



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา
หมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม
Healthy Pillow From Tamarind Seeds

โดย

นางสาวอาริสรา	ศรีทองปลอด	6204400030
นางสาวอาริญา	ยอดโรจน์	6204400029

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 119-413 การศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน
ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2565

หัวข้อโครงการ : หมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม
Healthy Pillow From Tamarind Seeds
รายชื่อผู้จัดทำ : นางสาว อริสา ศรีทองปลอด 6204400030
นางสาว อริญา ยอดโรจน์ 6204400029
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ จินต์จุฑา ไชยศิริษะ

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาอุตสาหกรรม
การท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา
2565



คณะกรรมการสอบโครงการ

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ จินต์จุฑา ไชยศิริษะ)

.....พนักงานที่ปรึกษา
(คุณ ธนภรณ์ ขันติวงษ์)

.....กรรมการกลาง
(อาจารย์ ชุวริน ศรีปาน)

.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มารุจ ภูมิประวัฒน์นะ)

ชื่อโครงการ	: หมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม
หน่วยกิต	: 5
คณะผู้จัดทำ	: นางสาว อริสา ศรีทองปลอด นางสาว อริญา ขอดโรจน์
อาจารย์ที่ปรึกษา	: อาจารย์ จินต์จุฑา ไชยศรีษะ
ระดับการศึกษา	: ปริญญาตรี
สาขาวิชา	: อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ	: ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา / ปีการศึกษา	: 2 / 2565

บทคัดย่อ

โครงการหมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าที่มาเข้าพัก 2) เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ในโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม มาใช้ให้เกิดประโยชน์ 3) เพื่อลดปัญหากลุ่มลูกค้าที่แพ้หมอนขนเป็ด โดยจากการปฏิบัติสหกิจศึกษาในแผนกแม่บ้านของโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม โดยคณะผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานแล้ว จึงสังเกตได้ว่าลูกค้าที่เข้ามาพักบางกลุ่มแพ้ขนเป็ด จึงมีความคิดในการเปลี่ยนไส้ด้านในของหมอนในโรงแรม และได้ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาว่าทดลองนำเมล็ดมะขามมาใช้ในการทำเป็นไส้หมอนแทนขนเป็ดเมล็ดมะขามที่ใช้นำมาจากแผนกครัว และแผนกแม่บ้าน มีการนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ทำให้เมล็ดมะขามมีจำนวนมาก คณะผู้จัดทำจึงนำมาต่อยอดทดลองทำเป็นหมอน เมล็ดมะขามนำมาทำเป็นไส้หมอนจะช่วยลดอาการปวดเมื่อย คอและศรีษะ ผ้าที่ใช้จะเป็นเศษผ้าที่เหลือใช้จากผ้าปูเตียงทำเป็นไส้หมอนก้นจะใช้เป็นก้นลาวนเดอร์ จะช่วยในเรื่องของการผ่อนคลายและการนอนหลับ

จากการสำรวจความพึงพอใจของแผนกแม่บ้าน และลูกค้าที่มาใช้บริการ เป็นจำนวน 30 คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และมีอายุ 20 - 30 ปี ผลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของหมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม (Healthy Pillow From Tamarind Seeds) สรุปผลจากตารางแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 4.40

คำสำคัญ: หมอน, เมล็ดมะขาม, สุขภาพ

Project Title : Lavender Scented Tamarind Seed Pillow
Credits : 5
By : Ms. Arisa Srithongplod
Ms. Ariya Yodrod
Advisor : Ms. Jinjuta Chaisrisa
Degree : Bachelor of Arts
Major : Tourism and Hospitality Industry
Faculty : Liberal Arts
Semester / Academic Year : 2 / 2022

Abstract

The Lavender Scented Tamarind Seed Pillow project aimed: 1) To offer a choice for customers; 2) To use remaining raw materials for maximum benefit in IBis Bangkok Siam; 3) To reduce customers allergic reactions to duck feather pillows. During the cooperative education in housekeeping at the IBis Bangkok Siam, the student noticed that some guests were allergic to duck feathers. The idea was to change the internal filling of the hotel pillows. Tamarind seeds were used pillow filling instead of the duck feathers. The kitchen and housekeeping used tamarind for various products resulting in a large number of tamarind seeds. Tamarind seeds are used as pillow fillers to alleviate neck and head pain. The fabric used is the remaining fabric on the bed sheet, which is used as pillow filling and the scent used is lavender to help relax and sleep.

From the employee satisfaction survey of 30 people, it was found that most of the respondents were female, aged 20 - 30 years old. The results of the satisfaction questionnaire for the "Lavender Scented Tamarind Seed Pillow" were summarized in the mean and standard deviation tables. There was a highest level of satisfaction, representing an overall average of 4.40.

Keywords: pillow, tamarind seed, lavender scent

Approved by

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

การที่คณะผู้จัดทำได้มาปฏิบัติสหกิจศึกษา ในแผนกแม่บ้าน (Housekeeping) ณ โรงแรม ไอบิส กรุงเทพฯ สยาม (ibis Bangkok Siam) ตั้งแต่วันที่ 16 มกราคม 2566 ถึงวันที่ 12 พฤษภาคม 2566 ได้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ด้วยดี ส่งผลให้คณะผู้จัดทำได้รับความรู้ ประสบการณ์การทำงานต่างๆ และความเข้าใจในชีวิตการทำงานจริง ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียน และสามารถนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพในอนาคต ด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก โรงแรม ไอบิส กรุงเทพฯ สยาม (ibis Bangkok Siam) ที่ให้โอกาส คณะผู้จัดทำเข้ามาปฏิบัติสหกิจศึกษา กรุณาเสียสละเวลาอบรม สอนงาน และช่วยเหลือด้านต่างๆ ตลอดระยะเวลาในการปฏิบัติสหกิจศึกษาในครั้งนี้ จึงขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้ จากการสนับสนุนหลายฝ่าย ดังนี้

คุณ	ธนภรณ์	จันทร์วิงษ์	Uniform & Linen
อาจารย์	ยุวริน	ศรีปาน	กรรมการกลาง
อาจารย์	จินต์จุฑา	ไชยศิริระ	อาจารย์ที่ปรึกษา

และบุคคลที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำในการจัดทำรายงานสหกิจศึกษานับนี้จนเสร็จสมบูรณ์

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อโรงแรม ไอบิส กรุงเทพฯ สยาม (ibis Bangkok Siam) และเฉพาะผู้ที่สนใจ เพื่อเป็นแนวทางเบื้องต้นในการทำความเข้าใจและพัฒนาโครงการต่อไป รวมทั้งในการค้นคว้าของผู้ที่สนใจทั่วไปด้วย หากรายงานฉบับนี้มีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดก็ขออภัยมา ณ ที่นี้

คณะผู้จัดทำ

นางสาว อาริสา ศรีทองปลอด

นางสาว อารีญา ยอดโรจน์

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ	
2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ	3
2.2 ประวัติและความเป็นมาเกี่ยวกับองค์กร	4
2.3 ลักษณะการประกอบการ	7
2.4 รูปแบบการจัดการองค์กรและการบริหารองค์กร	10
2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย	11
2.6 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา	13
2.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน	13
2.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน	13
2.9 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	14
2.10 ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา	14
2.11 ข้อเสนอแนะการปฏิบัติสหกิจศึกษา	14
บทที่ 3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
3.1 ข้อมูลเบื้องต้นของหมอนสุภาพ	15
3.2 เมล็ดมะขาม	20
3.3 ลาเวนเดอร์	25

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.4 ชนิดของผ้า	28
3.5 ชนิดของเมล็ดโพม	31
3.6 ไยสังเคราะห์	32
3.7 การตากแห้ง	36
3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ	
4.1 วัตถุประสงค์และอุปกรณ์	39
4.2 วัตถุประสงค์ในการทำหมอนจากเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ	39
4.3 ขั้นตอนในการทำหมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ	40
4.4 การประเมินผลผลิตภัณฑ์	44
4.5 การคำนวณต้นทุนในการผลิต	44
4.6 แบบประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง	44
4.7 ความพึงพอใจต่อหมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ	45
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผล โครงการ	49
5.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาโครงการ	50
5.3 ข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการ	50
บรรณานุกรม	51
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ภาพปฏิบัติงาน	
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ	
ภาคผนวก จ โปสเตอร์	
ประวัติคณะผู้จัดทำ	

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 : แสดงระยะเวลาในดำเนินงานของโครงการ	13
ตารางที่ 4.1 : แสดงการส่วนผสมและปริมาณชนิดของฮอร์โมน	39
ตารางที่ 4.2 : แสดงการคำนวณต้นทุนในการผลิต	44
ตารางที่ 4.3 : แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	45
ตารางที่ 4.4 : แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	45
ตารางที่ 4.5 : แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของหมอนเม็ล็ดมะขาม เพื่อสุขภาพ	46



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
รูปภาพที่ 2.1 : ibis Bangkok Siam	3
รูปภาพที่ 2.2 : Logo ibis Bangkok Siam	3
รูปภาพที่ 2.3 : Map ibis Bangkok Siam	4
รูปภาพที่ 2.4 : Accor Brand	4
รูปภาพที่ 2.5 : Level Accor Brand	4
รูปภาพที่ 2.6 : Main Benefits	5
รูปภาพที่ 2.7 : Member Card	6
รูปภาพที่ 2.8 : Standard Room	8
รูปภาพที่ 2.9 : Deluxe Room	8
รูปภาพที่ 2.10 : The Eight	9
รูปภาพที่ 2.11 : Poor Outdoor	9
รูปภาพที่ 2.12 : Fitness Mis	10
รูปภาพที่ 2.13 : Organizational Chart	10
รูปภาพที่ 2.14 : นักศึกษาศหกิจศึกษา (นางสาว อริสา ศรีทองปลอด)	11
รูปภาพที่ 2.15 : นักศึกษาศหกิจศึกษา (นางสาว อริญา ยอดโรจน์)	12
รูปภาพที่ 2.16 : พนักงานที่ปรึกษา	13
รูปภาพที่ 3.1 : หมอน	15
รูปภาพที่ 3.2 : หมอนฉัฎพีช	17
รูปภาพที่ 3.3 : หมอนเส้นใยสังเคราะห์	18
รูปภาพที่ 3.4 : หมอน Memory Foam	18
รูปภาพที่ 3.5 : หมอนเม็ดเจลบีทส์	19
รูปภาพที่ 3.6 : หมอนยางพารา	19
รูปภาพที่ 3.7 : เมล็ดมะขาม	20
รูปภาพที่ 3.8 : ฟันธุ์ขันติ	21
รูปภาพที่ 3.9 : ฟันธุ์หมั่นจง	21
รูปภาพที่ 3.10 : ฟันธุ์ศรีชมพู่	22
รูปภาพที่ 3.11 : ฟันธุ์สีทอง	22
รูปภาพที่ 3.12 : ฟันธุ์อินทผาลัม	23
รูปภาพที่ 3.13 : ฟันธุ์ประกายทอง	23
รูปภาพที่ 3.14 : ฟันธุ์ประกายเพชร	24

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปภาพที่ 3.15 : Lavender	25
รูปภาพที่ 3.16 : English Lavender	25
รูปภาพที่ 3.17 : Portuguese Lavender	26
รูปภาพที่ 3.18 : Spanish Lavender	26
รูปภาพที่ 3.19 : Butterfly Lavender	27
รูปภาพที่ 3.20 : French Lavender	27
รูปภาพที่ 3.21: Hybrid Lavender	28
รูปภาพที่ 3.22 : ชนิดของผ้า	28
รูปภาพที่ 3.23 : ผ้า TC180T	29
รูปภาพที่ 3.24 : ผ้า Cotton	29
รูปภาพที่ 3.25 : ผ้า Softex หรือ ผ้า Microtex	30
รูปภาพที่ 3.26 : ผ้า Cotton Satin	30
รูปภาพที่ 3.27 : เม็ดพลาสติก	31
รูปภาพที่ 3.28 : เม็ดโฟม EPS	31
รูปภาพที่ 3.29 : เม็ดโฟม PSP	32
รูปภาพที่ 3.30 : ไส้สังเคราะห์	32
รูปภาพที่ 3.31 : ไส้หมอนใยสังเคราะห์	33
รูปภาพที่ 3.32 : ไส้หมอนยางพารา	33
รูปภาพที่ 3.33 : ไส้หมอนขนเป็ด	34
รูปภาพที่ 3.34 : ไส้หมอนจากนุ่น	34
รูปภาพที่ 3.35 : ไส้หมอนจากเม็ดไมโครบีดส์	35
รูปภาพที่ 3.36 : ไส้หมอนจากพืช	35
รูปภาพที่ 4.1 : ขั้นตอนการล้างทำความสะอาด	40
รูปภาพที่ 4.2 : ขั้นตอนการตากแดด	40
รูปภาพที่ 4.3 : ทำความสะอาดผ้า คอตตอน	41
รูปภาพที่ 4.4 : ออกแบบและตัดผ้า	41
รูปภาพที่ 4.5 : การเย็บผ้า	41
รูปภาพที่ 4.6 : ใส่เมล็ดมะขาม	42
รูปภาพที่ 4.7 : ใส่ใยสังเคราะห์และเมล็ดมะขาม	42
รูปภาพที่ 4.8 : ใส่เม็ดโฟมและเมล็ดมะขาม	43

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

	หน้า
รูปภาพที่ 4.9 : ใส่อัลลีนาเวนเคอร์	43
รูปภาพที่ 4.10 : การเย็บปิด	43
รูปภาพที่ 4.11 : ผลิตภัณฑ์	44



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม (ibis Bangkok Siam) โรงแรมแห่งนี้ตั้งอยู่ใกล้กับสถานีรถไฟฟ้าบีทีเอสสนามกีฬาแห่งชาติและอยู่ห่างจากสยามพารากอน 700 เมตร ตั้งอยู่ใกล้แหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมมากมายไม่ว่าจะเป็นห้างมาบุญครอง ศูนย์การค้าสยาม สยามโอเชียนเว็ลด์ พิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้งมาดามทุสโซ และบ้านจิม ทอมป์สัน หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร และยังมีสตรีทฟู้ดระดับตำนานอยู่หลายร้าน เป็นสถานที่พักผ่อนที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวต่างชาติทั้งนักธุรกิจและคู่รัก ภายในห้องพักจะตกแต่งแตกต่างกันไปเพียบพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน

คณะผู้จัดทำปฏิบัติการศึกษาอยู่ในแผนกแม่บ้านของโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม (ibis Bangkok Siam) เป็นโรงแรมระดับ 4 ดาว มีห้องพัก 378 ห้อง หน้าที่หลักของแผนกแม่บ้าน คือทำความสะอาดและอำนวยความสะดวกภายในห้องพักหลังจากคณะผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานแล้ว จึงสังเกตได้ว่า ลูกค้าที่เข้ามาพักบางกลุ่มแพ้ขนเป็ด จึงมีความคิดในการเปลี่ยนไส้ด้านในของหมอนในโรงแรม และได้ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาว่าทดลองนำเมล็ดมะขามาใช้ในการทำเป็นไส้หมอนแทนขนเป็ดเมล็ดมะขามที่ให้นำมาจากแผนกครัว และแผนกแม่บ้านซึ่งทางแผนกครัวและแผนกแม่บ้านมีการนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ทำให้เมล็ดมะขามมีจำนวนมาก คณะผู้จัดทำจึงนำมาต่อยอดทดลองทำเป็นหมอน เมล็ดมะขามนำมาทำเป็นไส้หมอนจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยคอและศีรษะ ผ้าที่ใช้จะเป็นเศษผ้าที่เหลือใช้จากผ้าปูเตียงทำเป็นไส้หมอน อาทิ ผ้าคอตตอน ลักษณะของผ้ามีความหนานุ่ม ทนทาน และระบายอากาศได้ดี นำมาส่วนของกลิ้งจะใช้เป็นกลิ้งลาเวนเดอร์ กลิ้งลาเวนเดอร์จะช่วยในเรื่องของการผ่อนคลายและการนอนหลับ

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าที่เข้ามาเข้าพัก
- 1.2.2 เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ในโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม มาใช้ให้เกิดประโยชน์
- 1.2.3 เพื่อลดปัญหาหากกลุ่มลูกค้าที่แพ้หมอนขนเป็ด

1.3 ขอบเขตของโครงการ

1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การนำเมล็ดมะขามทำหมอนเสริมเพื่อสุขภาพ โดยนำผ้าที่ชำรุดนำมาทำเป็นไส้หมอนไส้ด้านในเปลี่ยนจากขนเป็ดใช้เป็นเมล็ดมะขามมาทำและใช้เศษผ้าทำเป็นไส้หมอนและปลอกหมอนแต่งกลิ่นด้วยกลิ่นลาเวนเดอร์

1.3.2 ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม (ibis Bangkok Siam)

1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา

ตั้งแต่วันที่ 16 มกราคม 2566 ถึงวันที่ 12 พฤษภาคม 2566

1.3.4 ขอบเขตด้านประชากร

พนักงานในโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม (ibis Bangkok Siam) แพนกแม่บ้าน จำนวน 20 คน และแขกผู้มาใช้บริการ จำนวน 10 คน

1.3.5 ขอบเขตด้านเอกสารและข้อมูล

ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเว็บไซต์ต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง และสอบถามจากพนักงานที่ปรึกษา

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 สามารถลดค่าใช้จ่ายให้กับโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม

1.4.2 สามารถเพิ่มทางเลือกเพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้า

บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

โรงแรม : โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม
ibis Bangkok Siam

สถานที่ตั้ง : เลขที่ 972 ถนน พระราม1 แขวง วังใหม่ เขต ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ : 02-874-7111

เว็บไซต์ : www.ibis.com/8016



รูปภาพที่ 2.1 : ibis Bangkok Siam

ที่มา : all.accor.com/hotel/8016/index.th.shtml



รูปภาพที่ 2.2 : Logo ibis Bangkok Siam

ที่มา : all.accor.com/hotel/8016/index.th.shtml



รูปภาพที่ 2.3 : Map ibis Bangkok Siam

ที่มา : all.accor.com/hotel/8016/index.th.shtml

2.2 ประวัติและความเป็นมาเกี่ยวกับองค์กร

Accor ถือเป็นเครือโรงแรมที่เก่าแก่อันดับต้นๆ ของโลก และมีการขยายกิจการไปรวดเร็วอย่างมาก ในปัจจุบันมีแบรนด์โรงแรมมีทั้งหมด 35 แบรนด์ ภายใต้เครืออย่าง Accor มีจุดเริ่มต้นมาจากประเทศฝรั่งเศส โดยเริ่มต้นมาจากแบรนด์โรงแรมราคาถูกอย่าง ibis และขยายกิจการมาเรื่อยๆ จนไปซื้อแบรนด์โรงแรมดัง อาทิ Mercure, Sofitel, Novotel, Pullman และขยายไปเรื่อยๆ ปัจจุบันแบรนด์ Accor มีโรงแรมทั้งหมด 3,960 โรงแรม และอีก 110 ประเทศทั่วโลก ที่สำคัญมีสาขาในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้



รูปภาพที่ 2.4 : Accor Brand

ที่มา : www.style-stay.com/brand/accor-hotels-group

Accor ในปัจจุบันนั้นขยายมาถึง 35 แบรนด์ ทั้ง 35 แบรินด์นั้นถูกแบ่ง Segment

All ACCOR LIVE LIMITLESS			
Luxury	Premium	Midscale	Economy
RAFFLES	mantis	mantra	BreakFree
BANYAN TREE	An Series	NOVOTEL	ibis
LIGENY	HONDEAN	Mercure	ibis style
SLS	swisotel	adagio	greet
SO FITEL	25th	MAMA	
ELIXOS	MOVENPICK	HYDE	
	GRAND AFFINITE	TRIBE	
	PERPERS	SEBEL	

รูปภาพที่ 2.5 : Level Accor Brand

ที่มา : www.style-stay.com/brand/accor-hotels-group

Luxury Level

- Raffles Hotels เป็นโรงแรมระดับ Ultra Luxury Hotel ที่สุดของในเครือ
- Banyan Tree แปรณคนี้ขึ้นชื่อในความหรูหรา
- Fairmont ส่วนใหญ่มีอยู่ในสหรัฐและแคนาดา
- So จะโดดเด่นในเรื่องของความทันสมัย ให้เข้ากับกลุ่มวัยรุ่น
- Sofitel แปรณคหรูสุดในไทย

Premium Level

- M Gallery แปรณคที่ติด Boutique ที่สุดในเครือ ได้รับการรับรองว่าโรงแรมที่เข้าร่วมคือ บูทิก อาทิ Veranda เป็นต้น
- Pullman จะเป็นรองลงมา สำหรับโรงแรมนักธุรกิจ หรือ การท่องเที่ยว อารมณ์ Business Hotel แต่ยังคงด้วยความฮิปจาก Logo และการตกแต่งต่างๆ ในโรงแรม
- Swiss Hotel แปรณคจากสวิสเซอร์แลนด์ เจ้าแห่งการโรงแรมที่เพิ่ง Take over มา
- Mövenpick แปรณคโรงแรมระดับ 4-5 ดาวทั่วประเทศ
- Grand Mercure เป็นกลุ่มแปรณคระดับกลางในภูมิภาคเอเชีย และมีเยอะมากในแถบยุโรป

Mid-Scale Level

- Novotel แปรณคระดับกลางที่มีอยู่ทั่วโลก แปรณคนี้ ถือว่ามีคนรู้จักเยอะมากและมีมานาน
- Mercure แปรณคระดับกลางแต่ค่อนข้างมีสาขาเยอะทั่วโลก

Economy Level

- ibis & ibis Style แปรณคราคาสุดประหยัดที่ทุกคนเอื้อมถึง ที่สำคัญ ibis ทุกสาขาในไทยสามารถนำสัตว์เลี้ยงเข้าพักได้

MAIN BENEFITS			
DIAMOND Diamond	CHAMPAGNE & BUBBLING WATER BOTTLES	45 MIN. SPA TREATMENT	COMPLIMENTARY LATE CHECKOUT
PLATINUM Platinum	GUARANTEED ROOM AVAILABILITY UP TO 14 DAYS BEFORE DEPARTURE	ENHANCED CLUBLEVEL CATERING	2 BUREAU CHECK-IN
GOLD Gold	EARLY CHECK-IN & LATE CHECKOUT	COMPLIMENTARY LATE CHECKOUT	2 BUREAU CHECK-IN
SILVER Silver	EARLY CHECK-IN & LATE CHECKOUT	COMPLIMENTARY LATE CHECKOUT	2 BUREAU CHECK-IN
CLASSIC Classic	BEST PRICE GUARANTEE UP TO ADDITIONAL 10% OFF	COMPLIMENTARY LATE CHECKOUT	2 BUREAU CHECK-IN

รูปภาพที่ 2.6 : Main Benefits

ที่มา : www.style-stay.com/brand/accor-hotels-group

ระบบของ ALL จะมีทั้งหมด 2 แบบ ดังนี้

ALL สะสมแต้มไปเรื่อยๆ จากระดับ Classic -> Silver -> Gold -> Platinum -> Diamond
Accor Plus ที่จ่ายเงินรายปี เป็นบัตรที่ผสมทั้ง โรงแรม + ร้านอาหาร



รูปภาพที่ 2.7 : Member Card

ที่มา : www.style-stay.com/brand/accor-hotels-group

Classic Level

- ระดับแรกของการสมัครทุกการเข้าพักก็สะสมแต้มไปเรื่อยๆ อาจจะมีสิทธิพิเศษบางส่วน แต่ระดับนี้ คือ เน้นเก็บแต้ม จนเมื่อพักครบ 10 คืน หรือ 20,000 แต้ม จะได้เลื่อนขั้นต่อ

Silver Level

- ระดับนี้ คือ สะสมครบ 10 คืน หรือ สมัคร Accor Plus (แบบจ่ายเงิน) ก็ได้เป็นทันที สิทธิพิเศษที่โดดเด่น คือ Late Check-out ช่วงเวลาบ่าย 2 / 4 โมงเย็น

Gold Level

- ระดับนี้ คือ พัก 30 คืนขึ้นไป หรือ สมัคร ibis Business card (ประมาณ 3,400 บาท / ปี) จะได้ระดับนี้ทันที สิทธิพิเศษของระดับทอง คือ Early Check-in, Late Check-out, Welcome Gift, Room Upgrade

Platinum Level

- ระดับนี้ คือ พัก 60 คืนขึ้นไป แนะนำนอน ibis เพราะถูกที่สุด สิทธิพิเศษที่จะได้รับ คือ Suite Night Upgrade, Welcome Gift, Early Check-in, Late Check-out, Welcome Gift, Room Upgrade, Complimentary Soft Drinks From The Minibar และสามารถเข้า Hotel Lounge ได้

Diamond Level

- ระดับนี้ คือ มีการสะสม 26,000 แต้มขึ้นไปเท่านั้น (ประมาณ 400,000 บาท / ปี) สิทธิพิเศษ คือ Welcome drink, Welcome Gift, Suite Night Upgrade, Complimentary Soft Drinks From The Minibar, Early Check-in, Late Check-out

Room Upgrade

- Lounge
- Credit Dining & Spa Rewards

โรงแรม "เมอร์เคียว" ทุกแห่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่โดดเด่น นอกจากนี้คุณภาพและมาตรฐานในการบริการของเราอยู่ในระดับสูงเช่นกัน โรงแรม "เมอร์เคียว" ทุกแห่งได้รับประกันคุณภาพการบริการและระดับความสะดวกสบายจากเครือโรงแรมระดับโลก "แอกคอร์ด" และภายใต้มาตรฐานหนึ่งเดียวของแบรนด์ "เมอร์เคียว"

โรงแรมเมอร์เคียว กรุงเทพฯ สยาม (Mercure Bangkok Siam) ตั้งอยู่ในย่านช้อปปิ้งใจกลางกรุงเทพฯ สะดวกสบาย ห่างจากรถไฟฟ้า BTS สถานีสนามกีฬาแห่งชาติและแอร์พอร์ตลิงค์ไปเพียงไม่กี่ก้าว โรงแรมมีบริการห้องพักทันสมัย พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวก รวมถึง ร้านอาหารและบาร์ สระว่ายน้ำ และฟิตเนส ผู้เข้าพักสามารถเดินทางไปยังห้างสรรพสินค้าชื่อดัง อาทิ อนุญาครอง สยามพารากอน เซ็นทรัลเวิลด์ และเซ็นทรัลเอ็มบาสซี ได้อย่างสะดวกสบายจำนวนห้องพัก 189 ห้อง สิ่งอำนวยความสะดวกห้องประชุม 3 ห้อง สระว่ายน้ำ ฟิตเนส ห้องอาหาร 1 ห้อง และมีบาร์ 2 แห่ง

โรงแรมไอบิสเป็นหนึ่งในแบรนด์โรงแรมราคาคู่แข่งชั้นนำระดับโลก ที่มีบริการที่มีความสะดวกสบาย และอยู่ภายใต้มาตรฐานเดียวกันทั่วโลกในราคาย่อมเยา มีจุดมุ่งหมายในการมอบความสุขให้ผู้เข้าพักในราคาที่ดีที่สุดด้วยบริการห้องพักพร้อมอุปกรณ์ครบครัน และจะคอยต้อนรับลูกค้าอยู่เสมอ จะดูแลทุกรายละเอียดเพื่อให้ลูกค้ารู้สึกเหมือนอยู่บ้านตนเอง

โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม (ibis Bangkok Siam) ตั้งอยู่ใจกลางกรุงเทพฯ ห่างเพียงไม่กี่ก้าวจากสถานีรถไฟฟ้าบีทีเอส สนามกีฬาแห่งชาติ และแอร์พอร์ต เรล ลิงก์ ผู้เข้าพักสามารถเดินทางไปยังห้างสรรพสินค้าชื่อดัง ได้อย่างสะดวกสบาย อาทิ อนุญาครอง สยามพารากอน และ สยามดิสคัฟเวอร์รี่ โรงแรมยังต้อนรับสัตว์เลี้ยง ให้บริการห้องพักที่ทันสมัยในราคาสุดคุ้ม พร้อมเตียงนุ่มสบาย ทีวี LCD WIFI ทั้งยังครบครันด้วยบริการที่อบอุ่นจำนวนห้องพัก 189 ห้อง ห้องอาหารห้องอาหาร 1 ห้อง

2.3 ลักษณะการประกอบการ

2.3.1 โรงแรม

โรงแรมจะเป็นแบบ Merge Hotel โดยมี 2 โรงแรมในอาคารเดียวกัน คือ โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม (ibis Bangkok Siam) มีทั้งหมด 7 ชั้น และโรงแรมเมอร์เคียว กรุงเทพฯ สยาม (Mercure Bangkok Siam) มีทั้งหมด 11 ชั้น

2.3.2 ประเภทห้องพัก

โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม มีห้องพักทั้งหมด 378 ห้อง ดังนี้

2.3.2.1 Standard King Room - Standard Twin Room มีจำนวน 189 ห้อง

ห้องสแตนดาร์ดที่ได้รับการออกแบบเป็นอย่างดีและทันสมัย ด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกทั่วไป โดยมีให้เลือกทั้งแบบเตียงคิงไซส์ หรือ เตียงคู่



รูปภาพที่ 2.8 : Standard Room

ที่มา : all.accor.com/hotel/8016/index.th.shtml

2.3.2.2 Deluxe King Room - Deluxe Twin Room มีจำนวน 132 ห้อง

ห้องดีลักซ์ที่ได้รับการออกแบบเป็นอย่างดีและทันสมัย ด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกทั่วไป โดยมีให้เลือกทั้งแบบเตียงคิงไซส์ หรือ เตียงคู่



รูปภาพที่ 2.9 : Deluxe Room

ที่มา : all.accor.com/hotel/8016/index.th.shtml

2.3.3 ห้องอาหารดิเอท (The Eight)

บุฟเฟ่ต์อาหารเช้าแบบทานได้ไม่อั้น อาหารเช้าของโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม เป็นบุฟเฟ่ต์อาหารเช้าที่ให้บริการในห้องอาหารดิเอท ซึ่งมีทั้งอาหารนานาชาติ เอเชีย และไทย



รูปภาพที่ 2.10 : The Eight

ที่มา : all.accor.com/hotel/8016/index.th.shtml

2.3.4 สิ่งอำนวยความสะดวกภายในโรงแรม

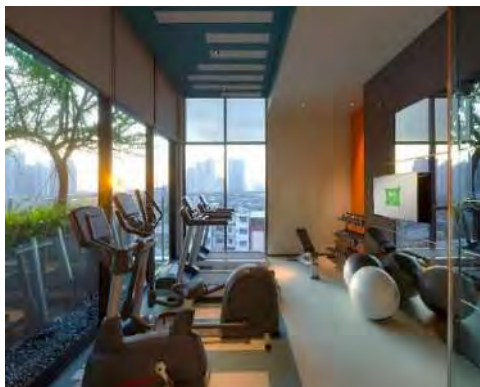
2.3.4.1 สระว่ายน้ำภายในโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม (ibis Bangkok Siam)



รูปภาพที่ 2.11 : Pool Outdoor

ที่มา : all.accor.com/hotel/8016/index.th.shtml

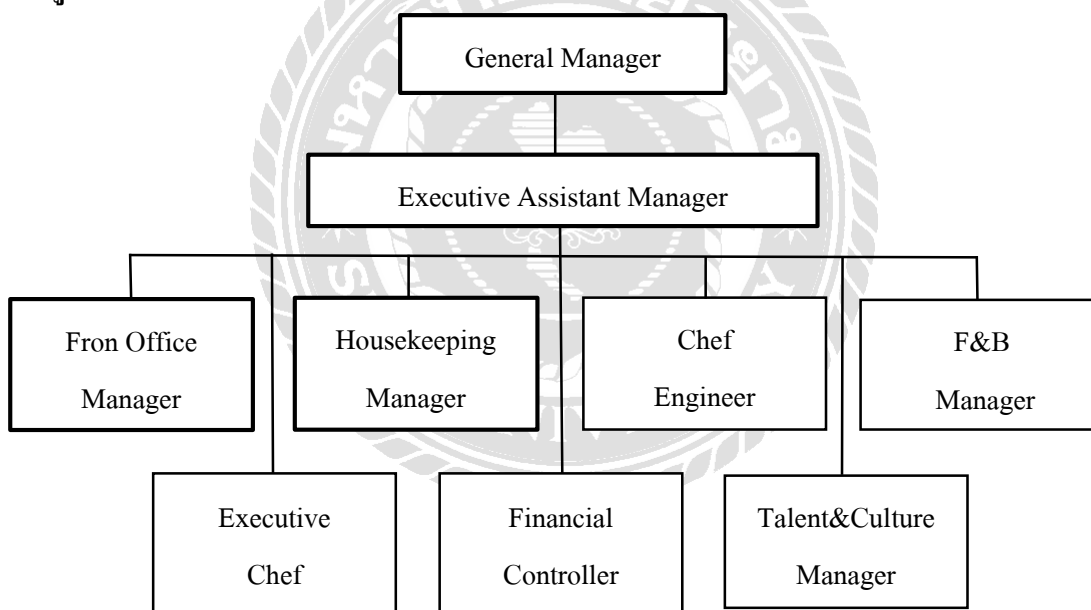
2.3.4.2 Fitness Mis ภายในมีอุปกรณ์ออกกำลังกายต่างๆ อาทิ ลู่วิ่งไฟฟ้า (Treadmil), จักรยานออกกำลังกาย (Stationary Bike) เป็นต้น



รูปภาพที่ 2.12 : Fitness Mis

ที่มา : all.accor.com/hotel/8016/index.th.shtml

2.4 รูปแบบการจัดการองค์กรและการบริหารองค์กร



รูปภาพที่ 2.13 : Organizational Chart

ที่มา : all.accor.com/hotel/8016/index.th.shtml

2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย

- ชื่อผู้ที่ปฏิบัติงาน : นางสาวอาริสรา ศรีทองปลอด
 ตำแหน่ง / ส่วนงาน : แม่บ้าน
 ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน : ระหว่างวันที่ 16 มกราคม 2566 ถึงวันที่ 12 พฤษภาคม 2566



รูปภาพที่ 2.14 : นักศึกษาสหกิจศึกษา (นางสาว อาริสรา ศรีทองปลอด)
 ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติงาน

1. ในตอนเช้ามีการประชุมและมอบหมายงาน
2. ต้องจัดเตรียมรถแม่บ้านให้เรียบร้อย
3. ตรวจสอบเช็คความเรียบร้อยภายในห้องก่อนแขกเข้าเช็คอิน
4. ตรวจสอบเช็คอุปกรณ์ภายในห้องพักหลังแขกแจ้งเช็คอิน
5. ทำความสะอาดห้องพัก เตรียมห้องสำหรับวันถัดไป
6. เตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกภายในห้องพัก
7. เมื่อแขกแจ้งทำห้องพักเข้าทำความสะอาดห้องพักให้สะอาด
8. ทำความสะอาดและดูแลผู้บริเวณทางเดิน
9. ทำเอกสาร
10. เก็บผ้า กัดแขกผ้า และนับจำนวนผ้า
11. ปูเตียงทั้งหมด 30 ห้อง
12. แยกชุดยูนิฟอร์มของพนักงาน

ชื่อผู้ที่ปฏิบัติงาน : นางสาวอาริญา ยอดโรจน์
 ตำแหน่ง / ส่วนงาน : แม่บ้าน
 ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน : ระหว่างวันที่ 16 มกราคม 2566 ถึงวันที่ 12 พฤษภาคม 2566



รูปภาพที่ 2.15 : นักศึกษาสหกิจศึกษา (นางสาว อาริญา ยอดโรจน์)

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมายในการปฏิบัติงาน

1. ในตอนเช้ามีการประชุมและมอบหมายงาน
2. ต้องจัดเตรียมรถแม่บ้านให้เรียบร้อย
3. ตรวจสอบเช็คความเรียบร้อยภายในห้องก่อนแขกเข้าเช็คอิน
4. ตรวจสอบเช็คอุปกรณ์ภายในห้องพักหลังแขกแจ้งเช็คอิน
5. ทำความสะอาดห้องพัก เตรียมห้องสำหรับวันถัดไป
6. เตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกภายในห้องพัก
7. เมื่อแขกแจ้งทำห้องพักเข้าทำความสะอาดห้องพักให้สะอาด
8. ทำความสะอาดและดูแลฝุ่นบริเวณทางเดิน
9. เก็บผ้า กัดแยกผ้า และนับจำนวนผ้า
10. ปูเตียงทั้งหมด 30 ห้อง
11. แยกชุดยูนิฟอร์มของพนักงาน

2.6 ชื่อและตำแหน่งของพนักงานที่ปรึกษา

ชื่อ - นามสกุล : คุณธนภรณ์ ชันติวงษ์

ตำแหน่ง / ส่วนงาน : Uniform & Linen



รูปภาพที่ 2.16 : พนักงานที่ปรึกษา

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

2.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน

ในการปฏิบัติงานโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 เริ่มปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ 16 มกราคม 2566 ถึงวันที่ 12 พฤษภาคม 2566 เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ ปฏิบัติงานวันจันทร์ – วันศุกร์ วันละ 9 ชั่วโมงรวมเวลาพัก เริ่มตั้งแต่วันที่ 08.00 - 17.00 น.

2.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

ตารางที่ 2.1 : แสดงระยะเวลาในดำเนินงานของโครงการ

ขั้นตอนในการดำเนินงาน	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.
1. ตั้งหัวข้อโครงการ	←→				
2. รวบรวมข้อมูลโครงการ		←→			
3. เริ่มเขียนโครงการ			←→		
4. ตรวจสอบโครงการ			←→	←→	
5. โครงการสำเร็จลุล่วง				←→	←→

2.9 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

2.9.1 ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติงาน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกงาน จากที่ได้เข้าไปปฏิบัติงานในแผนกแม่บ้าน ผู้จัดทำได้เรียนรู้ถึงระบบการทำงานงานที่เกี่ยวข้องในแผนกแม่บ้าน สิ่งที่ได้รับในการปฏิบัติงานในครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานในอนาคตต่อไปได้ ไม่ว่าจะเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ความรู้และความเข้าใจในการทำงาน ได้พัฒนาบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมากขึ้น

(อาริญา ยอดโรจน์)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกงาน การได้รับความรู้ใหม่ๆจากพนักงานที่คอยสอนงาน แนะนำการทำความสะอาดห้องพัก ได้เรียนรู้ศักยภาพการทำงานของตัวเองทั้งด้านการบริหารด้านเวลา และได้เรียนรู้การปรับตัว การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การตรงต่อเวลา และได้รับคำแนะนำ ประสพการณ์ที่ดีจาก Staff ทุกคน

(อาริสรา ศรีทองปลอด)

2.10 ปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

2.10.1 การทำความเข้าใจในส่วนของการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายในช่วงแรกยังทำได้ไม่ดี

2.10.2 การปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมงานในช่วงแรกได้ไม่ดี

2.11 ข้อเสนอแนะการปฏิบัติสหกิจศึกษา

2.11.1 เรียนรู้เพิ่มเติมภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารและการพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น ในระหว่างการทำงานซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายและทำให้งานสำเร็จไปได้ด้วยดี ไม่มีข้อบกพร่องในการทำงาน

บทที่ 3

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำโครงการเรื่อง หมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม (Healthy Pillow From Tamarind Seeds) มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าที่มาเข้าพัก เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ในโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม มาใช้ให้เกิดประโยชน์ และเพื่อลดปัญหากลุ่มลูกค้าที่แพ้หมอนขนเป็ด คณะผู้จัดทำมีการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

3.1 ข้อมูลเบื้องต้นของหมอน

3.2 เมล็ดมะขาม

3.3 ลาเวนเดอร์

3.4 ชนิดของผ้า

3.5 ชนิดของเมดโฟม

3.6 ยีสั่งเคราะห์

3.7 การตากแห้ง

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ข้อมูลเบื้องต้นของหมอน



รูปภาพที่ 3.1 : หมอน

ที่มา : www.condonewb.com

Suppharaj Chokwongnanun (2565) ได้กล่าวว่า ปัจจุบันการใช้หมอนเพื่อสุขภาพนั้นได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก จากภาวะอาการปวดเมื่อยตามร่างกายหลังจากตื่นนอนที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานในชีวิตประจำวัน คนไทยจึงเริ่มหันมาใส่ใจและดูแลสุขภาพการนอนอย่างถูกวิธีกันมากขึ้น แต่การเลือกหมอนเพื่อสุขภาพมาใช้ก็ต้องศึกษาข้อมูลให้ชัดเจนเช่นเดียวกัน เพราะหมอนเพื่อสุขภาพมีให้เลือกมากมายหลายยี่ห้อ หลายแบบ หลายวัสดุ และหลายราคา การเลือกหมอนเพื่อสุขภาพผิด หรือ เลือกหมอนเพื่อสุขภาพที่ไม่ได้มาตรฐาน นอกจากช่วยแก้ปัญหาในการนอนไม่ได้แล้ว ยังจะส่งผลเสียต่อคุณภาพในการนอนมากขึ้นไปกว่าเดิม จนถึงขั้นนอนไม่หลับ

และมีผลต่อกลิ้มเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ หรือหนักเข้าอาจจะเป็นโรคเรื้อรังเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ กระดูกและคอได้ หรือมีปัญหาเรื่องการนอนรบกวนจิตใจ เรามาดูกันเลยว่าฮอร์โมนเพื่อสุขภาพ จะต้องเลือกลักษณะไหน ถึงจะช่วยให้สุขภาพร่างกายเราดีขึ้นประโยชน์ของฮอร์โมนเพื่อสุขภาพ ที่ส่งผลต่อร่างกายการพักผ่อนนอนหลับอย่างเต็มอิ่มและเพียงพอเป็นส่วนสำคัญของการใช้ชีวิต เพราะการนอนหลับก็จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพร่างกายของคนเราให้แข็งแรง พร้อมทั้งจะรับมือกับหน้าที่ การงานในแต่ละวัน แต่หากนอนไม่หลับ หรือนอนหลับแบบผิดทำผิดทาง ร่างกายก็จะมีแต่ความ เมื่อยล้า อ่อนเพลีย สุขภาพกายแย่ สุขภาพจิตก็จะแย่ตามกันไป ดังนั้น การเลือกฮอร์โมนเพื่อสุขภาพ ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมในหลายๆ ด้าน รวมถึงสรีระของผู้ใช้งานที่ตรงกับความต้องการ ที่แท้จริงของร่างกาย

ประโยชน์ของฮอร์โมนเพื่อสุขภาพที่ช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อนนอนหลับอย่างแท้จริงนั้น ก็จะเท่ากับเป็นการรักษาสุขภาพที่ดีในแต่ละวัน ไปด้วยเช่นเดียวกัน คนทั่วไปอาจมองว่าฮอร์โมน แบบไหนก็เหมือนกัน เป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องดังนั้น จะต้องเลือกฮอร์โมนเพื่อสุขภาพราคาที่เหมาะสม ไปได้ หรือคุณภาพไม่ได้ตามมาตรฐาน เช่น แข็งไป นุ่มไป หรือรูปทรงขณะใช้งานบิดเบี้ยวได้ง่าย ก็ย่อมส่งผลต่อคุณภาพอย่างแน่นอน ฮอร์โมนเพื่อสุขภาพจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการนอน หลับและคุณภาพชีวิตที่ดีการเลือกฮอร์โมนเพื่อสุขภาพที่ดี การนอนในท่าทางที่เหมาะสม การหนุน ฮอร์โมนก็เป็นเรื่องสำคัญเช่นเดียวกัน และฮอร์โมนแต่ละชนิดก็มีคุณสมบัติแตกต่างกัน ไป การเลือก ฮอร์โมน เพื่อสุขภาพจึงต้องเลือกให้เหมาะสมกับนิสัยการนอนและสรีระของผู้ใช้งาน เพราะฮอร์โมน นิ่มเกินไป หรือแข็งเกินไปสำหรับแต่ละคนนั้นก็ไม่ใช่เหมือนกัน การรองรับกระดูกต้นคอขณะนอน หลับก็แตกต่างกัน อาทิ

3.1.1 ความสูงของฮอร์โมน

สรีระร่างกายของคนเราแตกต่างกัน การเลือกฮอร์โมนเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมต้อง พิจารณา เรื่องความสูงของฮอร์โมนเพื่อสุขภาพเป็นลำดับแรก โดยการทดลองนอนตะแคงลงบน ฮอร์โมนเพื่อสุขภาพ โดยศีรษะของเราต้องวางอยู่บนหมอนเต็มศีรษะ โดยฮอร์โมนเพื่อสุขภาพที่เรา หนุนนอนนั้น ต้องรองรับช่องว่างระหว่างศีรษะกับต้นคอของเราได้ทั้งหมด แล้วลองสังเกตดูว่า ฮอร์โมนเพื่อสุขภาพที่เราหนุนนอนอยู่นั้น สูงหรือต่ำเกินไป หากสูงหรือแข็งเกินไปจะส่งผลให้ศีรษะ สัมผัสกับหมอนได้น้อย ส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก คอตั้งมากเกินไป จนอาจทำให้เป็น โรคเกี่ยวกับกระดูกต้นคอ และเส้นประสาท จึงควรดูความสูงให้เข้ากับสรีระร่างกาย ศีรษะของแต่ละ คนในขณะที่หนุนหมอนเพื่อสุขภาพต้องอยู่ในแนวระดับเดียวกับส่วนกึ่งกลางลำตัวจะมีความสูง มาตรฐานของหมอนประมาณ 10 - 15 ซม.

3.1.2 ความนิ่มและยุบตัวของหมอน

หลังจากการทดลองนอนเพื่อให้ได้ความสูงที่พอเหมาะแล้ว ต้องมาดูกันต่อว่าหมอนเพื่อสุขภาพที่เราหนุนนอนนั้นมีความนิ่มมากไปหรือไม่ เพราะในบางครั้งการนอนเป็นเวลานาน หมอนเพื่อสุขภาพบางแบบอาจจะเกิดการยุบตัวลงไปมาก จนเกิดอาการเกร็งต้นคอ และหากหมอนเพื่อสุขภาพยุบตัวลงไปมากๆ จนศีรษะเราจมลงไปนอน อาจจะส่งผลกระทบต่อระบบการหายใจขณะนอนหลับ เกิดอาการเลือดคั่งหัว เหมือนนอนตกหมอน ทำให้ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อต้นคอ หรือ ปวดกระดูกต้นคอได้ การเลือกให้เหมาะสมนั้นควรดูหมอนเพื่อสุขภาพที่มีการยุบตัวเพียงเล็กน้อยถึงปานกลาง เพื่อสุขภาพการนอนที่ดี

3.1.3 วัสดุที่ใช้ทำหมอนเพื่อสุขภาพ

ปัจจุบันการนอนด้วยหมอนเพื่อสุขภาพได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก จึงมีการผลิตหมอนเพื่อสุขภาพออกมามากมาย รวมถึงการใช้วัสดุที่แตกต่างกัน อาทิ หมอน Memory Foam หมอน ไบซา หมอนขนเป็ด หมอนขนห่าน หมอนขนนกกระจอกเทศ หมอนที่ทำจากเมล็ดพืช หรือหมอนเพื่อสุขภาพ ยางพาราซึ่งวัสดุภายในที่แตกต่างกัน ก็ให้สัมผัสในการหนุนนอนที่แตกต่างกัน รวมไปถึงคุณภาพ มาตรฐาน และราคาที่แตกต่างกันด้วย หากคุณภาพสูงก็จะส่งผลในการนอนหลับสบายมากกว่าคุณภาพปานกลาง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นราคาก็ไม่ใช่ตัวชี้วัดทั้งหมด เพราะมีราคาสูงแต่ไม่เหมาะกับสรีระร่างกาย หรือนิสัยในการนอน ก็จะไม่เกิดผลดีเช่นเดียวกัน หมอนเพื่อสุขภาพนั้นควรทดลองนอน เพื่อวัดดูความเหมาะสมลงตัวกับสรีระร่างกายของเราก่อน เพราะแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน อาทิ บางคนอาจจะชอบนอนหมอนเพื่อสุขภาพแข็งๆ ไม่ยุบตัวง่ายจะทำให้หลับสบายมากกว่า บางคนชอบนอนหมอนแบบ Memory Foam ที่ปรับลักษณะได้ตามรูปศีรษะ บางคนอาจจะชอบนอนแบบนี้ๆ จะได้รับรู้ถึงสบายต้นคอ

3.1.4 ชนิดของหมอน

3.1.4.1 หมอนธัญพืช



รูปภาพที่ 3.2 : หมอนธัญพืช

ที่มา : www.en.co.th

ชานนท์ เรืองกฤตยา (2565) กล่าวว่าการนอนหนุน ขนห่าน ขนนกกระจอกเทศ ไบซา หมอนเพื่อสุขภาพชนิดนี้จะมีคุณสมบัติหลักๆ ที่หนานุ่มฟู และเบาเป็นพิเศษ ให้ความรู้สึกที่ดี

กระจายน้ำหนักรองรับศีรษะ ไม่แข็งกระด้างช่วยให้นอนหลับสบายได้อย่างยาวนาน แต่หมอนเพื่อสุขภาพทำจากขนสัตว์ ก็อาจจะไม่เหมาะกับผู้ที่ปัญหาต้นคอ ผู้ที่มีอาการของโรคภูมิแพ้หรือหอบหืด

4.1.4.2 หมอนเส้นใยสังเคราะห์



รูปภาพที่ 3.3 : หมอนเส้นใยสังเคราะห์

ที่มา : bestreview.asia

ชานนท์ เรืองกฤตยา (2565) กล่าวว่าส่วนใหญ่จะทำมาจากเส้นใย หรือ เม็ดโพลีเอสเตอร์ คุณเลทำความสะอาดได้ง่ายและมีน้ำหนักเบาเช่นกัน หมอนเพื่อสุขภาพทำจากเส้นใยสังเคราะห์จะไม่มีไรฝุ่น เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคภูมิแพ้ หอบหืด แต่หมอนเพื่อสุขภาพที่ทำมาจากเส้นใยสังเคราะห์ จะมีอายุการใช้งานที่ไม่ยาวนานเท่าหมอนเพื่อสุขภาพชนิดอื่นๆ

4.1.4.3 หมอน Memory Foam



รูปภาพที่ 3.4 : หมอน Memory Foam

ที่มา : www.zitzleep.com

ชานนท์ เรืองกฤตยา (2565) กล่าวว่าช่วยรองรับศีรษะได้เป็นอย่างดี คุณเลใช้งานได้ง่าย มีทั้งความหนาแน่นและความนุ่มจาก เม็ด Memory Foam ที่มีคุณสมบัติบรรเทาอาการปวด เพราะรองรับต้นคอได้แนบสนิทขณะนอนหลับ เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่มีการนอนไม่หลับ แต่หมอน Memory Foam มักจะไม่ทนต่อความร้อน และมีราคาค่อนข้างสูง

4.1.4.4 หมอนเม็ดเจลบีทส์



รูปภาพที่ 3.5 : หมอนเม็ดเจลบีทส์

ที่มา : nocnoc.com

ซานนท์ เรืองกฤตยา (2565) กล่าวว่าหมอนชนิดนี้ เหมาะสำหรับคนที่มีอาการปวดคอเรื้อรัง ปรับอุณหภูมิได้ตามอุณหภูมิห้องมีคุณสมบัติรองรับน้ำหนักและสรีระได้ดี ช่วยคลายอาการปวดต้นคอ แต่การดูแลรักษาค่อนข้างยาก เพราะไม่สามารถทำความสะอาดด้วยการซักหรือตากแดดได้

4.1.4.5 หมอนยางพารา



รูปภาพที่ 3.6 : หมอนยางพารา

ที่มา : www.goodwarranty.co.th

ซานนท์ เรืองกฤตยา (2565) กล่าวว่า เป็นหมอนยางพาราที่ได้รับความนิยมมากผลิตจากยางพาราจากธรรมชาติ 100% มีความคงรูปแต่นุ่มโอบกระชับ และยืดหยุ่น แต่หนาแน่นอย่างลงตัว หมอนเพื่อสุขภาพ ยางพารา ช่วยกระจายน้ำหนักรองรับแรงกดทับของศีรษะและต้นคอได้เป็นอย่างดี ทำให้นอนหลับได้อย่างสบายตลอดคืน นอกจากนั้น หมอนเพื่อสุขภาพ ยางพารายังช่วยดูแลสุขภาพ ป้องกันการเกิดไรฝุ่น เชื้อโรค เชื้อรา และแบคทีเรีย จึงเหมาะสำหรับคนที่เป็นภูมิแพ้ หอบหืด หมอนเพื่อสุขภาพ ยางพารานั้นระบายความร้อนได้ดี ไม่มีการอับชื้น แต่ข้อเสียของหมอนเพื่อสุขภาพ ยางพาราก็คืออาจจะมีการฉีกขาดไม่พึงประสงค์บ้าง เพราะฉะนั้นก่อนซื้อหมอนเพื่อสุขภาพ ยางพาราควรเลือกที่มีคุณภาพและมาตรฐานการผลิตที่ดี

3.2 เมล็ดมะขาม



รูปภาพที่ 3.7 : เมล็ดมะขาม

ที่มา : mgonline.com

โชติอนันต์ และคณะ (2551) ได้กล่าวว่า ต้นมะขาม เป็นพืชผลไม้พื้นบ้าน เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ใบประกอบเป็นใบคู่ มีสีเขียว ออกดอกเป็นช่อ ผลเป็นฝัก มีลักษณะกลม ทรงตรงหรือโค้งงอ มีเปลือกเปราะบางแตกง่าย มีเนื้อสีน้ำตาล มีรสชาติหวาน หรือเปรี้ยวตามสายพันธุ์ มะขามเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางจนถึงขนาดใหญ่ สูง 15 - 30 เมตร แตกกิ่งก้านสาขามาก ไม่มีหนาม ลำต้นมีเปลือกต้นขรุขระและหนา สีเทาหรือน้ำตาลใบ เป็นใบประกอบ ใบเล็กทรงรี ปลายใบและโคนใบมน ใบของมะขามเป็นใบประกอบแบบขนนก (Pinnately Compound Leaves) ยาว 5 - 10 ซม. กว้าง 2 - 4 ซม. ใบย่อย รูปขอบขนาน จำนวน 10 - 20 คู่ ออกตรงข้ามกันดอกออกตามปลายกิ่ง ดอกมีขนาดเล็ก กลีบดอกสีเหลืองและมีจุดประสีแดงหรือม่วงแดงอยู่กลางดอก ช่อดอก แบบช่อเชิงลดห้อยลง ก้านช่อดอก ยาว 5 - 10 มม. กลีบเลี้ยง เป็นแผ่นรูปช้อน 2 แผ่น ยาว 1 - 1.2 ซม. กลีบดอก มี 5 กลีบ เกสรเพศผู้มีก้านเกสรเชื่อมติดกัน เกสรที่สมบูรณ์ 3 อัน อีก 2 อัน เป็นเส้นเรียว เกสรเพศเมียอยู่เหนือกลีบเลี้ยง ปลายเกสร เป็นก้อนรูปรีผลเป็นฝักยาวรูปร่างยาว หรือ โค้ง ยาว 7 - 15 ซม. กว้าง 2 - 3 ซม. ยาว 2 - 30 ซม. ฝักอ่อนมีเปลือกสีเขียวอมเทา สีน้ำตาลเกรียม เนื้อในติดกับเปลือก เมื่อแก่ฝักเปลี่ยนเป็นเปลือกแข็งกรอบหักง่าย สีน้ำตาล เนื้อในกลายเป็น สีน้ำตาลหุ้มเมล็ด เนื้อมีรสเปรี้ยว หรือ หวาน ซึ่งฝักหนึ่งๆ จะมีเมล็ด 3 - 12 เมล็ด เมล็ดแก่จะแบนเป็นมัน และมีสีน้ำตาล

3.2.1 มะขามหวานที่นิยมปลูกในประเทศไทย ได้แก่



รูปภาพที่ 3.8 : พันธุ์ขันตี

ที่มา : www.technologychaoban.com

1) พันธุ์ขันตีมีลำต้นขนาดเล็ก เปลือกลำต้นเป็นเกล็ดเล็กๆ เรียบ สีเทา ใบเล็ก ใบอ่อนมีสีเขียวอมชมพู แตกกิ่งก้านสาขามากมาย มีทรงพุ่มกว้าง ฝักกลมใหญ่ เปลือกสีน้ำตาลเข้ม หนา มีเนื้อสีน้ำตาลแดง เชื้อหุ้มเมล็ดเหนียวและหนา รสชาติหอมหวานติดฝักเร็วและดกอย่างสม่ำเสมอ ช่วงระยะการเก็บเกี่ยวอยู่ประมาณเดือนมกราคม



รูปภาพที่ 3.9 : พันธุ์หมื่นจง

ที่มา : www.technologychaoban.com

2) พันธุ์หมื่นจงมีลำต้นสีเทาดำ เปลือกลำต้นเป็นเกล็ดขนาดใหญ่และเป็นร่องลึก ทรงพุ่มโปร่งกว้าง มีใบขนาดปานกลางสีเขียวเข้ม ใบอ่อนมีสีชมพู มีดอกสีชมพูอมเหลือง ฝักกลมโค้งขนาดใหญ่ ติดฝักดกเป็นพวง มีเนื้อสีน้ำตาลอมเหลือง กรอบ รสหวาน มีกลิ่นหอม ขนาดเมล็ดโตปานกลาง เชื้อหุ้มเมล็ดหนาและเหนียว



รูปภาพที่ 3.10 : พันธุ์ศรีชมพู่

ที่มา : thainews.prd.go.th

3) พันธุ์ศรีชมพู่ลำต้นมีสีเทาเข้ม เปลือกเป็นเกล็ดและร่องลึก ทรงพุ่มแคบตั้งตรง ใบอ่อนมีสีแดงเข้ม มีดอกสีแดงปนเหลือง ฝักกลมเหยียดตรง หรือแบน ขนาดใหญ่ เชื้อหุ้มเมล็ดไม่เหนียว และบาง มีรูกุ้มเนื้อน้อย ติดฝักได้ดกในขนาดปานกลาง มีผลผลิตให้เก็บได้ในช่วงปลายเดือนพฤศจิกายน



รูปภาพที่ 3.11 : พันธุ์สีทอง

ที่มา : www.nanagarden.com

4) พันธุ์สีทองลำต้นมีสีน้ำตาลอ่อน เปลือกเป็นเกล็ดแบบเรียบๆ มีใบขนาดใหญ่สีเขียวเข้ม ใบอ่อนเป็นสีชมพู แดกกิ่งก้านยืดยาว ไม่เป็นระเบียบ มีทรงพุ่มกว้าง มีดอกสีแดงอมเหลือง ฝักกลมโค้ง เปลือกหนา เนื้อหนา เมล็ดโต เชื้อหุ้มเมล็ดเหนียวและหนา มีรูกุ้มเนื้อมาก และเหนียว มีเนื้อรสหวานสีน้ำตาลทอง



รูปภาพที่ 3.12 : พันธุ์อินทผลัม

ที่มา : www.facebook.com/TamarindHouse

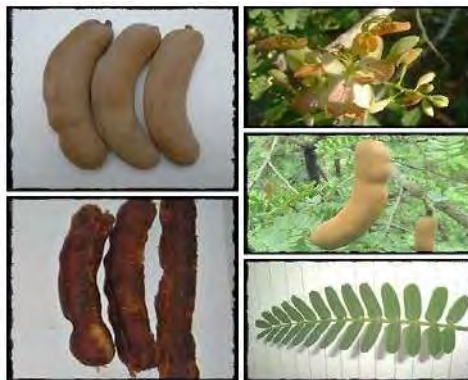
5) พันธุ์อินทผลัมลำต้นมีสีเขียวอ่อน เปลือกลำต้นเป็นเกล็ดละเอียด เรียบ มีใบสีเขียวขนาดใหญ่ ใบอ่อนมีสีเขียวอมเหลือง ทรงพุ่มกลมและกว้าง ลักษณะฝักกลมโตและโค้งเล็กน้อย เปลือกฝักบาง มีเนื้อสีน้ำตาล รสหวานมัน มีรูกหุ้มเนื้อน้อย เชื้อหุ้มเมล็ดบางและไม่เหนียว ขนาดเมล็ดโตปานกลาง ให้ฝักเป็นพวงค่อนข้างดก ให้ผลผลิตเก็บเกี่ยวได้ประมาณกลางเดือนมกราคม-ต้นเดือนกุมภาพันธ์



รูปภาพที่ 3.13 : พันธุ์ประกายทอง

ที่มา : www.technologychaoban.com

6) พันธุ์ประกายทองลำต้นมีสีเขียวอ่อน เป็นเกล็ดเล็ก เรียบ ใบอ่อนมีสีเขียวอมเหลือง มีดอกสีเหลืองอ่อน มีฝักกลมตรง หรือ โค้งเล็กน้อย ขนาดฝักใหญ่ เปลือกบาง เนื้อสีน้ำตาลอ่อน รสหวาน เมล็ดเล็ก ให้ผลผลิตได้เร็ว ซึ่งขึ้นอยู่กับการบำรุงและสภาพภูมิอากาศในพื้นที่ปลูกด้วย ซึ่งโดยทั่วไปจะเก็บเกี่ยวได้ในช่วงเดือนธันวาคม



รูปภาพที่ 3.14 : พันธุ์ประกายเพชร

ที่มา : www.technologychaoban.com

7) พันธุ์ประกายเพชรลำต้นมีสีน้ำตาลอ่อน เปลือกเป็นเกล็ดแบบเรียบๆ แตกกิ่งก้านขนาดใหญ่และห้อยลงมา ทรงพุ่มเตี้ย ดอกมีสีส้มอมเหลือง ฝักกลมโค้ง ขนาดใหญ่ เปลือกหนา มีเนื้อหาลีน้ำตาล รสหวาน เมล็ดโต เยื่อหุ้มเมล็ดเหนียวและหนา มีรูกหุ้มเนื้อมากและเหนียว

3.2.2 สรรพคุณทางยา

1) ใบและผลดิบ

มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย ป้องกันเซลล์ของตับและไตถูกทำลาย มีวิตามิน ซี วิตามิน อี และวิตามินอื่นๆ ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดในสมอง ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ช่วยลดการอักเสบในลำคอ ช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ลดอาการเหน็บชา อาการเกร็งของแขนขา ใช้รักษาฝี แผลแมลงกัดต่อย บรรเทาอาการปวดบวมใช้เป็นยาระบาย ใช้รักษาโรคผิวหนัง อาการคันจากเชื้อรา ใช้ขจัดรังแค ใช้ขับพยาธิใช้รักษาโรคพิษสุราเรื้อรัง ใช้แก้อาการเมารถ

2) ผลสุก

ใช้บรรเทาอาการของโรคเบาหวานบางชนิด ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร มีคาร์โบไฮเดรตสูงจึงช่วยบำรุงธาตุ และบำรุงร่างกาย

3) เมล็ด

ใช้รับประทานแก้อาการท้องเสีย ใช้ขับพยาธิ ใช้ฝนประคบทั้งแผลสดและแผลที่เป็นหนอง เมื่อบาดแผลเย็บแล้วนำมารับประทานจะช่วยรักษาแผลในช่องปาก ลดการอักเสบภายในช่องปาก

4) ราก เปลือกลำต้น และ แก่น

ใช้ต้มน้ำดื่มเพื่อบรรเทาอาการท้องเสีย ฆ่าพยาธิ ขับปัสสาวะ ใช้ทารักษาโรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา หรือ ใช้ประคบแผล

3.3 ลาเวนเดอร์



รูปภาพที่ 3.15 : Lavender

ที่มา : www.phruksaspa.co.th/10-best-scents-essential-oil

ทัตไนย จารุวัฒนพันธ์ (2561) กล่าวว่าลาเวนเดอร์ (Lavandula) เป็นสกุลของพืชดอกประกอบไปด้วยพืช 39 ชนิดเป็นพืชพื้นเมืองในยุคโบราณซึ่งถูกค้นพบจากเคปเวิร์ดและหมู่เกาะคานารี ทางตอนใต้ของยุโรปข้ามไปทางตะวันออกเฉียงเหนือของแอฟริกา เมดิเตอร์เรเนียน เอเชียตะวันตกเฉียงใต้จรดไปอินเดียตะวันออกเฉียงใต้ ลาเวนเดอร์ถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวางกับสมุนไพรและน้ำมันหอมระเหย และดอกลาเวนเดอร์สามารถบรรเทาแมลงกัด แผลไหม้ และอาการปวดหัวได้ ดอก และเมล็ดลาเวนเดอร์สามารถช่วยให้การนอนหลับนั้นผ่อนคลายช่วยให้หลับสบาย

3.3.1 สายพันธุ์ลาเวนเดอร์

1. Angustifolia (English Lavender)



รูปภาพที่ 3.16 : English Lavender

ที่มา : plants.ces.ncsu.edu

ชื่อเรียกอันเป็นที่เข้าใจกันคือ อิงลิช-ลาเวนเดอร์ ซึ่งมีพันธุ์ย่อยที่รู้จักกันในหมู่คนเลี้ยงลาเวนเดอร์ อาทิ Hidcote Lavender, Munstead Lavender, Royal Velvet, Royal Purple เป็นต้น รวมๆกันในกลุ่มย่อยนี้มีประมาณ 47 สายพันธุ์ เยอะที่สุดในกลุ่มสายพันธุ์ย่อยของลาเวนเดอร์

2. Latifolia (Portuguese Lavender)



รูปภาพที่ 3.17 : Portuguese Lavender

ที่มา : mymediterraneangarden.com

ชื่อหลักที่เป็นที่รู้จักในกลุ่มนี้ คือ "Portuguese Lavender (โปรตุเกส-ลาเวนเดอร์)" ซึ่งเท่าที่สืบค้นมีพันธุ์ย่อยน้อยมากพบแค่พันธุ์เดียวที่รู้จักกันชื่อ Spike Lavender

3. Stoechas (Spanish Lavender)



รูปภาพที่ 3.18 : Spanish Lavender

ที่มา : www.gardenia.net

ลาเวนเดอร์ฝรั่งเศส หรือ สเปนิชลาเวนเดอร์ เป็นลาเวนเดอร์ที่ทนต่อสภาพอากาศร้อนและแดดจัดได้ดีกว่าลาเวนเดอร์ปกติทั่วไป

4. Pedunculata (Butterfly Lavender)



รูปภาพที่ 3.19 : Butterfly Lavender

ที่มา : www.hooksgreenherbs.com

ลาเวนเดอร์สายพันธุ์นี้ที่ทนความร้อนและชื้นมากที่สุดพันธุ์หนึ่งโตเต็มทีเมื่ออายุ ประมาณ 1 - 1.5 ปี ขนาดทรงพุ่มกว้างและสูง 30 - 60 ซม. ลักษณะเด่นคือมีกลีบดอกคู่บนขนาดใหญ่เหมือนปีกของผีเสื้อหรือหูกกระต่าย กลิ่นต้นและใบคล้ายกลิ่นยูคาลิปตัสผสมการบูร

5. Dentata (French Lavender)



รูปภาพที่ 3.20 : French Lavender

ที่มา : www.plantmark.com.au

ลาเวนเดอร์ฝรั่งเศสเป็นไม้ยืนต้น ทนต่อความหนาวเย็นได้ดี ดอกสีม่วงเล็ก ๆ รวมกันเป็นช่อจะบานในช่วงฤดูร้อน

6. X-Intermedia (Hybrid Lavender)



รูปภาพที่ 3.21 : Hybrid Lavender

ที่มา : plants.ces.ncsu.edu

ลาเวนเดอร์ที่ผสมข้ามพันธุ์ระหว่าง *Angustifolia* กับ *Latifolia* เพื่อพัฒนา กลิ่นและคุณภาพน้ำมันหอมระเหย อาทิ X Intermedia Provence ที่ปลูกเป็นทุ่งในโพรวองซ์เป็นต้น ถิ่นกำเนิด ตอนใต้ของฝรั่งเศส

3.3.2 ประโยชน์จากลาเวนเดอร์

- 1) ช่วยให้ผู้รู้สึกผ่อนคลาย คลายความกังวล ลดความตึงเครียด
- 2) กระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต ทำให้ผิวพรรณสดใส
- 3) ลดการระคายเคืองผิวจากแมลงกัดต่อย หรือการแพ้สารเคมี และสิ่งแวดล้อม
- 4) ลดการอักเสบจากสิว
- 5) ลดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

เช่น แสงแดด

3.4 ชนิดของผ้า



รูปภาพที่ 3.22 : ชนิดของผ้า

ที่มา : www.marigoldtrading.com



รูปภาพที่ 3.23 : ผ้า TC180T

ที่มา : www.rungsupmarketing.com

3.4.1. ผ้า TC180T

จิราพร เกิดแก้ว (2558) กล่าวว่าผ้า TC180T เป็นผ้าผสมระหว่างผ้าฝ้าย 35% และ โพลีเอสเตอร์ 65% ด้วยคุณสมบัติของผ้าฝ้ายอย่างที่ทราบกันดีว่า เป็นผ้าที่ให้ความสบายในการสวมใส่และระบายอากาศได้ดี ไม่ร้อน ไม่อับชื้น ส่วนโพลีเอสเตอร์ก็มีคุณสมบัติที่เหนียวทนทานต่อการใช้งาน ทนต่อการขัดถู เนื้อผ้ายับได้ยากไม่ต้องรีดบ่อย ระบายน้ำและระบาย อากาศได้ดี ไรต่อการแห้ง ทนแดด ทนฝน และทนต่อการซัก ทนต่อ น้ำยาปรับผ้านุ่มไม่ทำให้เส้นใยผ้าเสีย ดูแลได้ง่าย หายห่วงแถมยังมีน้ำหนักที่เบา โปร่ง สบายตัว ระบายอากาศได้ดีอีกด้วย เหมาะสำหรับ ห้องพักที่เปิดให้บริการรายวัน รายชั่วโมง หรือห้องสปา เพราะแห้งง่าย

วิธีการดูแล : ควรซักด้วยน้ำอุณหภูมิปกติ และไม่อบผ้าด้วยความร้อนสูง เพราะจะทำให้ผ้าหด และเสื่อมสภาพเร็วได้



รูปภาพที่ 3.24 : ผ้า Cotton

ที่มา : www.madamslowlife.com

3.4.2. ผ้า Cotton

จรรยาธรรม อัมพฤษ (2555) กล่าวว่าผ้า Cotton เป็นผ้าฝ้ายที่ทำมาจากเส้นด้ายธรรมชาติมีคุณสมบัติที่โดดเด่นในเรื่องของความนุ่มอยู่แล้ว ไม่หยาบกระด้าง รู้สึกสบายเมื่อได้สัมผัส ยิ่งซักก็ยิ่งนุ่มและยังมีการระบายอากาศได้ดีอีกด้วย ไม่มีปัญหาในด้านของซักบ่อยแล้วผ้าเหลือง พบได้ตามโรงแรมทั่วไป คู่ค้าทนาย

วิธีดูแลรักษา : ควรซักผ้าด้วยอุณหภูมิปกติและความร้อนอุณหภูมิไม่เกิน 30 องศาในการอบผ้า แต่ถ้าโดนความร้อนสูงมากๆ ผ้าจะเหลือง มีลักษณะเหมือนรอยไหม้ ผ้าชนิดนี้อาจต้องจำเป็นในการรีดเพื่อให้เรียบ เพราะมีความขยับง่ายกว่าผ้าชนิดอื่นๆ



รูปภาพที่ 3.25 : ผ้า Softex หรือ ผ้า Microtex

ที่มา : www.priceza.com

3.4.3. ผ้า Softex หรือ ผ้า Microtex

จิราพร เกิดแก้ว (2558) กล่าวว่าผ้า Softex หรือ ผ้า Microtex เป็นผ้าเส้นใยสังเคราะห์ โพลีเอสเตอร์ แต่ได้ผ่านกระบวนการการทอเพิ่มขึ้นเพื่อให้เส้นใย นานุ่มกว่าเดิม เนื้อผ้าถูกสังเคราะห์ขึ้นมา เพื่อให้ความรู้สึกเหมือนกับ เป็นผ้าฝ้าย คุณสมบัติช่วยในเรื่องของการระบายความร้อนได้ดี และมีสัมผัสที่นุ่มสบายผิว ป้องกันไรฝุ่น ซักง่ายและแห้งเร็ว อายุการ

ใช้งาน อยู่ได้ถึง 1 - 2 ปี ขึ้นอยู่กับการดูแลรักษา ผ้าชนิดนี้เหมาะสำหรับโรงแรม ที่ต้องการประหยัด ต้นทุน อาทิ โฮสเทล โรงแรมรายวันงานธุรกิจด้านงานบริการ สเปนวดแผนไทยต่างๆ เพราะ สะดวกซักง่าย และแห้งไวไม่ยุ่งยาก

วิธีการดูแล : เหมือนกับชนิดผ้าปู Cotton ที่ต้องการน้ำอุณหภูมิปกติในการซัก และไม่อบผ้า ด้วยความร้อนสูงเพราะจะทำให้ ผ้าหดและเสื่อมสภาพเร็วได้



รูปภาพที่ 3.26 : ผ้า Cotton Satin

ที่มา : www.hotelworld.co.th

3.4.4. ผ้า Cotton Satin

จากรวรรณ อัมพฤกษ์ (2555) กล่าวว่าผ้า Cotton Satin สีขาวรีว ขาวเรียบ เป็นผ้าที่ ทอจากเส้นฝ้ายธรรมชาติเช่นเดียวกับผ้า Cotton แต่แตกต่างกัน ด้วยวิธีการทอที่จะให้ความนุ่มพิเศษ มากกว่าผ้าฝ้ายธรรมดา สดแสงจะนุ่มและระบายอากาศได้ดีเยี่ยม นิยมใช้ใน โรงแรมที่ต้องการ เพิ่ม มูลค่าให้กับห้องพัก ให้ดูดีมีราคาเพราะด้วยความที่เป็นเนื้อเนียนนุ่ม นำสัมผัส รีดนิดหน่อยก็ สามารถปูได้อย่างสวยงามเรียบเนียน ราคา ก็จะ สูงขึ้นมาหน่อยแต่คุณภาพดี ส่วนผ้าทอลายรีวจะมี ทั้งผ้าสีและผ้าขาว

วิธีดูแลรักษา : เหมือนกับผ้าฝ้าย 100% คือ ซักด้วยน้ำอุณหภูมิปกติ และอบผ้าด้วยความ ร้อน ไม่เกินอุณหภูมิ 30 องศา แต่ถ้าโดนความร้อนสูง ผ้าจะเหลืองมีลักษณะเหมือนรอยไหม้ วัสดุไม่ ลามไฟและจำเป็น ต้องรีดเพื่อช่วยให้เรียบ

3.5 ชนิดของเม็ดโฟม



รูปภาพที่ 3.27 : เม็ดพลาสติก

ที่มา : polyfoam.co.th

กฤษฎา สุทธิพันธ์ (2564) กล่าวว่าเม็ดพลาสติกที่ขยายตัว จะมีพื้นที่ให้อากาศแทรกเข้ามา อยู่ EPS foam : [Expandable Polystyrene](#) ผลิตออกมาในรูปแบบทรงนิยมนำไปใช้งานหลากหลาย ประเภท อาทิ เม็ดโฟม โฟมแผ่น โฟมก้อน กล่องโฟม บรรจุภัณฑ์โฟม โฟมขึ้นรูป หรือ โฟมก่อสร้าง ส่วนโฟม PSP foam : [Polystyrene](#) Paper ผลิตเป็นแผ่น นิยมใช้ทำถาด กล่อง บรรจุภัณฑ์ บางครั้งวัสดุเดียวกันแต่ผ่านกระบวนการผลิตที่ต่างกัน จึงทำให้ได้รูปแบบของผลิตภัณฑ์ที่ต่างกัน เช่นเดียวกับ Polystyrene



รูปภาพที่ 3.28 : เม็ดโฟม EPS

ที่มา : wtg.co.th

3.5.1. โฟม EPS (Eps Foam) คือ โฟม PS ที่ใช้ก๊าซ Pentane (C_5H_{12}) ทำให้ขยายตัว เมื่อได้รับความร้อนจากไอน้ำ (Steam) จะกลายเป็นเม็ดโฟมขาว จากนั้นนำไปขึ้นรูปได้ 2 ลักษณะ คืออัดเป็นรูปร่างตามแบบแม่พิมพ์ และอัดขึ้นรูปเป็นก้อนสี่เหลี่ยม โฟมก้อนแล้วจึงนำมาแปรรูปตัดเป็นโฟมแผ่นตามระดับความหนาที่ต้องการ



รูปภาพที่ 3.29 : เม็ดโฟม PSP

ที่มา : polyfoam.co.th

3.5.2. โฟม PSP คือ เม็ดพลาสติก PS ที่ผ่านสกรูความร้อน ในขณะที่เม็ดพลาสติกหลอมตัว จะให้ก๊าซ Butane (C_4H_{10}) ร่วมด้วย จน Polystyrene ขยายตัวประมาณ 20 เท่า จึงฉีดออกมาเป็นแผ่น จัดเก็บม้วนคล้ายกระดาษ จากนั้นจึงนำไปขึ้นรูปเป็นกล่อง หรือถาดใส่อาหาร

3.6 โยสังเคราะห์



รูปภาพที่ 3.30 : โยสังเคราะห์

ที่มา : jinpiin.com/pillow-tips/pillow-filling-types

จารุวรรณ อัมพฤกษ์ (2555) กล่าวว่าไส้หมอนหรือในภาษาอังกฤษเรียกว่า Pillow Stuffing นั้นผลิตมาจากวัสดุหลากหลายประเภท ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้ผลิตหรือแบรนด์นั้นๆว่าจะนำหมอนเหล่านั้นไปใช้งานในด้านไหน อาทิ หมอนหนุนศีรษะ [หมอนอิง](#) หมอนตุ๊กตา [หมอนผ้าห่ม](#) เป็นต้น ซึ่งไส้หมอนแต่ละประเภทก็จะมีคุณสมบัติและข้อดีที่แตกต่างกันออกไป ประเภทของไส้หมอนจะมีอะไรบ้างและข้อดีของไส้หมอนแต่ละประเภท

3.6.1 ใ้หมอนจากเส้นใยสังเคราะห์



รูปภาพที่ 3.31 : ใ้หมอนใยสังเคราะห์

ที่มา : www.bykhunnshop.com

จากรูวรรณ อัมพฤกษ์ (2555) กล่าวว่าใ้หมอนเส้นใยสังเคราะห์ เพราะใ้หมอนชนิดนี้เป็นใ้หมอนประเภทที่ได้รับความนิยมสูงและใช้กันมากที่สุด เนื่องจากมีการดูแลรักษาง่าย ซักทำความสะอาดได้ง่าย มีน้ำหนักเบา และราคาไม่แพง โดยวัสดุที่จะนำมาใช้ผลิตเป็นเส้นใยสังเคราะห์นั้น มักจะทำมาจากเส้นใยเคมีสังเคราะห์อย่าง โพลีเอสเตอร์ ซึ่งตามท้องตลาดก็มักจะมีหลายเกรดหลายราคาให้เลือกตามความต้องการ [นิยมนำไปใช้เป็นใ้หมอนอิง](#)

3.6.2 ใ้หมอนจากยางธรรมชาติ



รูปภาพที่ 3.32 : ใ้หมอนยางพารา

ที่มา : www.goodwarranty.co.th

จากรูวรรณ อัมพฤกษ์ (2555) กล่าวว่าใ้หมอนที่ผลิตจากน้ำยางธรรมชาติ เป็นอีกหนึ่งวัสดุที่นิยมมาใช้ในการผลิตหมอน โดยผลิตออกมาเป็นรูปทรงสำหรับการรองรับศีรษะส่วนของคอได้อย่างดี เหมาะเป็นอย่างยิ่งสำหรับหมอนรักษาสุขภาพต้นคอ และช่วยแก้ไขอาการปวดต้นคอ โดยจะช่วยให้ตัวหมอนมีความนุ่ม แน่น และยืดหยุ่นได้ดี แต่จะไม่สามารถนำไปซักได้ และจะมีราคาค่อนข้างสูงตามเกรดของยางพารา

3.6.3 ใยหมอนจากขนเป็ดหรือขนห่าน



รูปภาพที่ 3.33 : ใยหมอนขนเป็ด

ที่มา : www.softsleepy.com

จากรุวรรณ อัมพฤกษ์ (2555) กล่าวว่าใยหมอนที่ทำมาจากของขนเป็ดหรือขนห่าน จะมอบสัมผัสที่ความนุ่มฟู มีอายุการใช้งานที่ยาวนาน โดยขั้นตอนการผลิตนั้นก็จะมีสัดส่วนของขนแต่ละชนิดในการทำหมอนที่แตกต่างกันไป ข้อดีของหมอนที่มีใยขนสัตว์คือ ความทนทาน มีสัมผัสที่นุ่มสบาย รองรับศีรษะส่วนคอได้ดี ส่วนข้อเสียคือ อาจจะ ไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ขนสัตว์ รวมถึงทางด้านราคาที่สูง

3.6.4 ใยหมอนจากนุ่น



รูปภาพที่ 3.34 : ใยหมอนจากนุ่น

ที่มา : www.puinoon.com

จากรุวรรณ อัมพฤกษ์ (2555) กล่าวว่านุ่นเป็นวัสดุที่ได้จากธรรมชาติ มีคุณสมบัติในการระบายอากาศได้ดี แต่ถึงแม้จะเป็นหมอนที่มีความหนาแน่นสูงเมื่อใช้งานแรกๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไป จะให้สัมผัสที่นุ่มลงเรื่อยๆ และไม่สามารถคืนตัวได้ จึงเหมาะกับการนำไปทำเป็นหมอนอิงมากกว่าหมอนหนุน โดยผู้ใช้งานสามารถซักทำความสะอาดหมอนได้ อีกทั้งยังเหมาะกับคนที่เป็โรคภูมิแพ้

3.6.5 ไล่หมอนจากเม็ดไมโครบีดส์



รูปภาพที่ 3.35 : ไล่หมอนจากเม็ดไมโครบีดส์

ที่มา : pantip.com

จากรูธรรม อัมพฤกษ์ (2555) กล่าวว่าเม็ดไมโครบีดส์เป็นอีกหนึ่งวัสดุที่นิยมนำมาทำเป็นหมอนพักมือหรือหมอนหนุนคอสำหรับเดินทาง โดยมีคุณสมบัติที่สามารถปรับเปลี่ยนไปตามรูปสรีระของผู้ใช้ได้ตลอดเวลาซึ่งมักจะเห็นผู้ผลิตเลือกใช้เม็ดไมโครบีดส์คู่กับผ้ายืด เพื่อมอบผิวสัมผัสที่นุ่มสบาย

3.6.6 ไล่หมอนจากพีช



รูปภาพที่ 3.36 : ไล่หมอนจากพีช

ที่มา : www.baanlaesuan.com

จากรูธรรม อัมพฤกษ์ (2555) กล่าวว่าปัจจุบันมีตัวเลือกไล่หมอนจากพีชมากขึ้น โดยถือเป็นอีกหนึ่งไล่หมอนสำหรับคนรักสุขภาพ โดยพีชที่จะนำมาทำไล่หมอนมีทั้งที่ทำจากเปลือกไม้ ไล่หมอนจากใบชา เนื่องจากตัวไล่หมอนมีการนำไปวิจัย ซึ่งมีคุณสมบัติในการรองรับสรีระส่วนคอของผู้ที่มีปัญหาปวดเปื่อยต้นคอได้ดี สามารถถ่ายเทอากาศ และระบายความชื้นได้ดี แต่ข้อเสียคือตัวไล่อาจจะส่งเสียงรบกวน เมื่อเปลี่ยนท่าทางการนอน อีกทั้งยังมีราคาค่อนข้างสูง

3.7 การตากแห้ง

ศิริวรรณ อาจบำรุง (2562) กล่าวว่า การถนอมอาหารโดยวิธีตากแห้ง เป็นกระบวนการลดน้ำหนักของอาหาร ทำให้อาหารมีน้ำหนักเบาขึ้น โดยใช้ตัวกลางทำหน้าที่ถ่ายเทความร้อนจากบรรยากาศไปสู่อาหารที่มีความชื้น อยู่โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง แล้วรับความชื้นจากอาหารระเหยไปสู่บรรยากาศภายนอกอาหาร ทำให้อาหารมีความชื้นลดลงไปเรื่อยๆ จนในที่สุดแห้งเป็นอาหารแห้ง โดยทั่วๆ ไปอากาศจะมีบทบาทสำคัญ ทำหน้าที่เป็นตัวกลางในการถ่ายเทความร้อน และความชื้น ดังกล่าว หลักเกณฑ์การถนอมอาหารตากแห้งคือจะต้องลด ชับยั้ง และป้องกันปฏิกิริยาทางเคมีทั้งหลาย และการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ทุกชนิด เพื่อให้ได้อาหารตากแห้งที่เก็บได้นาน ไม่บูดเน่าเพราะการเจริญเติบโตของ จุลินทรีย์ หรือ ไม่มีสารเคมีตกค้างเนื่องจากปฏิกิริยาทางเคมีระหว่างกรรมวิธี เติบโตการผลิต หรือ ระหว่างการเก็บ อาทิ ผักหรือผลไม้ต้องลวกน้ำร้อนก่อน นำไปตากแห้ง เพื่อหยุดปฏิกิริยาเอนไซม์และลดปริมาณแบคทีเรียที่มีอยู่ อาหารตากแห้งทำได้สองวิธีด้วยกัน

3.7.1 ตากด้วยแสงแดด วิธีนี้ เป็นวิธีที่เก่าแก่ที่สุด ทำกันมาตั้งแต่ สมัยโบราณ และยังคงทำกันอยู่จนถึงปัจจุบัน เพราะว่าวิธีนี้เสียค่าใช้จ่ายน้อย ใช้อุปกรณ์น้อย และกรรมวิธีตาก แห้งก็ง่าย จึงยังคง เป็นวิธีที่เหมาะสม สำหรับอุตสาหกรรมในครัวเรือนซึ่งปัจจุบันมีเตาอบพลังแสงอาทิตย์ที่สะดวกและปลอดภัยจากการไต่ตอมของแมลงขณะตาก ด้วยตู้อบแสงอาทิตย์ใช้ในครัวเรือน มาตราส่วน 1:20

3.7.2 ตากด้วยเครื่องมือตากแห้ง เครื่องมือที่ใช้ในการตากแห้ง ชนิดต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะใช้หลักการนำ และการพาความร้อนในการตากแห้ง อาทิ เครื่องมือตากแห้งแบบตู้อบลมร้อนไฟฟ้า (Cabinet Dryer) ใช้หลักการพาความร้อนในการตากผักผลไม้ และเนื้อสัตว์ให้แห้ง เครื่องระเหยแห้ง (Spray Dryer) ใช้หลักการพาความร้อนในการตากอาหารพวกไข่ น้านมโละ น้านมถั่วเหลือง เป็นต้น อาหารที่จะเข้าเครื่องมือจะอยู่ใน สภาพของเหลวหรือคล้ายแป้งเปียก และได้อาหารตากแห้งเป็นผงแห้ง มีความชื้นไม่เกินร้อยละ 3 เครื่องมือตากแห้งแบบ Drum Dryer ใช้หลักการนำความร้อน ในการตากแห้งอาหารพวกน้านม น้าผัก กัลวย เป็นต้น อาหารที่จะป้อนเข้า เครื่องต้องเป็นพวกของเหลวหรือมีลักษณะคล้ายแป้งเปียก เครื่องมือตากแห้งแบบ Freeze Dryer ใช้หลักการนำความร้อน ในการตากอาหารที่อยู่ในลักษณะแช่แข็ง อาหารที่เหมาะสมในการตากคือ เนื้อแช่แข็ง ได้เนื้อแห้งที่ดี มีความหนาแน่นน้อยกว่าตากแห้งด้วยเครื่องตาก ชนิดอื่นๆ กลิ่น และสีคล้ายธรรมชาติมากขึ้นรูปเป็นเนื้อสดได้สมบูรณ์ และเก็บได้นาน เพราะวิธีตากแห้งชนิดนี้ใช้อุณหภูมิต่ำในการตาก ความชื้นจาก อาหารจะกระจายไปสู่บรรยากาศโดยวิธีการระเหิด ไม่ใช้ระเหยแบบวิธีตาก ชนิดอื่นๆ แต่วิธีนี้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการตากแห้งสูงเป็น 4 เท่าของค่าใช้จ่ายในการตาก โดยเครื่องมือตากแห้ง ชนิดอื่น คุณค่าทางอาหารของอาหารตากแห้งจะสูญเสียไปในระหว่างการตากแห้งบ้าง อาทิ เนื้อตากแห้ง จะมีวิตามินน้อยกว่าเนื้อสดเล็กน้อย ส่วนโปรตีนนั้นขึ้นอยู่กับวิธีตากแห้ง

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โชติอนันต์ และคณะ (2551) สมุนไพรไทย ลาเวนเดอร์ (Lavandula) เป็นสกุลของพืชดอก ประกอบไปด้วยพืช 39 ชนิดเป็นพืชพื้นเมืองในยุคโบราณซึ่งถูกค้นพบจากเคปเวิร์ดและหมู่เกาะคานารี ทางตอนใต้ของยุโรปข้ามไปทางตะวันออกเฉียงเหนือของแอฟริกา เมดิเตอร์เรเนียน เอเชียตะวันตกเฉียงใต้จรดไปอินเดียตะวันออกเฉียงใต้ ลาเวนเดอร์ถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวางกับสมุนไพร และน้ำมันหอมระเหย และดอกลาเวนเดอร์สามารถบรรเทาแมลงกัด แผลไหม้ และอาการปวดหัวได้ ดอก และเมล็ดลาเวนเดอร์สามารถช่วยให้การนอนหลับนั้นผ่อนคลายช่วยให้นอนหลับสบาย

วันแข็ง และดวงฤดี (2554) ศึกษาวิจัยเปรียบเทียบฤทธิ์ของการต้านอนุมูลอิสระจากสารสกัดเปลือกหุ้มเมล็ดมะขามหวานและมะขามเปรี้ยวจากเปลือกหุ้มเมล็ดมะขามเปรี้ยว ต้นมะขาม เป็นพืชผลไม้พื้นบ้าน เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ใบประกอบเป็นใบคู่ มีสีเขียว ออกดอกเป็นช่อ ผลเป็นฝักมีลักษณะกลม ทรงตรง หรือโค้งงอ มีเปลือกเปราะบางแตกง่าย มีเนื้อสีน้ำตาล มีรสชาติดหวาน หรือเปรี้ยวตามสายพันธุ์มะขามเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางจนถึงขนาดใหญ่ สูง 15 - 30 เมตร แตกกิ่งก้านไม่มีหนามลำต้นมีเปลือกต้นขรุขระและหนา สีเทาหรือน้ำตาลใบ เป็นใบประกอบ ใบเล็กทรงรีปลายใบและโคนใบมน ใบของมะขามเป็นใบประกอบแบบขนนก (Pinnately Compound Leaves) ยาว 5 - 10 ซม. กว้าง 2 - 4 ซม. ใบย่อย รูปขอบขนาน จำนวน 10 - 20 คู่ ออกตรงข้ามกันดอก ออกตามปลายกิ่ง ดอกมีขนาดเล็ก กลีบดอกสีเหลืองและมีจุดประสีแดง หรือ ม่วงแดงอยู่กลางดอกช่อดอก แบบช่อเชิงลดห้อยลง ก้านช่อดอก ยาว 5 - 10 มม. กลีบเลี้ยง เป็นแผ่นรูปช้อน 2 แผ่น ยาว 1 - 1.2 ซม. กลีบดอก มี 5 กลีบ เกสรเพศผู้มีก้านเกสรเชื่อมติดกัน เกสร ที่สมบูรณ์ 3 อัน อีก 2 อัน เป็นเส้นเรียว เกสรเพศเมีย อยู่เหนือกลีบเลี้ยง ปลายเกสร เป็นก้อนรูปรี ผลเป็นฝักยาว รูปร่างยาวหรือโค้ง ยาว 7 - 15 ซม. กว้าง 2 - 3 ซม. ยาว 3 - 20 ซม. ฝักอ่อนมีเปลือก สีเขียวอมเทา สีน้ำตาล เกรียม เนื้อในติดกับเปลือก เมื่อแก่ฝักเปลี่ยนเป็นเปลือกแข็งกรอบหักง่าย สีน้ำตาล เนื้อในกลายเป็นสีน้ำตาลหุ้มเมล็ด เนื้อมีรสเปรี้ยว หรือ หวาน ซึ่งฝักหนึ่งๆ จะมีเมล็ด 3 - 12 เมล็ด เมล็ดแก่จะแบนเป็นมัน และมีสีน้ำตาล

นันทิดา และคณะ (2566) ได้สกัดสารต้านอนุมูลอิสระจากเปลือกหุ้มเมล็ดมะขามที่ปลูกในจังหวัดเพชรบูรณ์หลายสายพันธุ์ ได้แก่ มะขามหวานพันธุ์สีทองหนัก มะขามหวานพันธุ์สีทองเบา มะขามหวานพันธุ์ศรีชมพู มะขามหวานพันธุ์ขันตี และมะขามพันธุ์เปรี้ยวยักษ์ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย ป้องกันเซลล์ของตับและไตถูกทำลาย มีวิตามินซี วิตามินอี และวิตามินอื่นๆ ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดใน

สมอง ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ช่วยลดการอักเสบในลำคอช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อลดอาการเหน็บชา อาการเกร็งของแขนขา ใช้รักษาฝี แผลแมลงกัดต่อย บรรเทาอาการปวดบวมใช้เป็นยาระบาย ใช้รักษาโรคผิวหนัง อาการคันจากเชื้อรา ใช้ขจัดรังแค ใช้ขับพยาธิใช้รักษาโรคพิษสุราเรื้อรัง ใช้แก้อาการเมารถ

สโรชา นุ่นชื่น (2563) ปัจจุบันการใช้หมอนเพื่อสุขภาพนั้นได้รับความนิยมเป็นอย่างมากจากภาวะอาการปวดเมื่อยตามร่างกายหลังจากตื่นนอนที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานในชีวิตประจำวัน คนไทยจึงเริ่มหันมาใส่ใจและดูแลสุขภาพการนอนอย่างถูกวิธีกันมากขึ้นแต่การเลือกหมอนเพื่อสุขภาพมาใช้ก็ต้องศึกษาข้อมูลให้ชัดเจนเช่นเดียวกัน เพราะหมอน เพื่อสุขภาพมีให้เลือกมากมายหลายยี่ห้อ หลายแบบ หลายวัสดุ และหลายราคา การเลือกหมอนเพื่อสุขภาพผิดหรือเลือกหมอนเพื่อสุขภาพที่ไม่ได้มาตรฐาน นอกจากช่วยแก้ปัญหาในการนอนไม่ได้แล้ว ยังจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพในการนอนมากขึ้นไปกว่าเดิม จนถึงขั้นนอนไม่หลับและมีผลต่อกลิ้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ หรือหนักเข้าอาจจะเป็นโรคเรื้อรังเกี่ยวกับกล้ามเนื้อกระดูกและคอได้เช่นกัน เรื่องเหล่านี้จึงเป็นปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม หากเพื่อนๆ มีปัญหาเรื่องการนอนรบกวนจิตใจ เรามาคุยกันเลยว่าหมอนเพื่อสุขภาพ คืออย่างไรต่อร่างกาย แล้วต้องเลือกแบบไหน ถึงจะช่วยให้สุขภาพร่างกายเราดีขึ้น ประโยชน์ของหมอนเพื่อสุขภาพที่ส่งผลต่อร่างกายการพักผ่อนนอนหลับอย่างเต็มอิ่มและเพียงพอเป็นส่วนสำคัญของการใช้ชีวิต เพราะการนอนหลับก็จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพร่างกายของคนเราให้แข็งแรง พร้อมที่จะรับมือกับหน้าที่การงานในแต่ละวัน แต่หากนอนไม่หลับ หรือนอนหลับแบบผิดทำผิดทาง ร่างกายก็จะมีแต่ความเมื่อยล้า อ่อนเพลีย สุขภาพกายแย่ สุขภาพจิตก็จะแย่ตามกันไป ดังนั้น การเลือกหมอนเพื่อสุขภาพต้องคำนึงถึงความเหมาะสมในหลาย ๆ ด้าน รวมถึงสรีระของผู้ใช้งานที่ตรงกับความต้องการที่แท้จริงของร่างกาย

ทรงวุฒิ เทียนเจริญ (2555) งานวิจัยเกี่ยวกับเปลือกหุ้มเมล็ด สารสกัดจากเปลือกหุ้มเมล็ดมะขามมีฤทธิ์ต้านออกซิเดชันที่สูงมากใกล้เคียงกับสารสกัดจากเมล็ดองุ่น การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นแนวโน้มที่ดีในการพัฒนาตำรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่นำพืชพื้นไทยมาใช้ประโยชน์ด้านสุขภาพ ซึ่งควรมีการศึกษาความคงสภาพของผลิตภัณฑ์เมล็ดสารสกัดเปลือกหุ้มเมล็ดมะขามก่อนนำไปผลิตในเชิงอุตสาหกรรมต่อไป

บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงานตามโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้ปฏิบัติงาน ณ โรงแรมไอบีส กรุงเทพฯ สยาม (ibis Bangkok Siam) ในแผนกแม่บ้าน (Housekeeping) และได้รับคำแนะนำและปรึกษาแก้ไขปัญหาต่างๆ ในส่วนงานที่คณะผู้จัดทำได้ศึกษาเกี่ยวกับ หมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม (Healthy Pillow From Tamarind Seeds) เพื่อลดปัญหาความต้องการของลูกค้ำ และลดปัญหาขยะจากผ้าที่เหลือใช้

4.1 วัตถุประสงค์และอุปกรณ์

4.1.1 วัตถุประสงค์ในการทำหมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม

1. เมล็ดมะขาม
2. ผ้าคอตตอน
3. กลิ่นลาเวนเดอร์และก้านไม้
4. ใยสังเคราะห์
5. เม็ดโฟม

4.2 วัตถุประสงค์ในการทำหมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม

4.2.1 วัตถุประสงค์ในการทำหมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม

ตารางที่ 4.1 : แสดงการส่วนผสมและปริมาณชนิดของหมอน

ชนิดของหมอน	ส่วนผสม / ปริมาณ				
	เมล็ดมะขาม	ปลอกหมอน	กลิ่นลาเวนเดอร์	ใยสังเคราะห์	เม็ดโฟม
หมอนมะขาม 100 %	5 กก.	1 ชิ้น	1 กรัม	-	-
หมอนมะขามใยสังเคราะห์	2.5 กก.	1 ชิ้น	1 กรัม	2 แผ่น	-
หมอนมะขามเม็ดโฟม	2.5 กก.	1 ชิ้น	1 กรัม	-	500 กรัม

4.3 ขั้นตอนในการทำหมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม

4.3.1 นำเมล็ดมะขาม 5 กิโลกรัม มาล้างทำความสะอาด



รูปภาพที่ 4.1 : ขั้นตอนการล้างทำความสะอาด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.3.2 จากนั้นนำเมล็ดมะขามมาตากแดดให้แห้ง



รูปภาพที่ 4.2 : ขั้นตอนการตากแดด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.3.3 เลือกผ้าที่ชำรุดมาทำความสะอาด



รูปภาพที่ 4.3 : ทำความสะอาดผ้า คอตตอน

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.3.4 จากนั้นนำผ้ามาตัดตามแบบที่เราต้องการ



รูปภาพที่ 4.4 : ออกแบบและตัดผ้า

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.3.5 นำผ้าที่ออกแบบไว้มาเย็บ



รูปภาพที่ 4.5 : การเย็บผ้า

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.3.6 เมื่อเย็บเสร็จแล้วนำหมอนใบที่ 1 นำเมล็ดมะขามมาใส่ หมอนใบที่ 1 จะใช้เมล็ดมะขาม 100%



รูปภาพที่ 4.6 : ใส่เมล็ดมะขาม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

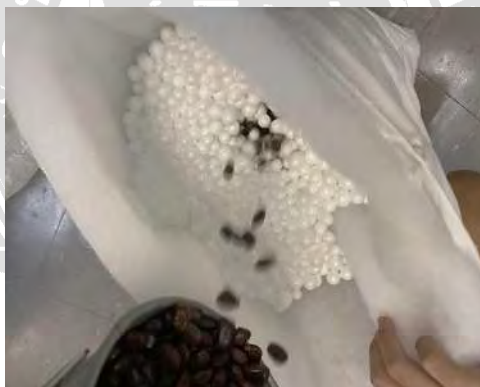
4.3.7 นำหมอนใบที่ 2 นำใยสังเคราะห์และเมล็ดมะขาม หมอนใบที่ 2 จะใช้ใยสังเคราะห์ 50% และเมล็ดมะขาม 50%



รูปภาพที่ 4.7 : ใส่ใยสังเคราะห์และเมล็ดมะขาม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.3.8 นำหมอนใบที่ 3 นำเม็ดโฟมและเมล็ดมะขามมาใส่ หมอนใบที่ 3 จะใช้เม็ดโฟม 50% และเมล็ดมะขาม 50%



รูปภาพที่ 4.8 : ใส่เม็ดโฟมและเมล็ดมะขาม

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.3.9 ใส่กลิ้งลาเวนเดอร์



รูปภาพที่ 4.9 : ใส่กลิ้งลาเวนเดอร์

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.3.10 นำหมอนทั้ง 3 ใบ มาเย็บปิด



รูปภาพที่ 4.10 : การเย็บปิด

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.3.11 ผลิตรักันท์



รูปภาพที่ 4.11 : ผลิตรักันท์

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

4.4 การประเมินผลผลิตภัณฑ์

ผลการทดลองในการทำหมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม ผู้จัดทำได้ลองทดสอบผลิตภัณฑ์แล้วผลลัพธ์ที่ได้ คือ สามารถลดอาการปวดเมื่อยได้ และกลิ่นของลาเวนเดอร์สามารถช่วยในเรื่องของการผ่อนคลายได้ ผลิตภัณฑ์นี้ได้ออกมาตามที่คุณจัดทำหวังไว้

4.5 แบบประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง

4.6.1 ลักษณะประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการทำโครงการครั้งนี้ ได้ดำเนินการรวบรวมแบบสอบถามที่มีความครบถ้วนและถูกต้อง เป็นจำนวน 30 ตัวอย่างโดยข้อมูลด้านลักษณะประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างที่นำมาพิจารณา ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์จำนวน 30 ชุด

ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.2 : แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ค่าร้อยละ
ชาย	11	36.67
หญิง	19	63.33
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้ เพศชายคิดเป็นร้อยละ 36.67 และเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 63.33

ตารางที่ 4.3 : แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ค่าร้อยละ
20 - 30 ปี	16	53.33
31 - 40 ปี	8	26.67
41 - 50 ปี	6	20.00
รวม	30	100

จากตารางที่ 4.3 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้ ผู้ที่มีอายุ 20 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 53.33 ผู้ที่มีอายุ 31 - 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.67 ผู้ที่มีอายุ 41 - 50 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.00

4.6 ความพึงพอใจต่อหมอนเมลิคมะขามเพื่อสุขภาพ

การวิเคราะห์ความพอใจของกลุ่มตัวอย่าง โดยวัดระดับและแสดงผลตั้งแต่ 5 - 1 คือ พึงพอใจมากที่สุด - พึงพอใจน้อยที่สุด ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล ความหมายค่าเฉลี่ย (Mean Score) (บุญชม ศรีสะอาด, 2545) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายความว่า มีความพอใจในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายความว่า มีความพอใจในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายความว่า มีความพอใจในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายความว่า มีความพอใจในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายความว่า มีความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด



ตารางที่ 4.4 : แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของหมอนสุขภาพจากเมล็ดมะขาม

ประเด็น	เมล็ดมะขาม 100%		เมล็ดมะขาม ใยสังเคราะห์		เมล็ดมะขาม โพน	
	(x) ค่าเฉลี่ย	(S.D) ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	(x) ค่าเฉลี่ย	(S.D) ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	(x) ค่าเฉลี่ย	(S.D) ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน
1. ขนาดของ ผลิตภัณฑ์	4.50	0.53	4.37	0.51	4.00	0.92
2. ความ สะดวกสบายใน การใช้	4.50	0.75	4.37	0.91	4.33	0.61
3. กลิ่นของหมอน เมล็ดมะขามเพื่อ สุขภาพ	4.23	0.73	4.30	0.70	4.20	0.81
4. ความพึงพอใจ หลังการใช้หมอน	4.43	0.63	4.43	0.63	4.33	0.66
5. ผลิตภัณฑ์ สามารถใช้งานได้จริง	4.40	0.49	4.40	0.40	4.30	0.46
6. ช่วยลดปัญหา ความต้องการของ ลูกค้า	4.37	0.51	4.37	0.91	4.00	0.92
ค่าเฉลี่ยรวม	4.40	0.11	4.37	0.40	4.20	0.13

จากตารางที่ 4.4 แบบสอบถามความพึงใจได้เก็บข้อมูลไปทั้งหมด 3 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 เป็นแบบสอบถามหมอนเมล็ดมะขาม 100 % พบว่าหมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในด้านขนาดของผลิตภัณฑ์มีค่าเฉลี่ย 4.50 ความพึงพอใจด้านความสะดวกสบายในการใช้มีค่าเฉลี่ย 4.50 ความพึงพอใจในด้านกลิ่นมีค่าเฉลี่ย 4.23 ความพึงพอใจหลังการใช้หมอนมีค่าเฉลี่ย 4.43 ความพึงพอใจด้านผลิตภัณฑ์สามารถใช้งานได้จริงมีค่าเฉลี่ย 4.40 และ ความพึงพอใจด้านลดปัญหาความต้องการของลูกค้ามีค่าเฉลี่ย 4.37 ครั้งที่ 2 เป็นแบบสอบถามหมอนเมล็ดมะขามและใยสังเคราะห์ พบว่าหมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม ผู้ตอบแบบสอบถาม

มีความพึงพอใจในด้านขนาดของผลิตภัณฑ์มีค่าเฉลี่ย 4.37 ความพึงพอใจด้านความสะดวกสบายในการใช้มีค่าเฉลี่ย 4.37 ความพึงพอใจในด้านกลิ่นมีค่าเฉลี่ย 4.30 ความพึงพอใจหลังการใช้หมอนมีค่าเฉลี่ย 4.43 ความพึงพอใจด้านผลิตภัณฑ์สามารถใช้งานได้จริงมีค่าเฉลี่ย 4.40 และความพึงพอใจด้านลดปัญหาความต้องการของลูกคามีค่าเฉลี่ย 4.37 ครั้งที่ 3 เป็นแบบสอบถามหมอนเมลิคมะขามและโฟมพบว่าหมอนเพื่อสุขภาพจากเมลิคมะขาม ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในด้านขนาดของผลิตภัณฑ์มีค่าเฉลี่ย 4.00 ความพึงพอใจด้านความสะดวกสบายในการใช้มีค่าเฉลี่ย 4.33 ความพึงพอใจในด้านกลิ่นมีค่าเฉลี่ย 4.20 ความพึงพอใจหลังการใช้หมอนมีค่าเฉลี่ย 4.43 ความพึงพอใจด้านผลิตภัณฑ์สามารถใช้งานได้จริงมีค่าเฉลี่ย 4.30 และความพึงพอใจด้านลดปัญหาความต้องการของลูกคามีค่าเฉลี่ย 4.00

สรุป แบบสอบถามความพึงพอใจของหมอนสุขภาพจากเมลิคมะขามผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของหมอนเมลิคมะขาม 100% อยู่ในระดับมากอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.40 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของหมอนเมลิคมะขามและใยสังเคราะห์อยู่ในระดับมากอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.37 และผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเมลิคมะขามและโฟมอยู่ในระดับมากอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.20

4.7 การคำนวณต้นทุนในการผลิต

ตารางที่ 4.5 : แสดงการคำนวณต้นทุนในการผลิต

ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้	ราคา / หน่วย	ราคา (บาท)
กลิ่นลาเวนเดอร์และก้านไม้	1 ก้าน	40 / 150 กรัม	0.3
ผ้า	-	-	-
เมลิคมะขาม	5000 กรัม	50 / 5000 กรัม	50
ใยสังเคราะห์	2 แผ่น	40 / 500 กรัม	0.16
เม็ดโฟม	500 กรัม	50 / 1000 กรัม	25
ราคารวมต้นทุน			76

จากตาราง 4.2 การคำนวณต้นทุนของผลิตภัณฑ์หมอนหมอนเพื่อสุขภาพจากเมลิคมะขาม 1 ใบ คิดเป็นราคาต้นทุนได้ 76 บาท เมื่อนำมาเทียบกับหมอนอิงที่ขายตามท้องตลาดนั้น ราคา 399 บาท ซึ่งหมอนเพื่อสุขภาพจากเมลิคมะขามจะมีราคาถูกกว่า 323 บาท

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

คณะผู้จัดทำได้สังเกตเห็นถึงปัญหาของบรรจุกัญท์หอมเสริมไม่เพียงพอและลูกค้าที่เข้ามาพักบางกลุ่มแพ้นเป็ด จึงมีความคิดในการเปลี่ยนไส้ด้านในของหมอนในโรงแรม และได้ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาว่าทดลองนำเมล็ดมะขาม มาใช้ในการทำเป็นไส้หมอนแทน ขนเป็ดเมล็ดมะขามที่ใช้นำมาจากแผนกครัว และแผนกแม่บ้าน มีการนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ทำให้เมล็ดมะขามมีจำนวนมาก คณะผู้จัดทำเลยนำมาต่อยอดทดลอง ทำเป็นหมอน เมล็ดมะขามนำมาทำเป็นไส้หมอนจะช่วยลดอาการปวดเมื่อย คอและศรีษะ ผ้าที่ใช้ จะเป็นเศษผ้าที่เหลือใช้จากผ้าปูเตียง ทำเป็นไส้หมอน อาทิ ผ้าคอตตอน ลักษณะของผ้ามีความหนานุ่ม ทนทาน และระบายอากาศได้ดี นำมาส่วนของกลั่นจะใช้เป็นกลั่นลาเวนเดอร์ กลั่นลาเวนเดอร์จะช่วยในเรื่องของการผ่อนคลาย และการนอนหลับ

5.1 สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาที่ ณ โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม ในแผนกแม่บ้าน จึงทำให้ทราบถึงวิธีการปฏิบัติงานจริง ได้มองเห็นความสำคัญของการนำวัตถุดิบที่มีอยู่หรือของเหลือทิ้งจากส่วนงานแผนกแม่บ้านมาแปรรูป เป็นผลิตภัณฑ์ขึ้นมาใหม่ ที่มีชื่อว่า หมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ โดยมีเป้าหมายเพื่อลดปัญหาความต้องการของลูกค้าและทำให้เกิดประโยชน์แก่สถานประกอบการ จากขั้นตอนการประเมินผลผู้จัดทำได้มีการเก็บข้อมูล โดยทำการแจกแบบสอบถามสำรวจความพึงพอใจของหมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม (Healthy Pillow From Tamarind Seeds) ให้กับพนักงานของ โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม จำนวน 30 คน จากการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างต่อ หมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม (Healthy Pillow From Tamarind Seeds) จากการสำรวจความพึงพอใจที่มีต่อผลิตภัณฑ์หมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 63.33 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 36.67 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้ ผู้ที่มีอายุ 20 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 53.33 ผู้ที่มีอายุ 31 - 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.67 ผู้ที่มีอายุ 41 - 50 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.00 ผลสรุปจากตารางค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจ ของหมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเมล็ดมะขาม 100% อยู่ในระดับมากอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.40 ในแต่ละด้านพบว่า ขนาดของผลิตภัณฑ์และความสะดวกสบายในการใช้อยู่ในระดับมากที่สุดอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.50 รองลงมาคือ ความพึงพอใจหลังการใช้หมอนอยู่ในระดับมากอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.43 และด้านที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุด คือ กลิ่นของผลิตภัณฑ์มีค่าเฉลี่ย 4.23 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความ

พึงพอใจโดยรวมของหมอนเมล็ดมะขาม และใยสังเคราะห์อยู่ในระดับมากอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.37 ในแต่ละด้านพบว่าความพึงพอใจหลังการใช้หมอนอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.43 รองลงมาคือผลิตภัณฑ์สามารถใช้งานได้จริงในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.40 และด้านที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ กลิ่นของผลิตภัณฑ์มีค่าเฉลี่ย 4.30 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเมล็ดมะขามและโฟมอยู่ในระดับมากอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.20 ในแต่ละด้านพบว่า ความสะดวกสบายในการใช้และความพึงพอใจหลังการใช้หมอนอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 4.33 รองลงมาคือ ช่วยลดปัญหาความต้องการของลูกค้าในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 4.30 และด้านที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ กลิ่นของผลิตภัณฑ์ที่มีค่าเฉลี่ย 4.20

5.2 ข้อจำกัดหรือปัญหาโครงการงาน

5.2.1 ไม่มีประสบการณ์ในการทำหมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ อาทิ

5.2.1.1. ควรศึกษาเพิ่มเติมในการหาวัตถุดิบมาใช้ในการทำหมอน อาจมีทางเลือกในการเลือกใช้วัตถุดิบมากขึ้น

5.2.1.2 ควรศึกษาการเลือกผ้าที่ใช้ทำหมอนเพิ่มเติม เพราะเนื้อผ้าแต่ละแบบที่ใช้ไม่เหมือนกัน

5.3 ข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการงาน

5.3.1 เรียนรู้ทักษะภาษาอังกฤษเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานและต้องการสื่อสารกับลูกค้าของโรงแรม

บรรณานุกรม

- กฤษฎา สุทธิพันธ์. (2564). *ชนิดของเม็ค โฟม*. เข้าถึงได้จาก <https://www.atcinsu.com/>
- จาวรรรณ อัมพฤกษ์. (2555). *การวิเคราะห์เส้นใยธรรมชาติและเส้นใยสังเคราะห์*. เข้าถึงได้จาก http://www.thapra.lib.su.ac.th/thesis/showthesis_th.asp?id=0000008726
- จิราพร เกิดแก้ว. (2558). *การศึกษฝ้าชนิดต่างๆ*. เข้าถึงได้จาก http://www.thapra.lib.su.ac.th/thesis/showthesis_th.asp?id=0000012671
- ชานนท์ เรืองกฤตยา. (2565). *ชนิดของหมอน*. เข้าถึงได้จาก <https://www.ananda.co.th/blog/thegenc/>
- โชติอนันต์ และคณะ. (2551). *เมล็ดมะขาม*. เข้าถึงได้จาก <https://rspg.kku.ac.th/?p=5919>
- โชติอนันต์ และคณะ. (2551). *สมุนไพรไทย สำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน*. เข้าถึงได้จาก <https://opac.rmutt.ac.th/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00071572>
- ทรงวุฒิ เทียนเจริญ. (2555). *สารสกัดจากเปลือกเมล็ดมะขาม*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thairath.co.th/news/local/1068755>
- ทัศนัย จารุวัฒน์พันธ์. (2561). *ลาเวนเดอร์ (Lavandula)*. เข้าถึงได้จาก <https://www.phruksaspa.co.th/>
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). *การอ่านความของค่าประมาณค่า (Rating Scale)*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- โรงแรม ไอบิส กรุงเทพฯ สยาม. (2562). *IBis Bangkok Siam*. เข้าถึงได้จาก www.all.accor.com/hotel/8016/index.th.shtml
- วันแข็ง สิทธิกิจโยธิน และคณะ. (2554). *ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดจากเปลือกหุ้มเมล็ดมะขามหวานและมะขามเปรี้ยว*. เข้าถึงได้จาก <https://dric.nrct.go.th/Search/SearchDetail/248654>
- ศิริวรรณ อาจบำรุง. (2562). *การถนอมอาหาร โดยวิธีตากแห้ง*. เข้าถึงได้จาก https://www4.fisheries.go.th/local/file_document/20220421094124_1_file.pdf
- สโรชา นุ่นชื่น. (2563). *หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ*. (สหกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม.
- เสาวลักษณ์ รุ่งแจ้ง. (2548). *การสกัดสารต้านอนุมูลอิสระจากเปลือกหุ้มเมล็ดมะขามเปรี้ยว*. เข้าถึงได้จาก https://kukr.lib.ku.ac.th/kukr_es/index.php?/BKN/search_detail/result/9389
- Suppharaj Chokwonganon. (2565). *หมอน*. เข้าถึงได้จาก <https://sleephappy.co.th>

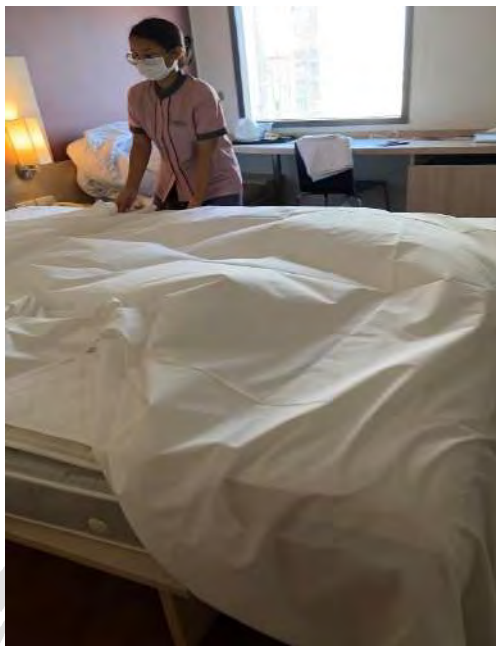


ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
ภาพการปฏิบัติงาน

ภาพการปฏิบัติงาน



ภาพขณะทำห้องพัก
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)



ภาพขณะทำห้องพัก
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)



ภาพขณะเก็บผ้าเพื่อลงมาแยกผ้าแต่ละประเภท

ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)



ภาพขณะแยกผ้า และนับจำนวนผ้า

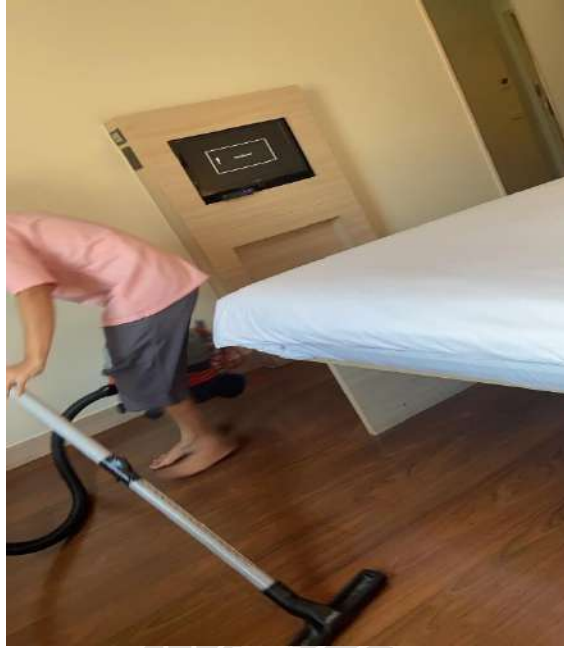
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)



ภาพขณะลงเอกสารคิดราคาผ้าของลูกค้าที่ส่งผ้าซัก
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)



ภาพขณะเช็คของและอุปกรณ์หลังลูกค้า C/O
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)



ภาพขณะทำความสะอาดห้องพัก
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)



ภาพขณะทำความสะอาดห้องพักและเตรียมอุปกรณ์
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)



ภาพขณะทำความสะอาดห้องพัก
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)



ภาพขณะทำความสะอาดห้องพักและเช็คอุปกรณ์
ที่มา : ผู้จัดทำ (2566)

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสอบถาม



แบบการประเมินสอบถามความพึงพอใจโครงการสหกิจศึกษา
เรื่อง หมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ
(Healthy Tamarind Seed Pillow)

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่อง หน้าช่องข้อความที่ตรงตามความเป็นจริงกับข้อมูลของท่าน

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ

20 - 30 ปี

31 - 40 ปี

41 - 50 ปี

ตอนที่ 2 : แบบสอบถามความพึงพอใจต่อหมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่อง ระดับความพึงพอใจที่ตรงตามความเป็นจริงกับข้อมูลของท่านมากที่สุด

เกณฑ์การประเมิน

ระดับ	5	=	มากที่สุด
ระดับ	4	=	มาก
ระดับ	3	=	ปานกลาง
ระดับ	2	=	น้อย
ระดับ	1	=	น้อยที่สุด

เมล็ดมะขาม 100% ความพึงพอใจในด้านบรรจุภัณฑ์	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. ขนาดของผลิตภัณฑ์					
2. ความสะดวกสบายในการใช้					
3. กลิ่นของหมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ					
4. ความพึงพอใจหลังการใช้หมอน					
5. ผลิตภัณฑ์สามารถใช้ได้จริง					
6. ช่วยลดปัญหาความต้องการของลูกค้า					

เมล็ดมะขามยีสั่งเคราะห์ ความพึงพอใจในด้านบรรจุภัณฑ์	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. ขนาดของผลิตภัณฑ์					
2. ความสะดวกสบายในการใช้					
3. กลิ่นของหมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ					
4. ความพึงพอใจหลังการใช้หมอน					
5. ผลิตภัณฑ์สามารถใช้ได้จริง					
6. ช่วยลดปัญหาความต้องการของลูกค้า					

เมล็ดมะขามโพน ความพึงพอใจในด้านบรรจุภัณฑ์	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. ขนาดของผลิตภัณฑ์					
2. ความสะดวกสบายในการใช้					
3. กลิ่นของหมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ					
4. ความพึงพอใจหลังการใช้หมอน					
5. ผลิตภัณฑ์สามารถใช้ได้จริง					
6. ช่วยลดปัญหาความต้องการของลูกค้า					

ข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ค
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

จากการสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับโครงการ พนักงานที่ปรึกษามีความเห็นว่าเป็นโครงการหมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม (Healthy Pillow From Tamarind Seeds) เป็นไอเดียที่ใหม่ และไม่มีใครกล้าทำออกมาในแผนกแม่บ้านของโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม (ibis Bangkok Siam) และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ได้ระบุเอาไว้ทั้งหมด



.....
.....

พนักงานที่ปรึกษา

(คุณ ธนภรณ์ ชันติวงษ์)



ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ

หมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม

(Healthy Pillow From Tamarind Seeds)

นางสาว อริสา ศรีทองปลอด รหัสนักศึกษา 6204400030

นางสาว อริญา ยอดโรจน์ รหัสนักศึกษา 6204400029

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนน เพชรเกษม แขวง บางหว้า เขต ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160

E-mail :

บทคัดย่อ

โครงการหมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าที่แพ้ขนเป็ด 2) เพื่อนำวัสดุเหลือใช้จากโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม มาใช้ให้เกิดประโยชน์ 3) เพื่อลดปัญหาหากลูกค้าที่แพ้หมอนขนเป็ด โดยจากการปฏิบัติสหกิจศึกษาในแผนกแม่บ้านของโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม โดยคณะผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานแล้ว จึงสังเกตได้ว่าลูกค้าที่เข้ามาพักบางกลุ่มแพ้ขนเป็ด จึงมีความคิดในการเปลี่ยนไส้ด้านในของหมอนในโรงแรม และได้ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาว่าทดลองนำเมล็ดมะขามมาใช้ในการทำเป็นไส้หมอนแทนขนเป็ดเมล็ดมะขามที่นำมาจากแผนกครัว และแผนกแม่บ้าน มีการนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ทำให้เมล็ดมะขามมีจำนวนมาก คณะผู้จัดทำเลยนำมาต่อยอดทดลองทำเป็นหมอนเมล็ดมะขามนำมาทำเป็นไส้หมอนจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยคอและศีรษะ ผ้าที่ใช้จะเป็นเศษผ้าที่เหลือใช้จากผ้าปูเตียงทำเป็นไส้หมอนกลิ่นจะใช้เป็นกลิ่นลาเวนเดอร์ จะช่วยในเรื่องของการผ่อนคลายและการนอนหลับ

จากการสำรวจความพึงพอใจของแผนกแม่บ้าน และลูกค้าที่มาใช้บริการ เป็นจำนวน 30 คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และมีอายุ 20 - 30 ปี ผลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของหมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ (Lavender Scented Tamarind Seed Pillow) สรุปผลจากรางแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ 4.40

คำสำคัญ: หมอน, เมล็ดมะขาม, สุขภาพ

Abstract

The Healthy Pillow From Tamarind Seeds project aimed:

1) To a guest's your choice; 2) To use remaining raw materials for maximum benefit in ibis Bangkok Siam; 3) to reduce the problem of customers who are allergic to duck feather pillows.

During the cooperative education, as a housekeeping at the Ibis Bangkok Siam, The already started working and has noticed that some guests are allergic to duck feathers. The idea is to change the internal filling of hotel pillows. Used tamarind as pillow filling instead of the tamarind duck feather used in the kitchen and the housekeeping, processed into various products, resulting in a large number of tamarind seeds. Tamarind seeds are used as pillow fillers to alleviate neck and head pain. The fabric used is the remaining fabric on the bed sheet, which is used as pillow filling. The scent is used as lavender. It helps to relax and sleep.

From the employee satisfaction survey of 30 people, it was found that most of the respondents were female, aged 20 - 30 years old. The results of the satisfaction questionnaire for the "Lavender Scented Tamarind Seed Pillow" were summarized in the mean and standard deviation tables. There was a highest level of satisfaction, representing an overall average of 4.40.

Keywords: pillow, tamarind seed, healthy

บททวนวรรณกรรม

Suppharaj Chokwonganon (2565) ได้กล่าวว่า ปัจจุบันการใช้หมอนเพื่อสุขภาพนั้นได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก จากภาวะอาการปวดเมื่อยตามร่างกายหลังจากตื่นนอนที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานในชีวิตประจำวัน คนไทยจึงเริ่มหันมาใส่ใจและดูแลสุขภาพการนอนอย่างถูกวิธีกันมากขึ้น แต่การเลือกหมอนเพื่อสุขภาพมาใช้ก็ต้องศึกษาข้อมูลให้ชัดเจนเช่นเดียวกัน เพราะหมอน เพื่อสุขภาพมีให้เลือกมากมายหลายยี่ห้อ หลายแบบ

ที่มาและความสำคัญ

โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม (ibis Bangkok Siam) โรงแรมแห่งนี้ตั้งอยู่ใกล้กับสถานีบีทีเอสสนามกีฬาแห่งชาติ และอยู่ห่างจากสยามพารากอน 700 เมตร ตั้งอยู่ใกล้แหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมมากมายไม่ว่าจะเป็นห้างมาบุญครอง ศูนย์การค้าสยาม สยามโอเชียนเว็ลด์ พิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้งมาดามทุสโซ และบ้านจิม ทอมป์สัน หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร และยังมีสตรีทฟู้ดระดับตำนานอยู่หลายร้าน เป็นสถานที่พักผ่อนที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวต่างชาติทั้งนักธุรกิจและคู่รัก ภายในห้องพักจะตกแต่งแตกต่างกันไป เปรียบพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน

คณะผู้จัดทำปฏิบัติการศึกษาอยู่ในแผนกแม่บ้านของ โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม (ibis Bangkok Siam) เป็นโรงแรมระดับ 4 ดาว มีห้องพัก 378 ห้อง หน้าที่หลักของแผนกแม่บ้าน คือ ทำความสะอาดและอำนวยความสะดวกภายในห้องพักหลังจากคณะผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานแล้ว จึงสังเกตได้ว่า ลูกค้ำที่เข้ามาพักบางกลุ่มแพ้ขนเป็ด จึงมีความคิดในการเปลี่ยนไส้ด้านในของหมอนในโรงแรม และได้ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาว่าทดลองนำเมล็ดมะขามมาใช้ในการทำเป็นไส้หมอนแทนขนเป็ดเมล็ดมะขามที่ใช้นำมาจากแผนกครัว และแผนกแม่บ้านซึ่งทางแผนกครัวและแผนกแม่บ้านมีการนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ทำให้เมล็ดมะขามมีจำนวนมาก คณะผู้จัดทำเลยนำมาค่อยๆทดลองทำเป็นหมอน เมล็ดมะขามนำมาทำเป็นไส้หมอนจะช่วยลดอาการปวดเมื่อย คอและศีรษะ ผ้าที่ใช้จะเป็นเศษผ้าที่เหลือใช้จากผ้าปูเตียงทำเป็นไส้หมอน อาทิ ผ้าคอตตอน ลักษณะของผ้ามีความหนานุ่ม ทนทาน และระบายอากาศได้ดี นำมาส่วนของกลิ้งจะใช้เป็นกลิ้ง ลาวเนเจอร์ กลิ้งลาวเนเจอร์ช่วยในเรื่องของการผ่อนคลายและการนอนหลับ

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเป็นทางเลือกให้กับลูกค้ำที่มาเข้าพัก
2. เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ในโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถลดค่าใช้จ่ายให้กับโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม
2. สามารถเพิ่มทางเลือกเพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้ำ

ฝักอ่อนมีเปลือกสีเขียวอมเทา สีน้ำตาลเกรียม เนื้อในติดกับเปลือก เมื่อแก่ฝักเปลี่ยนเป็นเปลือกแข็งกรอบหักง่าย สี

หลายวัสดุ และหลายราคา การเลือกหมอน เพื่อสุขภาพดี หรือเลือกหมอนเพื่อสุขภาพที่ไม่ได้มาตรฐาน นอกจากช่วยแก้ปัญหาในการนอนไม่ได้แล้ว ยังจะส่งผลเสียต่อคุณภาพในการนอนมากขึ้นไปกว่าเดิม จนถึงขั้นนอนไม่หลับ และมีผลต่อกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ หรือหนักเข้าอาจจะเป็นโรคเรื้อรังเกี่ยวกับกล้ามเนื้อกระดูกและคอได้ หรือมีปัญหาเรื่องการนอนรบกวนจิตใจ เรามาดูกันเลยว่าหมอนเพื่อสุขภาพ จะต้องเลือกลักษณะไหน ถึงจะช่วยให้สุขภาพร่างกายเราดีขึ้นประโยชน์ของหมอนเพื่อสุขภาพ ที่ส่งผลต่อร่างกายพักผ่อนนอนหลับอย่างเต็มอิ่ม และเพียงพอเป็นส่วนสำคัญของการใช้ชีวิต เพราะการนอนหลับก็จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพร่างกายของคนเราให้แข็งแรง พร้อมทั้งจะรับมือกับหน้าที่การงานในแต่ละวัน แต่หากนอนไม่หลับ หรือนอนหลับแบบคิดทำผิดทาง ร่างกายก็จะมีแต่ความเมื่อยล้า อ่อนเพลีย สุขภาพกายแย่ สุขภาพจิตก็จะแย่ตามกันไป ดังนั้นการเลือกหมอนเพื่อสุขภาพต้องคำนึงถึงความเหมาะสมในหลายๆ ด้าน รวมถึงสรีระของผู้ใช้งานที่ตรงกับความต้องการ ที่แท้จริงของร่างกาย

โศดोनันต์ และคณะ(2551) ได้กล่าวว่า ต้นมะขาม เป็นพืชผลไม้พื้นบ้าน เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ใบประกอบเป็นใบคู่ มีสีเขียว ออกดอกเป็นช่อ ผลเป็นฝัก มีลักษณะกลม ทรงตรง หรือโค้งงอ มีเปลือกเปราะบางแตกง่าย มีเนื้อสีน้ำตาล มีรสชาติดหวานหรือเปรี้ยวตามสายพันธุ์มะขามเป็น ไม้ยืนต้นขนาดกลางจนถึงขนาดใหญ่ สูง 15 - 30 เมตร แตกกิ่งก้านสาขามาก ไม่มีหนามลำต้นมีเปลือกต้นขรุขระและหนา สีเทาหรือน้ำตาลใบ เป็นใบประกอบ ใบเล็กทรงรี ปลายใบ และโคนใบมน ใบของมะขามเป็นใบประกอบแบบขนนก (Pinnately Compound Leaves) ยาว 5 - 10 ซม. กว้าง 2 - 4 ซม. ใบย่อย รูปขอบขนาน จำนวน 10 - 20 คู่ ออกตรงข้ามกันดอก ออกตามปลายกิ่ง ดอกมีขนาดเล็ก กลีบดอกสีเหลืองและมีจุดประสีแดงหรือม่วงแดงอยู่กลางดอกช่อดอก แบบช่อเชิงลดห้อยลง ก้านช่อดอก ยาว 5 - 10 มม. กลีบเลี้ยง เป็นแผ่นรูปช้อน 2 แผ่น ยาว 1 - 1.2 ซม. กลีบดอก มี 5 กลีบ เกสรเพศผู้มีก้านเกสรเชื่อมติดกัน เกสรที่สมบูรณ์ 3 อัน อีก 2 อันเป็นเส้นเรียว เกสรเพศเมียอยู่เหนือกลีบเลี้ยง ปลายเกสร เป็นก้านรูปรีผลเป็นฝักยาว รูปรางยาว หรือ โค้ง ยาว 7 - 15 ซม. กว้าง 2 - 3 ซม. ยาว 2 - 30 ซม. ฝัก

แผลแมลงกัดค้อย บรรเทาอาการปวดบวมใช้เป็นยาระบาย ใช้รักษาโรคผิวหนัง อาการคันจากเชื้อรา ใช้ขับจืดแร่ ใช้ขับพยาธิ ใช้รักษาโรคพิษสุราเรื้อรัง ใช้แก้อาการเมารถ

สโรชา นุ่นชื่น (2563) ปัจจุบันการใช้หมอนเพื่อสุขภาพนั้นได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก จากภาวะอาการปวดเมื่อยตามร่างกายหลังจากตื่นนอนที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานในชีวิตประจำวัน คนไทยจึงเริ่มหันมาใส่ใจและดูแลสุขภาพการนอนอย่างถูกวิธีกันมากขึ้น แต่การเลือกหมอนเพื่อสุขภาพมาใช้

น้ำตาล เนื้อในกลายเป็น สีนํ้าตาลหุ้มเมล็ด เนื้อมีรสเปรี้ยวหรือ หวาน ซึ่งฝักหนึ่งๆ จะมีเมล็ด 3 - 12 เมล็ด เมล็ดแก่จะแบนเป็นมัน และมีสีน้ำตาล

สิริวรรณ อาจบำรุง (2562) กล่าวว่ากรดไขมันอาหารโดยวิธีตากแห้ง เป็นกระบวนการลดน้ำหนักของอาหาร ทำให้อาหารมีน้ำหนักเบาขึ้น โดยใช้ตัวกลางทำหน้าที่ถ่ายเทความร้อนจากบรรยากาศไปสู่อาหารที่มีความชื้น อยู่โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง แล้วรับความชื้นจากอาหารระเหยไปสู่บรรยากาศภายนอกอาหาร ทำให้อาหารมีความชื้นลดลงไปเรื่อยๆ จนในที่สุดแห้งเป็นอาหารแห้ง โดยทั่วๆ ไปอากาศจะมีบทบาทสำคัญ ทำหน้าที่เป็นตัวกลางในการถ่ายเทความร้อน และความชื้นดังกล่าว หลักเกณฑ์การถนอมอาหารตากแห้งคือ จะต้องลด ชับยั้ง และป้องกันปฏิกิริยาทางเคมีทั้งหลาย และการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ทุกชนิด เพื่อให้ได้อาหารตากแห้งที่เก็บได้นาน ไม่นุกเน่าเพราะการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ หรือ ไม่มีสารเคมีตกค้างเนื่องจากปฏิกิริยาทางเคมีระหว่างกรรมวิธี เตรียมการผลิต หรือ ระหว่างการเก็บ อาทิ ผักหรือผลไม้ต้องลวกน้ำร้อนก่อน นำไปตากแห้ง เพื่อหยุดปฏิกิริยาเอนไซม์และลดปริมาณแบคทีเรียที่มีอยู่

โชติอนันต์ และคณะ (2551) สมุนไพรไทย ลาเวนเดอร์ (Lavandula) เป็นสกุลของพืชดอก ประกอบไปด้วยพืช 39 ชนิดเป็นพืชพื้นเมืองในยุคโบราณซึ่งถูกค้นพบจากเคปเวิร์ดและหมู่เกาะคานารี ทางตอนใต้ของยุโรปข้ามไปทางตะวันตกเฉียงเหนือของแอฟริกา เมดิเตอร์เรเนียน เอเชียตะวันตกเฉียงใต้จรดไปอินเดียตะวันออกเฉียงใต้ ลาเวนเดอร์ถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวางกับสมุนไพร และน้ำมันหอมระเหย และดอกลาเวนเดอร์สามารถบรรเทาแมลงกัด แผลไหม้ และอาการปวดหัวได้ ดอก และเมล็ดลาเวนเดอร์สามารถช่วยให้อาการนอนหลับนั้นผ่อนคลายช่วยให้หลับสบาย

นันทิดา และคณะ (2566) ได้ศึกษาด้านอนุมูลอิสระจากเปลือกหุ้มเมล็ดมะขามที่ปลูก ในจังหวัดเพชรบูรณ์หลายสายพันธุ์ ได้แก่ มะขามหวานพันธุ์สีทองหนัก มะขามหวานพันธุ์สีทองเบา มะขามหวานพันธุ์ศรีชมพู มะขามหวานพันธุ์ขันตี และมะขามพันธุ์เปรี้ยวขี้กบ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย ป้องกันเซลล์ของตับและไตถูกทำลาย มีวิตามินซี วิตามินอี และวิตามินอื่นๆ ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดในสมอง ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ช่วยลดการอักเสบในลำคอช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ลดอาการเหน็บชา อาการเกร็งของแขนขา ใช้รักษาฝี

ก็ต้องศึกษาข้อมูลให้ชัดเจนเช่นเดียวกัน เพราะหมอน เพื่อสุขภาพมิให้เลือกมากมายหลายยี่ห้อ หลายแบบ หลายวัสดุ และหลายราคา การเลือกหมอน เพื่อสุขภาพผิดหรือเลือกหมอนเพื่อสุขภาพที่ไม่ได้มาตรฐาน นอกจากช่วยแก้ปัญหาในการนอนไม่ได้แล้ว ยังจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพในการนอนมากขึ้นไปกว่าเดิม จนถึงขั้นนอนไม่หลับ และมีผลต่อกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ หรือหนักเข้าอาจจะเป็นโรคเรื้อรังเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ กระดูกและคอได้เช่นกัน เรื่องเหล่านี้จึงเป็นปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม หากเพื่อนๆ มีปัญหาเรื่องการนอนรบกวนจิตใจ เรามาดูกันเลยว่าหมอนเพื่อสุขภาพ คืออย่างไรต่อร่างกาย แล้วต้องเลือกแบบไหน ถึงจะช่วยให้สุขภาพร่างกายเราดีขึ้นประโยชน์ของหมอนเพื่อสุขภาพที่ส่งผลต่อร่างกายการพักผ่อนนอนหลับอย่างเต็มอิ่มและเพียงพอเป็นส่วนสำคัญของการใช้ชีวิต เพราะการนอนหลับก็จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพร่างกายของเราให้แข็งแรงพร้อมที่จะรับมือกับหน้าที่การงานในแต่ละวัน แต่หากนอนไม่หลับ หรือนอนหลับแบบผิดทำผิดทาง ร่างกายก็จะมีแต่ความเมื่อยล้า อ่อนเพลีย สุขภาพกายแย่ สุขภาพจิตก็จะแย่ตามกันไป ดังนั้น การเลือกหมอนเพื่อสุขภาพต้องคำนึงถึงความเหมาะสมในหลายๆ ด้าน รวมถึงสรีระของผู้ใช้งานที่ตรงกับความต้องการที่แท้จริงของร่างกาย

ทรงวุฒิ เทียนเจริญ (2555) งานวิจัยเกี่ยวกับเปลือกหุ้มเมล็ด สารสกัดจากเปลือกหุ้มเมล็ดมะขามมีฤทธิ์ต้านออกซิเดชันที่สูงมากใกล้เคียงกับสารสกัดจากเมล็ดองุ่น การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นแนวโน้มที่ดีในการพัฒนาตำรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่นำพืชพื้นไทยมาใช้ประโยชน์ด้านสุขภาพ ซึ่งควรมีการศึกษาความคงสภาพของผลิตภัณฑ์เมล็ดสารสกัดเปลือกหุ้มเมล็ดมะขามก่อนนำไปผลิตในเชิงอุตสาหกรรมต่อไปใจหลังการใช้หมอนอยู่ในระดับมากอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.43 และด้านที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ กลิ่นของผลิตภัณฑ์มีค่าเฉลี่ย 4.23 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของหมอนเมล็ดมะขาม และใยสังเคราะห์อยู่ในระดับมากอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.37 ในแต่ละด้านพบว่าความพึงพอใจหลังการใช้หมอนอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.43รองลงมาคือ ผลิตภัณฑ์สามารถใช้งานได้จริงในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.40 และด้านที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ กลิ่นของผลิตภัณฑ์มีค่าเฉลี่ย 4.30 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเมล็ดมะขาม และ โฟมอยู่ในระดับมากอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.20 ในแต่ละด้านพบว่า ความสะดวกสบายในการใช้และความพึงพอใจหลังการใช้หมอนอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 4.33 รองลงมาคือ ช่วยลดปัญหาความต้องการของลูกค้าระดับมากมีค่าเฉลี่ย 4.30 และด้านที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือ กลิ่นของผลิตภัณฑ์ที่มีค่าเฉลี่ย 4.20

วิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนในการทำหมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ

1. นำเมล็ดมะขาม 5 กิโลกรัม มาล้างทำความสะอาด
2. จากนั้นนำเมล็ดมะขามมาตากแดดให้แห้ง
3. เลือกผ้าที่ซักรูมาทำความสะอาด
4. จากนั้นนำผ้ามาตัดตามแบบที่เราต้องการ
5. นำผ้าที่ออกแบบไว้มาเย็บ
6. เมื่อเย็บเสร็จแล้วนำหมอนใบที่ 1 นำเมล็ดมะขามมาใส่ หมอนใบที่ 1 จะใช้เมล็ดมะขาม 100%
7. นำหมอนใบที่ 2 นำโยสั้งเคราะห์และเมล็ดมะขาม หมอนใบที่ 2 จะใช้โยสั้งเคราะห์ 50% และเมล็ดมะขาม 50%
8. นำหมอนใบที่ 3 นำเม็ดโฟมและเมล็ดมะขามมาใส่ หมอนใบที่ 3 จะใช้เม็ดโฟม 50% และเมล็ดมะขาม 50%
9. ใส่กลิ่นลาเวนเดอร์
10. นำหมอนทั้ง 3 ใบ มาเย็บปิด
11. ผลิตภัณฑ์

สรุปผลโครงการ

จากการที่คณะผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาที่ ณ โรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม ในแผนกแม่บ้าน จึงทำให้ทราบถึงวิธีการปฏิบัติงานจริง ได้มองเห็นความสำคัญของการนำวัสดุที่มีอยู่หรือของเหลือทิ้งจากส่วนงานแผนกแม่บ้านมาแปรรูป เป็นผลิตภัณฑ์ขึ้นมาใหม่ ที่มีชื่อว่าหมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ โดยมีเป้าหมายเพื่อลดปัญหาความต้องการของลูกค้าและทำให้เกิดประโยชน์แก่สถานประกอบการ จากขั้นตอนการประเมินผลผู้จัดทำได้มีการเก็บข้อมูล โดยทำการแจกแบบสอบถามสำรวจความพึงพอใจของหมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ (Healthy Tamarind Seed Pillow) ให้กับพนักงานของโรงแรมไอบิส กรุงเทพฯ สยาม จำนวน 30 คน จากการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างต่อหมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ (Healthy Tamarind Seed Pillow) จากการสำรวจความพึงพอใจที่มีต่อผลิตภัณฑ์หมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 63.33 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 36.67 กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการทำโครงการครั้งนี้ ผู้ที่มีอายุ 20 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 53.33 ผู้ที่มีอายุ 31 - 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.67 ผู้ที่มีอายุ 41 - 50 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.00 ผลสรุปจากตารางค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจ ของหมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเมล็ดมะขาม 100% อยู่ในระดับมากอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.40 ในแต่ละด้านพบว่า

บรรณานุกรม

- กฤษฎา สุทธิพันธ์. (2564). *ชนิดของเม็ด โฟม*. เข้าถึงได้จาก <https://www.atcinsu.com/>
- จารุวรรณ อัมพฤกษ์. (2555). *การวิเคราะห์เส้นใยธรรมชาติและเส้นใยสังเคราะห์*. เข้าถึงได้จาก http://www.thapra.lib.su.ac.th/thesis/showthesis_th.asp?id=0000008726
- จิราพร เกิดแก้ว. (2558). *การศึกษาผ้าชนิดต่างๆ*. เข้าถึงได้จาก http://www.thapra.lib.su.ac.th/thesis/showthesis_th.asp?id=0000012671
- ชานนท์ เรืองกฤตยา. (2565). *ชนิดของหมอน*. เข้าถึงได้จาก <https://www.ananda.co.th/blog/thegenc/>
- โชติอนันต์ และคณะ. (2551). *สมุนไพรไทย สำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน*. เข้าถึงได้จาก <https://opac.rmutt.ac.th/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00071572>
- โชติอนันต์ และคณะ. (2551). *เมล็ดมะขาม*. เข้าถึงได้จาก <https://rspg.kku.ac.th/?p=5919>
- ทรงวุฒิ เทียนเจริญ. (2555). *สารสกัดจากเปลือกเมล็ดมะขาม*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thairath.co.th/news/local/1068755>
- ทัศนัย จารุวัฒน์พันธ์. (2561). *ลาเวนเดอร์ (Lavandula)*. เข้าถึงได้จาก <https://www.phruksaspa.co.th/>
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). *การอ่านความของค่าประมาณค่า (Rating Scale)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สุวีริยาสาส์น.
- โรงแรม ไอบิส กรุงเทพฯ สยาม. (2562). *IBis Bangkok Siam*. เข้าถึงได้จาก www.all.accor.com/hotel/8016/index.th.shtml
- วันแข็ง สิทธิกิจโยธิน และคณะ. (2554). *ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดจากเปลือกหุ้มเมล็ดมะขามหวานและมะขามเปรี้ยว*. เข้าถึงได้จาก <https://dric.nrct.go.th/Search/SearchDetail/248654>
- ศิริวรรณ อาจบำรุง. (2562). *การถนอมอาหาร โดยวิธีตากแห้ง*. เข้าถึงได้จาก https://www4.fisheries.go.th/local/file_document/20220421094124_1_file.pdf
- สโรชา นุ่นชื่น. (2563). *หมอนอิงสมุนไพรเพื่อสุขภาพ*. (สหกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม.
- เสาวลักษณ์ รุ่งแจ้ง. (2548). *การสกัดสารต้านอนุมูลอิสระจากเปลือกหุ้มเมล็ดมะขามเปรี้ยว*. เข้าถึงได้จาก https://kukr.lib.ku.ac.th/kukr_es/index.php?BKN/search_detail/result/9389
- Suppharaj Chokwongnun.(2565).หมอน. เข้าถึงจาก <https://sleephappy.co.th/>

ขนาดของผลิตภัณฑ์และความสะดวกสบายในการใช้อยู่ใน
ระดับมากที่สุดอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.50 รองลงมาคือ ความพึงพอใจ





ภาคผนวก จ

โปสเตอร์

รูปโปสเตอร์



หมอนเพื่อสุขภาพจากเมล็ดมะขาม
Healthy Pillow From Tamarind Seeds

ภาควิชา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะ ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
ผู้จัดทำ : นางสาว อาริสา ศรีทองปลอด
 : นางสาว อาริญา ยอดโรจน์
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ จิมฉู่เทา ไชยศรีษะ
พนักงานที่ปรึกษา : คุณ ร่มภรณ์ จันดีวงษ์
สถานประกอบการ : ibis Bangkok Siam

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นทางเลือกให้กับลูกค้าที่มาเข้าพัก
- เพื่อนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ในโรงแรม โอทีเอส กรุงเทพฯ สยาม มาใช้ให้เกิดประโยชน์
- เพื่อลดปัญหากลุ่มลูกค้าที่แพ้หมอนขนเป็ด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- สามารถลดค่าใช้จ่ายให้กับโรงแรม โอทีเอส กรุงเทพฯ สยาม
- สามารถเพิ่มทางเลือกเพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้า



ความเป็นมา

คณะผู้จัดทำได้เข้าไปปฏิบัติงานแล้วจึงสังเกตเห็นลูกค้าที่เข้ามาพักบางกลุ่มแพ้ขนเป็ดจึงมีความคิดในการเปลี่ยนไส้ด้านในของหมอนในโรงแรมและได้ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาว่าทดลองนำเมล็ดมะขามมาใช้ในการทำเป็นไส้หมอนแทนขนเป็ดเมล็ดมะขามก็นำมาจากแผนกครัวและแผนกแม่บ้านซึ่งทางแผนกครัวและแผนกแม่บ้านมีการนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างทำให้เมล็ดมะขามมีจำนวนมากคณะผู้จัดทำเลยนำมาทดลองทดลองทำเป็นหมอน เมล็ดมะขามนำมาทำเป็นไส้หมอนจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยคอและศีรษะผ้าที่ใช้จะเป็นเศษผ้าที่เหลือใช้จากผ้าปูเตียงทำเป็นไส้หมอน

ขั้นตอนในการทำหมอนเมล็ดมะขามเพื่อสุขภาพ

- นำเมล็ดมะขาม 5 กิโลกรัม มาล้างทำความสะอาด
- จากนั้นนำเมล็ดมะขามมาตากแดดให้แห้ง
- เลือกผ้าที่ซ้ารูดมาทำความสะอาด
- จากนั้นนำผ้ามาตัดตามแบบที่เราต้องการ
- นำผ้าที่ออกแบบไว้มาเย็บ
- เมื่อเย็บเสร็จแล้วนำหมอนใบที่ 1 นำเมล็ดมะขามมาใส่ หมอนใบที่จะใช้เมล็ดมะขาม100%
- นำหมอนใบที่ 2 นำใยสังเคราะห์และเมล็ดมะขาม หมอนใบที่ 2 จะใช้ใยสังเคราะห์50%และเมล็ดมะขาม15%
- นำหมอนใบที่ 3 นำเม็ดโฟมและเมล็ดมะขามมาใส่ หมอนใบที่ 3 จะใช้เม็ดโฟม50%และเมล็ดมะขาม50%
- ใส่กลิ่นสลาเวนเดอร์
- นำหมอนทั้ง 3 ใบมาเย็บปิด

สรุป

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเมล็ดมะขาม 100% อยู่ในระดับมากอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.40
ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของหมอนเมล็ดมะขามและใยสังเคราะห์อยู่ในระดับมากอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.37
ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจโดยรวมของเมล็ดมะขามและโฟมอยู่ในระดับมากอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 4.20

ประวัติคณะผู้จัดทำ



ชื่อ - นามสกุล : นางสาวอารีสา ศรีทองปลอด
รหัสนักศึกษา : 6204400030
คณะ : ศิลปศาสตร์
ภาควิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
ที่อยู่ปัจจุบัน : 126/1 ม.2 ต.กำโลน อ.ลานสกา จ.นครศรีธรรมราช





ชื่อ - นามสกุล : นางสาวอาริญา ขอดโรจน์
รหัสนักศึกษา : 6204400029
คณะ : ศิลปศาสตร์
ภาควิชา : อุตสาหกรรมगतท่องเที่ยวและการบริการ
ที่อยู่ปัจจุบัน : 294 ม.10 ต.กำโลน อ.ลานสกา จ.นครศรีธรรมราช

