

# สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

โครงการเสนอแนะศูนย์ส่งเสริมสุขภาพภาษากรีกฑาตโมสร (RBSC)



นางสาวสายทิพย์ หวังพีระวงศ์

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)  
ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ปีการศึกษา 2545-2546

เลขหมู่.....  
เลขทะเบียน 49456  
วันที่ เดือน ปี 23 ก.พ. 2547

b.....  
.....

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้สำหรับนักเรียนเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
สถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)

.....คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

( ผศ. กุลธร เลื่อนฉวี )

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

รศ. อรรถพร เพชรานนท์

กรรมการ

ผศ. กฤษฏา อินทรสถิตย์

กรรมการ

ผศ. จำรัส วงศ์เจริญ

กรรมการ

อาจารย์นิรุต โพิธิแทน

กรรมการ

.....  
( ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กฤษฏา อินทรสถิตย์ )

อาจารย์ที่ปรึกษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการเสนอแนะศูนย์ส่งเสริมสุขภาพราชกรีฑาสโมสร (RBSC)
ชื่อนักศึกษา	นางสาวสายทิพย์ หวังพีระวงศ์
ภาควิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2545-2546

### บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์สำคัญของการเสนอแนะโครงการ คือ เพื่อต้องการเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการออกแบบตกแต่งภายใน ตลอดจนการศึกษาและค้นคว้าข้อมูล เพื่อให้ได้มาซึ่งโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพราชกรีฑาสโมสรที่สมบูรณ์ โดยได้ทำการศึกษาถึงความเป็นไปได้ของโครงการสภาพปัจจุบัน ตลอดจนนโยบายการดำเนินงานของโครงการที่สอดคล้องกับสภาพเดิมของสโมสร เพื่อให้โครงการนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และสามารถเอื้ออำนวยประโยชน์ได้ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

### วิธีวิจัย

เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายการดำเนินงานเดิมของราชกรีฑาสโมสร โครงการจึงได้ทำการศึกษารายละเอียดดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากราชกรีฑาสโมสร ในด้านการบริการและการบริหารงานในส่วน of club house ความเป็นไปได้ของโครงการและศึกษาตัวอาคารจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง
2. ศึกษาสภาพแวดล้อมบริเวณที่ตั้งโครงการและตัวอาคาร
3. พฤติกรรมและอัตราค่าจ้างของบุคคลที่เกี่ยวข้อง
4. ศึกษาประวัติความเป็นมาของการดูแลและส่งเสริมสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด
5. ความต้องการพื้นฐานต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นโครงการ โดยศึกษาจากตัวอย่างโครงการที่ใกล้เคียงกัน
6. แนวทางการตกแต่งภายในของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแห่งต่าง ๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สรุปผลการวิจัย

1. สถานที่ตั้งอาคารสามารถตอบสนองการใช้งานต่อกลุ่มเป้าหมายได้เป็นอย่างดี ในส่วนตัวอาคาร การเลือกใช้วัสดุไม่มีความเหมาะสมและขาดการเชื่อมโยงส่วนต่าง ๆ ของอาคารเข้าด้วยกัน ทำให้ใช้ประโยชน์ได้ไม่เต็มที่
2. นโยบายการดำเนินงานของโครงการต้องมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับราชกรีกา สโมสร โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ และมีผลต่อรูปแบบในการตกแต่งภายใน
3. การจัดวางองค์ประกอบต่าง ๆ ของโครงการมีผลมาจากพฤติกรรมของผู้เข้าใช้อาคารเป็นหลัก
4. การใช้งานทั้งภายในและภายนอกอาคารควรมีความสัมพันธ์และต่อเนื่องกัน
5. อุปกรณ์ วัสดุ และเทคโนโลยีใหม่ ๆ จะทำให้โครงการมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

1. ที่ตั้งของโครงการควรมีความเหมาะสมและเลือกอำนวยความสะดวกได้มากที่สุด รวมทั้งอาคารที่เลือกใช้ควรมีรูปแบบอาคารที่ไปในทิศทางเดียวกัน
2. จัดองค์ประกอบต่าง ๆ ของโครงการให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการ โดยศึกษาทั้งความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโครงการ
3. การศึกษาโครงการเปรียบเทียบควรเลือกโครงการที่มีลักษณะการดำเนินงานที่คล้ายคลึงให้มากที่สุด ทั้งลักษณะการบริการและบริหารงานและกลุ่มเป้าหมาย
4. พฤติกรรมผู้เข้าใช้อาคารจะเป็นตัวกำหนดการจัดวางผังการใช้สอยส่วนต่างๆ ของอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กิตติกรรมประกาศ

- ขอขอบพระคุณป้าและม้า ที่ให้การสนับสนุนในทุก ๆ ด้านตลอดจนกำลังใจ ทำให้เกิดความสำเร็จในวันนี้ขึ้นได้ รวมทั้งพี่น้อง
- คณะอาจารย์ทุกท่าน อ.กฤษฎา ที่ให้คำปรึกษาที่ดีมาตลอด
- พี่รหัสทุกคน พี่ทอมที่อุดส่าห์ข้ามน้ำข้ามทะเลกลับมาช่วย พี่อ๊อบที่โดดงานมาช่วย น้องรหัสทุกคน น้องนา น้องหนูน น้องจุ่ม น้องหนูม....ขอบคุณมาก ๆ
- คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์แห่งนี้
- เจ้าหน้าที่ห้องภาคสน.ทุก ๆ ท่าน พี่เล็ก พี่ช้าง พี่เหี่ยว สำหรับจดหมายขอความอนุเคราะห์ทุกฉบับ
- เจ้าหน้าที่ของสถานที่ตาม case study ทุกท่านที่ให้ความกรุณาในการนำชมและให้ความรู้ต่างๆ
- เพื่อนต่างมหาวิทยาลัยที่อุดส่าห์มาช่วยจนติดดิน มล,กต
- เพื่อนสส.ที่ช่วยงานให้เสร็จตามเวลา หนูม,หนึ่ง,เต็น
- พี่โย ที่คอยส่งข้าวส่งน้ำ และเป็นห่วงเสมอ
- เน พลอย ฟาง ที่คอยเกื้อกูลกันตลอดในทุก ๆ อย่าง
- ขอบคุณพ่อไอค์ แม่บอมบี้ แม่น้ำ สำหรับอาหารระหว่างอยู่บู๊..... อร่อยมากค่ะ
- โอ เด ไอค์ ที่ให้ความช่วยเหลือด้านคอมพิวเตอร์รวมถึงโปรแกรมต่างๆ
- เต้ นัท เปา ดี สำหรับยานพาหนะ
- หนึ่ง เปา ริน สำหรับข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์
- ต้น จีตง่าว หน้าใหญ่ ที่คอยอยู่แก้เหงาตอนดึก ๆ
- ทุกๆ คนที่ไม่ได้กล่าวถึง ขอขอบคุณมาก
- สุดท้ายคงเป็นเพื่อน สน.5 ทุกคนที่ได้เรียนกันมาตลอด 5 ปี เป็นความทรงจำที่ดีจริง ๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## คำนำ

การดูแลรักษาสุขภาพสำหรับคนในยุคปัจจุบันนี้ถือได้ว่ามีความสำคัญมาก ไม่ว่าจะด้วย ปัญหาทางด้านมลภาวะ ปัญหาทางเศรษฐกิจหรือสังคม หรือลักษณะการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ไป ซึ่งไม่ว่าจะเพราะเหตุใดก็ตามที่มีส่วนบั่นทอนสุขภาพให้ย่ำแย่ลง การที่จะต้องหวนกลับมาเอา ใจใส่กับสุขภาพของตนเองให้มากขึ้น จึงเป็นเรื่องที่ถูกต้อง

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รวบรวมความรู้ความเข้าใจ ในด้านการดูแลรักษาสุขภาพแนวใหม่ หรือที่เรียกว่า วาริบำบัด เอาไว้ โดยมีพื้นฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบและตกแต่งทาง สถาปัตยกรรมภายใน ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้เป็นพื้นฐานของการออกแบบให้สอดคล้องกับ สภาพแวดล้อมของโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพราชกรีฑาสโมสร (RBSC) เพื่อให้ได้มาซึ่งศูนย์ สุขภาพที่สมบูรณ์แบบ ที่สามารถให้ประโยชน์สูงสุดแก่ทุก ๆ ฝ่าย โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมาย และ เป็นประโยชน์ในการค้นคว้าหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องในต่อ ๆ ไป



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ

คำนำ

สารบัญ

**บทที่1 บทนำ**

1.1 ความเป็นมาของโครงการ	1
1.2 เหตุผลในการเลือกโครงการ	2
1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ	3
1.4 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ	4

**บทที่2 ข้อมูลทั่วไปและกรณีศึกษา**

2.1 ประวัติความเป็นมาของโครงการ	8
2.2 สายงานบริหารและอัตรากำลัง	10
2.3 ลักษณะที่ตั้งทางกายภาพและสภาพแวดล้อมโดยรวมของโครงการ	18
2.4 เหตุผลในการเลือกอาคาร	22
2.5 ลักษณะทางสถาปัตยกรรมที่นำมาใช้	22
2.6 สภาพปัญหาปัจจุบันของโครงการ	23
2.7 รีสอร์ทสุขภาพชีวาศรม	
2.7.1 ประเภทของการให้บริการ	
2.7.2 พฤติกรรมการใช้สถานที่	
2.7.3 พฤติกรรมการใช้สถานที่ในส่วนสปา (Spa)	
2.7.4 การวางผังและประโยชน์ใช้สอย	
2.7.5 แนวความคิดในการออกแบบ	
2.7.6 ข้อดี-ข้อเสียของรีสอร์ทสุขภาพชีวาศรม	
2.8 The Grand Spa & Fitness Club	43
2.8.1 อัตรากำลังและสายงานบริหาร	
2.8.2 ประเภทการให้บริการ	
2.8.3 การวางผังประโยชน์ใช้สอยและการเลือกใช้วัสดุ	
2.8.4 สรุปข้อดี-ข้อเสียของ Sheraton Grand Spa & Fitness Club	
2.9 สถานเสริมสุขภาพโรงแรมแชงกรี-ลา	52
2.9.1 การให้บริการของ The Health Club	
2.9.2 พฤติกรรมการใช้สถานที่	

เอกสารนี้เป็นเอกสาร 2.9.3 การบริการงานของสถานเสริมสุขภาพแชงกรี-ลา กรุณาให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.9.4	โครงสร้างการบริการงานของสถานเสริมสุขภาพแห่งกรี-ลา	
2.9.5	ลักษณะทางสถาปัตยกรรม	
2.9.6	การวางผังและประโยชน์ใช้สอย	
2.9.7	แนวความคิดในการออกแบบ	
2.9.8	ลักษณะการตกแต่งและการเลือกใช้วัสดุ	
2.9.9	การวิเคราะห์งานออกแบบและส่วนประโยชน์ใช้สอย	
2.10	ศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลวี	71
2.10.1	ลักษณะของโครงการ	
2.10.2	บริการในส่วนธรรมชาติบำบัด	
2.10.3	การให้บริการของศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลวี	
2.10.4	สายงานบริหารของศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลวี	
2.10.5	วิเคราะห์โครงการ	
<b>บทที่3</b>	<b>พฤติกรรมและพื้นที่ใช้สอย</b>	
3.1	ลักษณะการให้บริการของโครงการ	84
3.2	พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการ	89
3.3	สรุปผลความต้องการในแต่ละพื้นที่ใช้สอย	97
<b>บทที่4</b>	<b>ระบบประกอบโครงการ</b>	
4.1	ระบบน้ำภายในอาคาร	102
4.2	ระบบไฟฟ้าและแสงสว่าง	102
4.3	ระบบปรับอากาศภายในอาคาร	102
4.4	ระบบรักษาความปลอดภัย	103
4.5	ระบบดับเพลิง	103
4.6	หลักการออกแบบห้องซาวน่า	103
4.7	ลักษณะของการออกแบบห้องซาวน่า	104
4.8	โครงสร้างของห้องซาวน่า	105
4.9	ลักษณะของที่นั่ง	107
4.10	ข้อระวังในการเข้าอบซาวน่า	108
4.11	การจัดห้อง Fitness	109
4.12	โยคะ	110
4.13	อิทธิพลของสีต่อสุขภาพ	111

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<b>บทที่ 5 ภาคการออกแบบ</b>	113
<b>บรรณานุกรม</b>	124
<b>ภาคผนวก</b>	
- พลังธรรมชาติสร้างเสริมสุขภาพ	125
- การใช้สมุนไพรประกอบกรนวด	129
- สถานที่และบรรยากาศสำหรับการนวด	130
- วิธีการเสริมสร้างจิตใจ	131
- ฝึกจิตผสานการเคลื่อนไหว	131
- วารี่บำบัดอานูภาพแห่งสายน้ำ	132
- หลักทางสรีระวิทยาของวารี่บำบัด	133
- กรรมวิธีของวารี่บำบัด	136
- การใช้บำบัดเสริมสุขภาพที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวัน	139
- สูตรอาหารมหัศจรรย์ 10 วัน	142



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



# บทที่ 1

## บทนำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ความเป็นมาของโครงการ

ในปัจจุบันผู้คนมีความเครียดมากขึ้น ทั้งในเรื่องเศรษฐกิจ สังคมและเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมากมาย ทำให้หันมาตระหนักถึงสุขภาพของตนเองและครอบครัว หวนกลับไปสู่ธรรมชาติด้วยความเชื่อว่า สิ่งที่มีการผลิตหรือปนเปื้อนของสารเคมีเกิดอันตรายต่อร่างกายหันมาใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีที่มาจากธรรมชาติ ใส่ใจกับสุขภาพและความงามอันมีที่มาจากความสมบูรณ์แข็งแรงจากภายในร่างกายเป็นสำคัญ ส่งผลให้ธุรกิจที่เกี่ยวข้องในด้านนี้กลับมีภาวะสวนกระแส มีอัตราการเจริญเติบโตขึ้นทุกปี

อีกทั้งนโยบายของรัฐที่ต้องการส่งเสริมการส่งออกสินค้าธุรกิจและบริการสุขภาพและความงามอันเป็นธุรกิจที่มีชื่อเสียงของไทย จนได้รับเลือกให้เป็นสถานที่บริการด้านสุขภาพที่ดีที่สุด 1 ใน 5 ของโลก

โดยเฉพาะการวางแผนโบราณนั้นเป็นการผสมผสานศาสตร์แห่งการวางแผนโบราณพร้อมกับนำสมุนไพรไทยมาใช้บำรุงสุขภาพและเสริมความงาม อันเป็นมนต์เสน่ห์และเอกลักษณ์ที่มีการกต นวด ตามจุดต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดการผ่อนคลายได้อย่างน่าอัศจรรย์ จนกลายเป็นแบบฉบับของคนไทย เช่นเดียวกับสมุนไพรไทยที่มีชื่อเสียงยอมรับในวงการแพทย์ปัจจุบัน

นอกจากนั้น ในส่วนของเทคโนโลยีแห่งความงามและการบำรุงสุขภาพ ประเทศไทยได้มีการพัฒนาไปสู่คุณภาพบำบัด เช่น การบริหารร่างกาย การบำบัดด้วยสมุนไพรอบไอน้ำ การพอกตัวเพื่อกำจัดพิษด้วยโคลน การนวดหน้า ชัดตัว ซึ่งธุรกิจบริการเหล่านี้ ประเทศไทยเราพร้อมที่จะเป็นศูนย์กลางประกอบธุรกิจบริการสุขภาพและความงามในเอเชียและตลาดส่งออกธุรกิจและบริการที่สำคัญของโลกในระยะยาวด้วย

หากแต่ประเทศไทยกลับขาดสถานที่ตั้งศูนย์กลางที่ให้บริการในด้านนี้อย่างครบวงจร มีการแยกดำเนินกิจการออกเป็นส่วน ๆ อยู่อย่างกระจัดกระจายด้วยตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงสมควรที่จะมีศูนย์เสริมสุขภาพและความงามขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการของตลาดสินค้าและบริการ นำเงินตราเข้าประเทศ ลดการขาดดุลการค้าและดุลบริการ เพราะเป็นการเพิ่มทางเลือก ให้แก่ประชาชนที่ต้องการใช้ผลิตภัณฑ์และบริการเสริมสุขภาพและความงาม ทำให้ไม่ต้องเดินทางไปต่างประเทศเพื่อใช้บริการในด้านดังกล่าว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เนื่องจากผู้ที่มีความประสงค์จะเข้าใช้บริการของ spa นั้นมักต้องการพักผ่อน และผ่อนคลาย หรืออาจเพื่อการบำบัดรักษา ก็ต้องการความสงบ และอยู่ท่ามกลางบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ แต่มีความจำกัดทางด้านเวลา และระยะทางในการที่ต้องเดินทางไปต่างจังหวัด หรือต่างประเทศ spa ในเมืองจึงเกิดขึ้น

สมาคมราชกรีฑาสโมสรแห่งประเทศไทยหรือโปโลคลับได้ก่อตั้งขึ้นในรัชสมัยร.5 ราชกรีฑาสโมสรดำเนินการเรื่อยมา จนกระทั่งหยุดไประยะหนึ่งในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 เมื่อสงครามสงบลงทางสมาคม ฯ จึงได้ทำการบูรณะซ่อมแซมสภาพให้ดีขึ้น

ในปัจจุบันทางราชกรีฑาสโมสรมีความพร้อมในการให้บริการที่หลากหลายมากกว่าในอดีต และมีโครงการที่จะขยายการให้บริการทางด้านสุขภาพมากขึ้นนอกจากทางด้านกีฬา ประกอบกับพื้นที่ใจกลางเมืองสะดวกแก่ผู้ใช้บริการในการเข้าถึง

## เหตุผลในการเลือกโครงการ

### เหตุผลทางด้านเศรษฐกิจ

1. ธุรกิจ spa เป็นธุรกิจที่สามารถสร้างรายได้ให้กับทางสมาคม ฯ ค่อนข้างมาก และนอกจากนั้นจะเพิ่มรายได้ในส่วน spa เองแล้วยังเป็นการสร้างรายได้ให้กับส่วนอื่น ๆ ด้วย เช่น ห้องอาหาร
2. เกิดการพัฒนาศักยภาพของทางสมาคม ฯ ที่จะมีส่วนบริการเพิ่มขึ้นทำให้สมาชิกที่ไปใช้บริการกับทางโปโลคลับ กลับมาใช้บริการที่นี้ดังเดิม
3. ลดค่าใช้จ่ายในระยะยาวให้กับทางสมาคม ฯ เนื่องด้วยเมื่อมีระบบเกิดขึ้นในพื้นที่และการทำงาน จะทำให้การทำงานสามารถทำได้อย่างรวดเร็วขึ้นและมีประสิทธิภาพขึ้น ใ้ทำงานมากขึ้น เป็นการส่งผลดีต่อสมาคม ฯ
4. ในเมื่อทางสมาคมมีพื้นที่หรืองานที่มากขึ้น จะช่วยเพิ่มอัตราการจ้างงานให้กับสังคม ทำให้คนในสังคมมีงานทำ ช่วยเหลือปัญหาด้านเศรษฐกิจของประเทศ

### เหตุผลทางด้านสังคม

1. ส่งเสริมกระแสธรรมชาติบำบัด เช่น ชีวจิต
2. ลดอัตราการเจ็บป่วยของประชากร
3. ส่งผลต่อบุคคลในสังคมทั้งในระดับผู้บริหารและบุคคลทั่วไปในการใช้เป็นสถานที่ที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พบปะสังสรรค์หรือติดต่อธุรกิจกันได้ อย่างสะดวกสบายและเป็นกันเอง

### เหตุผลทางด้านวัฒนธรรม

1. เป็นการเผยแพร่คุณสมบัติของสมุนไพรไทย ให้เป็นที่รู้จักแก่ผู้เข้าใช้บริการทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ
2. เมื่อมีสถานที่ให้คนในสังคมได้พบปะกัน จะทำให้คนในสังคมเกิดความใกล้ชิดกัน เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งทำให้เกิดการช่วยเหลือกันในด้านต่าง ๆ จะทำให้สังคมมีความแข็งแรง
3. สมาคมราชกรีฑาสโมสรที่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับสมาคมทางด้านกีฬาอื่นๆ ในประเทศได้ ในด้านรูปแบบของบริการที่ยึดหลักมารยาท ลำดับของสมาชิก และด้วยรูปแบบการออกแบบที่มีเอกลักษณ์ของความเป็นไทยในรูปแบบที่มีความเป็นสากลเข้ากับยุคสมัยได้

### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเป็นแหล่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้ที่ต้องการบำบัด ฟื้นฟู สมรรถภาพทางร่างกาย ผ่อนคลายความตึงเครียด และออกกำลังกาย เป็นสถานที่สร้างความสงบ พักผ่อน และพบปะของผู้คน ทำให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน เกิดสัมพันธภาพที่ดีขึ้นในสังคม สามารถเป็นที่พบปะกันในยามว่าง
2. เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพร่างกายด้วยธรรมชาติอันไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือผลข้างเคียง หากนำไปใช้ให้เป็นที่แพร่หลายแก่ประชาชน
3. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนสมาคม ฯ ในการเพิ่มรายได้ให้กับส่วนอื่น ๆ ของสมาคม ฯ
4. เพื่อให้เป็น spa complex มี facility ที่ครอบคลุมความต้องการของผู้ที่เข้าใช้บริการ spa และตอบสนองต่อนโยบายของรัฐบาล ในการนำเงินตราเข้าสู่ประเทศ อีกทั้งยังเป็น สถานที่ส่งเสริมพัฒนาบุคลากรภายในประเทศให้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ในศาสตร์ด้านสุขภาพ และความงาม
5. เพื่อเป็นสถานที่อันช่วยสนับสนุน เชื้อต่อผลิตภัณฑ์และธุรกิจบริการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น เกษตรกรผู้ปลูกผักด้วยวิถีธรรมชาติ ผู้ผลิตเครื่องสำอางจากสมุนไพรไทย เกิดการกระจาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รายได้ โดยมีโครงการ ฯ เป็นแหล่งดึงเงินตราจากผู้มีรายได้สูงและชาวต่างประเทศ เกิดการหมุนเวียนของเงิน

6. เพื่อนำความรู้ด้านสถาปัตยกรรมภายในประสบการณ์ที่ได้รับและค้นคว้ามาประกอบกับความรู้อาชีวการที่ศึกษามาใช้ในการออกแบบ และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในโครงการ โดยตอบสนองต่อประโยชน์ใช้สอย

## ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

### ขอบข่ายโครงการ

1. ส่วนต้อนรับและบริการ ( Lobby ) - โถงทางเข้าและที่นั่งพักคอย ( Main Hall & Waiting Area )
  - ส่วนต้อนรับและลงทะเบียนการใช้งาน ( Reception Area )
  - ห้องเก็บประวัติ ( Registration Room )
2. ส่วนบริการด้านสุขภาพ ( Medical Suite )
  - Medical Consultation Room สำหรับตรวจสุขภาพโดยมีแพทย์ให้คำปรึกษาด้านการแพทย์
  - ห้องพักแพทย์ ( Doctor 's Room )
3. ส่วนออกกำลังกายและส่วนสันทนาการ ( Sport & Recreation Area )
  - Sport Facilities
    - ห้อง Aerobic Dance
    - ห้องออกกำลังกาย ( Fitness Room )
    - Yoga
    - ห้องพักพนักงาน ( Sport Attendant Room )
    - มุมเครื่องดื่ม ( Juice Bar )
    - สระว่ายน้ำกลางแจ้ง
    - Poolside Snack Bar
    - Locker แยกชายหญิง
  - Recreation Facilities
    - ร้านอาหารสำหรับบริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
    - ร้านขายของเพื่อสุขภาพ ( Health Shop )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ห้องอ่านหนังสือ ให้ความรู้ด้านสุขภาพ
- ห้องสัมมนา ( Seminar Room )

#### 4. ส่วนสปา ( Spa )

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

#### 5. ส่วนบำบัด ( Therapy )

Therapy Reception

Facial Treatment

Body Treatment

Hydrotherapy

- Traditional Thai Massage Room
- Swedish & Aromatherapy Massage
- ส่วนบำบัดด้วยการฉีดน้ำ ( Body Blitz Jet Shower Room )
- ส่วนบำบัดด้วยน้ำ ( Hydrotherapy Suite )
- ห้องช่วยในการนอนหลับ ( Relaxing Suite ) หรือเตียงน้ำ
- ห้องลอยตัว ( Floatation )
- มุมพักผ่อน ( Relaxing Corner )

#### 6. ส่วนเสริมความงาม ( Beauty Salon )

ส่วนทำผม ( Hair Salon )

ส่วนดูแลมือและเล็บ ( Manicure & Pedicure )

ส่วนแต่งหน้า ( Make - up )

#### 7. ส่วนบริการ ( Service )

- ห้องพักผ่อนพนักงาน ( Staff Room )
- ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ( Locker Room )
- ห้องเก็บของ ( Storage )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ห้องซักผ้า ( Laundry & Linen Room )
- ห้องเครื่องไฟฟ้า ( Electricity Unit )
- ห้องเครื่องปรับอากาศ ( AHU )

## 8. ส่วน office

### ขอบเขตของโครงการ

1. ส่วนต้อนรับและบริการ ( Lobby )
  - โถงทางเข้าและที่นั่งพักคอย ( Main Hall & Waiting Area )
  - ส่วนต้อนรับและลงทะเบียนการใช้งาน ( Reception Area )
2. ส่วนบริการด้านสุขภาพ ( Medical Suite )
  - Medical Consultation Room สำหรับตรวจสุขภาพโดยมีแพทย์ให้คำปรึกษาด้านการแพทย์
  - ห้องพักแพทย์ ( Doctor's Room )
3. ส่วนออกกำลังกายและส่วนสันทนาการ ( Sport & Recreation Area )
  - Sport Facilities
    - ห้อง Aerobic Dance
    - ห้องออกกำลังกาย ( Fitness Room )
    - Yoga
    - มุมเครื่องดื่ม ( Juice Bar )
    - Poolside Snack Bar
    - Locker แยกชายหญิง
  - Recreation Facilities
    - ร้านอาหารสำหรับบริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
    - ร้านขายของเพื่อสุขภาพ ( Health Shop )
    - ห้องอ่านหนังสือ ให้ความรู้ด้านสุขภาพ
    - ห้องสัมมนา ( Seminar Room ) \* ( จัดเฉพาะแปลน ) \*
4. ส่วนสปา ( Spa )
  - Locker แยกชายหญิง มีห้องอาบน้ำและห้องส้วม
  - ห้องอบความร้อน ( Sauna )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ห้องอบไอน้ำ ( Steam Bath )
- อ่างน้ำเย็น ( Cool Off Pool )
- อ่างจากุซซี่ ( Jacuzzi )
- ส่วนพักผ่อน ( Relaxing Area )

#### 5. ส่วนบำบัด ( Therapy )

Therapy Reception

Facial Treatment

Body Treatment

- Traditional Thai Massage Room

- Swedish & Aromatherapy Massage

Hydrotherapy

- ส่วนบำบัดด้วยการฉีดน้ำ ( Body Blitz Jet Shower Room )

- ส่วนบำบัดด้วยน้ำ ( Hydrotherapy Suite )

- ห้องช่วยในการนอนหลับ ( Relaxing Suite ) หรือเตียงน้ำ

- ห้องลอยตัว ( Floatation )

- มุมพักผ่อน ( Relaxing Corner )

#### 6. ส่วนเสริมความงาม ( Beauty Salon )

ส่วนทำผม ( Hair Salon )

ส่วนดูแลมือและเล็บ ( Manicure & Pedicure )

ส่วนแต่งหน้า ( Make – up )

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## บทที่ 2

# ข้อมูลทั่วไปและกรณีศึกษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ประวัติความเป็นมาของโครงการ

Spa มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “ Sanus per aqua” ซึ่งหมายถึงการดูแลสุขภาพ สุขภาพด้วยการบำบัดโดยน้ำ เช่น การอาบน้ำ ชาวน่ำ หรือการนวด วิธีการเช่นนี้มีมาตั้งแต่สมัยโรม ที่คนในสังคมชั้นสูงจะนิยมอาบน้ำที่โรงอาบน้ำสาธารณะ (Therma) โดยใช้เวลานอนเพื่อพักผ่อน และเป็นที่พักผ่อนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องการเมือง จากนั้นในช่วงของ Puritism ความนิยมดั้งเดิมนี้ได้หายไป จนกระทั่งมาถึงต้นศตวรรษที่ 19 ได้กลับมาเฟื่องฟูอีกครั้ง เมื่อเมืองชื่อว่า Spa ในเบลเยียม ได้ใช้ชื่อนี้ในการผลิตน้ำแร่บรรจขวดขาย

ในยุโรป คำว่า “Spa” ได้มีการใช้ทั่วไปและมีความหมายที่ชัดเจนซึ่งหมายถึง การบำบัดฟื้นฟู สุขภาพเฉพาะด้าน ในบางเมืองจำนำเอาคำนี้ขึ้นต้นชื่อเมือง ซึ่งเป็นการแสดงว่าเมืองนั้นมี Spa ที่เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ในเรื่องของคุณภาพว่าด้วยการบริการ เครื่องมืออุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ การโภชนา ยา และผลิตภัณฑ์การบำบัด และมีที่พักสำหรับลูกค้า (Spa-house) ท่ามกลางบรรยากาศสวนขนาดใหญ่ เมืองที่ได้รับการขึ้นต้น Spa นี้ ส่วนมากจะเป็นเมืองที่มีภูมิประเทศที่สวยงาม มีพื้นที่ติดภูเขาหรือทะเล มีอากาศที่ดีและมีน้ำที่สะอาด เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ คนทั่วไปที่มาที่นี่มาเพื่อฟื้นฟูสุขภาพจากการป่วยไข้หรือหลังการผ่าตัด โดยคนกลุ่มนี้จะมา Spa เป็นประจำอย่างน้อยทุก ๆ 2 ปี

### คำจำกัดความของ Spa

ทุกวันนี้คำว่า Spa ถูกใช้ในหลายๆ ความหมายด้วยกัน แต่ก็เกี่ยวข้องกับเรื่องของสุขภาพ และความงาม ความมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง (Wellness) เป็นแนวคิดสำคัญของ Spa ความมีสุขภาพสมบูรณ์ในที่นี้หมายถึง การมีสมดุลของกาย จิต และวิญญาณ ทั้งสามส่วนเป็นหนึ่งเดียวกันในร่างกาย การมีสมดุลนี้เป็นการสร้างพลังงานในร่างกายที่จะช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของ Spa รวมทั้งเรื่องของการบริการสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ และมีความเป็นส่วนตัวให้แก่ลูกค้า

### จุดประสงค์

เพื่อสร้างความสงบ ความพักผ่อน การควบคุมร่างกายและจิตที่สมดุล จากที่ปัจจุบันเราอาศัยอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อน ไร้ระเบียบ การเจริญเติบโต เกิดสิ่งใหม่ๆ ต่างๆ อย่างรวดเร็ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นนวัตกรรมที่ไร้ขอบเขต พลังแห่งจิตเป็นวัตถุดิบที่จะพาให้ผ่านช่วงของการเปลี่ยนแปลงในอนาคตนี้ไปได้

### ประเภทของ Spa

สปา ความหมายตามพจนานุกรม แปลว่า น้ำแร่ หรือที่พุดตาทากอากาศที่มีน้ำแร่ แต่ชาวยุโรปให้คำนิยามว่า การดูแลสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีอยู่ 2 ประเภทใหญ่ คือ

1. สปาเพื่อการบำบัดร่างกาย เน้นการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรืออยู่ในระยะฟื้นฟูสุขภาพ

2. สปาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ เน้นการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคคลที่มีความสนใจด้านการดูแลสุขภาพ

ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ มุ่งหวังให้ผู้เข้าใช้บริการมีสุขภาพที่แข็งแรง โดยการนำวิถีทางธรรมชาติมาใช้ เช่น การออกกำลังกาย การกินอาหารเพื่อสุขภาพ การฝึกจิตใจ เป็นต้น

### ชนิดของ Spa

Spa มักพบในส่วนหนึ่งของโรงแรม รีสอร์ท สปอร์ตคลับ การแยกทำ Spa ออกมาโดยเฉพาะก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในปัจจุบัน Spa แบ่งเป็น ประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

- Day Spa เป็นคลินิก สถานเสริมความงาม ที่มีระยะเวลาการเข้าคอร์สสั้นๆ
- Hotel หรือ Resort Spa จะตั้งอยู่เป็นส่วนหนึ่งของโรงแรม รีสอร์ท โดยมีกลุ่มลูกค้าคือ กรุ๊ปทัวร์
- Destination Spa ที่ที่ออกแบบเป็น Spa โดยเฉพาะ เป็นสถานที่พักผ่อนที่คงรักษาสภาพธรรมชาติเอาไว้ และมีกิจกรรมอันประกอบไปด้วยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การบริการทางสุขภาพ เช่น การนวด การดูแลถอนผม ผิวหน้าและผิวกาย
- The Amenity Spa คือสถานที่พักผ่อนที่มีการแต่งเติมธรรมชาติ เสริมกิจกรรมและบริการอื่น ๆ เหมาะสำหรับกลุ่มบุคคลเฉพาะที่ต้องการพักผ่อน และคลายความเครียด ในบรรยากาศที่สวยงาม และมีความสะดวกสบายจากการดูแลและบริการ
- Club Spa คือสถานที่บริการด้านความงาม การออกกำลังกาย การดูแลร่างกายและผิวพรรณให้กับบุคคลเฉพาะที่เป็นสมาชิก เช่น Health Club, Hospital Wellness Center

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- Residential Spa คือสปาสำหรับกลุ่มผู้อยู่อาศัยในบริเวณหรือสังคมเดียวกัน เช่น เจ้าของบ้านในละแวกเดียวกัน เข้ามาใช้บริการเพื่อคลายเครียด และการพักผ่อนร่วมกัน แนวความคิดของ Spa แต่ละประเภทจะแตกต่างกัน ขึ้นกับประเภทของ Spa แต่สิ่งที่ทุกประเภทต้องมีเป็นพื้นฐาน คือ เรื่องของสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพแวดล้อม ธรรมชาติ วัฒนธรรม กลุ่มลูกค้า อุปกรณ์ เครื่องมือ จากนั้นจึงเป็นเรื่องของการสร้างลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละ Spa

#### แนวทางการออกแบบ Spa

แนวทางการออกแบบ spa คือการออกแบบตามลักษณะของ Human Design ดัง 5 หัวข้อนี้

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

ทั้ง 5 ส่วนนี้มีความสำคัญเท่าเทียมกัน และสัมพันธ์กัน การจัดวางทั้งหมดนี้อย่างสมดุลก็จะ เป็นผลดีต่อการตลาด

พื้นฐานสำคัญที่ต้องคำนึงในการสร้าง Spas คือทำเลที่ตั้งสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวก และกลุ่มลูกค้า ซึ่งเป็นเรื่องที่ซับซ้อนละเอียดอ่อน ควรมีผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ เป็นที่ปรึกษาควบคู่กันไปด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สายงานบริหารและอัตรากำลัง

โครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพระราชกรัฑาสไมสร แบ่งสายการบริหารงาน ดังนี้

ฝ่ายบริหาร

ผู้จัดการ

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน

08.00-17.00 น.

หน้าที่

ควบคุมดูแลการทำงานทั้งหมดของโครงการ โดยเป็นผู้มอบหมายหน้าที่และตรวจสอบผลการทำงานทั้งหมดผ่านทางหัวหน้าฝ่าย

อุปกรณ์

โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน,ตู้เอกสาร,คอมพิวเตอร์,เก้าอี้สำหรับผู้มาติดต่อ

เลข

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 โดยสั่งการและตรวจตราผ่านทางหัวหน้าแผนกและเลข และทำรายงานสรุปผลการทำงานขึ้นไปยังผู้จัดการทั่วไป

อุปกรณ์

โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน,ตู้เอกสาร,คอมพิวเตอร์,เก้าอี้สำหรับผู้มาติดต่อ

เลข

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน

08.00-17.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>หัวหน้าฝ่ายธุรการ</p>	<p>หน้าที่ อุปกรณ</p>	<p>ช่วยการทำงานของหัวหน้าฝ่ายบริหาร โดย ทำหน้าที่รวบรวมข้อมูล จัดเก็บ นำเสนอ และ เป็นผู้ดูแลตารางการนัดพบของหัวหน้าฝ่าย โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน,ตู้เอกสาร,,คอมพิวเตอร์</p>	<p>1 ตำแหน่ง</p>
<p>พนักงานบัญชี</p>	<p>ช่วงเวลาทำงาน หน้าที่</p>	<p>8.00-17.00 น. ควบคุมดูแลเจ้าหน้าที่ทั้งหมดในฝ่าย โดยสั่งการ และตรวจตราผ่านทางหัวหน้าแผนกและเลข และทำรายงานสรุปผลการทำงานขึ้นไปยัง หัวหน้าฝ่ายบริหาร</p>	<p>2 ตำแหน่ง</p>
<p>พนักงานการเงิน</p>	<p>ช่วงเวลาทำงาน หน้าที่ อุปกรณ</p>	<p>08.00-17.00 น. ดูแลส่วนบัญชีรายรับ-รายจ่ายของโครงการ ทั้งหมด โดยรวบรวมข้อมูลรายรับ-รายจ่ายจาก แผนกต่าง ๆ ของโครงการ จัดทำผลสรุปเป็น บัญชีประจำวัน,ประจำเดือนและประจำปีโดยนปี โดยประสานงานกับพนักงานการเงิน โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน,ตู้เอกสาร,คอมพิวเตอร์</p>	<p>2 ตำแหน่ง</p>
<p>พนักงานการเงิน</p>	<p>ช่วงเวลาทำงาน หน้าที่</p>	<p>08.00-17.00 น. ดูแลการเงินทั้งหมดของโครงการ ควบคุม งบประมาณโดยจัดแบ่งงบประมาณต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ,เป็นผู้จัดการคิดคำนวณและ แจกจ่ายเงินเดือนให้แก่พนักงาน และทำหน้าที่ ประสานกับพนักงานบัญชี รวบรวมและสรุปผล ข้อมูลทั้งหมดส่งให้หัวหน้าฝ่ายบัญชีและการเงิน</p>	<p>2 ตำแหน่ง</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

,ทำหน้าที่ติดต่อกับบุคคลภายนอกในเรื่องของ  
การเงิน

อุปกรณ์

โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน,ตู้เอกสาร,คอมพิวเตอร์,เก้าอี้ผู้  
มาติดต่อ

### พนักงานส่วนบุคคลและสมาชิก

2 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน

08.00-17.00 น.

หน้าที่

จัดการเกี่ยวกับงานบุคคลทั้งภายในโครงการและ  
ทำการติดต่อกับบุคคลภายนอกที่เกี่ยวข้องหรือผู้  
ที่มาติดต่อต่างๆ ดูแลงานที่เกี่ยวข้องกับการ  
ข้อมูลของสมาชิกของโครงการทั้งหมด รวมทั้ง  
จัดการเกี่ยวกับสมาชิกใหม่และให้บริการด้าน  
ข่าวสารแก่สมาชิก

อุปกรณ์

โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน,ตู้เอกสาร,คอมพิวเตอร์,เก้าอี้ผู้  
มาติดต่อ

### พนักงานประชาสัมพันธ์

2 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน

08.00-17.00 น.

หน้าที่

รวบรวมข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโครงการ และทำ  
การประชาสัมพันธ์ไปยังผู้ให้บริการที่เป็นสมาชิก  
และไม่ได้เป็นสมาชิก โดยทำงานประสานงานกับ  
พนักงานสมาชิก

อุปกรณ์

โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน,ตู้เอกสาร,คอมพิวเตอร์,เก้าอี้ผู้  
มาติดต่อ

### หัวหน้าฝ่ายบุคคล

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน

08.00-17.00 น.

หน้าที่

ควบคุมดูแลเจ้าหน้าที่ทั้งหมดในฝ่าย จัดการ  
เกี่ยวกับงานบุคคลทั้งภายในโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อุปกรณ์ โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน,ตู้เอกสาร,คอมพิวเตอร์,เก้าอี้  
สำหรับผู้มาติดต่อ

## ฝ่ายบริการ

หัวหน้าฝ่ายสปาและส่วนบำบัด

1 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาดำเนินงาน 08.00-21.00 น.

หน้าที่

ควบคุมดูแลการทำงานของพนักงานใน  
ส่วนสปาและส่วนบำบัดทั้งหมด โดยติดตาม  
ดูผลการดำเนินงานในแต่ละวัน รวมถึงดูแล  
ความเรียบร้อยด้านการปฏิบัติงานในส่วน  
ของพนักงานที่ให้บริการในควบคุมทั้งหมด  
และสรุปผลการดำเนินงานไปยังผู้จัดการทั่วไป  
โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน,ตู้เอกสาร,คอมพิวเตอร์,เก้าอี้  
สำหรับผู้มาติดต่อ

อุปกรณ์

1 ตำแหน่ง

เลขา

ช่วงเวลาดำเนินงาน 08.00-17.00 น.

หน้าที่

ช่วยการทำงานของหัวหน้าฝ่ายสปาและส่วน  
บำบัด โดยทำหน้าที่รวบรวมข้อมูล จัดเก็บ  
นำเสนอ เพื่อสรุปผลและส่งไปยังหัวหน้าฝ่าย  
โต๊ะ-เก้าอี้ทำงาน,ตู้เอกสาร,คอมพิวเตอร์

อุปกรณ์

4 ตำแหน่ง

แพทย์

ช่วงเวลาดำเนินงาน 08.00-21.00 น.

หน้าที่

ตรวจสอบสุขภาพให้แก่ผู้ใช้บริการ และสอบถาม  
ประวัติเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อเก็บรวบรวมเป็น  
ข้อมูล

สิ่งที่ต้องการ

ห้องตรวจสุขภาพและห้องพักรักษาและ  
พยาบาล

ครูฝึกสอนส่วนออกกำลังกาย

10 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาดำเนินงาน 08.00-20.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หน้าที่	เป็นผู้ควบคุมดูแลการออกกำลังกายและการฝึก ต่างๆ เช่น การฝึกโยคะ, การเล่นฟิตเนส, การเดิน แอโรบิคแดนซ์, การว่ายน้ำ เป็นต้น โดยผู้ฝึกจะ เป็นผู้ที่ควบคุมอุปกรณ์ต่างๆ ด้วยตนเอง และมี การผลัดช่วงเวลาการสอนกันตามตาราง
สิ่งที่ต้องการ	ห้อง Fitness Room, ห้อง Aerobic Dance ,ห้อง ฝึกโยคะ, สระว่ายน้ำและห้องพักครูฝึกสอน
<b>พนักงานต้อนรับ</b>	<b>4 ตำแหน่ง</b>
ช่วงเวลาทำงาน	08.00-21.00 น.
หน้าที่	คอยให้บริการรายละเอียดและข้อมูลต่าง ๆ แก่ ผู้ใช้บริการบริเวณเคาน์เตอร์ต้อนรับ และทำ หน้าที่พนักงานคิดเงินกับผู้ใช้บริการด้วย เคาน์เตอร์ต้อนรับและจ่ายเงิน
สิ่งที่ต้องการ	เคาน์เตอร์ต้อนรับและจ่ายเงิน
<b>พนักงานส่วนสปาและส่วนบำบัด</b>	<b>46 ตำแหน่ง</b>
ช่วงเวลาทำงาน	08.00-21.00 น.
หน้าที่	คอยให้บริการแก่ผู้ใช้บริการตามหน้าที่ โดย ให้จัดเตรียมอุปกรณ์ภายในห้องให้เรียบร้อยก่อน ให้บริการ และทำการจัดเก็บ, ทำความสะอาด หรือเปลี่ยนอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เรียบร้อยหลัง ให้บริการเสร็จด้วย อีกทั้งในส่วนสปา พนักงาน จะให้คำแนะนำในการเข้าใช้สปาแก่ผู้ที่ต้องการ
สิ่งที่ต้องการ	ส่วนสปาและห้องบำบัดต่าง ๆ
<b>พนักงานร้านเสริมสวย</b>	<b>10 ตำแหน่ง</b>
ช่วงเวลาทำงาน	08.00-20.00 น.
หน้าที่	ให้บริการเสริมสวยทั้งสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี ได้แก่ จัดแต่งทรงผม, ดูแลเล็บมือและเล็บเท้า, บริการแต่งหน้า และทำการเปิด-ปิดร้าน, จัดเก็บ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และทำความสะอาดร้านและอุปกรณ์ของร้าน  
ทั้งหมด

สิ่งที่ต้องการ

ร้านเสริมสวย (Beauty Salon)

### หัวหน้าฝ่ายบริการด้านอาหาร

2 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน

07.00-21.00 น.

หน้าที่

ดูแลการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดร้านอาหาร  
ในแต่ละวัน ตลอดจนการทำงานองพนักงาน  
ร้านอาหารให้มีระเบียบเรียบร้อย และรายงานผล  
การทำงานแก่ผู้จัดการทั่วไป

สิ่งที่ต้องการ

ร้านอาหารละคริว และส่วนเก็บอาหารเย็น  
อาหารแห้ง

### พนักงานร้านอาหาร

18 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน

07.00-ทำความสะอาดร้านเสร็จตามหน้าที่

เวลาเปิด-ปิดร้าน

08.00-21.00 น.

หน้าที่

จัดเตรียมอุปกรณ์ภายในร้านให้เรียบร้อยก่อน  
เปิดร้าน, ทำหน้าที่รับสั่งอาหาร เสิร์ฟ, จัดเก็บและ  
คิดเงินผู้เข้าใช้บริการ รวมทั้งทำความสะอาดร้าน  
ภายหลังจากปิดร้านเมื่อผู้ใช้บริการคนสุดท้าย  
ออกจากร้านเรียบร้อย

สิ่งที่ต้องการ

ร้านอาหาร, คริว และส่วนเก็บอาหารแห้ง

### พนักงานสวนครัว

20 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน

07.00-ทำความสะอาดคริวและเก็บกวาด  
อุปกรณ์เสร็จตามหน้าที่

เวลาเปิด-ปิดคริว

08.00-21.00 น.

หน้าที่

จัดเตรียมอุปกรณ์และอาหารสดก่อนเปิดร้าน,  
ให้บริการปรุงอาหารและเครื่องดื่มตามสั่งแก่ผู้  
เข้าใช้บริการ, ทำความสะอาดภาชนะใส่อาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รวมทั้งทำความสะอาดครัวภายหลังจากปิดครัว  
เสร็จเรียบร้อยแล้ว

**พนักงานร้านขายของเพื่อสุขภาพ**

2 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-20.00 น.  
หน้าที่ ขายสินค้าภายในร้าน, จัดทำรายการสินค้า, สั่งซื้อ  
สินค้า, ทำรายการยอดขายประจำวันและทำ  
ความสะอาดร้าน  
สิ่งที่ต้องการ ร้านขายสินค้าและห้องเก็บสินค้า

**พนักงานทำความสะอาด**

12 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 07.00-22.00 น.  
หน้าที่ ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนต่าง ๆ ของโครงการ  
ตั้งแต่ก่อนเปิดบริการ-ปิดโครงการและระหว่าง  
ให้บริการ  
สิ่งที่ต้องการ ห้องเก็บของและอุปกรณ์ทำความสะอาด

**พนักงานรักษาความปลอดภัย**

4 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 07.30-21.00 น.  
หน้าที่ ดูแลความเรียบร้อยของสถานที่โดยยืนประจำใน  
จุดต่างๆ ตามหน้าที่และมีการผลัดเวรกันตาม  
ระยะเวลา  
สิ่งที่ต้องการ ห้องพักพนักงาน รปภ.

**พนักงานช่างเทคนิค**

2 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-21.00 น.  
หน้าที่ เป็นวิศวกรควบคุมงานช่างต่าง ๆ อันได้แก่ งาน  
ไฟฟ้า, งานปรับอากาศ, งานสุขาภิบาลและระบบ  
เสียงของโครงการ  
สิ่งที่ต้องการ ห้องพักพนักงานช่างเทคนิค

**พนักงานห้องอ่านหนังสือ**

2 ตำแหน่ง

ช่วงเวลาทำงาน 08.00-20.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

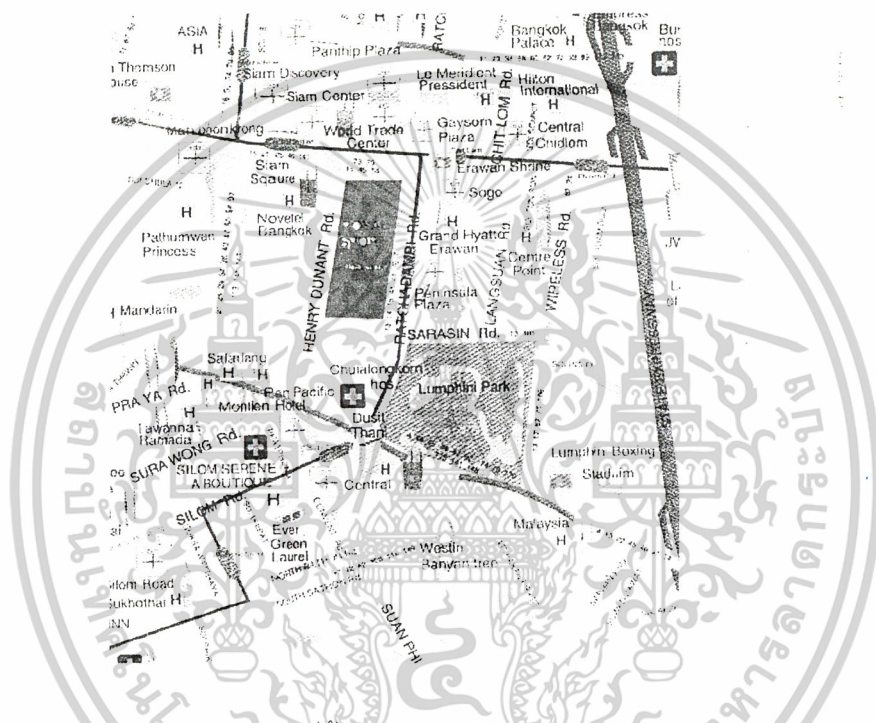
หน้าที่	ดูแลหนังสือภายในห้องสมุดโดยจัดทำบัตรยืม- คืนหนังสือ, เก็บหนังสือเข้าชั้นวาง, ทำรายการ หนังสือและสั่งซื้อหนังสือใหม่
สิ่งที่ต้องการ	ห้องสมุดและเคาน์เตอร์ยืม-คืนหนังสือ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ลักษณะที่ตั้งทางกายภาพและสภาพแวดล้อมโดยรวมของโครงการ

ที่ตั้งโครงการ : สมาคมราชกรีฑาสโมสรแห่งประเทศไทย  
The Royal Bangkok Sport Club  
เลขที่ 1 ถนนอังรีดูนังต์ แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ



ภาพแสดงที่ตั้งกายภาพของโครงการ

### 1. Site & Form of land

- ทิศเหนือ ติดต่อกับโรงพยาบาลตำรวจ
- ทิศใต้ ติดต่อกับสมาคมกอล์ฟแห่งประเทศไทย โรงพยาบาลจุฬา
- ทิศตะวันออก ติดต่อกับสถานีรถไฟราชดำริ และถนนราชดำริ
- ทิศตะวันตก ติดต่อกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และถนนอังรีดูนังต์

สมาคมราชกรีฑาสโมสร ตั้งอยู่ระหว่างถนนอังรีดูนังต์และถนนราชดำริ มีลักษณะที่ดินเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า โดยในส่วนของที่ตั้งของโครงการเป็นอาคารที่ตั้งอยู่ทางฝั่งของถนนอังรีดูนังต์ ถัดเข้าไปด้านในเป็นสนามม้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2. ภูมิทัศน์

สภาพแวดล้อมโดยทั่วไปของโครงการอยู่ในกลางเมือง และถูกห้อมล้อมด้วยอาคารสูงจาก ถนนราชดำริและถนนอังรีดูนังต์

## 3. การเข้าถึงตัวโครงการ

การเข้าถึงตัวโครงการสามารถทำได้หลายทาง ดังนี้

- 3.1 โดยทางรถยนต์ส่วนตัวหรือเดินเท้า ผ่านทางประตูหลักของสมาคม (ถนนอังรีดูนังต์ ประตูที่ 2) ประตูทางเข้าสู่สมาคมนั้นมีหลายแห่ง ดังนี้
  - 3.1.1 ประตูที่ 1 อยู่ทางด้านถนนอังรีดูนังต์เป็นประตูเข้า-ออก หลักสำหรับรถยนต์ส่วนตัว โดยเชื่อมกับอาคารจอดรถ ตรงข้ามกับประตูนี้คือ โรงเรียนสาธิตสมศ.ปทุมวัน
  - 3.1.2 ประตูที่ 2 เป็นประตูหลักสำหรับผู้ที่มาโดยรถรับจ้างหรือมีคนขับรถมาด้วยเพื่อ drop off บริเวณหน้าอาคาร Sport Club โดยเข้าทางด้านถนนอังรีดูนังต์ได้ทั้งเส้นขาไป-กลับ ตรงกันข้ามกับประตูนี้เป็นจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
  - 3.1.3 ประตูที่ 3 เป็นประตูที่เข้าจากถนนอังรีดูนังต์ที่ใช้สำหรับลำเลียงม้าแข่งของทางสมาคม และเป็นประตูที่ใช้สำหรับสวนบริการของสมาคม
  - 3.1.4 ประตูที่ 4 ประตูทางเข้าจากถนนราชดำริที่สามารถเดินรถออกไปยังถนนอังรีดูนังต์ได้ เป็นประตูที่มีถนนใกล้กับสนามกอล์ฟและสนามเทนนิสของโครงการ
- 3.2 ทางรถไฟสายสีลม โดยลงที่สถานีราชดำริ แล้วต่อรถรับจ้างเข้ามาในสมาคม
- 3.3 โดยรถประจำทางด้านฝั่งถนนอังรีดูนังต์ที่วิ่งมาจากถนนพระราม 1 หรือในฝั่งตรงข้ามที่วิ่งมา จากถนนพระราม 4 แต่ต้องกลับรถเพื่อเข้าสู่สมาคม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

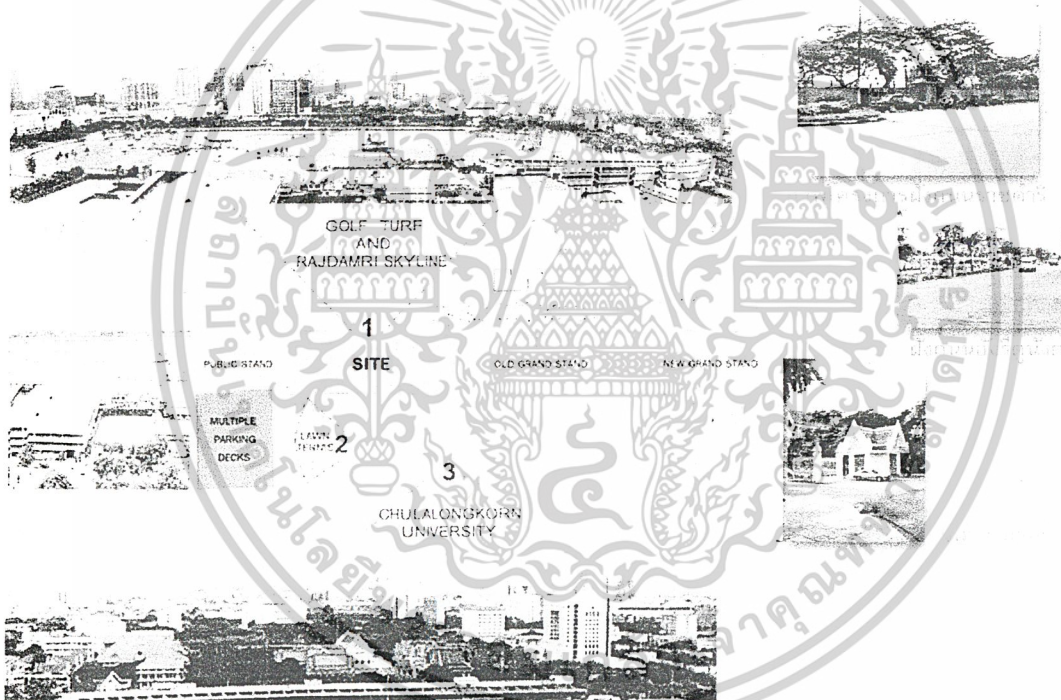


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## เหตุผลในการเลือกที่ตั้ง

1. สถานที่ตั้งนั้นเป็นส่วนหนึ่งของราชกรีฑาสโมสร จึงตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นบุคคลที่ใส่ใจ และเห็นความสำคัญรวมถึงประโยชน์ในการดูแลรักษาสุขภาพ
2. อยู่ในกลางเมือง ง่ายต่อการคมนาคมและการเข้าถึง

ตำแหน่งที่ตั้งของโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพราชกรีฑาสโมสร ตั้งอยู่ในอาคาร Sport Club เดิมของราชกรีฑาสโมสร โดยมีอาณาเขตติดต่อกับพื้นที่และอาคารต่างๆ ดังนี้



ทิศเหนือ	คอร์ทเทนนิสในร่ม 2 คอร์ท
ทิศใต้	อัฒจันทร์ชมม้าแข่ง
ทิศตะวันออก	ลู่วิ่ง และสนามกอล์ฟ
ทิศตะวันตก	สนามหญ้าเทนนิส และ สระว่ายน้ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### เหตุผลในการเลือกอาคาร

1. วัตถุประสงค์เดิมในการใช้งานของอาคารนี้เป็นอาคาร Sport Club ของสมาชิกราชกรีฑาสโมสร ดังนั้นจึงทำให้อาคารนี้มีโครงสร้างทางสถาปัตยกรรมที่เหมาะสมกับโครงการมากกว่าอาคารอื่นๆ ในราชกรีฑาสโมสร
2. อาคารอยู่ในบริเวณสัญจรหลักของราชกรีฑาสโมสร สามารถเข้าถึงได้ง่ายจากทางเข้าหลัก(ประตูจากทางด้านถนนอังรีดูนังต์)

### ลักษณะทางสถาปัตยกรรมที่นำมาใช้

1. เป็นอาคารขนาด 2 ชั้น ที่วางตัวในแนวราบขนานไปกับลู่วิ่งและสนามกอล์ฟ มีขนาดพื้นที่โดยประมาณ 6,200 ตร.ม. โดยอาคารมี
  - ทางเข้าหลักทางด้านทิศตะวันตกของอาคาร โดยเข้าสู่โถงที่ open space ถึงชั้น 2
  - ทางเข้ารองเป็นทางเข้าทางด้านทิศใต้ของอาคาร ซึ่งเป็นทางสัญจรไปยังสนามกอล์ฟ
  - ทางเข้าส่วน service เป็นทางเข้าสำหรับพนักงานและส่วนบริการอยู่ทางทิศเหนือของอาคาร
2. ความสูงของอาคาร Floor to Floor สูง 4.00 เมตร
3. อาคารมีขนาดกว้าง-ยาว โดยประมาณ 40\*80 เมตร
4. อาคารวางตัวในแนวเหนือ-ใต้ โดยหันด้านหน้าอาคารไปทางทิศตะวันตก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

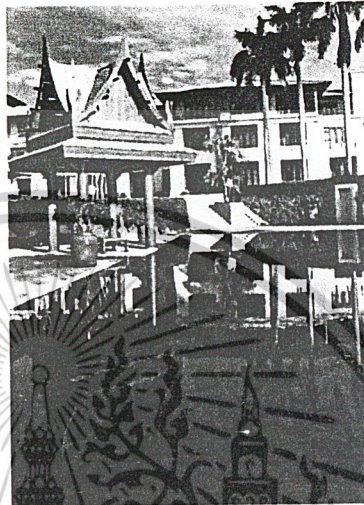
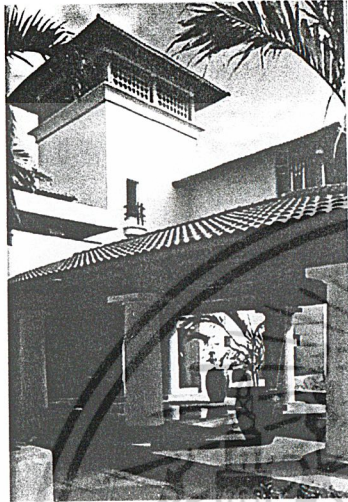
### สภาพปัญหาปัจจุบันของโครงการ

1. การกระจายกันของแผนกที่ควรจะอยู่ใกล้ชิดกัน ได้แก่ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้ากับส่วนที่ใช้บริการ
2. การขาดการเชื่อมต่อกันระหว่างหน่วยงานและพื้นที่ที่ควรเกี่ยวข้องกัน ทำให้เกิดการดำเนินงานที่ไม่ต่อเนื่อง
3. จากข้อ 1-2 ทำให้เกิดการสูญเสียพื้นที่ที่มีประโยชน์ ทำให้สมาคมขาดความสมบูรณ์ทางด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
4. circulation ของสมาชิกที่ใช้บริการในส่วนต่างๆ เกิดการขัดกัน (Cross Circulation) ทำให้เกิดความไม่สะดวกในการทำงานทั้งของพนักงานและผู้ให้บริการเอง
5. เนื่องจากจำนวนสมาชิกที่เพิ่มขึ้นทุกปี แต่พื้นที่เท่าเดิม ทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้อย่างทั่วถึง
6. เนื่องจากสมาคมได้ก่อตั้งขึ้นมาเป็นเวลานานแล้ว แต่ไม่มีการ renovate มีเพียงแต่การซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพที่ใช้การได้ ทำให้เกิดความชำรุดทรุดโทรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## รีสอร์ทสุขภาพชีวาศรม

Chiva-Som international Health Resort



แสดงทัศนียภาพภายนอกของชีวาศรม

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

สถาปนิกแนวคิดหลัก คือ B&M Architect Co.,Ltd., Mr.Jean Paul Blisset , Mr.Malcolm Mcdonald

สถาปนิกอาคาร คือบริษัท เทนดี้ ดีไซน์ จำกัด

มัณฑนากร คือ Mr.Jean Paul Blisset

ภูมิสถาปนิก คือบริษัท แลนด์สเคปแพลนนิ่ง จำกัด

วิศวกรโครงสร้าง คือ Dr.Prasit Soongswang , Asian Consultant and Technology Co.,Ltd.

ผู้รับเหมาอาคาร คือบริษัท สยาม ซินเท็ค คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน)

ผู้รับเหมาดตกแต่งภายใน คือบริษัท สีส้ม เชียงไฮ้เฟอร์นิเจอร์ , บริษัท เดอะไฟน์อาร์ต จำกัด

งบประมาณในการก่อสร้าง ประมาณ 650 ล้านบาท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปีที่แล้วเสร็จ คือ ตุลาคม 2538

ชีวาศรม เป็นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพพระดับ 5 ดาว ที่เน้นบรรยากาศของการพักผ่อนและผ่อนคลายจากความเครียด โดยมีแนวคิดที่ว่า

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

ชีวาศรมเป็นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพโดยเฉพาะที่มีปรัชญาอยู่ที่การปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจของผู้ใช้เป็นสำคัญ โดยมีหัวใจของโครงการอยู่ที่สปา ( Spa ) ลักษณะกิจกรรมที่เกิดขึ้นเป็นแนวความคิดของการเป็น Destination Spa โดยมีการวางผังทั้งภายในและภายนอกไว้อย่างสอดคล้องกลมกลืนตั้งแต่เริ่มต้นโครงการ จึงทำให้ทุกๆส่วนของโครงการดูเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยในโครงการทั้งหมดจะแบ่งออกเป็นส่วนของสปาที่พัก อาคารน้ำ สระว่ายน้ำกลางแจ้ง และส่วนออกกำลังกาย เช่น ห้องฟิตเนส , ลานโยคะ โดยใช้การเดินทางเป็นการสัญจรหลักในโครงการ เพื่อให้แขกได้ออกกำลังกายและชื่นชมกับธรรมชาติ โดยจะทำการศึกษาในส่วนของสปา ( Spa )

ในส่วนของสปา ( Spa ) จะมีรูปแบบการออกแบบที่เป็นสัดส่วนแยกชาย – หญิง และลำดับการเข้าถึงแต่ละกิจกรรมอย่างชัดเจน เริ่มต้นจากการเข้าใช้สปา ( Spa ) จะต้องมีกานัดเวลาและนัดแพทย์ล่วงหน้า โดยแขกที่มาพักจะได้รับการตรวจสุขภาพอย่างละเอียด มีการทำตารางกิจกรรม การออกกำลังกาย และการนวดบำบัดที่ไม่เหมือนกัน แล้วแต่ความต้องการและสุขภาพของแต่ละคน

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

โดยมีลักษณะสภาพแวดล้อมรอบโครงการเป็นดังนี้

ด้านทิศเหนือ	ติดกับพื้นที่ว่างส่วนบุคคล
ด้านทิศใต้	ติดกับพื้นที่ว่างส่วนบุคคล
ด้านทิศตะวันออก	ติดกับชายหาดหัวหิน
ด้านทิศตะวันตก	ติดกับถนนเพชรเกษม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ประเภทของการให้บริการ

การบริการด้านสปา (Spa) แบ่งออกเป็น 4 ส่วนหลัก ดังนี้

1. Facial Treatment เป็นการให้บำบัดรักษาบนใบหน้าโดยเฉพาะ มีทั้งหมด 6 ห้อง โดยมีช่วงเวลาของการให้บริการประมาณ 55 นาทีถึง 85 นาที

2. Body Treatment ส่วนบำบัดร่างกาย โดยมีช่วงเวลาของการให้บริการตั้งแต่ประมาณ 25 นาทีถึง 85 นาที ประกอบด้วย

- Thai Massage จำนวน 3 ห้อง
- Swedish Massage จำนวน 3 ห้อง
- Aromatherapy Massage จำนวน 6 ห้อง
- Foot Massage
- Body Polish and Hydrotherapy
- Spa Bath
- Sauna and Steam Bath
- Body Blitz
- Floatation
- Body Wrap

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

- Hands & Feet Treatment
- Hair Treatment

4. Medical Treatment

นอกจากนี้ยังมีส่วนของ Fitness Services และส่วน Activity Programme ที่ให้เลือกเข้ารับบริการ โดยมีผู้เชี่ยวชาญให้การแนะนำในการเลือก ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ ความต้องการ และความสมัครใจของผู้เข้ารับบริการเป็นหลักดังนี้

Fitness Services ประกอบด้วย

- Swimming lessons
- Tennis & Squash
- Beach Biking
- Yoga

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-Thai Boxing ( Muay Thai )

Activity Programme ประกอบด้วย

-Aqua Aerobics

-Step Aerobics

-Thoi – Teh ( Cardio – Kick ) Aerobics

-Tai Chi

-Krabi – Krabong

-Spa Cuisine Classes

นอกจากนี้ยังมีการบริการกิจกรรมพิเศษอื่นๆ เช่น คอร์สการฝึกทำอาหารไทย คอร์สการสอนศิลปะมวยไทย เป็นต้น

### พฤติกรรมการใช้สถานที่

#### ผู้ใช้บริการ

- 1.ประเภทผู้ใช้บริการ เป็นทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ณ ปัจจุบันมีสัดส่วนผู้ที่อาศัยในเมืองไทยและมาจากต่างประเทศ อัตราส่วน 50 : 50 โดยจะแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทหลักคือ
    - สมาชิกที่มีครอบครัว อัตราค่าสมาชิก 400,000 บาท โดยสามารถพาครอบครัวมาใช้บริการและอินสทิทิวท์ให้บุคคลในครอบครัวต่อไปได้ รวมทั้งจะได้รับส่วนลดเมื่อมาใช้บริการ
    - สมาชิกที่มีสถานภาพโสด อัตราค่าสมาชิก 200,000 บาท จะได้รับส่วนลดเมื่อมาใช้บริการ
    - ผู้ที่ไม่ได้เป็นสมาชิก หรือ แขกชาวต่างประเทศ สามารถเข้าใช้บริการได้ แต่ต้องเสียค่าใช้บริการต่างๆเต็มอัตราที่กำหนดไว้
  - 2.อายุ อายุของชาวไทยที่เข้ารับบริการ มักอยู่ในระหว่าง 50 ปีขึ้นไป ส่วนชาวต่างประเทศอายุประมาณ 30 ปีขึ้นไป กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่จะเป็นนักธุรกิจและครอบครัว แต่จะห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 16 ปีเข้าใช้บริการ
  - 3.เพศชายและเพศหญิงมาใช้บริการในอัตราส่วนที่ใกล้เคียงกันมาก ผู้ที่มาโดยมากเป็นคู่สามี – ภรรยา
  - 4.สถานภาพทางเศรษฐกิจ เน้นกลุ่มเป้าหมายที่มาใช้บริการเป็นผู้ที่มีรายได้สูง
  - 5.ระยะเวลาการเข้าใช้บริการ แยกเป็น
    - ผู้ที่มาจากในประเทศและประเทศใกล้เคียง เช่น ฮองกง จะมีระยะเวลาการเข้าพักประมาณ 3 – 5 วัน และมีการกลับมาใช้บริการประมาณ 3 – 4 ครั้งต่อปี
    - ผู้ที่มาจากทวีปยุโรป อเมริกา ฯลฯ ระยะเวลาการเข้าพัก ประมาณ 1 – 3 สัปดาห์ สำหรับผู้ที่ไปกลับในวันเดียวจะมีสัดส่วนที่น้อยกว่า 1%
- โดยช่วงเวลาที่มียูมาใช้บริการมากที่สุด คือช่วงเดือนเมษายนถึงเดือนพฤษภาคม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.การเดินทาง ผู้มาใช้บริการภายในประเทศ นิยมใช้รถยนต์ส่วนบุคคลเป็นพาหนะ และมีบริการพิเศษสำหรับผู้ใช้บริการที่เป็นชาวต่างประเทศ โดยมีการรับส่ง ด้วยเฮลิคอปเตอร์ซึ่งจะรับส่งจากสนามบินกรุงเทพฯ - ชีวาครม โดยตรง ค่าบริการประมาณ 65,000 บาท

หมายเหตุ : ณ ปัจจุบัน ผู้มาใช้บริการจะเป็นสมาชิกหรือเป็นผู้ใช้บริการแบบ Walk - in ก็ได้

### พฤติกรรมการใช้สถานที่

สมาชิกที่ต้องการเข้ามาพัก และใช้บริการ ต้องแจ้งความประสงค์ในการเข้ามาใช้บริการกับทางรีสอร์ทก่อน เมื่อมาถึงโครงการ บริเวณ โซน 1 จะมีพนักงานต้อนรับและนำสัมภาระไปเก็บ จากนั้นจะพาแขกที่มาพักนั่งรถไฟฟ้าเข้าไปสู่อ่างน้ำร้อน เมื่อเข้าถึงอ่างน้ำร้อนแล้ว ก่อนจะไปใช้บริการในส่วนต่าง ๆ แขกที่มาพักจะต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพและซักถามประวัติจากแพทย์และพยาบาลก่อน เพื่อจะได้รับคำปรึกษาที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งจะจัดโปรแกรมให้ในแต่ละวันว่าควรทำกิจกรรมอะไรบ้างตามตารางเวลา ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ นั้นจะมีตารางเวলাกำหนดที่แน่นอนในแต่ละวันดังนี้

06.30 น.	พนักงานบริการเสิร์ฟน้ำร้อนกับมะนาวให้ดื่ม
07.00 น.	เดินออกกำลังกายริมทะเล
08.00 น.	ทำ Tai Chi
09.00 น.	ทำการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ
10.00 น.	นวดส่วนหน้าท้อง
11.00 น.	แอโรบิคในน้ำ
12.00 น.	โปรแกรมพิเศษสำหรับผู้เข้าคอร์สล้างตับ
14.00 น.	โปรแกรมพิเศษสำหรับผู้เข้าคอร์สฝังเข็ม
15.00 น.	เป็นการนวดส่วนต่างๆ ของร่างกาย
16.00 น.	โยคะ
17.00 น.	เดินออกกำลังกายที่ชายหาด อาจจะมีการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด หรือกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งจะไม่แตกต่างกันมากนักในแต่ละวัน
หลังอาหารค่ำ	เล่นเกมสกีบริเวณ ออร์คิด เลานจ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นอกเหนือจากโปรแกรมประจำวันแล้ว บางช่วงก็จะจัดพาชมสวนผักปลอดสารพิษของรีสอร์ท เรือนวาดรูป จัดดอกไม้ ทำอาหารไทย ค็อกเทล ปาร์ตี้ ซึ่งต้องชำระค่าใช้จ่ายต่างหาก

ส่วนห้องอาหารเพื่อสุขภาพ มี 2 ห้อง คือ ห้องมรกต เป็นห้องที่ผู้มาพักซึ่งซื้อแพ็คเกจไว้ต้องมารับประทานอาหารที่นี้ทั้ง 3 มื้อ โดยจัดเป็นแบบบุฟเฟต์เช้า กลางวัน ส่วนเย็นจะมีเมนูให้เลือก ทุกมื้อจะเสิร์ฟอาหารแคลอรีต่ำ อาหารแต่ละชนิดจะมีป้ายบอกปริมาณแคลอรีไว้ ผักที่ใช้เป็นผักปลอดสารพิษซึ่งปลูกไว้ใช้เอง อีกห้องคือ ห้องอาหารชมคลื่น ซึ่งอยู่ริมทะเลและริมสระว่ายน้ำ บริการอาหารเบา ๆ ราคาไม่รวมอยู่ในแพ็คเกจ และยังมีจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพด้วย

ในส่วนความสะอาดต่างๆ ผู้ใช้บริการสามารถใช้บริการได้ตามเวลาที่เปิดบริการ ยกเว้นส่วน Spa และ Treatment จะต้องโทรศัพท์มาจองเวลาและชนิดของ Treatment ไว้ก่อนล่วงหน้ากับ Spa Reception และเมื่อถึงเวลาที่นัดไว้แล้วจะต้องมาแจ้งกับ Spa Reception อีกครั้งก่อนการใช้บริการ ส่วนค่าบริการต่างๆ จะรวมจ่ายพร้อมค่าน้ำห้องพักตอนกลับ หลังจากแจ้งพนักงานแล้วก็อาบน้ำ เปลี่ยนชุดและเก็บสิ่งของในห้อง Locker จึงค่อยแยกไปทำกิจกรรมส่วนต่างๆ ต่อ โดยส่วนใหญ่แขกมักจะออกกำลังกาย (Fitness and Aerobic Dance) ก่อนทำ Treatment ต่าง ๆ จากนั้นก็จะลงมาส่วน Spa ซึ่งต้องทำการอาบน้ำก่อน เพื่อทำ Steam หรือ Sauna ซึ่งจะสลับกับการแช่น้ำเย็น สลับไปมา 2-3 ครั้ง แล้วจึงแช่น้ำอุ่นที่เป็นน้ำวน ส่วนการใช้บริการ Hydro ควรจะทำ Steam ก่อนประมาณ 20 นาทีแล้วค่อยทำ Hydro Bath ชนิดต่างๆ อาจจะทำด้วยการเข้าห้อง Flotation การนวดมักจะทำเป็นขั้นตอนสุดท้าย เนื่องจากจะมีน้ำมันที่จะซึมเข้าไปในผิวระหว่างการนวด

#### ผู้ให้บริการ

ได้แก่เจ้าหน้าที่ของโครงการฝ่ายต่าง ๆ และพนักงานบริการ ซึ่งจะมีการจัดหน้าที่ของแต่ละบุคคลคอยดูแลและให้บริการกับผู้ใช้บริการได้อย่างทั่วถึง ลักษณะการเข้าถึงภายในโครงการ จะใช้ทางเข้าแยกกับผู้ให้บริการ ซึ่งจะเป็นเส้นทางที่ขนส่งสินค้าด้วย จะมีที่จอดรถสำหรับพนักงานและเจ้าหน้าที่ซึ่งแยกกับผู้ให้บริการอีกเช่นกัน เมื่อเข้าสู่อาคารบริเวณ โซน 1 จึงทำการตอกบัตรก่อนเข้าออกจากงาน จากนั้นจึงแยกไปประจำในหน้าที่ของแต่ละคน แต่ในส่วนพนักงานที่ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ก็จะมีห้องน้ำและห้องล็อกเกอร์ให้ รวมถึงมีห้องรับประทานอาหารสำหรับพนักงาน (Staff Canteen) ด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### พฤติกรรมการใช้สถานที่ในสวนสปา (Spa)

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม
ติดต่อเข้าใช้บริการ	-เดินมาติดต่อได้ที่ส่วน spa reception โดยมาแจ้งประเภทการบริการที่ต้องการ พร้อมทั้งลงเวลาจองไว้	Spa reception
ตรวจสอบสุขภาพ	-ทำการตรวจสอบสุขภาพหลังจากแจ้งการเข้ารับบริการแล้ว โดยจะมีเจ้าหน้าที่พาไปที่ห้องตรวจ -นั่งตรวจสอบสุขภาพภายในห้อง โดยมีแพทย์หรือพยาบาลทำการตรวจ เช่น วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง รวมทั้งซักถาม กรอกประวัติสุขภาพต่างๆ	โต๊ะ เก้าอี้ , เครื่องวัดส่วนสูงและน้ำหนัก , counter วางเครื่องมือทางการแพทย์และเตียง
รอเข้ารับบริการ	-ตรวจสอบเสร็จ ถ้ายังไม่ถึงเวลานัดเข้ารับบริการ ผู้ใช้บริการจะนั่งรอบริเวณ lobby หน้า Spa reception เพื่อรอเรียกเข้า ใช้บริการได้สะดวก	ชุดรับแขกสำหรับนั่งพักคอยและส่วนบริการเครื่องดื่ม
เข้ารับบริการ	-เมื่อถึงเวลานัด จะมีเจ้าหน้าที่พาไปยังส่วนสปาชั้นล่าง แยกชายหญิงคนละฝั่ง -เปลี่ยนเป็นสวมรองเท้าของทางสปาก่อน โดยถอดรองเท้าที่สวมมาไว้ด้านหน้าทางเข้าห้อง locker -เจ้าหน้าที่พาไปยังส่วน locker ก่อน หยิบเสื้อคลุมให้ เนื่องจากต้องเปลี่ยนเป็นสวมเสื้อคลุมตลอดการเข้าใช้บริการ โดยมีส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องน้ำไว้บริการ -เจ้าหน้าที่จะพาเดินไปยังส่วนบริการต่างๆที่กำหนดไว้ โดยต้องผ่านส่วน counter สุดท้ายสำหรับยืนยันการเข้ารับบริการ -เจ้าหน้าที่พาเดินไปยังห้องที่จัดเตรียมไว้เมื่อ	ไม่มีตู้รองเท้าสำหรับเก็บรองเท้าผู้มาใช้บริการ ตู้ locker , ส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าพร้อมเก้าอี้ , ห้องน้ำ service counter , ชุดรับแขกสำหรับนั่งคอย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

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

### ผู้ให้บริการ

เจ้าหน้าที่ในส่วนสปาของชีวาธรรมจะมีหน้าที่ประจำของแต่ละบุคคล โดยมี

พฤติกรรมดังนี้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรม
เริ่มเข้าทำงาน	-เข้าทำงานตามเวลา โดยจะต้องไปที่ส่วน staff locker ก่อน เพื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดฟอร์ม	Staff locker แยกชายหญิง , ห้องน้ำ , ส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้า
เข้าทำงาน	-เข้าประจำหน้าที่ในแต่ละบุคคล ดังนี้ <b>เจ้าหน้าที่ส่วน Spa Reception</b> นั่งประจำที่หน้า counter เพื่อคอยรับลูกค้าหรือแขกที่มาใช้บริการ <b>เจ้าหน้าที่บริการลูกค้าในส่วนสปา</b> คอยอยู่ภายในห้องพักผู้ให้บริการส่วนสปา เมื่อมีหน้าที่	ส่วน counter , เก้าอี้ , คอมพิวเตอร์ , ตู้เก็บเอกสาร และข้อมูล ห้องพักผ่อน มีชุด นั่งเล่น , โต๊ะ , เก้าอี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

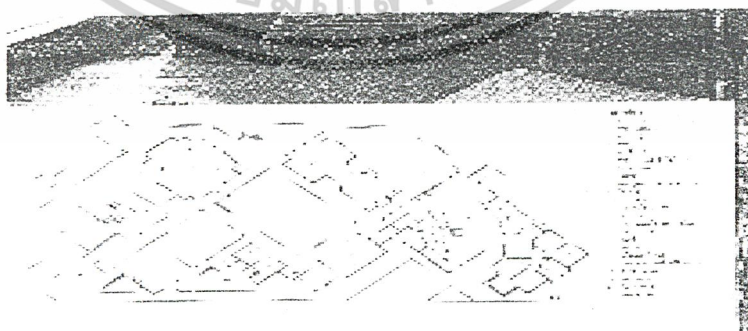
	ตามตารางที่ถูกค้ำมัดไว้จึงค่อยออกมา	
พักทานอาหาร กลางวัน	-พักทานอาหารกลางวันโดยผลัดกันเป็นกะ ทานอาหารในห้องอาหารสำหรับพนักงาน (Staff Canteen) เสร็จแล้วเข้าทำงานตามเดิม	โต๊ะอาหาร , เก้าอี้
เลิกงาน	-เข้าเปลี่ยนเสื้อผ้าในส่วน Staff Locker	

### การวางผังและประโยชน์ใช้สอย

ในเนื้อที่ทั้งหมด 17 ไร่ มีการจัดประโยชน์ใช้สอยในส่วนต่าง ๆ กระจายตัวทาง  
แนวราบและแบ่งโซนการใช้งานออกเป็น 5 โซน ในกลุ่มอาคารต่างๆ กัน ดังนี้



ผังพื้นที่ 1 ของอาคารส่วนส้วและน้ำบาด



ผังพื้นที่ 2 ของอาคารส่วนส้วและน้ำบาด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- Zone 1 เป็นอาคารต้อนรับ 2 ชั้น ทางด้านหน้า ประกอบด้วย
- ชั้น 1
- จอctrถของผู้ใช้บริการ โดยผู้ที่นำรถยนต์ส่วนบุคคลมาจะนำมาจอดไว้ที่นี่ และจะมีรถไฟฟ้า รับ-ส่งภายในโครงการ
  - ส่วนบริการต่างๆ จะเป็นที่จอดรถส่งของและพนักงาน ส่วนสำนักงานซ่อมบำรุง Housekeeping โดยจะมีทางเข้าแยกกับของแขกที่มาใช้บริการ
- ชั้น 2
- Reception Lobby เป็นโถงต้อนรับ จะมีโต๊ะสำหรับ Reception และ Porter ไว้คอยขนกระเป๋าและเรียกรถ
  - Lounge จะเป็นลักษณะคล้าย Waiting Area ไปด้วย ซึ่งจะเป็น Open Air ทำเป็นคล้ายศาลายื่นไปในทะเลสาบ ทางด้านข้างจะมีที่จอดรถไฟฟ้าอยู่ด้วย

Zone 2 กลุ่มห้องพักแบบเรือนไทย มีทั้งหมด 17 หลัง โดยจะแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 หลัง ในแต่ละกลุ่มจะมีศาลานั่งเล่นและชานเรือนใช้ร่วมกันตามแบบบ้านไทย จะวางให้กระจายรอบ ๆ ทะเลสาบ และสวนตรงกลางโครงการ ซึ่งจะมีสะพานและถนนเข้าต่อไปยังด้านในโครงการ ภายในเรือนไทย จะเป็นห้องพักแบบ 1 ห้องนอน และมีห้องน้ำซึ่งจะค่อนข้างใหญ่

Zone 3 ส่วนอำนวยความสะดวกต่างๆ จะแยกเป็นอาคาร ดังนี้

- ศาลาโยคะและห้อง Meeting Room
- จะเป็นอาคาร 2 ชั้น คล้ายศาลาไทยขนาดใหญ่ ด้านบนเป็นศาลาเปิดโล่ง ภายในพื้นไม้และโชว์โครงสร้างหลังคาจะใช้สำหรับชั้นเรียนโยคะ ทางด้านล่างจะเป็น Meeting Room ด้านนอกจะกรุผนังด้วยหินคล้ายเป็นฐานของศาลา จะได้ประมาณ 25 คน
- อาคารสระว่ายน้ำในร่ม

เวลาทำการ 08.00-19.00 น.

1. ห้องลิฟต์เกอร์และห้องน้ำ

จะอยู่ตรงทางเข้าด้านหน้า ซึ่งแยกเป็นชาย-หญิง ก่อนเข้ามาในอาคารหน้าห้องนี้จะมีที่ให้เปลี่ยนรองเท้า ชั้นวางผ้าเช็ดตัวและเครื่องอบแห้ง ชุดว่ายน้ำ จากนั้นจึงแยกเป็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ของชาย-หญิง เมื่อเข้าไปแล้วจะมีบริเวณล็อกเกอร์เก็บของเล็ก ๆ จากนั้นจะเป็นห้องอาบน้ำและห้องส้วม จากห้องนั้นจะเดินทะลุไปยังสระว่ายน้ำ

## 2. สระว่ายน้ำ

มีความลึกประมาณ 1.50 เมตร เป็นสระน้ำเค็ม โดยรอบสระจะมีเตียงนอนและที่ Shower ไว้ล้างตัวก่อน หลังลงสระกิจกรรมที่มาใช้สระว่ายน้ำคือว่ายน้ำ และแอโรบิค ในน้ำที่จะมีเป็นชั้นเรียนตามเวลาในแต่ละวัน

## 3. บ่อน้ำอุ่น

อยู่ใกล้กับบ่อน้ำเย็น ห้อง Steam และสระว่ายน้ำในบ่อน้ำอุ่นจะมีการเปิดเป็นอ่างน้ำวน

## 4. บ่อน้ำเย็น

จะไม่มีน้ำวน

## 5. ห้อง Steam

จะเป็นห้องรูปวงกลม เป็นห้องใช้รวม ที่พื้นที่รอบ ๆ ด้านนอกห้องจะทำเป็นบ่อที่เดินสำหรับนวดเท้าโดยจะเป็นพื้นโรยด้วยหินแม่น้ำ และมีน้ำเย็น จะมีระดับน้ำขนาดครึ่งแข้ง และรอบข้างจะมีราวจับ

## - อาคาร Fitness and Spa Treatment

อาคาร Fitness และ Spa Treatment เป็นกลุ่มอาคาร 2 ชั้น มีคอร์ทโล่งปลูกต้นไม้

ตรงกลาง ซึ่งการใช้สอยของอาคารนี้แบ่งได้เป็นดังนี้

## ชั้นบน เป็นส่วนของ Spa Lobby ซึ่งประกอบด้วย

-เคาท์เตอร์ต้อนรับและบริเวณพักผ่อน ( Spa Reception & Waiting Area )

-ส่วน Medical Suite

เวลาทำการ 07.00 – 20.00 น.

มีจำนวน 5 ห้อง จะเป็นห้องตรวจร่างกายและห้องทำงานแพทย์ ซึ่งมีแพทย์ประจำ และแพทย์พิเศษให้คำปรึกษาด้านสุขภาพต่างๆ ห้อง Nurse Consult เป็นห้องที่พยาบาลจะให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาและโปรแกรมต่างๆที่สมาชิกควรทำ ทั้งยังมีให้บริการฝังเข็ม , เครื่องตรวจโรคจากดวงตา , ตรวจจุมมิแพ้ ฯลฯ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

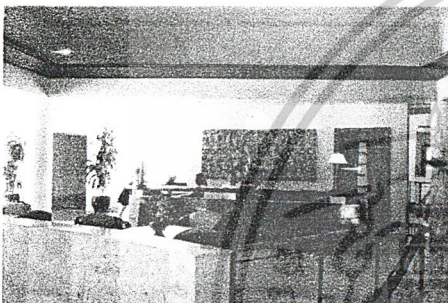
-ห้อง Fitness

เวลาทำการ 07.00 – 20.00 น.

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

-ห้อง Dance Studio

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



บริเวณโถงต้อนรับด้านบน

พื้น	ปูหินอ่อนสีครีม
ผนัง	ก่ออิฐฉาบปูนเรียบทาสีขาว ตกแต่งเพิ่มเติมด้วยภาพไม้แกะสลัก
เพดาน	เล่นระดับในส่วนโถงและตกแต่งด้วยบัวเพดานไม้จริงสลักกับยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว

แสงสว่าง โคมไฟชนิด Downlight ผสมกับชนิดส่องเน้นเฉพาะจุด ( Spot Light ) รวมทั้งตกแต่งด้วยโคมไฟตั้งโต๊ะ

เครื่องเรือน ผสมผสานทั้งไม้จริงและหินแกรนิต

ชั้นล่าง แบ่งเป็นส่วนต่างๆได้ดังนี้

1. ส่วนสปา

เวลาทำการ 08.00 – 20.00 น.

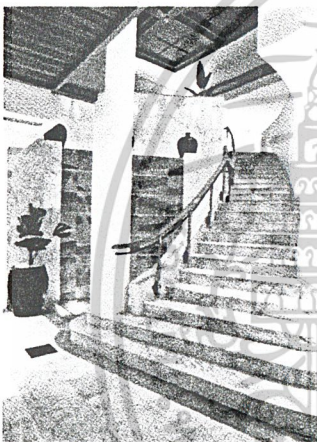
ส่วนนี้จะแยกชาย – หญิงออกเป็น 2 ฟัง โดยโถงทางแยกจะมีส่วนพักผ่อน, ห้องน้ำ, เคาน์เตอร์ขายผลิตภัณฑ์ เช่น เครื่องสำอางและน้ำม้วนกดที่ใช้ในสปาของชีวาธรรม และที่สาธิตการให้บริการการแต่งหน้า และเมื่อแยกเข้าไปในส่วนสปาที่แยกชาย – หญิงแล้วจะประกอบด้วย

- โต๊ะต้อนรับคอยให้บริการ
- ชั้นเก็บรองเท้าและที่ต้องเปลี่ยนเมื่อเข้าด้านใน
- ห้อง Locker มีส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องน้ำ 1 ห้อง

ผ่านประตูห้อง Locker เข้าไป 1 ชั้นจะเป็นส่วนของสปา ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ห้องซาวน่า ( Sauna )
- ห้องอบไอน้ำ ( Steam Bath )
- บ่อน้ำเย็นไว้แช่สลับกับการเข้าซาวน่า ( Sauna ) หรืออบไอน้ำ ( Steam Bath )
- ห้องอาบน้ำ ( Shower )
- อ่างอาบน้ำวน ( Jacuzzi )
- ห้องช่วยในการนอนหลับหรือเตียงน้ำ
- ส่วนพักผ่อน ( Relaxing Area ) ซึ่งจะมองเห็นคอร์ทตรงกลางที่จัดเป็นส่วนแบบธรรมชาติ



#### แสดงบริเวณโถงบันไดทางเข้าส่วนสปา

พื้น	พื้นหินอ่อนสีครีมสลับสีดำ
ผนัง	กรุหินอ่อนสีครีมสลับผนังฉาบปูนเรียบสี ขาว
เพดาน	ปูไม้กระดานสลับลวดลายกับฝ้ายิปซัม บอร์ด ทาสีขาว
แสงสว่าง	ดวงโคมชนิด Downlight ฝังฝ้า และชนิด เน้นเฉพาะจุด ( Spot Light )
เครื่องเรือน	เครื่องเรือนไม้จริง และราวบันไดไม้จริง

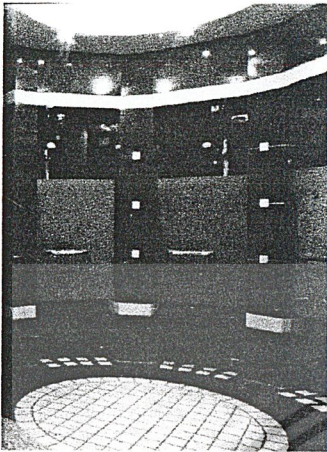


#### แสดงบริเวณหน้าห้อง Locker ในส่วน Spa Reception

พื้น	ปูหินอ่อนสีครีมสลับกับหินอ่อนสีดำ
ผนัง	ด้านหนึ่งกรุกระจกใสเปิดมุมมองสู่ ภายนอก อีกด้านหนึ่งเป็นผนังเจาะช่อง สำหรับเก็บอุปกรณ์ให้กับผู้มาใช้บริการ
เพดาน	ยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว
แสงสว่าง	ดวงโคมแบบ Downlight และชนิดโคมไฟ ตั้งโต๊ะ
เครื่องเรือน	เป็นไม้จริงและเก้าอี้เบาะพองน้ำนุ่นผ้าฝ้าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### แสดงบริเวณส่วนห้องอาบน้ำ

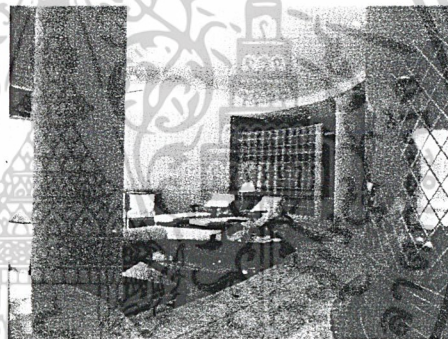


พื้น พื้นกรวดล้างสลักรับกับการปูหินแกรนิตสีดำ และกระเบื้อง โมเสกสีขาว

ผนัง ปูหินแกรนิตสีดำสลับลายกับกระเบื้อง โมเสกสีขาว บานประตูห้องอาบน้ำกระจก ฝ้าพร้อมมือจับลวดลาย

เพดาน ฝ้ายิปซัมชนิดกันความชื้นฉาบเรียบทาสีขาว

แสงสว่าง ไฟชนิด Downlight ฝ้าฝ้าเพดาน



### แสดงบริเวณส่วนพักผ่อนและอ่าง Jacuzzi ภายในสปา

พื้น ปูไม้จริงผิวขัดมันสลักรับกับการฝังลายกระเบื้องผิวมัน

ผนัง กรูกระเบื้องโมเสคและกลาสบล็อกบริเวณผนังโค้งข้างบ่อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

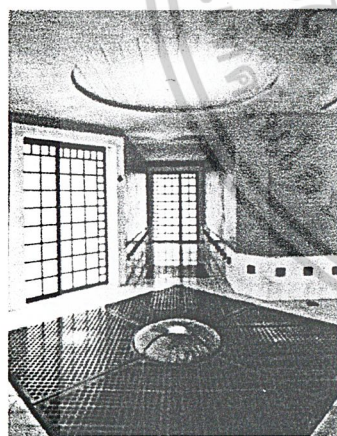
Jacuzzi ส่วนอื่นทาผนังสีขาว	
เพดาน	ฝ้ายิปซัมบอร์ดทาสีขาว โดยมีการลดระดับฝ้าให้สอดคล้องกับการเล่นระดับพื้น
แสงสว่าง	เลือกใช้ไฟชนิด Downlight และโคมไฟตั้งโต๊ะ
เครื่องเรือน	เก้าอี้นนพักผ่อนนุดด้วยผ้าและมีผ้าคลุมอีกชั้นหนึ่ง ส่วนเก้าอี้นั่งบริเวณอ่าง Jacuzzi เป็นเก้าอี้บุผ้าพลาสติกพีวีซี

## 2. ส่วน Hydrotherapy หรือวาริบำบัด

เวลาทำการ 08.00 – 20.00 น.

ส่วนนี้จัดให้ชาย - หญิงใช้ได้ร่วมกัน โดยประกอบด้วยการให้บริการดังนี้

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



### แสดงบริเวณโถงภายในส่วน Hydrotherapy

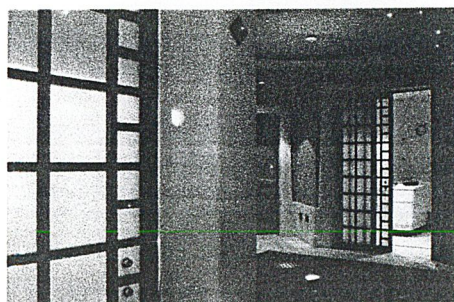
พื้น ปูกระเบื้องชนิดผิวหยาบ ตกแต่งพื้นด้วยทางน้ำไหลตามทางเดินโดยมีพื้นไม้ลายตารางปิดอยู่ด้านบน

ผนัง กรูหินอ่อนเป็นบัวพื้นด้านล่างและทาผนังสี เทียน บานประตูเลื่อนของแต่ละห้องเป็น บานลูกฟักไม้จริงกรุกระจกฝ้า ผนังทราวย

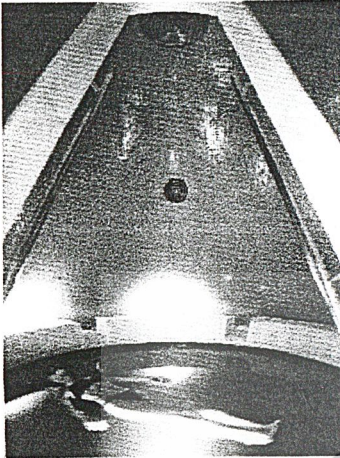
เพดาน ยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบ สลับกับตกแต่งด้วยไม้กระดาน ทาสีเขียวเดียวกับผนัง

แสงสว่าง ลักษณะดวงโคมแบบ Downlight ฝังฝ้าเพดาน และ ดวงโคมชนิด Up Light ที่ให้แสงโทนเหลืองและบรรยากาศสลัวๆ

### แสดงบริเวณโถงภายในส่วน Hydrotherapy



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### แสดงบริเวณในห้องลอยตัว(Floatation )

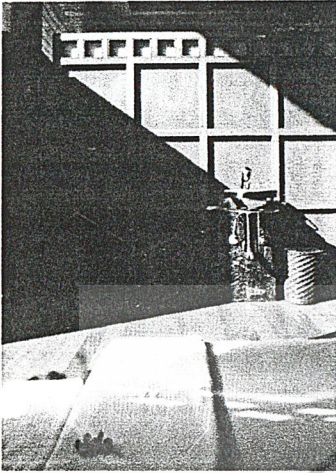
พื้น	ปูกระเบื้องโมเสก
ผนัง	ทำผนังโค้งต่อถึงเพดานเป็นครึ่งทรงกลม ปูด้วยกระเบื้องโมเสกชนิดเดียวกับพื้น และราวมือจับสแตนเลส
เพดาน	เพดานโค้งปูกระเบื้องโมเสกชนิดเดียวกัน
แสงสว่าง	ใช้ไฟ Downlight และดวงโคมชนิดติดตั้งที่ พื้นแล้วให้แสงส่องขึ้นเป็น Up Light



### แสดงบริเวณในห้อง Body Blitz Jet Shower

พื้น	ปูกระเบื้องโมเสกสีขาว ส่วนที่ยื่นวางแผ่น ระแนงไม้กันลื่น
ผนัง	กรุกระเบื้องโมเสกสีขาวชนิดเดียวกับพื้น ส่วนที่ยื่นติดราวมือจับสแตนเลสเพื่อจับกัน ลื่น
เพดาน	กรุยิปซัมฉาบเรียบทาสีขาวชนิดกัน ความชื้น
แสงสว่าง	ดวงโคมชนิด Downlight ให้แสงสีโทน เหลือง
	นวล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### แสดงภายในศาลานวดไทยนอกรถ

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

Zone 4 เป็นส่วนพักผ่อนอาศัยของแขกด้าน Ocean View ประกอบด้วยอาคาร Lobby และห้องอาหาร เป็นอาคารสูง 3 ชั้น และมีทางเดินติดต่อถึงอาคารห้องพัก จะประกอบด้วย

ชั้น 1 จะถมดินขึ้นสูงเหมือนอาคารชั้น 1 เป็นส่วนชั้นใต้ดิน จะมีสวนครัว ถึงเก็บน้ำห้องส้วมการทำอาหารให้กับผู้ที่มีความสนใจ

ชั้น 2 เป็นส่วนทางเข้าของอาคาร ด้านหน้าเป็นส่วน Drop off มีหลังคาคลุมสำหรับผู้มาใช้บริการที่เข้ามาโดยรถกอล์ฟ ภายในอาคารจะประกอบด้วย - Guest Lobby จะมีที่นั่งพักคอยที่เป็น Lounge สำหรับสิ่งเครื่องดื่มได้ - ห้องสมุด เป็นห้องสมุดสำหรับผู้ให้บริการและมีที่นั่งสำหรับฟังบรรยายเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ แล้วแต่การกำหนดโปรแกรม

ชั้น 3 เป็นส่วนให้บริการห้องอาหารและอาคารห้องพัก

- ส่วนห้องอาหารจะเปิดตามเวลาของมื้ออาหาร

เวลาทำการ 07.00-10.00 น.

12.00-14.00 น.

17.00-21.00 น.

จะมีการบริการอาหารทุกประเภทซึ่งมีการคำนวณแคลอรีต่าง ๆ ไว้แล้ว ในแต่ละรายการอาหาร และมีส่วนรับประทานอาหาร Outdoor ซึ่งสามารถมองเห็นทะเลตรงบริเวณชานพักบันไดขึ้นห้องอาหาร

- อาคารห้องพัก สามารถมองเห็นวิวทะเลทั้งหมด จะมี 2 อาคาร 4 ชั้น ลดหลั่นกันไป รวมทั้งสิ้น 40 ห้อง จะจัดห้องเป็นแบบ Single Loaded

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Corridor และพื้นที่ระเบียงออกสู่ทะเล ลักษณะของห้องพักแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ แบบ Standard และแบบ President Suite ชั้นล่างสุดทางด้านหลัง จะเป็นห้องอาหารของพนักงาน

Zone 5 เป็นส่วนที่อยู่ติดทะเลและยกระดับสูงกว่าทะเล ประกอบด้วย

1. ศาลา Tai Chi

จะเป็นที่เรียนไทจิ (มวยจีน) ในตอนเช้า และใช้เป็นที่นั่งสมาธิในบางโอกาสด้วย ศาลานี้จะกลายเป็น Landmark ของรีสอร์ทด้วยเนื่องจากสามารถมองเห็นได้ชัดจากทะเล

2. สระว่ายน้ำกลางแจ้ง

เป็นสระว่ายน้ำขนาดใหญ่โดยรอบ ๆ มีที่นั่งเล่นและเตียงนอนอาบแสงตะวัน

3. ห้องอาหารริมสระ

จะเป็นห้องอาหารแบบกลางแจ้ง ด้านล่างเป็นครัว นอกจากนี้จะมีห้องอาหารแล้ว ยังมีลานบาร์บีคิว และสวนบาร์เครื่องดื่มไว้ให้บริการในส่วนสระว่ายน้ำด้วย

### แนวความคิดในการออกแบบ

1. ผสมผสานความเป็นตะวันออกให้เข้ากับอิทธิพลจากตะวันตก เพื่อความเป็นสถาปัตยกรรมเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยอาศัยการวางผังของเรือนไทย เช่น การใช้ชานบ้าน การมีเรือนหลายๆ หลังกระจายอยู่ในพื้นที่ประกอบเป็นเรือนหมู่ และมีคอร์ทตรงกลางล้อมรอบด้วยหมู่เรือนไทย ฯลฯ รวมถึงการนำเอาเอกลักษณ์ของสถาปัตยกรรมไทย เช่น หลังคาเรือนไทยที่เป็นหลังคาจั่วทรงสูงนำมาประยุกต์กับวัสดุสมัยใหม่ เช่น คอนกรีต กระจก แนวความคิดนี้ได้นำมาใช้ในการตกแต่งภายในด้วย โดยจะเน้นที่การเลือกใช้วัสดุ เช่น การใช้ไม้เป็นวัสดุหลักในส่วนต่างๆ เช่น ราวระเบียง เสาพื้น ฝ้าเพดาน ไขว้โครงหลังคา ไม้ เครื่องเรือน ฯลฯ การใช้ผ้าฝ้ายและผ้าไหมมาเป็นผ้าปูในส่วนต่างๆ
2. คำนึงถึงความสงบเงียบและไม่ถูกรบกวนจากภายนอก เพื่อให้ผู้ใช้บริการได้พักผ่อนอย่างสมบูรณ์เต็มที่ จึงสร้างสถาปัตยกรรมและธรรมชาติเพื่อโอบล้อม Space ภายในเอาไว้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ข้อดี-ข้อเสียของรีสอร์ททสุขภาพชีวาธรรม

### ข้อดี

1. มีการแบ่งโซนใช้สอยอย่างชัดเจน เช่น ในโซนที่เป็นส่วน Public และส่วน Private มีการแบ่งแยกชั้นอย่างชัดเจน ทำให้ไม่สับสนในการใช้งาน
2. เนื่องจากการจัดการให้มีทางเดินส่วนบริการของพนักงานอยู่ใต้ดิน และให้เฉพาะพนักงานที่มีหน้าที่เท่านั้นที่ขึ้นมาข้างบนได้ ทำให้ผู้มาใช้บริการเกิดบรรยากาศสงบและมีความเป็นส่วนตัวสูง หรือการห้ามไม่ให้ใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิดภายในโครงการก็ทำให้เกิดบรรยากาศการพักผ่อนอย่างเต็มที่เช่นกัน
3. คอร์ทกลางอาคารที่จัดเป็นส่วนนี้สร้างบรรยากาศความเป็นธรรมชาติ ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย
4. เลือกใช้เส้นโค้งที่ให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวและมีความเป็นธรรมชาติในการจัดวางผัง สร้างให้เกิดความรู้สึกสบายและเลื่อนไหลตาม
5. วัสดุที่ใช้ เช่น หินอ่อน , ไม้จริง , กระเบื้องโมเสค ให้ความรู้สึกหรูหราและเย็นสบาย
6. มีระบบการนัดเวลาเข้าใช้บริการล่วงหน้า เกิดความสะดวกสบายต่อผู้เข้าใช้บริการ

### ข้อเสีย

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

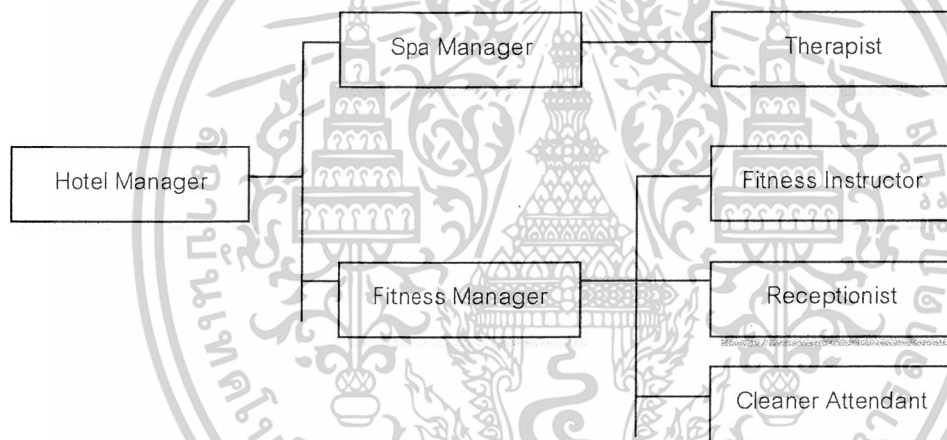
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## The Grande Spa & Fitness Club Sheraton Grande Sukhumvit, Bangkok

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

### อัตรากำลังและสายงานบริหาร

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



Spa Manager	หน้าที่	ดูแลการทำงานของพนักงานในส่วนสปาทั้งหมด	1 ตำแหน่ง
Therapist	หน้าที่	เป็นพนักงานที่ทำหน้าที่บำบัดแก่ผู้ใช้บริการ ซึ่งสามารถทำหน้าที่สลับหมุนเวียนได้ในทุกๆตำแหน่ง	13 ตำแหน่ง
Fitness Manager	หน้าที่	เป็นผู้ควบคุมดูแลการทำงานของพนักงานในส่วน Fitness ทั้งหมด รวมทั้งพนักงานต้อนรับและพนักงานทำความสะอาด	1 ตำแหน่ง
Fitness Instructor			4 ตำแหน่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หน้าที่ เป็นผู้ดูแลและผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการใน ส่วน Fitness โดยการให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์ต่างๆอย่าง ถูกต้อง

Receptionist

5 ตำแหน่ง

หน้าที่ เป็นพนักงานต้อนรับและให้บริการสอบถามรายละเอียดต่างๆ กับผู้ใช้บริการ รวมทั้งเป็นเคาท์เตอร์ประชาสัมพันธ์และเคาท์เตอร์คิดเงิน

Cleaner Attendant

5 ตำแหน่ง

หน้าที่ ทำความสะอาดพื้นที่ทั้งหมดภายใน The Grande Spa & Fitness Club รวมทั้งทำหน้าที่ผลิตเปลี่ยนผ้าคลุมเตียง ผ้าขนหนูและเสื้อคลุม เพื่อนำไปส่งซักพร้อมกับส่วนของโรงแรม

### ประเภทการให้บริการ

The Grande Spa & Fitness Club แบ่งประเภทการให้บริการออกได้เป็น 4 ประเภท

ดังนี้

1. ส่วน Spa แยกชาย – หญิง ซึ่งประกอบไปด้วย

-Sauna

-Steam Bath

-Jacuzzi

เวลาเปิดทำการ 06.00 – 22.00 น.

2. Fitness Room ซึ่งประกอบไปด้วยเครื่องออกกำลังกายต่างๆ

เวลาเปิดทำการ 06.00 – 22.00 น.

3. Aerobic Room เป็นห้องที่ใช้ประโยชน์ร่วมกัน ดังนี้ -Aerobic Dance

-Dancing Class

-Yoga

เวลาเปิดทำการ 06.00 – 22.00 น.

4. Therapy Suite เป็นส่วนบำบัดที่ให้บริการ ดังนี้

-Thai Massage จำนวน 3 ห้อง

-Aromatherapy, Swedish Massage, Facial Treatment จำนวน 6 ห้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้





### แสดงบริเวณทางเดินเข้าสู่ห้อง Fitness

- พื้นที่ ปูพรม ทางเดินปูหินอ่อน  
 ผนัง สูง 3.50 ม. กรูไม้อัดพ่นสี  
 เพดาน ช้อนไฟแบบ Indirect จากใต้ฝ้าที่เล่นระดับ และติดกระจกเงาในบางส่วน  
 แสงสว่าง ใช้แสงธรรมชาติและให้แสงจากโคมไฟโหนดีสว่าง



### แสดงภายในห้อง Fitness

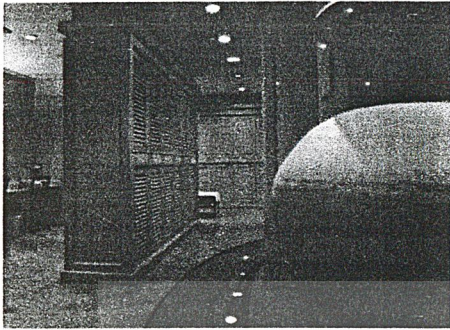
- พื้นที่ ปูพรมขนสั้น  
 ผนัง ติดกระจกเงารอบห้อง  
 เพดาน ใช้ไฟชนิด Fluorescent ที่ให้แสงสีเหลือง  
 แสงสว่าง อาศัยแสงธรรมชาติจากภายนอกให้มากที่สุด



### แสดงภายในห้อง Aerobics และห้องเล่นโยคะ

- พื้นที่ ปูพาร์เก้ทั้งหมด  
 ผนัง ใช้แสงจากธรรมชาติด้านหนึ่งและติดกระจกเงาในด้านที่เหลือรอบห้อง มีราวจับสแตนเลสรอบห้อง  
 เพดาน กรูยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว  
 เครื่องเรือน มีตู้เก็บอุปกรณ์ภายใน ตู้เครื่องเสียงใส่สเตอริโอและลำโพง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### แสดงภายในห้องของสปา

พื้น ปูพื้นทางเดินด้วยหินแกรนิตขนาด 0.30 \* 0.30 ซม. ในส่วนของอ่าง Jacuzzi นั้นปูขอบด้วยหินแกรนิต และปูพื้นอ่างน้ำวนด้วยกระเบื้องโมเสก

ผนัง ปิดผนังด้วย Wallpaper ผ้า เดินบัวไม้ปิดผสมผสานกับผนังหินอ่อนในส่วนอ่างน้ำวน ตกแต่งเพิ่มเติมด้วยลายปูนปั้นหินทรายติดผนัง

เพดาน กรุยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว ยกกระบี่ในส่วนทางเดินและอ่างน้ำวน ( Jacuzzi )

แสงสว่าง ผังดวงโคมชนิด Incandescent , Halogen ที่ให้แสงโทนเหลืองส้ม เกิดบรรยากาศแบบสลัวๆ และเล่นเพิ่มเติมโดยใช้ไฟ Up Light ส่องเข้าผนังในส่วนอ่างน้ำวนและซ่อนไฟ Indirect ใต้ฝ้าเล่นระดับที่ให้แสงสีฟ้าขาว

เครื่องเรือน ใช้วัสดุไม้เป็นหลัก และเก้าอี้โครงเหล็กติดเบาะผ้าถอดได้



### แสดงบริเวณอ่าง Jacuzzi

พื้น ปูด้วยกระเบื้องดินเผา

ผนัง ตกแต่งด้วยภาพลายปูนปั้นและหินอ่อน

เพดาน ลดระดับฝ้าลงมาและซ่อนไฟแบบ Indirect

แสงสว่าง ให้แสงแบบสลัวๆและเน้นเป็นจุดๆ

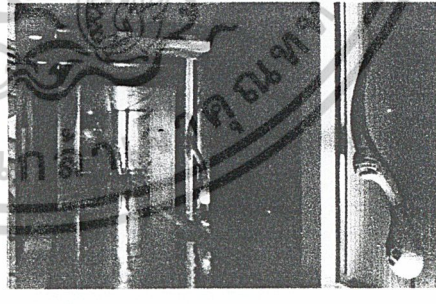
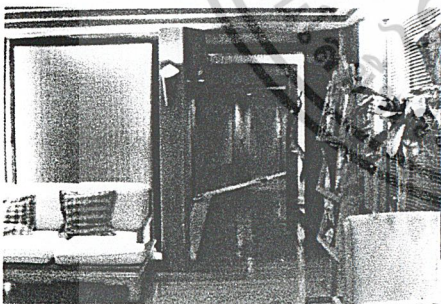
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### แสดงห้องน้ำภายในสปา

- พื้น ปูหินแกรนิต  
ผนัง กรูหินอ่อน  
เพดาน ยิปซัมบอร์ดทาสีขาว  
แสงสว่าง ดวงโคม Downlight และโคมไฟติดผนัง ให้แสงสีเหลืองส้ม ซ่อนไฟ Indirect ไว้ใต้ฝ้าเล่นระดับ

เครื่องเรือน Counter Top หินแกรนิตสีดำ สลับกับไม้ ภายในส่วนสปาตกแต่งด้วยต้นไม้ในกระถางหวาย



### แสดงโถงพักคอยในชั้นบนก่อนเข้าห้องนวด

พื้น ปูไม้กระดานสลับลวดลายกับหินทราย ในส่วนทางเดินปูเสื่อกกกันเสียงดังเวลาเดิน

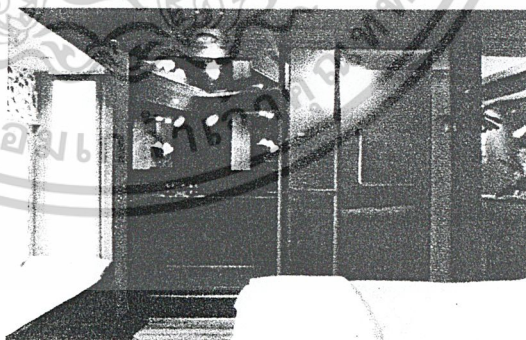
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผนัง	ตกแต่งด้วยวัสดุไม้ไผ่สานเป็นซี่ๆ ตามทางเดินประดับโคมไฟเป็นระยะๆ และมีรูปปั้นปูนตกแต่งตามผนัง
เพดาน	กรุไม้เส้นระดับเป็นชั้นๆ สลับกับยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว
แสงสว่าง	โคมไฟชนิด Downlight โคมไฟติดผนังและ Up Light ส่องเข้าผนัง ให้แสงโทนสีเหลืองส้ม
เครื่องเรือน	ไม่เป็นหลัก และเก้าอี้เบาะผ้า ชั้นวางสินค้าตู้กระจกใส



### แสดงภายในห้องนวดไทย

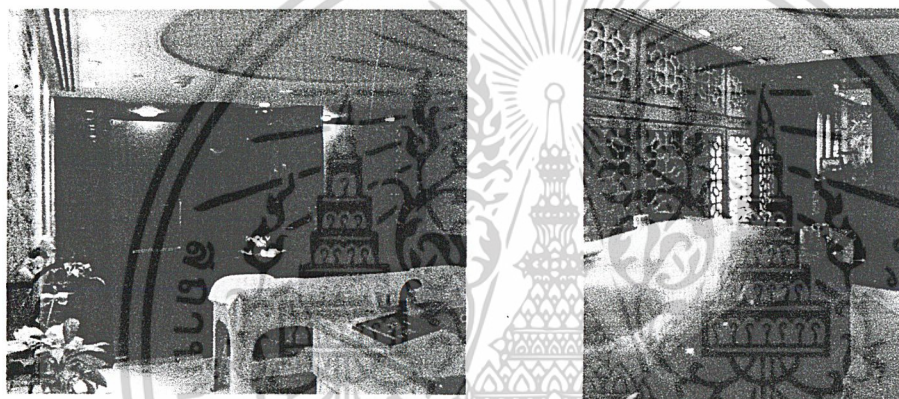
พื้น	ปูพาร์เก้สลับลายกับหินขัดมัน
ผนัง	ปิดด้วย Wallpaper ผ้า ตกแต่งเพิ่มเติมด้วยรูปวาดลายผ้าไหมไทย หรือภาพไม้แกะสลัก
เพดาน	โครงไม้ปิดด้วย Wallpaper ผ้า ซ่อนไฟ Indirect ไว้ใต้ฝ้าเส้นระดับ
แสงสว่าง	ดวงโคมชนิด Downlight ที่ให้แสงโทนสีเหลืองส้ม
เครื่องเรือน	ใช้ไม้เป็นหลักทั้งในส่วนเครื่องเรือนและบานประตู ซ่อนลำโพงใต้ฝ้า



แสดงห้องนวด Aroma&Swedish

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พื้น	ปูไม้ปาร์เก้ ในส่วนห้องอาบน้ำเป็นพื้นหินขัดด้าน
ผนัง	ปิดด้วย Wallpaper ผ้าและเลือกใช้หินทรายตกแต่งในบางส่วน ผนังห้องอาบน้ำปูหินอ่อน
เพดาน	โครงไม้ปิด Wallpaper ผ้า และกรุยิปซั่มบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว
เครื่องเรือน	- เติียงบำบัดและเก้าอี้สำหรับพนักงาน - ชั้นวางของและ Service Station - ตู้เสื้อผ้า - ห้องอาบน้ำ และอ่างล้างมือด้านนอก



แสดงห้องนวด Hydrotherapy

พื้น	ปูหินอ่อน ห้องอาบน้ำปูหินอ่อนเช่นกัน
ผนัง	ปูหินอ่อนสลับลายกับกระเบื้องโมเสก ในส่วนตู้ช้อนแอร์ เป็นบานเปิดตกแต่งด้วยไม้แกะลายกรูกระจกผ้า
เพดาน	ยิปซั่มบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว เล่นระดับโค้งเป็นวงกลม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สรุปข้อดี-ข้อเสียของ Sheraton Grande Spa & Fitness Club

### ข้อดี

1. แยกพื้นที่การใช้งานชัดเจน นั่นคือ ส่วนที่ต้องใช้ห้อง Locker ร่วมกันจะอยู่ชั้นล่าง ส่วนที่ไม่ต้องใช้ ได้แก่ส่วน Therapy ทั้งหมดจะอยู่ชั้นบน เนื่องจากมีส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องอาบน้ำในตัว อยู่แล้ว
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 อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สถานเสริมสุขภาพโรงแรมแชงกรีลา

### The Shangri – La Health Club

The Health Club ตั้งอยู่ชั้น 3 ภายในโรงแรมแชงกรี-ลา ถนนเลขที่ 89 ซอยวัดสวนพลู ถนนเจริญกรุง บางรัก กรุงเทพฯ มีเนื้อที่โครงการทั้งหมดประมาณ 350 ตารางเมตร โดยลักษณะการดำเนินงาน คือเป็นกิจการของโรงแรม เจ้าของโรงแรมจะเป็นผู้ดำเนินการจัดการและควบคุมเอง โดยจะจ้างทีมงานมาควบคุมกิจการภายใน



การเข้าถึงสถานเสริมสุขภาพ จะเข้าจากทางเข้าหลักของโรงแรมมาสู่บริเวณชั้น 3 ซึ่งจัดไว้เป็นส่วนบริการของโรงแรม มีห้องอาหารจีน ห้องอาหารญี่ปุ่น และร้านเสริมสวย รวมถึงสถานเสริมสุขภาพด้วย ถึงแม้ว่าจะมีกิจกรรมที่จัดอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก แต่ทางโรงแรมก็ได้จัดพื้นที่ส่วนกลางไว้ จึงทำให้การใช้งานสะดวกสบาย และไม่สับสน ทำให้เกิดความเป็นส่วนตัวกับผู้ใช้บริการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### การให้บริการของ The Health Club

1. Gymnasium ประกอบด้วย
  - ส่วนออกกำลังกาย Weight Training
  - พื้นที่ส่วน Aerobic Dance
2. Body Treatment ประกอบด้วย
  - Thai Traditional Massage
  - Oil Massage
  - Aromatherapy Massage
  - Foot Massage
3. Spa & Hydro therapy ประกอบด้วย
  - Sauna
  - Steam
  - Hydro Pool
4. Yoga
5. กิจกรรมกีฬากลางแจ้ง และในร่ม
  - สระว่ายน้ำ
  - สนามเทนนิส
  - สนามสควอช

โดยเปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 06.00-23.00 น.

### พฤติกรรมการใช้สถานที่

#### ผู้ให้บริการ

1. ประเภทผู้ให้บริการ ผู้ที่เข้ามาในสถานเสริมสุขภาพ มีประมาณ 250 คน/วัน โดยจะเป็น 3 ประเภท ดังนี้
  - แขกที่เข้าพักในโรงแรม
  - สมาชิกภายนอกของสถานเสริมสุขภาพ
  - บุคคลทั่วไป ผู้มาติดต่อ
2. อายุ สถานเสริมสุขภาพ จะกำหนดผู้เริ่มเป็นสมาชิกต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. เพศ อัตราส่วนการมาใช้บริการใกล้เคียงกันทั้งเพศชายและเพศหญิง และหากเป็นแขกของโรงแรมจะนิยมมาใช้บริการเป็นคู่สามี ภรรยา

พฤติกรรมการใช้สถานที่ แบ่งตามประเภทผู้ใช้บริการ ดังนี้

1. แขกที่เข้าพักในโรงแรม  
เมื่อต้องการจะใช้บริการสถานเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นบริการทางโรงแรมจึงไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย แขกที่มาพักจะโทรสอบถามและเดินทางลงมาชั้น 3 จากนั้นจึงลงทะเบียนขอใช้บริการ รับกุญแจ Locker แล้วจึงแยกไปใช้บริการในส่วนที่ต้องการ
2. สมาชิกภายนอกของสถานเสริมสุขภาพ  
ทางสถานเสริมสุขภาพ จะจำกัดจำนวนสมาชิก เนื่องจากนโยบายของโรงแรมซึ่งไม่ต้องการให้มีคนพลุกพล่านเกินไป โดยส่วนใหญ่ผู้ใช้บริการจะเดินทางโดยรถยนต์ส่วนบุคคล จึงเข้ามาจากที่จอดรถ และเมื่อสมาชิกมาถึงก็จะลงทะเบียนรับกุญแจล็อกเกอร์ เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย จากนั้นก็จะแยกไปใช้บริการส่วนต่างๆ
3. บุคคลทั่วไป  
ได้แก่ ผู้มาทำการติดต่อกับทางสถานเสริมสุขภาพ จะเข้ามาติดต่อบริเวณเคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์ จากนั้นจะนั่งรอบริเวณที่นั่งพักผ่อน

ผู้ให้บริการ

ได้แก่ เจ้าหน้าที่ฝ่ายต่าง ๆ และพนักงานซึ่งจะมีการจัดหน้าที่ของแต่ละบุคคลคอยดูแล และให้บริการกับผู้ใช้บริการได้อย่างทั่วถึง โดยจะแยกพฤติกรรมของพนักงานภายในสถานเสริมสุขภาพได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. พนักงานที่ทำงานประจำสถานเสริมสุขภาพ  
เมื่อเข้ามาถึงจะเซ็นชื่อ จากนั้นจะเปลี่ยนเครื่องแต่งกายบริเวณล็อกเกอร์รวมของพนักงานโรงแรม
2. พนักงานที่ทำงานประจำส่วนกิจกรรม  
ได้แก่ ครูฝึก พนักงานประจำสระว่ายน้ำ เมื่อเข้ามาถึงจะเซ็นชื่อ หลังจากนั้นจะเปลี่ยนเครื่องแต่งกายบริเวณล็อกเกอร์รวมของพนักงานโรงแรม กลับเข้ามาฟังบรรยายสรุปก่อนปฏิบัติการ แล้วจึงแยกย้ายไปประจำส่วนกิจกรรมต่าง ๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การบริหารงานของสถานเสริมสุขภาพแสงกรี-ลา และแยกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ระบบบริหารใหญ่ของโรงแรม ประกอบด้วย
  - กรรมการผู้จัดการ (General Manager)
  - ผู้จัดการกิจการภายใน (Residential Manager)
  - ผู้จัดการส่วนห้องพักและบริการ (Rooms Manager)
2. ระบบบริหารภายในของสถานเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย
  - ผู้จัดการสถานเสริมสุขภาพ
  - หัวหน้าแผนกกีฬา
  - พนักงานและครูฝึก

อัตรากำลังเจ้าหน้าที่ของสถานเสริมสุขภาพโรงแรมแสงกรี-ลา แบ่งได้ดังนี้

ระดับ	ระดับพนักงาน	จำนวน(คน)	คิดเป็นอัตราส่วน(%)
1	ผู้จัดการสถานเสริมสุขภาพ	1	5.00
2	ผู้ช่วยผู้จัดการสถานเสริมสุขภาพ	1	5.00
3	พนักงานต้อนรับ (Receptionist)	3	15.00
4	Instructor	4	20.00
5	พนักงานนวด	11	55.00
	รวม	20	100.00

หน้าที่ของพนักงานเป็นดังนี้

1. ผู้จัดการสถานเสริมสุขภาพ
  - เวลาปฏิบัติงาน 08.00-17.00 น.
  - หน้าที่ ดูแลและควบคุมระบบการทำงานทั้งหมดภายในสถานเสริมสุขภาพ โดยจะแบ่งเป็นระบบกำลังคนและระบบการเงิน
2. ผู้ช่วยผู้จัดการสถานเสริมสุขภาพ
  - เวลาปฏิบัติงาน 14.30-23.30 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

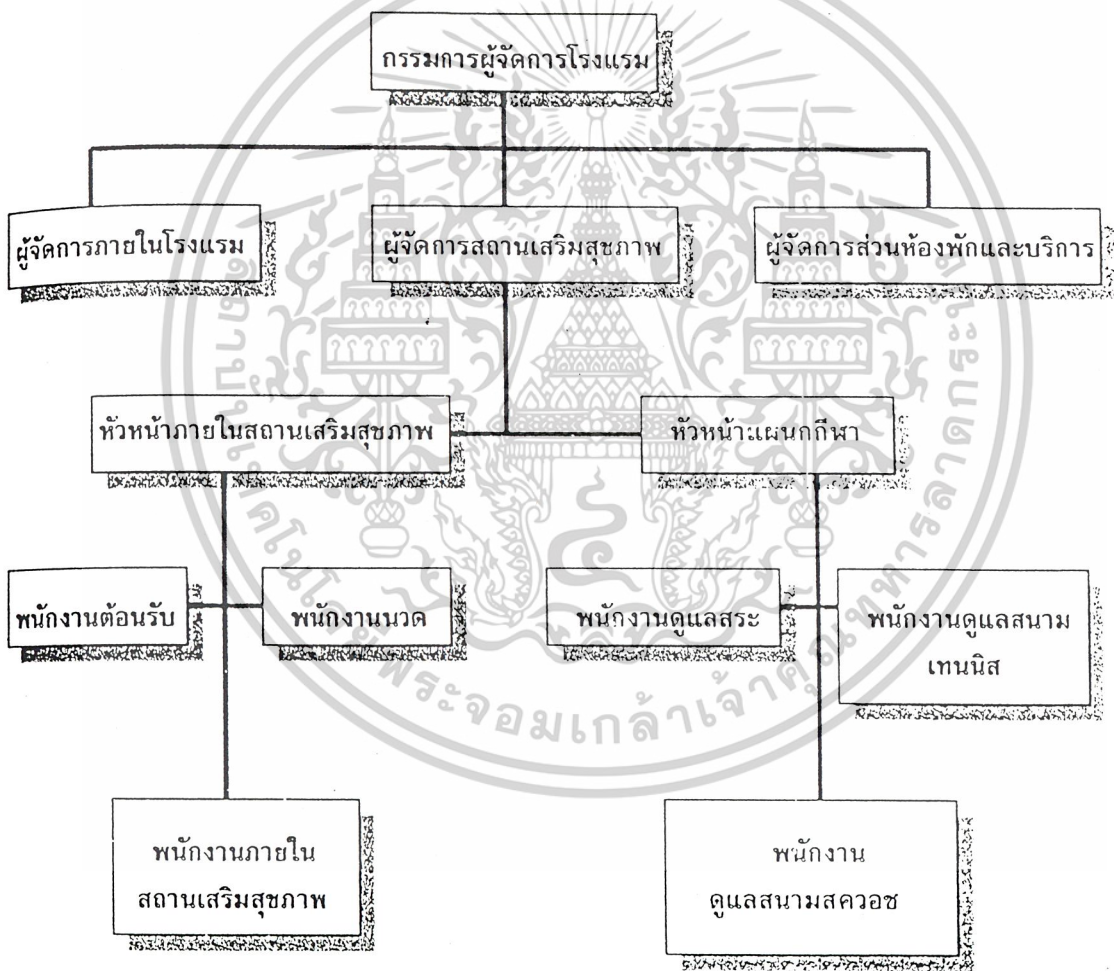
- หน้าที่ ดูแลความเรียบร้อยในส่วน Gymnasium รวมถึงระบบการทำงานต่างๆ และจัดทำ Paper Class สำหรับ Aerobic Dance
3. พนักงานต้อนรับ  
เวลาปฏิบัติงาน แบ่งเป็น 3 ช่วงเวลา คือ 06.00-15.30 น.  
12.00-21.00 น.  
14.30-23.30 น.
- หน้าที่ ให้บริการด้านความสะดวกต่างๆ ของผู้ใช้บริการ รับจองการเล่นเครื่องเล่นหรือห้องนวด และทำการติดต่อประสานงานในส่วนต่าง ๆ ภายในสถานเสริมสุขภาพ
4. Instructor  
เวลาปฏิบัติงาน แบ่งเป็น 2 ช่วงเวลา คือ 06.00-15.00 น.  
14.30-23.30 น.
- หน้าที่ แนะนำอุปกรณ์การออกกำลังกายให้กับผู้ใช้บริการ รวมถึงการฝึกสอนการเดินแอโรบิก และคอยดูแลในส่วนสนามเทนนิสและสควอชด้วย ส่วนพนักงานประจำสระว่ายน้ำ จะดูแล อำนวยความสะดวกบริเวณสระว่ายน้ำทุกสระซึ่งจะใช้สระว่ายน้ำของโรงแรม ซึ่งตั้งอยู่ที่ชั้น 1
5. พนักงานนวด  
เวลาปฏิบัติงาน แบ่งเป็น 3 ช่วงเวลา คือ 08.00-17.00 น.  
10.00-19.00 น.  
14.30-23.30 น.
- หน้าที่ ให้บริการนวดกับผู้ใช้บริการตามความประสงค์ ขึ้นอยู่กับชนิดการนวดและดูแลความสะดวกเรียบร้อยของห้อง และอุปกรณ์ในการนวดต่างๆ
6. พนักงานทำความสะอาด  
เวลาปฏิบัติงาน 12.00 น. และ 23.30 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หน้าที่

ดูแลความสะอาดบริเวณส่วนสถานเสริมสุขภาพ  
ทั้งหมด โดยจะเป็นพนักงานของโรงแรม ส่วนการ  
ทำความสะอาดในเวลาอื่นๆ พนักงานภายใน  
สถานเสริมสุขภาพ จะช่วยกันดูแลความเรียบร้อย  
ทั้งหมด

โครงสร้างการบริหารงานของสถานเสริมสุขภาพแข่งกรี-ลา



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

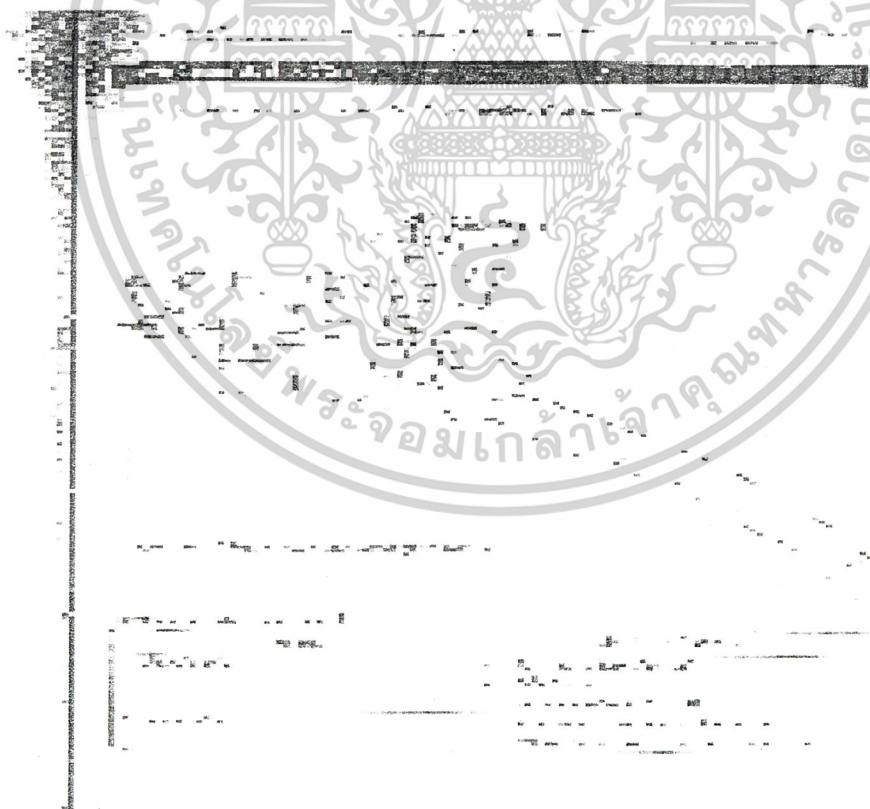
### ลักษณะทางสถาปัตยกรรม

สถานเสริมสุขภาพแห่งกรีลา ตั้งอยู่ภายในโรงแรมแห่งกรีลา ชั้น 3 ลักษณะอาคารของโรงแรมเป็นอาคารสถาปัตยกรรมร่วมสมัย แสดงถึงความหรูหรา และความสะดวกสบายซึ่งเป็นโรงแรมชั้น 1 ที่ให้บริการกับลูกค้าระดับสูง ทั้งต่างประเทศและในประเทศ

จุดเด่นของโรงแรมแห่งกรีลา คือ มีทำเลที่ตั้งอยู่ติดแม่น้ำเจ้าพระยา ลักษณะสถาปัตยกรรมจึงหันอาคารเปิดรับมุมมองทางฝั่งแม่น้ำ เพื่อให้ทั้งส่วนห้องพัก รวมถึงสถานเสริมสุขภาพได้ทิวทัศน์ริมแม่น้ำเจ้าพระยาเช่นกัน ลักษณะภายในอาคาร จะพยายามเปิดโล่งให้เห็นทิวทัศน์แม่น้ำโดยตลอดทั้งบริเวณโถง ระเบียงติดแม่น้ำจัดเป็นสวนหย่อมปลูกพันธุ์ไม้ต่างๆ ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงบรรยากาศของโรงแรมจากภายนอกสู่ภายใน และภายในสู่ภายนอกอย่างเต็มที่

### การวางผังและประโยชน์ใช้สอย

ในพื้นที่ทั้งหมด 350 ตารางเมตร มีการจัดประโยชน์ใช้สอยในส่วนต่าง ๆ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## องค์ประกอบภายในโครงการ มีดังนี้

บริเวณ	ประโยชน์ใช้สอย
1. บริเวณโถงต้อนรับ	- มีเคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์ - ที่นั่งพักคอย - ตู้จำหน่ายเครื่องดื่มอัตโนมัติ
2. ห้อง Aerobic Dance	- สำหรับฝึกสอนการเต้นแอโรบิคและโยคะ - สำหรับเทเบิลเทนนิส เมื่อไม่มี Aerobic Class
3. Gymnasium	- จัดวางอุปกรณ์ในการออกกำลังกายโดยแบ่งเป็น อุปกรณ์ยึดติดกับที่ (อุปกรณ์ประเภทนี้สำหรับการออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน หรืออบอุ่นร่างกาย) และอุปกรณ์ที่เคลื่อนที่ได้ (อุปกรณ์ประเภทนี้สำหรับผู้เล่นที่ผ่านการฝึกขั้นพื้นฐานในเบื้องต้น เนื่องจากต้องให้ความรู้พื้นฐานและความเข้าใจในการเล่น หรือต้องมีครูฝึกสอนคอยแนะนำ เพื่อหลีกเลี่ยงอันตราย)
4. ห้องนวด	- สำหรับให้บริการนวดประเภทต่างๆ
5. ส่วน Spa	- ให้บริการ Sauna, Steam, Hydro Pool อยู่ในบริเวณห้องน้ำแยกชาย-หญิง
6. ลีคเกอร์ชาย	- ใช้สำหรับเปลี่ยนและเก็บเครื่องแต่งกาย มีพื้นที่สำหรับพักผ่อน เคาน์เตอร์แต่งหน้าพร้อมอุปกรณ์ ส่วนแต่งตัว ห้องน้ำ และห้องอาบน้ำ
7. ลีคเกอร์หญิง	- ใช้สำหรับเปลี่ยนและเก็บเครื่องแต่งกาย มีพื้นที่สำหรับพักผ่อน เคาน์เตอร์แต่งหน้าพร้อมอุปกรณ์ ส่วนแต่งตัว ห้องน้ำ และห้องอาบน้ำ
8. ห้องพักผ่อน	- สำหรับให้พนักงานนั่งพักผ่อน และจัดเป็นพื้นที่สำหรับเก็บอุปกรณ์ต่างๆ รอการนำส่งส่วนซักรีดของโรงแรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

9. ห้องผู้จัดการ	- สำหรับรับแขก และเป็นพื้นที่ทำงานของ The Health Club Manager
------------------	---

### แนวความคิดในการออกแบบ

การออกแบบและตกแต่งภายในเน้นถึงความโปร่ง เรียบง่าย สะอาดตา และให้ผู้เข้าอยู่เกิดความรู้สึกพักผ่อน (Relax) สอดคล้องกับการใช้งานภายในสถานที่ คือ การพักผ่อนและออกกำลังกาย ทำให้ลักษณะของรูปทรงที่นำมาใช้ในงานออกแบบ จะมีเส้นสายที่เรียบง่าย ไม่เน้นรายละเอียดมาก เช่นเดียวกับการเลือกใช้วัสดุที่ไม่หลากหลาย แต่คำนึงถึงประโยชน์ใช้สอยกับพื้นที่ส่วนนั้น ๆ มากกว่า

### ลักษณะการตกแต่งและการเลือกใช้วัสดุ

การออกแบบและตกแต่ง ในแต่ละส่วน จะมีความแตกต่างกันด้วยการเลือกใช้วัสดุในแต่ละส่วน เพื่อสร้างจุดเด่นให้กับพื้นที่แต่ละส่วนแต่การเลือกใช้ Scheme สีต่างๆ จะเป็นสีโทนอ่อนเพื่อให้พื้นที่ดูกว้างและสูงขึ้น เนื่องจากฝ้าเพดานสถานเสริมสุขภาพสูงเพียง 2.50 เมตร หากใช้วัสดุสีเข้ม หนัก มีมวลมาก อาจทำให้ผู้อยู่ในสถานที่เกิดความรู้สึกอึดอัด

พื้น	เลือกใช้วัสดุที่แสดงถึงความเป็นไทยประยุกต์โดยการเลือกวัสดุที่เป็นธรรมชาติ พื้นหิน ถ้ายทอดความเป็นบ้าน โดยนำมาตกแต่งให้เกิดความ
ผนัง	หยาบ และอบอุ่นด้วย เช่น หินกาบ ไม้ พรม
ผนัง	จะเป็นผนังก่ออิฐฉาบปูน เรียบ ทาสีขาว และบริเวณช่องแสงจะเป็นกระจก
เพดาน	ตลอดแนวอาคาร เพื่อช่วยการนำแสงเข้าสู่อาคาร ฝ้ายิปซัมฉาบเรียบทาสีขาว มีการเล่นระดับฝ้าเล็กน้อยบริเวณ Gymnasium สามารถเปิดมุมมองบริเวณส่วนที่ติดกับฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา ทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายได้พักผ่อนทางสายตาได้ด้วย
แสงสว่าง	มีการนำเอาแสงธรรมชาติในเวลากลางวันมาใช้ได้อย่างเต็มที่ โดยจะเปิดรับแสงจากช่องเปิด นอกจากนี้ยังมีการใช้ดวงโคมแบบ Down Light ฝ้าฝ้า เพดานเป็นการให้แสงประดิษฐ์ในเวลากลางคืนด้วย
เครื่องเรือน	วัสดุที่ใช้ทำเครื่องเรือนที่เป็นทุตรับแขก และบริเวณส่วนพักผ่อนภายในลิ้นคเกอร์ ทำจากหวาย ให้ความรู้สึกโปร่ง สบาย รู้สึกพักผ่อนเหมือนเข้ามาในบ้าน ส่วนผ้าปูจะเป็นฝ้าย เครื่องเรือนแบบติดกับที่ จะทำจากวัสดุไม้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การวิเคราะห์งานออกแบบและส่วนประโยชน์ใช้สอย

การวิเคราะห์งานออกแบบแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

### 1. วิเคราะห์การวางผังและประโยชน์ใช้สอย

ข้อดี	ข้อเสีย
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ในบริเวณโถงต้อนรับ มีการเว้นระยะจากทางเข้า เพื่อทิ้งให้เกิดระยะการเข้าถึงไม่กระชั้นจนเกินไป</li> <li>- การเข้าถึงในส่วนต่างๆ จากบริเวณโถงทางเข้ามีการจัดแยกอย่างเป็นสัดส่วน ทำให้ผู้มาใช้บริการไม่เกิดความสับสน</li> <li>- ภายในลิฟต์เคอร์รี่มีส่วนนั่งพักผ่อน ดูโทรทัศน์ให้ความรู้สึกสบาย และดูอบอุ่นมาก เมื่อเทียบกับสถานเสริมสุขภาพอื่นๆ จะไม่มีพื้นที่สำหรับพักผ่อนภายใน เนื่องจากต้องการประหยัดเนื้อที่ในการใช้งาน</li> <li>- บริเวณห้องแอโรบิค มีการดัดแปลงนำมาใช้เล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ในช่วงเวลาที่ไม่มีการเรียน Aerobic Dance เป็นการทำให้พื้นที่นั้นเกิดประโยชน์ตลอดเวลา</li> <li>- Space ภายในสถานเสริมสุขภาพ จะเปิดโล่งเพื่อให้สามารถมองเห็นและเกิดการปฏิสัมพันธ์ของผู้มาใช้บริการได้ ทำให้เกิดการสร้างบรรยากาศให้กับ Space ด้วย</li> <li>- ในส่วน Gymnasium มีการจัดวางอุปกรณ์ออกกำลังกายแยกประเภทกันอย่างชัดเจน ทำให้เกิดลำดับในการใช้งาน โดยอุปกรณ์ติดยึดกับที่อยู่ในส่วนหน้าเนื่องจากมีลำดับการใช้งาน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้บริการในส่วนสระว่ายน้ำของโรงแรมจากสถานเสริมสุขภาพจะต้องเดินจากชั้น 3 ผ่านห้องเลี้ยงรับรอง จึงจะออกนอกอาคารได้ซึ่งไม่เกิดความเป็นส่วนตัวของผู้มาใช้บริการ</li> <li>- ในส่วนการใช้งานที่ติดกับช่องแสงของอาคารจะไม่อำนวยความสะดวกต่อผู้ให้บริการ เนื่องจาก เป็นทิศตะวันตก ซึ่งจะถูกรบกวนจากแดดช่วงบ่าย ทำให้ต้องใช้ม้ายในการบังแดด</li> <li>- ไม่มีการแยกทางเข้าของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการ อาจทำให้เกิดความไม่เหมาะสมเมื่อเวลาทำการนำอุปกรณ์เคลื่อนย้าย เช่น การนำผ้าขนหนูและชุดเสื้อคลุมที่ใช้แล้วไปสู่ส่วน Laundry ของโรงแรม จะต้องผ่านทางเข้าหลัก ซึ่งน่าจะมีทางเข้ารองสำหรับทำการ Service</li> </ul>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>ก่อน จึงจะเข้าสู่การออกกำลังกายในส่วนอุปกรณ์ที่เคลื่อนไหวได้</p> <p>- ห้องบริการนวด มีการจัดวางอย่างเหมาะสม โดย จะมีห้องนวดที่อยู่ภายในลิคคเกอร์แยกชาย-หญิง ด้วยสำหรับผู้ใช้บริการที่เน้นความเป็นส่วนตัวมากและมีห้องนวดที่อยู่ภายนอกลิคคเกอร์เป็นห้องสำรองหากห้องนวดภายในลิคคเกอร์เต็ม</p>	
---	--

## 2. งานออกแบบตกแต่งในส่วนต่าง ๆ ภายในโครงการ

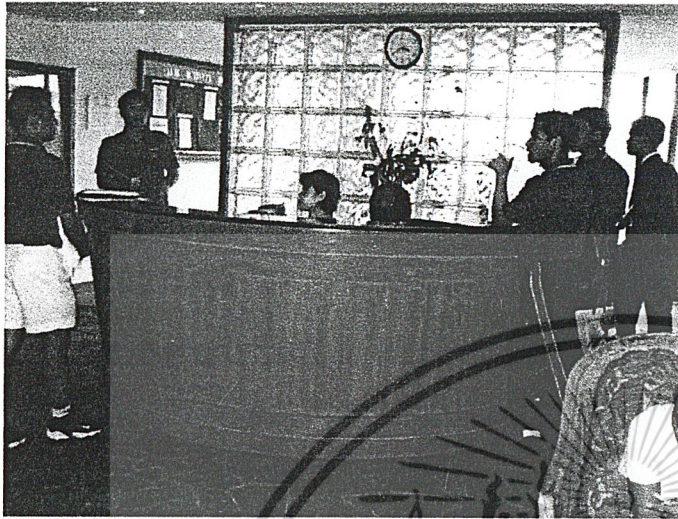
งานออกแบบตกแต่ง	วิเคราะห์
1. การกำหนดมุมมองภายในและภายนอก	<p>- ข้อดี มีความโปร่งโล่ง สบาย เนื่องจากการเลือกใช้วัสดุที่เป็นกระจกใส และกระจกเงาช่วยทำให้พื้นที่ดูกว้างขึ้น และการมองเห็นส่วนต่างๆ ถึงกันได้ทำให้พนักงานสามารถให้คำแนะนำและให้การช่วยเหลือได้อย่างสะดวกตลอดเวลา</p>
2. การกำหนดมุมมองภายในสู่ภายนอก	<p>- ข้อดี เนื่องจากผนังด้านหนึ่งเป็นกระจกใส เปิดมุมมองจากภายในและภายนอกเข้าหากัน ทำให้สามารถมองเห็นส่วนต่างๆ ภายนอกได้ ขณะออกกำลังกาย และยังทำให้เกิดความรู้สึกพักผ่อนทางสายตา และไม่อึดอัดด้วย</p>
3. การเลือกใช้วัสดุ	<p>- ข้อดี มีการเลือกใช้วัสดุที่เหมาะสมในการใช้งาน และได้ตรงตามแนวความคิดในการออกแบบให้เกิดความรู้สึกสบายและเป็นกันเองเลือกวัสดุที่มีความนุ่มเพื่อรับแรงกระแทกของเครื่องออกกำลังกายได้ดี</p> <p>- ข้อเสีย เนื่องจากบริเวณ ออกกำลังกายต้องรับน้ำหนักและการใช้งานมาก หากใช้การปูพรม</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	อาจทำให้เกิดความเสียหายได้เร็วกว่าใช้พื้นไม้สำหรับในการออกกำลังกาย
4.บรรยากาศ	- ข้อดี เนื่องจากมีการเลือกสีวัสดุในการตกแต่งที่เป็นสีครีม สีอ่อน ๆ ตัดกับวัสดุที่เป็นสีดำ และออกแบบให้วัสดุมีความสำคัญในตัวเอง จึงทำให้ Space โดยรวมมีบรรยากาศที่อบอุ่น และมีจุดเด่นภายใน Space ขึ้นด้วย
5. การเลือกใช้เครื่องเรือน	- ข้อดี ในสถานที่ซึ่งต้องการให้เกิดความรู้สึกพักผ่อนและผ่อนคลายจึงควรเลือกใช้วัสดุที่ดูโปร่ง เบา และทำจากวัสดุที่เป็นธรรมชาติ ซึ่งในสถานเสริมสุขภาพนี้ก็เลือกใช้เก้าอี้หวาย ใต้กลางเหล็กดัดและ Top กระดาษ ดูโปร่ง เบา ไม่เกิดความรู้สึกอึดอัด
6. การให้แสงสว่าง	- ข้อดี เนื่องจากใช้ดวงโคมแบบ Down Light และเป็นแสงไฟ Warm White สร้างบรรยากาศภายในให้รู้สึกอบอุ่น - ข้อเสือนอแนะ หากมีการใช้แสงไฟ Day Light สลับกับ Warm White จะช่วยให้หมดปัญหาเรื่องปริมาณแสงบริเวณส่วน ออกกำลังกายไม่พอเพียง และสร้างบรรยากาศให้เกิดความกระตือรือร้นในการออกกำลังกายมากขึ้นด้วย
7.การออกแบบงานระบบ	- ข้อดี เนื่องจากงานระบบต่างๆ เป็นส่วนหนึ่งของโรงแรมด้วย ทำให้มีการตรวจเช็คตรงตามเวลา ส่งผลให้งานระบบต่างๆ มีความเรียบร้อยและไม่มีความยุ่งยากจากเรื่องเทคนิคในการใช้อุปกรณ์งานระบบ เพราะเป็นงานระบบที่เรียบง่ายไม่ซับซ้อน

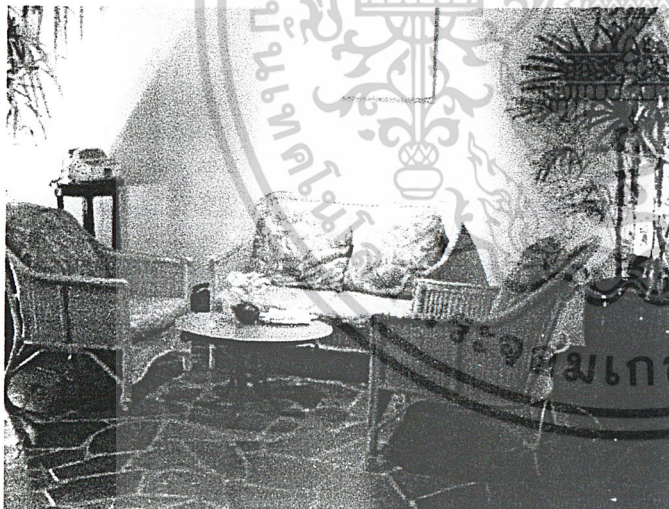
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ภาพแสดงบริเวณเคาน์เตอร์



พื้น ปูด้วยหินกาบสีดำทำผิวมัน  
ผนัง ด้านหลังทำเป็นผนังกระจก  
บล็อก เชื่อมระหว่างส่วน  
ออกกำลังกาย  
เพดาน ฝ้ายิปซัมฉาบเรียบทาสี มี  
การลดระดับเป็นรูปวงกลม  
บริเวณเคาน์เตอร์

แสงสว่าง ดวงโคม Down Light  
เครื่องเรือน โครงไม้กรุอัดรูป  
ทรงกระบอกทำสีสนมชาติ topกรุ  
หินแกรนิตสีดำ



### ภาพแสดงบริเวณโถงต้อนรับ

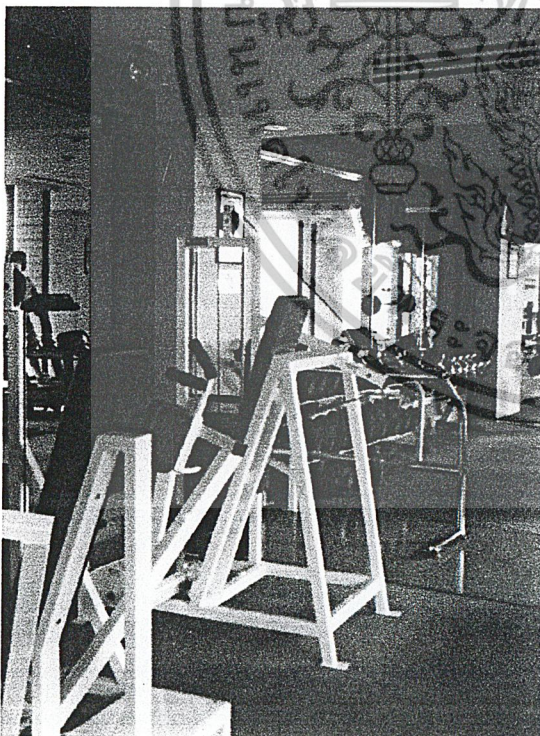
พื้น ปูด้วยหินกาบสีดำ ทำผิวมัน  
ผนัง ก่ออิฐฉาบปูนเรียบทาสีขาว  
เพดาน ยิปซัมฉาบเรียบทาสีขาว  
แสงสว่าง ดวงโคม Down Light  
เครื่องเรือน มีชุดรับแขกทำจากหวาย  
2 ชุด พร้อมที่วาง  
หนังสือพิมพ์และนิตยสาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ภาพแสดงบรรยากาศของ Aerobic Dance Room



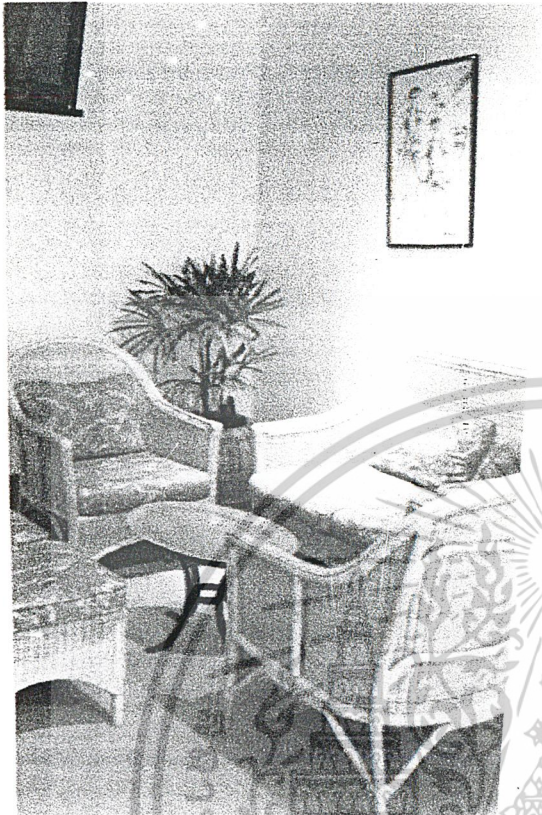
พื้น ปูด้วยไม้เมเบิล ระบบ Dura  
Cushion ช่วยลดแรงกระแทก  
ผนัง กระจกเงา 2 ด้าน มีการยึดมือจับ  
ไม้ที่ผนัง ทางเข้าห้องและผนังอาคารเป็น  
กระจกใส  
เพดาน ฝ้ายิปซัมฉาบเรียบทาสีขาว คิ้วไม้  
สีธรรมชาติ  
แสงสว่าง ดวงโคม Down Light



### ภาพแสดงบริเวณ Gymnasium

พื้น ปูพรมสีน้ำตาลอ่อน เพื่อลดแรงกระแทก  
จากการเดิน  
ผนัง กระจกเงาทั้งผนัง ส่วนติดกับอาคาร  
เป็นผนังกระจกใส  
เพดาน ฝ้ายิปซัมฉาบเรียบทาสีขาว มีการยึด  
โทรทัศน์ติดกับเพดาน  
แสงสว่าง ดวงโคมแบบ Down Light และมีการ  
ใช้แสงธรรมชาติในเวลากลางวันร่วมด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

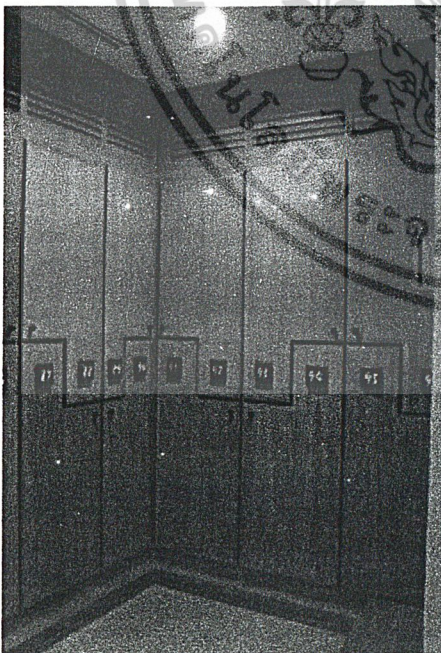


ภาพแสดงบริเวณส่วนพักผ่อนภายใน  
ห้องล็อคเกอร์

พื้น ปูพรมสีน้ำตาลอ่อน  
ผนัง ก่ออิฐฉาบปูนทาสีขาวและ  
ผนัง

กระจกความสูงจากเพดาน  
จรดพื้น ด้านที่ติดกับภายนอก  
อาคารเปิดมุมมองสู่ธรรมชาติ  
ได้

เพดาน ฝ้ายิปซัมฉาบเรียบทาสีขาว  
แสงสว่าง ดวงโคมแบบ Down Light  
เครื่องเรือน หวายสานพร้อม  
เบาะ พองน้ำหุ้มผ้าฝ้าย



ภาพแสดงบริเวณล็อคเกอร์สำหรับผู้ใช้บริการ

พื้น ปูพรมสีน้ำตาลอ่อน  
ผนัง ทำเป็นล็อคเกอร์สำหรับเก็บของ วัสดุ  
ไม้ทำสีเลียน มีตัวเลขบอกตำแหน่งของล็อคเกอร์  
ทำจากไม้สีดำเซาะร่อง ทำสีทองเป็นตัวเลข ผนัง  
ด้านที่ติดกับทางเดินเป็นกลาสบบล็อค

เพดาน ฝ้ายิปซัมฉาบเรียบทาสีขาว  
แสงสว่าง ดวงโคม Down LightDown Light  
เครื่องเรือน ที่นั่งยึดติดกับผนังกลาสบบล็อค ทำ  
จากไม้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### ภาพแสดงภายในห้องนวด

พื้น ปูพรมสีน้ำตาลอ่อน

ผนัง ก่ออิฐฉาบปูนทาสีขาว

เพดาน ฝ้ายิปซัมฉาบเรียบ ทาสีขาว

แสงสว่าง ดวงโคม Down Light สามารถปรับระดับ

ความสว่างได้ตามต้องการ

เครื่องเรือน เตี้ยสำหรับนวดทำจากไม้ ทาสี

ธรรมชาติวางเบาะด้านบน ด้านล่างทำเป็น ตู้สำหรับ

เก็บอุปกรณ์ในการนวด เช่น ฝ่าขนหนู และมีชั้น

สำหรับวางขวดน้ำมันนวดบริเวณมุมห้อง



### ภาพแสดงบริเวณ GI Hydro Pool

พื้น ปูด้วยหินกาบสีดำ ทำผิวด้านและบริเวณ

โดยรอบ ๆ เป็นกรวดล้าง กั้นลื่น

ผนัง โฉนดตามรูปทรงของอ่างน้ำ กรุไม้สีธรรมชาติ

มีการทำชั้นสำหรับวางของตกแต่ง และมีการยึดราว

บันได สแตนเลสกับผนังไม้และพื้นเพื่อใช้จับเวลาเดิน

ขึ้นไปใช้บริการ

เพดาน ฝ้ายิปซัมฉาบเรียบทาสีขาว

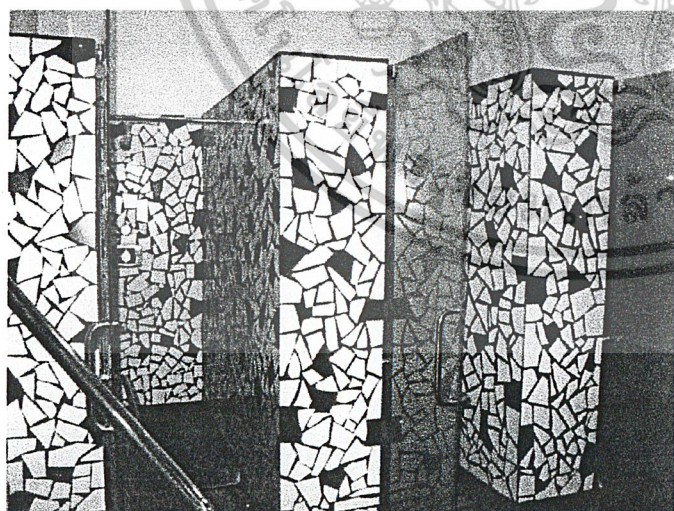
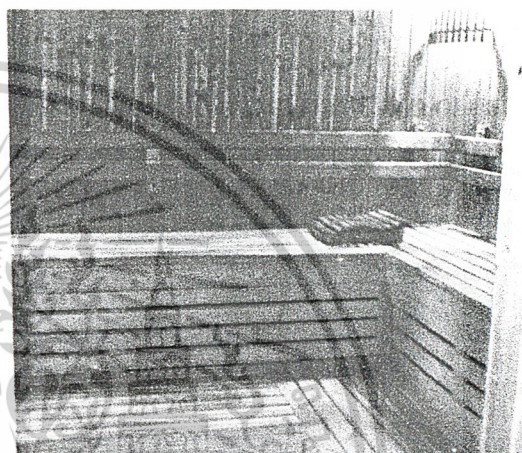
แสงสว่าง ดวงโคมแบบ DownLight และมีการฝังดวง

โคมสำหรับเน้นของตกแต่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพแสดงบริเวณ Spa & Hydro Therapy  
ในส่วนของห้อง Sauna และ Steam ซึ่งจะ  
ใช้แบบสำเร็จรูป มาประกอบกับที่  
ด้านหน้าของห้องมีสวิทช์ควบคุมอุณหภูมิ  
และที่สำหรับแขวนผ้าขนหนู



ภาพแสดงห้องอาบน้ำและ  
ห้องน้ำภายในลิคเกอร์

พื้น ปูด้วยหินกาบสีดำผิวด้าน

ผนัง ปูด้วยกระเบื้องสีขาวและ

ดำ ส่วนประตูห้องอาบน้ำจะเป็น

กระจกฝ้า

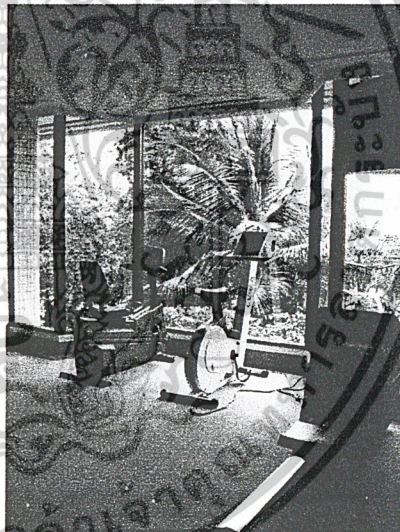
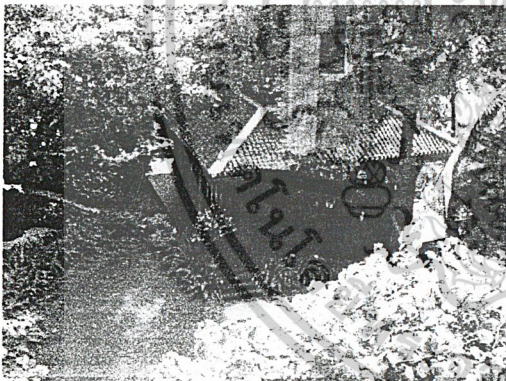
เพดาน ฝ้ายิปซัมฉาบเรียบ ทาสี

ขาว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

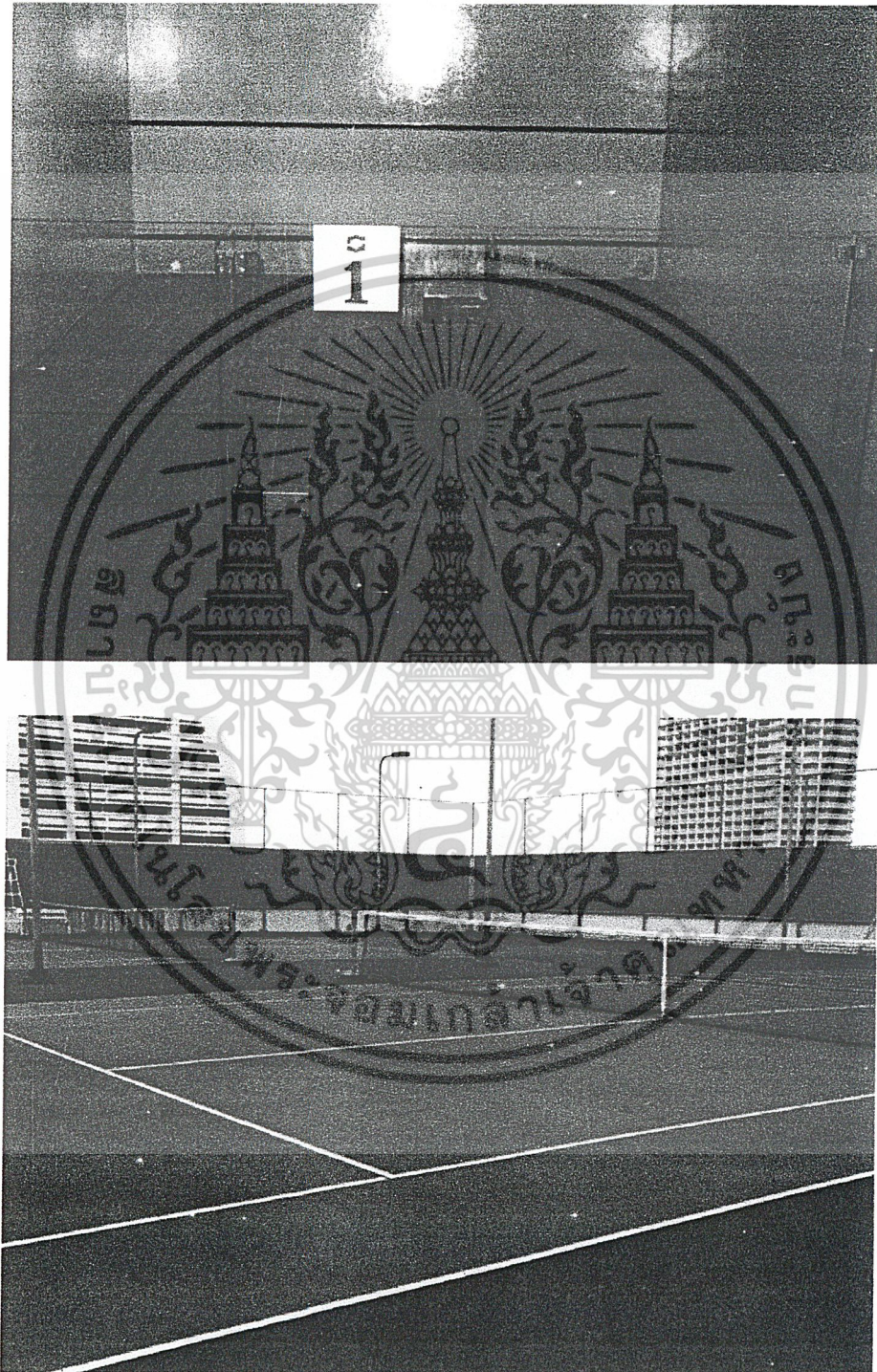


ภาพแสดงมุมมองจากภายใน  
ออกสู่ภายนอกอาคาร ซึ่งจะ  
เป็นสวนธรรมชาติ สระว่ายน้ำ  
ของโรงแรมและแม่น้ำ  
เจ้าพระยา



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพแสดงสนามเทนนิสและสนามศวอชของสถานเสริมสุขภาพแข่งกรี-ลา



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลวี

ตั้งอยู่ ณ เลขที่ 191/3 ซอยระนอง 1 ถนนพระราม 6 พญาไท กรุงเทพฯ  
เป็นศูนย์ธรรมชาติบำบัดที่ครบวงจร พร้อมด้วยกรรมวิธีทางธรรมชาติ โดยมีแนวคิด  
“กลมกลืนชีวิตกับธรรมชาติ ศิลป์และศาสตร์ตะวันออก-ตะวันตกเป็นหนึ่งเดียว”

หมายถึง การนำเอาวิธีการส่งเสริมสุขภาพของชนชาติต่างๆ ทั่วโลกมา  
ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของธรรมชาติบำบัด 3 ประการ

1. อาหารถูกสัดส่วน
2. ขจัดสารพิษออกจากร่างกาย
3. ปรับสมดุลของกายและใจ

ในขนาดพื้นที่ประมาณ 200 ตารางวา ศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลวี  
ประกอบด้วยส่วนพื้นที่หลัก 3 ส่วน ได้แก่

#### 1. ส่วนคลินิก

เป็นส่วนตรวจคนไข้ รับคนไข้ใหม่ มีบริการด้านต่าง ๆ ได้แก่

- เวชกรรมฝังเข็ม เหมาะสำหรับโรคปวดหัว ตึงเครียด ไมเกรน ปวดหลัง  
ปวดข้อ อัมพาต หอบหืด กระจกตาอักเสบ โรคกระเพาะ ระบบย่อยผิดปกติ ท้องผูก นอนไม่  
หลับ ภูมิแพ้ ฯลฯ
- แนะนำอาหาร และรักษาด้วยวิตามิน เหมาะสำหรับโรคเบาหวาน  
ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน ปวดข้อ ท้องผูก ภูมิแพ้ มะเร็งระยะ  
เริ่มต้น ฯลฯ
- กายภาพบำบัด เหมาะสำหรับโรคข้อ ปวดต้นคอ ปวดหลัง กระจกตา  
อักเสบ อัมพาต ฯลฯ
- วารีบำบัดและอบสมุนไพร เหมาะสำหรับโรคอ้วน โรคเครียด นอนไม่  
หลับ โรคเบาหวาน โรคไขมันในโลหิตสูง
- การสั่งจิตใต้สำนึก เหมาะสำหรับโรคเครียด นอนไม่หลับ ซึมเศร้า โรค  
กระเพาะและระบบย่อยอาหาร ภูมิแพ้ หอบหืด โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง  
ระหว่างเคมีบำบัด และมะเร็งระยะเริ่มต้น ฯลฯ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2. ส่วนธรรมชาติบำบัด

ในส่วนนี้จะอยู่คนละบริเวณกับส่วนคลินิก ประกอบด้วย

- ห้องนวดชาย-หญิง
- ห้องอบไอน้ำ
- อ่างน้ำร้อน – น้ำเย็น
- สระว่ายน้ำ และอ่างน้ำวน
- ศาลาพักผ่อน
- ห้องออกกำลังกาย
- ห้องแอโรบิก
- ห้องอาหาร
- ห้องพักผ่อน

## 3. ร้านกายกับใจ

เป็นร้านอาหารมีทั้งแบบสั่งทานและแบบนำกลับบ้าน จำหน่ายผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพ ตั้งแต่อาหารสำเร็จรูป กึ่งสำเร็จรูป หนังสือคู่มือดูแลสุขภาพต่างๆ เครื่องนอนเพื่อการนอนให้ถูกสรีระ โดยในชั้นบนจะเป็นส่วนของชมรมอยู่ร้อยปีชีวิมีความสุข ซึ่งเป็นชมรมที่จัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นที่สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและจัดกิจกรรม เช่น รำมวยจีน เป็นต้น ของผู้ที่สนใจ

กลุ่มเป้าหมายมักเป็นเพศหญิงอายุ 30 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มักเป็นโรคที่ต้องการการบำบัดและฟื้นฟูทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง จุดมุ่งหมายเป็นการบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพของผู้ใช้บริการมากกว่าการป้องกัน

## ลักษณะของโครงการ

ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบวรวิ มีการจัดโปรแกรมสำหรับสุขภาพและการล้างพิษสำหรับผู้ที่มีป่วย เช่น โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน ภูมิแพ้ มะเร็ง เป็นต้น ภายใต้การควบคุมดูแลของนายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัสต์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรมล้างพิษ คือการให้ร่างกายได้มีโอกาสขจัดสารเสียที่สะสมอยู่ โดยอาศัยหลักการอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง ข้าว และไขมัน แล้วหันมารับประทานผัก ผลไม้ แทน โดยอาศัยวิตามิน ฮอริโมน และเอนไซม์ในพืช ผัก ผลไม้ ช่วยขจัดสารพิษ

หลักสูตรล้างพิษของศูนย์ธรรมชาติบำบัดบิลวี จะมีแบบ 5 วัน และ 10 วัน โดยทั้ง 2 แบบ สามารถอยู่ประจำหรือไปกลับก็ได้ โดยผู้ป่วยต้องมาทำกิจกรรมทุกวัน ติดต่อกันจนจบคอร์ส ตามเวลา ดังนี้

07.30 น.	ฝึกสมาธิและกายบริหาร
08.30 น.	อาหารเช้า
09.30 น.	ฟังบรรยายโดยวิทยากรด้านต่าง ๆ
10.30 น.	อาหารว่าง
10.40 น.	การบำบัดทางธรรมชาติ
12.00 น.	อาหารเที่ยง
13.00 น.	นอนพักและนวดคลายเครียด
14.00 น.	ฝึกสร้างกำลังใจรักษาโรค
15.00 น.	อาหารว่าง
15.30 น.	ปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพ เช่น โยคะ แอโรบิก ไฮโดรแอโรบิก และกายบริหารด้วยกายอุปกรณ์ ขาวน่า จากุซซี่
17.30 น.	อาหารเย็น

ลักษณะของการเข้ารับบริการ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ

1. เป็นสมาชิก จะสามารถเข้ารับบริการต่างๆ ตามที่กำหนด เช่น ห้องออกกำลังกาย สระว่ายน้ำ ขาวน่า โยคะ แอโรบิก ได้โดยไม่ต้องเสียค่าบริการเพิ่มเติม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ไม่เป็นสมาชิก จะสามารถเข้ารับบริการได้ตามคอร์สที่ได้ชำระเงิน เช่น โยคะ หรือแอโรบิก และจะได้รับบริการในการใช้สระว่ายน้ำโดยไม่เสียเงินตามจำนวนครั้งที่กำหนด

### บริการในส่วนของธรรมชาติบำบัด มีดังนี้

- อดเพื่อสุขภาพ(Fasting for health) วิทยาการประยุกต์จากประเทศอินเดีย ซึ่งถูกปรับเปลี่ยนโดยนักธรรมชาติบำบัดชาวอังกฤษ และได้รับการบุกเบิกจากใหม่ของสุขภาพแบบไทย จาก ท้าวรัลล้างพิษ

- ครัวธรรมชาติ (Organic Kitchen) อาหารปลอดสารพิษเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค สอดคล้องกับหลักอาหารถูกสวน

- กายบริหารบำบัด (Health Exercise) อุปกรณ์บริหารร่างกายทันสมัย และแอโรบิค วางแผนการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับแต่ละคนภายใต้การควบคุมขอแพทย์และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

- มวยจีนและโยคะ (Taichi and Yoga) มรดกแห่งสุขภาพของชาวตะวันออกที่ตกทอดมากกว่า 2,000 ปี

- วารีบำบัด (Hydro therapy) ศิลปะจากยุคกรีกและโรมัน ประยุกต์เป็นศาสตร์สมัยใหม่ด้วยชาวเยอรมัน

- นวดรักษา (Massage Cure) ผลานการนวดตำรับยูโรปกและการนวดไทย

- สมาธิบำบัด (Meditation Cure)

- อาบแสงตะวัน (Solar therapy)

นอกจากนี้ ยังมีบริการฟังบรรยายโดยวิทยากรด้านต่างๆ หัวข้อบรรยายจะครอบคลุมถึงหลักการทั้งหมดของธรรมชาติบำบัด เพื่อให้ผู้เข้ารับบริการเข้าใจถึงประโยชน์ และนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติได้ด้วยตนเองได้

ผู้เข้ารับบริการทุกคน จะได้รับการตรวจสุขภาพก่อนจะเข้าใช้บริการด้านต่าง ๆ มีการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย โดยเฉพาะในกิจกรรม "อดเพื่อสุขภาพ" หรือ "ล้างพิษ" ซึ่งจะได้รับ การออกแบบโปรแกรมอาหารและการออกกำลังกายจากทีมแพทย์ โภชนากร และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การให้บริการของศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัว

แบ่งเป็นส่วนต่าง ๆ ได้แก่

1. Reception ส่วนต้อนรับ ติดต่อสอบถาม ลงทะเบียนสมาชิก เป็นต้น
2. Exercise Room ห้องออกกำลังกายที่ประกอบไปด้วยอุปกรณ์ทันสมัยกว่า 20 ประเภท
3. Aerobic Room ห้องสำหรับออกกำลังกายประเภท Floor Aerobic, Step Aerobic, Music therapy (ดนตรีบำบัด) และยังใช้เป็นห้องบรรยายด้วย โดยจะมีเก้าอี้ Lecture พับเก็บได้ เมื่อถึงเวลาจะใช้งาน ก็ต้องมีการจัดเก้าอี้
4. Hydro Aerobic Pool ใช้ฝึกกิจกรรมบริหารร่างกายในน้ำ โดยจะมีครูฝึกเป็นผู้นำปฏิบัติ ภายในสระจะมีระบบ Jacuzzi ด้วยเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
5. Sauna สามารถเข้าใช้ได้เต็มที่ 4-5 คน ต่อครั้ง พร้อมบ่อน้ำเย็น (Ice Cool Pool) ที่มีอุณหภูมิมาตรฐานที่ 13-18 องศาเซลเซียส
6. ห้องปฏิบัติสมาธิ สำหรับฝึกจิตใจสงบ โดยมีพระพุทธรูป เป็นศูนย์รวมจิตใจ
7. ห้องนวด แบ่งเป็นชาย 1 ห้อง หญิง 1 ห้อง ภายในแต่ละห้องจะมีห้องน้ำ และบริเวณแต่งตัวด้วย การนวดจะมีทั้งนวดแบบไทยและนวดสัมผัสแบบสวีดิช
8. ห้องพัก แบ่งเป็นห้องคู่ 1 ห้องและห้องเดี่ยว 1 ห้อง
9. ศาลาสำหรับฝึกโยคะ
10. บริเวณสวนรอบ ๆ ใช้สำหรับฝึกไทเก๊ก
11. ห้องอาหารและครัว ที่ให้บริการแต่อาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ
12. ร้านค้าจำหน่ายสินค้าเพื่อสุขภาพ

## สายงานบริหารของศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัว

ผู้อำนวยการศูนย์	1	คน
เป็นผู้วางแผนงานและควบคุมการทำงานของฝ่ายต่างๆ ดังนี้		
ฝ่ายบริหาร		
พนักงานบัญชี	1	คน
พนักงานจัดซื้อ	1	คน
ประชาสัมพันธ์	2	คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา

Trainer	4	คน
Therapies	2	คน

## ฝ่ายโภชนาการ

นักโภชนาการ	1	คน
แม่ครัว	2	คน
พนักงานบริการ	3	คน

## ฝ่ายธุรการ

แม่บ้าน	2	คน
---------	---	----

เวลาการให้บริการ เปิดให้บริการทุกวัน เวลา 07.00-21.00 น.

การเป็นสมาชิก เป็นสมาชิกได้ 3 แบบ คือ 1 ปี, 6 เดือน, 3 เดือน

	1 ปี	6 เดือน	3 เดือน
อัตราค่าสมาชิก	22,000	13,000	7,800
อัตราต่ออายุสมาชิก	19,800	11,000	6,900

## อัตราโปรแกรมล้างพิษ

ล้างพิษ 10 วัน	26,500 บาท
ล้างพิษ 5 วันแรก	16,500 บาท
ล้างพิษ 5 วันหลัง	10,000 บาท

วิเคราะห์โครงการ

- เนื่องจากพื้นที่ของโครงการมีขนาดเล็กมาก การจัดวางตำแหน่งของกิจกรรมและ Circulation จึงเป็นการจัดวางลงไปในพื้นที่ที่มีอยู่เดิม ทำให้รู้สึกค่อนข้างอึดอัด กิจกรรมส่วนใหญ่จะอยู่ภายในอาคาร เช่น การนวด อบสมุนไพร ออกกำลังกาย บางห้องจะรู้สึกอึดอัด เนื่องจากพื้นที่เล็กและแคบเกินไป

- ส่วน Outdoor จะมีพื้นที่สีเขียวอยู่เพียงเล็กน้อย แต่สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ ส่วนสนามนี้จะใช้สำหรับออกกำลังกาย รำมวยจีน โทเก็ท ในตอนเช้า และใช้เป็นที่สำหรับอาบน้ำแสงตะวันในตอนสาย พื้นที่ในส่วนนี้ไม่มีความ Privacy สามารถมองเห็นได้จากถนนภายนอก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

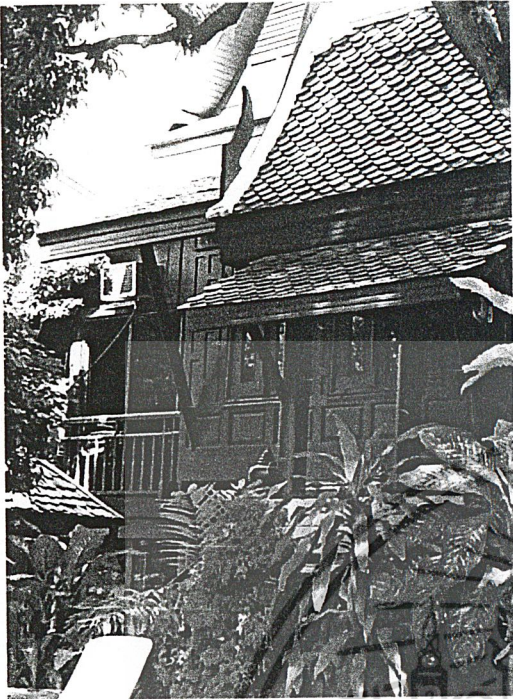
- ส่วนสระว่ายน้ำ มีขนาดเล็กมาก ไม่สามารถรองรับคนเกินกว่า 12 คนได้ และเป็น ส่วนที่ล้อมรอบด้วยห้องออกกำลังกายและทางเดินหลักไปสู่ห้องซาวน่า ทำให้ขาดความ Privacy ใน ส่วนสระว่ายน้ำนี้มีด้านที่เปิดออกสู่สนามหญ้า ทำให้ช่วยลดความอึดอัดของอาคารที่โอบล้อมอยู่ทั้ง 3 ด้าน

- เนื่องจากส่วนคลินิก และส่วนธรรมชาติบำบัดนี้แยกกัน ทำให้การติดต่อกันของ เจ้าหน้าที่ไม่ค่อยสะดวก เจ้าหน้าที่ที่ต้องเดินออกสู่ถนนขอโดยสารรถจะก่อนจะเข้าสู่อีกส่วนหนึ่ง

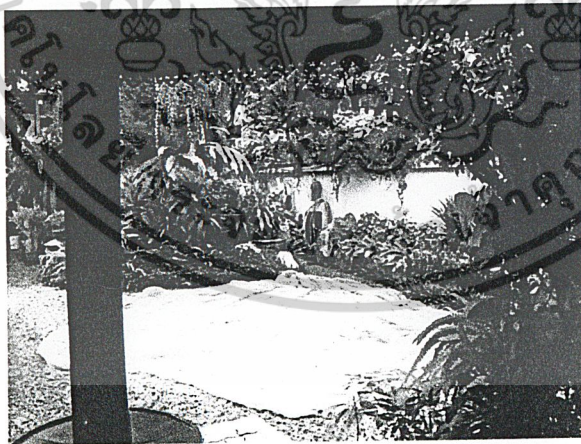
- ห้องพักรับผู้ที่มาเข้าคอร์สล้างพิษ มีขนาดเล็กมาก ไม่เหมาะกับผู้ที่ต้องการจะ มาเพื่อรักษาโรค หรือฟื้นฟูร่างกาย รวมทั้งยังไม่มีมุมมองที่เปิดโล่งสู่ภายนอก ทำให้รู้สึกอึดอัด



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

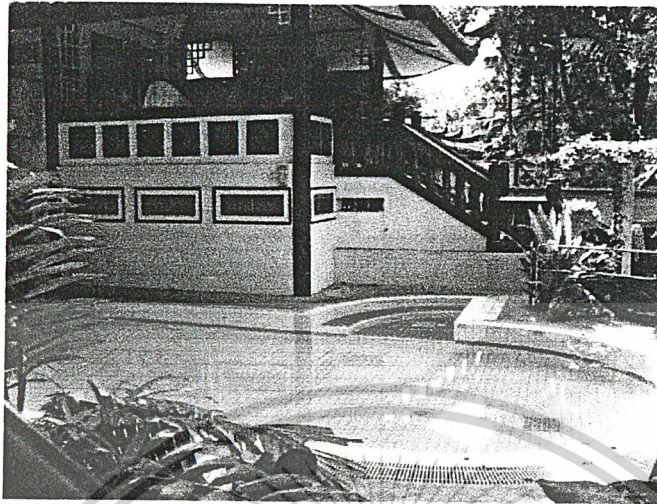


อาคารของศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัว เป็นลักษณะบ้านพักอาศัย โดยมีการดัดแปลงเพื่อให้ใช้ประกอบ  
กิจกรรมภายใต้

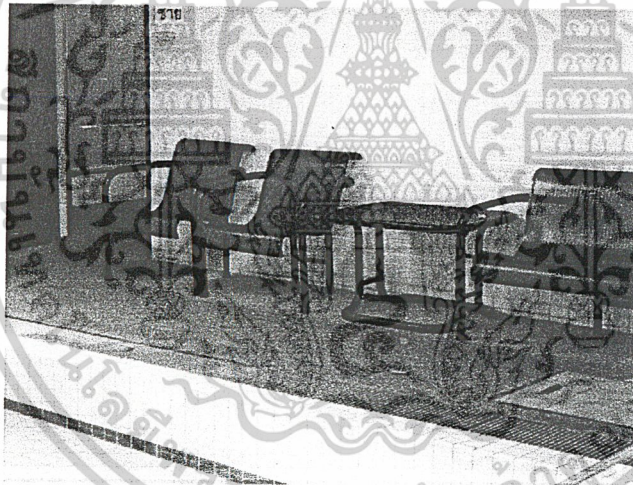


สวนที่อยู่ติดกับอาคารใช้ประโยชน์สำหรับออกกำลังกาย รำมวยจีน ตอนเช้าและอาบแสงตะวันในตอนสาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

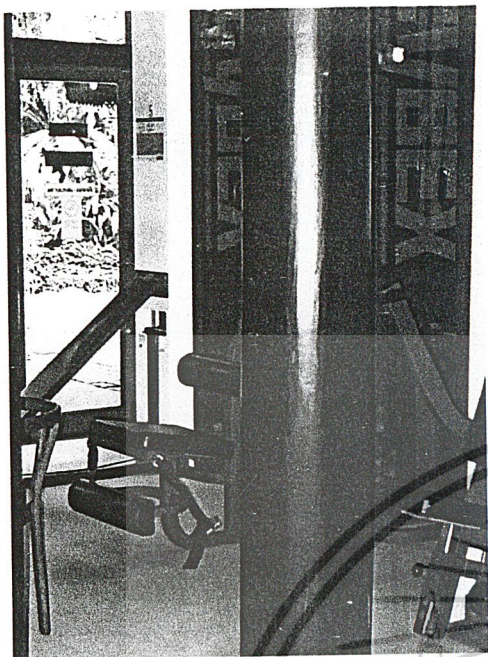


สระว่ายน้ำที่ด้านหนึ่งติดกับสวน ทำให้ลดความอึดอัดของผนังทั้ง 3 ลงได้



ส่วนสระว่ายน้ำจะมีทางเดินหลักไปสู่ห้องชานาและห้องน้ำทั้งชายและหญิง ทำให้เกิดความไม่เป็น  
ส่วนตัว และขนาดของสระว่ายน้ำก็มีขนาดเล็กมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

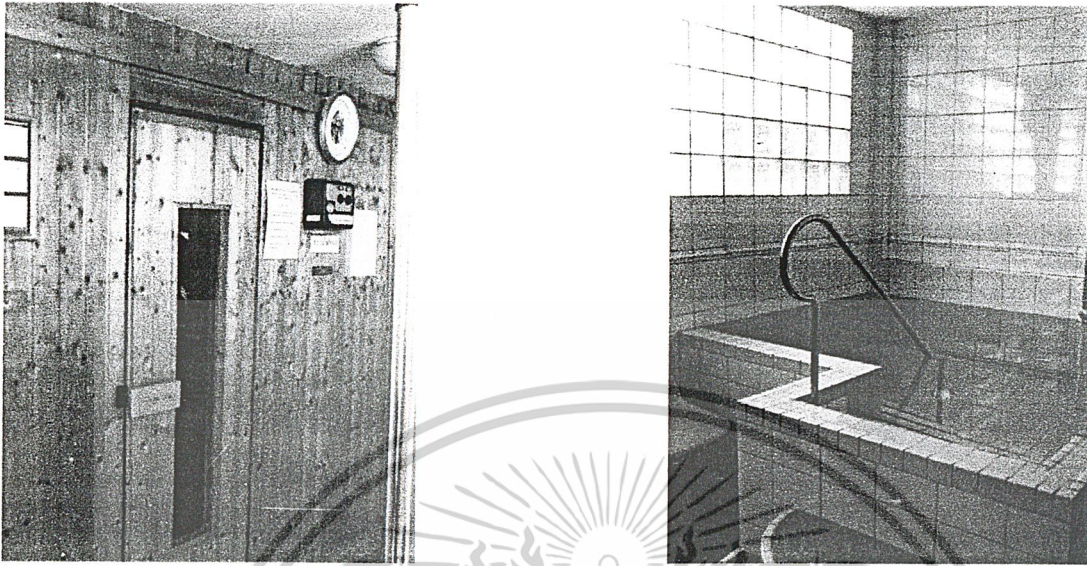


ห้อง Fitness ดูอัดอัดมากเพราะพื้นที่จำกัด แต่มีอุปกรณ์จำนวนมากหลายชิ้น

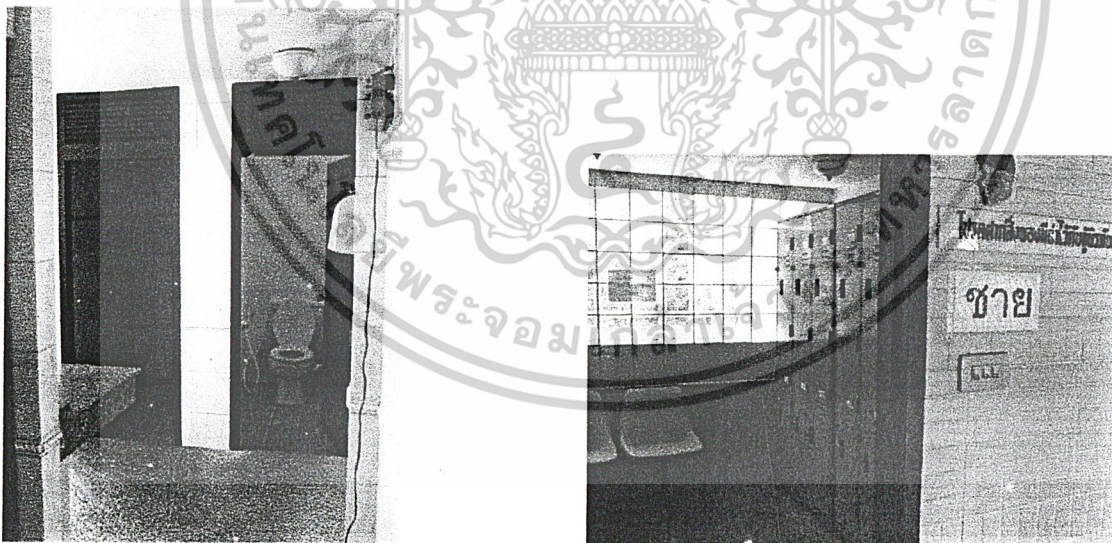


บริเวณทางเข้าสู่ห้อง Fitness ซึ่งภายในมีบริเวณประชาสัมพันธ์รวมอยู่ด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

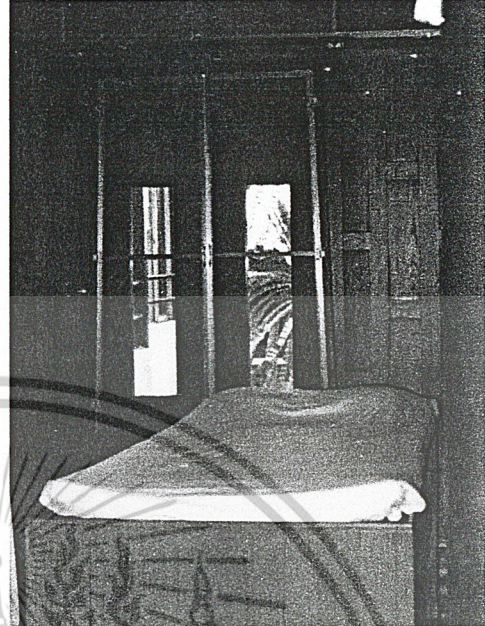
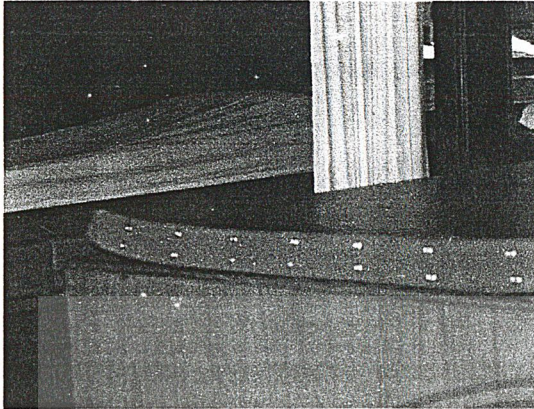


ส่วนห้องอาบน้ำในอาคารซึ่งอยู่ติดกับสระว่ายน้ำในฝั่งตรงข้ามจะมีบ่อน้ำที่สามารถปรับอุณหภูมิได้ไว้  
 แต่สลับกับการทำซาวน่า



บริเวณห้องน้ำและล็อกเกอร์สำหรับผู้ใช้บริการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

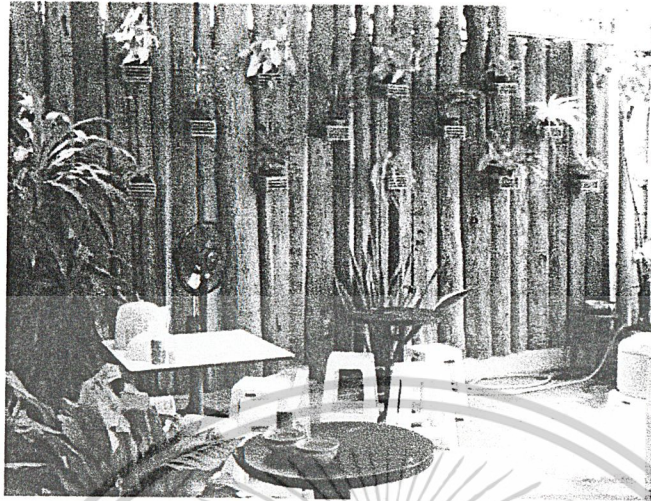


ห้องนอนซึ่งอยู่ชั้นบนของห้อง Fitness ค่อนข้างที่บและอึดอัด

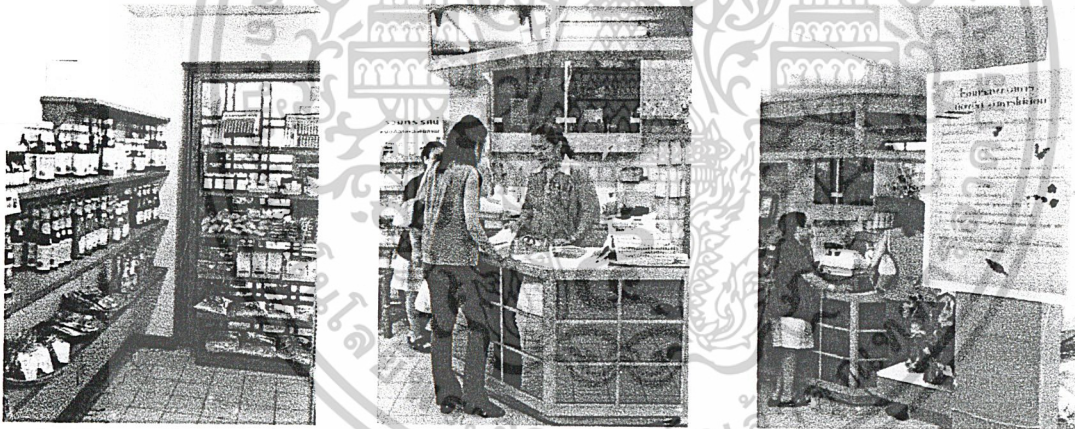


ทางเข้าสู่บริเวณส่วนบ้ำบัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ส่วนร้านอาหารของร้านกายกับใจ



ส่วนขายสินค้าเพื่อสุขภาพของร้านกายกับใจและชั้นบนเป็นที่ตั้งของชมรมอยู่ร้อยปีชีวิที่มีสุข

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### บทที่ 3

## พฤติกรรมและพื้นที่ใช้สอย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ลักษณะการให้บริการของโครงการ

พื้นที่ส่วนต่างๆของโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต แบ่งออกได้เป็น 4 ส่วนใหญ่ๆ โดยมีเวลาเปิดทำการและหน้าที่ใช้สอยของพื้นที่ ดังนี้

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

### ส่วน Public Area

พื้นที่ส่วนต่างๆของโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต แบ่งออกได้เป็น 4 ส่วนใหญ่ๆ โดยมีเวลาเปิดทำการและหน้าที่ใช้สอยของพื้นที่ ดังนี้

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

### ส่วน Private Area

1. ส่วนต้อนรับและบริการ ( Lobby )

เวลาทำการ 08.00 – 22.00 น.

หน้าที่ สำหรับให้ผู้ใช้บริการสามารถติดต่อ สอบถามในส่วนเคาท์เตอร์ ประชาสัมพันธ์ และเข้าไปใช้บริการด้านใน รวมทั้งจัดให้มีพื้นที่ สำหรับนั่งพักผ่อน

2. ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ ( Healthy Food Restaurant )

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการอาหารและเครื่องดื่มตามสั่ง โดยผู้ให้บริการนั่งรับประทาน อาหารอยู่ภายในบริเวณร้านที่จัดไว้ให้ และให้บริการอาหารและ เครื่องดื่มแก่งานสัมมนาที่จัดขึ้นภายในโครงการ รวมทั้งให้บริการ เครื่องดื่มในส่วน Poolside Snack Bar

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 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 และตรวจสุขภาพผู้ใช้บริการก่อนเข้าใช้บริการ เพื่อดูแลเรื่องความปลอดภัยของผู้เข้าใช้บริการอันเนื่องมาจากสุขภาพ

#### 2. ห้องอ่านหนังสือ ( Reading Room )

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการหนังสือต่างๆเกี่ยวกับสุขภาพ โดยผู้ให้บริการสามารถยืมหรือนั่งอ่านภายในบริเวณที่จัดไว้ให้ อีกทั้งให้บริการยืมในส่วนของวีดีโอ (vdo.) เช่น วีดีโอสำหรับสอนเต้นแอโรบิค เป็นต้น

#### 3. ห้องสัมมนา ( Seminar Room )

เวลาทำการ 08.00 – 18.00 น.

หน้าที่ เป็นสถานที่สำหรับจัดงานสัมมนาในหัวข้อที่เกี่ยวเนื่องกับสุขภาพ โดยโครงการสามารถให้บริการอาหาร, เครื่องดื่ม และบริการสุขภาพต่างๆแก่ผู้เข้าร่วมฟังสัมมนาตามตารางงานสัมมนาที่จัดไว้

#### 4. ห้องแอโรบิคแดนซ์ ( Aerobic Dance Room )

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ เป็นสถานที่สำหรับฝึกสอนเต้นแอโรบิคแดนซ์ โดยมีครูฝึกสอนเป็นผู้ควบคุม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 5. ห้องออกกำลังกาย ( Fitness Room )

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการอุปกรณ์และเครื่องมือในการออกกำลังกายต่างๆ โดยมีครูผู้ควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด

## 6. ห้องฝึกโยคะ ( Yoga Room )

เวลาทำการ 08.00 – 20.00 น.

หน้าที่ เป็นห้องสำหรับฝึกโยคะ โดยมีครูผู้ฝึกสอนเป็นผู้ควบคุมดูแล

## 7. สระว่ายน้ำ ( Swimming Pool )

เวลาทำการ 08.00 – 19.30 น.

หน้าที่ ให้บริการสระว่ายน้ำแก่ผู้เข้าใช้ โดยมีผู้ฝึกสอนและพนักงานดูแลความปลอดภัยดูแลอย่างใกล้ชิด

## Private area

## 1. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ( Locker Room )

เวลาทำการ 08.00 – 22.00 น.

หน้าที่ ให้บริการแก่ผู้เข้าใช้ในการเปลี่ยนและเก็บเสื้อผ้า, อาบน้ำจากการเข้าใช้บริการ

## 2. ส่วนสปา ( Spa )

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการต่างๆแก่ผู้เข้าใช้ ดังนี้

-ห้องอบซาวน่า ( Sauna Room )

-ห้องอบไอน้ำ ( Steam Bath Room )

-อ่างน้ำเย็น ( Cool Off Pool )

-อ่างน้ำวน ( Jacuzzi )

-ส่วนพักผ่อน ( Relaxing Area )

โดยมีส่วนที่จัดเตรียมอุปกรณ์ในการเข้าใช้ไว้พร้อม โดยเฉลี่ยผู้เข้าใช้บริการในส่วนนี้จะใช้เวลาประมาณคนละ 30 นาที

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ส่วนต้อนรับส่วนบำบัด ( Therapy Reception )

เวลาทำการ 08.00 – 22.00 น.

หน้าที่ ให้การต้อนรับและนำทางไปยังห้องที่จะให้บริการแก่ผู้ที่เข้ามาใช้บริการในส่วนบำบัดนี้

4. ห้องนวดไทย ( Traditional Thai Massage )

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการนวดไทยโดยพนักงานนวดเฉพาะทาง โดยนวดแบบไทยจะนวดบนพุกที่วางอยู่บนพื้นห้อง และผู้เข้าใช้บริการจะทำการเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นเสื้อคลุมมาเสร็จเรียบร้อยจากห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ( Locker Room )

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

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการนวดโดยพนักงานนวดเฉพาะทาง โดยทำการนวดบนเตียงนวดที่จัดไว้ และมีห้องอาบน้ำไว้บริการ ผู้เข้าใช้บริการจะทำการเปลี่ยนเป็นเสื้อคลุมมาเสร็จเรียบร้อยจากห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ( Locker Room )

6. ส่วนบำบัดด้วยน้ำ ( Hydrotherapy )

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการส่วนบำบัดด้วยน้ำดังนี้

-ห้องบำบัดด้วยการฉีดน้ำ ( Body Blitz Jet Shower Room )

-ห้องบำบัดด้วยน้ำ ( Hydrotherapy Suite )

-ห้องช่วยในการนอนหลับ ( Relaxing Suite ) หรือเตียงน้ำ

-ห้องลอยตัว ( Floatation Room )

โดยมีพนักงานเฉพาะทางให้การดูแลและควบคุมอย่างใกล้ชิด ยกเว้นในส่วนห้องช่วยในการนอนหลับและห้องลอยตัว ที่จะปล่อยให้ผู้ใช้ได้มีความเป็นส่วนตัว

7. ห้องบำบัดด้วยเตียงน้ำ ( Relaxing Suite )

เวลาทำการ 08.00 – 21.00 น.

หน้าที่ ให้บริการเตียงน้ำสำหรับทำสมาธิบำบัด เพื่อช่วยในการนอนหลับ ใช้ระยะเวลาในการเข้าใช้บริการไม่เกิน 30 นาที

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ส่วน Back Of The House

### 1. ส่วนสำนักงาน ( Office )

เวลาทำการ 08.00 – 17.00 น.

หน้าที่ เป็นส่วนทำงานในระดับผู้บริหารและพนักงานในสำนักงาน และเป็น  
ที่สำหรับบุคคลภายนอกเข้ามาติดต่องาน

### 2. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าพนักงาน ( Staff Locker Room )

หน้าที่ เป็นส่วนสำหรับให้พนักงานเปลี่ยนเสื้อผ้าและเก็บของใช้ส่วนตัว  
โดยมีห้องอาบน้ำและห้องส้วมไว้บริการแยกต่างหาก

### 3. ห้องพักผ่อนพนักงาน ( Staff Room )

หน้าที่ สำหรับให้พนักงานนั่งพักคอย, พักผ่อน และเป็นห้องสำหรับรับ  
ประทานอาหารของพนักงาน

### 4. ห้องพักผ่อนครูผู้ฝึกสอน ( Sport Attendant Room )

หน้าที่ ห้องสำหรับครูผู้ฝึกสอนในหน้าที่ต่างๆ เช่น ครูฝึกสอนแอโรบิค  
แดนซ์, ครูฝึกโยคะ เป็นต้น สำหรับพักผ่อนเมื่อว่างจากการสอน  
และเป็นห้องสำหรับรับประทานอาหารเช้า

### 5. ห้องครัว ( Kitchen )

เวลาทำการ ครัวจะเปิดให้บริการแก่ร้านอาหารเวลา 21.00 น.

หน้าที่ ใช้สำหรับประกอบอาหารและเครื่องดื่ม โดยให้บริการภายในร้าน  
อาหาร, ห้องสัมมนา และ Poolside Snack Bar ซึ่งจะมีส่วนเก็บ  
อาหารเย็นและอาหารแห้งแยกเป็นสัดส่วน

### 6. ห้องเก็บของ ( Storage )

หน้าที่ ใช้สำหรับเก็บอุปกรณ์ เครื่องใช้และเครื่องมือทำความสะอาดต่างๆ

### 7. ห้องซักผ้า ( Laundry & Linen Room )

หน้าที่ ใช้สำหรับซักผ้า, รีดผ้า และเก็บผ้าที่ใช้ในโครงการทั้งหมด เช่น ผ้าปู  
เตียงนอน, ผ้าขนหนู, เสื้อคลุม เป็นต้น

### 8. ห้องเครื่องไฟฟ้า ( Electricity Unit )

หน้าที่ เป็นห้องควบคุมระบบไฟฟ้าทั้งหมดของโครงการ และมีส่วนควบคุม  
ระบบเสียงที่ใช้ในโครงการ เช่น เสียงเพลงในระหว่างทางเดิน หรือ  
ภายในห้องนอน เป็นต้น

### 9. ห้องเครื่องปรับอากาศ ( AHU )

หน้าที่ เป็นห้องสำหรับควบคุมระบบปรับอากาศภายในอาคารทั้งหมด รวม  
ไปถึงห้องสัมมนา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการ

ลักษณะพฤติกรรมการใช้พื้นที่ของผู้ให้บริการและผู้รับบริการสามารถแบ่งได้เป็น  
ส่วนๆ ดังนี้

กิจกรรม	พฤติกรรม	อุปกรณ์ประกอบพฤติกรรมที่ต้องการ	ช่วงเวลาในการเข้าใช้พื้นที่
ส่วนต้อนรับและบริการ ( Lobby )			
ติดต่อสอบถาม	-พนักงานต้อนรับนั่งประจำที่บริเวณหน้า Reception Counter พร้อมให้บริการทั้งผู้มาติดต่อโดยตรงและทางโทรศัพท์	Counter , เก้าอี้ , ตู้เก็บเอกสาร , คอมพิวเตอร์ , โทรศัพท์	08.00 – 21.00 น.
	-ผู้รับบริการมายืนติดต่อสอบถามเข้าใช้บริการ และลงเวลาของเขาไว้ -เจ้าหน้าที่ค้นหาประวัติจากคอมพิวเตอร์และตู้เก็บประวัติ -นั่งรอเวลาเข้าใช้บริการเมื่อถึงเวลานัด	Counter ติดต่อสอบถาม ตู้เก็บเอกสารและ คอมพิวเตอร์ ชุดโซฟาที่นั่งพักคอย	
ส่วนบริการด้านสุขภาพ ( Medical Suite )			
ตรวจสุขภาพ	-ผู้รับบริการมาถึงก่อนเวลานัดประมาณ 20 นาทีเพื่อเข้าตรวจสุขภาพ -ผู้รับบริการติดต่อที่ Reception Counter ก่อนเข้าตรวจ โดยพนักงานต้อนรับจะโทรเช็คห้องตรวจที่ว่างก่อน -ผู้รับบริการเดินเข้าห้องตรวจด้วยตนเอง -แพทย์หรือพยาบาลประจำที่โต๊ะทำการตรวจวัดน้ำหนัก , ส่วนสูง , ความ	Counter , โทรศัพท์ , คอมพิวเตอร์  โต๊ะแพทย์ , เก้าอี้ , ตู้เก็บของ , อ่างล้างมือ , ที่วัดส่วนสูงและน้ำหนัก , โทรศัพท์ , แบบฟอร์มประวัติผู้รับบริการ ,	08.00 – 20.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	<p>ต้น รวมทั้งสอบถามประวัติการรักษา และโรคประจำตัว พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่เหมาะสมในการเข้ารับบริการ</p> <p>-ตรวจเสร็จพยาบาลเดินไปส่งที่ Reception Counter พร้อมทั้งยื่นส่งใบประวัติการรักษา</p> <p>-ผู้รับบริการขอรับกุญแจตู้ Locker จากพนักงานต้อนรับก่อนแล้วค่อยเดินเข้าในส่วนการใช้งานด้วยตนเอง</p>	ปากกา	
ส่วนออกกำลังกายและส่วนสันทนาการ ( Sport & Recreation Area )			
Yoga	<p>-เปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker</p> <p>-ผู้รับบริการฝึกทำโยคะตามครูผู้สอน</p> <p>-อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้ากลับในห้อง Locker</p>	<p>ห้อง Locker</p> <p>เบาะสำหรับรองนั่งและนอน , ตู้เก็บเบาะ , กระจกเงา</p> <p>ห้อง Locker , ห้องอาบน้ำ , ห้องส้วม , อ่างล้างมือ</p>	08.00 – 20.00 น.
ว่ายน้ำ	<p>-ผู้ใช้สระเข้าเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker โดยเปลี่ยนที่บริเวณส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้า</p> <p>ถอดรองเท้าเก็บใน Locker</p> <p>-นำเสื้อผ้าไปเก็บในตู้ Locker ล็อคกุญแจและเก็บไว้กับตัว</p> <p>-หลังว่ายน้ำเสร็จ อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า ให้นำกุญแจมาคืนที่ Reception Counter</p>	<p>ตู้ Locker , ส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าพร้อมที่แขวน , ห้องน้ำ , อ่างล้างมือ , ห้องอาบน้ำแบบ Shower พร้อมสบู่และยาสระผมไว้บริการ</p>	08.00 – 19.30 น.
ทานอาหารเพื่อสุขภาพใน	<p>-ผู้รับบริการเดินเข้ามาเลือกที่นั่งได้ตามใจชอบ</p>	โต๊ะและเก้าอี้	08.00 – 21.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ	<p>-เลือกอาหารและเครื่องดื่มได้จากเมนูประจำวันที่วางบนโต๊ะ</p> <p>-พนักงานเสิร์ฟเข้ามารับสั่งอาหารเสร็จแล้วเดินไปยื่นรายการที่ Service Counter รวมทั้งรับเครื่องดื่มและอาหารได้จากทาง Service Counter ด้วย</p> <p>-พนักงานเสิร์ฟอาหารตามโต๊ะ เก็บจานเมื่อทานเสร็จ</p> <p>-เก็บเงินโดยเดินไปคิดรายการอาหารที่ส่วน Cashier Counter</p> <p>-เก็บโต๊ะ เช็ดทำความสะอาด จัดวางจาน</p> <p>ช้อนล้อม และแก้วน้ำไว้บนโต๊ะให้เรียบร้อย</p>	<p>เมนูประจำวันชนิดตั้งบนโต๊ะได้และเปลี่ยนเป็นรายวันลับเปลี่ยนกันไป</p> <p>Service Counter ที่เป็นส่วนบริการเครื่องดื่มด้วยในตู้ , ตู้น้ำแข็ง , ตู้เก็บของ , อ่างล้างมือ</p> <p>Cashier Counter , ช่องเก็บรายการสั่งอาหารแต่ละโต๊ะ , ถาดเก็บเงิน</p> <p>ตู้ Service Station , ผ้าเช็ดโต๊ะ</p>	
ส่วนสปา ( Spa )			
เปลี่ยนเสื้อผ้า	<p>-ผู้รับบริการเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker โดยยื่นเปลี่ยนหน้าตู้ Locker หยิบเสื้อคลุมและผ้าเช็ดตัวได้ในตู้เก็บผ้า เก็บเสื้อผ้าและรองเท้าใน Locker เก็บกุญแจไว้กับตัว</p> <p>-สวมเสื้อคลุมในกรณีใช้บริการในส่วนนวด และสวมผ้าเช็ดตัวในกรณีใช้บริการในส่วนสปา เปลี่ยนเป็นรองเท้า Slipper</p>	<p>ตู้ Locker , ตู้เก็บผ้า</p> <p>พร้อมเสื้อคลุม , ผ้าเช็ดตัวและรองเท้า Slipper</p> <p>ภายใน , ห้องอาบน้ำแบบ Shower พร้อมสบู่และยาสระผม , ห้อง</p> <p>ส้วม , อ่างล้างมือ</p> <p>เสื้อคลุม , ผ้าเช็ดตัว</p>	08.00 – 21.00 น.
อบชาวน้ำ	-ผู้รับบริการนุ่งผ้าเช็ดตัวเข้าห้องชาวน้ำ	ที่วางรองเท้า	07.30 – 21.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	<p>น้ำ ถอดรองเท้า Slipper ไว้ด้านหน้าห้องชาวน่า</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตักน้ำจากถังน้ำรดลงบนหินบบน</li> <li>- เครื่องทำความร้อนภายในห้องชาวน่า</li> <li>- เลือกที่จะนั่งหรือนอนเหยียดภายในห้องชาวน่าก็ได้</li> <li>- อบชาวน่า 10 – 15 นาที ออกมาลงบ่อน้ำเย็นโดยแขวนผ้าเช็ดตัวออกก่อน ลงแช่ในบ่อน้ำเย็นประมาณ 3 – 5 นาที จึงขึ้นมาหยิบผ้าเช็ดตัวผืนใหม่ เข้าห้องชาวน่าอีก 10 – 15 นาที จึงออกมาลงบ่อน้ำเย็นใหม่</li> <li>- สามารถเลือกที่จะไม่ลงบ่อน้ำเย็นโดยเลือกที่จะอาบน้ำในห้องอาบน้ำแทนก็ได้</li> <li>- อบชาวน่าเสร็จ อาบน้ำแล้วอาจเลือกที่จะนั่งพักผ่อนก่อน หรือนั่งคอยใช้บริการในส่วน Treatment ถัดไป ( ให้สวมเสื้อคลุมในกรณีจะใช้บริการ Treatment )</li> <li>- เข้าไปแต่งตัวในห้อง Locker นำผ้าเช็ดตัวที่ใส่แล้วทิ้งในตะกร้าผ้า</li> </ul>	<p>ถังน้ำและกระบวยตักน้ำ , เครื่องทำความร้อนของชาวน่า , นาฬิกาบอกเวลา</p> <p>บ่อน้ำเย็น , ที่แขวนผ้าเช็ดตัว , ตู้เก็บผ้าเช็ดตัว , ตะกร้าใส่ผ้าเช็ดตัวที่ใช้แล้ว</p> <p>ห้องอาบน้ำแบบ Shower พร้อมสบู่และยาสระผม , ที่แขวนผ้าเช็ดตัวหน้าห้องอาบน้ำ</p> <p>บริเวณ Relaxation Area , น้ำดื่มและแก้วน้ำ</p> <p>ตะกร้าผ้า</p>	<p>น.</p>
<p>อบไอน้ำ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เปิดสวิตช์เครื่องทำไอน้ำด้านหน้าห้อง</li> <li>- นุ่งผ้าเช็ดตัวเข้าอบไอน้ำ ถอดรอง</li> </ul>	<p>ที่วางรองเท้า</p>	<p>07.30 – 21.00</p> <p>น.</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	<p>เท้าไว้ด้านหน้าห้องก่อน</p> <p>-เลือกนั่งอบไอน้ำตามที่นั่งที่จัดไว้</p> <p>-อบไอน้ำประมาณ 10 – 15 นาที แล้วลงบ่อน้ำเย็น 3 – 5 นาที จึงเข้าไปอบไอน้ำใหม่ แล้วลงบ่อน้ำเย็นอีก หรือเลือกอาบน้ำในห้องอาบน้ำก็ได้</p> <p>ลักษณะเดียวกันกับอบซาวน่า</p> <p>-เลือกผ่อนคลายโดยนั่งพักผ่อนในส่วน Relaxation หรืออาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าในส่วน Locker</p>	<p>บ่อน้ำเย็น , ห้องอาบน้ำ , ตู้เก็บผ้าเช็ดตัว , ตะกร้าผ้า</p> <p>เก้าอี้กึ่งนอนสำหรับพักผ่อน , น้ำดื่มและแก้วน้ำ</p>	
จากซุชชี	<p>-เปิดสวิชต์อ่างจากซุชชี ถอดเสื้อคลุม ออกแขวนไว้ ก้าวลงแช่ในอ่าง</p> <p>-ขึ้นจากอ่างเช็ดตัวให้แห้งเมื่อจะไปใช้บริการในส่วนอื่นต่อ และสวมเสื้อคลุม</p> <p>-อาจเลือกพักผ่อน ดื่มน้ำก่อนก็ได้</p>	<p>อ่างจากซุชชี , ที่แขวนเสื้อคลุม</p> <p>ที่เก็บผ้าเช็ดตัว , ตะกร้าผ้าที่ใช้แล้ว</p> <p>เก้าอี้กึ่งนอนพักผ่อน , น้ำดื่ม , แก้วน้ำ</p>	07.30 – 21.00 น.

ส่วนบำบัด ( Therapy )			
ติดต่อทำ Treatment	-หลังจากติดต่อที่ Reception Counter แล้ว ต้องเข้ามาติดต่อที่ Therapy Reception อีกทีเพื่อให้พนักงานพาเข้าไปในห้อง	Therapy Reception , ที่นั่งพักผ่อน	08.00 – 21.00 น.
Facial Treatment	-พนักงานจัดเตรียมส่วนผสมต่างๆในการบำบัดไว้ให้เรียบร้อยก่อน	โต๊ะ , ชามใส่ส่วนผสมต่างๆ	08.00 – 21.00 น.
	-สวมเสื้อคลุมเข้ารับบริการ ถอดรองเท้าก่อนขึ้นนอนบนเตียง	ที่วางรองเท้า Slipper , เตียงสำหรับทำ Facial Treatment	
	-ผู้ให้บริการล้างมือ จัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆวางบนโต๊ะ ก่อนจะเริ่ม		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นวด Swedish และนวดน้ำมัน	<p>ทำ Treatment</p> <p>-ระหว่างทำ Treatment จะมีการอบไอน้ำใบหน้า นวดน้ำมัน นวดสมุนไพร ฯลฯ แล้วแต่สูตรที่เลือก</p> <p>-หลังจากรับบริการเสร็จ พนักงานนำน้ำดื่มมาเสิร์ฟ</p> <p>-ผู้ให้บริการสวมรองเท้า เดินออกไปข้าง</p> <p>นอกจากผ่าน Therapy Reception</p> <p>-พนักงานจัดเตรียมน้ำมันและส่วนผสมต่างๆสำหรับการนวดไว้ให้เรียบร้อยก่อน</p> <p>-สวมเสื้อคลุมเข้ารับบริการ ถอดรองเท้า Slipper วางไว้ด้านหน้าห้อง</p> <p>-ถอดเสื้อคลุมออกแขวนไว้ ชี้นอนหงายบนเตียง</p> <p>-พนักงานคลุมผ้าเช็ดตัวให้ แล้วเริ่มทำการนวด โดยระหว่างการนวดจะต้องมีการอาบน้ำบางครั้ง</p> <p>-ผู้รับบริการอาบน้ำแล้วเช็ดตัวให้แห้งก่อนมานอนบนเตียงอีกครั้ง</p> <p>-หลังจากนวดเสร็จเปลี่ยนกลับมาสวมเสื้อคลุมและรองเท้า พนักงานนำน้ำดื่มมาบริการ เดินผ่านออกทาง</p>	<p>อ่างล้างมือ , โต๊ะวางอุปกรณ์ลื้อเลื่อน , เก้าอนั่งลื้อเลื่อน</p> <p>เครื่องอบไอน้ำเคลื่อนที่ , อ่างล้างมือ , ตู้เก็บอุปกรณ์ , เครื่องอบผ้า</p> <p>ทำความร้อน</p> <p>ที่วางรองเท้า</p> <p>ที่แขวนเสื้อคลุม , เตียงสำหรับทำการนวด</p> <p>ผ้าเช็ดตัวและที่เก็บ , ห้องอาบน้ำพร้อมสบู่และยาสระผม</p> <p>ที่แขวนผ้าเช็ดตัว , ที่เก็บผ้าเช็ดตัว , ตะกร้าใส่ผ้าที่ใช้แล้ว</p>	08.00 – 21.00 น.
นวดไทย	<p>Therapy Reception</p> <p>-พนักงานจัดการเปลี่ยนผ้าปูเตียง และทำความสะอาดห้อง</p> <p>-นวดไทยจะเปลี่ยนเป็นชุดสำหรับนวดชนิดนี้โดยเฉพาะตั้งแต่ในส่วน</p>	<p>ที่เก็บผ้าปูเตียง , ตะกร้าใส่ผ้าที่ใช้แล้ว</p> <p>ชุดนวดไทยเก็บในห้อง Locker</p>	08.00 – 21.00

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	<p>ของห้อง Locker โดยพนักงานจะหยิบให้</p> <p>-นอนบนเตียงนวดแบบไทย</p> <p>พนักงานทำการนวดแบบกดจุดและตัดตัว</p> <p>-นวดเสร็จกลับเข้าไปเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้อง Locker</p>		น.
บำบัดด้วยการฉีดน้ำ	<p>-พนักงานพาเข้าไปในห้อง Body Blitz Jet Shower ถอดเสื้อคลุมแขนไว้</p> <p>-ไปยืนในตำแหน่งที่กำหนดว่าจะฉีดน้ำไปถึง โดยมีพนักงานเป็นผู้ควบคุมเครื่อง</p> <p>-ฉีดตัวหลังจากเสร็จแล้ว</p>	<p>ที่แขวนเสื้อคลุม</p> <p>เครื่อง Body Blitz Jet ,</p> <p>ราวมือจับกันลื่น</p> <p>ที่เก็บผ้าเช็ดตัว, ตะกร้าผ้าใช้แล้ว</p>	
บำบัดด้วยน้ำ	<p>-ถอดเสื้อคลุมแขนไว้ มีพนักงานคอยควบคุมเครื่อง Hydrotherapy</p> <p>-นั่งกึ่งนอนในอ่าง โดยพนักงานจะนำหมอนมารองศีรษะให้</p> <p>-ฉีดตัวให้แห้งก่อนทำ Treatment อื่นๆที่เหมาะสม เช่น นวดตัวแบบ Swedish หรือแบบ Aromatherapy</p>	<p>ที่แขวนเสื้อคลุม</p> <p>หมอนหนุนศีรษะ</p> <p>ห้องอาบน้ำ, อ่างล้างมือ, ชั้นวางอุปกรณ์, ตู้เก็บของ, ที่เก็บผ้าเช็ดตัว</p>	08.00 – 21.00 น.
การช่วยในการนอนหลับ	<p>-สวมเสื้อคลุมขึ้นนอนบนเตียงน้ำ</p> <p>หลับตาแล้วทำสมาธิระหว่างนอน โดยมีพนักงานคอยดูแลอยู่ด้านนอกห้อง</p>	<p>เตียงน้ำ, ที่นั่งพักคอย</p> <p>ของพนักงานด้านหน้าห้อง</p>	08.00 – 21.00 น.
การลอยตัว	<p>-ถอดเสื้อคลุมออก ลงลอยตัวในอ่างน้ำทะเล Dead Sea พยายามหลับ</p>	<p>อ่างน้ำลอยตัว, ที่แขวนเสื้อคลุม</p>	08.00 – 21.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	ตาและนอนหลับทำสมาธิ และผ่อนคลายความเครียด -เช็ดตัวหลังลอยตัวเสร็จ สวมเสื้อคลุมแล้วเลือกทำ Treatment อื่นๆ หรืออาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า	ที่เก็บผ้าเช็ดตัว	
ส่วนบริการ ( เฉพาะพนักงาน )			
เปลี่ยนเสื้อผ้า	-พนักงานเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดแบบฟอร์มเสร็จจึงออกประจำหน้าที่	ตู้ Locker , ห้องส้วม , อ่างล้างมือ , ห้องอาบน้ำ	ตั้งแต่เวลา 07.00 น. เป็นต้นไป
พักทานอาหาร	-พนักงานสลับผลัดเปลี่ยนกันมาทานอาหารในห้องเฉพาะพนักงาน โดยอาหารมาจาก Coffee Shop ซึ่งจัดเตรียมไว้ให้แล้ว	โต๊ะ , เก้าอี้ , ตู้เก็บจาน ชาม ช้อนส้อม และแก้วน้ำ , อ่างล้างชาม , ตู้เย็น , ไมโครเวฟ	
ซักผ้าปูเตียง ผ้าเช็ดตัวและ เสื้อคลุม	-ผ้าที่ใช้แล้วในตะกร้าในห้องต่างๆ เมื่อเต็ม พนักงานทำความสะอาดจะนำมารวมไว้ในส่วนซักรีด -พนักงานทำความสะอาดซักรีดผ้าที่ใช้แล้ว ทั้งซัก บั่นแห้ง และรีด	ที่วางผ้าที่ยังไม่ได้ซัก  เครื่องซักผ้า , เครื่องปั่นแห้ง , โต๊ะรีดผ้า , ตู้เก็บผ้าที่ซักแล้ว , ตู้เก็บอุปกรณ์	
ทำความสะอาด สะอาดห้อง ต่างๆ	-พนักงานทำความสะอาดหยิบอุปกรณ์จากห้องเก็บของ ทำความสะอาดในห้องต่างๆตามความเหมาะสม และหลังเวลาปิดให้บริการ	ห้องเก็บอุปกรณ์ทำความสะอาด	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สรุปผลความต้องการในแต่ละพื้นที่ใช้สอย

พื้นที่ใช้สอยของโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ราชกรีฑาสโมสรสามารถสรุปออกมาเป็นตารางจากพื้นที่ของอาคารทั้งสิ้นประมาณ 6,200 ตารางเมตร ( 100 % ) เนื่องมาจากการคำนึงถึงสิ่งต่างๆดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของทั้งผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการ ซึ่งเป็นผลให้ทราบถึงพื้นที่ที่ต้องการและอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมต่างๆ
2. ช่วงเวลาการเข้าใช้งานในพื้นที่ส่วนต่างๆของโครงการของผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการ
3. จำนวนผู้เข้าใช้งานในแต่ละพื้นที่ในแต่ละช่วงเวลา

Area	Capacity	Capacity / Unit	Total ( m <sup>2</sup> )
<b>1.Lobby</b>			
Main Hall & Waiting Area	150	0.8	120.0
Reception & Registration Room	150	0.4	60.0
Guest Restroom	-	-	150.0
			330.0
<b>2.Medical Suite</b>			
Medical Consultation Room	4	20.0	80.0
Doctor & Nurse Room	4	20.0	80.0
			160.00
<b>3.Sport &amp; Recreation Area</b>			
<b>Sport Area</b>			
Aerobics	35	3.5	122.5
Fitness	35	5.0	175.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Yoga	35	3.0	105.0
Juice Bar	25	0.8	20.0
Sport Attendant Room	3	25.0	75.0
Swimming Pool	-	-	-
Poolside Snack Bar	30	1.8	54.0
Swimming Pool Locker ( Male & Female )	-	-	260.0
			811.5
<b>Recreation Area</b>			
Restaurant	150	1.8	270.0
Kitchen	-	-	81.0
Health Shop	-	-	100.0
Library	-	-	250.0
Seminar Room	-	-	450.0
Seminar Hall	-	-	120.0
			1271.0
<b>4.Spa</b>			
<b>Male Locker</b>			
Locker	50	0.15	7.5
Dressing Area	35	1.2	42.0
Shower	20	1.5	30.0
Restroom	-	-	50.0
			129.5
<b>Female Locker</b>			
Locker	60	0.15	9.0
Dressing Area	45	1.2	54.0
Shower	30	1.5	45.0
Restroom	-	-	40.0
			148.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Male & Female Spa			
Sauna * 2	15	2.0	60.0
Steam Bath * 2	18	2.0	72.0
Cool Off Pool * 2	16	1.0	32.0
Jacuzzi & Relaxation * 2	10	6.0	120.0
			284.0
5.Therapy			
Therapy Reception	-	-	10.0
Relaxing Corner	-	-	50.0
Facial Treatment	16	9.3	150.0
Body Treatment			
-Traditional Thai Massage	10	7.5	75.0
-Swedish Massage & Aromatherapy Massage	20	12.0	240.0
Hydrotherapy			
-Body Blitz Jet Shower	4	6.0	24.0
-Hydrotherapy Suite	8	12.0	96.0
-Relaxing Suite	8	4.0	32.0
-Floatation	2	9.0	18.0
			708.0
6.Beauty Salon			
Hair Salon	16	7.0	112.0
Manicure & Pedicure	4	2.2	8.8
Make up	6	4.0	24.0
			144.8
7.Back of the house			
Staff Room	80	1.5	120.0
Male & Female Locker	-	-	140.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

General Storage	-	-	40.0
Laundry	-	-	40.0
Linen Room	-	-	36.0
Electricity Unit	-	-	50.0
AHU	-	-	40.0
			466.0
<b>8.Office</b>			
General Manager	1	16.0	16.0
Secretary	1	5.0	5.0
			21.0
<b>Executive Division</b>			
Executive Manager	1	12.0	12.0
Chief Accounting & Finance	1	8.0	8.0
-Accounting Clerk	1	5.0	5.0
-Finance Clerk	1	5.0	5.0
Chief Personal & Membership	1	10.0	10.0
-Personal Clerk	1	8.0	8.0
-Membership Clerk	1	8.0	8.0
-Public Relation Clerk	1	8.0	8.0
			64.0
<b>Service Division</b>			
Service Manager	1	12.0	12.0
Chief Health Division	1	8.0	8.0
Chief worker	1	10.0	10.0
Meeting Room	15	2.0	30.0
Pantry	-	-	5.0
			65.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Total	4602.8
Circulation 30 %	1380.84
	5983.64



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## บทที่ 4

### ระบบประกอบโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ระบบน้ำใช้ในอาคาร

ระบบน้ำใช้ของโครงการแบ่งออกได้เป็น 5 ชนิด คือ

1. น้ำอุณหภูมิต่ำ เป็นน้ำที่ใช้ในโครงการทั่วไป
2. น้ำอ่อน เป็นน้ำที่ควบคุมสารละลายหินปูน ใช้กับอุปกรณ์ที่ไม่ต้องการให้มีตะกอนและตะกัณจับ เช่น ใช้กับห้องซักล้าง เครื่องต้มน้ำ เป็นต้น
3. น้ำร้อน ใช้ในแผนกโภชนาการ, ซักรีด, ห้องเสาน้ำ, ส่วนสปา, และบ่อน้ำวน ทั้งนี้ใช้ระบบทำน้ำร้อนรวมจากห้องทำน้ำร้อน
4. น้ำสำรองดับไฟ โดยใช้น้ำจากสระว่ายน้ำเป็นระบบน้ำสำรอง
5. น้ำเพื่อการเปลี่ยนถ่ายน้ำในสระว่ายน้ำควบคุมคุณภาพของน้ำโดยใช้น้ำประปาเติมสารเคมีให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

## ระบบไฟฟ้าและแสงสว่าง

ระบบไฟฟ้าภายในอาคารจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและประสิทธิภาพในการทำงาน โดยจะต้องสามารถทำให้โครงการมีไฟฟ้าใช้ตลอด 24 ชั่วโมง

ประเภทของระบบไฟฟ้าในโครงการ

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

สำหรับระบบแสงสว่างภายในอาคารนั้น จะพยายามนำแสงธรรมชาติเข้ามาใช้ให้มากที่สุดในส่วนที่เป็น Public Space แต่สำหรับการเลือกใช้แสงสว่างในส่วนของสปาและส่วนนวดนั้น ควรเลือกใช้ไฟที่ให้แสงแบบ Indirect Light และไม่ให้แสงจ้าจนเกินไป เพื่อไม่ให้สะท้อนเข้าสู่ตาโดยตรงและสร้างบรรยากาศที่มีความเป็นส่วนตัว

## ระบบปรับอากาศภายในอาคาร

ระบบปรับอากาศของโครงการใช้ระบบ Air Cooled Package โดยจะส่งท่อจ่ายให้ทั่วถึงทั้งอาคาร รวมทั้งห้องสัมมนา สำหรับระบบท่อจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนของพื้นที่อาคารทั่วไปกับส่วนสปา ส่วนนวด โดยไม่ให้อากาศที่หมุนเวียนนั้นปะปนกันเพื่อป้องกันอากาศชื้นที่เกิดขึ้นจากการใช้งานในส่วนสปา, ส่วนนวด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ระบบรักษาความปลอดภัย

เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยจะทำหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินของผู้เข้าใช้โครงการ จากคนภายนอก ภายใน และสิ่งของต่างๆที่เข้ามาภายในโครงการ

## ระบบดับเพลิง

เพื่อความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินของโครงการ ดังนั้นระบบดับเพลิงในโครงการจึงจำเป็นต้องจัดเตรียมขึ้นอย่างสมบูรณ์ ระบบดับเพลิงของอาคารต่างๆไปประกอบด้วย 2 ระบบคือ

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

สำหรับโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแห่งนี้เป็นอาคารที่มีความสูงเพียง 2 ชั้น ดังนั้นระบบดับเพลิงอัตโนมัติจึงไม่มีความจำเป็นและเป็นระบบที่ยุ่งยากเกินไป ประกอบกับจะทำให้มีค่าใช้จ่ายในการลงทุนสูงทั้งในด้านการเดินท่อและฝักหัวฉีด โครงการนี้จึงได้เลือกระบบท่อเย็นและสายฉีดซึ่งมีความเหมาะสมกว่า เพราะลักษณะของอาคารเป็นแบบแผ่กระจายมากกว่าขึ้นในทางตั้ง

## หลักการออกแบบห้องซาวน่า

“ซาวน่า” เป็นวิธีการอบตัวเพื่อสุขภาพพลานามัยโดยการใช้ความร้อนแห้ง ( Dry Heat Bathing ) ซึ่งได้ความร้อนที่เกิดจากหินเผาไฟที่กระจายออกมา ความร้อนแห้งนี้จะมีอุณหภูมิสูงกว่าความร้อนในห้องอบไอน้ำชนิดชื้นที่เรียกว่า “เตอร์กีซบาส” ( Turkish Bath ) อุณหภูมิภายในห้องซาวน่าจะสูงถึง 200 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 93 องศาเซลเซียส แต่อุณหภูมิในห้องอบไอน้ำจะสูงเพียง 149 – 158 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 65 – 70 องศาเซลเซียส การอบตัวแบบซาวน่าจะทำให้เหงื่อออกมากกว่าการอบตัววิธีอื่นๆ เพราะความร้อนแห้งซึ่งมีอุณหภูมิสูงจะทำให้รูขุมขนของผิวหนังเปิดกว้างมากที่สุด และช่วยขับสารเป็นพิษซึ่งสะสมอยู่ในร่างกายคนเราออกได้อย่างรวดเร็ว วิธีการอบซาวน่าก็เป็นวิธีการให้ความร้อนแก่ร่างกายสลับกับการอาบน้ำเย็นหรือสัมผัสกับความเย็นโดยทันที การอบซาวน่าจัดได้ว่าเป็นขบวนการทำความสะอาดร่างกายและเป็นการพักผ่อนร่างกายอย่างหนึ่งที่สามารถทำให้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ร่างกายมีความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ช่วยเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดีทั้งยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางสมอง และช่วยให้เกิดความงามทางด้านผิวหนังที่ดูเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล การอบซาวน่าจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์เต็มที่

### ประโยชน์ของซาวน่า

1. เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพพลานามัยของร่างกาย ( For the sake of health ) เนื่องจากการอบซาวน่าเป็นการทำให้เหงื่อออกมา จึงเป็นการขับน้ำและสารพิษออกจากร่างกายได้มาก ร่างกายจึงมีความแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งยังเป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางระบบประสาททำให้สมองปลอดโปร่ง มีสมาธิ ช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตโดยมีร่างกายแข็งแรง ในผู้สูงอายุจะช่วยให้มีภูมิคุ้มกันต่อโรคภัยไข้เจ็บ และบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ กระดูกไขข้อต่างๆ เพราะการอบซาวน่าจะทำให้เกิดแรงดึงในส่วนต่อของไขข้อกระดูก และการอบซาวน่าช่วยให้ร่างกายมีระบบการหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น
2. เป็นการพักผ่อนในชีวิตอย่างมีความสุข เพราะการอบซาวน่าเป็นการพักผ่อนร่างกายโดยใช้เวลาว่าง เป็นไปอย่างสบายทำให้จิตใจสงบผ่อนคลายความตึงเครียด
3. ให้ประโยชน์ทางด้านความงาม เพราะการอบซาวน่าเป็นวิธีการจัดสิ่งสกปรก และสารเป็นพิษออกจากร่างกายทางรูขุมขนได้อย่างแท้จริง ซึ่งการอาบน้ำธรรมดาไม่สามารถทำได้ จึงทำให้ผิวหนังของผู้ได้รับการอบซาวน่ามีความสะอาดเปล่งปลั่งสดชื่น

### ลักษณะของการออกแบบห้องซาวน่า ( Sauna )

ห้องซาวน่าโดยทั่วไปจะมีลักษณะเป็นห้องสี่เหลี่ยมผืนผ้า จัดรูปเป็นกล่อง ส่วนการตกแต่งโครงสร้างด้านนอกก็อาจมีรูปทรงแตกต่างกันออกไปแล้วแต่การออกแบบ โครงสร้างของห้องซาวน่าส่วนใหญ่ทำด้วยไม้เนื้ออ่อนที่สีกลิ่นหอม มีความทนทานต่อความร้อนสูง ส่วนใหญ่จะใช้ไม้สนในประเทศฟินแลนด์ ภายในห้องจะประกอบด้วยที่นั่งเป็นโครงไม้เว้นช่องระบายอากาศ ใช้ไม้แอสไพน์ ในการทำที่นั่ง ที่ผนังห้องมีการติดช่องอากาศเข้าและช่องระบายอากาศออก ผังห้องจะเป็นผนังสองชั้น ว่างชั้นเป็นวัสดุฉนวนกันความร้อนแล้วออกสู่ภายนอก มีเตาเผาแกรไนต์เพื่อให้ความร้อนแก่ห้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขนาดและรูปร่างของห้องชาน้ำ

ขนาดของห้องชาน้ำที่เล็กที่สุดมีความกว้างยาวสูงเป็น  $0.90 * 0.90 * 2.10$  ลบ.ม. ขนาดใหญ่มีขนาดเป็น  $3.60 * 4.90 * 2.70$  ลบ.ม. การจะสร้างห้องขนาดใดนั้นจะต้องคำนึงถึง

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

โครงสร้างของห้องชาน้ำ

โครงสร้างของห้องชาน้ำมีส่วนที่สำคัญดังนี้

1. โครงสร้างของฐานราก จะต้องคำนึงถึงเรื่องการรับน้ำหนักให้เหมาะสมโดย
  - พื้นดินเดิม ในกรณีที่ห้องชาน้ำแบบภายในอาคาร พื้นห้องคือพื้นดินเดิม ส่วนห้องชาน้ำแบบภายนอก จำเป็นต้องเทฐานรากคอนกรีต หรือมีการทำเสาเข็มก่อน
  - พื้นแผ่นวัสดุฐานความร้อน ซึ่งจะต้องมีโครงกอบวางบนฐานพื้นล่างก่อนแล้วกรุแผ่นฉนวนทับ แผ่นฉนวนที่ใช้เป็นวัสดุที่ทำจากเศษหินเล็กๆ นำมาบดเป็นฝุ่นหรืออาจจะใช้แผ่นไฟเบอร์กลาสที่ทำจากใยแก้ว
  - หลังจากกรุฉนวนเรียบร้อยแล้ว ก็นำแผ่นไม้อัดมาปิดทับเพื่อเป็นพื้นฐาน สะดวกในการวางโครงสร้างของพื้นจริง

2. โครงสร้างของพื้นห้อง พื้นในห้องชาน้ำเป็นส่วนที่ได้รับความร้อนน้อยที่สุด คือ จะมีอุณหภูมิประมาณ 80 – 100 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 27 – 38 องศาเซลเซียส การใช้วัสดุในการทำพื้น อาจใช้เป็นไฟเบอร์กลาสด้านหรือแผ่นวัสดุเคลือบที่ไม่มีรอยต่อ สามารถกันน้ำได้และไม่ลื่น กระเบื้องเคลือบเซรามิคจัดได้ว่าเป็นพื้นที่ดี แต่จำเป็นต้องเชื่อมรอยต่อให้กันน้ำซึมลงสู่พื้นด้านล่าง การใช้พื้นไม้ก็เป็นที่ยอมรับ แต่มีข้อเสียเมื่อไม้เปียกน้ำจะทำให้ลื่น และไม่จะเป็นตัวที่เก็บกลิ่นได้เร็วและนาน ยากต่อการทำความสะอาด ภายในห้องชาน้ำจะมีพื้นไม้อีกแผ่นหนึ่งซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวรับและกระจายความร้อนไปสู่ส่วนต่างๆของห้อง แผ่นไม้จะมีขนาดปานกลาง โครงสร้างดีเป็นช่องไม้ระแนง วางไว้บนพื้นห้องบริเวณที่ความร้อนจากเตาไฟจะมากกระทบได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. โครงสร้างของโครงห้องและการเดินท่อสายไฟกับฉนวนความร้อน โครงสร้างของห้อง หมายถึงโครงผนังเพดานห้อง ซึ่งไม่รวมถึงแผ่นผนังและฝ้าเพดาน การวางโครงผนังห้องจะเริ่มทำเมื่อวางแผ่นไม้ชั้น (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 นิยมใช้แผ่นที่มีความหนา 3.5 นิ้ว ขนาดของแผ่น 15 \* 23 นิ้ว หรือ 0.375 \* 0.575 ม. กรูหรือตอกติดกับโครงไม้โดยให้ผิวด้านที่มีตะกั่วเคลือบอยู่ด้านในของห้องเพื่อให้สามารถกันความร้อนภายในห้องได้ด้วย

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

หน้าต่างในห้องขานน่าหมายถึง บานกระจกที่สามารถมองออกไปเห็นภายนอกได้ ซึ่งการติดตั้งช่องแสงบานกระจกส่วนมากจะเจาะช่องที่บานประตู โดยมีขนาดเล็กเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าเป็นกระจกสองชั้นติดตาย ในกรณีที่ต้องการทำผนังด้านใดด้านหนึ่งเป็นบานกระจก โครงสร้างของผนังต้องเป็นลักษณะบานกระจกสองชั้นติดตายที่ทนต่ออุณหภูมิสูง เป็นพวกกระจกเคลือบที่มีความอ่อนตัว (Flexiglass) ช่องว่างระหว่างกระจกทั้งสองชั้นเป็นช่องอากาศ

5. ผนังด้านในและด้านนอก สมัยก่อนนั้นการทำผนังห้องจะใช้ไม้ที่ตัดมาโดยไม่มีการคัดและผ่านกรรมวิธีการอบแห้ง ไม้ที่ดีจึงทำให้เมื่อโดนความร้อนจะเกิดการบิดงอของไม้ ปัจจุบันมีการคัดเลือกไม้ที่มีคุณภาพดีไม่มีตำหนิ ทนทานต่อความร้อนสูง ไม่บิดโค้งง่าย และจะต้องผ่านการอบแห้งเรียบร้อยแล้ว การที่ผนังห้องจำเป็นต้องใช้ไม้นั้น เพราะว่ามีคุณสมบัติในการดูดความร้อนไว้ได้ช้ากว่าวัสดุอื่น การสัมผัสกับผนังห้องจึงไม่เป็นอันตรายต่อผิวหนัง ไม้ที่เลือกใช้ควรเป็นไม้เนื้ออ่อน มี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความหนาแน่นน้อย เพราะไม่สามารถดูความร้อนได้น้อย แต่มีการต้านทานต่อความร้อนสูง เช่น ไม้แดง ไม้ซีดาร์แดงและเหลือง ไม้สน ไม้ไพน์ ไม้เฟอร์ ขนาดของแผ่นไม้ที่ใช้ทำผนังคือ  $1 \times 4$  นิ้ว หรือ  $1 \times 6$  นิ้ว เข้าลิ้นตามแนวตั้งเพื่อให้รอยต่อผนังสนิทกันความร้อนรั่วไหล

6. **ที่นั่งภายในห้องชาวน้ำ** โครงสร้างของที่นั่งทำด้วยไม้ เพราะมีคุณสมบัติในการดูความร้อนน้อย เนื่องจากเป็นส่วนที่ถูกสัมผัสมากที่สุด ไม้ที่นิยมใช้ในการทำคือ ไม้ไพน์ขาว ไม้พ็อพลาร์ ไม้ซีดาร์ การออกแบบจัดวางที่นั่งภายในนิยมทำเป็นรูปตัว L วางซ้อนกันเป็น 2 – 3 ชั้น โดยมีความกว้างของที่นั่ง 45 – 60 ซม. เป็นการจัดที่ดีที่สุดเนื่องจากสามารถสนองประโยชน์ใช้สอยได้มากที่สุด และเป็นแบบมาตรฐานที่ทั่วไปใช้ สำหรับห้องที่มีขนาดใหญ่มากก็อาจจัดเป็นรูปตัว U ส่วนห้องที่มีขนาดเล็กอาจจัดเป็นที่นั่งติดผนังอยู่ตรงข้ามกับเตา

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

**ชนิดของห้องชาวน้ำ**

ชนิดของห้องชาวน้ำแบ่งได้ดังนี้

1. แบ่งตามลักษณะที่ตั้ง จัดออกเป็น 2 ประเภทคือ แบบภายนอกและภายใน

- แบบภายนอก (Outdoor) เป็นห้องชาวน้ำที่สร้างอยู่นอกบ้านเพื่อต้องการสัมผัสธรรมชาติ นอกบ้านโดยจะต้องมีบริเวณใกล้กับห้องอาบน้ำและส่วนแต่งตัว ชาวน้ำแบบภายนอกจะต้องมีโครงสร้างฐานรากและหลังคาเพิ่มขึ้น

- แบบภายใน (Indoor) เป็นห้องชาวน้ำที่สร้างขึ้นภายในบ้าน ควรติดตั้งอยู่ใกล้กับห้องอาบน้ำและ

ส่วนแต่งตัว การสร้างห้องชาวน้ำภายในจะใช้โครงสร้างของห้องที่ประหยัดกว่าแบบภายนอก เนื่องจากไม่ต้องใช้โครงสร้างของฐานรากและหลังคา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. แบ่งตามลักษณะการสร้างห้อง จัดออกเป็น 3 ประเภทคือ

-แบบ Prefabricated or Modular เป็นชานาที่มีโครงสร้างของห้องเป็นชุดสำเร็จรูป จะมี ส่วนประกอบของโครงห้อง ผนังกันความร้อน เพดาน ผนัง ที่นั่ง ประตู และเตาเผาหิน สำหรับ ชานาภายนอกจะต้องมีโครงหลังคาและผนังด้านนอก โครงสร้างทั้งหมดสามารถประกอบตามขนาด ที่ต้องการ

-แบบ Precut Saunas เป็นชนิดที่สร้างขึ้นตามความต้องการของห้องที่มีอยู่แล้ว โดยมีการ ทำขึ้นเป็นชิ้นส่วนประกอบตามขนาดที่ต้องการ

-แบบ Custom Built Saunas เป็นการสร้างห้องชานาในลักษณะคล้ายกระท่อมไม้ซุงของ ชาวฟินแลนด์โบราณ แต่มีโครงนั้งภายในเหมือนห้องชานาทั่วไป

3. แบ่งตามลักษณะของการให้ความร้อน จัดออกเป็น 4 ประเภทคือ

-Smoke Saunas เตเผาหินใช้ความร้อนที่ได้จากการเผาไม้ เริ่มเผาไม้ เปิดประตูไถ่ควัน ออกจากห้อง เเผาหินจนกระทั่งร้อนแดงจึงนำไฟออก ปิดประตูเมื่อไถ่ควันไฟออกจากห้องแล้ว ตักน้ำ ราดลงบนก้อนหินที่ร้อนแดง ลักษณะนี้จะเป็นการชานาในระยะเวลาสั้นๆ

-Fume Saunas เป็นการให้ความร้อนแก่ก้อนหินที่อุณหภูมิ 500 องศาเซลเซียส จะทำให้ ความชื้นภายในห้องหมดไป และอุณหภูมิห้องสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ก่อนการเข้าชานาควรเปิดประตู ห้องระบายอากาศออก ในระหว่างการชานาใช้น้ำราดลงบนก้อนหิน

-Stove Saunas ด้านบนของเตาชนิดนี้ทำด้วยหินหรือโลหะครอบเพื่อให้ควันไฟออกไปทาง ปล่องระบายอากาศ ความร้อนจะออกมาทางช่องไฟ เมื่อก้อนหินมีความร้อนพอจึงปิดช่องไฟนั้นและ ราดน้ำลงบนก้อนหิน

-Town Saunas เป็นการให้ความร้อนแก่หินโดยใช้เตาไฟฟ้า ภายในเตาจะมีขดลวดเพื่อให้ ความร้อนต่อหิน

ข้อควรระวังในการเข้าอบชานา

การเข้าอบชานาในสภาวะที่ร่างกายมีความปกติสมบูรณ์ จะช่วยเสริมสุขภาพพลานามัยได้ เป็นอย่างยิ่ง แต่ในบางสภาวะร่างกายก็อาจเข้าอบชานาได้ จึงควรมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ ระบบ การหมุนเวียนโลหิตปกติ หรือป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ลมบ้าหมู ก่อนเข้าอบชานาควรได้ รับการตรวจเช็คร่างกายและได้รับการอนุญาตและแนะนำจากนายแพทย์ก่อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ห้ามผู้ที่รับประทานยานอนหลับ ยาระงับประสาทหรือยาใดๆก็ตามที่เป็นการหยุดพักการทำงานของร่างกาย หรือในภาวะที่ร่างกายอ่อนเพลียต้องการการพักผ่อนนอนหลับเข้าอบซาวน่า
3. ห้ามผู้ที่ดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ชนิดต่างๆที่อยู่ในอาการมึนเมาควบคุมสติไม่ได้เข้าอบซาวน่าโดยเด็ดขาด เพราะผู้ที่ดื่มสุรา ภายในร่างกายจะมีความร้อนอยู่มาก การเข้าไปในห้องที่มีความร้อนจัดอาจทำให้บุคคลนั้นเป็นอันตรายถึงตายได้
4. ไม่ควรเข้าห้องซาวน่าหลังจากมีการรับประทานอาหารมื้อหนัก ควรพักอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้ย่อยอาหาร
5. เมื่อเข้าห้องอบซาวน่าแล้วมีความรู้สึกว่าร่างกายไม่สบาย เกิดอาการวิงเวียน ควรรีบออกจากห้องโดยทันที
6. สำหรับผู้หญิงที่มีครรภ์ ก่อนเข้าอบซาวน่าควรได้รับการตรวจและปรึกษาแพทย์
7. การเข้าอบซาวน่าในแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 30 นาที ควรใช้ช่วงเวลาประมาณ 5 – 15 นาทีพอให้เหงื่อท่วมตัว

### การจัดห้อง Fitness

#### ลักษณะของห้อง

ห้องบริหารร่างกายส่วนใหญ่มักจะเป็นห้องโล่งกว้าง มีส่วนบริหารร่างกายเดี่ยวและส่วนรวม ภายในมักจัดวางเครื่องมือ อุปกรณ์บริหารร่างกายไว้ชนิดหนึ่ง ส่วนใหญ่เป็นโถงโล่ง ไม่มีสิ่งกีดขวางผนังติดกระจกเงารอบด้านเพื่อให้เห็นทางประกอบการบริหาร มีราวจับยึดสูง 1.00 เมตร

#### บรรยากาศ

เน้นความโล่งกว้าง ลักษณะเป็นโรงยิม สวมกีฬาในร่ม

#### สี (Scheme)

เน้นโทนอบอุ่น และให้รู้สึกโล่งด้วย เช่น น้ำตาล ฟ้ายอ่อน เหลือง ฯลฯ

#### พื้น (Floor)

มักใช้พื้นผิวอ่อนนุ่ม เช่น พรม, พรมอัด หรือ แผ่นยางไวนิลเพื่อป้องกันการเกิดเสียงดังและไม่เก็บฝุ่น แต่ในบางส่วนที่ต้องรับน้ำหนักมากๆ เช่น ที่วางอุปกรณ์ Weight จะใช้เป็นพื้นแข็งรองรับเช่นเดียวกับโรงยิม

#### ผนัง (Wall)

ส่วนใหญ่ใช้กระจกเงา เพื่อการมองเห็นท่ากายบริหาร

#### เพดาน (Ceiling)

ควรมีแสงสว่างเพียงพอ มักใช้แสง Day Light หรือ Fluorescent

#### อุณหภูมิ

ควรมีการปรับอากาศและระบายอากาศที่ดี

#### อุปกรณ์ต่างๆ

มักใช้เครื่องที่เป็นมาตรฐานสากลโดยทั่วไป เช่น เครื่องวิ่ง กระจกเงา เวจัน ยกน้ำหนัก เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## โยคะ

คำว่า อาสนะ มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า อาส ซึ่งหมายถึง มีอยู่ อาศัยอยู่ใน นิ่ง เงียบๆ อยู่อาศัย ฟานัก ตามศัพท์ อาสนะ หมายถึงการนั่งหรือนั่งในท่าใดท่าหนึ่ง ในเรื่องโยคะ อาสนะหมายถึงท่าและตำแหน่งต่างๆในการฝึกโยคะ เช่น การยืนด้วยศีรษะ (ศีรษะอาสนะ) ท่า ดอกบัว (ปัทมอาสนะ) ฯลฯ

อาสนะนับเป็นหนึ่งในแปดแขนงของโยคะแบบดั้งเดิม ในตำราโยคะสูตร มีส่วนที่ว่าด้วยปรัชญาของโยคะ คือ “ปรัชญา” ซึ่งให้คำจำกัดความอาสนะด้วยคำ 2 คำ คือ เสถียรและสุขุม เสถียรหมายถึง ความมั่นคง ความคงที่ ความแน่นอน สุขุมหมายถึง การผ่อนคลาย สบาย ความสุข เมื่อจิตของกายอยู่ในสภาวะที่ตรงข้ามกับเสถียรและสุขุม กล่าวคืออยู่ในสภาวะไม่คงที่ จำกัด ร้อนรน และไม่มีสมาธิ จะทำให้เรามีแนวโน้มที่จะใช้ชีวิตอย่างยากลำบาก ซัดแย่ง เครียด และขาดความสุข การฝึกโยคะช่วยสร้างความคงที่และผ่อนคลายที่สัมผัสได้ผ่านจิตกาย อันจะก่อประโยชน์ทั้งด้านสมาธิและชีวิตประจำวันโดยทั่วไป

การฝึกโยคะนั้นต่างจากการออกกำลังกายแบบอื่นๆที่เป็นที่นิยมกัน เช่น แอโรบิก ยกน้ำหนัก หรือวิ่งอย่างสิ้นเชิง จุดประสงค์ของการฝึกอาสนะไม่ใช่การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ แต่โยคะมีจุดประสงค์เพื่อฟื้นฟูจิตใจของกายให้กลับมาสู่สภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ผ่อนคลาย และตื่นตัวอยู่เสมอ

## เวลาและสถานที่

เวลาและสถานที่ที่เหมาะสมในการฝึกทำโยคะนั้นสำคัญพอๆกับทัศนคติ วิธี และเทคนิค อันเหมาะสม โดยมีข้อความจากหัตถโยคะต่อไปนี้

โยคีควรฝึกหัตถโยคะในห้องเล็กๆ

ในสถานที่อันสันโดษ ห้องนั้นอาจกว้าง

เพียง 4 ตารางเมตร ปราศจากก้อนหิน

ไฟ น้ำ และสิ่งรบกวนทุกชนิด สถานที่นี้

ควรอยู่ในเขตที่ปกครองด้วยความยุติธรรม

มีประชากรที่ดี และอุดมสมบูรณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ดังนั้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมที่สุดในการฝึกโยคะจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก สถานที่นี้ควรเป็นส่วนตัว ไม่มีสิ่งรบกวน และทำลายสมาธิ เวลาในการฝึกก็เช่นกัน เวลาที่เชื่อว่าเหมาะที่สุดคือ ช่วงเช้ามีดือนพระอาทิตย์ขึ้น หรือช่วงเย็นตอนพระอาทิตย์ตก หากไม่สะดวก ให้เลือกฝึกโยคะก่อนการปฏิบัติภารกิจประจำวัน และหากเป็นไปได้ ให้ฝึกอีกครั้งในช่วงหัวค่ำ

## อิทธิพลของสื่อดูสุขภาพ

ในปัจจุบันนี้ เป็นที่ยอมรับกันว่า สีสื่ออิทธิพลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีการนำสีส้มมาเป็นเครื่องช่วยเสริมการรักษา เป็นยาแก้พิษหรือป้องกันโรค โดยมีต้นกำเนิดจากการทำวิจัยของ โจฮัน วูล์ฟกัง ฟอน เกอเทอวี นักวิทยาศาสตร์และนักวิจารณ์ชาวเยอรมัน และก้าวรุดหน้าไปด้วยความช่วยเหลือก่อสร้างสรรค์ของ รูดอล์ฟ สไตเนอร์ นักวิทยาศาสตร์และนักบำบัดด้วยสีชาวออสเตรีย

เนื้อหาสำคัญของปรัชญาของ สไตเนอร์ คือ *สีแผ่ออกมาจากชีวิตและการป่วยไข้ นำมาซึ่งสำนึกใหม่ในการทำให้เกิดความสมดุลของสมุขภาพและการบำบัดรักษา* และการนำสีมาใช้ในการบำบัด ได้ก้าวเข้าสู่ยุคใหม่ผ่านการทดลองของ จอห์น เอ็น ออตต์ นักวิจัยเรื่องแสง นักถ่ายภาพและนักเขียนชาวอเมริกัน

สีส่วนใหญ่ถูกใช้กับการเลือกหน้าที่ของบางส่วนของอวัยวะของมนุษย์และสัตว์ในรูปแบบสี การเลือกเฉดสีในการบำบัดขึ้นอยู่กับความแรงของผลทางสรีระที่ต้องการ

### สีแดง

สีแดงกระตุ้นประสาทรับรู้สติ ดังนั้นจึงให้ผลกับการรับกลิ่น การมองเห็น การฟัง การรับรส และการรับสัมผัส การกระตุ้นหมุนเวียนของเลือด กระตุ้นเร้าของเหลวในสมองและกระดูกสันหลัง และการกระตุ้นเร้าระบบประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งอยู่เหนือการควบคุมของจิตใจ ฮีโมโกลบินถูกสร้างโดยรังสีสีแดง ซึ่งผลิตความร้อนที่ให้ความกระปรี้กระเปร่าและให้พลังงานกับตับ ระบบกล้ามเนื้อและสมองซีกซ้ายเป็นตัวผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หดตัวลง ผลการลดการระคายเคืองของสีแดงดีเยี่ยมสำหรับวัตถุประสงค์ในการบำบัดรักษา

### สีเหลือง

สีเหลืองกระตุ้นประสาทที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว และก่อให้เกิดพลังงานสำหรับกล้ามเนื้อ สีเหลืองเป็นการผสมผสานของรังสีสีแดงกับรังสีสีเขียว มีพลังกระตุ้นของการสัมผัสเตือนสีแดงผสมกับพลังการชดเชยของการสัมผัสเตือนสีเขียว ดังนั้นจึงมีแนวโน้มของทั้งหน้าที่กระตุ้นและซ่อมแซมส่วนที่เสียหาย ทำความสะอาดและกำจัดของเสียให้กับตับ ลำไส้และผิวหนัง ให้พลังงานแก่ทางเดินอาหาร ช่วยฟอกเลือด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระตุ้นหลอดเลือดและกล้ามเนื้อ ช่วยยกเอาความทุกข์โศก ความหมัดหวังออกไป และนำมาซึ่งความปิติยินดี รื่นเริง ปัญญา การรับรู้และความสนุกสนาน

### สีส้ม

สีส้ม รวมรังสีสีแดงและรังสีเหลือง พลังงานความร้อนของสีส้มมากกว่าทั้งสีแดงและสีเหลือง สีส้มกระตุ้นต่อมไทรอยด์และกอดต่อมพาราไทรอยด์ ช่วยขยายปอด มีผลในการลดอาการชักกระตุกหรือหดเกร็งจากการเป็นตะคริวกล้ามเนื้อ ช่วยการดูดซึมของแคลเซียม ทำหน้าที่เป็นยาทำให้หัวใจเย็นและเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ แต่สีส้มไม่มีผลกระทบต่อความดันโลหิต การผลิตน้ำนมในทรวงอกถูกกระตุ้นเมื่อสตรีหลังคลอดสวมเสื้อผ้าสีส้ม สีส้มยังมีผลต่อม้ามและตับอ่อน เพื่อช่วยดูดซึมอาหารที่ย่อยแล้วและการหมุนเวียนของน้ำย่อย

### สีเขียว

ทั้งสีเขียวเข้มและสีเขียวอ่อนสร้างกล้ามเนื้อ กระดูกและเซลล์เนื้อเยื่ออื่นๆ ไม่ใช่ทั้งกรดและด่าง และสามารถใช้ได้ในลักษณะเดียวกับสีน้ำเงิน สีเขียวเยือกเย็นและปลดปล่อยให้ความสงบทั้งทางกายและจิตใจ สีเขียวช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความดันโลหิต ทำตัวเป็นเหมือนยานอนหลับต่อระบบประสาทที่บังคับการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งอยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจ ขยายหลอดเลือดฝอย และสร้างความรู้สึกอบอุ่น รังสีสีเขียวช่วยสร้างสมดุลของอารมณ์และกระตุ้นต่อมพิทูอิทารี ยังสามารถใช้เป็นยากระตุ้นและเสริมเรื่องเพศให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น การลั่นละเทือนของสีเขียวจะช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อโรคอื่นๆ

### สีม่วง

สีม่วงกระตุ้นม้าม สมองส่วนบนและกระดูก กัดต่อมน้ำเหลือง กล้ามเนื้อหัวใจและประสาทขับเคลื่อน สีม่วงทำให้เย็นลงในกรณีการป่วยทางจิต ควบคุมการไวต่อการกระตุ้น ลดความหิว สรรพเมตเสือดขาว และรักษาความสมดุลของไฮออน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโปแตสเซียมและโซเดียม สีอินาร์โด ดากินซี กล่าวว่า พลังแห่งสมาธิสามารถเพิ่มเป็นสิบเท่าภายใต้แสงสีม่วง ที่ตกผ่านหน้าต่างกระจกสีในโบสถ์อันเงียบสงบ

### หมายเหตุ

สีและอิทธิพลของสีที่ลำดับไว้ข้างต้น เป็นเพียงตัวอย่างที่ระบุว่ามีการตอบสนองสูงต่อการบำบัดรักษาด้วยสี ยังคงมีการศึกษาเทคนิคใหม่ๆ กับโรคอีกมากมาย

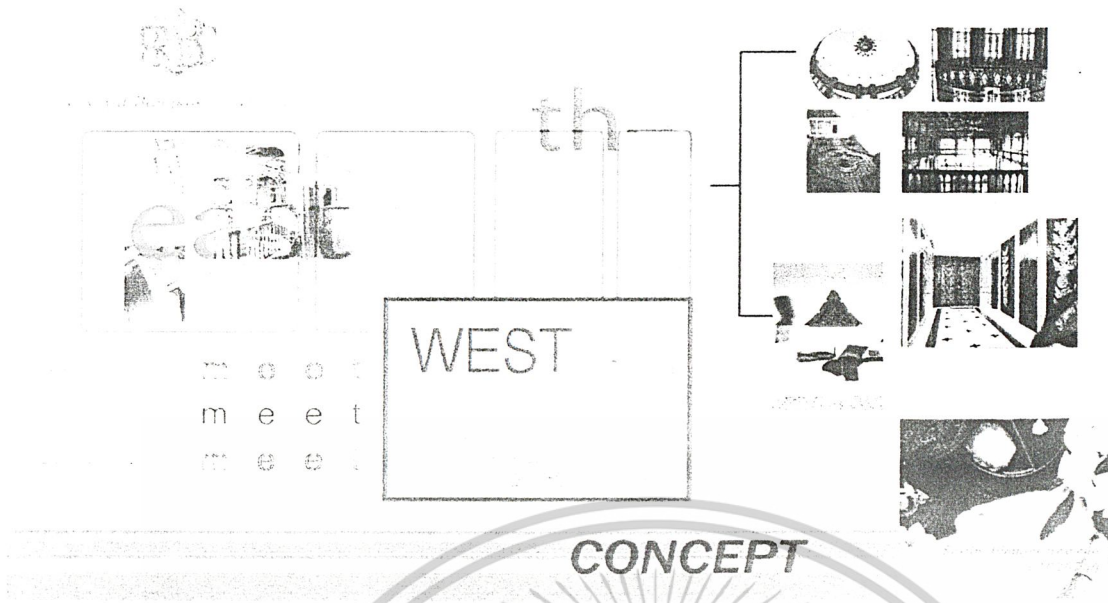
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## บทที่ 5

### ภาคการออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



**CONCEPT**



- สรุปสิ่งที่น่าสนใจจาก case study
- การแยกทางเข้า-ออกระหว่างพนักงานและลูกค้าอย่างชัดเจน
  - การใช้พื้นที่เดียวกันทำหลาย ๆ กิจกรรมแต่ต่างเวลากัน
  - facility พิเศษเช่น body blitz และ floatation
  - การตกแต่งที่มีมักเป็นลักษณะเฉพาะตัวตามศิลปวัฒนธรรมของประเทศต่าง ๆ

	เชียงใหม่	บุรีรัมย์	ขอนแก่น	อุดรธานี
fitness			●	●
juke bar	●			
locker	●	●	●	●
snack bar		●	●	
restaurant	●	●		
wellness shop	●	●		

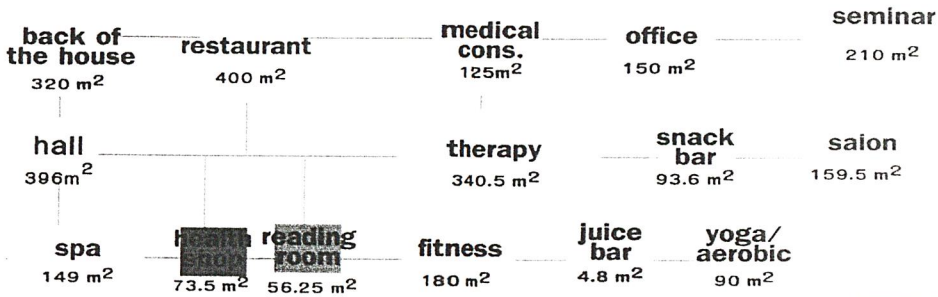
	เชียงใหม่	บุรีรัมย์	ขอนแก่น	อุดรธานี
seminar	●	●		
swimming salon	●			
spa	●	●	●	●
therapy	●	●	●	●
medical cons.	●	●		
reading room	●	●		

**case study**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



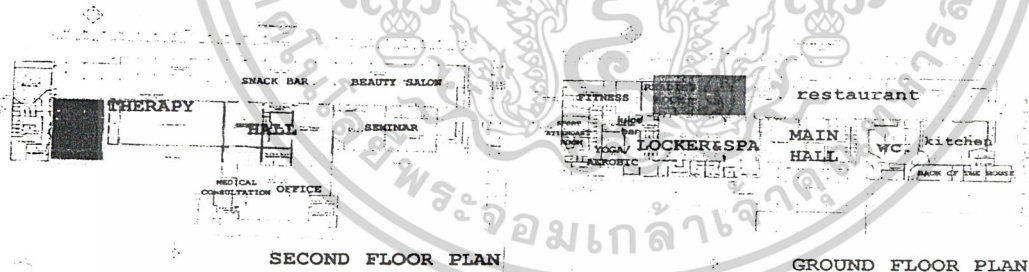
by Royal Bangkok



# functional diagram



by Royal Bangkok



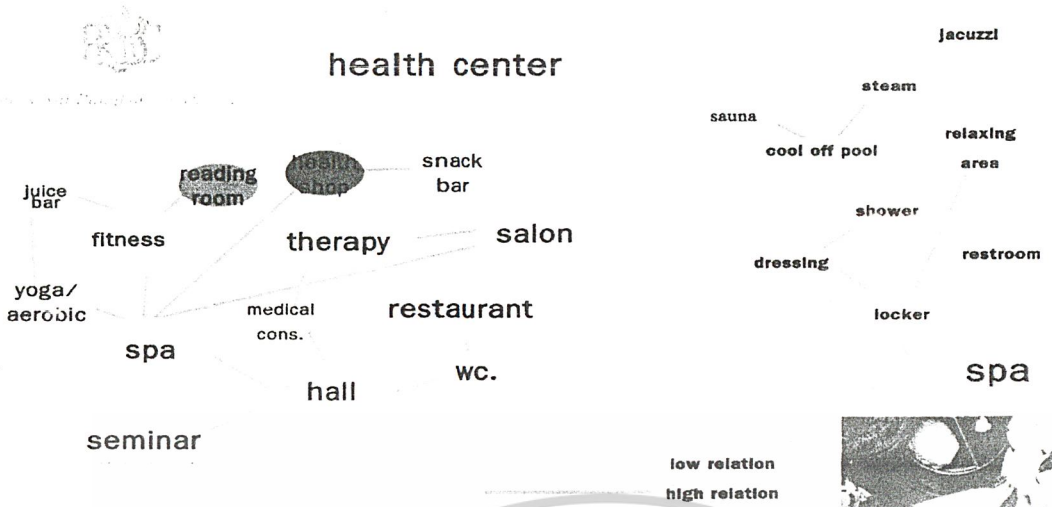
SECOND FLOOR PLAN

GROUND FLOOR PLAN



# zoning circulation

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



**bubble diagram**



- FACILITIES**
- LOBBY
  - RESTAURANT
  - HEALTH SHOP
  - BEAUTY SALON
  - MEDICAL CONSULT.
  - READING ROOM
  - SEMINAR ROOM
  - AEROBIC ROOM
  - FITNESS ROOM
  - YOGA ROOM
  - LOCKER
  - SPA
  - THERAPY
  - JUICE BAR

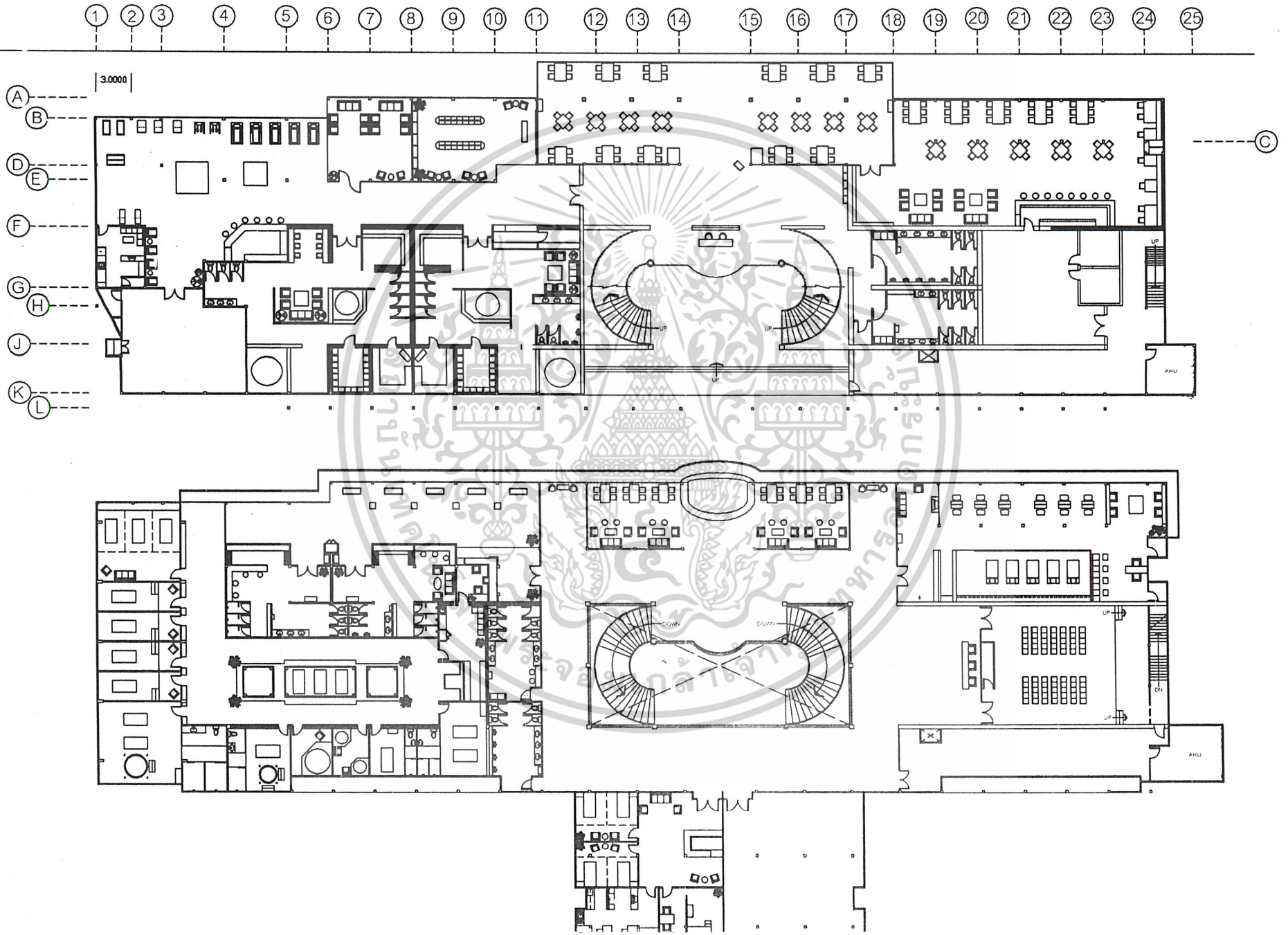
health center

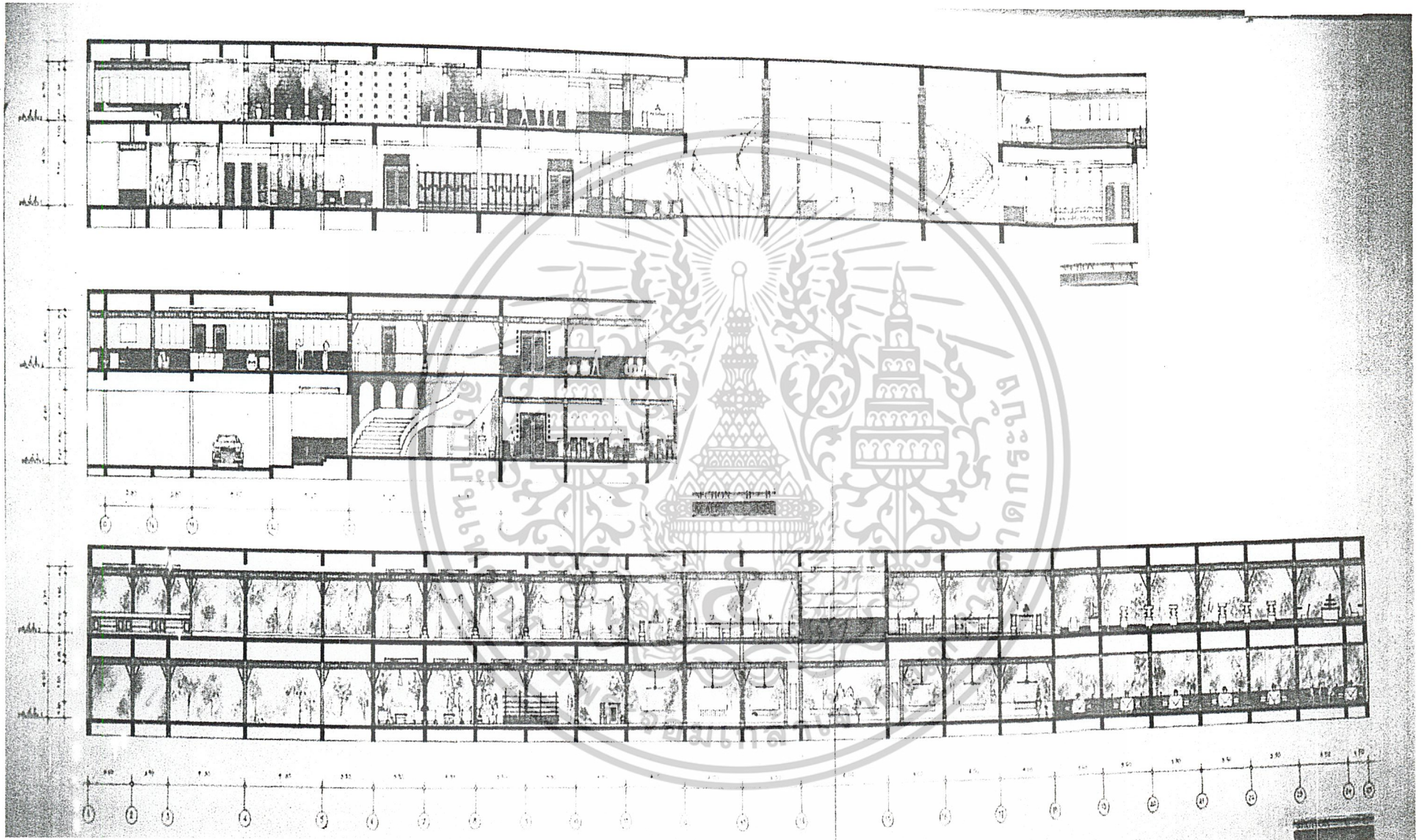
- FACILITIES**
- COOL OFF POOL
  - STEAM BATH
  - SAUNA
  - SHOWER
  - JACUZZI
  - DRESSING
  - RESTROOM
  - LOCKER

spa

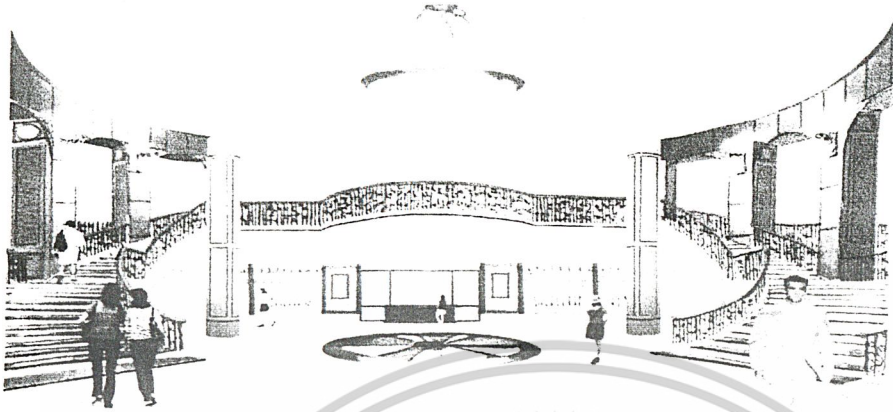
**metrix relation**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้





section

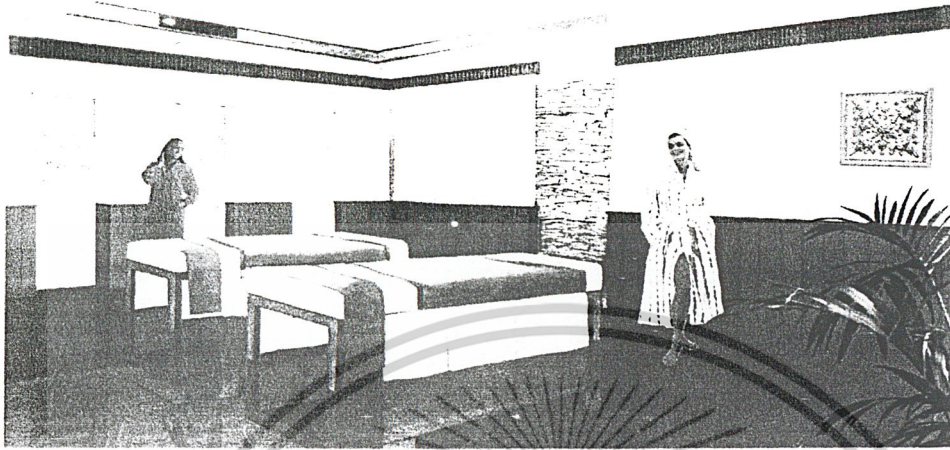


main hall



restaurant

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

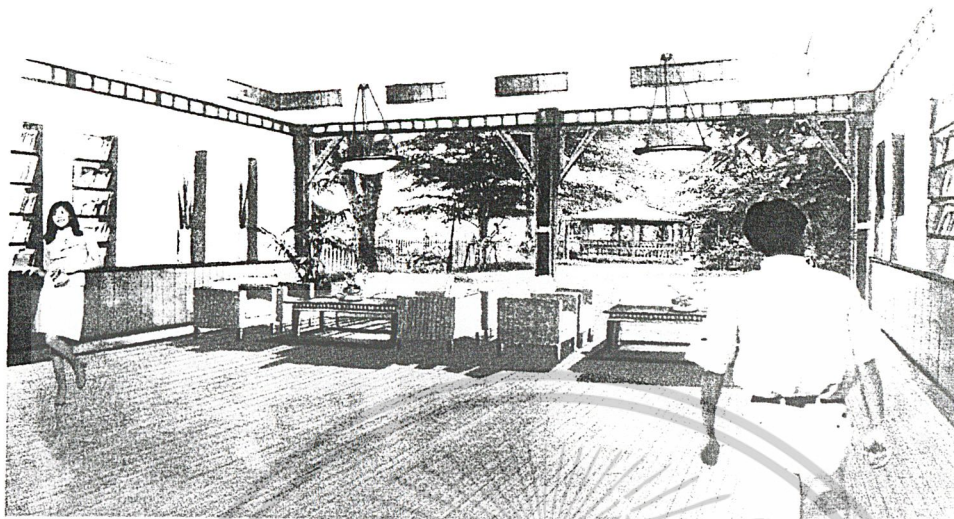


swedish room



therapy hall

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

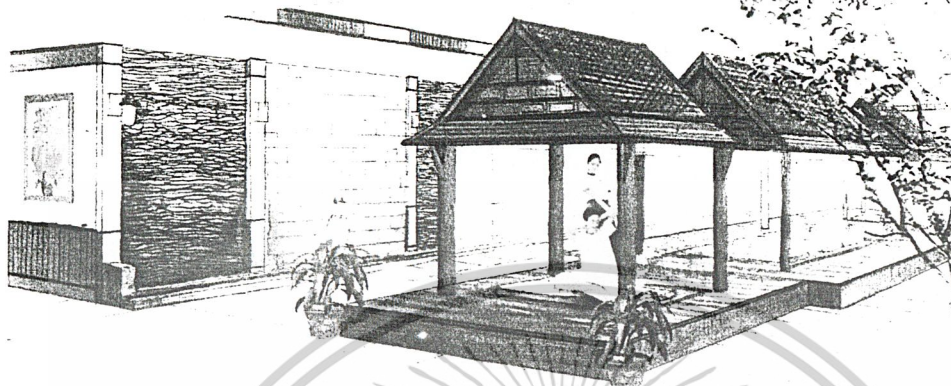


reading room



locker 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



thai massage

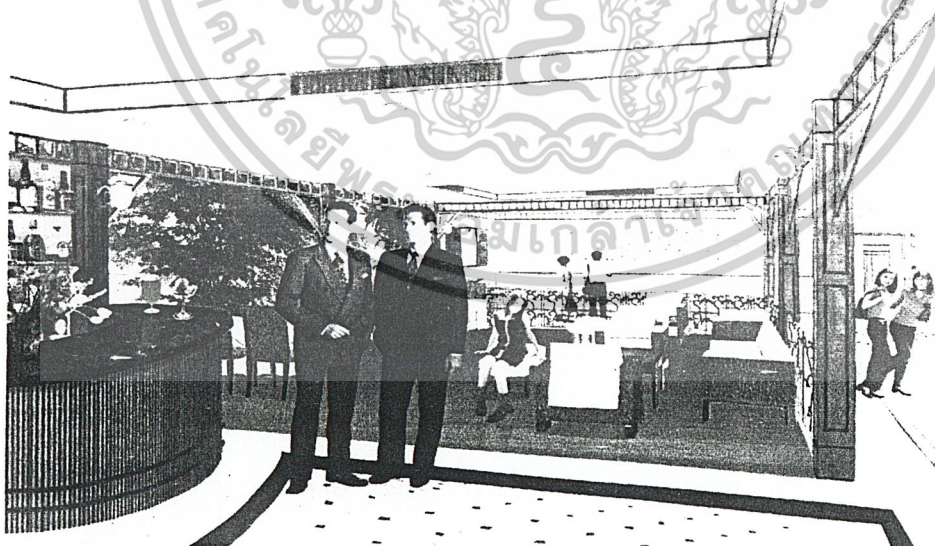


health shop

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

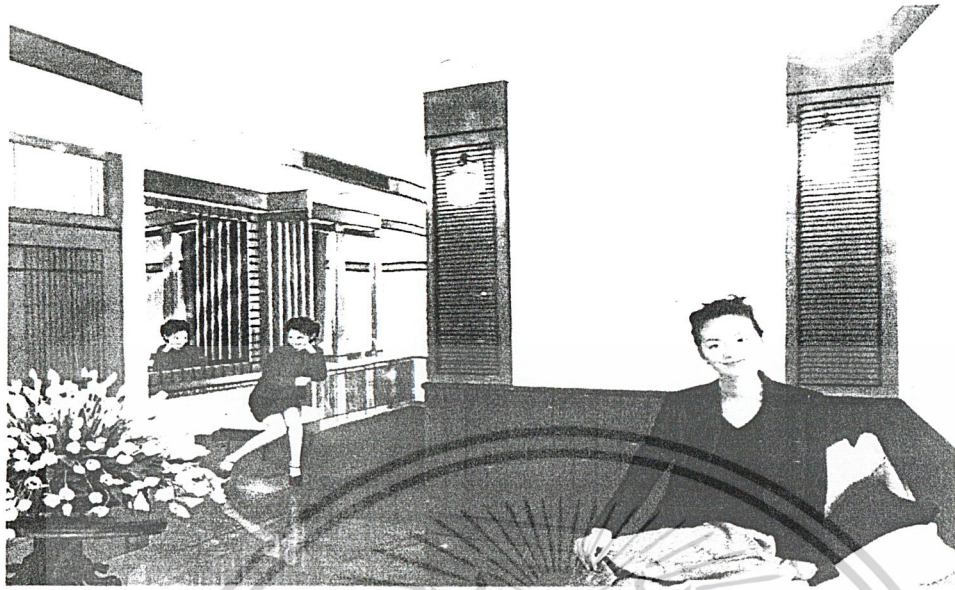


locker 2



snack bar

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## hydro therapy

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บรรณานุกรม

- ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, คู่มือกินตามธาตุ กรุงเทพฯ / สำนักพิมพ์มติชน, 2543
- นพ.บรรจบ ชุณหสวัสต์, วาริบำบัด กรุงเทพฯ / สำนักพิมพ์รวมทรรศน์ ,2539
- ศ.นพ.ประเวศ วะสี, นพ.อนุวัฒน์ ศุภชุติกุล, นวลอนันต์ ตันติเกตุและคณะ, บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพ อภิวัดมนีชีวิตและสังคม
- ศ.นพ.วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์, นโยบายสาธารณสุขเพื่อสุขภาพ
- อาษา วารสารคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ธันวาคม, 2542)
- นิรมล วงศ์ศิริทรัพย์, วิทยานิพนธ์ โครงการเสนอแนะ พิพิธภัณฑ์การแพทย์และสาธารณสุข  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง
- Sophie Benge, The Tropical Spa (Periplus Editions (HK) Ltd)
- Tan Hock Beng Tropical Paradise (Singapore : Page One Publishing Ltd),  
Singapore



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## พลังธรรมชาติสร้างเสริมสุขภาพ

### วิธีการเสริมสร้างร่างกาย ( ภาคปฏิบัติ )

#### ความร้อน

เมื่อร่างกายได้รับความร้อน ผิวหนังจะเป็นตัวที่จะได้รับความร้อนก่อนใคร อุณหภูมิภายในห้องจะร้อนมากกว่าอุณหภูมิในร่างกายเรา ร่างกายของเราจะมีการรักษาความร้อนให้คงที่ที่ 37 องศาเซลเซียส ดังนั้นร่างกายจึงต้องส่งเลือดมาเลี้ยงที่ผิวหนัง เพื่อระบายความร้อนของร่างกาย และขับเหงื่อออกมา การที่ร่างกายอยู่ๆก็มีอุณหภูมิสูงขึ้นมาอย่างเฉียบพลันคล้ายๆตอนที่เราไม่สบาย เป็นไข้ตัวร้อนทำให้เม็ดเลือดขาวและระบบภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้นมา เมื่อภูมิคุ้มกันทำงาน กระฉับกระเฉงตื่นตัวแบบนี้ มันจะไปจัดการกับสารพิษต่างๆที่มีอยู่ในร่างกายของเราให้หมดไปได้เร็วขึ้น นี่คือผลดีของการใช้ความร้อนไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานและช่วยในการล้างพิษให้กับร่างกายได้ ไม่ว่าจะใช้ความร้อนด้วยวิธีอบสมุนไพร ซาวน่า อบไอน้ำ หรือแช่น้ำร้อน ไม่ควรจะใช้ความร้อนอยู่นานเกินไป เพราะจะมีผลเสียเกิดขึ้นตามมาได้เนื่องจากเมื่อความค่อนกระตื้นร่างกายอยู่นานๆ เลือดมาเลี้ยงที่บริเวณผิวหนังมาก มันก็จะไปเลี้ยงส่วนของอวัยวะภายในอื่นๆน้อยลง และที่สำคัญคือส่วนของสมอง ถ้าสมองขาดเลือดไปเลี้ยงมันจะทำให้เรารู้สึกง่วงซึม ไม่สบายขึ้นมาเป็นอันตรายเป็นร่างกายไป

มีการวิจัยว่าการอบความร้อนนี้ควรจะใช้เวลาประมาณ 3-5 นาที แล้วจึงออกมาอาบน้ำเย็นต่ออีก 2 นาที จากนั้นจึงกลับเข้าไปอบความร้อนใหม่อีก 3-5 นาที แล้วออกมาอาบน้ำเย็นอีก 2 นาที ทำสลับแบบนี้ 3 รอบจะช่วยกระตุ้นเลือดที่ไหลเวียน 3-5 นาที เมื่อเราออกมาใช้ความเย็นทันที ผลของความเย็นทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลงโดยเฉพาะที่ผิวหนัง ร่างกายพยายามปรับอุณหภูมิให้คงที่จึงส่งกระแสเลือดกลับเข้าไปเลี้ยง รวมทั้งเม็ดเลือดขาวของระบบภูมิคุ้มกันด้วย การกระทำเช่นนี้ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้นได้ แต่ถ้าพึ่งแค่น้ำเย็นธรรมดาอย่างไม่เพียงพอ จะต้องเป็นน้ำเย็นจัดมากๆ ขนาด 4-5 องศาเซลเซียส จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิอย่างเฉียบพลัน

การใช้เทคนิคความร้อนนี้วิธีหนึ่งคือ การอบแสงตะวัน เป็นการให้แสงแดดยามเช้าส่องผ่านใบตองที่คลุมร่างกายผู้ป่วยไว้ ใบตองจะกรองแสงสีเขียวยของแดดเอาไว้ เพื่อส่งผ่านเข้าไปยังร่างกาย ช่วยกระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกันขึ้นได้ วิธีนี้เป็นวิธีดั้งเดิมของอินเดียโบราณที่ใช้แสงแดดในการรักษาโรค การใช้ความร้อนด้วยวิธีการเหล่านี้ถือเป็นการใช้พลังธรรมชาติที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพได้เป็นอย่างดี โดยไม่ต้องลงทุนอะไรมากมาย ฉะนั้นควรปล่อยให้ร่างกายเราได้ถูกแสงแดดบ้างก็จะมีประโยชน์ โดยเฉพาะแสงแดดยามเช้าและยามเย็น การอบแสงตะวันโดยใช้ใบตองคลุมหัว ไม่ได้รับแสงตรง ใบตองจะกรองเอาเฉพาะแสงสีเขียวยให้ตกตื้นร่างกาย รังสีสีเขียวยเป็นสีที่ค่อนข้าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้างปลอดภัย ห่างจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต ( รังสีเหนือม่วง ซึ่งจะทำลายผิวหนัง ) และรังสีอินฟราเรด ( รังสีได้แดง ซึ่งจะทำให้ร้อน ) มากที่สุด

วิธีการอาบแสงตะวันทำได้ดังนี้

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

### การขัดถูผิวหนัง

การขัดถูผิวหนังนี้มีผลโดยตรงที่ต้องการกระตุ้นต่อมเหงื่อที่ร่างกายให้ทำงานได้อย่างคล่องตัว น้ำเหลืองจะอยู่รอบๆเซลล์ของร่างกาย และไหลพาเอาของเสียไปตามท่อน้ำเหลืองซึ่งกระจายอยู่ทั่วตัวของเรา และไปรวมกันที่ต่อมน้ำเหลืองจะมีการส่งต่อไปยังไต และปล่อยของเสียออกมาภายนอก การไหลเวียนของน้ำเหลืองจะเป็นลักษณะที่ต้านกับแรงโน้มถ่วงของโลกด้วย ฉะนั้นการขัดถูผิวหนังนี้จะช่วยให้การไหลเวียนของน้ำเหลืองเป็นได้ได้อย่างคล่องตัวขึ้น อุปกรณ์ที่ใช้อาจจะเป็นแปรงอ่อนๆหรือรงบวงก็ได้ การขัดตัวแบบนี้ นอกจากจะทำให้ระบบน้ำเหลืองไหลเวียนได้สะดวกแล้ว ยังมีผลต่อผิวพรรณด้วย จะทำให้ผิวราบลื่น นวลเนียน ปุ่มของต่อมไขมันต่างๆจะลดลง

### การออกกำลังกาย

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

- 1.แบบแอนแอโรบิค ( Anaerobic ) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้ออกซิเจน นั่นคือกล้ามเนื้อจะทำงานไปเรื่อยๆโดยเป็นกิจวัตร การทำงานในชีวิตประจำวัน ลักษณะแบบการทำงานที่ไม่ต้องต่อเนื่องกัน ลักษณะการทำงานอย่างนี้ กล้ามเนื้อจะทำงานโดยไม่ต้องใช้ออกซิเจน เป็นการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทำงานที่ได้ผลกับกล้ามเนื้อคือ *กรดแลคติก* ซึ่งจะแสดงอาการออกมาเป็นการเมื่อยล้า เหนื่อยอ่อน ให้เรารู้สึกได้ เหมือนกับที่เราชอบพูดกันว่า วันนี้ออกกำลังกายมาเหนื่อยทั้งวันแล้ว จะให้ไปออกกำลังกายอีกหรือ

2.แบบแอโรบิก ( Aerobic ) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน เป็นการออกกำลังกายที่ต้องมีความต่อเนื่อง หยุดพักไม่ได้ และต้องใช้แรงมากพอสมควรอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้เพื่อต้องการให้พลังงานในกล้ามเนื้อถูกใช้จนหมด เมื่อกล้ามเนื้อต้องการพลังงานเพิ่มเติมเพื่อใช้งานต่อ หัวใจก็ต้องบีบเลือดตึงไปให้กล้ามเนื้อ หัวใจก็ได้ออกกำลังกายไปด้วย ความร้อนที่เกิดขึ้นในร่างกายก็จะระบายออกเป็นเหงื่อทางผิวหนัง ดังนั้นทุกระบบตลอดร่างกายจึงได้ทำงานไปพร้อมๆกันโดยเฉพาะ หัวใจ หลอดเลือด และปอดจะได้รับผลดีมากเป็นพิเศษ และที่สมองจะหลั่งสาร *เอนโดฟิน* ออกมาเป็นสารผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้ร่างกายรู้สึกเป็นสุข ขณะเดียวกันภูมิคุ้มกันก็ได้รับการกระตุ้นให้เข้มแข็งขึ้นด้วย อันนี้เป็นผลดีที่เราต้องการอย่างมากที่สุด

การออกกำลังกายที่กล่าวถึงในแง่การส่งเสริมสุขภาพก็คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ไม่ใช่การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก ที่เกิดจากการทำงานประจำวัน ส่วนรูปแบบการออกกำลังกายมีหลายวิธี ในศูนย์สุขภาพหลายแห่งจะมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีรูปแบบต่างกัน ทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย เช่น

- 1.ออกกำลังกายกลางแจ้ง มักจัดเป็นกลุ่ม ออกกำลังกายยามเช้าร่วมกัน ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ไปด้วย กิจกรรมก็อาจจะเป็นการเดิน วิ่ง ปั่นเขา หรือรำตะบองแบบชีวิตจริง ก็แล้วแต่ความเหมาะสมของสถานที่และกลุ่มผู้ออกกำลังกาย
- 2.ออกกำลังกายในห้อง เป็นลักษณะการเต้นแอโรบิกที่ต้องคำนึงถึงกลุ่มที่มีความพิศพอกๆกัน จะสามารถใช้ท่าทางลักษณะเดียวกันได้โดยไม่มีอันตราย รูปแบบนี้ก็เป็นที่นิยมมากในหลายๆที่ แต่บางแห่งอาจไม่ได้คำนึงถึงความพิศพอกของกลุ่มก็ได้ เพราะการบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิกพบได้บ่อยมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
- 3.ออกกำลังกายในน้ำ แบบนี้มักจะทำในสระว่ายน้ำเป็นกลุ่มอีกเช่นกัน จะใช้น้ำเป็นตัวช่วยในการออกกำลังกาย วิธีเต้นแอโรบิกในน้ำจะเบากว่าเดินบนบก เหมาะสำหรับผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ อาจจะเริ่มหัดที่ในสระน้ำก่อนก็ได้เพราะจะมีแรงพยุงของน้ำช่วยเหลืออีกแรง
- 4.ออกกำลังกายในห้องฟิตเนส แบบนี้มักจะเป็นการออกกำลังกายแบบส่วนบุคคล ที่ศูนย์สุขภาพทุกแห่งจะต้องมีไว้บริการ ห้องนี้จะมีเครื่องอุปกรณ์การออกกำลังกายมากมาย และจะมีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายให้ด้วย พอทราบสมรรถภาพแล้ว จะสามารถให้โปรแกรมการฝึกที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลได้ จะมีผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ตลอด ห้องฟิตเนสส่วนใหญ่จะมีทั้งเครื่องออกกำลังกาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เฉพาะส่วน และการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่ส่วนใหญ่วิ่งหรือขี่จักรยานจะเป็นจักรายและลู่วิ่ง ซึ่งตัวเครื่องสามารถให้โปรแกรมหนักเบาได้ตามความต้องการ และตรวจวัดชีพจรตลอดเวลา

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบแอโรบิคนี้ ใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย ทุกสภาพร่างกาย เพียงแต่ต้องเลือกชนิดการออกกำลังกายที่เหาะสมกับตนเอง และต้องเริ่มแบบค่อยเป็นค่อยไปตามความเหมาะสมของแต่ละวัย

## การนวด

การนวดเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ต้องบรรจุใช้ในโปรแกรมการเสริมสุขภาพ เนื่องจากผู้คนในสมัยนี้มีความเครียดติดตัวกันมากและยากที่จะถ่ายถอนมันออกไป ความเครียดทำให้กล้ามเนื้อในร่างกายของเราแข็งเกร็งโดยไม่รู้ตัว กล้ามเนื้อที่แข็งเกร็งจะมีเลือดมาเลี้ยงน้อย ทำให้เกิดอาการชาเลือดและปวดเมื่อยขึ้นได้ นอกจากความเครียดจะมีผลโดยตรงต่อระบบประสาทของเรา และทำให้เกิดโรคต่างๆทางร่างกายได้อีกมากมาย การนวดจึงเป็นวิธีการคลายเครียดที่ได้ผลดีที่สุด และมีผู้ยอมรับมากที่สุด ผู้ที่มารับการนวดจะรู้สึกสบายเนื้อและสบายใจไปถึงจิตใจด้วย เนื่องจากการนวดมีได้หลายวิธีมาจากหลายประเทศ แต่ที่นิยมใช้ในประเทศไทย คือ การนวดแบบลัมผัสแบบสวีเดน และการนวดกดจุดแบบแผนไทย

การนวดแบบแผนไทย มีทั้งการนวดเพื่อการรักษาและเพื่อสุขภาพเป็นความรู้ที่ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษไทย แต่การนวดลัมผัสแบบสวีเดนต่างจากการนวดแบบไทยมาก ในขณะที่นวดไทยเรามักใช้วิธีกดจุด เค้น คลึง ดัด แต่การนวดแบบสวีเดนจะเน้นหนักไปที่การลูบไล้อย่างต่อเนื่องไปตามร่างกายทั่วทุกส่วน ใช้การลัมผัสถ่ายพลังความรู้สึกผ่อนคลายให้เกิดขึ้น กล้ามเนื้อจะผ่อนคลาย จิตใจจะลดความตึงเครียดลง เพราะโดยธรรมชาติแล้วคนเรามักจะชอบให้คนมาลัมผัสร่างกายของเรา แต่โลกทุกวันนี้เร่งรีบเร่งด่วนจะหาคนมาลัมผัสกันได้ยาก พอมานอนให้เขานวดลัมผัสเข้าไป ก็สบายทั้งกายและใจ อุปกรณ์ที่สำคัญที่จะช่วยในการลัมผัสให้เป็นไปอย่างราบรื่น นุ่มนวลต่อเนื่องคือน้ำมัน ดังนั้นการนวดต้องชะโลมน้ำมัน ปกติการนวดลัมผัสนี้จะนวดกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย จะให้ผู้ถูกนวดนั้นถอดเสื้อผ้าแล้วใช้ผ้าคลุมไว้ ค่อยๆนวดไปที่ละส่วน

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

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



คือ ช่วยให้เส้นเลือดตามร่างกายขยายตัว ช่วยให้เลือดเดินสะดวกทำให้อาการปวดเมื่อย เส้นตึง หายเร็วขึ้น

ในการประคบ นำสมุนไพรที่ผ่านกระบวนการแล้วมาห่อด้วยผ้าขาวบาง แล้วใช้หม้อดินใส่น้ำตั้งบนเตาไฟ หม้อนี้ควรมีปากกว้างพอที่หอยา ( เรียกว่า “ลูกประคบ” ) วางลงไปปิดได้สนิทพอดีโดยไม่หลุดลงไปในหม้อ เพื่อให้ไอน้ำจากหม้อพุ่งกระจายเข้าแทรกซึมตัวยาจนร้อนทั่ว แล้วจึงมาคลึงหรือตบเบาๆตามร่างกายส่วนต่างๆของผู้รับการนวด ถ้าจะให้ได้ดี ควรคลึงบนผิวหนังโดยตรงโดยไม่ผ่านเสื้อผ้า การประคบใช้เวลาประมาณ 30 นาที ( สำหรับการนวดแบบไทย ไม่มีการใช้น้ำมันนวด )

ตามปกติ การประคบจะทำภายหลังจากการนวดเสร็จแล้วทันที ก่อนทำการตัดตัวเมื่อประคบเสร็จแล้วจึงจบการนวดลงด้วยการตัดตัวให้เสร็จตามที่กำหนดไว้

## สถานที่และบรรยากาศสำหรับการนวด

### 1. สถานที่

เป็นสถานที่ที่มีความสะอาด เงียบสงบ มีอุณหภูมิที่พอเหมาะ มีการถ่ายเทอากาศที่ดี และมีความเป็นส่วนตัวพอควร โดยอุณหภูมิที่พอเหมาะคือประมาณ 25 องศาเซลเซียส เนื่องจากในกรณีที่มีการใช้น้ำมันนวด การที่น้ำมันนวดระเหยออกจากร่างกาย คนที่ถูกชะโลมจะหนาวได้ง่าย

### 2. ที่นอน

สำหรับผู้รับการนวด ควรรองด้วยผ้าห่มหนาๆหรือที่นอนที่ยัดนุ่นที่แข็งพอสมควร ไม่ควรใช้ที่นอนที่นุ่มเกินไป เช่นที่นอนฟองน้ำหรือฟูกสปริง ผ้าปูที่นอนควรเป็นสีที่เย็นตา อาจมีลายสีต่างๆที่ดูสบาย น่านอน

2.1 ขนาดของเตียงนวด มีขนาดประมาณ 3' \* 6' สูงเฉลี่ย 29" – 31"

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

### 3. บรรยากาศ

ควรมีการสร้างบรรยากาศที่จูงใจ เช่น การใช้กลิ่นหอม ไม่ควรมีสิ่งรบกวนใดๆ เช่น โทรทัศน์ โทรทัศน์ เป็นต้น

### 4. สำหรับการใช้แสง

ไม่ควรมีแสงที่จ้า ส่องหน้าผู้ถูกนวด กรณีที่อยู่กลางแจ้ง อาจใช้ผ้าขนหนูปิดตา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลังจากการนวดแล้ว ทั้งผู้ที่นวดและผู้ที่ถูกนวดมักจะรู้สึกกระหายน้ำ ควรมีการเตรียมน้ำเย็น หรือน้ำดื่มอื่นๆไว้ดื่มด้วย

## วิธีการเสริมสร้างจิตใจ

### พลังชีวิต

มีแนวคิดหนึ่งที่ว่ารอบๆตัวเรามีพลังธรรมชาติล้อมรอบอยู่ พลังนี้มีชื่อเรียกต่างกันไป เช่น พลังปรมาณ พลังชี พลังจักรวาล พลังชีวิต เป็นต้น ในสิ่งมีชีวิตจะมีพลังชีวิต และก็จะไหลเวียนอยู่ในร่างกายภายในเซลล์ ช่วยให้เกิดการทำงานของเซลล์ การไหลเวียนของพลังจะมีเส้นทางเฉพาะตัว และมีหลายเส้นทางด้วยกัน การมีสุขภาพดี คือการไหลเวียนของพลังชีวิตในร่างกายเป็นไปอย่างปกติ ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลพอดี พลังชีวิตก็สามารถไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้สะดวก อวัยวะต่างๆก็มีพลังที่สมบูรณ์ แต่ถ้ามีการอุดตันของทางเดินของพลังที่เส้นใดเส้นหนึ่ง พลังก็ไม่สามารถไปหล่อเลี้ยงอวัยวะเหล่านั้นได้ ก็จะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยไม่สบายขึ้น เพราะขาดพลังไปหล่อเลี้ยง ในบางส่วนจะมีพลังกักอยู่มากกว่าปกติ บริเวณนั้นจะเกิดปัญหาได้เช่นกัน เนื่องจากพลังไม่ไหลเวียนแต่ถูกกักอยู่เป็นพลังเกิน พลังชีวิตเป็นพลังงานชนิดหนึ่งซึ่งมีคุณสมบัติในการถ่ายทอดจากสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งหนึ่งได้ จากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้ เราจึงสามารถรับและส่งพลังให้แก่กันและกันได้ ซึ่งจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์การช่วยเหลือผู้ป่วยหรือเสริมสร้างสุขภาพให้กับคนเราได้

เราจึงสามารถนำพลังชีวิตมาช่วยในการรักษาสุขภาพได้โดยการถ่ายพลังชีวิตจากผู้รักษาไปยังผู้ป่วย ช่วยเพิ่มพลังให้ผู้ป่วย ช่วยขจัดสิ่งอุดตันของทางเดินพลัง ทำให้เส้นทางเดินพลังของผู้ป่วยกลับคืนดีเหมือนเดิม ผู้ป่วยสามารถใช้พลังชีวิตของตนไหลเวียนไปตามร่างกายได้อย่างเป็นประจํา ผู้ป่วยก็จะหายจากโรคร้ายได้

### ฝึกจิตผสานการเคลื่อนไหว

การฝึกจิตของเราให้ผ่อนคลายจากความเครียดและความทุกข์ทั้งมวล ในสมัยโบราณของชาวตะวันออกอย่างพวกเรานั้นมีวิธีฝึกจิตกันมากมายหลายวิธี การฝึกจิตเช่นนี้จะใช้วิธีผสมผสานไปกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งแตกต่างจากการฝึกจิตแบบนั่งสมาธิ แต่เป้าหมายนั้นคล้ายคลึงกัน นั่นคือการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ลดกิเลสลงและเข้าร่วมตัวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรมชาติ ตัดความทุกข์ทั้งมวลลงได้จนหมดสิ้น

การฝึกจิตแบบผสานการเคลื่อนไหวนี้ เป็นที่นิยมและได้รับการยอมรับว่ามีประโยชน์มาก จากอดีตมาจนถึงปัจจุบันก็คือวิชาโยคะ มีเป้าหมายในการฝึกจิตใจเป็นสำคัญ ปล่อยให้ผลพลอย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การฝึกจิตแบบผสมผสานการเคลื่อนไหวนี้ เป็นที่นิยมและได้รับการยอมรับว่ามีประโยชน์มาก จากอดีตมาจนถึงปัจจุบันก็คือวิชาโยคะ มีเป้าหมายในการฝึกจิตใจเป็นสำคัญ ปล่อยให้ผลพลอยได้เป็นพลังกำลังทางร่างกาย วิธีการขณะฝึกฝนจะต้องมีการควบคุมลมหายใจ มีการตั้งสมาธิจิตไปที่การเคลื่อนไหว มีสติรับรู้การเคลื่อนไหวนั้นๆตลอดเวลา รับรู้พลังภายในกายที่ไหลเวียนอยู่

การฝึกจิตด้วยซิ้ง เป็นการฝึกการบริหารจิตแบบผสมผสานการเคลื่อนไหวชนิดหนึ่ง สามารถทำให้ร่างกายเราได้รับพลังชีวิตจากบรรยากาศ และถ้าตั้งจิตสมาธิดีๆก็ได้รับการฝึกด้านจิตไปด้วย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

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

ในยุคโรมันมีสำนักรักษาด้วยน้ำหลายแห่ง การบำบัดด้วยน้ำมีวิวัฒนาการเป็นร้อยปี และกลายมาเป็นสปา ซึ่งเป็นแหล่งรักษาโรคตามแนวธรรมชาติบำบัดที่แพร่หลายไปทั่วโลก แต่การรักษาด้วยน้ำเป็นหนึ่งในการรักษาด้วยธรรมชาติเท่านั้น เรื่องหลักๆของธรรมชาติบำบัดยังคงล้อมรอบอยู่ที่อาหารถูกสลาย ปรับดุลยภาพหัวใจ และการล้างพิษ หมายความว่านอกจากอาศัยวิธีการประคบด้วยน้ำ แช่น้ำร้อนน้ำเย็น ใช้น้ำแร่ น้ำสมุนไพร ตลอดจนน้ำเกลือแร่ ฯลฯ แล้ว การควบคุมอาหาร การทำสมาธิรวมทั้งการล้างพิษจะเสริมประสิทธิภาพให้การรักษาได้ผลดียิ่งขึ้น

แท้จริงแล้วชาวน้ำ จากซูซี หรือสปา แม้กระทั่งอ่างน้ำธรรมดา ฝักบัวใช้อาบน้ำ หรือผ้าชุบน้ำที่ใช้ประคบ ล้วนมีคุณประโยชน์กับสุขภาพอย่าอนันต์ถ้าเรารู้จักใช้ การใช้น้ำเพื่อเสริมสุขภาพและบำบัดโรค เป็นศิลป์และศาสตร์ประการสำคัญอีกแขนงหนึ่งของธรรมชาติบำบัด ที่ตกทอดมาแต่ยุคกรีกและโรมัน แล้วแพร่สะพัดเข้าไปในรัสเซีย ตุรกี ญี่ปุ่น ต่อมาได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบโดยชาวเยอรมัน 2 คนคือ วินเซนต์ เพียร์สันนิช และ เซบัสเตียน คไนป์ กระทั่งปัจจุบันประเทศที่เฟื่องฟูในศิลป์และศาสตร์แห่งวาริบำบัดก็คือ เยอรมัน นั่นเอง

### หลักทางสรีระวิทยาของวาริบำบัด

แม้ปัจจุบันเราจะรู้ว่า น้ำเกิดผลอย่างไรต่อร่างกาย ณ อุณหภูมิต่างๆกัน แต่ศาสตร์แห่งการรักษาด้วยน้ำก็ยังพัฒนาไปได้ไม่ไกลนักจากยุคของเคลลลอกก์ การจะอธิบายสิ่งที่คุณเหมือนของง่ายๆ ว่าแท้จริงแล้วมันก่อบทบาทต่อร่างกายได้มากมายอย่างไร เราจำเป็นต้องทบทวนกลไกการควบคุมอุณหภูมิในตัวเราให้เข้าใจ่องแทเป็นอย่างแรก เนื่องเพราะบทบาทการรักษาด้วยน้ำเกิดผลต่อร่างกายก็โดยผ่านกลไกดังกล่าว

สมดุลของความร้อนในร่างกายควบคุมโดยระบบประสาท เราจะสร้างความร้อนเพิ่มขึ้นหรือคายความร้อนออกก็อาศัยการทำงานของประสาทนั่นเอง ในสมองของเรามีเซลล์ประสาทหลายอาณาบริเวณ ทำหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนของเลือดที่ผิวหนังทั้งระดับต้นและระดับลึก มันควบคุมการขับเหงื่อ บางครั้งก็ทำให้กล้ามเนื้อสั่นสะท้าน เพื่อผลิตผลิตรความร้อน ทั้งควบคุมอัตราการเผาผลาญอาหาร เมื่อร่างกายตกอยู่ในสภาพแวดล้อมต่างสถานการณ์กัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในสมองส่วนกลางมีพื้นที่สำคัญส่วนหนึ่ง เรียกว่า ฮัยโปธาลามัส พื้นที่ส่วนนี้เป็น ศูนย์ควบคุมระดับอุณหภูมิของร่างกายทั่วทั้งหมด โดยตอบสนองต่อสัญญาณประสาทที่รับรู้ความรู้สึก ร้อนเย็นจากร่างกายส่วนต่างๆ รวมทั้งการรับรู้จากอุณหภูมิเลือดที่มาหล่อเลี้ยง สมองยังมีอีกพื้นที่หนึ่ง เรียกว่า เมดุลลา ออบลองกาตา คอยควบคุมการตีบตัวของหลอดเลือด โดยได้รับคำสั่งควบคุมมาจาก สมองส่วนบน และฮัยโปธาลามัสอีกทอดหนึ่ง นอกจากนี้ ร่างกายเรายังประสาทแขนงของระบบประสาท อัตโนมติซิมพาเธติกและพาราซิมพาเธติก ที่ไปควบคุมหลอดเลือดทั่วร่างกายให้ตีบตัวหรือขยายตัว ประสาทอัตโนมตินี้ควบคุมโดยระบบประสาทและฮอร์โมน

หากอุณหภูมิต่างจากร่างกายอย่างเหลือหลายและอยู่ในสภาพนั้นเป็นเวลานาน ทั้ง พื้นที่สัมผัสก็กว้างมาก สมองส่วนฮัยโปธาลามัสก็จะเข้ามาแสดงบทบาทด้วย และระบบปฏิกิริยาตอบสนองเพื่อการปรับเปลี่ยนอุณหภูมิทั้งระบบก็จะทำงาน เริ่มด้วยการขยายตัวของเส้นเลือดที่ผิวหนังทั่ว ทั่วหมด เพิ่มปริมาณเลือด เพิ่มปริมาณการสูบฉีดเลือดของหัวใจ และเพิ่มอัตราเต้นของชีพจรเป็นผล ให้เลือดปริมาณมากถูกสูบฉีดไปยังผิวหนังอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดการคายความร้อนจากร่าง กายด้วยการนำ การพา และการแผ่รังสีความร้อน จากนั้นร่างกายก็จะขับเหงื่อขณะเดียวกันจะมี ปฏิกิริยายับยั้งการหลั่งของฮอร์โมนแอดรีนาลีนและไทร็อกซิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนประเภทกระตุ้นเร้าที่ทำให้ เกิดการเผาผลาญอาหารให้ออกมาเป็นพลังงาน ร่างกายจึงหยุดการสร้างพลังงานความร้อนชั่วคราว เพื่อรักษาอุณหภูมิร่างกายให้คงที่ไว้

สำหรับผลของความเย็นที่มีต่อร่างกายก็เกิดผลโดยระบบประสาทเช่นเดียวกัน ร่าง กายจะลดการสูญเสียความร้อนด้วยการตีบตัวของหลอดเลือด เป็นผลให้ความร้อนที่เคยถูกพาจาก ร่างกายส่วนกลางไปยังผิวหนังลดน้อยลง จากนั้นร่างกายจะสร้างความร้อนเพิ่มขึ้นด้วยการทำงาน ของกล้ามเนื้อ การทำงานนี้อยู่นอกเหนือการควบคุมของอำนาจจิตใจ ถ้าเป็นน้อยๆก็จะมีอาการเกร็งและ คลายตัวของเส้นใยกล้ามเนื้อ เราจึงรู้สึกเพียงการตึงตัวของกล้ามเนื้อหยาบเล็กๆ ร่างกายของเราตอบ สมองต่อน้ำที่มีอุณหภูมิต่างกันและแรงดันต่างกันเป็นสองขั้นตอน ขั้นตอนแรก เป็นปฏิกิริยาตอบ สมองต่อสิ่งคุกคามจากภายนอก เป็นกริยาปกป้องตนเองของร่างกายโดยตรงไปตรงมา กล่าวคือ เมื่อน้ำ เย็นจัดสัมผัสกับผิวหนัง ร่างกายจะป้องกันการสูญเสียความร้อนด้วยการตีบตัวของเส้นเลือดที่ผิว หนึ่งเฉพาะที่ ในทางกลับกัน ถ้าผิวหนังถูกความร้อน เส้นเลือดผิวหนังในบริเวณนั้นก็ขยายตัวเพื่อ คายความร้อนออก ถ้าความร้อนหรือความเย็นยังคงสัมผัสร่างกายในช่วงเวลาสั้นๆช่วงหนึ่ง จะมี ปฏิกิริยานี้เริ่มขึ้นทันทีเมื่อมีความร้อนหรือความเย็นที่บาดสัมผัสถูกเอาออกไป และปฏิกิริยาจะสิ้นสุด ภายใน 20 นาที มันเป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับที่มาจากศูนย์ควบคุมอุณหภูมิและการตีบตัวของเส้น เลือด ผลสืบเนื่องนี้จะเป็นไปในทิศทางตรงข้ามกับปฏิกิริยาของร่างกายในขั้นตอนแรก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางต่อไปนี้เป็นเปรียบเทียบปฏิบัติและผลสืบเนื่องของร่างกาย เมื่อกระทบความร้อนหรือความเย็นในช่วงเวลาสั้นๆ

ความเย็น	
ปฏิบัติ	ผลสืบเนื่อง
1. เลื่อนเลือดผิวหนังระดับต้นตีบตัว เลื่อนเลือดผิวหนังระดับลึกขยายตัว ภายหลังการตีบตัวอยู่ครู่หนึ่ง	1. เลื่อนเลือดผิวหนังระดับต้นขยายตัว เลื่อนเลือดผิวหนังระดับลึกตีบตัว
2. ผิวหนังซีด	2. ผิวหนังแดง
3. ขนลุก ผิวหนังดูหยาบ	3. หยุตขนลุก ผิวเรียบ
4. รู้สึกหนาว	4. รู้สึกอุ่น
5. ลั่นสะท้านและรู้สึกเจ็บ	5. สบายและผ่อนคลาย
6. ชีพจรเต้นเร็วขึ้น	6. ชีพจรช้า
7. หายใจช้า หายใจลึกสม่ำเสมอ	7. หายใจเร็วและหอบ
8. ผิวหนังเย็น	8. ผิวหนังอุ่น
9. หยุตการขับเหงื่อ	9. เหงื่อออก
ความร้อน	
ปฏิบัติ	ผลสืบเนื่อง
1. เลื่อนเลือดระดับต้นขยายตัว	1. เลือดคั่งตามผิวหนังเพราะหลอดเลือดขยายตัว
2. ผิวแดง	2. ผิวซีด
3. ชีพจรช้าในตอนแรกและเร็วขึ้น	3. ชีพจรเร็ว
4. เหงื่อออกมากขึ้น	4. เหงื่อออกเล็กน้อย
5. ประสาทถูกกระตุ้นให้ตื่นตัว	5. กระวนกระวายและประสาทอ่อนล้า ง่วงนอนและซึมเศร้า
6. กล้ามเนื้อกระชับกระเฉง	6. กล้ามเนื้อปวกเปียก อ่อนล้า

จะเห็นได้ว่าความเย็นมีผลเบื้องต้นต่อร่างกายในเชิงกระตุ้นเร้า และมีผลสืบเนื่องทำให้แจ่มใส เสริมสร้างร่างกาย และทำให้กระปรี้กระเปร่า ความร้อนมีผลในเชิงกระตุ้นเร้าเช่นกัน แต่มีผลสืบเนื่องทำให้ง่วงเหงา เสร้าซึมและอ่อนล้า การใช้อุณหภูมิปานกลางมีผลทำให้สงบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กรรมวิธีของวาริบำบัด

การอาบ แบ่งเป็นหลายรูปแบบ คือ การอาบแบบครึ่งตัว การอาบแบบทั้งตัว การอาบเฉพาะที่ และการอาบแห้ง

### 1. การอาบแบบครึ่งตัว แบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ

#### การอาบครึ่งตัว ร้อนสลับเย็นด้วยวิธีนั่งแช่

การอาบวิธีนี้ใช้กันบ่อยมากสำหรับการรักษาโรค และอาการผิดปกติของช่องท้องส่วนล่างและอวัยวะในช่องเชิงกราน โดยสถาบันทางวาริบำบัดจะออกแบบอ่างรูปร่างพิเศษเพื่อการอาบแบบนั่งแช่โดยเฉพาะ ลักษณะคล้ายเก้าอี้ทำวแกนสองตัวหันหน้าเข้าหากัน ใบหนึ่งจะใส่น้ำร้อนจัด อีกใบจะใส่น้ำเยือกแข็ง คนไข้จะนั่งหย่อนก้นลงในอ่างใบแรกที่มีน้ำร้อนสุดโดยจุ่มเท้าในอ่างใบที่สองที่ใส่น้ำเย็นเป็นเวลา 3 นาที จากนั้นก็ลุกขึ้นหันกลับมานั่งอีกอ่างหนึ่งที่มีน้ำเยือกแข็ง โดยจุ่มเท้าในอ่างใบที่บรรจุน้ำร้อน นั่งอยู่อีก 1 – 2 นาที ให้ทำเช่นนี้กลับไปกลับมาสัก 3 รอบ จบลงที่การนั่งในอ่างน้ำเย็นเสร็จแล้วให้ยุติการอาบด้วยการถูด้วยผ้าขนหนูแรงๆ และออกกำลังกายจนได้เหงื่อ

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

#### การอาบครึ่งตัวด้วยการนั่งแช่น้ำเย็น

ให้คนไข้ลงในอ่าง โดยแช่ในน้ำเย็นเยือกแข็งอย่างเดียว ไม่ต้องมีการแช่เท้าในอ่างน้ำร้อน ระยะเวลาของการแช่วิธีนี้ ให้แช่เพียงสั้นๆ 30 วินาทีถึง 1 นาทีก็พอ การอาบครึ่งตัววิธีนี้ใช้ไม่บ่อยนัก ไม่เหมือนการอาบร้อนสลับเย็น วิธีนี้เหมาะสำหรับอาการบัสสาวะกระปริดกระปอย ซึ่งเราจะรักษาด้วยการให้แช่น้ำเย็นนานขึ้นที่ละน้อย อาจนานได้ถึงครึ่งละ 3 – 5 นาที หลังจากแช่น้ำเย็นแล้วให้ถูร่างกายแรงๆด้วยเส้นใยธรรมชาติบริเวณหน้าแข้ง หลังสะโพก เพื่อเพิ่มปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย

วิธีนี้เป็นวิธีการทางวาริบำบัดที่ทรงประสิทธิผลมาก ในการเพิ่มความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ให้ใช้เวลาแช่น้ำเยือกแข็งถึงวันละ 3 – 5 นาที ทุกวัน วิธีนี้สำหรับอาการบัสสาวะรดที่นอน การหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ภาวะการมีลูกยาก และมดลูกที่อยู่ในท่าผิดปกติ การอาบครึ่งตัวด้วยการแช่น้ำร้อน

การอาบแบบนี้มีวิธีการเดียวกับการอาบครึ่งตัวด้วยการแช่น้ำเย็น เพียงแต่เปลี่ยนมาใช้น้ำร้อน และใช้เวลาแช่ประมาณ 3 – 10 นาที วิธีนี้เหมาะสำหรับลดอาการปวดและการปวดเกร็งของ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อวัยวะภายใน ใช้รักษาอาการปวดประจำเดือน อาการปวดหลังและปวดกระเบนเหน็บ ริดสีดวงทวาร และการถ่ายกระปิตประปอย

2. การอาบทั้งตัว วิธีนี้คนไข้ต้องนอนแช่ในอ่างน้ำให้น้ำสูงท่วมถึงระดับคอ ผลที่เกิดจากการอาบวิธีนี้ย่อมเกิดขึ้นกว้างไกลกว่าวิธีอาบแบบครึ่งตัว เพราะร่างกายทั่วทุกส่วนถูกกระทบจากอุณหภูมิความร้อนความเย็น แบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ

#### การอาบน้ำเย็นทั้งตัว

การอาบน้ำเย็นทั้งตัวเป็นวิธีที่ใช้เพื่อเพิ่มความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย แต่ประสิทธิภาพยังเป็นรองวิธีกระโจนลงในอ่างน้ำเย็นเยือกแข็ง ถ้าเราใช้วิธีกระโจนลงในอ่างน้ำเย็นเยือกแข็งซ้ำๆ กันหลายๆ ครั้ง จะทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น เป็นวิธีการสร้างไข้เทียม โดยทั่วไปการอาบน้ำเย็นทั้งตัวไม่ใช่เพื่อการบำบัดโรคแต่เป็นวิธีการเพิ่มพูนความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายมากกว่า

#### การอาบน้ำร้อนทั้งตัว

วิธีนี้ใช้กันอยู่เสมอในทั่วทุกครัวเรือน ซึ่งความจริงแล้วก่อผลร้ายที่ไม่พึงประสงค์มากกว่าจะเกิดผลดี การอาบน้ำร้อนทั้งตัวอาจใช้ได้ด้วยเวลาสั้น ลึก 2 – 10 นาทีเท่านั้น และจำกัดใช้เพื่อรักษาโรคบางอย่าง การอาบน้ำร้อนบ่อยๆ ทุกวัน ถึงแม้จะก่อเกิดความร้อนเพลีย อาการคันเลือด หัวใจไม่แล่น เกิดอาการซึมเศร้า เช่นเดียวกับการอาบน้ำร้อนแบบญี่ปุ่น การอาบน้ำร้อนทั้งตัวด้วยการแช่น้ำแล้ว

น้ำแร่หรือน้ำละลายเกลือแมกนีเซียมซัลเฟต มีชื่อทางภาษาอังกฤษ เอปซอม ซิ่ง เป็นบุคคลแรกที่นำน้ำแร่มาทำเป็นเกลือเพื่อวาริบำบัด วิธีการก็เช่นเดียวกันกับการอาบน้ำร้อนทั้งตัว เพียงแต่ทำให้เกลือเอปซอม 1 – 1.5 ปอนด์ละลายลงในน้ำ น้ำแร่นี้มีประโยชน์มากในการบำบัดโรคมากมาย ด้วยประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งช่วยแก้อาการปวดเกร็งของอวัยวะภายใน และช่วยกาชำระล้าง

น้ำที่อาบพยายามให้ร้อนที่สุด เท่าที่ร่างกายจะพึงทนทานได้ และให้อาบนาน 20 นาที

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

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. การอาบเหงื่อ เรียกอีกในหนึ่งคือการอบซาวน่า มีทั้งการอบแบบตุรกี แบบฟินนิช และแบบรัสเซีย การอบแบบตุรกีและแบบฟินนิชเป็นวิธีอบเหงื่อแบบแห้ง ส่วนการอบแบบรัสเซียเป็นการอบแบบใช้ไอน้ำ ให้ผู้ที่จะอบซาวน่าเข้านั่งในห้องอบ ซึ่งส่วนมากจะมีม้านั่งยาวๆทำด้วยไม้ นั่งอยู่ให้ร้อนๆจนกระทั่งเหงื่อออกในขณะนั้นจึงใช้น้ำราดรดร่างกายของผู้อบเป็นพักๆ จากนั้นจะมีนักนวดบำบัดหรือผู้อบซาวน่าด้วยกัน ใช้กิ่งไม้ทำจากต้นเบิร์ชพาดแรงๆตามตัวทั่วร่างกายของผู้อบ เพื่อเร่งปฏิกิริยาที่ผิวหนัง ให้อบร้อนอยู่นาน 10 – 20 นาที จากนั้นให้อาบน้ำฝักบัวน้ำเย็น หรือกระโจนลงในอ่างน้ำเย็นเยือกแข็ง เร่งการหมุนเวียนเลือด และปลุกประสาทให้กระปรี้กระเปร่า

ทำเช่นนั้นกลับไปมา 1 – 3 รอบ เมื่อร่างกายร้อนขึ้นจนเหงื่อออก ให้นั่งอยู่ในซาวน่าสัก 2 – 10 นาที ต่อจากนั้นซาวน่าจะเป็นวิธีกระตุ้นการหมุนเวียนเลือด กระตุ้นการทำงานของผิวหนัง การหายใจ และทั่วร่างกายให้มีชีวิตชีวา ส่วนผู้อบเหงื่อ หรืออบสมุนไพรที่ให้ศีรษะผู้อบไผ่สูงขึ้นมานอกตู้ ก็อาศัยหลักการและวิธีการคล้ายคลึงกัน แต่เกิดผลทั่วร่างกายได้ไม่เท่าการอบซาวน่า

การประคบ แบ่งเป็น การประคบเย็น การประคบร้อน และการประคบร้อนสลับเย็น

### 1. การประคบเย็น

การประคบเย็นให้ใช้ผ้าประคบซัก 2 – 4 ชั้น ใช้ผ้าอะไรก็ได้ ผลที่เกิดขึ้นจะมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของน้ำที่ใช้และระยะเวลาที่ประคบ อาจใช้การประคบเย็นแบบเวียนช่วงพักครั้งละ 1 – 3 นาที การเดินช่วงพักเพื่อให้ร่างกายเริ่มมีการตอบสนองในรอบต่อไป เมื่อมีการประคบเย็นอีกครั้งหนึ่ง เพราะประสิทธิผลของวารีบำบัดอาศัยหลักของการกระตุ้นปฏิกิริยาร่างกายด้วยการใช้อุณหภูมิที่แตกต่างกันกับตัวของเรานั่นเอง

เรายังใช้การประคบเย็นควบคู่กับการประคบร้อนเพื่อเสริมสร้างปฏิกิริยาบางอย่างที่เราต้องการ ตัวอย่างเช่น การประคบเย็นที่ต้นคอร่วมกับการแช่น้ำอุ่นที่ปลายเท้าในเวลาเดียวกัน เพื่อรักษาอาการปวดศีรษะและลดการคั่งเลือดของสมอง

### 2. การประคบร้อน

วิธีการให้ทำอย่างเดียวกันกับการประคบเย็น ด้วยการใช้น้ำร้อนหลายผืนชุบน้ำร้อนสามารถรักษาอุณหภูมิได้ดี ทำให้อบร้อนอยู่ได้นาน จึงเกิดประสิทธิผลมากกว่า เราอาจใช้ผ้าแห้งห่อหุ้มผ้าที่ใช้ประคบอีกชั้นหนึ่งเพื่อรักษาความร้อนไว้ได้นานๆ การประคบร้อนเฉพาะที่มีประโยชน์ต่อการแก้อาการปวด ทั้งช่วยให้อ่อนหลับ วิธีนี้ช่วยให้เส้นเลือดที่มาหล่อเลี้ยงบริเวณนั้นขยายตัว และดึงเส้นเลือดให้มาเลี้ยงบริเวณดังกล่าวมากขึ้น แต่ต้องระวังภาวะอาการคั่งของเลือด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3. การประคบร้อนสลับเย็น

วิธีนี้เป็นวิธีการเสริมสร้างร่างกาย และใช้เพื่อรักษาได้ด้วย ทำให้เลือดหมุนเวียนและมีอาหารมาหล่อเลี้ยงบริเวณที่ประสบมากขึ้น เรามักใช้วิธีนี้ในการรักษาโดยจะใช้เวลานานแค่ไหนขึ้นกับผลที่เราต้องการ ปกติจะใช้ประคบร้อน 3 นาทีสลับกับการประคบเย็น 1 – 2 นาที การประคบร้อนสลับเย็นมักใช้กับกรณีภายหลังการบาดเจ็บ 48 ชั่วโมง ทำทุกวันจนกว่าจะหาย

**การสูดไอน้ำ** การสูดไอน้ำมักใช้สำหรับอาการเกี่ยวกับปอด เรามักใช้ร่วมกับสมุนไพรหลายชนิด ซึ่งเราทำได้ง่ายๆโดยการชงน้ำเดือดลงไปในห้องที่ใส่สมุนไพร จากนั้นยกหม้อขึ้นมาวางบนโต๊ะเตี้ยๆ เปิดฝาดอก ให้คนไข่นั่งในท่าที่ใบหน้ารองรับไอน้ำจากหม้อสมุนไพรได้ถนัด ใช้ผ้าขนหนูคลุมโปงไว้เหนือศีรษะคนไข้ ให้ครอบคลุมทั้งหม้อสมุนไพรด้วย คนไข้หายใจยาวๆลึกๆสัก 5 – 15 นาที ให้ไอน้ำเข้า ออกตลอดทางเดินหายใจมากที่สุด

**การฉีด** การฉีดเป็นการใช้น้ำฉีดจากหัวสเปย์ ฉีดแรงๆเฉพาะที่หรือฉีดทั่วตัว สำหรับการฉีดที่เหมาะสมจะประยุกต์ใช้สำหรับคนในบ้าน คือการอาบน้ำฝักบัวสลับน้ำร้อน น้ำเย็นนั่นเอง โดยจะให้น้ำร้อนฉีดสัก 3 นาที ตามด้วยการเปลี่ยนอย่างรวดเร็วเป็นน้ำเย็นจัด 1 – 2 นาที สลับไปมาสัก 3 รอบ เริ่มด้วยน้ำร้อนและจบด้วยเย็น เสร็จแล้วถูตัวแรงๆด้วยผ้าขนหนู แล้วออกกำลังกาย

ด้วยวิธีการทางวาริบำบัดหลากหลายวิธีดังกล่าวมาแล้วจะทำให้ร่างกาย สมอง ประสาทและฮอร์โมนปรับตัวสู่ดุลยภาพ เพิ่มพลังชีวิต ฟันร่างกายสู่สุขภาพใหม่

### การใช้วาริบำบัดเสริมสุขภาพที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

#### วาริบำบัดเสริมสุขภาพ

น้ำส่งเสริมสุขภาพได้โดยอาศัยการส่งถ่ายความร้อนความเย็นผ่านผิวหนัง ไปกระตุ้นต่อมได้สมองเพื่อออกคำสั่งปรับระบบประสาทอัตโนมัติ ให้ไปเร่งรัดหรือผ่อนคลายการทำงานของอวัยวะภายในอย่างหัวใจ ปอด กระเพาะ ลำไส้ ตับ ม้าม ต่อม้ำเหลือง ตลอดจนต่อมฮอร์โมนต่างๆ ดังนั้นถ้าเรากระตุ้นผิวกายด้วยน้ำร้อนจัดๆ สลับกับน้ำเย็นจัดๆไปมาหลายๆรอบ ก็สามารถไปกระตุ้นและผ่อนคลายอวัยวะภายในส่วนต่างๆให้เกิดความคล่องแคล่วในการทำงานให้ฉับไวขึ้น เปรียบกับการอาบน้ำร้อนน้ำเย็นสลับไปมานั้นเหมือนกับการเอาอวัยวะภายในไปวิ่งจ็อกกิ้ง ผลที่เกิดขึ้นจึงทำให้อวัยวะภายในแข็งแรง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## อาบน้ำฝักบัว

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

## การใช้อ่างอาบน้ำ

ให้นอนแช่น้ำร้อนๆเมื่อต้องการให้ประสาทอ่อนคลายสัก 3 นาที หลังจากนั้น ให้เปิดฝักบัวระบายน้ำของอ่างน้ำเพื่อระบายน้ำออก ขณะเดียวกันเปิดก๊อกน้ำเย็น ให้น้ำเย็นเข้าอ่าง น้ำในอ่างจะค่อยๆเย็นลง จนถึงระดับที่น้ำเย็นเท่าระดับปกติ ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 2 – 3 นาที เสร็จแล้วถูตัวด้วยผ้าขนหนูแรงๆ

เราใช้การอาบน้ำแบบนี้เมื่อต้องการให้สดชื่น จิตใจแจ่มใส ประสาทท่วงใด เหมาะสำหรับการอาบน้ำตอนเช้าก่อนไปทำงาน หรือเมื่อกลับมาจากที่ทำงาน เพราะอาศัยอิทธิพลของผลสืบเนื่องจากการใช้น้ำเย็นที่ทำให้ประสาทตื่นตัว

แต่ถ้าต้องการอาบน้ำก่อนเข้านอน เราต้องอาศัยผลสืบเนื่องของการอาบน้ำร้อนที่ทำให้ประสาทท่วงซึม จึงแนะนำให้นอนอาบน้ำร้อน 5 นาที แล้วเข้านอนเลย วิธีนี้เหมาะสำหรับคนที่ต้องการหลับพักผ่อน เช่น กลับจากที่ทำงานดึกๆแล้วอยากหลับให้สบาย

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□ □□□

ชาวน้ำและตู้อบสมุนไพรมีหลักการอยู่ที่การใช้อิทธิพลของความร้อน ความเย็นมาสร้างเสริมสุขภาพของอวัยวะภายในทั่วทุกส่วน เป็นการเสริมสุขภาพที่ดีวิธีหนึ่ง ถ้าใช้อย่างถูกวิธี แต่ทั้งนี้ยังมีผู้คนที่จำนวนมากที่เข้าใจบทบาทของการอบไอน้ำวิธีเหล่านี้ผิดไป พลอยให้ใช้ผิดไปด้วย นอกจากจะไม่เกิดผลแล้วยังทำให้ร่างกายกระปริดกระเปลี้ย เช่น การพยายามใช้การอบไอน้ำทั้ง 2 วิธีเพื่อลดความอ้วน โดยเข้าใจผิดคิดว่าการอบเช่นนี้ทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้ เพราะรีดเหงื่อออกไปจากตัว หลายคนเข้าใจผิดไปไกลกว่านั้น โดยคิดว่า ความร้อนจะทำให้ไขมันละลายไป เหมือนขี้ผึ้งโดนไฟ บางคนก็ต้องการให้ผิวหนังเต่งตึงด้วยการอบไอน้ำ ซึ่งเป็นวิธีที่ผิด

การใช้ชาวน้ำหรืออบสมุนไพรที่ถูกวิธีจึงยังตั้งอยู่บนหลักการของการใช้ความร้อน ความเย็น ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## สูตรอาหารมหัศจรรย์ 10 วัน

สูตรอาหารมหัศจรรย์เป็นวิธีล้างพิษในร่างกายอย่างหนึ่ง มีหลักอยู่ว่าอาหารทั้งหมดจะต้องเป็นอาหารสดๆ และควรรับประทานแบบธรรมชาติคือ “ดิบ” อาหารดิบมีคุณสมบัติพิเศษอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ตามความเชื่อของนักธรรมชาติวิทยาชาวยุโรป และตามคลินิกธรรมชาติบำบัดมีชื่อเสียงอย่าง เบอร์เซอร์ – เบนเนอร์ ในซูริค ซึ่งให้อาหารค่อนข้างไปในทางดิบรักษาโรคเรื้อรังและเจ็บป่วยหลายโรค จากผลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยเวียนนา เราพบว่าอาหารดิบช่วยทำให้เซลล์ทำงานดีขึ้น ดังนั้นจึงช่วยทำให้เรารู้สึกมีพลังและมีอายุยืนยาว

สำหรับคนที่ไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อน อาจประหลาดใจอยู่บ้างที่ว่าหลักการของอาหารสูตรมหัศจรรย์นั้นคือ การกินดิบ อาหารดิบๆทำให้มีชีวิตชีวามากขึ้น ทำให้ดูดีและรู้สึกสบายขึ้น ทั้งยังช่วยป้องกันโรคราก่อนวัย และโรคที่เกี่ยวกับความเสื่อมของร่างกายทั้งหมดได้ อาหารดิบๆเช่น ผักสด กรอบ ผลไม้ฉ่ำๆ และเมล็ดพืชที่ไม่ได้ผ่านการปรุงหรือผ่านไฟ เหล่านี้แม้จะเป็นอาหารเบาๆ แต่กลับมีพลังงานมากพอในการเสริมสร้างสุขภาพ คนที่กินอาหารหมดนี้มีความสำคัญยิ่งต่อความมีสุขภาพดี เป็นที่มาของโปรตีนคุณภาพสูง มีคาร์โบไฮเดรตจากธรรมชาติที่ย่อยง่าย มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน รวมทั้งสารเส้นใยซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกายของเรา

การกินอาหารสูตรพิเศษนี้เป็นเวลา 10 วันจะช่วยละลายสารพิษ ของเสียที่หมักหมมในส่วนต่างๆของร่างกาย ช่วยในการกำจัดทิ้ง ช่วยชำระทางเดินอาหารให้สะอาด ทำให้ความเป็นกรดต่างในร่างกายสมดุล อันเป็นผลให้อวัยวะและเนื้อเยื่อต่างๆกลับทำงานได้เป็นปกติ โดยสรุปคือ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้รู้สึกสดชื่นเพราะมีพลังเต็มที่ บรรดาคลินิกในยุโรปใช้อาหารดิบมานานถึงกว่าร้อยปีก็เพราะเหตุนี้เอง นิยมใช้ทั้งในแง่รักษาโรค เพิ่มพลังทำให้ร่างกายอ่อนเยาว์ลง ช่วยบำรุงนักกีฬา ใช้ในวงการเสริมสวย และการลดความอ้วนแบบธรรมชาติด้วย อาหารดิบนี้เองที่ทำให้เงินให้กับสถานอาบน้ำแร่มาแล้ว คนที่เข้าไปใช้บริการมักเป็นคนที่ไม่ค่อยอ่อน มีความตึงเครียด เมื่อได้ไปใช้บริการสักสองอาทิตย์ก็กลายเป็นคนใหม่ที่พลังมากขึ้น ดูหนุ่มสาวขึ้น คล่องแคล่วกระฉับกระเฉงขึ้น

ดังนั้นหากเราได้อาหารสูตรล้างพิษนี้เพียงปีละสองหรือสามครั้ง จะทำให้ดูดีขึ้น สบายเนื้อสบายตัวมากขึ้น น้ำหนักก็ลดลง กระฉับกระเฉงและมีพลังกลายเป็นคนใหม่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ วิธีทานอาหารดังกล่าวเหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนที่ต้องทำงานในห้องติดเครื่องปรับอากาศทั้งวัน คนที่มีโอกาสได้รับแสงแดดมากหรือน้อยเกินไป คนที่ปล่อยตัวในการกิน คนที่ต้องทำงานหนัก เครียดจัด และกินจุ ซึ่งส่วนมากู้สึกว่าจะต้องมีอะไรมากระตุ้นจึงจะหายเฉื่อยชาได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้