการนั่งหรือยืนนาน ๆ รวมไปถึงจนถึงการที่บุคคลนั้นมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไป หรืออยู่ในภาวะน้ำหนักตัวเกิน จึงทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างขึ้น

1.3 ปวดหลังด้านซ้าย หากคุณมีอาการปวดหลังด้านซ้ายบน อาจมีสาเหตุมาจากการบาดเจ็บบริเวณนั้น เส้นประสาท กล้ามเนื้อ หรือการไม่สบาย มีไข้ ไอ ก็อาจทำให้เกิดการปวดหลังด้านซ้ายได้เช่นกัน

1.4 ส่วนปวดหลังด้านซ้ายล่าง มักจะมาจากการมีท่า นั่ง ทำยืนที่ไม่เหมาะสม ในบางรายอาจปวดหลังเนื่องจากความเสื่อมที่เกิดขึ้นตามอายุ แม้แต่บุคคลที่กำลังอยู่ในช่วงตั้งครรรภ์ หรือเป็นโรคอ้วน ก็สามารถปวดหลังส่วนนี้ได้เช่นกัน

1.5 ปวดหลังข้างขวา คนที่มีอาการปวดหลังด้านขวาบน มีสาเหตุมาจากการนั่งทำงานเป็นระยะเวลาานาน การเกิดความเจ็บป่วยขึ้นที่อวัยวะต่าง ๆ เช่น โรคตับ ซีสตีในรังไข่ นิ่วในไต ฯลฯ หรือปอดมีความผิดปกติก็เป็นไปได้

1.6 ปวดหลังด้านขวาล่าง บางรายอาจมีปัญหาเรื่องของปวดหลังช่วงเอวก็ไม่ได้ อาจมีสาเหตุมาจากการใช้กล้ามเนื้อบริเวณนั้นมากจนเกินไป การทำกิจกรรมที่ไม่ถูกสรีระหรือมีท่าทางที่ไม่เหมาะสม การอยู่ในช่วงที่ตั้งครรรภ์ มีภาวะน้ำหนักเกิน หรือการเกิดความผิดปกติต่าง ๆ ขึ้นใน

ร่างกาย เช่น หมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาท หมอนรองกระดูกเสื่อม ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

1.7 ปวดหลังยกของหนัก รู้สึกปวดหลัง หลังจากที่ยกของหนักมา เป็นไปได้ว่าอาการปวดหลังนั้นอาจเกิดจากกล้ามเนื้ออักเสบ ดังนั้นจึงไม่ควรยกของหนักจนเกินไป และหากมีอาการกล้ามเนื้ออักเสบเกิดขึ้น ควรหยุดพักการใช้งานบริเวณนั้นซ้ำ

อาการปวดหลังจะสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย แต่ส่วนใหญ่แล้วมักพบในช่วงวัยผู้สูงอายุที่เกิดความเสื่อมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และวัยผู้ใหญ่ที่มีการทำงานอย่างหนักหน่วงเป็นระยะเวลานาน โดยอาชีพที่มีความเสี่ยงต่อการปวดหลัง ได้แก่ พนักงานออฟฟิศ ฟรีแลนซ์กราฟิคนักกีฬาว่ายน้ำหนัก ผู้ใช้แรงงาน ฯลฯ

1.8 พฤติกรรมเสี่ยงในการใช้ชีวิตประจำวัน ก็มีโอกาสปวดหลังได้ ดังนี้

- 1.8.1 พฤติกรรมการนั่ง การเดิน การยืน หรือการนอนที่ไม่เหมาะสม
- 1.8.2 กลุ่มคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย
- 1.8.3 บุคคลที่มีภาวะน้ำหนักตัวที่มากจนเกินไป
- 1.8.4 ผู้ที่มีบุคลิกภาพหลังค่อม
- 1.8.5 การใช้วิธียกของหนักคนเดียว
- 1.8.6 การเล่นเกมพิชิตทำ
- 1.8.7 การเกิดอุบัติเหตุที่ส่งผลกระทบต่อบริเวณหลัง
- 1.8.8 มีปัญหาทางสุขภาพ หรือโรคทางกายที่มีผลต่อบริเวณหลัง
- 1.8.9 การนอนผิดท่าปวดหลัง

1.9 การรักษาอาการปวดหลัง

วิธีการรักษาอาการปวดหลัง มีหลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับรูปแบบหรือระดับอาการปวดหลังของแต่ละบุคคล โดยการรักษาอาการปวดหลัง มีดังนี้

1.9.1 การฉีดยา ในบางรายอาจได้รับการพิจารณาให้ฉีดยาสเตียรอยด์ บริเวณที่มีการอักเสบเรื้อรัง หรือเส้นประสาทที่มีการกดทับเกิดขึ้น เพื่อลดอาการปวดบวม การอักเสบที่เกิดขึ้น หากแพทย์ทำการประเมินวินิจฉัยแล้วพบว่า มีจุดน่าสงสัยที่อาจเป็นสาเหตุของการปวดครั้งนี้ อาจมีการพิจารณาให้ฉีดยาสระหว่างยาคีบยาสเตียรอยด์ ไปยังบริเวณข้อต่อหรือเส้นประสาทรุนั้น ๆ

1.9.2 การทำกายภาพบำบัด การทำ กายภาพบำบัดปวดหลัง เป็นวิธีการรักษาที่ไม่ต้องเข้ารับการผ่าตัด โดยนักกายภาพบำบัดจะทำการดูแลรักษา รวมไปถึงจนถึงการให้คำแนะนำเพิ่มเติม เพื่อที่คุณจะสามารถนำวิธีต่าง ๆ ที่ฝึกสอน กลับไปดูแลตนเองได้ ซึ่งวิธีการรักษาของแต่ละบุคคลอาจมีความแตกต่างกันออกไป

1.9.3 การผ่าตัด การผ่าตัดเป็นวิธีที่แพทย์จะใช้ต่อเมื่อมีความจำเป็นเท่านั้น โดยผู้ที่ถูกพิจารณาเข้ารับการผ่าตัด จะเป็นบุคคลที่รักษาด้วยวิธีการฉีดยา หรือวิธีอื่น ๆ แล้วไม่ดีขึ้น อีกทั้งยังมีอาการปวดมากขึ้น เช่น มีอาการปวดร้าวตามเส้นประสาท เริ่มมีอาการชา หรืออ่อนแรง เป็นต้น

2. ลักษณะของหมอนอิงที่เหมาะสมกับอาการปวดหลัง

หมอนเพื่อสุขภาพ ทางเลือกที่ต้องการความสะดวกสบาย คลายปัญหาเรื่องสุขภาพระหว่าง การนอนหลับพักผ่อน ด้วยคุณสมบัติพิเศษของรูปทรง หมอน ที่เหมาะสมกับสรีระท่านอนของแต่ละคนที่แตกต่างกันที่ช่วยให้การนอนหลับเป็นเรื่องง่ายกว่าที่เคย

2.1 หมอนลือกขา

หมอนลือกขาเป็นหมอนเพื่อสุขภาพ ที่ถูกออกแบบมาเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยจากการนั่ง หรือยืนเป็นเวลานาน ในรูปทรงตัว W ที่ช่วยรองรับบริเวณหัวเข่า และปลายเท้าตามรูปร่าง และสรีระของแต่ละคนในครอบครัวได้เป็นอย่างดี



ภาพที่ 2-1 หมอนลือกขา

ที่มา : <https://nocnoc.com/blog/10-healthy-pillows-that-you-must-have/>

2.2 หมอนตัวยู

หมอนเพื่อสุขภาพตัว U ออกแบบมาสำหรับทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่งทำงาน อ่านหนังสือ ตัวหมอนมีที่พิงหลัง และที่พิงแขน ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายในท่านั่งที่ถูกต้อง



ภาพที่ 2-2 หมอนตัวยู

ที่มา : <https://nocnoc.com/blog/10-healthy-pillows-that-you-must-have/>

2.3 หมอนยางพารา ทรงทุเรียน

สายปวดเมื่อยที่ต้องการการผ่อนคลายในขณะการนอนหลับ โดยเฉพาะผู้ที่ชื่นชอบการนอนหมอนต่ำ หมอนเพื่อสุขภาพ วัสดุยางพารา ทรงทุเรียน รุ่นนี้จะช่วยลดอาการปวดเมื่อย และปรับระดับกระดูกสันหลังให้มีความสมดุล เพราะด้วยคุณสมบัติของยางพาราที่ช่วยลดแรงกดทับ และกระจายน้ำหนักได้ดี



ภาพที่ 2-3 หมอนยางพารา ทรงทุเรียน

ที่มา : <https://nocnoc.com/blog/10-healthy-pillows-that-you-must-have/>

2.4 หมอนเพื่อสุขภาพ Momadad ทรงปีกผีเสื้อ

เพื่อให้การนอนหลับสบาย หมดปัญหาอาการปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า ไหล่ และหลัง ในท่านอนหงาย หรือตะแคงข้างก็ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย การเลือกทรงหมอนที่รองรับบริเวณคอ และกระดูกคออย่างทรงปีกผีเสื้อ จะช่วยกระชับบริเวณต้นคอขณะนอน และลดแรงกดทับระหว่างการนอนได้เป็นอย่างดี



ภาพที่ 2-4 หมอนเพื่อสุขภาพ Momadad ทรงปีกผีเสื้อ

ที่มา : <https://nocnoc.com/blog/10-healthy-pillows-that-you-must-have/>

3. หลอดพลาสติก

หลอดพลาสติก หมายถึง ผลิตภัณฑ์ทำด้วยพลาสติก เป็นหลอดวงกลม หรือแบน ปลายตัดทั้งสองด้าน หรือด้านหนึ่งตัดเป็นรูปช้อนหรือรูปอื่น

3.1 แบบและประเภทของหลอด

3.1.1 แบ่งตามลักษณะรูปร่างเป็น 2 แบบ คือ

3.1.1.1 แบบตรง

3.1.1.2 แบบงอ มีรอยพับที่สามารถงอให้เป็นรูปลักษณะต่าง ๆ ได้

3.1.2 แบ่งตามลักษณะการใช้งานเป็น 2 ประเภท คือ

3.1.2.1 ประเภทธรรมดา สามารถทนอุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 60 องศาเซลเซียส

3.1.2.2 ประเภททนความร้อน สามารถทนอุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 100

องศาเซลเซียส

3.2 วัสดุที่ใช้ทำหลอดแต่ละประเภท

3.2.1 ต้องทำจากเรซินบริสุทธิ์ (virgin resin) ชั้นคุณภาพสัมผัสอาหาร (food contact grade) ที่ไม่เคยผ่านขั้นตอนใด ๆ ผู้ทำต้องพิสูจน์หรือแสดงเอกสารรับรอง

คุณภาพหรือผลการวิเคราะห์จากสถาบันหรือหน่วยงานที่สำนักงานมาตรฐาน
ผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมยอมรับ

3.2.2 พลาสติก ต้องเป็นพอลิเอทิลีน หรือพอลิพรอพิลีน และต้องเป็นไปตามที่ระบุ
ไว้ในฉลากการทดสอบให้ปฏิบัติตาม มอก.656



ภาพที่ 2-5 หลอดพลาสติก

ที่มา : <https://www.tairchu.com.tw/th/product/D-6--L-21-/TC-STO-S0621-Straight.html>

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นางสาวจุฬารัตน์ บันลือหาญ นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
บ้านโคกนาเคียนงาม ได้ทำการศึกษาวิจัยนวัตกรรมทางการแพทย์ เรื่อง ที่นอนหมอนหลอดปลอดภัย
จากแผลกดทับ พบว่า ที่นอนหมอนหลอดช่วยแก้ปัญหาการเกิดแผลกดทับในผู้ป่วยติดเตียงและ
ช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกายได้อีกด้วย ทำให้ผู้ป่วยได้รับการบริการส่วนใหญ่สนใจและ
มีความพึงพอใจกับนวัตกรรมทางการแพทย์แผนไทยเป็นอย่างมาก

นางสาวสุเมธา ขวัญส่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ได้ทำการศึกษาวิจัยทางการแพทย์
เรื่อง หมอนแนบใจ พบว่า หมอนแนบใจใช้ได้ดีกับการผ่าตัดที่ผู้ป่วยอยู่ในท่าตะแคง สามารถรองรับ
บริเวณผ่าตัด จะมีความอ่อนนุ่ม และสามารถทำความสะอาดได้ง่าย

ชฎารัตน์ เหลืองอร่าม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ได้ทำการศึกษา
วิจัย ความพึงพอใจของสตรีตั้งครรภ์ที่มารอผ่าตัดคลอดก่อนวัตรกรรม หมอนหลอดกาแฟ เทคแคร์
แม่รอคลอด พบว่า มีความพึงพอใจมากที่สุด คือ ไม่เกิดอันตรายขณะใช้งาน รู้สึกผ่อนคลาย
เมื่อใช้หมอนหลอดกาแฟ ลักษณะของหมอนมีความแข็งแรง คงทน มีความสะดวกสบายในการใช้
ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากลักษณะหมอนที่บรรจุด้วยหลอดกาแฟ ที่ทำจากพลาสติกชนิดอ่อน เมื่อตัด
เป็นชิ้นเล็ก ๆ จะไม่มีความแหลมคม อีกทั้งเมื่อมีการกดทับ จะยุบตัวลงและไม่มีการพองกลับใน
ทันทีทันใด

บทที่ 3

วัสดุอุปกรณ์และวิธีการศึกษาทดลอง

วัสดุอุปกรณ์

วัสดุ

1. หลอดพลาสติก ยาว 24 เซนติเมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 7 มิลลิเมตร จำนวน 700 กรัม
2. ผ้าสำหรับทำปลอกหมอน ขนาด 35 x 45 เซนติเมตร จำนวน 2 ชุด



ภาพที่ 3-1 หลอดพลาสติก



ภาพที่ 3-2 ผ้าสำหรับทำปลอกหมอน

อุปกรณ์

1. จักรเย็บผ้า
2. กรรไกร



ภาพที่ 3-3 จักรเย็บผ้า



ภาพที่ 3-4 กรรไกร

วิธีดำเนินการศึกษาทดลอง

เพื่อให้การศึกษาทดลองเป็นไปตามจุดมุ่งหมาย คณะผู้จัดทำโครงการได้แบ่งขั้นตอนการศึกษาทดลองดังนี้

ขั้นเตรียม

ก่อนทำการทดลอง

1. เตรียมหลอดพลาสติก

- 1.1 ทำความสะอาดหลอดพลาสติก
- 1.2 ตัดหลอดพลาสติก โดยมีความยาว 1 เซนติเมตร และ 2 เซนติเมตร

2. เตรียมออกแบบรูปทรงของหมอนอิง

- 2.1 เตรียมผ้าสำหรับทำหมอนอิง
- 2.2 ออกแบบรูปทรงของหมอนอิง

ขั้นการทดลอง

เพื่อให้การศึกษาทดลองเป็นไปตามจุดมุ่งหมายคณะผู้จัดทำโครงการได้แบ่งขั้นตอนการศึกษาทดลอง ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เพื่อศึกษาความแตกต่างขนาดความยาวของหลอดพลาสติกในการทำไส้หมอน

ตัวแปรต้น คือ ขนาดความยาวของหลอดพลาสติก ที่นำมาทำไส้หมอน

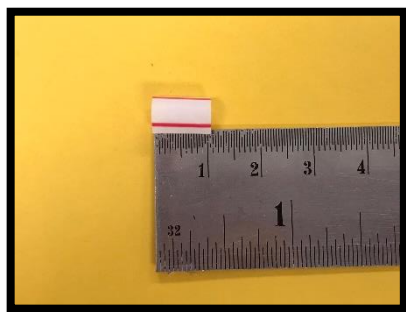
ตัวแปรตาม คือ ขนาดความยาวของหลอดพลาสติก เหมาะสมต่อสรีระเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง

ตัวแปรควบคุม คือ รูปทรงของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ เส้นผ่าศูนย์กลางของหลอดพลาสติก ขนาด 7 มิลลิเมตร

เพื่อให้ทราบถึงขนาดความยาวของหลอดพลาสติกในการทำไส้ของหมอนอิงที่เหมาะสมกับสรีระ คณะผู้จัดทำโครงการและครูที่ปรึกษาโครงการได้ร่วมกันศึกษาทดลองเบื้องต้นดังนี้

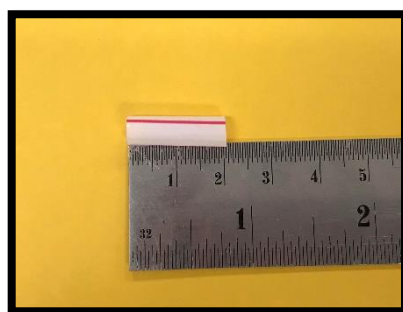
1. รูปแบบหมอนเป็นรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาด 35 ซม. X 45 ซม. และตัดหลอดพลาสติกขนาดความยาว แบ่งออกเป็น 2 ขนาด ดังนี้

- 1.1 ความยาวหลอดพลาสติก ขนาด 1 เซนติเมตร
- 1.2 ความยาวหลอดพลาสติก ขนาด 2 เซนติเมตร



ภาพที่ 3-5

ขนาดความยาวไส้หลอด 1 เซนติเมตร



ภาพที่ 3-6

ขนาดความยาวไส้หลอด 2 เซนติเมตร

2. บรรจุไส้หมอนหลอดพลาสติก



ภาพที่ 3-7 การตัดหลอดพลาสติกเพื่อทำไส้หมอน



ภาพที่ 3-8 การบรรจุไส้หมอนอิงเพื่อสุขภาพ

3. นำหมอนอิงเพื่อสุขภาพไปทดลองใช้



ภาพที่ 3-9 การนำหมอนอิงเพื่อสุขภาพไปทดลองใช้

สรุปขั้นตอนที่ 1 หมอนอิงเพื่อสุขภาพที่มีความเหมาะสมกับสรีระ คือ หมอนอิงที่มีขนาดความยาวของหลอดพลาสติกที่นำมาทำไส้หมอน 1 เซนติเมตร

ขั้นตอนที่ 2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อขนาดความยาวของหลอดในการทำเป็นไส้หมอน และประโยชน์ของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ

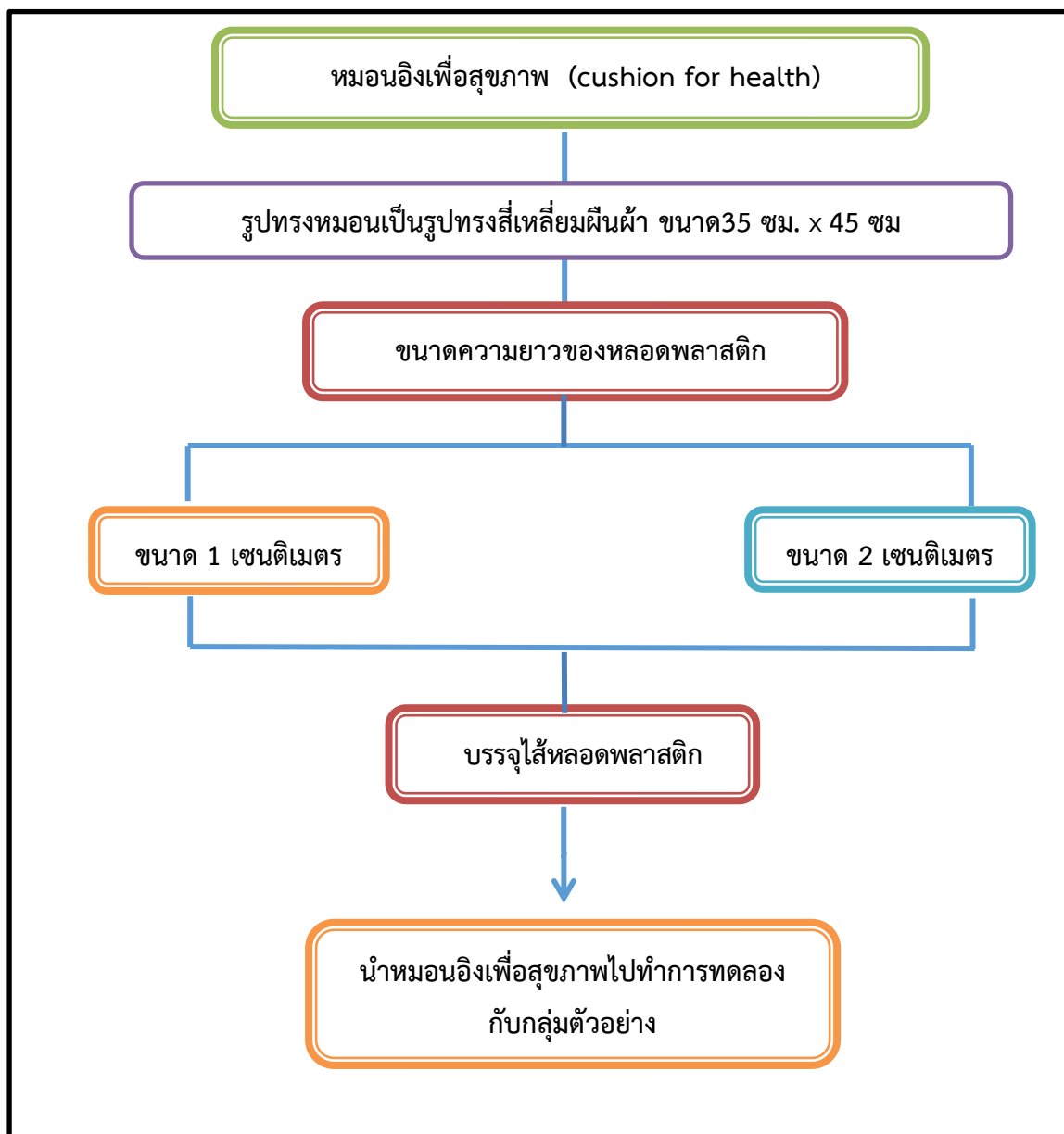
ตัวแปรต้น คือ แบบประเมินความพึงพอใจ

ตัวแปรตาม คือ ระดับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวแปรควบคุม คือ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน

ในขั้นตอนนี้คณะผู้จัดทำโครงการได้ทำหมอนเพื่อสุขภาพ ตามรูปทรงและความยาวของหลอดพลาสติกที่นำมาทำไส้หมอน ที่ได้จากการทดลองตอนที่ 1 นำไปให้ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 10 คน แล้วสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้หมอนอิงเพื่อสุขภาพ โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจของผู้บริโภคที่สร้างขึ้น แล้วนำผลการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความพึงพอใจโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS (Statistical Package for the Social Science for Windows) ซึ่งเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพสูงในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ แล้วแปลความหมายค่าเฉลี่ยโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลความหมาย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.51-5.00	มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด
3.51-4.50	มีความพึงพอใจในระดับมาก
2.51-3.50	มีความพึงพอใจในระดับปานกลาง
1.51-2.50	มีความพึงพอใจในระดับน้อย
1.00-1.50	มีความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด



ภาพที่ 3-10 ผังประกอบการทดลอง

หมายเหตุ ใช้ขนาดความยาวของใส่หลอดพลาสติกขนาด 1 เซนติเมตร เนื่องจากมีความเหมาะสมกับ
สตรีระ

บทที่ 4

ผลการศึกษาทดลอง

การศึกษาทดลองเพื่อศึกษา หมอนอิงเพื่อสุขภาพ (cushion for health) โดยมีจุดมุ่งหมายที่นำไปสู่ผลการทดลองตามลำดับดังนี้

1. ผลการศึกษาความแตกต่างขนาดความยาวของหลอดพลาสติกในการทำไส้หมอน
2. ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อขนาดความยาวของหลอดในการทำเป็นไส้หมอน และประโยชน์ของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ

1. ผลการศึกษาความแตกต่างขนาดความยาวของหลอดพลาสติกในการทำไส้หมอน

จากผลการทดลองผลการศึกษาความแตกต่างขนาดความยาวของหลอดพลาสติกในการทำไส้หมอนที่เหมาะสมที่สุด คือ ความยาวขนาด 1 เซนติเมตร ดังนั้น จึงมีการทดลองนำหมอนอิงไปใช้กับเจ้าหน้าที่ของวิทยาลัยเทคนิค กฟผ.แม่เมาะ ดังนี้

ตามลำดับการทดลอง การใช้ขนาดความยาวหลอดพลาสติก 1 เซนติเมตร และ 2 เซนติเมตร มีผลลัพธ์ แสดงดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ผลการศึกษาความแตกต่างขนาดความยาวของหลอดพลาสติกในการทำไส้หมอน

ขนาดความยาวของหลอดพลาสติก	ทรงหมอนอิงเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาด 35 x 45 เซนติเมตร	ผลการทดลองการใช้หมอนอิงเพื่อสุขภาพ
หมอนหมายเลข 1 ขนาดไส้หลอด 1 เซนติเมตร		ทำให้รูปทรงของหมอนอิงเปลี่ยนไปตามสรีระของแผ่นหลังได้ดี มีความพอดีไม่อัดแน่นจนเกินไป เหมาะสมกับสรีระของแผ่นหลัง
หมอนหมายเลข 2 ขนาดไส้หลอด 2 เซนติเมตร		ทำให้รูปทรงของหมอนอิงเปลี่ยนไปตามสรีระของแผ่นหลังได้น้อยเนื่องจากขนาดหลอดมีความยาวทำให้รูปทรงหมอนมีขนาดใหญ่อัดแน่นกันและพองขึ้น

จากการทดลองนำหมอนอิงไปทำการทดลองกับเจ้าหน้าที่วิทยาลัยเทคนิค กฟผ.แม่เมาะ ตามลำดับ พบว่า ขนาดความยาวของหลอดพลาสติก 1 เซนติเมตรทำให้รูปทรงของหมอนอิงเปลี่ยนไปตามสรีระของแผ่นหลัง มีความพอดีไม่อัดแน่นจนเกินไป เหมาะสมกับสรีระของแผ่นหลัง บรรเทาอาการปวดหลังได้และขนาดความยาวของหลอดพลาสติก 2 เซนติเมตร ทำให้รูปทรงของหมอนอิงเปลี่ยนไปตามสรีระของแผ่นหลังได้น้อยเนื่องจาก ขนาดหลอดมีความยาวทำให้รูปทรงหมอนอิงมีขนาดใหญ่อัดแน่นกันและพองขึ้น

2. ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อขนาดความยาวของหลอดในการทำเป็นไส้หมอน และ ประโยชน์ของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ

เพื่อเป็นการตรวจสอบว่า หมอนอิงเพื่อสุขภาพที่ได้จากการทดลองเป็นที่ยอมรับของผู้ตอบแบบสอบถาม คณะผู้จัดทำโครงการจึงทำหมอนอิงเพื่อสุขภาพตามรูปแบบที่เหมาะสมคือ หมอนรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาด 35 X 45 เซนติเมตร ที่มีความยาวของหลอดพลาสติก 1 เซนติเมตร ที่นำมาทำไส้ แล้วนำไปให้ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 10 คน และสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อขนาดความยาวของหลอดในการทำเป็นไส้หมอน และประโยชน์ของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อขนาดความยาวของหลอดในการทำเป็นไส้หมอน และประโยชน์ของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาแต่ละหัวข้อในแบบสอบถามความพึงพอใจพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อหมอนอิงเพื่อสุขภาพทุกหัวข้ออยู่ในระดับมาก

ผลการวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อหมอนอิงเพื่อสุขภาพ ดังนี้

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละ ระดับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีต่อหมอนอิงเพื่อสุขภาพ จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 30 ปี	2	20
30 – 35 ปี	3	30
36 – 40 ปี	5	50
รวม	10	100

จากตารางที่ 4.2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม มีอายุต่ำกว่า 30 ปีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 อายุระหว่าง 30 – 35 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 และ อายุระหว่าง 36 – 40 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อหมอนอิงเพื่อสุขภาพ

ความพึงพอใจ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
หมอนอิงเพื่อสุขภาพมีขนาดเหมาะสม	4.68	0.82	มากที่สุด
ขนาดความยาวหลอดพลาสติกที่มาทำให้หมอน	4.33	0.78	มาก
หมอนอิงเพื่อสุขภาพบรรเทาอาการปวดหลังได้ดี	4.71	0.85	มากที่สุด
ไม่เกิดอันตรายขณะใช้งาน	4.48	0.82	มาก
มีความต้องการใช้ซ้ำ	4.52	0.71	มาก
เป็นการนำหลอดพลาสติกมาใช้ประโยชน์	4.59	0.76	มาก
มีความประณีต สวยงาม	3.98	0.58	มาก
ความแข็งแรงทนทาน	4.27	0.65	มาก
ความพึงพอใจโดยรวม	4.45	0.80	มาก
รวม	4.42	0.72	มาก

จากตารางที่ 4.3 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อขนาดความยาวของหลอดในการทำเป็นไส้หมอน และประโยชน์ของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (4.42) พบว่าลำดับที่ 1 คือ หมอนอิงเพื่อสุขภาพบรรเทาอาการปวดหลังได้ดี (4.71) ลำดับที่ 2 หมอนอิงเพื่อสุขภาพมีขนาดเหมาะสม (4.68) ลำดับที่ 3 เป็นการนำหลอดพลาสติกมาใช้ประโยชน์ (4.59) ลำดับที่ 4 มีความต้องการใช้ซ้ำ (4.52) และ ลำดับที่ 5 ไม่เกิดอันตรายขณะใช้งาน (4.48)

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

สรุปผลการทดลอง

จากการศึกษา หมอนอิงเพื่อสุขภาพ (cushion for health) แบ่งการศึกษาทดลองเป็น 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1. ศึกษาความแตกต่างขนาดความยาวของหลอดพลาสติกในการทำไส้หมอน ขั้นตอนที่ 2. ศึกษาความพึงพอใจต่อขนาดความยาวของหลอดในการทำเป็นไส้หมอน และประโยชน์ของหมอนอิงเพื่อสุขภาพสรุปผลการทดลองได้ ดังนี้

1. ศึกษาความแตกต่างขนาดความยาวของหลอดพลาสติกในการทำไส้หมอน

จากผลการศึกษาความแตกต่างขนาดความยาวของหลอดพลาสติกในการทำไส้หมอนที่เหมาะสมที่สุด คือ ความยาวขนาด 1 เซนติเมตร

2. ศึกษาความพึงพอใจต่อขนาดความยาวของหลอดในการทำเป็นไส้หมอน และประโยชน์ของหมอนอิงเพื่อสุขภาพสรุปผลการทดลองได้

จากการสอบถามความพึงพอใจพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในการใช้หมอนอิงเพื่อสุขภาพ ในภาพรวมแล้วอยู่ในระดับมาก (4.42)

อภิปรายผล

เมื่อศึกษาขนาดความยาวของหลอดพลาสติกที่นำมาทำไส้หมอน ที่เหมาะสมกับสรีระของแผ่นหลัง พบว่า ขนาดความยาวของหลอดพลาสติก 1 เซนติเมตรทำให้รูปทรงของหมอนอิงเปลี่ยนไปตามสรีระของแผ่นหลังได้ดี มีความพอดีไม่อัดแน่นจนเกินไป เหมาะสมกับสรีระของแผ่นหลัง เนื่องจากหลักการทำงานของหมอนหลอดกาแฟ โดยหลอดพลาสติกชิ้นเล็ก ๆ นี้เมื่อรวมตัวกันมาก ๆ จะมีช่องว่างอากาศมากมาย เมื่อถูกกดทับก็จะยุบตัว และจะไม่มีการพองกลับในทันทีทันใด

เมื่อศึกษาความพึงพอใจต่อขนาดความยาวของหลอดในการทำเป็นไส้หมอน และประโยชน์ของหมอนอิงเพื่อสุขภาพ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (4.42) พบว่าลำดับที่ 1 คือ หมอนอิงเพื่อสุขภาพบรรเทาอาการปวดหลังได้ดี (4.71) ลำดับที่ 2 หมอนอิงเพื่อสุขภาพมีขนาดเหมาะสม (4.68) ลำดับที่ 3 เป็นการนำหลอดพลาสติกมาใช้ประโยชน์ (4.59) ลำดับที่ 4 มีความต้องการใช้ซ้ำ (4.52) และลำดับที่ 5 ไม่เกิดอันตรายขณะใช้งาน (4.48)

ประโยชน์

1. นำหลอดพลาสติกที่เหลือทิ้งมาใช้ให้เกิดประโยชน์
2. หมอนอิงเพื่อสุขภาพบรรเทาอาการปวดหลัง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

คณะผู้จัดทำมีข้อเสนอแนะดังนี้

สามารถนำหมอนอิงไปใช้บรรเทาอาการปวดหลังของผู้ที่ทำงานประจำสำนักงานได้ และใช้กับ สตรีมีครรภ์

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาทดลองต่อ

1. ศึกษาวัสดุอื่นที่สามารถใช้ทำเป็นไส้หมอน เพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง
2. ออกแบบรูปทรงของหมอนในลักษณะต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับการใช้งาน

บรรณานุกรม

- โรงพยาบาลศิริราช. (14 กรกฎาคม 2565). ปวดหลังแบบไหนอันตราย.
<https://www.siphospital.com/th/news/article/share/842/Back-Pain>.
- NocNoc. (15 กรกฎาคม 2565). 10 หมอนสุขภาพที่ต้องมี.
<https://nocnoc.com/blog/10-healthy-pillows-that-you-must-have/>.
- จุฬารัตน์ บันลือหาญ. (17 กรกฎาคม 2565). โครงการที่นอนหมอนปลอดปลอตภัยจากแมลงกัดทับ.
<https://www.govesite.com/20171118111659ECctOc3/store/sX5thaM.pdf>.
- ชฎารัตน์ เหลืองอร่าม. (17 กรกฎาคม 2565) หมอนปลอดกาแฟ เทคโนโลยีแม่รอกตลอด .
http://hpc.go.th/rcenter//fulltext_/20191211233044_383/20191211235909_4931.pdf, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ.
- มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม หลอดพลาสติกสำหรับอาหาร . (18 กรกฎาคม 2565)
<http://research.rid.go.th/vijais/moa/fulltext/TIS776-2552.pdf>.
- สุเมธา ขวัญสง. (18 กรกฎาคม 2565) หมอนแนบใจใช้ได้ดีกับการผ่าตัดที่ผู้ป่วยอยู่ในท่าตะแคง
<https://www.udch.go.th/uploads/doc/journal/2554/v43.pdf>.
- หลอดพลาสติก . (18 กรกฎาคม 2565)
<https://www.tairchu.com.tw/th/product/D-6-.L-21-/TC-STO-S0621-Straight.html>.