

โครงการเสนอแนะศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต
(THAMMASAT RANGSIT HEALTH CARE CENTER)



นางสาวพิชพิมพ์ บัณฑิตยະสนธิ

เลขที่.....
เลขทะเบียน 41214
วัน, เดือน, ปี - 9 ส.ค. 2545

b.....
i.....

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)
ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2543 - 2544

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง อนุมัติให้นับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต
(สถาปัตยกรรมภายใน)

.....คณบดีสถาปัตยกรรมศาสตร์
(ผศ. กุลธร เลื่อนฉวี)

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ผศ. กุลธร	เลื่อนฉวี	ประธานกรรมการ
ผศ. อรรถพร	เพชรานนท์	รองประธานกรรมการ
ผศ. กฤษฎา	อินทรสติย์	กรรมการ
ผศ. เอกพล	ศิระชัยนันท์	กรรมการ
อ. วชิรา	ธรรมาธิคม	กรรมการและเลขานุการ

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผศ. กฤษฎา อินทรสติย์)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการเสนอแนะศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต THAMMASAT RANGSIT HEALTH CARE CENTER
ชื่อนักศึกษา	นางสาวพิชพิมพ์ ปัทมสัตยาสนธิ
ภาควิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2543 – 2544

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์สำคัญของการเสนอแนะโครงการนี้คือ เพื่อต้องการเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการออกแบบตกแต่งภายใน ตลอดจนการศึกษาและค้นหาข้อมูล เพื่อให้ได้มาซึ่งโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิตที่สมบูรณ์ โดยได้ทำการศึกษาถึงความเป็นไปได้ของโครงการ สภาพปัจจุบัน ตลอดจนนโยบายการดำเนินงานของโครงการที่สอดคล้องกับสภาพเดิมของมหาวิทยาลัย เพื่อให้โครงการตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง และสามารถเอื้ออำนวยประโยชน์ได้ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

วิธีการวิจัย

เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายการดำเนินงานเดิมของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต โครงการจึงได้ทำการศึกษารายละเอียดดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต ในด้านการบริการและบริหารงานในส่วนของศูนย์กีฬาธรรมศาสตร์ รังสิต ความเป็นไปได้ของโครงการ และศึกษาตัวอาคารจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง
2. ศึกษาสภาพแวดล้อมบริเวณที่ตั้งโครงการและตัวอาคาร
3. พฤติกรรมและอัตรากำลังของบุคคลที่เกี่ยวข้อง
4. ศึกษาประวัติความเป็นมาของการดูแลและส่งเสริมสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด
5. ความต้องการพื้นฐานต่างๆที่ประกอบขึ้นเป็นโครงการ โดยศึกษาจากตัวอย่างโครงการที่ใกล้เคียงกันภายในประเทศ
6. แนวทางการตกแต่งภายในของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแห่งต่างๆภายในประเทศและต่างประเทศ

สรุปผลการวิจัย

1. สถานที่ตั้งอาคารสามารถตอบสนองการใช้งานต่อกลุ่มเป้าหมายได้เป็นอย่างดี ในส่วนตัวอาคาร การเลือกใช้วัสดุเดิมไม่มีความเหมาะสมและขาดการเชื่อมโยงส่วนต่างๆของอาคารเข้าด้วยกัน ทำให้ใช้ประโยชน์ได้ไม่เต็มที่
2. นโยบายการดำเนินงานของโครงการต้องมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นไปได้ และมีผลต่อรูปแบบในการตกแต่งภายใน
3. การจัดวางองค์ประกอบต่างๆของโครงการมีผลมาจากพฤติกรรมของผู้เข้าใช้อาคารเป็นหลัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. การใช้งานทั้งภายในและภายนอกอาคารควรมีความสัมพันธ์และต่อเนื่องกัน
5. อุปกรณ์ วัสดุและเทคโนโลยีใหม่ๆจะทำให้โครงการมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ที่ตั้งของโครงการควรมีความเหมาะสมและเอื้ออำนวยประโยชน์ได้มากที่สุด รวมทั้งอาคารที่เลือกใช้ควรมีรูปแบบอาคารที่ไปในทิศทางเดียวกัน
2. จัดองค์ประกอบต่างๆของโครงการให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการ โดยศึกษาทั้งความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโครงการ
3. การศึกษาโครงการเปรียบเทียบควรเลือกโครงการที่มีลักษณะการดำเนินงานที่คล้ายคลึงให้มากที่สุด ทั้งลักษณะการบริการและบริหารงานและกลุ่มเป้าหมาย
4. พฤติกรรมผู้เข้าใช้อาคารจะเป็นตัวกำหนดการจัดวางผังการใช้สอยส่วนต่างๆของอาคาร



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

- ขอขอบพระคุณ papà หม่าม้า ที่ให้การสนับสนุนในทุกๆด้านตลอดมาจนหนูทำสำเร็จได้อย่างที่เห็นวันนี้
- คณะอาจารย์ที่ปรึกษาทุกท่าน อ.กฤษฎา, อ.เอก และอ.นก ที่ให้คำปรึกษาโดยตลอด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อ.กฤษฎา ขอขอบคุณมากค่ะ
- คณะอาจารย์ที่ทำการตรวจวิทยานิพนธ์ อ.ฉัตร, อ.ปวี และอ.ก้อง หนูขอบพระคุณจริงๆค่ะ รวมทั้งพี่เก่าที่ได้เข้ามาให้คำติชมในวันจู้ thesis พี่ๆให้คำแนะนำที่ดีมากค่ะ
- ขอขอบคุณอาจารย์ทุกๆท่านที่ให้ความรู้มาตลอดระยะเวลา 5 ปี
- อ.ตุ๋ ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือในหลายๆอย่าง เยอะแยะไปหมดเลย ขอขอบคุณค่ะ
- ที่สำคัญมากๆ อยากขอบคุณคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ลาดกระบังแห่งนี้ ที่ตลอด 5 ปีที่ผ่านมาได้ให้อะไรหลายๆอย่างที่คิดว่าไม่อาจหาได้จากที่อื่น และขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆที่ได้มาเรียนด้วยกันในสถาบันแห่งนี้
- พี่ชจรพันธ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต ที่ให้การช่วยเหลือและความรู้ต่างๆมากมาย
- พี่วันเพ็ญ ที่ The Grande Spa & Fitness Club ให้ความรู้เกี่ยวกับโครงการอย่างละเอียด
- พี่วนิดา ชิววกรรม ที่พาเดินดูภายในสปาและให้ข้อมูลที่เป็ประโยชน์
- ท่านผอ. โรงพยาบาลมิชชั่นและเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ให้ข้อมูล
- ขอขอบคุณพี่หุ่ย.....ให้ material มาเยอะแยะเลย และก็พี่เลิศที่คอยไถ่ถามว่าทำ thesis ไปถึงไหนแล้ว
- เพื่อนๆสน.5 ทุกคนที่เรียนด้วยกันมาจนทุกวันนี้ สนุกมากจริงๆ
- หนีนี่...มาทำงานด้วยกันที่บ้านอยู่นาน นายเหงาไปเยอะเลย ดีใจที่ได้เรียนและจบพร้อมๆกันเป็นครั้งที่ 3 นะ
- แป้ง, ยง, เปิ้ล, เตย, โป่ง, ผึ้ง, บุ่ม, ตูน, วิ, ต้น, โก้, เจ๊ียบ, ป๊อป!.....และอีกมากมายที่เป็นเพื่อนกันมาตลอด
- วิ...เป็นเพื่อนคุยเวลาเซ็งๆ และคอยแจ่มข่าวสารจากที่คณะ ขอပါใจนะ
- เพื่อนๆทุกคนที่ได้ไปเที่ยวด้วยกันสารพัด trip โดยเฉพาะหลังสุด 9 คนนี้มันมากเลยนะ เป็นกำลังใจก่อนที่จะต้องตั้งหน้าตั้งตาทำ thesis หนีนี่, ยง, เปิ้ล, วิ, เม่น, โด่ง, หนู่ย, บิ๊ก.....
- เพื่อนสลด.ที่คอยกวนมาตลอด เจ้ม, ต้อม, เทพ, นะ, ต้น..... ทำให้ 5 ปีมานี้มีเรื่องตลกๆเยอะแยะ
- กบ...ที่ได้ข้อมูลอะไรก็แบ่งมาให้ตลอด.....แล้วก็วุฒิด้วยนะ
- น้องๆรหัสทุกคน...เกม, ชาย, ชนุน...ที่คอยถามจะมาช่วยงานอยู่เรื่อยๆ พี่ขอบคุณมากนะ แล้วก็พี่ขวัญด้วย ขอขอบคุณค่ะ
- ไหนู่, ฝ่ายแล้วก็ตั้ม ที่ไม่ได้เรียนทางด้านนี้มาเลย แต่ก็มึ่น้ำใจมาช่วยงานเล็กๆน้อยๆ
- พี่กฤษ, พี่เอิร์ธ, อ.ปุย, เอก, ป๊อป, แดน ที่โทรมาถามสารทุกข์สุกดิบและให้กำลังใจอยู่เรื่อย รวมทั้งหาข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องมาให้ด้วย
- พู...เพื่อนที่จุฬา มาช่วยงานทำให้เสร็จได้ทันเวลา
- ชุดท้ายที่ช่วยงานตลอด 1 ปีที่ผ่านมา...กอล์ฟ...ขอบคุณนะ
- และทุกๆคนที่ไม่ได้กล่าวถึง.....ขอบคุณมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ

การดูแลสุขภาพสำหรับคนในยุคปัจจุบันนี้ถือได้ว่าเป็นมีความสำคัญมาก ไม่ว่าจะด้วยปัญหาทางด้านมลภาวะ ปัญหาทางเศรษฐกิจหรือสังคม หรือลักษณะการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไป ซึ่งไม่ว่าจะเพราะเหตุใดก็ตามที่มีส่วนบั่นทอนสุขภาพให้ย่ำแย่ลง การที่จะต้องหวนกลับมาเอาใจใส่กับสุขภาพของตนเองให้มากขึ้นจึงเป็นเรื่องที่ถูกต้อง

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รวบรวมความรู้ความเข้าใจในด้านการดูแลสุขภาพแนวใหม่ หรือที่เรียกว่า วารีนบำบัด เอาไว้ โดยมีพื้นฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบและตกแต่งทางสถาปัตยกรรมภายใน ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้เป็นพื้นฐานการออกแบบให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิต เพื่อให้ได้มาซึ่งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพที่สมบูรณ์แบบ ที่สามารถให้ประโยชน์สูงสุดแก่ทุกๆฝ่าย โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมาย และเป็นประโยชน์ในการค้นคว้าหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องในต่อไป



สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ

กิตติกรรมประกาศ

คำนำ

สารบัญ

ตารางภาพประกอบ

บทที่ 1	บทนำ	
1.1	ที่มาโครงการวิทยานิพนธ์.....	1
1.2	เหตุผลในการเลือกโครงการ.....	1
1.3	วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
1.4	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
1.5	ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ.....	2
บทที่ 2	การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ	
2.1	ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับโครงการ.....	6
2.2	การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ.....	8
	• ชีวาธรรม รีสอร์ทเพื่อสุขภาพ.....	9
	• The Grande Spa & Fitness Club, Sheraton Grande Sukhumvit.....	20
	• ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น, สระบุรี.....	27
บทที่ 3	รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ	
3.1	กลุ่มเป้าหมายและนโยบายของโครงการ.....	36
3.2	ลักษณะการให้บริการของโครงการ.....	36
3.3	อัตรากำลังและสายการบริหาร.....	40
3.4	พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ให้บริการและผู้รับบริการ.....	46
บทที่ 4	การวิเคราะห์อาคารและสภาพแวดล้อมเพื่อการออกแบบ	
	ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต	
4.1	ลักษณะที่ตั้งทางกายภาพและสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน.....	53
	4.1.1 การเข้าถึงตำแหน่งที่ตั้งโครงการ.....	54
4.2	เหตุผลในการเลือกสถานที่ตั้ง.....	55
4.3	ระบบสาธารณูปโภคที่ใช้ภายในที่ตั้งโครงการ.....	55

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตำแหน่งที่ตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

4.4	ลักษณะที่ตั้งทางกายภาพและสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน.....	56
4.5	เหตุผลในการเลือกอาคาร.....	59
4.6	การวิเคราะห์อาคารที่นำมาใช้เป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ.....	59
4.6.1	ลักษณะทางสถาปัตยกรรมของอาคารที่นำมาใช้.....	59
4.6.2	ลักษณะทางสถาปัตยกรรมภายในของอาคารที่นำมาใช้.....	63
4.6.3	ปัญหาที่เกิดขึ้นภายนอกอาคาร.....	65
4.6.4	ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในอาคาร.....	66
บทที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโครงการ		
5.1	ระบบน้ำใช้ในอาคาร.....	67
5.2	ระบบไฟฟ้าและแสงสว่าง.....	67
5.3	ระบบปรับอากาศภายในอาคาร.....	67
5.4	ระบบรักษาความปลอดภัย.....	67
5.5	ระบบดับเพลิง.....	68
5.6	หลักการออกแบบห้องชานา.....	68
5.7	การจัดห้อง Fitness.....	73
5.8	โยคะ.....	75
5.9	อิทธิพลของสีต่อสุขภาพ.....	75
5.10	สรุปผลความต้องการในแต่ละพื้นที่ใช้สอย.....	78
5.11	สรุปความสัมพันธ์ในแต่ละพื้นที่ใช้สอย.....	82
บทที่ 6 ภาคออกแบบ		
	● แนวความคิดในการออกแบบ.....	88
	● การเสนอผลงานออกแบบ.....	90
บรรณานุกรม.....		
ภาคผนวก		
	● พลังธรรมชาติเสริมสร้างสุขภาพ.....	108
	● วารีบำบัด อานูภาพแห่งสายน้ำ.....	114
	● การใช้วารีบำบัดเสริมสุขภาพ ที่สามารถประยุกต์ได้ในชีวิตประจำวัน.....	120
	● สูตรอาหารมหัศจรรย์ 10 วัน.....	122

สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่ 2.1 – 2.15	แสดงภาพประกอบภายในชีวาศรม รีสอร์ทเพื่อสุขภาพ
ภาพที่ 2.1 และ 2.2	แสดงทัศนียภาพภายนอกของชีวาศรม
ภาพที่ 2.3	แสดงบริเวณโถงต้อนรับด้านบน
ภาพที่ 2.4	แสดงบริเวณโถงบันไดทางเข้าส่วนสปา
ภาพที่ 2.5	แสดงบริเวณหน้าห้อง Locker ในส่วน Spa Reception
ภาพที่ 2.6	แสดงบริเวณส่วนห้องอาบน้ำ
ภาพที่ 2.7 – 2.10	แสดงบริเวณส่วนพักผ่อนและอ่าง Jacuzzi ภายในสปา
ภาพที่ 2.11	แสดงบริเวณโถงภายในส่วน Hydrotherapy
ภาพที่ 2.12	แสดงบริเวณโถงภายในส่วน Hydrotherapy
ภาพที่ 2.13	แสดงบริเวณในห้องลอยตัว(Floatation)
ภาพที่ 2.14	แสดงบริเวณในห้อง Body Blitz Jet Shower
ภาพที่ 2.15	แสดงภายในศาลานวดไทยนอกรอาคาร
ภาพที่ 2.21 – 2.38	แสดงภาพประกอบภายในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
ภาพที่ 2.21	แสดงทัศนียภาพภายนอกของอาคารจากทางเข้าหลัก
ภาพที่ 2.22	แสดงส่วนโถงต้อนรับด้านหน้า
ภาพที่ 2.23	แสดงบริเวณโถงทางเข้าในอีกมุมหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนของ Reception และส่วนที่นั่งพักผ่อน
ภาพที่ 2.24	แสดงภายในห้องปฏิบัติการทดลอง
ภาพที่ 2.25	แสดงส่วนห้องนวดและห้อง Treatment ต่างๆ
ภาพที่ 2.26	แสดงส่วนเชื่อมระหว่างส่วนผู้ชายและส่วนผู้หญิง
ภาพที่ 2.27	แสดงภายในห้องนวด
ภาพที่ 2.28	แสดงส่วนห้องนวดด้วยน้ำ
ภาพที่ 2.29	แสดงส่วนห้องบำบัดด้วยการฉีดน้ำ
ภาพที่ 2.30	แสดงส่วนห้องบำบัดด้วยการฉีดและอบไอน้ำ
ภาพที่ 2.31	แสดงส่วนห้องอาหารซึ่งเชื่อมต่อกับส่วนโถงทางเข้า
ภาพที่ 2.32	แสดงส่วนของห้อง Games room ที่เชื่อมต่อกับห้องสัมมนาเพียงแค่อีกชั้น
ภาพที่ 2.33	แสดงภายในห้องสัมมนา
ภาพที่ 2.34	แสดงส่วน Court กลางอาคาร
ภาพที่ 2.35	แสดงส่วน Court ในมุมมองจากห้อง Fitness ในชั้นที่ 2
ภาพที่ 2.36	แสดงมุมมองจากใน Court ไปที่ส่วนด้านหน้าทางเข้าห้องกายภาพบำบัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

ภาพที่ 2.37	แสดงภายในห้อง Laundry
ภาพที่ 2.38	แสดงภายในห้องออกกำลังกาย
ภาพที่ 3.1 – 3.15	แสดงภาพประกอบภายใน The Grande Spa & Fitness Club
ภาพที่ 3.1	แสดงบริเวณทางเดินเข้าสู่ห้อง Fitness
ภาพที่ 3.2	แสดงภายในห้อง Fitness
ภาพที่ 3.3	แสดงภายในห้อง Aerobics และห้องเล่นโยคะ
ภาพที่ 3.4	แสดงภายในโรงของสปา
ภาพที่ 3.5	แสดงบริเวณอ่าง Jacuzzi
ภาพที่ 3.6	แสดงห้องน้ำภายในสปา
ภาพที่ 3.7 – 3.10	แสดงโรงพักคอยในชั้นบนก่อนเข้าห้องนวด
ภาพที่ 3.11	แสดงภายในห้องนวดไทย
ภาพที่ 3.12 – 3.13	แสดงห้องนวด Aroma&Swedish
ภาพที่ 3.14 – 3.15	แสดงห้องนวด Hydrotherapy
ภาพที่ 4.1 – 4.16	แสดงภาพประกอบทัศนียภาพภายนอกของที่ตั้งโครงการ
ภาพที่ 4.1	แสดงที่ตั้งทางกายภาพของโครงการ
ภาพที่ 4.2	แสดงเส้นทางการเดินรถบริการภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต
ภาพที่ 4.3	แสดงอาณาเขตของตำแหน่งที่ตั้งโครงการ
ภาพที่ 4.4	แสดงทางเข้าด้านหน้าอาคาร
ภาพที่ 4.5	แสดงประตูทางเข้าหลักเข้าสู่โครงการจากถนนฝั่งตรงข้าม
ภาพที่ 4.6	แสดงมุมมองจากลานอเนกประสงค์ตัวอาคารและโรงอาหาร
ภาพที่ 4.7	แสดงมุมหนึ่งของลานอเนกประสงค์ที่ติดต่อกับลาน Flag Plaza
ภาพที่ 4.8	แสดงอีกมุมหนึ่งของลานอเนกประสงค์
ภาพที่ 4.9	แสดงสนามหญ้าทางทิศตะวันออกเปิดมุมมองเห็นตัวอาคารโรงเรียน ประถมศึกษา
ภาพที่ 4.10	แสดงถนนทางเข้าส่วน service ของโครงการ ผ่านลานจอดรถด้านทิศ เหนือและมองทางด้านทิศเหนือของโครงการเห็นอาคารพักอาศัยข้าราชการ การ 6 ชั้น
ภาพที่ 4.11	แสดงลานจอดรถยนต์และรถประจำทาง
ภาพที่ 4.12	แสดงถนนเข้าสู่ด้านหลังอาคาร เป็นเส้นทางส่วน service
ภาพที่ 4.13	แสดงเส้นทางทางเข้า – ออกสวนจากทางด้านทิศตะวันออกของโครงการ
ภาพที่ 4.14	แสดงสระว่ายน้ำของอาคารทางด้านทิศตะวันตก
ภาพที่ 4.15	แสดงลานจอดรถด้านหลังสระว่ายน้ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่ 4.16	แสดงมุมมองจากบริเวณลานจอดรถด้านหลังสระว่ายน้ำไปสู่ตัวอาคาร และโรงอาหาร
ภาพที่ 4.17 – 4.32	แสดงภาพประกอบทัศนียภาพภายในอาคาร
ภาพที่ 4.17	แผนผังอาคารชั้น 1
ภาพที่ 4.18	แผนผังอาคารชั้น 2
ภาพที่ 4.19	รูปด้านอาคารมองไปทางทิศเหนือ (North Elevation)
ภาพที่ 4.20	รูปด้านอาคารมองไปทางทิศตะวันออก (East Elevation)
ภาพที่ 4.21	รูปด้านอาคารมองไปทางทิศใต้ (South Elevation)
ภาพที่ 4.22	รูปด้านอาคารมองไปทางทิศตะวันตก (West Elevation)
ภาพที่ 4.23	รูปตัดอาคารด้านยาวมองไปทางทิศเหนือ (North Section)
ภาพที่ 4.24	รูปตัดอาคารด้านสั้นมองไปทางทิศตะวันออก (East Elevation)
ภาพที่ 4.25	รูปตัดอาคารด้านยาวมองไปทางทิศใต้ (South Elevation)
ภาพที่ 4.26	รูปตัดอาคารด้านสั้นมองไปทางทิศตะวันตก (West Elevation)
ภาพที่ 4.27	แสดงบริเวณโถงวงกลมทางเข้าหลักของอาคาร
ภาพที่ 4.28	แสดงมุมมองจากบริเวณบันไดชั้น 2 ลงมายังโถงทางเข้าหลัก
ภาพที่ 4.29	แสดงบริเวณทางเดินจากโถงไปยังประตูทางเข้ารองทางทิศตะวันออก
ภาพที่ 4.30	แสดงบริเวณโถงชั้น 2 มุมมองจากบันไดทางขึ้น
ภาพที่ 4.31	แสดงบริเวณโถงชั้น 2 ในมุมมองที่มองกลับมาที่บันได
ภาพที่ 4.32	แสดงภายในห้องฉายภาพยนตร์



บทที่ 1

บทนำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.1 ที่มาโครงการวิทยานิพนธ์

ปัญหาด้านสุขภาพอนามัยและคุณภาพชีวิตนั้นนับเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยและประชาชน ปัจจุบันประชากรของประเทศมีอัตราเฉลี่ยของสุขภาพอนามัยไม่ดีขึ้น อีกทั้งรัฐก็ยังไม่สามารถให้บริการทางสาธารณสุขได้เพียงพอและทั่วถึง อีกทั้งการพัฒนาประเทศ ความเจริญรุดหน้าของสังคมและเทคโนโลยีสมัยใหม่ ล้วนเป็นที่มาของมลภาวะทั้งสิ้น ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมามากมาย

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อชีวิตและสังคม ถ้าเข้าใจเรื่องนี้อย่างแท้จริง การส่งเสริมสุขภาพไม่ใช่เป็นการปฏิบัติกิจกรรมสุขเท่านั้น แต่เป็นการปฏิบัติที่มนุษยชาติที่เดียว เพราะสุขภาพหรือสุขภาพะ หมายถึงภาวะเป็นสุขที่เป็นที่ปรารถนาของมนุษย์ทุกคนอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าหาไม่พบหรือไปไม่ถึงเท่านั้น ฉะนั้นหากมีวิธีที่จะส่งเสริมให้คนทั้งปวงบรรลุถึงซึ่งสุขภาพะได้ นั่นคือการปฏิบัติมนุษยชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประชากรในวัยกำลังศึกษาเล่าเรียน ซึ่งถือเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญต่อประเทศไทยในอนาคต จำเป็นต้องมีการส่งเสริมให้รู้จักดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง รวมไปถึงการพัฒนาสุขภาพให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ซึ่งเป็นพื้นฐานอย่างหนึ่งของเยาวชนไทยในการที่จะเติบโตเป็นกำลังสำคัญของชาติถัดไป

ในเขตที่ห่างไกลออกไปจากตัวเมือง มักหาบริการส่งเสริมสุขภาพได้ยากและไม่ทั่วถึง ดังนั้น การเลือกใช้ที่ตั้งภายในศูนย์กีฬาธรรมศาสตร์ รั้งสิต ซึ่งปัจจุบันได้โอนเป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิต แล้ว จึงถือได้ว่ามีส่วนช่วยรองรับการใช้งาน แก้ปัญหาในเรื่องการจราจร รวมทั้งซากาศที่บริสุทธิ์ก็เป็นส่วนประกอบสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพของนักศึกษาเช่นกัน

1.2 เหตุผลในการเลือกโครงการ

1. เพื่อเป็นมหาวิทยาลัยที่สมบูรณ์แบบในด้านต่างๆ อาทิเช่น วิชาการ อาคารสถานที่ ศูนย์กีฬา หอพักนักศึกษา และสภาพแวดล้อม
2. เป็นศูนย์รวมทางด้านการศึกษา ที่หมายถึงการพัฒนา และส่งเสริมสุขภาพที่ครอบคลุมในทุกๆ ด้าน
3. ในปัจจุบัน กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพยังไม่มีกลยุทธ์และวิธีการที่ชัดเจน ประเทศไทยยังขาดการเผยแพร่และสนับสนุนในเรื่องนี้อยู่ ดังนั้น การเริ่มต้นปลูกฝังให้รู้จักดูแลรักษาสุขภาพจึงเริ่มที่เยาวชนของชาติ ให้เห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพ และจะกลายเป็นกำลังสำคัญที่จะพัฒนาชาติต่อไปในอนาคต

1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อส่งเสริมความมีสุขภาพที่ดีให้แก่ผู้ใช้บริการทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. เป็นแหล่งพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันของผู้ที่มาใช้บริการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. นักศึกษารู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการหันมาเอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง มากกว่าการใช้เวลาไปกับการเที่ยวเตร่ หรือหันเข้าหาสิ่งเสพติด

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้ใช้บริการมีสุขภาพดีขึ้น เนื่องจากได้เรียนรู้ถึงวิธีการรักษาสุขภาพ และมีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
2. เกิดสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ให้บริการ เนื่องจากได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พบปะสังสรรค์และสร้างมิตรภาพให้เกิดระหว่างกัน
3. ผู้ใช้บริการไม่ต้องเสียสุขภาพจิตหรือเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์กับการเผชิญปัญหาการจราจรในตัวเมือง โดยเลือกที่จะมาใช้บริการในโครงการนี้แทน
4. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต จะเป็นสถานบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่สมบูรณ์แบบในด้านต่างๆ เป็นที่ยอมรับและเชิดหน้าชูตาของระบบอุดมศึกษาของประเทศไทย ตลอดจนสังคมนานาชาติ

1.5 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

ขอบข่ายการทำวิทยานิพนธ์

1. ส่วนต้อนรับและบริการ (Lobby) - โถงทางเข้าและที่นั่งพักคอย (Main Hall & Waiting Area)
 - ส่วนต้อนรับและลงทะเบียนการใช้งาน (Reception Area)
 - ห้องเก็บประวัติ (Registration Room)
2. ส่วนบริการด้านสุขภาพ (Medical Suite)
 - Medical Consultation Room สำหรับตรวจสุขภาพโดยมีแพทย์ให้คำปรึกษาด้านการแพทย์
 - ห้องพักแพทย์ (Doctor 's Room)
3. ส่วนออกกำลังกายและส่วนสันทนาการ (Sport & Recreation Area)

Sport Facilities	<ul style="list-style-type: none"> - ห้อง Aerobic Dance - ห้องออกกำลังกาย (Fitness Room) - Yoga - ห้องพักผ่อนักงาน (Sport Attendant Room) - มุมเครื่องดื่ม (Juice Bar) - สระว่ายน้ำกลางแจ้ง - Poolside Snack Bar
------------------	---

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- | | |
|--------------------------------------|---|
| Recreation Facilities | <ul style="list-style-type: none"> - Locker แยกชายหญิง - ร้านอาหารสำหรับบริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ - ร้านขายของเพื่อสุขภาพ (Health Shop) - ห้องอ่านหนังสือ ให้ความรู้ด้านสุขภาพ - ห้องสัมมนา (Seminar Room) |
| 4. ส่วนสปา (Spa) | <ul style="list-style-type: none"> - Locker แยกชายหญิง มีห้องอาบน้ำและห้องส้วม - ห้องอบความร้อน (Sauna) - ห้องอบไอน้ำ (Steam Bath) - อ่างน้ำเย็น (Cool Off Pool) - อ่างจากุซซี่ (Jacuzzi) - ส่วนพักผ่อน (Relaxing Area) |
| 5. ส่วนบำบัด (Therapy) | <ul style="list-style-type: none"> Therapy Reception Facial Treatment Body Treatment <ul style="list-style-type: none"> - Traditional Thai Massage Room - Swedish & Aromatherapy Massage Hydrotherapy <ul style="list-style-type: none"> - ส่วนบำบัดด้วยการฉีดน้ำ (Body Blitz Jet Shower Room) - ส่วนบำบัดด้วยน้ำ (Hydrotherapy Suite) - ห้องช่วยในการนอนหลับ (Relaxing Suite) หรือเตียงน้ำ - ห้องลอยตัว (Floatation) - มุมพักผ่อน (Relaxing Corner) |
| 6. ส่วนเสริมความงาม (Beauty Salon) | <ul style="list-style-type: none"> ส่วนทำผม (Hair Salon) ส่วนดูแลมือและเล็บ (Manicure & Pedicure) ส่วนแต่งหน้า (Make – up) |
| 7. ส่วนบริการ (Service) | <ul style="list-style-type: none"> - ห้องพักพนักงาน (Staff Room) - ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า (Locker Room) - ห้องเก็บของ (Storage) - ห้องซักผ้า (Laundry & Linen Room) - ห้องเครื่องไฟฟ้า (Electricity Unit) |

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ห้องเครื่องปรับอากาศ (AHU)

8. ส่วน office

ขอบเขตการทำวิทยานิพนธ์

1. ส่วนต้อนรับและบริการ (Lobby) - โถงทางเข้าและที่นั่งพักคอย (Main Hall & Waiting Area)
- ส่วนต้อนรับและลงทะเบียนการใช้งาน (Reception Area)

2. ส่วนบริการด้านสุขภาพ (Medical Suite)

- Medical Consultation Room สำหรับตรวจสุขภาพโดยมีแพทย์ให้คำปรึกษาด้านการแพทย์

- ห้องพักแพทย์ (Doctor's Room)

3. ส่วนออกกำลังกายและส่วนสันทนาการ (Sport & Recreation Area)

Sport Facilities

- ห้อง Aerobic Dance

- ห้องออกกำลังกาย (Fitness Room)

- Yoga

- มุมเครื่องดื่ม (Juice Bar)

- Poolside Snack Bar

- Locker แยกชายหญิง

Recreation Facilities

- ร้านอาหารสำหรับบริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

- ร้านขายของเพื่อสุขภาพ (Health Shop)

- ห้องอ่านหนังสือ ให้ความรู้ด้านสุขภาพ

- ห้องสัมมนา (Seminar Room) * (จัดเฉพาะแปลน) *

4. ส่วนสปา (Spa)

- Locker แยกชายหญิง มีห้องอาบน้ำและห้องส้วม

- ห้องอบความร้อน (Sauna)

- ห้องอบไอน้ำ (Steam Bath)

- อ่างน้ำเย็น (Cool Off Pool)

- อ่างจากุซซี่ (Jacuzzi)

- ส่วนพักผ่อน (Relaxing Area)

5. ส่วนบำบัด (Therapy)

Therapy Reception

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Facial Treatment

Body Treatment

- Traditional Thai Massage Room

- Swedish & Aromatherapy Massage

Hydrotherapy

- ส่วนบำบัดด้วยการฉีดน้ำ (Body Blitz Jet Shower Room)

- ส่วนบำบัดด้วยน้ำ (Hydrotherapy Suite)

- ห้องช่วยในการนอนหลับ (Relaxing Suite) หรือเตียงน้ำ

- ห้องลอยตัว (Floatation)

- มุมพักผ่อน (Relaxing Corner)

6. ส่วนเสริมความงาม (Beauty Salon)

ส่วนทำผม (Hair Salon)

ส่วนดูแลมือและเล็บ (Manicure & Pedicure)

ส่วนแต่งหน้า (Make - up)





บทที่ 2

การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1 ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับโครงการ

Spa มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า "Sanus per Acqua" ซึ่งหมายถึงการดูแลสุขภาพสภาพด้วยการบำบัดโดยน้ำ เช่น การอาบน้ำ ขาวน่า หรือการนวด วิธีการเช่นนี้มีมาตั้งแต่สมัยโรม ที่คนในสังคมชั้นสูงจะนิยมอาบน้ำที่โรงอาบน้ำสาธารณะ (Therm) โดยใช้เวลาที่นั่นเพื่อพักผ่อนและเป็นที่พักผ่อนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องการเมือง จากนั้นในช่วงของ Puritism ความนิยมดั้งเดิมนี้ได้หายไป จนกระทั่งมาถึงต้นศตวรรษที่ 19 ได้กลับมาเฟื่องฟูอีกครั้ง เมื่อเมืองชื่อว่า Spa ในเบลเยียมได้ใช้ชื่อนี้ในการผลิตน้ำแร่บรรจุขวดขาย

ในยุโรป คำว่า "Spa" ได้มีการใช้ทั่วไปและมีความหมายที่ชัดเจน ซึ่งหมายถึง การบำบัดฟื้นฟูสุขภาพเฉพาะด้าน ในบางเมืองจะนำเอาคำนี้ขึ้นชื่อเมือง ซึ่งเป็นการแสดงว่าเมืองๆนั้นมี Spa ที่เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ในเรื่องของคุณภาพว่าด้วยการบริการ เครื่องมืออุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ การโภชนา ยาและผลิตภัณฑ์การบำบัด และมีที่พักสำหรับลูกค้า (Spa – House) ท่ามกลางบรรยากาศสวนขนาดใหญ่ เมืองที่ได้รับการขึ้นต้น Spa นี้ ส่วนมากจะเป็นเมืองที่มีภูมิประเทศที่สวยงาม มีพื้นที่ที่ติดภูเขาหรือทะเล มีอากาศที่ดีและมีน้ำที่สะอาด เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ คนทั่วไปที่มาที่นั่นมาเพื่อฟื้นฟูสุขภาพจากการป่วยไข้หรือหลังการผ่าตัด โดยคนกลุ่มนี้จะมา Spa เป็นประจำอย่างน้อยทุกๆ 2 ปี

คำจำกัดความของ Spa

ทุกวันนี้คำว่า Spa ถูกใช้ในหลายๆความหมายด้วยกัน แต่ก็เกี่ยวข้องกับเรื่องของสุขภาพและความงาม ความมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง (Wellness) เป็นแนวคิดสำคัญของ Spa ความมีสุขภาพสมบูรณ์ในที่นี้หมายถึง การมีสมดุลของกาย จิตและวิญญาณ ทั้งสามเป็นส่วนหนึ่งเดียวกันในร่างกาย การมีสมดุลนี้เป็นการสร้างพลังงานในร่างกายที่จะช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของ Spa รวมทั้งเรื่องของการบริการสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ และมีความเป็นส่วนตัวให้แก่ลูกค้า

จุดประสงค์

เพื่อสร้างความสงบ ความพักผ่อน การควบคุมร่างกายและจิตที่สมดุล จากที่ปัจจุบันเราอาศัยอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อน ไร้ระเบียบ การเจริญเติบโต เกิดสิ่งใหม่ๆอย่างรวดเร็ว เป็นนวัตกรรมที่ไร้ขอบเขต พลังแห่งจิตเป็นวัตถุดิบที่จะพาให้ผ่านช่วงของการเปลี่ยนแปลงในอนาคตนี้ไปได้

ประเภทของสปา (Spa)

สปา ความหมายตามพจนานุกรม แปลว่า น้ำแร่ หรือ ที่พักตากอากาศที่มีน้ำแร่ แต่ชาวยุโรปให้คำนิยามว่า การดูแลสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีอยู่ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. สปาเพื่อการบำบัดร่างกาย เน้นการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรืออยู่ในระยะฟื้นฟูสุขภาพ

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

2. สปาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ เน้นการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคคลที่มีความสนใจด้านการดูแลสุขภาพ

ซึ่งกิจกรรมต่างๆ มุ่งหวังให้ผู้เข้าใช้บริการมีสุขภาพที่แข็งแรง โดยการนำวิถีทางธรรมชาติมาใช้ เช่นการออกกำลังกาย การกินอาหารเพื่อสุขภาพ การฝึกจิตใจ เป็นต้น

ชนิดของ Spa

Spa มักพบในส่วนหนึ่งของโรงแรม รีสอร์ท สปอร์ตคลับ การแยกทำ Spa ออกมาโดยเฉพาะก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบัน Spa แบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

1. Day Spa เป็นคลินิก สถานเสริมความงาม และการดูแลผิวพรรณที่มีระยะเวลาการเข้าคอร์สสั้นๆ
2. Hotel หรือ Resort Spa จะตั้งอยู่เป็นส่วนหนึ่งของโรงแรม รีสอร์ท โดยมีกลุ่มลูกค้าคือ กรุ๊ปทัวร์
3. Destination Spa คือสถานที่พักผ่อนที่คงรักษาสุขภาพธรรมชาติไว้ และมีกิจกรรมอันประกอบไปด้วยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ การบริการทางสุขภาพ เช่น การนวด การดูแลถนอมผิวหน้าและผิวกาย
4. The Amenity Spa คือสถานที่พักผ่อนที่มีการตกแต่งเต็มธรรมชาติ เสริมกิจกรรมและบริการอื่นๆ เหมาะสำหรับกลุ่มบุคคลที่ต้องการพักผ่อน และคลายความเครียด ในบรรยากาศที่สวยงาม และมีความสะดวกสบายจากการดูแลและบริการ
5. Club Spa คือสถานที่บริการด้านความงาม การออกกำลังกาย การดูแลร่างกายและผิวพรรณให้กับบุคคลเฉพาะที่เป็นสมาชิก เช่น Health Club, Hospital Wellness Center
6. Residential Spa คือสปาสำหรับกลุ่มผู้อาศัยในบริเวณหรือสังคมเดียวกัน เช่น เจ้าของบ้านในละแวกเดียวกัน เข้ามาใช้บริการเพื่อคลายเครียด และการพักผ่อนร่วมกัน

แนวคิดของ Spa แต่ละประเภทจะแตกต่างกัน ขึ้นกับประเภทของ Spa แต่สิ่งที่ทุกประเภทต้องมีเป็นพื้นฐานคือ เรื่องของสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพแวดล้อม ธรรมชาติ วัฒนธรรม กลุ่มลูกค้า อุปกรณ์ เครื่องมือ จากนั้นจึงเป็นเรื่องของการสร้างลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละ Spa

แนวทางการออกแบบ Spa

แนวทางการออกแบบ Spa คือการออกแบบตามลักษณะของ Human Design ดัง 5 หัวข้อนี้

พื้นที่กิจกรรม	ส่วนออกกำลังกาย ส่วนสุขภาพ
พื้นที่ทรีทเมนต์	ส่วนความสงบ เสริมสวย
ลักษณะการอาบ	Sauna, Steam, Cleopatra, Thalasso เป็นต้น
พื้นที่พักผ่อนการ	ส่วนของการพักผ่อน
พื้นที่น้ำ	สระสปา, สระนํ้าวน, น้ำตก, น้ำแร่

ทั้ง 5 ส่วนนี้มีความสำคัญเท่าเทียมกัน และสัมพันธ์กัน การจัดวางทั้งหมดนี้อย่างสมดุลก็จะผลดีต่อการตลาด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พื้นฐานสำคัญที่ต้องคำนึงในการสร้าง Spa คือทำเลที่ตั้งสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวก และกลุ่มลูกค้า ซึ่งเป็นเรื่องที่ซับซ้อนละเอียดอ่อน ควรมีผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆเป็นที่ปรึกษาควบคู่ไปด้วย

2.2 การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ

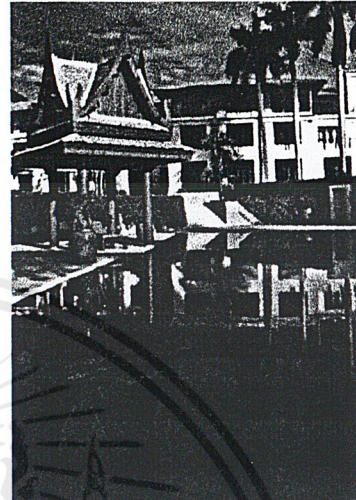
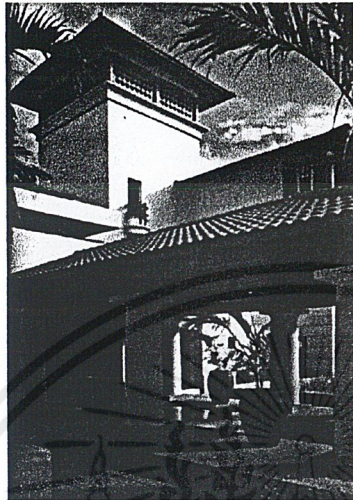
โครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิต ได้มีการศึกษาโครงการเปรียบเทียบต่างๆดังต่อไปนี้

- ซีวาCRM รีสอร์ทเพื่อสุขภาพ
- The Grande Spa & Fitness Club, Sheraton Grande Sukhumvit
- ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น, สระบุรี

ทั้งนี้ เพื่อให้เป็นตัวอย่างโครงการที่มีลักษณะคล้ายกันกับโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิต และได้นำมาประกอบและวิเคราะห์เพื่อศึกษาในเรื่องต่างๆ ดังต่อไปนี้

- ลักษณะโครงการที่เรียกว่า ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ
- ประเภทของการให้บริการต่างๆ
- ลักษณะการบริหารงานและอัตราค่าจ้าง
- พฤติกรรมของผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการ
- การวางแผนและประโยชน์ใช้สอย
- การเลือกใช้วัสดุในการตกแต่ง

รีสอร์ทสุขภาพชีวาศรม
Chiva – Som International Health Resort



ภาพที่ 2.1 และ 2.2 แสดงทัศนียภาพภายนอกของชีวาศรม

ชีวาศรม ตั้งอยู่ ณ เลขที่ 73 / 4 ถนนเพชรเกษม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ห่างจากตัวเมืองประมาณ 2 กิโลเมตร มีเนื้อที่โครงการทั้งหมด 17 ไร่ โดยมีเจ้าของโครงการคือ ชีวาศรมอินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์รีสอร์ท และมีบริษัทผู้ทำการออกแบบและรายละเอียดต่างๆของโครงการ ดังนี้

- | | |
|-----------------------|--|
| สถาปนิกแนวคิดหลัก | คือ B&M Architect Co.,Ltd., Mr.Jean Paul Blisset , Mr.Malcolm Mcdonald |
| สถาปนิกอาคาร | คือบริษัท เทรนต์ ดีไซน์ จำกัด |
| มัณฑนากร | คือ Mr.Jean Paul Blisset |
| ภูมิสถาปนิก | คือบริษัท แลนด์สเคปแพลนนิ่ง จำกัด |
| วิศวกรโครงสร้าง | คือ Dr.Prasit Soongswang , Asian Consultant and Technology Co.,Ltd. |
| ผู้รับเหมาอาคาร | คือบริษัท สยาม ซินเท็ค คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) |
| ผู้รับเหมาตกแต่งภายใน | คือบริษัท สีส้ม เชียงไฮ้เฟอร์นิเจอร์ , บริษัท เดอะไฟน์อาร์ต จำกัด |
| งบประมาณในการก่อสร้าง | ประมาณ 650 ล้านบาท |
| ปีที่แล้วเสร็จ | คือ ตุลาคม 2538 |

ชีวาศรม เป็นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพระดับ 5 ดาว ที่เน้นบรรยากาศของการพักผ่อนและผ่อนคลายจากความเครียด โดยมีแนวคิดที่ว่า

“Body , Mind and Spirit , the combined health of which is the key to personal fulfillment”

ชีวาศรมเป็นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพโดยเฉพาะที่มีปรัชญาอยู่ที่การปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจของผู้ใช้เป็นสำคัญ โดยมีหัวใจของโครงการอยู่ที่สปา (Spa) ลักษณะกิจกรรมที่เกิดขึ้นเป็นแนวความคิดของการเป็น Destination Spa โดยมีการวางผังทั้งภายในและภายนอกไว้อย่างสอดคล้องกลมกลืนตั้งแต่เริ่มต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

โครงการ จึงทำให้ทุกส่วนของโครงการดูเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยในโครงการทั้งหมดจะแบ่งออกเป็นส่วนของสปาที่พัก อาคารน้ำ สระว่ายน้ำกลางแจ้ง และส่วนออกกำลังกาย เช่น ห้องฟิตเนส , ลานโยคะ โดยใช้การเดินทางเป็นการสัญจรหลักในโครงการ เพื่อให้แขกได้ออกกำลังกายและชื่นชมกับธรรมชาติ โดยจะทำการศึกษารายละเอียดของสปา (Spa)

ในส่วนของสปา (Spa) จะมีรูปแบบการออกแบบที่เป็นสัดส่วนแยกชาย - หญิง และลำดับการเข้าถึงแต่ละกิจกรรมอย่างชัดเจน เริ่มต้นจากการเข้าใช้สปา (Spa) จะต้องมีกรณัดเวลาและนัดแพทย์ล่วงหน้า โดยแขกที่มาพักจะได้รับการตรวจสุขภาพอย่างละเอียด มีการทำตารางกิจกรรม การออกกำลังกาย และการนวดบำบัดที่ไม่เหมือนกัน แล้วแต่ความต้องการและสุขภาพของแต่ละคน

ในส่วนของสปา (Spa) นั้นออกแบบโดยแยกออกเป็นอาคาร 2 ชั้น คือชั้นบนจะเป็นส่วนของโถงทางเข้า , reception , lobby , ห้องแพทย์ และห้องที่ปรึกษาทางด้านการออกกำลังกายและโภชนาการ ซึ่งเป็นส่วนที่ผู้เข้าใช้สปา (Spa) จะต้องเข้าพบเพื่อตรวจสุขภาพก่อน ถัดจากชั้นนี้สู่ชั้นล่างก็จะเป็นส่วนของสปา (Spa) โดยแบ่งส่วนแยกออกเป็นชายและหญิง

ประเภทของการให้บริการ

การบริการด้านสปา (Spa) แบ่งออกเป็น 4 ส่วนหลัก ดังนี้

1. Facial Treatment เป็นการให้บำบัดรักษาบนใบหน้าโดยเฉพาะ มีทั้งหมด 6 ห้อง โดยมีช่วงเวลาของการให้บริการประมาณ 55 นาทีถึง 85 นาที
2. Body Treatment ส่วนบำบัดร่างกาย โดยมีช่วงเวลาของการให้บริการตั้งแต่ประมาณ 25 นาทีถึง 85 นาที ประกอบด้วย

- Thai Massage จำนวน 3 ห้อง
- Swedish Massage จำนวน 3 ห้อง
- Aromatherapy Massage จำนวน 6 ห้อง
- Foot Massage
- Body Polish and Hydrotherapy

Spa Bath

Sauna and Steam Bath

Body Blitz

Floation

- Body Wrap

3. Beauty Treatment ส่วนเสริมความงาม (ไม่แยกหญิง - ชาย) โดยมีระยะเวลาการให้บริการประมาณไม่เกิน 50 นาที ประกอบด้วย

- Hands & Feet Treatment
- Hair Treatment

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษา 10 เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. Medical Treatment

นอกจากนี้ยังมีส่วนของ Fitness Services และส่วน Activity Programme ที่ให้เลือกเข้ารับบริการ โดยมีผู้เชี่ยวชาญให้การแนะนำในการเลือก ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ ความต้องการ และความสมัครใจของผู้เข้ารับบริการเป็นหลักดังนี้

Fitness Services ประกอบด้วย

- Swimming lessons
- Tennis & Squash
- Beach Biking
- Yoga
- Thai Boxing (Muay Thai)

Activity Programme ประกอบด้วย

- Aqua Aerobics
- Step Aerobics
- Thoi – Teh (Cardio – Kick) Aerobics
- Tai Chi
- Krabi – Krabong
- Spa Cuisine Classes

พหุกิจกรรมการดูแลสุขภาพ

ผู้ให้บริการ

1. ประเภทผู้ให้บริการ เป็นทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ณ ปัจจุบันมีสัดส่วนผู้ที่อาศัยในเมืองไทยและมาจากต่างประเทศ อัตราส่วน 50 : 50 โดยจะแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทหลักคือ
 - สมาชิกที่มีครอบครัว อัตราค่าสมาชิก 400,000 บาท โดยสามารถพาครอบครัวมาใช้บริการและโอนสิทธิ์ให้บุคคลในครอบครัวต่อไปได้ รวมทั้งจะได้รับส่วนลดเมื่อมาใช้บริการ
 - สมาชิกที่มีสถานภาพโสด อัตราค่าสมาชิก 200,000 บาท จะได้รับส่วนลดเมื่อมาใช้บริการ
 - ผู้ที่ไม่ได้เป็นสมาชิก หรือ แขกชาวต่างประเทศ สามารถเข้าใช้บริการได้ แต่ต้องเสียค่าใช้บริการต่างๆเต็มอัตราที่กำหนดไว้
2. อายุ อายุของชาวไทยที่เข้ารับบริการ มักอยู่ในระหว่าง 50 ปีขึ้นไป ส่วนชาวต่างประเทศอายุประมาณ 30 ปีขึ้นไป กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่จะเป็นนักธุรกิจและครอบครัว แต่จะห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 16 ปีเข้าใช้บริการ
3. เพศชายและเพศหญิงมาใช้บริการในอัตราส่วนที่ใกล้เคียงกันมาก ผู้ที่มาโดยมากเป็นคู่สามี - ภรรยา
4. สถานภาพทางเศรษฐกิจ เน้นกลุ่มเป้าหมายที่มาใช้บริการเป็นผู้ที่มีรายได้สูง
5. ระยะเวลาการเข้าใช้บริการ แยกเป็น
 - ผู้ที่มาจากในประเทศและประเทศใกล้เคียง เช่น ฮองกง จะมีระยะเวลาการเข้าพักประมาณ 3 – 5 วันและมีการกลับมาใช้บริการประมาณ 3 – 4 ครั้งต่อปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

-ผู้ที่มาจากทวีปยุโรป อเมริกา ฯลฯ ระยะเวลาการเข้าพัก ประมาณ 1 – 3 สัปดาห์ สำหรับผู้ที่ไปกลับในวันเดียวจะมีสัดส่วนที่น้อยกว่า 1%

โดยช่วงเวลาที่มียูมาใช้บริการมากที่สุด คือช่วงเดือนเมษายนถึงเดือนพฤษภาคม

6.การเดินทาง ผู้มาใช้บริการภายในประเทศ นิยมใช้รถยนต์ส่วนบุคคลเป็นพาหนะ และมีบริการพิเศษสำหรับผู้ให้บริการที่เป็นชาวต่างประเทศ โดยมีการรับ ส่ง ด้วยเฮลิคอปเตอร์ซึ่งจะรับส่งจากสนามบินกรุงเทพ – ชีวาครม โดยตรง ค่าบริการประมาณ 65,000 บาท

หมายเหตุ : ณ ปัจจุบัน ผู้มาใช้บริการจะเป็นสมาชิกหรือเป็นผู้ใช้บริการแบบ Walk – in ก็ได้

พฤติกรรมภายในสถานที่ในส่วนสปา (Spa)

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม
ติดต่อเข้าใช้บริการ	-เดินมาติดต่อได้ที่ส่วน spa reception โดยมาแจ้งประเภทการบริการที่ต้องการ พร้อมทั้งลงเวลาจองไว้	Spa reception
ตรวจสอบสุขภาพ	-ทำการตรวจสอบสุขภาพหลังจากแจ้งการเข้ารับบริการแล้ว โดยจะมีเจ้าหน้าที่พาไปที่ห้องตรวจ -นั่งตรวจสอบสุขภาพภายในห้อง โดยมีแพทย์หรือพยาบาลทำการตรวจ เช่น วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง รวมทั้งซักถาม กรอกประวัติสุขภาพต่างๆ	โต๊ะ เก้าอี้ , เครื่องวัดส่วนสูงและน้ำหนัก , counter วางเครื่องมือทางการแพทย์ และเตียง
รอเข้ารับบริการ	-ตรวจเสร็จ ถ้ายังไม่ถึงเวลานัดเข้ารับบริการ ผู้ใช้บริการจะนั่งรอบริเวณ lobby หน้า Spa reception เพื่อรอเรียกเข้า ใช้บริการได้สะดวก	ชุดรับแขกสำหรับนั่งพักคอย และส่วนบริการเครื่องดื่ม
เข้ารับบริการ	-เมื่อถึงเวลานัด จะมีเจ้าหน้าที่พาไปยังส่วนสปาชั้นล่าง แยกชายหญิงคนละฝั่ง -เปลี่ยนเป็นสวมรองเท้าของทางสปา ก่อน โดยถอดรองเท้าที่สวมมาไว้ด้านหน้าทางเข้าห้อง locker -เจ้าหน้าที่พาไปยังส่วน locker ก่อน หยิบเสื้อคลุมให้ เนื่องจากต้องเปลี่ยนเป็นสวมเสื้อคลุมตลอดการเข้ารับบริการ โดยมีส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องน้ำไว้บริการ -เจ้าหน้าที่จะพาเดินไปยังส่วนบริการต่างๆที่กำหนดไว้ โดยต้องผ่านส่วน counter สุดท้ายสำหรับยืนยันการเข้ารับบริการ -เจ้าหน้าที่พาเดินไปยังห้องที่จัดเตรียมไว้เมื่อพร้อมเพื่อรับบริการตามต้องการ	ไม่มีตู้รองเท้าสำหรับเก็บรองเท้า ผู้มาใช้บริการ ตู้ locker , ส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้า พร้อมเก้าอี้ , ห้องน้ำ service counter , ชุดรับแขกสำหรับนั่งคอย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษา 12 เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เปลี่ยนเสื้อผ้ากลับ	-เมื่อรับบริการเสร็จครบตามต้องการ เจ้าหน้าที่ที่เป็นผู้ให้บริการคนสุดท้ายจะเป็นผู้พาออกมาส่งที่ counter ด้านนอกสวนสปา และจะมีเจ้าหน้าที่อีกคนหนึ่งเป็นผู้พาออกไปที่ส่วน locker เพื่อเปลี่ยนเสื้อผ้ากลับ	
	-เปลี่ยนเสื้อผ้าในส่วน locker เสื้อคลุมที่ใช้เสร็จแล้วให้ใส่ในตะกร้าที่วางไว้ด้านข้าง locker -เสร็จแล้วเดินออกมาด้านหน้าทางเข้าสปา คืนกุญแจ locker เปลี่ยนรองเท้ากลับ	ตะกร้าใส่เสื้อคลุมที่ใช้แล้ว
จ่ายเงิน	-เสร็จแล้วเดินขึ้นมาที่ Spa reception เพื่อจ่ายเงิน โดยยืนที่หน้า counter	Cashier counter
กลับ	-กลับโดยรอให้มีรถกอล์ฟมารับไปส่งที่ต่างๆ หรือเดินกลับก็ได้	ที่นั่งคอยรถกอล์ฟมารับ

ผู้ให้บริการ

เจ้าหน้าที่ในส่วนสปาของชีวิตจะมีหน้าที่ประจำของแต่ละบุคคล โดยมีพฤติกรรมดังนี้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม
เริ่มเข้าทำงาน	-เข้าทำงานตามเวลา โดยจะต้องไปที่ส่วน staff locker ก่อน เพื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดฟอร์ม	Staff locker แยกชายหญิง , ห้องน้ำ , ส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้า
เข้าทำงาน	-เข้าประจำหน้าที่ในแต่ละบุคคล ดังนี้ เจ้าหน้าที่ส่วน Spa Reception นั่งประจำที่หน้า counter เพื่อคอยรับลูกค้าหรือแขกที่มาใช้บริการ เจ้าหน้าที่บริการลูกค้าในส่วนสปา คอยอยู่ภายในห้องพักผู้ให้บริการสวนสปา เมื่อมีหน้าที่ตามตารางที่ลูกค้านัดไว้จึงค่อยออกมา	ส่วน counter , เก้าอี้ , คอมพิวเตอร์ , ตู้เก็บเอกสารและข้อมูล ห้องพักพนักงาน มีชุดนั่งเล่น , โต๊ะ , เก้าอี้
พักทานอาหารกลางวัน	-พักทานอาหารกลางวันโดยผลัดกันเป็นกะ ทานอาหารในห้องอาหารสำหรับพนักงาน (Staff Canteen) เสร็จแล้วเข้าทำงานตามเดิม	โต๊ะอาหาร , เก้าอี้
เลิกงาน	-เข้าเปลี่ยนเสื้อผ้าในส่วน Staff Locker	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษา 13 เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การวางแผนประโยชน์ใช้สอยและการเลือกวัสดุ

อาคาร Fitness และ Spa Treatment เป็นกลุ่มอาคาร 2 ชั้น มีคอร์ทโถงปลูกต้นไม้ตรงกลาง ซึ่งการใช้สอยของอาคารนี้แบ่งได้เป็นดังนี้

ชั้นบน เป็นส่วนของ Spa Lobby ซึ่งประกอบด้วย

-เคาท์เตอร์ต้อนรับและบริเวณพักคอย (Spa Reception & Waiting Area)

-ส่วน Medical Suite

เวลาทำการ 07.00 – 20.00 น.

มีจำนวน 5 ห้อง จะเป็นห้องตรวจร่างกายและห้องทำงานแพทย์ ซึ่งมีแพทย์ประจำและแพทย์พิเศษให้คำปรึกษาด้านสุขภาพต่างๆ ห้อง Nurse Consultเป็นห้องที่พยาบาลจะให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาและโปรแกรมต่างๆที่สมาชิกควรทำ ทั้งยังมีให้บริการฝังเข็ม , เครื่องตรวจโรคจากดวงตา , ตรวจภูมิแพ้ ฯลฯ

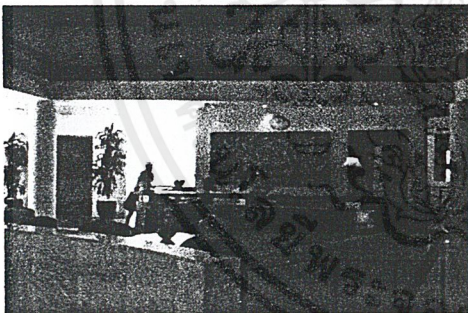
-ห้อง Fitness

เวลาทำการ 07.00 – 20.00 น.

ห้องออกกำลังกายนี้จะมีอุปกรณ์ต่างๆ (Weight Training) โดยมีผู้เชี่ยวชาญ (Instructor) คอยให้คำแนะนำ 2 คน

-ห้อง Dance Studio

ใช้สำหรับทำกิจกรรมแอโรบิค แดนซ์ (Aerobic Dance) , สเตป แดนซ์ (Step Dance)



ภาพที่ 2.3

พื้น

ผนัง

เพดาน

บริเวณโถงต้อนรับด้านบน

ปูหินอ่อนสีครีม

ก่ออิฐฉาบปูนเรียบทาสีขาว ตกแต่งเพิ่ม

เติมด้วยภาพไม้แกะสลัก

เล่นระดับในส่วนโถงและตกแต่งด้วยบัว

เพดานไม้จริงสลักกับยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว

แสงสว่าง โคมไฟชนิด Downlight ผสมกับชนิดส่องเน้นเฉพาะจุด (Spot Light) รวมทั้งตกแต่งด้วย

โคมไฟตั้งโต๊ะ

เครื่องเรือน ผสมผสานทั้งไม้จริงและหินแกรนิต

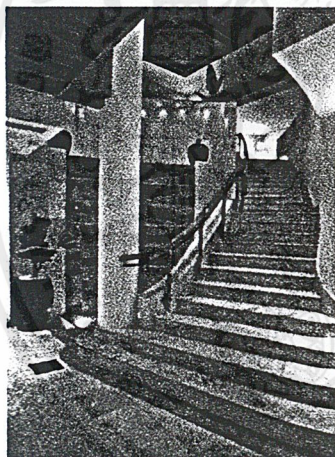
ชั้นล่าง แบ่งเป็นส่วนต่างๆได้ดังนี้

1. ส่วนสปา

เวลาทำการ 08.00 – 20.00 น.

ส่วนนี้จะแยกขาย - หึ่งออกเป็น 2 ฟัง โดยโดงทางแยกจะมีส่วนพักคอย , ห้องน้ำ , เคาท์เตอร์ขายผลิตภัณฑ์ เช่น เครื่องสำอางและน้ำมันนวดที่ใช้ในสปาของชีวาธรรม และที่สาธิตการให้บริการการแต่งหน้า และเมื่อแยกเข้าไปในส่วนสปาที่แยกขาย - หึ่งแล้วจะประกอบด้วย

- โต๊ะต้อนรับคอยให้บริการ
- ชั้นเก็บรองเท้าตะที่ต้องเปลี่ยนเมื่อเข้าด้านใน
- ห้อง Locker มีส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องน้ำ 1 ห้อง ผ่านประตูห้อง Locker เข้าไป 1 ชั้นจะเป็นส่วนของสปาดังนี้
- ห้องซาวน่า (Sauna)
- ห้องอบไอน้ำ (Steam Bath)
- บ่อน้ำเย็นไว้แช่สลับกับการเข้าซาวน่า (Sauna) หรืออบไอน้ำ (Steam Bath)
- ห้องอาบน้ำ (Shower)
- อ่างอาบน้ำวน (Jacuzzi)
- ห้องช่วยในการนอนหลับหรือเตียงน้ำ
- ส่วนพักผ่อน (Relaxing Area) ซึ่งจะมองเห็นคอร์ทตรงกลางที่จัดเป็นส่วนแบบธรรมชาติ



ภาพที่ 2.4 แสดงบริเวณโถงบันไดทางเข้าสวนสปา

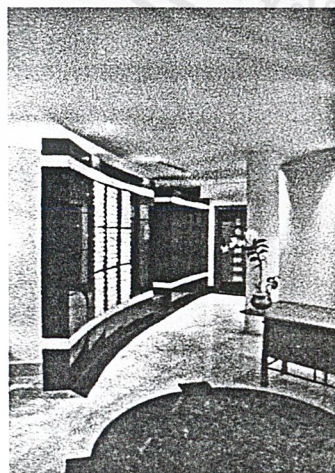
พื้น พื้นหินอ่อนสีครีมสลับสีดำ

ผนัง กระจกหินอ่อนสีครีมสลับผนังฉาบปูนเรียบสีขาว

เพดาน ไม้กระดานสลับลวดลายกับฝ้ายิปซัมบอร์ดทาสีขาว

แสงสว่าง ดวงโคมชนิด Downlight ฝังฝ้า และชนิดเน้นเฉพาะจุด (Spot Light)

เครื่องเรือน เครื่องเรือนไม้จริง และราวบันไดไม้จริง



ภาพที่ 2.5 แสดงบริเวณหน้าห้อง Locker ในส่วน Spa Reception

พื้น ปูหินอ่อนสีครีมสลับกับหินอ่อนสีดำ

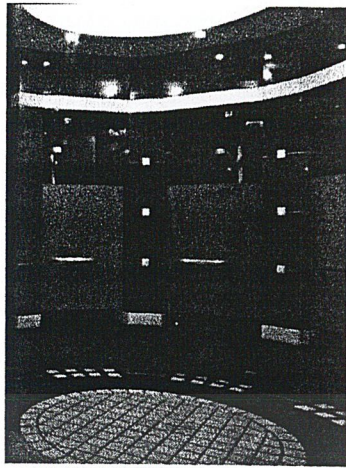
ผนัง ด้านหนึ่งกระจกกระจกใสเปิดมุมมองสู่ภายนอก อีกด้านหนึ่งเป็นผนังเจาะช่องสำหรับเก็บอุปกรณ์ให้กับผู้มาใช้บริการ

เพดาน ยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว

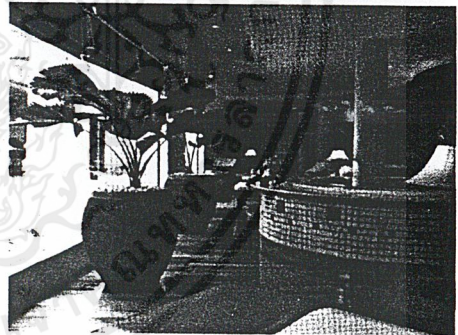
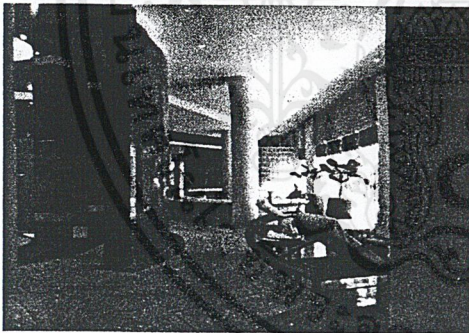
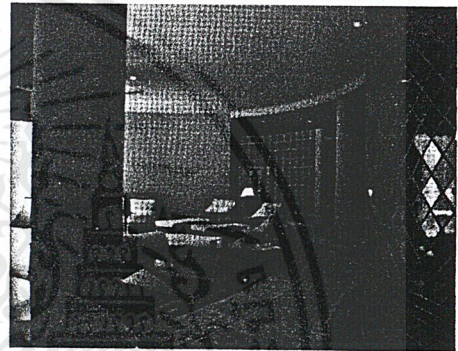
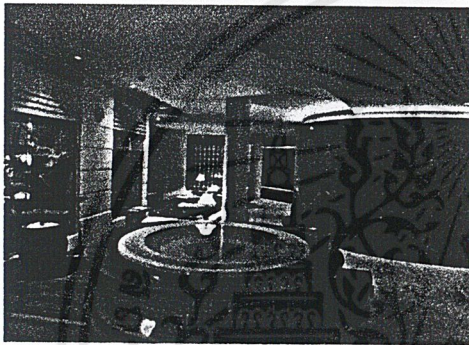
แสงสว่าง ดวงโคมแบบ Downlight และชนิดโคมไฟตั้งโต๊ะ

เครื่องเรือน เป็นไม้จริงและเก้าอี้เบาะพองน้ำผ้าฝ้าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.6 **แสดงบริเวณส่วนห้องอาบน้ำ**
พื้น พื้นกรวดล้างสลักับการปูหินแกรนิตสีดำ
 และกระเบื้อง โมเสกสีขาว
ผนัง ปูหินแกรนิตสีดำสลักรวมกับกระเบื้อง
 โมเสกสีขาว บานประตูห้องอาบน้ำกระจก
 ฝ้าพร้อมมือจับสแตนเลส
เพดาน ฝ้ายิปซัมชนิดกันความชื้นฉาบเรียบทาสีขาว
แสงสว่าง ไฟชนิด Downlight ฝ้าฝ้าเพดาน



ภาพที่ 2.7 – 2.10 **แสดงบริเวณส่วนพักผ่อนและอ่าง Jacuzzi ภายในสปา**

พื้น ปูไม้จริงผิวขัดมันสลักรวมกับการฝังลายกระเบื้องผิวมัน
ผนัง กรูกระเบื้องโมเสคและกลาสบล็อกบริเวณผนังโค้งข้างบ่อ
 Jacuzzi ส่วนอื่นทาสีขาว
เพดาน ฝ้ายิปซัมบอร์ดทาสีขาว โดยมีการลดระดับฝ้าให้สอดคล้อง
 กับการเล่นระดับพื้น
แสงสว่าง เลือกใช้ไฟชนิด Downlight และโคมไฟตั้งโต๊ะ
เครื่องเรือน เก้าอี้นอนพักผ่อนบุด้วยผ้าและมีผ้าคลุมอีกชั้นหนึ่ง ส่วน
 เก้าอี้นั่งบริเวณอ่าง Jacuzzi เป็นเก้าอี้บุผ้าพลาสติกพีวีซี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

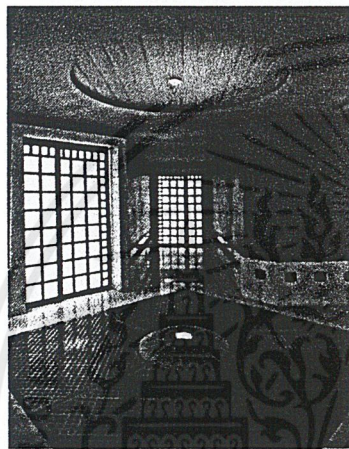
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

2. ส่วน Hydrotherapy หรือวารีบำบัด

เวลาทำการ 08.00 – 20.00 น.

ส่วนนี้จัดให้ชาย – หญิงใช้ได้ร่วมกัน โดยประกอบด้วยการให้บริการดังนี้

- ส่วนเคาท์เตอร์ต้อนรับและที่นั่งพักผ่อน
- ห้องนวดไทย (Thai Massage)
- ห้องนวดสวีดิช (Swedish Massage)
- ห้องนวดน้ำมัน (Aromatherapy & Oil Massage)



ภาพที่ 2.11

แสดงบริเวณโถงภายในส่วน

Hydrotherapy

พื้น

ปูกระเบื้องชนิดผิวหยาบ ตกแต่งพื้นด้วย
ทางน้ำไหลตามทางเดินโดยมีพื้นไม้ลายตา
รางปิดอยู่ด้านบน

ผนัง

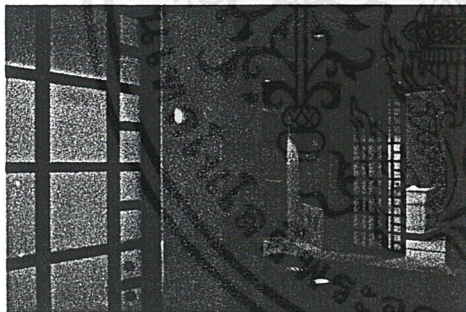
กรุหินอ่อนเป็นบัวพื้นด้านล่างและทาผนังสี
เขียว บานประตูเลื่อนของแต่ละห้องเป็น
บานลูกฟักไม้จริงกรุกระจกฝ้าพ่นทราย

เพดาน

ยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบ สลับกับตกแต่งด้วย
ไม้กระดาน ทาสีเขียวเดียวกับผนัง

แสงสว่าง

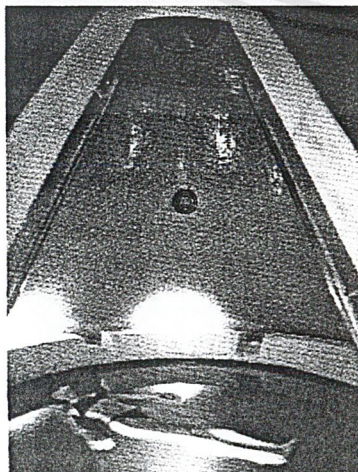
ลักษณะดวงโคมแบบ Downlight ผังฝ้า
เพดาน และ ดวงโคมชนิด Up Light ที่ให้
แสงโทนเหลืองและบรรยากาศสลัวๆ



ภาพที่ 2.12

แสดงบริเวณโถงภายในส่วน

Hydrotherapy



ภาพที่ 2.13

แสดงบริเวณในห้องลอยตัว(Floatation)

พื้น

ปูกระเบื้องโมเสก

ผนัง

ทำผนังโค้งตอถึงเพดานเป็นครึ่งทรงกลม ปู
ด้วยกระเบื้องโมเสกชนิดเดียวกับพื้น และ
ราวมือจับสแตนเลส

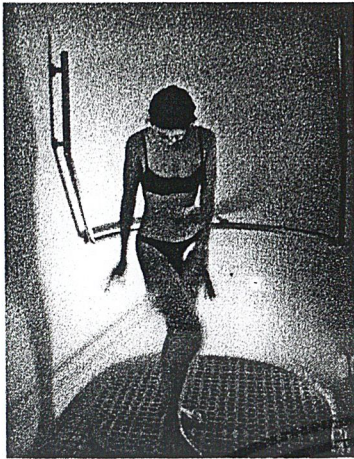
เพดาน

เพดานโค้งปูกระเบื้องโมเสกชนิดเดียวกัน

แสงสว่าง

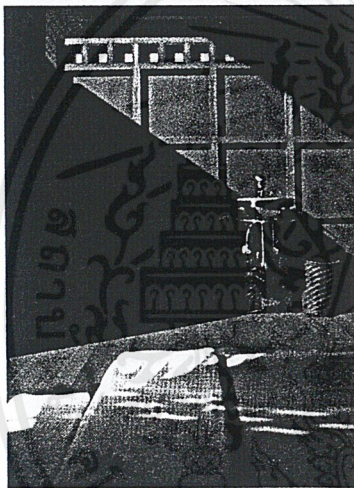
ใช้ไฟ Downlight และดวงโคมชนิดติดตั้งที่
พื้นแล้วให้แสงส่องขึ้นเป็น Up Light

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.14 แสดงบริเวณในห้อง Body Blitz Jet Shower

พื้น ปูกระเบื้องโมเสกสีขาว ส่วนที่ยื่นวางแผ่นระแนงไม้กันลื่น
 ผนัง กวักกระเบื้องโมเสกสีขาวชนิดเดียวกับพื้น ส่วนที่ยื่นติดราวมือจับสแตนเลสเพื่อจับกันลื่น
 เพดาน กรวยปัดน้ำฝนเรียบทาสีขาวชนิดกันความชื้น
 แสงสว่าง ดวงโคมชนิด Downlight ให้แสงสีโทนเหลืองนวล



ภาพที่ 2.15 แสดงภายในศาลานวดไทยนอกรถอาคาร

พื้น ปูไม้จริงเป็นแผ่นกระดานขัดมัน
 ผนัง โครงเคร่าผนังเบากรุไม้อัด ทำเป็นลักษณะผนัง ลูกรัก
 เพดาน ตกแต่งด้วยไม้กระดาน
 แสงสว่าง อาศัยแสงธรรมชาติเป็นหลัก โดยเปิดช่องแสงในส่วนผนังด้านบนให้แสงลอดเข้ามา
 เครื่องเรือน ห้องนวดไทยใช้พุกนวดวางบนพื้นห้อง

สรุปข้อดี ข้อเสียของรีสอร์ทสุขภาพชีวาธรรม**ข้อดี**

1. มีการแบ่งโซนใช้สอยอย่างชัดเจน เช่น ในโซนที่เป็นสวน Public และสวน Private มีการแบ่งแยกชั้นอย่างชัดเจน ทำให้ไม่สับสนในการทำงาน
2. เนื่องจากการจัดการให้มีทางเดินสวนบริการของพนักงานอยู่ใต้ดิน และให้เฉพาะพนักงานที่มีหน้าที่เท่านั้นที่ขึ้นมาข้างบนได้ ทำให้ผู้มาใช้บริการเกิดบรรยากาศสงบและมีความเป็นส่วนตัวสูง หรือการห้ามไม่ให้ใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิดภายในโครงการก็ทำให้เกิดบรรยากาศการพักผ่อนอย่างเต็มที่เช่นกัน
3. คอร์ทกลางอาคารที่จัดเป็นส่วนนั้นสร้างบรรยากาศความเป็นธรรมชาติ ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย
4. เลือกใช้เส้นโค้งที่ให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวและมีความเป็นธรรมชาติในการจัดวางผัง สร้างให้เกิดความรู้สึกสบายและเลื่อนไหลตาม
5. วัสดุที่ใช้ เช่น หินอ่อน , ไม้จริง , กระเบื้องโมเสค ให้ความรู้สึกหรูหราและเย็นสบาย
6. มีระบบการนัดเวลาเข้าใช้บริการล่วงหน้า เกิดความสะดวกสบายต่อผู้เข้าใช้บริการ

ข้อเสีย

1. ไม่ได้จัดบริเวณสำหรับนั่งพักคอยที่เพียงพอ ในกรณีผู้ใช้บริการที่ไม่ได้พักอยู่ภายในรีสอร์ทแล้วมาใช้บริการเมื่อยังไม่ถึงเวลานัด เช่น ร้านอาหาร บริเวณอ่านหนังสือ
2. เนื่องจากมีพื้นที่กว้างขวาง และต้องใช้พนักงานเป็นผู้นำทางไปยังส่วนให้บริการต่างๆ ทำให้ต้องใช้พนักงานจำนวนมาก เป็นการสิ้นเปลือง
3. ไม่ได้จัดตู้สำหรับใส่รองเท้าไว้ด้านหน้าทางเข้าห้อง Locker ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
4. การให้แสงสว่างที่มากเกินไปในส่วนของสปา ทำให้ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกสงบและเป็นส่วนตัว

The Grande Spa & Fitness Club
Sheraton Grande Sukhumvit, Bangkok

The Grande Spa & Fitness Club แห่งนี้ตั้งอยู่บนชั้น 3 ของโรงแรมแกรนด์ เซอราตัน สุขุมวิท ด้วยทำเลที่ตั้งที่อยู่ใจกลางเมืองจึงมีแนวคิดที่จะทำโครงการเสมือนเป็นโอเอซิสของเมือง โดยมีรูปแบบการตกแต่งแบบไทยผสมผสานกับเขมร

อัตรากำลังและสายการบริหาร

ภายใน The Grande Spa & Fitness Club มีการแบ่งสายการบริหารออกเป็น 2 สายได้แก่ Spa Manager และ Fitness Manager ดังนี้



Spa Manager	หน้าที่	ดูแลการทำงานของพนักงานในส่วนสปาทั้งหมด	1 ตำแหน่ง
Therapist	หน้าที่	เป็นพนักงานที่ทำหน้าที่บำบัดแก่ผู้ใช้บริการ ซึ่งสามารถทำหน้าที่สลับหมุนเวียนได้ในทุกๆตำแหน่ง	13 ตำแหน่ง
Fitness Manager	หน้าที่	เป็นผู้ควบคุมดูแลการทำงานของพนักงานในส่วน Fitness ทั้งหมดรวมทั้งพนักงานต้อนรับและพนักงานทำความสะอาด	1 ตำแหน่ง
Fitness Instructor	หน้าที่	เป็นผู้ดูแลและผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการในส่วน Fitness โดยการให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์ต่างๆอย่างถูกต้อง	4 ตำแหน่ง
Receptionist			5 ตำแหน่ง

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

หน้าที่	เป็นพนักงานต้อนรับและให้บริการสอบถามรายละเอียดต่างๆกับผู้ใช้บริการ รวมทั้งเป็นเคาท์เตอร์ประชาสัมพันธ์และเคาท์เตอร์คิดเงิน
Cleaner Attendant	5 ตำแหน่ง
หน้าที่	ทำความสะอาดพื้นที่ทั้งหมดภายใน The Grande Spa & Fitness Club รวมทั้งทำหน้าที่ผลัดเปลี่ยนผ้าคลุมเตียง ผ้าขนหนูและเสื้อผ้าคลุม เพื่อนำไปส่งซักพร้อมกับส่วนของโรงแรม

ประเภทการให้บริการ

The Grande Spa & Fitness Club แบ่งประเภทการให้บริการออกได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. ส่วน Spa แยกชาย - หญิง ซึ่งประกอบไปด้วย
 - Sauna
 - Steam Bath
 - Jacuzzi

เวลาเปิดทำการ 06.00 - 22.00 น.
2. Fitness Room ซึ่งประกอบไปด้วยเครื่องออกกำลังกายต่างๆ

เวลาเปิดทำการ 06.00 - 22.00 น.
3. Aerobic Room เป็นห้องที่ใช้ประโยชน์ร่วมกัน ดังนี้
 - Aerobic Dance
 - Dancing Class
 - Yoga

เวลาเปิดทำการ 06.00 - 22.00 น.
4. Therapy Suite เป็นส่วนบำบัดที่ให้บริการ ดังนี้
 - Thai Massage จำนวน 3 ห้อง
 - Aromatherapy, Swedish Massage, Facial Treatment จำนวน 6 ห้อง
 - Hydrotherapy จำนวน 2 ห้อง

เวลาเปิดทำการ 06.00 - 22.00 น.

การวางผังประโยชน์ใช้สอยและการเลือกใช้วัสดุ

พื้นที่ให้บริการทั้งหมดแบ่งออกเป็น 2 ชั้น เชื่อมโดยบันไดในส่วนโถงต้อนรับ ดังนี้

ชั้นล่าง เป็นส่วนของกิจกรรมหนัก ซึ่งประกอบไปด้วย

- ทางเข้าหลักและส่วนต้อนรับ (Main Hall & Lobby)
- ส่วนสปา (Spa) ภายในประกอบด้วยส่วนต่างๆ ดังนี้
 - Sauna
 - Steam Bath
 - Jacuzzi

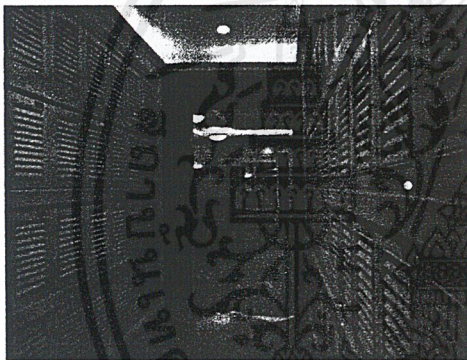
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- Locker Room
- Dressing Area
- Shower Room
- Rest Room

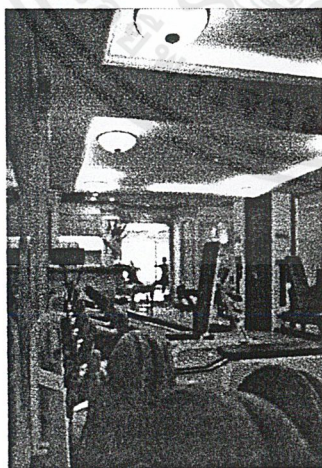
- ห้องออกกำลังกายและมุมเครื่องดื่ม (Fitness Room & Juice Bar Corner)
- ห้องแอโรบิคแดนซ์ (Aerobic Dance Room)

ชั้นบน เป็นส่วนของห้องนวดทั้งหมด ประกอบไปด้วย

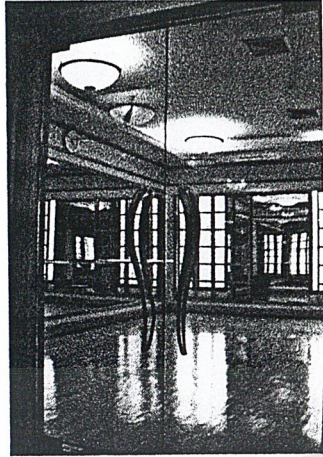
- ห้องนวดไทย (Thai Massage)
- ห้องนวดแบบสวีดิช (Swedish & Aromatherapy Massage)
- ห้องนวดน้ำ (Hydrotherapy)



ภาพที่ 3.1 แสดงบริเวณทางเดินเข้าสู่ห้อง Fitness
 พื้น ปูพรม ทางเดินปูหินอ่อน
 ผนัง สูง 3.50 ม. กรุไม้อัดพ่นสี
 เพดาน ช้อนไฟแบบ Indirect จากฝ้าที่เล่นระดับ
 และติดกระจกเงาในบางส่วน
 แสงสว่าง ใช้แสงธรรมชาติและให้แสงจากโคมไฟโทนสี
 สว่าง



ภาพที่ 3.2 แสดงภายในห้อง Fitness
 พื้น ปูพรมขนสั้น
 ผนัง ติดกระจกเงารอบห้อง
 เพดาน ใช้ไฟชนิด Fluorescent ที่ให้แสงสีเหลืองนวล
 ยกระดับฝ้าช้อนไฟแบบ Indirect
 แสงสว่าง อาศัยแสงธรรมชาติจากภายนอกให้มากที่สุด



ภาพที่ 3.3 แสดงภายในห้อง Aerobics และห้องเล่นโยคะ

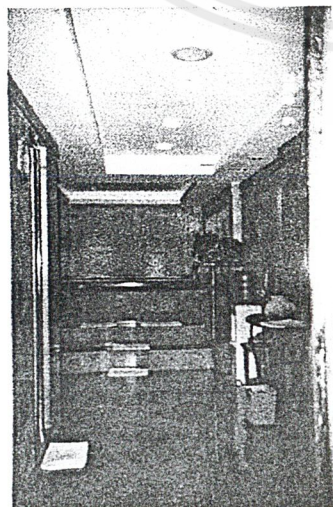
พื้น ปูพาร์เก้ทั้งหมด
ผนัง ใช้แสงจากธรรมชาติด้านหนึ่งและติดกระจกเงาในด้านที่เหลือรอบห้อง มีราวจับสแตนเลสรอบห้อง
เพดาน กรู๊ปซี่มบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว
เครื่องเรือน มีตู้เก็บอุปกรณ์ภายใน ตู้เครื่องเสียงใส่สเตอริโอและลำโพง



ภาพที่ 3.4 แสดงภายในโถงของสปา

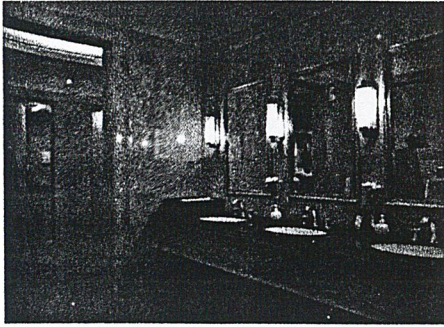
พื้น ปูพื้นทางเดินด้วยหินแกรนิตขนาด 0.30 * 0.30 ซม. ในส่วนของอ่าง Jacuzzi นั้นปูขอบด้วยหินแกรนิต และปูพื้นอ่างน้ำวนด้วยกระเบื้องโมเสก
ผนัง ปิดผนังด้วย Wallpaper ผ้า เดินบัวไม้ปิดผสมผสานกับผนังหินอ่อนในส่วนอ่างน้ำวน ตกแต่งเพิ่มเติมด้วยลายปูนปั้นหินทรายติดผนัง

เพดาน กรู๊ปซี่มบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว ยกกระดานในส่วนทางเดินและอ่างน้ำวน (Jacuzzi)
แสงสว่าง ผังดวงโคมชนิด Incandescent , Halogen ที่ให้แสงโทนเหลืองส้ม เกิดบรรยากาศแบบสลัวๆ และเล่นเพิ่มเติมโดยใช้ไฟ Up Light ส่องเข้าผนังในส่วนอ่างน้ำวนและซ่อนไฟ Indirect ใต้ฝ้าเล่นระดับที่ให้แสงสีฟ้าขาว
เครื่องเรือน ใช้วัสดุไม้เป็นหลัก และเก้าอี้โครงเหล็กติดเบาะผ้าถอดได้



ภาพที่ 3.5 แสดงบริเวณอ่าง Jacuzzi

พื้น ปูด้วยกระเบื้องดินเผา
ผนัง ตกแต่งด้วยภาพลายปูนปั้นและหินอ่อน
เพดาน ลดระดับฝ้าลงมาและซ่อนไฟแบบ Indirect
แสงสว่าง ให้แสงแบบสลัวๆและเน้นเป็นจุดๆ



ภาพที่ 3.6 แสดงห้องน้ำภายในสปา

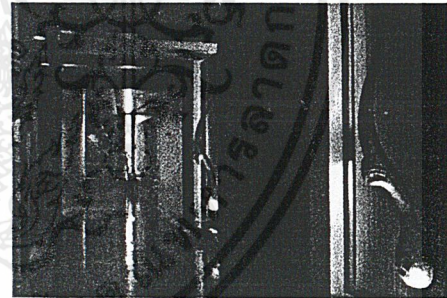
พื้น ปูหินแกรนิต

ผนัง กรูหินอ่อน

เพดาน ยิปซัมบอร์ดทาสีขาว

แสงสว่าง ดวงโคม Downlight และโคมไฟติดผนัง ให้แสงสีเหลืองส้ม ซอนไฟ Indirect ไว้ใต้ฝ้าเล่นระดับ

เครื่องเรือน Counter Top หินแกรนิตสีดำ สลับกับไม้ ภายในส่วนสปาตกแต่งด้วยต้นไม้ในกระถางหวาย



ภาพที่ 3.7 – 3.10 แสดงโถงพักคอยในชั้นบนก่อนเข้าห้องนวด

พื้น ปูไม้กระดานสลับลวดลายกับหินทราย ในส่วนทางเดินปูเสื่อกกกันเสียงดังเวลาเดิน

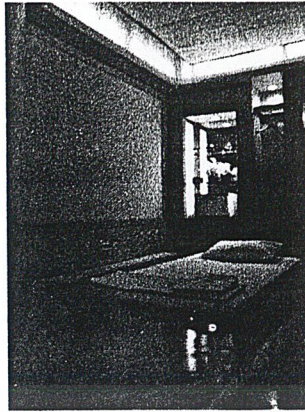
ผนัง ตกแต่งด้วยมุสลีไม้ไผ่สานเป็นซี่ๆ ตามทางเดินประดับโคมไฟเป็นระยะๆ และมีรูปปั้นปูนตกแต่งตามผนัง

เพดาน กรูไม้เล่นระดับเป็นชั้นๆ สลับกับยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว

แสงสว่าง โคมไฟชนิด Downlight โคมไฟติดผนังและ Up Light สองข้างผนัง ให้แสงโทนสีเหลืองส้ม

เครื่องเรือน ไม้เป็นหลัก และเก้าอี้เบาะผ้า ชั้นวางสินค้าตู้กระจกใส

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศีกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3.11 แสดงภายในห้องนวดไทย

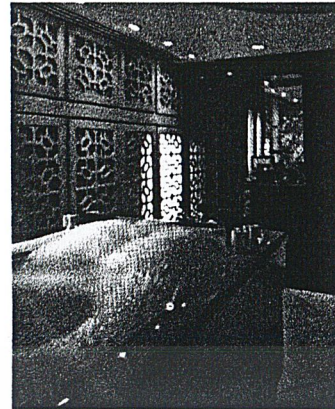
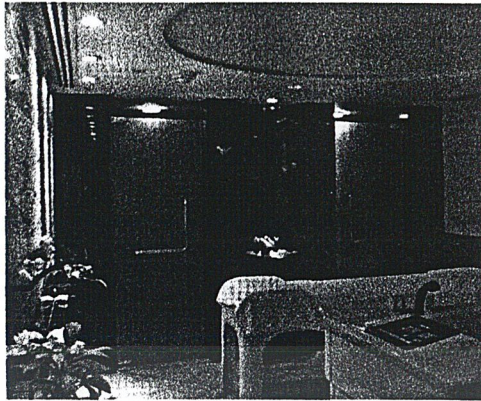
- พื้น ปูพาร์เก้สลับลายกับหินขัดมัน
- ผนัง ปิดด้วย Wallpaper ผ้า ตกแต่งเพิ่มเติมด้วย รูปลวดลายผ้าไหมไทย หรือภาพไม้แกะสลัก
- เพดาน โครงไม้ปิดด้วย Wallpaper ผ้า ซ่อนไฟ Indirect ไว้ไว้ผ้าเส้นระดับ
- แสงสว่าง ดวงโคมชนิด Downlight ที่ให้แสงโทนสีเหลือง ส้ม
- เครื่องเรือน ใช้ไม้เป็นหลักทั้งในส่วนเครื่องเรือนและบาน ประตู ซ่อนลำโพงใต้ฝ้า



ภาพที่ 3.12 – 3.13 แสดงห้องนวด Aroma&Swedish

- พื้น ปูไม้พาร์เก้ ในส่วนห้องอาบน้ำเป็นพื้นหินขัดด้าน
- ผนัง ปิดด้วย Wallpaper ผ้าและเลือกใช้หินทรายตกแดงในบางส่วน ผนังห้องอาบน้ำปูหินอ่อน
- เพดาน โครงไม้ปิด Wallpaper ผ้า และกรู๊ปปิ้งซิมบอร์ดจากไม้พาทิสขาว
- เครื่องเรือน
- เติงบำบัดและเก้าอี้สำหรับพนักงาน
 - ชั้นวางของและ Service Station
 - ตู้เสื้อผ้า
 - ห้องอาบน้ำ และอ่างล้างมือด้านนอก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 3.14 – 3.15 แสดงห้องนวด Hydrotherapy

พื้นที่	ปูหินอ่อน ห้องอาบน้ำปูหินอ่อนเช่นกัน
ผนัง	ปูหินอ่อนสลับลายกับกระเบื้องโมเสก ในส่วนตู้ซออนแอร์ เป็นบานเปิดตกแต่งด้วยไม้แกะลายกฤษกระจกผ้า
เพดาน	ยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว เล่นระดับโค้งเป็นวงกลม

สรุปข้อดี ข้อเสียของ The Grande Spa & Fitness Club

ข้อดี

1. แยกพื้นที่การใช้งานชัดเจน นั่นคือ ส่วนที่ต้องใช้ห้อง Locker ร่วมกันจะอยู่ชั้นล่าง ส่วนที่ไม่ต้องใช้ ได้แก่ ส่วน Therapy ทั้งหมดจะอยู่ชั้นบน เนื่องจากมีส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องอาบน้ำในตัวอยู่แล้ว
2. บรรยากาศภายในส่วนสปาและส่วน Therapy ให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัวและเงียบสงบ เนื่องจากการให้แสงที่ไม่สว่างจนเกินไป และการเลือกใช้วัสดุที่ให้ความรู้สึกอบอุ่น เป็นกันเอง
3. การจัดให้ห้อง Fitness และห้อง Aerobics ซึ่งต้องการแสงสว่างมาก อยู่ตรงมุมอาคารหรือติดหน้าต่าง ทำให้ได้รับแสงธรรมชาติได้ง่ายกว่าส่วนอื่น และเปิดมุมมองสู่ภายนอกเห็นวิวสวยงาม
4. จัดให้มีตู้ Locker แยกออกมาต่างหากสำหรับสมาชิกที่มาใช้บริการประจำ

ข้อเสีย

1. การจัดให้ห้อง Aerobics และห้องโยคะเป็นห้องเดียวกันทำให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านเสียง วัสดุปูพื้น และการจัดเก็บอุปกรณ์ที่ไม่เป็นสัดส่วน
2. การเลือกใช้วัสดุประเภทหินอ่อนหรือหินแกรนิตปูพื้นในส่วนเปียก ทำให้สิ้นเมื่อเปียกน้ำและเกิดอันตรายได้
3. ทางที่จะเชื่อมต่อระหว่างส่วนสปาชั้นล่างและส่วน Therapy ด้านบนไม่เป็นส่วนตัว เนื่องจากต้องผ่านบริเวณส่วนต้อนรับ ทำให้เกิดความไม่สะดวกต่อผู้ใช้บริการที่ต้องการใช้ส่วนสปาก่อนส่วน Therapy

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
(Mission Health Promotion Center)

ที่ตั้ง อำเภอมหกเหล็ก จังหวัดสระบุรี
ขนาดที่ดิน พื้นที่ทั้งหมดของโรงพยาบาลประมาณ 600 ไร่
พื้นที่ที่ทำศูนย์ส่งเสริมสุขภาพประมาณ 8 ไร่

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น หรือ MHPC เป็นอาคารทันสมัยที่ก่อสร้างขึ้นเพื่อกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยเฉพาะ ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่สดชื่นสวยงาม ล้อมรอบด้วยภูเขา ภายในบริเวณศูนย์มีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน บรรยากาศสงบเงียบปราศจากสิ่งรบกวนจากภายนอก ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ระยะทางจากกรุงเทพฯถึงอำเภอมหกเหล็ก จังหวัดสระบุรีประมาณ 150 กิโลเมตร (2 ชั่วโมงโดยรถยนต์)

ประวัติความเป็นมา

คณะเซเว่นเดย์แอ็ดแวนติสเป็นคณะที่เข้ามาเผยแพร่ในเมืองไทยมานานกว่า 60 ปี การเผยแพร่จะเป็นในรูปแบบเช่นเดียวกับคณะอื่น ๆ คือ ตั้งเป็นสถาบันทางการแพทย์หรือโรงพยาบาล ไร่เรียนทุกระดับ และในสาขาวิชาต่างๆทั้งแผนกวิทยาศาสตร์และศิลปะ โบสถ์ต่างๆทางด้านสุขภาพ โดยเฉพาะการรักษาพยาบาลนั้นเป็นสิ่งที่ได้ทำมาตลอด รวมทั้งการส่งเสริมและการป้องกัน ทางโรงพยาบาลมีแผนกสุขภาพศึกษาตลอด ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่เป็นมาเสมอ จนกระทั่งเมื่อไม่กี่ปีมานี้ที่ทางด้านการป้องกันโรคมียุคที่มากขึ้น เพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพตั้งแต่อายุยังเยาว์อยู่ เพื่อทันแก่การป้องกันไม่ให้เกิดโรครวมมีโอกาสเกิดขึ้นในร่างกาย หรือลดการเกิดของโรคที่จะเกิดในวัยชราที่มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อผลประโยชน์ในหลายๆด้าน เช่น เพื่อจะไม่ต้องไปสิ้นเปลืองงบประมาณแผ่นดินในการรักษา เพื่อจะได้ไม่เป็นภาระของสมาชิกในครอบครัวเพื่อประหยัดเงินทองที่จะต้องใช้ในการรักษาที่มากที่สุดขณะนี้ เพื่อสุขภาพจิตที่ดีในครอบครัวและเพื่อคุณภาพชีวิตของครอบครัวที่ดี ซึ่งจะมีผลเป็นอย่างมากกับประเทศชาติที่เข้มแข็ง ทางโรงพยาบาลมิชชั่นจึงคิดถึงการตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพในลักษณะที่เป็นศูนย์ถาวรที่จะให้ความรู้ทางสุขภาพโดยเฉพาะ ดังนั้นจึงได้สร้างศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นในปี ค.ศ. 1990

กลุ่มเป้าหมายของโครงการ

1. ผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ และต้องการจะคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี
2. ผู้ที่อยู่ในระหว่างการพักฟื้น โดยเฉพาะผู้ที่เป็นโรคที่เกิดจากการดำรงชีวิตและมีปัญหาด้านสุขภาพอื่นๆ
3. ผู้ที่กำลังเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่เกิดจากวิถีการดำรงชีวิต เช่น สูบบุหรี่ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันคอเลสเตอรอลสูง น้ำตาลในเลือดสูง ฯลฯ

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รัชสีต

4. ผู้ที่ต้องการพักผ่อนร่างกายให้สมบูรณ์หลังการผ่าตัด โรคหัวใจ หรือการเจ็บป่วยอื่นๆ
5. ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับความเครียด
6. กลุ่มบริษัทที่จัดฝึกอบรมพนักงานประจำปี (เพื่อเพิ่มศักยภาพในการทำงาน)

หลักสูตร / โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

นิเวศศาสตร์ คือ โปรแกรมเพื่อสุขภาพที่ได้ผ่านการทดสอบและนำไปใช้ได้ผลมาแล้วทั่วโลก เป็นเวลากว่าร้อยปี

ความมุ่งหมายของนิเวศศาสตร์ คือ การให้ความรู้ และช่วยเหลือประชาชนในการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อให้สุขภาพดี และคงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีนั้นอย่างถาวร หลักพื้นฐาน 8 ประการของนิเวศศาสตร์ได้ช่วยให้คนจำนวนมากกลับมีสุขภาพสมบูรณ์ด้วยวิถีธรรมชาติได้แก่

โภชนาการอาหาร	เป็นปัจจัยหลักที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของสุขภาพ หลักโภชนาการที่ถูกต้องมีคุณค่าทางอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดี คือ อาหารมังสะวิรัติที่มีกากใยสูง และไขมันต่ำในสภาพธรรมชาติ ผ่านการปรุงประกอบด้วยกรรมวิธีที่จำเป็นเท่านั้น
การออกกำลังกาย	หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับวัย และส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกายกลางแจ้งท่ามกลางธรรมชาติ
น้ำ	หลักการใช้น้ำในการดื่มกิน ชำระร่างกายปะละในการทำธารบำบัด
แสงแดด	หลักการใช้แสงแดดในธรรมชาติเพื่อช่วยให้สุขภาพดี และวิธีป้องกันมิให้แสงแดดเป็นอันตรายต่อผิวหนัง
การประมาณตน	หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นพิษภัยต่อร่างกาย รวมถึงสารกระตุ้น กด และกล่อมประสาท โดยรับแต่สิ่งที่ดีในปริมาณที่เหมาะสม
อากาศ	หลักที่ส่งเสริมการใช้อากาศบริสุทธิ์ เพื่อความมีสุขภาพดี ด้วยการหายใจอย่างถูกต้อง และอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
การพักผ่อน	หลักการนอนหลับโดยไม่ต้องพึ่งยานอนหลับ และการพักผ่อนที่ถูกวิธีเพื่อช่วยให้ร่างกายสดชื่นเต็มที
ความไว้วางใจ	ความสมดุลย์ของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ มีสิ่งยึดมั่นในชีวิต ทำให้บุคคลมีความสุข

ประเภทการให้บริการ

1. โปรแกรม 6 วันเพื่อสุขภาพที่ดีกว่า
2. รับผิดชอบ
 - เพื่อสุขภาพนักบริหาร
 - การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ
 - สัมมนาคลายเครียดและอื่นๆ
3. บริการที่พัก อาหารสำหรับท่านที่ต้องการพักผ่อนสุดสัปดาห์ หรือการหยุดพักผ่อนประจำปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โปรแกรม 6 วันเพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

วันอาทิตย์

ภาคเช้า

10.00 น. เดินทางมาถึงศูนย์

11.00 น. ปฐมนิเทศ

12.00 น. อาหารเที่ยง

ภาคบ่าย

13.00 น. พบแพทย์

กายภาพบำบัด, ธารบำบัด, เคนยามเย็น

18.00 น. อาหารค่ำ

19.00 น. บรรยายหัวข้อเกี่ยวกับสุขภาพ

วันจันทร์

ภาคเช้า

06.00 น. เดินออกกำลังกายยามเช้า

07.00 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ

08.00 น. เริ่มวันใหม่ด้วยจิตใจที่แจ่มใส

09.00 น. บรรยายหัวข้อเกี่ยวกับสุขภาพ

10.00 น. ยืดเส้นยืดสายกลางแจ้ง

11.00 น. กลยุทธ์ในการผ่อนคลายความเครียด

12.00 น. อาหารเที่ยง

ภาคบ่าย

13.00 น. กายภาพบำบัด

16.00 น. กลยุทธ์ในการผ่อนคลายความเครียด

17.00 น. เคนยามเย็น

18.00 น. อาหารค่ำ

19.00 น. กลยุทธ์ในการผ่อนคลายความเครียด

จากวันอังคาร – วันศุกร์ กิจกรรมโดยทั่วไปเหมือนวันจันทร์ แต่มีการเน้นหลักไปในหัวข้อต่างๆดังนี้

วันอังคาร

สาระความรู้ในเรื่องของโรคหัวใจ

วันพุธ

รับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายกับการได้ปฏิบัติจริง

วันพฤหัสบดี

โภชนาการเพื่อสุขภาพ

วันศุกร์

สู่วิถีใหม่ที่ดีกว่า เคล็ดลับ 8 ประการเพื่อสุขภาพดี

การออกแบบทางสถาปัตยกรรมและสถาปัตยกรรมภายใน



พื้นที่โดยรวมของอาคารมีประมาณ 1 ไร่ โดยอาคารมีลักษณะเป็นรูปทรง 8 เหลี่ยม 2 ชั้นมีคอร์ท (court) ตรงกลาง จัดสวนแบบธรรมชาติ บรรยากาศเหมือนบ้านพักตากอากาศ แบ่งพื้นที่การใช้งานดังนี้

ภาพที่ 2.21 แสดงทัศนียภาพภายนอกของอาคารจากทางเข้าหลัก

อาคารมีลักษณะวางยาวตามแนวราบ ขนานกับพื้นดิน เพื่อความกลมกลืนเข้ากับสภาพแวดล้อม มีพื้นที่ในส่วน Drop Off และที่จอดรถด้านหน้าทางเข้าหลัก

ชั้นที่ 1

1.Main Lobby & Office บริเวณส่วนต้อนรับด้านหน้า ทำหน้าที่ติดต่อและประชาสัมพันธ์



ภาพที่ 2.22 แสดงส่วนโถงต้อนรับด้านหน้า
พื้นที่ ในส่วน Lobby และส่วนพักผ่อนหย่อนใจ
ผนัง ผนังก่ออิฐฉาบเรียบทาสีขาว
เพดาน กรุยิปซัมบอร์ดทาสีขาวเรียบ และในส่วนโถงโถงตรงกลางเปิดช่องแสงทางหน้าจั่วของโครงหลังคา โดยเลือกใช้ไม้กระดานตีฝ้าในส่วนนี้

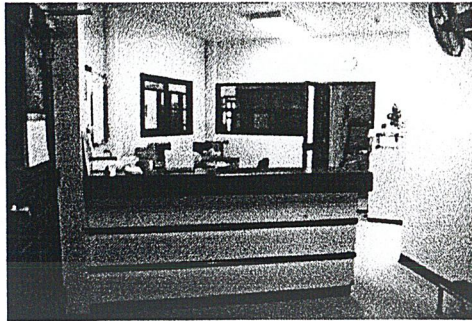


เครื่องเรือน เลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ชนิดบุผ้าและไม้เป็นส่วนใหญ่ โดยเน้นแบบและลายผ้าที่ดูหรูหรา เช่น ผ้าลายดอก หรือชาสิงห์ เป็นต้น
แสงและสี เปิดช่องแสงด้วยกระจกใสชนิดตีกรอบเป็นช่องๆที่ผนังและเพดาน เปิดใช้แสงธรรมชาติมากกว่าใช้แสงประดิษฐ์ โทนสีโดยรวมเป็นโทนอ่อนเพื่อให้สะท้อนแสงได้มาก รวมทั้งสีของไม้ก็มีส่วนช่วยให้เกิดบรรยากาศแบบอบอุ่นเป็นกับเอง

ภาพที่ 2.23 แสดงบริเวณโถงทางเข้าในอีกมุมหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนของ Reception และส่วนที่นั่งพักผ่อน

2.Doctor's Office , X – ray & Laboratory

ห้องพักรักษาพยาบาลและห้องปฏิบัติการทดลอง



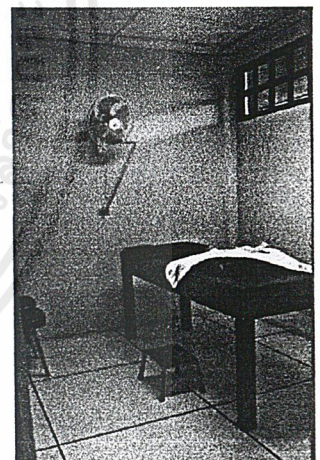
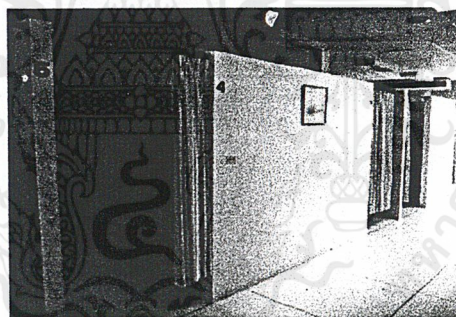
ภาพที่ 2.24 แสดงภายในห้องปฏิบัติการทดลอง
 พื้น กระเบื้องยางสีขาวยาวขนาด 0.30 * 0.30 ม.
 ผนัง ฉาบเรียบทาสีขาว
 เพดาน กรุยิปซั่มบอร์ดฉาบเรียบ ทาสีขาว
 เครื่องเรือน Built in โคร่งไม้ และแบบลอยตัวเป็นไม้เช่นกัน
 แสงและสี อยู่ในส่วนกลางของอาคารทำให้ทึบแสง
 ธรรมชาติ เลือกใช้ไฟ Fluorescent

3.Nurse Stations

ห้องสำหรับตรวจร่างกายของผู้มาใช้บริการ
 สำหรับในส่วนนี้ การใช้งานจะอยู่ร่วมกับส่วน Laboratory

4.Treatment room

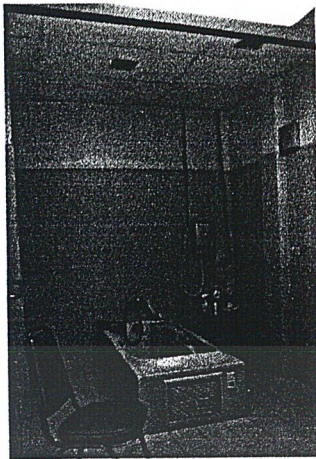
ส่วนส่งเสริมสุขภาพโดยการบำบัดด้วยน้ำและการนวด แบ่งเป็นชาย – หญิง



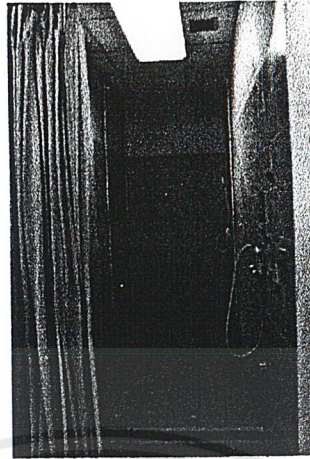
ภาพที่ 2.25 แสดงส่วนห้องนวดและห้อง Treatment ต่างๆ

ภาพที่ 2.26 แสดงส่วนเชื่อมระหว่าง ส่วนผู้ชายและส่วนผู้หญิง

ภาพที่ 2.27 แสดงภายใน ห้องนวด



ภาพที่ 2.28 แสดงส่วนห้องนวด ด้วยน้ำ



ภาพที่ 2.29 แสดงส่วนห้องบำบัด ด้วยการฉีดน้ำ



ภาพที่ 2.30 แสดงส่วนห้องบำบัดด้วยการฉีดและอบไอน้ำ

พื้น	โดยรวมเป็นหินขัดมัน และใช้กระเบื้องเคลือบในห้องที่ต้องใช้น้ำ
ผนัง	ก่ออิฐฉาบปูนเรียบ ทาสีครีมอ่อน และใช้ผ้าม่านแทนประตูในทุกๆห้อง ผนังกันแต่ละห้อง เว้นช่องไม้เชื่อมต่อดังเพดานทำให้เกิดความรู้สึกว่าต่อเนื่องในทุกๆห้อง เลือกใช้กระเบื้องเคลือบในห้องที่ต้องใช้น้ำเช่นกัน
เพดาน	โครงเคร่าที่บาร์ (T - Bar) ทำด้วยอลูมิเนียม ฝ้าขนาด 0.60*0.60 ม. ชนิด
เครื่องเรือน	ใช้ไม้เป็นหลัก รวมทั้งในส่วนของวงกบบานประตูและหน้าต่าง เลือกใช้ไม้สีเข้มปูด้วยวัสดุประเภทหนังเทียม
แสงและสี	จัดให้แสงธรรมชาติเข้าถึงได้ในทุกๆส่วน รวมทั้งการเลือกใช้ไฟประเภทไฟนีออนที่ให้แสงสว่างมาก โทนสีโดยรวมเป็นสีอ่อนส่วนมาก เน้นสีเข้มไปที่เฟอร์นิเจอร์ที่เป็นการออกแบบที่เรียบง่าย

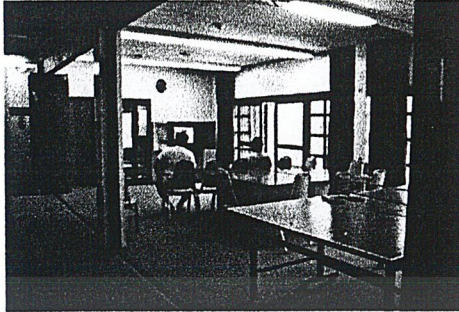
5.Cafeteria & Kitchen ห้องอาหารบริการอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉพาะ



ภาพที่ 2.31 แสดงส่วนห้องอาหารซึ่งเชื่อมต่อกับ ส่วนโถงทางเข้า

พื้น	พื้นหินขัดมัน
ผนัง	ก่ออิฐฉาบปูนเรียบ ทาสีขาว วงกบกรอบประตูไม้สีเข้ม
เพดาน	กรุยิปซั่มบอร์ด ฉาบเรียบ ทาสีขาว
เครื่องเรือน	เฟอร์นิเจอร์ไม้เป็นหลัก และเก้าอี้โครงชุบ โครเมียม กรูหนังเทียม
แสงและสี	ได้แสงธรรมชาติและเลือกใช้ไฟ Downlight ซึ่งให้สีโทนขาวนวล

6.Chapel , Library & Games room ห้องสันทนาการสำหรับทำกิจกรรมยามว่าง



ภาพที่ 2.32 แสดงส่วนของห้อง Games room ที่เชื่อมต่อกับห้องสัมมนาเพียงแค่อากัน

พื้น ปูพรมชนิดขนสั้น
ผนัง ก่ออิฐฉาบปูนเรียบ ทาสีครีม
เพดาน โครงเคร่า T-Bar
เครื่องเรือน ไม้เป็นหลัก และเก้าอี้โครงชุบโครเมียม
แสงและสี โทนสีอ่อนและออกน้ำตาลเป็นส่วนมาก รวมทั้งเลือกใช้ไฟนีออนที่ให้แสงสว่างมาก

7.ห้องสัมมนา (Seminar Room)



ภาพที่ 2.33 แสดงภายในห้องสัมมนา

พื้น ปูพรมชนิดขนสั้น
ผนัง ก่ออิฐฉาบปูนเรียบ ทาสีครีม
เพดาน โครงเคร่า T-Bar
เครื่องเรือน โต๊ะไม้และเก้าอี้โครงชุบโครเมียม
แสงและสี เลือกใช้ไฟ Downlight และไฟนีออน

ผสมกัน ทำให้เกิดการขัดแย้งในเรื่องสีของแสงที่แตกต่างกัน โทนสีอ่อนเช่นขาวและน้ำตาลเป็นหลัก

8.Guest Bedroom

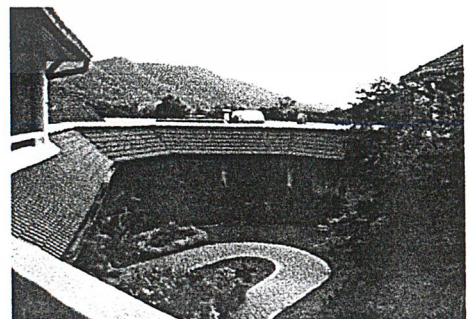
ห้องพักสำหรับผู้มาใช้บริการ

9.Green Court

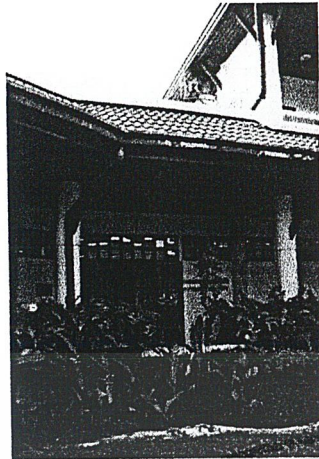
สวนธรรมชาติใน Court กลางอาคาร



ภาพที่ 2.34 แสดงส่วน Court กลางอาคาร



ภาพที่ 2.35 แสดงส่วน Court ในมุมมองจากห้อง Fitness ในชั้นที่ 2



ภาพที่ 2.36 แสดงมุมมองจากใน Court ไปที่ ส่วนด้านหน้าทางเข้าห้องกายภาพบำบัด

10.Laundry & Linen Room
เป็นหลังเล็กๆออกมาต่างหาก

ส่วนซักและเก็บผ้าอยู่ทางด้านหลังอาคารทรง 8 เหลี่ยม ซึ่งแยกอาคาร



ภาพที่ 2.37 แสดงภายในห้อง Laundry

- พื้น พื้นปูนซีเมนต์ขัดมันเรียบ
- ผนัง ก่ออิฐฉาบปูนเรียบ ทาสีครีม
- เพดาน โครมเคว่า T-Bar
- เครื่องเรือน เลือกใช้โครมไม้เป็นหลัก และอ่าง ซักผ้าสแตนเลส (Stainless)
- แสงและสี โทนมสีอ่อนและเลือกใช้ไฟประเภทหลอด นีออนที่ให้แสงขาว

ชั้นที่ 2 มีเฉพาะส่วน Guest Bedroom และห้องออกกำลังกาย (Fitness)



ภาพที่ 2.38 แสดงภายในห้องออกกำลังกาย

- พื้น หินขัดมัน
- ผนัง ก่ออิฐฉาบปูนเรียบ ทาสีขาว
- เพดาน ยิปซัมบอร์ด ฉาบปูนเรียบ ทาสีขาว
- แสงและสี ใช้แสงธรรมชาติและแสงไฟประดิษฐ์ที่ให้ โทนมสีขาวสว่าง

ข้อดี ข้อเสียของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
--

ข้อดี

1. จากการเปิดคอร์สตรรกกลางอาคาร โดยจัดสวนเป็นลักษณะสวนสมุนไพร ทำให้เกิดบรรยากาศที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ประกอบกับที่ตั้งโครงการที่อยู่ใกล้ธรรมชาติที่เป็นสวนผลไม้และภูเขาอยู่แล้ว อีกทั้งยังได้ความรู้ในเรื่องของพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
2. มีสวนผักและผลไม้เป็นของตนเอง การนำผักและผลไม้เหล่านี้มาใช้ในส่วนของห้องอาหารเพื่อสุขภาพ ทำให้รู้สึกถึงการใช้สารพิษและได้วัตถุดิบที่สดใหม่อยู่เสมอ
3. ให้บรรยากาศที่สดชื่น และมีอากาศที่บริสุทธิ์ เนื่องจากอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่มีทั้งภูเขาและสวนผลไม้
4. ภายในมีความเป็นส่วนตัว ทำให้เกิดบรรยากาศของการพักผ่อนและพักผ่อนอย่างแท้จริง

ข้อเสีย

1. จากประเภทการให้บริการทั้งหมดของโครงการนั้นมีน้อยเกินไป ทำให้ผู้มาใช้บริการน้อยด้วยตามลำดับ จะมีเพียงผู้ที่ต้องการมาใช้บริการเฉพาะอย่างเท่านั้นที่เป็นลูกค้าประจำ การมีประเภทการให้บริการให้เลือกมากจะทำให้ได้รับความสนใจและดูแลโครงการมีความสมบูรณ์มากกว่า
2. การจัดโซนไม่มีการแบ่งที่ชัดเจน แฉกนอน ทำให้ไม่มีความเป็นส่วนตัวภายในส่วนต่างๆ
3. ภายในห้องกายภาพบำบัดไม่มีการจัดแบ่งส่วนการใช้งานที่ดี เนื่องจากส่วนกายภาพบำบัดของชายและหญิงนั้นสามารถมาเชื่อมกันได้ อีกทั้งไม่มีส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องอาบน้ำที่เป็นสัดส่วนแน่นอน
4. ไม่มีที่จอดรถให้บริการที่เพียงพอ



บทที่ 3

รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.1 กลุ่มเป้าหมายและนโยบายของโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย

สามารถให้ประชาชนทั่วไปใช้บริการได้ โดยจะเน้นไปที่นักศึกษาภายในมหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ รังสิต หรือนักศึกษาในมหาวิทยาลัยใกล้เคียง เช่น มหาวิทยาลัยรังสิต รวมทั้งข้าราชการและ อาจารย์ก็สามารถใช้บริการได้เช่นกัน

นโยบายในการให้บริการ

ข้าราชการ อาจารย์และนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิตสามารถใช้บริการ ได้เลย โดยไม่ต้องเสียค่าสมาชิกรายปี แต่จะเสียค่าบริการในการใช้แต่ละครั้งในอัตราที่ต่ำกว่าบุคคลที่ไม่ใช่ สมาชิก ในกรณีบุคคลภายนอกที่ต้องการเป็นสมาชิก จะต้องเสียค่าสมาชิกรายปีตามอัตราที่มหาวิทยาลัย กำหนด และเสียค่าบริการในการใช้แต่ละครั้งในอัตราที่ต่ำกว่าเช่นกัน สำหรับบุคคลที่ไม่ใช่สมาชิกสามารถเข้า ใช้บริการได้ในแต่ละครั้งโดยเสียค่าบริการในอัตรापกติที่ทางมหาวิทยาลัยกำหนด

เงินที่ได้จากการให้บริการส่วนหนึ่ง จะนำเข้าเป็นเงินบำรุงของทางมหาวิทยาลัย ส่วนที่เหลือ จะเป็นเงินได้เข้าทางรัฐบาล

การให้บริการ เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00 – 21.00 น. เว้นวันหยุดราชการ เช่นเดียวกับ อาคารศูนย์กีฬาและยิมเนเซียมอื่นๆ โดยไม่มีกำหนดช่วงเวลาทั้งสำหรับบุคคลภายในและบุคคลภายใน

3.2 ลักษณะการให้บริการของโครงการ

พื้นที่ส่วนต่างๆของโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต แบ่งออกได้ เป็น 4 ส่วนใหญ่ๆ โดยมีเวลาเปิดทำการและหน้าที่ใช้สอยของพื้นที่ ดังนี้

1. ส่วน Public Area
2. ส่วน Semi Private Area
3. ส่วน Private Area
4. ส่วน Back of the house

ส่วน Public Area

1. ส่วนต้อนรับและบริการ (Lobby)

เวลาทำการ 08.00 – 22.00 น.

หน้าที่ สำหรับให้ผู้ใช้บริการสามารถติดต่อ สอบถามในส่วนเคาท์เตอร์ประชาสัมพันธ์ และเข้าไปใช้บริการด้านใน รวมทั้งจัดให้มีพื้นที่สำหรับนั่งพัก คอย

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

2. ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food Restaurant)

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการอาหารและเครื่องดื่มตามสั่ง โดยผู้ใช้บริการนั่งรับประทานอาหารอยู่ภายในบริเวณร้านที่จัดไว้ให้ และให้บริการอาหารและเครื่องดื่มแก่งานสัมมนาที่จัดขึ้นภายในโครงการ รวมทั้งให้บริการเครื่องดื่มในส่วน Poolside Snack Bar

3. ร้านขายของเพื่อสุขภาพ (Health Shop)

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ขายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพต่างๆ เช่น อาหาร, เครื่องดื่ม, หนังสือ หรือผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติต่างๆ

4. ร้านเสริมสวย (Beauty Salon)

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการเสริมสวยแก่ทั้งสุภาพบุรุษและสุภาพสตรีในสถานที่ ได้แก่ บริการตัดแต่งทรงผม, บริการดูแลมือและเล็บเท้าและบริการแต่งหน้า

ส่วน Semi Private Area

1. ห้องตรวจสุขภาพ (Medical Consultation Room & Fitness Checking)

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ สำหรับให้แพทย์และพยาบาลสอบถามรายละเอียด ประวัติเกี่ยวกับสุขภาพ และตรวจสุขภาพผู้ใช้บริการก่อนเข้าใช้บริการ เพื่อดูแลเรื่องความปลอดภัยของผู้เข้ารับบริการอันเนื่องมาจากสุขภาพ

2. ห้องอ่านหนังสือ (Reading Room)

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการหนังสือต่างๆเกี่ยวกับสุขภาพ โดยผู้ใช้บริการสามารถยืมหรือนั่งอ่านภายในบริเวณที่จัดไว้ให้ อีกทั้งให้บริการยืมในส่วนของวีดีโอ (vdo.) เช่น วีดีโอสำหรับสอนเต้นแอโรบิค เป็นต้น

3. ห้องสัมมนา (Seminar Room)

เวลาทำการ 08.00 – 18.00 น.

หน้าที่ เป็นสถานที่สำหรับจัดงานสัมมนาในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยโครงการสามารถให้บริการอาหาร, เครื่องดื่ม และบริการสุขภาพต่างๆแก่ผู้เข้าร่วมฟังสัมมนาตามตารางงานสัมมนาที่จัดไว้

4. ห้องแอโรบิคแดนซ์ (Aerobic Dance Room)

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ เป็นสถานที่สำหรับฝึกสอนเต้นแอโรบิคแดนซ์ โดยมีครูฝึกสอน

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

เป็นผู้ควบคุม

5. ห้องออกกำลังกาย (Fitness Room)

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการอุปกรณ์และเครื่องมือในการออกกำลังกายต่างๆ โดยมีครูผู้ควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด

6. ห้องฝึกโยคะ (Yoga Room)

เวลาทำการ 08.00 – 20.00 น.

หน้าที่ เป็นห้องสำหรับฝึกโยคะ โดยมีครูผู้ฝึกสอนเป็นผู้ควบคุมดูแล

7. สระว่ายน้ำ (Swimming Pool)

เวลาทำการ 08.00 – 19.30 น.

หน้าที่ ให้บริการสระว่ายน้ำแก่ผู้เข้าใช้ โดยมีผู้ฝึกสอนและพนักงานดูแลความปลอดภัยดูแลอย่างใกล้ชิด

Private Area

1. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า (Locker Room)

เวลาทำการ 08.00 – 22.00 น.

หน้าที่ ให้บริการแก่ผู้เข้าใช้ในการเปลี่ยนและเก็บเสื้อผ้า, อาบน้ำจากการเข้าใช้บริการ

2. ส่วนสปา (Spa)

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการต่างๆแก่ผู้เข้าใช้ ดังนี้

-ห้องอบซาวน่า (Sauna Room)

-ห้องอบไอน้ำ (Steam Bath Room)

-อ่างน้ำเย็น (Cool Off Pool)

-อ่างนํ้าวน (Jacuzzi)

-ส่วนพักผ่อน (Relaxing Area)

โดยมีส่วนที่จัดเตรียมอุปกรณ์ในการเข้าใช้ไว้พร้อม โดยเฉลี่ยผู้เข้าใช้บริการในส่วนนี้จะใช้เวลาประมาณคนละ 30 นาที

3. ส่วนต้อนรับส่วนบำบัด (Therapy Reception)

เวลาทำการ 08.00 – 22.00 น.

หน้าที่ ให้การต้อนรับและนำทางไปยังห้องที่จะให้บริการแก่ผู้ที่เข้ามาใช้บริการในส่วนบำบัดนี้

4. ห้องนวดไทย (Traditional Thai Massage)

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

- หน้าที่ ให้บริการนวดไทยโดยพนักงานนวดเฉพาะทาง โดยนวดแบบไทยจะนวดบนฟูกที่วางอยู่บนพื้นห้อง และผู้เข้าใช้บริการจะทำการเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นเสื้อคลุมมาเสร็จเรียบร้อยจากห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า (Locker Room)
5. ห้องนวดสวีเดนและนวดน้ำมัน, นวดหน้า (Swedish & Aromatherapy Massage, Facial Massage)
- เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.
- หน้าที่ ให้บริการนวดโดยพนักงานนวดเฉพาะทาง โดยทำการนวดบนเตียงนวดที่จัดไว้ และมีห้องอาบน้ำไว้บริการ ผู้เข้าใช้บริการจะทำการเปลี่ยนเป็นเสื้อคลุมมาเสร็จเรียบร้อยจากห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า (Locker Room)
6. ส่วนบำบัดด้วยน้ำ (Hydrotherapy)
- เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.
- หน้าที่ ให้บริการส่วนบำบัดด้วยน้ำดังนี้
- ห้องบำบัดด้วยการฉีดน้ำ (Body Blitz Jet Shower Room)
 - ห้องบำบัดด้วยน้ำ (Hydrotherapy Suite)
 - ห้องช่วยในการนอนหลับ (Relaxing Suite) หรือเตียงน้ำ
 - ห้องลอยตัว (Floatation Room)
- โดยมีพนักงานเฉพาะทางให้การดูแลและควบคุมอย่างใกล้ชิด ยกเว้นในส่วนห้องช่วยในการนอนหลับและห้องลอยตัว ที่จะปล่อยให้ผู้เข้าใช้ได้มีความเป็นส่วนตัว
7. ห้องบำบัดด้วยเตียงน้ำ (Relaxing Suite)
- เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.
- หน้าที่ ให้บริการเตียงน้ำสำหรับทำสมาธิบำบัด เพื่อช่วยในการนอนหลับ ใช้ระยะเวลาในการเข้าใช้บริการไม่เกิน 30 นาที

ส่วน Back of the House

1. ส่วนสำนักงาน (Office)
- เวลาทำการ 08.00 – 17.00 น.
- หน้าที่ เป็นส่วนทำงานในระดับผู้บริหารและพนักงานในสำนักงาน และเป็นที่สำหรับบุคคลภายนอกเข้ามาติดต่อกาน
2. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าพนักงาน (Staff Locker Room)
- หน้าที่ เป็นส่วนสำหรับให้พนักงานเปลี่ยนเสื้อผ้าและเก็บของใช้ส่วนตัว โดยมีห้องอาบน้ำและห้องส้วมไว้บริการแยกต่างหาก
3. ห้องพักพนักงาน (Staff Room)
- หน้าที่ สำหรับให้พนักงานนั่งพักคอย, พักผ่อน และเป็นห้องสำหรับรับประทานอาหารของพนักงาน

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

4. ห้องพักครูผู้ฝึกสอน (Sport Attendant Room)

หน้าที่ ห้องสำหรับครูผู้ฝึกสอนในหน้าที่ต่างๆ เช่น ครูฝึกสอนแอโรบิคแดนซ์, ครูฝึกโยคะ เป็นต้น สำหรับพักผ่อนเมื่อว่างจากการสอน และเป็นห้องสำหรับรับประทานอาหาร

5. ห้องครัว (Kitchen)

เวลาทำการ ครัวจะเปิดให้บริการแก่ร้านอาหารเวลา 21.00 น.

หน้าที่ ใช้สำหรับประกอบอาหารและเครื่องดื่ม โดยให้บริการภายในร้านอาหาร, ห้องสัมมนา และ Poolside Snack Bar ซึ่งจะมีส่วนเก็บอาหารเย็นและอาหารแห้งแยกเป็นสัดส่วน

6. ห้องเก็บของ (Storage)

หน้าที่ ใช้สำหรับเก็บอุปกรณ์ เครื่องใช้และเครื่องมือทำความสะอาดต่างๆ

7. ห้องซักผ้า (Laundry & Linen Room)

หน้าที่ ใช้สำหรับซักผ้า, รีดผ้า และเก็บผ้าที่ใช้ในโครงการทั้งหมด เช่น ผ้าปูเตียง นวด, ผ้าขนหนู, เสื้อคลุม เป็นต้น

8. ห้องเครื่องไฟฟ้า (Electricity Unit)

หน้าที่ เป็นห้องควบคุมระบบไฟฟ้าทั้งหมดของโครงการ และมีส่วนควบคุมระบบเสียงที่ใช้ในโครงการ เช่น เสียงเพลงในระหว่างทางเดิน หรือ ภายในห้องนวด เป็นต้น

9. ห้องเครื่องปรับอากาศ (AHU)

หน้าที่ เป็นห้องสำหรับควบคุมระบบปรับอากาศภายในอาคารทั้งหมด รวมไปถึงห้องสัมมนา

3.3 อัตรากำลังและสายการบริหาร

โครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์รังสิต แบ่งสายการบริหารงานดังนี้

ฝ่ายบริหาร

ผู้จัดการ		1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 17.00 น.	
หน้าที่	ควบคุมดูแลการทำงานทั้งหมดของโครงการ โดยเป็นผู้มอบหมายหน้าที่ และตรวจสอบผลการการทำงานทั้งหมดผ่านทางหัวหน้าฝ่าย	
อุปกรณ์	โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ	
เลขา		1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 17.00 น.	
หน้าที่	ช่วยการทำงานของผู้จัดการ โดยทำหน้าที่รวบรวมข้อมูล จัดเก็บ นำเสนอ และเป็นผู้ดูแลตารางการนัดพบของผู้จัดการ	

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

อุปกรณ	โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์	
หัวหน้าฝ่ายบริหาร		1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00-17.00 น.	
หน้าที่	ควบคุมดูแลเจ้าหน้าที่ทั้งหมดในฝ่าย โดยสั่งการและตรวจตราผ่านทางหัวหน้าแผนก และทำการรายงานสรุปผลการทำงานขึ้นไปยังผู้จัดการทั่วไป	
อุปกรณ	โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ	
พนักงานบัญชี		1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 17.00 น.	
หน้าที่	ดูแลส่วนบัญชีรายรับ – รายจ่ายของโครงการทั้งหมด โดยรวบรวมข้อมูลรายรับ – รายจ่ายจากแผนกต่างๆของโครงการ จัดทำผลสรุปเป็นบัญชีประจำวัน, ประจำเดือนและประจำปีโดยประสานงานกับพนักงานการเงิน	
อุปกรณ	โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์	
พนักงานการเงิน		1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 17.00 น.	
หน้าที่	ดูแลการเงินของโครงการทั้งหมด ควบคุมงบประมาณโดยจัดแบ่งงบไป ตามแผนกต่างๆอย่างเหมาะสม, เป็นผู้จัดการคิดคำนวณและแจกจ่ายเงินเดือนให้แก่พนักงาน และทำหน้าที่ประสานงานกับพนักงานบัญชี รวบรวมและสรุปผลข้อมูลทั้งหมดส่งให้หัวหน้าฝ่ายบัญชีและการเงิน, ทำหน้าที่ติดต่อกับบุคคลภายนอกในเรื่องของการเงิน	
อุปกรณ	โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ	
พนักงานส่วนบุคคลและสมาชิก		1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 17.00 น.	
หน้าที่	จัดการเกี่ยวกับงานบุคคลทั้งภายในโครงการ และทำการติดต่อกับบุคคลภายนอกที่เกี่ยวข้อง หรือผู้ที่มาติดต่อต่างๆ ดูแลงานที่เกี่ยวข้องกับการข้อมูลของสมาชิกของโครงการทั้งหมด รวมทั้งจัดการเกี่ยวกับสมาชิกใหม่และให้บริการด้านข่าวสารแก่สมาชิก	
อุปกรณ	โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ	
พนักงานประชาสัมพันธ์		1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 17.00 น.	
หน้าที่	รวบรวมข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโครงการ และทำการประชาสัมพันธ์ไปยังผู้ให้บริการทั้งที่เป็นสมาชิกและไม่ได้เป็นสมาชิก โดยทำงานประสานงานกับพนักงานสมาชิก	
อุปกรณ	โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิต

ฝ่ายบริการ**หัวหน้าฝ่ายบริการ**

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 17.00 น.
---------------	------------------

หน้าที่	ดูแลความเรียบร้อยด้านการปฏิบัติงานในส่วนของพนักงานที่ให้บริการทั้งหมด
---------	---

อุปกรณ์	โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ
---------	--

แพทย์

2 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 21.00 น.
---------------	------------------

หน้าที่	ตรวจสุขภาพให้แก่ผู้ใช้บริการ และสอบถามประวัติเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อเก็บเป็นข้อมูล
---------	---

ความต้องการ	ห้องตรวจสุขภาพและห้องพักแพทย์และพยาบาล
-------------	--

ครูฝึกสอนส่วนออกกำลังกาย

5 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 20.00 น.
---------------	------------------

หน้าที่	เป็นผู้ควบคุมดูแลการออกกำลังกายและการฝึกต่างๆ เช่น การฝึกโยคะ, การเล่นฟิตเนส, การเดินแอโรบิคแดนซ์, การว่ายน้ำ เป็นต้น โดยผู้ฝึกจะเป็นผู้ที่ควบคุมอุปกรณ์ต่างๆด้วยตนเอง และมีการผลัดช่วงเวลาการสอนกันตาม ตาราง
---------	---

ความต้องการ	ห้อง Fitness Room, ห้องแอโรบิคแดนซ์, ห้องฝึกโยคะ, สระว่ายน้ำ และห้องพักครูผู้ฝึกสอน
-------------	---

หัวหน้าร้านอาหาร

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน	07.00 – 21.00 น.
---------------	------------------

หน้าที่	ดูแลการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดร้านอาหารในแต่ละวัน ตลอดจนการทำงานของพนักงานร้านอาหารให้มีระเบียบเรียบร้อย และรายงานผลการทำงานแก่หัวหน้าส่วนบริการ
---------	--

ความต้องการ	ร้านอาหาร, คริว และส่วนเก็บอาหารเย็น อาหารแห้ง
-------------	--

พนักงานร้านอาหาร

9 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน	07.00 – ทำความสะอาดร้านเสร็จตามหน้าที่
---------------	--

เวลาเปิด – ปิดร้าน	08.00 – 21.00 น.
--------------------	------------------

หน้าที่	จัดเตรียมอุปกรณ์ภายในร้านให้เรียบร้อยก่อนเปิดร้าน, ทำหน้าที่รับส่งอาหาร เสิร์ฟ, จัดเก็บและคิดเงินผู้เข้าใช้บริการ รวมทั้งทำความสะอาดร้านหลังจากปิดร้านเมื่อผู้ใช้บริการคนสุดท้ายออกจากร้านเรียบร้อย
---------	---

ความต้องการ	ร้านอาหาร, คริว และส่วนเก็บอาหารเย็น อาหารแห้ง
-------------	--

พนักงานส่วนครัว

10 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน	07.00 – ทำความสะอาดครัวและเก็บกวาดอุปกรณ์เสร็จตามหน้าที่
---------------	--

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

เวลาเปิด – ปิดครัว	08.00 – 21.00 น.
หน้าที่	จัดเตรียมอุปกรณ์และอาหารสดก่อนเปิดร้าน, ให้บริการปรุงอาหารและเครื่องดื่มตามสั่งแก่ผู้เข้าใช้บริการ, ทำความสะอาดภาชนะใส่อาหาร รวมทั้งทำความสะอาดครัวหลังจากปิดครัวเสร็จเรียบร้อย
หัวหน้าพนักงาน	1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 17.00 น.
หน้าที่	ควบคุมดูแลการทำงานของพนักงานบริการทั้งหมดของโครงการ โดยติดตามดูแลการทำงานเป็นระยะๆ รวมทั้งรวบรวมข้อมูลจากการให้บริการในแต่ละวันเพื่อประสานงานกับแผนกอื่นๆ
อุปกรณ์	โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, คอมพิวเตอร์, ตู้เอกสาร, แก้วผู้มาติดต่อ
พนักงานต้อนรับ	3 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 21.00 น.
หน้าที่	คอยให้บริการรายละเอียดและข้อมูลต่างๆแก่ผู้ใช้บริการบริเวณเคาท์เตอร์ต้อนรับ และทำหน้าที่พนักงานคิดเงินกับผู้ใช้บริการด้วย
ความต้องการ	เคาท์เตอร์ต้อนรับและจ่ายเงิน
พนักงานส่วนสปาและส่วนบำบัด	23 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 21.00 น.
หน้าที่	ให้บริการแก่ผู้ใช้บริการตามหน้าที่ โดยให้จัดเตรียมอุปกรณ์ภายในห้องให้เรียบร้อยก่อนให้บริการ และทำการจัดเก็บ, ทำความสะอาด หรือเปลี่ยนอุปกรณ์ต่างๆให้เรียบร้อยหลังให้บริการเสร็จด้วย อีกทั้งในส่วนสปา พนักงานจะให้คำแนะนำในการเข้าใช้สปาแก่ผู้ที่ต้องการ
ความต้องการ	ส่วนสปาและห้องบำบัดต่างๆ
พนักงานร้านเสริมสวย	5 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 20.00 น.
หน้าที่	ให้บริการเสริมสวยทั้งสุขภาพบุรุษและสุขภาพสตรี ได้แก่ จัดแต่งทรงผม, ตัดผมและเล็บเท้า, บริการแต่งหน้า และทำการเปิด – ปิดร้าน, จัดเก็บและทำความสะอาดร้านและอุปกรณ์ของร้านทั้งหมด
ความต้องการ	ร้านเสริมสวย (Beauty Salon)
พนักงานห้องอ่านหนังสือ	1 ตำแหน่ง
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 20.00 น.
หน้าที่	ดูแลหนังสือภายในห้องสมุดโดยจัดทำบัตรยืม – คืนหนังสือ, เก็บหนังสือเข้าชั้นวาง, ทำรายการหนังสือและสั่งซื้อหนังสือใหม่
ความต้องการ	ห้องสมุดและเคาท์เตอร์ยืม – คืนหนังสือ

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

พนักงานร้านขายของเพื่อสุขภาพ**1 ตำแหน่ง**

ช่วงเวลาทำงาน 08.00 – 20.00 น.

หน้าที่ ขายสินค้าภายในร้าน, จัดทำรายการสินค้า, สั่งซื้อสินค้า, ทำรายการยอด
การขายประจำวันและทำความสะอาดร้าน

ความต้องการ ร้านขายสินค้าและห้องเก็บสินค้า

พนักงานทำความสะอาด**5 ตำแหน่ง**

ช่วงเวลาทำงาน 07.00 – 22.00 น.

หน้าที่ ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนต่างๆของโครงการตั้งแต่ก่อนเปิด – ปิดโครงการ
และระหว่างกาให้บริการ

ความต้องการ ห้องเก็บของและอุปกรณ์ทำความสะอาด

พนักงานรปภ.**3 ตำแหน่ง**

ช่วงเวลาทำงาน 07.30 – 21.00 น.

หน้าที่ ดูแลความเรียบร้อยของสถานที่โดยยืนประจำในจุดต่างๆตามหน้าที่ และ
มีการผลัดเวรกันตามระยะเวลา

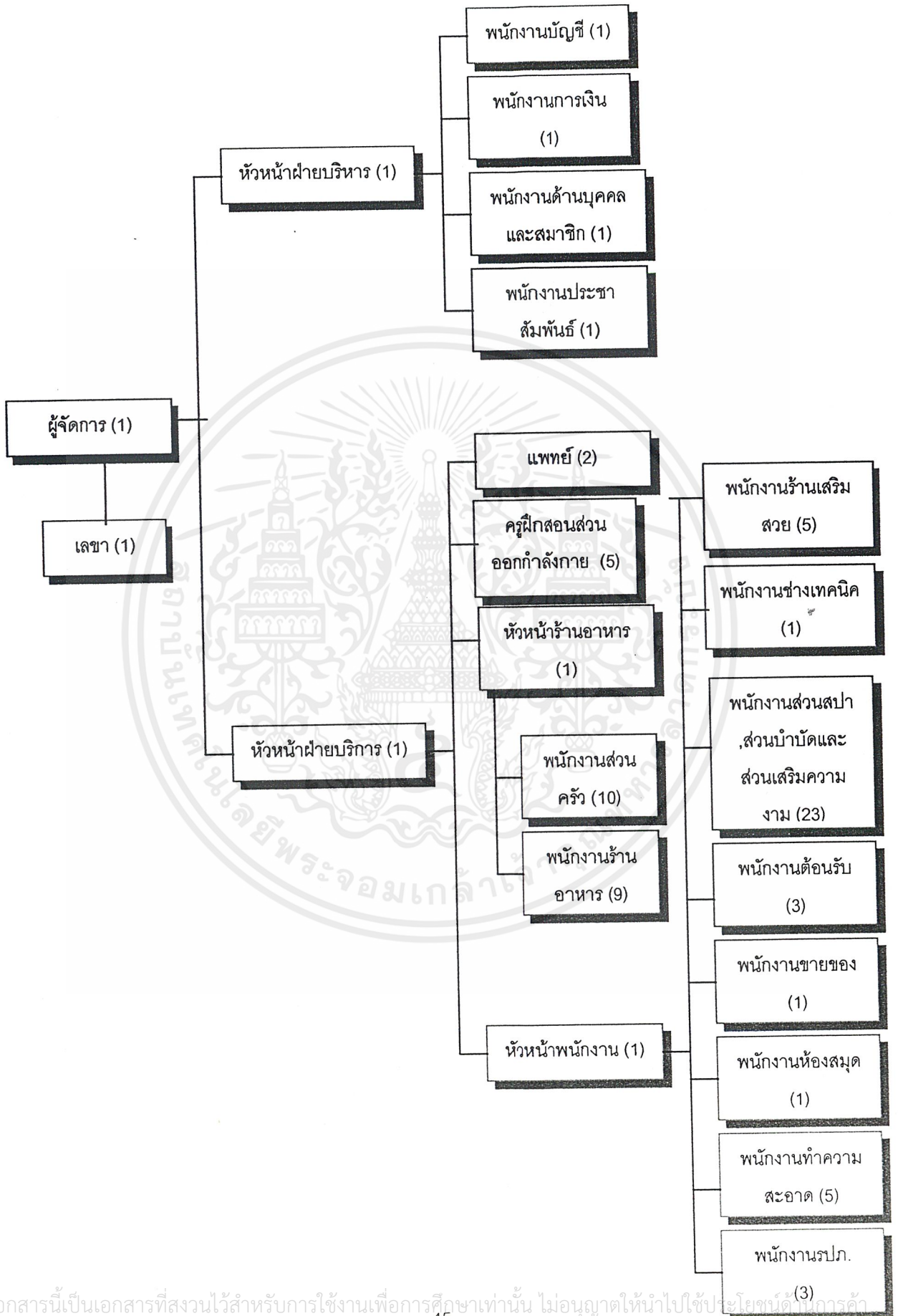
ความต้องการ ห้องพักพนักงานรปภ.

พนักงานช่างเทคนิค**1 ตำแหน่ง**

ช่วงเวลาทำงาน 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ เป็นวิศวกรควบคุมงานช่างต่างๆอันได้แก่ งานไฟฟ้า, งานปรับอากาศ,
งานสุขาภิบาลและระบบเสียงของโครงการ

ความต้องการ ห้องพักพนักงานช่างเทคนิค



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4 พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการ

ลักษณะพฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ให้บริการและผู้รับบริการสามารถแบ่งได้เป็นส่วนๆ ดังนี้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรมที่ต้องการ	ช่วงเวลาในการเข้าใช้พื้นที่
ส่วนต้อนรับและบริกร (Lobby)			
ติดต่อสอบถาม	-พนักงานต้อนรับประจำที่บริเวณหน้า Reception Counter พร้อมให้บริการทั้งผู้มาติดต่อโดยตรงและทางโทรศัพท์	Counter , เก้าอี้ , ตู้เก็บเอกสาร , คอมพิวเตอร์ , โทรศัพท์	08.00 – 21.00 น.
	-ผู้รับบริการมาติดต่อสอบถามเข้าใช้บริการ และลงเวลาของเขาไว้ -เจ้าหน้าที่ค้นหาประวัติจากคอมพิวเตอร์ และตู้เก็บประวัติ -นั่งรอเวลาเข้าใช้บริการเมื่อถึงเวลานัด	Counter ติดต่อสอบถาม ตู้เก็บเอกสารและคอมพิวเตอร์ ชุดโซฟาที่นั่งพักคอย	
ส่วนบริการด้านสุขภาพ (Medical Suite)			
ตรวจสุขภาพ	-ผู้รับบริการมาถึงก่อนเวลานัดประมาณ 20 นาทีเพื่อเข้าตรวจสุขภาพ -ผู้รับบริการติดต่อที่ Reception Counter ก่อนเข้าตรวจ โดยพนักงานต้อนรับจะโทรเช็คห้องตรวจที่ว่างก่อน -ผู้รับบริการเดินเข้าห้องตรวจด้วยตนเอง -แพทย์หรือพยาบาลประจำที่โต๊ะ ทำการตรวจวัดน้ำหนัก , ส่วนสูง , ความดัน รวมทั้งสอบถามประวัติการรักษาและโรคประจำตัว พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่เหมาะสมในการเข้ารับบริการ -ตรวจเสร็จพยาบาลเดินไปส่งที่ Reception Counter พร้อมทั้งยื่นส่งใบประวัติการรักษา -ผู้รับบริการขอรับกุญแจตู้ Locker จากพนักงานต้อนรับก่อนแล้วค่อยเดินเข้าในส่วนการใช้งานด้วยตนเอง	Counter , โทรศัพท์ , คอมพิวเตอร์ โต๊ะแพทย์ , เก้าอี้ , ตู้เก็บของ , อ่างล้างมือ , ที่วัดส่วนสูงและน้ำหนัก , โทรศัพท์ , แบบฟอร์มประวัติผู้รับบริการ , ปากกา	08.00 – 20.00 น.

ส่วนออกกำลังกายและส่วนสันทนาการ (Sport & Recreation Area)			
Aerobic Dance	-เปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker -ครูผู้สอนเต้นแอโรบิคเปิดเพลงจากเครื่องเสียง หรือ เปิดวีดีโอ เพื่อประกอบการเต้น -ผู้รับบริการเต้นตามจังหวะโดยอาศัยเสียงเพลงหรือภาพจากวีดีโอ -อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้ากลับในห้อง Locker	ห้อง Locker เครื่องเสียง , ลำโพง , โทรทัศน์ , เครื่องเล่นวีดีโอ , ชั้นวางเครื่องเสียงและโทรทัศน์ , แทนสำหรับเต้น Step Aerobic , ตู้เก็บอุปกรณ์ แทนสำหรับเต้น Step Aerobic , ที่แขวนผ้าเช็ดเนื้อ , กระจกเงา ห้อง Locker , ห้องอาบน้ำ , ห้องส้วม , อ่างล้างมือ	08.00 – 20.00 น.
Yoga	-เปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker -ผู้รับบริการฝึกทำโยคะตามครูผู้สอน -อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้ากลับในห้อง Locker	ห้อง Locker เบาะสำหรับรองนั่งและนอน , ตู้เก็บเบาะ , กระจกเงา ห้อง Locker , ห้องอาบน้ำ , ห้องส้วม , อ่างล้างมือ	08.00 – 20.00 น.
ว่ายน้ำ	-ผู้ใช้สระเข้าเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker โดยเปลี่ยนที่บริเวณส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้า ถอดรองเท้าเก็บใน Locker -นำเสื้อผ้าไปเก็บในตู้ Locker ล็อคกุญแจ และเก็บไว้กับตัว -หลังว่ายน้ำเสร็จ อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า ให้ นำกุญแจมาคืนที่ Reception Counter	ตู้ Locker , ส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าพร้อมที่แขวน , ห้องน้ำ , อ่างล้างมือ , ห้องอาบน้ำ แบบ Shower พร้อมสบู่และยาสระผมไว้บริการ	08.00 – 19.30 น.
ทานอาหารเพื่อสุขภาพในร้านอาหารเพื่อสุขภาพ	-ผู้รับบริการเดินเข้ามาเลือกที่นั่งได้ตามใจชอบ -เลือกอาหารและเครื่องดื่มได้จากเมนูประจำวันที่วางบนโต๊ะ -พนักงานเสิร์ฟเข้ามารับสั่งอาหาร เสร็จแล้วเดินไปยื่นรายการที่ Service Counter รวมทั้งรับเครื่องดื่มและอาหารได้จากทาง Service Counter ด้วย	โต๊ะและเก้าอี้ เมนูประจำวันชนิดตั้งบนโต๊ะได้และเปลี่ยนเป็นรายวันสับเปลี่ยนกันไป Service Counter ที่เป็นส่วนบริการเครื่องดื่มด้วยในตัว , ตู้น้ำแข็ง , ตู้เก็บของ , อ่างล้างมือ	08.00 – 21.00 น.

	<p>-พนักงานเสิร์ฟอาหารตามโต๊ะ เก็บจาน เมื่อทานเสร็จ</p> <p>-เก็บเงินโดยเดินไปคิดรายการอาหารที่ส่วน Cashier Counter</p> <p>-เก็บโต๊ะ เช็ดทำความสะอาด จัดวางจาน ช้อนส้อม และแก้วน้ำไว้บนโต๊ะให้เรียบร้อย</p>	<p>Cashier Counter , ช่อง เก็บรายการสั่งอาหารแต่ละโต๊ะ , ถาดเก็บเงิน</p> <p>ตู้ Service Station , ผ้าเช็ดโต๊ะ</p>	
ส่วนสปา (Spa)			
<p>เปลี่ยนเสื้อผ้า</p>	<p>-ผู้รับบริการเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker โดยยื่นเปลี่ยนหน้าตู้ Locker หยิบเสื้อคลุม และผ้าเช็ดตัวได้ในตู้เก็บผ้า เก็บเสื้อผ้า และรองเท้าใน Locker เก็บกุญแจไว้กับตัว</p> <p>-สวมเสื้อคลุมในกรณีใช้บริการในส่วนนวด และสวมผ้าเช็ดตัวในกรณีใช้บริการในส่วนสปา เปลี่ยนเป็นรองเท้า Slipper</p>	<p>ตู้ Locker , ตู้เก็บผ้าพร้อมเสื้อคลุม , ผ้าเช็ดตัวและรองเท้า Slipper ภายใน , ห้องอาบน้ำแบบ Shower พร้อมสบู่และยาสระผม , ห้องส้วม , อ่างล้างมือ</p> <p>เสื้อคลุม , ผ้าเช็ดตัว</p>	<p>08.00 – 21.00 น.</p>
<p>อบซาวน่า</p>	<p>-ผู้รับบริการนุ่งผ้าเช็ดตัวเข้าห้องซาวน่า ถอดรองเท้า Slipper ไว้ด้านหน้าห้องซาวน่า</p> <p>-เติมน้ำจากถังน้ำรดลงบนหินบนเครื่องทำความร้อนภายในห้องซาวน่า</p> <p>-เลือกที่จะนั่งหรือนอนเหยียดภายในห้องซาวน่าก็ได้</p> <p>-อบซาวน่า 10 – 15 นาที ออกมาลงบ่อน้ำเย็นโดยแขวนผ้าเช็ดตัวออกก่อน ลงแช่ในบ่อน้ำเย็นประมาณ 3 – 5 นาที จึงขึ้นมา หยิบผ้าเช็ดตัวผืนใหม่ เข้าห้องซาวน่าอีก 10 – 15 นาที จึงออกมาลงบ่อน้ำเย็นใหม่</p> <p>-สามารถเลือกที่จะไม่ลงบ่อน้ำเย็น โดยเลือกที่จะอาบน้ำในห้องอาบน้ำแทนก็ได้</p> <p>-อบซาวน่าเสร็จ อาบน้ำแล้วอาจเลือกที่จะ</p>	<p>ที่วางรองเท้า</p> <p>ถังน้ำและกระบวยตักน้ำ , เครื่องทำความร้อนของซาวน่า , นาฬิกาบอกเวลาน้ำ</p> <p>บ่อน้ำเย็น , ที่แขวนผ้าเช็ดตัว , ตู้เก็บผ้าเช็ดตัว , ตะกร้าใส่ผ้าเช็ดตัวที่ใช้แล้ว</p> <p>ห้องอาบน้ำแบบ Shower พร้อมสบู่และยาสระผม , ที่แขวนผ้าเช็ดตัวหน้าห้องอาบน้ำ</p>	<p>07.30 – 21.00 น.</p>

	<p>นั่งผ่อนคลายก่อน หรือ นั่งคอยใช้บริการในส่วน Treatment ถัดไป (ให้สวมเสื้อคลุม ในกรณีจะใช้บริการ Treatment)</p> <p>-เข้าไปแต่งตัวในห้อง Locker นำผ้าเช็ดตัวที่ใช้แล้วทิ้งในตะกร้าผ้า</p>	<p>บริเวณ Relaxation Area , น้ำดื่มและแก้วน้ำ</p> <p>ตะกร้าผ้า</p>	
อบไอน้ำ	<p>-เปิดสวิตช์เครื่องทำไอน้ำด้านหน้าห้อง</p> <p>-นุ่งผ้าเช็ดตัวเข้าอบไอน้ำ ถอดรองเท้าไว้ด้านหน้าห้องก่อน</p> <p>-เลือกนั่งอบไอน้ำตามที่นั่งที่จัดไว้</p> <p>-อบไอน้ำประมาณ 10 – 15 นาที แล้วลงบ่อน้ำเย็น 3 – 5 นาที จึงเข้าไปอบไอน้ำใหม่ แล้วลงบ่อน้ำเย็นอีก หรือเลือกอาบน้ำในห้องอาบน้ำก็ได้ ลักษณะเดียวกับอบชาวน้ำ</p> <p>-เลือกผ่อนคลายโดยนั่งพักผ่อนในส่วน Relaxation หรืออาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าในส่วน Locker</p>	<p>ที่วางรองเท้า</p> <p>บ่อน้ำเย็น , ห้องอาบน้ำ , ตู้เก็บผ้าเช็ดตัว , ตะกร้าผ้า</p> <p>เก้าอี้กึ่งนอนสำหรับพักผ่อน , น้ำดื่มและแก้วน้ำ</p>	07.30 – 21.00 น.
จากุซซี่	<p>-เปิดสวิตช์อ่างจากุซซี่ ถอดเสื้อคลุมออกแขวนไว้ ก้าวลงแช่ในอ่าง</p> <p>-ขึ้นจากอ่างเช็ดตัวให้แห้งเมื่อจะไปใช้บริการในส่วนอื่นต่อ และสวมเสื้อคลุม</p> <p>-อาจเลือกพักผ่อน ดื่มน้ำก่อนก็ได้</p>	<p>อ่างจากุซซี่ , ที่แขวนเสื้อคลุม</p> <p>ที่เก็บผ้าเช็ดตัว , ตะกร้าผ้าที่ใช้แล้ว</p> <p>เก้าอี้กึ่งนอนพักผ่อน , น้ำดื่ม , แก้วน้ำ</p>	07.30 – 21.00 น.

ส่วนบำบัด (Therapy)			
ติดต่อทำ Treatment	-หลังจากติดต่อที่ Reception Counter แล้ว ต้องเข้ามาติดต่อที่ Therapy Reception อีกทีเพื่อให้พนักงานพาเข้าไปในห้อง	Therapy Reception , ที่นั่งพักคอย	08.00 – 21.00 น.
Facial Treatment	-พนักงานจัดเตรียมส่วนผสมต่างๆในการบำบัดไว้ให้เรียบร้อยก่อน -สวมเสื้อคลุมเข้ารับบริการ ถอดรองเท้าก่อนขึ้นนอนบนเตียง -ผู้ให้บริการล้างมือ จัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆวางบนโต๊ะ ก่อนจะเริ่มทำ Treatment -ระหว่างทำ Treatment จะมีการอบไอน้ำใบหน้า นวดน้ำมัน นวดสมุนไพร ฯลฯ แล้วแต่สูตรที่เลือก -หลังจากรับบริการเสร็จ พนักงานนำน้ำดื่มมาเสิร์ฟ -ผู้ใช้บริการสวมรองเท้า เดินออกไปข้างนอกโดยผ่าน Therapy Reception -พนักงานจัดเตรียมน้ำมันและส่วนผสมต่างๆสำหรับทำการนวดไว้ให้เรียบร้อยก่อน -สวมเสื้อคลุมเข้ารับบริการ ถอดรองเท้า Slipper วางไว้ด้านหน้าห้อง -ถอดเสื้อคลุมออกแขวนไว้ ขึ้นนอนหงายบนเตียง -พนักงานคลุมผ้าเช็ดตัวให้ แล้วเริ่มทำการนวด โดยระหว่างการนวดจะต้องมีการอบน้ำบางครั้ง -ผู้รับบริการอบน้ำแล้วเช็ดตัวให้แห้งก่อนมานอนบนเตียงอีกครั้ง -หลังจากนวดเสร็จเปลี่ยนกลับมาสวมเสื้อคลุมและรองเท้า พนักงานนำน้ำดื่มมาบริการ เดินผ่านออกทาง Therapy	โต๊ะ , ขามใส่ส่วนผสมต่างๆ ที่วางรองเท้า Slipper , เตียงสำหรับทำ Facial Treatment อ่างล้างมือ , โต๊ะวางอุปกรณ์ล้อเลื่อน , เก้าอี้นั่งล้อเลื่อน เครื่องอบไอน้ำเคลื่อนที่ , อ่างล้างมือ , ตู้เก็บอุปกรณ์ , เครื่องอบผ้าทำความร้อน	08.00 – 21.00 น.
นวด Swedish และนวดน้ำมัน		ที่วางรองเท้า ที่แขวนเสื้อคลุม , เตียงสำหรับทำการนวด ผ้าเช็ดตัวและที่เก็บ , ห้องอบน้ำพร้อมสบู่และยาสระผม ที่แขวนผ้าเช็ดตัว , ที่เก็บผ้าเช็ดตัว , ตะกร้าใส่ผ้าที่ใช้แล้ว	08.00 – 21.00 น.

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

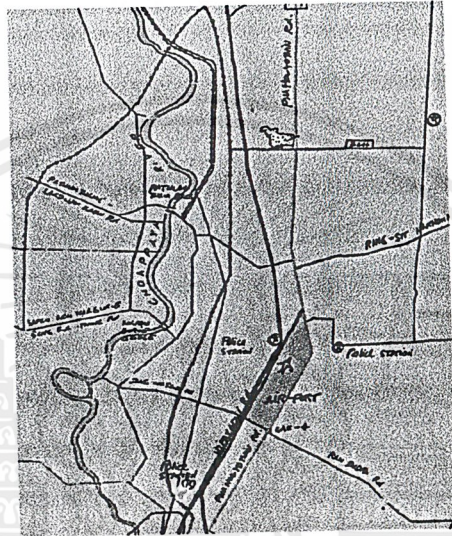
<p>นวดไทย</p>	<p>Reception -พนักงานจัดการเปลี่ยนผ้าปูเตียง และทำความสะอาดห้อง -นวดไทยจะเปลี่ยนเป็นชุดสำหรับนวดชนิดนี้โดยเฉพาะตั้งแต่ในส่วนของห้อง Locker โดยพนักงานจะหยิบให้ -นอนบนเตียงนวดแบบไทย พนักงานทำการนวดแบบกดจุดและตัดตัว -นวดเสร็จกลับเข้าไปเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker</p>	<p>ที่เก็บผ้าปูเตียง , ตะกร้าใส่ผ้าที่ใช้แล้ว ชุดนวดไทยเก็บในห้อง Locker</p>	<p>08.00 – 21.00 น.</p>
<p>บำบัดด้วยการฉีดน้ำ</p>	<p>-พนักงานพาเข้าไปในห้อง Body Blitz Jet Shower ถอดเสื้อคลุมแขวนไว้ -ไปยืนในตำแหน่งที่กำหนดว่าจะฉีดน้ำไปถึง โดยมีพนักงานเป็นผู้ควบคุมเครื่อง -เช็ดตัวหลังจากเสร็จแล้ว</p>	<p>ที่แขวนเสื้อคลุม เครื่อง Body Blitz Jet , ราวมือจับกันลื่น ที่เก็บผ้าเช็ดตัว , ตะกร้าผ้าใช้แล้ว</p>	
<p>บำบัดด้วยน้ำ</p>	<p>-ถอดเสื้อคลุมแขวนไว้ มีพนักงานคอยควบคุมเครื่อง Hydrotherapy -นั่งกึ่งนอนในอ่าง โดยพนักงานจะนำหมอนมารองศีรษะให้ -เช็ดตัวให้แห้งก่อนทำ Treatment อื่นๆที่เหมาะสม เช่น นวดตัวแบบ Swedish หรือแบบ Aromatherapy</p>	<p>ที่แขวนเสื้อคลุม หมอนหนุนศีรษะ ห้องอาบน้ำ , อ่างล้างมือ , ชั้นวางอุปกรณ์ , ตู้เก็บของ , ที่เก็บผ้าเช็ดตัว</p>	<p>08.00 – 21.00 น.</p>
<p>การช่วยในการนอนหลับ</p>	<p>-สวมเสื้อคลุมขึ้นนอนบนเตียงน้ำ หลับตาแล้วทำสมาธิระหว่างนอน โดยมีพนักงานคอยดูแลอยู่ด้านนอกห้อง</p>	<p>เตียงน้ำ , ที่นั่งพักคอยของพนักงานด้านหน้าห้อง</p>	<p>08.00 – 21.00 น.</p>
<p>การลอยตัว</p>	<p>-ถอดเสื้อคลุมออก ลงลอยตัวในอ่างน้ำทะเล Dead Sea พยายามหลับตาและนอนหลับทำสมาธิ และผ่อนคลายความเครียด -เช็ดตัวหลังลอยตัวเสร็จ สวมเสื้อคลุมแล้วเลือกทำ Treatment อื่นๆหรืออาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า</p>	<p>อ่างน้ำลอยตัว , ที่แขวนเสื้อคลุม ที่เก็บผ้าเช็ดตัว</p>	<p>08.00 – 21.00 น</p>

ส่วนบริการ (เฉพาะพนักงาน)			
เปลี่ยนเสื้อผ้า	-พนักงานเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดแบบฟอร์มเสร็จจึงออกประจำหน้าที่	ตู้ Locker , ห้องส้วม , อ่างล้างมือ , ห้องอาบน้ำ	ตั้งแต่เวลา 07.00 น. เป็นต้นไป
พักทานอาหาร	-พนักงานสลับผลัดเปลี่ยนกันมาทานอาหารในห้องเฉพาะพนักงาน โดยอาหารมาจาก Coffee Shop ซึ่งจัดเตรียมไว้ให้แล้ว	โต๊ะ , เก้าอี้ , ตู้เก็บจาน ชาม ช้อนส้อม และแก้วน้ำ , อ่างล้างชาม , ตู้เย็น , ไมโครเวฟ	
ซักผ้าปูเตียง ผ้าเช็ดตัวและเสื้อคลุม	-ผ้าที่ใช้แล้วในตะกร้าในห้องต่างๆ เมื่อเต็ม พนักงานทำความสะอาดจะนำมารวมไว้ในส่วนซักรีด -พนักงานทำความสะอาดซักรีดผ้าที่ใช้แล้ว ทั้งซัก ปั่นแห้ง และรีด	ที่วางผ้าที่ยังไม่ได้ซัก เครื่องซักผ้า , เครื่องปั่นแห้ง , ติ้ะรีดผ้า , ตู้เก็บผ้าที่ซักแล้ว , ตู้เก็บอุปกรณ์	
ทำความสะอาดห้องต่างๆ	-พนักงานทำความสะอาดหยิบอุปกรณ์จากห้องเก็บของ ทำความสะอาดในห้องต่างๆตามความเหมาะสม และหลังเวลาปิดให้บริการ	ห้องเก็บอุปกรณ์ทำความสะอาด	

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

4.1 ลักษณะที่ตั้งทางกายภาพและสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน

พื้นที่บริเวณมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต มีเนื้อที่ประมาณ 1,727 ไร่ ตั้งอยู่ที่หลักกิโลเมตรที่ 41 - 42 ถนนพหลโยธิน ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี โดยมีอาณาเขตดังนี้



ภาพที่ 4.1 แสดงที่ตั้งทางกายภาพของโครงการ

- ทิศเหนือ ติดต่อกับสถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย (AIT) และที่ดินเอกชน
- ทิศตะวันออก ติดต่อกับถนนพหลโยธิน หลักกิโลเมตรที่ 41 - 42
- ทิศใต้ ติดต่อกับที่ดินเอกชน และถนนสุขาภิบาล (สายเชียงราก - บางขันธุ์)
- ทิศตะวันตก ติดต่อกับที่ดินเอกชน และทางหยุดรถไฟเชียงราก

ลักษณะภูมิประเทศ

สภาพทั่วไปของพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มของแม่น้ำเจ้าพระยา มีความสูงจากระดับน้ำทะเลเฉลี่ยประมาณ 2 - 3 เมตร เป็นที่ราบน้ำทะเลเคยท่วมถึงมาก่อน ซึ่งสภาพเช่นนี้จะพบตั้งแต่ทางตอนเหนือของกรุงเทพมหานครขึ้นไปถึงจังหวัดอยุธยา มีระดับน้ำได้ดินอยู่ใกล้ผิวดินเกือบตลอดปี สภาพการระบายน้ำของดินมีการระบายน้ำเลวหรือเลวมาก

ลักษณะภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศของพื้นที่บริเวณมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จัดอยู่ในโซนร้อน เป็นแบบฝนเมืองร้อนเฉพาะฤดู (tropical savannah : Aw) ได้รับอิทธิพลมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ



บทที่ 4

การวิเคราะห์อาคารและสภาพ

แวดล้อมเพื่อการออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

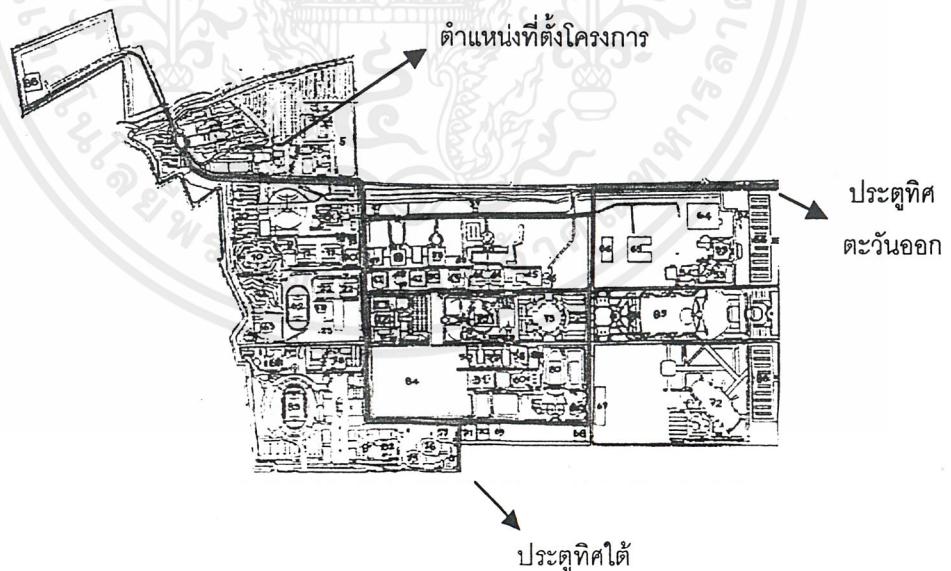
ในช่วงเดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนกุมภาพันธ์ จะพัดพาเอาอากาศหนาวเย็นจากสาธารณรัฐประชาชนจีน ทำให้อากาศหนาวเย็นและแห้งแล้งในช่วงนี้ และได้รับอิทธิพลลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายน จะพัดพาเอาความชื้นบริเวณเส้นศูนย์สูตรและแถบซีกโลกภาคใต้ในบริเวณมหาสมุทรอินเดีย และทวีปออกเตรเลีย ทำให้มีเมฆมากและฝนตกชุกในช่วงนี้ ฤดูกาลในพื้นที่บริเวณนี้แบ่งออกได้ 3 ฤดูกาล คือ

- ฤดูฝน เริ่มในช่วงเดือนเมษายน – พฤษภาคม ถึง ช่วงเดือนตุลาคม – พฤศจิกายน
- ฤดูหนาว เริ่มในช่วงเดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม ถึง เดือนกุมภาพันธ์
- ฤดูร้อน เริ่มในเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนเมษายน

4.1.1 การเข้าถึงตำแหน่งที่ตั้งโครงการ

การเข้าถึงตำแหน่งที่ตั้งโครงการสามารถทำได้หลายทาง ดังนี้

1. โดยทางรถยนต์ส่วนตัวหรือเดินเท้า ผ่านทางประตูเข้าหลักของมหาวิทยาลัยในทางทิศใต้ติดกับถนนสุขาภิบาล (สายเชียงราก – บางชันท์) หรือประตูทางทิศตะวันออกติดกับถนนพหลโยธิน
2. ทางรถไฟโดยลงที่สถานีหยุดรถไฟเชียงราก และเลือกต่อรถประจำทางหรือรถสองแถวเข้ามาในมหาวิทยาลัย
3. โดยรถประจำทางและรถสองแถวที่ให้บริการภายในมหาวิทยาลัย โดยจะวิ่งรับ – ส่งบนเส้นทางหลักตามจุดต่างๆของมหาวิทยาลัยในทุกๆ 15 นาที ซึ่งจะวิ่งจากจุดหลักๆคือ จุดประตูทางเข้าหลักทางทิศใต้และทิศตะวันออกไปจอดที่สถานีหยุดรถไฟเชียงราก



ภาพที่ 4.2 แสดงเส้นทางการเดินรถบริการภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

4.2 เหตุผลในการเลือกสถานที่ตั้ง

1. สถานที่ตั้งนั้นเป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัย จึงตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่เน้นไปที่นักศึกษา ซึ่งต้องการให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ
2. อยู่ห่างไกลจากตัวเมือง ปราศจากปัญหาทั้งทางมลภาวะทางอากาศและทางเสียง
3. เนื่องจากบริการส่งเสริมสุขภาพมักมีให้บริการอยู่ในตัวเมืองเป็นส่วนมาก ดังนั้น การเลือกสถานที่ตั้งนี้จึงเหมาะสมที่จะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้ใช้บริการที่ต้องการจะหลีกเลี่ยงปัญหาการจราจร โดยไม่ต้องเผชิญปัญหารถติดในเมือง

4.3 ระบบสาธารณูปโภคที่ให้อยู่ในที่ตั้งโครงการ

งานระบบไฟฟ้า

ระบบการจ่ายไฟฟ้าที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิต ปัจจุบันรับสายป้อนมาจากการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคที่สถานีนวนคร 2 โดยมีการสร้างสถานีไฟฟ้ารับไฟฟ้าแรงดันสูง จำนวน 2 ชุด เพื่อจ่ายไปยังพื้นที่ต่างๆภายในมหาวิทยาลัย ระบบการจ่ายสายป้อนจะแบ่งเป็น loop ในแต่ละ loop จะมี 2 สายป้อน ถ้าสายป้อนชุดใดชุดหนึ่งเกิดมีปัญหาขึ้น สายป้อนอีกชุดหนึ่งก็สามารถจ่ายโหลดได้ทันที ทำให้ภายในมหาวิทยาลัยไม่มีปัญหาในเรื่องของการจ่ายกระแสไฟฟ้า

งานระบบประปา

น้ำประปาภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิตสรุปได้ว่ามาจาก 2 แหล่งคือ จากระบบการจ่ายน้ำประปานครหลวงและจากระบบน้ำบาดาล โดยทั้ง 2 ระบบจะมีถังเก็บน้ำใส, ระบบสูบส่ง, ถังสูง และระบบท่อจ่ายน้ำร่วมกัน ซึ่งปกติจะใช้ระบบการจ่ายน้ำของการประปานครหลวง ยกเว้นในกรณีการประปานครหลวงหยุดจ่ายน้ำและปริมาณน้ำในถังเก็บน้ำใสและถังสูงไม่เพียงพอต่อความต้องการการใช้ภายในมหาวิทยาลัย จึงจะใช้ระบบสูบน้ำบาดาลผ่านท่อกรองน้ำชนิดไร้นิม

งานระบบโทรศัพท์และสื่อสาร

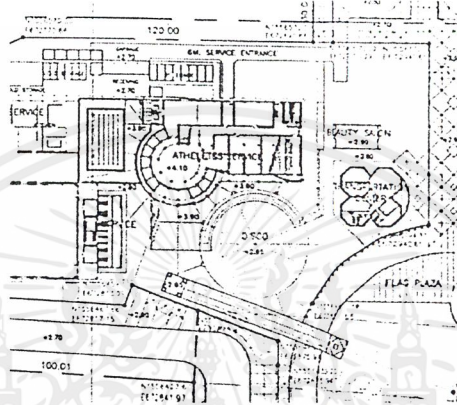
เชื่อมโยงด้วยสายใยแก้วระหว่างอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ โดยมีห้องชุมสายโทรศัพท์ขององค์การโทรศัพท์ในโรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และใช้ระบบเดินท่อร้อยสายใต้ดินเพื่อเชื่อมระหว่างพื้นที่และอาคารต่างๆ

สำหรับระบบกระจายเสียง ในบริเวณ International Zone และหมู่บ้านนักกีฬา ใช้ระบบการกระจายเสียงแบบระบบรวม มีศูนย์ควบคุมอยู่ที่อาคาร N.O.C. ในบริเวณ International Zone ส่วนบริเวณอื่นๆ นอกเหนือจากนี้ จะจัดให้มีระบบประกาศเป็นของตนเอง โดยแยกเป็นอิสระจากพื้นที่อื่น

ตำแหน่งที่ตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

4.4 ลักษณะที่ตั้งทางกายภาพและสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน

ตำแหน่งที่ตั้งของโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต ตั้งอยู่ในเขต International Zone ของสวนพริกกีฬามือครั้งที่การแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 เดิม โดยมีอาณาเขตติดต่อกับพื้นที่และอาคารต่างๆ ดังนี้



ภาพที่ 4.3 แสดงอาณาเขตของตำแหน่งที่ตั้งโครงการ

- ทิศเหนือ** ติดกับอาคารบ้านพักอาศัยข้าราชการ 6 ชั้น, ถนนส่วน service ของอาคาร และลานจอดรถยนต์และรถประจำทาง
- ทิศตะวันออก** ติดกับสนามหญ้า, ลาน Flag Plaza และโรงเรียนประถมศึกษา
- ทิศใต้** ติดกับลานอเนกประสงค์, โรงอาหาร, อาคารพักอาศัยนักศึกษา 6 ชั้น และประตูทางเข้าหลักสู่ตัวอาคารที่ตั้งโครงการ
- ทิศตะวันตก** ติดกับสระว่ายน้ำและลานจอดรถของอาคารที่ตั้งโครงการ

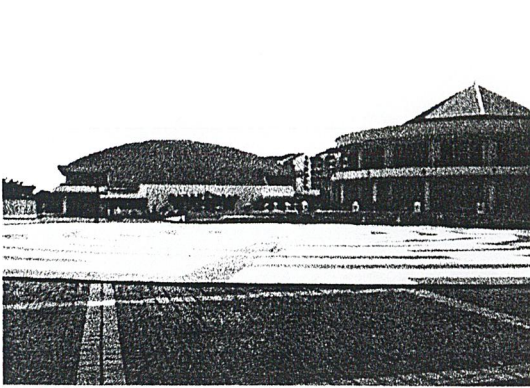


ภาพที่ 4.4 แสดงทางเข้าด้านหน้าอาคาร



ภาพที่ 4.5 แสดงประตูทางเข้าหลักเข้าสู่โครงการจากถนนฝั่งตรงข้าม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4.6 แสดงมุมมองจากลานอเนกประสงค์
สู่อาคารและโรงอาหาร

ภาพที่ 4.7 แสดงมุมมองหนึ่งของลานอเนกประสงค์
ที่ติดต่อกับลาน Flag Plaza



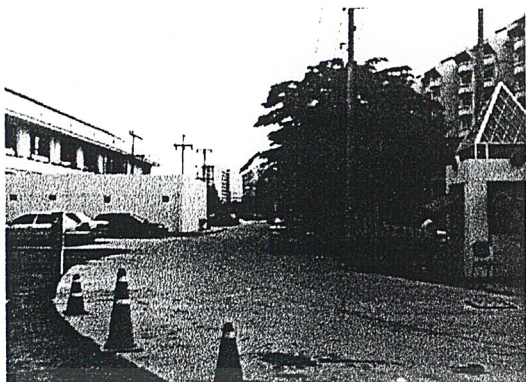
ภาพที่ 4.8 แสดงอีกมุมมองหนึ่งของลานอเนกประสงค์ ภาพที่ 4.9 แสดงสนามหญ้าทางทิศตะวันออก
เปิดมุมมองเห็นตัวอาคารโรงเรียน
ประถมศึกษา



ภาพที่ 4.10 แสดงถนนทางเข้าส่วน service ของ
โครงการ ผ่านลานจอดรถด้านทิศ
เหนือและมองทางด้านทิศเหนือของ
โครงการเห็นอาคารพักอาศัย
ข้าราชการ 6 ชั้น

ภาพที่ 4.11 แสดงลานจอดรถยนต์และรถประจำ
ทาง

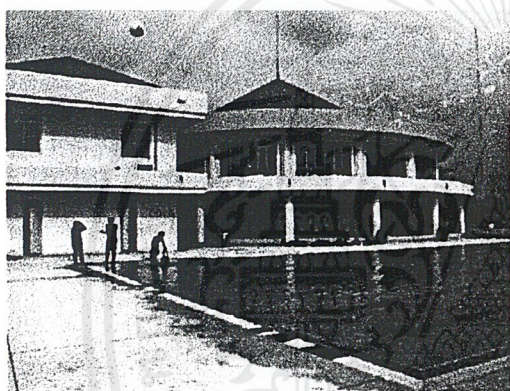
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 4.12 แสดงถนนเข้าสู่ด้านหลังอาคาร เป็น
เส้นทางส่วน service



ภาพที่ 4.13 แสดงเส้นทางทางเข้า - ออกสวนจาก
ทางด้านทิศตะวันออกของโครงการ



ภาพที่ 4.14 แสดงสระว่ายน้ำของอาคารทางด้าน
ทิศตะวันตก



ภาพที่ 4.15 แสดงลานจอดรถด้านหลังสระว่ายน้ำ



ภาพที่ 4.16 แสดงมุมมองจากบริเวณลานจอดรถด้านหลังสระว่ายน้ำไปสู่ตัวอาคารและโรงอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

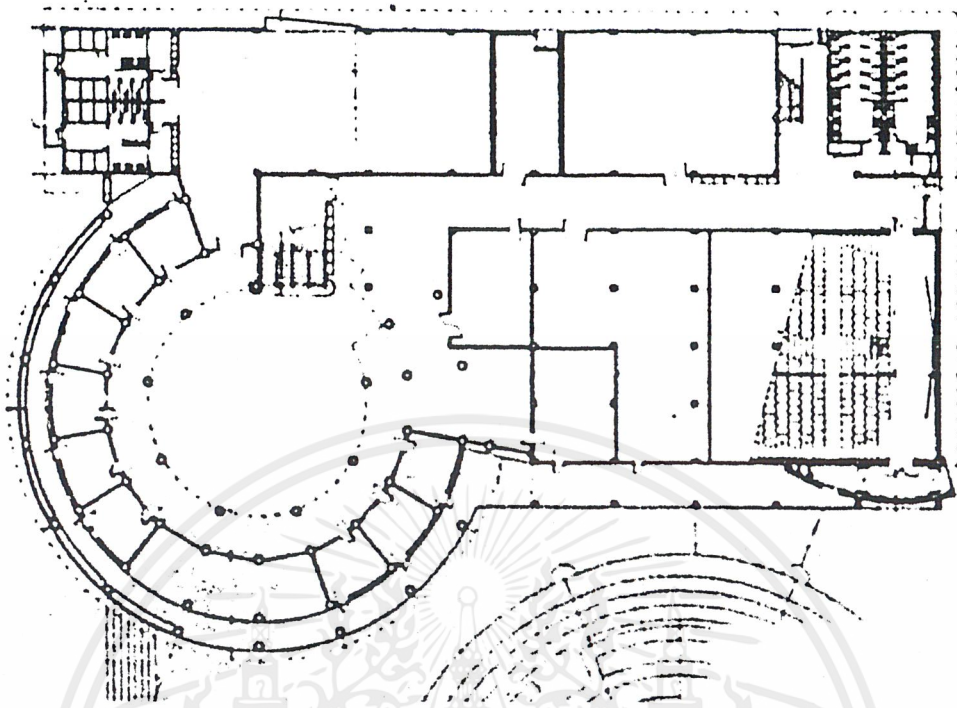
4.5 เหตุผลในการเลือกอาคาร

1. โดยวัตถุประสงค์เดิมในการใช้งานของอาคารนี้ในช่วงการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ คือ เป็นอาคารสำนักงานสำหรับพักผ่อนของนักกีฬา เช่น ห้องเกมส์ ห้อง fitness ห้องอ่านหนังสือ พลาซ่า และร้านอาหารของต่างๆ ดังนั้นจึงทำให้อาคารนี้มีโครงสร้างทางสถาปัตยกรรมที่เหมาะสมกับโครงการมากกว่าอาคารอื่นๆในศูนย์กีฬารังสิต
2. อาคารอยู่ไกลจากถนนใหญ่ที่เป็นเส้นทางสัญจรหลัก คือ ถนนวิภาวดีรังสิต จึงทำให้เป็นเขตที่อากาศบริสุทธิ์ ปราศจากมลภาวะทั้งทางควันพิษจากรถยนต์ ฝุ่นละออง และมลภาวะทางเสียง
3. อยู่ใกล้กับหอพักนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัย ทำให้สะดวกต่อการให้บริการ

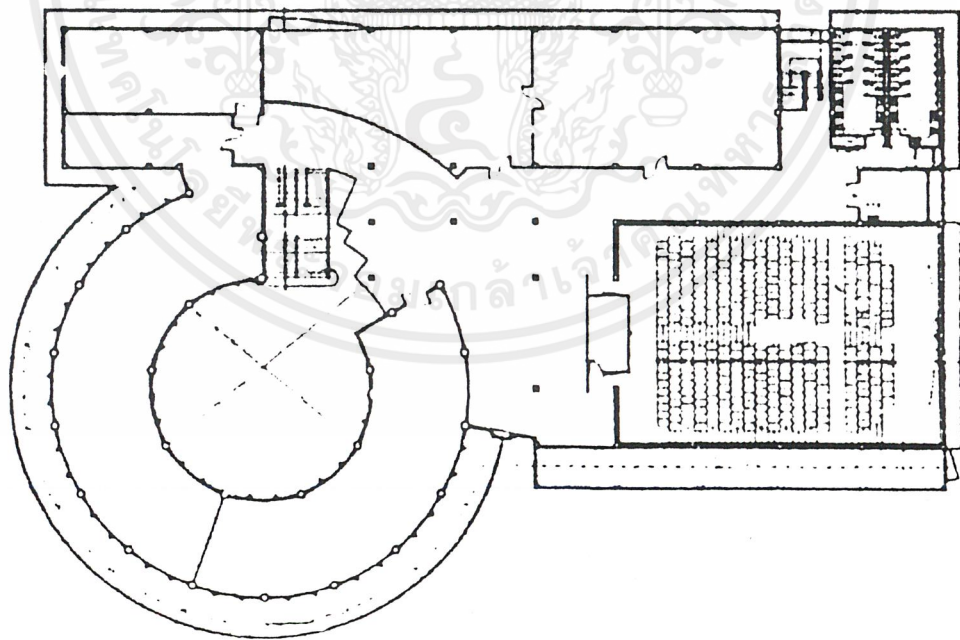
4.6 การวิเคราะห์อาคารที่นำมาใช้เป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

4.6.1 ลักษณะทางสถาปัตยกรรมของอาคารที่นำมาใช้

1. เป็นอาคารขนาด 2 ชั้นที่วางตัวในแนวราบ มีขนาดพื้นที่โดยประมาณ 3,600 ตารางเมตร โดยอาคารโดยอาคารมีทางเข้าหลัก – รอง ดังนี้
 - ทางเข้าหลัก ทางด้านทิศใต้ของอาคาร โดยเข้าสู่โดงวงกลมที่เปิดพื้นที่เชื่อมต่อกันกับชั้น 2
 - ทางเข้ารอง ได้แก่ทางเข้า – ออกสู่ด้านนอกของห้องสัมมนา ซึ่งอยู่ทางด้านทิศใต้และทิศตะวันออกของอาคาร
 - ทางเข้าส่วน service เป็นทางเข้าสำหรับพนักงานและส่วนบริการ อยู่ทางด้านทิศตะวันออกและทิศเหนือของอาคาร
2. ความสูงอาคารจากพื้นชั้นล่างถึงพื้นชั้นบนสูง 3.60 เมตร
3. อาคารมีขนาดกว้าง – ยาวโดยประมาณ 33.0 * 64.0 เมตร
4. อาคารวางตัวในแนวตะวันออก – ตะวันตก โดยหันด้านหน้าอาคารไปทางทิศใต้
5. สระว่ายน้ำมีขนาดกว้าง – ยาว 15.0 * 25.0 เมตร
6. ห้องฉายภาพยนตร์จำนวน 250 ที่นั่ง โดยวางเก้าอี้เล่นระดับความลาดเอียงตั้งแต่พื้นชั้น 1 ถึงพื้นชั้น 2 และปิดช่องแสงทั้งหมดไม่ให้ลอดผ่านเข้าไปยังโรงฉายภาพยนตร์



ภาพที่ 4.17 แผนผังอาคารชั้น 1



ภาพที่ 4.18 แผนผังอาคารชั้น 2

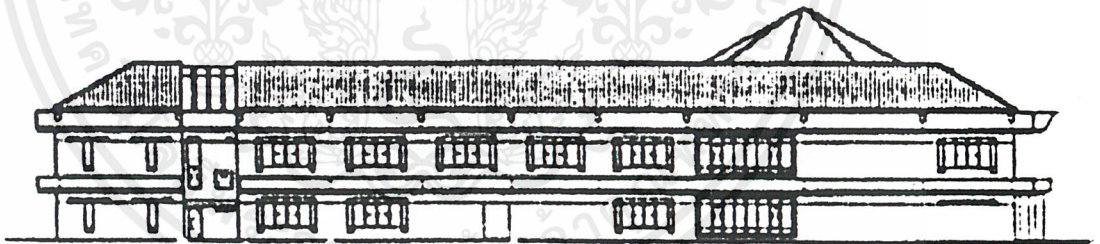
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษ⁶⁰เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



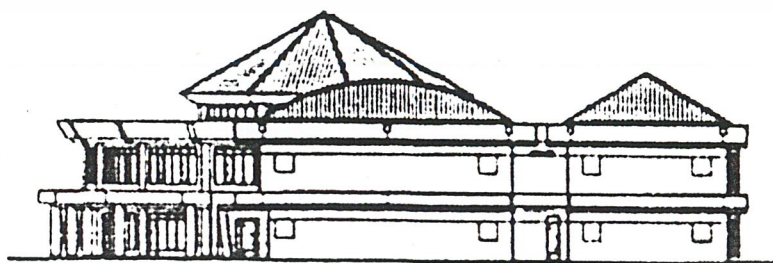
ภาพที่ 4.19 รูปด้านอาคารมองไปทางทิศเหนือ (North Elevation)



ภาพที่ 4.20 รูปด้านอาคารมองไปทางทิศตะวันออก (East Elevation)

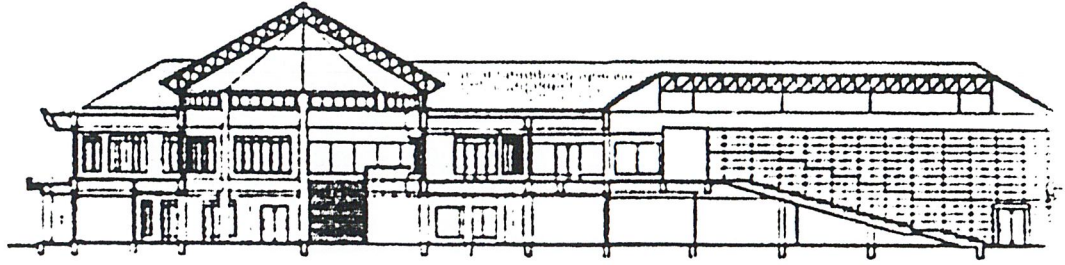


ภาพที่ 4.21 รูปด้านอาคารมองไปทางทิศใต้ (South Elevation)

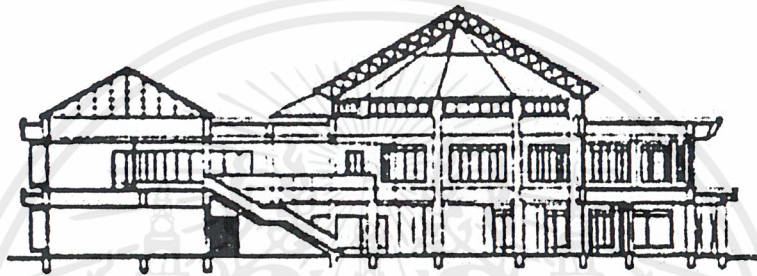


ภาพที่ 4.22 รูปด้านอาคารมองไปทางทิศตะวันตก (West Elevation)

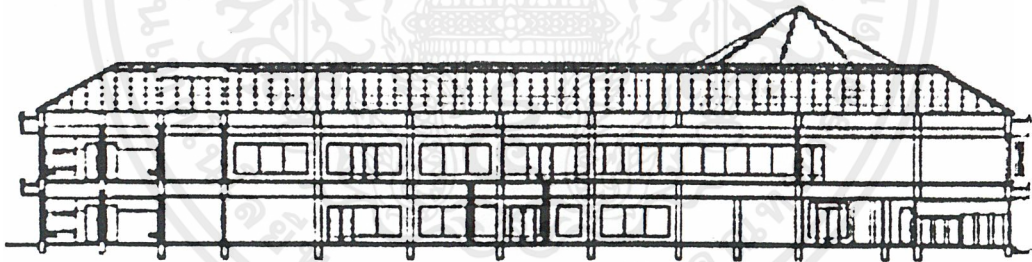
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษา⁶¹เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



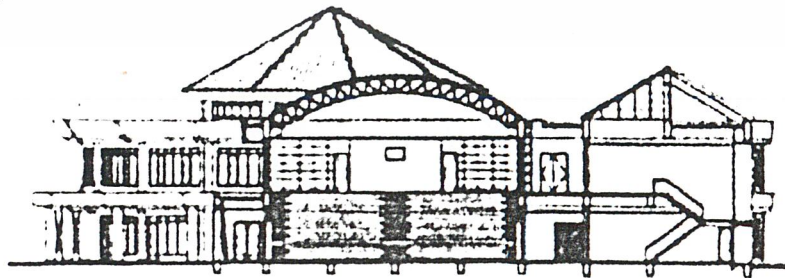
ภาพที่ 4.23 รูปตัดอาคารด้านขามองไปทางทิศเหนือ (North Section)



ภาพที่ 4.24 รูปตัดอาคารด้านสั้นมองไปทางทิศตะวันออก (East Elevation)



ภาพที่ 4.25 รูปตัดอาคารด้านขามองไปทางทิศใต้ (South Elevation)



ภาพที่ 4.26 รูปตัดอาคารด้านสั้นมองไปทางทิศตะวันตก (West Elevation)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศีกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.6.2 ลักษณะทางสถาปัตยกรรมภายในของอาคารที่นำมาใช้

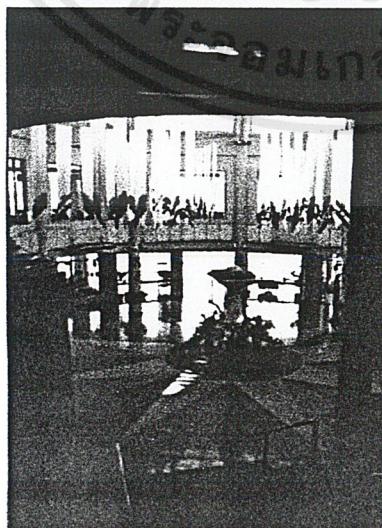
1. ในส่วนพื้นที่รูปวงกลมชั้นล่าง ได้เปิดเป็นโถงโล่งเชื่อมต่อกับชั้นบน และผนังกระจกใสรอบด้าน เปิดมุมมองสู่ภายนอกรวมทั้งสระว่ายน้ำ
2. พื้นที่รูปวงแหวนชั้นบนส่วนโถง ผนังกระจกใสมองเห็นทะลุลงมายังชั้นล่างได้
3. การเลือกใช้วัสดุภายในอาคาร มีดังนี้

- พื้น ปูหินขัดมันทั้งหมด ยกเว้นในส่วนโรงภาพยนตร์รูปวงกลม
- ผนัง ก่ออิฐฉาบปูนเรียบทาสีขาว กระจกไม่อัดในส่วนของโรงภาพยนตร์
- เพดาน ฝ้ายิปซัมบอร์ดโชว์โครง T – Bar ผสมกับฉาบเรียบทาสีขาว
- แสงสว่าง ดวงโคมฟลูออเรสเซนต์ที่ให้แสงสีขาวในส่วนของทางเดิน และดวงโคม Downlight ในส่วนที่เหลื่อ



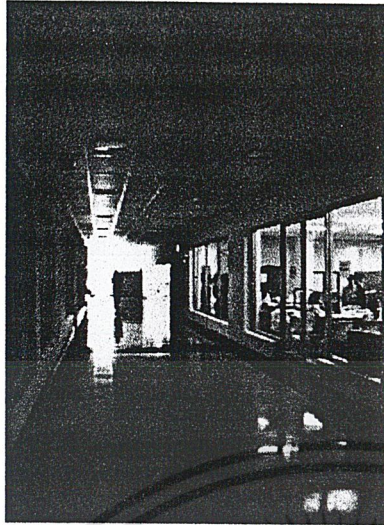
ภาพที่ 4.27 แสดงบริเวณโถงวงกลมทางเข้าหลักของอาคาร

- พื้น หินขัดมันเล่นลวดลายกลางโถง
- ผนัง ก่ออิฐฉาบปูนเรียบ ทาสีขาวและกระจกใสมองเห็นชั้น 1 ได้
- เพดาน ฝ้ายิปซัมบอร์ดฉาบเรียบ ทาสีขาว งานระบบ ใช้ระบบปรับอากาศแบบ Split Type ในส่วนโถงของอาคาร



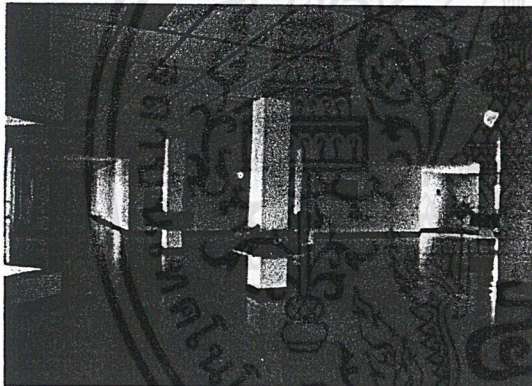
ภาพที่ 4.28 แสดงมุมมองจากบริเวณบันไดชั้น 2 ลงมายังโถงทางเข้าหลัก

- พื้น พื้นบันไดหินขัดมัน โดยมีजूกบันไดหุ้มทองเหลือง
- ผนัง ราวกันตกในชั้น 2 ก่ออิฐฉาบปูนเรียบทาสีขาว และราวบันไดมือจับทำจากสแตนเลส
- เพดาน โครงฝ้า T-Bar โชว์โครงฝ้าสแตนเลส
- งานระบบ ตามทางเดินติดตั้งโคมไฟฟลูออเรสเซนต์ให้แสงสีขาวนวล



ภาพที่ 4.29 แสดงบริเวณทางเดินจากโถงไปยัง
ประตูทางเข้าช่องทางทิศตะวันออก

พื้น หินขัดมัน เล่นลวดลายสลักรูปเป็นแถบ
ผนัง ก่ออิฐฉาบปูนเรียบ ทาสีขาว บาง
กฤกระจกโสมมองเห็นภายในห้อง
เพดาน โครงฝ้า T-Bar โชว์โครงฝ้าสแตนเลส
งานระบบ บริเวณทางเดินจะติดตั้งดวงโคม
Downlight ที่ให้แสงสีขาวนวล



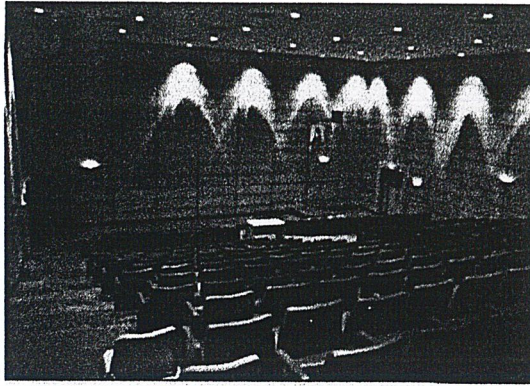
ภาพที่ 4.30 แสดงบริเวณโถงชั้น 2 มุมมอง
จากบันไดทางขึ้น

พื้น พื้นหินขัดมัน เล่นลวดลายสลักรูปเป็น
ตารางๆ
ผนัง ก่ออิฐฉาบปูนเรียบ ทาสีขาว
เพดาน โชว์โครงฝ้า T-Bar สแตนเลส
งานระบบ ระบบแสงสว่างติดตั้งโคมไฟลู่ออ-
เรสเซนส์ที่ให้แสงสีขาวนวล



ภาพที่ 4.31 แสดงบริเวณโถงชั้น 2 ในมุมมอง
ที่มองกลับมาจากที่บันได

พื้น พื้นหินขัดมัน เล่นลวดลายสลักรูปเป็น
ตารางๆ
ผนัง ก่ออิฐฉาบปูนเรียบ ทาสีขาว
เพดาน โชว์โครงฝ้า T-Bar สแตนเลส
งานระบบ ระบบแสงสว่างติดตั้งโคมไฟลู่ออ-
เรสเซนส์ที่ให้แสงสีขาวนวล



ภาพที่ 4.32 แสดงภายในห้องฉายภาพยนตร์
 พื้น ปูพรมตลอดทั้งห้อง
 ผนัง โครงไม้อัดทาสีทึบ
 เพดาน กรวยปัดลมบอร์ดฉาบเรียบ ทาสีขาว
 งานระบบ ระบบแสงสว่างบริเวณเพดานติดตั้งดวงโคมฟลูออเรสเซนต์, ให้แสงแบบ Wall Washer ที่ผนัง
 ระบบปรับอากาศแบบ Package
 ระบบฉายภาพโดยมีห้อง Projection Room ทางด้านหลังห้อง

4.6.3 ปัญหาที่เกิดขึ้นภายนอกอาคาร

ปัญหาที่เกิดขึ้น	การแก้ไขปัญหา
1. บริเวณลานอเนกประสงค์ (Flag Plaza) ไม่ได้ใช้งาน เนื่องจากอยู่ทางด้านทิศใต้ซึ่งเป็นทิศที่มีแสงแดดส่องผ่านตลอดเวลา ประกอบกับไม่มีต้นไม้ช่วยให้ร่มเงา จึงทำให้เสียพื้นที่ไปโดยเปล่าประโยชน์	1. เลือกปลูกต้นไม้เพื่อให้ร่มเงาเพิ่มเติมเพื่อปรับเปลี่ยนให้กลายเป็นพื้นที่สำหรับนั่งพักผ่อน หรือเป็นพื้นที่สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น ภายบริหารตอนเช้า
2. เนื่องจากบริเวณโดยรอบตัวอาคารเป็นอาคารสูง จึงทำให้เกิดปัญหาเรื่องมุมมองที่ทำให้ถูกมองเห็นได้ง่าย	2. แก้ปัญหาโดยอาจในบริเวณลานโล่งอาจเลือกใช้ร่มเงาไม้เป็นตัวปิดกั้นสายตา ส่วนตัวอาคารให้เลือกใช้ช่องแสงที่ให้มุมมองผ่านเข้าไปภายในอาคารได้แคบ
3. ในส่วนลานจอดรถสำหรับผู้มาใช้บริการนั้นอยู่ห่างจากทางเข้าหลักของอาคาร และเป็นลานโล่งกว้าง แสงแดดส่องตลอดในช่วงบ่าย	3. เชื่อมทางเดินระหว่างลานจอดรถกับทางเข้าหลัก โดยผ่านทั้งทางเดินเท้าติดถนนและทางเดินเลียบโรงอาหาร เพื่อให้ดูระยะทางสั้นขึ้น ประกอบกับการปลูกต้นไม้ริมทางเดินเพื่อให้ร่มเงา ในส่วนของลานจอดรถควรทำหลังคาถักันแดดให้กับรถยนต์, รถจักรยานยนต์และรถจักรยาน และจัดการแบ่งช่องจอดรถและเส้นทางเดินรถภายในลานจอดรถให้เป็นระเบียบ

4.6.4 ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในอาคาร

ปัญหาที่เกิดขึ้น	การแก้ไขปัญหา
1. อาคารเปิดทางเข้า – ออกมากเกินไป ทั้งในส่วน ของทางเข้าหลักและรอง อีกทั้งทางเข้า – ออก สำหรับโรงฉายภาพยนตร์ ทำให้ยากต่อการจัด ระบบรักษาความปลอดภัย	1. ควรแยกประตูทางเข้า – ออกของส่วนผู้ให้บริการ และส่วนผู้ให้บริการให้เป็นสัดส่วนและแยกออก ห่างจากกัน เพื่อป้องกันความวุ่นวาย ส่วนทาง เข้า - ออกโรงฉายภาพยนตร์ควรจัดให้มีการเปิด ใช้ในช่วงเวลาที่ใช้งานภายในโรงฉายภาพยนตร์ เท่านั้น
2. เนื่องมาจากการปิดกั้นห้องโดยรอบอาคาร โดย เว้นทางเดินตรงกลาง ทำให้อากาศถ่ายเทไม่ สะดวก และบริเวณทางเดินนั้นไม่ได้รับแสงธรรม ชาติเท่าที่ควร จึงเกิดแสงจ้าที่บริเวณปลายสุด ของทางเดิน	2. ควรจัดพื้นที่กลางอาคารให้ได้รับแสงธรรมชาติ อย่างทั่วถึงกันโดยหลีกเลี่ยงทางเดินที่เป็น Corridor จัดแบ่งพื้นที่โดยให้เชื่อมต่อถึงกันโดย ไม่ต้องปิดกั้นผนังทั้งหมด หรืออาจเลือกใช้ผนังที่ มีความโปร่งแสง
3. การเลือกใช้พื้นหินขัดมันทั้งอาคาร อาจทำให้พื้น ลื่นเมื่อเปียกน้ำได้ เนื่องจากเป็นอาคารสำหรับ ทำกิจกรรม	3. ทำการกำหนดพื้นที่กิจกรรมที่อาจเปียกน้ำ และ ทำการเปลี่ยนวัสดุปูพื้นเฉพาะส่วนพื้นที่นั้น ส่วน ในพื้นที่อื่นๆอาจปูพรมในบางส่วนเพื่อป้องกัน การลื่นและเพื่อการตกแต่งไปในตัวด้วย
4. ระบบปรับอากาศแบบ Split Type นั้นไม่เหมาะ สมกับอาคารในส่วนของโถงทางเข้าและโถงโล่ง สูง กำลังของเครื่องปรับอากาศจะไม่เพียงพอ และทำให้ต้องเปลืองกำลังไฟมาก	4. เปลี่ยนจากระบบปรับอากาศแบบ Split Type มา เป็นแบบ Package ซึ่งมีใช้สำหรับโรงฉายภาพ ยนตร์อยู่แล้ว โดยการติดตั้งท่อส่งแอร์เพิ่มเติม ใหม่เพื่อใช้ในส่วนของโถงและทางเดิน เป็นการ ประหยัดกำลังของเครื่องปรับอากาศ ส่วนภายใน ในห้องต่างๆเลือกใช้ระบบ Split Type จะเหมาะ สมกว่า เนื่องจากแต่ละห้องมีการใช้งานที่ไม่ สม่ำเสมอและไม่เป็นเวลา



บทที่ 5

ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1 ระบบน้ำใช้ภายในอาคาร

ระบบน้ำใช้ของโครงการแบ่งออกได้เป็น 5 ชนิด คือ

1. น้ำอุณหภูมิปกติ เป็นน้ำที่ใช้ในโครงการทั่วไป
2. น้ำอ่อน เป็นน้ำที่ควบคุมสารละลายหินปูน ใช้กับอุปกรณ์ที่ไม่ต้องการให้มีตะกอนและตะกอนจับ เช่น ใช้กับห้องซักล้าง เครื่องต้มน้ำ เป็นต้น
3. น้ำร้อน ใช้ในแผนกโภชนาการ, ซักรีด, ห้องเสาน้ำ, สวนสปา, และบ่อน้ำวน ทั้งนี้ใช้ระบบทำน้ำร้อนรวมจากห้องทำน้ำร้อน
4. น้ำสำรองดับไฟ โดยใช้น้ำจากสระว่ายน้ำเป็นระบบน้ำสำรอง
5. น้ำเพื่อการเปลี่ยนถ่ายน้ำในสระว่ายน้ำ ควบคุมคุณภาพของน้ำโดยใช้น้ำประปาเติมสารเคมีให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

5.2 ระบบไฟฟ้าและแสงสว่าง

ระบบไฟฟ้าภายในอาคารจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและประสิทธิภาพในการใช้งาน โดยจะต้องสามารถทำให้โครงการมีไฟฟ้าใช้ตลอด 24 ชั่วโมง

ประเภทของระบบไฟฟ้าในโครงการ

1. ระบบไฟฟ้าทั่วไป ระบบไฟฟ้าทั่วไปจะรับมาจากการไฟฟ้านครหลวง โดยภายในมหาวิทยาลัยจะแบ่งพื้นที่การใช้ไฟฟ้าออกเป็นส่วนๆ แต่ละส่วนจะมีสถานีไฟฟ้าย่อยจ่ายไปยังอาคารต่างๆที่อยู่ในบริเวณควบคุม
2. ระบบจ่ายกระแสไฟฟ้าฉุกเฉิน ในกรณีที่กระแสไฟฟ้าขัดข้อง ทางโครงการได้จัดเตรียมเครื่องปั่นไฟฟ้าสำรองไว้จำนวน 1 เครื่อง

สำหรับระบบแสงสว่างภายในอาคารนั้น จะพยายามนำแสงธรรมชาติเข้ามาใช้ให้มากที่สุดในส่วนที่เป็น Public Space แต่สำหรับการเลือกใช้แสงสว่างในส่วนของสปาและส่วนนวดนั้น ควรเลือกใช้ไฟที่ให้แสงแบบ Indirect Light และไม่ให้แสงจ้าจนเกินไป เพื่อไม่ให้สะท้อนเข้าสู่ตาโดยตรงและสร้างบรรยากาศที่มีความเป็นส่วนตัว

5.3 ระบบปรับอากาศภายในอาคาร

ระบบปรับอากาศของโครงการใช้ระบบ Air Cooled Package โดยจะส่งท่อจ่ายให้ทั่วถึงทั้งอาคารรวมทั้งห้องสัมมนา สำหรับระบบท่อจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนของพื้นที่อาคารทั่วไปกับส่วนสปาส่วนนวด โดยไม่ให้อากาศที่หมุนเวียนนั้นปะปนกันเพื่อป้องกันอากาศชื้นที่เกิดขึ้นจากการใช้งานในส่วนสปา, ส่วนนวด

5.4 ระบบรักษาความปลอดภัย

เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยจะทำหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินของผู้เข้าใช้โครงการ จากคนภายนอก ภายใน และสิ่งของต่างๆที่เข้ามาภายในโครงการ

5.5 ระบบดับเพลิง

เพื่อความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินของโครงการ ดังนั้นระบบดับเพลิงในโครงการจึงจำเป็นต้องจัดเตรียมขึ้นอย่างสมบูรณ์ ระบบดับเพลิงของอาคารทั่วไปประกอบด้วย 2 ระบบคือ

1. **ระบบดับเพลิงอัตโนมัติ** มีอยู่ 2 ประเภท แบ่งตามชนิดสารดับเพลิง ระบบนี้ประกอบด้วย ท่อฉีดน้ำซึ่งจัดวางในแนวนอนเป็นชุดๆ ใกล้เคียงเพดาน ท่อเหล่านี้มีหัวฉีดหรือประตูน้ำ ซึ่งเมื่ออุณหภูมิสูงถึง 135 – 160 องศาฟาเรนไฮต์ ท่อนี้จะเริ่มทำงาน โดยฉีดน้ำหรือสารเคมีเป็นละอองฝอยออกมา
2. **ระบบท่อยื่นและสายฉีด** ประกอบด้วยถังเก็บน้ำสำรองสำหรับดับเพลิง และทั้งสองชั้นของอาคาร จะมีหัวจ่ายน้ำสำหรับสายสูบลดับเพลิงเตรียมไว้

สำหรับโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแห่งนี้เป็นอาคารที่มีความสูงเพียง 2 ชั้น ดังนั้นระบบดับเพลิงอัตโนมัติจึงไม่มีความจำเป็นและเป็นระบบที่ยุ่งยากเกินไป ประกอบกับจะทำให้มีค่าใช้จ่ายในการลงทุนสูงทั้งในด้านการเดินท่อและฝังหัวฉีด โครงการนี้จึงได้เลือกระบบท่อยื่นและสายฉีดซึ่งมีความเหมาะสมกว่า เพราะลักษณะของอาคารเป็นแบบแผ่กระจายมากกว่าชั้นในทางตั้ง

5.6 หลักการออกแบบห้องซาวน่า (Sauna)

“ซาวน่า” เป็นวิธีการอบตัวเพื่อสุขภาพพลานามัยโดยการใช้ความร้อนแห้ง (Dry Heat Bathing) ซึ่งได้ความร้อนที่เกิดจากหินเผาไฟที่กระจายออกมา ความร้อนแห้งนี้จะมีอุณหภูมิสูงกว่าความร้อนในห้องอบไอน้ำชนิดชื้นที่เรียกว่า “เตอร์กิชบาธ” (Turkish Bath) อุณหภูมิภายในห้องซาวน่าจะสูงถึง 200 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 93 องศาเซลเซียส แต่อุณหภูมิในห้องอบไอน้ำจะสูงเพียง 149 – 158 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 65 – 70 องศาเซลเซียส การอบตัวแบบซาวน่าจะทำให้เหงื่อออกมากกว่าการอบตัววิธีอื่นๆ เพราะความร้อนแห้งซึ่งมีอุณหภูมิสูงจะทำให้รูขุมขนของผิวหนังเปิดกว้างมากที่สุด และช่วยขับสารเป็นพิษซึ่งสะสมอยู่ในร่างกายคนเราออกได้อย่างรวดเร็ว วิธีการอบซาวน่าก็เป็นวิธีการให้ความร้อนแก่ร่างกายสลับกับการอาบน้ำเย็นหรือสัมผัสกับความเย็นโดยทันที การอบซาวน่าจัดได้ว่าเป็นขบวนการทำความสะอาดร่างกายและเป็นการพักผ่อนร่างกายอย่างหนึ่งที่สามารถทำให้ร่างกายมีความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ช่วยเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดีทั้งยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางสมอง และช่วยให้เกิดความงามทางด้านผิวหนังที่ดูเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล การอบซาวน่าจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์เต็มที่

ประโยชน์ของซาวน่า

1. เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพพลานามัยของร่างกาย (For the sake of health) เนื่องจากการอบซาวน่าเป็นการทำให้เหงื่อออกมา จึงเป็นการขับน้ำและสารพิษออกจากร่างกายได้มาก ร่างกายจึงมีความแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งยังเป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางระบบประสาททำให้สมองปลอดโปร่ง มีสมาธิดี ช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตโดยมีร่างกายแข็งแรง ในผู้สูงอายุจะช่วยให้มีภูมิต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บ และบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ กระดูกไขข้อต่างๆ เพราะการอบซาวน่าจะทำให้

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิต

เกิดแรงตึงในส่วนต่อของไขข้อกระดูก และการอบชานาช่วยให้ง่ายกว่ามีระบบการหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น

2. เป็นการพักผ่อนในชีวิตอย่างมีความสุข เพราะการอบชานาเป็นการพักผ่อนร่างกายโดยใช้เวลาร่าง เป็นไปอย่างสบายทำให้จิตใจสงบผ่อนคลายความตึงเครียด
3. ให้ประโยชน์ทางด้านความงาม เพราะการอบชานาเป็นวิธีการขจัดสิ่งสกปรก และสารเป็นพิษออกจากร่างกายทางรูขุมขนได้อย่างแท้จริง ซึ่งการอาบน้ำธรรมดาไม่สามารถทำได้ จึงทำให้ผิวหนังของผู้ได้รับการอบชานามีความสะอาดเปล่งปลั่งสดชื่น

ลักษณะของการออกแบบห้องชานา (Sauna)

ห้องชานาโดยทั่วไปจะมีลักษณะเป็นห้องสี่เหลี่ยมผืนผ้า จัดรูปเป็นกล่อง ส่วนการตกแต่งโครงสร้างด้านนอกก็อาจมีรูปทรงแตกต่างกันออกไปแล้วแต่การออกแบบ โครงสร้างของห้องชานา ส่วนใหญ่ทำด้วยไม้เนื้ออ่อนที่มีกลิ่นหอม มีความทนทานต่อความร้อนสูง ส่วนใหญ่จะใช้ไม้สนในประเทศฟินแลนด์ ภายในห้องจะประกอบด้วยที่นั่งเป็นโครงไม้เว้นช่องระบายอากาศ ใช้ไม้แอสไพน์ในการทำที่นั่ง ที่ผนังห้องมีการติดช่องอากาศเข้าและช่องระบายอากาศออก ผนังห้องจะเป็นผนังสองชั้น ระหว่างชั้นเป็นวัสดุฉนวนกันความร้อนรั่วออกสู่ภายนอก มีเตาเผาแกรไนต์เพื่อให้ความร้อนแก่ห้อง

ขนาดและรูปร่างของห้องชานา

ขนาดของห้องชานาที่เล็กที่สุดมีความกว้างยาวสูงเป็น 0.90 * 0.90 * 2.10 ลบ.ม. ขนาดใหญ่มีขนาดเป็น 3.60 * 4.90 * 2.70 ลบ.ม. การจะสร้างห้องขนาดใดนั้นจะต้องคำนึงถึง

1. จำนวนคนมากที่สุดที่เข้าไปในห้องชานาในเวลาเดียวกัน ซึ่งมีมาตรฐานกำหนดไว้ว่า หนึ่งคนจะต้องพื้นที่ขนาดประมาณ 1.755 ลบ.ม.
2. ความต้องการที่จะจัดให้มีส่วนประกอบของห้องอาบน้ำ แต่งตัว อยู่ในพื้นที่เดียวกันกับห้องชานาหรือไม่
3. การจัดวางที่นั่งจะจัดอยู่ในรูปแบบใด ในกรณีที่นั่งเป็นแนวยึดผนังด้านเดียว ความยาวของที่นั่งต้องไม่น้อยกว่า 1.80 ม. เพื่อให้สามารถนอนเหยียดได้อย่างสบาย
4. จะต้องคำนึงถึงขนาดของเตาที่สามารถให้ความร้อนแก่ห้องได้ และงบประมาณของผู้สร้างด้วย

โครงสร้างของห้องชานา

โครงสร้างของห้องชานามีส่วนที่สำคัญดังนี้

1. โครงสร้างของฐานราก จะต้องคำนึงถึงเรื่องการรับน้ำหนักให้เหมาะสมโดย
 - พื้นดินเดิม ในกรณีที่เป็นห้องชานาแบบภายในอาคาร พื้นห้องคือพื้นดินเดิม ส่วนห้องชานาแบบภายนอก จำเป็นต้องเทฐานรากคอนกรีต หรือมีการทำเสาเข็มก่อน
 - พื้นแผ่นวัสดุฐานความร้อน ซึ่งจะต้องมีโครงกรอบวางบนฐานพื้นล่างก่อนแล้วกรุแผ่นฉนวนกันความร้อนที่ใช้เป็นวัสดุที่ทำจากเศษหินเล็กๆ นำมาบดเป็นฝุ่นหรืออาจจะใช้แผ่นไฟเบอร์กลาสที่ทำจากใยแก้ว

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิต

-หลังจากการคำนวณเรียบร้อยแล้ว ก็นำแผ่นไม้อัดมาปิดทับเพื่อเป็นพื้นฐาน สะดวกในการวางโครงสร้างของพื้นจริง

2. โครงสร้างของพื้นห้อง พื้นในห้องขาวน่าเป็นส่วนที่ได้รับความร้อนน้อยที่สุด คือ จะมีอุณหภูมิประมาณ 80 – 100 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 27 – 38 องศาเซลเซียส การใช้วัสดุในการทำพื้นอาจใช้พื้นไพลอร์กลาสด้านหรือแผ่นวัสดุเคลือบที่ไม่มีรอยต่อ สามารถกันน้ำได้และไม่ลื่น กระเบื้องเคลือบเซรามิคจัดได้ว่าเป็นพื้นที่ดี แต่จำเป็นต้องเชื่อมรอยต่อให้กันน้ำซึมลงสู่พื้นด้านล่าง การใช้พื้นไม้ก็เป็นที่นิยม แต่มีข้อเสียเมื่อไม้เปียกน้ำจะทำให้ลื่น และไม้จะเป็นตัวที่เก็บกลิ่นได้เร็วและนาน ยากต่อการทำความสะอาด ภายในห้องขาวน่าจะมีพื้นไม้อีกแผ่นหนึ่งซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวรับและกระจายความร้อนไปสู่ส่วนต่างๆของห้อง แผ่นไม้จะมีขนาดปานกลาง โครงสร้างดีเป็นช่องไม้ระแนง วางไว้บนพื้นห้องบริเวณที่ความร้อนจากเตาไฟจะมากกระทบได้

3. โครงสร้างของโครงห้องและการเดินท่อสายไฟกับฉนวนความร้อน โครงสร้างของห้อง หมายถึงโครงผนังเพดานห้อง ซึ่งไม่รวมถึงแผ่นผนังและฝ้าเพดาน การวางโครงผนังห้องจะเริ่มทำเมื่อวางแผ่นไม้ชั้น (Sub Floor) โดยมีการวางเคร่าไม้ทางแนวนอนและทางแนวตั้ง มีช่องว่างห่างกันกว้างช่องละ 0.40 – 0.60 ม. จากจุดศูนย์กลางของไม้ ในการทำโครงห้องนี้จะมีการจัดแบ่งช่องประตูไว้และเว้นช่องระบายอากาศเข้า – ออกไว้ด้วย การทำโครงเพดานก็มีการวางเคร่าเช่นกันกับผนัง

ฉนวนกันความร้อน ฉนวนกันความร้อนที่ดีจะต้องมีความสามารถเก็บความร้อนภายในห้องมิให้รั่วไหลออกสู่ภายนอกได้ วัสดุที่ใช้ทำฉนวนกันความร้อนมี 2 ชนิดคือ ไฟเบอร์กลาสทำจากใยแก้วฝอย และแผ่น Rock Wool ทำจากเศษหินเล็กๆนำมาบดรวมกันเข้าเป็นหินใหญ่ มีความอ่อนตัวและนิ่มกว่าไฟเบอร์กลาส การติดตั้งฉนวนฉนวนนี้แตกต่างกันไปตามแต่ละด้านของผนัง ขึ้นกับสภาพแวดล้อม การใช้แผ่นไฟเบอร์กลาสที่เคลือบผิวหน้าด้วยตะกั่ว นิยมใช้แผ่นที่มีความหนา 3.5 นิ้ว ขนาดของแผ่น 15 * 23 นิ้ว หรือ 0.375 * 0.575 ม. กรูหรือตอกติดกับโครงไม้โดยให้ผิวด้านที่มีตะกั่วเคลือบอยู่ด้านในของห้องเพื่อให้สามารถกันความชื้นภายในห้องได้ด้วย

4. โครงสร้างของประตูและหน้าต่าง ประตูห้องขาวน่าจะเป็นช่องระบายอากาศของห้อง เมื่อทำการเปิดประตู และประตูที่ดีต้องเปิดปิดได้ง่าย และเมื่อปิดประตูจะต้องปิดสนิท ไม่มีช่องว่างที่ความร้อนสามารถรั่วไหลออกไปได้ การติดตั้งประตูจะต้องคำนึงถึงการขยายตัวเมื่อโดนความร้อน ขนาดประตูจะสูง 1.80 – 2.00 ม. กว้างอย่างน้อยที่สุด 0.60 ม. โครงสร้างบานประตูมี 2 ชั้น โดยผนังด้านนอกจะเป็นโครงสร้างจริงเข้าลิ้น ระหว่างประตูชั้นนอกและชั้นในจะมีช่องโครงไม้กรุด้วยฉนวนกันความร้อน การเปิดปิดประตูควรเปิดออกด้านนอก และควรมีที่จับทั้งสองด้าน บานประตูติดกับโครงห้องโดยใช้จุดหมุนด้านบน

หน้าต่างในห้องขาวน่าหมายถึง บานกระจกที่สามารถมองออกไปเห็นภายนอกได้ ซึ่งการติดตั้งช่องแสงบานกระจกส่วนมากจะเจาะช่องที่บานประตู โดยมีขนาดเล็กเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าเป็นกระจกสองชั้นติดตาย ในกรณีที่ต้องการทำผนังด้านใดด้านหนึ่งเป็นบานกระจก โครงสร้างของผนังต้องเป็นลักษณะบานกระจกสองชั้นติดตายที่ทนต่ออุณหภูมิสูง เป็นพวกกระจกเคลือบที่มีความอ่อนตัว (Flexiglass) ช่องว่างระหว่างกระจกทั้งสองชั้นเป็นช่องอากาศ

5. ผนังด้านในและด้านนอก สมัยก่อนนั้นการทำผนังห้องจะใช้ไม้ที่ตัดมาโดยไม่มีการคัดและผ่านกรรมวิธีการอบผึ่ง ไม้ที่ดีจึงทำให้เมื่อโดนความร้อนจะเกิดกลิ่นของยางไม้ ปัจจุบันมีการคัดเลือกไม้ที่มีคุณภาพดี

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิต

ไม่มีตำหนิ ทนทานต่อความร้อนสูง ไม่บิดโค้งง่าย และจะต้องผ่านการอบแห้งเรียบร้อยแล้ว การที่ผนังห้องจำเป็นต้องใช้ไม้นั้น เพราะว่ามีคุณสมบัติในการดูดความร้อนไว้ได้ช้ากว่าวัสดุอื่น การสัมผัสกับผนังห้องจึงไม่เป็นอันตรายต่อผิวหนัง ไม้ที่เลือกใช้ควรเป็นไม้เนื้ออ่อน มีความหนาแน่นน้อย เพราะไม้สามารถดูดความร้อนได้น้อย แต่มีการต้านทานต่อความร้อนสูง เช่น ไม้แดง ไม้ซีดาร์แดงและเหลือง ไม้สน ไม้ไพน์ ไม้เฟอร์ ขนาดของแผ่นไม้ที่ใช้ทำผนังคือ 1 * 4 นิ้ว หรือ 1 * 6 นิ้ว เข้าลิ้นตามแนวตั้งเพื่อให้รอยต่อผนังสนิทกันความร้อนรั่วไหล

6. ผนังภายในห้องชาน้ำ โครงสร้างของผนังจะทำด้วยไม้ เพราะมีคุณสมบัติในการดูดความร้อนน้อย เนื่องจากเป็นส่วนที่ถูกสัมผัสมากที่สุด ไม้ที่นิยมใช้ในการทำคือ ไม้ไพน์ขาว ไม้พ็อพลาร์ ไม้ซีดาร์ การออกแบบจัดวางที่ผนังภายในนิยมทำเป็นรูปตัว L วางซ้อนกันเป็น 2-3 ชั้น โดยมีความกว้างของผนังที่ 45-60 ซม. เป็นการติดตั้งที่ดีที่สุดเนื่องจากสามารถสนองประโยชน์ใช้สอยได้มากที่สุด และเป็นแบบมาตรฐานที่ทั่วไปใช้สำหรับห้องที่มีขนาดใหญ่มากก็อาจจัดเป็นรูปตัว U ส่วนห้องที่มีขนาดเล็กอาจจัดเป็นผนังติดผนังอยู่ตรงข้ามกับเตา

ลักษณะของที่นั่ง จะเป็นชั้นระนาบตลอดแนว หรือหักมุม มีราวพาดเท้า ความสูงของชั้นล่างสุดควรสูง 45 ซม. จากพื้นห้อง และที่นั่งบนสุดควรอยู่ต่ำลงมาจากเพดาน 1.05 ม. เพื่อไม่ให้ศีรษะติดเพดาน ที่นั่งเป็นโครงไม้ขนาด 2 * 2 หรือ 2 * 3 หรือ 2 * 4 นิ้ว ตีเว้นร่องห่างกัน 0.5 นิ้ว เพื่อระบายอากาศ การติดตั้งอาจทำเป็นค้ำยันติดกับผนังหรือพื้น หรืออาจทำเป็นชั้นลอยติดกับผนังด้านข้างทั้งสอง

ชนิดของห้องชาน้ำ

ชนิดของห้องชาน้ำแบ่งได้ดังนี้

1. แบ่งตามลักษณะที่ตั้ง จัดออกเป็น 2 ประเภทคือ แบบภายนอกและภายใน

-แบบภายนอก (Outdoor) เป็นห้องชาน้ำที่สร้างอยู่นอกบ้านเพื่อต้องการสัมผัสธรรมชาตินอกบ้าน โดยจะต้องมีบริเวณใกล้กับห้องอาบน้ำและส่วนแต่งตัว ชาน้ำแบบภายนอกจะต้องมีโครงสร้างฐานรากและหลังคาเพิ่มขึ้น

-แบบภายใน (Indoor) เป็นห้องชาน้ำที่สร้างขึ้นภายในบ้าน ควรติดตั้งอยู่ใกล้กับห้องอาบน้ำและส่วนแต่งตัว การสร้างห้องชาน้ำภายในจะใช้โครงสร้างของห้องที่ประหยัดกว่าแบบภายนอก เนื่องจากไม่ต้องใช้โครงสร้างของฐานรากและหลังคา

2. แบ่งตามลักษณะการสร้างห้อง จัดออกเป็น 3 ประเภทคือ

-แบบ Prefabricated or Modular เป็นชาน้ำที่มีโครงสร้างของห้องเป็นชุดสำเร็จรูป จะมีส่วนประกอบของโครงห้อง ฉนวนกันความร้อน เพดาน ผนัง ที่นั่ง ประตู และเตาเผาหิน สำหรับชาน้ำภายนอกจะต้องมีโครงหลังคาและผนังด้านนอก โครงสร้างทั้งหมดสามารถประกอบตามขนาดที่ต้องการ

-แบบ Precut Saunas เป็นชนิดที่สร้างขึ้นตามความต้องการของห้องที่มีอยู่แล้ว โดยมีการทำขึ้นเป็นชิ้นส่วนประกอบตามขนาดที่ต้องการ

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิต

-แบบ Custom Built Saunas เป็นการสร้างห้องซาวน่าในลักษณะคล้ายกระท่อมไม้ซุงของชาวฟินแลนด์โบราณ แต่มีโครงนั้งภายในเหมือนห้องซาวน่าทั่วไป

3.แบ่งตามลักษณะของการให้ความร้อน จัดออกเป็น 4 ประเภทคือ

-Smoke Saunas เตาเผาหินใช้ความร้อนที่ได้จากการเผาไม้ เริ่มเผาไม้ เปิดประตูไต่ควันออกจากห้อง เเผาหินจนกระทั่งร้อนแดงจึงนำไฟออก ปิดประตูเมื่อไต่ควันไฟออกจากห้องแล้ว ตักน้ำราดลงบนก้อนหินที่ร้อนแดง ลักษณะนี้จะเป็นการซาวน่าในระยะเวลาสั้นๆ

-Fume Saunas เป็นการให้ความร้อนแก่ก้อนหินที่อุณหภูมิ 500 องศาเซลเซียส จะทำให้ความชื้นภายในห้องหมดไป และอุณหภูมิห้องสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ก่อนการเข้าซาวน่าควรเปิดประตูห้องระบายอากาศออก ในระหว่างการซาวน่าใช้น้ำราดลงบนก้อนหิน

-Stove Saunas ด้านบนของเตาชนิดนี้ทำด้วยหินหรือโลหะครอบเพื่อให้ควันไฟออกไปทางปล่องระบายอากาศ ความร้อนจะออกมาทางช่องไฟ เมื่อก้อนหินมีความร้อนพอจึงปิดช่องไฟนั้นและราดน้ำลงบนก้อนหิน

-Town Saunas เป็นการให้ความร้อนแก่หินโดยใช้เตาไฟฟ้า ภายในเตาจะมีขดลวดเพื่อให้ความร้อนต่อหิน

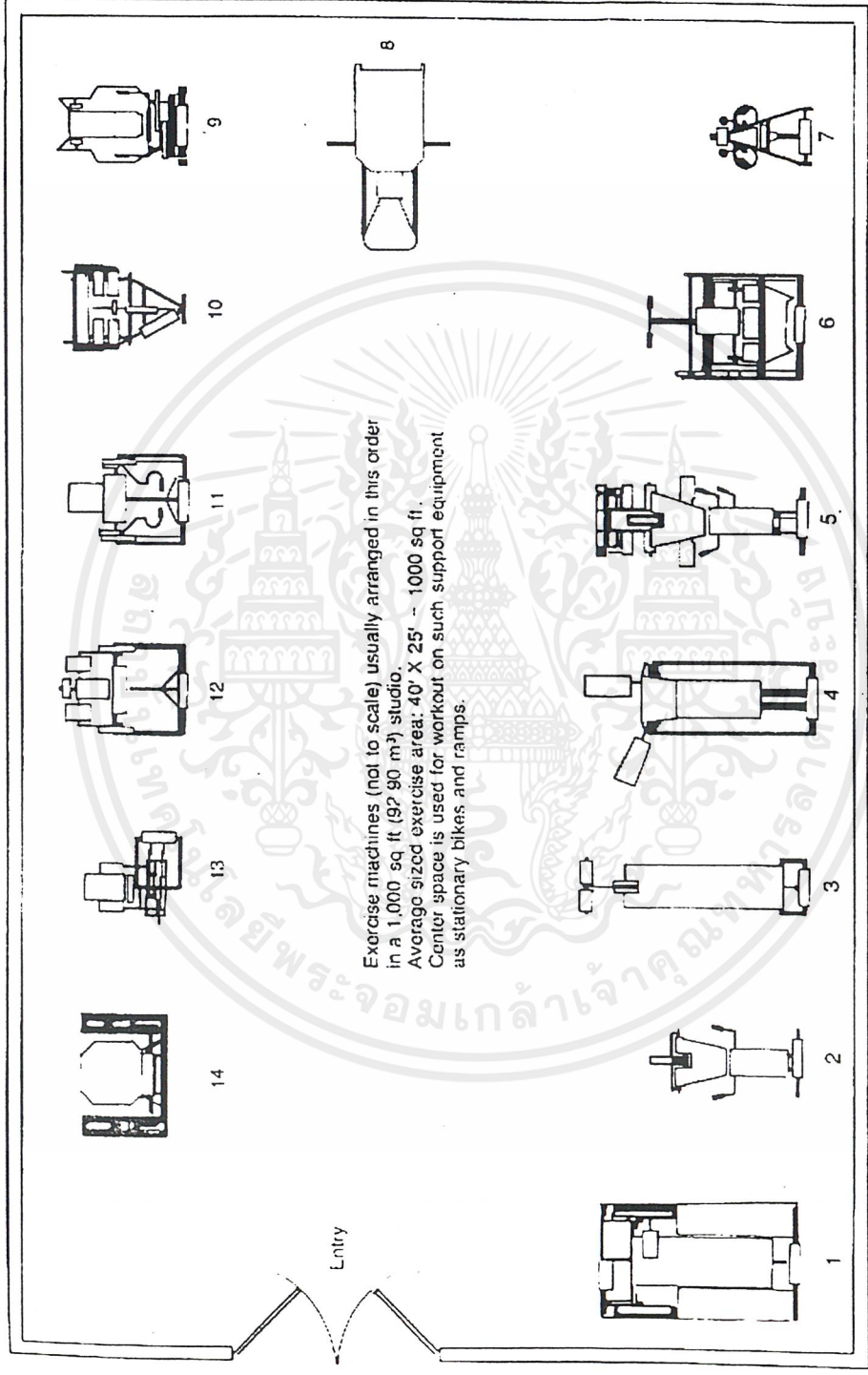
ข้อควรระวังในการเข้าอบซาวน่า

การเข้าอบซาวน่าในสภาวะที่ร่างกายมีความปกติสมบูรณ์ จะช่วยเสริมสุขภาพพลานามัยได้เป็นอย่างดี แต่ในบางสภาวะร่างกายก็อาจเข้าอบซาวน่าได้ จึงควรมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ระบบการหมุนเวียนโลหิตปกติ หรือป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ลมบ้าหมู ก่อนเข้าอบซาวน่าควรได้รับการตรวจเช็คร่างกายและได้รับการอนุญาตและแนะนำจากนายแพทย์ก่อน
2. ห้ามผู้ที่รับประทานยานอนหลับ ยาระงับประสาทหรือยาใดๆก็ตามที่เป็นการหยุดพักการทำงานของร่างกาย หรือในภาวะที่ร่างกายอ่อนเพลียต้องการการพักผ่อนนอนหลับเข้าอบซาวน่า
3. ห้ามผู้ที่ดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ชนิดต่างๆที่อยู่ในอาการมึนเมาควบคุมสติไม่ได้เข้าอบซาวน่าโดยเด็ดขาด เพราะผู้ที่ดื่มสุรา ภายในร่างกายจะมีความร้อนอยู่มาก การเข้าไปในห้องที่มีความร้อนจัดอาจทำให้นุคคลนั้นเป็นอันตรายถึงตายได้
4. ไม่ควรเข้าห้องซาวน่าหลังจากมีการรับประทานอาหารมื้อหนัก ควรพักอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้ย่อยอาหาร
5. เมื่อเข้าห้องอบซาวน่าแล้วมีความรู้สึกว่ร่างกายไม่สบาย เกิดอาการวิงเวียน ควรรีบออกจากห้องโดยทันที
6. สำหรับผู้หญิงที่มีครรภ์ ก่อนเข้าอบซาวน่าควรได้รับการตรวจและปรึกษาแพทย์
7. การเข้าอบซาวน่าในแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 30 นาที ควรใช้ช่วงเวลาประมาณ 5 – 15 นาที พอให้เหงื่อท่วมตัว

5.7 การจัดห้อง Fitness

ลักษณะของห้อง	ห้องบริหารร่างกายส่วนใหญ่มักจะเป็นห้องโล่งกว้าง มีส่วนบริหารร่างกายเดี่ยวและส่วนรวม ภายในมักจัดวางเครื่องมือ อุปกรณ์บริหารร่างกายไว้ชิดผนัง ส่วนใหญ่เป็นโถงโล่ง ไม่มีสิ่งกีดขวาง ผนังติดกระจกเงารอบด้านเพื่อให้เห็นทางประกอบการบริหาร มีราวจับยึดสูง 1.00 เมตร
บรรยากาศ	เน้นความโล่งกว้าง ลักษณะเป็นโรงยิม สนามกีฬาในร่ม
สี (Scheme)	เน้นโทนอบอุ่น และให้ดูสดใสด้วย เช่น น้ำตาล ฟ้ายอ่อน เหลือง ฯลฯ
พื้น (Floor)	มักใช้พื้นผิวอ่อนนุ่ม เช่น พรม, พรมอัด หรือ แผ่นยางไวนิลเพื่อป้องกันการเกิดเสียงดังและไม่เก็บฝุ่น แต่ในบางส่วนที่ต้องรับน้ำหนักมากๆ เช่น ที่วางอุปกรณ์ Weight จะใช้เป็นพื้นแข็งรองรับเช่นเดียวกับโรงยิม
ผนัง (Wall)	ส่วนใหญ่ใช้กระจกเงา เพื่อการมองเห็นท่ากายบริหาร
เพดาน (Ceiling)	ควรมีแสงสว่างเพียงพอ มักใช้แสง Day Light หรือ Fluorescent
อุณหภูมิ	ควรมีการปรับอากาศและระบายอากาศที่ดี
อุปกรณ์ต่างๆ	มักใช้เครื่องที่เป็นมาตรฐานสากลโดยทั่วไป เช่น เครื่องวิ่ง กระเชียงบก เวชณียกน้ำหนัก เป็นต้น



Exercise machines (not to scale) usually arranged in this order in a 1,000 sq ft (92.90 m²) studio. Average sized exercise area: 40' X 25' ~ 1000 sq ft. Center space is used for workout on such support equipment as stationary bikes and ramps.

Machine order for smaller 700 sq ft (65.03 m²) studio*:

1. Duo hip and back
2. Leg extension
3. Leg curl
4. Super pullover
5. 10° chest
6. Lateral raise*
7. Multi-exercise
8. Multi-bicep/curl
9. Multi-tricep
10. Lower back
11. Abdominal

Machine order for 1,000 sq ft (92.90 m²) studio:

1. Duo hip and back
2. Leg extension
3. Leg curl
4. Hip abduction/abductor
5. Duo squat
6. Super pullover
7. Rowing
8. Double chest
9. Double shoulder
10. Multi-exercise
11. Multi-bicep/curl
12. Multi-tricep
13. Lower back
14. Abdominal

*Not illustrated. Note: Machines are arranged in different order in smaller studio.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.8 โยคะ

โยคะคืออะไร

คำว่า *อาสนะ* มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า *อาส* ซึ่งหมายถึง มีอยู่ อาศัยอยู่ใน นิ่งเงิบๆ อยู่ อาศัย ทำนาก ตามศัพท์ *อาสนะ* หมายถึงการนั่งหรือนิ่งในท่าใดท่าหนึ่ง ในเรื่องโยคะ *อาสนะ* หมายถึงท่าและ ตำแหน่งต่างๆในการฝึกโยคะ เช่น การยืนด้วยศีรษะ (ศีรษะอาสนะ) ท่าดอกบัว (ปัทมาอาสนะ) ฯลฯ

อาสนะ นับเป็นหนึ่งในแปดแขนงของโยคะแบบดั้งเดิม ในตำราโยคะสูตร มีส่วนที่ว่าด้วยปรัชญาของโยคะ คือ "ปรัชญา" ซึ่งให้คำจำกัดความอาสนะด้วยคำ 2 คำ คือ *เสถียร* และ *สุขุม* *เสถียร* หมายถึง ความมั่นคง ความคงที่ ความแน่วแน่ *สุขุม* หมายถึง การผ่อนคลาย สบาย ความสุข เมื่อจิตของกายอยู่ในสภาวะที่ตรงข้ามกับ *เสถียร* และ *สุขุม* กล่าวคืออยู่ในสภาวะไม่คงที่ จำกัด ร้อนรน และไม่มีสมาธิ จะทำให้เรามีแนวโน้มที่จะใช้ชีวิตอย่างยากลำบาก ซัดแย้ง เครียด และขาดความสุข การฝึกโยคะช่วยสร้างความคงที่และผ่อนคลายที่สัมผัสได้ผ่านจิตกาย อันจะก่อประโยชน์ทั้งด้านสมาธิและชีวิตประจำวันโดยทั่วไป

การฝึกโยคะนั้นต่างจากการออกกำลังกายแบบอื่นๆที่เป็นที่นิยมกัน เช่น แอโรบิก ยกน้ำหนัก หรือวิ่งอย่างสิ้นเชิง จุดประสงค์ของการฝึกอาสนะไม่ใช่การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ แต่โยคะมีจุดประสงค์เพื่อฟื้นฟูจิตของกายให้กลับมาสู่สภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ผ่อนคลาย และตื่นตัวอยู่เสมอ

เวลาและสถานที่

เวลาและสถานที่ที่เหมาะสมในการฝึกทำโยคะนั้นสำคัญพอๆกับทัศนคติ วิธี และเทคนิคอันเหมาะสม โดยมีข้อความจากหัตถโยคะต่อไปนี้

*โยคีควรฝึกหัตถโยคะในห้องเล็กๆ
ในสถานที่อันสันโดษ ห้องนั้นอาจกว้าง
เพียง 4 ตารางเมตร ปราศจากก้อนหิน
ไฟ น้ำ และสิ่งรบกวนทุกชนิด สถานที่นี้
ควรอยู่ในเขตที่ปกครองด้วยความยุติธรรม
มีประชากรที่ดี และอุดมสมบูรณ์*

ดังนั้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมที่สุดในการฝึกโยคะจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก สถานที่นี้ควรเป็นส่วนตัว ไม่มีสิ่งรบกวน และทำลายสมาธิ เวลาในการฝึกก็เช่นกัน เวลาที่เชื่อว่าเหมาะสมที่สุด คือ ช่วงเช้ามีดตอนพระอาทิตย์ขึ้น หรือช่วงเย็นตอนพระอาทิตย์ตก หากไม่สะดวก ให้เลือกฝึกโยคะก่อนการปฏิบัติภารกิจประจำวัน และหากเป็นไปได้ ให้ฝึกอีกครั้งในช่วงหัวค่ำ

5.9 อิทธิพลของสีต่อสุขภาพ

ในปัจจุบันนี้ เป็นที่ยอมรับกันว่า *สี* มีอิทธิพลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีการนำสีขึ้นมาเป็นเครื่องช่วยเสริมการรักษา เป็นยาแก้พิษหรือป้องกันโรค โดยมีต้นกำเนิดจากการทำวิจัยของ *โจฮัน วูลฟกัง*

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิต

ฟอน เกอเทอวี นักวิทยาศาสตร์และนักวิจารณ์ชาวเยอรมัน และก้าวรุดหน้าไปด้วยความช่วยเหลือสร้างสรรค์ของ รูดอล์ฟ สไตเนอร์ นักวิทยาศาสตร์และนักบำบัดด้วยสีชาวออสเตรีย

เนื้อหาสำคัญของปรัชญาของ สไตเนอร์ คือ **สีแผ่ออกมาจากชีวิตและจากการป่วยไข้ นำมาซึ่ง สำนักใหม่ในการทำให้เกิดความสมดุลของสุขภาพและการบำบัดรักษา** และการนำสีมาใช้ในการบำบัด ได้ก้าวเข้าสู่ยุคใหม่ผ่านการทดลองของ จอห์น เอ็น ออตต์ นักวิจัยเรื่องแสง นักถ่ายภาพและนักเขียนชาวอเมริกัน

สีส่วนใหญ่ถูกใช้กับการเสื่อมหน้าที่ของบางส่วนของหรืออวัยวะของมนุษย์และสัตว์ในรูปแสงสี การเลือก เจดสีในการบำบัดขึ้นอยู่กับความแรงของผลทางสรีระที่ต้องการ

สีแดง สีแดงกระตุ้นประสาทรับความรู้สึก ดังนั้นจึงให้ผลกับการรับกลิ่น การมองเห็น การฟัง การรับรส และการรับสัมผัส การกระตุ้นหมุนเวียนของเลือด กระตุ้นเร้าของเพลงในสมองและกระดูกสันหลัง และการกระตุ้นเร้าระบบประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งอยู่เหนือการควบคุมของจิตใจ ฮีโมโกลบินถูกสร้างโดยรังสีสีแดง ซึ่งผลิตความร้อนที่ให้ความกระปรี้กระเปร่าและให้พลังงานกับตับ ระบบกล้ามเนื้อและสมองซีกซ้ายเป็นตัวผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หดตัวลง ผลการลดการระคายเคืองของสีแดงดีเยี่ยมสำหรับวัตถุประสงค์ในการบำบัดรักษา

สีเหลือง สีเหลืองกระตุ้นประสาทที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว และก่อให้เกิดพลังงานสำหรับกล้ามเนื้อ สีเหลืองเป็นการผสมผสานของรังสีสีแดงกับรังสีสีเขียว มีพลังกระตุ้นของการสันตะเทียนสีแดง ผสมกับพลังการชดเชยของการสันตะเทียนสีเขียว ดังนั้นจึงมีแนวโน้มของทั้งหน้าที่กระตุ้นและซ่อมแซมส่วนที่เสียหาย ทำความสะอาดและกำจัดของเสียให้กับตับ ลำไส้และผิวหนัง ให้พลังงานแก่ทางเดินอาหาร ช่วยฟอกเลือด กระตุ้นหลอดน้ำเหลืองและกดม้าม ช่วยยกเอาความทุกข์โศก ความหมัดหวังออกไป และนำมาซึ่งความปิติยินดี รื่นเริง ปัญญา การรับรู้และความสนุกสนาน

สีส้ม สีส้ม รวมรังสีสีแดงและรังสีสีเหลือง พลังงานความร้อนของสีส้มมากกว่าทั้งสีแดงและสีเหลือง สีส้มกระตุ้นต่อมไทรอยด์และกดต่อมพาราไทรอยด์ ช่วยขยายปอด มีผลในการลดอาการชักกระตุกหรือหดเกร็งจากการเป็นตะคริวกล้ามเนื้อ ช่วยการดูดซึมของแคลเซียม ทำหน้าที่เป็นยาทำให้อาเจียนและเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ แต่สีส้มไม่มีผลกระทบต่อความดันโลหิต การผลิตน้ำนมในทรวงอกถูกกระตุ้นเมื่อสตรีหลังคลอดสวมเสื้อผ้าสีส้ม สีส้มยังมีผลต่อม้ามและตับอ่อน เพื่อช่วยดูดซึมอาหารที่ย่อยแล้วและการหมุนเวียนของน้ำย่อย

สีเขียว ทั้งสีเขียวเข้มและสีเขียวอ่อนสร้างกล้ามเนื้อ กระดูกและเซลล์เนื้อเยื่ออื่นๆ ไม่ใช่ทั้งกรดและด่าง และสามารถใช้ได้โนลักษณะเดียวกับสีน้ำเงิน สีเขียวเยือกเย็นและปลอบโยน ให้ความสงบทั้งทางกายและจิตใจ สีเขียวช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความดันโลหิต ทำตัวเป็นเหมือนยานอนหลับต่อระบบประสาทที่บังคับการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งอยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจ ขยายหลอดเลือดฝอย และสร้างความรู้สึกอบอุ่น รังสีสีเขียวช่วยสร้างสมดุลของอารมณ์และกระตุ้นต่อมพิทูอิทารี ยังสามารถใช้เป็นยากระตุ้นและเสริมเรื่องเพศให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น การสันตะเทียนของสีเขียวจะช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อโรคอื่นๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศีกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

- สีม่วง** สีม่วงกระตุ้นม้าม สมองส่วนบนและกระดูก กดต่อน้ำเหลือง กล้ามเนื้อหัวใจและประสาท ขับเคลื้อน สีม่วงทำให้เย็นลงในกรณีการป่วยทางจิต ควบคุมการไวต่อการกระตุ้น ลดความหิว สร้าเม็ดเลือดขาว และรักษาความสมดุลของไออน โดยเฉพาอย่างยิ่งไปแตสเซียมและโซเดียม ลีโอนาร์โด ดา วินชี กล่าวว่า พลังแห่งสมาธิสามารถเพิ่มเป็นสิบเท่าภายใต้แสงสีม่วงที่ตกผ่านหน้าต่างกระจกสีในโบสถ์อันเจียบสงบ
- หมายเหตุ** สีและอิทธิพลของสีที่ลำดับไว้ข้างต้น เป็นเพียงตัวอย่างที่ระบุว่ามีการตอบสนองสูงต่อการบำบัดรักษาด้วยสี ยังคงมีการศึกษาเทคนิคใหม่ๆกับโรคอีกมากมาย



5.10 สรุปผลความต้องการในแต่ละพื้นที่ใช้สอย

พื้นที่ใช้สอยของโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต สามารถสรุปออกมาเป็นตารางจากพื้นที่ของอาคารทั้งสิ้นประมาณ 3,600 ตารางเมตร (100 %) เนื่องมาจากการคำนึงถึงสิ่งต่างๆดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของทั้งผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการ ซึ่งเป็นผลให้ทราบถึงพื้นที่ที่ต้องการและอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมต่างๆ
2. ช่วงเวลาการเข้าใช้งานในพื้นที่ส่วนต่างๆของโครงการของผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการ
3. จำนวนผู้เข้าใช้งานในแต่ละพื้นที่ในแต่ละช่วงเวลา

Area	Capacity	Capacity / Unit	Total (m ²)
1.Lobby			
Main Hall & Waiting Area	75	0.8	60.0
Reception & Registration Room	75	0.4	30.0
Guest Restroom	-	-	48.0
			138.0
2.Medical Suite			
Medical Consultation Room	2	20.0	40.0
Doctor & Nurse Room	2	20.0	40.0
			80.00
3.Sport & Recreation Area			
Sport Area			
Aerobics	20	3.5	70.0
Fitness	20	5.0	100.0
Yoga	20	3.0	60.0
Juice Bar	10	0.8	8.0
Sport Attendant Room	1	25.0	25.0
Swimming Pool	-	-	-
Poolside Snack Bar	15	1.8	27.0
Swimming Pool Locker (Male & Female)	-	-	80.0

			370.0
Recreation Area			
Restaurant	120	1.8	216.0
Kitchen	-	-	65.0
Health Shop	-	-	35.0
Library	-	-	98.0
Seminar Room	-	-	384.0
Seminar Hall	-	-	80.0
			878.0
4. Spa			
Male Locker			
Locker	35	0.15	5.25
Dressing Area	20	1.2	24
Shower	6	1.5	9.0
Restroom	-	-	18.0
			56.25
Female Locker			
Locker	40	0.15	6.0
Dressing Area	25	1.2	30.0
Shower	8	1.5	12.0
Restroom	-	-	18.0
			66.0
Male & Female Spa			
Sauna * 2	8	2.0	32.0
Steam Bath * 2	9	2.0	36.0
Cool Off Pool * 2	8	1.0	16.0
Jacuzzi & Relaxation * 2	5	6.0	60.0
			144.0
5. Therapy			
Therapy Reception	-	-	5.0
Relaxing Corner	-	-	25.0
Facial Treatment	8	9.3	74.4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Body Treatment			
-Traditional Thai Massage	6	7.5	45.0
-Swedish Massage & Aromatherapy Massage	10	12.0	120.0
Hydrotherapy			
-Body Blitz Jet Shower	2	6.0	12.0
-Hydrotherapy Suite	4	12.0	48.0
-Relaxing Suite	4	4.0	16.0
-Floatation	1	9.0	9.0
			354.4
6.Beauty Salon			
Hair Salon	8	7.0	56.0
Manicure & Pedicure	2	2.2	4.4
Make up	3	4.0	12.0
			72.4
7.Back of the house			
Staff Room	40	1.5	60.0
Male & Female Locker	-	-	70.0
General Storage	-	-	20.0
Laundry	-	-	20.0
Linen Room	-	-	18.0
Electricity Unit	-	-	25.0
AHU	-	-	20.0
			233.0
8.Office			
General Manager	1	16.0	16.0
Secretary	1	5.0	5.0
			21.0
Executive Division			
Executive Manager	1	12.0	12.0
Chief Accounting & Finance	1	8.0	8.0
-Accounting Clerk	1	5.0	5.0
-Finance Clerk	1	5.0	5.0
Chief Personal & Membership	1	10.0	10.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

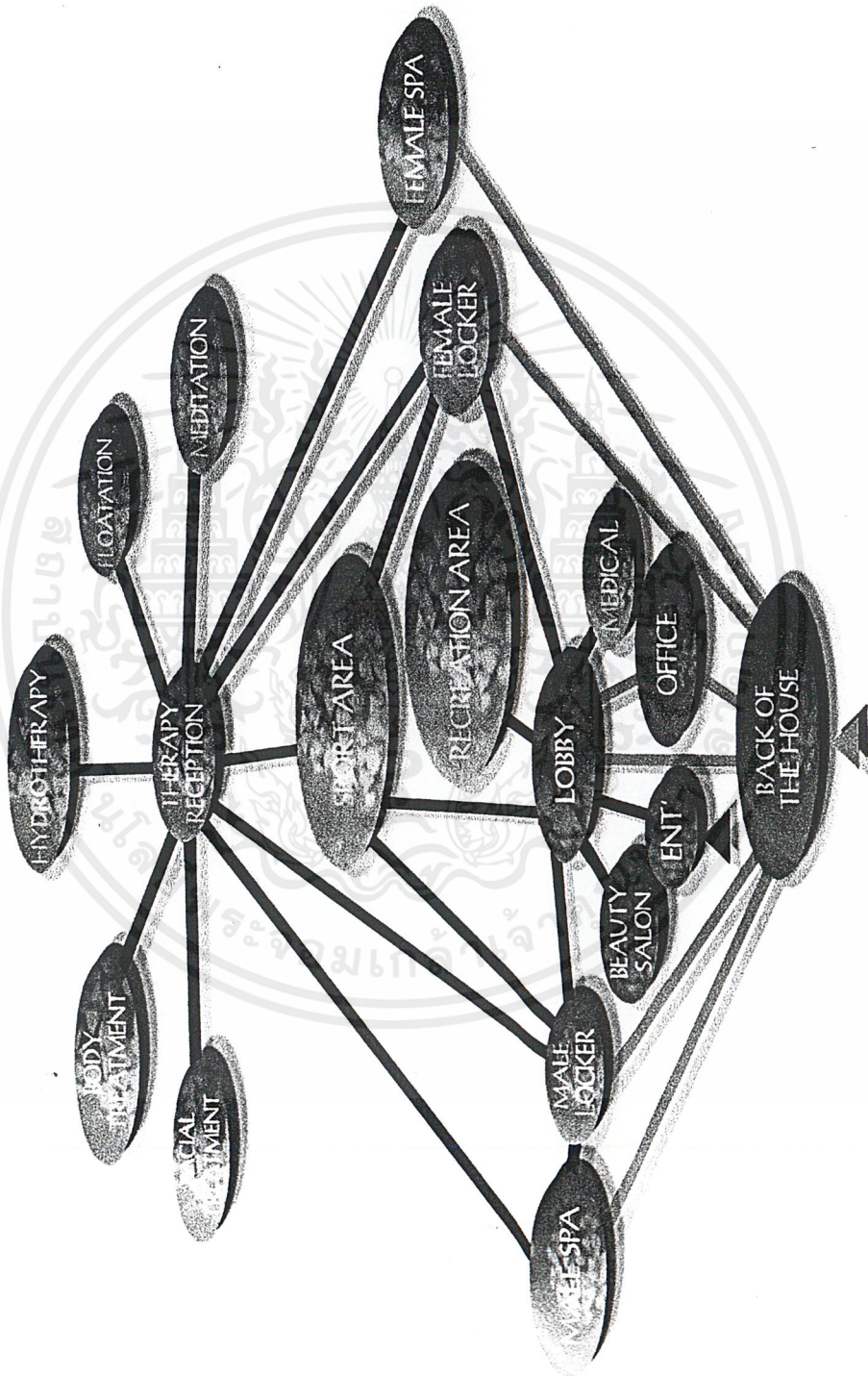
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

-Personal Clerk	1	8.0	8.0
-Membership Clerk	1	8.0	8.0
-Public Relation Clerk	1	8.0	8.0
			64.0
Service Division			
Service Manager	1	12.0	12.0
Chief Health Division	1	8.0	8.0
Chief worker	1	10.0	10.0
Meeting Room	15	2.0	30.0
Pantry	-	-	5.0
			65.0
Total			2542.0
Circulation 30 %			762.0
Total Area			3304.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษานั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

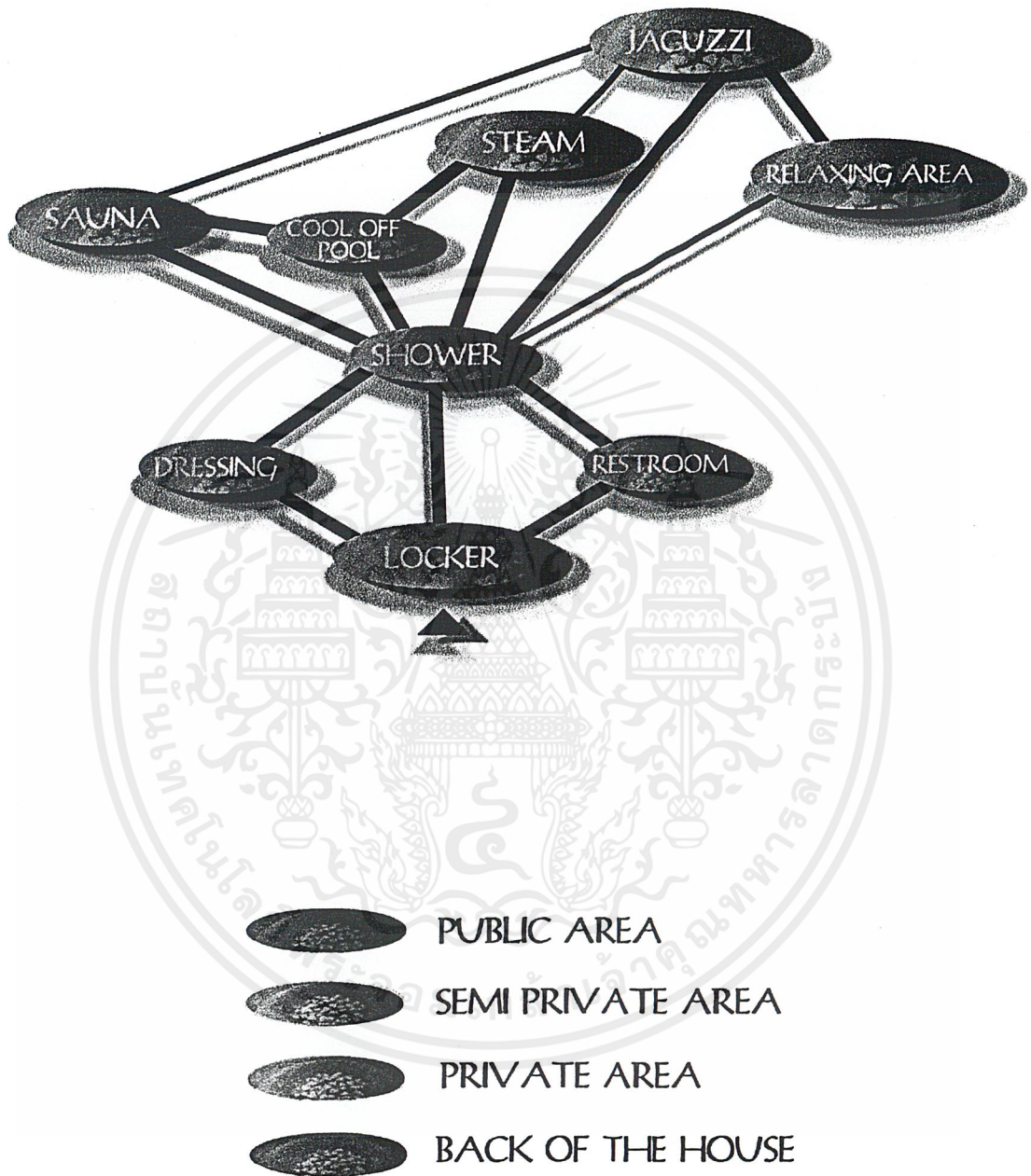
5.11 สรุปความสัมพันธ์ในแต่ละพื้นที่ใช้สอย

Thammasat Health Care Center Bubble Diagram



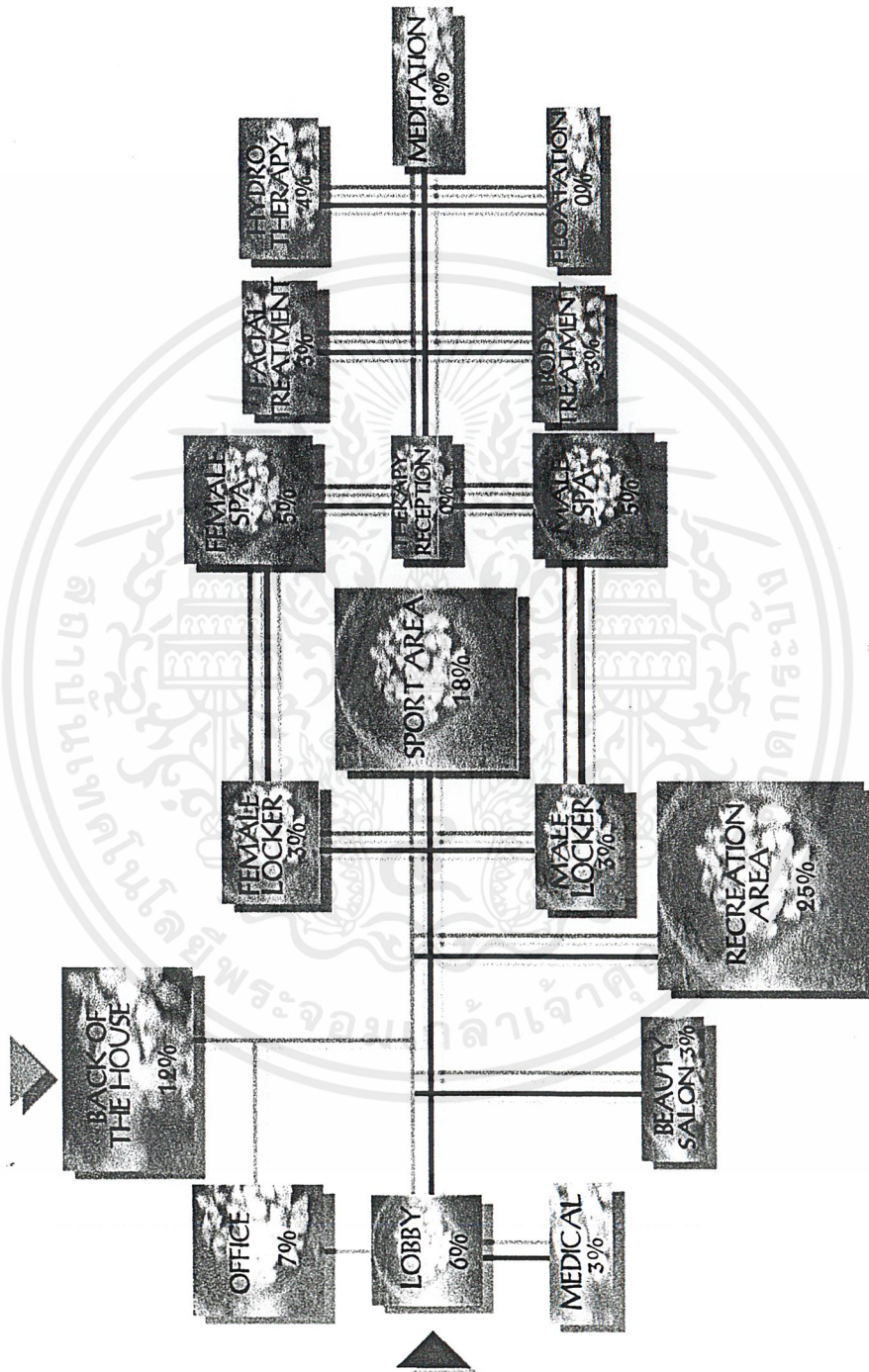
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษา⁸²เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Spa Section Bubble Diagram



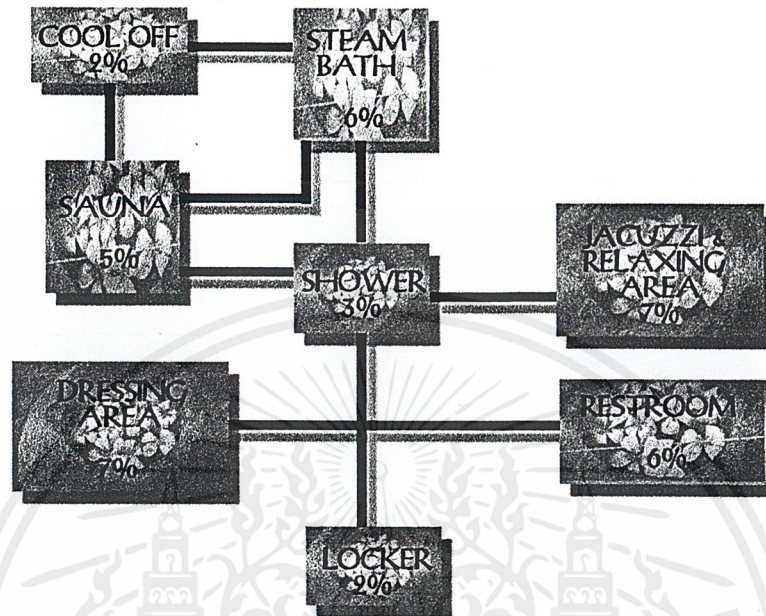
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



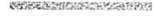
Thammasat Health Care Center Functional Diagram



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

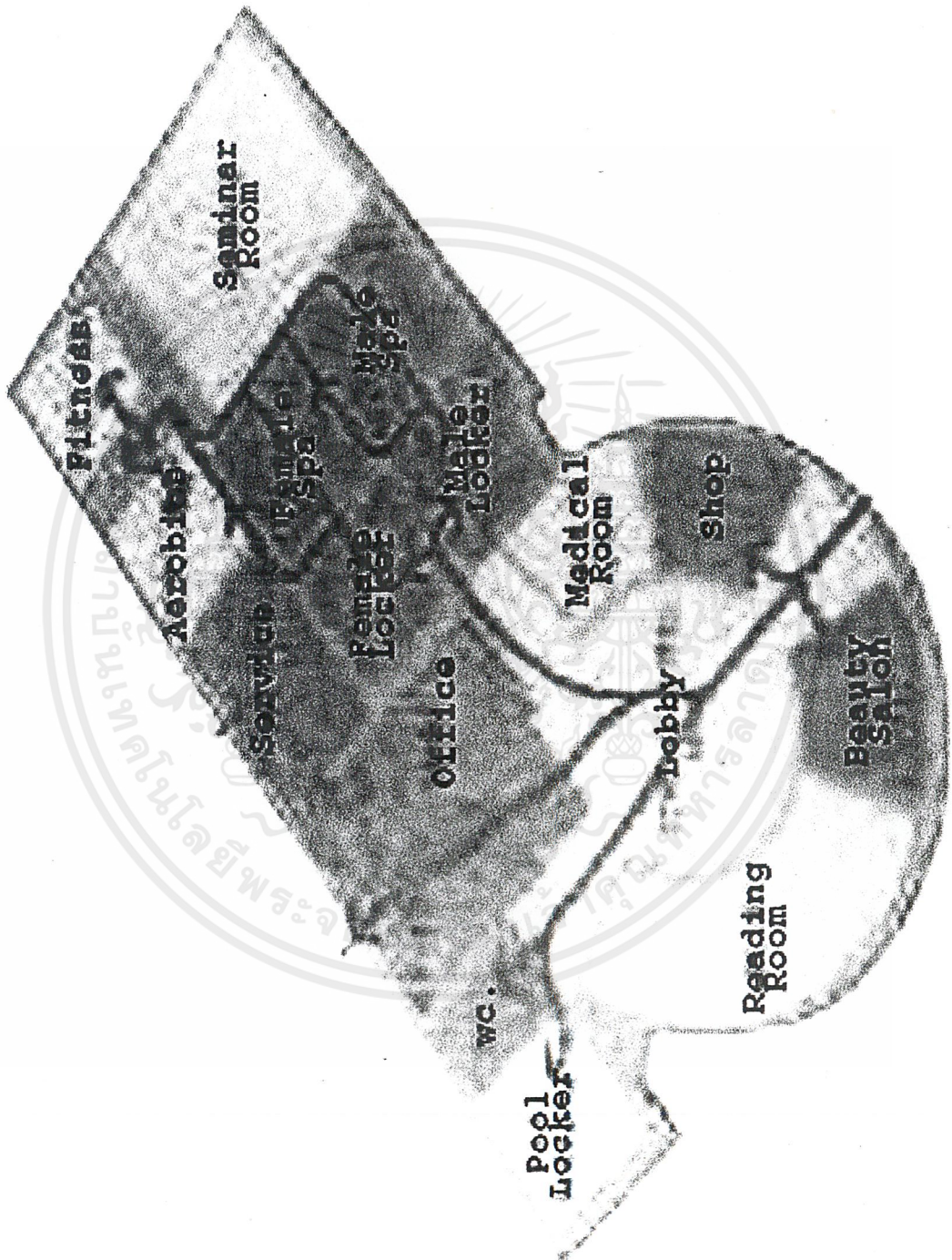
Spa Section Functional Diagram



-  PUBLIC AREA
-  SEMI PRIVATE AREA
-  PRIVATE AREA
-  BACK OF THE HOUSE
-  HIGH RELATIONSHIP
-  LOW RELATIONSHIP
-  BACK OF THE HOUSE RELATIONSHIP

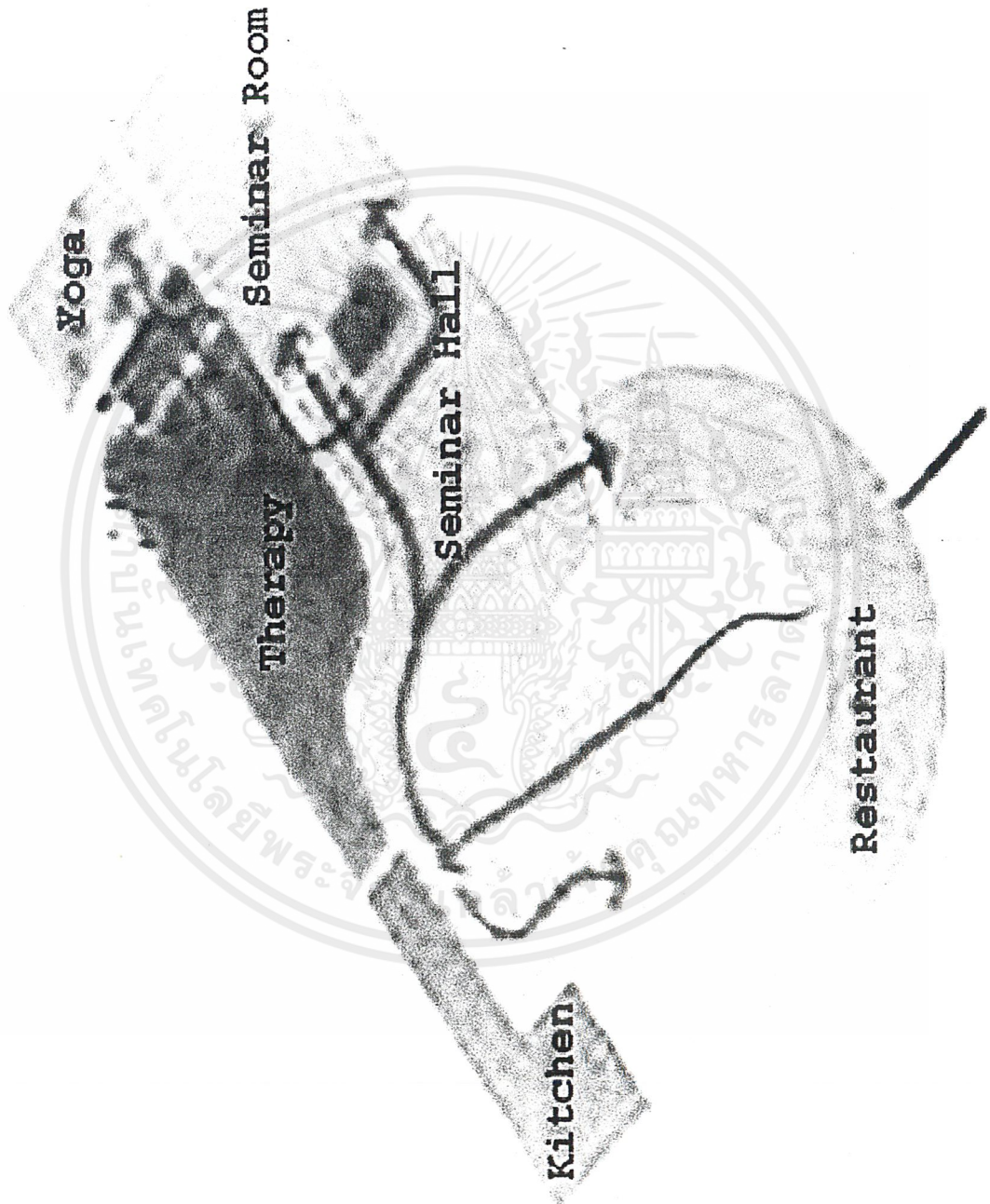
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษา 85 เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

First Floor Zoning



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Second Floor Zoning



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บทที่ 6

ภาคออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต เพื่อสุขภาพองค์รวม

อายุรเวท (Ayurveda) ที่แปลสั้นๆว่า “ศาสตร์แห่งชีวิต” ซึ่งเป็นศาสตร์เก่าแก่หลายพันปี ถือกำเนิดขึ้นในดินแดนชมพูทวีปหรือประเทศอินเดียในปัจจุบัน

อายุรเวทมาจากรากศัพท์สองคำ คือ “อายุ” (ayus) แปลว่า ชีวิต และคำว่า “เวท” (veda) แปลว่าความรู้ (ที่ลึกซึ้ง) แปลรวมกันว่า “ศาสตร์แห่งชีวิต” (Knowledge of Life) นั้น เป็นภูมิปัญญาเกี่ยวกับชีวิตที่ถูกกลั่นกรองขึ้นจากปัญญาญาณ เปรียบได้คัจฉาจนดพบระหว่างสมาธิกับปัญญา ระหว่างจิตใจกับสมอง

“หัวใจสำคัญของอายุรเวทอยู่ที่แนวความคิดที่ว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มนุษย์จะมีชีวิตที่เป็นสุขได้ก็โดยการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติและเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ จากหลักปรัชญาทำให้เกิดหลักการดำเนินชีวิต เช่น การปฏิบัติตัวประจำวัน หลักปฏิบัติในฤดูกาลต่างๆ เป็นต้น”

ตรีโทษ พลังสามประสานเพื่อการดำรงอยู่

ในชีวิตมนุษย์เรานั้นเชื่อว่า ร่างกายต่างก็ประกอบไปด้วยธาตุที่สำคัญทั้งหมด 5 ธาตุ ได้แก่ อากาศธาตุ, ลม, ไฟ, น้ำ และดิน อยู่รวมกันตั้งแต่องค์ประกอบที่ละเอียดที่สุดจนถึงใหญ่ที่สุด ธาตุที่ละเอียดที่สุดคือ อากาศธาตุ ซึ่งเมื่อหมุนเวียนจะกลายเป็นลมที่ไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อลมเคลื่อนไหวได้ก่อให้เกิดการเสียดสีกันเกิดเป็นไฟหรือความร้อน ความร้อนนั้นเป็นตัวที่ก่อให้เกิดความชื้นหรือน้ำตามตามลำดับ ท้ายสุด น้ำเป็นตัวก่อกำเนิดความหนาแน่นทั้งปวงของดินนั่นเอง

ธาตุทั้ง 5 นั้นเมื่อประกอบกันเข้า สามารถแบ่งแยกได้เป็น 3 ธาตุใหญ่ๆ เรียกในภาษาสันสกฤตว่า “ตรีโทษ” (Tridosha) ตามหลักอายุรเวท แปลว่าโทษ 3 ประการ ได้แก่

- อากาศธาตุและลมรวมกันเป็น วาตะ “ VATA ” หรือธาตุลม
- ไฟและน้ำรวมกันเป็น ปิตตะ “ PITTA ” หรือธาตุไฟ
- น้ำและดินรวมกันเป็น กัมมะ “ KAPHA ” หรือธาตุดิน

วาตะ มีหน้าที่ในการควบคุมการเคลื่อนไหวต่างๆในร่างกาย เช่น การหายใจ การเคี้ยวอาหาร การกลืนอาหาร การพูด การขับถ่าย เป็นต้น

วาตะ คือพลังแห่งการเคลื่อนไหว เปรียบได้กับลมที่พัดไปมา

วาตะ มีคุณสมบัติแห้ง เย็น เบา ไม่นั่นนอน เคลื่อนไหวไปมาไม่อยู่นิ่ง หยาบ

ปิตตะ มีหน้าที่ในการเผาผลาญอาหาร รวมทั้งกระบวนการเผาผลาญต่างๆในร่างกาย (อายุรเวทกล่าวว่า หลังจากอาหารถูกย่อยในกระเพาะลำไส้แล้วจะถูกส่งไปตามร่างกายส่วนต่างๆ และยังคงถูกเผาผลาญและแปรสภาพอีกก่อนที่จะถูกเปลี่ยนเป็นกล้ามเนื้อ เลือด ไขมัน ฯลฯ) การมองเห็น การให้ความอบอุ่นร่างกาย

ปิดตะ คือพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง เปรียบได้กับไฟที่ทำหน้าที่เผาผลาญ

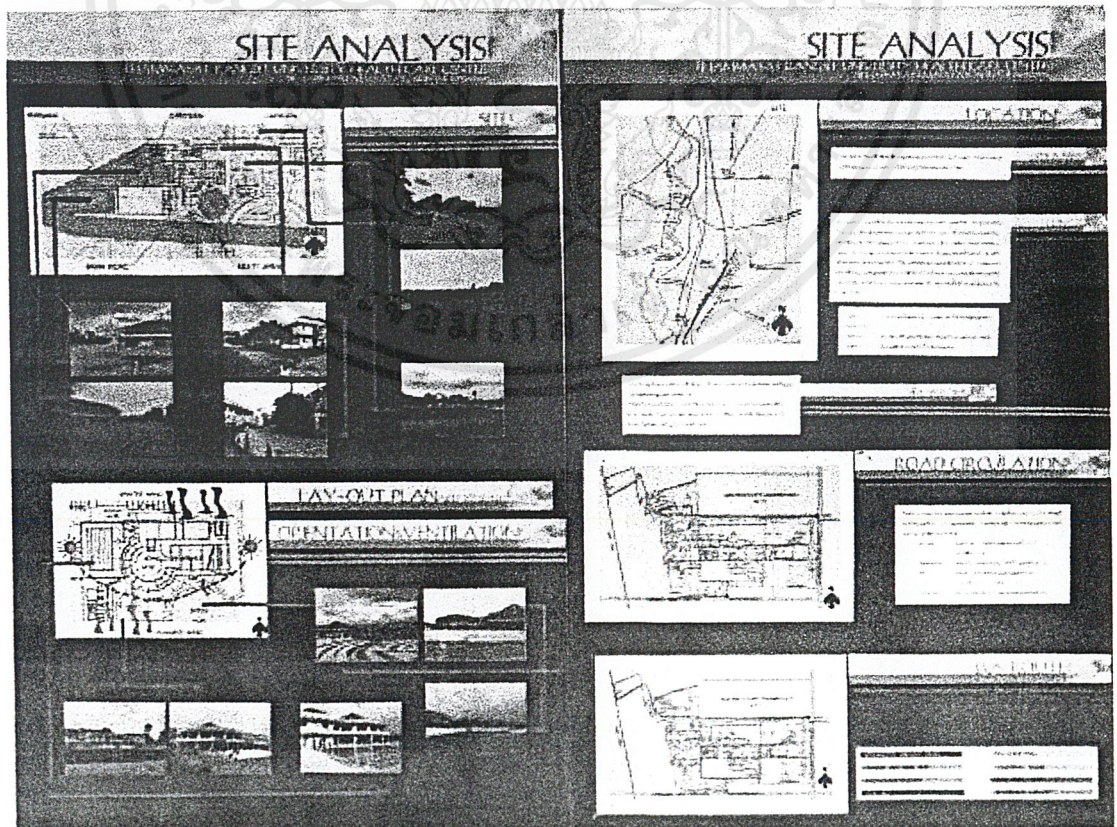
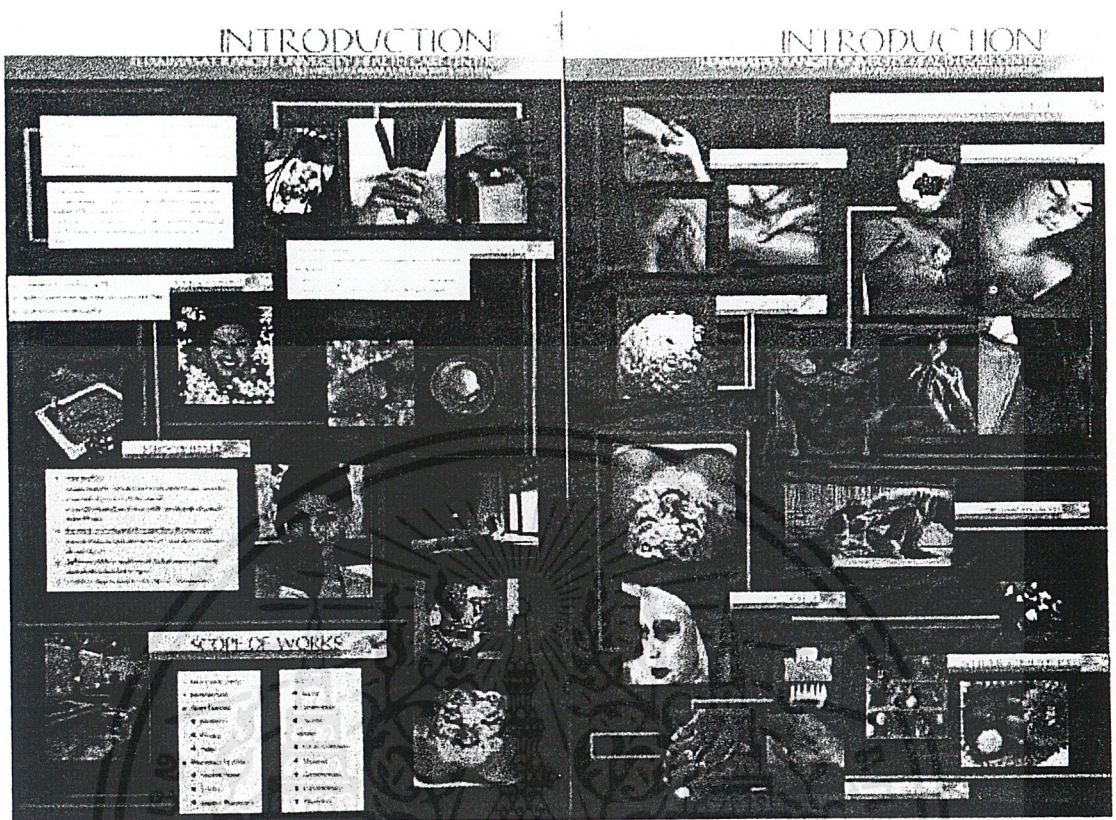
ปิดตะ มีคุณสมบัติร้อน เผาผลาญ เข้มข้น ทะลุทะลวงและมีกลิ่นแรง

กณะ มีหน้าที่ในการประกอบกันเป็นโครงสร้างของร่างกาย เช่น เป็นกระดูกกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และให้ความชุ่มชื้นและหล่อลื่นส่วนต่างๆในร่างกาย เช่น ของเหลวที่อยู่ระหว่างตามข้อกระดูกต่างๆที่ช่วยให้เกิดการหล่อลื่น หรือเยื่อบุอวัยวะในต่างๆ

กณะ คือพลังแห่งความมั่นคงหรือการสะสม เปรียบได้กับดินและน้ำที่ทำให้เกิดการคงตัวและให้ความหล่อลื่นชุ่มชื้น

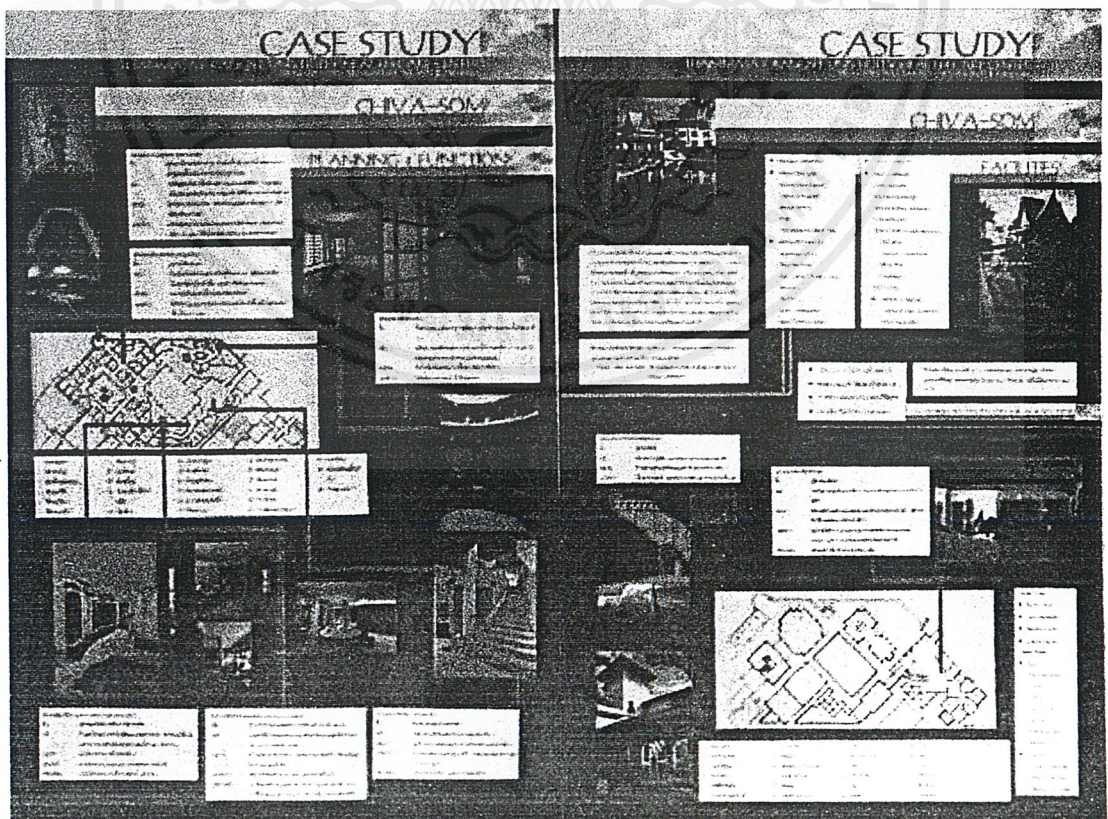
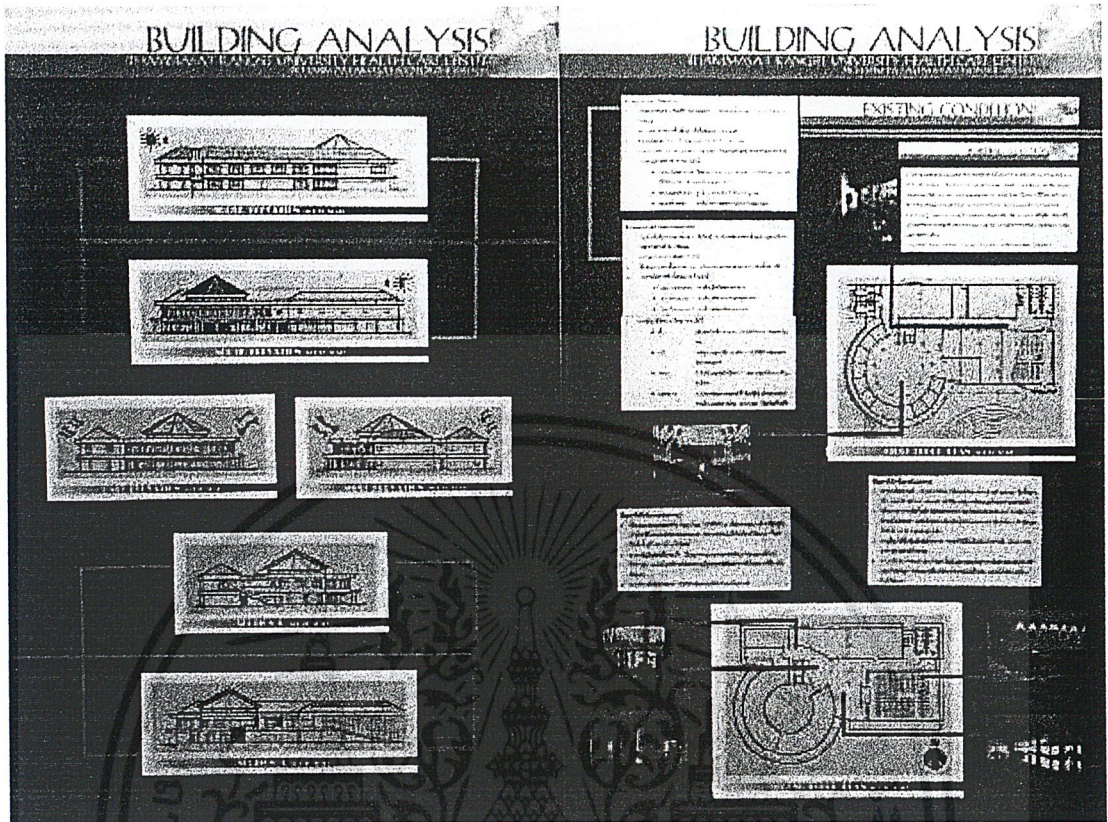
กณะ มีคุณสมบัติหนัก เย็น มัน ชุ่มชื้น เรียบ นิ่งและมั่นคง



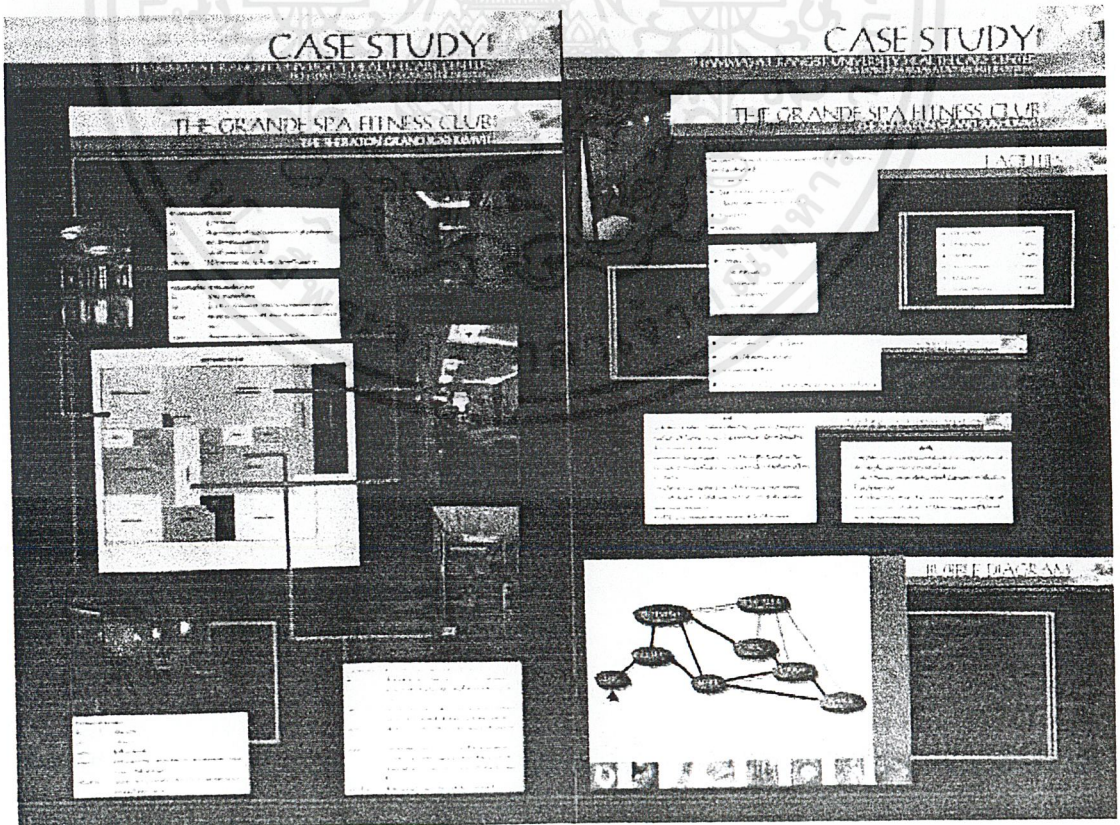
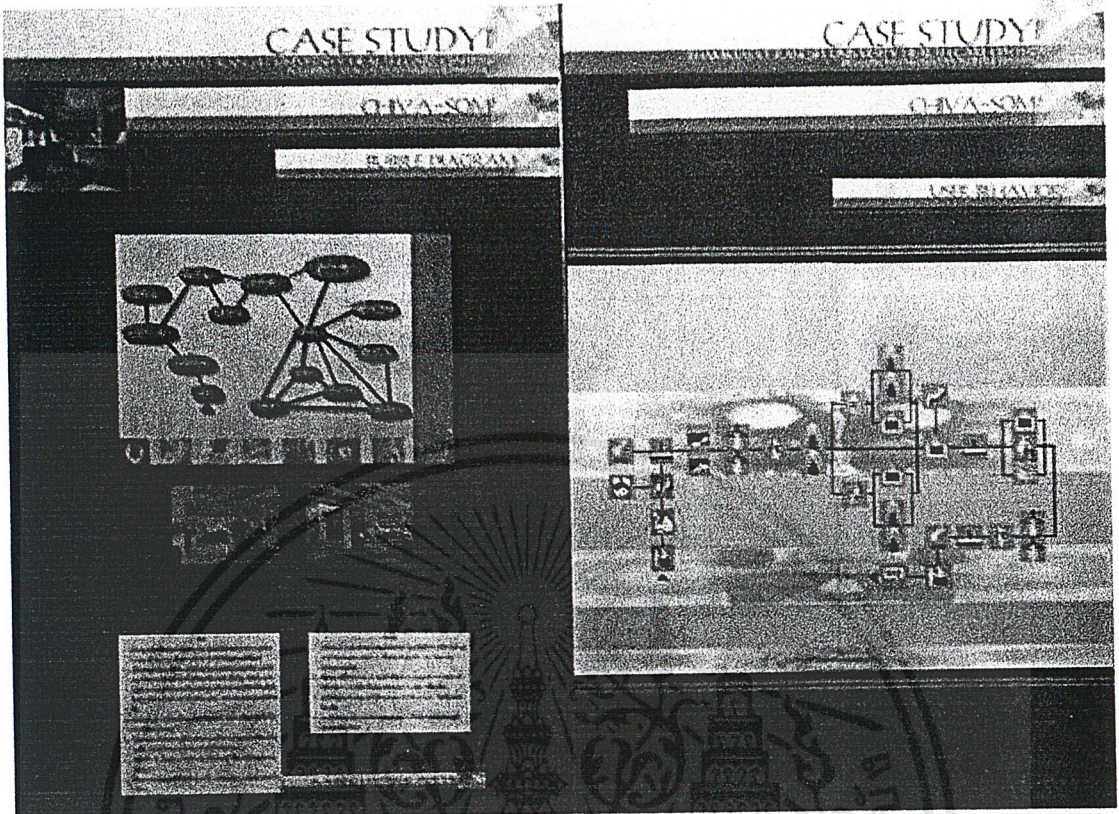


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

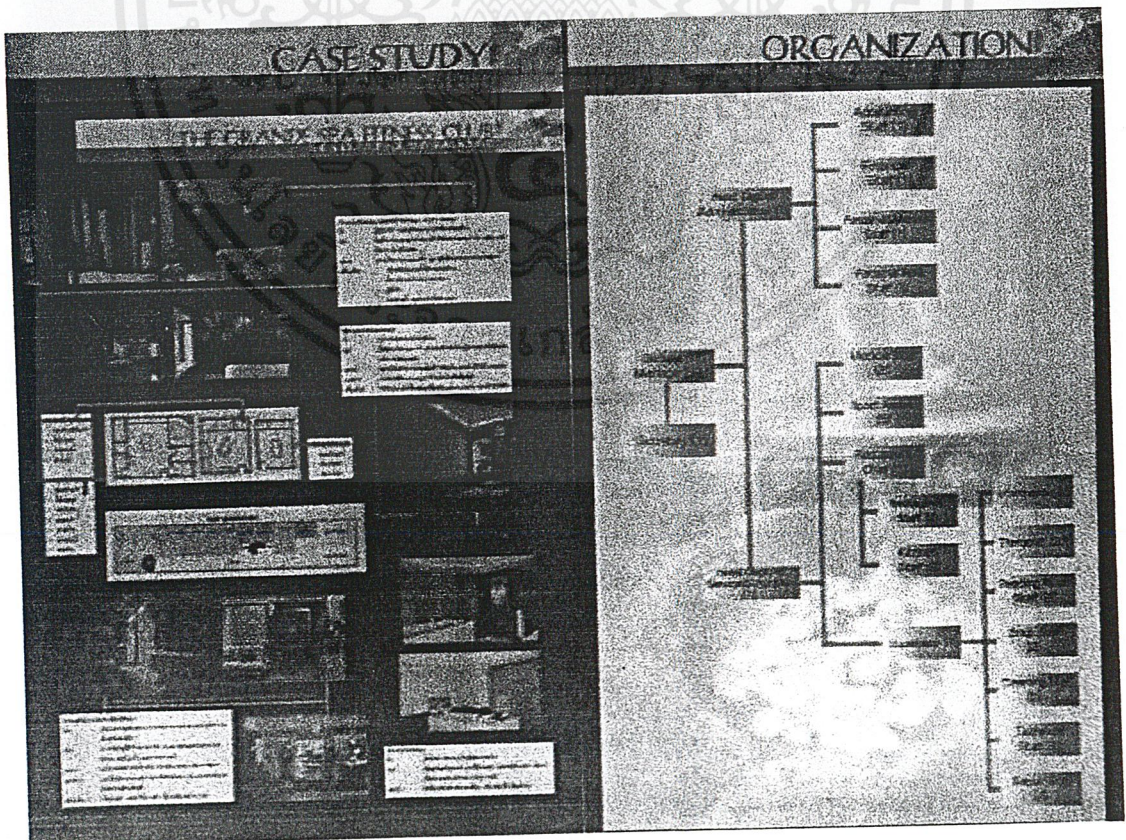
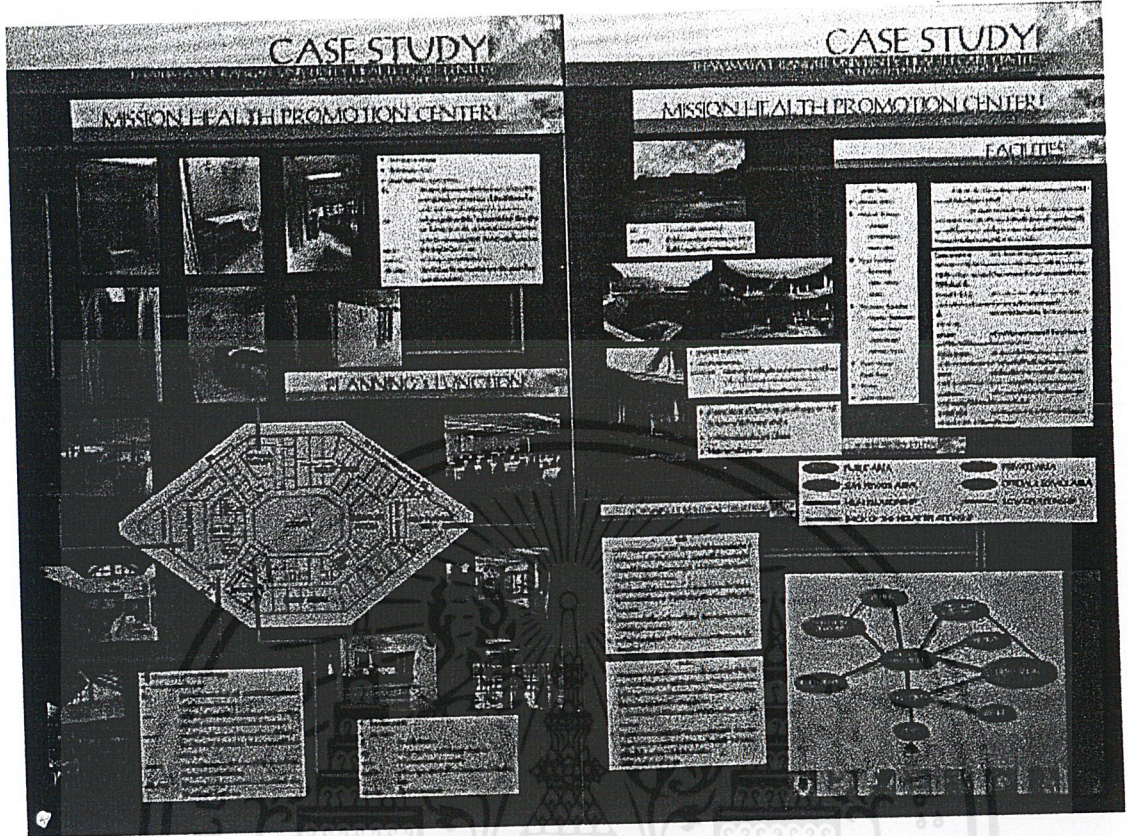
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วจิต



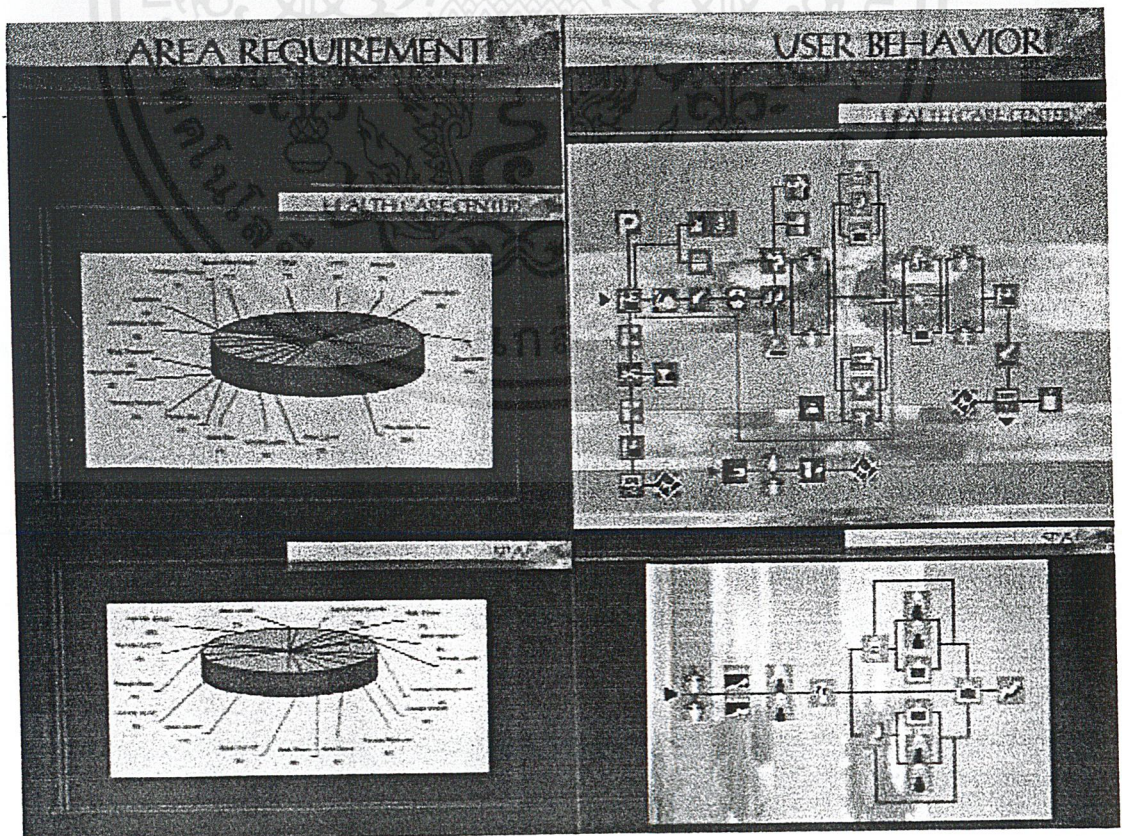
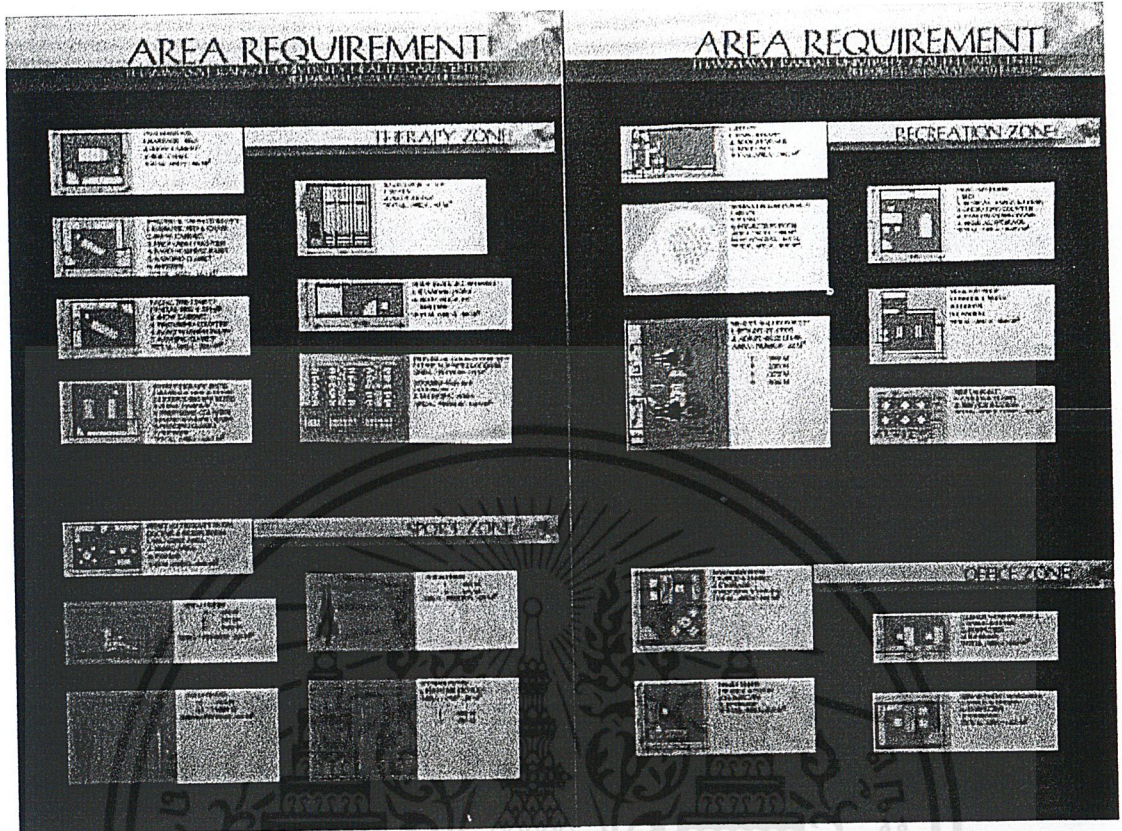
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



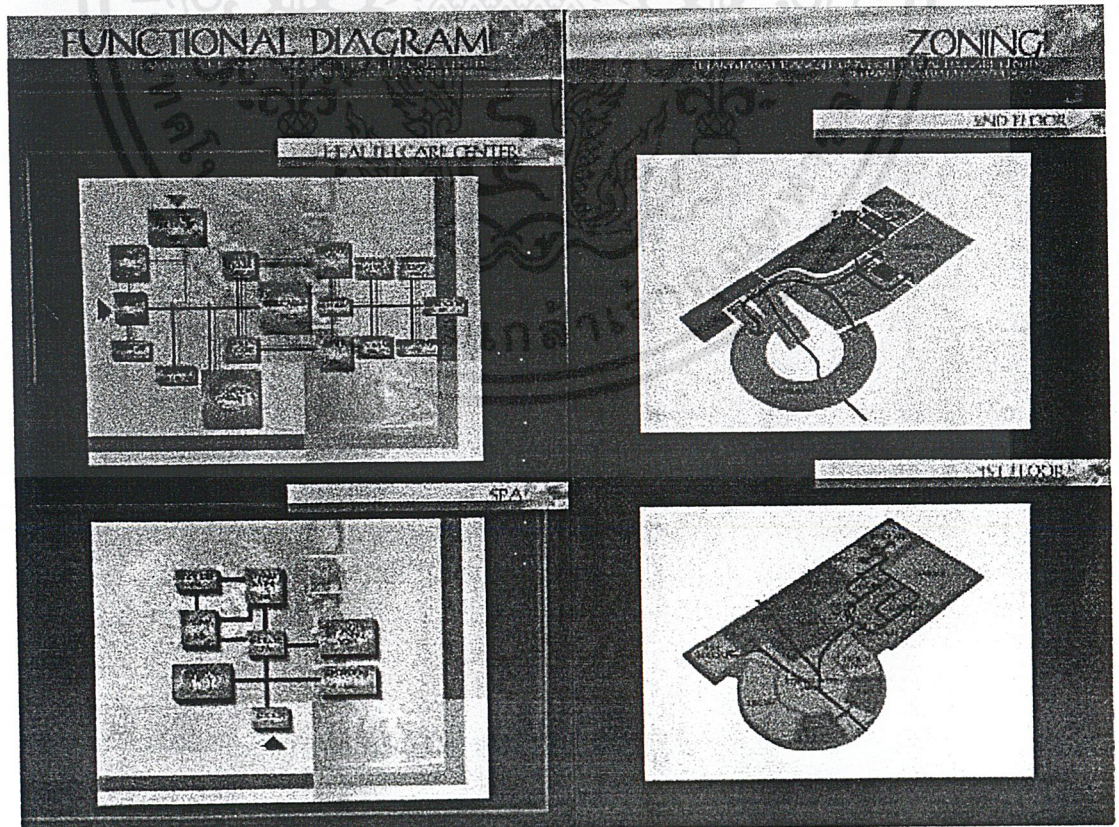
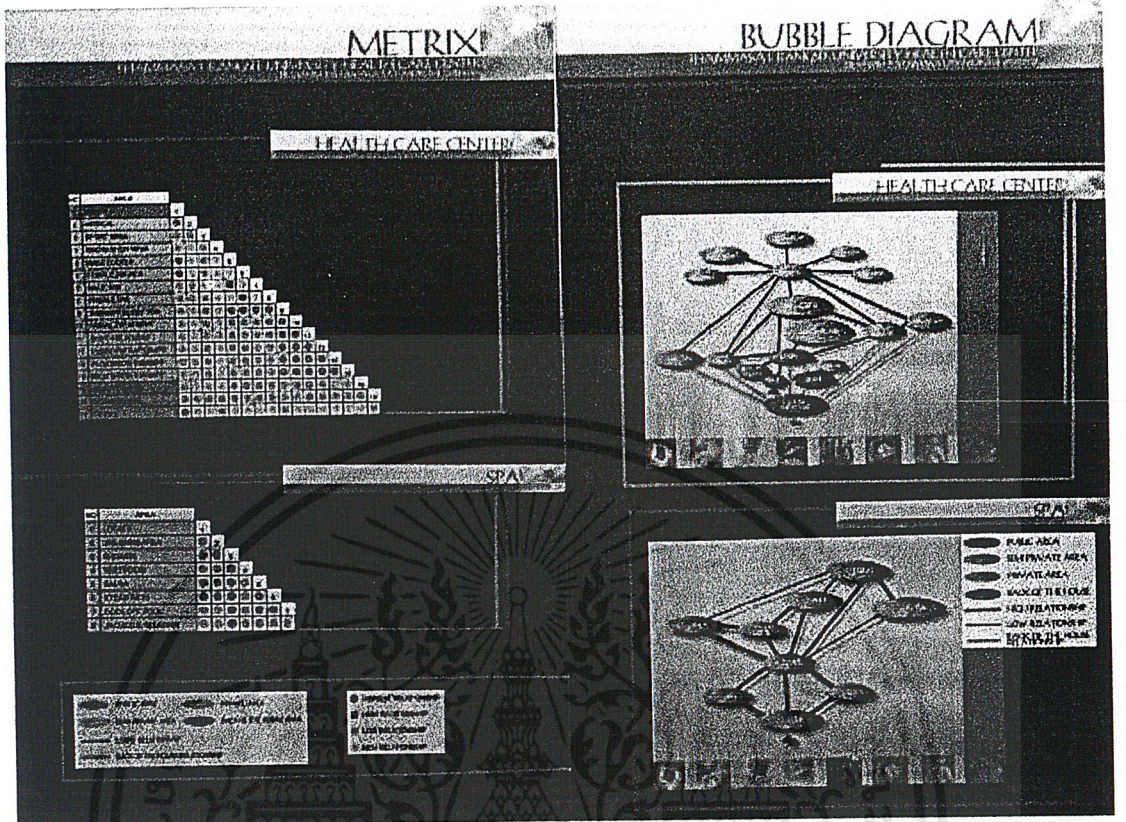
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



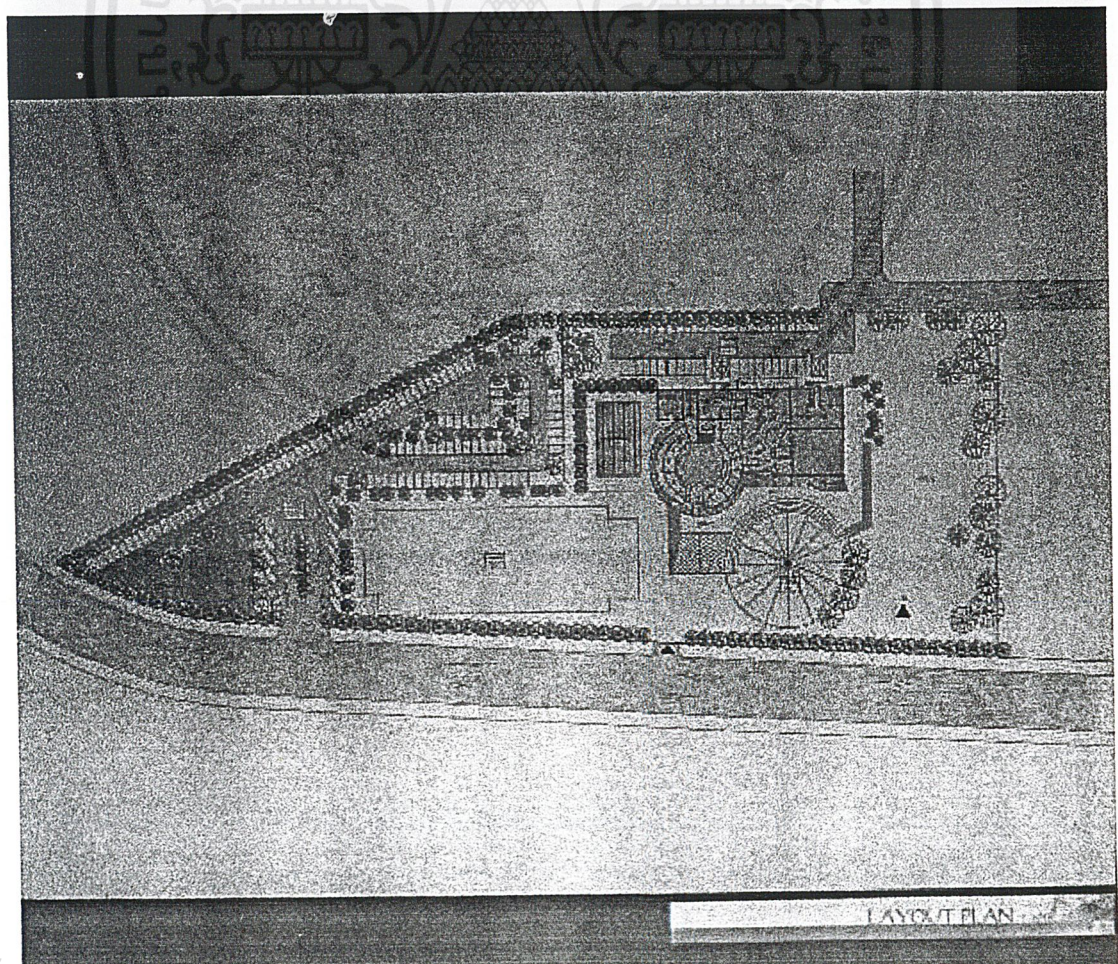
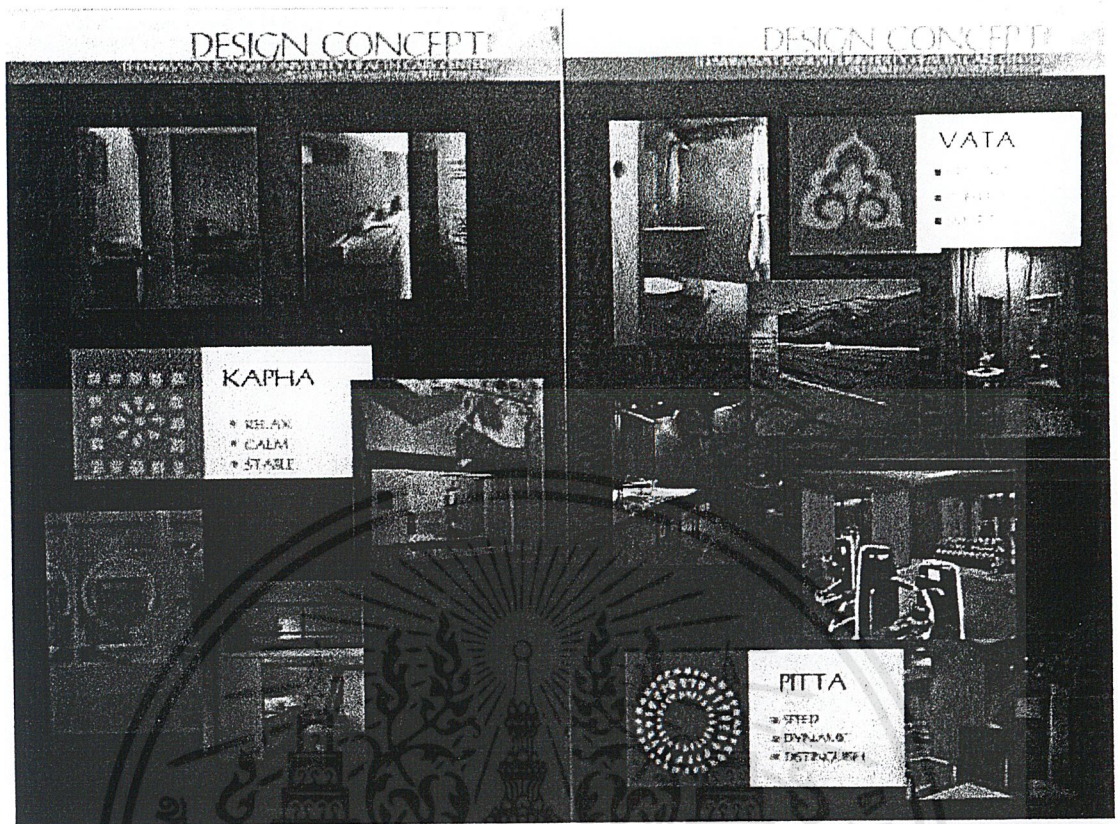
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศีกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



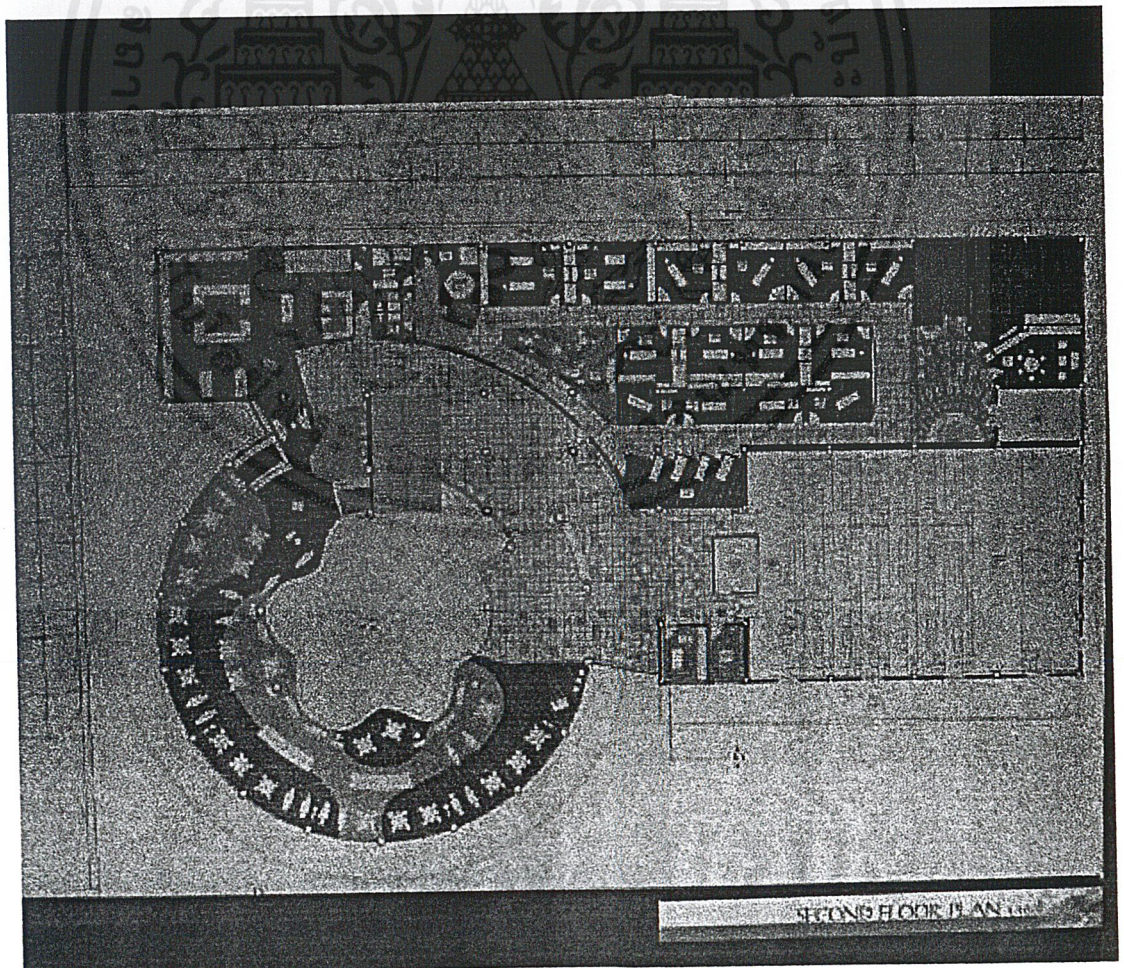
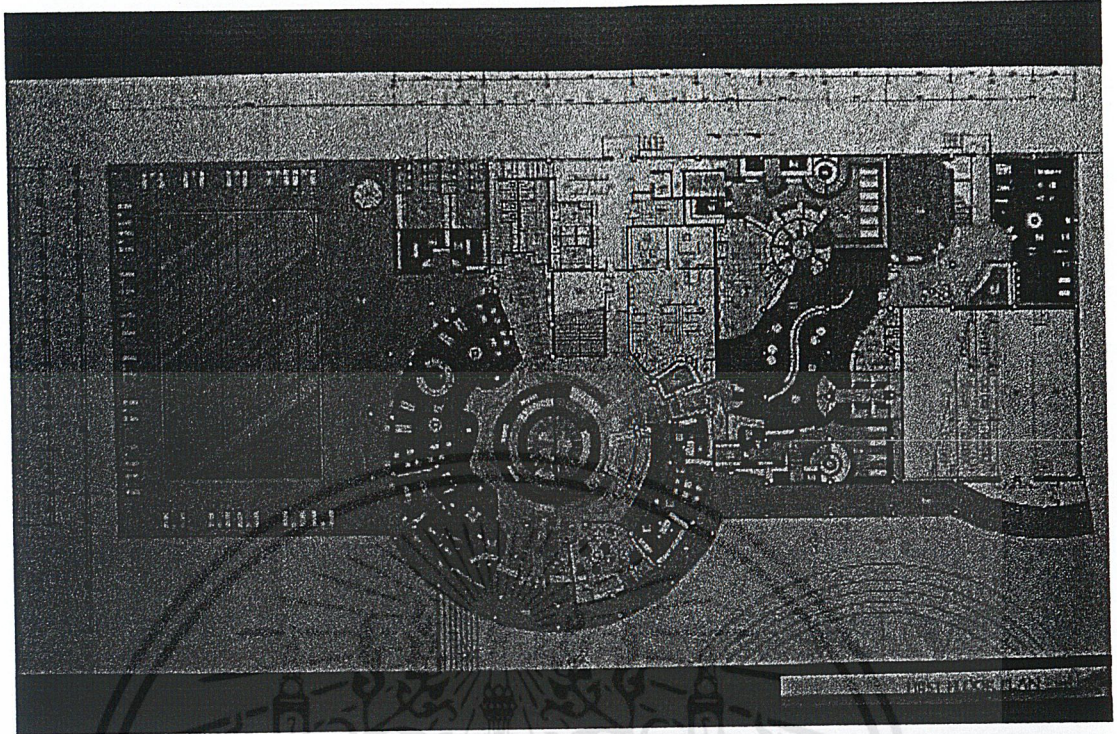
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



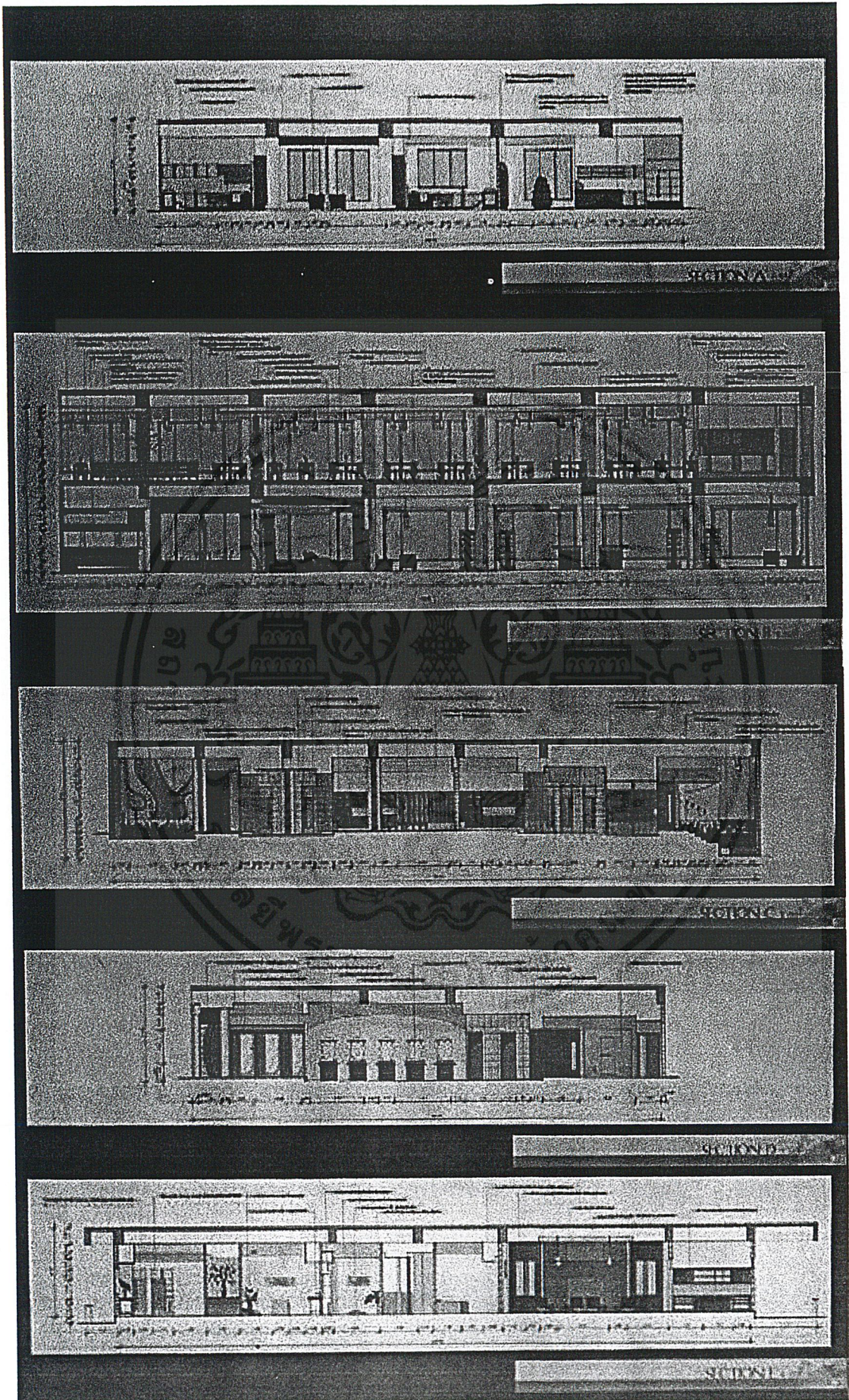
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



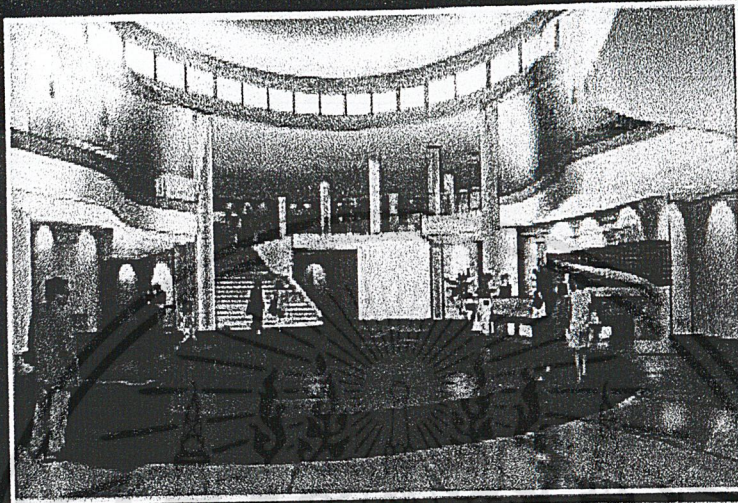
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษา 96 ทานน ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่บนการคา
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



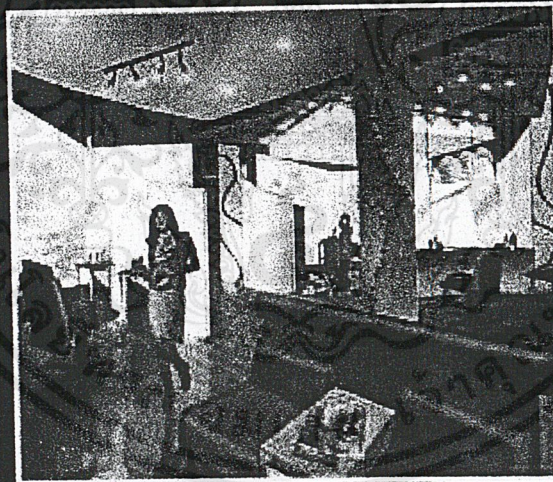
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารเป็นเอกสารทสวงนโงสาทรบการเซงานเพอการศกขงทาน ไมออนุญาตเนาไปไซประเขนดานการค้ำ
ไมว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

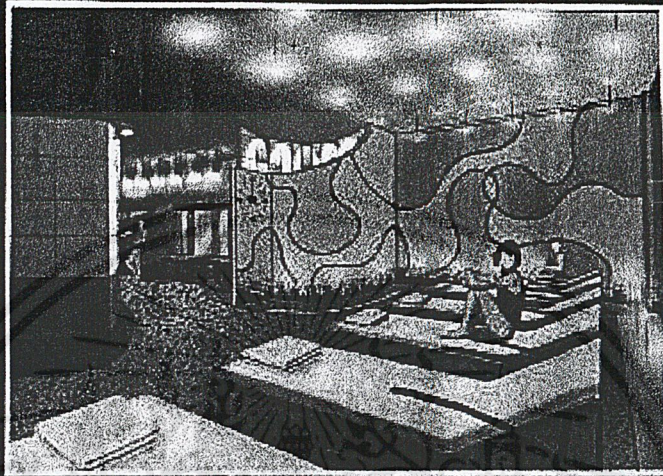


WAITING AREA

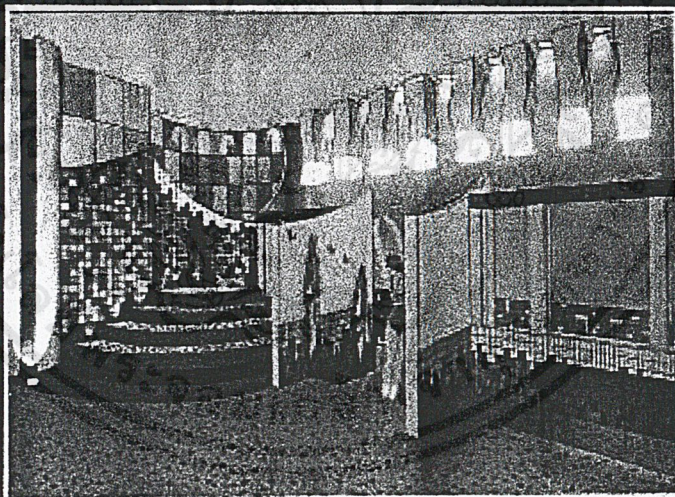


BEAUTY SALON

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษา⁹⁹เท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

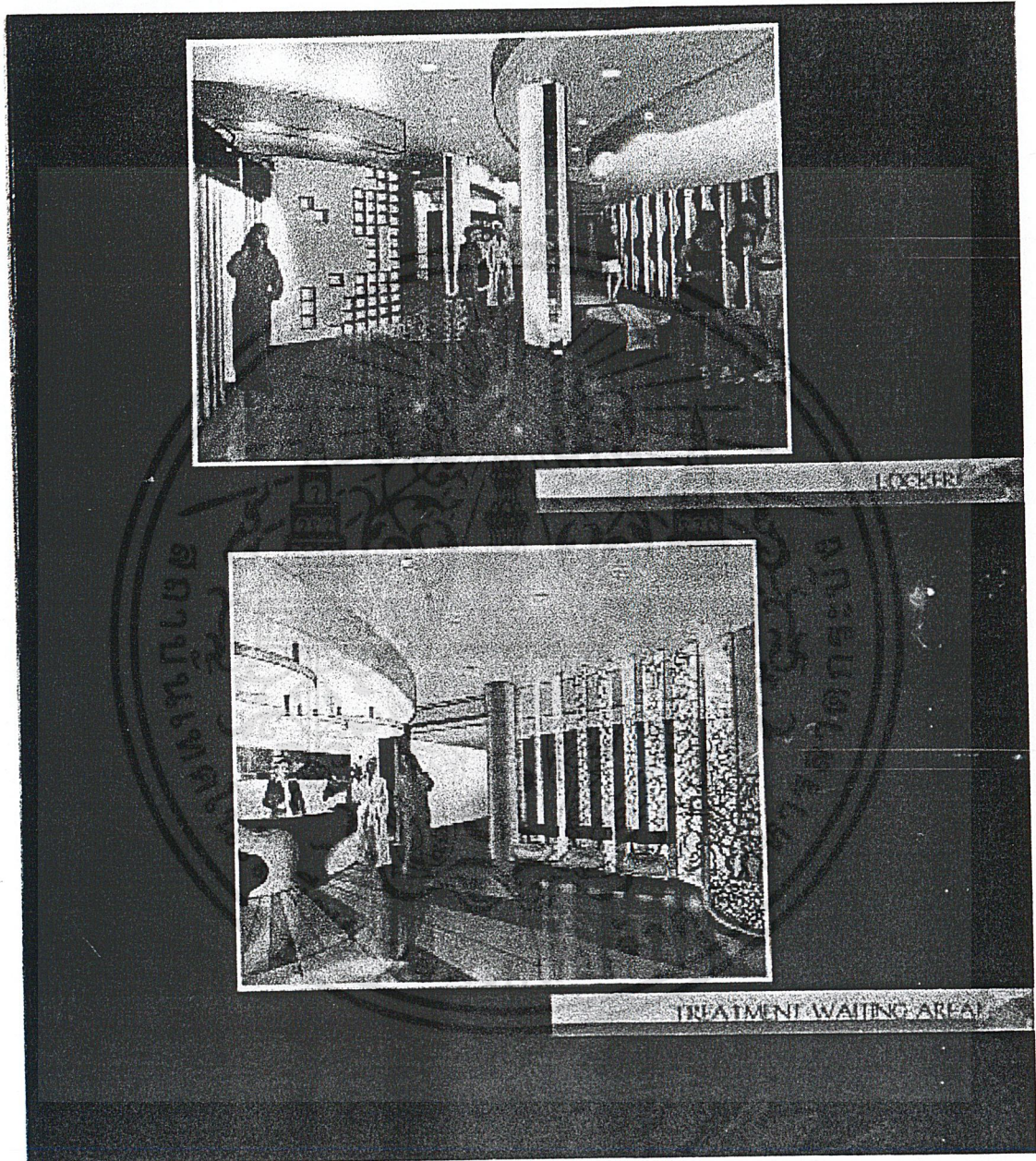


RELAXING AREA

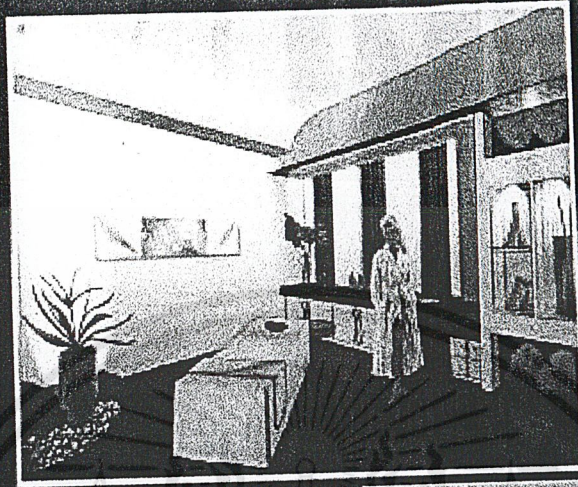


JACUZZI CODE: OFF POOL

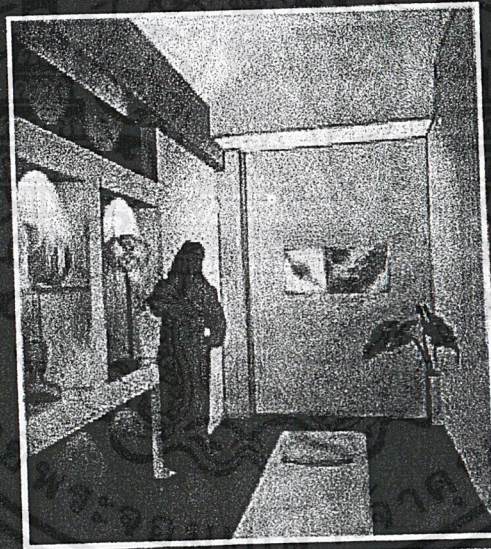
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษานั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

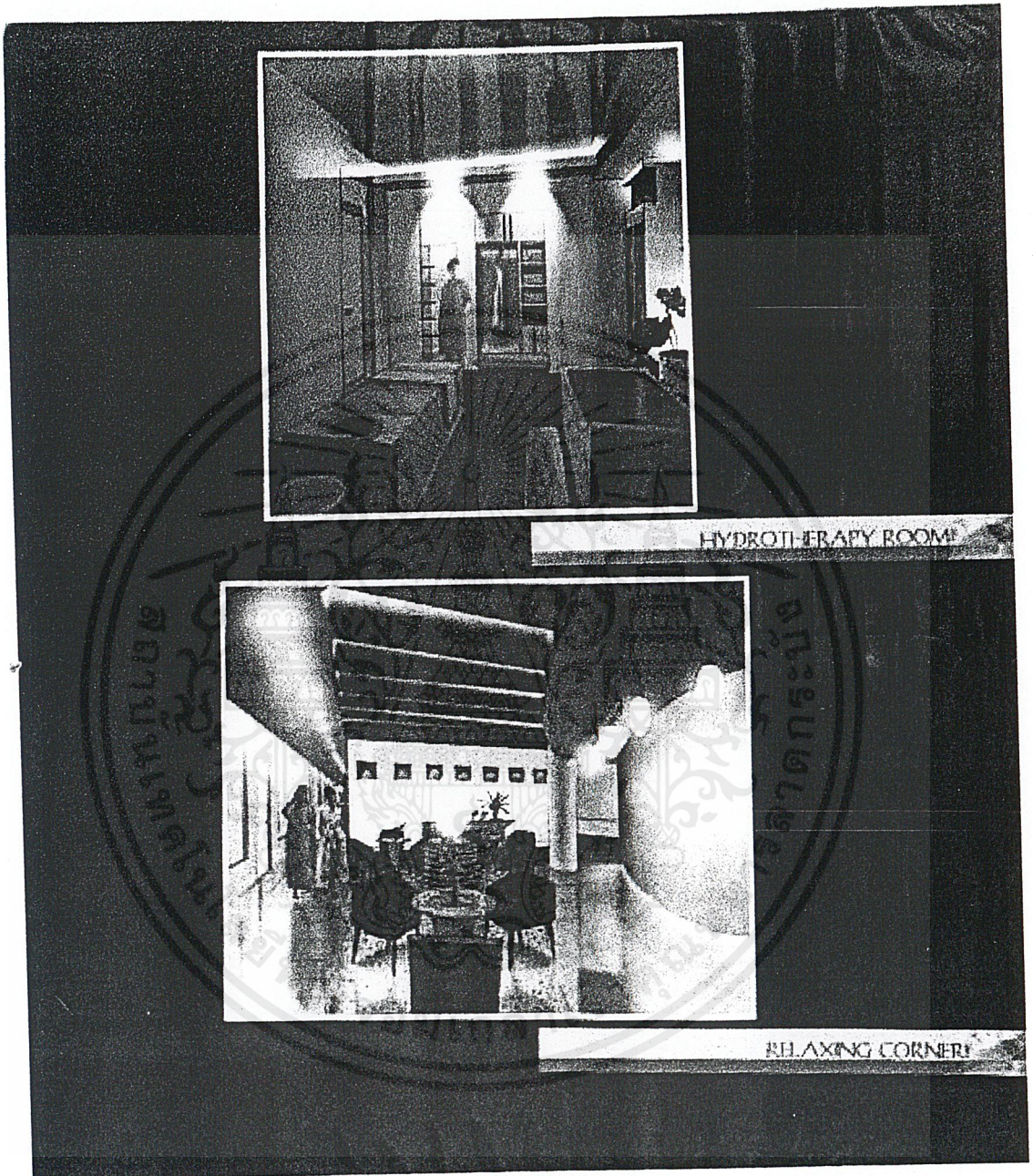


AROMASWEDISH ROOM



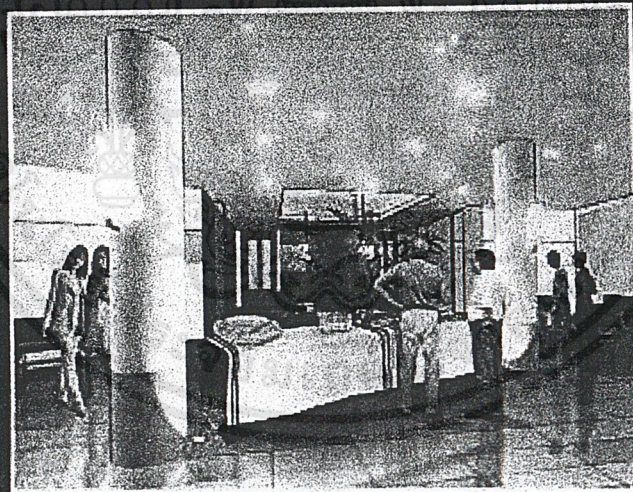
THAI MASSAGE ROOM

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



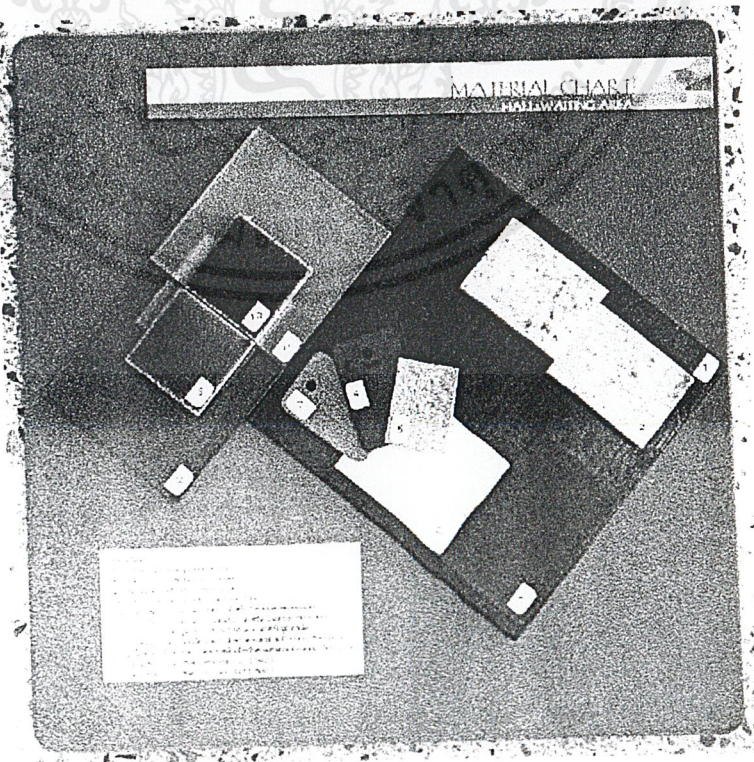
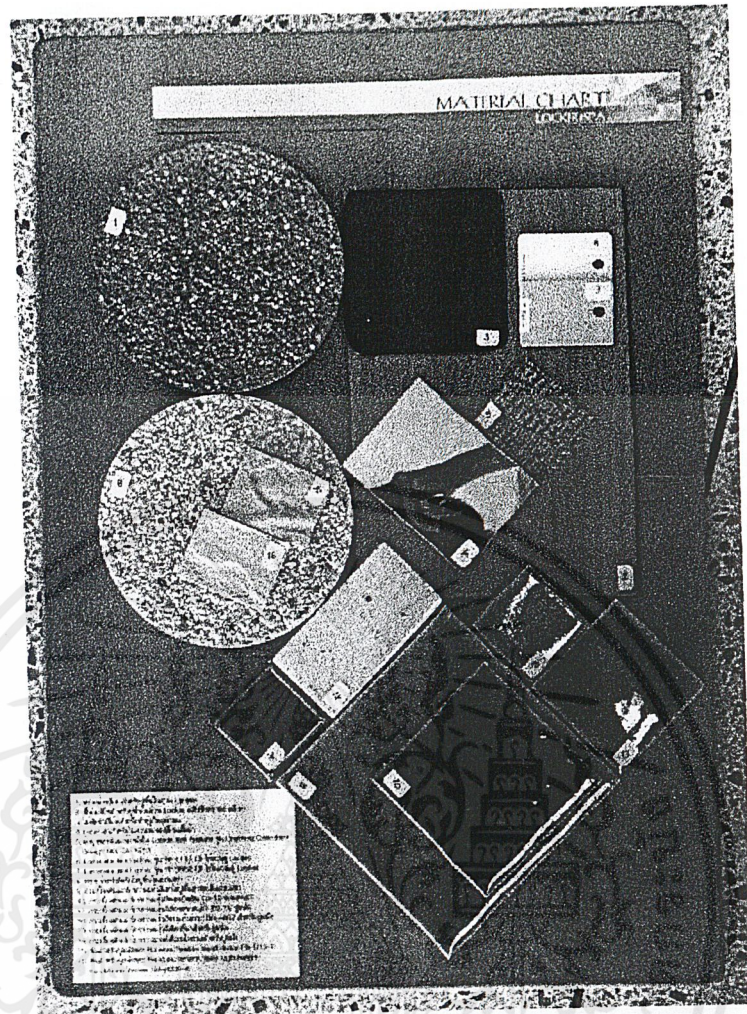


RESTAURANT

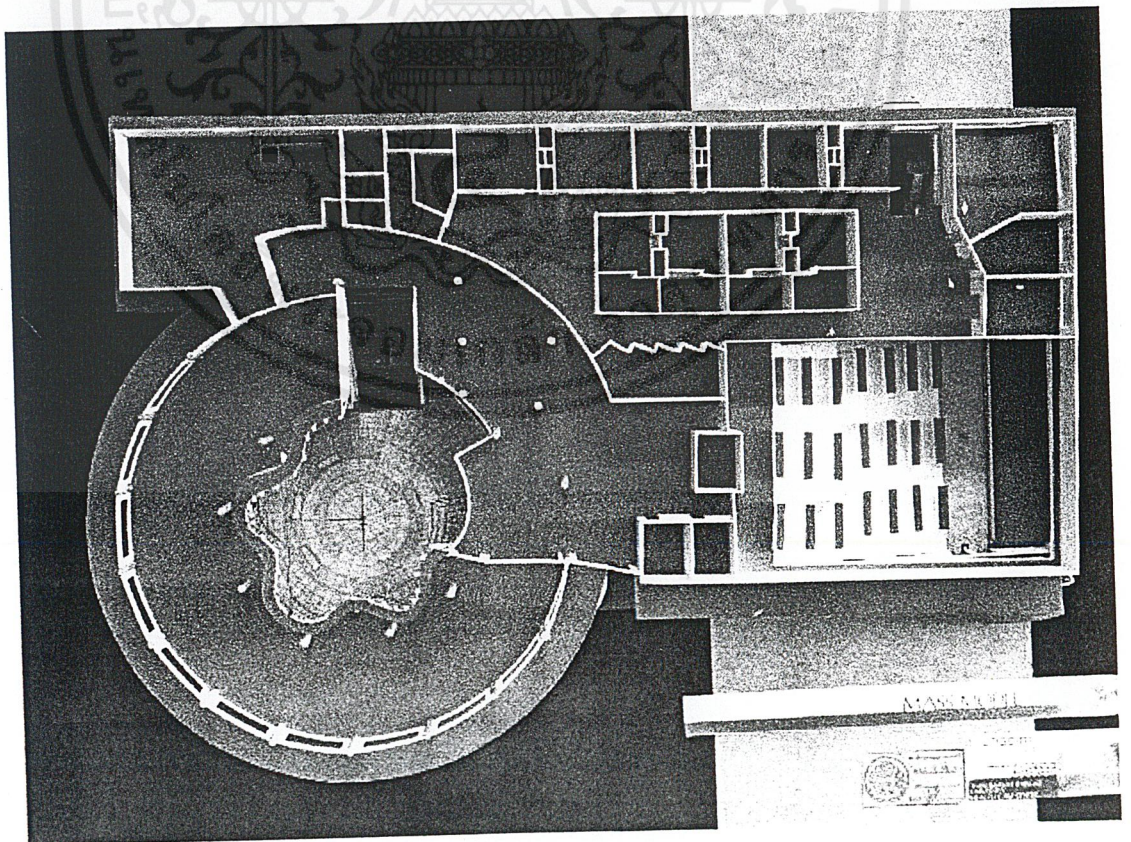
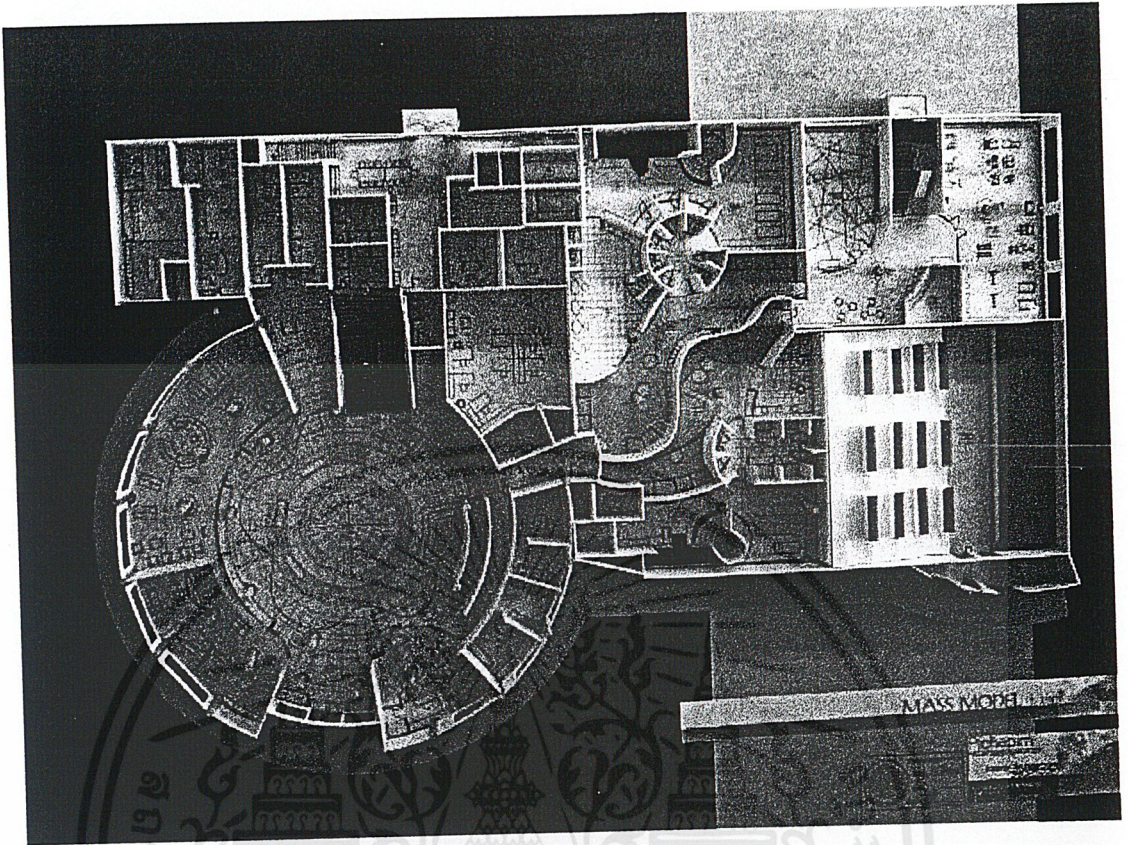


SEMINAR HALL

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษา¹⁰⁴ นั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

บรรณานุกรม

- ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, คู่มือกินตามธาตุ กรุงเทพฯ / สำนักพิมพ์มติชน, 2543
- นพ.บรรจบ ชุณหสวัสติกุล, วาริบำบัด กรุงเทพฯ / สำนักพิมพ์รวมธรรม, 2539
- ศ.นพ.ประเวศ วะสี, นพ.อนุวัฒน์ ศุภชุติกุล, นวลอนันต์ ตันติเกตุและคณะ, บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพ อภิวัฒน์ชีวิตและสังคม
- ศ.นพ.วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์, นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ
- อาษา, วารสารคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ธันวาคม, 2542)
- นิรมล วงศ์ศิริทรัพย์, วิทยานิพนธ์ โครงการเสนอแนะ ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและพัฒนาสุขภาพสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง
- เบญจมาศ กุญอินทร์, วิทยานิพนธ์ โครงการเสนอแนะ พิพิธภัณฑ์การแพทย์และสาธารณสุขสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง
- Sophie Benge, The Tropical Spa (Periplus Editions (HK) Ltd)
- Tan Hock Beng, Tropical Paradise (Singapore : Page One Publishing Pte Ltd), Singapore

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาคผนวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พลังธรรมชาติเสริมสร้างสุขภาพ

วิธีการเสริมสร้างร่างกาย (ภาคปฏิบัติ)

ความร้อน

เมื่อร่างกายได้รับความร้อน ผิวหนังจะเป็นตัวที่จะได้รับความร้อนก่อนใคร อุณหภูมิภายในห้องอบจะร้อนมากกว่าอุณหภูมิในร่างกายเรา ร่างกายของเราจะมีการรักษาความร้อนให้คงที่ที่ 37 องศาเซลเซียส ดังนั้นร่างกายจึงต้องส่งเลือดมาเลี้ยงที่ผิวหนัง เพื่อระบายความร้อนของร่างกายและขับเหงื่อออกมา การที่ร่างกายอยู่ๆก็มีอุณหภูมิสูงขึ้นมาอย่างเฉียบพลันคล้ายๆตอนที่เราไม่สบาย เป็นไข้ตัวร้อนทำให้เม็ดเลือดขาวและระบบภูมิคุ้มกันทำงานเพิ่มขึ้นมา เมื่อภูมิคุ้มกันทำงานกระตุ้นกระตุ้นตัวเองแบบนี้ มันจะไปจัดการกับสารพิษต่างๆที่มีอยู่ในร่างกายของเราให้หมดไปได้เร็วขึ้น นี่คือผลดีของการใช้ความร้อนไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานและช่วยในการล้างพิษให้กับร่างกายได้ ไม่ว่าจะเราใช้ความร้อนด้วยวิธีอบสมุนไพร ชาวน่า อบไอน้ำ หรือแช่น้ำร้อน ไม่ควรจะใช้ความร้อนอยู่นานเกินไป เพราะจะมีผลเสียเกิดขึ้นตามมาได้เนื่องจากเมื่อความดันกระตุ้นร่างกายอยู่นานๆ เลือดมาเลี้ยงที่บริเวณผิวหนังมาก มันก็จะไปเลี้ยงส่วนของอวัยวะภายในอื่นๆน้อยลง และที่สำคัญคือส่วนของสมอง ถ้าสมองขาดเลือดไปเลี้ยงมันจะทำให้เรารู้สึกง่วงซึม ไม่สบายขึ้นมาเป็นอันตรายเป็นร่างกายไป

มีการวิจัยว่าการอบความร้อนนี้ควรจะใช้เวลาประมาณ 3 – 5 นาที แล้วจึงออกมาอาบน้ำเย็นต่ออีก 2 นาที จากนั้นจึงกลับเข้าไปอบความร้อนใหม่อีก 3 – 5 นาที แล้วออกมาอาบน้ำเย็นอีก 2 นาที ทำสลับแบบนี้ 3 รอบจะช่วยกระตุ้นเลือดที่มาเลี้ยง 3 – 5 นาที เมื่อเราออกมาใช้ความเย็นทันที ผลของความเย็นทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลงโดยเฉพาะที่ผิวหนัง ร่างกายพยายามปรับอุณหภูมิให้คงที่จึงส่งกระแสเลือดกลับเข้าไปเลี้ยง รวมทั้งเม็ดเลือดขาวของระบบต้านทานด้วย การกระทำเช่นนี้ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้นได้ แต่ถ้าพึ่งแค่น้ำเย็นธรรมดาอย่างไม่เพียงพอ จะต้องเป็นน้ำเย็นจัดมากๆ ขนาด 4 – 5 องศายิ่งดี จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิอย่างเฉียบพลัน

การใช้เทคนิคความร้อนนี้วิธีหนึ่งคือ **การอบแสงตะวัน** เป็นการให้แสงแดดยามเช้าส่องผ่านใบตองที่คลุมร่างกายผู้ป่วยไว้ ใบตองจะกรองแสงสีเขียวยของแดดเอาไว้ เพื่อส่งผ่านเข้าไปยังร่างกายช่วยกระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกันขึ้นได้ วิธีนี้เป็นวิธีดั้งเดิมของอินเดียโบราณที่ใช้แสงแดดในการรักษาโรค การใช้ความร้อนด้วยวิธีการเหล่านี้ถือเป็นการใช้พลังธรรมชาติที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพได้เป็นอย่างดี โดยไม่ต้องลงทุนอะไรมากมาย ฉะนั้นควรปล่อยให้ร่างกายเราได้ถูกแสงแดดบ้างก็จะมีประโยชน์ โดยเฉพาะแสงแดดยามเช้าและยามเย็น การอบแสงตะวันโดยใช้ใบตองคลุมหัว ไม่ได้รับแสงตรง ใบตองจะกรองเอาเฉพาะแสงสีเขียวยให้ตกต่องร่างกาย รังสีสีเขียวยเป็นสีที่ค่อนข้างปลอดภัย ห่างจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต (รังสีเหนือม่วง ซึ่งจะทำลายผิวหนัง) และรังสีอินฟราเรด (รังสีใต้แดง ซึ่งจะทำให้ร้อน) มากที่สุด

วิธีการอบแสงตะวันทำได้ดังนี้

1. แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่น้อยชิ้นที่สุด นอนบนแคร่หรือเตียงในแสงแดด

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รัชสีด

2. ใช้น้ำมันที่เตรียมไว้ ทาให้ทั่วร่างกาย รวมทั้งใบหน้า น้ำมันที่เตรียมโดยใช้น้ำมันมะกอกใส่ในขวดแก้วสีเขียว ตั้งรับแสงแดดจัดๆไว้ก่อนหน้านี้นี้ประมาณ 7 วัน
3. ใช้ใบตองสะอาด คลุมทั่วทุกส่วนของร่างกายรวมทั้งศีรษะ
4. นอนรับแสงตะวันท่าหงาย 15 นาที แล้วนอนคว่ำ ใช้ใบตองคลุมไว้เช่นเดิมอีก 15 นาที เสร็จแล้วอบสมุนไพร นวดตัว หรืออาบน้ำสมุนไพรก็แล้วแต่ชอบ

การขัดผิวหนัง

การขัดผิวหนังนี้มีผลโดยตรงที่ต้องการกระตุ้นต่อมน้ำเหลืองทั้งร่างกายให้ทำงานได้อย่างคล่องตัว น้ำเหลืองจะอยู่รอบๆเซลล์ของร่างกาย และไหลพาเอาของเสียไปตามท่อน้ำเหลืองซึ่งกระจายอยู่ทั่วตัวของเรา และไปรวมกันที่ต่อมน้ำเหลืองจะมีการส่งต่อไปยังไต และปล่อยของเสียออกมาภายนอก การไหลเวียนของน้ำเหลืองจะเป็นลักษณะที่ต้านกับแรงโน้มถ่วงของโลกด้วย ฉะนั้นการขัดผิวหนังนี้จะช่วยให้การไหลเวียนของน้ำเหลืองเป็นไปได้อย่างคล่องตัวขึ้น อุปกรณ์ที่ใช้อาจจะเป็นแปรงอ่อนๆหรือรงบวงก็ได้ การขัดตัวแบบนี้ นอกจากจะทำให้ระบบน้ำเหลืองไหลเวียนได้สะดวกแล้ว ยังมีผลต่อผิวพรรณด้วย จะทำให้ผิวราบรื่น นวลเนียน ปุ่มของต่อมไขมันต่างๆจะลดลง

การออกกำลังกาย

เมื่อพูดถึงการเสริมสร้างสุขภาพ เรามักจะนึกถึงเรื่องการออกกำลังกายร่วมอยู่ด้วยเสมอ เพราะการออกกำลังกายได้รับการส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนกระทำอยู่แล้ว คนส่วนมากเข้าใจว่าเราออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีมากมาย เช่น ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ความทนทาน ระบบไหลเวียนของเลือด ระบบประสาท ทุกระบบในร่างกายทำงานดี ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ให้ความสนุกสนาน เป็นต้น การออกกำลังกายแบ่งเป็น 2 แบบคือ

1. **แบบแอนแอโรบิก (Anaerobic)** เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้ออกซิเจน นั่นคือกล้ามเนื้อจะทำงานไปเรื่อยๆโดยเป็นกิจวัตร การทำงานในชีวิตประจำวัน ลักษณะแบบการทำงานที่ไม่ต้องต่อเนื่องกัน ลักษณะการทำงานอย่างนี้ กล้ามเนื้อจะทำงานโดยไม่ต้องใช้ออกซิเจน เป็นการทำงานที่ได้ผลกับกล้ามเนื้อคือ **กรดแลคติก** ซึ่งจะแสดงอาการออกมาเป็นการเมื่อยล้า เหนื่อยอ่อน ให้เรารู้สึกได้ เหมือนกับที่เราชอบพูดกันว่า วันนี้ออกกำลังกายมาเหนื่อยทั้งวันแล้ว จะให้ไปออกกำลังกายอีกหรือ

2. **แบบแอโรบิก (Aerobic)** เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน เป็นการออกกำลังกายที่ต้องมีความต่อเนื่อง หยุดพักไม่ได้ และต้องใช้แรงมากพอสมควรอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้เพื่อต้องการให้พลังงานในกล้ามเนื้อถูกใช้จนหมด เมื่อกกล้ามเนื้อต้องการพลังงานเพิ่มเติมเพื่อใช้งานต่อ หัวใจก็ต้องบีบเลือดดึงไปให้กล้ามเนื้อ หัวใจก็ได้ออกกำลังกายไปด้วย ความร้อนที่เกิดขึ้นในร่างกายก็จะระบายออกเป็นเหงื่อทางผิวหนัง ดังนั้นทุกระบบตลอดร่างกายจึงได้ทำงานไปพร้อมๆกันโดยเฉพาะหัวใจ หลอดเลือด และปอดจะได้รับผลดีมากเป็นพิเศษ และที่สมองจะหลังสาร **เอนโดฟิน** ออกมา เป็นสารผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้ร่างกายรู้สึกเป็นสุข ขณะเดียวกันภูมิคุ้มกันก็ได้รับการกระตุ้นให้เข้มแข็งขึ้นด้วย อันนี้เป็นผลดีที่เราต้องการอย่างมากที่

สุด

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิต

การออกกำลังกายที่กล่าวถึงในแง่การส่งเสริมสุขภาพก็คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ไม่ใช่การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค ที่เกิดจากการทำงานประจำวัน ส่วนรูปแบบการออกกำลังกายมีหลายวิธี ในศูนย์สุขภาพหลายแห่งจะมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีรูปแบบต่างกัน ทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย เช่น

1. **ออกกำลังกายกลางแจ้ง** มักจัดเป็นกลุ่ม ออกกำลังกายยามเช้าร่วมกัน ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ไปด้วย กิจกรรมก็อาจจะเป็นการเดิน วิ่ง ปั่นเขา หรือรำตะบองแบบชีวิตจิต ก็แล้วแต่ความเหมาะสมของสถานที่และกลุ่มผู้ออกกำลังกาย
2. **ออกกำลังกายในห้อง** เป็นลักษณะการเดินแอโรบิคที่ต้องคำนึงถึงกลุ่มที่มีความฟิตพอๆกัน จะได้สามารถใช้ท่าทางลักษณะเดียวกันได้โดยไม่มีอันตราย รูปแบบนี้ก็เป็นที่นิยมมากในหลายๆที่ แต่บางแห่งอาจไม่ได้คำนึงถึงความฟิตของกลุ่มก็ได้ เพราะการบาดเจ็บจากการเดินไปแอโรบิคพบได้บ่อยมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
3. **ออกกำลังกายในน้ำ** แบบนี้มักจะทำในสระว่ายน้ำเป็นกลุ่มอีกเช่นกัน จะใช้น้ำเป็นตัวช่วยในการออกกำลังกาย วิธีเดินแอโรบิคในน้ำจะเบากว่าเดินบนบก เหมาะสำหรับผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ อาจจะมีหมัดที่ในสระน้ำก่อนก็ได้เพราะจะมีแรงพยุงของน้ำช่วยเหลืออีกแรง
4. **ออกกำลังกายในห้องฟิตเนส** แบบนี้มักจะเป็นการออกกำลังกายแบบส่วนบุคคล ที่ศูนย์สุขภาพทุกแห่งจะต้องมีไว้บริการ ห้องนี้จะมีเครื่องอุปกรณ์การออกกำลังกายมากมาย และจะมีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายให้ด้วย พอทราบสมรรถภาพแล้ว จะสามารถให้โปรแกรมการฝึกที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลได้ จะมีผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ตลอด ห้องฟิตเนสส่วนใหญ่จะมีทั้งเครื่องออกกำลังกายเฉพาะส่วน และการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่ส่วนใหญ่เครื่องมือมักจะเป็นจักรยาดและลู่วิ่ง ซึ่งตัวเครื่องสามารถให้โปรแกรมหนักเบาได้ตามความต้องการ และตรวจวัดชีพจรตลอดเวลา

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบแอโรบิคนี้ ใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย ทุกสภาพร่างกาย เพียงแต่ต้องเลือกชนิดการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง และต้องเริ่มแบบค่อยเป็นค่อยไปตามความเหมาะสมของแต่ละวัย

การนวด

การนวดเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ต้องบรรจุใช้ในโปรแกรมการเสริมสุขภาพ เนื่องจากผู้คนในสมัยนี้มีชีวิตความเครียดติดตัวกันมากและยากที่จะถ่วงถอนมันออกไป ความเครียดทำให้กล้ามเนื้อร่างกายของเราแข็งเกร็งโดยไม่รู้ตัว กล้ามเนื้อที่แข็งเกร็งจะมีเลือดมาเลี้ยงน้อย ทำให้เกิดอาการชาตืดและปวดเมื่อยขึ้นได้นอกจากความเครียดจะมีผลโดยตรงต่อระบบประสาทของเรา และทำให้เกิดโรคต่างๆทางร่างกายได้อีกมากมาย การนวดจึงเป็นวิธีการคลายเครียดที่ได้ผลดีที่สุด และมีผู้ยอมรับมากที่สุด ผู้ที่มารับการนวดจะรู้สึกสบายเนื้อและสบายไปถึงจิตใจด้วย เนื่องจากการนวดมีได้หลายวิธีมาจากหลายประเทศ แต่ที่นิยมใช้ในประเทศไทยคือ การนวดแบบสัมผัสแบบสวีเดน และการนวดกดจุดแบบแผนไทย

การนวดแบบแผนไทย มีทั้งการนวดเพื่อการรักษาและเพื่อสุขภาพเป็นความรู้ที่ถ่ายทอดจากรบพรบุรุษไทย แต่การนวดสัมผัสแบบสวีเดนต่างจากการนวดแบบไทยมาก ในขณะที่นวดไทยเรามักใช้วิธีการ

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิต

จุด แค้น คลึง ดัด แต่การนวดแบบสวีเดนจะเน้นหนักไปที่การลูบไล้อย่างต่อเนื่องไปตามร่างกายทั่วทุกส่วน ใช้การสัมผัสถ่ายทอดพลังความรู้สึกผ่านคลายให้เกิดขึ้น กล้ามเนื้อจะผ่อนคลาย จิตใจจะลดความตึงเครียดลง เพราะโดยธรรมชาติแล้วคนเรามักจะชอบให้คนมาสัมผัสร่างกายของเรา แต่โลกทุกวันนี้เร่งรีบเร่งด่วนจะหาคนมาสัมผัสกันได้ยาก พอมาอนให้เขานวดสัมผัสเข้าไป ก็สบายทั้งกายและใจ อุปกรณ์ที่สำคัญที่จะช่วยในการสัมผัสให้เป็นไปอย่างราบรื่น นุ่มนวลต่อเนื่องคือน้ำมัน ดังนั้นการนวดต้องชะโลมน้ำมัน ปกติการนวดสัมผัสนี้ จะนวดกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย จะให้ผู้ถูกนวดนั้นถอดเสื้อผ้าแล้วใช้ผ้าคลุมไว้ ค่อยๆนวดไปที่ละส่วน

การนวดได้น้ำ คือการใช้พลังของน้ำมากระตุ้นร่างกายให้รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งมักจะทำในสระว่ายน้ำหรือเป็นบ่อนวดตัวได้น้ำโดยเฉพาะ ที่เรียกกันว่า จากุซซี่ โดยภายในบ่อจะมีท่ออยู่ขอบบ่อ เมื่อเปิดเครื่องปล่อยความดันเข้ามา น้ำก็จะพุ่งออกมาจากปากท่อนั้น เราก็นอนแช่ให้กระแสน้ำที่พุ่งออกมานั้นทำการนวดตัวให้ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เพราะน้ำจะช่วยพุงกล้ามเนื้อของเราไว้ ยิ่งนอนแช่ให้กระแสน้ำนวดตัวให้ด้วยยิ่งสบาย

การนวดอาจแบ่งได้ 3 ประเภท คือ

1.การนวดโดยมุ่งแก้ไขโครงสร้างของร่างกาย

การนวดแบบนี้มีแนวคิดที่ว่า ร่างกายมีลักษณะคล้ายเครื่องยนต์ และจะเลือกพิจารณาแก้ไขส่วนต่างๆของร่างกายเท่าที่มองเห็นได้ด้วยตา และวัดระดับการทำงานของมันอย่างแม่นยำ ตัวอย่างการนวดแบบนี้ ได้แก่ การนวดแบบสวีดิช (Swedish) ออสทีโอพาที (Osteopathy) ไคโรแพรคติก (Chiropractic) เป็นต้น

การนวดแบบสวีดิชนั้นจะมุ่งเน้นไปที่การคลายกล้ามเนื้อที่ตั้งโดยการลูบ คลึง บิด ทูบ ฯลฯ ต้องทำบนผิวหนังโดยตรง และใช้น้ำมันหรือแป้งเข้าช่วยให้ลื่นเพื่อให้นวดสะดวกขึ้น

2.การนวดโดยมุ่งเน้นการแก้ไขลมปราณ

การนวดประเภทนี้เป็นผลจากปณิธานแบบตะวันออก มีต้นเค้ามาจากอินเดียและจีน ซึ่งเชื่อกันว่าในร่างกายของสิ่งมีชีวิตทุกประเภทมีพลังชีวิต (ลมปราณ) ไหลเวียนอยู่ตลอดเวลา สภาพความคิด อารมณ์ รวมทั้งอาหาร การออกกำลัง และอากาศที่หายใจเข้าไป ล้วนมีผลต่อการไหลเวียนของพลังชีวิตทั้งสิ้น การนวดประเภทนี้จึงมุ่งเน้นที่จะป้องกันการเจ็บป่วย โดยช่วยรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ และเมื่อมีอาการไม่สบายขึ้น ก็จะหาทางแก้ไขให้พลังชีวิตไหลเวียนได้ดีดังเดิม เพื่อร่างกายจะช่วยต้านทานโรค และฟื้นฟูตนเองได้ดี

ตัวอย่างการนวดประเภทนี้ได้แก่ การกดจุด (Acupressure) การนวดแบบญี่ปุ่น (Shiatsu) และการนวดแบบไทย เป็นต้น

3.การนวดประเภทผสมผสาน

นำเอาวิธีการของทั้งทางตะวันตกและตะวันออกมาผสมเข้าด้วยกัน การนวดประเภทนี้จะมุ่งส่งเสริมทั้งการไหลเวียนของพลังชีวิต และปรับปรุงแก้ไขโครงสร้างของร่างกายที่ทำให้เกิดปัญหาอีกด้วย ตัวอย่างการนวดประเภทนี้ได้แก่ ไรเคียนเธอราปี (Reichian Therapy) ไบโอะเอนเนอร์เจติกส์ (Bioenergetics) เป็นต้น

การใช้สมุนไพรประกอบการนวด

ในวิชาการแพทย์แผนโบราณของไทยและชาติอื่นๆ การใช้สมุนไพรเป็นส่วนประกอบที่สำคัญมาก ถือกันว่าเป็นการไ้ยาจากธรรมชาติ ไม่มีการดัดแปลงโดยวิธีการทางเคมีสมัยใหม่ หรือถ้ามีก็น้อยมาก

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

ดังนั้นผลข้างเคียงหรืออันตรายที่เกิดจากพิษของยาก็น้อยหรือแทบไม่มีเลย การวางแผนโบราณของไทยมีการใช้สมุนไพรประกอบด้วยในรูปของการประคบ ผลที่ได้จากการประคบคือ ช่วยให้เส้นเลือดตามร่างกายขยายตัว ช่วยให้เลือดเดินสะดวกทำให้อาการปวดเมื่อย เส้นตึง หายเร็วขึ้น

ในการประคบ นำสมุนไพรที่ผ่านกระบวนการแล้วมาห่อด้วยผ้าขาวบาง แล้วใช้หม้อดินใส่น้ำตั้งบนเตาไฟ หม้อนี้นี้ควรมีปากกว้างพอที่ห่อยา (เรียกว่า “ลูกประคบ”) วางลงไปปิดได้สนิทพอดีโดยไม่หลุดลงไปในหม้อ เพื่อให้ไอน้ำจากหม้อพุ่งกระจายเข้าแทรกซึมด้วยาจนร้อนทั่ว แล้วจึงมาค้ำหรือตบเบาๆตามร่างกายส่วนต่างๆของผู้รับการนวด ถ้าจะให้ได้ดี ควรค้ำบนผิวหนังโดยตรงโดยไม่ผ่านเสื้อผ้า การประคบใช้เวลาประมาณ 30 นาที (สำหรับการนวดแบบไทย ไม่มีการใช้น้ำมันนวด)

ตามปกติ การประคบจะทำภายหลังจากการนวดเสร็จแล้วทันที ก่อนทำการตัดตัว เมื่อประคบเสร็จแล้วจึงจบการนวดลงด้วยการตัดตัวให้เสร็จตามที่กำหนดไว้

สถานที่และบรรยากาศสำหรับการนวด

1. สถานที่

เป็นสถานที่ที่มีความสะอาด เงียบสงบ มีอุณหภูมิที่พอเหมาะ มีการถ่ายเทอากาศที่ดี และมีความเป็นส่วนตัวพอควร โดยอุณหภูมิที่พอเหมาะคือประมาณ 25 องศาเซลเซียส เนื่องจากในกรณีที่มีการใช้น้ำมันนวด การที่น้ำมันนวดระเหยออกจากร่างกาย คนที่ถูกชะโลมจะหนาวได้ง่าย

2. ที่นอน

สำหรับผู้รับการนวด ควรรองด้วยผ้าห่มหนาๆหรือที่นอนที่ยัดนุ่นที่แข็งพอสมควร ไม่ควรมีที่นอนที่นุ่มเกินไป เช่นที่นอนฟองน้ำหรือฟูกสปริง ผ้าปูที่นอนควรเป็นสีที่เย็นตา อาจมีลายสีต่างๆที่ดูสบายตานอน

2.1 ขนาดของเตียงนวด มีขนาดประมาณ 3' * 6' สูงเฉลี่ย 29' - 31'

2.2 สำหรับการนวดบนพื้น ขนาดฟูกประมาณ 4' * 6' อาจมีการคลุมผ้าพลาสติกเพื่อป้องกันการหก

เลอะเทอะในการนวด กรณีที่ต้องใช้น้ำมัน นอกจากนี้ควรมีเบาะรองนั่งสำหรับผู้นวดด้วย

3. บรรยากาศ

ควรมีการสร้างบรรยากาศที่จูงใจ เช่น การใช้กลิ่นหอม ไม่ควรมีสสิ่งรบกวนใดๆ เช่น โทรทัศน์ โทรทัศน์ เป็นต้น

4. สำหรับการใช้แสง

ไม่ควรมีแสงที่จ้า ส่องหน้าผู้ถูกนวด กรณีที่อยู่กลางแจ้ง อาจใช้ผ้าขนหนูปิดตา

หลังจากการนวดแล้ว ทั้งผู้ทึนวดและผู้ที่ถูกนวดมักจะรู้สึกกระหายน้ำ ควรมีการเตรียมน้ำเย็น หรือน้ำดื่มอื่นๆไว้ดื่มด้วย

วิธีการเสริมสร้างจิตใจ

พลังชีวิต

มีแนวคิดหนึ่งที่เชื่อว่ารอบๆตัวเรามีพลังธรรมชาติล้อมรอบอยู่ พลังนี้มีชื่อเรียกต่างกันไป เช่น พลังปรมาณ พลังชี พลังจักรวาล พลังชีวิต เป็นต้น ในสิ่งมีชีวิตจะมีพลังชีวิต และก็จะไหลเวียนอยู่ในร่างกายภายในเซลล์ ช่วยให้เกิดการทำงานของเซลล์ การไหลเวียนของพลังจะมีเส้นทางเฉพาะตัว และมีหลายเส้นทางด้วยกัน การมีสุขภาพดีคือการไหลเวียนของพลังชีวิตในร่างกายเป็นไปอย่างปกติ ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลพอดี พลังชีวิตก็สามารถไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้สะดวก อวัยวะต่างๆก็มีพลังที่สมบูรณ์ แต่ถ้ามีการอุดตันของทางเดินของพลังที่เส้นใดเส้นหนึ่ง พลังก็ไม่สามารถไปหล่อเลี้ยงอวัยวะเหล่านั้นได้ ก็จะเกิดการเจ็บป่วยไม่สบายขึ้น เพราะขาดพลังไปหล่อเลี้ยง ในบางส่วนจะมีพลังกักอยู่มากกว่าปกติ บริเวณนั้นจะเกิดปัญหาได้เช่นกัน เนื่องจากพลังไม่ไหลเวียนแต่ถูกกักกันอยู่เป็นพลังเกิน พลังชีวิตเป็นพลังงานชนิดหนึ่งซึ่งมีคุณสมบัติในการถ่ายเทจากสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งได้ จากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้ เราจึงสามารถรับและส่งพลังให้แก่กันและกันได้ ซึ่งจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์การช่วยเหลือผู้ป่วยหรือเสริมสร้างสุขภาพให้กับคนเราได้

เราจึงสามารถนำพลังชีวิตมาช่วยในการรักษาสุขภาพได้โดยการถ่ายพลังชีวิตจากผู้รักษาไปยังผู้ป่วย ช่วยเพิ่มพลังให้ผู้ป่วย ช่วยขจัดสิ่งอุดตันของทางเดินพลัง ทำให้เส้นทางเดินพลังของผู้ป่วยกลับคืนดีเหมือนเดิม ผู้ป่วยสามารถใช้พลังชีวิตของตนไหลเวียนไปตามร่างกายได้อย่างเป็นประจำ ผู้ป่วยก็จะหายจากโรคภัยได้

ฝึกจิตผสานการเคลื่อนไหว

การฝึกจิตของเราให้ผ่อนคลายจากความเครียดและความทุกข์ทั้งหมด ในสมัยโบราณของชาวตะวันออกอย่างพวกเรานั้นมีวิธีฝึกจิตกันมากมายหลายวิธี การฝึกจิตเช่นนี้จะใช้วิธีผสมผสานไปกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งแตกต่างจากการฝึกจิตแบบนั่งสมาธิ แต่เป้าหมายนั้นคล้ายคลึงกัน นั่นคือการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ลดกิเลสลงและเข้าร่วมตัวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ ตัดความทุกข์ทั้งหมดลงได้จนหมดสิ้น

การฝึกจิตแบบผสานการเคลื่อนไหวนี้ เป็นที่นิยมและได้รับการยอมรับว่ามีประโยชน์มาก จากอดีตมาจนถึงปัจจุบันก็คือวิชาโยคะ มีเป้าหมายในการฝึกจิตใจเป็นสำคัญ ปล่อยให้ผลพลอยได้เป็นพลังกำลังทางร่างกาย วิธีการขณะฝึกฝนจะต้องมีการควบคุมลมหายใจ มีการตั้งสมาธิจิตไปที่การเคลื่อนไหว มีสติรับรู้การเคลื่อนไหวนั้นๆตลอดเวลา รับรู้พลังภายในที่ไหลเวียนอยู่

การฝึกจิตด้วยซึ้ง เป็นการฝึกการบริหารจิตแบบผสานการเคลื่อนไหวชนิดหนึ่ง สามารถทำให้ร่างกายเราได้รับพลังชีวิตจากบรรยากาศ และถ้าตั้งจิตสมาธิดีๆก็จะได้รับการฝึกด้านจิตไปด้วย

วาริบำบัด อานูภาพแห่งสายน้ำ

วาริบำบัดเป็นหนึ่งในแนวทางบำบัดโรคด้วยธรรมชาติ ปฏิเสธไม่ได้ว่าน้ำมีความสัมพันธ์กับชีวิตของเราอย่างแนบแน่น เริ่มด้วยโลกของเรา 3 ใน 4 เป็นพื้นน้ำทะเล ชีวิตแรกๆบนโลกของเราล้วนกำเนิดจากน้ำ คนเราก็ก่อกำเนิดจากน้ำ สำหรับร่างกายของเราก็ประกอบด้วยน้ำถึง 70% ด้วยเหตุดังกล่าว คนโบราณจึงค้นคว้าหาวิธีเอาน้ำมาบำบัดอาการไม่สบาย และโรคสสารพัด

ในยุโรปมีสำนักรักษาด้วยน้ำหลายแห่ง การบำบัดด้วยน้ำมีวิวัฒนาการเป็นร้อยปี และกลายมาเป็นสปา ซึ่งเป็นแหล่งรักษาโรคตามแนวธรรมชาติบำบัดที่แพร่หลายไปทั่วโลก แต่การรักษาด้วยน้ำเป็นหนึ่งในการรักษาด้วยธรรมชาติเท่านั้น เรื่องหลักๆของธรรมชาติบำบัดยังคงล้อมรอบอยู่ที่อาหารถูกส่วน ควบคุมสุขภาพกายใจ และการล้างพิษ หมายความว่านอกจากอาศัยวิธีการประคบด้วยน้ำ แช่น้ำร้อนน้ำเย็น ใช้น้ำแร่ น้ำสมุนไพร ตลอดจนน้ำเกลือแร่ ฯลฯ แล้ว การควบคุมอาหาร การทำสมาธิรวมทั้งการล้างพิษจะเสริมประสิทธิภาพให้การรักษาได้ผลดียิ่งขึ้น

แท้จริงแล้วชาวน้ำ จากชชี หรือสปา แม้กระทั่งอ่างน้ำธรรมชาติ ผักบั้งใช้อาบน้ำ หรือผ้าชุบน้ำที่ใช้ประคบ ล้วนมีคุณประโยชน์กับสุขภาพอย่างอนันต์ถ้าเรารู้จักใช้ การใช้น้ำเพื่อเสริมสุขภาพและบำบัดโรค เป็นศิลป์และศาสตร์ประการสำคัญอีกแขนงหนึ่งของธรรมชาติบำบัด ที่ตกทอดมาแต่ยุคกรีกและโรมัน แล้วแพร่สะพัดเข้าไปในรัสเซีย ตุรกี ญี่ปุ่น ต่อมาได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบโดยชาวเยอรมัน 2 คนคือ วินเซนต์ เพรียสนิตซ์ และ เซบัสเตียน คไนป์ กระทั่งปัจจุบันประเทศที่เฟื่องฟูในศิลป์และศาสตร์แห่งวาริบำบัดก็คือ เยอรมันนั่นเอง

หลักทางสรีระวิทยาของวาริบำบัด

แม้ปัจจุบันเราจะรู้ว่า น้ำเกิดผลอย่างไรต่อร่างกาย ณ อุณหภูมิต่างๆกัน แต่ศาสตร์แห่งการรักษาด้วยน้ำก็ยังพัฒนาไปได้ไม่ไกลนักจากยุคของเคลลอกก์ การจะอธิบายสิ่งที่คุณเหมือนของง่าย ๆ ว่าแท้จริงแล้วมันก่อบทบาทต่อร่างกายได้มากมายอย่างไร เราจำเป็นต้องทบทวนกลไกการควบคุมอุณหภูมิในตัวเราให้เข้าใจก่อนแท้เป็นอย่างแรก เนื่องเพราะบทบาทการรักษาด้วยน้ำเกิดผลต่อร่างกายก็โดยผ่านกลไกดังกล่าว

สมดุลของความร้อนในร่างกายควบคุมโดยระบบประสาท เราจะสร้างความร้อนเพิ่มขึ้นหรือคายความร้อนออกก็อาศัยการทำงานของประสาทนั่นเอง ในสมองของเรามีเซลล์ประสาทหลายอาณานิบริเวณ ที่ทำหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนของเลือดที่ผิวหนังทั้งระดับตื้นและระดับลึก มันควบคุมการขับเหงื่อ บางครั้งก็ทำให้กล้ามเนื้อสั่นสะท้าน เพื่อผลิตความร้อน ทั้งควบคุมอัตราการเผาผลาญอาหาร เมื่อร่างกายตกอยู่ในสภาพแวดล้อมต่างสถานการณ์กัน

ในสมองส่วนกลางมีพื้นที่สำคัญส่วนหนึ่ง เรียกว่า ฮัยโปธาลามัส พื้นที่ส่วนนี้เป็นศูนย์ควบคุมระดับอุณหภูมิของร่างกายทั่วทั้งหมด โดยตอบสนองต่อสัญญาณประสาทที่รับรู้ความรู้สึกร้อนเย็นจากร่างกายส่วนต่างๆ รวมทั้งการรับรู้จากอุณหภูมิเลือดที่ไหลล่อเลี้ยง สมองยังมีอีกพื้นที่หนึ่งเรียกว่า เมดุลลา ออบลองกาตา คอยควบคุมการตีบตัวของหลอดเลือด โดยได้รับคำสั่งควบคุมมาจากสมองส่วนบน และฮัยโปธาลามัสอีก

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รัชชิต

ทอดหนึ่ง นอกจากนี้ ร่างกายเรายังประสาทแขนงของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก ที่ไปควบคุมหลอดเลือดทั่วร่างกายให้ตีบตัวหรือขยายตัว ประสาทอัตโนมัตินี้ควบคุมโดยระบบประสาทและฮอโมน

หากอุณหภูมิต่างจากร่างกายอย่างเหลือหลายและอยู่ในสภาพนั้นเป็นเวลานาน ทั้งพื้นที่สัมผัสก็กว้างมาก สมองส่วนฮัยโปธาลามัสก็จะเข้ามาแสดงบทบาทด้วย และระบบปฏิกิริยาตอบสนองเพื่อการปรับเปลี่ยนอุณหภูมิทั้งระบบก็จะทำงาน เริ่มต้นด้วยการขยายตัวของเส้นเลือดที่ผิวหนังทั่วทั้งหมด เพิ่มปริมาณเลือด เพิ่มปริมาณการสูบฉีดเลือดของหัวใจ และเพิ่มอัตราเต้นของชีพจรเป็นผลให้เลือดปริมาณมากถูกสูบฉีดไปยังผิวหนังอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดการคายความร้อนจากร่างกายด้วยการนำ การพา และการแผ่รังสีความร้อน จากนั้นร่างกายก็จะขับเหงื่อขณะเดียวกันจะมีปฏิกิริยายับยั้งการหลั่งของฮอโมนแอดรีนาลีนและไทร็อกซิน ซึ่งเป็นฮอโมนประเภทกระตุ้นเร้าที่ทำให้เกิดการเผาผลาญอาหารให้ออกมาเป็นพลังงาน ร่างกายจึงหยุดการสร้างพลังงานความร้อนชั่วคราว เพื่อรักษาอุณหภูมิร่างกายให้คงที่ได้

สำหรับผลของความเย็นที่มีต่อร่างกายก็เกิดผลโดยระบบประสาทเช่นเดียวกัน ร่างกายจะลดการสูญเสียความร้อนด้วยการตีบตัวของหลอดเลือด เป็นผลให้ความร้อนที่เคยถูกพาจากร่างกายส่วนกลางไปยังผิวหนังลดน้อยลง จากนั้นร่างกายจะสร้างความร้อนเพิ่มขึ้นด้วยการทำงานของกล้ามเนื้อ การทำงานนี้อยู่เหนือการควบคุมของอำนาจจิตใจ ถ้าเป็นน้อยๆก็จะมีเกร็งและคลายตัวของเส้นใยกล้ามเนื้อ เราจึงรู้สึกเพียงการตึงตัวของกล้ามเนื้อห่อหุ้มเล็กๆ ร่างกายของเราตอบสนองต่อน้ำที่มีอุณหภูมิต่างกันและแรงดันต่างกันเป็นสองขั้นตอน ขั้นตอนแรก เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งคุกคามจากภายนอก เป็นกริยาปกป้องตนเองของร่างกายอย่างตรงไปตรงมา กล่าวคือ เมื่อน้ำเย็นจัดสัมผัสกับผิวหนัง ร่างกายจะป้องกันการสูญเสียความร้อนด้วยการตีบตัวของเส้นเลือดที่ผิวหนังเฉพาะที่ ในทางกลับกัน ถ้าผิวหนังถูกความร้อน เส้นเลือดผิวหนังในบริเวณนั้นก็จะขยายตัวเพื่อคายความร้อนออก ถ้าความร้อนหรือความเย็นยังคงสัมผัสร่างกายในช่วงเวลาสั้นๆช่วงหนึ่ง จะมีปฏิกิริยานี้เริ่มขึ้นทันทีเมื่อมีความร้อนหรือความเย็นที่มาสัมผัสถูกเอาออกไป และปฏิกิริยาจะสิ้นสุดภายใน 20 นาที มันเป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับที่มาจากศูนย์ควบคุมอุณหภูมิและการตีบตัวของเส้นเลือด ผลสืบเนื่องนี้จะนำไปในทิศทางตรงข้ามกับปฏิกิริยาของร่างกายในขั้นตอนแรก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิต

ตารางต่อไปนี้เปรียบเทียบปฏิบัติการและผลสืบเนื่องของร่างกาย เมื่อกระทบความร้อนหรือความเย็นในช่วงเวลาสั้นๆ

ความเย็น	
ปฏิบัติการ	ผลสืบเนื่อง
1. เส้นเลือดผิวหนังระดับต้นตีบตัว เส้นเลือดผิวหนังระดับลึกขยายตัว ภายหลังการตีบตัวอยู่คู่หนึ่ง	1. เส้นเลือดผิวหนังระดับต้นขยายตัว เส้นเลือดผิวหนังระดับลึกตีบตัว
2. ผิวหนังซีด	2. ผิวหนังแดง
3. ขนลุก ผิวหนังดูหยาบ	3. หยุดขนลุก ผิวเรียบ
4. รู้สึกหนาว	4. รู้สึกอุ่น
5. สั่นสะท้านและรู้สึกเจ็บ	5. สบายและผ่อนคลาย
6. ชีพจรเต้นเร็วขึ้น	6. ชีพจรช้า
7. หายใจช้า หายใจลึกสม่ำเสมอ	7. หายใจเร็วและหอบ
8. ผิวหนังเย็น	8. ผิวหนังอุ่น
9. หยุดการขับเหงื่อ	9. เหงื่อออก
ความร้อน	
ปฏิบัติการ	ผลสืบเนื่อง
1. เส้นเลือดระดับต้นขยายตัว	1. เลือดคั่งตามผิวหนังเพราะหลอดเลือดขยายตัว
2. ผิวแดง	2. ผิวซีด
3. ชีพจรช้าในตอนแรกและเร็วขึ้น	3. ชีพจรเร็ว
4. เหงื่อออกมากขึ้น	4. เหงื่อออกเล็กน้อย
5. ประสาทถูกกระตุ้นให้ตื่นตัว	5. กระวนกระวายและประสาทอ่อนล้า ง่วงนอน และซึมเศร้า
6. กล้ามเนื้อกระชับกระแข็ง	6. กล้ามเนื้อปวกเปียก อ่อนล้า

จะเห็นได้ว่าความเย็นมีผลเบื้องต้นต่อร่างกายในเชิงกระตุ้นเร้า และมีผลสืบเนื่องทำให้แจ่มใส เสริมสร้างร่างกาย และทำให้กระปรี้กระเปร่า ความร้อนมีผลในเชิงกระตุ้นเร้าเช่นกัน แต่มีผลสืบเนื่องทำให้ง่วงเหงา เคร่าซึมและอ่อนล้า การใช้อุณหภูมิปานกลางมีผลทำให้สงบ

กรรมวิธีของวาริบำบัด

การอาบ แบ่งเป็นหลายรูปแบบ คือ การอาบแบบครึ่งตัว การอาบแบบทั้งตัว การอาบเฉพาะที่ และการอาบเหงื่อ

1. การอาบแบบครึ่งตัว แบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ
การอาบครึ่งตัว ร้อนสลับเย็นด้วยวิธีนั่งแช่

การอาบวิธีนี้ใช้กันบ่อยมากสำหรับการรักษาโรค และอาการผิดปกติของช่องท้องส่วนล่าง และอวัยวะในช่องเชิงกราน โดยสถาบันทางวาริบำบัดจะออกแบบอ่างรูปร่างพิเศษเพื่อการอาบแบบนั่งแช่โดยเฉพาะ ลักษณะคล้ายเก้าอี้ท้าวแขนสองตัวหันหน้าเข้าหากัน ไบหนึ่งจะใส่น้ำร้อนจัด อีกไบจะใส่น้ำเยือกแข็ง คนไข้จะนั่งหย่อนก้นลงในอ่าง ไบแรกที่มีน้ำร้อนสุดโดยจุ่มเท้าในอ่างไบที่สองที่ใส่น้ำเย็นเป็นเวลา 3 นาที จากนั้นก็ลุกขึ้นหันกลับมานั่งอีกอ่างหนึ่งที่มีน้ำเยือกแข็ง โดยจุ่มเท้าในอ่างไบที่บรรจุน้ำร้อน นั่งอยู่อีก 1 – 2 นาที ให้ทำเช่นนี้กลับไปกลับมาสัก 3 รอบ จบลงที่การนั่งในอ่างน้ำเย็น เสร็จแล้วให้ยุติการอาบด้วยการถูด้วยผ้าขนหนูแรงๆ และออกกำลังกายจนได้เหงื่อ

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรอาบแบบนี้วันละ 1 – 4 ครั้ง ขึ้นอยู่กับสภาพของคนไข้ ผลที่เกิดขึ้นก็คือเลือดจะมาเลี้ยงบริเวณช่องเชิงกรานมากขึ้น ทั้งมีการไหลเวียนกลับ น้ำเหลืองก็ไหลเวียนดีขึ้นด้วย ทำให้ทั่วทั้งบริเวณได้รับอาหารหล่อเลี้ยง ขจัดสิ่งปฏิกูลที่ตกค้างตามเนื้อเยื่อ ลดการคั่งเลือด เพิ่มความสดใสให้แก่เซลล์และเนื้อเยื่อโดยทั่วไป

การอาบครึ่งตัวด้วยการนั่งแช่น้ำเย็น

ให้คนไข้นั่งในอ่าง โดยแช่ในน้ำเย็นเยือกแข็งอย่างเดียว ไม่ต้องมีการแช่เท้าในอ่างน้ำร้อน ระยะเวลาของการแช่วิธีนี้ ให้แช่เพียงสั้นๆ 30 วินาทีถึง 1 นาทีก็พอ การอาบครึ่งตัววิธีนี้ใช้ไม่บ่อยนัก ไม่เหมือนการอาบร้อนสลับเย็น วิธีนี้เหมาะสำหรับอาการปัสสาวะกระปริดกระปอย ซึ่งเราจะรักษาด้วยการให้แช่น้ำเย็นนานขึ้นทีละน้อย อาจนานได้ถึงครั้งละ 3 – 5 นาที หลังจากแช่น้ำเย็นแล้วให้ถูร่างกายแรงๆด้วยเส้นใยธรรมชาติ บริเวณหน้าแข้ง หลังสะโพก เพื่อเพิ่มปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย

วิธีนี้เป็นวิธีการทางวาริบำบัดที่ทรงประสิทธิภาพมาก ในการเพิ่มความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ให้ใช้เวลาแช่น้ำเยือกแข็งถึงวันละ 3 – 5 นาที ทุกวัน วิธีนี้สำหรับอาการปัสสาวะรดที่นอน การหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ภาวะการมีลูกยาก และมดลูกที่อยู่ในท่าผิดปกติ

การอาบครึ่งตัวด้วยการแช่น้ำร้อน

การอาบแบบนี้มีวิธีการเดียวกับการอาบครึ่งตัวด้วยการแช่น้ำเย็น เพียงแต่เปลี่ยนมาใช้น้ำร้อน และใช้เวลาแช่ประมาณ 3 – 10 นาที วิธีนี้เหมาะสำหรับลดอาการปวดและการปวดเกร็งของอวัยวะภายใน ใช้รักษาอาการปวดประจำเดือน อาการปวดหลังและปวดกระเบนเหน็บ ริดสีดวงทวาร และการถ่ายกระปริดกระปอย

2. การอาบทั้งตัว วิธีนี้คนไข้ต้องนอนแช่ในอ่างน้ำให้น้ำสูงท่วมถึงระดับคอ ผลที่เกิดจากการอาบวิธีนี้ย่อมเกิดขึ้นกว้างไกลกว่าวิธีอาบแบบครึ่งตัว เพราะร่างกายทั่วทุกส่วนถูกกระทบจากอุณหภูมิความร้อน ความเย็น แบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รั้งสิต

การอาบน้ำเย็นทั้งตัว

การอาบน้ำเย็นทั้งตัวเป็นวิธีที่ใช้เพื่อเพิ่มความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย แต่ประสิทธิภาพยังเป็นรองวิธีกระโจนลงในอ่างน้ำเย็นเยือกแข็ง ถ้าเราใช้วิธีกระโจนลงในอ่างน้ำเย็นเยือกแข็งซ้ำๆ กันหลายๆ ครั้ง จะทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น เป็นวิธีการสร้างไข้เทียม โดยทั่วไปการอาบน้ำเย็นทั้งตัวไม่ใช่เพื่อการบำบัดโรคแต่เป็นวิธีการเพิ่มพูนความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายมากกว่า

การอาบน้ำร้อนทั้งตัว

วิธีนี้ใช้กันอยู่เสมอในทั่วทุกครัวเรือน ซึ่งความจริงแล้วก่อผลร้ายที่ไม่พึงประสงค์มากกว่าจะเกิดผลดี การอาบน้ำร้อนทั้งตัวอาจใช้ได้ด้วยเวลาสั้น สัก 2 – 10 นาทีเท่านั้น และจำกัดใช้เพื่อรักษาโรคบางอย่าง การอาบน้ำร้อนบ่อยๆ ทุกวัน รังแต่จะก่อเกิดความอ่อนเพลีย อากาศคั่งเลือด หัวคิดไม่แล่น เกิดอาการซึมเศร้า เช่นเดียวกับการอาบน้ำร้อนแบบญี่ปุ่น

การอาบน้ำร้อนทั้งตัวด้วยการแช่น้ำแร่

น้ำแร่หรือน้ำละลายเกลือแมกนีเซียมซัลเฟต มีชื่อทางภาษาอังกฤษว่า เฮปซอม ซึ่งยังเป็นบุคคลแรกที่นำน้ำแร่มาทำเป็นเกลือเพื่อวารีบำบัด วิธีการก็เช่นเดียวกันกับการอาบน้ำร้อนทั้งตัว เพียงแต่ใช้เกลือเฮปซอม 1 – 1.5 ปอนด์ละลายลงในน้ำ น้ำแร่ชนิดนี้มีประโยชน์มากในการบำบัดโรคมากมาย ด้วยประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งช่วยแก้การปวดเกร็งของอวัยวะภายใน และช่วยกาชำระล้าง

น้ำที่อาบพยายามให้ร้อนที่สุด เท่าที่ร่างกายจะพึงทนทานได้ และให้อาบน้ำนาน 20 นาที

3. การอาบเฉพาะที่ เราอาจใช้น้ำร้อน น้ำเย็นหรือร้อนสลับเย็นกับร่างกายเฉพาะที่เพื่อผลเฉพาะบางประการ ที่ใช้บ่อยที่สุดเห็นจะได้แก่วิธีใช้ความร้อนสลับความเย็น วิธีการก็เพียงแต่ใช้อ่างน้ำ 2 ใบที่มีขนาดใหญ่กว่าร่างกายส่วนที่ต้องการจะอาบ ใบหนึ่งบรรจุน้ำร้อน อีกใบเป็นน้ำเย็นเยือกแข็ง เมื่อจะรักษาอวัยวะส่วนใดก็ให้จุ่มในอ่างน้ำเย็นเป็นเวลา 1 นาที หรือจุ่มในน้ำร้อนสลับน้ำเย็นด้วยเวลาเท่าๆ กัน ก็ได้ ทำสลับกันไปมาเช่นนี้สัก 3 รอบ เริ่มด้วยร้อนและจบด้วยเย็นเสมอ

4. การอาบเหมือ เรียกอีกในหนึ่งคือการอบขาวน่า มีทั้งการอบแบบตุรกี แบบฟินนิชและแบบรัสเซีย การอบแบบตุรกีและแบบฟินนิชเป็นวิธีอบเหมือแบบแห้ง ส่วนการอบแบบรัสเซียเป็นการอบแบบใช้ไอน้ำ ให้ผู้ที่จะอบขาวน่าเข้านั่งในห้องอบ ซึ่งส่วนมากจะมีม้านั่งยาวๆ ทำด้วยไม้ นั่งอยู่ให้ร้อนๆ จนกระทั่งเหมือออก ในขณะที่นั่งก็ใช้น้ำราดรดร่างกายของผู้อบเป็นพักๆ จากนั้นจะมีนักนวดบำบัดหรือผู้อบขาวน่าด้วยกัน ใช้กิ่งไม้ทำจากต้นเบิร์ชฟาดแรงๆ ตามตัวทั่วร่างกายของผู้อบ เพื่อเร่งปฏิกิริยาที่ผิวหนัง ให้อบร้อนอยู่นาน 10 – 20 นาที จากนั้นให้อาบน้ำฝักบัวน้ำเย็น หรือกระโจนลงในอ่างน้ำเย็นเยือกแข็ง เรงการหมุนเวียนเลือด และปลุกประสาทให้กระปรี้กระเปร่า

ทำเช่นนี้กลับไปมา 1 – 3 รอบ เมื่อร่างกายร้อนขึ้นจนเหมือออก ให้นั่งอยู่ในขาวน่าสัก 2 – 10 นาที ต่อจากนั้นขาวน่าจะเป็นวิธีกระตุ้นการหมุนเวียนเลือด กระตุ้นการทำงานของผิวหนัง การหายใจ และทั่วร่างกายให้มีชีวิตชีวา ส่วนตูบเหมือ หรืออบสมุนไพรให้ศีรษะผู้อบเผลอขึ้นมาออกตุ้ ก็อาศัยหลักการและวิธีการคล้ายคลึงกัน แต่เกิดผลทั่วร่างกายได้ไม่เท่าการอบขาวน่า

การประคบ แบ่งเป็น การประคบเย็น การประคบร้อน และการประคบร้อนสลับเย็น

1. การประคบเย็น

การประคบเย็นให้ใช้ผ้าประคบซัก 2 – 4 ชั้น ใช้ผ้าอะไรก็ได้ ผลที่เกิดขึ้นจะมาน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของน้ำที่ใช้และระยะเวลาที่ประคบ อาจใช้การประคบเย็นแบบเว้นช่วงพักครั้งละ 1 – 3 นาที การเว้นช่วงพักเพื่อให้ร่างกายเริ่มมีการตอบสนองในรอบต่อไป เมื่อมีการประคบเย็นอีกครั้งหนึ่ง เพราะประสิทธิภาพของวารีบำบัดอาศัยหลักของการกระตุ้นปฏิกิริยาร่างกายด้วยการใช้อุณหภูมิที่แตกต่างกันกับตัวของเรานั่นเอง

เรายังใช้การประคบเย็นควบคู่กับการประคบร้อนเพื่อเสริมสร้างปฏิกิริยาบางอย่างที่เราต้องการ ตัวอย่างเช่น การประคบเย็นที่ต้นคอร่วมกับการแช่น้ำอุ่นที่ปลายเท้าในเวลาเดียวกัน เพื่อรักษาอาการปวดศีรษะและลดการคั่งเลือดของสมอง

2. การประคบร้อน

วิธีการให้ทำอย่างเดียวกันกับการประคบเย็น ด้วยการใช้น้ำอุ่นหลายฝืนชุบน้ำร้อน สามารถรักษาอุณหภูมิได้ดี ทำให้อ่อนอยู่ได้นาน จึงเกิดประสิทธิผลมากกว่า เราอาจใช้ผ้าแห้งห่มผ้าที่ใช้ประคบอีกชั้นหนึ่งเพื่อรักษาความร้อนไว้ได้นานๆ การประคบร้อนเฉพาะที่มีประโยชน์ต่อการแก้อาการปวด ทั้งช่วยให้นอนหลับ วิธีนี้ช่วยให้เส้นเลือดที่มาหล่อเลี้ยงบริเวณนั้นขยายตัว และดึงเส้นเลือดให้มาเลี้ยงบริเวณดังกล่าวมากขึ้น แต่ต้องระวังภาวะอาการคั่งของเลือด

3. การประคบร้อนสลับเย็น

วิธีนี้เป็นวิธีการเสริมสร้างร่างกาย และใช้เพื่อรักษาได้ด้วย ทำให้เลือดหมุนเวียนและมีอาหารมาหล่อเลี้ยงบริเวณที่ประคบมากขึ้น เรายังใช้วิธีนี้ในการรักษาโดยจะใช้นานแค่ไหนขึ้นกับผลที่เราต้องการ ปกติจะใช้ประคบร้อน 3 นาทีสลับกับการประคบเย็น 1 – 2 นาที การประคบร้อนสลับเย็นมักใช้กับกรณีภายหลังการบาดเจ็บ 48 ชั่วโมง ทำทุกวันจนกว่าจะหาย

การสูดไอน้ำ การสูดไอน้ำมักใช้สำหรับอาการเกี่ยวกับปอด เรายังใช้ร่วมกับสมุนไพรหลายชนิด ซึ่งเราทำได้ง่าย ๆ โดยการชงน้ำเดือดลงไปใต้ม้อที่ใส่สมุนไพร จากนั้นยกหม้อขึ้นมาวางบนโต๊ะเตี้ย ๆ เปิดฝาดอก ให้คนไข่นั่งในท่าที่ใบหน้าจ่อรับไอน้ำจากหม้อสมุนไพรได้ถนัด ใช้ผ้าขนหนูคลุมไปไว้เหนือศีรษะคนไข้ ให้ครอบคลุมทั้งหม้อสมุนไพรด้วย คนไข้หายใจยาวๆ ลึกๆ ลึกๆ 5 – 15 நி ให้ไอน้ำเข้า ออกตลอดทางเดินหายใจมากที่สุด

การฉีด การฉีดเป็นการใช้น้ำฉีดจากหัวสเปรย์ ฉีดแรงๆ เฉพาะที่หรือฉีดทั่วตัว สำหรับการฉีดที่เหมาะสมจะประยุกต์ใช้สำหรับคนในบ้าน คือการอาบน้ำฝักบัวสลับน้ำร้อน น้ำเย็นนั่นเอง โดยจะให้น้ำร้อนฉีดสัก 3 นาที ตามด้วยการเปลี่ยนอย่างรวดเร็วเป็นน้ำเย็นจัด 1 – 2 นาที สลับไปมาสัก 3 รอบ เริ่มด้วยน้ำร้อนและจบด้วยเย็น เสร็จแล้วถูตัวแรงๆ ด้วยผ้าขนหนู แล้วออกกำลังกาย

ด้วยวิธีการทางวารีบำบัดหลากหลายวิธีดังกล่าวมาแล้วจะทำให้ร่างกาย สมอง ประสาทและฮอร์โมนปรับตัวสู่ดุลยภาพ เพิ่มพลังชีวิต พึ่งร่างกายสู่สุขภาพใหม่

การใช้วารีบำบัดเสริมสุขภาพ ที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

วารีบำบัดเสริมสุขภาพ

น้ำส่งเสริมสุขภาพได้โดยอาศัยการส่งถ่ายความร้อนความเย็นผ่านผิวหนัง ไปกระตุ้นต่อมได้สมองเพื่อออกคำสั่งปรับระบบประสาทอัตโนมัติ ให้ไปเร่งรัดหรือผ่อนคลายการทำงานของอวัยวะภายในอย่างหัวใจ ปอด กระเพาะ ลำไส้ ตับ ม้าม ต่อม้ำเหลือง ตลอดจนต่อมฮอร์โมนต่างๆ ดังนั้นถ้าเรากระตุ้นผิวหนังด้วยน้ำร้อนจัดๆ สลับกับน้ำเย็นจัดๆ ไปมาหลายๆรอบ ก็สามารถไปกระตุ้นและผ่อนคลายอวัยวะภายในส่วนต่างๆ ให้เกิดความคล่องแคล่วในการทำงานให้จับไวขึ้น เปรียบกับการอาบน้ำร้อนน้ำเย็นสลับไปมานั้นเหมือนกับการเอาอวัยวะภายในไปวิ่งจ็อกกิ้ง ผลที่เกิดขึ้นจึงทำให้อวัยวะภายในแข็งแรง

อาบน้ำฝักบัว

สามารถใช้ส่งเสริมสุขภาพได้ วิธีการคือ ให้เปิดน้ำฝักบัวร้อนจัดๆรดทั่วทั้งตัว ต่อเนื่องกันประมาณ 2 – 3 นาที จากนั้นเปลี่ยนเป็นน้ำเย็น ปล่อยให้รดทั่วตัวประมาณ 1 – 2 นาที แล้วสลับเป็นน้ำร้อนอีก ทำกลับไปกลับมาเช่นนี้สัก 3 รอบ เริ่มด้วยน้ำร้อน จบด้วยน้ำเย็น เสร็จแล้วใช้ผ้าขนหนูหยาบๆถูผิวหนังแรงๆ

การใช้อ่างอาบน้ำ

ให้นอนแช่น้ำร้อนๆเมื่อต้องการให้ประสาทผ่อนคลายสัก 3 นาที หลังจากนั้น ให้เปิดฝักบัวระบายน้ำของอ่างน้ำเพื่อระบายน้ำออก ขณะเดียวกันเปิดก๊อกน้ำเย็น ให้รับน้ำเย็นเข้าอ่าง น้ำในอ่างจะค่อยๆเย็นลง จนถึงระดับที่น้ำเย็นเท่าระดับปกติ ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 2 – 3 นาที เสร็จแล้วถูตัวด้วยผ้าขนหนูแรงๆ

เราใช้การอาบน้ำแบบนี้เมื่อต้องการให้สดชื่น จิตใจแจ่มใส ประสาทว่องไว เหมาะสำหรับ การอาบน้ำตอนเช้าก่อนไปทำงาน หรือเมื่อกลับมาจากที่ทำงาน เพราะอาศัยอิทธิพลของผลสืบเนื่องจากการใช้น้ำเย็นที่ทำให้ประสาทตื่นตัว

แต่ถ้าต้องการอาบน้ำก่อนเข้านอน เราต้องอาศัยผลสืบเนื่องของการอาบน้ำร้อนที่ทำให้ประสาทท่วงซึม จึงแนะนำให้นอนอาบน้ำร้อน 5 นาที แล้วเข้านอนเลย วิธีนี้เหมาะสำหรับคนที่ต้องการหลับพักผ่อน เช่น กลับจากที่ทำงานดึกๆแล้วอยากหลับให้สบาย

การอาบน้ำและการใช้ตู้อบสมุนไพร

ชาวน้ำและตู้อบสมุนไพรมีหลักการอยู่ที่การใช้อิทธิพลของความร้อน ความเย็นมาสร้าง ความจับไวของอวัยวะภายในทั่วทุกส่วน เป็นการเสริมสุขภาพที่ดีวิธีหนึ่ง ถ้าใช้อย่างถูกวิธี แต่ทั้งนี้ยังมีผู้คนที่จำนวนมากที่เข้าใจบทบาทของการอบไอน้ำวิธีเหล่านี้ผิดไป พลอยให้เข้าใจผิดไปด้วย นอกจากจะไม่เกิดผลแล้วยังทำให้ร่างกายกระปลกกระเปลี้ย เช่น การพยายามใช้การอบไอน้ำทั้ง 2 วิธีเพื่อลดความอ้วน โดยเข้าใจผิดคิดว่า การอบเช่นนี้ทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้ เพราะรีดเหงื่อออกไปจากตัว หลายคนเข้าใจผิดไปไกลกว่านั้น โดยคิด

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ริงสิต

ว่า ความร้อนจะทำให้ไขมันละลายไป เหมือนขี้ผึ้งโดนไฟ บางคนก็ต้องการให้ผิวหนังเต่งตึงด้วยการอบไอน้ำ ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด

การใช้ชาวน้ำหรืออบสมุนไพรที่ถูกต้องจึงยังตั้งอยู่บนหลักการของการใช้ความร้อน ความเย็น ดังนี้

ให้อบชาวนานครั้งละประมาณ 3 – 5 นาที อาศัยไอน้ำร้อนที่ได้มาจากการรดน้ำลงบนก้อนหินที่ตั้งอยู่เหนือเตาร้อน ไอน้ำจะพาความร้อนกระจายไปทั่วห้องอบ ถ้าคุณต้องการร้อนมากหน่อย ให้ขี้ผึ้งหรืออบบนบน แคร่ร้อนชั้นบนๆ ที่มีอยู่ในห้อง ถ้าไม่คุ้นชินกับความร้อน ก็ให้หนังที่แคร่ชั้นล่างๆ นั้นคอยรดน้ำให้ไอน้ำอบ อวลอยู่ในห้องสม่ำเสมอ

จากนั้นให้ออกจากตู้อบ ลงไปจุ่มตัวในสระน้ำเย็น 1 – 2 นาที ศูนย์สุขภาพมาตรฐานจะต้องมีสระน้ำเย็นให้ลงจุ่มตัว น้ำเย็นดังกล่าวควรมีอุณหภูมิประมาณ 13 – 18 องศาเซลเซียส มิใช่ น้ำเย็นปกติที่เปิดจากก๊อก ซึ่งจะมีอุณหภูมิเพียง 25 องศา อันไม่ก่อปฏิกิริยาแก่ร่างกายในการกระตุ้นเร้าอวัยวะภายในได้เต็มที่เท่าที่ควร

เสร็จจากความเย็น 1 – 2 นาทีแล้ว ให้กลับเข้าไปอบชาวน้ำอีก แล้วกลับมารับความเย็นอีก กลับไปกลับมาเช่นนี้สัก 3 รอบ จบลงด้วยน้ำเย็น แล้วจึงอาบน้ำฝักบัวน้ำเย็นแล้วตัวด้วยผ้าขนหนูแรงๆ

อ่างน้ำวน จากุซซี่

อ่างน้ำวนหรือจากุซซี่ ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 2 ส่วน คือหัวฉีดที่พ่นน้ำแรงๆ ให้กระทบร่างกาย มีผลกระตุ้นปลายประสาท และเส้นเลือดตามผิวหนัง ทำให้การหมุนเวียนเลือดดีขึ้น ส่วนที่สองคือท่อพ่นอากาศ เพื่อเกิดเป็นฟองอากาศทั่วทั้งสระ มีบทบาทช่วยให้น้ำในสระมีปริมาณออกซิเจนสูงขึ้น ให้สัมผัสผิวกายได้ทั่วถึง

อ่างน้ำวนที่ดีๆ อาจมีหัวฉีดถึง 100 – 150 หัว ควบคุมด้วยระบบคอมพิวเตอร์ สามารถจัดโปรแกรมให้หมุนเวียนฉีดร่างกายที่ละส่วนจนครบ นับเป็นการประยุกต์เอาไฮเทคมาประสานศิลป์และศาสตร์แห่งวาริบำบัดให้เกิดประโยชน์สูงสุดวิธีหนึ่ง

สูตรอาหารมหัศจรรย์ 10 วัน

สูตรอาหารมหัศจรรย์เป็นวิธีล้างพิษในร่างกายอย่างหนึ่ง มีหลักอยู่ว่าอาหารทั้งหมดจะต้องเป็นอาหารสดๆ และควรรับประทานแบบธรรมชาติคือ “ดิบ” อาหารดิบมีคุณสมบัติพิเศษอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ตามความเชื่อของนักธรรมชาติวิทยาชาวยุโรป และตามคตินิยมธรรมชาติบำบัดมีชื่อเสียงอย่าง เบอร์เซอร์ – เบนเนอร์ ในซูริค ซึ่งให้อาหารค่อนไปในทางดิบรักษาโรคเรื้อรังและเจ็บป่วยหลายโรค จากผลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยเวียนนา พบว่าอาหารดิบช่วยทำให้เซลล์ทำงานดีขึ้น ดังนั้นจึงช่วยทำให้เรารู้สึกมีพลังและมีอายุยืนยาว

สำหรับคนที่ไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อน อาจประหลาดใจอยู่บ้างที่ว่าหลักการของอาหารสูตรมหัศจรรย์นั้น คือ การกินดิบ อาหารดิบๆทำให้มีชีวิตชีวามากขึ้น ทำให้ดูดีและรู้สึกสบายขึ้น ทั้งยังช่วยป้องกันโรคชราก่อนวัย และโรคที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมของร่างกายทั้งมวลได้ อาหารดิบๆเช่น ผักสด กรอบ ผลไม้ฉ่ำๆ และเมล็ดพืชที่ไม่ได้ผ่านการปรุงหรือผ่านไฟ เหล่านี้แม้จะเป็นอาหารเบาๆ แต่กลับมีพลังงานมากพอในการเสริมสร้างสุขภาพ คนที่กินอาหารหมดนี้มีความสำคัญยิ่งต่อความมีสุขภาพดี เป็นที่มาของโปรตีนคุณภาพสูง มีคาร์โบไฮเดรตจากธรรมชาติที่ย่อยง่าย มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน รวมทั้งสารเส้นใยซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกายของเรา

การกินอาหารสูตรพิเศษนี้เป็นเวลา 10 วันจะช่วยละลายสารพิษ ของเสียที่หมักหมมในส่วนต่างๆของร่างกาย ช่วยในการกำจัดทั้ง ช่วยชำระทางเดินอาหารให้สะอาด ทำให้ความเป็นกรดต่างในร่างกายสมดุล อันเป็นผลให้อวัยวะและเนื้อเยื่อต่างๆกลับทำงานได้เป็นปกติ โดยสรุปคือ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้รู้สึกสดชื่น เพราะมีพลังเต็มที่ บรรดาคลินิกในยุโรปใช้อาหารดิบมานานถึงกว่าร้อยปีก็เพราะเหตุนี้เอง นิยมใช้ทั้งในแง่รักษาโรค เพิ่มพลังทำให้ร่างกายอ่อนเยาว์ลง ช่วยบำรุงนักกีฬา ใช้ในวงการเสริมสวย และการลดความอ้วนแบบธรรมชาติด้วย อาหารดิบนี้เองที่ทำให้เงินให้กับสถานอาบน้ำแร่มาแล้ว คนที่เข้าไปใช้บริการมักเป็นคนที่เหนื่อยอ่อน มีความตึงเครียด เมื่อได้ไปใช้บริการสักสองอาทิตย์ก็กลายเป็นคนใหม่ที่พลังมากขึ้น ดูหนุ่มสาวขึ้น คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉงขึ้น

ดังนั้นหากเราได้ทานอาหารสูตรล้างพิษนี้เพียงปีละสองหรือสามครั้ง จะทำให้ดูดีขึ้น สบายเนื้อสบายตัวมากขึ้น น้ำหนักก็ลดลง กระฉับกระเฉงและมีพลังกลายเป็นคนใหม่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ วิธีการทานอาหารดังกล่าวเหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนที่ต้องทำงานในห้องติดเครื่องปรับอากาศทั้งวัน คนที่มีโอกาสได้รับแสงแดดมาก หรือน้อยเกินไป คนที่ปล่อยตัวในการกิน คนที่ต้องทำงานหนัก เครียดจัดและกินจุ ซึ่งส่วนมากจะรู้สึกว่าต้องมีอะไรมากกระตุ้นจึงจะหายเฉื่อยชาได้