

โครงการเสนอแนะออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน  
NATURAL HEALTH AND BEAUTY CLUB



เลขที่.....  
เลขทะเบียน **45413**  
วัน, เดือน, ปี **2 4** ส.ค. 2546

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

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)  
ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ปีการศึกษา 2544 - 2545

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง อนุมัติให้นับ  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต  
(สถาปัตยกรรมภายใน)

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

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ผศ. กุลธร

เลื่อนฉวี

ผศ. พรชัย

บุญชัยวัฒนา

ผศ. เอกพล

ธีระชัยนันท์

ผศ. ทรงชม

จุลาลัย

อ. วชิรา

ธรรมาธิคม

ประธานกรรมการ

รองประธานกรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการและเลขานุการ

.....อาจารย์ที่ปรึกษา

( ผศ. ทรงชม

จุลาลัย )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการเสนอแนะออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน NATURAL HEALTH AND BEAUTY CLUB
ชื่อนักศึกษา	นาย กิตติพงษ์ อินทมะโน
ภาควิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2544 - 2545

#### บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์สำคัญของการเสนอแนะโครงการนี้คือ เพื่อต้องการเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการออกแบบตกแต่งภายใน ตลอดจนการศึกษาและค้นคว้าข้อมูลเพื่อให้ได้มาซึ่งโครงการสโมสรเพื่อสุขภาพและความงาม NATURAL HEALTH AND BEAUTY CLUB ที่สมบูรณ์ โดยได้ทำการศึกษาถึงความเป็นไปได้ของโครงการสภาพปัจจุบัน ตลอดจนนโยบายการดำเนินงานของโครงการที่สอดคล้องกับสภาพความจริงในปัจจุบัน เพื่อให้โครงการตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง และสามารถเอื้ออำนวยประโยชน์ได้ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

#### วิธีการวิจัย

1. ศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ
2. ศึกษาสภาพแวดล้อมบริเวณที่ตั้งโครงการและตัวอาคาร
3. พฤติกรรมและอัตรากำลังของบุคคลที่เกี่ยวข้อง
4. ศึกษาประวัติความเป็นมาของการดูแลและส่งเสริมสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด
5. ความต้องการพื้นฐานต่างๆที่ประกอบขึ้นเป็นโครงการ โดยศึกษาจากตัวอย่างโครงการที่ใกล้เคียงกันภายในประเทศ
6. แนวทางการตกแต่งภายในของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแห่งต่างๆภายในประเทศและต่างประเทศ

#### สรุปผลการวิจัย

1. สถานที่ตั้งอาคารสามารถตอบสนองการใช้งานต่อกลุ่มเป้าหมายได้เป็นอย่างดี ในส่วนตัวอาคาร การเลือกใช้วัสดุเดิมไม่มีความเหมาะสมและขาดการเชื่อมโยงส่วนต่างๆของอาคารเข้าด้วยกัน ทำให้ใช้ประโยชน์ได้ไม่เต็มที่
2. นโยบายการดำเนินงานของโครงการต้องมีความสอดคล้องและเหมาะสมโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นไปได้ และมีผลต่อรูปแบบในการตกแต่งภายใน
3. การจัดวางองค์ประกอบต่างๆของโครงการมีผลมาจากพฤติกรรมของผู้เข้าใช้อาคารเป็นหลัก
4. การใช้งานทั้งภายในและภายนอกอาคารควรมีความสัมพันธ์และต่อเนื่องกัน
5. อุปกรณ์ วัสดุและเทคโนโลยีใหม่ๆจะทำให้โครงการมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### ข้อเสนอแนะ

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



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิทยานิพนธ์นี้คงไม่สำเร็จลงไปได้ด้วยดี ถ้าไม่ได้ความช่วยเหลือแนะนำและกำลังใจจาก  
 ครอบครัวของผม พ่อ แม่ น้องสาว ที่คอยสนับสนุน เข้าใจและให้กำลังใจเสมอ  
 อาจารย์ทรงชมที่เคียวเซ็ญ สั่งสอน แนะนำ ช่วยเหลือชี้แนะ ให้ศิษย์คนนี้ข้ามฝั่งไปได้  
 กลุ่มอาจารย์ที่ปรึกษา.....อ. นก อ. พรชัย อ.เอกพล ที่คอยชี้แนะ ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำที่ดี  
 อาจารย์ทุกท่านที่ให้คำแนะนำ ชี้แนะแนวทางที่ดี สั่งสอนให้วิชาความรู้  
 พี่พี่ในทุุกที่ที่ให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่ในยามที่ออกไปติดต่อขอข้อมูลทำวิทยานิพนธ์  
 พี่พี่น้องน้องในสายรหัส 03 ที่คอยช่วยเหลือ เป็นกำลังใจและกำลังใจแรงที่สำคัญ

- .....พี่เชาว์ เป็นที่ปรึกษาที่มีอาจหาญได้ คอยแนะแนวทางที่ดีและช่วยเหลืออย่างเต็มที่กำลังใจ
- .....พี่ไอค์ เป็นกำลังใจสำคัญมากที่ช่วยให้ thesis ของผมสำเร็จลงไปได้ นับถือ นับถือ.....
- .....น้องณัฐ ตามได้ กระตุ้น ช่วยเหลือ อารมณ์ขันที่มีค่า.....น่ารักมาก
- .....น้องหญิง น้องสาวที่น่ารักเสมอ คอยตามได้ ช่วยเหลือ ตลอดเวลา
- .....น้องกานต์ เป็นกบองหนูที่สำคัญ ที่คอยช่วยเหลือและแวะเวียนมาตามได้
- .....พี่ณัฐและพี่รุญ ที่คอยดูแล ตลอดเวลาที่อยู่ที่ตึกปิด
- .....พี่หนี่นี่ มองโลกในแง่ดี เป็นกำลังใจ ช่วยเหลือ ความสดใส
- .....พี่ยง คำปรึกษาที่ดี ทั้งทุกขี สุข
- .....พี่พี่น้องน้องชาวตึกลาดกระบังที่น่ารัก คอยตามได้และให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่  
 ดูน ดั โอิ ไ้ค อีค ริน นา ป็อบ เอก ช่า สน 4...กำลังใจสำคัญของผม  
 บัม เกมส์ เทป ตัม ชิ่ง สน. 3 ทั้งช่วยกินเหล้าและช่วยงาน  
 ยินส์ หญิง สน.2 ที่คอยแวะเวียนเข้ามาช่วย  
 และน้องๆ ปี 1...ที่คอยตามได้ความคืบหน้าและแวะเวียนเข้ามาช่วยทุกคน  
 พี่พี่ที่คอยตามได้และช่วยเหลือ พี่เลิศ พี่เมิน พี่โต้ง พี่กอง พี่จินนา  
 .....เพื่อนๆและน้องๆต่างภาคที่คอยตามได้และช่วยเหลือ  
 โย คอ. 5 ที่มาช่วยเหลือในยามคับขันได้ทันเวลา  
 ใหญ่ สด. 5 น้องสาวที่น่ารักเสมอ คอยตามได้ ช่วยเหลืออย่างเต็มที่กำลังใจ  
 น้องฝน คอ. 4 แคเห็นหน้าก็ชื่นใจแล้ว  
 น้องเจน สด. ที่มาตามได้อาการ  
 น้องเฟิร์ส สด.2 สำหรับการช่วยเหลือ draft  
 .....เพื่อนๆ สน 5 ที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมาตั้งแต่เริ่มรู้จักกันจนถึงวันนี้และตลอดไป.....
- .....สุดท้ายนี้ รู้สึกโชคดีที่สุดที่ได้เข้ามาอยู่ที่ตึกปิด ลาดกระบัง ได้มีเพื่อน พี่ และน้องที่ดีทั้งที่กล่าวถึง  
 ไม่ได้กล่าวถึง และมีวันเวลาที่ดีที่จะจดจำไว้ ตลอดไป.....

## คำนำ

ทุกวันนี้การดำเนินชีวิตในสังคมสมัยใหม่ ทำให้เราต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆที่ไม่เป็นผลดีต่อร่างกายมากมาย อาทิเช่น การได้รับสารแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย จากทางด้านอาหารการกิน สารผสมแปลกปลอมในอาหารรูปแบบต่างๆ และสภาพแวดล้อมที่มีแต่จะย่ำแย่ลงทุกวันเช่น อากาศที่มีแต่สารพิษเจือปน รวมทั้งการทำงานที่ต้องแข่งขันกัน ต้องเผชิญกับความตึงเครียดอย่างต่อเนื่องไม่มีโอกาสในการผ่อนคลาย ออกกำลังกายและดูแลเอาใจใส่ในสุขภาพของตนเอง แต่ก็คงยังไม่สายเกินไปที่เราจะหันมาสนใจดูแลเอาใจใส่ในสุขภาพและความสมบูรณ์แข็งแรงสวยงาม ของร่างกาย เพื่อเราจะได้มีชีวิตที่มีความสมบูรณ์พร้อมในทุกๆด้าน และมีกำลังในการช่วยพัฒนาประเทศชาติสืบไป

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รวบรวมความรู้ความเข้าใจในด้านการดูแลรักษาสุขภาพที่ผสมผสานวิธีการทางธรรมชาติเช่นการนวดบำบัด การออกกำลังกาย เข้ากับวิทยาการที่ทันสมัย โดยมีพื้นฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบและตกแต่งทางสถาปัตยกรรมภายใน เพื่อให้ได้มาซึ่งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพที่สมบูรณ์แบบ ที่สามารถให้ประโยชน์สูงสุดแก่ทุกๆฝ่าย โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมาย และเป็นประโยชน์ในการค้นคว้าหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องในต่อไป

กิตติพงษ์ อินทมะโน

สารบัญ

บทคัดย่อ  
 กิตติกรรมประกาศ  
 คำนำ  
 สารบัญ

บทที่ 1	บทนำ 1.1 ที่มาโครงการวิทยานิพนธ์ 1.2 เหตุผลในการเลือกโครงการ 1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 1.5 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ
บทที่ 2	การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ 2.1 ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับโครงการ 2.2 การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ
บทที่ 3	รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ 3.1 กลุ่มเป้าหมายและนโยบายของโครงการ 3.2 ลักษณะการให้บริการของโครงการ 3.3 อัตรากำลังและสายการบริหาร 3.4 พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ให้บริการและผู้รับบริการ
บทที่ 4	การวิเคราะห์อาคารและสภาพแวดล้อมเพื่อการออกแบบ 4.1 ลักษณะที่ตั้งทางกายภาพและสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน. 4.2 การวิเคราะห์อาคารที่นำมาใช้ 4.2.1 ลักษณะทางสถาปัตยกรรมของอาคารที่นำมาใช้ 4.2.2 ลักษณะทางสถาปัตยกรรมภายในของอาคารที่นำมาใช้ 4.2.3 ปัญหาที่เกิดขึ้นภายนอกอาคาร 4.2.4 ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 5

## ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโครงการ

- 5.1 ระบบน้ำใช้ภายในอาคาร
- 5.2 ระบบไฟฟ้าและแสงสว่าง
- 5.3 ระบบปรับอากาศภายในอาคาร
- 5.4 ระบบรักษาความปลอดภัย
- 5.5 ระบบดับเพลิง
- 5.6 หลักการออกแบบห้องขาน้ำ
- 5.7 การจัดห้อง Fitness
- 5.8 โยคะ
- 5.9 อิทธิพลของสีต่อสุขภาพ
- 5.10 สรุปผลความต้องการในแต่ละพื้นที่ใช้สอย
- 5.11 สรุปความสัมพันธ์ในแต่ละพื้นที่ใช้สอย

## บทที่ 6

## ภาคออกแบบ

- แนวความคิดในการออกแบบ
- ภาระเสนอผลงานออกแบบ

บรรณานุกรม  
ภาคผนวก

- พลังธรรมชาติเสริมสร้างสุขภาพ
- วารีนบำบัด อานาภาพแห่งสายน้ำ
- การใช้วารีนบำบัดเสริมสุขภาพ ที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
- สูตรอาหารมหัศจรรย์ 10 วัน





## บทที่ 1 บทนำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.1 ที่มาโครงการวิทยานิพนธ์

ในปัจจุบันด้วยสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่อยู่ในภาวะที่มีการแก่งแย่งแข่งขันกันอย่างรุนแรง ผู้คนมีความเครียดจากการทำงานและการใช้ชีวิตในเมือง รวมทั้งสภาพแวดล้อมที่เสื่อมโทรมลงไปทุกขณะ และการไม่มีเวลาที่จะดูแลสุขภาพเอาใจใส่สุขภาพร่างกายของตนเอง ล้วนเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายและจิตใจทรุดโทรมและเกิดโรคภัยไข้เจ็บที่ตามมามากมาย ดังนั้นทำให้คนเริ่มหันมาตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพของตนเองและครอบครัวกันมากขึ้น

อีกทั้งผู้คนในปัจจุบันหันมาตระหนักและเห็นคุณค่าวิธีการรักษาสุขภาพด้วยวิถีการธรรมชาติมากขึ้นเพราะปลอดภัยจากสารพิษปนเปื้อนของสารเคมีที่เกิดอันตรายต่อร่างกาย การใส่ใจกับสุขภาพ ความงามอันมีที่มาจากความสมบูรณ์แข็งแรงจากภายในร่างกายเป็นหลัก และวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่ไม่สามารถแก้ปัญหาโรคภัยบางอย่างให้หายขาดได้ เช่น หวัดเรื้อรัง ปวดหัวเรื้อรัง เป็นต้น แต่ต้องอาศัยการบำบัดทางธรรมชาติเข้าควบคุมไปด้วยจึงจะสามารถส่งเสริมและบำบัดให้ร่างกายและจิตใจกลับมามีความสมบูรณ์แข็งแรงได้เป็นปกติสุข

รวมทั้งในปัจจุบันธุรกิจทางด้านนี้กำลังมีการขยายตัวที่โตมาก เป็นการที่จะช่วยส่งเสริมเศรษฐกิจของประเทศได้อีกทางหนึ่ง

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงเป็นเหตุจูงใจให้จัดตั้งสโมสรเพื่อสุขภาพและความงามขึ้นเพื่อเป็นสถานที่ที่ช่วยส่งเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยให้สมบูรณ์แข็งแรง ดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุขทั้งร่างกายและจิตใจของคนในสังคม และตอบสนองความต้องการของตลาดสินค้าและบริการ

## 1.2 เหตุผลในการเลือกโครงการ

1. เป็นโครงการที่ช่วยส่งเสริมความรู้ให้แก่ประชาชนในเรื่องการดูแลสุขภาพพลานามัย ให้เป็นที่แพร่หลายยิ่งขึ้น และนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้
2. เป็นโครงการที่ช่วยส่งเสริมและแก้ปัญหาแนวทางการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันที่ยังไม่สามารถรักษาโรคภัยบางอย่างให้หายขาดได้ ต้องใช้แนวทางธรรมชาติเข้าเสริมด้วย จึงควรมีสถานที่รองรับตอบสนองต่อความต้องการได้เต็มที่
3. เนื่องจากปัจจุบันในจ. กรุงเทพฯ ได้มีโครงการประเภทนี้เปิดบริการอยู่บ้างแล้ว แต่ยังไม่เพียงพอแก่ผู้ใช้บริการและตอบสนองการบริการไม่ทั่วถึง จึงเห็นว่าควรมีสถานที่ที่ให้บริการที่สมบูรณ์แบบและตอบสนองความต้องการได้เต็มที่เพิ่มขึ้นอีก

4. เป็นโครงการที่มุ่งหวังให้เป็นแนวทางการศึกษาการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในแก่โครงการประเภทเดียวกันที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต อันเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม โดยจัดหน่วยงาน ระบบงาน และแก้ปัญหาให้สนองต่อความต้องการและเกิดประโยชน์ใช้สอยควบคู่ไปกับการความงาม

### 1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อส่งเสริมความมีสุขภาพที่ดีให้แก่ผู้ใช้บริการทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. เป็นแหล่งพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันของผู้ที่มาใช้บริการ
3. เพื่อส่งเสริมการรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการหันมาเอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง มากกว่าการใช้เวลาไปกับการเที่ยวเตร่ หรือนั่งเข้าหาสิ่งเสพติด อดปัญหาสังคม
4. เพื่อเป็นสถานที่เผยแพร่วิทยากรทางด้านสุขภาพและความงามให้แพร่หลายและดำรงอยู่ต่อไป
5. เพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐในการสร้างงานและกระจายรายได้ไปสู่สังคม
6. เพื่อพัฒนาที่ดินให้เกิดประโยชน์สูงสุด รวมทั้งพัฒนาสภาพแวดล้อมให้ดีให้เกิดภาพที่สวยงาม

### 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้ใช้บริการมีสุขภาพดีขึ้น เนื่องจากได้เรียนรู้ถึงวิธีการรักษาสุขภาพ และมีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
2. เกิดสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ใช้บริการ เนื่องจากได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พบปะสังสรรค์และสร้างมิตรภาพให้เกิดระหว่างกัน
3. ผู้ใช้บริการไม่ต้องเสียสุขภาพจิตหรือเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์กับการเผชิญปัญหาการจราจร โดยเลือกที่จะมาใช้บริการในโครงการนี้แทน
4. ช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยวและดึงดูดเงินตราต่างประเทศ เผยแพร่ชื่อเสียงธุรกิจบริการสุขภาพและความงาม ให้เป็นที่รู้จักกันทั่วโลก
5. เป็นการสร้างงานและกระจายรายได้แก่บุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น ธุรกิจบริการและกลุ่มผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

### 1.5 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

#### ขอบข่ายการทำวิทยานิพนธ์

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

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2. ส่วนบริการด้านสุขภาพ ( Medical Suite )

- Medical Consultation Room สำหรับตรวจสุขภาพโดยมีแพทย์ให้คำปรึกษาด้านการแพทย์

## 3. ส่วนออกกำลังกายและส่วนสันทนาการ ( Sport & Recreation Area )

### Sport Facilities

- ห้อง Aerobic Dance
- ห้องออกกำลังกาย ( Fitness Room )
- Yoga
- ห้องพักผ่อน ( Sport Attendant Room )
- มุมเครื่องดื่ม ( Juice Bar )

### Recreation Facilities

- ร้านอาหารสำหรับบริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- ร้านขายของเพื่อสุขภาพ ( Health Shop )

## 4. ส่วนสปา ( Spa )

- ส่วนต้อนรับ (reception counter)
- Locker แยกชายหญิง มีห้องอาบน้ำและห้องส้วม
- ห้องอบความร้อน ( Sauna )
- ห้องอบไอน้ำ ( Steam Bath )
- อ่างน้ำเย็น ( Cool Off Pool )
- อ่างจุกชชี ( Jacuzzi )
- ส่วนพักผ่อน ( Relaxing Area )

## 5. ส่วนบำบัด ( Therapy )

Therapy Reception & waiting area

Locker แยกชายหญิง มีห้องส้วมและเปลี่ยนเสื้อผ้า

Facial Treatment

Body Treatment

- Traditional Thai Massage Room
- Swedish & Aromatherapy Massage

Hydrotherapy

- ส่วนบำบัดด้วยน้ำ ( Hydrotherapy Suite )



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. ส่วนเสริมความงาม ( Beauty Salon )

ส่วนทำผม ( Hair Salon )

ส่วนดูแลมือและเล็บ ( Manicure & Pedicure )

ส่วนแต่งหน้า ( Make - up )

7. ส่วนบริการ ( Service )

- ห้องพักพนักงาน ( Staff Room )

- ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ( Locker Room )

- ห้องเก็บของ ( Storage )

- ห้องซักผ้า ( Laundry & Linen Room )

- ห้องเครื่องไฟฟ้า ( Electricity Unit )

- 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 )

Recreation Facilities

- ร้านอาหารสำหรับบริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

- ร้านขายของเพื่อสุขภาพ ( Health Shop )

4. ส่วนสปา ( Spa )

ส่วนต้อนรับ(reception counter)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- Locker แยกชายหญิง มีห้องอาบน้ำและห้องส้วม
- ห้องอบความร้อน ( Sauna )
- ห้องอบไอน้ำ ( Steam Bath )
- อ่างน้ำเย็น ( Cool Off Pool )
- อ่างจากุซซี่ ( Jacuzzi )
- ส่วนพักผ่อน ( Relaxing Area )

#### 5. ส่วนบำบัด ( Therapy )

Therapy Reception

Locker แยกชายหญิง มีห้องส้วมและห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า

Facial Treatment

Body Treatment

- Traditional Thai Massage Room
- Swedish & Aromatherapy Massage

Hydrotherapy

ส่วนบำบัดด้วยน้ำ ( Hydrotherapy Suite )

#### 6. ส่วนเสริมความงาม ( Beauty Salon )

ส่วนทำผม ( Hair Salon )

ส่วนดูแลมือและเล็บ ( Manicure & Pedicure )

ส่วนแต่งหน้า ( Make - up )





## บทที่ 2 การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.1 ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับโครงการ

spa มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า suana per acqua ซึ่งหมายถึงการดูแลสุขภาพด้วยการนำบำบัดด้วยน้ำ เช่น การอาบน้ำ ขาวน้ำ หรือ การนวด วิธีนี้มีมาตั้งแต่สมัยโรม ที่คนในสังคมชั้นสูงนิยมอาบน้ำในที่สาธารณะ(therm) โดยใช้เวลานอนเพื่อพักผ่อนและเป็นที่พักผ่อนและเป็นที่สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องการเมือง จากนั้นในช่วง puritism ความนิยมดั้งเดิมนี้ได้หายไป จนมากระทั่งถึงศตวรรษที่19 ได้กลับมาเฟื่องฟูอีกครั้ง เมื่อเมืองชื่อว่า spa ในเบลเยียม ได้ใช้ชื่อนี้ในการผลิตน้ำแร่ออกขาย

ในยุโรป คำว่า spa ได้มีการใช้ทั่วไปและมีความหมายที่ชัดเจน หมายถึง การบำบัดฟื้นฟูสุขภาพเฉพาะทาง ในบางเมืองมีการนำคำนี้ขึ้นชื่อเมืองเพื่อบอกให้ทราบว่า เมืองนั้นมี spa ที่เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ในเรื่องของคุณภาพการให้บริการ เครื่องมืออุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร เป็นต้น เมืองที่ได้รับคำขึ้นต้น spa นี้มักจะเป็นเมืองที่มีภูมิประเทศสวยงาม มีพื้นที่ติดภูเขาหรือทะเล มีอากาศที่ดีมีน้ำสะอาด เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ คนทั่วไปที่มาเพื่อฟื้นฟูสุขภาพจากการป่วยไข้ โดยคนกลุ่มนี้จะมาเป็นประจำปีละ

### 2 ครั้ง

#### คำจำกัดความของ spa

ทุกวันนี้คำว่า spa ถูกใช้ในหลายความหมายด้วยกันแต่จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของสุขภาพและความงาม ความมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นแนวคิดสำคัญของ spa ความมีสุขภาพสมบูรณ์ในที่นี้หมายถึง การมีความสมดุลของกาย จิตและวิญญาณ ทั้งสามส่วนเป็นสิ่งเดียวกันในร่างกาย การมีสมดุลนี้เป็นการสร้างพลังงานในร่างกายที่จะช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของ spa รวมทั้งเรื่องการบริหาร สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆและมีความเป็นส่วนตัวของลูกค้า

#### จุดประสงค์

เพื่อสร้างความสงบ การพักผ่อน การควบคุมร่างกายและจิตที่สมดุล จากปัจจุบันที่เราอาศัยอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อน ไร้ระเบียบ การเจริญเติบโต เกิดสิ่งใหม่ต่างๆอย่างรวดเร็ว เป็นนวัตกรรมที่ไร้ขอบเขต พลังแห่งจิตเป็นวัตถุดิบที่จะพาให้ผ่านช่วงของการเปลี่ยนแปลงในอนาคตนี้ไปได้

#### ประเภทของ spa

สปา ตามความหมายตามพจนานุกรม แปลว่า น้ำแร่ หรือที่พุดตกอากาศที่มีน้ำแร่ แต่ชาวยุโรปให้คำนิยามว่า การดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีอยู่ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. สปาเพื่อการบำบัดร่างกาย เน้นการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรืออยู่ในระยะฟื้นฟูสุขภาพ
2. สปาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ เน้นการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคคลที่มีความสนใจในการดูแลสุขภาพ

#### ชนิดของ spa

spa ที่มักพบเห็นในสวนหนึ่งของโรงแรม รีสอร์ท สปอร์ตคลับ การแยกทำ spa ออกมาโดยเฉพาะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบัน spa แบ่งออกเป็นประเภทต่างๆได้ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 2 การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

1. day spa เป็นคลินิก สถานเสริมความงามและการดูแลผิวพรรณที่มีระยะเวลาการเข้าคอร์สสั้นๆ
2. hotel or resort spa จะตั้งอยู่ในส่วนหนึ่งของโรงแรม มีกลุ่มลูกค้าคือ กรุ๊ปทัวร์
3. destination spa คือสถานที่พักผ่อนที่คงรักษาสภาพธรรมชาติไว้และมีกิจกรรมอันประกอบไปด้วยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ การบริการทางสุขภาพ เช่น การนวด การดูแลขนอม ผิวหน้าและผิวกาย
4. the amenity spa คือสถานที่พักผ่อนที่มีการแต่งเติมธรรมชาติ เสริมกิจกรรมและบริการอื่นเหมาะสำหรับกลุ่มบุคคลที่ต้องการพักผ่อนและคลายความเครียด ในบรรยากาศที่สวยงามและมีความสะดวกสบายจากการดูแลและบริการ
5. club spa คือสถานที่บริการด้านความงาม การออกกำลังกาย การดูแลร่างกายและผิวพรรณให้แก่สมาชิก เช่น health club wellness center
6. residential spa คือสปาสำหรับกลุ่มผู้อาศัยอยู่ในบริเวณหรือสังคมเดียวกัน เช่น เจ้าของบ้านในละแวกเดียวกันเข้ามาใช้บริการเพื่อคลายเครียดและการพักผ่อนร่วมกัน

### แนวทางการออกแบบ spa

แนวทางการออกแบบสปาคือการออกแบบตามลักษณะ human design ดัง 5 ข้อนี้

พื้นที่กิจกรรม	ส่วนออกกำลังกาย ส่วนสุขภาพ
พื้นที่รีทริเมนต์	ส่วนความสงบ เสริมสวย
ลักษณะการอาบ	suana steam cleopatra thalasso
พื้นที่สันทนากการ	ส่วนของถาดพักผ่อน
พื้นที่น้ำ	สระสปา สระนํ้าวน น้ำตก น้ำแร่

ทั้ง 5 ส่วนนี้มีความสำคัญเท่าเทียมกันและสัมพันธ์กัน การจัดวางทุกอย่างอย่างสมดุลจะเป็นผลดีต่อการ

### ออกแบบ

พื้นฐานสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการสร้าง spa คือ ทำเลที่ตั้งที่เหมาะสม สภาพแวดล้อมที่ดี สิ่งอำนวยความสะดวกและกลุ่มลูกค้า ซึ่งเป็นเรื่องละเอียดซับซ้อน ควรมีผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆเป็นที่ปรึกษาควบคู่ไปด้วย



หน้าที่	เป็นพนักงานต้อนรับและให้บริการสอบถามรายละเอียดต่างๆกับผู้ใช้บริการ รวมทั้งเป็นเคาท์เตอร์ประชาสัมพันธ์และเคาท์เตอร์คิดเงิน
Cleaner Attendant	5 ตำแหน่ง
หน้าที่	ทำความสะอาดพื้นที่ทั้งหมดภายใน The Grande Spa & Fitness Club รวมทั้งทำหน้าที่ผลัดเปลี่ยนผ้าคลุมเตียง ผ้าขนหนูและเสื้อผ้า เพื่อนำไปส่งซักรวมกับส่วนของโรงแรม

**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 เป็นห้องที่ให้ประโยชน์ร่วมกัน 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.

**การวางผังประโยชน์ใช้สอยและการเลือกวัสดุ**

พื้นที่ให้บริการทั้งหมดแบ่งออกเป็น 2 ชั้น เชื่อมโดยบันไดในส่วนโถงต้อนรับ ดังนี้

**ชั้นล่าง** เป็นส่วนของกิจกรรมหนัก ซึ่งประกอบไปด้วย

- ทางเข้าหลักและส่วนต้อนรับ ( Main Hall & Lobby )
- ส่วนสปา ( Spa ) ภายในประกอบด้วยส่วนต่างๆ ดังนี้

- Sauna
- Steam Bath
- Jacuzzi

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 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 2.41 แสดงบริเวณทางเดินเข้าสู่ห้อง Fitness

พื้นที่ ปูพรม ทางเดินปูหินอ่อน  
ผนัง สูง 3.50 ม. กรุไม้อัดพ่นสี  
เพดาน ช้อนไฟแบบ Indirect จากใต้ฝ้าที่เล่นระดับ  
และติดกระจกเงาในบางส่วน  
แสงสว่าง ใช้แสงธรรมชาติและให้แสงจากโคมไฟโหนดี  
สว่าง



ภาพที่ 2.42 แสดงภายในห้อง Fitness

พื้นที่ ปูพรมขนสั้น  
ผนัง ติดกระจกเงารอบห้อง  
เพดาน ใช้ไฟชนิด Fluorescent ที่ให้แสงสีเหลืองนวล  
ยกระดับฝ้าช้อนไฟแบบ Indirect  
แสงสว่าง อาศัยแสงธรรมชาติจากภายนอกให้มากที่สุด



ภาพที่ 2.43 แสดงภายในห้อง Aerobics และห้องเล่นโยคะ

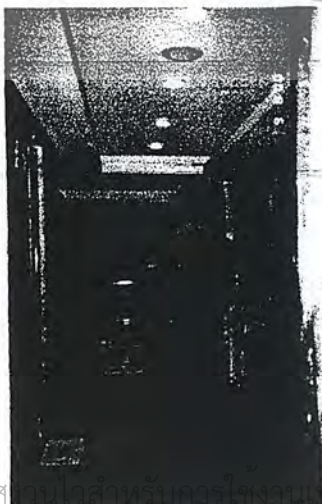
พื้น ปูพาร์เก้ทั้งหมด  
ผนัง ใช้แสงจากธรรมชาติด้านหนึ่งและติดกระจกเงาในด้านที่เหลือรอบห้อง มีราวจับสแตนเลสรอบห้อง  
เพดาน กรวยปัมบอร์ติดฉาบเรียบทาสีขาว  
เครื่องเรือน มีตู้เก็บอุปกรณ์ภายใน ตู้เครื่องเสียงใส่สเตอริโอและลำโพง



ภาพที่ 2.44 แสดงภายในโถงของสปา

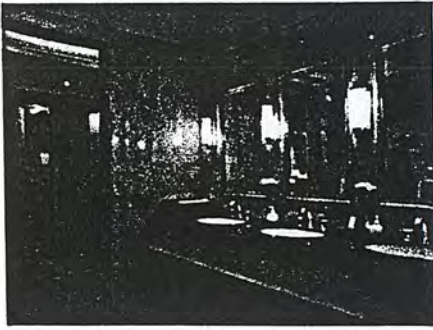
พื้น ปูพื้นทางเดินด้วยหินแกรนิตขนาด 0.30 \* 0.30 ซม. ในส่วนของอ่าง Jacuzzi นั้นปูขอบด้วยหินแกรนิต และปูพื้นอ่างน้ำวนด้วยกระเบื้องโมเสก  
ผนัง ปิดผนังด้วย Wallpaper ผ่า เดินบัวไม้ปิดผสมผสานกับผนังหินอ่อนในส่วนอ่างน้ำวน ตกแต่งเพิ่มเติมด้วยสายปูนปั้นหินทรายติดผนัง

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



ภาพที่ 2.45 แสดงบริเวณอ่าง Jacuzzi

พื้น ปูด้วยกระเบื้องดินเผา  
ผนัง ตกแต่งด้วยภาพลายปูนปั้นและหินอ่อน  
เพดาน ลดระดับฝ้าลงมาและซ่อนไฟแบบ Indirect  
แสงสว่าง ให้แสงแบบสลัวๆและเน้นเป็นจุดๆ



ภาพที่ 2.46 แสดงห้องน้ำภายในสปา  
 พื้น ปูหินแกรนิต  
 ผนัง กรูหินอ่อน  
 เพดาน ยิปซัมบอร์ดทาสีขาว  
 แสงสว่าง ดวงโคม Downlight และโคมไฟติดผนัง ให้แสงสีเหลืองส้ม ช้อนไฟ Indirect ไว้ได้ฝ้าเล่นระดับ

เครื่องเรือน Counter Top หินแกรนิตสีดำ สลับกับไม้ ภายในส่วนสปาตกแต่งด้วยต้นไม้ในกระถางหวาย



ภาพที่ 2.47 – 2.50 แสดงโถงพักคอยในชั้นบนก่อนเข้าห้องนวด

พื้น ปูไม้กระดานสลับลวดลายกับหินทราย ในส่วนทางเดินปูเสื่อกกกันเสียงดังเวลาเดิน  
 ผนัง ตกแต่งด้วยมู่ลี่ไม้ไผ่สานเป็นซี่ๆ ตามทางเดินประดับโคมไฟเป็นระยะๆ และมีรูปปั้นปูนตกแต่งตามผนัง  
 เพดาน กรูไม้เล่นระดับเป็นชั้นๆ สลับกับยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว  
 แสงสว่าง โคมไฟชนิด Downlight โคมไฟติดผนังและ Up Light สองเข้าผนัง ให้แสงโทนสีเหลืองส้ม  
 เครื่องเรือน ไม้เป็นหลัก และเก้าอี้เบาะผ้า ชั้นวางสินค้าตู้กระจกใส

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 2.51 แสดงภายในห้องนวดไทย

พื้น ปูปาร์เก้สลับลายกับหินขัดมัน

ผนัง ปิดด้วย Wallpaper ผ้า ตกแต่งเพิ่มเติมด้วย รูปวาดลายผ้าไหมไทย หรือภาพไม้แกะสลัก

เพดาน โครงไม้ปิดด้วย Wallpaper ผ้า ซ่อนไฟ Indirect ไว้ใต้ฝ้าเล่นระดับ

แสงสว่าง ดวงโคมชนิด Downlight ที่ให้แสงโทนสีเหลือง ส้ม

เครื่องเรือน ใช้ไม้เป็นหลักทั้งในส่วนเครื่องเรือนและบาน ประตู ซ่อนลำโพงใต้ฝ้า



ภาพที่ 2.52 – 2.53 แสดงห้องนวด Aroma&Swedish

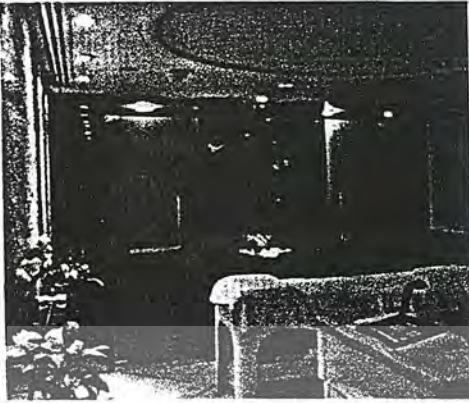
พื้น ปูไม้ปาร์เก้ ในส่วนห้องอาบน้ำเป็นพื้นหินขัดด้าน

ผนัง ปิดด้วย Wallpaper ผ้าและเลือกใช้หินทรายตกแต่งในบางส่วน ผนังห้องอาบน้ำปูหินอ่อน

เพดาน โครงไม้ปิด Wallpaper ผ้า และกรุยิปซั่มบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว

เครื่องเรือน

- เติ่งน้ำบัตและเก้าอี้สำหรับพนักงาน
- ชั้นวางของและ Service Station
- ตู้เสื้อผ้า
- ห้องอาบน้ำ และอ่างล้างมือด้านนอก



ภาพที่ 2.54 – 2.55 แสดงห้องนวด Hydrotherapy

พื้นที่	ปูหินอ่อน ห้องอาบน้ำปูหินอ่อนเช่นกัน
ผนัง	ปูหินอ่อนสลับลายกับกระเบื้องโมเสก ในส่วนตู้ซ็อนแอร์ เป็นบานเปิดตกแต่งด้วยไม้แกะลายกรกระจกฟ้า
เพดาน	ยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว เล่นระดับโค้งเป็นวงกลม

**สรุปข้อดี ข้อเสียของ The Grande Spa & Fitness Club**

**ข้อดี**

1. แยกพื้นที่การใช้งานชัดเจน นั่นคือ ส่วนที่ต้องใช้ห้อง Locker รวมกันจะอยู่ชั้นล่าง 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**

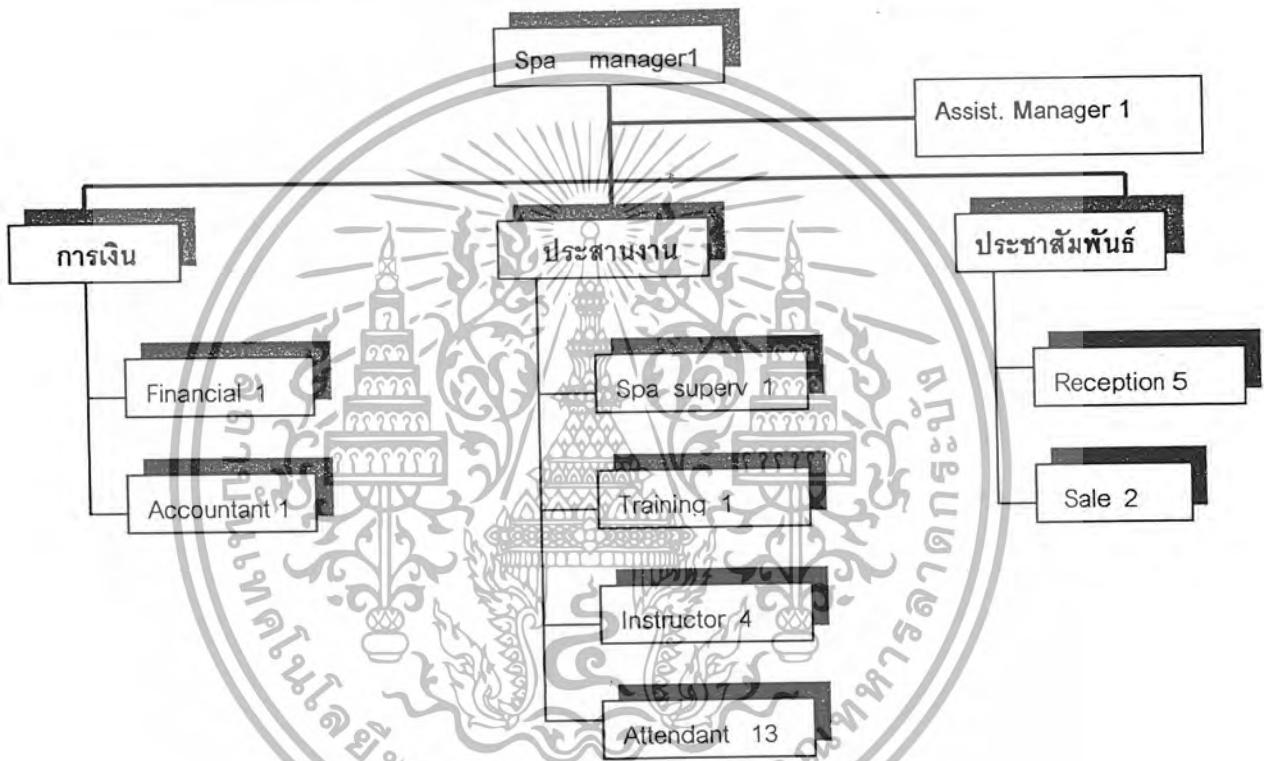
1. การจัดให้ห้อง Aerobics และห้องโยคะเป็นห้องเดียวกันทำให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านเสียง วัสดุปูพื้น และการจัดเก็บอุปกรณ์ที่ไม่เป็นสัดส่วน
2. การเลือกใช้วัสดุประเภทหินอ่อนหรือหินแกรนิตปูพื้นในส่วนเปียก ทำให้ลื่นเมื่อเปียกน้ำและเกิดอันตรายได้
3. ทางที่จะเชื่อมต่อระหว่างส่วนสปาชั้นล่างและส่วน Therapy ด้านบนไม่เป็นส่วนตัว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

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Westin banyan tree spa

Westin banyan tree spa แห่งนี้ตั้งอยู่เลขที่ 21/100 อาคารไทยวา 2 ถนน สาทรใต้  
 แขวง ทูมมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 บนชั้นที่ 51-54

อัตรากำลังและสายการบริหาร



ประเภทการให้บริการในส่วน spa

ส่วนที่1 ประกอบด้วย

1. spa reception
2. waiting area ประกอบด้วยชุดที่นั่งพักคอย 2 ชุด มีส่วนแสดงผลิตภัณฑ์ สินค้าต่างๆ เช่น น้ำมัน
3. fitness

ส่วนที่2 ประกอบด้วย เป็นชั้นที่มีการเปิดโล่งทั้ง 2 ด้าน แบบ semi outdoor ประกอบด้วย

1. hot spa bath
2. swim spa น้ำอุณหภูมิปกติ
3. cold spa bath

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนที่ 3 ชั้นสำหรับ นวดรวม แยกเป็น

1. ห้องนวด 1 ห้อง ประกอบด้วย  
เตียงนวด 2 เตียง  
เตียงสำหรับทำ afotion 2 เตียง 2 เครื่อง  
ส่วนพักคอยด้านหน้าห้อง  
ส่วนพักผ่อนบริเวณเตียงนวด
2. ห้องนวดรวม 1 ห้อง จำนวน 2 เตียง
3. ห้องทำ treatment ประกอบด้วย  
เตียงนวด 2 เตียง  
shower area  
อ่างน้ำวน 1 อ่าง
4. thai massage room จำนวน 2 ห้อง
5. ห้อง treatment ด้วย ozone 1 ห้อง
6. beauty salon จำนวน 1 ที่นั่ง
7. suana สำหรับ 3-4 คน 1 ห้อง

ส่วนที่ 4 male & female spa โดยแยกเป็น male floor และ female floor แต่ละชั้นประกอบด้วย

1. locker room
2. steam room สำหรับ 7-8 คน 1 ห้อง
3. suana สำหรับ 7-8 คน 1 ห้อง
4. shower jet 1 ห้อง
5. thai massage 2 ห้อง

#### ประเภทการเข้ารับบริการ

ประเภทผู้รับบริการ แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1. สมาชิก
2. ผู้ใช้บริการที่เป็นแขกของโรงแรม
3. ผู้ใช้บริการแบบ walk-in

สัดส่วนของผู้ใช้บริการแบบ ไป-กลับ มีประมาณ 60-70 % ของผู้ให้บริการทั้งหมด

จำนวนโดยเฉลี่ยแล้วในวันจ.-ศ. ประมาณ 30-40 คน วันหยุด 70-80 คน

ประเภทกลุ่มเป้าหมาย

1. เป็นชาวไทยและต่างชาติที่ฐานะค่อนข้างสูง โดยเป็นนักท่องเที่ยว นักธุรกิจ ผู้พักอาศัยบริเวณสาทร
2. อายุอยู่ในช่วง 27-35 ปี และสัดส่วนใกล้เคียงกันสำหรับ เพศ ชายและหญิง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### การวางผังประโยชน์ใช้สอยและการตกแต่งภายใน

เนื่องจากการมีเนื้อที่จำกัดทำให้มีการจัดพื้นที่ใช้สอยกระจายไปตามชั้นต่างๆ ได้แก่

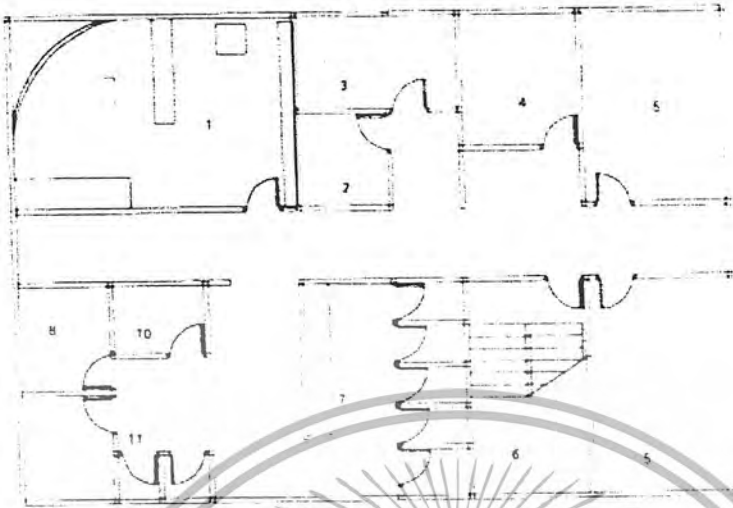
1. ชั้นบนสุด คือชั้น 54 เป็นส่วนนวด เนื่องจากต้องการความเป็นส่วนตัวค่อนข้างสูง
2. ชั้นที่ 51-52 เป็นส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าชาย-หญิง มีลักษณะเป็น split level เชื่อมต่อกับสวนสระน้ำ และเฉลียงด้านนอก
3. ชั้นที่ 53 เป็นชั้นกลาง เป็นส่วนโถงต้อนรับและ fitness room

#### วัสดุและการตกแต่งภายใน

- บริเวณส่วนโถงต้อนรับและ fitness room จะเปิดรับแสงธรรมชาติให้มากที่สุด โดยการใช้กระจกใส ทำให้สามารถมองเห็นทัศนียภาพภายนอกได้ด้วย มีการตกแต่งโดยใช้พรมในส่วนทางเดินและส่วนต้อนรับ รวมทั้งใช้วัสดุที่เป็นธรรมชาติ สีแบบ earth tone ให้ความรู้สึกอบอุ่น สบาย
- ในส่วนห้องนวดมีการใช้ไม้เช่นเดียวกับในส่วนห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า
- มีการนำหินแกรนิตมาใช้ตกแต่งในห้องนวดบางส่วนเพื่อความภูมิฐานมากขึ้น
- ในส่วนอาบน้ำและส่วนเปียก มีการวัสดุประเภทกระเบื้อง เพื่อสะดวกในการบำรุงรักษาความสะอาด
- วัสดุที่ใช้ตกแต่งโดยส่วนใหญ่เป็นวัสดุประเภท ไม้ กระเบื้องสีอ่อน กระจกใส มูลิไม้ รวมทั้งไม้แกะสลัก เพื่อต้องการให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและเป็นธรรมชาติแบบไทยร่วมสมัย

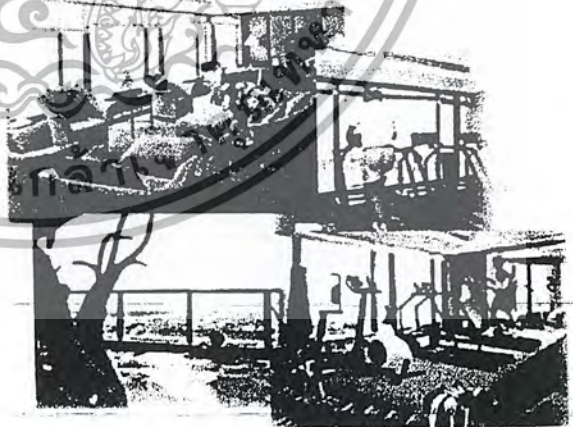
#### การให้แสงสว่าง

- ในส่วนนี้เป็น public space เช่น ส่วนโถงต้อนรับและ fitness เน้นที่การให้แสงธรรมชาติเพื่อต้องการความโปร่ง โล่ง และเปิดมุมมองให้เห็นภายนอกได้มากที่สุด จึงนำกระจกใสมาใช้ในส่วนนี้และเสริมด้วยไฟ down light เป็นจุด
- ในส่วนห้องนวดต้องการความผ่อนคลายและความเป็นส่วนตัวดังนั้นจึงลดไฟ ไม่ให้จ้าจนเกินไป และส่วนใหญ่จะเป็นไฟประเภท indirect light เพื่อไม่ให้แยงตาผู้รับบริการ และทำให้ดูสงบ เป็นส่วนตัว



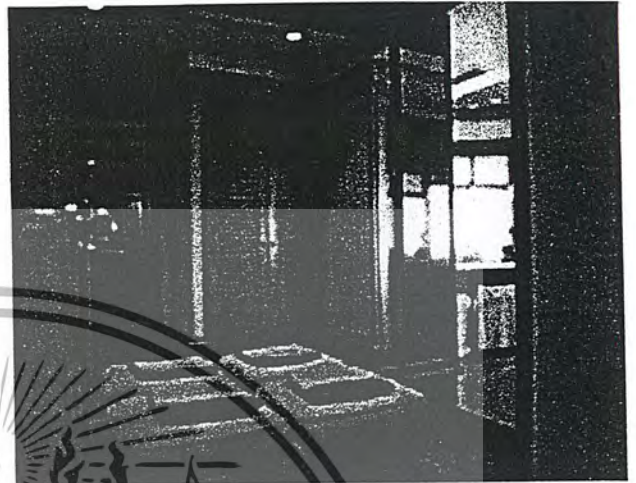
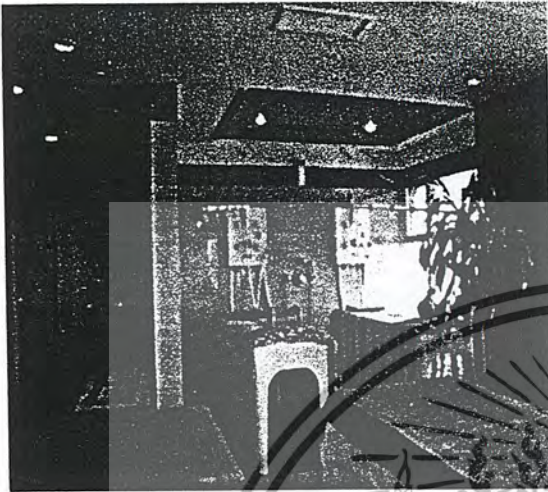
แปลนห้องนวด

1. ส่วนเก็บของ
2. ห้องทำสมาธิ
3. ห้องนวด
4. Staff room
5. ห้อง treatment room
6. บันไดหนีไฟ
7. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า
- 8-9 ห้อง suana & steam room
10. Shower room

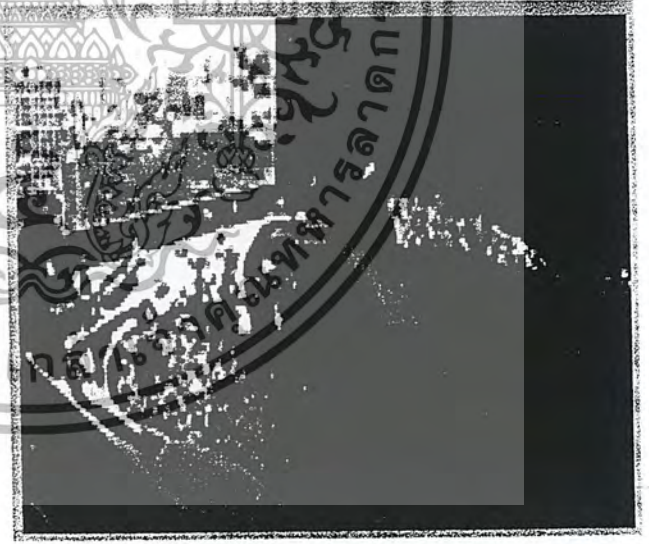


ส่วนโถงต้อนรับและส่วน fitness ใช้กระจกใสเพื่อสามารถรับแสงจากภายนอกได้เต็มที่ สามารถมองเห็นทิวทัศน์ภายนอกได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ส่วนห้องนอนมีการตกแต่งโดยเน้นความเรียบง่าย บรรยากาศสงบเหมาะแก่การพักผ่อน โดยใช้วัสดุไม้เป็นหลัก มีการลดแสงเพื่อไม่ให้รบกวนสายตาของผู้นอน



ส่วนนวดและอ่างน้ำวน มีข้อดีคือสามารถมองเห็นมุมมองภายนอกแต่ยังคงมีบรรยากาศที่เป็นส่วนตัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## Royal Garden Spa & Fitness club

Royal garden spa & fitness club ตั้งอยู่ที่ชั้นที่ 3 ห้างสรรพสินค้า royal garden pattaya

เวลาการให้บริการ ส่วน fitness 06.00 - 22.00 spa 10.00 - 21.30

ลักษณะโครงการ เป็นสถานบริการเพื่อสุขภาพและความงาม โดยเน้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อและความเครียดเป็นสำคัญ อาศัยเทคนิคการนวดและ treatment ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

### ประเภทการให้บริการ

1. fitness center
2. Aerobic room
3. locker room โดยแยกเป็น male locker จำนวน 92 อัน female 62 อัน
4. suana room ภายใน locker room ชายหญิง อย่างละ 1 ห้อง
5. steam room แยกออกมาจากห้อง locker room 1 ห้อง
6. children recreation room 1 ห้อง
7. lounge & juice bar
8. thai herbal aromatic spa
9. spa treatment 5 ห้อง

### ประเภทผู้รับบริการและกลุ่มเป้าหมาย

1. สมาชิก
2. ผู้ใช้บริการที่เป็นแขกของโรงแรม royal garden

3. ผู้ใช้บริการแบบ walk-in

สัดส่วนการเข้าใช้บริการที่เป็นแขกของโรงแรมมีประมาณ 20 % ของผู้บริการทั้งหมด

โดยเฉลี่ยแล้ว ส่วน fitness มีเข้าใช้บริการประมาณ 100-150 คน ต่อวัน

ส่วน spa มีผู้เข้าใช้บริการ 40-50 คนต่อวัน

โดยส่วนใหญ่กลุ่มคนที่เข้าใช้บริการในส่วน fitness จะเป็นสมาชิก แต่ผู้บริการในส่วน spa จะเป็น

ลูกค้าประเภท walk-in

กลุ่มเป้าหมายของโครงการ

เป็นชาวไทยและชาวต่างชาติที่มีฐานะค่อนข้างสูง โดยเป็นทั้งนักท่องเที่ยวของโรงแรม นักธุรกิจ

และผู้ที่มีอาชีพอยู่ในแถบพญา

เพศชายประมาณ 60 % และเพศหญิงประมาณ 40 % ของจำนวนสมาชิกในปัจจุบัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์การใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**การวางแผนและประโยชน์ใช้สอยของโครงการ**

องค์ประกอบของกิจกรรมของโครงการและการวางแผนแบ่งออกเป็น 2 ชั้น ได้แก่

1. roof floor เป็นส่วนกิจกรรมหนักคือ และส่วน locker room ได้แก่

reception & waiting hall

locker & changing room แยกออกเป็น

- male locker room มีองค์ประกอบย่อย ได้แก่

locker 92

shower room 6 ห้อง

suana room for 6-8 person 1 ห้อง

wc. & urinal(1 room 2 urinal)

-female locker room มีองค์ประกอบย่อย ได้แก่

locker 62 changing room 2 ห้อง

shower room 6 ห้อง

suana for 6-8 person 1 ห้อง

wc. 1 ห้อง

dressing area 2 seat

fitness center

aerobic room

back of he house & office

2. mezzanine floor เป็นส่วน therapy และ lounge & juice bar ได้แก่

lounge & juice bar and relaxing area

conference room

massage & therapy room จำนวน 5 ห้อง แยกเป็น

ห้องนวดและมีเตียงสูงสำหรับทำ treatment มีอ่างน้ำวน 2 ห้อง ห้องละ 2 เตียง

ห้องนวดไทย ไม่มีอ่างน้ำวน 3 ห้อง(เตียงต่ำ) ห้องละ 2 เตียง

aroma herbal steam room 1 ห้อง เป็นห้องอบสมุนไพรด้วยไอน้ำ 10-15 คน

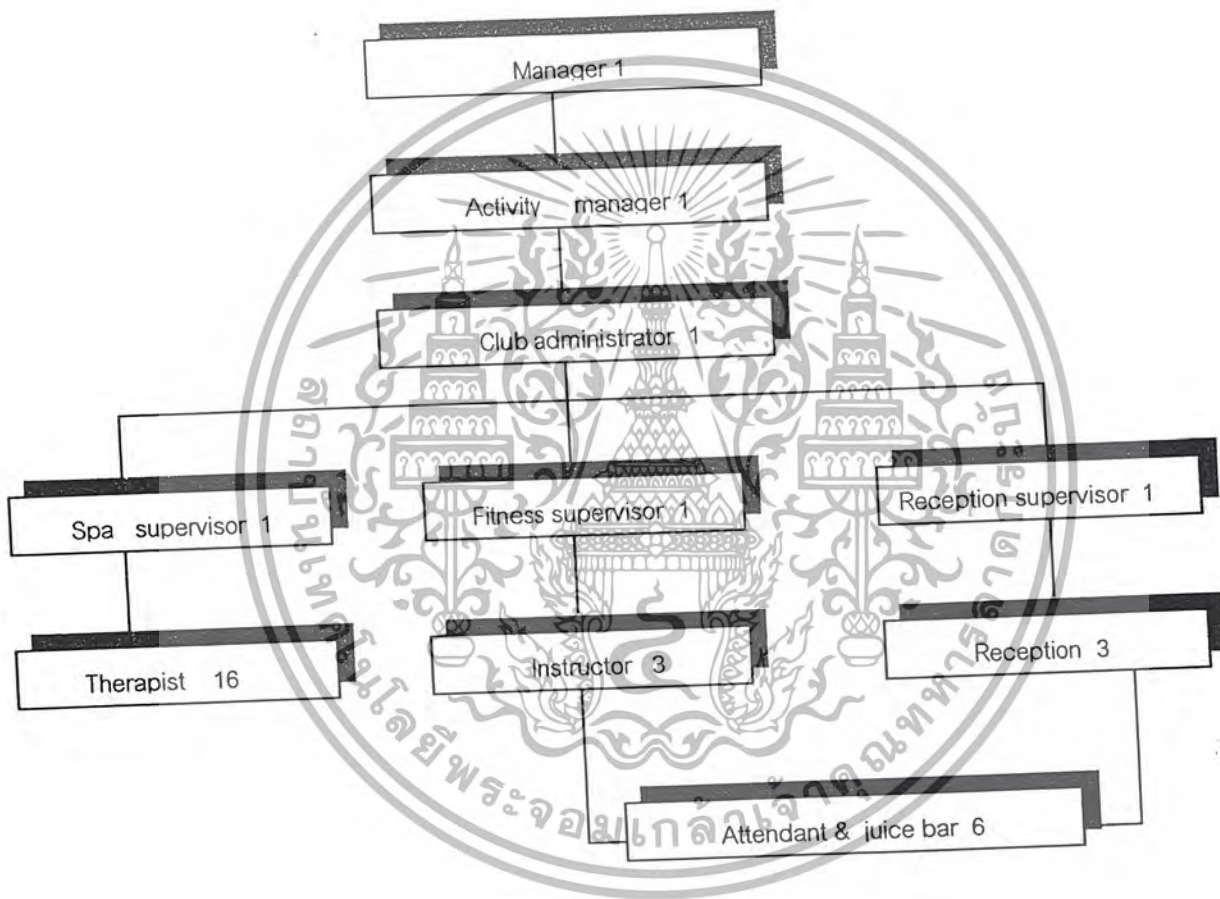
wc. Female 2 male 1

mechanical & ahu.



การจัดการองค์กรและอัตรากำลัง

เจ้าของโครงการคือโรงแรม royal garden pattaya มีสายการบริหารในส่วน club ดังนี้

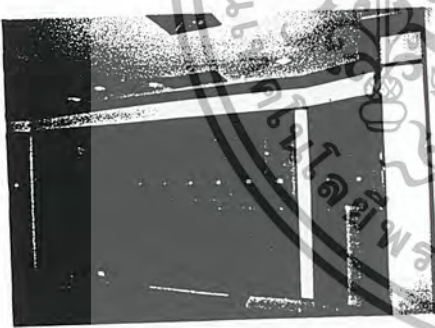


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัสดุและการตกแต่งภายใน



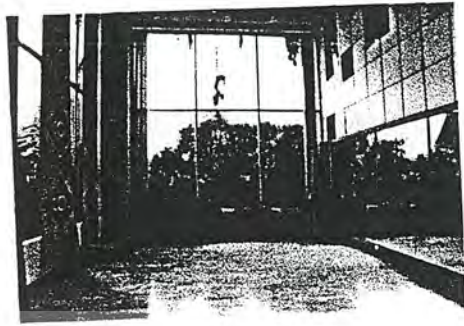
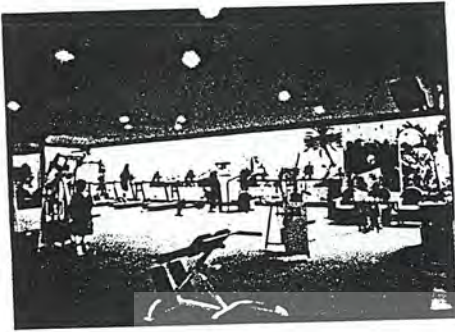
ส่วนโถงต้อนรับและ counter reception เป็นจุดแรกที่ลูกค้าต้องติดต่อเพื่อเข้ารับบริการต่างๆที่มีในโครงการ เป็นส่วนกลางที่เชื่อมกิจกรรมต่างๆ ของโครงการเข้าด้วยกัน การตกแต่งโดยส่วนใหญ่ใช้วัสดุที่เป็นธรรมชาติได้แก่ หินแกรนิตสีด้า เพื่อเพิ่มความภูมิฐานยิ่งขึ้นแต่อาจมีปัญหาเวลาเดินอาจเกิดเสียงรบกวน และใช้ไม้สักในการตกแต่ง counter reception มีการใช้ผ้าเพดานเรียบ เพื่อความเรียบง่ายเป็นกันเอง



ส่วน locker room เป็นส่วนที่ลูกค้าใช้สำหรับเก็บของและเปลี่ยนเสื้อผ้า รวมทั้งอาบน้ำก่อนหรือหลังการใช้บริการแล้ว การตกแต่งใช้วัสดุจากธรรมชาติเป็นหลัก ได้แก่ ไม้ และกระเบื้อง โดยเน้นความเรียบง่ายเพื่อสะดวกในการรักษาความสะอาด

ส่วนสำนักงาน อยู่ใกล้กับบริเวณส่วนต้อนรับ เพื่อสะดวกในการติดต่องาน

## บทที่ 2 การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ



ส่วน fitness center เป็นส่วนที่มีพื้นที่มากที่สุด  
ในโครงการ มีการเปิดรับแสงธรรมชาติเพื่อให้  
ห้องดูโปร่งโล่ง ผ่อนคลาย โดยใช้ผนังกระจกใส  
และในบางส่วนก็มีการติดกระจกเงาเพื่อให้ผู้เล่น  
มองเห็นตัวเองขณะเล่น fitness  
มีการตกแต่งที่เรียบง่าย โดยใช้พื้นเป็นพรมเพื่อป้อง  
กันเสียงและอันตรายจากการเล่น

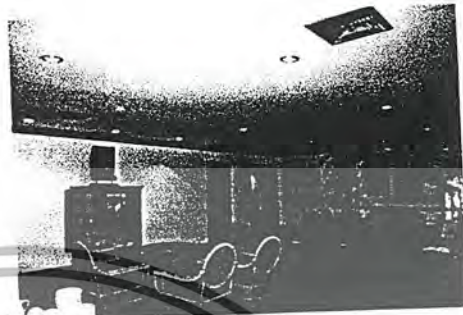
ส่วน aerobic room เปิดรับแสงธรรมชาติ  
โดยใช้ผนังกระจกใสแบบ double space  
เพื่อให้ได้ความสูงโปร่งโล่ง พื้นปูด้วยไม้ปาร์เก้  
และผนังบางด้านติดกระจกเงาเพื่อให้มองเห็น  
ท่าทางขณะเต้น aerobic



ห้องนวดไทย มีเตียงต่ำและไม่มีอ่างน้ำวน แต่มี  
ห้องอาบน้ำภายในห้องและส่วนแต่งตัว  
ภายในมีการตกแต่งแบบไทยประยุกต์โดย  
ยังคงความเรียบง่ายของการตกแต่งและวัสดุที่ใช้  
คือวัสดุไม้เป็นหลัก การตกแต่งต้องการความเป็น  
ส่วนตัวและสงบ มีการใช้ไฟ indirect light เพื่อไม่  
ให้แสงส่องตาลูกค้าโดยการซ่อนไฟที่ฝ้าเพดาน

ห้องนวดและทำ treatment จะเป็นห้องที่มี  
เตียงสูงสำหรับทำ treatment เช่นการพอกตัว  
รวมทั้งมีอ่างน้ำวนการตกแต่งเช่นเดียวกับห้อง  
คือใช้วัสดุไม้เป็นหลักและตกแต่งอย่างเรียบง่าย  
เป็นส่วนตัว สงบนิ่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ส่วน juice bar เป็นส่วนที่ผู้ใช้บริการใช้สำหรับ นั่งพักผ่อน น้ำ ค่อยสังสรรค์พบปะกันไม่ว่าก่อนหรือหลังการทำกิจกรรมต่างๆในโครงการ อยู่บนชั้นลอยเหนือห้อง fitness สามารถมองลงไปเห็นส่วน fitness ได้ โดยมีชุดที่นั่งสำหรับนั่งพัก ดูทีวี พุดคุยกัน รวมทั้งมี bar เครื่องดื่มไว้คอยบริการ การตกแต่งโดยรวมยังคงมีความเรียบง่ายและใช้วัสดุธรรมชาติเหมือนส่วนอื่นของโครงการ แต่ในส่วนพื้นปูด้วยพรมสีเข้ม มีการใช้เฟอร์นิเจอร์หวาย แต่ยังคงความโปร่งโล่งของ space เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

#### ข้อดีและข้อเสีย

- ข้อดี
1. มีการจัดแบ่ง zoning ที่ดีโดยแยกกิจกรรมหนักและเบาออกจากกัน ทำให้มีความเป็นส่วนตัวจากส่วน private และ public
  2. ส่วน fitness และ aerobic สามารถรับแสงธรรมชาติได้เต็มที่ทำให้ห้องมีความโปร่งโล่งสบายและเป็นธรรมชาติไม่อึดอัด
  3. ส่วนห้องนวดมีความเป็นส่วนตัวเพราะแยกออกมาชัดเจนจากส่วนอื่น
  4. การตกแต่งเรียบง่ายและโปร่งสบายใช้วัสดุที่เป็นธรรมชาติ ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการผ่อนคลาย

- ข้อเสีย
1. การใช้หินแกรนิตในส่วน hall อาจทำให้เกิดเสียงดังรบกวนเวลามีผู้ใช้จำนวนมาก
  2. ห้องนวดไม่มีห้องเตียงเดี่ยวสำหรับรองรับลูกค้า ซึ่งอาจทำให้ไม่สะดวกในการใช้งานเท่าที่ควร
  3. การใช้ผนังกระจกใสแบบ double space ในส่วน fitness และ aerobic อาจมีปัญหาเรื่องแสงแดดและความร้อนและสิ้นเปลืองค่าปรับอากาศ

**Guan Chom Health Club and Spa**

ที่ตั้งโครงการ โรงแรม Hilton International at Nai Lert park เลขที่ 2 ถนน วิทยู กรุงเทพฯ 10330  
เวลาเปิดบริการ จันทร์ – เสาร์ 06.00 – 22.00 น. อาทิตย์ 07.00 – 21.00 น.

**ประเภทการให้บริการ**

1. locker room แบ่งออกเป็น ชายและหญิง อย่างละ 1 ห้อง โดยภายในมี ห้องอาบน้ำ 3 ห้อง และซุช 3 ห้อง รวมทั้งห้องอบ suana และ steam room อย่างละ 1 ห้อง
2. tennis court สนามเทนนิสกลางแจ้ง 2 สนาม
3. squash court สนาม squash ขนาดมาตรฐาน
4. aerobic room บริการวันละ 3 รอบ เช้า 1 รอบ เย็น 2 รอบ
5. gym fitness
6. massage room มีเตียงสำหรับนวด 1 เตียง

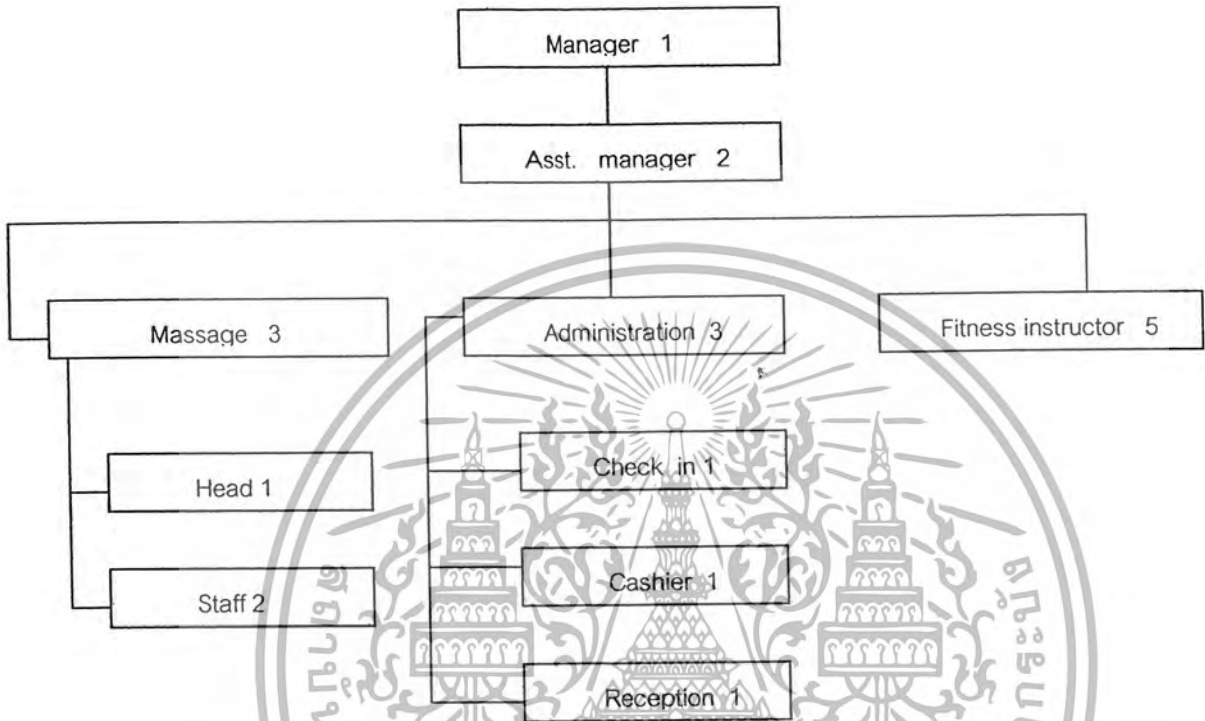
**ประเภทผู้รับบริการ**

1. สมาชิก รับได้ 250 คน / ปี
2. ลูกค้าของโรงแรม จะไม่ต้องเสียค่าบริการใดๆ
3. ผู้ใช้บริการแบบ walk - in  
ผู้ให้บริการส่วนใหญ่เป็นชาวต่างประเทศ 50% คนไทย 50%  
เพศชาย 40% เพศหญิง 60%  
อายุ 25 ปี ขึ้นไป  
ส่วนใหญ่เป็นนักธุรกิจ ผู้บริหาร มีฐานะดี

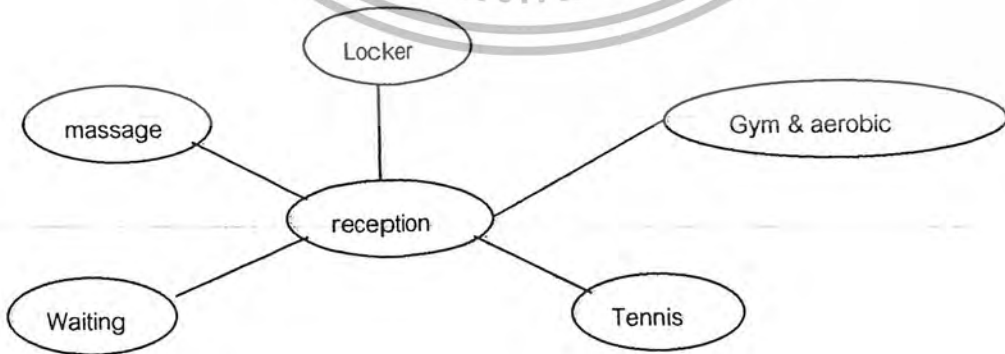
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2 การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

การบริหารจัดการ



การจัดผัง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Leonard Drake Skin Care and Health Spa

ที่ตั้งโครงการ บริเวณชั้น 2 สยามดิสคัฟเวอร์ี พญาไท กรุงเทพฯ เปิดทำการเวลาเดียวกับศูนย์การค้า

ประเภทการให้บริการ

ให้บริการประเภท treatment ได้แก่

1. นวดหน้า
2. นวดตัว แบ่งออกเป็น  
body scrub  
massage  
warp

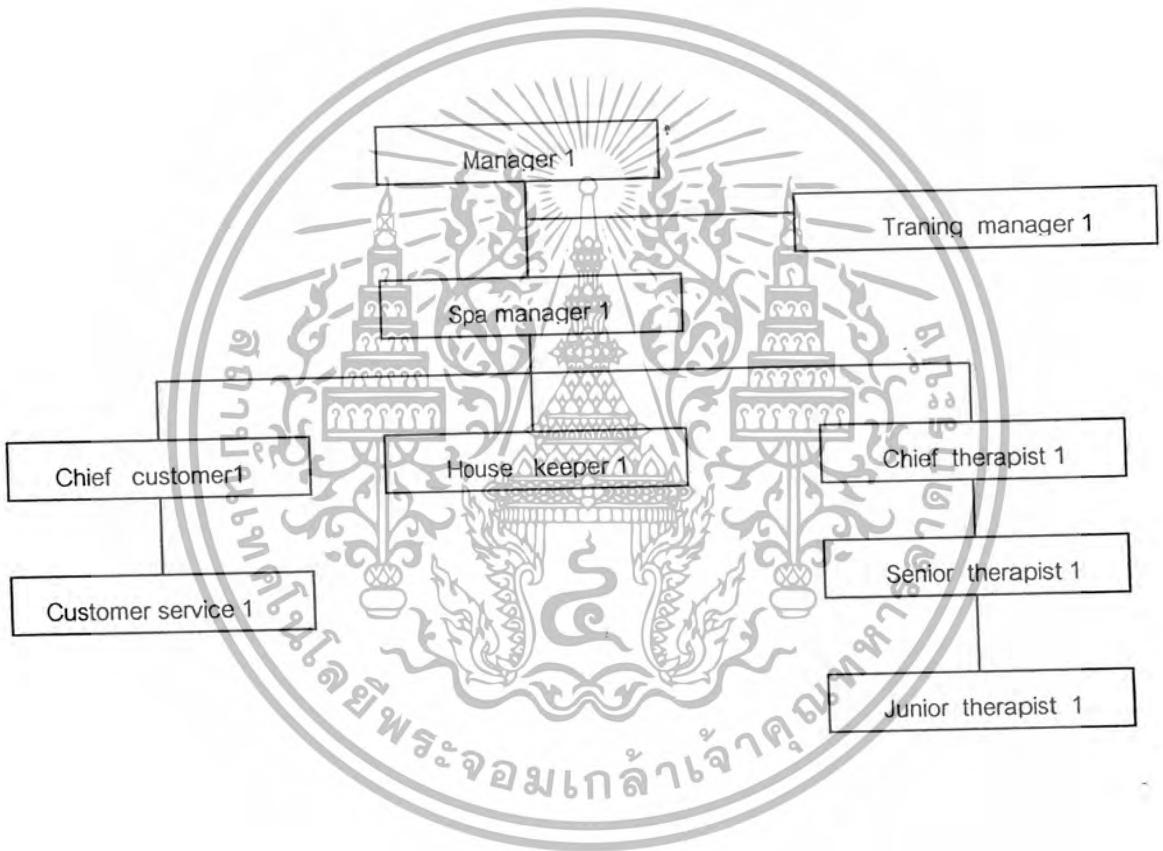
โดยแบ่งออกเป็น ห้องนวดหน้า 2 ห้อง สำหรับผู้ชาย ห้องนวดหน้า นวดตัว 9 ห้อง สำหรับผู้หญิง

ประเภทผู้ให้บริการ

กลุ่มผู้ให้บริการ ได้แก่ นักรูทิจ ที่มีเวลาน้อยแต่ต้องการการดูแลร่างกายแบบ spa  
แบ่งออกได้เป็น

คนทำงาน 70 % ชาวต่างชาติ 30%  
ชาย 30 % หญิง 70%

การบริหารจัดการ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### บทที่ 3 รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.1 กลุ่มเป้าหมายและนโยบายของโครงการ

#### กลุ่มเป้าหมาย

##### 1. ประเภทผู้รับบริการ

- ชาวไทย
  - นักธุรกิจและพนักงานบริษัท
  - ประชาชนทั่วไป แม่บ้าน
- ชาวต่างประเทศ นักท่องเที่ยว

##### 2. ลักษณะการเข้าใช้บริการ

- สมาชิก
- ลูกค้า walk-in (สามารถใช้บริการได้เพียงบางส่วนในโครงการ)

##### 3. ระยะเวลาในการเข้าใช้

เป็นการเข้าบริการในช่วงระยะเวลาสั้นๆ เช่น ตอนเย็นหลังเลิกงานหรือวันหยุด เสาร์-อาทิตย์ เพราะกลุ่มลูกค้าหลักเป็นนักธุรกิจที่ไม่ค่อยมีเวลา และการให้บริการในโครงการก็จะเป็นคอร์สสั้นๆ ใช้เวลาไม่นานมาก

#### นโยบายในการให้บริการ

การบริหารงานดำเนินการโดยเอกชนในรูปแบบบริษัท จำกัด เป็นสโมสรที่ให้บริการทั้งบุคคลที่สมัครเป็นสมาชิกและกลุ่มลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการวันต่อวัน(walk-in) แต่สิทธิในการเข้ารับบริการของผู้ใช้บริการแบบวันต่อวันจะไม่ครอบคลุมทุกส่วน โดยในกรณีบุคคลที่ต้องการสมัครเป็นสมาชิกจะต้องเสียค่าสมาชิกเป็นรายปีตามที่สโมสรกำหนด และจะได้สิทธิพิเศษแตกต่างจากบุคคลที่ไม่ใช่สมาชิก

การให้บริการ เปิดทำการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00-22.00 น.

การชำระค่าใช้บริการ เป็นไปตามที่สโมสรกำหนดอัตราไว้

### 3.2 ลักษณะการให้บริการของโครงการ

พื้นที่ส่วนต่างๆของโครงการ Natural health and beauty club แบ่งออกได้เป็น 4 ส่วนใหญ่ๆ โดยมีเวลาเปิดทำการและหน้าที่ใช้สอยของพื้นที่ ดังนี้

#### 1. ส่วน Public Area

#### 2. ส่วน Semi Private Area

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

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 รวมทั้งจัดให้มีพื้นที่สำหรับนั่งพักคอย

##### 2. ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ ( Healthy Food Restaurant )

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการอาหารและเครื่องดื่มตามสั่ง โดยผู้ให้บริการนั่งรับประทานอาหารอยู่ภายในบริเวณร้านที่จัดไว้ให้ และให้บริการอาหารและเครื่องดื่มแก่กานสัมมนาที่จัดขึ้นภายในโครงการ 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 ให้บริการเสริมสวยแก่ทั้งสุขภาพบุรุษและสุขภาพสตรีในสถานที่ ได้แก่ บริการตัดแต่งทรงผม, บริการดูแลมือและเล็บเท้าและบริการแต่งหน้า

#### ส่วน Semi Private Area

##### 1. ห้องตรวจสุขภาพ ( Medical Consultation Room & Fitness Checking )

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ สำหรับให้แพทย์และพยาบาลสอบถามรายละเอียด ประวัติเกี่ยวกับสุขภาพ และตรวจสุขภาพผู้ให้บริการก่อนเข้าใช้บริการ เพื่อดูแลเรื่องความปลอดภัยของผู้เข้าใช้บริการอันเนื่องมาจากสุขภาพ

4. ห้องแอโรบิคแดนซ์ ( Aerobic Dance Room )

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ เป็นสถานที่สำหรับฝึกสอนเต้นแอโรบิคแดนซ์ โดยมีครูฝึกสอนเป็นผู้ควบคุม

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

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 )

-อ่างน้ำวน ( 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 )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการนวดไทยโดยพนักงานนวดเฉพาะทาง โดยนวดแบบไทยจะนวดบนพูกที่วางอยู่บนพื้นห้อง และผู้เข้าใช้บริการจะทำการเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นเสื้อคลุมมาเสร็จเรียบร้อยจากห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า (Locker Room)

5. ห้องนวดสวีเดนและนวดน้ำมัน, นวดหน้า (Swedish & Aromatherapy Massage, Facial Massage)

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการนวดโดยพนักงานนวดเฉพาะทาง โดยทำนวดบนเตียงนวดที่จัดไว้ และมีห้องอาบน้ำไว้บริการ ผู้เข้าใช้บริการจะทำการเปลี่ยนเป็นเสื้อคลุมมาเสร็จเรียบร้อยจากห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า (Locker Room)

6. ส่วนบำบัดด้วยน้ำ (Hydrotherapy)

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการส่วนบำบัดด้วยน้ำดังนี้  
-ห้องบำบัดด้วยน้ำ (Hydrotherapy Suite)

ส่วน Back of the House

1. ส่วนสำนักงาน (Office)

เวลาทำการ 08.00 – 17.00 น.

หน้าที่ เป็นส่วนทำงานในระดับผู้บริหารและพนักงานในสำนักงาน และเป็นที่ยอมรับบุคคลภายนอกเข้ามาติดต่องาน

2. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าพนักงาน (Staff Locker Room)

หน้าที่ เป็นส่วนสำหรับให้พนักงานเปลี่ยนเสื้อผ้าและเก็บของให้ส่วนตัว โดยมีห้องอาบน้ำและห้องส้วมไว้บริการแยกต่างหาก

3. ห้องพักพนักงาน (Staff Room)

หน้าที่ สำหรับให้พนักงานนั่งพักคอย, พักผ่อน และเป็นห้องสำหรับรับประทานอาหารของพนักงาน

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 ภายในห้อง นวด เป็นต้น
9. ห้องเครื่องปรับอากาศ ( AHU )  
 หน้าที่ เป็นห้องสำหรับควบคุมระบบปรับอากาศภายในอาคารทั้งหมด รวมไปถึงห้องสัมมนา

### 3.3 อัตรากำลังและสายการบริหาร

โครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์รังสิต แบ่งสายการบริหารงานดังนี้

#### ฝ่ายบริหาร

##### ผู้จัดการ

ช่วงเวลาทำงาน 08.00 – 17.00 น.

1 ตำแหน่ง

หน้าที่ ควบคุมดูแลการทำงานทั้งหมดของโครงการ โดยเป็นผู้มอบหมายหน้าที่ และตรวจสอบการผลการดำเนินงานทั้งหมดผ่านทางหัวหน้าฝ่าย

อุปกรณ์ โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

##### เลขา

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00 – 17.00 น.

หน้าที่ ช่วยการทำงานของผู้จัดการ โดยทำหน้าที่รวบรวมข้อมูล จัดเก็บ นำเสนอ และเป็นผู้ดูแลตารางการนัดพบของผู้จัดการ

อุปกรณ์ โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์

##### หัวหน้าฝ่ายบริหาร

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่ ควบคุมดูแลเจ้าหน้าที่ทั้งหมดในฝ่าย โดยสั่งการและตรวจตราผ่านทางหัวหน้าแผนก และทำการรายงานสรุปผลการดำเนินงานขึ้นไปยังผู้จัดการทั่วไป

อุปกรณ์ โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**พนักงานบัญชี**

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00 – 17.00 น.  
หน้าที่ ดูแลส่วนบัญชีรายรับ – รายจ่ายของโครงการทั้งหมด โดยรวบรวมข้อมูลรายรับ – รายจ่ายจากแผนกต่างๆของโครงการ จัดทำผลสรุปเป็นบัญชีประจำวัน, ประจำเดือนและประจำปีโดยประสานงานกับพนักงานการเงิน  
อุปกรณ์ โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์

**พนักงานการเงิน**

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00 – 17.00 น.  
หน้าที่ ดูแลการเงินของโครงการทั้งหมด ควบคุมงบประมาณโดยจัดแบ่งงบไปตามแผนกต่างๆอย่างเหมาะสม, เป็นผู้จัดการคิดคำนวณและแจกจ่ายเงินเดือนให้แก่พนักงาน และทำหน้าที่ประสานงานกับพนักงานบัญชี รวบรวมและสรุปผลข้อมูลทั้งหมดส่งให้หัวหน้าฝ่ายบัญชีและการเงิน, ทำหน้าที่ติดต่อบุคคลภายนอกในเรื่องของการเงิน  
อุปกรณ์ โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

**พนักงานส่วนบุคคลและสมาชิก**

2 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00 – 17.00 น.  
หน้าที่ จัดการเกี่ยวกับงานบุคคลทั้งภายในโครงการ และทำการติดต่อบุคคลภายนอกที่เกี่ยวข้อง หรือผู้มาติดต่อต่างๆ  
ดูแลงานที่เกี่ยวข้องกับการข้อมูลของสมาชิกของโครงการทั้งหมด รวมทั้งจัดการเกี่ยวกับสมาชิกใหม่และให้บริการด้านข่าวสารแก่สมาชิก  
อุปกรณ์ โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

**พนักงานประชาสัมพันธ์**

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00 – 17.00 น.  
หน้าที่ รวบรวมข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโครงการ และทำการประชาสัมพันธ์ไปยังผู้ให้บริการทั้งที่เป็นสมาชิกและไม่ได้เป็นสมาชิก โดยทำงานประสานงานกับพนักงานสมาชิก  
อุปกรณ์ โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, คอมพิวเตอร์

**ฝ่ายบริการ**

**หัวหน้าฝ่ายบริการ**

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00 – 17.00 น.  
หน้าที่ ดูแลความเรียบร้อยด้านการปฏิบัติงานในส่วนของพนักงานที่ให้บริการทั้งหมด  
อุปกรณ์ โต๊ะ – เก้าอี้ทำงาน, ตู้เอกสาร, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<b>แพทย์</b>		<b>2 ตำแหน่ง</b>
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 21.00 น.	
หน้าที่	ตรวจสอบสุขภาพให้แก่ผู้ใช้บริการ และสอบถามประวัติเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อเก็บเป็นข้อมูล	
ความต้องการ	ห้องตรวจสอบสุขภาพและห้องพักแพทย์และพยาบาล	
<b>ครูฝึกสอนส่วนออกกำลังกาย</b>		<b>8 ตำแหน่ง</b>
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 20.00 น.	
หน้าที่	เป็นผู้ควบคุมดูแลการออกกำลังกายและการฝึกต่างๆ เช่น การฝึกโยคะ, การเล่นฟิตเนส, การเต้นแอโรบิคแดนซ์, การว่ายน้ำ เป็นต้น โดยผู้ฝึกจะเป็นผู้ที่ควบคุมอุปกรณ์ต่างๆด้วยตนเอง และมีการผลัดช่วงเวลาการสอนกันตาม ตาราง	
ความต้องการ	ห้อง Fitness Room, ห้องแอโรบิคแดนซ์, ห้องฝึกโยคะ, สระว่ายน้ำ และห้องพักครูผู้ฝึกสอน	
<b>หัวหน้าร้านอาหาร</b>		<b>1 ตำแหน่ง</b>
ช่วงเวลาทำงาน	07.00 – 21.00 น.	
หน้าที่	ดูแลการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดร้านอาหารในแต่ละวัน ตลอดจนการทำงานของพนักงานร้านอาหารให้มีระเบียบเรียบร้อย และรายงานผลการทำงานแก่หัวหน้าส่วนบริการ	
ความต้องการ	ร้านอาหาร, ครู และส่วนเก็บอาหารเย็น อาหารแห้ง	
<b>พนักงานร้านอาหาร</b>		<b>10 ตำแหน่ง</b>
ช่วงเวลาทำงาน	07.00 – ทำความสะอาดร้านเสร็จตามหน้าที่	
เวลาเปิด – ปิดร้าน	08.00 – 21.00 น.	
หน้าที่	จัดเตรียมอุปกรณ์ภายในร้านให้เรียบร้อยก่อนเปิดร้าน, ทำหน้าที่รับส่งอาหาร เสิร์ฟ, จัดเก็บและคิดเงินผู้เข้าใช้บริการ รวมทั้งทำความสะอาดร้านภายหลังจากปิดร้านเมื่อผู้ใช้บริการคนสุดท้ายออกจากร้านเรียบร้อย	
ความต้องการ	ร้านอาหาร, ครู และส่วนเก็บอาหารเย็น อาหารแห้ง	
<b>พนักงานส่วนครัว</b>		<b>6 ตำแหน่ง</b>
ช่วงเวลาทำงาน	07.00 – ทำความสะอาดครัวและเก็บกวาดอุปกรณ์เสร็จตามหน้าที่	
เวลาเปิด – ปิดครัว	08.00 – 21.00 น.	
หน้าที่	จัดเตรียมอุปกรณ์และอาหารสดก่อนเปิดร้าน, ให้บริการปรุงอาหารและเครื่องดื่มตามสั่งแก่ผู้ใช้บริการ, ทำความสะอาดภาชนะใส่อาหาร รวมทั้งทำความสะอาดครัวภายหลังจากปิดครัวเสร็จเรียบร้อย	
<b>หัวหน้าพนักงาน</b>		<b>1 ตำแหน่ง</b>
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 17.00 น.	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หน้าที่	ควบคุมดูแลการทำงานของพนักงานบริการทั้งหมดของโครงการ โดยติดตามดูผลการทำงานเป็นระยะๆ รวมทั้งรวบรวมข้อมูลจากการให้บริการในแต่ละวันเพื่อประสานงานกับแผนกอื่นๆ	
อุปกรณ์	โต๊ะ - เก้าอี้ทำงาน, คอมพิวเตอร์, ตู้เอกสาร, เก้าอี้ผู้มาติดต่อ	
<b>พนักงานต้อนรับ</b>		<b>3 ตำแหน่ง</b>
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 - 21.00 น.	
หน้าที่	คอยให้บริการรายละเอียดและข้อมูลต่างๆแก่ผู้ใช้บริการบริเวณเคาท์เตอร์ต้อนรับ และทำหน้าที่พนักงานคิดเงินกับผู้ใช้บริการด้วย	
ความต้องการ	เคาท์เตอร์ต้อนรับและจ่ายเงิน	
<b>พนักงานสวนสปลาและส่วนบำบัด</b>		<b>25 ตำแหน่ง</b>
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 - 21.00 น.	
หน้าที่	ให้บริการแก่ผู้ใช้บริการตามหน้าที่ โดยให้จัดเตรียมอุปกรณ์ภายในห้องให้เรียบร้อยก่อนให้บริการ และทำการจัดเก็บ, ทำความสะอาด หรือเปลี่ยนอุปกรณ์ต่างๆให้เรียบร้อยหลังให้บริการเสร็จด้วย อีกทั้งในส่วนสปลา พนักงานจะให้คำแนะนำในการเข้าใช้สปลาแก่ผู้ที่ต้องการ	
ความต้องการ	สวนสปลาและห้องบำบัดต่างๆ	
<b>พนักงานร้านเสริมสวย</b>		<b>12 ตำแหน่ง</b>
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 - 20.00 น.	
หน้าที่	ให้บริการเสริมสวยทั้งสุขภาพบุรุษและสุขภาพสตรี ได้แก่ จัดแต่งทรงผม, ดูแลมือและเล็บเท้า, บริการแต่งหน้า และทำการเปิด - ปิดร้าน, จัดเก็บ และทำความสะอาดร้านและอุปกรณ์ของร้านทั้งหมด	
ความต้องการ	ร้านเสริมสวย ( Beauty Salon )	
<b>พนักงานร้านขายของเพื่อสุขภาพ</b>		<b>3 ตำแหน่ง</b>
ช่วงเวลาทำงาน	08.00 - 20.00 น.	
หน้าที่	ขายสินค้าภายในร้าน, จัดทำรายการสินค้า, สั่งซื้อสินค้า, ทำรายการยอดการขายประจำวันและทำความสะอาดร้าน	
ความต้องการ	ร้านขายสินค้าและห้องเก็บสินค้า	
<b>พนักงานทำความสะอาด</b>		<b>5 ตำแหน่ง</b>
ช่วงเวลาทำงาน	07.00 - 22.00 น.	
หน้าที่	ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนต่างๆของโครงการตั้งแต่ก่อนเปิด - ปิดโครงการ และระหว่างการให้บริการ	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความต้องการ	ห้องเก็บของและอุปกรณ์ทำความสะอาด	3 ตำแหน่ง
พนักงานรปภ.		
ช่วงเวลาทำงาน	07.30 – 21.00 น.	
หน้าที่	ดูแลความเรียบร้อยของสถานที่โดยยืนประจำในจุดต่างๆตามหน้าที่ และมีการผลัดเวรกันตามระยะเวลา	
ความต้องการ	ห้องพักพนักงานรปภ.	

**พนักงานช่างเทคนิค** 1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน	08.00 – 21.00 น.
หน้าที่	เป็นวิศวกรควบคุมงานช่างต่างๆอันได้แก่ งานไฟฟ้า, งานปรับอากาศ, งานสุขาภิบาลและระบบเสียงของโครงการ
ความต้องการ	ห้องพักพนักงานช่างเทคนิค



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**3.4 พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ให้บริการและผู้ให้บริการ**

ลักษณะพฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ให้บริการและผู้รับบริการสามารถแบ่งได้เป็นส่วนๆ ดังนี้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรมที่ต้องการ	ช่วงเวลาในการเข้าใช้พื้นที่
<b>ส่วนต้อนรับและบริการ (Lobby)</b>			
ติดต่อสอบถาม	-พนักงานต้อนรับนั่งประจำที่บริเวณหน้า Reception Counter พร้อมให้บริการทั้งผู้มาติดต่อโดยตรงและทางโทรศัพท์	Counter , เก้าอี้ , ตู้เก็บเอกสาร , คอมพิวเตอร์ , โทรศัพท์	08.00 – 21.00 น.
	-ผู้รับบริการมาติดต่อสอบถามเข้าใช้บริการ และลงเวลาของเขาไว้ -เจ้าหน้าที่ค้นหาประวัติจากคอมพิวเตอร์และตู้เก็บประวัติ -นั่งรอเวลาเข้าใช้บริการเมื่อถึงเวลานัด	Counter ติดต่อสอบถาม ตู้เก็บเอกสารและคอมพิวเตอร์ ชุดโซฟาที่นั่งพักผ่อน	
<b>ส่วนบริการด้านสุขภาพ (Medical Suite)</b>			
ตรวจสอบสุขภาพ	-ผู้รับบริการมาถึงก่อนเวลานัดประมาณ 20 นาทีเพื่อเข้าตรวจสอบสุขภาพ -ผู้รับบริการติดต่อที่ Reception Counter ก่อนเข้าตรวจ โดยพนักงานต้อนรับจะโทรแจ้งห้องตรวจที่ว่างก่อน -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.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3 รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ

ส่วนออกกำลังกายและส่วนสันทนาการ ( Sport & Recreation Area )			
Aerobic Dance	-เปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker -ครูผู้สอนเต้นแอโรบิคเปิดเพลงจากเครื่องเสียง หรือ เปิดวีดีโอ เพื่อประกอบการเต้น -ผู้รับบริการเดินตามจังหวะโดยอาศัยเสียงเพลงหรือภาพจากวีดีโอ -อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้ากลับในห้อง Locker	ห้อง Locker เครื่องเสียง , ลำโพง , โทรทัศน์ , เครื่องเล่นวีดีโอ , ชั้นวางเครื่องเสียงและโทรทัศน์ , แท่นสำหรับเต้น Step Aerobic , ตู้เก็บอุปกรณ์แท่นสำหรับเต้น Step Aerobic , ที่แขวนผ้าเช็ดเหงื่อ , กระจกเงา ห้อง Locker , ห้องอาบน้ำ , ห้องส้วม , อ่างล้างมือ	08.00 – 21.00 น.
Yoga	-เปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker -ผู้รับบริการฝึกทำโยคะตามครูผู้สอน -อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้ากลับในห้อง Locker	ห้อง Locker เบาะสำหรับรองนั่งและนอน , ตู้เก็บเบาะ , กระจกเงา ห้อง Locker , ห้องอาบน้ำ , ห้องส้วม , อ่างล้างมือ	08.00 – 21.00 น.
ทานอาหารเพื่อสุขภาพในร้านอาหารเพื่อสุขภาพ juice bar	-ผู้รับบริการเดินเข้ามาเลือกที่นั่งได้ตามใจชอบ -เลือกอาหารและเครื่องดื่มได้จากเมนูประจำวันที่วางบนโต๊ะ -พนักงานเสิร์ฟเข้ามารับส่งอาหาร เสร็จแล้วเดินไปยื่นรายการที่ Service Counter รวมทั้งรับเครื่องดื่มและอาหารได้จากทาง Service Counter ด้วย -พนักงานเสิร์ฟอาหารตามโต๊ะ เก็บจานเมื่อทานเสร็จ -เก็บเงินโดยเดินไปคิดรายการอาหารที่ส่วน Cashier Counter -เก็บโต๊ะ เช็ดทำความสะอาดจัดวางงาน ซ้อนส้อมและแก้วน้ำไว้บนโต๊ะให้เรียบร้อย	โต๊ะและเก้าอี้ เมนูประจำวันชนิดตั้งบนโต๊ะได้และเปลี่ยนเป็นรายวันสลับเปลี่ยนกันไป Service Counter ที่เป็นส่วนบริการเครื่องดื่มด้วยในตัว , ตู้น้ำแข็ง , ตู้เก็บของ , อ่างล้างมือ Cashier Counter , ช่องเก็บรายการสั่งอาหารแต่ละโต๊ะ , ถาดเก็บเงิน ตู้ Service Station , ผ้าเช็ดโต๊ะ	08.00 – 21.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนสปา ( Spa )			
เปลี่ยนเสื้อผ้า	<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 , ห้องล้าวม , อ่างล้างมือ</p> <p>เสื้อคลุม , ผ้าเช็ดตัว</p>	08.00 – 21.00 น.
อบชาวน้ำ	<p>-ผู้รับบริการนุ่งผ้าเช็ดตัวเข้าห้องชาวน้ำ ถอดรองเท้า Slipper ไว้ด้านหน้าห้องชาวน้ำ</p> <p>-ตักน้ำจากถังน้ำรดลงบนหินบนเครื่องทำความร้อนภายในห้องชาวน้ำ</p> <p>-เลือกที่จะนั่งหรือนอนเหยียดภายในห้องชาวน้ำก็ได้</p> <p>-อบชาวน้ำ 10 – 15 นาที ออกมาลงบ่อน้ำเย็นโดยแขวนผ้าเช็ดตัวออกก่อน ลงแช่ในบ่อน้ำเย็นประมาณ 3 – 5 นาที จึงขึ้นมาหยิบผ้าเช็ดตัวผืนใหม่ เข้าห้องชาวน้ำอีก 10 – 15 นาที จึงออกมาลงบ่อน้ำเย็นใหม่</p> <p>-สามารถเลือกที่จะไม่ลงบ่อน้ำเย็น โดยเลือกที่จะอาบน้ำในห้องอาบน้ำแทนก็ได้</p> <p>-อบชาวน้ำเสร็จ อาบน้ำแล้วอาจเลือกที่จะนั่งผ่อนคลายก่อน หรือนั่งคอยใช้บริการในส่วน Treatment ถัดไป ( ให้สวมเสื้อคลุมในกรณีจะใช้บริการ Treatment )</p> <p>-เข้าไปแต่งตัวในห้อง Locker นำผ้าเช็ดตัวที่ใช้แล้วทิ้งในตะกร้าผ้า</p>	<p>ที่วางรองเท้า</p> <p>ถังน้ำและกระบวยตักน้ำ , เครื่องทำความร้อนของชาวน้ำ , นาฬิกาบอกเวลา</p> <p>บ่อน้ำเย็น , ที่แขวนผ้าเช็ดตัว , ตู้เก็บผ้าเช็ดตัว , ตะกร้าใส่ผ้าเช็ดตัวที่ใช้แล้ว</p> <p>ห้องอาบน้ำแบบ Shower พร้อมสบู่และยาสระผม , ที่แขวนผ้าเช็ดตัวหน้าห้องอาบน้ำ</p> <p>บริเวณ Relaxation Area , น้ำดื่มและแก้วน้ำ</p>	07.30 – 21.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>อบไอน้ำ</p>	<p>-เปิดสวิตช์เครื่องทำไอน้ำด้านหน้าห้อง -นุ่งผ้าเช็ดตัวเข้าอบไอน้ำ ถอดรองเท้าไว้ ด้านหน้าห้องก่อน -เลือกนึ่งอบไอน้ำตามที่นั่งที่จัดไว้ -อบไอน้ำประมาณ 10 - 15 นาที แล้วลง บ่อน้ำเย็น 3 - 5 นาที จึงเข้าไปอบไอน้ำ ใหม่ แล้วลงบ่อน้ำเย็นอีก หรือเลือกอาบ น้ำในห้องอาบน้ำก็ได้ ลักษณะเดียวกับ อบชาวน้ำ -เลือกผ่อนคลายโดยนั่งพักผ่อนในส่วน Relaxation หรืออาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าใน ส่วน Locker</p>	<p>ตะกร้าผ้า</p> <p>ที่วางรองเท้า</p> <p>บ่อน้ำเย็น , ห้องอาบน้ำ , ตู้ เก็บผ้าเช็ดตัว , ตะกร้าผ้า</p> <p>เก้าอี้กึ่งนอนสำหรับพักผ่อน , น้ำดื่มและแก้วน้ำ</p>	<p>07.30 – 21.00 น.</p>
<p>จากุซซี่</p>	<p>-เปิดสวิตช์อ่างจากุซซี่ ถอดเสื้อคลุมออก แขวนไว้ ก้าวลงแช่ในอ่าง -ขึ้นจากอ่างเช็ดตัวให้แห้งเมื่อจะไปใช้ บริการในส่วนอื่นต่อ และสวมเสื้อคลุม -อาจเลือกพักผ่อน ดื่มน้ำก่อนก็ได้</p>	<p>อ่างจากุซซี่ , ที่แขวนเสื้อ คลุม</p> <p>ที่เก็บผ้าเช็ดตัว , ตะกร้าผ้า ที่ไว้แล้ว</p> <p>เก้าอี้กึ่งนอนพักผ่อน , น้ำ ดื่ม , แก้วน้ำ</p>	<p>07.30 – 21.00 น.</p>

<p>ส่วนบำบัด ( Therapy )</p>			
<p>ติดต่อทำ Treatment</p>	<p>-หลังจากติดต่อที่ Reception Counter แล้ว ต้องเข้ามาติดต่อที่ Therapy Reception อีกทีเพื่อให้พนักงานพาเข้าไป ในห้อง</p>	<p>Therapy Reception , ที่นั่ง พักคอย</p>	<p>08.00 – 21.00 น.</p>
<p>Facial Treatment</p>	<p>-พนักงานจัดเตรียมส่วนผสมต่างๆในการ บำบัดไว้ให้เรียบร้อยก่อน -สวมเสื้อคลุมเข้ารับบริการ ถอดรองเท้า ก่อนขึ้นนอนบนเตียง  -ผู้ให้บริการล้างมือ จัดเตรียมอุปกรณ์ ต่างๆวางบนโต๊ะ ก่อนจะเริ่มทำ Treatment</p>	<p>โต๊ะ , ขาไม้ส่วนผสมต่างๆ</p> <p>ที่วางรองเท้า Slipper , เตียงสำหรับทำ Facial Treatment</p> <p>อ่างล้างมือ , โต๊ะวาง อุปกรณ์ลือเลื่อน , เก้าอี้</p>	<p>08.00 – 21.00 น.</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>นวด Swedish และนวดน้ำมัน</p>	<p>-ระหว่างทำ Treatment จะมีการอบไอน้ำ ใบหน้า นวดน้ำมัน นวดสมุนไพร ฯลฯ แล้วแต่สูตรที่เลือก</p> <p>-หลังจากรับบริการเสร็จ พนักงานนำน้ำดื่มมาเสิร์ฟ</p> <p>-ผู้ใช้บริการสวมรองเท้า เดินออกไปข้างนอกโดยผ่าน Therapy Reception</p> <p>-พนักงานจัดเตรียมน้ำมันและส่วนผสมต่างๆสำหรับทำการนวดเพื่อให้เรียบร้อยก่อน</p> <p>-สวมเสื้อคลุมเข้ารับบริการ ถอดรองเท้า Slipper วางไว้ด้านหน้าห้อง</p> <p>-ถอดเสื้อคลุมออกแขวนไว้ ชั้นนอนหงายบนเตียง</p> <p>-พนักงานคลุมผ้าเช็ดตัวให้ แล้วเริ่มทำการนวด โดยระหว่างการนวดจะต้องมีการอาบน้ำบางครั้ง</p> <p>-ผู้รับบริการอาบน้ำแล้วเช็ดตัวให้แห้งก่อนมานอนบนเตียงอีกครั้ง</p> <p>-หลังจากนวดเสร็จเปลี่ยนกลับมาสวมเสื้อคลุมและรองเท้า พนักงานนำน้ำดื่มมาบริการ เดินผ่านช่องทาง Therapy Reception</p> <p>-พนักงานจัดการเปลี่ยนผ้าปูเตียง และทำความสะอาดห้อง</p>	<p>ล้อเลื่อน</p> <p>เครื่องอบไอน้ำเคลื่อนที่ ,</p> <p>อ่างล้างมือ , ตู้เก็บอุปกรณ์ , เครื่องอบผ้าทำความร้อน</p> <p>ที่วางรองเท้า</p> <p>ที่แขวนเสื้อคลุม , เตียงสำหรับทำการนวด</p> <p>ผ้าเช็ดตัวและที่เก็บ , ห้องอาบน้ำพร้อมสบู่และยาสระผม</p> <p>ที่แขวนผ้าเช็ดตัว , ที่เก็บผ้าเช็ดตัว , ตะกร้าใส่ผ้าที่ใช้แล้ว</p>	<p>08.00 – 21.00 น.</p>
<p>นวดไทย</p>	<p>-นวดไทยจะเปลี่ยนเป็นชุดสำหรับนวดชนิดนี้โดยเฉพาะตั้งแต่ในส่วนของห้อง Locker โดยพนักงานจะหยิบให้</p> <p>-นอนบนเตียงนวดแบบไทย พนักงานทำการนวดแบบกดจุดและคืดตัว</p> <p>-นวดเสร็จกลับเข้าไปเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker</p>	<p>ที่เก็บผ้าปูเตียง , ตะกร้าใส่ผ้าที่ใช้แล้ว</p> <p>ชุดนวดไทยเก็บในห้อง Locker</p>	<p>08.00 – 21.00 น.</p>
<p>บำบัดด้วยน้ำ</p>	<p>-ถอดเสื้อคลุมแขวนไว้ มีพนักงานคอยควบคุมเครื่อง Hydrotherapy</p> <p>-นั่งพักผ่อนในอ่าง โดยพนักงานจะนำ</p>	<p>ที่แขวนเสื้อคลุม</p> <p>หมอนหนุนศีรษะ</p>	<p>08.00 – 21.00 น.</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์การใช้งานโดยไม่ได้รับอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

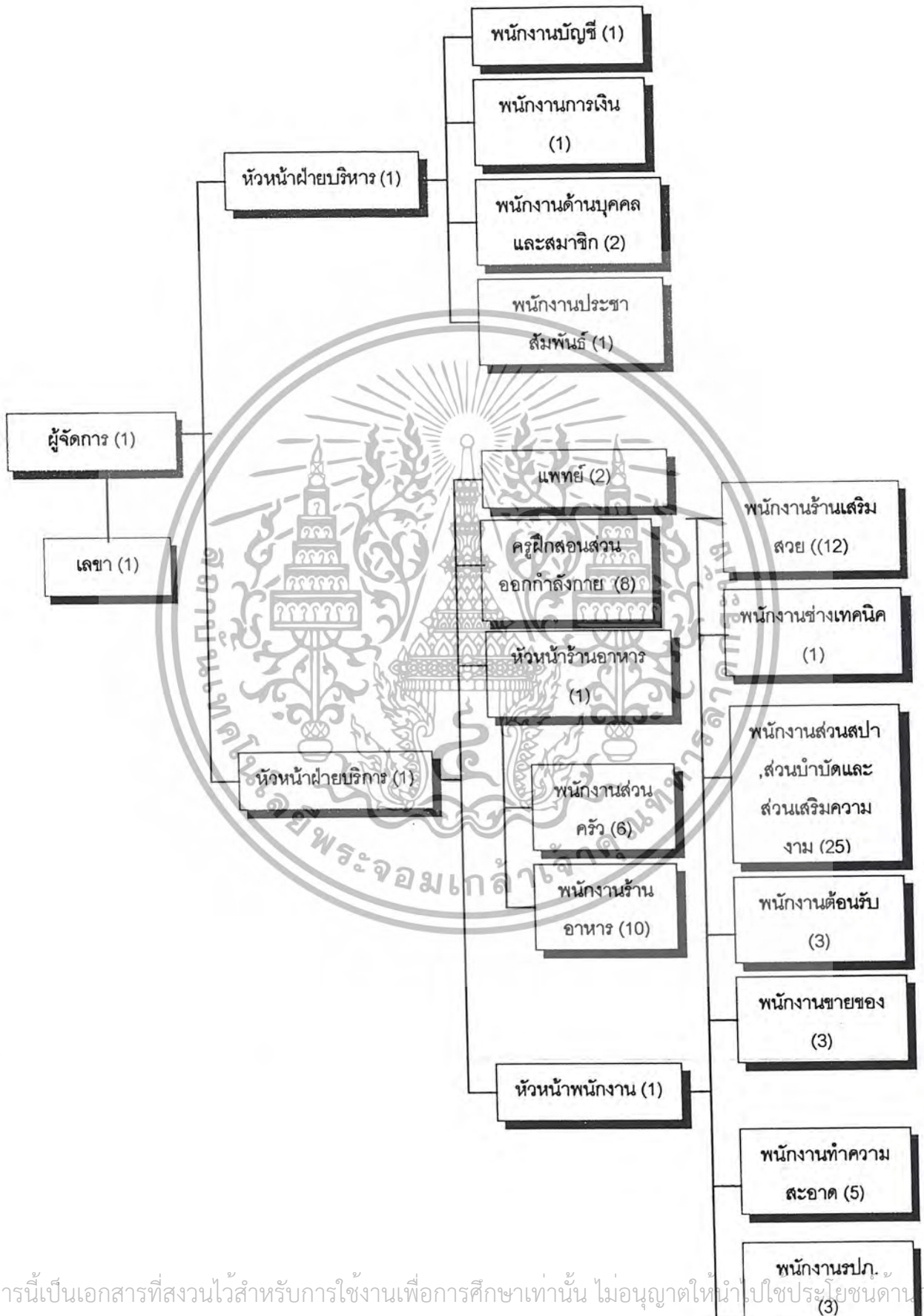
บทที่ 3 รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ

	หมอมมารองศีรษะให้ -เช็ดตัวให้แห้งก่อนทำ Treatment อื่นๆที่ เหมาะสม เช่น นวดตัวแบบ Swedish หรือ แบบ Aromatherapy	ห้องอาบน้ำ , อ่างล้างมือ , ชั้นวางอุปกรณ์ , ตู้เก็บของ , ที่เก็บผ้าเช็ดตัว	
ส่วนบริการ ( เฉพาะพนักงาน )			
เปลี่ยนเสื้อผ้า	-พนักงานเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดแบบฟอร์ม เสร็จจึงออกประจำหน้าที่	ตู้ Locker , ห้องส้วม , อ่าง ล้างมือ , ห้องอาบน้ำ	ตั้งแต่เวลา 07.00 น. เป็นต้นไป
พักทานอาหาร	-พนักงานสลับผลัดเปลี่ยนกันมาทาน อาหารในห้องเฉพาะพนักงาน โดยอาหาร มาจาก Coffee Shop ซึ่งจัดเตรียมไว้ให้ แล้ว	โต๊ะ , เก้าอี้ , ตู้เก็บจาน ชาม ช้อนส้อม และแก้วน้ำ , อ่าง ล้างชาม , ตู้เย็น , ไมโครเวฟ	
ซักผ้าปูเตียง ผ้า เช็ดตัวและเสื้อ คลุม	-ผ้าที่ใช้แล้วในตระกร้าในห้องต่างๆ เมื่อ เต็ม พนักงานทำความสะอาดจะนำมา รวมไว้ในสวนซักรีด -พนักงานทำความสะอาดซักรีดผ้าที่ใช้แล้ว ทั้งซัก ปั่นแห้ง และรีด	ที่วางผ้าที่ยังไม่ได้ซัก  เครื่องซักผ้า , เครื่องปั่นแห้ง โต๊ะรีดผ้า , ตู้เก็บผ้าที่ซัก แล้ว , ตู้เก็บอุปกรณ์	
ทำความสะอาด ห้องต่างๆ	-พนักงานทำความสะอาดหยิบอุปกรณ์ จากห้องเก็บของ ทำความสะอาดในห้อง ต่างๆตามความเหมาะสม และหลังจาก ปิดให้บริการ	ห้องเก็บอุปกรณ์ทำความสะอาด	



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3 รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งหากมีการนำไปใช้



#### บทที่ 4 การวิเคราะห์อาคารและสภาพแวดล้อมเพื่อการออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ลักษณะที่ตั้งทางกายภาพและสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน

การเลือกทำเลที่ตั้งโครงการมีความสำคัญและจำเป็นเป็นอย่างยิ่ง ในการที่จะทำให้โครงการบรรลุเป้าหมาย จึงต้องหาทำเลที่มีความเหมาะสม โดยมีหลักเกณฑ์ในการเลือกทำเลที่ตั้งดังนี้

**สภาพแวดล้อม** ได้แก่ ลักษณะที่ดินบริเวณรอบๆโครงการ ประเภทของอาคารข้างเคียงต้องมีสภาพที่ดี ไม่อยู่ใกล้แหล่งเสื่อมโทรม เนื่องจากโครงการต้องการใช้อาคารที่มีความร่วมสมัย จึงไม่ควรอยู่ในบริเวณที่ทำให้สภาพแวดล้อมแก่เสียไป เช่น ใกล้กับบริเวณที่อนุรักษ์ไว้ เป็นต้น ทำเลที่ตั้งควรอยู่ในย่านที่มีแนวโน้มในการพัฒนาที่ดินในเชิงธุรกิจและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย คือ นักธุรกิจและผู้อาศัยในย่านธุรกิจ

**การเข้าถึงทำเลที่ตั้งโครงการ** ต้องมีความสะดวกรวดเร็ว สามารถเข้าถึงได้โดยสะดวกทั้งทางรถยนต์ และรถประจำทาง รวมทั้งความสะดวกในอนาคต ที่จะมาจากทางด่วนหรือเส้นทางรถไฟฟ้าและรถไฟใต้ดิน ทำเลที่ตั้งต้องมีความชัดเจนและไม่มีทางแยกภายในซอยให้เกิดความสับสนมากนัก

**การเป็นย่านธุรกิจ** จากกลุ่มเป้าหมายของโครงการที่เป็นนักธุรกิจและผู้คนทั่วไปที่อาศัยอยู่ในย่านธุรกิจ ดังนั้นทำเลที่ตั้งโครงการควรเป็นแหล่งธุรกิจ มีอาคารสำนักงาน เป็นศูนย์กลางชุมชน สามารถติดต่อได้สะดวก

**ความสมบูรณ์ด้านบริการ** ได้แก่การอยู่ใกล้กับแหล่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น โรงพยาบาล โรงแรม ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น

**ความพร้อมทางด้านสาธารณูปโภค** เนื่องจากตัวโครงการต้องมีความพร้อมในด้านระบบไฟฟ้า โทรศัพท์ และน้ำประปา เป็นสำคัญในการสนับสนุนโครงการดังนั้นทำเลที่ตั้งโครงการจึงต้องมีความพร้อมในด้านต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว

จากหลักเกณฑ์ดังกล่าวทำให้พิจารณาเลือกที่ตั้งโครงการ บริเวณ ถนนสุขุมวิท 63 บริเวณ แยกเอกมัยติดกับสถานีรถไฟ เอกมัย และสถานีขนส่ง เอกมัย

### การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมของที่ตั้งโครงการ

สถานที่ตั้งของโครงการที่เลือก คือ บริเวณถนน สุขุมวิท 63 แยกเอกมัย โดยวิเคราะห์สภาพแวดล้อมที่ตั้งโครงการดังนี้

#### ด้านเศรษฐศาสตร์และการเงิน

1. เหมาะสมต่อระบบเศรษฐกิจส่วนรวม เพราะที่ตั้งในบริเวณนี้เป็นย่านธุรกิจการค้าและการลงทุน มีประชากรอาศัยอยู่อย่างหนาแน่นและเป็นกลุ่มเป้าหมายของโครงการ

2. ความเหมาะสมทางการตลาด สถานที่ตั้งโครงการเป็นที่รู้จักของประชาชนทั่วไป ทำให้ง่ายต่อการประชาสัมพันธ์โครงการ และการทำการตลาด

3. ความเป็นไปได้ทางการเงิน ปัจจุบันที่ดินบริเวณนี้เป็นที่ดินเปล่าและเป็นกรรมสิทธิ์ของเอกชน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ด้านเทคนิค

1. ความเป็นไปได้ทางด้านกฎหมาย และความเหมาะสมทางด้านผังเมือง เมื่อพิจารณาจากการใช้ที่ดิน จะเห็นได้ว่าเป็นเขตรอบนอกของพระนคร ส่วนใหญ่เป็นย่านธุรกิจการค้าและที่พักอาศัย
2. ความพร้อมทางด้านสาธารณูปโภคและสาธารณูปการ เนื่องจากพื้นที่อยู่ในย่านชุมชนหนาแน่น จึงมีความพร้อมด้านสาธารณูปโภคและสาธารณูปการครบถ้วน ได้แก่

ระบบไฟฟ้า โดยไฟฟ้าฝ่ายผลิตบางกะปิ จะจ่ายไฟให้กับการไฟฟ้านครหลวงประสานมิตร ถ้าเกิดการขัดข้อง ก็สามารถนำไฟฟ้าจากการไฟฟ้านครหลวงบริเวณ ชิดลม คลองเตย มักกะสัน และที่แสนแสบมาใช้ทดแทนได้ ซึ่งแสดงถึงการป้องกันปัญหาและการเตรียมการขยายตัวของชุมชนในบริเวณนี้ได้เป็นอย่างดี

ระบบโทรศัพท์ ถนนสุขุมวิทตลอดสาย จะอยู่ในความรับผิดชอบของโทรศัพท์ชุมสาย โดยบริเวณที่ตั้งโครงการจะอยู่ในความรับผิดชอบของชุมสายโทรศัพท์คลองเตย

3. ความสะดวกในการเข้าถึงโครงการ พื้นที่ตั้งโครงการมีถนนสายหลัก คือ ถนนสุขุมวิท ซึ่งสามารถเชื่อมต่อกับเขตต่างๆ ได้สะดวก เช่น เขตพระโขนง เขตบางกะปิ เขตห้วยขวาง เขตปทุมวัน และสะดวกในการเข้าถึงจากเขตรอบนอกและต่างจังหวัด โดยสามารถเข้าถึงได้โดยสะดวกหลายวิธี คือ

3.1 การเข้าถึงโดยตรงจากถนนสุขุมวิท นอกจากนี้ยังมีทางเอกมัยซึ่งเชื่อมต่อกับถนนเพชรบุรี รถประจำทางที่ผ่าน เช่น สาย 2 30 40 72 25 ปอ. 11 13 1 6 ปอ. พ 6 13 เป็นต้น

3.2 การขนส่งมวลชนโดยระบบรถไฟฟ้า แนวทางรถไฟฟ้ามีจุดขึ้นลงบริเวณถนนสุขุมวิท

### ด้านสภาพแวดล้อม

1. สภาพแวดล้อมโดยทั่วไปของโครงการ

ทิศเหนือ ติดที่ดินเอกชน ปัจจุบันเป็นโกดังเก็บและแปรรูปไม้

ทิศใต้ ติดถนนสุขุมวิท บริเวณแยกเอกมัย บริเวณสถานีรถไฟฟ้าเอกมัย

ทิศตะวันออก ติดถนนในซอยสุขุมวิท 63 เชื่อมต่อกับถนน เพชรบุรี ฝั่งตรงข้ามเป็น

อาคารพาณิชย์และร้านค้า และอาคารเนเจอร์เรนนี่เพล็กซ์

ทิศตะวันตก ติดกับอาคารพาณิชย์ สภาพเก่าและทรุดโทรม

2. สภาพของที่ตั้ง

ปัจจุบันเป็นที่ดินราบลุ่ม วางแปลน มีความพร้อมทางด้านสาธารณูปโภคและสาธารณูปการ การเข้าถึงสามารถทำได้สะดวกและต่อเนื่องจากถนนสายหลัก และสามารถมองเห็นได้ชัดเจนจากมุมมองโดยรอบและพื้นที่ติดต่อด้านทิศเหนือสามารถขยายได้ภายในอนาคต

**รายละเอียดที่ตั้งโครงการ**

**ที่ตั้ง** โครงการตั้งอยู่บนถนนสุขุมวิท บริเวณซอยสุขุมวิท 63 (เอกมัย)  
บริเวณทางขึ้นลงสถานีรถไฟฟ้า เอกมัย

**อาณาเขต**

**ทิศเหนือ** โรงไม้ของเอกชน

**ทิศใต้** ถนนสุขุมวิท

**ทิศตะวันออก** ถนนในซอยสุขุมวิท 63

**ทิศตะวันตก** อาคารพาณิชย์

**ขนาดที่ดิน** ประมาณ 2120 ตารางวา

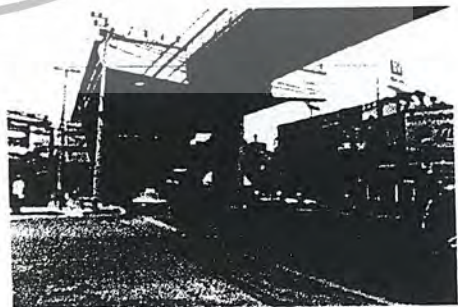


สภาพที่ตั้งโครงการเป็นที่ดินว่างเปล่า ติดถนนสุขุมวิท 63

อาณาเขตสถานที่ตั้งโครงการ



ทิศเหนือ โรงแปรรูปไม้



ทิศใต้ ถนนสุขุมวิท สถานีรถไฟฟ้าเอกมัย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ทิศตะวันออก ติดถนนในซอยสุขุมวิท 63  
อาคารเมเจอร์ซินิเพล็กซ์

ทิศตะวันตก ติด อาคารพาณิชย์

### ลักษณะภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศของพื้นที่บริเวณที่ตั้งโครงการจัดอยู่ในโซนร้อน เป็นแบบฝนเมืองร้อนเฉพาะฤดู (tropical savannah : Aw) ได้รับอิทธิพลมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือในช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนกุมภาพันธ์ จะพัดพาเอาอากาศหนาวเย็นจากสาธารณรัฐประชาชนจีน ทำให้อากาศหนาวเย็นและแห้งแล้งในช่วงนี้ และได้รับอิทธิพลมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายน จะพัดพาเอาความชื้นบริเวณเส้นศูนย์สูตรและแถบซีกโลกภาคใต้ในบริเวณมหาสมุทรอินเดียและทวีปออกเตรเลีย ทำให้มีเมฆมากและฝนตกชุกในช่วงนี้ ฤดูกาลในพื้นที่บริเวณนี้แบ่งออกได้ 3 ฤดูกาล คือ

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

### การวิเคราะห์อาคารที่ใช้ในโครงการ

อาคารที่นำมาใช้ในโครงการ คือ อาคารสังฆนาการ ศูนย์กีฬาเอเชียนเกมส์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต

### เหตุผลในการเลือกอาคาร

1. โดยวัตถุประสงค์เดิมในการใช้งานของอาคารนี้ในช่วงการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ คือ เป็นอาคารสังฆนาการสำหรับพักผ่อนของนักกีฬา เช่น ห้องเกมส์ ห้อง fitness ห้องอ่านหนังสือ พลาซ่า และร้านขายของต่างๆ ดังนั้นจึงทำให้อาคารนี้มีโครงสร้างทางสถาปัตยกรรมที่เหมาะสมกับโครงการมากกว่าอาคารอื่นๆ

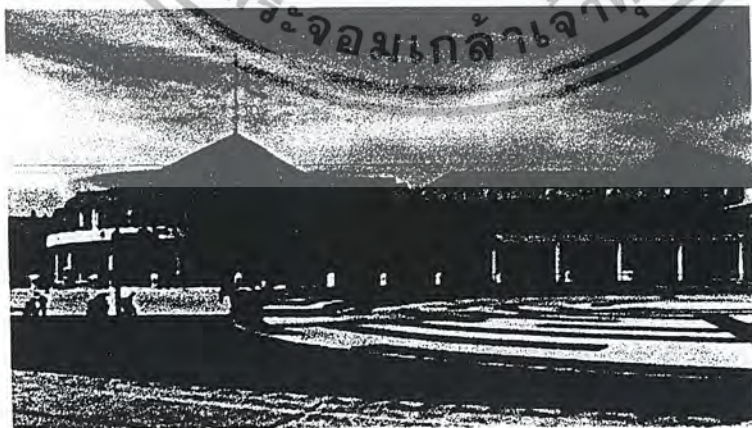
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

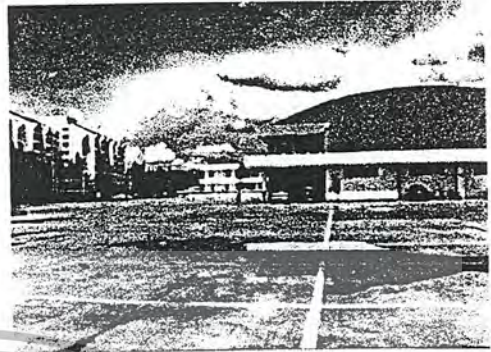
3. ลักษณะทางสถาปัตยกรรมของอาคารมีความร่วมสมัยเหมาะสมกับตัวโครงการและลักษณะพื้นที่ภายในและช่วงเสาซ้อนข้างกว้างเหมาะกับกิจกรรมภายในโครงการที่ต้องการพื้นที่โล่งเช่น ห้อง fitness และ aerobic เป็นต้นและต้องการบรรยากาศที่โปร่งสบาย
4. ตัวอาคารมีช่องแสงค่อนข้างมากเหมาะกับโครงการที่ต้องการรับแสงธรรมชาติและต้องการความโปร่ง โล่งของพื้นที่

#### การวิเคราะห์อาคารที่นำมาใช้ในโครงการ

#### ลักษณะทางสถาปัตยกรรมของอาคารที่นำมาใช้

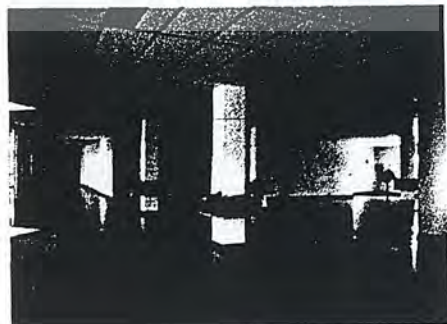
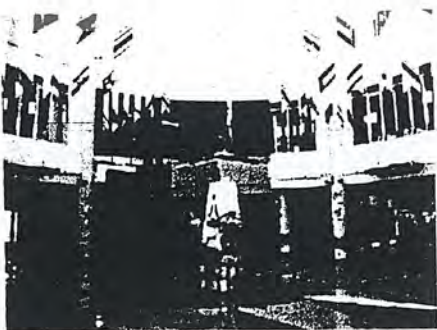
1. เป็นอาคารขนาด 2 ชั้นที่วางตัวในแนวราบ มีขนาดพื้นที่โดยประมาณ 3,600 ตารางเมตร โดยอาคารโดยอาคารมีทางเข้าหลัก – รอง ดังนี้
  - ทางเข้าหลัก ทางด้านทิศใต้ของอาคาร โดยเข้าสู่โถงวงกลมที่เปิดพื้นที่เชื่อมต่อถึงกันกับชั้น 2
  - ทางเข้ารอง ได้แก่ทางเข้า – ออกทางด้านนอกของห้องสัมมนา ซึ่งอยู่ทางด้านทิศใต้และทิศตะวันออกของอาคาร
  - ทางเข้าส่วน service เป็นทางเข้าสำหรับพนักงานและส่วนบริการ อยู่ทางด้านทิศตะวันออกและทิศเหนือของอาคาร
2. ความสูงอาคารจากพื้นชั้นล่างถึงพื้นชั้นบนสูง 3.60 เมตร
3. อาคารมีขนาดกว้าง – ยาวโดยประมาณ 33.0 \* 64.0 เมตร





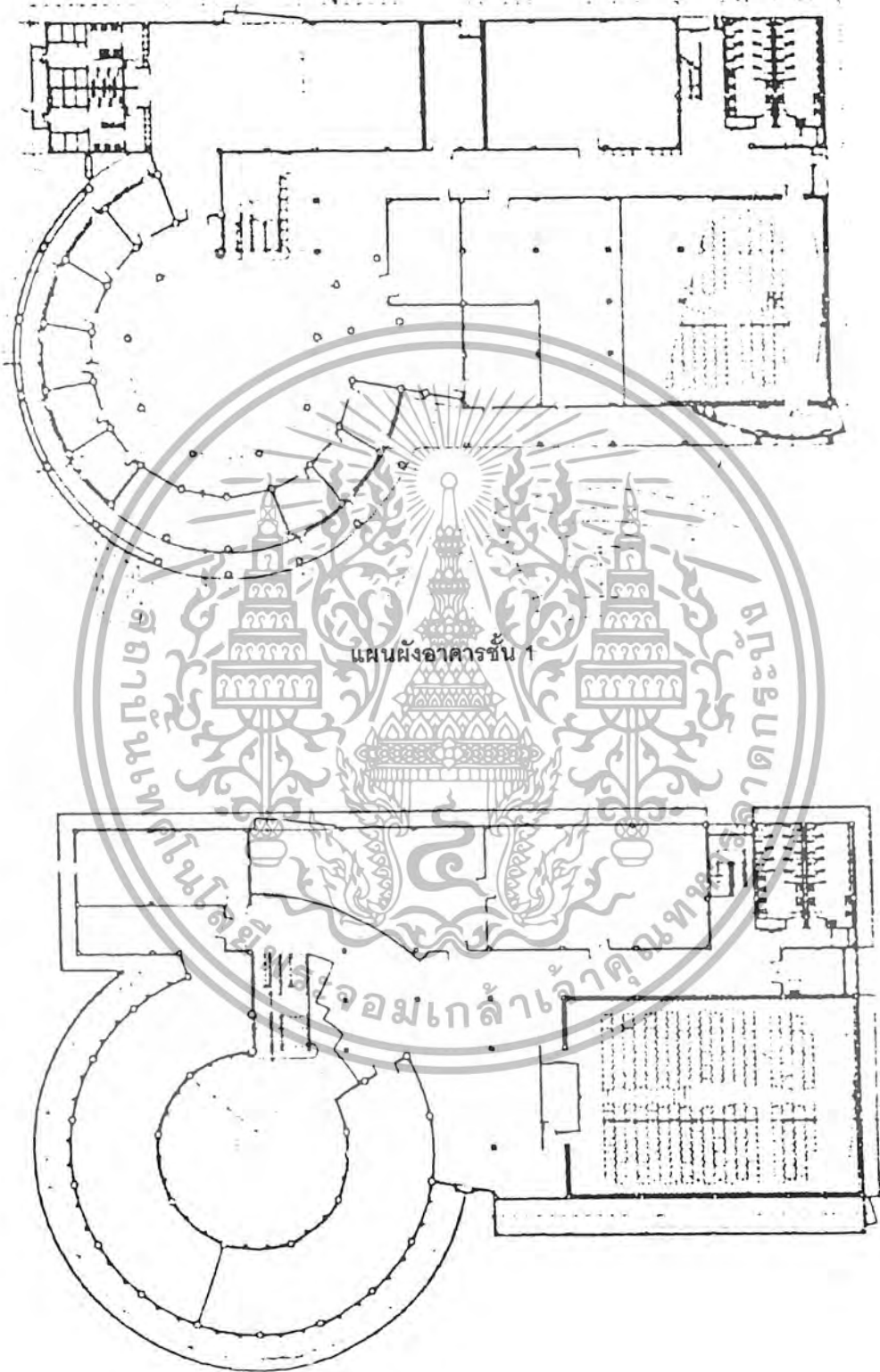
ลักษณะทางสถาปัตยกรรมภายในของอาคารที่นำมาใช้

1. ในส่วนพื้นที่รูปวงกลมชั้นล่าง ได้เปิดเป็นโถงโล่งเชื่อมต่อกับชั้นบน และผนังกระจกใสรอบด้าน เปิดมุมมองสู่ภายนอก
2. พื้นที่รูปวงแหวนชั้นบนส่วนใด ผนังกระจกใสมองทะลุลงมายังชั้นล่างได้
3. การเลือกใช้วัสดุภายในอาคาร มีดังนี้
  - พื้น ปูหินขัดมันทั้งหมด ยกเว้นในส่วนโรงภาพยนตร์
  - ผนัง ก่ออิฐฉาบปูนเรียบทาสีขาว กรุไม้ฉัดในส่วนของโรงภาพยนตร์
  - เพดาน ฉ้ายิปซัมบอร์ดโชว์โครง T-Bar ผสมกับฉาบเรียบทาสีขาว
  - แสงสว่าง ดวงโคมฟลูออเรสเซนต์ที่ให้แสงสีขาวในส่วนของทางเดิน และดวงโคม Downlight



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4 การวิเคราะห์อาคารและสภาพแวดล้อมเพื่อการออกแบบ



แผนผังอาคารชั้น 2

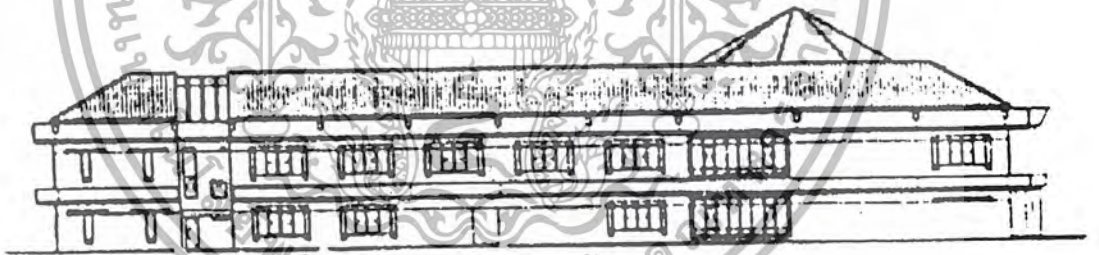
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



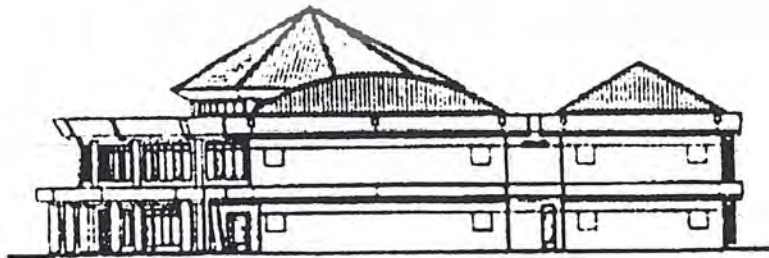
รูปด้านอาคารมองไปทางทิศเหนือ ( North Elevation )



รูปด้านอาคารมองไปทางทิศตะวันออก ( East Elevation )

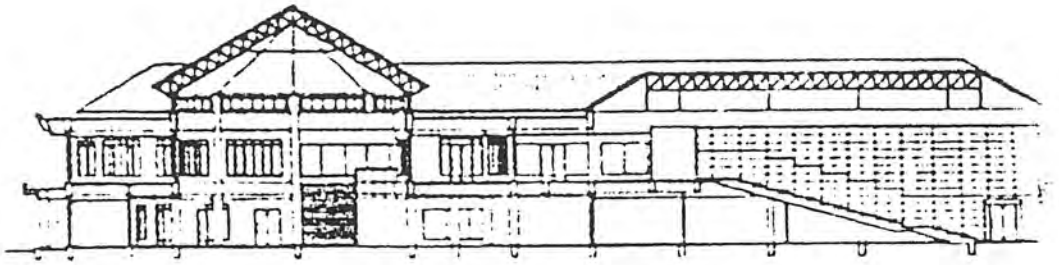


รูปด้านอาคารมองไปทางทิศใต้ ( South Elevation )



รูปด้านอาคารมองไปทางทิศตะวันตก ( West Elevation )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



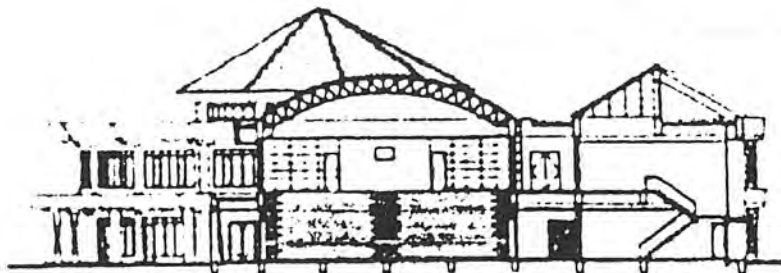
รูปตัดอาคารด้านยาวมองไปทางทิศเหนือ ( North Section )



รูปตัดอาคารด้านสั้นมองไปทางทิศตะวันออกเฉียงออก ( East Elevation )



รูปตัดอาคารด้านยาวมองไปทางทิศใต้ ( South Elevation )



รูปตัดอาคารด้านสั้นมองไปทางทิศตะวันตก ( West Elevation )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น มิใช่เพื่อเผยแพร่ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**ปัญหาที่เกิดขึ้นภายนอกอาคาร**

ปัญหาที่เกิดขึ้น	การแก้ไขปัญหา
1. อาจมีปัญหาเรื่องมลพิษและเสียงรบกวนจากการจราจร	1. ปลูกต้นไม้และการจัด landscape เข้าช่วย และร่นอาคารเข้ามาในพื้นที่และใช้วัสดุป้องกันเสียง
2. ปัญหาเรื่องความร้อนเนื่องจากตัวอาคารมีช่องเปิดค่อนข้างมาก	2. ปลูกต้นไม้และใช้วัสดุที่สามารถกรองรังสีความร้อนโดยที่ไม่ลดแสงสว่างลงไป

**ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในอาคาร**

ปัญหาที่เกิดขึ้น	การแก้ไขปัญหา
1. อาคารเปิดทางเข้า - ออกมากเกินไป ทั้งในส่วนช่องทางเข้าหลักและรอง อีกทั้งทางเข้า - ออกสำหรับโรงฉายภาพยนตร์ ทำให้ยากต่อการจัดระบบรักษาความปลอดภัย	1. ควรแยกประตูทางเข้า - ออกของส่วนผู้ให้บริการและส่วนผู้ให้บริการให้เป็นสัดส่วนและแยกออกห่างจากกัน เพื่อป้องกันความวุ่นวาย ส่วนทางเข้า - ออกโรงฉายภาพยนตร์ควรจัดให้มีการเปิดใช้ในช่วงเวลาที่ใช้งานภายในโรงฉายภาพยนตร์เท่านั้น
2. เนื่องมาจากทางปิดกันห้องโดยรอบอาคาร โดยเว้นทางเดินตรงกลาง ทำให้อากาศถ่ายเทไม่สะดวก และบริเวณทางเดินนั้นไม่ได้รับแสงธรรมชาติเท่าที่ควร จึงเกิดแสงจ้าที่บริเวณปลายสุดของทางเดิน	2. ควรจัดพื้นที่กลางอาคารให้ได้รับแสงธรรมชาติอย่างทั่วถึงกันโดยหลีกเลี่ยงทางเดินที่เป็น Corridor จัดแบ่งพื้นที่โดยให้เชื่อมต่อถึงกันโดยไม่ต้องปิดกันผนังทั้งหมด หรืออาจเลือกใช้ผนังที่มีความโปร่งแสง
3. การเลือกใช้พื้นหินขัดมันทั้งอาคาร อาจทำให้พื้นลื่นเมื่อเปียกน้ำได้ เนื่องจากเป็นอาคารสำหรับทำกิจกรรม	3. ทำการกำหนดพื้นที่กิจกรรมที่อาจเปียกน้ำ และทำการเปลี่ยนวัสดุปูพื้นเฉพาะส่วนพื้นที่นั้น ส่วนในพื้นที่อื่นๆอาจปูพรมในบางส่วนเพื่อป้องกันการลื่นและเพื่อการตกแต่งไปในตัวด้วย
4. ระบบปรับอากาศแบบ Split Type นั้นไม่เหมาะสมกับอาคารในส่วนของโถงทางเข้าและโถงโถงสูง กำลังของเครื่องปรับอากาศจะไม่เพียงพอและทำให้ต้องเปลืองกำลังไฟมาก	4. เปลี่ยนจากระบบปรับอากาศแบบ Split Type มาเป็นแบบ Package ซึ่งมีใช้สำหรับโรงฉายภาพยนตร์อยู่แล้ว โดยการติดตั้งท่อส่งแอร์เพิ่มเติมใหม่เพื่อใช้ในโถงและทางเดิน เป็นการประหยัดกำลังของเครื่องปรับอากาศ ส่วนภายในห้องต่างๆเลือกใช้ระบบ Split Type จะเหมาะสม

	สมกว่า เนื่องจากแต่ละห้องมีการใช้งานที่ไม่ สม่ำเสมอและไม่เป็นเวลา
--	--



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## บทที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 5.1 ระบบน้ำใช้ในอาคาร

ระบบน้ำใช้ของโครงการแบ่งออกได้เป็น 5 ชนิด คือ

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

### 5.2 ระบบไฟฟ้าและแสงสว่าง

ระบบไฟฟ้าภายในอาคารจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและประสิทธิภาพในการใช้งาน โดยจะต้องสามารถทำให้โครงการมีไฟฟ้าใช้ตลอด 24 ชั่วโมง

ประเภทของระบบไฟฟ้าในโครงการ

1. ระบบไฟฟ้าทั่วไป ระบบไฟฟ้าทั่วไปจะรับมาจากการไฟฟ้านครหลวง โดยภายในอาคารจะมีห้องเครื่องไฟฟ้าหลักอยู่ 1 ห้องและเป็นห้องที่ควบคุมการจ่ายไฟไปยังส่วนต่างๆของโครงการ
2. ระบบจ่ายกระแสไฟฟ้าฉุกเฉิน ในกรณีที่กระแสไฟฟ้าขัดข้อง ทางโครงการได้จัดเตรียมเครื่องปั่นไฟฟ้าสำรองไว้จำนวน 1 เครื่อง

สำหรับระบบแสงสว่างภายในอาคารนั้น จะพยายามนำแสงธรรมชาติเข้ามาใช้ให้มากที่สุดในส่วนที่เป็น Public Space แต่สำหรับกรเลือกใช้แสงสว่างในส่วนของสปาและส่วนนวดนั้น ควรเลือกใช้ไฟที่ให้แสงแบบ Indirect Light และไม่ให้แสงจ้าจนเกินไป เพื่อไม่ให้สะท้อนเข้าสู่ตาโดยตรงและสร้างบรรยากาศที่มีความเป็นส่วนตัว

### 5.3 ระบบปรับอากาศภายในอาคาร

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

### 5.4 ระบบรักษาความปลอดภัย

เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยจะทำหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินของผู้เข้าใช้โครงการ จากคนภายนอก ภายใน และสิ่งของต่างๆที่เข้ามาภายในโครงการ

## 5.5 ระบบดับเพลิง

เพื่อความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินของโครงการ ดังนั้นระบบดับเพลิงในโครงการจึงจำเป็นต้องจัดเตรียมขึ้นอย่างสมบูรณ์ ระบบดับเพลิงของอาคารต่างๆไปประกอบด้วย 2 ระบบคือ

1. ระบบดับเพลิงอัตโนมัติ มีอยู่ 2 ประเภท แบ่งตามชนิดสารดับเพลิง ระบบนี้ประกอบด้วย ท่อฉีดน้ำซึ่งจัดวางในแนวนอนเป็นชุดๆใกล้เพดาน ท่อเหล่านี้มีหัวฉีดหรือประตูน้ำ ซึ่งเมื่ออุณหภูมิสูงถึง 135 – 160 องศาฟาเรนไฮต์ ท่อนี้จะเริ่มทำงานโดยฉีดน้ำหรือสารเคมีเป็นละอองฝอยออกมา
2. ระบบท่อเย็นและสายฉีด ประกอบด้วยถังเก็บน้ำสำรองสำหรับดับเพลิง และทั้งสองชั้นของอาคารจะมีหัวจ่ายน้ำสำหรับสายสูบลดับเพลิงเตรียมไว้

สำหรับโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแห่งนี้เป็นอาคารที่มีความสูงเพียง 2 ชั้น ดังนั้นระบบดับเพลิงอัตโนมัติจึงไม่มีความจำเป็นและเป็นระบบที่ยากเกินไป ประกอบกับจะทำให้ค่าใช้จ่ายในการลงทุนสูงทั้งในด้านการเดินท่อและฝังหัวฉีด โครงการนี้จึงได้เลือกระบบท่อเย็นและสายฉีดซึ่งมีความเหมาะสมกว่า เพราะลักษณะของอาคารเป็นแบบแผ่กระจายมากกว่าชั้นในทางตั้ง

## 5.6 หลักการออกแบบห้องซาวน่า (Sauna)

“ซาวน่า” เป็นวิธีการอบตัวเพื่อสุขภาพพลานามัยโดยการให้ความร้อนแห้ง (Dry Heat Bathing) ซึ่งได้รับความร้อนที่เกิดจากหินเผาไฟที่กระจายออกมา ความร้อนแห้งนี้จะมีอุณหภูมิสูงกว่าความร้อนในห้องอบไอน้ำชนิดชื้นที่เรียกว่า “เตอร์กิชบัท” (Turkish Bath) อุณหภูมิภายในห้องซาวน่าจะสูงถึง 200 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 93 องศาเซลเซียส แต่อุณหภูมิในห้องอบไอน้ำจะสูงเพียง 149 – 158 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 65 – 70 องศาเซลเซียส การอบตัวแบบซาวน่าจะทำให้เหงื่อออกมากกว่าการอบตัววิธีอื่นๆ เพราะความร้อนแห้งซึ่งมีอุณหภูมิสูงจะทำให้รูขุมขนของผิวหนังเปิดกว้างมากที่สุด และช่วยขับสารพิษซึ่งสะสมอยู่ในร่างกายคนเราออกได้อย่างรวดเร็ว วิธีการอบซาวน่าก็เป็นวิธีการให้ความร้อนแก่ร่างกายสลับกับการอาบน้ำเย็นหรือสัมผัสกับความเย็นโดยทันที การอบซาวน่าจัดได้ว่าเป็นขบวนการทำความสะอาดร่างกายและเป็นการพักผ่อนร่างกายอย่างหนึ่งที่สามารถทำให้ร่างกายมีความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ช่วยเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดีทั้งยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางสมอง และช่วยให้เกิดความงามทางด้านผิวหนังที่ดูเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล การอบซาวน่าจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์เต็มที่

### ประโยชน์ของซาวน่า

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

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เกิดแรงตึงในส่วนต่อของไขข้อกระดูก และการอบชาม่าช่วยให้ร่างกายมีระบบการหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น

2. เป็นการพักผ่อนในชีวิตอย่างมีความสุข เพราะการอบชาม่าเป็นการพักผ่อนร่างกายโดยใช้เวลาว่าง เป็นไปอย่างสบายทำให้จิตใจสงบผ่อนคลายความตึงเครียด
3. ให้ประโยชน์ทางด้านความงาม เพราะการอบชาม่าเป็นวิธีการขจัดสิ่งสกปรก และสารพิษออกจากร่างกายทางรูขุมขนได้อย่างแท้จริง ซึ่งการอาบน้ำธรรมดาไม่สามารถทำได้ จึงทำให้ผิวหน้าของผู้ได้รับการอบชาม่ามีความสะอาดเปล่งปลั่งสดชื่น

### ลักษณะของการออกแบบห้องชาม่า ( Sauna )

ห้องชาม่าโดยทั่วไปจะมีลักษณะเป็นห้องสี่เหลี่ยมผืนผ้า จัดรั้วเป็นกล่อง ส่วนการตกแต่งโครงสร้างด้านนอกก็อาจมีรูปทรงแตกต่างกันออกไปแล้วแต่การออกแบบ โครงสร้างของห้องชาม่า ส่วนใหญ่ทำด้วยไม้เนื้ออ่อนที่มึกลิ่นหอม มีความทนทานต่อความร้อนสูง ส่วนใหญ่จะใช้ไม้สนในประเทศฟินแลนด์ ภายในห้องจะประกอบด้วยที่นั่งเป็นโครงไม้เว้นช่องระบายอากาศ ใช้ไม้อัดพ่นในการทำที่นั่ง ที่ผนังห้องมีการติดช่องอากาศเข้าและช่องระบายอากาศออก ผนังห้องจะเป็นผนังสองชั้น ระหว่างชั้นเป็นวัสดุฉนวนกันความร้อนรั่วออกสู่ภายนอก มีเตาเผาแกรไนต์เพื่อให้ความร้อนแก่ห้อง

### ขนาดและรูปร่างของห้องชาม่า

ขนาดของห้องชาม่าที่เล็กที่สุดมีความกว้างยาวสูงเป็น 0.90 \* 0.90 \* 2.10 ลบ.ม. ขนาดใหญ่มีขนาดเป็น 3.60 \* 4.90 \* 2.70 ลบ.ม. การจะสร้างห้องขนาดใดนั้นจะต้องคำนึงถึง

1. จำนวนคนมากที่สุดที่เข้าไปในห้องชาม่าในเวลาเดียวกัน ซึ่งมีมาตรฐานกำหนดไว้ว่า หนึ่งคนจะต้องพื้นที่ขนาดประมาณ 1.755 ลบ.ม.
2. ความต้องการที่จะจัดให้มีส่วนประกอบของห้องอาบน้ำ แดงตัว อยู่ในพื้นที่เดียวกันกับห้องชาม่าหรือไม่
3. การจัดวางที่นั่งจะจัดอยู่ในรูปแบบใด ในกรณีที่นั่งเป็นแนวยึดผนังด้านเดียว ความยาวของที่นั่งต้องไม่น้อยกว่า 1.80 ม. เพื่อให้สามารถนอนเหยียดได้อย่างสบาย
4. จะต้องคำนึงถึงขนาดของเตาที่สามารถให้ความร้อนแก่ห้องได้ และงบประมาณของผู้สร้างด้วย

### โครงสร้างของห้องชาม่า

โครงสร้างของห้องชาม่ามีส่วนที่สำคัญดังนี้

1. โครงสร้างของฐานราก จะต้องคำนึงถึงเรื่องการรับน้ำหนักให้เหมาะสมโดย
  - พื้นดินเดิม ในกรณีที่เป็นห้องชาม่าแบบภายในอาคาร พื้นห้องคือพื้นดินเดิม ส่วนห้องชาม่าแบบภายนอก จำเป็นต้องเทฐานรากคอนกรีต หรือมีการทำเสาเข็มก่อน
  - พื้นแผ่นวัสดุฐานความร้อน ซึ่งจะต้องมีโครงกรอบวางบนฐานพื้นล่างก่อนแล้วกรุแผ่นฉนวนทับ แผ่นฉนวนที่ใช้เป็นวัสดุที่ทำจากเศษหินเล็กๆ นำมาป็นเป็นผืนหรืออาจจะใช้แผ่นไฟเบอร์กลาสที่ทำจากใยแก้ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-หลังจากกรงจนเรียบร้อยแล้ว ก็นำแผ่นไม้อัดมาปิดทับเพื่อเป็นพื้นฐาน สะดวกในการวางโครงสร้างของพื้นจริง

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

3.โครงสร้างของโครงห้องและการเดินท่อสายไฟกับฉนวนความร้อน โครงสร้างของห้อง หมายถึงโครงผนังเพดานห้อง ซึ่งไม่รวมถึงแผ่นผนังและฝ้าเพดาน การวางโครงผนังห้องจะเริ่มทำเมื่อกวางแผ่นไม้ชั้น ( Sub Floor ) โดยมีการวางโครงไม้ทางแนวนอนและทางแนวตั้ง มีช่องว่างห่างกันกว้างช่องละ 0.40 – 0.60 ม. จากจุดศูนย์กลางของไม้ ในการทำโครงห้องนี้จะมีการจัดแบ่งช่องประตูไว้และเว้นช่องระบายอากาศเข้า – ออกไว้ด้วย การทำโครงเพดานก็มีการวางโครงเช่นกันกับผนัง

ฉนวนกันความร้อน ฉนวนกันความร้อนที่ดีจะต้องมีความสามารถเก็บความร้อนภายในห้องมิให้รั่วไหลออกสู่ภายนอกได้ วัสดุที่ใช้ทำฉนวนกันความร้อนมี 2 ชนิดคือ ไฟเบอร์กลาสทำจากใยแก้วฝอย และแผ่น Rock Wool ทำจากเศษหินเล็กๆนำมาบดรวมกันเข้าเป็นผืนใหญ่ มีความอ่อนตัวและนิ่มกว่าไฟเบอร์กลาส การติดตั้งแผ่นฉนวนนี้แตกต่างกันไปตามแต่ละด้านของผนัง ขึ้นกับสภาพแวดล้อม การใช้แผ่นไฟเบอร์กลาสที่เคลือบผิวหน้าด้วยตะกั่ว นิยมให้แผ่นที่มีความหนา 3.5 นิ้ว ขนาดของแผ่น 15 \* 23 นิ้ว หรือ 0.375 \* 0.575 ม. กรูหรือตอกติดกับโครงไม้โดยให้ผิวด้านที่มีตะกั่วเคลือบอยู่ด้านในของห้องเพื่อให้สามารถกันความร้อนขึ้นภายในห้องได้ด้วย

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

หน้าต่างในห้องขาวน่าหมายถึง บานกระจกที่สามารถมองออกไปเห็นภายนอกได้ ซึ่งการติดตั้งช่องแสงบานกระจกส่วนมากจะเจาะช่องที่บานประตู โดยมีขนาดเล็กเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าเป็นกระจกสองชั้นติดตาย ในกรณีที่ต้องการทำผนังด้านใดด้านหนึ่งเป็นบานกระจก โครงสร้างของผนังต้องเป็นลักษณะบานกระจกสองชั้นติดตายที่ทนต่ออุณหภูมิสูง เป็นพวกกระจกเคลือบที่มีความอ่อนตัว ( Flexiglass ) ช่องว่างระหว่างกระจกทั้งสองชั้นเป็นช่องอากาศ

5.ผนังด้านในและด้านนอก สมัยก่อนนั้นการทำผนังห้องจะใช้ไม้ที่ตัดมาโดยไม่มีการคัดและผ่านกรรมวิธีการอบผึ่ง ไม้ที่ดังทำให้เมื่อโดนความร้อนจะเกิดกลิ่นของยางไม้ ปัจจุบันมีการคัดเลือกไม้ที่มีคุณภาพดี

ไม่มีตำหนิ ทนทานต่อความร้อนสูง ไม่บิดโค้งง่าย และจะต้องผ่านการอบผึ่งเรียบร้อยแล้ว การที่ผืนหนังจำเป็นต้องใช้ไม้เนื้ออ่อน เพราะถ้าไม้มีคุณสมบัติในการดูดความร้อนไว้ได้ช้ากว่าวัสดุอื่น การสัมผัสกับผืนหนังจึงไม่เป็นอันตรายต่อผิวหนัง ไม้ที่เลือกใช้ควรเป็นไม้เนื้ออ่อน มีความหนาแน่นน้อย เพราะไม้สามารถดูดความร้อนได้น้อย แต่มีการต้านทานต่อความร้อนสูง เช่น ไม้แดง ไม้ซีดาร์แดงและเหลือง ไม้สน ไม้ไพน์ ไม้เฟอร์ ขนาดของแผ่นไม้ที่ใช้ทำผืนหนังคือ 1 \* 4 นิ้ว หรือ 1 \* 6 นิ้ว เข้าลิ้นตามแนวตั้งเพื่อให้รอยต่อผืนหนังสนิทกันความร้อนรั่วไหล

6. ที่นั่งภายในห้องซาวน่า โครงสร้างของที่นั่งทำด้วยไม้ เพราะมีคุณสมบัติในการดูดความร้อนน้อย เนื่องจากเป็นส่วนที่ถูกสัมผัสมากที่สุด ไม้ที่นิยมใช้ในการทำคือ ไม้ไพน์ขาว ไม้พ็อพลาร์ ไม้ซีดาร์ การออกแบบจัดวางที่นั่งภายในนิยมทำเป็นรูปตัว L วางซ้อนกันเป็น 2 - 3 ชั้น โดยมีความกว้างของที่นั่ง 45 - 60 ซม. เป็นการจัดที่ดีที่สุดเนื่องจากสามารถสนองประโยชน์ใช้สอยได้มากที่สุด และเป็นแบบมาตรฐานที่ทั่วไปใช้สำหรับห้องที่มีขนาดใหญ่มากก็อาจจัดเป็นรูปตัว U ส่วนห้องที่มีขนาดเล็กอาจจัดเป็นที่นั่งติดผนังอยู่ตรงข้ามกับเตา

**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

### ชนิดของห้องซาวน่า

ชนิดของห้องซาวน่าแบ่งได้ดังนี้

1. แบ่งตามลักษณะที่ตั้ง จัดออกเป็น 2 ประเภทคือ แบบภายนอกและภายใน

-แบบภายนอก (Outdoor) เป็นห้องซาวน่าที่สร้างอยู่นอกบ้านเพื่อต้องการสัมผัสธรรมชาตินอกบ้าน โดยจะต้องมีบริเวณใกล้เคียงกับห้องอาบน้ำและส่วนแต่งตัว ซาวน่าแบบภายนอกจะต้องมีโครงสร้างฐานรากและหลังคาเพิ่มขึ้น

-แบบภายใน (Indoor) เป็นห้องซาวน่าที่สร้างขึ้นภายในบ้าน ควรติดตั้งอยู่ใกล้กับห้องอาบน้ำและส่วนแต่งตัว การสร้างห้องซาวน่าภายในจะใช้โครงสร้างของห้องที่ประหยัดกว่าแบบภายนอก เนื่องจากไม่ต้องใช้โครงสร้างของฐานรากและหลังคา

2. แบ่งตามลักษณะการสร้างห้อง จัดออกเป็น 3 ประเภทคือ

-แบบ Prefabricated or Modular เป็นซาวน่าที่มีโครงสร้างของห้องเป็นชุดสำเร็จรูป จะมีส่วนประกอบของโครงห้อง ฉนวนกันความร้อน เพดาน ผืนหนัง ที่นั่ง ประตู และเตาเผาหิน สำหรับซาวน่าภายนอกจะต้องมีโครงหลังคาและผนังด้านนอก โครงสร้างทั้งหมดสามารถประกอบตามขนาดที่ต้องการ

-แบบ Precut Saunas เป็นชนิดที่สร้างขึ้นตามความต้องการของห้องที่มีอยู่แล้ว โดยมีการทำขึ้นเป็นชิ้นส่วนประกอบตามขนาดที่ต้องการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-แบบ Custom Built Saunas เป็นการสร้างห้องขาวน่าในลักษณะคล้ายกระท่อมไม้ซุงของชาวฟินแลนด์โบราณ แต่มีโครงนั้งภายในเหมือนห้องขาวน่าทั่วไป

3.แบ่งตามลักษณะของการให้ความร้อน จัดออกเป็น 4 ประเภทคือ

-Smoke Saunas เตาเผาหินใช้ความร้อนที่ได้จากการเผาไม้ เริ่มเผาไม้ เปิดประตูไล่ควันออกจากห้อง เเผาหินจนกระทั่งร้อนแดงจึงนำไฟออก ปิดประตูเมื่อไล่ควันไฟออกจากห้องแล้ว ตักน้ำราดลงบนก้อนหินที่ร้อนแดง ลักษณะนี้จะเป็นการขาวน่าในระยะเวลาสั้นๆ

-Fume Saunas เป็นการให้ความร้อนแก่ก้อนหินที่อุณหภูมิ 500 องศาเซลเซียส จะทำให้ความชื้นภายในห้องหมดไป และอุณหภูมิห้องสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ก่อนการเข้าขาวน่าควรเปิดประตูห้องระบายอากาศออก ในระหว่างการขาวน่าใช้น้ำราดลงบนก้อนหิน

-Stove Saunas ด้านบนของเตาชนิดนี้ทำด้วยหินหรือโลหะครอบเพื่อให้ควันไฟออกไปทางปล่องระบายอากาศ ความร้อนจะออกมาทางช่องไฟ เมื่อก้อนหินมีความร้อนพอจึงปิดช่องไฟนั้นและราดน้ำลงบนก้อนหิน

-Town Saunas เป็นการให้ความร้อนแก่หินโดยใช้เตาไฟฟ้า ภายในเตาจะมีขดลวดเพื่อให้ความร้อนต่อหิน

### ข้อควรระวังในการเข้าอบขาวน่า

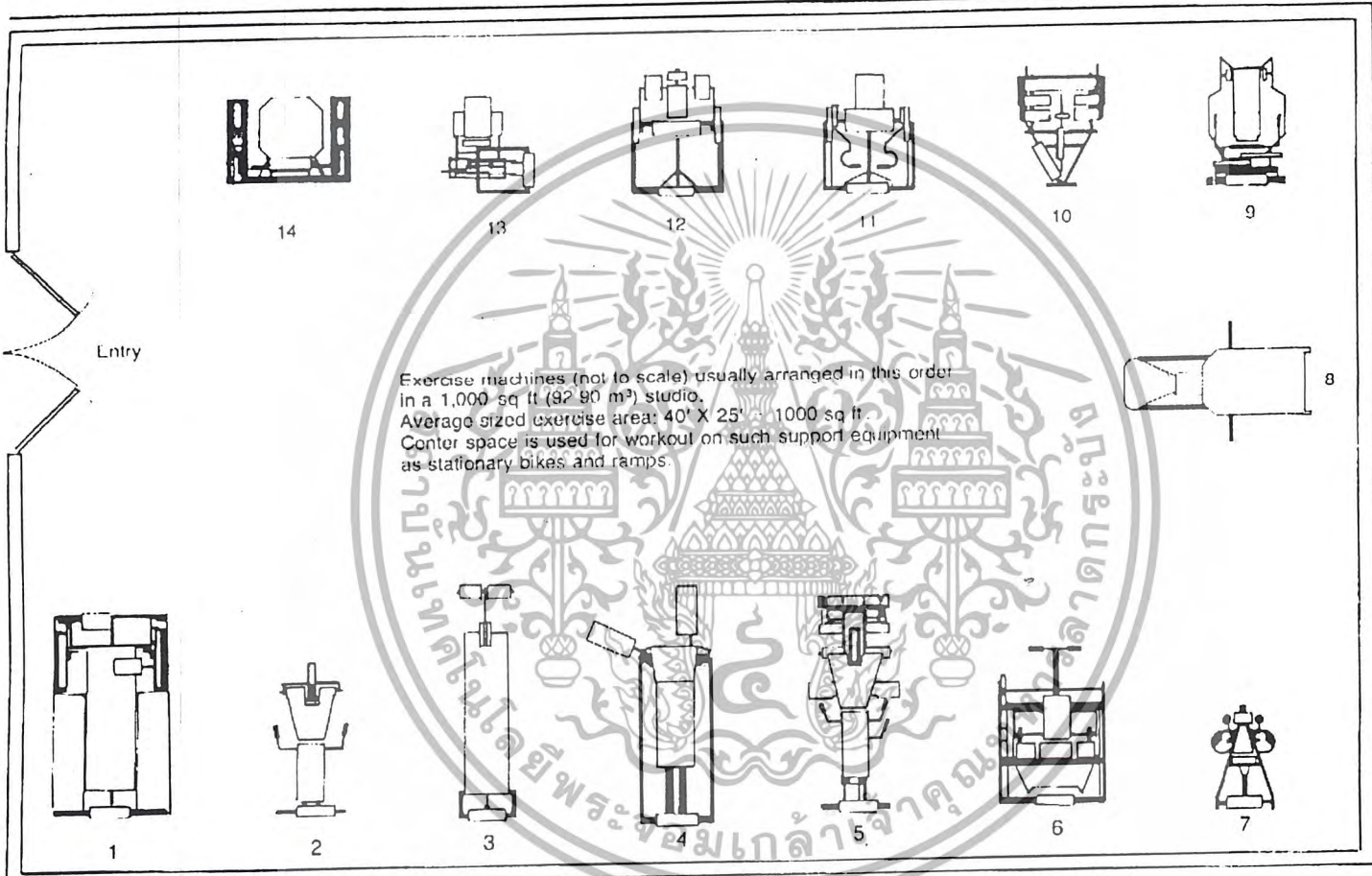
การเข้าอบขาวน่าในสภาวะที่ร่างกายมีความปกติสมบูรณ์ จะช่วยเสริมสุขภาพพลานามัยได้เป็นอย่างดี แต่ในบางสภาวะร่างกายก็มิอาจเข้าอบขาวน่าได้ จึงควรมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ ระบบการหมุนเวียนโลหิตปกติ หรือป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ลมบ้าหมู ก่อนเข้าอบขาวน่าควรได้รับการตรวจเช็คร่างกายและได้รับการอนุญาตและแนะนำจากนายแพทย์ก่อน
2. ห้ามผู้ที่รับประทานยาอนาลย ยาระงับประสาทหรือยาใดๆก็ตามที่เป็นการหยุดพักการทำงานของร่างกาย หรือในภาวะที่ร่างกายอ่อนเพลียต้องการการพักผ่อนนอนหลับเข้าอบขาวน่า
3. ห้ามผู้ที่ดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ชนิดต่างๆที่อยู่ในอาการมึนเมาควบคุมสติไม่ได้เข้าอบขาวน่าโดยเด็ดขาด เพราะผู้ที่ดื่มสุรา ภายในร่างกายจะมีความร้อนอยู่มาก การเข้าไปในห้องที่มีความร้อนจัดอาจทำให้นुकคนนั้นเป็นอันตรายถึงตายได้
4. ไม่ควรเข้าห้องขาวน่าหลังจากมีการรับประทานอาหารมื้อหนัก ควรพักอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้ย่อยอาหาร
5. เมื่อเข้าห้องอบขาวน่าแล้วมีความรู้สึกว่าร่ากายไม่สบาย เกิดอาการวิงเวียน ควรรีบออกจากห้องโดยทันที
6. สำหรับผู้หญิงที่มีครรภ์ ก่อนเข้าอบขาวน่าควรได้รับการตรวจและปรึกษาแพทย์
7. การเข้าอบขาวน่าในแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 30 นาที ควรใช้เวลาประมาณ 5 - 15 นาที พอให้เหงื่อท่วมตัว

**5.7 การจัดห้อง Fitness**

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



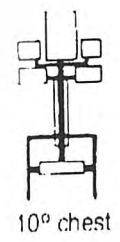


Exercise machines (not to scale) usually arranged in this order in a 1,000 sq ft (92.90 m<sup>2</sup>) studio. Average sized exercise area: 40' X 25' = 1000 sq ft. Center space is used for workout on such support equipment as stationary bikes and ramps.

- Machine order for 1,000 sq ft (92.90 m<sup>3</sup>) 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

- Machine order for smaller 700 sq ft (65.03 m<sup>3</sup>) 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

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



**5.8 โยคะ**

**โยคะคืออะไร**

คำว่า *อาสนะ* มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า *อาส* ซึ่งหมายถึง มีอยู่ อาศัยอยู่ใน นั่งเงียบๆ อยู่อาศัย พำนัก ตามศัพท์ *อาสนะ* หมายถึงการนั่งหรือนั่งในท่าใดท่าหนึ่ง ในเรื่องโยคะ *อาสนะ* หมายถึงท่าและตำแหน่งต่างๆในการฝึกโยคะ เช่น การยืนด้วยศีรษะ (ศีรษะอาสนะ) ท่าดอกบัว (ปัทมาอาสนะ) ฯลฯ

อาสนะนับเป็นหนึ่งในแปดแขนงของโยคะแบบดั้งเดิม ในตำราโยคะสูตร มีส่วนที่ว่าด้วยปรัชญาของโยคะ คือ "ปรั้งชลี" ซึ่งให้คำจำกัดความอาสนะด้วยคำ 2 คำ คือ *เสถียรและสุขุม* *เสถียร*หมายถึง ความมั่นคง ความคงที่ ความแน่นอน *สุขุม*หมายถึง การผ่อนคลาย สบาย ความสุข เมื่อจิตของกายอยู่ในสภาวะที่ตรงข้ามกับ *เสถียรและสุขุม* กล่าวคืออยู่ในสภาวะไม่คงที่ จำกัด ร้อนรน และไม่มีสมาธิ จะทำให้เรามีแนวโน้มที่จะใช้ชีวิตอย่างยากลำบาก ซัดแย้ง เครียด และขาดความสุข การฝึกโยคะช่วยสร้างความคงที่และผ่อนคลายที่สัมผัสได้ผ่านจิตกาย อันจะก่อประโยชน์ทั้งด้านสมาธิและชีวิตประจำวันโดยทั่วไป

การฝึกโยคะนั้นต่างจากการออกกำลังกายแบบอื่นๆที่เป็นที่นิยมกัน เช่น แอโรบิก ยกน้ำหนัก หรือวิ่งอย่างสิ้นเชิง จุดประสงค์ของการฝึกอาสนะไม่ใช่การพัฒนากำลังแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ แต่โยคะมีจุดประสงค์เพื่อฟื้นฟูจิตของกายให้กลับมาสู่สภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ผ่อนคลาย และตื่นตัวอยู่เสมอ

**เวลาและสถานที่**

เวลาและสถานที่ที่เหมาะสมในการฝึกทำโยคะนั้นสำคัญเท่ากับทัศนคติ วิธี และเทคนิคอันเหมาะสม โดยมีข้อความจากหัตถโยคะต่อไปนี้

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

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

**5.9 อิทธิพลของสีต่อสุขภาพ**

ในปัจจุบันนี้ เป็นที่ยอมรับกันว่า *สี* มีอิทธิพลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีการนำสีสันมา เป็นเครื่องช่วยเสริมการรักษา เป็นยาแก้พิษหรือป้องกันโรค โดยมีต้นกำเนิดจากการทำวิจัยของ *โจฮัน วูล์ฟกัง*

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ฟอน เกอเธ่ นักวิทยาศาสตร์และนักวิจารณ์ชาวเยอรมัน และก้าวรุดหน้าไปด้วยความช่วยเหลือสร้างสรรค์ของ รูดอล์ฟ สไตเนอร์ นักวิทยาศาสตร์และนักบำบัดด้วยชีวาออสเตรีย

เนื้อหาสำคัญของปรัชญาของ สไตเนอร์ คือ **ชีแ่ออกมาจากชีวิตและจากการป่วยไข้ นำมาซึ่ง สำนักใหม่ในการทำให้เกิดความสมดุลของสุขภาพและการบำบัดรักษา** และการนำชีมาใช้ในการบำบัด ได้ก้าวเข้าสู่ยุคใหม่ผ่านการทดลองของ จอห์น เอ็น ออตต์ นักวิจัยเรื่องแสง นักถ่ายภาพและนักเขียนชาวอเมริกัน

ชีส่วนใหญ่ถูกใช้กับการเสื่อมหน้าที่ของบางส่วนหรืออวัยวะของมนุษย์และสัตว์ในรูปแสงสี การเลือก เจดสีในการบำบัดขึ้นอยู่กับความแรงของผลทางสรีระที่ต้องการ

**สีแดง** สีแดงกระตุ้นประสาทรับความรู้สึก ดังนั้นจึงให้ผลกับการรับกลิ่น การมองเห็น การฟัง การรับรส และการรับสัมผัส การกระตุ้นหมุนเวียนของเลือด กระตุ้นเร้าของเพลงในสมองและกระดูกสันหลัง และการกระตุ้นเร้าระบบประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งอยู่เหนือการควบคุมของจิตใจ ฮีโมโกลบินถูกสร้างโดยรังสีสีแดง ซึ่งผลิตความร้อนที่ให้ความกระตุ้นที่อบอุ่นและให้พลังงานกับตับ ระบบกล้ามเนื้อและสมองซึ่งกลายเป็นตัวผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หดตัวลง ผลการลดการระคายเคืองของสีแดงดีเยี่ยมสำหรับวัตถุประสงค์ในการบำบัดรักษา

#### สีเหลือง

สีเหลืองกระตุ้นประสาทที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว และก่อให้เกิดพลังงานสำหรับกล้ามเนื้อ สีเหลืองเป็นการผสมผสานของรังสีสีแดงกับรังสีสีเขียว มีพลังกระตุ้นของการสัมผัสที่อ่อนสีแดง ผสมกับพลังการชดเชยของการสัมผัสที่อ่อนสีเขียว ดังนั้นจึงมีแนวโน้มของทั้งหน้าที่กระตุ้นและซ่อมแซมส่วนที่เสียหาย ทำความสะอาดและกำจัดของเสียให้กับตับ ลำไส้และผิวหนัง ให้พลังงานแก่ทางเดินอาหาร ช่วยฟอกเลือด กระตุ้นไหลเวียนเลือดและกดม้าม ช่วยยกเอาความทุกข์โศก ความหม่นหมองออกไป และนำมาซึ่งความปิติยินดี รื่นเริง ปัญญา การรับรู้และความสนุกสนาน

#### สีส้ม

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

#### สีเขียว

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

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ทางปัญญาเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**สีม่วง**

สีม่วงกระตุ้นน้ำนม สมองส่วนบนและกระดูก กัดต่อมน้ำเหลือง กล้ามเนื้อหัวใจและประสาท  
ขับเคลื่อน สีม่วงทำให้เย็นลงในกรณีการป่วยทางจิต ควบคุมการไวต่อการกระตุ้น ลดความ  
หิว สร้ำเม็ดเลือดขาว และรักษาความสมดุลของไอออน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโปแตสเซียมและ  
โซเดียม ลีโอนาร์โด ดา วินชี กล่าวว่า พลังแห่งสมาธิสามารถเพิ่มเป็นสิบเท่าภายใต้แสงสีม่วง  
ที่ตกผ่านหน้าต่างกระจกสีในโบสถ์อันเงียบสงบ

**หมายเหตุ**

สีและอิทธิพลของสีที่ลำดับไว้ข้างต้น เป็นเพียงตัวอย่างที่ระบุว่ามีการตอบสนองสูงต่อการ  
บำบัดรักษาด้วยสี ยังคงมีการศึกษาเทคนิคใหม่ๆกับโรคอีกมากมาย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การคิดจำนวนผู้ใช้โครงการโดยเฉลี่ย / วัน

จาก case study & programing พบว่ามีผู้ใช้ในสัดส่วนดังนี้

Function	Banyan tree	Grand Spa	Project
Spa	35 %	40 %	38 %
Spa + Cosmetic shop	15 %	10 %	12 %
Spa + Salon	20 %	15 %	17 %
Spa + Cosmetic +Salon	30 %	30 %	30 %
Cosmetic	1 %	5 %	3 %

Case study จากจำนวนผู้ใช้ spa & fitness โดยเฉลี่ย / วัน จาก case study & programing พบว่ามีจำนวนผู้ใช้ในสัดส่วน ดังนี้

Place	Banyan tree	Grand spa	Project
Number	60	90	75

คาดว่า 38 % ของผู้ใช้โครงการ (ไม่รวมผู้มาติดต่อ และพนักงาน 75 คน) จำนวนผู้ใช้โครงการจึงน่าจะเป็น  $100 / 38 * 75 = 200$  คน

% ผู้เข้าใช้โครงการในแต่ละกิจกรรม	Banyan tree	Grand Spa	Project
Spa	25 %	25 %	25 % = 50 คน
Spa + Cosmetic shop	4 %	5 %	5 % = 10 คน
Spa + Salon	3 %	3 %	2.5 % = 5 คน
Spa + Cosmetic +Salon	7 %	3 %	5 % = 10 คน
Cosmetic	5 %	5 %	5 % = 10 คน
Cosmetic +Salon	4 %	1 %	2.5 % = 5 คน
Salon	7 %	2 %	10 % = 20 คน
Restaurant	10 %	12 %	11 % = 22 คน
Restaurant + spa +shop	5 %	5 %	5 % = 10 คน
Restaurant + spa	6 %	8 %	7 % = 14 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้ใช้ส่วน spa + fitness	75 คน
ผู้ใช้ส่วน cosmetic shop	35 คน
ผู้ใช้ส่วน salon	40 คน
ผู้ใช้ส่วน restaurant	62 คน

เมื่อนับจำนวนผู้ใช้ทั้ง spa และ restaurant แล้ว จะมีผู้ใช้โครงการทั้งหมด 200 คน / วัน

**Reception & Waiting area** ใช้บริการมักมาเป็นกลุ่มโดยเฉลี่ย 3 คน และมากที่สุดช่วง 16.00 – 17.00

น. คิดเป็นประมาณ 70 % ของผู้ใช้บริการและใช้เวลา 15 นาที จำนวนผู้ใช้สูงสุดต่อวัน 200 คน ดังนั้น  $200 * 70 / 100 = 140$  คน / 3 ชม. ดังนั้นจำนวนผู้ใช้สูงสุดต่อช่วง หนึ่ง =  $15 * 140 / 180 = 11$  คน

องค์ประกอบ	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
โถงทางเข้า	0.64	15	9.60	0.64 คือพื้นที่ยื่น 1 คน
Counter reception	0.4	1	0.40	
ชุดรับแขก ( sofa )	1.50	4	6.00	
Telephone booth	1.00	4	4.00	Case study
Circulation 50 % = 10				
รวมทั้งหมด	30 ตร.ม.			

### Male & Female locker room

ผู้เข้าใช้สูงสุดต่อวัน ( จาก case study : Banyan tree and Grand Spa ) ผู้ใช้ spa เป็นชาย 44 คน หญิง 66 คน จากจำนวนผู้ใช้สูงสุดจำนวน 109 คน / วันโดยเฉลี่ย ( ชาย 40 % หญิง 60 % ) อัตราส่วนผู้ใช้ ชาย 25 คน / 1 wc . , 1 urinal , 2 shower , 1 lavatory หญิง 5 คน / 1 wc . , 2 shower , 1 lavatory

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Male locker room

องค์ประกอบ	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
Locker	0.56	50	28	0.56 คือขนาด locker มาตรฐาน / คน และเผื่ออีก 10 %
Change area	1.50	5	7.50	
WC.	1.56	2	3.12	
Urinal	0.56	2	1.12	
Lavatory	1.00	2	2.00	
Shower	1.50	4	6.00	
Suana	6.48	1	6.48	ห้องขนาด 2.7 * 2.4 เป็นขนาดสำหรับ 8 คน
Steam	6.24	1	6.24	ห้องขนาด 2.6 * 2.4 เป็นขนาดสำหรับ 8 คน
Jacuzzi	16.00	1	16.00	ขนาดเดินผ่านศูนย์กลาง 3 เมตร ใช้ 7 - 8 คน
Rest area	3.00	8	24.00	คิด 15 % ของผู้ใช้
Circulation	30 % =	30.13		
<b>รวมทั้งหมด</b>	130.60	ตร.ม.		

Female locker room

องค์ประกอบ	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
Locker	0.56	50	28	
Changing area	3.24	3	9.72	
WC.	0.4	4	1.6	
Dressing area	0.4	5	2	10 % ของผู้ใช้สูงสุด
Lavatory	1.50	4	6	
Shower	1.00	5	5	
Suana	9	1	9	
Steam	9	1	9	
Jacuzzi	8.75	1	8.75	
Rest area	1.00	4	4.00	
Circulation	30 % =	35.89		
<b>รวมทั้งหมด</b>	107.99	ตร.ม.		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโครงการ

Fitness room

องค์ประกอบ	ขนาด	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
Exercise bicycle	0.60 * 1.10	0.66	4	2.64	
Arrow joker	0.80 * 1.85	1.48	10	14.80	
Step climber	0.55 * 0.90	0.45	4	1.80	
Weight trainer	4.00 * 4.00	16.00	4	64.00	
เครื่องบริหารกล้ามเนื้ออก	2.00 * 1.00	2.00	4	8.00	
เครื่องบริหารขาและน่อง	0.50 * 1.45	0.725	3	2.175	
เครื่องบริหารกล้ามเนื้อแขน	1.00 * 1.30	1.30	4	5.20	
ม้านั่ง gym	0.30 * 1.30	0.39	4	1.56	
ที่นั่งยกน้ำหนัก	1.00 * 1.50	1.50	4	6.00	
ที่วางน้ำหนัก	0.45 * 1.50	0.30	6	1.80	
Reception counter	9	9	1	9	
Circulation	50 % =	58.49			
รวมทั้งหมด	175.47	ตร.ม.			

Aerobic room จาก case study ผู้ใช้สูงสุดคือ 20 คน

องค์ประกอบ	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
Exercise area	3.50	30	105.00	
Instructor podium	0.72	2	1.44	
Rest area	0.64	20	12.80	
Storage area	2.40	2	4.80	
ชั้นวางเครื่องเสียง	5.00	2	10.00	
ตู้น้ำดื่ม	1.00	2	2.00	
Circulation	30 % =	40.81		
รวมทั้งหมด	176.85 * 2 =	353.7	ตร.ม.	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโครงการ

Restaurant จาก case study & programing ได้แก่ banyan tree และ grand spa มีผู้เข้าใช้สูงสุด 52 คน / วัน แต่เนื่องจากโครงการเป็นสโมสรที่ไม่ได้อยู่ในโรงแรมจึงน่าจะมีผู้ใช้บริการมากกว่าดั่งนั้นคิดเผื่ออีก 20 % หรือ 62 ที่นั่ง

องค์ประกอบ	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
Dining area	1.69	90	152.10	พท.ทานอาหาร 1 คน ( 1.69 ตร.ม. )
Entrance foyer	0.56	6	3.36	คือจากการมาเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน
Reception stand	2.25	1	2.25	
Waiting area	5.00	1	5.00	
Counter bar	21.00	1	21.00	7.5 % ของพื้นที่ทานอาหาร
Kitchen	30.00	1	30.00	30 % ของ dining area
Service station	0.50	4	2.00	
Cashier ( Boh. )	4.60	1	4.60	
Prepare to serve area	5.00	1	5.00	
Dry storage	4.50	1	4.50	15 % ของ kitchen
Circulation	30 % =	68.94		
รวมทั้งหมด			298.25 ตร.ม.	

Juice Bar

องค์ประกอบ	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
Counter bar	16.17	1	16.17	
Sitting area	1.69	20	33.80	
Circulation	30 % =	14.99		
รวมทั้งหมด			64.96 ตร.ม.	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโครงการ

Thai massage room

องค์ประกอบ	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
เตียงขนาด	6.00	1	6.00	1 * 2 รวมพื้นที่โดยตรง
Shower	1.50	1	1.50	
Circulation 30 % = 1.50				
รวมทั้งหมด 9.00 * 4 = 36 ตร.ม.				

Swedish massage room

องค์ประกอบ	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
เตียงขนาด	5.40	1	5.40	0.80 * 1.80 รวม พท. ยืน
Shower	1.50	1	1.50	
อ่างล้างมือ	1.00	1	1.00	
ชั้นวางของ	0.40	1	0.40	
Circulation 30 % = 1.59				
รวมทั้งหมด 9.53 * 4 = 38.12 ตร.ม.				

Facial massage room

องค์ประกอบ	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
เก้าอี้ปรับได้	5.04	1	5.04	
เครื่องทดสอบผิวหน้า	2.00	1	2.00	
ชั้นวางอุปกรณ์	0.24	1	0.24	0.40
ชั้นวางผ้าขนหนู	0.24	1	0.24	
Circulation 20 % = 1.50				
รวมทั้งหมด 9.02 * 4 = 36.08 ตร.ม.				

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโครงการ

Hydrotherapy room

Under water massage bath (อ่างนวดตัวในน้ำ)

องค์ประกอบ	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
Under water bath	1.80	1	1.80	1.80 * 1.00
Treatment bed	3.24	1	3.24	0.80 * 1.80 รวม พท. ที่ยื่น
ชั้นวางของ	0.4	1	0.4	0.30 * 0.50
Storage	0.4	1	0.4	
Shower room	1.50	1	1.50	
อ่างล้างมือ	1.00	1	1.00	
Circulation 30% = 2.5				
รวมทั้งหมด 10.84 * 4 = 43.36 ตร.ม.				

Beauty salon

องค์ประกอบ	ขนาด	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
Waiting area	1.00	0.64	8	5.12	จำนวนที่นั่ง 8 คน
Cashier	3 * 2	6.00	1	6.00	
ส่วนสระผม	1.20 * 2.25	2.70	4	10.80	
ส่วนที่นั่งทำผม	1.37 * 1.80	2.47	8	19.76	
ส่วนอบผมแห้ง	1.37 * 1.80	2.47	3	7.41	
อบไอน้ำ	1.20	3	3	9.00	
ชั้นวางอุปกรณ์	9.40	9.40	1	9.40	
Circulation 30 % = 22.58					
รวมทั้งหมด 87.74 ตร.ม.					

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Retail shop

องค์ประกอบ	ขนาด	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
Cash & warp	3.00 * 3.00	9	1	9.00	
Test corner	4.00 * 4.00	16	1	16.00	
Display 1	2.25 * 2.00	5.50	1	5.50	
Storage	2.50 * 3.60	9	1	9.00	
Shelving	0.90 * 0.45	0.405	1	0.405	0.9*0.45 / 1unit
Test by specialist	2.50 * 2.50	6.25	1	6.25	
Display 2	5.00 * 2.00	10	1	10.00	
Circulation	30 % =	15.47			
<b>รวมทั้งหมด</b>	90.00	ตร.ม.			

administration office

องค์ประกอบ	พื้นที่ / หน่วย	จำนวน	รวม	หมายเหตุ
Reception	7.26	1	7.26	
Waiting area	10.24	2	20.48	
Coffee corner	14	1	14	
Meeting room	15	1	15	Table 10 seats
Manager	14	1	14	
Officer	3	11	33	
Conference room	27.2	1	27.2	
Secretary & waiting area	14	1	14	
Foyer	12.8	1	12.8	
Boss room	29.4	1	29.4	
เลขานุการผจก.ฝ่ายบริหาร	10.5	1	10.5	
Circulation	30 % =	59.29		
<b>รวมทั้งหมด</b>	256.93	ตร.ม.		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

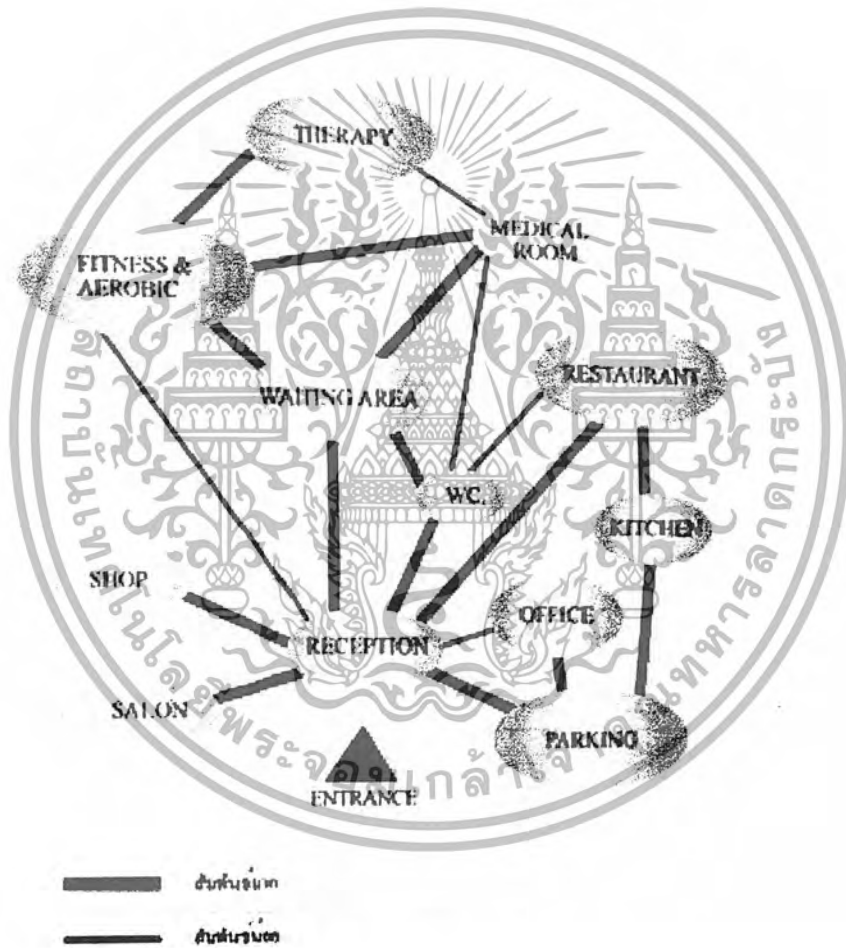
5.11 สรุปความสัมพันธ์ในแต่ละพื้นที่ใช้สอย

relation matrix



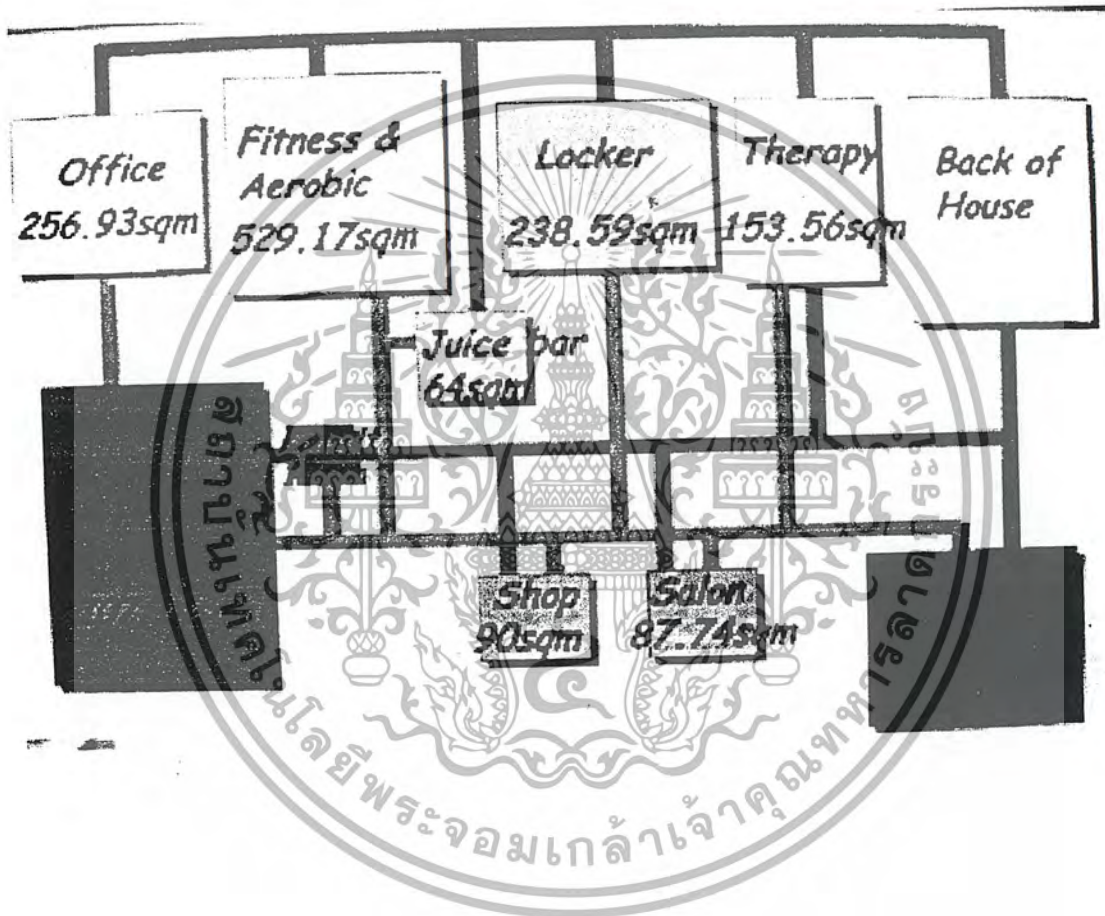
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Bubble Diagram



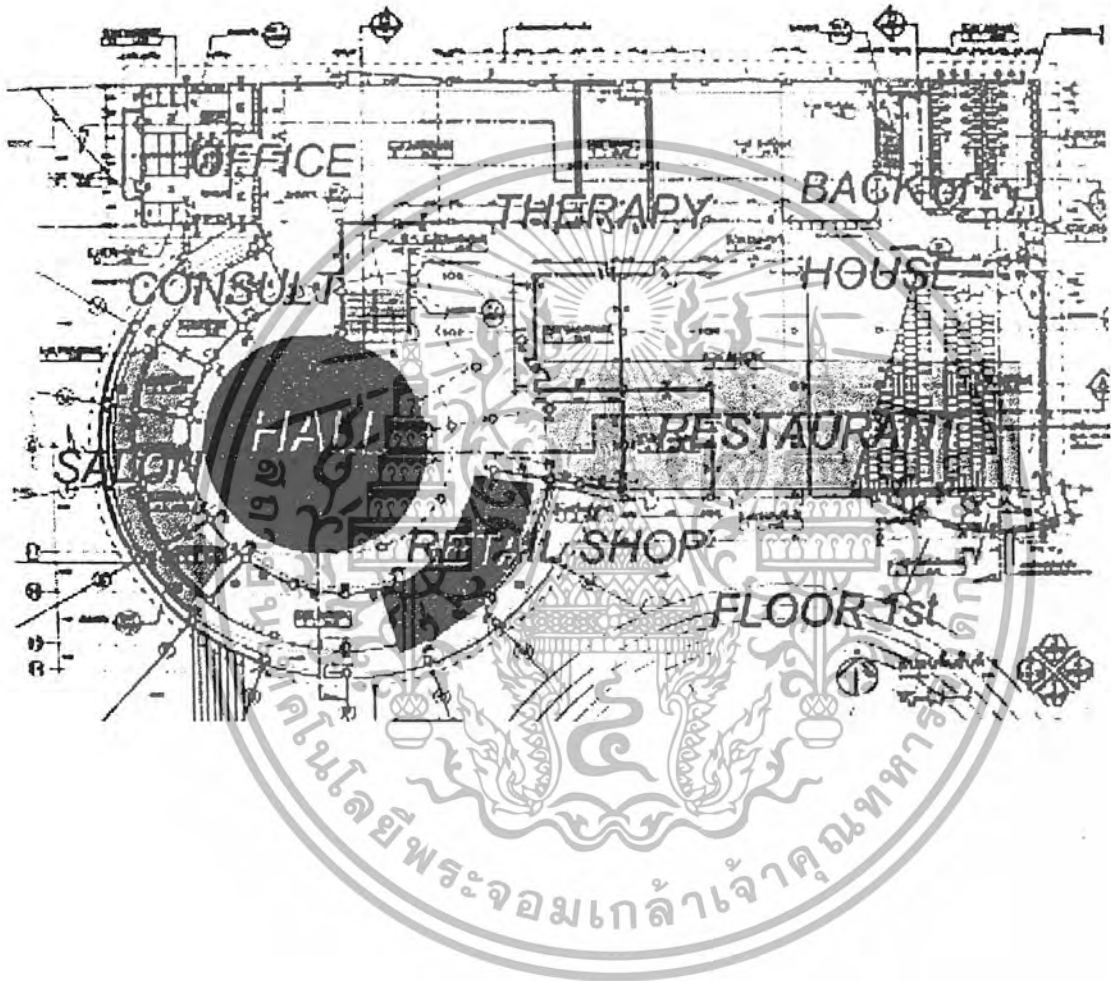
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Functional Diagram



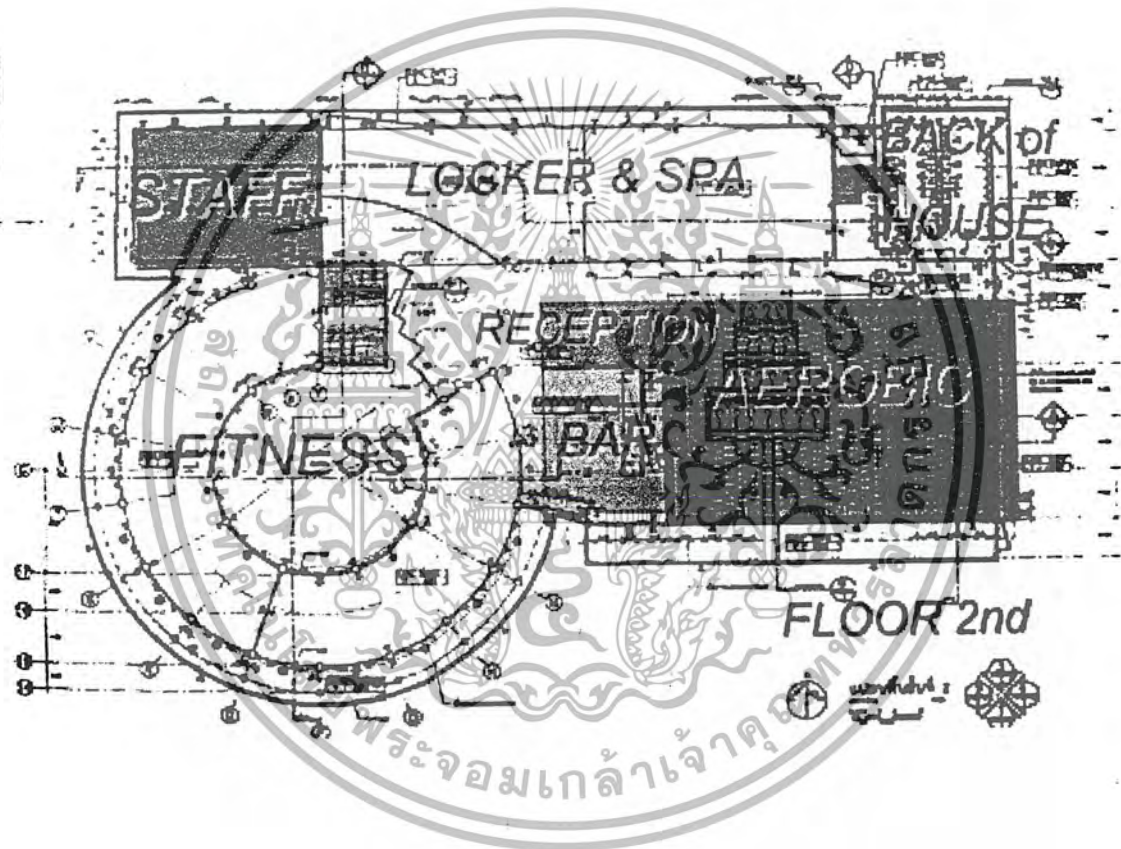
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

First Floor Zoning



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Second Floor Zoning



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



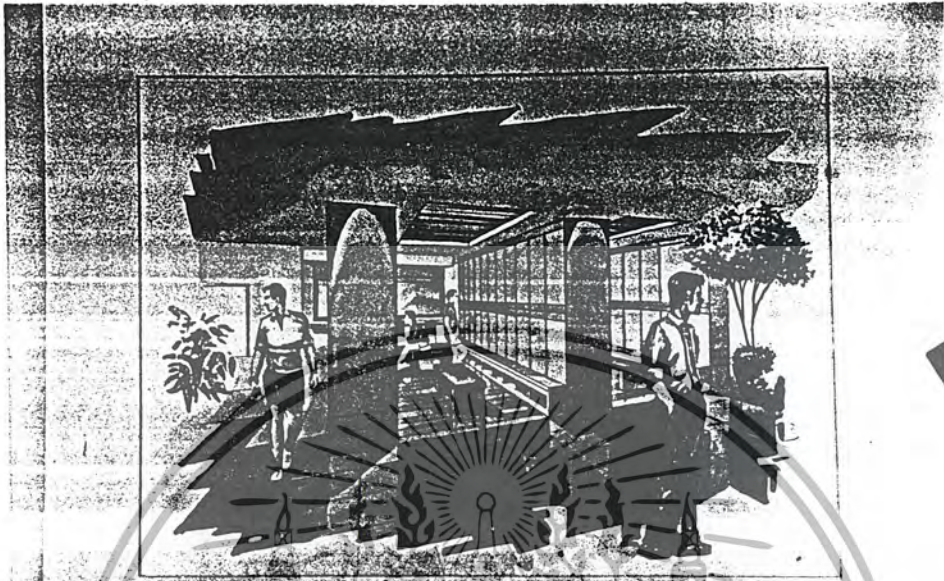
## บทที่ 6 ภาคออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## แนวความคิดในการออกแบบ

ปัจจุบันผู้คนในสังคมไทย เริ่มให้ความสำคัญกับการดูแลเอาใจใส่สุขภาพกันมากขึ้นซึ่งมีวิธีในการดูแลสุขภาพอยู่หลายวิธี แต่วิธีการที่เป็นที่นิยม คือ การออกกำลังกาย แต่ด้วยสภาพสังคมที่เร่งรีบแข่งกับเวลา ทำให้ผู้คนหาโอกาสในการออกกำลังกายและสถานที่ออกกำลังกายและรักษาสุขภาพที่สมบูรณ์แบบและเหมาะสม ไม่ต้องเหนื่อยกับการเดินทางที่ติดขัดได้ยากขึ้น ดังนั้นโครงการนี้จึงเสนอแนะขึ้นเพื่อรองรับวัตถุประสงค์ดังกล่าว

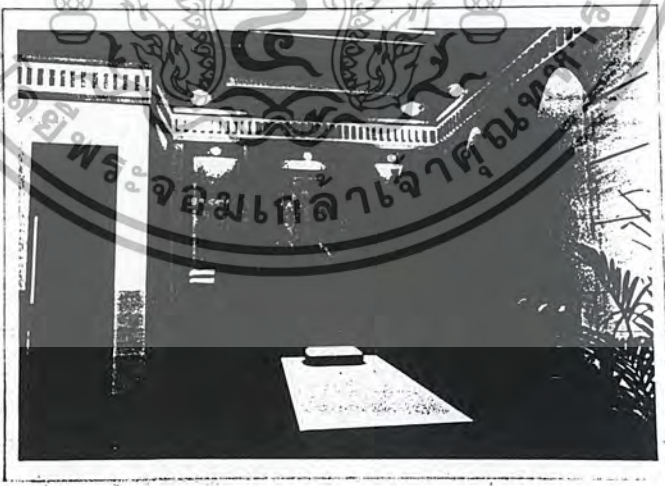
ด้วยสภาพแวดล้อมของโครงการและกลุ่มเป้าหมาย คือ นักธุรกิจและกลุ่มคนรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพทำให้มีผลต่อแนวทางในการออกแบบ คือ แนวทางการออกแบบจะเป็นไปในลักษณะ CONTEMPORARY ORIENTAL ที่เน้นบรรยากาศธรรมชาติที่หาไม่ได้ในเมือง โดยการจัดพื้นที่ให้มีความโปร่ง โล่ง อบอุ่นแบบตะวันออก แต่ยังคงซึ่งความร่วมมือ โดยการใช่วัสดุตกแต่งที่หาได้ในท้องถิ่น โดยเป็นวัสดุจากธรรมชาติ เช่น ไม้ หวาย หินทราย หินอ่อน และใช่วัสดุตกแต่งใน style ตะวันออก เช่น แจกัน โคมไฟ ต้นไม้พื้นถิ่นเป็นต้น และใช้การตกแต่งที่เรียบง่าย สีสันในโทนอบอุ่น แทน earth tone เพื่อให้ได้บรรยากาศแห่งความสงบนิ่งและเป็นมิตร มีความผ่อนคลาย และสัมผัสได้ถึงธรรมชาติ ในแนวทางของการใช้ชีวิตแบบชาวตะวันออกแต่ยังคงความร่วมมือสะดวกสบาย



LOCKER

Locker room

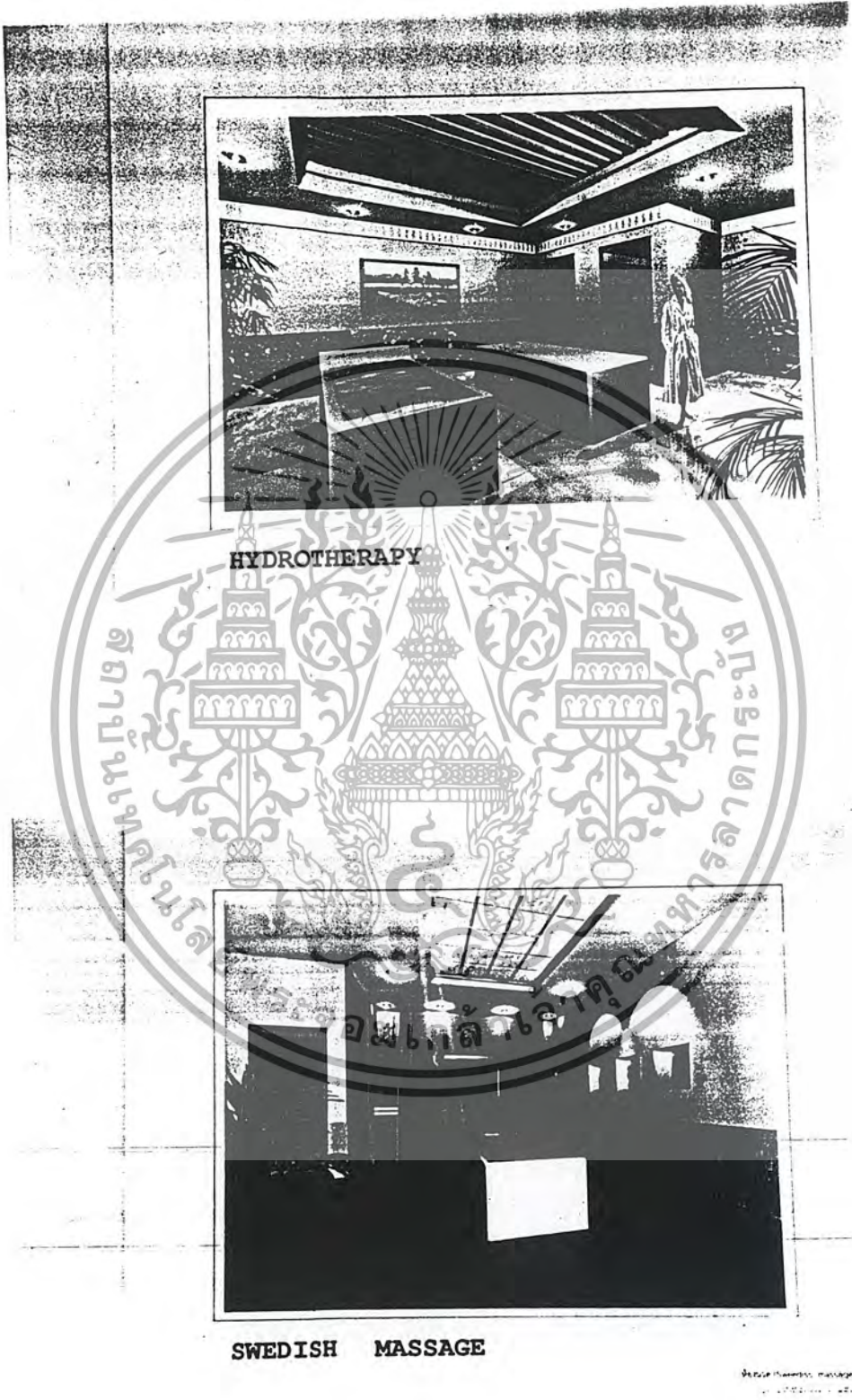
มีสองชั้นบนล่าง และอยู่ในบริเวณเดียวกับ



THAI MASSAGE

มีขนาด 6x6

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

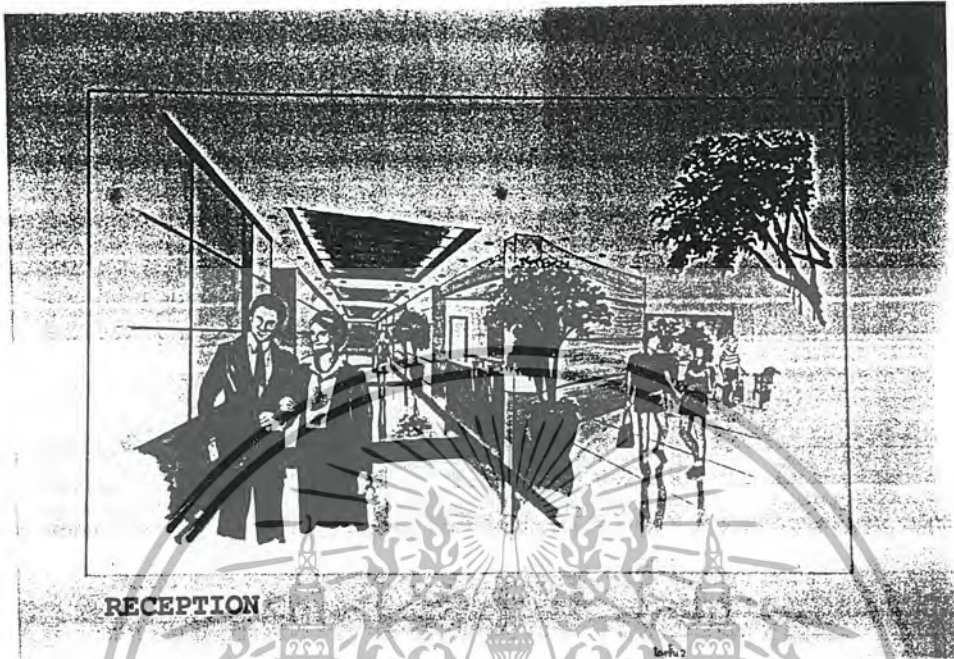


HYDROTHERAPY

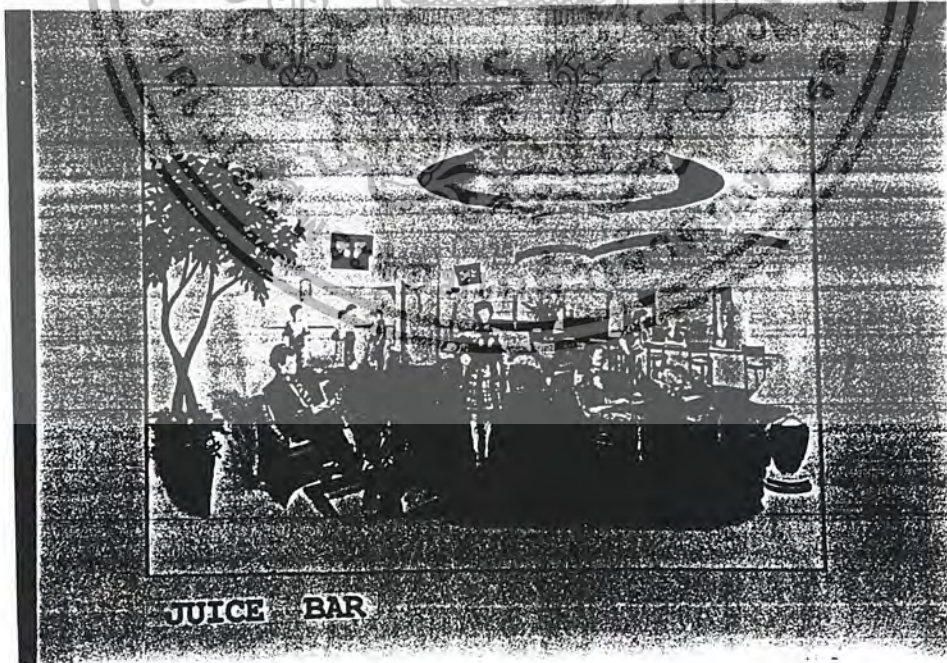
SWEDISH MASSAGE

Swedish massage  
© 2010

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



RECEPTION



JUICE BAR

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



FITNESS

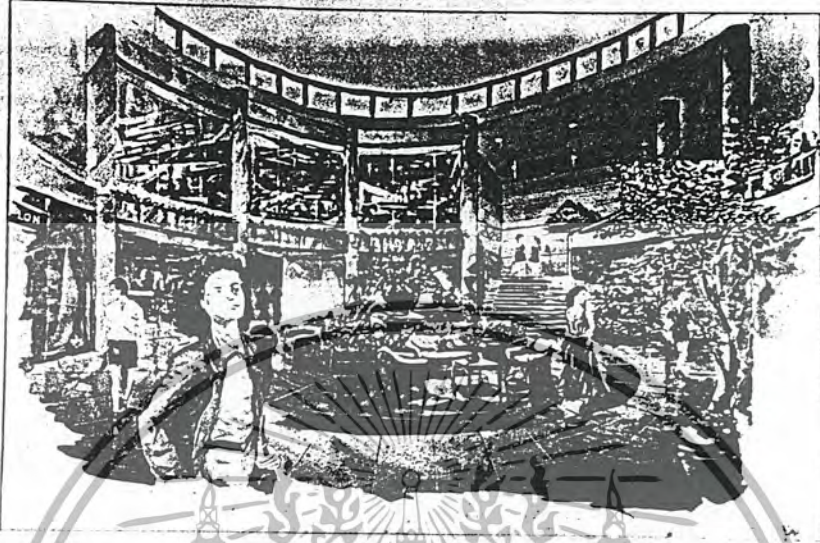
SALON

ด

ด

ด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

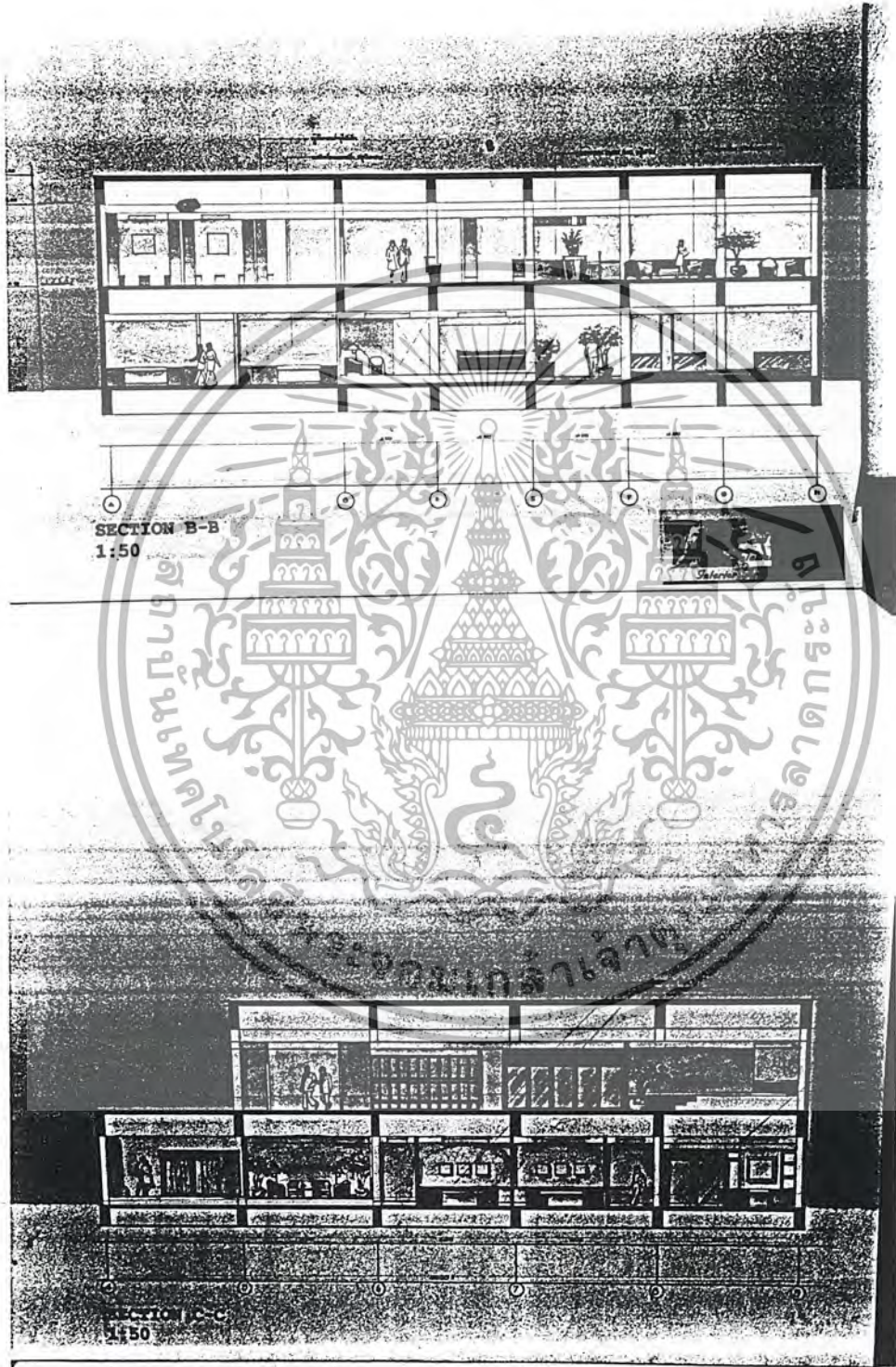


HALL

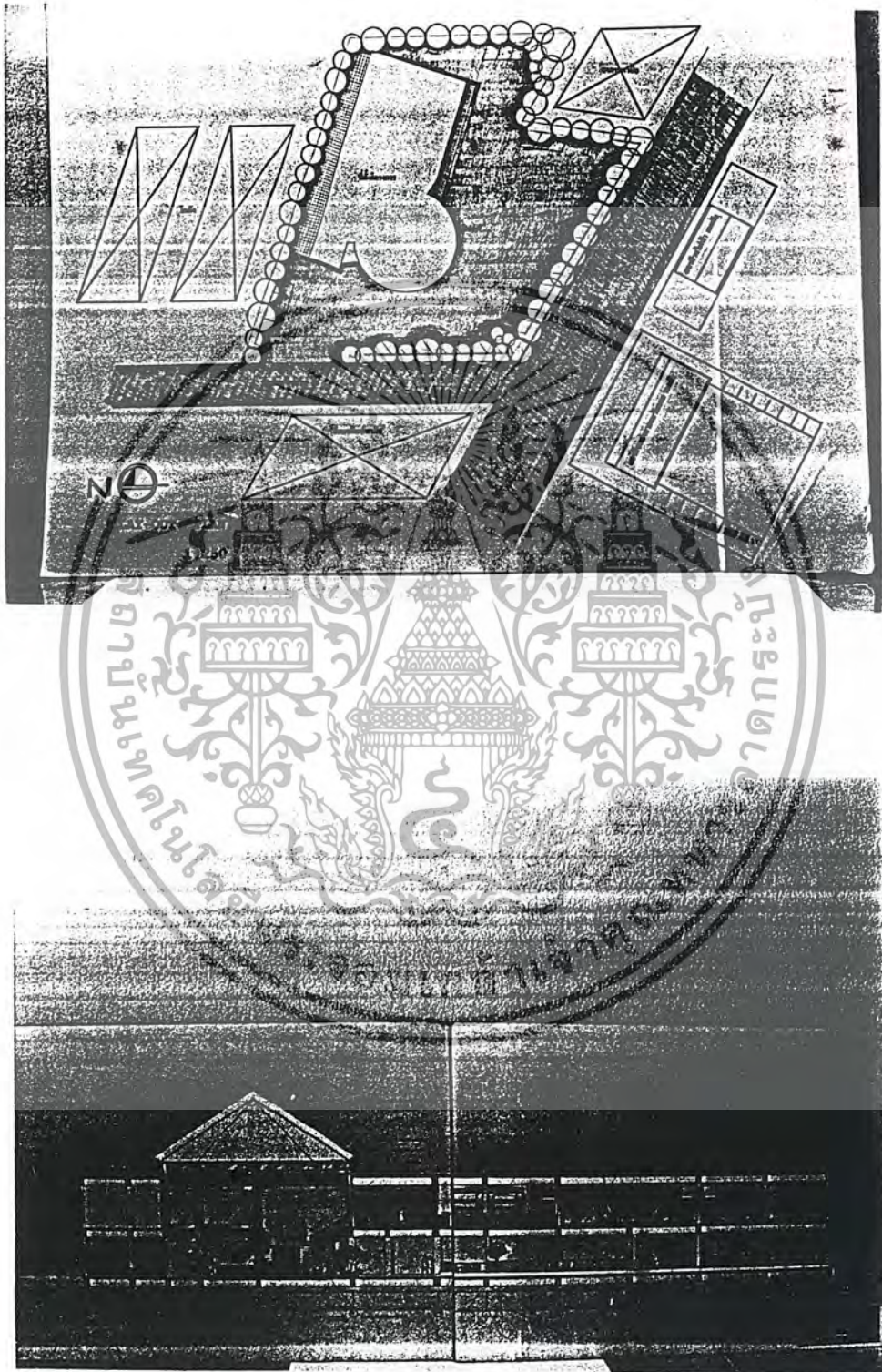


RESTAURANT

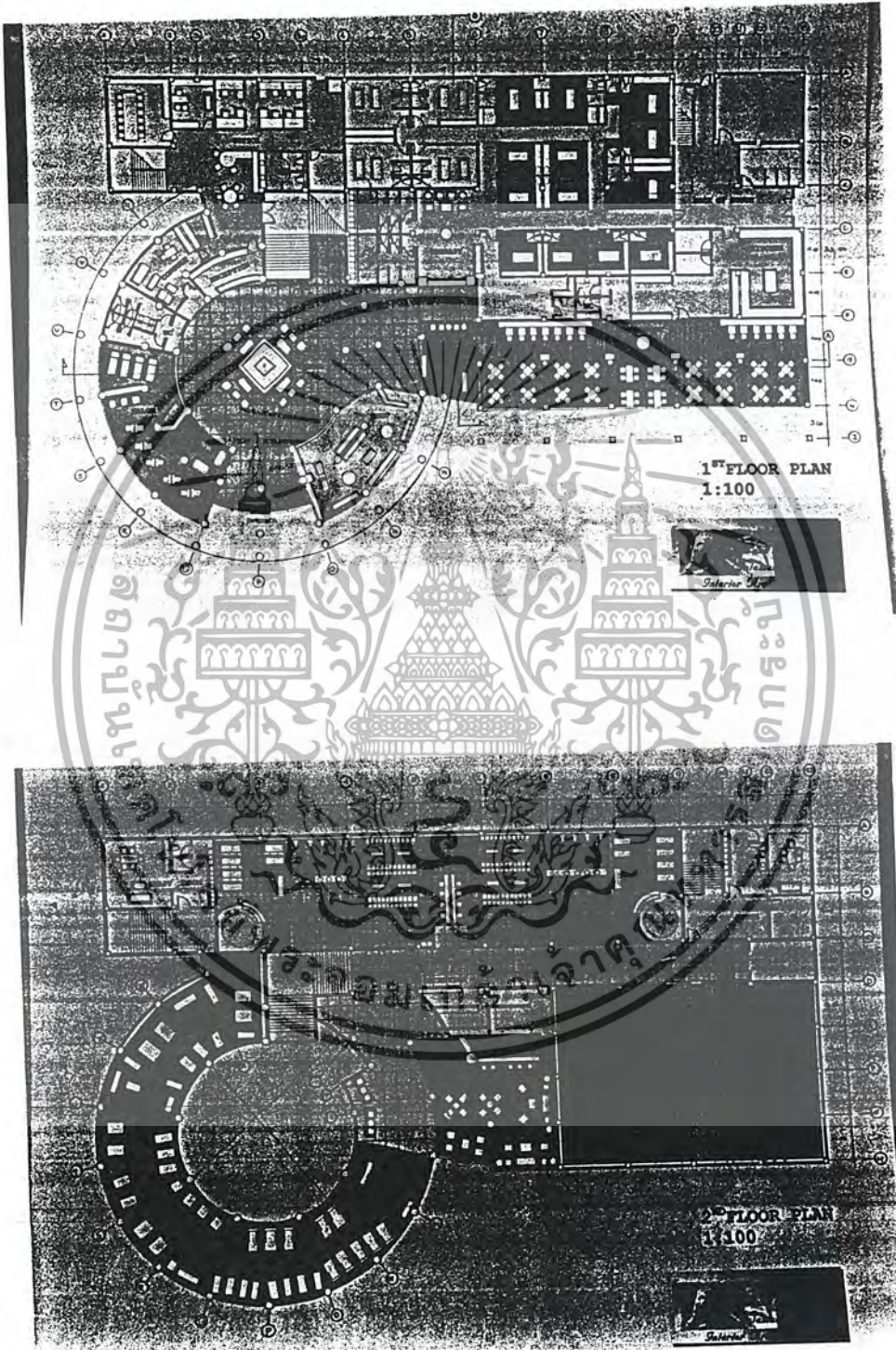
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



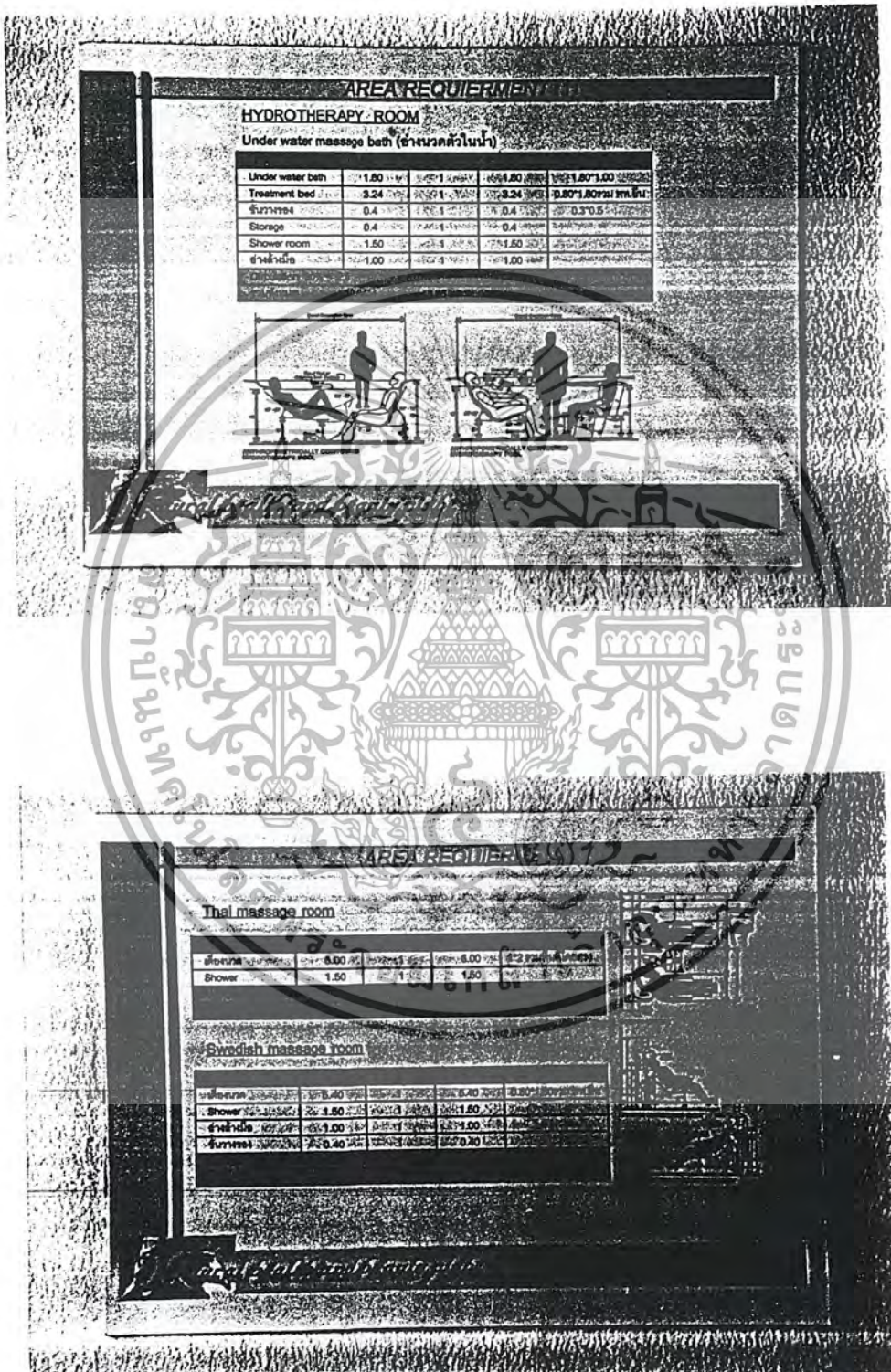
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



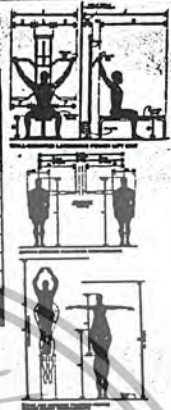
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### AREA REQUIREMENT (B)

**Fitness room**

Exercise bicycle	0.60*1.10	0.66	4	2.64	
Arrow jaker	0.80*1.85	1.48	10	14.80	
Step climber	0.55*0.90	0.45	4	1.80	
Weight trainer	4.00*4.00	16.00	4	64.00	
เครื่องบริหารส่วนบน	2.00*1.00	2.00	4	8.00	
เครื่องบริหารส่วนล่าง	0.50*1.45	0.725	3	2.175	
เครื่องบริหารส่วนบนและส่วนล่าง	1.00*1.30	1.30	4	5.20	
ม้าวิ่ง gym	0.30*1.30	0.39	4	1.56	
พื้นชนกน้ำหนัก	1.00*1.50	1.50	4	6.00	
ที่วางน้ำหนัก	0.45*1.50	0.30	6	1.80	
Reception counter	9	9	1	9	
Circulation					



*Physical Education and Beauty 11116*

### AREA REQUIREMENT (C)


**Beauty salon**

Waiting area	1.00	0.64	8	5.12	รวมพื้นที่รอ
Cashier	3*2	6	1	6	
พื้นที่สระผม	1.20*2.25	2.70	4	10.80	
ตัวบิลที่สระผม	1.37*1.80	2.47	8	19.76	
ตัวบิลแต่งผม	1.37*1.80	2.47	3	7.41	
เชลยีน	1.20	3	3	9	
รับวางชุดผม	9.40	9.40	1	9.40	

Cash & wrap	3.00*3.00	9	1	9.00	
Test corner	4.00*4.00	16	1	16.00	
Display1	2.25*2.00	5.50	1	5.50	
Storage	2.50*3.60	9	1	9	
Shelving	0.90*0.45	0.405	1	0.405	0.90*0.45/unit
Test by specialist	2.50*2.50	6.25	1	6.25	
Display2	5.00*2.00	10	1	10.00	

**Retail shop**



*Physical Education and Beauty 11116*

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**AREA REQUIREMENT**

Locker	0.56	60	28	
Changing area	3.24	3	9.72	
WC	0.4	4	1.6	
Dressing area	0.4	5	2	10% ของพื้นที่รวม
Lavatory	1.50	4	6	
Shower	1.00	5	5	
Suana	9	1	9	
Steam	9	1	9	
Jacuzzi	8.75	1	8.75	
Rest area	1.00	4	4.00	

**Female locker room**

**Reception & Waiting area**

พื้นที่บริการเป็นพื้นที่รอคอยและ  
นำพักรักษา 18.00-17.00น. คิดเป็นบริเวณ  
70% ของพื้นที่รวมและใช้สำหรับพักผ่อน  
(ใช้สูงสุด 200 คน คิดเป็น 200\*70\*100% =  
140 คน รวม คิดเป็นพื้นที่ใช้สูงสุดต่อวัน  
พื้นที่ = 15\*140\*180 = 11700

โถงทางเข้า	0.64	15	9.60	0.64 คน/ม.บ.พื้นที่
Counter reception	0.4	1	0.40	
ตู้โทรศัพท์ (kiosk)	1.50	4	6.00	
Telephone booth	1.00	4	4.00	Case study

**Natural Health and Beauty Club**

**AREA REQUIREMENT**

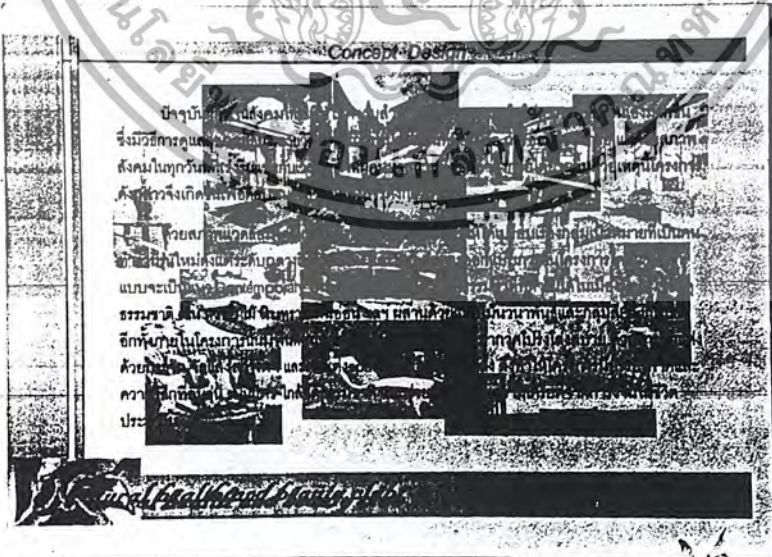
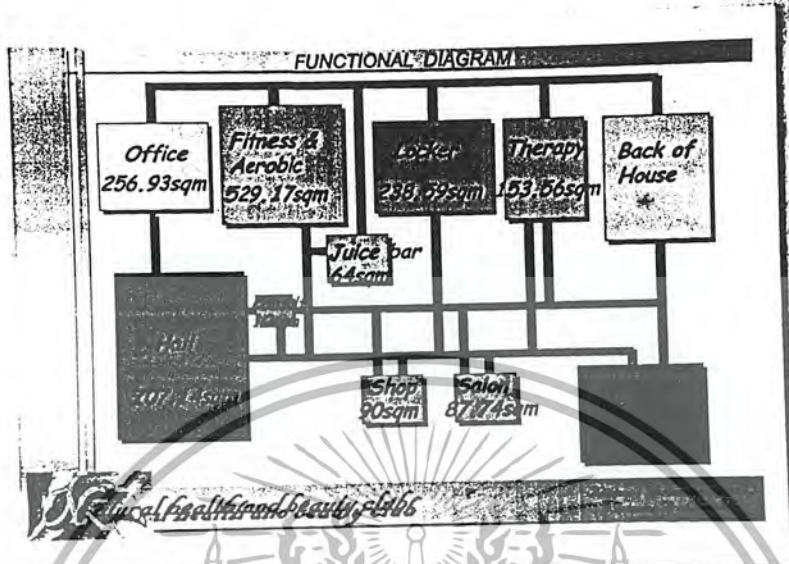
Male & female locker room ใช้พื้นที่สูงสุดต่อวัน (จาก case study: Banyan tree and Grand spa) ใช้  
ได้รอบเป็นราย 44 คนต่อห้อง 88 คน จากจำนวนผู้ใช้สูงสุด 100 คน วันโดยเฉลี่ย (ชาย 40% หญิง 60%)  
อัตราส่วนผู้ใช้ ชาย 25 คน / w.c. 1 urinal 2 shower 1 lavatory หญิง 15 คน / w.c. 2 shower 1 lavatory

**Male locker room**

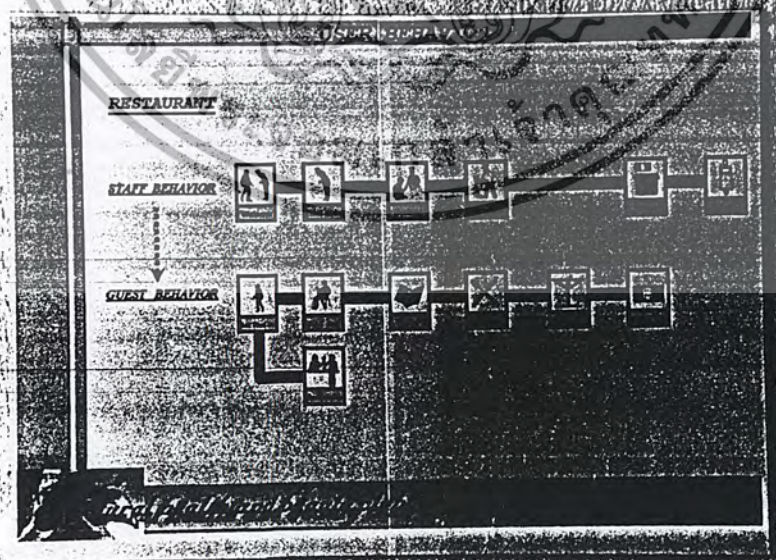
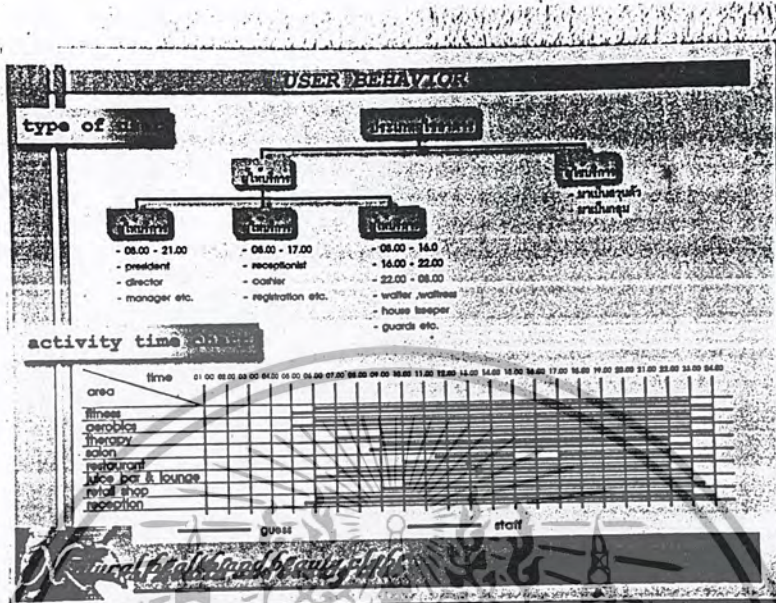
Locker	0.56	50	28	0.56 คน/locker หรือ 1 locker/คน และคิดเป็น 10%
Changing area	1.50	5	7.50	
WC	1.56	2	3.12	
Urinal	0.56	2	1.12	
Lavatory	1.00	2	2.00	
Shower	1.50	4	6.00	
Suana	6.48	1	6.48	พิจารณา 2.7*2.4 เป็นขนาดสำหรับ 6 คน
Steam	6.24	1	6.24	พิจารณา 2.8*2.4 เป็นขนาดสำหรับ 6 คน
Jacuzzi	16.00	1	16.00	ขนาดเป็นขนาด 3 เมตร * 17.6 เมตร
Rest area	3.00	8	24.00	คิด 15% ของพื้นที่

**Natural Health and Beauty Club**

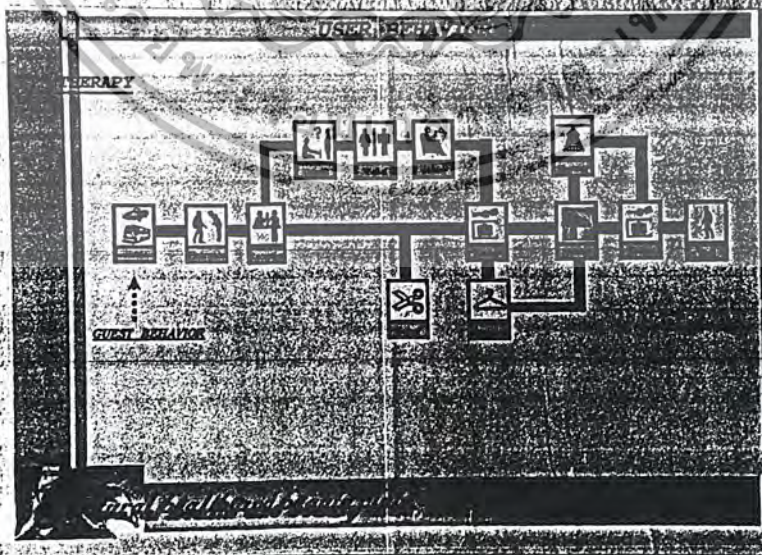
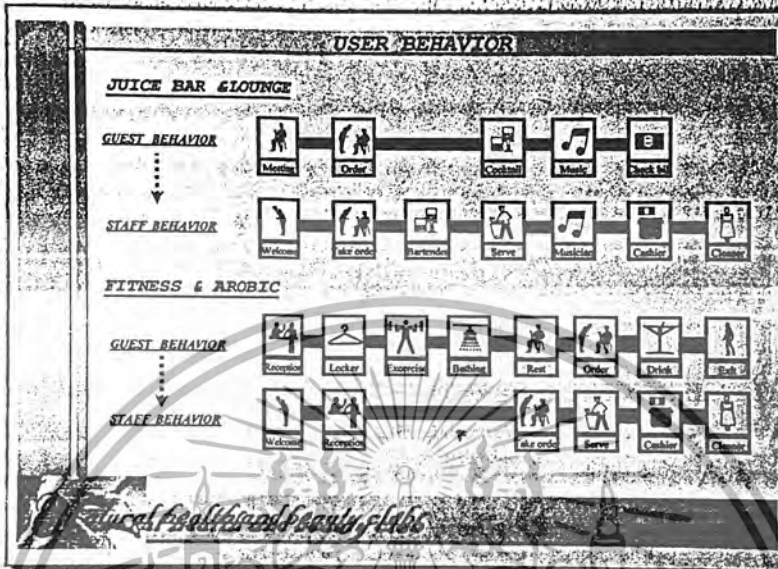
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



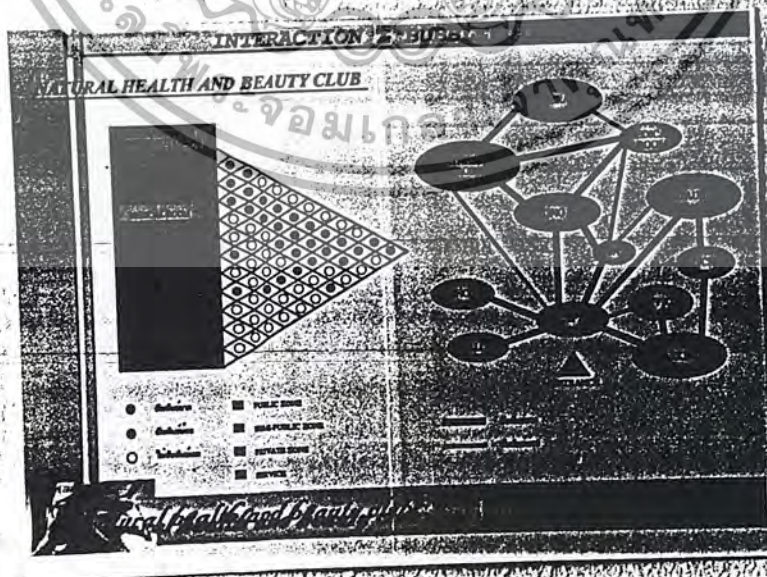
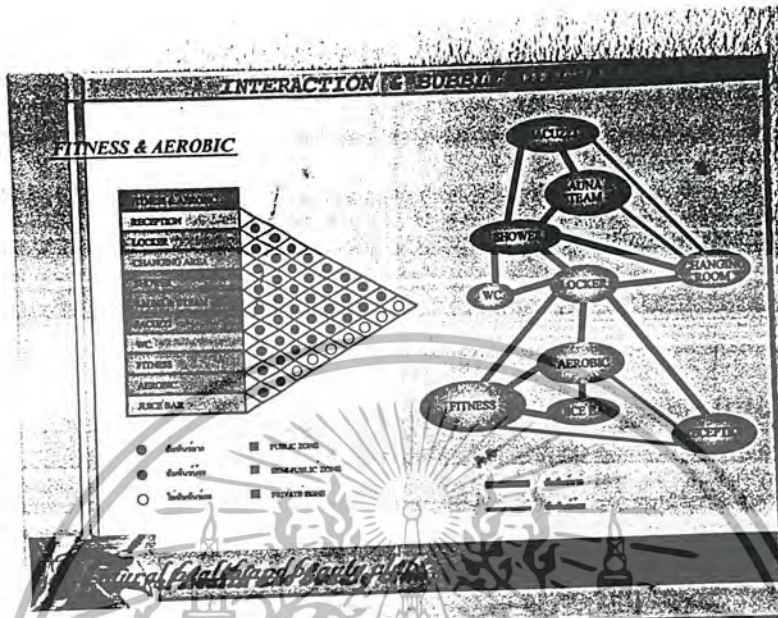
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



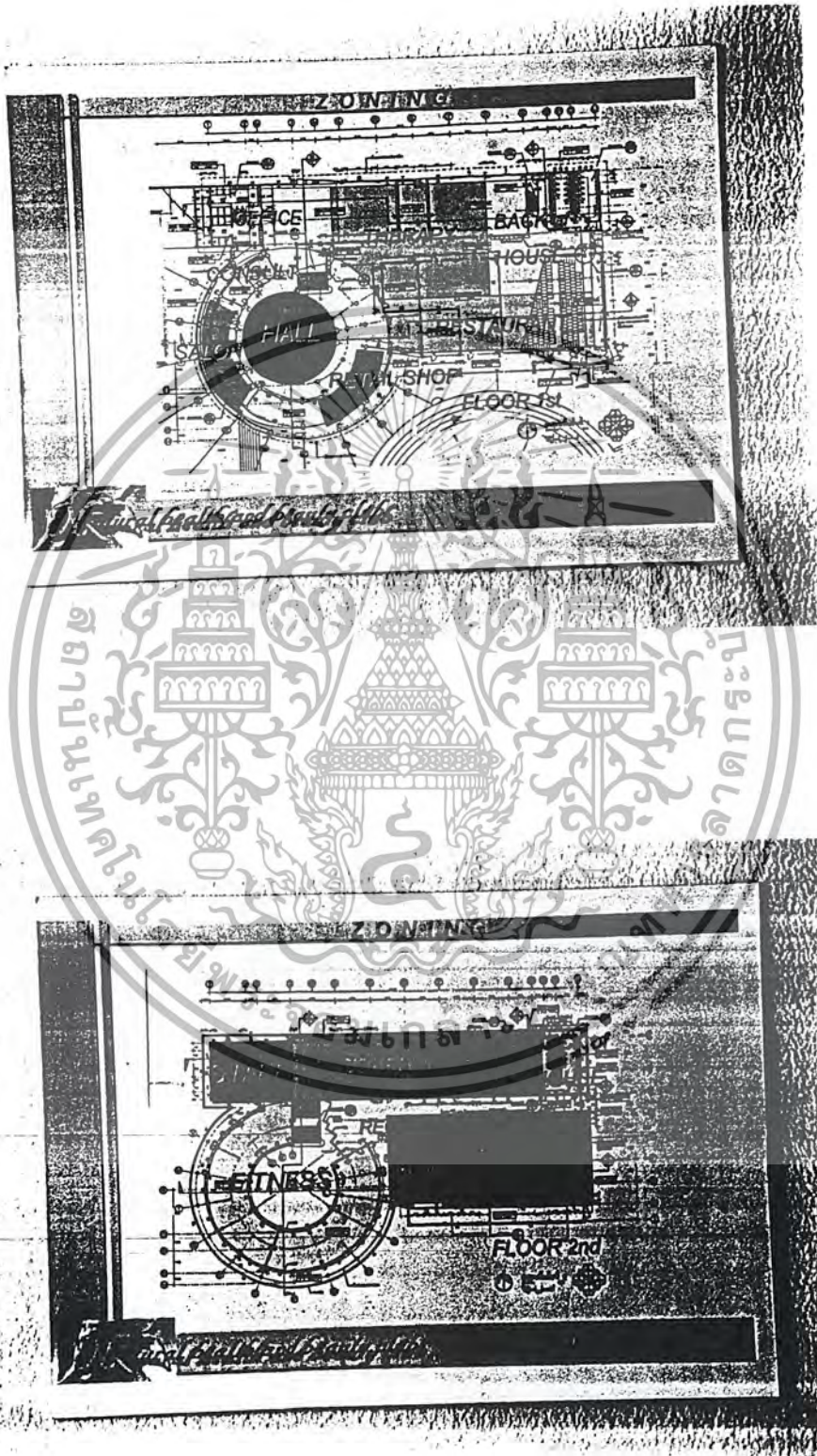
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

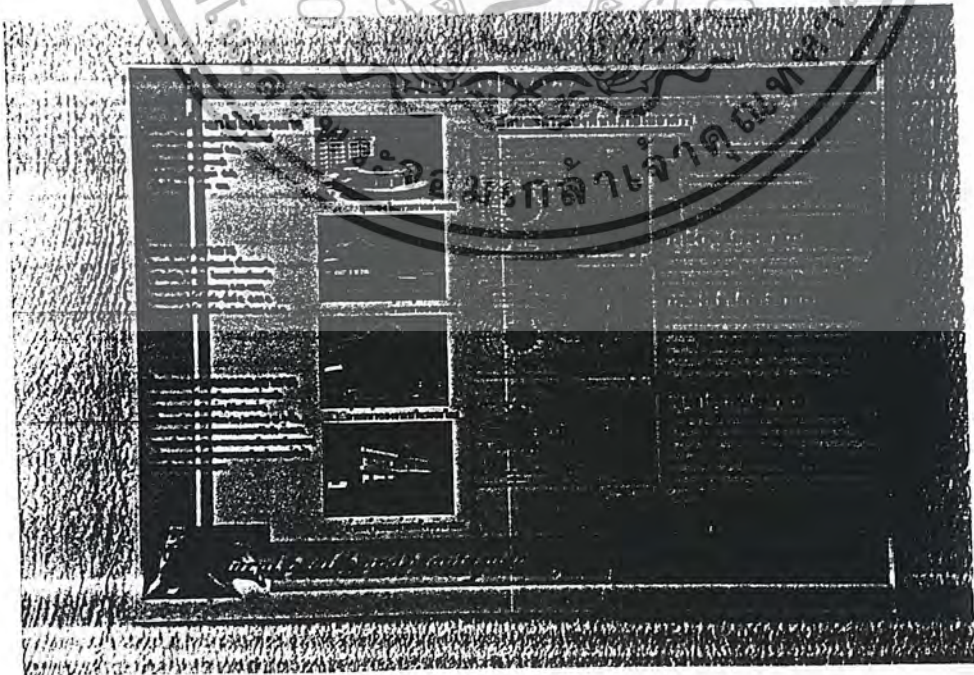
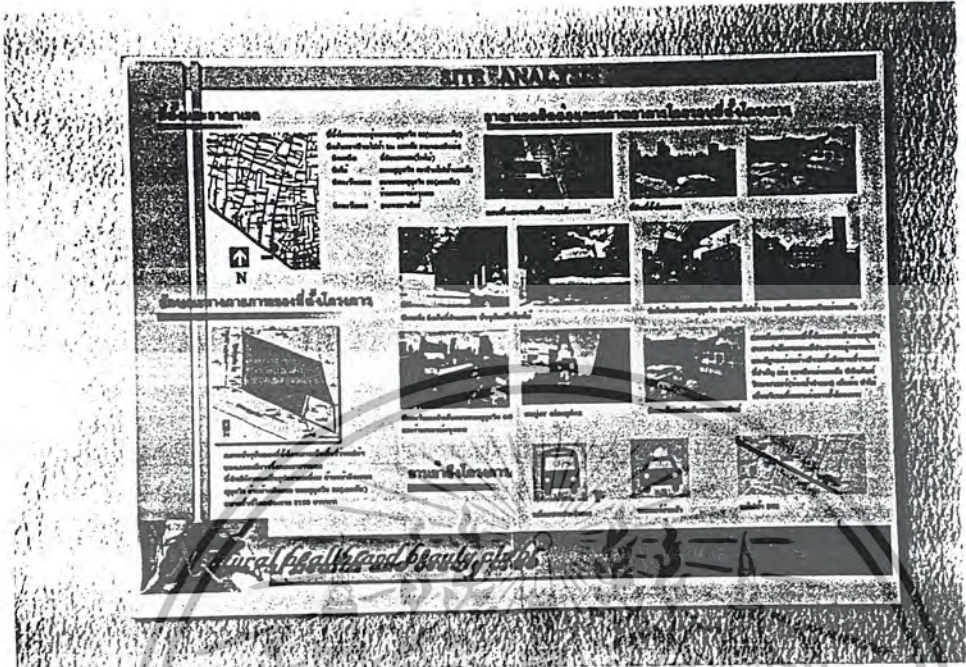


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

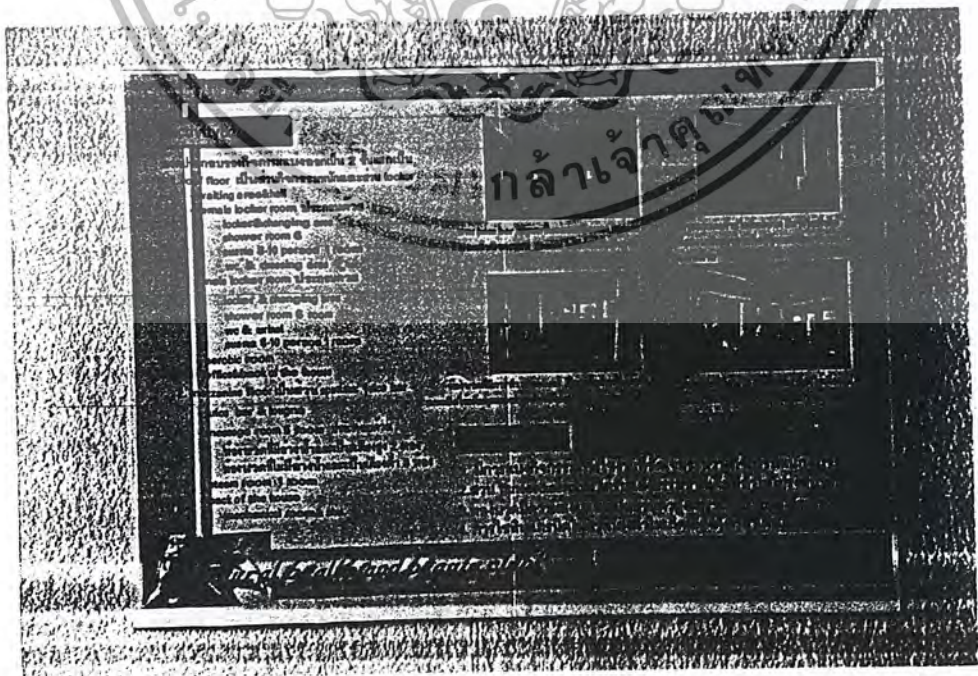
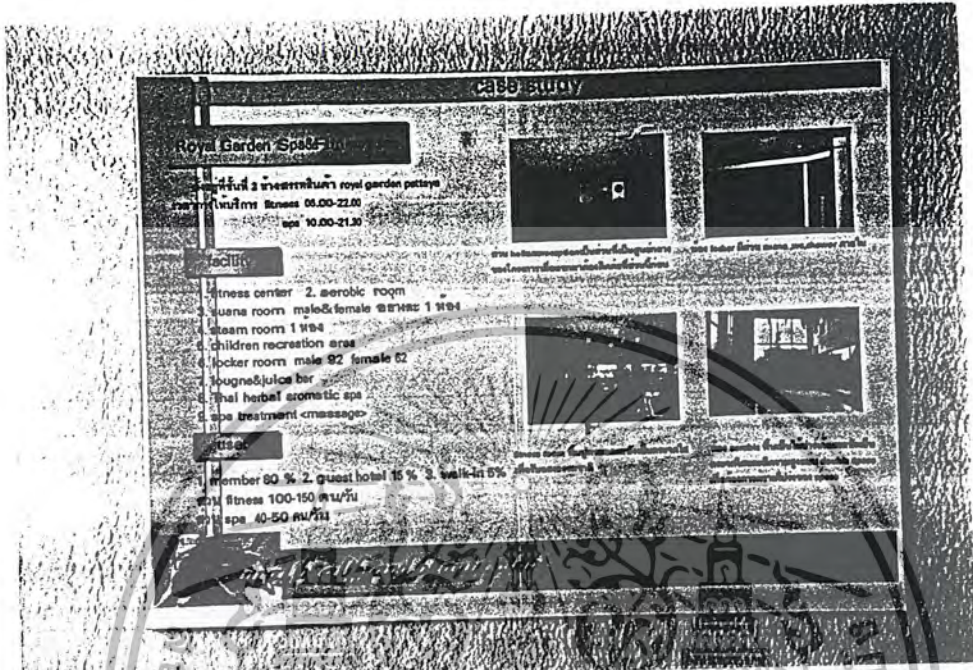


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้





เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

**The Grande Spa**

The Grande Spa & Fitness Club แห่งนี้ตั้งอยู่ที่ 2 ชั้นในอาคารพาณิชย์ ชั้นล่าง ชั้นบนสุดอยู่ในบริเวณที่จอดรถใต้ดินและชั้นบนสุดในอาคารพาณิชย์ชั้นบนสุด

**บริการนวดสปา**

นวดสปาแบบไทย นวดสปาแบบจีน นวดสปาแบบอินเดีย นวดสปาแบบญี่ปุ่น นวดสปาแบบเกาหลี

**บริการนวดสปาแบบไทย**

นวดสปาแบบไทย นวดสปาแบบจีน นวดสปาแบบอินเดีย นวดสปาแบบญี่ปุ่น นวดสปาแบบเกาหลี

**บริการนวดสปาแบบจีน**

นวดสปาแบบจีน นวดสปาแบบไทย นวดสปาแบบอินเดีย นวดสปาแบบญี่ปุ่น นวดสปาแบบเกาหลี

**บริการนวดสปาแบบอินเดีย**

นวดสปาแบบอินเดีย นวดสปาแบบไทย นวดสปาแบบจีน นวดสปาแบบญี่ปุ่น นวดสปาแบบเกาหลี

**บริการนวดสปาแบบญี่ปุ่น**

นวดสปาแบบญี่ปุ่น นวดสปาแบบไทย นวดสปาแบบจีน นวดสปาแบบอินเดีย นวดสปาแบบเกาหลี

**บริการนวดสปาแบบเกาหลี**

นวดสปาแบบเกาหลี นวดสปาแบบไทย นวดสปาแบบจีน นวดสปาแบบอินเดีย นวดสปาแบบญี่ปุ่น

1. บริการนวดสปาแบบไทย นวดสปาแบบจีน นวดสปาแบบอินเดีย นวดสปาแบบญี่ปุ่น นวดสปาแบบเกาหลี

2. บริการนวดสปาแบบไทย นวดสปาแบบจีน นวดสปาแบบอินเดีย นวดสปาแบบญี่ปุ่น นวดสปาแบบเกาหลี

*Spa & Health and Beauty Club*

**บริการนวดสปา**

1. นวดสปาแบบไทย 2. นวดสปาแบบจีน 3. นวดสปาแบบอินเดีย 4. นวดสปาแบบญี่ปุ่น 5. นวดสปาแบบเกาหลี

1. นวดสปาแบบไทย 2. นวดสปาแบบจีน 3. นวดสปาแบบอินเดีย 4. นวดสปาแบบญี่ปุ่น 5. นวดสปาแบบเกาหลี

1. นวดสปาแบบไทย 2. นวดสปาแบบจีน 3. นวดสปาแบบอินเดีย 4. นวดสปาแบบญี่ปุ่น 5. นวดสปาแบบเกาหลี

1. นวดสปาแบบไทย 2. นวดสปาแบบจีน 3. นวดสปาแบบอินเดีย 4. นวดสปาแบบญี่ปุ่น 5. นวดสปาแบบเกาหลี

1. นวดสปาแบบไทย 2. นวดสปาแบบจีน 3. นวดสปาแบบอินเดีย 4. นวดสปาแบบญี่ปุ่น 5. นวดสปาแบบเกาหลี

1. นวดสปาแบบไทย 2. นวดสปาแบบจีน 3. นวดสปาแบบอินเดีย 4. นวดสปาแบบญี่ปุ่น 5. นวดสปาแบบเกาหลี

1. นวดสปาแบบไทย 2. นวดสปาแบบจีน 3. นวดสปาแบบอินเดีย 4. นวดสปาแบบญี่ปุ่น 5. นวดสปาแบบเกาหลี

1. นวดสปาแบบไทย 2. นวดสปาแบบจีน 3. นวดสปาแบบอินเดีย 4. นวดสปาแบบญี่ปุ่น 5. นวดสปาแบบเกาหลี

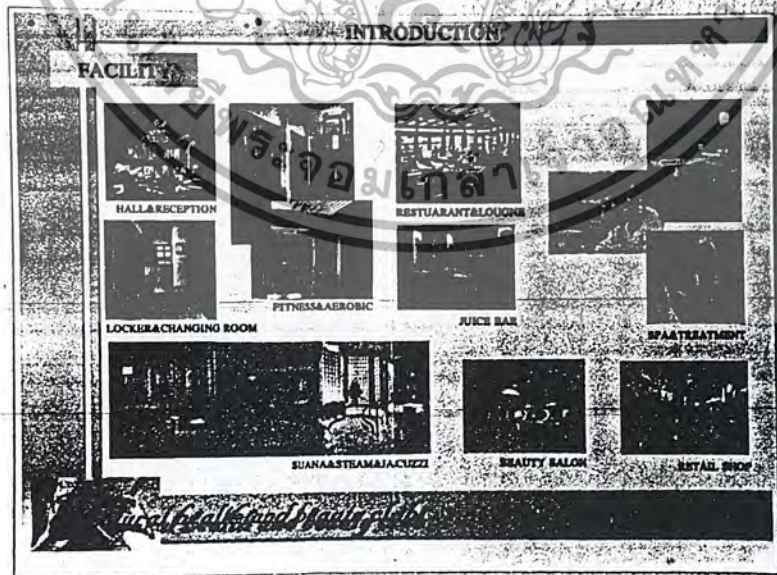
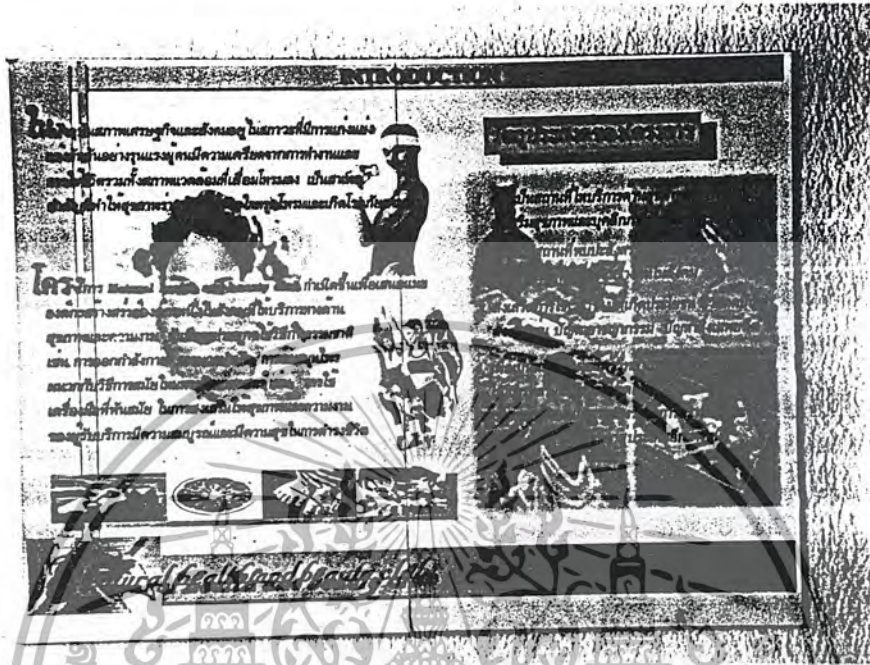
1. นวดสปาแบบไทย 2. นวดสปาแบบจีน 3. นวดสปาแบบอินเดีย 4. นวดสปาแบบญี่ปุ่น 5. นวดสปาแบบเกาหลี

1. นวดสปาแบบไทย 2. นวดสปาแบบจีน 3. นวดสปาแบบอินเดีย 4. นวดสปาแบบญี่ปุ่น 5. นวดสปาแบบเกาหลี

*Spa & Health and Beauty Club*

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

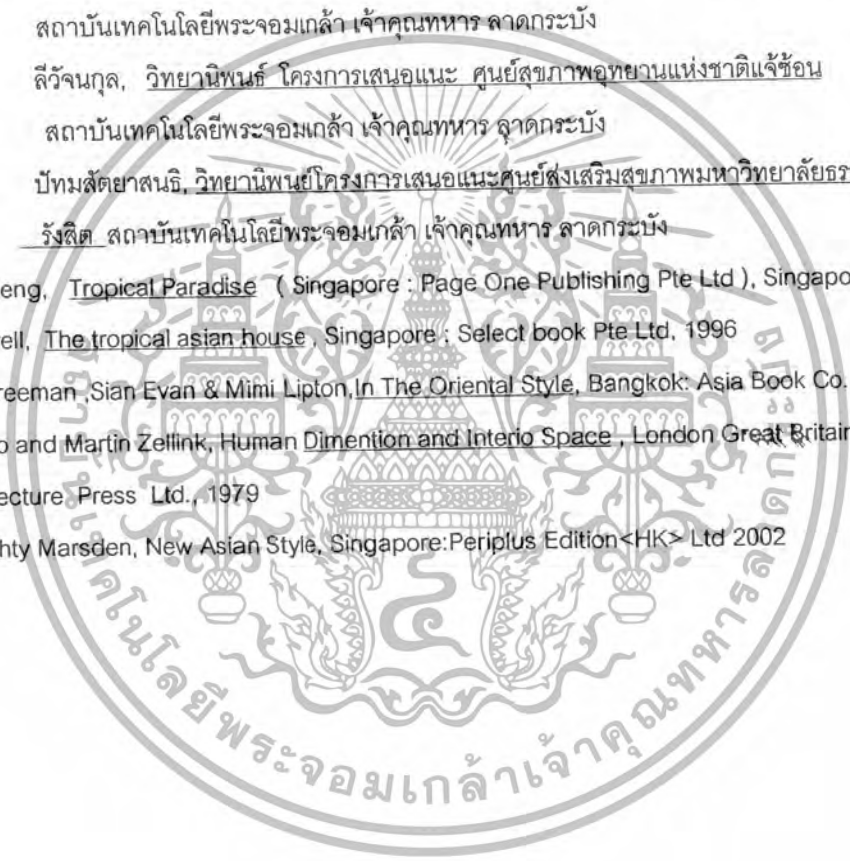




เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บรรณานุกรม

- ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, คู่มืออินตามหาธาตุ กรุงเทพฯ / สำนักพิมพ์มติชน, 2543
- นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล, วารีย์บำบัด กรุงเทพฯ / สำนักพิมพ์รวมทรงศน์, 2539
- ศ.นพ.ประเวศ วะสี, นพ.อนุวัฒน์ ศุภชุตินกุล, นวลอนันต์ ดันติกฤตและคณะ, บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพ อภิวัฒน์ชีวิตและสังคม
- อาษา, วารสารคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ( ธันวาคม, 2542 )
- นิรมล วงศ์ศิริทรัพย์, วิทยานิพนธ์ โครงการเสนอแนะ ศูนย์ธรรมชาติดำบัดและพัฒนาสุขภาพ  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง
- ศิริวรรณ สิวัญกุล, วิทยานิพนธ์ โครงการเสนอแนะ ศูนย์สุขภาพอุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง
- พิชพิมพ์ ปัทมลัตยาสนธิ, วิทยานิพนธ์โครงการเสนอแนะศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
รังสิต สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง
- Tan Hock Beng, Tropical Paradise ( Singapore : Page One Publishing Pte Ltd ), Singapore
- Robert Powell, The tropical asian house, Singapore : Select book Pte Ltd, 1996
- Michael Freeman, Sian Evan & Mimi Lipton, In The Oriental Style, Bangkok: Asia Book Co.,Ltd 1996
- Julis Panero and Martin Zellink, Human Dimention and Interio Space, London Great Britain:  
The Architecture, Press Ltd., 1979
- Jane Doughty Marsden, New Asian Style, Singapore:Periplus Edition<HK> Ltd 2002





## ภาคผนวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## พลังธรรมชาติเสริมสร้างสุขภาพ

### วิธีการเสริมสร้างร่างกาย ( ภาคปฏิบัติ )

#### ความร้อน

เมื่อร่างกายได้รับความร้อน ผิวหนังจะเป็นตัวที่จะได้รับความร้อนก่อนใคร อุณหภูมิภายในห้องอบจะร้อนมากกว่าอุณหภูมิในร่างกายเรา ร่างกายของเราจะมีการรักษาความร้อนให้คงที่ที่ 37 องศาเซลเซียส ดังนั้นร่างกายจึงต้องส่งเลือดมาเลี้ยงที่ผิวหนัง เพื่อระบายความร้อนของร่างกายและขับเหงื่อออกมา การที่ร่างกายอยู่ๆก็มีอุณหภูมิสูงขึ้นมาอย่างเฉียบพลันคล้ายๆตอนที่เราไม่สบาย เป็นไข้ตัวร้อนทำให้เม็ดเลือดขาวและระบบภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้นมา เมื่อภูมิคุ้มกันทำงานกระตุ้นกระเจิงตื่นตัวแบบนี้ มันจะไปจัดการกับสารพิษต่างๆที่มีอยู่ในร่างกายของเราให้หมดไปได้เร็วขึ้น นี่คือผลดีของการใช้ความร้อนไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานและช่วยในการล้างพิษให้กับร่างกายได้ ไม่ว่าเราจะใช้ความร้อนด้วยวิธีอบสมุนไพร ชาวน่า อบไอน้ำ หรือแช่น้ำร้อน ไม่ควรจะใช้ความร้อนอยู่นานเกินไป เพราะจะมีผลเสียเกิดขึ้นตามมาได้เนื่องจากเมื่อความค้อนกระตุ้นร่างกายอยู่นานๆ เลือดมาเลี้ยงที่บริเวณผิวหนังมาก มันก็จะไปเลี้ยงส่วนของอวัยวะภายในอื่นๆน้อยลง และที่สำคัญคือส่วนของสมอง ถ้าสมองขาดเลือดไปเลี้ยงมันจะทำให้เรารู้สึกง่วงซึม ไม่สบายขึ้นมาเป็นอันตรายต่อร่างกายไป

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 แต่ลำพังแค่น้ำเย็นธรรมดาก็ไม่เพียงพอ จะต้องเป็นน้ำเย็นจัดมากๆ ขนาด 4-5 องศาเซลเซียส จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิอย่างเฉียบพลัน

การใช้เทคนิคความร้อนนี้วิธีหนึ่งคือ **การอบแสงตะวัน** เป็นการให้แสงแดดยามเช้าส่องผ่านใบตองที่คลุมร่างกายผู้ป่วยไว้ ใบตองจะกรองแสงสีเขียวยของแดดเอาไว้ เพื่อส่องผ่านเข้าไปยังร่างกายช่วยกระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกันขึ้นได้ วิธีนี้เป็นวิธีดั้งเดิมของอินเดียโบราณที่ใช้แสงแดดในการรักษาโรค การใช้ความร้อนด้วยวิธีการเหล่านี้ถือเป็นการใช้พลังธรรมชาติที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพได้เป็นอย่างดี โดยไม่ต้องลงทุนอะไรมากมาย ฉะนั้นควรปล่อยให้ร่างกายเราได้ถูกแสงแดดบ้างก็จะมีประโยชน์ โดยเฉพาะแสงแดดยามเช้าและยามเย็น การอบแสงตะวันโดยให้ใบตองคลุมหัว ไม่ได้รับแสงตรง ใบตองจะกรองเอาเฉพาะแสงสีเขียวยให้ตกต่อร่างกาย รังสีสีเขียวยเป็นสีที่ค่อนข้างปลอดภัย ห่างจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต ( รังสีเหนือม่วง ซึ่งจะทำลายผิวหนัง ) และรังสีอินฟราเรด ( รังสีใต้แดง ซึ่งจะให้ความร้อน ) มากที่สุด

วิธีการอบแสงตะวันทำได้ดังนี้

1. แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่น้อยชิ้นที่สุด นอนบนแคร่หรือเตียงในแสงแดด

- 2.ใช้น้ำมันที่เตรียมไว้ ทาให้ทั่วร่างกาย รวมทั้งใบหน้า น้ำมันนี้เตรียมโดยใช้น้ำมันมะกอกใส่ในขวดแก้วสีเขียว ตั้งรับแสงแดดจัดๆไว้ก่อนหน้านี้ประมาณ 7 วัน
- 3.ใช้ใบตองสะอาด คลุมทั่วทุกส่วนของร่างกายรวมทั้งศีรษะ
- 4.นอนรับแสงตะวันท่าหงาย 15 นาที แล้วนอนคว่ำ ใช้ใบตองคลุมไว้เช่นเดิมอีก 15 นาที เสร็จแล้วอบสมุนไพร นวดตัว หรืออาบน้ำสมุนไพรก็แล้วแต่ชอบ

### การขัดผิวหนัง

การขัดผิวหนังนี้มีผลโดยตรงที่ต้องการกระตุ้นต่อมน้ำเหลืองทั้งร่างกายให้ทำงานได้อย่างคล่องตัว น้ำเหลืองจะอยู่รอบๆเซลล์ของร่างกาย และไหลพาเอาของเสียไปตามท่อน้ำเหลืองซึ่งกระจายอยู่ทั่วตัวของเรา และไปรวมกันที่ต่อมน้ำเหลืองจะมีการส่งต่อไปยังไต และปล่อยของเสียออกมาภายนอก การไหลเวียนของน้ำเหลืองจะเป็นลักษณะที่ต้านกับแรงโน้มถ่วงของโลกด้วย ฉะนั้นการขัดผิวหนังนี้จะช่วยให้การไหลเวียนของน้ำเหลืองเป็นได้ได้อย่างคล่องตัวขึ้น อุปกรณ์ที่ใช้อาจจะเป็นแปรงอ่อนๆหรือริงบวบก็ได้ การขัดตัวแบบนี้นอกจากจะทำให้ระบบน้ำเหลืองไหลเวียนได้สะดวกแล้ว ยังมีผลต่อผิวหนังด้วย จะทำให้ผิวราบลื่น นวลเนียน ปุ่มของต่อมไขมันต่างๆจะลดลง

### การออกกำลังกาย

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

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

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

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การออกกำลังกายที่กล่าวถึงในแง่การส่งเสริมสุขภาพก็คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ไม่ใช่การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค ที่เกิดจากการทำงานประจำวัน ส่วนรูปแบบการออกกำลังกายมีหลายวิธี ในศูนย์สุขภาพหลายแห่งจะมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีรูปแบบต่างกัน ทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย เช่น

1. ออกกำลังกายกลางแจ้ง มักจัดเป็นกลุ่ม ออกกำลังกายยามเช้าร่วมกัน ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ไปด้วย กิจกรรมก็อาจจะเป็นการเดิน วิ่ง ปีนเขา หรือรำตะบองแบบชีวิตจริง ก็แล้วแต่ความเหมาะสมของสถานที่และกลุ่มผู้ออกกำลังกาย
2. ออกกำลังกายในห้อง เป็นลักษณะการเดินแอโรบิคที่ต้องคำนึงถึงกลุ่มที่มีความพิศพอกกัน จะได้สามารถใช้ท่าทางลักษณะเดียวกันได้โดยไม่อันตราย รูปแบบนี้ก็เป็นที่นิยมมากในหลายๆที่ แต่บางแห่งอาจไม่ได้คำนึงถึงความพิศพอกของกลุ่มก็ได้ เพราะการบาดเจ็บจากการเดินแอโรบิคพบได้บ่อยมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
3. ออกกำลังกายในน้ำ แบบนี้มักจะทำในสระว่ายน้ำเป็นกลุ่มอีกเช่นกัน จะใช้น้ำเป็นตัวช่วยในการออกกำลังกาย วิธีเดินแอโรบิคในน้ำจะเบากว่าเดินบนบก เหมาะสำหรับผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ อาจจะมีเริ่มหัดที่ในสระน้ำก่อนก็ได้เพราะจะมีแรงพยุงของน้ำช่วยเหลืออีกแรง
4. ออกกำลังกายในห้องฟิตเนส แบบนี้มักจะเป็นการออกกำลังกายแบบส่วนบุคคล ที่ศูนย์สุขภาพทุกแห่งจะต้องมีไว้บริการ ห้องนี้จะมีเครื่องอุปกรณ์การออกกำลังกายมากมาย และจะมีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายให้ด้วย พอทราบสมรรถภาพแล้ว จะสามารถให้โปรแกรมการฝึกที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลได้ จะมีผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ตลอด ห้องฟิตเนสส่วนใหญ่จะมีทั้งเครื่องออกกำลังกายเฉพาะส่วน และการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่ส่วนใหญ่เครื่องมือมักจะเป็นจักรยาลและลู่วิ่ง ซึ่งตัวเครื่องสามารถให้โปรแกรมหนักเบาได้ตามความต้องการ และตรวจวัดชีพจรตลอดเวลา

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบแอโรบิคนี้ ใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย ทุกสภาพร่างกาย เพียงแต่ต้องเลือกชนิดการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง และต้องเริ่มแบบค่อยเป็นค่อยไปตามความเหมาะสมของแต่ละวัย

#### การนวด

การนวดเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ต้องบรรจุใช้ในโปรแกรมการเสริมสุขภาพ เนื่องจากผู้คนในสมัยนี้มีความเครียดติดตัวกันมากและยากที่จะถ่ายถอนมันออกไป ความเครียดทำให้กล้ามเนื้อในร่างกายของเราแข็งเกร็งโดยไม่รู้ตัว กล้ามเนื้อที่แข็งเกร็งจะมีเลือดมาเลี้ยงน้อย ทำให้เกิดอาการชาตเลื้อดและปวดเมื่อยขึ้นได้ นอกจากความเครียดจะมีผลโดยตรงต่อระบบประสาทของเรา และทำให้เกิดโรคต่างๆทางร่างกายได้อีกมากมาย การนวดจึงเป็นวิธีการคลายเครียดที่ได้ผลดีที่สุด และมีผู้ยอมรับมากที่สุด ผู้ที่มารับการนวดจะรู้สึกสบายเนื้อและสบายไปถึงจิตใจด้วย เนื่องจากการนวดมีได้หลายวิธีมาจากหลายประเทศ แต่ที่นิยมใช้ในประเทศไทย คือ การนวดแบบสัมผัสแบบสวีเดน และการนวดกดจุดแบบแผนไทย

การนวดแบบแผนไทย มีทั้งการนวดเพื่อการรักษาและเพื่อสุขภาพเป็นความรู้ที่ถ่ายทอดจาก

บรรพบุรุษไทย แต่การนวดสัมผัสแบบสวีเดนต่างจากการนวดแบบไทยมาก ในขณะที่นวดไทยเรามักใช้วิธีกด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ดังนั้นผลข้างเคียงหรืออันตรายที่เกิดจากพิษของยาก็น้อยหรือแทบไม่มีเลย การวางแผนโบราณของไทยมีการใช้สมุนไพรประกอบด้วยในรูปของการประคบ ผลที่ได้จากการประคบคือ ช่วยให้เส้นเลือดตามร่างกายขยายตัว ช่วยให้เลือดเดินสะดวกทำให้อาการปวดเมื่อย เส้นตึง หายเร็วขึ้น

ในการประคบ นำสมุนไพรที่ผ่านกระบวนการแล้วมาห่อด้วยผ้าขาวบาง แล้วใช้หม้อดินใส่น้ำตั้งบนเตาไฟ หม้อนี้อควรมีปากกว้างพอที่หอยา ( เรียกว่า "ลูกประคบ" ) วางลงไปปิดได้สนิทพอดีโดยไม่หลุดลงไปในหม้อ เพื่อให้ไอน้ำจากหม้อพุ่งกระจายเข้าแทรกซึมตัวยานร้อนทั่ว แล้วจึงมาคลึงหรือตบเบาๆตามร่างกายส่วนต่างๆของผู้รับการนวด ถ้าจะให้ได้ดี ควรคลึงบนผิวหนังโดยตรงโดยไม่ผ่านเสื้อผ้า การประคบใช้เวลาประมาณ 30 นาที ( สำหรับการนวดแบบไทย ไม่มีการใช้น้ำมันนวด )

ตามปกติ การประคบจะทำภายหลังจากการนวดเสร็จแล้วทันที ก่อนทำการตัดตัว เมื่อประคบเสร็จแล้วจึงจบการนวดลงด้วยการตัดตัวให้เสร็จตามที่กำหนดไว้

## สถานที่และบรรยากาศสำหรับการนวด

### 1.สถานที่

เป็นสถานที่ที่มีความสะอาด เงียบสงบ มีอุณหภูมิที่พอเหมาะ มีการถ่ายเทอากาศที่ดี และมีความเป็นส่วนตัวพอสมควร โดยอุณหภูมิที่พอเหมาะคือประมาณ 25 องศาเซลเซียส เนื่องจากในกรณีที่มีการใช้น้ำมันนวด การที่น้ำมันนวดระเหยออกจากร่างกาย คนที่ถูกชะโลมจะหนาวได้ง่าย

### 2.ที่นอน

สำหรับผู้รับการนวด ควรรองด้วยผ้าหมอนหนุนหรือที่นอนที่ยัดหนุนที่แข็งพอสมควร ไม่ควรมุ้งที่นอนที่นุ่มเกินไป เช่นที่นอนฟองน้ำหรือฟูกสปริง ผ้าปูที่นอนควรเป็นสีที่เย็นตา อาจมีลายสีต่างๆที่ดูสบาย น่านอน

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

2.2สำหรับการนวดบนพื้น ขนาดฟูกประมาณ 4' \* 6' อาจมีการคลุมผ้าพลาสติกเพื่อป้องกันการหกเลอะเทอะในการนวด กรณีที่ต้องใช้น้ำมัน นอกจากนี้ควรมีเบาะรองนั่งสำหรับผู้นวดด้วย

### 3.บรรยากาศ

ควรมีการสร้างบรรยากาศที่จูงใจ เช่น การใช้กลิ่นหอม ไม่ควรมีสิ่งรบกวนใดๆ เช่น โทรทัศน์

โทรทัศน์ เป็นต้น

### 4.สำหรับการใช้แสง

ไม่ควรมีแสงที่จ้า ส่องหน้าผู้ถูกนวด กรณีที่อยู่กลางแจ้ง อาจใช้ผ้าขนหนูปิดตา

หลังจากการนวดแล้ว ทั้งผู้ที่นวดและผู้ที่ถูกนวดมักจะรู้สึกกระหายน้ำ ควรมีการเตรียมน้ำเย็น หรือน้ำดื่มอื่นๆไว้ดื่มด้วย

## วิธีการเสริมสร้างจิตใจ

### พลังชีวิต

มีแนวคิดหนึ่งที่ว่ารอบๆตัวเรามีพลังธรรมชาติล้อมรอบอยู่ พลังนี้มีชื่อเรียกต่างกันไป เช่น พลังปราด พลังชี พลังจักรวาล พลังชีวิต เป็นต้น ในสิ่งมีชีวิตจะมีพลังชีวิต และก็จะไหลเวียนอยู่ในร่างกาย ภายในเซลล์ ช่วยให้เกิดการทำงานของเซลล์ การไหลเวียนของพลังจะมีเส้นทางเฉพาะตัว และมีหลายเส้นทางด้วยกัน การมีสุขภาพดี คือการไหลเวียนของพลังชีวิตในร่างกายเป็นไปอย่างปกติ ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลพอดี พลังชีวิตก็สามารถไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้สะดวก อวัยวะต่างๆก็มีพลังที่สมบูรณ์ แต่ถ้ามีการอุดตันของทางเดินของพลังที่เส้นใดเส้นหนึ่ง พลังก็ไม่สามารถไปหล่อเลี้ยงอวัยวะเหล่านั้นได้ ก็จะเกิดการเจ็บป่วยไม่สบายขึ้น เพราะขาดพลังไปหล่อเลี้ยง ในบางส่วนจะมีพลังกักอยู่มากกว่าปกติ บริเวณนั้นจะเกิดปัญหาได้เช่นกัน เนื่องจากพลังไม่ไหลเวียนแต่ถูกกักอยู่เป็นพลังเกิน พลังชีวิตเป็นพลังงานชนิดหนึ่งซึ่งมีคุณสมบัติในการถ่ายเทจากสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งได้ จากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้ เราจึงสามารถรับและส่งพลังให้แก่กันและกันได้ ซึ่งจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์การช่วยเหลือผู้ป่วยหรือเสริมสร้างสุขภาพให้กับคนเราได้

เราจึงสามารถนำพลังชีวิตมาช่วยในการรักษาสุขภาพได้โดยการถ่ายพลังชีวิตจากผู้รักษาไปยังผู้ป่วย ช่วยเพิ่มพลังให้ผู้ป่วย ช่วยขจัดสิ่งอุดตันของทางเดินพลัง ทำให้เส้นทางเดินพลังของผู้ป่วยกลับคืนดีเหมือนเดิม ผู้ป่วยสามารถใช้พลังชีวิตของตนไหลเวียนไปตามร่างกายได้อย่างเป็นประจักษ์ ผู้ป่วยก็จะหายจากโรคภัยได้

### ฝึกจิตผสานการเคลื่อนไหว

การฝึกจิตของเราให้ผ่อนคลายจากความเครียดและความทุกข์ทั้งมวล ในสมัยโบราณของชาวตะวันออกอย่างพวกเรานั้นมีวิธีฝึกจิตกันมากมายหลายวิธี การฝึกจิตเช่นนี้จะใช้วิธีผสมผสานไปกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งแตกต่างจากการฝึกจิตแบบนั่งสมาธิ แต่เป้าหมายนั้นคล้ายคลึงกัน นั่นคือการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ลดกิเลสลงและเข้าร่วมตัวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ ตัดความทุกข์ทั้งมวลลงได้จนหมดสิ้น

การฝึกจิตแบบผสานการเคลื่อนไหวนี้ เป็นที่นิยมและได้รับการยอมรับว่ามีประโยชน์มาก จากอดีตมาจนถึงปัจจุบันก็คือวิชาโยคะ มีเป้าหมายในการฝึกจิตใจเป็นสำคัญ ปละมีผลพลอยได้เป็นผลกำลังทางร่างกาย วิธีการขณะฝึกฝนจะต้องมีการควบคุมลมหายใจ มีการตั้งสมาธิจิตไปที่การเคลื่อนไหว มีสติรับรู้การเคลื่อนไหวนั้นๆตลอดเวลา รับรู้พลังภายในกายที่ไหลเวียนอยู่

การฝึกจิตด้วยซิงเกิ้ล เป็นการฝึกการบริหารจิตแบบผสานการเคลื่อนไหวชนิดหนึ่ง สามารถทำให้ร่างกายเราได้รับพลังชีวิตจากบรรยากาศ และถ้าตั้งจิตสมาธิดีๆก็จะได้รับการฝึกด้านจิตไปด้วย

## วาริบำบัด อานูภาพแห่งสายน้ำ

วาริบำบัดเป็นหนึ่งในแนวทางบำบัดโรคด้วยธรรมชาติ ปฏิเสธไม่ได้ว่าน้ำมีความสัมพันธ์กับชีวิตของเราอย่างแนบแน่น เริ่มด้วยโลกของเรา 3 ใน 4 เป็นพื้นน้ำทะเล ชีวิตแรกๆบนโลกของเราล้วนกำเนิดจากน้ำ คนเราก็ถือกำเนิดจากน้ำ สำหรับร่างกายของเราก็ประกอบด้วยน้ำถึง 70% ด้วยเหตุดังกล่าว คนโบราณจึงค้นคว้าหาวิธีเอาน้ำมาบำบัดอาการไม่สบาย และโรคสารพัด

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

แท้จริงแล้วชาวน้ำ จากุซชิ หรือสปรู แม้กระทั่งอ่างน้ำธรรมดา ผักบั้งใช้อาบน้ำ หรือผ้าชุบน้ำที่ใช้ประคบ ล้วนมีคุณประโยชน์กับสุขภาพอย่างอนันต์ถ้าเรารู้จักใช้ การใช้น้ำเพื่อเสริมสุขภาพและบำบัดโรค เป็นศิลปะและศาสตร์ประการสำคัญอีกแขนงหนึ่งของธรรมชาติบำบัด ที่ตกทอดมาแต่ยุคกรีกและโรมัน แล้วแพร่สะพัดเข้าไปในรัสเซีย ตุรกี ญี่ปุ่น ต่อมาได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบโดยชาวเยอรมัน 2 คนคือ วินเซนต์ เพรียสนิตซ์ และ เซบัสเตียน คไนป์ กระทั่งปัจจุบันประเทศที่เฟื่องฟูในศิลปะและศาสตร์แห่งวาริบำบัดก็คือ เยอรมันนั่นเอง

### หลักทางสรีระวิทยาของวาริบำบัด

แม้ปัจจุบันเราจะรู้ว่า น้ำเกิดผลอย่างไรต่อร่างกาย ณ อุณหภูมิต่างๆกัน แต่ศาสตร์แห่งการรักษาด้วยน้ำก็ยังพัฒนาไปได้ไม่ไกลนักจากยุคของเคลลลอกก์ การจะอธิบายสิ่งที่ดูเหมือนของง่าย ๆ ว่าแท้จริงแล้วมันก่อบทบาทต่อร่างกายได้มากมายน้อยอย่างไร เราจำเป็นต้องทบทวนกลไกการควบคุมอุณหภูมิในตัวเราให้เข้าใจตั้งแต่พื้นฐานที่สุด เนื่องจากบทบาทการรักษาด้วยน้ำเกิดผลต่อร่างกายก็โดยผ่านกลไกดังกล่าว

สมดุลของความร้อนในร่างกายควบคุมโดยระบบประสาท เราจะสร้างความร้อนเพิ่มขึ้นหรือคายความร้อนออกก็อาศัยการทำงานของประสาทนั่นเอง ในสมองของเรามีเซลล์ประสาทหลายอาณาบริเวณ ทำหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนของเลือดที่ผิวหนังทั้งระดับตื้นและระดับลึก มันควบคุมการขับเหงื่อ บางครั้งก็ทำให้กล้ามเนื้อสั่นสะท้าน เพื่อผลิตความร้อน ทั้งควบคุมอัตราการเผาผลาญอาหาร เมื่อร่างกายตกอยู่ในสภาพแวดล้อมต่างสถานการณ์กัน

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

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทอดหนึ่ง นอกจากนี้ ร่างกายเรายังประสาทแขนงของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก ที่ไปควบคุมหลอดเลือดทั่วร่างกายให้ตีบตัวหรือขยายตัว ประสาทอัตโนมัตินี้ควบคุมโดยระบบประสาทและฮอริโมน

หากอุณหภูมิต่างจากร่างกายอย่างเหลือหลายและอยู่ในสภาพนั้นเป็นเวลานาน ทั้งพื้นที่สัมผัสก็กว้างมาก สมอส่วนฮัยโปธาลามัสก็จะเข้ามาแสดงบทบาทด้วย และระบบปฏิกิริยาตอบสนองเพื่อการปรับเปลี่ยนอุณหภูมิทั้งระบบก็จะทำงาน เริ่มด้วยการขยายตัวของเส้นเลือดที่ผิวหนังทั่วทั้งหมด เพิ่มปริมาณเลือด เพิ่มปริมาณการสูบฉีดเลือดของหัวใจ และเพิ่มอัตราเต้นของชีพจรเป็นผลให้เลือดปริมาณมากถูกสูบฉีดไปยังผิวหนังอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดการคายความร้อนออกจากร่างกายด้วยการนำ การพา และการแผ่รังสีความร้อน จากนั้นร่างกายก็จะขับเหงื่อขณะเดียวกันจะมีปฏิกิริยาขับยั้งการหลั่งของฮอริโมนแอดรีนาลีนและไทร็อกซิน ซึ่งเป็นฮอริโมนประเภทกระตุ้นเร้าที่ทำให้เกิดการเผาผลาญอาหารให้ออกมาเป็นพลังงาน ร่างกายจึงหยุดการสร้างพลังงานความร้อนชั่วคราว เพื่อรักษอุณหภูมิร่างกายให้คงที่ได้

สำหรับผลของความเย็นที่มีต่อร่างกายก็เกิดผลโดยระบบประสาทเช่นเดียวกัน ร่างกายจะลดการสูญเสียความร้อนด้วยการตีบตัวของหลอดเลือด เป็นผลให้ความร้อนที่เคยถูกพาจากร่างกายส่วนกลางไปยังผิวหนังลดน้อยลง จากนั้นร่างกายจะสร้างความร้อนเพิ่มขึ้นด้วยการทำงานของกล้ามเนื้อ การทำงานนอญนอกเหนือการควบคุมของอานาจารจิตใจ ถ้าเป็นนอญก็จะมีอาการเกร็งและคลายตัวของเส้นใยกล้ามเนื้อ เราจึงรู้สึกเพียงการตึงตัวของกล้ามเนื้อหยาบเล็กๆ ร่างกายของเราตอบสนองต่อน้ำที่มีอุณหภูมิต่างกันและแรงดันต่างกันเป็นสองขั้นตอน ขั้นตอนแรก เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งคุกคามจากภายนอก เป็นกิริยาปกป้องตนเองของร่างกายอย่างตรงไปตรงมา กล่าวคือ เมื่อน้ำเย็นจัดสัมผัสกับผิวหนัง ร่างกายจะป้องกันการสูญเสียความร้อนด้วยการตีบตัวของเส้นเลือดที่ผิวหนังเฉพาะที่ ในทางกลับกัน ถ้าผิวหนังถูกความร้อน เส้นเลือดผิวหนังในบริเวณนั้นก็จะขยายตัวเพื่อคายความร้อนออก ถ้าความร้อนหรือความเย็นยังคงสัมผัสร่างกายในช่วงเวลาสั้นๆ ช่วงหนึ่ง จะมีปฏิกิริยานี้เริ่มขึ้นทันทีเมื่อมีความร้อนหรือความเย็นที่มาสัมผัสถูกเอาออกไป และปฏิกิริยาจะสิ้นสุดภายใน 20 นาที มันเป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับที่มาจากศูนย์ควบคุมอุณหภูมิและการตีบตัวของเส้นเลือด ผลสืบเนื่องนี้จะนำไปในทิศทางตรงข้ามกับปฏิกิริยาของร่างกายในขั้นตอนแรก

ตารางต่อไปนี้เปรียบเทียบปฏิบัติการและผลสืบเนื่องของร่างกาย เมื่อกระทบความร้อนหรือความเย็นในช่วงเวลาสั้นๆ

ความเย็น	
ปฏิบัติการ	ผลสืบเนื่อง
1. เส้นเลือดผิวหนังระดับตื้นตีบตัว เส้นเลือดผิวหนังระดับลึกขยายตัว ภายหลังการตีบตัวอยู่ครู่หนึ่ง	1. เส้นเลือดผิวหนังระดับตื้นขยายตัว 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. เส้นเลือดระดับตื้นขยายตัว	1. เลือดคั่งตามผิวหนังเพราะหลอดเลือดขยายตัว
2. ผิวแดง	2. ผิวซีด
3. ชีพจรช้าในตอนแรกและเร็วขึ้น	3. ชีพจรเร็ว
4. เหงื่อออกมากขึ้น	4. เหงื่อออกเล็กน้อย
5. ประสาทถูกกระตุ้นให้ตื่นตัว	5. ภาวะวณกระวายและประสาทอ่อนล้า ง่วงนอน และซึมเศร้า
6. กล้ามเนื้อกระชับกระเฉง	6. กล้ามเนื้อปวกเปียก อ่อนล้า

จะเห็นได้ว่าความเย็นมีผลเบื้องต้นต่อร่างกายในเชิงกระตุ้นเร้า และมีผลสืบเนื่องทำให้แจ่มใส เสริมสร้างร่างกาย และทำให้กระปรี้กระเปร่า ความร้อนมีผลในเชิงกระตุ้นเร้าเช่นกัน แต่มีผลสืบเนื่องทำให้ง่วงเหงา เสร้าซึมและอ่อนล้า การใช้อุณหภูมิปานกลางมีผลทำให้สงบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กรรมวิธีของวารีบำบัด

การอาบ แบ่งเป็นหลายรูปแบบ คือ การอาบแบบครึ่งตัว การอาบแบบทั้งตัว การอาบเฉพาะที่ และการอาบเหงื่อ

### 1. การอาบแบบครึ่งตัว แบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ

#### การอาบครึ่งตัว ร้อนสลับเย็นด้วยวิธีนั่งแช่

การอาบวิธีนี้ใช้กันบ่อยมากสำหรับการรักษาโรค และอาการผิดปกติของช่องท้องส่วนล่าง และอวัยวะในช่องเชิงกราน โดยสถาบันทางวารีบำบัดจะออกแบบอ่างรูปร่างพิเศษเพื่อการอาบแบบนั่งแช่โดยเฉพาะ ลักษณะคล้ายเก้าอี้ตัวหนาสองตัวหันหน้าเข้าหากัน ใบหนึ่งจะใส่น้ำร้อนจัด อีกใบจะใส่น้ำเยือกแข็ง คนไข้จะนั่งหย่อนก้นลงในอ่างใบแรกที่มือน้ำร้อนสุดโดยจุ่มเท้าในอ่างใบที่สองที่ใส่น้ำเย็นเป็นเวลา 3 นาที จากนั้นก็ลุกขึ้นหันกลับมานั่งอีกอ่างหนึ่งที่มีน้ำเยือกแข็ง โดยจุ่มเท้าในอ่างใบที่บรรจุน้ำร้อน 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 ซึ่งเราจะรักษาด้วยการให้แช่น้ำเย็นนานขึ้นที่ละน้อย อาจนานได้ถึงครึ่งละ 3 - 5 นาที หลังจากแช่น้ำเย็นแล้วให้ถูร่างกายแรงๆด้วยเส้นใยธรรมชาติ บริเวณหน้าแข้ง หลังสะโพก เพื่อเพิ่มปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย

วิธีนี้เป็นวิธีการทางวารีบำบัดที่ทรงประสิทธิภาพมาก ในการเพิ่มความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ให้ใช้เวลาแช่น้ำเยือกแข็งถึงวันละ 3 - 5 นาที ทุกวัน วิธีนี้สำหรับอาการปัสสาวะรดที่นอน การหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ภาวะการมีลูกยาก และมดลูกที่อยู่ในท่าผิดปกติ

#### การอาบครึ่งตัวด้วยการแช่น้ำร้อน

การอาบแบบนี้มีวิธีการเดียวกับการอาบครึ่งตัวด้วยการแช่น้ำเย็น เพียงแต่เปลี่ยนมาใช้น้ำร้อน และใช้เวลาแช่ประมาณ 3 - 10 นาที วิธีนี้เหมาะสำหรับลดอาการปวดและการปวดเกร็งของอวัยวะภายใน ให้รักษาอาการปวดประจำเดือน อาการปวดหลังและปวดกระเบนเหน็บ ริดสีดวงทวาร และการถ่ายกระปริดกระปอย

### 2. การอาบทั้งตัว วิธีนี้คนไข้ต้องนอนแช่ในอ่างน้ำให้สูงท่วมถึงระดับคอ ผลที่เกิดจากการอาบวิธีนี้ ย่อมเกิดขึ้นกว้างไกลกว่าวิธีอาบแบบครึ่งตัว เพราะร่างกายทั่วทุกส่วนถูกกระทบจากอุณหภูมิความร้อน ความเย็น แบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับบริการเชิงงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### การอาบน้ำเย็นทั้งตัว

การอาบน้ำเย็นทั้งตัวเป็นวิธีที่ใช้เพื่อเพิ่มความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย แต่ประสิทธิภาพยังเป็นรองวิธีกระโจนลงในอ่างน้ำเย็นเยือกแข็ง ถ้าเราใช้วิธีกระโจนลงในอ่างน้ำเย็นเยือกแข็งซ้ำๆ กันหลายๆ ครั้ง จะทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น เป็นวิธีการสร้างไข้เทียม โดยทั่วไปการอาบน้ำเย็นทั้งตัวไม่ใช่เพื่อการบำบัดโรคแต่เป็นวิธีการเพิ่มพูนความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายมากกว่า

### การอาบน้ำร้อนทั้งตัว

วิธีนี้ใช้กันอยู่เสมอในทั่วทุกครัวเรือน ซึ่งความจริงแล้วก่อผลร้ายที่ไม่พึงประสงค์มากกว่าจะเกิดผลดี การอาบน้ำร้อนทั้งตัวอาจใช้ได้ด้วยเวลาสั้น สัก 2 - 10 นาทีเท่านั้น และจำกัดใช้เพื่อรักษาโรคบางอย่าง การอาบน้ำร้อนบ่อยๆ ทุกวัน รังแต่จะก่อเกิดความอ่อนเพลีย อาการคันเลือด หัวคิดไม่แล่น เกิดอาการซึมเศร้า เช่นเดียวกับการอาบน้ำร้อนแบบญี่ปุ่น

### การอาบน้ำร้อนทั้งตัวด้วยการแช่น้ำแร่

น้ำแร่หรือน้ำละลายเกลือแมกนีเซียมซัลเฟต มีชื่อทางภาษาอังกฤษว่า เฮปซอม ชวึ่งเป็นบุคคลแรกที่นำน้ำแร่มาทำเป็นเกลือเพื่อวาริบำบัด วิธีการก็เช่นเดียวกันกับการอาบน้ำร้อนทั้งตัว เพียงแต่จะใช้เกลือเฮปซอม 1 - 1.5 ปอนด์ละลายลงในน้ำ น้ำแร่นี้มีประโยชน์มากในการบำบัดโรคมากมาย ด้วยประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งช่วยแก้การปวดเกร็งของอวัยวะภายใน และช่วยกาชำระล้าง

น้ำที่อาบพยายามให้ร้อนที่สุด เท่าที่ร่างกายจะพึงทนทานได้ และให้อาบน้ำนาน 20 นาที

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

4. การอาบเห็ือ เรียกอีกในหนึ่งคือการอบชววน่า มีทั้งการอบแบบตุรกี แบบฟินนิชและแบบรัสเซีย การอบแบบตุรกีและแบบฟินนิชเป็นวิธีอบเห็ือแบบแห้ง ส่วนการอบแบบรัสเซียเป็นการอบแบบใช้ไอน้ำ ให้ผู้ที่จะอบชววน่าเข้านั่งในห้องอบ ซึ่งส่วนมากจะมีเก้าอี้ยาวๆ ทำด้วยไม้ นั่งอยู่ให้ร้อนๆ จนกระทั่งเห็ือออก ในขณะที่นั่งให้ใช้น้ำราดรดร่างกายของผู้อบเป็นพักๆ จากนั้นจะมีคนรดน้ำหรือผู้อบชววน่าด้วยกัน ใช้กิ่งไม้ทำจากต้นเบิร์ชฟาดแรงๆ ตามตัวทั่วร่างกายของผู้อบ เพื่อเร่งปฏิกิริยาที่ผิวหนัง ให้อบร้อนอยู่นาน 10 - 20 นาที จากนั้นให้อาบน้ำฝักบัวน้ำเย็น หรือกระโจนลงในอ่างน้ำเย็นเยือกแข็ง เร่งการหมุนเวียนเลือด และปลุกประสาทให้กระปรี้กระเปร่า

ทำเช่นนี้กลับไปมา 1 - 3 รอบ เมื่อร่างกายร้อนขึ้นจนเห็ือออก ให้นั่งอยู่ในชววน่าสัก 2 - 10 นาที ต่อจากนั้นชววน่าจะเป็นวิธีกระตุ้นการหมุนเวียนเลือด กระตุ้นการทำงานของผิวหนัง การหายใจ และทั่วร่างกายให้มีชีวิตชีวา ส่วนตูบเห็ือ หรืออบสมุนไพรที่ให้ศีรษะผู้อบไผลขึ้นมานอกตู้ ก็อาศัยหลักการและวิธีการคล้ายคลึงกัน แต่เกิดผลทั่วร่างกายได้ไม่เท่าการอบชววน่า

การประคบ แบ่งเป็น การประคบเย็น การประคบร้อน และการประคบร้อนสลับเย็น

### 1. การประคบเย็น

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

เรายังใช้การประคบเย็นควบคู่กับการประคบร้อนเพื่อเสริมสร้างปฏิกิริยาบางอย่างที่เราต้องการ ตัวอย่างเช่น การประคบเย็นที่ต้นคอร่วมกับกรนน้ำอุ่นที่ปลายเท้าในเวลาเดียวกัน เพื่อรักษาอาการปวดศีรษะและลดการคั่งเลือดของสมอง

### 2. การประคบร้อน

วิธีการให้ทำอย่างเดียวกันกับการประคบเย็น ด้วยการใช้น้ำร้อนหลายผืนชุบน้ำร้อน สามารถรักษาอุณหภูมิได้ดี ทำให้ร้อนอยู่ได้นาน จึงเกิดประสิทธิผลมากกว่า เราอาจใช้ผ้าแห้งห่อหุ้มผ้าที่ใช้ประคบอีกชั้นหนึ่งเพื่อรักษาความร้อนไว้ได้นานๆ การประคบร้อนเฉพาะที่มีประโยชน์ต่อกรนน้ำอุ่นที่ปลายเท้า ทั้งช่วยให้ผ่อนคลาย วิธีนี้ช่วยให้เส้นเลือดที่มาหล่อเลี้ยงบริเวณนั้นขยายตัว และดึงเส้นเลือดให้มาเลี้ยงบริเวณดังกล่าวมากขึ้น แต่ต้องระวังภาวะอาการคั่งของเลือด

### 3. การประคบร้อนสลับเย็น

วิธีนี้เป็นวิธีการเสริมสร้างร่างกาย และใช้เพื่อรักษาได้ด้วย ทำให้เลือดหมุนเวียนและมีอาหารมาหล่อเลี้ยงบริเวณที่ประคบมากขึ้น เรามักใช้วิธีนี้ในการรักษาโดยจะใช้นานแค่หนึ่งชั่วโมง ผลที่เราต้องการ ปกติจะใช้ประคบร้อน 3 นาทีสลับกับการประคบเย็น 1 – 2 นาที การประคบร้อนสลับเย็นมักใช้กับกรนน้ำอุ่นที่ปลายเท้า 48 ชั่วโมง ทำทุกวันจนกว่าจะหาย

**การสูดไอน้ำ** การสูดไอน้ำมักใช้สำหรับอาการเกี่ยวกับปอด เรามักใช้ร่วมกับสมุนไพรหลายชนิด ซึ่งเราทำได้ง่ายๆ โดยการชงน้ำเดือดลงไปใต้ม้อที่ใส่สมุนไพร จากนั้นยกหม้อขึ้นมาวางบนโต๊ะเตี้ยๆ เปิดฝาออก ให้คนใช้นั่งในท่าที่ใบหน้าจ่อรับไอน้ำจากหม้อสมุนไพรได้ถนัด ใช้ผ้าขนหนูคลุมโปงไว้เหนือศีรษะคนไข้ ให้ครอบคลุมทั้งหม้อสมุนไพรด้วย คนไข้หายใจยาวๆ ลึกๆ 5 – 15 நி ให้ไอน้ำเข้า ออกตลอดทางเดินหายใจมากที่สุด

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

ด้วยวิธีการทางวารีบำบัดหลากหลายวิธีดังกล่าวมาแล้วจะทำให้ร่างกาย สมอง ประสาทและฮอร์โมนปรับตัวสู่สภาวะที่ดี เพิ่มพลังชีวิต พื้นร่างกายสู่สุขภาพใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การใช้วารีบำบัดเสริมสุขภาพ ที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

### วารีบำบัดเสริมสุขภาพ

น้ำสงเสริมสุขภาพได้โดยอาศัยการส่งถ่ายความร้อนความเย็นผ่านผิวหนัง ไปกระตุ้นต่อมได้สมองเพื่อออกคำสั่งปรับระบบประสาทอัตโนมัติ ให้ไปเร่งรัดหรือผ่อนคลายการทำงานของอวัยวะในอย่างหัวใจ ปอด กระเพาะ ลำไส้ ตับ ม้าม ต่อมเหงื่อ ตลอดจนต่อมฮอร์โมนต่างๆ ดังนั้นถ้าเรากระตุ้นผิวร่างกายด้วยน้ำร้อนจัดๆ สลับกับน้ำเย็นจัดๆ ไปมาหลายๆรอบ ก็สามารถไปกระตุ้นและผ่อนคลายอวัยวะในส่วนต่างๆให้เกิดความคล่องแคล่วในการทำงานให้จับไวขึ้น เปรียบกับการอาบน้ำร้อนน้ำเย็นสลับไปมานั้นเหมือนกับการเอาอวัยวะภายในไปวิ่งจ็อกกิ้ง ผลที่เกิดขึ้นจึงทำให้อวัยวะภายในแข็งแรง

### อาบน้ำฝักบัว

สามารถใช้สงเสริมสุขภาพได้ วิธีการคือ ให้เปิดน้ำฝักบัวร้อนจัดๆรดทั่วทั้งตัว ต่อเนื่องกันประมาณ 2 - 3 นาที จากนั้นเปลี่ยนเป็นน้ำเย็น ปล่อยให้รดทั่วตัวประมาณ 1 - 2 นาที แล้วสลับเป็นน้ำร้อนอีก ทำกลับไปกลับมาเช่นนี้สัก 3 รอบ เริ่มด้วยน้ำร้อน จบด้วยน้ำเย็น เสร็จแล้วใช้ผ้าขนหนูหยาบๆถูผิวหนังแรงๆ

### การใช้อ่างอาบน้ำ

ให้นอนแช่น้ำร้อนๆเมื่อต้องการให้ประสาทผ่อนคลายสัก 3 นาที หลังจากนั้น ให้เปิดสวิตช์ระบายน้ำของอ่างน้ำเพื่อระบายน้ำออก ขณะเดียวกันเปิดก๊อกน้ำเย็น ให้รับน้ำเย็นเข้าอ่าง น้ำในอ่างจะค่อยๆเย็นลง จนถึงระดับที่น้ำเย็นเท่าระดับปกติ ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 2 - 3 นาที เสร็จแล้วดูตัวด้วยผ้าขนหนูแรงๆ เราใช้การอาบน้ำแบบนี้เมื่อต้องการให้สดชื่น จิตใจแจ่มใส ประสาทท่วงไว เหมาะสำหรับการอาบน้ำตอนเช้าก่อนไปทำงาน หรือเมื่อกลับมาจากที่ทำงาน เพราะอาศัยอิทธิพลของผลสืบเนื่องจากการใช้น้ำเย็นที่ทำให้ประสาทตื่นตัว

แต่ถ้าต้องการอาบน้ำก่อนเข้านอน เราต้องอาศัยผลสืบเนื่องของการอาบน้ำร้อนที่ทำให้ประสาทท่วงซึม จึงแนะนำให้นอนอาบน้ำร้อน 5 นาที แล้วเข้านอนเลย วิธีนี้เหมาะสำหรับคนที่ต้องการหลับพักผ่อน เช่น กลับจากที่ทำงานดึกๆแล้วอยากหลับให้สบาย

### การอบขาวน้าและการใช้ตู้อบสมุนไพร

ขาวน้าและตู้อบสมุนไพรมีหลักการอยู่ที่การใช้อิทธิพลของความร้อน ความเย็นมาสร้างความจับไวของอวัยวะภายในทั่วทุกส่วน เป็นการเสริมสุขภาพที่วิธีหนึ่ง ถ้าใช้อย่างถูกวิธี แต่ทั้งนี้ยังมีผู้คนจำนวนมากที่เข้าใจบทบาทของการอบไอน้ำวิธีเหล่านี้ผิดไป พลอยให้ใช้ผิดไปด้วย นอกจากจะไม่เกิดผลแล้วยังทำให้ร่างกายระลอกกระเป๋ลี่ย เช่น การพยายามใช้การอบไอน้ำทั้ง 2 วิธีเพื่อลดความอ้วน โดยเข้าใจผิดคิดว่าการอบเช่นนี้ทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้ เพราะริดเหงื่อออกไปจากตัว หลายคนเข้าใจผิดไปไกลกว่านั้น โดยคิด

ว่า ความร้อนจะทำให้ไขมันละลายไป เหมือนขี้ผึ้งโดนไฟ บางคนก็ต้องการให้ผิวหนังเต่งตึงด้วยการอบไอน้ำ ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด

การใช้ชามนำหรืออบสมุนไพรที่ถูกวิธีจึงยังตั้งอยู่บนหลักการของการใช้ความร้อน ความเย็น ดังนี้

ให้ออบชามนำนานครั้งละประมาณ 3 - 5 นาที อาศัยไอน้ำร้อนที่ได้มาจากการรดน้ำลงบนก้อนหินที่ตั้งอยู่เหนือเตาร้อน ไอน้ำจะพาความร้อนกระจายไปทั่วห้องอบ ถ้าคุณต้องการร้อนมากหน่อย ให้ขึ้นนั่งหรือนอนบนแคร่บนชั้นบนๆ ที่มีอยู่ในห้อง ถ้าไม่คุ้นชินกับความร้อน ก็ให้นั่งที่แคร่ชั้นล่างๆระหว่างนั้นคอยรดน้ำให้ไอน้ำอบอวลอยู่ในห้องสม่ำเสมอ

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

เสร็จจากความเย็น 1 - 2 นาทีแล้ว ให้กลับเข้าไปอบชามนำอีก แล้วกลับมารับความเย็นอีก กลับไปกลับมาเช่นนี้สัก 3 รอบ จบลงด้วยน้ำเย็น แล้วจึงอาบน้ำฝักบัวน้ำเย็นแล้วถูตัวด้วยผ้าขนหนูแรงๆ

### อ่างน้ำวน จากุซซี่

อ่างน้ำวนหรือจากุซซี่ ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 2 ส่วน คือหัวฉีดที่พ่นน้ำแรงๆให้กระทบร่างกาย มีผลกระตุ้นปลายประสาท และเส้นเลือดตามผิวหนัง ทำให้การหมุนเวียนเลือดดีขึ้น ส่วนที่สองคือท่อพ่นอากาศ เพื่อเกิดเป็นฟองอากาศทั่วทั้งสระ มีบทบาทช่วยให้น้ำในสระมีปริมาณออกซิเจนสูงขึ้น ให้สัมผัสผิวกายได้ทั่วถึง

อ่างน้ำวนที่ดีๆอาจมีหัวฉีดถึง 100 - 150 หัว ควบคุมด้วยระบบคอมพิวเตอร์ สามารถจัดโปรแกรมให้หมุนเวียนฉีดร่างกายที่ละส่วนจนครบ นับเป็นการประยุกต์เอาไฮเทคมาประสานศิลป์และศาสตร์แห่งวาริบำบัดให้เกิดประโยชน์สูงสุดวิธีหนึ่ง

## สูตรอาหารมหัศจรรย์ 10 วัน

สูตรอาหารมหัศจรรย์เป็นวิธีล้างพิษในร่างกายอย่างหนึ่ง มีหลักอยู่ว่าอาหารทั้งหมดจะต้องเป็นอาหารสดๆ และควรรับประทานแบบธรรมชาติคือ "ดิบ" อาหารดิบมีคุณสมบัติพิเศษอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ตามความเชื่อของนักธรรมชาติวิทยาชาวยุโรป และตามคลินิกธรรมชาติบำบัดมีชื่อเสียงอย่าง เบอร์เซอร์ – เบนเนอร์ ในซูริค ซึ่งให้อาหารค่อนไปในทางดิบรักษาโรคเรื้อรังและเจ็บป่วยหลายโรค จากผลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยเวียนนา เราพบว่าอาหารดิบช่วยให้เซลล์ทำงานดีขึ้น ดังนั้นจึงช่วยให้เรารู้สึกมีพลังและมีอายุยืนยาว

สำหรับคนที่ไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อน อาจประหลาดใจอยู่บ้างที่ว่าหลักการของอาหารสูตรมหัศจรรย์นั้น คือ การกินดิบ อาหารดิบๆ ทำให้มีชีวิตชีวามากขึ้น ทำให้ดูดีและรู้สึกสบายขึ้น ทั้งยังช่วยป้องกันโรคเรื้อรังก่อนวัย และโรคที่เกี่ยวกับความเสื่อมของร่างกายทั้งหมดได้ อาหารดิบๆ เช่น ผักสด กรอบ ผลไม้จืดๆ และเมล็ดพืชที่ไม่ได้ผ่านการปรุงหรือผ่านไฟ เหล่านี้แม้จะเป็นอาหารเบาๆ แต่กลับมีพลังงานมากพอในการเสริมสร้างสุขภาพ คนที่กินอาหารหมดนี้มีความสำคัญยิ่งต่อความมีสุขภาพดี เป็นที่มาของโปรตีนคุณภาพสูง มีคาร์โบไฮเดรตจากธรรมชาติที่ง่าย มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน รวมทั้งสารเส้นใยซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกายของเรา

การกินอาหารสูตรพิเศษนี้เป็นเวลา 10 วันจะช่วยละลายสารพิษ ของเสียที่หมักหมมในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยในการกำจัดทิ้ง ช่วยชำระทางเดินอาหารให้สะอาด ทำให้ความเป็นกรดค้างในร่างกายสมดุล อันเป็นผลให้อวัยวะและเนื้อเยื่อต่างๆ ทำงานได้เป็นปกติ โดยสรุปคือ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้รู้สึกสดชื่น เพราะมีพลังเต็มที บรรเทาคลื่นไส้อาเจียนไปให้อาหารดิบมานานถึงกว่าร้อยปีก็เพราะเหตุนี้เอง นิยมใช้ทั้งในแง่รักษาโรค เพิ่มพลังทำให้ร่างกายอ่อนเยาว์ลง ช่วยบำรุงนักกีฬา ใช้ในวงการเสริมสวย และการลดความอ้วนแบบธรรมชาติด้วย อาหารดิบนี้เองที่ทำให้เงินให้กับสถานอาบน้ำแร่มาแล้ว คนที่เข้าไปใช้บริการมักเป็นคนที่เหนื่อยอ่อน มีความตึงเครียด เมื่อได้ไปใช้บริการสักสองอาทิตย์ก็กลายเป็นคนใหม่ที่พลังมากขึ้น ดูหนุ่มสาวขึ้น คล่องแคล่วระดับกระฉ่างขึ้น

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