

# ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพคนเมือง



วิทยาลัยน้อมใจเป็นต้นกำเนิดของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

สถาบันส่งเสริมสุขภาพคนเมือง วิทยาลัยน้อมใจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

คณาจารย์วิทยาลัยน้อมใจ วิทยาลัยน้อมใจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2556 - 2557

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพะคนเมือง

URBANITE HEALTH PROMOTING CENTER



นางสาวณัฐจารีย์ ลาสุดี

MISS NUTJAREE LASUDEE

เลขหมู่.....  
 เลขทะเบียน.....  
 วัน,เดือน,ปี.....

b. 12648553  
 i.....

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
 ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต (สาขาสถาปัตยกรรม)  
 สาขาวิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
 ปีการศึกษา 2556

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังอนุมัติให้  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเศษ โสวิทย์กุล)

คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

คณะกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์

รศ.ศุภาวดี	รัตน์มาศ	ประธานคณะกรรมการ
ศศ.โอชกร	ภาคสุวรรณ	กรรมการ
อ.พิสิฐ	พินิจจันทร์	กรรมการ
อ.ธีร์	อังคะสุวพลา	กรรมการ
อ.ปรศนี	เมฆศรีสวัสดิ์	กรรมการและเลขานุการ

.....  
(อ.ธีร์ชัย ลีสุรพลานนท์)

อาจารย์ที่ปรึกษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชื่อโครงการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพะคนเมือง  
(URBANITE HEALTH PROMOTING CENTER)  
นักศึกษา นางสาวณัฐจารีย์ ลาสุติ  
รหัสประจำตัว 52020025  
ปริญญา สถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต  
อาจารย์ที่ปรึกษา อ. ธีรชัย ลีสุรพลานนท์  
สาขาวิชา สถาปัตยกรรมและการวางแผน  
ปีการศึกษา 2556-2557

### บทคัดย่อ

จากชีวิตประจำวันของผู้คนในเมืองต้องแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลา รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันที่ถูกพันกับเวลา ทำให้มองข้ามปัญหาของสุขภาพตนเอง การละเลยการออกกำลังกายเป็นประจำ รวมถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยวัฒนธรรมการทานอาหารถูกรอบงำด้วยอาหารจานด่วน (Fast Food) ได้เข้ามาอยู่ในวิถีชีวิตคนเมืองซึ่งเกิดจากชีวิตที่เร่งรีบ การดำเนินชีวิตครอบครัวมีความเป็นอยู่แบบต้องพึ่งตนเอง สมาชิกของแต่ละครอบครัวมีสถานที่ทำงานต่างสถานที่และต่างอาชีพทำให้มีเวลาในการอยู่ร่วมกันน้อย การไม่มีเวลาให้แก่กันของสมาชิกในครอบครัวนั้นเป็นปัญหาหนึ่งในคนเมือง ความเร่งรีบเป็นตัวลดเวลาในการพบกันของสมาชิกในครอบครัว ความผูกพันภายในครอบครัวมีน้อยและความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นในลักษณะชุมชนก็ยิ่งลดน้อยลงด้วย

โครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพะคนเมืองจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคมของกลุ่มคนเมืองให้หันมาใส่ใจสุขภาพด้วยการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เน้นการดูแลสุขภาพอย่างครอบคลุมและให้บริการหลากหลายช่วงวัย รวมถึงเปิดพื้นที่พบปะพื้นที่พักผ่อนสำหรับครอบครัวคนเมือง โดยมีการจัดหมวดหมู่ของกิจกรรมตามหลักของสุขภาพะทั้ง 5 ซึ่งแบ่งออกเป็น สุขภาวะทางกายให้บริการส่วนส่งเสริมสุขภาพเช่น ฟิตเนส ตรวจสุขภาพแนะนำให้คำปรึกษา สุขภาวะทางใจบริการส่วนของกิจกรรมพัฒนาด้านจิตใจ เช่น ฟีก

โยคะ ฟิตเนสและซิงก สุขภาวะทางอารมณ์ให้บริการในส่วนของสปาอารีบำบัดและสวดมนต์บำบัด สุขภาวะทางสังคมให้บริการพื้นที่พบปะพื้นที่พักผ่อนและส่วนพณิชยกรรม สุขภาวะทางปัญญาให้บริการในส่วนของสมาธิบำบัด สรุปแล้วโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาวะคนเมืองประกอบไปด้วยพื้นที่ใช้สอยต่างๆเพื่อรองรับต่อการดำเนินงานของโครงการรวม 7,090 ตารางเมตร

ตำแหน่งที่ตั้งโครงการมีศักยภาพต่อรูปแบบวิถีชีวิตคนเมืองด้วยสถานที่ตั้งโครงการบนถนนอโศก - ดินแดง เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ขนาดที่ดิน 2,991.85 ตารางเมตร ติดรถไฟฟ้าสถานี แอพอดลิงค์มักกะสันมีเส้นทางเดินเชื่อมไปยังรถไฟฟ้าใต้ดินสถานีเพชรบุรีและเส้นทางรถไฟสายตะวันออกได้แก่สถานีหยุดรถอโศก ซึ่งเป็นบริเวณรอยต่อจุดเปลี่ยนถ่ายการคมนาคมที่เดินทางสะดวกด้วยขนส่งมวลชนระบบรางสามารถช่วยร่นระยะเวลาอันจำกัดของคนเมือง

อาคารถูกออกแบบให้มีลักษณะของสถาปัตยกรรมสมัยใหม่ตามแนวความคิดสุขภาพดีสวจากภายในสู่ภายนอก สามารถให้บุคคลภายนอกที่สัญจรผ่านในช่วงรถติดหรือรถไฟฟ้าผ่านสามารถมองเห็นกิจกรรมบางประเภทได้ ตามหลักจิตวิทยาการมองเห็นเป็นการโฆษณา การกระตุ้น การจูงใจ ซึ่งเป็นการให้สถาปัตยกรรมและกิจกรรมส่งเสริมให้คนเมืองหันมาใส่ใจสุขภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้โครงการจึงเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับสังคมคนเมือง ช่วยลดอัตราการเจ็บป่วยการเสียชีวิตและเพิ่มคุณภาพชีวิตของประชากรในเขตพื้นที่เมืองหลวง รวมถึงเป็นฐานข้อมูลสุขภาพคนเมืองที่สำคัญให้กับหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความเมตตาและด้วยความอนุเคราะห์จากคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านของภาควิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่ได้มอบวิชาความรู้และโอกาสซึ่งนำมาใช้มาประกอบเป็นวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

- ขอขอบคุณ อาจารย์ธีรชัย ตีสุรพลานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและคำปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์
- ขอขอบคุณ รศ.วรวรรณ โรจนไพบูลย์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
- ขอขอบคุณครอบครัวคุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือทุกๆด้านและกำลังใจที่ดีเสมอมา
- ขอขอบคุณพี่และน้องรหัสทุกคนที่ให้การช่วยเหลือในการจัดทำวิทยานิพนธ์
- ขอขอบคุณเพื่อน สล. 5 ทุกคนสำหรับกำลังใจและมิตรภาพที่คิดถึงตลอดมา

ณัฐจารีย์ ลาสุดี

10 มีนาคม 2557

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	I
กิตติกรรมประกาศ	II
สารบัญ	III
สารบัญตาราง	IV
สารบัญรูป	V
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาของโครงการ	1-1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	1-3
1.3 ประโยชน์ของโครงการ	1-4
1.4 ประโยชน์การศึกษาโครงการ	1-4
1.5ขอบเขตของโครงการ	1-4
1.6ขอบเขตและวิธีศึกษาโครงการ	1-5
บทที่ 2 การศึกษาลักษณะพื้นฐานของโครงการ	
2.1 ศึกษาความหมายนิยามลักษณะสังคมและวิถีชีวิตคนเมือง	2-1
2.2 ศึกษาสถานการณ์ปัญหาสุขภาพคนเมือง	2-3
2.3ศึกษาความหมายและข้อมูลทั่วไปของศูนย์สุขภาพ	2-4
2.4 ศึกษาการให้บริการในโครงการ	2-9
2.5 ศึกษาความเป็นไปได้ของโครงการ	2-25
2.6 ศึกษาข้อมูลสนับสนุนต่อการจัดทำโครงการ	2-26
บทที่ 3 การศึกษาอาคารตัวอย่าง	
3.1 การศึกษาอาคารตัวอย่างในประเทศ	3-1
3.2 การศึกษาอาคารตัวอย่างในต่างประเทศ	3-11
3.3 สรุปอาคารตัวอย่าง	3-14
บทที่ 4 การศึกษาผู้ใช้โครงการ	
4.1 ศึกษาประเภทผู้ใช้โครงการ	4-1
4.2 ศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้ใช้โครงการ	4-3
4.3การศึกษาอัตรากำลังผู้เข้าใช้และบุคลากรในโครงการ	4-5

## สารบัญ (ต่อ)

### บทที่ 5 การศึกษาข้อมูลองค์ประกอบของโครงการ

5.1 การศึกษารายละเอียดและการกำหนดองค์ประกอบของโครงการ	5-1
5.2 การวิเคราะห์หาล่องค์ประกอบโครงการ	5-7
5.3 การวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยขององค์ประกอบโครงการ	5-14
5.4 การสรุปองค์ประกอบของโครงการ	5-30
5.5 การวิเคราะห์สรุปพื้นที่และความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ	5-33

### บทที่ 6 การศึกษาที่ตั้งของโครงการ

6.1 การพิจารณาเลือกทำเลที่ตั้งโครงการ	6-1
6.2 การวิเคราะห์ที่ตั้งโครงการ	6-14

### บทที่ 7 การศึกษาโครงสร้างและงานระบบที่ใช้ในโครงการ

7.1 ระบบโครงสร้างและการเลือกวัสดุ	7-1
7.2 ระบบไฟฟ้าและแสงสว่าง	7-2
7.3 ระบบสุขาภิบาล	7-2
7.4 ระบบปรับอากาศ	7-4
7.5 ระบบระบายอากาศ	7-5
7.6 ระบบลิฟต์	7-5
7.7 ระบบดับเพลิง และป้องกันอัคคีภัย	7-6
7.8 ระบบป้องกันอันตรายจากฟ้าผ่า	7-6
7.9 ระบบรักษาความปลอดภัย	7-6
7.10 ระบบระบายน้ำ	7-6
7.11 ระบบห้องขาน้ำ	7-7
7.12 ระบบทางลาด	7-9
7.13 ระบบบริหารจัดการพลังงาน	7-9
7.14 ระบบป้องกันเสียงรบกวน	7-11

### บทที่ 8 ผลงานการออกแบบ

8.1 แนวคิดการออกแบบ	8-1
8.2 แบบสถาปัตยกรรม	8-3
8.3 หุ่นจำลอง	8-10

### บรรณานุกรม

#### ภาคผนวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2-1 แสดงการบริการด้านสุขภาพกายที่เกี่ยวข้องในโครงการ	2-1
ตารางที่ 2-2 แสดงการบริการด้านสุขภาพใจที่เกี่ยวข้องในโครงการ	2-11
ตารางที่ 2-3 แสดงอุปกรณ์ ขนาดและลักษณะการใช้อุปกรณ์รักษาแบบอ่างวาริบำบัด	2-13
ตารางที่ 2-4 แสดงอุปกรณ์ ขนาดและลักษณะการใช้อุปกรณ์รักษาแบบอ่างน้ำวน	2-13
ตารางที่ 2-5 แสดงอุปกรณ์ ขนาดและลักษณะการใช้อุปกรณ์รักษาแบบอ่างลอยตัว	2-14
ตารางที่ 2-6 แสดงอุปกรณ์ ขนาดและลักษณะการใช้อุปกรณ์แบบอ่างอ่างฉีดพ่นน้ำแบบวิชชี	2-15
ตารางที่ 2-7 แสดงอุปกรณ์ ขนาดและลักษณะการใช้อุปกรณ์ชามานาและสตรีม	2-15
ตารางที่ 2-8 แสดงอุปกรณ์ที่ใช้ฝีกระบบไหลเวียนโลหิตประเภทจักรยาน	2-21
ตารางที่ 2-9 แสดงอุปกรณ์ที่ใช้ฝีกระบบไหลเวียนโลหิตประเภทกันเขียงบก	2-21
ตารางที่ 2-10 แสดงอุปกรณ์ที่ใช้สร้างกล้ามเนื้อ	2-23
ตารางที่ 3-1 สรุปเปรียบเทียบอาคารตัวอย่าง	3-14
ตารางที่ 4-1 แสดงพฤติกรรมเจ้าหน้าที่	4-4
ตารางที่ 4-2 ข้อมูลพฤติกรรมผู้เข้าใช้โครงการศูนย์ออกกำลังกาย	4-6
ตารางที่ 4-3 สรุปจำนวนส่วนเข้าใช้โครงการส่งเสริมสุขภาพ	4-6
ตารางที่ 4-4 แสดงจำนวนผู้ใช้บริการร้านอาหารแต่ละช่วงเวลา	4-7
ตารางที่ 4-5 สรุปจำนวนผู้รับบริการโครงการ	4-7
ตารางที่ 4-6 แสดงการดำเนินงานและอัตราค่าถึงเจ้าหน้าที่	4-8
ตารางที่ 4-7 สรุปอัตราผู้ใช้โครงการต่อวัน	4-10
ตารางที่ 5-1 แสดงการพิจารณาองค์ประกอบจากวัตถุประสงค์ของโครงการ	5-1
ตารางที่ 5-2 แสดงการพิจารณาองค์ประกอบจากขอบเขตของโครงการ	5-1
ตารางที่ 5-3 แสดงการพิจารณาองค์ประกอบจากการศึกษาบทความสุขภาวะ (บทที่2)	5-2
ตารางที่ 5-3 แสดงการพิจารณาองค์ประกอบจากศูนย์สุขภาพศิรินยา	5-3
ตารางที่ 5-4 แสดงการพิจารณาองค์ประกอบจากศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ	5-4
ตารางที่ 5-5 แสดงการพิจารณาองค์ประกอบจาก P.W.C.C. Spa & Fitness Center	5-4
ตารางที่ 5-6 การพิจารณาสรุปองค์ประกอบของโครงการ	5-5
ตารางที่ 5-7 แสดงการกำหนดองค์ประกอบย่อยของโครงการ	5-8
ตารางที่ 5-8 แสดงขนาดพื้นที่สระวาริบำบัด	5-15
ตารางที่ 5-9 แสดงขนาดพื้นที่ส่วนอ่างน้ำวน	5-15
ตารางที่ 5-10 แสดงขนาดพื้นที่ส่วนอ่างแช่ตัว	5-16

## สารบัญตาราง(ต่อ)

ตารางที่ 5-11 แสดงขนาดพื้นที่ห้องฉีดพ่นน้ำแบบวิชชี	5-16
ตารางที่ 5-12 แสดงขนาดพื้นที่ห้องกระสวยอ่างลอยตัว	5-16
ตารางที่ 5-13 แสดงขนาดพื้นที่ห้องบำบัดด้วย Steam	5-16
ตารางที่ 5-14 แสดงขนาดพื้นที่ห้องชาน้ำ	5-17
ตารางที่ 5-15 แสดงขนาดพื้นที่ห้องนวดแบบตะวันตก	5-17
ตารางที่ 5-16 แสดงขนาดพื้นที่ห้องนวดแบบตะวันออก	5-17
ตารางที่ 5-17 แสดงขนาดพื้นที่ห้องโภชนาการบำบัด	5-18
ตารางที่ 5-18 แสดงขนาดพื้นที่ห้องตรวจ	5-19
ตารางที่ 5-19 แสดงขนาดพื้นที่ห้องฟิตเนส	5-20
ตารางที่ 5-20 แสดงขนาดพื้นที่ส่วนกิจกรรมเคลื่อนไหว	5-20
ตารางที่ 5-21 แสดงขนาดพื้นที่สระว่ายน้ำ	5.21
ตารางที่ 5-22 แสดงขนาดพื้นที่ห้องบำบัดจิตใจและอารมณ์	5-21
ตารางที่ 5-23 แสดงขนาดพื้นที่ร้านอาหารสุขภาพ	5-22
ตารางที่ 5-24 แสดงขนาดพื้นที่ห้องประชุม/ห้องสัมมนา	5-24
ตารางที่ 5-25 แสดงขนาดพื้นที่ทำงานของสำนักงาน	5-25
ตารางที่ 5-26 แสดงขนาดพื้นที่ฝ่ายทำความสะอาด	5-26
ตารางที่ 5-27 แสดงขนาดพื้นที่แผนกวิศวกรรม	5-26
ตารางที่ 5-28 แสดงขนาดพื้นที่ห้องเครื่องไฟฟ้า	5-27
ตารางที่ 5-29 แสดงขนาดพื้นที่ห้องเครื่องลิฟท์	5-27
ตารางที่ 5-30 แสดงขนาดพื้นที่แผนกวิศวกรรม	5-28
ตารางที่ 5-31 แสดงขนาดพื้นที่ห้องอาหารพนักงาน	5-29
ตารางที่ 5-32 แสดงขนาดพื้นที่จอดรถ	5-30
ตารางที่ 5-33 สรุปลงค์ประกอบของโครงการ	5-30
ตารางที่ 5-34 แสดงพื้นที่ในส่วนต่างๆของโครงการ	5-33
ตารางที่ 5-35 แสดงการแบ่งพื้นที่ใช้สอยของโครงการในส่วนต่างๆ	5-34
ตารางที่ 5-36 แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของโครงการ	5-35
ตารางที่ 6-1 แสดงการพิจารณาความเหมาะสมในการเลือกทำเลที่ตั้งโครงการระดับย่าน	6-7
ตารางที่ 6-2 แสดงการเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสีย ของที่ดินที่พิจารณา	6-13
ตารางที่ 6-3 แสดงการพิจารณาความเหมาะสมในการเลือกทำเลที่ตั้งโครงการ	6-13
ตารางที่ 7-1 แสดงระบบทางลาดสำหรับงานก่อสร้าง	7-11

# สารบัญรูป

	หน้า
รูป 1-1 กราฟแสดงอัตราการเสียชีวิตโลกไม่ติดต่อกของคนไทยปีพ.ศ.2552-2553	1-1
รูป 1-2 กราฟแสดงสุขภาพจิตของคนไทยปีพ.ศ.2552-2553	1-2
รูป 2-1 แผนภาพแสดงรูปแบบการใช้ชีวิตของกลุ่มคนเมือง	2-2
รูป 2-2 แผนภาพแสดงรูปแบบการใช้ชีวิตของกลุ่มคนเมืองรูปแบบครอบครัว	2-2
รูป 2-3 แผนภาพแสดงการเชื่อมโยงของสุขภาวะ	2-5
รูป 2-4 แสดงตัวอย่างการจัดวางอุปกรณ์ฟิตเนส	2-9
รูป 2-5 แสดงผังแนวทิศสุขภาวะ	2-12
รูป 2-6 เติงขนาดแบบตะวันตก	2-16
รูป 2-7 ที่นอนสำหรับการนวดแบบตะวันออก	2-16
รูป 2-8 โยคะฟลายกับอุปกรณ์ผ้าที่ใช้ออกกำลังกาย	2-17
รูป 2-9 อุปกรณ์ที่ใช้ในการบำบัดด้วยเสียง	2-18
รูป 2-10 แสดงอุปกรณ์และการแนะนำท่าวิ่งเครื่องวิ่งไฟฟ้า Treadmill	2-20
รูป 2-11 แสดงเครื่องปีนเขา (Stepper)	2-22
รูป 2-12 แสดงเครื่องก้าวเดินแบบผสมผสาน (Elliptical)	2-22
รูป 2-13 แสดงกิจกรรมแอโรบิก	2-24
รูป 2-14 แสดงกิจกรรมบอดี้ คอมแพท	2-24
รูป 2-15 แสดงกิจกรรมโพลแดนซ์	2-25
รูป 2-16 แสดงอุปกรณ์ แก้วพลาสติกและนาฬิกาจับเวลาของกีฬาเด็ก	2-25
รูป 2-17 แผนภาพแสดงสถิติความสุขของคนกรุงเทพมหานครปีพ.ศ.2555	2-26
รูป 3-1 แสดงทัศนียภาพศูนย์สุขภาพ ตรีชยา	3-2
รูป 3-2 แสดงส่วนตรวจโปรแกรมสุขภาพ	3-2
รูป 3-3 แสดงส่วนนวดอโรมา	3-3
รูป 3-4 แสดงส่วนนารีบำบัด (HYDROTHERAPY)	3-3
รูป 3-5 แสดงบ่อน้ำร้อนแบบออนเซน (JAPANESE SPA POOL)	3-3
รูป 3-6 แสดงการบำบัดด้วยน้ำร่วมกับเทคโนโลยี	3-4
รูป 3-7 แสดงทัศนียภาพศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ	3-5
รูป 3-8 แสดงทัศนียภาพภายในนันทนาการอาคารเขียว	3-6
รูป 3-9 แสดงทัศนียภาพโครงการในการใช้เทคโนโลยีอาคารเขียว	3-6

## สารบัญรูป (ต่อ)

รูป 3-10 แสดงนิทรรศการเสียงในใจ	3-7
รูป 3-11 แสดงนิทรรศการร่วมคิดร่วมสร้าง	3-7
รูป 3-12 แสดงนิทรรศการบทเพลงไม้ไผ่	3-7
รูป 3-13 แสดงนิทรรศการบันทึกบทความเข้าเยี่ยมชม	3-7
รูป 3-14 แสดงนิทรรศการร่วมสร้างสังคมให้น่าอยู่	3-8
รูป 3-15 แสดงลานสมาธิ	3-8
รูป 3-16 แสดงบรรยากาศอาคารชมสุขภาพ	3-9
รูป 3-17 แสดงสวนผักบนหลังคาเขียว	3-9
รูป 3-18 แสดงส่วนออกกำลังกาย FITNESS	3-9
รูป 3-19 แสดงเทคโนโลยีวัสดุอาคาร	3-10
รูป 3-20 แสดงทัศนียภาพด้านหน้า โครงการ	3-11
รูป 3-21 แสดงทัศนียภาพภายใน โครงการ	3-12
รูป 3-22 แสดงพื้นที่สวนในส่วนชั้นใต้ดิน	3-12
รูป 3-23 แสดงสระว่ายน้ำภายในอาคาร	3-13
รูป 3-24 แสดงสระจากุซซี่	3-13
รูป 3-25 แสดงสระจากุซซี่แบบนวดตัว	3-13
รูป 3-26 แสดงผนังโค้งภายในโครงการส่วนใต้ดิน	3-14
รูป 4-1 แสดงผังผู้ให้บริการ โครงการ	4-2
รูป 4-2 แสดงพฤติกรรมผู้รับบริการส่วนสุขภาพ	4-3
รูป 4-3 แสดงพฤติกรรมผู้รับบริการสาธารณะ	4-3
รูป 4-4 แสดงพฤติกรรมผู้ให้บริการประจำ	4-4
รูป 4-5 แสดงพฤติกรรมผู้ให้บริการชั่วคราว	4-5
รูป 4-6 แสดงพฤติกรรมผู้เช่าพื้นที่	4-5
รูป 5-1 แสดงแผนภูมิวงกลมแสดงพื้นที่ขององค์ประกอบส่วนต่างๆของโครงการ	5-33
รูป 5-2 ผังแสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบโครงการ	5-35
รูป 6-1 เส้นทางการเดินรถไฟฟ้า	6-2
รูป 6-2 แสดงตำแหน่งย่านหมอซิด	6-3
รูป 6-3 แสดงตำแหน่งย่านพญาไท	6-3
รูป 6-4 แสดงตำแหน่งย่านมักกะสัน	6-4
รูป 6-5 แสดงตำแหน่งย่านสุขุมวิท	6-5

## สารบัญรูป (ต่อ)

รูป 6-6 แสดงตำแหน่งย่านสยาม	6-5
รูป 6-7 แสดงตำแหน่งย่านสีลม	6-6
รูป 6-8 แสดงตำแหน่งและสถานที่ย่านพญาไท	6-8
รูป 6-9 แสดงทัศนียภาพด้านหน้า SITE A	6-9
รูป 6-10 แสดงทัศนียภาพ SITE A	6-9
รูป 6-11 แสดงทัศนียภาพ SITE A	6-9
รูป 6-12 แสดงตำแหน่งและสถานที่ย่านมักกะสัน	6-10
รูป 6-13 แสดงทัศนียภาพ SITE B	6-11
รูป 6-14 แสดงด้านข้าง SITE B	6-11
รูป 6-15 แสดงมุมมองที่ตั้งโครงการจาก AIRPORT LINK สถานีมักกะสัน	6-11
รูป 6-16 แสดงตำแหน่งและสถานที่ย่านสุขุมวิท	6-12
รูป 6-17 แสดงทัศนียภาพ SITE C	6-12
รูป 6-18 แสดงทัศนียภาพด้านหน้า SITE C	6-13
รูป 6-19 แสดงที่ตั้งโครงการ และบริบทโดยรอบ	6-14
รูป 6-20 แสดงเส้นทางเข้าโครงการ	6-15
รูป 6-21 แสดงเส้นทางเข้าโครงการจากท่าเรืออโศก	6-15
รูป 6-22 แสดงเส้นทางเข้าโครงการจากขนส่งมวลชนระบบราง	6-16
รูป 6-23 แสดงทัศนียภาพจาก SKY WALK เข้าสู่โครงการ	6-16
รูป 6-24 แสดงสภาพอากาศรอบโครงการ	6-17
รูป 6-25 แสดงสภาพทัศนียภาพของโครงการ	6-17
รูป 6-26 แสดงเส้นทางสาธารณูปโภคเข้าสู่โครงการ	6-18
รูป 6-27 แสดงผังสีการใช้พื้นที่ จ.กรุงเทพมหานคร	6-18
รูป 7-1 แสดง DOWN FEED DISTRIBUTION SYSTEM	7-3
รูป 7-2 แสดงผังการทำงานของระบบบำบัดน้ำเสีย	7-4
รูป 7-3 แสดงการทำงานของระบบ VRV	7-5
รูป 7-4 แสดงระบบสรวายน้ำ	7-7
รูป 8-1 แสดงแนวคิดในการออกแบบ	8-1
รูป 8-1 แสดงแนวคิดในการออกแบบ	8-2
รูป 8-3 แสดงผังบริเวณ	8-3
รูป 8-4 แสดงผังพื้นที่ดินชั้น 1	8-3

## สารบัญรูป (ต่อ)

รูป8-5 แสดงผังพื้นที่ชั้นใต้ดินชั้น2	8-4
รูป8-6 แสดงผังพื้นที่ชั้น1	8-4
รูป8-7 แสดงผังพื้นที่ชั้น2	8-5
รูป8-8 แสดงผังพื้นที่ชั้น3	8-5
รูป8-9 แสดงผังพื้นที่ชั้น4	8-6
รูป8-10 แสดงผังพื้นที่ชั้น5	8-6
รูป8-11 แสดงผังพื้นที่ชั้น6	8-7
รูป8-12 แสดงผังพื้นที่ชั้น7	8-7
รูป8-13 แสดงผังพื้นที่ชั้น8	8-8
รูป8-14 แสดงผังพื้นที่ชั้น9	8-8
รูป8-15 แสดงรูปตัดอาคาร	8-9
รูป8-16 แสดงรูปด้านอาคาร	8-9
รูป8-17 แสดงทัศนียภาพในโครงการ	8-10
รูป8-18 แสดงหุ่นจำลองรูปด้านหน้าโครงการ	8-10
รูป8-19 แสดงหุ่นจำลองรูปด้านหน้าโครงการ	8-11
รูป8-20 แสดงหุ่นจำลองรูปด้านหลังโครงการ	8-11

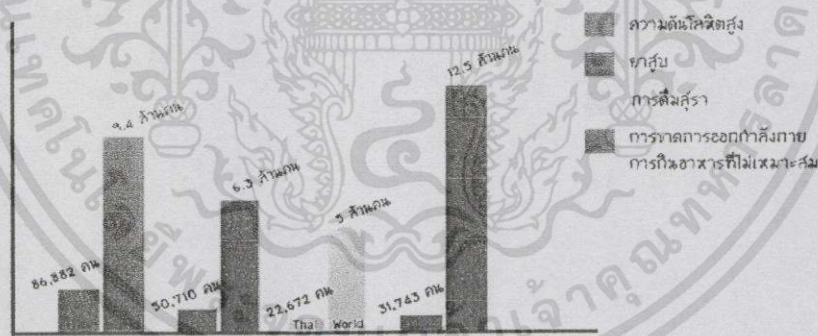
# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาของโครงการ

ปัจจุบันชีวิตประจำวันของผู้คนในเมืองต้องแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลาในรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันที่ถูกพันกับเวลาทำให้มองข้ามในปัญหาของสุขภาพตนเองละเลยการออกกำลังกายเป็นประจำอีกทั้งในเมืองไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการ รวมถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยวัฒนธรรมการทานอาหารถูกครอบงำด้วยอาหารจานด่วน (Fast Food) ได้เข้ามาอยู่ในวิถีชีวิตของครอบครัวคนเมืองซึ่งเกิดจากชีวิตที่เร่งรีบในชุมชนเมือง

จากการศึกษาข้อมูลทางค่านสถิติ (รูปที่ 1-1) รายงานภาวะโรคของโลกล่าสุดพบว่าโรคไม่ติดต่อเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต 34.5 ล้านคนทั่วโลก โดยอันดับแรกของการเสียชีวิตได้แก่ การขาดการออกกำลังกายและการกินอาหารที่ไม่เหมาะสม 12.5 ล้านคน



รูป 1-1 กราฟแสดงอัตราการเสียชีวิตโลกไม่ติดต่อของคนไทยปีพ.ศ.2552-2553<sup>1</sup>

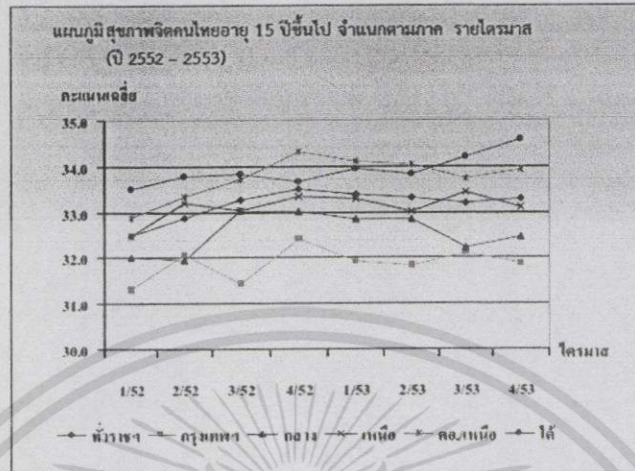
นอกจากผลสะสมของพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมของคนเมืองแล้ว การใช้ชีวิตอยู่ในเมืองมักประสบปัญหาความเครียดด้วยการที่ร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องกันและแยกจากกันไม่ได้ การเกิดความเครียดทางร่างกายย่อมส่งผลให้จิตใจเครียดตามไปด้วย ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางร่างกายชีวิตที่เร่งรีบและการแข่งขันทำให้เกิดการทำงานอย่างหนักและติดต่อกันเป็นเวลานาน

<sup>1</sup> ข้อมูลทางด้านสถิติศาสตราจารย์นายแพทย์ประกิต วาทีสาธกกิจ เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ลานเซทเมื่อวันที่ 29 มกราคม 2556

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับบริการเชิงงานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การสำรวจสุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2552-2553 (รูปที่1-2) พบว่ากรุงเทพมหานครมีคะแนนสุขภาพจิตต่ำสุดและมีความเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มสูงขึ้นมากกว่าทุกพื้นที่ส่วนภูมิภาค



รูป 1-2 กราฟแสดงสุขภาพจิตของคนไทยปีพ.ศ.2552-2553<sup>2</sup>

ด้วยรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนเมืองมีการเปลี่ยนแปลงไป ครอบครัวมีความเป็นอยู่แบบต้องพึ่งตนเองสมาชิกของแต่ละครอบครัวมีสถานที่ทำงานต่างสถานที่และต่างอาชีพใช้เวลาส่วนมากในการทำงานทำให้มีเวลาในการอยู่ร่วมกันน้อยและด้วยสาเหตุคู่สมรสในเมืองที่แต่งงานใหม่นิยมที่จะแยกอยู่อาศัยเป็นครอบครัวเดี่ยว เมื่อมีลูกก็จะเลี้ยงแบบสมัยใหม่การไม่มีเวลาให้แก่กันของสมาชิกในครอบครัวนั้นเป็นสาเหตุหนึ่งในคนเมือง การแข่งขันเร่งรีบเป็นตัวลดเวลาในการพบกันของสมาชิกในครอบครัวความผูกพันภายในครอบครัวมีน้อยและความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นในลักษณะชุมชนก็ยิ่งลดน้อยลงด้วย

ซึ่งสาเหตุดังกล่าวทำให้คนเมืองพยายามหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดในรูปแบบต่างๆ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นดนตรี การท่องเที่ยว ซึ่งปัจจุบันกระแสการหันกลับมาดูแลสุขภาพและอาหารเพื่อสุขภาพของคนเมืองเป็นแนวทางหนึ่งที่ผู้คนให้ความสนใจอย่างมากและมีธุรกิจเพื่อสุขภาพเกิดขึ้นอย่างมากมายเกิดการกระตุ้นให้ทุกภาคส่วนตระหนักถึงแนวทางการพัฒนาและแก้ไขปัญหาสุขภาพ เกิดนโยบายจากภาครัฐเพื่อการพัฒนาสุขภาพคนเมือง เช่น การเพิ่มพื้นที่สีเขียวสำหรับออกกำลังกายในกรุงเทพมหานครคือให้ประชาชนเข้ามาออกกำลังกายด้วยตัวเองหรือสร้างอุปกรณ์ออกกำลังกายตามจุดต่างๆบนสวนสาธารณะซึ่งเป็นการให้บริการไม่เสียค่าใช้จ่ายทำให้อุปกรณ์การออกกำลังกายยังขาดคุณภาพ อาจเกิดความเสี่ยงจากการออกกำลังกายร่วมกับอุปกรณ์ที่ผิดวิธีและขาดคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในเรื่องระดับรายได้ของประชาชนที่ต่างกันทำให้

<sup>2</sup>การสำรวจสุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2552-2553 จำนวน 12,429 ตัวอย่าง ระหว่างวันที่ 1-19 มีนาคม พ.ศ.2556 ผล

สำรวจจากกลุ่มสถิติรายได้รายจ่าย สำนักสถิติสังคมและสำนักงานสถิติแห่งชาติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พื้นที่ให้บริการไม่ครอบคลุมของกลุ่มคนทุกระดับ รวมถึงพื้นที่ส่วนใหญ่เปิดโล่งไม่สร้างแรงจูงใจในการพักผ่อน ส่วนธุรกิจเอกชนที่กำลังได้รับความนิยมคือฟิตเนสสถานที่ออกกำลังกายที่รวบรวมการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆให้เลือกมากมายไว้ในพื้นที่เดียวกัน ซึ่งเอื้อต่อวิถีชีวิตคนเมืองหลายปัจจัยไม่ว่าจะเป็นข้อจำกัดเรื่องเวลา การอำนวยความสะดวก แต่รูปแบบการออกกำลังกายฟิตเนสเน้นกลุ่มผู้ใช้โครงการบางช่วงอายุวัย ซึ่งได้แก่กลุ่มคนทำงานไม่มีภาระทางครอบครัวทำให้เป็นข้อดีสำหรับผู้ที่ใช้โครงการรูปแบบครอบครัวที่สามารถใช้บริการได้เพียงบางช่วงวัย รวมถึงกิจกรรมที่ยังไม่ครอบคลุมในเรื่องสุขภาพ การขาดกิจกรรมทางด้านการจัดการอารมณ์และจิตใจซึ่งฟิตเนสจะเน้นการเผาผลาญพลังงานในร่างกายและการสร้างกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว

ด้วยเหตุนี้จึงมีความเหมาะสมในการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพคนเมืองขึ้นเพื่อลดข้อดีและเสริมข้อเด่นจากโครงการที่มีอยู่เดิม โดยเป็นศูนย์กลางการบำบัดและส่งเสริมภาวะสุขภาพกายและสุขภาพใจของคนเมือง ที่เน้นเรื่องของคุณแลรักษาสุขภาพอย่างครอบคลุมการผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจด้วยการผสมผสานศาสตร์แพทย์ทางเลือกกับการแพทย์แผนปัจจุบันควบคู่กันไป การส่งเสริมภาวะโภชนาการพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและการบำบัดจิตใจเป็นน่ายกายเป็นบ่าว เทคนิคในการเจริญสติเพื่อสร้างสมดุลให้ทั้งร่างกายและจิตใจรวมถึงส่งเสริมแนวคิดครอบครัวและการเกื้อหนุนทางสังคม โดยดูแลสุขภาพในช่วงวัยที่กว้างขึ้นเปิดกว้างให้เกิดสังคมคนรักสุขภาพที่สามารถใช้โครงการได้ทั้งครอบครัวเปิดพื้นที่ให้เป็นจุดนัดพบ จุดพักผ่อนของครอบครัวบนพื้นฐานของเรื่องราวสุขภาพ ร่วมกันสร้างสรรค์และทำกิจกรรมก่อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีโดยโครงการลักษณะเป็นอาคารขนาดกลางที่ส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพ การสร้างรูปลักษณ์และการเลือกวัสดุที่มีผลต่อความรู้สึกถึงความผ่อนคลาย การจัดพื้นที่ที่เอื้อต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตที่หลากหลายของคนเมือง (Urban space) บรรยากาศภายในที่โปร่งเพื่อเป็นแหล่งพบปะสังสรรค์เพื่อส่งเสริมความสุขของทุกคนในครอบครัวและเชื่อมโยงความสุขของผู้คนที่ได้มาใช้บริการ รวมถึงการวางผังที่คึงบริบทโดยรอบเข้ามาทำความเข้าใจกับโครงการ

## 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เป็นแหล่งส่งเสริมสุขภาพให้บุคคลทุกเพศวัยร่วมดูแลและปฏิบัติตัวได้ตามสภาวะสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้ทุกคนได้รับการดูแลด้านสุขภาพอย่างถูกต้อง
- 1.2.2 เป็นสถานที่พักผ่อนที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ของครอบครัว พื้นที่พักผ่อนหรือจุดนัดพบ ซึ่งก่อให้เกิดพื้นที่กิจกรรมเพื่อสุขภาพที่มีความหลากหลาย
- 1.2.3 เป็นแหล่งสำหรับการให้การศึกษาอบรมเพิ่มเติมแก่บุคลากรทางการแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคม รวมถึงเป็นฐานข้อมูลสุขภาพคนเมืองให้กับหน่วยงานต่างๆ เช่น กระทรวงสาธารณสุข

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 1.3 ประโยชน์ของโครงการ

- 1.3.1 เป็นศูนย์กลางการบำบัดและส่งเสริมภาวะสุขภาพกายและสุขภาพใจโดยแพทย์ทางเลือก วิถีธรรมชาติที่หลากหลายและถูกต้องตามหลักวิชาการ
- 1.3.2 ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในแนวทางการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างถูกต้องวิธีส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และสุขภาพจิตที่ดี
- 1.3.3 เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจและพบปะของผู้มาใช้บริการเพิ่มพื้นที่สร้างสรรค์ร่วมทำกิจกรรมของครอบครัวสำหรับคนเมือง
- 1.3.4 เป็นสถานที่ให้ความรู้ด้านวิชาการประสานงานกับหน่วยงานต่างๆทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีภาวะสุขภาพที่ดี

### 1.4 ประโยชน์ของการศึกษาโครงการ

- 1.4.1 ศึกษาข้อมูลด้านสาธารณสุขสุขในเรื่องของสุขภาพของกลุ่มบุคคลในเมืองหลวง ทั้งสถิติที่น่าสนใจและความต้องการของกลุ่มบุคคล
- 1.4.2 ศึกษาข้อมูลสุขภาพของกลุ่มบุคคลทุกช่วงวัยที่มีความแตกต่างกันทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม
- 1.4.3 ศึกษาธุรกิจด้านสุขภาพในปัจจุบัน พร้อมทั้งปรับปรุงให้มีความสัมพันธ์กับสภาพกลุ่มบุคคลและสังคมที่เปลี่ยนไป
- 1.4.4 ศึกษาหาวิธีการเสริมสร้างความสัมพันธ์ของสถาบันครอบครัวของคนเมือง บนพื้นฐานของเรื่องราวสุขภาพ

### 1.5 ขอบเขตของโครงการ

- 1.5.1 เป็นศูนย์สุขภาพตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น เช่น วัดความดัน ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะอุจจาระ เป็นต้น
- 1.5.2 เป็นศูนย์สุขภาพที่พร้อมฟื้นฟูสุขภาพที่สมบูรณ์ ประกอบกิจกรรมการบำบัด ส่งเสริมสุขภาพรวมทั้งการสร้างความปลอดภัยให้กับผู้ใช้โครงการเช่น วารีบำบัด เป็นต้น
- 1.5.3 เป็นสถานที่ให้ความรู้และคำปรึกษาด้านอารมณ์และจิตใจ โดยกิจกรรมที่จะช่วยบำบัดจิตใจให้รู้สึกมีความสุขขึ้น เช่น การฝึกไทชิ การฝึกชี่กง โยคะ เป็นต้น
- 1.5.4 เป็นพื้นที่สำหรับทุกคนในครอบครัว จุดนัดพบ พื้นที่พักผ่อน พื้นที่กิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่มุ่งเน้นในเรื่องสุขภาพ
- 1.5.5 บริการส่งเสริมความรู้เรื่องสุขภาพแก่บุคคลทั่วไป บุคคลากรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1.6 ขอบเขตและวิธีการศึกษาโครงการ

### 1.6.1 ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของโครงการ

- 1) สืบค้นปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของคนเมืองในด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ จากผลสำรวจและสถิติจากหน่วยงานต่างๆเพื่อทราบถึงลักษณะของโครงการ
- 2) วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับนโยบายการบริหารเมือง ยุทธศาสตร์แผนพัฒนาเมืองหลวง ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวเพื่อกำหนดทิศทางและขอบเขตของโครงการ
- 3) สืบค้นข้อมูลจากเว็บไซต์สุขภาพ หาดูคอนของสถานสุขภาพทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อหาองค์ประกอบของโครงการที่แก้ไขปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

### 1.6.2 ศึกษาโครงการตัวอย่าง

- 1) สืบค้นข้อมูลอาคารตัวอย่างที่ได้มาตรฐานจากเว็บไซต์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อกำหนดองค์ประกอบของโครงการ
- 2) สำรวจเพื่อเก็บข้อมูลจากสถานที่จริงเรื่องขององค์ประกอบโครงการ การออกแบบ เพื่อนำข้อมูลและมาตรฐานต่างๆมาใช้ในการออกแบบสถาปัตยกรรม

### 1.6.3 ศึกษารายละเอียดและองค์ประกอบโครงการ

- 1) ศึกษารูปแบบการดำเนินงานการให้บริการ องค์การบริหารจากภาคเอกสาร อาคารกรณีศึกษาเพื่อหาขอบเขตการให้บริการของโครงการ
- 2) ศึกษาประเภทและสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้โครงการ รวมถึงจำนวนของผู้ใช้โครงการ เพื่อนำมาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบโครงการ
- 3) วิเคราะห์หาองค์ประกอบหลัก องค์ประกอบรองและองค์ประกอบเสริมเพื่อทำการวิเคราะห์หาพื้นที่ใช้สอยของโครงการ
- 4) ศึกษารายละเอียดเครื่องมือ อุปกรณ์ เพื่อวิเคราะห์หาพื้นที่ใช้สอยของโครงการ

### 1.6.4 ศึกษาเกี่ยวกับที่ตั้งโครงการ

- 1) วิเคราะห์เลือกที่ตั้งโครงการ
- 2) วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของที่ตั้งโครงการในเรื่องปัจจัยทางกายภาพสภาพภูมิอากาศ สภาพแวดล้อมและการจราจร
- 3) สำรวจกายภาพบริบทโดยรอบที่สนับสนุนโครงการในเรื่องการตลาดและการลงทุน

### 1.6.5 ศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ

- 1) ศึกษาเกี่ยวกับข้อกำหนดกฎหมาย และพระราชบัญญัติเกี่ยวกับสถานสุขภาพ
- 2) วิเคราะห์ข้อมูลแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบโครงการในอนาคต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 2

# การศึกษาลักษณะพื้นฐานของโครงการ

### 2.1 ศึกษาความหมาย นิยามลักษณะสังคมและวิถีชีวิตคนเมือง

สังคมกรุงเทพมหานครเป็นสังคมที่มีความซับซ้อน มีความหนาแน่นด้วยประชากรและเป็นที่ยอมรับของคนที่มีความแตกต่างทางพื้นที่ โดยทั่วไปคนที่อาศัยอยู่ในเมืองส่วนใหญ่ไม่ทำการเกษตร "ชีวิตประจำวันของคนในเมืองจึงไม่ต้องอาศัยธรรมชาติมากเท่ากับคนในชนบท การไม่ต้องพึ่งธรรมชาติทำให้คนในเมืองเลือกทำอะไรก็ได้หลายอย่าง เช่น ทำการค้า ทำอุตสาหกรรม การก่อสร้างและให้บริการ การใช้ชีวิตมักเน้นความสะดวกสบายและทันสมัยอยู่เสมอ ด้วยรูปแบบการสื่อสารและเทคโนโลยีด้านการคมนาคมที่สะดวกสบาย"<sup>1</sup>

#### 2.1.1 ลักษณะของสังคมเมือง

- ประชากรมีความสัมพันธ์กันแบบทุติยภูมิ ประชากรอยู่อย่างหนาแน่น มีการแข่งขันสูง มีชุมชนอุตสาหกรรมฐานะร่ำรวยและยากจนแตกต่างกัน
- มีอาชีพหลากหลาย ทั้งธุรกิจ การค้า ราชการ ลูกจ้าง อุตสาหกรรม อาชีพบริการ ความสัมพันธ์ของกลุ่มคนมีความผูกพันกันน้อย ต่างรักษาผลประโยชน์ของตนเอง
- ครอบครัวมีความผูกพันน้อย เพราะความจำเป็นในเรื่องของเศรษฐกิจ สมาชิกในครอบครัวมีภาระต้องทำ ไม่ค่อยมีเวลาให้แก่กันอีกทั้งความผูกพันกับเพื่อนบ้านน้อย
- ชุมชนตั้งอยู่ในเขตที่มีผู้อยู่อาศัยเป็นจำนวนมาก เป็นศูนย์กลางความเจริญ มีประชากรหนาแน่นกว่าชนบท มักเกิดปัญหาขึ้นในสังคมมากมาย

#### 2.1.2 วิถีชีวิตของคนเมือง

วิถีชีวิตแบบสังคมเมือง (Urbanism) มีลักษณะเด่นคือ การใช้หลักเหตุผลของผลประโยชน์ ความเป็นปัจเจกนิยม ยึดถือเวลาเป็นการกำหนดตารางการดำเนินชีวิต และใช้เทคโนโลยีช่วยในการปฏิบัติชีวิตประจำวัน รูปแบบการดำเนินชีวิตด้วยที่อยู่อาศัยเป็นที่พักอาศัยแบบสมัยใหม่ เช่น คอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนท์ ซึ่งกระจายทุกทิศทางในสังคมเมืองมีลักษณะเด่นก็คือที่พักใกล้กับที่ทำงานและใกล้จุดศูนย์กลางการคมนาคมและแหล่งธุรกิจ ผู้พักอาศัยเป็นผู้มีการศึกษาระดับปริญญาตรีและทำงานที่มีเงินเดือนประจำหรือในสังคมอุตสาหกรรมที่เรียกว่า

<sup>1</sup>ชีวิตคนชนบทกับชีวิตคนในเมือง โดย นายโสมิต ปั้นเปี่ยมรัษฎ์ สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่มที่ 13  
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

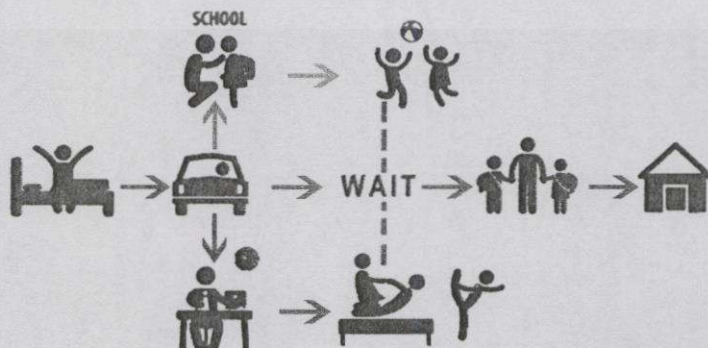
“มนุษย์เงินเดือน” วิธีชีวิตต้องการความเป็นส่วนตัวในการพักผ่อนจากการทำงาน เช่น เปิดโทรทัศน์ หรือฟังเพลงจากวิทยุ ดูฟุตบอลหรือเล่นอินเทอร์เน็ต การวางตัวภายในห้องเป็นไปตามอุปนิสัยและความชอบส่วนตัว ความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้พักอาศัยในอาคารที่พักมีน้อย มิให้พบเห็นการสนทนาระหว่างทางเดินไปห้องพัก การทักทายหน้าลิฟท์ช่วงเวลาที่ยากกลับถึงห้องจากทำงานมักเป็นเวลาค่ำช่วงเวลาที่สั้นๆเป็นการพักผ่อนเบาๆ การรับประทานอาหารเย็นในห้องเป็นการซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือกับข้าวที่ทำเพิ่มเติมเล็กน้อย วันเสาร์อาทิตย์ผู้พักอาศัยจะใช้เวลาค่อนข้างมากกว่าวันธรรมดา หรือการออกไปเดินห้างสรรพสินค้า



รูป 2-1 แผนภาพแสดงรูปแบบการใช้ชีวิตของกลุ่มคนเมือง

จากรูปที่ (2-1) ผู้ใช้โครงการวัยทำงานจะตื่นนอนแต่เช้าเพื่อให้ทันเช้างานและทำงานตลอดทั้งวัน ช่วงเย็นหลังเลิกงานเป็นช่วงเวลาที่ต้องการความเป็นส่วนตัวค่อนข้างสูงในการพักผ่อนจากการทำงานและเข้านอน

สำหรับผู้ที่มิครอบครัว ภรรยาจะทำหน้าที่แม่บ้าน วิธีชีวิตตอนเช้าจะเตรียมอาหารและเครื่องใช้สำหรับลูกและสามี รวมทั้งทำความสะอาดเล็กน้อยที่ค้างไว้เมื่อคืนที่ผ่านมา หลังจากสามีไปทำงานเวลาส่วนใหญ่จะอยู่กับลูกในห้องพัก หรือหากเป็นครอบครัวที่ทำงานกันทุกคน ช่วงเช้าทั้งสามีและภรรยาจะจัดเตรียมรับผิชอบการไปโรงเรียนของลูกก่อนที่จะไปทำงาน และรับลูกกลับจากโรงเรียนในช่วงเวลาเย็น หากเป็นช่วงเวลาสุดสัปดาห์ที่ผู้พักอาศัยรูปแบบครอบครัวจะใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆแล้วแต่ตัวบุคคล เช่น เรียนพิเศษ กิจกรรมของในเสริมสวยร้านสุขภาพ เป็นต้น หรือการที่ครอบครัวออกไปเดินห้างสรรพสินค้าเพื่อซื้อสินค้าในชีวิตประจำวันต่างๆร่วมกัน



รูป 2-2 แผนภาพแสดงรูปแบบการใช้ชีวิตของกลุ่มคนเมืองรูปแบบครอบครัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากรูปที่ (2-2) ผู้ใช้โครงการรูปแบบครอบครัว ซึ่งต้องมีรูปแบบความรับผิดชอบที่มากมายและหลากหลาย เริ่มจากตื่นเช้าเพื่อส่งบุตรหลานหลังจากนั้นก็เป็นการทำงาน เรียนหนังสือและพบกันยามเย็นเพื่อที่จะกลับบ้าน

## 2.2 ศึกษาสถานการณ์ปัญหาสุขภาพคนเมือง

### 2.2.1 โรคยอดนิยมที่เกิดกับคนเมือง<sup>2</sup>

ด้วยวิถีชีวิตของผู้คนเมืองใหญ่ที่ต้องใช้ชีวิตแข่งขันกับเวลาและภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบเพิ่มขึ้นตลอดเวลาอยู่ทุกวัน ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้คนเหล่านี้ โดยตรง เป็นปัญหาสุขภาพแอบแฝงอยู่ในร่างกายคนเมือง โดยที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ซึ่งมีโรคที่เกิดขึ้นจำนวนมาก ดังนี้

#### 2.2.1.1 โรคเครียด

จากผลการวิจัยของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข พบว่าคนไทยมีแนวโน้มเป็นโรคเครียดอยู่ในช่วงอายุ 25-35 ปี ซึ่งเป็นวัยทำงาน

#### 2.2.1.2 โรคระบบทางเดินหายใจ

คนกรุงเทพฯ มีอัตราผู้ป่วยภูมิแพ้สูงถึงร้อยละ 50 ต้นเหตุแห่งมลพิษมาจากโรงงานอุตสาหกรรม รวมทั้งไอเสียจากรถยนต์ที่มีปริมาณมากขึ้นทุกวัน

#### 2.2.1.3 ความผิดปกติของกล้ามเนื้อ

ยุคไอทีแทบทุกคนในเมืองใหญ่ต้องนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์ การจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวันทำให้ตาพร่ามัว กล้ามเนื้อไหล่ตึงและเจ็บปวด

#### 2.2.1.4 โรคนอนไม่หลับ

ประชากรผู้ใหญ่ในเมืองใหญ่กว่าร้อยละ 30 ไม่ได้รับการพักผ่อนนอนหลับอย่างมีสุขภาพและเพียงพอ ซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุเช่น อาหาร รูปแบบการใช้ชีวิตความเครียด

#### 2.2.1.5 โรคปลายประสาทอักเสบ

เกิดจากความผิดปกติของปลายประสาท เป็นผลจากโรคเครียดและกล้ามเนื้ออักเสบ รวมทั้งการนั่ง ยืนอย่างไม่ถูกต้องเป็นเวลานานๆ จนเกิดอาการปวดเมื่อย

#### 2.2.1.6 โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ความรีบเร่งทำงาน รดตึก ห้องน้ำไม่สะอาด ทำให้คนส่วนใหญ่เลือกที่จะกลั้นปัสสาวะ ทำให้กระเพาะปัสสาวะบวมทำให้เกิดการติดเชื้อได้

#### 2.2.1.7 โรคไมเกรน

อาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง บริเวณขมับหรือใกล้เบ้าตามักจะพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากช่วงอายุที่พบเป็นช่วงวัยทำงานมากกว่าผู้สูงอายุ

<sup>2</sup>บทความนิตยสาร First magazine ฉบับที่ 11 ประจำเดือน พฤษภาคม 2552

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.2.2 แนวทางการปฏิบัติคนเมื่อเกิดความเจ็บป่วยของคนเมือง

พฤติกรรมของคนเมืองเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย กรณีแรกจะไม่ทำอะไรเลย โดยรอดูอาการเจ็บป่วยว่าจะทุเลาหรือหายไปเองหรือการพูดคุยและเล่าอาการเจ็บป่วยให้ญาติ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องความรุนแรงของอาการหลังจากนี้จะมีการใช้ยาที่เก็บไว้ เมื่อครั้งที่เคยเจ็บป่วยแบบเดียวกันหรือไปร้านขายยา คลินิกไปโรงพยาบาลเป็นขั้นตอนต่อไป

## 2.3 การศึกษาความหมายและข้อมูลเกี่ยวกับศูนย์สุขภาพ

### 2.3.1 นิยามของสุขภาพและสุขภาพะ

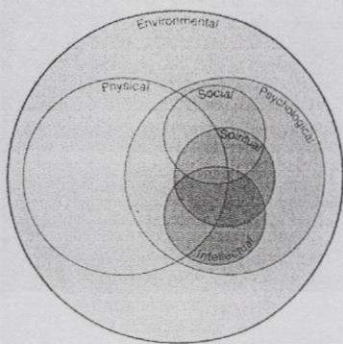
ความหมายของสุขภาพะองค์การอนามัยโลก ได้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึงสุขภาพะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคเท่านั้น<sup>3</sup>สุขภาพะที่สมบูรณ์ทุกๆทางเชื่อม โยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพซึ่งหมายถึงภาวะที่เป็นสุข ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ และเชื่อม โยงกัน อันได้แก่

1. มิติทางกาย (Physical dimension) เป็นมิติทางร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย มีปัจจัยองค์ประกอบทั้งด้านอาหาร ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม
2. มิติทางจิตใจ (Psychological dimension) เป็นมิติที่บุคคลมีสภาวะทางจิตใจแจ่มใสปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีความสุข มีเมตตา และลดความเห็นแก่ตัว
3. มิติทางสังคม (Social dimension) เป็นความผาสุกของครอบครัวและชุมชนโดยชุมชนสามารถให้ความช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน สังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทร
4. มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) เป็นความผาสุกที่เกิดจากจิตใจสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่ายึดมั่นและเคารพสูงสุด ทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา
5. มิติทางอารมณ์ (Emotional dimension) เป็นการสนองต่ออารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ บุคคลที่เข้าใจการสนองตอบต่ออารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น

สรุปความหมายของสุขภาพะ สุขภาพะทางกายและสุขภาพะทางจิตเป็นสุขภาพะที่ทำความเข้าใจได้ง่าย เป็นการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ตลอดเวลา สุขภาพะทางสังคมเป็นการแสดงออกรวมกันของสังคม ซึ่งต้องทำความเข้าใจและยอมรับรวมกันของทั้งสังคมและสุขภาพะทางปัญญาเป็นสุขภาพะที่ทำความเข้าใจได้ยากและเป็นขั้นสูงสุดของสุขภาพะองค์รวมเชื่อม โยงกันความสัมพันธ์ (รูปที่2-3)

<sup>3</sup>ตามนิยาม “สุขภาพะ” ขององค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติพ.ศ.2550

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับบริการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## The Components of Health

สุขภาพะทางกาย Physical Health

สุขภาพะทางใจ Psychological Health

สุขภาพะทางสังคม Social Health

สุขภาพะทางปัญญา Intellectual Health

สุขภาพะทางจิตวิญญาณ Spiritual Health

สุขภาพะทางด้านสิ่งแวดล้อม Environmental Health

รูป 2-3 แผนภาพแสดงการเชื่อมโยงของสุขภาพ<sup>4</sup>

### 2.3.2 นิยามของการแพทย์ทางเลือก

การสร้างเสริมสุขภาพ<sup>5</sup> หมายความว่า การกระทำที่มุ่งส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพะทางกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม โดยสนับสนุนพฤติกรรมบุคคลและการจัดการสิ่งแวดล้อมและสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลครอบครัว ชุมชนและสังคมการแพทย์ทางเลือกหรือการรักษาแบบเสริม (Complementary Care) แนวทางที่กำลังได้รับความสนใจ โดยเฉพาะในซีกโลกตะวันตก ทั้งยุโรปและอเมริกามีการเปิดบริการในสถานพยาบาลและสถานบริการสุขภาพอย่างถูกต้องตามกฎหมาย นำมาประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลสุขภาพประชาชนอย่างเป็นองค์รวมที่สามารถผสมผสานศาสตร์ต่างๆ ได้อย่างกลมกลืนสอดคล้องกับค่านิยม ศรัทธา ความเชื่อ และวัฒนธรรมไทย

การจำแนกตามกลุ่มแพทย์ทางเลือก โดยหน่วยงาน National Center of Complementary And Alternative Medicine (NCCAM) ของสหรัฐอเมริกาได้จำแนกออกเป็น 5 กลุ่มดังนี้

1. อัลเทอร์เนทีฟเมดิคอลซิสเต็ม(Alternative Medical Systems) คือแพทย์ทางเลือกที่ตรวจวินิจฉัยและการบำบัดรักษาทั้งด้านการใช้ยาและการใช้เครื่องมือในการรักษา
2. มายด์บอดี อินเทอร์เวนชัน (Mind-Body Interventions) คือ วิธีการบำบัดรักษาแบบใช้กายและใจ เช่น การใช้สมาธิบำบัด โยคะ ชี่กง เป็นต้น
3. ไบโอบิโอสตีเบสเทอราปี (Biologically Based Therapies) คือวิธีการบำบัดรักษาโดยการนำสารชีวภาพสารเคมีต่างๆ เช่น สมุนไพร วิตามิน อาหารสุขภาพ เป็นต้น
4. มานิปูเลทีฟเอนด์บอดี-เบส เมคทอด (Manipulative) คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยใช้หัตถการต่างๆ เช่น การนวด การดัด การจัดกระดูก เป็นต้น
5. เอนเนจี้ เทอราปี (Energy Therapies) คือ วิธีการบำบัดรักษาที่ใช้พลังงานในการรักษาที่สามารถวัดได้ในการบำบัดรักษา เช่น การสวดมนต์บำบัด เป็นต้น

<sup>4</sup>เอกสารนำเสนอของ ผศ.ดร. วิภาวี คงอินทร์ เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพะและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

<sup>5</sup>ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2552 : พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น เมื่อนำมาเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาตให้เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 2.3.3 นิยามของสปา

ธุรกิจสปา<sup>6</sup> หมายถึง ธุรกิจที่เปิดสถานบริการเพื่อสุขภาพ หรือสถานพยาบาลที่ให้บริการลูกค้าทั่วไปด้วยการปฏิบัติต่อร่างกายเพื่อสุขภาพและการใช้น้ำเพื่อสุขภาพเป็นบริการหลัก โดยให้คำแนะนำด้านบริการที่จัดไว้ตามหลักวิชาการ รวมถึงอาจจะมีการให้คำแนะนำการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย โภชนาการการปรับพฤติกรรมตามหลักการแพทย์สากลและการสร้างหลักสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือก

#### 2.3.3.1 ประวัติและความหมายสปา

“SPA” เป็นคำย่อ Sanus Per Aquam หมายถึง การรักษาสุขภาพด้วยน้ำหรือการใช้น้ำเพื่อเสริมสุขภาพ(Health by orthrough Water) ซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยอียิปต์, เมโสโปเตเมีย, กรีกและโรมันโบราณทหารเมื่อกลับจากสงครามก็จะสร้างที่พักที่ร้อนบ่อน้ำแร่ร้อน เพื่ออาบน้ำหรือแช่เป็นการรักษาแผลบาดเจ็บและบรรเทาอาการปวดเมื่อยล้า บ่อน้ำร้อนที่ทหารเคยพักที่ก็ยังคงเปิดใช้ในกิจการสปาจนถึงปัจจุบัน ดังนั้นสถานอาบน้ำสาธารณะหรือสปาในอดีตคือ สถานที่พักผ่อนของเหล่าทหารเพื่อปรับให้สุขภาพกายและใจเข้าสู่ภาวะปกติหลังสงครามในยุคต่อมาสปาได้เปลี่ยนรูปแบบเป็นสถานที่อาบน้ำสาธารณะสำหรับบุคคลทั่วไป เป็นสถานที่ที่ชาวโรมันชั้นสูงมาพบปะสังสรรค์ ภายในจะมีห้องเพื่อสันตนาการหลายรูปแบบมีการตกแต่งอย่างวิจิตรพิสดารในแต่ละห้องสถานที่ร้อนบ่อน้ำพุร้อนบางแห่งจะล้อมรอบด้วยห้องออกกำลังกาย, ห้องสมุด, สวน, ร้านอาหาร, บาร์ คลาสสิก, ฟิสิทเธียล และ โรงละคร

ในปัจจุบันสปาจึงมีหลายรูปแบบจากเดิมคือการใช้น้ำเพื่อรักษาการเจ็บป่วย เปลี่ยนเป็นการนวดแบบต่างๆ โดยใช้น้ำมันหอมระเหยหรือสมุนไพรเสริมประกอบกับการบริการด้านสุขภาพและจิตใจต่างๆ ได้แก่ การออกกำลังกายแบบโยคะ การรักษาผิวพรรณของใบหน้าการฝึกจิตวิธีต่างๆจึงเป็นที่นิยมชมชอบของสังคม

#### 2.3.3.2 ประเภทและองค์ประกอบของสปา

- 1) ประเภทของสปาธุรกิจสปาในปัจจุบันแบ่งเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้
  - (1.1) แบ่งตามสถานที่ตั้ง โดยแบ่ง2ประเภท คือ สปาที่ตั้งอยู่ใจกลางเมือง (City SPA) และสปาตั้งอยู่ตามแหล่งท่องเที่ยวหรือสถานที่พักผ่อนตากอากาศ (Resort SPA)
  - (1.2) แบ่งตามระยะเวลาที่ใช้บริการ เช่น ใช้เวลาสั้นและไม่พักค้างคืน เรียก (Day Spa) และให้บริการทุกรูปแบบครบวงจรมักใช้เวลายาวนาน (Long-stay SPA)

<sup>6</sup>(กองการประกอบโรคศิลปะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(1.3) แบ่งตามกลุ่มธุรกิจ โดยมีสปารวมอยู่ด้วย ได้แก่ สปาที่อยู่ในสโมสรของสมาคม ชมรมต่างๆ เช่น สโมสรในสนามกอล์ฟ (Club Spa) ในเรือสำราญ (Cruise Ship Spa) ในส่วนเวชศาสตร์ฟื้นฟูของสถานพยาบาล (Medical Spa) เป็นต้น

(1.4) แบ่งตามรูปลักษณะของธุรกิจ เป็น 3 แบบ คือ

(1.4.1) สปาแบบตะวันตก (Western SPA) ที่ต้องใช้เครื่องมือที่มีราคาแพง ผู้ให้บริการต้องใช้เครื่องมือให้ถูกต้องและให้คำแนะนำที่ถูกต้องแก่ผู้รับบริการ

(1.4.2) สปาแบบประยุกต์คือผสมผสานระหว่างสปาแบบตะวันตกคือการประยุกต์ใช้เครื่องมือเข้ากับภูมิปัญญาของไทยและเรียกว่า “ไทยสปา”

(1.4.3) สปาแบบไทยแท้เป็นของสปาแบบไทยที่เชื่อมโยงมาจากภูมิปัญญาชุมชน อาจจัดบรรยากาศให้เป็นบ้านเป็นสวน หรือเรียกว่า “ไทยสบาย”

(1.5) แบ่งตามมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข เป็น 4 ประเภท

(1.5.1) Resort Spa และ Hotel Spa เป็นลักษณะของรีสอร์ทและโรงแรมที่มีการให้บริการสปา สำหรับแขกที่เข้าพัก สามารถพบเห็นได้ทั่วไปตามแหล่งท่องเที่ยว

(1.5.2) Day Spa เป็นรูปแบบสปาที่พบได้ทั่วไปในกรุงเทพฯ อาจใช้เวลาเพียง 2 ชั่วโมงสำหรับการเข้าใช้บริการหนึ่งอย่าง หรือมากที่สุด 1 วัน

(1.5.3) Destination Spa สถานประกอบการที่ให้บริการแบบเต็มรูปแบบโดยจะให้บริการดูแลตั้งแต่เรื่องอาหารการกิน การอยู่การนอน การออกกำลังกาย

(1.5.4) Medical Spa เป็นรูปแบบที่เน้นการทำสปาเพื่อบำบัดและรักษาโรค ซึ่งต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

## 2) องค์ประกอบของสปา

องค์ประกอบสำคัญของสปาสปาเมืองค์ประกอบสำคัญ 5 ส่วนคือ

(2.1) รูปธุรกิจสปา มักเน้นความสดชื่นจากธรรมชาติ เช่น บ่อน้ำพุร้อน นุ่มสงบของทะเล ป่าเขา หรือการตกแต่งสถาน/บริการด้วยสีสันทันของธรรมชาติ

(2.2) วัสดุการให้บริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อการลดมลพิษในร่างกาย มีการนำอาหาร และเครื่องดื่มที่มาจากธรรมชาติใช้ศาสตร์ว่าด้วยการโภชนาการ

(2.3) กลิ่นหอมใช้หลักของสுகนธบำบัด (Aromatherapy) ในการบำบัดเพื่อสร้างความกลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณช่วยบรรเทาอาการไม่สบายต่างๆ

(2.4) เสียงวัฒนธรรมโบราณเชื่อว่าเสียงมีพลังบำบัดโรค นำเสียงมาใช้ในการรักษาโรค ในแผนกกายภาพบำบัดของโรงพยาบาลสมัยใหม่มากมาย

(2.5) สัมผัสการนวด (Massage) เป็นวิธีบำบัดโดยใช้สัมผัสใส่ใจต่อองค์ประกอบของความเป็นมนุษย์แบบองค์รวม คือทั้งร่างกาย จิตใจและอารมณ์

### 3) องค์ประกอบของการออกแบบสปา

สปาควรประกอบไปด้วยปัจจัยสำคัญ 10 ประการ ได้แก่

- (3.1) น้ำ (Water) นำมาเป็นส่วนประกอบในการบริการ และการตกแต่งสถานที่
- (3.2) การบำรุง (Nourishment) เช่น อาหารสุขภาพ เครื่องดื่มสมุนไพร
- (3.3) การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย Movement, Exercise & Fitness การเคลื่อนไหวในท่าทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์สร้างความกระปรี้กระเปร่า
- (3.4) การนวด (Touch and Massage) การนวดและการสัมผัสที่สื่อสารความรู้สึกต่างๆ ให้ความรู้สึกที่อบอุ่น ผ่อนคลายและบำบัดอาการปวดเมื่อย
- (3.5) การบำบัดร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ Body, Mind & Spirit กิจกรรมสุขภาพที่บูรณาการระหว่างความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกันระหว่างร่างกาย ความคิด จิตใจ
- (3.6) ศาสตร์ด้านความงาม Aesthetics การบำรุงรักษาความงามกับกระบวนการที่ใช้ผลิตภัณฑ์ พืชพรรณธรรมชาติ สมุนไพรต่างๆ ที่มีผลกับร่างกายมนุษย์
- (3.7) สถานที่ตั้ง Environment ประกอบไปด้วยสภาพแวดล้อมที่ดี สภาพภูมิอากาศที่เหมาะสม การออกแบบตกแต่งรูปแบบบรรยากาศดีให้ความรู้สึกผ่อนคลาย
- (3.8) การแสดงออกถึงศิลปวัฒนธรรม Art, Culture & Social เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่สร้างความสุนทรีย์ และประทับใจในเวลาที่ได้พักผ่อน
- (3.9) เวลาและจังหวะของชีวิต Time, Space, Rhythms ตระหนักถึงการใช้เวลาที่ได้ดูแลสุขภาพให้แก่ตนเองมีเวลาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ
- (3.10) ระบบการบริหารจัดการที่ดี Management and Operation System มีการบริหารงานอย่างเป็นระบบ

#### 2.3.4 นิยามของฟิตเนส

##### 2.3.4.1 ความหมายของฟิตเนส

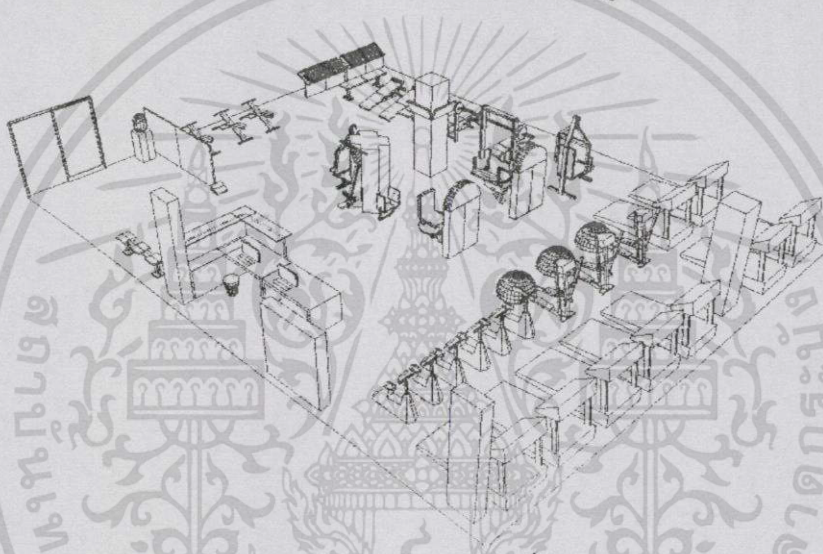
ฟิตเนสคือสถานที่ออกกำลังกายที่รวบรวมการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ ให้เลือกมากมายไว้ในพื้นที่เดียวกันแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ

- 1) ฟิตเนส คือ วิทยาศาสตร์การกีฬาด้วยอุปกรณ์ 20 ชิ้น แต่ละชิ้นเป็นการบริหารกล้ามเนื้อในส่วนเฉพาะ
- 2) แอโรบิค คือ นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีความใกล้ชิดกับพลศึกษาสามารถพัฒนาบุคคลที่เล่นนันทนาการให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพกายและจิตใจดี โดยใช้เวลาว่างจากงานประจำหรือกิจกรรมอื่นมาเล่นกิจกรรมนันทนาการ เช่น แจม บั้ม โยคะ<sup>7</sup>

<sup>7</sup>นิยามฟิตเนส จาก อนันต์ไลน์ฟิตเนส [www.anunlinefitness.com](http://www.anunlinefitness.com) 27/10/56

#### 2.3.4.2 หลักการออกแบบพิตเนส<sup>8</sup>

- 1) พิจารณาความต้องการของพื้นที่ โดยพิจารณาประเภทของอุปกรณ์ที่จะใช้และวิธีการจัดวาง สถานที่ที่ต้องมีการระบายอากาศที่เหมาะสมโดยทั่วไปจะต้องช่วยให้ผู้ออกกำลังกายสามารถระบายเหงื่อโดยไม่ทำให้เกิดกลิ่นอับของห้องและต้องมีแสงสว่างเพียงพอ หากออกกำลังกายแบบโยคะอาจจะมีชุดทีวีและเครื่องเล่นวีดีโอเพื่อบันเทิง
- 2) การออกแบบพิตเนสต้องทำให้สถานที่ที่เป็นบิจัยสร้างแรงบันดาลใจเพื่อกระตุ้นให้ตัวเองอยากที่จะออกกำลังกายสร้างแรงบันดาลใจมากกว่าท้อใจ
- 3) พิตเนสกับอาคารสุขภาพ การบริการอาหารเพื่อสุขภาพเพราะการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มักจะเป็นสิ่งที่กระทำควบคู่กันไป



รูป 2-4 ตัวอย่างการจัดวางอุปกรณ์พิตเนส


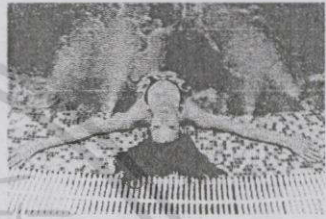



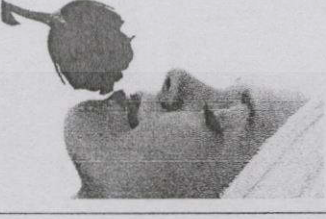
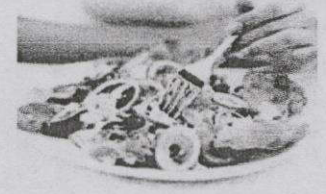
### 2.4 การศึกษาการให้บริการในโครงการ

เนื่องจากศูนย์ส่งเสริมสุขภาพคนเมือง เป็นการดำเนิน โครงการในลักษณะบริการด้านสุขภาพให้กับผู้ใช้โครงการ ในส่วนบำบัดฟื้นฟูด้วยแพทย์ทางเลือกจะประกอบด้วยส่วนที่เป็น คลินิกตรวจรักษาเบื้องต้นสปา (spa)ในรูปแบบDay Spa ที่ใช้เวลาเพียง 1-2 ชั่วโมงสำหรับการเข้าใช้บริการหนึ่งอย่าง หรือมากที่สุด 1 วัน สำหรับการเข้ารับบริการแบบครบวงจรทั้งการนวดและองค์ประกอบอื่นๆที่ส่งเสริมสุขภาพ โครงการนี้รูปแบบการให้บริการ โดยผู้เข้าใช้โครงการประเภทสมาชิกจะใช้โครงการส่วนสุขภาพและทำกิจกรรมต่างๆที่ทางโครงการกำหนดขึ้น ได้ทุกส่วนของโครงการส่วนผู้ใช้โครงการประเภทไม่เป็นสมาชิกจะทำกิจกรรมที่ทาง โครงการจัด โดยมีการเสียค่าบริการรายครั้งตามรูปแบบกิจกรรมที่เข้าใช้บริการซึ่งการให้บริการที่เกี่ยวข้องมีดังนี้



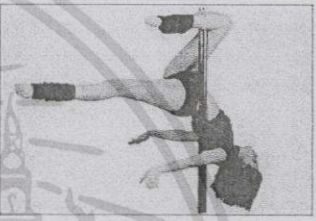

<sup>8</sup>เว็บไซต์สุขภาพ Weblog for you and gang. [www.bloggang.com/viewblog.php?id=29/10/56](http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=29/10/56)

### 2.4.1 การบริการด้านสุขภาพกาย

ตารางที่ 2-1 แสดงการบริการด้านสุขภาพกายที่เกี่ยวข้องในโครงการ

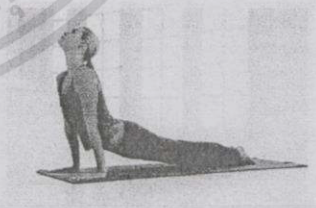
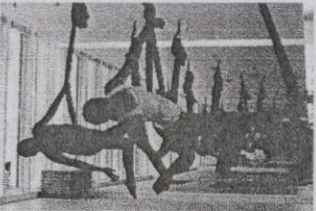
กิจกรรม	การให้บริการ	รูป
2.4.1.1 การตรวจเช็คสุขภาพเบื้องต้น	ดูแลตรวจสุขภาพของผู้เข้าใช้บริการเบื้องต้น เพื่อความปลอดภัยและติดตามผลในการประกอบกิจกรรมสุขภาพต่างๆของโครงการ	
2.4.1.2 การบำบัดด้วยแพทย์ทางเลือก	1) วารีบำบัด การใช้น้ำในการรักษาสุขภาพโดยการใช้น้ำในวิธีต่างๆในการบำบัด เช่น น้ำร้อน น้ำแร่	
	2) สตรีม,อบชาม่น้ำ เป็นวิธีการบำบัดด้วยโอโซนและไอน้ำ ด้วยความร้อนจากไอน้ำพร้อมสมุนไพร จะทำให้รู้สึกสดชื่นผ่อนคลายโล่งเบาสบายตัว	
	3) หัตถการนวดสัมผัส การบำบัดป้องกันโรค การส่งเสริมและการฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยวิธีการกด การคลึง การจับการคืด การประคบ การอบ	
	4) การบำบัดด้วยเสียง ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดจากภาวะต่างๆ ด้วยวิธีการเบี่ยงเบนความสนใจช่วยลดความเจ็บปวด ส่งเสริมการผ่อนคลาย	
	5) การบำบัดแบบสูคนธบำบัด การใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพจิตและสุขภาพกายให้ดีขึ้น โดยการสูดดมและการใช้ผ่านผิวหนัง	
2.4.1.3 โภชนาการบำบัด อาหารและสารชีวภาพ	การใช้อาหารช่วยในการรักษาโรค โดยการคัดแปลงอาหารธรรมชาติให้เป็นอาหารที่เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ และจัดให้ถูกหลักโภชนาการ	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้




2.4.1.4 ออกกำลังกาย ฟิตเนส	1) การออกกำลังกายเผาผลาญไขมัน และสร้างกล้ามเนื้อด้วยอุปกรณ์ออก กำลังกายหลากหลายชนิด เช่น จักรยาน อุปกรณ์ยกน้ำหนัก เป็นต้น	
	2) กิจกรรมเคลื่อนไหวเข้าจังหวะ การเคลื่อนไหวที่ใช้ออกซิเจนจำนวน มากเวลานาน เพื่อให้ร่างกายสามารถ ใช้ประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น แอโรบิกบอลดี คอมแบท เป็นต้น	
	3) เต้นรูดเสา Pole dance การเต้น ร่วมกับอุปกรณ์เสา ที่ให้ความสำคัญ กับการจัดระเบียบร่างกาย เน้นการใช้ กำลังในทุกส่วนของร่างกาย	
2.4.1.6 กีฬา	สระว่ายน้ำ กิจกรรมนันทนาการ การ แข่งขัน การออกกำลังกาย การว่ายน้ำ จัดเป็นกีฬาประเภท AEROBIC EXERCISE	

## 2.4.2 การบริการด้านสุขภาพจิตใจ

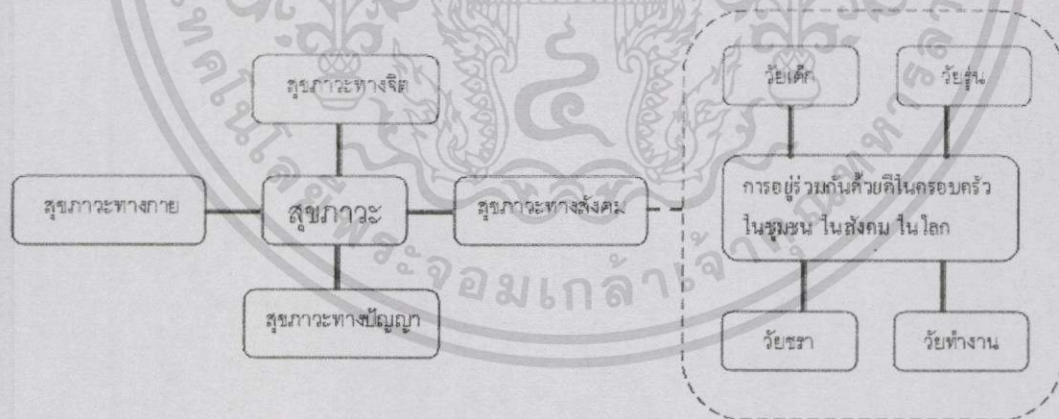
ตารางที่ 2-2 แสดงการบริการด้านสุขภาพใจที่เกี่ยวข้องในโครงการ

กิจกรรม	การให้บริการ	รูป
2.4.2.1 โยคะ	โยคะ กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ และด้านร่างกายของให้ความสำคัญ กับหลักแห่งความสมดุลของร่างกาย	
2.4.2.2 โยคะฟลาย	การออกกำลังกายที่ใช้ผ้าที่มีความ ยืดหยุ่นและนุ่มนวลแขวนไว้กับ เพดานเหมือนชิงช้า ซึ่งผ้าชนิดนี้ สามารถรับน้ำหนักได้ถึง 1000 กรัม	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>2.4.2.3 ชีกง</p>	<p>การบริหารร่างกายซึ่งประกอบด้วย การหายใจและเคลื่อนไหว การรักษาให้มีความสำคัญกับสุขภาพจิตควบคู่ไปกับการรักษาทางกาย การฝึกชี่กงกาย คือ การเคลื่อนไหว จิตคือ ภาวะสงบ</p>	
<p>2.4.2.4 โยคี</p>	<p>กิจกรรมแขนงหนึ่งของมวยจีน ที่เน้น การผ่อนคลายและการกำหนดลมหายใจเข้าลึก-ออกยาว มากกว่าการเคลื่อนไหวร่างกายมีส่วนช่วยในการเติมออกซิเจนที่เซลล์หัวใจ</p>	
<p>2.4.2.5 สมาธิบำบัด</p>	<p>การปฏิบัติสมาธิเพื่อทำให้จิตใจเข้มแข็งและควบคุมความ โกรธการพบหนทางแห่งความเป็นจริง โดยอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้เชี่ยวชาญ</p>	

ดังนั้น “ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพคนเมือง” ในความหมายของโครงการนี้ คือ การสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้หลักการสร้างสมดุลของสุขภาพด้วยวิธีการของการแพทย์ผสมผสานที่เหมาะสม



รูป 2-5 แสดงผังแนวคิดสุขภาพ

## 2.5 ความหมายและอุปสรรคในการรักษาที่เกี่ยวข้อง

ในการให้บริการบำบัดรักษาในโครงการเพื่อสุขภาพ จะต้องคำนึงถึงวิธีการบำบัดรักษา อุปสรรคที่ใช้ในการบำบัดรักษาที่มีประสิทธิภาพและมีมาตรฐานตามหลักสากลที่ได้รับการรับรอง จากกระทรวงสาธารณสุข เพื่อสร้างความมั่นใจต่อผู้ใช้โครงการ โดยการรักษาแต่ละรูปแบบมีความหมายและอุปสรรคที่เกี่ยวข้องดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

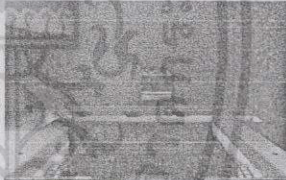
### 2.5.1 วารีบำบัด(Hydrotherapy)

การใช้น้ำในการรักษาสุขภาพโดยการใช้น้ำในวิธีต่างๆในการบำบัด เช่น น้ำร้อน น้ำแร่ น้ำเย็น โดยวิธีการอาบ การแช่ การฉีดพ่น โดยการบำบัดจะเกิดขึ้นด้วยอุณหภูมิที่แตกต่างกันมากระทบร่างกาย ความแรงของน้ำที่และจำนวนครั้งในการกระทบ ทำให้ร่างกายเกิดการสนองตอบต่อปฏิกิริยาที่มากกระทำต่อร่างกาย

2.5.1.1 การบำบัดด้วยวารี (Hydrotherapy Pool) คือ สระน้ำที่มีลักษณะคล้ายสระว่ายน้ำ โดยมีหลุมหรือช่องภายในสระ ซึ่งแบ่งเป็นสถานีในการบำบัดรักษาอาการป่วยต่างๆ เช่น การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต โดยสระวารีบำบัดจะมีการพ่นน้ำที่มีแรงดันสูงออกมาเพื่อช่วยในการรักษา ประโยชน์ของการบำบัดด้วยสระวารีบำบัดคือ

1. กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
2. กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆให้เป็นปกติ
3. สร้างเสริมกล้ามเนื้อโดยมีแรงต้านต่ำ

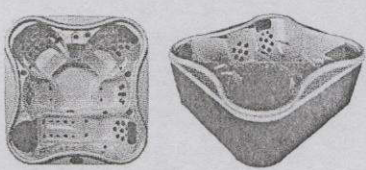
ตารางที่ 2-3 แสดงอุปกรณ์ ขนาดและลักษณะการใช้อุปกรณ์รักษาแบบอ่างวารีบำบัด

อุปกรณ์	ขนาด	ลักษณะ
บำบัดด้วยวารี (Hydrotherapy Pool)	-	

ที่มา [www.designwagen.com](http://www.designwagen.com)

2.5.1.2 อ่างน้ำวน (Whirlpool) คือ อ่างน้ำที่พ่นน้ำออกมาแรงๆกระทบกับร่างกายซึ่งช่วยในการกระตุ้นระบบประสาทและระบบการไหลเวียนโลหิต และยังมีท่อพ่นอากาศเพื่อเกิดฟองอากาศทั่วสระหรืออ่าง ทำให้มีออกซิเจนในอ่างมากขึ้น อุณหภูมิที่เหมาะสม คือ 30-38 องศาเซลเซียส ใช้เวลาในการแช่ประมาณ 15-45 นาที

ตารางที่ 2-4 แสดงอุปกรณ์ ขนาดและลักษณะการใช้อุปกรณ์รักษาแบบอ่างน้ำวน

อุปกรณ์	ขนาด	ลักษณะ
อ่างน้ำวน (Whirlpool)	ขนาดบรรจุ 6-7 คน ขนาด 2.30x 2.30 เมตร	

ที่มา [www.v3whirlpool.wordpress.com/](http://www.v3whirlpool.wordpress.com/)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.5.1.3อ่างแช่ตัว คืออ่างวารินำบักที่ต่างจากน้ำวน เนื่องจากมีลักษณะสามารถเลือกโปรแกรมได้ตามความเหมาะสมของผู้เข้ารับบริการในแต่ละราย มีการนวดจุดได้น้ำมากกว่า 300 จุดตามตำแหน่งวิภาคของมนุษย์ และมีการควบคุมอุณหภูมิในการแช่ตัวโดยอุณหภูมิต่างกัันมีผลต่อการรักษาสุขภาพดังต่อไปนี้

1) การแช่ตัวด้วยน้ำอุ่น (Neutral Bath) มีอุณหภูมิประมาณ 33-36 องศาเซลเซียส ระดับน้ำในอ่างท่วมไหล่ของผู้รับบริการระยะเวลาประมาณ 15-20 นาที

2) การแช่ตัวด้วยน้ำร้อน (Hot Bath) มีอุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียสระยะเวลาปรับเปลี่ยนตามความต้องการของผู้รับบริการ

3) การแช่ตัวด้วยน้ำเย็น (Cold Bath) อุณหภูมิจะอยู่ประมาณ 12-15 องศาเซลเซียส ระยะเวลาในการแช่ตัวประมาณ 30 วินาที – 2 นาทีประโยชน์คือ

4) การแช่ตัวในน้ำอุ่นสลับกับการอาบน้ำเย็น (Alternate Bath) เพื่อกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานดีขึ้น

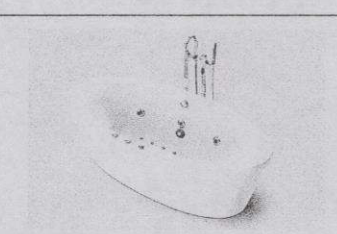
ประโยชน์ของการแช่ตัว คือ

1. ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ช่วยบรรเทาอาการยึดติดของกล้ามเนื้อ
2. ช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว ทำให้ความดันลดลง
3. ช่วยให้โลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และตามผิวหนังได้ดีขึ้น
4. ช่วยรักษาโรคนอนไม่หลับเรื้อรัง

2.5.1.4 กระสวยอ่างลอยตัว เป็นอ่างลอยตัวที่มีลักษณะกระสวย (Capsule) มีขนาดใหญ่เท่าเตียงนอนหรือใหญ่กว่า ภายในบรรจุน้ำเกลือที่มีความเข้มข้นสูงมาก โดยมากใช้น้ำเกลือจากทะเลเดดซี (Dead Sea salt) มีความลึกประมาณ 30 เซนติเมตร อุณหภูมิที่ใช้ประมาณ 35-36 องศาเซลเซียสประโยชน์จากกระสวยลอยตัวคือ

1. ช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว
2. เกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระดับกระตุ้นสมองส่งคลื่นอัลฟา
3. ช่วยบรรเทาอาการปวด และหลังสารเอ็นโดรฟินมากขึ้น

ตารางที่ 2-5 แสดงอุปกรณ์ ขนาดและลักษณะการใช้อุปกรณ์รักษาแบบอ่างลอยตัว

อุปกรณ์	ขนาด	ลักษณะ
อ่างลอยตัว (Isolation tank)	1.50 x 2.35 เมตร ลึก 0.30 เมตร	

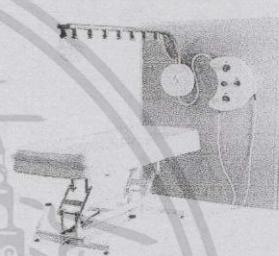
ที่มา [www.marino.co.th/index.php](http://www.marino.co.th/index.php)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.5.1.5 การฉีดพ่นน้ำแบบวิชชี (Vichy Dhower) การนวดโดยการบำบัดด้วยน้ำแรงดันสูงทำให้เจาะลึกถึงการนวดและนูนนวดไปพร้อมกันเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและสร้างความผ่อนคลายไปด้วยการรักษาโดยวิธีนี้ใช้เวลาประมาณ 70-90 นาที โดยใช้น้ำกระจายออกจากฝักบัวคล้ายสายฝน โดยผู้รับบริการนอนอยู่บนเตียง ใช้น้ำอุ่นในการฉีดพ่นประโยชน์จากการพ่นน้ำแบบวิชชีคือ

1. ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย
2. เกิดการไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองดีขึ้น

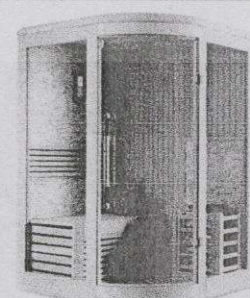
ตารางที่ 2-6 แสดงอุปกรณ์ ขนาดและลักษณะการใช้อุปกรณ์แบบอ่างฉีดพ่นน้ำแบบวิชชี

อุปกรณ์	ขนาด	ลักษณะ
อ่างฉีดพ่นน้ำแบบวิชชี (Vichy Dhower)	1.50 x 2.35 เมตร ลึก 0.30 เมตร	

ที่มา [www.bodyspaboutique.com](http://www.bodyspaboutique.com)

2.5.1.6 การบำบัดด้วย Steam เป็นวิธีการบำบัดด้วยไอ ไอน้ำและไอน้ำการอบซาวน่าด้วยความร้อนจากไอน้ำพร้อมสมุนไพรหรือน้ำมันหอมระเหย จะทำให้รู้สึกสดชื่นผ่อนคลาย หายใจโล่งเบาสบายตัว ความร้อนจากไอน้ำระหว่างการทำซาวน่าจะทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตให้ไหลเวียนดีเหมือน กับการออกกำลังกายเบาๆ และยังเป็น การเปิดรูขุมขนเพื่อขับเหงื่อและของเสียพร้อมไปกับการผลัดเซลล์ ผิวที่เสื่อมสภาพและกระตุ้นการเกิดเซลล์ผิวใหม่ ทำให้ผิวพรรณของคุณดูดี มีน้ำ มีนวล เปล่งปลั่ง ดูอ่อนกว่าวัย

ตารางที่ 2-7 แสดงอุปกรณ์ ขนาดและลักษณะการใช้อุปกรณ์ซาวน่าและสตรีม

อุปกรณ์	ขนาด	ลักษณะ
อ่างฉีดพ่นน้ำแบบวิชชี (Vichy Dhower)	2.10x1.60เมตร	

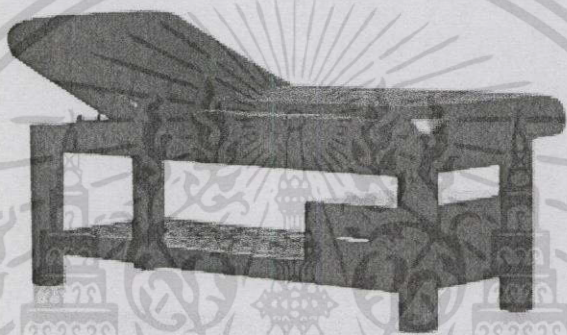
ที่มา [www.thai.alibaba.com/product-gs/mini-dry-steam-room](http://www.thai.alibaba.com/product-gs/mini-dry-steam-room)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.5.2 หัตถการ การนวดสัมผัส

การตรวจประเมิน การวินิจฉัย การบำบัด การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยวิธีการกด การคลึง การบีบ การจับ การตัด การประคบ การอบ หรือวิธีการอื่นตามศิลปะการนวดไทย หรือการใช้อย่างตามกฎหมายว่าด้วยยา ทั้งนี้ด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย<sup>9</sup>

2.5.2.1 ห้องนวดแบบตะวันตก (Western Massage) เป็นห้องสำหรับบริการการนวดเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและใช้ในการนวดน้ำมัน การนวดด้วยหินร้อน ซึ่งการนวดแบบตะวันตกจะมีเตียงขนาดประมาณ 1.20x2.00 สูง 0.90 เมตร ซึ่งสูงกว่าห้องนวดตะวันออก เพราะการนวดแบบตะวันตกใช้เพียงมือในการนวดเท่านั้น



รูป 2-6 เตียงนวดแบบตะวันตก

2.5.2.2 ห้องนวดแบบตะวันออก (Oriental Massage) เป็นห้องสำหรับบริการการนวดเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต โดยลักษณะห้องนวดแบบตะวันออกจะมีเตียงขนาดต่างจากห้องนวดตะวันตกคือมีเตียงประมาณ 1.20x2.00 สูง 0.40 เมตร หรืออาจเป็นเบาะรองนวดที่วางกับพื้น



รูป 2-7 ที่นอนสำหรับการนวดแบบตะวันออก

<sup>9</sup>(ความหมายตามพระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. 2542 แลประกาศกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2544

เรื่องการเพิ่มประเภทการนวดไทยในสาขาการแพทย์แผนไทย)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

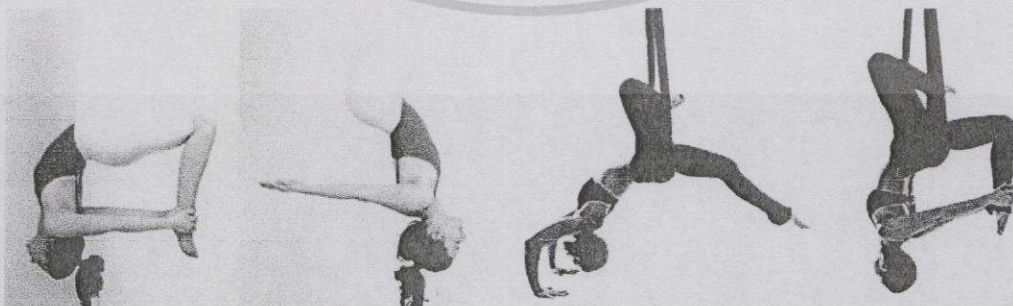
### 2.5.3 สมาธิบำบัด (Meditation)

สมาธิ คือ การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง การทำให้เกิดการมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงาน การปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวันของบุคคลหรือการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว โดยการปฏิบัติสมาธิมีเพื่อทำให้จิตใจเข้มแข็งและควบคุมความโกรธฟอนคลายจากชีวิตที่ยุ่งเหยิง สภาพจิตใจที่ว้าวุ่น การพบหนทางหรือสาเหตุแห่งความเป็นจริง

2.5.3.1 โยคะ (yoga) หมายถึง กระบวนการทำความรู้จักตัวตนของตัวเองและการลดทอนหรือขจัดสภาวะต่างๆ ที่บั่นทอนความเป็นองค์กรรวม ซึ่งการอยู่อย่างองค์กรรวมโยคะให้ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆ ที่จะช่วยให้มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุลอันก่อให้เกิดการเจ็บป่วยและจัดปรับให้มันคืนสู่ความเป็นปกติ ดังนั้น โยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้านจิตและด้านกายของมนุษย์และทางด้านการบำบัดรักษาไปพร้อมๆ กัน โยคะให้ความสำคัญยิ่งยกับหลักแห่งความสมดุล การฝึกทำโยคะจึงเป็นการเหยียดแล้วคลายสลับกันไป จนจบประโยชน์จากการฝึกโยคะคือ

1. ทำให้ระบบย่อยอาหารเป็นปกติระบบขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ
2. ระบบไหลเวียนโลหิตเป็นปกติ
3. อวัยวะในระบบทางเดินหายใจทำงานได้ดีขึ้น
4. ระบบฮอร์โมนเข้าสู่ภาวะปกติ

2.5.3.2 โยคะฟลาย (Yoga-Fly) คือการออกกำลังกายที่เรานำจุดเด่นของโยคะ พิลาทิส การเต้น และ อโครบาติกมาผสมผสานด้วยกันเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด โดยจะใช้ผ้าที่มีความยืดหยุ่นและนุ่มนวลแขวนไว้กับเพดานเหมือนชิงช้า โดยไม่ต้องห่วงเรื่องความปลอดภัย เพราะผ้าชนิดนี้สามารถรับน้ำหนักได้ถึง 1000 กรัม ผลที่ได้รับจากการเล่น Yoga Fly คือ กล้ามเนื้อทุกส่วนแข็งแรงขึ้น ร่างกายยืดตรงขึ้น มีความยืดหยุ่นที่ดีขึ้น พัฒนาระบบประสาทสัมผัส สร้างความสมดุลให้ร่างกาย และ ช่วยลดอาการปวดหลัง



รูป 2-8 โยคะฟลายกับอุปกรณ์ผ้าที่ใช้ออกกำลังกาย

2.5.3.2 ชีกง คือ การบริหารร่างกายการหายใจ เคลื่อนไหว หลักของชีกงให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตควบคุมไปกับการรักษาทางกาย ดังนั้นในการฝึกชีกงกายคือการเคลื่อนไหวจิตคือภาวะสงบ ประโยชน์จากการฝึกชีกงคือ

1. ฝึกลมหายใจ และลดภาวะความเครียด
2. ลดความดันโลหิต และระบบไหลเวียนโลหิตเป็นปกติ
3. ทำให้ระบบฮอร์โมนเข้าสู่ภาวะปกติ

2.5.3.3 ไทชิ คือ ศาสตร์แขนงหนึ่งของมวยจีน ที่เน้นการเคลื่อนไหวคล้อยและการกำหนดลมหายใจเข้าลึก-ออกยาว มากกว่าการเคลื่อนไหวร่างกายภายนอกที่เน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างเดียวเท่านั้น การออกกำลังแบบไทชิจะเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการควบคุมจิตใจควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อให้เกิดสมาธิที่ยาวขึ้น ส่งผลให้เกิดพลังในร่างกายที่แปรเปลี่ยนไปช่วยอวัยวะต่างๆ ให้ไม่เสื่อมเร็วและแข็งแรง การออกกำลังภายในลักษณะการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆนี้จะทำให้การหมุนเวียนของโลหิตและการหายใจเป็นไปอย่างราบรื่น

### 2.5.3 การบำบัดด้วยเสียง (Sound Therapy)

วิธีการแบบอิสระที่ใช้ได้ร่วมกับการบำบัดชนิดอื่นๆ เพื่อให้ผู้ดูแลพยาบาลผู้ป่วยได้มีส่วนช่วยบรรเทาความเจ็บปวดจากภาวะต่างๆ ด้วยวิธีการเบี่ยงเบนความสนใจช่วยลดการกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด ส่งเสริมการผ่อนคลายทางร่างกายและทำให้เกิดความสุข เช่น การเคาะขันตีเบดที่มีเสียงกังวานต่างกัน การเปิดเสียงบรรเลงเบาๆ ในขณะที่ให้การรักษาด้านอื่น ประโยชน์จากบำบัดด้วยเสียงคือ

1. ทำให้รู้สึกเจ็บปวดลดลง มีความทนทานต่อความเจ็บปวดได้มากขึ้น มีความวิตกกังวลความกลัวลดลง ผ่อนคลายจิตใจ มีความสุขเพลิดเพลิน ลืมความทุกข์ชั่วคราว
2. ทำให้ผู้ป่วยมีทัศนคติที่ดีต่อทีมงานผู้รักษา แสดงออกในด้านดี



รูป 2-9 อุปกรณ์ที่ใช้ในการบำบัดด้วยเสียง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 2.5.4 การบำบัดแบบสุนทรบำบัด (Aromatherapy)

คือ การใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพจิตและสุขภาพกายให้ดีขึ้น การใช้ประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหยต่อร่างกายและจิตใจ ส่วนใหญ่มักจะทำโดยการสูดดม และการใช้ผ่านผิวหนัง ในกรณีการใช้ผ่านผิวหนังจะมีการเจือจางก่อนเสมอในน้ำมันพืช เช่น Sweet Almond oil, Apricot Kernel Oil ประโยชน์การบำบัดแบบสุนทรบำบัดคือ

1. ใช้บำบัดอาการปวดเมื่อย
2. แก้อาการหวัด
3. บำรุงผิว

### 2.5.5 โภชนาการบำบัด หรือ อาหารบำบัดโรค (Diet therapy)

การใช้อาหารช่วยในการรักษาโรคโดยการดัดแปลงอาหารธรรมดาให้เป็นอาหารที่เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่และจัดให้ถูกหลักโภชนาการ โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือ ช่วยรักษาหรือบรรเทาอาการของโรค รวมทั้งป้องกันการเกิดอาการทุพโภชนาการที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างที่ได้รับการรักษาโรค อาหารมีประโยชน์และความสำคัญต่อผู้ป่วยมาก เพราะอาหารที่ผู้ป่วยได้รับขณะเจ็บป่วยมีส่วนทำให้อาการของโรคบรรเทาลงดังนั้นควรปรับให้โภชนาการที่เหมาะสม<sup>10</sup> ประโยชน์ของโภชนาการบำบัดคือ

1. ป้องกันและแก้ไขภาวะ โภชนาการของผู้ป่วย
2. ปรับปริมาณสารอาหารบางอย่างให้อยู่ในระดับที่ร่างกายจะสามารถใช้ได้
3. ปรับน้ำหนักของผู้ป่วยให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้มี สุขภาพที่ แข็งแรง
4. ช่วยบรรเทาและรักษาอาการของโรคที่เป็นอยู่ เช่น โรคตับอักเสบ การลดอาหารไขมัน และเพิ่มคาร์โบไฮเดรต จะช่วยในการเสริมสร้างเซลล์ของตับทำให้อาการ ของโรคดีขึ้น
5. ช่วยทำให้อวัยวะที่พิการได้พักหรือลดการทำงานลง เช่น การให้อาหารอ่อนแก่ผู้ป่วยโรคกระเพาะ จะช่วยให้กระเพาะอาหารและลำไส้ ได้พักผ่อน หรือทำงาน น้อยลง

### 2.5.6 การออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อ (Fitness)

เป็นสถานที่ออกกำลังกายที่รวมการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ ให้เลือกมากมาย ไว้ในพื้นที่ที่จำกัด เช่น การวิ่งบนสายพาน การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และขจัดไขมันส่วนเกิน แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่

- ส่วนที่ 1 Cardio คือ เครื่องเล่นที่เป็นแมชชีน มีทั้งวิ่ง สตีปค สเตปเปอร์ การออกกำลังกายที่เหนื่อยอยู่กับที่เสียบและสั่น โดยอยู่เพียงลำพัง เหมาะสำหรับคนที่ไม่ชอบยุ่งกับใคร

<sup>10</sup>รุจิรา สัมมะสุต.2547.รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทยวารสาร โภชนาบำบัด.ปีที่ 15 ฉบับที่ 1. หน้า 33-45.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ส่วนที่ 2 ห้องexercise แบ่งออกไปสองห้องด้วยกัน(อย่างต่ำ) โดยจะแยกส่วนห้องเดิน แอโรบิกกับห้องปั่นจักรยาน มีคลาสให้เลือกมาก เป็นการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ เน้นความสนุกสนานและความอึดที่จะต้องใช้เวลา 1 ชั่วโมงอยู่ในห้องคลาส
- ส่วนที่ 3คือ Free weight เป็นการออกกำลังกายที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระชับกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ฟิตเนสบางแห่งจะมีการนำการออกกำลังกายแบบ โยคะ

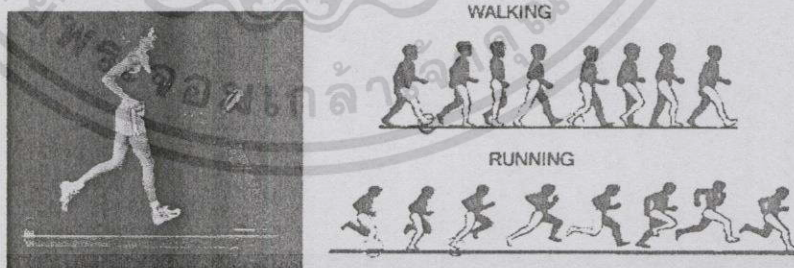
#### 2.5.6.1 ประเภทเครื่องกายบริหารและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง<sup>11</sup>

1) อุปกรณ์ที่ใช้ฝึกระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ Cardiovascular ก็คือ อุปกรณ์ที่มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย มีการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต ใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 15 นาที / อุปกรณ์ได้แก่

(1.1) เครื่องวิ่งไฟฟ้า Treadmill ลักษณะ ของอุปกรณ์ที่เป็นลู่วิ่งสายพาน มีลักษณะการวิ่ง 2 แบบคือ

(1.1.1) การวิ่งในแนวราบ เป็นการวิ่งที่ใช้กลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกายเป็นตัวทำงานส่วนใหญ่ การวิ่งในแนวราบจะง่ายต่อการควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจซึ่งจะเป็นไปตามการปรับระดับความเร็ว โดยการที่ค่อยๆเพิ่มความเร็วจนถึงจุดหมาย เมื่อจะหยุดออกกำลังกายก็ให้ค่อยๆปรับความเร็วให้ช้าลง เหมาะสมสำหรับผู้เริ่มต้นการออกกำลังกายและใช้เป็นแบบ warm-up สำหรับการออกกำลังกายเป็นประจำ

(1.1.2) การวิ่งในแนวเพิ่มระดับความชันของการวิ่ง จะทำให้ระดับอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ยิ่งชันมากอัตราการเต้นของหัวใจก็จะเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ แต่สิ่งที่ตามมาจะคือ ความเมื่อยล้ามากกว่าการวิ่งในแนวราบ



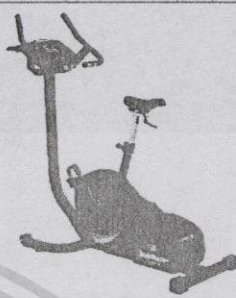

รูป 2-10 แสดงอุปกรณ์และการแนะนำท่าวิ่งเครื่องวิ่งไฟฟ้า Treadmill

รูปที่ (2-10) การแนะนำท่าวิ่ง เมื่อเท้าหน้าวิ่งแล้วถ่าน้ำหนักลงสู่เท้าหลังแล้วเท้าตามไม่ควรจะยกสูงจากพื้นมาก ลำตัวไม่เกร็งเกินไปวิ่งตามสบายลำตัวตั้งตรงไม่โน้มไปข้างหน้ามากเกินไป เพื่อลดการกระแทกของข้อเท้าและเข่า

<sup>11</sup>เว็บไซต์ <http://www.oocities.org/eakhaw/103.htm> 13/11/56

(1.2) จักรยานแบบปั่นอยู่กับที่ Bikeการออกกำลังกายแบบนั่งปั่นจักรยานอยู่กับที่ ตัวอุปกรณ์ก็จะมี 2 ลักษณะ คือ

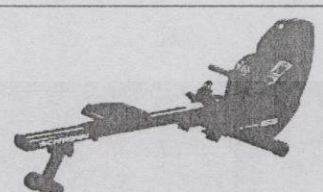
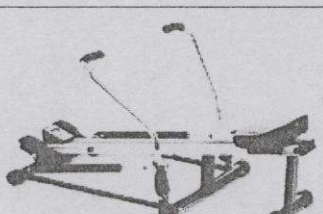
ตารางที่ 2-8 แสดงอุปกรณ์ที่ใช้ฝึกระบบไหลเวียนโลหิตประเภทจักรยาน

อุปกรณ์	รูปภาพ
1.แบบนั่งปั่นเบาะตรง อัตราการเต้นของหัวใจจะสูงกว่าการนั่งปั่นเบาะเอนมีพนักพิง ในระดับความเร็วการปั่นเท่ากัน	
2. แบบนั่งปั่นเบาะเอนมีพนักพิง จะให้ความรู้สึกในการปั่นสบายกว่าการนั่งปั่นแบบเบาะตรง ซึ่งการทำงานทั้ง 2 แบบใช้หลักการเดียวกันไม่มีความแตกต่างกันอยู่ด้วยความฉับและความพึงพอใจของผู้ออกกำลังกาย	

การปรับระดับความสูงของเบาะควรจะปรับให้เข้ากับความสะดวกของผู้ปั่น คือ ไม่เหยียดขาจนตึงเกินไปหรือหย่อนเกินไปซึ่งอาจจะทำให้เกิดอาการปวดเข่าได้หลังจากการปั่น ในขณะที่กำลังปั่นอยู่นั้นผู้ปั่นไม่ควรที่จะโยกตัวมากเกินไปให้รักษาสภาพการทรงตัวที่สมดุลในการปั่น

(1.3) กรรเชียงบก Rowerทำการออกกำลังกายคล้ายกับการพายเรือ ซึ่งเน้นการเคลื่อนไหวที่ใช้ประสาทสั่งการประสานงานความสัมพันธ์ของแขนและขา ตัวอุปกรณ์จะมี 2 ลักษณะ คือ

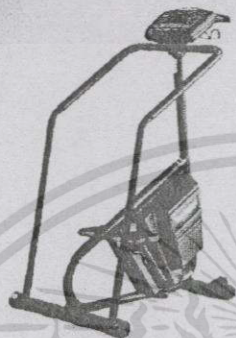
ตารางที่ 2-9 แสดงอุปกรณ์ที่ใช้ฝึกระบบไหลเวียนโลหิตประเภทกันเชียงบก

อุปกรณ์	รูปภาพ
1. กรรเชียงแบบใช้รอกดึง จะเป็นลักษณะจะมีจุดหมุนเพียงจุดเดียวในเวลาดึง	
2. กรรเชียงแบบคันโยก เป็นการออกแรงดัน 2 จุดในขณะที่ออกแรง ความทนทานของเครื่องต่อการใช้งานแบบใช้รอกดึงจะมีความทนทานมากกว่า เพราะมีจุดหมุนเพียงจุดเดียว	

(1.4) เครื่องปั่นเขา (Stepper) ลักษณะ การออกกำลังกายแบบการย่ออยู่กับที่คล้ายกับการเดินขึ้นบันได การออกกำลังกายจะมี 2 ลักษณะ คือ

(1.4.1) เดินแบบเต็มเท้า เป็นการทำงานที่เกิดจากการบริหารการทำงาน ของกล้ามเนื้อขาทุกส่วน ตั้งแต่สะโพก ต้นขา น่อง

(1.4.2) เดินแบบปลายเท้าเน้นการทำงานของกล้ามเนื้อน่อง



รูป 2-11 แสดงเครื่องปั่นเขา (Stepper)

(1.5) เครื่องก้าวเดินแบบผสมผสาน (Elliptical) ลักษณะ เป็นการออกกำลังกาย ชนิดผสมผสานการเคลื่อนไหวแบบชีวกลศาสตร์โดยผสมผสานลักษณะการ เคลื่อนไหวของจักรยานที่เป็นวงกลมกับลักษณะเครื่องที่เป็นแนวราบ ทำให้เป็น การเคลื่อนไหวแบบวงรี ข้อดี ไม่ทำให้เกิดการกระแทกของข้อเข่าและข้อเท้า ตัว อุปกรณ์จะมี 2 ลักษณะคือ

(1.5.1) แบบแขนเกาะ โยกไม่ได้ เน้นการเคลื่อนไหวที่ขา

(1.5.2) แบบแขน โยกได้ เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของแขนและ ขาไปด้วยกัน คล้ายกับการวิ่งบนอากาศ



รูป 2-12 แสดงเครื่องก้าวเดินแบบผสมผสาน (Elliptical)

2) อุปกรณ์ที่ใช้ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คือ กลุ่มอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดการ เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่ต้องการฝึก โดยเฉพาะการฝึกด้วยน้ำหนัก เพื่อเพิ่ม ความแข็งแรงให้กับกลุ่มกล้ามเนื้ออุปกรณ์กลุ่มนี้สามารถแบ่งประเภท ได้ 3 ประเภท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2-10 แสดงอุปกรณ์ที่ใช้สร้างกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์	รูปภาพ
<p>1. แบบสถานีเดี่ยว Single machine เป็นอุปกรณ์ที่ฝึกได้เพียง 1 คนต่อการเล่น 1 เครื่อง ข้อดี ออกแบบมาเพื่อให้การทำงานของกล้ามเนื้อตรงตามวัตถุประสงค์ ข้อเสีย ต้องการพื้นที่ในการวางอุปกรณ์มากกว่าสถานีรวม</p>	
<p>2. แบบสถานีรวม Multi-station machine คือเป็นอุปกรณ์ สามารถฝึกพร้อมกันได้หลายคน ข้อดี ประหยัดพื้นที่ในการวางเครื่อง และฝึกกล้ามเนื้อได้หลายๆท่าในเครื่องเดียวกัน ข้อเสีย การฝึกกล้ามเนื้ออาจไม่ตรงตามความต้องการน้ำหนักของตัวเครื่องจะมีน้ำหนักมากกว่าสถานีเดี่ยว</p>	
<p>3. Free Weight ( ฟรีเวท ) เป็นอุปกรณ์สำหรับฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน ลักษณะอุปกรณ์เป็นแบบอิสระ สามารถปรับเพื่อใช้ฝึกกล้ามเนื้อได้หลายส่วน ได้แก่</p>	

### 2.5.7 กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย

กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อการเผาผลาญพลังงาน โดยมีการใช้ดนตรีและจังหวะประกอบ เพื่อกระตุ้นก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวซ้ำเร็วตามรูปแบบประเภทของกิจกรรม

2.5.7.1 แอโรบิก (Aerobics) หรือ แอโรบิกแดนซ์ (aerobic dance) เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายชนิดเหยียดประกอบจังหวะเพลง โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีการนำการออกกำลังกายหลากหลายท่าทางเข้ามาประยุกต์ประกอบจังหวะเพลงอย่างเป็นชุดของท่าทางต่าง ๆ ทำให้เกิดความสนุกสนานและเป็นการได้เหงื่อไปในตัว อาจมีผู้เชี่ยวชาญคอยดูแลอย่างใกล้ชิด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

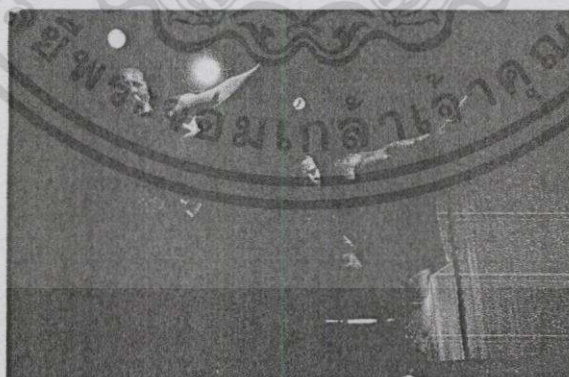


รูป 2-13 แสดงกิจกรรมแอโรบิก

2.5.7.2 บอดี้ คอมแบต (Body combat) "บอดี้ คอมแบต" เป็นการออกกำลังกายที่นำศิลปะการป้องกันตัวของชนชาติต่างๆ มาผสมผสานหลากหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็นมวยไทย คาราเต้ ไทชิ กังฟู ไทเก็ก และเทควันโด พร้อมเสียงเพลงที่สร้างความสนุกสนานตลอดการออกกำลังกาย ซึ่งถูกคิดค้นโดย Les Mills ผู้นำทางด้าน การออกกำลังกาย โดยจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ในการออกกำลังกาย โดยจะสามารถเผาผลาญได้ประมาณ 800 แคลอรี

ประโยชน์ของ บอดี้ คอมแบต เมื่อมาออกกำลังกายเพียง 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

1. สร้างความแข็งแรงแก่ร่างกาย และตื่นตัวอยู่เสมอ
2. พัฒนากล้ามเนื้อหัวใจ ระบบการสูบฉีดและการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
3. ช่วยเผาผลาญพลังงาน กระชับกล้ามเนื้อ และลดไขมันได้ผิวหนัง
4. พัฒนาระบบสมองและ ไหวพริบ ทำให้มีความกระฉับกระเฉง
5. ได้เรียนรู้ฝึกทักษะการป้องกันตัวแบบต่างๆ ที่อาจเป็นประโยชน์ได้

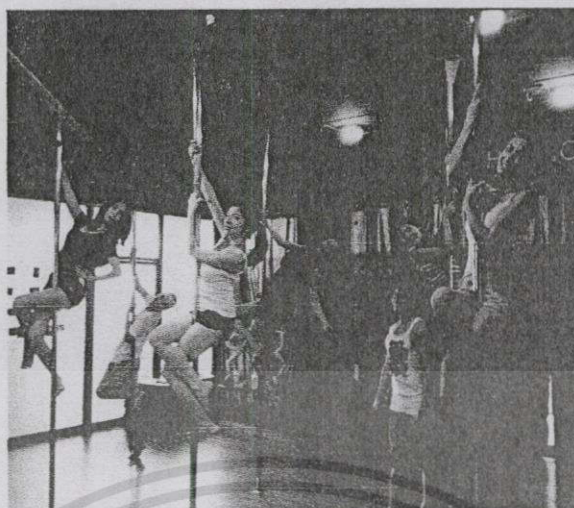


รูป 2-14 แสดงกิจกรรมบอดี้ คอมแบต

2.5.7.3 โพลแดนซ์ (Pole Dance) คือ การเต้นผสมผสานกับการใช้เทคนิคยิมนาสติกไปพร้อมๆ กัน โดยเวลาเต้นจะเคลื่อนไหวโดยใช้เสาเหล็กหรือทองเหลืองในแนวตั้งเป็นอุปกรณ์ประกอบ ท่าที่ใช้มีทั้งที่นุ่มนวลและแข็งแรงในเวลาเดียวกัน ผู้เต้นต้องมีร่างกายที่แข็งแรง การ

เต้นชนิดนี้เป็นที่นิยมมากในหลาย ๆ ประเทศรวมถึงประเทศไทยในขณะนี้ด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูป 2-15 แสดงกิจกรรม โพลแดนซ์

## 2.5.8 กิจกรรมฝึกฝนทักษะ

2.5.8.1 สแต็ก (cup stacking) คือกีฬาประเภทบุคคลหรือทีมชนิดหนึ่ง เกี่ยวข้องกับการเรียงแก้วหรือถ้วยพลาสติกที่ออกแบบมาพิเศษตามรูปแบบลำดับเฉพาะ โดยใช้เวลานให้น้อยที่สุด หน่วยงานที่กำหนดกฎกติกาคือสมาคมกีฬาสแต็กโลก (World Sport Stacking Association: WSSA) ผู้เข้าร่วมการแข่งขันสแต็กจะต้องเรียงซ้อนแก้วพลาสติกในลำดับที่กำหนดมาแล้ว คัดสินแพ้ชนะ โดยการจับเวลา ลำดับนั้นมักจะเป็นการเรียงซ้อนในรูปแบบพีระมิดแบบสามใบ หกใบหรือสิบใบ



รูป 2-16 แสดงอุปกรณ์ แก้วพลาสติกและนาฬิกาจับเวลาของกีฬาสแต็ก

## 2.6 ศึกษาความเป็นไปได้ของโครงการ

### 2.6.1 ด้านเศรษฐกิจและนโยบายรัฐบาล

สภาพเศรษฐกิจที่มีการปรับตัว ทำให้ผู้บริโภคมีการใช้จ่ายเงินมากขึ้น และตลาดสุขภาพก็มีแนวโน้มที่ขยายตัวเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งมาจากภาครัฐมีนโยบายสนับสนุนการพัฒนาสุขภาพคนเมือง ทำให้ตลาดสถานสุขภาพกลายเป็นตลาดที่มีศักยภาพในการเติบโต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2.6.2 ด้านสังคมและวัฒนธรรม

สภาพทางสังคมและวัฒนธรรมในประเทศ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เอื้ออำนวยต่อการเติบโตของสถานสุขภาพ เนื่องจากกระแสนิยมหันมาสนใจสุขภาพของคนเมือง มีการดูแลสุขภาพมากขึ้นทำให้ผู้บริโภคเริ่มมาใช้บริการสปามากขึ้น โดยมีความเชื่อว่าสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียด และเสริมสุขภาพกายและจิตใจ

## 2.6.3 ด้านโครงสร้างตลาด

ถึงแม้จะมีธุรกิจสุขภาพเกิดขึ้นมากมาย แต่ส่วนใหญ่แล้วสปาจะเปิดให้บริการอยู่ในโรงแรมระดับ 4 - 5 ดาว รีสอร์ทหรือใกล้กับสถานที่ท่องเที่ยวนอกกรุงเทพมหานคร มีการเปิดให้บริการในย่านธุรกิจเพียงไม่กี่รายและเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลทางการตลาดสุขภาพในปัจจุบันจะพบว่า มีลักษณะของการกระจายตัว ทำให้ธุรกิจและบริการด้านสุขภาพที่ตอบสนองต่อวิถีชีวิตคนเมืองยังคงได้รับความสนใจผู้ประกอบการและนักลงทุนเป็นอย่างมาก

## 2.7 การศึกษาข้อมูลสนับสนุนต่อการจัดทำโครงการ

### 2.7.1 การศึกษาแนวโน้มการเจริญเติบโตของธุรกิจ

ธุรกิจบริการสุขภาพ นับเป็นหนึ่งในหลายธุรกิจที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาภาคบริการและเศรษฐกิจของประเทศ ซึ่งธุรกิจการให้บริการสุขภาพที่เป็นแหล่งสร้างรายได้เข้าสู่ประเทศ (Product of Excellence) สามารถสร้างรายได้เข้าประเทศได้นับหมื่นล้านบาทต่อปี

ซึ่งปัจจุบันกระแสการหันกลับมาดูแลสุขภาพและอาหารเพื่อสุขภาพของคนเมืองเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้ผู้คนให้ความสนใจอย่างมากและมีธุรกิจเพื่อสุขภาพเกิดขึ้นอย่างมากมายซึ่งจากการศึกษาผลสำรวจ (รูปที่ 2-13) พบว่าความสุขในภาพรวมของคนกรุงเทพมหานครถึงนิยามชีวิตที่ดีและมีความสุขคืออะไร ร้อยละ 23 ระบุว่า คือการมีสุขภาพที่ดี



รูป 2-17 แผนภาพแสดงสถิติความสุขของคนกรุงเทพมหานครปีพ.ศ.2555<sup>12</sup>

<sup>12</sup>สวนดุสิตโพล เผยผลสำรวจความสุขของคนกรุงเทพ ทั้งชายและหญิง อายุ 20-45 ปี จำนวน 1,037 คน ในเขต

ธุรกิจสำคัญเมื่อตุลาคม-พฤศจิกายน 2555

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากการศึกษาผลวิจัย โดยกรุงเทพฯธุรกิจออนไลน์ชี้คนไทยใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ปัจจุบันเริ่มมีแนวคิดที่เกี่ยวกับการฟื้นฟูจิตใจให้แข็งแรงควบคู่กันไป โดย 77% ของคนไทยบอกว่าใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ออกกำลังกายมากขึ้น กิจกรรมหลักในการดูแลสุขภาพอย่างง่ายๆ ของคนไทย 5 อันดับคือ การใช้เวลากับครอบครัว ออกกำลังกายเล่นกีฬา รับประทานอาหารผักและผลไม้ คีมน้ำมากๆ และใช้เวลากับเพื่อนผ่านทางอินเทอร์เน็ต

## 2.7.2 การศึกษานโยบาย การสนับสนุนจากภาครัฐ

ประเทศไทยได้มีการสนับสนุนระบบการบริการสุขภาพและสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง โดยกรุงเทพมหานครจัดทำแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพคนเมือง พ.ศ.2553-2563 และแผนพัฒนากรุงเทพมหานครระยะ 12 ปี (พ.ศ.2552-2563) กรุงเทพมหานครเมือง แห่งความน่าอยู่และยั่งยืน ซึ่งว่าด้วยการผลักดันให้กรุงเทพมหานคร โดยมีบทบาทให้เป็นมหานครชั้นนำด้านการบริการสาธารณสุขและการแพทย์ในระดับเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในระยะ 5 ปี และระยะ 15 ปี ให้กรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางการให้บริการด้านการสาธารณสุขและการแพทย์ระดับภูมิภาค ดังนั้นจึงเหมาะสมที่จะสนับสนุนให้กรุงเทพมหานครมีการจัดตั้งศูนย์สุขภาพระดับเมืองเพื่อสนับสนุนให้นโยบายดังกล่าว ด้วยการให้การสนับสนุนโครงการจากภาครัฐดังกล่าวอีกด้วย

## 2.7.3 การศึกษาแหล่งเงินทุน

โครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพระดับเมืองเป็น โครงการนำความรู้ด้านการแพทย์ด้วยวิธีการบำบัดและรักษาแบบผสมผสานทั้งศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่และศาสตร์การแพทย์ทางเลือกด้วยเครื่องมือที่มีความทันสมัยรวมถึงการรักษาตามวิถีทางธรรมชาติ การออกกำลังกาย และการใช้ชีวิตโภชนาการบำบัด มาจัดตั้งเป็นสถานสุขภาพที่มีมาตรฐาน เพื่อให้บริการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคคลหลายช่วงวัย ตามแนวโน้มความสนใจสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้น โดยมีเจ้าของเป็นเอกชนมีแหล่งเงินทุนของตัวเอง การดำเนินงานให้ความร่วมมือของหน่วยงานต่างๆทั้งภาครัฐและเอกชน จึงสามารถจัดทำโครงการให้มีภาพลักษณ์ที่ดีและน่าสนใจเข้าใช้บริการ

## บทที่ 3

### กรณีศึกษาอาคารตัวอย่าง

การศึกษาโครงการตัวอย่างของสถานส่งเสริมสุขภาพะคนเมือง มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาโครงการที่มีลักษณะการดำเนินงานคล้ายคลึงกันรวมถึงศึกษาแนวคิดทางสถาปัตยกรรม การวางผังโครงการการจัดการ โครงการลักษณะการดำเนินธุรกิจและการบริหารโครงการ ในการศึกษาอาคารกรณีศึกษามีเกณฑ์ในการเลือกศึกษาโครงการดังต่อไปนี้

- โครงการที่มีการดำเนินโครงการคล้ายคลึงและเป็นโครงการประเภทเดียวกัน เช่น วิทยาลัย
- โครงการที่มีลักษณะใกล้เคียงเพื่อศึกษาข้อมูลบางส่วน เช่น ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ

#### 3.1 การศึกษาอาคารตัวอย่างในประเทศ

การศึกษาอาคารตัวอย่างภายในประเทศโดยพิจารณาโครงการที่มีการดำเนินโครงการคล้ายคลึงกันและเป็นโครงการประเภทเดียวกัน ได้แก่ ศูนย์สุขภาพะวิทยาลัยการเรียนรู้สุขภาพะ

##### 3.1.1 ศูนย์สุขภาพะวิทยาลัย

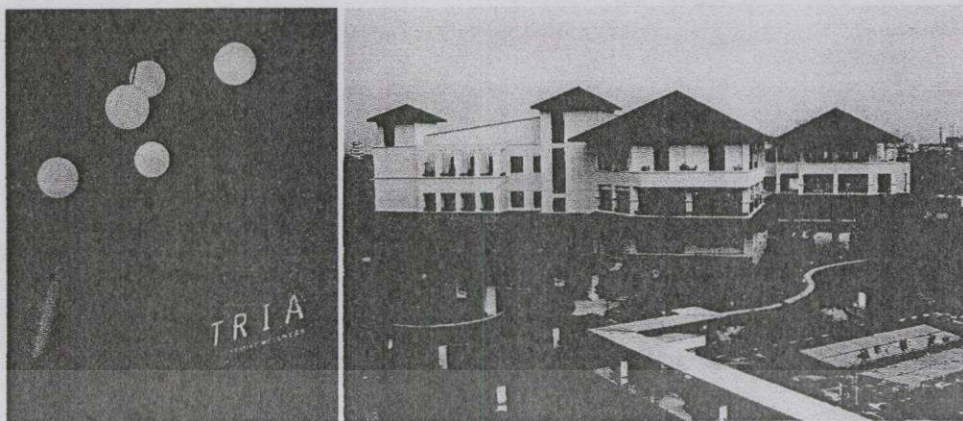
###### 3.1.1.1 ข้อมูลทั่วไป

- 1) ชื่อโครงการ วิทยาลัย
- 2) เจ้าของโครงการ คุณณลิน วนาสิน ทายาทผู้บริหาร โรงพยาบาลปิยะเวท
- 3) ที่ตั้งโครงการ โรงพยาบาลปิยะเวท ถนนพระราม 9 กรุงเทพฯ 10310
- 4) พื้นที่โครงการ 5 ไร่ (8,000 ตารางเมตร)
- 5) ประเภทโครงการ ศูนย์สุขภาพะ

###### 3.1.1.2 ลักษณะโครงการ

- 1) ที่มาของโครงการ

วิทยาลัย ศูนย์สุขภาพะแบบองค์รวมและสพาครบวงจร(Integrative Wellness) ใหญ่ที่สุดในภาคพื้นเอเชีย โดยมี คุณณลิน วนาสิน ทายาทผู้บริหาร โรงพยาบาลปิยะเวท (นายแพทย์บุญ วนาสิน) เปิดบริการที่ผสมผสานวัฒนธรรมเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่เข้ากับการรักษาแบบการแพทย์ทางเลือกอย่างลงตัว



รูป 3-1 แสดงทัศนียภาพศูนย์สุขภาพ ตรียา

## 2) การดำเนินงาน

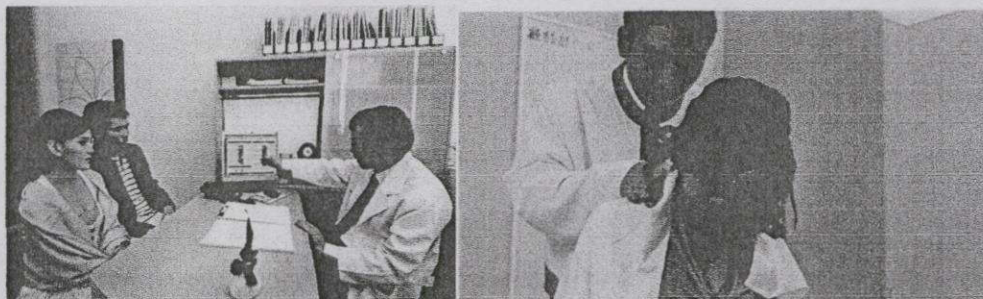
TRIA (ตรียา) เป็นธุรกิจเอกชน การบริหารอยู่ในเครือโรงพยาบาลปิยะเวท อัตราค่าบริการจะเริ่มต้นที่ 1,300-50,000 บาท โดยขึ้นอยู่กับกิจกรรมของลูกค้า มีอัตราเติบโตเฉลี่ยเดือนละ 20% ลูกค้า 1,500 คนต่อเดือน หรือวันละเฉลี่ย 40-50 คน และมียอดขายเกินร้อยล้านบาทซึ่งตรียาตั้งเป้าตัวเลข 3-4 ร้อยล้านบาทภายใน 3-5 ปี (2556)

## 3) กิจกรรมที่เกิดขึ้นในโครงการ

ดูแลรักษาสุขภาพบำบัดและเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจได้อย่างสมบูรณ์มุ่งเน้น โดยวิธีการบำบัดและรักษาแบบผสมผสานทั้งศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่และการแพทย์ทางเลือกรวมถึงการรักษาตามวิถีทางธรรมชาติด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

### 1. Healthcare Services

- เวชศาสตร์การแพทย์ชะลอวัย การฟื้นฟูสุขภาพและความงามแบบ
- การชำระล้างสารพิษ เพื่อสุขภาพดีสดใสจากภายในสู่ภายนอก
- ลดน้ำหนักแบบสุขภาพดีด้วยการแพทย์ผสมผสาน
- ผังเสริมการดูแลและฟื้นฟูผิว ให้อ่อนเยาว์ สวยใส จากภายในสู่ภายนอก
- โปรแกรมตรวจสุขภาพวางแผนโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ
- เตรียมความพร้อมด้านสุขภาพสำหรับการมีลูกสำหรับคุณแม่



รูป 3-2 แสดงส่วนตรวจโปรแกรมสุขภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. Skin & Beauty

- อายุรกรรมผิวหนังทั่วไป
- เทคโนโลยีนวัตกรรมการรักษาและฟื้นฟูสภาพผิวพรรณและความงาม

3. Medical Spa & Bodywork

- การนวดสัมผัส การนวดกดจุด



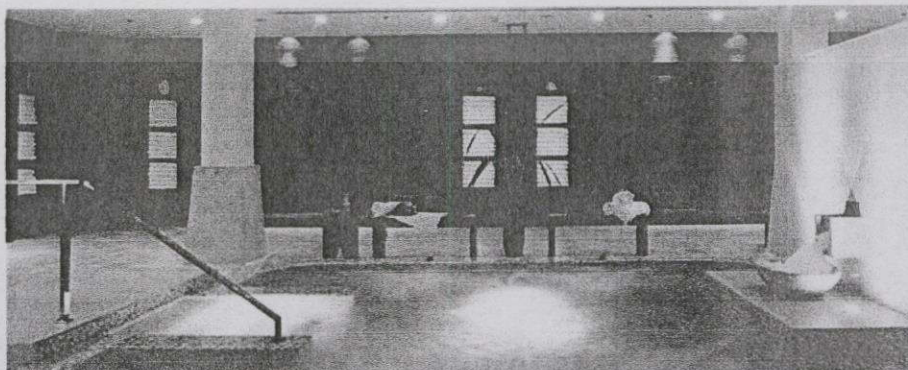
รูป 3-3แสดงส่วนนวดอโรมา

4. Movement

- โยคะ(Yoga)ฟิตเนส สระว่ายน้ำ
- วารีบำบัด (Hydrotherapy) สระว่ายน้ำนวดตัวบ่อน้ำร้อนแบบออนเซน

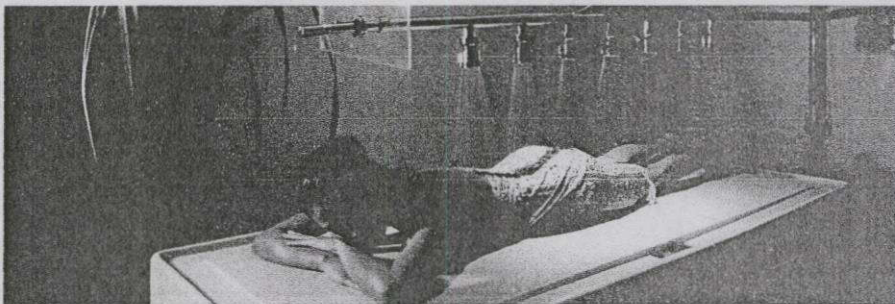


รูป 3-4แสดงส่วนวารีบำบัด (Hydrotherapy)



รูป 3-5แสดงบ่อน้ำร้อนแบบออนเซน (Japaness spa pool)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูป 3-6 แสดงการบำบัดด้วยน้ำร่วมกับเทคโนโลยี

#### 4) ลักษณะผู้ใช้โครงการ

ศรัทธากำหนดกลุ่มเป้าหมายคือตลาดในประเทศทั้งคนไทยและต่างชาติ ได้แก่ ที่มาใช้บริการเพราะต้องการดูแลสุขภาพและต้องการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เปิดใจรับ ศาสตร์ธรรมชาติบำบัด กับอีกกลุ่มคือลูกค้าของโรงพยาบาลปิยะเวทรวมไปถึง โรงพยาบาลต่างๆส่งมาปัจจุบันลูกค้ามีทั้งคนไทยและต่างชาติสัดส่วน 50:50 ซึ่งลูกค้า ต่างชาติจะเป็นกลุ่มทำงานในไทยเป็นส่วนใหญ่

#### 5) การให้บริการ

ศูนย์สุขภาพศรัทธามีการเปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่เวลา 07.00 ถึง 19.00 น.

#### 3.1.2.3 การศึกษารูปแบบสถาปัตยกรรม

รูปแบบสถาปัตยกรรมของศรัทธามีความเรียบง่ายเน้นการออกแบบตกแต่งด้วย วัสดุและ โทนสีที่ก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น ทำให้บรรยากาศภายในโครงการรู้สึกถึง การพักผ่อนและผ่อนคลาย รวมถึงการสร้างพื้นที่และการตกแต่งที่เหมาะสมกับแต่ละ กิจกรรมที่มีความแตกต่างกันออกไป

#### 3.1.1.4 สรุปผลการศึกษา

- ด้านการดำเนินงาน โครงการศูนย์สุขภาพศรัทธาเป็นสถานสุขภาพในเครือ โรงพยาบาลปิยะเวทซึ่งทำให้งิจกรรมการบำบัดที่เกิดขึ้นจะเป็นรูปแบบการบำบัดรักษา ทางการแพทย์ร่วมกับแพทย์ทางเลือก ทำให้งิจกรรมการบำบัดที่เกิดขึ้นในโครงการ เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญร่วมกับเทคโนโลยีที่ทันสมัย

- ด้านสถาปัตยกรรม รูปแบบอาคารมีความเรียบง่าย เน้นความอบอุ่นด้วยการ สร้างบรรยากาศก่อให้เกิดความรู้สึกถึงความผ่อนคลายและวัสดุธรรมชาติตกแต่งที่ช่วย ส่งเสริมกิจกรรมการบำบัด แต่อาคารน่าจะมีความเป็นเอกลักษณ์ในเรื่องราวสุขภาพ มากกว่านี้เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี

- ด้านการคมนาคม โครงการมีการเข้าถึงที่ยากไม่ได้ยู่ริมถนนสายหลัก ซึ่งถ้า

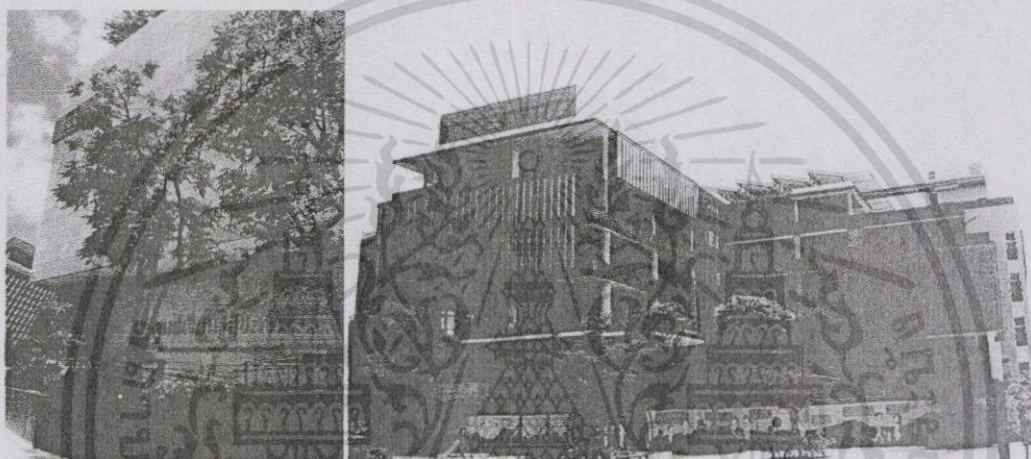
จะให้สะดวกต้องมารถยนต์ส่วนบุคคลเท่านั้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.1.2 ศูนย์การเรียนรู้สุขภาวะ

#### 3.1.2.1 ข้อมูลทั่วไป

- 1) ชื่อ โครงการ ศูนย์การเรียนรู้สุขภาวะ
- 2) เจ้าของโครงการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
- 3) ที่ตั้งโครงการ 99/8 ซอยงามคูพรี ถนนพระรามสี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทรกรุงเทพมหานคร 10120
- 4) พื้นที่โครงการ ประมาณ 3 ไร่เศษ พื้นที่ใช้สอยในอาคาร 24,735 ตรม.
- 5) ประเภทโครงการ ศูนย์การเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ



รูป 3-7 แสดงทัศนียภาพศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

#### 3.1.2.2 ลักษณะโครงการ

##### 1) ที่มาของโครงการ

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ จัดตั้งโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งในพ.ศ. 2550 คณะกรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพจึงมีมติเห็นชอบให้มีการพัฒนาโครงการ“ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ” เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้และบริการข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาวะ เพื่อเป็นศูนย์กลางในการขับเคลื่อนและพัฒนาระบบเรียนรู้สุขภาวะในระดับสากล โดยมีการรวบรวมข้อมูลความรู้ นวัตกรรมบทบาทเรียน ประสบการณ์จากการทำงานที่ผ่านมา เพื่อถ่ายทอดสู่ภาคีเครือข่ายและประชาชน

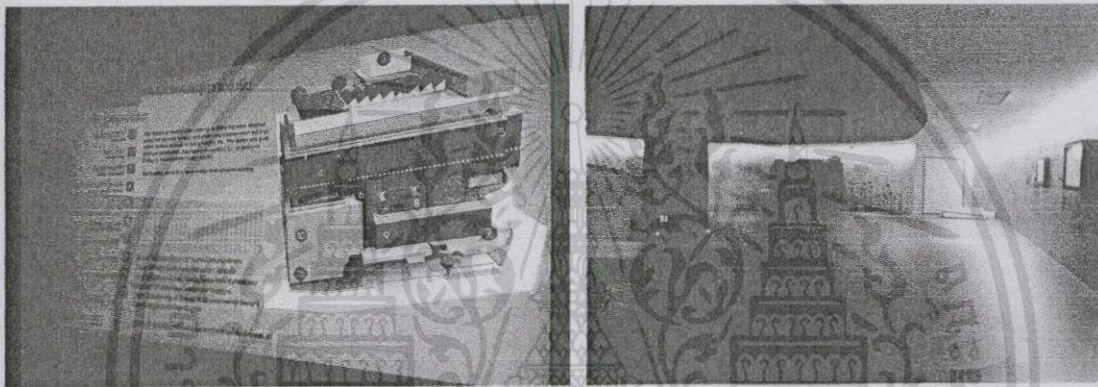
##### 2) การดำเนินงาน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นหน่วยงานของรัฐที่มีใช้ส่วนราชการหรือรัฐวิสาหกิจจัดอยู่ภายใต้การ กำกับดูแลของนายกรัฐมนตรีมีรายได้จากภาษีสรรพสามิตยาสูบและสุราในอัตราร้อยละ 2 ต่อปี

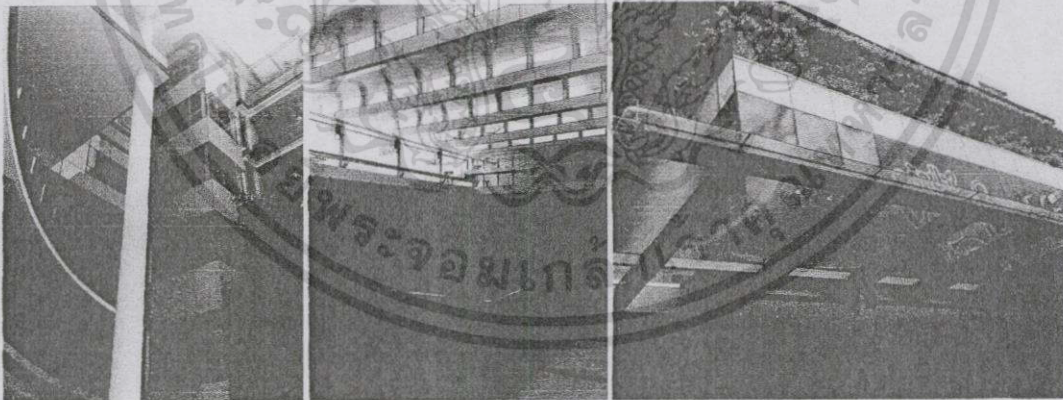
### 3)กิจกรรมที่เกิดขึ้นในโครงการ

พื้นที่ภายในอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะกว่าร้อยละ 80 ออกแบบให้เป็นพื้นที่เพื่อการมีปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้เปิดกว้างให้คนทุกกลุ่ม ทุกวัยเข้ามาพบปะสังสรรค์ สร้างความคุ้นเคยร่วมแลกเปลี่ยน เรียนรู้ และเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายแห่งกัลยาณมิตร เส้นทางแนะนำเพื่อการเรียนรู้สุขภาวะ ประกอบด้วย

-เส้นทาง “วิถีสีเขียว” เป็นเส้นทางความรู้ด้านการออกแบบอาคาร ภายใต้แนวคิดสถาปัตยกรรมสีเขียว (GreenArchitecture) ชมการออกแบบอาคารการใช้วัสดุ และการใช้เทคโนโลยีต่างๆพร้อมทั้งเรียนรู้การใช้ชีวิตที่มีสุขภาวะของคนในอาคาร



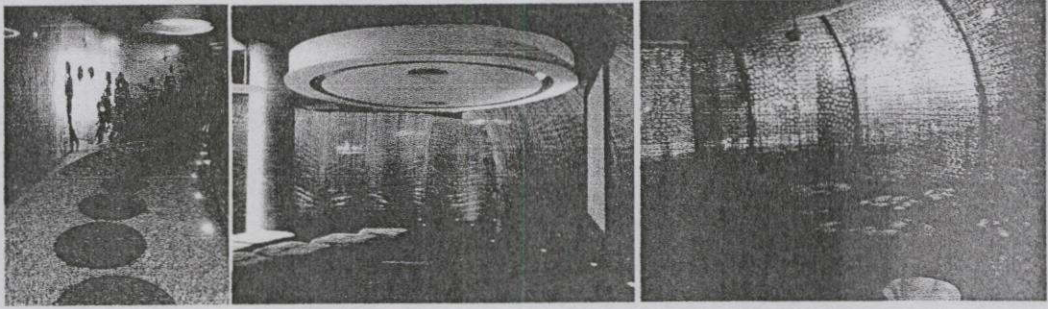
รูป 3-8 แสดงทัศนียภาพภายในนิทรรศการอาคารเขียว



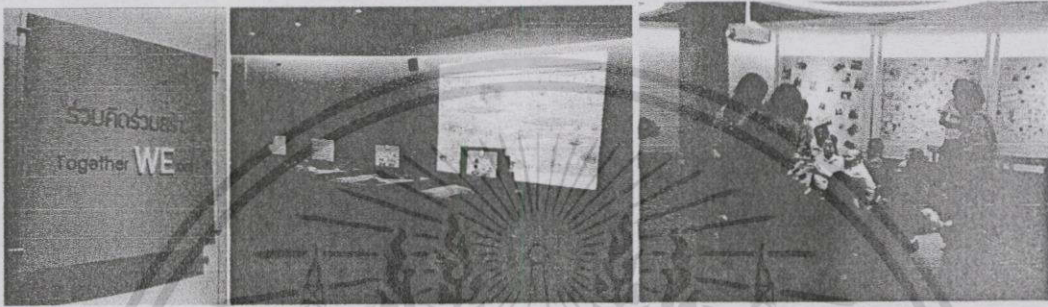
รูป 3-9 แสดงทัศนียภาพโครงการในการใช้เทคโนโลยีอาคารเขียว

- เส้นทางสร้างสุข เป็นเส้นทางสร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้และสร้างสุขภาวะทั้ง 4 มิติ คือ สุขภาวะทางกาย จิต ปัญญา และสังคม โดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับ ชุมชนนิทรรศการรวมถึงพื้นที่เรียนรู้อื่น ๆ คือห้องสร้างปัญญา และอาศรมสุขภาวะ ซึ่งจะจุดประกายให้เกิดพลังบวก ความคิดสร้างสรรค์

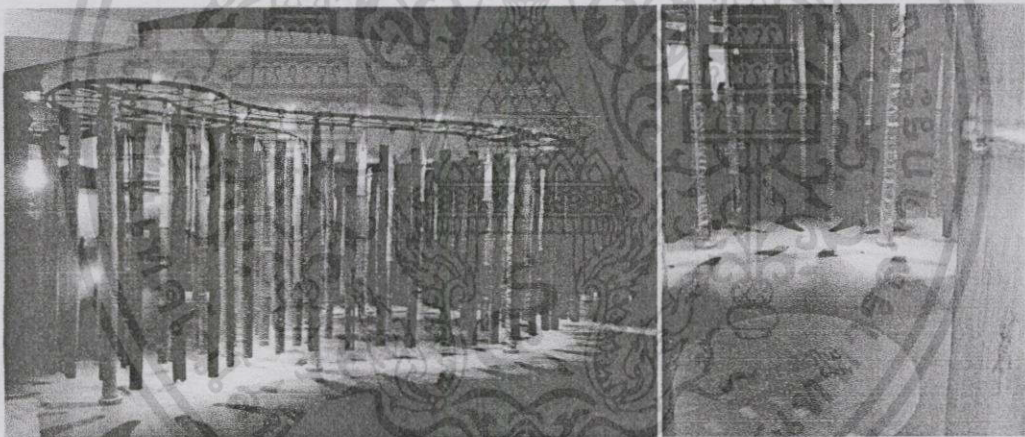
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



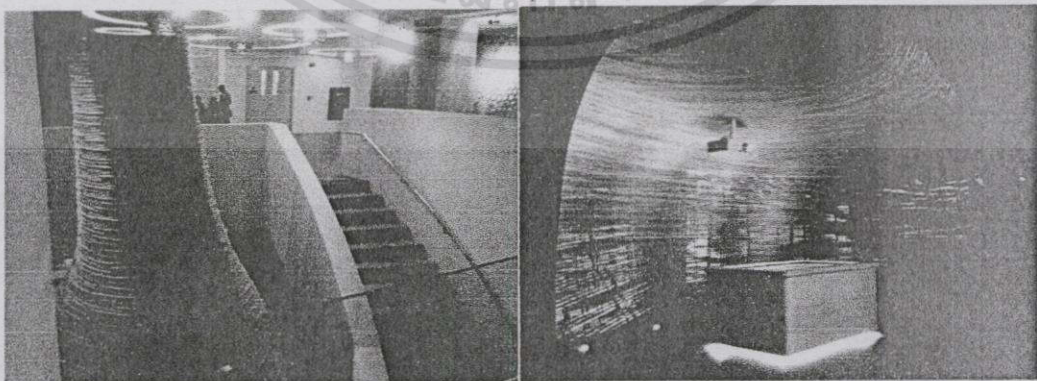
รูป 3-10แสดงนิทรรศการเสียงในใจ



รูป 3-11แสดงนิทรรศการร่วมคิดร่วมสร้าง

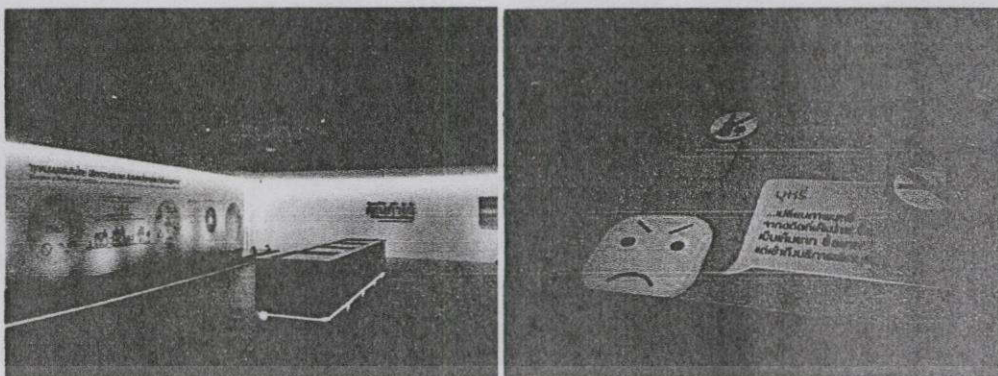


รูป 3-12แสดงนิทรรศการบทเพลงไม้ไผ่

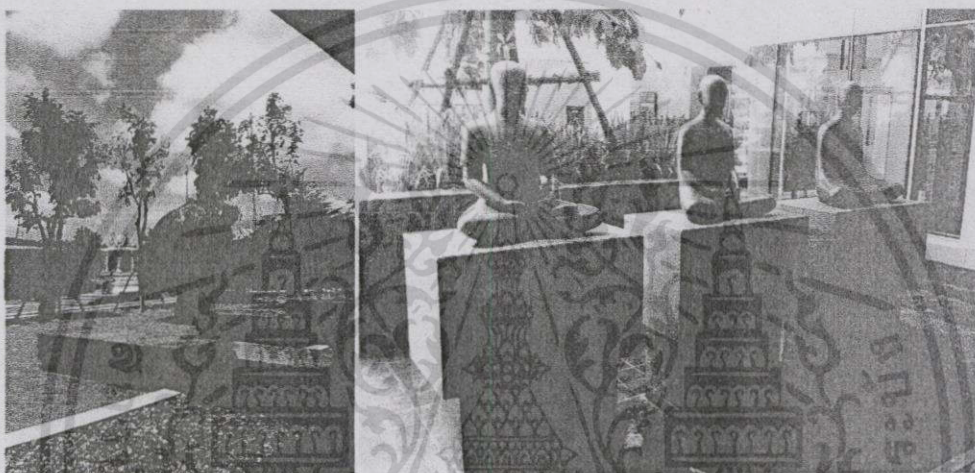


รูป 3-13แสดงนิทรรศการบันทึกบทความเข้าเยี่ยมชม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูป 3-14แสดงนิทรรศการร่วมสร้างสังคมให้น่าอยู่



รูป 3-15แสดงลานสามาธิ

- ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ได้ใช้ศิลปะเป็นสื่อ เพื่อเชื่อมโยงให้คนสัมผัสได้ถึงความจริง ความงาม ความดี ที่อยู่ในตัวของมนุษย์ ศิลปะยังมีพลังจุดประกายแรงบันดาลใจ และเปิดจินตนาการให้กว้างไกลไร้ขีดจำกัด

#### 4) ลักษณะผู้ใช้โครงการ

- พนักงานสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งจะเข้ามาทำงานเป็นประจำทุกวันจันทร์-ศุกร์ จำนวนประมาณ 100 คน
- นักเรียน นักศึกษา (รองรับเป็นหมู่คณะ) และบุคคลทั่วไป

### 3.1.2.3 การศึกษารูปแบบสถาปัตยกรรม

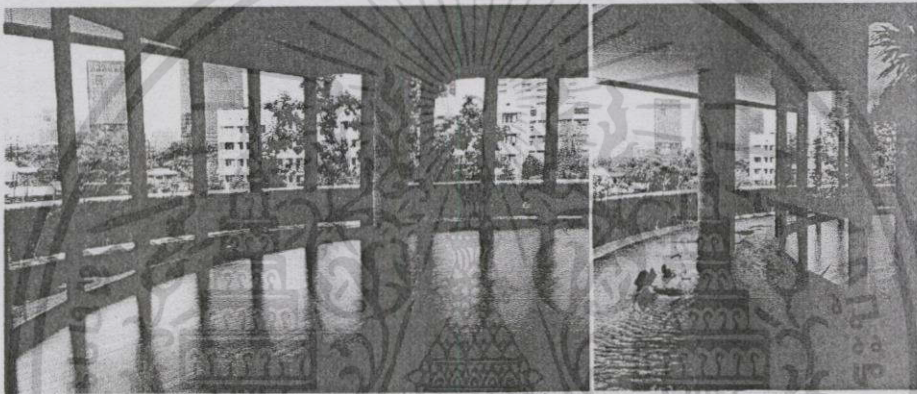
#### 1) แนวคิดในการออกแบบ

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะได้รับการออกแบบให้เป็น “สถาปัตยกรรมสีเขียว” (GreenArchitecture) เป็นการออกแบบอาคารที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยใช้ประโยชน์จากธรรมชาติให้มากที่สุดเช่น แสง ลม ดิน น้ำ พืชพรรณในท้องถิ่น ควบคู่กับการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีที่ช่วยประหยัดพลังงานในอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 2) องค์ประกอบของโครงการ

- Creative spaceพื้นที่ส่วนกลาง
- ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร
- ห้องอบรมพัฒนาขีดความสามารถ
- ห้องประชุมเชิงปฏิบัติการ
- อาสรมสุขภาพ
- สวนพักผ่อนหลังคาเขียว
- ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ
- นิทรรศการเพื่อการเรียนรู้สุขภาพ(THAIHEALTH exhibition)



รูป 3-16 แสดงบรรยากาศอาคารสุขภาพ



รูป 3-17 แสดงสวนพักผ่อนหลังคาเขียว

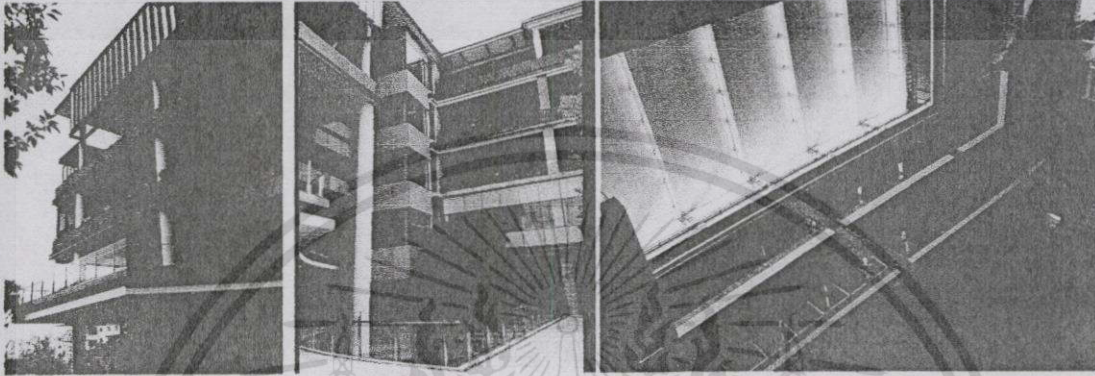


รูป 3-18 แสดงส่วนออกกำลังกาย Fitness

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3) วัสดุและการก่อสร้าง

ในการก่อสร้างศูนย์เรียนรู้สุขภาวะได้มีการวางแผนตั้งแต่การใช้วัสดุก่อสร้าง โดยเลือกใช้วัสดุที่มีพลังงานสะสมในวัสดุต่ำ (Low-Embodied Energy)<sup>1</sup> เพื่อลดการใช้พลังงานและมลภาวะจากการขนส่ง นอกจากนี้มีการคัดแยกขยะจากการก่อสร้างเพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม



รูป 3-19 แสดงเทคโนโลยีวัสดุอาคาร

### 4) การวางผัง

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ตั้งอยู่บริเวณใจกลางเมือง สามารถเดินทางได้สะดวกโดยรถไฟฟ้า รถประจำทางและรถบริการสาธารณะ มีการวางผังทิศทางของอาคารให้สัมพันธ์กับทิศทางเคลื่อนที่ของดวงอาทิตย์ เพื่อหลีกเลี่ยงการสะสมความร้อนเพื่อลดการใช้พลังงานและมีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่ในรูปแบบ (Active Design)

#### 3.1.2.4 สรุปผลการศึกษา

- ด้านการดำเนินงานโครงการศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ มีกิจกรรมความรู้เพื่อสุขภาพมากมายเป็นโครงการที่เน้นกลุ่มผู้ใช้ทุกช่วงวัยรวมถึงผู้พิการ เน้นการบริการในเชิงแหล่งเรียนรู้เชิงปฏิบัติการจากบุคคลผู้สังคมทำให้มีพื้นที่กิจกรรมที่หลากหลาย

- ด้านสถาปัตยกรรมด้วยรูปแบบสถาปัตยกรรมสีเขียว (Green Architecture) ที่ส่งเสริมในเรื่องสิ่งแวดล้อมทำให้บรรยากาศภายในศูนย์เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี มีลมพัดผ่านในทุกส่วนของโครงการ รวมถึงออกแบบการเลือกวัสดุที่ก่อให้เกิดความรู้สึก

<sup>1</sup>พลังงานสะสมในวัสดุ(Embodied Energy)คือพลังงานที่ใช้ในการสกัดวัสดุ กระบวนการผลิต การบรรจุสินค้า การขนส่งและติดตั้ง ดังนั้นการเลือกใช้วัสดุที่มีพลังงานสะสมในวัสดุต่ำ(Low-Embodied Energy) คือ การเลือกใช้วัสดุที่ผลิตได้ในท้องถิ่น การเลือกใช้วัสดุที่สามารถย่อยสลายได้ นำกลับมาใช้ใหม่ได้ (Renewable and Recycle Material) หรือวัสดุจากธรรมชาติที่สามารถปลูกทดแทนได้อย่างรวดเร็ว เช่น ต้นไม้ที่โตเร็ว วัสดุทางการเกษตร จะช่วยลดการใช้พลังงานและลดมลภาวะที่เกิดจากการขนส่ง

ผ่อนคลาย ความรู้สึกถึงความสะอาดด้วยรูปแบบอาคารเรียบง่ายเป็นระเบียบเหมาะแก่การส่งเสริมสุขภาพที่ดี มีการจัดพื้นที่ให้ทุกส่วนสามารถมองเห็นทั่วทั้งโครงการ ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในแง่ของกิจกรรมร่วมกันในทุกๆพื้นที่

-ด้านการคมนาคม การเข้าถึงโครงการมีความลำบากในเรื่องของตำแหน่งที่อยู่ในซอยแต่โครงการมีการแก้ปัญหาด้วยการบริการรับส่งด้วยรถกอล์ฟโดยไม่คิดราคา แต่ที่ตำแหน่งอยู่ใกล้ถนนส่งมวลชนระบบราง เช่นรถไฟฟ้าใต้ดิน ทำให้มีคนมาจำนวนมาก

## 3.2 อาคารตัวอย่างต่างประเทศ

### 3.2.1 P.W.C.C. Spa & Fitness Center

#### 3.1.2.1 ข้อมูลทั่วไป

- 1) ชื่อโครงการ P.W.C.C. Spa & Fitness Center
- 2) ผู้ออกแบบPLAN Arquitectos ,Loroworks architects
- 3) ที่ตั้ง โครงการ Santiago, ชิลี
- 4) พื้นที่โครงการ 1.3 ไร่(2,100 ตารางเมตร)
- 5) ประเภทโครงการ ศูนย์สุขภาพ

#### 3.1.2.2 ลักษณะโครงการ

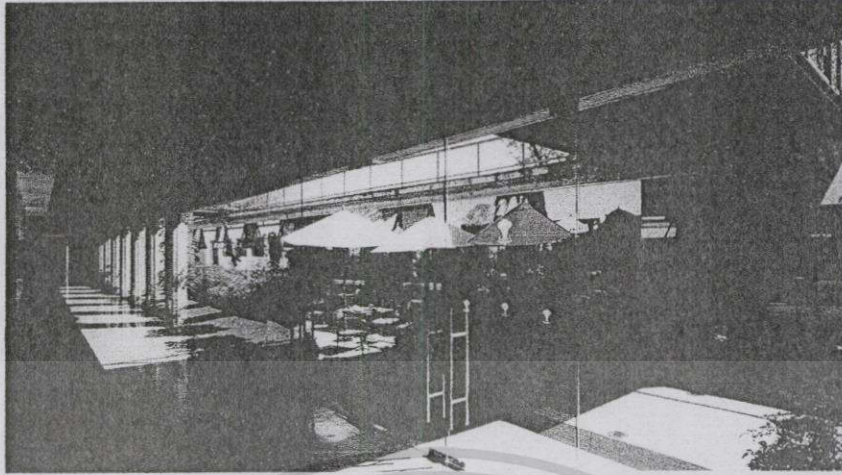
##### 1)ที่มาของโครงการ

เจ้าฟ้าชายแห่งเวลส์คันทริลบ์ต้องการที่จะปรับโฉมใหม่ที่นำเสนอสำหรับสมาชิกของพวกเขาโดยการปรับปรุงเพื่อการพักผ่อนและการบริการกีฬาส่งเสริมการพบปะกันอย่างไม่เป็นทางการในช่วงสัปดาห์



รูป 3-20แสดงทัศนียภาพด้านหน้าโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูป 3-21 แสดงทัศนียภาพภายในโครงการ

## 2) กิจกรรมที่เกิดขึ้นในโครงการ

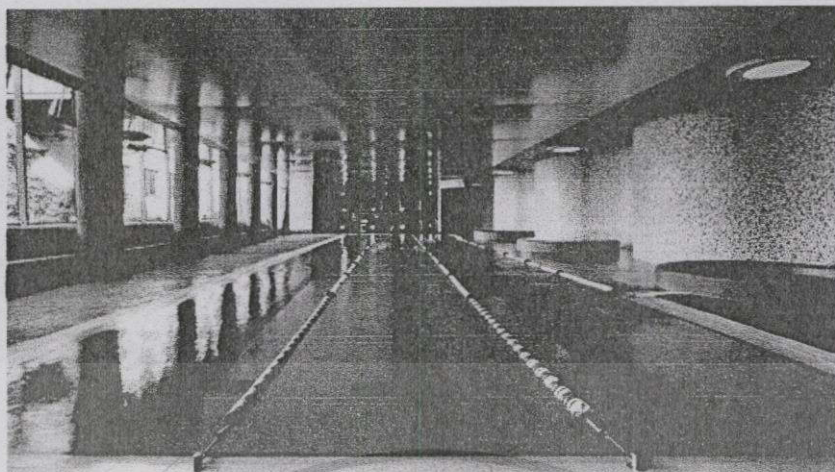
สิ่งอำนวยความสะดวกใหม่ ๆ จะเกิดขึ้นในชั้นใต้ดินผ่านทางลาดที่เชื่อมด้านบนทั้งสองด้านซึ่งจะนำไปสู่สระว่ายน้ำใต้ดินและห้องยิมในระดับชั้นแรกสะพานเชื่อมต่ออาคารที่เป็นพื้นที่ของกีฬา

- ห้องฟิตเนส
- สระว่ายน้ำ
- วารีบำบัด สระว่ายน้ำแบบขนาดตัว
- พื้นที่พบบปะพุดคุย
- พื้นที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง



รูป 3-22 แสดงฟิตเนสในส่วนชั้นใต้ดิน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูป 3-23 แสดงสระว่ายน้ำภายในอาคาร

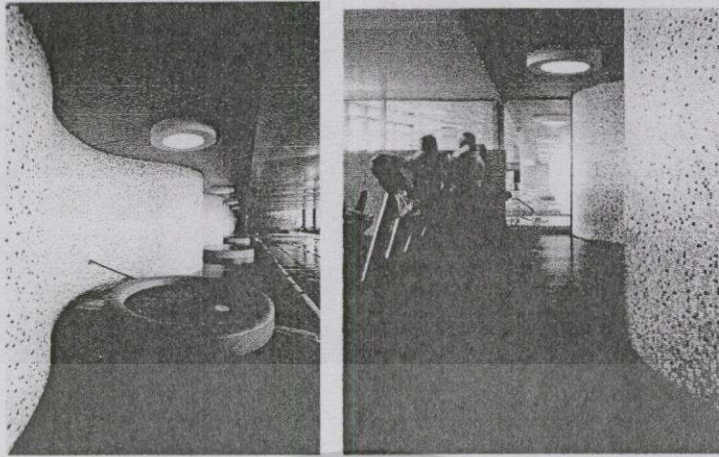


รูป 3-24 แสดงสระจากุซซี่



รูป 3-25 แสดงสระจากุซซี่แบบนวดตัว

โครงการนี้ประกอบไปด้วยอาคารที่สร้างด้วยกำแพงที่โค้งมดซึ่งสร้างจังหวะให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับภูมิประเทศกำแพงที่โค้งยังช่วยในเรื่องแก้ปัญหาด้านโครงสร้างอีกด้วยในอีกด้านหนึ่งมีการเปิดลานเพื่อนำแสงเข้าสู่พื้นที่ภายในโครงการ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูป 3-26 แสดงผนังโค้งภายใน โครงการสวนใต้ดิน

### 3.1.2.3 สรุปผลการศึกษา

P.W.C.C. Spa & Fitness Center เน้นการออกแบบเพื่อตอบสนองภาวะสบาย ของมนุษย์ โดยใช้เส้นโค้งไหลก่อให้เกิดความรู้สึกถึงความผ่อนคลาย ใช้แสงธรรมชาติเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ กิจกรรมเพื่อสุขภาพเป็นลักษณะเฉพาะและสร้างกลิ่นเนื้อ ซึ่งมีจำนวนกิจกรรมไม่มาก เน้นความสงบของพื้นที่รวมถึงความเป็นส่วนตัวของอุปกรณ์ต่างๆ สังกะสีได้จากส่วนโค้งของผนังที่มีอุปกรณ์จัดวางอยู่ เพดานมีลักษณะคดโค้งซึ่งเป็นภาวะการกระตุ้นให้ทำกิจกรรมของมนุษย์

## 3.3 สรุปอาคารตัวอย่าง

ตารางที่ 3-1 สรุปเปรียบเทียบอาคารตัวอย่าง

	ศูนย์สุขภาพตริยยา	ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ	P.W.C.C. Spa & Fitness Center
1) ลักษณะการดำเนินงาน	เอกชน	รัฐวิสาหกิจ	เอกชน
2) ขนาดที่ดิน	5 ไร่	4 ไร่	1.3 ไร่
3) แหล่งเงินทุน	บริหารงานใน โครงการ	ภาษี 2% จากเหล้า และบุหรี่	-
4) การวางผัง	เน้นเรื่องสภาพอากาศ การดึงแสงและลม	พื้นที่ที่มีความจำกัด ค่ายที่ตั้งในเมือง	สอดคล้องกับ สภาพภูมิประเทศ
5) รูปแบบผู้เข้าใช้โครงการ	แบบเดี่ยวหรือกลุ่ม	แบบกลุ่มหรือคณะ	แบบกลุ่มหรือคณะ
6) รูปแบบการให้บริการ	การบริการสุขภาพ	ความรู้เชิงปฏิบัติการ	การบริการสุขภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การศึกษาผู้ใช้โครงการ

โครงการสถานส่งเสริมสุขภาพคนเมืองเป็นโครงการที่ให้บริการด้านการบำบัดและส่งเสริมสุขภาพให้ผู้ใช้โครงการมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงโดยมีกิจกรรมเพื่อสุขภาพหลากหลายที่เหมาะสมกับสุขภาพในแต่ละช่วงวัย มีการจัดสรรพื้นที่ในการให้บริการของผู้เข้าใช้โครงการที่แตกต่างกันในแต่ละส่วนของโครงการ ทำให้พื้นที่กิจกรรมบางส่วนในการเข้าใช้โครงการถูกจำกัดด้วยประเภทของผู้ใช้โครงการ จึงมีการศึกษาและวิเคราะห์ผู้ใช้งาน โครงการเพื่อการออกแบบในส่วนการใช้งาน ได้ถูกต้อง มีประสิทธิภาพและเพียงพอต่อการใช้งานของ โครงการ

### 4.1 การศึกษาประเภทผู้ใช้โครงการ

เนื่องจากตลาดสถานสุขภาพมีการแข่งขันสูง ดังนั้นการดำเนินธุรกิจจึงต้องมีการวางแผนและกำหนดทิศทางการเข้าใช้คือการกำหนดกลุ่มลูกค้าเป้าหมายให้ชัดเจนเพื่อวางแผนการตลาดและตอบสนองความต้องการของผู้เข้าใช้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแบ่งประเภทดังนี้

- กลุ่มเป้าหมายหลัก (Primary) เพศหญิงและชาย (หญิง 60% และชาย 40%) อายุ 25 – 50 ปี อาชีพพนักงานของบริษัททั่วไปและเจ้าของกิจการ การศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้ตั้งแต่ 20,000 บาทขึ้นไป อาศัยอยู่ในบริเวณเขตกรุงเทพมหานคร
- กลุ่มเป้าหมายรอง (Secondary) ผู้ใช้รูปแบบกลุ่มหรือครอบครัวอายุ 12 – 60 ปี นักเรียนที่ อยู่ในการดูแลของผู้ปกครอง นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาและผู้ใหญ่วัยเกษียณอายุ

การศึกษาประเภทของผู้ใช้โครงการนั้น จะต้องมีการแบ่งประเภทและหน้าที่ของผู้ใช้โครงการ ออกเป็นส่วนๆ และศึกษาลักษณะของการดำเนินการและบริหารงานในส่วนต่างๆซึ่งสามารถแบ่ง ได้ 2 ประเภทคือ ผู้รับบริการ โครงการและผู้ให้บริการ โครงการ

**4.1.1 ผู้รับบริการโครงการ** คือ ผู้ที่เข้าใช้โครงการเพื่อเป็นสถานที่บำบัดรักษาสุขภาพและทำกิจกรรมต่างๆภายในโครงการ สามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ดังต่อไปนี้

#### 4.1.1.1 ผู้รับบริการส่วนสุขภาพ

ก. สมาชิก คือ ผู้ใช้โครงการในส่วนของส่งเสริมและบำบัดสุขภาพและทำกิจกรรมต่างๆที่ทางโครงการกำหนดขึ้น โดยทำการลงทะเบียนในการบำบัดมีการ

ตรวจเช็คร่างกายและบันทึกผลเป็นทะเบียนประวัติเพื่อการติดตามผล ในรูปแบบเสียบค่าบริการรายเดือนเพื่อร่วมกิจกรรมตามตารางสอนและส่วนลดต่างๆจากทางโครงการ

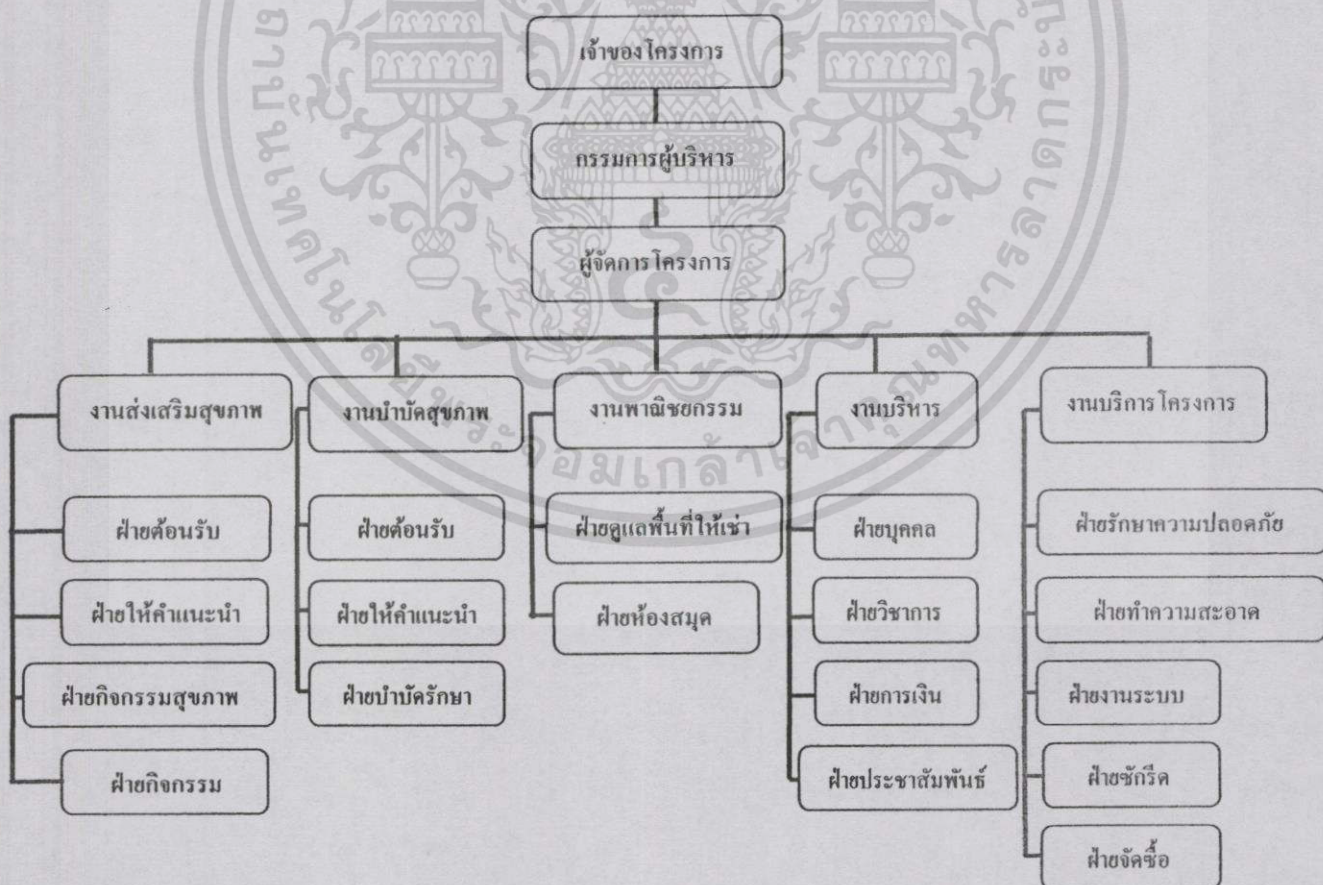
ข. ไม่เป็นสมาชิก คือ ผู้ที่ใช้โครงการในส่วนกิจกรรมที่ทางโครงการจัด โดยมีการเสียบค่าบริการรายครั้งตามรูปแบบกิจกรรมที่เข้าใช้บริการ

#### 4.1.1.2 ผู้รับบริการสาธารณะ

ผู้ให้บริการที่เข้าใช้ในส่วนสนับสนุนโครงการ เช่น ส่วนพณิชยกรรมเป็นการเปิดให้บริการแก่บุคคลภายนอก การบริการสังคม เพื่อเป็นการจูงใจให้เข้าใช้ส่วนบริการอื่นของโครงการต่อไป

4.1.2 ผู้ให้บริการโครงการ คือ บุคลากรในโครงการทั้งหมด ที่ให้บริการแก่ผู้ใช้โครงการ ด้วยสถานสุภาพเป็นการบริการแบบงานโรงแรมผสมผสานงานพยาบาลซึ่งจำเป็นต้องมีการแบ่งหน้าที่ออกเป็นแผนกต่างๆ เพื่อให้บริการกับผู้ใช้โครงการ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 4.1.2.1 เจ้าหน้าที่โครงการ



รูปที่ 4-1 แสดงผังผู้ให้บริการ โครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

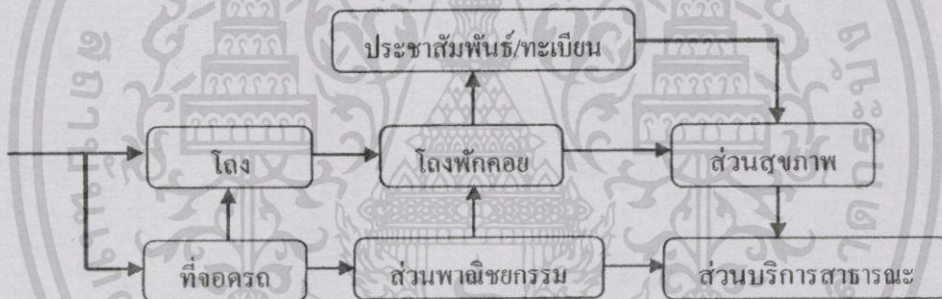
## 4.2 การศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมผู้ใช้โครงการ

### 4.2.1 พฤติกรรมของกลุ่มผู้รับบริการ

#### 4.2.1.1 ผู้รับบริการส่วนสุขภาพ

ก. สมาชิกทั่วไปได้แก่ ผู้ใช้บริการที่เสียค่าบริการรายเดือนเพื่อร่วมทำกิจกรรมต่างๆที่ทางโครงการกำหนดขึ้นตามตารางสอน โดยพฤติกรรมของสมาชิกเมื่อเข้าใช้โครงการจะต้องแสดงบัตรสมาชิกให้กับพนักงานก่อนเข้าใช้โครงการและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทั้ง โครงการ ยกเว้นกิจกรรมบางประเภทที่ต้องเสียค่าบริการเพิ่มตามพื้นที่การให้บริการของกิจกรรมนั้นๆเช่น สปา วารีบำบัด เป็นต้น

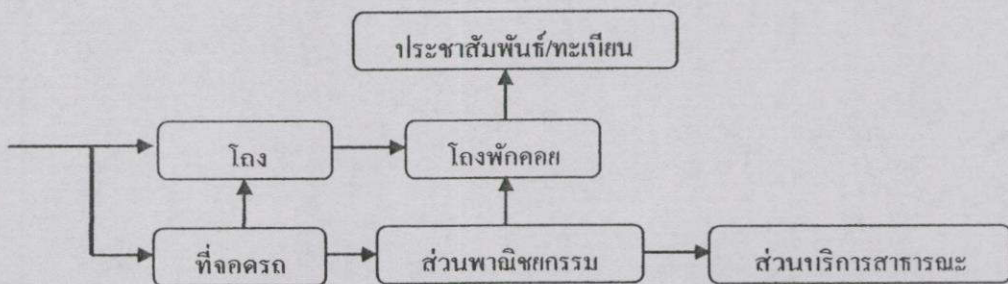
ข. ไม่เป็นสมาชิกได้แก่ ผู้ใช้บริการรายครั้งเพื่อร่วมทำกิจกรรมกับทางโครงการ โดยไม่ผูกขาดเสียค่าบริการรายเดือน ซึ่งพฤติกรรมของผู้ไม่เป็นสมาชิกเมื่อเข้าใช้โครงการเมื่อจะเข้าใช้ส่วนสุขภาพ จะต้องทำการเสียค่าบริการในทุกกิจกรรมตามพื้นที่ให้บริการของกิจกรรมนั้นๆก่อนที่จะใช้บริการ



รูปที่ 4-2 แสดงพฤติกรรมผู้รับบริการส่วนสุขภาพ

#### 4.2.1.2 ผู้รับบริการสาธารณะ

พฤติกรรมจะมีความแตกต่างกับผู้รับบริการส่วนสุขภาพ คือจะสามารถเข้าใช้บริการในบางส่วนที่ทางโครงการกำหนด โดยไม่มีการผูกมัดในเรื่องของค่าบริการเพียงเสียค่าบริการในกิจกรรมที่เป็นส่วนตัว เช่น ร้านอาหาร เป็นต้น ซึ่งจะถูกกำหนดเส้นทางการสัญจรแยกจากผู้รับบริการส่วนสุขภาพ เพื่อการบริหารและความเป็นสัดส่วน



รูปที่ 4-3 แสดงพฤติกรรมผู้รับบริการสาธารณะ

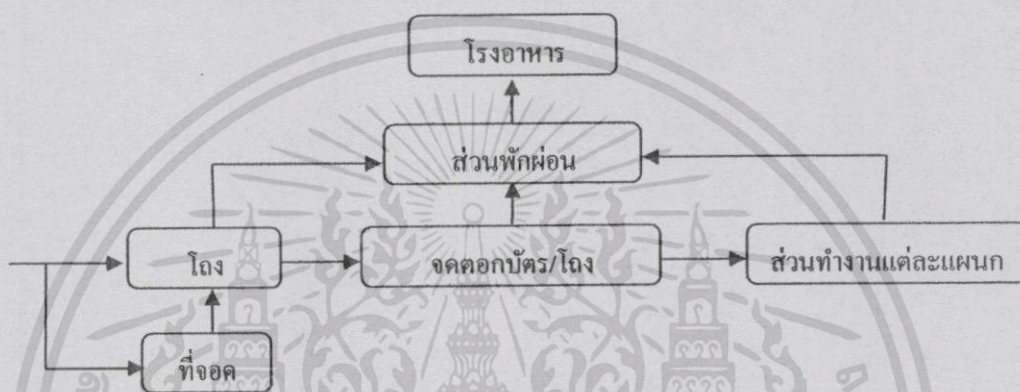
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 4.2.2 พฤติกรรมของกลุ่มผู้ให้บริการ

ผู้ให้บริการโครงการแบ่งได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

### 4.2.2.1 ผู้ให้บริการประจำ

ได้แก่เจ้าหน้าที่ประจำโครงการ ซึ่งพฤติกรรมจะขึ้นอยู่กับข้อควรปฏิบัติที่กำหนดให้ทางเข้า-ออก ของเจ้าหน้าที่แยกจากทางเข้า-ออก ของผู้ใช้โครงการเพื่อความปลอดภัย ความเป็นสัดส่วนความสะดวกในการใช้โครงการ และการควบคุมเวลาในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ประจำโครงการ



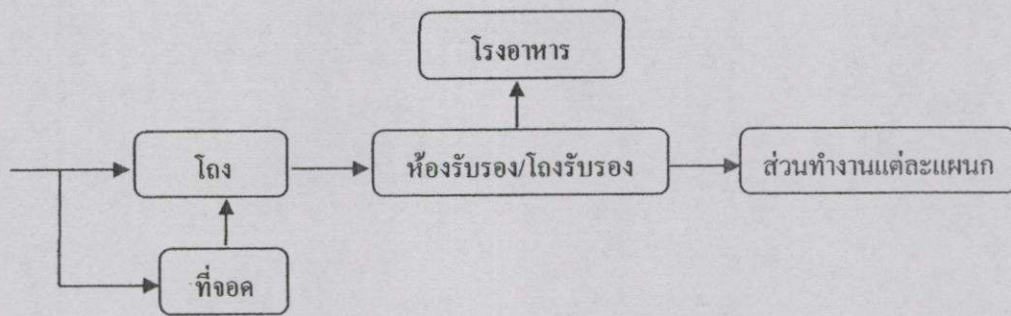
รูปที่ 4-4 แสดงพฤติกรรมผู้ให้บริการประจำ

ตารางที่ 4-1 แสดงพฤติกรรมเจ้าหน้าที่

เวลา	พฤติกรรมเจ้าหน้าที่
ก่อน 08.30น.	- เดินทางมาถึงโครงการ ลงวันเวลาเข้าปฏิบัติงาน - รับประทานอาหารเช้า พักผ่อนตามอัธยาศัย พฤติกรรมขึ้นอยู่กับบุคคล
08.30-12.00น.	- ปฏิบัติงานตามหน้าที่ของแต่ละบุคคล
12.00-13.00น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-17.00น.	- ปฏิบัติงานตามหน้าที่ของแต่ละบุคคล
หลัง 17.00น.	- เลิกปฏิบัติงาน ลงเวลาเลิกปฏิบัติงาน, เดินทางกลับ

### 4.2.2.2 กลุ่มผู้ให้บริการชั่วคราว

ได้แก่ วิทยากรที่ถูกรับเชิญมา บรรยายให้ความรู้ การเดินทางมายังโครงการ พฤติกรรมในการใช้โครงการจะมีลักษณะแตกต่างกับกลุ่มผู้ให้บริการประจำโดยจะต้องเช็คเวลาเข้า-ออก และเรื่องของเวลาในการใช้โครงการที่ไม่ได้ใช้เป็นประจำหรือสามารถกำหนดช่วงเวลาที่เหมาะสม เพียงกำหนดช่วงเวลาหนึ่ง



รูปที่ 4-5 แสดงพฤติกรรมผู้ให้บริการชั่วคราว

#### 4.2.2.3 ผู้เช่าพื้นที่

ได้แก่ ผู้ใช้พื้นที่ของ โครงการในการเช่าขาย โดยใช้องค์ประกอบของโครงการ เกื้อหนุนต่อการดำเนินธุรกิจมากกว่าที่จะไปเปิดหน้าร้านขายสินค้าเป็นของตนเอง พฤติกรรมในการใช้โครงการจะรับผิดชอบในส่วนพื้นที่เช่าของตนเองภายใต้ กฎระเบียบข้อบังคับของโครงการ



รูปที่ 4-6 แสดงพฤติกรรมผู้เช่าพื้นที่

### 4.3 การศึกษาอัตราค่าจ้างผู้เช่าใช้และบุคลากรในโครงการ

โครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพคนเมือง เป็นโครงการที่ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ ซึ่ง การศึกษาอัตราบุคลากรต่อการให้บริการส่วนใหญ่จะเป็นอัตราที่ใกล้เคียงกันกับอัตราผู้เช่าใช้ บริการโครงการ เพื่อประสิทธิภาพในการดำเนินโครงการ

#### 4.3.1 อัตราค่าจ้างผู้เช่าใช้โครงการ

##### 4.3.1.1 ผู้รับบริการส่วนสุขภาพ

- 1) ส่วนบำบัดฟื้นฟูและดูแลรักษาสุขภาพ (อ้างอิงจากอาคารตัวอย่าง)
  - คิดเป็นเฉลี่ยเดือนละ 20% ลูกค้ำ 1,500 คน
  - คิดเป็นเฉลี่ยวันละประมาณ 40-50 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2) ส่วนส่งเสริมสุขภาพ ข้อมูลผู้ใช้โครงการศูนย์ออกกำลังกาย<sup>1</sup>โดยอ้างอิงข้อมูลจากสมาชิกรายปีจำนวน 430 คน จากสาขาเขตบึงกลุ่มซึ่งเป็นผลสำรวจในพื้นที่กรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 4-2 ข้อมูลพฤติกรรมผู้ใช้โครงการศูนย์ออกกำลังกาย

ข้อมูล	พฤติกรรม	ร้อยละ
1.ความถี่ในการเข้าใช้บริการ	ไม่เกิน 1 ครั้ง/สัปดาห์	2.1
	2-3 ครั้ง/สัปดาห์	39.3
	4-5 ครั้ง/สัปดาห์	49.3
	6 ครั้ง/สัปดาห์ ขึ้นไป	9.3
2.ช่วงเวลาที่เข้าใช้บริการ	10.00-13.00 น.	10.0
	13.01-16.00 น.	12.9
	16.01-19.00 น.	38.2
	19.01-21.00 น	38.9

จากข้อมูลจะเห็นว่าผู้ใช้โครงการจำนวน 430 คน

จากตารางที่ 4-2 ผู้ที่ใช้บริการบ่อย อยู่ที่ร้อยละ 49.3 (หรือประมาณร้อยละ 50)

เพราะฉะนั้นทุกวันมีผู้ใช้บริการ  $430 \times 50\% = 215$  คน/วัน

จากตารางที่ 4-2 ช่วงเวลาที่ผู้ใช้โครงการมากที่สุด 2 ช่วงคือ 16.01-19.00 น.

ร้อยละ 38.2 19.01-21.00 น ร้อยละ 38.9 ซึ่งเฉลี่ยผู้ใช้มากที่สุดร้อยละ 38.5

เพราะฉะนั้นจำนวนผู้ใช้ในแต่ละช่วงเวลา  $215 \times 38.5\% = 83$  คน/3ชม.

ตารางที่ 4-3 สรุปจำนวนส่วนเข้าใช้โครงการส่งเสริมสุขภาพ

เวลา	จำนวน (คน)
1. ผู้ใช้บริการต่อวัน	215
2. ผู้ใช้บริการในช่วงเวลา 3 ชั่วโมง	83
3. ผู้ใช้บริการในช่วงเวลาเฉลี่ย/คน 2 ชั่วโมง	55

<sup>1</sup>สารนิพนธ์ของ รุจิพงษ์ อินทร์สุวรรณ เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด มิถุนายน 2555 เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย อนันต์ไฉน พิเศษ ของผู้บริหาร โภคในกรุงเทพมหานคร เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สรุปจำนวนผู้เข้าใช้บริการแต่ละช่วงมีความแตกต่างกันตามรูปแบบการใช้ชีวิตของคนเมือง ซึ่งสามารถพิจารณาได้ ดังนี้

ช่วงเวลาที่เข้าใช้บริการ	10.00-13.00 น.	ร้อยละ 10.0 หรือ 21 คน
	13.01-16.00 น.	ร้อยละ 12.9 หรือ 27 คน
	16.01-19.00 น.	ร้อยละ 38.2 หรือ 83 คน
	19.01-21.00 น.	ร้อยละ 38.9 หรือ 84 คน
สรุปผู้ใช้โครงการในส่วนสุขภาพ		$50+215 = 265$ คน/วัน

#### 4.3.1.2 ผู้รับบริการสาธารณะ

1) ผู้ใช้บริการร้านอาหารสุขภาพ ร้านอาหาร 3 ร้าน ร้านละ 50 ที่นั่งใน 1 วัน แบ่งช่วงทานอาหารที่แต่ละบุคคลมีการใช้โครงการในเวลาที่แตกต่างกันเป็น 4 ช่วง คือ ช่วงเช้า ช่วงพักกลางวันรอบละครึ่งชั่วโมง ช่วงเย็นช่วงค่ำ

ตารางที่ 4-4 แสดงจำนวนผู้ให้บริการร้านอาหารแต่ละช่วงเวลา

ช่วงเวลา	จำนวนร้านค้า	จำนวนที่นั่ง	รวม
ช่วงเช้า 07.00 น.	3	50	150
ช่วงครึ่งบ่ายแรก 12.00-12.30 น.	3	50	150
ช่วงครึ่งบ่ายหลัง 12.30-13.00 น.	3	50	150
ช่วงเย็น 16.11 น.	3	50	150
ช่วงค่ำ 19.00 น.	3	50	150
รวม			750

เพราะฉะนั้นจะมีผู้ใช้โครงการ  $3 \times 50 = 150$  คน/รอบ

ดังนั้นผู้ใช้โครงการส่วนนี้ทั้งหมด  $3 \times 50 \times 5 = 750$  คน/วัน

#### 2) ลูกค้าสาธารณะ

- ร้อยละ 50 เป็นผู้รับบริการส่วนสุขภาพ  $265 \times 50\% = 133$  คน

- ลูกค้าพักคอย (จุดรอยต่อคมนาคม) \*จำนวนมีการผันแปร ไม่แน่นอน

สรุปผู้ใช้โครงการในส่วนบริการสาธารณะ  $750 + 133 = 883$  คน/วัน

#### 4.3.1.3 สรุปผู้รับบริการ โครงการมีจำนวนดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4-5 สรุปจำนวนผู้รับบริการ โครงการ

	ผู้รับบริการส่วนสุขภาพ	ผู้รับบริการสาธารณะ	รวม
จำนวนผู้ใช้เวลา/วัน	265 คน	833 คน	1,098 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 4.3.2 อัตรากำลังผู้ให้บริการในโครงการ

ตารางที่ 4-6 แสดงการดำเนินงานและอัตรากำลังเจ้าหน้าที่

1. ส่วนบำบัดฟื้นฟูและดูแลสุขภาพ		
การดำเนินงาน/กิจกรรม	เจ้าหน้าที่	จำนวน (คน)
1.1 ส่วนต้อนรับ - ให้คำปรึกษาและคำแนะนำเบื้องต้นกับผู้สนใจ	พนักงาน	1
1.2 ส่วนวาริบำบัด	ผู้เชี่ยวชาญ	5
1.3 ส่วนหัตถการ การนวดสัมผัส	พนักงาน	8
1.4 การบำบัดโดยอาหารและสารชีวภาพสุขภาพ	ผู้เชี่ยวชาญ	1
รวม		15
2. ส่วนส่งเสริมสุขภาพ		
การดำเนินงาน/กิจกรรม	เจ้าหน้าที่	จำนวน (คน)
2.1 ส่วนให้คำแนะนำปรึกษา		
2.1.1 ส่วนต้อนรับ ประชาสัมพันธ์	พนักงาน	1
2.1.2 ฝ่ายทะเบียนประวัติ - เก็บประวัติของผู้มาใช้บริการ	หัวหน้าแผนก พนักงาน	1 1
2.1.3 ส่วนตรวจวินิจฉัย และตรวจสุขภาพ	แพทย์	1
2.1.4 ส่วนให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา	แพทย์	1
2.1.5 ส่วนเสริมสร้างพัฒนาการตามวัยที่เหมาะสม	แพทย์	1
2.2 ส่วนออกกำลังกาย		
2.2.1 ห้องออกกำลังกาย (Fitness)	ครูสอนฟิตเนส	3
2.2.2 ห้องสตรีม (Steam room)	เจ้าหน้าที่	2
2.2.3 ห้องแอโรบิค	ครูฝึก	1
2.2.4 สระว่ายน้ำ	เจ้าหน้าที่	3
รวม		15
3. ส่วนบำบัดจิตใจอารมณ์		
การดำเนินงาน/กิจกรรม	เจ้าหน้าที่	จำนวน (คน)
3.1 ส่วนต้อนรับ ประชาสัมพันธ์	พนักงาน	2
3.2 ส่วนฝึกโยคะ	ผู้นำโยคะ	1
3.3 ส่วนฝึกชี่กง	ผู้นำชี่กง	1
3.4 ส่วนฝึกไทชิ	ผู้นำไทชิ	1

3.5 ส่วนสมาชิก	ผู้เชี่ยวชาญ	1
รวม	6	
<b>4. ส่วนพาณิชยกรรมและบริการสาธารณะ</b>		
การดำเนินงาน/กิจกรรม	เจ้าหน้าที่	จำนวน (คน)
4.1 ร้านอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	นักโภชนาการ	1
	หัวหน้าฟู้ดครัว	1
	ฟู้ดครัว	2
4.2 พื้นที่พักผ่อน	เจ้าหน้าที่ รปภ.	1
4.3 ห้องสมุด/อินเทอร์เน็ตคาเฟ่	บรรณารักษ์	1
4.4 ห้องประชุม/ห้องสัมมนา	เจ้าหน้าที่	2
4.5 พื้นที่เช่า		
รวม	8	
<b>5. ส่วนบริหาร</b>		
การดำเนินงาน/กิจกรรม	เจ้าหน้าที่	จำนวน (คน)
5.1 ฝ่ายบัญชีและธุรการ - ทำหน้าที่บริการงานโครงการในส่วนต่างๆ	หัวหน้าแผนก	1
	พนักงาน	3
5.2 ฝ่ายบุคคล - ดูแลสวัสดิการต่างๆของพนักงานในโครงการ	หัวหน้าแผนก	1
	พนักงาน	3
5.3 ฝ่ายวิชาการ - ดูแลเรื่องงานวิจัย และประเมินผลการรักษา	หัวหน้าแผนก	1
	พนักงาน	3
5.4 ฝ่ายประชาสัมพันธ์ - ประชาสัมพันธ์และเผยแพร่การบริการต่างๆของโครงการ	หัวหน้าแผนก	1
	พนักงาน	3
รวม	16	
<b>6. ส่วนบริการกลาง</b>		
การดำเนินงาน/กิจกรรม	เจ้าหน้าที่	จำนวน (คน)
6.1 ฝ่ายทำความสะอาด - ทำหน้าที่ทำความสะอาดบริเวณภายในโครงการ	หัวหน้าแผนก	1
	แม่บ้าน	5
6.2 ฝ่ายงานระบบ - ทำหน้าที่ดูแลงานระบบวิศวกรรมภายในโครงการ	หัวหน้าแผนก	1
	วิศวกร	2
	ช่างเทคนิค	2
6.3 ฝ่ายซักกรีด	หัวหน้าแผนก	1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ทำหน้าที่ซักกรีดผ้าภายใน โครงการ	พนักงานซักกรีด	2
6.4 ฝ่ายจัดซื้อ	หัวหน้าแผนก	1
- ทำหน้าที่จัดซื้อสินค้าเข้าและจ่ายไปยังแผนกต่างๆ	พนักงาน	1
6.5 ฝ่ายรักษาความปลอดภัย	พนักงานรักษา	3
- ทำหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย, อำนวยความสะดวก	ความปลอดภัย	
รวม		19
<b>7. ส่วนร้านค้าเช่า</b>		
การดำเนินงาน/กิจกรรม	เจ้าหน้าที่	จำนวน (คน)
7.1 ผู้เช่าร้านค้า	เจ้าของ	1
- ทำหน้าที่ทำความสะอาดบริเวณภายใน โครงการ	พนักงานดูแล	1
ร้านค้าเช่าจำนวน 20 ร้าน 20x2		40
รวมอัตราผู้ให้บริการโครงการ		121

#### 4.3.3 สรุปอัตราผู้ใช้โครงการ

ตารางที่ 4-7 สรุปอัตราผู้ใช้โครงการต่อวัน

	อัตราผู้รับบริการโครงการ(คน)	อัตราผู้ให้บริการโครงการ (คน)
จำนวน	1,098	121

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทที่ 5

### การศึกษาองค์ประกอบของโครงการ

การศึกษาองค์ประกอบของโครงการศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง เป็นการศึกษาวิเคราะห์เพื่อกำหนดองค์ประกอบที่สามารถตอบสนองต่อผู้ใช้โครงการได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะศึกษาถึงความสัมพันธ์ของแต่ละองค์ประกอบภายในโครงการทำให้ทราบถึงขนาดโครงการและลักษณะการใช้สอยที่เกิดขึ้น รวมถึงเส้นทางการสัญจรและการจัดการภายในโครงการได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

#### 5.1 การศึกษารายละเอียด และการกำหนดองค์ประกอบของโครงการ

##### 5.1.1 การพิจารณาองค์ประกอบจากวัตถุประสงค์ของโครงการ

ตารางที่ 5-1 แสดงการพิจารณาองค์ประกอบจากวัตถุประสงค์ของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	กิจกรรม	หน่วยงาน	องค์ประกอบ
1. เป็นแหล่งส่งเสริมสุขภาพให้บุคคลทุกเพศ วัย	ส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพ	ส่วนสุขภาพ	- ส่วนส่งเสริมสุขภาพ
2. เป็นสถานที่พักผ่อนที่เป็นพื้นที่สำหรับครอบครัว	สถานที่สร้างความผ่อนคลาย และพบปะพูดคุยของบุคคลที่สนใจดูแลสุขภาพ	ส่วนบริการ สาธารณะ	- พื้นที่พักผ่อน - ลานกิจกรรม - ร้านขายของสุขภาพกายใจ
3. เป็นแหล่งสำหรับให้การศึกษาอบรมเพิ่มเติมแก่บุคลากร	การอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพให้กับบุคลากร, หน่วยงาน	ส่วนบริการ สาธารณะ	- ห้องสัมมนา - ห้องสมุด - พื้นที่นิทรรศการ

##### 5.1.2 การพิจารณาองค์ประกอบจากขอบเขตของโครงการ

ตารางที่ 5-2 แสดงการพิจารณาองค์ประกอบจากขอบเขตของโครงการ

ขอบเขตของโครงการ	กิจกรรม	หน่วยงาน	องค์ประกอบ
1. เป็นศูนย์สุขภาพตรวจประเมินและให้คำปรึกษาด้านสุขภาพเบื้องต้น	ดูแลรักษาทำการตรวจสุขภาพร่างกายเบื้องต้น คลินิกให้คำปรึกษาดูแลสุขภาพที่เหมาะสมและการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง	ส่วนสุขภาพ	- ฝ่ายทะเบียนประวัติ - ประชาสัมพันธ์ - ห้องตรวจสุขภาพ - ส่วนให้คำปรึกษาสุขภาพ - ส่วนให้คำปรึกษาจิตวิทยา

			- ส่วนให้คำปรึกษาด้าน โภชนาการ - ส่วนเสริมสร้างพัฒนาการ - ห้องปฐมพยาบาล
2. เป็นศูนย์สุขภาพที่พร้อมฟื้นฟู สุขภาพ ประกอบกิจกรรมการ บำบัด ส่งเสริมสุขภาพ	การบำบัด โดยวิธีการ แพทย์ทางเลือกและวิถี ธรรมชาติ	ส่วนบำบัด	- ธารวารีบำบัด - ห้องล้างพิษ (Detox)
	การบำบัดโดยอาหาร และสารชีวภาพ	ส่วนบำบัด	- ร้านอาหารสุขภาพ - วิตามินบำบัด
	การบำบัดด้วยการนวด สัมผัส	ส่วนบำบัด	- ส่วนหัตถการนวดสัมผัส
	บริการสถานที่ออก กำลังกายแก่สมาชิก โครงการ	ส่วนบำบัด	- ห้องออกกำลังกาย - ห้องแอโรบิก - สระว่ายน้ำ - สนามกีฬา
3. เป็นสถานที่ให้ความรู้และ คำปรึกษาด้านอารมณ์และจิตใจ	การบำบัดจิตใจอารมณ์ และสังคม	ส่วนบำบัด	- ส่วนฝึกโยคะ - ส่วนฝึกชี่กง - ส่วนฝึกไทชิ
4. เป็นพื้นที่สำหรับทุกคนใน ครอบครัว จุดนัดพบ, พักคอย	พื้นที่พักผ่อนสำหรับ ครอบครัว	ส่วน พาณิชยกรรม	- ส่วนพักผ่อน - ลานกิจกรรม
5. ให้บริการส่งเสริมความรู้เรื่อง สุขภาพแก่บุคคลทั่วไป	จัดนิทรรศการ, การ บรรยายของเรื่องราว สุขภาพ	ส่วนบริการ สาธารณะ	- ห้องประชุม - ห้องสมุด - ห้องคอมพิวเตอร์

### 5.1.3 การพิจารณาองค์ประกอบจากการศึกษาบทความความสุขภาวะ<sup>1</sup> (บทที่2)

ตารางที่ 5-3 แสดงการพิจารณาองค์ประกอบจากการศึกษาบทความความสุขภาวะ (บทที่2)

สุขภาวะ	กิจกรรม	หน่วยงาน	องค์ประกอบ
1. สุขภาวะทางร่างกาย	การดูแลร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง	ส่วนส่งเสริม สุขภาพ	- ส่วนกิจกรรมบำบัดฟื้นฟู สุขภาพ
2. สุขภาวะทางจิตใจ	การทำจิตใจที่เป็นสุข	ส่วนส่งเสริม	- ส่วนฝึกโยคะ - ส่วนฝึกชี่กง

<sup>1</sup> องค์การอนามัยโลก ได้นิยามว่า “สุขภาพ หมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

(ตามนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550)

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนลิขสิทธิ์สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้า เมื่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	ผ่อนคลาย	สุขภาพ	- ส่วนฝึกไทชิ - ห้องดนตรีบำบัด
3. สุขภาวะทางด้านปัญญา	การปฏิบัติความสุขอัน ประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจ สูง	ส่วนส่งเสริม สุขภาพ	- ห้องธรรมะ - ห้องละหมาด - พื้นที่สงบ, ลานสมาธิ
4. สุขภาวะทางด้านสังคม (กิจกรรมสุขภาพเพื่อการ ปฏิบัติการอยู่ร่วมกันด้วยดีใน ครอบครัว ในชุมชน ในสังคม)	4.1 กิจกรรมสุขภาพะ สำหรับวัยรุ่นที่มีการ เปลี่ยนแปลงทั้งด้าน ร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ กิจกรรมการเตรียมตัวให้ วัยรุ่นให้เป็นผู้ใหญ่	ส่วนส่งเสริม สุขภาพ	- ส่วนส่งเสริมโภชนาการ - สนามกีฬา - สระว่ายน้ำ - ร้านค้าเพื่อสุขภาพ - โรงเรียนกิจกรรมสุขภาพ เช่น เทควันโด
	4.2 กิจกรรมสุขภาพะวัย ทำงาน เกี่ยวกับพฤติกรรม การใช้ชีวิตประจำวัน	ส่วนส่งเสริม สุขภาพ	- ลานแอโรบิก - ส่วนฝึกโยคะ - ฟิตเนส
	4.3 กิจกรรมสุขภาพะวัย ชราที่มีความเต็มตลอดย ของร่างกายและโรค ประจำตัวต่างๆที่เกิดขึ้น	ส่วนส่งเสริม สุขภาพ	- ส่วนกิจกรรมบำบัดฟื้นฟู สุขภาพ - ลานสมาธิห้องธรรมะ - ส่วนฝึกชก

#### 5.1.4 การพิจารณาองค์ประกอบจากการศึกษาอาคารตัวอย่าง

จากการศึกษาอาคารตัวอย่างภายในประเทศซึ่งมีลักษณะ โครงสร้างและวัตถุประสงค์การ  
ดำเนินการใกล้เคียงกันจึงนำมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาเพื่อทำการกำหนดองค์ประกอบ โดย  
จากการศึกษาและวิเคราะห์ห้ององค์ประกอบจากอาคารตัวอย่างสามารถสรุปองค์ประกอบได้ดังนี้

##### 5.1.4.1 ศูนย์สุขภาพตรีขยา

ตารางที่ 5-3 แสดงการพิจารณาองค์ประกอบจากศูนย์สุขภาพตรีขยา

ศูนย์สุขภาพตรีขยา	กิจกรรม	หน่วยงาน	องค์ประกอบ
1. Healthcare Services	กิจกรรมการบำบัดดูแล สุขภาพกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง	ส่วนบำบัด	- ห้องชำระล้างสารพิษ - ส่วนตรวจสุขภาพและ วางแผนโภชนาการ - ส่วนลดน้ำหนักด้วย การแพทย์ผสมผสาน
2. Skin & Beauty	กิจกรรมการบำบัดฟื้นฟู ผิวเพื่อความงาม	ส่วนบำบัด	- ฟังเสริมการดูแลฟื้นฟูผิว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. Medical Spa & Bodywork	ส่วนบำบัดเพื่อความผ่อนคลาย	ส่วนบำบัด	- ห้องนวดสัมผัสกดจุด - ห้องนวดแผนไทย
4. Movement	ส่วนบำบัดเพื่อความผ่อนคลาย	ส่วนส่งเสริมสุขภาพ	- โยคะ (Yoga) - ฟิตเนส - วารีบำบัด - สระว่ายน้ำนวดตัว - บ่อน้ำร้อนออนเซน

#### 5.1.4.2 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

ตารางที่ 5-4 แสดงการพิจารณาองค์ประกอบจากศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ	กิจกรรม	หน่วยงาน	องค์ประกอบ
1. พื้นที่เชิงวิชาการ	การอบรมการให้ความรู้ด้านสุขภาพ	ส่วนบริการสาธารณะ	- Creative space - ศูนย์บริการข้อมูล - ห้องประชุมเชิงปฏิบัติการ
2. กิจกรรมด้านสุขภาพ	กิจกรรมการบำบัดดูแลร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง	ส่วนส่งเสริมสุขภาพ	- อาศรมสุขภาพ - ห้องฟิตเนส - ห้องโยคะ
3. บริการด้านสุขภาพ	กิจกรรมการบำบัดดูแลร่างกายที่สมบูรณ์	ส่วนส่งเสริมสุขภาพ	- อาศรมสุขภาพ - ห้องฟิตเนส - ห้องโยคะ

#### 5.1.4.3 P.W.C.C. Spa & Fitness Center

ตารางที่ 5-5 แสดงการพิจารณาองค์ประกอบจาก P.W.C.C. Spa & Fitness Center

P.W.C.C. Spa & Fitness	กิจกรรม	หน่วยงาน	องค์ประกอบ
1. ส่วนบำบัด	การบำบัดด้วยน้ำ	ส่วนบำบัด	- สระวารีบำบัด - สระว่ายน้ำ - สระนวดตัว
2. ส่วนเสริมสร้างร่างกาย	กิจกรรมเพื่อความสมบูรณ์ของร่างกาย	ส่วนส่งเสริมสุขภาพ	- ฟิตเนส
2. ส่วนพักผ่อน	พื้นที่พักผ่อน	พาณิชยกรรม	- ลานโล่งพักผ่อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 5.1.5 การพิจารณาสรุปลงค์ประกอบของโครงการ

ตารางที่ 5-6 การพิจารณาสรุปลงค์ประกอบของโครงการ

องค์ประกอบจากวัตถุประสงค์โครงการ	องค์ประกอบจากขอบเขตของโครงการ	องค์ประกอบจากการศึกษาบทความความสุขภาวะ (บทที่2)	องค์ประกอบจากการศึกษาอาคารตัวอย่าง	สรุปลงค์ประกอบของโครงการ
- ส่วนส่งเสริมสุขภาพ	- ฝ่ายทะเบียนประวัติ - ห้องตรวจสุขภาพ - ส่วนให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ - ส่วนให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา - ส่วนให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ - ส่วนเสริมสร้างพัฒนาการตามวัยที่เหมาะสม - ห้องปฐมพยาบาล	- ส่วนกิจกรรมบำบัดฟื้นฟูสุขภาพ - ส่วนส่งเสริม โภชนาการ	- ส่วนตรวจสุขภาพและวางแผน โภชนาการ - ส่วนลดน้ำหนักด้วยการแพทย์ผสมผสาน - ผังเข้มการดูแลฟื้นฟูผิว - ห้องชำระล้างสารพิษ	- ฝ่ายทะเบียนประวัติ - ห้องตรวจสุขภาพ - ส่วนให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ - ส่วนให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา - ส่วนให้คำปรึกษาด้าน โภชนาการ - ส่วนเสริมสร้างพัฒนาการตามวัยที่เหมาะสม - ห้องปฐมพยาบาล - ส่วนลดน้ำหนักด้วยการแพทย์ผสมผสาน
- ส่วนบำบัดฟื้นฟูสุขภาพ	- สระวารีบำบัด - วิตามินบำบัด - หัตถการนวดสัมผัส	- การนวดสัมผัส - วารีบำบัด	- ห้องนวดสัมผัสกดจุด - ห้องนวดแผนไทย - สระว่ายน้ำ - วารีบำบัด (Hydrotherapy) - สระว่ายน้ำนวดตัว	- สระวารีบำบัด - วิตามินบำบัด - หัตถการนวดสัมผัส - ห้องนวดแผนไทย - สระว่ายน้ำนวดตัว

			บ่อน้ำร้อนแบบออนเซน	บ่อน้ำร้อนแบบออนเซน
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่วนฝึกโยคะ</li> <li>- ส่วนฝึกซิกง</li> <li>- ส่วนฝึกไทชิ</li> <li>- ห้องดนตรีบำบัด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่วนฝึกโยคะ</li> <li>- ส่วนฝึกซิกง</li> <li>- ห้องดนตรีบำบัด</li> <li>- ห้องธรรมะ</li> <li>- ห้องละหมาด</li> <li>- พื้นที่สงบ,ลานสมาธิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บ่อน้ำร้อนแบบออนเซน</li> <li>- ห้องโยคะ(Yoga)</li> <li>- อาศรมสุขภาพ (บริหารจิต)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่วนฝึกโยคะ</li> <li>- ส่วนฝึกซิกง,ไทชิ</li> <li>- ห้องดนตรีบำบัด</li> <li>- ห้องธรรมะ</li> <li>- ห้องละหมาด</li> <li>- พื้นที่สงบ,ลานสมาธิ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่วนออกกำลังกาย Fitness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องออกกำลังกาย</li> <li>- ห้องแอโรบิก</li> <li>- สระว่ายน้ำ</li> <li>- สนามกีฬา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สนามกีฬา</li> <li>- สระว่ายน้ำ</li> <li>- ลานแอโรบิก</li> <li>- ฟิตเนส</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องฟิตเนส</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่วนออกกำลังกาย Fitness</li> <li>- ห้องแอโรบิก</li> <li>- สระว่ายน้ำ</li> <li>- สนามกีฬา</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- พื้นที่พักผ่อน</li> <li>- ลานกิจกรรม</li> <li>- ร้านค้าสุขภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร้านอาหารสุขภาพ</li> <li>- ส่วนพักผ่อน</li> <li>- ลานกิจกรรม</li> <li>- พื้นที่เอนกประสงค์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร้านค้าเพื่อสุขภาพ</li> <li>- โรงเรียนสอนกิจกรรมสุขภาพ เช่น เทควันโด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร้านค้าเพื่อสุขภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พื้นที่พักผ่อน</li> <li>- ลานกิจกรรม</li> <li>- ร้านค้าสุขภาพ</li> <li>- ร้านอาหารสุขภาพ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องสัมมนา</li> <li>- ห้องสมุด</li> <li>- พื้นที่นันทนาการ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องประชุม</li> <li>- พื้นที่เอนกประสงค์</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร</li> <li>- ห้องอบรมพัฒนาขีดความสามารถ</li> <li>- ห้องประชุม</li> <li>- ห้องประชุมเชิงปฏิบัติการ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องสัมมนา</li> <li>- ห้องสมุด</li> <li>- พื้นที่นันทนาการ</li> <li>- ห้องประชุม</li> <li>- พื้นที่เอนกประสงค์</li> </ul>

## 5.2 การวิเคราะห์หาประกอบของโครงการ

จากการศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบของโครงการ จากวัตถุประสงค์ของโครงการ ขอบเขตของโครงการ จากการศึกษาข้อมูลและจากการศึกษาอาคารตัวอย่าง สามารถกำหนด องค์ประกอบของโครงการ โดยสามารถสรุปองค์ประกอบหลัก ได้ดังนี้

### 5.2.1 ส่วนบำบัดฟื้นฟูและดูแลรักษาสุขภาพ

- วารีบำบัด
- หัตถการ การนวดสัมผัส
- การบำบัดโดยอาหารและสารชีวภาพ

### 5.2.2 ส่วนส่งเสริมสุขภาพ

- ส่วนตรวจวินิจฉัย ให้คำแนะนำและปรึกษา
- ส่วนออกกำลังกาย (Fitness)
- การบำบัดจิตใจอารมณ์และสังคม

### 5.2.3 ส่วนพาณิชยกรรมและบริการสาธารณะ

- ร้านค้าและร้านอาหารสุขภาพ
- ส่วนพักผ่อน
- ห้องประชุม สัมมนา
- ห้องสมุดและอินเทอร์เน็ตคาเฟ่

### 5.2.4 ส่วนบริหาร

- ฝ่ายบัญชี
- ฝ่ายบุคคล
- ฝ่ายวิชาการ
- ฝ่ายประชาสัมพันธ์

### 5.2.5 ส่วนบริการกลาง

- ฝ่ายทำความสะอาด
- ฝ่ายงานระบบ
- ฝ่ายซักรีด
- ฝ่ายจัดซื้อ
- ฝ่ายรักษาความปลอดภัย

โดยแต่ละส่วนมีองค์ประกอบย่อยดังต่อไปนี้ (ตารางที่ 5-6)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตารางที่ 5-7 แสดงการกำหนดองค์ประกอบย่อยของโครงการ

5.2.1 ส่วนบำบัดฟื้นฟูและดูแลสุขภาพ		
องค์ประกอบหลัก	ผู้ใช้อาคาร	องค์ประกอบย่อย
5.2.1.1 วารีบำบัด(Hydrotherapy) 1) ส่วนบ่อบำบัด	พนักงานต้อนรับ	- พื้นที่ทำงานพนักงาน
	ผู้ใช้บริการ	- พื้นที่พักผ่อน - ห้องอาบน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า - สระวารีบำบัด - อ่างน้ำวน - อ่างแช่ตัว - สระว่ายน้ำนวดตัว - กระจกอ่างลอยตัว - ส่วนเก็บของ
5.2.1.2 ห้องสตรีม(Steam Bath)	เจ้าหน้าที่	พื้นที่ทำงานพนักงาน
	ผู้ใช้บริการ	- ส่วนประชาสัมพันธ์ - โถงต้อนรับ พักคอย - ห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว - ห้องสตรีม - ส่วนเก็บอุปกรณ์
5.2.1.3 หัตถการ การนวดสัมผัส		
1) ห้องนวดแผนแผนไทย	เจ้าหน้าที่	พื้นที่ทำงานพนักงาน
	ผู้ใช้บริการ	- ส่วนประชาสัมพันธ์ - โถงต้อนรับ พักคอย - ห้องน้ำห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว - ห้องนวด แผนไทย - ห้องเก็บอุปกรณ์
2) ห้องนวดฝ่าเท้า	เจ้าหน้าที่	- พื้นที่พนักงาน
	ผู้ใช้บริการ	- ห้องนวดรวม - ห้องน้ำ - ห้องเก็บของ
3) ห้องนวดอโรมา	เจ้าหน้าที่	- พื้นที่พนักงาน
	ผู้ใช้บริการ	- โถงต้อนรับ พักคอย - ห้องนวด - ห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

		- ห้องเก็บของ
4) ห้องนวดสัมผัสจุด	เจ้าหน้าที่	- พื้นที่พนักงาน
	ผู้ให้บริการ	- ห้องนวดรวม - ห้องน้ำ - ห้องเก็บของ
5) ห้องนวดประคบร้อน/เย็น	เจ้าหน้าที่	- พื้นที่พนักงาน
	ผู้ให้บริการ	- ห้องนวด - ห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว - ห้องเก็บของ
6) ห้องนวดด้วยหินร้อน	เจ้าหน้าที่	- พื้นที่พนักงาน
	ผู้ให้บริการ	- ห้องนวด - ห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว - ห้องเก็บของ
5.2.1.4 โภชนาการบำบัดอาหารและ สารชีวภาพสุขภาพ	นักโภชนาการ	- ห้องพักนักโภชนาการ
	ผู้ให้บริการ	- พื้นที่พักคอย - ห้องตรวจและวินิจฉัย - ห้องน้ำ
5.2.1.5 ห้องบำบัดด้วยเสียง (Sound Therapy)	ผู้เชี่ยวชาญ	- ห้องพักผู้เชี่ยวชาญ
	ผู้ให้บริการ	- พื้นที่พักคอย - ห้องเก็บเพื่อการบำบัด - ห้องเก็บของ
5.2.1.6 ห้องบำบัดแบบสุนทรภาพบำบัด (Aromatherapy)	ผู้เชี่ยวชาญ	- ห้องพักผู้เชี่ยวชาญ
	ผู้ให้บริการ	- พื้นที่พักคอย - ห้องบำบัด - ห้องเก็บของ
5.2.2 ส่วนส่งเสริมสุขภาพ		
5.2.2.1 ส่วนให้คำแนะนำตรวจรักษา		
1) ส่วนต้อนรับ ประชาสัมพันธ์	พนักงานต้อนรับ	- พื้นที่ทำงานพนักงาน
	ผู้ให้บริการ	- พื้นที่พักคอย - บาร์สุขภาพ
2) ฝ่ายทะเบียนประวัติ	พนักงานทะเบียน	- ส่วนซักประวัติ - ห้องเก็บประวัติ
3) ส่วนตรวจวินิจฉัยสุขภาพ	แพทย์	- ห้องตรวจและวินิจฉัย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	พยาบาล	- ห้องพักรักษา - ห้องน้ำ
	ผู้ให้บริการ	- พื้นที่พักรักษา
4) ส่วนให้คำปรึกษาจิตวิทยา	นักจิตวิทยา แพทย์	- ห้องตรวจและวินิจฉัย - ห้องพักรักษา - ห้องน้ำ
	ผู้ให้บริการ	- พื้นที่พักรักษา
5) ส่วนเสริมสร้างพัฒนาการตามวัยที่เหมาะสม	บุคลากรการแพทย์	- ห้องตรวจและวินิจฉัย - ห้องให้คำปรึกษา
	ผู้ให้บริการ	- พื้นที่พักรักษา
<b>5.2.2.2 ส่วนออกกำลังกาย</b>		
1) ห้องออกกำลังกาย (Fitness)	เจ้าหน้าที่	- ประชาสัมพันธ์
	ผู้ฝึกสอน	- ห้องพักรักษา
	ผู้ให้บริการ	- ส่วนพักรักษา - ห้องน้ำห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว - ห้องออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ - ห้องออกกำลังกายเคลื่อนไหว - ห้องเรียน - ส่วนเก็บอุปกรณ์ - ส่วนทานอาหารว่าง
3) สระว่ายน้ำ	เจ้าหน้าที่	- พื้นที่พนักงาน,ขายบัตร - จุดเฝ้าสังเกต
	ผู้ให้บริการ	- ส่วนพักรักษา - สระว่ายน้ำ - ห้องน้ำห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว - ห้องเก็บอุปกรณ์ - ห้องเครื่อง
<b>5.2.2.3 ส่วนจิตใจอารมณ์</b>		
1) ส่วนต้อนรับ ประชาสัมพันธ์	พนักงานต้อนรับ	- พื้นที่ทำงานพนักงาน
	ผู้ให้บริการ	- พื้นที่พักรักษา
2) ส่วนฝึกโยคะ	เจ้าหน้าที่	- พื้นที่ทำงานพนักงาน
	ผู้ฝึกสอน	- พื้นที่พักรักษา
	ผู้ให้บริการ	- พื้นที่พักรักษา - พื้นที่ฝึกโยคะ - ห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3) ส่วนฝึกชิ่ง	ผู้ฝึกสอน	- พื้นที่ทำงานพนักงาน
	ผู้ให้บริการ	- พื้นที่พักคอย - พื้นที่ฝึกชิ่ง
4) ส่วนฝึกโทชิ	ผู้ฝึกสอน	- พื้นที่ทำงานพนักงาน
	ผู้ให้บริการ	- พื้นที่พักคอย - พื้นที่ฝึกโทชิ
5) ลานสมาธิ	เจ้าหน้าที่	- พื้นที่ทำงานพนักงาน
	ผู้ให้บริการ	- ห้องเจริญสติ - ลานธรรมะ - ห้องน้ำ
<b>5.2.3 ส่วนพาณิชยกรรมและบริการสาธารณะ</b>		
<b>5.2.3.1 ร้านค้า</b>		
1) ร้านอาหารสุภาพ	นักโภชนาการ	- ห้องพักนักโภชนาการ
	หัวหน้าพ่อครัว	- ห้องพักพ่อครัว
	พนักงาน	- ส่วนขนส่งวัตถุดิบ - ส่วนตรวจนับวัตถุดิบ - ห้องเก็บอาหารและเครื่องต้ม - ส่วนเตรียมอาหาร - ส่วนปรุงอาหาร - ส่วนล้างจาน - ห้องเก็บของ - ห้องเก็บขยะเปียกและแห้ง
	ผู้ให้บริการ	- ส่วนพักคอย - ส่วนรับประทานอาหาร - ห้องน้ำ
2) ร้านค้าเช่า	เจ้าของร้าน (ผู้เช่า)	- ส่วนพักผ่อน - พื้นที่ขาย - คลังสินค้า
	ผู้ให้บริการ	- ส่วนพักคอย
3) ส่วนบริการคอฟฟี่ชอป (Coffee Shop)	เจ้าหน้าที่	- ห้องเจ้าหน้าที่
	ผู้ให้บริการ	- พื้นที่นั่งพักคอย
4) ห้องสมุด/อินเทอร์เน็ตคาเฟ่	พนักงานห้องสมุด	- พื้นที่ทำงานพนักงาน
	ผู้ใช้โครงการ	- โถงทางเข้า - ที่รับฝากของ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- พื้นที่อ่านหนังสือ</li> <li>- ชั้นวางหนังสือ</li> <li>- ศูนย์คอมพิวเตอร์</li> <li>- ห้องน้ำ</li> </ul>
5) ห้องประชุม/ห้องสัมมนา	เจ้าหน้าที่	- ห้องควบคุม
	ผู้ใช้บริการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- โถงทางเข้า</li> <li>- พื้นที่พักผ่อน</li> <li>- พื้นที่เตรียมอาหาร</li> <li>- ส่วนห้องประชุม</li> <li>- ห้องเก็บอุปกรณ์</li> <li>- ห้องน้ำ</li> </ul>
6) โถงนิทรรศการ	เจ้าหน้าที่	- พื้นที่ประชาสัมพันธ์
	ผู้ใช้บริการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ที่นั่งพักผ่อน</li> <li>- โถงนิทรรศการ</li> </ul>
<b>5.2.4 ส่วนบริหาร</b>		
5.2.4.1 ฝ่ายบัญชี	เจ้าหน้าที่ พนักงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องผู้อำนวยการ</li> <li>- ส่วนทำงานพนักงาน</li> <li>- ส่วนพักผ่อน</li> <li>- ห้องน้ำ</li> <li>- Pantryและส่วนเก็บของ</li> </ul>
5.2.4.2 ฝ่ายบุคคล	เจ้าหน้าที่ พนักงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องผู้อำนวยการ</li> <li>- ส่วนทำงานพนักงาน</li> <li>- ส่วนพักผ่อน</li> <li>- ห้องน้ำ</li> <li>- Pantryและส่วนเก็บของ</li> </ul>
5.2.4.3 ฝ่ายวิชาการ	เจ้าหน้าที่ พนักงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องผู้อำนวยการ</li> <li>- ส่วนทำงานพนักงาน</li> <li>- ส่วนพักผ่อน</li> <li>- ห้องน้ำ</li> <li>- Pantryและส่วนเก็บของ</li> </ul>
5.2.4.4 ฝ่ายประชาสัมพันธ์	เจ้าหน้าที่ พนักงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องผู้อำนวยการ</li> <li>- ส่วนทำงานพนักงาน</li> <li>- ส่วนพักผ่อน</li> <li>- ห้องน้ำ</li> </ul>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับกรใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

		- Pantryและส่วนเก็บของ
5.2.4.5 ห้องผู้บริหาร	คณะผู้บริหาร เจ้าหน้าที่	- ห้องทำงานฝ่ายบริหาร - ส่วนพักคอย - ส่วนทำงานเลขานุการ - ห้องน้ำ - Pantryและส่วนเก็บของ
5.2.4.6 องค์ประกอบเสริม	เจ้าหน้าที่	- ห้องประชุม
1) ห้องประชุม	พนักงาน	- พื้นที่พักคอย
2) ร้านกาแฟ	เจ้าหน้าที่ พนักงาน	- ส่วนพื้นที่ขายกาแฟ - ส่วนทำกาแฟ - พื้นที่นั่ง - จุดรับส่งของ
5.2.5 ส่วนบริการกลาง		
5.2.5.1 ฝ่ายทำความสะอาด	เจ้าหน้าที่ แม่บ้าน	- ห้องพักแม่บ้าน - ส่วนพักคอย - ส่วนเก็บของ, อุปกรณ์
5.2.5.2 ฝ่ายงานระบบ	เจ้าหน้าที่ วิศวกร ช่างซ่อมบำรุง	- ห้องพักเจ้าหน้าที่ - ส่วนทำงาน - ส่วนพักคอย - ส่วนเก็บของ
5.2.5.3 ฝ่ายซักรีด	เจ้าหน้าที่ พนักงาน	- ห้องพักเจ้าหน้าที่ - ห้องซักรีด - ส่วนพักคอย - ห้องเก็บผ้าสะอาด - ส่วนเก็บของ
5.2.5.4 ฝ่ายจัดซื้อ	เจ้าหน้าที่ พนักงาน	- ส่วนทำงานพนักงาน - พื้นที่จ่ายของไปแผนกต่างๆ - จุดตรวจเช็คสินค้า - พื้นที่จัดจรถรับส่งของ - พื้นที่เก็บของ
5.2.5.5 ฝ่ายรักษาความปลอดภัย	พนักงานรักษาความปลอดภัย	- ห้องพักเจ้าหน้าที่ - พื้นที่เปลี่ยนเสื้อผ้า - พื้นที่พักคอย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 5.3 การวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยขององค์ประกอบโครงการ

จากการศึกษาองค์ประกอบของโครงการ สามารถกำหนดองค์ประกอบมาวิเคราะห์และสรุปพื้นที่ใช้สอยภายในโครงการ ได้ดังนี้

#### 5.3.1 ส่วนบำบัดฟื้นฟูและดูแลรักษาสุขภาพ

เป็นพื้นที่ที่ใช้เพื่อการบำบัดรักษาและฟื้นฟูร่างกายจากความเจ็บป่วย โดยมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญพร้อมกับเครื่องมือทางการแพทย์ที่ใช้ในการรักษา พื้นที่ส่วนนี้จำเป็นต้องมีการควบคุมความสะอาด รวมถึงบรรยากาศที่มีความผ่อนคลาย

5.3.1.1 โถง พื้นที่โถงที่เชื่อมต่อกันกับส่วนต่างๆ เป็นพื้นที่แรกสำหรับผู้ใช้บริการ

5.3.1.2 พื้นที่พักผ่อน เป็นพื้นที่พักผ่อนสำหรับการเรียกรักษา มีโต๊ะเก้าอี้พร้อมทั้งอุปกรณ์เพื่อความบันเทิงให้กับผู้ใช้บริการขนาดพื้นที่ประมาณ 40 ตารางเมตร

5.3.1.3 ส่วนต้อนรับ เป็นพื้นที่เคาเตอร์ของพนักงานต้อนรับ อยู่ใกล้บริเวณ โถงทางเข้า เพื่อใช้ลงทะเบียนผู้ที่เข้ารับการรักษา ขนาดพื้นที่ประมาณ  $2.50 \times 3.00 = 7.5$  ตารางเมตร

5.3.1.4 เป็นพื้นที่บริการเครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพระหว่างพักรักษา โดยจะมีพนักงานให้บริการเครื่องดื่ม มีเก้าอี้และเคาเตอร์เพื่อบริการแก่ผู้เข้ารับการรักษา ขนาดพื้นที่ประมาณ  $2.50 \times 3.50 = 8.75$  ตารางเมตร

5.3.1.5 ส่วนเวชระเบียน (Medical Records) เป็นพื้นที่รวบรวมประวัติผู้เข้ารับการรักษา สถิติเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการรักษาอยู่ใกล้ห้องตรวจและส่วนซักประวัติ ขนาดพื้นที่ประมาณ  $1.5 \times 2.5 = 3.75$  ตารางเมตร

5.3.1.6 พื้นที่เจ้าหน้าที่ตรวจร่างกายเบื้องต้นตรวจวัดความดันตรวจวัดชีพจร วัดอุณหภูมิ และสอบถามเกี่ยวกับประวัติการรักษาของผู้รักษาเอง เพื่อเป็นข้อมูลให้กับแพทย์ในการวินิจฉัยโรค ขนาดพื้นที่ประมาณ  $2.00 \times 3.00 = 6$  ตารางเมตร

5.3.1.7 ห้องตรวจ (Examination Room) ห้องที่แพทย์ใช้ตรวจร่างกายก่อนทำการบำบัดรักษา ขนาดพื้นที่ประมาณ  $6.50 \times 3.50 = 22.75$  ตารางเมตร

5.3.1.8 ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายแยกชายหญิง (Changing Room) พื้นที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและส่วนของชั้นเก็บของ (Locker) อยู่ติดกับห้องน้ำและมีการระบายอากาศที่ดี ขนาดพื้นที่ประมาณ  $6.00 \times 5.00 = 30$  ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3.1.9 ห้องน้ำแช่ชายหญิง เป็นพื้นที่ที่จัดให้มีส่วนอาบน้ำและส่วนสุขาเพื่อบริการแก่ผู้ให้บริการ ครอบอยู่ติดกับบริเวณเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและมีการระบายอากาศที่ดี

ห้องน้ำชาย	โถสุขภัณฑ์	2	ที่
	โถปัสสาวะ	4	ที่
	อ่างล้างมือ	2	ที่

รวมพื้นที่ห้องน้ำชาย  $(2 \times 1.00) + (4 \times 1.20) + (2 \times 1.00) = 8.8$  ตารางเมตร

ห้องน้ำหญิง	โถสุขภัณฑ์	6	ที่
	อ่างล้างมือ	2	ที่

รวมพื้นที่ห้องน้ำหญิง  $(6 \times 1.00) + (2 \times 1.00) = 8$  ตารางเมตร

รวมพื้นที่ห้องน้ำหญิงและชาย  $8 + 8.8 = 16.8$  ตารางเมตร

5.3.1.10 ห้องพักและห้องทำงานพนักงานเป็นพื้นที่พนักงานที่ใช้ทำงานและนั่งพักผ่อน โดยมีพื้นที่ทำงานและพื้นที่เตรียมอาหารเล็กน้อย ขนาดพื้นที่  $7.00 \times 4.00 = 28$  ตารางเมตร

5.3.1.11 วารีบำบัด(Hydrotherapy) คือ เป็นการนำบำบัดด้วยน้ำ หมายถึงวิธีการแห่งความสดชื่นที่จะดูแลสุขภาพทุกส่วนของร่างกาย โดยใช้กระแสน้ำเป็นตัวหลัก อุณหภูมิของน้ำในแต่ละระดับยอมให้ผลการบำบัดการล้างพิษ หรือการผ่อนคลายส่งเสริมการรักษา

1) สระวารีบำบัด(Hydrotherapy Pool) คือ สระน้ำที่มีลักษณะคล้ายสระว่ายน้ำ โดยมีหลุมหรือช่องภายในสระ ผู้ใช้โครงการ 8-9 คน

ตารางที่ 5-8 แสดงขนาดพื้นที่สระวารีบำบัด

ลักษณะ	ผู้ใช้	จำนวน	ขนาด	พื้นที่
สระวารีบำบัด	ชาย/หญิง	1	6.00x8.00ม.	48ตร.ม.
	ชาย/หญิง	1	5.00x5.00ม.	25ตร.ม.
รวม		2		73 ตร.ม.

2) อ่างน้ำวน (Whirlpool) คือ อ่างน้ำที่พ่นน้ำออกมาแรงๆกระทบกับร่างกายโดยแบ่งเป็นห้องสำหรับชายหญิงและห้องรวม ขนาดบรรจุ 4-5 คน/อ่าง ขนาดอ่าง  $2.30 \times 2.30 \times 0.90$  เมตร

ตารางที่ 5-9 แสดงขนาดพื้นที่ส่วนอ่างน้ำวน

ลักษณะ	ผู้ใช้	จำนวน	ขนาด	พื้นที่
ห้องขนาด 4 คน	รวม	1 ห้อง	9.00x7.00ม.	63ตร.ม.

- 3) อ่างแช่ตัว คืออ่างวาริบำบัดสามารถเลือกโปรแกรมได้ตามความเหมาะสมของผู้เข้ารับบริการในแต่ละราย มีการนวดจุดได้น้ำมากกว่า 300 จุดตามตำแหน่งวิภาคของมนุษย์ขนาดบรรจุ 1 คน/อ่าง ขนาด 1.50x0.75x0.60 เมตร

ตารางที่ 5-10 แสดงขนาดพื้นที่ส่วนอ่างแช่ตัว

ลักษณะ	ผู้ใช้	จำนวน	ขนาด	พื้นที่
ห้องอ่างแช่ตัว	ชาย/หญิง	6ห้อง	3.00x4.00 ม.	72ตร.ม.
	ชาย/หญิง	1 ห้อง	7.00x4.00 ม.	28 ตร.ม.
รวม		7 ห้อง		100 ตร.ม.

- 4) ห้องฉีดพ่นน้ำแบบวิชชี (Vichy Dhower) คือ การนวดโดยน้ำแรงดันสูง ขนาด 1 คน/เตียงขนาด 1.20x0.80x2.20 เมตร

ตารางที่ 5-11 แสดงขนาดพื้นที่ห้องฉีดพ่นน้ำแบบวิชชี

ลักษณะ	ผู้ใช้	จำนวน	ขนาด	พื้นที่
ห้องขนาด 1 คน	ชาย	2ห้อง	4.00x3.00ม.	24 ตร.ม.
	หญิง	2 ห้อง	4.00x3.00 ม.	24 ตร.ม.
รวม		4 ห้อง		48ตร.ม.

- 5) ห้องกระสวยอ่างลอยตัว เป็นอ่างลอยตัวที่มีลักษณะกระสวย (Capsule) มีขนาดเท่าเตียงนอนหรือใหญ่กว่า ขนาด 1 คน/เตียง ขนาด 1.50x2.00x0.30 เมตร

ตารางที่ 5-12 แสดงขนาดพื้นที่ห้องกระสวยอ่างลอยตัว

ลักษณะ	ผู้ใช้	จำนวน	ขนาด	พื้นที่
ห้องขนาด 1 คน	ชาย/หญิง	3ห้อง	4.00x5.00ม.	60ตร.ม.

- 6) ห้องบำบัดด้วย Steam เป็นห้องที่ให้ความร้อนแบบชื้น โดยมีไอน้ำออกมาขณะนั่งอบไอน้ำพร้อมสมุนไพรหรือน้ำมันหอมระเหย จะทำให้รู้สึกสดชื่น

ตารางที่ 5-13 แสดงขนาดพื้นที่ห้องบำบัดด้วย Steam

ลักษณะ	ผู้ใช้	จำนวน	ขนาด	พื้นที่
ห้องขนาด 4 ที่นั่ง	ชาย	2ห้อง	2.50x2.00ม.	10ตร.ม.
ห้องขนาด10-12ที่นั่ง	หญิง	1 ห้อง	4.00x3.20ม.	12.80ตร.ม.
ห้องเครื่อง	-	3 ห้อง	2.00x1.50 ม.	9 ตร.ม.
รวม		6 ห้อง		31.80ตร.ม.

ที่มา : ขนาดอ้างอิงจาก <http://www.nordic.co.uk/>

7) ห้องซาวน่า (Sauna) เป็นห้องสำหรับใช้ในการอบซาวน่าบริการแก่ผู้ใช้โครงการ ตารางที่ 5-14 แสดงขนาดพื้นที่ห้องซาวน่า

ลักษณะ	ผู้ใช้	จำนวน	ขนาด	พื้นที่
ห้องขนาด 2 ที่นั่ง	ชาย/หญิง	5ห้อง	2.00x1.50ม.	15ตร.ม.
ห้องขนาด 5 ที่นั่ง	รวม	4 ห้อง	2.00x2.50ม.	20ตร.ม.
พื้นที่พักผ่อนคลาย	รวม	2	3.00x2.50 ม.	15ตร.ม.
รวม		11 ห้อง		50.00ตร.ม.

ที่มา : ขนาดอ้างอิงจาก <http://www.saunahitech.com/>

สรุป พื้นที่วาริบำบัด	457.5 ตารางเมตร
พื้นที่สัญจร 30%	137.25 ตารางเมตร
รวมพื้นที่ส่วนวาริบำบัด	594.75 ตารางเมตร

5.3.1.12 หัตถการ นวดสัมผัสเพื่อการตรวจประเมิน การฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยวิธีการกด การคลึง การบีบ การจับ การคัด การประคบ การอบ หรือวิธีการอื่นตามศิลปะการนวดไทย

1) ห้องนวดแบบตะวันตก (Western Massage) การนวดแบบตะวันตกจะมีเตียงขนาดประมาณ 1.20x2.00 สูง 0.90 เมตร ซึ่งสูงกว่าห้องนวดตะวันออก ตารางที่ 5-15 แสดงขนาดพื้นที่ห้องนวดแบบตะวันตก

ลักษณะ	ผู้ใช้	จำนวน	ขนาด	พื้นที่
ห้องนวดอโรมา	ชาย/หญิง	1ห้อง	4.00x5.00ม.	20ตร.ม.
ห้องนวดด้วยหินร้อน	ชาย/หญิง	4 ห้อง	2.00x2.50ม.	20ตร.ม.
รวม		5ห้อง		60ตร.ม.

สรุป พื้นที่ห้องนวดแบบตะวันตก	60 ตารางเมตร
พื้นที่ทางสัญจร 30%	18 ตารางเมตร
รวมพื้นที่ห้องนวดแบบตะวันตก	78 ตารางเมตร

2) ห้องนวดแบบตะวันออก (Oriental Massage) มีเตียงประมาณ 1.20x2.00 สูง 0.40 เมตร หรืออาจเป็นเบาะรองนวดที่วางกับพื้น ตารางที่ 5-16 แสดงขนาดพื้นที่ห้องนวดแบบตะวันออก

ลักษณะ	ผู้ใช้	จำนวน	ขนาด	พื้นที่
ห้องนวดแผนแผนไทย	รวม	2 ห้อง	6.00x3.50ม.	42ตร.ม.
ห้องนวดฝ่าเท้า	รวม	2 ห้อง	6.00x3.50ม.	42 ตร.ม.
ห้องนวดประคบร้อน/เย็น	รวม	2 ห้อง	6.00x3.50ม.	42ตร.ม.
รวม		6 ห้อง		126 ตร.ม.

สรุป	พื้นที่ห้องนวดแบบตะวันตก	126 ตารางเมตร
	พื้นที่ทางสัญจร 30%	37.8 ตารางเมตร
	รวมพื้นที่ห้องนวดแบบตะวันตก	163.8 ตารางเมตร

5.3.1.13 ห้องบำบัดโดยอาหารและสารชีวภาพสุขภาพ อาหารบำบัดโรค (Diet therapy)  
ตารางที่ 5-17 แสดงขนาดพื้นที่ห้องโภชนาการบำบัด

ลักษณะ	ผู้ใช้	จำนวน	ขนาด	พื้นที่
ห้องตรวจ ปรีกษา	รวม	2ห้อง	3.00x2.50ม.	15ตร.ม.
ห้องพักนักโภชนาการ	-	1 ห้อง	3.00x3.00 ม.	9 ตร.ม.
รวม		3 ห้อง		24 ตร.ม.

### 5.3.2 ส่วนส่งเสริมสุขภาพ

5.3.2.1 ส่วนต้อนรับ เป็นพื้นที่เลาเตอร์ของพนักงานต้อนรับ อยู่ใกล้บริเวณโถงทางเข้า เพื่อใช้ลงทะเบียนผู้ที่เข้ารับการรักษา ขนาดพื้นที่ประมาณ  $2.50 \times 3.00 = 7.5$  ตารางเมตร

5.3.2.2 บาร์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เป็นพื้นที่บริการเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพระหว่างพักคอย การรักษขนาดพื้นที่ประมาณ  $2.50 \times 3.50 = 8.75$  ตารางเมตร

5.3.2.3 ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายแยกชายหญิง (Changing Room) พื้นที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและส่วนของชั้นเก็บของขนาดพื้นที่ประมาณ  $6.00 \times 5.00 = 30$  ตารางเมตร

5.3.2.4 ห้องน้ำแยกชายหญิง เป็นพื้นที่ที่จัดให้มีส่วนอาบน้ำและส่วนสุขาเพื่อบริการแก่ผู้ใช้บริการ ควรอยู่ติดกับบริเวณเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและมีการระบายอากาศที่ดี

ห้องน้ำชาย	โถสุขภัณฑ์	2	ที่
	โถปัสสาวะ	4	ที่
	อ่างล้างมือ	2	ที่

รวมพื้นที่ห้องน้ำชาย  $(2 \times 1.00) + (4 \times 1.20) + (2 \times 1.00) = 8.8$  ตารางเมตร

ห้องน้ำหญิง	โถสุขภัณฑ์	6	ที่
	อ่างล้างมือ	2	ที่

รวมพื้นที่ห้องน้ำหญิง  $(6 \times 1.00) + (2 \times 1.00) = 8$  ตารางเมตร

รวมพื้นที่ห้องน้ำหญิงและชาย  $8 + 8.8 = 16.8$  ตารางเมตร

5.3.2.5 ห้องพักและห้องทำงานพนักงานเป็นพื้นที่พนักงานที่ใช้ทำงานและนั่งพักผ่อน

โดยมีพื้นที่ทำงานและพื้นที่เตรียมอาหารเล็กน้อย ขนาดพื้นที่  $7.00 \times 4.00 = 28$  ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 5.3.2.6 ส่วนให้คำแนะนำปรึกษา

- 1) ส่วนเวชระเบียน (Medical Records) เป็นพื้นที่รวบรวมประวัติผู้เข้ารับการรักษา เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการรักษา ขนาดพื้นที่  $1.5 \times 2.5 = 3.75$  ตารางเมตร
- 2) ส่วนซักประวัติเบื้องต้น พื้นที่ที่เจ้าหน้าที่ตรวจร่างกายเบื้องต้น เพื่อเป็นข้อมูลให้กับแพทย์ในการวินิจฉัยโรค ขนาดพื้นที่  $2.00 \times 3.00 = 6$  ตารางเมตร
- 3) ห้องตรวจ (Examination Room) ห้องที่แพทย์ใช้ตรวจวินิจฉัย และตรวจสุขภาพส่วนให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาและส่วนเสริมสร้างพัฒนาการ

ตารางที่ 5-18 แสดงขนาดพื้นที่ห้องตรวจ

ลักษณะ	ผู้ใช้	จำนวน	ขนาด	พื้นที่
ห้องตรวจ ปรึกษาด้านสุขภาพ	รวม	2 ห้อง	3.00x3.00ม.	18 ตร.ม.
ห้องให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา	รวม	2 ห้อง	3.00x3.00 ม.	18 ตร.ม.
ห้องส่วนเสริมสร้างพัฒนาการ	รวม	2 ห้อง	3.00x3.00 ม.	18 ตร.ม.
ห้องพักผู้เชี่ยวชาญ	-	1 ห้อง	5.00x4.00 ม.	20 ตร.ม.
รวม		7 ห้อง		74 ตร.ม.

สรุป พื้นที่ห้องตรวจ 83.75 ตารางเมตร  
พื้นที่ทางสัญจร 30% 25.12 ตารางเมตร  
รวมพื้นที่ห้องตรวจ 108.87 ตารางเมตร

5.3.2.7 ส่วนออกกำลังกาย ส่วนส่งเสริมสุขภาพมีผู้ใช้บริการต่อวัน 215 คน ช่วงเวลา 19.01-21.00 น. เฉลี่ยผู้ใช้มากที่สุดร้อยละ 38.5 เพราะฉะนั้นจำนวนผู้ใช้  $215 \times 38.5\% = 83$  คน/3ชม. โดยเฉลี่ยผู้ใช้บริการจะใช้เวลาออกกำลังกายคนละ 2 ชั่วโมง ทำให้มีผู้ใช้ 55 คน/2ชม. ซึ่งจากผลสำรวจผู้ใช้ในส่วนออกกำลังกาย ตามความนิยมได้ดังนี้

คลาสบริหารกล้ามเนื้อ ร้อยละ 60.4 จำนวน 33 คน/2 ชม.  
คลาสกิจกรรมเคลื่อนไหว ร้อยละ 28.2 จำนวน 17 คน/2 ชม.  
คลาสจักรยาน ร้อยละ 7.1 จำนวน 5 คน/2ชม.

- 1) ฟิตเนส (Fitness) เป็นห้องสำหรับให้บริการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อให้คำแนะนำในการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เป็นพื้นที่ปรับอากาศและมองเห็นทัศนียภาพภายนอกได้โดยเป็นพื้นที่ส่วนต่างๆ ได้ดังนี้

<sup>2</sup>สารนิพนธ์ของ รุจิพันธ์ อินทร์สุวรรณ เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด มิถุนายน 2555 เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย ออนไลน์ ฟิตเนส ของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร

<sup>3</sup>ข้อมูลอุปกรณ์ฟิตเนส [www.oocities.org/cakhaw/103.htm](http://www.oocities.org/cakhaw/103.htm) วันที่ 18 กันยายน 2556

ตารางที่ 5-19 แสดงขนาดพื้นที่ห้องฟิตเนส

เครื่อง/อุปกรณ์	จำนวน (ชุด)	ตรม./เครื่อง <sup>4</sup>	พื้นที่(ตร.ม.)
คลาสจักรยาน (Bike)	19	1.50	28.5
ลู่วิ่งไฟฟ้า (Treadmill)	8	2.80	22.4
เครื่องปีนเขา (Stepper)	5	1.80	9
กรรเชียงบก (Rower)	5	1.80	9
เครื่องก้าวเดินแบบผสมผสาน (Elliptical)	5	2.00	10
อุปกรณ์สร้างกล้ามเนื้อแบบสถานีเดี่ยว (Single machine)	5	3.20	16
อุปกรณ์สร้างกล้ามเนื้อแบบสถานีรวม (Multi-station machine)	2	15	30
Free Weight	1	20	20
ส่วนผู้ดูแล	1	10	10
รวม			154.90

สรุป	พื้นที่ฟิตเนส	154.9	ตารางเมตร
	พื้นที่ทางสัญจร 30%	46.47	ตารางเมตร
	รวมพื้นที่ห้องฟิตเนส	201.37	ตารางเมตร

2) กิจกรรมเคลื่อนไหวกิจกรรมการออกกำลังกายที่เน้นการเคลื่อนไหว ได้แก่ แอโรบิก, สเต็ป, บอดี้แจม, บอดี้คอมแพท, ฟิตบอล, เต้นรูดเสว โยคะฟลายเป็นต้นเป็นพื้นที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ซึ่งการออกกำลังกายกิจกรรมเคลื่อนไหวจะแบ่งเป็นคลาสจะแบ่งช่วงเวลา เฉลี่ยคลาสละ 1 ชม. ซึ่งผู้ใช้โครงการมีการหมุนเปลี่ยนพื้นที่คลาสจะมีผู้ร่วมออกกำลังกาย 8-10 คน

ตารางที่ 5-20 แสดงขนาดพื้นที่ส่วนกิจกรรมเคลื่อนไหว

ลักษณะ	ผู้ใช้	จำนวน	ขนาด	พื้นที่
ห้องกิจกรรมเคลื่อนไหว	รวม	3ห้อง	10.00x8.00ม.	240 ตร.ม.

3) สระว่ายน้ำ พื้นที่ให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายทางน้ำ เป็นพื้นที่พักผ่อนหย่อนใจ โดยตั้งอยู่ในพื้นที่ทัศนียภาพที่สวยงามได้ โดยมีองค์ประกอบหลักๆ คือ สระว่ายน้ำห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ ลีโศกเกอร์ พื้นที่พักผ่อน เป็นต้น

<sup>4</sup>ขนาดอุปกรณ์จาก เว็บไซต์ [http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=compareproducts&date=15-02-](http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=compareproducts&date=15-02-2012&group=3&gblog=96)

2012&group=3&gblog=96 14/11/56

ตารางที่ 5-21 แสดงขนาดพื้นที่สระว่ายน้ำ

ลักษณะ	ผู้ใช้	จำนวน	ขนาด	พื้นที่รอบสระ	รวมพื้นที่
1. ส่วนสระว่ายน้ำ(ผู้ใหญ่) ขนาด 7.00x11.00 ม.	รวม	1	77 ตร.ม.	50 ตร.ม.	127 ตร.ม.
2. ส่วนสระว่ายน้ำ(เด็ก) ขนาด 4.00x 7.00 ม.	รวม	1	28 ตร.ม.	36 ตร.ม.	64 ตร.ม.
3. ส่วนห้องอาบน้ำ	ชาย/หญิง	2	30 ตร.ม.	-	60 ตร.ม.
4. พื้นที่พักผ่อน	รวม	1	150 ตร.ม.	-	150 ตร.ม.
5. ห้องเจ้าหน้าที่	-	1	18 ตร.ม.	-	18 ตร.ม.
รวม					419 ตร.ม.

5.3.2.8 การบำบัดจิตใจและอารมณ์ การฝึกจิตใจให้เข้มแข็งการปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวัน กับทัศนคติต่อสิ่งต่างๆรอบตัวได้แก่ ห้องฝึกโยคะ ห้องฝึกชี่กง ห้องฝึกไทชิ

1) ห้องฝึก โยคะ เป็นพื้นที่ห้องเปิดสามารถมองเห็นทัศนียภาพภายนอกได้มีผนังด้านหนึ่งติดกระจกเงาเพื่อการจัดระเบียบร่างกาย เป็นพื้นที่ห้องโล่ง

2) ห้องฝึกชี่กง สถานที่ฝึกมีความเหมาะสมด้วยอากาศปลอดโปร่ง มีแสงแดดส่องถึง ทั้งนี้ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการฝึก ได้แก่ เวลาเช้า และเย็น

3) ห้องฝึก ไทชิ สถานที่เหมาะสมคือสวนหรือสถานที่ที่มีต้นไม้ให้ความร่มรื่น ออกซิเจนที่ได้ก็จะบริสุทธิ์และออกกำลังกายช่วงเช้าจะเกิดผลดีที่สุด

4) ห้องสมาธิ เป็นพื้นที่ห้องเปิดสามารถมองเห็นทัศนียภาพภายนอกได้หรือพื้นที่ที่ล้อมด้วยธรรมชาติ มีความสงบ ปราศจากเสียงรบกวน

ตารางที่ 5-22 แสดงขนาดพื้นที่ห้องบำบัดจิตใจและอารมณ์

ลักษณะ	ผู้ใช้	จำนวน	ขนาด	พื้นที่
ห้องบำบัดจิตใจ อารมณ์	รวม	3 ห้อง	8.00x8.00ม.	64 ตร.ม.
รวม				192 ตร.ม.

สรุป พื้นที่ห้องบำบัดจิตใจและอารมณ์ 192 ตารางเมตร

พื้นที่ทางสัญจร 30% 57.6 ตารางเมตร

รวมพื้นที่บำบัดจิตใจและอารมณ์ 249.6 ตารางเมตร

### 5.3.3 ส่วนพาณิชยกรรมและบริการสาธารณะ

5.3.3.1 ร้านอาหารสุขภาพ พื้นที่ให้บริการร้านอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพแก่ผู้ใช้โครงการพื้นที่มีความสะอาดอากาศถ่ายเทได้สะดวกและจัดสรรพื้นที่เพื่อสามารถบริการแก่ลูกค้าได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1) พื้นที่ตั้งโต๊ะอาหาร โดยวางห่างกันพอประมาณเพื่อการสัญจรที่สะดวกและมีความเป็นส่วนตัว โดยให้บริการอาหาร 3 ร้าน ร้านค้าละ 50 ที่นั่ง

พื้นที่ตั้งโต๊ะสำหรับพื้นที่รวมเป็นพื้นที่ 1.35 ตารางเมตร/ที่นั่ง

โดยคิดจากผู้บริโภค 60% ของผู้ใช้งานทั้งโครงการ 1,165 คน คิดเป็น 699 คน/วัน ดังนั้นหากแบ่งเวลา ช่วงเช้า 07.00 น.

ช่วงครึ่งบ่ายแรก 12.00 -12.30 น.

ช่วงครึ่งบ่ายหลัง 12.30-13.00 น.

ช่วงเย็น 16.00 น.

ช่วงค่ำ 19.00 น.

แบ่งเป็น 5 ช่วงเวลา  $699/5 = 140$  คน/รอบ โครงการจึงมีร้านอาหารรวม 3 ร้าน ร้านละ 50 ที่นั่ง รวม 150 ที่นั่ง/รอบ

ตารางที่ 5-23 แสดงขนาดพื้นที่ร้านอาหารสุขภาพ

ลักษณะ	ผู้ใช้	พื้นที่/1ที่นั่ง	จำนวนที่นั่ง	พื้นที่
1. ร้านอาหาร 1	รวม	1.35	50	67.50 ตร.ม.
2. ร้านอาหาร 2	รวม	1.35	50	67.50 ตร.ม.
3. ร้านอาหาร 3	รวม	1.35	50	67.50 ตร.ม.
รวม				202.50 ตร.ม.

2) ห้องครัว (Kitchen) เป็นส่วนต่างๆในการปรุงเตรียมอาหารและเครื่องคั้น โดยต้องอยู่ติดกับส่วนพื้นที่ตั้งโต๊ะเพื่อสะดวกและรวดเร็วในการบริการ โดยแบ่งพื้นที่ดังนี้

- ห้องพักนักโภชนาการ เป็นพื้นที่ทำงานของนักโภชนาการ มีโต๊ะสำหรับการตรวจอาหารและเครื่องคั้น ขนาดพื้นที่ประมาณ  $5.00 \times 4.00 = 20$  ตารางเมตร
- ห้องพักหัวหน้าพ่อครัว เป็นพื้นที่พักสำหรับหัวหน้าพ่อครัว อยู่ใกล้บริเวณห้องครัวและห้องนักโภชนาการ ขนาดพื้นที่  $5.00 \times 3.00 = 15$  ตารางเมตร
- ส่วนขนส่งวัตถุดิบ (Loading Area) พื้นที่ขนส่งวัตถุดิบ โดยเป็นพื้นที่จอดรถและส่วนวางของอยู่ใกล้กับครัว ขนาดพื้นที่  $9.20 \times 9.00 = 82.8$  ตารางเมตร
- ส่วนตรวจวัตถุดิบ เป็นพื้นที่สำหรับตรวจนับและตรวจคุณภาพวัตถุดิบก่อนที่จะนำเข้าครัว ขนาดพื้นที่ประมาณ  $3.00 \times 6.50 = 19.5$  ตารางเมตร
- ส่วนเก็บแยกวัตถุดิบ (Steward Store Room) เป็นส่วนเก็บวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหาร โดยแยกตามประเภทขนาดพื้นที่  $5.00 \times 4.00 = 20$  ตารางเมตร
- ส่วนเตรียมอาหารประเภทผัก (Vegetable Preparation) เป็นส่วนสำหรับเตรียมผักและผลไม้ เช่นตัดแต่งล้างทำความสะอาด ขนาดพื้นที่  $3.00 \times 3.00 = 9$  ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ส่วนเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ (Meat Preparation) เป็นส่วนเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ก่อนนำไปปรุงอาหารขนาดพื้นที่  $2.50 \times 3.50 = 8.75$  ตารางเมตร
- ห้องเก็บอุปกรณ์ครัว ตั้งอยู่ใกล้กับส่วนล้างและสามารถนำไปใช้ได้อย่างสะดวก มีชั้นเก็บเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย ขนาดพื้นที่  $4.00 \times 3.00 = 12$  ตารางเมตร
- ห้องเก็บถังแก๊ส เป็นพื้นที่ปิดมิดชิดเพื่อความปลอดภัยแต่อากาศสามารถถ่ายเทได้สะดวก ขนาดพื้นที่ประมาณ  $2.00 \times 2.00 = 4$  ตารางเมตร
- ส่วนปรุงอาหาร (Cooking Area) เป็นพื้นที่สำหรับปรุงอาหาร ควรอยู่ใกล้กับพื้นที่เตรียมเสิร์ฟอาหาร ขนาดพื้นที่ประมาณ  $7.00 \times 5.00 = 35$  ตารางเมตร
- ส่วนชำระล้างและทำความสะอาด (Washing Area) ส่วนทำความสะอาดอุปกรณ์ซึ่งประกอบด้วยเครื่องล้างจาน เครื่องอบจาน อ่างล้างจาน ชั้นผึ่งแห้งและโต๊ะวางของ เป็นต้น ขนาดพื้นที่ประมาณ  $4.00 \times 2.50 = 10$  ตารางเมตร
- ส่วนเตรียมอาหาร (Preparation Zone) เป็นพื้นที่สำหรับเตรียมจัดจานดูแลตรวจความเรียบร้อยก่อนนำเสิร์ฟ จัดเตรียมอุปกรณ์และเป็นพื้นที่สำหรับเก็บจานชามบางส่วนเพื่อใช้ในการบริการ ขนาดพื้นที่  $5.00 \times 2.60 = 13$  ตารางเมตร
- ห้องเก็บขยะเปียกและขยะแห้ง (Garbage Storage) เป็นห้องสำหรับเก็บขยะเปียกและขยะแห้ง โดยแยกออกจากกันเพื่อรองรับขยะจากห้องครัว ขนาดพื้นที่ประมาณ  $2.00 \times 2.00 = 4$  ตารางเมตรเมตร จำนวน 2 ห้องรวม 8 ตารางเมตร
- ส่วนแคชเชียร์ (Cashier Counter) เป็นพื้นที่ส่วนทำงานของพนักงานรับจ่ายเงิน โดยมีอุปกรณ์คือเครื่องคิดเงิน ขนาดพื้นที่ประมาณ  $2.50 \times 3.00 = 6$  ตารางเมตร
- ห้องเก็บของ (Storage) เป็นพื้นที่สำหรับเก็บอุปกรณ์ต่างๆ เช่น แก้ว โต๊ะ อุปกรณ์ทำความสะอาด ขนาดพื้นที่ประมาณ  $4.00 \times 3.00 = 12$  ตารางเมตร
- ห้องน้ำแยกชายหญิง เป็นพื้นที่จัดให้มีส้วม อ่างล้างมือ โถปัสสาวะชายและอุปกรณ์อำนวยความสะดวกอื่นๆ ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีแสงส่องถึงและสามารถระบายอากาศได้สะดวก ขนาดพื้นที่ประมาณ  $10.00 \times 4.00 = 40$  ตารางเมตร

5.3.3.2 ร้านค้าเช่า (Shop) เปิดร้านค้าเข้ามาขายสินค้าในโครงการเพื่อให้ผู้ใช้โครงการเลือกซื้อสินค้าและบริการที่มีตัวเลือกหลากหลาย เป็นร้านค้าเพื่อสุขภาพและความงามโดยให้บริการในส่วนบริการสาธารณะ โดยกำหนดจำนวน 25 ร้านค้า

ร้านค้าเช่า 1 ร้าน	พื้นที่ 15 ตารางเมตร
ร้านค้าเช่า 20 ร้าน	พื้นที่ 375 ตารางเมตร
คั้งนั้นร้านค้าเช่า	พื้นที่ 375 ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3.3.3 ส่วนบริการคอฟฟี่ชอป (Coffee Shop) พื้นที่ให้บริการอาหารและเครื่องดื่มยามว่าง โดยเปิดบริการทั้งวันตั้งอยู่ในส่วนกลางของโครงการและเป็นมุมพักผ่อนที่มีบรรยากาศผ่อนคลายขนาดพื้นที่ประมาณ  $6.00 \times 6.00 = 36$  ตารางเมตร

5.3.3.4 ห้องอ่านหนังสือและห้องบริการอินเทอร์เน็ตให้บริการหนังสือนิตยสาร หนังสือสุขภาพและหนังสือทั่วไปพร้อมพื้นที่อ่านหนังสือ รวมถึงพื้นที่บริการอินเทอร์เน็ต เป็นพื้นที่พักผ่อนและพื้นที่สงบอีกด้วยขนาดพื้นที่ประมาณ  $5.00 \times 10.00 = 50$  ตารางเมตร

5.3.3.5 ห้องประชุม/ห้องสัมมนาเป็นพื้นที่สัมมนาในงานในโครงการและพื้นที่สำหรับเช่าสัมมนาของกลุ่มบุคคลภายนอก พื้นที่อยู่ในส่วนของ Semi-Public ตารางที่ 5-24 แสดงขนาดพื้นที่ห้องประชุม/ห้องสัมมนา

ลักษณะ	ผู้ใช้	จำนวน	ขนาด	พื้นที่
ห้องประชุม 1 รองรับ 20 คน	รวม	1 ห้อง	10.50x6.00ม.	63 ตร.ม.
ห้องประชุม 2 รองรับ 60 คน	รวม	1 ห้อง	12.00x15.00ม.	180 ตร.ม.
	รวม			243 ตร.ม.

5.3.3.6 โถงนิทรรศการ เป็นโถงนิทรรศการขนาดเล็กเพื่อจัดนิทรรศการหมุนเวียน เพื่อให้ความรู้แก่ผู้ใช้บริการ โครงการ ขนาดพื้นที่ประมาณ  $10.00 \times 10.00 = 100$  ตารางเมตร

5.3.3.7 ห้องน้ำห้องน้ำแยกชายหญิง เป็นพื้นที่จัดให้มีส้วม อ่างล้างมือ โถปัสสาวะชาย และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกอื่นๆ ตั้งอยู่ในพื้นที่มีแสงส่องถึงและระบายอากาศได้สะดวก

ห้องน้ำชาย โถสุขภัณฑ์ 4 ที่

โถปัสสาวะ 4 ที่

อ่างล้างมือ 4 ที่

รวมพื้นที่ห้องน้ำชาย  $(4 \times 1.00) + (4 \times 1.20) + (4 \times 1.00) = 12.8$  ตารางเมตร

ห้องน้ำหญิง โถสุขภัณฑ์ 7 ที่

อ่างล้างมือ 4 ที่

รวมพื้นที่ห้องน้ำหญิง  $(7 \times 1.00) + (3 \times 1.00) = 10$  ตารางเมตร

รวมพื้นที่ห้องน้ำหญิงและชาย  $12.8 + 10 = 22.8$  ตารางเมตร

#### 5.3.4 ส่วนสำนักงาน

พื้นที่สำนักงานเป็นพื้นที่สำหรับทำงานของพนักงาน โดยปฏิบัติหน้าที่ในการดำเนินโครงการจึงต้องมีปฏิสัมพันธ์กับส่วนอื่นๆของโครงการ เพื่อการติดต่อดำเนินงาน โดยมีลักษณะแบ่งเป็นฝ่ายต่างๆเพื่อความสะดวกในการปฏิบัติงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3.4.1 โถง/ส่วนพักคอย เป็นพื้นที่สำหรับผู้มาติดต่อ มาพักคอยโดยจัดให้มีชุดรับแขก ก่อนเข้ามาติดต่อในสำนักงานเพื่อรองรับผู้ใช้งาน ได้ประมาณ 10-15 คน ขนาดพื้นที่ประมาณ  $5.00 \times 5.00 = 25$  ตารางเมตร

5.3.4.2 ห้องรับรอง เป็นห้องสำหรับรองรับแขกพิเศษหรือใช้ในการหารือเบื้องต้น โดยมีความเป็นส่วนตัวไม่ถูกรบกวนจากผู้อื่น มีชุดรับแขกซึ่งสามารถรองรับได้ประมาณ 5-8 คน ขนาดพื้นที่ประมาณ  $4.00 \times 3.50 = 14$  ตารางเมตร

5.3.4.3 ห้องประชุม เป็นห้องประชุมสำหรับส่วนสำนักงานใช้ประชุมร่วมกัน โดยรองรับได้ 20 คน ขนาดพื้นที่ประมาณ  $10.00 \times 5.00 = 50$  ตารางเมตร

5.3.4.4 ห้องทำงานผู้จัดการทั่วไป (General Manager) เป็นพื้นที่ทำงานส่วนตัวของผู้จัดการทั่วไป ขนาดพื้นที่  $4.00 \times 5.00 = 20$  ตารางเมตร

5.3.4.5 ห้องทำงานผู้ช่วยผู้จัดการ (Executive Assistant Manager) เป็นพื้นที่ทำงานส่วนตัวของผู้จัดการทั่วไป ขนาดพื้นที่ประมาณ  $3.00 \times 5.00 = 15$  ตารางเมตร

5.3.4.6 พื้นที่ทำงานของสำนักงาน พื้นที่ทำงานส่วนสำนักงานแบ่งออกเป็นฝ่ายตามลักษณะของสายงาน ซึ่งเป็นพนักงานระดับผู้ควบคุมระดับกลาง โดยแบ่งเป็นฝ่ายต่าง ๆ ดังนี้

- ฝ่ายการเงินและการบัญชี	8	ที่นั่ง
- ฝ่ายบุคคล	5	ที่นั่ง
- ฝ่ายวิชาการ	5	ที่นั่ง
- ฝ่ายประชาสัมพันธ์	4	ที่นั่ง
- ฝ่ายสถาปัตยกรรมและการแพทย์	10	ที่นั่ง
- ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ	20	ที่นั่ง
- ฝ่ายการขายและการตลาด	4	ที่นั่ง
รวม	56	ที่นั่ง

ตารางที่ 5-25 แสดงขนาดพื้นที่ทำงานของสำนักงาน

ลักษณะ	จำนวนพนักงาน	พื้นที่(ตรม./คน)	พื้นที่รวม
ส่วนสำนักงาน	56	2.5	140ตร.ม.
พื้นที่พักผ่อน	-	-	20 ตร.ม.

สรุป พื้นที่ทำงานสำนักงาน 160 ตารางเมตร

พื้นที่ทางสัญจร 30% 48 ตารางเมตร

รวมพื้นที่ทำงานสำนักงาน 208 ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3.4.7 ห้องน้ำห้องน้ำแยกชายหญิง เป็นพื้นที่จัดให้มีส้วม อ่างล้างมือ โดปัสสาวะชาย และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกอื่นๆ ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีแสงส่องถึงและระบายอากาศได้สะดวก

ห้องน้ำชาย	โถสุขภัณฑ์	2	ที่
	โถปัสสาวะ	4	ที่
	อ่างล้างมือ	2	ที่

รวมพื้นที่ห้องน้ำชาย  $(2 \times 1.00) + (4 \times 1.20) + (2 \times 1.00) = 8.8$  ตารางเมตร

ห้องน้ำหญิง	โถสุขภัณฑ์	6	ที่
	อ่างล้างมือ	2	ที่

รวมพื้นที่ห้องน้ำหญิง  $(6 \times 1.00) + (2 \times 1.00) = 8$  ตารางเมตร

รวมพื้นที่ห้องน้ำหญิงและชาย  $8 + 8.8 = 16.8$  ตารางเมตร

### 5.3.5 ส่วนบริการกลาง (Back of House)

พื้นที่ส่วนบริการเป็นพื้นที่ที่ในการประกอบกิจกรรมต่างๆเพื่อใช้สนับสนุน โครงการทั้งหมด เช่น การซ่อมบำรุง เก็บอุปกรณ์ต่างๆ อยู่ห่างจากส่วนหน้าโครงการ

5.3.5.1 ฝ่ายทำความสะอาดห้องทำงานแผนกแม่บ้าน เป็นห้องทำงานของแผนกแม่บ้าน และพนักงานทำความสะอาดหรือประชุมสั่งงานก่อนทำงานตามคำสั่งของหัวหน้าแม่บ้าน ตารางที่ 5-26 แสดงขนาดพื้นที่ฝ่ายทำความสะอาด

ลักษณะ	จำนวนพนักงาน	พื้นที่(ตรม./คน)	พื้นที่รวม
ส่วนทำงานแผนกแม่บ้าน	6	2.00	12 ตร.ม.
ห้องเก็บของ	-	-	8 ตร.ม.
รวม			20 ตร.ม.

5.3.5.2 ฝ่ายงานระบบเป็นพื้นที่ในการติดตั้งระบบดำเนินการของโครงการ โดยออกแบบให้สามารถซ่อมบำรุงหรือเปลี่ยนอุปกรณ์ต่างๆได้ง่ายแต่ไม่เป็นที่สังเกตของบุคคลทั่วไป นอกจากนี้ในส่วนงานระบบจะต้องมีการป้องกันเสียง กลิ่นและไอความร้อนอีกด้วย

1) แผนกวิศวกรรม เป็นพื้นที่ทำงานของแผนกวิศวกรรมในการสั่งงานและควบคุม ตารางที่ 5-27 แสดงขนาดพื้นที่แผนกวิศวกรรม

ลักษณะ	จำนวนพนักงาน	พื้นที่(ตรม./คน)	พื้นที่รวม
ส่วนทำงานแผนกวิศวกรรม	4	2.00	8 ตร.ม.
ส่วนทำงานหัวหน้าแผนก	1	8.65	8.65 ตร.ม.
พื้นที่ควบคุมแผงแสดงผล	-	-	6 ตร.ม.
พื้นที่ประชุมขนาดเล็ก	5	-	6ตร.ม.
รวม			28.65 ตร.ม.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สรุป พื้นที่แผนกวิศวกรรม	28.65 ตารางเมตร
ทางสัญจร 30%	8.5 ตารางเมตร
รวมพื้นที่แผนกวิศวกรรมและควบคุม	37.15 ตารางเมตร

2) คลังพัสดุช่าง พื้นที่สำหรับเก็บอุปกรณ์ซ่อมแซม เครื่องมืออุปกรณ์เครื่องกลต่างๆ โดยจัดเป็นหมวดหมู่อย่างเป็นระเบียบ ขนาดพื้นที่  $9.00 \times 10.00 = 90$  ตารางเมตร

3) ห้องควบคุมโทรศัพท์สนั้วจรปิด เป็นห้องสำหรับควบคุมกล้องวงจรปิดและระบบรักษาความปลอดภัย มีผู้ควบคุมตลอดเวลาเพื่อแจ้งเหตุไปยังยามรักษาการณ์ ขนาดพื้นที่ประมาณ  $5.00 \times 5.00 = 25$  ตารางเมตร

4) ห้องเครื่องไฟฟ้า (Electronical Room) เป็นห้องในการควบคุมการจ่ายไฟฟ้าทั้งหมดและกระแสไฟฟ้าสำรองของโครงการ  
ตารางที่ 5-28 แสดงขนาดพื้นที่ห้องเครื่องไฟฟ้า

อุปกรณ์	จำนวน	ขนาด(ตรม.)	พื้นที่รวม
1.หม้อแปลงไฟฟ้า (Transformer)	2	2.20	4.40 ตร.ม.
2.เครื่องสำรองไฟ (Generater)	1	5.00	5.00 ตร.ม.
3.ตู้สวิตต์บอร์ด (Main Distribution Board)	1	8.00	8.00 ตร.ม.
รวม			17.40 ตร.ม.

สรุป พื้นที่ห้องเครื่องไฟฟ้า	17.40 ตารางเมตร
ทางสัญจร 30%	5.2 ตารางเมตร
รวมพื้นที่ห้องเครื่องไฟฟ้า	22.60 ตารางเมตร

5) ห้องปั้มน้ำ (Pump Room) เป็นห้องสำหรับติดตั้งอุปกรณ์เกี่ยวกับเครื่องสูบน้ำขนาดใหญ่จากถังสำรองน้ำเพื่อใช้ในโครงการ ควรตั้งอยู่ใกล้บริเวณห้องควบคุมและระบายอากาศได้ดี ขนาดพื้นที่ประมาณ 30.00 ตารางเมตร

6) งานระบบลิฟท์ เป็นพื้นที่ในการติดตั้งลิฟท์ในโครงการเพื่อใช้ขนส่งผู้ใช้งาน โดยมีลิฟท์โดยสาร 2 ตัว และลิฟท์บริการ 1 ตัว  
ตารางที่ 5-29 แสดงขนาดพื้นที่ห้องเครื่องลิฟท์

อุปกรณ์	จำนวน	ขนาด(ตรม.)	พื้นที่รวม
งานระบบลิฟท์รวมห้องเครื่อง	3	54	162.00 ตร.ม.

### 5.3.5.3 ฝ่ายซักกรีด

1) ห้องซักกรีด เป็นส่วนนำผ้าของผู้ใช้บริการ โครงการหรือเสื้อผ้าของผู้ใช้บริการ มาทำความสะอาดและรีดให้เรียบร้อย ขนาดพื้นที่  $5.00 \times 10.00 = 50$  ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2) ห้องเก็บผ้าใหม่ เป็นห้องเก็บรวบรวมผ้าและซ่อมแซมผ้าที่เกิดการชำรุด ขนาดพื้นที่ประมาณ  $3.00 \times 6.00 = 18$  ตารางเมตร

3) ห้องเก็บอุปกรณ์ซักกรีดใช้เก็บผลิตภัณฑ์ซักกรีด ขนาดพื้นที่ 8.00 ตารางเมตร

รวมฝ่ายซักกรีด	76 ตารางเมตร
ทางสัญจร 30%	22.8 ตารางเมตร
<u>รวมพื้นที่แผนกซักกรีด</u>	<u>98.8 ตารางเมตร</u>

5.3.5.4 ฝ่ายจัดซื้อ เป็นส่วนจัดหาซื้อวัสดุทุกชนิดภายในโครงการ โดยมีจะมีการทำการเบิก-จ่ายของไปยังแผนกต่างๆต่อไป

1) ห้องพักพนักงานฝ่ายจัดซื้อ คูแลกรทำบัญชีเบิกจ่ายของวัสดุอุปกรณ์เพื่อตรวจสอบยอดเงินคงเหลือรวมถึงสั่งซื้ออุปกรณ์ขนาดพื้นที่  $3.00 \times 2.00 = 6$  ตารางเมตร

2) คลังพัสดุ เก็บสิ่งของอุปกรณ์ทำความสะอาดเสื้อผ้า อุปกรณ์สำนักงานทุกชนิด โดยแยกเป็นหมวดหมู่และจัดเรียงเป็นระเบียบ ขนาดพื้นที่  $10.00 \times 4.00 = 40$  ตารางเมตร

รวมฝ่ายซักกรีด	46 ตารางเมตร
ทางสัญจร 30%	13.8 ตารางเมตร
<u>รวมพื้นที่แผนกจัดซื้อ</u>	<u>59.8 ตารางเมตร</u>

5.3.5.5 ฝ่ายรักษาความปลอดภัย เป็นห้องพักเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบควบคุม ตรวจสอบ หรือสังเกตการณ์รอบๆบริเวณเขตรับผิดชอบแก้ไข รวมถึงระงับเหตุการณ์ ตามความเหมาะสม ตารางที่ 5-30 แสดงขนาดพื้นที่ฝ่ายรักษาความปลอดภัย

ลักษณะ	จำนวนพนักงาน	พื้นที่(ตรม./คน)	พื้นที่รวม
ห้องพักพนักงานรักษาความปลอดภัย	4	2.00	8 ตร.ม.

5.3.5.6 ห้องน้ำแยกชายหญิง ตั้งอยู่ในพื้นที่มีแสงส่องถึงและระบายอากาศได้สะดวก

ห้องน้ำชาย	โถสุขภัณฑ์	4	ที่
	โถปัสสาวะ	4	ที่
	อ่างล้างมือ	2	ที่

รวมพื้นที่ห้องน้ำชาย  $(2 \times 1.00) + (4 \times 1.20) + (2 \times 1.00) = 8.8$  ตารางเมตร

ห้องน้ำหญิง	โถสุขภัณฑ์	4	ที่
	อ่างล้างมือ	2	ที่

รวมพื้นที่ห้องน้ำหญิง  $(4 \times 1.00) + (2 \times 1.00) = 6$  ตารางเมตร

รวมพื้นที่ห้องน้ำหญิงและชาย  $6 + 8.8 = 14.8$  ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3.5.7 ห้องอาหารสำหรับพนักงาน เป็นส่วนรับประทานอาหารและพักผ่อนของพนักงาน โดยให้บริการอาหารแก่พนักงาน 3 ช่วง

อาหารเช้า 06.00-09.30 น.

อาหารเที่ยง 11.00-13.00 น.

อาหารเย็น 16.00-17.30 น.

จำนวนพนักงานทั้งหมด 160 แบ่งเป็น 3 ช่วง = 54 คน/รอบ

ตารางที่ 5-31 แสดงขนาดพื้นที่ห้องอาหารพนักงาน

ลักษณะ	จำนวนพนักงาน	พื้นที่(ตรม./คน)	พื้นที่รวม
พื้นที่ห้องรับประทานอาหาร	60	2.00	120 ตร.ม.

### 5.3.6 พื้นที่จอดรถ

เป็นพื้นที่จอดรถภายในโครงการ โดยจำนวนที่จอดรถคำนวณจากกฎข้อบังคับ ซึ่งมีการควบคุมทางเข้าออกหรือทางสัญจรภายในโครงการเพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้โครงการ ในการคิดพื้นที่จะใช้วิธีคำนวณ 2 วิธี โดยวิธีแรกคิดแยกออกเป็นส่วนๆ แล้วนำจำนวนที่จอดรถมารวมกัน วิธีที่ 2 โดยการนำพื้นที่ทั้งหมด(ไม่รวมทางสัญจร พื้นที่ที่ไม่มีการพักอาศัย)แล้วคิดพื้นที่ 120 ตร.ม.ต่อที่จอดรถ 1 คันเมื่อวิธีใดได้จำนวนมากกว่าเลือกใช้

วิธีคำนวณพื้นที่จอดรถวิธีที่ 1 โดยคิดแยกเป็นพื้นที่ส่วนต่างๆ ดังต่อไปนี้  
(ตามพระราชบัญญัติควบคุมอาคาร)

- ส่วนสำนักงาน	6 คัน
- จากพื้นที่ตั้งโต๊ะของกิตติาคาร	5 คัน
- ส่วนพื้นที่พาณิชย์กรรม	19 คัน
- จากพื้นที่โถง	5 คัน
<b>รวมจำนวนพื้นที่จอดรถ</b>	<b>35 คัน</b>

วิธีคำนวณพื้นที่จอดรถวิธีที่ 2 โดยนำพื้นที่ทั้งหมดของโครงการ ไม่รวมทางสัญจร หอพักและพื้นที่ที่ไม่เป็นที่อาศัย โดยคิดเป็นพื้นที่ 120 ตร.ม. ต่อ 1 คัน

- ส่วนบำบัดฟื้นฟูและดูแลสุขภาพ	1,085.85	ตร.ม.
- ส่วนส่งเสริมสุขภาพ	1,555.67	ตร.ม.
- ส่วนพาณิชย์กรรม	832.8	ตร.ม.
- ส่วนสำนักงาน	353.8	ตร.ม.
- ส่วนบริการกลาง	691.15	ตร.ม.
<b>พื้นที่รวมในโครงการ</b>	<b>4,519.27</b>	<b>ตร.ม.</b>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คังนั้นพื้นที่ 120 ตร.ม. คิดเป็นที่จอดรถ 1 คัน

พื้นที่ 4,519.27ตร.ม. คิดเป็นที่จอดรถ  $4,519.27/120 = 38$ คัน

คังนั้นจำนวนที่จอดรถภายในโครงการรองรับ 38 คันคำนวณโดยวิธีที่ 2

ตารางที่ 5-32 แสดงขนาดพื้นที่จอดรถ

	จำนวนที่จอดรถ	พื้นที่ (ตร.ม./คัน)	รวมพื้นที่ (ตร.ม.)
ที่จอดรถทั่วไปของผู้ใช้โครงการ	38	15	570

สรุปพื้นที่จอดรถในโครงการ

ที่จอดรถยนต์ 570 ตร.ม.

ทางสัญจร 100% 570 ตร.ม.

รวมพื้นที่จอดรถในโครงการ 1,140 ตร.ม.

#### 5.4 สรุปองค์ประกอบของโครงการ

จากการศึกษาองค์ประกอบโครงการในส่วนต่างๆ โดยการวิเคราะห์ การอ้างอิงมาตรฐานและจากกรณีศึกษา เพื่อสรุปพื้นที่และขนาดของโครงการให้มีประสิทธิภาพในการออกแบบและสามารถรองรับการใช้งานที่สอดคล้องกับผู้ใช้งาน โดยมีรายละเอียดคังนี้ ตารางที่ 5-33 สรุปองค์ประกอบของโครงการ

องค์ประกอบ	จำนวนผู้ใช้งาน		พื้นที่ใช้สอย			พื้นที่รวม (ตร.ม.)	หมายเหตุ
	ผู้ใช้บริการ	ผู้ให้บริการ	พื้นที่/คน	พื้นที่/หน่วย	จำนวนหน่วย		
<b>5.4.1 ส่วนบำบัดและดูแลสุขภาพ</b>							
1. โถงพักคอย	20	-	2	-	1	40	
2. ส่วนต้อนรับ	-	2	3	-	1	6	
3. บาร์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	5	2	-	8.75	1	8.75	
4. ส่วนแวนชระเบียน	-	1	-	3.75	1	3.75	
5. ส่วนซักประวัติเบื้องต้น	1	1	-	6	1	6	
6. ห้องตรวจ	1	1	-	22.75	2	45.5	
7. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	60	-	0.5	-	2	30	
8. ห้องน้ำ	10	-	-	-	2	16.80	A
9. ห้องพักผ่อนักงาน	-	8	-	28	1	28	
10. ห้องแลป	-	1	-	8.5	1	8.5	
11. ห้องเก็บยาและสารเคมี	-	-	-	6	1	6	
12. ห้องเก็บของ	-	-	-	6	1	6	
13. ส่วนวาริบำบัด	100	15	-	-	-	594.75	A

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

14. หัตถการ นวดสัมผัส								
- ห้องนวดแบบตะวันตก	10	4	-	-	9	78	A	
- ห้องนวดตะวันออก	10	4	-	-	6	123.8	A	
15. ห้องบำบัดโภชนาการ	6	1	-	-	3	24		
16. ห้องบำบัดด้วยเสียง	5	1	-	-	1	30		
17. ห้องบำบัดด้วยกลิ่น	5	1	-	-	1	30		
รวม						1,085.85		
พื้นที่ทางสัญจร 30%						325.75		
รวมพื้นที่บำบัดและดูแลสุขภาพ						1,411.60		
<b>5.4.2 ส่วนส่งเสริมสุขภาพ</b>								
1. ส่วนต้อนรับ	-	2	3	-	1	124		
2. บาร์เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	5	2	-	8.75	1	8.75		
3. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	60	-	0.5	-	2	30		
4. ห้องน้ำ	20	-	-	-	2	16.8	A	
5. ห้องพักผ่อนง่วน	-	8	-	28	1	28		
6. ส่วนให้คำแนะนำปรึกษา	10	5	-	-	-	108.87	A	
7. ส่วนออกกำลังกาย								
- ฟิตเนส (Fitness)	55	5	-	179.92	1	201.37	A	
- ส่วนกิจกรรมเคลื่อนไหว	25	3	-	80	3	240		
- สระว่ายน้ำ	50	2	-	758	-	419	A	
8. การบำบัดจิตใจและอารมณ์	28	4	-	-		249.6	A	
รวม						1,555.67		
พื้นที่ทางสัญจร 30%						466.70		
รวมพื้นที่ส่วนส่งเสริมสุขภาพ						2,022.37		
<b>5.4.3 ส่วนพาณิชยกรรม</b>								
1. ร้านอาหารสุขภาพ	-	2	3	-	1	6		
2. ร้านค้าเช่า (Shop)	-	50	-	15	25	375		
3. ส่วนบริการ Coffee Shop	60	2	0.6	-	1	36		
4. ห้องอ่านหนังสือและห้องบริการอินเทอร์เน็ต	10	1	-	50	1	50		
5. ห้องประชุม/ห้องสัมมนา	80	1	-	-	2	243		
6. โถงนิทรรศการ	50	-	-	100	1	100		
7. ห้องน้ำ	50	1	-	-	2	22.8	A	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

รวม						832.8	
พื้นที่ทางสัญจร 30%						249.84	
รวมพื้นที่ส่วนพาณิชยกรรม						1,082.64	
<b>5.4.4 ส่วนสำนักงาน</b>							
1. โถง/ส่วนพักคอย	-	-	-	25	1	25	
2. ห้องรับรอง	5	-	-	14	1	14	
3. ห้องประชุม	20	-	-	50	1	50	
4. ห้องทำงานผู้จัดการทั่วไป	-	1	-	20	1	20	
5. ห้องทำงานผู้ช่วยผู้จัดการ	-	1	-	20	1	20	
6. พื้นที่ทำงานของสำนักงาน	-	80	-	160	1	208	A
7. ห้องน้ำ	-	80	-	40	20	16.8	A
รวม						353.8	
พื้นที่ทางสัญจร 30%						106.14	
รวมพื้นที่ส่วนสำนักงาน						459.94	
<b>5.4.5 ส่วนบริการกลาง</b>							
1. ฝ่ายทำความสะอาด	-	6	-	-	2	20	
2. ฝ่ายงานระบบ							
- แผนกวิศวกรรม	-	4	-	-	4	37.15	A
- คลังพัสดุช่าง	-	1	-	90	1	90	
- ห้องควบคุมกล้องวงจรปิด	-	1	-	25	1	25	
- ห้องเครื่องไฟฟ้า	-	1	-	-	1	22.60	A
- ห้องปั้มน้ำ	-	1	-	30	1	30	
- งานระบบลิฟท์	-	-	-	54	3	162	
3. ฝ่ายซักกรีด	-	-	-	-	3	98.8	A
4. ฝ่ายจัดซื้อ	-	1	-	59.8	1	59.8	A
5. ฝ่ายรักษาความปลอดภัย	-	4	-	-	1	8	
6. ห้องน้ำ	-	10	-	-	2	14.8	A
7. ห้องอาหารสำหรับพนักงาน	-	60	-	-	1	120	
รวม						691.15	
พื้นที่ทางสัญจร 30%						207.34	
รวมพื้นที่ส่วนบริการกลาง						898.49	
<b>5.4.6 พื้นที่จอดรถ</b>							
1. ที่จอดรถยนต์	-	-	36	15	1	570	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ที่จอดรถจักรยานยนต์	-	-	25	1.5	1	37.5	
รวม						607.5	
พื้นที่ทางสัญจร 100%						607.5	
รวมพื้นที่ที่จอดรถ						1,215	

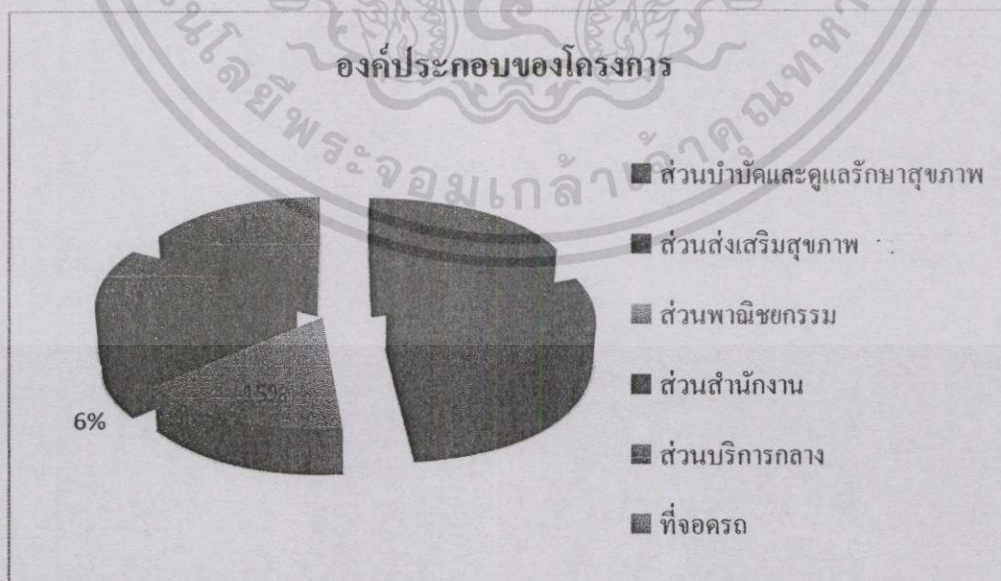
\*หมายเหตุA หมายถึง พื้นที่ที่มีการคำนวณทางสัญจรร่วมกับองค์ประกอบย่อยภายในแล้ว

## 5.5 การวิเคราะห์สรุปพื้นที่และความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ

จากการศึกษาองค์ประกอบของโครงการในส่วนต่างๆ เพื่อไปใช้ในการออกแบบศูนย์ส่งเสริมสุขภาพคนเมือง โดยแบ่งพื้นที่ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 5-34 แสดงพื้นที่ในส่วนต่างๆของโครงการ

องค์ประกอบของโครงการ	พื้นที่ของโครงการ	ร้อยละ
1. ส่วนบำบัดฟื้นฟูและดูแลรักษาสุขภาพ	1,411.60 ตร.ม.	20
2. ส่วนส่งเสริมสุขภาพ	2,022.37 ตร.ม.	29
3. ส่วนพาณิชยกรรมและบริการสาธารณะ	1,082.64 ตร.ม.	15
4. ส่วนสำนักงาน	459.94 ตร.ม.	6
5. ส่วนบริการกลาง	898.49 ตร.ม.	13
6. ที่จอดรถ	1,215 ตร.ม.	17
รวม	7,090 ตร.ม.	100



รูป 5-1 แผนภูมิวงกลมแสดงพื้นที่ขององค์ประกอบส่วนต่างๆของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นอกจากนี้องค์ประกอบของโครงการในการศึกษาโครงการสามารถจัดเรียงในลักษณะของการแบ่งเขตพื้นที่ (Zoning) เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการจัดพื้นที่ใช้สอยภายในโครงการ เพื่อประสิทธิภาพในการใช้งานและให้บริการภายในโครงการ โดยแบ่งพื้นที่ต่างๆดังต่อไปนี้

**5.4.1 พื้นที่สาธารณะ (Public Zone)** เป็นพื้นที่รองรับบุคคลจำนวนมากรวมถึงบุคคลภายนอกโครงการ ดังนั้นบริเวณนี้จะเป็นส่วนต้อนรับและที่ความเป็นส่วนตัวน้อย

**5.4.2 พื้นที่กึ่งสาธารณะ (Semi-Private Zone)** เป็นพื้นที่ถัดจากพื้นที่สาธารณะโดยผู้ใช้บริการส่วนใหญ่คือผู้ใช้บริการประเภทสมาชิก พื้นที่ที่มีความหนาแน่นน้อยลงและมีความเป็นส่วนตัวสูงขึ้น ดังนั้นบริเวณนี้จะเป็นพื้นที่ที่ผู้ใช้โครงการทำกิจกรรมร่วมกัน

**5.4.3 พื้นที่ส่วนตัว (Private Zone)** เป็นพื้นที่ที่มีความเป็นส่วนตัวสูงที่สุดในโครงการ มีความหนาแน่นของผู้ใช้งานน้อย มีเพียงผู้ใช้บริการโครงการและผู้ให้บริการที่เกี่ยวข้องเท่านั้น

**5.4.4 พื้นที่บริการ (Service Zone)** เป็นพื้นที่ในส่วนของกาให้บริการทั้งโครงการ โดยมีเฉพาะผู้ให้บริการใช้งานในส่วนนี้เท่านั้น

จากการแบ่งพื้นที่ในเขตพื้นที่ต่างๆ สามารถจัดพื้นที่การใช้งานโครงการแบ่งเป็นส่วนๆดังนี้ ตารางที่ 5-35 แสดงการแบ่งพื้นที่ใช้สอยของโครงการในส่วนต่างๆ

พื้นที่สาธารณะ (Public Zone)	พื้นที่กึ่งสาธารณะ (Semi-Private Zone)	พื้นที่ส่วนตัว (Private Zone)	พื้นที่บริการ (Service Zone)
- ทางเข้าหลัก	- ส่วนต้อนรับ	- ห้องตรวจ	- โถงบริการ
- ที่จอดรถ	- ส่วนซักประวัติและ ตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น	- ห้องปรึกษา	- ห้องเก็บอุปกรณ์
- โถง	- ส่วนฝึกโยคะ	- ห้องวารีบำบัด	- ส่วนห้องขยะ
- โถงพักผ่อน	- ห้องสมาธิ	- ห้องสรีรม/ชามาน่า	- ห้องพักผ่อนพนักงาน
- ห้องน้ำ	- ฟิตเนส	- ห้องนวด	- ห้องสำนักงานต่างๆ
- ร้านอาหาร	- ห้องอ่านหนังสือและ บริการอินเทอร์เน็ต	- ห้องบำบัด	- ห้องพักแพทย์และ ผู้เชี่ยวชาญ
- บาร์เครื่องดื่ม	- สระว่ายน้ำ	- ห้องประชุม	- ห้องอาหารพนักงาน
- คอฟฟี่ชอป	- ลานกิจกรรม	- ห้องรับรอง	- ครัว
- ร้านค้า			- ห้องน้ำพนักงาน
- ห้องเรียนพิเศษ			- ส่วนบริการกลาง
- ห้องสัมมนา			- คลังพัสดุ
- โถงนิทรรศการ			- ส่วนงานระบบต่างๆ
- พื้นที่พักผ่อน			

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

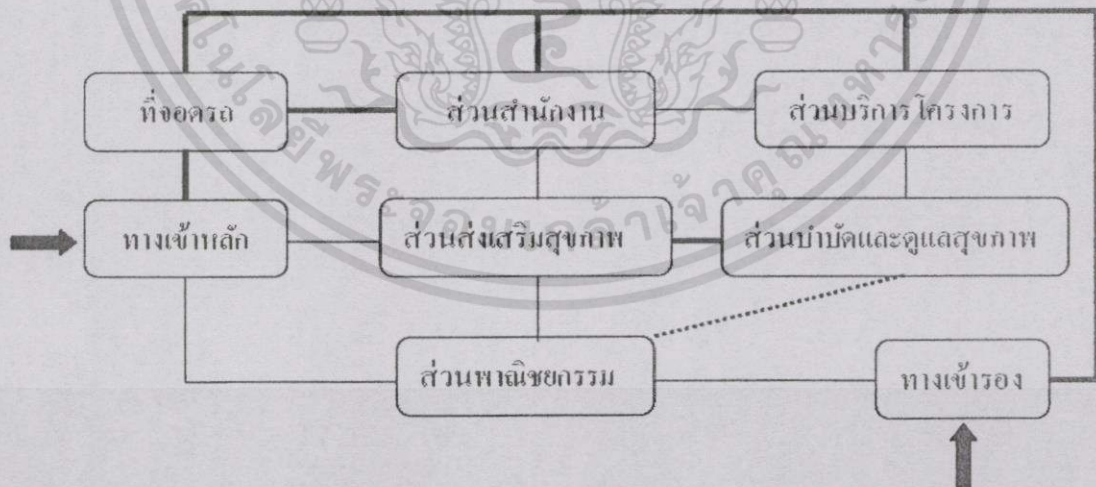
### 5.5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบโครงการ

การศึกษาองค์ประกอบโครงการ โดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบนั้น เพื่อนำไปสู่การวางแผนอาคาร โดยพิจารณาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบโครงการในลักษณะการให้ค่าน้ำหนักคะแนนและผังแสดงความสัมพันธ์เพื่อถ่ายทอดการศึกษาในขั้นถัดไป โดยมีค่าความสัมพันธ์ดังนี้

- 0 หมายถึง ไม่มีค่าความสัมพันธ์
- 1 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันน้อย .....
- 2 หมายถึง มีความสัมพันธ์ปานกลาง \_\_\_\_\_
- 3 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันมาก \_\_\_\_\_

ตารางที่ 5-36 แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของโครงการ

องค์ประกอบของโครงการ		1	2	3	4	5	6
ส่วนบำบัดพื้นฟูและดูแลรักษาสุขภาพ	1						
ส่วนส่งเสริมสุขภาพ	2	3					
ส่วนพาณิชยกรรมและบริการสาธารณะ	3	1	2				
ส่วนสำนักงาน	4	2	2	0			
ที่จอดรถ	5	0	2	3	3		
ส่วนบริการโครงการ	6	2	2	3	2	3	



รูป 5-2 ผังแสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การศึกษาและวิเคราะห์ที่ตั้งโครงการ

โครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพคนเมืองเป็นโครงการที่ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งกายจิตใจ และสังคมของบุคคลในพื้นที่เขตเมืองหลวง ดังนั้นในการพิจารณาเลือกทำเลที่ตั้ง โครงการจะพิจารณาจากรูปแบบการใช้ชีวิตและความต้องการของคนกรุงเทพมหานครเพราะเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักที่จะใช้บริการโครงการ

### 6.1 การพิจารณาเลือกทำเลที่ตั้งโครงการ

#### 6.1.1 การพิจารณาเลือกทำเลที่ตั้งโครงการระดับย่าน

ในการพิจารณาเลือกที่ตั้งโครงการระดับย่านจะพิจารณาจากภาพรวมของย่านธุรกิจ ในเขตกรุงเทพมหานครซึ่งกลุ่มเป้าหมายหลักของโครงการคือบุคคลวัยทำงานซึ่งอาศัยอยู่ในบริเวณพื้นที่ดังกล่าว รวมถึงจุดตัดหรือรอยต่อของเส้นทางการเดินรถไฟฟ้าที่มีความสำคัญต่อการคมนาคมของคนเมือง ซึ่งมีประเด็นในการพิจารณา ดังต่อไปนี้

1) ความสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย

- กลุ่มเป้าหมายหลักกลุ่มคนวัยทำงาน โครงการตั้งอยู่ในย่านธุรกิจ
- ความสัมพันธ์กับผังเมืองรวมกรุงเทพมหานคร ได้แก่พื้นที่อยู่ในช่วงรอบต่อเขตสีน้ำตาลซึ่งเป็นที่ดินประเภทที่อยู่อาศัยหนาแน่นมากและเขตสีแดงที่ดินประเภทพาณิชยกรรม ซึ่งผังสีจะสะท้อนกลุ่มเป้าหมายเนื่องจากเป็นรอยต่อการขยายตัวของพื้นที่พาณิชยกรรมซึ่งราคาที่ดินจะไม่สูงไปสู่พื้นที่สีน้ำตาลที่อยู่อาศัยหนาแน่นมาก เป็นการเปลี่ยนถ่ายจากการทำงานไปสู่พื้นที่สีน้ำตาลโดยตรง

2) ความสัมพันธ์กับการคมนาคม

- การคมนาคมที่สะดวกและเอื้อต่อวิถีชีวิตคนเมือง ระบบขนส่งมวลชนระบบราง
- จุดตัดหรือรอยต่อของเส้นทางการเดินรถไฟฟ้าและระบบรถไฟฟ้าประเภทต่างๆที่เอื้อต่อความสะดวกในการเดินทางมายังโครงการ

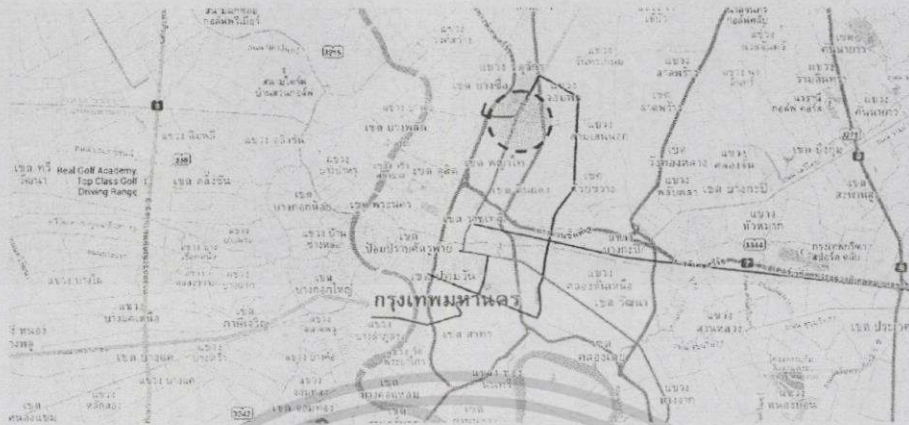
3) ความสัมพันธ์กับพื้นที่ว่างและราคาที่ดิน

- พื้นที่ที่มีความเพียงพอและเหมาะสมกับพื้นที่ของโครงการ
- ราคาที่ดินมีความเหมาะสมกับเศรษฐศาสตร์ของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### 6.1.1.1 ย่านหมอซิด



รูป 6-2 แสดงตำแหน่งย่านหมอซิด

1) ความสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย

พื้นที่อยู่ในช่วงรอยต่อเขตสีน้ำตาลและเขตสีแดง บริเวณของถนนพหลโยธิน

2) ความสัมพันธ์กับการคมนาคม

รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (รถไฟฟ้า MRT) สถานีสวนจตุจักร สามารถเชื่อมต่อไปยังรถไฟฟ้า BTS สถานีหมอซิด

3) ความสัมพันธ์กับพื้นที่ว่างและราคาที่ดิน

ราคาประเมินที่ดินปี 2555-2558 ราคา 70,000-150,000 (บาท/ตร.ว.)

4) ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม

สภาพแวดล้อมมีพื้นที่สีเขียวในละแวกใกล้เคียงได้แก่ สวนรถไฟ สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

### 6.1.1.2 ย่านพญาไท



รูป 6-3 แสดงตำแหน่งย่านพญาไท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1) ความสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย

พื้นที่อยู่ในช่วงรอยต่อเขตสีน้ำตาลและเขตสีแดง ซึ่งพื้นที่ส่วนใหญ่ในบริเวณนี้เป็นพื้นที่สีแดง (ที่ดินประเภทพาณิชย์กรรม)

2) ความสัมพันธ์กับการคมนาคม

รถไฟฟ้าไฟฟ้า BTS สถานีพญาไท สามารถเชื่อมต่อไปยังรถไฟฟ้าสาย Airport link สถานีพญาไท

3) ความสัมพันธ์กับพื้นที่ว่างและราคาที่ดิน

ราคาประเมินที่ดินปี 2555-2558 ราคา 350,000 - 400,000 (บาท/ตร.ว.)

4) ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม

สภาพแวดล้อมส่วนใหญ่เป็นอาคารสูงและส่วนใหญ่เป็นบ้านพักแบบห้องแถวจำนวนมาก มีสถานพยาบาลโคจรอบ เช่น โรงพยาบาลเคหา เป็นต้น

### 6.1.1.3 ย่านมักกะสัน



รูป 6-4 แสดงตำแหน่งย่านมักกะสัน

1) ความสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย

พื้นที่อยู่ในช่วงรอยต่อเขตสีน้ำตาลและเขตสีแดง ซึ่งอยู่ในระหว่างถนนอโศกมนตรีและถนนเพชรบุรี

2) ความสัมพันธ์กับการคมนาคม

รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT) สถานีเพชรบุรี สามารถเชื่อมต่อไปยังรถไฟฟ้าสาย Airport link สถานีมักกะสัน และรถไฟสายตะวันออก

3) ความสัมพันธ์กับพื้นที่ว่างและราคาที่ดิน

ราคาประเมินที่ดินปี 2555-2558 ราคา 210,000 - 350,000 (บาท/ตร.ว.)

4) ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พื้นที่บริเวณยังมีพื้นที่ว่างอยู่จำนวนมาก รวมถึงพื้นที่สีเขียวข้างเคียง ได้แก่ พื้นที่สีเขียวมักกะสัน ทำให้มลพิษบริเวณนี้มีไม่มากนัก

### 6.1.1.4 ย่านสุขุมวิท



รูป 6-5แสดงตำแหน่งย่านสุขุมวิท

- 1) ความสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย  
พื้นที่อยู่ในช่วงรอยต่อเขตสีน้ำตาลและเขตสีแดง ในเขตพื้นที่แนวถนนสุขุมวิท
- 2) ความสัมพันธ์กับการคมนาคม  
รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (รถไฟฟ้า MRT) สถานีสุขุมวิทสามารถ  
เชื่อมต่อไปยังรถไฟฟ้าสาย BTS สถานีโตก
- 3) ความสัมพันธ์กับพื้นที่ว่างและราคาที่ดิน  
ราคาประเมินที่ดินปี 2555-2558 ราคา 150,000 - 520,000 (บาท/ตร.ว.)
- 4) ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม  
สภาพแวดล้อมมีพื้นที่สีเขียวบริเวณข้างเคียง เช่น สวนซูวิท สวนเบญจกิติ

### 6.1.1.5 ย่านสยาม



รูป 6-6แสดงตำแหน่งย่านสยาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 1) ความสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย

พื้นที่อยู่ในช่วงรอยต่อเขตสีน้ำตาลและเขตสีแดง ซึ่งพื้นที่ส่วนใหญ่ในบริเวณนี้เป็นพื้นที่สีแดง (ที่ดินประเภทพาณิชยกรรม)

## 2) ความสัมพันธ์กับการคมนาคม

รถไฟฟ้าสาย BTS สถานีสยาม

## 3) ความสัมพันธ์กับพื้นที่ว่างและราคาที่ดิน

ราคาประเมินที่ดินปี 2555-2558 ราคา 400,000 - 800,000 (บาท/ตร.ว.)

## 4) ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม

ส่วนใหญ่เป็นตึกและอาคารสูง มีการใช้ประโยชน์ที่ดินอย่างหนาแน่น

## 6.1.1.6 ย่านสีลม



รูป 6-7 แสดงตำแหน่งย่านสีลม

## 1) ความสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย

พื้นที่อยู่ในช่วงรอยต่อเขตสีน้ำตาลและเขตสีแดง ซึ่งพื้นที่ส่วนใหญ่ในบริเวณนี้เป็นพื้นที่สีแดง (ที่ดินประเภทพาณิชยกรรม)

## 2) ความสัมพันธ์กับการคมนาคม

รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (รถไฟฟ้า MRT) สถานีสีลมสามารถเชื่อมต่อไปยังรถไฟฟ้าสาย BTS สถานีศาลาแดง

## 3) ความสัมพันธ์กับพื้นที่ว่างและราคาที่ดิน

ราคาประเมินที่ดินปี 2555-2558 ราคา 650,000-850,000 (บาท/ตร.ว.)

## 4) ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม

มีพื้นที่สีเขียวสำหรับออกกำลังกาย ได้แก่สวนลุมพินี ไม่มีโรงงานอุตสาหกรรมในละแวกนี้

ตารางที่ 6-1 แสดงการพิจารณาความเหมาะสมในการเลือกทำเลที่ตั้งโครงการระดับย่าน

เกณฑ์	ย่านหมอเจ็ด	ย่านพญาไท	ย่านมักกะสัน	ย่านสุขุมวิท	ย่านสยาม	ย่านสีลม
1. ความสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย	1	2	3	2	2	2
2. ความสัมพันธ์กับการคมนาคม	2	3	3	3	2	2
3. ความสัมพันธ์กับพื้นที่และราคาที่ดิน	3	2	2	2	1	1
4. ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม	2	2	2	2	1	2
รวม	8	9	10	9	6	7

หมายเหตุ : เกณฑ์การให้คะแนน

- 1 หมายถึง สอดคล้องกับเกณฑ์น้อย
- 2 หมายถึง สอดคล้องกับเกณฑ์พอใช้
- 3 หมายถึง สอดคล้องกับเกณฑ์ดี

#### 6.1.2 การพิจารณาเลือกทำเลที่ตั้งโครงการ

จากตาราง การพิจารณาความเหมาะสมของทั้ง 6 ย่าน โดยพิจารณาจากเกณฑ์พิจารณาระดับย่านสรุปได้ว่าย่านที่มีความเหมาะสมสำหรับเป็นทำเลที่ตั้งโครงการ 4 ย่านได้แก่ ย่านพญาไท ย่านมักกะสันและย่านสุขุมวิท ซึ่งมีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังต่อไปนี้

##### 1. ความสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมาย

- กลุ่มเป้าหมายหลักกลุ่มคนวัยทำงาน โครงการตั้งอยู่ในย่านธุรกิจเพื่อตอบสนองรูปแบบวิถีชีวิตที่เร่งรีบด้วยระยะทางในการเดินทางมาโครงการไม่ไกลมากนัก
- กลุ่มเป้าหมายรองรูปแบบครอบครัวโครงการตั้งอยู่ใกล้บริเวณสถานศึกษาด้วยวัตถุประสงค์ของโครงการเพื่อเป็นพื้นที่พักอาศัย จุดนัดพบของครอบครัว

##### 2. ความสัมพันธ์กับการคมนาคม

- การคมนาคมที่สะดวกและเอื้อต่อวิถีชีวิตคนเมือง ระบบขนส่งมวลชนระบบราง
- ย่านธุรกิจในกรุงเทพมหานครที่มีการจราจรติดขัดน้อย คือทำเลที่ไม่อยู่ใจกลางเมืองที่มีการจราจรหนาแน่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3. ความสัมพันธ์กับบริบทโดยรอบ

- โดยรอบบริเวณ โครงการมีส่วนเกี่ยวเนื่องกันในด้านพาณิชยกรรม
- อยู่ใกล้กับสถานพยาบาลหรือโรงพยาบาล ในกรณีฉุกเฉินอันเกิดจากสภาวะทางร่างกายของผู้เข้าใช้บริการ
- อยู่ใกล้พื้นที่หรือสัมพันธ์กับเส้นทางกับสถานที่อื่นๆ สามารถเดินทางได้ในระยะทางใกล้ เพื่อเป็นการจูงใจกลุ่มผู้ใช้บริการเดินทางไปพื้นที่ใกล้เคียง

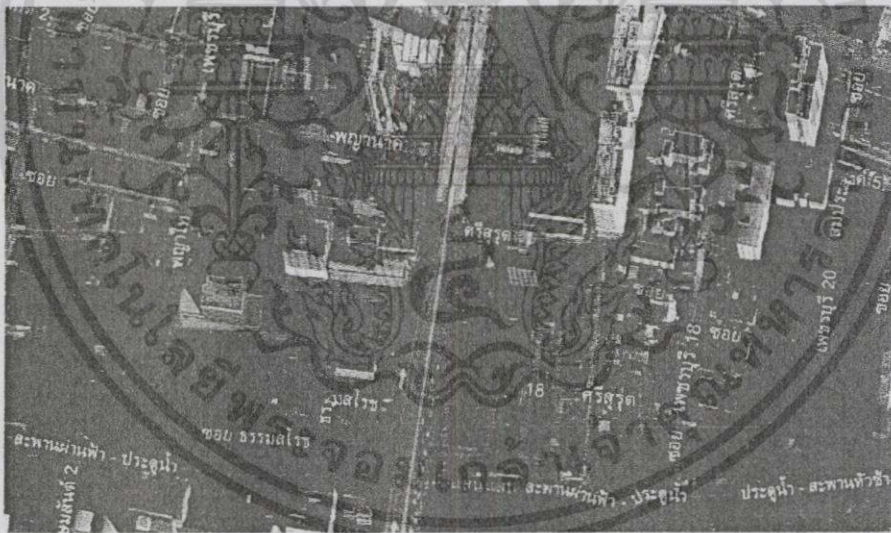
### 4. ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม

- มีสภาพที่ดินที่มีความพร้อมทางด้าน ระบบสาธารณูปโภค การระบายน้ำ และการเข้าสู่อาคารที่ดี รวมถึงสถิติภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้น

จากการพิจารณาในระดับย่าน 3 ย่านสามารถเลือกที่ดินได้ 3 ที่ตั้ง ได้แก่

#### 6.1.2.1 Site A

1) ข้อมูลทั่วไป ย่านพญาไทอยู่ในกลุ่มเขตกรุงเทพมหานคร สภาพพื้นที่ โดยทั่วไป เป็นแหล่งการค้า การบริการและแหล่งที่อยู่อาศัยหนาแน่นมาก

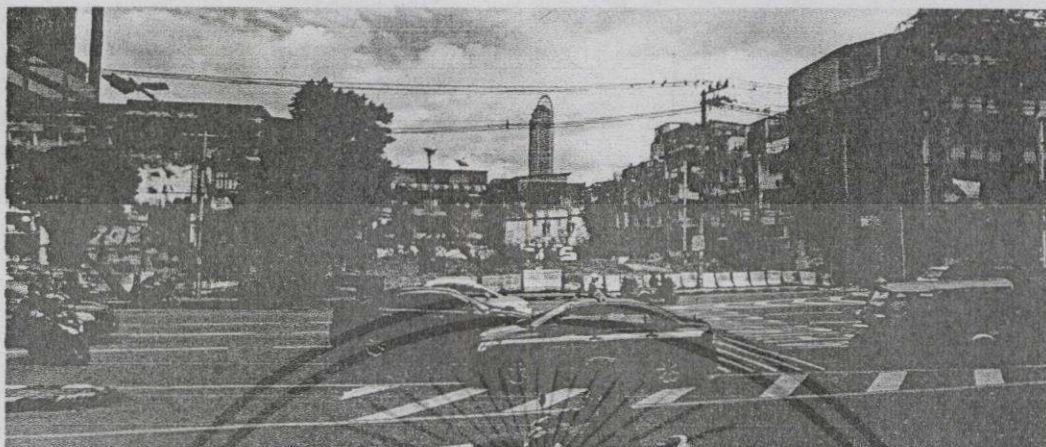


รูป 6-8 แสดงตำแหน่งและสถานที่ย่านพญาไท

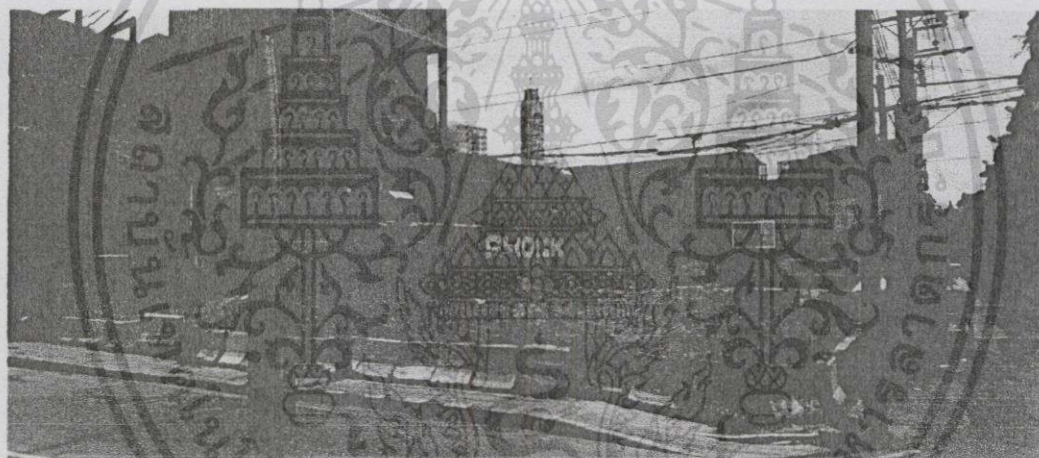
- 2) ความสัมพันธ์ของที่พักอาศัยและที่ทำงาน บริเวณโดยรอบประกอบไปด้วยอาคารชุดพักอาศัยและสถานศึกษาหลายแห่ง เช่น โรงแรมเอเชีย, เอเวอร์กรีน เป็นต้น
- 3) การคมนาคม มีรถไฟฟ้าบีทีเอสสถานีราชเทวีสามารถไปยังสถานีพญาไท ซึ่งสามารถเชื่อมต่อทางรถไฟฟ้าทำอากาศยานสุวรรณภูมิ
- 4) บริบทพาณิชยกรรมโดยรอบที่เชื่อมต่อโครงการ แหล่งค้าขายทางธุรกิจหรือพาณิชยกรรมโดยรอบมีหลายแห่ง เช่น The tube Bar, ลิโอบริลล์ เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5) ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมพื้นที่บริเวณนั้นยังคงมีพื้นที่สีเขียวทำให้การก่อสร้างไม่มีค่าลงทุนในการรื้อถอน



รูป 6-9 แสดงทัศนียภาพด้านหน้า Site A



รูป 6-10 แสดงทัศนียภาพ Site A

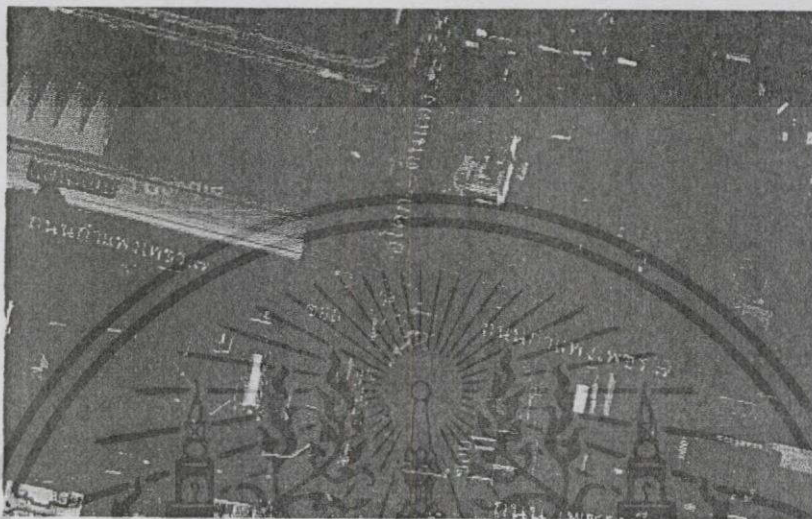


รูป 6-11 แสดงทัศนียภาพ Site A

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 6.1.2.2 Site B

1) ข้อมูลทั่วไป อยู่ในกรุงเทพมหานคร สภาพ โดยทั่วไปเป็นแหล่งการค้า การบริการ และแหล่งที่อยู่อาศัยหนาแน่นผู้คนส่วนใหญ่มีหลายแหล่งพักอาศัยโดยเฉพาะผู้อยู่อาศัยอยู่บริเวณชานเมืองจะเข้ามาทำงานในย่านนี้จำนวนมาก



รูป 6-12 แสดงตำแหน่งและสถานที่ย่านมักกะสัน

2) ความสัมพันธ์ของที่พักอาศัยและที่ทำงานบริเวณ โดยรอบประกอบไปด้วยที่พักอาศัยและสถานศึกษามากมาย เช่น โรงแรมสยาม, Grand Place, โรงเรียนเซนต์ดอมินิก, มหาวิทยาลัยมหาวชิราวุฒยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นต้น

3) การคมนาคม เป็นย่านรวมระบบการคมนาคมเชื่อมต่อจังหวัดในส่วนภูมิภาค ทั้ง รถไฟ รถโดยสาร การขนส่ง รวมทั้งการเชื่อมต่อกับพื้นที่กรุงเทพฯ ด้วยระบบรถไฟฟ้า ได้แก่

- สถานีรถไฟมักกะสัน ทางรถสายตะวันออก ของ การรถไฟแห่งประเทศไทย
- สถานีเพชรบุรี ระบบรถไฟฟ้า MRT บริษัท รถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด(มหาชน)
- สถานีมักกะสัน (อโศก) หรือ สถานีรับส่งผู้โดยสารอากาศยานในเมือง ในเส้นทางรถไฟฟ้าเชื่อมท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ ของ การรถไฟแห่งประเทศไทย
- การสัญจรทางน้ำก็ยังมีอยู่ คือ เรือด่วนบริการในคลองแสนแสบ ซึ่งเป็นคลองเขตแดนแถบ ๆ ทางทิศใต้

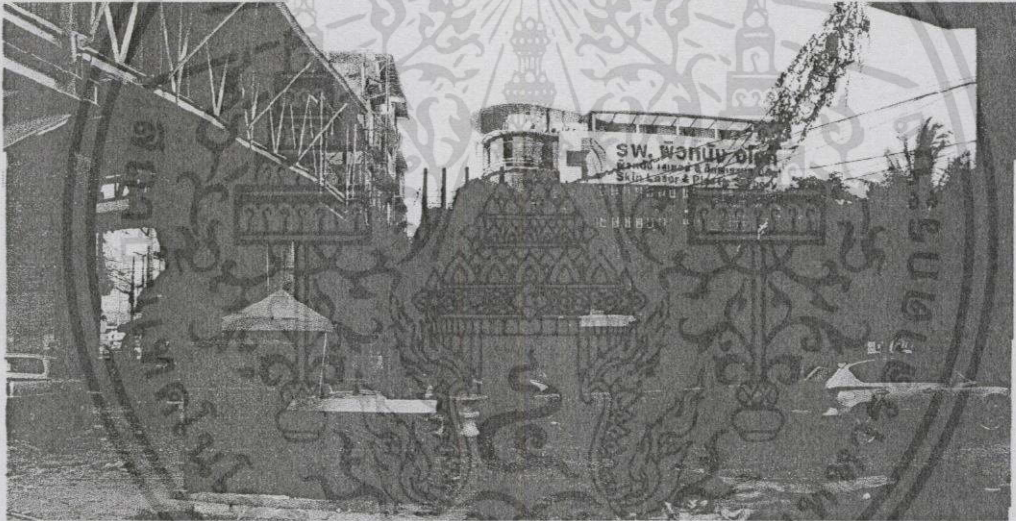
4) บริบทพาณิชยกรรมโดยโดยรอบที่เชื่อมต่อโครงการบริบทโดยรอบมีสถานบริการต่างๆ เช่น โรงพยาบาลผิวหนังอโศก, เซนทรัลพระราม9 เป็นต้น

5) ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม พื้นที่บริเวณโดยรอบเป็นพื้นที่สีเขียว เนื่องจากเป็นพื้นที่ของการรถไฟพื้นที่หน้าโครงการยังคงโล่งและมองเห็น Airport Link ส่วนด้านหลังเป็นชุมชนแออัด มีสถานีตำรวจทางด่วน 2 ห่างจากที่ตั้งโครงการ 500 เมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูป 6-13 แสดงทัศนียภาพ Site B



รูป 6-14 แสดงด้านข้าง Site B

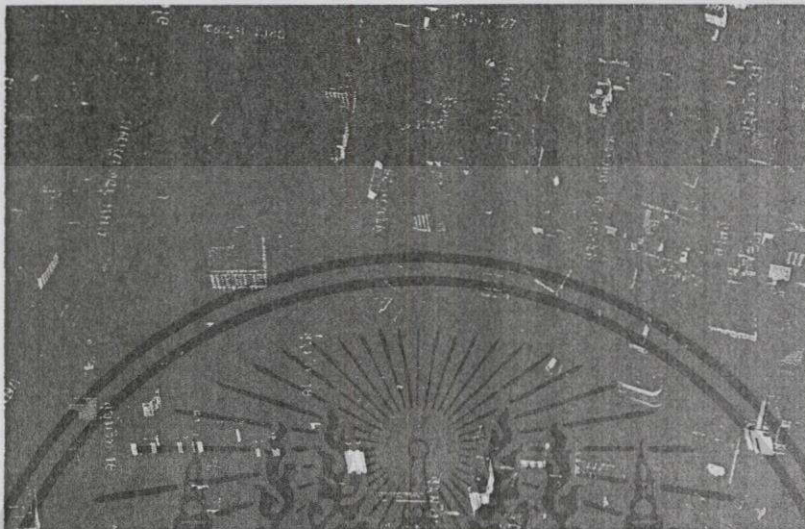


รูป 6-15 แสดงมุมมองที่ตั้งโครงการจาก Airport Link สถานีมีนกะตัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

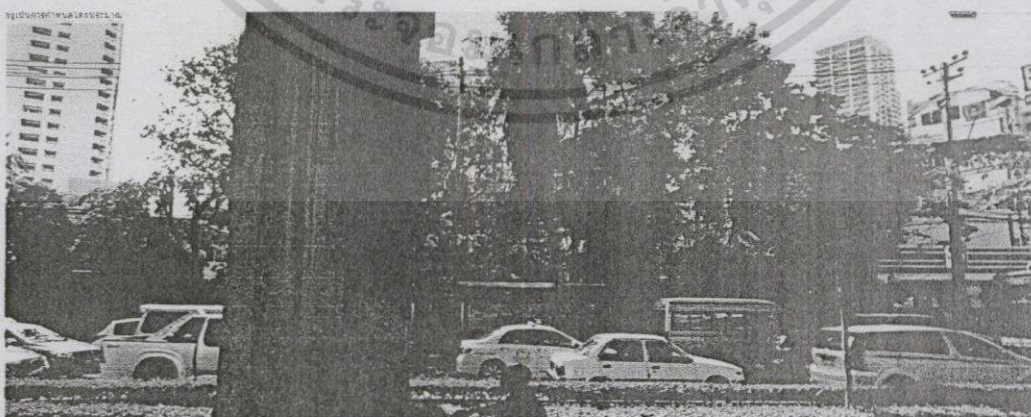
## 6.1.2.3 Site C

1) ข้อมูลทั่วไป เขตธุรกิจสำคัญแห่งหนึ่งของกรุงเทพมหานคร ตามชอยต่าง ๆ ตลอดแนวถนนสุขุมวิทเป็นที่อยู่อาศัยของชาวต่างชาติและเป็นแหล่งบันเทิงของเมือง



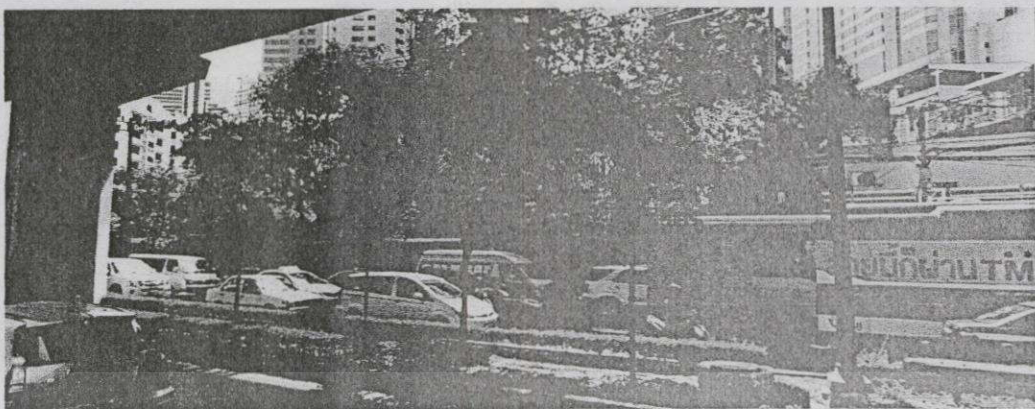
รูป 6-16 แสดงตำแหน่งและสถานที่ย่านสุขุมวิท

- 2) ความสัมพันธ์ของที่พักอาศัยและที่ทำงาน บริเวณโดยรอบประกอบไปด้วยที่พักอาศัยมากมาย เช่น Davinci Suites Hotel Thailand, Asok Suite เป็นต้น
- 3) การคมนาคมรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (รถไฟฟ้า MRT) สถานีสุขุมวิทสามารถเชื่อมต่อไปยังรถไฟฟ้าสาย BTS สถานีอิศร
- 4) บริบทพาณิชย์กรรม โดยโดยรอบที่เชื่อมต่อโครงการ
- 5) ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมสำหรับย่านสุขุมวิทยังมีพื้นที่สีเขียวอยู่ในย่านนี้ ได้แก่ สวนเบญจกิติ ซึ่งเป็นสวนสาธารณะสำหรับออกกำลังกาย



รูป 6-17 แสดงทัศนียภาพ Site C

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูป 6-18 แสดงทัศนียภาพด้านหน้า Site C

## ตารางที่ 6-2 แสดงการเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสีย ของที่ดินที่พิจารณา

ที่ดิน	ข้อดี	ข้อเสีย
1. Site A	- มีพื้นที่อยู่อาศัยและสถานศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายจำนวนมาก	- การใช้ที่ดินมีความหนาแน่นสูงส่วนใหญ่ใช้เพื่อการอยู่อาศัย
2. Site B	- การคมนาคมมีความสะดวกสบาย	- การจราจรที่มากอาจต้องหาวิธีป้องกันเสียงรบกวน
3. Site C	- ความหนาแน่นในพื้นที่ยังไม่มากนัก	- พื้นที่โครงการอยู่ค่อนข้างไกลจากรถไฟฟ้า

## ตารางที่ 6-3 แสดงการพิจารณาความเหมาะสมในการเลือกทำเลที่ตั้งโครงการ

เกณฑ์ในการพิจารณา	Site A	Site B	Site C
1. ความสัมพันธ์กับกลุ่มเป้าหมายและที่พักอาศัย	2	2	2
2. การคมนาคมการจราจร ระบบรถไฟฟ้ารางและอื่นๆ	2	3	2
3. บริบทพหุวัฒนธรรม โดย โคจรอบที่เอื้อต่อโครงการ	3	3	2
4. ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม	2	2	2
<b>รวม</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>8</b>

หมายเหตุ : เกณฑ์การให้คะแนน

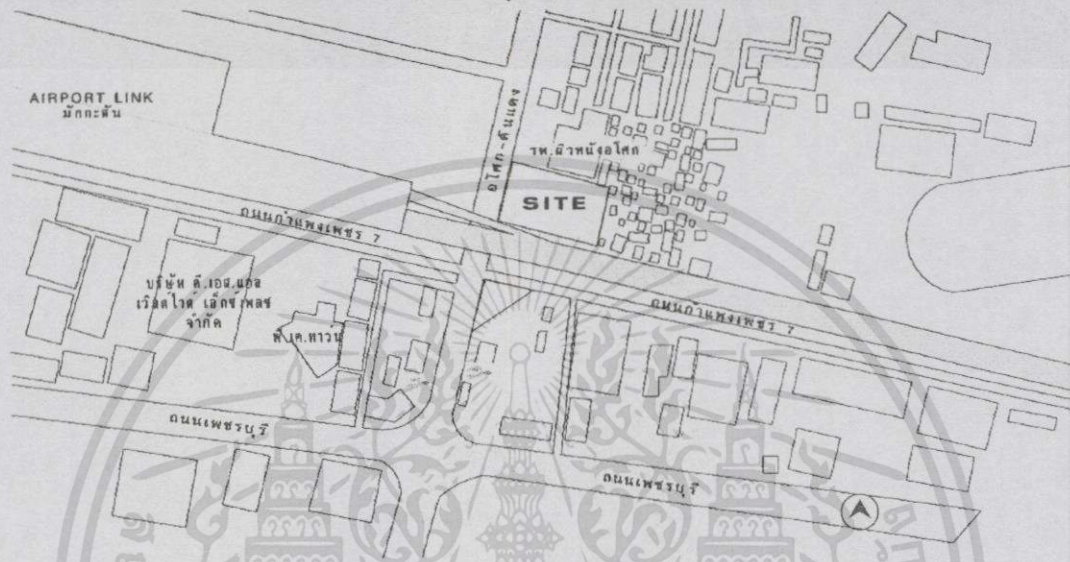
- 1 หมายถึง สอดคล้องกับเกณฑ์น้อย
- 2 หมายถึง สอดคล้องกับเกณฑ์พอใช้
- 3 หมายถึง สอดคล้องกับเกณฑ์ดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จากตารางการพิจารณาความเหมาะสมของทั้ง 3 ย่านธุรกิจ สรุปได้ว่าที่ดิน Site B (ย่านมักกะสัน) มีความเหมาะสมสำหรับเป็นทำเลที่ตั้งโครงการ

## 6.2 การวิเคราะห์ที่ตั้งโครงการ

ที่ตั้ง ถนนอโศก - ดินแดง เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310 ขนาดพื้นที่ 2,991.85 ตารางเมตร



รูป 6-19 แสดงที่ตั้งโครงการ และบริบทโดยรอบ

### 6.2.1 การเข้าถึงโครงการ

ย่านมักกะสันเป็นย่านธุรกิจสามารถเดินทางเข้าสู่พื้นที่ได้หลายวิธีและมีความสะดวกสบายทั้งรถยนต์ส่วนบุคคลและขนส่งมวลชนต่างๆ ดังนี้

#### 6.2.1.1 เดินทาง โดยรถยนต์ส่วนบุคคล

- 1) จากเส้นรัชดาภิเษก มุ่งหน้าเข้าสู่เส้นทางถนนอโศก ผ่านแยกพระราม 9 ประมาณ 500 เมตร โครงการจะอยู่ทางซ้ายมือ (ฝั่งตรงข้ามกับแอร์พอร์ตลิงค์)
- 2) จากเส้นสุขุมวิท มุ่งหน้าเข้าสู่ถนนอโศก ผ่านแยกเพชรบุรี ประมาณ 100 เมตร ข้ามทางรถไฟ โครงการจะอยู่ทางด้านขวามือ (กลับรถหน้าฟอร์จูนทาวเวอร์)
- 3) จากเส้นเพชรบุรีฝั่งประตูน้ำ (ขาออก) ถึงแยกเพชรบุรีเลี้ยวซ้ายประมาณ 100 เมตร ข้ามทางรถไฟ โครงการจะอยู่ทางขวามือ (กลับรถหน้าฟอร์จูนทาวเวอร์)
- 4) จากเส้นเพชรบุรีฝั่งคลองตัน (ขาเข้า) ถึงแยกอโศก-เพชรบุรี เลี้ยวขวาประมาณ 100 เมตร ข้ามทางรถไฟ โครงการอยู่ทางขวามือ (กลับรถหน้าฟอร์จูนทาวเวอร์)
- 5) จากทางด่วน ลงทางด่วนพระราม 9 (ขาออก) วนขวา ผ่านไฟแดง มุ่งหน้าออกสู่ถนนอโศกมนตรี เลี้ยวซ้ายประมาณ 50 เมตร โครงการจะอยู่ทางด้านซ้ายมือ

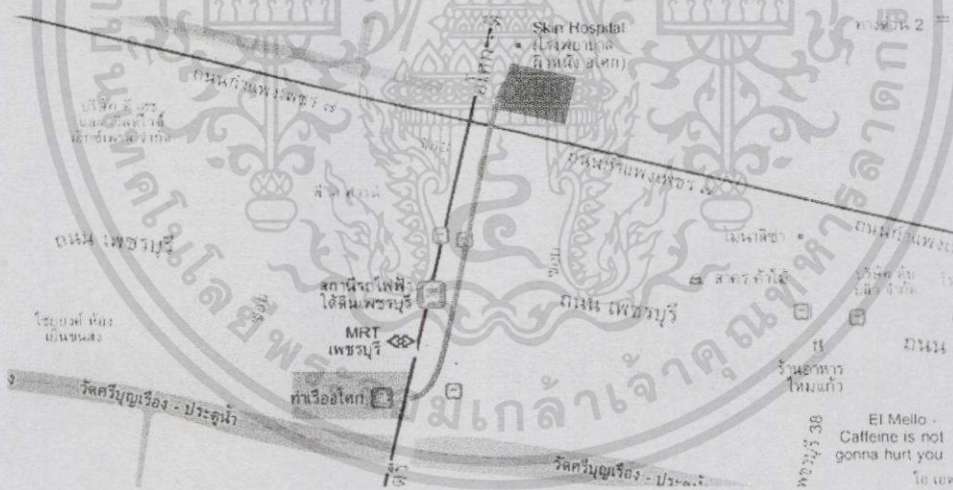
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูป 6-20 แสดงเส้นทางเข้าโครงการ

6.2.1.2 เดินทางโดยรถประจำทาง โดยประจำทาง สาย 98, 136, 154, 185, 206

6.2.1.3 เดินทางโดยเรือบริการเรือด่วนในคลองแสนแสบ ขึ้นท่าเรืออโศกเพชรบุรี สามารถเดินต่อมายังโครงการหรือลงรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ที่สถานีเพชรบุรีเข้าประตู 2 ออกประตู 3 มายังโครงการในกรณีสภาพอากาศไม่เอื้ออำนวยระยะทาง 350 เมตร



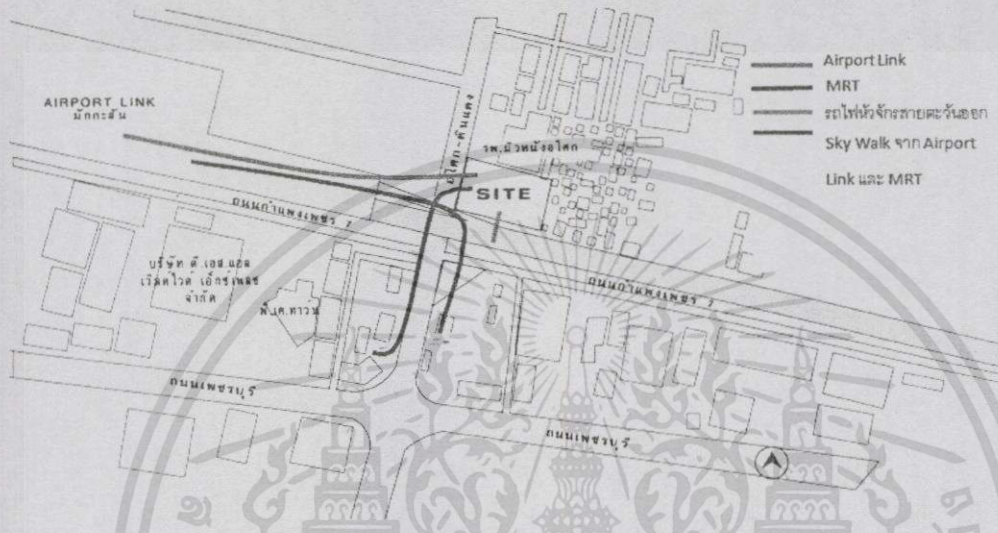
รูป 6-21 แสดงเส้นทางเข้าโครงการจากท่าเรืออโศก

6.2.1.4 เดินทางโดยขนส่งมวลชนระบบรางซึ่งสามารถใช้บริการหลากหลายเส้นทาง ได้แก่ รถไฟฟ้า MRT, รถไฟฟ้า BTS, รถไฟฟ้า AIRPORT LINK, รถไฟสายตะวันออก

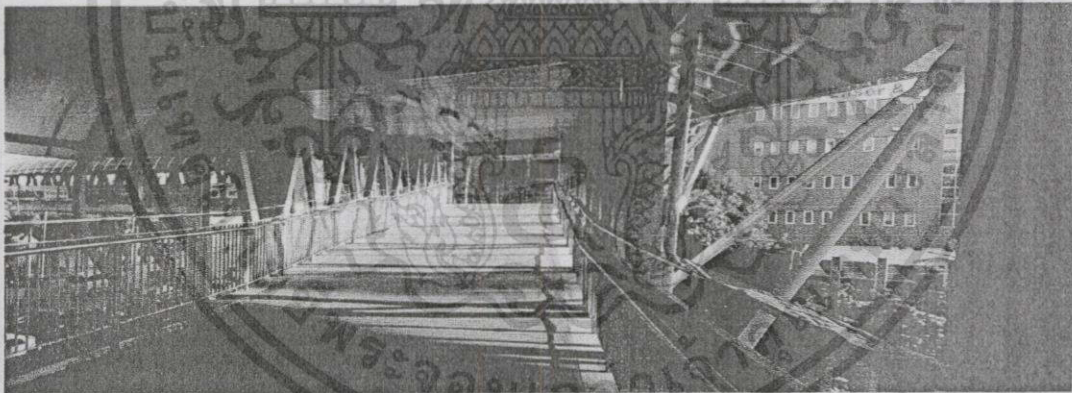
- 1) เดินทางโดยรถไฟฟ้า MRT ลงสถานีเพชรบุรี ทางออกที่ 1 เดินย้อนจากประตูทางออกที่ 1 ประมาณ 100 เมตร จะพบที่ตั้งโครงการอยู่ติดริมถนนฝั่งเดียวกัน
- 2) เดินทางโดยรถไฟฟ้า BTS ลงสถานีอโศก ต่อรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ที่สถานีสุขุมวิท มายังสถานีรถไฟฟ้า MRT เพชรบุรี ทางออกที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 3)เดินทางโดยรถไฟฟ้า รถไฟฟ้าสาย Airport link ลงสถานีมีกกะสัน ซึ่งตั้งอยู่ตรงข้ามกับโครงการ
- 4)เดินทางโดยรถไฟไทย รถไฟหัวจักรสายตะวันออกเฉียงเหนือของทางรถไฟแห่งประเทศไทย รถไฟมาเป็นช่วงเวลาตามตารางรถไฟ จุดที่ท่าหยุดรถอโศกเดินประมาณ 50 เมตร ถึงโครงการ



รูป 6-22 แสดงเส้นทางเข้าโครงการจากขนส่งมวลชนระบบราง

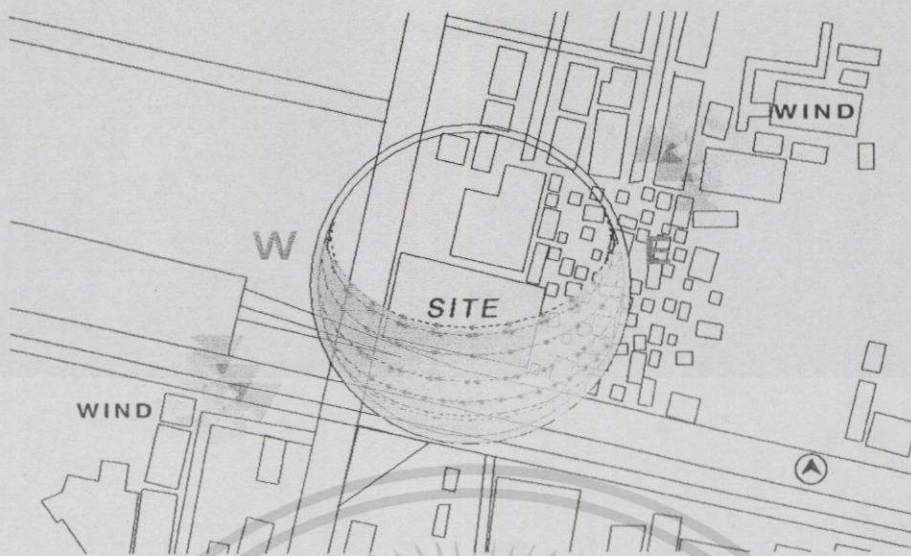


รูป 6-23 แสดงทัศนียภาพจาก Sky walk เข้าสู่โครงการ

## 6.2.2 สภาพอากาศ

กรุงเทพมหานครตั้งอยู่ในเขตร้อน อากาศของกรุงเทพมหานครได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ (กลางเดือนพฤษภาคม-ตุลาคม) และลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ (เดือนพฤศจิกายน-กลางเดือนกุมภาพันธ์) ทำให้มีฝนตกอย่างสม่ำเสมอและยังก่อให้เกิดร่องมรสุมพาดผ่านในเดือนพฤษภาคมกับเดือนกันยายน เดือนพฤศจิกายน หย่อมความกดอากาศสูงจากประเทศจีนจะแผ่ลงมา ซึ่งได้แก่มรสุมตะวันออกเฉียงเหนือซึ่งพัดเอาความแห้งแล้งและหนาวเย็นมา ทำให้อากาศเย็นและแห้ง

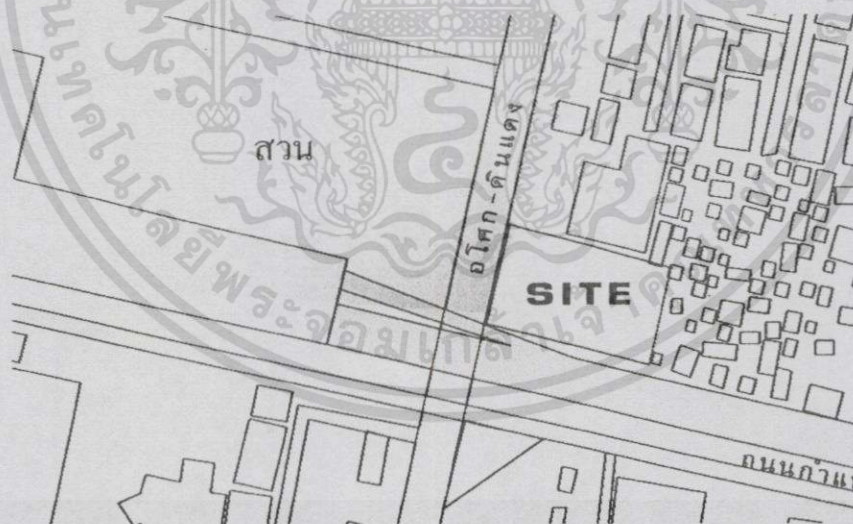
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูป 6-24 แสดงสภาพอากาศรอบโครงการ

จากรูปที่ (6-24) จะเห็นว่าพื้นที่โครงการเป็นทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า ด้านเหนือได้เป็นด้านยาว วางรับลมตลอดวัน หันด้านแคบทางทิศตะวันตกและทิศตะวันออกรับแดด ซึ่งช่วงเวลากลางวันบางส่วนของพื้นที่จะร่มด้วยเงาทอดตัวของรางรถไฟ Airport Link แต่จะช่วงเย็นด้านหน้าโครงการจะเป็นส่วนที่ร้อน

### 6.2.3 ทิศนัยภาพของโครงการ



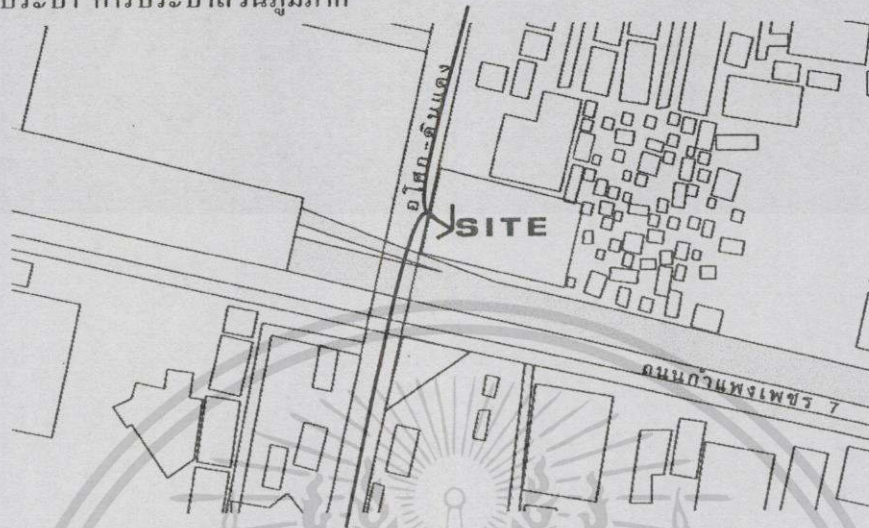
รูป 6-25 แสดงสภาพทัศนียภาพของโครงการ

จากรูปที่ (6-25) ทิศเหนือติดกับโรงพยาบาลผิวหนังอโศก ด้านหลังทิศตะวันออกเป็นชุมชนแออัด ด้านหน้าโครงการทิศตะวันตกหันสู่พื้นที่ว่างโล่งของการรถไฟแห่งประเทศไทย ส่วนทางทิศใต้ติดรถไฟฟ้า Airport Link ทำให้ทัศนียภาพของโครงการจะเป็นในส่วนด้านหน้า

#### 6.2.4 สาธารณูปโภค

ไฟฟ้า การไฟฟ้านครหลวง

ประปา การประปาส่วนภูมิภาค



รูป 6-26 แสดงเส้นทางสาธารณูปโภคเข้าสู่โครงการ

#### 6.2.5 กฎหมาย

ข้อกำหนดเป็นที่ดินประเภทพาณิชยกรรมและที่อยู่อาศัยหนาแน่นมากให้ใช้ประโยชน์ที่ดินเพื่อพาณิชยกรรม การอยู่อาศัย สถาบันราชการ การสาธารณูปโภคและสาธารณูปการเป็นส่วนใหญ่ สำหรับการให้ประโยชน์ที่ดินเพื่อกิจการอื่น ให้ใช้ได้ไม่เกินร้อยละยี่สิบของที่ดินประเภทนี้ในแต่ละบริเวณ

จากข้อกำหนดการใช้ประโยชน์ที่ดินตามกฎหมายกระทรวงให้ใช้บังคับผังเมืองรวมกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2556 ที่ตั้งดังกล่าวอยู่ในประเภท พ.4-3



รูป 6-27 แสดงผังสีการใช้พื้นที่ จ.กรุงเทพมหานคร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การศึกษาโครงสร้างและงานระบบที่ใช้ในโครงการ

ในบทนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับงานระบบประกอบการออกแบบโครงการที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบที่ถูกต้อง และมีความปลอดภัย ซึ่งทำให้ทราบถึงระบบต่างๆ ที่มีหน้าที่และลักษณะการทำงานที่แตกต่างกันไป เพื่อที่จะสามารถออกแบบโครงการให้รองรับระบบประกอบอาคารเหล่านี้ได้อย่างครอบคลุม และมีประสิทธิภาพ

### 7.1 ระบบโครงสร้างและการเลือกใช้วัสดุ

#### 7.1.1 ระบบโครงสร้างใต้ดิน

ระบบโครงสร้างใต้ดินที่เหมาะสมกับอาคาร ได้แก่ระบบฐานรากและเสาเข็มเป็นโครงสร้างที่สำคัญของอาคาร เนื่องจากเป็นโครงสร้างที่รับน้ำหนักทั้งหมดของตัวอาคารซึ่งสภาพดินในบริเวณกรุงเทพฯเป็นดินอ่อนในชั้นบนๆ และค่อยๆแน่นขึ้นตามความลึกจึงเลือกใช้เสาเข็มเจาะ ซึ่งเสาเข็มยาวที่ปลายเข็มฝังอยู่ในชั้นทรายแน่นจะทรุดตัวน้อย

#### 7.1.2 ระบบโครงสร้างเหนือดิน

การกำหนดโครงสร้างเนื่องจากโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพระคนเมืองเป็นรูปแบบอาคารสาธารณะที่มีความต้องการเนื้อที่ใช้สอยที่หลากหลาย ทั้งรูปแบบพื้นที่เมืองและพื้นที่ว่าง (Urban Spaces and Open Spaces) ที่ต้องอาศัยความโปร่งโล่งของบรรยากาศที่ส่งผลต่อความรู้สึกต่อผู้ใช้บริการ

- โครงสร้างหลัก เสารองรับพื้นชนิดแผ่นพื้นไร้คาน (Post Tension) คือระบบพื้นคอนกรีตที่มีเหล็กเส้นที่รับแรงดึงได้มากมายเสริมอยู่ภายในและทำการดึงเส้นเหล็กนั้นให้ตึงเมื่อหล่อคอนกรีตเสร็จแล้วเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของพื้นการที่มีเหล็กแรงดึงคูดเสริมและดึงอยู่ในพื้นคอนกรีตทำให้โครงสร้างชนิดนี้มีหน้าตัดที่บางลงและไม่จำเป็นต้องมีคานมารัดหัวเสาเพื่อการถ่ายน้ำหนักจากพื้นสู่เสาด้วยราคาค่าก่อสร้างหลายอาคารก็ถูกลงและยังลดความสูงระหว่างชั้นได้ด้วย

- ส่วนยื่นของอาคารและบริเวณท้องสระว่ายน้ำจะมีคานยึดหัวเสาและทำการรับน้ำหนักในส่วนกิจกรรมนั้นๆ ทำให้โครงสร้างมีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้น

- ส่วนของเสาพาดช่วงกว้าง บริเวณนั้นจะทำการเสริมคานเหล็ก เพื่อเป็นการรับน้ำหนักของโครงสร้างในชั้นถัดไป

### 7.1.3 การเลือกใช้วัสดุ

ในการเลือกใช้วัสดุมีข้อคำนึงในการเลือกใช้ ดังนี้

- คำนึงถึงความเหมาะสมกับโครงการ โดยเน้นวัสดุที่ก่อให้เกิดความผอมคลาย
- คำนึงถึงความเป็นเอกลักษณ์และบริบทโดยรวม
- ความคงทนง่ายต่อการรักษา
- วัสดุที่ป้องกันเสียงและป้องกันการสั่นสะเทือนจากบริบทโดยรวม เช่น รถไฟฟ้า

## 7.2 ระบบไฟฟ้าและแสงสว่าง

โครงการตั้งอยู่ในพื้นที่ย่านมักกะสันซึ่งอยู่ในการรับผิดชอบการดูแลของรถไฟฟ้านครหลวง

### 7.2.1 ระบบไฟฟ้ากำลัง

ระบบไฟฟ้าทั่วไปใช้แบบ 3 เฟส 3 สาย ตามมาตรฐานของการไฟฟ้า และมีแรงดันไฟฟ้า 220 / 380 โวลต์ โดยการติดตั้งสายเคเบิลจากระบบสายส่งของการไฟฟ้าในท่อโลหะฝังดินไปยังหม้อแปลงไฟฟ้าและติดตั้งเครื่องวัดกระแสไฟฟ้าด้านแรงสูงของหม้อแปลง เพื่อลดขนาดของแรงดันไฟฟ้า จากนั้นจึงสามารถจ่ายกระแสไฟฟ้าเข้าสู่แผงจ่ายกระแสไฟฟ้า และอุปกรณ์ไฟฟ้าอื่นตามลำดับ

### 7.2.2 ระบบไฟฟ้าแสงสว่าง

เป็นระบบการจ่ายกระแสไฟฟ้าสำหรับใช้ในดวงโคมต่างๆ ซึ่งแต่ละพื้นที่ที่ต้องการความเข้มของแสงในการส่องสว่างแตกต่างกันตามลักษณะการใช้งานและช่วงเวลาของแต่ละประเภท ซึ่งต้องมีการพิจารณาถึงตำแหน่ง จำนวน ระยะห่าง และความเข้มของอุปกรณ์แต่ละชนิด รวมถึงการเลือกใช้แสงที่มีความแตกต่างกันในแง่ของอารมณ์ความรู้สึกซึ่งจำเป็นมากสำหรับโครงการศูนย์สุขภาวะคนเมืองที่เน้นความรู้สึกผ่อนคลายซึ่งแสงก็เป็นส่วนสำคัญในการสร้างบรรยากาศ และการคำนึงถึงเรื่องการประหยัดพลังงานเพราะอุปกรณ์บางชนิดต้องเปิดตลอด 24 ชั่วโมง

### 7.2.3 ระบบไฟฟ้าฉุกเฉิน

เมื่อไฟฟ้าหลักเกิดการขัดข้อง เครื่องกำเนิดไฟฟ้าฉุกเฉินจะทำงานทันที ภายในระยะเวลา 10 วินาที โดยจะต้องผลิตไฟฟ้าได้ไม่น้อยกว่า 30% ของอัตราไฟฟ้าสูงสุดในเวลาปกติ

## 7.3 ระบบสุขาภิบาล

โครงการตั้งอยู่ในพื้นที่ย่านมักกะสันซึ่งอยู่ในการรับผิดชอบการประสานนครหลวง ซึ่งภายในโครงการสามารถแบ่งระบบน้ำตามลักษณะการใช้งานต่างๆ ดังนี้

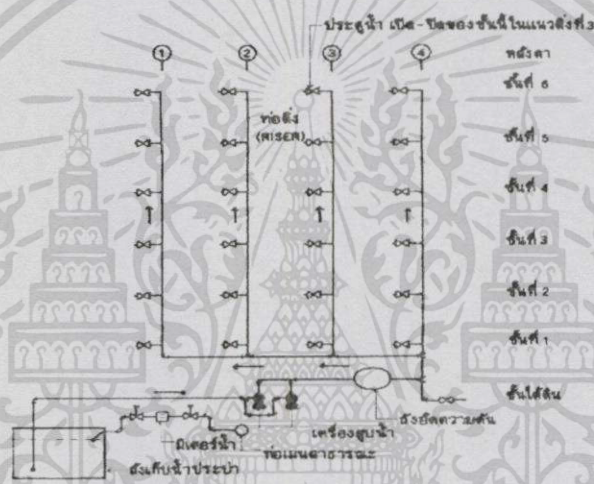
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 7.3.1 ระบบน้ำใช้

น้ำสะอาดที่นำไปใช้ในส่วนต่างๆ ของอาคาร เช่น ชำระล้างร่างกาย , ประกอบอาหาร, ทำความสะอาด, ใช้ในระบบดับเพลิง, ใช้กับสระว่ายน้ำ เป็นต้น

#### 7.3.1.1 ระบบการจ่ายน้ำ (Water Distribution System)

ใช้ระบบจ่ายน้ำ Down Feed Distribution System เหมาะกับอาคารที่มีความสูงเกิน 4 ชั้นขึ้นไป การทำงานกระทำโดยสูบน้ำจากถังเก็บน้ำชั้นล่าง (Suction tank) ขึ้นไปไว้บนถังเก็บน้ำชั้นบน (Reservior) แล้วจ่ายน้ำโดยอาศัยแรงโน้มถ่วงโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวาระคนเมืองพิจารณาใช้ระบบจ่ายน้ำ Down Feed Distribution System ซึ่งลักษณะโครงการเป็นแนวตั้งในเขตพื้นที่เมืองหลวงจึงมีความเหมาะสมในระบบนี้



รูป 7-1 แสดง Down Feed Distribution System

### 7.3.2 ระบบการระบายน้ำ ( Drainage System )

#### 7.3.1. ระบบระบายน้ำฝน ( Storm Water Drainage )

ระบบระบายน้ำฝนแยกเป็นการระบายน้ำฝนบนหลังคาของอาคารและระบายน้ำฝนระดับพื้นดิน ซึ่งประกอบด้วยรางรับน้ำฝน ตะแกรงครอบ ท่อระบายน้ำฝน และบ่อพักน้ำ สำหรับการระบายน้ำฝนบนหลังคา ถ้าสามารถระบายลงตามแนวตั้งได้ทันทีฝนก็ไม่มีโอกาสสั่นรางน้ำได้ เมื่อน้ำถูกระบายลงมาในแนวตั้งลงสู่ระดับพื้นดินแล้วจึงระบายออกจากอาคารลงสู่ท่อระบายน้ำ

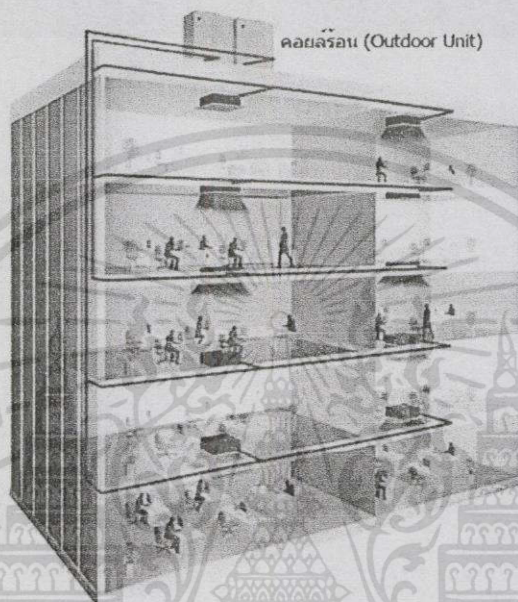
#### 7.3.2. ระบบระบายน้ำทิ้ง ( Sewage Water Drainage )

การระบายน้ำทิ้งจากสุขภัณฑ์ต่าง ๆ ภายในอาคารนิยมทำกัน 2 วิธี คือ แยกน้ำทิ้งจากอ่างล้างมือ อ่างอาบน้ำออกจากน้ำทิ้งจากส้วมหรือที่ปัสสาวะ โดยให้น้ำทิ้งจากอ่างล้างมือ, อ่างอาบน้ำอาจปล่อยลงสู่ Soaked Away Pool หรือลงท่อน้ำสาธารณะไปเลย ส่วนน้ำทิ้งจากส้วมหรือที่ปัสสาวะนั้นจะระบายลงสู่บ่อเกรอะบ่อซึมและต้องมีท่ออากาศ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ปรับอากาศได้ไกลมากขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า, ความสามารถในการ Share Load ของ CDU. หนึ่งตัว กับ FCU. ได้หลายตัว, การเพิ่มระบบควบคุม CDU. ให้คอมเพรสเซอร์สามารถทำงานเป็นขั้นได้ ส่งผลให้ ประหยัดพลังงาน และ สามารถควบคุมอุณหภูมิภายในห้องปรับอากาศได้ดียิ่งขึ้น, การเพิ่มระบบควบคุมแบบ ดิจิตอล เข้าไปเป็น อุปกรณ์มาตรฐาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการใช้งานและง่ายต่อการบำรุงรักษา



รูป 7-3 แสดงการทำงานระบบ VRV

## 7.5 ระบบระบายอากาศ

การออกแบบอาคารจำเป็นต้องคำนึงถึงการถ่ายเทอากาศที่ดีเข้าสู่ภายในอาคารและถ่ายเทอากาศไม่ดีพร้อม ๆ กับความร้อน ๆ กับความร้อนออกจากอาคาร การระบายอากาศสำหรับอาคารอาจอาศัยการคิดตั้งหน้าต่าง ช่องลม หรือพัดลมดูดอากาศออก หลักการออกแบบระบบระบายอากาศสำหรับอาคารทั่วไปที่เลือกใช้กับโครงการนี้

1. สำหรับอาคารควรมีขนาดหน้าต่าง ประมาณ 15 % ของพื้นที่แต่ละชั้นเพื่อการระบายอากาศเพียงพอโดย 50 % ของขนาดหน้าต่างนี้ควรเปิดได้เพื่อการระบายอากาศ

2. ในการระบายอากาศภายในห้องจะต้องอาศัยอากาศที่ไหลจากแหล่งความกดอากาศสูงสู่ความกดอากาศต่ำ ทำให้เกิดลมพัดอ่อนๆภายในห้อง และเพื่อให้เกิดอากาศถ่ายเทอากาศที่เหมาะสมที่สุดในห้อง จะต้องมีส่วนลมออกเท่ากับช่องลมเข้าและถ้าต้องการเพิ่มความเร็วลม จะต้องเพิ่มให้ช่องลมออกใหญ่กว่าช่องลมเข้า

3. ภายในอาคารบางแห่งอาจมีการระบายอากาศไม่เหมาะสมอาจมีการนำลมมาช่วยกันลม (wind break) เพื่อให้ได้รับลมอย่างเต็มที่และอาจทำปล่องขึ้นหลังคาในกรณีที่ไม่ได้รับลมเลย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 7.6 ระบบลิฟต์

เนื่องจากโครงการเป็นศูนย์สุขภาพมีการจัดลิฟต์เพื่ออำนวยความสะดวกสำหรับผู้ป่วยหรือคนชราซึ่งลิฟต์โดยสารภายในโครงการเป็นลิฟต์ความเร็วต่ำมีความเร็วไม่เกิน 60 เมตร/นาที มักใช้ในอาคารที่มีความสูงไม่เกิน 10 ชั้น มีขนาด 8คน/550กก.ลิฟต์โดยสารแบบมีห้องเครื่อง (Traction Elevator) เหมาะสำหรับอาคารที่มีพื้นที่เพียงพอติดตั้งเครื่องลิฟต์ได้ซึ่งจะอยู่ชั้นบนสุด

### 7.6.1 บริเวณที่ติดตั้งห้องโดยสารลิฟต์

ควรจะต้องมองเห็นได้ชัดเจนเมื่อเข้ามาใน โถงของโครงการ และการจัดกลุ่มของลิฟต์ควรอยู่ใกล้กับกลุ่มของบันได ซึ่งอาจใช้เป็นทางติดต่อในเวลาฉุกเฉินได้ ระบบจากโถงรถลิฟต์ไปยังส่วนต่างๆของอาคารไม่ควรเกิน 30 เมตร (100 ฟุต)

### 7.6.2 ลิฟต์ดับเพลิง

ใช้สำหรับขนส่งผู้โดยสารทั่วไป แต่เมื่อเกิดเพลิงไหม้สามารถให้พนักงานดับเพลิงเข้ามาใช้ได้ ซึ่งกฎหมายได้กำหนดไว้ว่า อาคารสูงต้องมีลิฟต์ดับเพลิงอย่างน้อยหนึ่งชุด

- ลิฟต์ดับเพลิงต้องจอดได้ทุกชั้นของอาคาร และต้องมีระบบควบคุมพิเศษสำหรับพนักงานดับเพลิงใช้ขณะเกิดเพลิงไหม้โดยเฉพาะ

- บริเวณห้อง โถงหน้าลิฟต์ดับเพลิงทุกชั้นต้องติดตั้งตู้สายฉีดน้ำดับเพลิงหรือหัวต่อสายฉีดน้ำดับเพลิงและอุปกรณ์ดับเพลิงอื่นๆ

- ห้อง โถงหน้าลิฟต์ดับเพลิงทุกชั้นต้องมีผนังหรือประตูที่ทำด้วยวัสดุทนไฟปิดกั้นมิให้เปลวไฟหรือควันไฟเข้าได้ มีหน้าต่างเปิดออกสู่ภายนอกอาคาร ได้โดยตรง หรือมีระบบอัดลมภายในห้องโถงหน้าลิฟต์ดับเพลิงที่มีความดันลมขณะใช้งานไม่น้อยกว่า 3.86 เมกะปาสกาล มาตรฐาน และทำงานได้โดยอัตโนมัติเมื่อเกิดเพลิงไหม้

- ระยะเวลาการเคลื่อนที่อย่างต่อเนื่องของลิฟต์ดับเพลิงระหว่างชั้นล่างสุดกับชั้นบนสุดของอาคารต้องไม่เกินหนึ่งนาที

### 7.6.3 โถงรถลิฟต์

จะต้องมีความกว้างพอเพียงสำหรับการขึ้นรถลิฟต์ การให้แสงสว่างบริเวณ โถงลิฟต์ควรมีความเข้มของแสงควรจะสูงกว่าในบริเวณ โถงทางเดิน

### 7.6.4 ห้องเครื่องลิฟต์

จะอยู่เหนือช่องที่ติดตั้งลิฟต์ ซึ่งจะต้องมีเนื้อที่พอเพียงสำหรับติดตั้งเครื่องกล และเครื่องควบคุม ตลอดจนพื้นที่สำหรับติดตั้งรอก การระบายความร้อนของห้องเครื่องมีความจำเป็นมากเช่นเดียวกัน โดยปกติควรให้อุณหภูมิของห้องเครื่องอยู่ระหว่าง 10 – 40 °C

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 7.7 ระบบดับเพลิง และป้องกันอัคคีภัย

ลักษณะอาคารภายในโครงการเป็นอาคารสูงขนาดกลาง การป้องกันอัคคีภัยได้แก่ การกำหนดตำแหน่งบันไดหนีไฟ การเลือกใช้วัสดุก่อสร้างที่สามารถทนความร้อนได้ การติดตั้งเครื่องดับเพลิงชนิด Dry Chemical ไว้ตามจุดต่างๆที่เหมาะสมอย่างเพียงพอระบบป้องกันไฟไหม้ดับเพลิง และหนีไฟ การคำนึงถึงการออกแบบในส่วนนี้ด้วยการยึดถือกฎเกณฑ์การป้องกันไฟไหม้ที่นานาชาติยอมรับ คือ มาตรฐาน NEPA มาตรฐาน ของ วสท. และมาตรฐานตามเทศบัญญัติ

## 7.8 ระบบป้องกันอันตรายจากฟ้าผ่า

ระบบที่นิยมนำมาใช้คือ Lighting Active System เป็นระบบสายล่อฟ้าที่ใช้กันอยู่โดยทั่วไป โดยติดตั้งเสาที่มีลักษณะเป็นสายปลายแหลมเอาไว้เป็นช่วง ๆ บนชั้นคาบฟ้าแล้วโยงสายไฟเชื่อมติดต่อกันทุกช่วง แล้วเดินสายไฟจากชั้นคาบฟ้าลงสู่พื้นดินเพื่อดำเนินการประจุไฟฟ้า การออกแบบโครงสร้าง อาจออกแบบให้เหล็กเสริมในช่วงเสาช่วงใดช่วงหนึ่ง เป็นตัวถ่ายเทประจุไฟฟ้าจากชั้นคาบฟ้าลงสู่ดินก็ได้ เพื่อความสวยงามของตัวอาคาร

สรุปการเลือกใช้ระบบป้องกันฟ้าผ่าในโครงการเลือกใช้ระบบ lighting active system เพื่อความปลอดภัยที่แน่นอนกับตัวอาคารและผู้ใช้บริการ

## 7.9 ระบบรักษาความปลอดภัย

การรักษาความปลอดภัยแก่แขกผู้เข้าใช้บริการเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะสร้างความเชื่อมั่นให้กับโครงการ จึงได้แบ่งการดำเนินการ ได้ดังนี้

- การจำกัดเขตหวงห้าม
- การกำหนดจุดตรวจภายใน โครงการ
- ไข่เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย
- การใช้กล้องวงจรปิดในโครงการ

## 7.10 ระบบระบายน้ำ

โครงสร้าง ระบายน้ำโดยทั่วไปต้องได้รับการก่อสร้างด้วยวัสดุที่มั่นคงแข็งแรง ออกแบบให้รับน้ำหนักได้ในขณะที่สระว่างเปล่าและมีน้ำเต็มและขณะที่มีคนใช้ซึ่งจะต้องคาดการณ์ล่วงหน้าถึงแรงที่เกิดขึ้น ก่อนจะถึงขีดสูงสุดของความคงทนถาวรของวัสดุที่ใช้เป็นปัจจัยของความปลอดภัย

### 7.10.1 เครื่องสูบน้ำและมอเตอร์

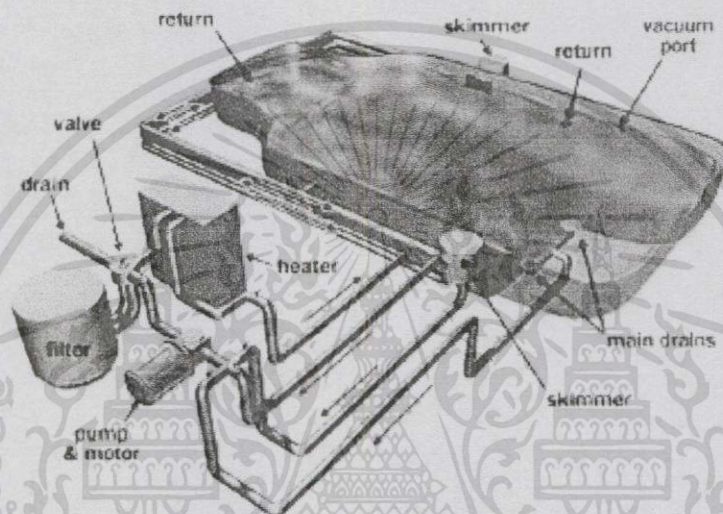
หน่วยของเครื่องสูบน้ำและมอเตอร์ จะหมุนเวียนกลับคืนของน้ำอีกครั้งในสระว่างน้ำ หมุนเวียนระบบกรองมอเตอร์ไม่ควรทำงานเกินกำลังหรือปฏิบัติงานติดต่อกันเป็นเวลานาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 7.10.2 ห้องเครื่อง

สำหรับสระว่ายน้ำ ควรมีเจ้าหน้าที่คอยควบคุมการใช้สระน้ำ ห้องเครื่องประกอบด้วย

1. เครื่องปั้มน้ำประปาสำหรับเติมน้ำในหม้อกรอง
2. หม้อกรอง สำหรับน้ำที่ไหลจากสระ โดยผ่านสารเคมีก่อนไหลวนเวียนตลอดเวลา
3. ท่อน้ำและอุปกรณ์ต่างๆ
4. เครื่องทำไฟฟ้า
5. แผงควบคุมระบบการทำงาน



รูป 7-4 แสดงระบบสระว่ายน้ำ

### 7.11 ระบบห้องซาวน่า

ซาวน่า เป็นวิธีการอบตัวเพื่อสุขภาพพลานามัยโดยการใช้ความร้อนแห้ง ซึ่งได้ความร้อนที่เกิดจากหินเผาไฟที่กระจายออกมาอุณหภูมิภายในห้องซาวน่าจะสูงถึง 200 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 93 องศาเซลเซียส แต่อุณหภูมิในห้องอบไอน้ำจะสูงเพียง 149-158 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 65-70 องศาเซลเซียสการอบตัวด้วยซาวน่าจะทำให้เหงื่อออกมามากกว่าการอบตัววิธีอื่นๆ

#### 7.11.1 ลักษณะการออกแบบห้องซาวน่า

ห้องซาวน่าโดยทั่วไปจะมีลักษณะเป็น สี่เหลี่ยมผืนผ้า จัสตุรัสการตกแต่งของโครงสร้างด้านนอกอาจมีรูปทรงแตกต่างกันออกไปแล้วแต่การออกแบบโครงสร้างของห้องซาวน่า ส่วนใหญ่ทำด้วยไม้ เนื้ออ่อนที่มีกลิ่นหอม มีความทนทานต่อความร้อนสูง ส่วนใหญ่จะใช้ไม้สนในประเทศฟินแลนด์ ภายในห้องจะประกอบไปด้วยที่นั่ง เป็นโครงไม้เว้นช่องระบายอากาศ ใช้ไม้แอสไพน์ในการทำที่นั่ง ที่ผนังห้องมีการติดช่องอากาศเข้าและช่องระบายอากาศออก ผนังห้องจะเป็นผนัง 2 ชั้น ระหว่างชั้นจะเป็นวัสดุฉนวนกันความร้อนรั่วออกสู่ภายนอก มีเตาเผาแกรไนต์เพื่อให้ความร้อนแก่ห้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 7.11.2 ขนาดและรูปร่างของห้องซาวน่า

ขนาดของห้องซาวน่าที่มีขนาดเล็กที่สุด มีความกว้าง ยาว สูง เป็น  $0.90 \times 0.90 \times 2.10$  ลบ.ม. ขนาดใหญ่ มีขนาดเป็น  $3.60 \times 4.90 \times 2.70$  ลบ.ม. คำนึงถึงในการจะกำหนดขนาดห้อง

- จำนวนคนมากที่สุดที่เข้าไปในห้องซาวน่าในเวลาเดียวกันซึ่งมีมาตรฐานกำหนดไว้ว่า หนึ่งคนจะต้องใช้พื้นที่ขนาดประมาณ 1.755 ลบ.ม.

- ความต้องการที่จะจัดให้มีส่วนประกอบของห้องอาบน้ำ แต่งตัว อยู่ในพื้นที่เดียวกันกับห้องซาวน่าหรือไม่

- การจัดวางที่นั่ง จะจัดอยู่ในรูปแบบใด ในกรณีที่จัดเป็นอีคนั่งด้านเดียวความยาวของที่นั่งต้องไม่น้อยกว่า 1.80 ม. เพื่อให้สามารถนอนเหยียดได้อย่างสบาย

- จะต้องคำนึงถึงขนาดของเตาที่สามารถให้ความร้อนแก่ห้องได้

### 7.11.3 ชนิดของห้องซาวน่า ชนิดของห้องซาวน่าแบ่งได้ดังนี้

1. แบ่งตามลักษณะที่ตั้ง จัดออกเป็น 2 ประเภทคือ แบบภายนอกและภายใน

- แบบภายนอก เป็นห้องซาวน่าที่สร้างอยู่นอก เพื่อต้องการสัมผัสธรรมชาติซึ่งภายนอกจะต้องมีโครงสร้างฐานรากและหลังคาเพิ่มขึ้น

- แบบภายใน เป็นห้องซาวน่าที่สร้างขึ้นภายใน ควรติดตั้งอยู่ใกล้กับห้องอาบน้ำและส่วนแต่งตัว การสร้างห้องซาวน่าภายในจะประหยัดกว่าแบบภายนอก

2. แบ่งตามลักษณะการสร้างห้อง จัดออกเป็น 3 ประเภท คือ

- แบบ Prefabricated or Modular เป็นซาวน่าที่มีโครงสร้างของห้องเป็นชุดสำเร็จรูป จะมีส่วนประกอบของโครงห้อง ผนวกันความร้อน เพดานผนัง ที่นั่ง ประตูและเตาเผาหิน

- แบบ Precut Saunas เป็นชนิดที่สร้างขึ้นตามความต้องการของห้องที่มีอยู่แล้ว โดยมีการทำขึ้นเป็นชิ้นส่วนประกอบตามขนาดที่ต้องการ

- แบบ Custom Built Saunas เป็นการสร้างห้องซาวน่าในลักษณะคล้ายกระท่อมไม้ซุงของชองฟินแลนด์โบราณ แต่มีโครงสร้างภายในเหมือนห้องซาวน่าทั่วไป

3. แบ่งตามลักษณะการให้ความร้อน จัดออกเป็น 4 ประเภท คือ

- Smoke Saunas เตาเผาหินที่ได้ความร้อนจากการเผาไหม้ เริ่มเผาไหม้ เปิดประตูได้ควันออกจากห้อง เผาหินจนกระทั่งร้อนแดงจึงนำไปออกปิดประตูเมื่อได้ควันไฟออกจากห้องแล้วคักน้ำราดบนก้อนหินที่ร้อนแดงลักษณะนี้จะเป็นการซาวน่า ในระยะเวลาสั้นๆ

- Fume Saunas เป็นการให้ความร้อนแก่ก้อนหินที่อุณหภูมิ 500 องศาเซลเซียส จะทำให้ความชื้นภายในห้องหมดไป ในระหว่างการซาวน่าใช้น้ำราดลงบนก้อนหิน

- Stove Saunas ค้านบนของเตาชนิดนี้ทำด้วยหินหรือโลหะ ครอบเพื่อให้ควันไฟออกไปทางปล่องระบายอากาศ ความร้อนจะออกมาทางช่องไฟเมื่อก่อนหินมีความร้อนพอจึงปิดช่องไฟนั้น และรดน้ำลงบนก้อนหิน

- Town Saunas เป็นการให้ความร้อนแก่หินโดยใช้เตาไฟฟ้า ภายในเตาจะมีขลวดเพื่อให้ความร้อนต่อหิน

## 7.12 ระบบทางลาด

ระบบทางลาดเป็นระบบที่มีความสำคัญระบบหนึ่ง สำหรับโครงการ เพราะจำเป็นต้องอำนวยความสะดวกแก่สุขภาพผู้ทุพพลภาพ โดยมียุทธศาสตร์ดังนี้  
ตารางที่ 7-1 แสดงระบบทางลาดสำหรับงานก่อสร้าง

พื้นที่	ความชัน	
	สูงสุด	ต่ำสุด
Street Parking	8.00	0.50
Approach Walks	10.00	0.05
Entrance Walks	4.00	1.00
Ramps	15.00	-
Pave Play, Sitting Area	2.00	0.50
Lawn Area	25.00	1.00
Grasses Playgrounds	4.00	0.50
Swales	10.00	1.00
Grasses Banks	4/1	-
Plants Banks	3/1	-

## 7.13 ระบบบริหารจัดการพลังงาน

ในการออกแบบอาคารควรคำนึงถึงความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและการประหยัดพลังงานเป็นสิ่งสำคัญ และควรพิจารณาตั้งแต่เริ่มออกแบบ ดังนั้นควรศึกษาเรื่องต่างๆ ดังนี้

### 7.13.1 กระแสลมและการระบายอากาศ

ในการออกแบบศูนย์สุขภาพของคนเมืองได้คำนึงถึงเรื่องการระบายอากาศ เพื่อให้ผู้ใช้ได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ สุขสบายจากการลดความร้อนภายในอาคารและทำให้ร่างกายได้รับอากาศที่สดชื่น หลักการออกแบบเรื่องการระบายอากาศที่พิจารณามีดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. ควรให้มีช่องทางที่ให้อากาศเคลื่อนที่เข้า-ออก เพื่อให้อากาศพัดผ่านภายในอาคาร
2. อากาศจะไหลจากที่ที่มีความกดอากาศสูง ไปหาที่ที่มีความกดอากาศต่ำที่ใกล้เคียงกันทำให้เกิดลมอ่อน ๆ ภายในอาคาร
3. การออกแบบชายคาและบานพลิก ช่วยในการเปลี่ยนทิศทางการไหลของลม ให้เบนเข้ามาในห้องได้มากขึ้น

### 7.13.2 แสงสว่างและการมองเห็น

โดยทั่วไปแสงมีอิทธิพลและเกี่ยวข้องกับผู้ใช้อาคาร มี 2 ประเภท คือ แสงจากธรรมชาติและแสงประดิษฐ์

ควรเลือกใช้แสงธรรมชาติ เป็นแสงที่มีขอบเขตจำกัดของเวลา ประโยชน์ของแสงที่เกิดจากธรรมชาตินั้นนอกจากสบายตากว่าแสงประดิษฐ์แล้ว ยังไม่เป็นการสิ้นเปลืองพลังงานอีกด้วยโดยการเปิดช่องแสง หรือใช้หลักการสะท้อนของวัตถุทั้งนี้ต้องไม่จําหรับกวนสายตา

### 7.13.3 การลดและการระบายความร้อน

โดยทั่วไปส่วนของอาคารที่ได้รับความร้อนมากที่สุดเป็นหลังคาและผนังด้านทิศตะวันตกและออก ดังนั้นการออกแบบเพื่อหาทางลดและระบายความร้อนจากทิศทางเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึง โดยทั่วไปมีวิธีการดังนี้

1. การให้ร่มเงาบริเวณภายนอกอาคาร การจัดการสิ่งแวดล้อมภายนอกอาคารที่ให้ร่มเงาที่ดีที่สุดแก่ตัวอาคาร การปลูกต้นไม้เพื่อปรับทิศทางลม เป็นต้น
2. การวางอาคารในทิศทางที่เหมาะสม โดยให้ด้านที่มีพื้นที่น้อยที่สุดอยู่ในด้านที่รับรังสีความร้อนมากที่สุด และการออกแบบภายในอาคาร ควรวางห้องที่ใช้สอยน้อยที่สุดอยู่ทางทิศตะวันออกและตก เพื่อให้พื้นที่ที่อยู่อาศัยบอบ โคนความร้อนน้อย ดังนั้นควรวางอาคารทางด้านทิศเหนือ - ใต้จะเหมาะสมที่สุด
3. การป้องกันความร้อนจากหลังคา การใช้วัสดุฉนวนหลังคาที่เป็นฉนวนกันความร้อน หรือใช้สีสะท้อนความร้อนทาบผนังวัสดุฉนวน
4. การลดความร้อนจากแสงแดด ปลูกพืชคลุมดินบริเวณรอบๆอาคารหรือปลูกต้นไม้ที่ให้ร่มเงาและทำสระน้ำคักลมก่อนเข้าสู่อาคาร จะเกิดไอน้ำจากการระเหยเมื่อลมพัดจะพาไอน้ำซึ่งมีความเย็นและความชื้นเข้าอาคาร ทำให้เย็นสบาย

### 7.13.4 การประหยัดพลังงานในอาคาร

1. การประหยัดพลังงานความร้อนโดยการใช้พลังงานจากแสงอาทิตย์ ปัจจุบันมีการใช้แผงSolar Cell สามารถเก็บความร้อนจากดวงอาทิตย์ และนำมาใช้เป็นพลังงานความร้อนหรือสร้างกระแสไฟฟ้าไว้ใช้ภายในโครงการ ช่วยประหยัดพลังงานและประหยัดค่าใช้จ่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. การลดพื้นที่ปรับอากาศแล้วสร้างสภาวะน่าสบายจากตัวสถาปัตยกรรมฟุ้งฟิงสภาพแวดล้อมให้มากที่สุดโดยอาจสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีโดยรอบ

#### 7.14 ระบบป้องกันเสียงรบกวน

เนื่องจากโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพคนเมืองตั้งอยู่ในย่านธุรกิจ ซึ่งจะมีเสียงรบกวน เช่น รถยนต์ รถไฟฟ้า ซึ่งแนวทางป้องกันดังนี้<sup>1</sup>

1. การป้องกันโดยการวางผังอาคาร โดยนำพื้นที่ที่ต้องการความเงียบสงบอยู่ในตำแหน่งที่ห่างไกลจากต้นกำเนิดเสียง
2. กำหนดส่วนเปิดปิดของอาคาร เช่น ประตูหน้าต่างให้หันออกจากต้นกำเนิดเสียง
3. การวางตำแหน่งอาคารให้ไกลจากจากต้นกำเนิดเสียงหรือถนนมากที่สุดเท่าที่จำทำได้ โดยทุกๆ 2 เท่าของระยะห่างจากต้นกำเนิดเสียงจะลดความดังของเสียง 6 dB
4. การสร้างแผงกันเสียง เช่น ผนัง รั้ว หรือแนวต้นไม้ สามารถกันเสียงและลดความเข้มของเสียงก่อนที่จะถึงอาคารได้
5. การป้องกันเสียงโดยการพูนดิน สามารถป้องกันเสียงได้ดีกว่าการปลูกต้นไม้อย่างเดียว

<sup>1</sup>เอกสารประกอบการสอนเสียงและสภาพแวดล้อมทางการได้ยิน โดย รศ.ดร.ปรีชญา รังสิริรักษ์ ภาควิชา

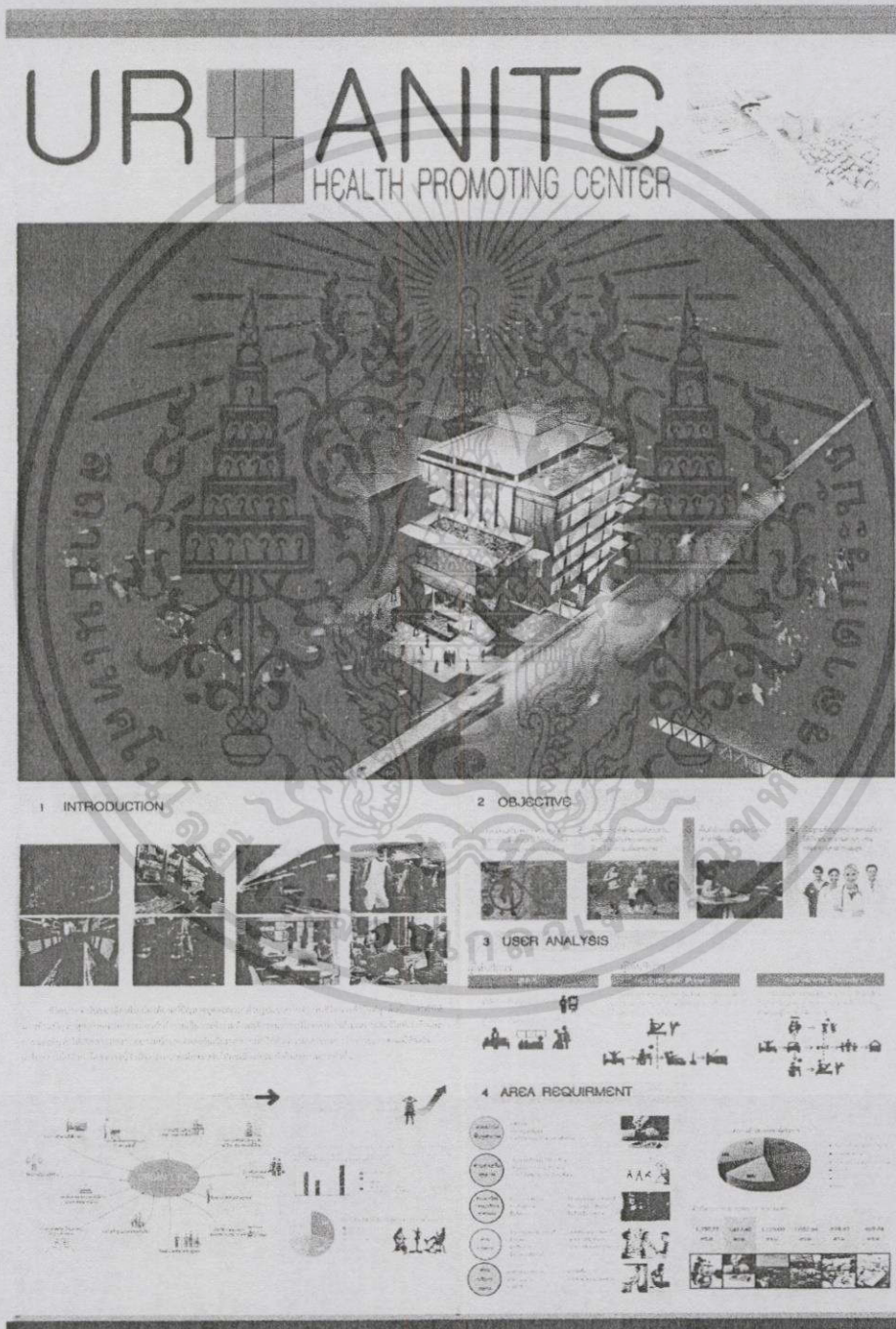
สถาปัตยกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บทที่ 8

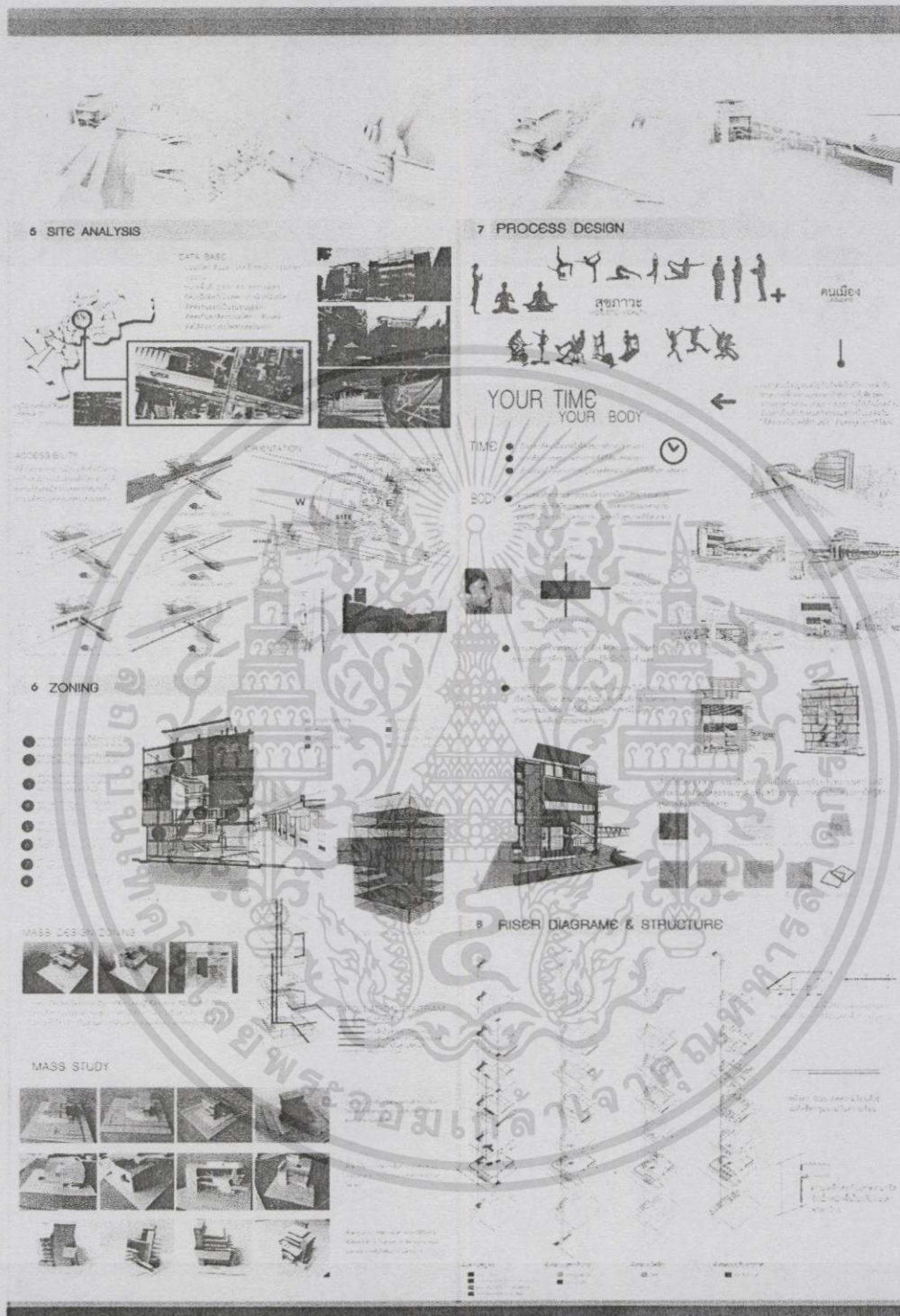
## ผลงานการออกแบบ

### 8.1 แนวความคิดในการออกแบบ



รูป 8-1 แสดงแนวคิดในการออกแบบ

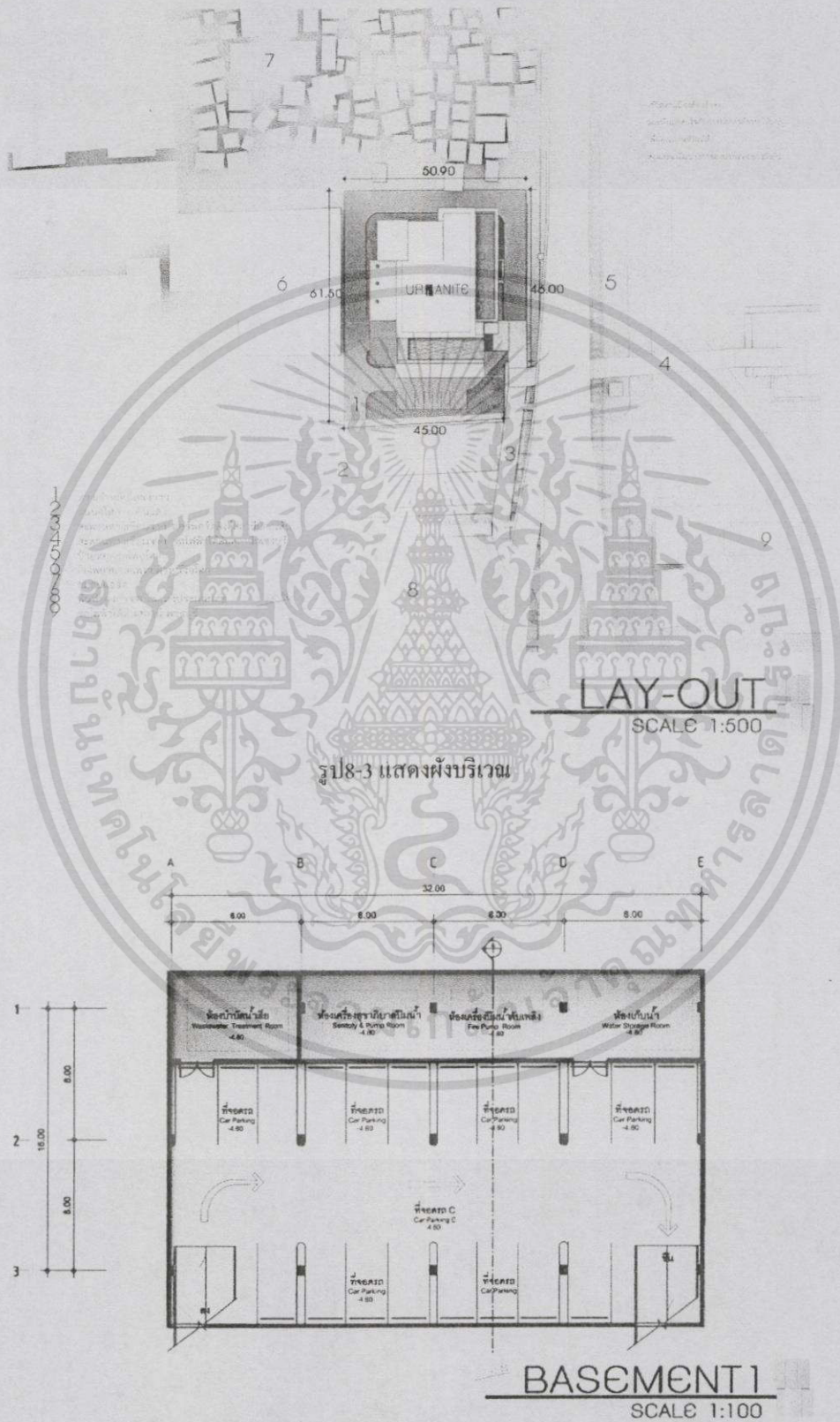
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูป 8-2 แสดงแนวคิดในการออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

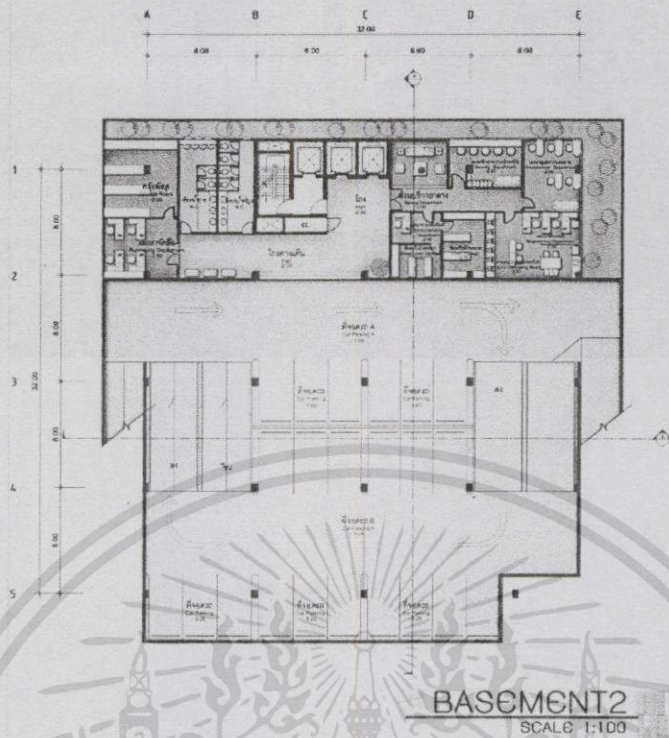
### 8.2แบบสถาปัตยกรรม



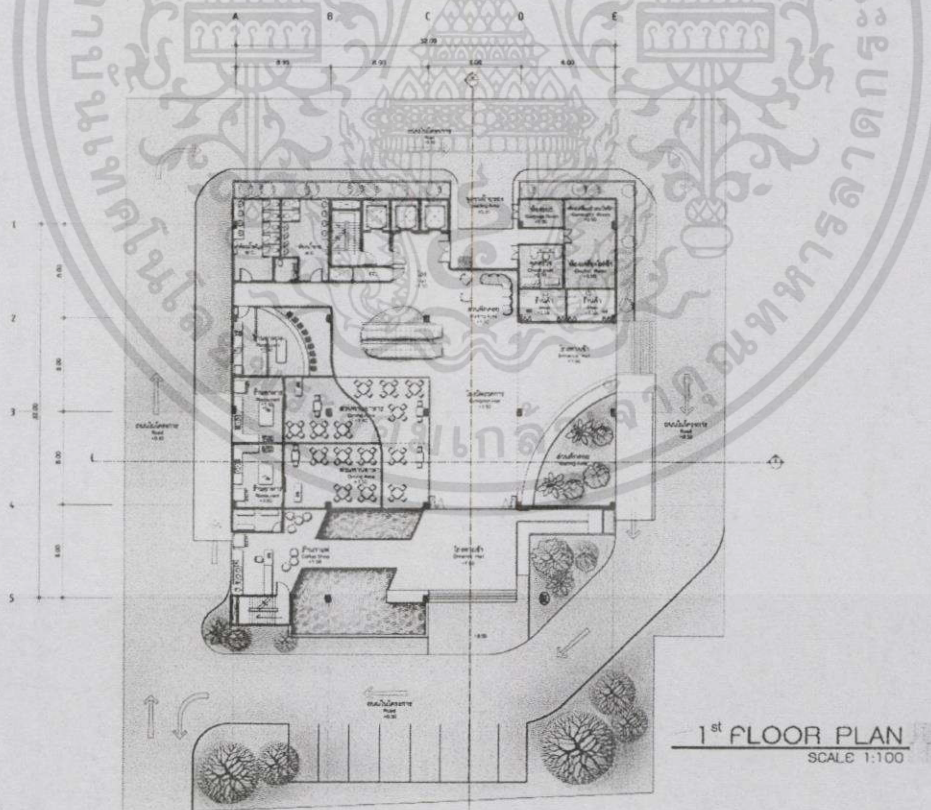
รูป8-3 แสดงผังบริเวณ

รูป8-4 แสดงผังพื้นที่ดินชั้น 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



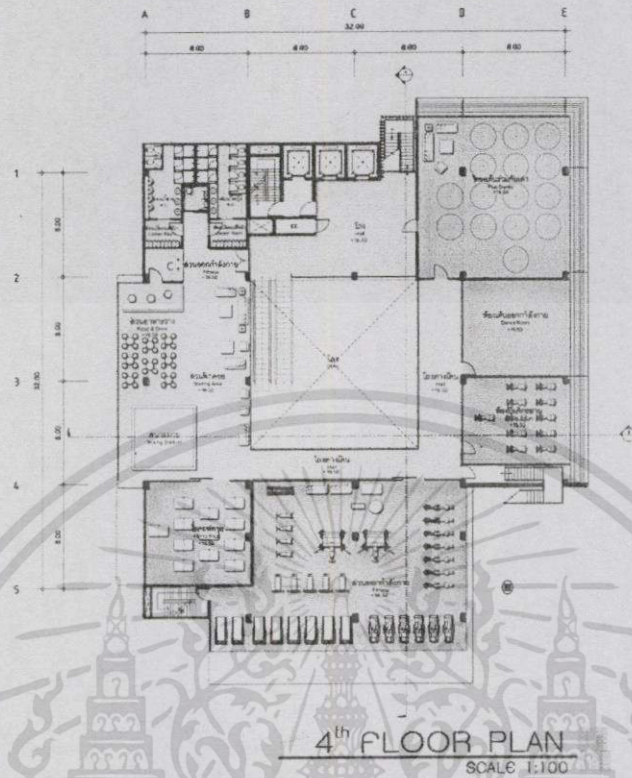
รูป 8-5 แสดงผังพื้นชั้นใต้ดินชั้น 2



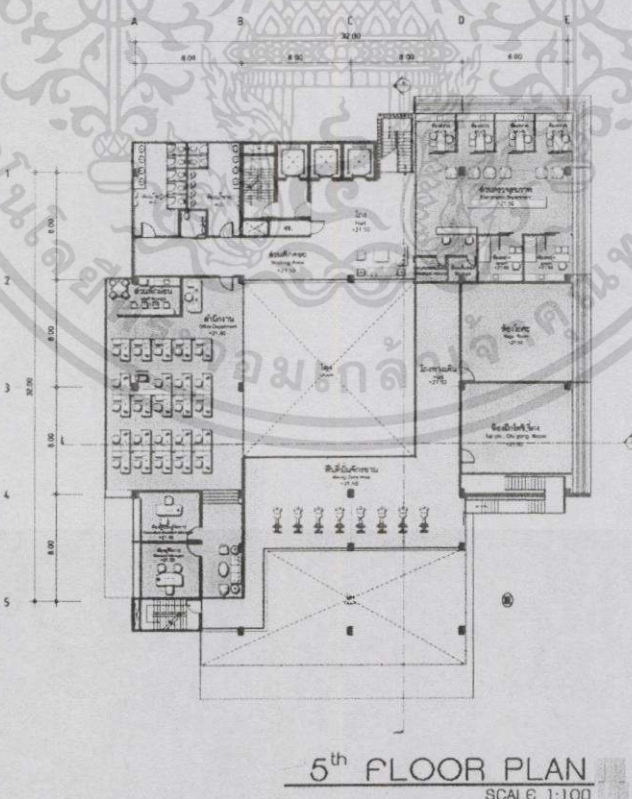
รูป 8-6 แสดงผังพื้นชั้น 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



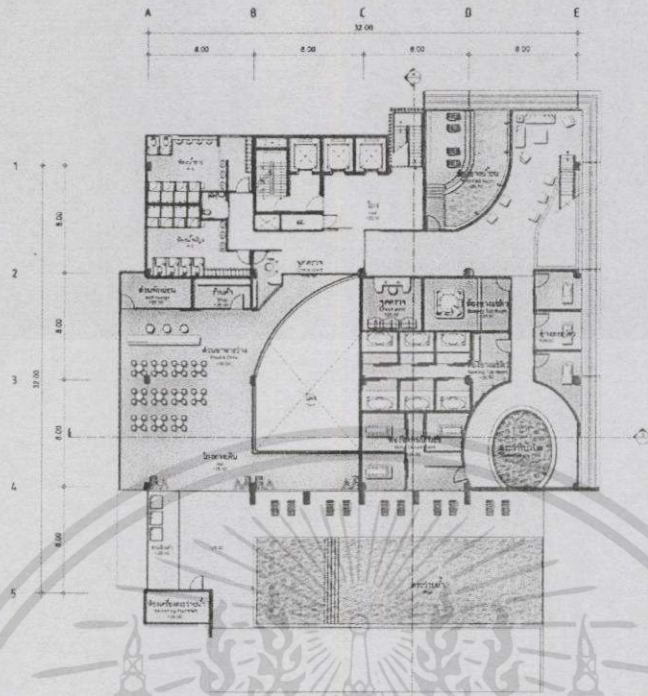


รูป8-9 แสดงผังพื้นที่ชั้น4



รูป8-10 แสดงผังพื้นที่ชั้น5

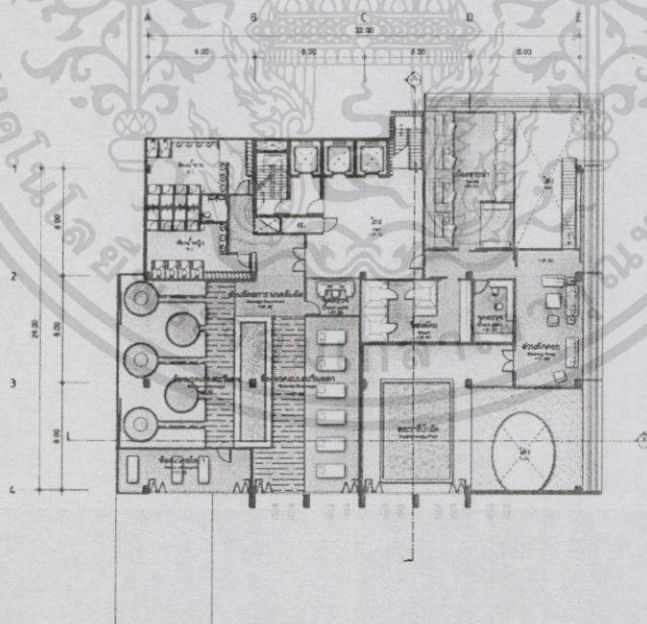
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



6<sup>th</sup> FLOOR PLAN

SCALE 1:100

รูป 8-11 แสดงผังพื้นชั้น 6

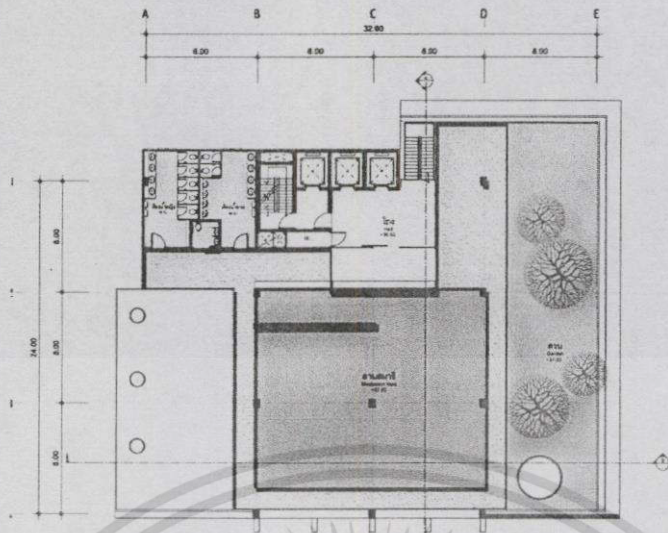


7<sup>th</sup> FLOOR PLAN

SCALE 1:100

รูป 8-12 แสดงผังพื้นชั้น 7

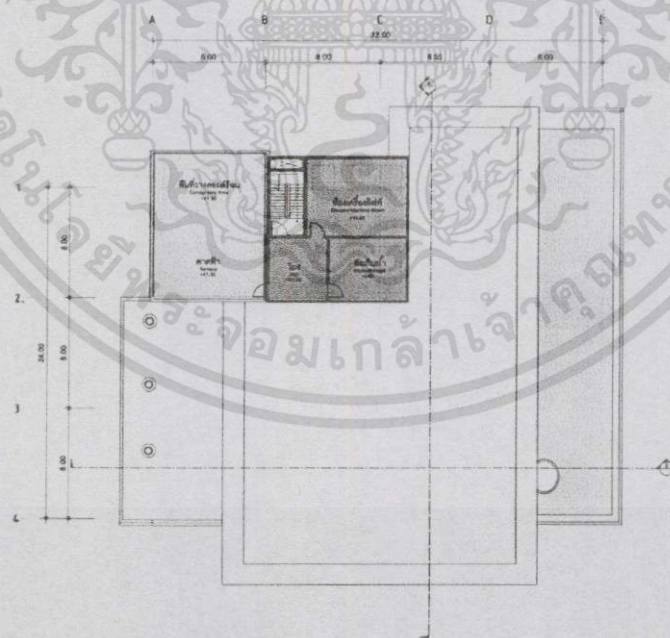
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



8<sup>th</sup> FLOOR PLAN

SCALE 1:100

รูป 8-13 แสดงผังพื้นชั้น 8

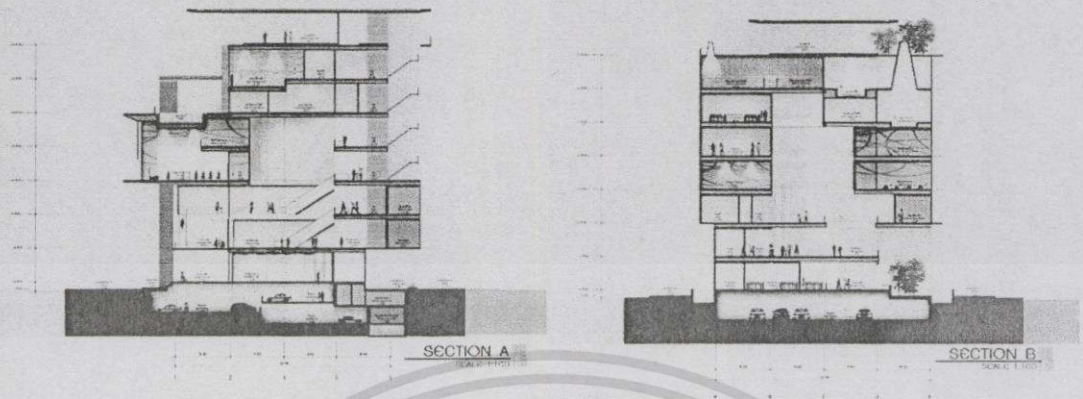


9<sup>th</sup> FLOOR PLAN

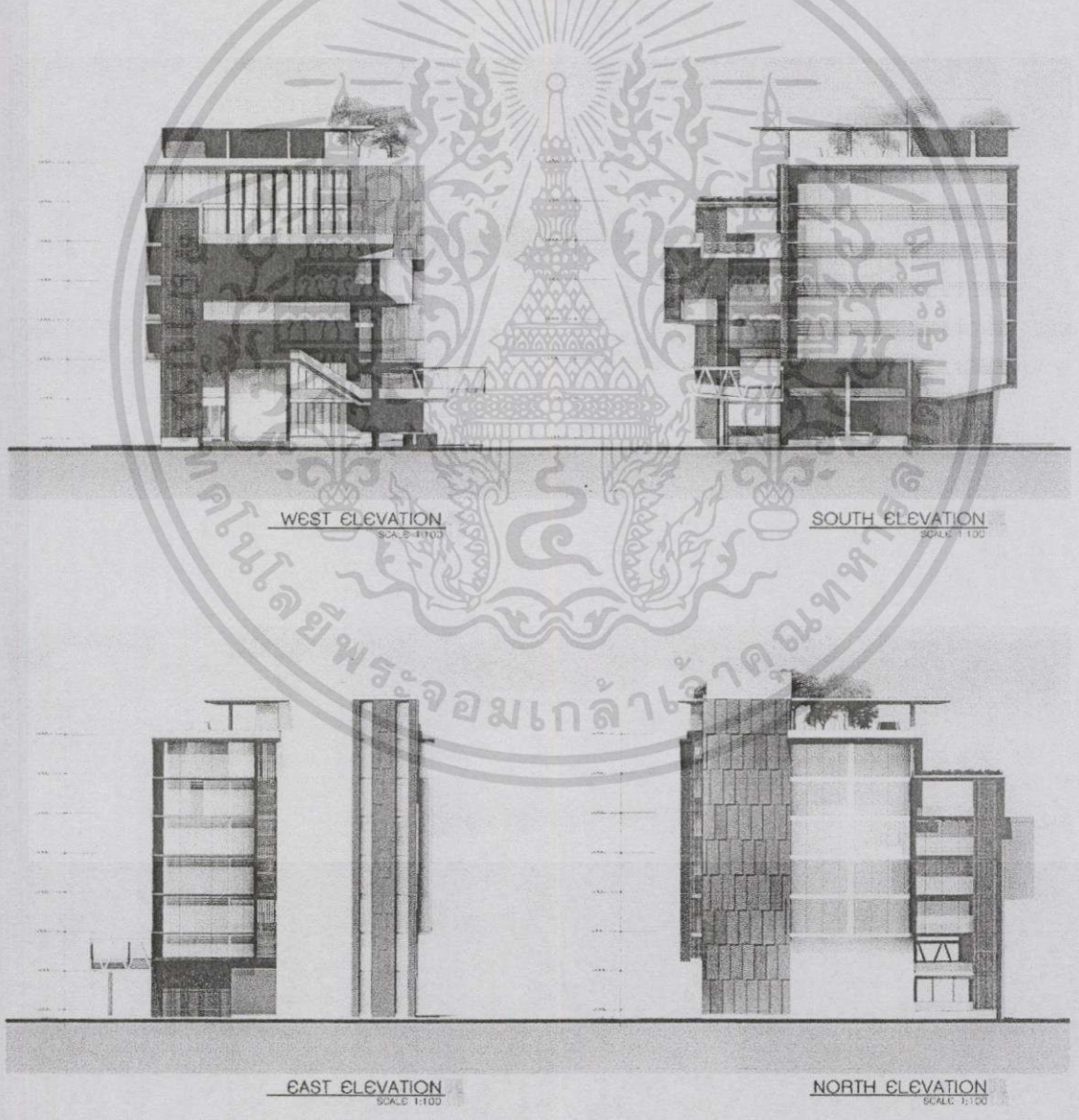
SCALE 1:100

รูป 8-14 แสดงผังพื้นชั้น 9

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

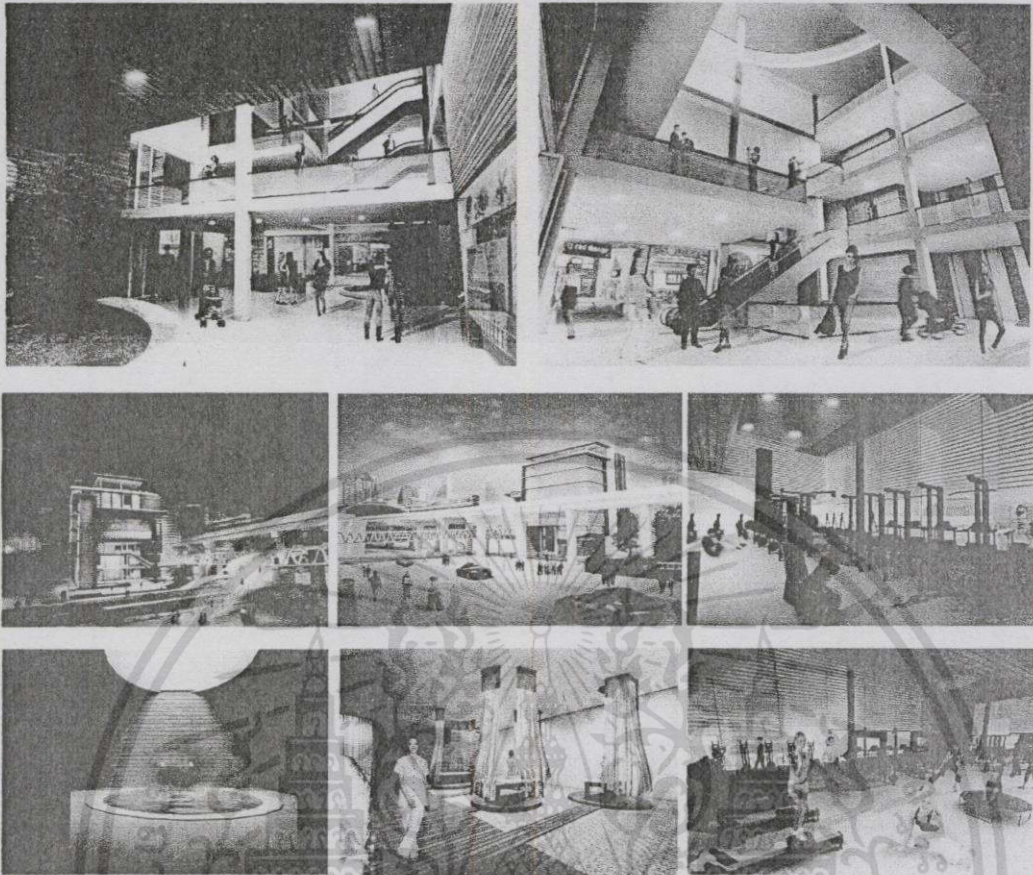


รูป 8-15 แสดงรูปตัดอาคาร



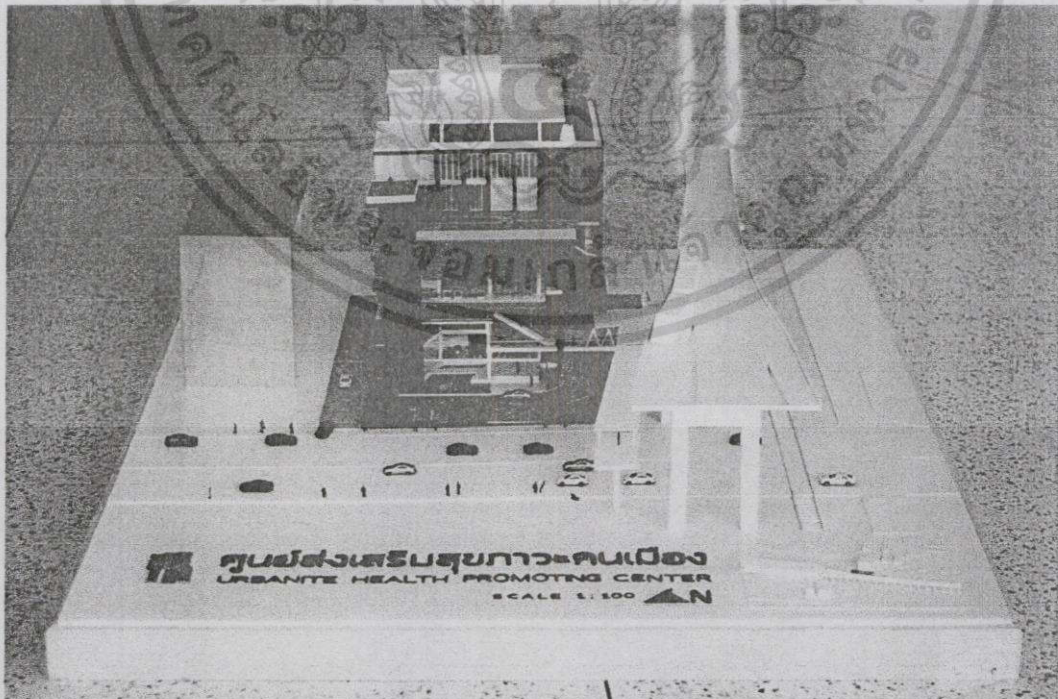
รูป 8-16 แสดงรูปด้านอาคาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



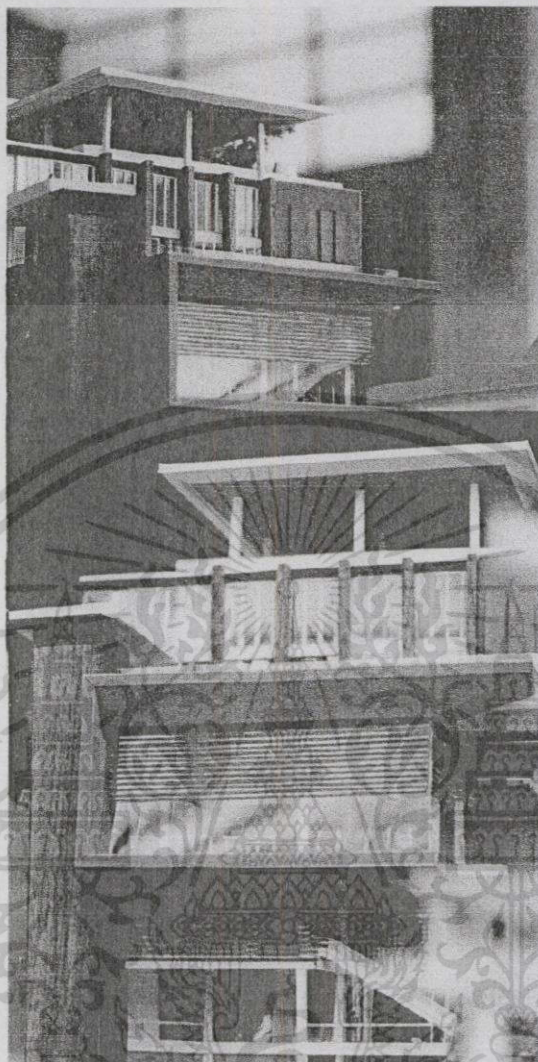
รูป8-17 แสดงทัศนียภาพในโครงการ

### 8.3 หุ่นจำลอง



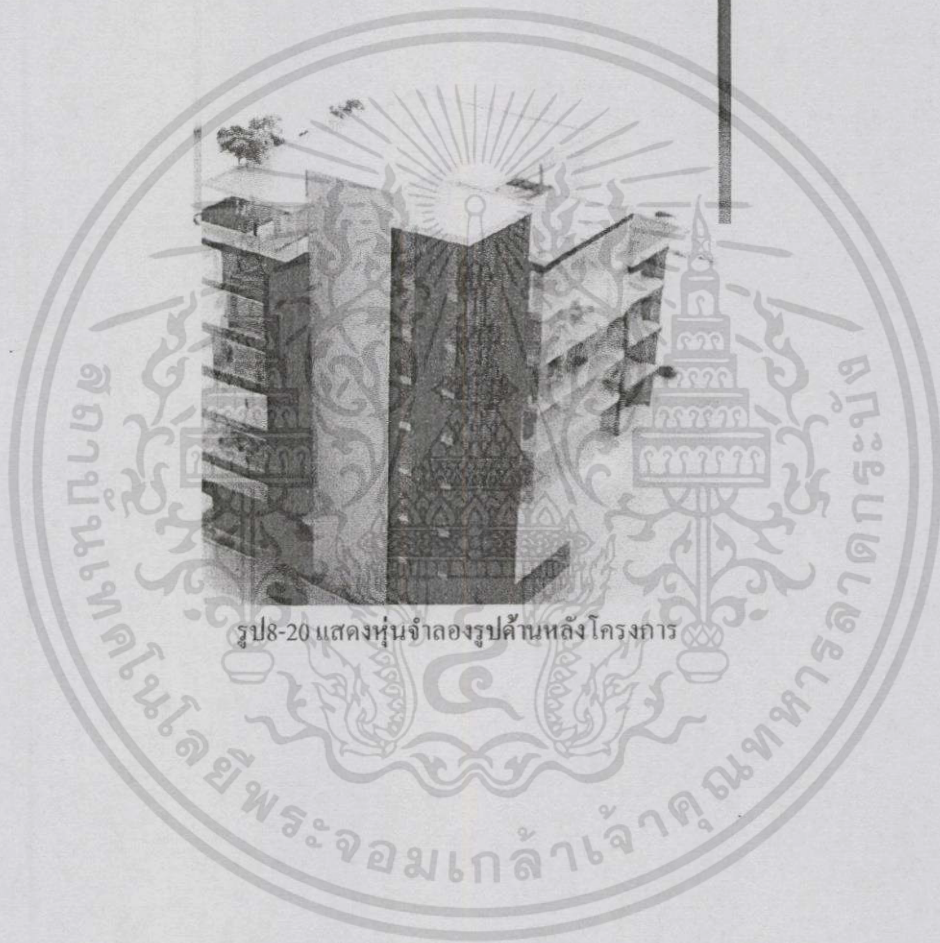
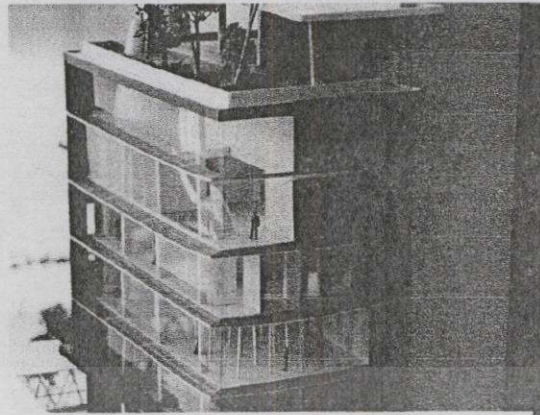
รูป8-18 แสดงหุ่นจำลองรูปด้านหน้าโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูป 8-19 แสดงหุ่นจำลองรูปด้านหน้าโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บรรณานุกรม

ผศ.ดร.อรรถจน์ เศรษฐบุต. 2556. คู่มือเรียนรู้ สุขุม ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

จารุณี ทองทิพย์. 2554. สถานส่งเสริมสุขภาพวิถีธรรมชาติ อัมพวา(Ampawa Natural Therapy Center). ปรินญาณิพนธ์สถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิตกรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

จิตติพรจันทนพรชัย. 2552. รีสอร์ทเพื่อสุขภาพ เชียงใหม่. ปรินญาณิพนธ์สถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิตกรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

รุจิพันธ์ อินทร์สุวรรณ. 2555. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายออนไลน์ ฟิตเนส. สารนิพนธ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมิถุนายน 2555.

ผศ.ดร.วิภาวี คงอินทร์. 2554. เอกสารประกอบการนำเสนอ เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.

คาชญาพร. 2556. Special Talk ศูนย์สุขภาพศรัทธา TRIAเมคคิลส์ป้า. กรุงเทพฯ: 3 หน้า  
คุณวิธาน เจริญผล หนาครไทยพาณิชย์. 2556. ธุรกิจบริการสุขภาพของไทยจะโตต่อไปอย่างไร. กรุงเทพฯ: 6 หน้า

เอกสารประชุมวิชาการด้านการวางแผนภาคและเมืองประจำปี 2555 Ealthy City (เมืองสุขภาวะ). วันอังคารที่ วันที่ 23 มีนาคม 2555. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. กรุงเทพฯ : 297 หน้า.

เอกสารแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ 12 ปี (พ.ศ. 2552-2563). กรุงเทพฯ มหานครแห่งความน่าอยู่อย่างยั่งยืน. 2556. สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล กรุงเทพมหานคร.

บริษัท กรุงเทพธนาคม จำกัด. รายงานโครงการศึกษาเพื่อพัฒนากรุงเทพมหานครเป็นเมืองศูนย์กลางของภูมิภาค. กรุงเทพฯ : หจก. เอราวัณการพิมพ์, 2545.

กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือธุรกิจสปา. กรุงเทพฯ: 54 หน้า

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). โพลสำรวจข้อมูลสุขภาพ. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/poll>

กระทรวงสาธารณสุข. สาระสุขภาพข้อมูลสาธารณสุขที่สำคัญข้อมูลสถิติสาธารณสุข. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://www.moph.go.th/>.

กลุ่มภารกิจด้านพัฒนานโยบายและยุทธศาสตร์สุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข แผนยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 15 มิถุนายน .2556. เข้าถึงได้จาก <http://bps.ops.moph.go.th/>.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สวอนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ARTICLE AND RESEARCH Doctor of Business Administration Posted. บทความชีวิตคนเมือง. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://rrs107.wordpress.com/2012/10/14/artical>.

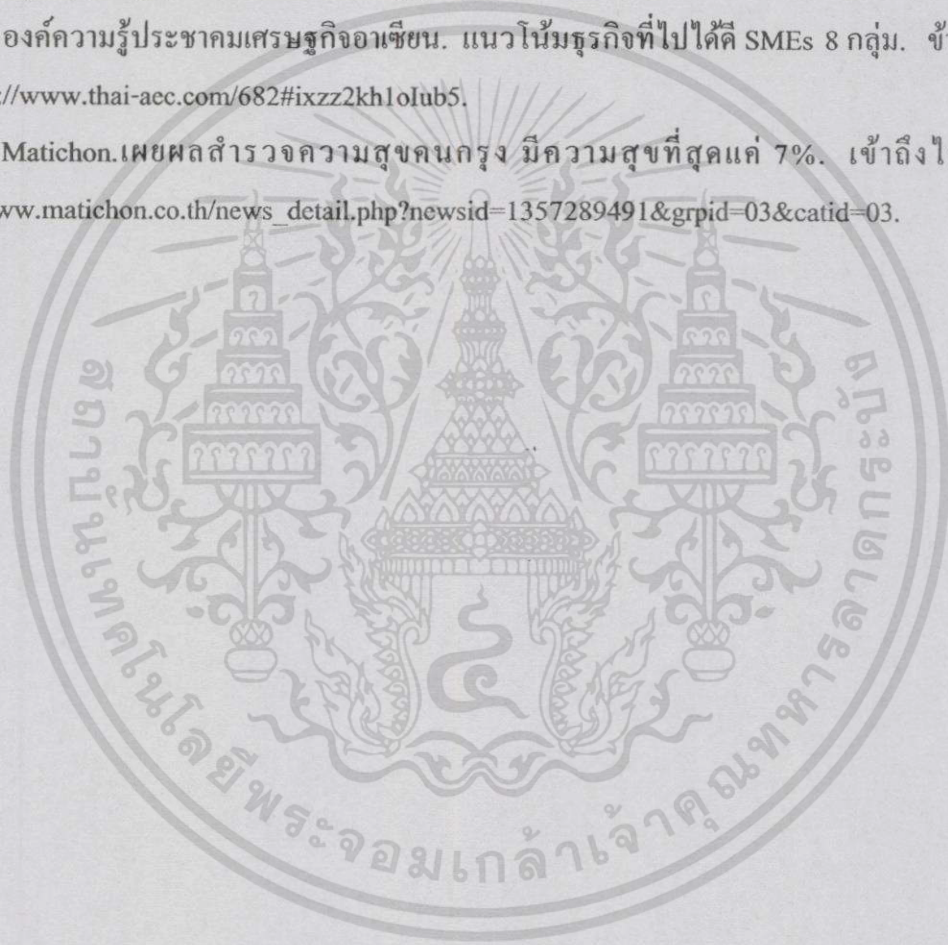
Brandbuffet.ผลสำรวจเจาะ8เทรนด์เพื่อสุขภาพ 2013. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://www.brandbuffet.in.th/2013/01/health-welthness-trends-2013/>.

ความรู้เรื่องประชากรและชุมชนเมือง. วัฒนธรรมและชีวิตในเมือง. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://www.dpt.go.th/ITCitdb/txt/pop/urban5.htm>.

เปิดร้านสปาไทย. โครงสร้างและการบริหารงานบริการสปา. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://thaispasa.blogspot.com/2010/09/blog-post.html>.

องค์ความรู้ประชาชนเศรษฐกิจอาเซียน. แนวโน้มธุรกิจที่ไปได้ดี SMEs 8 กลุ่ม. เข้าถึงได้จาก <http://www.thai-aec.com/682#ixzz2kh1oIub5>.

Maticchon.เผยผลสำรวจความสุขคนกรุง มีความสุขที่สุดแค่ 7%. เข้าถึงได้จาก [http://www.maticchon.co.th/news\\_detail.php?newsid=1357289491&grpId=03&catId=03](http://www.maticchon.co.th/news_detail.php?newsid=1357289491&grpId=03&catId=03).



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กฎกระทรวง ฉบับที่ 33 (พ.ศ.2535)

### เรื่อง อาคารสูง ออกตามความในพระราชบัญญัติควบคุมอาคาร พ.ศ.2522

#### ข้อ 1 ในกฎกระทรวงนี้

"อาคารสูง" หมายความว่า อาคาร ที่บุคคล อาจเข้าอยู่ หรือ เข้าใช้สอยได้ โดยมีความสูง ตั้งแต่ 23.00 เมตร ขึ้นไป การวัดความสูง ของอาคาร ให้วัดจาก ระดับพื้นดิน ที่ก่อสร้าง ถึงพื้นคาบฟ้า สำหรับอาคารทรงจั่ว หรือ ปันหยา ให้วัดจาก ระดับพื้นดิน ที่ก่อสร้าง ถึงยอดผนัง ของชั้นสูงสุด หมวด 1 ลักษณะของอาคาร เนื้อที่ว่าง ของภายนอกอาคาร และ แนวอาคาร

#### ข้อ 2

ที่ดิน ที่ใช้เป็นที่ตั้ง ของอาคารสูง

อาคารสูง หรือ อาคารขนาดใหญ่พิเศษ ต้องมีถนน หรือ ที่ว่าง ปราศจากสิ่งปกคลุม โดยรอบ อาคาร กว้างไม่น้อยกว่า 6.00 เมตร และ รถดับเพลิง สามารถเข้าออก ได้โดยสะดวก

(แก้ไข ข้อ 3 :วรรค 1 วรรค 2 วรรค 3 โดย กฎกระทรวง ฉบับที่ 50 พ.ศ.2540 ตาม 3 วรรคต่อไป)

อาคารสูง หรือ อาคารขนาดใหญ่พิเศษ ต้องจัดให้มีถนน ที่มีผิวจราจร กว้างไม่น้อยกว่า 6.00 เมตร ที่ปราศจากสิ่งปกคลุม โดยรอบอาคาร เพื่อให้ รถดับเพลิง สามารถเข้าออก ได้โดยสะดวก

ถนนตามวรรคหนึ่ง จะอยู่ใน ระยะห้ามก่อสร้าง อาคารบางชนิด หรือ บางประเภท ริมถนน หรือ ทางหลวง ตามข้อบัญญัติท้องถิ่น หรือ กฎหมายที่เกี่ยวข้อง ก็ได้

ในกรณี ที่มีข้อบัญญัติท้องถิ่น หรือ กฎหมาย ที่เกี่ยวข้อง กำหนดแนวสร้าง หรือ ขยายถนน ใช้บังคับ ให้เริ่มนับ ความกว้างของถนน ตามวรรคหนึ่ง ตั้งแต่แนวนั้น

#### ข้อ 4

พื้นที่หรือผนัง ของอาคารสูง หรือ อาคารขนาดใหญ่พิเศษ ต้องห่างเขตที่ดิน ของผู้อื่น และ ถนนสาธารณะ ไม่น้อยกว่า 6.00 เมตร)

ส่วนที่เป็น ขอบเขตนอกสุด ของอาคารสูง หรือ อาคารขนาดใหญ่พิเศษ ไม่ว่าจะอยู่ ในระดับ เหนือพื้นดิน หรือ ต่ำกว่า ระดับพื้นดิน ต้องห่างจาก เขตที่ดิน ของผู้อื่น หรือ ถนนสาธารณะ ไม่น้อยกว่า 6.00 เมตร ทั้งนี้ ไม่รวมถึง ส่วนที่เป็น ฐานรากของอาคาร

#### ข้อ 5

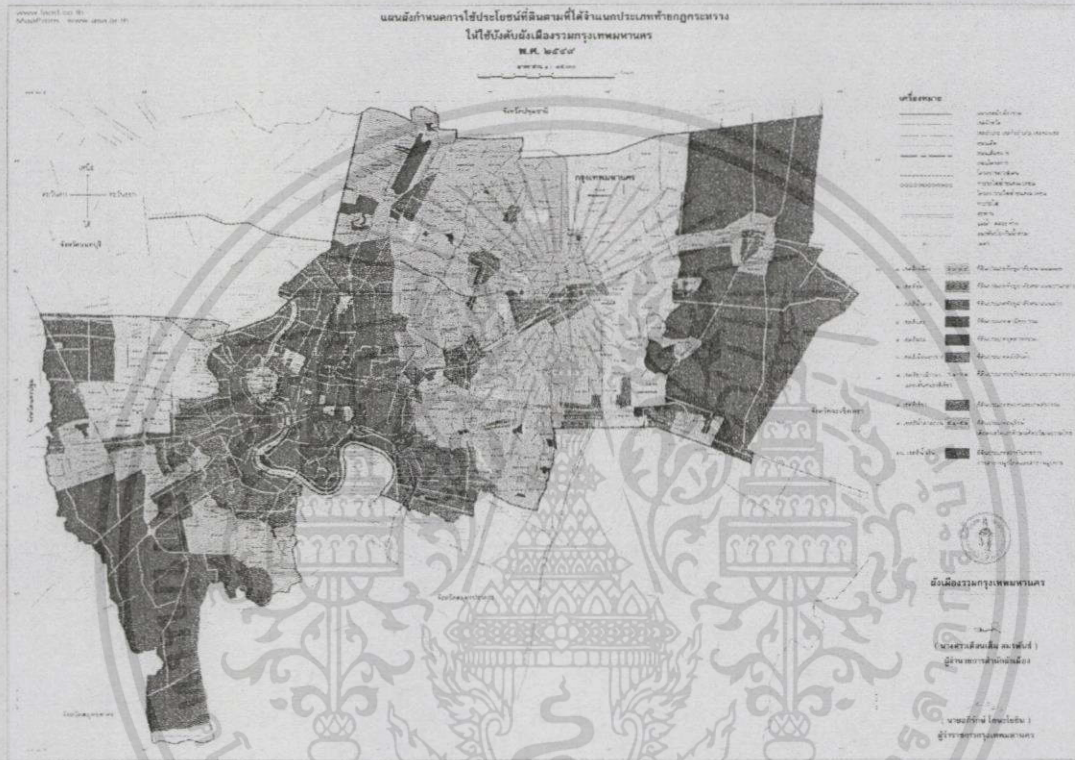
อาคารสูง หรือ อาคารขนาดใหญ่พิเศษ ต้องมีค่าสูงสุด ของอัตราส่วน พื้นที่อาคาร รวมกันทุกชั้น ต่อ พื้นที่ดิน ของอาคารทุกหลัง ที่ก่อสร้างขึ้น ในที่ดินแปลงเดียวกัน ไม่เกิน 10 ต่อ 1

อาคารสูง หรือ อาคารขนาดใหญ่พิเศษ ที่ก่อสร้างขึ้น ในพื้นที่ดิน ที่ใช้เป็นที่ตั้งอาคาร ต้องมีค่าสูงสุด ของอัตราส่วน พื้นที่อาคาร รวมกันทุกชั้น ของอาคารทุกหลัง ต่อ พื้นที่ดิน ที่ใช้เป็นที่ตั้งอาคาร ไม่เกิน 10 ต่อ 1

ภาคผนวก  
กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

กฎกระทรวง

ให้ใช้บังคับผังเมืองรวมกรุงเทพมหานครพ.ศ. 2549



หมวด 2

แผนผังและข้อกำหนด

ส่วนที่ 1

แผนผังกำหนดการใช้ประโยชน์ที่ดินตามที่ได้จำแนกประเภท

ข้อ 9 การใช้ประโยชน์ที่ดินตามแผนผังกำหนดการใช้ประโยชน์ที่ดินตามที่ได้จำแนกประเภทท้าย

กฎกระทรวงนี้ ให้เป็นไปดังต่อไปนี้

(4) ที่ดินประเภท พ. 1 ถึง พ.5 ที่กำหนดไว้เป็นสีแดง ให้เป็นที่ดินประเภทพาณิชยกรรม โดยมี  
วัตถุประสงค์และจำแนกเป็นบริเวณ ดังต่อไปนี้

(ก) ที่ดินประเภท พ.1 มีวัตถุประสงค์ให้ใช้ประโยชน์เป็นพาณิชยกรรมชุมชน เพื่อ  
กระจายกิจกรรมการค้าและการบริการที่อำนวยความสะดวกต่อการดำรงชีวิตประจำวันของ  
ประชาชนในบริเวณที่อยู่อาศัยชานเมือง จำแนกเป็นบริเวณ พ. 1 - 1 ถึง พ. 1 - 16

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(ข) ที่ดินประเภท พ. 2 มีวัตถุประสงค์ให้ใช้ประโยชน์เป็นศูนย์พาณิชย์กรรมชุมชนย่อยเพื่อกระจายกิจการการค้าและบริการที่อำนวยความสะดวกต่อการดำรงชีวิตประจำวันของประชาชนในเขตชุมชนในพื้นที่เขตต่อเมืองและชานเมือง จำแนกเป็นบริเวณ พ. 2 - 1 ถึง พ. 2-3

(ค) ที่ดินประเภท พ. 3 มีวัตถุประสงค์ให้ใช้ประโยชน์เป็นศูนย์พาณิชย์กรรมชุมชนรองและพาณิชย์กรรมเมือง เพื่อรองรับการประกอบกิจกรรมทางธุรกิจการค้าและการบริการ รวมทั้งการค้าและการบริการเฉพาะประเภทที่ให้บริการแก่ประชาชนโดยทั่วไป จำแนกเป็นบริเวณ พ. 3-1 ถึง พ. 3-36

(ง) ที่ดินประเภท พ. 4 มีวัตถุประสงค์ให้ใช้ประโยชน์เป็นศูนย์ชุมชนชานเมือง และศูนย์พาณิชย์กรรมรอง เพื่อส่งเสริมความเป็นศูนย์กลางทางธุรกิจ การค้า การบริการ และสนทนากิจการที่จะก่อให้เกิดความสมดุลระหว่างที่อยู่อาศัยและแหล่งงานของประชาชนที่อยู่อาศัยบริเวณเขตชานเมืองและเพื่อส่งเสริมการประกอบกิจกรรมทางธุรกิจ การค้า การบริการและสนทนากิจการ ในบริเวณ โดยรอบศูนย์กลางคมนาคมของระบบขนส่งมวลชนและเขตรองรับการขยายตัวทางเศรษฐกิจของศูนย์พาณิชย์กรรมหลักจำแนกเป็นพ.4-1 ถึงพ. 4-11

(จ) ที่ดินประเภท พ. 5 มีวัตถุประสงค์ให้ใช้ประโยชน์เป็นศูนย์พาณิชย์กรรมหลักเพื่อส่งเสริมความเป็นศูนย์กลางทางธุรกิจ การค้า การบริการ และการท่องเที่ยวในระดับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จำแนกเป็นบริเวณ พ. 5-1 ถึง พ. 5-7

**ข้อ 21** ที่ดินประเภท พ. 4 เป็นที่ดินประเภทพาณิชย์กรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ใช้ประโยชน์เป็นศูนย์พาณิชย์กรรมรอง เพื่อส่งเสริมความเป็นศูนย์กลางทางธุรกิจ การค้า การบริการ และสนทนากิจการ ในบริเวณ โดยรอบเขตการให้บริการของระบบขนส่งมวลชน ห้ามใช้ประโยชน์ที่ดินเพื่อกิจการตามที่กำหนด ดังต่อไปนี้

(1) โรงงานทุกจำพวกตามกฎหมายว่าด้วยโรงงาน เว้นแต่โรงงานตามประเภท ชนิด และจำพวกที่กำหนดให้ดำเนินการ ได้ตามบัญชีท้ายกฎกระทรวงนี้ ที่ไม่ก่อเหตุรำคาญตามกฎหมายว่าด้วยการสาธารณสุขหรือไม่เป็นมลพิษต่อชุมชนหรือสิ่งแวดล้อมตามกฎหมายว่าด้วยการส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ซึ่งไม่ใช่โรงงานประเภทห้องแถวหรือตึกแถว และมีพื้นที่ประกอบการ ไม่เกิน 500 ตารางเมตร

(2) การทำผลิตภัณฑ์คอนกรีตผสมที่ไม่เข้าข่ายโรงงาน เว้นแต่กรณีที่เป็นหน่วยงานคอนกรีตผสมเสร็จ ในลักษณะชั่วคราวที่ตั้งอยู่ในหน่วยงานก่อสร้างหรือบริเวณใกล้เคียงเพื่อประโยชน์แก่โครงการก่อสร้างนั้น

(3) คลังน้ำมันเชื้อเพลิงและสถานที่ที่ใช้ในการเก็บรักษาน้ำมันเชื้อเพลิง ที่ไม่ใช่ก๊าซปิโตรเลียมเหลวและก๊าซธรรมชาติ เพื่อจำหน่ายที่ต้องขออนุญาตตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุม

น้ำมันเชื้อเพลิง เว้นแต่สถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิงที่ตั้งอยู่ริมถนนสาธารณะที่มีขนาดเขตทางไม่น้อยกว่า 12 เมตร

(4) สถานที่บรรจุก๊าซ สถานที่เก็บก๊าซ และห้องบรรจุก๊าซ สำหรับก๊าซปิโตรเลียมเหลวและก๊าซธรรมชาติตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมน้ำมันเชื้อเพลิง เว้นแต่สถานีบริการก๊าซธรรมชาติที่ตั้งอยู่ริมถนนสาธารณะที่มีขนาดเขตทางไม่น้อยกว่า 12 เมตร ร้านจำหน่ายก๊าซ สถานที่ใช้ก๊าซและสถานที่จำหน่ายอาหารที่ใช้ก๊าซ

(5) การเลี้ยงสัตว์ทุกชนิดเพื่อการค้าที่อาจก่อเหตุรำคาญตามกฎหมายว่าด้วยการสาธารณสุข

(6) การเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำเค็มหรือน้ำกร่อย

(7) สุสานและฌาปนสถานตามกฎหมายว่าด้วยสุสานและฌาปนสถาน เว้นแต่เป็นการก่อสร้างแทนฌาปนสถานที่มีอยู่เดิม

(8) โรงแรมตามกฎหมายว่าด้วยโรงแรมที่มีจำนวนห้องพักเกิน 80 ห้อง เว้นแต่ที่ตั้งอยู่ริมถนนสาธารณะที่มีขนาดเขตทางไม่น้อยกว่า 16 เมตร หรือตั้งอยู่ภายในระยะ 500 เมตร จากบริเวณโดยรอบสถานีรถไฟฟ้ามหานคร

(9) การประกอบพาณิชย์กรรมที่มีพื้นที่ประกอบการเกิน 10,000 ตารางเมตร เว้นแต่ที่ตั้งอยู่ริมถนนสาธารณะที่มีขนาดเขตทางไม่น้อยกว่า 16 เมตร หรือตั้งอยู่ภายในระยะ 500 เมตร จากบริเวณโดยรอบสถานีรถไฟฟ้ามหานคร

(10) สำนักงานที่มีพื้นที่ประกอบการเกิน 10,000 ตารางเมตร เว้นแต่ที่ตั้งอยู่ริมถนนสาธารณะที่มีขนาดเขตทางไม่น้อยกว่า 16 เมตร หรือตั้งอยู่ภายในระยะ 500 เมตร จากบริเวณโดยรอบสถานีรถไฟฟ้ามหานคร

(11) การคิด ตั้ง หรือก่อสร้างป้ายที่มีขนาดเกิน 1 ตารางเมตร หรือมีน้ำหนักรวมทั้งโครงสร้างเกิน 10 กิโลกรัม ในบริเวณที่มีระยะห่างจากวัด โบราณสถาน ทางพิเศษ หรือถนนสาธารณะที่มีขนาดเขตทางตั้งแต่ 40 เมตร ถึงจุดคิด ตั้ง หรือก่อสร้างป้ายน้อยกว่า 50 เมตร และในบริเวณที่มีระยะห่างจากจุดศูนย์กลางของอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิน้อยกว่า 300 เมตร เว้นแต่ป้ายชื่ออาคารหรือสถานประกอบการ และป้ายสถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิงหรือสถานีบริการก๊าซ

(12) สถานที่เก็บสินค้า สถานีรับส่งสินค้าหรือการประกอบกิจการรับส่งสินค้า เว้นแต่ที่ตั้งอยู่ริมถนนสาธารณะที่มีขนาดเขตทางไม่น้อยกว่า 30 เมตร

(13) ศูนย์ประชุม อาคารแสดงสินค้าหรือนิทรรศการ เว้นแต่ที่ตั้งอยู่ริมถนนสาธารณะที่มีขนาดเขตทางไม่น้อยกว่า 16 เมตร หรือตั้งอยู่ภายในระยะ 500 เมตร จากบริเวณโดยรอบสถานีรถไฟฟ้ามหานคร

(14) สถานสงเคราะห์หรือรับเลี้ยงสัตว์

(15) ตลาดที่มีพื้นที่ประกอบการเกิน 1,000 ตารางเมตร เว้นแต่ตลาดที่มีพื้นที่ประกอบการเกิน 1,000 ตารางเมตร แต่ไม่เกิน 2,500 ตารางเมตร ที่ตั้งอยู่ริมถนนสาธารณะที่มีขนาดเขตทางไม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

### เรื่องกำหนดสถานที่เพื่อสุขภาพหรือเสริมสวย มาตรฐานของสถานที่

การบริการ ผู้ให้บริการ หลักเกณฑ์ และวิธีการตรวจสอบเพื่อการรับรองให้เป็นไปตาม มาตรฐานสำหรับสถานที่เพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวยตามพระราชบัญญัติสถานบริการ พ.ศ. 2509 และประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 2) โดยที่เป็นการสมควรกำหนดมาตรฐานของสถานที่ การบริการ ผู้ให้บริการ หลักเกณฑ์และวิธีการตรวจสอบเพื่อการรับรองสถานที่เพื่อสุขภาพหรือเพื่อ เสริมสวย ทั้งนี้เพื่อให้สถานที่ดังกล่าวได้รับการยกเว้นไม่ต้องขออนุญาตเป็นสถานบริการตาม กฎหมายว่าด้วยสถานบริการ

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 3 (3) (ข) แห่งพระราชบัญญัติสถานบริการพ.ศ.2509 ซึ่ง แก้ไขเพิ่มเติม โดยพระราชบัญญัติสถานบริการ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2556 อันเป็นพระราชบัญญัติที่มี บทบัญญัติบางประการเกี่ยวกับการจำกัดสิทธิและเสรีภาพของบุคคล ซึ่งมาตรา 29 ประกอบกับ มาตรา 31 มาตรา 35 มาตรา 36 และมาตรา 50 ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย บัญญัติให้ กระทำได้โดยอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติแห่งกฎหมาย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขโดย ความเห็นชอบของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย ออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้

#### ข้อ 1 ในประกาศนี้

“สถานประกอบการ” หมายความว่า สถานที่เพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวยที่ใช้ในการ ประกอบกิจการสปาเพื่อสุขภาพ กิจการนวดเพื่อสุขภาพ หรือกิจการนวดเพื่อเสริมสวย ซึ่งกิจการ ดังกล่าวไม่เข้าข่ายการประกอบ โรคศิลปะตามกฎหมายว่าด้วยการประกอบโรคศิลปะ การประกอบ วิชาชีพอื่นตามกฎหมายว่าด้วยวิชาชีพทางการแพทย์ หรือสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วย สถานพยาบาล

“กิจการสปาเพื่อสุขภาพ” หมายความว่า การประกอบกิจการที่ให้การดูแลและเสริมสร้าง สุขภาพ โดยบริการหลักที่จัดไว้ประกอบด้วย การนวดเพื่อสุขภาพและการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ โดยอาจ มีบริการเสริมประกอบด้วย เช่น การอบเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนบำบัดและ การควบคุมอาหาร โยคะและการทำสมาธิ การใช้สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ตลอดจน การแพทย์ทางเลือกอื่นๆ หรือไม่ก็ได้

“กิจการนวดเพื่อสุขภาพ” หมายความว่า การประกอบกิจการนวดโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความเมื่อยล้า ความเครียด ด้วยวิธีการกด การคลึง การบีบ การจับ การ คัด การดึง การประคบ การอบ หรือโดยวิธีการอื่นใดตามศาสตร์และศิลปะของการนวดเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้ต้องไม่มีสถานที่อาบน้ำโดยมีผู้ให้บริการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในกรณีที่ อาคารอื่นใด หรือ จะมีการก่อสร้าง อาคารอื่นใด ในพื้นที่ดิน ที่ใช้เป็นที่ตั้ง อาคาร เดียวกัน กับอาคารสูง หรือ อาคารขนาดใหญ่พิเศษ ต้องมีค่าสูงสุด ของอัตราส่วน พื้นที่อาคาร รวมกันทุกชั้น ของอาคารทุกหลัง ต่อพื้นที่ดิน ที่ใช้เป็นที่ตั้งอาคาร ไม่เกิน 10 ต่อ 1 ด้วย

ข้อ 6

อาคารสูง หรือ อาคารขนาดใหญ่พิเศษ ต้องมีที่ว่าง อันปราศจากสิ่งปกคลุม ไม่น้อยกว่า อัตราส่วน ดังต่อไปนี้

(1) อาคารอยู่อาศัย ต้องมีที่ว่าง อันปราศจากสิ่งปกคลุม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 ของพื้นที่ดินแปลง นั้น

(2) อาคารพาณิชย์ โรงงาน อาคารสาธารณะ และ อาคารอื่น ที่ไม่ได้ ใช้เป็นที่อยู่อาศัย ต้องมี ที่ว่าง อันปราศจากสิ่งปกคลุม ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 10 ของพื้นที่ดินแปลงนั้น แต่ถ้าอาคารนั้น ใช้เป็นที่อยู่อาศัย รวมอยู่ด้วย ต้องมีที่ว่าง อันปราศจากสิ่งปกคลุมตาม (1)

อาคารสูง หรือ อาคารขนาดใหญ่พิเศษ ที่มี ส่วน ของพื้นที่อาคาร ต่ำกว่าระดับพื้นดิน ต้องมี ระบบระบายอากาศ และ ระบบบำบัดน้ำเสีย และ การระบายน้ำทิ้ง ตามหมวด 2 และ หมวด 3 แยก เป็นอิสระ จากระบบระบายอากาศ และ ระบบบำบัดน้ำเสีย และ การระบายน้ำทิ้งส่วนเหนือพื้นดิน

พื้นที่อาคาร ส่วนที่ต่ำกว่า ระดับพื้นดิน ตามวรรคหนึ่ง ห้ามใช้ เป็นที่อยู่อาศัย

(แก้ไข ข้อ 7 :วรรค 1 วรรค 2 โดย กฎกระทรวง ฉบับที่ 50 พ.ศ.2540 ตาม 2 วรรคต่อไปนี้)

อาคารสูง หรือ อาคารขนาดใหญ่พิเศษ ที่มี พื้นของอาคารที่ ต่ำกว่าระดับพื้นดิน ต้องมีระบบ ระบายอากาศ กับ ระบบบำบัดน้ำเสีย และ การระบายน้ำทิ้ง ตามหมวด 2 และ หมวด 3 แยกเป็น อิสระ จากระบบระบายอากาศ กับ ระบบบำบัดน้ำเสีย และ การระบายน้ำทิ้งส่วนเหนือพื้นดิน

พื้นที่ของอาคาร ส่วนที่ต่ำกว่า ระดับพื้นดิน ตามวรรคหนึ่ง ห้ามใช้ เป็นที่อยู่อาศัย

ข้อ 8

พื้นที่อาคาร ส่วนที่ต่ำกว่า ระดับถนน หน้าอาคาร ตั้งแต่ชั้นที่ 3 ลงไป หรือ ต่ำกว่า ระดับถนนหน้า อาคารตั้งแต่ 7.00 เมตร ลงไป ต้องจัดให้มี ระบบลิฟต์ตามหมวด 6 และ ต้องจัดให้มี บันไดหนีไฟ ที่ มีระบบแสงสว่าง และ ระบบอัดลมที่มีความดัน ขณะใช้งาน ไม่น้อยกว่า 3.86 เมกะปาสกาลมาตรฐาน ทำงานอยู่ตลอดเวลา ผงงบันไดหนีไฟทุกด้าน ต้องเป็นคอนกรีตเสริมเหล็ก หนาไม่น้อยกว่า 10 เซนติเมตร เพื่อใช้เป็นที่หนีภัย ในกรณีฉุกเฉินได้ บันไดหนีไฟนี้ ต้องอยู่ห่างกัน ไม่เกิน 60.00 เมตร โดยวัดตามแนวทางเดิน

อาคารสูง หรือ อาคารขนาดใหญ่พิเศษ ต้องจัดให้มี แผนผังอาคาร แต่ละชั้น คิดไว้บริเวณ ห้อง โถงหน้าลิฟท์ ทุกแห่ง ของแต่ละชั้นนั้น ในตำแหน่ง ที่เห็น ได้ชัดเจน และ ที่บริเวณ พื้นชั้นล่าง ของ อาคาร ต้องจัดให้มี แผนผังอาคาร ของทุกชั้น เก็บรักษาไว้ เพื่อให้สามารถ ตรวจสอบได้ โดยสะดวก

“กิจการนวดเพื่อเสริมสวย” หมายความว่า การประกอบกิจการนวดในสถานที่เฉพาะ เช่น ร้านเสริมสวยหรือแต่งผม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความสวยงามด้วยวิธีการกด การคลึง การบีบ การจับ การประคบ การอบ หรือด้วยวิธีการอื่นใดตามศิลปะการนวดเพื่อเสริมสวย ทั้งนี้ต้องไม่มีสถานที่อาบน้ำโดยมีผู้ให้บริการ

“ผู้ประกอบการ” หมายความว่า บุคคลซึ่งเป็นเจ้าของสถานประกอบการที่ได้รับใบรับรองมาตรฐานตามเกณฑ์มาตรฐานสถานประกอบการจากคณะกรรมการ

“ผู้ดำเนินการ” หมายความว่า บุคคลซึ่งมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในประกาศนี้ และทำหน้าที่ให้บริการ โดยควบคุมดูแลการให้บริการทั้งหมดในสถานประกอบการ

“ผู้ให้บริการ” หมายความว่า บุคคลซึ่งมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในประกาศนี้ และทำหน้าที่ให้บริการต่อผู้รับบริการในสถานประกอบการ

“ใบรับรองมาตรฐาน” หมายความว่า ใบรับรองมาตรฐานสถานประกอบการเพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวย

“ผู้ออกใบรับรอง” หมายความว่า อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ผู้ว่าราชการจังหวัด หรือผู้ซึ่งอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพหรือผู้ว่าราชการจังหวัดมอบหมาย แล้วแต่กรณี

“คณะกรรมการ” หมายความว่า คณะกรรมการตรวจและประเมินมาตรฐานสถานประกอบการกลาง หรือคณะกรรมการตรวจและประเมินมาตรฐานสถานประกอบการประจำจังหวัด แล้วแต่กรณี

## หมวด 1

### สถานที่เพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวย

ข้อ 2 สถานที่เพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวยตามมาตรา 3 (3) แห่งพระราชบัญญัติสถานบริการ พ.ศ. 2509 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติสถานบริการ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2556 ได้แก่สถานประกอบการที่ดำเนินกิจการ ดังต่อไปนี้

- (๑) กิจการสปาเพื่อสุขภาพ
- (๒) กิจการนวดเพื่อสุขภาพ
- (๓) กิจการนวดเพื่อเสริมสวย

สถานประกอบการที่ดำเนินกิจการตามวรรคหนึ่งต้องมีลักษณะของสถานที่ การบริการ และผู้ให้บริการเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ในประกาศนี้

## หมวด 2

### มาตรฐานของสถานที่ การบริการ และผู้ให้บริการ

ข้อ 3 มาตรฐานสถานที่ของสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ ให้มีดังต่อไปนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(1) ตั้งอยู่ในทำเลที่มีความสะดวก ปลอดภัยและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่อยู่ใกล้ซัดซิดาสนสถาน ในระยะที่จะก่อให้เกิดปัญหา หรืออุปสรรคในการปฏิบัติศาสนกิจ

(2) ในกรณีที่ใช้พื้นที่ประกอบกิจการสปา ในอาคารเดียวกันกับการประกอบกิจการอื่นซึ่งมิใช่กิจการสถานบริการ ต้องแบ่งสถานที่ให้ชัดเจน และกิจการอื่นนั้นต้องไม่กระทบกระเทือนต่อการให้บริการในกิจการสปาเพื่อสุขภาพนั้น

(3) พื้นที่สถานประกอบการจะต้องไม่อยู่ในพื้นที่ติดต่อกับสถานบริการตามกฎหมายว่าด้วยสถานบริการ

(4) กรณีสถานประกอบการ มีการให้บริการหลายลักษณะรวมอยู่ในอาคารเดียวกันหรือสถานที่เดียวกัน จะต้องมีการแบ่งสัดส่วนให้ชัดเจน และแต่ละสัดส่วนจะต้องมีพื้นที่และลักษณะตามมาตรฐานของการให้บริการแต่ละประเภท

(5) การจัดบริเวณที่ให้บริการเฉพาะบุคคล จะต้องไม่ให้มีคิซิดหรือลับตาจนเกินไป

(6) พื้นที่ที่ให้บริการทั้งภายในและภายนอกสถานที่ประกอบกิจการสปาเพื่อสุขภาพต้องสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่เสมอ

(7) อาคารต้องทำด้วยวัสดุที่มั่นคง ถาวร ไม่ชำรุดและไม่มีการระบายสิ่งสกปรก

(8) บริเวณพื้นที่ที่มีการใช้น้ำ พื้นควรทำด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดง่ายและไม่ลื่น

(9) จัดให้มีแสงสว่างที่เพียงพอในการให้บริการแต่ละพื้นที่

(10) จัดให้มีการระบายอากาศเพียงพอ

(11) มีการจัดการสิ่งปฏิกูลมูลฝอยและน้ำเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาล

(12) มีการควบคุมพาหะนำโรคอย่างถูกหลักสุขาภิบาล

(13) จัดให้มีห้องอาบน้ำ ห้องส้วม อ่างล้างมือ ห้องผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้าและตู้เก็บเสื้อผ้าที่สะอาดถูกสุขลักษณะและปลอดภัยอย่างเพียงพอและควรแยกส่วนชาย หญิง

(14) จัดให้มีการตกแต่งสถานที่ที่เหมาะสม โดยจะต้องไม่มีลักษณะที่ทำให้เสื่อมเสียศีลธรรม หรือขัดต่อวัฒนธรรมและประเพณีอันดี

#### ข้อ 4 มาตรฐานผู้ดำเนินการกิจการสปาเพื่อสุขภาพ ให้มีดังต่อไปนี้

(1) ผู้ประกอบการต้องจัดให้มีผู้ดำเนินการคนหนึ่งเป็นผู้ควบคุมดูแลและรับผิดชอบในการดำเนินการสถานประกอบการนั้น ผู้ดำเนินการจะต้องมีคุณสมบัติและไม่มีลักษณะต้องห้าม ดังนี้

(ก) มีอายุไม่ต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์

(ข) มีถิ่นที่อยู่ในประเทศไทย

(ค) มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับประกาศนียบัตรในสาขาที่เกี่ยวกับสุขภาพหรือสาขาที่คณะกรรมการตรวจและประเมินมาตรฐานสถานประกอบการกลางรับรอง หรือให้ความเห็นชอบ หรือมีประสบการณ์ทำงานในสถานประกอบการมาแล้วไม่น้อยกว่า ๒ ปี

(ง) ผ่านการประเมินความรู้ ความสามารถ ตามที่คณะกรรมการตรวจและประเมินมาตรฐานสถานประกอบการกลางกำหนด

(จ) กรณีเคยเป็นผู้ดำเนินการมาก่อน แต่ถูกเพิกถอนใบประเมินความรู้ ความสามารถ จะต้องพ้นระยะเวลานับแต่วันที่ถูกเพิกถอนไม่น้อยกว่า ๒ ปี จึงจะขอประเมินความรู้ ความสามารถใหม่ได้

(ฉ) ไม่เคยได้รับโทษจำคุก โดยคำพิพากษาถึงที่สุดให้จำคุก เว้นแต่เป็นโทษสำหรับความผิดที่ได้กระทำโดยประมาทหรือความผิดลหุโทษ

(ช) ไม่เป็นโรคต้องห้ามดังต่อไปนี้

- 1) โรคพิษสุราเรื้อรัง
- 2) โรคติดยาเสพติดให้โทษอย่างร้ายแรง
- 3) โรคจิตร้ายแรง
- 4) โรคอื่นในระยะรุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินการสถานประกอบการ

(ซ) ไม่เป็นบุคคลล้มละลาย

(ฅ) ไม่เป็นบุคคลวิกลจริต คนไร้ความสามารถ หรือคนเสมือนไร้ความสามารถ

(2) ผู้ดำเนินการต้องควบคุมดูแลกิจการของสถานประกอบการนั้นได้โดยใกล้ชิดและไม่เป็นผู้ดำเนินการสถานประกอบการแห่งอื่นอยู่ก่อนแล้ว

(3) ในกรณีที่มีการเปลี่ยนผู้ดำเนินการกิจการสปาเพื่อสุขภาพ หรือผู้ดำเนินการขาดคุณสมบัติหรือมีลักษณะต้องห้าม ผู้ประกอบการจะต้องจัดหาผู้ดำเนินการใหม่และต้องแจ้งเป็นหนังสือให้กองการประกอบโรคศิลปะสำหรับในเขตกรุงเทพมหานคร หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในเขตท้องที่ ทราบภายใน 30 วันนับแต่วันที่มีการเปลี่ยนผู้ดำเนินการ ในระหว่างที่ดำเนินการจัดหาผู้ดำเนินการใหม่ให้กิจการสปาเพื่อสุขภาพนั้นประกอบกิจการต่อไปได้ ไม่เกิน 30 วัน

**ข้อ 5 ผู้ดำเนินการมีหน้าที่และความรับผิดชอบ ดังต่อไปนี้**

(1) ควบคุมและดูแลผู้ให้บริการในสถานประกอบการ ให้บริการตามนโยบายและคู่มือปฏิบัติงานของสถานประกอบการแห่งนั้น โดยเคร่งครัด

(2) จัดทำทะเบียนประวัติผู้ให้บริการและพนักงาน

(3) ทุกครั้งที่มีการจัดบริการรายการใหม่ หรือปรับปรุงบริการรายการใดๆ ในแบบแสดงรายการ หรือมีการใช้ผลิตภัณฑ์ใหม่ จะต้องดำเนินการให้มีการจัดทำคู่มือปฏิบัติการสำหรับบริการนั้น หรือจัดทำคู่มือการใช้ผลิตภัณฑ์ได้ตามคู่มือที่จัดทำขึ้น

(4) ประเมินผลการปฏิบัติงานของผู้ให้บริการอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

(5) ควบคุมดูแลมิให้มีการจัดสถานที่ รูปภาพ หรือสื่อชนิดอื่นๆ เพื่อให้ผู้ให้บริการสามารถเลือกผู้ให้บริการได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(6) ควบคุมและดูแลผู้ให้บริการในสถานประกอบการมิให้มีการลักลอบ หรือมีการค้า หรือร่วมประเวณี หรือมีการกระทำ หรือบริการที่ขัดต่อกฎหมาย วัฒนธรรม ศีลธรรมและประเพณีอันดี

(7) ควบคุมดูแลการบริการ อุปกรณ์ ผลิตภัณฑ์ และเครื่องใช้ต่างๆ ให้ได้มาตรฐานถูกสุขลักษณะและใช้ได้อย่างปลอดภัย

(8) ห้ามมิให้ผู้ดำเนินการกิจการสปาเพื่อสุขภาพ

(ก) รับผู้มีอายุต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์เข้าทำงาน

(ข) ยินยอมหรือปล่อยปละละเลยให้ผู้มีอาการมีนเมาจนประพฤตินุญวายหรือครองสติไม่ได้เข้าไปอยู่ในสถานประกอบการระหว่างเวลาทำการ

(ค) ยินยอมหรือปล่อยปละละเลยให้มีการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดในสถานประกอบการ

(ง) ยินยอมหรือปล่อยปละละเลยให้มีการนำอาวุธเข้าไปในสถานประกอบการ โดยฝ่าฝืนกฎหมายว่าด้วยอาวุธปืน เครื่องกระสุนปืน วัตถุระเบิด ดอกไม้เพลิง และสิ่งเทียมอาวุธปืน

(9) ผู้ดำเนินการต้องปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวกับแรงงาน โดยเคร่งครัด

(10) ผู้ดำเนินการต้องดูแลสวัสดิภาพ ความปลอดภัยและสวัสดิการในการทำงานของผู้ให้บริการและพนักงาน และต้องมีมาตรการป้องกันการถูกล่วงละเมิดจากผู้รับบริการ

(11) ผู้ดำเนินการต้องแสดงใบรับรองมาตรฐานไว้ในที่เปิดเผยและมองเห็น ได้ชัดเจน ณ สถานประกอบการนั้น

**ข้อ 6** ในกรณีที่มีการตรวจสอบพบว่า สถานประกอบการใดมีผู้ดำเนินการขาดคุณสมบัติหรือมีลักษณะต้องห้ามตามที่กำหนดในข้อ 4 หรือ ไม่ดำเนินการตามที่กำหนดในข้อ ๕ ให้คณะกรรมการผู้ตรวจสอบแจ้งต่อคณะกรรมการตรวจและประเมินมาตรฐานสถานประกอบการกลางเพื่อพิจารณาเพิกถอนใบประเมินความรู้ความสามารถของผู้ดำเนินการ

**ข้อ 7** มาตรฐานผู้ให้บริการกิจการสปาเพื่อสุขภาพ ให้มีดังต่อไปนี้

(1) ผู้ให้บริการจะต้องมีคุณสมบัติและ ไม่มีลักษณะต้องห้าม ดังต่อไปนี้

(ข) ได้รับการอบรมหรือถ่ายทอดความรู้ตามหลักสูตรจากหน่วยงานราชการ สถาบัน หรือสถานศึกษาที่คณะกรรมการตรวจและประเมินมาตรฐานสถานประกอบการกลางรับรอง หรือเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานในกิจการสปาเพื่อสุขภาพมาแล้วไม่น้อยกว่า ๑ ปี และผ่านการทดสอบความรู้และประสบการณ์ โดยคณะกรรมการตรวจและประเมินมาตรฐานสถานประกอบการกลาง

(ค) ไม่เป็นโรคต้องห้ามดังต่อไปนี้

1) โรคพิษสุราเรื้อรัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2) โรคติดเชื้อเฉียบพลันให้โทษอย่างร้ายแรง

3) โรคจิตร้ายแรง

4) โรคอื่นในระยะรุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน โรคติดต่อยุติร้ายแรง

(ง) ไม่เป็นบุคคลวิกลจริต คนไร้ความสามารถหรือคนเสมือนไร้ความสามารถ

(จ) กรณีเคยเป็นผู้ให้บริการมาก่อน แต่ถูกคณะกรรมการตรวจและประเมินมาตรฐานสถานประกอบการเพิกถอนใบประเมินความรู้ ความสามารถ จะต้องเลยระยะเวลาเพิกถอนไม่น้อยกว่า 2 ปี จึงจะขอประเมินความรู้ ความสามารถใหม่ได้

(2) ผู้ให้บริการมีหน้าที่และข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้

(ก) ให้บริการแก่ผู้รับบริการตามความรู้และความชำนาญตรงตามมาตรฐานวิชาชีพที่ได้ศึกษาอบรมมา

(ข) ไม่กลั่นแกล้ง ทำร้าย หรือก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้รับบริการ

(ค) เก็บความลับของผู้รับบริการ โดยไม่นำข้อมูลหรือเรื่องที่ได้ยินจากผู้รับบริการไปเปิดเผยจนก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้รับบริการหรือบุคคลอื่น

(ง) ไม่แสดงอาการช่วยวน กระทำลามกอนาจาร หรือพูดจาในทำนองให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าผู้ให้บริการต้องการมีเพศสัมพันธ์กับผู้รับบริการ และต้องไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้รับบริการหรือค้าประเวณี

(จ) ไม่พูดจาหยอกล้อ หรือล้อเล่น หรือกระทำการใดๆ อันมิใช่หน้าที่ที่จะต้องให้บริการกับผู้รับบริการ โดยต้องให้บริการด้วยอาการสุภาพ อ่อนโยน

(ฉ) ไม่ดื่มสุรา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือของมีนิเมา หรือยาเสพติด ในขณะที่ให้บริการแก่ผู้รับบริการ

(ช) มีความซื่อสัตย์ สุจริตต่อหน้าที่ที่กระทำและไม่ดักขโมย

(ซ) มีความรับผิดชอบต่อตนเอง โดยการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และไม่นำโรคติดต่อไปแพร่แก่ผู้รับบริการและเพื่อนร่วมงาน

(ฌ) ห้ามมิให้ผู้ให้บริการใส่เครื่องประดับ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงาน

ข้อ 8 มาตรฐานการบริการกิจการสปาเพื่อสุขภาพ ให้มีดังต่อไปนี้

(1) ผู้ประกอบการต้องจัดให้มีผู้ให้บริการที่มีคุณสมบัติตามประกาศนี้ และห้ามมิให้นำผู้ที่ขาดคุณสมบัติมาให้บริการ เว้นแต่ผู้ให้บริการฝึกหัด ซึ่งมีจำนวนไม่เกินกึ่งหนึ่งของผู้ให้บริการที่มี

(2) ผู้ประกอบการต้องจัดการบริการให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และมาตรฐานการบริการแต่ละประเภท โดยจะต้องมีบริการหลักประกอบด้วย การนวดเพื่อสุขภาพ การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ เช่น บริการอบไอน้ำ อ่างน้ำวน บ่อน้ำร้อน บ่อน้ำเย็น เป็นต้น และให้มีบริการอื่น เช่น การพอกโคลน การเสริมสวย การออกกำลังกาย อาหารสุขภาพ โยคะ สมาธิและอื่นๆ อีก 3 รายการเป็นอย่างน้อย

(3) สถานประกอบการต้องมีลักษณะการให้บริการดังต่อไปนี้

(ก) เวลาเปิดทำการให้เริ่มบริการ ได้ตั้งแต่เวลา 08.00 นาฬิกา และเวลาปิดทำการ หรือให้บริการไม่เกิน 24.00นาฬิกา

(ข) ผู้ประกอบการต้องแสดงทะเบียนประวัติผู้ให้บริการ ตามแบบที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

(ค) ผู้ประกอบการต้องจัดทำทะเบียนประวัติผู้รับบริการ ไว้เป็นหลักฐานตามแบบที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด โดยต้องเก็บรักษาไว้ให้อยู่ในสภาพที่ตรวจสอบได้ไม่น้อยกว่า 5 ปี นับแต่วันที่จัดทำ

(ง) ห้ามมิให้มีการบริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือของมีเมาทุกชนิดแก่พนักงานผู้ให้บริการหรือผู้รับบริการและต้องถือเป็นเขตปลอดบุหรี่

(จ) การให้บริการจะต้องไม่เป็นการฝ่าฝืนกฎหมายว่าด้วยการประกอบโรคศิลปะ การประกอบวิชาชีพอื่นตามกฎหมายว่าด้วยวิชาชีพทางการแพทย์ กฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล และกฎหมายว่าด้วยสถานบริการ

(ฉ) การประชาสัมพันธ์หรือการ โฆษณาการให้บริการของสถานประกอบการจะต้องไม่ทำให้บุคคลทั่วไปเข้าใจว่าสถานที่ดังกล่าว มีการให้การบำบัดรักษาพยาบาลอันอาจเป็นการฝ่าฝืนกฎหมาย และข้อความโฆษณานั้นจะต้องไม่เป็นเท็จหรือ โอ้อวดเกินความเป็นจริงให้ยกเลิกความในข้อ(8) (3) (ก) และให้ใช้ความใหม่นี้แทน โดยข้อ 1 (ก) แห่งประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องกำหนดสถานที่เพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวย มาตรฐานของสถานที่ การบริการ ผู้ให้บริการ หลักเกณฑ์ และวิธีการตรวจสอบเพื่อการรับรองให้เป็นไปตามมาตรฐานสำหรับสถานที่เพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวย

(ช) ผู้ประกอบการต้องแสดงรายการบริการ และอัตราค่าบริการ ไว้ในที่เปิดเผยและมองเห็นได้ง่าย หรือสามารถให้ตรวจสอบได้

(ซ) ผู้ประกอบการต้องไม่จัดหรือยินยอมให้มีรูปแบบการให้บริการ ที่อาจเข้าข่ายหรือฝ่าฝืนกฎหมายสถานบริการหรือบริการที่จะต้องขออนุญาตเป็นพิเศษ เช่น การพนัน การแสดงดนตรี การขับร้อง คาราโอเกะ สนุกเกอร์ เต้นรำ รำวง ตลอดจนจัดให้มีมหรสพอื่นๆ เป็นต้น

(ฌ) ผู้ประกอบการต้องกำหนดให้มีเครื่องแบบสำหรับผู้ให้บริการ โดยเป็นเครื่องแบบที่รัดกุม สุภาพ สะอาดเรียบร้อย สะดวกต่อการปฏิบัติงาน และต้องมีป้ายชื่อผู้ให้บริการติดไว้ที่หน้าอกด้านซ้าย

**ข้อ 9 มาตรฐานความปลอดภัยกิจการสปาเพื่อสุขภาพ ให้มีดังต่อไปนี้**

(1) ผู้ประกอบการต้องจัดให้มีชุดปฐมพยาบาลไว้ในสถานประกอบการ และพร้อมใช้งาน  
ได้ตลอดเวลาที่มีการให้บริการ

(2) ผู้ประกอบการต้องจัดให้มีป้ายหรือข้อความเพื่อแสดง หรือเตือนให้ผู้รับบริการ  
ระมัดระวังอันตรายหรือบริเวณที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภัยอันตราย

(3) ในกรณีที่กิจการสปาเพื่อสุขภาพ มีการจัดให้มีบริการอบความร้อน อบไอน้ำ อ่างน้ำวน  
ไว้บริการตลอดจนอุปกรณ์หรือบริการอื่นใดอันอาจก่อให้เกิดอันตรายไว้บริการ ผู้ประกอบการต้อง  
จัดให้มีพนักงานที่มีความรู้ ความเข้าใจและความชำนาญในการใช้อุปกรณ์นั้นเป็นอย่างดี เป็น  
ผู้รับผิดชอบอุปกรณ์ และมีหน้าที่คอยตรวจตราดูแลการใช้อุปกรณ์ดังกล่าวทั้งในขณะที่ใช้งานและ  
หลังการใช้งาน

(4) ผู้ประกอบการต้องจัดให้มีนาฬิกาที่สามารถมองเห็น อ่านเวลาได้โดยง่ายและชัดเจน  
จากจุดที่ผู้รับบริการกำลังใช้บริการอบความร้อน อบไอน้ำ และอ่างน้ำวนอยู่ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้  
ผู้รับบริการสามารถควบคุมเวลาการใช้อุปกรณ์ด้วยตนเองได้โดยสะดวก

(5) ผู้ประกอบการต้องจัดให้มีระบบฉุกเฉินสำหรับบริการอบความร้อน อบไอน้ำและอ่าง  
น้ำวน ซึ่งสามารถหยุดการทำงานของอุปกรณ์ดังกล่าวได้โดยอัตโนมัติในทันทีที่เกิดจากภาวะซึ่ง  
อาจเป็นอันตรายต่อผู้รับบริการ และการเข้าถึงเพื่อใช้ระบบฉุกเฉินนั้นต้องสามารถกระทำ  
ได้โดยง่ายและสะดวกในเวลาที่เกิดเหตุฉุกเฉิน

(6) ภายในบริเวณที่ให้บริการอบความร้อน อบไอน้ำ อ่างน้ำวน และบ่อน้ำร้อน น้ำเย็น ต้อง  
มีเครื่องวัดอุณหภูมิ เครื่องควบคุมอุณหภูมิอัตโนมัติ และเครื่องตั้งเวลา เพื่อให้พนักงานผู้รับผิดชอบ  
อุปกรณ์สามารถปรับและควบคุมอุณหภูมิให้อยู่ในสภาวะที่ปลอดภัยสำหรับผู้รับบริการตลอดเวลา

(7) ผู้ประกอบการต้องจัดให้มีระบบคัดกรองผู้รับบริการ ที่อาจมีความเสี่ยงต่อการเข้าใช้  
บริการในบางแผนก โดยเฉพาะต้องไม่อนุญาตให้สตรีตั้งครรภ์ ผู้ใช้บางประเภท ที่อาจเกิดปัญหา  
ได้เมื่อเข้าใช้อุปกรณ์บางชนิด ผู้ที่เพิ่งจะดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือเมาสูรา ผู้ป่วย  
ความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยโรคหัวใจเข้าใช้อุปกรณ์ หรือบริการที่เสี่ยงต่อภาวะนั้น  
เว้นแต่จะได้รับการสั่งให้ใช้อุปกรณ์จากแพทย์ผู้เกี่ยวข้อง

(8) ผู้ประกอบการต้องดูแลและควบคุมคุณภาพน้ำที่ใช้สำหรับให้บริการ ไม่ว่าจะเป็นอย่าง  
น้ำวน สระน้ำ หรืออุปกรณ์การใช้น้ำชนิดอื่นใด ให้มีคุณสมบัติทางเคมีที่ปลอดภัยและไม่เป็นแหล่ง  
แพร่เชื้อ

(9) ถ้า อุปกรณ์และเครื่องมือทุกชนิดเมื่อใช้บริการแล้ว ต้องซักหรือล้างทำความสะอาด  
อย่างถูกสุขลักษณะ ก่อนนำกลับมาให้บริการครั้งต่อไป และในกรณีที่การให้บริการมีความเสี่ยงต่อ  
การแพร่เชื้อ เช่น การใช้ไม้หรืออุปกรณ์ที่ใช้ขัดหรือขัดผิวหนังในการบริการกจุดฝ่าเท้า ต้องผ่าน

กรรมวิธีการฆ่าเชื้อที่สามารถฆ่าและควบคุมเชื้อได้ ไม่น้อยกว่าเทคนิคการปลอดเชื้อทุกครั้งหลังการให้บริการ

(10) ในกรณีที่ผู้ให้บริการอาจมีการหายใจบริเวณใบหน้าผู้รับบริการ เช่น ในการดูแลและนวดบริเวณใบหน้า ผู้ให้บริการต้องสวมอุปกรณ์ที่ถูกต้องลักษณะเพื่อป้องกันการหายใจบริเวณใบหน้าผู้รับบริการและการแพร่กระจายเชื้อระบบทางเดินหายใจไปสู่ผู้รับบริการ ในขณะที่มีการให้บริการทุกครั้ง

(11) ผู้ประกอบการต้องมีการดำเนินการป้องกันการติดเชื้อที่เหมาะสม

(12) ต้องมีระบบการป้องกันอัคคีภัย ตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมอาคาร

ข้อ 10 มาตรฐานสถานที่ของกิจการนวดเพื่อสุขภาพ ให้มีดังต่อไปนี้

(1) ตั้งอยู่ในทำเลที่มีความสะดวก ปลอดภัยและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

(2) ในกรณีที่ใช้พื้นที่ประกอบกิจการนวดเพื่อสุขภาพ ในอาคารเดียวกันกับการประกอบกิจการอื่นซึ่งมิใช่กิจการสถานบริการ ต้องแบ่งสถานที่ให้ชัดเจน และกิจการอื่นนั้นต้องไม่กระทบกระเทือนต่อการให้บริการในกิจการนวดเพื่อสุขภาพ

(3) พื้นที่สถานประกอบการจะต้องไม่อยู่ในพื้นที่ติดต่อกับสถานบริการตามกฎหมายว่าด้วยสถานบริการ

(4) กรณีสถานประกอบการ มีการให้บริการหลายลักษณะรวมอยู่ในอาคารเดียวกันหรือสถานที่เดียวกัน จะต้องมีการแบ่งสัดส่วนให้ชัดเจน

(5) การจัดบริเวณที่ให้บริการเฉพาะบุคคล จะต้องไม่ให้มีคิวดหรือลิ้นคานเกินไป

(6) พื้นที่ให้บริการทั้งภายในและภายนอกสถานที่ประกอบกิจการนวดเพื่อสุขภาพต้องสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่เสมอ

(7) อาคารต้องทำด้วยวัสดุที่มั่นคง ถาวร ไม่ชำรุดและไม่มีการบดบังสิ่งสกปรก

(8) บริเวณพื้นที่ที่มีการใช้น้ำในการให้บริการ พื้นทำด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดง่ายไม่ลื่น

(9) จัดให้มีแสงสว่างที่เพียงพอในการให้บริการแต่ละพื้นที่

(10) จัดให้มีการระบายอากาศเพียงพอ

(11) มีการจัดการสิ่งปฏิกูลมูลฝอยและน้ำเสียที่ถูกหลักสุขาภิบาล

(12) มีการควบคุมพาหะนำโรคอย่างถูกหลักสุขาภิบาล

(13) จัดให้มีห้องอาบน้ำ ห้องส้วม อ่างล้างมือ ห้องผลิตเปลี่ยนเสื้อผ้าและตู้เก็บเสื้อผ้าที่สะอาดถูกสุขลักษณะและปลอดภัยอย่างเพียงพอและควรแยกส่วนชาย หญิง

(14) จัดให้มีการตกแต่งสถานที่ที่เหมาะสม โดยจะต้องไม่มีลักษณะที่ทำให้เสื่อมเสียศีลธรรม หรือขัดต่อวัฒนธรรมและประเพณีอันดี

น้อยกว่า 12 เมตร หรือตั้งอยู่ภายในระยะ 500 เมตร จากบริเวณ โคยรอบสถานีรถไฟฟ้ายานส่งมวลชน

(16) โรงฆ่าสัตว์หรือโรงพักสัตว์ตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมการฆ่าสัตว์และจำหน่ายเนื้อสัตว์

(17) ไซโลเก็บผลิตผลทางการเกษตร

(18) สถานีขนส่งผู้โดยสาร เว้นแต่ที่ตั้งอยู่ริมถนนสาธารณะที่มีขนาดเขตทางไม่น้อยกว่า 16 เมตร หรือตั้งอยู่ภายในระยะ 500 เมตร จากบริเวณ โคยรอบสถานีรถไฟฟ้ายานส่งมวลชน

(19) สวนสนุก เว้นแต่ที่ตั้งอยู่ริมถนนสาธารณะที่มีขนาดเขตทางไม่น้อยกว่า 30 เมตร หรือตั้งอยู่ภายในระยะ 500 เมตร จากบริเวณ โคยรอบสถานีรถไฟฟ้ายานส่งมวลชน และมีที่ว่างโคยรอบจากแนวเขตที่ดินไม่น้อยกว่า 12 เมตร เพื่อปลูกต้นไม้ หรือที่ดำเนินการอยู่ในอาคารพาณิชย์กรรม

(20) สวนสัตว์

(21) สนามแข่งรถ

(22) สนามแข่งม้า

(23) สนามยิงปืน

(24) สถานศึกษาระดับอุดมศึกษาและอาชีวศึกษา เว้นแต่ที่ตั้งอยู่ริมถนนสาธารณะที่มีขนาดเขตทางไม่น้อยกว่า 16 เมตร หรือตั้งอยู่ภายในระยะ 500 เมตร จากบริเวณ โคยรอบสถานีรถไฟฟ้ายานส่งมวลชน

(25) การกำจัดสิ่งปฏิกูลและมูลฝอย

(26) การกำจัดวัตถุอันตรายตามกฎหมายว่าด้วยวัตถุอันตราย

(27) การซื้อขายหรือเก็บชิ้นส่วนเครื่องจักรกลเก่า

(28) การซื้อขายหรือเก็บเศษวัสดุที่มีพื้นที่ประกอบการเกิน 100 ตารางเมตร

(29) ที่พักอาศัยชั่วคราวสำหรับคนงาน เว้นแต่ที่ตั้งอยู่ในหน่วยงานก่อสร้างหรือภายในระยะ 200 เมตร จากบริเวณเขตก่อสร้างเพื่อประโยชน์แก่โครงการก่อสร้างนั้น  
การใช้ประโยชน์ที่ดินประเภทนี้ ให้เป็นไปตามดังต่อไปนี้

(1) มีอัตราส่วนพื้นที่อาคารรวมต่อพื้นที่ดินไม่เกิน 8 : 1 ทั้งนี้ ที่ดินแปลงใดที่ได้ใช้ประโยชน์แล้ว หากมีการแบ่งแยกหรือแบ่งโอนไม่ว่าจะกี่ครั้งก็ตาม อัตราส่วนพื้นที่อาคารรวมต่อพื้นที่ดินของที่ดินแปลงรวมกันต้องไม่เกิน 8 : 1

(2) มีอัตราส่วนของที่ว่างต่อพื้นที่อาคารรวมไม่น้อยกว่าร้อยละสี่