สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

โครงการเสนอแนะสโมสรสุขภาพและธรรมชาติบำบัด

AQUA HEALTH CLUB

โดย

นางสาว ฌาปนี พันธุ์กุมุท

รหัส 42020065

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เลขหมู่.....
เลขทะเบียน 86160
วัน,เดือน,ปี 29 พ.ย. 2551

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

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต(สถาปัตยกรรมภายใน)
ภาควิชา สถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2546-2547

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)

.....คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

(ผศ. กุลธร เลื่อนฉวี)

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ผศ. จันทนี	เพชรานนท์	ประธานกรรมการ
อาจารย์ สมศักดิ์	เก่งการค้า	กรรมการ
อาจารย์ วุฒิชัย	มณีอินทร์	กรรมการ
อาจารย์ อเส	สุขยางค์	กรรมการ
ผศ. ประสิทธิ์	สุไลมาน	กรรมการและเลขานุการ

.....อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผศ. ประสิทธิ์ สุไลมาน)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
คำนำ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค

บทที่ 1 บทนำ

1.1	ความเป็นมาของโครงการ	1
1.2	วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.3	เหตุผลสนับสนุนโครงการ	2
1.4	อาคารและที่ตั้งของโครงการ	7
1.5	ขอบข่ายโครงการ	7
1.6	ขอบเขตวิทยานิพนธ์	9
1.7	ลักษณะของโครงการ	12
1.8	ลักษณะการดำเนินงาน	12

บทที่ 2 การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

2.1	ลักษณะของสโมสรทั่วไปและการดำเนินการ	14
2.2	ความรู้พื้นฐานของสถานบริการเพื่อสุขภาพ	19
	- ความหมายของสถานบริการเพื่อสุขภาพ	
	- สภาพทั่วไปของสถานบริการเพื่อสุขภาพ	
	- จุดมุ่งหมายของผู้เข้ารับบริการเพื่อสุขภาพ	
2.3	ความรู้พื้นฐานเรื่องสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด	21
	- ความหมายของคำว่าธรรมชาติบำบัด	
	- หลักการของธรรมชาติบำบัด	
	- วิธีการของธรรมชาติบำบัด	
2.4	ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสปา	26
	- ความเป็นมาของสปา	
	- แนวทางการออกแบบสปา	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หน้า

- ประเภทของสปา
- ศาสตร์แห่งสปา

2.5 การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ 31

- ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี
- บันยันทรี สปา (BANYANTREE SPA)
- รีสอร์ทสุขภาพชีวาศรม
- ฟิลลิป เวน ฟิตเนส แอนด์ บิวตี้ (PHILLIP WAIN FITNESS AND BEAUTY)
- โอเรียนเต็ลสปา (THE ORIENTAL SPA)
- แกรนด์สปา แอนด์ ฟิตเนส คลับ (GRANDE SPA AND FITNESS CLUB)
- เทวารัณย์สปา โรงแรมดุสิตธานี
- แคลิฟอร์เนีย ฟิตเนส (CALIFORNIA FITNESS)

บทที่ 3 การศึกษาพฤติกรรมการเข้าใช้โครงการ

3.1 ผู้ให้บริการ 81

- การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ
- อัตรากำลังและสายการบริหาร
- พฤติกรรมและหน้าที่ของแต่ละฝ่าย

3.2 ผู้รับบริการ 92

- การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ
- การคาดคะเนผู้เข้าใช้โครงการ
- พฤติกรรมผู้ใช้อาคาร

บทที่ 4 การศึกษาข้อมูลองค์ประกอบโครงการ และวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยของโครงการ

4.1 การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมและที่ตั้งของโครงการ 138

4.2 การวิเคราะห์อาคารโครงการ 143

4.3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของแต่ละส่วนของโครงการ (RELATION MATRIX) 145

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หน้า

4.4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบวงกลม (BUBLE DIAGRAM) 146

4.5 ตารางการใช้สอยและทางสัญจรในอาคาร (FUNCTIONAL DIAGRAM) 147

4.6 การแบ่งพื้นที่โครงการ (ZONING) 148

4.7 การศึกษางานระบบภายในของโครงการ 149

- ระบบปรับอากาศ
- ระบบสุขาภิบาล
- ระบบแสงสว่างและการควบคุม
- ระบบเสียงและการควบคุม
- ระบบรักษาความปลอดภัยและการควบคุมป้องกันอัคคีภัย
- การใช้สีและจิตวิทยาในการออกแบบ
- วัสดุที่ใช้ในการตกแต่ง

บทที่ 5 การวิเคราะห์และการออกแบบ

5.1 ที่มาและแนวความคิดในการออกแบบ 201

5.2 ผลงานการออกแบบ 204

สารบัญภาพ 218

สารบัญตาราง 219

ภาคผนวก 221

บรรณานุกรม 244

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการเสนอแนะสโมสรสุขภาพและธรรมชาติบำบัด AQUA HEALTH CLUB
ชื่อนักศึกษา	นางสาว ฌาปนี พันธุ์กุมุท
รหัส	42020065
ภาควิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2546-2547

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการศึกษาโครงการ คือ การทำการค้นคว้า วิจัย รวบรวมข้อมูล เกี่ยวกับการออกแบบตกแต่งภายใน ที่มีผลต่อโครงการในรูปแบบของสโมสรสุขภาพ ตลอดจนความเป็นไปได้ของโครงการ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ลักษณะของการเข้าใช้ รวมถึงการศึกษาสโมสรสุขภาพโดยทั่วไปทั้งข้อดีและข้อเสีย เพื่อนำมาเสนอแนะและปรับใช้ในโครงการ ให้สนองตอบต่อความต้องการและวัตถุประสงค์ของโครงการในเรื่องของสุขภาพให้มากที่สุด

วิธีการวิจัย

1. ศึกษาปัญหา วิธีการแก้ไข ผลที่จะได้รับ รวมไปถึงวิถีของธรรมชาติบำบัดเพื่อให้เกิดองค์ประกอบของโครงการ
2. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานทางกายภาพที่เป็นส่วนประกอบของสโมสรสุขภาพ
3. รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ ข้อดีข้อเสียโครงการเปรียบเทียบเพื่อนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับโครงการที่จะเกิดขึ้น
4. ศึกษาพฤติกรรมการเข้าใช้อาคาร และอัตรากำลังของบุคคลที่เกี่ยวข้อง
5. ศึกษาวิเคราะห์อาคารที่นำมาใช้ในโครงการ สภาพแวดล้อม และที่ตั้งของโครงการว่ามีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด
6. นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์แจกแจงหาข้อสรุปเพื่อเป็นแนวคิดในการออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สรุปผลการวิจัย

1. แปลนของอาคารสามารถนำมาใช้เป็นอาคารของโครงการได้ แต่อาจต้องนำมาปรับเปลี่ยนบางส่วนเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์มากที่สุด
2. พฤติกรรมของผู้เข้าใช้มีผลต่อการจัดวางองค์ประกอบภายในโครงการรวมไปถึง การจัดวางแปลนในแต่ละส่วน
3. กลุ่มเป้าหมายมีผลต่อการเลือกวัสดุและรูปแบบในการตกแต่งเพื่อให้เกิดความพึงพอใจสูงสุด
4. วิถีธรรมชาติบำบัดนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบหลักของโครงการ

ข้อเสนอแนะ

1. ออกแบบลักษณะภายในอาคาร ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และรูปแบบภายนอกอาคาร
2. สร้างความเป็นส่วนตัวในบางองค์ประกอบของโครงการ เพื่อไม่ให้ลูกค้าเกิดความอึดอัด
3. จัดองค์ประกอบภายในให้ตอบสนองต่อกิจกรรมที่ใช้เวลาทั้งวัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ

รูปแบบการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ทำให้เราห่างไกลจากสิ่งที่เป็นธรรมชาติมากขึ้นไปทุกที นับตั้งแต่อาหารการกิน เราต้องรับประทานอาหารที่แปรรูป มีสารผสมรูปแบบต่างๆ ต้องใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบทำให้เกิดความเครียด สภาพร่างกายอ่อนแอลง จากสาเหตุดังกล่าวเกิดธุรกิจศูนย์สุขภาพในรูปแบบต่างๆขึ้น ไม่ว่าจะเป็น Heath club ที่เน้นการออกกำลังกายบ้าง เป็นสถานเสริมความงามที่ยกระดับ ให้พ้นจากการดูแลผิวพรรณเพียงอย่างเดียว แต่สถานที่ที่ช่วยในการดูแลสุขภาพครบวงจรทั้ง 4 ได้แก่ การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การรักษาโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ นั้นมีน้อย จึงเกิดการศึกษาโครงการนี้ขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางของสโมสรสุขภาพด้านธรรมชาติบำบัด ที่ไม่เน้นผลทางธุรกิจเพียงอย่างเดียว ยังคำนึงถึงเรื่องสุขภาพของผู้เข้าใช้ด้วย ซึ่งถือเป็นวัตถุประสงค์หลักของโครงการ

" อโรคยา ปรมา ลาภา ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ "

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

โครงการนี้เกิดขึ้นได้จากความช่วยเหลือของบุคคลหลายๆท่าน ไม่ว่าจะช่วยเหลือมากน้อยเพียงใด แต่ก็ช่วยเติมเต็มให้งานสมบูรณ์มากขึ้น ขอขอบคุณด้วยใจจริง

• ขอบคุณ พ่อ แม่ ยาย และพี่ชาย ที่เป็นกำลังใจในการเรียนในเมืองกรุงตลอดมา ทั้งยังช่วยสนับสนุนด้านการเงินอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง

• ขอบคุณอาจารย์ประสิทธิ์สำหรับคำปรึกษา แนะนำ คอยถามไถ่ตลอดการทำthesis รวมไปจนถึงอาจารย์ในกลุ่มทุกท่าน ที่ช่วยตรวจสอบให้งานมีข้อผิดพลาดน้อยที่สุด

• บริษัท A-49 และราชกรีฑาสโมสร ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการขอแปลน ทำให้ทันเวลาส่ง proposal พอดี

• สายรหัส12 ที่น่ารักทุกๆคน น้องออฟ น้องกิ๊ฟ น้องโบว์ น้องอ๊บ ที่มาช่วยงานถึงแม้จะมีหายหน้าหายตาไปบ้าง แต่คืนก่อนส่งที่น้องมาก็ทำให้รู้สึกอุ่นใจดี พี่นัทที่ช่วยทำให้tive สวยขึ้น และคอยแนะนำช่วงกำลังงงๆ ขอบคุณพี่เลิศสำหรับmessage ที่ส่งมาให้กำลังใจ น้องหนิง น้องเหวย น้องปุ้ย และอีกหลายน้องที่มานั่งกันจนเต็มบูท

• ขอบคุณพี่เต้ ที่ให้คำปรึกษา คอยถามความคืบหน้า พี่เต้ย พี่เกรียง ที่ช่วยทำงานและแวะมาเยี่ยมเยือน หมี น้องฝน ที่พิมพ์งานให้ (แลกกับการเลี้ยงโออิชิ) ศาลที่.....?.... ขอบใจมาก

• ขอบคุณพี่เต้ย พี่เต้ อีกครั้งสำหรับงานละคร ที่ทำให้สนุกและผ่อนคลายความเครียดจากการทำthesis แถมยังมีเงินทำ thesis มากขึ้นด้วย

• เพื่อนๆทุกคนที่ใช้ชีวิตร่วมกันมาตลอด 5ปี ไม่ว่าจะรักกัน ทะเลาะกัน เกลียดกัน ถือว่าเป็นรสชาติของชีวิต แต่สุดท้ายเราก็ยังเป็นเพื่อนกัน สาวๆ girl force (ต้าร์ ขนุน นำทีม นา เลขา จูน ซิ เอิง แบงค์ แนน โอ๋ สมาชิก จั่ง บี วิว นุ้ย กระจอกขาว) ที่มักมีเรื่องมาเมาท์กันจนไม่เป็นอันทำงาน ไม่ว่าจะเป็นคนเมาท์หรือถูกเมาท์ก็ตาม ยังไงเราก็รักกันนะจ๊ะ ป่านที่เป็นกำลังใจ คอยให้คำปรึกษาและปลอบใจ (เหนื่อยหน่อยนะ)

• ที่ขาดไม่ได้คืออุปสรรคทั้งหลายทั้งมวล ที่ทำให้เข้มแข็งขึ้นกว่าเมื่อก่อนและพร้อมที่จะออกไปเผชิญโลกภายนอก

สุดท้ายขอขอบคุณโอกาสที่ทำให้ได้ใช้ชีวิตนักศึกษาอย่างคุ้มค่าที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1
บทนำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่1 บทนำ

1.1 ความเป็นมาของโครงการ

ในภาวะการเจริญเติบโตทางวัตถุที่มนุษย์ต้องแข่งขันกันอย่างหนักหน่วงทุกวันนี้ ส่งผลให้คนในสังคมต้องใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบทำให้เกิดความเครียด สภาพร่างกายอ่อนแอลง เนื่องจากไม่มีเวลาดูแลสุขภาพ หรือดูแลได้ไม่ถูกวิธี คำว่าสุขภาพดี หมายถึง การมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมได้อย่างเป็นสุข จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของการมีสุขภาพที่ดีนั้นประกอบด้วย ร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อม ทั้ง3ด้านต้องพัฒนาไปด้วยกันไม่สามารถแยกออกจากกันได้

การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายนั้นมีการรณรงค์กันอย่างแพร่หลายและได้รับความสำเร็จซึ่งบางครั้งทำให้คนเข้าใจผิดคิดว่าการออกกำลังกายเท่านั้นที่ทำให้สุขภาพดีทั้งที่จริงๆแล้วเป็นแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้นและการออกกำลังกายที่ไม่พอดีกับตนเองนั้นให้ผลเสียมากกว่าผลดี ส่วนด้านจิตใจและสิ่งแวดล้อมแม้จะมีการส่งเสริม แต่ไม่ได้ถูกเน้นให้ควบคู่ไปกับการส่งเสริมสุขภาพทางกาย ปัญหาความเครียดทวีความรุนแรงมากขึ้น และเกิดได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน ถ้าสุขภาพใจไม่ดีสุขภาพกายจะแย่ไปด้วย สำหรับปัญหาสิ่งแวดล้อมนั้นต้องได้รับความร่วมมือจากหลายๆฝ่าย เพราะถือเป็นต้นตอใหญ่ ควรเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้มีมากขึ้นเพื่อความสดชื่น ความปลอดโปร่ง

ในบ้านเรา การส่งเสริมสุขภาพมีมานานแล้ว ประกอบกับสโมสรสุขภาพเกิดขึ้นมากมาย ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของวงการกีฬา วงการสังคม วงการเสริมสวยหรือแม้กระทั่งวงการบันเทิง แต่มักจะเน้นไปเฉพาะแนวทางของตะวันตกและอาจจะจัดการบริการไม่ตรงกับความจำเป็นในการแก้ปัญหาสุขภาพหรือในบางครั้งก็ไม่สามารถตอบสนองบุคคลทุกเพศทุกวัยได้ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว คนทุกคนก็ต้องการสุขภาพที่ดี และวิทยาการทางตะวันออกก็เริ่มได้รับความนิยมทั้งยังมีประโยชน์ในหลายๆด้าน ดังนั้นจึงน่าจะมีสโมสรสุขภาพที่รวมวิทยาการทั้ง2ด้านไว้ด้วยกันและสามารถให้บริการแก่บุคคลทุกเพศทุกวัยได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1.ให้บริการในการให้คำปรึกษา แนะนำ เรื่องกายดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมทั้งด้านโภชนาการด้วย

2.เป็นศูนย์รวมการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพแบบต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ที่เข้าใช้

3.กระตุ้นให้บุคคลทุกเพศทุกวัยสนใจการดูแลสุขภาพมากขึ้น ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และโภชนาการเป็นการช่วยลดปัญหาความเครียดที่อาจก่อตัวเป็นปัญหาสังคมต่อไป

4.เป็นที่พบปะกันทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็นระหว่างกัน เป็นการขยายสังคมให้กว้างขึ้น

5.ส่งเสริมเศรษฐกิจในประเทศเป็นการขยายตลาดแรงงาน กระจายรายได้สู่เกษตรกร และนำเงินตราเข้าประเทศ

1.3 เหตุผลในการเลือกโครงการ

1.เป็นโครงการที่สามารถดูแลให้คำปรึกษา แนะนำ ในเรื่องการดูแลสุขภาพ

2.สามารถจัดโปรแกรมการออกกำลังกายและโภชนาการที่ถูกต้องเหมาะสมกับแต่ละบุคคลทุกเพศทุกวัยได้

3.เป็นโครงการที่ช่วยส่งเสริมความรู้ให้แก่บุคคลทั่วไปในเรื่องการดูแลสุขภาพโดยวิธีธรรมชาติบำบัดให้เป็นที่แพร่หลายและนำไปปรับใช้ได้

4.เป็นสโมสรสุขภาพครบวงจรที่รวมเอาวิทยาการทางตะวันตกและตะวันออกเข้าไว้ด้วยกันเพื่อการดูแลสุขภาพที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

5.เป็นโครงการที่ช่วยรักษาและบำบัดอาการบางอย่างที่แพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาให้หายได้ จึงควรมีสถานที่รองรับที่บุคคลทุกประเภทสามารถเข้ามาใช้ได้และตอบสนองต่อวิธีบำบัดที่ถูกต้อง

โดยทางสโมสรจะจัดองค์ประกอบภายในให้เหมาะสมกับผู้เข้าใช้บริการโดยคาดหวังว่าจะช่วยแก้ปัญหาในจุดต่างๆดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สภาพปัญหา	แนวทางแก้ไข	ส่วนรองรับ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
1.คนเกิดความเครียดต้องการคนรับฟังแต่ไม่กล้าไปหาจิตแพทย์ตามสถานพยาบาล	ให้คำปรึกษาแนะนำและรับฟังปัญหาต่างๆ	ห้องให้คำปรึกษา	เพื่อช่วยลดความเครียดความกังวลต่างๆที่อยู่ภายในจิตใจ
2.ผู้คนละเลยการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจควบคู่กันไปหรือบางครั้งอาจไม่เหมาะสม	ให้คำแนะนำปรึกษาและจัดโปรแกรมการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมให้	ห้องให้คำปรึกษาและตรวจสุขภาพร่างกาย	ทุกคนสามารถออกกำลังกายและดูแลจิตใจได้เหมาะสมกับเพศและวัยของตนเอง
3.ผู้คนรับประทานอาหารไม่ถูกหลักอนามัยและไม่เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของตนเอง	ให้คำแนะนำและจัดโปรแกรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมให้	ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ	ทุกคนสามารถรับประทานอาหารที่ถูกหลักอนามัยและเหมาะสม
4.ฟิตเนสโดยทั่วไปจะไม่มีบำบัดแบบตะวันออกซึ่งให้ประโยชน์หลายด้านและกำลังได้รับความสนใจ	มีการรวมศาสตร์ทางตะวันออกและตะวันตกไว้ด้วยกันเพื่อสนองความต้องการของผู้ใช้	ส่วนส่งเสริมสุขภาพกายและส่วนธรรม-ชาติบำบัด	ผู้เข้าใช้เลือกรับบริการที่ต้องการและเหมาะสม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สภาพปัญหา	แนวทางแก้ไข	ส่วนรองรับ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
5.โรคบางอย่างการแพทย์ปัจจุบันอาจไม่สามารถรักษาได้	นำวิธีธรรมชาติบำบัดซึ่งมีการรับรองผลมาใช้	ส่วนธรรมชาติบำบัด	ผู้ป่วยที่เป็นโรคบางชนิดที่การแพทย์ปัจจุบันรักษาไม่ได้มีอาการดีขึ้นหรือหายจากโรคนั้นๆ

นอกจากนี้ยังได้รับผลด้านอื่นอีกเช่น เป็นการให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเกิดผลดีต่อสุขภาพอนามัย เป็นที่พบปะสังสรรค์ สร้างความสัมพันธ์อันดี สร้างสังคมของผู้รักสุขภาพขึ้น ช่วยเพิ่มผลผลิตและรายได้ให้แก่เกษตรกร ส่งเสริมให้เกิดการปลูกผักปลอดสารพิษ สร้างแรงงาน เป็นที่ดึงดูดชาวต่างประเทศผู้รักสุขภาพนำเงินเข้าสู่ประเทศ เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 01

PROBLEM ปัญหา

1. การแข่งขัน,ความเร่งรีบ

2. ความเครียด

3. สภาพร่างกายอ่อนแอ

4. ดูแลไม่ครบ 3 ด้าน

INTRODUCTION

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 02

RESAULT ผลที่จะได้รับ

1. สุขภาพใจดี

2. สุขภาพกายดี

3. รับประทานถูกหลัก

4. ออกกำลังเหมาะสม

5. หายป่วย

INTRODUCTION

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.4 สถานที่ตั้งและอาคาร

สถานที่ตั้ง

ตั้งอยู่ในราชกรีฑาสโมสร เป็นสโมสรกีฬาขนาดใหญ่และครบวงจรมีสนามกีฬาหลายประเภท หากมีโครงการที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพเข้าไปด้วยจะสร้างความสมบูรณ์ให้กับสถานที่ สโมสรอยู่บนถนนอังรีดูนังต์ เขตปทุมวัน บริเวณโดยรอบเป็นย่านการค้า ธุรกิจ สำนักงาน และโรงเรียน ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายทั้งการเดินทางก็สะดวก ใกล้โรงพยาบาลตำรวจเผื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน แต่ถึงแม้จะเป็นย่านชุมชนภายในบริเวณสโมสรขนาดใหญ่ก็ยังมีพื้นที่สีเขียว แวดล้อมไปด้วยธรรมชาติ เอื้อต่อการดูแลสุขภาพตามแนวทางธรรมชาติบำบัด

อาคาร

เป็นอาคารที่สร้างติดกับสนามแข่งม้าวางขนานกับสนาม ลักษณะจะเป็นอาคารแนวราบทำให้มีพื้นที่ในการรับวิวทิวทัศน์มากรวมทั้งแสงธรรมชาติและลมด้วย อาคารมีรูปแบบที่ทันสมัย มีความโปร่งใช้กระจกในบางส่วนเพื่อเปิดรับแสง มีพื้นที่มากพอที่จะรองรับกิจกรรมได้ เดิมเป็นอาคารsport club,sport complex ซึ่งมี functionบางอย่างคล้ายกันสามารถเปลี่ยนแปลงหรือดัดแปลงให้เข้ากับโครงการได้

1.5 ขอบข่ายของโครงการ

1.โถงต้อนรับและส่วนติดต่อ

- -โถงทางเข้า
- -reception & waiting area
- -ห้องน้ำ

2.ส่วนให้คำปรึกษา

- -ห้องให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต
- -ห้องให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ โภชนาการ
- -ห้องตรวจสุขภาพ

3.ส่วนส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

- -fitness reception
- -fitness room
- -aerobic room
- -indoor sport

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-locker room

-juice bar

4.ส่วนธรรมชาติบำบัด

-spa reception

-spa
- -sauna
- -steam
- -jaguzzi

-massage room
- -ห้องนวดแบบไทย
- -ห้องนวดทั่วไป
- -ห้องนวดหน้า นวดตัว

-วารีบำบัด
- -under water massage bath
- -alpha massage
- -body blitz hydro jet
- -floatation room

-สระบริหารร่างกายในร่ม

-ลานฝึกไทเก็ก ,โยคะ,ชี่กง

-ดนตรีบำบัด

-ห้องฝึกสมาธิ

5.ส่วนบริการ

-child care

-beauty salon

-ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ

-ร้านขายสินค้าเพื่อสุขภาพ

-ห้องปฐมพยาบาล

-ห้องน้ำ

-ห้องเครื่อง

6.ส่วนoffice

-พื้นที่ทำงาน

-ห้องประชุม

-ห้องน้ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-ห้องพนักงาน

-โรงอาหาร

1.6 ขอบเขตวิทยานิพนธ์

โครงการเสนอแนะ " สโมสรสุขภาพและธรรมชาติบำบัด AQUA HEALTH CLUB" มีขอบเขตในการทำวิทยานิพนธ์ ดังนี้

1.โถงต้อนรับและส่วนติดต่อ

-โถงทางเข้า

-reception & waiting area

-ห้องน้ำ

2.ส่วนส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

-fitness reception

-fitness room

-aerobic room

-indoor sport

-locker room

-juice bar

3.ส่วนธรรมชาติบำบัด

-spa reception

-spa -sauna

-steam

-jaguzzi

-massage room -ห้องนวดแบบไทย

-ห้องนวดทั่วไป

-ห้องนวดหน้า นวดตัว

-วารีบำบัด -under water massage bath

-alpha massage

-body blitz hydro jet

-floatation room

-สระบริหารร่างกายในร่ม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

-ลานฝึกไทเก็ก ,โยคะ,ชี่กง

-ดนตรีบำบัด

-ห้องฝึกสมาธิ

4.ส่วนบริการ

-child care

-beauty salon

-ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ

-ร้านขายสินค้าเพื่อสุขภาพ

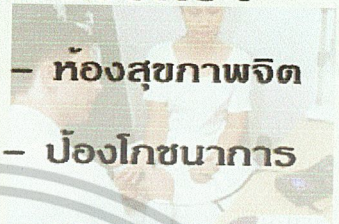
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 04

โถงต้อนรับ

- โถงทางเข้า
- ประชาสัมพันธ์
- ห้องน้ำ

ส่วนปรึกษา



- ห้องสุขภาพจิต
- ป้องโภชนาการ
- ตรวจสุขภาพ

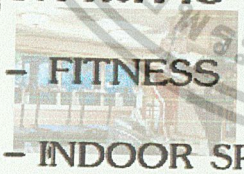
ธรรมชาติบำบัด

- SPA
- MASSAGE
- วารีบำบัด
- ดนตรีบำบัด
- ไทเก็ก
- โยคะ
- ชี่กง
- สมาธิ

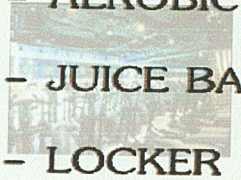
ส่วนบริการ

- CHILDREN
- RESTUARANT
- BEAUTY SALON
- HEALTHY SHOP
- ห้องปฐมพยาบาล
- ห้องน้ำ
- STAFF ROOM
- ห้องเครื่อง

สุขภาพกาย



- FITNESS
- INDOOR SPORT
- AEROBIC



- JUICE BAR
- LOCKER

สำนักงาน

- ส่วนทำงาน
- ห้องประชุม
- ห้องน้ำ

ELEMENT OF PROJECT

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.7 ลักษณะของโครงการ

สโมสรสุขภาพและธรรมชาติบำบัด AQUA HEALTH CLUB เป็นหน่วยงานที่ดำเนินการในลักษณะเดียวกับsport club โดยทั่วไป เป็นสโมสรที่ดูแลสุขภาพกาย และใจรวมไปถึงการโภชนาการด้วย ซึ่งยึดถือตามหลักที่ว่า "สุขภาพใจดี สุขภาพกายก็จะดีตามไปด้วย" เป็นการดูแลบุคคลทุกเพศทุกวัยอย่างเท่าเทียมกันซึ่งตามขอบข่ายของโครงการสามารถแบ่งเป็นส่วนๆได้ดังนี้

1.ส่วนให้คำปรึกษา เน้นการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจรวมไปถึงโภชนาการโดยการให้คำปรึกษา รับฟังปัญหา และแนะนำในเรื่องต่างๆอย่างเหมาะสม

2.ส่วนส่งเสริมสุขภาพ เน้นการพัฒนาด้านสุขภาพร่างกาย ให้ทุกคนออกกำลังกายที่เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการ

3.ส่วนธรรมชาติบำบัด เป็นการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ ให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและปรับสภาพร่างกายให้สมดุล

4.ส่วนบริการ เป็นส่วนประกอบหนึ่งที่จะทำให้โครงการสมบูรณ์ สะดวกสบายมากขึ้นและต้องตอบสนองความต้องการของผู้เข้าใช้บริการ

1.8 ลักษณะการดำเนินงาน

ผู้เข้าใช้บริการ

แบ่งได้เป็น2ประเภท คือ

1.ผู้เข้าใช้บริการแบบเป็นสมาชิก (member)

2.ผู้เข้าใช้บริการแบบไม่เป็นสมาชิก(walk-in)

ซึ่งการให้บริการจะเหมือนกันยกเว้นในส่วนของธรรมชาติบำบัดที่จะให้บริการเฉพาะสมาชิกเท่านี้ และแตกต่างกันตรงเรื่องของค่าใช้จ่ายในการรับบริการ โดยสมาชิกจะได้รับบัตรสมาชิกที่ใช้แทน key-card และเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลการใช้บริการและข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของสมาชิก ทั้งนี้เพื่อความสะดวก ถูกต้องในการรับบริการการออกกำลังกายและโภชนาการ

กลุ่มเป้าหมาย

1.กลุ่มผู้ใหญ่ อายุ 40-60 ปี	คิดเป็น	40%
2.กลุ่มคนทำงาน อายุ 25-40 ปี	คิดเป็น	25%
3.กลุ่มชาวต่างประเทศ	คิดเป็น	25%
4.กลุ่มนักศึกษา อายุ 18-25 ปี	คิดเป็น	10%

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

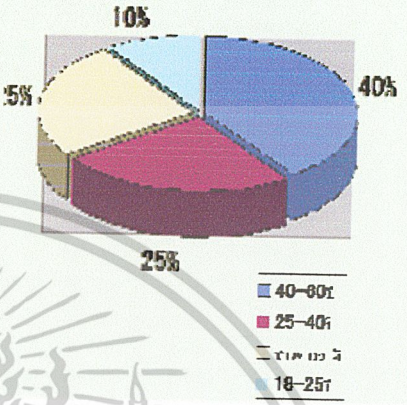
AQUA HEALTH CLUB 28

1. กลุ่มผู้ใหญ่ (40–60ปี) 40%

2. กลุ่มวัยทำงาน (25–40ปี) 25%

3. ชาวต่างชาติ 25%

4. กลุ่มวัยหนุ่มสาว (18–25ปี) 10%



กลุ่มผู้เข้าใช้ 1.เป็นสมาชิก 2. ไม่เป็นสมาชิก

ลักษณะการเข้าใช้

1. FITNESS

2. NATURAL HEALTH

2.1 THERAPY

2.2 THERAPY PACKAGE COURSE
(FULL DAY ,HALF DAY)

2.3 DETOX PROGRAM
(5 DAYS , 10 DAYS)

TARGET GROUP

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่2 การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

2.1 ลักษณะของสโมสรโดยทั่วไปและการดำเนินการ

โดยปกติสโมสร คือ สถานที่หมู่ชนมาใช้เพื่อเป็นที่พบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันตลอดจนหาความสุขสำราญในด้านต่างๆ ทั้งด้านการกีฬาตลอดจนเป็นที่รวมกันเพื่อส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิก รวมไปถึงการเสริมสร้างทักษะและไหวพริบต่างๆทั้งยังเป็นสถานที่ให้ความบันเทิงเริงรมย์ในด้านต่างๆ ต่อผู้ใช้ และให้เป็นที่รวมกันของผู้ที่ชอบอะไรเหมือนกัน

สโมสรเกิดขึ้นจากการที่ผู้คนได้ใช้สถานที่ใดที่หนึ่งซึ่งสะดวกพบปะพูดคุยกันในยามว่างเป็นประจำอาจเป็นร้านกาแฟ ร้านเหล้า สนามกีฬา ซึ่งต่อมาได้มีการพัฒนาขึ้นเป็นสโมสรอย่างจริงจัง สโมสรที่เกิดที่ยุโรปเป็นแห่งแรกและได้รับความนิยมแพร่หลายไปทั่วโลก ในปัจจุบันได้มีสถานที่ๆ จัดอยู่ในลักษณะของสโมสรเป็นจำนวนมากทั้งของรัฐและเอกชน

เนื่องจากในปัจจุบันมีสถานที่เหล่านี้เป็นจำนวนมาก ซึ่งบางแห่งมีลักษณะการให้บริการที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งสามารถแบ่งเป็นหมวดหมู่ ตามประเภทและลักษณะการให้บริการดังต่อไปนี้

- สโมสรทั่วไป ในที่นี้หมายถึงสโมสรที่ให้บริการแก่ประชาชนทั่วไปไม่จำเพาะเจาะจง เช่น สโมสรข้าราชการตามจังหวัดต่างๆ สโมสรทางด้านกีฬา สโมสรบิลเลียด สโมสรเทนนิส
- สโมสรเฉพาะ ในที่นี้หมายถึง สโมสรที่ให้บริการเฉพาะสมาชิกของมโมสรเท่านั้น เช่น สโมสรนานาชาติ ราชกรีฑาสโมสร

นอกจากสถานที่ๆ จัดอยู่ใน 2 ประเภทแล้วยังมีสถานที่ๆ จัดอยู่ในลักษณะของกึ่งสโมสร เช่น NIGHT CLAB ที่บริการเฉพาะสมาชิก ได้แก่ สถานที่บริหารร่างกายต่างๆ เป็นต้น ซึ่งปกติสถานที่เหล่านี้มีขนาดเล็ก และบริการเฉพาะอย่าง มีจุดประสงค์ของการดำเนินการไม่กว้างเกินไป ลักษณะของการดำเนินงานของสโมสร

จากข้างต้นเราสามารถแบ่งเป็นหมวดหมู่ของสโมสรได้เป็น 2 ประเภท ที่มีลักษณะการดำเนินงานที่แตกต่างกันไป ดังนี้

1. <u>สโมสรทั่วไป</u>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สโมสรข้าราชการ เป็นสโมสร ของรัฐที่สร้างขึ้นสำหรับข้าราชการหรือประชาชนในท้องถิ่นนั้นๆ ได้มาพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในฝ่ายของข้าราชการของประชาชน พ่อค้า นักธุรกิจ และได้รับความบันเทิงจากสโมสรที่มีให้ เช่น ร้านอาหาร ดนตรี สนามเทนนิส สนามกีฬา ห้องเล่น GAME ต่างๆ ตามอัตรากำลังและสโมสร

การดำเนินงานของสโมสรข้าราชการสโมสรข้าราชการได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลหรือจากแรงศรัทธาของประชาชนในท้องถิ่นนั้นๆ ในการที่จะก่อตั้งขึ้นให้เป็นของส่วนรวมของข้าราชการและประชาชนร่วมกันได้ โดยปกติแล้วสโมสรประเภทนี้จะให้บริการตามอัตรากำลังที่ไม่ใหญ่โต และหรูหราฟุ่มเฟือยจนเกินไป

การดำเนินการโดยทั่วไป จะมีผู้ให้บริการที่ทางราชการจ้างมาช่วยดูแลการดำเนินงานของสโมสรนอกจากนี้ สโมสรประเภทนี้อาจมีรายได้จากการให้บริการทางด้านต่างๆ ค่าบริการจากผู้เข้าชมและแข่งขันซึ่งรายได้เหล่านี้ ทางสโมสรจะนำมาเป็นเงินทุนในการดำเนินงานและปรับปรุงขบวนการบริการ ภายใต้ความเห็นชอบของทางข้าราชการที่มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบต่อสโมสรต่อไปนี้

2. <u>สโมสรเฉพาะ</u>

สโมสรประเภทนี้ ส่วนมากจะดำเนินการโดยเอกชน เช่น สโมสรนานาชาติ ราชกรีฑาสโมสร ซึ่งสโมสรเหล่านี้ได้ก่อตั้งขึ้นเพื่อเป็นแหล่งพบปะกันของกลุ่มสมาชิกเพื่อ ต้องเสียค่าสมัครเป็นสมาชิกและเสียค่าบริการอีกต่างหากตามสิ่งบันเทิงต่างๆที่สโมสรมีให้ สโมสรประเภทนี้ค่อนข้างจะคัดเลือกสมาชิก และให้บริการสมาชิกเป็นพิเศษ

การดำเนินการของสโมสรเฉพาะ เนื่องจากสโมสรเฉพาะนี้ให้บริการแต่เฉพาะกลุ่มสมาชิกเท่านั้น ดังนั้นสโมสรประเภทนี้จึงเน้นความสำคัญในการให้บริการแก่สมาชิก ในบางแห่งมีการจำกัดจำนวนสมาชิกเพื่อให้เหมาะสมกับกำลังของสโมสร ทั้งนี้โดยต้องการให้การบริการสมบูรณ์ที่สุด

โดยปกติที่สโมสรเฉพาะจะมีหลักการในการดำเนินงานคล้ายคลึงกัน ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

- ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่สมาชิก
- ให้สมาชิกได้มีโอกาสพบปะ สนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ ตลอดจนทัศนะคติที่ดีต่อกัน อาจรวมไปถึงประโยชน์ในการติดต่องานกัน
- เพื่อประกอบสาธารณะกุศลโดยทั่วไป
- เพื่อส่งเสริมการกีฬา และให้ความบันเทิงเริงรมย์ และเป็นการผ่อนคลายของสมาชิก

สโมสรเฉพาะนี้ จะมีกรรมการที่มีหน้าที่ดูแล และรับผิดชอบต่อสโมสรบางแห่งจะเป็นคณะกรรมการ และเป็นผู้ดำเนินงาน งานที่ถาวรได้โดยได้รับการว่าจ้างจากเจ้าของสโมสร เช่น สโมสรนานาชาติ เป็นต้น แต่บางแห่งอยู่ภายใต้พระบรมราชูปถัมภ์ ทั้งนี้จะมีคณะกรรมการถาวร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และกรรมการที่ได้รับการคัดเลือกมาจากหมู่สมาชิกเพื่อเข้าร่วมการควบคุมดูแลการดำเนินการของสโมสร

สมาชิกของสโมสรเหล่านี้ ส่วนมากเสียค่าสมาชิกเป็นรายปี ตามอัตราที่สโมสรกำหนดไว้ บางแห่งเสนอเป็นตลอดชีพและอาจมีการสืบทอดหรือโอนได้ สมาชิกมีสิทธิ์ที่จะลาออกหรือถูกตัด-สิทธิ์ในฐานะการเป็นสมาชิกได้ ถ้าหากทำผิดกฎของสโมสร หรือ ทำสิ่งที่ไม่สมควรซึ่งอาจทำให้สโมสรเสื่อมเสียลงได้

สโมสรเฉพาะเข้มงวดเป็นพิเศษ ทั้งในด้านการให้บริการและลักษณะของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างฐานะและชื่อเสียงของสโมสรให้มีความมั่นคงยิ่งขึ้นไปถึงแม้สโมสรประเภทนี้ จะมีเฉพาะแต่สมาชิกมาใช้เพียงอย่างเดียว แต่รายได้ของสโมสรประเภทนี้อยู่ในเกณฑ์ดีขึ้นเรื่อยๆ จะเห็นได้จากการพัฒนาทางด้านการกีฬา การบันเทิง ของสโมสรให้ทันสมัย และยังมีรายได้ที่จะบริจาคเป็นสาธารณะกุศลในนามของสโมสร

3. <u>สโมสรที่ จัดอยู่ในลักษณะกึ่งสโมสร</u>

โดยมากเป็นสถานที่ๆ จัดขึ้นมาเพื่อให้บริการเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งหรือเฉพาะด้าน ซึ่งมีลักษณะการให้บริการแต่สมาชิกตามอัตราอายุการเป็นสมาชิก หรืออัตราค่าบริการเป็นวาระ ตัวอย่างของสถานบริการจำพวกนี้ได้แก่ สถานบันเทิงเริงรมย์ต่างๆ เช่น ไนท์คลับ ซื้อบริการเฉพาะสมาชิก ได้แก่ ELITE SPAR, NACICUS

นอกจากนี้ ได้แก่ สถานบริการประเภทส่งเสริมดูแลสุขภาพร่างกาย เช่น WORLD CLUB, สถานบริการร่างกายฟิลลิปเวน (PHILLIP WAIN) จะเห็นได้ว่าสถานบริการเหล่านี้ให้บริการสมาชิกตามอายุของการเป็นสมาชิกของสถานที่เหล่านั้น สาเหตุที่จัดให้สถานบริการเหล่านี้อยู่ในลักษณะกึ่งสโมสร โดยเหตุที่สถานที่เหล่านี้ให้บริการเพียงด้านใดด้านหนึ่งเฉพาะอย่าง และมีจุดประสงค์การดำเนินงานไม่กว้างเกินไป และยังเป็นที่พบปะกันของสมาชิกได้และบางครั้งยังมีการให้ความบันเทิงใกล้เคียงกับสโมสรใหญ่ทั่วไปอีกด้วย

การดำเนินการสถานที่จัดอยู่ในลักษณะของกึ่งสโมสร โดยทั่วๆไป เป็นสถานที่ๆจัดตั้งโดยเอกชน เพื่อให้บริการตามลักษณะโครงการ มีเจ้าหน้าที่ดูแลเฉพาะอย่าง เพื่อช่วยดำเนินการ สถานที่เหล่านี้มีรายได้เป็นจำนวนมากและมีการให้บริการเป็นจำนวนมาก

การให้บริการของสถานที่เหล่านี้ จะเน้นตามจุดประสงค์ของโครงการ ซึ่งจะมีประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้เป็นสมาชิกมากมาย ตามปกติแล้วจะมีอายุการเข้ารับบริการไม่ถาวร มีการสับเปลี่ยนหมุนเวียนสมาชิกเรื่อยๆดังนั้นแต่ละแห่งจึงต้องพยายามพัฒนาปรับปรุงการบริการให้เป็นที่พอใจแก่สมาชิก เพื่อผลประโยชน์ภายภาคหน้า

หน่วยงานต่างๆ ของการบริการสโมสรโดยทั่วไป จากการกล่าวถึงลักษณะของสโมสรต่างๆ เราสามารถพอที่จะสรุปแนวทางการให้บริการ โดยทั่วไปของแต่ละประเภทได้ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

1) จุดประสงค์ของการให้บริการ

- ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่สมาชิก
- ให้ความบันเทิงในด้านของการพักผ่อนคลายกับสมาชิก
- ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น พูดคุย ทำกิจกรรมบางอย่างร่วมกัน
- เสริมสร้างสาธารณะกุศลและประโยชน์โดยทั่วไป
- ส่งเสริมสุขภาพและพลานามัยในหมู่สมาชิกในด้านการกีฬา การออกกำลังกาย
- ให้ความบันเทิงกับหมู่สมาชิกตามสิ่งบันเทิงที่สโมสรจัดไว้

2) การให้บริการแต่ละประเภท

แนวทางการให้บริการของสโมสรต่างๆ โดยประมาณ

2.1 การให้บริการทางด้านการกีฬา สโมสรโดยทั่วไป จะมีการให้บริการทางด้านกีฬาเพื่อเป็นการเสริมสร้างพลานามัย เช่น สนามเทนนิส สนามแบดมินตัน สนามกอล์ฟ สนามฟุตบอล บาสเก็ตบอล โต๊ะปิงปอง สนามกีฬาในร่มต่างๆ เช่น สนามบาสเก็ตบอล ห้องเทเบิลเทนนิส ห้องบิลเลียด ตลอดจน GAME ROOM สระว่ายน้ำ เป็นต้น

2.2 การให้บริการด้านบันเทิงเริงรมย์ต่างๆ ภัตตาคาร ร้านอาหาร ร้านขายเครื่องดื่ม ห้องสมุด ห้องฟังเพลง ฉายหนังโดยเฉพาะไนท์คลับสำหรับเต้นรำ

2.3 การให้บริการด้านบริหารร่ายกาย และเสริมพลานามัย ตามปกติการให้บริการประเภทนี้จะมีในสถานที่ๆ จัดในลักษณะกึ่งสโมสรหรือบางสโมสร ซึ่งจะมีการให้บริการดังนี้

- ห้องบริหารร่างกาย
- ห้องอบไอน้ำ
- ห้องนวดตัว

การดำเนินงานของฝ่ายบริการ หมายถึง หน้าที่ของผู้ที่ดำเนินการดูแลควบคุมการให้บริการของสโมสร

เจ้าหน้าที่ส่วนกลาง ซึ่งรวมหมายถึง เจ้าของกิจการหรือผู้จัดการที่มีหน้าที่ดูแลการดำเนินงานต่างๆ ในการที่จะช่วยวางแผนหรือพัฒนาการดำเนินงานของพนักงานส่วนกลางเพื่อการเจริญเติบโตของสโมสร

พนักงาน พนักงานหรือเจ้าหน้าที่ของสโมสรตามแผนกต่างๆ โดยมีหน้าที่ช่วยดำเนินงานและให้ความสะดวกแก่ผู้มาใช้บริการตามอัตรากำลังและขนาดของหน่วยงาน

โดยปกติ เจ้าหน้าที่ที่ดำเนินการได้รับการว่าจ้างจากเจ้าของกิจการเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นสโมสรข้าราชการ หรือ สโมสรศิษย์เก่าบางแห่งที่ผู้ดำเนินงานใหญ่คณะมาช่วยดูแลงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

86160

ลักษณะและพฤติกรรมของผู้เข้าบริการหรือเช่นใช้สถานที่

จากสโมสรทั่วไป จำแนกได้ 2 ลักษณะ

- สโมสรทั่วไป ซึ่งไม่จำกัดจำนวนสมาชิก ซึ่งให้บริการแก่ประชาชนทั่วไป
- สโมสรเฉพาะ ให้บริการแต่เฉพาะสมาชิก ซึ่งแต่ละแห่งจะมีกฎข้อบังคับต่างๆ คล้ายคลึงกันและส่วนมากจะมีการรับสมัครเป็นสมาชิกถาวรได้ และสามารถโอนสิทธิ์การเป็นสมาชิกได้เช่นราชกรีฑาสโมสร

โดยทั่วๆ ไป สโมสรไม่จำกัดเพศ และอายุ ของผู้เข้าใช้ ยกเว้น บริการบางแห่งที่ต้องจำกัดเพศ หรืออายุของผู้ใช้ เช่น NIGHT CLUB, GAME ROOM

พฤติกรรมของผู้รับบริการโดยทั่ว ๆ ไป ผู้รับบริการสโมสรทั่วไปและสโมสรเฉพาะจะคล้ายคลึงกัน คือผู้ที่เป็นสมาชิก จะมีสิทธิพิเศษในการใช้บริการโดยมีการลดค่าบริการ หรือสิ่งตอบแทนอื่นๆ ซึ่งทางสโมสรต่างๆ เสนอให้ตามโอกาสและวาระต่างๆ กัน นอกจากนี้ผู้ที่เป็นสมาชิกของสโมสรบางแห่ง ยังต้องปฏิบัติตามกฎหมายข้อบังคับของสโมสรเพื่อผลประโยชน์ของส่วนรวมและผลประโยชน์ในหมู่คณะ จะเห็นได้จากการที่บางสโมสรมีการเพิกถอนสภาพสิทธิการเป็นสมาชิกของสโมสรของผู้นั้นได้

หลักการในการดำเนินการของสโมสรที่สรุปได้

ลักษณะการให้บริการของสโมสรขึ้นอยู่กับประเภทของสโมสร แต่โดยรวมแล้วมีจุดมุ่งหมายดังนี้

- การตกแต่งภาพในต้องดีและเหมาะสม
- สะอาด สะดวกสบาย
- มีการให้บริการในด้านต่างๆ พร้อมเพรียง และเพียงพอ
- การบริการดี
- การต้องรับเป็นมิตร สุภาพและดี

สโมสร เป็นตัวคัดเลือกหรือรวมเอากลุ่มคนที่มีรสนิยม ความชื่นชอบ ทัศนะที่คล้ายๆ กัน หรือค่อนข้างไปในแนวทางเดียวกันมารวมกัน เพื่อตอบสนองความต้องการนั้น แต่งานหลักของสโมสรคือ การให้บริการที่ดีแก่สมาชิก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2 HELTH CLUB OR HELTH RESORT สถานบริการเพื่อสุขภาพ

ในปัจจุบันสิ่งอำนวยความสะดวกในด้านเสริมสุขภาพ อันได้แก่ FITNESS CLUB JAGUSSI STEAM SAUNA สระว่ายน้ำ ห้องนวด เหล่านี้ไม่ได้มีแต่ในศูนย์บริการด้านสุขภาพหรือในรีสอร์ทสุขภาพเท่านั้น ตามโรงแรม หรือตามรีสอร์ททั่วไป ต่างก็มีสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้รองรับและมีแนวโน้มในอนาคตว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นที่ต้องการของตลาดมากขึ้น แต่หากกล่าวถึงสถานบริการเพื่อสุขภาพที่แท้จริงแล้ว จะต้องมีการนำหลักการของธรรมชาติบำบัดเข้ามาเกี่ยวข้องสิ่งที่แตกต่างที่เห็นได้ชัดเจนคือ เรื่องของสิ่งแวดล้อมจะมีการสร้างภาพลักษณ์ที่แตกต่างออกไป เช่น การมีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันออกไป เช่น การมีสภาพแวดล้อมที่ดี มีอากาศบริสุทธิ์ เน้นความสงบผ่อนคลาย เพื่อการบำบัดอย่างแท้จริง มีการจำกัดเรื่องของการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม โดยจะเน้นที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและเน้นการรับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วน หรือบางแห่งอาจมีการจำกัดเรื่องความดังของเสียง จัดตารางเวลากิจกรรม บางแห่งอาจไม่ให้รับโทรศัพท์ที่เกี่ยวกับธุรกิจ จำกัดไม่ให้สิ่งบันเทิงภายนอกมารบกวน อย่างเช่น วิทยุ โทรทัศน์ หรืออุปกรณ์สื่อสารอื่นๆ

<u>สภาพทั่วไปของสถานบริการเพื่อสุขภาพ สรุปเป็นข้อๆ ได้ดังนี้</u>

1. สภาพแวดล้อมจะถูกจัดให้เหมาะสมกับการฟื้นฟูเพื่อสุขภาพ คือการเน้นที่ความสงบของจิตใจผ่อนคลายความเครียด มีสิ่งยั่วยวนน้อยหรือแทบไม่มี เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการอยากเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น
2. มีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำเรื่องสุขภาพ วิธีการปฏิบัติตน และจัดโปรแกรมกิจกรรมในแต่ละวันให้เหมาะสมกับสมรรถภาพและสุขภาพของแต่ละบุคคล
3. เน้นการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ รวมถึงเรื่องความสวยงามมากกว่าโรงแรมหรือรีสอร์ททั่วๆ ไป
4. มีการบรรยากาศสบายๆ เป็นกันเอง ผู้รับบริการสามารถจะใส่ชุดลำลองเดินไปมาได้โดยไม่ถือว่าไม่สุภาพแต่อย่างใด
5. มีบรรยากาศที่เงียบสงบ ไม่มีเสียงดังรบกวน

<u>จุดมุ่งหมายของผู้รับบริการ มีความแตกต่างกันไปในแต่ละคน ได้แก่</u>

1. ต้องการออกกำลังกาย เสริมสมรรถภาพและพัฒนาสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ
2. ต้องการเพิ่ม หรือ ลดน้ำหนัก
3. ต้องการพักผ่อน คลายเครียด สงบจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. ต้องการเสริมความงาม การดูแลเอาใจใส่ทางด้านเรือนร่าง และผิวพรรณ
5. ต้องการปรึกษาหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพโดยวิธีธรรมชาติบำบัด
6. ต้องการเลิก หรือ อดเหล้า บุหรี่
7. ต้องการมีสังคมที่กว้างขึ้น ในด้านการพักผ่อน สังสรรค์เพื่อสุขภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.3 ความรู้พื้นฐานเรื่องสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด

ปัจจุบันถึงยุคเฟื่องฟูของการดูแลสุขภาพอย่างครบวงจร พ้นจากยุคของการปล่อยเนื้อปล่อยตัว รอให้เจ็บไข้ได้ป่วยก่อนจึงจะรักษา การสร้างโรงพยาบาลเพื่อทำการรักษาเพียงอย่างเดียวทำท่าจะถึงจุดอิ่มตัวจึงมีผู้หันมาทำโรงพยาบาลให้เป็นโรงแรม หรือทำโรงแรมให้เป็นโรงพยาบาลเป็นจำนวนมาก แต่ที่โดดเด่นกว่านั้นคือ การเกิดธุรกิจศูนย์สุขภาพในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น HEALTH CLUB ที่เน้นการออกกำลังกาย บ้างเป็นสถานเสริมความงามที่ยกระดับให้พ้นจากการดูแลผิวพรรณเพียงอย่างเดียว เหล่านี้นับเป็นนิมิตดีของการดูแลสุขภาพให้ครบวงจรทั้ง 4 ได้แก่ การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การรักษาโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ

สถาบันหรือศูนย์สุขภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นมากมายนี้ ถึงแม้จะเป็นข้อดีแก่ประชาชนในแง่โอกาสเลือกซื้อ เลือกบริโภค หรือเลือกรับบริการได้หลายรูปแบบ แต่ก็เกิดความยากลำบากในการจำแนก และเลือกรับบริการว่าสถานที่ใดมีคุณภาพและมาตรฐานในเรื่องของ “ ธรรมชาติบำบัด” อย่างแท้จริง

ศูนย์สุขภาพที่เป็นธรรมชาติบำบัดอย่างแท้จริงนั้น จะต้องตั้งอยู่บนบรรทัดฐาน 3 ประการ คือ

1. การแนะนำให้รับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน
2. โปรแกรม “ล้างพิษ” เป็นการขจัดมลภาวะทางร่างกาย (CLEANING DIET)
3. การบำบัดเพื่อปรับกายและใจสู่ดุลยภาพ

หลักการทั้ง 3ประการนี้คือหัวใจของการปฏิบัติตนสู่วิถีแห่งธรรมชาติบำบัดอย่างแท้จริง โดยเฉพาะหลักการของการ “ล้างพิษ” หรือการ “อด” นับว่าเป็นหลักการที่สำคัญที่สุดในการพิจารณาจำแนกสถาบันที่เป็นธรรมชาติบำบัดกับที่ไม่ใช่ธรรมชาติบำบัดเพราะโดยทั่วไปส่วนใหญ่มักเน้นที่เรื่องของผิวพรรณความงามและจะไม่เคร่งครัดในหลักการข้อนี้

ธรรมชาติบำบัด วิถีแห่งสุขภาพแนวใหม่

รูปแบบการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ทำให้เราห่างไกลจากสิ่งที่เป็นธรรมชาติมากขึ้นไปทุกที นับตั้งแต่อาหารการกิน เราต้องรับประทานอาหารที่แปรรูป มีสารผสมรูปแบบต่างๆ เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มมึนเมา นอกจากนี้ในอากาศยังเจือปนด้วยโลหะหนัก ควันพิษ รวมทั้งในการทำงานเราต้องเผชิญภาวะตึงเครียดอย่างต่อเนื่องแทบไม่มีโอกาสได้ผ่อนคลาย การออกกำลังกายก็ค่อนข้างน้อยหรือแทบไม่มี

สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการเคมีในร่างกาย ที่สำคัญคือการออกซิเดชั่นที่ทำให้เกิด “อนุมูลอิสระ (FREERADICAL)” ซึ่งเป็นสารที่ไม่เหนี่ยวนำเพราะมี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อิเล็คตรอนไร้คู่ มันจึงพยายามหาคู่อิเล็คตรอนจากโมเลกุลข้างเคียง เมื่อโมเลกุลข้างเคียงสูญเสียอิเล็คตรอนไปก็จะแย่งอิเล็คตรอนจากโมเลกุลข้างเคียงต่อไป เกิดปฏิกิริยาเช่นนี้ต่อไปเป็นทอดๆ เหมือนปฏิกิริยาลูกโซ่ จึงเป็นเหตุให้เกิดการเสื่อมของเนื้อเยื่อเป็นบริเวณกว้าง

แนวคิดของธรรมชาติบำบัด ถือว่าสุขภาพที่ดีคือองค์เอกภาพและมวลสารและพลังงานที่ประกอบเป็นตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งยังทำการปรับสมดุลกับสภาพแวดล้อม ตราบเท่าที่องค์เอกภาพนี้ได้รับการดูแลให้อยู่ในภาวะสมดุล สุขภาพของเราก็จะแข็งแรง แต่เมื่อใดที่ดุลยภาพนี้ได้รับความกระทบกระเทือน ร่างกายของเราก็จะเจ็บป่วยจนกระทั่งเกิดความเสื่อมของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ โดยการรักษาดุลยภาพนี้จะใช้หลักเกณฑ์ตามที่กล่าวไปแล้ว

1. การรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน หมายถึง อาหารแนวธรรมชาติบำบัด โดยจะเน้นหนักอาหารประเภทผัก และผลไม้ สามารถสรุปได้ดังนี้

- ควรทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน หรือคาร์โบไฮเดรตที่มีเส้นใยหยาบ (FIBER) เช่น ข้าวกล้อง ข้างโพด เผือก มัน รำข้าว
- รับประทานผักสดและผลไม้มากๆ ประมาณวันละ 500 กรัม
- ลดโปรตีนทุกประเภท โดยรับประทานวันละ 100 กรัม
- ลดไขมันลง โดยให้เหลือเพียง 20% ของแคลลอรี่ที่ได้รับในแต่ละวัน
- งดอาหารประเภท “อาหารขยะ (JUNK FOOD)” รวมถึง บุหรี่ ชา กาแฟ น้ำอัดลม แอลกอฮอล์

2. การขจัดสารพิษออกจากร่างกาย หรือการล้างพิษ โดยมีหลักการอยู่ว่า ถ้าร่างกายเรามีเวลาสักพักหนึ่งที่หยุดการรับสารอาหารที่ล้นเกินเข้าสู่ร่างกาย ลดอัตราการเผาผลาญสารเคมี (METABOLISM) ในร่างกายลงบ้าง ก็เท่ากับลดการสร้างอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้นระหว่างนั้นก็ให้ร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์ จิตใจผ่อนคลายและหลีกจากมลภาวะ ร่างกายก็จะใช้โอกาสนั้นขจัดอนุมูลอิสระ หรือสารพิษที่มีในร่างกายให้ออกไป แต่ตามปกติคนเราไม่สามารถหยุดทานอาหารทั้งหมดได้ ดังนั้นจึงเป็นที่มาของการสร้างอาหาร “สูตรล้างพิษ” โดย เลสลี เคนตัน นักธรรมชาติบำบัดผู้มีชื่อเสียง

อาหารสูตรล้างพิษ จะใช้เวลา 10 วัน มีหลักการว่าอาหารทั้งหมดต้องเป็นอาหารสดๆ และควรรับประทานแบบ “ดิบ” ซึ่งอาหารดิบมีคุณสมบัติพิเศษอย่างหนึ่ง ตามความเชื่อของนักธรรมชาติบำบัดชาวยุโรป ที่พบว่าอาหารดิบช่วยทำให้เซลล์ทำงานดีขึ้น จึงทำให้เรามีพลังและมีอายุยืนยาว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ทำควบคู่ไปกับการล้างพิษได้แก่

2.1 การออกกำลังกาย ให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เช่น การวิ่ง เต้นฟลอแอโรบิค หรือการเดินเร็วๆ ครั้งละ 45 นาทีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะทำให้เลือดหล่อเลี้ยงผิวดีขึ้น ระบบน้ำเหลืองทำงานดีขึ้น การส่งอาหารและออกซิเจนไปยังเซลล์ในร่างกายทำได้เต็มที่ ทั้งยังขนถ่ายของเสียได้หมดอีกด้วย การออกกำลังกายจึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะถนอมความอ่อนวัย ให้ความกระปรี้กระเปร่า สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สร้างภูมิต้านทาน และเป็นวิธีที่คลายเครียดได้ดีวิธีหนึ่ง

2.2 การถูผิวหนัง ด้วยรังบวบ หรือ แปรงธรรมชาติ โดยใช้เวลา 5 นาที ก่อนการอาบน้ำ ถูให้ทั่วร่างกายจะกระตุ้นให้น้ำเหลืองที่อยู่ระหว่างเซลล์เคลื่อนไหว ลดหารคั่งค้างของสารพิษที่อยู่รอบเซลล์

ปัจจุบันวิธีนี้ได้ประยุกต์โดยใช้หลักการของ "วารีบำบัด" โดยนักวารีบำบัดชาวเยอรมันเสนอให้ใช้ความร้อนสลับเย็นราดตามผิวแรงๆ เป็นการกระตุ้นให้โลหิตไหลเวียนได้ดีขึ้น เป็นผลให้ขจัดสารพิษได้ดีด้วยเช่นกัน และด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยขึ้นก็ได้มีการประดิษฐ์เครื่องฉีดน้ำซึ่งมีความแรงมากๆ หรือที่เรียกว่า "WATER JET" หรือ "JET SHOWER" และสามารถปรับความร้อนและเย็นได้ด้วย สามารถพบเห็นได้ตามศูนย์สุขภาพใหญ่ๆ ทั่วไป

2.3 การให้ความร้อน นับเป็นวิธีหนึ่งใน "วารีบำบัด" ซึ่งสามารถทำได้โดยวิธีการต่างๆ เช่น การแช่น้ำร้อนในอ่างอาบน้ำ การอบตัวด้วยตู้อบ การอบซาวน่า ผลที่ได้รับคือ เมื่อร่างกายได้รับความร้อนเพิ่มขึ้นกระบวนการเผาผลาญอาหารก็จะเพิ่มมากขึ้นด้วย ทำให้ระบบประสาทและต่อมไร้ท่อทั้งหลายถูกกระตุ้นในแง่ของความสวยงาม ความร้อนจะทำให้เลือดไปเลี้ยงผิวหนังมากขึ้น ผิวพรรณจึงดีขึ้น ไขมันใต้ผิวหนังก็ลดลง มีเหงื่อออกมากขึ้นทำให้ทำหน้าที่มากกว่าปกติ จิต-ใจก็สบายขึ้นด้วย

2.4 การคลายเครียด คนเราถ้ามีความเครียดจัดและนานเกินไป ร่างกายก็จะทรุดโทรมลง ทั้งนี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในระดับชีวเคมีทำให้ร่างกายมีสภาวะเป็นกรด นั่นคือเกิดมลภาวะในร่างกาย ฉะนั้นเราจึงต้องควบคุมจิตใจ วิธีการคลายเครียดมีหลายรูปแบบ ตั้งแต่ การทำสมาธิ โยคะ การผ่อนคลายด้วยเสียง (ดนตรีบำบัด) หรือการนวดเพื่อคลายเครียด เป็นหัวข้อที่ต่อเนื่องถึงหัวข้อที่ 3 ของธรรมชาติบำบัด คือ การปรับกายและใจสู่ดุลยภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. การปรับกายและใจสู่ดุลยภาพ หรือการสร้างสมดุลของกายและใจ โดยมีวิธีการปฏิบัติได้หลายรูปแบบ ได้แก่

3.1 **การปฏิบัติสมาธิ** (MEDITAATION CURE) วิธีการของชาวตะวันออก เป็นการฝึกสมาธิ "อาณาปาณะสติ" คือการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก รวมจิตเป็นหนึ่งเดียว ไม่คิดฟุ้งซ่าน ผ่อนคลายทุกส่วนและจะทำให้ใจสงบลงได้

3.2 **การรำมวยจีน** เป็นการสร้างความสงบให้กับจิตใจอีกรูปแบบหนึ่ง โดยใช้ความเคลื่อนไหวมากำหนดความนิ่งของจิตใจ ทำให้เรามีสมาธิแน่งแน่ในการเคลื่อนไหวท่าต่าง ๆ

3.3 **โยคะ** เป็นศิลป์และศาสตร์ของชาวอินเดีย ที่มีมาก่อนพุทธการ กระบวนท่าของโยคะที่สะสมมามีมากกว่า 50000 เท่า โดยทำท่าเลียนแบบท่าของสัตว์ต่าง ๆ และเรียกชื่อตามสัตว์ เช่น ท่านกยูง จงอาง โยคะเป็นการใช้การเคลื่อนไหวมากำหนดความแน่วแน่ของจิตใจ และยังเน้นเรื่องการฝึกการหายใจ ทำให้เราใช้ปอดหายใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้รับออกซิเจนมากพอเป็นกันโรคได้ และเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายอย่างหนึ่ง ที่สำคัญคือต้องฝึกการหายใจพร้อม ๆ ไปกับการเคลื่อนไหวด้วย

สถานที่ที่เหมาะแก่การรำมวยจีนและโยคะ ควรมีลักษณะเปิดโล่งกึ่งกลางแจ้ง เพื่อที่จะได้สัมผัสอากาศบริสุทธิ์ได้อย่างเต็มที่

3.4 **การผ่อนคลายด้วยเสียง หรือ ดนตรีบำบัด** (MUSIC THERAPY) เป็นการทำสมาธิอย่างหนึ่ง โดยอาศัยเสียงเพลงเข้าช่วย ทำให้จิตใจสงบ และคลายเครียดได้มากเสียงเพลงที่เหมาะแก่การผ่อนคลายควรเป็นเพลงบรรเลง หรือ เพลงคลาสสิก ปฏิบัติโดยปรับเสียงเพลงให้พอเหมาะ แล้วหลับตากำหนดลมหายใจเข้าออกยาวๆ ปล่อยใจให้คล้อยตามเสียงเพลง จิตใจจะค่อยสงบลงได้ นอกจากนี้เสียงจากธรรมชาติ เช่น เสียงลม เสียงนก หรือ เสียงคลื่น ก็ช่วยทำให้ปลอดโปร่งและสบายใจ

3.5 **การนวดรักษา** (MASAGE THERAPY) แบ่งกว้างได้ 2 ประเภทคือ

- การนวดแบบไทย เป็นการนวดรักษาโดยเน้นการจับเส้น การรักษาอาการเมื่อยของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น การนวดแบบไทยจะไม่มีการใช้น้ำมันนวด และมักจะนวดบนพื้น หรือเบารองที่หนาประมาณ 2-3 นิ้ว ขนาดเบาะที่เหมาะสมหนึ่งคนคือ 7x4 ฟุต
- การนวดสัมผัส ตำรับสวีเดน เป็นการนวดเพื่อความสบายตัว ผ่อนคลายความตึงเครียดโดยเฉพาะ โดยจะใช้การสัมผัส ลูบไล้ให้ทั่วร่างกายเป็นการผ่อนคลายให้กล้ามเนื้อคลายตัว ทำให้ระบบประสาทสงบลงได้แล้วส่งผลให้ฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียดลดลง อุปกรณ์ที่ต้องใช้ได้แก่ น้ำมันเพื่อให้เกิดการหล่อลื่น ให้การสัมผัสเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และควรนวดบนเตียงเพื่อผู้นวดจะได้ไม่ต้องก้มหลังมาก และการนวดก็จะดำเนินได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ติดขัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 03

บรรทัดฐาน 3 ประการ

1. รับประทานอาหารถูกส่วน

2.ขจัดมลภาวะออกจากร่างกาย

ออกกำลังกาย

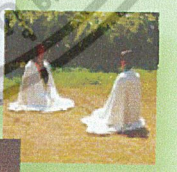
ถูผิวหนัง

ให้ความร้อน

คลายเครียด

3. ปรับกายใจสู่ดุลยภาพ

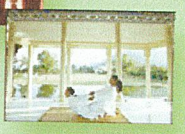
ปฏิบัติสมาธิ



รำมวยจีน

โยคะ

ดนตรีบำบัด



นวดรักษา

INTRODUCTION

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.4 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสปา

ความเป็นมาของสปา

SPA มีรากศัพท์จากภาษาละตินว่า “Sanus per acqua” ซึ่งหมายถึงการดูแลสุขภาพด้วยการบำบัดโดยน้ำ เช่น การอาบน้ำ ซาวน่า หรือการนวด วิธีการเช่นนี้มีมาตั้งแต่สมัยโรม ที่คนในสังคมชั้นสูงจะนิยมอาบน้ำที่โรงอาบน้ำสาธารณะ (therme) โดยใช้เวลาที่นั่นพักผ่อนและเป็นที่สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องการเมือง จากนั้นในช่วงของ puritism ความนิยมดั้งเดิมนี้ได้หายไป จนกระทั่งมาถึงต้นศตวรรษที่ 19 ได้กลับมาเฟื่องฟูอีกครั้ง เมื่อเมืองชื่อว่า SPAในเบลเยี่ยมได้ใช้ชื่อนี้ในการผลิตน้ำแร่บรรจุขวดขาย

ในยุโรป คำว่า “SPA” ได้มีการใช้กันทั่งไปและมีความหมายชัดเจน ซึ่งหมายถึง แหล่งบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพเฉพาะด้าน ในบางเมืองจะนำเอาคำนี้ขึ้นต้นชื่อเมือง เพื่อเป็นการแสดงว่าเมืองนั้น ๆ มี SPA ที่เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ในเรื่องของคุณภาพว่าด้วยเรื่องของบริการ เครื่องมืออุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ โภชนาการ ยา และผลิตภัณฑ์การบำบัดและมีที่พักสำหรับลูกค้า (spa-house) ท่ามกลางบรรยากาศสวนขนาดใหญ่ เมืองที่ได้รับการขึ้นต้น SPA นี้ส่วนมากจะเป็นเมืองที่มีภูมิประเทศสวยงาม มีพื้นที่ติดทะเล มีอากาศที่ดีและมีน้ำที่สะอาด เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ คนทั่วไปที่มาที่นี่มาเพื่อฟื้นฟูสุขภาพจากการป่วยไข้หรือหลังจากการผ่าตัด โดยคนกลุ่มนี้จะมาสปาเป็นประจำอย่างน้อยทุกๆ 2ปี

แหล่งทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมแพร่หลายเริ่มตั้งแต่คริสตศตวรรษที่ 17 แหล่งน้ำแร่ (Mineral Water) ที่อาจพบในรูปของน้ำพุร้อนหรือบ่อน้ำร้อน เนื่องจากเชื่อว่าน้ำแร่ชนิดต่างๆ มีคุณค่าทางการบำบัดรักษา จากการดื่มหรืออาบ โดยรู้จักกันโดยทั่วไปในนามของ “สปา” (Spa) ซึ่งได้มาจากชื่อของหมู่บ้านเล็กๆ แห่งหนึ่งในประเทศเบลเยี่ยมซึ่งถือว่าเป็นสถานบริการบำบัดรักษาด้วยน้ำแร่เป็นแห่งแรก แห่งหนึ่งของโลก และการบำบัดด้วยน้ำแร่นี้เอง ได้กลับกลายเป็น “สิ่งจำเป็นทางสังคม” สำหรับชาวยุโรปไปใน คริสตศตวรรษ 1750

แหล่งท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ ที่ให้บริการน้ำแร่เพื่อการบำบัดรักษา (SPA) ได้รับการพัฒนาต่อไปจากความต้องการหลากหลายของนักท่องเที่ยว โดยได้มีการเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกด้านต่างๆ เช่นด้านการบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจ ฯลฯ จนกลายเป็นโรงแรมแหล่งท่องเที่ยว (Resort Hotel) ไปในช่วง ค.ศ. ที่ 18 และ 19 Baden Baden ในประเทศเยอรมัน Alic spring ในออสเตรเลีย และบ่อน้ำร้อนอื่นๆ ได้กลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพถึงกว่า 1900 แห่ง และในจำนวน 750 แห่ง อยู่ในยุโรปและอาณาบริเวณใกล้เคียง ในสหรัฐอเมริกา แหล่งท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพที่มีชื่อเสียงได้แก่ White Sulphur Springs , French Lick Spring และ Saratoge Springs

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ ดัดแปลง เผยแพร่ หรือนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ได้พัฒนาขึ้นมาเพื่อบริการนักท่องเที่ยวจากพื้นฐานความเชื่อที่ว่า การได้ดื่ม หรืออาบน้ำแร่ มีคุณประโยชน์ด้านการแพทย์

<u>คำจำกัดความของสปา</u>

ทุกวันนี้คำว่า SPA ถูกใช้ในหลายๆ ความหมายด้วยกัน แต่ก็จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของสุขภาพและความงาม ความมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง (Wellness) เป็นแนวคิดสำคัญของ SPA ความมีสุขภาพสมบูรณ์ในที่นี้หมายถึง การมีสมดุลของกาย จิต และวิญญาณ ทั้งสามเป็นส่วนหนึ่งเดียวกันในร่างกาย การมีสมดุลนี้เป็นการสร้างพลังงานในร่างกายที่จะช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพดี ซึ่งเป็นเป้าหลักของ SPA รวมทั้งเรื่องการบริการสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ และมีความเป็นส่วนตัวให้แก่ลูกค้า

<u>จุดประสงค์</u>

เพื่อสร้างความสงบ ความพักผ่อน การควบคุมร่างกายและจิตใจที่สมดุล จากที่ปัจจุบันเราอาศัยอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อน ไร้ระเบียบ การเจริญเติบโต เกิดสิ่งใหม่ต่างๆ อย่างรวดเร็ว เป็นนวัตกรรมที่ไร้ขอบเขต พลังแห่งจิตเป็นวัตถุดิบที่จะพาให้ผ่านช่วงของการเปลี่ยนแปลงในอนาคตนี้ได้

<u>แนวทางการออกแบบสปา</u>

คือ การออกแบบตามลักษณะของ Human Design ดัง 5 หัวข้อนี้

1. พื้นที่กิจกรรม : ส่วนออกกำลังกาย ส่วนสุขภาพ
2. พื้นที่ทรีทเมนต์ : ส่วนความสงบ เสริมสวย
3. ลักษณะการอาบ : sauna,steam,cleoopatra,thalasso เป็นต้น
4. พื้นที่สันทนาการ : ส่วนของการพักผ่อน
5. พื้นที่น้ำ : สระสปา สระน้ำวน น้ำตก น้ำแร่

ทั้ง 5 ส่วนนี้มีความสำคัญเท่าเทียมกัน และสัมพันธ์กัน การจัดวางทั้งหมดอย่างสมดุลก็จะส่งผลดีต่อด้านการตลาด

พื้นฐานสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการสร้างสปา คือ ทำเลที่ตั้งสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวกและกลุ่มลูกค้า ซึ่งเป็นเรื่องที่ซับซ้อนและละเอียดอ่อนควรมีผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ เป็นที่ปรึกษาควบคู่ไปด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประเภทของสปา

SPA มักพบในส่วนหนึ่งของโรงแรม รีสอร์ท สปอร์ตคลับ การแยกทำ สปา ออกมาโดยเฉพาะก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบัน สปา แบ่งเป็นประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

- Day Spa เป็นคลีนิค สถานเสริมความงามที่มีระยะเวลาเข้าคอร์สสั้นๆ
- Hotel หรือ Resort SPA จะตั้งอยู่เป็นส่วนหนึ่งของโรงแรม รีสอร์ท โดยมีกลุ่มลูกค้าคือ กรุ๊ปทัวร์
- Destination Spa ที่ๆ ออกแบบสปาโดยเฉพาะ

แนวคิดของสปา แต่ละประเภทจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับประเภทของสปา แต่สิ่งที่ทุกประเภทต้องมีเป็นพื้นฐาน คือ เรื่องสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพแวดล้อม ธรรมชาติ วัฒนธรรม กลุ่มลูกค้า และ อุปกรณ์เครื่องมือ จากนั้นจึงเป็นเรื่องของการสร้างลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละสปา

นอกจากนี้ผลการวิจัยของ HEALTH FITNESS DYNARMIC INC หรือ HFD พบว่า เนื่องจากผลของสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางลบ ทำให้คนเกิดความเครียดในการดำรงชีวิต จึงต้องการสถานที่เพื่อเพิ่มความมีชีวิตชีวา และช่วยลดความเครียด โดยการใช้ธรรมชาติ อาหาร และน้ำ ตลอดจนความสะดวกสบายในสปา และได้มีการแบ่งสปาออกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

1. THE DESTINATION SPA

คือ สถานที่พักผ่อนที่คงรักษาสภาพแวดล้อมธรรมชาติไว้ และมีกิจกรรมอันประกอบไปด้วยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การบริการทางสุขภาพ เช่น การนวด การดูแลถนอมผิวหน้าและกาย

2. THE AMINITY SPA

คือสถานที่พักผ่อนที่มีการแต่งเติมธรรมชาติ เสริมกิจกรรมและบริการอื่นๆ เหมาะสำหรับกลุ่มบุคคลที่ต้องการพักผ่อน และคลายเครียด ในบรรยากาศที่สวยงาม และมีความสะดวกสบาย จากการดูแลและการบริการ

3. THE DAY SPA

โดยทั่วไปจะเน้นเกี่ยวกับความงาม และการดูแลผิวพรรณ ซึ่งอาจพบสปาแบบนี้บริเวณห้างสรรพสินค้า หรือตั้งแยกต่างหาก

4. CLUB SPA

คือสถานที่บริการด้านความงาม การออกกำลังกาย การดูแลร่างกายและผิวพรรณให้กับบุคคลเฉพาะที่เป็นสมาชิก เช่น HEALTH CLUB และ HOSPITAL WELLNESS CENTER

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. RESIDENTAL SPA

คือ สปา สำหรับกลุ่มผู้อาศัยในบริเวณ หรือสังคมเดียวกัน เช่น เจ้าของบ้านในละแวกเดียวกัน เข้ามาใช้บริการเพื่อคลายเครียด และการพักผ่อนร่วมกัน

ศาสตร์แห่งสปา

- อะคูเพรสเซอร์ (Acupressure) เทคนิค "การนวด" แบบจีนโบราณใช้ในกรณีที่ต้องการฟื้นฟู หรือ รักษาในส่วนที่ไม่สามารถเข้าถึง ทำให้พลังงานไหลเวียนในร่างกายสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

- แอโรบิค (Aerobics) การออกกำลังกายบริหารเข้าจังหวะ ซึ่งเลือกที่จะใช้เลี้ยงดนตรีเพื่อเต้นประกอบเพลงได้ทั้งช้าและเร็ว เพื่อปรับระบบการเต้นของหัวใจ ซึ่งจังหวะท่าเต้น มีความสัมพันธ์กับการหายใจ ซึ่งต้องการอากาศหรือออกซิเจน ช่วยเผาผลาญไขมัน และทำให้ร่างกายแข็งแรง

- อะควา สเตร์ทเชิง (Aaqua Stretching) เป็นการออกกำลังกายในสระน้ำ หรือ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "ระบำใต้น้ำ" เป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นให้ร่างกาย และกระชับกล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้น

- ออโตเจนิค เทรนนิ่ง (Autogenic Traiuing) เป็นการบำบัดด้วยการสะกดจิต หรือตั้งจิตแน่วแน่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสามารถบรรเทาอาการตึงเครียดทางอารมณ์ และช่วยรักษาโรคนอนไม่หลับได้

- อายุรเวท (Ayuraveda) เป็นเทคนิคการรักษาสุขภาพตามแบบอินเดียโบราณ (ถือกันว่าเป็นวิชาศักดิ์สิทธิ์ในอถรรพเวท) รวบรวมสูตรทางโภชนาการ พืชสมุนไพร เครื่องหอม และการภาวนา เพื่อฟื้นฟู และรักษาสมดุลของสุขภาพ

- บอดี้คอนดิชันนิ่ง (Body conditioning) โปรแกรมการออกกำลังกายในสภาวะการทำงานที่จะช่วยเผาผลาญพลังงานในร่างกาย

- บรัชแอนด์โทน (Brush and Tone) "การขัดผิวที่จะช่วยขจัดเซลล์ส่วนที่ตายแล้ว ในชั้นหนังชั้นกำพร้า ออกไปให้หมดจด ในขณะเดียวกันเป็นขั้นตอนก่อนการทำทรีทเมนท์ด้วยโคลนหรือ มาสต์ผิวด้วยสาหร่ายทะเล

- โคโลนิก (colonic) เป็นวิธีทดน้ำสูตรเข้มข้นเข้าไปชำระล้างลำไส้ใหญ่เพื่อทำความสะอาดและป้องกันสิ่งมีพิษไม่ให้ตกค้างสะสมในร่างกายและกระแสโลหิต

- อิเล็คโทรเทอราพี (Electrotherapy) การใช้กระแสไฟฟ้าพลังโวลท์ต่ำๆ เข้ามาช่วยในการทำทรีทเมนท์กระตุ้นเซลล์ผิวและกระแสเลือด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ฟิตเนส โฟรไฟล์ (Fitness profile) โปรแกรมการฝึกและควบคุมชนิดเข้มข้นสำหรับคนรักหุ่นและสุขภาพอย่างแท้จริง

- ไฮโดรเทอราพี (Hydrotherapy) การบำบัดด้วยน้ำ เป็นการปล่อยกระแสน้ำออกมานวดตัวและอาบน้ำแร่

- เพาเวอร์โยคะ (Power yoga) "โยคะ" ศาสตร์แห่งพละกำลังจากการทำสมาธิ ในท่าต่างๆ ตามแบบโบราณนอกจากได้ความแข็งแรงแล้วยังทำให้จิตใจสงบด้วย

- สวิดิช มาสซาส (Swedish Training) เทคนิคการนวดกล้ามเนื้อแนวยูโรเปียนในแบบดั้งเดิมชโลมน้ำมันสำหรับนวดตัวเพื่อคลายกล้ามเนื้อ ที่แน่นตึง บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ

- เวท เทรนนิ่ง (Weight Training) โปรแกรมการควบคุมน้ำหนักหลากชนิดที่ต้องการใช้การบริหารหรือทำซ้ำหลายๆ ครั้ง ตามปริมาณน้ำหนักจากขีดตาชั่ง หรือยังคงรักษาระดับน้ำไว้ให้ได้ในพิกัดที่เหมาะสม เพื่อช่วยระบบเผาผลาญแคลอรี่และไขมัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.5 การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ

ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี

ที่ตั้ง

191/3 ซอยระนอง1 ถนนพระราม6 เขตพญาไทย กรุงเทพฯ 10400 โทร 279-6943 , 279-6972 FAX 618-2751

http://www.balavi.co.th.

เปิดบริการ จันทร์-เสาร์ 8.30-20.00 น.

จัดตั้งขึ้น เพื่อสนองความต้องการของผู้นิยมธรรมชาติบำบัดที่มีมากขึ้นทุกขณะเป็นศูนย์ธรรมชาติบำบัดครบวงจรแห่งแรกในเอเชียตะวันออกเพรียบพร้อมด้วยกรรมวิธีทางธรรมชาติอันประยุกต์เอาหลักส่งเสริมสุขภาพให้ปรากฏเป็นจริงในเชิงปฏิบัติโดยมีแนวคิดที่ว่า

"กลมกลืนชีวิตกับธรรมชาติศิลป์และศาสตร์ตะวันออก-ตะวันตกเป็นหนึ่งเดียว"

หมายถึงว่า การนำเอาวิธีการส่งเสริมสุขภาพของชนชาติต่างๆที่ได้ผลในทางปฏิบัติจากทั่วโลกมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยตั้งอยู่บนหลักการพื้นฐาน 3 ประการ คือ

1. **รับประทานอาหารถูกสัดส่วน**
2. **ขจัดสารพิษออกจากร่างกาย**
3. **ปรับสมดุลของกายและใจ**

โดยแบ่งกิจกรรมออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. **ส่วนของการตรวจและรักษาซึ่งเป็นอาการคลีนิคด้านหน้า**
2. **ส่วนของการบำบัดซึ่งทุกคนสามารถมาใช้ได้รวมถึงผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจจากคลีนิคซึ่งจะได้รับการดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด**

องค์ประกอบของศูนย์

1. **คลินิก**
2. **ทางเข้าส่วนบำบัด**
3. **ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ**
4. Fitness **และ** Counter **ต้อนรับ**
5. Locker room
6. Sauna **บ่อน้ำเย็นและตู้อบสมุนไพร**
7. **สระว่ายน้ำ**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8. Jaguzzi
9. **ห้อง** Floor exercise **โยคะ และปฏิบัติสมาธิ**
10. **ห้องนวด**
11. **ลานกิจกรรม**
12. **ร้านค้าจำหน่ายสินค้าเพื่อสุขภาพ**
13. **ห้องดนตรีบำบัด และบรรยาย**

<u>กิจกรรมของหลักสูตรธรรมชาติบำบัด</u>

มีการจัดหลักสูตรสุขภาพ มีโครงการจัดแบบ 10 วัน ครั้ง และแบบ 5 วัน โดยหลักสูตรธรรมชาติบำบัดได้รับการออกแบบให้เหมาะสมกับอายุคนแต่ละอายุ และโรคภัยไข้เจ็บแต่ละอย่างเป็นไป

- การล้างพิษควบคุมอาหาร กินอาหารสุขภาพหรืออาหารหลักสูตรล้างพิษแล้วแต่กรณี
- ฟังบรรยาย หัวข้อบรรยายครอบคลุมการอบเพื่อสุขภาพ สมาธิกับสุขภาพ การปรุงอาหารระหว่างล้างพิษ อาหารสุขภาพสำหรับชีวิตประจำวัน การปฏิบัติตัวเพื่อรักษามะเร็ง ประโยชน์ของวิตามินและอาหารเสริม วารีบำบัดกับชีวิตประจำวัน เกษตรธรรมชาติและโยคะเพื่อสุขภาพ
- ฝึกกำลังใจรักษาโรค
- กายบริหารด้วยอุปกรณ์ทันสมัย
- ฟลอร์แอโรบิค และไฮโดรแอโรบิค
- โยคะ ไท้เก็ก อาบแสงตะวัน
- ดนตรีบำบัด
- การบำบัดอาการต่างในแนวธรรมชาติ

<u>ลักษณะการให้บริการ</u>

อดเพื่อสุขภาพ (Fasting for Health) **วิทยาการประยุกต์จากแดนภาระตะ ซึ่งถูกปรับเปลี่ยนโดยนักธรรมชาติบำบัดชาวอังกฤษ และได้รับการบุกเบิกฉากใหม่ของสุขภาพแบบไทยจากทัวร์ล้างพิษ ทั้งหมดนี้นำมาบริการเพิ่มเติมหลักสูตร ณ บัลวี**

- **ครัวธรรมชาติ** (Organic Kitchen) **อาหารปลอดสารพิษเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค สอดคล้องกับหลักอาหารถูกสัดส่วน**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- กายบริหารบำบัด (Health Exercise) อุปกรณ์บริหารร่างกายทันสมัย และแอโรบิค วางแผนออกกำลังให้เหมาะสมกับแต่ละคน ภายใต้การควบคุมของแพทย์และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
- โยคะ (Yoga) มรดกแห่งสุขภาพของชาวบูรพาที่ตกทอดมากว่า 2,000 ปี
- ดนตรีบำบัด (Music Therapy) เสียงเพลงเพื่อผ่อนคลายและดนตรีเพื่อบริหารการหายใจ
- วารีบำบัด (Hydro-Therapy) ศิลปะล้ำลึกจากยุคกรีกและโรมัน ประยุกต์เป็นศาสตร์สมัยใหม่ด้วยปรมาจารย์ชาวเยอรมัน
- นวดรักษา (Massage Therapy) ผสานการนวดตำรับยุโรปและการนวดของไทย สู่เอกลักษณ์แห่งการนวดรักษา
- สมาธิบำบัด (Meditation Cure) สมาธิ-หากหวนคืนสู่การบำบัดทางกายเมื่อสงบใจ
- เสริมสุขภาพกับแสงตะวัน (Solar Therapy) ดูดซับอานุภาพอันมีคุณค่าต่อสรรพชีวิตจากดวงตะวัน ศาสตร์จากชมพูทวีป
- ชี่กง (Oigong) ศาสตร์ชาวจีนบริหารลมหายใจสู่ภาวะจิตนิ่ง รับพลังชีวิตสร้างภูมิต้านทาน

ขั้นตอนการบำบัด แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. ส่วนรักษา ผู้ป่วยจะได้รับการตรวจร่างกาย เพื่อที่จะให้แพทย์วางโปรแกรมการรักษาซึ่งจะถูกส่งต่อมายังส่วนบำบัดบางส่วน บางส่วนจะรักษาที่ส่วนรักษาเลย
2. ส่วนบำบัด ซึ่งจะให้บริการ แบ่งออกเป็นส่วนต่างๆ ได้แก่
    1. PECEPTION ส่วนต้อนรับ ติดต่อสอบถาม และลงทะเบียนสมาชิก
    2. EXERCISE ROOM ห้องออกกำลังกาย ซึ่งมีเครื่องมือ ที่ทันสมัย 20 กว่าประเภท
    3. AEROBIC ROOM ห้องสำหรับออกกำลังกายประเภท FLOOR AEROBIC ,STEP AEROBIC ,MUSIC THERAPY (ดนตรีบำบัด) และยังใช้เป็นห้องบรรยายด้วยโดยจะมีเก้าอี้ LECTURE เขียนกันได้ เมื่อถึงเวลาที่จะจัดงาน ก็ต้องมีการจัดเก้าอี้
    4. HYPER AEROBIC POOL ใช้ฝึกกิจกรรมบริหารร่างกายในน้ำ โดยจะมีครูฝึกเป็นผู้นำมาปฏิบัติภายในสระจะมีระบบจากุซซี่ ด้วยเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
    5. SAUNA สามารถเข้าใช้เต็มที่ 4-5 คน พร้อมบ่อน้ำเย็น (ICE COOL POOL) ที่มีอุณหภูมิมาตราฐาน 13-18 องศาเซลเซียส
    6. ห้องปฏิบัติสมาธิ สำหรับฝึกสมาธิให้สงบ
    7. ห้องนวด แบ่งเป็นชาย 1 ห้อง และหญิง 1 ห้อง การนวดมีทั้งนวดแบบไทย และนวดน้ำมันแบบสวีดิช

เอกสารนี้เป็นเอกสารสำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8. บริเวณสวนรอบๆ ใช้ฝึกไทเก็ก
9. ห้องอาหารและครัว ให้บริการอาหารเพื่อสุขภาพ

<u>กิจกรรมล้างพิษ</u>

"ล้างพิษ" คือการให้ร่างกายได้มีโอกาสขจัดสารเสียที่สะสมอยู่ โดยอาศัยหลักการอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง ข้าวและไขมัน แล้วทานผัก ผลไม้สดแทนโดยอาศัยวิตามิน ฮอร์โมนและเอนไซน์ในพืชผักผลไม้ช่วยขจัดสารพิษ

<u>การบริการล้างพิษ 10 วันและ 5 วัน ประกอบด้วย</u>

- ตามหลักอาหาร 3 มื้อสูตรล้างพิษ
- การทดสอบสมรรถภาพในวันแรก และการใช้อุปกรณ์บริหารร่างกาย
- การรักษาด้วยอุปกรณ์ทางธรรมชาติบำบัด
- การบริหารในสระ
- นวดบำบัด โดยนักหัตเวช
- วารีบำบัดด้วยซาวน่า,จากุซซี่และการนวดด้วยน้ำ

<u>พฤติกรรมของผู้ให้บริการ</u>

<u>ส่วนรักษาเมื่อมีผู้ป่วย</u> เจ้าหน้าที่เคาร์เตอร์ จะทำหารบำบัดสอบประวัติผู้ป่วยจากนั้นจะให้ผู้ป่วยรอแพทย์เพื่อรักษาเมื่อแพทย์มาจะทำการรักษาในห้องตรวจซึ่งจะตรวจอาการตามแต่ละคนจากนั้นเมื่อแพทย์วินิทฉัยเสร็จ ก็ใช้ HYPER บำบัด ห้องกายภาพบำบัด จากนั้นก็จะให้ผู้ป่วยไปที่เคาร์เตอร์เพื่อรับยา หรือจะส่งตัวต่อไปยังส่วนบำบัด

<u>ส่วนบำบัด</u> เมื่อมีผู้มาใช้โครงการ จ้าหน้าที่เคาร์เตอร์จะทำการตรวจร่างกาย เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดความดันและจะแนะนำกิจกรรม ที่ทางศูนย์มีเช่น Hyper Pool ,Fitness โดยในแต่ละกิจกรรมจะมีผู้แนะนำอย่างใกล้ชิด จากนั้นจะมีฝ่ายร้านอาหารซึ่งก็จะให้บริการ อาหารสุขภาพ โดยผู้ที่มาใช้บริการสามารถทานอาหารได้ แต่ผู้ป่วยต้องมีการดูแลของแพทย์

<u>พฤติกรรมของผู้รับบริการ</u>

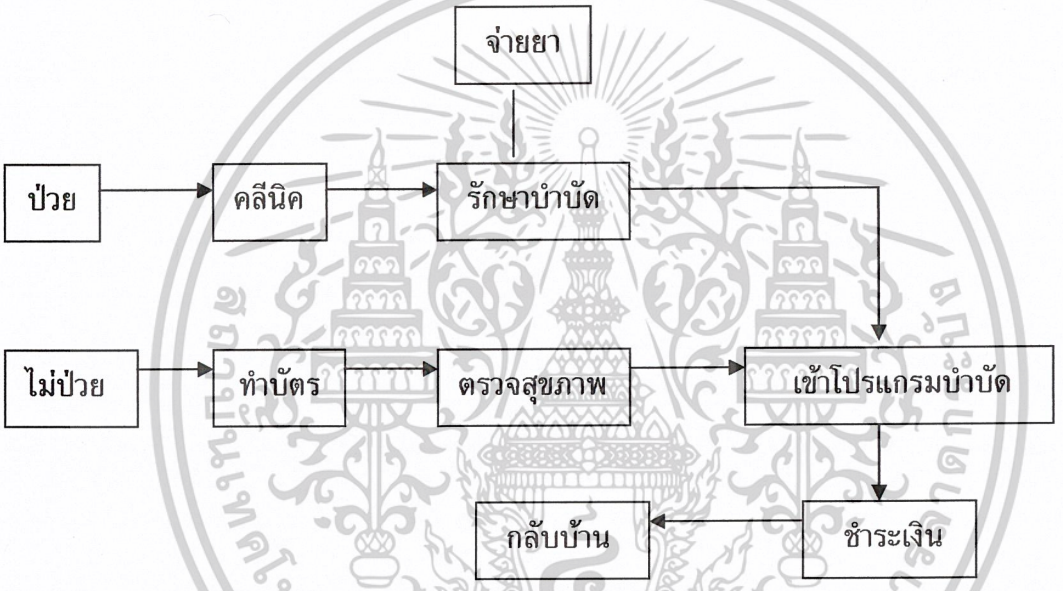
<u>ผู้ที่ป่วย</u> จะต้องไปที่ส่วนหน้าเพื่อทำการรักษา โดยแพทย์จะเรียกผู้ป่วยเข้าไปมนห้องจากนั้นผู้ป่วยจะให้แพทย์ตรวจร่างกาย พร้อมทั้งฟังคำแนะนำของแพทย์ เพื่อแพทย์จะเป็นคนบอกว่าควรจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง จากนั้นเมื่อฟังโปรแกรมเสร็จ จะมีผู้ช่วยเข้าไปทำการบำบัด เช่น การล้างพิษ การใช้ Hyper บำบัด หรือว่าพาไปยังฝ่ายโภชนาการเพื่อวางโปรแกรมการทานอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากนั้นก็จะไปยังส่วนการบำบัด เพื่อวางโปรแกรมการบำบัด เช่น การนวด การออกกำลังกาย เป็นต้น

ผู้ที่ไม่ป่วย จะเข้ามายังส่วนบำบัด เพื่อใช้บริการ ก่อนอื่นต้อง ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน ก่อน จากนั้น ผู้ใช้บริการจะเป็นคนเลือก ลักษณะของการบริการโดยคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญแล้วจะนำไปทำการใช้บริการตามเวลาที่กิจกรรมแต่ละกิจกรรมแต่ละกิจกรรมจะให้บริการ หรือจะใช้บริการเป็นคอร์ส ซึ่งก็จะมีการให้บริการแตกต่างกันไป

ลักษณะการให้บริการ



อัตรากำลัง

	ผู้อำนวยการศูนย์	1	**คน**
1.	**ฝ่ายบริหาร**		
	พนักงานบัญชี	1	**คน**
	พนักงานจัดซื้อ	1	**คน**
	ประชาสัมพันธ์	1	**คน**
2.	**ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา**		
	TRINNER	1	**คน**
	THE RAPIES	2	**คน**
3.	**ฝ่ายโภชนาการ**		
	นักโภชนาการ	1	**คน**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แม่ครัว 2 คน

พนักงานบริการ 3 คน

4. ฝ่ายธุรการ

แม่บ้าน 2 คน

ตารางกิจกรรม

7.00 น. ฝึกชี่กง

7.30 น. ฝึกสมาธิและกายบริหาร

8.30 น. อาหารเช้า

9.00 น. บรรยายโดยวิทยากรด้านต่างๆ

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 แอโรบิค ไฮโดรแอโรบิค โยคะและการบริหารด้วยอุปกรณ์ซาวน่าจากุซซี่

17.00 น. อาหารเย็น

การสมัครเป็นสมาชิก

	1 ปี	6 เดือน	3 เดือน	1 เดือน
อัตราปกติ เวลา 8.30-20.00	22,000	13,000	7,800	2,600
อัตราสมาชิกเดิม	19,700	11,900	6,900	2,300
อัตราafter workเวลา17.00-20.00	14,600	8,600	5,200	1,800
อัตรา เสาร์ และ อาทิตย์	14,600	8,600	5,200	1,800

ค่าบริการแบบไม่เป็นสมาชิก

- โยคะ พร้อมสิทธิ์การใช้ระบบซาวน่า ชั่วโมงเรียน 12 ครั้ง ภายใน 3 เดือน 3,000 บาท
- ดนตรีบำบัด พร้อมสิทธิ์การใช้ซาวน่า ชั่งโมงเรียน 12 ครั้ง ภายใน 3 เดือน 3,000 บาท
- ชี่กง พร้อมสิทธิ์การใช้ระบบซาวน่า ชั่งโมงเรียน 10 ครั้ง ภายใน 3 เดือน 2,500 บาท
- ยุทธศิลป์วูซู พร้อมสิทธิ์การใช้ระบบซาวน่า ชั่งโมงเรียน 10 ครั้ง ภายใน 3 เดือน 2,500 บาท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- กายบริหารระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด ระยะเวลา 3 เดือน ราคา 5,200 บาท

สมาชิกที่มาใช้บริการส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่ป่วยเป็นมะเร็ง หรือผู้ที่อาศัยอยู่ในบริเวณนั้น มาใช้บริการหลังเลิกงานในช่วงเย็น สำหรับผู้สูงอายุหรือแม่บ้านจะมาใช้บริการในช่วงตอนกลางวันลูกค้าที่ขับรถมา จำเป็นต้องจอดรถไว้บริเวณใกล้ทางด่วนหลังเดินเข้าโครงการเนื่องจากเป็นซอยแคบ

วัสดุ แสงและสีที่ใช้

1. **ห้องจัดอบรม เนื่องจากพื้นที่จำกัด ห้องนี้ถูกนำไปใช้รวมกับห้องแอโรบิค**
   อุปกรณ์-เก้าอี้ขึ้นมา
   พื้น พรมสีเทาอมชมพู
   ผนัง ยิปซัมฉาบปูเรียบ และกระจกบานเลื่อน
   เพดาน เป็นใต้ถุนของเรือนไทย เพดานจึงเป็นโครงสร้างพื้นไม้ของเรือนไทย
   แสง ไฟฟลูออเรสเซนต์ แต่เมื่อเข้าไปแล้วกลับพบว่าแสงไฟไม่สว่างเพียงพอ เนื่องจากเพดานห้องต่ำ
2. **ห้องนวด**
   พื้น ไม้ในลักษณะพื้นบ้านเรือนไทย เพราะอยู่บนเรือนไทย
   ผนัง เป็นฝาผนังของเรือนไทยเช่นกัน
   เพดาน ฝ้าที่บาร์ที่มีการซ่อนโครง
   แสง หลอดมีไส้ ให้แสงเฉพาะจุด
3. **ห้องน้ำ-อบสมุนไพร-ซาวน่า-แช่น้ำ**
   พื้น ทรายล้าง
   ผนัง กระเบื้องเซรามิคสีขาวสลับกับ glass block
   เพดาน เพดาน ค.ส.ล. ฉาบปูนเรียบ
   แสง หลอดมีไส้
4. **ห้องโยคะ-ไทชิ-aerobic**
   พื้น พื้นไม้ปาร์เกต์ ขัดเงา ทำความสะอาดเงา
   ผนัง โดยรอบแล้วเปิดเป็นกระจกบานเลื่อน ที่ติดมุ้งลวด ให้ลมผ่านได้ตลอด
   เพดาน ฝ้าที่บาร์
   แสง หลอดฟลูออเรสเซนต์
5. **ห้องอาหารสุขภาพ**
   พื้น กระเบื้องดินเผารูปหกเหลี่ยม
   ผนัง ฉาบเรียบทาสีขาว แต่ส่วนใหญ่ ติดกระจกบานเลื่อนให้แสงเข้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพดาน ยิปซัมบอร์ด ฉาบเรียบ

แสง กล่องโคมฟลูออเรสเซนต์

ข้อดีและการนำไปใช้

1. การให้ห้องโยคะ เปิดโล่ง รับวิวและอากาศได้
2. มีการให้บริการแบบครบวงจร ตั้งแต่ตรวจจนถึงการบำบัดรักษา
3. มีบริเวณพื้นที่ในการจัดส่วนเยอะ ทำให้อากาศสดชื่น ปลอดโปร่ง
4. จากพื้นที่ที่จำกัดทำให้ผู้เข้าใช้ เกิดการพบปะพูดคุยกัน สร้างสังคมใหม่ๆ ขึ้น

ข้อควรปรับปรุง

1. เนื่องจากพื้นที่น้อยทำให้แยกส่วนคลีนิคและส่วนบำบัดออกจากกันไปมีส่วนเชื่อม ต้องเดินตามถนนในซอยและไม่สามารถรองรับจำนวนคนมากๆได้
2. Locker สำเร็จรูปเป็นโลหะ อยู่ในห้องน้ำทำให้สนิมขึ้นง่าย
3. เนื่องจากอาคารเป็นโรงรถเก่า ทำให้ทางเข้าไม่น่าสนใจ
4. ตู้อบใช้แบบตู้อบสมุนไพร ทำให้รับบริการได้น้อย เมื่อเทียบกับผู้ใช้ ควรเพิ่มจำนวน หรือใช้เป็น sauna หรือ steam แทน
5. ส่วน counter ต้อนรับอยู่รวมกับ fitness และอยู่ด้านในมากเกินไป ควรแยกออกมาให้เห็นชัดเจน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

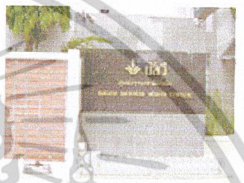
AQUA HEALTH CLUB 1 2

ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี

CASE STUDY NEED : USER BEHAVIOR
การจัด PROGRAM
องค์ประกอบของศูนย์ธรรมชาติบำบัด

INTRODUCTION

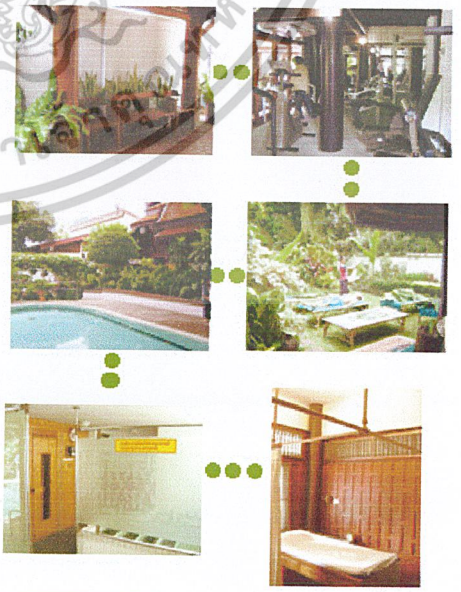
เป็นศูนย์ธรรมชาติบำบัดครบวงจรแห่งแรกในเอเชียตะวันออก โดยใช้หลักธรรมชาติบำบัด 3ประการคือ
1.ควบคุมอาหาร
2.ออกกำลังกาย
3.ปฏิบัติสมาธิ



USER BEHAVIOR

โปรแกรมธรรมชาติบำบัด

7.00 น. ฝึกชี่กง
7.30 น. ฝึกสมาธิและกายบริหาร
8.30 น อาหารเช้า
9.00 น. บรรยายโดยวิทยากรต่างประเทศ
10.30 น. อาหารว่าง
10.40 น. การบำบัดทางธรรมชาติ
12.00 น. อาหารเที่ยง
13.00 น. นอนพักและนวดตลายเตรียด
14.00 น. ฝึกสร้างกำลังใจรักษาโรค
15.00 น. อาหารว่าง
15.30 น. ปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพ
17.00 น. อาหารเย็น



CASE STUDY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 13

ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี

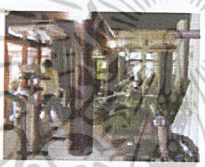
องค์ประกอบของศูนย์ธรรมชาติบำบัด

1. โถงทางเข้า
2. คลินิค
3. ร้านอาหาร
4. FITNESS
5. ลานกิจกรรม
6. ห้องนวด
7. สระว่ายน้ำ
8. JAGUZZI
9. LOCKER
10. SAUNA บ่อน้ำเย็น
11. ตู้อบสมุนไพร
12. ห้องดนตรีบำบัด
13. ห้องฝึกสมาธิ
14. ร้านขายของเพื่อสุขภาพ

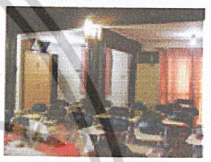
ทางเข้าบริเวณสวนที่สร้างเป็นตัวดึงคน

สวนสระว่ายน้ำสามารถมองเห็นธรรมชาติแต่ไม่มีความเป็นส่วนตัว

ห้องอาหารใช้วัสดุที่ทำความสะอาดได้ง่ายและเน้นตกแต่งธรรมชาติ

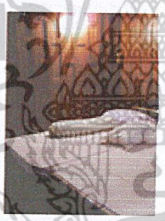


ส่วนFITNESSมีCIRCULATIONที่น้อยจนทึบไป



ห้องดนตรีบำบัดสามารถปรับใช้เป็นห้องสัมมนาได้

ห้องออกกำลังกายมีหน้าต่างโดยรอบสามารถรับลมและมองวิวได้ทุกด้าน



การตกแต่งในห้องนวดเน้นผ้าไม่ประดับมากใช้สีละไม่ฉูดฉาดตา

ส่วนLOCKERจะมีSAUNA STEAMและบ่อน้ำเย็นไว้ตรงข้ามเยื่อ ใกล้กับส่วนอาบน้ำ

ZONING

CASE STUDY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บันยันทรี สปา (BANYAN TREE SPA BANGKOK)

ที่ตั้ง

Westin Banyan Tree Hotel ชั้น 51-54 21/100 ถ.สาธรใต้ กทม. 10210

โทรศัพท์ 026-791-052-4 แฟกซ์ 026-791-053

สปาที่บันยันทรี กรุงเทพฯ เป็นอีกรูปแบบของสปาในเมือง ที่มีรูปแบบและบรรยากาศแบบไทยๆ มีความพิเศษตรงที่เป็น “garden spa” ที่สูงที่สุดในกรุงเทพฯ แนวความคิดที่นี่คือ ” การกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5” ทำให้ตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้ามาในสปาแห่งนี้ จะได้สัมผัสกลิ่นสมุนไพรและเสียงจากธรรมชาติ

องค์ประกอบของโครงการ

1. โถงทางเข้า เคาน์เตอร์ต้อนรับ
2. Bubble lounge
3. Workout area รวมทั้ง floor exercise โดยเครื่องออกกำลังกายของที่นี่น่าสนใจคือเป็นระบบ digital ทั้งหมด พร้อมยังมีจอ monitor ที่มีภาพเคลื่อนไหว ดูได้อย่างเพลิดเพลิน ทำให้การออกกำลังกายไม่น่าเบื่อ
4. Beauty Pavilion
5. Spa
6. Sky deck
7. Dry treatment room (ห้องนวดสำหรับทำการนวดตัวนวดหน้า)
8. Wet treatment room (ห้องนวดสำหรับการทำ treatment และการขัดตัว)
9. Meditation area
10. Locker
11. Turbo pool

การให้บริการ

เวลาเปิดบริการ Recreation 6.00 – 22.00 น.

Treatment 9.00 – 22.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประเภทของผู้รับบริการ

1. สมาชิก
2. ผู้ใช้บริการที่พักในโรงแรม
3. ผู้ใช้บริการแบบ walk – in

กลุ่มเป้าหมาย

ส่วนใหญ่เป็นชาวต่างประเทศที่มีฐานะค่อนข้างสูง โดยมีนักท่องเที่ยวที่มาใช้บริการโรงแรม นักธุรกิจ และผู้พักอาศัย

PROGRAM

1. Massotherapy เป็นการนวดเพื่อช่วยลดความเครียด เพิ่มระบบไหลเวียนโลหิต และเสริมสุขภาพที่ดี
2. Healing treatment ฟื้นฟูสัมผัส ด้วยการกระตุ้นฝ่ามือ และฝ่าเท้า เพื่อให้ร่างกายขจัดสารพิษ
3. Hydrotherapy เป็นการใช้น้ำเข้ามาช่วยบำบัดเพื่อผ่อนคลายและเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
4. Thermotherapy เป็นการใช้อากาศร้อนเข้ามาช่วยรักษากล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ
5. Facial treatment มีทั้งแบบตะวันตก และตะวันออก เพื่อความงามของผิว
6. Beauty treatment มีทั้งให้บริการทำผม แต่งเล็บ และกำจัดขน
7. Fitness and recreational program ให้บริการออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกายที่ครบครัน และมีผู้ช่วยคอยให้คำแนะนำดูแล
8. Meditation classes เป็นบริการที่ฟรี

การจัดแบ่งโซน

เนื่องจากพื้นที่ที่ค่อนข้างจำกัดทำให้มีการจัดพื้นที่ใช้สอยกระจายไปตามชั้นต่างๆ โดยจัดให้ส่วนนวดซึ่งเป็นส่วนที่ต้องการความเป็นส่วนตัวสูงอยู่ในชั้นบนสุด คือชั้น 51-52 จะแบ่งเป็นส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าหญิง และชายที่มีลักษณะเป็น Split Level เชื่อมต่อกับส่วนสระน้ำ และเฉลียงด้านนอก ส่วนในชั้นที่ 53 ที่เป็นชั้นกลางนั้นจะเป็นส่วนของโถงต้อนรับและฟิตเนส จากการที่พื้นที่ค่อนข้างจำกัด ทำให้มีปัญหาในเรื่องของห้องนวดที่มีขนาดค่อนข้างเล็ก ทำให้เกิดปัญหากรณีที่ผู้ใช้เป็นชาวต่างชาติที่มีรูปร่างสูงใหญ่ หรือในเรื่องของการขยายตัวที่ไม่สามารถทำได้ ทำให้ในบางช่วงเวลาไม่สามารถให้บริการได้เพียงพอกับความต้องการของผู้ใช้ หรืออย่างการที่พื้นที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใช้สอยบางส่วน เช่นห้องนวด ห้องพักผ่อนของพนักงาน ห้องอบไอน้ำ และซาวน่าได้ถูกจัดรวมอยู่ในส่วนของห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ทำให้เกิดความสับสน และความไม่ชัดเจนในเรื่องการแบ่งพื้นที่ใช้สอย แม้ว่าพื้นที่ค่อนข้างเล็ก แต่ก็ทำให้เกิดข้อดีคือ การเร้าประสาทสัมผัสด้วยกลิ่น และเสียงสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชั้นที่ 4 (54)	Treatment room
ชั้นที่ 3 (53)	Reception ,Fitness
ชั้นที่ 2 (52)	Female locker room
ชั้นล่าง (51)	Male locker room

Jacuzzi, current & cold pool

<u>การให้บริการในส่วนของสปา</u>

ส่วนที่ 1. ประกอบด้วย

1. SPA RECEPTION
2. WAITING AREA ประกอบด้วยชุดที่นั่งพักคอย 2 ชุด มีส่วนแสดงสินค้าผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น น้ำมันหอมระเหย ตะเกียงจุดน้ำมันหอมระเหย เป็นต้น
3. FITNESS

ส่วนที่ 2. เป็นชั้นที่มีการเปิดโลงทั้ง 2 ด้าน เป็นลักษณะ SEMI OUTDOOR ประกอบด้วย

1. HOT SPA BATH 1 สระ
2. SWIM SPA น้ำที่ใช้เป็นน้ำที่มีอุณหภูมิปกติ
3. COLD SPA BATH 1 สระ

ส่วนที่ 3. ชั้นสำหรับห้องนวดรวม โดยแยกเป็น

1. ห้องนวด (MASSEGE ROOM) จำนวน 1 ห้อง ประกอบด้วย
   - เตียงนวด 2 เตียง
   - เตียงสำหรับการทำ AFOTION จำนวน 2 เตียง 2 เครื่อง
   - ส่วนพักคอยด้านหน้าห้อง ที่นั่ง ARMCHAIR 2 ตัว
   - RELAXING AREA บริเวณเตียงนวด สามารถ take view จากภายนอกได้
2. ห้องนวดรวม 1 ห้อง จำนวน 2 เตียง
3. ห้องทำ Treatment ประกอบด้วย
   - เตียงนวด 2 เตียง
   - Shower Area
   - อ่างน้ำวน 1 อ่าง

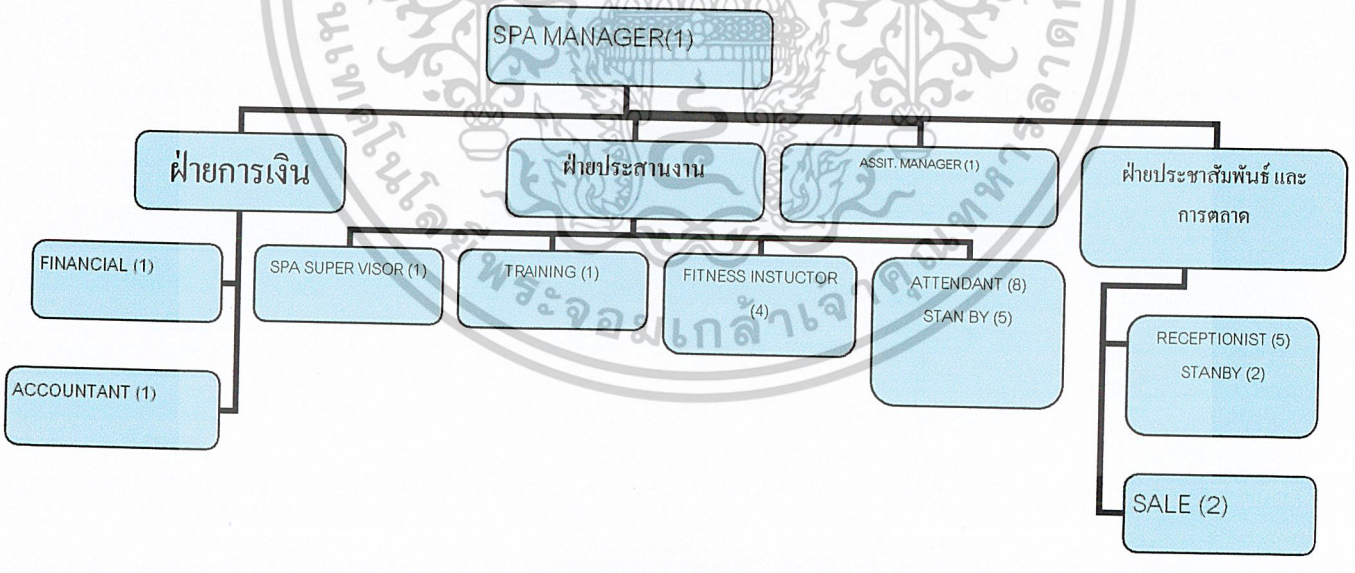
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. Thai Massage Room จำนวน 2 ห้อง
5. ห้อง Treatment ด้วย Ozone 1 ห้อง เป็นห้องเตียงเดี่ยวบริเวณเตียงนวด มีลักษณะพิเศษ คือ มีการเจาะช่องเพื่อไว้ว่างหน้าลงไป ด้านล่างของเตียงมีการวางอ่างใส่ดอกไม้ เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับบริการ สำหรับกรณีทำ Treatment บริเวณหลัง
6. Beauty Salon จำนวน 1 ที่นั่ง ให้บริการทำผม แต่งหน้า
7. Sauna สำหรับ 3-4 คน จำนวน 1 ห้อง

ส่วนที่ 4 Male & Female Spa โดยแยกเป็น Male Floor และ Female Floor แต่ละชั้นประกอบด้วย

1. Locker Room
2. Steam Room สำหรับ 7-8 คน จำนวน 1 ห้อง

<u>สายการบริหารและอัตรากำลัง</u>



<u>การใช้วัสดุ และการให้แสง</u>

1. ส่วนต้อนรับ

พื้น ไม้ทำสีธรรมชาติขัดมัน ส่วนเคาน์เตอร์มีการยกระดับเน้นความสำคัญ

ปูหินแกรนิต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผนัง ฉาบเรียบทาสีขาว

เพดาน มีการเจาะช่องเน้นบางส่วน ฝ้าฉาบเรียบสีขาว

แสงสว่าง ใช้ไฟ Down light ให้เกิดความสว่างที่ไม่มากเกินไป

2. ห้องนวดแบบเปียก

พื้น พื้นส่วนแห้งปูด้วยไม้ทำสีธรรมชาติ ส่วนเปียกปูด้วยหินแกรนิต

ผนัง ในส่วนแห้งจะกรุด้วยฝ้า ส่วนเปียกจะใช้หินอ่อน

เพดาน ฉาบเรียบทาสีขาว

แสงสว่าง ใช้ไฟ Down light ให้เกิดแสงสีเหลือง ส้ม เกิดความสวยงามผ่อนคลาย

3. Garden Spa

พื้น เป็นพื้นไม้ปูเว้นร่องให้น้ำซึมผ่านได้ ในส่วนของบ่อพื้นจะปูด้วยหินแกรนิตผิวด้าน

ผนัง หินแกรนิต ใช้กระจกกั้นเป็นระเบียงทำให้สามารถมองเห็นวิวได้

แสงสว่าง ใช้แสงธรรมชาติ

<u>ข้อดีและการนำไปใช้</u>

1. จากการที่อยู่บนอาคารสูงทำให้สามารถใช้ผนังกระจกได้โดยรอบเพื่อเปิดรับวิวเข้ามา
2. การใช้บันไดวนเป็นตัวเชื่อมจะช่วยให้รู้สึกเกิดการเคลื่อนไหวในแนวตั้ง ไม่รู้สึกน่าเบื่อ และทำให้รู้สึกว่าระยะทางสั้นลง
3. การจัดเป็น Garden Spa ทำให้ช่วยลดความน่าเบื่อลงจากความรู้สึกของการอยู่ในตึก และยังสามารถมองเห็นทัศนียภาพได้รอบ
4. การสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง ทำให้ผู้เข้าใช้รู้สึกถึง Sense of Place โดยใช้การรับรู้ของประสาทสัมผัสทั้ง 5

<u>ข้อควรปรับปรุง</u>

1. การใช้หินแกรนิตผิวมัน ในส่วนเปียกอาจทำให้เกิดอันตรายได้

การจัด Zoning ในลักษณะที่ต้องเดินลงไปที่ Locker แล้วขึ้นมาที่ Fitness หรือ Spa นั้น ต้องขึ้น-ลงถึง 2 รอบ อาจลำบากและเสียเวลาสำหรับผู้เข้าใช้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 14

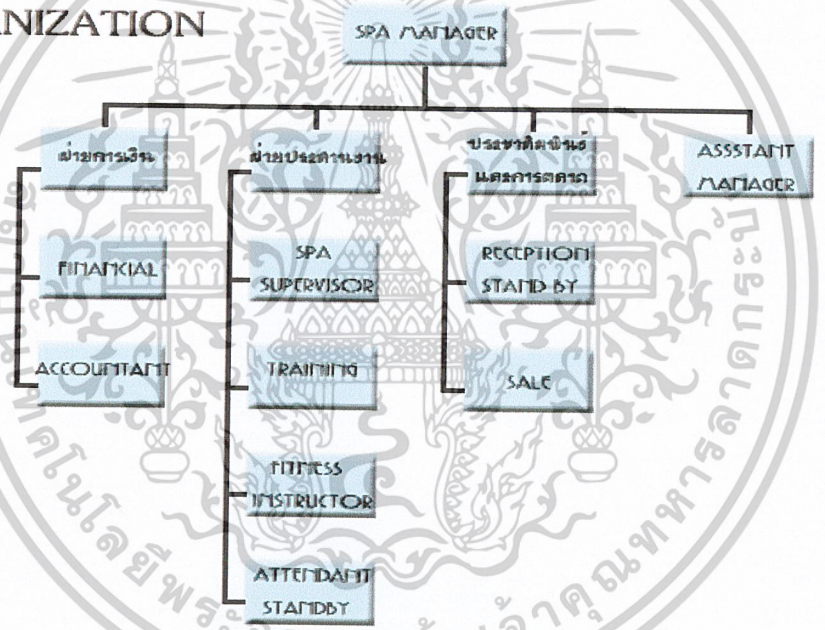
WESTIN BANYAN TREE SPA

CASE STUDY NEED :
- ORGANIZATION
- ZONING
- PROGRAM

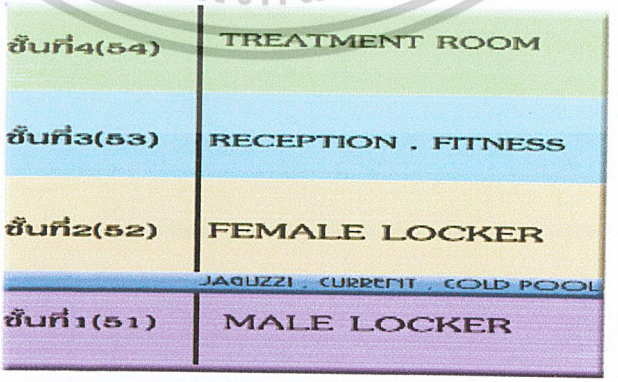
INTRODUCTION

เป็น GARDEN SPA ที่สูงที่สุดของกรุงเทพฯ โดยตั้งอยู่บนชั้น 51-54 ของอาคาร เปิดสวน JAGUZZI บ่อน้ำเย็นและบ่อน้ำวนเป็นOUTDOOR สามารถมองเห็นวิวและเรียกใช้บริการนวดไทยที่นี่ได้

ORGANIZATION



ZONING



CASE STUDY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 15

WESTIN BANYAN TREE SPA

PROGRAM

1. MASSOTHERAPY
2. HEALING TREATMENT
3. HYDROTHERAPY
4. THEMOTHERAPY
5. FACIAL TREATMENT
6 .BEAUTY TREATMENT
7 .FITNESS & RECREATIONAL PROGRAM
8. MEDITATION CLASSES

AREA REQUIREMENT

องค์ประกอบ	พื้นที่	จำนวน	รวม
ส่วนเก็บของ	3.2	1	3.2
ห้องทำสมาธิ	4	1	4
ห้องนวด	5.6	1	5.6
ห้องพักผ่อนพนักงาน	7.8	1	7.8
ห้องทำบำบัด	14.4	2	28.8
บันไดหนีไฟ	2.5	1	12.5
ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า	13.5	1	13.5
ห้องชาวน้ำและอบไอน้ำ	4.8	2	9.6
ส่วนอาบน้ำ	1	2	2
ห้องSUIT			
ส่วนนวด	13.2		13.2
อ่างน้ำวน	14		14
ส่วนอาบน้ำ			
ห้องนวดไทย	10		10

เน้นความCONTRAST ของสีและใช้แสงUPLIGHT ช่วยสร้างบรรยากาศ

เพิ่มความเป็นไทยโดยเลือกใช้ผ้าไทยตกแต่งเตียงและใช้กระจกเงาเพื่อให้ห้องดูกว้าง

ใช้วัสดุที่ต่างกันในแต่ละพื้นที่ทำให้เกิดการแบ่งชัดเจนและสร้างบรรยากาศที่ต่างกัน

กระจกฝ้าลดความทึบตันและการเปิดให้เห็นบางส่วนเป็นการเชื่อมSPACEให้เกิดความน่าสนใจ

สระว่ายน้ำเปิดโล่งเนื่องจากเป็นตึกสูงจึงทำให้เห็นวิวที่แปลกตา

CASE STUDY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4202065

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รีสอร์ทสุขภาพ ชีวาศรม

ที่ตั้ง

73/4 ถ. เพชรเกษม อ. หัวหิน จ. ประจวบคีรีขันธ์ โทรศัพท์ 032-536538

ชีวาศรมเป็นรีสอร์ทสำหรับสุขภาพระดับ 5 ดาว ที่เป็นบรรยากาศของการพักผ่อนและการผ่อนคลายจากความเครียดโดยมีแนวความคิดที่ว่า

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

เนื่องจากเป็นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพโดนเฉพาะจึงมีปรัชญาอยู่ที่การปรับสมดุลในร่างกายและจิตใจของผู้ใช้เป็นสำคัญ มีหัวใจหลักของโครงการอยู่ที่ Spa ที่มีสิ่งอำนวยวามสะดวกเต็มรูปแบบและหลากหลายประเภท การออกแบบเน้นให้มีการผสมผสานของสถาปัตยกรรมไทยและสถาปัตยกรรมตะวันตก มีการออกแบบให้เกิดความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก

จากการที่ชีวาศรมให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่เกิดขึ้นลากแนวความคิดของการเป็น Destination Spa จึงออกแบบโดยเน้นไปที่ Spa แล้วจึงออกแบบส่วนอื่นๆให้สอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยแบ่งเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ประกอบด้วย

- แผนกต้อนรับ Front office
- แผนกช่าง
- แผนกบัญชี
- แผนกบุคคล

ส่วนที่ 2 ประกอบด้วย

- ทะเลสาบ
- เรือนพักแบบบ้านทรงไทย

ส่วนที่ 3 ประกอบด้วย

- Spa
- gymnasium
- Beauty Salon
- Dance Studio

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- สระว่ายน้ำในร่ม
- ศาลาโยคะ
- ร้านขายของ เครื่องสำอาง

ส่วนที่ 4 ประกอบด้วย

- Ocean View ชั้น 2 – 4 เป็นห้องพัก
- ชั้นล่าง เป็นห้องครัว . ซักรีด . แม่บ้าน
- ห้องอาหารเพื่อสุขภาพ

<u>การบริการภายในโครงการ</u>

1. ห้องพัก มี 3 ประเภท

1.1 ห้อง suite แบ่งเป็น

- Fragrance Suite
- Rain Forest Suite
- Golden Bo Suite

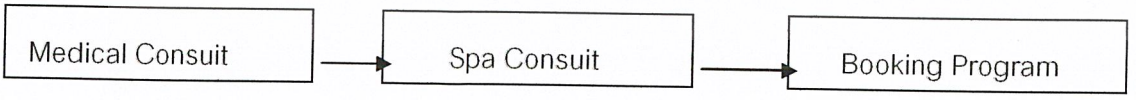
1.2 ห้องพักแบบธรรมดา (Ocean view)

1.3 เรือนไทย 7 หมู่ เรือนไทยหมู่หนึ่งมีเรือนพักประมาณ 3 เรือน รวมทั้งหมดส่วนนี้มี 17 ห้องพัก ตรงกลางเป็นชานกว้าง มีศาลานั่งเล่น

2. การผ่อนคลายและความงาม ประกอบด้วย

ส่วนการแพทย์ (Medical Department) จะเป็นการตรวจสายตา ดูประวัติก่อนเข้าใช้บริการและก่อนกลับบ้าน ประกอบด้วย

- Test Room
- ห้องโภชนาการ
- Fitness Assistant



2.1 ห้องทำเล็บ

2.2 ห้องนวด ประกอบไปด้วย

- Facial Treatment เป็นการให้บำบัดรักษาบนใบหน้าโดยเฉพาะ มีทั้งหมด 6 ห้อง โดยมีช่วงเวลาของการให้บริการประมาณ 55 นาทีถึง 85นาที

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- Body Treatment ส่วนบำบัดร่างกาย โดยมีช่วงเวลาของการให้บริการตั้งแต่ประมาณ 25 นาที ถึง 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

- Beauty Treatment ส่วนเสริมความงาม (ไม่แยกชายหญิง) โดยมีระยะเวลาการให้บริการประมาณไม่เกิน 50 นาที ประกอบด้วย

  - Hands & Feet Treatment
  - Hair Treatment

- Medical Treatment

2.3 Fitness Services ประกอบด้วย

- Swimming Lessons
- Tennis & Squash
- Beach Biking
- Yoka
- Thai Boxing (Muay Thai)

Activity Programme ประกอบด้วย

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

2.4 Beauty Salon

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.ส่วนบริการประกอบด้วย

3.1 ร้านขายของ

3.2 ห้องสมุด

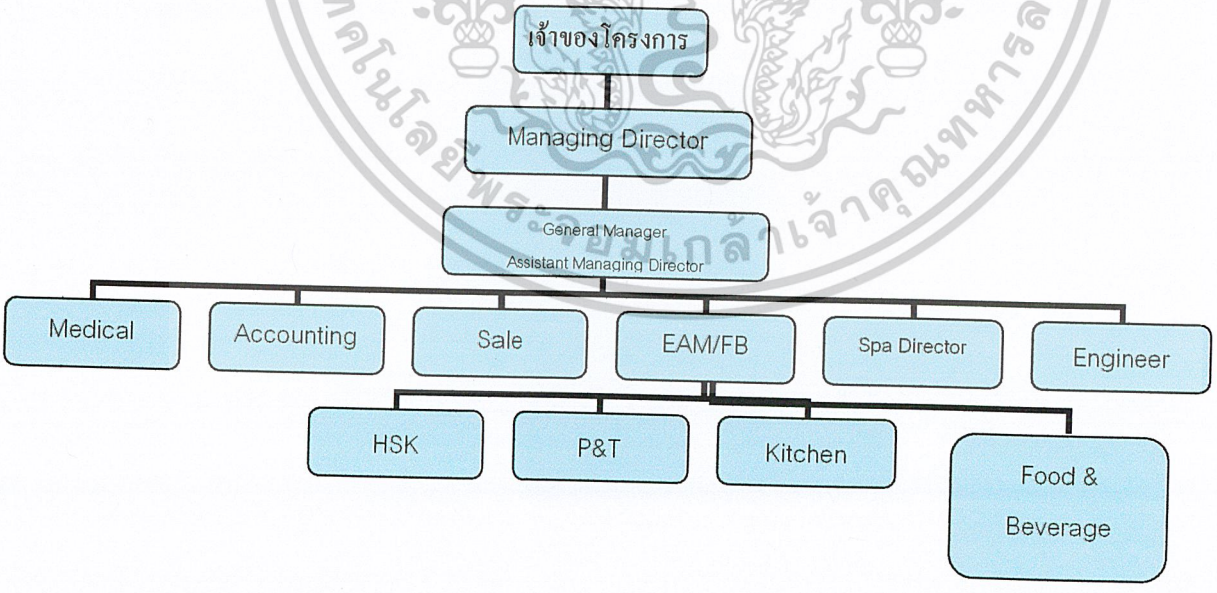
3.3 ห้องอาหารเพื่อสุขภาพ

3.4 Meeting Room

ผู้ใช้บริการ

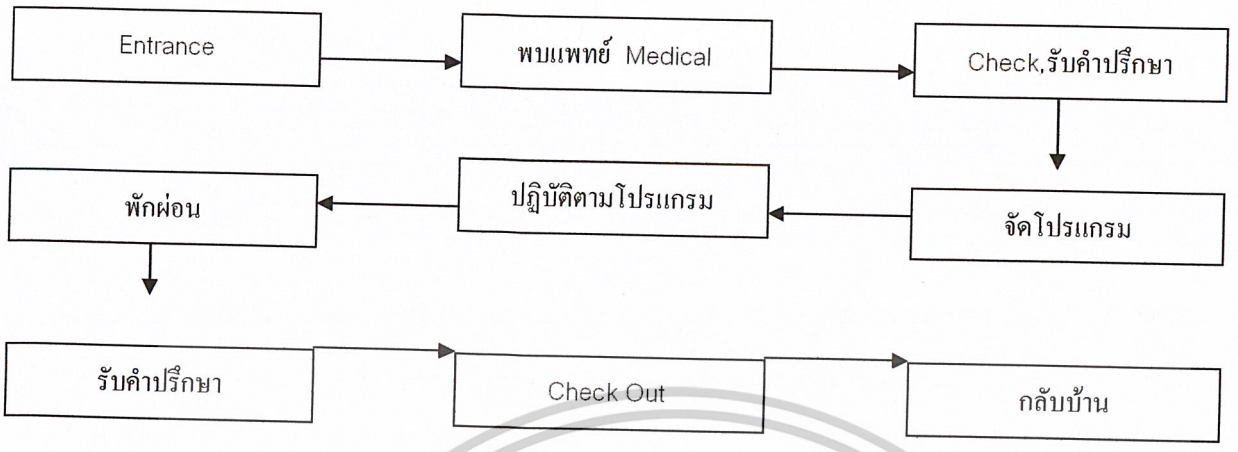
มีทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ คิดเป็นอัตราส่วน 50 : 50 ผู้เข้าใช้บริการจะมีทั้ง มาเดี่ยว มาเป็นคู่ หรือกลุ่มโดยคิดเป็นอัตราส่วนระหว่างมาคนเดียว และมาเป็นคู่หรือกลุ่ม เป็น 55 : 45 การเข้าใช้จะมีทั้งแบบเป็น Member และ Walk – in ซึ่งส่วนใหญ่จะมาแบบพักค้างคืน ตั้งแต่ 3 วัน ขึ้นไป เพศชายและเพศหญิงมีอัตราการใช้บริการเท่ากัน หากเป็นคนไทยจะอยู่ในช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไปชาวต่างประเทศจะเป็นอายุประมาณ 30 ปีขึ้นไป ที่นี่จะห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 16 ปีใช้บริการ กลุ่มเป้าหมายจะเป็นนักธุรกิจและครอบครัว ที่มีรายได้สูง

สายงานและการบริหาร

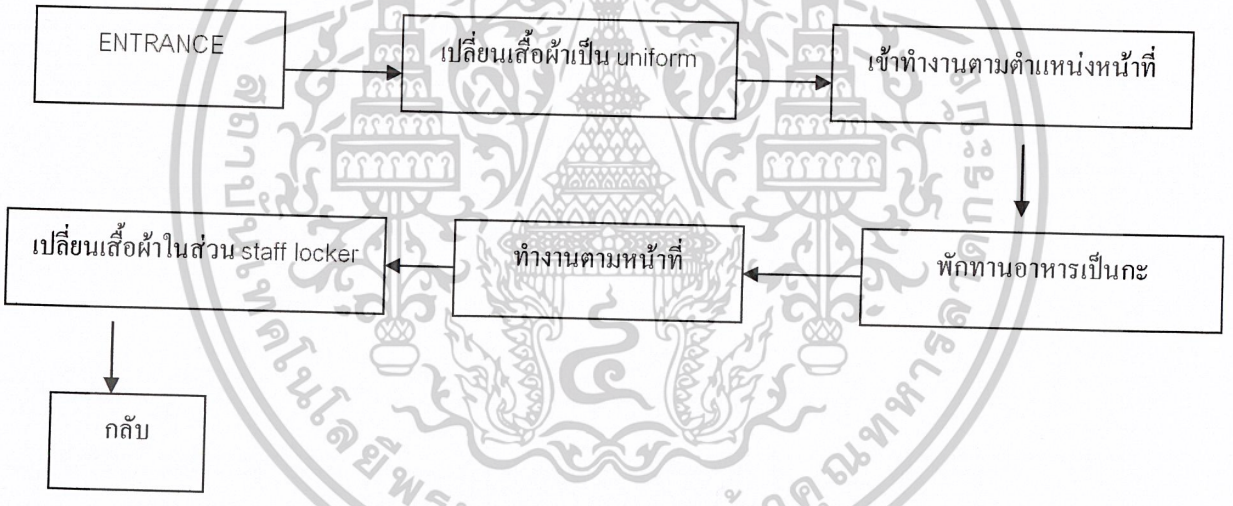


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรมการใช้บริการ



พฤติกรรมของผู้ให้บริการในส่วนสปา



วัสดุตกแต่งและสีที่ใช้

1. โถงต้อนรับด้านบน

พื้น	ปูหินอ่อนสีครีม
ผนัง	ฉาบปูนเรียบ ทาสีขาว ตกแต่งด้วยไม้แกะสลัก
เพดาน	มีการเล่นระดับในส่วนโถงพักคอยตกแต่งด้วยบัวเพดานไม้จริง ส่วนอื่นใช้ยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบทาสีขาว
แสงสว่าง	ใช้ไฟ dawn light กับแบบ spot light ส่องในจุดที่ต้องการเน้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. โถงบันไดทางเข้าสปา

พื้น	ปูหินอ่อน
ผนัง	กรุหินอ่อนสีครีม บางส่วนเป็นผนังปูนฉาบเรียบทาสีขาว
เพดาน	เน้นบางจุดโดยการใช้ไม้เป็นส่วนตกแต่งส่วนอื่นเป็นยิปซัมบอร์ด ทาสีขาว
แสงสว่าง	ใช้ไฟ down light กับแบบ spot light ส่องในจุดที่ต้องการเน้น

3. ส่วนอาบน้ำ

พื้น	หินกรวดล้างสลับกับการปูหินแกรนิตสีดำ ส่วนตรงกลางปูกระเบื้องโมเสกสีขาวรูปวงกลม
ผนัง	ปูหินแกรนิตสีดำสลับลายกระเบื้องโมเสกสีขาว ประตูใช้กระจกฝ้าเว้นช่องบนและล่าง
เพดาน	เจาะช่องวงกลมซ่อนไฟ ส่วนอื่นทาสีขาว
แสงสว่าง	ใช้ไฟฝังในส่วนที่เจาะช่องเพดาน

4. ส่วนพักผ่อน

พื้น	ปูไม้จริงทำสีธรรมชาติ ทางเดินเป็นพื้นกรวดล้าง
ผนัง	ฉาบเรียบทาสีขาว ใช้ Glass block บางส่วนเป็นผนังโค้งเพื่อเชื่อม space กับส่วนอื่น
เพดาน	ฉาบเรียบทาสีขาว มีการเล่นระดับให้สอดคล้องกับทางเดิน
แสงสว่าง	ใช้ไฟ down light เป็นหลักโดยมีไฟจากโคมไฟตั้งโต๊ะช่วยสร้างบรรยากาศ

5. โถงส่วน Hydrotherapy

พื้น	ปูกระเบื้องผิวด้านตกแต่งด้วยทางน้ำไหล
ผนัง	กรุหินอ่อนเป็นบัวพื้น ผนังทาสีเขียว
เพดาน	ฉาบเรียบทาสีเขียว ส่วนที่เจาะช่องตกแต่งด้วยไม้
แสงสว่าง	ใช้ไฟ down light และ spot light ในส่วนที่ต้องการเน้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. ศาลานวดไทย

พื้น	ปูไม้จริงทำสีธรรมชาติขัดมัน
ผนัง	ไม้อัดแต่งลายลูกฟัก
เพดาน	ไม้ตีชิด
แสงสว่าง	ใช้แสงธรรมชาติเป็นหลัก

<u>ข้อดีและการนำไปใช้</u>

1. มีการแบ่งพื้นที่ใช้สอยชัดเจน สร้างความเป็นส่วนตัวได้เป็นอย่างดี
2. ไม่มีพนักงานเดินไปมารบกวน เนื่องจากทางสัญจรของพนักงานอยู่ใต้ดิน สร้างความสงบเป็นส่วนตัวให้แก่ผู้ใช้
3. มีการสร้างทางน้ำไหลภายในอาคารเป็นการดึงธรรมชาติภายนอกเข้ามาสร้างความชุ่มชื้น และเสียงน้ำไหลจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย
4. มีการจัดสวนที่คอร์ดทกลางอาคาร ช่วยสร้างบรรยากาศธรรมชาติ และสีเขียวของใบไม้ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย
5. การใช่ผนังโค้งทำให้ space มีการเคลื่อนไหว เป็นการนำเส้นสายธรรมชาติเข้ามาใช้ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกแข็งกระด้าง

<u>ข้อควรปรับปรุง</u>

1. ส่วนพักคอยและพักผ่อนมีไม่เพียงพอต่อผู้เข้าใช้
2. เนื่องจากพื้นที่ภายในโครงการกว้างขวางจึงต้องมีพนักงานเป็นผู้นำ ผู้รับบริการไปในส่วนต่างๆทำให้เปลืองทรัพยากรบุคคล และค่าใช้จ่ายสูงขึ้น
3. ไม่มีตู้เก็บรองเท้าหน้าห้อง locker ทำให้เกิดความไม่เป็นระเบียบ
4. การใช้กระจกเพื่อให้มองเห็นภายนอกมากเกินไป อาจทำให้ความเป็นส่วนตัวลดลงในส่วนพักผ่อน
5. การนำแสงสว่างจากภายนอกเข้ามามากเกินไป ในบางส่วน ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกสงบเท่าที่ควร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 16

รีสอร์ทสุขภาพ ชีวาศรม

CASE STUDY NEED : USER BEHAVIOR
ORGANIZATION
การวางผัง

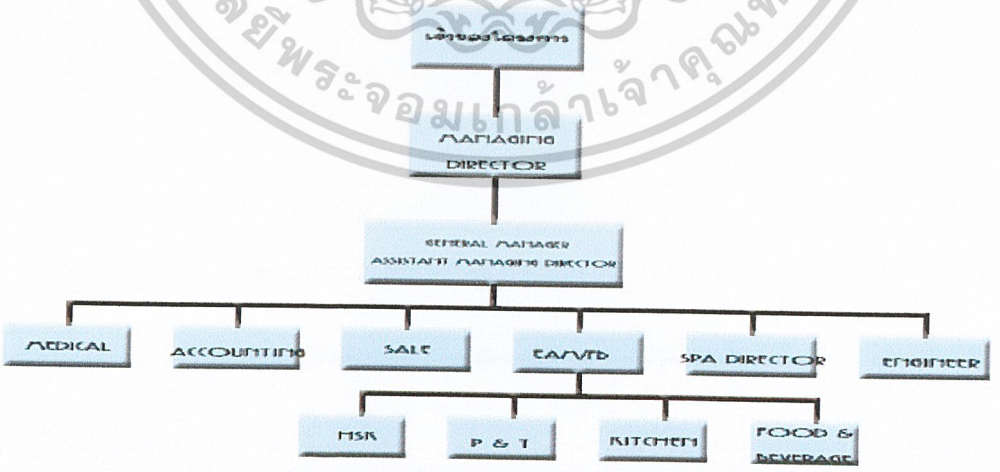
INTRODUCTION

ชีวาศรมเป็นรีสอร์ทสุขภาพระดับ 5ดาว เน้นบรรยากาศของการพักผ่อนและผ่อนคลาย จากความเครียด โดยเน้นการปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ ที่โจหลักอยู่ที่สปา

Chiva-Som ชีวาศรม

USER BEHAVIOR

ORGANIZATION



CASE STUDY

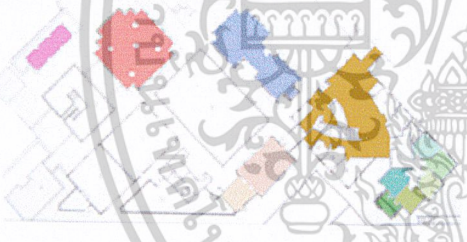
CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 17

รีสอร์ทสุขภาพ ชีวาศรม

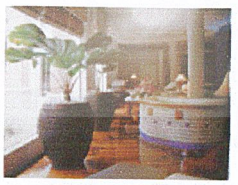
การวางผัง



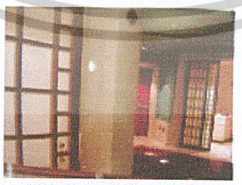
ใช้ผนังโค้งบางส่วน
ทำให้ดูมีการเคลื่อนไหว

มีการเปิดมุมมองให้
เห็นสวนภายนอก

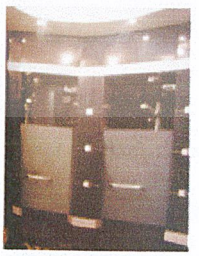
ศาลานวดไทยอยู่ภายนอก
เพื่อให้สัมผัสธรรมชาติเต็มที่



บริเวณอ่างน้ำวนเชื่อมต่อ
กับบ่วนผ่อนคลายและสวน
ภายนอก



ใช้บานประตูแบบตะวันออก
และการใช้สีที่ตัดกันทำให้
เกิดมุมมองน่าสนใจ



ห้องอาบน้ำใช้ผนังโค้ง
เกิดการเคลื่อนไหวเชื่อม
ต่อกับส่วนอื่น

CASE STUDY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 18

PHILLIP WAIN

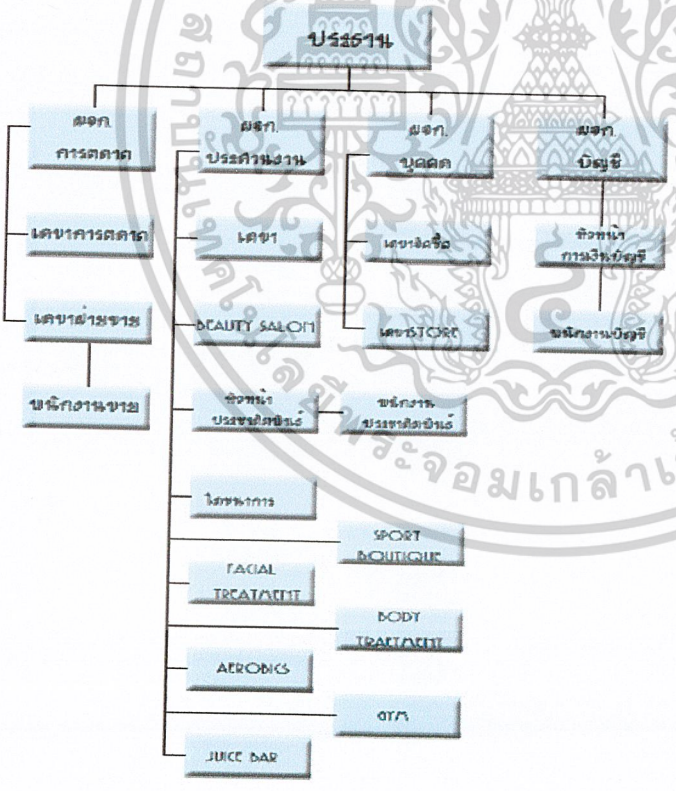
CASE STUDY NEED : ORGANIZATION

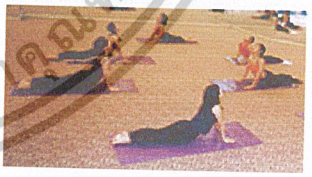
INTRODUCTION

เป็นฟิตเนสที่ให้บริการเฉพาะสตรีเท่านั้น โดยมีทั้งโปรแกรมฟิตเนสและโปรแกรมเสริมความงาม ซึ่งสมาชิกสามารถเลือกรับบริการได้ตามต้องการ นอกจากนี้ยังมี CLASS สอนไทเก็ก โยคะ และแอโรบิค พร้อมด้วย STEAM BATH SAUNA ไว้บริการ

Phillip Wain
FITNESS AND BEAUTY
THE ULTIMATE EXPERIENCE

ORGANIZATION





CASE STUDY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โอเรียนเต็ล สปา (THE ORIENTAL SPA)

ที่ตั้ง

579 ถ.เจริญนคร เขตคลองสาน กรุงเทพฯ

โอเรียนเต็ลสปา คือ ศูนย์สุขภาพและความงามตำรับไทยที่นำเคล็ดลับตำรับไทยโบราณมาผสานกับเทคโนโลยี ตะวันตกเพื่อตอบสนองความต้องการแก่ผู้ที่แสวงหาความสุขให้กับชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจโดยมีแนวความคิดที่ว่า

" อยากให้ที่นี่เป็นเหมือนสถานที่ที่ให้คนทั้งโลกที่เดินทางได้มาแวะพักผ่อน"

โดยมีจุดขายที่รูปแบบห้องที่มีความเป็นส่วนตัวของการทำกิจกรรมที่ค่อนข้างสูงผู้ที่เข้าใช้จะได้สัมผัสกับบรรยากาศแบบไทยๆที่แวดล้อมไปด้วยอาคารรูปทรง COLONIAL STYLE สอดแทรกไปกับส่วนธรรมชาติที่เขียวขจีและความสงบร่มรื่นแบบไทยๆ ซึ่งทำให้เหมาะกับการหลบความวุ่นวายในเมือง เพื่อมาผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี

โอเรียนเต็ลสปา อยู่ใต้การบริหารงานของโรงแรมโอเรียนเต็ล โดยอาคารแยกออกมาตั้งอยู่ฝั่งตรงข้ามแม่น้ำเจ้าพระยา และใช้ชื่อว่า " ศาลาริมน้ำ" ภายในมีส่วนต่างๆ ประกอบด้วย

- THE ORIENTAL SPA สถานบริการด้านความงามและสุขภาพด้วยวิธีการทางธรรมชาติผสานกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ได้ประยุกต์ให้เข้ากับหลักการของ วารีบำบัด เช่น การนวดตัว การพอกตัวด้วย สมุนไพร การนวดหน้า แต่งหน้า ทำผม
- THE ORIENTAL SPORT CENTER ให้บริการด้านการออกกำลังกาย ส่งเสริมสุขภาพพลานามัย
- ศาลาริมน้ำ ห้องอาหารไทยระดับ 5 ดาว ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ให้บรรยากาศแบบไทยๆและได้สัมผัสกับธรรมชาติริมน้ำ

โดยส่วนที่ได้ทำการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาวิทยานิพนธ์คือ ส่วนของ THE ORIENTAL SPAและ THE ORIENTAL SPORT CENTER

กิจกรรมที่ให้บริการในTHE ORIENTAL SPA

- BODY TREATMENT การพอกตัวด้วยสมุนไพรหรือผลิตภัฑณ์ที่เป็นสารสกัดจากธรรมชาติ เช่น สาหร่าย(REVITALIZING SEAWEED TREATMENT) .

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โคลน(ORIEATAL MUD WRAP) . มะละกอ(PAPAYA BODY WRAP) . สมุนไพรไทย (ORIENTAL HERBAL WRAP)การทำแต่ละครั้งใช้เวลานาน 60-90 นาที แล้วแต่ผลิตภัณฑ์ที่เลือกใช้

- BODY MASSAGE การนวดตัวจะมีหลายแบบ คือ นวดแบบไทย (ORIENTAL MASSAGE) คือการนวดกดจุด ดัดตน โดยที่ไม่มีการซโลมน้ำมันบนตัว นวดสัมผัสแบบสวีเดน(SWEEDISH MASSAGE) คือการนวดด้วยน้ำมันที่สกัดจากรากไพร นวดผสมผสาน(ESSENTIAL OIL MASSAGE)คือการนวดด้วยน้ำมัน ผสานการนวดด้วยแบบไทยที่มีการกดจุด ดัดตนเข้าร่วมด้วย ใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที

- FACIAL TREATMENT เป็นการนวดหน้าแบบต่างๆใช้เวลา 60-90 นาที

- HYDRO THERAPY BATH อ่างน้ำนวดตัวที่มีจุดพ่นน้ำกว่า 100 จุด นวดได้ทั่วร่างกาย และยังสามารถควบคุมจุดต่างๆให้มีความแรงต่างกันได้ ใช้เวลาในการทำ 60 นาที

- ALPHA MASSAGE เป็นเครื่องอบตัวและนวดตวรูปไข่ที่ผู้ใช้บริการสามารถเข้าไปนอนในนั้นได้ ใช้เวลา 30 หรือ 60 นาที แล้วแต่ผู้บริการจะเลือกใช้

- BEAUTY TREATMENT การให้บริการดูแลเส้นผมด้วยการใช้สมุนไพร . สาหร่าย . โคลน . พอกผม

- MAKE UP การให้บริการแต่งหน้าแบบต่างๆ

- WAXING การขนส่วนต่างๆ เช่น รักแร้ ขา ฯลฯ

- MEDITATION ROOM ห้องปฏิบัติสมาธิ เพื่อความผ่อนคลายและจิตใจที่สงบ

กิจกรรมที่ให้บริการต่างๆเหล่านี้ ผู้ใช้บริการอาจเลือกซื้อเป็นโปรแกรมได้ โดยแต่ละโปรแกรมจะมีบริการชนิดต่างๆกันไป แล้วแต่จุดประสงค์ของผู้เข้าใช้ โปรแกรมจะแบ่งได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1.HALF DAY PROGRAM โปรแกรมครึ่งวัน ใช้เวลาแตกต่างกันไปแล้วแต่โปรแกรมที่เลือก อาจจะเป็น 2 .3 หรือ 4 ชั่วโมงก็ได้ และจะมีบริการเคร่องดื่มเป็นชาสมุนไพร . น้ำผลไม้ . น้ำแร่ให้ด้วย

ตัวอย่าง : *THE REVITALIZER (2 hr.30 mins)*

One Papaya Body Polish

One Stimulation LegTreatment

One Jet Lag Treatment

2,950 Bht.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. FULL DAY SPA โปรแกรมเต็มวัน ใช้เวลา 4-5 ชั่วโมง มีบริการเครื่องดื่ม เช่นกัน

ตัวอย่าง : *ORIENTAL ROMANCE (5 hrs.)*

Two Oriental Massage

TwoOriental Aromatherraphy Facials

Two Manicures Or Pedicures

11,000 Bht.

3. DAY SPA PROGRAM โปรแกรม 3 วันแต่จะเป็นในลักษณะของการไป – กลับ ไม่มีการพักค้างคืน มีบริการอาหาร เครื่องดื่ม โปรแกรมสอนทำอาหารไทย และโปรแกรมการสอนวัฒนธรรมไทยด้วย (เนื่องจากผู้ใช้บริการส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติ หรือเป็นแขกของโรงแรม ORIENTAL จึงมีการรับรองการให้บริการแก่ชาวต่างประเทศ ในส่วนนี้ด้วย

ตัวอย่าง : *ORIENTAL SPA EXPERIENCE*

One Oriental Body Glow

One Revititalizing Seaweed Wrap

One Hydotherraphy Session

One Let Shower

One Oriental Foot Massage

Two Alphamassage Sessions

One Facial Treatment

One Oriental Massage

One Swedish Massage

One Jet Lag Massage

One Essential Oil Massage

37,400 Bht.

ลักษณะการให้บริการของโอเรียนเต็ลสปา

ในลักษณะเข้ารับบริการเป็นสมาชิก แต่จะเป็นการจองคอร์สเป็นครั้งๆไป หรือจะเป็นโปรแกรมทั้ง 3 แบบ คือ ครึ่งวัน , เต็มวัน , และ 3 วัน อัตราค่าบริการก็แล้วแต่คอร์สหรือโปรแกรมที่เลือกใช้ และจะเสียค่าใช้จ่ายเป็นครั้งๆไป การจองโปรแกรมส่วนใหญ่จะเป็นการจองทางโทรศัพท์ หรือจะมาด้วยตนเองก็ได้ เมื่อจองแล้ว ทางฝ่ายRECEPTERก็จะจัดเตรียมห้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไว้ให้ตามเวลาที่ได้นัดหมาย สามารถยกเลิกการจองได้เช่นกัน โดยจะต้องแจ้งล่วงหน้าก่อนเวลา 3 ชม.

ภายใน THE ORIENTAL SPA แบ่งส่วนต่างๆ ในการให้บริการดังนี้

1. RECEPTER HALL ส่วนสำหรับต้อนรับ นั่งพักคอยขณะรอการับบริการ ติดต่อสอบถามและการจองโปรแกรม
2. SUIER ROOM เป็นห้องสำหรับให้บริการนวด มีทั้งหมด 14 ห้อง ทุกห้องจะมีห้องน้ำในตัวโดยจะมีระบบJET SHOWER และระบบ STEAM (อบไอน้ำ) ด้วย ลักษณะของส่วนที่ใช้นอนนวด จะเป็นเบาะปูกับพื้น หนาประมาณ 2-3 นิ้ว ลักษณะของห้องแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ
   - STANDARD SUIET 10 ห้อง
   - DELUXE SUIET 3 ห้อง แต่ละห้องมี SAUNA และ WIRPOOL ในตัวด้วย
   -ORIENTAL SUIET 1 ห้อง มีส่วนพักรับรอง SAUNAและ WIRPOOLในตัวด้วย
3. ALPHA MASSAGE ROOM ลักษณะเป็นห้องที่มีเครื่องอบและนวดตัวรูปไข่ ภายในห้องจะมีชั้นวางของสำหรับวางของผลิตภัณฑ์บำรุงผิวต่างๆ และมีห้องน้ำในตัวด้วย
4. HYDRO THERAPHY ROOM มี 2 ห้อง ภายในมีเตียงสำหรับการทำTERATMENT . พอกตัว และมีHYDRO THERAPHY BATH สำหรับการนวดตัวด้วยที่พ่นน้ำความแรงออกจากหัวฉีดกว่า 100 จุด ภายในอ่าง และยังสามารถควบคุมความแรงของน้ำได้ด้วย
5. FACIAL ROOM ห้องนวดหน้าจำนวน 2 ห้อง ภายในมีเก้าอี้ปรับระดับได้สำหรับการนวดหน้า และชั้นวางผลิตภัณฑ์ต่างๆ (ไม่มีห้องน้ำในตัวเนื่องจากการเข้ารับบริการไม่จำเป็นต้องอาบน้ำ)
6. MEDITATIOON ROOMห้องปฏิบัติสมาธิ เป็นห้องโล่งกว้าง แต่ดูอบอุ่น มีพื้นที่และแท่นนั่งปฏิบัติสมาธิ องค์พระพุทธรูปที่งามเด่นสร้างบรรยากาศเคร่งขรึม น่าเคารพศรัทธาและเป็นศูนย์รวมจิตใจให้สงบ

THE ORIENTAL SPORT CENTER

ลักษณะการให้บริการ เปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่เวลา 6.00 22.00 น. สามารถสมัครเป็นสมาชิกได้ทั้งในรายเดือนและรายปี โดยอัตราค่าสมาชิกเป็นดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สมาชิกรายเดือน : 3,000 บาท/คน

สมาชิกรายปี : 27,000 บาท/ คน

50,000 บาท/ 2 คน

20,000 บาท / คน (สำหรับการสมัครเป็นกลุ่ม 4 – 10 คน)

<u>ภายใน THE ORIENTAL SPORT CENTER แบ่งเป็นส่วนต่างๆในการให้บริการดังนี้</u>

1. RECEPTION COUNTER สำหรับการติดต่อสอบถาม สมัครสมาชิก ดูแลเรื่องของกุญแจล็อกเกอร์
2. EXERCISE ROOM ห้องสำหรับออกกำลังกาย ประกอบด้วยอุปกรณ์อันทันสมัยมากมาย ภายในยังมีที่นั่งพักและCOOLERน้ำดื่มไว้คอยบริการด้วย
3. AEROBIC ROOM สำหรับFLOOR AEROBIC CLASSและSTEP AEROBIC CLASS และยังมีโต๊ะปิงปองที่พับเก็บได้ และสามารถกางออกมาเล่นได้ในเวลาที่ไม่มีAEROBIC CLASS
4. LOCKER ROOM แบ่งเป็นห้องชายและห้องหญิงแยกจากกันเป็นสัดส่วน ภายในแต่ละห้อง จะมีห้องSAUNAและSTEAM และมีห้องอาบน้ำที่มีระบบJET SHOWER ทุกห้อง
5. SQUART ROOM มีจำนวน 2 ห้อง
6. COUNTER BAR ลักษณะเป็นจะให้บริการเรื่องเครื่องดื่มสุขภาพ เช่น ชาสมุนไพร น้ำผลไม้ น้ำแร่ เป็นต้น

<u>การวางผังและการใช้งาน</u>

การวางผังห้องนวดต่างๆนั้น จะเป็นให้แบบห้อง SUITE เหมือนกับห้องพักในโรงแรม ขนาดของห้องมีความโอ่งโถงกว้างขวาง มีการรวมกิจกรรมหลายประเภทเข้าไว้ในส่วนเดียวกัน มีส่วนอบไอน้ำ SAUNA และส่วนแต่งตัวในห้องเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีการแยกส่วนของ FITNESSออกไปไว้ด้านหลังไม่ปะปนกับส่วนของการนวด

<u>วัสดุและการตกแต่งภายใน</u>

การประดับตกแต่งของห้องวารีบำบัดมีการตกแต่งโดยใช้หินเรียงสลับเป็นลายคลื่นที่พื้นและผนังซึ่งจะใช้หินที่มีขนาดแตกต่างกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัสดุโดยทั่วไปใช้ไม้เกือบทั้งหมด มีการจำลองลายฝาแบบเรือนไทยเข้ามาตามส่วนของผนังทางเดินดวย ส่วนการให้แสงสว่างในห้องนวดต่างๆเป็นแบบ indirect light ตามทางเดินจะใช้โคมไฟแบบไทยห้อยประดับ

สายงานบริหารของส่วน THE ORIENTAL SPA THE ORIENTAL SPORT CENTER

GENERAL MANAGER	1 คน
HEALTH CLUB MANAGER	1 คน
RECEPTIONIST	2 คน
TRIANER	4 คน
CLUB ADTENDANT	3 คน
BAR MAN	2 คน
CLEANING CREW	2 คน
SPA MANAGER	1 คน
RECEPTIONIST	3 คน
SUPERVISOR TRIANER	2 คน
SENIOR THERAPHY	1 คน
THERAPIES	18 คน
SERVICE ASSISTANT	5 คน
CLEANING CREW	5 คน

ข้อดีและการนำไปใช้

1. ห้องที่มีขนาดต่างกัน เตียงบนพื้นของห้องวารีบำบัดทำให้เป็นการนวดเท้าเวลาเดิน และกันลื่นด้วย
2. ห้องSUITE มีการเล่นระดับพื้นเกิดการแบ่งกิจกรรมที่ชัดเจน
3. ห้องนวดมีการใช้กระจกทำให้ห้องดูกว้างขึ้น
4. ใช้ไม้เป็นวัสดุหลักและระเบียบของเรือนไทยสามารถสื่อความเป็นไทยได้อย่างชัดเจน

ข้อควรปรับปรุง

1. พื้นที่ใช้สอยไม่ครบถ้วน ขาดพื้นที่พักผ่อนและส่วนสำนักงาน
2. พื้นที่ส่วน Reception มีขนาดเล็กเกินไปไม่เพียงพอต่อการใช้งาน
3. การเล่น STEP ในห้องมากเกินไปจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 19

ORIENTAL SPA

CASE STUDY NEED : ORGANIZATION
AREA REQUIREMENT

INTRODUCTION

เป็นศูนย์สุขภาพและความงามตำรับไทย
ที่นำตำรับไทยโบราณมาผสมผสานกับเทคโนโลยี
ตะวันตกเพื่อตอบสนองความต้องการแก่ผู้ที่แสวง
หาความสุขให้กับชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ

THE ORIENTAL BANGKOK

ORGANIZATION

GENERAL MANAGER	1	คน
HEALTH CLUB MANAGER	1	คน
RECEPTIONIST	2	คน
TRAINER	4	คน
CLUB ADTENDENT	3	คน
BAR MAN	2	คน
CLEANING CREW	2	คน
SPA MANAGER	1	คน
RECEPTIONIST	3	คน
SUPERVISOR TRAINER	2	คน
SENIOR THERAPY	1	คน
THRAPIES	18	คน
SERVICE ASSISTANT	5	คน
CLEANING CREW	5	คน

CASE STUDY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 20

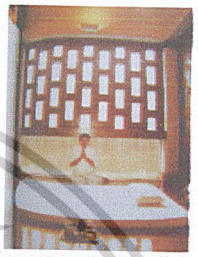
ORIENTAL SPA

AREA REQUIREMENT

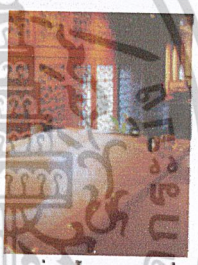
ห้องนวดทั่วไป	ขนาด	จำนวน	รวม
เตียงนวด	2	2	4
ชาวน่า	5.2	1	5.2
ส่วนอาบน้ำ	3.12	1	3.12
ห้องส้วม	3.12	1	3.12
อ่างน้ำวน	5.04	1	5.04
ตู้วางของ	2	1	2
โต๊ะ	1.96	1	1.96
เก้าอี้พักผ่อน	3.6	2	7.2

ห้องนวดไทย	ขนาด	จำนวน	รวม
เตียงนวด	2	2	4
ส่วนอาบน้ำ	4	1	4
ห้องส้วม	4	1	4
ตู้วางของ	1.8	1	1.8
เก้าอี้พักผ่อน	3.6	2	3.6

ห้องวารีบำบัด	ขนาด	จำนวน	รวม
เตียงขัดตัว	3.12	1	3.12
อ่างนวดตัว	3.12	1	3.12
ห้องส้วม	4.8	1	4.8
ตู้อบ	2	1	2
ชั้นวางของ	3.6	4	14.4



ห้องนวดไทยตกแต่งเรียบง่ายใช้ไม้เป็นวัสดุหลัก นำแสงธรรมชาติมาใช้



ส่วนของอ่างน้ำวน ตกแต่งผนังด้วยไม้ฉลุลาย เพื่อสร้างความเป็นส่วนตัว แต่ยังมีแสงธรรมชาติเข้ามาด้วย

ภายในห้องนวดมีการเล่นระดับทำให้เกิดสัดส่วนของแต่ละกิจกรรมตกแต่งให้เกิดบรรยากาศแบบไทยๆ

การใช้ผ้าปะกบร่วมกับกระจกทำให้ห้องดูกว้างขึ้น มีการเล่นระดับผ้าซ่อนไฟทำให้เพิ่มปริมาตรในแนวตั้ง

CASE STUDY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แกรนด์สปา แอนด์ ฟิตเนส (THE GRAND SPA AND FITNESS CLUB)

ที่ตั้ง

โรงแรม Sheraton Grand Sukuhmvit 250 ถ. สุขุมวิท เขตคลองเตย กรุงเทพ ฯ 10110 โทรศัพท์ 653 – 0333

เป็นสปากลางใจเมือง ซึ่งตั้งอยู่บนชั้น 3 ของโรงแรม แกรนด์ เชอราตัน สุขุมวิท ด้วยทำเลที่ตั้งที่อยู่ใจกลางเมืองจึงมีแนวความคิดที่ว่า

" ต้องการให้เป็นสปาที่เหมือนเหมือนโอเอซิสของเมือง "

องค์ประกอบ

1. โถงทางเข้า เคาน์เตอร์ต้อนรับและโซฟานั่งคอย
2. locker room Spa
1. Fitness
2. Floor exercise – yoga
3. Snack bar
4 .ห้องนวด

ลักษณะการให้บริการ

เปิดบริการ Fitness 6.00 a.m. – 10.00 p.m.

Spa 8.00 a.m. – 10.00 p.m.

ความหมายของ Spa นั้นจะรวมหมายถึงที่มี steam sauna Jacuzzi และห้องนวดให้บริการ ถ้าlocker room ที่มีเพียงแต่ lockerห้องน้ำและห้องอาบน้ำ ก็จะเรียกlocker roomเพียง เฉยๆ

แบ่งลูกค้าออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. สมาชิก จะมีทั้งสมาชิกเดี่ยว คู่ รายสัปดาห์ รายเดือน ราย 6 เดือน และรายปี และทุกจะมีการจัด lockerให้เป็นพิเศษ ไม่ต้องใช้ร่วมกับผู้อื่น ลูกค้ามีกุญแจส่วนตัว และไม่มีกุญแจสำรองไว้ทางโรงแรม
2. ลูกค้าทั่วไป หมายถึง บุคคลทั่งไปที่พักในโรงแรมหรือบุคคลภายนอกที่เข้ามาใช้บริการ สำหรับลูกค้าทั่วไปจะต้องใช้ locker ใน locker room

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การวางผังและการใช้งาน

แนวความคิดในการตกแต่ง คือ ต้องการให้เป็นรูปแบบผสมผสานระหว่างไทยหับเขมร ส่วนสปาจะถูกจัดเป็นส่วนเดียวกันกับฟิตเนส โดยจัดแบ่งพื้นที่เป็น 2 ชั้น เชื่อมโดยบันไดในส่วนโถงต้อนรับ

ชั้นล่าง เป็นส่วนของกิจกรรมหลัก ซึ่งประกอบไปด้วย

- ทางเข้าหลักและส่วนต้อนรับ (Main hall & Lobby)
- ส่วนสปา ภายในประกอบด้วยส่วนต่างๆดังนี้
  - Sauna
  - Steam Bath
  - Jacuzzi
  - Locker room
  - Dressing Area
  - Shower Room
  - Rest room
- ห้องออกกำลังกายและมุมเครื่องดื่ม (Fitness Room & Juice Bar corner)
- ห้องแอโรบิคแดนซ์ (Aerobic Dance Room)

ชั้นบน เป็นส่วนของห้องนวดทั้งหมด ประกอบด้วย

- ห้องนวดไทย (Thai Massage) 3 ห้อง
- ห้องนวดแบบสวีดิช (Swedish & Aromatheraphy Massage) 6 ห้อง
- ห้องนวดน้ำ (Hydrotherraphy) 2 ห้อง

การวางผังจะเป็นแบบ Singer loaded corridorและ Double loaded corrid

ประเภทการให้บริการ

แบ่งให้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. ส่วน Spa ซึ่งจะแยกชายและหญิง ประกอบด้วย
   - Sauna
   - Steam
   - Jacuzzi

   เปิดบริการ 06.00 – 22.00 น.
2. ส่วน Fitness ประกอบด้วยเครื่องออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ

   เปิดบริการ 06.00 – 22.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ส่วน Aerobic Room ซึ่งมีหลายกิจกรรม ดังนี้

– Aerobic Dance

– Dancing class

-Yoga

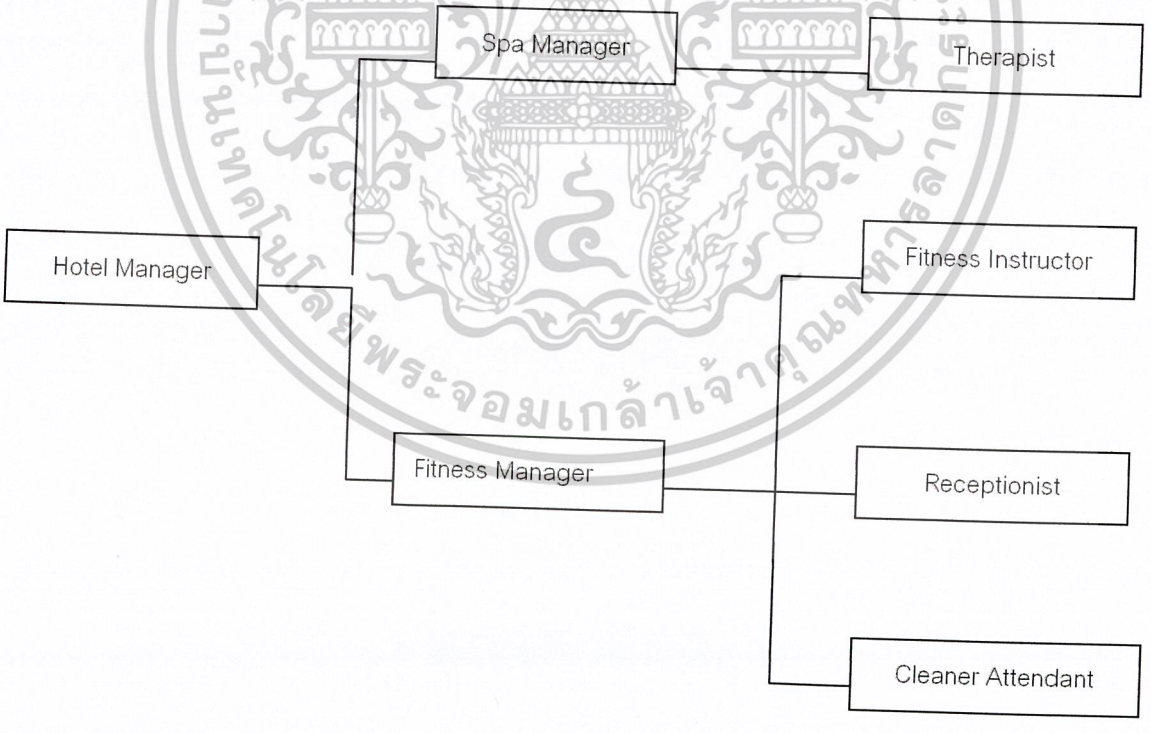
เปิดบริการ 06.00 – 22.00 น.

4. ส่วนธรรมชาติบำบัด ประกอบด้วย

- ห้องนวดไทย (Thai massage room)
- ห้องนวดทั่วไป (Swedish . Aromaheraphy Facial Massage Room)
- ห้องวารีบำบัด (Hydro theraphy)

เปิดบริการ 06.00 – 22.00 น.

<u>อัตรากำลังและสายการบริหาร</u>



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Spa Manager 1 ตำแหน่ง

หน้าที่ ดูแลการทำงานของพนักงานในส่วนสปาทั้งหมด

Therapist 13 ตำแหน่ง

หน้าที่ เป็นพนักงานที่ทำหน้าที่บำบัดแก่ผู้ใบริการ ซึ่งสามารถทำหน้าที่สลับหมุนเวียนได้ในทุกๆตำแหน่ง

Fitness Manager 1 ตำแหน่ง

หน้าที่ เป็นผู้ควบคุมดูแลการทำงานของพนักงานในส่วน fitness ทั้งหมด รวมทั้งพนักงาน ต้อนรับและพนักงานทำความสะอาด

Fitness Instructor 4 ตำแหน่ง

หน้าที่ เป็นผู้ดูแลและผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการในส่วน fitness โดยการให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์ต่างๆได้อย่างถูกต้อง

Receptionist 5 ตำแหน่ง

หน้าที่ เป็นพนักงานต้อนรับและให้บริการสอบถามรายละเอียดต่างๆกับผู้ใช้บริการ รวมทั้งเป็น เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์และเคาน์เตอร์คิดเงิน

Cleaner attendant 5 ตำแหน่ง

หน้าที่ ทำความสะอาดพื้นที่ทั้งหมดภายใน The Grand Spa & Fitness Club รวมทั้งทำหน้าที่ ผลัดเปลี่ยนผ้าคลุมเตียง ผ้าขนหนูและเสื้อคลุม เพื่อนำไปส่งซักรวมกับส่วนของโรงแรม

ส่วน massage นั้นจำเป็นที่จะต้องติดวันและเวลาการใช้บริการให้เรียบร้อยเสียก่อน ทั้งนี้เพราะต้องใช้เวลานานตั้งแต่ 45 นาที และห้องมีจำนวนจำกัด และเพื่อให้สามารถจัดสรรผู้ให้บริการได้เพียงพอต่อผู้เข้าใช้ เมื่อเข้ามาในโครงการ ผู้รับบริการต้องามลงชื่อที่เคาน์เตอร์ จากนั้นจะไปส่วนที่บริการที่ติดต่อไว้ หากเป็นการนวดแบบ Swedish Aromatheraphy และ Facial ต้องเปลี่ยนชุดที่ทางโครงการเตรียมไว้ให้ หลังจากนวดเสร็จจึงอาบน้ำและเปลี่ยนชุดก่อนออกมาข้างนอก แล้วกลับมาลงชื่อออกที่เคาน์เตอร์ส่วนต้อนรับ ก่อนออกไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัสดุ แสง และสีที่นำมาใช้

แยกตามส่วนต่างๆดังนี้

1. โถงต้อนรับ ขนาดโดยรวม 4 x 5 ม.

- counter ยาว 2 ม. 1 ชุด

– ส่วนพักคอย

–ตู้เก็บเอกสาร

–ตู้ควบคุมการเปิด – ปิก ไฟ air และเสียงเพลง ฝังซ่อนในผนัง

พื้น ไม้

ผนัง เป็นหินทรายเทียม ไม่ทราบแน่ชัดว่าเป็นวัสดุเทียม หรือเป็นการพ่นทรายที่ผนัง

เพดาน ฝ้าเพดารฉาบเรียบ

ไฟ downligth และ หลอดฮาโลเจน

2. locker room แบ่งเป็นชายและหญิง แต่ละส่วนมีส่วนประกอบเหมือนกันดังนี้

– locker 46 ชุด พร้อม stool รวมพื้นที่แต่งตัวประมาณ 6 x 6 ม.

-Jacuzzi ขนาด 3 x 3 ม.

-Sauna ขนาด 2 x 3 ม. 1 ห้อง

-Staem ขนาด 2 x 2.5 ม. 1 ห้อง

- shower ขนาด 1 x 1.5 ม. 3 ห้อง 1.5 x 2 ม. 2 ห้อง

- Draessing พื้นที่ 3 x 4 ม แบ่งเป็นเก้าอี้แต่งหน้ากว้างประมาณ 0.50 x 1.5 ม. ชุด

-Toilet ขนาด 1.5 x 1.5 ม. 2 ห้อง

พื้น หินอ่อนสีออกครีมน้ำตาล

ผนัง หินอ่อนสีออกครีมน้ำตาล

เพดาน ฉาบเรียบ สีขาว

เครื่องเรือน locker ทำจากไม แต่ในส่วนที่สัมผัสน้ำ เช่น stool ใช้หวาย

ไฟ downligth

3. Fitness

3.1 *Exercise room* สำหรับ aerobic & yoga มีผู้ฝึกสอนควบคุมขนาด 7x 7ม.

พื้น ไม้ผนัง ผนังติดกกระจกเงาเพื่อดูท่าทาง และรูปร่างขณะออกกำลังกาย

เพดาน ฉาบเรียบ สีขาว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไฟ downligth

3.2 *Fitness*

พื้น พรมปู wall to wall

ผนัง ผนัง ฉาบเรียบติด wallpaper

เพดาน ฉาบเรียบ สีขาว

แสงสว่าง ใช้แสงธรรมชาติจากภายนอกให้เข้ามามากที่สุด

4. ทางเดินเข้าสู่ห้อง Fitness

พื้น ทางเดินปูหินอ่อน

ผนัง กรุไม้อัดพ่นสี

เพดาน ซ่อนไฟแบบ Indirect light จากใต้ฝ้าที่เล่นระดับ และเล่นกระจกเงาในบางส่วน

5. โถงสปา

พื้น ทางเดินปูด้วยหินแกรนิต ขนาด 0.30 x 0.30 ม.

ผนัง ปิดด้วย wallpaper ผ้า เดินบัวไม้ปิด

เพดาน กรุยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบ ทาสีขาว

แสงสว่าง ซ่อนไฟแบบ Incandescent , Halogen เป็นโคมฝังในเพดานเพื่อให้เกิดแสงโทนเหลือง ส้ม

6. บริเวณอ่าง Jacuzzi

พื้น ปุด้วยหินแกรนิค

ผนัง กรุหินอ่อน

เพดาน ยิปซัมบอร์ดทาสีขาว

แสงสว่าง ใช้ไฟ Indirect light ทำให้เกิดแสงสลัว เน้นเป็นจุด ๆ

7. ห้องน้ำภายในสปา

พื้น ปูหินแกรนิค

ผนัง กรุหินอ่อน

เพดาน ยิปซั่มบอร์ดทาสีขาว

แสงสว่าง ไฟ downligth และไฟกิ่งติดผนัง ซ่อนไฟแบบ indirect ไว้ใต้ฝ้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8. โถงพักคอยชั้นบน

พื้น ปูด้วยไม้กระดานสลับลวดลายกับหินทราย ในส่วนทางเดินปูเสื่อกกันเสียงดังเวลาเดิน

ผนัง ตกแต่งด้วยมุลี่ไม้ไผ่ ตามทางเดินมีการประดับปูนชั้นและให้แสงเป็นระยะๆ

เพดาน กรุไม้เล่นระดับเป็นชั้นๆ สลับกับยิปซัมบอร์ดทาสีขาว

แสงสว่าง โคมไฟ downligth และ up light ที่ส่องงานปูนชั้น

9.ห้องนวด

9.1 *Swedish & Aroma & Facial* ใช้ห้องรวมกันแล้วแต่ว่าจะใช้ทำอะไร พื้นที่ 3 x 4.5 ม. 6 ห้อง

– มีเตียงสำเร็จรูป 1 ตัว

– ห้องน้ำ

–ที่แขวนเสื้อสำหรับเปลี่ยน

พื้น พื้นไม้

ผนัง ผนังติด wallpaper สลับกับการกรุไม้

เพดาน ฉาบเรียบสีขาว

ไฟ downligth แบบ dimmer

เสียง มีวิทยุให้สำหรับฟัง โดยสามารถเลือกได้ 4 ช่อง และปรับระดับเสียงได้

9.2 *Thai* ขนาด 3 x 4.5 ม. จำนวน 3 ห้อง

– เบาะนวด

– ตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้า

พื้น พื้นไม้

ผนัง ผนังติด wallpaper สลับกับการกรุไม้

เพดาน ฉาบเรียบ สีขาว

ไฟ dowmligth แบบ dimmer

เสียง มีวิทยุให้สำหรับฟัง โดยสามารถเลือกได้ 4 ช่อง และปรับระดับเสียงได้

9.3 *Hydro* ขนาดห้อง 4 x 8 ม. จำนวน 2 ห้อง

– เตียง Hydro pool ขนาดประมาณ 0.90 x 2.00 ม.

– ห้องอาบน้ำ และห้องสุขา ขนาดประมาณ 1.5 x 1.5 .ม อย่างละ 1 ห้อง

พื้น หินอ่อนสีดำ

ผนัง หินอ่อนสีดำเป็น bordor ตัดกับสีพื้นผนังสขาว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพดาน ฉาบเรียบสีขาว

ไฟ downligth มี dimmer

10. Toilet ขนาด 1.2 x 1.2 จำนวน 2 ห้อง

11. Office ห้องทำงานของผู้จัดการขนาด 3 x 5 ม. 1 ห้อง

12. ห้องพัก – ห้องเก็บของ เปลี่ยนเสื้อผ้า พนักงาน 2.5 x 5 ม. 1 ห้อง

ข้อดีและการนำไปใช้

1. แยกพื้นที่การใช้งานอย่างชัดเจน นั่นคือส่วนที่ต้องใช้ห้อง locker ร่วมกันจะอยู่ชั้นล่าง ส่วนที่ไม่ต้องใช้ ได้แก่ ส่วน THERAPHY ทั้งหมดจะอยู่ชั้นบน เนื่องจากมีส่วนเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องอาบน้ำในตัวอยู่แล้ว

2. บรรยากาศภายในส่วนสปาและส่วน Thraphy ให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัวและเงียบสงบ เนื่องจากการให้แบบ indirect light ทำให้ไม่สว่างจนเกินไป และการเลือกใช้วัสดุที่ให้ความรู้สึกอบอุ่น เป็นกันเอง

3.การจัดให้ห้อง fitness และ ห้อง Aerobic ซึ่งต้องการแสงสว่างมากอยู่ตรงมุมอาคารหรือติดหน้าต่างทำให้ได้รับแสงธรรมชาติง่ายกว่าส่วนอื่น และเปิดมุมมองสู่ภายนอกเห็นวิวสวยงาม

4.จัดให้มีตู้ locker แยกออกมาต่างหากสำหรับสมาชิกที่มาใช้บริการเป็นประจำ

5.ส่วนของห้องเก็บของและห้องเครื่องสามารถออกแบบได้อย่างกลมกลืน ไปกับผนังห้องทำให้ดูเรียบร้อย

6.ใช้ไม้ฉลุในห้องนวดเพื่อปิดมุมมองภายนอกที่ไม่สวยงาม

ข้อควรปรับปรุง

1.การจัดให้ห้อง Aerobic และห้องโยคะเป็นห้องเดียวกันทำให้เกิดปัญหาทางด้านเสียง วัสดุปูพื้นและการจัดเก็บอุปกรณ์ที่ไม่เป็นสัดส่วน

2.การเลือกใช้วัสดุประเภทหินอ่อนหรือหินแกรนิตปูพื้นในส่วนเปียก ทำให้ลื่นเมื่อเปียกน้ำและเกิดอันตรายได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.ทางที่จะเชื่อมต่อระหว่างส่วนสปาชั้นล่างและส่วน theraphy ด้านบนไม่เป็นส่วนตัว เนื่องจากต้องผ่านส่วนบริเวณต้อนรับ ทำให้เกิดความไม่สะดวกต่อผู้ใช้บริการที่ต้องการใช้ส่วนสปาก่อนส่วน theraphy

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 21

THE GRANDE SPA & FITNESS CLUB

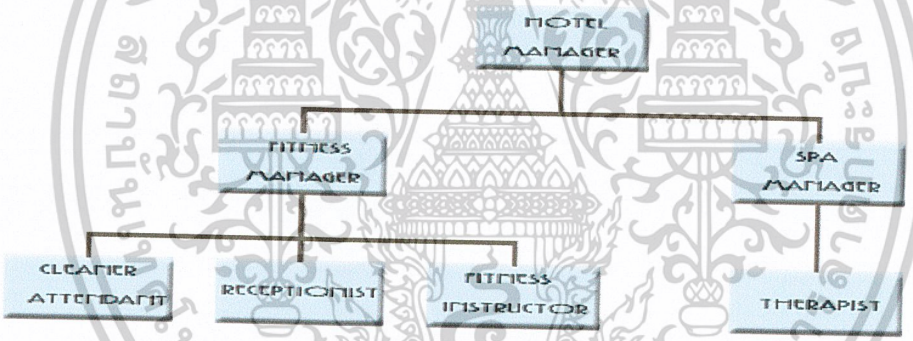
CASE STUDY NEED : USER BEHAVIOR
ZONING
ORGANIZATION
AREA REQUIREMENT

INTRODUCTION

ทำเลที่ตั้งอยู่ใจกลางเมืองจึงมีแนวคิด
ที่จะทำโครงการเสมือนโอเอซิสของเมือง
โดยมีรูปแบบการตกแต่งแบบไทยผสมเขมร

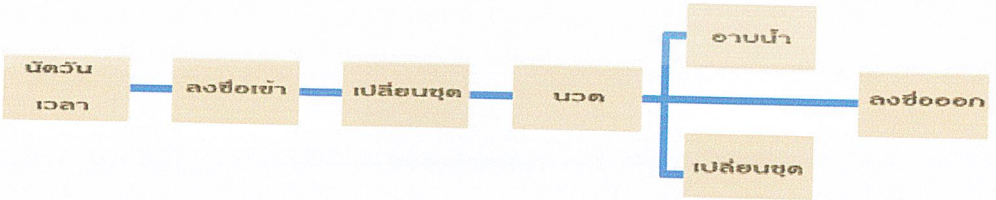
THE GRANDE SPA & FITNESS CLUB

ORGANIZATION



USER BEHAVIOR

MASSAGE



CASE STUDY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

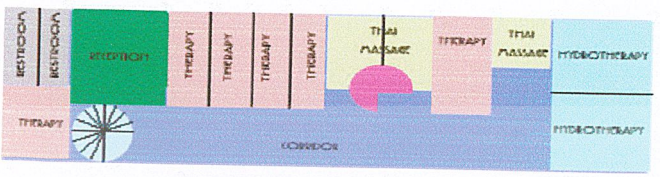
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 22

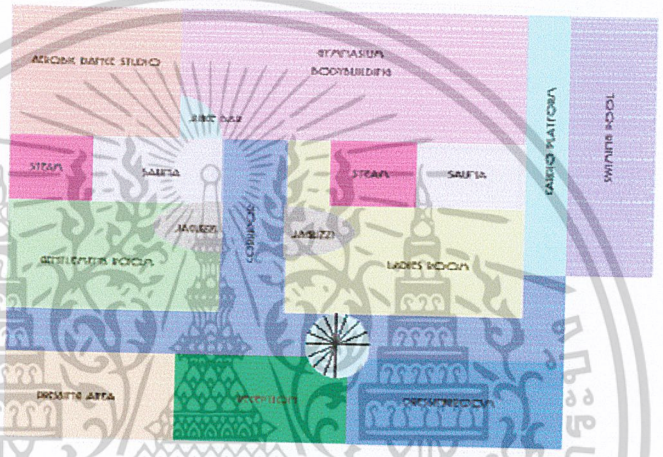
THE GRANDE SPA & FITNESS CLUB

ZONING

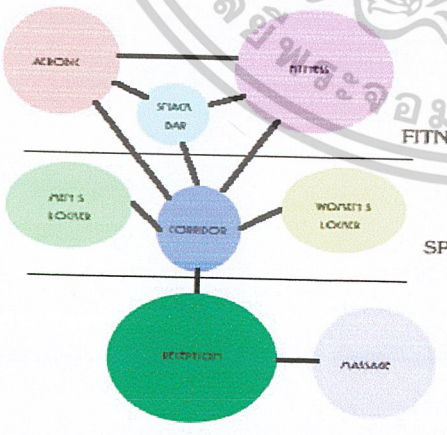
THE GRANDE SPA

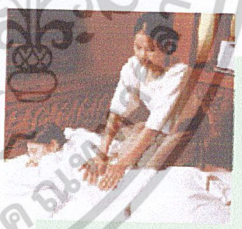


FITNESS CLUB



BUBBLE DIAGRAM





CASE STUDY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 2 3

THE GRANDE SPA & FITNESS CLUB

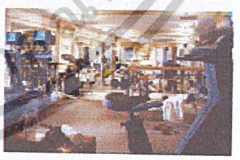
AREA REQUIREMENT

พื้นที่	ขนาด(M)	จำนวน
RECEPTION	4X5	2
LOCER ROOM (MEN&WOMEN)		
-LOCKER 40 ชุด	6X6	
-CHANGING	1X15	2
-JAGUZZI	3X3	1
-SAUNA	2X3	1
-STEAM	2X2.5	1
-SHOWER	1X15,15X2	3 , 2
-DRESSING	3X4	4
-TOILET	15X15	2
FITNESS		
-EXERCISE ROOM	7X7	
-FITNESS	7X15	
-SNACK BAR	2X2	
CONTROL ROOM	1X2	
MASSAGE		
-SWEDISH&AROMA &FACIAL	3X4.5	6
-THAI	3X4.5	3
-HYDROTHERAPY	4X6	2
TOILET	12X12	2
MANAGER'S ROOM	3X3	1
STAFF ROOM	2.5X5	1

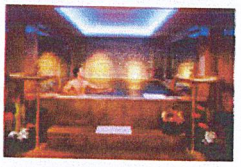
ใช้กระจกตกแต่งภายในห้องนวดเพื่อให้ห้องดูกว้างขึ้น
ส่วนเก็บของออกแบบให้กลมกลืนไปกับผนังห้อง

อ่างน้ำวนในห้องนวดใช้หินแกรนิตและไม้เป็นวัสดุหลัก
ผนังประดับกระจกเพื่อลดความเป็นสันเป็นมุม

ห้องนวดไทยตกแต่งด้วยไม้ กระจกและผ้า
ให้แสงแบบINDIRECTทำให้บรรยากาศดูสบาย



ส่วนFITNESSเน้นความสว่างเพื่อให้เกิด
ความกระตือรือร้น



ส่วนอ่างอาบน้ำใช้สีทองเพื่อให้เกิดความหรูหรา
ผ้าเพดานใช้แสงที่ต่างออกไปเป็นลูกเล่นไม่ให้น่าเบื่อ

CASE STUDY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

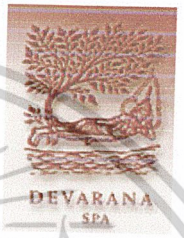
AQUA HEALTH CLUB 24

เทวารัณย์ สปา

CASE STUDY NEED : DESIGN

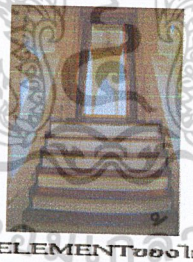
INTRODUCTION

ตั้งอยู่ในโรงแรมดุสิตธานี ต้องการสร้างบรรยากาศให้เหมือนแดนสวรรค์โดยกอดรูปแบบมาจากเรื่องไตรภูมิพระร่วง



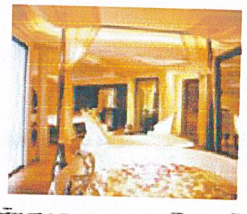
นำน้ำเข้ามาใช้ตกแต่งทำให้เกิดลูกเล่นกับแสงสะท้อนเป็นตัวนำสายตาและแบ่งพื้นที่

SPACEสังเขปเฟอร์นิเจอร์เท่าที่จำเป็นเน้นทางเดินโดยใช้วัสดุและแสงที่ต่างกัน



นำELEMENTของไทยมาใช้สร้างจุดเด่นและนำสายตาด้วยหลังคาและซุ้มกายในเน้นด้วยกรอบประตู

นำแสงธรรมชาติเข้ามาใช้และยังสามารถมองวิวได้ด้วย



ใช้แสงจากหลอดไฟสร้างบรรยากาศที่หรูหราและให้ความรู้สึกผ่อนคลาย

CASE STUDY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

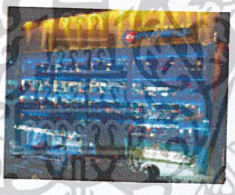
AQUA HEALTH CLUB 25

CALIFORNIA FITNESS

CASE STUDY NEED : DESIGN

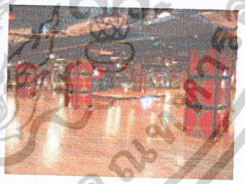
INTRODUCTION

แนวความคิดต้องการให้ผู้เข้าใช้บริการรู้สึกถึงความทันสมัย การเลือกใช้สี วัสดุเป็นแบบ MODERN STYLE ต้องการแสดงให้คนภายนอกเห็นถึงกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในเป็นการใช้กิจกรรมเป็นตัวบอกชนิดของโครงการ

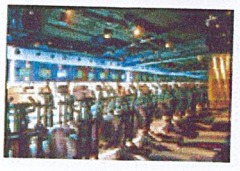


ใช้กระจกเป็นตัวเชื่อมระหว่างภายนอกและภายในโดยใช้แสงสีน้ำเงินช่วยให้เกิดความน่าสนใจเป็นจุดเด่น

เน้นการใช้แม่สีในอัตราที่พอเหมาะเป็นตัวแยกแต่ละส่วนและช่วยให้เกิดความน่าสนใจ



การวางเครื่องออกกำลังกายดูแน่นไม่เกิดความเป็นส่วนตัวโดยเฉพาะในส่วนที่มีพื้นที่กว้าง



CASE STUDY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 26

	บัลรี	BANYAN TREE SPA	ชีวาศรม	ORIENTAL SPA	GRANDE SPA	AQUA HEALTH CLUB
SPA	✿	✿	✿	✿	✿	✿
FITNESS	✿	✿	✿	✿	✿	✿
FLOOR EXERCISE	✿	✿		✿	✿	✿
MEDITATION AREA	✿	✿		✿		✿
YOGA	✿		✿	✿	✿	✿
SNACK BAR		BUBBLE LOUNGE		✿	✿	JUICE BAR IN FITNESS
MASSAGE	✿	✿	✿	✿	✿	✿
HYDRO POOL	✿	TURBO POOL	✿			✿
HYDRO THERAPY	✿	✿	✿	✿	✿	✿
BEAUTY SALON		✿				✿
NUTRITIONIST ROOM OR MEDICAI	✿		✿			✿
RESTUARANT	✿	✿	✿	✿	✿	✿
LIBRARY			✿			
SHOP	✿		✿			✿
MUSIC THERAPY	✿		✿			✿

CASE STUDY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

การศึกษาพฤติกรรมการเข้าใช้โครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้เข้าใช้โครงการ แบ่งได้เป็น 2 ประเภทดังนี้

1. ผู้ใช้บริการ คือ ผู้ที่บริหารงาน ดูแลอำนวยสะดวกต่าง ๆ ภายใจสโมสร
2. ผู้รับบริการ คือ ผู้ที่เข้ามาใช้บริการในส่วนต่าง ๆ ที่เปิดให้บริการภายใจสโมสร

พฤติกรรมของผู้ใช้อาคารนั้นจะส่งผลและกำหนดสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

- องค์ประกอบในการใช้พื้นที่ของอาคาร
- ลำดับการใช้ในแต่ละองค์ประกอบของโครงการ
- การจัดรูปแบบเฟอร์นิเจอร์ในแต่ละองค์ประกอบ

3.1พฤติกรรมของผู้ให้บริการ

ผู้ให้บริการสามารถแบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้ คือ

1.ระดับบริหาร (EXECUTIVE DEPARTMENT) คือ บุคคลที่ทำงานในระดับบริหารเพื่อวางทางและนโยบายการบริหารงานให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เช่น ผู้อำนวยการคณะกรรมการ

2.ระดับเจ้าหน้าที่ (FRONT OF THE HOUSE) คือ บุคคลที่ทำงานตามนโยบายและวิธีการที่ฝ่ายระดับบริหารได้วางไว้ แต่ละคนจะประจำตามตำแหน่งหน้าที่ในส่วนที่ต้องพบปะผู้คนอยู่เสมอ เช่น แผนกต้อนรับ ประชาสัมพันธ์ ครูฝึก และเจ้าหน้าที่ฝ่ายต่าง ๆ

3. ระดับพนักงานทั่วไป (BACK OF THE HOUSE) คือ บุคคลที่ทำงานอยู่เบื้องหลังไม่ได้ติดต่อกับผู้บริการโดยตรง เช่น พนักงานช่าง พนักงานทำความสะอาด เป็นต้น

ซึ่งพฤติกรรมและหน้าที่ของแต่ละฝ่ายนั้นก็จะแบ่งเป็น 3 หระเภทใหญ่ๆ เช่นกันโดยมีลักษณะดังนี้

1. ระดับบริหาร(EXECUTIVE DEPARTMENT)

พฤติกรรม : เมื่อมาถึงก็จะมาจอดรถที่อาคารจอดรถ แล้วเดินเข้าสู่ส่วนของสำนักงาน (OFFICE) โดยทางเข้ารอง (SUB ENTRANCE) หรือทางเข้าหลักก็ได้ (MAIN ENTRANCE) ตอกบัตรเวลาเข้าทำงาน แล้วจึงเข้าทำงานประจำตำแหน่งหน้าที่ของตน โดยจะทำงานอยู่แต่ภายในส่วน OFFICE นี้เท่านั้น ไม่ค่อยต้องพบปะกับผู้บริการเท่าไหร่นัก อาจมีบ้างแต่ก็เป็นส่วนน้อย เมื่อถึงเวลาพักเที่ยงก็จะเดินมาทานอาหารกลางวันที่ห้องอาหารพนักงาน แล้วทำงานต่อจนถึงเวลาเลิกงาน ตอกบัตรออก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.ระดับเจ้าหน้าที่ (FRONT OF THE HOUSE)

พฤติกรรม : พนักงานในระดับนี้จะเข้าสู่ตัวอาคารทาง SUB ENTRANCE หรือ MAIN ENTRANCE ก็ได้เช่นกัน เมื่อมาถึงก็จะขึ้นไปตอกบัตรที่สำนักงาน แล้วจึงเข้าประจำตามตำแหน่งหน้าที่ของแต่ละคนที่กระจายอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของอาคาร อาจมีบางตำแหน่งที่จะเข้าทำงานเป็นกะ เป็นช่วงเวลา ฉะนั้นพนักงานจะเข้าและเลิกงานไม่พร้อมกันทุกคนและเมื่อถึงเวลาพักเที่ยงก็จะไปรับประทานอาหารกลางวันที่ห้องอาหารพนักงานเช่นกัน

3.ระดับพนักงานทั่วไป(BACK OF THE HOUSE)

พฤติกรรม : พนักงานระดับนี้เมื่อมาถึงก็จะไปตอกบัตรเวลาเข้าทำงานที่อาคารที่พักพนักงานแล้วจึงเข้าทำงานในส่วนต่าง ๆ ตามตำแหน่งหน้าที่ของตน (บางหน้าที่ไม่จำเป็นต้องเข้ามาภายในตัวอาคารตลอด) เมื่อถึงเวลาพักเที่ยงก็จะไปรับประทานอาหารที่ห้องอาหารพนักงานเช่นกันและตอกบัตรออกเวลาเลิกงาน

ผู้ให้บริการแต่ละฝ่ายประกอบไปด้วย

ตำแหน่ง	หน้าที่	องค์ประกอบ
ผู้อำนวยการ	-ควบคุมดูแลและรับผิดชอบการบริหารทั้งหมด กำหนดนโยบาย วางแผนการจัดการ วางแผนงบประมาณและควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ตู้เก็บเอกสาร -ชุดโซฟา -โต๊ะประชุมขนาด 4 คน
เลขานุการ	-เป็นผู้ประมาณงานจัดเก็บรวบรวมเอกสาร ข้อมูลเสนอต่อผู้อำนวยการจัดตารางเวลาและรับนัดหารายบุคคลที่มาติดต่อกับผู้อำนวยการ	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ตู้เก็บเอกสาร
ผู้จัดการทั่วไป	-ดำเนินแผนงานให้เป็นไปตามกำหนดนโยบาย บริหารและรับผิดชอบการปฏิบัติงานของทุกฝ่าย ประสานงานให้สอดคล้องและราบรื่น โดยรับผิดชอบรองมาจากผู้อำนวยการเพื่อเป็นการกระจายอำนาจ	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ตู้เก็บเอกสาร -ชุดโซฟา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เลขานุการ	-จัดเก็บรวบรวมเอกสารและข้อมูลต่าง ๆ เสนอต่อผู้จักการจัดตารางเวลาและรับนัดหมายบุคคลที่มาติดต่อ	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ตู้เก็บเอกสาร

ฝ่ายการตลาด

ตำแหน่ง	หน้าที่	องค์ประกอบ
ผู้จัดการฝ่าย	-บริหารงานในเรื่องการตลาดทั้งหมดและดำเนินการตามนโยบาย	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ตู้เก็บเอกสาร
เลขานุการฝ่ายการตลาด	-ช่วยดูแลประสานงานด้านการขาย จัดเก็บรวบรวมเอกสารข้อมูลต่าง ๆ และปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากผู้จัดการ	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ตู้เก็บเอกสาร
เลขานุการฝ่ายขาย	-ช่วยดูแลประสานงานด้านการขาย จัดเก็บรวบรวมเอกสารข้อมูลแบะปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ตู้เก็บเอกสาร
พนักงาน	-จัดเก็บบันทึกข้อมูลรายการด้านการตลาดและการขาย	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ชั้นเก็บเอกสาร

ฝ่ายการเงิน

ตำแหน่ง	หน้าที่	องค์ประกอบ
ผู้จัดการฝ่าย	-ตรวจสอบและควบคุมบัญชี รายรับรายจ่ายทั้งหมดของโครงการ	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ตู้เก็บเอกสาร
หัวหน้าฝ่าย	-ช่วยตรวจสอบ จัดเก็บข้อมูล เอกสารที่เกี่ยวข้องบ ประสานงานและปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ตู้เก็บเอกสาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พนักงาน	-บันทึกรายการบัญชีทุกประเภท จัดเก็บรายรับรายจ่าย รวมไปถึงเงินเดือนพนักงานและยอดเงินประจำวันด้วย	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ชั้นเก็บเอกสาร

ฝ่ายบริการ

ตำแหน่ง	หน้าที่	องค์ประกอบ
ผู้จัดการฝ่าย	-ควบคุมการปฏิบัติงานของพนักงานภายในแผนก อำนวยความสะดวกและให้คำแนะนำแก่ลูกค้าพิเศษ	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ตู้เก็บเอกสาร
พนักงานต้อนรับ	-ต้อนรับและให้คำแนะนำในการใช้บริการให้ได้รับความสะดวกสบายทั้งผู้ที่เข้ามาติดต่อด้วยตัวเองและเป็น OPERATOR คอยให้ข้อมูลแก่ผู้คิดต่อทางโทรศัพท์ รับผิดชอบการสมัครเป็นสมาชิกและประสานงานกับฝ่ายอื่น ๆ	-COURTER RECEPTION -COMPUTER ONLINE -ตู้เก็บเอกสาร
พนักงาน BEAUTY SALON	-ให้บริการด้านความงามทุกประเภท ให้คำแนะนำด้านการดูแลเส้นผม เล็บ และผลิตภัณฑ์ ที่เหมาะสม ออกแบบทรงผมให้แก่ลูกค้า	-เก้าอี้ทำผม -เก้าอี้สระผม -ชั้นวางของ -ชุดโซฟา -CASHEIR COUNTER
พนักงาน HEALTH SHOP	-ดูแลตรวจสอบความเรียบร้อยของร้านค้าและสินค้า ให้คำแนะนำและอำนวยความสะดวกแก่ลูกค้า จัดเก็บเงินและทำบัญชีของร้าน	-CASHEIR -STORAGE -ชั้นวางของ
พนักงาน CHILD CARE	-รับผิดชอบในส่วนCHILD CARE เลี้ยงดู ให้ความรู้ความบันเทิงแก่เด็กรวมถึงเรื่องความปลอดภัยและดูแลเรื่องอุปกรณ์ของเล่นที่ซ่อมแซมชำรุดเพื่อความปลอดภัยของเด็ก	-COURTER -ชั้นเก็บของ -พื้นที่กิจกรรม -พื้นที่พักผ่อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ฝ่าย FITNESS

ตำแหน่ง	หน้าที่	องค์ประกอบ
ผู้จัดการฝ่าย	-ควบคุมและรับผิดชอบการดำเนินงานในแผนก ประสานงานกับส่วน MEDICAL เพื่อดูแลเรื่องสมรรถภาพของลูกค้าได้อย่างถูกต้องแบะให้คำแนะนำวิธีการเล่นและฝึกที่ถูกต้องแก่พนักงาน	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ตู้เก็บเอกสาร
พนักงานต้อนรับ	-ต้อนรับและอำนวยความสะดวกแก่ลูกค้าที่เข้าใช้ส่วน FINTNESS AROBIC และ INDOOR SPORT ให้ข้อมูล จัดเก็บข้อมูล จัดเก็บและให้บริการกุญแจสำรอง LOCKER และผ้าขนหนูแก่ผู้เข้าใช้	-COURTER CASHIER -COMPUTER ONLINE -ตู้เก็บเอกสาร -ชั้นเก็บกุญแจ -ตู้เก็บผ้าขนหนู
TRAINER	-คอยดูแลควบคุมความเรียบร้อยภายใจ FITNESS ดูแลพนักงานและฝึกสอนวิธีการบริการแก่พนักงานเข้าใหม่และช่วยต้อนรับลูกค้าในบางครั้ง	-โต๊ะทำงาน -ชั้นเก็บเอกสาร
FITNESS INSTRUCTOR	-ต้อนรับและให้คำแนะนำการปฏิบัติตนในการใช้ SAUNA , STEAM ฯลฯ และควบคุมการเปิดปิดเครื่องและฝึกสอนการใช้งานในส่วนของอุปกรณ์FITNESSและเครื่อง AEROBIC	-ห้องพักพนักงาน
พนักงาน JUICE BAR	-รับผิดชอบในส่วน JUICE BAR ผสมเครื่องดื่มและบริการแก่ลูกค้า	-COUNTER BAR -ชั้นวางเครื่องดื่ม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เจ้าหน้าที่สระว่ายน้ำ	-ดูแลความเรียบร้อยของสระ จัดเตรียมอุปกรณ์ความพร้อมในการออกกำลังกาย (HYDRO AEROBIC) ฝึกสอนและสาธิตกิจกรรมให้คำแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ควบคุมการทำงานระบบอื่น ๆ ภายใน คือ JAGUSSI และซาร์น้ำนวดฝ่าเท้า รวมถึงการให้บริการเครื่องดื่มที่ COUNTER BAR และบริการผ้าขนหนูด้วย	-ห้องพักพนักงาน -ห้องเก็บอุปกรณ์

ฝ่าย NATURAL HEALTH

ตำแหน่ง	หน้าที่	องค์ประกอบ
ผู้จัดการ SPA	-ควบคุมและรับผิดชอบการดำเนินงานของพนักงานในแผนกและประสานงานกับผู้จัดการฝ่ายอื่น ๆ	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ตู้เก็บเอกสาร
พนักงานต้อนรับ	-ต้อนรับและให้คำแนะนำในการรับบริการ รับผิดชอบเรื่องการจองคอร์สและโปรแกรมต่าง ๆ ประสานงานกับฝ่าย MEDICAL และ FINTNESS SPORT จัดเก็บและให้บริการกุญแจ สำรอง LOCKER รวมทั้งชุด และผ้าขนหนูแก่ผู้เข้าใช้	-COURTER -COMPUTER ONLINE -ชั้นเก็บกุญแจ -ตู้เก็บผ้าขนหนูและชุด
TRAINER	-คอยดูแลควบคุมความเรียบร้อยภายใจ SPA ทั้งหมด ดูแลพนักงานและฝึกสอนวิธีการบริการแก่พนักงานเข้าใหม่ รวมถึงเป็นผู้ให้บริการแก่ลูกค้าเองด้วย รวมทั้งแนะนำวิธีการใช้ SAUNA,STEAM,JAGUZZI	-โต๊ะทำงาน -ชั้นเก็บเอกสาร
THERAPIST	-ให้บริการในเรื่องของการนวดทั้งหมด การทำ TREATMENT ต่าง ๆ ดูและความเรียบร้อยและเตรียมความพร้อมของห้องประสานงานกับฝ่าย MEDICALในเรื่อง PROGRAM	-ห้องพักพนักงาน
ครูฝึก HYDRO AEROBIC	-ให้คำแนะนำและสาธิตการปฏิบัติที่ถูกต้อง	-ห้องพัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ครูฝึกไทเก็ก	-ให้คำแนะนำและสาธิตการปฏิบัติที่ถูกต้อง	-ห้องพัก
-ครูฝึกโยคะ	-ให้คำแนะนำและสาธิตการปฏิบัติที่ถูกต้อง	-ห้องพัก
ครูฝึกชี่กง	-ให้คำแนะนำและสาธิตการปฏิบัติที่ถูกต้อง	-ห้องพัก

ฝ่าย FOOD & BEVERAGE

ตำแหน่ง	หน้าที่	องค์ประกอบ
ผู้จัดการฝ่าย	-ควบคุมดูแลเรื่องของอาหารและเครื่องดื่มภายในห้องอาหารและประสานงานกับฝ่ายแพทย์และโภชนาการเพื่อดูแลเรื่องอาหารที่ถูกสัดส่วนของสมาชิกที่ใช้บริการ	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ตู้เก็บเอกสาร
โภชนากร	-ควบคุมดูแลเรื่องการปรุงอาหารของพนักงานในครัวเพื่อให้ได้สัดส่วนเหมาะสมถูกลักษณะและประสานงานกับฝ่าย MEDICAL เพื่อให้ทราบถึงโปรแกรมอาหารของบุคคลนั้น ๆ แล้วจัดเตรียมอาหารตามโปรแกรมที่กำหนด และต้อนรับและให้ความสะดวกแก่ลูกค้า ควบคุมดูแลการบริการของพนักงานเสิร์ฟ ดูแลความเรียบร้อยความสะอาดทั่วไปภายในห้องอาหาร	-โต๊ะทำงาน -คอมพิวเตอร์ -ตู้เก็บเอกสาร
CASHIER	-จัดเก็บและคิดเงินที่ได้รับจากลูกค้า WALK-IN และที่ไม่ได้เข้ารับ PROGRAM รวมถึงตรวจสอบโปรแกรมอาหารของผู้ที่เข้าโปรแกรมล้างพิษจาก COMPUTER แล้วประสานงานกับฝ่ายครัว	-COUNTER CASHIER -COMPUTER
พ่อครัว	-ทำอาหารเพื่อนำไปเสิร์ฟแก่ลูกค้าตามโปรแกรมหรือตาม ORDER โดยเน้นที่อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารตามกรุ๊ปเลือดและธาตุเจ้าเรือนเป็นหลัก	-พื้นที่สำหรับปรุงอาหาร -ตู้แช่ของสด -ส่วนล้างภาชนะ,อุปกรณ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พนักงานเสิร์ฟ	-บริการเสิร์ฟอาหาร เครื่องดื่ม รับ ORDER แล้วส่งให้พ่อครัวทำอาหาร สามารถแนะนำอาหารในเมนูพร้อมข้อมูล	-ห้องพักพนักงาน

ฝ่ายบริการทางการแพทย์

ตำแหน่ง	หน้าที่	องค์ประกอบ
แพทย์	-ตรวจสุขภาพโดยการเช็คประวัติทั่วไป ตรวจความดัน เจาะเลือด ฯลฯ เพื่อให้ทราบถึงสุขภาพของผู้เข้ารับการตรวจ แล้วกำหนดหรือแนะนำโปรแกรมการรับบริการให้เหมาะสมกับบุคคลนั้น ๆ และรวมถึงการปฐมพยาบาลเมื่อมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นด้วย	-โต๊ะพูดคุยให้คำปรึกษา -เตียงตรวจคนไข้ -ชั้นวางอุปกรณ์ -อ่างล้างมือ -ตู้เก็บเอกสาร
NUTRITIONIST	-ตรวจสุขภาพและให้คำแนะนำในเรื่องของการรับประทานอาหารให้เหมาะสมถูกสัดส่วน แนะนำโปรแกรมการรับประทานอาหารและประสานงานกับแพทย์	โต๊ะพูดคุยให้คำปรึกษา -เตียงตรวจคนไข้ -ตู้เก็บเอกสาร
พยาบาล	-ซักประวัติคนที่มาเข้ารับบริการ ทำประวัติคนไข้ไว้ในคอมพิวเตอร์ ตรวจร่างการเบื้องต้น และเรียกผู้เข้ารับบริการเพื่อพบปรึกษาแพทย์ รวมถึงการจ่ายยาและรับเงินด้วย ช่วยแพทย์ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	-COUNTER -ห้องตรวจเบื้องต้น -ตู้เก็บยา -ตู้เก็บเอกสาร

ฝ่ายอาคาร

ตำแหน่ง	หน้าที่	องค์ประกอบ
ผู้จัดการฝ่าย	-ดูแลควบคุมการปฏิบัติงานของพนักงานในแผนกและตรวจสอบความเรียบร้อย จักทำรายการอุปกรณ์ที่จำเป็นเพื่อเสนอฝ่ายอื่นต่อไป	-โต๊ะทำงาน -COMPUTER -ตู้เก็บเอกสาร

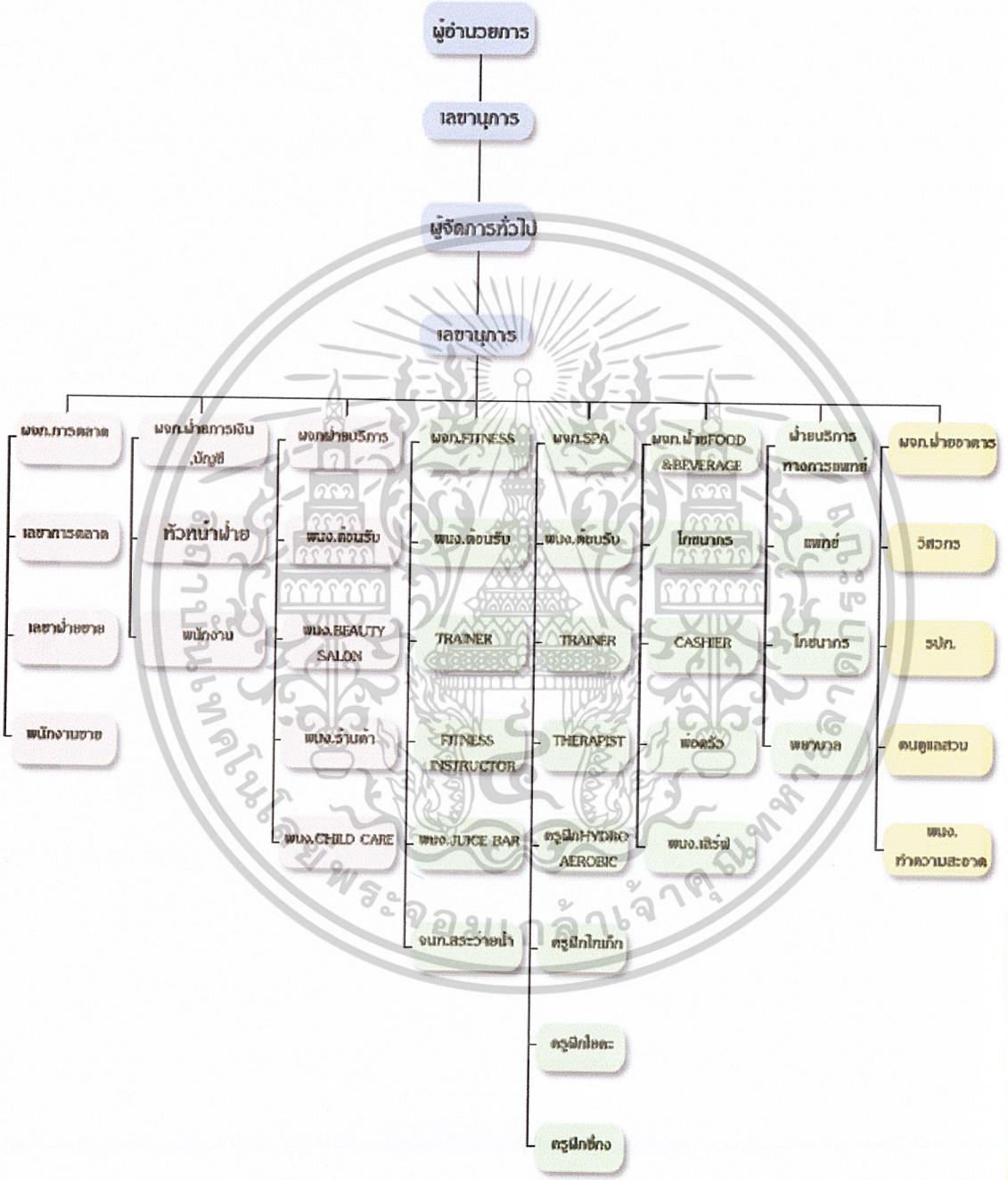
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิศวกร	-ตรวจสอบดูแลและซ่อมบำรุงระบบเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ภายในอาคาร	-โต๊ะทำงาน -COMPUTER -ตู้เก็บเอกสาร
พนักงานรักษาความปลอดภัย	-ตรวจสอบดูแลความเรียบร้อยปลอดภัยทั้งภายในและภายนอกอาคาร	-ห้องพัก -ตู้ยาม
คนดูแลสวน	-ดูแลความสะอาดเรียบร้อยของสวนภายในและภายนอกอาคาร ตัดหญ้า กวาดหญ้า รดน้ำ ฯลฯ	-ห้องพัก -ห้องเก็บอุปกรณ์
พนักงานทำความสะอาด	-รับผิดชอบดูแลการทำความสะอาดในส่วนต่าง ๆ ภายในอาคาร	-ห้องพัก -ห้องเก็บอุปกรณ์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 27



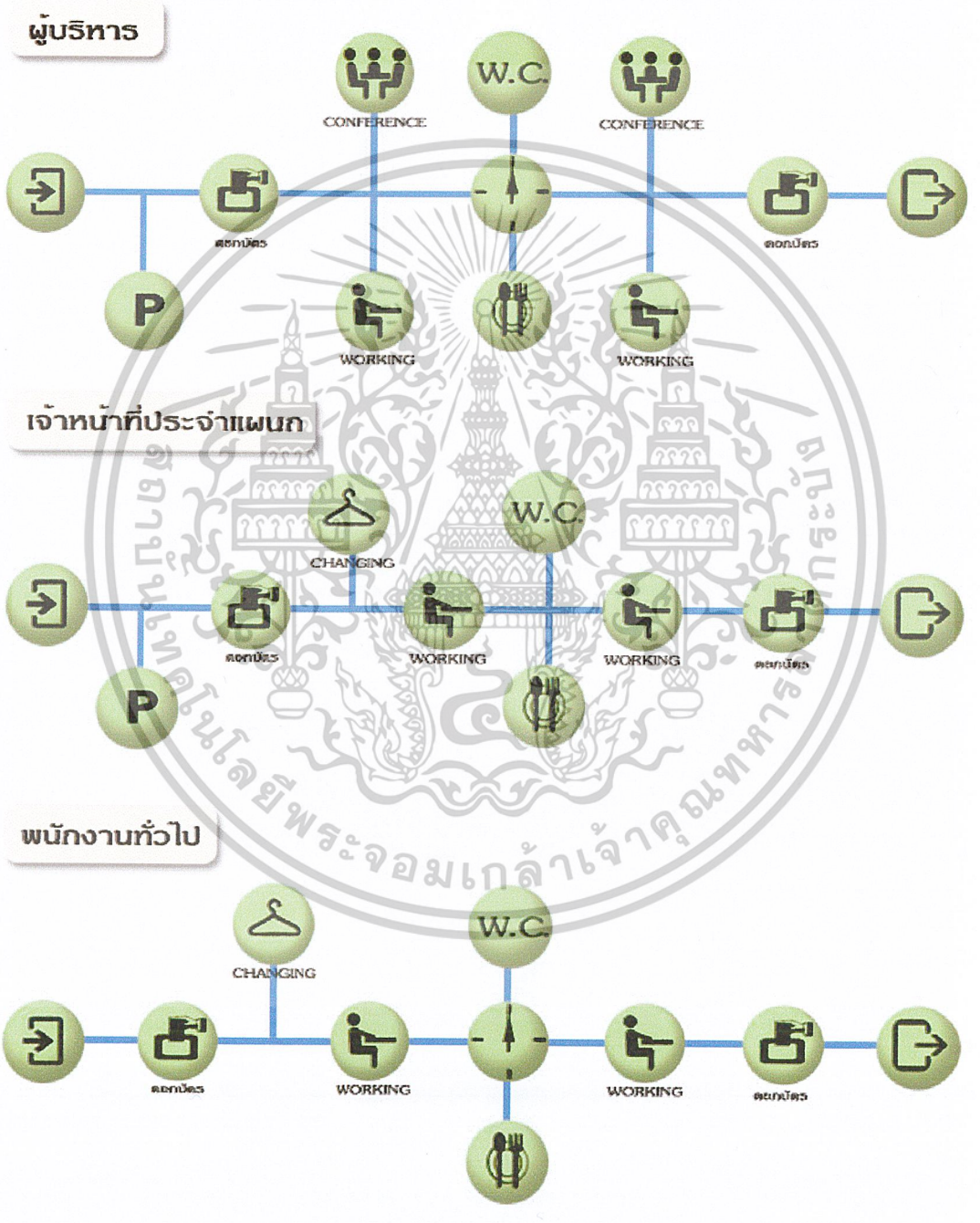
ORGANIZATION

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 41

STAFF



USER BEHAVIOR

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2 พฤติกรรมผู้รับบริการ

จากการศึกษาโครงการเปรียบเทียบ ผู้รับบริการแบ่งเป็น 3 ประเภทคือ

1. ผู้เข้ารับบริการแบบเป็นสมาชิก หรือ MEMBER
2. ผู้เข้ารับบริการแบบไม่เป็นสมาชิก หรือ WALK-IN
3. ผู้ที่มาติดต่อในส่วนของสำนักงาน หรือ VISITOR

ซึ่งผู้เข้ารับบริการแต่ละประเภทก็จะใช้ในแต่ละส่วนที่แตกต่างกันไปตามความต้องการ องค์ประกอบแต่ละส่วนก็จะเกิดพฤติกรรมของผู้รับบริการแตกต่างกันไปเช่นกัน ดังนี้

1. ส่วน ENTRANCE HALL และ FRONT RECEPTION

เวลาทำการ 07.00 น. – 23.00 น.

พฤติกรรม ผู้รับบริการจะเข้ามาติดต่อสอบถามที่เคาน์เตอร์ เพื่อขอรับข้อมูลหรือขอเข้ารับบริการ และสามารถนั่งรอคนที่นัดหมายเอาไว้ ซึ่งจะมีชุดรับรอง ห้องน้ำ โทรศัพท์ไว้คอยบริการ กิจกรรมที่เกิดขึ้นสามารถแบ่งเป็นหัวข้อใหญ่ ๆ คือ

1. ติดต่อสอบถามข้อมูล
2. สมัครสมาชิก
3. พักคอยทั้งก่อนและหลังเข้ารับบริการ หรือคอยการนัดหมายพบปะต่าง ๆ

2. ส่วน HEALTH SHOP

เป็นร้านขายของเพื่อสุขภาพทุกประเภท เช่น ชาสมุนไพร สบู่สมุนไพร น้ำมันหอม ฯลฯ รวมไปถึงสินค้าอุปโภคบริโภคทั่วไป เช่น ของใช้ประจำวัน นิตยสาร เสื้อผ้า ฯลฯ และสินค้าที่ใช้ในการรับบริการ เช่น อุปกรณ์กีฬา ผ้าขนหนู เสื้อผ้า หากไม่ต้องการใช้บริการที่มีไว้ให้ นอกจากนี้ยังมีสินค้าประเภทของสด เช่น ผัก ผลไม้ และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพอีกด้วย

เวลาทำการ 09.00 น. – 21.00 น.

พฤติกรรม ผู้ใช้บริการเดินเข้ามาเพื่อเลือกซื้อสินค้าตามชั้นวางที่ได้แยกประเภทไว้แล้ว หรือหากมีข้อสงสัย หรือต้องการคำแนะนำก็สามารถสอบถามจากพนักงานได้ หากผู้ใช้บริการต้องการซื้อของจำนวนมาก ทางโครงการก็จะมีตะกร้าไว้บริการ หลังจากเลือกซื้อสินค้าเสร็จแล้วก็เดินมาชำระเงินที่ COUNTER CASHIER

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. ส่วน BEAUTY SALON

เป็นส่วนที่ผู้เข้าใช้อาจใช้เป็นลำดับสุดท้ายก่อนที่จะกลับ ซึ่งอาจต้องไปธุระหรืองานสังสรรค์ต่อ หรือบางครั้งอาจใช้ในระหว่างที่รอห้องนวดในกรณีที่ห้องเต็ม ในส่วนนี้จะให้บริการตั้งแต่ จัดแต่งทรงผม ตัดผม ซึ่งช่างจะช่วยแนะนำทรงที่เหมาะกับสภาพผมและรูปหน้าให้ รวมไปถึงการทำเล็บ แต่งหน้าตามแต่ลูกค้าจะเลือกใช้

เวลาทำการ 09.00 น. – 22.00 น.

พฤติกรรม ลูกค้าจะเข้ามาติดต่อที่ COUNTER ก่อนและเลือกบริการที่ต้องการ หากมีช่างประจำก็สามารถแจ้งได้ ถ้ามีผู้ใช้บริการเต็มสามารถนั่งรอได้ที่ส่วนพักคอย หรือหากมีเพื่อนมาด้วยก็สามารถนั่งรอที่นี่ได้เช่นกัน เมื่อรับบริการเสร็จแล้วก็จะชำระเงินที่ COUNTER CASHIER

4. ส่วน CHILD CARE

เป็นส่วนที่จะอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้รับบริการที่พาลูกหรือเด็กมาด้วย ส่วนนี้จะช่วยดูแลเด็ก จนกว่าผู้รับบริการจะมารับตัวเด็กกลับไป ทำให้ไม่ต้องกังวลว่าเด็กจะซนวุ่นวาย หรือจะต้องให้อยู่ที่บ้านเพียงลำพัง

เวลาทำการ 09.00 น. – 21.00 น.

พฤติกรรม ผู้เข้ารับบริการจะติดต่อที่ COUNTER โดยแจ้งชื่อเด็กและผู้ที่พามาแล้วรับบัตร จากนั้นผู้รับบริการสามารถไปรับบริการในส่วนอื่น ๆ เมื่อเสร็จจากิจกรรมนั้น ๆ แล้วก็มารับเด็กคืน โดยติดต่อที่ COUNTER อีกครั้ง ส่วนนี้จะไม่มีการเสียค่าบริการใด ๆ

5. RESTAURANT

เป็นส่วนรับประทานอาหารที่จะให้บริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เน้นความสด ใหม่ สะอาด และให้คุณค่าทางอาหาร ให้ประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย เน้นผัก ผลไม้เป็นหลัก โดยในส่วนนี้จะมีการประสานงานกับฝ่ายแพทย์และโภชนากรด้วย สำหรับผู้เข้ารับโปรแกรมล้างพิษ ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยข้อมูลจะส่งผ่านทาง COMPUTER

เวลาทำการ 08.00 น. – 21.00 น.

พฤติกรรม ผู้เข้ามาใช้บริการในส่วนนี้ จะแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ผู้ที่เข้ารับบริการที่อยู่ใน “โปรแกรมล้างพิษ”
2. ผู้ที่เข้ารับบริการทั่วไป

1) ผู้ที่เข้ารับบริการที่อยู่ใน “โปรแกรมล้างพิษ”

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลังจากเสร็จจากกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว เมื่อถึงเวลาของมื้ออาหารหรือเวลาอาหารว่างผู้รับบริการจะไปที่ห้องอาหารแล้วติดต่อกับพนักงานที่ COUNTER ด้านหน้า พนักงานจะทำการเช็ครายชื่อที่ COMPUTER ว่าได้รับการวางโปรแกรมอาหารแล้ว ผู้รับบริการก็จะไปนั่งรอที่โต๊ะได้โดยจะมีพนักงานคอยบริการ ผู้รับบริการนั่งรออาหารและเมื่อรับประทานอาหารจนเสร็จแล้วอาจนั่งพักสักครู่แล้วจึงออกจากห้องอาหารได้เลยโดยไม่ต้องชำระเงิน เพราะค่าใช้จ่ายส่วนนี้จะรวมอยู่ใน “โปรแกรมล้างพิษ” แล้ว

2) ผู้ที่เข้ารับบริการทั่วไป

หมายถึง บุคคลทั่วไป ผู้ที่ไม่ได้อยู่ใน “โปรแกรมล้างพิษ” รวมถึงบุคคลภายนอกที่ไม่ใช่สมาชิก หรือไม่ได้เข้ารับบริการใด ๆ ด้วย ก็สามารถมาใช้ส่วนนี้ได้ โดยเมื่อผู้รับบริการมาถึง พนักงานจะคอยบริการจัดหาโต๊ะให้ หรือถ้าหากที่นั่งเต็มก็สามารถนั่งรอที่ WAITING AREA ก่อนก็ได้ เมื่อมานั่งที่โต๊ะแล้ว ก็จะสั่งอาหาร โดยจะมีพนักงานให้คำแนะนำในเรื่องของแคลอรี่และอาหารสุขภาพ เมื่อรับประทานเสร็จแล้วก็จะชำระเงินโดยมีพนักงานบริการ

6. MEDICAL ROOM

เป็นส่วนที่ผู้เข้าใช้บริการทุกคนต้องเข้ารับบริการก่อน จะทำให้ทราบว่าร่างกายของตนเหมาะกับการออกกำลังกายหรือการบำบัดแบบไหน อย่างไร โดยแพทย์จะเป็นผู้ตรวจร่างกายและให้คำแนะนำ นอกจากนี้ยังมีโภชนากรที่จะคอยให้คำปรึกษาแนะนำ ในเรื่องของโภชนาการอาหารและออกแบบโปรแกรมอาหารให้ผู้เข้ารับบริการ เพื่อให้ตรงกับความต้องการของร่างกาย แพทย์และโภชนากรจะต้องประสานงานกันและส่งต่อข้อมูลไปตามฝ่ายอื่น ๆ เช่น Fitness Natural health และร้านอาหาร เพื่อความสะดวกของผู้เข้ารับบริการด้วย ฝ่ายนี้ยังมีพยาบาลไว้คอยดูแลเมื่อผู้เข้ารับบริการเกิดอุบัติเหตุ หรือเจ็บป่วยเบื้องต้น

เวลาทำการ 08.00 น. – 22.00 น.

พฤติกรรม ผู้ใช้บริการ เข้ามานั่งตรวจที่โต๊ะ แพทย์จะตรวจสุขภาพโดยซักประวัติทั่วไป, โรคประจำตัว, หรือแพ้อะไรหรือไม่ เป็นต้น ตรวจความดัน, ชั่งน้ำหนัก, ตรวจชีพจร บางครั้งอาจต้องเจาะเลือดด้วย เมื่อตรวจแล้ว แพทย์ก็จะบันทึกประวัติลงใน COMPUTER และถ้าต้องออกแบบโปรแกรมอาหารด้วย แพทย์ก็จะส่งต่อไปให้โภชนากร โภชนากรเป็นผู้ออกแบบ แล้วทำการติดต่อกับฝ่ายครัวด้วย COMPUTER

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เมื่อตรวจเสร็จแล้วผู้รับบริการอาจมารนั่งรอที่ส่วนพักคอย เมื่อการส่งผ่านข้อมูลเรียบร้อยแล้วก็สามารถไปเข้ารับบริการในส่วนต่าง ๆ ที่ต้องการต่อไป

7. ส่วน FITNESS & AEROBIC

ผู้เข้าใช้บริการในส่วนนี้ ครั้งแรกอาจจะต้องติดต่อที่ FRONT RECEPTION ก่อนเพื่อขอข้อมูล และจะได้ทราบว่าต้องติดต่อที่ส่วนใดต่อไป หากต้องการสมัครเป็นสมาชิกก็สามารถทำได้ที่ COUNTER ในส่วนนี้ เมื่อเรียบร้อยแล้ว จะต้องมาติดต่ออีกครั้งที่ FITNESS RECEPTION เพื่อมาขอรับกุญแจและผ้าขนหนู หลังจากนั้นก็จะเก็บของภายใน LOCKER ที่แยกส่วนชายและหญิง และเปลี่ยนชุดเพื่อเข้ารับบริการส่วนอื่น ๆ ต่อไป

FITNESS RECEPTION

เป็นส่วนต้อนรับของส่วนออกกำลังกายทั้งหมด สามารถติดต่อสอบถามขอข้อมูล ลงทะเบียนในการเข้ารับบริการและชำระค่าบริการ นอกจากนี้ยัง เป็นส่วนแจกกุญแจ LOCKER และผ้าขนหนูให้แก่ผู้เข้ารับบริการด้วย

เวลาทำการ 07.00 น. – 23.00 น.

พฤติกรรม ผู้เข้าใช้บริการจะมาจาก FRONT RECEPTION แล้วจะมาติดต่อที่ COUNTER ในส่วนนี้เพื่อขอข้อมูลและรับกุญแจ LOCKER และผ้าขนหนู หลังจากนั้นจึงไปใช้บริการในส่วนอื่น ๆ หรืออาจจะนั่งรอในส่วนของ LOBBY ก็ได้

FITNESS ROOM

สมาชิกมักจะเข้ามาใช้กิจกรรมส่วนนี้ในการบริหารร่างกายด้วยเครื่องและอุปกรณ์ออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ สามารถบริหารร่างกายได้ครบทุกส่วน ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับกล้ามเนื้อโดยผู้ที่ใช้บริการ มักจะใช้เวลาประมาณ 45 นาที/คน ในการบริหารร่างกายครบทุกส่วน โดยเราสามารถจำแนกผู้ใช้ออกเป็น 3 ประเภทคือ

1) ผู้ใช้บริการที่เริ่มเล่น

ผู้ที่เริ่มจำเป็นต้องขอคำแนะนำจากครูฝึก ในการใช้เครื่องมือให้ถูกต้องและปลอดภัย ดังนั้นในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีครูผู้ฝึกคอยดูแลความปลอดภัยอยู่ข้าง ๆ และผู้เล่นมักจะเหนื่อยง่าย จึงจำเป็นจะต้องมีที่พักผ่อนในบางจุด

2) ผู้ใช้บริการที่เคยเล่นมาก่อน

ดังนั้น ผู้เล่นจะรู้วิธีการเล่นและใช้เครื่องได้อย่างปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ จึงสามารถใช้เครื่องออกกำลังกายตามลำพัง โดยไม่ต้องมีครูฝึกคอยดูแล ดังนั้นลำดับการใช้ของ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เครื่อง จะเป็นไปอย่างราบรื่น และสามารถช่วยสอนเพื่อนที่มาด้วยกันได้ จึงเกิดการสนทนาติดต่อกัน ช่วยให้บรรยากาศดูไม่จริงจังเกินไป

3) ผู้ที่ใช้บริการเป็นประจำ

ส่วนใหญ่ของผู้ใช้บริการประเภทนี้ จะเป็นพวกนักกล้ามหรือผู้ที่รักษารูปร่างสรีระร่างกาย การใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ จะเป็นระบบกว่าผู้ใช้ประเภทนี้ จะเป็นพวกนักกล้ามหรือผู้ที่รักษารูปร่างสรีระร่างกาย การใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ จะเป็นระบบกว่าผู้ใช้ประเภทอื่นมาก และใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างจริงจังในระหว่างที่ใช้บริการ ดังนั้นการใช้เวลาจึงไม่นานนัก เข้ามาออกกำลังกายเสร็จแล้วก็แยกย้ายไปประกอบกิจกรรมอื่นต่อไป

เวลาทำการ 07.00 น. – 23.00 น.

พฤติกรรม ผู้ใช้บริการจะเปลี่ยนเสื้อผ้าและเก็บของในส่วนของ LOCKER หลังจากนั้นจะเดินเข้าสู่ห้อง FITNESS โดยผู้เข้ารับบริการทุกคนจะได้รับผ้าขนหนูไว้ใช้ตั้งแต่รับกุญแจ LOCKER จากส่วน FITNESS RECEPTION แล้วเริ่มใช้เครื่องต่าง ๆ ตามที่ต้องการ

AEROBIC ROOM

เป็นกิจกรรมที่ใช้ลดไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการออกกำลังกายจะประมาณ 30 นาที เป็นอย่างน้อย (เพราะร่างกายจะใช้เวลาเผาผลาญไขมัน เมื่อออกกำลังกายประมาณ 20 – 30 นาที) ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมประเภทนี้มักจะเป็นผู้หญิงเป็นส่วนใหญ่ โดยจะเป็นการเต้นประกอบเพลง มีครูฝึกคอยแนะนำ ห้องจะมีกระจกเงาโดยรอบเพื่อให้สามารถมองเห็นท่าบริหารร่างกายได้

เวลาทำการ 07.00 น. – 23.00 น.

พฤติกรรม ผู้เข้าใช้บริการจะต้องทำการรับกุญแจและผ้าขนหนูในส่วน FITNESS RECEPTION หลังจากนั้นจึงเปลี่ยนเสื้อผ้าในส่วนของ LOCKER ให้เรียบร้อยแล้วจึงเดินเข้าสู่ส่วนของห้อง AEROBIC แล้วจึงออกกำลังกายประกอบจังหวะโดยในส่วนนี้จะทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม เริ่มแรกจะขยับร่างกายช้า ๆ ตามท่าที่ครูฝึกสอน และจะเริ่มขยับเร็วขึ้นและเต้นเป็นจังหวะตามเสียงเพลงที่เปิด โดยขณะที่เต้นก็ดู ACTION ของตัวเองจากในกระจกตามไปด้วย และสำหรับบางคนที่ร่างกายไม่ค่อยได้ออกกำลังกายนัก ในระหว่างการเต้นอาจจะเหนื่อยหมดแรง จึงจำเป็นต้องมีที่พักไว้เผื่อกรณีนี้ด้วย อาจจะมีที่วางของหรือผ้าเช็ดตัวไว้คอยเช็ดเหงื่อในขณะที่ออกกำลังกาย

INDOOR SPORT

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประกอบไปด้วย สนามสควอชไว้คอยบริการ ซึ่งผู้เข้าใช้อาจเป็นผู้ที่ต้องการเข้าใช้โดยตรง หรืออาจมาใช้เพื่อฆ่าเวลาก็ได้

เวลาทำการ 07.00 น. – 23.00 น.

พฤติกรรม ผู้ใช้บริการที่จะมาใช้บริการจะนำของไปเก็บที่ LOCKER ส่วน FITNESS เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว แล้วเข้ามาเล่นกีฬาตามต้องการ

LOCKER ROOM

เป็นส่วนสำหรับเก็บของเปลี่ยนเสื้อผ้าเครื่องแต่งตัว อาบน้ำชำระร่างกายและเข้าห้องน้ำ จะให้บริการโดยแยกหญิงชายภายในยังมีบริการ SAUNA และ STEAM JAGUSSI เพื่อการผ่อนคลายหลังจากออกกำลังกายอีกด้วย

เวลาทำการ 07.30 น. – 23.00 น.

พฤติกรรม ผู้ใช้บริการรับกุญแจ LOCKER จากพนักงานที่เคาน์เตอร์ด้านหน้า เมื่อเข้ามาในส่วนของ LOCKER ก็จะเก็บของ เปลี่ยนเสื้อผ้า รองเท้า แล้วไปออกกำลังกาย เมื่อเสร็จแล้วก็จะกลับเข้ามาเพื่ออาบน้ำชำระร่างกาย อาจมีการใช้ SAUNA, STEAM, JAGUSSI ต่อก็ได้ โดยไปรับผ้าขนหนูห่มตัวได้ที่ พนักงาน จะให้บริการในเรื่องของ LOCKER เก็บของ ผ้าขนหนู และเสื้อคลุม (เปลี่ยนเสื้อคลุมเพื่อไปใช้บริการยังห้อง THERAPY ต่าง ๆ) มีส่วนของ SAUNA, STEAM บ่อน้ำเย็น JAGUSSI ห้องอาบน้ำที่ใช้ระบบ JET SHOWER และบริเวณนั่งพักผ่อนคลาย

เวลาทำการ 08.00 น. – 23.00 น.

พฤติกรรม เมื่อผู้ใช้บริการเข้ามา พนักงานจะบริการกุญแจ LOCKER ผ้าขนหนูและเสื้อคลุม ผู้ใช้บริการเก็บของแล้วเปลี่ยนเป็นชุดเสื้อคลุมที่ห้องน้ำ เพื่อเตรียมตัวไปใช้บริการยังห้องต่าง ๆ ในส่วนของการเข้าใช้ SAUNA, STEAM, JAGUSSI จะใช้ก่อนหรือหลังการบำบัดก็ได้ แต่โดยส่วนใหญ่มักจะใช้บริการหลังจากการบำบัดแล้ว เพราะจะถือเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

พฤติกรรมการ SAUNA, STEAM, JAGUSSI ใช้ ทั้ง 3 ชนิดนี้ใช้เวลารวมประมาณ 45 นาที

<u>SAUNA</u> ผู้ใช้บริการจะต้องอาบน้ำ ล้างตัวก่อน ห่มตัวด้วยผ้าขนหนูที่มีบริการให้ แล้วเข้าใช้ห้อง โดยนั่งอยู่นาน 5 – 10 นาที (ไม่ควรเกินนี้) เมื่อออกมาแล้วให้แช่ตัวในบ่อน้ำเย็นทันที

<u>บ่อน้ำเย็น</u> หรือ ICE COOLPOOL เป็นบ่อน้ำเย็นที่ต้องมีอุณหภูมิมาตรฐานของธรรมชาติบำบัด คือ 13 – 18^{o}C และจะต้องสะอาดผ่านการกรองฆ่าเชื้อแล้ว การที่ต้องมีบ่อน้ำเย็นควบคู่กับ นี้ เป็นหลักการของ “วารีบำบัด” คือการใช้ความร้อนเย็นเข้าช่วยรักษาความสมดุลของร่างกาย การที่ร่างกายได้รับความร้อนและปรับเปลี่ยนเป็นเย็นในทันที จะเป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระตุ้นต่อมฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานได้ดีและได้รับความสมดุล การแช่ตัวในบ่อนี้จะแช่ประมาณ 3 – 5 นาที แล้วจึงขึ้นจากบ่อ

ผู้ใช้บริการจะเข้า SAUNA อีกครั้ง ครั้งละ 5 – 10 นาทีเช่นกัน แล้วลงแช่ตัวในบ่อน้ำเย็นอีก 1 – 3 นาที สลับไปมาเช่นนี้ประมาณ 3 รอบ หรือเพียง 2 รอบ แล้วต่อด้วย ก็ได้

STEAM ผู้ใช้บริการปฏิบัติตัวโดยใช้หลักการเดียวกับ SAUNA คือห่มตัวด้วยผ้าขนหนู แล้วเข้านั่งในห้อง STEAM 5 – 10 นาที สลับกับการแช่ตัวในบ่อน้ำเย็น 1 – 3 นาที ปฏิบัติเช่นนี้ 2 หรือ 3 รอบ แล้วแต่สมรรถภาพร่างกายและคำแนะนำจากแพทย์

JAGUSSI ผู้ใช้บริการที่เสร็จจาก SAUNA หรือ STEAM ควรชำระล้างร่างกายให้สะอาดด้วย แล้วอาจจะมานั่งพักผ่อนในบริเวณที่จัดไว้ให้ และหากจะใช้บริการ JAGUSSI ต่อก็จะต้องไปเปลี่ยนเป็นชุดว่ายน้ำ (หลักในการปฏิบัติจริง ๆ นั้นไม่จำเป็นต้องใส่อะไรเลยก็ได้ แต่สำหรับประเทศไทย ไม่นิยมปฏิบัติเช่นนี้ เพราะยังถือเป็นธรรมเนียมในเรื่องกิริยามารยาทกัน) แล้วจึงลงแช่ในบ่อ นาน 10 – 15 นาที เสร็จแล้วก็อาจขึ้นมานั่งพักผ่อนต่อ หรืออาจจะอาบน้ำชำระร่างกาย เปลี่ยนเสื้อผ้า แล้วนำกุญแจ LOCKER ไปคืนที่พนักงาน แล้วจึงกลับหรือทำกิจกรรมอื่นต่อไป

JUICE BAR

เป็นส่วนพักผ่อนที่มีบริการขายน้ำผักผลไม้เพื่อสุขภาพ ประกอบไปด้วยส่วนโซฟานั่งเป็นกลุ่มและบาร์ที่สามารถนั่งคนเดียวได้

เวลาทำการ 08.00 น. – 22.00 น.

พฤติกรรม หลังจากเข้ารับบริการในส่วนต่างๆแล้วสามารถมานั่งพักผ่อน พูดคุย รับประทานของว่างและน้ำดื่มเพื่อสุขภาพได้ โดยค่าใช้จ่ายในส่วนนี้จะแยกออกจากค่าสมาชิก

8. ส่วน NATURAL HEALTH

SPA RECEPTION

เป็นส่วนต้อนรับของส่วนธรรมชาติบำบัดทั้งหมด สามารถติดต่อสอบถาม รับกุญแจ LOCKER ชุดและผ้าขนหนู สำหรับเปลี่ยนเพื่อเข้ารับบริการในส่วนอื่น ๆ นอกจากนี้ยังสามารถนัดจองเวลาของ PACKAGE หรือโปรแกรมล้างพิษ และเป็นที่ชำระเงินในการเข้ารับบริการด้วย

เวลาทำการ 08.00 น. – 23.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรม ผู้ที่เข้ารับบริการจะต้องผ่านส่วนของ FRONT RECEPTION ก่อนที่จะเข้าใช้ในส่วนนี้ โดยสามารถสอบถามข้อมูล จองเวลาหรือเลือก COURSEในการเข้ารับบริการ แล้วรับรับกุญแจ LOCKER รวมไปถึงชุดและผ้าขนหนู นอกจากนี้สามารถนั่งพักคอยก่อนเข้ารับบริการหรือนัดเจอเพื่อนฝูงได้

HYDRO POOL

เป็นสระที่ใช้บริการร่างกายในน้ำ

(HYDRO AEROBIC) หรือใช้ว่ายน้ำธรรมดาก็ได้ โดยการบริหารร่างกายจะมีครูฝึกเป็นผู้นำและกำหนดเป็นเวลา CLASS ละ 45 นาที เวลาของ HYDRO AEROBIC CLASS เวลาคือ

10.30 – 11.30

14.30 – 15.30

16.30 – 17.30

ผู้ใช้บริการสามารถกำหนดเวลาให้ตัวเองได้ว่าจะเข้า CLASS ช่วงใด

ลักษณะของสระจะลึกเท่ากันตลอด คือ 1.20 เมตร เพื่อทุกคนสามารถยืนถึงและเหมาะแก่การบริหารร่างกาย น้ำในสระควรเป็นน้ำอุ่นที่อุณหภูมิประมาณ 35^{o}C ทำให้รู้สึกสบายตัวและอบอุ่นร่างกายได้ดี การปฏิบัติ HYDRO AEROBIC จะมีอุปกรณ์ประกอบกายบริหารวางอยู่ข้างสระน้ำด้วย

ส่วนประกอบอื่นของ HYDRO POOL

— บ่อ JAGUSSI - ควรมีอยู่ร่วมกัน เพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากการว่ายน้ำ หรือ HYDRO AEROBIC

— ธารน้ำนวดฝ่าเท้า - ลักษณะเป็นธารน้ำ ความลึกของน้ำ = 15 cm. พื้นน้ำโรยด้วย "ก้อนหินมน" เวลาเดินไป หินเหล่านี้จะช่วยนวดฝ่าเท้า เป็นการบริหารกล้ามเนื้อ และกระตุ้นเส้นประสาทที่ฝ่าเท้าทำให้รู้สึกสบาย นอกจากนี้ ธารน้ำยังมีระบบ JAGUSSI เล็ก ๆ ที่มีความแรงไม่มาก อยู่โดยรอบด้วยซึ่งจะช่วยเสริม การผ่อนคลายให้ดียิ่งขึ้น

- จากการศึกษา CASE STUDY ลักษณะของธารน้ำควรเป็นวงกลม เนื่องจากจะได้เดินไปรอบ ๆ ได้เรื่อย ๆ ขณะเดินอาจมีการทำสมาธิไปด้วยก็ได้ จะช่วยให้จิตใจสบายเสมือนการเดินจงกลม

เวลาทำการ 07.00 น. – 23.00 น.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรม ผู้ใช้บริการจะต้องอาบน้ำชำระร่างกาย เปลี่ยนชุดว่ายน้ำแล้วมาที่สระ HYDRO POOL อาจนำผ้าขนหนู หรือเสื้อคลุมมาด้วย วางไว้ที่พักข้างสระ แล้วเข้าปฏิบัติกิจกรรม HYDRO AEROBIC หรือว่ายน้ำก็แล้วแต่ เป็นเวลาเฉลี่ยแล้วประมาณ 50 นาที เมื่อขึ้นจากสระอาจนั่งพักสักครู่ แล้วค่อยลงบ่อ JAGUSSI เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 10 – 15 นาที เสร็จแล้วก็จะมาใช้ "ธารน้ำนวดฝ่าเท้า" อีกประมาณ 5 – 10 นาที แล้วอาจมานั่งพักสักครู่ก่อนปฏิบัติกิจกรรรมอื่นต่อไป

HYDRO THERAPY ROOM

เป็นห้องวารีบำบัด ซึ่งเป็นการบำบัดโดยใช้น้ำเป็นตัวกระตุ้นการทำงานภายในร่างกาย โดยจะมีห้อง 4 แบบ แบ่งตามการใช้งาน

เวลาทำการ 08.00 น. – 23.00 น.

1. UNDERWATER MASSAGE BATH (อ่างนวดตัวในน้ำ)

เป็นอ่างน้ำใช้นวดตัวเพื่อบริหารกล้ามเนื้อ ช่วยการไหลเวียนของโลหิต และน้ำเหลือง มีประสิทธิภาพโดยใช้ความแรงของน้ำด้วยระบบหัวฉีด (WATER JET) ภายในอ่าง ซึ่งมีอยู่ถึง 180 จุด นวดได้ทั่วร่างกาย ที่อ่างจะมีปุ่มในการควบคุมการเปิด – ปิด บางจุดได้ ควบคุมความแรงและอุณหภูมิของน้ำได้ด้วย และจะมีการใส่ OIL ลงไปในน้ำระหว่างการนวดด้วย OIL นี้จะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ผู้ใช้จะเลือกเองว่าจะเลือก OIL ที่มีคุณสมบัติแบบไหน เช่น บำรุงผิวพรรณ ลดไขมัน เป็นต้น นอกจากนี้ยังต้องมีเตียงในการทำ TREATMENT ก่อนนวดอีกด้วย TREATMENT นั้นได้แก่ การ ขัดตัว พอกตัวด้วยสมุนไพรต่าง ๆ เช่น

PAPAYA BODY POLISH — การพอกตัวด้วยเนื้อมะละกอ 30 นาที

HERBAL BODY GLOW — การขัดตัวด้วยสมุนไพร 30 นาที

และจะต้องมีห้องน้ำในตัวด้วยทุกห้อง เพื่อการล้างตัวหลังทำ TREATMENT

เวลาในการใช้บริการ 60 นาที

พฤติกรรม ผู้เข้ารับบริการจะต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าโดยใส่เสื้อคลุมไว้ ก่อนจะใช้อ่างต้องขึ้นเตียงเพื่อทำ TREATMENT ก่อน การทำ TREATMENT จะต้องใส่เสื้อผ้าน้อยชิ้นที่สุดหรือไม่ใส่เลย ระหว่างการพอกตัวและรอเวลา 30 นาที จึงควรมีผ้าคลุมตัวด้วย เมื่อเสร็จแล้วจะต้องไปล้างชำระร่างกายที่ห้องน้ำแล้วจึงออกมาใช้ บ่อ UNDERWATER MASSAGE BATH โดยพนักงานจะเป็นผู้เปิด,ปิด ควบคุมหัวฉีด และใส่ OIL ตามที่ผู้ใช้บริการเลือกแล้ว ลงได้ด้วย ใช้เวลาอีก 30 นาที พนักงานจะปิดเครื่อง ผู้ใช้บริการขึ้นจากอ่างใส่เสื้อคลุม เป็นการเสร็จกิจกรรมใช้ห้องนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ALPHA MASSAGE (เครื่องอบตัวรูปไข่)

ลักษณะเป็นเครื่องอบตัวรูปไข่ ให้ความร้อนและการนวดตัวด้วยการ สั่นสะเทือนภายใน ช่วยบริหารกล้ามเนื้อและความร้อนจะช่วยให้เหงื่อออกช่วยขจัดของเสียในร่างกาย ตัวเครื่องจะมีเพลงให้ฟังด้วย โดยมีส่วนให้มือยื่นออกมาให้ผู้ใช้บริการเปิดปิด เลือกเพลงฟังได้ ในส่วนนี้จะไม่มีการทำ TREATMENT ใด ๆ แต่จะมีการชโลมตัวด้วย OIL ก่อนการอบตัว

เวลาในการรับบริการ มี 2 แบบคือ 30 นาที และ60 นาที แล้วแต่ผู้รับบริการจะเลือก

พฤติกรรม ผู้ใช้บริการชำระร่างกายให้สะอาด แล้วเข้ามานอนในเครื่อง พนักงานจะชโลมตัวด้วย OIL ให้ เสร็จแล้วพนักงานจะปิดฝาครอบลงมาแล้วเปิดเครื่อง ใช้เวลา 30 นาที หรือ 60 นาที แล้วแต่ PROGRAM ของผู้ใช้บริการระหว่างที่นอนอบอยู่นี้ สามารถฟังเพลงได้ด้วย เมื่อครบเวลาพนักงานจะมาปิดเครื่องแล้วเปิดฝาให้ผู้รับบริการออกมา เสร็จแล้วจึงไปชำระร่างกายให้สะอาดที่ห้องอาบน้ำ

3. BODY BLITZ HYDRO JET

เป็นเครื่องฉีดน้ำที่ใช้ระบบหัวฉีด JET ทำให้เกิดความแรงของน้ำเป็นพิเศษ มีประโยชน์ในการช่วยสลายไขมันใต้ผิวหนังได้ (ที่เรียกว่า “เซลลูไลท์”) น้ำที่ออกมาจากเครื่องจะเป็นน้ำอุ่น ทำให้รู้สึกสบายตัวขณะใช้ พนักงานจะเป็นผู้ควบคุมเครื่องฉีดน้ำ โดยจะให้ผู้รับบริการยืนห่างออกไป ระยะห่างของที่ยืนกับตัวเครื่องประมาณ 3 เมตร (จาก CASE STUDY) บริเวณที่ยืนควรติดกับผนังและมีราวเหล็กสำหรับเกาะได้ด้วย

เวลาในการรับบริการ 15 นาที

พฤติกรรม ผู้รับบริการเข้ามาโดยถอดเสื้อคลุมออก แล้วไปยืนที่จุดยืน พนักงานจะเปิดเครื่องฉีดเป็นสายยางแล้วบังคับเอาไว้ให้ฉีดไปตามส่วนต่าง ๆ ตามที่แขกต้องการ เช่น เอว ต้น ขา สะโพก น่อง เป็นต้น เมื่อเสร็จแล้วพนักงานจะให้บริการผ้าเช็ดตัว แขกจะเช็ดตัวแล้วใส่เสื้อคลุมให้เรียบร้อย

4. FLOATATION ROOM (ห้องบ่อลอยตัว)

เป็นบ่อที่มีลักษณะเป็นน้ำเค็ม มีความหนาแน่นสูง จึงทำให้เราลอยตัวอยู่ในน้ำได้ (เหมือนทะเล DEAD SEA) การนอนเช่นนี้จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย คลายเครียด และได้ใช้สมาธิดี สมองปลอดโปร่ง น้ำในบ่อซึ่งเป็นน้ำเค็มจะมีการผสมใหม่ เปลี่ยนใหม่ทุกวัน โดยพนักงานภายในห้องจะมีเพลงฟังเพลงโดยมีเฉพาะลำโพงต่อเข้ามา พนักงานจะเป็นผู้เปิดเพลง การเข้าใช้ของแขกจะต้องอาบน้ำ และสระผมด้วย เพราะบ่อต้องสะอาดอยู่เสมอ จึงต้องมีห้องน้ำภายในตัว ส่วนการนอนก็จะต้องมีหมอนน้ำให้ด้วย เพื่อความสบายในการนอน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เวลาในการให้บริการ 45 นาที

พฤติกรรม ผู้ใช้บริการจะต้องเข้าอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดและสระผมด้วย แล้วเปลี่ยนเป็นชุดว่ายน้ำ พนักงานจะให้บริการหมอนน้ำและอาจให้คำแนะนำการใช้ด้วย ผู้ใช้บริการลงไปในบ่อ ใส่หมอนน้ำแล้วนอนลงหลับตา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ทำจิตใจให้สงบ ปล่อยให้ตัวลอยตามธรรมชาติ เมื่อครบกำหนดเวลาแล้ว พนักงานจะเป็นผู้มาเรียกผู้ใช้บริการอาบน้ำสระผม รับผ้าขนหนูและเสื้อคลุมจากพนักงาน

MASSAGE ROOM

เป็นส่วนของห้องนวด ซึ่งจะแบ่งการนวดเป็น 4 ประเภท

เวลาทำการ

ห้องนวดไทย 08.00 น. – 11.00 น. และ 15.00 น. – 23.00 น.

ห้องนวดอื่น ๆ 08.00 น. – 23.00 น.

1. ห้องนวดแบบไทย (THAI MASSAGE ROOM)

ให้บริการนวดแบบไทย คือ การนวดแบบไม่ใช้น้ำมัน จะนวดแบบกดจุดนับเส้น และดัดตน ลักษณะของพื้นที่ใช้จึงไม่ควรเป็นเตียง เพราะจะทำให้พนักงานนวดทำได้ไม่สะดวก ควรจะเป็นลักษณะของเบาะปูบนพื้นหนา 1 ½ - 2 นิ้ว ขนาดเบาะสำหรับ 1 คน 1.00 X 2.00 m.

เวลาในการเข้ารับบริการ 55 นาที

พฤติกรรม ผู้ใช้บริการก่อนเข้าใช้บริการควร ใส่เสื้อผ้าสบายที่สุด แล้วขึ้นนอนบนเบาะนวด พนักงานนวดจะทำการนวดแบบไทย ซึ่งไม่มีการลงน้ำมัน ใช้เวลา 55 นาที

2. ห้องนวดทั่วไป

เป็นห้องที่ใช้นวดแบบ SWEDISH และ AROMATHERAPY นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นห้องสำหรับทำ TREATMENT พอกตัว ขัดตัวได้ด้วย โดย SWEDISH MASSAGE นั้น เป็นการนวดสัมผัสแบบสวีเดน คือ จะมีการใช้น้ำมันนวดด้วย เพื่อความต่อเนื่องของการสัมผัส น้ำมันจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติต่าง ๆ ให้เลือกด้วย แล้วแต่ผู้ใช้บริการจะเลือก และการนวดจะต้องทำบนเตียงนวด เนื่องจากสะดวกกว่า เพราะไม่ต้องมีการดัดตนหรือกดจุดเข้ามาเกี่ยว ส่วนการนวดแบบ AROMATHERAPY นั้นจะเป็นการใช้น้ำมันที่มีกลิ่นหอมเข้าช่วยในการบำบัดให้รู้สึกผ่อนคลายกระฉับกระเฉงขึ้น

เวลาในการเข้ารับบริการ 55 นาที

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พฤติกรรม ผู้ใช้บริการอาบน้ำก่อนเข้านวด ขึ้นนอนบนเตียงนวด พนักงานจะชโลมน้ำมันบนตัว แล้วทำการนวดส่วนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย เมื่อเสร็จแล้ว ผู้ใช้บริการอาบน้ำชำระร่างกายอีกครั้ง

3. ห้องนวดหน้า (FACIAL MASSAGE ROOM)

ส่วนนี้จะให้บริการนวดหน้า พอกหน้า และนวดคอ โดยจะมีเครื่องทดสอบชนิดของผิวหน้าก่อน เพื่อจะได้รู้ว่าเป็นผิวชนิดไหน ส่วนนี้จะไม่ต้องมีห้องน้ำในตัวเพราะไม่จำเป็นต้องอาบน้ำก่อนและหลังการบริการ

เวลาในการเข้ารับบริการ 60 นาที

พฤติกรรม ผู้เข้ารับบริการจะต้องทำการทดสอบผิวหน้า โดยพนักงานจะใช้เครื่องตรวจ จะทำให้ทราบชนิดของผิวแล้วจึงขึ้นไปนั่งบนเก้าอี้ ซึ่งเป็นเก้าอี้นี้จะเป็นระบบไฮโดรลิก ปรับเอน นั่งนอน สูงต่ำได้ แล้วพนักงานก็จะนวดหน้าด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ

4. ส่วนนวดเท้า (FOOT MASSAGE ROOM)

เวลาในการเข้ารับบริการ 60 นาที

พฤติกรรม เป็นบริเวณที่ไม่มีการกั้นห้องเป็นการนวดภายนอก ผู้เข้ารับบริการนั่งบนเก้าอี้ปรับเอน นั่งนอน สูงต่ำได้ จะมีการล้างเท้าก่อน โดยพนักงาน จะนำอ่างที่บรรจุน้ำมาล้างให้ หลังจากนั้นซับให้แห้งก่อนลงมือนวด ด้วยแบบต่าง ๆ

ห้องดนตรีบำบัด (MUSIC THERAPY ROOM)

เป็นห้องที่ใช้วิธีการบำบัดความเครียดด้วย “เสียงเพลง” จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย จิตใจสงบและรู้สึกปลอดโปร่ง ลักษณะของห้องจะเป็นห้องโล่ง คล้ายห้อง AEROBIC มีชุดเครื่องเสียงสำหรับเปิดเพลง การปฏิบัติจะมีครูฝึกเป็นผู้นำ CLASS ละ50 นาที

ผู้ใช้บริการสามารถเลือกช่วงเวลาเข้า CLASS เองได้ นอกจากนี้ภายในห้องยังมี เปียโนด้วย 1 หลัง โดยครูฝึกเป็นผู้เล่นเอง เพื่อบางทีเป็นการเปลี่ยนรูปแบบของ CLASS บ้าง

เวลาทำการ 09.00 น. – 10.00 น.

14.00 น. – 15.00 น.

18.00 น. – 19.00 น.

พฤติกรรม ผู้ใช้บริการมาที่ห้องนี้ในเวลาที่กำหนด CLASS ครูฝึกจะเริ่ม CLASS โดยให้ทุกคนยืนแล้วหลับตา กำหนดลมหายใจ ทำจิตใจให้สงบก่อน แล้วจึงเปิดเพลง ลักษณะของ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพลงเป็นเพลงบรรเลง เพลงคลาสสิคที่ฟังแล้วนุ่มหู ครูฝึกจะเป็นผู้นำในการบอกค่าต่าง ๆ เช่น ยืน นั่ง หรือนอน หลับตา สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ปล่อยใจไปกับเสียงเพลง เป็นต้น การปฏิบัติจะเป็นไปอย่างช้า ๆ เพื่อความผ่อนคลายอย่างแท้จริง ส่วนถ้ามีการเล่นเปียโน ก็จะปฏิบัติลักษณะเดียวกันเพียงแต่เพลงที่ฟังจะเป็นเสียงเปียโนที่เล่นจริงโดยครูฝึกเอง

ห้องสมาธิ (MEDITATION ROOM)

เป็นห้องที่ใช้ในการปฏิบัติสมาธิโดยตรง คือ การนั่งขัดสมาธิ แล้วกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ดึงจิตใจเป็นหนึ่งเดียวให้รวมอยู่ที่ลมหายใจ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ในการปฏิบัติจะมีครูฝึกเป็นผู้นำตามเวลา CLASS เช่นกัน หรือจะเข้าปฏิบัติเองในเวลาใดก็ได้ ที่ไม่ตรงกับ CLASS ส่วนใหญ่แล้วผู้ที่จะมาปฏิบัติในส่วนนี้จะเป็นผู้ที่เข้า “โปรแกรมล้างพิษ” เนื่องจากมีเวลากับกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่า

เวลาทำการ 07.00 น. – 21.00 น.

พฤติกรรม ผู้ปฏิบัติเข้ามาที่ห้องตามกำหนดเวลา แล้วหาที่นั่งตามเหมาะสม ครูฝึกจะเป็นผู้นำให้เริ่มต้น และแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องด้วย โดยให้นั่งขัดสมาธิ แล้วค่อย ๆ หลับตาลง สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ ทำใจให้สงบนิ่งไม่คิดฟุ้งซ่าน ภาวนาพุทโธในใจ ครูฝึกจะบอกให้ลืมตาช้า ๆ แล้วค่อย ๆ ลุกขึ้น เป็นการจบการปฏิบัติสมาธิ

ลานฝึก โยคะ ไทเก็ก ชี่กง

เป็นลานกว้าง มีอากาศปลอดโปร่ง ถ่ายเท ใช้สำหรับฝึกกิจกรรมโยคะ และไทเก็ก ตามเวลา CLASS ที่กำหนด โดยมีครูฝึกคอยให้คำแนะนำวิธีการปฏิบัติและเป็นผู้นำการฝึกด้วย

เวลาทำการ 07.00 น. – 09.00 น.

10.00 น. – 12.00 น.

16.00 น. – 18.00 น.

พฤติกรรม ผู้ปฏิบัติเข้ามาที่ลานตามเวลา CLASS ที่กำหนด แล้วเริ่มปฏิบัติโดยจะมีครูฝึกเป็นผู้นำ และแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง สอนท่าต่าง ๆ จนครบ หลังจากเลิก CLASS ผู้เข้ารับการบริการสามารถเข้าใช้บริการในส่วนต่าง ๆ ต่อไปได้

RESTING AREA

เป็นส่วนพักผ่อนหลังจากเข้ารับบริการ โดยจะเป็นระเบียงด้านนอกเพื่อให้รับอากาศบริสุทธิ์ได้เต็มที่ สาสมารถนั่งพูดคุยหรืออ่านหนังสือได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

9. ส่วนสำนักงาน (OFFICE)

ผู้ที่เข้ามาติดต่อในส่วนนี้ อาจมีธุระที่เป็นทางการหรือไม่เป็นทางการก็ได้ บางครั้งมาติดต่อด้านธุรกิจ หรืออาจเป็นญาติ เพื่อนฝูงที่ต้องการมาพบ

เวลาทำการ 09.00 น. – 17.00 น.

พฤติกรรม ส่วนใหญ่จะต้องติดต่อที่ FRONT RECEPTION ก่อน เพื่อแจ้งให้บุคคลหรือฝ่ายนั้น ๆ รู้ว่ามีผู้เข้ามาติดต่อ หากเป็นทางการหรือเรื่องธุรกิจอาจเข้าไปพบในแผนก หากเป็นญาติหรือเพื่อน อาจเข้าไปพบในแผนกหรือพบที่ส่วน LOBBY ด้านหน้าก็ได้ หากต้องการติดต่อกับระดับผู้บริหารควรโทรมานัดหมายเวลาก่อน

CAFETERIA

เป็นส่วนรับประทานอาหารสำหรับพนักงาน ทุกคนทุกแผนก ประเภทของอาหารเป็นอาหารธรรมดาโดยทั่วไปแต่จะมีการควบคุมคุณภาพและปริมาณสารอาหารให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

เวลาทำการ 07.00 น. – 20.00 น.

พฤติกรรม ผู้เข้าใช้บริการสามารถเข้ามานั่งและซื้ออาหารได้เลย เพราะเป็นแบบบริการตนเอง โดยจะมีร้านขายอาหารและร้านขายน้ำไว้คอยบริการ

4.3วิเคราะห์จำนวนผู้เข้าใช้และพื้นที่ใช้สอยของโครงการ

ในการวิเคราะห์หาพื้นที่ใช้สอยขององค์ประกอบต่าง ๆ ภายในโครงการนั้นจะต้องทราบถึงจำนวนผู้เข้าใช้ทั้งหมดเสียก่อน เพื่อที่จะสวามารถเปรียบเทียบกับ SCALE มาตรฐาน หรือจาก CASE STUDY ได้ โดย หมายรวมถึงผู้ที่เข้าใช้ในส่วน FITNESS และ NATURAL HEALTH ด้วย

สำหรับ AQUA HEALTH CLUB นั้นจะอ้างอิงจากจำนวนผู้เข้าใช้จากผู้ที่เป็นสมาชิกของราชกรีฑาสโมสร ซึ่งเป็นส่วนของ FITNESS & SPORT และจาก CASE STUDY คือ BANYANTREE BANGKOK THE ORIENTAL SPA และ THE GRANDE SPA ซึ่งเป็นส่วนของ NATURAL HEALTH และเป็น SPA ที่อยู่ในเมือง

สมาชิกราชกรีฑาสโมสร โดยเฉลี่ยแล้วจะเข้าใช้บริการ 575 คน / วัน

คาดว่าจะเข้าใช้โครงการ AQUA HEALTH CLUB เป็น 40 %

ดังนั้นผู้เข้าใช้ในส่วน FITNESS & SPORT เท่ากับ 575 X 40/100 = 230 คน / วัน

วิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยในส่วนต่าง ๆ ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. **ส่วน** FRONT RECEPTION

วิเคราะห์จำนวนผู้เข้าใช้

ผู้ใช้บริการมักจะมาเป็นกลุ่มโดยเฉลี่ย 3 คน (จากโครงการเปรียบเทียบ) และมักมาในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. รวมแล้ว 70 %ของผู้ใช้บริการ และใช้เวลาอยู่ในบริเวณนี้ประมาณ 15 นาที ดังนั้น

จำนวนผู้เข้าใช้โครงการสูงสุดต่อวัน 230 คน

มาใช้ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. รวมแล้ว 70 %ของผู้เข้าใช้ นั่นคือมีผู้มาใช้บริการ 230 X70 /100 = 161 คน / 2 ชั่วโมง (120 นาที)

จะได้จำนวนคนสูงสุดต่อช่วงเวลาหนึ่งเป็น 15X161 / 120 = 20คน

องค์ประกอบ	พท./หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1. โถงทางเข้า	0.81	25	21	0.81 พื้นที่มาตรฐาน 1 คนยืนในพื้นที่สาธารณะ
2. COUNTER	28	1	28	ผู้ใช้บริการเฉลี่ย 3 คน และมีห้องเก็บเอกสาร
3. ชุดรับรอง	12	3	36	ผู้เข้าใช้ 20 คน เฉลี่ยกลุ่มละ 3 คน จึงมีผู้เข้าใช้ 6 กลุ่ม
4. TELEPHONE BOOTH	1.9	5	9.5	
5. BAR	15	1	15	
6. W.C.ชาย	42	1	42	(URINAL4, W.C.3, LAVATORY7)
7. W.C.หญิง	42	1	42	(W.C.5,LAVATORY5)
8. CIRCULATION 50 %			97.25	คิด 50 % เพราะต้องการความโปร่งสบาย
TOTAL			291.75	

ตารางที่ 3.1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. HEALTH SHOP

องค์ประกอบ	พท./หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1. ตู้วางของสด (ผัก ผลไม้)	2.60	4	10.40	
2. ตู้เย็นวางเครื่องดื่ม	0.70	3	2.10	
3. ชั้นหนังสือ	0.80	4	3.20	
4. ชั้นวางอุปกรณ์กีฬา	1.50	2	3.00	
5. ชั้นวางของเด็ก	2.10	2	4.20	
6. ชั้นเสื้อผ้า	1.50	1	1.50	
7. CASHIER COUNTER	7.00	1	7.00	
8. ชั้นวางของสมุนไพร	2.70	6	16.20	
9. STORAGE	63	1	63.00	
10. CIRCULATION 40%			44.24	
TOTAL			154.84	

ตารางที่ 3.2

HEALTH SHOP จะต้องมี SUB ENTHANCE เพื่อให้สามารถขนย้ายของ เข้า – ออกได้สะดวก

3. BEAUTY SALON

วิเคราะห์จำนวนผู้ใช้ ศึกษาจำนวนจากร้านโดยทั่วไป จึงมีการให้บริการที่นั่ง 9 ที่ และเตียงสระผม 3 ที่

องค์ประกอบ	พท./หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1. WAITING AREA	3.60	5	18.00	ชุดโซฟา 3ที่นั่ง
2. COUNTER CASHIER	6.30	1	6.30	
3. ส่วนสระผม	3.60	3	10.80	
4. ที่นั่งทำผม	3.00	9	27.00	
5. ส่วนCOSMETIC	12.00	1	12.00	ประกอบไปด้วยเคาน์เตอร์ ชั้นวางของและที่นั่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. ส่วนอบไอน้ำ	1.20	4	4.80	
7. ชั้นวางอุปกรณ์	0.16	15	2.40	
8. ชั้นวางผ้าขนหนู	2.70	1	2.70	
9. CIRCULATION 40%			29.60	
TOTAL			103.6	

ตารางที่ 3.3

4. CHILD CARE

องค์ประกอบ	พท./หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1. COUNTER	6.00	1	6.00	COUNTER และตู้เก็บเอกสาร
2. PLAY AREA	24.00	1	24.00	
3. ชั้นวางของเล่น	1.80	2	3.60	ขนาด 0.6 X3.0 m.
4. พื้นที่อ่านหนังสือ	3.52	3	10.56	โต๊ะขนาด 0.60 X 1.20 m. พร้อมพื้นที่นั่ง
5. ชั้นวางหนังสือ	1.02	2	1.04	ขนาด 0.60 X 1.70 m.
6. พื้นที่พักผ่อน	4.68	28.08	9.00	เบาะขนาด 0.80 X 1.60 m.
7. CIRCULATION 40%			21.71	เพื่อความโปร่ง
TOTAL			75.99	

ตารางที่ 3.4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. RESTAURANT

องค์ประกอบ	พท./หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1. DINING AREA	1.69	120	202.8	
2. ENTRANCE FOYER	0.64	9	5.76	คิดจากการมาเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน คิด 3 กลุ่ม
3. WAITING AREA	3.00	6	18.00	คิด2เท่าจากการมาเป็นกลุ่ม
4. COUNTER	15.00	1	15.00	
5. SERVICE STATION	0.9	4	3.60	
6. CIRCULATION 40%			95.76	
7. ส่วนครัว			100.55	คิดเป็น 30%ของพื้นที่ทั้งหมดของส่วนรับประทานอาหาร
TOTAL			435.61	

ตารางที่ 3.5

6. MEDICAL ROOM

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้

จาก CASE STUDY ของซีวาศรม ซึ่งมีห้องพัก 57 ห้อง คาดว่าจะมีผู้เข้าพัก ห้องละ 2 คน

จึงมีจำนวนผู้เข้าพักทั้งหมด 104 คน

ซีวาศรมมีห้องตรวจและรับคำปรึกษา 6 ห้อง

คาดว่าจะมีคนที่เข้าตรวจและรับคำปรึกษาของโครงการ AQUA HEALTH CLUB นั้นต่อเป็น

เป็นจำนวน 50 % ของผู้ที่เข้าใช้ทั้งหมดเป็นจำนวน 115 คน

จึงอาจประเมินได้ว่ามีจำนวนห้องตรวจและรับคำปรึกษา 115X6/104 =6 ห้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พท./หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1. ห้องพูดคุยปรึกษา	16.0	3	48.0	สำหรับโภชนากร
2. ห้องตรวจ	16.0	3	48.0	สำหรับแพทย์
3. ห้องพักแพทย์	25.0	1	25.0	มี PANTRY
4. ห้อง LAB	4.9	2	9.8	2.45 X 2 m^2
5. ห้องเครื่องมือ	6.0	1	6.0	
6. โถงพักคอย & COUNTER	40.0	1	40.0	
7. CIRCULATION 30%			53.72	
TOTAL			230.52	

ตารางที่ 3.6

7. ส่วน FITNESS

7.1 FITNESS RECEPTION

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้

ผู้เข้าใช้ในส่วนนี้จะคิดเป็น 40% ของผู้เข้าใช้สูงสุดต่อวัน คือ 230 คน

ดังนั้นจึงมีผู้เข้าใช้สูงสุดต่อวันเป็นจำนวน 230 X 40/100 = 92คน

ผู้ใช้บริการมักมาเป็นกลุ่มโดยเฉลี่ย 3 คน และมักมาในช่วง 17.00 – 19.00 น. รวมแล้ว 80%ของผู้เข้าใช้บริการจะใช้เวลาอยู่บริเวณนี้ประมาณ 10 นาที ดังนั้น

ผู้เข้าใช้สูงสุดต่อวัน 92 คน

80% ของผู้ใช้มาในช่วง 17.00 – 19.00 น. คิดเป็น 92 X 80/100 = 74 คน / 2 ชั่วโมง

1 คนใช้เวลาบริเวณนี้ 10 นาที

จะได้จำนวนคนสูงสุดต่อหนึ่งช่วงเวลา = 10 X 74/120 = 7.8 ≅ 6 คน คิดเผื่อเป็น 10 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พท./หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1. โถงทางเข้า	0.81	10	8.10	0.81 พื้นที่ 1 คนยืนในพื้นที่สาธารณะ
2. COUNTER	9.36	1	9.36	เฉลี่ยผู้เข้าใช้ 3 คนต่อหนึ่งช่วงเวลา มีตู้เก็บผ้าขนหนู
3. ชุดรับรอง	6.46	3	19.38	เฉลี่ยชุดละ 3 คน
4. WC. ชาย	32	1	32	URINAL 4, W.C. 6, LAVATORY 3
5. WC.หญิง	32	1	32	W.C. 6 LAVATORY 7
6. CIRCULATION 50%			50.42	
TOTAL			181.26	

ตารางที่ 3.7.1

7.2 FITNESS ROOM

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พท./หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1. จักรยาน (EXERCISE BICYCLE)	0.66	5	3.30	0.60 X 1.10
2. เครื่องวิ่ง (AKROW JOCKER)	1.48	5	7.40	0.08 X 1.85
3. กรรเชียงบก (ROWING MACHINE)	1.08	2	2.16	0.60 X 1.80
4. WEIGHT TRAINER	16.0	2	32.00	4.0 X 4.0 ใช้ได้ 4 ด้าน
5. เครื่องบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก	2.0	3	6.00	2.0 X 1.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. เครื่องบริหารขาและน่อง	0.23	3	0.69	0.5 X1.45
7. เครื่องบริหารกล้ามเนื้อแขน	1.30	3	3.90	1.0 X 1.3
8. ม้านั่ง GYM	0.48	6	2.88	0.4 X 1.2
9. ที่นอนยกน้ำหนัก	1.50	3	4.50	1.0 X 1.5
10. ที่วาง DUMBELL	0.30	2	0.60	0.45 X 1.5
11. ตู้น้ำดื่ม	1.05	2	2.10	
12. CIRCULATION 40%			42.41	
TOTAL			148.44	

ตารางที่ 3.7.2

7.3 AEROBIC ROOM

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้

คาดว่าจะมีผู้เข้าใช้พร้อมกันในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (จาก CASE STUDY) เป็นจำนวน 25 คน

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พท./หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1. พื้นที่ AEROBIC	3.50	25	77.50	
2. พื้นที่อุปกรณ์	1.80	1	5.40	
3. พื้นที่วางแท่น STEP	0.18	30	05.40	คิดเท่าจำนวนผู้เข้าใช้
4. ชั้นวางเครื่องเสียง	1.80	3	1.80	0.6 X 3.00
5. CIRCULATION 50%			45.05	
TOTAL			237.32	

ตารางที่ 3.7.3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7.4MALE LOCKER

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้

จากผู้เข้าใช้ในส่วน FITNESS ทั้งหมด คิดเป็นจำนวน 92 คน

อัตราส่วนผู้เข้าใช้ในส่วน FITNESS นี้ ชาย : หญิง คิดเป็น 1:1

ดังนั้นจึงมีผู้เข้าใช้ ชาย 46 คน เผื่อคนจากส่วนนวดเป็น 60 คน

หญิง 46 คน เผื่อคนจากส่วนนวดเป็น 60 คน

มาตรฐานผู้ใช้ ชาย 25 คน ต่อ 1 W.C. 1LAVATORY, 2 SHOWER, 1URINAL

หญิง 25 คน ต่อ 1 W.C., 1 LAVATORY, 2 SHOWER

องค์ประกอบ	พท./หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1. LOCKER	0.56	60	33.60	
2. พื้นที่เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	1.50	6	9.00	พื้นที่
3. W.C.	1.56	3	4.68	คิดเผื่อเป็น 3 ห้อง
4. URINAL	0.56	3	1.68	
5. LAVATORY	1.00	3	3.00	
6. SHOWER	1.50	6	9.00	
7. SAUNA	4.80	1	4.80	ขนาด 2.4 X 2.0 ใช้ 6 คน
8. STEAM	5.28	1	5.28	ขนาด 2.4 X 2.2 ใช้ 6 คน
9. บ่อน้ำเย็น	6.25	1	6.25	
10. JAGUZZI	7.06	1	7.06	เส้นผ่านศูนย์กลาง 3 m.
11. CIRCULATION 50%			42.375	
TOTAL			127.125	

ตารางที่ 3.7.4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7.5 FEMALE LOCKER

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1.LOCKER	0.56	60	33.60	
2.พื้นที่เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	1.50	6	9.00	1.50 m^2/10 คน
3.บริเวณแต่งหน้า	0.64	6	3.84	คิด 10คน/พื้นที่
4.W.C.	1.56	3	4.68	คิดเผื่อเป็น 3 ห้อง
5.LAVATORY	1.00	3	3.00	
6.SHOWR	1.50	6	9.00	
7.SAUNA	4.80	1	4.80	
8.STEAM	5.28	1	5.28	
9.บ่อน้ำเย็น	6.25	1	6.25	
10.JAGUZZI	7.06	1	7.06	
11.CIRCULATION50%			43.255	
TOTAL			129.765	

ตารางที่ 3.7.5

7.6 INDOOR SPORT

วิเคราะห์พื้นที่

ใช้ขนาดพื้นที่ซึ่งเป็นสนามสควอชขนาดเท่าเดิมของโครงการเดิมคือประมาณ 364 ตรม.

7.7 JUICE BAR & RESTING AREA

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้

จากการประมาณการผู้เข้าใช้ในส่วนนี้จะเท่ากับผู้เข้าใช้ต่อวันซึ่งผู้เข้าใช้สูงสุดต่อวัน 92 คน 80 % ของผู้เข้าใช้มาในช่วง 17.00 – 19.00 น. คิดเป็น (118*80)/100 = 74 คน/2 ชม. ซึ่ง 1 คนจะใช้เวลาบริเวณนี้ประมาณ 30 นาที – 1 ชั่งโมง จะได้ผู้ใช้อย่างน้อยที่สุดต่อ 1 ช่วงเวลา = (30*94)/120 = 20 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1.COUNTER BAR	10.26	1	10.26	BAR3 X 7 มี STOOLBAR 10 ที่นั่ง
2.ชุดรับรอง	8.58	6	51.48	
3.CIRCULATION 50%			36.74	
TOTAL			116.22	

ตารางที่ 3.7.6

8.ส่วน NATURAL HEALTH

8.1 SPA RECEPTION

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้

ผู้เข้าใช้ในส่วนนี้คาดว่าเป็น 60 % ของผู้ที่เข้าใช้ทั้งหมดของโครงการซึ่งเป็นจำนวน 230 คนเพราะฉะนั้น ผู้รับบริการที่เข้าใช้ในส่วน NATURAL HEALTH จะเท่ากับ (230X 60)/100 = 138 คน ผู้ใช้บริการมักมาเป็นกลุ่มโดยเฉลี่ย 3 คน และมักมาในช่วง 17.00 – 19.00 น. ซึ่งเป็น 80% ของผู้เข้าใช้บริการและใช้เวลาอยู่ในบริเวณอย่างน้อย 10 นาที

ดังนั้นจึงมีผู้เข้าใช้คิดเป็น (138X 80)/100 = 98.4 หรือประมาณ 99 คน/ 2 ชม.

1 คนใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาทีจะได้ผู้เข้าใช้สูงสุดต่อหนึ่งช่วงเวลาเป็น (99X 10)/120 = 8 คน คิดเผื่อเป็น 10 คน

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1.โถงทางเข้า	0.81	10	8.10	0.81พื้นที่ 1 คนยืนในสวนสาธารณะ
2.COUNTER	9.36	1	9.36	เฉลี่ยผู้เข้าใช้ 3 คนและมีผู้เก็บผ้าขนหนูและชุดคลุม
3.ชุดรับรอง	6.46	3	19.38	เฉลี่ยใช้ชุดรับรองละ 3 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.W.C.ชาย	32	1	32	URINAL4 ,w.c. 6 ,LAVATORY 3
5.W.C. หญิง	32	1	32	w.c 6,LAVATORY7
6.CIRCULATION 50 %			45.74	ต้องการความโปร่งสบาย
TOTAL			137.22	

ตารางที่ 3.8.1

8.2HYDRO POOL

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้

ผู้เข้าใช้สูงสุดในขณะเดียวกันทั้งชายและหญิงจะเป็นช่วงที่มี HYDRO AEROBIC CLASS ซึ่งคิดเป็น 20 % ของผู้ที่เข้าใช้ทั้งหมดเป็นจำนวน (20*177)/100 = 35.4 หรือประมาณ 36 คน

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1.สระ HYDRO POOL	187	1	187	สระขนาด 11 X17 ม.
2.JAGUZZI	19.00	1	19.00	ขนาด 5 ม. สำหรับ 10 คน
3.ธารนวดเท้า	9.08	1	9.08	ขนาด 3.5 ม. ทางเดินกว้าง 1 ม.
4.ที่นั่งพักข้างสระ	15	1	15	เก้าอี้และโต๊ะข้าง
5.ที่เก็บอุปกรณ์บริหาร	20	1	20	
6.BAR	8	1	8	มี9ที่นั่ง
7.LOCKER	132	2	264	
8.CIRCULATION50%			256.54	
TOTAL			769.62	

ตารางที่ 3.8.2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8.3 HYDRO THERAPY ROOM

ประกอบไปด้วยห้อง 4 ประเภท ได้แก่

8.3.1 UNDER WATER MASSAGE BATH

มีจำนวน 2 ห้อง

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม(ตรม.)	หมายเหตุ
1.UNDER WATER MASSAGE	1.80	1	1.80	
2.เตียงTREATMENT	3.24	1	3.24	เตียงขนาด0.8* 1.80 พร้อมพื้นยื่น
3.ชั้นวางของ	0.4	1	0.4	.
4.ตู้เก็บของ	0.4	1	0.4	
5.SHOWER	1.50	1	1.50	
6.อ่างล้างมือ	1.00	1	1.00	
7.CIRCULATION30%			2.50	
TOTAL			10.84	

ตารางที่ 3.8.3.1

8.3.2 ALPHA MASSAGE ROOM

มีจำนวน 2 ห้อง

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1.เครื่อง ALPHA MASSAGE	2.00	1	2.00	ขนาด 1.00*2.00
2.ชั้นวางของ	0.4	1	0.4	
3.ตู้เก็บ OIL	0.4	1	0.4	.
4.SHOWER	1.50	1	1.50	
5.อ่างล้างมือ	1.00	1	1.00	
6.CIRCULATION30%			1.59	
TOTAL			6.89	

ตารางที่ 3.8.3.2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8.3.3 BODY BLITZ HYDRO JET

มีจำนวน 2 ห้อง

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1.โถง(ก่อนเข้า WET AREA)	3.00	1	3.00	
2.ที่วางผ้าขนหนู	0.24	1	0.24	ขนาด 0.4*0.6 ม.
3.เครื่อง BODY BLITZ	1.10	1	1.10	ขนาด 0.6*1.00 ม. รวมพื้นที่ยืน.
4.พื้นที่เย็น	0.80	1	0.80	
5.ระยะพื้นที่ระหว่างเครื่องกับจุดยืน	3.60	1	3.60	ห่าง 3.00 กว้าง 1.2 ม.
TOTAL			8.74	

ตารางที่ 3.8.3.3

8.3.4 FLOATATION ROOM

มีจำนวน 2 ห้อง

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1.บ่อลอยตัว	4.91	1	4.91	ขนาด 2.5 ม.
2.SHOWER	1.50	1	1.50	
3.ที่วางของ	0.40	1	0.40	ขนาด 0.4*1.00 ม.
4.CIRLULATION 30 %			2.04	
TOTAL			8.85	

ตารางที่ 3.8.3.4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8.4 MASSAGE ROOM

แบ่งเป็น 3 ประเภท

1.ห้องนวดไทย (THAI MASSAGE ROOMS)

มีทั้งหมด 3 ห้อง

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1.เบาะนวด	6.00	3	18.00	ขนาด เบาะ1*2 ม. รวมพื้นที่นวด
2.ตู้เก็บของ	0.60	3	1.80	ขนาด 0.6*1.00 ม.
3.CIRCULATION30%			3.12	
TOTAL			10.92	

ตารางที่ 3.8.4.1

2.ห้องนวดทั่วไป (SWEDISH & AROMARHERAPY MASSAGE ROOMS)

มีห้องทั้งหมด 3 แบบ คือ

แบบที่ 1 ห้องนวดทั่วไปแบบ 2 เตียง มีทั้งหมด 3 ห้อง

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1.เตียงนวด	5.40	2	10.80	เตียงขนาด 0.80*2.00 ม. รวมที่ยืน
2.SHOWER	4.00	1	4.00	ขนาด 2.00*2.00 ม.
3.W.C.	4.00	1	4.00	ขนาด 2.00*2.00 ม.
4.SAUNA	2.52	1	2.52	ขนาด1.40*1.80 ม.สำหรับ 2 คน
5.JAGUZZI	5.00	1	5.00	ขนาด 2*2.5 ม.
6.ส่วนพักผ่อน	3.00	1	3.00	เก้าอี้และโต๊ะข้าง
7.ตู้เก็บของ	0.60	1	0.60	ขนาด 0.60*1.00 ม.
8.CIRCULATION30%			8.98	
TOTAL			38.90	

ตารางที่ 3.8.4.2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แบบที่2 ห้องนวดทั่วไปแบบ 1 เตียงมีทั้งหมด 2 ห้อง

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1.เตียงนวด	5.40	2	10.80	เตียงขนาด 0.80*2.00 ม. รวมที่ยืน
2.SHOWER	1.50	1	1.50	ขนาด 1*1.5 ม.
3.W.C.	1.50	1	1.50	ขนาด 1*1.5 ม.
4.SAUNA	1.44	1	1.44	ขนาด1.2*1.2 ม.
5.JAGUZZI	3.00	1	3.00	ขนาด 1.5*2.0 ม.
6.ส่วนพักผ่อน	3.00	1	3.00	เก้าอี้และโต๊ะข้าง
7.ตู้เก็บของ	0.60	1	0.60	ขนาด 0.60*1.00 ม.
8.CIRCULATION30%			4.93	
TOTAL			21.37	

ตารางที่ 3.8.4.3

แบบที่3 ห้องนวดทั่วไปแบบ 1 เตียง มี 4 ห้อง

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1.เตียงนวด	5.40	1	5.40	เตียงขนาด 0.80*2.00 ม. รวมที่ยืน
2.SHOWER	1.50	1	1.50	ขนาด 1*1.5 ม.
3.W.C.	1.50	1	1.50	ขนาด 1*1.5 ม.
4.ตู้เก็บของ	0.60	1	0.60	ขนาด 0.60*1.00 ม.
5.CIRCULATION30%			2.70	
TOTAL			11.7	

ตารางที่ 3.8.4.4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.ห้องนวดหน้า (FACIAL MASSAGE ROOM)

มีทั้งหมด 4 ห้อง

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1.เก้าอี้แบบปรับได้	5.40	1	5.04	เก้าอี้ขนาด0.8*1.80 ม.พร้อมพื้นที่ยืน
2.เครื่องทดสอบผิดหน้า	2.00	1	2.00	
3.ชั้นวางของและอุปกรณ์	0.24	2	0.48	ขนาด 0.40*0.60 ม.
4.ชั้นวางผ้าขนหนู	0.24	1	0.24	
5.CIRCULATION30%			2.33	
TOTAL			10.09	

ตารางที่ 3.8.4.5

4.ส่วนนวดเท้า (FOOT MASSAGE ROOM)

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
1.เก้าอี้แบบปรับได้	5.40	6	30.24	เก้าอี้ขนาด0.8*1.80 ม.พร้อมพื้นที่ยืน
2.ชั้นวางผ้าขนหนู	0.24	6	1.24	
3.CIRCULATION40%			9.44	
TOTAL			40.92	

ตารางที่ 3.8.4.6

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8.5 .MUSICTHERAPY

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้

ผู้เข้าใช้สูงสุดในขณะเดียวกันทั้งชายและหญิงจะเป็นช่วงที่มี CLASS ซึ่งคิดเป็นจำนวน 25 คน

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
พื้นที่ทำกิจกรรม	3.50	25	87.5	1คนใช้พื้นที่ 3.5ตรม.
2พื้นที่วางเปียโน	3.00	1	3.00	
3.ตู้วางเครื่องเสียง	1.2	1	1.2	
4.CIRCULATION40%			36.68	
TOTAL			128.38	

ตารางที่ 3.8.5

8.6. MEDITATION ROOM

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้

ผู้เข้าใช้สูงสุดในขณะเดียวกันทั้งชายและหญิงจะเป็นช่วงที่มี CLASS ซึ่งคิดเป็นจำนวน 25 คน

วิเคราะห์พื้นที่

องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
พื้นที่ทำกิจกรรม	3.50	25	87.50	1คนใช้พื้นที่ 3.5ตรม.
2.CIRCULATION40%			34.00	
TOTAL			121.50	

ตารางที่ 3.8.6

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8.7 พื้นที่ฝึกโยคะ

วิเคราะห์ผู้เข้าใช้

ผู้เข้าใช้สูงสุดในขณะเดียวกันทั้งชายและหญิงจะเป็นช่วงที่มี CLASS ซึ่งคิดเป็นจำนวน 25 คน

วิเคราะห์พื้นที่

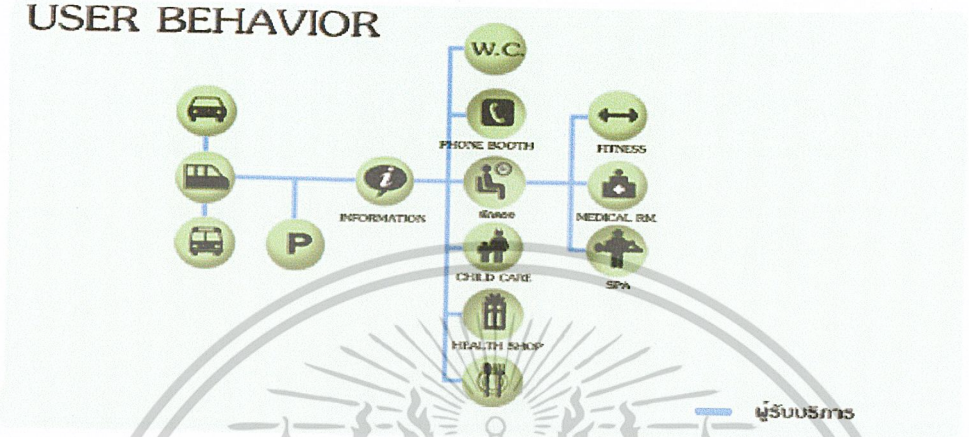
องค์ประกอบ	พื้นที่/หน่วย (ตรม.)	จำนวน	รวม (ตรม.)	หมายเหตุ
พื้นที่ทำกิจกรรม	3.50	25	87.50	1คนใช้พื้นที่ 3.5ตรม.
2.CIRCULATION40%			34.00	
TOTAL			121.50	

ตารางที่ 3.8.7

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

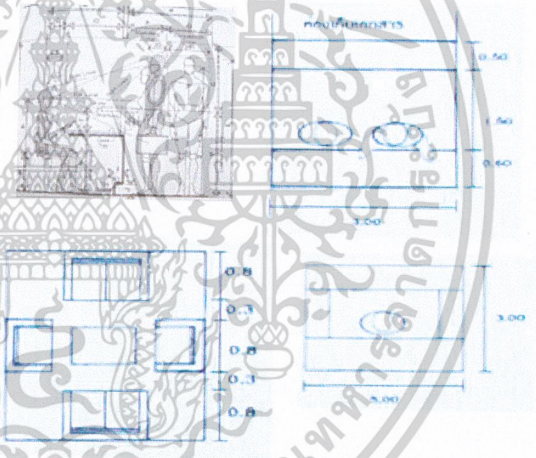
AQUA HEALTH CLUB 29

USER BEHAVIOR

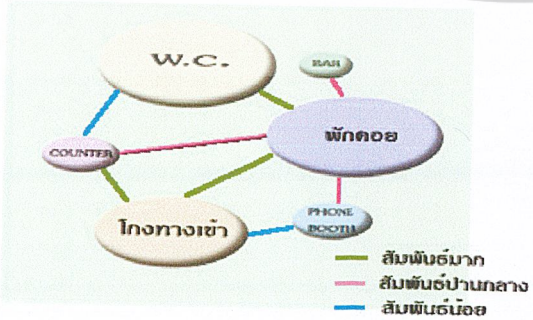


AREA REQUIREMENT

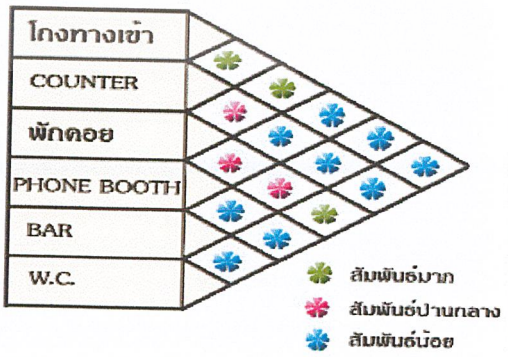
โถงต้อนรับ	พนักงาน (คน)	จำนวน	รวม (ตร.ม.)
โถงทางเข้า	0.81	25	21
COUNTER	28	1	28
ชุดรับรอง	12	3	12
PHONE BOOTH	1.90	5	9.50
BAR	15	1	15
MEN'S W.C.	42	1	42
WOMEN'S W.C.	42	1	42
CIRCULATION 50%			97.25
TOTAL			291.75



BUBBLE DIAGRAM



RELATION MATRIX



RECEPTION

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

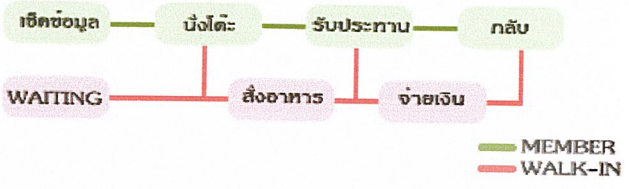
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 30

RESTUARANT

RESTUARANT	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
ENTRANCE FOYER	0.64	9	5.76
WAITING AREA	3.00	6	18.00
DINING AREA	1.69	120	202.8
COUNTER	15.00	1	15.00
SERVICE STATION	0.90	4	3.60
CIRCULATION 40%			95.76
KITCHEN			190.55
TOTAL			435.61

USER BEHAVIOR

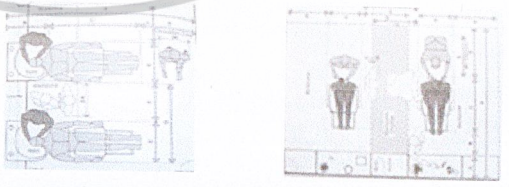


HEALTH SHOP

HEALTH SHOP	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
ชั้นวางของโชว์สินค้า	2.70	6	16.20
ตู้วางของขาย	2.60	4	10.40
ชั้นวางเครื่องดื่ม	1.50	1	1.50
ตู้เครื่องดื่ม	0.70	3	2.10
ชั้นหนังสือ	0.80	4	3.20
ชั้นวางของเล็ก	2.10	2	4.20
ชั้นวางอุปกรณ์กีฬา	1.50	2	3.00
CASHIER COUNTER	7.00	1	7.00
STORAGE	63.00	1	63.00
CIRCULATION40%			44.24
TOTAL			154.84

BEAUTY SALON

BEAUTY SALON	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
WAITING AREA	3.60	5	18.00
CASHIER	6.30	1	6.30
ส่วนสระผมและชั้นวางผ้าขนหนู	4.50	3	17.50
ที่นั่งทำผม	3.00	9	27.00
ส่วนCOSMETIC	12.00	1	12.00
ส่วนอบไอน้ำ	1.20	4	4.80
ชั้นวางอุปกรณ์	0.16	15	2.40
CIRCULATION40%			29.60
TOTAL			103.60



SERVICE

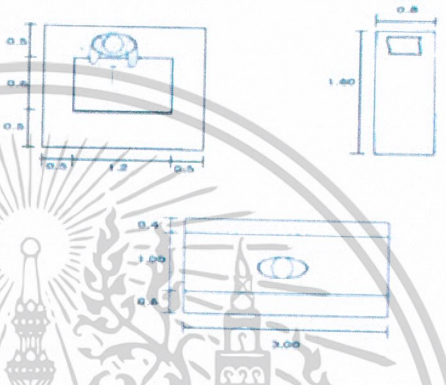
CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

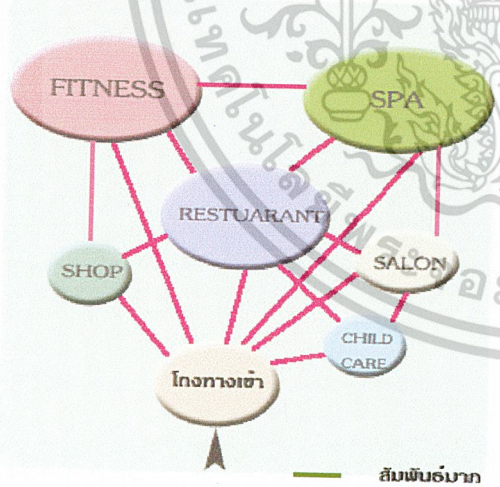
AQUA HEALTH CLUB 31

CHILD CARE

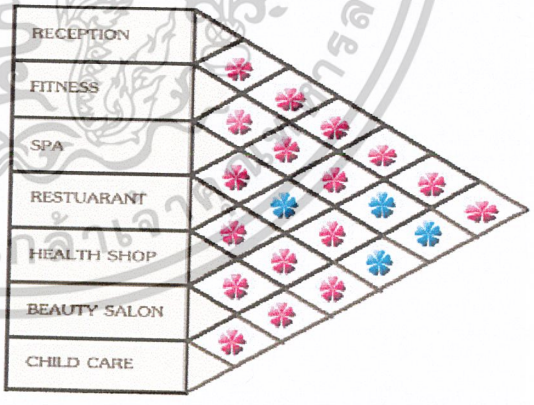
CHILD CARE	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
COUNTER	6	1	6
PLAY AREA	24	1	24
ชั้นวางของเล่น	1.8	2	3.60
พท.อ่านหนังสือ	3.62	3	10.86
ชั้นวางหนังสือ	1.02	2	2.04
พท.พักผ่อน	4.68	6	28.08
CIRCULATION๓๐%			21.71
TOTAL			75.99



BUBBLE DIAGRAM



RELATION MATRIX



สัมพันธ์มาก
สัมพันธ์ปานกลาง
สัมพันธ์น้อย

สัมพันธ์มาก
สัมพันธ์ปานกลาง
สัมพันธ์น้อย

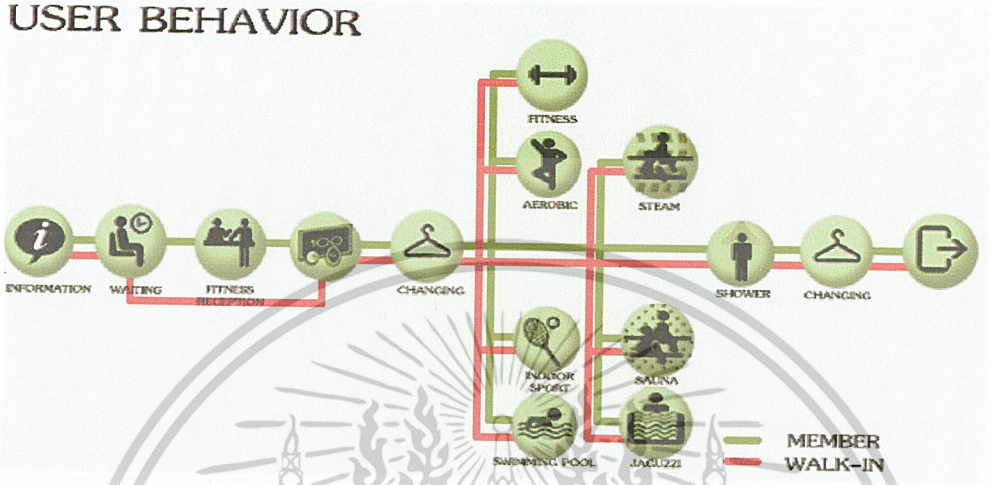
SERVICE

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 32

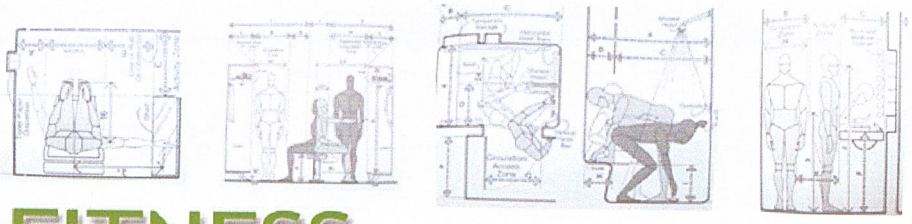
USER BEHAVIOR



AREA REQUIREMENT

MEN'S LOCKER	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
LOCKER	0.56	60	33.60
พท.เปลี่ยนเสื้อผ้า	1.50	6	9
W.C.	1.56	3	4.68
URINAL	0.56	3	1.68
LAVATORY	1.00	3	3.00
SHOWER	1.50	6	9.00
SAUNA	4.80	1	4.80
STEAM	5.28	1	5.28
บ่อน้ำธรรมชาติ	6.25	1	6.25
JAGUZZI	7.06	1	7.06
CIRCULATION50%			42.375
TOTAL			127.125

WOMEN'S LOCKER	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
LOCKER	0.56	60	33.60
พท.เปลี่ยนเสื้อผ้า	1.50	6	9
บริเวณหน้าอ่างล้างหน้า	0.64	6	3.84
W.C.	1.56	3	4.68
LAVATORY	1.00	3	3.00
SHOWER	1.50	6	9.00
SAUNA	4.80	1	4.80
STEAM	5.28	1	5.28
บ่อน้ำธรรมชาติ	6.25	1	6.25
JAGUZZI	7.06	1	7.06
CIRCULATION50%			43.255
TOTAL			129.765



FITNESS

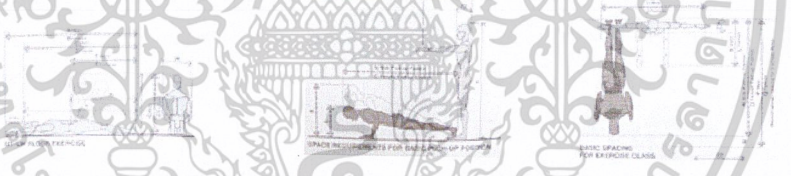
CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

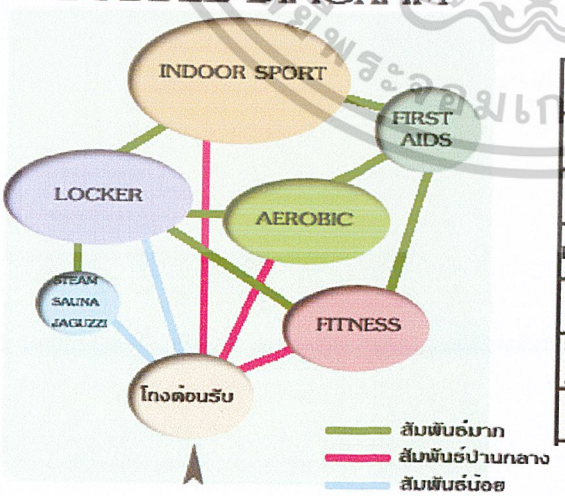
AQUA HEALTH CLUB 33

FITNESS	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
จักรยาน	0.66	5	3.30
เครื่องวิ่ง	1.48	5	7.40
กรรเชียงยก	1.08	2	2.16
WEIGHT TRAINER	16	2	32
เครื่องบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก	2	2	4
เครื่องบริหารขาและน่อง	0.23	3	0.69
เครื่องบริหารกล้ามเนื้อแขน	1.3	2	2.6
บ้าหิ้ง	0.39	3	1.17
ที่นอนยกน้ำหนัก	1.50	2	3
ที่วางน้ำหนัก	0.30	2	0.60
ตู้น้ำดื่ม	1.05	1	1.05
CIRCULATION40%			42.41
TOTAL			148.44

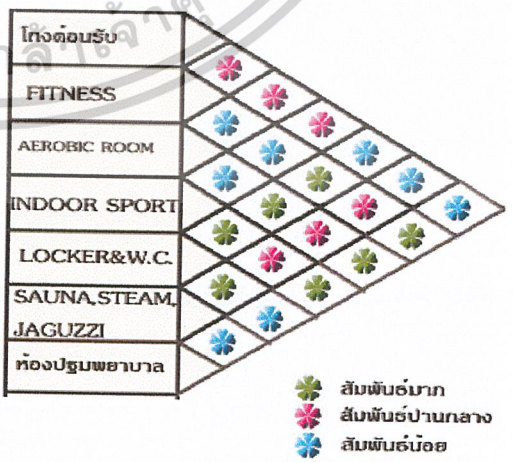
AEROBIC ROOM	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
พท.ออโรบิค	3.50	25	77.50
พท.อุปกรณ์	1.8	3	5.40
พื้นวางเครื่องเสียง	1.8	1	1.80
พท.วางแก้มสลบ	0.18	25	5.40
CIRCULATION40%			45.05
TOTAL			135.15



BUBBLE DIAGRAM



RELATION MATRIX



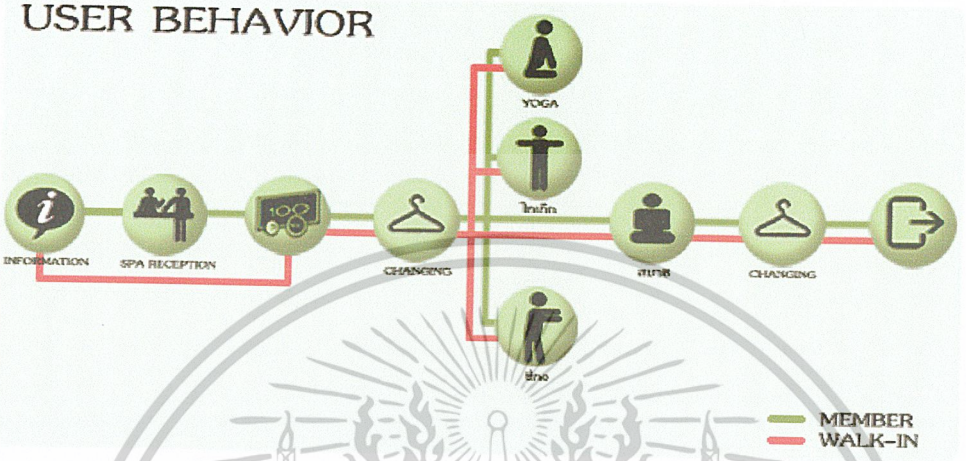
FITNESS

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 3 4

USER BEHAVIOR

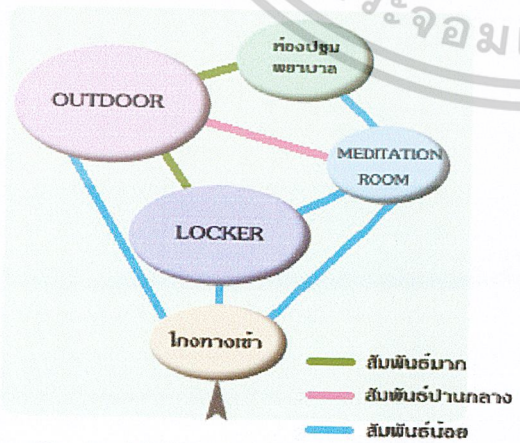


AREA REQUIREMENT

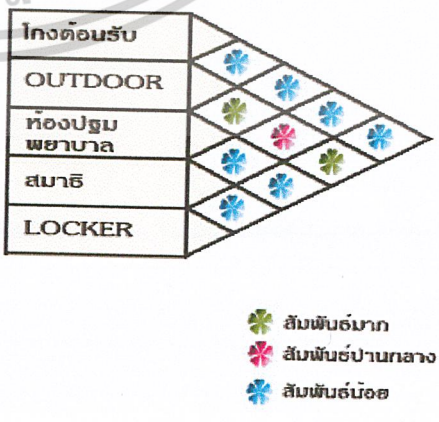
ลาน	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
ผู้เข้าใช้ 69คน ครูฝึก 1คน ใช้พท.คนละ	3.5	26	91
CIRCULATION40%			36.4
TOTAL			127.40

MEDITATION ROOM	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
พท.นั่งสมาธิ	3.5	25	87.5
CIRCULATION50%			34
TOTAL			121.50

BUBBLE DIAGRAM



RELATION MATRIX



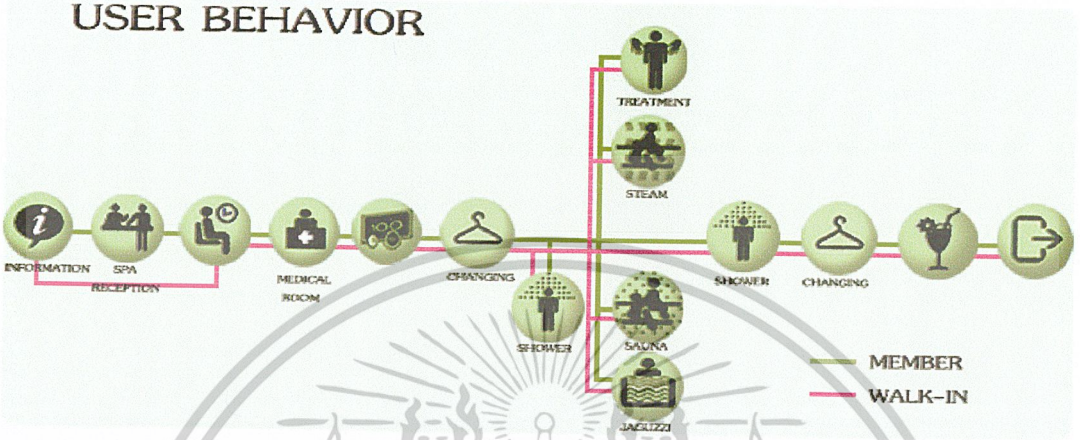
OUTDOOR

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

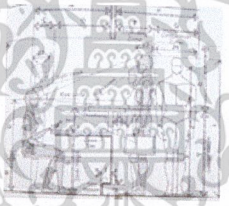
AQUA HEALTH CLUB 3 5

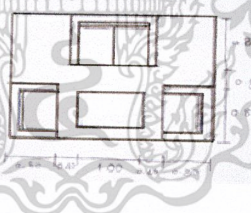
USER BEHAVIOR

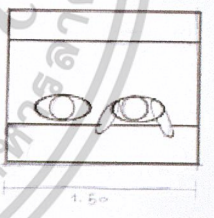


AREA REQUIREMENT

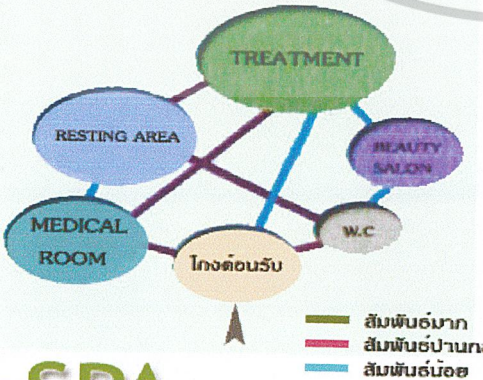
โถงต้อนรับ	พท./หน่วย (ตร.ม.)	จำนวน	รวม (ตร.ม.)
โถงทางเข้า	0.81	10	8.10
COUNTER	9.36	1	9.36
ชุดรับรอง	6.46	3	19.38
MEN'S W.C.	32	1	32
WOMEN'S W.C.	32	1	32
CIRCULATION 50%			46.74
TOTAL			137.22



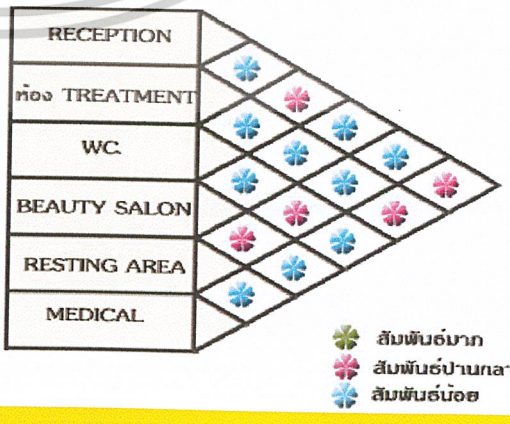




BUBBLE DIAGRAM



RELATION MATRIX



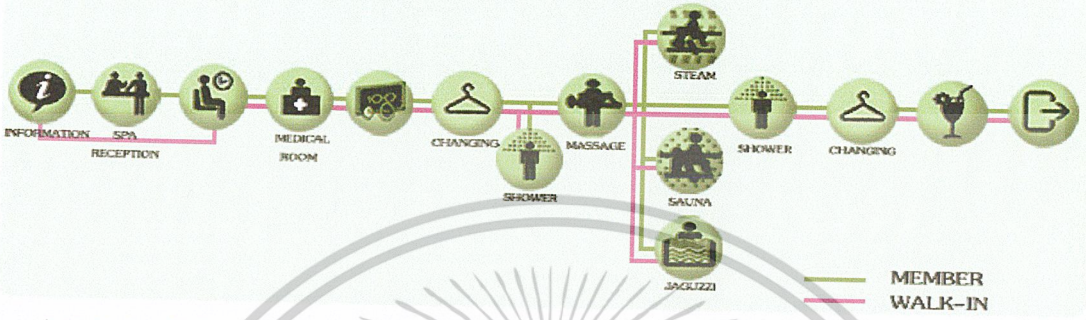
SPA

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 36

USER BEHAVIOR



AREA REQUIREMENT

THAIMASSAGE

ชนิด 3 เบาะ	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
เบาะนวด	2.00	3	6.00
ตู้เก็บของ	0.60	3	1.80
CURCULATIONของ			3.12
TOTAL			10.92

ชนิด 1 เตียง	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
เตียง	2.00	1	2.00
SHOWER	4.00	1	4.00
ที่วางของ	1.08	1	1.08
CURCULATIONของ			2.83
TOTAL			9.91

นวดทั่วไป

ชนิดเตียงคู่	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
เตียง	2.00	2	4.00
SHOWER	4.00	1	4.00
WC	4.00	1	4.00
SAUNA	5.00	1	5.00
ที่วางของ	1.08	1	1.08
ส่วนพักผ่อน	1.96	1	1.96
JAGUZZI	6.00	1	6.00
CIRCULATIONของ			10.70
TOTAL			37.44

ชนิดเตียงเดี่ยว	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
เตียง	2.00	1	2.00
SHOWER	4.00	1	4.00
WC	4.00	1	4.00
SAUNA	5.00	1	5.00
ที่วางของ	1.08	1	1.08
JAGUZZI	3.00	1	3.00
CIRCULATIONของ			7.63
TOTAL			26.71

นวดเท้า

องค์ประกอบ	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
เก้าอี้ปรับนอนได้	5.04	6	30.24
ที่วางผ้าขนหนู	0.24	5	1.24
CIRCULATIONของ			9.44
TOTAL			40.92

MASSAGE

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

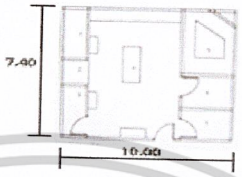
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 37

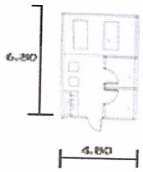
AREA REQUIRMENT

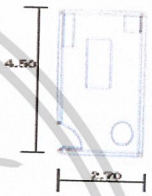
FACIAL MASSAGE ROOM	ตร.ม/หน่วย	จำนวน	รวม
เก้าอี้ปรับได้	1.44	1	1.44
เครื่องทดสอบผิวหน้า	2.00	1	2.00
ชั้นวางอุปกรณ์	0.24	1	0.24
ชั้นวางของ	0.24	1	0.24
CIRCULATION30%			1.17
TOTAL			5.09

ห้องนวดทั่วไป

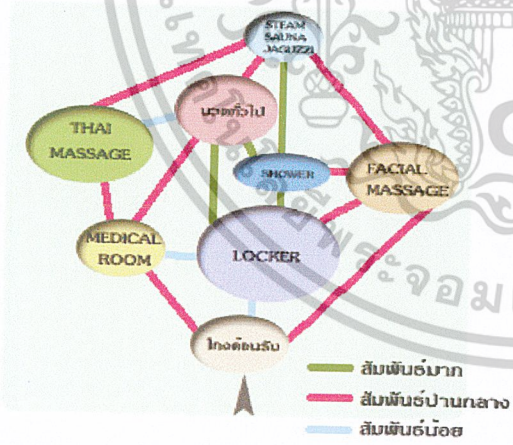


ห้องนวดไทย





BUBBLE DIAGRAM



RELATION MATRIX

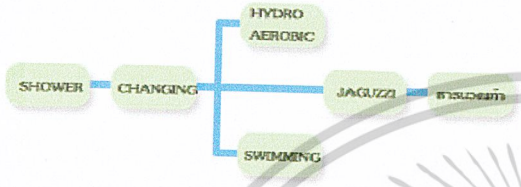
MASSAGE

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 38

USER BEHAVIOR



AREA REQUIREMENT

HYDRO POOL	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
พท.สระ	187	1	187
JAGUZZI	19	1	19
อ่างนวดเท้า	9.08	1	9.08
ที่นั่งพักรวมBAR	23	1	23
ที่เก็บอุปกรณ์บริการและLOCKER	284	1	284
CIRCULATION30%			256.54
TOTAL			769.62

ALPHA MASSAGE	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
ALPHA MASSAGE	2	1	2
ชั้นวางของ	0.4	1	0.4
ตู้เก็บน้ำมันนวด	0.4	1	0.4
อ่างล้างมือ	1	1	1
SHOWER	1.50	1	1.50
CIRCULATION30%			1.59
TOTAL			6.89

UNDER WATER MASSAGE BATH	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
BATH	1.80	1	1.80
เตียง	3.24	1	3.24
ชั้นวางของ	0.4	1	0.4
ตู้เก็บน้ำมันนวด	0.4	1	0.4
SHOWER	1.50	1	1.50
อ่างล้างมือ	1	1	1
CIRCULATION30%			2.50
TOTAL			10.84

HYDRO THERAPY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 39

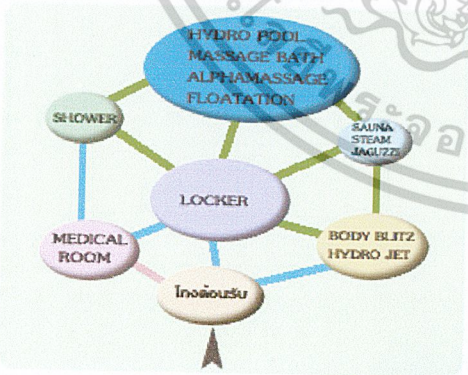
USER BEHAVIOR

AREA REQUIREMENT

BODY BLITZ HYDRO JET	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
โซฟา	3	1	3
ที่วางของ	0.24	1	0.24
ระยะพักเครื่องกับจุดชิ้น	3.60	1	3.60
เครื่อง	1.10	1	1.10
บริเวณที่ชิ้น	0.80	1	0.80
TOTAL			8.74

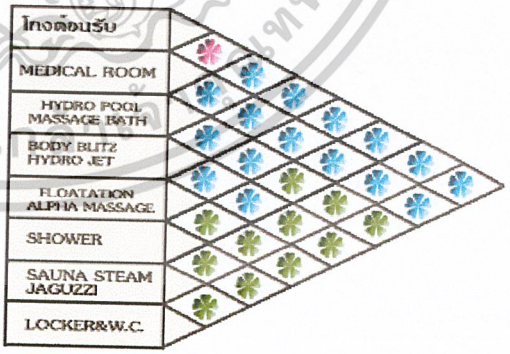
FLOATATION ROOM	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
บ่อลอยตัว	4.91	1	4.91
ชิ้นวางของ	0.32	1	0.32
SHOWER	1.50	1	1.50
CIRCULATIONรอบ			2.02
TOTAL			8.75

BUBBLE DIAGRAM



สัมพันธ์มาก
สัมพันธ์ปานกลาง
สัมพันธ์น้อย

RELATION MATRIX



สัมพันธ์มาก
สัมพันธ์ปานกลาง
สัมพันธ์น้อย

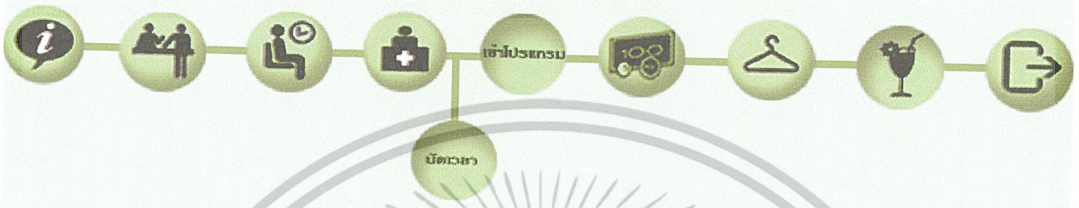
HYDRO THERAPY

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 40

USER BEHAVIOR



ตัวอย่างโปรแกรม

7.30	ฝึกสมาธิ ,กายบริหาร
8.30	อาหารเช้า
9.00	ดนตรีบำบัด,ฟังบรรยาย
10.30	อาหารว่าง
10.40	โยคะ,ไทเก็ก ,ชี่กง
12.00	อาหารเที่ง
13.00	BODY MASSAGE
14.00	บำบัดทางธรรมชาติ
15.00	อาหารว่าง
15.30	ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ
17.00	อาหารเย็น
18.00	กลับ

AREA REQUIREMENT

MUSIC THERAPY	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
พท.ปฏิบัติ	3.50	25	87.5
PIANO	3.00	1	3.00
ชุดเครื่องเสียง	1.20	1	1.20
CIRCULATION40%			36.68
TOTAL			128.38

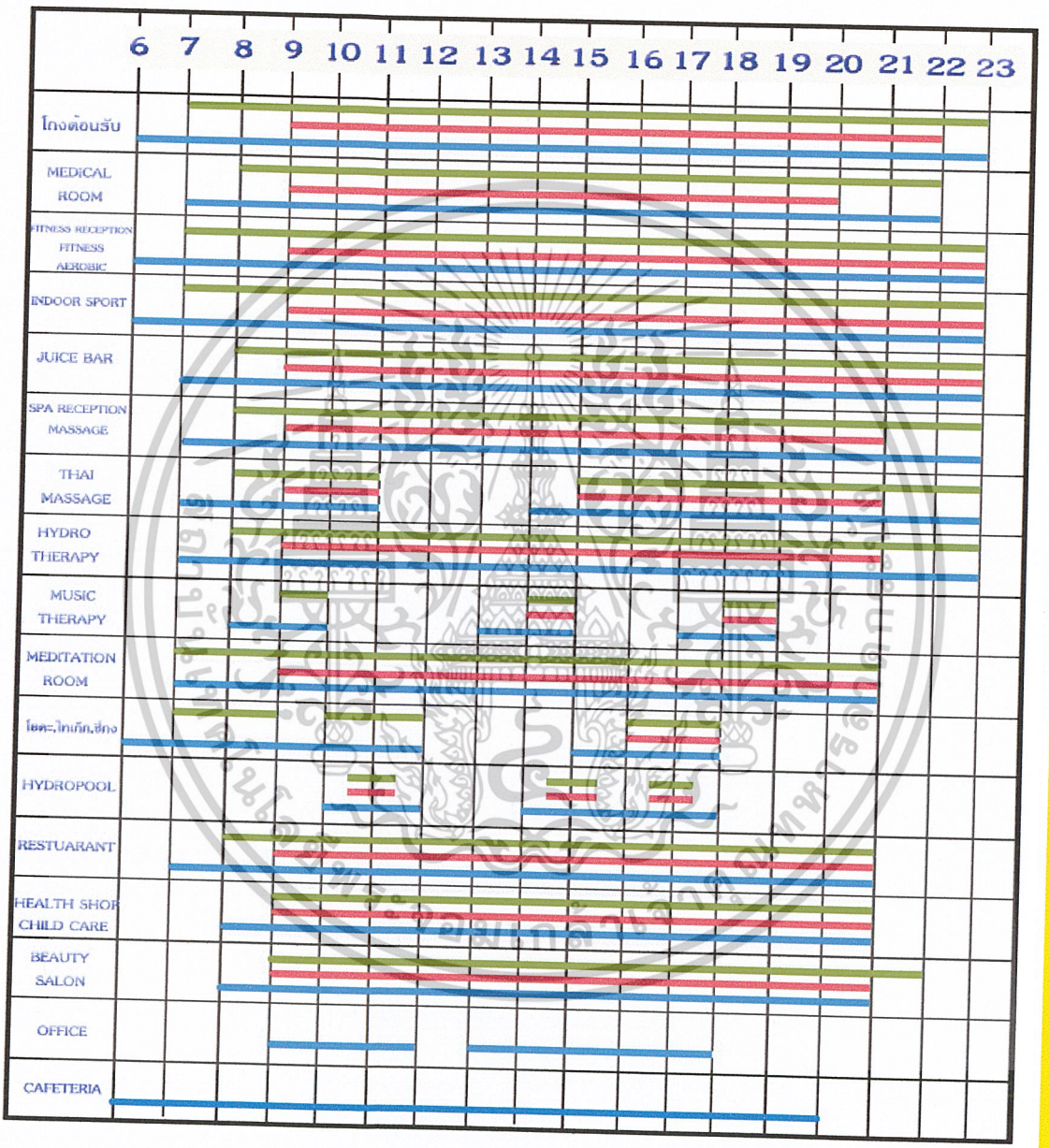
MEDICAL ROOM	พท./หน่วย	จำนวน	รวม
ส่วนพูดคุย	16	3	48
ห้องฟิกเนสเทร์	25	1	25
ห้องตรวจ	16	3	48
ห้องเครื่องมือและLAB	15.8	1	15.8
โถงพักคอย	40	1	40
CIRCULATION30%			53.72
TOTAL			230.52

DETOX PROGRAM

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 42



TIME TABLE

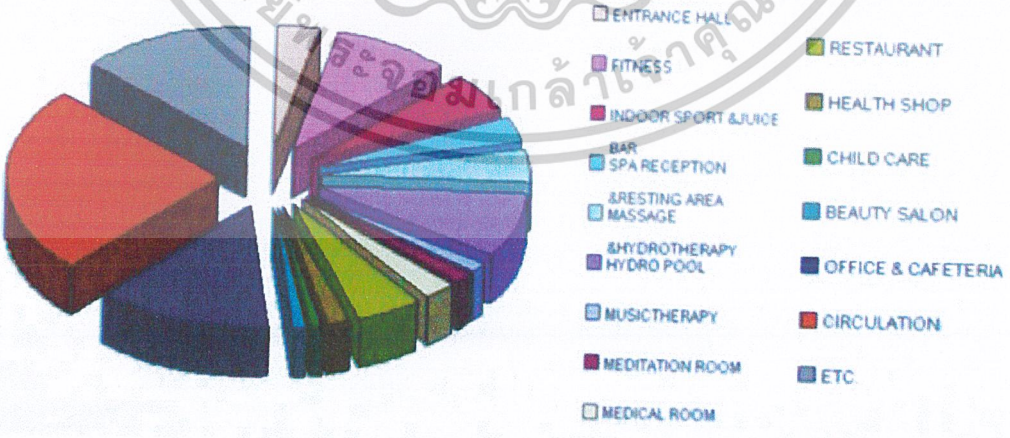
CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 43

FACILITY	พื้นที่(ตรม.)	อัตราส่วน/พท.อื่นๆ(%)
ENTRANCE HALL	291.75	3.29
FITNESS	823.91	9.29
INDOOR SPORT & JUICE BAR	480.22	5.415
SPA RECEPTION &RESTING AREA	287.22	3.239
MASSAGE &HYDROTHERAPY	390.92	4.408
HYDROPOOL	769.62	8.678
MUSICTHERAPY	126.58	1.428
MEDITATION ROOM	121.50	1.37
MEDICAL ROOM	230.62	2.60
RESTAURANT	435.41	4.912
HEALTH SHOP	153.84	1.736
CHILD CARE	76.99	0.867
BEAUTY SALON	103.60	1.168
OFFICE &CAFETERIA	1200.25	13.533
CIRCULATION 40%	2197.852	24.781
TOTAL	7692.492	86.737

* พื้นที่ทั้งหมด 8868.75 ตรม. ส่วนที่เหลืออีก 13.263% เป็นส่วนของห้องน้ำภายนอก ห้องเครื่อง ห้องพักพนักงาน และเผื่อส่วนที่อาจมีการปรับขนาดพื้นที่ให้สอดคล้องกับแปลน



AREA REQUIREMENT

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4
การศึกษาข้อมูลองค์ประกอบโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่4 การศึกษาข้อมูลองค์ประกอบโครงการและวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยของโครงการ

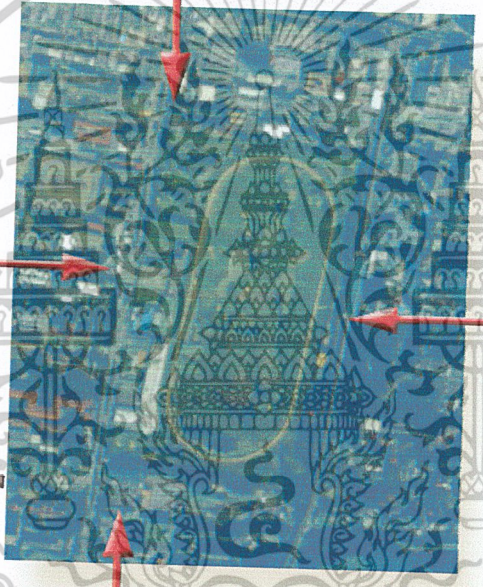
4.1 การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมและที่ตั้งของโครงการ

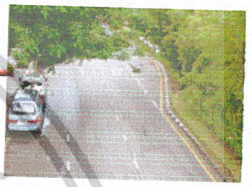
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 06

N ➤ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

เป็นตึกสูงติดถนนและใกล้กับรั้ว
โครงการมีคนเข้าออกมากช่วง
เช้าและเย็น แต่ไม่วุ่นวาย





W ➤
โรงเรียนสาธิต
มศว.ปทุมวัน
เป็นกลุ่มของอาคารมี
รั้วรอบขอบชิดชัดเจน
อยู่ฝั่งตรงข้ามทางเข้า
ของโครงการ ผู้คนจะ
พลุกพล่านช่วงเช้าและเย็น

E ➤
ถนน ราชดำริ
เป็นถนนสายการค้า
ธุรกิจและโรงแรม ซึ่งเป็น
แหล่งของนักท่องเที่ยว
ชาวต่างชาติอยู่ด้านหลัง
ของโครงการ

S ➤ ศูนย์โรคเอดส์สภากาชาดไทย

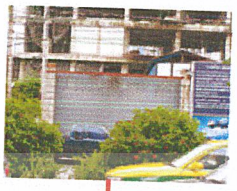
เป็นกลุ่มของอาคารราชการ ผู้เข้าใช้
ส่วนใหญ่เป็นเจ้าหน้าที่ มีตึกสูงซึ่งเป็น
ที่พักติดกับรั้วทางซ้ายของโครงการ

SITE & LOCATION

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 07



ประตูที่1

เป็นประตูหลักที่เข้าโครงการ โดยใช้ถนนอังรีดูนังต์ เมื่อเข้ามาจะ DROP OFF หน้าโครงการก่อนที่จะนำรถไปจอดที่ลานจอดรถ ผู้ที่มาเข้าใช้โครงการทั้งที่เป็นสมาชิกและไม่เป็นสมาชิกก็สามารถใช้ได้

ประตูที่ 4

เป็นประตูสำหรับSERVICEโดยเข้าทางถนนอังรีดูนังต์ ห่างจากประตูที่เข้าโครงการแต่ใกล้กับอาคารบริการ

ประตูที่2

จากถนนอังรีดูนังต์จะเห็นอาคารจอดรถ ประตูนี้เป็นประตูที่ตรงเข้าลานจอดรถซึ่งผู้ที่ไม่ใช่สมาชิกก็สามารถใช้ได้

ประตูที่ 3

ประตูทางเข้าสำหรับสมาชิกเท่านั้น จะเข้าไปเจออาคารสมาคมก่อนแล้วจึงเดินเข้าตัวโครงการ

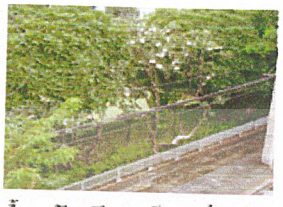
SITE & LOCATION

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 08

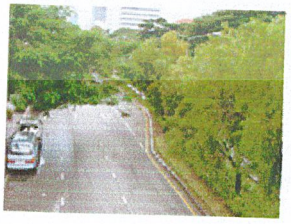
สภาพแวดล้อมภายใน

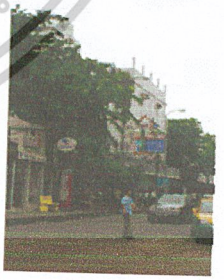


มีความเงียบสงบทั้งๆที่ตั้งอยู่ในบริเวณแหล่งชุมชน ทั้งนี้ เพราะตัวอาคารวางห่างจากถนนพอสมควร นอกจากจากนี้ยังมีการสร้างกำแพงโดยรอบ ที่มีความหนาและปลูกต้นไม้หลังกำแพงอีกชั้นหนึ่ง ช่วยป้องกันเสียงเป็นอย่างดี และยังช่วยกันฝุ่นละออง ทำให้อาคารที่เลือกมีความเหมาะสมในการนำมาปรับเป็นสโมสรสุขภาพและธรรมชาติบำบัด

สภาพแวดล้อมภายนอก

ด้านหน้าติดกับถนนซึ่งการจราจรไม่คับคั่งมากนัก ทำให้เกิดเสียงรบกวนและฝุ่นควันน้อย ใกล้เคียงเป็นอาคารราชการจึงไม่มีความวุ่นวายมากนัก รอบนอกเป็นแหล่งธุรกิจ ซึ่งคนที่ใช้อาคารเหล่านี้คือกลุ่มเป้าหมายของโครงการ และโดยรอบมีการปลูกต้นไม้ตลอดแนวถนนทำให้เกิดความร่มรื่นและช่วยลดมลพิษด้วย





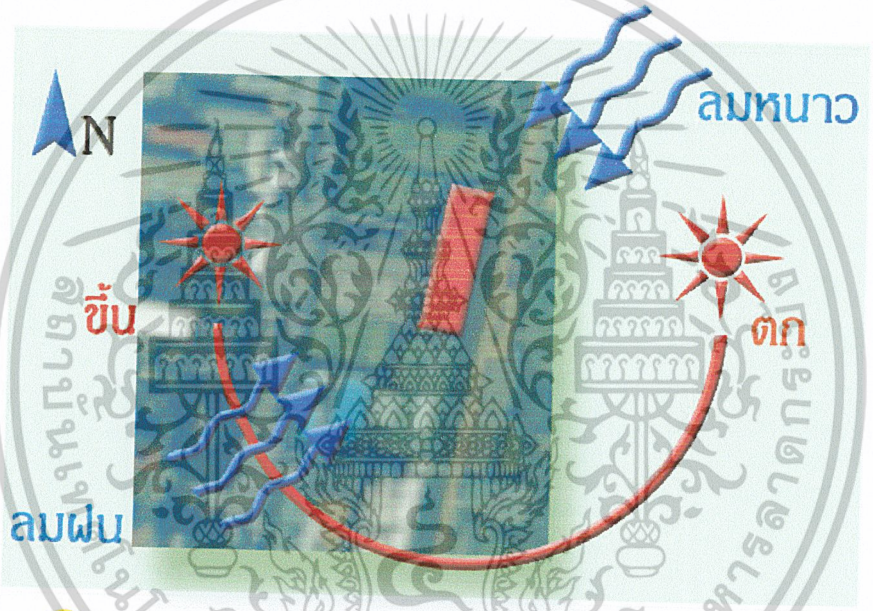
SITE ANALYSIS

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 09

เนื่องจากโครงการเป็นศูนย์สุขภาพและธรรมชาติบำบัด จึงนำแสงธรรมชาติมาใช้ในตัวอาคารของโครงการ เพื่อให้สัมผัสกับธรรมชาติซึ่งนอกเหนือจากสภาพแวดล้อม อาคารวางตัวในแนว EN-WS ทำให้ได้รับแดดมากในช่วงเช้าและเย็น แต่จะมีอาคารที่แวดล้อมและต้นไม้ช่วยลดปริมาณแสงและสร้างร่มเงาให้ตัวอาคาร



อุณหภูมิปกติ 25 - 30 °C

ภายในอาคารไม่มีการนำลมจากธรรมชาติมาใช้ แต่ใช้ระบบปรับอากาศแทนเพื่อให้สามารถควบคุมอุณหภูมิได้ แต่ในส่วนของลานออกกำลังกายกลางแจ้งนั้น จะสามารถสัมผัสธรรมชาติทั้งลมและแดดได้โดยมีต้นไม้เป็นตัวสร้างร่มเงาลดปริมาณแดดและลมให้เข้ามาในปริมาณที่พอดี นอกจากนี้ต้นไม้และสนามหญ้ายังสร้างความชุ่มชื้นได้อีกด้วย

SITE ANALYSIS

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2 การวิเคราะห์อาคารโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 11

ลักษณะภายในอาคาร

แบ่งเป็น 4ชั้น มีชั้นใต้ดินและชั้นลอย

ชั้นใต้ดิน – เป็นห้องเครื่อง ห้องพนักงาน และสำนักงาน

ชั้นที่ 1 – ส่วนสำนักงาน หอเกียรติยศ และสนามกีฬาในร่ม

ชั้นลอย – สำนักงาน ร้านขายอุปกรณ์กีฬา,ของที่ระลึกและห้องปฐมพยาบาล

ชั้นที่ 2 – LOCKER ร้านตัดแต่งทรงผม และห้องอ่านหนังสือ

ชั้นที่ 3 – สนามแบดมินตัน ห้องฝึกกล้ามเนื้อ ห้องสนุกเกอร์ แอโรบิค ห้องหมากรุก

ชั้นที่ 4 – ห้องเทเบิลเทนนิส ห้องฝึกศิลปะการต่อสู้ สนามสควอช

เหตุผลในการเลือกอาคาร

1.การใช้งานใกล้เคียงกันสามารถปรับใช้ได้ง่าย

2.อาคารเป็นแนวราบ ทำให้มองเห็นบรรยากาศโดยรอบได้

3.มีทางเข้าชัดเจน รูปแบบแตกต่างเป็นจุดเด่นที่จะดึงดูดคนได้มาก นอกเหนือจากการบริการ

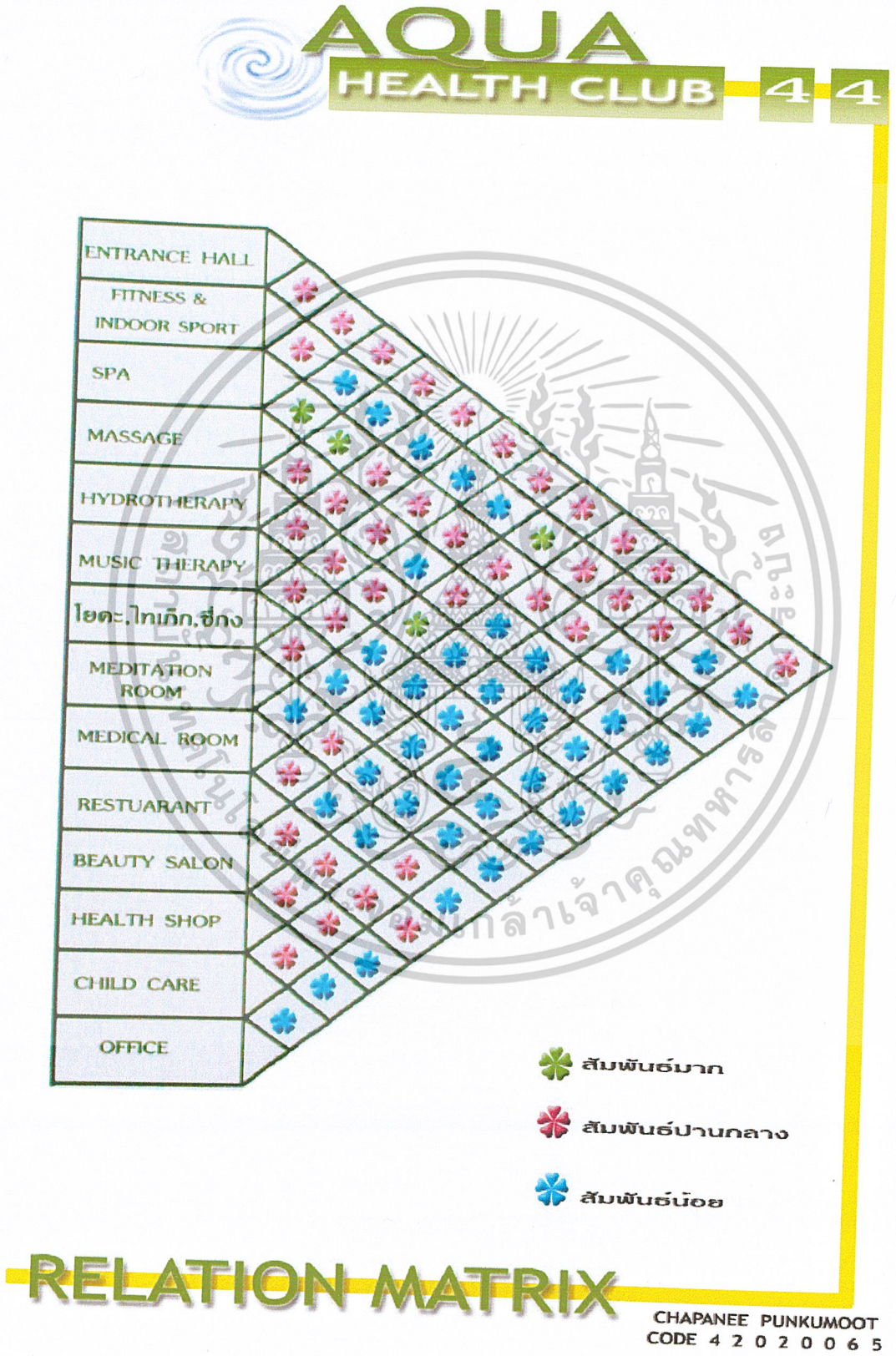
4.แต่ละชั้นสูง4ม.และระยะห่างระหว่างเสา7.5ม.ทำให้เปิดSPACEที่กว้างได้

BUILDING ANALYSIS

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

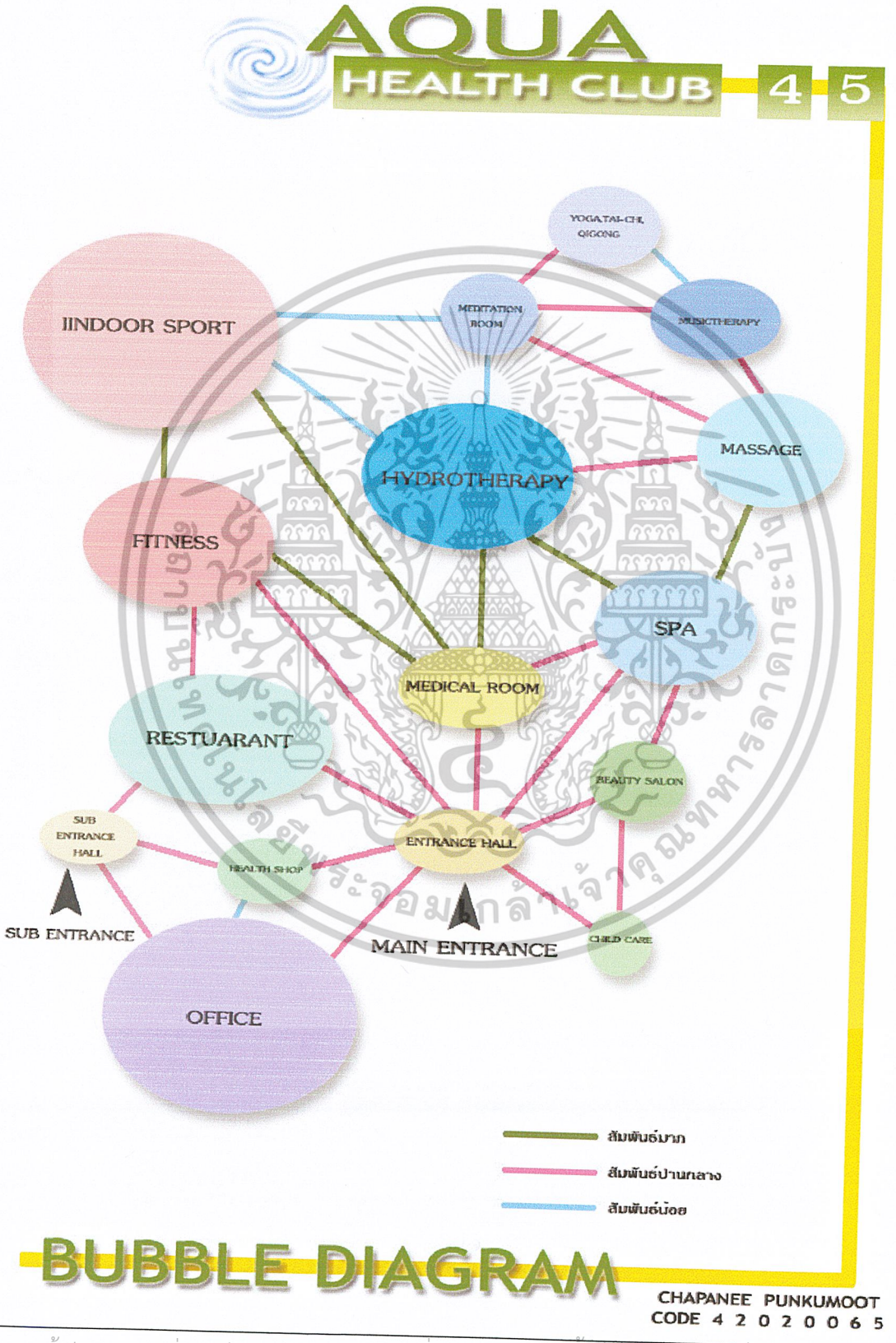
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของแต่ละส่วนของโครงการ (RELATION MATRIX)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

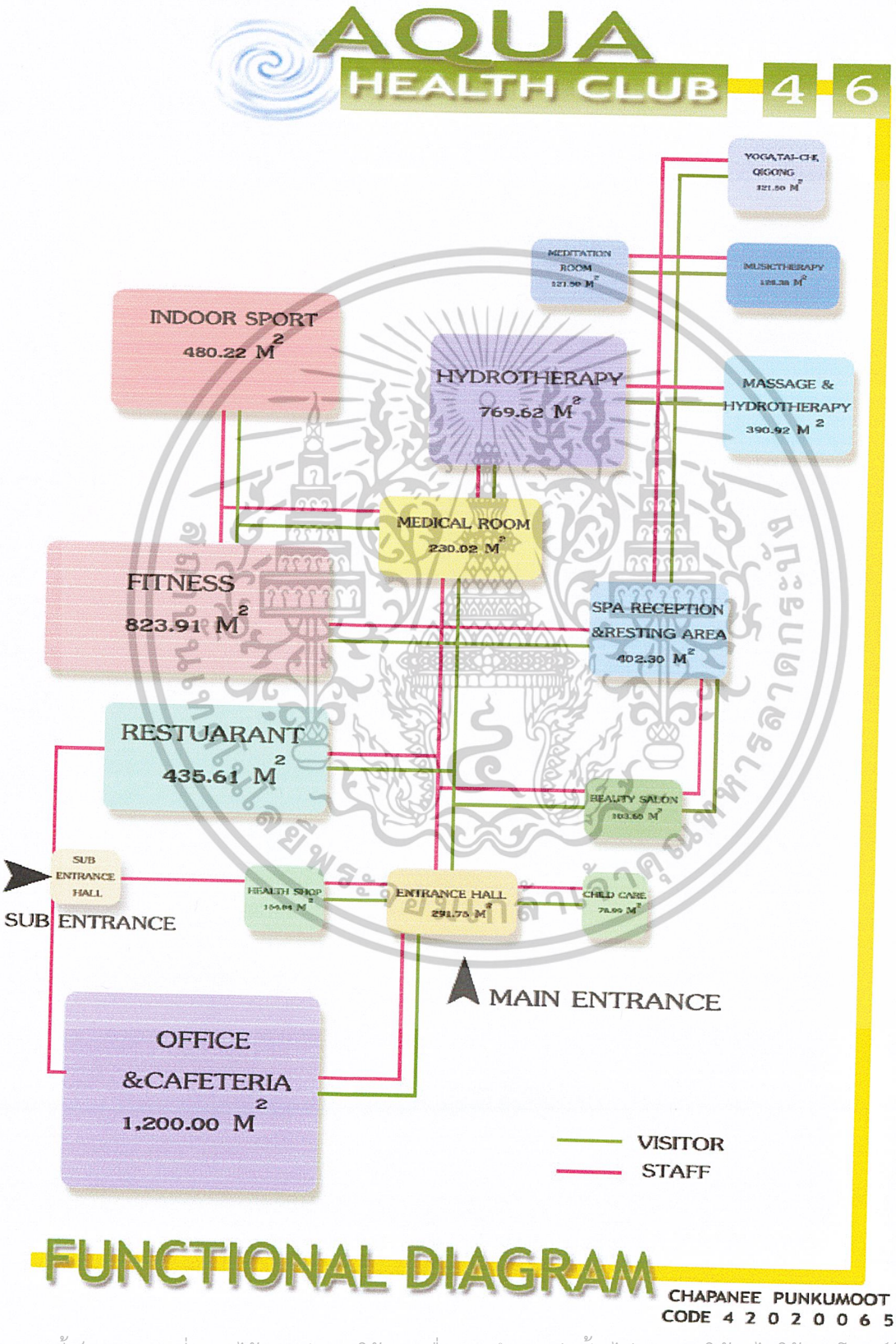
4.4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบวงกลม (BUBLE DIAGRAM)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

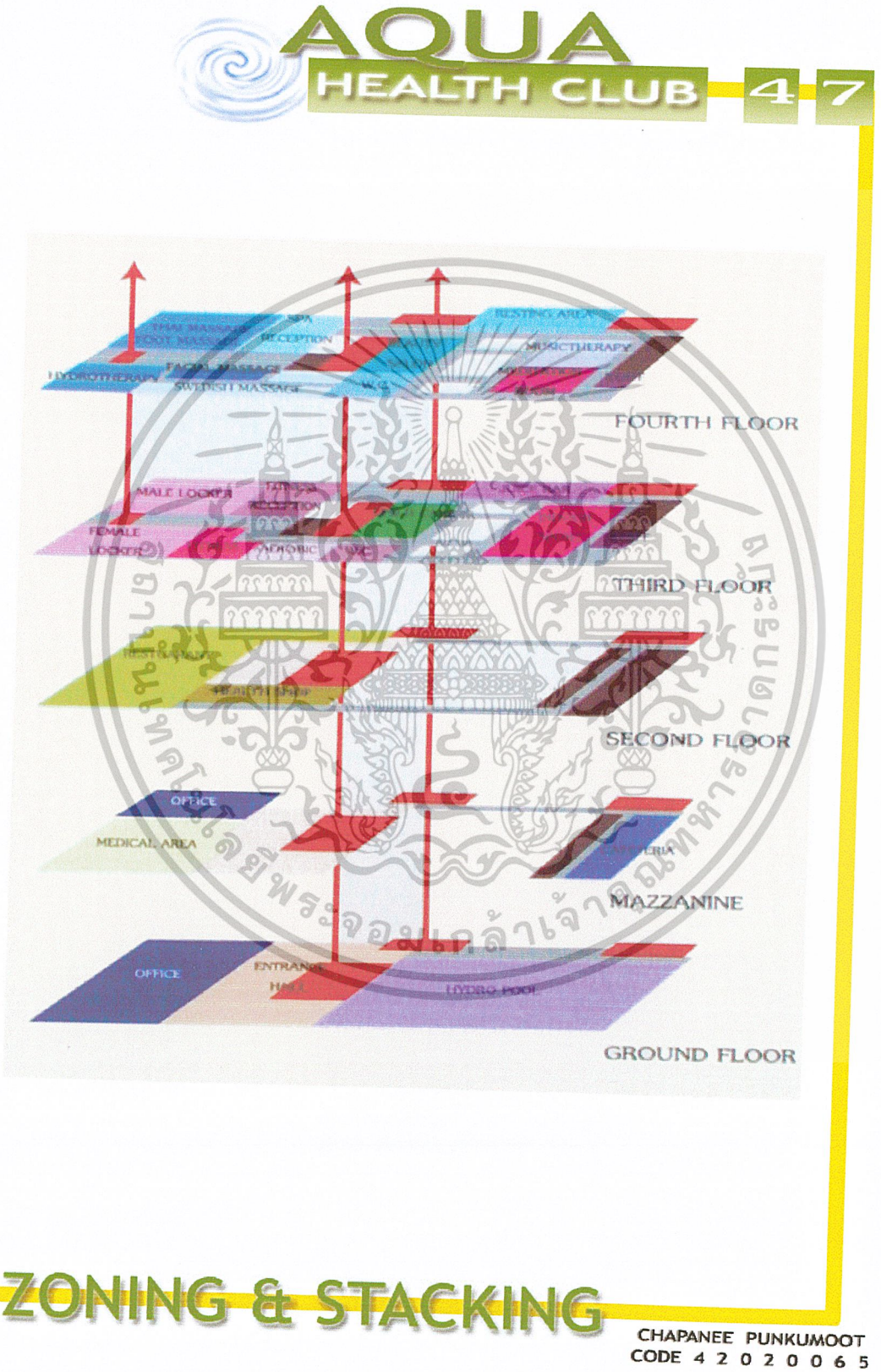
4.5 ตารางการใช้สอยและทางสัญจรในอาคาร

(FUNCTIONAL DIAGRAM)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.6 การแบ่งพื้นที่โครงการ (ZONING)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.7 แนวความคิดในระบบประกอบอาคาร

ระบบปรับอากาศ

ระบบปรับอากาศที่นิยมใช้กันจะมีอยู่ 3 ระบบ คือ

ก.ระบบทำน้ำเย็นหมุนเวียนส่วนกลาง (Central Chilled Water System)

เป็นระบบที่ใช้เครื่องทำน้ำเย็น (Central Chilled) ทำน้ำเย็นแล้วใช้น้ำเย็นเงินตัวกลางในการให้ความเย็นในระบบปรับอากาศ โดยการเดินท่อจ่ายน้ำเย็นไปยังเครื่อง ส่งลมเย็น (Air handling of Fan coil Unit) ซึ่งติดตั้งอยู่ตามชั้นต่างๆ ของอาคาร

เครื่องทำน้ำเย็นมีทั้งชนิดระบายความร้อนด้วยอากาศ (Air Cooled Water Chiller) ซึ่งมักจะนิยมใช้สำหรับอาคารที่ต้องการขนาดการทำความเย็นมากๆ การระบายความร้อนด้วยน้ำจะใช้คูลลิ่งทาวเวอร์ (Cooling Tower) ช่วยให้น้ำระบายความร้อนจากเครื่องทำน้ำเย็น เย็นลง และโคจรกลับไปใช้ในการระบายความร้อนใหม่

ข. ระบบเครื่องปรับอากาศครบชุดในตัว ชนิดระบายความร้อนด้วยน้ำ (Water Cooled Packaged Air-conditioner)

เป็นระบบที่ใช้เครื่องปรับอากาศที่มีองค์ประกอบที่สำคัญทั้ง 4 ส่วน อันได้แก่ ความเพรสเซอร์, คอยล์เย็น (Evaporator) คอยล์ร้อน (Condenser) และวาล์วลดความดัน (Expansion Valve) ครบชุดอยู่ในเครื่องเดียวกัน และเป็นเครื่องที่การระบายความร้อนของคอยล์ร้อน ใช้น้ำในการระบายความร้อน โดยใช้คูลลิ่งทาวเวอร์ ช่วยให้น้ำระบายความร้อนจากเครื่องเย็นลง และโคจรกลับไปใช้ในการระบายความร้อนใหม่

เครื่องปรับอากาศนี้เปรียบเสมือนเครื่องปรับอากาศแบบหน้าต่างธรรมดา แต่มีขนาดใหญ่กว่าไม่ได้ระบายความร้อนด้วยอากาศ แต่ระบายความร้อนด้วยน้ำ และมักจะออกแบบให้สามารถต่อท่อลมเย็นจากเครื่องได้เลย

ค. ระบบปรับอากาศแบบแยกส่วน (Split System)

ระบบนี้เป็นระบบที่คนทั่วไปคุ้มกันมากที่สุด ระบบปรับอากาศจะประกอบด้วยเครื่องหลัก 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เครื่องส่งลมเย็น (Air-handling Unit of Fan – coil Unit) ซึ่งจะติดตั้งอยู่ภายในอาคาร และส่วนที่ 2 เรียกว่า เครื่องระบายความร้อน (Air Cooled Condenser Unit) ซึ่งจะติดตั้งอยู่ภายนอกอาคารเครื่องส่งลมเย็น ถ้าเป็นเครื่องขนาดใหญ่ก็มักจะออกแบบให้มีระบบท่อลมเย็นสำหรับการกระจายลมเย็นได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การที่จะพิจารณาเลือกว่า ระบบปรับอากาศชนิดไหน จะเป็นระบบปรับอากาศที่เหมาะสมนั้น อาจจะพิจารณาได้จากข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ใช้สอย และจุดมุ่งหมายของอาคารเป็นหลัก ระบบปรับอากาศทั้งระบบ ต่างก็มีข้อได้เปรียบเสียเปรียบซึ่งกันและกัน ซึ่งพอจะสรุปได้โดยสังเขปที่แสดงไว้ในตาราง

สำหรับอาคารประเภทศูนย์การค้าหรือศูนย์แสดงสินค้า ระบบทำน้ำเย็นหมุนเวียนคงจะเป็นระบบที่นิยมใช้กันมากที่สุด

อาคารสำนักงาน ถ้าเป็นอาคารสำนักงานที่สร้างเอง อยู่เอง เช่น อาคาร สำนักงานใหญ่ธนาคาร ก็นิยมใช้ระบบทำน้ำเย็นหมุนเวียน แต่ถ้าเป็นอาคารสำนักงานให้เช่ามีใช้ทั้งระบบปะปนกันไป โดยที่มีแนวโน้มว่าระบบเครื่องปรับอากาศครบชุดในตัวชนิดระบายความร้อนด้วยน้ำจะได้รับความนิยมมากขึ้น เนื่องจากใช้เนื้อที่ประจำชั้นน้อยกว่าระบบปรับอากาศแยกส่วน การติดตั้งง่ายกว่าระบบทำน้ำเย็นหมุนเวียน ในขณะนี้ใช้กำลังไฟฟ้าใกล้เคียงกัน และสามารถคิดว่าไฟฟ้าด้วยมิเตอร์ไฟฟ้า เช่นเดียวกับระบบปรับอากาศแยกส่วน หากจะต้องระวังเรื่องเสียงจากเครื่องบ้างเท่านั้น

สำหรับอาคารที่มีขนาดใหญ่มากๆ ระบบปรับอากาศแบบแยกส่วน เป็นระบบปรับอากาศแบบที่ไม่น่าใช้มากที่สุด เนื่องจากใช้กำลังไฟฟ้ามากกว่าระบบอื่นๆ ตามปกติระบบปรับอากาศเป็นระบบที่ใช้กำลังไฟฟ้าส่วนใหญ่ของอาคารอยู่แล้ว หากเลือกใช้ระบบปรับอากาศที่ใช้กำลังไฟฟ้ามาก ก็เท่ากับทำให้ขนาดหม้อแปลงไฟฟ้าของอาคารต้องใหญ่กว่าการใช้ระบบปรับอากาศระบบอื่นๆ

การกำหนดตำแหน่งของเครื่องปรับอากาศ

หลังจากที่ได้ตกลงกันแล้วว่า ระบบปรับอากาศจะเป็นระบบใดในหลักการแล้ว สถาปนิกวิศวกรก็จะร่วมกันปรึกษาถึงขนาดและตำแหน่งของห้องเครื่องปรับอากาศ ประจำชั้นและห้องเครื่องปรับอากาศส่วนกลาง (เมื่อใช้ระบบทำน้ำเย็นหมุนเวียน หรือระบบเครื่องครบชุดในตัว) ห้องเครื่องปรับอากาศประจำชั้น มักจะเป็นส่วนหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการจัดวางพื้นที่ประจำชั้นและแกนบริการกลาง (Service Core) ในกรณีที่ใช้ระบบปรับอากาศแยกส่วน ก็จะต้องปรึกษาถึงสถานที่ตั้งเครื่องระบายความร้อนซึ่งจะต้องระบายความร้อนออกนอกอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่4.7.1 แสดงการเปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสียของระบบปรับอากาศประเภทต่างๆ

ข้อเปรียบเทียบ	1. Packaged Water-Cooled	2. Air-Cooled Water Chiller	3. Water-Cooled Water Chiller	4. Split System	หมายเหตุ
1.ค่าลงทุนเริ่มแรก	ประมาณ 30,000 บาทต่อตัน (ประกอบภายในประเทศในประมาณ 23,000 บาทต่อตัน)	ประมาณ 48,000 บาทต่อตัน	ประมาณ 43,000 บาทต่อตัน	ประมาณ 22,000 บาทต่อตัน	รวมค่าอุปกรณ์ไฟฟ้าต่างๆ และระบบควบคุม
2.ค่าดำเนินการ		สูงกว่าประเภท 1	เท่ากับประเภท 1	สูงกว่าทุกประเภท	พิจารณาจากค่าไฟฟ้าเป็นหลัก
3. ความสามารถหรือความเชื่อถือได้ในการทำงาน		สูงกว่าประเภท 1	สูงกว่าประเภท 1	ใกล้เคียงกับประเภท 1	ขึ้นอยู่กับฝ่ายบำรุงรักษาประจำอาคาร
4.ค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษา		สูงกว่าประเภท 1	สูงกว่าประเภท 1	ใกล้เคียงกับประเภท 1	ขึ้นอยู่กับฝ่ายบำรุงรักษาประจำอาคาร
5.อายุการใช้งาน	ไม่ต่ำกว่า 15 ปี	ไม่ต่ำกว่า 20 ปี	ไม่ต่ำกว่า 20 ปี	ไม่ต่ำกว่า 20 ปี	จะใช้งานได้มากกว่าที่แสดงไว้ ถ้ามีฝ่ายบำรุงรักษาที่ดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อเปรียบเทียบ	1. Packaged Water-Cooled	2. Air-Cooled Water Chiller	3. Water-Cooled Water Chiller	4. Split System	หมายเหตุ
6.การใช้พื้นที่ในสูญเสียประโยชน์ในการใช้พื้นที่	ส่งลมเย็นของระบบนี้มีเฉพาะเครื่อง	มากกว่าประเภท 1	มากกว่าประเภท 1	มากกว่าประเภท 1	พิจารณารวมห้องเครื่องทั้งหมดไม่นับชั้นหลังคา
7.เสียงรบกวนโดยเฉพาะเครื่องส่งลมเย็น	(ยกเว้นเครื่องของประเทศญี่ปุ่น)	น้อยกว่าประเภท 1	น้อยกว่าประเภท 1	น้อยกว่าประเภท 1	เปรียบเทียบเฉพาะเสียงจากเครื่องส่งลาเย็น
8.ผลกระทบต่อโครงสร้างสงลมเย็น	เฉลี่ยน้ำหนักไปได้ทั่วถึงทั้งอาคาร	มีบริเวณที่ต้องรับน้ำหนักจากเครื่องทำน้ำเย็น	เช่นเดียวกับประเภท 2	เช่นเดียวกับประเภท 1	ยกเว้นชั้นหลังคาที่ต้องมีเครื่องระบายความร้อนเช่นเดียวกัน
9.ผลกระทบต่อแผนดำเนินการก่อสร้าง	ติดตั้งง่ายกว่ามีปัญหาเกี่ยวข้องกับการก่อสร้างอาคารน้อยกว่า	ต้องเดินท่อน้ำเย็นและมีปัญหาในการเอาเครื่องชิลเลอร์	เช่นเดียวกับประเภท 2	ติดตั้งง่ายกว่าทุกประเภท	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การระบายความร้อนสำหรับเครื่องปรับอากาศ

ส่วนการกำหนดตำแน่งของห้องเครื่องปรับอากาศส่วนกลาง ซึ่งจะมีเฉพาะเมื่อใช้ระบบทำน้ำเย็นหมุนเวียน หรือระบบเครื่องครบชุดในตัว สำหรับระบบเครื่องครบชุดในตัวอุปกรณ์ที่อยู่ภายในห้องเครื่องปรับอากาศส่วนกลางจะประกอบด้วย เครื่องสูบน้ำระบายความร้อนและแผงควบคุม ซึ่งในเนื้อที่ไม่มากนัก จึงไม่ค่อยเป็นปัญหา แต่สำหรับระบบทำน้ำเย็นหมุนเวียนภายในห้องเครื่องปรับอากาศส่วนกลางจะประกอบด้วยเครื่องทำน้ำเย็น เครื่องสูบน้ำระบายความร้อน เครื่องสูบน้ำเย็น และแผงควบคุม ซึ่งใช้เนื้อที่มาก จึงเป็นปัญหากับการกำหนดตำแหน่งบ้าง

หัวข้อสำคัญที่มักจะหยิบยกมาประกอบกับการพิจารณาตำแหน่งห้องเครื่องปรับอากาศส่วนกลาง พอจะสรุปได้ดังนี้คือ

- ขนาดและความสูงของห้องเครื่อง
- เสียงและความสั่นสะเทือน
- การระบายอากาศของห้องเครื่อง
- น้ำหนักของอุปกรณ์ภายในห้องเครื่อง
- อยู่ในตำแหน่งศูนย์กลางของอาคารหรือไม่
- ควรจะอยู่ในบริเวณใกล้ห้องเครื่องไฟฟ้าของอาคาร
- ความสะดวกในการซ่อมบำรุงอุปกรณ์ภายในห้องเครื่อง
- ความปลอดภัย
- ระดับของห้องเครื่อง

สำหรับอาคารที่สูงมาก ความดันน้ำ เนื่องจากความสูงของอาคารจะมีผลต่อการกำหนดระดับของห้องเครื่องด้วย โดยทั่วไปมักจะให้จุดสูงสุดของระบบท่อน้ำอยู่สูงกว่าระดับห้องเครื่องไม่เกิน 70 เมตร ไม่เช่นนั้น จะต้องใช้อุปกรณ์ท่อน้ำและวาล์วต่างๆ ที่ทนความดันได้สูงกว่าปกติ (ปกตินิยมใช้อุปกรณ์ที่มีความดันใช้งาน 150 ปอนด์ ต่อตารางนิ้ว ซึ่งเป็นอุปกรณ์แพร่หลาย และหาได้ง่ายในท้องตลาด) ดังนั้น อาคารที่สูงมากบางอาคาร จึงต้องกำหนดให้ห้องเครื่องอยู่ในระดับชั้นกลางๆ ของอาคาร

การกำหนดตำแหน่งของคูลลิ่งทาวเวอร์

คูลลิ่งทาวเวอร์ (Cooling Tower) ที่ใช้กับระบบทำน้ำเย็นหมุนเวียนและระบบเครื่องครบชุดในตัว มักจะกำหนดให้อยู่ในตำแหน่งที่มีการระบายอากาศดี และมีปัญหาเรื่องละอองน้ำน้อยที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาเกี่ยวกับละอองน้ำนี้ จะต้องพิจารณาถึงทิศทางลมและอาคารข้างเคียงประกอบด้วย ทั้งนี้หากสามารถกำหนดให้ถังน้ำระบายความร้อนจะอยู่ใกล้กับห้องเครื่องได้ จะประหยัดค่าลงทุนเดินท่อระบายความร้อนลงไปได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การกำหนดระบบท่อส่งลมเย็น

ส่วนใหญ่มักจะออกแบบให้ท่อลมมีขนาดบางๆ เพื่อที่จะได้ความสูงของอาคารลดลง หรือได้จำนวนชั้นของอาคารมากขึ้น เพราะอาคารหลายๆ หลังในกรุงเทพฯ ติดปัญหาเรื่องข้อกำหนดเกี่ยวกับระยะร่น และความสูงของอาคาร ซึ่งทางกรุงเทพมหานครได้กำหนดไว้ นอกจากนี้การที่สามารถสร้างอาคารให้ความสูงระหว่างชั้นน้อยจะเป็นการลดค่าลงทุนก่อสร้างอาคารต่อตารางเมตรลงอีกด้วย จึงต้องพยายามออกแบบระบบท่อส่งลมเย็นให้ขนาดเล็กที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งก็มีข้อจำกัดเรื่องความดังของเสียง ความดันลดของท่อลม และราคาค่าระบบท่อลมรวมทั้งข้อจำกัดที่เกี่ยวข้องกับการจัดวางระบบอื่นๆ เช่น การจัดวางโคมไฟฟ้า เป็นต้น

สำหรับโครงการนี้จะเลือกใช้ระบบปรับอากาศที่เป็นแบบ Split System ที่มีขนาดใหญ่ คือ จะสามารถต่อท่อส่งลมเย็นแยกไปยังส่วนต่างๆ ของอาคารได้ การใช้ระบบปรับอากาศอากาศของโครงการไม่ได้มีมากนักจึงไม่จำเป็นจะต้องใช้ระบบปรับอากาศแบบ Central Air เพราะเนื่องจากจะทำให้ไม่คุ้มทุน และยังต้องเสียค่าบำรุงรักษาอีกมากมาย รวมทั้งลักษณะการใช้งานของเครื่องปรับอากาศไม่ได้มีความแน่นอนนัก ส่วนประกอบของโครงการที่ใช้ระบบปรับอากาศได้แก่ ส่วนสำนักงาน และส่วนบริหาร ส่วนกีฬาในร่มบางประเภท และส่วนประกอบเสริมโครงการ

ตารางที่ 4.7.2 แสดงพื้นที่ห้องเครื่องซิลเลอร์ (รวมแท่นตั้งเครื่องและปั๊มน้ำ 2 ตัว)

ความเย็น (ตัน)	ขนาดพื้นที่ (เมตร)		ขนาดแทนเครื่อง (เมตร)	
	กว้าง	ยาว	กว้าง	ยาว
4	1.30	2.50	0.90	1.20
5-6	1.50	3.30	1.00	2.00
7-8	1.60	3.50	1.20	2.00
10	1.80	4.50	1.40	2.60
15	1.80	5.00	1.40	3.20
20	2.20	5.50	1.80	3.50
25	2.20	6.00	2.00	3.50
30	2.40	6.00	2.20	3.80
50	3.00	7.00	2.60	4.20

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.7.3 แสดงพื้นที่ห้องเป่าลม (Air-handling Unit)

ขนาดเครื่อง (ตัน)	ขนาดห้องเครื่อง (เมตร)		
	กว้าง	ยาว	สูง
4-6	1.50	1.50	2.20
7-10	2.00	2.50	2.50
15-20	2.00	4.00	3.00
25	2.50	4.50	3.20
30	4.00	6.00	3.50
40	4.00	8.00	4.00
50	6.00	8.00	5.00

ขนาดที่แสดงไว้นี้เป็นขนาดอย่างต่ำที่สุด

ตารางที่ 4.7.4 แสดงขนาดเครื่องเป่าลม ระบบ Packaged Air-Conditioner

ขนาดเครื่อง (ตัน)	ขนาดห้องเครื่อง (เมตร)		
	กว้าง	ยาว	สูง
4	0.50	0.50	1.10
5-6	0.60	0.60	1.10
7-8	0.70	1.20	1.30
10	0.70	1.50	1.40
15	0.80	1.70	1.60
20	0.80	2.30	1.60

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.7.5 แสดงขนาดคูลลิ่งทาวเวอร์

ความเย็น (ตัน)	ขนาด (เมตร)		น้ำหนัก (กิโลกรัม)
	เส้นผ่าศูนย์กลาง	สูง	
100	2.80	2.70	11,000
200	3.70	3.20	2,540
300	4.40	3.60	4,080
400	5.00	3.40	7,100
600	6.60	5.40	10,500
800	7.60	5.80	12,500

ระบบสุขาภิบาล

ระบบสุขาภิบาลที่จะนำมาศึกษาเพื่อใช้สำหรับโครงการมีดังนี้

1. ระบบการจ่ายน้ำ
2. ระบบบำบัดน้ำเสีย
2. ระบบการบำรุงรักษาน้ำสระว่ายน้ำ

1. ระบบการจ่ายน้ำ

การจ่ายน้ำใช้สำหรับโครงการที่มีลักษณะของอาคารประเภทนี้จะมีอยู่ 3 วิธีคือ

1) ระบบจ่ายน้ำจากถังสูง
2) ระบบถังอัดความดัน
3) ระบบสูบน้ำเพิ่มความดันในเส้นท่อโดยตรง

1) **ระบบจ่ายน้ำจากถังสูง** ระบบนี้จะเป็นการเก็บน้ำเอาไว้ในที่สูง แล้วก็ปล่อยน้ำลงมาด้วยแรงดันธรรมชาติ โดยจะใช้ปั๊มน้ำ ปั๊มน้ำขึ้นไปเก็บเอาไว้ที่ถังสูง พอจะใช้น้ำจึงมีการปล่อยลงมา

2) **ระบบถังอัดความดัน** ระบบนี้ไม่ต้องมีการเก็บน้ำไว้ในที่สูง แต่จะเพิ่มแรงดันของน้ำโดยการเพิ่มแรงดันไว้ในถังเก็บน้ำ พอจะใช้น้ำก็จะสามารถปล่อยจากถังออกใช้งานได้เลย

3) **ระบบสูบน้ำเพิ่มความดันในเส้นท่อโดยตรง** ระบบนี้จะเป็นการเพิ่มความดันของน้ำออกจากถังเก็บน้ำสู่ท่อน้ำโดยตรง ซึ่งท่อน้ำก็จะมีแรงดันของน้ำอยู่

สำหรับระบบการจ่ายน้ำทั้ง 3 วิธีนี้จะมีการแสดงข้อดีข้อเสียดังตารางต่อไปนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.7.6 การเปรียบเทียบข้อดีของระบบการจ่ายน้ำในแบบต่างๆ

ระบบจ่ายน้ำจากถังสูง	ระบบถังอัดความดัน	ระบบสูบน้ำเพิ่มความดันในเส้นท่อโดยตรง
1.มีความแน่นอนในการทำงานสูง และมีน้ำเก็บสำรองเอาไว้ส่วนหนึ่ง	1.ไม่ต้องมีถังสูงขนาดใหญ่	1. ใช้เนื้อที่น้อย
2.ระบบการทำงานง่าย ทำให้สะดวกในการซ่อมบำรุง	2.สามารถติดตั้งที่ส่วนไหนของอาคารก็ได้ ทำให้ไม่เสียเนื้อที่ใช้สอย	2.อาจลงทุนต่ำในบางกรณี
3.ค่าก่อสร้างไม่แพงกว่าระบบอื่น และค่าใช้จ่ายในการทำงานต่ำ	3.เครื่องสูบน้ำไม่ต้องเดินในขณะที่ไม่ใช้น้ำ	3.ไม่ต้องเก็บน้ำเอาไว้ในอาคารทำให้ประหยัดค่าก่อสร้างงานโยธา
4.ค่าซ่อมบำรุงต่ำ	4.สามารถเลือกเครื่องสูบน้ำให้ทำงานที่ประสิทธิภาพสูงได้ง่าย	
5.ใช้ประตูน้ำควบคุมความดันในระบบจ่ายน้ำน้อยกว่าระบบอื่น		
6.สามารถเก็บน้ำสำรองเอาไว้เพื่อใช้ในการดับเพลิง		
7.ใช้พลังงานน้อย และเลือกใช้เครื่องสูบน้ำให้ทำงานที่ประสิทธิภาพสูงได้ง่าย		
8.มีการเปลี่ยนแปลงความดันในท่อจ่ายน้ำน้อย		
9.ถึงแม้จะเลือกใช้เครื่องสูบน้ำขนาดใหญ่เกินไปก็ไม่มีพอเสียต่อการทำงานของระบบ		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.7.7 การเปรียบเทียบข้อเสียของระบบการจ่ายน้ำในแบบต่างๆ

ระบบจ่ายน้ำจากถังสูง	ระบบถังอัดความดัน	ระบบสูบน้ำเพิ่มความดันในเส้นท่อโดยตรง
1.ถังน้ำต้องอยู่สูง อาจทำให้เสียความสวยงาม	1.เนื่องจากมีออกซิเจนละลายอยู่ในน้ำสูงทำให้มีการกัดกร่อนในระบบจ่ายน้ำมากกว่าระบบอื่น	1.การควบคุมการทำงานยุ่งยากมาก
2.มีน้ำหนักมากทำให้สิ้นเปลืองค่าก่อสร้างงานโยธามากกว่าระบบอื่น	2.ความดันเปลี่ยนแปลงประมาณ 1.4 กก./ตร.ซม. (20 ปอนด์/ตร.นิ้ว)	2.อาจจะมีปัญหาในการทำงานหากเลือกเครื่องสูบน้ำไม่ถูกต้อง เช่น เสียงรบกวน เกิด Turbulence และ envilation
3.ถากก่อสร้างไม่ดีจะเกิดการรั่วซึม และถ้าเกิดรอยรั่วขนาดใหญ่อาจจะทำให้เกิดการเสียหายได้	3.ต้องใช้เครื่องสูบน้ำที่มีความดันสูงกว่าระบบจ่ายน้ำจากถังสูง	3.ไม่มีปริมาณน้ำสำรอง
	4.ราคาค่าก่อสร้างสูงและควบคุมการทำงานยาก	4.การทำงานจะต้องเดินเครื่องสูบน้ำหนึ่งเครื่องตลอดเวลา
		5.เครื่องสูบน้ำต้องทำงานที่

<u>2.ระบบกำจัดน้ำเสีย</u>

ระบบบำบัดน้ำเสียสำหรับอาคารโดยทั่วไปแล้วจะประกอบด้วยระบบต่างๆ ที่ดังนี้

1) บ่อเกรอะ บ่อซึม
2) บ่อดักไขมัน
3) ตะแกรงดักขยะ
4) ถังกรองไร้อากาศ
5) ถัง Imhoff
6) ระบบเอเอสและระบบเชิงชีววิทยาอื่นๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. บ่อเกรอะ-บ่อซึม

เป็นระบบที่นิยมกันมากที่สุด บ่อเกรอะโดยส่วนใหญ่จะทำงานควบคู่กับบ่อซึมโดยจะมีการติดตั้งบ่อซึมเอาไว้ด้านหลังบ่อเกรอะ หลักการทำงานก็คือ น้ำเสียที่เข้ามาจะเข้ามาที่บ่อเกรอะก่อน โดยที่บ่อเกรอะนั้นจะมีการบำบัดน้ำเสียโดยการใช้จุลินทรีย์แบบไร้อากาศ โดยในบ่อเกรอะจะมีการตกตะกอน, การลอยของผ้าไขและการหมักแบบไร้อากาศ หลังจากนั้นก็จะปล่อยให้น้ำนั้นไหลซึมผ่านชั้นดินโดยผ่านทางบ่อซึม

2. บ่อดักไขมัน

บ่อดักไขมันโดยทั่วไปแล้วจะมีการติดตั้งต่อจากท่อน้ำทิ้งจากห้องครัว เพราะเนื่องจากน้ำทิ้งการในห้องครัวนั้นมีไขมันอยู่มาก จึงจำเป็นที่จะต้องมีการดักไขมันก่อนที่จะนำเข้าสู่ระบบการบำบัดน้ำเสียต่อไป เพราะไขมันนั้นจะเป็นตัวที่ทำให้ประสิทธิภาพของการบำบัดน้ำเสียนั้นลดน้อยลง

3. ตะแกรงดักขยะ

การติดตั้งตะแกรงดักขยะเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก เพราะน้ำทิ้งจากอาคารอาจจะมีเศษขยะติดมาด้วย จึงควรจะต้องมีการดักขยะเอาไว้ก่อนที่จะนำไปบำบัดน้ำเสียในขั้นต่อไป

4. ถังกรองไร้อากาศ

เป็นระบบบำบัดน้ำเสียที่มีตัวกลางบรรจุอยู่ในถัง ทั้งนี้เพื่อให้มีอายุตะกอนจุลินทรีย์ที่ยาวนานที่ยาวนาน แต่มีเวลากักเก็บน้ำเสียต่ำกว่า

5. ถัง Imhoff

เป็นถังที่มีการทำงานที่คล้ายบ่อเกรอะมาก เพียงแต่แตกต่างกันตรงที่รูปลักษณะของถังที่ทำให้บริเวณที่ตกตะกอนอยู่ส่วนบนของถัง และบริเวณที่เกิดการย่อยสลายของสารอินทรีย์จะอยู่ที่ส่วนล่างของถัง

6. ระบบเอเอสและระบบเชิงชีววิทยาอื่นๆ

โดยส่วนใหญ่จะเป็นถังสำเร็จรูป จะมีขนาดที่ใช้กับบ้านเรือนทั่วไปจนถึงใช้กับอาคารสูง ปัญหาของระบบนี้จะมีมากมาย เช่นจะต้องมีจำนวนจุลินทรีย์ที่เหมาะสมและมีสภาพการตกตะกอนของจุลินทรีย์ที่ดีอีกด้วย ซึ่งจะต้องมีการควบคุมดูแลรักษาเป็นอย่างดีอยู่ตลอดเวลาโดยผู้เชี่ยวชาญ

เมื่อพิจารณาความเหมาะสมของระบบการกำจัดน้ำเสียของโครงการ เทียบกับคุณสมบัติของการกำจัดน้ำเสีย 6 วิธีนี้ เห็นว่าการใช้บ่อเกรอะ บ่อซึม มีความเหมาะสมกว่าในแง่ต่างๆ ดังนี้

1) การใช้เนื้อที่ พื้นที่โครงการมีบริเวณกว้างขวางพอ ไม่จำเป็นต้องเลือกใช้ระบบกำจัดน้ำเสียที่ประหยัดเนื้อที่

2) ค่าใช้จ่ายในการก่อสร้าง ดำเนินการและซ่อมบำรุง สะดวกและง่าเป็นระบบที่ใช้ทั่วไป การดำเนินการไม่จำเป็นต้องการการดูแลมากนัก เพียงแต่ดูดส่วนที่เป็นกากออกประมาณ 1 ครั้งต่อปีเท่านั้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนระบบอื่นๆ ที่ช่วยในการเสริมบำบัดน้ำเสียอื่นๆ เช่น บ่อดักไขมัน และตะแกรงดักขยะ ก็จำเป็นและนำมาใช้กับโครงการด้วย เช่น บ่อดักไขมันจะต้องนำมาใช้กับครัวใหญ่ที่ทำหน้าที่บริการ ภัตตาคารและห้องจัดเลี้ยง เป็นต้น

3.ระบบการบำรุงรักษาน้ำสระว่ายน้ำ

ระบบการบำรุงรักษาน้ำ จะสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ 1. การฆ่าเชื้อ 2. การกรองน้ำ และ 3. การหมุนเวียนของน้ำ

1. **การฆ่าเชื้อ** การฆ่าเชื้อที่นิยมทำกันโดยทั่วไปคือ การฆ่าเชื้อด้วยคลอรีนซึ่งสารเคมีที่ใช้ในการฆ่าเชื้อมีหลายชนิด แต่คลอรีนเป็นสารเคมีที่หาได้ง่ายที่สุดและราคาถูกที่สุด สารเคมีชนิดคลอรีนเป็นสารเคมีที่มีพิษ จึงควรเก็บเอาไว้ในที่ที่มิดชิด แต่คลอรีนจะมีความได้เปรียบตรงที่เป็นสารเคมีที่ใช้แล้วหมดไป คือ สามารถเติมลงไปในสระเพื่อฆ่าเชื้อโรค แบคทีเรีย และสิ่งมีชีวิตเล็กๆ ได้โดยไม่มีเศษเหลือ สำหรับการเติมคลอรีนควรจะเติมโดยที่ไม่มีคนอยู่ในสระ และใช้ในปริมาณที่น้อยมาก ข้อเสียเปรียบคือ อาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองของตา สำหรับผู้ที่ว่ายน้ำบางคน จากตัวอย่างของการเติมคลอรีนลงในสระว่ายน้ำขนาด 25 ×13 × 1.5 เมตร และสระเด็กขนาด 20 × 8.5 × 0.8 เมตร คิดเป็นปริมาณของน้ำ 623.50 ลบ.เมตร (165,000 แกลลอน) จะใช้คลอรีนไปทั้งสิ้น 28 กิโลกรัมต่อ 1 สัปดาห์

2. **การกรองน้ำ** ส่วนใหญ่จะเป็นการกรองด้วยทราย ซึ่งเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมสูงที่สุด ลักษณะของเครื่องกรองน้ำขนาดใหญ่นั้นอาจมีเส้นผ่าศูนย์กลางถึง 2.9 เมตร สำหรับจำนวนของเครื่องกรองน้ำนั้นจะขึ้นอยู่กับงบประมาณในการก่อสร้าง และการบำรุงรักษา

3. **ระบบการหมุนเวียนของน้ำ** สำหรับการหมุนเวียนน้ำนี้จะต้องแน่ใจว่าไม่มีสิ่งสกปรกติดค้างอยู่ในสระว่ายน้ำ ความต้องการการหมุนเวียนของน้ำ จะสามารถคิดเป็นอัตราการหมุนเวียนของน้ำซึ่งจะเท่ากับ ปริมาตรของน้ำในสระว่ายน้ำ/ระยะเวลาในการหมุนเวียนอัตราการหมุนเวียนของน้ำในสระว่ายน้ำนี้ จะเป็นตัวกำหนดขนาดของระบบที่ใช้ในการหมุนเวียนของน้ำ เช่น ขนาดของท่อน้ำ ปั๊มน้ำ และเครื่องกรองน้ำเป็นต้น สำหรับระยะเวลาในการหมุนเวียนของน้ำนั้น จะแตกต่างกันตามชนิดของสระ เช่น สระมาตรฐานขนาดใหญ่ใช้ 3 ชั่วโมง สระเด็ก หรือสระสำหรับฝึกหัดใช้ 1 ชั่วโมงครึ่งและสระกระโดดน้ำจะใช้ 6 ชั่วโมง เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ระบบแสงสว่างและการควบคุม

ระบบไฟฟ้ากำลัง

เป็นระบบจ่ายกระแสไฟฟ้าให้กับเครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ ที่ต้องการใช้กระแสไฟฟ้า โดยทั่วไปกระแสไฟฟ้าที่ใช้ภายในอาคาร จะเป็นระบบไฟฟ้าแรงสูง จากการไฟฟ้านครหลวงขนาดแรงเคลื่อน 12 KV ผ่านเข้าสู่หม้อแปลงไฟฟ้าขนาด 1,600 KVA จำนวน 2 ลูก แปลงเป็นไฟฟ้าแรงเคลื่อน 380/220 โวลท์ (ตามมาตรฐานของเครือจักรภพอังกฤษ) นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์วัดวงจรกระแสไฟฟ้า เมื่อหม้อแปลงไฟฟ้ามีระดับความร้อนสูงเกินขีดการทำงาน (Temperature Monitoring System) จากนั้นจะจ่ายไฟฟ้าแรงเคลื่อนต่ำและแผงจ่ายไฟฟ้าแรงเคลื่อนสูง และอุปกรณ์ไฟฟ้าอื่นๆ ตามลำดับ

อุปกรณ์แผงจ่ายไฟฟ้าแรงเคลื่อนสูง ติดตั้งทางด้านไฟฟ้าแรงเคลื่อนสูง 12 KV. ก่อนที่จะเข้าหม้อแปลงไฟฟ้า ซึ่งจะใช้อุปกรณ์ตัดกระแสไฟฟ้าแรงเคลื่อนสูงแบบ Vacuum Circuit Breaker ทำงานด้วยมอเตอร์ และนอกจากนี้ยังติดตั้งมิเตอร์วัดแรงดันไฟฟ้า

หม้อแปลงไฟฟ้า มี 2 ระบบแบ่งตามลักษณะการระบายความร้อน คือ

1) ระบบระบายความร้อนด้วยอากาศ (Castresin Dry-Type)
2) ระบบระบายความร้อนด้วยน้ำมันเครื่อง

นิยมใช้ระบบระบายความร้อนด้วยอากาศ เพราะไม่เปลืองเนื้อที่ การบริการสะดวกไม่เปลืองเนื้อที่ และไม่สกปรก

อุปกรณ์แผงจ่ายไฟฟ้าแรงเคลื่อนต่ำ ติดตั้งต่อจากหม้อแปลงไฟฟ้า เพื่อที่จะจ่ายกระแสไฟฟ้าให้กับอุปกรณ์ต่างๆ ประกอบ Circuit Breaker อุปกรณ์ป้องกันกระแสไฟฟ้าเกิน อุปกรณ์วัดวงจรป้องกันแรงดันไฟฟ้าตก อุปกรณ์ตัดตอนสำหรับแต่ละวงจรแบบ Molded Case Circuit Breaker ขนาดตั้งแต่ 30-1000 แอมแปร์

ระบบไฟฟ้าแสงสว่าง

เป็นการวัดความเข้มของแสงให้เหมาะสมกับบริเวณต่างๆ ตามลักษณะและช่วงเวลาของการใช้งานแต่ละประเภท ซึ่งจะต้องมีการพิจารณาถึง ตำแหน่ง จำนวน ระยะทาง และความเข้มของแสงในอุปกรณ์ แสงสว่างแต่ละประเภทที่มาติดตั้งตามความเหมาะสม

ความสว่าง	วัตต์/ตารางเมตร
ห้องโถง, ล็อบบี้	65
ภัตตาคาร	32
ส่วนทำงาน และบริหาร	55
ร้านค้า, ค๊อฟฟี่ช๊อฟ	32 55
ห้องจัดเครื่อง	32 55

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ระบบไฟฟ้าฉุกเฉิน

ใช้ในกรณีที่การไฟฟ้านครหลวงไม่สามารถทำการจ่ายกระแสไฟฟ้าได้ แหล่งกำเนิดไฟฟ้าฉุกเฉิน แบ่งออกเป็น 2 แบบ ตามลักษณะการใช้

ก) เครื่องดีเซลเจนเนอเรเตอร์ (Diesel Generator)

ทำงานโดยใช้ Micro Processor เป็นตัวควบคุมการทำงานโดยสามารถทดสอบการทำงานได้ทุกขณะโดยไม่รบกวนระบบไฟฟ้าอื่นๆ กระแสไฟฟ้าที่เกิดขึ้นในระบบกำเนิดไฟฟ้าฉุกเฉินนี้จะถูกจ่ายให้กับระบบไฟฟ้าต่างๆ ดังนี้

1. ไฟฟ้าแสงสว่าง การให้แสงสว่างจากเครื่องกำเนิดไฟฟ้าฉุกเฉินจะเป็น
   - จำนวน 50 เปอร์เซ็นต์ ของไฟฟ้าแสงสว่างบริเวณบันได
   - จำนวน 50 เปอร์เซ็นต์ ของไฟฟ้าแสงสว่างบริเวณทางเดิน
2. ระบบดับเพลิง เช่นปั๊มสำหรับดับเพลิง
3. ปั๊มน้ำทั่วๆ ไปในระบบสาธารณูปโภค เช่น น้ำเย็น น้ำร้อน และระบบกำจัดน้ำเสีย
4. ส่วนบริการอาหาร
5. ห้องเย็น และห้องเก็บอาหาร

ข) แบตเตอรี่ (Battery)

ใช้สำหรับวงจรเตือนภัยทุกระบบ เช่น ระบบแจ้งเหตุเพลิงไหม้ ระบบรักษาความปลอดภัย ฯลฯ เพื่อประสิทธิภาพของการทำงาน และให้ความปลอดภัยแก่ผู้เข้าพัก

ระบบแสงสว่างสำหรับส่วนกีฬา

ในเวลากลางวันใช้แสงสว่างจากธรรมชาติ ซึ่งต้องป้องกันการได้เปรียบเสียเปรียบในการที่แสงเข้ามา โดยการวางสนามกีฬาให้อยู่ในแนวเหนือใต้ ส่วนอัฒจันทร์ที่นั่งสำหรับแขกพิเศษให้อยู่ทางทิศตะวันตก เพราะการแข่งขันในตอนเย็นหรือตอนค่ำ แสงแดดจะได้ไม่รบกวน ในเวลากลางคืนใช้แสงสว่างที่เป็นแสงไฟฟ้า จัดไว้ที่มุมเสาทั้งสี่มุม โดยให้มีความเข้มของแสงสว่างพอเพียงแก่การแข่งขัน และอยู่ในตำแหน่งที่ไม่รบกวนต่อสายตาทั้งผู้แข่งขัน และอยู่ในตำแหน่งที่ไม่รบกวนต่อสายตาทั้งผู้แข่งขันและผู้ดู

ระบบการติดตั้งไฟฟ้าสำหรับสนามกีฬากลางแจ้ง ใช้แผงสวิตช์แรงสูง 13 กิโลวัตต์ จะตั้งรับสายเคเบิลจากระบบการจำหน่ายของการไฟฟ้า จากแผงไฟฟ้าแรงสูงส่วนหนึ่งจะจ่ายผ่านหม้อแปลงเป็นระบบไฟฟ้า 380 โวลท์ 3 เฟส 4 สาย ออกไปให้บริเวณสำนักงานและส่วนประกอบอื่นๆ ของอัฒจันทร์

สำหรับระบบแสงสว่างของการแข่งขัน จะต้องมีห้องตั้งหม้อแปลงไฟเป็นระบบ 500 ที่บริเวณโคนเสาแต่ละต้น เพื่อแปลงไฟเป็นระบบ 380 โวลท์ เพื่อจ่ายให้กับโคมไฟฉายเครื่องควบคุมไฟฉายก็อยู่ในห้องดังกล่าวด้วย ระบบแสงสว่างบริเวณอัฒจันทร์จะแบ่งออกเป็น 4 ส่วน และจ่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ออกจากหม้อแปลงดังกล่าวระบบไฟฟ้าฉุกเฉินของสนามรวมทั้งระบบแสงสว่างจะมีเครื่องกำเนิดไฟฟ้าขนาด 220 สำหรับจ่ายเข้าระบบไฟฉุกเฉินของสนาม รวมทั้งระบบแสงสว่างบริเวณอัฒจันทร์และสำนักงานบางส่วนความต้องการพลังงานไฟฟ้าทั้งหมดประมาณ 2,000 ถ้ามีการใช้เครื่องปรับอากาศอย่างเต็มที่บริเวณสำนักงานอย่างเต็มที่อาจจะเพิ่มเป็น 3,000

จุดมุ่งหมายของการใช้แสงสว่างสำหรับสนามกีฬา คือการทำให้ผู้เล่นสามารถปฏิบัติการทางด้านการมองเห็นอย่างมีประสิทธิภาพ

ความสำคัญของการปริมาณของแสงสว่าง คือ คุณภาพของแสงสว่าง องค์ประกอบที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพของแสงสว่าง คือ แสงที่จ้าเกินไฟ แสงสว่างที่ไม่เป็นหน่วยเดียว แล ทิศทางของแสงไม่เที่ยวตรง

ระบบควบคุมแสงจ้า

วัตถุบางชนิด เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดแสงจ้าสูง ดังนั้นงานหลักอย่างหนึ่งของผู้ออกแบบแสงสว่างจะต้องลดวัสดุที่ผลกระทบให้เกิดแสงจ้า ให้มีน้อยที่สุด ส่วนเฉลี่ยขั้นพื้นฐานที่ผู้ออกแบบจะประสบความสำเร็จในงานหนักอันนี้ ก็คือ คุณสมบัติการกระจายของแสง ความสูงที่พอเพียงของเสาไฟฟ้า คุณสมบัติของสถานที่ติดตั้งแสงสว่าง

ทิศทางของแสงสว่าง

นอกจากแสงสว่างทางเดียวสำหรับกีฬา เช่น ยิงธนู โบว์ลิ่ง กอล์ฟ แสงสว่าง จะต้องส่องลงมาจากหลายๆ ทิศทาง เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการเกิดเงาที่แตกต่างกันมากจนเกินไป

แสงสว่างจากไฟฟ้าสำหรับสนามกีฬาในปัจจุบัน แบ่งออกเป็น 3 ชนิด

1. หลอดไฟมีไส้
2. หลอดไฟไวปรอท
3. หลอดไฟนีออน

แบบที่ 1 ต้นทุนต่ำ ให้แสงดี ควบคุมง่าย แต่มีอายุการใช้สั้น ให้กำลังไฟต่ำ

แบบที่ 2 อายุการใช้ทนแสงสว่างสูง การติดตั้งใช้หลอดน้อยให้ลำแสงกระจายไม่เกิดเงา เหมาะสำหรับเล่นกีฬา แต่ค่าใช้จ่ายสูง และเมื่อเกิดไฟฟ้าขัดข้องชั่วขณะ จะต้องเสียเวลาเปิดหลายนาที เพราะจะต้องรอให้หลอดไฟเย็นลงเสียก่อน ซึ่งจะต้องมีดวงไฟสำรองฉุกเฉิน หรือใช้ไส้โดยให้ปริมาณแสงพอกับความต้องการ

แบบที่ 3 ให้แสงสว่างสูง อายุการใช้งานนาน แต่ให้แสงในระยะใกล้ ต้องคิดหลอดไฟฟ้าต่ำ

ในการให้แสงสว่างจากไฟฟ้าที่เหมาะสม อาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท

1. กีฬาที่เล่นในอากาศ เช่น แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล การเล่นกีฬาประเภทนี้ ตามปกติทำให้ผู้ดูแลนักกีฬา ต้องมองในระดับสูงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นการวางแผนติดตั้งไฟ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จำเป็นต้องเลือกสิ่งที่ใช้ในการให้แสงและบังแสง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเงาสะท้อนแก่ผู้แข่งขันและผู้ชมเพราะดวงไฟจะต้องติดตั้งตามแนวดิ่งทั่วไปหมด การแก้ปัญหาอยู่ที่การบังตา รูปร่างลักษณะต่างๆ ให้เหมาะสม เพื่อลดการกระจายของแสงที่ส่องออกไปรอบๆ และต้องเพิ่มแสงที่ออกไปรอบๆ ให้มากขึ้น เพื่อชดเชยแสงที่ถูกลดไปเนื่องจากการบังตา อีกทั้งตั้งดวงไฟให้ประสานกันระหว่างการลดเงาสะท้อนกับการจัดทิศทางให้ถูกต้อง อุปสรรคหลายอย่างจะต้องใช้ไฟที่สามารถเคลื่อนย้ายหรือลดความเข้มในการส่องสว่างได้

2. กีฬาที่ใช้พื้นระดับต่ำ เช่น ยูโด มวย มวยปล้ำ ฟันดาบ เป็นต้น ปกติผู้แข่งจะไม่มองสูงการให้แสงสว่างนั้นง่ายกว่ากีฬาประเภทเล่นในอากาศ เนื่องจากข้อยุ่งยากในการสะท้อนแสงน้อยกว่า

อัตราการความเข้มแห่งการส่องสว่างนี้เป็นไปตามกติกาการแข่งขันกีฬาโอลิมปิคซึ่งเหมาะสมกับอัฒจันทร์สนามกีฬากลางแจ้ง และโรงยิมเนเซียมทั่วไป

<u>ข้อกำหนดเกี่ยวกับไฟฟ้าสำหรับสระว่ายน้ำ</u>

ในที่ซึ่งใช้แสงไฟฟ้าใต้น้ำ จะต้องใช้ไม่น้อยกว่า 0.5 วัตต์ต่อตารางฟุต ของพื้นที่สระว่ายน้ำ ไฟฟ้าสำหรับพื้นที่ทั่วๆ ไป

พื้นที่ที่ให้แสงสว่าง จะต้องมีการจัดเตรียมแสงไว้ และนำแสดงสว่างโดยตรงสู่พื้นที่ระบายของสระ และให้แสงสว่างมีความสว่างห่างออกไปจากพื้นผิวน้ำไกลออกไปเท่าที่จะสามารถทำได้ โดยปริมาตรของไฟฟ้าที่ใช้ต้องไม่ต่ำกว่า 0.6 วัตต์ ต่อตารางฟุตของพื้นที่ระเบียงสระ ในที่ซึ่งไม่ใช้ไฟใต้น้ำ และใช้ว่ายน้ำในเวลากลางคืนด้วย การให้ไฟที่พื้นที่ระเบียงสระและที่สระว่ายน้ำร่วมกันจะต้องไม่น้อยกว่า 2 วัตต์ต่อตารางฟุตของพื้นที่ทั้งหมด

สายไฟฟ้าทั้งหมดที่เดินติดต่อกันตามความต้องการ ในการใช้ไฟฟ้าสำหรับสระว่ายน้ำ กำลังไฟฟ้าจะต้องตรงกับข้อกำหนดมาตรฐานของการไฟฟ้า

ในการฝังสายไฟใต้ดิน สายไฟฟ้าสำหรับไฟใต้น้ำแต่ละหน่วย และจะต้องมีสายดินโดยเฉพาะ ด้วยวิธีการของการติดต่อกับด้วยน๊อตหรือสกรู กับกล่องชุมสายไฟฟ้าจากหน่วยแยกของมันเพื่อเป็นตัวกำหนดไฟฟ้าแต่ละหน่วย

สายไฟฟ้าที่เดินเหนือศีรษะ จะต้องไม่มีสายไฟฟ้าสำหรับแสงสว่างหรือพลังงานอยู่เหนือศีรษะในระยะ 20 ฟุต (6.096 เมตร) ภายในขอบเขตรั้วของสระว่ายน้ำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ระบบรักษาความปลอดภัยและการควบคุมป้องกันอัคคีภัย

1. อุปกรณ์แจ้งเหตุเพลิงไหม้

อุปกรณ์แจ้งเหตุเพลิงไหม้มีหลายชนิด สามารถเลือกใช้ได้ตามความต้องการ เช่น เครื่องดักจับความร้อน (Heat Detector) เครื่องดักจับควัน (Smoke Detector) เครื่องดับจับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งระบบเหล่านี้สามารถควบคุมให้ทำงานแจ้งเหตุเพลิงไหม้หรือทำงานร่วมกับระบบอื่นๆ ได้ในทันที เช่น ระบบสปริงเกอร์ ระบบป้องกันควัน ฯลฯ

2. ระบบดับเพลิง

ระบบดับเพลิงเพลิงภายในอาคารมีอยู่หลายแบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้สอยของอาคารแต่ละชนิด และวัสดุเชื้อเพลิงที่อาจเกิดเพลิงไหม้ขึ้นได้ทุกเวลา ซึ่งองค์ประกอบ 3 ประการที่ทำให้เกิดการลุกไหม้ขึ้น คือ เชื้อเพลิง ความร้อน และออกซิเจน ดังนั้นในการดับไฟควรทำการกำจัดองค์ประกอบดังกล่าวทั้งหมด หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง สำหรับระบบใช้ในการดับเพลิงภายในอาคารแบ่งออกเป็นระบบต่างๆ ได้ดังนี้

- ระบบสายฉีดน้ำดับเพลิง (Fire Hose Reel System)
- ระบบกระจายน้ำดับเพลิง (Sprinkler System)
- ระบบก๊าซ CO
- ระบบก๊าซ Halon
- ระบบดับเพลิงแบบมือถือ

ระบบสายฉีดน้ำดับเพลิง

ระบบสายฉีดน้ำดับเพลิง ประกอบด้วยตู้สายฉีดน้ำดับเพลิง (Fire Hose Cabinet) หรือ (FHC) และท่อยืน (Stand Pipe) โดยภาพที่ 5 ได้แสดงตู้สายฉีดน้ำดับเพลิง และภาพที่ 6 ได้แสดงระบบท่อยืนที่ทำหน้าที่จ่ายน้ำไปตามตู้สายฉีดน้ำดับเพลิงสำหรับอาคารประเภทต่างๆ ระบบท่อน้ำดับเพลิงดังแสดงในภาพที่ 7 ถึง 9 เป็นระบบดับเพลิงชนิดสายฉีดน้ำดับเพลิงสำหรับอาคารหลายชั้น น้ำที่ใช้ในการดับเพลิงอาจจะใช้น้ำจากถังเก็บน้ำบนหลังคาจากเครื่องสูบน้ำดับเพลิงที่ชั้นล่าง หรือจากหัวรับน้ำดับเพลิงสำหรับตำรวจดับเพลิง (Siamese Connection) ที่ชั้นล่าง ซึ่งอาจมาจากแหล่งน้ำภายนอก เช่น รถตำรวจดับเพลิง โดยตั้งให้มีความดันของน้ำในท่อดับเพลิงไม่น้อยกว่า 30 ม.ของน้ำ

ตู้สายฉีดน้ำดับเพลิง (FHC) ได้แสดงรูปลักษณะของสายฉีดน้ำดับเพลิงโดยจะมีขนาดของวาล์วหัวน้ำดับเพลิง (Hose Valve) และขนาดของสายฉีดน้ำดับเพลิงต่างๆ (Hose) ของการใช้งานประเภทต่างๆ ดังแสดงไว้ในตารางที่ 5.1 ความของสายสูบส่วนใหญ่จะมีความยาว 15 ม. 23 ม. และ 30 ม. ดังนั้นในการออกแบบเลือกที่ตั้งของตู้ต้องอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม คือ ง่ายต่อการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เห็นและสามารถทำการดับเพลิงได้ครอบคลุมพื้นที่ของแต่ละชั้นได้หมด โดยพิจารณาจากลักษณะรูปแบบทางสถาปัตยกรรมของอาคาร

ระบบท่อยืน มีอยู่ 2 ระบบใหญ่ๆ คือ ระบบท่อเปียก และระบบท่อแห้งคือ ระบบท่อเปียกจะมีน้ำอยู่ในระบบท่อตลอดเวลา เพื่อรักษาความดับอยู่ตลอดเวลาและระบบท่อแห้งจะไม่มีน้ำอยู่ในเส้นท่อ ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันการแข็งตัวของน้ำในท่อสำหรับประเทศไทยแล้ว ควรใช้ระบบท่อเปียก เพราะในเมืองไทยไม่มีปัญหาของน้ำในท่อแข็งตัว

ระบบสปริงเกอร์ (Sprinkler System)

ระบบสปริงเกอร์ (Sprinkler System) หรือระบบหัวกระจายน้ำดับเพลิง คือการติดตั้งระบบท่อน้ำดับเพลิง และหัวกระจายน้ำดับเพลิงซึ่งควบคุมด้วยความร้อนจากเพลิงไหม้ที่อาจเกิดขึ้นได้ ตลอดเวลา และกระจายน้ำลงเหนือเพลิงที่เกิดขึ้น การเดินท่อจะแขวนลอยเหนือพื้นที่ห้องต่างๆ ตามแต่ละชั้นของอาคารทั่วบริเวณ ระบบหัวกระจายน้ำดับเพลิงสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ระบบ ดังนี้

1. ระบบท่อเปียก (Wet Pipe System) ในระบบท่อของสปริงเกอร์ จะมีน้ำที่มีแรงดันอยู่ตลอดเวลา เมื่อเกิดเพลิงไหม้ความร้อนจะกระตุ้นให้กลไกที่หัวสปริงเกอร์เปิด และน้ำที่มีแรงดันสูงจะพ่นกระจายลงมา ระบบน้ำเหมาะสำหรับอาคารสถานทั่วๆ ไป ที่ไม่มีการแข็งตัวของน้ำภายในท่อซึ่งจะใช้กันทั่วไปในประเทศไทย

2. ระบบท่อแห้ง (Dry Pipe System) การทำงานของกลไกเช่นเดียวกับระบบท่อเปียก แต่มีการแก้ไขข้อบกพร่องในกรณีที่อาคารอยู่ในเขตหนาวน้ำในท่ออาจมีการแข็งตัว ดังนั้นจึงทำให้ระบบท่อเป็นระบบท่อแห้ง จนกว่ากลไกที่หัวสปริงเกอร์ทำงานแรงดันอากาศในท่อลดลง น้ำก็จะเข้าไปแทนที่ในท่อและพ้นออกมาจากหัวสปริงเกอร์

3. Preaction System ปรับปรุงมาจากระบบท่อแห้ง เนื่องจากระบบท่อแป้งต้องรอเวลาในการที่จะให้น้ำไหลไปตามท่อการปรับปรุงทำโดย นำเอาระบบเครื่องจับควันและความร้อนมาใช้สัมพันธ์กันการทำงานคล้ายกับระบบท่อแห้ง แต่ได้มีการบังคับวาล์วปิดเปิดของระบบท่อ ด้วยเครื่องมือดักจับควันความร้อนหรือเครื่องดักจับควันทำให้มีน้ำเข้าไปอยู่ในท่อเพื่อรอเวลาให้กลไกที่หัวสปริงเกอร์ทำงาน

4. Deluge System นำระบบท่อแห้งมาใช้กับระบบหัวสปริงเกอร์เปิดและระบบดักจับความร้อนและควัน การทำงานกระทำโดยการบังคับวาล์วปิดเปิดด้วยเครื่องดักจับควัน หรือเครื่องดักจับควัน เมื่อวาล์วเปิดน้ำก็จะไหลผ่านท่อและพ่นออกจากหัวสปริงเกอร์ได้ทันที ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.7.8 ประเภทของอาคารที่จะทำการออกแบบระบบกระจายน้ำหัวดับเพลิง

อาคารประเภทต่างๆ	**ลักษณะของความรุนแรงเมื่อเกิดเพลิงไหม้และตัวอย่างของอาคาร**
ประเภทที่ 1	มีปริมาณของเชื้อเพลิงน้อย มีอัตราการลุกไหม้ และการขยายตัวของเพลิงช้า ได้แก่ บ้านไม้อยู่อาศัย บ้านครึ่งตึกครึ่งไม้อยู่อาศัย อาคารพาณิชย์ คูหาเดียวหรือหลายคูหา ความสูงไม่เกิน 4 ชั้น สำนักงานขนาดเล็ก ร้านค้าขายของชำ ร้านค้าขนาดเล็ก ร้านขายอาหาร หรือภัตตาคารทั่วไป สโมสร โบสถ์ สถานประกอบพิธีทางศาสนา โรงแรม โรงพยาบาล สถานพักฟื้น โรงภาพยนตร์ สถานแสดงมหรสพ สถานศึกษาทั่วไป (โรงเรียน, มหาวิทยาลัย) พิพิธภัณฑ์ขนาดเล็ก เรือนจำ อาคารสูงประเภทงาน อาคารสูงประเภทที่อยู่อาศัย
ประเภทที่ 2	มีปริมาณของเชื้อเพลิงปานกลาง มีอัตราการลุกไหม้ และการขยายตัวของเพลิงปานกลาง ได้แก่ โรงจอดรถยนต์ (เหนือพื้นดินและเปิดโล่ง) โรงงานผลิตอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ โรงงานผลิตเครื่องดื่ม โรงทำขนมปัง ร้านซักผ้า โรงงานอัดอาหารกระป๋อง โรงงานผลิตแก้ว และวัสดุที่ทำจากแก้ว ภัตตาหาร (ส่วนบริกร) โรงงานผลิตเครื่องประดับ โรงงานผลิตเครื่องหนัง โรงงานผลิตลูกกวาดและลูกอม โกดังห้องเย็น โรงงานทอผ้า โรงงานยาสูบ โรงงานประกอบผลิตภัณฑ์ ไม้โรงงานประกอบผลิตภัณฑ์โลหะ โรงพิมพ์ โรงงานผลิตสารเคมี โรงสีข้าว โรงกลึง โรงต้มกลั่น โรงเก็บรถยนต์ (ชั้นใต้ดิน) อู่ซ่อมรถยนต์ โรงงานยาง โกดังเก็บวัสดุที่ติดไฟง่าย เช่น กระดาษ, เครื่องเรือน, สี, สุรา ฯลฯ โรงกลึงไม้ โรงงานผลิตกระดาษ ท่าเรือ และสะพานส่วนที่ยื่นไปในน้ำ โรงบดอาหาร
ประเภทที่ 3	มีปริมาณของเชื้อเพลิงสาง มีอัตราการลุกไหม้ และการขยายตัวของเพลิงสูง ได้แก่ โรงงานผลิตไม้อัดและไม้แผ่น โรงงานผลิตสี ซึ่งใช้สารละเหยที่มีจุดวาบไฟต่ำกว่า 37 องศา C โรงเลื่อย โรงเก็บเครื่องบิน โรงงานสร้างรถยนต์ โรงซ่อมเครื่องบิน อู่ต่อเรือ โรงงานสร้างเครื่องบิน โรงงานผลิตภัณฑ์พลาสติก โรงงานถลุงแร่ โรงงานผลิตยางมะตอย โรงงานผลิตจาระบี โรงงานประกอบรถยนต์ทุกชนิด โรงทำสารละลาย โรงกลั่นน้ำมัน โรงงานผลิตน้ำมันเครื่อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขนาดพื้นที่ดับเพลิง

ตารางที่ 4.7.9 ข้อมูลดับเพลิงสูงสุดของอาคารประเภทต่างๆ

ประเภทอาคาร	พื้นที่ดับเพลิงสูงสุด (ตร.ม.)
ประเภทที่ 1	4831
ประเภทที่ 2	4831
ประเภทที่ 3	2323

ระยะห่างระหว่างหัวกระจายน้ำดับเพลิง

ในตารางที่ 7 ได้แสดงข้อมูลออกแบบพื้นที่ดับเพลิงสูงสุดต่อหัว และระยะห่างที่สุดระหว่างหัวกระจายน้ำดับเพลิงของอาคารประเภทต่างๆ โดยกำหนดให้จำนวนหัว กระจายน้ำดับเพลิงบนท่อย่อยแต่ละแนว จะต้องมีไม่เกิน 8 หัว สำหรับอาคารประเภทที่ 1 และ 2 และต้องมีไม่เกิน 6 หัว สำหรับอาคารประเภทที่ 3

ตารางที่ 4.7.10 พื้นที่ดับเพลิงสูงสุดต่อหัวและระยะห่างระหว่างหัวกระจายน้ำดับเพลิงของอาคารประเภทต่างๆ

ประเภทอาคาร	พื้นที่ดับเพลิงสูงสุดต่อหัวกระจายน้ำดับเพลิง (ตร.ม./หัว)	ระยะห่างที่สุดระหว่างหัวกระจายน้ำดับเพลิง (ม.)
ประเภทที่ 1	16	4.6
ประเภทที่ 2	12	4.6
ประเภทที่ 3	8.5	3.7

ระบบก๊าซ Halon

ก๊าซฮาลอน 1301 ทำหน้าที่หยุดปฏิกิริยาลูกโซ่ของระบบเผาไหม้จากโมเลกุลหนึ่งไปยังอีกโมเลกุลหนึ่งได้ภายในระยะเวลา 10 วินาที ลักษณะของฮาลอน 1301 เป็นก๊าซเหลวไม่เป็นอันตรายต่อคนและมีประสิทธิภาพที่สุด เหมาะกับห้องที่มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์หรือไม่สามารถดับไฟโดนการใช้น้ำได้ เช่น ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องควบคุมโทรศัพท์ อัตราส่วนการใช้ก๊าซฮาลอน 1301 ในการดับเพลิงคิดเป็นอัตราส่วนฮาลอน 1 กก. ต่อปริมาตรห้อง 3 ลูกบาศก์เมตร การควบคุมการทำงานของระบบนี้ควบคุมโดยใช้เครื่องจับความร้อนควัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ระบบก๊าซ CO

ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ลักษณะการทำงาน และข้อกำหนดในการใช้คล้ายกับระบบฮาลอน 1301 แต่มีข้อเสีย คือ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ไม่เอื้ออำนวยต่อระบบการหายใจของมนุษย์

<u>ระบบดับเพลิงแบบมือถือ</u>

ระบบดับเพลิงแบบมือถือ จะนิยมติดตั้งไว้ในอาคารประเภทต่างๆ แม้จะได้มีการติดตั้งระบบท่อน้ำดับเพลิงอยู่แล้ว ทั้งนี้เพื่อสามารถต่อสู้กับเพลิงไหม้ที่เกิดขึ้นในระยะแรก และสามารถหยิบขึ้นมาใช้ได้สะดวกและทันที เครื่องดับเพลิงแบบมือถือนี้จะมีการจำแนกออกเป็นหลายแบบต่างออกไป ซึ่งจะมีการแยกใช้งานในแต่ละประเภท จึงควรจะต้องมีการศึกษาประเภทของเครื่องมือดับเพลิงแบบมือถือนี้เสียก่อน

เครื่องดับเพลิงแบบมือถือที่นิยมใช้จะเป็นขนาดบรรจุประมาณ 4.5 กก. แต่ไม่ควรเกิน 18.14 กก. เพราะจะหนักเกินไป ไม่สะดวกต่อการใช้ ยกเว้นจะมีล้อเข็นเท่านั้น

สำหรับระบบดับเพลิงที่เหมาะสมกับโครงการนั้น จะมีการใช้ระบบที่แตกต่างกันไปในบางส่วนของโครงการ เช่น อาคารส่วนที่เป็นสำนักงาน ส่วนประกอบเสริมโครงการ เช่น ส่วนเด็กเล็ก ส่วนเล่นเกมเด็ก ห้องอ่านหนังสือ ห้องเล่นสนุกเกอร์ ห้องบริหารร่างกาย จะใช้ระบบดับเพลิงที่เป็นแบบ Sprinkler System กับระบบสายฉีดน้ำดับเพลิงช่วยด้วย และส่วนที่ไม่ใช้แบบ Sprinkler System นี้เช่น ส่วนกีฬาในร่มต่างๆ เช่น ส่วนโถงแบดมินตัน ห้องเล่นสควอช เพราะลักษณะของพื้นห้องนี้เป็นพื้นไม้ที่มีราคาแพงมากไม่สามารถโดนน้ำได้ เพราะอาจเกิดความเสียหายได้ อีกทั้งลักษณะการใช้งานของส่วนโถงกีฬานั้นเป็นที่โล่ง และมีความสูงมากเพราะฉะนั้นกว่าที่ความร้อนจะไปถึงยังหัวฉีดน้ำดับเพลิงนั้นก็ต้องกินเวลาไปมาก และพื้นที่บริเวณนั้นก็ไม่มีลักษณะของเชื้อเพลิงที่สามารถติดไฟได้ง่ายด้วย เพราะฉะนั้นระบบดับเพลิงที่ควรใช้ระบบดับเพลิงแบบมือถือแทน เพราะระบบนี้จะเป็นระบบแห้ง ส่วนระบบสัญญาณเตือนอัคคีภัย เช่น Heat Detector และ Smoke Detector นั้น จะมีการติดตั้งทุกๆ ส่วนของโครงการ เพื่อช่วยเตือนภัยเวลาเกิดเพลิงไหม้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การใช้สีและจิตวิทยาในการออกแบบ

การเลือกใช้สีในสภาพแวดล้อม สำหรับสถานพยาบาล จะต้องมีรากฐานบนข้อพิจารณา 4 ประการคือ ผลต่อจิตใจ และร่างกาย,องค์ประกอบทางเทคนิค,สุนทรียภาพ และความต้องการในการใช้สอย

ได้มีการคาดหมายต่างๆนานา ในเรื่องปฏิกิริยาตอบโต้ทางกายและจิต ที่อวัยวะมนุษย์มีต่อสีในปัจจุบัน จากผลการทดลอง ปรากฏให้เห็นว่า ปฏิกิริยาที่มนุษย์มีต่อสี เป็นไปได้ 2 ทาง ทั้งในแง่ จิตใจอารมณ์ และทุกส่วน ของอวัยวะมนุษย์

สีมีผลกระทบต่อระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ความถี่ ของการเต้นของหัวใจ การขับเหงื่อ ความตรึงเครียดของกล้ามเนื้อและระบบอื่นๆและมีการเกิดความเกี่ยวพันทางอารมณ์ และทางสุนทรีย์อย่างแน่นอนจากความจริงที่พบนี้ จึงนับเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง มีการเลือกจัดสภาพแวดล้อมทางการมองเห็นที่จะทำให้เกิดความสมดุล ทางจิตใจ และอารมณ์ เพื่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่พอเหมาะดังกล่าว จะต้องทำความเข้าใจกับข้อมูลพื้นฐานดังต่อไปนี้

1. **ความสมดุลระหว่างความเป็นเอกภาพ** และความซับซ้อน (UNITY AND COMPLEXITY BALANCE)

ในการวัดความสมดุล ทางการมองเห็นในเนื้อที่หนึ่งๆจะแยกความแตกต่างของขั้วตรงกันข้ามออกมาได้ 2 อย่าง คือ ความเป็นเอกภาพ และความประสานกันอย่าง ซับซ้อน เอกภาพจะเกิดขึ้นเมื่อส่วนประกอบต่างๆประสานเข้าหากัน ความซับซ้อนเกิดขึ้นจาก ความต่างกันของส่วนประกอบต่างๆ

การเป็นเอกภาพมากเกินไป อาจทำให้เกิดการกระตุ้นเร้าที่น้อยไป ส่วนความซับซ้อนมากเกินไป ก็นำไปสู่การกระตุ้นเร้าที่มากเกินไป ซึ่งถ้าเกิดต่อเนื่องกันเลยช่วยเวลาหนึ่งไป ก็อาจทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของความถี่ชีพจร ความดันโลหิต เพิ่มความเครียดของกล้ามเนื้อและปฏิกิริยาตอบโต้ทางจิต ในรูปร่างต่างๆผู้ที่ได้รับการกระตุ้นเร้าที่น้อยไป จะเกิดอาการกระวนกระวาย การแสดงออกทางอารมณ์มีมากเกินปกติ การขาดสมาธิ การเกิดความฉุนเฉียว

เพื่ออธิบายให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับ ความสมดุลอย่างง่ายๆอาจสมมุติในการจัดแต่งองค์ประกอบ ในการมองเห็นที่ระเบียงโรงพยาบาล ในเมื่อไม่สามารถเพิ่มเติมเครื่องใช้อะไรเข้าไปก็อาจสรุปโดยการเพิ่มความน่าสนใจ โดยการใช้รูปทรงและลวดลายบนฝาผนัง หรือใช้แถบสีต่างๆแต่งผนังทางแนวนอนหรือใส่ลวดลายลงบนพรมปูพื้น หรือต่อเนื่องลวดลายลงจากผนังมายังพรมปูพื้น ทั้งหมดนี้ ย่อมเป็นที่แน่นอนว่า จะให้ผลที่งดงามน่าดูบนผนังโล่งๆขึ้นแต่ในความเป็นจริง ถ้าลองเพิ่มผู้คนเข้าไปในฉากผนังนั้นมีพยาบาลเดินไปมา รถเข็นและอุปกรณ์ต่างๆขนย้ายเคลื่อนที่ไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มาอยู่เกือบตลอดเวลา รูประเบียงที่ว่างเปล่าที่ออกแบบให้ดูมีชีวิตชีวาน่าตื่นเต้น จะดูมีความซับซ้อนทำให้มีความรู้สึกไม่สงบ

ทางเลือกอาจเกิดขึ้น โดยใช้วิธีประสานกันอย่างพอเหมาะ คือเพิ่มความงามทางศิลปะเข้าไปเป็นจุดๆ เพื่อให้บรรยากาศดูไม่จืดชืดแบบโรงพยาบาล และก็ไม่ควรดูเป็นกันเอง จนทำให้ผู้มาใช้เกิดความสงสัยในความสามารถ ในทางปฏิบัติงาน สถานที่บริการทางการแพทย์ จะต้องดูว่าเริงและเป็นมิตร แต่ในขณะเดียวกัน ก็ดำรงศักดิ์ศรีในตัวเอง

2. **แนวโน้มในการโต้ตอบ** (REACTION TENDENCY)

มนุษย์ทุกคนมีปฏิกิริยาในการโต้ตอบต่อสิ่งเร้า ทั้งในแบบดีและไม่ดี โดยทั่วไปอาจแยกประเภทของการโต้ต่อสิ่งเร้าอย่างกว้างๆเป็น 2 แบบ

ก. แบบที่แสดงออกอันมุ่งแต่สิ่งนอกจากตัวเอง (EXTROVERSION)

ข. แบบที่แสดงออกมุ่งต่อตัวเอง (INTROVERSION)

ระบบประสาทของบุคคลในแบบ ข. จะเกิดความตื่นตัวมากกว่าแบบ ก. ส่วนบุคคลในแบบ ก. มีแนวโน้มสูงกว่า ที่ยินดีกับสภาพแวดล้อมที่มีสีสรรมุ่งไปทางสีอุ่นและสดใส การให้สิ่งเร้าที่น้อยเกินไปสำหรับคนพวกนี้ จะเกิดการขาดความสนใจ และเบื่อหน่าย ในอีกด้านหนึ่งบุคคลแบบ ข. จะอยู่ได้ดีกว่าในสภาพแวดล้อมที่มีการกระตุ้นเร้าต่ำ สีที่ใช้ควรเป็นสีทางเย็น และไม่ควรใช้สีที่มีความเข้มสูง การกระตุ้นมากเกินไป ต่อคนพวกนี้ จะทำให้เกิดความกระวนกระวาย

3. **ความซ้ำซากและการเร้า** ให้เกิดความตื่นเต้นเกินไป (VERIETY VERSUS MONOTONY AND OVEREXCITATION)

จากการค้นคว้าชี้ชัดว่า การเลือกใช้ สีระดับต่างๆ กัน จะให้ผลดีต่อสภาพทางจิต เพื่อก่อให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ให้ผลดีต่อจิตใจ จำต้องมีการกระตุ้นเร้า ทางการมองเห็น และการเปลี่ยนบรรยากาศ ซึ่งไม่อาจจะเกิดขึ้นได้ในสภาพแวดล้อมที่อยู่ในสภาพคงที่ ตายตัว การสร้างสภาพแวดล้อมที่ดูซ้ำซาก จะนำไปสู่การกระตุ้นเร้าที่น้อยเกินไป และทำให้เกิดความสูญเสียในการมอง การให้ความสนใจจะขึ้นๆลงๆรวมทั้งสมาธิจะเลื่อมลง ที่จริงแล้ว ในการเลือกใช้สีต่างๆทั้งการใช้หลายๆรูปแบบและการใช้ ในลำดับต่อเนื่องให้เหมาะสม ล้วนเป็นส่วนประกอบที่จะเป็นอย่างยิ่ง

ส่วนการกระตุ้นให้เกิดความตื่นเต้นมากเกินไป จะรบกวนจิตใจ และทำให้จิตใจเหนื่อยได้ สีที่มีความแรงและสดมาก จะดึงความสนใจทั้งที่ตั้งใจ และไม่ตั้งใจ สีแจ่วจ้า บาดตาในบริเวณทำงานจะทำให้รบกวนสมาธิอย่างมาก การเลือกวัสดุปิดผนังที่มีลวดลาย ก็ต้องทำอย่างพิจารณาเป็นพิเศษ ในบริเวณดังกล่าว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. **แง่ของการมองเห็น** (VISUAL ASPECT)

การมองเห็นอย่างมีประสิทธิภาพ และสบายตา มีรากบานอยู่บนการให้แสงสว่างอย่างเหมาะสม ประกอบกับปริมาณของการสะท้อนจากสีบนผิวพื้น ที่พอดี การรบกวนสายตา จะนำไปสู่ความเหนื่อยล้า ความโกรธง่าย สภาพทางประสามไม่ดี และในบางกรณีอาจทำให้เกิดความเสียหายต่อระบบทางสายตา การรบกาวนดังกล่าว อาจเกิดขึ้นเมื่อการมองเห็นต้องทำในที่ๆ มีแสงสว่างไม่พอ มีแสงจ้าเกินไป หรือมีการตัดกันมากเกินไปในเขตของการมอง

5. **ผลจากลำดับขั้นของสี**(HUE EFFECTS)

สีแดงสด และสีส้มสด จะให้ความรู้สึกตื่นเต้น ขณะที่สีแดงและสีส้มสดพอประมาณ จะทำให้เกิดการกระตุ้นเร้า สีส้มอ่อนและสีเหลือง ทำให้ดูร่าเริง สีเขียวอ่อนและสีน้ำเงินอ่อนจะทำให้เกิดความรู้สึกสันโดษ สีน้ำเงินและสีเขียวในระดับกาลางและต่ำ ให้ความรู้สึกผ่อนคลายอารมณ์ สีม่วงมีผลทางลดความแรงของอารมณ์ ส่วนสีดำให้ความรู้สึกกดดัน สีเทา สีขาวและสีนวล ให้ความรู้สึกกลางๆ

องค์ประกอบทางเทคนิค (TECHNICCDAL FACTORS)

องค์ประกอบทางเทคนิคที่ระบุถึง ล้วนแล้วแต่เกี่ยวพันไปถึงผลทางจิตประสาท และวิธีที่เรารู้สึกต่อสี ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ ได้ถูกนำมาใช้ร่วมพิจารณาในขั้นตอนการออกแบบ โดยอัตโนมัติ จนถูกนำมาจัดเข้าอยู่ในประเภทองค์ประกอบทางเทคนิค

1. **ความประทับใจที่คิดนึกเอาเอง** (SUBJECTIVE TMPREESIONS)

สีอุ่น ที่ให้ความสดสว่างที่สูงกว่า จะให้ผลในการแสดงออกที่มุงออกจากตน ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความร่าเริง ความตื่นตัวและช่วยเพิ่มการทำกิจกรรมต่างๆ ส่วนสีที่เย็นซึ่งให้การส่องสว่างต่ำกว่า จะทำให้เกิดสมาธิและความตั้งใจที่สูงกว่า ซึ่งเป็นการแสดงออกที่มุ่งเข้าภายในตัวเอง

2. **ผลจากสีต่อความรู้สึกทางปริมาตร** (COLOR EFFECTS ON THE PERCEPTION OF VOLUME)

จะเกิดความรู้สึกว่า ขนาดของห้องขยายออกไป ถ้าใช้สีอ่อนและขนาดห้องแคบเข้าถ้าใช้สีเข้มข้น การใช้สีอุ่นขึ้น และลายขนาดใหญ่ จะทำให้รู้สึกว่า ขนาดห้องลดลง และที่สีที่เย็นขึ้นและลายเล็กๆทำให้รู้สึกว่ามีปริมาณเพิ่มขึ้น

3. **ความรู้สึกทางเวลา** (PERCEPTION OF TIME)

สภาพแวดล้อมที่เป็นสีอุ่น จะทำให้บุคคลประมาณเวลาว่า ผ่านไปมากว่าที่เป็นจริง (เห็นว่าเวลาผ่านไปช้า) หลักข้อนี้จะนำไปใช้ได้กับบริเวณที่ซึ่ง ต้องการให้เวลาผ่านไปช้าลง ส่วนสีเย็นจะมีผลทางตรงกันข้าม จึงอาจนำไปใช้กับบริเวณที่มีการทำงานประเภท ซึ่งซ้ำซากจำเจ

4. **ความแรงหรือความแจ่วจ้าของสี** (STRENGHT OR BRILLIANCE OF COLOR)

ความจ้า หรือการตัดกันมากเกินไปของสี ได้รับการพิสูจน์เห็นแล้วว่า ทำให้ฟุ้งซ่าน และล้าได้ง่าย สีอ่อนจางให้ความรู้สึกของความสงบ และสีแรงทำให้ห้องดูน่าตื่นเต้น การเกิดการรู้สึก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตื่นเต้น หรือเกิดความสงบของจิตใจ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการใช้สีอ่อนหรือสีเย็น เพียงเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับค่าน้ำหนักของสีด้วย สีเขียวเข้มให้ความรู้สึกในการมองเห็นที่ตื่นเต้นพอๆ กับสีแดงเข้ม ความซับซ้อนจะเพิ่มมากขึ้น เมื่อความแรงของสี (CHOMATIC STRENGTH) เพิ่มขึ้น

5. **ผลที่แสงมีต่อสี** (LIGHT EFFECTS ON COLOR)

แสงแต่ละประเภท จะให้ผลดีต่อสีมากกว่าสีอื่นๆ เช่น สีเขียวอมน้ำเงินในแสง (DAY LIGHT) จะดูเป็นสีเขียวอมเหลืองภายใต้แสง (INCANDESCENT) ดังนั้น ก่อนที่จะระบุสีลงไปในขั้นสุดท้าย จึงจำเป็นต้องเช็คดูการเปลี่ยนค่าของสีในแสงประเภทต่างๆ หรือเลือกสีภายใต้แสงที่ต้องใช้ในบริเวณนั้นๆจริงๆ

6. **โครงสี** (COLOR SCHEMES)

มีโครงหลายแบที่มีความประสานกันและให้ผลที่น่าดู เพื่อทำให้เกิดอารมณ์หรือบรรยากาศแบบหนึ่งแบบใด ต้องอาศัยองค์ประกอบของสภาพแวดล้อม โดยมีเนื้อที่นั้น ควรต้องมีการให้สีอย่างสมบูรณ์ ไม่ใช่เพียงแต่ใส่สีบางสีให้ โดดเด่นออกมา จุดประสงค์ที่สำคัญที่สุด ควรจะเป็น เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อำนวยประโยชน์ใช้สอยของเนื้อที่แห่งนั้นๆ

7. **คุณสมบัติของสี** (COLOR PROPERTES)

นักออกแบบจะต้องรู้รูปแบบและคุณสมบัติ หลักของสี (HUE,VALUE,CHROME) มีระบบหลายระบบที่ควรต้องทำความคุ้นเคยไว้ เป็นต้นว่า ระบบ MUNSELL,CIE,OSTWALD,ETC,. และมีระบบใหม่ที่คิดขึ้น โดยชาวสวีเดน คือ ระบบ NCS (NATURAL COLOR SYSTEM) ซึ่งเป็นระบบที่ได้ผลมากในการเพิ่มความแม่นยำ,ให้ความสะดวกในการทำงานของสถาปนิก,ผู้ให้สีสันและนักออกแบบภายใน

องค์ประกอบทางสุนทรี(ESTHETIC FACTORS)

คำจำกัดความของคำว่าสุนทรียกกระบัตร คือ เป็นการศึกษา หรือทฤษฎีของความงามหรือปฏิกิริยาทางจิตใจ ต่อสิ่งนั้น จะเห็นได้ชัดว่า ถ้าการวางแปลนสี จะสามารถสนองความต้องการทางจิตใจและทางเทคนิคได้แล้ว ก็จะสนองความต้องการทางสุนทรีไปด้วยในตัว นับได้ว่าการเลือกใช้สีอย่าง ฉลาด โดยมีการพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆย่อมจะได้เปรียบเหนือการเลือกใช้สี โดยใช้อารมณ์เข้าตัดสินเพียงอย่างเดียว

องค์ประกอบสนองการใช้สอย (FUNTIONAL FACTORS)

การใช้สี อย่างเหมาะสมกับการใช้สอย คือ หลักการพื้นฐานที่ได้ชี้แนะดังที่กล่าวมาแล้ว และไม่มีการบ่งบองกตายตัวลงไป เพราะมันเป็นการแปลความของนักออกแบบแต่ละคน ที่มีลักษณะเฉพาะตัวสูง และยังไม่มีการพบสีอันที่เหมาะยิ่งกว่า เป็นต้นว่า การแนะให้ใช้สีเทาไข่มุก (PEARL GRAY)ในบริเวณที่ต้องการการจำแนกสีต่างๆอย่างชัดเจน หรือการใช้สีออกไปทาง (TURQUOISE) ในห้องผ่าตัด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จะเห็นได้ว่า การวางแปลนสีภายในสภาพพื้นฟูร่างกาย ต้องมีรูปแบบที่มีความประสานกลมกลืนกันอย่างน่าดูของทุกหน่วย และต้อง คำนึงถึงสีที่มาจากอุปกรณ์ประกอบที่จะมาอยู่ในบริเวณนั้นๆด้วยการเลือกพรมก็เป็นข้อหนึ่งที่ต้องระวัง มักจะดีกว่าถ้าเลือกแบบที่เรียบง่าย และดูเป็นแบบเดียวกัน กว่าแบบที่มีสีหรือลายประกอบกันมากเกินไป

จิตวิทยาของสี

จากรายงานการค้นคว้า โดยศาสตราจารย์เฟเอร์ กล่าวว่า มนุษย์ต้องใช้พลังงานของร่างกายทางประสาทและทางจิตใจ ถึงร้อยละ 25 และประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของคนคือ

ประสาทตารับรู้ในด้านการมองเห็น	87	%
ประสาทหูรับรู้ในด้านการได้ยินเสียง	7	%
ประสาทจมูกรับรู้ด้านการได้กลิ่น	3.5	%
ประสาทผิวหนังรับรู้ในด้านการสัมผัส	1.5	%
ประสาทลิ้นรับรู้ในด้านการได้รส	1	%

และยังกล่าวไว้อีกด้วยว่า "ความสัมพันธ์ระหว่างการชอบสีกับบุคลิกของคนเป็นสิ่งที่น่าศึกษายิ่งการตอบสนองต่อรูปทรง (FORM) ของสิ่งใด มักจะเป็นไปในด้านสมองและขณะเดียวกันการตอบสนองของสีของสิ่งนั้น มักจะเป็นไปในด้านอารมณ์ ตัวอย่างเช่น เด็กเล็กๆ มีความรู้สึกต่อ "สี" ได้ดีและรวดเร็วกว่า "รูปทรง"

สิ่งแวดล้อมรอบตัวเราจะเป็นวัตถุหรือการกระทำก็ตาม ล้วนแต่เป็น "สิ่งเร้า" (STIMULATION) ซึ่งร่างกายของคนจะแสดงการตอบสนองออกไป ขบวนการของสิ่งเร้านี้จึงมีอิทธิพลต่อระบบประสาทของคนมากและสามารถเปลี่ยนอารมณ์ (MOOD) นิสัยใจคอ (TEMPERAMENT) และพฤติกรรม (BEHAVIOR) ได้

สีจัดเป็นสิ่งเร้าภายนอก (EXTERNAL STIMULUS) อย่างหนึ่งที่มนุษย์สามารถรับได้ทางจักษุสัมผัสและก่อให้เกิดความรู้สึกต่างๆ เช่น ตื่นเต้น กระวนกระวาย สดชื่น เศร้าหมด เฉื่อยชา เป็นต้น

ในด้านจิตวิทยาที่กล่าวถึง การรับรู้ของลักษณะประสาทที่มีต่อสีหรือ VISUAL PERCEPTION OF COLOR ได้กำหนดสีปฐมภูมิขึ้น 4 สี คือ

- แดง (RED)
- น้ำเงิน (BLUE)
- เขียว (GREEN)
- เหลือง (YELLOW)

และสีทุติยภูมิอีก 4 สี คือ

- ม่วง (PURPLE)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- เขียวหางนกยูง (BLUE-GREEN)
- เขียวตองอ่อน (YELLOW-GREEN)
- ส้ม (ORANGE)

สีอบอุ่น (WARM COLORS) เป็นสีที่มีช่วงคลื่นยาว (LONG-WAVE LENGTH COLORS) คือสีแดงและเหลือง และสีเชิงประกอบที่มีสีแดงหรือเหลืองอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสองมีส่วนผสมอยู่มากกว่า สีอบอุ่นเมื่อจ้องมองดูจะรู้สึกเหมือนว่าเคลื่อนใกล้เข้ามาหา

สีเย็น (COOL COLERS) เป็นสีที่มีช่วงคลื่นสั้น (SHORT-WAVE LENGTH COLORS) คือสีเขียวหรือน้ำเงินและสีเชิงประกอบที่มีสีเขียวหรือน้ำเงินอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองมีส่วนผสมอยู่มากกว่า สีเย็นเมื่อจ้องดูจะรู้สึกเหมือนว่าเคลื่อนถอยห่างออกไป

สีแต่ละสีย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกดังนี้

- สีแดง ทำให้รู้สึก อบอุ่น ร้อนแรง กระตุ้นให้ตื่นเต้น น่ากลัว เช่น เลือด และเปลงเพลิง
- สีส้ม ทำให้รู้สึก เร้าใจ อบอุ่นค่อนข้างร้อนแรงและบาดตา
- สีชมพู ทำให้รู้สึก ร่าเริง บริสุทธิ์และไร้เดียงสา
- สีเหลือง ทำให้รู้สึก ร่าเริง เบิกบาน ปราดเปรียว เกิดพละกำลัง
- สีเขียว ทำให้รู้สึก ชุ่มชื่น สดชื่น กระปรี้กระเปร่าและพักผ่อน
- สีน้ำเงิน ทำให้รู้สึก สง่าผ่าเผย วังเวง สงบเงียบ ลึกซึ้งเยือกเย็น
- สีม่วง ทำให้รู้สึก สงบเงียบ หดหู่ใจ เฉื่อยชา บางครั้งทำให้เมื่อยสายตา
- สีน้ำตาล ทำให้รู้สึก อบอุ่น แห้งแล้ง มั่นคงและเศร้า
- สีเทา ทำให้รู้สึก เงียบขรึม อ่อนโยนและเศร้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ศึกษาวัสดุที่ใช้ในการออกแบบตกแต่ง

วัสดุประเภทหิน

สำหรับบ้านพักผู้พักฟื้นมีข้อจำกัดในการใช้วัสดุจำพวกหินมากกว่าอาคารทั่วไป เนื่องจากผิวสัมผัสที่หยาบจะทำให้ผู้พักฟื้นไม่ต้องการแตะต้อง และหากสัมผัสก็อาจเกิดการระคายเคืองเกิดบาดแผลได้ ฉะนั้นจึงเหมาะที่จะใช้ในการปูพื้นเท่านั้น เพราะหินมีคุณสมบัติที่เหมาะสม คือ สามารถทนต่อดินฟ้าอากาศ ใช้งานได้สมบุกสมบันในพื้นที่ที่มีคนพลุกพล่าน ทำความสะอาดง่าย และหินยังมีคุณสมบัติที่ให้ความงดงาม ประทับใจมีค่า หรูหรา อีกด้วย

วัสดุประเภทหินที่ใช้ภายในโครงการมีดังต่อไปนี้

หินแกรนิต ส่วนมากใช้กรุผนังหรือพื้นทางเดินของส่วนต่างๆเนื่องจากเป็นหินที่แข็งที่สุด เนื้อแน่นและทนทาน เมื่อขัดให้ขึ้นเงาจะมีลักษณะคล้ายหินอ่อน และบำรุงรักษาได้ง่าย

วัสดุประเภทดินเผา

วัสดุประเภทดินเผา เช่น อิฐ กระเบื้อง และ Tera Cotta สามารถใช้กรุพื้นและผนังราคาถูกกว่าหิน ทนทานต่อดินฟ้าอากาศ ทนการสึกกร่อน บำรุงรักษาง่าย ตลอดจนมีสีลวดลายให้เลือกได้มากกว่า

อิฐ อิฐสามารถนำมาใช้ได้โดยใช้สีธรรมชาติของมัน หรือทาสีทับสีธรรมชาติ มีสีแดง สีแสด สีเหลือง หรือสีเทา ขาว ราคาถูกกว่าหิน คงทนและง่ายต่อการักษา

กระเบื้อง เป็นวัสดุที่สามารถปูได้ทั้งพื้นและผนัง ใช้ได้ทุกห้องตามที่ต้องการและเหมาะกับสภาพดินฟ้าอากาศและทนต่อผลจากไอน้ำเค็มได้เป็นอย่างดี และยังมีหลายขนาด และหลายสีให้เลือกได้ตามความพอใจ

วัสดุประเภทไม้

1. **ไม้สัก** เป็นไม้เนื้อปานกลางระหว่างไม้เนื้อแข็งกับไม้เนื้ออ่อน จึงเป็นไม้ที่ใช้ในงานประณีตได้ประกอบกับมีสีและลวดลายสวยงามจึงเหมาะที่สุดสำหรับทำเครื่องเรียนในส่วนที่สำคัญ โดยเฉพาะประเภทที่ต้องมีการกลึงหรือแกะสลัก ไม้สักมีราคาแพงจึงทำให้ในส่วนที่มองเห็นได้ และในส่วนโครงสร้างที่มองไม่เห็นก็จะใช้ไม้เนื้อแข็งประเภทอื่น แต่หากเป็นเครื่องเรือนที่ใช้ไม้สักทำทั้งตัว ก็จะมีราคาสูงมากแต่จะมีความคงทนอยู่นานปีทีเดียว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เครื่องเรือนไม้สักหรือที่ใช้ไม้สักเป็นส่วนใหญ่ จะสามารถออกแบบอย่างไรก็ได้ รวมทั้งการสลักก็ทำได้ทุกประเภท ถึงแม้ที่เป็นลายขนาดเล็กหรือรายละเอียด

เนื้อไม้สักนั้นจะสังเกตเห็นลวดลายขึ้นชัดเจน เมื่อยังไม่ทาสีมีเนื้อสีค่อนข้างเข้ม ตัดดอกและขัดง่ายเมื่อขัดแล้วจะมีสีผิวเรียบเนียน นิยมย้อมสีให้เข้มขึ้นเล็กน้อย เป็นวัสดุสำหรับตกแต่งภายในและสร้างเครื่องเรือนได้อย่างมาตรฐานและดีที่สุด รวมทั้งได้ความสวยงามตามธรรมชาติโดยแต่เดิมน้อยที่สุดด้วย

2. **ไม้อัดสัก** เป็นไม้สักที่แปรรูปให้เป็นแผ่นบาง อัดทึบกับแผ่นไม้เนื้อแข็งเพื่อให้มีความแข็งตัว ไม่บิดงอหรือหัก เมื่อใช้กรุเข้ากับเครื่องเรือน ทำให้มีผิวหน้าเหมือนกับทำด้วยไม้สักทั้งชิ้น ใช้ผสมกับไม้สักจริงจะได้ผิวหน้าของเครื่องเรือนเป็นไม้สักล้วน มีคุณสมบัติของผิวและสีแบบเดียวกับไม้สักจริงทุกประกา ความคงทนอาจจะด้อยกว่าเล็กน้อย แต่ไม่เป็นปัญหาใหญ่แต่อย่างใดหากมีการบำรุงรักษาอย่างดี

3. **ไม้อัดยาง** เป็นไม้อัดเช่นเดียวกับไม้อัดสัก และใช้กรุทับตรงเครื่องเรือนแบบเดียวกัน ความแข็งแรงคงทนพอๆกับไม้อัดสัก แต่มีสีเนื้อและลายน้อยกว่ามาก จนอาจเรียกได้ว่าผิวไม่สวยเลย ดังนั้นจึงนิยมพ่นหรือกรุวัสดุอื่นทับฟิดตรงหน้าไม้อัดยางลงไปอีกที เครื่องเรือนชนิดที่พ่นสีทั้งตัวส่วนใหญ่จะใช้ไม้อัดยางทั้งสิ้น

ไม้อัดยางนั้นมีราคาถูกกว่าไม้อัดสักครึ่งต่อครึ่ง ผิวเนื้อมีสีออกแดงและไม่มีลาย อนึ่งไม้อัดสักและไม้อัดยางนั้นมีเกรดแยกออกไปเป็นชั้น 1,ชั้น 2 และชั้น 3 อีกด้วย อยู่ที่การตัดลายและตำหนิของไม้ ราคาก็จะแตกต่างกันไปตามนั้น หากต้องการโชว์ลายไม้หรือต้องการได้ผิวเรียบเนียนควรระบุเลือกใช้เฉพาะชนิดนั้นๆจึงจะดี หากจะเปรียบเทียบเครื่องเรือนไม้อัดสัก ไม้สักที่ย้อมสีขัดเห็นลายไม้ กับเครื่องเรือนไม้อัดยาง ไม้สักที่พ่นสีทั้งตัวจะเห็นว่าทั้งสองอย่างมีความคงทนพอกันและมีราคารวมที่ใกล้เคียงกันอีกด้วย แต่ข้อด้อยของเครื่องเรือนไม้อัดยางพ่นสี คือบำรุงรักษายากกว่ามาก ดังนั้นเครื่องเรือนไม้อัดสักจึงดูมีภาษีมากกว่า

4. **ไม้สนหรือไม้ฉำฉา** เป็นไม้สีเนื้ออ่อน แต่นิยมใช้ทำเครื่องเรือนกันประปรายปกติเหมาะกับใช้ปะกอบหรือตกแต่งบางส่วนของเครื่องเรือนให้ดูสวยงามเป็นธรรมชาติขึ้นเท่านั้น แต่เท่าที่ปรากฏ กลับมีผู้นิยมใช้ไม้ฉำฉานี้สร้างเครื่องเรือนมาทั้งตัว เนื่องจากดูสวยกว่า ดังนั้นเครื่องเรือนไม้ฉำฉาจึงไม่ค่อยแข็งแรงด้านโครงสร้างนัก ไม้ฉำฉามีราคาค่อนข้างถูกกว่าไม้ชนิดอื่นปกติซื้อหาจากไม้ลังของต่างประเทศที่เขาไม่ใช้แล้ว นำมาประมูลขาย หากขัดให้เรียบจะมีสีผิวขาวสวยน่าใช้มาก

จะใช้ไม้ฉำฉาให้ได้ผล ควรใช้กับเครื่องเรือนที่มีขนาดเล็กๆ และไม่รับหน้ำหนักมาก นอกจากนี้อาจหาวิธีสร้างโครงเครื่องเรือนด้วยไม้เนื้อแข็งหรือไม้สักแล้วเพียงใช้ไม้ฉำฉาประดับเท่านั้นก็จะได้ทั้งความทนทานและความสวยงามไปพร้อมกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. **ไม้ประสานสัก** เป็นไม้ชิ้นเล็กที่นำมาติดต่อกันเป็นแผ่น เพื่อทำเครื่องเรือน มีความคงทนน้อยกว่าไม้สักจริง แต่มีราคาถูกกว่า เครื่องเรือนไม้ประสานสักอยู่ในระดับน่าสนใจพอๆกับเครื่องเรือนไม้ฉำฉา

นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์จากไม้ที่นำมาอัดแปรรูปแล้วใช้ทำเครื่องเรือนได้อีก ซึ่งผลิตภัณฑ์นี้ไม่เรียกว่าเป็นไม้ แต่มีความแข็งแรงพอๆกัน และราคาถูกกว่าเรียกว่า "ซิบบอร์ด" นำมาเป็นเครื่องเรือนได้เช่นเดียวกัน แต่ต้องมีวัสดุกรุทับอีก อาจเป็นไม้อัดต่าง ๆ หรือพวกโฟร์ไม้ก้าก็ได้

<u>วัสดุจำพวกหวาย</u>

หวาย เป็นวัสดุอีกชนิดหนึ่งซึ่งคนไทยรู้จักนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ในการทำภาชนะเครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ เช่นกระบุง ตะกร้า หีบใส่เสื้อผ้า มาเป็นเวลานับสิบปีแล้ว รวมทั้งการนำเอาหวายมาใช้ทำเครื่องเรือนแบบต่างๆด้วย

<u>เหตุที่นำเครื่องเรือนหวายตัดมาใช้ในโครงการ คือ</u>

1. หวายเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งของเมืองร้อน เมื่อนำมาตกแต่งแล้วจะได้ความรู้สึกอบอุ่นเป็นธรรมชาติ และให้บรรยากาศพื้นบ้านมากขึ้น เครื่องเรือนหวายสามารถนำความพอใจและความรู้สึกสดชื่นโดยเฉพาะผู้ที่ต้องการการพักผ่อน

2. เครื่องเรือนหวายที่ผลิตออกมาจะมีทั้งสีธรรมชาติ ย้อมด้วยสีฝุ่นให้ออกเป็นสีเขียวหรือแดง หรืออื่นๆ เช่นทำสีพ่น การทำสีพ่นนี้มักจะทำสีทองเป็นส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตามการทำสีธรรมชาติจะเหมาะกับเครื่องเรือนหวายมากกว่าสีอื่นๆเพราะสีของหวายมีความสวยงามตามธรรมชาติอยู่แล้ว

3. หวายมีราคาถูกมีความสวยงามเฉพาะตัว สามารถสานให้เป็นโครงสร้างภายในได้

4. หวายมีคุณสมบัติที่แลดูเบากว่าไม้สามารถเคลื่อนย้ายได้สะดวก

<u>ข้อพึงสังเกตเกี่ยวกับเครื่องเรือนหวายและการดูแลรักษา</u>

1. เครื่องเรือนหวายที่ดีต้องมีโครงสร้างแข็งแรงใช้เส้นหวายที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางสม่ำเสมอ ที่บริเวณข้อต่อต้องต่อยึดอย่างแข็งแรงและมีหวายมัดทับอย่างมีระเบียบ

2. ควรตรวจดูว่าไม่มีร่องรอยเป็นจุดดำๆ ของเชื้อราหรือการผุกร่อน เนื่องจากเครื่องเรือนหวายทุกชนิดทุกชิ้นผลิตขึ้นด้วยมือ ถ้าช่างไม่ชำราญเป็นผู้ที่อาจมีสัดส่วนที่ผิดได้ ดังนั้นก่อนตัดสินใจซื้อควรทดลองใช้ดูว่ามีสัดส่วนเหมาะสมหรือไม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. การดูแลรักษาเครื่องเรือนหวายเป็นเรื่องไม่ยุ่งยาก เพียงแต่คอยดูแลปัดฝุ่นให้สม่ำเสมอใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆปัดหรือกถ้าสกปรกมากใช้สบู่จะช่วยได้ ไม่ควรใช้เครื่องหวายในที่ที่โดยแดดหรือน้ำนานๆ เพราะจะทำให้หวายมีอายุสั้นกว่าปกติ

ข้อเสียของหวาย

1. ไม่ทนทานต่อการกัดของมอดและเชื้อราซึ่งเป็นตัวทำลายเนื้อหวาย ซึ่งหวายมีคุณสมบัติคล้ายไม้คือ เนื้อหวายจะสารพวกแห้งและเซลลูโลส (แต่สามารถป้องกันได้ด้วยการใช้สารเคมีที่เป็นพิษ เป็นยารักษาเนื้อไม้)

2. หวายไม่แข็งแรงเท่าไม้ โดยเฉพาะส่วนประกอบที่เป็นหวายเส้นเล็กๆ อาจขาดง่าย ทำความสะอาดยาก มีซอกมุมให้ฝุ่นเกาะได้มาก แต่เลี่ยงได้ด้วยการทำเฟอร์นิเจอร์ด้วยหวายเส้นโต

3. จะเก่าและผุพังเร็วหลังจาก 18 เดือน หรือ 2 ปี ไปแล้วหากขาดการดูแลรักษาติดไฟง่าย

การรักษาเครื่องเรือนหวาย

เครื่องเรือนหวายทั้งแบบสีธรรมชาติ หรือแบบพ่นสีก็ตาม หากทำอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการแล้วจะมีความคงทนพอๆกัน แต่แบบที่ทำสีธรรมชาติหรือย้อมสีจะมีความคงทนมากกว่าแบบพ่นสีมาก ทั้งนี้เนื่องจากสีที่พ่นทับรอยมัดหวายนั้น ถึงแม้ว่าจะทำอย่างประณีตเพียงใดก็ตามแต่ผิวพรรณ ซึ่งมีความมันอยู่ในตัวของมันเองก็จะทำให้สีหลุดได้ง่าย ทั้งยังตกแต่งให้คงสภาพเดิมได้ยากกว่าแบบย้อมสีหรือสีธรรมชาติ

มูลเหตุที่ทำให้เครื่องเรือนหวายเสียหาย

ก. ฝนและแสงแดด : เครื่องเรือนหวาย ถึงแม้ว่าฝีมือช่างจะประณีตเพียงใดก็ตามแต่การปล่อยให้ถูกแดดหรือฝนอยู่เสมอ ก็จะทำให้หวายเกิดการยืดหดตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตะปูที่ตอกยึดส่วนต่างๆของหวายเกิดสนิม ผุกร่อน ทำให้รูตะปูหลวม เครื่องเรือนสั่นคลอนชำรุดเสียหายได้ง่าย ทั้งยังตกแต่งให้คงสภาพเดิมได้ยากกว่าแบบย้อมสีหรือสีธรรมชาติ

ข. น้ำหนักที่หนักเกินไป : หวาย ถึงแม้ว่าจะคงทนและรับน้ำหนักได้ดี แต่ถ้าหากน้ำหนักที่วางนั้นมากเกินไปก็จะทำให้ส่วนต่อของหวายคลายตัวหลุดออกจากกัน หรือบางครั้งอาจทำให้หวายเปราะหักได้

ค. มอด : เป็นศัตรูตัวสำคัญของเครื่องเรือนหวาย เครื่องเรือนหวายที่มีมอดกินมัก จะมีผงสีขาวเหลืองแห้งหล่นกองอยู่ที่พื้นบริเวณที่ตั้งเครื่องเรือนหวายนั้น ให้ใช้ยาฆ่าแมลงชนิดน้ำใสในหลอดฉีดยาฉีดเข้าไปในรูซึ่งมีมอดอาศัยอยู่ ฉีดวันหนึ่งใน 2-3 วัน สัก 2-3 ครั้ง แล้วปล่อยทิ้งไว้ลองดูว่ามีผงขาวๆ ร่วงลงมาอีกหรือไม่ หากมีก็ฉีดยาฆ่าซ้ำอีกจนกว่าไม่มีผงขาว ๆ ร่างมาอีก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัสดุประเภทแร่ธาตุอื่น

วัสดุที่นำมาตกแต่งนอกจากไม้แล้ว ก็ยังมีวัสดุอย่างอื่นอีกมากมายหลายชนิดได้ความสวยงามแปลกตาออกไปอีก

วัสดุปะเภทโลหะ

1. **เหล็ก** เหล็กที่ใช้ทำเครื่องเรือนมีสองชนิด คือ เหล็กแผ่น และเหล็กท่อกลม ซึ่งมีให้เลือกอยู่หลายขานาด สามารถดัดแปลงรูปได้ด้วยการหล่อให้เป็นรูปอย่างไรก็ได้ ผิวชั้นสำเร็จทำได้หลายอย่าง เช่น ชุบโครเมียม พ่นสี รมดำ แต่เหล็กก็มีข้อเสีย คือ เป็นสนิม

2. **สแตนเลส** เป็นโลหะที่ดีพิเศษกว่าเหล็กธรรมดาตรงไม่เป็นสนิม และแข็งแกร่งแต่ราคาสูงกว่าเหล็ก (แล้วแต่แบบหรือขนาด) เหมาะกับทำเครื่องเรือนระดับปานกลางจนกระทั่งถึงระดับหรูหรา มีทั้งชนิดแผ่นความหนาต่างกัน และชนิดเป็นท่อกลม เนื่องจากสแตนเลสมีผิวเป็นมันสะท้อน จึงดูโปร่งกว่าเบากว่าไม้เป็นคุณลักษณะอีกอย่างหนึ่ง ดังนั้นหากแบบเครื่องเรือนส่วนใดที่ออกจะดูหนาและใหญ่ ให้ส่วนนั้นเป็นสแตนเลสก็จะช่วยพลางตาให้ดูโปร่งเบาลงได้ โดยทั่วไปนิยมใช้ทำขาตู้ หรือส่วนที่เป็นคานโครงรับน้ำหนัก

3. **ทองเหลือง** เป็นโลหะผสมที่มีความแข็งแกร่ง ผิวสีทองแลแพงกว่าสแตนเลส รวมทั้งบำรุงรักษายากกว่า แต่ให้ความรู้สึกหรูหรา มีราคา ทองเหลืองสามารถรีดเป็นแผ่น ตัดโค้งงอหรือหล่อเป็นลวดลายได้ไม่จำกัด อาจผสมระหว่างทองเหลืองกับสแตนเลสในชิ้นเดียวกัน

4. **อลูมินั่มอัลลอยด์** โลหะแบบนั้นจะมีความแข็งแรง มีน้ำเบาและไม่เป็นสนิม มีคุณสมบัติเหมาะสมกับการใช้หล่อแบบลวดลายละเอียด สามารถทำผิวสำเร็จได้หลายแบบ เช่น พ่นสี รมดำ ชุบสี นอกจากนี้ยังใช้รวมกับไม้หรือวัสดุอื่นได้ ราคาของอลูมินั่มอัลลอยด์ จะแพงกว่าเหล็กประมาณ 2 เท่า เป็นโลหะอีกชนิดหนึ่งที่ได้รับความนิยมมาก

วัสดุประเภทกระจก

ปัจจุบันกระจกมีบทบาทสำคัญในการตกแต่งเป็นอันมาก ทั้งนักออกแบบหลายคนเห็นคุณค่าความงามในตัวของมันและนำมาใช้กับการตกแต่งในส่วนต่างๆ ทั้งที่เป็นตัวอาคารภายนอกและภายใน เช่น ใช้เป็นกระจกหน้าร้านทำตู้โชว์ตลอดจนใช้ผสมกับวัสดุอื่น เพื่อผลิตผนังโปร่งแสงและทนไฟได้ ส่วนกระจกเงาก็มีบทบาทสำคัญมิใช่น้อย เช่น ใช้กรุผนังหรือเสาเพื่อให้สภาพดูโปร่งโล่ง ตลอดจนใช้ในส่วนต่างๆ เช่น เพดาน

ข้อเสีย : ถ้ากระจกมีขนาดใหญ่พิเศษ ส่วนมากเป็นสินค้าเข้าจากต่างประเทศ การขนส่งต้องระวังการแตกหัก ไม่เหมาะสมในที่มีพายุ แผ่นดินไหว ผิวกระจกจะถูกทำให้เสียหายและเก่าง่ายด้วยฝุ่นและพายุทราย กระจกเป็นตัวนำความร้อนที่ดีแต่เป็นฉนวนที่เลว การใช้กระจกบานกว้างในด้านที่รับแดดจะทำให้ความร้อนผ่านเข้าไปในห้องได้มากและในเวลาพระอาทิตย์ตกมันจะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ถ่ายความร้อนออกประมาณ 50% กับภายนอกกระจกตัดแสงจะช่วนลดความร้อนแต่ถ่ายเทความร้อนที่มองไม่เห็นเข้าไปในห้อง การใช้กระจกฝ้าหรือกระจกใสซึ่งดูดซึมความร้อนได้น้อยแล้วใช้ม่านสีอ่อนบางๆ หรืออื่นๆ อยู่ภายในจะทำให้ความร้อนสะท้อนออกไปได้ดีกว่า

ข้อดี : กระจกสามารถกันน้ำ กันฝนและลม (ในที่ที่ไม่ต้องการ) ปลอดภัยจากเชื้อรา เหมาะสำหรับในที่ที่ต้องการแสดงธรรมชาติ กระจกดูดความร้อนไม่ให้ความร้อนผ่านเข้าไปในอาคารทั้งหมดถ้าเป็นกระจกสองชั้นจะกระจายแสงได้ดีและช่วยกรองความร้อน กระจกบานเกล็ดจะช่วยให้ภายในห้องได้รับลมโดยที่ป้องกันฝนและได้รับแสงสว่างด้วยเหมาะสำหรับเมืองร้อนชื้น และกระจกที่ฉาบผิวในด้วยแผ่นฟิล์มชุบสารเคมีอลูมเนียมจะสะท้อนความร้อนออกไปได้ดี โดยภายในได้รับแสงสว่าง กระจกยังช่วยให้ความสวยงามอีกด้วย

<u>วัสดุกรุผนัง</u>

วัสดุกรุผนังเหล่านี้ ได้แก่ กระดาษผิดผนัง แผ่นวีเนียร์ ไม้สัก โฟโต้วอลล์ และ Grass Cloth Plastic Treated Bertap เป็นต้น วัสดุเหล่านี้สามารถนำมาตกแต่งบางส่วนของผนังเพื่อดึงดูดสายตาให้ดูแปลกตาสวยงาม แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือ วัสดุเหล่านี้ดูแลรักษายาก ทำความสะอาลำบาก แต่ปัจจุบันวัสดุกรุผนังชนิดนี้ทำจากพวกพลาสติกจึงตัดปัญหานี้ได้

wall Paper มีหลายชนิดตามวัสดุที่ทำ

- ทำด้วยกระดาษล้วน
- ไวนิลล์เคลือบ มีโลหะเคลือบ ทำด้วยพลาสติกผสม ฝ้ายผสมกระดาษ ผ้าไหม ผ้าฝ้าย ผ้ากระสอบ

ข้อดี : เป็นวัสดุที่ช่วยในงานตกแต่งให้งดงามมีคุณภาพ เก็บเสียงได้

ข้อเสีย : ราคาแพง ถูกน้ำมากจะเสียง่าย รักษาความสะอาดยาก

<u>วัสดุที่ใช้ทำฝ้าเพดาน</u>

ก. ฝ้าเพดานกระเบื้องกระดาษ

ฝ้าเพดานกระเบื้องกระดาษที่มีขายอยู่ในท้องตลาดปัจจุบันเป็นขนาด 48ฟุตส่วนความหนาก็มีขนาด 0.4 ,0.6 และ 0.8 ซม. แต่ที่นิยมใช้คือ ขนาด 48ฟุต หนา 0.6 ซม. เป็นส่วนใหญ่ ขนาดของกระเบื้องกระดาษมักจะไม่ค่อยลงตัวกับขนาดกว้างของห้อง บางครั้งอาจจะต้องตัดเป็นพิเศษ จึงควรพิจารณาว่าเศษจะเอาไว้ด้านใดจึงเหมาะสม ที่นิยมมักจะเอาไว้ด้านริม เพราะดูสวยงามกว่า แต่ก็ไม่จริงเสมอไป ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าทำอย่างไรจึงจะตัดกระเบื้องให้เศษเหลือน้อยที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สำหรับการตีกระเบื้องกระดาษยึดกับเคร่าไม้นั้นไม่ควรจะตีจนชิดกันเกินไปนักเพราะต้องเผื่อการยืดหดของกระเบื้อง และเพราะบริเวณชายกระเบื้องมักจะมีรอยบิ่นแตกทำให้ดูไม่เรียบร้อย และจะดูเป็นผืนใหญ่เกินไป ถ้ามีการเว้นร่องระหว่างแผ่นเอาไว้ก็จะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ หรืออาจจะใช้ไม้ตีปิดทับแนวกระเบื้องก็ได้สำหรับบริเวณริมห้องนั้นจำเป็นต้องมีไม้ที่เป็นกรอบปิด เอาไว้จะช่วยปิดบังความไม่เรียบร้อยได้ สำหรับวัสดุอื่นๆ ที่จะนำมาใช้นั้นก็แล้วแต่ว่าจะใช้วัสดุชนิดใด ซึ่งมีการแก้ปัญหาง่ายๆอีกวิธีคือ ใช้ไม้ทับแนวเข้าช่วยปิดรอยต่อชนต่างๆเสีย แต่ไม่ควรลืมว่าวัสดุที่ใช้ทำฝ้านั้นควรจะเบา กันความร้อนได้ดีและทำการก่อสร้างได้ง่าย

<u>วัสดุปูพื้น</u>

<u>ก. พรม</u>

ประเภทของพรม ถ้าจะแยกประเภทของพรมที่ใช้กัน อาจแบ่งได้เป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. **พรมมาตรฐานทั่วไป** พร้อมอุปกรณ์สำหรับปูเต็มห้อง คือ พรมสวยราคาและทั่วไปที่เห็นปูตามสถานที่หรูหรา เช่น โรงแรม ร้านอาหาร ลักษณะเมื่อปูเสร็จแล้วจะเห็นเป็นไปมขดหรือตั้งอัดกันเป็นผืนเต็มแน่นตลอดทั้งผืน หากไม่สังเกตจะเห็นลักษณะดังกล่าวเหมือนกันทุกที่ แต่ความจริงพรมชนิดนี้ยังแบ่งออกเป็นชนิดย่อยๆ อีกมากมาย ซึ่งราคาก็จะแพงลดหลั่นกันลงมาตามลำดับ

2. **พรมมาตรฐานแยกชิ้น** ปูเฉพาะหน่วย ไม่ใช้ในโครงการ เพราะอาจทำให้ผู้สูงอายุสะดุดล้มได้ง่ายหากต้องการใช้ เพื่อเน้นเฉพาะจุดให้ใช้วิธีการ ให้ใช้วิธีการ IN-LAY กับวัสดุอื่น เช่น ไม้ หรือ หินอ่อน โดยรักษาระดับของผิวหน้า วัสดุทั้ง 2 ประเภท ให้เสมอกัน รวมทั้งดูแลขนพรมให้สม่ำเสมอกัน ไม่ขาดเป็นกระจุกหรือโป่งเป็นลอน

3. **พรมกันน้ำ** พร้อมอุปกรณ์สำหรับปูเต็มห้องหรือเฉพาะหน่วย เป็นพรมที่ทำจากใยสังเคราะห์พิเศษกันน้ำเลอะได้ดีกว่า 2 ประเภทแรก แต่ความสวยงามตลอดจนกว่าหนานุ่มนั้นน้อยกว่า รวมทั้งราคาถูกกว่าอีกด้วย พรมชนิดนี้มีแบ่งเป็นชนิดย่อยๆ อีกและบางแบบเราสามารถซื้อมาปูเองได้

4. **พรมที่ใช้วัตถุดิบพิเศษ** หรือวัตถุดิบที่หาได้จากท้องถิ่น สำหรับพรมสามประเภทแรกนั้นเป็นพรมที่ทำมาจากไหมที่เขาผลิตใช้สำหรับทอพรมโดยเฉพาะซึ่งมี 2 ชนิดใหญ่ๆ คือ ทำจากขนสัตว์ และทำจากใยสังเคราะห์ เราเรียกไหมนี้ว่า “ไหมพรม” แต่ในประเภทที่ 4 นี้เป็นไหมพรมที่ไม่ได้ทำจากขนสัตว์หรือใยสังเคราะห์ แต่เป็นพรมที่ทำจากวัตถุดิบพิเศษ หรือหาได้ในท้องถิ่นที่ผลิตพรมนั้นเอง อาจมาจากพืช เช่นพรมปอ เป็นต้น

5. **พรมประเภทอื่นๆ** อาจไม่ถือว่าเป็นพรมนัก แต่ก็มีชื่อเรียกเป็นพรม อย่าง เช่น พรมน้ำมันเป็นพรมนอกประเภทซึ่งไม่ถือว่าแพงและไม่มีความสลับซับซ้อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คุณสมบัติ ประโยชน์และข้อเสียบางประการของพรม

1. พรมเป็นวัสดุปูพื้นชนิดเดียวที่ให้ผิวสัมผัสนุ่มเท้าที่สุด ตลอดจนเพิ่มบรรยากาศแห่งความนุ่มนวลให้กับห้องได้ดีกว่าวัสดุอื่นๆ โดยเฉพาะมีสีสันและลวดลายที่สามารถเลือกได้

2. ถึงแม้พรมจะมีคุณสมบัติให้ความนุ่ม แต่ก็มีปัญหาเรื่องการรักษาความสะอาด ระมัดระวังฝุ่นผงหรือดินโคลน ควรใช้กับห้องที่ปรับอากาศ

3. องค์ประกอบของพรมมีอนุภาคบางอย่างปนอยู่ด้วย และจะปลิวฟุ้งขึ้นได้โดยเราไม่อาจมองเห็นบางคนอาจแพ้จากการสูดกลิ่นเข้าไป

4. พรมมีคุณสมบัติเก็บเสียงได้ดีที่สุดในบรรดาวัสดุเก็บเสียงทั่วไป จะได้ผลดีสำหรับการปูพรมในห้องพักผ่อนฟังเพลง ห้องทำงานและห้องนอน ห้องที่ปูพรมจะทำให้บรรยากาศสงบเงียบกว่าปกติ

5. ในห้องที่ปูด้วยพรมโดยตลอด อาจช่วยลดจำนวนเครื่องเรือนประเภทเก้าอี้ลงได้ เพราะผิวสัมผัสที่นุ่มนวลของพรมทำให้นั่งบนพรมได้โดยไม่ขัดเขิน

6. ในสถานที่ที่จะต้องรับรองแขกพิเศษกันเป็นประจำ โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจ แล้วการปูพรมก็เป็นวิธีลงทุนที่คุ้มค่าอันหนึ่งในการสร้างบรรยากาศที่โก้หรู

7. การรักษาความสะอาด และการบำรุงรักษาทำได้โดยการใช้เครื่องดูดฝุ่นพรมที่สกปรกมากๆสามารถซักทำความสะอาดได้ โดยให้ทางร้านขายพรมมาซักให้เป็นครั้งคราว

ข. วัสดุประเภทดินเผา

วัสดุประเภทดินเผา เช่น อิฐ กระเบื้อง และ Terra Cotta สามารถใช้กรุพื้นและผนังได้ถูกว่าหิน ทนทานต่อสภาพดินฟ้าอากาศ ทนการสึกกร่อน บำรุงรักษาง่าย ตลอดจนมีสีสันและลายให้เลือกได้กว้างขวางกว่าดังจะกล่าวเป็นชนิดต่อไป

อิฐ อิฐสามารถนำมาใช้ได้โดยสีธรรมชาติของมัน หรือจะทาสีทับก็ได้ ซึ่งใช้ได้ทั้งภายในและภายนอกอาคาร สีธรรมชาติของอิฐ มีสีแดง แสด เหลือง เทา ขาว ราคาถูกกว่าหินหากใช้อย่างถูกวิธี ก็จะทำให้ความคงทนถาวรและง่ายต่ออากรบำรุงรักษา

กระเบื้อง กระเบื้องดินเผาใช้เป็นวัสดุกรุต่างๆมีสี พื้นผิวและลายให้เลือกมากมาย ส่วนมากใช้กรุเสาผนัง และพื้น เช่น ใช้เน้นเป็นส่วนๆนอกจากนี้ยังมีราคาถูกอีกด้วย

ปูนขัดมัน เป็นวัสดุที่กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบัน สามารถแสดงให้เห็นถึงสัจจะของวัสดุ มีความทันสมัยและยังสามารถเพิ่มลูกเล่นต่างๆได้เช่น การพิมพ์ลายต่างๆก่อนที่ปูนแห้งเพื่อเพิ่มผิวสัมผัส การผสมสีฝุ่นเพื่อเพิ่มสีสัน เป็นวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย ทั้งยังสามารถใช้กับผนังและเสาได้อีกด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผ้าม่าน

การใช้ผ้าม่านในงานตกแต่งภายใน

ผ้าม่านนับเป็นวัสดุสำหรับการตกแต่งภายในอาคารที่สำคัญและน่าสนใจอย่างหนึ่งเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นสำหรับประตู-หน้าต่าง บางครั้งอาจใช้ในลักษณะการปิดกั้นอื่นๆได้ด้วย การใช้ผ้าม่านมีประวัติการใช้มาแต่อดีตและได้รับการปรับปรุงรูปแบบ การจัด และวัสดุที่ใช้ให้ทันสมัยและเหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่เสมอ ทั้งวิธีการใช้และคุณสมบัติของผ้า

จิตวิทยาในการเลือกผ้าและสี

การเลือกชนิดและสีของผ้าม่าน ควรคำนึงถึงสีสันลวดลาย ว่าเหมาะสมกับบรรยากาศและสภาพแวดล้อมนั้นหรือไม่ การจัดโดยไม่ได้พิจารณาสิ่งแวดล้อมนั้น อาจทำให้ผลงานตกแต่งผิดเป้าหมายได้ พอจะแยกความรู้สึกที่ได้จากการตกแต่งด้วยผ้าชนิดต่างๆได้ดังนี้

1. ผ้าไหม จะให้ความรู้สึกมีพิธีรีตอง เป็นระเบียบให้ความสง่างามแก่สถานที่
2. ผ้ากำมะหยี่ ให้ความรู้สึกหรูหรา ฟุ่มเฟือย ภูมิฐาน นุ่มนวล มีราคา
3. ผ้าฝ้าย ให้ความรู้สึกอบอุ่น เป็นกันเอง สนุกสนาน
4. ผ้าป่าน ให้ความรู้สึกโปร่งสบาย น่ารัก
5. ผ้าลูกไม้ ให้ความรู้สึก น่ารัก โรแมนติก
6. วัสดุพลาสติกบาง ให้ความรู้สึก เข้มแข็ง ขึงขัง เป็นทางการอย่างไม่น่าเชื่อถือ
7. ม่านไม้ไผ่ ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติ ตามสบาย

นอกจากชนิดของผ้าแล้ว เนื้อผ้ายังมีอิทธิพลให้ความรู้สึกด้วย

1. ผ้าเนื้อหยาบ

ให้ความรู้สึกหนักแน่น มีพิธีรีตองเป็นพิเศษ สำหรับใช้ในห้องขนาดเล็กจะรู้สึกอึดอัด ควรใช้ในห้องขนาดใหญ่

2. ผ้าเนื้อเรียบ

ให้ความรู้สึกเบา ผ่อนคลาย เหมาะสมกับห้องเล็ก ๆ แคบ ๆ

ความรู้สึกในการเลือกใช้ลวดลายเกี่ยวกับผ้าม่าน

เส้นแนวตั้ง ให้ความรู้สึกสูง แข็งแรง มั่นคง น่าเชื่อถือ

เส้นแนวนอน ให้ความรู้สึกกว้าง ความผ่อนคลาย การพักผ่อน ความสงบ

เส้นเอียง ให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเสมอ ตื่นเต้นแบบสับสน

เส้นโค้ง ให้ความรู้สึกอ่อนน้อม เอาอกเอาใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สี วัสดุเคลือบ และการย้อมไม้

สีทาเป็นวัสดุที่คงทนน้อยที่สุด การทาสีในจุดที่แออัดมีการสัมผัสบ่อย ทำให้ต้องทาสีใหม่บ่อย ๆ ดังนั้นบริเวณเหล่านี้ควรกรุวัสดุชนิดอื่นที่มีความคงทนต่อความสกปรกแทน เช่น ไม้ หิน โลหะ หรือพลาสติกวัสดุเคลือบ เช่น แลคเกอร์ สามารถให้ความคงทนมากกว่าสีทา สามารถลดค่าดูแลรักษาลงได้

ข้อเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียของวัสดุที่ใช้

วัสดุที่ใช้ตกแต่งภายในอาคารพักอาศัย โดยเฉพาะในเขตภูมิภาคอากาศร้อน วัสดุที่ใช้ควรเป็นวัสดุที่สามารถป้องกันความชื้นได้ กันแมลง ปลวกและเชื้อราที่จะเกิดขึ้น โดยเฉพาะวัสดุที่ใช้ภายในห้องพักอาศัยเพราะจะต้องใช้เป็นเวลานานและควรจะมีคุณภาพที่ดีด้วย ต้องคำนึงถึงการป้องกันความร้อน แสงจากธรรมชาติ แสงสะท้อนจากวัสดุและเงา สี รูปฟอร์ม ผิวหน้า ลวดลาย ในเขตเมืองร้อนวัสดุที่ใช้จะมีราคาไม่แพงนัก ส่วนมากจะนำวัสดุพื้นเมืองท้องถิ่นมาใช้ วัสดุอื่นก็มีบ้าง เช่น พลาสติก ยาง อย่างในเขตร้อน กักใช้ไม้เป็นส่วนมาก อย่างไรก็ดีก็มีนักออกแบบได้พยายามนำวัสดุแปลกๆใหม่ๆ จากที่อื่นเข้ามาใช้ในเขตร้อนบ้าง เช่น พลาสติกวัสดุทางวิทยาศาสตร์อย่างอื่น ดังนั้นก่อนทำการออกแบบจึงจำเป็นต้องพิจารณาถึงข้อดีและข้อเสียของวัสดุแต่ละชนิดเสียก่อน ดังนี้ คือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัสดุ	ข้อเสีย	ข้อดี
ไม้	จะเสื่อมคุณภาพได้โดยน้ำ ความร้อน ลม อากาศ แสง การทาสี ไม้จะผุพังได้เร็วเพราะเชื้อราจับได้ง่าย ปลวก มอด แมลงกัดไข ต้องหาวิธีป้องกัน	เป็นวัสดุที่หาง่ายในเขตร้อน สะดวกต่อ การขนส่ง ต่อเติมซ่อมได้ง่าย แข็งแรง สวยงาม เหมาะที่จะตกแต่งสถานที่ ทำเฟอร์นิเจอร์ได้ดี ราคาไม่แพง
อิฐ	เป็นก้อนไม่เก่าจากเนื้อวัสดุ ถ้าเผาไม่ดี พอจะทำให้เนื้อไม่แน่นน้ำซึมเข้าได้ แมลงต่างๆ อาจเข้าไปทำลายได้ ควรฉาบปูน	มีความคงทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ มีการนำความร้อนต่ำ ทนต่อการเผาไหม้อิฐบางชนิดสามารถทนไฟได้
หิน	ค่าขนส่งแพง มีการแตกร้าวได้ง่าย	มีคุณภาพต่ำ สามารถใช้ได้ ดีกับสภาพในเขตร้อน มีความแข็งแรงทนทานกันน้ำ เหมาะสำหรับการตกแต่ง การทำกำแพงกันดิน การจัดสวน เป็นต้น
ซีเมนต์	มีความชื้นสูง ดูดความร้อนได้รวดเร็ว	ลักษณะของซีเมนต์ สามารถเข้าได้กับสภาพภูมิประเทศต่างๆ สวยงาม ทนทาน ถาวร
หวายไผ่	เก่าและผุพังได้ง่ายและรวดเร็ว เป็นเชื้อเพลิง มักเป็นที่ชื่นชอบของแมลงที่เจาะไข	สะดวกต่อการนำมาตกแต่ง ทำให้เป็นธรรมชาติได้ง่าย ถ้าดัดแปลงด้วยการอัดเป็นแผ่นสำเร็จรูป มีความแข็งแรง ทนทาน สำหรับใช้ภายในอาคาร ไม้ไผ่มี fiber Stress สูงแข็งแรง เหนียวแน่น ใช้ทำประโยชน์ได้มาก
คอนกรีตบล๊อค	มีการแตกร้าวได้ง่าย เนื่องจากการยืดหดตัว อดความชื้น ต้องฉาบปูน	ไม่แตกร้าวในเมืองร้อนแห้งแล้ง อาจทำด้วยมือหรือผลิตจากโรงงาน รวมทั้งวิธีการก่อสร้างง่าย และประหยัด คงทนต่อการเผาไหม้ การนำความร้อนต่ำ เหมาะสำหรับการทำผนังรับน้ำหนักโดยไม่ต้องมีเสาหรือเหล็กเสริม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัสดุ	ข้อเสีย	ข้อดี
ยิบซั่ม	เปราะ หลุดแตกง่าย	สามารถคงคุณภาพที่ดีได้ในระยะเวลานาน แม้ในที่ที่มีอากาศร้อนแรงใช้กันความร้อนได้ดี
อลูมิเนียมและโลหะผสมอลูมิเนียม	ราคาแพง	มีความแข็งแรงทนทานต่ออากาศร้อนไม่เป็นสนิม มีความสามารถในการสะท้อนสูง น้ำหนักเบาและสะดวกในการขนส่งไม่ต้องระวังในการทำแตกหักทำได้ทั้งขนาดเล็กและบางมาก
พลาสติก	เมื่อถูกความร้อนจัดจะงอและร้าวได้ มีการขยายตัว แมลงอาจเจาะกินได้ ผิวของพลาสติกจะเสื่อมและเก่าเร็วด้วยฝุ่นและทราย	เหมาะสำหรับงานด้านการตกแต่งและฉาบปะทำพื้นหน้า ใช้ในการทำท่อน้ำได้ดี มีคุณสมบัติในการต่อต้านแรงลมและฝนอีทั้งความชื้น มีความยืดหยุ่นต่อความเค็ม สามารถ ทำได้หลายสี
สีทา	ซีด เก่าเร็ว เมื่อถูกความร้อนแตกร้าวได้ง่าย ด้วยความเปียกขึ้นและความแห้งเล้งของอากาศ สีขาวเก่าเร็วต้องทาทับบ่อยๆ	ให้ความสวยงามยิ่งขึ้น มีหลายสีให้เลือกช่วยสะท้อนแสง โดยเฉพาะสีอ่อน ทำให้เกิดความสว่าง ภายในห้องมากขึ้น
กระเบื้องยาง	ร่อนหลุดได้ในที่ที่มีความชื้น เกิดรอยขูดข่วนได้ง่าย ต้องทำความสะอาดเสมอ	มีความนุ่ม สามารถเก็บเสียงได้พอสมควรสะอาดเรียบมีความคงทนกันความร้อนได้ไม่ลื่นหรือเกิดเสียงดังมากแลดูใหม่เสมอราคาไม่แพงนัก มีสีหลายสี
ไม้อัด	จะโค้งงอและแตกแยกถ้าอยู่ในที่ ที่มีอากาศชื้นและแห้งแล้งในที่กลางแจ้ง จะดูดสีและสิ่งขัดมัน ทำให้เปลือง	มีอายุทนกว่าไม้ธรรมชาติ ทนทานต่อสภาพดินฟ้าอากาศได้ดี ไม่ยืดไม่หดเมื่อใช้ในร่ม ดัดแปลง โค้งงอได้เป็นรูปต่างๆ ทนต่อสารเคมี เช่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัสดุ	ข้อเสีย	ข้อดี
		กรดหรือเกลือ ด่างได้ดี น้ำหนักเบา นำมาใช้สำเร็จรูปได้ดีกว่าไม้ธรรมชาติ ตีตะปูไม่แตก มีความเหนียวนอกจากนี้ยังมีลวดลายต่างๆ สวยงามอีกด้วย
กระดาษชานอ้อย (Celotex)	ติดไฟง่าย ถูกน้ำยุ่ยง่าย	สามารถเก็บเสียงและความร้อนได้ดี มีน้ำหนักเบา และมีขนาดแผ่นที่เท่ากัน ใช้ทำผนังก็ได้
Mansontte	ข้อเสียเหมือนกับกระดาษชานอ้อย มีการโค้งงอและยุ่ยง่ายเมื่อถูกน้ำ	เป็นแผ่นบางกว่ากระดาษชานอ้อย บางชนิดเจาะรูหรือทำเป็นลายได้หลายอย่างตัดโค้ง ไม่ดูดสี เก็บเสียงได้บ้างเล็กน้อยใช้ในงาน
Shevingboard	ไม่ทนต่อน้ำ ทำให้ยุ่ยง่ายมีความเปราะปลวกชอบกิน ดูดสีและสิ่งขัดมัน น้ำยาต่างๆ	เช่นเดียวกับกระดาษชานอ้อย มีความคงทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ ไม่ยืดหด ตอกตะปูไม่แตก มีลายไม้งดงามพอสมควรใช้ตกแต่งงานประเภทเดียวกับไม้อัด
Tego Board	มีผิวหน้าเรียบ ทาสีไม่ได้ เพราะบังคับสีอยู่ในตัว ไม่เหมาะที่จะทำฝ้าเพดาน ราคาแพงกว่า Sheving Board เล็กน้อย	มีส่วนเคลือบน้ำยาแบบพอกแผ่น มีความแข็งแรงไม่ยืดงอ ผิวหน้ามีความทนทาน
Cellogrete	มีผิวหน้าแข็ง อาจแตกได้บ้าง เป็นรอยร้าวระหว่างรอยต่อของแผ่น	เป็นใยไม้ซึ่งผสมน้ำยาป้องกันปลวก เก็บเสียง ป้องกันความร้อนได้ดี ไม่บิดงอ ยุ่ยหรือผุง่าย ถูกไฟไม่ด่าง ทนแดด, ไฟ, ลมตีตะปูไม่แตก สามารถเลื่อยได้ตามต้องการ ทำผนังได้ดี
Wall Paper	ราคาแพง ถูกน้ำ ความชื้น จะยืด	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัสดุ	ข้อเสีย	ข้อดี
	พองไหม้ ไฟง่าย รักษาความสะอาดยาก	เป็นวัสดุที่ช่วยในการตกแต่งให้สวยงามสะอาดตา มีคุณค่ายิ่งขึ้น เหมาะสำหรับปิดผนังภายในห้องมีความหรูหราป้องกันเสียงได้
Acoustic	มองเห็นรอยต่อ ถูกน้ำย่อย ดูดสี	เก็บเสียง ดูดเสียงได้ดี มีเนื้อนุ่ม ป้องกันความร้อน น้ำหนักเบา บุผนังทาสีได้ มีความคงทนถาวรพอสมควร ไม่บิดงอ ดีตะปูแตก เลื่อยได้ตามความต้องการ ก่อสร้างง่าย
พรม	ราคาแพง ทำความสะอาดยาก สกปรกง่ายติดไฟง่าย	ช่วยเก็บเสียงได้ดี แก้เสียงสะท้อนได้ นุ่มนวล มีความอ่อนนุ่มน่าสัมผัส ไม่ลื่น ส่งเสริมคุณค่าของสถานที่ให้ดูมีความสง่างาม ใช้เน้นจุดสำคัญเหมาะสำหรับทำพื้นห้องทำงาน ห้องนอน มีสีให้เลือกมากมายรวมทั้งแบบและลวดลาย
ม่าน	ราคาแพง เสียค่าติดตั้ง ค่าบำรุงรักษา สีเปลี่ยนได้	ป้องกันความร้อน เสียงสะท้อน สามารถความเข้มของแสงสว่างให้น้อยลงได้เมื่อไม่ต้องการแสงมาก บางชนิดเป็นวัสดุทางวิทยาศาสตร์ก็ใช้ได้ดี สามารถปรับแสงได้ตามความต้องการ ถ่ายเทอากาศได้ด้วยการรูดม่าน

ตารางที่ 4.7.11

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.5 ระบบอุปกรณ์พิเศษเฉพาะโครงการ

ห้องเซาน่า (SAUNA)

ห้องเซานาโดยทั่วไป มีลักษณะเป็นห้องรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าหรือจัตุรัส เป็นกล่อง ส่วนการตกแต่งโครงสร้างด้านนอกก็อาจมีรูปร่างที่แตกต่างกันออกไปแล้วแต่การออกแบบ โครงสร้างของห้องเซาน่าส่วนใหญ่ทำด้วยไม้เนื้ออ่อนที่มีกลิ่นหอม มีความทนทานต่อความร้อนสูง ภายในห้องประกอบไปด้วยที่นั่งที่เป็นโครงไม้เว้นช่องระบายอากาศ ใช้ไม้แอสเพนในการทำที่นั่ง ผนังห้องมีการเจาะช่องนำอากาศเข้า และช่องระบายอากาศออก ผนังห้องจะเป็นผนังสองชั้น เป็นวัสดุฉนวนกันความร้อนรั่วออกสู่ภายนอก มีเตาเผาหินแกรไนท์เพื่อให้ความร้อนแก่ห้อง

ชนิดของห้องเซาน่า

1. แบบ PRODUCT SAUNA เป็นชนิดที่สร้างขึ้นตามความต้องการของพื้นที่ห้องที่มีอยู่แล้ว โดยมีการทำชิ้นส่วนประกอบความขนาดที่ต้องการ

2. แบบ CUSTOM- BUILT SAUNA เป็นการสร้างห้องเซาน่าในรูปลักษณะคบ้ายกระท่อมไม้ซุงซาวฟินแลนด์โบราณ แต่มีโครงสร้างภายในเช่นเดียวกับห้องเซาน่าโดยทั่วไป

ขนาดและรูปร่างของห้องเซาน่า

องค์ประกอบในส่วนเซาน่า ประกอบด้วย

1. ส่วน RECEPTION/STAFF AREA
2. CHANGING AREA WITH CLOTHES STORAGE
3. WASH AREA
4. LOUNGE/REAT AREA
5. ห้อง SAUNA
6. บ่อน้ำเย็น (PLUNGE POOL)ขนาดห้องเซาน่า ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้าใช้ ซึ่งใช้พื้นที่ประมาณ 3-5 ตร.เมตร/คนในการเข้าใช้แต่ละครั้ง การจัดวางที่นั่งในห้องเซาน่า ในกรณีที่จัดเป็นแนวยึดผนังด้านเดียวกับความยาวของที่นั่ง ต้องไม่น้อยกว่า 1.80 เมตร เพื่อให้ผู้เข้าใช้ห้องอบเซาน่า สามารถนอนเหยียดได้อย่างสบาย

ขนาดของห้องเซาน่า ที่นิยมในการอบเซาน่าภายในครอบครัวคือขนาด 1.50* 2.10 และ 1.80* 1.80 ความสูงประมาณ 2.10 เมตร และสำหรับ 8 คน ใช้ขนาด 2.5*3.2เมตรสำหรับ 11 คน ใช้ขนาด 3.2*3.8 เมตร ความสูงจากพื้นถึงเพดานประมาณ 2.8 เมตร

การออกแบบห้องเซาน่า

1. จำนวนคนที่มากที่สุดที่เข้าไปใช้ห้องเซาน่าในเวลาเดียวกัน มาตรฐานกำหนดไว้ว่า 1 คน จะต้องใช้พื้นที่ในการอบเซาน่า 1.755 ลบ.เมตร หรือ 65 ลบ.ฟุต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ความต้องการที่จะจัดให้มีส่วนประกอบของห้องอาบน้ำแต่งตัวอยู่ในที่เดียวกับห้องอบเซาน่าหรือไม่

3. ถังน้ำ และจวักตักน้ำ (bucket and Ladle) ส่วนมากนิยมทำด้วยไม้ เพราะไม้สามารถทนความร้อนได้ดี และดูดความร้อนไม่มาก

4. เครื่องหอม

- Vigtas เป็นมัดกิ่งไม้ ซึ่งทำมาจากก้านใบไม้ เอาไม้เนื้ออ่อนนำไปตากแห้ง และส่วนมากนิยมใช้ใบไม้ที่มีกลิ่นหอม เช่น ใบยูคาลิตัส ก่อนใช้ Vigtas ให้นำไปจุ่มในน้ำให้มีความอ่อนตัว ใช้การสลัดน้ำให้ทั่วตัวระหว่างการอบเซาน่า จะเป็นการช่วยให้ร่างกายมีการหมุนเวียนโลหิตได้ดี

- ในเมืองไทย นิยมใช้ พิมเสน การบูร หรือบางแห่งใช้สมุนไพร

กรณีที่ต้องการให้มีการมองออกไปภายนอกห้องเซาน่า เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศในการสัมผัสกับธรรมชาติ โครงสร้างผนังด้านนี้ของห้องเซาน่า จะต้องเป็นลักษณะของบานกระจกชั้นติดตาย โดยกระจกนั้นต้องเป็นกระจกที่ทนความร้อนสูง เป็นกระจกประเภทกระจกเคลือบที่มีความอ่อนตัว “เฟลกซีกลาส” (Flexiglass) ระหว่างช่องว่างของกระจกทั้งสองชั้น เป็นช่องอากาศ

สปา (SPA)

ประเภทของสปา แยกเป็นประเภทดังนี้

1. PORTABLE SPA

เป็น SPA ที่มีระบบ SUPPORT ต่างๆ ในตัว มาในลักษณะที่เป็น PACKAGE วัสดุที่ใช้เป็น พลาสติกทนความร้อน ซึ่งมีน้ำหนักเบา

2. IN- GROUND SPA

เป็นบ่อน้ำแร้อนที่ฝังตัวในพื้นดิน หรือ DECK มีการติดตั้งส่วนเครื่อง SUPPORT ใกล้ๆ SPA วัสดุที่ใช้ มักใช้ คอนกรีต ไฟเบอร์กลาส พลาสติกทนความร้อน และอะคริลิก

3. HOT TUB

เป็นการนำวัสดุธรรมชาติมาใช้ โดยส่วนใหญ่ไม้ที่นำมาใช้คือ ไม้เรดวู้ด,ซีดาร์,โอ๊ค ไม้จาร์ราห์ และไม้สัก สามรถติดตั้งระบบต่างๆ เช่นหัวฉีดน้ำ ได้เช่นเดียวกับ IN-GROUND SPA และนิยมตั้งเหนือพื้น

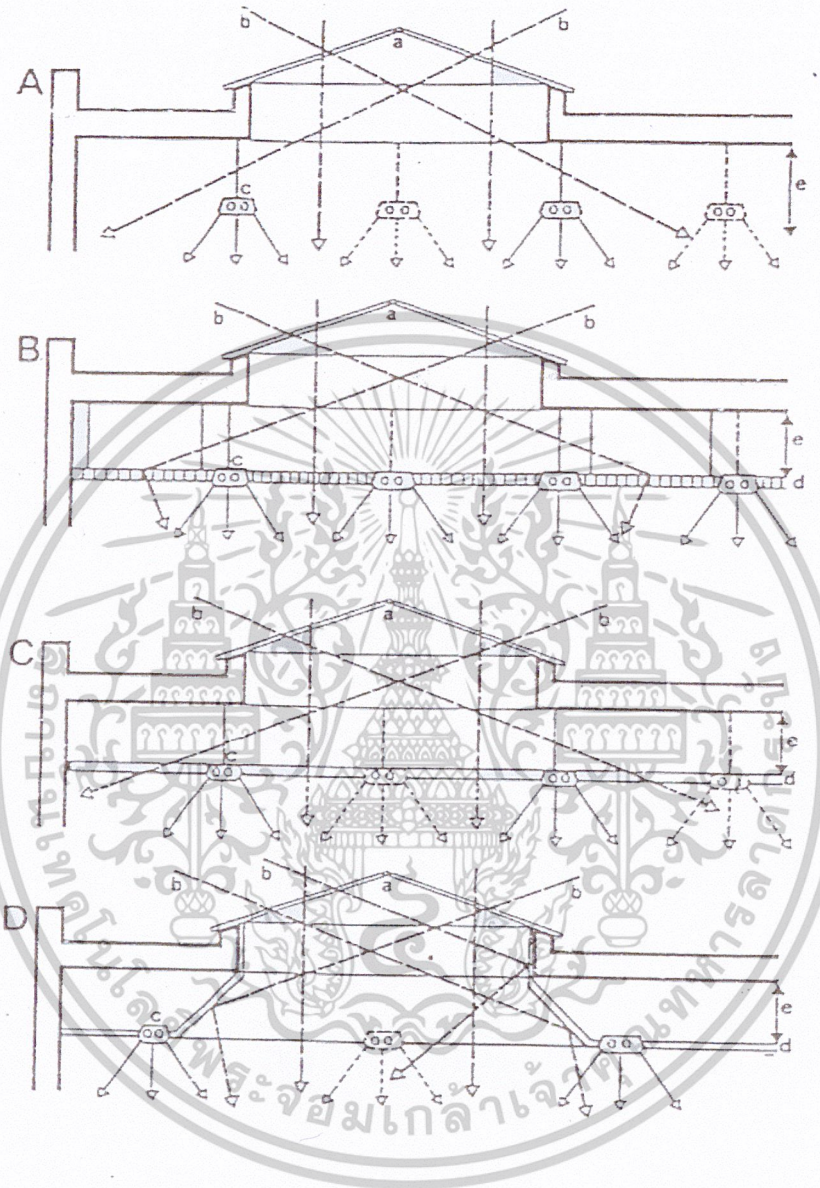
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อดี	ข้อเสีย
1. เคลื่อนย้ายได้สะดวกเหมาะกับรูปแบบในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน 2. มีระบบทุกอย่างในตัว (ไม่ต้องติดตั้งอุปกรณ์เสริม) 3. ประหยัดค่าใช้จ่ายและเวลาในการติดตั้ง 4. ติดตั้งที่กลางแจ้งได้โดยวางบนพื้นคอนกรีต 5. ใช้กระแสไฟบ้านมาตรฐาน(120 volt) 6. ติดตั้งในอาคารได้ โดยต้องมีส่วนรองรับน้ำหนักที่เหมาะสมและระบบระบายอากาศ 7. ราคาไม่แพง (แบบที่ดีที่สุด ราคาถูกกว่า (in-ground spa มากทีเดียว)	1. อุปกรณ์ แรงต่ำให้น้ำร้อนช้ากว่าอ่างเล็กน้ำน้อย 2. ไม่สามารพเปิดเครื่องทำน้ำร้อน ในขณะเดียวกับเครื่องดันน้ำได้นาน 3. มีปัญหาอุณหภูมิน้ำไม่สม่ำเสมอเพราะอุณหภูมิจะลดลงเร็วกว่า 4. ต้องขุดหลุมลงไปในดินหรือดาดฟ้า
In-ground spa 1. มีตัวเลือกให้มากในเรื่องขนาดและรูปแบบ 2. สามารถสร้างคู่ไปกับการสร้างสระว่ายน้ำ 3. ดูดีกว่าดูเด่นเป็นเป้าสายตาเป็นที่สนใจ 4. สามารถออกแบบตกแต่งให้เข้ากับทิวทัศน์ที่แวดล้อม	1. ต้องติดตั้งอุปกรณ์พร้อมข้างนอก 2. ต้องอาศัยการวางแผนและการก่อสร้างสิ่งที่ดี 3. ต้องฝังท่อหรือซ่อนต้องมีสิ่งปกคลุมและสายไฟต่างๆ อุปกรณ์เสริม 4. ใช้เวลาและค่าติดตั้งสูง
Hot tubs (wooden spas) 1. เหมาะสำหรับคนที่ชื่นชอบธรรมชาติของไม้และเข้าได้ดีกับสวนและต้นไม้ 2. เหมาสำหรับคนที่ชอบเปียกทั้งตัว 3. เหมาะสำหรับพวกอนุรักษ์นิยม,ชอบบรรยากาศเก่าๆ	1. ชำรุดเสียหายได้ตามกาลเวลา 2. ต้องมีการบำรุงที่เพียงพอ 3. ใช้ไม่ได้ทันที (ต้องปล่อยน้ำเข้าให้เต็มที่หรือให้ไม้ขยายตัว,อาจต้องขัดถังไม้ถ้าน้ำปนเปื้อนสีไม้ 4. ต้องใช้สารเคมีใส่น้ำเพื่อไม่ให้ทำลายเนื้อไม้

ตารางที่ 4.7.12

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การให้แสงประดิษฐ์ และฝ้าเพดาน



A ไม่มีฝ้าเพดาน ตำแหน่งการให้แสงจากหลังคาควรป้องกันไม่ให้เกิดแสงจ้า

B การใช้ฝ้าเพดานแบบเป็นตะแกรง เพื่อตัดแสงที่ส่องลงมาในแนวเฉียง

C การใช้ฝ้าเพดานที่มีลักษณะผิวโปร่งแสง แต่ไม่โปร่งใส

D ฝ้าเพดานสะท้อนแสง การออกแบบควรออกแบบควบคู่ไปกับโครงสร้างและการให้แสงประดิษฐ์

a แสงจากหลังคา

b แสงธรรมชาติ

c แสงประดิษฐ์

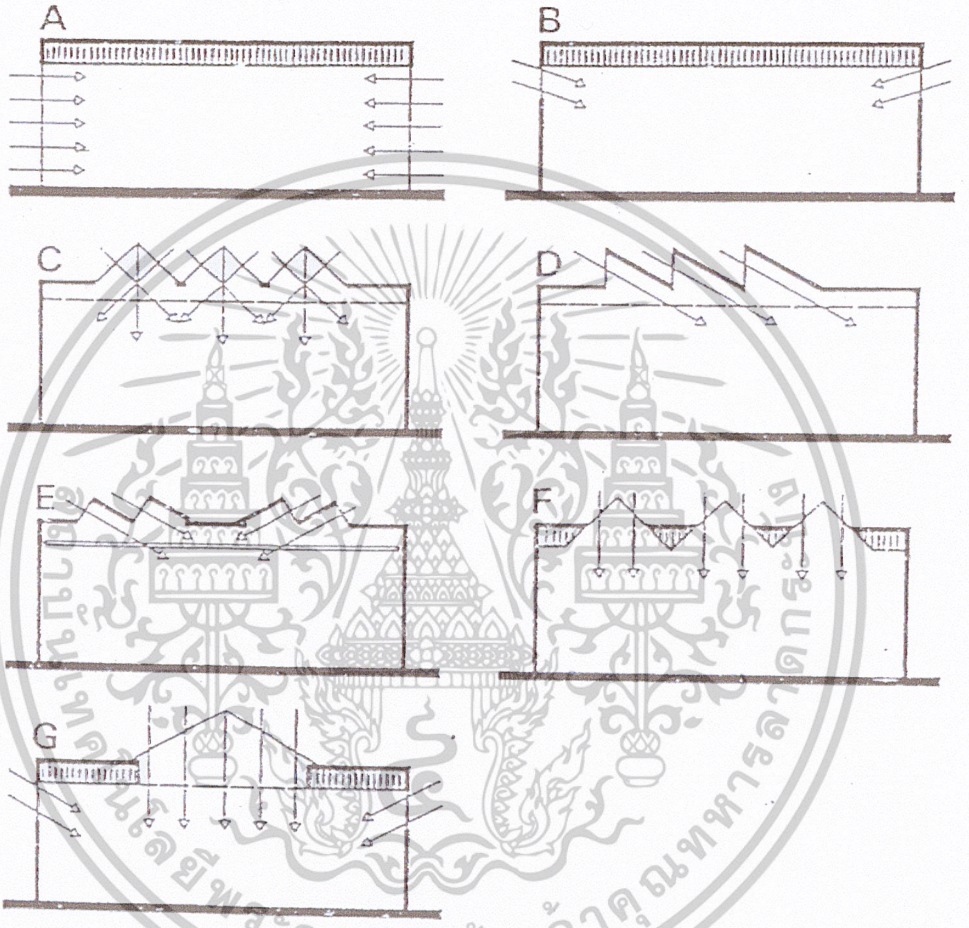
d ฝ้าเพดาน

e พื้นที่ส่วนบริการ

รูปที่4.7.1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การให้แสงธรรมชาติ

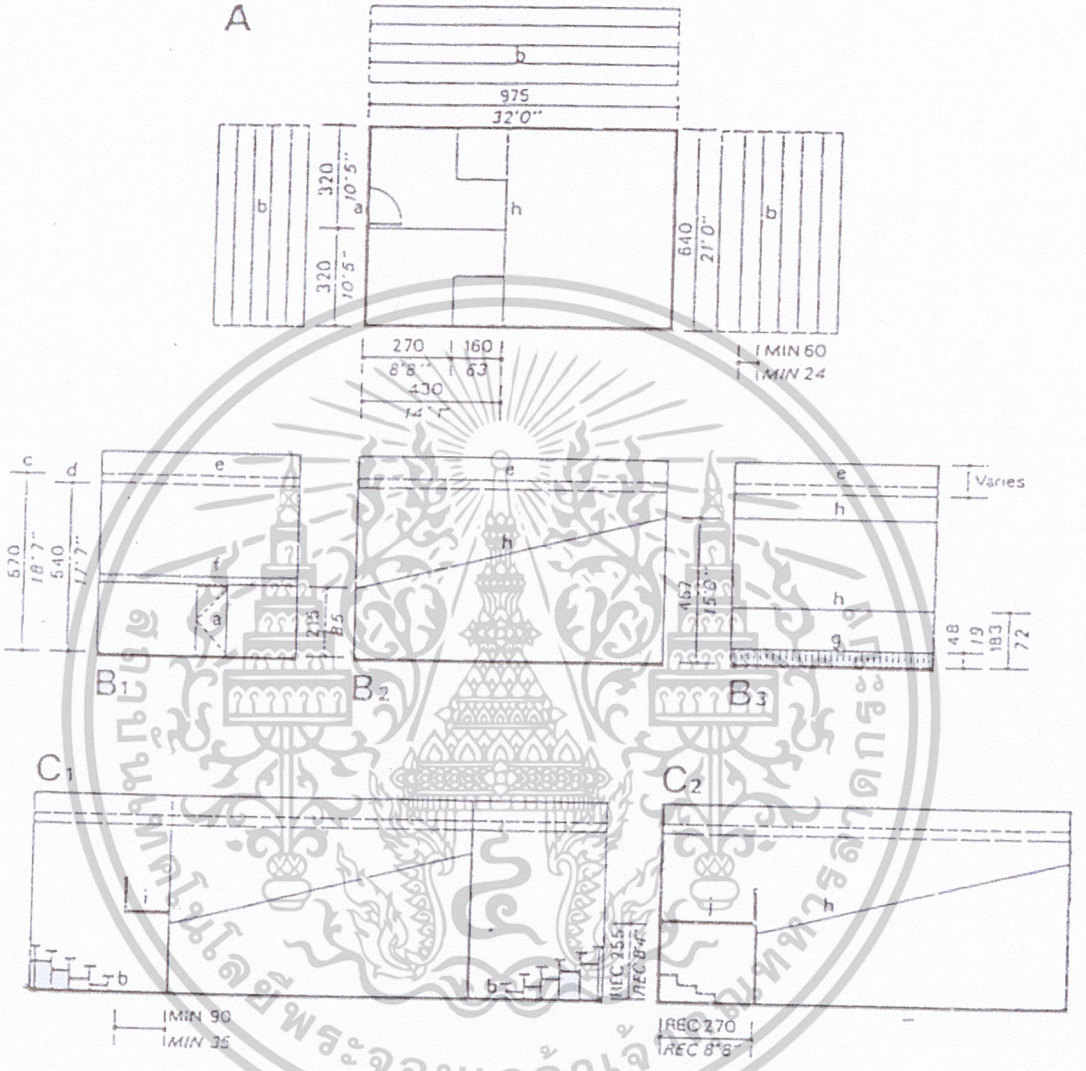


A การให้แสงเต็มด้านข้างของผนัง
B การให้แสงในระดับสูงด้านข้างผนัง
C การให้แสงจากบนหลังคา
D การให้แสงจากบนหลังคา
E การให้แสงจากบนหลังคา
F การให้แสงจากบนหลังคา
G การให้แสงทั้งจากจากบนหลังคาและด้านผนัง

รูปที่4.7.2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สนามสควช

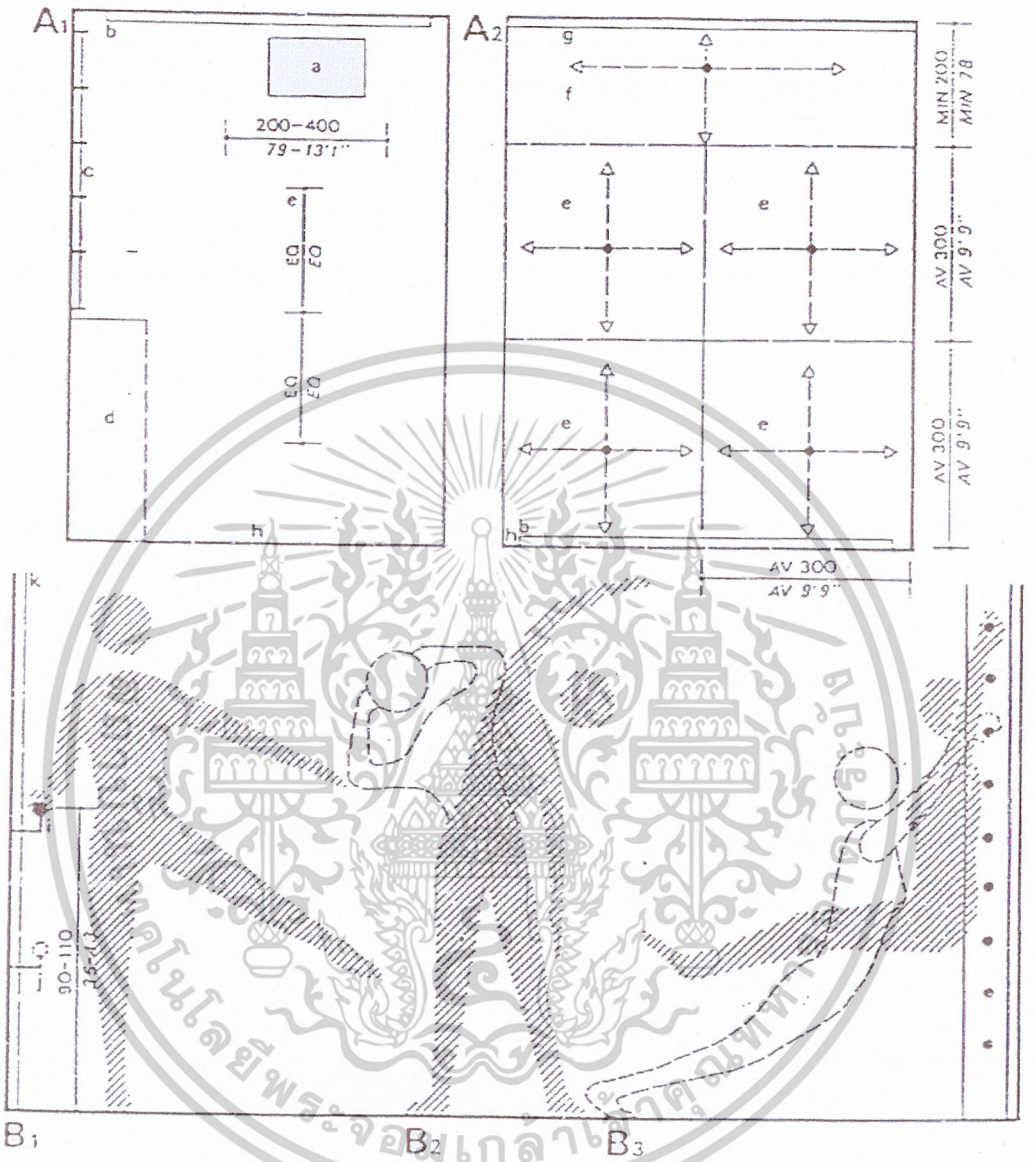


A	แปลนสนามสควอช	b	ที่นั่งคนดู
B	รูปด้าน	c	ความสูงที่ใช้ในการแข่งขันระดับประเทศ
B1	ผนังด้านหลัง	d	ความสูงที่ใช้ในระดับสโมสร
B2	ผนังด้านข้าง	e	Service Zone (การระบายอากาศ การให้แสง)
B3	ผนังด้านหน้า	f	Sound Board
C	รูปแบบของผนังด้านข้าง	g	ผนังโครงคลอบผิวด้วยไม้
C1	ระดับแข่งขัน (ผนังกระจก ภายในจะเห็นเป็นสีขาว)	h	แนวเส้นสีแดง
C2	ระดับสโมสร (ด้านหลังเป็นผนังทึบ)	I	คณะกรรมการ
e	ประตู	j	ที่นั่งดู

รูปที่4.7.3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แอโรบิก



A1.2 พื้นที่สำหรับการเต้นแอโรบิก

a แท่นสำหรับผู้ฝึกสอน

b ราวจับที่ผนัง

c ราวสำหรับโหน

d ห้องเก็บของ

e บริเวณสำหรับการเต้นแต่ละคน (ประมาณ 11 ตร.ฟ)

f บริเวณสำหรับผู้ฝึกสอน

g กระจกติดผนัง

h ผนังกระจกอย่างน้อย 1 ด้าน

B1 อุปกรณ์สำหรับการเต้น

I ราวจับที่ผนัง

j ราวจับอันที่ 2 (ถ้าจำเป็น)

k กระจกติดผนัง

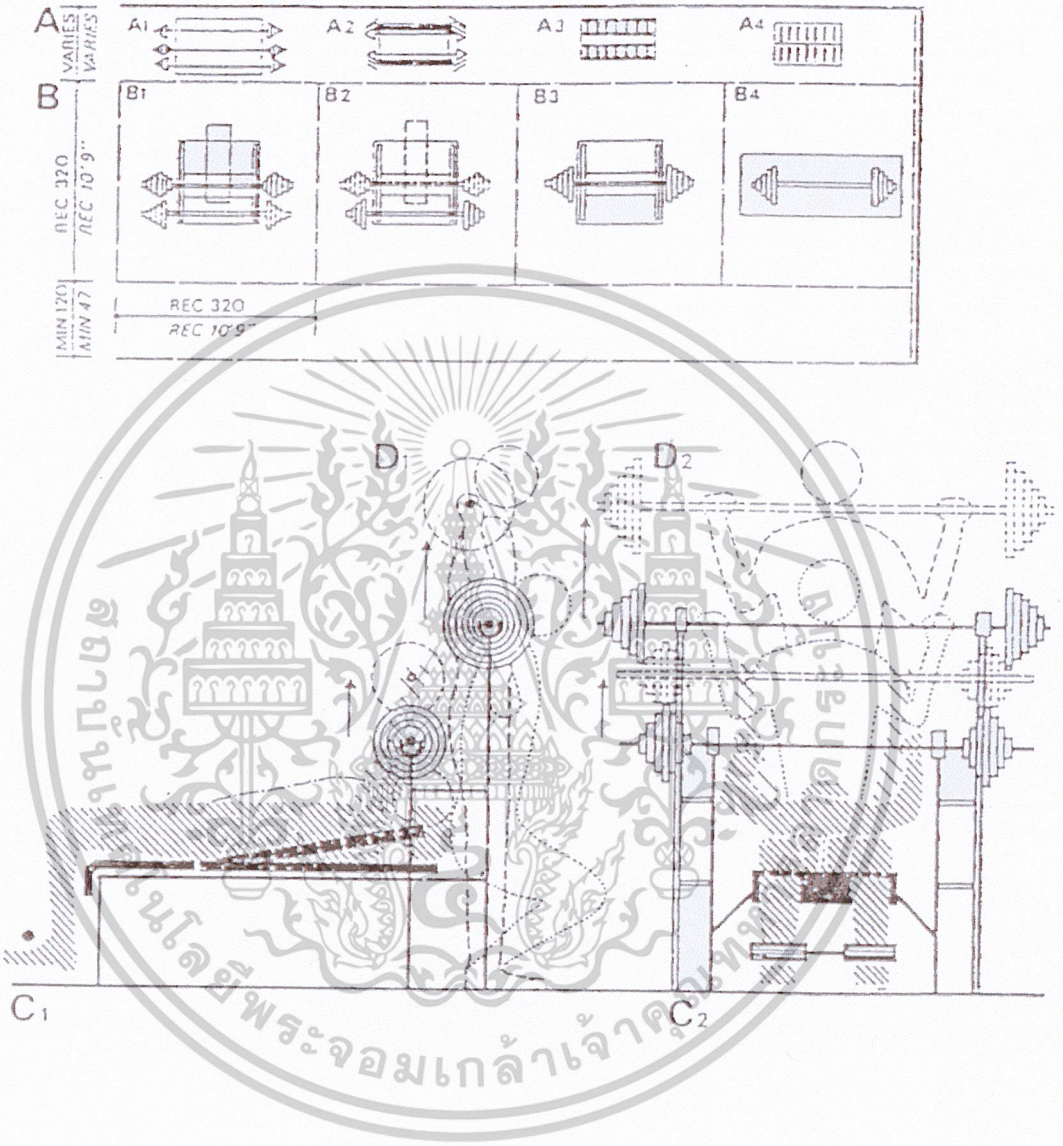
B2 พื้นที่สำหรับทางบริหาร อย่างน้อย 10 ตร.ม

B3 พื้นที่สำหรับการเหยียดตัว (เฉลี่ย 0.9 * 2.6 เมตร)

รูปที่4.7.4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ยกน้ำหนัก

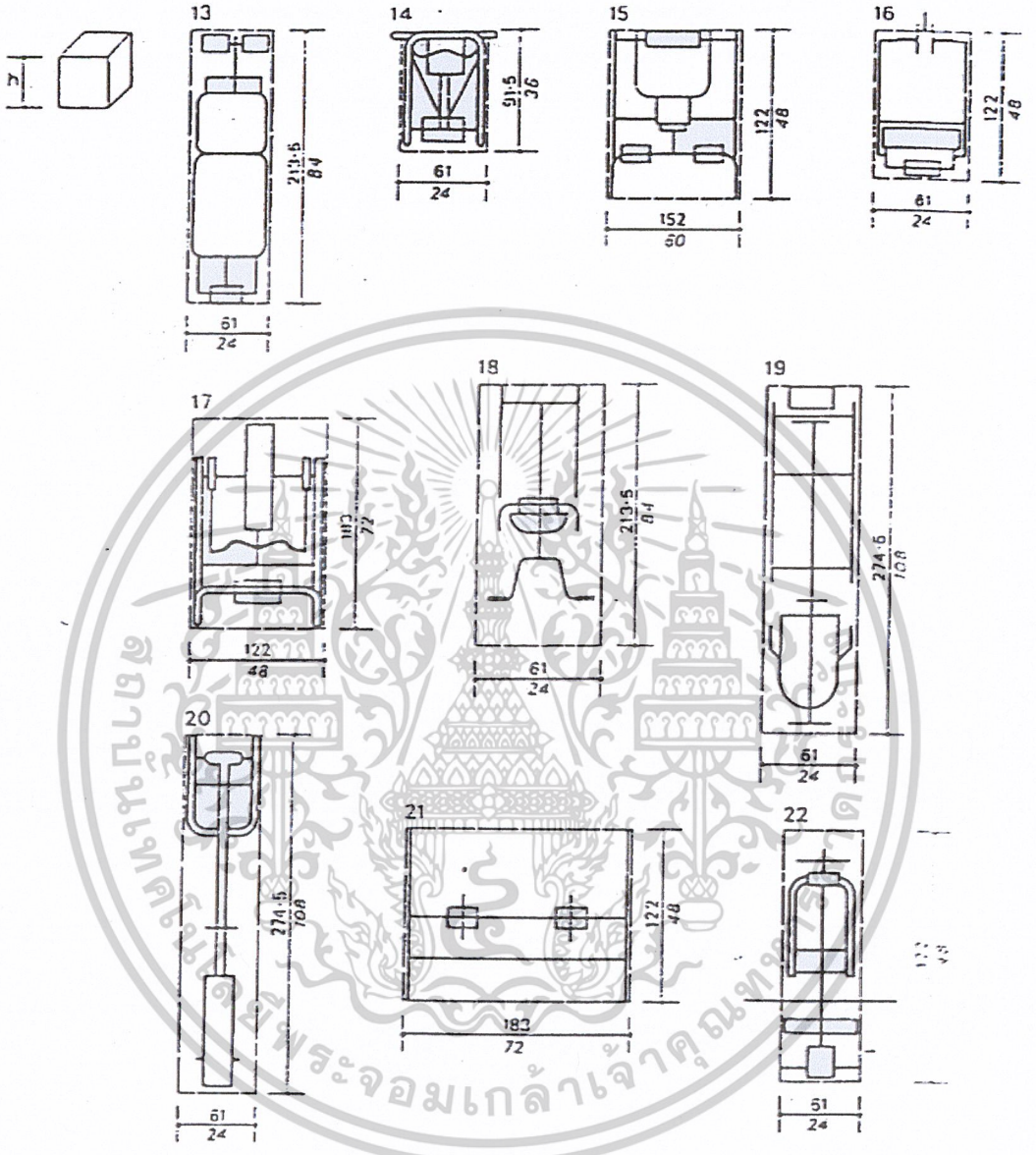


A	ที่วางอุปกรณ์	B3	อุปกรณ์ยกน้ำหนักพร้อมที่วาง (สูง 70 - 90 ซ.ม.)
A1	ที่ยกน้ำหนักชนิดหนักมาก	B4	อุปกรณ์ยกน้ำหนักแบบวางบนพื้น (การแข่งขัน)
A2	ที่ยกน้ำหนักชนิดหนักปานกลาง	C	รูปลักษณะของการยกน้ำหนักแบบนอน
A3	Dumbbell ขนาดใหญ่	C1	รูปด้านข้าง
A4	Dumbbell ขนาดเล็ก	C2	รูปด้านหน้า
B	อุปกรณ์ยกน้ำหนัก	D	รูปลักษณะของการยกน้ำหนักแบบยืนและย่อ
B1	อุปกรณ์ยกน้ำหนัก (แบบนอน)	D1	รูปด้านข้าง
B2	อุปกรณ์ยกน้ำหนัก (แบบยืนหรือนั่ง)	D2	รูปด้านหน้า

รูปที่4.7.5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เครื่องออกกำลังกาย 2

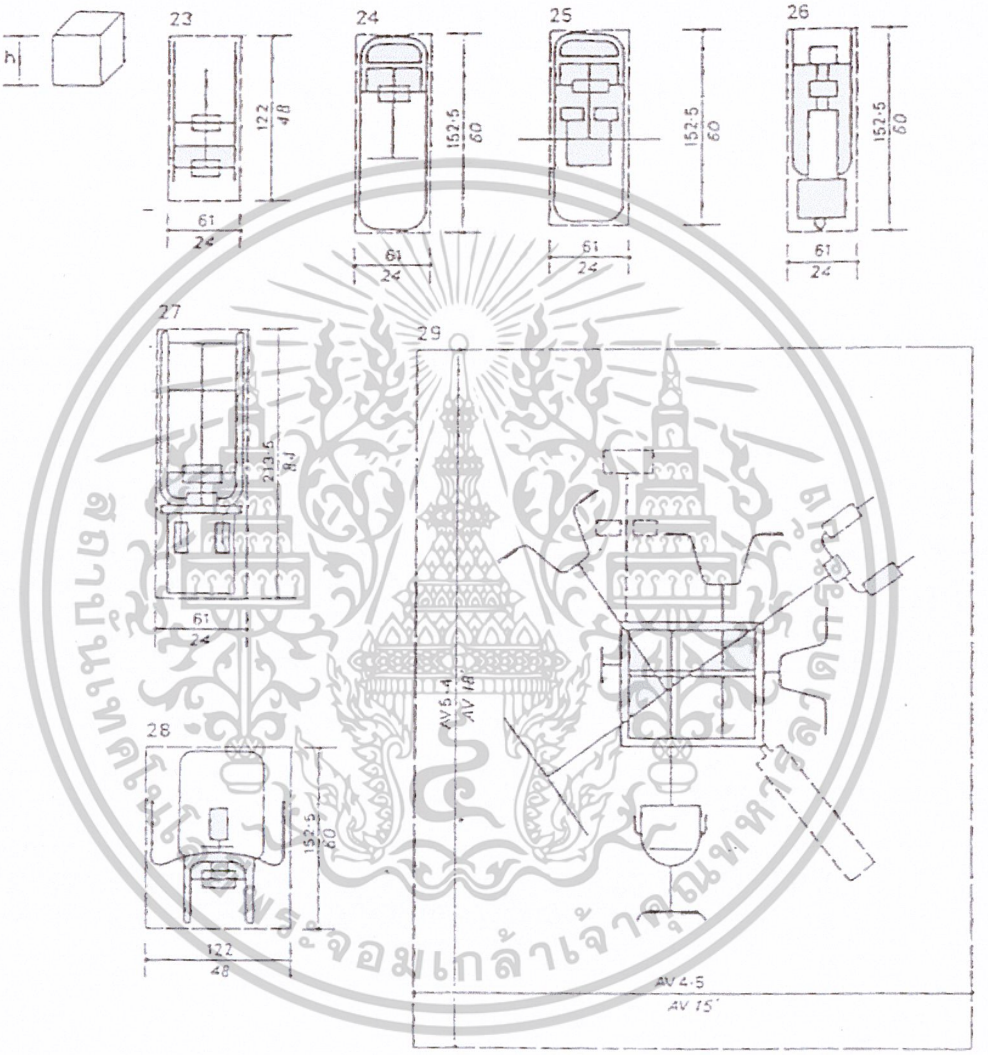


13	Leg curl	14	Vertical chest
15	Chest	16	Leg extension
17	Pull over	18	Shoulder ,
19	Leg press	20	Long pull
21	Hip	22	High / low pulley

รูปที่4.7.6

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เครื่องออกกำลังกาย 3



23 Pulley

24 Low pulley

25 High pulley

26 Inclined abdomen

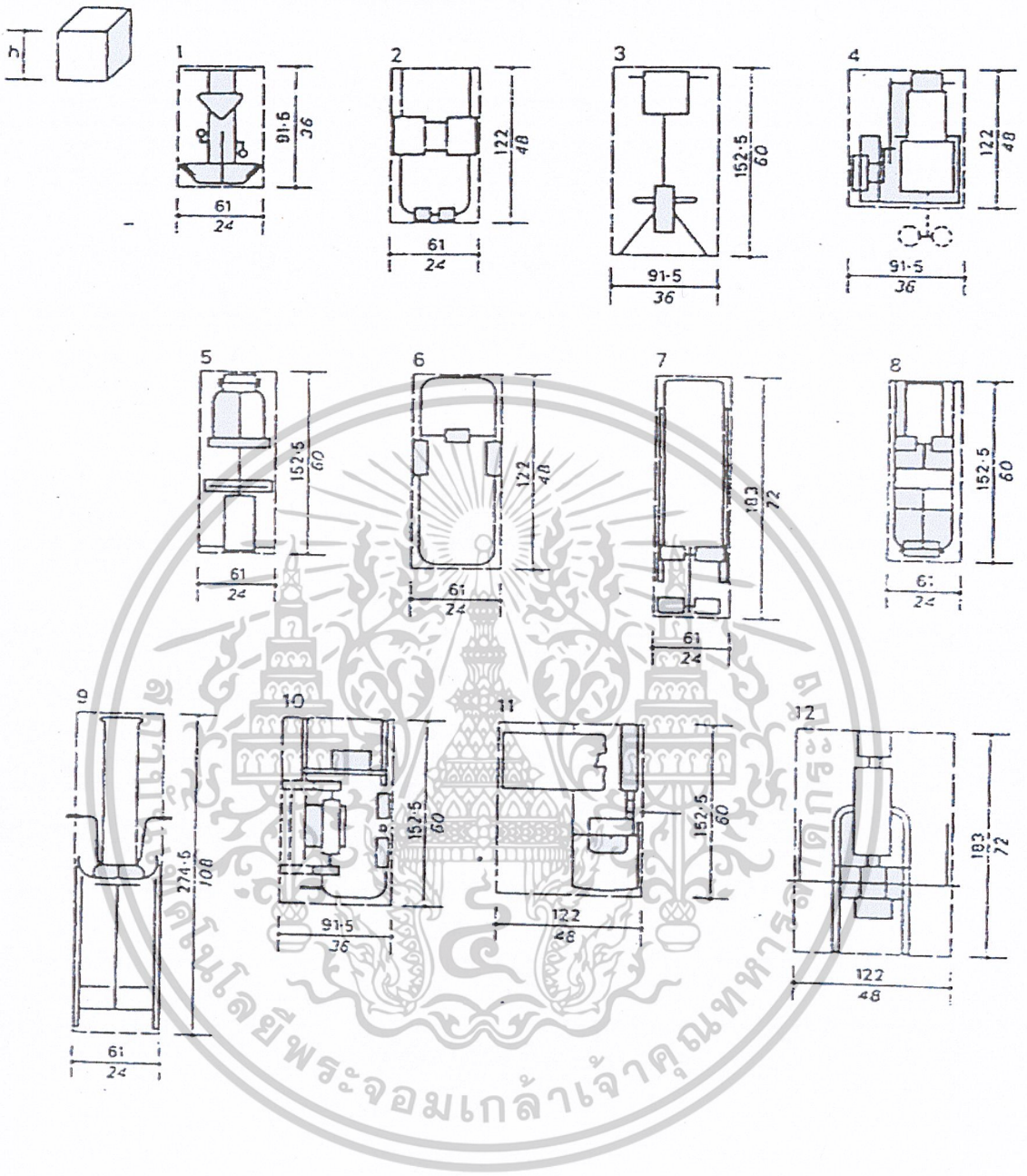
27 Leg squat

28 Hip

29 Multi - rack (12 อุปกรณ์) 7 ที่นั่ง

รูปที่4.7.7

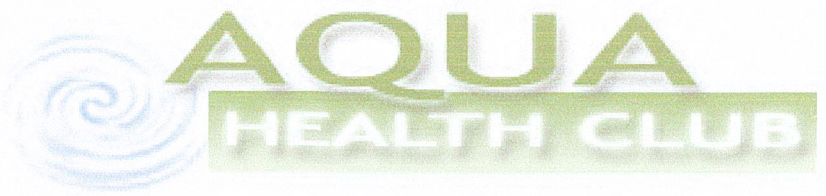
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



1	Cycle	2	Roman
3	Runner	4	Seated leg extension
5	Calf flexor	6	Hip - flexor
7	Abdomen bench	8	Arm curl
9	Chest	10	Back
11	Back / hip	12	Fly

รูปที่4.7.8

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บทที่ 5
การวิเคราะห์และการออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1 ที่มาและแนวความคิดในการออกแบบ

LIFE SPRING หมายถึง พลังแห่งชีวิต สื่อถึงความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ โดยนำคำว่า " SPRING" มาปรับใช้เป็น THEME ในแต่ละส่วนเพื่อสื่อถึงกิจกรรมที่เกิดขึ้น

SPRING FIELD- ในส่วนของร้านอาหารที่เน้นความสบาย ปลอดโปร่ง ใช้ความรู้สึกของทุ่งหญ้าที่โล่ง อากาศถ่ายเทดี เน้นบรรยากาศสีเขียว โทนสีของเฟอร์นิเจอร์ใช้สีเหลืองเพื่อกระตุ้นความอยากอาหาร แสงเน้นแสงจากโคมไฟที่ให้แสงสีเหลืองส้มเพื่อช่วยให้อาหารน่าทานมากขึ้น

COLOUR OF SPRING- ใช้ในส่วนของฟิตเนส เพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกคึกคัก มีความตื่นตัวตลอดเวลา สีที่ใช้จะเป็นสีในโทนร้อน วัสดุที่ใช้จะผสมกันระหว่างวัสดุสมัยใหม่ เช่นกระจก อลูมิเนียมและวัสดุที่ทำจากธรรมชาติ

SPRING GARDEN- นำธรรมชาติใกล้ตัวมาใช้เพื่อให้ผู้เข้าใช้รู้สึกเหมือนได้สัมผัสธรรมชาติที่แท้จริง ให้เกิดความรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย โดยเน้นสีโทนเย็น วัสดุที่ใช้ส่วนใหญ่ทำจากวัสดุธรรมชาติ มีการนำวัสดุที่ใช้ภายนอกอาคารมาใช้ในบางส่วน และนำลักษณะการพักผ่อนในสวนมาปรับ เสมือนนวดในสวนจริงๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 48

MAIN THEME

LIFE SPRING

CONCEPT

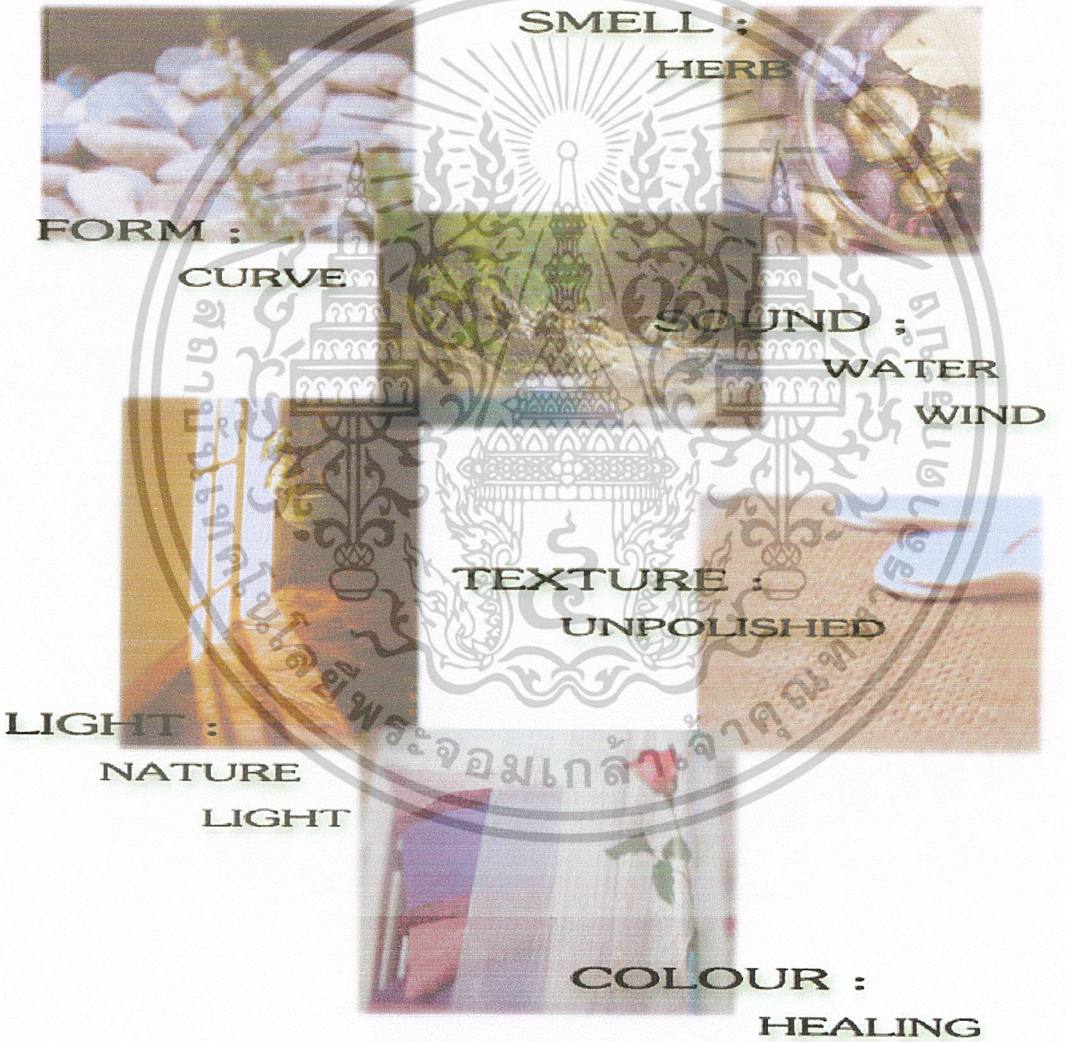
CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

AQUA HEALTH CLUB 49

SUB THEME

SENSE OF NATURE

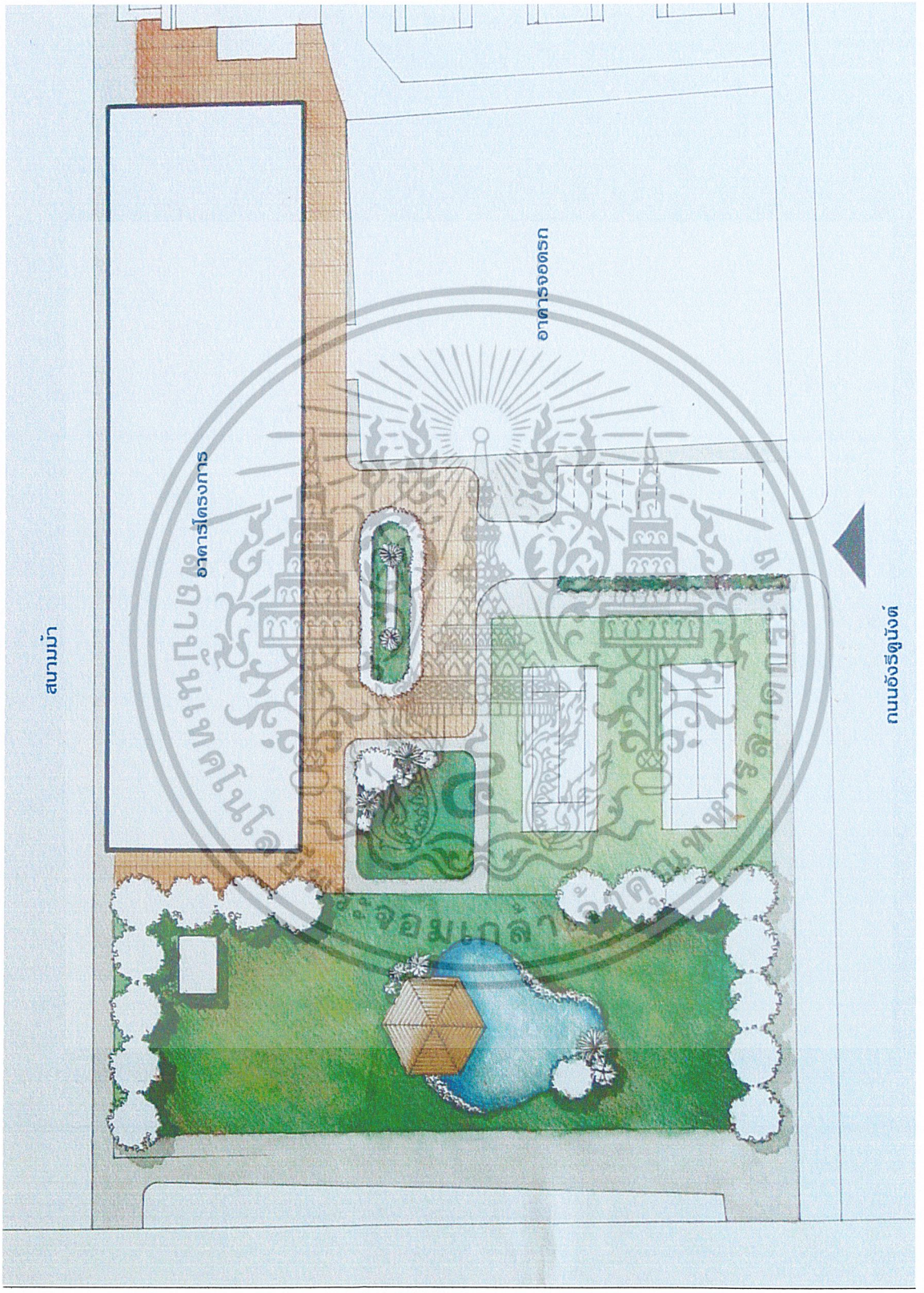


CONCEPT

CHAPANEE PUNKUMOOT
CODE 4 2 0 2 0 0 6 5

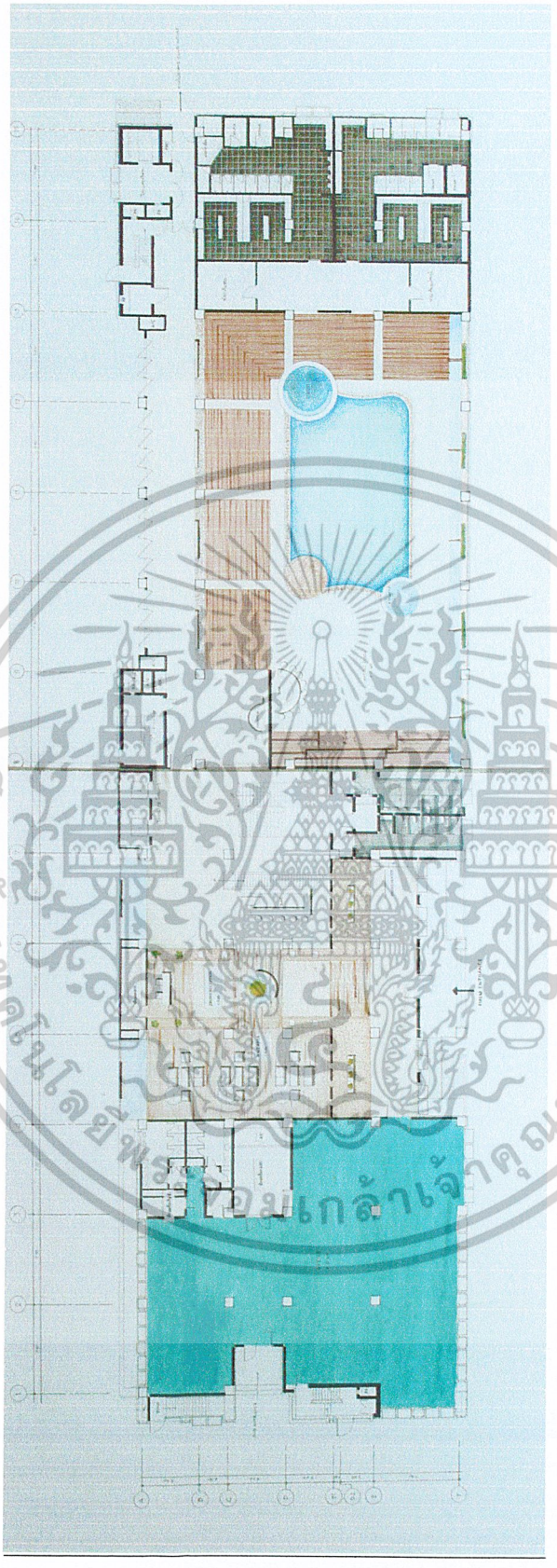
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2 ผลงานการออกแบบ



LAYOUT

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

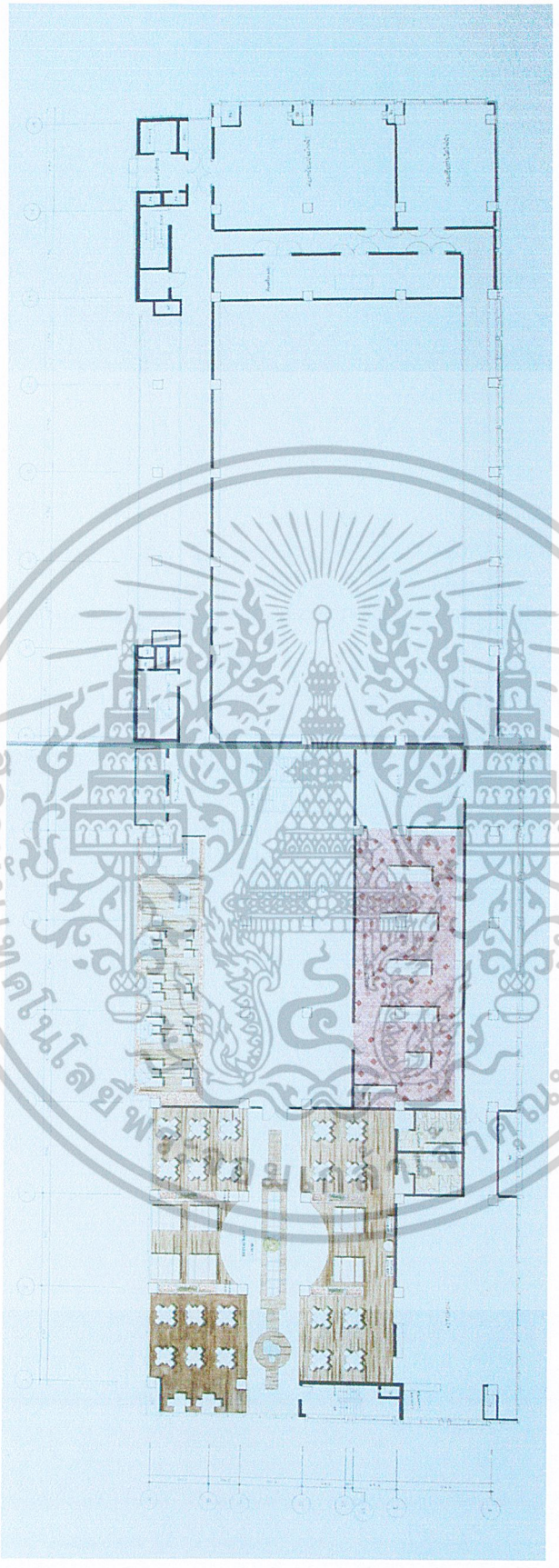


1ST FLOOR PLAN

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

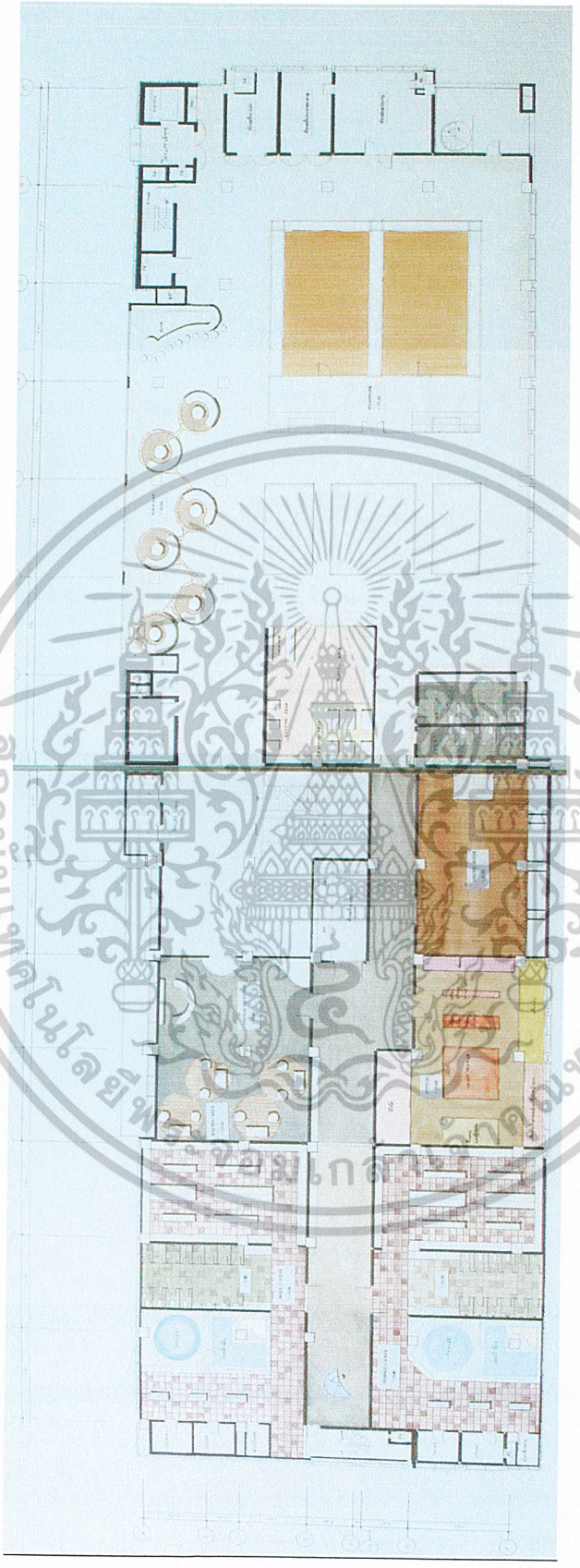
MAZZANINE PLAN

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



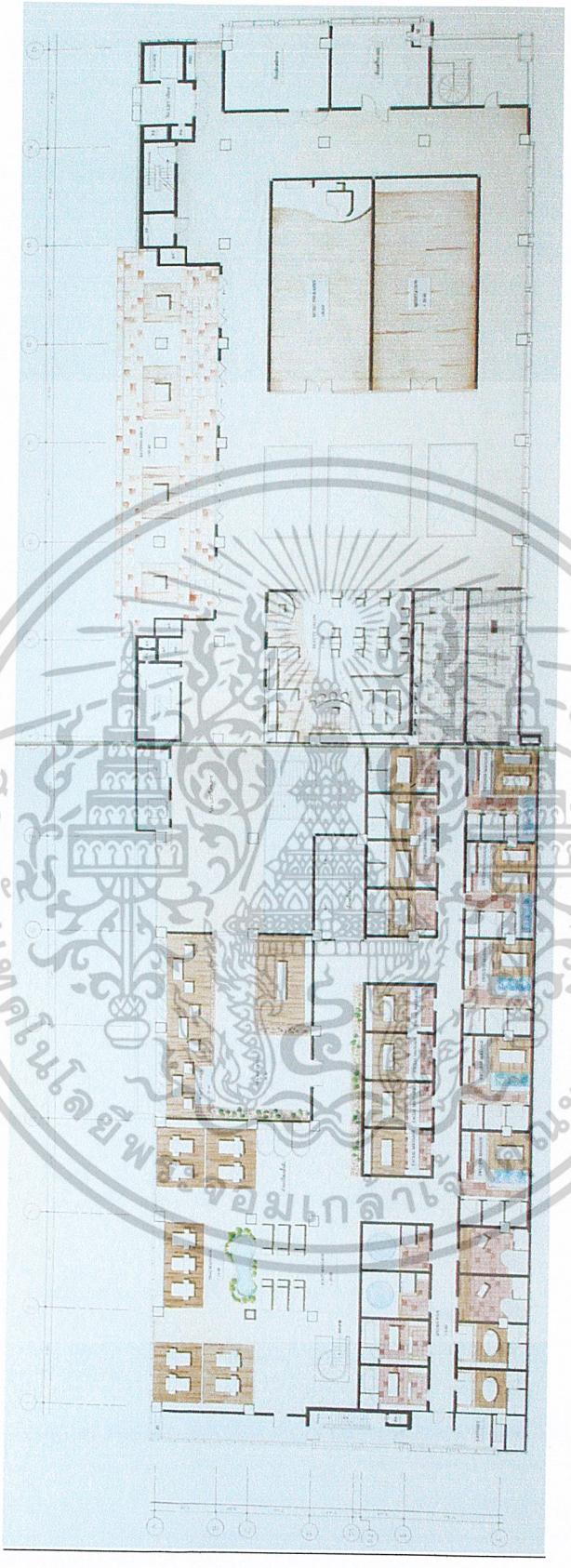
2ND FLOOR PLAN

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



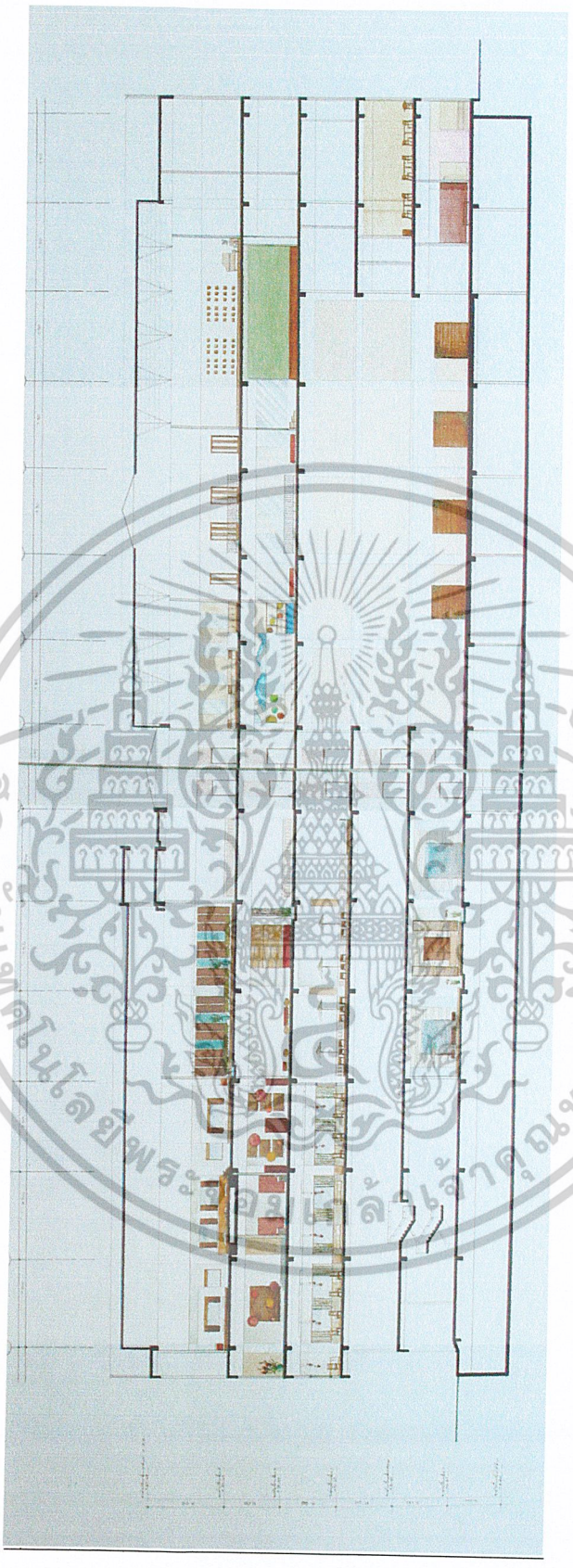
3RD FLOOR PLAN

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



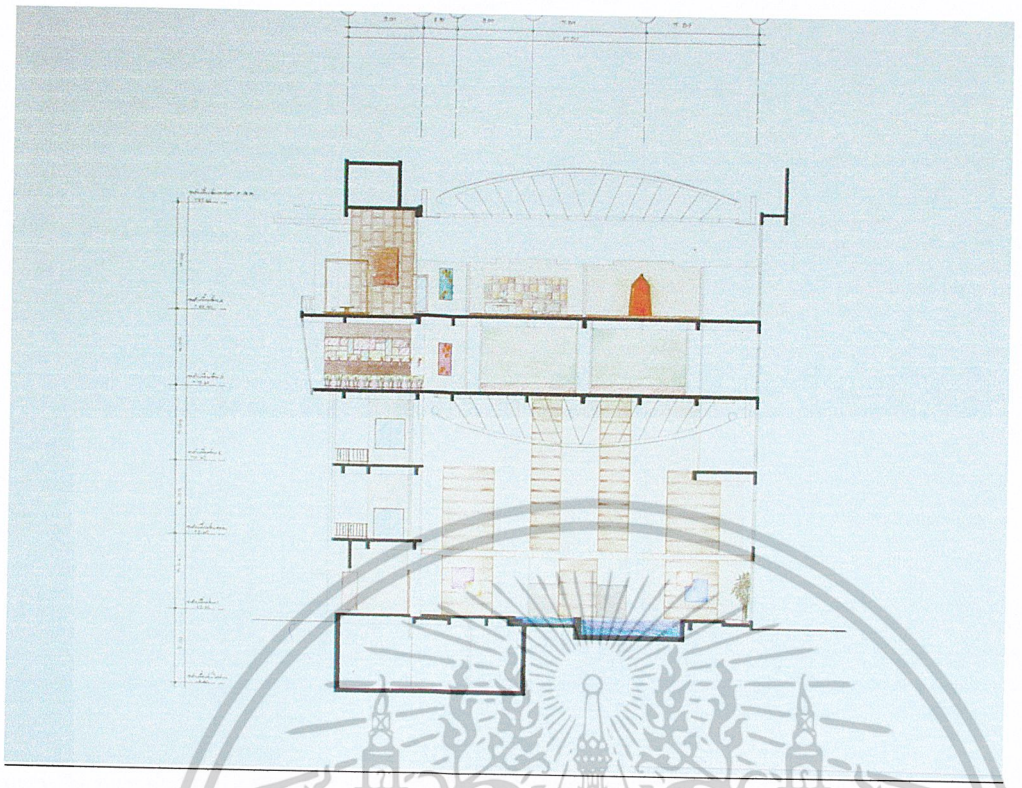
4TH FLOOR PLAN

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

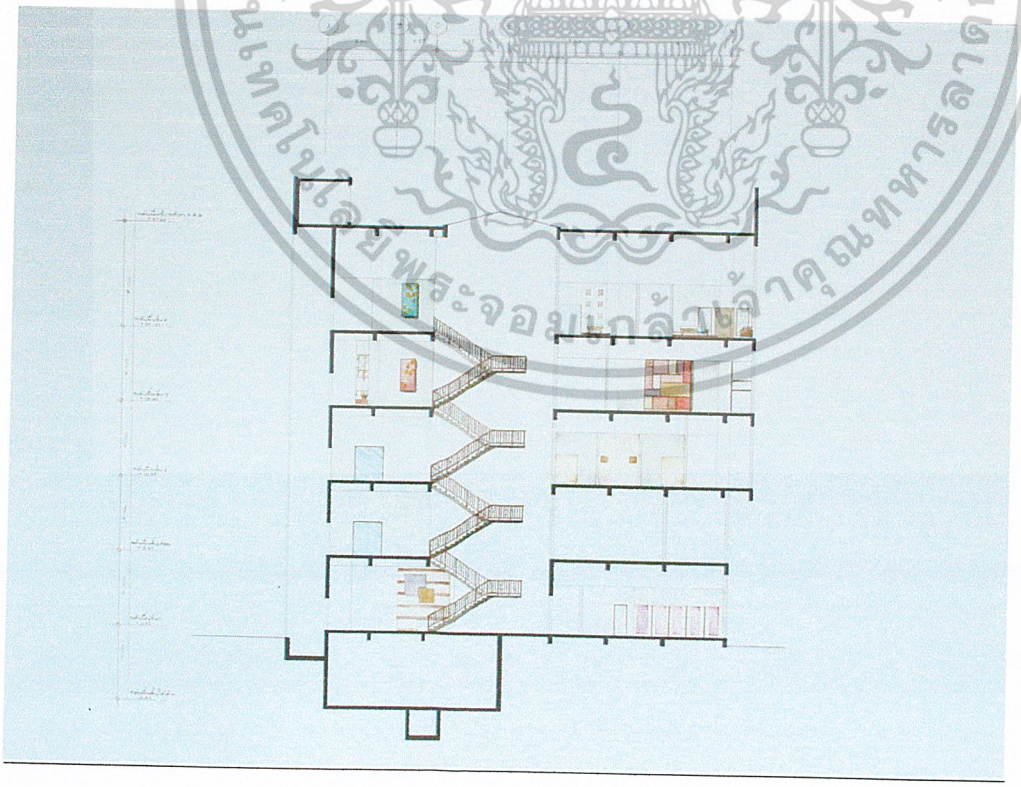


SECTION A-A

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

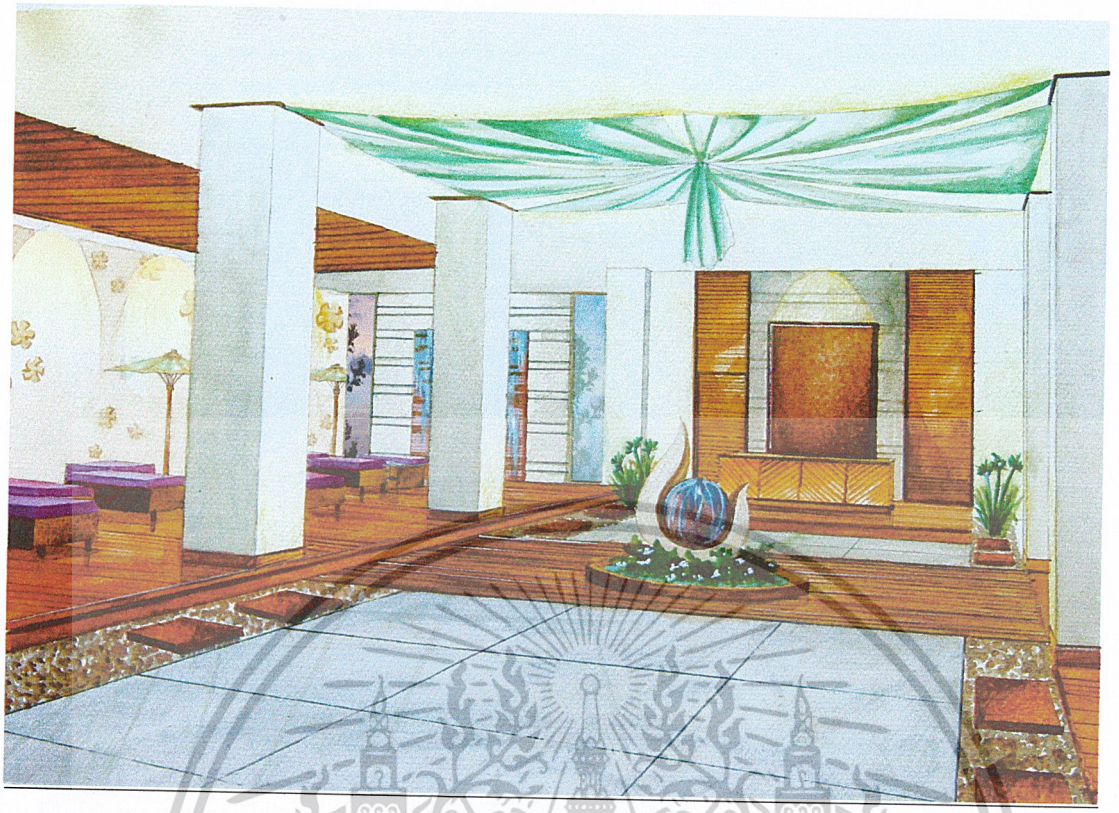


SECTION B-B

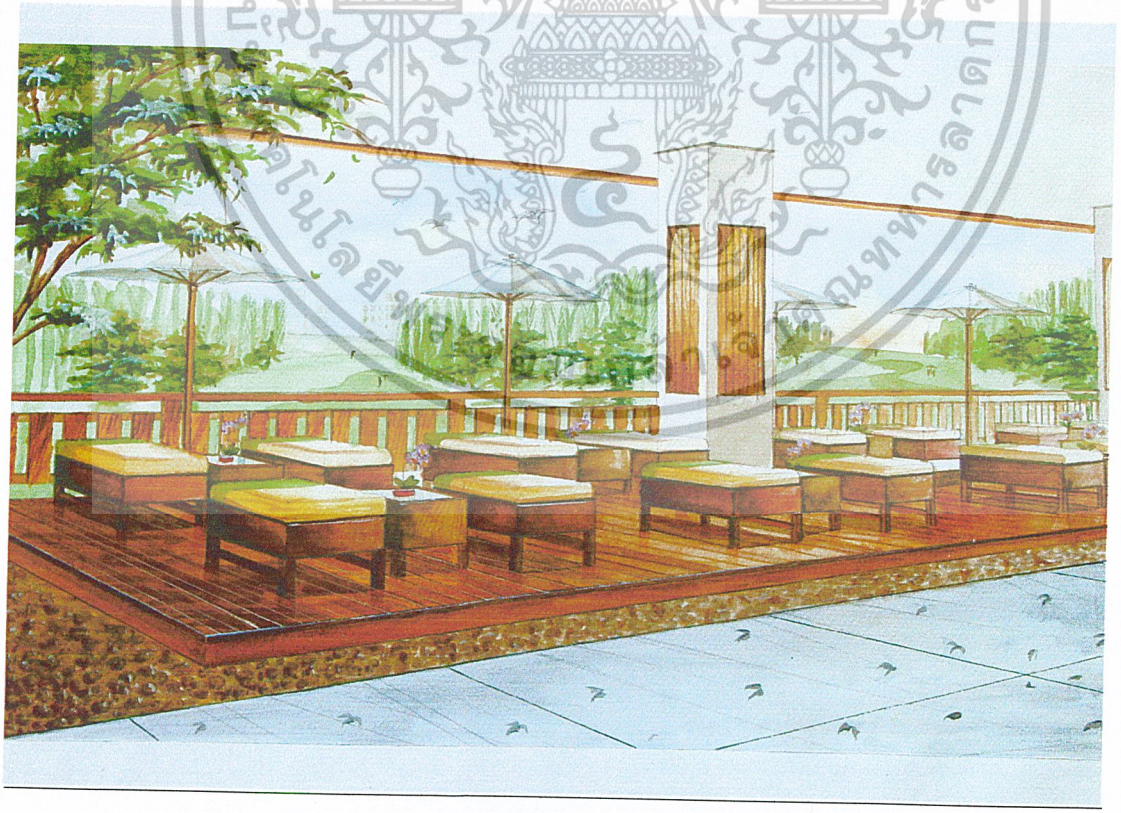


SECTION C-C

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

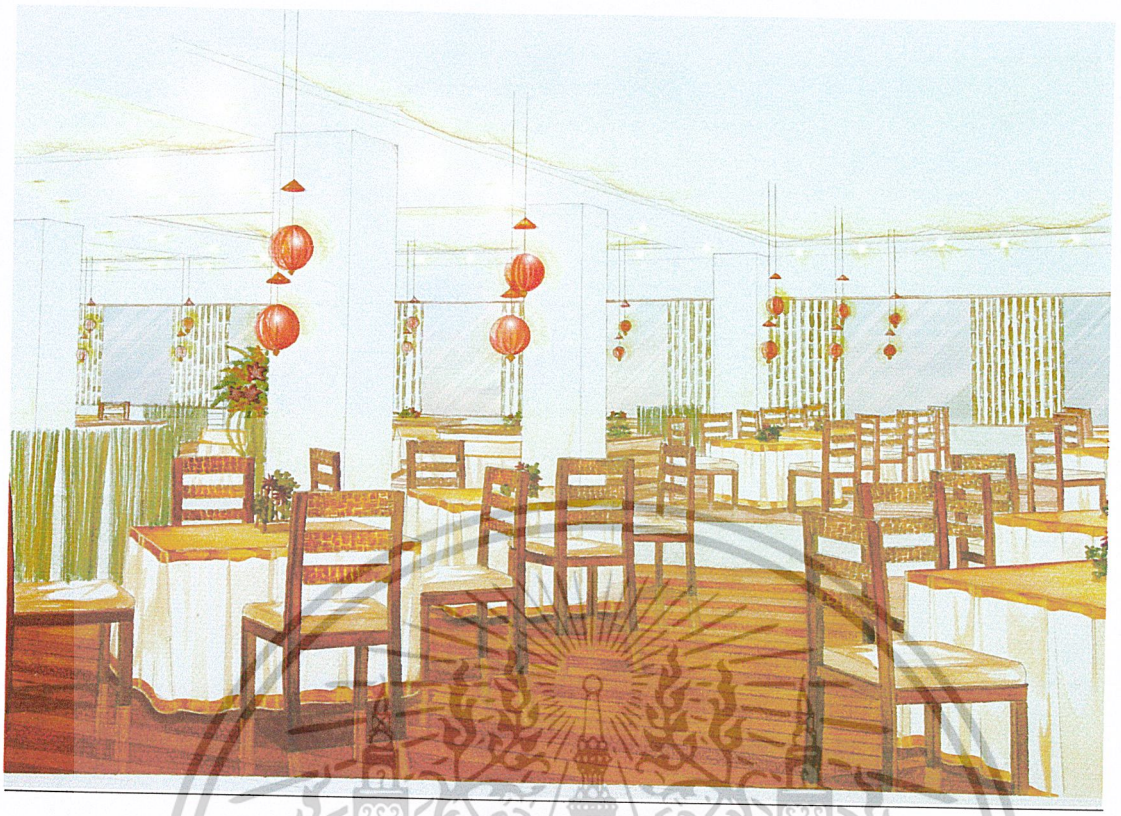


ENTRANCE HALL



TERRACE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



RESTAURANT

FITNESS RECEPTION

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

JUICE BAR

SPA RECEPTION

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

BEAUTY SALON

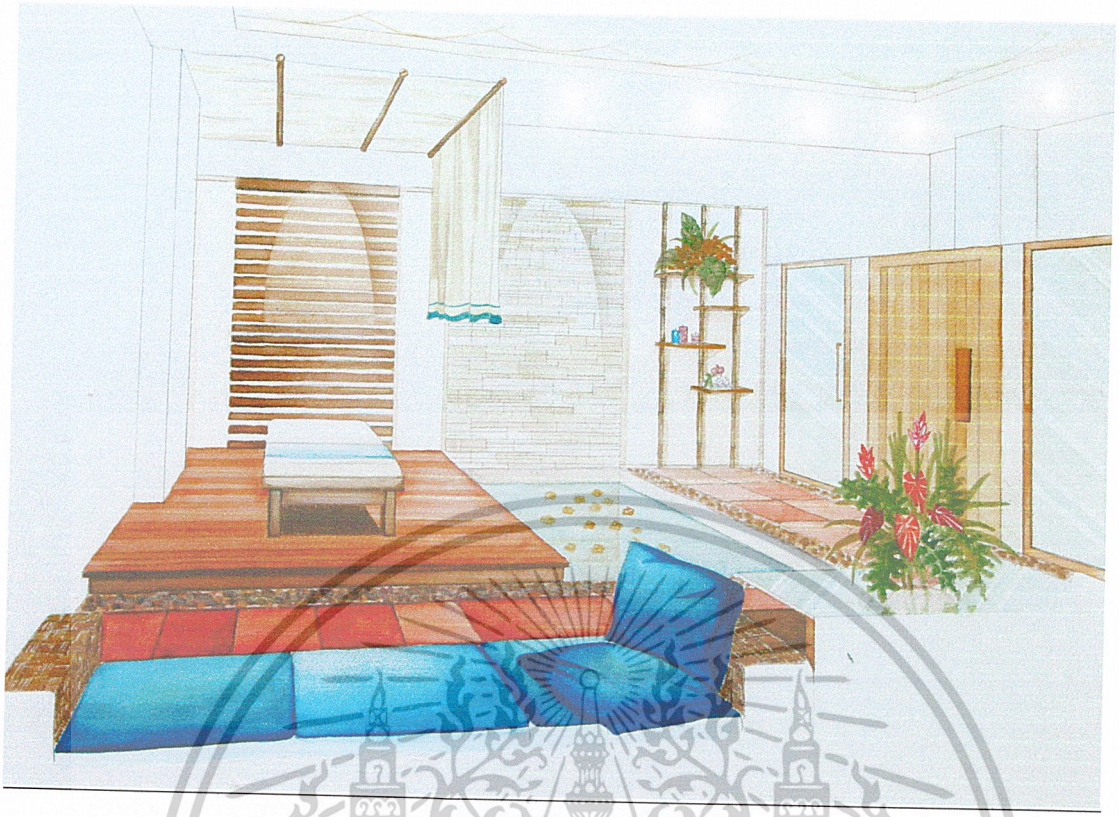
RESTING AREA

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

THAI MASSAGE

2 BED SWEDISH MASSAGE

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



1BED SWEDISH MASSAGE

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพ

	หน้า
รูปที่4.7.1 การให้แสงประดิษฐ์และฝ้าเพดาน	193
รูปที่4.7.2 การให้แสงธรรมชาติ	194
รูปที่4.7.3 สนามสควอช	195
รูปที่4.7.4 แอโรบิค	196
รูปที่4.7.5 ยกน้ำหนัก	197
รูปที่4.7.6 เครื่องออกกำลังกาย	198
รูปที่4.7.7 เครื่องออกกำลังกาย	199
รูปที่4.7.8 เครื่องออกกำลังกาย	200

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 3.1 ส่วน FRONT RECEPTION 106

ตารางที่ 3.2 HEALTH SHOP 107

ตารางที่ 3.3 BEAUTY SALON 107

ตารางที่ 3.4 CHILD CARE 108

ตารางที่3.5 RESTAURANT 109

ตารางที่ 3.6 MEDICAL ROOM 110

ตารางที่ 3.7.1 FITNESS RECEPTION 111

ตารางที่ 3.7.2 FITNESS ROOM 111

ตารางที่ 3.7.3 AEROBIC ROOM 112

ตารางที่ 3.7.4 MALE LOCKER 113

ตารางที่ 3.7.5 FEMALE LOCKER 114

ตารางที่ 3.7.6 JUICE BAR & RESTING AREA 115

ตารางที่ 3.8.1 SPA RECEPTION 115

ตารางที่ 3.8.2 HYDRO POOL 116

ตารางที่ 3.8.3.1 UNDER WATER MASSAGE BATH 117

ตารางที่8.3.3.2 ALPHA MASSAGE ROOM 117

ตารางที่8.3.3.3 BODY BLITZ HYDRO JET 118

ตารางที่ 3.8.3.4 FLOATATION ROOM 118

ตารางที่ 3.8.4.1 ห้องนวดไทย 119

ตารางที่ 3.8.4.2 ห้องนวดทั่วไปแบบ 2 เตียง 119

ตารางที่ 3.8.4.3 ห้องนวดทั่วไปแบบ 1 เตียงมี jaguzzi 120

ตารางที่ 3.8.4.4 ห้องนวดทั่วไปแบบ 1 เตียง 120

ตารางที่ 3.8.4.5 ห้องนวดหน้า 121

ตารางที่ 3.8.4.6 ห้องนวดเท้า 121

ตารางที่ 3.8.5 MUSICTHERAPY 122

ตารางที่ 3.8.6 MEDITATION ROOM 122

ตารางที่ 3.8.7 พื้นที่ฝึกโยคะ 123

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หน้า

ตารางที่4.7.1 แสดงการเปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสีย ของระบบปรับอากาศประเภทต่างๆ 151
ตารางที่ 4.7.2 แสดงพื้นที่ห้องเครื่องชิลเลอร์ 154
ตารางที่ 4.7.3 แสดงพื้นที่ห้องเป่าลม (Air-handling Unit) 155
ตารางที่ 4.7.4 แสดงขนาดเครื่องเป่าลม ระบบ Packaged Air-Conditioner 155
ตารางที่ 4.7.5 แสดงขนาดคูลลิ่งทาวเวอร์ 156
ตารางที่ 4.7.6 การเปรียบเทียบข้อดีของ ระบบการจ่ายน้ำในแบบต่างๆ 157
ตารางที่ 4.7.7 การเปรียบเทียบข้อเสียของ ระบบการจ่ายน้ำในแบบต่างๆ 158
ตารางที่ 4.7.8 ประเภทของอาคารที่จะทำการออกแบบ ระบบกระจายน้ำหัวดับเพลิง 167
ตารางที่ 4.7.9 ข้อมูลดับเพลิงสูงสุดของอาคารประเภทต่างๆ 168
ตารางที่ 4.7.10 พื้นที่ดับเพลิงสูงสุดต่อหัวและระยะห่างระหว่าง หัวกระจายน้ำดับเพลิงของอาคารประเภทต่างๆ 168
ตารางที่ 4.7.11 ข้อดีและข้อเสียของวัสดุแต่ละชนิด 186
ตารางที่ 4.7.12 ข้อดีและข้อเสียของสปาแต่ละชนิด 191

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาคผนวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาคผนวก

SPA

"เม็ดเงินหมื่นล้าน บนเส้นทางแห่งความคาดหวัง"

Sanus Per Acqua ชื่อนี้เป็นภาษาละติน เป็นที่มาของคำว่า Spa แปลว่า การดูแลรักษาสุขภาพโดยใช้น้ำบำบัด เช่นการอาบแช่น้ำร้อน น้ำแร่ การอบตัวและอบผิวด้วยไอน้ำ การดื่มน้ำแร่ การนวดด้วยกระแสน้ำ เป็นต้น

นี้เป็นความหมายที่ตะวันตกให้คำจำกัดความ Spa ไว้โดยทั่วไป

ในคริสต์ศตวรรษที่ 17 เมืองนึ่งในประเทศ เบลเยี่ยม ชื่อว่า Spa มีธรรมชาติที่สวยงาม มีบ่อน้ำร้อน และบ่อนคาสิโนอยู่ในที่เดียวกัน จึงเป็นที่นิยมของคนชั้นสูงที่หลั่งไหลกันไปพักผ่อนที่นั้นกลายเป็นกิจกรรมการบำบัดสุขภาพด้วยน้ำ และเริ่มขยายความนิยมไปสู่ประเทศในแถบยุโรป ตั้งแต่สมัยศตวรรษที่ 18-19

ปลายศตวรรษที่ 20 การบำบัดสุขภาพด้วยน้ำ สอดรับกับแนวคิดเรื่องการดูแลสุขภาพองค์รวม ที่เน้นความสมดุลของจิตใจและร่างกายด้วยวิธีธรรมชาติ เช่น การรับประทานอาหารที่มีกากใยสูงหรือการดูแลสุขภาพความงามด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ทำให้กลุ่มผู้ใช้บริการสปาขยายวงกว้างออกไป ไม่ใช่เฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น

หลังจากสปาเริ่มเป็นที่แพร่หลายมากขึ้น ก็มีองค์กรหนึ่งเกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกา เพื่อกำหนดมาตรฐานการให้บริการคือ The International Spa Association (ISPA) โดยมีสาขากระจายอยู่ในยุโรป ออสเตรเลีย และเอเชีย-แปซิฟิก

ในประเทศไทย ธุรกิจสปาเติบโตอย่างรวดเร็ว แต่เป็นการเติบโตอย่างไม่มีระบบ ไม่มีมาตรฐานที่สามารถวัดคุณภาพได้ วันนี้ถ้ามีคำถามว่า "สปา" คืออะไร? คำตอบได้มาจากหลายมุมมอง สปาเป็นการให้บริการด้านวารีบำบัด การอบไอน้ำ การใช้อโรมาหรือกลิ่นหรือน้ำมันหอมระเหยที่กลั่นจากพืชพรรณธรรมชาติ เพื่อการผ่อนคลายและยังรวมความกว้างถึงการนวดที่ใช้น้ำมัน ซึ่งเป็นข้อต่างจากการนวดแผนโบราณ สรุปก็คือ ยังไม่มีใครให้ข้อจำกัดความที่มีมาตรฐานถูกต้องให้กับธุรกิจสปาในเมืองไทย

หลายคนกังวลกับการเติบโตของสปา เพราะธุรกิจหลายอย่างในเมืองไทยสามารถบิดผันเจตนารมณ์จากต้นกำเนิดได้ไม่ยาก คาเฟ่...ที่หมายถึงร้านกาแฟในเมืองฝรั่ง ก็กลายเป็นแหล่งแสดงตลก...เมื่อตกมาถึงเมืองไทย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความล่อแหลมของสปาก็คือ การอ่างน้ำ...นี่คือข้อที่ภาครัฐตีความว่าสปาควรเป็นธุรกิจประเภทอาบ อบ นวด ทั้งๆที่โดยนัยแล้ว สปา กับ อาบ อบ นวด ต่างกันลิบลับ เหมือนคาเฟ่แถวถนนพระราม 9 กับคาเฟ่ บนถนนซอง อาลิเซ่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สมาธิบำบัดวิธีแห่งการมีสุขภาพดี

สมาธิ คือ การฝึกจิต กำหนดจิตตั้งมั่นในอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่ หรือการมีจิตจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั่นเอง การทำสมาธิเพื่อฝึกจิตมีมากว่า 2500 ปี (ตั้งแต่สมัยพุทธกาล) ในปัจจุบันการนำสมาธิวิธีมาปรับประยุกต์ใช้เพื่อเป็นหนทาง ในการบำบัดโรคทั้งกายและใจ ปรากฏว่าเป็นที่นิยมกันมาก เนื่องจากเป็นแนวทางที่ปลอดภัยและสามารถฝึกฝนและเรียนรู้ด้วยตนเอง

สมาธิวิธีหรือการปฏิบัติตนเองให้พ้นจากทุกข์ ทั้งทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจและทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในกาย ทุกข์ของภาวะจิตที่ไม่สงบ ทุกข์จากภาวะของสิ่งแวดล้อม มลพิษสังคมที่รีบเร่ง ดั้งนั้นการกำหนดจิต พัฒนาระดับจิตของตนเองให้มีแรงและพลังในการขับเคลื่อนในการบำบัดอาการที่เป็นทุกข์ทั้งในส่วนของโรคทางจิตและในส่วนของโรคทางกาย การสร้างพลังจากจิตที่แน่วแน่ โดยใช้จิตเป็นศูนย์กลางในการสั่งงานระบบต่างๆของร่างกาย ซึ่งเชื่อว่าสามารถรักษาอาการเครียดหรือโรคต่างๆได้

จากการศึกษาวิจัยของวงการแพทย์ในอเมริกาพบว่า"การนั่งสมาธิส่งผลดีต่อระบบสมองและระบบภูมิคุ้มกันโรคภายในร่างกายช่วยลดความตึงเครียดหรือควบคุมอาการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆได้"

โดยทำการวิจัยศึกษากับกลุ่มคนอาสาสมัคร 41 คน ใช้เวลาในการศึกษาวิจัยเป็นเวลา 2 เดือน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก 25 คนเป็นกลุ่มที่ทำสมาธิเป็นเวลา 7 ชั่วโมงและกลับไปทำต่อที่บ้านอีก ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งจำนวน 16 คนไม่ได้ทำสมาธิใดๆโดยทั้ง 2 กลุ่มได้ทำการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ไว้ด้วย ตลอดระยะเวลา 2 เดือนทางคณะแพทย์ได้ทำการประเมินผล ซึ่งผลจากการศึกษาและวิจัยพบว่ากลุ่มที่ทำสมาธิมีการเปลี่ยนแปลงระบบไฟฟ้าทีสมองส่วนหน้า มีการพัฒนาระบบการควบคุมสติและอารมณ์ดีขึ้นมาจากเดิม มีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มที่ 2 ซึ่งไม่ได้ฝึกสมาธิ นอกจากนี้ยังปรากฏว่าการทำสมาธิยังช่วยเพิ่มระดับภูมิต้านทานโรคในร่างกายให้สูงขึ้นอีกด้วย ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้ทำสมาธิค่อนข้างชัดเจน

จากผลการวิจัยดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า "ศาสตร์แห่งสมาธิวิธี"ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติของชาวพุทธที่ปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ครั้งพุทธกาล จากคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าก่อให้เกิดผลดีทั้งต่อจิตใจและร่างกาย แต่บริบททางสังคมและภาวะแวดล้อมต่างๆในปัจจุบันทำให้ชาวพุทธรุ่นใหม่ห่างเหินจากพระพุทธศาสนาและฝึกจิตโดยสมาธิวิธี แต่ต้องเป็นที่น่ายินดีเช่นกันว่ามีคนกลุ่มใหญ่ที่หันมาให้ความสนใจ และให้ความสำคัญจากการฝึกจิต เนื่องจากเริ่มเห็นผลที่ชัดเจน ประกอบกับมีผลงานวิจัยจากวงการแพทย์มารับรองทำให้หลายๆคนหันมาทำการฝึกจิตโดยสมาธิวิธีเพื่อใช้เป็นแรงพลังในการบำบัดโรค ซึ่งการฝึกจิตโดยนั่งสมาธิเพื่อลดความตึงเครียดภาวะทางจิต และ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่งผลดีต่อสุขภาพโดยเฉพาะกลุ่มผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยเอดส์ ผู้ป่วยจากภาวะ ED (อาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ)ผู้ป่วยเบาหวาน เป็นต้น

จิตเกี่ยวข้องอย่างไรกับการเกิดโรค?

พฤติกรรมการแสดงออกหรือการตอบโต้ต่อสิ่งเร้าภายนอกของมนุษย์ล้วนมาจากการสั่งการของจิต ทางการแพทย์ได้แบ่งจิตของคนเราออกเป็น 2 ส่วน คือ จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ซึ่งจิตสำนึก (5%) จะควบคุมสมองส่วนบนซีกซ้าย(คำพูด,ตัวเลข,วิชาการ) และซีกขวา(ภาพ, จินตนาการ,ศิลปะ,ดนตรี) ส่วนจิตใต้สำนึก(95%)ควบคุมสมองส่วนล่าง(ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ,บุคลิกภาพการแสดงออก)จะเห็นได้ว่าจิตใต้สำนึกนั้นสำคัญต่อการควบคุมพฤติกรรม สุขภาพจิต สุขภาพกาย เป็นอย่างมาก การทำสมาธิฝึกจิต ก็เพื่อให้จิตสั่งการระบบต่างๆในร่างกายให้ทำงานอย่างเป็นปรกติ ซึ่งสามารถช่วยให้คนที่ฝึกมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ นอกจากนี้ยังช่วยบำบัดอาการเครียด ความจำไม่ดี อาการเฉื่อยชา เบื่อหน่าย หงุดหงิดง่าย อารมณ์ร้าย ดื้อ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง วิตกกังวล ย้ำคิดย้ำทำ นอนไม่หลับ กระวนกระวาย นอกจากนี้ยังสามารถบำบัดหรือสามารถรักษาอาการป่วยทางกายเช่น อาการปวดหัวไมเกรน โรคผิวหนัง ความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะอาหาร ภูมิแพ้ ไซนัส หืดหอบ เบาหวาน อาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ อาการเจ็บปวดต่างๆ มะเร็งบางชนิดเป็นต้น

การทำสมาธิเพื่อฝึกจิตให้สั่งการไปยังระบบต่างๆของร่างกายให้ทำงานอย่าปรกติการทำสมาธิแบบนี้ไม่ได้เน้นการเข้าถึงนิพพานหรือความสิ้นไปของอาสวะ แต่ก็เป็นพื้นฐานที่ดีต่างหาก ต้องการปฏิบัติต่อไปในขั้นสูง และมีประโยชน์ที่เห็นได้ทันทีจากชีวิตประจำวันทำให้เรามีจิตใจผ่องใสประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะว่าระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งดีแล้ว เมื่อมีความนิ่งเป็นสมาธิดีแล้ว ย่อมมีพลังแรงกว่าใจที่ไม่มีสมาธิ ดังนี้เมื่อคิดจะทำอะไร ก็จะทำได้ดี และเร็วกว่าคนปรกติ ที่ไม่ได้ผ่านการฝึกสมาธิมาก่อน วิธีการทำสมาธิที่ได้ผล และเป็นที่นิยมได้ถูกนำมากล่าวแนะนำไว้ในที่นี้แล้ว เริ่มตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน และขั้นตอนต่างๆโดยท่านสามารถอ่านทีละหัวข้อตามลำดับดังต่อไปนี้

1.การจะทำสมาธิสามารถทำได้ทุกขณะอิริยาบถ

2.ข้อแนะนำและการเตรียมตัวก่อนการทำสมาธิ

3.การทำสมาธิโดยการนับเพื่อฝึกการควบคุมจิต

1.การทำสมาธิสามารถทำได้ทุกขณะอิริยาบถ

ท่านพ่อลี (อาจารย์ลี ธมฺมธโร) พระสายธุดงที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่งแห่งภาคอีสาน ได้เคยให้คำอธิบายวิธีการทำสมาธิในชีวิตประจำวัน เวลาที่จะทำสมาธินั้นท่านได้อธิบายอย่างง่ายๆไว้ว่าทำได้ทั้งยืน เดิน นั่งและนอน ในอิริยาบถ ทั้ง 4 นี้เมื่อใดที่ใจเป็นสมาธิก็ถือว่าเป็นภาวนามัยกุศล ซึ่งถือเป็นกุศลกรรมสิทธิ์เฉพาะตัว ถือว่าได้บุญด้วยอย่างหนึ่ง ดังนั้นจึงพอสรุปจากคำแนะนำของ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ท่านไว้ได้ดังนี้คือ การยืน ทำโดยยืนให้ตรง วางมือขวาทับมือซ้าย คว่ำมือทั้งสองหลับตาหรือลืมตาสุดแท้แต่จะสะดวกในการทำ แล้วเพ่งไปที่คำว่า พุทโธ จนจิตตั้งมั่นได้ การเดินเรียกว่าเดินจงกรม ให้กำหนดความสั้นความยาว ของเส้นทางที่จะเดินสุดแท้แต่เราเอง ควรจะหาสถานที่ และเวลาที่เหมาะสม ไม่อึกทึกครึกโครม และไม่มีสิ่งรบกวนจากรวบข้าง นอกจากนี้ที่ที่จะเดินไม่ควรสูงๆต่ำๆ แต่ควรเรียบเสมอกัน เมื่อหาสถานที่และเวลาที่เหมาะสมได้แล้วก็ตั้งสติ อย่าก้มหน้าหรือเงยหน้า นักให้สำรวมสายตาให้ทอดลงพอดี วางมือทั้งสองลงข้างหน้าทับกันเหมือนกับยืนการเดินแต่ละก้าวก็ให้จิตตั้งมั่นอยู่กับบริกรรมว่าพุทโธ โดยเดินอย่างสำรวม ช้าๆ ไม่เร่งรีบ กำหนดรู้ในใจการนั่ง คือ นั่งให้สบาย แล้วเพ่งเอาจิตไปที่บริกรมคำว่า พุทโธ ท่องภาวนาไว้เป็นอารมณ์กำหนดรู้อยู่ในใจ การนอนคือให้นอนตะแคงข้างขวา เอามือขวาวางรองศีรษะ ยึดมือซ้ายไปตามตัว ไม่นอนขด นอนคว่ำ หรือนอนหงาย แล้วก็สำรวมสติ ตั้งมั่นด้วยการภาวนาคำว่า พุทโธ ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เช่นเดียวกัน

2.ข้อแนะนำและการเตรียมตัวก่อนการทำสมาธิ

2.1 การหาเวลาที่เหมาะสม เช่นไม่ใช่เวลาใกล้เที่ยงเป็นต้นจะทำให้หิวข้าวหรือทำใกล้เวลาอาหาร และไม่ทานอิ่มเกินไปเพราะจะทำให้ง่วงนอน หรือเวลาที่มีคนในบ้านยังมีกิจกรรมอยู่ยังไม่หลับเป็นต้น

2.2 การหาสถานที่ที่เหมาะสมไม่ใช่ที่อึกทึก นอกจากได้สมาธิในขั้นต้นแล้วและต้องการฝึกเข้าสมาธิในที่อึกทึก

2.3 เสร็จธุระจากภารกิจต่างๆและกิจวัตรประจำวันแล้ว เช่นหลังจากอาบน้ำแล้ว ขับถ่ายเรียบร้อยแล้ว ไม่ได้มีนัดหมายกับใครแล้วเป็นต้น

2.4 อยู่ในอาการที่สบาย คือการเลือกท่านั่งที่สบายท่าที่จะทำให้อยู่นิ่งๆได้นานโดยไม่ปวดเมื่อย และเกิดเหน็บชา อาจจะไม่ใช่การนั่งขัดสมาธิก็ได้ แต่การนั่งขัดสมาธิถ้าทำได้ถูกท่าและชินแล้ว จะเป็นท่าที่ทำให้นั่งได้นานที่สุด อย่างไรก็ตามไม่ควรอยู่ในท่าเอนหลังหรือนอน เพราะความง่วงจะเป็นอุปสรรค เมื่อร่างกายได้ขนานกับพื้นโลก จะทำให้ระบบของร่างกายพักโดยอัตโนมัติ ทำให้ต้องใช้กำลังใจในการทำสมาธิมากกว่านั่ง

2.5 ไม่ควรนึกถึงผล หรือปรารถนาในลำดับขั้นของการนั่งในแต่ละครั้ง เช่นว่าจะต้องเห็นโน่นเห็นนี่ให้ได้ในคืนนี้เป็นต้น เพราะจะเป็นการสร้างความกดดันทางใจโดยไม่รู้ตัว และเกิดความกระวนกระวายทำให้ใจไม่เกิดสมาธิใจไม่นิ่ง ต้องทำใจให้ว่างมากที่สุด

2.6 ตั้งเป้าหมายในการนั่งแต่ละครั้ง เช่นตั้งใจว่าจะต้องนั่งให้ครบ 15 นาทีก็ต้องทำให้ได้เป็นต้น และพยายามขยายเวลาออกไป เมื่อเริ่มฝึกไปได้สักระยะหนึ่งแล้วเพื่อให้สมาธิสงบนิ่งได้นานยิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.7 เมื่อเริ่มได้สมาธิแล้วก็ให้ทำทุกวันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัยติดตัว เพราะว่าการทำสมาธิต้องอาศัยความเพียรในการฝึกฝนเพื่อให้เกิดความเคยชินและชำนาญ การที่นานๆทำสักครั้งก็เหมือนกับการมาเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่

3.การทำสมาธิโดยการนับเพื่อฝึกการควบคุมจิต

การทำสมาธิโดยวิธีนี้นั้นมีหลักการนับอยู่หลายวิธีและแต่ละวิธีก็ล้วนมีจุดหมายเดียวกันคือ เป็นอุบายหลอกล่อให้จิตตั้งมั่นอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเวลานานได้ ทำให้เราเรียนรู้ที่จะเป็นนายของจิต ควบคุมมันได้ วิธีนับแบบต่างๆพอกล่าวโดยย่อดังต่อไปนี้คือ

3.1 นับโดยการบวกเพิ่มไปเรื่อยๆ

3.2 นับลมแบบอรรถกถา

3.3 นับทวนขึ้นทวนลง

3.4 นับวน

3.1 การนับโดยการบวกเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆที่ละหนึ่งยกตัวอย่างเช่น พอหายใจเข้าก็นับหนึ่ง พอหายใจออกก็นับสอง หายใจเข้าต่อไปก็นับสาม และหายใจออกต่อไปก็นับสี่บวกเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆที่ละหนึ่ง ตัวเลขที่นับมันก็จะไม่รู้จบแต่ท่านอาจจะกำหนดตัวเลขจำนวนสูงสุดก็ได้ อาทิเช่น พอถึงหนึ่งร้อย ก็เริ่มนับหนึ่งใหม่เป็นต้น คงไม่ต้องยกตัวอย่างวิธีนี้เป็นวิธีที่เริ่มต้นที่ง่าย และไม่ต้องใช้สมาธิมากนัก เพราะเหตุที่เราคุ้นเคยกับการนับในชีวิตประจำวันอยู่แล้วโดยอัตโนมัติเพียงแค่เอาการนับมาควบด้วยกับจังหวะการหายใจเข้า-ออกเพื่อให้จิตรู้ตัวอยู่เสมอนั่นเอง

3.2 การนับลมแบบอรรถกถา เป็นวิธีของท่านพระอรรถกถาจารย์ ที่ได้นำเอาตัวเลขมาเป็นเครื่องกำหนดร่วมกับการกำหนดลมหายใจ ตามหลักคำสอนของท่านพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจากหนังสือพุทธธรรม ของพระราชวรมุนี หน้า(865) หลักการนับแบบนี้ช่วยฝึกให้ใจมีสมาธิจดจ่อมากกว่าวิธีแรก วิธีนับมีสองแบบ แบบแรกให้นับเป็นคู่ คือเมื่อหายใจเข้าก็ให้นับว่า 1 เมื่อหายใจออกให้นับว่า 1 พอเที่ยวต่อไปหายใจเข้าก็ให้นับว่า 2 หายใจออกก็ให้นับว่า 2 สรุปก็คือลมหายใจเข้าและออกถือเป็นหนึ่งครั้ง จนถึงคู่ที่ 5 ก็ให้ตั้งต้นมานับ 1 ไปใหม่จนถึงเลข 6 ก็ให้ตั้งต้นนับ 1 ไปจนถึง 7 ถึง 8 ถึง 9 และ 10 แล้ว ตั้งต้นนับ 1 ไปจนถึง 5 และนับต่อไปอีกถึง 10 อีก ลองศึกษาดูที่ตารางข้างล่างนี้เพื่อทำความเข้าใจอีกครั้งแบบนับเป็นคู่พร้อมกับลมหายใจ เช่น (1-1) หนึ่งตัวแรกคือลมหายใจครั้งที่ 1 หนึ่งตัวที่สองคือการนับ

เที่ยวที่ 1	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5			
เที่ยวที่ 2	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6		
เที่ยวที่ 3	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	
เที่ยวที่ 4	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	8-8
เที่ยวที่ 5	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	8-8

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	9-9							
เที่ยวที่ 6	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	8-8
	9-9	10-10						

อีกแบบหนึ่งคือการนับเดี่ยวนับแต่ตัวเลขอย่างเดียวไม่ต้องคำนึงว่าเป็นลมหายใจเข้าหรือออก แต่ท่านควรจะทำแบบแรกให้คล่องเสียก่อนแล้วจึงมาลองแบบที่สองนี้ ลองศึกษาทำความเข้าใจกับตารางข้างล่างนี้สำหรับการ นับเดี่ยว

เที่ยวที่ 1	1	2	3	4	5			
เที่ยวที่ 2	1	2	3	4	5	6		
เที่ยวที่ 3	1	2	3	4	5	6	7	
เที่ยวที่ 4	1	2	3	4	5	6	7	8
เที่ยวที่ 5	1	2	3	4	5	6	7	8
	9							
เที่ยวที่ 6	1	2	3	4	5	6	7	8
	9	10						

ทั้งสองแบบนี้ใช้วิธีการนับทวนไปทวนมา จนกระทั่งเราเกิดสมาธิ อย่างไรก็ตามขอให้ถือหลักความเพียรเข้าไว้วันนี้ใจยังว้าวุ่นอยู่ก็ไม่เป็นไร ลองพรุ่งนี้อีกที่ ทำไปเรื่อยๆจนกว่าจะสงบใจให้เชื่องอยู่ใต้บังคับบัญชาของเรา และเมื่อนั่นแหละคุณภาพทางจิตและร่างกายของท่านได้ถูกพัฒนาขึ้นมาอีกระดับแล้ว แบบนับลมเป็นคู่วิธีนี้จะง่ายกว่าแบบอรรถกถาข้างต้นเล็กน้อย เพราะว่าให้เริ่มนับไปได้เลยวิธีมีดังนี้คือ แบบนับตามลม เวลาหายใจเข้าก็ให้กำหนดลมหายใจ ที่เข้ามากระทบปลายจมูก หรือโพรงจมูกด้านใน ตรงที่รู้สึกว่าลมกระทบตรงนั้น แล้วเริ่มต้นนับหนึ่งในใจ แล้วก็เอาใจตามลมหายใจเข้ามาจนผ่านปอด ให้ความรู้สึกว่าไปจนสุดปลายที่ท้องเลยที่เดียว ถึงตรงนี้ก็คือถือเป็นสิ้นสุดการหายใจเข้าเวลาหายใจออก ก็ให้ต้นลมอยู่บริเวณท้องแล้ว ก็นับหนึ่งใหม่ในใจ พร้อมกับหายจออก เพื่อให้เข้าใจยิ่งขึ้น ให้ศึกษาดูจากตารางนี้อีกเที่ยวหนึ่ง

เที่ยวที่ 1	1-1							
เที่ยวที่ 2	1-1	2-2						
เที่ยวที่ 3	1-1	2-2	3-3					
เที่ยวที่ 4	1-1	2-2	3-3	4-4				
เที่ยวที่ 5	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5			
เที่ยวที่ 6	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6		
เที่ยวที่ 7	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	
เที่ยวที่ 8	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	8-8

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เที่ยวที่ 9	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	8-8
	9-9							
เที่ยวที่ 10	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	8-8
	9-9	10-10						

ตัดตอนบางส่วนมาจากหนังสือสมาธิภาวนา โดยธรรมรักษา

การนั่งขัดสมาธิ(สะ-หมาด)

คือ การนั่งตามสบายอย่างหนึ่ง และการนั่งแบบทำสมาธิ

1.การนั่งขัดสมาธิธรรมดา คือ การนั่งบนพื้นคู้เข่าทั้งสองข้างเข้าหาตัว แนบขาลงที่พื้น โดยให้ขาข้างหนึ่งซ้อนทับอยู่บนขาอีกข้างหนึ่ง ส้นเท้าทั้งสองข้าง จะสัมผัสกับขาเป็นอิริยาบถที่ใช้นั่งตามลำพังสบายๆ หรือสำหรับชายนั่งกับพื้นเวลารับประทานอาหาร

การนั่งขัดสมาธิที่ใช้ในศาสนามี 2 แบบ คือ การนั่งขัดสมาธิราบ และ การนั่งขัดสมาธิเพชร

การนั่งขัดสมาธิราบ คือ การนั่งขัดสมาธิสองชั้นโดยเอาขาซ้อนทับกัน เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้ายให้นิ้วหัวแม่มือจรดกันตั้งกายส่วนบนให้ตรงการนั่งขัดสมาธิราบนี้ใช้ในการนั่งเจริญภาวนา ทำจิตใจให้สงบ ซึ่งเป็นการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อ นั่งแบบนี้ จะมีผลให้เนื้อหนังและเอ็นไม่ขด แม้นั่งนานทุกขเวทนาก็จะไม่เกิด การบำเพ็ญภาวนาทางจิตใจก็จะได้ผล

การนั่งขัดสมาธิเพชร คือ การนั่งขัดสมาธิโดยคู้เข่าทั้งสองข้าง เอาฝ่าเท้าทั้งสองขัดหรือไขว่ขึ้น วางบนหน้าขาท่านั่งขัดสมาธิแบบนี้ต้องใช้การฝึกหัดให้เกิดความชำนาญโดยการหัดนั่งขัดสมาธิราบหรือขัดสมาธิสองชั้น ได้ชำนาญแล้ว

วิธีฝึกหัด ให้นั่งลง บนพื้นปล่อยให้ขาพักอยู่ตรงหน้าแล้วจึง ค่อยดึงขาซ้ายงอทำมุมฉากกับร่างกาย ใช้ส้นเท้าซ้ายนั้นพักอยู่บนพื้น แล้วจับ เท้าขวาขึ้นวางบนต้นขาซ้ายให้ส้นเท้าขวาชิดกับหน้าขา อย่าให้เท้าขวาเป็นที่ทรมาน หรือ อึดอัด ขยับเท้าซ้ายที่งออยู่ให้เข้ามาชิดตัว ยกข้อเท้าซ้ายขึ้นแล้ววาง หลังมือซ้ายลงบนต้นขาขวาให้ส้นเท้าจรดกับหน้าขาขวา เมื่อขัดสมาธิแบบนี้ได้แล้วยืดกายท่อนบนให้ตรงแบบนั่งขัดสมาธิราบ นั่งขัดสมาธิแบบนี้เรียกว่านั่ง"ขัดสมาธิเพชร"หรือเรียกว่า"นั่งท่าดอกบัว"(ปัทมาสนะ)ใช้นั่งบริกรรมภาวนาหรือปฏิบัติโยคะ

ผลของการฝึกสมาธิ

1.การฝึกสมาธิช่วยให้สมองทำงานอย่างเป็นระเบียบ

ในระหว่างการฝึกจิตโดยสมาธิวิธีสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา ทำงานเป็นระเบียบจิตมีความตื่นตัวสูงในขณะที่ร่างกายได้รับการพักลึก

เอกสารอ้างอิง : Babquel Electroencephalography and Clinical Neurophysiology 33(1972) : 454

2.การฝึกสมาธิเพิ่มอัตราการเจริญของเซาว์ปัญญา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผลการวิจัยในกลุ่มนักเรียนในประเทศ Netherland ในช่วงเวลา 1 ปี แสดงให้เห็นว่ามีการเจริญเตอบโตของเชาว์ปัญญาอย่างเห็นได้ชัดในกลุ่มนักเรียนที่ฝึกจิตเมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนที่ไม่ได้ฝึกจิต

เอกสารอ้างอิง : Andres S.Tjoa,Wsome Evidence That the Practic of Trascendental Maditation Increases Intelligence as Measured by Psychological Test "Scientific Research on Transcendental Meditation : Collected Paper Vol.1,ed.David W.Orme Johnson,Lawrence H.Domash,and John T.Farrow(Los Angerles : MIU Press,1974)

3.การฝึกสมาธิบรรเทาอาการนอนไม่หลับ

การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาการนอนไม่หลับ นอนหลับได้เร็วขึ้นมาก ซึ่งเป็นการฝึกจิตแบบง่ายๆและมีประสิทธภาพในการบรรเทาอาการนอนไม่หลับ โดยไม่มีผลเสียต่อร่างกายในด้านอื่นๆ

เอกสารอ้างอิง : Donald E.Miskiman, "The Effect of the Stranscendental Meditation Technique on Compensatory Paradoxical Sleep",(University of Ablerta,Edinon,Alberta,Canada).

4.การฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มภูมิต้านทานโรค

ในการสำรวจผู้ฝึกจิตด้วยสมาธิ 408 คน ด้วยความทุกข์ทรมานจากโรคติดเชื้อมากกว่า 70%รายงานจำนวนโรคติดเชื้อที่ลดน้อยลงต่อปี แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิทำให้ระบบต้านทานโรคแข็งแกร่งขึ้นซึ่งเป็นระบบสำคัญที่ช่วยให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง : Frank Papentin,"Self-Purification of the Oganism and Transcendental Meeditation : A Pilot Study ",Scientific Research on Transcendental Meditation : Collected Paper Vol.1,ed.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Thai massage ศาสตร์มหัศจรรย์แห่งการบำบัด

การแพทย์แผนไทยได้รับการยอมรับว่าเป็น1ใน10สาขาของภูมิปัญญาไทย และการนวดไทยก็จัดเป็นการบำบัดรักษาวิธีหนึ่งที่ทรงประสิทธิภาพ ได้รับการสืบทอดมายาวนานแต่ไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัด เชื่อว่าเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ จนมีหลักการและวิธีการที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ประวัติของการนวดไทยพอประมวลโดยสังเขปได้ดังนี้

หลักฐานที่เก่าแก่ที่สุดคือหลักศิลาจารึกสมัยสุโขทัยได้กล่าวถึงการปลูกสมุนไพรและการรักษาโดยการนวด

สมัยอยุธยา สมัยพระบรมไตรโลกนาถ มีหลักฐานการออกกฎหมาย ตราสามดวง ระบุว่าให้มีการแบ่งส่วนราชการ เป็นข้าราชการในกรมหมอนวดขวาและซ้าย

สมัยกรุงรัตนโกสินทร์

รัชกาลที่1 ทรงโปรดเกล้าฯให้ปฏิสังขรณ์วัดโพธาราม รวบรวมความรู้เกี่ยวกับการแพทย์และตำรายาสมุนไพรจารึกไว้รอบอุโบสถ และหล่อรูปปั้นฤาษีดัดตนไว้ให้ประชาชนศึกษา

รัชกาลที่3 ทรงโปรดเกล้าฯให้รวบรวมสรรพวิชาไว้ที่วัดโพธาราม มีจารึกแผนภาพนวด60 ภาพบนแผ่นศิลาประดับบนผนังศาลารายและเสาภายในวัดโพธิ์และโปรดให้หล่อรูปปั้นฤาษีดัดตนเพิ่มจนครบ80ท่าพร้อมเขียนคำโคลงอธิบาย

รัชกาลที่5 ทรงโปรดให้มีการชำระพระคัมภีร์แพทย์ทั้งมวลให้ถูกต้องรวนทั้งคัมภีร์แผนนวดและฤาษีดัดตน เรียกตำราฉบับนี้ว่า " ตำราแผนนวดฉบับหลวง "

รัชกาลที่ 6 การแพทย์แผนตะวันตกเข้ามาในสังคมไทย การนวดจึงหมดบทบาทจากราชสำนัก กรมแพทย์หลวงถูกยุบ หมอหลวงที่เคยรับราชกาลอยู่ ต้องออกมาประกอบอาชีพส่วนตัว แต่ยังทรงโปรดเกล้าฯให้ตราพระราชบัญญัติการแพทย์ พ.ศ. 2466 ระบุให้การนวดอยู่ในนิยามของการประกอบโรคศิลปะ

รัชกาลที่ 7 มีกฎเสนาบดี พ.ศ. 2472 ระบุให้มีสาขาการนวดในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ

พ.ศ. 2475 มีการก่อตั้งสมาคมแพทย์แผนโบราณแห่งประเทศไทย มีการสอนและบริการนวดในสมาคมเป็นครั้งแรก

รัชกาลที่ 8 ทรงโปรดเกล้าฯให้ตรา พ.ร.บ. ควบคุมการประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. 2479 โดยมิได้รวม สาขาการนวดเข้าไปในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ

ต่อมาในรัชกาลปัจจุบัน พ.ศ. 2542 ทรงโปรดเกล้าฯให้ตรา พ.ร.บ. การประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. 2542 ซึ่งมีเนื้อหาที่เอื้อต่อการพัฒนาการแพทย์แผนไทยมากขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พ.ศ. 2544 มีประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องการเพิ่มประเภทการนวดไทยในสาขาการแพทย์แผนไทยทำให้การนวดไทยเป็นประเภทหนึ่งของการประกอบโรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนไทย (เดิมการประกอบโรคศิลปะของการแพทย์แผนไทย มี 3 ประเภท คือ เภสัชกรรม ผดุงครรภ์ และเวชกรรม ซึ่งการนวดไทยเป็นสาขาหนึ่งของเวชกรรม)ซึ่งจะทำให้ต้องมีการขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนไทยประเภทการนวดไทยตามมา (ที่มา พิศิษฐ์ เบญจมงคลวารี : นวดไทยเพื่อสุขภาพ เล่ม 1 : กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน,2545/ภก.ยงศักดิ์ ตันติปิฎก มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา)

แม้ว่าการนวดไทยจะมีประวัติความเป็นมายาวนานจากอดีตถึงปัจจุบัน แต่หากจะมีใครสักคนถามว่าการนวดไทยคืออะไร หรือหมายถึงอะไร คงเป็นเรื่องที่อธิบายได้ลำบากเพราะเป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไป แต่เคยมีผู้ได้อธิบายความหมายของการนวดดังนี้

ความหมายของการนวด

การนวด หมายถึง การสัมผัสต่อร่างกายโดยใช้ส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น นิ้วมือ สันมือ เข่า ศอก เท้า หรืออุปกรณ์ต่างๆ(ไม้กดท้อง นมสาว กะลาเพื่อช่วยให้น้ำหนักได้มากขึ้น หรือใช้นวดตัวเอง) มีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรเทาความไม่สบาย ทำให้ความรู้สึกทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ดีขึ้น รวมถึงความรู้สึกทางจิตใจ ทั้งยังไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต(ร่างกาย,จิตใจ,ความรู้สึก)

จากความหมายของการนวดข้างต้น การนวดไทยแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. สายราชสำนัก (Thai Royal Massage) คือ การนวด สำหรับเจ้านายชั้นสูงในราชสำนัก โดยใช้นิ้วมือในการนวด และควบคุมน้ำหนักในการนวด ไม่มีการใช้เท้าและอุปกรณ์อื่นในการนวด

2. สายเชลยศักดิ์ (Thai Traditional Massage) หรือการนวดแบบทั่วไปใช้ส่วนต่างๆของร่างกาย ร่วมทั้งอุปกรณ์ต่างๆในการนวด การนวดไทยทั้ง 2 ประเภทมีข้อแตกต่างกันดังนี้

- หมอนวดแบบราชสำนัก ต้องมีกิริยามารยาทเรียบร้อย เดินเข่าเข้าหาผู้ป่วย ไม่หายใจรดผู้ป่วย ขณะทำการนวดต้อง หันหน้าตรง ไม่ก้มหน้าหายใจรดผู้ป่วย และไม่เงยหน้าจนเป็นการไม่เคารพ ส่วนหมอนวดแบบทั่วไป มิได้เพ่งเล็งถึงเรื่องเหล่านี้ แต่มีลักษณะการนวด เป็นกันเองกับผู้ป่วยมากกว่า บางครั้งจึงอาจดูไม่สำรวมและระวังตัวมากนัก(การถ่ายทอดวิชาทางสายราชสำนักจะทำโดยเคร่งครัดเพราะเป็นการนวดที่ใช้ในพระราชวัง ดังนั้นท่าต่างๆในการนวดจึงได้รับการพัฒนา ให้สุภาพและมักนวดด้วยนิ้วมือเท่านั้นเพื่อให้สามารถควบคุมน้ำหนักการนวดไม่ให้มากเกินไป และไม่ให้เป็นที่ล่วงเกินต่อพระมหากษัตริย์และพระราชวงศ์ จนมีคำกล่าวว่า “แม้เพียงลมหายใจก็ไม่ให้แตะต้องพระวรกาย”โดยมีองศามาตราส่วน ของการนวดที่ไม่ประชิดตัวมาก และจะหันหน้าตรงไป ไม่ก้มหน้าหายใจรดพระองค์ และไม่เงยหน้าจนเป็นการไม่เคารพ)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- หมอนวดแบบราชสำนัก จะไม่เริ่มนวดฝ่าเท้า นอกจากจำเป็นจริงๆมักเริ่มนวดตั้งแต่ใต้เข่าลงมาข้อเท้า ส่วนหมอนวดแบบทั่วไปจะเริ่มนวดฝ่าเท้าหมอนวดแบบราชสำนัก จะใช้เฉพาะมือ คือ นิ้วหัวแม่มือและปลายนิ้วอื่นๆและอุ้งมือในการนวดเท่านั้น และไม่ใช้การนวดคลึงในขณะกด (นวด) แขนจะต้องเหยียดตรงเสมอ(องศามาตราส่วน)ส่วนหมอนวดแบบทั่วไป มิได้คำนึงถึงท่าทางของแขน ว่าจะตรงหรือไม่

- หมอนวดแบบราชสำนัก ทำการนวดผู้ป่วยซึ่งอยู่ในท่านั่ง นอนหงายหรือตะแคงเท่านั้น ไม่มีการให้ผู้ป่วยนอนคว่ำเลย แต่การนวดแบบทั่วไปมีการให้ผู้ป่วยนอนคว่ำด้วย

- หมอนวดแบบราชสำนัก ไม่ใช้การดัดงอข้อส่วนใดของร่างกายด้วยกำลังแรงและไม่มีการนวดโดยใช้เท้า เข่า ข้อศอก ฯลฯ แต่การนวดแบบทั่วไปไม่งดเว้นการปฏิบัติดังกล่าว และอาจมีหมอนวด 2 คนช่วยกันนวดในขณะเดียวกันต่อผู้ป่วย 1 คน

- หมอนวดแบบราชสำนัก ต้องการทำให้เกิดผลต่ออวัยวะและเนื้อเยื่อที่อยู่ลึกๆโดยการเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และเพิ่มการทำงานของเส้นประสาทในกรณีนี้หมอนวดจะต้องมีความรู้ทางกายวิภาคศาตร์เชิงปฏิบัติการอย่างดีพอสมควร สำหรับหมอนวดแบบทั่วไป หวังผลโดยตรงจากการกดนวดเป็นส่วนใหญ่และจากการนวดคลึงเป็นครั้งคราว ซึ่งการไม่ระมัดระวังจุดสำคัญตาม ความรู้ทางกายวิภาคศาตร์ดีพออาจเกิดอันตรายได้

แต่อย่างไรก็ตามการนวดไทยที่เป็นศาตร์และศิลป์ทั้งสองประเภท ก็มีเสน่ห์และความเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง จะต่างกันก็ตรงที่ส่วนของร่างกายที่ใช้ในการนวดเท่านั้น ข้อที่เหมือนกัน คือ การเรียนรู้อย่างแตกฉานถึงเส้นประธานสิบ (เส้นเอ็นหลัก 10 เส้น ของร่างกายที่มีผลทำให้เกิดโรคที่สามารถบำบัดรักษาได้ด้วยการนวด)หมอนวดที่มีฝีมือจะวัดกันที่ “รสมือ”ซึ่งหมายถึงการลงน้ำหนักมือนั้นเอง การลงน้ำหนักมือ และจุดสำคัญตามเส้นประธานสิบ ตามส่วนอวัยวะต่างๆที่เส้นพาดผ่าน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การนวดบรรลุผล ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการนวดเพื่อผ่อนคลาย(สุขภาพ)หรือการนวดเพื่อรักษา(การใช้นิ้วมือจะลงจุดได้แม่นยำกว่าส่วนอื่นๆ)

ว่าถึงเรื่องของน้ำหนักมือแล้ว ต้องนับว่าการนวดไทยนับเป็นศิลปะ และภูมิปัญญาของเราอย่างแท้จริงเพราะถึงแม้ชาวต่างชาติที่เข้ามาเรียนการนวดไทย หรือการเปิดสอนการนวดไทยตามประเทศต่างๆที่เปิดโดยชาวต่างชาติ กระทั่งชาวต่างชาติที่ศึกษาเรื่องของการนวดไทย จากตำราการนวดไทยที่ได้รับความนิยมและถูกแปลไปหลายภาษาก็ยังไม่เก่งเหมือนหมอของเราชาวไทยเพราะหมอที่เก่งๆของเราทั้งสองสายจะมีการแต่งรสมือทั้ง 3 ระดับได้อย่างดีเยี่ยมทั้งการลงน้ำหนักแต่ละรอบและจังหวะการลงน้ำหนักมือ ทำให้เรื่องการนวดไทยยังต้องยกให้ชาวไทยซึ่งเป็นเรื่องที่คนในชาติควรภาคภูมิใจ และร่วมกันสืบสานและพัฒนาภูมิปัญญาด้านนี้สืบไป ไม่ให้เอกลักษณ์นี้ใครมาตามได้ทัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นอกจากเรื่องน้ำหนักมือ ยังมีสิ่งที่ทำให้การนวดไทยได้รับความนิยมเป็นอย่างยิ่ง เพราะการนวดไทยได้รับความนิยมเป็นอย่างยิ่งเพราะการนวดซึ่งเป็นการสัมผัสร่างกายกันโดยตรง ระหว่างผู้ที่ทำการนวด และผู้ถูกนวดนั้นผู้ถูกนวดสามารถที่จะรับความรับความรู้สึกที่ถูกถ่ายทอดมาจากจิตใจผู้นวดได้(Touch Therapy) และโดยพื้นฐานนิสัยที่เป็นวัฒนธรรมที่แข็งแรงของเราชาติไทยเป็นชาติที่มีความโอบอ้อมอารีย์ มีจิตใจที่ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข บ้านเมืองที่สงบสุข อาหารการกินบริบูรณ์ มีอิสระในการใช้ชีวิต ทำให้เรายิ้มได้เต็มที่ยิ้มมาจากใจ จนได้รับการขนานนามว่า"สยามเมืองยิ้ม"คนไทยจึงชอบช่วยเหลือกัน อารีอารอบ อย่างที่ชาติอื่นยากจะเหมือน จิตใจนี้ถ่ายทอดไปในงานการบริการทุกด้าน รวมถึงการนวดนี้ถ่ายทอดลงไปในสัมผัส นวดเพื่ออยากให้คนสบาย ตั้งใจนวดเพื่อรักษาให้หายจากโรคด้วยจรรยาบรรณและจิตใจอันสูงส่ง เมืองไทยจึงยังเป็นเมืองที่มีเสน่ห์ดึงดูดในสายตาของนักท่องเที่ยวและการนวดไทยจึงได้รับความนิยม มาโดยตลอดทั้งจากชาวไทยและนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ

แต่สิ่งที่ทำให้การนวดไทยได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายอย่างยิ่งในปัจจุบัน ก็ด้วยเหตุผลบางประการในข้างต้นแต่กระแสการใส่ใจสุขภาพของชาวโลก ที่หันมาสนใจแนวธรรมชาติบำบัด เป็นเหตุผลที่สำคัญที่สุด เพราะโดยคุณค่าของการนวดไทยทุกด้าน เป็นสิ่งที่เป็นสาระเพียงพอที่จะทำให้ธุรกิจการนวดไทยขยายตัวอย่างรวดเร็ว

คุณค่าของการนวดไทย

ด้านจิตใจและสังคม

การนวดไทยเป็นภูมิปัญญาไทยที่สั่งสมสืบทอดมาเป็นเวลาช้านาน เป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลที่อบอุ่นในระหว่างคนในครอบครัวด้วยสื่อสัมผัสแห่งความเอื้ออาทร และเป็นวิทยากรที่สามารถพึ่งตนเองได้ในชุมชน

ด้านสุขภาพกาย

การนวดไทยเกิดผลดีต่อสุขภาพกายในแง่ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาโรค และการฟื้นฟูสมถรรถภาพ การนวดไทยยังเกิดผลดีต่อระบบต่างๆของร่างกาย ทำให้อวัยวะของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นด้วย

ด้านการส่งเสริมสุขภาพ

การนวดเสมือนยาอายุวัฒนะ เพราะทำให้เพิ่มการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองทั่วร่างกาย ซึ่งจะทำให้เนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆได้รับสารอาหารและออกซิเจนจากเม็ดเลือดแดงได้ดีขึ้น ในขณะเดียวกันก็ช่วยถ่ายเทของเสียและท็อกซินได้ดีขึ้นด้วย นอกจากนี้การนวดอาจจะมีผลต่อระบบต่อมไร้ท่อซึ่งหลั่งฮอร์โมนต่างๆที่ทำให้อวัยวะต่างๆทำงานตามปกติ สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นผลให้อายุยืนยาวในทางอ้อม

ด้านการป้องกันโรค

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การนวดที่ค่อนข้างรุนแรงจะมีผลกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย สำหรับผู้ที่ต้องนอนอยู่บนเตียงเป็นเวลานานๆการนวดป้องกันการเกิดแผลกดทับตามส่วนที่ผิวหนังหุ้มกระดูกอยู่ การนวดบริเวณบ่าและคอจะช่วยป้องกันอาการปวดศีรษะได้ การนวดบริเวณหลังและขาก่อนประจำเดือนจะมาช่วยป้องกันการปวดประจำเดือนได้

ด้านการรักษาโรค

การนวดไทยสามารถใช้ในการลดอาการปวด แก้เคล็ด ขัด ยอก ลดการอักเสบ และลดการติดขัดของกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อ

การนวดไทยสามารถคลายเครียด แก้เป็นลม ลดอาการจุกเสียด แก้ท้องผูก ช่วยให้มดลูกกลับเข้าสู่ตำแหน่งเดิมได้ง่ายขึ้น(มดลูกเข้าอู่)

ด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพ

การนวดไทยช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตฟื้นตัวเร็วขึ้น ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กพิการ และฟื้นฟูสมรรถภาพทางเพศได้

ระบบไหลเวียนโลหิต

ช่วยให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น ทำให้บริเวณที่นวดอุ่นขึ้น ลดอาการบวม

ระบบกล้ามเนื้อ

ทำให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น ขจัดของเสียในกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อได้ดีขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อเมื่อยล้าน้อยลงหลังการใช้งาน ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ลดอาการเกร็ง ลดปวด ทำให้ผังผืดที่เกิดในกล้ามเนื้ออ่อนตัว ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้น

ระบบประสาท

ช่วยกระตุ้นให้สมองกระปรี้กระเปร่าจาการที่มีเลือดไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น

การนวดอาจส่งผลต่อสมองโดยผ่านตัวรับความรู้สึกที่ผิวหนัง(Sensory Receptor)

การนวดอาจส่งผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ(Autonomic Nervous System) ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆที่อยู่นอกอำนาจจิตสำนึก ทำงานได้อย่างมีดุลยภาพมากขึ้น

ระบบหายใจ

การนวดช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ทำให้หายใจเข้าและออกได้ลึกขึ้น ช่วยเพิ่มการนำเข้าออกซิเจนสู่ร่างกาย

ระบบทางเดินอาหาร

การนวดช่วยเพิ่มความตึงตัวของทางเดินอาหาร ช่วยให้กระเพาะอาหารและลำไส้บีบตัว ทำให้เจริญอาหาร ท้องไม่อืดเฟ้อ

ระบบผิวหนัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การนวดทำให้เลือดไปเลี้ยงที่ผิวหนังมากขึ้น ทำให้ผิวหนังเต่งตึง การนวดทำให้แผลเป็นอ่อนตัวหรือเล็กลงไปได้

จะเห็นได้ว่าประโยชน์ของการนวดไทย มีนานัปการ กอรปกับรัฐบาลที่ช่วยทำการตลาดของการท่องเที่ยวในเชิงรุก ทุกวันนี้จึงนับเป็นยุคทองของธุรกิจที่มีการนวดไทยเข้าไปเกี่ยวข้อง แต่สิ่งหนึ่งที่เป็นกังวลและอยากฝากไว้คือ การทำให้การนวดไทยลดค่าความสำคัญ และนำเจตนารมณ์ของบรรพบุรุษไปใช้ในทางที่ผิด อันนำซึ่งความเสื่อมเสียต่อภูมิปัญญาของชาติ ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม อยากให้ร่วมกันธำรงรักษา หาไม่ก็อย่าทำลาย เพราะมหัศจรรย์ Thai Massage ภูมิปัญญาไทย...พัฒนาชาติ

การลงจังหวะนิ้วมือในการนวด

จังหวะในการลงน้ำหนักแต่ละครั้ง มี 3 จังหวะ คือ

หน่วง เป็นการลงน้ำหนักเบา เพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อรู้ตัว ไม่เกร็งรับกับการนวด

เน้น ลงน้ำหนักเพิ่มขึ้นบนตำแหน่งที่ต้องการกด

นิ่ง ลงน้ำหนักมาก และกดนิ่งไว้พร้อมกับกำหนดลมหายใจสั้นยาวตามต้องการ

รัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมการส่งออกธุรกิจบริการนวดแผนโบราณ เนื่องจากเห็นว่าเป็นธุรกิจที่มีศักยภาพ และได้รับความนิยมจากชาวต่างประเทศ ในขณะที่ชาวต่างประเทศก็สนใจเรียนนวดไทย และมีการเปิดสำนักสอนการนวดไทยในต่างประเทศโดยชาวต่างประเทศ รวมทั้งมีการเขียนหนังสือการนวดไทยออกเผยแพร่เป็นภาษาต่างประเทศด้วย

การนวดไทย หรือบางครั้งเรียกว่าหัตถเวชหรือหัตถศาตร์การนวดไทยเป็นทั้งศาตร์และศิลป์ที่มีการพัฒนามาเป็นลำดับในขณะเดียวกันก็มีการแลกเปลี่ยนและเรียนรู้จากวัฒนธรรมหลักอื่นๆ เช่นวัฒนธรรมอินเดีย ดังที่พบว่าเส้นประธานสิบ จำนวน 5 เส้น คือ อิทา ปิงคลา สุมนา กาลทารี และ สิกขินี ตรงกับชื่อทางเดินพลังกุฑาลิณีในโยคะศาตร์อีกทั้งฤาษีดัดตนบางท่าก็มีส่วนคล้ายกับอาสนะโยคะ ส่วนการแลกเปลี่ยนกับการแพทย์จีน ทฤษฎีจิงลั่วของจีนอาจมีอิทธิพลต่อหลักการนวดไทยไม่มากก็น้อย และการถ่ายเทแลกเปลี่ยนศาตร์และศิลป์การนวดไทยและจีน อาจมีมาแล้วในประวัติศาตร์อันยาวนานของทั้งสองชาติ

การนวดไทยได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับวัฒนธรรมหลักอื่นๆที่สำคัญคือ วัฒนธรรมอินเดีย ดังที่พบว่าชื่อของเส้นประธานทั้งสิบบางเส้นเช่น เช่นเส้นอิทา เส้นปิงคลา และเส้นสุมนา เป็นต้น มีชื่อเช่นเดียวกับ นาฬี ซึ่งเป็นช่องที่ลมปราณและพลังกุณฑลินีไหลผ่านตามทฤษฎีโยคะศาตร์ อีกทั้งท่าฤาษีดัดตนบางท่าก็มีส่วนคล้ายคลึงกับอาสนะโยคะเป็นอย่างมาก

ในกรณีหากแต่มีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้การนวดไทยได้รับความนิยมอย่างสูงในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นกระแสความสนใจในสุขภาพแนวธรรมชาติของคนทั่วโลก รัฐบาลมีนโยบายส่งเสริม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การส่งออกทางธุรกิจบริการนวดแผนโบราณเนื่องจากเห็นว่าเป็นธุรกิจที่มีศักยภาพ และได้รับความนิยมจากชาวต่างประเทศ ในขณะที่ชาวต่างประเทศก็สนใจเรียนนงวดไทย และมีการเปิดสำนักสอนการนวดไทยในต่างประเทศโดยชาวต่างประเทศ รวมทั้งมีการเขียนหนังสือการนวดไทยออกเผยแพร่เป็นภาษาต่างประเทศด้วย

ซาวน่ามีหลักการอยู่ที่การใช้อิทธิพลความร้อน-ความเย็น มาสร้างความฉับไวของอวัยวะภายในทุกส่วน เป็นการเสริมสุขภาพที่ดีวิธีหนึ่งถ้าใช้อย่างถูกวิธี แต่ทั้งนี้ยังมีผู้คนจำนวนมากที่เข้าใจบทบาทของการอบไอน้ำวิธีเหล่านี้ไปผิดๆ พลอยทำให้ใช้ผิดไปด้วยนอกจากจะไม่เกิดผลแล้วยังทำให้ร่างกายอ่อนเปลี้ย เช่น การพยายามอบอยู่นานๆเพื่อลดความอ้วน หรือบางคนต้องการให้ผิวหนังเต่งตึงด้วยการอบซาวน่านี้

ผลจากการเข้าใจที่ผิดๆนี้จึงทำให้ร่างกายได้รับความเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย และง่วงเหงาหาวนอน อันล้วนเป็นผลมาจากอิทธิพลของผลสืบเนื่องมาจากความร้อน ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้า เลือดคั่งตามผิวกาย ประสาทซึมเซา ส่วนในเรื่องของการหวังจะลดน้ำหนักด้วยการรีดน้ำหรือไขมันออกจากตัวด้วยการอบร้อนนานๆก็ไม่เป็นผลจริงแต่อย่างใด น้ำหนักตัวของคนอบความร้อนนานๆอาจจะลดจริง เพราะเหงื่อที่ออก แต่น้ำหนักตัวก็จะกลับคืนมาทันทีเมื่อเจ้าตัวดื่มน้ำเข้าไปทดแทน

แท้จริงแล้วบทบาทของการลดน้ำหนักด้วยการอบซาวน่า ก็อยู่การปรับสมดุลการทำงานของฮอร์โมนต่างๆในร่างกาย ปรับกระบวนการเคมีของเซลล์ทั่วร่างกายให้ระบบเสริมสร้าง และระบบย่อยสลายอาหารเข้าสู่สมดุลใหม่ การอบความร้อนที่ถูกต้องจึงควรตั้งอยู่บนหลักการของการใช้ความร้อนเย็นดังนี้

- ให้อบซาวน่านานครั้งละประมาณ 3-5 นาที อาศัยไอน้ำร้อนที่ได้มาจากการรดน้ำลงบนก้อนหินที่ตั้งอยู่เหนือเตาร้อนไอน้ำจะพาความร้อนกระจายไปทั่วห้องอบ จะอยู่ในท่านั่งหรือนอนก็ได้ และควรรดน้ำให้ไอน้ำอบอวลอยู่ในห้องสม่ำเสมอ
- จากนั้นก็ให้ออกจากห้องอบ แล้วจุ่มตัวลงในสระน้ำเย็น 1-2 นาที ซึ่งศูนย์สุขภาพที่มาตรฐานจะต้องมีสระน้ำเย็นที่ว่านี้ และน้ำเย็นควรมีอุณหภูมิประมาณ 13-18 องศาเซลเซียส มิใช่น้ำเย็นปกติที่เปิดจากก๊อก ซึ่งจะมีอุณหภูมิเพียง 25 องศา อันจะไม่ก่อปฏิกิริยาแก่ร่างกายในการกระตุ้นเร้าอวัยวะภายในได้เต็มที่เท่าที่ควร ศูนย์บริการสุขภาพในไทยจำนวนมาก ขาดสระน้ำเย็นมาตรฐานเช่นนี้ จะมีก็เพียงสระน้ำเย็นปกติที่ใส่เครื่องน้ำวน หรือไปเน้นที่ความหรูหราของตัวสระ ซึ่งไม่ก่อเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- เสร็จจากความเย็น 1-2 นาที แล้วให้กลับเข้าไปในห้องอบซาวน่าอีกแล้วก็กลับมาแช่สระน้ำเย็นอีก กลับไปกลับมาเช่นนี้สัก 3 รอบ โดยจบลงด้วยน้ำเย็น แล้วจึงอาบน้ำฝักบัวเย็นแล้วถูตัวด้วยผ้าขนหนูแรง

ในประเทศเมืองหนาว บางที่จะมีห้องหลังคาเปิดอีกห้องหนึ่ง ที่เปิดให้ความเย็นจากภายนอกเข้ามาอย่างเต็มที่ เมื่อออกจากห้องอบซาวน่า ก็อาจจะเลือกเดินเข้าไปในห้องหลังคาเปิดดังกล่าว เพื่อรับอากาศที่หนาวเย็นมากระตุ้นร่างกาย ห้องนี้หากในฤดูที่มีหิมะโปรยปราย ผู้อบซาวน่าจะกระโจนลงไปคลุกหิมะอย่างสนุกสนาน นอกจากจะได้รับความเย็นมากระตุ้นร่างกายแล้ว ยังได้ปลดปล่อยความตึงเครียดได้อย่างเต็มที่อีกด้วย

โครงสร้างโดยทั่วไปของห้องอบซาวน่า

1. ส่วนใหญ่ทำด้วยไม้สน หรือไม้สนฟินแลนด์ มีกลิ่นหอม ทนต่อความร้อนและดูดความร้อนได้น้อย มีที่นั่งเป็นโครงไม้ระแนงวางเป็นชั้นซ้อนกันติดผนัง มีระบบกันความร้อนเพื่อมิให้ความร้อนรั่วไหลออกไปสู่ภายนอก
2. พื้นที่ภายในจะมีขนาดใหญ่ไม่เกิน 16 ตรม. จำนวนคนในการเข้าอบขึ้นอยู่กับขนาดของห้อง แต่ส่วนใหญ่จะไม่เกิน 6-7 คน ความสูงของห้อง 2.1-2.4 ม.
3. อุณหภูมิภายในห้องที่เหมาะสมคือ 160-200 F หรือ 71-93 C ความชื้นสัมพัทธ์ภายในไม่ควรเกิน 30 %
4. การให้ความร้อนต่อหินที่กระจายความร้อน คือ หินแกรไนท์ นิยมใช้เตาไฟฟ้ามากกว่าเตาแก๊ส เพราะสะดวกที่สุดในการติดตั้ง และทำความสะอาด
5. การติดตั้งระบบไฟฟ้าและปุ่มสัญญาณตลอดจนสวิทช์ต่างๆ จะติดตั้งบนผนังห้อง ระบบการให้แสงสว่างจะใช้ไฟที่มีแสงอ่อนๆ เช่น หลอดทังสเตน ควรมีการติดตั้งปุ่มสัญญาณติดต่อกับห้องปฐมพยาบาลด้วย ผนังที่ติดตั้งระบบไฟฟ้าควรติดตั้งที่ประตูและอยู่ใกล้เตาเผาหิน
6. ที่ตั้งห้องซาวน่าควรอยู่ใกล้กับห้องอาบน้ำ เพื่อสะดวกในการเข้าอาบน้ำเย็นและน้ำอุ่น ภายในห้องอาบน้ำควรเป็นฝักบัวแรงเพื่อช่วยในการสูบฉีดโลหิต ควรอยู่ใกล้บริเวณเปลี่ยนเสื้อผ้า แต่งตัว และควรอยู่ใกล้กับห้องปฐมพยาบาลด้วย

วัสดุที่ใช้ประกอบโครงสร้างห้องอบซาวน่า

1. พื้นห้อง อาจเป็นแผ่นไฟเบอร์กลาสด้าน หรือแผ่นวัสดุเคลือบไม่มีรอยต่อสามารถกันน้ำได้ไม่ลื่น การใช้เซรามิคก็นับว่าดี แต่ว่าจำเป็นต้องเชื่อมรอยต่อให้สนิทเพื่อกันน้ำซึม ส่วนการใช้พื้นไม้ก็เป็นที่นิยมกันทั่วไป แต่มีข้อเสียว่าเมื่อเปียกน้ำจะทำให้ลื่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และไม้จะเป็นตัวเก็บกลิ่นได้เร็วและอยู่ทน ยากแก่การทำความสะอาด ไม้ที่ใช้จะต้องดูดความร้อนได้น้อย นิยมใช้ไม้สน,ไม้สนฟินแลนด์

2. ผนัง จะวางเคร่าไม้ทางนอน ไม้ที่ใช้จะต้องมีคุณภาพดีไม่มีตำหนิ มีความต้านทานต่อความร้อนสูง ไม่บิดโค้งหรืององ่าย และไม้จะต้องผ่านกรรมวิธีอบ ผึ่งเรียบร้อยแล้ว โดยไม้ที่นิยมใช้จะเป็นไม้เนื้ออ่อน เพราะจะดูดความร้อนได้น้อยและต้านทานความร้อนสูง ได้แก่ 1"X 6" ตีเข้าลิ้นตามแนวตั้งเพื่อให้รอยต่อสนิท ป้องกันความร้อนรั่วไหลภายในบุฉนวนกันความร้อน ซึ่งฉนวนที่ดีต้องกันความร้อนไม่ให้รั่วไหลสู่ภายนอกได้ วัสดุที่ใช้ทำฉนวนมี 2 ชนิด คือ –แผ่นไฟเบอร์กลาส ซึ่งทำจากแผ่นใยแก้ว

- แผ่น ROCK WOOL ซึ่งทำจากเศษหินเล็กๆนำมาปั่นรวมกันเข้าเป็นผืน

ซึ่งจะอ่อนตัวและนิ่มกว่าไฟเบอร์กลาส

3. ที่นั่ง ทำด้วยไม้เช่นเดียวกับผนัง ความกว้างของที่นั่งประมาณ 45-60 ซม. ใช้โครงไม้ขนาด

2" x 2",2" x 3",2" x 4" ตีเว้นช่องระแนวห่างกันประมาณ ½" เพื่อระบายอากาศ การติดตั้งอาจไม่ใช้ไม้คำยันติดกับผนัง หรือทำเป็นชั้นลอยติดผนังเลยก็ได้

การจัดวางที่นั่งภายใน SAUNA

การจัดวางที่นั่งอาจจัดได้หลายวิธี เช่นรูปตัว U หรือตัว L ก็ได้แต่ในกรณีที่จัดเป็นแนวชิดผนังด้านเดียว ความยาวของที่นั่งจะต้องไม่น้อยกว่า 1.80 เมตร เพื่อให้ผู้อบซาวน่าสามารถเหยียดนอนได้อย่างสบาย

การจัดห้อง FITNESS

ลักษณะของห้อง
- ห้องบริหารร่างกายส่วนใหญ่มักจะเป็นห้องโล่งกว้าง มีส่วนบริหารร่างกายเดี่ยวและส่วนรวม ภายในมักจัดวางเครื่องมือ อุปกรณ์บริหารร่างกายไว้ชิดผนัง ส่วนใหญ่เป็นห้องโถงโล่ง ไม่มีสิ่งกีดขวาง ผนังติดกระจกเงารอบด้านเพื่อให้เห็นท่าประกอบการบริหาร มีราวจับยึดสูง 1.00 ม.

บรรยากาศ
- เน้นความโล่งกว้าง ลักษณะเป็นโรงยิม สนามกีฬาในร่ม

สี(SCHEME)
- เน้นโทนอบอุ่น และให้ดูสดใสด้วย เช่น สีน้ำตาล ฟ้าอ่อน เหลือง ฯลฯ

พื้น(FLOOR)
- มักใช้พื้นผิวอ่อนนุ่ม เช่นพรม หรือพรมอัด แต่ในบางส่วนที่ต้อนรับน้ำหนักมากๆเช่นที่วางอุปกรณ์ WEIGHT จะใช้เป็นพื้นแข็งรองรับ เช่นเดียวกับโรงยิม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผนัง(WALL)	- ส่วนใหญ่ใช้กระจกเงา เพื่อให้การมองเห็นท่ากายบริหาร
เพดาน(CEILING)	- ควรมีแสงสว่างอย่างเพียงพอ มักใช้แสง DAY LIGHT หรือ FLUORESCENT
อุณหภูมิ	- ควรมีการปรับอากาศ และระบายอากาศที่ดี
อุปกรณ์ต่างๆ	- มักใช้เครื่องที่เป็นมาตรฐานสากลโดยทั่วๆไปเช่นเครื่องวิ่ง กรรเชียงบก เวจท์ยกน้ำหนัก เป็นต้น

ล้างพิษลำไส้ รักษาตนเองด้วยธรรมชาติบำบัด

*รู้จักกินต้องรู้จักล้างพิษ

ธรรมชาติบำบัดชี้นำผู้คนไปสู่หนทางแห่งสุขภาพ มีหลักการสำคัญ 3 ประการคือ

1. กินอาหารให้ถูกต้องเหมาะสม ตามแตละระยะของสุขภาพ
2. ล้างพิษจากร่างกาย ใจ และจิตวิญญาณ
3. ปรับกาย และใจให้สู่ดุลยภาพ

เพื่อให้ตัวเรามีสุขภาพจิตที่ดีเรายังต้องประคับประคองให้ตัวเรามีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัว

*ร่างกายเสื่อม และเกิดโรคจากสารพิษ

ร่างกายของคนเราเสื่อมสภาพลงทุกวัน สุดท้ายก็เกิดโรคขึ้น อันนำไปสู่การเจ็บป่วยและเสียชีวิตโรคภัยไข้เจ็บจำนวนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการสะสมสารพิษในร่างกาย อายุรเวทกล่าวว่าร่างกายมนุษย์ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง 5 มีอัคนี หรือชีวภาพคอยเผาผลาญให้หมุนเวียนเปลี่ยนแปรเพื่อการดำรงชีวิต สุขภาพที่ดีหมายถึง ภาวะการณ์ที่ไฟน้ำย่อยอยู่ในสภาพสมดุลถ้าเมื่อใดไฟชีวภาพไม่สมบูรณ์จะเกิดเป็นสารพิษที่เรียกว่าอามะ สารอามะอันเป็นสารพิษที่จะอุดตันตามส่วนต่างๆในร่างกาย ถ้ายังไม่มากก็เกิดอาการไม่สบายต่างๆ เช่น ปวดเมื่อยตัว ปวดตามข้อ อ่อนเพลียง่าย มึนซึม ฯลฯ ถ้าสะสมไว้มากก็เกิดโรคเช่น อุดตันในหลอดเลือดฝอย ทำให้เป็นเหน็บชา อุดตันท่อน้ำดี ทำให้ดีซ่าน อุดตันหลอดน้ำเหลือง ทำให้ภูมิต้านทานอ่อนแอลง เกิดการติดเชื้อ ภูมิแพ้ กระทั่งมะเร็ง

สารพิษในความเข้าใจสมัยใหม่ วิทยาศาตร์การแพทย์ในปัจจุบันอาจอธิบายแหล่งที่มาของสารพิษที่บั่นทอนร่างกายได้ดังนี้

1. ผู้ที่กินอาหารล้นเกินและกินไม่ได้สัดส่วน กินเนื้อสัตว์มาก ไขมันล้นเกิน กินแป้งขัดขาว อาหาร 3 กลุ่มนี้จะถูกย่อยเป็นโมเลกุลละเอียด เหนียวหนืบทั้งบุคคลเหล่านี้ไม่ค่อยกินผักผลไม้ อันเป็นแหล่งของเส้นใย เมื่อผ่านจากลำไส้เล็กสู่ลำไส้ใหญ่ ซากอาหารจะผ่านไปลำบาก ทำให้เชื้อแบคทีเรียในลำไส้ถือโอกาสย่อยสลายทำให้บูดเน่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ก่อเป็นสารพิษขึ้นมา เมื่อลำไส้ใหญ่ดูดซึมน้ำกลับเข้าตัว ก็ดูดซึมสารพิษดังกล่าว สารบางตัวก่อภูมิแพ้ บางตัวเป็นสารก่อมะเร็ง

2. ผู้ที่ไขมันเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคอัมพาตมักจะมีคอเลสเตอรอลชนิด LDL ที่ออกซิไดส์กับอนุมูลอิสระ เป็นสารพิษที่ก่อโรคแก่ร่างกาย
3. ผู้ที่ท้องผูกเรื้อรังอาจมีโปรตีนแปลกปลอมบางตัวพลัดหลงเข้าสู่ร่างกายจากอุจจาระที่เป็นก้อนแข็งครูดผ่านผนังลำไส้กลายเป็นสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ หอบหืด และโรคภูมิต้านทานไวเกินต่างๆ
4. ผู้ที่กินอาหาร ปิ้ง ย่าง ทอด จนเกรียมจัด รับอนุมูลอิสระจากกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่จับกับออกซิเจน
5. ผู้ที่กินอาหารสำเร็จรูป รับสารเคมีที่ใช้แต่งสี แต่งกลิ่น สารกันบูด สารทำให้กรอบ ร่างกายมีแต่ภาระเพิ่มขึ้นในการกำจัดสารเคมีแปลกปลอมออกจากร่างกาย
6. ผู้ป่วยมะเร็ง ก้อนมะเร็งที่ขยายตัวใหญ่ขึ้นเซลล์มะเร็งที่อยู่ใจกลางจะขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง เกิดเป็นเซลล์ตาย สารพิษจากเซลล์ตายจะซึมซ่านออกไปก่อให้เกิดไข้ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร
7. ผู้ที่รับสารเคมีบำบัดหรือฉายรังสี จะเกิดสารอนุมูลอิสระจำนวนมากในร่างกาย ทั้งยังมีเซลล์เสียเซลล์ตายที่จะกระจายสารพิษ ซึมซ่านในกระแสเลือดทำให้เกิดผลข้างเคียงต่างๆ

หลักการล้างพิษลำไส้

*กระบวนการทั้ง 5 ของการล้างพิษ

การล้างพิษเป็นทั้งการส่งเสริมสุขภาพ การรักษาโรค และการฟื้นฟูสุขภาพเพื่อนำไปสู่สุขภาพที่แข็งแรงทั้งร่างกาย ใจ และจิตวิญญาณ ธรรมชาติบำบัดมีกระบวนการล้างพิษถึง 5 กระบวนการด้วยกัน ถ้าปฏิบัติได้ครบถ้วนทั้ง 5 แล้วย่อมถือได้ว่าเป็นบุคคลประเสริฐการล้างพิษทั้ง 5 กระบวนการ ได้แก่

1. กินเพื่อล้างพิษ
2. อดเพื่อล้างพิษ
3. สวนลำไส้เพื่อล้างพิษ
4. การอบตัวด้วยความร้อน
5. ฝึกสมาธิเพื่อล้างพิษทางจิตใจ

*ความสำคัญของลำไส้ใหญ่

ลำไส้ใหญ่นับเป็นอวัยวะรองรับสิ่งปฏิกูลของร่างกายเหมือนท่อระบายน้ำโสโครกในบ้าน ถ้าท่อโสโครกเกิดการอุดตัน สุขอนามัยในบ้านย่อมไม่ดี สุขภาพลำไส้ใหญ่จึงเป็นสิ่งสำคัญ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารที่เรากินทั่วไปมีทั้งชนิดที่มีเส้นใยมาก และชนิดที่มีเส้นใย อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ไขมัน และแป้งขัดขาวเป็นกลุ่มที่ไม่มีเส้นใยเมื่อกินเข้าไปแล้วจะถูกย่อยสลายเป็นโมเลกุลละเอียดยิบ มีสภาพเนียวหนับเหมือนยางมะตอยผ่านไปในลำไส้ใหญ่ได้ลำบาก และมักเกาะติดอยู่ผนังลำไส้ เหมือนคราบยางมะตอยในถัง ซากอาหารเหล่านี้เป็นแหล่งเพาะเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งทำให้บูดเน่าและเกิดสารพิษทำอันตรายแก่ร่างกาย

อาหารกลุ่มหนึ่งคือ อาหารกลุ่มที่มีเส้นใยมาก ได้แก่ ธัญพืชต่างๆ เช่น ข้าวโพด ข้าวกล้อง ถั่ว และเมล็ดธัญพืชต่างๆ ผลไม้ ผัก อาหารกลุ่มนี้เมื่อผ่านลำไส้ใหญ่เส้นใยของมันจะทำหน้าทีเหมือนไม้กวาด กวาดคราบอาหารตลอดทางเดินที่มันผ่านไปช่วยให้ลำไส้ใหญ่สะอาด

*โรคและอาหารผิดปกติที่สัมพันธ์กับสุขภาพลำไส้ใหญ่

การกินอาหารที่ขาดเส้นใยทำให้สุขภาพลำไส้ใหญ่ไม่ดีเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดโรคต่างๆ ได้แก่

1. กลุ่มโรคของทางเดินอาหาร
   - โรคท้องผูก
   - โรคลำไส้ระคายเคือง ท้องผูกสลับท้องเสีย
   - โรคลำไส้ใหญ่อักเสบ
   - อาการท้องอืด เฟ้อ อาหารไม่ย่อย
   - อาการกลิ่นปากเหม็น
   - ลิ้นเป็นฝ้า แผลเปื่อยในปาก
2. กลุ่มโรคของภูมิต้านทาน
   - โรคภูมิแพ้
   - โรคหอบหืด
   - โรคลมพิษ ผื่นแพ้
   - ภาวะภูมิต้านทานต่ำ เช่นเป็นหวัดง่าย ป่วยแล้วหายช้า
   - โรคภูมิต้านทาไวเกินอื่นๆเช่น รูมาตอยด์ โรคเอสแอลอี SLE
3. กลุ่มโรคความเสื่อมของร่างกาย
   - ผิวพรรณเหี่ยวย่น แก่เร็วกว่าวัย
   - โรคข้อเสื่อม
4. กลุ่มโรคมะเร็ง
5. กลุ่มโรคทางจิต
   - โรคเครียด
   - โรคนอนไม่หลับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- โรคทางกายที่เกิดจากใจชนิดต่างๆ

*วิธีล้างพิษลำไส้ใหญ่

วิธีนี้จะทำให้ลำไส้ใหญ่สะอาด มีหลายวิธีได้แก่

1. สร้างนิสัยขับถ่าย
2. สวนล้างลำไส้ใหญ่ ซึ่งแบ่งเป็นการสวนล้างลำไส้ใหญ่ระดับบน (Hight colon clensing)และการสวนล้างลำไส้ใหญ่ระดับล่าง(Low colon enema)

การสวนลำไส้ใหญ่ แบ่งได้เป็น 2 วิธีใหญ่ๆ

1. การสวนลำไส้ใหญ่ระดับบน ให้เข้าไปให้ทั่วทั้งลำไส้ใหญ่(Hight colon clensing) โดยใช้น้ำอุ่นปริมาณมาก (ปริมาณ 5 แกลลอน)
2. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ระดับล่าง(Low colon enema) โดยใช้สมุนไพรหรือเครื่องยาบางอย่างเข้าไปเช่น ใช้คาโมไมล์ ยี่หร่า กานพลู ชาคอมบุ น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก ก็สุดแท้แต่ชนิด ที่นิยมมากและหาง่ายทั้งมีฤทธิ์ขับพิษได้ดีคือกาแฟ

*การสวนลำไส้ใหญ่ระดับบน

การสวนลำไส้ใหญ่ระดับบนเป็นได้ทั้งการส่งเสริมสุขภาพ และการรักษาโรค โดยใช้น้ำอุ่นปริมาณมาก (ประมาณ 5 แกลลอน)

ข้อห้ามสำหรับการสวนลำไส้ใหญ่ระดับบน คือ

- ผู้ที่มีความดันเลือดสูงหรือความดันต่ำและยังควบคุมไม่ได้ดี
- ผู้ที่มีโรคหัวใจขาดเลือด หรือหัวใจล้มเหลว
- ผู้ที่มีภาวะไตวาย
- ผู้ที่มีภาวะเกลือแร่ในร่างกายผิดปกติ
- ผู้ที่เป็นมะเร็ง จะไม่ใช้การสวนลำไส้ระดับบนแต่ควรใช้การสวนลำไส้ใหญ่ระดับล่างแทนด้วยกาแฟแทน
- ผู้ที่เคยผ่าตัดลำไส้ใหญ่ และเปิดลำไส้หน้าท้อง
- ผู้ที่มีภาวะลำไส้อุดตัน
- ภาวะอื่นที่เป็นอุปสรรค ซึ่งแพทย์ผู้ให้การรักษาจะพิจารณา

*การสวนลำไส้ใหญ่ระดับล่าง

การสวนลำไส้ใหญ่ระดับล่างเป็นการล้างลำไส้อย่างง่าย ซึ่งสามารถทำได้เองได้ในบ้าน เป็นการพึ่งพาตนเองทางสุขภาพวิธีหนึ่ง อาจใช้น้ำอุ่นธรรมดาหรือใส่สมุนไพรหรือสารบางอย่างเข้าไปด้วย ก็สุดแท้แต่ความประสงค์ที่นิยมใช้กว้างขวางที่สุด เห็นจะเป็นการสวนล้างลำไส้ด้วยกาแฟ เพราะหาง่าย ใช้สะดวก เกิดผลโดยผ่านกลไกธรรมชาติ เร่งการขับพิษจากร่างกาย

*กลไกการขับพิษ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การสวนลำไส้ด้วยกาแฟ เกิดผลการขับพิษด้วย 3 กลไกคือ

1. การขจัดคราบตะกรันของเศษอาหารที่จะหมักหมมในลำไส้ใหญ่
2. เปิดโอกาสให้สารพิษแพร่ผ่านผนังลำไส้สู่น้ำที่ใช้สวนเพื่อขจัดทิ้งจากร่างกาย
3. กระตุ้นการทำงานของตับให้ขจัดพิษได้เร็วขึ้น ด้วยฤทธิ์ของคาเฟอีน

การปล่อยให้ลำไส้ใหญ่เป็นที่หมักหมมของซากอาหารย่อมเปิดโอกาสให้เชื้อแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ก่อการบูดเน่าและเกิดสารพิษในร่างกายเพิ่มเติม การสวนช่วยขจัดสารพิษในกรณีนี้ได้อยู่แล้ว

การใส่น้ำเข้าไปในช่องลำไส้ใหญ่ ยังเปิดโอกาสให้เยื่อเมือกในลำไส้ได้สัมผัสกับสารน้ำได้มากขึ้น

ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ

ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพนั้นทางการแพทย์ได้คิดเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ด้วยการใช้ดนตรี จึงได้เริ่มเปิด course ในมหาวิทยาลัยซึ่งเพิ่งเริ่มต้นมาไม่นาน

ดนตรีบำบัดคืออะไร

ในทางวิชาการยุคโบราณนั้นมนุษย์ใช้ดนตรีรักษาโรคตั้งแต่มนุษย์ไม่มีเครื่องนุ่งห่มแล้ว ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของเวทมนต์คาถา เมื่อมีคนป่วยคนเจ็บ ไม่สามารถอยู่ได้อย่างปกติ ก็จะมีคนมารักษาหรือที่เรียกว่าหมอผีโดยการใช้เสียงจะปลุกให้ตื่นหรือไม่ก็ปรบมือ กระทืบเท้า เคาะ ซึ่งเริ่มในสังคมที่ไม่มีตัวอักษร ต่อมาถึงแม้จะมีเครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค แต่มนุษย์ก็ยังป่วย การแสดงออกคือการใช้เสียง เช่น เด็กแรกเกิดหัวเราะ ร้องไห้ ด้วยอาการผิดปกติ อะไรสักอย่าง การแก้ไขก็คือการกล่อม เพลงกล่อมคือส่วนหนึ่งของการรักษา จนกระทั่งมีโรงเรียน มีมหาวิทยาลัย คนก็ค้นพบเครื่องดนตรี ซึ่งมาจากธรรมชาติ เช่น เครื่องสาย เศษไม้ ทั้งหลายเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดเสียงจนกลายเป็นเครื่องดนตรีหลายประเภท เช่น เครื่องเสียง เครื่องเป่า เครื่องสาย เมื่อมีวัฒนาการมากขึ้นก็เกิดมีการเรียนดนตรีและการประพันธ์เพลงขึ้น ดนตรีเกิดจากความรู้สึกของมนุษย์ในอารมณ์ต่างๆ

ดนตรีบำบัดก็คือ การใช้ดนตรีในการบำบัดรักษาตั้งแต่เป็นเด็กจนถึงผู้สูงอายุ ทั้งนี้ต้องเป็น
ผู้ที่ต้องการพิเศษ เนื่องจากการขาดทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยแบ่งได้เป็นด้านสติปัญญา และร่างกาย

ดนตรีจะมีบทบาทกับเรา หากเราฟังเสียงที่ไพเราะอาจจะเคลิบเคลิ้ม และอาจหลับไป ซึ่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จะมีผลต่อสติปัญญา ส่วนทางร่างกาย เช่น ร่างกายพิการ ดนตรีจะช่วยควบคุมอวัยวะ ด้วยการฟังจังหวะ และเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเหล่านั้น

ถ้าเราฟังดนตรีเป็น ก็จะเป็นการสร้างสมาธิ หากเครียดต้องดนตรีที่คลายสมอง หากซึมเศร้า เด็กไม่เล่นกับใครต้องให้ฟังดนตรีที่ active ขึ้น

ดนตรีจึงมี 2 ประเภท คือเร็วและช้า ดนตรีมีค่อยมีดังอยู่ในสถานการณ์ เช่น การนอน ไม่มีเรี่ยวแรง อาจใช้ดนตรีที่ฟังแล้วหนวกหู หรือเด็กพิการจะใช้ดนตรีพวกนี้เพื่อให้กล้ามเนื้อตัวเองนั้นลุกขึ้นมาได้ เคลื่อนไหวได้

ในเรื่องของดนตรีบำบัดมี 4 อย่าง คือ 1. ฟัง 2. ร้องเพลง 3. การเคลื่อนไหว 4. การเล่นดนตรี

ที่อเมริกานั้นไม่เน้นการเปิดเพลงที่มีทำนองเพลงไพเราะหวานซึ้งอีกแล้ว แต่ยังจะเปิดเพลงเพื่อสร้างสมาธิ และให้ใช้จินตนาการเอง

การจะฟังดนตรีให้รู้เรื่องนั้นให้ฟังองค์ประกอบของดนตรีคือ

1. ทำนองเพลงที่มีเสียงระดับเสียงสูง เสียงต่ำ ได้ยินแล้วจำได้ติดหู และสบายใจ ฟังง่ายขึ้น
2. จังหวะของเพลงจะมีช้า และเร็ว
   ดนตรีสำหรับนักผ่อนคลายควรจะเป็นดนตรีที่จังหวะสม่ำเสมอ ทำนองของเพลงต้องมีความง่าย และสามารถคาดคะเนได้ว่าต่อไปจะเป็นเช่นไร เครื่องดนตรีที่นิยมใช้ เช่น เปียโน กีตาร์ ฟรุท โครงสร้างของเครื่องดนตรีต้องไม่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย ให้ดำเนินไปอย่างเรื่อยๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล ,วารีบำบัด อานุภาพแห่งสายน้ำ , สำนักพิมพ์รวมทรรศน์ , 2536

มานพ ประภาษานนท์ และคณะ , สุขภาพดีด้วยวิถีธรรมชาติ , สำนักพิมพ์เรือนบุญ

KATE HENSLER FOGARTY , HEALTH CLUBS ARCHITECTURE & DESIGN : PBC INTERNATIONAL.,INC,1998

SPA FINDER MAGAZINE , WORLDWIDE DIRECTORY OF SPA , SPRING , 1999

SPA ASIA , VOL 1/03 , FEBRUARY/MARCH 2003

POOL & SPA LIVING , VOLUME3 NO.2 , JUNE , 1999

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้