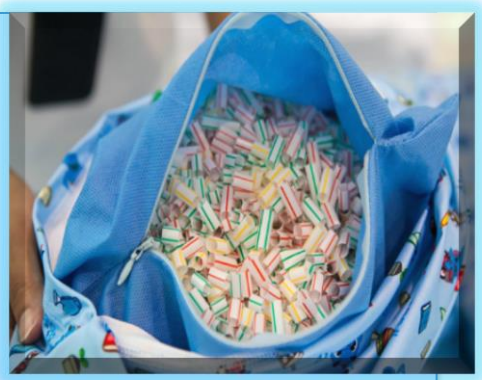
วิธีทำ

หมอนหลอดเพื่อสุขภาพ

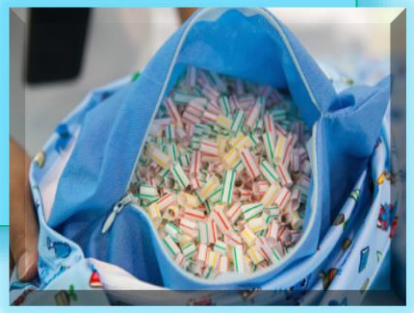
หมอนหลอดเพื่อสุขภาพ



หมอนสุขภาพที่ผลิตจากหลอดกาแฟ (Straw Pillow หรือ Pipe Pillow) มีที่มาจากประเทศญี่ปุ่นที่ได้มีการนำพอลิโพรพิลีน (Polypropylene: PP) ซึ่งมีคุณสมบัติที่คงตัวไม่เสียรูปง่าย มีความยืดหยุ่น มีความต้านทานการซึมผ่านของไอน้ำและก๊าซได้ดี สามารถทนอุณหภูมิสูงที่ใช้ในการฆ่าเชื้อ (Sterilization) คือทนความร้อนที่ 0°C ได้ มาทำเป็นท่อพลาสติกเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 6-8 มิลลิเมตร ยาวประมาณ 10 มิลลิเมตร หลายๆ ชิ้นมารวมกันเพื่อทำเป็นไส้หมอน โดยท่อดังกล่าวจะมีการคงรูปและมีความยืดหยุ่น เมื่อนำมารวมกันจะเกิดเป็นช่องอากาศเล็กๆเป็นจำนวนมาก เมื่อถูกกดทับจะยุบตัวลงตามรูปสรีระคอของแต่ละบุคคล ซึ่งท่อเล็กๆดังกล่าวนั้นก็คือหลอดกาแฟที่คนไทยรู้จักกันดีนั่นเอง

ความสำคัญของหมอนหลอด

ในปัจจุบัน หลายคนมักจะพบปัญหาเรื่องอาการปวดหลัง และปวดคอทั้งที่รุนแรง และไม่รุนแรง ด้วยสาเหตุแตกต่างกันไป พบว่าผู้ป่วย และผู้สูงอายุ มักจะบ่นให้ฟังถึงปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ คือ อาการปวดเมื่อยตัวร่างกายรวมถึงอาการปวดต้นคอ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ต้องนอนติดเตียงเป็นเวลานาน ๆ จากการสำรวจปริมาณการคัดแยกขยะในครัวเรือน พบว่าหลอดดูดน้ำเป็นปัญหาหนึ่งของการเกิดภาวะโลกร้อน แนวคิดเรื่องการจัดการขยะ เพื่อลดภาวะโลกร้อน จึงมองเห็นประโยชน์ของการนำหลอดดูดน้ำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของประชาชน “ หมอนหลอดเพื่อสุขภาพ” ใช้หลักการที่ว่า หลอดที่ตัดเป็นชิ้นเล็กๆ เมื่อรวมตัวกันมากๆจะเกิดช่องอากาศ เมื่อถูกกดทับจะยุบตัวตามสรีระของร่างกาย เช่น คอหรืออวัยวะอื่นๆของร่างกายเรา แต่ก็ไม่คืนตัวในทันทีทันใด จึงทำให้สามารถแก้ไขปัญหาอาการปวดคอ ปวดหลัง ปวดเอว ปวดเมื่อยร่างกายได้



ประโยชน์ของหมอนหลอด

1. เพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดต้นคอ และปวดเมื่อยตามร่างกาย
2. เพื่อนำวัสดุเหลือใช้ มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดูแลสุขภาพประชาชน
3. เพื่อลดภาวะโลกร้อน จากการนำวัสดุสิ่งของที่ผ่านการใช้งานแล้ว นำกลับมาใช้ใหม่ให้เกิดประโยชน์ (Reuse)

ทุกคนทำได้ ต่ออายุหลอดพลาสติก
เป็น “หมอนหลอด” กันเถอะ

กรณีใช้สำหรับหมอนหนุนศีรษะ

- เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาเกี่ยวกับต้นคอ ปวดคอ แก้อาการนอนตกหมอน เพราะหมอนจะช่วยรองรับข้อต่อของกระดูกได้พอดีกับสรีระ และมีการยืดหยุ่นตามสรีระกระดูกคอ จึงเสมือนเป็นการนวดผ่อนคลายต้นคอขณะนอนหลับ
- เหมาะสำหรับผู้เป็นภูมิแพ้ เนื่องจาก ไม่เป็นที่สะสมของไรฝุ่น
- ไม่อับชื้น เป็นเชื้อรา
- สามารถซักล้างทำความสะอาดได้ง่าย
- มีอายุการใช้งานนานกว่าหมอนทั่วไป

ทุกคนทำได้ ต่ออายุหลอดพลาสติก
เป็น “หมอนหลอด” กันเถอะ

กรณีใช้สำหรับหมอนอิง เบาะรองนั่ง

- หมอนอิงพนักเก้าอี้ สำหรับผู้นั่งทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะหมอนจะช่วยรองรับสรีระกระดูกสันหลัง โดยหมอนสามารถยืดหยุ่นปรับรูปตามสรีระกระดูกสันหลังของแต่ละบุคคล และด้วยลักษณะท่อเล็กๆของไส้หมอนที่เป็นช่องอากาศเล็กๆ ซึ่งจะช่วยรองรับน้ำหนักและพยุงกระดูกสันหลังขณะนั่งพร้อมทั้งช่วยนวดหลังให้ผ่อนคลาย
- โรงพยาบาลหลายแห่งนำไปใช้กับผู้ป่วยหลังผ่าตัดและหลังคลอดเพื่อช่วยพยุงตัวเวลานั่ง และให้นมบุตร

ทุกคนทำได้ ต่ออายุหลอดพลาสติก

เป็น “หมอนหลอด” กันเถอะ

วิธีการทำหมอนเพื่อสุขภาพ

วัสดุอุปกรณ์

1. ผ้าเมตรมีลาย/ไม่มีลาย
2. กรรไกร
3. หลอด

กาแฟ

4. ด้าย/เข็ม

วิธีการทำหมอนเพื่อสุขภาพ

1. นำ หลอดกาแฟมาตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ 1 เซนติเมตร
2. นำแบบรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าตามที่ต้องการมาวางบนผ้า
3. นำปากกาขีดตามรอยรูปแบบ แล้วตัดรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า จำนวน 2 รูป
4. เย็บเสร็จแล้วกลับตะเข็บ
5. นำหลอดที่ตัดเป็นชิ้นมาใส่ในหมอน
6. หมอนเพื่อสุขภาพที่สามารถใช้งานได้

แหล่งข้อมูลอ้างอิง :

www.chiangmainews.co.th

www.cm108.com

www.parttimepantip.com

https://www.bangkoklifenews.com/