



สำนักงานพัฒนาฝีมือแรงงานพังงา

เอกสารการฝึกอบรมยกระดับฝีมือแรงงาน

* หลักสูตร *

นักส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมสปาตะวันตก (หัตถบำบัด) ระดับ ๑

จำนวน ๓๐ ชั่วโมง



ระหว่างวันที่ ๒๙ มิถุนายน - ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๙

+ จัดโดย +

สำนักงานพัฒนาฝีมือแรงงานพังงา

๑๖๘ หมู่ ๖ ตำบลทับปุด อำเภอทับปุด จังหวัดพังงา

โทร. ๐๙๖ ๕๕๙ ๓๓๑



<https://www.dsd.go.th/phangnga>



Facebook : สำนักงานพัฒนาฝีมือแรงงานพังงา

+ วิทยากร +

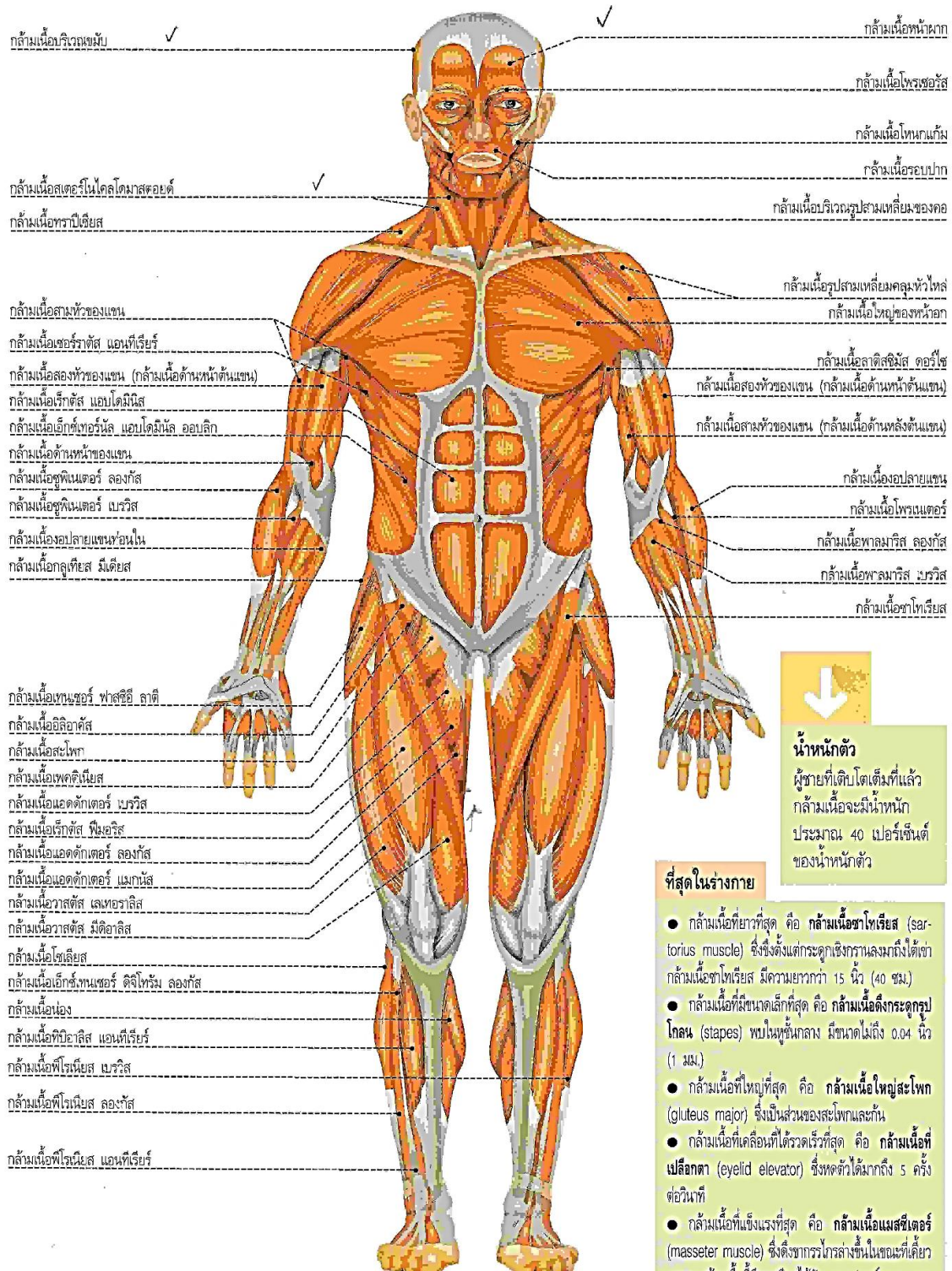
อ.วิสาขะ โคตะมี



โทร. ๐๙๓ ๖๕๒ ๕๒๖๓

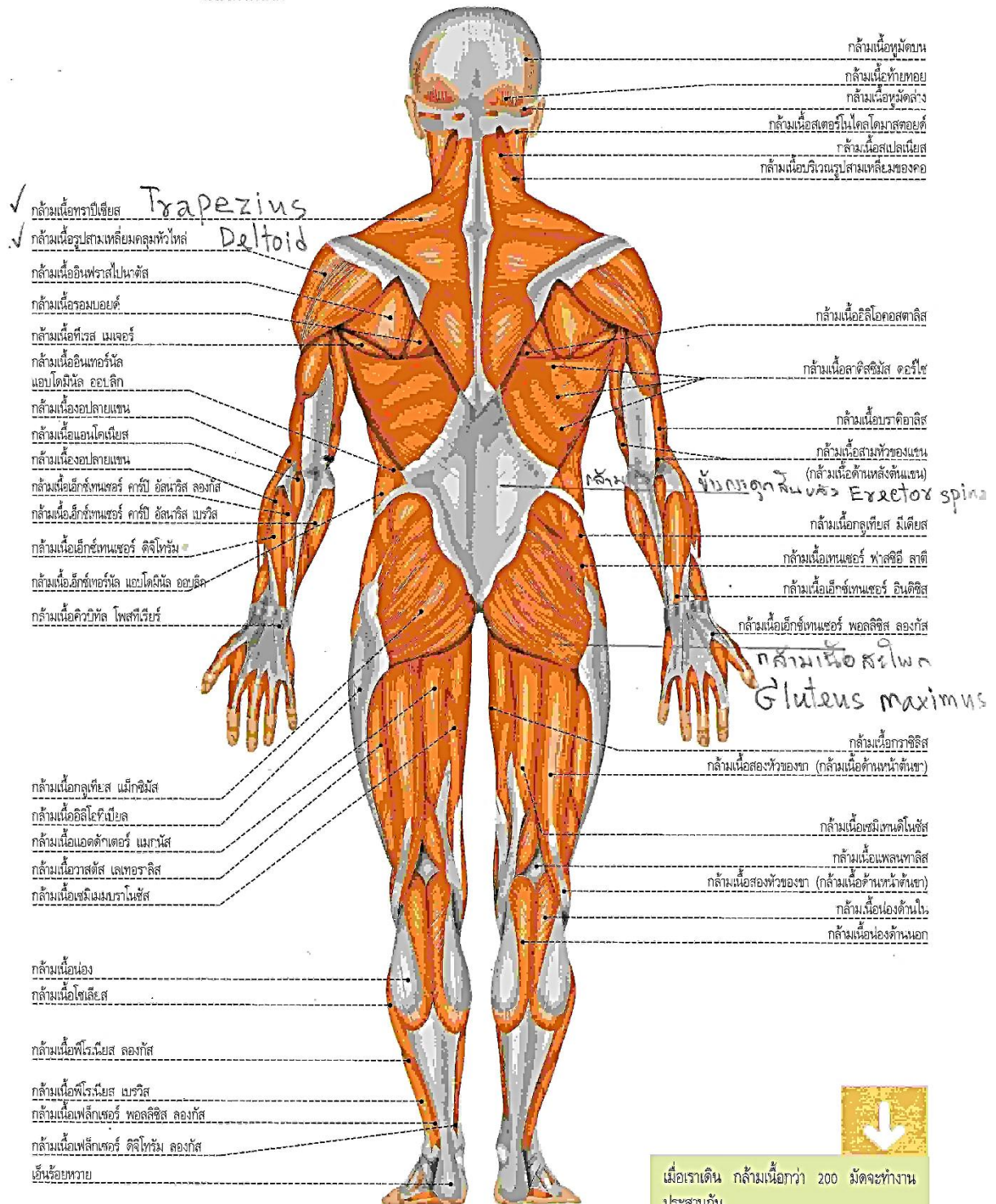
กายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยา

กล้ามเนื้อของร่างกายมนุษย์ (MUSCLES OF THE HUMAN BODY) ภาพด้านหน้า



กล้ามเนื้อของร่างกายมนุษย์ (MUSCLES OF THE HUMAN BODY)

ภาพด้านหลัง



การแต่งกายและสุขอนามัยส่วนบุคคล

ความพยายามที่จะทำให้ทุกอย่างเรียบร้อยในการทำงานย่อมมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งผลให้เกิดความภูมิใจในอาชีพการงานในขั้นต้น เมื่อคุณอยู่ในธุรกิจที่เน้นความสำคัญเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาและลักษณะที่ปรากฏลูกค้าจะตัดสินความเป็นผู้เชี่ยวชาญของคุณจากการที่คุณแสดงออกถึงตัวคุณเอง ดังนั้น จึงแสดงให้เห็นชัดเจนถึงตัวของคุณให้ดี เพื่อความมั่นใจที่จะสร้างความพึงพอใจและเอาชนะใจลูกค้าเมื่อแรกพบ

สิ่งสำคัญก็คือ การกำหนดเงื่อนไขเฉพาะที่ต้องปฏิบัติตาม เพื่อให้มองดูดีมีลักษณะของผู้เชี่ยวชาญ นับตั้งแต่การแต่งกายและลักษณะที่ปรากฏต่าง ๆ เริ่มจากการที่คุณจะต้องมีเวลาพักผ่อนในตอนเช้า เพื่อความพร้อมในการทำงาน ไม่เพียงแต่จะทำให้ตัวคุณมองดูสวยงามเท่านั้น ยังจะทำให้คุณสะอาดสดชื่น ควรจะต้องละเอียดละออถึงเรื่องอนามัยส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับการรักษาความสะอาดเล็กน้อย ๆ และสวมใส่ชุดชั้นในที่สะอาดทุกวัน น้ำหอมจะไม่เหมาะกับการทำงาน โดยเฉพาะบางบริเวณของร่างกาย ผิวอาจจะแพ้และเสี่ยงต่อการติดเชื้อตามมา อนามัยส่วนบุคคลที่ดีช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดี ต้องแน่ใจด้วยว่าจะไม่ทำให้เพื่อนร่วมงานหรือลูกค้ารำคาญกับกลิ่นกายและลมหายใจของคุณ ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำทั่ว ๆ ไป

1. เครื่องแบบจะต้องซักให้สะอาดรีดเรียบเสมอ เนื้อผ้าควรจะเบา สวมสบายและแบบไม่เข้ารูป รัดตึงในการทำงาน ควรจะหลวมพอที่จะทำให้อากาศและความชื้นถ่ายเท ไม่ควรไปไหนด้วยเครื่องแบบเพราะอาจจะสกปรก และมีกลิ่นไม่พึงปรารถนา
2. สวมใส่เครื่องประดับให้น้อยชิ้น เช่น นาฬิกาเพียงอย่างเดียว ไม่ควรสวมกำไล สร้อยข้อมือ แหวน หรือเครื่องประดับชิ้นใหญ่ ๆ เพราะอาจทำให้เกิดการขีดข่วนร่างกายลูกค้า
3. การดูแลเส้นผม เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญมาก หมั่นสระผมด้วยแชมพูเป็นประจำ ผมต้องสะอาด จัดทรงเรียบร้อย ถ้าผมยาวให้เกล้ามวย ผมสั้นไม่ควรให้ปรกหน้าปรกตาเวลาทำงานเหนือลูกค้า เช่น ทำทรีทเม้นท์หน้า และต้องให้ผมอยู่ทรงตลอดเวลาหากจำเป็นอาจใช้เจลแต่งผมเพื่อช่วยรักษาทรงผม
4. การดูแลเท้า หลายคนละเลยที่จะให้ความสำคัญกับส่วนนี้ของร่างกาย ทั้งๆที่เท้ามี่ความสำคัญมาก ต้องใช้เท้ายืนและเดินไปมาแทบตลอดทั้งวัน การเลือกสวมรองเท้าสัน
5. ถูกรองจะต้องเป็นแบบเรียบและไม่ขาดรูป หากทำงานในเมืองหนาว จำเป็นต้องสวมใส่ถุงน่องควรมีสำรองที่ทำงานเพื่อกรณีฉุกเฉิน และต้องสะอาดเปลี่ยนทุกวัน
6. การดูแลผิวพรรณ เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะแสดงให้เห็นว่าคุณเป็นบุคคลที่สะอาด สดชื่นแจ่มใสตลอดเวลา ควรเลือกใช้เครื่องสำอางในการทำผิวหน้า ผิวหน้าและบำรุงผิว ให้เหมาะกับผิวคุณวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น และต้องแต่งหน้าให้พร้อมก่อนเริ่มงาน หากจำเป็นระหว่างวันก็แต่งเติมให้สดใส ควรจะเติมลิปสติกตลอดเวลาเพื่อให้หน้าสว่างไสวเพิ่มขึ้น อย่าปล่อยให้หน้าตาดูอุดโรยไม่สดใส เพราะลูกค้าจะพลอยหงุดหงิดและเหนื่อยล้าไปด้วย

7. รักษามือและเล็บให้พร้อมก่อนเริ่มงาน จะต้องไม่มีจุดต่างดำ ผิวต้องเรียบเนียน ไม่แตกแห้งเป็นขุย ผิวที่แตกอาจทำให้ติดเชื้อแบคทีเรีย สวมถุงมืออย่างเมื่อต้องทำงานบ้าน เช่น ซักผ้า กวาดถูและล้างห้องน้ำห้องส้วม
มือและเล็บของคุณจะต้องปรากฏให้เห็นอยู่เสมอ ดังนั้นควรรักษามือให้สะอาดนุ่มนวล ขี้เล็บเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ เล็บจะต้องตัดสั้น ทำให้ง่ายในการรักษาความสะอาด ควรใช้แปรงขัดเล็บเป็นประจำทุกครั้งที่ล้างมือและเล็บ และใช้ครีมทาหมอนวดบำรุงเป็นประจำ
8. การดูแลความสะอาดของร่างกาย เป็นเรื่องจำเป็นเมื่อต้องติดต่อกับผู้อื่น โดยทั่วไป ควรจะอาบน้ำด้วยสบู่วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ตอนเช้าเพื่อเป็นการปลุกให้สดชื่นพร้อมที่จะเผชิญกับวันใหม่ ส่วนตอนเย็นก็เพื่อกำจัดเหงื่อและคราบโคล ควรพิถีพิถันบริเวณรักแร้ เท้า และจุดอับในร่างกาย
9. รักษาอนามัยในช่องปาก ควรแปรงฟันให้สะอาดหลังอาหารทุกมื้อ ในระหว่างวันขณะทำงานเช่นเดียวกันตอนเช้าและก่อนนอน หากเป็นไปได้อาจใช้สเปรย์สำหรับช่องปากเพื่อให้ปากสดชื่น
10. การใช้สารระงับกลิ่นตัว (Deodorant) ซึ่งโดยปกติแล้วจะช่วยระงับกลิ่น แต่ไม่ช่วยป้องกันสาเหตุที่แท้จริงได้ ดังนั้น ควรจะเลือกใช้สบู่อาบน้ำที่มีสารกำจัดแบคทีเรีย และสารระงับกลิ่นชนิดที่ทำให้เหงื่อออกน้อยลง จะทำให้แบคทีเรียน้อยลงได้ บางคนที่มีผิวบอบบางควรระมัดระวังในการเลือกใช้ให้เหมาะกับสภาพผิวของตน

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ขั้นพื้นฐานในเรื่องของการปฐมพยาบาลเบื้องต้น (First Aid) เพื่อที่จะสามารถช่วยให้ความช่วยเหลือกรณีเกิดการบาดเจ็บเล็กน้อย ๆ หรือเผชิญกับเหตุการณ์คับขันที่อาจเกิดขึ้นได้เป็นครั้งคราวใน spa/salon แต่ถ้ามีเหตุการณ์ที่รุนแรง เช่น อาการอย่างรีบด่วน

First Aid

สุขอนามัยและความปลอดภัยสำหรับ spa/salon ควรมีชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น (first aid kit) เตรียมไว้ให้พร้อม ซึ่งจะบรรจุสิ่งจำเป็นเพื่อกรณีฉุกเฉิน ดังนี้ คำแนะนำการปฐมพยาบาลเบื้องต้น, พลาสเตอร์หลายขนาด (ชนิดกันน้ำได้ยิ่งดี), ผ้าพันแผลที่ผ่านการฆ่าเชื้อหลาย ๆ ขนาด, ผ้าม้วนยึดหยุ่นได้ (bandages) รวมทั้งชนิดสวมข้อเท้า, ที่ปิดตาซึ่งผ่านการฆ่าเชื้อ, กรรไกร, แหนบและเข็มซ่อนปลาย เป็นต้น

นอกจากนี้อาจเพิ่มสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้อีก ดังนี้ สก็อตเทป/พลาสเตอร์ใส, น้ำยาทำความสะอาดฆ่าเชื้อชนิดครีมหรือชนิดน้ำ, น้ำยาล้างตา, ผ้าก๊อช, ผ้าพันแผลชนิดบาง, ครีมทาแก้แพ้/ยาแก้แพ้ และ สำลี เป็นต้น

มีคำแนะนำว่า ถ้า spa/salon มีตู้เย็นให้เก็บ ice pack ไว้ในช่องเย็นแช่แข็งเพื่อใช้ในการกรณีฉุกเฉิน เวลามีอาการบวมก็เอามาประคบ และควรมีถุงมือที่ใช้แล้วทิ้ง เตรียมไว้กรณีต้องจัดการกับบาดแผลที่มีเลือดออกมา ทั้งนี้ จะเป็นการป้องกันการติดเชื้อจาก Hepatitis B และ AIDS

พนักงานทุกคนควรทราบว่าชุด First aid kit หน้าตาเป็นอย่างไร และเก็บไว้ที่ไหน โดยปกติจะเป็นกล่องสีเขียวมีเครื่องหมายภาษาชาติสีขาวอยู่ข้างบน และเป็นกล่องที่ไม่บุบสลายง่าย ทั้งยังไม่มีฝุ่นมาเกาะอีกด้วย

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ปัญหา	วัตถุประสงค์แรก	การลงมือปฏิบัติ
<i>Epilepsy:</i> โรคลมชัก, โรคลมบ้าหมู	เพื่อป้องกันการทำให้ตนเองบาดเจ็บของผู้ป่วย เช่น กัดลิ้น หรือแขน ขาเหวี่ยงไปโดนโต๊ะ เติง เก้าอี้ เป็นต้น	ห้ามใช้กำลังรุนแรงเข้าขัดขวาง ขณะผู้ป่วยเริ่มมีอาการ ต้องทำด้วยความนุ่มนวล เมื่ออาการของโรคเริ่มลดลง ให้คลายเสื้อผ้าที่รัดแน่นให้หลวมสบาย แล้วห่มผ้า ให้ผู้ป่วยนอนพักจนอาการลดลงปกติ
<i>Bruises:</i> รอยฟกช้ำดำเขียว, รอยช้ำ	ลดความเจ็บปวดและอาการบวม	ใช้ความเย็นประคบ 30 นาที อาจใช้ผ้าขนหนูพันทับ Ice pack หรือใช้น้ำเย็นจัด เพราะความเย็นจะทำให้เลือดใต้ผิวหนังออกน้อยลง หลังจากนั้น 24 ชม. ประคบด้วยน้ำร้อน

<i>Sprains:</i> เคล็ด	ลดอาการบวมและความเจ็บปวด	ใช้ความเย็นประคบ เช่น รอยข้าว ถ้าเป็นบริเวณข้อต่อให้ใช้ผ้าพันรัดให้กระชับ โดยใช้ผ้าพันแผลชนิดเป็นม้วนที่ยืดหยุ่น ถ้าเป็นข้อเท้าใช้ชนิดสวมข้อเท้าได้เลย
<i>"Burst" varicose vein:</i> เส้นเลือดดำแตก	เพื่อป้องกันการไหลย้อนกลับของเลือดดำ	ให้ผู้ป่วยนอนลง แล้วยกขาผู้ป่วยขึ้นมาให้สูงมาก ๆ เท่าที่จะทำได้
<i>Fainting:</i> เป็นลมหมดสติ	เพื่อให้เลือดหมุนเวียนสู่บริเวณศีรษะ	อาการเตือนของผู้ที่เป็นลมคือหน้าซีดมาก ควรให้ผู้ป่วยได้รับอากาศถ่ายเทมาก ๆ
<i>Hysteria:</i> โรคฮิสทีเรีย, โรคจิตประสาท	เพื่อไม่ให้ถูกคำคลุ้มคลั่งรุนแรงมากขึ้น	ผู้ป่วยมักมีอาการคล้ายกับคลุ้มคลั่งไม่ได้สติ ให้เขย่าผู้ป่วยให้รู้สึกตัวอย่างหนักแน่นแต่นุ่มนวล
<i>Grazes:</i> รอยถลอก, รอยข่วน <i>Nose bleed:</i> เลือดกำเดาไหล	เพื่อทำความสะอาดแผลและป้องกันการติดเชื้อ เพื่อให้เลือดหยุดไหล	ให้ล้างทำความสะอาดด้วยสำลีชุบน้ำยาฆ่าเชื้อ (antiseptic) โดยการเช็ดเบา ๆ บนแผลเช็ดจากตรงกลางและเช็ดออก เช็ดจนสะอาดปิดด้วยผ้าพันแผลที่สะอาด ให้ผู้ป่วยนั่งลงแล้วก้มศีรษะไปข้างหน้า บีบจมูกไว้ให้แน่น จนกว่าเลือดจะหยุดไหล แล้วให้ผู้ป่วยหายใจทางปาก อาจใช้น้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบบริเวณหัวคิ้ว ถ้าภายในครึ่งชั่วโมงเลือดยังไม่หยุดไหล ให้พบแพทย์
<i>Minor cuts:</i> บาดแผลเล็ก	เพื่อให้เลือดหยุดไหล	ควรห้ามเลือดโดยใช้นิ้วหรือผ้าสะอาด กดบนบาดแผลจนเลือดหยุดไหล ข้อควรระวังให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสเลือด
<i>Server cuts:</i> บาดแผลลึก	เพื่อให้เลือดหยุดไหล	ควรปฏิบัติเช่นเดียวกับบาดแผลเล็ก ๆ แล้วปิดแผลด้วยผ้าสะอาด แล้วรีบนำผู้บาดเจ็บส่งแพทย์
<i>Objective in the eye:</i> เศษผงเข้าตา	เพื่อเอาเศษผงออกโดยไม่ทำอันตรายดวงตา	ให้กลอกตาจนเศษผงเลื่อนไปอยู่บริเวณหัวตา ใช้สำลีที่เปียกชื้นจึบเป็นมุมแหลม เชี่ยวอกถ้าไม่สำเร็จก็ให้ล้างตาด้วยน้ำอุ่นที่สะอาดโดยแนะนำให้กลอกตาไปมา

<i>Falls:</i> หกล้ม	เพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องกรณีมีการบาดเจ็บบริเวณกระดูกสันหลัง	กรณีที่มีอาการปวดบริเวณหลังและคอเกิดขึ้น ห้ามเคลื่อนย้ายผู้ป่วยให้ห่มผ้าไว้ให้ร่างกายอบอุ่นและตามรถพยาบาลมารับทันที กรณีที่ไม่มีอาการดังกล่าว ให้พิจารณาแก้ไขตามปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น พลัดดำเขี้ยว มีบาดแผล เคล็ดหรือมีรอยถลอก เป็นต้น
<i>Dizziness:</i> อาการเวียนศีรษะ	เพื่อให้เลือดหมุนเวียนสู่บริเวณศีรษะ	คลายเสื้อผ้าผู้ป่วยให้หลวมและให้นั่งก้มศีรษะลงไประหว่างเข่าทั้งสองข้างของผู้ป่วยเอง
<i>Burns:</i> ไฟลวก	เพื่อให้ผิวเย็นลงและเป็นการป้องกันไม่ให้ผิวพองหรือปริออก	ให้ใช้ความเย็นเพื่อลดอาการปวดแสบปวดร้อน เช่น ราดด้วยน้ำเย็น กรณีที่รุนแรงใช้ผ้าพันแผลที่แห้งผ่านการฆ่าเชื้อปิดทับไว้และนำส่งแพทย์ทันที
<i>Electric shock:</i> ไฟฟ้าดูด	เพื่อกันผู้ป่วยให้ออกจากกระแสไฟฟ้า	อย่าใช้มือจับหรือดึงตัวผู้ถูกไฟฟ้าดูดให้ปิดสวิตช์ เพื่อตัดกระแสไฟฟ้าหรือยกสะพานไฟก่อน หากปิดสวิตช์ไฟฟ้าไม่ได้ให้ใช้ผ้าแห้ง สายยาง ไม้ หรือเข็มขัดที่ไม่เป็นโลหะเปียกชื้นคล้องตัวผู้ป่วยดึงให้หลุดออกจากสายไฟที่ดูด กรณีที่ช่วยให้หลุดออกมาได้แล้วไม่มีลมหายใจ หรือมีลมหายใจแผ่วเบา ควรรีบผายปอด ถ้าหัวใจหยุดเต้น ให้นวดหัวใจสลับกับการผายปอดโดยผายปอด 1 ครั้ง นวดหัวใจ 5 ครั้ง ให้ปฏิบัติจนกว่าจะถึงโรงพยาบาล

การทำงานกับร่วมกับผู้อื่น

ธุรกิจประสบความสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อผู้ร่วมทำงานทุกคนร่วมมือร่วมใจกันเป็นหนึ่งเดียว และถูกกระตุ้นไปยังจุดมุ่งหมายเดียวกัน นายจ้างที่ดีจะใช้เวลามากในการคัดเลือกพนักงานใหม่เมื่อต้องการเพิ่มจำนวนคนทำงาน เพื่อให้แน่ใจว่าจะได้พนักงานใหม่ที่เหมาะสมกับตำแหน่งและที่สำคัญต้องเข้ากันได้กับพนักงานที่มีอยู่ หากต้องการรับความนับถือจากเพื่อนร่วมงานและได้รับการชื่นชม คุณควรปฏิบัติตนดังต่อไปนี้

1. ชื่อสัตย์ต่อหน้าที่ ทำงานจนสุดความสามารถในทุกหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
2. อุทิศตนเอง แสดงออกถึงการอุทิศตัวต่องานและเตรียมพร้อมที่จะอุทิศเวลาทุกเมื่อ
3. กระตุนตนเอง ทำให้ตนเองมีงานทำตลอดเวลาและไม่จำเป็นต้องมีใครมาบอกให้ทำอะไร
4. เด็ดขาดและแน่นอน มีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จและชอบแสวงหาโอกาสทุกทางที่จะปรับปรุงทักษะความชำนาญและความรู้ของตนเองเพื่ออาชีพการงาน
5. รับผิดชอบ คุณก็สามารถสร้างความมั่นใจให้ผู้ร่วมงานได้ว่าคุณจัดการงานต่าง ๆ ได้ดีโดยไม่จำเป็นต้องมีคนคอยควบคุมหรือเฝ้าดูอยู่เสมอ
6. แสดงออกได้ดี แสดงถึงภาพลักษณ์ที่ดีของสถานที่ทำงานด้วย บุคลิกดูสง่างามและมองดูเป็นมืออาชีพอย่างแท้จริง
7. ไวต่อความรู้สึก ไม่ควรทำให้ผู้ร่วมงานขุ่นเคืองหรือเจ็บช้ำ โดยการยอมรับความคิดเห็นและมุมมองของผู้อื่น มีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมงาน
8. น่าเชื่อถือ รักษาเวลาและคำพูด โดยการมาทำงานตรงตามเวลาและไม่กลับก่อนเวลา และทำอย่างที่คุณคิดว่าต้องการจะทำ ไม่ใช่ดีแต่พูด
9. ร่วมแรงร่วมใจ ทำตนให้เป็นประโยชน์และช่วยเหลือผู้อื่นแม้ไม่ใช่งานในหน้าที่ของตน
10. มีความยืดหยุ่น ไม่บ่นหรือแสดงอาการต่อต้าน ทำทุกอย่างเพื่อก่อให้เกิดความก้าวหน้า แม้สถานการณ์และสภาพแวดล้อมอาจแตกต่างไปจากสภาวะปกติ
11. มีความเป็นมิตร ทำให้ทุกคนรู้สึกว่าคุณสนุกและให้ความสนใจที่จะทำงานร่วมด้วย

จงจำไว้ว่า

- บางครั้งอาจจะยาก แต่คุณต้องเรียนรู้ที่จะละทิ้งปัญหาส่วนตัวของคุณไว้ที่บ้าน แม้ว่าความต้องการให้เพื่อนช่วยแก้ปัญหาส่วนตัวให้คุณ แต่ต้องไม่ใช่ในเวลาทำงาน
- การทำงานร่วมกับผู้อื่น บางครั้งอาจสร้างความหงุดหงิด และเกิดความตึงเครียดแก่ตัวคุณได้ คุณควรพยายามคิดถึงความรู้สึกของคนอื่นด้วย และปฏิบัติให้สอดคล้องกัน
- จงยินดีเมื่อได้มีโอกาสเรียนรู้เทคนิคใหม่ๆ หากที่ทำงานจัดให้คุณได้ฝึกอบรมเพิ่มเติม ยิ่งคุณทำได้มากเท่าไร คุณค่า ของคุณย่อมมากขึ้นตามไปด้วย
- ถ้าคุณทำงานอย่างลวก ๆ หรือทิ้งงานให้ต่ำกว่ามาตรฐานที่ควรจะเป็นย่อมเป็นการทำให้ภาพรวมของที่ทำงานทั้งหมดเสียไป ทั้งหมดเสียไปได้
- เมื่อคุณพิสูจน์ตัวคุณเองได้ว่าคุณเป็นสมาชิกของทีมงานแล้ว คุณจะได้รับความไว้วางใจและความศรัทธาจากเพื่อนร่วมงาน และจากลูกค้าของคุณอย่างแน่นอน

คนส่วนใหญ่มักจะประพุดติตนอย่างเสแสร้งเล็กน้อย เมื่อมีการสอบสัมภาษณ์ แต่เมื่อถึงเวลาได้รับการคัดเลือกเข้าทำงานแล้วลักษณะหนึ่ง อุปนิสัยและบุคลิกที่แท้จริงจึงจะเปิดเผยออกมา

โดยทั่วไปแล้ว สัมพันธภาพที่ดีในการทำงานร่วมกันพัฒนาได้ง่ายมาก แม้จะมีบางสิ่งเล็กน้อย ๑ ระหว่างพนักงานด้วยกัน ลูกค้าต้องไม่รู้สึกว่าบรรยากาศที่ไม่ดีในที่ทำงาน เพราะความขัดแย้งกันระหว่างพนักงาน

หากหน่วยงานใดมีปัญหาความขัดแย้งระหว่างพนักงานอยู่เป็นประจำ ย่อมเป็นการยากที่จะทำให้ธุรกิจเจริญก้าวหน้าได้ดี เพราะจิตใจและอารมณ์ของพนักงานย่อมหาความสงบสุขไม่ได้ และการทำงานย่อมถ่ายทอดความรู้สึกออกไปด้วย ลูกค้าจึงไม่สามารถรับบริการได้ผลดีเลิศอย่างแน่นอน ธุรกิจของสปาคือ การให้บริการแบบองค์รวม (Holistic) นั้นหมายถึงการดูแลร่างกาย ความคิดและจิตวิญญาณของลูกค้า ด้วยการลงมือปฏิบัติของพนักงานที่มีพร้อมทั้งความรู้ อารมณ์และจิตวิญญาณอันปลอดโปร่งเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังที่จะถ่ายทอดแก่ลูกค้า

สุขอนามัยในสถานที่ทำงาน

1. เก็บข้าวของเครื่องใช้ให้สะอาดและแห้งอยู่เสมอ
2. ควรรักษามือให้สะอาด และ ล้างทุกครั้งหลังปฏิบัติงานกับลูกค้าแต่ละราย
3. ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเครื่องมือทุกครั้งที่ใช้เสร็จกับลูกค้าแต่ละราย
4. ควรจะปฏิบัติตามคำแนะนำที่ให้มากับน้ำยาฆ่าเชื้อ
5. ไม่ควรทำให้น้ำยาฆ่าเชื้อเจือจาง หรือ หิ้งไว้นานกว่าที่กำหนด
6. ไม่ควรเปิดฝาผลิตภัณฑ์ทิ้งไว้ เพราะอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อแบคทีเรีย
7. สำหรับทรีทเมนต์ที่มีความเสี่ยงสูง ควรจะมีการใช้เครื่องมือที่ผ่านการฆ่าเชื้อโรคแล้ว และเมื่อใช้แล้วสามารถทิ้งได้เลย
8. ถ้าสามารถทำได้ก็เลือกใช้สิ่งที่ใช้แล้วทิ้ง
9. กำจัดสิ่งที่ใช้แล้วทิ้งที่อาจจะติดเชื้อได้ในที่อันสมควร ปลอดภัยจากการแพร่เชื้อโรค
10. กำหนดระเบียบของการทำความสะอาดสำหรับสถานที่ทำงาน และต้องคอยติดตามผลอยู่เสมอ

เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อโรคในสถานที่ทำงาน มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

- เปลี่ยนผ้าขนหนูและเสื้อผ้าทุกครั้งเมื่อรับลูกค้าใหม่
- ตรวจสอบให้แน่ใจก่อนทำทรีทเมนต์ว่ามีข้อห้าม-ข้อควรระวังอะไรบ้าง

- เครื่องมือที่ใช้ต้องแน่ใจว่าสะอาดและผ่านการฆ่าเชื้อ
- รักษาเครื่องมือและของมีคมให้อยู่ในสภาพใช้การได้ดี เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายอันอาจเกิดแก่ลูกค้า
- หลังทำทรีทเม้นท์ทุกครั้ง ต้องกำจัดของเสียทิ้งอย่างเหมาะสม
- ล้างมือก่อนทำทรีทเม้นท์และล้างบ่อย ๆ เมื่อจำเป็น และรักษาบริเวณพื้นที่ทำงานให้สะอาดอยู่เสมอ
- รักษามาตรฐานความสะอาดและสุขอนามัยส่วนตัว เช่น ชุดฟอร์มต้องซักรีดสะอาด มีผ้าปิดปากขณะทำงานหากต้องใกล้ชิดหรือหายใจรดลูกค้า รวมถึงสุขอนามัยยกลิ้นปาก กลืนตัว เป็นต้น

จรรยาบรรณของการเป็นผู้เชี่ยวชาญ

หมายถึง มาตรฐานในการประพฤติปฏิบัติของ Therapist และรักษาไว้ซึ่งมาตรฐานดังกล่าว ในทุก ๆ ด้านที่เกี่ยวข้องกับงานของคุณ

บางองค์กรจะมีการกำหนดกฎเกณฑ์เพื่อเป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติ แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีกฎมาตรฐานทั่วไปที่สามารถนำไปปฏิบัติได้เลย ดังนี้

- ไม่ทำการบำบัดรักษาในส่วนของปัญหาทางการแพทย์
- ให้คำแนะนำอย่างจริงใจแก่ลูกค้า เมื่อจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับผู้เชี่ยวชาญด้านอื่น เช่น หมอ รักษาโรคมือและเท้า หรือ นักกายภาพบำบัด
- รักษาคุณภาพและมาตรฐานของสุขอนามัยและความปลอดภัยตลอดเวลาขณะปฏิบัติงาน
- ให้บริการตรงตามความต้องการของลูกค้า และได้รับความยินยอมจากลูกค้า
- ให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือและแสดงความซื่อสัตย์ต่อผู้เชี่ยวชาญคนอื่น อย่า “ล้วงล้ำ” หรือ “วิพากษ์วิจารณ์” การทำงานของเพื่อร่วมงานให้ลูกค้าฟัง
- ยกย่อง “เกียรติ” ของความเป็นผู้เชี่ยวชาญตลอดเวลาของการทำงาน เช่น เมื่อต้องทำงานกับลูกค้าที่เป็นเพศตรงข้าม ต้องวางตัวให้เหมาะสม หากไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์ได้ ให้รายงานกับหัวหน้าหรือผู้จัดการ

การนวดสวีดิช

ประวัติและความเป็นมา

การนวดสวีดิช (Swedish Massage) เป็นหนึ่งในรูปแบบการนวดที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในโลก มีต้นกำเนิดมาจากยุโรปในช่วงศตวรรษที่ 19 โดยนักกายภาพบำบัดชาวสวีเดนชื่อ เพอร์ เฮนดริค ลิงก์ (Per Henrik Ling) ผู้ซึ่งพัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมา

การนวดสวีดิชเน้นการใช้เทคนิคการนวดที่หลากหลาย เช่น การนวดด้วยการกด การนวดด้วยการลูบ การนวดด้วยการบีบ และการนวดด้วยการเคาะเบา ๆ เพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความผ่อนคลายให้กับร่างกาย.

การนวดประเภทนี้ยังเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับผู้ที่ต้องการเรียนรู้ศาสตร์การนวดขั้นสูง เช่น การนวดตีพืทิชู หรืออโรมาเธอราพี

ประโยชน์การนวดสวีดิช

1. ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล
2. กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและระบบน้ำเหลือง
3. เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น
5. ส่งเสริมการฟื้นตัวของร่างกายหลังการออกกำลังกาย

หลักการนวดตัว หลักของการฝึกนวดที่ดีมีดังต่อไปนี้

- 1) Therapist ควรดำเนินการตามรายละเอียดที่ได้จากการให้คำปรึกษา เช่น นวดแบบไหน, เวลานานเท่าไร ควรคำนึงถึงข้อห้ามข้อควรระวังที่ได้ตรวจสอบจากการให้คำปรึกษา
- 2) ต้องรักษาลักษณะท่าทางของตนเองให้ถูกต้องตลอดเวลาขณะทำการนวด เช่น หลังต้องไม่โก่ง รู้จักการถ่ายเทน้ำหนัก
- 3) รักษาอัตราการนวดและจังหวะให้สม่ำเสมอ ทำนวดควรเป็นไปอย่างช้าๆ และนุ่มนวลอย่างมีจังหวะ มือต้องมีความยืดหยุ่นตลอดเวลาของการนวด
- 4) ปรับน้ำหนักของการนวดให้เหมาะสมกับบริเวณที่นวด และให้เหมาะสมกับความต้องการของลูกค้า
- 5) สัมผัสลูกค้าตลอดเวลาขณะทำการนวด แม้ขณะที่จะต้องหยิบเครื่องใช้และผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการนวดให้พยายามรักษาสัมผัสให้ต่อเนื่อง

ข้อห้าม-ข้อควรระวัง

ผู้ที่มีบาดแผลเปิดหรือการติดเชื้อที่ผิวหนัง

การนวดอาจทำให้การติดเชื้อแพร่กระจาย และกระตุ้นให้แผลบวมแดงหรือหายช้าลง

ผู้ที่มีโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิต

หากมีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ, หลอดเลือดอุดตัน, หรือความดันโลหิตที่ไม่คงที่ การนวดอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหัวใจล้มเหลวหรือเส้นเลือดอุดตัน

ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ในไตรมาสแรก

คุณแม่ตั้งครรภ์ในช่วงแรกควรหลีกเลี่ยงการนวดเว้นแต่จะเป็นการนวดเฉพาะทางสำหรับคนท้อง เพราะการกดจุดผิดตำแหน่งอาจกระตุ้นการหดตัวของมดลูก

ผู้ที่มีภาวะกระดูกเปราะหรือโรคกระดูกพรุนรุนแรง

การนวดอาจสร้างแรงกดดันที่ทำให้กระดูกเปราะหรือร้าวได้

ผู้ที่มีอาการอักเสบเฉียบพลัน

เช่น กล้ามเนื้ออักเสบ, ข้อต่ออักเสบ หรือเส้นเอ็นอักเสบ อาจทำให้อาการรุนแรงขึ้น

ผู้ที่มีอาการบาดเจ็บรุนแรง

หากมีอาการฟกช้ำ, กระดูกหัก, หรือเอ็นฉีกขาด ควรหลีกเลี่ยงการนวดจนกว่าจะหายดี

ผู้ที่มีไข้หรืออาการป่วยจากการติดเชื้อ

เช่น ไข้หวัดใหญ่, ไข้หวัดธรรมดา หรือการติดเชื้ออื่น ๆ เพราะการนวดอาจกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและเพิ่มความรุนแรงของอาการ

ผู้ที่มีโรคเมเร็งระยะลุกลาม

ในบางกรณี การนวดอาจกระตุ้นให้เซลล์มะเร็งแพร่กระจาย ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ

ผู้ที่มีเส้นเลือดอุดตันรุนแรง

การกดหรือนวดบริเวณเส้นเลือดอุดตันอาจทำให้เกิดอาการบวมและอักเสบ

คำแนะนำเพิ่มเติม

ก่อนการนวด ควรแจ้งหมอนวดเกี่ยวกับสุขภาพและปัญหาที่มีอย่างละเอียด เพื่อปรับการนวดให้เหมาะสม หรือหลีกเลี่ยงอาการแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

การเคลื่อนไหวมือ

เทคนิคการนวดสวีดิชประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหลัก ซึ่งช่วยฟื้นฟูและปรับสมดุลของร่างกาย ได้แก่:

1. การลูบ (Effleurage เอฟ-เฟอ-ราจ):
 - การลูบวนอย่างนุ่มนวลช่วยอุ่นกล้ามเนื้อและกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ลดความตึงเครียด
 - มักนิยมใช้ทำนี้ในการเริ่มต้น เพื่อเป็นการเตรียมลูกค้าก่อนการนวดแบบเน้นหนัก และใช้ในการเชื่อมต่อท่า นวด
 - น้ำหนักต้องสม่ำเสมอ นิ้วทั้ง 5 ต้องชิดกันตลอดเวลาของการนวด น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ ยกเว้น เมื่อนวดบริเวณกระดูกจะผ่อนให้น้อยลง
2. การบีบ (Petrissage เพท-ทริ-สาจ): คือ การนวดอย่างมีน้ำหนัก เพื่อช่วยคลายพังผืดและเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย โดยการจับเนื้อแล้วปล่อยด้วยมือข้างเดียวหรือสองข้าง ยังเรียกได้อีกหลายชื่อขึ้นอยู่กับส่วนต่างๆ ของมือที่ใช้ในการนวด เช่น
 - Kneading (นืด-ดิง) นวดเหมือนนวดแป้ง ใช้ฝ่ามือ หัวแม่มือ นิ้วมือ
 - Wringing (ริง-กิ้ง) การบิด
 - Knuckling (นัค-คลิง) การนวดด้วยข้อนิ้ว
 - Rolling (โรล-ลิ่ง) การม้วนกล้ามเนื้อเป็นลูกคลื่น
 - Pinching (พิน-ชิ่ง) การหยิบหรือหนีบก้อนกล้ามเนื้อ
3. การเสียดสี (Friction ฟริคชั่น): การถูเป็นวงกลมที่เน้นลงไปในพื้นที่กล้ามเนื้อ เพื่อคลายปมที่ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อย โดยปกติสามารถใช้ทั้ง ฝ่ามือ, ปลายนิ้ว, เฉพาะนิ้วโป้ง ต้องพยายามรักษามือให้อยู่คงที่ขณะทำการหมุนวน น้ำหนักไม่ควรจะมากเกินไป ไม่เช่นนั้นอาจทำให้ผิวเกิดการชำรุดได้
4. การเคาะ (Tapotement ทา-โพท-เม้นท์): การเคาะหรือสับเบา ๆ ด้วยมือ โดยสลับมือตลอดเวลา เพื่อกระตุ้นปลายประสาทและเพิ่มการไหลเวียนโลหิต สามารถใช้มือทั้งหมดหรือบางส่วนในการนวดขึ้นอยู่กับเทคนิค เช่น
 - Tapping (แท็บ-ปิง) ใช้เพียงปลายนิ้วเคาะเบาๆ
 - Hacking (แฮค-กิ้ง) ใช้สันมือสับเบาๆ
 - Cupping (คัพ-ปิง) ใช้ปลายนิ้วและฝ่ามือห่อเข้ามาเป็นรูปถ้วยตบเบาๆ
 - Pounding (พาว-ดิง) ใช้สันมือที่กำไว้หลวมๆ ทบเบาๆ
 - Beating (บีท-ดิง) งอนิ้วแล้วใช้ฝ่ามือตบเบาๆ

5. การสั่น (Vibration ไว-เบร-ชั่น): คือการนวดด้วยวิธีเกร็งแขนจนฝ่ามือและปลายนิ้วเกิดการสั่นสะเทือน ความสั่นสะเทือนจะวิ่งเข้าสู่ศูนย์กลางของเส้นประสาท เมื่อนวดด้วยท่านี้ ผิวส่วนบนจะได้รับการกระตุ้นเพียงเล็กน้อย การนวดท่านี้เป็นท่าที่ยากมากต้องฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ

การดูแลลูกค้าก่อนและหลังการนวด

- ต้อนรับลูกค้าและพาไปยังบริเวณเปลี่ยนเสื้อผ้า
- ให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำเพื่อเช็คข้อห้ามข้อควรระวัง รวมทั้งตรวจสอบความต้องการของลูกค้าและอธิบายถึงประโยชน์ของทรีทเมนต์ที่ให้ลูกค้าทราบ
- อาจแนะนำลูกค้าให้ทำทรีทเมนต์เกี่ยวกับความร้อนก่อนการนวด เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เช่น Steam, Sauna, Jacuzzi หรืออย่างน้อยที่สุดควรให้ลูกค้าได้อาบน้ำอุ่นเพื่อความสดชื่นและเป็นการผ่อนคลายก่อนจะเริ่มการนวด
- กรณีเริ่มการนวด เมื่อลูกค้าเข้าไปยังบริเวณห้องนวดที่จัดไว้เป็นสัดส่วน แนะนำลูกค้าให้ถอดเสื้อคลุม และจัดเตรียมลูกค้าให้อยู่ในท่าที่สบาย คลุมด้วยผ้าขนหนูทั้งตัว ขั้นตอนนี้จะต้องปฏิบัติด้วยความสุภาพ
- เมื่อเสร็จสิ้นการนวด ควรให้ลูกค้าได้พักผ่อนอีกเล็กน้อยและควรบริการด้วยน้ำดื่ม ไม่ควรบริการด้วยน้ำชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มชนิดอื่นๆ
- หากลูกค้าต้องการที่จะอาบน้ำอีกครั้งก่อนกลับบ้านก็ย่อมทำได้ ยกเว้น การนวดด้วยน้ำมันหอมโรมา ที่จำเป็นจะต้องทิ้งไว้บนผิว

ขั้นตอนการนวดแบบสวีดิช

การนวดเท้า

การเตรียมการ

- เปิดผ้าขนหนูเฉพาะเท้าข้างซ้าย ส่วนอีกข้างยังคลุมไว้เพื่อความอบอุ่น และจะทำที่หลัง
- เทน้ำมันใส่ฝ่ามือแล้ววนในมือเพื่อให้เกิดความอบอุ่น
- Therapist ต้องรักษาท่าทางของตนเองให้หลังตรงตลอดเวลาที่ดำเนินการนวด

จังหวะการนวดเท้า

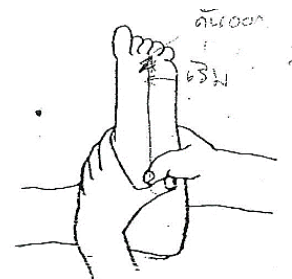
1. นวดหลังเท้า

ใช้นิ้วโป้งบวน เริ่มจากปลายเท้าอ้อมตาตุ่ม
3 รอบ (น้ำตก)



2. นวดอุ้งเท้า

2.1 ใช้นิ้วโป้งนวดซิกแซก จากปลายเท้าไปยังสันเท้า
รูตนิ้วโป้งอย่างมีน้ำหนักกลับขึ้นมาปลายเท้า
ทำซ้ำ 3 รอบ (ฉีกฝ่าเท้า)

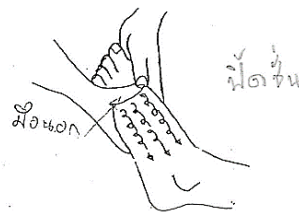


2.2 กำมัตถ์นวดคลึงทั่วบริเวณอุ้งเท้า ทำซ้ำ 3 รอบ



3. นวดร่องนิ้วเท้า

ใช้นิ้วโป้งนวดคลึงกล้ามเนื้อ
ระหว่างร่องกระดูกนิ้วเท้า
เริ่มจากนิ้วโป้งไปนิ้วก้อย ทำซ้ำ 3 รอบ



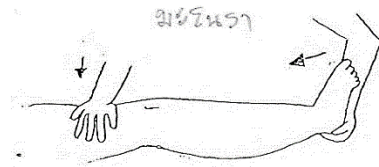
4. นวดนิ้วเท้า

ยัดนิ้วเท้าโดยดันปลายนิ้วเท้าไปข้างหน้า
และกลับมาข้างหลัง ทำซ้ำ 3 รอบ



5. ยืดเอ็นร้อยหวาย

มือข้างหนึ่งประคองที่อุ้งเท้า อีกมือจับที่เข่าและดันเข้าหาตัว ทำซ้ำ 3 รอบ



การนวดขาด้านหน้า

การเตรียมการ

- เปิดผ้าขนหนูเฉพาะขาข้างซ้าย ส่วนอีกข้างยังคลุมไว้เพื่อความอบอุ่น และจะทำที่หลัง
- เทน้ำมันใส่ฝ่ามือแล้ววนในมือเพื่อให้เกิดความอบอุ่น

จังหวะการนวดขาด้านหน้า

1. ลูบวนตลอดทั้งขา

- 1.1 ลูบมือขึ้นไปตามหน้าขาจนถึงต้นขา แยกมือออกไป ด้านข้าง ลากมือลงมายังปลายเท้า ทำซ้ำ 3 รอบ
- 1.2 ทำด้านข้างจากปลายเท้าขึ้นไปถึงต้นขา แล้วลากมือลงด้านหน้าถึงปลายเท้า ทำซ้ำ 3 รอบ



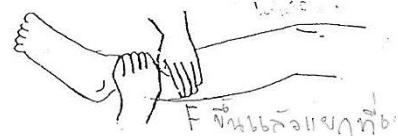
รูป 1.1

รูป 1.2



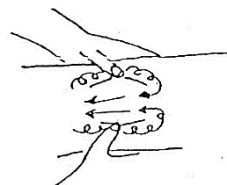
2. นวดขาด้านล่าง

- 2.1 ใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 นวดคลึงกล้ามเนื้อข้างกระดูกหน้าแข้งเป็นจังหวะ ทำซ้ำ 3 รอบ
- 2.2 ลูบวนขาด้านล่างจากปลายเท้าถึงใต้เข่าและลูบลงด้านล่าง ทำ 1 รอบ



3. นวดเข่า

- 3.1 ใช้นิ้วโป้งนวดคลึงเบาๆ รอบเข่า ทำซ้ำ 3 รอบ (พิคชั่น)

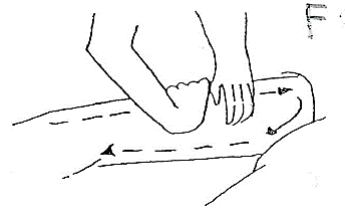


- 3.2 นวดสลับมือรอบเข่า ทำซ้ำ 3 รอบ (โคลงเรือ)



4. นวดขาส่วนบน

4.1 ลูบมือขึ้นข้างบนถึงบริเวณเข่า ลงด้านข้าง ทำซ้ำ 3 รอบ



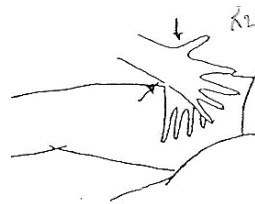
4.2 บิดกล้ามเนื้อ

เริ่มจากเข่าด้านใน วางมือให้ขนานกันจับเนื้อยกขึ้น
แล้วบิด 5 แนว จากด้านในออกมาด้านนอก
ทำไป และ กลับ



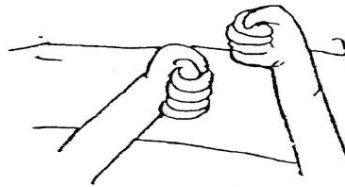
4.3 สับต้นขาส่วนบน

ใช้สันนิ้วก้อยทั้งสองข้าง สับเบาๆ บริเวณต้นขา
5 แนว เริ่มจากเข่าด้านในออกมาด้านนอก
ทำไป และกลับ



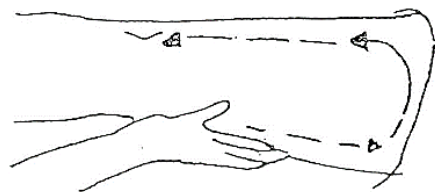
4.4 ทูบต้นขาส่วนบน

กำมือทุบเบาๆ บริเวณต้นขา 5 แนว
เริ่มจากเข่าด้านในออกมาด้านนอก
ทำไป และ กลับ



4.5 โยกกล้ามเนื้อขาด้านข้าง

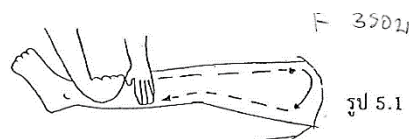
ใช้ฝ่ามือโยกกล้ามเนื้อขาด้านข้าง วกเข้าหาขาหนีบ
ทำซ้ำ 3 รอบ



5. ลูบตลอดทั้งขา

5.1 ทำด้านหน้า จากปลายหลังเท้าขึ้นไปต้นขา แยกมือลูบลงด้านข้าง ทำซ้ำ 3 รอบ

5.2 ครึ่งสุดท้ายทำ Vibration



การนวดแขน

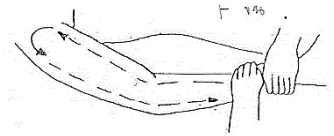
การเตรียมการ

- เริ่มด้านขวา ยกแขนขวาจากข้อศอกออกจากผ้าขนหนูที่คลุมไว้ ส่วนแขนซ้ายทำที่หลัง
- เทน้ำมันใส่ฝ่ามือ วนในมือเพื่อให้เกิดความอบอุ่น หลังจากนั้นลูบลงบนแขน

จังหวะการนวดแขน

1. ลูบตลอดทั้งแขน

คว่ำมือ ใช้มือทั้งสองข้างลูบมือจากข้อมือขึ้นไปถึงหัวไหล่ และลากมือกลับลงมายังข้อมือ ทำซ้ำ 3 รอบ รอบสุดท้ายดึงยืดแขน 1 ครั้ง



2. นวดฝ่ามือ

2.1 ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่นวดคลึงฝ่ามือให้ทั่ว



2.2 ใช้ข้อนิ้วนวดคลึงทั่วฝ่ามือ



2.3 ใช้นิ้วโป้งกด โดยเริ่มจากเนินนิ้วโป้ง เนินนิ้วก้อย และจุด Solar Plexus โซล่า เฟล็กซัส



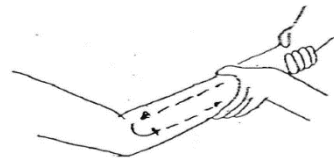
3. รีดนิ้ว ใช้นิ้วโป้งรีดนิ้ว โดยเริ่มจากนิ้วก้อย ไปนิ้วโป้ง



4. นวดแขนส่วนล่าง

4.1 คว่ำมือ นวดแขนด้านใน เริ่มจากข้อมือถึงข้อพับศอก ทำซ้ำ 3 รอบ

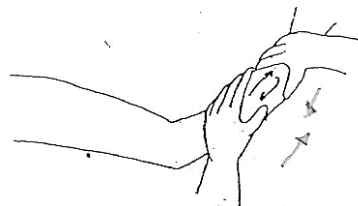
4.2 นวดแขนด้านนอก เริ่มจากข้อมือถึงข้อพับศอก ทำซ้ำ 3 รอบ



5. นวดบิดสลับมือ

วางแขนลูกค้ำข้างลำตัว นวดบิดสลับมือต้นแขนด้านในเป็นจังหวะ

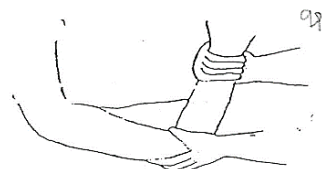
จากข้อมือถึงข้อพับศอก ทำซ้ำ 3 รอบ



6. หมุนข้อศอก

มือข้างหนึ่งประคองข้อศอกลูกค้ำ อีกข้างจับที่ข้อมือลูกค้ำ

ทำการบริหารข้อศอกลูกค้ำโดยการหมุนเข้าและหมุนออก 3 รอบ



7. ลูบต้นแขนส่วนบน

คว่ำมือ ใช้ฝ่ามือลูบวนบริเวณกล้ามเนื้อต้นแขนส่วนบน

อ้อมกล้ามเนื้ออกคลุมหัวไหล่ ทำซ้ำ 3 รอบ

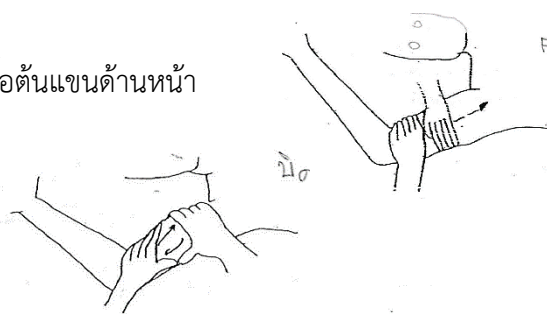


8. ยกแขนวางข้างศีรษะลูกค้า

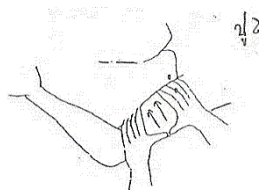
8.1 ลูบมือทั้งสองข้างขึ้นไปบริเวณกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า

ทำซ้ำ 3 รอบ

8.2 ปิดกล้ามเนื้อบริเวณต้นแขน 3 แนว



8.3 สับกล้ามเนื้อบริเวณต้นแขน 3 แนว

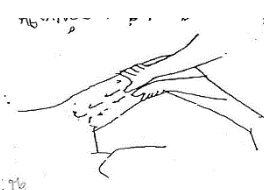


8.4 Rolling กล้ามเนื้อต้นแขน ทำซ้ำ 3 รอบ

8.5 กดยืดกล้ามเนื้อต้นแขน ทำซ้ำ 3 รอบ

เสร็จแล้วประสานมือกับลูกค้า

วางแขนลูกค้าลงข้างตัว



9. ลูบตลอดทั้งแขน (เหมือนท่าที่ 1)

คว่ำมือ ใช้มือทั้งสองข้างลูบจากข้อมือขึ้นไปถึงหัวไหล่ และลากมือกลับลงมายังข้อมือ ทำซ้ำ 3 รอบ

รอบสุดท้ายดึงยืดแขน 1 ครั้ง

การนวดบริเวณหน้าอก

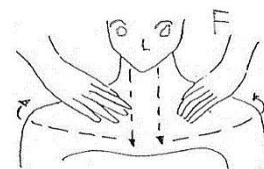
การเตรียมการ

- ยื่นเนื้อศีรษะลูกค้า เปิดผ้าบริเวณเนินเนื้อหน้าอก
- จัดวางแขนลูกค้าให้อยู่ในหรือนอกผ้าขนหนู โดยขึ้นอยู่กับความต้องการของลูกค้า
- เทน้ำมันใส่ฝ่ามือแล้ววนในมือเพื่อให้เกิดความร้อน หลังจากนั้นลูบบนบริเวณที่จะนวด

จังหวะการนวดบริเวณหน้าอก

1. ลูบนเนินอก

ลูบมือลงจากตักหุไปยังบริเวณเนินอก แยกมือออกไปอ้อมกล้ามเนื้อคลุ่มไหล่ ผ่านกล้ามเนื้อหลังส่วนบน แล้วดึงมือกลับมากลางหน้าอก ทำซ้ำ 3 รอบ



2. กดบริเวณเนินอก

2.1 ลูบมือลงจากตักหุไปกดร่องอก กดตาม

จังหวะการหายใจ 3 รอบ

2.2 กดย่นเนินอก 3 จุด

(จุดร่องอก/จุดกลางเนินอก/
จุดใต้ไหปลาร้า) 3 รอบ



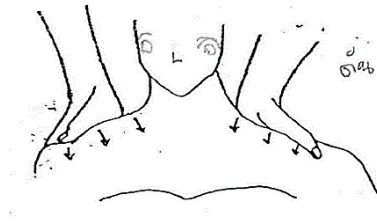
รูป 2.1



รูป 2.2

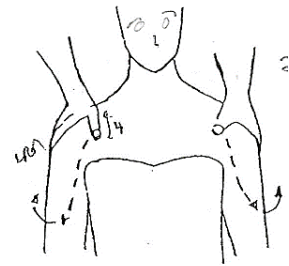
3. นวดกล้ามเนื้อบ่า

กดย่ำกล้ามเนื้อบ่า ทำซ้ำ 3 รอบ

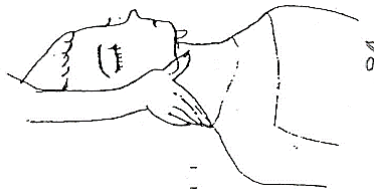


4. นวดกล้ามเนื้อต้นแขน

ใช้นิ้วโป้งนวดบริเวณกล้ามเนื้อต้นแขน 3 รอบ



5. นวดกล้ามเนื้อคอ (พิศชั้น)



6. ลูบวนเนินอก (เหมือนท่าที่ 1)

การนวดหน้าท้อง

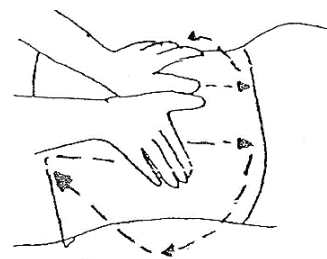
การเตรียมการ

- ยืนข้างซ้ายลูกค้ำ
- ใช้หมอนใบเล็กๆ หรือผ้าขนหนูม้วนกลมๆ สอดไว้ใต้ลูกค้ำเพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าท้องไม่ให้ตึง
- เปิดผ้าขนหนูเฉพาะบริเวณหน้าท้อง
- เทน้ำมันใส่ฝ่ามือแล้ววนในมือเพื่อให้เกิดความร้อน หลังจากนั้น ลูบลงบนหน้าท้องลูกค้ำ

จังหวะการนวดหน้าท้อง

1. ลูบวนหน้าท้อง

วางมือทั้งสองข้างโดยให้นิ้วมือชิดกัน ลงบนหน้าท้อง สไลด์มือไปที่ลิ้นปี่แล้วแยกมือออกไปข้างหลัง จนกระทั่งมือทั้งสองพบกันบริเวณสะดือด้านหลังเหนือเอว แล้วลากมือกลับมาหน้าท้องบริเวณท้องน้อย ทำซ้ำ 3 รอบ

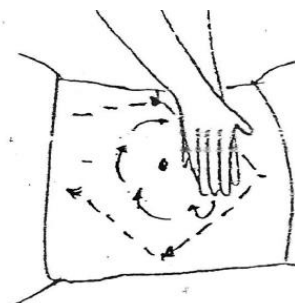


2. นวดคลึงหน้าท้อง

มือซ้อนกัน ใช้ปลายนิ้ว

นวดคลึงหน้าท้องเป็นรูปสี่เหลี่ยม

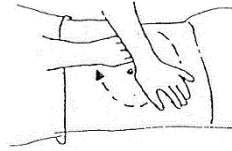
ทำซ้ำ 3 รอบ



3. นวดเน้นหน้าท้อง

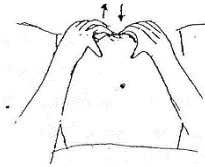
วางมือทั้งสองลงกลางท้อง

ลูบวนตามทิศทางของลำไส้ใหญ่ 3 รอบ

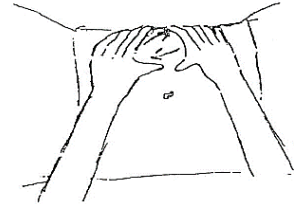


4. บริเวณข้างเอว

4.1 หยิบเนื้อข้างเอว 3 รอบ



4.2 บิดเนื้อข้างเอว 3 รอบ



5. ลูบวนหน้าท้อง (เหมือนท่าที่ 1)

การนวดขาด้านหลัง

การเตรียมการ

- เริ่มขาด้านซ้าย จัดให้ลูกค้ำนอนคว่ำหน้าลง เปิดผ้าขนหนูเฉพาะขาข้างซ้ายขึ้นไปถึงบริเวณก้น ส่วนอีกข้างคลุมไว้เพื่อความอบอุ่น และจะทำทีหลัง ใช้หมอนใบเล็กๆ หรือผ้าขนหนูม้วนกลมๆ สอดไว้ใต้ข้อเท้าลูกค้ำเพื่อช่วยรองรับการลงน้ำหนักขณะทำการนวด
- เทน้ำมันใส่ฝ่ามือแล้ววนในมือเพื่อให้เกิดความอบอุ่น หลังจากนั้นลูบลงบนขาลูกค้ำ
- Therapist ต้องรักษาท่าทางของตนเองให้หลังตรงตลอดเวลาที่ดำเนินการนวด

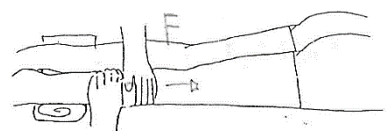
จังหวะการนวดขาด้านหลัง

1. ลูบวนตลอดทั้งขา

1.1 วางมือทั้งสองลงบนข้อเท้าและบริเวณเอ็นร้อยหวาย

ทำโดยให้ฝ่ามือแนบผิวลูกค้ำและมือหนึ่งอยู่หน้าอีกมือวางตามรูปขึ้นไปตามบริเวณกล้ามเนื้อน่องจนถึงบริเวณก้น แยกมือออกไปด้านข้างล่างมือลงมายังข้อเท้าทำซ้ำ 3 รอบ

1.2 ทำด้านข้างจากปลายเท้าขึ้นไปถึงต้นขาแล้วลากมือลงตรงกลางมาถึงเอ็นร้อยหวายทำซ้ำ 3 รอบ



รูป 1.1

รูป 1.2

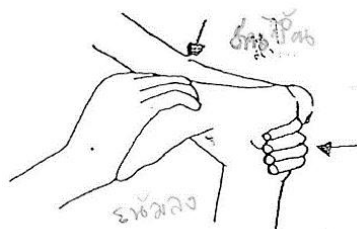


2. บริเวณเท้า

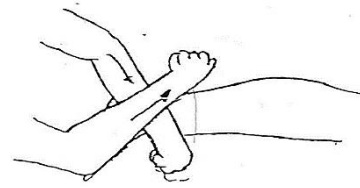
2.1 นิ้วโป้งรีดเริ่มจากปลายเท้าไปส้นเท้าอ้อมตาตุ่มลงกลับที่เดิมทำซ้ำ 3 รอบ



2.2 ยืดปลายเท้าลง



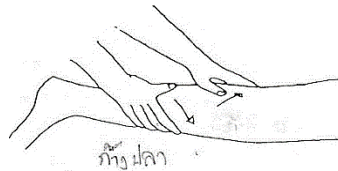
3. นวดเอ็นร้อยหวาย ใช้ท่อนแขนกดสลับบริเวณเอ็นร้อยหวาย



4. กล้ามเนื้อน่อง

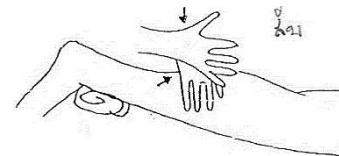
4.1 รีดกล้ามเนื้อน่อง

ใช้นิ้วโป้งรีดกล้ามเนื้อน่องสลับกันเป็นจังหวะ
เริ่มจากเอ็นร้อยหวายไปถึงใต้เข่าทำซ้ำ 3 รอบ



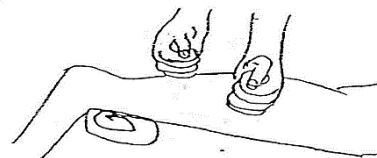
4.2 สับกล้ามเนื้อน่อง 3 แนว

ใช้สันนิ้วก้อยสับเบาๆบริเวณกล้ามเนื้อน่องทำไปและทำกลับ



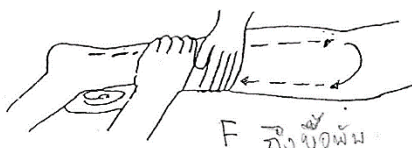
4.3 ทูบเบาๆบริเวณกล้ามเนื้อน่อง 3 แนว

ทูบเบาๆบริเวณกล้ามเนื้อน่องทำไปและทำกลับ



4.4 ลูบมือทั้งสองขึ้นไปถึงบริเวณใต้ข้อพับเข่า

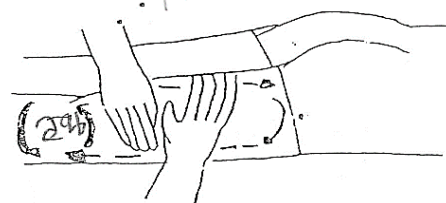
และลูบลงด้านข้างทำ 3 รอบ



5. กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

5.1 ลูบมือทั้งสองขึ้นไปถึงบริเวณเหนือข้อพับเข่า

และลูบลงด้านข้างทำซ้ำ 3 รอบ



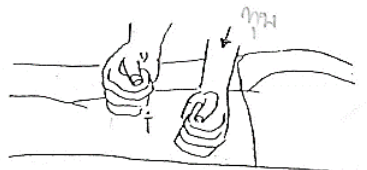
5.2 บีดกล้ามเนื้อ 5 แนว



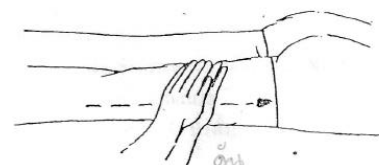
5.3 สับกล้ามเนื้อ 5 แนว



5.4 ทูบกกล้ามเนื้อ 5 แนว



5.5 วางมือซ้อนกันใช้สันมือกดตามกล้ามเนื้อต้นขาด้านข้างทำซ้ำ 3 รอบ



6. โยกกล้ามเนื้อขา

ใช้ฝ่ามือโยกกล้ามเนื้อต้นขาด้านข้างหัวเข่าเข้าหากันทำซ้ำ 3 รอบ



7. ลูบวนตลอดทั้งขา

7.1 ลูบมือขึ้นไปตามบริเวณกล้ามเนื้อน่องจนถึงบริเวณก้น

แยกมือออกไปด้านข้างข้าง ลากมือลงมายังข้อเท้า

ทำซ้ำ 3 รอบ

7.2 ทำ Vibration

การนวดหลัง

การเตรียมการ

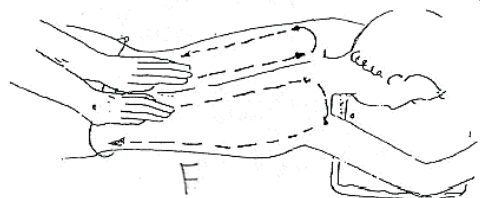
- ยืนข้างขวา ลูกค้ำ
- ถ้าเตียงที่ใช้ไม่มีช่องหายใจ แนะนำให้ใช้ผ้าขนหนูม้วนวางไว้หน้าผากลูกค้ำ เพื่อช่วยให้คอไม่เอียง
- เปิดผ้าขนหนูเฉพาะบริเวณหลัง ส่วนบริเวณอื่นให้คลุมไว้เพื่อความอบอุ่น
- เทน้ำมันใส่ฝ่ามือแล้ววนในมือ เพื่อให้เกิดความร้อน หลังจากนั้นรูปให้ทั่วบริเวณหลัง

จังหวะของการนวดหลัง

1. ลูบตลอดทั้งหลัง

1.1 วางมือทั้งสอง ลงข้างกระดูกสันหลังบนบริเวณเอวส่วนล่าง

ลูบมือขึ้นไปจนถึงบริเวณไหล่ โค้งมือตามแนวกล้ามเนื้อ
คลุมไหล่ แล้วลากมือกลับลงมาที่เดิมโดยให้ฝ่ามือแนบผิว
ลูกค้ำ นิ้วทั้งหมดต้องชิดกัน ทำซ้ำ 3 รอบ

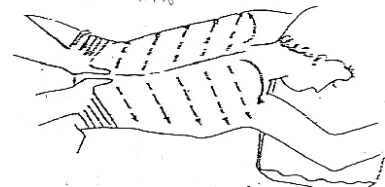


1.2 ลูบสลับมือเป็นจังหวะ ขึ้นไปจนถึงบริเวณไหล่

แล้วลูบลงด้านข้าง ทำซ้ำ 3 รอบ

ฝ่ามือคู่ 6 นิ้วนิ้ว

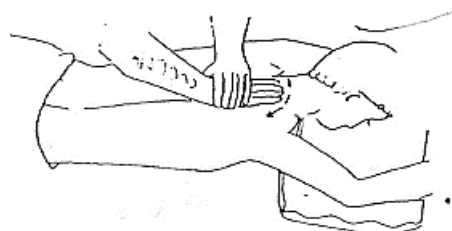
1 6 นิ้วนิ้ว



2. จุดจักระ

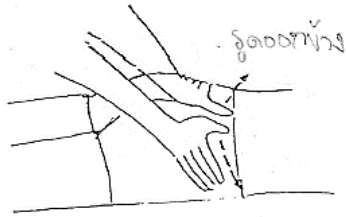
วางมือซ้อนกันนวดหมุนคลึงตามแนวจุดจักระ 5 จุด

C7 / ออก / เอว / กระเบนเหน็บ / ก้นกบ

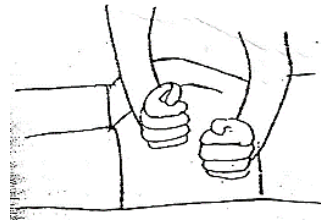


3. กล้ามเนื้อสะโพก

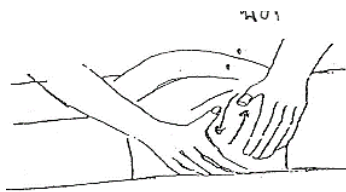
3.1 รีดยืดกล้ามเนื้อสะโพก



3.4 ทุบกกล้ามเนื้อสะโพก



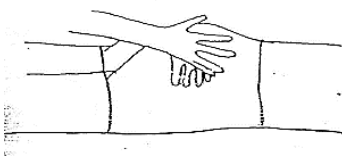
3.2 ปิดกล้ามเนื้อสะโพก



3.5 ตบกล้ามเนื้อสะโพก



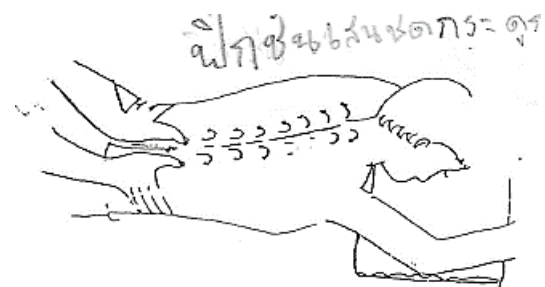
3.3 สับกล้ามเนื้อสะโพก



4. นวดคลึงกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง

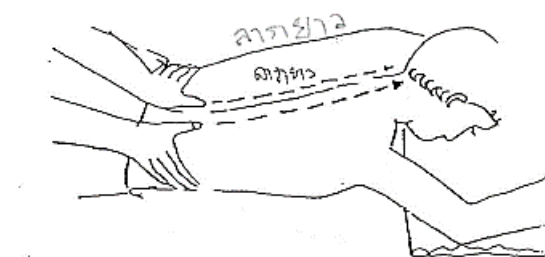
วางนิ้วโป้งลงข้างกระดูกสันหลัง เริ่มจากเอวส่วนล่าง
บริเวณกระเบนเหน็บ

นวดวนขึ้นไปจนถึงกระดูกสันหลังข้อที่ 7 ทำซ้ำ 3 รอบ



5. รีดกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง

รีดกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง เริ่มจากเอวส่วนล่าง
บริเวณกระเบนเหน็บ ขึ้นไปจนถึงกระดูกท้ายทอย
ทำซ้ำ 3 รอบ



6. นวดต้นคอ ยืนขนานลำตัวลูกค้ำ

ใช้มือทั้งสองข้างนวดสลับมือที่ต้นคอ



7. กล้ามเนื้อบริเวณไหล่ (เริ่มจากด้านใกล้ตัวก่อน)

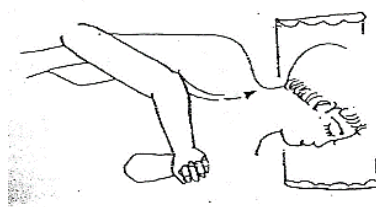
7.1 ปิดกล้ามเนื้อบริเวณบ่าและหัวไหล่ ทำซ้ำ 3 รอบ

7.2 นิ้วโป้งนวดร่องกระดูกสะบัก



7.3 ใช้ข้อศอก รีดร่องกระดูกสะบัก

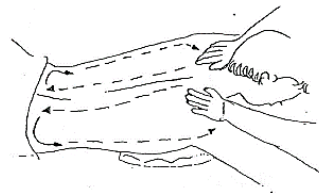
(เสร็จแล้วจึงไปทำอีกข้างหนึ่ง)



ยีนเหนือศีรษะ

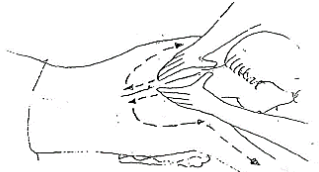
8. นวดบริเวณหลังและบ่า

ลูบมือลงไปถึงบริเวณสามเหลี่ยมกัน และแยกมือออกลูบขึ้นมา ด้านข้างลำตัวไปที่แขนและมาที่บ่า ใช้สันมือนวดคลึงที่บ่าพร้อมกัน ทำซ้ำ 3 รอบ



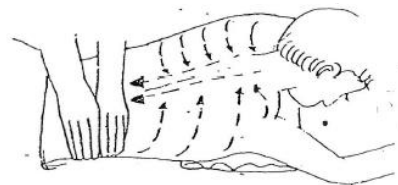
9. นวดสามเหลี่ยมหลัง

นิ้วโป้งวางอยู่บริเวณกระดูกคอที่ 7 สไลด์ลงไปตามแนวกล้ามเนื้อ ข้างกระดูกสันหลัง ลูบขึ้นมาบริเวณสามเหลี่ยมหลัง และลูบลงสุด ปลายแขน



10. นวดกล้ามเนื้อหลัง

วางมือซ้อนกันโยกกล้ามเนื้อขึ้นไปอ้อมหัวไหล่



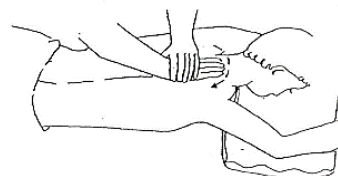
11. กล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง

ทำ vibration กล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง



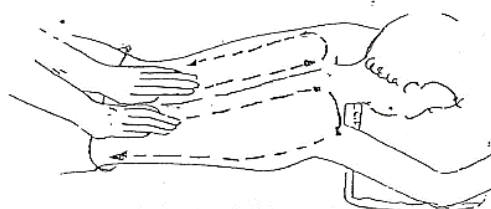
12. จุดจักระ

วางมือซ้อนกันหมุนนวดคลึงตามแนวจุดจากกระ 5 จุด



13. ลูบตลอดทั้งหลัง

มือทั้งสองลงข้างกระดูกสันหลังบนบริเวณเอวส่วนล่าง ลูบมือขึ้นไปจนถึงบริเวณไหล่ ไค้่มือตามแนวกล้ามเนื้อ คลุมไหล่แล้วลากมือกลับลงมาที่เดิม โดยให้ฝ่ามือแนบ ผิวลูกค้ำ นิ้วทั้งหมดต้องชิดกัน ทำซ้ำ 3 รอบ จบ



การนวดหน้า

ประโยชน์ของการนวดหน้า

๑. ผลัดเซลล์ผิวเก่าที่ตายแล้วให้หลุดออก
๒. กระตุ้นการสร้างเซลล์ผิวใหม่
๓. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบนใบหน้า ลดความเครียดให้ผิว
๔. กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต บริเวณใบหน้า
๕. เพิ่มออกซิเจน เติมน้ำให้ผิวหนัง
๖. ลดอาการอักเสบของผิว
๗. ผิวเนียนนุ่มชุ่มชื้น

ข้อห้าม-ข้อควรระวัง ในการนวดหน้า

๑. ผิวแพ้
๒. ผิวติดเชื้อ
๓. ผิวเห่อบวมแดง
๔. ผิวมันมาก
๕. มีแผลเปิด แผลเป็นใหม่ ๆ
๖. มีไข้
๗. เส้นเลือดฝอยแตกกระจายมาก
๘. เช็ดทำความสะอาดใบหน้าให้สะอาดให้แต่ละขั้นตอน

การเตรียมการให้บริการ

1) ก่อนให้บริการ

- 1.1 ดูแลความสะอาดของห้อง ปรับอุณหภูมิ/แสงไฟให้ห้องให้เหมาะสม จุดตะเกียงน้ำมันหอม
- 1.2 เตรียมผลิตภัณฑ์ เติง อุปกรณ์ เครื่องมือให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน
- 1.3 เตรียมเครื่องใช้สำหรับลูกค้าให้พร้อม เช่น ชุดคลุม, หมวกคลุมผม, รองเท้าแตะ

กรณีมีพนักงานต้อนรับ

แนะนำชื่อลูกค้า / ทริทเมนต์ และความต้องการพิเศษที่ลูกค้าต้องการ ให้พนักงานบริการทราบ

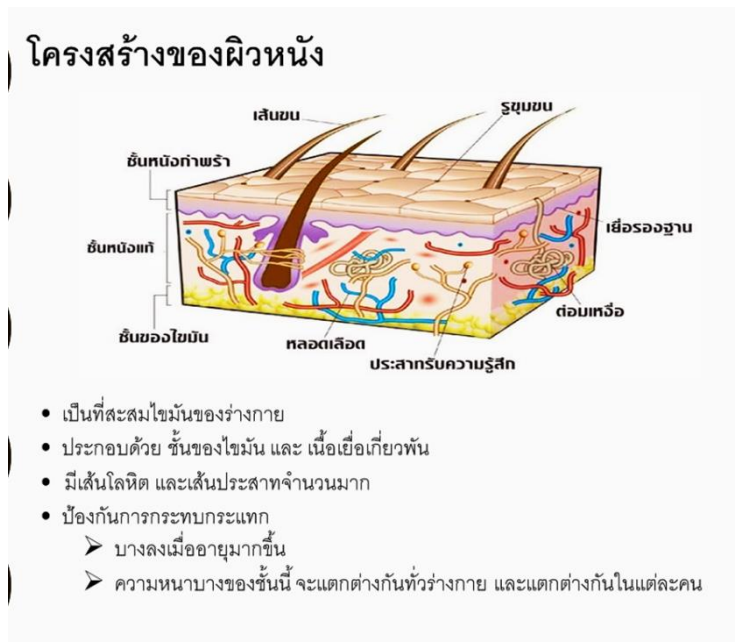
กรณีไม่มีพนักงานต้อนรับ

พนักงานบริการ รายงานตัว และทริทเมนต์ที่ลูกค้าเลือก ความต้องการพิเศษที่ลูกค้าต้องการ

- 2) (กรณีทำทริทเมนต์นวดหน้าถึงบริการหน้าออก) พนักงานบริการ นำลูกค้าไปยังห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือถ้าเปลี่ยนในห้องทำทริทเมนต์ ควรให้ความเป็นส่วนตัวแก่ลูกค้า โดยยืนรอด้านนอก

3) ระหว่างการให้บริการ

- 3.1 อธิบายถึงขั้นตอน ลักษณะ ระยะเวลา ให้ลูกค้าทราบ
- 3.2 สอบถามความพึงพอใจของบรรยากาศภายในห้อง แสง / เสียง / อุณหภูมิ
- 3.3 ตรวจสอบอุณหภูมิของผลิตภัณฑ์ ก่อนทาบนหน้าของลูกค้า
- 3.4 ไม่ทิ้งลูกค้าไว้ในห้องคนเดียว
- 3.5 ไม่พูดคุยกันระหว่างพนักงานขณะให้บริการ



4) หลังการให้บริการ

- 4.1 หลังจากลูกค้าเปลี่ยนเสื้อผ้าเรียบร้อยแล้ว นำลูกค้ามายังบริเวณพักผ่อน ให้บริการเครื่องดื่มสมุนไพรอุ่น
- 4.2 สอบถามความพึงพอใจเพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาบริการ
- 4.3 เดินไปส่งลูกค้าที่ประตูพร้อมกล่าวคำขอบคุณ



เทคนิคพื้นฐานการนวดหน้า

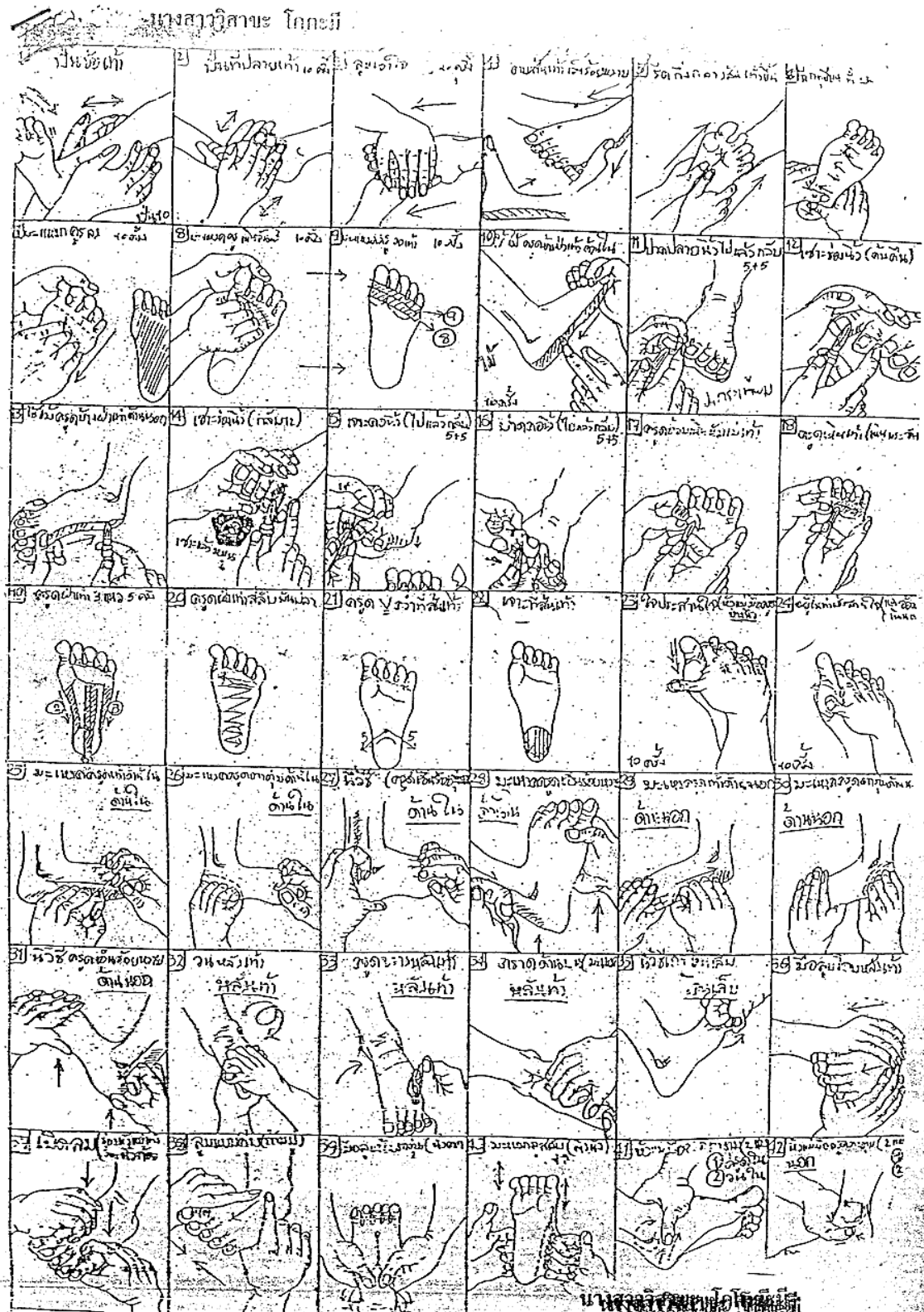
๑. วิเคราะห์ผิวให้ถูกต้อง
๒. ท่าทางของผู้นวด
๓. ท่าทางของผู้ถูกนวด
๔. มีความรู้กายวิภาค และสรีระวิทยา
๕. สถานที่และอุปกรณ์ สะอาด
๖. มือยืดหยุ่นโอบกระชับใบหน้า
๗. น้ำหนักพอดี
๘. จังหวะสม่ำเสมอ
๙. เช็ดผิวหนังในแต่ละขั้นตอนให้แน่ใจว่าสะอาด

อุปกรณ์ในการนวดหน้า

๑. ขามแก้ว ขนาดกลางสำหรับใส่น้ำ ๒ ใบ
๒. ถ้วยเล็กสำหรับแบ่งครีม
๓. ฟองน้ำละเอียด ๑ คู่
๔. สำลีแผ่น
๕. สำลีก้อน
๖. ถาดใส่สำลี
๗. กระจกเช็ดหน้าแผ่นใหญ่
๘. ไม้พายตักครีม
๙. แปรงมาสค์หน้า
๑๐. ผ้าขนหนูขนาด 15x30 นิ้ว

การนวดเท้า

นางสาววิสาขะ โคกะมี



นางสาววิมลทิพย์ โอโห่
นางสาววิมลทิพย์ โอโห่
นางสาววิมลทิพย์ โอโห่



- 1) ให้ใช้ไม้กดจุด กดลงน้ำหนัก หนึ่งนิ้วหนึ่ง นิ้ว 1-10 แล้วปล่อย
- 2) การกดจุดให้เรียงลำดับไปตามหมายเลขที่กำหนดไม่กดย้อนกลับไปกลับมา

สัมผัส อย่างมืออาชีพ

บริการด้วย **หัวใจ**
ก้าวไกลใน
สายงานสปา

สัมผัส
อย่างมืออาชีพ

มาตรฐานในทุกขั้นตอน
ใส่ใจในทุกรายละเอียด

บริการด้วย
หัวใจ

ดูแลด้วยความเข้าใจ
และความใส่ใจในทุกสัมผัส

ก้าวไกลใน
สายงานสปา

ต่อยอดทักษะ พัฒนาตนเอง
สู่ความสำเร็จที่ยั่งยืน

ด้วยความขอบคุณ

แล้วพบกันใหม่

จาก
ทีมครูน้้า