

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน
เสนอแนะ ศูนย์สุขภาพธรรมชาติบำบัด
จ.นครนายก

นางสาว นัทธมน กীরติศตพร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
สถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสถาปัตยกรรมภายในและการวางแผน
ผังเมืองสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา 2556 - 2557

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ
ศูนย์สุขภาพธรรมชาติบำบัด จ.นครนายก
Natural Therapy Health Center, Nakhon Nayok

นางสาว นัทธมน กীরติศตพร
MS. NATTAMON KEERATISATAPORN
รหัส 52020119

โครงการนี้เป็นการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรี
สถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)
กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมภายใน สาขาสถาปัตยกรรมภายในและการวางแผน
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ประจำปีการศึกษา 2556 – 2556

หัวข้อวิทยานิพนธ์

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ ศูนย์สุขภาพธรรมชาติบำบัด จ.นครนายก Natural Therapy Health Center, Nakhon Nayok
ชื่อ	นางสาว นัทธมน กীরติศตพร Miss Nattamon keeratisataporn
รหัส	520201119
สาขาวิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
กลุ่มวิชา	สถาปัตยกรรมและการวางแผน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2556-2557
ที่อยู่	128/8 ม.2 ต.บางเสาธง อ.บางเสาธง จ.สมุทรปราการ 10540
โทรศัพท์	089-1726762
E-mail	keeranattamon@gmail.com
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผศ.กชพงศ์ เลชะกุล ผศ.วุฒิชัย มณีอินทร์ ผศ.กชพงศ์ เลชะกุลผศ.ชาติ ภาสวร
ประเภทโครงการ	โครงการเสนอแนะ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง อนุมัติ
ให้นักศึกษานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์
บัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)

.....คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

(ผศ.พิเชฐ โสวิทยสกุล)

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ผศ.พิเชฐ	โสวิทยสกุล	ประธานกรรมการ
ผศ.กชพงศ์ เลชะกุล		กรรมการและที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
ผศ.วุฒิชัย มณีอินทร์		กรรมการ
ผศ.ชาติ ภาสวร		กรรมการ

..........อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผศ.กชพงศ์ เลชะกุล)

บทคัดย่อ

วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป จากสภาพอิทธิพล ทั้งในและนอก เป็นสิ่งสำคัญที่กระทบกระเทือน ชีวิตความเป็นอยู่ของ คนอย่างช้าๆ จนทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนเปลี่ยนไป

ซึ่งเกิดขึ้นเพราะสภาพแวดล้อมที่ เปลี่ยนแปลง ผู้คนอยู่อย่างแออัดมากขึ้น สถานที่พักผ่อนน้อยลง สภาพ ธรรมชาติแปรเปลี่ยนไปเป็นความเป็นเมือง ลักษณะของกิจกรรมต่างๆกลายเป็นแบบแยกส่วน เด็กส่วนเด็ก ผู้ใหญ่ ส่วนผู้ใหญ่ เพื่อความสะดวกและประหยัดเวลา แต่ก็แฝงไปด้วยปัญหาสุขภาพ บางคนทำงานหนัก จนลืมนึกถึง ร่างกายตัวเอง โดยเฉพาะผู้ที่มีครอบครัว ซึ่งจะเห็นได้จาก ลักษณะโรคภัยไข้เจ็บ ที่เป็นลักษณะเรื้อรังและมีความ หลากหลายมากขึ้น

รูปแบบโครงการ “รีสอร์ท ธรรมชาติบำบัด ” เป็นการนำจุดเด่นของรีสอร์ทสุขภาพ ด้านวิธีการบำบัด ต่างๆ ที่เกี่ยวกับร่างกาย มาออกแบบ เพื่อให้ผู้ใช้มาใช้บริการได้ทั้งครอบครัว โดยพิจารณาจากความต้องการ พื้นฐานของคนแต่ละวัย และให้สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการบำบัดจิตใจด้วยองค์ประกอบ เช่น แสง สี เสียง อีกทั้งประโยชน์ใช้สอยพื้นฐานเช่น ห้องพัก ส่วนบริการต่างๆ และความเป็นไปได้ ซึ่งอ้างอิงจากผลงานวิจัย ไม่ว่าจะเป็น เป็นของแพทย์แขนงต่างๆ ที่มีงานวิจัยชี้ชัด ถึงความเป็นไปได้ในแง่รูปธรรม ที่จะก่อเกิดกับสถาปัตยกรรม หรืออีก หลากหลายแนวคิดที่น่าสนใจ เพื่อให้ได้โครงการที่ตอบสนอง การบำบัดร่างกาย และจิตใจของคนในเมือง อย่างลง ตัว รวมทั้ง มีเหตุผลสนับสนุนที่น่าเชื่อถือ ลักษณะโครงการ จะเป็นการออกแบบ ที่เอื้อต่อการพักผ่อน บำบัด สำหรับบุคคลทั่วไป อาจไม่ใช่ผู้ป่วย แต่เป็นบุคคลที่เสี่ยงต่อการจะเจ็บป่วยในอนาคต เช่น คนในเมืองใหญ่ที่มีความเครียด ความกดดันสูง หรือ บุคคลทั่วไปที่แสวงหาที่พักผ่อนเชิงธรรมชาติ โดยเน้นที่การผสมผสานระหว่าง วิธีการบำบัดทางธรรมชาติเช่น สปา, การนวด, การแช่ทราย, การใช้กลิ่นบำบัด, แสงธรรมชาติบำบัด การนวด การจับเส้น บริเวณกล้ามเนื้อ ก็จะช่วยผ่อนคลายและลด ความตึงเครียดด้วย เพราะเป็นการนำวิธีการบำบัดธรรมชาติ ที่มี ผลชัดเจนกับร่างกายและ จิตใจ ขณะเดียวกัน ร่างกายก็จะมี ความสงบจากบรรยากาศแวดล้อม ผสมผสานกับ การค้นหาแนวทาง ในการออกแบบ เพื่อตอบสนองการบำบัด ด้วยข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ ที่พิสูจน์ได้ ผสมผสาน กับแนวคิด บางอย่างที่ว่าวิทยาศาสตร์ ยังไม่สามารถพิสูจน์ได้อย่างชัดเจน นำมาออกแบบ ให้ได้รูปแบบที่เป็นแนวคิด ในอนาคตที่อาจจะปรับปรุงเป็นแนวทางใหม่ต่อไป

คำนำ

ในปัจจุบันยุคโลกาภิวัตน์ และ ทุนนิยมทำให้มีการแข่งขันกันในภาคเศรษฐกิจ จึงทำให้เกิดผลกระทบ ส่งผลให้คนในสังคมต้องใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบทำให้เกิดความเคร่งเครียด ทำให้ร่างกายแต่ละคนก็ขาดสมดุลหลุดจากธรรมชาติไป ทั้งเรื่องการกิน การนอน และเรื่องจิตใจ สภาพร่างกายอ่อนแอลง เนื่องจากไม่มีเวลาดูแลสุขภาพ หรือ ดูแลได้ไม่ถูกวิธี

จึงทำให้ในปัจจุบัน ผู้คนส่วนใหญ่ต่างหันมาให้ความสำคัญในการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพกันมากขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคร้ายต่างๆ ซึ่งจะนำไปสู่การเยียวยารักษา และเกิดค่าใช้จ่ายตามมาจำนวนมาก ส่งผลให้ผู้ประกอบธุรกิจบริการด้านสุขภาพ คือ โรงพยาบาลเอกชนต่างขยายบริการด้านสุขภาพ จากเดิม มุ่งเน้นการบำบัดรักษาโรคร้ายต่างๆ ให้ครอบคลุมตั้งแต่การส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง และการฟื้นฟูสุขภาพหลังการบำบัดรักษา จากกระแสความใส่ใจด้านสุขภาพที่เติบโตอย่างรวดเร็วดังกล่าว ทำให้หน่วยงานภาครัฐในหลายประเทศ รวมทั้งประเทศไทยต่างให้การสนับสนุนธุรกิจเอกชนที่ให้บริการด้านสุขภาพ เพื่อขยายตลาดในต่างประเทศ ซึ่งครอบคลุมทั้งกลุ่มประเทศที่กำลังพัฒนา และกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้ว

Natural Therapy Health Center Nakhon Nayok เป็นศูนย์ธรรมชาติบำบัดที่โดดเด่นในด้านการออกแบบให้ความเป็นธรรมชาติเข้ามาสัมผัสกับผู้ที่เข้ามาให้ได้มากที่สุด เพื่อให้เหมาะกับการที่ผู้ป่วยที่จะเข้ามารับการรักษาได้สัมผัสกับธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ถึงแม้จะอยู่ในตัวอาคาร จึงทำให้มีการออกแบบที่มีความโดดเด่น และมีประโยชน์ใช้สอยให้เหมาะสมกับพื้นที่นั้นๆ ในเรื่องวัสดุ หรือทิศทาง ลม แสงแดด ให้เข้ากับกิจกรรมที่จะบำบัดที่จะเกิดขึ้นในโครงการ และ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมอุตสาหกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพให้เติบโตมากยิ่งขึ้น

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับ ศูนย์สุขภาพเพื่อการบำบัดด้วยวิธีทางธรรมชาติ โดยมีข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบตกแต่งทางสถาปัตยกรรมภายใน ใช้เวลาในการจัดทำต่อเนื่องกันตั้งแต่ปี 2556-2557 ข้อมูลที่ศึกษาและเก็บรวบรวมเป็นข้อมูลจริงในขณะจัดทำ ซึ่งอาจมีข้อมูลบางอย่างที่ได้รับการปรับปรุงและแก้ไขหลังจากที่ได้ทำการศึกษา และ เก็บรวบรวมข้อมูล ดังนั้น จึงขอภัยในข้อผิดพลาดบางประการที่เกิดขึ้นในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ผู้จัดทำ

นางสาว นัทธมน กิริติศตพร

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ คงสำเร็จไม่ได้ถ้าไม่มี ..

“ ครอบครัว ” แค่นี้ก็ทำให้หายเหนื่อยและคอยให้ทุนสนับสนุนการศึกษาที่ดีมาตลอดเป็นกำลังใจที่สำคัญที่สุด

- ขอบพระคุณอาจารย์ที่คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ลาดกระบังทุกท่าน ที่ถ่ายทอดความรู้มาให้ลูกศิษย์คนนี้
- ขอบพระคุณอาจารย์ นิก (ผศ. กชพงศ์ เลชะกุล) อาจารย์ที่ปรึกษาที่รับหนูเป็น adviser และ ให้คำปรึกษา ชี้แนะ ให้วิทยานิพนธ์สำเร็จไปด้วยดี
- ขอบพระคุณอาจารย์ ชชาติ และ อาจารย์ อาร์ม กรรมการที่น่ารัก ที่คอยช่วยชี้แนะเพิ่มเติม
- ขอบพระคุณ คุณพ่อ อนันต์ วัฒนโยธิน ที่อนุญาตให้ที่ดิน แปลนอาคาร และข้อมูลส่วนโครงการทั้งหมด ให้มาทำthesis และยังเสียสละเวลาพาไปดูไซต์จริง และให้คำแนะนำ เพื่อมาใช้ในการทำ thesis
- ขอบพระคุณอาจารย์ กลุ่ม จูดี ทั้ง 3 คน อาจารย์ กอล์ฟ อาจารย์ ผืด อาจารย์ ประสิทธิ์ และ อาจารย์ ฉัตร ที่ให้คำแนะนำ ชี้แนะ แนวทาง จุดเล็กๆน้อยที่สำคัญ เพื่อใช้ในการปรับปรุง และ เอาไปไว้ใช้ในการทำงานในอนาคต
- ขอบคุณพี่ตา สด.8ที่คอยช่วยเหลือทุกอย่างตั้งแต่เรียนที่นี่ จนถึงทำวิทยานิพนธ์ขึ้น 3d ตึกให้สวยงาม
- ขอบคุณพี่เจอร์ พี่เปา พี่รหัส 28 ที่คอยถามไถ่ ช่วยหา แมททีเรียล และทำเรเ้าสวยงามมากมายให้
- ขอบคุณน้องๆรหัส 28 ทั้ง 4 คน ซึ่งใจจริงๆ งานสำเร็จได้เพราะมีน้องจริงจังๆ ขอบใจ กวง โต้ โสม และ แบนบี้ มากๆนะ ที่เสียสละเวลามาช่วยส่งพี่ให้ถึงฝั่ง
- ขอบคุณน้อง วิ น้องฝ้าย ที่มาแวะเข้ามาช่วย ซึ่งใจจริงๆ
- ขอบคุณ น้องนิว สน.2 รหัส 40 ที่ทำให้พี่หัวเราะ ยิ้มคลายเครียด ตลอดทุกครั้งที่น้องแวะมาที่บูธ
- ขอบคุณพลอย ลลิตา เพื่อนที่ดีที่สุด ที่คอยเป็นกำลังใจที่ดีตลอดการทำวิทยานิพนธ์
- ขอบคุณ ชาญณรงค์ จันทรโส ที่คอยช่วยเหลือทุกอย่างตลอดการเรียนอยู่ที่นี่
- ขอบคุณ เพื่อนชาวแก๊ง สเมิร์ฟ ตึก แจ๊ส จีเอ น้าผึ้ง พลอย ที่คอยเป็นกำลังใจอยู่เคียงข้างกัน เป็นเพื่อนที่ดี คอยช่วยเหลือเราเวลาที่เรามีปัญหา
- ขอบคุณ พลอย พัชรพร สน.5 ที่เป็นที่ปรึกษาที่ดีของการใช้โปรแกรมทำ thesis ทั้งหมด คอยช่วยดู คอยสอน ทำ 3d และ photoshop และยังช่วยลงแก้ปัญหาไวรัสช่วงระหว่างทำ thesis
- ขอบคุณ พันนี่ สน.5 ที่ช่วยสอนทำน้ำใน 3d ให้วาริ์บำบัด สวยงามสระน้ำเหมือนจริงสุดๆ
- ขอบคุณเพื่อนๆ กลุ่มแก๊ง ที่ปรึกษา ชิง มิมิน ที่คอยช่วยเหลือกัน
- ขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุด คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาลัยเชียงใหม่ ที่บริการให้ไฟล์ข้อมูลทั้งหมดของทีสิท
- ขอบคุณน้องปลาย คอ 3 ที่เอาโน้ตบุคไปวันนั้น ทำให้มีไฟล์กลับมายังกรุงเทพฯ
- ขอบคุณหนังสือทุกๆเล่มในห้องสมุด คณะสถาปัตย์ ลาดกระบัง ที่ให้ความรู้ในการทำวิทยานิพนธ์ สำเร็จไปด้วยดี
- สุดท้าย ขอบคุณร่างกาย และ จิตใจของตัวเอง ที่อดทนสู้จนมีเล่มนี้ จนสำเร็จ

สารบัญ

โครงการเสนอแนะ

บทคัดย่อ

กิตติกรรมประกาศ

คำนำ

สารบัญรูป

บทที่ 1 บทนำ

1.1ความเป็นมาของโครงการ	1-2
1.2 วัตถุประสงค์โครงการ	3
1.3กลุ่มเป้าหมาย	3-8
1.4 ที่ตั้งโครงการ	9-11
1.4.1 ตำแหน่งที่ตั้งโครงการ	9
1.4.2 การเข้าถึงโครงการ ผังบริเวณ	10
1.4.3 สภาพแวดล้อมโครงการ	11
1.5 ลักษณะอาคาร	12-13
1.6 ขอบเขตและขอบข่ายของโครงการ	5-7
1.7 ผลที่คาดว่าจะได้รับ	8

บทที่ 2 ข้อมูลทั่วไปและโครงการเปรียบเทียบ

2.1 การศึกษารายละเอียดของโครงการ	14
2.1.1 ข้อมูลด้านสุขภาพ	14-16
2.1.2 ข้อมูลทั่วไปของสถานพักฟื้นตาคอากาศ	17
2.1.3 การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ	17-18
2.1.4 ข้อมูลการท่องเที่ยวทางธรรมชาติ จ. นครนายก	18-21
2.1.5 ข้อมูลการออกแบบสำหรับ wheel chair	21-36
2.2 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด	
2.2.1 ประวัติการรักษาโรคด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด	37-38
2.2.2 การรักษาตามวิธีธรรมชาติบำบัด	38-39
2.2.3 ประเภทการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด	40-50
2.2.4 ปรัชญาธรรมชาติบำบัด	51

2.2.5	ธรรมชาติกับการเยียวยา	51
2.2.6	ข้อสรุปแนวทางธรรมชาติบำบัด	52
2.3	การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ	
2.3.1	โครงการ รีสอร์ทสุขภาพ ชีวาธรรม	50-66
2.3.2	โครงการบัลวี ศูนย์ธรรมชาติบำบัด	53-55
2.3.3	โครงการ จีรัง เฮลธ์ วิลเลจ	55-59
2.3.4	โครงการสถาบำบัด เต่าการ์เดน	67-68
บทที่ 3	พฤติกรรมและพื้นที่ที่ต้องการใช้	
3.1	สายการบริหารหน้าที่รับผิดชอบและอัตรากำลัง	69-83
3.2	ประเภทผู้ใช้โครงการ	84-85
3.2.1	พฤติกรรมผู้ให้บริการ	85-90
3.2.2	พฤติกรรมผู้รับบริการ	91-98
บทที่ 4	ระบบสภาพแวดล้อมภายใน และ วัสดุ	
4.1	ระบบในอาคารที่มีผลต่อการออกแบบภายใน	99-105
4.1.1	ระบบแสงสว่าง	99-100
4.1.2	ระบบเสียงภายในอาคาร	100-101
4.1.3	ระบบปรับอากาศและการหมุนเวียนอากาศ	101-104
4.1.4	ระบบรักษาความปลอดภัยและการป้องกันอัคคีภัย	104-105
4.2	การใช้สีภายใน	106-107
4.3	ศึกษาวัสดุที่ใช้ในการออกแบบ	108-115
บทที่ 5	การวิเคราะห์โครงการ	
5.1	การวิเคราะห์ที่ตั้ง	116
5.1.1	การวิเคราะห์ที่ตั้งโครงการและสภาพแวดล้อมของโครงการ	116-117
5.1.2	การวิเคราะห์อาคาร	118-119
5.1.3	การวิเคราะห์ตารางค่าความสัมพันธ์และความสัมพันธ์วงกลม	120
5.1.4	การวิเคราะห์พื้นที่	120-123
5.1.5	การวิเคราะห์ประโยชน์ใช้สอยของอาคาร	123
5.1.6	การแบ่งเขตพื้นที่	123
5.1.7	แนวความคิดในการออกแบบ	124

5.2 รายละเอียดผลงานการออกแบบ

5.2.1	แผนแสดงผังบริเวณ	125-127
5.2.2	รูปตัด	128
5.2.3	ทัศนียภาพ	129-134
5.2.4	Material chart	135
5.2.5	Model	-

บรรณานุกรม

136

ความเป็นมาของโครงการ

1.1 ความสำคัญของโครงการ

ในปัจจุบันยุคโลกาภิวัตน์ และ ทุนนิยมทำให้มีการแข่งขันกันในภาคเศรษฐกิจ จึงทำให้เกิดผลกระทบ ส่งผลให้คนในสังคมต้องใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบทำให้เกิดความเคร่งเครียด ทำให้ร่างกายแต่ละคนก็ขาดสมดุลหลุดจากธรรมชาติไป ทั้งเรื่องการกิน การนอน และเรื่องจิตใจ สภาพร่างกายอ่อนแอลง เนื่องจากไม่มีเวลาดูแลสุขภาพ หรือ ดูแลได้ไม่ถูกวิธี ถึงแม้จะมีกิจกรรมรณรงค์ ด้านการออกกำลังกาย กันอย่างแพร่หลาย และได้รับความสำเร็จ ซึ่งบางครั้งทำให้คนเข้าใจผิด คิดว่าการออกกำลังกายเท่านั้นที่ทำให้สุขภาพดี ทั้งที่จริงแล้วเป็นแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้น และการออกกำลังกายที่ไม่พอดีกับตัวเองนั้นให้ผลเสียมากกว่าผลดี

จึงทำให้ในปัจจุบัน ผู้คนส่วนใหญ่ต่างหันมาให้ความสำคัญในการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพกันมากขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคร้ายต่างๆ ซึ่งจะนำไปสู่การเยียวยารักษา และเกิดค่าใช้จ่ายตามมาจำนวนมาก ส่งผลให้ผู้ประกอบธุรกิจบริการด้านสุขภาพ คือ โรงพยาบาลเอกชนต่างขยายบริการด้านสุขภาพ จากเดิมที่มุ่งเน้นการบำบัดรักษาโรคร้ายต่างๆ ให้ครอบคลุมตั้งแต่การส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง เพื่อป้องกันโรคร้ายต่างๆ และการฟื้นฟูสุขภาพหลังการบำบัดรักษา รวมไปถึงบริการเสริมความงามเพื่อเสริมบุคลิกภาพที่เข้ามามีบทบาทมากขึ้นในระยะหลัง จากกระแสความใส่ใจด้านสุขภาพที่เติบโตอย่างรวดเร็วดังกล่าว ทำให้หน่วยงานภาครัฐในหลายประเทศ รวมทั้งประเทศไทยต่างให้การสนับสนุนธุรกิจเอกชนที่ให้บริการด้านสุขภาพ เพื่อขยายตลาดในต่างประเทศ ซึ่งครอบคลุมทั้งกลุ่มประเทศที่กำลังพัฒนา (ยังขาดความพร้อมของบริการด้านสุขภาพในประเทศ) และกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้วซึ่งส่วนใหญ่มีค่าบริการด้านสุขภาพอยู่ในระดับสูงรวมทั้งยังต้องรอคิวการใช้บริการ

ธรรมชาติบำบัดนับเป็นศิลปะของการเยียวยา วิธีสุขภาพแนวเก่า แต่ปรับนำมาใช้ใหม่เนื่องจากในปัจจุบันมีผู้ให้ความสนใจดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยธรรมชาติบำบัด ซึ่งมีทั้งผู้ป่วยโรคมะเร็ง โรคมุมิแพ้ โรคไมเกรน หรือแม้แต่ ผู้ที่แข็งแรงก็หันมาสนใจดูแลสุขภาพตนเองด้วย วิธีธรรมชาติ เพราะในปัจจุบันสภาพแวดล้อมของสังคมมีทั้งสารพิษ มลพิษ อาหาร ผู้คนในปัจจุบันจึงอ่อนแอทั้งร่างกายและจิตใจ การรักษาตนเองด้วยธรรมชาติบำบัด สามารถบำบัดได้ทั้งด้านร่างกายและจิตใจด้วย พิษสมุนไพร หรือการฝึกโยคะถือเป็นภูมิปัญญาไทยที่ได้สั่งสมมานาน เมื่อเทียบกับ การแพทย์ แผนตะวันตกกับตะวันออกแล้ว จะพบว่าทางตะวันออก จะนำหน้า ในด้านของการนำเอาวิถีจากธรรมชาติมา ใช้ให้เกิดประโยชน์ สูงสุดที่เรียกกันว่า ภูมิปัญญาทางตะวันออก

1.2 เหตุผลสนับสนุนโครงการ

1.1 เพื่อศึกษาการออกแบบโครงการเสนอแนะตกแต่งภายในสถานบำบัดสุขภาพเพื่อปรับความสมดุลของจิตใจและร่างกาย ที่มีความแตกต่างจากโรงพยาบาลหรือศูนย์สุขภาพทั่วไป จุดเด่นของสถานบำบัดเพื่อปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจกับการบำบัดที่ใช้หลักของธรรมชาติ ดิน น้ำ อากาศ เพื่อความผ่อนคลายทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

1.2 เพื่อศึกษาการออกแบบโรงแรม รีสอร์ท พักตากอากาศที่เดิมให้เป็นสถานบำบัดเพื่อปรับความสมดุลของร่างกายและจิตใจที่มีความเป็นส่วนตัว มีความห่างไกลจากความเจริญ ความวุ่นวายต่างๆ นานา รวมทั้งบรรยากาศโดยรอบ ธรรมชาติ เสียงธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตและสายน้ำ

1.3 เป็นโครงการที่น่าสนใจทั้งด้านสถาปัตยกรรม ภูมิสถาปัตยกรรม และสภาพแวดล้อมโดยรอบซึ่งเป็นโครงการที่ค่อนข้างมีความเป็นส่วนตัว รมรื่น ธรรมชาติ สงบ เหมาะแก่การบำบัดหรือฟื้นฟูสภาพจิตใจได้เป็นอย่างดี สิ่งเหล่านี้ช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจให้สงบ สามารถทำให้ผู้ที่มาเข้ารับการบำบัดหรือผู้ที่สนใจในเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจมีความสุข สบายกลับไปใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.2 เพื่อเสนอแนะแนวทาง ทูลงเลือกที่แตกต่างและแปลกใหม่ให้กับผู้ที่มีความเครียด ทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ไม่ต้องการเข้าบำบัดในโรงพยาบาลหรือศูนย์เกี่ยวกับสุขภาพจิตทั่วไป สถานบำบัดแห่งนี้จึงเปรียบเสมือนที่พักตากอากาศที่สามารถดูแลรักษาฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ที่มีความเครียดได้เป็นอย่างดี

1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเป็นสถานที่ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ เปิดมุมมอง ปรับทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยวิถีทางธรรมชาติ
2. เพื่อเป็นสถานที่บำบัดและพักผ่อนสำหรับผู้ที่มีความเครียดจากปัญหาต่างๆรวมทั้ง พี่นฟูผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตโดยใช้วิถีธรรมชาติเป็นสื่อในการบำบัด
3. เพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนและรองรับผู้ที่มีความเครียดจากปัญหาทางด้านต่างๆมาเข้ารับการบำบัด พี่นฟู
4. เพื่อเสนอแนะแนวทางการออกแบบสถานบำบัดเพื่อปรับความสมดุลของร่างกายและจิตใจ และเป็นสถานพักตากอากาศที่แปลกใหม่และแตกต่างจากโรงพยาบาลหรือศูนย์สุขภาพจิตทั่วไป
5. เพื่อการพัฒนาและส่งเสริมการขยายตัวในด้านเศรษฐกิจ การท่องเที่ยวอีกทั้งยังเป็นการปรับเปลี่ยนแนวทางใหม่ในการท่องเที่ยวของ จังหวัดนครนายก

กลุ่มเป้าหมาย

ช่วงอายุตั้งแต่ 18 ปีเป็นต้นไป และกลุ่มรายได้ดี ถึงรายได้สูง ก่อนเข้ารับบริการอาจต้องจองล่วงหน้า อาจจะมีการใช้ package ของสถานบำบัด ซึ่งมีระยะเวลาตั้งแต่ 3 วัน และบางกรณีผู้เข้ารับบริการ อาจะพักเป็นเดือน ผู้เข้ารับบริการส่วนมากจะเป็นแขกประจำ

-ผู้ที่ผ่านการบำบัดรักษาทางกายและจิตใจ

-ผู้ที่ต้องการพักผ่อนจากการรักษา หรือหลังจากการบำบัดจากการติดเหล้า ติดบุหรี่

-ผู้ที่มีอาการป่วยและต้องการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติบำบัด

-ผู้ที่มีปัญหาความเครียดในเรื่องต่าง ๆ

1.4 องค์ประกอบของโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	กิจกรรม	องค์ประกอบของโครงการ
-เพื่อเป็นสถานที่ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ เปิดมุมมอง ปรับทัศนคติต่อการดูแลรักษาคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยวิถีทางธรรมชาติ	-ให้บริการข้อมูลข่าวสาร แก่ผู้สนใจ และบุคคลทั่วไป. -ให้บริการหนังสือเกี่ยวกับการรักษาและดูแลสุขภาพ -ประชาสัมพันธ์กิจกรรมภายในศูนย์ธรรมชาติ	-ส่วนประชาสัมพันธ์ -ห้องสมุด พื้นที่นั่งอ่านหนังสือ
-เพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนและรองรับผู้ที่มีความเครียดจากปัญหาทางด้านต่างๆมาเข้ารับการรักษาบำบัดฟื้นฟู	-พักผ่อน -บริการอาหารเพื่อสุขภาพ -สมาธิ -โยคะ -ออกกำลังกาย	-พื้นที่บรรยากาศสวนภายนอก -ห้องอาหารเพื่อสุขภาพ -ห้องโยคะ -ห้องสมาธิ -ฟิตเนส -สระว่ายน้ำ -นวดแผนไทย
-เพื่อเป็นสถานที่บำบัดและฟื้นฟูผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพทางร่างกายและสุขภาพจิตโดยใช้วิถีธรรมชาติเป็นสื่อในการบำบัด	-ตรวจวินิจฉัยโรค -บำบัดด้วยวิถีธรรมชาติ -บ้านพักอาศัยในบรรยากาศใกล้ชิดธรรมชาติ ภูเขาและลำธาร -ธรรมชาติบำบัดกลางแจ้ง -จำหน่ายผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพ -ผู้ที่เข้าคอร์สมีส่วนช่วยในการปลูกพืชผักที่ใช้ภายในโครงการ	-ส่วนคลินิก -ส่วนบริการนวดแผนไทย -ส่วนวาริบำบัด -บริเวณสวนภายนอก -ร้านขายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ -บริเวณปลูกผักปลอดสารพิษที่ใช้ภายในโครงการ

1.5 ขอบข่ายและขอบเขตโครงการ

มี 2 ส่วนคือ -ส่วนบริการบำบัดรักษา

-ส่วนที่เป็นรีสอร์ท

องค์ประกอบ	ขอบข่าย	ขอบเขต	ขนาดพื้นที่
ส่วนบริการบำบัดรักษา 1.ส่วนคลินิก -โถงต้อนรับพักคอย -ส่วนประชาสัมพันธ์ -ห้องตรวจวินิจฉัย -ห้องน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้า -ห้องพักแพทย์ -ห้องเตรียมเครื่องมือแพทย์ -เวชกรรมฝังเข็ม -ห้องพักผู้ป่วย	 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
2. LOBBY - บริเวณติดต่อสอบถาม - ส่วนพักคอย - ห้องน้ำ - สำนักงาน ห้องประชุม -ร้านขายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ห้องเก็บของ -library	 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
3.ห้องอาหารเพื่อสุขภาพ - โถงทางเข้า - ส่วนรับประทานอาหาร - ห้องน้ำ - ครั้ว - ห้องเก็บของ	 ○ ○ ○ ○ ○	 ○ ○ ○ ○ ○	

<p>4.ส่วนบำบัดด้วยธรรมชาติ</p> <p>4.1ส่วนบริการ</p> <ul style="list-style-type: none"> -โถงต้อนรับ -ห้อง lecture -ห้อง Detox ล้างตา ล้างคอ ล้างจมูก -ห้องสมาธิ -ฟิตเนส -ห้องฝึกโยคะในร่ม -ห้องน้ำ -locker เก็บของ 	<p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>	<p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>	
<p>4.2ส่วนบริการนวดแผนไทย</p> <ul style="list-style-type: none"> -ห้องนวดหญิง -ห้องนวดชาย -นวดฝ่าเท้า -ห้องน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า -ห้องเก็บของ 	<p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>	<p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>	
<p>4.3ส่วนวาริบำบัด</p> <ul style="list-style-type: none"> -สระว่ายน้ำกลางแจ้ง -สระน้ำวน -สระน้ำร้อน -ห้องอบไอน้ำ (สลักร้อนเย็น) 	<p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>	<p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>	
<p>4.4 ส่วนกิจกรรมกลางแจ้งธรรมชาติบำบัด</p> <ul style="list-style-type: none"> -โยคะ กลางแจ้ง -อาบแดด พอกโคลน -สมาธิกลางแจ้ง -ไทเก๊ก -เรือนเพาะชำ 	<p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>	<p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>	

ส่วนที่พัก รีสอร์ท วิลล่า Room type1 (15 หลัง) - bedroom - wc. - terrace - mini garden(ปลูกผัก)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Room type2 (6 หลัง) - bedroom - living area - wc. - terrace - mini garden (ปลูกผัก)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Room type3 (6 หลัง) - 2bedroom - wc. - terrace - mini garden (ปลูกผัก)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Room type4 (3 หลัง) - 2bedroom - wc. - terrace - mini garden (ปลูกผัก) - pool	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.เป็นศูนย์กลางการออกกำลังกาย การบำบัดและส่งเสริมสุขภาพโดยวิธีทางธรรมชาติที่หลากหลาย และถูกต้องตามหลักวิชาการ
- 2.ประชาชนหันมาสนใจการดูแลสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติบำบัดมากขึ้น
- 3.เป็นสถานที่พบปะสังสรรค์ และเปลี่ยนพฤติกรรม และสร้างความสัมพันธ์อันดีให้กับกลุ่มคนที่สนใจในด้านการดูแลสุขภาพ
- 4.เป็นสถานที่พักผ่อนและให้ข้อมูลการรักษาสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติบำบัดของจังหวัด นครนายก

1.6วิเคราะห์ที่ตั้งโครงการ

1.6.1 ลักษณะที่ตั้งของโครงการ



รูปที่ 1.1 แสดงตำแหน่งพื้นที่ตัวเลือกในโครงการ



รูปที่ 1.2 แสดงแผนผังโครงการ

1.6.2 ข้อมูลทั่วไปของที่ตั้งของโครงการ

โครงการนี้ตั้งอยู่ที่ ถนนทางหลวงชนบทหมายเลข 4016 (สายนางรอง-เขื่อนขุนด่าน) ต.หินตั้ง จ.นครนายก อยู่ติดกับถนนใหญ่ที่ไปยังเขื่อนขุนด่าน รอบๆบริเวณที่ตั้งโครงการ เป็นพื้นที่เปล่า สามารถมองเห็นภูเขาและธรรมชาติได้โดยรอบ อีกทั้งบริเวณด้านหลังมี ลำธารคลองวังตะไคร้ตัดผ่าน

- ผู้รับบริการจะต้องได้รับความพอใจ จากการที่ได้สัมผัสกับธรรมชาติอย่างใกล้ชิด อากาศที่บริสุทธิ์ และมีภูเขาล้อมรอบ
- ลักษณะทางสถาปัตยกรรมมีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม การออกแบบมีความเป็นสไตล์รีสอร์ท ภายรอบตัวอาคารจะมีการใช้หน้าต่างเป็นส่วนใหญ่ เข้ากับตัวโครงการได้ดี ที่ต้องการความเป็นธรรมชาติ

สภาพแวดล้อมโดยรอบและภายในโครงการ

ทิศเหนือ



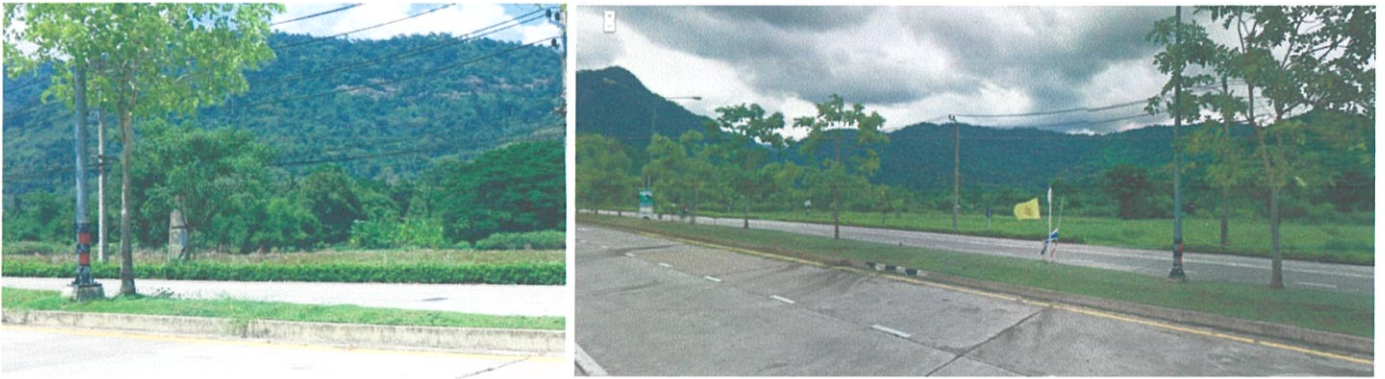
รูปที่ 1 แสดงสภาพแวดล้อมโดยรอบทางด้านทิศเหนือ ซึ่งติดกับพื้นที่ด้านข้างเป็นที่ว่าง

ทิศตะวันออก



รูปที่ 2 แสดงภาพบริเวณทิศเหนือของโครงการด้านหลังติดกับลำธาร
ที่เชื่อมต่อกับน้ำตกวังตะไคร้

ทิศตะวันตก



รูปที่ 3 แสดงสภาพบริเวณฝั่งด้านนี้จะติดกับถนนทางหลวงชนบทหมายเลข 4016
ไปยังเขื่อนขุนด่าน และบริเวณฝั่งตรงข้าม

ทิศใต้



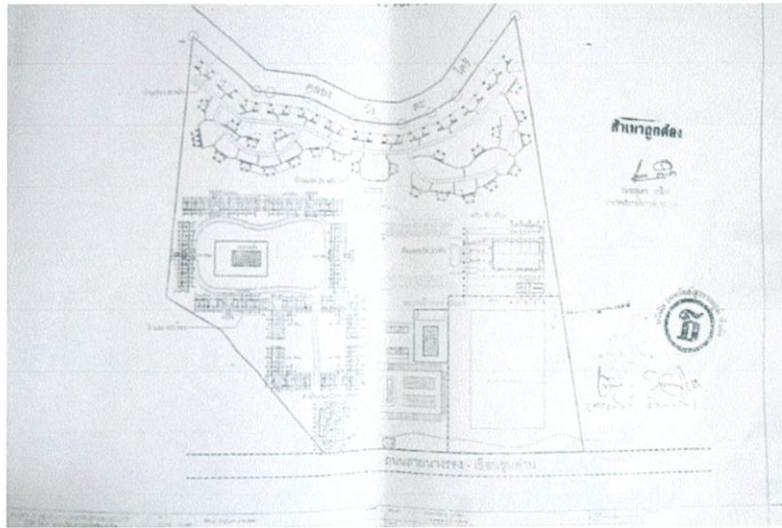
รูปที่ 4 แสดงภาพบริเวณโดยรอบด้านข้างจะมีถนนอีกเส้นที่เข้าซอยตัดผ่าน

ลักษณะอาคาร

ตั้งอยู่ที่ ถนนทางหลวงชนบทหมายเลข 4016 (สายนางรอง-เขื่อนขุนด่าน) ต.หินตั้ง จ.นครนายก

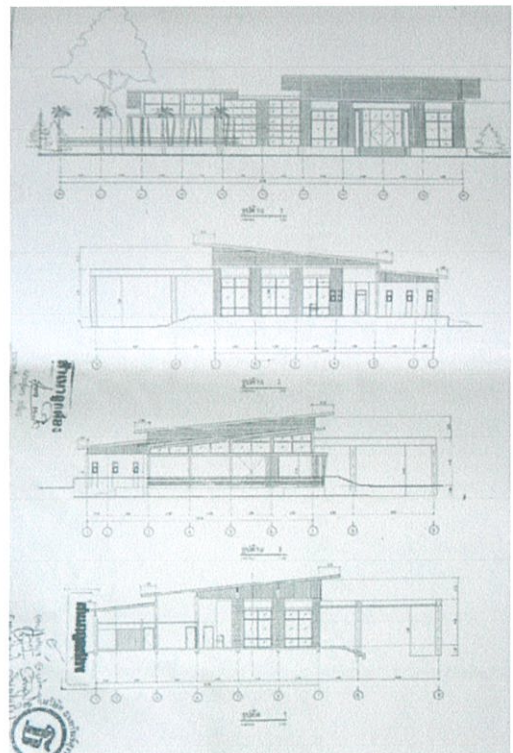
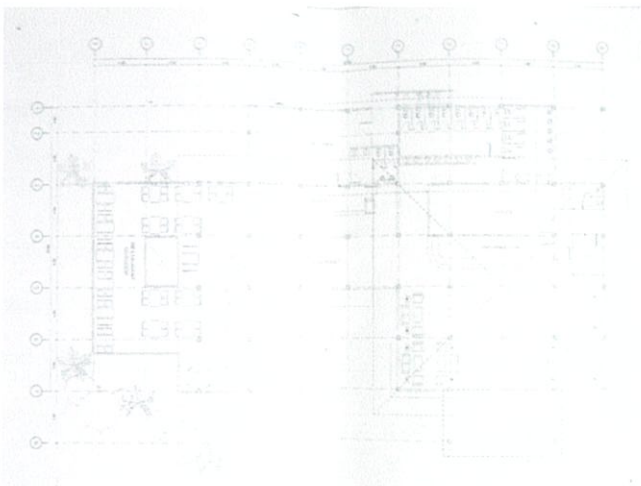
อาคารที่นำมาประกอบใช้ในโครงการ เป็นอาคารลักษณะอาคารพื้นถิ่น และมีอาคารสูง 4 ชั้น เป็นคอนกรีต ตกแต่งสไตล์ไทยประยุกต์ ลักษณะอาคารโดยรอบจะมีช่องเปิดของช่องหน้าต่าง ทำให้รับลมได้ดี

โครงการประกอบด้วยกลุ่มอาคาร 5 หลัง ดังนี้

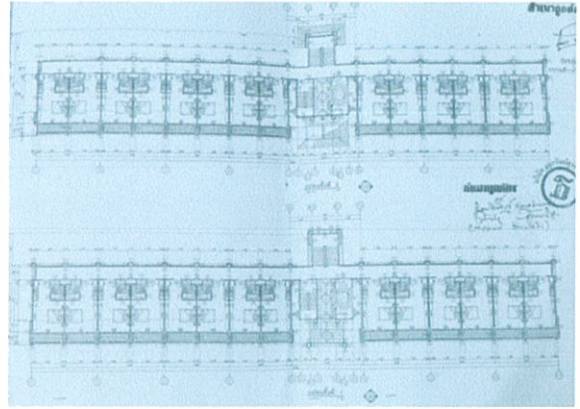
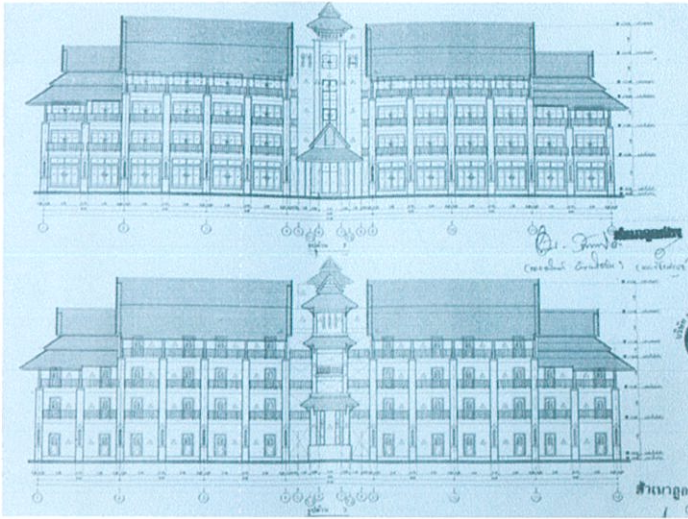


ผังบริเวณโครงการ

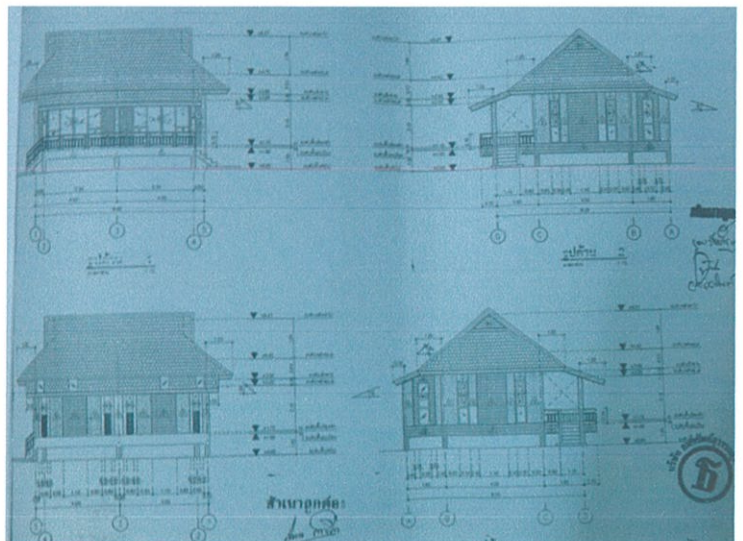
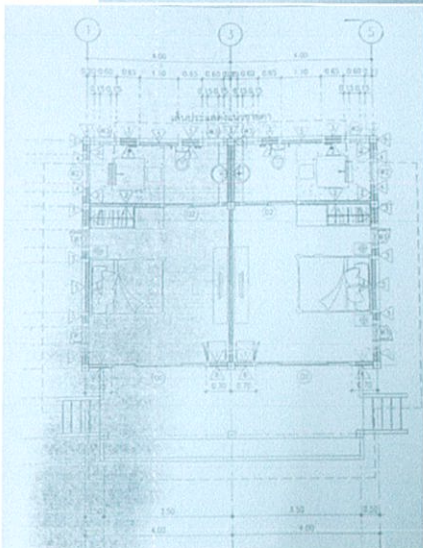
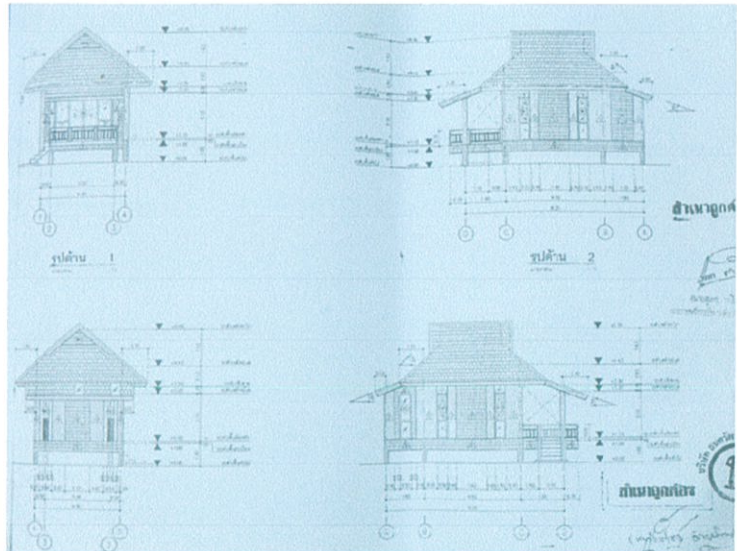
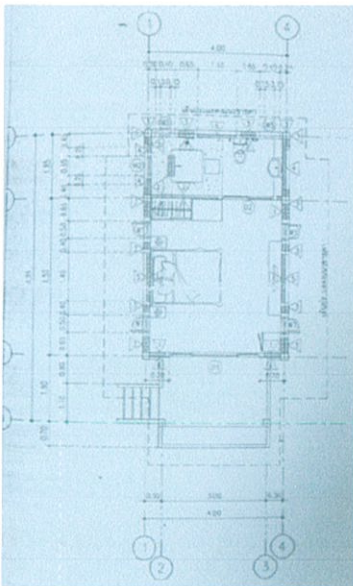
1. อาคารต้อนรับและห้องอาหาร



2. อาคารสูง 4ชั้น อาคารบำบัดรักษา



3. ส่วนที่พัก villa



บทที่ 2

ข้อมูลทั่วไปและโครงการเปรียบเทียบ

2.1 การศึกษารายละเอียดของโครงการ

2.1.1 ข้อมูลด้านสุขภาพ

Wellness “การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข” (A Sense of Well-being) ความสุขสมบูรณ์ (Wellness)

เป็นการมองสุขภาพเชิงบวก ได้รวมเอาองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกัน



ชีวิตจิต

คือ ร่างกายและจิตใจ จุดประสงค์ของชีวิตจิตคือ ความสุขสมบูรณ์ทั้งกายและใจ โดยยึดเอาวิถีปฏิบัติ และความคิดในแนวธรรมชาติเป็นหลัก

ในด้านของร่างกายและจิตใจนั้น ชีวิตจิตถือว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ร่างกายมีผลต่อจิตใจ และจิตใจก็มีผลต่อร่างกาย ด้วยความสุขสมบูรณ์ที่แท้จริงซึ่งขึ้นอยู่กับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของร่างกาย (Wholeness As Perfection) ความคิดเช่นนี้ตรงกันกับทฤษฎี เรื่อง Body and Mind ของ Dr. Norman Cousins แห่งสหรัฐอเมริกา และตรงกันกับหลักการของโฮลิสติก (Holistic) และที่นำ้อัจฉริยะก็คือตรงกันกับหลักการของแพทย์แบบจีนเมื่อหกพันปีก่อน และก็ตรงกันกับหลักปรัชญาของเต๋าเมื่อกว่า ๒๕๐๐ ปีมาแล้ว

เช่นกัน ความคิดในเรื่องความสุขทั้งกายและใจโดยยึดหลักธรรมชาติเป็นหลักนี้ ซึ่งตรงกันทั้งของเก่าและของใหม่ ถือได้ว่าเป็นสัจธรรมแท้จริงได้อย่างหนึ่ง

การปฏิบัติตามแนวชีวิตจิตจะมุ่งไปในด้านการสร้างสุขภาพกายและใจก่อน โดยการใช้ อาหารสุขภาพ การใช้เครื่องอุปโภคที่มาจากธรรมชาติ หรือใกล้กับธรรมชาติมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ในขณะที่เดียวกัน ชีวิตความเป็นอยู่ก็ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ คือใช้ชีวิตที่บริสุทธิ์และเรียบง่าย และโดยเหตุที่สังคมได้เปลี่ยนไป ยึดเรื่องวัตถุนิยมมากเกินไป จึงควรพยายามละเรื่องวัตถุนิยมให้มากที่สุดที่จะมากได้ สิ่งไหนที่จะเปรียบความหลงผิดของสังคมได้ก็ให้เปลี่ยน ถ้าเปลี่ยนไม่ได้ก็อย่าไปยึดติดกับสังคมนั้นชีวิตที่เป็นไปตามธรรมชาติ จะเป็นชีวิตที่มีอายุยืน แข็งแรง มีความสุข สดชื่นตลอดเวลา

ชีวิตในสังคมปัจจุบันไม่เป็นแบบนั้น บางคนอาจจะอายุยืนแต่สุขภาพของเขาร้อนแฉะ เจ็บป่วยออกแอด ร่างกายเต็มไปด้วยความเจ็บปวด ทรมาน สมองและสติปัญญาไม่สมประกอบ ความจำและเคลื่อนไหวไม่ใช่อายุยืนตามทศณะของชีวิต

เมื่อมีการปฏิบัติทางกายแล้ว ก็ต้องมีการปฏิบัติทางใจด้วย ในด้านจิตใจ เป้าหมายที่สำคัญที่สุดคือ ความสงบ ความสงบทางกายซึ่งอาศัยธรรมชาติเป็นปัจจัยจะทำให้เกิดความสงบทางใจ เกิดปัญญามองเห็นสังขารของโลกและชีวิต

จุดสูงสุดของสังขารนี้คือความหลุดพ้นซึ่งแต่ละคนย่อมมีหนทางและแนวทางเป็นของตนเอง ชีวิตจิตสัญญาไม่ได้ว่าเราจะพาคุณไปถึงจุดนี้ แต่เราสัญญาได้ว่าถ้าคุณปฏิบัติตามแนวของชีวิตจิต ชีวิตจิตจะเป็นผู้เปิดประตูซึ่งนำไปสู่ความหลุดพ้นอันนี้ ประตูชีวิตจิตจะเป็นผู้นำคุณได้ง่ายกว่าที่อื่น แต่เมื่อคุณเข้าประตูไปแล้ว ก็อยู่ที่ตัวคุณเองว่า คุณจะเดินไปถึงความหลุดพ้นนั้นได้เร็วช้าประการใด

ความเจ็บไข้ได้ป่วย

ในเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บ จากความรู้ จากการค้นคว้า จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้เราได้ค้นพบว่า วิธีบำบัดที่ดีที่สุดนั่น คือการผสมผสานกันในเรื่องสิ่งต่างๆเหล่านี้

๑. ใช้ธรรมชาติเป็นยา
๒. ใช้อาหารเป็นยา
๓. ใช้แนวการแพทย์แบบผสมผสาน

- ๔.แผนปัจจุบัน Conventional Orthodox Allopathic
- ๕.Wholistic (Holistic)
- ๖.Macrobiotics
- ๗.แบบจีนและการฝังเข็ม
- ๘.อายุรเวชและโยคะ
- ๙.สมุนไพร
- ๑๐.การกดนวดจุด การนวดฝ่าเท้า และบริหารโดอิน แบบอื่นๆ
- ๑๑.การบริหารและการออกกำลังกาย
- ๑๒.ใช้แบบผสมผสาน โดอิน / โยคะ / นวดกดจุด การยืด ส่ง และดัน
- ๑๓.Chiropratic (การจัด บีนวดกระดูกโดยไม่ผ่าตัด)
- ๑๔.การใช้ตะบอง

(โดย ดร. สาทิส อินทรกำแหง ,ชีวิติต ,๒๕๔๐)

Wellness

สุขภาพแบบองค์รวม (holistic health)

	ACTIVITY	program	
	ร่างกาย การออกกำลังกาย/ดูแล ใส่ใจ สุขภาพ	พื้นที่ออกกำลังกาย กีฬา พื้นที่สร้างเสริมบำรุงสุขภาพ สปา	
	สังคม การทำกิจกรรมร่วมกัน	พื้นที่ส่วนกลาง โปรแกรมท่องเที่ยวรอบๆพื้นที่	
	สิ่งแวดล้อม มีคามเป็นธรรมชาติ อากาศดี บริสุทธิ์ จิตสำนึกต่อสิ่งแวดล้อม	ที่ตั้งโครงการเป็นพื้นที่ธรรมชาติ อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม	
	การควบคุมตัวเอง /การปรับตัว ศึกษาความรู้ใหม่เพื่อ ปรับปรุงตัว จิตวิทยา	ที่ปรึกษาด้านสุขภาพ ห้องบรรยายสุขภาพ	
	อารมณ์ 2.1.2 ข้อมูลทั่วไปของสถานที่พักฟื้นตากอากาศ	พื้นที่ทำสมาธิ สปาผ่อนคลายความเครียด ค้นหาการเพื่อสุขภาพ	

LLNESS

“การดำรงชีวิตอยู่อย่างเป็นสุข” (A Sense of Well-being) ความสุขสมบูรณ์ (Wellness) เป็นการมองสุขภาพเชิงบวก
ได้รวมเอาองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

2.1.3 การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Medical Tourism) คือ การที่ชาวต่างชาติ (ซึ่งในที่นี่จะเรียกว่านักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ซึ่งมีทั้งผู้ป่วยต่างชาติที่เดินทางเข้ารับการรักษาจากโรงพยาบาลในอีกประเทศ และนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เดินทางท่องเที่ยวต่างประเทศพร้อมใช้บริการด้านสุขภาพ อาทิ ตรวจสุขภาพ ทาฟิสิกัลกรรมความงาม เป็นต้น ในโรงพยาบาลของประเทศนั้นๆ) เดินทางเข้ามาใช้บริการด้านสุขภาพในอีกประเทศ ปัจจุบันหลายประเทศต่างให้ความสำคัญกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ซึ่งสร้างรายได้จำนวนมากเข้าประเทศในแต่ละปี โดยนอกจากการใช้จ่ายสำหรับบริการด้านการแพทย์ของนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในโรงพยาบาลเอกชนของไทยแล้ว ยังมีการใช้จ่ายในธุรกิจที่เกี่ยวข้องเนื่องด้านการท่องเที่ยวที่ติดตามมาทั้งจากนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและผู้ติดตามผู้ป่วยต่างชาติ นอกจากนี้ ยังมีการใช้จ่ายในบริการแพทย์ทางเลือกเพื่อส่งเสริมสุขภาพ/ป้องกันโรค อาทิ นวดแผนไทย และ สปาจากสถานบริการนอกโรงพยาบาล ของนักท่องเที่ยวต่างชาติทั่วไปของไทยอีกด้วย

ทั้งนี้ จากข้อมูลในการศึกษาเพื่อเพิ่มศักยภาพทางการตลาดท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (พิจารณาเฉพาะชาวต่างชาติที่เดินทางเข้ามาใช้บริการด้านสุขภาพจากโรงพยาบาลเอกชนในไทย) ซึ่งได้ประมาณการว่า ในปี 2555 ตลาดท่องเที่ยวเชิงสุขภาพโลกจะมีมูลค่าสูงถึง 1,740,000 ล้านบาท (58,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ) โดยภูมิภาคเอเชียใต้ และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ครองส่วนแบ่งตลาดอยู่ที่ร้อยละ 15 ของมูลค่าตลาดท่องเที่ยวเชิงสุขภาพโลก หรือคิดเป็นมูลค่าตลาดท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออกเฉียงใต้ มีประเทศผู้ให้บริการด้านสุขภาพที่สำคัญ คือ สิงคโปร์ ไทย อินเดีย มาเลเซีย และฟิลิปปินส์ โดยสิงคโปร์มีส่วนแบ่งการตลาดมากที่สุด โดยมีสัดส่วนร้อยละ 33 คิดเป็นมูลค่าประมาณ 90,000 ล้านบาท รองลงมา คือ ไทย สัดส่วนร้อยละ 26 คิดเป็นมูลค่าประมาณ 70,000 ล้านบาท และอินเดียสัดส่วนร้อยละ 19 คิดเป็นมูลค่าประมาณกว่า 50,000 ล้านบาท ตามลำดับ

สำหรับประเทศไทยแม้ว่าจะพัฒนาบริการด้านสุขภาพเพื่อขยายตลาดในต่างประเทศตามหลังสิงคโปร์ แต่ก็นับว่ามีการเติบโตในด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างรวดเร็วเนื่องจากมีความได้เปรียบในบริการด้านสุขภาพหลายประการ เมื่อเทียบกับประเทศอื่นในภูมิภาคเอเชียด้วยกัน โดยเฉพาะความพร้อมในด้านบุคลากรทางการแพทย์ ที่มีความสามารถเชี่ยวชาญโรคเฉพาะทาง และค่าใช้จ่ายที่ต่ำกว่า ด้วยบริการที่มีคุณภาพในมาตรฐานระดับเดียวกับประเทศที่พัฒนาแล้ว รวมทั้งยังมีความหลากหลายของแหล่งท่องเที่ยวและบริการรองรับด้านการท่องเที่ยวที่มีคุณภาพได้มาตรฐานสากล ซึ่งเกื้อหนุนต่อการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

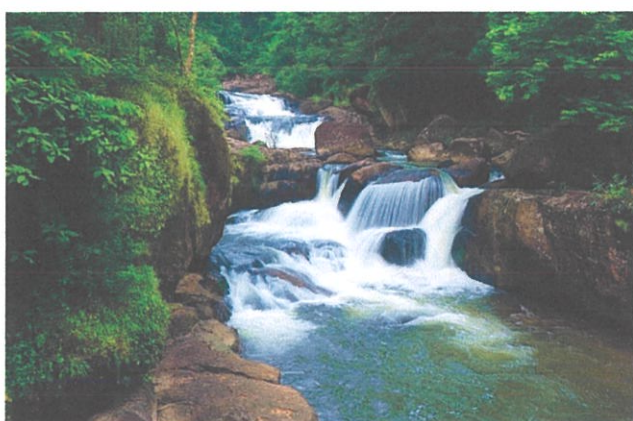
ขณะที่บริการด้านแพทย์ทางเลือก ซึ่งเน้นด้านการส่งเสริมสุขภาพเป็นหลัก มีผู้ประกอบการเข้ามาให้บริการเพิ่มขึ้นจำนวนมาก และพัฒนาบริการส่งเสริมสุขภาพในหลากหลายรูปแบบ เพื่อตอบสนองความต้องการที่

เพิ่มขึ้น โดยมีบริการนวดแผนไทย และสปา เป็นกิจกรรมที่มีชื่อเสียง เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในต่างประเทศ ทำให้สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เดินทางมาเที่ยวประเทศไทย ให้ใช้บริการเพื่อสัมผัสบริการนวดแผนไทย และบริการ สปาที่เลื่องชื่อด้วยสมุนไพรไทย

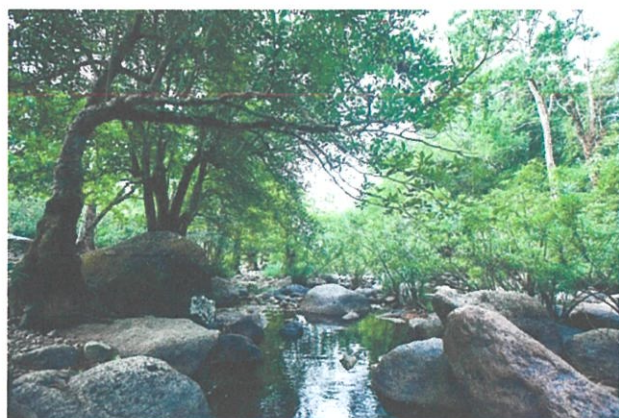
อ้างอิง: <http://www.thai-aec.com/616#ixzz2VrduNTOR>

2.1.4 ข้อมูลการท่องเที่ยวทางธรรมชาติ จ.นครนายก

1. น้ำตกนางรอง น้ำตกนางรองตั้งอยู่บนตำบลหินตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่เป็นน้ำตกขนาดกลางที่ไหลลดหลั่นลงมาเป็นชั้นๆ ไม่สูงนัก มีความสวยงามเป็นธรรมชาติ ที่อุทยานแห่งนี้ก็เปิดบริการให้นักท่องเที่ยวเข้ามาเก็บภาพเป็นที่ระลึก ชมวิวทิวทัศน์ได้ตามอัธยาศัย ตามทางจะมีร้านขายสะดวกซื้อพร้อมบริการต่างๆ และมีที่พักให้นักท่องเที่ยวเข้ามาใช้บริการได้ตลอดเวลา.



2. อุทยานวังตะไคร้/น้ำตกวังไคร้ เป็นอุทยานนี้มีเนื้อที่ 1,500 ไร่มีถนนให้รถยนต์วิ่งเข้าชมในบริเวณได้ เปิดรับนักท่องเที่ยวทั่วไปทั้งประเภทเข้าไปเย็นกลับ และประเภทค้างแรม ที่แห่งนี้เป็นแหล่งที่สวยงามแห่งหนึ่งในประเทศไทย มวลพฤษชาติ พันธุ์ไม้ดอกไม้ประดับภายในอุทยานแห่งนี้จะออกดอกสะพรั่งตัดกับท้องฟ้าสีน้ำเงิน ทำให้เกิดทัศนียภาพงดงามทุกฤดูกาลโดยเฉพาะในฤดูฝน นอกจากนั้น ยังมีพันธุ์ไม้ นานาชนิด อุทยานวังตะไคร้จึงเป็นดินแดนที่มีเสน่ห์แห่งความงามตามธรรมชาติ



3.อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ นครนายกเขาใหญ่ เป็นอุทยานแห่งชาติแห่งแรกของประเทศไทย มีอาณาเขตรอบคลุม 11 อำเภอ ของ 4 จังหวัดและหนึ่งในนั้นคือ จังหวัดนครนายก อำเภอปากพลี อำเภอบ้านนา ละอำเภอเมือง สภาพป่าในเขตอุทยานแห่งชาติแบ่งออกๆ ได้เป็น ป่าเบญจพรรณ ป่าดงดิบแล้ง ป่าดงดิบชื้น ป่าดิบเขา ทุ่งหญ้า และป่ารุ่นหรือป่าเหล่า และกิจกรรมที่เปิดให้บริการมีเขาแผงม้า นั่งรถส่องสัตว์ในเวลากลางคืน ชมนกมากกว่า 340 ชนิด เดินป่าศึกษาธรรมชาติ [หอดูสัตว์มอสิงโต](#) ล่องแก่งหินเพิงโดยแม่น้ำใสใหญ่ในบริเวณนี้เต็มไปด้วยแก่งหินเรียงรายตลอดระยะทาง และสายน้ำไหลลดหลั่นกันคล้ายขั้นบันได



4.น้ำตกสาริกา เป็นน้ำตกในเขตอุทยานเขาใหญ่ ตั้งอยู่ในตำบลสาริกา น้ำตกสาริกา เป็นน้ำตกขนาดใหญ่สายน้ำไหลตกจากหน้าผาเป็นทอดๆ ถึง 9 ชั้น ผาที่สูงที่สุดประมาณ 200 เมตร แต่ละชั้นมีอ่างรับน้ำและมีน้ำมากในฤดูฝน ส่วนฤดูแล้งน้ำแห้ง บริเวณด้านล่างของน้ำตกมีบริการห้องอาบน้ำ ร้านอาหาร ร้านขายของที่ระลึก.



5.เขื่อนขุนด่านปราการชล เขื่อนขุนด่านปราการชล เขื่อนคอนกรีตบดอัดยาวที่สุดในประเทศไทยและในโลก เขื่อนขุนด่านปราการชล เป็นเขื่อนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ตั้งอยู่ที่บ้านท่าด่าน ตำบลหินตั้ง อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก เขื่อนขุนด่านปราการชลถูกสร้างขึ้นตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อบรรเทาความทุกข์ยากที่เกิดกับประชาชนชาวนครนายกและจังหวัดใกล้เคียง เขื่อนขุนด่านปราการชลเปิดให้นักท่องเที่ยว

เดินทางมาชมวิวเหนือสัน เขื่อน สามารถมองเห็นตัวเมืองนครนายกและอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ได้ที่สันเขื่อน นอกจากนี้ยังสามารถเช่าเรือหางยาวเพื่อชมน้ำตกที่อยู่ลึกเข้าไปในอ่างเก็บน้ำของเขื่อนได้อีกด้วย



6. น้ำตกกะอาง ตั้งอยู่ที่ตำบลศรีกระอาง อำเภอบ้านนา น้ำตกกะอางเป็นน้ำตกเล็กๆโดยรอบลักษณะเป็นลานหินกว้างมีน้ำตกไหลผ่านตามช่องหิน นอกจากนี้บริเวณใกล้เคียงมีพระพุทธรูปปางสมาธิก่อด้วยอิฐ ประดิษฐานอยู่บนเนินเขาและมีศูนย์เพาะกล้าไม้กะอางช่วงเวลาที่เหมาะสมคือช่วงเวลาฤดูฝน



7. วังม่วง น้ำตกวังม่วง เป็นน้ำตกที่มีชั้นเดียวอยู่ในตั้งอยู่ที่หน่วยพิทักษ์อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ที่ 12 น้ำตกมีลักษณะเป็นธารน้ำตกไหลผ่านแนวหินมาเป็นระยะๆแล้วไหลลงมายังอ่างรับน้ำสุดท้าย สภาพแวดล้อมยังคงความงามตามธรรมชาติ เป็นน้ำตกขนาดไม่ใหญ่มากนักเมื่อเทียบกับน้ำตกสาริกาและนางรอง



8.ลำน้ำนครนายกแม่น้ำนครนายก มีต้นกำเนิดจากอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ไหลลงมากลายเป็นน้ำตกนางรอง ไหลมากลายเป็น น้ำตกนางรองไหลมาบรรจบกับ แม่น้ำนครนายก ซึ่งไหลมาจากน้ำตกเหวนรก ภายในอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ กระแสน้ำไหลแรงในช่วงฤดูฝนตั้งแต่เดือนกรกฎาคม และจุดเด่นของลำน้ำนครนายก คือ ตัวแก่งสามชั้นกระแสน้ำจะมีลักษณะไหลลดหลั่นกันลงมาคล้ายขั้นบันได เป็นแก่งเหมาะสำหรับกรล่องแก่งมาก



2.1.5 ข้อมูลการออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ

2.1..5.1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

หลักเกณฑ์ที่จะถือว่าบุคคลใดเป็นคนชราในปัจจุบัน ยังมีได้วางไว้แน่นอน ความเห็นเกี่ยวกับหลักเกณฑ์ดังกล่าว ในปัจจุบันอาจแบ่งได้หลายวิธี เช่น

1. ถือเอาอายุตามกาลเวลา คือ ถือว่าบุคคลใดที่มีอายุผ่านวัยที่กำหนดไว้ให้ถือว่าเป็นคนชรา วัยที่กำหนดไว้นี้มีค่าต่าง ๆ กัน เช่น Raymon D. Adam & A.C. Thomson ถือว่า บุคคลใดที่มีอายุผ่าน 60 ปีขึ้นไปเป็นคนชรา แต่ Bord Amulee Edward, J. Stieglitz Karlbrown ถืออายุ 65 ปีขึ้นไป
2. ถืออายุตามความสามารถในการปฏิบัติงาน ตามหลักเกณฑ์นี้ถืออายุที่ทางการกำหนดให้เป็นอายุครบเกษียณ อายุเกษียณที่ทางการกำหนดไว้ก็ไม่แน่นอนและมีการเปลี่ยนแปลงได้แล้วแต่กาลสมัย อาชีพ เพศ และ

ประเทศ เช่น ในประเทศไทยสมัยหนึ่งถือ 55 ปีเป็นอายุครบเกษียณ แต่ปัจจุบันนี้ถือ 60 ปี ในกลุ่มสแกนดิเนเวียถืออายุ 67 ปี ในสหรัฐอเมริกาอายุครบเกษียณแตกต่างกันไปตามอาชีพและเพศ เช่นในด้านอุตสาหกรรมถืออายุ 65 ปี บางอาชีพก็ไม่มีเกษียณอายุ เช่นประธานาธิบดี สมาชิกสภาผู้แทน และผู้พิพากษา เกี่ยวกับหลักเกณฑ์การตัดสินใจชราแบบนี้ยังไม่มีผู้เห็นด้วยทั้งหมด เพราะผู้ที่ปลดเกษียณตามอายุ หรือผู้ที่เกษียณอายุเกินเกษียณไปตั้งหลายปีแล้ว ยังคงปฏิบัติงานไปด้วยดี ก็มีเป็นอันมาก เช่นประธานาธิบดีเนลสัน และ บุทแมน เมื่อครบกำหนดพันตำแหน่งมีอายุย่างเข้า 70 ปี หรือผู้พิพากษาศาลฎีกาโอสเวียร์ แวน เดลล์เฮมส์ ได้ถึงแก่กรรมในขณะที่ยังอยู่ในราชการ มีอายุถึง 91 ปี เหล่านี้ เป็นต้น

3. ถืออายุที่เนื้อเยื่อมีการเสื่อม เช่น สมองของมนุษย์มีโอกาสโตเต็มที่เมื่ออายุ 25 ปี และเริ่มเสื่อมลงอย่างชัดเจนเมื่ออายุ 35 ปี นอกจากนั้นการทดสอบเขาวิโดยวิธีเวชเลอร์ เบล์ยิว ก็พบว่าเขารเริ่มเสื่อมลงเมื่ออายุ 35 ปีเช่นกัน แต่การตัดสินใจว่ามนุษย์เริ่มแก่เมื่ออายุ 35 ปีนั้นย่อมไม่มีผู้ยอมรับ เพราะหลักเกณฑ์ดังกล่าว อาจถือให้เป็นหลักเกณฑ์ดังกล่าว อาจถือให้เป็นหลักเกณฑ์ของการชราของอวัยวะหรือระบบใดระบบหนึ่ง แต่จะถือเป็นหลักเกณฑ์ของการชราของบุคคลหนึ่งเป็นการไม่แน่นอน เพราะเนื้อเยื่อของอวัยวะหรือระบบต่างๆของร่างกายมีอายุเริ่มชราตามหลักเกณฑ์นี้ต่างกันไป

จากการค้นความดังที่กล่าวมาแล้วนี้ จะเห็นได้ว่าเป็นการลำบากในการที่จะตัดสินใจว่าบุคคลใดอยู่ในวัยชราภาพ จึงจะถือว่าผลเฉลี่ยซึ่งในยุโรปและสหรัฐอเมริกาจะถือเกณฑ์ 65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศเรา ทางแพทย์ให้ความเห็นว่าควรจะต้องตัดสินเกณฑ์ 60 ปีขึ้นไป ทั้งนี้เพราะว่าคนเขตร้อนเช่นประเทศไทย ตามความเข้าใจว่าแก่เร็วกว่าฝรั่ง นอกจากนั้นเกษียณอายุทางราชการของเราก็คืออายุ 60 ปี ซึ่งตรงกับความเห็นของ Raymon D. Adam และ A.C. Thomson

ความต้องการทางจิตวิทยาของผู้สูงอายุ

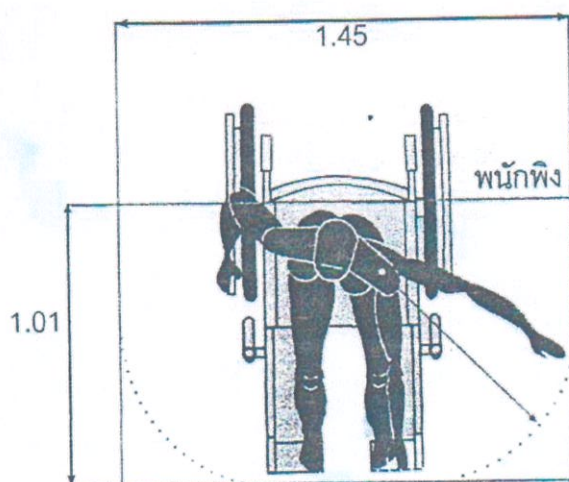
ผู้สูงอายุต้องการความเป็นส่วนตัว ผู้สูงอายุส่วนมากต้องการห้องเดี่ยวเพราะความเคยชินในการดำรงชีวิตด้วยตนเองมาตลอด ทำให้พวกเขาไม่ต้องการปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมห้องใหม่ๆ การจัดห้องเดี่ยวให้ความเป็นอิสระและความเป็นส่วนตัวมากที่สุด มีน้อยคนที่ต้องการห้องคู่ซึ่งอาจเป็นเพราะความเหงาหรือกลัวไม่ปลอดภัย หรือมีเพื่อนร่วมห้องที่ดีมาก่อนแล้ว

ผู้สูงอายุต้องการรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หากไม่สามารถร่วมกิจกรรมต่างๆได้ การได้เห็นความเคลื่อนไหวก็เป็นสุขอย่างหนึ่ง เช่น ชอบที่จะนั่งดูคนเดินผ่านไป ผ่านมา ได้เห็นการซื้อขายในตลาด สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีชีวิตชีวา กระฉับกระเฉง สดชื่นขึ้น

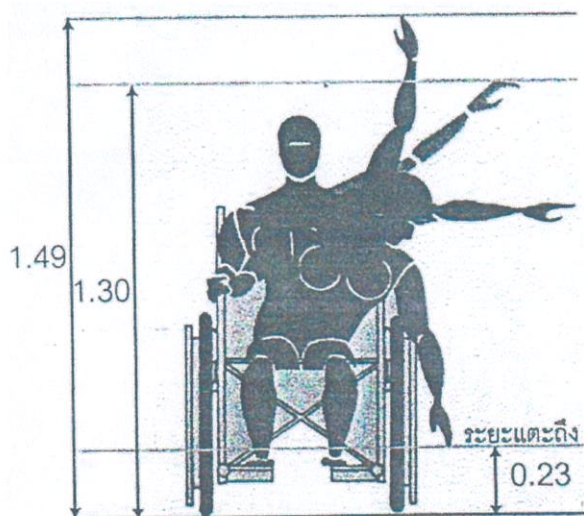
ผู้สูงอายุชอบเป็นผู้ดูมากกว่าเป็นผู้แสดง มักจะสนใจความเปลี่ยนแปลงต่างๆของสังคมและสิ่งแวดล้อม แต่ก็ไม่ต้องการนำตัวเข้าไปยุ่งกับสิ่งเหล่านั้น ผู้สูงอายุบางกลุ่มจะมีลักษณะต้องพึ่งพาผู้อื่น รู้สึกว่าไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ คอยพึ่งผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา มักไม่ชอบกิจกรรมใดๆ ชีวิตมีความสุขอยู่ตราบที่ยังมีที่พึ่งพา ชีวิตจะหมดความหมายเมื่อปราศจากผู้อื่นช่วยเหลือ

2.1.5.2 ข้อกำหนดและหลักเกณฑ์สำหรับผู้สูงอายุที่ใช้รถเข็น

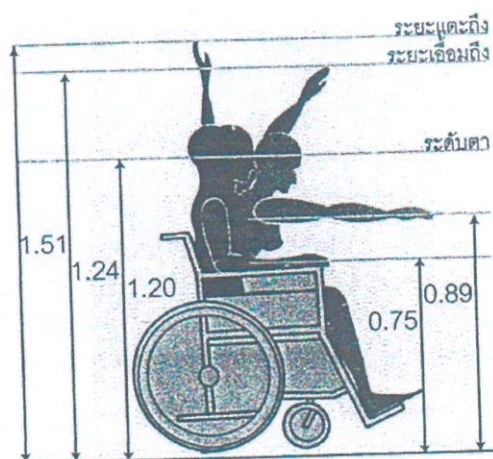
ผู้สูงอายุที่มีความบกพร่องทางร่างกายที่จำเป็นต้องใช้รถเข็นหรือ Wheelchair ในการเคลื่อนที่มีข้อจำกัดหลายอย่างที่ผลต่อการดำรงชีวิต เนื่องจากสภาพร่างกายที่ไม่อำนวยแล้ว บางสถานที่ Wheelchair ไม่สามารถเข้าถึงได้ หากสถานที่นั้นไม่สร้างสิ่งอำนวยความสะดวก หรือรองรับให้ Wheelchair สามารถเข้าไปได้ สำหรับการกำหนดขนาดเครื่องเรือนสำหรับผู้สูงอายุนั้น นอกจากจะต้องคำนึงถึงสรีระที่เปลี่ยนไปแล้ว สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญไม่แพ้กันนั่นก็คือ ระยะต่างๆอันเนื่องมาจากการที่ผู้สูงอายุนั่งอยู่บน Wheelchair อีกด้วย



ภาพ 2.1 ภาพแสดงระยะเอื่อมจากท่านั่งในรถเข็น



ภาพ 2.2 ระยะเอื้อมจากทำนั่งในรถเข็น



ภาพ 2.3 ระยะเอื้อมจากทำนั่งในรถเข็น

รถเข็น

ผู้สูงอายุที่ต้องการใช้รถเข็นแม้มีไข้กลุ่มคนใหญ่ที่สุดของผู้สูงอายุ (ประมาณ 20 %) แต่เนื่องจากการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้บริเวณพื้นที่มาก การออกแบบจึงต้องคำนึงถึงความต้องการของคนเหล่านี้ด้วย

ขอบเขตพื่นที่ซึ่งผู้ใช้รถเข็นเอื้อมถึง ด้านบนสุดจะอยู่ในระดับต่ำหรือระดับกลางของคนที่ยืนในทำยืน ดังนั้นอุปกรณ์ที่จำเป็นต่างๆ เช่น ปุ่มควบคุมและกลไกควบคุมส่วนสูงของเคาน์เตอร์ และลิ้นชักที่สำคัญๆ จึงต้องติดตั้งให้อยู่ในระดับที่เขาจะเอื้อมถึงได้

พื้นที่ที่ใช้ในการเคลื่อนย้ายจากเก้าอี้รถเข็น

ในการจะกำหนดพื้นที่นั้นจำเป็นต้องคำนึงถึงความสำคัญในการเข้าใจพฤติกรรมที่จำเป็นเมื่อเคลื่อนย้ายตัวเข้าสู่หรือออกจากรถเข็น

การเคลื่อนย้ายจากรถเข็นหรือออกจากที่นั่งในรถยนต์ ที่นั่งของโถงสวม ที่นั่งในห้องน้ำ เติงหรือเฟอร์นิเจอร์อื่น ๆ นั้น ทำได้ 3 ท่าพื้นฐานคือ จากด้านหน้า ด้านหลัง และจากด้านข้างของรถเข็น การเคลื่อนย้ายจากทางด้านหน้านั้น โดยปกติต้องอาศัยการยึดเกาะ เช่นราวจับ ช่วยในการพยุงตัวด้วย การเคลื่อนย้ายจากด้านหลังจะทำได้ต่อเมื่อรถเข็นนั้นมีซิปปหรือสามารถปรับได้จากที่พนักพิงของมัน แต่การเคลื่อนย้ายจากทางด้านหลังนี้เป็นท่าที่ไม่นิยมกันนัก รถเข็นส่วนมากสามารถปรับที่วางแขนได้ ทำให้การเคลื่อนย้ายทางด้านข้างเท่านั้น และทำให้การกำหนดพื้นที่ด้านข้างของที่นั่งหรือเตียงเป็นสิ่งจำเป็น โดยหลักการแล้ว ควรมีพื้นที่ว่างทั้งสองข้างที่นั่งหรือของเตียงให้เลือกใช้ได้ เพราะคนชราบางคนมีปัญหาเรื่องข้ออักเสบ และสามารถเคลื่อนย้ายเตียงสำหรับผู้ทำการช่วยเหลืออีกด้วย

2.1.5.3 ข้อมูลองค์ประกอบพื้นฐานในการออกแบบอาคารสำหรับผู้สูงอายุ

อาคารทุกประเภทไม่ว่าจะมีขนาดหรือการใช้งานเฉพาะด้านใดล้วนมีองค์ประกอบพื้นฐานเช่นเดียวกัน องค์ประกอบเหล่านี้จะปรากฏอยู่ตามพื้นที่บริเวณต่างๆ ซึ่งผู้ใช้อาคารทุกคนมีโอกาสใช้งานร่วมกันอยู่เสมอ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องจัดให้เกิดความสะดวกต่อทั้งคนทั่วไปและคนพิการ

หากเปรียบเทียบระหว่างคนทั่วไปและคนพิการโดยเฉพาะ ผู้นั่งรถเข็นจะพบว่าคนพิการมักเป็นผู้ที่ประสบความยุ่งยากในการใช้งานมากกว่า เนื่องจากจำกัดอยู่ในท่านั่ง จึงมีระยะเอื้อมต่ำกว่า ขณะที่ต้องการพื้นที่รองรับการเข้าถึงขนาดใหญ่กว่า จากนั้นจะพิจารณาเลือกใช้ขนาดร่างกายสูงสุด (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 95) และต่ำสุด (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 5) เป็นเกณฑ์ต่ำสุดและสูงสุดตามลำดับ เช่น ขนาดความกว้างช่องทางเดิน จะใช้ขนาดความกว้างลำตัวผู้ชายขนาดใหญ่ เป็นขนาดต่ำสุดของช่องทางเพื่อให้ทุกคนสามารถใช้งานได้หมด หรือตรงข้าม ระดับความสูงของชั้นวางของจะใช้ระยะเอื้อมถึงของผู้หญิงขนาดเล็กเป็นขนาดสูงสุดของชั้นเพื่อให้ทุกคนสามารถใช้งานได้หมดเช่นกัน

องค์ประกอบพื้นฐานที่มีผลต่อคนพิการจำแนกได้เป็น 10 ประเภท ดังนี้

1. ช่องทางสัญจร
2. ทางเข้าและประตู

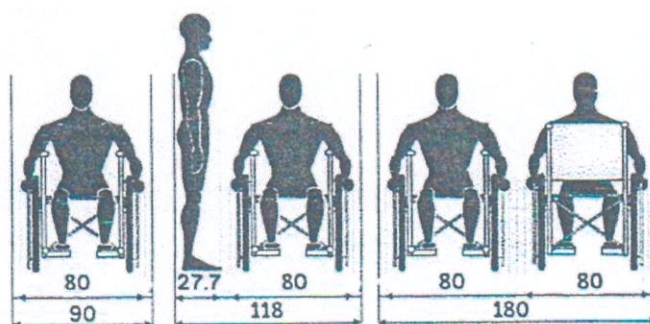
3. บันได
4. ทางลาด
5. ลิฟต์
6. รววจับ รววกั้น
7. แผงควบคุม สวิตช์ กลไกการควบคุม ปุ่มควบคุม
8. ป้าย

1. ช่องทางสัญจร

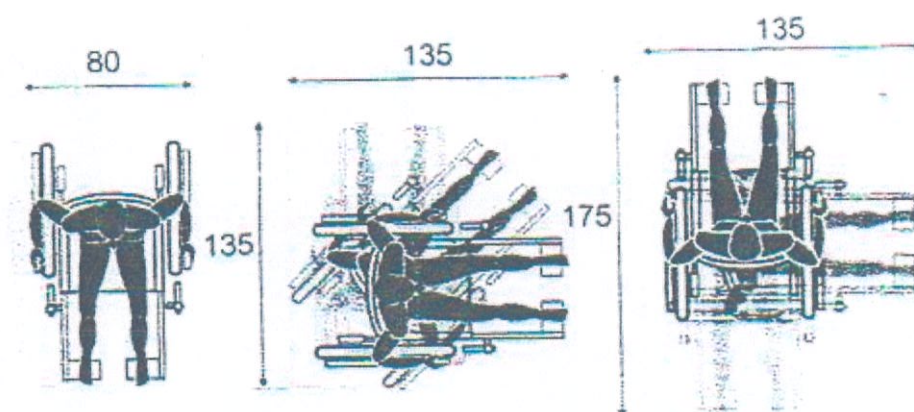
คือบริเวณที่เชื่อมต่อระหว่างพื้นที่หนึ่งไปยังอีกพื้นที่หนึ่ง ทางสัญจรมีได้ตั้งแต่จากบริเวณภายนอกเข้าสู่ตัวอาคาร เช่น ลานจอดรถ ที่ส่งคนหรือของ จากถนนทางเข้าและจากอาคารที่อยู่ติดกัน หากเป็นช่องทางสัญจรภายในเป็นทางเชื่อมต่อจากทางเข้าเพื่อแจกไปยังพื้นที่ต่างๆของอาคาร การออกแบบช่องทางสัญจรให้เหมาะสมกับคนพิการมีข้อควรพิจารณาดังนี้

1.1 ขนาดของช่องทาง

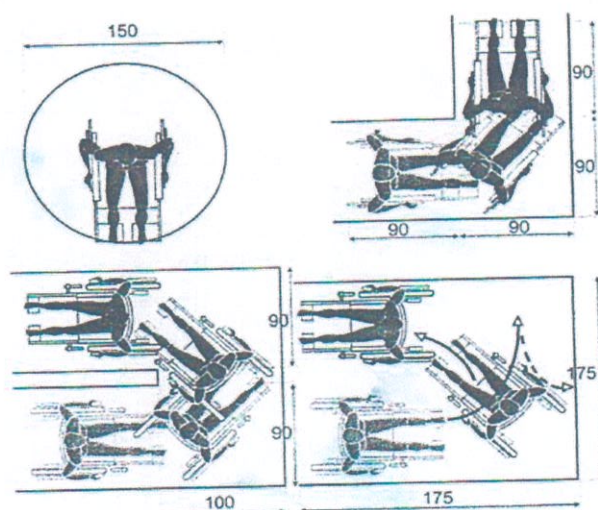
ในอาคารสาธารณะช่องทางสัญจรที่แคบที่สุดกว้างพอสำหรับผู้ใช้ที่มีขนาดร่างกายใหญ่สุด 1 คน เคลื่อนที่ผ่านได้สะดวก จึงควรมีขนาดกว้างอย่างน้อย 62 เซนติเมตร หากพิจารณาช่องทางสัญจรที่คนพิการ โดยเฉพาะผู้ที่มีความบกพร่องทางการเคลื่อนที่ทั้งเดินได้โดยมีอุปกรณ์ช่วยและเดินไม่ได้ นั่งบนรถเข็น ขนาดช่องทางที่กว้างพอสำหรับทุกคนจะพิจารณาจากขนาดร่างกายพร้อมอุปกรณ์ที่กว้างสูงสุด เมื่อเปรียบเทียบกับขนาดแล้วพบว่า คนพิการนั่งเก้าอี้ล้อเลื่อนใช้ขนาดช่องทางกว้างมากที่สุด ดังนั้นขนาดช่องทางสัญจรที่แคบที่สุดควรกว้างไม่ต่ำกว่า 90 เซนติเมตร ทางสัญจรหลักที่มีผู้ใช้งานมากและเป็นระยะไกลควรมีขนาดกว้างพอให้รถเข็นแล่นสวนกันได้ ช่องทางควรกว้างไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร แต่กรณีมีเนื้อที่จำกัดและเป็นทางสัญจรย่อยให้เตรียมช่องทางที่กว้างพอสำหรับเข็นแล่นผ่านขณะที่คนเดินสวนทางต้องหยุดยืนรอ ขนาดช่องทางต้องกว้างไม่น้อยกว่า 118 เซนติเมตร ซึ่งเป็นขนาดที่เพียงพอสำหรับคนธรรมดาเดินสวนกันด้วย



ภาพที่ 2.4 ขนาดช่องทางสัญจร



ภาพ 2.5 ขนาดช่องทางและพื้นที่สำหรับหมุนรถเข็น



ภาพ 2.6 ขนาดช่องทางเดินและพื้นที่สำหรับเลี้ยว

หมายเหตุ

การหาขนาดช่องทางสำหรับรถเข็นได้จากการทดลอง ระยะเวลาต่างๆเป็นขนาดต่ำสุดที่คนพิการสามารถบังคับรถให้เคลื่อนที่ด้วยความระมัดระวัง ดังนั้นการนำไปใช้ออกแบบควรเพิ่มระยะตามความเหมาะสมของพื้นที่ เพื่อเพิ่มความสะดวกในการเคลื่อนที่สำหรับคนพิการ

1.2 การติดตั้งวัตถุ สิ่งของ และอุปกรณ์ในบริเวณทางเดิน

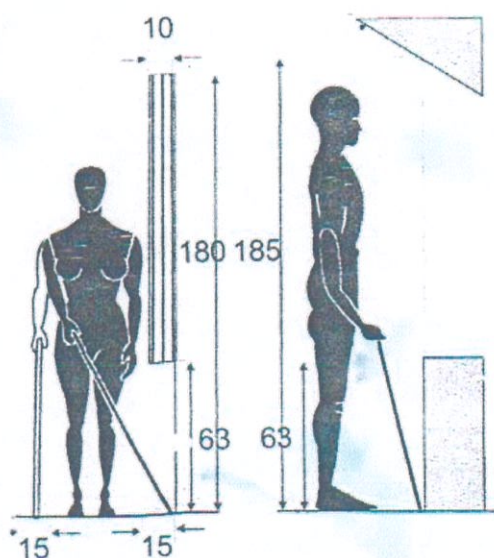
ในบริเวณพื้นที่ทางเดินไม่ควรมีการตั้งสิ่งกีดขวางบนพื้นที่และผนัง เนื่องจากช่องทางเดินมีลักษณะแคบยาวไม่มีที่ว่างพอสำหรับหลบสิ่งกีดขวาง โดยเฉพาะผู้พิการทางการเคลื่อนที่ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในกรณีที่มีความจำเป็นบังคับให้ต้องติดตั้งสิ่งกีดขวางเช่น ป้าย เคาน์เตอร์ หรือ อุปกรณ์ติดผนัง มีเงื่อนไขการติดตั้งดังนี้

1.2.1 การติดตั้งบนพื้นถึงระยะสูง 63 เซนติเมตร

วัตถุที่วางอยู่บนพื้นถึงระยะต่ำกว่าการกวาดของไม้เท้า เป็นช่วงที่คนพิการสามารถใช้ไม้เท้าสัมผัสก่อนที่จะกระทบร่างของตน

1.2.2 การติดตั้งเหนือพื้นระหว่าง 63-180 เซนติเมตร

เป็นการป้องกันศีรษะและหัวไหล่จะกระทบกโตน และวัตถุไม่ควรยื่นออกมาเกินระยะ 10 เซนติเมตรจากแนวผนัง



ภาพ 2.7 ขนาดสิ่งกีดขวางบนช่องทางเดิน

1.3 พื้น

ลักษณะพื้นที่เหมาะสมควรอยู่ในแนวตรง พื้นผิวมีความแข็งแรง มีความเรียบมันคงและหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนระดับ วัสดุควรมีความฝืดเพื่อความปลอดภัยสำหรับคนที่มีความบกพร่องทางการเคลื่อนที่โดยมีอุปกรณ์ช่วย เนื่องจากเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความไม่มั่นคงในการเดิน ไม่ควรมีการเปียกและน้ำขัง และความฝืดไม่ควรสูง

มากจนเป็นอุปสรรคต่อล้อรถเข็นของคนพิการ สำหรับพื้นที่ที่มีความต่างระดับมากเกินกว่า 0.6 เซนติเมตร จำเป็นต้องทำทางลาด เพื่อช่วยให้คนพิการเข็นรถข้ามไปได้โดยสะดวก

1.4 ราวกัน

ช่องทางเดินที่สูงจากบริเวณโดยรอบ จำเป็นต้องมีราวกันสูงไม่น้อยกว่า 111 เซนติเมตร เนื่องจากเป็นระยะที่สูงกว่าตำแหน่งจุดศูนย์ถ่วงกลางของร่างกายเล็กน้อย เพื่อความปลอดภัยกรณีเกิดพลาดพลั้งเสียหลัก รวมทั้งทำขอบกันสูงอย่างน้อย 10 เซนติเมตร ป้องกันการไถลตกของล้อหน้ารถเข็น

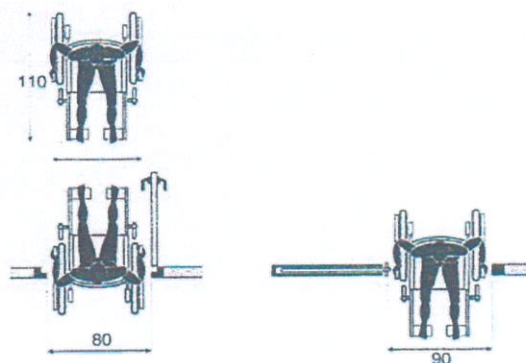
2. ทางเข้าและประตู

เป็นองค์ประกอบเบื้องต้นทำหน้าที่ควบคุมการสัญจรผ่านเข้าออกระหว่างพื้นที่ภายในและภายนอก ทางเข้าจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าใช้อาคาร ผู้ที่มีความบกพร่องทางการเคลื่อนที่ประตูควรอยู่ในตำแหน่งที่สามารถเข้าถึง ส่วนมือจับได้โดยไม่มีสิ่งกีดขวาง ผู้ที่นั่งรถเข็นต้องการที่ว่างข้างประตูจับเพื่อเลื่อนรถเข็นเข้าไปใกล้จนถึงระยะเอื้อมถึง อีกทั้งขณะดึงประตูรถเข็นต้องออกไปพ้นแนวกวาดของบานประตูจึงสามารถเคลื่อนตัวผ่านออกไปได้ หากประตูอยู่ติดผนังควรเลือกติดบานพับด้านผนังเพื่อใช้ที่ว่างด้านมือจับซึ่งอยู่ตรงข้ามกับบานพับ และเมื่อเปิดให้บานประตูอยู่แนบฝาก็ไม่กีดขวางทางของรถเข็นคนพิการอีกด้วย นอกจากนี้ประตูที่ติดอุปกรณ์ช่วยดึงกลับให้ประตูปิดได้เองโดยอัตโนมัติ ไม่ควรมีความถี่มากจนต้องออกแรงดึงหรือผลักสูงมาก เนื่องจากคนพิการทางกายส่วนใหญ่ไม่มีกำลังพอ อาจสรุปได้ว่าประตูชนิดบานเลื่อนมีความเหมาะสมสำหรับใช้งานของคนพิการดีกว่าชนิดบานเหวี่ยง

การออกแบบทางเข้าและประตูมีข้อควรพิจารณาดังนี้

2.1 ความกว้างประตู

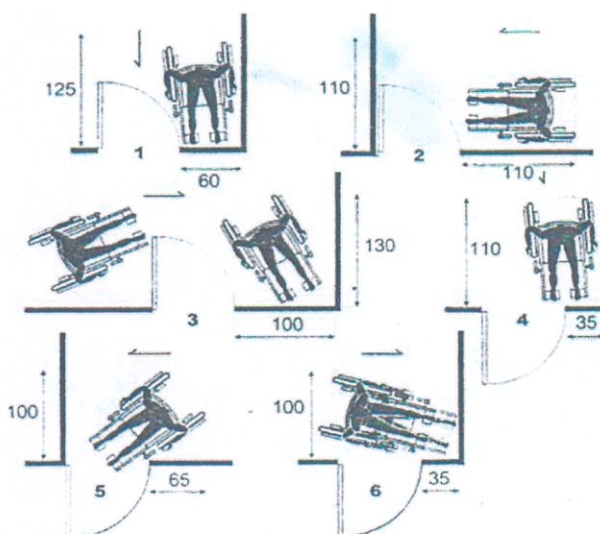
ขนาดที่มีผลต่อการใช้งานของคนพิการอยู่ที่ขนาดช่องว่าง ไม่ว่าจะเป็นบานเหวี่ยงหรือบานเลื่อน หากเป็นบานเหวี่ยงควรเปิดอำทำมุมได้ไม่ต่ำกว่า 90 องศา ช่องว่างที่ให้รถเข็นเคลื่อนที่ผ่านได้ต้องไม่ต่ำกว่า 90 เซนติเมตร ขนาดวงกบประตูกว้างไม่ควรต่ำกว่า 105 เซนติเมตร หากห้องมีขนาดใหญ่และใช้ประตูบานคู่ควรทำให้บานเปิดข้างหนึ่งเปิดได้ช่องไม่ต่ำกว่า 90 เซนติเมตร



ภาพที่ 2.8 ขนาดช่องประตู

2.2 ที่ว่างบริเวณประตู

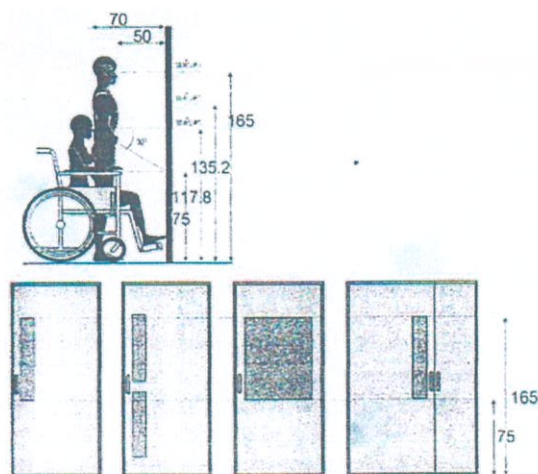
นอกจากขนาดความกว้างของประตูจะมีความสำคัญแล้ว ที่ว่างบริเวณหน้าประตูก็มีความสำคัญด้วย เพราะรถเข็นต้องการพื้นที่กว้างเพียงพอและอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม จึงจะสามารถเข้าถึงมือจับบนบานประตูได้



ภาพ 2.9 ขนาดที่ว่างบริเวณประตู ตามการใช้งานลักษณะต่างๆ

2.3 บานประตู

บานประตูเพื่อใช้งานบริเวณต่างๆ ตั้งแต่ทางเข้าไปจนถึงห้องน้ำ ต้องการลักษณะเฉพาะด้านความที่บ-
โปรง และความแข็งแรงทนทานต่างกัน สำหรับประตูที่เปิดออกยังช่องทางสัญจรภายนอกอาจจะกระแทกถูก
คนอื่นที่เดินผ่านไปมา จึงควรให้เปิดเข้าในห้องแทน หรือเจาะช่องกระจกในระดับตา ด้านติดมือจับเพื่อให้
มองเห็นอีกด้านของประตูได้ก่อน ขนาดช่องกระจกสำหรับคนทุกคนควรอยู่ในช่วงระยะสูงจากพื้นระหว่าง 75
เซนติเมตร หากบานประตูเป็นกระจกแผ่นใหญ่ทั้งบาน ควรติดตั้งเครื่องหมายบอกให้รู้ได้อย่างชัดเจนในระดับ
ตา เพื่อให้ผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นรู้ว่ามีการกดขวางกั้นอยู่

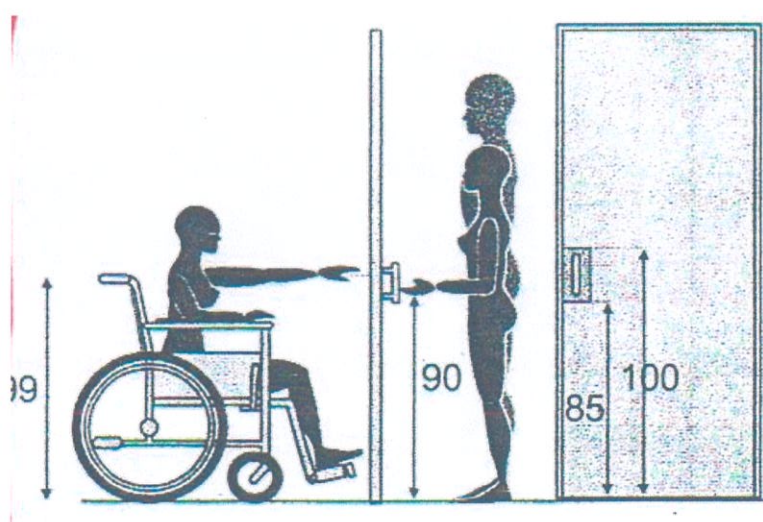


ภาพที่ 2.10 ขนาดช่องกระจกบนบานประตู

ควรป้องกันความเสียหายจากการกระแทกของอุปกรณ์ช่วยชนิดต่างๆ ในบริเวณพื้นผิวตอนล่างของบานประตู การใช้วัสดุที่มีความทนทานจำพวกแผ่นโลหะ หรือ แผ่นยางปิดผิวเป็นระยะจากพื้นล่างจนถึงระดับสูงไม่น้อยกว่า 30 เซนติเมตรทั้งสองด้าน ตลอดจนแนวกว้างของประตูจะช่วยลดความเสียหายได้เป็นอย่างดี

2.4 มือจับ

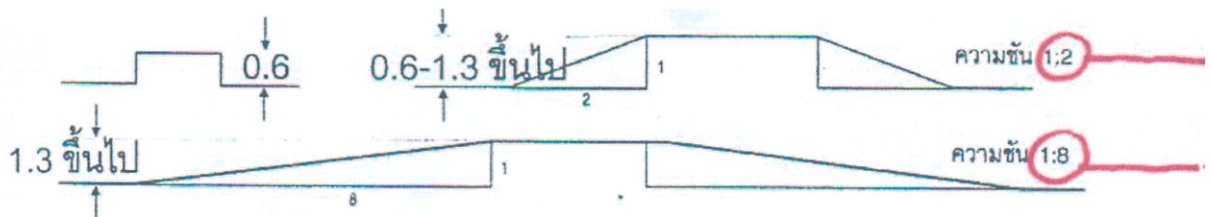
มือจับควรเป็นแบบท่อหรือราวขวางจะช่วยให้จับได้ถนัดดีกว่าแบบลูกบิดกลมซึ่งต้องอาศัยการกำรอบตำแหน่งควรอยู่สูงจากพื้น 90 เซนติเมตร ถึง 110 เซนติเมตร และอยู่ห่างจากด้านที่ติดบานพับมากที่สุดเพื่อช่วยให้ออกแรงผลักร้อยที่สุด หากเป็นประตูบานเลื่อน มือจับควรยังคงมองเห็นและยึดจับได้ แม้จะเปิดประตูออกจนสุดแล้วก็ตาม



ภาพ 2.11 ตำแหน่งติดตั้งมือจับบนบานประตู

2.5 ธรณีประตู

ขอบหรือธรณีประตูทำให้เกิดการสะดุดและเป็นอุปสรรคต่อผู้ที่มีความบกพร่องทางการเคลื่อนที่ทุกประเภท ในกรณีที่จำเป็นต้องมีขอบกั้นบางๆ ระดับสูงไม่เกิน 0.6 เซนติเมตร ยังเป็นระดับที่ล้อหน้ารถเข็นสามารถเข็นข้ามได้ จึงไม่จำเป็นต้องมีทางลาด หากสูงตั้งแต่ 0.6 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 1.3 เซนติเมตร จำเป็นต้องทำทางลาดที่มีความชันไม่เกิน 1:2 หากธรณีประตูมีความสูงมากกว่า 1.3 เซนติเมตร ทางลาดควรมีความชันตามเกณฑ์ที่กำหนด



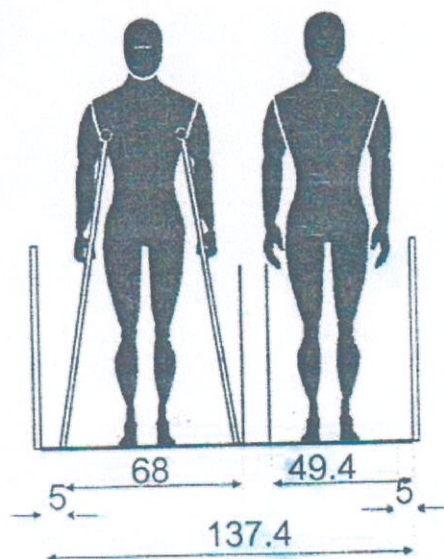
รูปที่ 2.12 ขนาดทางลาดบริเวณธรณีประตู

3. บันได

บันไดนับเป็นอุปสรรคสำคัญสำหรับบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้พิการนั่งรถเข็น จำเป็นต้องอาศัยทักษะของร่างกายและการทรงตัวที่ดี เพราะสามารถเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย โดยเฉพาะขณะลงบันได จึงควรป้องกันในหลายด้านตั้งแต่การให้แสงสว่างอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอตลอดทางขึ้น-ลง ควรมีชานให้หยุดพักเหนื่อยและแก้อาการวิงเวียนสำหรับผู้สูงอายุ พื้นที่มีระดับต่างกันไม่มากนัก ควรหลีกเลี่ยงการทำบันไดขั้นเดียว เพราะคนทั่วไปจะไม่ทันสังเกตหรือมองข้ามทำให้เกิดอุบัติเหตุ หากจำเป็นต้องเปลี่ยนระดับให้ทำทางลาดแทน นอกจากนี้ไม่ควรทำประตูเปิดออกตรงไปบันไดขั้นบนสุดและล่างสุด โดยมีข้อพิจารณาการออกแบบบันไดดังนี้

3.1 ขนาดความกว้างบันได

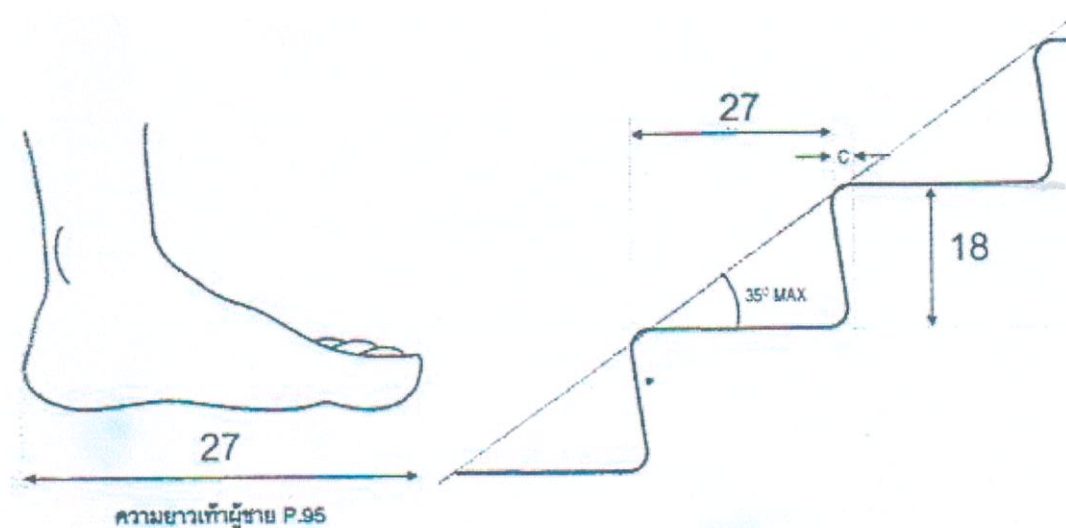
บันไดควรมีความกว้างคงที่ตลอดช่วงและกว้างพอสำหรับคน 2 คนเดินสวนกันได้ ขนาดบันไดควรมีความกว้างไม่ต่ำกว่า 127.4 เซนติเมตร เพื่อความปลอดภัยต่อการใช้งาน



ภาพที่ 2.13 ขนาดความกว้างบันได

3.2 ขนาดขั้นบันได

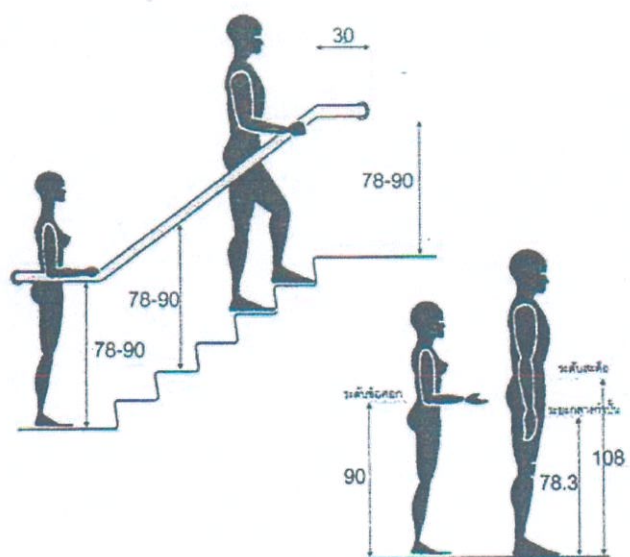
ขั้นบันไดประกอบด้วยลูกตั้งลูกนอน บันไดทุกชั้นควรมีความคงที่ของขนาดตลอดทั้งช่วง และไม่ควรถ่างกันหรือโค้งงอหรือเว้าลูกตั้งเนื่องจากทำให้เกิดความสับสนและกระแยะผิดพลาดสำหรับผู้สูงอายุ และผู้ที่มีสายตาสั้นหรือตาบอด รวมทั้งใช้ไม้เท้าและไม้ค้ำยันที่อาจยื่นไม้เท้าสอดเข้าไปอยู่ระหว่างช่องว่างทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ขนาดลูกนอนไม่ควรต่ำกว่า 27 เซนติเมตร และลูกตั้งไม่ควรสูงกว่า 18 เซนติเมตร และความชันไม่เกิน 35 องศา หากจะทำการเปลี่ยนแปลงขนาด ควรใช้วิธีลดขนาดลูกนอนมากกว่าเพิ่มความสูงลูกตั้ง เนื่องจากการก้าวขึ้นขั้นสูงๆ ต้องใช้แรงและความพยายามเพิ่มขึ้น ทำให้เหนื่อยมากกว่า รวมทั้งคนที่มีความบกพร่องทางการเคลื่อนไหวที่จะไม่สามารถยกขาขึ้นสูงมากได้ มีรายละเอียดบริเวณขอบลูกนอน บันไดแต่ละขั้นที่ควรระวังเพื่อสร้างความปลอดภัยแก่ผู้ใช้งาน ลักษณะขั้นควรมีความโค้งมนแทนสันเหลี่ยม และทำลูกตั้งให้เอียงทำมุมเล็กน้อยสามารถช่วยแก้ปัญหาการสะดุดขอบบันได โดยเฉพาะคนพิการที่มีอาการปลายเท้าตก นอกจากนี้การติดปลายขั้นบันไดด้วยแถบวัสดุที่มีความหยาบและสีแตกต่างจากพื้นผิวบันได นอกจากจะช่วยกันลื่นได้แล้ว ยังช่วยในการมองเห็นขั้นบันไดอย่างชัดเจน



ภาพที่ 2.14 ขนาดขั้นบันได

3.3 รวบันได

รวบันไดมีส่วนช่วยป้องกันอันตรายจากการพลัดตกหกล้มสำหรับคนทั่วไป หากเป็นคนพิการ รวบันไดเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อใช้ยึดเหนี่ยวขณะเคลื่อนที่ ดังนั้นควรติดตั้งรวบันไดทั้ง 2 ฝั่งรวบันไดควรมีความต่อเนื่องตลอดความยาวของช่วงบันได และยื่นเกินปลายสุดของขั้นบันในลักษณะขนานกับพื้นต่อไปอีกไม่น้อยกว่า 30 เซนติเมตร ส่วนขั้นล่างสุดแต่ละช่วงต้องยื่นเกินโดยวัดเพิ่มจากความยาวลูกนอนต่อไปอีกไม่น้อยกว่า 30 เซนติเมตร เพื่อให้ได้ความสูงรวคองที่ จุดติดตั้งรวบันไดควรสูงจากพื้นไม่ต่ำกว่า 78.3 เซนติเมตร และหากรวบันไดต้องทำหน้าที่เป็นรวกันตกด้วย ควรมีความสูงไม่ต่ำกว่า 108 เซนติเมตร ปลายรวจับควรโค้งเข้าหากำแพง



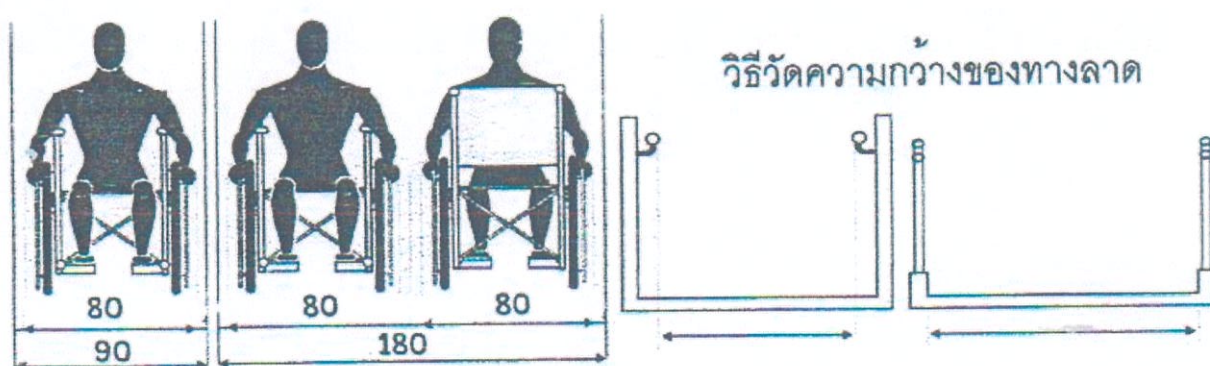
ภาพที่ 2.15 ระดับรวบันได

4. ทางลาด

ทางลาดเป็นทางสัญจรแนวตั้งเพื่อเชื่อมพื้นที่ต่างระดับอีกประเภทหนึ่ง ทางลาดจึงเป็นทางเลือกเพิ่มขึ้นสำหรับผู้ที่ไม่สามารถขึ้นลงบันไดโดยเฉพาะผู้ที่นั่งรถเข็น ทางลาดไม่ใช่วิธีการเพื่อใช้ทดแทนบันไดสำหรับผู้พิการ เนื่องจากการเดินบนทางลาดก็เป็นอุปสรรคเช่นกันสำหรับผู้พิการบกพร่องบางประเภท เช่น ผู้ที่เป็นอัมพาตครึ่งซีก หรือเป็นอุปสรรคสำหรับการเดินของผู้สูงอายุเพราะทำให้ร่างกายเสียสมดุลและเกิดอันตรายได้ง่ายขณะเคลื่อนที่บนพื้นเอียง ทางลาดจึงควรมีความชันน้อยที่สุดเท่าที่พื้นที่จะอำนวย เพราะนอกจากจะช่วยให้เกิดความปลอดภัยเพิ่มขึ้นแล้ว ยังช่วยลดแรงที่ใช้ในการเคลื่อนที่ ความชันที่เหมาะสมควรอยู่ที่ 1:20 หากพื้นที่จำกัดสำหรับทางลาดก็ไม่ควรมีความชันเกินกว่า 1:12 เนื่องจากเป็นระดับที่ผู้ออกแรงเข็นรถด้วยตนเองยังสามารถออกแรงเข็นรถขึ้นพร้อมทั้งควบคุมความเร็วและทิศทาง หรือหยุดรถขณะเข็นลงได้ แต่ทั้งนี้ต้องมีชานพักเป็นระยะตามที่กำหนด และพื้นทางลาดควรทำให้พื้นผิวมีความเสียดทานเพิ่มขึ้น ทางลาดที่ยอมให้มีความชันสูงกว่านี้ได้เฉพาะช่วงระยะสั้นๆตามขอบกั้นหรือธรณีประตูเท่านั้น

4.1 ความกว้าง

ขนาดความกว้างของทางลาดซึ่งเป็นทางสัญจรหลักของคนพิการนั่งรถเข็นต้องคำนึงถึงขนาดที่ปลอดภัยต่อการเคลื่อนที่ สำหรับทางช่วงสั้นๆที่มีความยาวไม่เกิน 1.8 เมตร อาจทำให้มีความกว้างไม่ต่ำกว่า 90 เซนติเมตร แต่ถ้าหากเป็นระยะยาวและเป็นทางหลัก มีโอกาสที่ผู้ใช้พร้อมกันหลายคนขนาดความกว้างช่องทางควรเพียงพอสำหรับผู้ใช้รถเข็น 2 คัน สวนกันได้ คือไม่ต่ำกว่า 180 เซนติเมตร โดยวัดจากที่ว่างที่อยู่ภายในขอบเขตของราวจับ ซึ่งเป็นเนื้อที่ใช้งานจริง

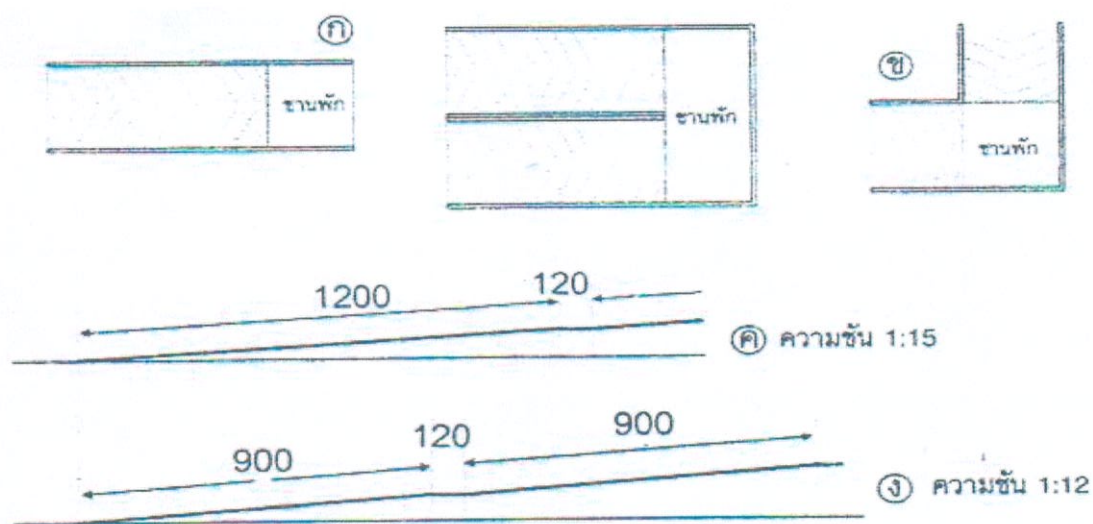


ภาพที่ 2.16 ขนาดความกว้างของทางลาด

4.12 ชานพัก

ชานพักจะมีขนาดเท่าความยาวรถเข็นขนาดใหญ่สุดพร้อมระยะเผื่อ คือไม่ต่ำกว่า 120 เซนติเมตร หากมีประตูเปิดสู่บริเวณชานพักต้องเว้นที่ว่างเพิ่มขึ้นเพื่อให้รถเข็นสามารถหมุนเข้าหามือจับประตูและเข็นเข้าได้ มีเกณฑ์กำหนดให้ทำชานพักบนทางลาดในบริเวณต่อไปนี้

- ทางขึ้นและจุดบนสุดของทางลาด
- จุดที่ทางลาดมีการเปลี่ยนทิศทาง
- ทุกระยะ 12 เมตร ของทางลาดที่ชัน 1:15
- ทุกระยะ 9 เมตร ของทางลาดที่ชัน 1:12
- จุดที่มีประตูทางเข้า



ภาพที่ 2.17 เกณฑ์การสร้างชานพักบนทางลาด

2.2 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด

2.2.1 ประวัติการรักษาโรคด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด

คำว่า “ธรรมชาติบำบัด” เชื่อว่าสาเหตุหลักของความเจ็บป่วยและความอ่อนแอเกิดมาจากการที่เราไม่ปฏิบัติตามกฎแห่งธรรมชาติ อาการที่แสดงออกอย่างเฉียบพลันเช่นการมีไข้ ปวดตามร่างกาย ปวดตามข้อ ปวดท้อง ท้องเสียนั้นเป็นความพยายามของร่างกายเพื่อขับสารพิษออกมา ดังนั้นวิธีเยียวยาจึงต้องกระทำด้วยการล้างพิษทั้งในระดับร่างกายและจิตใจ

คนไข้บางคนจำเป็นต้องได้รับการเยียวยาทางร่างกายด้วยการปฏิบัติตามกฎแห่งธรรมชาติ บางคนจำเป็นต้องได้รับการเยียวยาด้วยการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งโดยการทำสิ่งดีงามสิ่งที่เป็นกุศลและบางคนจำเป็นต้องได้รับการเยียวยาด้วยการยกระดับจิตวิญญาณให้สูงขึ้นโดยการพัฒนาเจตคติ ปฏิบัติภาวนา และฝึกโยคะ ตามวิธีรักษาโดยธรรมชาติบำบัดไม่นิยมใช้ยา แต่การเยียวยาในแนวทางธรรมชาติบำบัด จะอาศัยธาตุทั้งห้า ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ (แสงแดด) และอากาศ เป็นพื้นฐาน ตัวอย่างเช่น การอาบแสงอาทิตย์ การเดินท่ามกลางอากาศที่สดชื่น การพอกโคลน การใช้น้ำแช่หลัง แสงสโปก การราดน้ำบนศรีษะ เป็นต้น

Dr. Jacob Vadakkanchery N.D. หมอรักษาโรคด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด จากประเทศอินเดีย ถือเป็นบุคคลสำคัญที่ทำให้เกิดการรักษาโรคโดยวิธีธรรมชาติบำบัดขึ้น เนื่องจากเป็นผู้ริเริ่มการวิจัย และทดลองการรักษาทางด้านนี้กับคนได้มากมาย ในหลายๆโรค โดยนายแพทย์ เจคอบ ได้อธิบายไว้ว่า

คนเราส่วนใหญ่มักนิยมกินยาพิษในรูปแบบต่างๆดังนี้

1. ยารักษาโรค (พาราเซตามอล ทิฟฟี ฯลฯ)
2. อาหารเสริม
3. อาหารที่ไม่มีประโยชน์ (ประเภท Fast Food)

สิ่งเหล่านี้ทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักและเป็นบ่อเกิดโรคต่างๆ ร่างกายเราเป็นสิ่งที่วิเศษมาก มันสามารถเปลี่ยนแปลงอาหารที่เรากินเข้าไปให้กลายเป็นสารอาหารต่างๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป และมีวิธีการกำจัดของเสียในร่างกาย ออกเป็น 5 ทางคือ

1. ทางลมหายใจ
2. ทางเหงื่อ
3. ทางปัสสาวะ

- 4. ทางอุจจาระ และ
- 5. ทางประจำเดือน

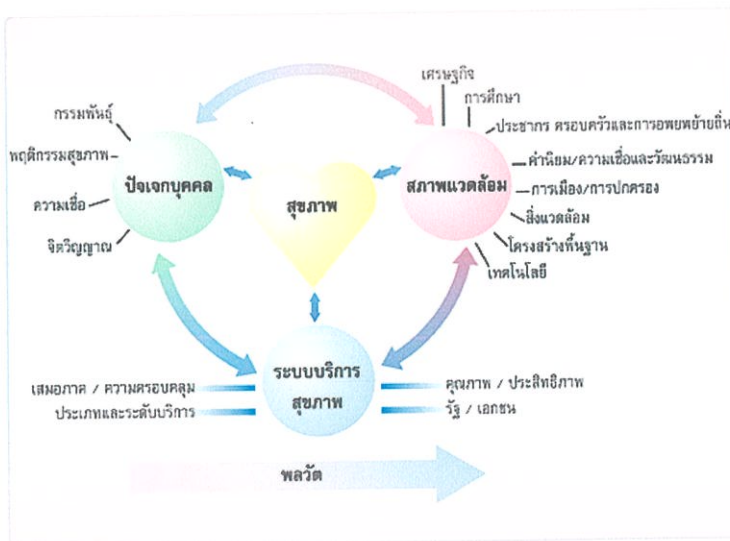
ซึ่งแต่ละอาหารจะมีวิธีการขับแตกต่างกันไป ในปัจจุบัน ประชาชนเริ่มให้ความสนใจกับวิถีธรรมชาติ บำบัดกันมากขึ้น เนื่องจากโรคมัยไข้เจ็บต่างๆที่เกิดขึ้น บางครั้งไม่สามารถรักษาให้หายด้วยการรับประทานยา หรือไปพบแพทย์ แต่ต้องควบคู่ไปกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดีท็อกซ์ อโรมาเธอราปี โยคะ สปา การนวด การฝึกสมาธิ หรือการทานอาหารตามแนวทางธรรมชาติ

2.2.2 ธรรมชาติบำบัด (Nature cure)

1.ธรรมชาติบำบัด คือ ศิลปะแห่งการดำรงชีวิต

2.ธรรมชาติบำบัด คือ ศิลปะแห่งการเยียวยาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยอาศัยการดำเนินชีวิตอันสอดคล้องกับธรรมชาติ

3.ธรรมชาติบำบัดคือการรักษากายและจิตโดยใช้กระบวนการ ธรรมชาติ และอาศัยสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว เป็นปัจจัยเกื้อหนุนในกระบวนการ รักษา เช่น อาหาร อากาศ แสงแดด โคลน น้ำ เป็นต้น ตั้งอยู่บนหลักการว่า กายและจิตอยู่ในสภาวะสมดุล มีศักยภาพและพลังในการจัดการโรค ได้ทุกชนิด



ภาพที่ ๒.๑ ความเชื่อมโยงและพลวัตที่เกี่ยวกับสุขภาพ ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข

ธรรมชาติบำบัด คือ การดูแลรักษา ภาย ใจ โดยขบวนการธรรมชาติ ตั้งอยู่บนหลักว่าโรคทุกชนิด ทั้ง ร่างกายและจิตใจ ของคนเรา สามารถเยียวยารักษาตัวเองได้ ถ้าร่างกายอยู่ในสภาพสมดุลปกติ โรคภัยต่างๆ ที่ เกิดขึ้นจำนวนมาก เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดหัวใจตีบตัน ภูมิแพ้ หืดหอบ ฯลฯ เกิด จากการดำเนินชีวิตที่ผิด ธรรมชาติ โดยเฉพาะคนที่อยู่ในเมืองใหญ่ๆ และ รับประทานอาหาร ที่มีสารเคมี ปนเปื้อน เช่น เนื้อสัตว์ที่เลี้ยงด้วยฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต ยาปฏิชีวนะ หรือ รับประทานยาหรือฉีดยาที่ทำ จากสารเคมี สารเหล่านี้ จะตกค้างอยู่ในร่างกายมาก หรือการใช้ชีวิตที่เครียดเกินไป หักโหมเกินไป กังวล เกินไป ออกกำลังกายไม่เพียงพอพักผ่อนไม่เพียงพอ ดังนั้น การดูแลสุขภาพของคนเราจะเน้น เรื่องอาหาร การ รับประทานอาหารที่ดี ก็จะทำให้มีสุขภาพดี สุขภาพของคนขึ้นอยู่กับ พฤติกรรมของการ รับประทาน อาหาร ไม่มีผลทำให้เกิดโรคต่อร่างกาย การเจ็บป่วยของคนล้วนเกิดจากอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อนที่คนเรา รับประทานเข้าไป เรื่อง ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นเรื่องของธรรมชาติที่ต้องเรียนรู้ ขบวนการขับสารพิษออกจาก ร่างกาย มี ๔ ทาง คือ ทางจมูก ทางเหงื่อ ทางปัสสาวะและ ทางอุจจาระ คนเราควรหมั่นหายใจลึกๆ จะได้ อากาศ บริสุทธิ์เข้าไปในปอด เพื่อนำออกซิเจนเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย และควรตากแสงแดดอ่อนๆ ทั้งในตอน เช้าและตอนเย็น เพื่อขับสารพิษออกจากร่างกาย ซึ่งเป็นวิธีดูแลสุขภาพอย่างง่ายๆ ที่คนทั่วไปสามารถ ปฏิบัติได้ ในเวลาที่มีอาการเจ็บป่วยร่างกายจะเสีย สมดุล ถ้าจะแก้ไขให้สมดุลก็ต้องปรับสภาพทั้งร่างกาย และจิตใจ วิธีการอดอาหารเพื่อล้างพิษ เป็นทางเลือกหลักของวิชาธรรมชาติบำบัด บางคนอาจอดอาหาร ๗ วัน บางคนอดอาหาร ๑๔ วัน แต่บางคนอาจต้อง อดอาหารถึง ๒๑ วัน แล้วแต่อาการของโรค ก่อนการอด อาหารต้องเตรียม ความพร้อมก่อน โดยให้รับประทานผักและผลไม้เพื่อปรับสภาพร่างกาย ๓ วัน หลังจากนั้น ๔ วันแรก ให้ดื่มน้ำเปล่าอย่างเดียว อีก ๓ วัน ต่อมาให้ดื่มน้ำผึ้งผสมน้ำมะนาว และ ๓ วันสุดท้าย ให้ดื่มน้ำ ผลไม้ จากนั้นค่อยๆปรับสภาพร่างกายโดยให้รับประทานผักสดและผลไม้ แล้วกลับมาใช้ชีวิตปกติตามเดิม มีบทพิสูจน์แล้วว่า หากคนเราดูแลเรื่องอาหารการกิน ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่ รับประทานยา เพราะยาไม่เพียงแต่ ฆ่าเชื้อโรคเท่านั้น แต่ยังทำลายภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ในร่างกาย ยาแผนปัจจุบัน แม้จะช่วยยับยั้งอาการปวดหรืออาการไข้ แต่นั่นก็เป็นเพียงการกดอาการไม่ได้เป็นการรักษาให้หายขาด การ รักษาอยู่ที่ตัวของเราเองที่หันมารักษาตามแนวทางธรรมชาติบำบัด วิชาธรรมชาติบำบัดขนานแท้ไม่ใช่หมอ บำบัดคน หมอเป็นเพียงผู้ให้คำ แนะนำปรึกษาจากนั้นผู้ป่วยจะเป็นผู้บำบัดเอง วิชาธรรมชาติบำบัด

2.2.3 ประเภทและการรักษาโรคด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด

การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด มีหลายวิธีด้วยกัน เช่น

1) การล้างพิษ (Detox)

Detox ย่อมาจาก Detoxification คือการกำจัดที่อกซินออกจากร่างกาย ที่อกซิน คือ พิษเกิดจากการกินที่ผิดกับเกิดจากระบบต่างๆในร่างกายของเราบกพร่อง หรือแม้แต่การเกิดความเครียดก็ก่อให้เกิด ที่อกซินได้ นั่นคือการกินและการปฏิบัติตัวผิดๆในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดที่อกซินในตัวเรา

ดีที่อกซ์ คือ การนำเอาสารพิษออกจากร่างกายของเราให้เร็วที่สุด เพื่อไม่ให้ตกค้างอยู่ในร่างกาย จนกลายเป็นพิษเป็นภัยต่อสุขภาพ

เมื่อคนเราได้รับสิ่งแปลกปลอมเข้าไปนั้น กลไกต่างๆ ในร่างกายจะทำหน้าที่ขจัดออกมา แต่หากได้รับเป็นจำนวนมากเกินไป และสะสมเป็นเวลานาน ระบบก็ไม่สามารถที่จะกำจัดได้หมด ยกตัวอย่างเช่น เมื่อคนเรารับประทานอาหารเข้าไปเกิดการย่อยสลาย ทำให้เกิดคราบตกค้างเกาะอยู่ตามผนังลำไส้ จนกลายเป็นกากสารพิษปิดกั้นไม่ให้ร่างกายเรารับสารอาหารได้เต็มที่ และลำไส้เราต้องดูดซับพิษร้ายเหล่านี้ กลับเข้าสู่ระบบไหลเวียนของโลหิตเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่หากได้รับเป็นจำนวนมากเกินไป และสะสมเป็นเวลานาน ระบบก็ไม่สามารถที่จะกำจัดได้หมด ดังนั้นการขจัดของเสียและสารพิษออกจากร่างกายก็เหมือนการฟอกชำระล้างระบบต่างๆ โดยเฉพาะระบบการย่อยดูดซึมอาหารและระบบไหลเวียนโลหิตให้พ้นจากสภาวะเป็นพิษ

การล้างลำไส้ จะช่วยทำความสะอาดและขจัดสิ่งสกปรกของเสีย กาก อาหาร รวมทั้งสารพิษที่ตกค้างอยู่ในลำไส้ให้หมดไป เนื่องจากของเสียเหล่านี้ มักถูกขับถ่ายออกได้ไม่หมดจึงตกค้างอยู่ในลำไส้ บางครั้งจะเกาะติดอยู่ตามผนังของลำไส้เป็นตะกรัน เป็นอุจจาระ เนื้อเยื่อของเซลล์ที่ตาย เมื่อที่ถูกสะสมไว้ สิ่งเหล่านี้จะเป็นผลร้ายต่อร่างกายจนทำให้เกิดอาการต่างๆของโรค เช่น

- ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอ และ ผายลมบ่อยๆ
- ปวดท้อง ท้องเสีย ถ่ายเหลวเป็นประจำ
- ท้องผูกเรื้อรัง ถ่ายยาก ถ่ายไม่ออก
- ปวดศีรษะ คลื่นเหียน อาเจียน เวียนศีรษะ และมีไข้ต่ำๆตลอดเวลา
- เหนื่อยง่าย ปากเหม็น ปากเปื่อย มีกลิ่นตัวแรง

- เป็นโรคผิวหนังเรื้อรัง มีผื่นคันขึ้นตามตัว เป็นแผล และเป็นฝีบ่อยๆ
- มีอาการหอบหืด ภูมิแพ้ เป็นลมพิษได้ง่าย
- ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดตามข้อกระดูก ตลอดจนรูมาตอยด์
- โรคกระเพาะลำไส้ มะเร็งตับ ต่อม้ำเหลือง
- โรคผิวหนังทวารภายนอก หรือ ภายใน เป็นต้น

ประโยชน์ของการล้างพิษ

1. ช่วยทำความสะอาดลำไส้ อุจจาระ แบคทีเรียที่เป็นโทษต่อร่างกาย และสารพิษต่างๆจะถูกชะล้างออกไป
2. เป็นการบริหารกล้ามเนื้อลำไส้ของเสียที่ตกค้างมีผลทำให้ลำไส้อ่อนแอลงและทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ การล้างลำไส้จึงเป็นการช่วยส่งเสริมกล้ามเนื้อลำไส้ให้ทำงานได้มากขึ้น โดยปกติลำไส้มีหน้าที่กำจัดของเสีย ก็อาจเป็นไปได้โดยไม่สมบูรณ์ กล้ามเนื้อลำไส้ที่แข็งแรงและทำงานได้อย่างเป็นจังหวะจะช่วยให้การผลักดันของเสีย เช่นกากอาหาร และอุจจาระออกจากลำไส้ได้เร็วขึ้น และไม่เกิดสารตกค้างจนกลายเป็นพิษ
3. ทำให้ลำไส้มีขนาดเป็นปกติ เมื่อลำไส้ทำงานอย่างผิดปกติ จะส่งผลให้โครงสร้างและขนาดของลำไส้เปลี่ยนไป ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆตามมา การสว่นล้างลำไส้ ช่วยให้ลำไส้เกิดการเคลื่อนไหว ช่วยลดอาการบวมหรือโป่งพองของลำไส้ อันเนื่องมาจากการที่มีของเสียอุดตันบริเวณนั้น ทำให้ลำไส้มีรูปร่างปกติตามธรรมชาติ ซึ่งการรักษา ทางยา ทานอาหารบางอย่างเฉพาะบางรายต้องเดินระยะหนึ่งแล้วจะมีอาการท้องผูก อุจจาระแข็ง หรือการรักษาด้วยวิธีอื่น อาจทำให้ลำไส้กลับคืนสู่รูปทรงปกติได้เพียงระยะสั้นเท่านั้น
4. กระตุ้นจุดตอบสนองของระบบอวัยวะต่างๆในร่างกาย ซึ่งอวัยวะทุกส่วนจะมีการทำงานเชื่อมต่อกับลำไส้ โดยจุดตอบสนอง การล้างลำไส้เป็นการช่วยกระตุ้นที่ว่านี้ซึ่งจะส่งผลดีต่อร่างกายโดยรวม เช่น ภูมิต้านทาน ตับอ่อน ไต ต่อม้ำเหลืองและการหมุนเวียนของเลือด เป็นต้น
5. ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น ร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำถึง 60-70% การสว่นล้างลำไส้ด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำเกลือแร่ ร่างกายโดยรวมจะสามารถดูดซึมน้ำเหล่านั้นไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่างๆ เพื่อให้เซลล์เหล่านั้นทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น พร้อมกับละลายและเจือจางเมือกที่สะสมอยู่ในผนังลำไส้ให้ขับออกได้อย่างสะดวกขึ้น

สุดคม ลูบไล้ กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยจะซึมเข้าสู่ผิวหนังเราได้ และด้วยสรรพคุณของกลิ่นของน้ำมันหอมระเหย จะช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกกระตือรือร้น หรือแม้แต่ลดน้ำหนัก ทั้งนี้จะต้องขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยกลิ่นและชนิดนั้นๆ

- เสียง หมายถึง เสียงต่างๆรอบตัวเราที่สัมผัสได้จากโสตประสาทที่ผ่ายเข้ามาจากการฟัง เสียงมีอิทธิพลต่อจิตใจอย่างมาก จังหวะของเสียงเพลงจะมีผลต่อการเต้นของหัวใจและช่วงจังหวะของการหายใจ เช่น เสียงเพลงที่มีท่วงทำนองกระชั้นถี่ เร้าใจ หัวใจเราก็กะตุ้มแรงตามไปด้วย การหายใจกระชั้นถี่นี้จะส่งผลให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยได้ง่าย ผลการวิจัยพบว่าเสียงบางเสียงช่วยลดอาการท้องไส้ปั่นป่วนได้ ศาสตราจารย์สเปาจะให้ความสำคัญต่อเสียงอย่างมาก เสียงที่เราได้ยิน ได้ฟังนั้น จะต้องเป็นเสียงที่ไม่ทำลายสุขภาพของหู และต้องไม่ดังเกินความสามารถที่ร่างกายจะรับและฟังได้ เสียงเบาๆที่ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายได้เป็นอย่างดี จะมาจากเสียงของธรรมชาติ เช่นเสียงนกร้อง เสียงลมพัด และเสียงเพลงอื่นที่ฟังแล้วจิตใจสงบ และเสียงเหล่านี้จะช่วยเพิ่มพลังความคิดสร้างสรรค์และทำให้จิตใจสงบเกิดสมาธิ

- สัมผัส หมายถึง การนวด เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตลอดจนการนวดเพื่อลดน้ำหนัก การนวดทุกประเภทจะช่วยกระตุ้นต่อมน้ำเหลืองให้ทำงานเป็นปกติ ทำให้เลือดลมหมุนเวียนดีขึ้น และยังช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกาย การนวดไม่จำเป็นต้องเป็นการนวดด้วยมือเท่านั้น การนอนแช่อ่างที่มีแรงดัน ก็สามารถทำให้เราผ่อนคลายได้เช่นกัน

3) การนวดบำบัด

การนวด เป็นสิ่งแรกที่มนุษย์เรารู้จักนำมาใช้ในการบำบัดรักษาอาการปวด ต่อมาภายหลังพบว่า การนวดยังมีประโยชน์ในการรักษาโรคอื่นบางโรคได้ เป็นการรักษาร่วม ตลอดจนการนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ Hippocrates ผู้เป็นบิดาแห่งการแพทย์แผนใหม่ยังเห็นความสำคัญและกล่าวไว้ว่าแพทย์ทุกคนควรมีความรู้เรื่องการนวด การแพทย์ที่ผ่านมารายืดถือตะวันตกเป็นแม่แบบ ปัจจุบันกระแสนิยมไทยกำลังได้รับการส่งเสริม การนวดแผนไทยหรือนวดไทยแผนโบราณจึงได้รับการฟื้นฟูจนกลับมาเป็นที่นิยมของทั้งชาวไทยและต่างชาติ และยังเป็นที่ยอมรับอย่างมากในสปา ซึ่งสปาที่มีชื่อเสียงมักจะต้องมีบริการนวดอยู่ด้วยไม่อย่างใดอย่างหนึ่ง และหนึ่งในนั้นก็นี่ไม่พ้นที่จะต้องเป็นนวดแผนไทย

Graham ค.ศ. 1884 ได้ให้คำจำกัดความของการนวด ว่าหมายถึงกระบวนการต่างๆที่กระทำโดยมือ เช่น friction, kneading, rolling, and percussion บนเนื้อเยื่อด้านนอกของร่างกายด้วยวิธีการต่างๆกัน เพื่อ

วัตถุประสงค์ในการรักษาประคบประคอง หรือสูกอนามัย การนวดอาจมีความหมายว่า “การใช้มืออย่างมีสติ และสัมปชัญญะ เพื่อกระทำบนร่างกายโดยมีวัตถุประสงค์ในการบำบัด” ในปี 1990 การนวดได้รับความนิยมสูงเป็นอันดับ 3 ในอเมริกา รองจากเทคนิคการผ่อนคลาย และโครแพรคเตอร์ สำหรับในประเทศไทยแม้จะยังไม่มีการเก็บข้อมูล แต่จากประสบการณ์ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรังของผู้เขียน ประเมินว่ามากกว่า 60 % ของผู้ป่วยจะต้องได้รับการนวดมาแล้วไม่อย่างใดอย่างหนึ่ง

สำหรับประวัติการนวดในประเทศไทย จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่บันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับการนวดไทยที่เก่าแก่ที่สุด คือ ศิลปินกรัสมัยสุโขทัยที่ขุดพบในปามะม่วงตรงกับสมัยพ่อขุนรามคำแหง ซึ่งได้จารึกรูปการรักษาโรคด้วยการนวดไว้ ต่อมาในสมัยอยุธยาหลักฐานที่ปรากฏอย่างชัดเจนเกี่ยวกับการนวดแผนไทย ในปี พ.ศ. 1998 ในรัชสมัยของสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ โดยมีพระราชกฤษฎีกาแบ่งหน้าที่ของแพทย์ตามความชำนาญเฉพาะทาง โดยแยกเป็นกรมต่างๆ เช่น กรมแพทยา กรมหมอยา กรมหมอกุมาร กรมหมอนวด กรมหมอตา กรมหมอวรรณโคศ โรงพระโอสถ นอกจากนี้ยังได้มีการกำหนดศักดิ์ทินาและดำรงยศตำแหน่งเป็นหลวง ขุนหมื่น พันและครอบครัวที่นำตามยศและศักดิ์ทินาที่ดำรง ซึ่งปรากฏอยู่ในกฎหมาย “นาพลเรือน” ต่อมาในรัชสมัยของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ซึ่งเป็นยุคที่การนวดไทยรุ่งเรืองมาก โดยปรากฏในจดหมายของราชทูตจากประเทศฝรั่งเศสชื่อ ลา ลูแบร์ ในปีพ.ศ. 2230

ประเภทของวิธีการนวด

- สวีดิช มาสซาจ (Swedish Massage) เป็นรูปแบบการนวดสากลและเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก โดยหลักการนวดนี้เป็นการนวดแบบสัมผัส กด บีบ และสับ ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ใช้หลักการนวดเดียวกับของไทยคือการนวดเพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับสภาพจิตใจและร่างกายให้เกิดความสบายและการรักษาโรค
- อายูรเวท (Ayurveda) ศาสตร์นี้จัดเป็นศาสตร์ที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณของประเทศอินเดียซึ่งจุดประสงค์หลักของอายูรเวท ได้แก่ การปฏิบัติให้ร่างกายบริสุทธิ์ คือการทำให้ร่างกายปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บนั่นเอง สำหรับวิธีการนวดนี้จะใช้ทั้งมือและเท้าในการนวด
- Deep Tissue Therapy เป็นการนวดโดยการใช้ข้อศอกกดไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ หรือที่เรียกว่าการคลายเส้นนั่นเอง
- ชิอิตสึ (Shiatsu) เป็นศาสตร์แห่งการนวดของญี่ปุ่น ซึ่งศาสตร์นี้ได้รับการพัฒนามาจากการกดจุดของชาวจีน เคล็ดลับของชิอิตสึ ได้แก่ การใช้ฝ่ามือทั้งหมดกดลงบนส่วนต่างๆ ซึ่งมาตุทั้ง 5 อยู่ตามส่วนต่างๆ ของ

ร่างกาย การนวดนี้ นอกจากช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และยังช่วยลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย นอกจากการใช้ฝ่ามือซึ่งเป็นจุดหลักแล้ว ยังมีการใช้เท้าและเท้าช่วยในการนวดอีกด้วย

- Parity Therapy เทคนิคการนวดที่มีจุดประสงค์หลักของการปฏิบัติ เพื่อเป็นการเพิ่มพลังให้กับกายและใจ โดยการใช้ธาตุทั้ง 5 จากมือและเท้า ถ่ายทอดพลังงานไปยังสมอง แต่มีข้อจำกัดสำหรับผู้ที่มีการป่วยหนัก โดยห้ามใช้เทคนิคนี้เพื่อการบำบัดโรคโดยเด็ดขาด

- การนวดกดจุดบนเท้า (Reflexology) ศาสตร์นี้ได้รับการนิยมมากในปัจจุบัน ผลที่ได้รับนอกจากจะช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับร่างกายและจิตใจแล้ว ยังมีประโยชน์ในการรักษาโรคไมเกรน ท้องผูก ไชเนส และนิ้วโป้งอีกด้วย

- ทฤษฎีการปรับปรุงบุคลิกภาพ (Alexander Technique) การนวดแบบนี้เป็นการปรับปรุงท่า นั่ง ทำยืน ทำเดิน รวมทั้งจัดระบบการหายใจใหม่ Alexander มีการบันทึกไว้เมื่อประมาณต้นศตวรรษที่ 20 ว่า ทฤษฎี

- Alexander Technique เป็นศาสตร์ที่เกี่ยวกับการวางท่าและการจัดองค์ประกอบของรูปร่าง หากองค์ประกอบหรือรูปร่างอยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้ร่างกายเป็นแหล่งสะสมโรคร้ายต่างๆได้

4) สมานิบำบัด

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า การทำจิตใจให้เป็นสมิ ช่วยสร้างความผ่อนคลายแก้ไขโรคของความเครียดอย่างได้ผล จากการสำรวจในสหรัฐอเมริกา พบว่า คนอเมริกันร้อยละ 26 มีการปฏิบัติสมาธิหรือเทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ สังคมของตะวันตกมีวิถีชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เพราะเป็นสังคมวัตถุนิยมมีการแข่งขันสูง มีการใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ สภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ดังนั้นคนอเมริกันจึงหันมาหาทางออกด้วยการฝึกหัดทางจิตใจกันมากขึ้นอย่างรวดเร็ว รูปแบบการฝึกสมาธิที่นิยมกันก็ได้แก่ การทำสมาธิแบบที.เอ็ม. การทำสมาธิแบบเซ็น การทำสมาธิแบบทิเบต การทำสมาธิแบบพุทธเถรวาท เป็นต้น

นพ. เดวิท ลาสัน จิตแพทย์และนักวิจัยของสถาบันวิจัยสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งเป็นสถาบันที่ได้รับการสนับสนุนทางการเงินจากเอกชนและอดีตนักวิจัยของสถาบันสุขภาพแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษา งานวิจัยของแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้และพบว่ามียามากกว่า 200 รายงานที่แสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์ การไปวัด การปฏิบัติสมาธิ หรือความศรัทธาในศาสนาที่ตนนับถือ ทำให้บุคคลผู้นั้นมีสุขภาพดี หลีกเลี่ยงโรคที่เป็นอยู่ได้ง่าย และมีภูมิต้านทานมากกว่าผู้ที่ไม่ปฏิบัติ ไม่มีศรัทธาในสิ่งใด

นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยพบว่า การทำสมาธิถือได้ว่าเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุดสมาธิทำให้จิตใจสงบนิ่ง แต่มีสติ หยุดความคิดที่ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล หรืออารมณ์ด้านลบทั้งหลาย เมื่อเราทำสมาธิจะรู้สึกสบายขึ้นเพราะจะมี Hormone ชื่อ Endorphins หลังออกมาในขณะที่จิตใจสงบนิ่ง ฮอร์โมน Adrenaline จากต่อมหมวกไต ก็จะหยุดหลั่งและในขณะนั้นเองเมื่อจิตสงบสมองส่วน Hypothalamus จะสั่งให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรงขึ้น ภูมิคุ้มกันของเรา ก็จะสร้างเพิ่มขึ้นหลังจากถูกยับยั้งด้วยฮอร์โมนความเครียด

ทฤษฎี/ภูมิปัญญาที่อธิบายสมาธิบำบัดทางการแพทย์

- หลักพุทธธรรม (ชั้นธ 5 โภขฌงค์ 7 อินทรีย์ 5 พละ 5 อิทัปปัจจยตา ที่มานของกฎแห่งกรรม)
- พลังปราณ (Pranic Healing)
- การใช้จินตนาการ (Guided Imagery, Creative Visualization)
- สัมผัสรักษา (Therapeutic Touch)
- จิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology : PNI)

แนวคิดสมาธิบำบัด

- คน เป็นระบบที่มีชีวิต ประกอบด้วยกายและจิต (เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ) ที่มีความเกี่ยวข้อง ฟุ้งฟิงอาศัยซึ่งกันและกัน และสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับสิ่งแวดล้อมและจักรวาล
- คน เป็นหน่วยชีวิตที่มีพลังงาน มีการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง ยืดหยุ่นอยู่เสมอ
- คน เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ (สิ่งแวดล้อม และ จักรวาล)
- สุขภาพเป็นความสมดุลของกาย จิต จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อม
- การสูญเสียความสมดุลและความเคลื่อนไหว ยืดหยุ่น ทำให้เสื่อมสุขภาพ
- สิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกของบุคคลมีการแลกเปลี่ยนพลังงานอยู่เสมอ
- การพยาบาลเป็นการช่วยเหลือให้การปรับตัวทั้งร่างกายของคน คนกับสิ่งแวดล้อม และจักรวาลอยู่ในสภาวะสมดุล

- พยาบาลสามารถช่วยปรับพลังโดยการเปลี่ยนถ่ายหรือแลกเปลี่ยนพลัง ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม/จักรวาล และช่วยให้สนามพลังรอบร่างกายสมดุล

การรักษาตามวิถีธรรมชาติบำบัด

1. กระบวนการรักษาตามวิถีธรรมชาติบำบัด คือ การจัดระบบความเป็นอยู่ให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ช่วยเกื้อหนุนให้ พลังตามธรรมชาติของกายและจิตได้ดูแลตนเอง ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การปรับเปลี่ยนอาหาร การอดอาหาร การสวนทวาร การล้างพิษ การอาบแดด การนวดเป็นต้น เพื่อให้ธาตุทั้ง๕ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และปรมาณมีความสมดุล อันนำไปสู่ร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงขึ้น

แม้ว่าหลักธรรมชาติบำบัดจะมีหลายตำรับแต่โดยรวมจะมีความคล้ายคลึงกันเพียงแต่อาจจะเน้นไปคนละอย่าง เช่น บางตำรับเน้นการล้างพิษ บางตำรับเน้นการอดอาหาร บางตำรับใช้ยาสมุนไพรช่วยในการรักษา บางตำรับใช้วิตามิน บางตำรับเน้นเรื่องสมาธิและจิต เป็นต้น เพราะร่างกาย ของคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน ภูมิหลังก็ต่างกันวิธีการรักษาจึงต้องปรับเปลี่ยน ให้เข้ากับแต่ละคน เพราะธรรมชาติบำบัด คือ ศิลปะแห่งการใช้ชีวิต ไม่ตายตัวดังเช่นแพทย์แผนปัจจุบัน

แนวคิดธรรมชาติบำบัด

จากการศึกษาของ Skinner AT and Thomson AM. ในหนังสือ Physiological and therapeutic effects of exercise in warm water และจากการศึกษาของ Lee MJ. Hydrotherapy ในหนังสือ Aid to Physiotherapy กล่าวถึง ความสำคัญของน้ำในการช่วยมนุษย์และผลที่ได้จากการออกกำลังกายในน้ำ ที่เกิดจากผลความร้อนของน้ำ กับการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อในน้ำโดยตรง จึงเกิดโครงการรักษาร่างกายด้วยน้ำ หรือที่เรียกว่า ธาราบำบัด ขึ้น ซึ่งสิ่งสำคัญของธาราบำบัดประกอบด้วย 2 ประการ คือ

๑. ความร้อนของน้ำ ที่อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 37 องศาเซลเซียส เท่ากับอุณหภูมิความร้อนในร่างกาย และอุณหภูมิความร้อนเหมือนตอนที่เรเคยมีพัฒนาการต่าง ๆ เมื่ออยู่ในน้ำคร่ำ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่เมื่อเราอาบน้ำอุ่นแล้วทำให้เกิดความรู้สึกสลายตัว
๒. การออกกำลังกายของกล้ามเนื้อในน้ำ โดยกำหนดระยะเวลาที่อยู่ในน้ำประมาณ 20 นาที เพราะตามปกติมนุษย์ต้องอยู่บนบก จึงจะสามารถระบายสิ่งสกปรกจากรูขุมขน และระบายความร้อนออกมาในรูปของเหงื่อ ซึ่งมีความจำเป็นที่ต้องระบายออกไป เพื่อให้ระบบการทำงานทั่วทั้งร่างกายอยู่ในภาวะปกติ

คำที่กล่าวว่า ธรรมชาติบำบัดเป็นการแพทย์สำหรับคน มีไข้ สำหรับโรคภัยไข้เจ็บ คงไม่เกินความจริงเพราะว่า ในสังคมปัจจุบัน โรคที่เกิดขึ้นจากความทันสมัยเป็นปัญหามากขึ้น พฤติกรรมด้านสุขภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม กายภาพ ถูกนำมาอธิบายสาเหตุของโรคและปัญหาของความเจ็บป่วยมากขึ้น โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, โรคหัวใจมีอัตราสูงขึ้นเป็นลำดับโรคเหล่านี้มีอาจอาศัยคำอธิบาย แบบเก่าและใช้ยาแผนปัจจุบันรักษาโรคได้อีกต่อไป คำอธิบายและการรักษาโรคแบบเก่ามุ่งหมายที่จะขจัดโรคภัย ไข้เจ็บ แต่ธรรมชาติบำบัดอาศัยคำอธิบายที่ครอบคลุม และเกี่ยวข้องกับชีวิตในหลายด้านเพื่อการดูแลและรักษาสุขภาพแบบยั่งยืน

ธรรมชาติบำบัดเชื่อว่า ความสมดุลที่เคลื่อนไหวเป็นกฎธรรมชาติ หากว่าชีวิตอยู่ในสภาวะที่สมดุลและเคลื่อนไหวไปตามกฎเกณฑ์ที่สอดคล้องกับธรรมชาติ แต่ถ้ามีการละเมิดกฎธรรมชาติ ภาวะแห่งความสมดุลของชีวิตคือ กาย จิต อารมณ์จะสูญเสียไป นั่นคือจะเกิดโรคหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นโดยปกติแล้วชีวิตมนุษย์มีความสามารถในการเยียวยาตนเองโดยอาศัยพลังชีวิตพลังแห่งชีวิตมีคุณสมบัติที่เคลื่อนไหวซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สมดุลในชีวิต พลังชีวิตเป็นเกราะป้องกันโรคและอาการเสื่อมของร่างกายพลังแห่งชีวิตเป็นบ่อเกิดพลังกำลังของชีวิต องค์ประกอบของธรรมชาติคือ อาหาร อากาศ น้ำ แสงแดด การพักผ่อน การขับถ่าย การผ่อนคลาย ควรเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ในทัศนะของธรรมชาติบำบัดเชื่อว่าร่างกายที่เจ็บป่วยไม่ใช่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายแล้วจึงป่วย แต่ป่วยเพราะชีวิตละเมิดกฎของธรรมชาติ ชีวิตเสียสมดุล ชีวิตอ่อนแอ และเสียสมดุลจึงเกิดการเจ็บป่วยขึ้น และเมื่อเกิดความไม่สมดุลหรือความเจ็บป่วยในองค์ประกอบด้านกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย จิต อารมณ์ องค์ประกอบเหล่านี้จะส่งผลให้องค์ประกอบอื่นเสียสมดุลไปด้วยโรคและความเจ็บป่วยถูกพิจารณาว่าเป็นปรากฏการณ์ภายนอก ของปัญหาและไม่สามารถขจัดปัญหาไปได้ เพียงแต่ขจัดอาการเจ็บป่วยเท่านั้น แพทย์หรือนักธรรมชาติบำบัด จำเป็นต้องค้นคว้าถึงสาเหตุเบื้องหลัง ของการเจ็บป่วยนั้น จึงจะทำให้การรักษาโรคบรรลุผลสำเร็จในองค์รวมของชีวิตมนุษย์ ดังนั้นการรักษาโรคแบบธรรมชาติบำบัด จะต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยและรักษาอาการเจ็บป่วยและต้นเหตุของการเสียสมดุลในองค์ประกอบด้านกาย จิต และ อารมณ์ของชีวิต

พัฒนาการของธรรมชาติบำบัด

ฮิปโปเครติส : ๔๖๐-๓๗๗ ปีก่อนคริสตกาล บิดาแห่งการแพทย์ตะวันตก กล่าวว่า "ธรรมชาติเป็นยา" การแพทย์แบบฮิปโปเครติส ได้นำเสนอการใช้สมุนไพรจำนวนน้อยและวิธีการที่ไม่ซับซ้อนในการรักษาโรคประกอบด้วย อากาศบริสุทธิ์ สิ่งแวดล้อมที่ดี การพักผ่อน และอาหารที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้ "พลังชีวิต" ของร่างกายกลับคืนมา นอกจากนี้ ริคคลี ชาวออสเตรีย ใช้วิธีการรักษาโรคด้วยแสงแดดและอาหาร ในประเทศเยอรมัน ระบบการแพทย์แบบโฮมีโอพาธ โดยซามูเอล ฮาร์ทเนอแมนน์ เขาเชื่อว่า อากาศเจ็บป่วยที่ผู้ป่วยแสดงออก เช่น อากาศใช้เป็นวิธีการที่ร่างกายแสดงออกเพื่อขจัดสาเหตุของโรค วิธีการรักษาแบบโฮมีโอพาธเป็นการหนุนเสริมอาการเจ็บป่วยที่คล้ายกัน ระบบการแพทย์แบบโฮมีโอพาธจึงนับเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติบำบัดเช่นกัน

สำหรับสังคมตะวันออก มหาตมะ คานธี ชาวอินเดียเชื่อมั่นว่าธรรมชาติช่วยรักษาสุขภาพและทำให้สุขภาพแข็งแรง อีกทั้งในประเทศจีน อินเดีย ไทย ลาว เวียดนาม และอีกหลายประเทศในโลกตะวันออกก็มีวิธีบำบัดหลากหลายเช่น โภชนบำบัด(Nutritional therapy), การจัดสมดุลของกระดูกและระบบประสาท (Chiropractic), การบำบัดทางจิต(Spiritual Healing),การอดอาหาร(Fasting), การบำบัดด้วยสี (Chromotherapy), การบำบัดด้วยความฝัน (Dream Therapy), โยคะ สมาธิ (Meditation), การปักเข็ม (Acupuncture)

ธรรมชาติบำบัด เป็นระบบการรักษาโรคแบบหลาย

มิติ วิธีการรักษาโรคมียหลายวิธี

วาริบำบัด (HYDROTHERAPY)

โฮมีโอพาธ (HOMEOPATHY)

การจัดสมดุลของกระดูกและระบบประสาท (CHIROPRACTIC)

การใช้ไฟฟ้า (MEDICAL ELECTRICITY)

การบำบัดทางจิต (SPIRITUAL HEALING)

การใช้สมุนไพร (HERBALISM)

การอดอาหาร (FASTING)

การบำบัดด้วยกลิ่นหอมของสมุนไพร(AROMATHERAPY)

โยคะสมาธิ (MEDITATION)

หัตถบำบัด (MASSAGE)

การบำบัดด้วยสี (CHROMOTHERAPY)

การบำบัดด้วยดนตรี (MUSIC THERAPY)

การบำบัดความฝัน (DREAM THERAPY)

ไทเก๊ก การปักเข็ม (ACPUNCTURE)

สรุปวิธีที่ใช้บำบัด

วาริบำบัด (HYDROTHERAPHY)

หัตถบำบัด (MASSAGE)

การบำบัดด้วยดนตรี (MUSIC THERAPY)

การบำบัดทางจิต (SPIRITUAL HEALING)

2.2.4 ประชาชนธรรมชาติบำบัด

ธรรมชาติบำบัดคือหลักสุขภาพอีกแนวหนึ่งที่มีหลักปรัชญาพื้นฐานแตกต่างไปจากหลักคิดของการแพทย์แบบแผนปัจจุบันที่เราเห็นกัน อยู่ประจำเริ่มต้นจากคำถามที่ว่า คนเราเกิดโรคได้อย่างไร การแพทย์แบบแผนปัจจุบันถือว่าโรคเกิดขึ้นแก่คนเราได้ ๖ ประการคือ เป็นแต่กำเนิด เกิดจากติดเชื้อ จากอุบัติเหตุอันตราย เกิดจากเนื้องอก จากภูมิคุ้มกันบกพร่อง และเบ็ดเตล็ดอื่นๆ แต่ธรรมชาติบำบัดถือว่า สุขภาพที่ดีคือองค์เอกภาพ ของมลสารและพลังงานที่ประกอบขึ้นมาเป็น ตัวเรา ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ องค์เอกภาพนี้ยังปรับสมดุลกับสภาพแวดล้อม ธรรมชาติที่ องค์เอกภาพนี้เสียสมดุลไปคนเราก็จะป่วยเป็นโรค

จากปรัชญาที่แตกต่างกันเช่นนี้นำไปสู่วิถีปฏิบัติต่อโรคด้วยวิธีที่ไม่ เหมือนกัน การแพทย์แบบแผนจะ ใช้ยาและมีดไปปฏิบัติต่อโรค อย่างซึ่งหน้า เช่นติดเชื้อก็กินยา เนื้องอกก็ผ่าตัดภูมิคุ้มกันบกพร่องก็ใช้ สเตอรอยด์ กดภูมิคุ้มกัน เครียดก็กินยาระงับประสาท นอกจากนั้นแล้วก็ได้แต่ปลง แต่วิธีการของธรรมชาติ บำบัดถือว่า ร่างกายมีพลังแห่งการสมานคืน ธรรมชาติที่ท้าวการณ์แวดล้อมอำนวย หน้าที่ของธรรมชาติบำบัด จึงอยู่ที่การ ปรับดุลยภาพที่เสียไปให้กลับคืนมา

ธรรมชาติบำบัดจะยึดหลัก ๓ ประการเป็นหนทางสู่สุขภาพ หนึ่งคือสัดส่วนอาหารที่ถูกต้อง สองคือ ขจัดพิษออกจากร่างกาย สามคือการปรับร่างกายและจิตใจสู่ดุลยภาพ และด้วยหลักใหญ่ทั้ง ๓ ประการ

นักธรรมชาติบำบัดเชื่อว่า ธรรมชาติที่เรารักษาสุขภาพที่ดีให้คงไว้ได้ คนเราจะมีชีวิตยืนยาวตราบนาน เท้านาน ทุกวันนี้ ผู้คนชาวโลกและชาวไทย หันเข้าหาธรรมชาติมากมายขึ้นทุกที เราจะได้ยินข่าวคราวของ นักกีฬาระดับ ชาติที่กินผักเป็นอาหารหลัก ใน ๔๘ ชั่วโมงแรกก่อนเข้าแข่งขัน แล้วพิชิต เหรียญทองได้ด้วย พลังผัก ได้พบเพื่อนบางคนที่ไม่ยอมกินยาลดไข้ หรือลดน้ำหนัก แต่กินวิตามินซีเม็ดโตๆ ครั้ง ๑ กรัมทุก ๑ ชั่วโมง เพื่อต่อสู้ กับไข้หวัดที่มาจากเยื่อเมือก แล้วเขาก็หายจากโรคหวัดเพียงชั่วข้ามคืนเดียว บางวันเราอาจพบคุณป้าผู้มี อาการปวดเข่า เธองดอาหารเนื้อทุกชนิด ร่วมกับการใช้น้ำร้อนสลับกับน้ำเย็นจากน้ำแข็งราดรดหัวเข่า อาการ ของเธอกลับฟื้นคืนภายใน ๑๐-๑๕ วันโดยไม่ต้องใช้ด้ายอีกเสป อีกวันหนึ่งเราอาจพบนักธุรกิจผู้เสพติดยาต้าน ความเครียดสมัครเข้าร่วม กิจกรรม ธรรมชาติบำบัด แล้วกลับเข้าทำงานด้วยสุขภาพใหม่ เหมือนแกะกล่อง ร่างกายมนุษย์ตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า สร้างขึ้นจากอาหาร ที่รับประทานเข้าไป

พลังธรรมชาติในการบำบัดตัวเองในมนุษย์ อยู่ที่ร่างกาย และอาหารที่ช่วยปรับสมดุลให้กับร่างกาย การรับประทานอาหารอย่างสมดุล จึงจะทำให้ร่างกายต้านทานโรคได้ดี ลดความรุนแรงของความผิดปกติของ ร่างกายได้

"แนวคิดทำอาหารให้เป็นยา มิได้ส่งเสริมให้ผู้ป่วยเลิกกินยา แล้วหันมากินอาหารเพื่อรักษาโรคเพียง อย่างเดียว แต่ช่วยหาหนทาง ให้คนรุ่นใหม่รับประทานอาหารให้เหมาะกับโรค โดยใช้ขนาดอาหาร ที่ถูกต้อง เพื่อให้ออกฤทธิ์เป็นยาได้ด้วย เป็นการเสริมฤทธิ์กันระหว่าง อาหารกับยา" โภชนาการและโรคไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่รู้ว่าอาหารอะไร ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของเราแล้วเลิกกินอาหารเหล่านั้น ก็ถือว่าเป็นการ เริ่มต้น สุขภาพดีที่ถูกต้องแล้ว"

2.2.5 ข้อสรุปแนวทางธรรมชาติบำบัด

1. การทานอาหารเช้า สำคัญมาก เพราะต้องมีอาหารไปเลี้ยงสมอง ถ้าไม่ทานร่างกายจะดึงจากอวัยวะภายใน เช่น ตับ ไต ปอด ม้าม นาน ๆ เข้าทำให้ไม่แข็งแรง และสมองเสื่อมได้ ในผู้ใหญ่
2. การนอน ควรนอนก่อนเที่ยงคืน เนื่องจากตับจะได้ทำหน้าที่ขับสารพิษ
3. อารมณ์ตื่นเต้นบ่อยๆ โดยเฉพาะช่วงเวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. จะมีผลกับไต และทำให้คลอเรสเตอรอลสูงได้
4. อุตุภายนอก คือ อากาศภายนอกจะมีผลกับอวัยวะภายใน กล่าวคือ
 - อากาศร้อน มีผลกับ หัวใจ
 - อากาศเย็น มีผลกับ ไต ระบบเพศ
 - อากาศชื้น มีผลทำให้ อ้วนง่าย
 - อากาศแห้ง มีผลทำให้ มีปัญหาที่ปอด ขับถ่ายลำบาก
 - อากาศเย็น มีผลกับ ตับ
5. อุตุภายใน คือ การมีอุจจาระตกค้างในลำไส้ แม้เพียงแค่ ๑ ถ้วยยาธาตุก็เกิดแก๊สทำให้พุงป่องได้ ซึ่งจะดันจากลำไส้ใหญ่ขึ้นไป ทำให้เกิดกรดไหลย้อน และทำให้ความดันสูงขึ้นได้ สำหรับผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง
6. “การพอกโคลนเพื่อล้างสารพิษ” คนเลียนแบบสัตว์ เช่น แก้ง กวาง ฯลฯ ในสมัยโบราณ พระนางคลีโอพัตราจะใช้โคลน/ทราย จากทะเลสาบเดดซีไปพอกตัว
7. โคลนจากดินจอมปลวก : หุบ ๆ ให้ละเอียด ผสมน้ำ แล้วพอกตัว แต่ควรทำเฉพาะหน้าร้อน เพราะเย็นมาก โดยขณะพอกตัวต้องดื่มน้ำขิงด้วย ดินสอพองของไทย ได้รับการยอมรับว่า เป็นโคลนที่ดีที่สุดในโลก สามารถซื้อหาได้ง่าย ราคาถูก โดยนำไปเข้า ไมโครเวฟ หรือนึ่งแบบนึ่งข้าวเหนียวก่อนเพื่อฆ่าเชื้อโรค

2.3 การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ

กรณีศึกษาที่ 1 โครงการบัลวี ศูนย์ธรรมชาติบำบัด

ชื่อโครงการ : บัลวี ศูนย์ธรรมชาติบำบัด

ที่ตั้งโครงการ : ๒๗๔ ถ.ทุ่งโฮเต็ล ต.วัดเกต อ.เมืองฯ จ.เชียงใหม่ ๕๐๐๐๐



บรรยากาศบัลวี ศูนย์ธรรมชาติบำบัด

ภายในศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลวี จะแบ่งส่วนบริการเป็น ๖ ส่วน คือ คลินิกธรรมชาติบำบัด ศูนย์สุขภาพ คริวสุขภาพ ร้านสินค้ากายกับใจ และโปรแกรมทัวร์ ที่เปิดให้บริการหลายรูปแบบกับบุคคลทั่วไปและสมาชิก รวมทั้งมีกิจกรรมพิเศษที่จะจัดขึ้นในโอกาสต่างๆ อีกด้วย

คลินิก เป็นคลินิกธรรมชาติบำบัด มีบริการให้คำปรึกษาด้านอาหารการกิน, การฝังเข็ม, วิตามินบำบัด, การควบคุมอาหาร, การทำสวนลำไส้ วารีบำบัด, โปรแกรมสั่งจิตใต้สำนึก ฯลฯ ศูนย์สุขภาพ เป็นศูนย์สุขภาพที่ให้บริการ อุปกรณ์การออกกำลังกายสำหรับการออกกำลังกายแบบแอโรบิค และการสร้างกล้ามเนื้อทั่วไปแล้วทางศูนย์ยังมีกิจกรรมแบบตะวันตกและตะวันออกที่มีผลดีกับสภาพร่างกายและจิตใจ เปิดบริการสำหรับบุคคลทั่วไปอีกด้วย อาทิ ไฮโดรแอโรบิก, โยคะ, ชี่กง, ดนตรีเพื่อสุขภาพ, โปรแกรมสั่งจิตใต้สำนึก เป็นต้น

องค์ประกอบของโครงการ

๑. ฝ่ายบริหาร

- ต้อนรับ
- ชุรการ
- การเงิน

๒. ฝ่ายบำบัดรักษา

- กายบริหารบำบัด
- วารีบำบัด
- Sauna & Stream
- Jacuzzi
- อ่างนวดตัว
- นวดบำบัด
- ดนตรีบำบัด
- จิตบำบัด
- ฟังเข็ม
- สมาธิ
- โยคะ/มวยจีน
- อาบแสงตะวัน
- ควบคุมอาหาร

ฝ่ายบริหาร

การให้บริการ

๑. ผู้เข้ารับรักษาแบบไม่ประจำ เปิดบริการทุกวันเวลา ๗.๐๐-๒๑.๐๐ น.
๒. สมาชิก
 - สมัครเป็น Course ๑๐ วัน มีประจำทุกเดือนจะมีโปรแกรมเสริมสุขภาพเตรียมไว้ให้
 - รายปี มีการวางแผนด้านสุขภาพโดยคณะแพทย์ และมีบริการพิเศษเกี่ยวกับสุขภาพแก่สมาชิกด้วย
๓. ทัวร์สุขภาพ ครั้งละ ๓๐คน ใช้เวลาประมาณ ๕ วัน พักตามโรงแรมและรีสอร์ทต่างจังหวัด

สรุป

บลิวีเป็นศูนย์ธรรมชาติบำบัด ที่มีความหลากหลาย ของประเภทการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังมีการควบคุมและแนะนำอาหาร จุดเด่นอีกอย่างคือ ศูนย์บลิวีมีการใช้พื้นที่ที่มีไม่มากนักเมื่อเปรียบเทียบกับโรงแรมระดับ ๕ ดาวอื่นๆ แต่การออกแบบให้ใช้ประโยชน์ได้เต็มที่และที่ทางศูนย์ไม่ต้องใช้พื้นที่มากนัก เพราะไม่ได้เน้นที่การนอนค้างคืนแต่เป็นลักษณะแบบมาเข้าเย็นกลับได้ ซึ่งก็เป็นทางเลือกอีกทางของผู้ที่มีเวลาจำกัด ส่วนลักษณะสถาปัตยกรรมก็เป็นแบบไทยภาคกลางประยุกต์ที่มีความน่าสนใจ เช่นการใช้ไม้สีเข้มผสมกับคอนกรีตและหิน



บ่อน้ำเย็น และ ห้องอบไอน้ำสมุนไพร



กรณีศึกษาที่ 2

ชื่อโครงการ : วังรี รีสอร์ท นครนายก

ระดับของโครงการ : ระดับ 4 ดาว

จำนวนห้องพัก : 237 ห้อง

ที่ตั้งโครงการ : 143 ม.12 ต.เขาพระ อ.เมือง จ.นครนายก



วังรี รีสอร์ท เหมาะสำหรับหน่วยงานหรือองค์กรที่จะจัดประชุมสัมมนา กัน ด้วยเป็นเพราะพื้นที่ที่กว้างขวาง บรรยากาศดี แวดล้อมด้วยธรรมชาติทั้ง ต้นไม้ ภูเขา ลำธารและสายน้ำ เพียงพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกมาตรฐาน ให้บริการห้องพักสะอาด มีจำนวนห้องพักมากกว่า 200 ห้อง ทั้งแบบห้องโรงแรม บังกะโล และบ้านพักหลังใหญ่ พร้อมอุปกรณ์อำนวยความสะดวก ทีวี ตู้เย็น โทรศัพท์ น้ำดื่ม เครื่องปรับอากาศและเครื่องทำน้ำอุ่นทุกห้อง ชุดแพคเกจสำหรับอาบน้ำ ดื่มด่ำกับธรรมชาติที่โอบล้อมด้วยขุนเขาและน้ำตกธรรมชาติรอบบริเวณที่พัก

สำหรับคนรักสุขภาพ “วังรี คีรียา” สถานที่อบขาวน่าเกลือแห่งแรกของประเทศไทย ถ้าเกลือที่สร้างจากเกลือบริสุทธิ์ผ่านการเผาด้วยความร้อนกว่า 1,000 C ช่วยล้างพิษออกจากร่างกาย ผิวพรรณสดใสดูอ่อนเยาว์ พร้อมบริการนวดแผนโบราณ นวดน้ำมัน และนวดกดจุด สระว่ายน้ำ เป็นต้น

โรงแรม ห้องพัก

วังรี รีสอร์ท บริการห้องพักทั้งหมด 237 ห้อง มีหลายแบบให้เลือกทั้งแบบโรงแรม บังกะโลและบ้านหลังใหญ่

โรงแรม

- ต้นน้ำ A, B, C
- ร่มไทร, แมกไม้, สายน้ำ, ริมธาร
- Mountain View Court
- บ้านริมน้ำ

บังกะโล

- เนินไพร
- บ้านต้นไม้
- บ้านยิปซี

บ้านหลังใหญ่

- สายธาร
- อิงเขา
- ชมผา
- ป่าเขียว
- ริมสวน



วังรี ศิริยา เซาน้ำเกลือและสปา

เซาน้ำเกลือแห่งแรกในประเทศไทย

สุขภาพดี แข็งแรง เยาว์วัย สดใสตลอดกาล

เซาน้ำเกลือแห่งแรกในประเทศไทยถ้าเกลือสร้างจากเกลือบริสุทธิ์ที่ผ่านการเผาด้วยความร้อน 1,000C ช่วยล้างพิษออกจากร่างกาย ผิวพรรณสดใสและเยาว์วัย พร้อมบริการนวดแผนไทย นวดน้ำมัน นวดจัดกระดูก ฯลฯ



คุณสมบัติ

เกลือเผา 1,000C เท่ากับการหลอมละลายเหล็กกลายเป็นเกลือบริสุทธิ์อย่างยิ่งยวด ผลิตภัณฑ์มหัศจรรย์จากธรรมชาติที่ดีที่สุดสำหรับการชะล้าง ซึมซับพิษจากร่างกาย

ห้องเซาน้ำเกลือ

มหัศจรรย์ผิวพรรณสดใส ใช้เกลือบริสุทธิ์ชำระล้างภายนอกโดยการเข้าห้องเซาน้ำเกลือที่มีอุณหภูมิสูง ประมาณ 45C ความร้อนจะขับเหงื่อซึ่งจะพาความสกปรกและไขมันใต้ผิวหนังออกมา ในเวลาเดียวกันก็จะซึมซับเอาพลังเกลือบริสุทธิ์เข้าไปทำให้ผิวพรรณสดใสร่างกายสดชื่น

มหัศจรรย์ด้วยการเปลี่ยนเกลือในกระแสเลือด

เนื่องจากเกลือ 0.9 เปอร์เซ็นต์ที่มีอยู่ในร่างกายของเรา เกิดปนเปื้อนจากอาหารที่คนเรารับประทาน ทำให้มีโอกาสเกิดโรคความดัน เบาหวาน และภูมิแพ้ การล้างพิษ ด้วยเกลือบริสุทธิ์จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค

การห่อตัวด้วยเกลือ

มหัศจรรย์ตัวเบา เยาววัย ด้วยการใช้เกลือบริสุทธิ์ลดน้ำหนักตัว เมื่อเกลือสัมผัสผิวหนัง เกลือจะดึงน้ำออกมา ด้วยวิธีที่เรียกว่า Osmotic Pressure เมื่อเกลือดูดซึมเข้าไปในร่างกาย จะเกิดสภาพ Hyper Osmotic คือ เกลือไปทำให้เซลล์กระชับตัว น้ำหนักของเซลล์ในร่างกายก็จะลดลงเกิดการขับถ่ายน้ำในร่างกายมากขึ้นเป็นผลให้น้ำหนักลดอย่างธรรมชาติ เกลือบริสุทธิ์ ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าไม่เหนื่อยล้า

การล้างพิษและอบเขาน้ำเกลือ

การล้างลำไส้ให้สะอาดด้วยเกลือบริสุทธิ์ (Detox)

การดื่มน้ำเกลือบริสุทธิ์ ความเค็ม 1% ทำ Detox เพื่อบำรุงสุขภาพ ทั้งภายในและภายนอก ท่านจะรู้สึกถึงความเบา สบายตัว สดชื่น แข็งแรง และอ่อนกว่าวัย หลีกเลี่ยงอาการเหน็ดเหนื่อย

- ล้างพิษด้วยการดื่มน้ำเกลือบริสุทธิ์
- อบห้องด้วยเกลือ
- พอกหน้าด้วยเกลือ
- ห่อตัวด้วยเกลือบริสุทธิ์
- อบเขาน้ำเกลือ
- ทำความสะอาด ตา หู จมูกด้วยเกลือ

การรับประทานอาหารสุขภาพ

เอกลักษณ์ที่คุณมอบให้ตัวเองในการดูแลรักษาสุขภาพเบื้องต้นด้วยการรับประทานอาหารสุขภาพ สามารถปรุงและชิมรสฝีมือของคุณเองด้วยพ่อครัวที่เลี้ยงที่มีประสบการณ์

การออกกำลังกายตอนเช้า

ด้วยการเดินผ่านสวนผักปลอดสารพิษ ขึ้นไปบนไหล่เขาที่มีที่ออกกำลังกายเตรียมพร้อมไว้สำหรับคนที่รักษาสุขภาพเช่นคุณ

สมาธิจิตพิชิตโรค

หลายพันปีมาแล้ว ศาสตร์ในการบริหารร่างกายด้วยท่าทางต่างๆ ผสมกับการฝึกจิต ไม่เคยเสื่อมคลายไปจากมนุษย์ด้วยวิธีการฝึกสมาธิ, โยคะ และชี่กงจิตแข็งแรง กายแข็งแรงที่วังรี ศิริยา

วาริ บำบัด

น้ำเย็น 12C ในอ่างจากุซซี่ผสมด้วยเกลือบริสุทธิ์พร้อมท่อหมุนผิวของคุณให้ดูเนียนใส เปล่งปลั่ง อ่อนกว่าวัย รวมถึงกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดที่ดีกว่า



ไซไฮ

การบำบัดโดยกำจัดเลือดเสียออก การบำบัดเลือดให้สะอาดโดยวิธี ไซไฮ คือการทำให้ผิวหนังเปิดเพื่อดูดเลือด และของเสียออกจากบริเวณที่เจ็บป่วย การบำบัดทำโดยการดูดเอาสิ่งที่ตกค้างออกจากเส้นเลือดฝอย และเนื้อเยื่อในบริเวณนั้น ปกติเลือดและของเสียจะไหลเวียนอยู่ในกระแสเลือดในร่างกาย เมื่อไหลมาถึงบริเวณเส้นเลือดฝอยเล็กๆที่มีความดันต่ำทำให้ของเสียไหลไปไม่ได้ จึงมาตกค้างอยู่ เกิดการเจ็บป่วยตามมา เราจึงต้องเอาเลือดและของเสียออก การบำบัดด้วยวิธี ไซไฮเป็นการบำบัดที่ไม่มีผลข้างเคียง ไม่มีฤทธิ์สารตกค้างอยู่ในร่างกาย

กรณีศึกษาที่ 3

ชื่อโครงการ	ซีวาศรม อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล เฮลท์รีสอร์ท
ลักษณะโครงการ	รีสอร์ทเพื่อสุขภาพ
ที่ตั้งโครงการ	ถนนเพชรเกษม อ. หัวหิน จ. ประจวบคีรีขันธ์
เนื้อที่ตั้ง	๑๗ ไร่
สถาปนิก	บริษัทเดอะ ซินแทกซ์กรุ๊ป จำกัด
มัณฑนากร	บริษัทเดอะ ซินแทกซ์กรุ๊ป จำกัด
ภูมิสถาปนิก	บริษัท แลนด์สเคป แพลนนิ่ง จำกัด
จำนวนห้องพัก	๗๔ ห้อง เป็นเรือนไทย ๗ หลัง ๑๗ ห้อง และห้องพักสไตล์ตะวันตกอีก ๕๗ ห้อง

ซีวาศรมหมายถึง ที่พักพิงแห่งชีวิต ซึ่งได้รับการออกแบบโดยสถาปนิกชาวอังกฤษ มร.ฌอง พอลบลิชเช็ท จากบริษัท ซินแทกซ์กรุ๊ป ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในการออกแบบรีสอร์ทสุขภาพเป็นอย่างมาก และได้สร้างสรรค์ซีวาศรมให้มีลักษณะการผสมผสาน ระหว่างสถาปัตยกรรมไทย และสถาปัตยกรรมตะวันตกอย่างงดงาม

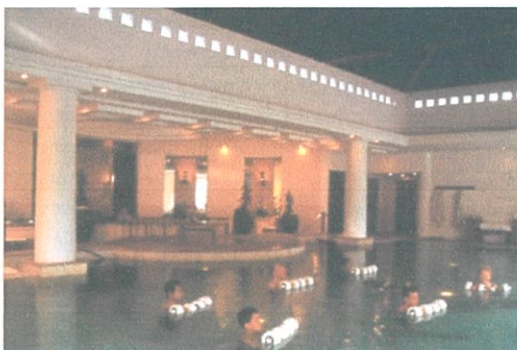
สปา

หัวใจซีวาศรมคือ สปาซึ่งมีรูปแบบที่ทันสมัยล่าสุด มีเครื่องอำนวยความสะดวกมากมายหลายประเภท และได้รับการออกแบบให้มีความรู้สึกกว้างใหญ่เพื่อให้กลมกลืนกับสภาพแวดล้อมของซีวาศรม

กิจกรรมทางน้ำ



ห้องแช่น้ำที่มีแร่ธาตุเข้มข้น



สระสพขนาดใหญที่ใช้ออกกำลังกายในน้ำด้วย

การเสริมสุขภาพด้วยน้ำ

เป็นส่วนที่สำคัญของโปรแกรมต่างๆของชีวาศรม โดยมีอาคารน้ำประกอบด้วยสระสำหรับออกกำลังกาย สระน้ำเย็น น้ำตก อ่างน้ำวนขนาดใหญ่ สำหรับบริหารฝ่าเท้าและห้องอบไอน้ำเล่นระดับ นอกจากนี้ด้านนอกริมชายหาดยังมีสระน้ำกลางแจ้งขนาด ๑๐ x ๒๐ ม. สำหรับการออกกำลังกายและการพักผ่อน

ห้องพัก

ชีวาศรมมีห้องพักและห้องชุดไว้บริการจำนวน ๕๗ ห้อง โดยมีเรือนทรงไทยประยุกต์ในบริเวณส่วนกลางซึ่งล้อมรอบด้วยสวนเขียวขจี ทะเลสาบจำลองและน้ำตก นอกจากนี้ชีวาศรมยังมีห้องพักสไตล์ตะวันตกบริเวณใกล้ชายหาด ซึ่งแต่ละห้องมีเทอร์เรซสำหรับชมทิวทัศน์อ่าวไทย ชีวาศรมให้บริการตรวจสุขภาพทันทีที่ผู้มาพักมาถึง เพื่อเช็คสภาพร่างกายเพื่อให้คำแนะนำและจัดรายการด้านการบำบัดรักษาและกำหนดการของกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมสำหรับความต้องการ และจุดมุ่งหมายของแต่ละท่านโดยมีคณะแพทย์ พยาบาล โภชนากร ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและการออกกำลังกายและด้านอื่นๆคอยให้บริการและให้คำแนะนำ โปรแกรมต่างๆ ของชีวาศรมมีส่วนช่วยในการป้องกันและรักษาโรคบางชนิด เช่นโรคที่เกิดจากความเครียดและการฟื้นฟูสภาพจากโรคหัวใจรวมทั้ง การเลิกสูบบุหรี่และในอนาคตอันใกล้ชีวาศรมจะมีการรักษาเซลล์แห่งแรกของโลก

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย และการเสริมความพร้อมของร่างกายเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งของโปรแกรมต่างๆของชีวาศรม โดยผู้ที่มาพักอาจเริ่มต้นกิจกรรมในแต่ละวัน ด้วยการปฏิบัติไทชิหรือการยืดตัวในศาลากลางแจ้งและจบลงด้วยการเดินออกกำลังกายบนชายหาด และตลอดวันมีการสอนบริหารร่างกายต่างๆ ภายในสตูดิโอ ปรี้อากาศซึ่งร่วมกับการออกกำลังกายในอาคารน้ำ และยิมเนเซียมจะมีผู้ฝึกสอนที่เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำตลอดเวลา นอกจากนี้อากาศริมทะเลและน้ำทะเลก็มีส่วนช่วยในการบำบัดด้วย

โปรแกรมที่หลากหลาย

ชีวาศรมมีโปรแกรมมากมายหลายประเภท จากการวางแผนการดำเนินชีวิต บุคลิกภาพส่วนตัว คหกรรมไปจนถึงกิจกรรมสันทนาการต่างๆ เช่น ศิลปะ, ทัศนกรรม, เกมส์ รวมทั้งกีฬาประเภทต่างๆ

โภชนาการและอาหาร

ชีวาศรมยังมีรายการอาหารสำหรับสุขภาพ โดยใช้เครื่องปรุงสดใหม่และมีประโยชน์ พืช ผัก สมุนไพร และผลไม้เก็บจากสวนไร้สารพิษของชีวาศรมเองจัดเตรียมโดยคณะพ่อครัวชาวไทยและชาวต่างประเทศ เพื่อมุ่งแสดงให้เห็นว่าอาหารเพื่อสุขภาพก็อร่อยได้ คนส่วนใหญ่แล้วจะนึกถึงสถานบำบัดสุขภาพในมุมมองแคบๆ ว่าเป็นสถานที่บำบัดร่างกายแต่ปรัชญาของชีวาศรมเป็นการสร้างสรรค์ปรากฏการณ์ ในรูปแบบที่นอกเหนือไปจากนั้น ชีวาศรม หลอมรวมจิตใจและร่างกายเป็นหนึ่งเดียว โดยมีจุดมุ่งหมาย ๓ ประการ คือ ได้ผลที่ชัดเจนและเรียนรู้วิธี ที่จะผสมผสานสิ่งดีๆ ที่ได้รับจากชีวาศรม เข้ากับแนวทางการดำรงชีวิต และได้รับความสนุกสนาน ชีวาศรม เน้นการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บมากกว่าที่จะมุ่งไปในการรักษา

สิ่งอำนวยความสะดวก

- ห้องริมทะเล ๓๓ ห้องและห้องชุด ๗ ห้อง
- ห้องทรงเรือไทย ๑๗ ห้อง
- ศาลาพักผ่อนโยคะและไทชิ
- ศาลานวดตัวกลางแจ้ง ๓ หลัง
- อาคารน้ำพร้อมสระว่ายน้ำในร่ม ห้องอบไอน้ำเล่นระดับ สระน้ำเย็น อ่างน้ำสำหรับบำบัดเท้าแบบ คโนพ และอ่างน้ำวนขนาดใหญ่
- สระว่ายน้ำแบบกลางแจ้ง
- ยิมเนเซียมพร้อมเครื่องออกกำลังกาย เครื่องยกน้ำหนัก จักรยาน ลู่วิ่งและอื่นๆ
- สตูดิโอสำหรับออกกำลังกายและเต้นรำ ๒ ห้อง
- สปาแยกส่วนชาย-หญิงในส่วนที่ใช้ความร้อนและน้ำ
- ห้องบำบัดสำหรับหน้า, ตัว ,การนวดและการเสริมสวย
- ห้องสำหรับนวดไทยแผนโบราณ ๓ ห้อง
- ศูนย์ไฮโดรเธอราพีซึ่งประกอบด้วยห้องอ่างน้ำไฮโดรเธอราพี ๖ ห้อง, ห้องไฮโดรเจ็ท ๑ ห้อง และห้องลอยตัวอีก ๑ ห้อง
- ห้องปรึกษาทางการแพทย์ ๕ ห้อง
- ห้องทำผมรวม ชาย-หญิง
- ห้องเสริมสวยมือและเล็บ
- ห้องแต่งหน้า
- บุติก

- ห้องสมุดและห้องพักผ่อนด้วยดนตรี
- ห้องศิลปะและหัตถกรรม
- อุปกรณ์กีฬาทางน้ำสำหรับวอลเลย์บอลน้ำ, วายน้ำและเรือใบ
- สวนพืชผักและผลไม้ไร้สารพิษ
- ห้องอาหารใหญ่
- ห้องอาหารริมทะเล
- ห้องเลาจ์ ๒ ห้อง

กิจกรรมออกกำลังกายและพักผ่อน โปรแกรมทางเวชกรรม

การรักษาแบบนวด

- นวดไทยแผนโบราณ
- นวดแบบสวีดิช
- นวดแบบชิอัทลี
- นวดตัวและหน้าด้วยหัวน้ำมัน อโรมาเธอราพี
- นวดไหล่และหลัง
- นวดเท้าเน้นเส้นประสาทแบบ รีเฟล็กซ์โซโลยี
- นวดแบบ จีไฟฟ้า ไวโบริ

การบำบัดร่างกายและไฮโดรเธอราพี

- นวดไต้มน้ำ
- ดิลักซ์ไฮโดรเธอราพีโดยหัวน้ำมัน
- การฉีดน้ำลดไขมันและเซลล์ลูไลท์แบบไฮโดรเจท
- การปรับปรุงกระชับรูปทรง
- การพอกตัวด้วยการใช้สำหรับทะเล
- การขัดตัวโดยสมุนไพรไทย
- การขัดตัวโดยบวบชีวาศรม
- การขัดหลัง
- การกระชับกล้ามเนื้อด้วยไฟฟ้า
- การลอยตัวในห้องลอยน้ำ
- การกระชับทรงอก
- การลดความหย่อนยานของสะโพกและต้นขา

การบำรุงหน้าและเสริมความงาม

- การนวดหน้าแบบชีวาศรม
- การบำรุงหน้าโดยการใช้ผลิตภัณฑ์จากดอกไม้
- การนวดบำรุงหน้าเพื่อรักษาผิว
- การนวดรักษาด้วยคอลลาเจนบนใบหน้าและตา
- การบำรุงหน้าแบบ ดิเซ็นซิไทซิง
- บริการแต่งหน้าและให้คำปรึกษาทางด้านการแต่งหน้า

การบำรุงผม มือ และ เท้า

- การตัดแต่งและออกแบบทรงผม
- การบำรุงรักษาเส้นผม ปรับสภาพเส้นผมและเปลี่ยนสีผม
- การบำรุงมือและเล็บ
- การบำรุงเท้า

กิจกรรมเสริมสุขภาพและผ่อนคลาย

- การประเมินความแข็งแรงของร่างกาย
- การฝึกสอนรายบุคคล
- การสอนแอโรบิกและสเต็ปแอโรบิก
- การสอนบอดี้สคัลป์ติง และบอดี้เดฟิเนียนซ์
- การฝึกซ้อมความแข็งแรงของร่างกาย
- การสอนแอโรบิกในน้ำ
- การสอนการยืดตัว การทรงตัวและการวางแนวร่างกาย
- การสอนการบริหารหลัง หน้าท้อง สะโพกและต้นขา
- โยคะ ไทชิ และการฝึกสมาธิ
- การเดินตามชายหาดและปั่นจักรยานขึ้นเขา
- ศิลปะและหัตถกรรม

โปรแกรมทางเวชกรรม

- การตรวจร่างกาย
- การวิเคราะห์โภชนาการ
- โปรแกรมการตรวจวิเคราะห์เลือด
- การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจากดวงตา
- โปรแกรมการทดสอบภูมิแพ้

- รายการอาหารล้างพิษ
- โปรแกรมการลดน้ำหนักและควบคุมสัดส่วน
- โปรแกรมฟิตเนสด้วยออกซิเจนดูดยภาพ
- ดูดยภาพบำบัด

การบรรยายและกีฬา

- การสาธิตด้านความงาม
- การสาธิตการปรุงอาหารแบบสปาควิซีน
- เวิร์คช็อปทางด้านสุขภาพและความงาม
- กีฬาทางน้ำ
- กอล์ฟ และ เทนนิส (นอกสถานที่)



บรรยากาศของกลุ่มเรือนไทยที่เรียงรายอยู่ในแนวต้นไม้โดย มีการแบ่งสัดส่วนที่ชัดเจนและเป็นส่วนตัวมาก



สปาและการบำบัดบริหารในรูปแบบต่างๆเป็นจุดเด่นอย่างหนึ่งของที่นี่ อีกทั้งยังมี กิจกรรมมากมายที่เกี่ยวกับสปาไม่ว่าการเดินรำไต้่น้ำและการออกกำลังไต้่น้ำ



บรรยากาศภัตตาคารซึ่งอาหารก็เป็นส่วนสำคัญในการช่วยบำบัดรักษาซึ่งชีวากรรมก็ได้นำวัตถุดิบที่คิดมาอย่างดี มาปรุงอีกทั้งยังมีที่ปรึกษาที่เป็นโภชนากรที่จะคอยแนะนำ

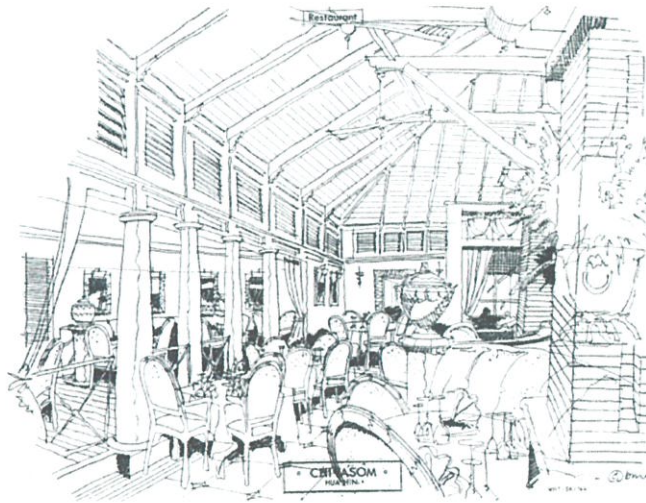
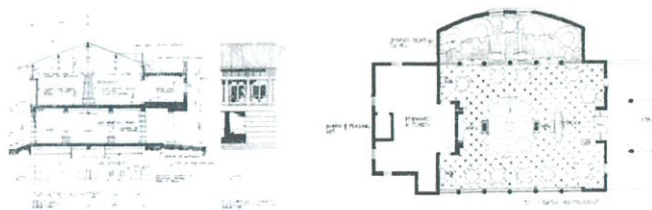


image sketch
from interior decorator



๔๙

ภาพ sketch ตอนออกแบบทั้งทัศนียภาพภายในและส่วนของอาคารที่พักอาศัย ที่เป็น การผสมผสานกัน ระหว่างแบบเรือนไทยตะวันออกกับสถาปัตยกรรมตะวันตก

กรณีศึกษาที่ 4

ชื่อโครงการ เต่าการ์เดน

ลักษณะโครงการ สถานบำบัดโดยเน้นการบำบัดความเครียดด้วยวิถีธรรมชาติ
และเน้นปรัชญาลัทธิเต๋า

ที่ตั้งโครงการ อ. ดอยสะเก็ด จ. เชียงใหม่

เนื้อที่โครงการ ๒๐๐ไร่

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนทั่วไปทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ

ลักษณะของโครงการ โดยทั่วไปเป็นศูนย์สุขภาพกึ่งที่พักตากอากาศ โดยผู้ที่มาใช้บริการจะเป็นผู้ที่มา
พักระยะยาว และส่วนมากเป็นชาวต่างประเทศ

รูปแบบจะเป็นการให้การอบรมแล้วนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง และมีการจัดการโภชนาการที่ส่งเสริมการบำบัด
ประกอบด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น เช่น สระว่ายน้ำ ห้องออกกำลังกาย ห้องโยคะเป็นต้น โดยการ
ฝึกอบรมจะแบ่งเป็นช่วงๆ ครั้งละ ๒-๓ เดือน



การออกแบบอาคารที่มีแนวคิดเปิดโล่งสู่สภาพแวดล้อมภายนอก



ผู้ก่อตั้งเต่าการ์เดน คือ Mantak Chia

แนวความคิดในการออกแบบสถาปัตยกรรม

รูปแบบของสถาปัตยกรรม โดยทั่วไปเป็นอาคารที่มีลักษณะของตะวันตกอยู่มาก ไม่มีเอกลักษณ์หรือความเฉพาะตัวเท่าที่ควร แต่ก็ได้นำการตกแต่งในรายละเอียดของสระน้ำ สวน มาจากพวงกมลัทธิเต๋า หินหยาง ซึ่งจะเน้นการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นหลัก

อย่างห้องที่ใช้บำบัดจะเปิดโล่ง หรือติดกระจกขนาดใหญ่เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถมองเห็นสภาพภายนอกได้หรือการพยายามนำพื้นที่การบำบัดเข้าไปสอดแทรกในธรรมชาติ เช่นการทำศาลาฝึกสมาธิ แยกออกจากอาคาร และสร้างตรงบริเวณริมธารน้ำและกลุ่มต้นไม้

แนวความคิดในด้านระบบเทคโนโลยีอาคาร

ระบบน้ำใช้

เนื่องจากพื้นที่ไม่มีระบบน้ำประปา จึงต้องใช้ระบบการจัดการน้ำใช้เอง หรือโดยการสูบน้ำจากลำน้ำที่ไหลผ่านโครงการ ผ่านท่อเข้ามาเก็บยังถังเก็บน้ำภายในโครงการแล้วค่อยแจกจ่ายไปยังส่วนต่างๆ

- น้ำสำหรับอุปโภคใช้ได้โดยตรง
- น้ำสำหรับบริโภคใช้ระบบการกรองฆ่าเชื้อโรค

ระบบไฟฟ้า

กระแสไฟฟ้าได้จากการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค โดยใช้แรงดันไฟฟ้า ๒๒๐ v ๕๐ Hz



ลักษณะทางเดินในโครงการที่อยู่ท่ามกลางป่าเขาใน อ. ดอยสะเก็ด

บทที่ 3

พฤติกรรมและพื้นที่ที่ต้องการใช้

3.1 สายการบริหารหน้าที่รับผิดชอบและอัตรากำลัง

ระบบการดำเนินงานในรีสอร์ท แบ่งออกเป็นส่วนต่างๆดังนี้

1. ส่วนบริหาร (Administration)
2. ส่วนบริการอาหารเครื่องดื่ม (Food & Beverage)
3. ส่วนห้องพัก (Residence)
4. ส่วนนันทนาการในรีสอร์ท (Recreation)

ในแต่ละส่วนจะประกอบไปด้วยฝ่ายต่างๆ ซึ่งแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบดังนี้

1. ส่วนบริหาร

ฝ่ายบริหาร ผู้จัดการโครงการ (General Manager)

หน้าที่ความรับผิดชอบ

- รับผิดชอบกิจกรรมและธุรกิจโครงการทุกด้าน บริการและควบคุมให้การดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ รับผิดชอบการปฏิบัติงานของพนักงานทั้งหมดขณะเดียวกันก็ประสานงานด้านต่างๆ ให้ดำเนินการไปอย่างสอดคล้องและราบรื่น
- ผู้จัดการต้องมีหน้าที่ดังต่อไปนี้
 1. วางเป้าหมาย (Targeting)
 2. วางแผนการทำงาน (Planning)
 3. สื่อสารสร้างความเข้าใจสัมพันธ์อันดีภายในโครงการ (communication)
 4. การมอบหมายงานที่ถูกต้องเหมาะสม (Assigning)
 5. แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (Problem Solving)

6. ประเมินผลและปรับปรุงการปฏิบัติงาน (Evaluation & improvement)

1.1 ฝ่ายการเงินการบัญชี (controller & Accountant)

แผนกบัญชี (Accounting Department)

หัวหน้าแผนกบัญชี (Chief Account)

หน้าที่ความรับผิดชอบ

ควบคุมบันทึกรายงานบัญชีทุกประเภท ตลอดจนทรัพย์สินทั้งหลายของโครงการบริหารงานทั้งหมด ที่เกี่ยวกับการเงินการบัญชีในแผนก ควบคุมแลกระแสดเงินสด และทรัพย์สินอื่นทั้งหมดของโครงการ

การปฏิบัติงาน

1. จัดรักษาระบบควบคุมภายใน และการตรวจสอบต่างๆที่เกี่ยวกับธุรกิจของโครงการ
2. จัดระบบการบันทึกทางบัญชีให้เป็นระเบียบเรียบร้อย และกำหนดวิธีจัดทำบัญชีตามนโยบายของคณะกรรมการ
3. เก็บรักษาสัญญาสิ่งต่างๆ ที่เป็นเอกสารและข้อมูลตามข้อกำหนดของทางราชการ ซึ่งจะมีผลการทบทวนสภาพทางการเงินของโครงการ
4. ควบคุมกำกับดูแล เกี่ยวกับภาษีทั้งหมดของโครงการให้อยู่ในระบบที่ถูกต้อง
5. ตรวจสอบและอนุมัติการจ่ายเงินและค่าใช้จ่ายต่างๆ ให้เป็นไปตามขั้นตอน
6. ติดตามและตรวจสอบบันทึกการต่างๆ เกี่ยวกับการเงินการบัญชีที่มีอยู่ประจำวัน/สัปดาห์/เดือน
7. ควบคุมดูแลและจัดทำ บัญชีลูกหนี้ บัญชีต่างๆรายงานทางสถิติต่างๆที่จำเป็น
8. ช่วยหัวหน้าแผนกต่างๆ ในการตั้งและปรับปรุงงบประมาณประจำปี และจะต้องรับผิดชอบในการทำรายงานเปรียบเทียบระหว่างค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริงที่ได้ประมาณการไว้
9. ติดต่อเก็บรักษาสัญญาการประกันภัยต่างๆ

แคชเชียร์ใหญ่ (General Caheir)

หน้าที่รับผิดชอบ

รวบรวมยอดเงินฝากประจำวัน และจัดทำบัญชีเงินสดรายวัน รวมทั้งยอดเงินในมือ

การปฏิบัติงาน

1. รวบรวมนับเงินในรายการต่างๆ ที่ได้ให้ถูกต้องตรงกับยอดเงินที่ระบุไว้รับจากแต่ละแผนก
2. รับงานและลงบันทึกการรับเงินสดประจำวันและเช็คที่ได้รับทางไปรษณีย์ลง ในสมุดรายงานประจำวัน
3. เตรียมและจัดทำฝากธนาคารรายวัน
4. ทำรายงานการรับเงินรายวัน
5. นับและตรวจสอบเงินคงคลังของแผนกทุกวัน และเบิกแทนสำหรับยอดที่จ่ายไป

หน่วยจัดซื้อ (Purcgasing Department)

หัวหน้าหน่วยจัดซื้อ

หน้าที่ความรับผิดชอบ

ควบคุมการจัดซื้อทุกอย่างตามความต้องการของทุกหน่วยทุกแผนกเพื่อให้โครงการดำเนินงานไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การปฏิบัติงาน

1. ทำงานอย่างใกล้ชิดกับฝ่ายบริการ และแผนกบัญชีในเรื่องการควบคุมการจัดซื้อ
2. กำหนดขั้นตอนและแบบฟอร์มสำหรับขอซื้อให้แก่หน่วยต่างๆ เพื่อใช้ในการขอซื้อ
3. รับใบขอซื้อหรือความต้องการซื้อจากหน่วยต่างๆ ในกรณีที่จะต้องซื้อสิ่งของที่มีราคาสูง เช่น พวกเครื่องมือหรือวัสดุก่อสร้างต่างๆ จำเป็นต้องตรวจสอบว่าการซื้อนั้นอยู่ในงบประมาณหรือไม่

4. เก็บรักษาแฟ้มสมุดแจ้งรายการสินค้า บัญชีรายชื่อคุณลักษณะโดยละเอียดของสินค้าสิ่งของและอุปกรณ์
5. จัดซื้อให้ถูกต้องตามความต้องการ ตามคุณลักษณะเฉพาะ และตามราคาที่ถูกที่ควรของสินค้าหรืออุปกรณ์ทุกชนิด
6. พบปะตัวแทนฝ่ายขายแลจากบริษัทผู้แทนจำหน่าย เพื่อทราบถึงความเคลื่อนไหวด้านราคาและผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ

แผนกบุคคล (Human source)

หัวหน้าแผนกบุคคล (Personnel Manager)

จัดระบบ จำแนกหน้าที่ของพนักงาน การว่าจ้างแรงงาน วางหลักเกณฑ์ในเรื่องเกี่ยวกับบุคคลากรและความสัมพันธ์

การปฏิบัติงาน

1. จัดทำขั้นตอนการปฏิบัติงานเป็นลายลักษณ์อักษรให้ฝ่ายบริหารอนุมัติให้ และจัดพิมพ์เพื่อเป็นแนวทางให้พนักงานของโครงการถือปฏิบัติ
2. การเจรจา ช่วยฝ่ายบริหารในการทำข้อตกลง สัญญา การว่าจ้างแรงงานแลเรื่องแรงงานสัมพันธ์
3. รับผิดชอบภารกิจด้านบุคคลากรต่างๆ เช่น การว่าจ้าง การประกัน การฝึกอบรม การบันทึกทะเบียนประวัติ การจ่ายเงินทดแทนในกรณีเลิกจ้าง
4. สัมภาษณ์ผู้สมัครงานบางตำแหน่งที่ได้รับมอบหมายและเป็นผู้ติดต่อกับผู้สมัครในเรื่องการว่าจ้าง
5. รับผิดชอบการฝึกอบรมและพัฒนาพนักงานทั้งนี้เพื่อให้พนักงานเหล่านั้นสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้ช่วยหัวหน้าแผนกบุคคล (Assistant Personnel Manager)

การปฏิบัติงาน

1. จัดการเรื่องวีซ่าเข้าประเทศ ใบอนุญาตทำงานในประเทศและการชำระภาษีให้กับพนักงาน
2. จัดทำและดำเนินการต่ออนุญาตต่างๆ เช่น กิจการห้องพัก ห้องอาหาร การขายสุรา และบุหรี การขายอาหารและเครื่องดื่มในระหว่างเวลาห้ามขาย
3. จัดทำรายงานสรุปผลการทำงานของพนักงานในรอบสัปดาห์
4. ดูแลแผนป้ายประกาศของโครงการ

ช่าง (Engineering Department)

หัวหน้าแผนกช่าง และ ช่างเฉพาะเครื่อง

การปฏิบัติงาน

1. รับผิดชอบการซ่อมบำรุงรักษาควบคุมการทำงานของหน่วยต่างๆ เช่น หน่วยช่างทาสี หน่วยช่างไม้ ช่างไฟฟ้า ช่างประปา ช่างปูนและช่างเฟอร์นิเจอร์
2. ทำงานอย่างใกล้ชิดกับฝ่ายบริการ หัวหน้าแผนกบัญชี หัวหน้าหน่วยจัดซื้อ โดยพิจารณาการซื้ออุปกรณ์ใหม่เพื่อใช้แทนของเก่า เช่น เฟอร์นิเจอร์ วัสดุก่อสร้าง
3. ประสานงานอย่างใกล้ชิดกับหน่วยซักรีด พนักงานซักรีด หน่วยแม่บ้าน แผนกอาหารและเครื่องดื่ม
4. เดินตรวจงาน ดูแล สภาพของอาคารและอุปกรณ์ต่างๆให้ทั่วโครงการ โดยเป็นไปตามระยะเวลาที่กำหนดไว้
5. ประกษาหารือกับผู้รับเหมา (Contractor) เรื่องการติดตั้ง ซ่อมแซม โดยประสานงานของผู้รับเหมา

2. ส่วนบริการอาหารและเครื่องดื่ม (Food and Beverage Department)

หัวหน้าแผนกอาหารและเครื่องดื่ม (Food and Beverage Manager)

หน้าที่ความรับผิดชอบ

รับผิดชอบการปฏิบัติงานและประสานงานทั้งหมดกับทุกหน่วยงาน

การปฏิบัติงาน

1. ติดต่อปรึกษาหารืออย่างใกล้ชิดกับหัวหน้าแผนกบัญชี หัวหน้าหน่วยซักรีด
2. กำหนดมาตรฐาน คุณภาพของอาคารและเครื่องดื่ม เพื่อการจัดซื้อ
3. สอบถามในเรื่องราคาสินค้า แหล่งขายเงินสด ราคาของอาหาร เครื่องดื่มแนวโน้มของธุรกิจ
4. หมั่นพบกับผู้ขายสินค้า (Purveyors) เพื่อเรียนรู้ลัทธิรับทราบถึงวิธีการใหม่ๆ หาโอกาสพบกับผู้ใช้บริการของโครงการเพื่อให้ทราบว่า มีข้อติชมเกี่ยวกับเรื่องอาหารและเครื่องดื่มอย่างไรบ้าง
5. แสวงหาความรู้และความชำนาญเพิ่มเติมในเรื่องอาหารและเครื่องดื่มอยู่เสมอ

หัวหน้าพ่อครัว (Executive Chief)

หน้าที่ความรับผิดชอบ

กำกับดูแลและประสานงานทั้งหมดที่เกี่ยวกับผลิตอาหาร ควบคุมการปฏิบัติงานโดยผ่านสายงานทางผู้ช่วยหัวหน้าพ่อครัว (Sous Chief) และพ่อครัว (Cooks)

การปฏิบัติงาน

1. กำกับดูแลและประสานงานด้านการเตรียมอาหารทั้งหมดภายในโครงการ
2. สำนักรวจตรวจครัวต่างๆ และบริเวณที่ใช้ประกอบอาหารเพื่อให้ทราบสมรรถภาพการทำงาน วิธีการทำงานและความคืบหน้าของงานครัวทั้งการเตรียมและการผลิตอาหาร

3. สาธิตวิธีการและตำรับอาหารใหม่ให้แก่พ่อครัวเพื่อปรับปรุงการเตรียมของพ่อครัวแนะนำเครื่องปรุงและวิธีการใหม่ๆ
4. จัดทำรายการ โดยใช้อาหารที่มีอยู่ตามฤดูกาล และความต้องการของธุรกิจขณะนั้น
5. ปรึกษารื้อกับผู้ช่วยหัวหน้าพ่อครัวและหัวหน้าแผนกอาหารและเครื่องดื่ม เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง
6. ตรวจสอบคุณภาพอาหารสดที่สั่งจากผู้ขาย

กัปตัน (Captain)

หน้าที่ความรับผิดชอบ

คอยให้บริการแก่แขกในการบริการด้านอาหาร และดูแลให้การปฏิบัติงานของลูกน้องเรียบร้อยเสมอ

การปฏิบัติงาน

คอยตรวจตราการให้บริการ การจัดโต๊ะ งานซาม การเก็บกวาด ล้างภาชนะทุกวัน ดูแลอุปกรณ์ ภาชนะ

พนักงานเสิร์ฟอาหาร

หน้าที่ความรับผิดชอบ

คอยรับส่งรายการอาหารจากส่วนบริการไปยังครัว และนำอาหารที่เสร็จแล้วมาส่ง

หัวหน้าบาร์เทนเดอร์

หน้าที่ความรับผิดชอบ

ควบคุมดูแลการปฏิบัติงานในด้านการเตรียมการบริการอาหารและเครื่องดื่มในบริเวณบาร์ต่างๆของโครงการ

การปฏิบัติงาน

1. ดูแลการเตรียมบาร์ก่อนเปิดบริการเพื่อพร้อมจะให้บริการ

2. ควบคุมการเตรียมเครื่องดื่ม และการเสิร์ฟตามสั่ง
3. จัดบันทึกเครื่องที่สั่งให้ลูกค้าเพื่อบริการ

พนักงานทำความสะอาด (Cleaner)

หน้าที่ความรับผิดชอบ

ทำความสะอาดภาชนะต่างๆ ในการทำอาหารและเครื่องดื่ม

การปฏิบัติงาน

รับภาชนะที่ใช้แล้วจากส่วนบริการมาทำความสะอาดตรวจเช็ค ให้พร้อมที่จะใช้ตลอดเวลา

ส่วนห้องพัก (Residence)

แผนการบริการส่วนหน้า (Front office)

การบริการงานฝ่ายหน้า

ฝ่ายหน้าหรือที่เรียกกันว่า หน่วยต้อนรับ (Reception) เป็นหน่วยงานที่เสมือนศูนย์รวมเป็นศูนย์การติดต่อระหว่างผู้มาใช้บริการ (Guest) กับโครงการ หรือการติดต่ออื่นๆ และเมื่อถึงกำหนดวันที่ผู้ใช้บริการออก (Check-Out) ก็จะต้องมาชำระเงินพร้อมกับคืนกุญแจห้อง

งานหลักของฝ่ายหน้า

- จัดระบบควบคุมห้องพักที่ว่างอยู่และห้องที่จองแล้ว
- ลงทะเบียนให้ผู้ใช้บริการเมื่อมาถึง และจัดกุญแจห้องให้
- จัดเตรียมเอกสารการชำระเงินล่วงหน้า เมื่อผู้ใช้บริการจะออก
- จัดบริการขนสัมภาระให้

- จัดการข่าวสารให้ผู้ใช้บริการตามที่ต้องการ
- จัดบริการด้านโทรศัพท์ให้กับผู้ใช้บริการ
- จัดรายการผู้ใช้บริการเข้าพักและออกให้แผนกอื่นๆ ทราบ
- ประสานงานกับแผนกอื่นๆ ให้ทันการ เพื่อรักษาระดับมาตรฐานของการบริการ

พนักงานส่วนหน้าแบ่งออกเป็น

1. พนักงานต้อนรับ
2. พนักงานติดต่อโทรศัพท์
3. พนักงานลงทะเบียนและจองห้องพัก
4. พนักงานคิดเงิน
5. พนักงานแลกเปลี่ยนตรา
6. พนักงานอำนวยความสะดวกสัมพันธ์

งานหลักของการรับจองห้อง

- ติดต่อให้คำตอบที่แก่ผู้ใช้บริการสอบถามมาเกี่ยวกับเรื่องห้องพัก
- ดำเนินการรับจองห้องด้วยวิธีต่างๆ เช่น
 - ทางจดหมาย
 - ทางโทรศัพท์
 - ด้วยตนเอง
- ควบคุมการยกเลิกการจองห้องและเพิ่มเติมการจอง

- เมื่อได้รับการแจ้งที่แน่นอนจากผู้ใช้บริการ คอยลงบันทึก ในแบบฟอร์มแล้วแจ้งไปยังแผนกต่างๆ
- ประสานงานประจำวันกับงานต้อนรับ เรื่องการจองห้องพักและอื่นๆ
- หลักฐานใบสำคัญการจ่ายเงินล่วงหน้า ให้ส่งไปยังฝ่ายบัญชี
- ประสานงานประจำวันกับงานต้อนรับ เรื่องการจองห้องพักและบริการอื่นๆ

งานต้อนรับ

หน้าที่ของงานต้อนรับ

1. ต้อนรับแขกผู้ใช้บริการ ให้ลงทะเบียนจัดห้องให้
2. ควบคุม Room Pack ประจำวัน
3. ดำเนินการเรื่องกุญแจห้องพัก
4. ประสานงานกับการขนส่งสัมภาระ งานบริการรับส่ง
5. ประสานงานการรับจองห้องงานโทรศัพท์ งานแคชเชียร์
6. ให้ข่าวสารเกี่ยวกับการจองห้องพักหลังจากที่งานรับจองห้องพักปิดแล้ว

งานต้อนรับเป็นงานส่วนหน้าของโรงแรมซึ่งจะต้องให้บริการตลอด 24 ชม. การทำงานจึงแบ่งออกเป็น 3 ผลัด

- MORNING SHIFT (กะเช้า)
- EVENING SHIFT (กะเย็น)
- OVERINGHT SHIFT (กะกลางคืน)

การบริการส่งข่าวให้แขก (MASSAGE)

- บริการรับ-ส่ง ข่าวให้ผู้ใช้บริการก่อนเข้าพัก

- บริการส่งข่าวให้ผู้ใช้บริการขณะที่พักอยู่
- บริการส่งข่าวให้ผู้ใช้บริการ

การบริการรับส่ง (TRANSPORTATION)

การรับส่งผู้ให้บริการ เป็นการบริการประจำโครงการที่พักตากอากาศ โดยเฉพาะโครงการซึ่งมีการขนส่งไม่สะดวกนัก การบริการ รับ-ส่ง นอกจากเป็นการบริการชนิดหนึ่งของโครงการแล้วยังอาจจะเป็นการขายชนิด WALK-IN อีกด้วย

สถานที่บริการรับส่งของโครงการที่พักตากอากาศ

- สถานีรถยนต์ขนส่ง “ รถบัส ” “รถทัวร์”
- สนามบิน

งานบริการโทรศัพท์ (TELEPHONE OPERATOR)

โทรศัพท์เป็นปัจจัยอันสำคัญของสังคมปัจจุบัน ทำให้การติดต่อเกิดความรวดเร็ว งานบริการโทรศัพท์เป็นหน่วยงานที่จะขาดไม่ได้ เพราะผู้มาใช้บริการที่เดินทางมาปัจจุบันมีหลายประเภท ทั้งนักธุรกิจและนักท่องเที่ยว ก็มีความจำเป็นที่จะต้องใช้โทรศัพท์อยู่เสมอ แม้แต่งานติดต่อภายในก็เป็นสิ่งที่จำเป็นมาก ช่วยประหยัดเวลาการเดินทางติดต่อลงได้มาก ทำให้การประสานงานเกิดความรวดเร็ว

งานบริการโทรศัพท์ของโครงการ เป็นหน่วยงานที่อาจเรียกได้ว่าเป็นศูนย์กลางติดต่อทั้งหมดของโครงการ

- เจ้าหน้าที่ภายใน
- ผู้ใช้บริการติดต่อเพื่อขอรับบริการ
- ผู้ใช้บริการติดต่อภายนอก
- เจ้าหน้าที่ภายในติดต่องาน และ ผู้ใช้บริการภายนอก

- ใบ MESSAGE FORM
- INFORMATION RACK รายชื่อแขกพักโรงแรม

งานบัญชีส่วนหน้า (FRONT CASSHIER)

งานบัญชีส่วนหน้า เป็นงานที่ควบคุมบัญชีรายการที่ผู้ใช้บริการจะต้องชำระให้กับทางโครงการ ซึ่งมีอยู่หลายประเภท เช่น

- ค่าห้องพัก
- ค่าอาหารและเครื่องดื่ม
- ค่าซักเสื้อผ้า
- ค่าโทรศัพท์

หัวหน้าพนักงานยกสัมภาระ (BELL CAPTIAN)

หน้าที่ความรับผิดชอบ

ดำเนินงานเรื่องการบริการขนสัมภาระโดยควบคุมดูแลพนักงานยกกระเป๋า (BELL BOY)

การปฏิบัติงาน

1. ควบคุมกำกับดูแลให้พนักงานในสังกัดปฏิบัติงานอย่างเรียบร้อย โดยประสานงานกับหน่วยต้อนรับ รวมทั้งจัดตารางการทำงานด้วย
2. เก็บรักษาบันทึกย่อการลงทะเบียนเข้าพักและการออกของผู้ใช้โครงการอย่างต่อเนื่อง

3. ต้องเข้าใจการทำงานและวิธีการทำงานของหน่วยต้อนรับเป็นอย่างดี
4. การบริการชนกระเป่าและพาผู้ใช้บริการไปยังที่พัก
5. จะต้องทำบันทึกรายงานทุกครั้งที่เกิดกรณีสูญหายของกระเป่าและสัมภาระ
6. พึงระลึกเสมอว่า งานหน่วยนี้เป็นด่านแรกที่ทำให้การต้อนรับแก่ผู้ใช้บริการซึ่งสามารถสร้างความประทับใจ หรือความไม่พึงพอใจของผู้ใช้โครงการได้

แผนกงานด้านดูแลความสะอาด

หัวหน้าแม่บ้าน (EXECUTIVE HOUSEKEEPER)

การปฏิบัติงาน

1. ควบคุมการปฏิบัติงานของพนักงานห้องพัก เย็บผ้า ทำความสะอาดทั่วไป
2. กำหนดมาตรฐานความสะอาดและการจัดเตรียมห้องพักให้พนักงานในหน่วยถือเป็นหลักปฏิบัติ
3. จัดตารางการทำงานให้เหมาะสม
4. ตรวจสอบพื้นที่รับผิดชอบเป็นประจำ เพื่อดูแลในหน่วยให้เป็นไปตามมาตรฐาน
5. อาจจะทำกร่วมกับแผนกช่างและฝ่ายบริหารในการให้ข้อคิดเห็นในแผนการปรับปรุง
6. รับผิดชอบในเรื่องรายการของใช้และการส่งของเข้ามาทดแทนของใหม่
7. ประสานอย่างใกล้ชิดกับหน่วยบริการส่วนหน้าในเรื่องการเข้าพัก และการออกของผู้ใช้บริการ โดยเฉพาะงานเกี่ยวข้องกับแม่บ้าน
8. บางครั้งอาจต้องควบคุมการทำความสะอาดในตอนกลางคืน เช่นการทำความสะอาดครัว หรือส่วนที่เป็นสำนักงานของโครงการ และพื้นที่สาธารณะในขอบเขตความรับผิดชอบ

หัวหน้าหน่วยซักรีด (LAUNDRY OFFICE)

หน้าที่ความรับผิดชอบ

บริหารงานซักกรีด ทั้งที่เป็นของผู้ใช้บริการ เครื่องแบบพนักงานและของที่ใช้ในโครงการ

การปฏิบัติงาน

1. ออกตรวจพื้นที่ที่อยู่ในความรับผิดชอบทั้งหมด ตรวจสอบวิธีและขั้นตอนการปฏิบัติงานซักกรีดให้เป็นไปอย่างถูกต้อง
2. ทำตารางซักกรีดให้ตรงกับความต้องการของแผนกอาหารและเครื่องดื่มและของหน่วยแม่บ้าน
3. ประชุมวางแผนร่วมกับแผนกอาคารและเครื่องดื่ม และหน่วยแม่บ้าน เพื่อหารือเรื่องการซักกรีด
4. ตรวจสอบสูตรการซักผ้า ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงเมื่อเห็นว่าทำได้
5. ดูแลการสอบสวนข้อร้องเรียนของผู้ใช้บริการที่มีถึงหน่วยซักกรีด

พนักงานบริการห้องพัก (ROOM SERVICE)

หน้าที่ความรับผิดชอบ

บริการอาหารและเครื่องดื่มให้ผู้ใช้บริการในห้องพักตามคำสั่งของผู้ใช้บริการ

การปฏิบัติหน้าที่

1. ช่วยเหลือในการรักษาห้องหรือพื้นที่สำหรับบริการห้องพักโดยปฏิบัติงานเกี่ยวกับงานแม่บ้านเช่น กวาด ถู เช็ดพื้น รวมทั้งความสะอาดของอุปกรณ์เสิร์ฟอาหารไม่ว่าจะเป็นโลหะหรือเครื่องแก้ว
2. รับใบคำสั่งจากพนักงานรับคำสั่งทางโทรศัพท์ ส่งใบสั่งไปยังพ่อครัว หรือบาร์เทนเดอร์
3. เตรียมถาดหรือโต๊ะเซ็ญ์ที่เหมาะสมกับรายการสั่ง รวมทั้งเตรียมอุปกรณ์บริการอาหาร
4. รับอาหารและเครื่องดื่ม แล้วนำมาจัดให้ถูกต้อง โดยจัดในถาดหรือรถเข็น

3.2 ประเภทของผู้ใช้บริการ

ประเภทผู้ใช้โครงการและพฤติกรรม

ภายในรีสอร์ทมีผู้ใช้โครงการหลายประเภท สามารถแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆได้ 2 ประเภท คือผู้ให้บริการ และผู้รับบริการ

3.2.1 พฤติกรรมผู้ให้บริการ

ผู้ให้บริการ คือ เจ้าหน้าที่หรือพนักงานของโครงการ มีหน้าที่เกี่ยวกับการบริการในรีสอร์ท เป็นบริการแบบส่วนบุคคล คือการสนองต่อผู้รับบริการที่แตกต่างกันไปตามลักษณะและประสบการณ์ของผู้รับบริการ ซึ่งการบริการที่ดีมีผลทำให้ผู้รับบริการเกิดความประทับใจมากขึ้น

โดยผู้ให้บริการของโครงการ ยังสามารถแบ่งได้อีก 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1) ฝ่ายบริหาร คือ บุคคลในกลุ่มบริหารของรีสอร์ท เป็นระดับหัวหน้า หรือผู้ควบคุมดูแลระดับสูง

เวลาทำงาน 08.00-21.00 น.

เวลาพัก 12.00-13.00 น. / 18.00-18.30 น.

พฤติกรรม - เดินทางมาถึงรีสอร์ท

-ไปที่ห้องตอกบัตรลงเวลาเข้างาน

-แยกย้ายทำงานตามหน้าที่/สถานที่

-เมื่อถึงเวลาเลิกงาน กลับมาตอกบัตรเพื่อลงเวลาเลิกงาน

-เดินทางกลับ

*หมายเหตุ -ในกรณีผู้บริหารระดับสูง อาจมีส่วนที่จอตกลงโดยเฉพาะ

2) เจ้าหน้าที่หรือพนักงานทั่วไป คือ บุคคลที่มีตำแหน่งหน้าที่หรืองานบริการภายในรีสอร์ท

เวลาทำงาน มีการทำงานแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ การแบ่งผลัด 3 ผลัด และการทำงานตามเวลาปกติ ไม่มีการเปลี่ยนผลัด โดยแต่ละงานจะมีเวลาการทำงานแตกต่างกันไป

เวลาพัก สลับกันพักเพื่อให้มีคนงานตลอดวัน

- พฤติกรรม
- เดินทางมาถึงรีสอร์ท
 - ไปที่ห้องตอกบัตรลงเวลาเข้างาน
 - ไปห้องแต่งตัวเพื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นเครื่องแบบ (UNIFORM) ของรีสอร์ท
 - แยกย้ายทำงานตามหน้าที่ / สถานที่
 - เมื่อถึงเวลาเลิกงาน กลับมาตอกบัตรเพื่อลงเวลาเลิกงาน
 - เดินทางกลับ

3.2.2 พฤติกรรมผู้รับบริการ

ผู้รับบริการ คือ แยกหรือลูกค้าของรีสอร์ท ซึ่งแต่ละคนก็มีประสบการณ์ในชีวิตและลักษณะนิสัยต่างกัน จึงเป็นหน้าที่ของผู้ให้บริการที่ต้องสนองตอบความต้องการของกลุ่มผู้รับบริการเหล่านี้ โดยแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆคือ ผู้มาพักค้างแรม และผู้มาใช้บริการร่วม

1) ผู้มาพักค้างแรม ผู้มาพักค้างแรมที่รีสอร์ทมีหลายลักษณะ แต่กลุ่มเป้าหมายชัดเจนอยู่ที่กลุ่มนักท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ขอบความสงบและส่วนตัว โดยอาจมีทั้งลักษณะของนักท่องเที่ยวทั่วไปตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยกลางคน, นักท่องเที่ยวคู่รักแต่งงาน, นักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศ หรืออาจเป็นนักธุรกิจหรือคนเมืองที่ต้องการปลีกวิเวกมาสู่ความสงบ

การเดินทาง สามารถนำรถส่วนตัวเข้ามาถึงโครงการได้ หรืออาจนั่งเรือจากตลาดน้ำอัมพวาเข้าสู่โครงการ

พฤติกรรม -มาถึงรีสอร์ทได้ทั้งเรือและรถยนต์

-เดินเข้าสู่ GUESTROOM RECEPTION ติดต่อเรื่องห้องพัก

-อาจนั่งรอบริเวณ GUESTROOM LOBBY

-ไปที่ห้องพัก

-อาจใช้บริการอื่นๆของรีสอร์ทต่อไป

2) ผู้มาใช้บริการร่วม เป็นแขกที่อาจไม่ได้พักค้างแรมกับรีสอร์ท โดยอาจมาที่รีสอร์ทเพื่อใช้บริการอื่น

ผู้มาใช้บริการสปา

ผู้มาใช้บริการร้านอาหารของรีสอร์ท

ผู้มาใช้บริการกิจกรรมท่องเที่ยวที่ทางรีสอร์ทจัดไว้

การเดินทาง สามารถนำรถส่วนตัวเข้ามาถึงโครงการได้ หรืออาจนั่งเรือจาก
ตลาดน้ำอัมพวาเข้าสู่โครงการ

พฤติกรรม ผู้มาใช้บริการพักผ่อน รับประทานอาหารหรือบริการอื่นๆของรี
สอร์ท

-มาถึงรีสอร์ทได้ทางเรือและรถยนต์

-เดินเข้าสู่บริการต่างๆตามความต้องการ

-หรืออาจติดต่อที่ LOBBY HALL ในส่วนสอบถามถึงบริการ
และกิจกรรมท่องเที่ยวหรืออื่นๆ

-เดินทางกลับ

ผู้มาติดต่อกับแขกที่มาพักในโรงแรม

-มาถึงรีสอร์ทได้ทั้งทางเรือและรถยนต์

-ติดต่อ LOBBY HALL เพื่อให้โทรศัพท์ไปแจ้งกับแขกใน
ห้องพัก

-นั่งรอที่ LOBBY HALL หรือส่วนสาธารณะอื่น

-เสร็จธุระแล้วเดินทางกลับ

1.3 พฤติกรรมผู้ใช้อาคารในส่วนบริการต่างๆ

1.3.1 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน LOBBY HALL

1.3.1.1 ผู้ให้บริการในส่วน LOBBY HALL

1) INFORMATION

(เวลาทำงานมี 3 ผลัด คือ 8.00-16.00 น. / 16.00-24.00 / 24.00-08.00 น.)

พฤติกรรม

- a. ทำงานอยู่ในส่วน FRONT DESK คอยให้คำแนะนำเรื่องทั่วไปในรีสอร์ทและแนะนำการท่องเที่ยว
- b. หากแขกต้องการติดต่อการท่องเที่ยวในชุมชน ให้ติดต่อโดยตรงให้กับแขก
- c. รวบรวมข้อมูลสถิติลงคอมพิวเตอร์
- d. เก็บเงินจากแขกที่ติดต่อการท่องเที่ยวลงข้อมูลส่งให้แคชเชียร์

1.3.1.2 ผู้รับบริการในส่วน LOBBY HALL

พฤติกรรม

- a. เข้ามาสู่ LOBBY HALL
- b. ติดต่อ FRONT DESK
- c. อาจนั่งรอที่ส่วนพักคอย

1.4 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน GUESTROOM RECEPTION

1.4.1 ผู้ให้บริการในส่วน GUESTROOM RECEPTION

ผู้ให้บริการใน GUESTROOM RECEPTION มีเจ้าหน้าที่ทั้งหมด 4 คน ประกอบด้วย RESIDENCE MANAGER 1 คน, RESIDENCE RECEPTION 2 คนและ CASHIER 1 คน

2) RESIDENCE MANAGER

(เวลาทำงาน 08.00 – 21.00 น.)

พฤติกรรม

- a. ทำงานในส่วนของ FRONT DESK โดยอาจยืนประจำอยู่ด้วยเมื่อมีแขกมาติดมาก หรืออาจนั่งทำงานอยู่ส่วน LOBBY OFFICE (บริเวณโต๊ะทำงานมีตารางการทำงานพนักงาน)
- b. ดูแลรักษาคุณภาพห้องและคุณภาพสถานที่ต่างๆในโครงการ
- c. เดินตรวจความเรียบร้อยของบริการและพนักงานในความควบคุมดูแล

3) RESIDENCE RECEPTION

(เวลาทำงานมี 3 ผลัดคือ 08.00-16.00 น. / 16.00-24.00 น. / 24.00-08.00 น.)

พฤติกรรม

- a. กล่าวต้อนรับและสอบถามความต้องการของแขก
- b. แจ้งชนิดห้องพักแก่แขก ตรวจสอบเช็คชื่อที่แขกจองไว้แล้วจากคอมพิวเตอร์บริเวณเคาท์เตอร์
- c. ทำการ CHECK-IN ให้แก่แขก โดยให้แขกลงทะเบียน เขียน ชื่อ ที่อยู่ วัน/เดือน/ปีเกิด สัญชาติ อาชีพ การทำงาน ใบสำคัญประจำตัวต่างด้าว บัตรประจำตัวประชาชน ระยะเวลาและการเลิกพักในวันใด เวลาใด เรียกใบที่ลงทะเบียนว่า “บัตรจดนามผู้เข้าพัก”
- d. หลังจากแขกลงทะเบียน พนักงานจะทำการกรอกตัวเลขอื่นๆเพิ่มเติม เช่น PASSPORT ฯลฯ และตรวจสอบเอกสาร
- e. จากนั้นหยิบกุญแจให้แก่แขก ให้แขกเดินไปยังห้องพักเอง

f. ในกรณีที่ห้องพักยังไม่เรียบร้อย จะโทรศัพท์ไปแจ้ง ROOM MAID เพื่อทำความสะอาดและเตรียมเครื่องเตียงหรืออุปกรณ์อื่นๆให้เรียบร้อย

g. หลังจาก CHECK-IN เรียบร้อยแล้ว นำข้อมูลบันทึกลง COMPUTER เพื่อบันทึกสถิติและนำไปตรวจสอบกับกองตรวจคนเข้าเมือง (สำหรับชาวต่างประเทศ) จากนั้นออกใบเสร็จของห้องพักและรวบรวมนำส่ง RESIDENCE MANAGER

h. ในกรณีที่แขกต้องการย้ายห้อง ต้องตรวจสอบว่ามีห้องพักห้องใดว่างอยู่ แล้วจึงรับกุญแจคืนและให้กุญแจใหม่แก่แขกรวมทั้งเปลี่ยนข้อมูลในคอมพิวเตอร์และใบเก็บเงิน

i. หากมีอุปกรณ์ที่ FRONT DESK เสียหาย ให้โทรศัพท์ติดต่อฝ่าย TECHNICIAN มาซ่อมแซม

4) CASHIER

a. รับใบเสร็จมาจาก RESIDENCE RECEPTION ตรวจสอบความถูกต้องแล้วลงบัญชีลงในคอมพิวเตอร์

b. รับเงินจากแขกที่ CHECK-OUT หน้า FRONT DESK

c. เก็บเงินและแยกประเภทบัญชีก่อนส่งให้ GENERAL CASHIER

1.4.1.2 ผู้รับบริการในส่วน GUESTROOM RECEPTION

ผู้รับบริการส่วนใหญ่เป็นแขกที่มาพักค้างแรมกับรีสอร์ท จะมีบางส่วนที่มาติดต่อรับบริการกิจกรรมอื่นๆของทางรีสอร์ทหรืออาจมาติดต่อขอพบกับแขกที่มาพักค้างแรมกับรีสอร์ท

1) ผู้ใช้บริการที่มาพักค้างแรม

พฤติกรรม

a. ผู้ใช้บริการเข้ามาสู่ GUESTROOM RECEPTION

b. ติดต่อที่ FRONT DESK กับ RECEPTION และลงทะเบียน

- c. อานั่งรอที่ GUESSROOM LOBBY
- d. รับกุญแจห้องพักแล้วเดินไปที่ห้องพัก
- e. เมื่อ CHECK-OUT จะติดต่อที่เคาท์เตอร์ FRONT DESK และจ่ายเงิน คืนกุญแจ

1.4.1.3 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน THAI SPA

บริการสปาเปิดบริการเวลา 09.00-20.00 น.

5.2.3.1 ผู้ให้บริการในส่วน THAI SPA

ผู้ให้บริการในส่วน SPA มีทั้งหมด 6 คน ประกอบไปด้วย SPA MANAGER 1 คน, SPA RECEPTION 1 คน, SPA STAFF 4 คน

1) SPA MANAGER

(เวลาทำงาน 08.00-21.00 น.)

พฤติกรรม

1. ควบคุมดูแลพนักงานในสปาและดูแลความเรียบร้อยทั่วไป
2. เก็บเอกสารทั่วไปในห้องทำงาน
3. ตรวจสอบบัญชีรายรับจากโฮมสปาและบัญชีรายรับจากสปาแล้วบันทึกข้อมูลลงใน

คอมพิวเตอร์

4. ส่งใบเสร็จสำหรับแขกที่ค้างแรมมาใช้บริการสปาให้กับ RESIDENCE MANAGER
5. ส่งรายการบัญชีทั้งหมดให้ GENERAL CASHIER

2) SPA RECEPTION

(เวลาทำงาน 08.00-21.00 น.)

พฤติกรรม

1.ต้อนรับผู้มาใช้บริการ

2. หากเป็นผู้ใช้บริการที่มาค้างแรมกับรีสอร์ท ก็ไม่ต้องทำการลงทะเบียนอีก แต่หากเป็นบุคคลภายนอกต้องทำการลงทะเบียน

3. หากมีการขายของโฮมสปา ให้ทำการบันทึกบัญชีและเก็บเงิน รวบรวมบัญชีส่งรายงานให้ SPA MANAGER ต่อไป

4. ประสานงานส่งผู้ให้บริการต่อไปให้ SPA STAFF (MASSAGIST)

5. ถ้าเป็นบุคคลภายนอก จะออกใบเสร็จเก็บเงินหลังจากแขกใช้บริการเลย แต่ถ้าเป็นแขกที่มาพักรีสอร์ทจะทำใบเสร็จส่งไปที่ RESIDENCE MANAGER ผ่านทาง SPA MANAGER

3) SPA STAFF (MASSAGIST)

(เวลาทำงาน 08.00-21.00 น.)

พฤติกรรม

1. เตรียมจัดสถานที่และอุปกรณ์ให้พร้อม สำหรับบริการการนวด โดยหยิบอุปกรณ์การนวดจากห้องเก็บของสปามาเตรียมให้พร้อม

2. เก็บผ้าผัดเปลี่ยน ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอนต่างๆ ส่งให้ฝ่าย LAUNDRY เวลาเที่ยงและหลังเลิกงาน และคอยรับจาก LAUNDRY กลับมาที่สปาตอนเที่ยงและตอนเช้า

3. ต้อนรับผู้มาใช้บริการต่อจาก SPA RECEPTION โดยนำแขกไปเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือบางกรณีอาจอาบน้ำก่อนแล้วเปลี่ยนเสื้อผ้า และมีส่วนเก็บของ LOCKER ส่วนตัว

4. บริการนวดแก่ผู้มาใช้บริการ

5. หากแขกใช้บริการนวดเสร็จแล้ว พาไปเปลี่ยนเสื้อผ้ากลับแล้วส่งไปยัง SPA RECEPTION

1.4.1.3 ผู้รับบริการในส่วน THAI SPA

ผู้ให้บริการมีทั้งส่วนที่เป็นแขกที่มาพักค้างแรมกับรีสอร์ท และส่วนที่มาติดต่อรับบริการสปา โดยเฉพาะ ซึ่งจะมีการลงทะเบียนที่แตกต่างกัน

พฤติกรรม

1. เข้ามาในส่วน SPA LOBBY ติดต่อกับ SPA RECEPTION
2. อ่างน้ำร้อนที่ SPA LOBBY และดูผลิตภัณฑ์โฮมสปา
3. แขกที่ค้างแรมกับรีสอร์ทไม่ต้องลงทะเบียนใหม่ แต่สำหรับแขกที่เป็นบุคคลภายนอกต้องลงทะเบียนกับ RECEPTION
4. ไปเปลี่ยนเสื้อผ้าที่ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า และเก็บของที่ห้อง LOCKER ส่วนตัว
5. เข้าไปใช้บริการนวดตัวแบบต่างๆ
6. หยิบของ LOCKER และเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า
7. สำหรับแขกที่เป็นบุคคลภายนอก ไปติดต่อจ่ายเงินที่ SPA RECEPTION
8. หากสนใจโฮมสปา ซื้อและจ่ายเงินที่ SPA RECEPTION

5.2.4 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน RESTAURANT

เวลาเปิดทำการร้านอาหาร 05.00 – 21.00 น.

เวลาเปิดทำการเฉพาะส่วนตัว เปิดตลอด 24 ชม.

1.4.1.4 ผู้ให้บริการในส่วน RESTAURANT

ผู้ให้บริการในส่วน RESTAURANT มีทั้งหมด 10 คน ประกอบด้วย FOOD&BEVERAGE 1 คน, CHEF 1 คน, และ WAITER 3 คน

1) FOOD&BEVERAGE MANAGER

(เวลาทำงาน 08.00-21.00 น.)

พฤติกรรม

1. คอยดูแลมาตรฐานและคุณภาพของอาหารและเครื่องดื่ม
2. รับนโยบายจากฝ่ายบริหารมาปรับปรุงบริการ
3. จัดทำรายงานงบประมาณ รายงานอาหารและเครื่องดื่มโดยบันทึกข้อมูลลงในคอมพิวเตอร์ แล้วส่งให้ GENERAL CASHIER ต่อไป

4. สั่งรายการเครื่องดื่มให้มาจัดส่ง

5. เก็บเงินจาก CAPTAIN

2) CHEF

(เวลาทำงานมี 3 ผลัดคือ 09.00-17.00 น. / 17.00-01.00 น. / 01.00-09.00 น.)

พฤติกรรม

1. กำกับดูแลด้านการเตรียมและผลิตอาหารทั้งหมด
2. รับรายการอาหารที่สั่งและวัตถุดิบที่เตรียมแล้วมาจากผู้ช่วย(SOUS CHEF)เพื่อประกอบอาหาร

3. รับคำสั่งจากฝ่ายบริหารมาปรับปรุงการบริการเสมอ

3) SOUS CHEF

(เวลาทำงานมี 3 ผลัดคือ 09.00-17.00 น. / 17.00-01.00 น. / 01.00-09.00 น.)

พฤติกรรม

1. รับรายการอาหารที่สั่งจาก WAITER

2. เตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหารให้ CHEF

3. สำหรับอาหารใส่บาตรพระพายเรือตอนเช้า จะจัดทำตามที่

FOOD&BEVERAGE จัดไว้ให้ โดยผลัด 01.00-09.00 น. เป็นผู้จัดเตรียม

4. ผลิต 01.00-09.00 น.เตรียมวัตถุดิบในการทำอาหารเช้าสำหรับแขกที่มาพักแรมกับรีสอร์ท
ทด้วย

5. คอยตรวจตราอาหารสดและอุปกรณ์ในครัว หากเกิดการชำรุดให้แจ้ง
FOOD&BEVERAGE MANAGER.

6. จัดซื้ออาหารสดและวัตถุดิบการทำอาหารเอง แต่เครื่องต้มต้องแจ้งต่อ
FOOD&BEVERAGE MANAGER*

4) CAPTAIN

(เวลาทำงานมี 3 ผลิตคือ 09.00-17.00 น. / 17.00-01.00 น. / 01.00-09.00 น.)

พฤติกรรม

1. เก็บเงินและออกใบเสร็จตามรายการอาหาร ใช้คอมพิวเตอร์ออกใบเสร็จและ
บันทึกข้อมูล

2. เดินตรวจความเรียบร้อยบ้าง เพื่อควบคุมการทำงานทั้งหมดและดูแลผู้มาใช้
บริการให้ประทับใจ

3. ก่อนเปลี่ยนผลิต จะทำข้อมูลรวบรวมเตรียมส่งให้กับ FOOD&BEVERAGE
MANAGER

5) WAITER

(เวลาทำงานมี 3 ผลิตคือ 09.00-17.00 น. / 17.00-01.00 น. / 01.00-09.00 น.)

พฤติกรรม

(กรณีผู้ใช้บริการรับประทานที่ร้าน)

1. ต้อนรับผู้มาใช้บริการด้วยความยิ้มแย้ม แนะนำที่นั่งให้

2. หยิบเมนูจากส่วน SERVICE ให้ผู้ใช้บริการตามจำนวนคน

3. รับรายการอาหารจากผู้ใช้บริการส่งไปยัง CAPTAIN และครัวอย่างละเอียด

4. รับอาหารจากครัวมาเสิร์ฟที่โต๊ะผู้ใช้บริการ
5. เก็บกวาด ทำความสะอาดโต๊ะเมื่อแขกจ่ายเงินและลุกออกไป
6. ในกรณีอาหารเข้าสำหรับแขกผู้มาพัก ต้องจัดเตรียมพื้นที่

(กรณี ROOM SERVICE)

1. รับโทรศัพท์การสั่งอาหารโดยตรงจากผู้เข้าพักรีสอร์ท
2. ส่งรายการไปที่ครัวและที่ RESIDENCE RECEPTION โดยผ่านทาง CAPTAIN
3. เดินไปส่งอาหารให้ผู้เข้าพักรีสอร์ทที่ห้องพัก
4. เก็บภาชนะทุกชิ้นเข้าจากห้องพัก

5) CLEANER

(เวลาทำงานมี 3 ผลัดคือ 09.00-17.00 น. / 17.00-01.00 น. / 01.00-09.00 น.)

พฤติกรรม

1. รับภาชนะที่เก็บกวาดจาก WAITER
2. ล้างภาชนะในอ่างล้างและนำไปคว่ำที่ตะแกรง
3. เช็ดทำความสะอาดภาชนะและจัดเรียงให้เรียบร้อย
4. คอยตรวจภาชนะที่ได้รับความเสียหายแล้วรายงานกับต้น

5.2.4.2 ผู้รับบริการส่วน RESTAURANT

แบ่งตามการบริการและช่วงเวลาได้ 2 ลักษณะคือผู้ใช้บริการที่ร้านและผู้ใช้บริการ ROOM SERVICE

1) ผู้ใช้บริการที่ร้าน

มีทั้งผู้ที่เป็นบุคคลภายนอกและผู้ที่พักค้างแรมกับรีสอร์ท

พฤติกรรม

1. สอบถาม WAITER ถึงที่นั่งที่ว่างพอกับจำนวนคน
2. รับเมนูจาก WAITER มาอ่านและสั่งรายการอาหาร
3. รับประทานอาหาร
4. เรียก WAITER เก็บเงินและจ่ายเงิน

2) ผู้ใช้บริการจาก ROOM SERVICE

พฤติกรรม

1. อ่านเมนูจากภายในห้องพัก
2. โทรศัพท์สั่งรายการอาหาร
3. รอรับอาหารมาส่งที่ห้องพัก
4. จ่ายเงินรวมกับใบเสร็จห้องพักเมื่อ CHECK-OUT

1.5 การศึกษาพฤติกรรมภายในส่วน BACK OF THE HOUSE, OFFICE

ในส่วนนี้เป็นส่วนของผู้ให้บริการเท่านั้น ไม่มีส่วนของผู้รับบริการเข้ามาเกี่ยวข้อง

1.5.1 BACK OF THE HOUSE

ผู้ให้บริการส่วน BACK OF THE HOUSE มีทั้งหมด 6 คนประกอบไปด้วย ROOM MAID 3 คน, LAUDRY 2 คน และ TERCHINIAN 1 คน

1) ROOM MAID

(เวลาทำงานมี 3 ผลัดคือ 09.00-17.00 น. / 17.00-01.00 น. / 01.00-09.00 น.)

พฤติกรรม

1. ทำความสะอาดห้องพัก โดยหยิบอุปกรณ์จากส่วนเก็บของ(ใกล้ห้องพัก) โดยรับข้อมูลจาก RESIDENCE RECEPTION ทางโทรศัพท์

2. ทำความสะอาดสถานที่ทั่วไป

3. นำผ้าจากสถานที่ที่ทำความสะอาดกลับมาให้ LAUNDRY

4. รับผ้าจาก LAUNDRY ไปจัดสถานที่

2) LAUNDRY

(เวลาทำงาน 08.00-19.00 น.)

พฤติกรรม

1. ซักรีดเสื้อผ้าจากส่วนต่างๆของโครงการ

2. จัดแยกหมวดหมู่ผ้า

3) TECHNICIAN

(เวลาทำงานมี 3 ผลัดคือ 09.00-17.00 น. / 17.00-01.00 น. / 01.00-09.00 น.)

พฤติกรรม

1. ตรวจสอบความเรียบร้อยอาคารสถานที่และสาธารณูปโภคทั้งโครงการ

2. ออกรับโทรศัพท์จากฝ่ายต่างๆให้ไปซ่อมแซมส่วนต่างๆที่ชำรุด

3. คอยรายงานให้ RESIDENCE MANAGER รับทราบ

1.5.2 OFFICE

ผู้ให้บริการในส่วน OFFICE มีทั้งหมด 4 คน ประกอบไปด้วย MANAGER DIRECTOR 1 คน, MD ASSISTANT 1 คน, CHIFT ACCOUNT 1 คน และ GENERAL CASHEIR 1 คน

ผู้ให้บริการเหล่านี้มีพฤติกรรมการทำงานใกล้เคียงกัน คือมีทั้งที่ใช้คอมพิวเตอร์บันทึกและตรวจสอบข้อมูลทั่วไป รวมทั้งบางครั้งยังเดินตรวจตราความเรียบร้อย สำนักงานส่วนนี้อาจแยกออกจาก BACK OF THE HOUSE

1.6 การศึกษาพฤติกรรมภายใน GUEST ROOM

พฤติกรรมส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมของผู้รับบริการมาพักผ่อน

พฤติกรรม

1. เปิดกุญแจเข้ามาในห้อง
2. วางสัมภาระแล้วนั่งพักผ่อน
3. เข้าห้องน้ำ / อาบน้ำ
4. แต่งตัว / เปลี่ยนเสื้อผ้า
5. นอนหลับ
6. นั่งเล่นชมบรรยากาศ
7. อาจสั่งอาหารจาก ROOM SERVICE มารับประทานในห้อง

บทที่ 4

ระบบสภาพแวดล้อมภายใน และ วัสดุ

4.1 ระบบในอาคารที่มีผลต่อการออกแบบภายใน

4.1.1 ระบบแสงสว่าง

1. LOBBY

เป็นส่วนบริการที่ต้อนรับผู้ใช้บริการ (ทั้งผู้ที่จะมาพักอาศัยและผู้ที่มาใช้บริการด้านอื่นๆ) และเป็นที่ยอมรับของผู้ใช้บริการสำหรับการย้ายออกไปทัศนศึกษาหรือผู้ที่เพิ่งจะมาพักที่โรงแรม ส่วนบริการที่มีอยู่คือ แผนกสอบถาม แผนกต้อนรับ ที่โทรศัพท์ ห้องน้ำ ที่นั่งพักคอย อาจจะมีดนตรีและจำหน่ายเครื่องดื่ม โถงพักคอยถือเป็นส่วนแนะนำตัวของโรงแรมว่า โรงแรมนี้มีบริการระดับไหนหรือเป็นโรงแรมระดับไหน และหรูหราทั้งด้านรูปแบบและวัสดุ จะมี 2 ส่วน คือ ส่วนพักคอยธรรมดา คือมีโซฟาสำหรับนั่งคอยและส่วนพักคอยที่มีบริการเสียงเพลงและเครื่องดื่ม เป็นการหารายได้ให้แก่โรงแรมทางหนึ่ง และเป็นส่วนนัดพบของแขกได้ทีหนึ่ง

การใช้แสงไฟควรจะสว่างพอสมควร ไม่จ้าเกินไปเพราะจะทำให้ผู้ที่มานั่งอยู่ได้ไม่นานถ้ามืดเกินไปก็จะไม่มีใครกล้านั่ง เพราะรู้สึกเหมือนสถานที่กำลังซ่อมบำรุง ห้ามเข้า ยังไม่เรียบร้อยหรือบกร่องไป การใช้แสงสำหรับบริเวณโถงพักคอย ใช้ได้ทั้งแสงประดิษฐ์ และแสงธรรมชาติเพราะเป็นส่วนที่อยู่ด้านหน้าของโรงแรม และเปิดบริการทั้งกลางวันและกลางคืน สำหรับกลางวันถ้าใช้แสงธรรมชาติช่วยได้ก็จะเป็นการดีและประหยัด ทั้งยังสวยงามตามธรรมชาติ

การให้แสงไฟประดิษฐ์ในบริเวณ LOBBY ค่อนข้างง่ายต่อการจัด เพราะใช้ได้กับดวงไฟ เกือบทุกประเภท เนื่องจากเหตุผลของการใช้แยกเป็นส่วนๆ ดังนี้

- ส่วนประชาสัมพันธ์ หรือแผนกทะเบียนของโรงแรม

ลักษณะเฟอร์นิเจอร์มักเป็น COUNTER ดวงไฟจึงเป็นแบบติดเพดานหรือห้อยจากเพดานให้ลำแสง สาดลงล่าง เพื่อให้ความสว่างหน้าเคาน์เตอร์ และแสงจะต้องไม่พุ่งเข้าสายตาคอน

- ส่วนพักคอย

ลักษณะการตกแต่งจะมีโซฟาและโต๊ะกลาง การใช้แสงมีทั้งแบบโคมไฟห้อย โคมตั้งโต๊ะไฟผนัง เพดาน และไฟติดผนัง ลักษณะโคมไฟควรกระจายแสงทั้งสองชั้นและลง กระจายออกร่องด้าน สำหรับไฟตั้งโต๊ะระวางอย่าให้แสงกระจายออกรอบข้างมาเข้าคาน ที่นั่งโซฟาแสงไฟควรจะส่องขึ้นและลงเท่านั้น

- บริเวณโทรศัพท์และทางเดินเข้าห้องน้ำ

ควรใช้แสงไฟแต่น้อย เพียงเพื่อให้เห็นทางเท่านั้นพอ เพราะคนที่จะโทรศัพท์ชอบความเป็นส่วนตัว และคนที่คนจะเข้าออกห้องน้ำก็ไม่ชอบให้มีแสงสว่างจ้า ทำให้รู้สึกเงินทั้งตอนเดินเข้าและออกมา

โดยสรุปแล้ว LOBBY เป็นบริเวณที่ใช้ไฟได้หลายประเภท จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าบริเวณ LOBBY มีส่วนปลีกย่อยหลายส่วน การใช้ไฟมีหลายประเภทที่เหมาะสมกัน แต่ที่สำคัญและน่าสังวรไว้ คือ การใช้ไฟหลายดวงแต่ว่าแต่ละดวงมีกำลังส่องสว่างน้อย เมื่อรวมกันแล้วได้ความสว่างที่สมควร จะดูสวยงามมาก และแพรวพราว แต่ที่ต้องระวังคือ อย่าให้ผู้ที่มาใช้บริการรู้สึกว่าดวงไฟมากเกินไป จะทำให้รู้สึกร้อนและน่ากลัว ทำให้ไม่อยากเข้าใกล้ และที่สำคัญมากคือ ต้องไม่ห้อยโคมไฟให้ต่ำนัก ในกรณีที่เพดานต่ำจะทำให้รู้สึกไม่สะดวกสบายนัก และ LOBBY จะขาดผู้ใช้บริการในที่สุด

2. RESTAURANT

ภัตตาคารเป็นส่วนจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มเป็นเวลาเฉพาะ โดยจะให้ความสำคัญกับการให้บริการอาหารในมือค้ำค่อนข้างมาก ฉะนั้นการให้แสงสว่างในส่วนนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การให้แสงไฟในส่วนนี้จะขึ้นกับลักษณะของการออกแบบว่าเป็นภัตตาคารประเภทใด ให้บริการอาหารประเภทใด และมี CONCEPT ในการออกแบบอย่างไร

แสงที่ใช้ในภัตตาคารเป็นตัวช่วยเสริมสร้างบรรยากาศ ใช้ในการเน้นจุดที่สำคัญ การเลือกใช้ไฟในภัตตาคารนิยมหลอดไฟชนิดมีไส้ (INCANDESCENT) เนื่องจากหลอดไฟชนิดนี้ให้แสงสว่างที่ค่อนข้างสีแดง-เหลือง ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง และให้ความรู้สึกหรูหรามากกว่าหลอดไฟนีออน การให้แสงสว่างภายในภัตตาคารมักจะใช้แสงหลายๆชนิดปะปนกัน แล้วแต่ลักษณะการออกแบบและประโยชน์ใช้สอย การให้แสงสว่างเฉพาะโต๊ะอาหารให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัวได้ นอกจากนี้การติดตั้งวงจรไฟฟ้าแบบพิเศษ เช่น

สวิตช์สำหรับหรี่แสงนั้น มีประโยชน์ในการให้แสงสว่างในภัตตาคารเป็นอย่างมาก จะปรับให้สว่างหรือสลัวก็ได้ และการให้แสงจัดในบริเวณที่ต้องการเน้น หรือจุดที่น่าสนใจ จะทำให้ภัตตาคารดูสวยงามขึ้น

4.1.2 ระบบปรับอากาศและการจ่ายความเย็น

1. ส่วนห้องพัก (GUEST ROOM)

ใช้ระบบปรับอากาศ CENTRAL UNIT แบบ ALL WATER SYSTEM จ่ายความร้อนโดยใช้ FAN COIL เป่าลมเย็นเข้าสู่ห้องพักโดยตรง

2. ส่วนที่เป็นสาธารณะ

เช่น โรงแรม ห้องประชุม จัดเลี้ยง ภัตตาคาร ใช้ระบบปรับอากาศ CENTRAL UNIT แบบ ALL WATER SYSTEM คือจ่ายความเย็นโดยใช้ AIR HANDING UNIT เป่าลมเย็นไปตามท่อในส่วนต่างๆที่ต้องการปรับอากาศ

ลักษณะตัวจ่ายลม ที่ใช้ในโครงการแบ่งเป็น 2 แบบ คือ

1. การจ่ายลมจากเพดาน (CEILING DIFFUSER) ส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นวงกลม, สีเหลี่ยมจัตุรัสและสี่เหลี่ยมผืนผ้า

ข้อดี สามารถกระจายความเย็นได้ทั่วถึง

ข้อเสีย เปลืองช่องว่าง (SPACE) เหนือเพดาน

2. การจ่ายลมจากผนัง (WALL DIFFUSER) การจ่ายลมในแนวผนัง หัวจ่ายเรียกว่า GRILL ลักษณะการจ่ายจากด้านในอาคารออกสู่ด้านนอก เพื่อความร้อนจากภายนอกจะเข้ามาได้น้อยๆ

ข้อดี สามารถทำให้ห้องเพดานสูงได้ เพราะไม่มี DUCT CEILING

ข้อเสีย การจ่ายความเย็นอาจถูกรบกวนจาก SOLAR HEAT GAIN

สรุป ลักษณะการจ่ายลมเย็นภายในห้องพักแขก จะใช้แบบ WALL DIFFUSER หรือแบบ CEILING DIFFUSER อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสองอย่างรวมกัน แล้วแต่ความเหมาะสมและการออกแบบ

ลักษณะของท่อจ่ายลม

โดยทั่วไปเป็นลักษณะของท่อสี่เหลี่ยม แต่ท่อจ่ายลมที่ดีควรมีลักษณะเป็นทรงกระบอกแต่ไม่เป็นที่นิยม เพราะมีราคาแพงและเปลืองช่องว่างเหนือเพดาน สัดส่วนของท่อลมในด้านกว้างต่อด้านยาว จะเป็นอัตราส่วนประมาณ 1:6 ขึ้นไป

วัสดุที่ใช้ทำท่อจ่ายลมเย็น ได้แก่ แผ่นเหล็กกล้า ไนซ์ พิวซี และไฟเบอร์กลาส ซึ่งสามารถทำหน้าที่เป็นฉนวนกันความร้อน-เย็น กันเสียง และทนต่อแรงลมภายในท่อ ซึ่งมีความเร็วสูงประมาณ 15-25 เมตร/วินาที

โครงการเป็นลักษณะของโรงแรมพักตากอากาศที่ต้องการความเป็นธรรมชาติ และเน้นเรื่องสุขภาพ จึงต้องการอาคารที่เปิดโล่งเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ โดยมีการปรับอากาศเฉพาะบางส่วนที่จำเป็นในด้านการบริหารและด้านระบบต่างๆ เช่น สำนักงาน ห้องพัก ห้องบำบัดต่างๆ ห้องออกกำลังกาย โดยมีความต้องการใช้ลักษณะของเครื่องปรับอากาศต่างๆ กันจากการใช้งานและลักษณะของพื้นที่ ระบบที่เลือกจึงควรที่จะรองรับการใช้งานได้ทุกประเภท จึงเลือกระบบ CENTRAL UNIT สำหรับพื้นที่ส่วนกลาง จากเหตุผลดังนี้

- เหมาะสำหรับพื้นที่ ที่มีบริเวณมาก ทำให้ประหยัดกว่าระบบอื่น
- การใช้เครื่องปรับอากาศส่วนใหญ่ จะใช้ทั้งหมด และใช้พร้อมกัน ระบบนี้สามารถควบคุมความเย็นโดยใช้ FANCOIL หรือ AHU ให้เหมาะสมกับความต้องการ
- อายุการใช้งานนาน และการซ่อมแซมต่ำ
- ระบบนี้มีเสียงไม่ดัง เนื่องจากมีห้องเครื่องเฉพาะ
- ใช้น้ำเย็นเดินในท่อ ไม่ใช่ใช้น้ำยา จึงเดินท่อได้ยาวเหมาะกับลักษณะโรงแรม
- ท่อน้ำเย็นใช้สังกะสี ซึ่งมีราคาถูกกว่าท่อน้ำยาซึ่งต้องใช้ท่อทองแดง

ระบบ CENTRAL UNIT มีหลักการคือ การส่งน้ำเย็นไปตามท่อโดย CHILLER จะทำให้น้ำเย็นและปั๊มส่งไปตามท่อซึ่งหุ้มด้วยฉนวนไปยังส่วนต่างๆ ในอาคารที่ต้องการปรับอากาศ เมื่อถึงที่ AIR HANDLING UNIT (AHU) หรือ FAN COIL UNIT ซึ่งจะมีลมพัดอากาศให้ผ่านท่อน้ำเย็นและกลายเป็นอากาศเย็นออกมา มีการควบคุมความชื้นของลมเย็นที่ออกมาโดยให้ความสะดวกในการเปิดปิด เพราะส่วน FAN COIL แยกตามจุดต่างๆ นั้น จะควบคุมด้วย THERMOSTAT ที่จะส่งอุณหภูมิ ของอากาศภายในห้องโดยต่อเชื่อมสวิทช์ ของพัดลมใน FAN COIL แต่ขนาดใหญ่กว่าทั่วไป และ จะใช้วิธีพ่นอากาศเย็นออกมาโดยตรง หรือจะต่อท่อขึ้นไปบนเพดาน แล้วปล่อยลมออกมาทางหัว จ่ายของเพดาน (DEFUSER)

มีการดูดอากาศเข้ามาจากภายนอก 10 - 15 % ผสมกับ RETURN AIR แล้วอาจติดตั้งดูดอากาศออก ทั้งนี้เพื่อกำจัดกลิ่นและควันที่เกิดขึ้น การทำ RETURN AIR ต้องคิดถึงกลิ่นที่มาจากครัวที่อยู่ใกล้กับพื้นที่นั้น ไม่ให้ทิศทางไปสู่อบริเวณ ที่ผู้นั่งรับประทานอาหารได้ เป็นต้น ดังนั้นการจัดส่วน RETURN AIR ควรให้ไกลครัวและดูดอากาศเข้าไปในบริเวณใกล้ EXHAUST ของครัว เพราะดูดเอาอากาศจากครัวเข้ามา

สำหรับระบบน้ำในห้องเครื่อง ซึ่งเป็นที่ติดตั้ง CHILLER เครื่องปั้มน้ำและท่อต่างๆตัว CHILLER นี้ จะมีส่วน COMPRESSOR ทำน้ำเย็น ระบบนี้จะปั้มน้ำเย็นไปตามท่อสู่ FAN COIL UNIT ในห้องต่างๆ น้ำเย็นที่ผ่านมาจะกลับไปที่ CONDENSOR จึงมีความร้อนสูง และต้องระบายความร้อนโดย COOLING TOWER ระบายความร้อนและกลับมาทำให้น้ำเย็นที่ CONDENSOR อีก

COOLING TOWER มีหลักการดังนี้ คือ น้ำร้อน จาก CONDENSOR จะมาลดอุณหภูมิโดยมี ใบพัดหมุนท่อนบน น้ำจะผ่านลงมาตามผนังภายใน ของ COOLING TOWER ซึ่งมีลักษณะคล้ายกระเบื้อง มี SURFACE มาก น้ำจะถ่ายเทความร้อน แล้วใบพัดจะพาความร้อนออกไป น้ำจะกลับไปยัง CONDENSOR ใหม่ในระบบนี้มีการเติมน้ำใหม่เพียงแค่ 5 % ทำให้ประหยัดมากขึ้น

ระบบดูดอากาศกลับและระบบหมุนเวียนอากาศ

1. ส่วนห้องพัก ใช้ระบบจ่ายความเย็นโดยใช้ FAN COIL UNIT เป่าลมเย็นเข้าสู่ห้องพักระบบหมุนเวียน อากาศกระทำโดยการดูดอากาศภายในห้องเข้าสู่ FAN COIL UNIT โดยตรง
2. ส่วนที่เป็นสาธารณะ เช่น โถงโรงแรม ห้องประชุม จัดเลี้ยง ภัตตาคาร ที่ใช้ AIR HANDING UNIT เป่า ลมเย็นไปตามท่อ จะใช้ระบบหมุนเวียนอากาศแบบใช้ท่อดูดอากาศกลับ ซึ่งเป็นระบบที่มีประสิทธิภาพมาก และสามารถติดตั้งไว้ภายในห้องน้ำและดูดกลิ่นของห้องน้ำออกไปด้วย

การหมุนเวียนของอากาศกระทำเพื่อให้ระบบการจ่ายลมเย็นสามารถทำงานได้ และนอกจากนี้ยังเป็น ระบบที่ช่วยให้ภายในห้องเกิดอากาศบริสุทธิ์เข้ามาแทนที่อากาศที่หมุนเวียนภายในห้อง ซึ่งระบบการ หมุนเวียนของอากาศนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ระบบ

ระบบที่ 1 เป็นระบบหมุนเวียนอากาศที่มีประสิทธิภาพ แต่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมาก เพราะมีท่อ สำหรับต้องดูดอากาศกลับ

ระบบที่ 2 ต้องเตรียมพื้นที่เหนือเพดาน โดยใช้ช่องว่างเหนือเพดานทั้งหมด สำหรับการดูด อากาศกลับ ลักษณะอาคารต้องถูก SEAL ไม่ให้มีรอยรั่ว

ระบบที่ 3 ใช้ CORRIDOR เป็น AIR RETURN DUCT ในตัว โดยทำประตูให้เป็น GRILL การ หมุนอากาศระบบนี้ทำให้เกิดความประหยัด ใช้ตัวอย่าง PAN ROOM เป็น GRILL ในตัว เป็นระบบที่มีราคาถูก แต่มีเสียงดัง และทำให้บริเวณที่ทำการเป่าแรงกว่าที่อื่นๆ

การออกแบบอาคารจำเป็นต้องคำนึงถึงการถ่ายเทอากาศที่ดีเข้าสู่ภายในอาคาร และถ่ายอากาศไม่ดีพร้อมๆกับความร้อนออกจากอาคาร การระบายอากาศสำหรับอาคารอาจอาศัยการติดตั้งหน้าต่าง ช่องลมและพัดลมดูดอากาศออก

หลักการออกแบบระบบระบายอากาศสำหรับอาคารทั่วไปที่เลือกใช้กับโครงการนี้

1. ในห้องปรับอากาศควรมีอากาศบริสุทธิ์เข้าไปให้น้อยที่สุดสำหรับการปรับสภาวะอากาศที่กำลังสบายพอดี

2. สำหรับอาคาร ควรมีขนาดหน้าต่างประมาณ 15% ของพื้นที่แต่ละชั้นเพื่อให้มีแสงสว่างและการระบายอากาศเพียงพอ โดย 50% ขนาดหน้าต่างนี้ควรเป็นลักษณะที่เปิดปิดได้สำหรับการระบายอากาศ

3. ในการระบายอากาศภายในห้องจะอาศัยอากาศที่ไหลจากแหล่งความกดอากาศสูงสู่ความกดอากาศต่ำ ทำให้เกิดลมพัดอ่อนๆ ภายในห้อง และเพื่อที่จะทำให้ได้การถ่ายเทอากาศที่เหมาะสมที่สุดภายในห้องจะต้องมีช่องลมออกเท่ากับช่องลมเข้า และถ้าต้องการเพิ่มความเร็วของลม จะต้องมียังช่องลมออกใหญ่กว่าช่องทางลมเข้า

4. ภายในอาคารบางแห่งอาจไม่มีการระบายอากาศอย่างทั่วถึง อาจนำฉากมาช่วยเป็น Wind Break เพื่อให้ได้รับลมอย่างทั่วถึง และอาจทำปล่องขึ้นบนหลังคาในกรณีไม่ได้รับลมเลย

4.1.3 ระบบรักษาความปลอดภัยและการป้องกันอัคคีภัย

ลักษณะอาคารภายในโครงการนี้เป็นอาคารถาวร ความสูงไม่เกิน 2 ชั้น การป้องกันอัคคีภัย ได้แก่ การเลือกใช้วัสดุก่อสร้าง เช่น คอนกรีต และวัสดุที่ป้องกันความร้อน ได้แก่ ส่วนบริการน้ำมัน เชื้อเพลิงคริวไฟของภัตตาคาร การป้องกันโดย การติดตั้งเครื่องดับเพลิงชนิด Dry Chemical ไว้ตามจุดต่างๆ ที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ

ระบบป้องกันไฟไหม้ ดับเพลิง และหนีไฟ เป็นระเบียบที่มีความสำคัญต่อความปลอดภัย ของผู้ที่อยู่ในโครงการอย่างยิ่ง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงการออกแบบในส่วนนี้ด้วย และยึดถือกฎเกณฑ์ในการป้องกันไฟที่นานาชาติยอมรับ คือมาตรฐานของ NEPA มาตรฐานของ วสท. และมาตรฐานตามเทศบัญญัติเป็นหลัก การพิจารณาเลือกใช้ระบบการแจ้งไฟไหม้ และระบบดับเพลิงในโครงการ

1. ระบบสัญญาณแจ้งเหตุ (fire Alarm System)

ทำงานร่วมกัน ระบบควบคุมอาคารอัตโนมัติ ระบบประกาศเรียกฉุกเฉิน ระบบสื่อสารสำหรับพนักงานดับเพลิงเลือกใช้

- ระบบกดปุ่ม ในบริเวณห้องโถงทั่วไป

- ระบบ Heat & Smoke Detector ในบริเวณห้องโถงทั่วไป โถงทางเดิน และในส่วนที่อาจเป็นต้นเหตุเพลิงไหม้ ตามพื้นที่โดยทั่วไปของอาคารติดตั้งระบบ Heat Detector มีราคาถูกกว่า Smoke Detector ระบบดับเพลิง เลือกใช้แบบต่างๆดังนี้

- ระบบสายฉีดดับเพลิง (fire Hose Reel system) ในส่วนของโถงทางเดิน และบริเวณโดยทั่วไป ทุก 20 ม. สายส่งน้ำดับเพลิงขนาด 2.5 นิ้ว สำหรับนักดับเพลิงและขนาด 1 นิ้ว สำหรับคนทั่วไป
- ระบบ sprinkle System ใช้ระบบสปริงเกอร์แบบ Wet Pipe ติดตั้งในส่วนอาคารทั่วไป และส่วนบริการหลักของโครงการ (Back of The House) เช่น ครีวและบริเวณที่มีการเสี่ยงภัยต่ออัคคีภัย ติดตามระยะมาตรฐานคือ สำหรับพื้นที่อันตรายน้อย เช่น ภัตตาคาร ร้านค้า ส่วนสำนักงานโรงพักคอย เป็นต้น ครอบคลุม พื้นที่ 16 ตารางเมตร/หัว ติดตั้งทุกๆ 4-6 ม.

ในส่วนของโถงที่มีพื้นที่กว้าง และมีเพดานที่สูงติดตั้งหัวฉีด 6 หัว ติดตั้งใน MTB มีความสามารถสูงสุดในการฉีดน้ำในระยะ 80 ม.

การฉีดน้ำ : หัวฉีดแบบขี้ผึ้ง (Pendent Type) ใช้กับบริเวณทั่วไป

หัวฉีดแบบขี้ผึ้ง (Upper Type) ใช้กับบริเวณที่จอดรถ และห้องเก็บของ

หัวฉีดแบบติดผนัง (Wall Type) ใช้กับบริเวณที่ไม่สามารถเดินท่อไปกลางห้อง

- ระบบก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ในห้อง ที่มีระบบอิเล็กทรอนิกส์ เช่น ห้องควบคุมอาหาร ห้องควบคุมระบบ
- เครื่องดับเพลิงมือถือ (Portable fire Extinguisher) ติดตั้งเป็นชุดอยู่ร่วมกับสายสูบลมและระบบท่อน้ำแรงดันรวมเป็น 1 หน่วย (House Cabinet Unit) ทุก ระยะ 20 เมตร

ระบบป้องกันอันตรายจากฟ้าผ่า

ระบบที่ใช้อยู่ในปัจจุบันมี 2 ประเภท คือระบบดูดประจุ กับระบบถ่ายประจุ สำหรับโครงการเลือกใช้ระบบดูดประจุคือ จะดูดเอาประจุบวก ซึ่งเป็นอันตรายให้แก่สิ่งปลูกสร้างลงไปตามสายซึ่งมีประสิทธิภาพ นำประจุที่ตีเช่น เงิน ทองแดง เป็นต้น และถ่ายลงไปยังดินซึ่งมีประจุลบอยู่ มากมาย ประจุบวกที่วิ่งไปตามตัวนำนั้นจะไม่ทำให้เกิดอันตรายได้

ขอบข่ายของการทำงานจะครอบคลุมสิ่งปลูกสร้างในลักษณะ 45 องศาของมุมก้ม มีขอบเขตการทำงานจะขึ้นอยู่กับความสูงของตัวล่อ กับจำนวนของตัวล่อ เลือกใช้ระบบนี้เพราะ

- เหมาะสมกับอาคารที่มีขนาดเตี้ย
- ราคาถูก
- การทำงานมีประสิทธิภาพ
- เดินสายตัวนำนอกอาคารโดยไม่มีอันตราย

4.2 การใช้สีภายในรีสอร์ท

สีต่างๆ มีอิทธิพลอย่างแรงกล้าต่อจิตใจมนุษย์ เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้หลายอารมณ์ ทั้ง ร้อนแรง อบอุ่น และชุ่มชื้น เยือกเย็น กระปรี้กระเปร่า เป็นต้น สำหรับในด้านการตกแต่งภายในจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ถึงจิตวิทยาของสีว่าสีใดให้ความรู้สึกอย่างไร เพราะการใช้สีให้คล้อยตามไปกับหน้าที่ประโยชน์ใช้สอยของสถานที่นั้นๆทำให้การใช้สีมีประสิทธิภาพดีขึ้นและในบางเวลาก็ช่วยแก้ความรู้สึกที่ร้อนอบอ้าว อาจแก้ด้วยสีที่ให้ความรู้สึกเย็นสบาย ทำให้คลายร้อนไปได้

อันที่จริงแล้วอิทธิพลของสีที่กระทบจิตใจของเราจะรู้สึกไม่เหมือนกันทุกคน ทั้งนี้เพราะในการตกแต่งภายใน ควรจะคำนึงถึงคุณลักษณะและความรู้สึกในเรื่องสีด้วย เช่น

- สีสามารถสร้างความรู้สึกว่าเข้าใกล้หรือห่างออกไป คือ สีอุ่น ดูแล้วรู้สึกเข้าใกล้ตัวแต่สีเย็นดูแล้วออกห่างจากตัว
- สีบางสีอาจไม่น่าดูเมื่อใช้กับพื้นที่มากๆ แต่เสริมให้น่าดูแก่สีอื่นๆ เมื่อใช้ในพื้นที่เล็กๆ เช่น สีส้มสด บนพื้นที่สีเขียวเข้ม
- เมื่อใช้สีเข้มจัดคู่กับสีอ่อนจัด จะดูเด่น มีชีวิตชีวากว่าการใช้สีที่มีความเข้มใกล้เคียงกันไว้ด้วยกัน
- ความเด่นของสี จะเกิดขึ้นเมื่อใช้สีต่างกันในเรื่องที่หรือปริมาณไม่เท่ากัน เพราะการใช้สีแต่ละสีในปริมาณเท่ากันหมด หรือเนื้อที่เท่าๆ กันทั้งหมด จะเกิดความน่าเบื่อหรือการตัดกันอย่างรุนแรง

จิตวิทยาการใช้สี สีมียุทธศาสตร์ต่อความรู้สึกของมนุษย์โดยตรง เช่น

- สีเทา ให้ความรู้สึกเคร่งขรึม สุขภาพ ผู้ดี เรียบร้อย เยียบสงัด
- สีดำ ให้ความรู้สึกลึกลับ มืด ทุกข์โศก น่ากลัว ให้ความแข็งแกร่ง มีพลัง
- สีขาว ให้ความรู้สึกสะอาด บริสุทธิ์ ปราศจากมลทิน เปิดเผย
- สีแสด ให้ความรู้สึกตื่นเต้น เร้าใจ สนุก อันตราย เบิกบาน ต้อนรับ รบกวาน
- สีเหลือง ให้ความรู้สึกเปรี้ยว ร่าเริง ดีใจ มีอำนาจ ชักจูง ความมั่งคั่ง
- สีแดง ให้ความรู้สึกมั่งคั่ง สมบูรณ์ ความสวย ความสุข ตี้อร้น ทำทาย

- *สินน้ำเงิน* ให้ความรู้สึกสุภาพ ถ่อมตน หนักแน่น เยือกเย็น สุขุม คงสภาพ
- *สีเขียว* ให้ความรู้สึกร่าเริง สดชื่น กระชุ่มกระชวย สุขุม เยือกเย็น สันติ

4.3 ศึกษาวัสดุที่ใช้ในการออกแบบปริสอร์ท

การใช้วัสดุตกแต่งภายในห้องของอาคารพักอาศัยตากอากาศและส่วนอื่นๆ ซึ่งบางชนิดไม่เหมาะสมและไม่สามารถนำมาใช้ได้ถ้าจะใช้ก็จะเกิดปัญหาจากอากาศบริเวณชายทะเลที่มีปฏิกิริยาต่อวัสดุนั้นๆ และต้องเพิ่มการบำรุงรักษา อันเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ จากการศึกษาวิเคราะห์ถึงวัสดุที่นำมาใช้นั้นจะต้องทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศของชายทะเล ง่ายต่อการรักษา ทำความสะอาด ส่วนใหญ่ที่ใช้กันอยู่ก็จะเป็นวัสดุที่ได้จากธรรมชาติ และจากการประดิษฐ์โดยทั่วไป

ได้แก่ ไม้ทุกชนิด เช่น ไม้สัก ไม้ไผ่ หวาย ไม้ฉำฉา ฯ , หินได้แก่พวกหินอ่อน หรือหินทะเล ฯ กระจกและอื่นๆ ซึ่งความจริงในส่วนของพื้นก็ไม่จำเป็นต้องปูพรมทุกห้อง(นอกจากต้องการความหรูหราและสวยงาม) เพราะยากแก่การทำมาสะอาด เพราะชายทะเลมักจะมีทรายติดตัวของผู้ที่มาพัก ซึ่งการที่จะมาพักผ่อนเปลี่ยนบรรยากาศต้องการความสบาย โดยไม่จำเป็นต้องคอยระวังรักษา หรือใช้โดยอึดอัดไม่สะดวก พื้นที่ส่วนที่เป็นสาธารณะ โดยทั่วไปควรใช้หิน หรือกระเบื้องดินเผา หรือวัสดุที่เหมาะสมกับอากาศชายทะเล และดูแลรักษาง่าย ทำความสะอาดง่ายและคงทนถาวร

1. วัสดุประเภทหิน

วัสดุประเภทหิน สำหรับผนังภายในและภายนอกของอาคาร นับว่าเหมาะสมที่จะกรด้วยวัสดุประเภทหิน อันได้แก่ หินประเภทเนื้อละเอียด สามารถทนต่อดินฟ้าอากาศหรือใช้กันผนังและพื้นที่ใช้งานหนักตลอดจนพื้นที่ที่คนพลุกพล่าน เพราะหินทนต่อการสัมผัส และทำความสะอาดง่าย และยังมีคุณสมบัติที่ให้ความงดงาม ประทับใจ มีค่า การเลือกใช้หินแต่ละชนิด ก็จะทำให้ความรู้สึกต่างกันไป วัสดุประเภทหินสามารถแยกชนิดออกได้ดังต่อไปนี้

- หินอ่อน

เป็นหินที่สามารถทนความสกปรกได้ดี ทนต่อสารเคมีได้บ้างบางชนิด ซึ่งจะใช้หินอ่อนกับผนังภายในเป็นส่วนมาก หินอ่อนให้ลักษณะที่มีคุณค่าในด้านความงามมากกว่าหินประเภทอื่นๆ มีสีให้เลือกหลายสี เช่น ขาว ดำ เทา ชมพู เขียว น้ำตาล เป็นต้น หินชนิดนี้ทนกับน้ำหนักปานกลาง ทนต่อการขีดสี ไม่เก็บเสียง มีผิวหน้าที่ดูสวยงาม หรุหระ ถ้าถูกน้ำมันอาจต่างเป็นดวง มีทั้งแบบด้านและแบบมัน มักใช้ปูพื้นห้องน้ำและที่ที่ต้องการความหรูหรา วิธีปูคือ ปูบนทราย ขนาดความหนาของแผ่นจะเป็น $\frac{3}{4}$ และ 1 นิ้ว

- หินกาบ

คือหินที่ซ้อนกันเป็นชั้นๆ ที่นิยมใช้มีหลายสีคือ สีน้ำตาล ดำ เหลือง ส้มแดง ม่วง(มีราคาแพงที่สุด) ส่วนมากใช้ปูตามทางเดิน ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติการปูหินกาบทำได้โดย เตรียม พื้นที่ที่จะปูให้มีผิวขรุขระ เพื่อหินกาบจะได้ติดแน่นกับพื้น ใช้แปรงชุบน้ำตีผนังให้ชุ่มตลอดเวลา ใช้ปูนทรายเป็นตัวเชื่อม เมื่อปูต้องคอย จับแผ่นหินไปด้วย เพื่อไม่ให้น้ำปูนเกาะที่หินกาบ เมื่อเสร็จใช้ฟองน้ำทำความสะอาดและลงแว็กซ์

- หินแกรนิต

ส่วนมากใช้กรุผนังหรือพื้นทางเดินของส่วนต่างๆ เนื่องจากเป็นหินที่แข็งที่สุด เนื้อแน่น และทนทาน เมื่อขัดให้ขึ้นเงาจะมีลักษณะคล้ายหินอ่อน รักษาและทำความสะอาดง่าย

- หินชนวน

หินชนวนมีสีต่างๆให้เลือกหลายสี ได้แก่สีฟ้า สีดำ และสีน้ำตาล มีราคาแพงแต่ประหยัดค่าบำรุงรักษาได้ดี

- หินหล่อ

ได้แก่ วัสดุประเภทหินผสมกับซีเมนต์ ภูมิคุ้มค่าน้อยกว่าหินแท้ แต่มีความงามคงทน และรักษาง่าย

2.วัสดุประเภทดินเผา

วัสดุประเภทดินเผา เช่น อิฐ กระเบื้อง และเซรามิค สามารถใช้กรุพื้นและผนัง ราคาถูกกว่าหิน ทนทานดินฟ้าอากาศ ทนต่อการสีกร่อน รักษาง่าย ตลอดจนมีลวดลายให้เลือกได้มากกว่า

- อิฐ

สามารถนำมาใช้ได้โดยธรรมชาติของมัน หรือทาสีทับ สีธรรมชาติมีสีแดง สีแสด สีเหลือง ราคาถูกกว่าหิน คงทนและง่ายต่อการรักษา

- กระเบื้อง

เป็นวัสดุที่สามารถปูได้ทั้งพื้นและผนัง ใช้ในทุกห้องได้ตามต้องการ เหมาะสมกับสภาพดินฟ้าอากาศ และทนต่อผลจากไอน้ำเค็มได้เป็นอย่างดี มีหลากหลายแบบ หลายขนาด หลากสีสันทให้เลือกได้ตามความต้องการ

3.วัสดุประเภทไม้

เป็นวัสดุที่เหมาะสมกับการตกแต่งภายในที่ต้องการความเป็นธรรมชาติ เพราะหาได้ง่าย ทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ และมีความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ไม้มีหลายชนิด เช่น

- ไม้สัก

เป็นไม้เนื้อปานกลางระหว่างไม้เนื้อแข็งกับไม้เนื้ออ่อน ใช้ง่ายงานประณีตได้ดี รวมทั้งมีสีสนับและลวดลายสวยงาม เหมาะแก่การทำเครื่องเรือน ในส่วนที่ต้องการความสวยงามและคงทน การนำมาใช้ควรขัดผิวให้เรียบเนียน อาจย้อมสีให้เข้มขึ้นเล็กน้อยก็จะสวยงาม

- ไม้อัดสัก

เป็นไม้สักที่แปรรูปให้เป็นแผ่นบางอัดทับกับไม้เนื้อแข็ง เพื่อให้มีความแข็งแรงไม่บิดงอหรือหัก ใช้ง่าย เครื่องเรือน จะดูแลรักษาดีกว่าเครื่องเรือนที่ทำผิวด้วยไม้สัก

- ไม้อัดยาง

เป็นไม้อัดเช่นเดียวกับไม้อัดสัก มีความแข็งแรงทนทานพอๆกัน แต่มีเนื้อสีไม้และลวดลายน้อยกว่า นิยมพ่นสีหรือกรวดสีอื่นทับผิวหน้าอีกที ราคาถูก แต่การใช้ไม้อัดยางพ่นสีทำผิวเครื่องเรือน จะดูแลรักษาดีกว่าเครื่องเรือนที่ทำผิวด้วยไม้สัก

- ไม้อัดมะปิ่น

เป็นไม้อัดที่มีคุณภาพและราคาปานกลาง มีเนื้ออ่อนและทำผิวได้ดีโดยไม่ต้องย้อมสี

- ไม้อัดมเหิน

มีลักษณะคล้ายไม้อัดสัก แต่มีลวดลายแปลกกว่า คือไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย เหมือนลายของไม้สัก แต่มีการผลิตน้อยจึงหายาก ราคาไม่แน่นอน มีความคงทนมาก

- ไม้สน หรือ ไม้ฉำฉา

เป็นไม้เนื้ออ่อน ไม่นิยมใช้ทำเครื่องเรือนมากนัก แต่มีใช้ประกอบหรือใช้ตกแต่งบางส่วนของเครื่องเรือนให้ดูสวยงามมากขึ้น ปัจจุบันมีการนำไปใช้ทำเครื่องเรือนทั้งตัว เพราะมีความสวยงาม แต่ไม่ค่อยแข็งแรง

จึงใช้กับเครื่องเรือนที่มีขนาดเล็ก ไม่ต้องรับน้ำหนักมากนัก หรือใช้ประดับบนโครงสร้างไม้เนื้อแข็งแทน ก็จะได้ผลดีเพราะมีความสวยงาม และราคาที่ค่อนข้างถูก

- ไม้จำปา

เป็นไม้เนื้ออ่อน ใช้กับงานที่มีความประณีต ไม่นิยมย้อมสี

- ไม้ประสานสัก

เป็นไม้ชิ้นเล็กที่นำมาต่อกันเป็นแผ่น เพื่อทำเครื่องเรือน ไม่ทนทานเท่าไม้สัก ราคาถูก

นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์ ที่อัดแปรรูปแล้วใช้ทำเครื่องเรือนได้อีก มีความแข็งแรงเท่าเทียมกับไม้ แต่ราคาถูกกว่า เรียกว่า “ยิปซัมบอร์ด” จะใช้วัสดุกรุทับผิวหน้าหรือไม้ใช้ก็ได้

4. วัสดุจำพวกหวายและไม้ไผ่

- หวาย

เป็นวัสดุที่มีอยู่ตามธรรมชาติในเมืองร้อน เหมาะสมกับการนำมาใช้ตกแต่งอาคารประเภทโรงแรมพักตากอากาศเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีความกลมกลืนกับธรรมชาติ ได้บรรยากาศพื้นถิ่น ไม่ทำปฏิกิริยากับโอเคียมจากทะเลเหมือนโลหะ รวมทั้งราคาถูกสวยงาม น้ำหนักเบา เคลื่อนย้ายสะดวก นอกจากนี้ในปัจจุบันเครื่องเรือนที่ทำด้วยหวาย มีผลิออกมามากมายหลายแบบ สามารถย้อมด้วยสีฝุ่น หรือทำสีพื้นได้ อย่างไรก็ตามก็ยังคงนิยมใช้สีธรรมชาติของหวายอยู่เช่นกัน

ข้อเสียของหวาย

- ไม่ทนทานต่อกรดของมด มอด และเชื้อรา ซึ่งเป็นตัวทำลายเนื้อหวาย หวายมีคุณสมบัติคล้ายไม้ คือเนื้อหวายจะมีสัรพวกแป้งและเซลลูโลส แต่สามารถป้องกันได้ด้วยการใช้สารเคมีที่เป็นยารักษาเนื้อไม้
- หวายไม่แข็งแรงเท่าไม้โดยเฉพาะส่วนที่เป็นหวายเส้นเล็กๆ อาจขาดง่าย ทำความสะอาดยาก มีขอกมูมิให้ฝุ่นเกาะมาก แต่สามารถเลียงได้โดยการทำให้เฟอร์นิเจอร์ด้วยหวายเส้นใหญ่
- จะเก่าและผุเร็วหลังจาก 12 เดือน หรือ 2 ปีไปแล้ว หากขาดการดูแลรักษา
- ติดไฟได้ง่าย

การนำไปใช้ในลักษณะอื่น

การเลือกใช้เครื่องเรือนหว่ายนั่น นอกจากจะซื้อสำเร็จรูปหรือสั่งทำตามแบบที่ต้องการแล้ว ยังสามารถซื้อเพียงบางส่วนของผลิตภัณฑ์หว่าย เพื่อนำไปใช้ประกอบกับเครื่องเรือนได้ เช่น ซื้อหว่ายสานลายดอกพิกลุส ซึ่งมีสานเป็นแผ่น ขายเป็นตารางพุด เพื่อนำไปกรุพนักเก้าอี้, หัวเตียง ซึ่งหัวเตียงนี้นำไปประกอบหัวเตียงอื่นที่ไม่ใช่หว่ายได้

เบาะที่ใช้กับเก้าอี้หว่ายนั่น มีทั้งที่มีใช้เป็นนุ่น และเป็นพองน้ำ ผ้าหุ้มเบาะมักใช้ผ้าฝ้ายเพราะมีเนื้อหยาบซึ่งดูเหมาะสมกับลักษณะของหว่าย จะมีอยู่บ้างเหมือนกันที่เลือกใช้วัสดุที่ตรงกันข้ามกับลักษณะของหว่าย เพื่อให้เกิดความรู้สึกใหม่ๆ เช่น ใช้ผ้าแพร หรือผ้าไหมที่ดูเป็นมัน เป็นต้น

การใช้วัสดุอื่นผสม

การใช้หว่ายผสมกับวัสดุอื่นมีมานานแล้ว ในปัจจุบันมีวิวัฒนาการของการผสมผสานดังกล่าวมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น นำหว่ายมาผสมผสานกับกระจก ทำเป็นที่บังตา ใช้หว่ายผสมกับโครงสแตนเลสเป็นเก้าอี้นั่ง ใช้หว่ายตกแต่งเก้าอี้นวม เป็นต้น

- ไม้ไผ่

ไม้ไผ่เป็นไม้ที่หาง่ายและมีอยู่ทั่วไปในทุกภาคของเมืองไทย เป็นวัสดุที่มีราคาไม่แพงจนเกินไป แต่มีความแน่นอน คือ ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ยังคงมีคุณค่าในตัวเอง ที่เห็นเป็นอยู่เสมอว่าเป็นไม้ไผ่และไม่ทิ้งความเป็นธรรมชาติในตัวเอง ถึงแม้ว่าจะผนวกเอาฝีมือและความคิดของคนในการนำมาใช้แล้วก็ตาม ไม้ไผ่จึงเป็นไม้ที่คนเห็นแล้วก็อดนึกถึงความเป็นธรรมชาติไม่ได้ และให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายขึ้นเสมือนว่าได้นั่งอยู่ท่ามกลางบรรยากาศของธรรมชาติ

ไม้ไผ่ที่นำมาตกแต่งนั้น จะต้องผ่านกรรมวิธีหลายอย่าง ตั้งแต่การแช่ในน้ำ ต้ม ย่าง และอบ ก่อนที่จะนำมาใช้ในลักษณะการออกแบบที่แตกต่างกันออกไป ไม้ไผ่นี้เหมาะสมเป็นอย่างมากสำหรับการตกแต่งบริเวณที่อยู่อาศัย หรือนำมาประกอบในการทำเฟอร์นิเจอร์ ครัวไฟกั้นผนัง แต่งเพดาน ฯลฯ นับเป็นการเหมาะสมเป็นอย่างมากที่ตะไคร้กับสภาพที่เป็นชายทะเล เพราะไม้ปลอดภัยจากปัญหาที่เป็นไอน้ำเค็มที่ทำให้โลหะเกิดสนิมเร็วกว่าปกติ และมีราคาถูกกว่าวัสดุอื่นๆ และจากการที่ได้ผ่านกรรมวิธีต่างๆ มาแล้ว ทำให้ไม้ไผ่ที่จะนำมาใช้ มีความคงทนถาวรและปลอดภัยจากแมลง

คุณสมบัติและลักษณะต่างๆของไม้ไผ่

ไม้ไผ่มีลักษณะเป็นปล้องไม้กลมขนาดต่างๆ ช่างในกลางเป็นช่วงๆ ขนาดจะแตกต่างกัน แล้วแต่อายุ และพันธุ์ของไม้ไผ่ โดยเนื้อแท้ไผ่ถึงแม้จะดูโปร่งเบา แต่ก็แข็งแรง สามารถรับแรงประเภทต่างๆได้ดี ด้วยเหตุนี้ เราจึงสามารถนำไม้มาใช้ประโยชน์ได้ทั้ง 2 ประเภทคือ ใช้เป็นโครงสร้าง กับ ใช้เป็นวัสดุตกแต่ง หรือบางครั้ง อาจจะใช้ร่วมกัน คือใช้เป็นทั้งโครงสร้างและวัสดุตกแต่งไปในตัว

ในการนำไม้มาตกแต่งนั้น สามารถทำได้ทุกจุด และสามารถสร้างอะไรก็ได้ทุกประเภท ยกตัวอย่างส่วนที่นำไม้มาตกแต่งได้ดังนี้

- ทำเครื่องเรือน
- ตกแต่งผนัง เพดาน พื้น
- ทำของประดับ เช่น โคมไฟ ฯลฯ

ไม้ไผ่มีหลายขนาดและหลายชนิดตลอดจนมีความยาวที่แตกต่างกัน เช่น ปล้องใหญ่ใช้ทำโครงสร้าง เครื่องเรือนหรือโครงสร้างผนังเบา ปล้องเล็กใช้ตกแต่งประกอบโครงสร้าง ส่วนปล้องที่มีขนาดเล็กมาก อาจผ่าเป็นไม้ซีกใช้กรุผนัง หรือฉาก เป็นต้น

การใช้ไม้ไผ่ตกแต่งผนังและเพดาน

จะใช้วิธีที่คล้ายคลึงกัน หากมีผนังเดิมอยู่แล้ว ก็อาจใช้ไม้ไผ่ผ่าซีกแล้วกรุเป็นแนวทับผนังเดิมลงไป อาจกรุตามแนวตั้งหรือแนวนอน หรือสลับแนวกัน หรือบางช่วงอาจจะเว้นช่องบ้างก็ได้

สามารถนำไม้ไผ่มาใช้แทนคิ้วได้ โดยอาจจะใช้เป็นคิ้วบัวเพดาน นอกจากนี้อาจใช้ไม้ไผ่ทำแนวผนังปิดรอยต่อระหว่างวัสดุต่างชนิดกันได้

การใช้ไม้ไผ่ปูพื้น

ปัจจุบันมีปาร์เก้ไม้ไผ่ ซึ่งมีความทนทานและสวยงาม นำมาปูเฉพาะช่อง หรือปูตลอดแนวพื้น ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติดีกว่าปาร์เก้หรือปูพรม

การใช้ไม้ไผ่ทำฉากบังตา

การนำไม้ไผ่มาใช้ในการตกแต่งที่นิยมมากอีกวิธีหนึ่ง คือการทำบังตานั้นเอง เพราะลักษณะที่เป็นปล้องกลมของไม้ไผ่ เมื่อนำมาต่อกันเข้าเป็นผืนก็ทำให้สวยงาม การสานตัวกันให้เป็นแผงนี้ ทำให้เกิดลวดลายขึ้น เราสามารถออกแบบลวดลายของบังตาไม้ไผ่นี้ได้หลายแบบ อาจสานกันเป็นตารางหรือรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน ฯลฯ หรือเป็นลายอิสระที่ไม่มีรูปทรง

การใช้ไม้ไผ่ทำเครื่องเรือน

ไม้ไผ่สามารถใช้ทำเป็นเครื่องเรือนทุกชนิดได้ ตั้งแต่ ตู้ เตียง ไปจนถึงเก้าอี้ต่างๆ ซึ่งหากเราตกแต่งผนังด้วยไม้ไผ่แล้วและใช้เครื่องเรือนที่ทำด้วยไม้ไผ่ ก็จะดูเข้ากันได้ดีทีเดียว

การใช้ไม้ไผ่ทำเครื่องประดับตกแต่ง

เศษไม้ไผ่ที่เหลือเล็กน้อยๆ สามารถนำมาใช้ทำเครื่องประดับตกแต่งได้หลายชนิด เช่น ทำกรอบรูป โคมไฟ ฯลฯ บางชนิดก็เป็นของใช้ไปในตัวอีกด้วย

5. กระฉก

กระฉกเป็นวัสดุที่สำคัญต่อการตกแต่งภายในเป็นอย่างมาก เพราะมีความสวยงามในตัวเอง สามารถใช้ร่วมกับวัสดุอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี มีความโปร่งแสง ทนไฟ และกระฉกเงาก็มีความสำคัญในการเพิ่มความโปร่งโล่ง มีคุณค่า หรรษา ให้กับสถานที่

กระฉกมีหลายแบบ สามารถเลือกใช้ได้ตามความต้องการ เช่น กระฉกดูความร้อน กระฉก 2 ชั้น ช่วยกระจายแสงและกรองความร้อน กระฉกบานเกล็ด รับลมได้ดี กระฉกมีข้อดีคือ สามารถกันน้ำ กันฝน กันลมได้ ปลอดภัยจากเชื้อราและสามารถป้องกันเสียงได้อีกด้วย แต่มีข้อเสียคือ มีขนาดใหญ่ไม่มาก (ถ้าต้องการขนาดใหญ่พิเศษ ต้องสั่งจากต่างประเทศ และมีราคาสูงมาก) ยากต่อการขนส่ง ผิวหน้ามักจะเป็นรอยขีดข่วน

6. ฝ้าย่าน

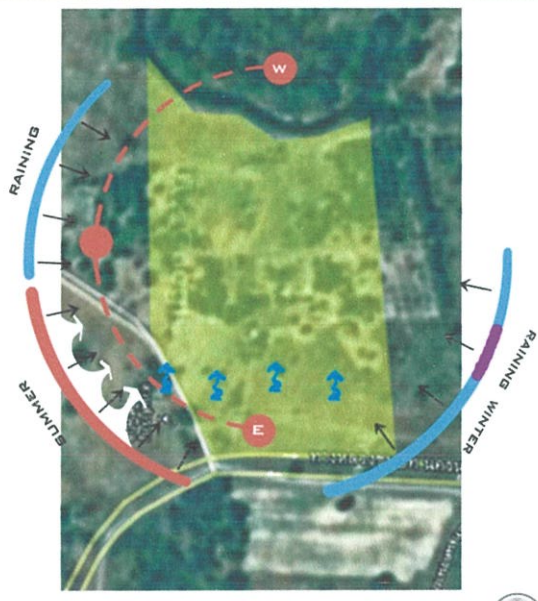
ฝ้าย่านเป็นวัสดุที่สำคัญในการตกแต่งภายใน ที่มีความจำเป็นต่อ ประตู หน้าต่าง และกระฉก บางครั้งอาจนำมาใช้ในลักษณะการปิดกันอื่นๆ ได้ ฝ้าย่านนำมาทำฝ้าย่านมีหลายชนิดด้วยกัน เช่น

บทที่ 5 การวิเคราะห์โครงการ

5.1 การวิเคราะห์ที่ตั้ง

5.1.1 การวิเคราะห์ที่ตั้งโครงการและสภาพแวดล้อมของโครงการ

แดดช่วงเช้า: อ้อมมาจากทาง ด้านอาคารหลัก ซึ่งสภาพโดยรอบจะไม่มีภูเขาบังเงาแสงแดดเลยมา เข้าทำให้บรรยากาศในตอนเช้าสวยงาม แดดช่วงบ่าย จะเขามาทางด้านหน้าของโครงการพอดี ทำให้ในช่วงบ่ายอาจจะมีเรื่องของแสงและอากาศที่ร้อน ส่วนตอนเย็นแดดจะตกส่องไปทางด้านล่างของโครงการ ซึ่งมีภูเขาขนาดใหญ่บังอยู่ ทำให้อากาศในตอนเย็นไม่ ร้อนมาก



INTRODUCTION

SITE ANALYSIS

ORIENTATION

THE DIRECTION OF THE SUN

แดดช่วงเช้าจะส่องเข้ามาทางด้านหน้าโครงการสภาพโดยรอบจะมีภูเขา ด้านหน้าด้านข้างและด้านหลังของโครงการทำให้แสงแดดส่องเข้ามา ส่องดีทำให้บรรยากาศที่ดี
แดดช่วงบ่ายจะส่องเข้ามาทางด้านหลังโครงการทำให้ในช่วงบ่ายอาจจะมีเรื่องของแสงและอากาศที่ร้อน ส่วนตอนเย็นแดดจะตกส่องไปทางด้านล่างของโครงการ ซึ่งมีภูเขาและต้นไม้ใหญ่อยู่ ล้อมล้อมมีเงาของต้นไม้ที่ระย้าความร่มเงาให้ทำให้สบาย ในตอนเย็นไม่ร้อนมาก

THE DIRECTION OF THE WIND

ทิศทางของลมประจำที่จะพัดเข้ามาทางด้านข้างโครงการ ลมที่พัดเข้ามาโดยรอบจะมีทิศทางพัดมาทางด้านหลังโครงการ จะช่วยระงับความร้อนของแดดช่วงบ่ายได้พอสมควร ส่วนลมหนาวจะพัดเข้ามาทางด้านหน้าของโครงการ ทำให้เกิดความเย็นสบาย

WEATHER ATMOSPHERE

มีสภาพอากาศที่ชื้นแฉะและสูงชันเล็กน้อยทางด้านทิศใต้ มีภูเขาสูงที่มองเห็น 3 กุฎ ต่อ กุฎเป็น เริ่มตั้งแต่ต้นฤดูหนาวถึงต้นฤดูร้อน (ฤดูหนาว) เริ่มตั้งแต่ต้นฤดูฝนถึงต้น ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่ต้นฤดูร้อนถึงต้นฤดูหนาว

ลมมรสุมฤดูร้อนพัดมาทางทิศใต้ (ลมประจำ)



SITE ANALYSIS

การเข้าถึงโครงการ NATURAL THERAPY HEALTH CENTER



ที่ตั้งโครงการ



การเดินทางเข้าสู่โครงการ

- ทางรถยนต์ส่วนตัว
- จากกรุงเทพฯ
- ใช้เส้นทางสายรถไฟตามทางหลวงหมายเลข 305
- แยกหลวงรังสิต ผ่านย่านออกมารถไฟ

- รถโดยสาร

เส้นทางกรุงเทพฯ - รังสิต - ออรัล - นครนายก

- สาย 58 (กรุงเทพฯ - นครนายก)
- สาย 920 (กรุงเทพฯ - นครนายก - ปรังจันบุรี)

รถโดยสารปรับอากาศชั้น 2

- สาย 920 (กรุงเทพฯ - นครนายก - ปรังจันบุรี)

- รถตู้โดยสารปรับอากาศ

รถตู้โดยสารปรับอากาศสาย เชื้อเพลิงทองท่าผ่าน - หัวใจรังสิต - อู่สารรังสิตฯ

ACCESSIBILITY



CAR



BUS




VAN




SITE ANALYSIS

SURROUNDING

ทิศเหนือ ติดกับพื้นที่ที่เป็นลำธารซึ่งเป็นพื้นที่ว่าง
ทิศตะวันตก ด้านหลังติดกับลำธารที่เชื่อมต่อกับ
กับน้ำทิวเขา-โธ




W

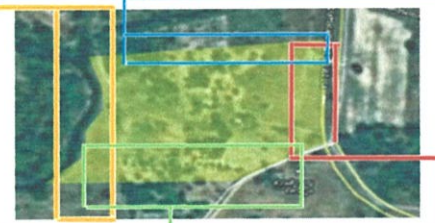


N


ทิศใต้ติดกับถนนด้านข้างจะมีถนน
อีกเส้นที่เข้าซอยตัดผ่าน
ซึ่งนี้สามารถมองเห็นเขื่อนได้ไกลๆ




S



ทิศตะวันออกจะติดกับถนนทางหลวงชนบทหมายเลข 4016 ไปฝั่งเขื่อนขุนด่านและบริเวณ
ฝั่งตรงข้าม จะมีภูเขาล้อมรอบ
ภูเขาสูงนี้เป็นภูเขาระหว่างนครนายกกับเขาใหญ่



E

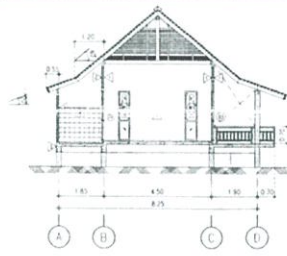
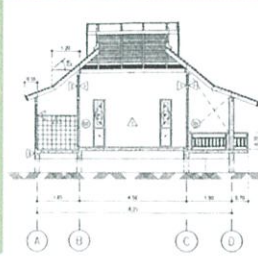
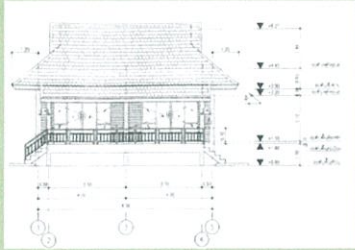
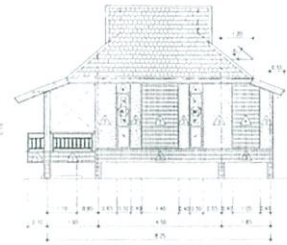
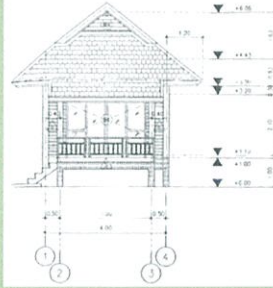
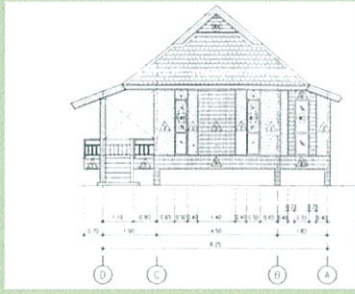


BUILDING ANALYSIS

อาคารบ้านพักวัยเยาว์

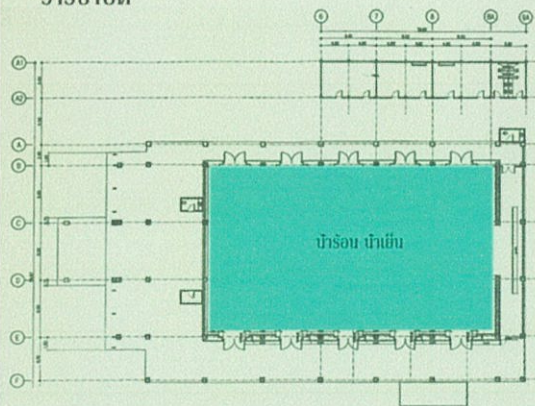
ห้องพักผ่อนขนาดใหญ่ 2 ห้องนอน เป็นอาคารชั้นเดียว มีสวนยื่นออกไปข้างหน้า อยุ่ใต้ถุนสูง อาคารมีหน้าต่างเปิดรับอากาศถ่ายเท

1. มีโครงสร้างเป็นคอนกรีต
2. หลังคาทำจากเหล็กกันแรงลม ไม่เป็นระบบ
3. ล้อมเปิดรับลมบ้าน เข้มกั้นที่ชายคา รับลมและเปิด open air ให้ดีตอน
4. ล้อมบ้านมีสวนยื่นมาข้างหน้า มีสวนยื่นออกมากจากหน้าบ้าน

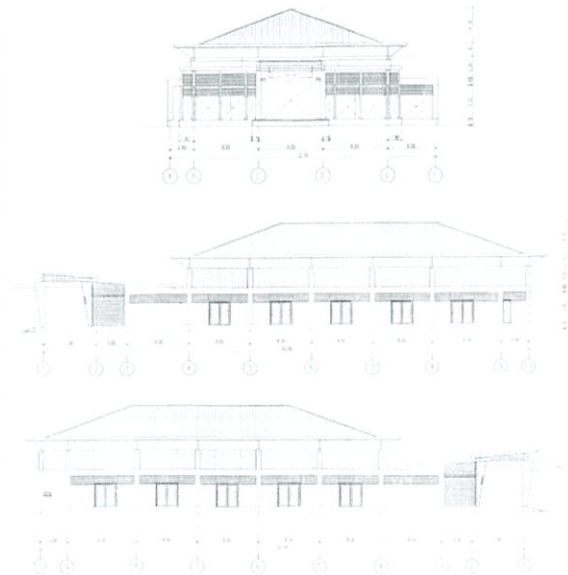


BUILDING ANALYSIS

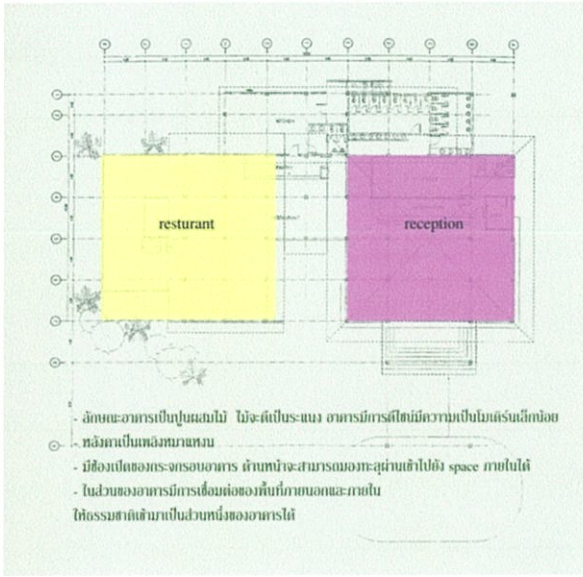
วารีบำบัด



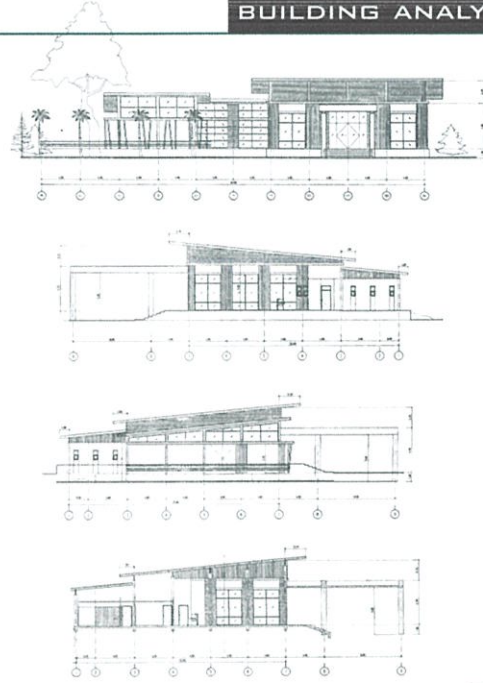
- ลักษณะอาคารเป็นปูนผสมไม้ เป็นโรงใหญ่ เป็นอาคารชั้นเดียว
- หลังคาเป็นปั้นทยา ยื่นชายคาออกมา รับด้วยค้ำยันด้านหน้า
- อาคารด้านหน้าเปิดโล่ง เปิดรับกับ space ด้านใน ส่วนด้านหลังจะปิดทึบ



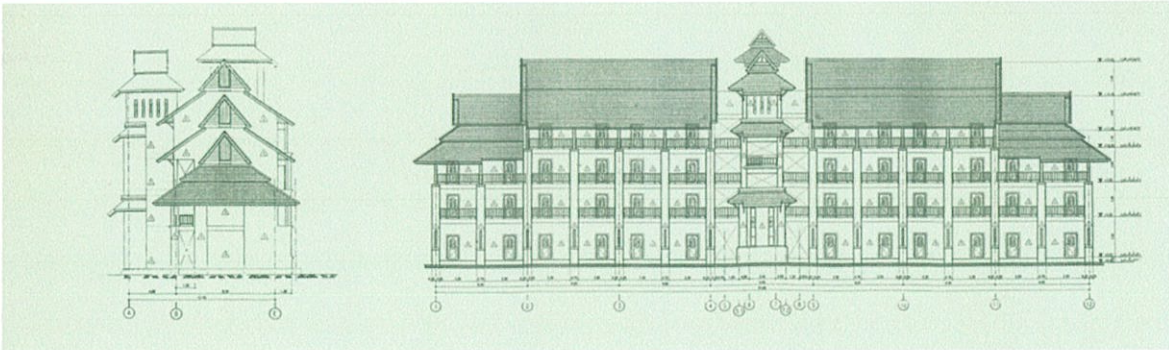
BUILDING ANALYSIS



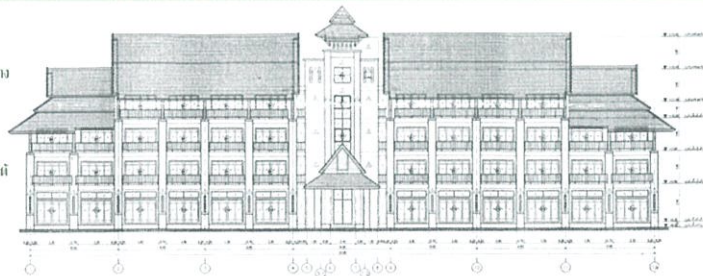
- ลักษณะอาคารเป็นปูนผสมไม้ ไม้จะตัดเป็นระแนง อาคารมีการติดไม้มีความเป็นโมเดิร์นเล็กน้อย
- หลังคาเป็นหลังคาแบบชน
- มีห้องเปิดออกกระจกมองอาคาร ด้านหน้าจะสามารถมองทะลุเข้ามาได้ space ภายในโล่ง
- ในส่วนของอาคารมีการเชื่อมต่อกันที่ภายนอกและภายใน
- ใช้ธรรมชาติเข้ามาเป็นบริเวณที่มองอาคารได้



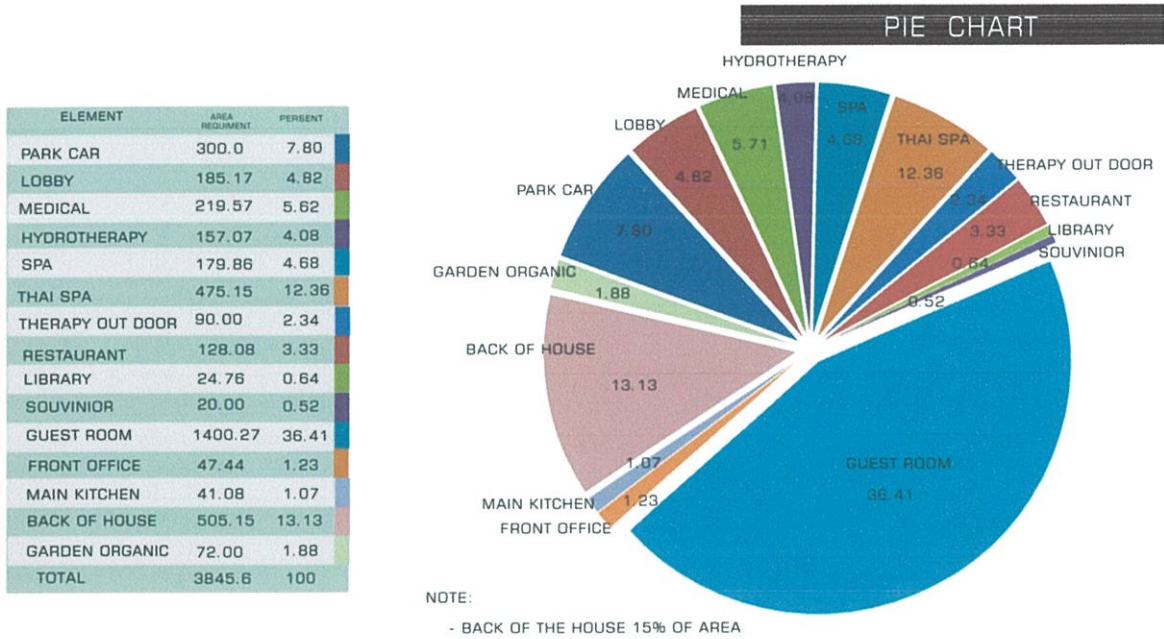
BUILDING ANALYSIS



- ลักษณะอาคารมีการออกแบบให้โปร่งดูดี เป็นอาคารรูป 4 ชั้น มีคอร์ทยาร์ดตรงกลาง
- หลังคาเป็นไม้ทาสี ผนังฉาบ
- ด้านหน้าจะเป็นกระจกบานเลื่อนเปิดกว้าง มีระแนงยื่นออกมา
- ด้านหลังจะเป็นประตูบานไม้ที่ค่อนข้างสูง
- ชั้น 1 กระจกบานไม้มีการกัน สามารถกันแดด-ออกอากาศจากด้านหน้าของตัวอาคารได้
- คอร์ทยาร์ดตรงกลาง เป็นจุดเด่นเสริมกับตัวอาคาร



5.1.3 การวิเคราะห์ตารางค่าความสัมพันธ์และความสัมพันธ์วงกลม



5.1.4 การวิเคราะห์พื้นที่

AREA REQUIREMENT

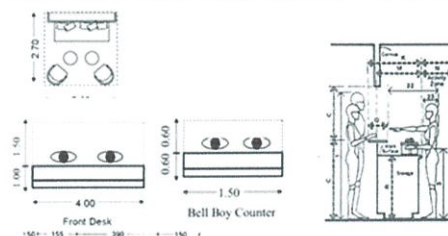
MEDICAL CLINIC

ELEMENT	AREA/UNIT (sq. m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT	REMARK*
INFORMATION	3.50	1	3.50	case study
WAITING AREA	2.6	4	10.4	STANDARD DATA
FIRST AID ROOM	24	1	24	case study
NURSE ROOM	15	1	15	case study
INTENIST ROOM	15	1	15	case study
PSYCHOLOGY ROOM	15	1	15	case study
DIETICIAN ROOM	15	1	15	case study
ACUPUNCTURE ROOM	24	1	24	case study
MIDICAL SUITE	12	1	12	case study
EXPERT ROOM	28	1	28	case study
WC.	1.5	2	3.0	STANDARD DATA
STORAGE	4.00	1	4.00	STANDARD DATA
+CIRCULATION 30%			168.9	50.67
TOTAL				219.57



LOBBY

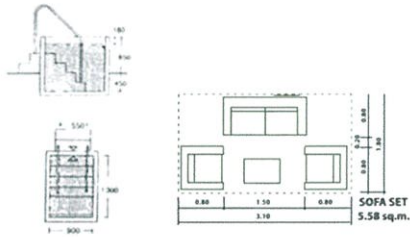
ELEMENT	AREA/UNIT (sq. m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT	REMARK*
BELL STATION	1.80	1	1.80	STANDARD DATA
FRONT DESK	5.50	1	5.50	STANDARD DATA
WAITING AREA	5.58	4	22.32	STANDARD DATA
FRONT OFFICE	1.44	4	5.76	STANDARD DATA
LUGGAGE ROOM	0.30	20	6.00	ARCHITEC DATA
PANTRY	9.68	1	9.68	STANDARD DATA
MEETING ROOM	28.00	1	28.00	case study
STORAGE	4.00	1	4.00	STANDARD DATA
WC.	1.5	6	9	STANDARD DATA
+CIRCULATION 30%			142.44	42.73
TOTAL				185.17



AREA REQUIREMENT

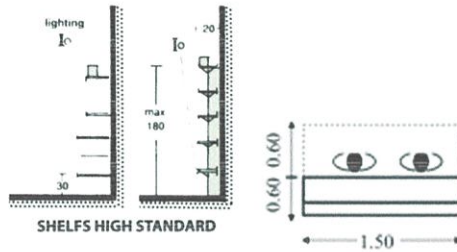
HYDROTHERAPY

ELEMENT	AREA/UNIT (sq. m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT	REMARK*
RECEPTION	5.50	1	5.50	STANDARD DATA
WAITING AREA	5.58	4	22.32	STANDARD DATA
COLD WATER	1.50	20	15	case study
HOT WATER	1.50	10	15	case study
SHOWER ROOM	1.50	20	30.00	case study
TOILET	1.08	10	10.80	STANDARD DATA
STORAGE	3.60	2	7.20	STANDARD DATA
+CIRCULATION 30%			120.82	36.25
TOTAL				157.07



SOUVINIOR

ELEMENT	AREA/UNIT (sq. m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT	REMARK*
MAIN ENTRANCE	1.60	1	1.60	case study
SHELF AREA	0.20	40	8	STANDARD DATA
CASHIER	1.80	1	1.80	STANDARD DATA
STORAGE	4.00	1	4.00	STANDARD DATA
+CIRCULATION 30%			15.4	4.62
TOTAL				20.00



AREA REQUIREMENT

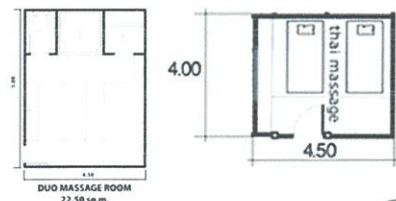
SPA

ELEMENT	AREA/UNIT (sq. m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT	REMARK*
RECEPTION	5.50	1	5.50	STANDARD DATA
WAITING AREA	5.58	1	5.58	STANDARD DATA
MIDITATION	20	1	20	case study
SUANA ROOM	3.24	2	6.48	case study
FITNESS ROOM	48	1	48	case study
YOGA ROOM	24	1	24	case study
THERAPY OUTDOOR	1.50	60	90.00	case study
TOILET	1.08	4	4.32	STANDARD DATA
CHANGING ROOM	1.08	6	6.48	STANDARD DATA
SHOWER ROOM	1.50	6	9.00	STANDARD DATA
STAFF AREA	9.00	1	9.00	case study
+CIRCULATION 30%			228.36	68.508
TOTAL				296.89



THAI SPA

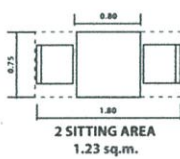
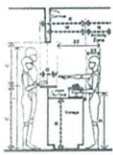
ELEMENT	AREA/UNIT (sq. m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT	REMARK*
RECEPTION	5.50	1	5.50	STANDARD DATA
WAITING AREA	5.58	2	11.16	STANDARD DATA
BODY MASSAGE	18	4	72	STANDARD DATA
HERBAL MASSAGE	22.50	2	45.00	STANDARD DATA
AROMA THERAPY	22.50	2	45.00	STANDARD DATA
FOOT MASSAGE	0.88	9	7.92	STANDARD DATA
TOILET	1.08	2	2.16	STANDARD DATA
CHANGING ROOM	1.08	2	2.16	STANDARD DATA
SHOWER ROOM	1.50	2	3.00	STANDARD DATA
STAFF AREA	5.72	3	171.6	case study
+CIRCULATION 30%			365.5	109.65
TOTAL				475.15



AREA REQUIREMENT

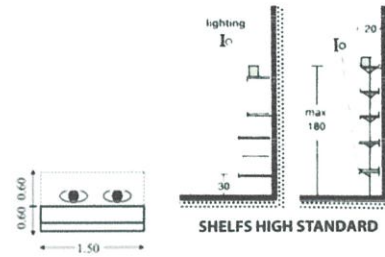
RESTAURANT

ELEMENT	AREA/UNIT (sq. m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT	REMARK*
RECEPTION	5.50	1	5.50	STANDARD DATA
4 SEATS AREA	3.70	8	29.6	STANDARD DATA
2 SEATS AREA	1.25	10	12.5	STANDARD DATA
SERVICE STATION	1.20	3	3.6	case study
MAIN KITCHEN	41.08	1	41.08	case study
LOCKER ROOM	0.32	6	1.92	STANDARD DATA
TOILET	1.08	4	4.32	STANDARD DATA
+CIRCULATION 30%			98.52	29.56
TOTAL				128.08



LIBRARY

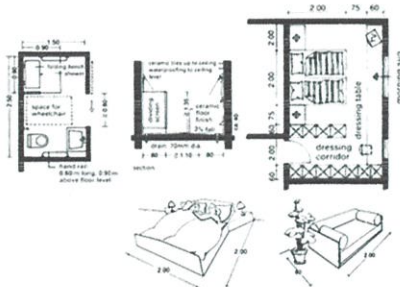
ELEMENT	AREA/UNIT (sq. m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT	REMARK*
RECEPTION	1.80	1	1.80	STANDARD DATA
BOOK SHELF	0.75	5	3.75	case study
SITTING AREA	1.65	6	9.90	case study
STORAGE	3.60	1	3.60	case study
+CIRCULATION 30%			19.05	5.715
TOTAL				24.76



AREA REQUIREMENT

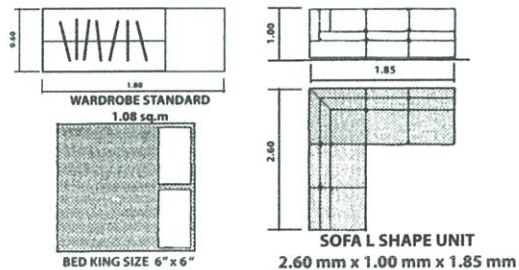
GUEST ROOM A

ELEMENT	AREA/UNIT (sq. m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT	REMARK*
BALCONY	13.30	1	13.30	PLANNING
BEDROOM	8.32	1	8.32	STANDARD DATA
CLOSET	1.08	1	1.08	STANDARD DATA
WC.	3.60	1	3.60	STANDARD DATA
MINI GARDEN	1.60	1	1.60	case study
+CIRCULATION 30%			44.60	13.38
TOTAL				57.98



GUEST ROOM B

ELEMENT	AREA/UNIT (sq. m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT	REMARK*
BALCONY	13.30	1	13.30	PLANNING
2 BEDROOM	8.32	2	16.64	STANDARD DATA
CLOSET	1.08	1	1.08	STANDARD DATA
WC.	3.60	1	3.60	STANDARD DATA
DINING AREA	3.52	1	3.52	STANDARD DATA
MINI GARDEN	1.60	1	1.60	case study
+CIRCULATION 30%			39.74	11.92
TOTAL				51.66



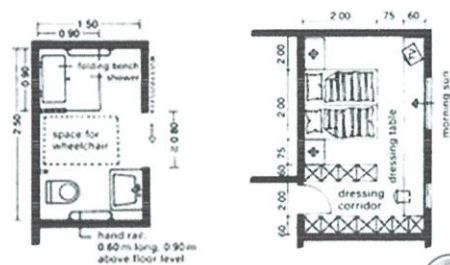
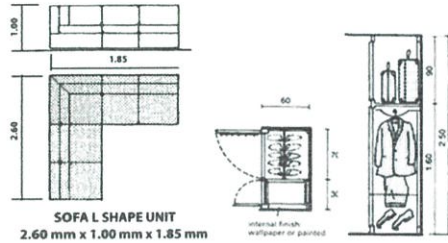
AREA REQUIREMENT

GUEST ROOM C

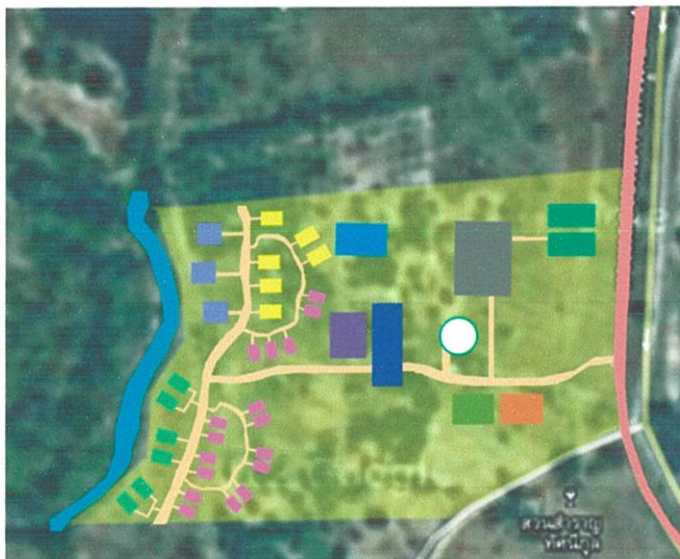
ELEMENT	AREA/UNIT (sq.m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT	REMARK*
BALCONY	13.30	1	13.30	PLANNING
LIVING AREA	3.75	1	3.75	STANDARD DATA
BEDROOM	8.32	1	8.32	STANDARD DATA
CLOSET	1.08	1	1.08	STANDARD DATA
W.C.	3.60	1	3.60	STANDARD DATA
DINING AREA	3.52	1	3.52	STANDARD DATA
MINI GARDEN	1.60	1	1.60	case study
+CIRCULATION 30%			31.65	9.50
TOTAL				41.15

GUEST ROOM D

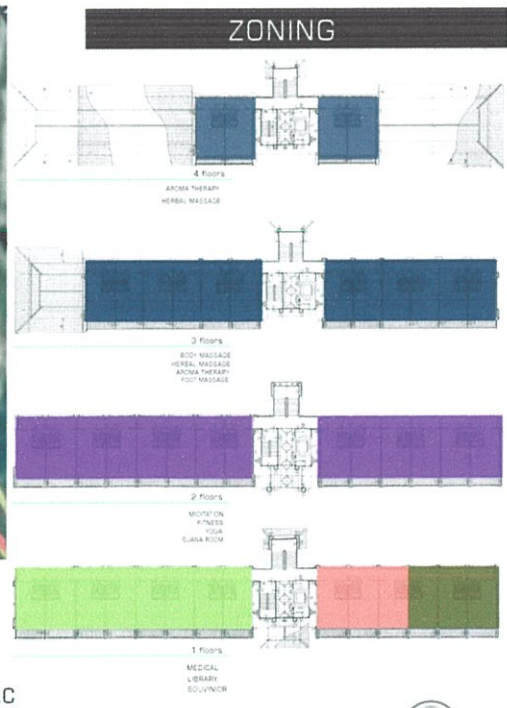
ELEMENT	AREA/UNIT (sq.m.)	CAPACITY	AREA REQUIREMENT	REMARK*
BALCONY	13.30	1	13.30	PLANNING
LIVING AREA	3.75	1	3.75	STANDARD DATA
BEDROOM	8.32	1	8.32	STANDARD DATA
DINING AREA	3.52	1	3.52	STANDARD DATA
CLOSET	1.08	1	1.08	STANDARD DATA
WC	3.6	1	3.6	STANDARD DATA
MINI GARDEN	1.6	1	1.6	case study
POOL	13.5	1	13.5	case study
+CIRCULATION 30%			48.67	14.06
TOTAL				63.27



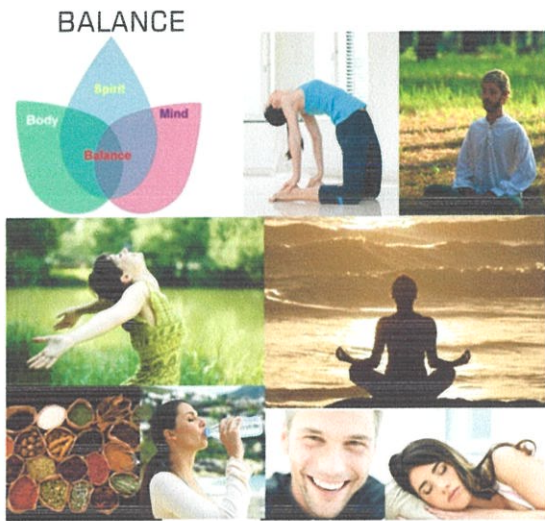
5.1.6 การแบ่งเขตพื้นที่



- PARK CAR
- LOBBY
- RESTAURANT
- THERAPY BUILDING
- POOL
- HYDROTHERAPY
- GUEST ROOM A
- GUEST ROOM B
- GUEST ROOM C
- GUEST ROOM D
- BACK OF HOUSE
- GARDEN ORGANIC

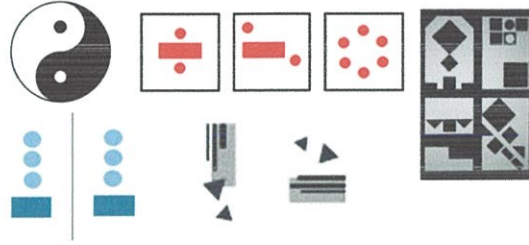


CONCEPT



THEME

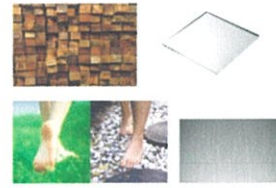
ELEMENT



COLORS

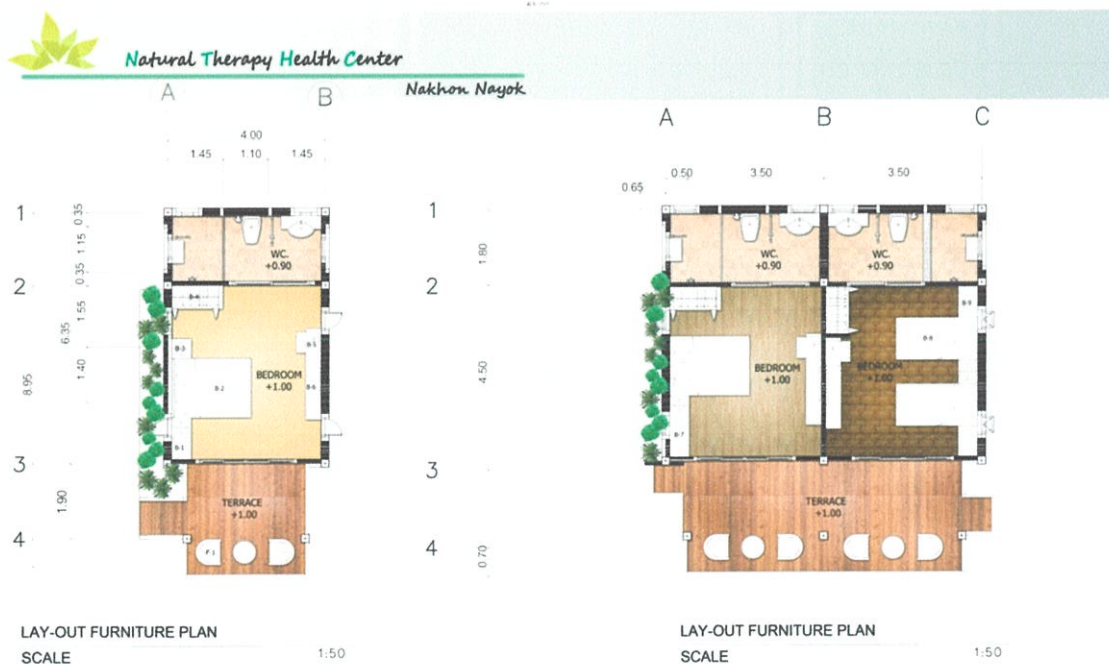
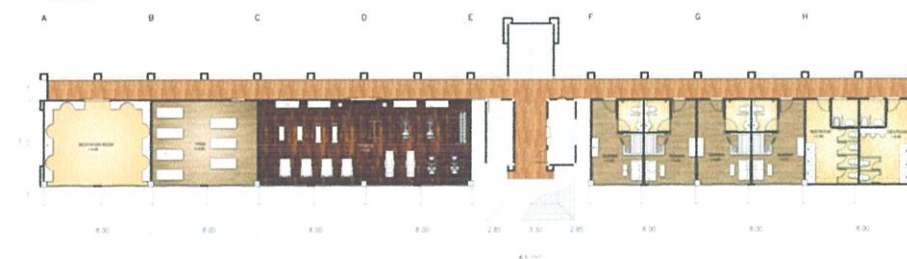
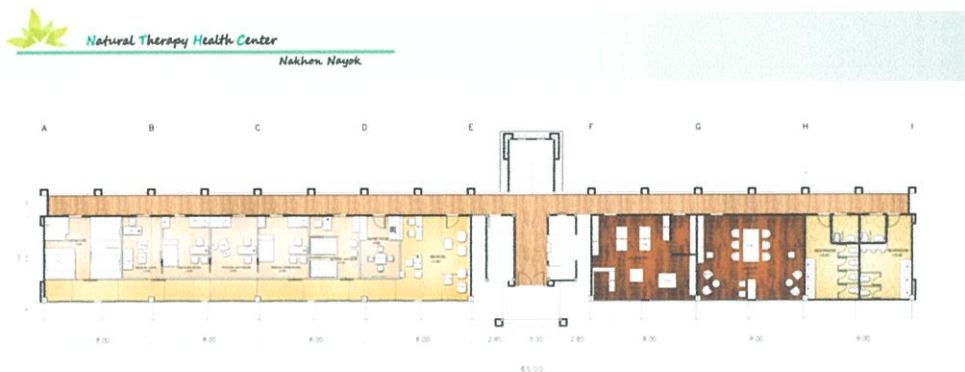


MATERIAL

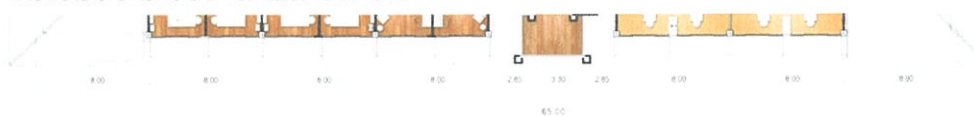


5.2 รายละเอียดผลงานการออกแบบ

5.2.1 แผนแสดงผังบริเวณ



present by
MISS NATTAMON KEERATISATAPORN
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG



present by
MISS NATTAMON KEERATISATAPORN
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG



Natural Therapy Health Center

Nakhon Nayok



LAY-OUT FURNITURE PLAN
SCALE 1:50



LAY-OUT FURNITURE PLAN
SCALE 1:50



present by
MISS NATTAMON KEERATISATAPORN
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG



Natural Therapy Health Center

Nakhon Nayok



LAY-OUT FURNITURE PLAN
SCALE 1:75

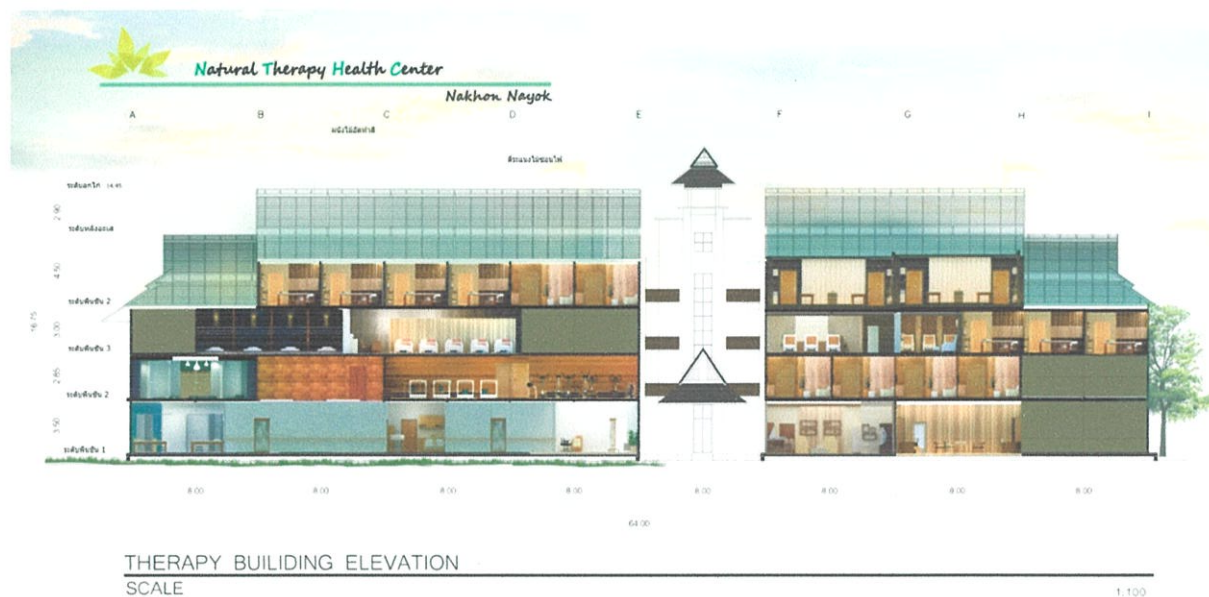


LAY-OUT FURNITURE PLAN
SCALE 1:75



present by
MISS NATTAMON KEERATISATAPORN
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG

5.2.2 รูปตัด



 Natural Therapy Health Center
KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
PROJECT BY MISS NATTAMON KEERITSATAPORN CODE 5222114



5.2.3 ทัศนียภาพ



Natural Therapy Health Center

AROMA & HERBAL



4.00 8.00

MEDICAL



8.00

NONSCALE







3.00

2.00 2.00

ELEVATION

MATERIAL



SCHEME





Natural Therapy Health Center
 KING MONKULIT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LAO-KRABANG FACULTY OF INTERIOR ARCHITECTURE
 present by : MISS. NATTAMON KEERATISATAPORN CODE 5202119



Natural Therapy Health Center

Body massage



8.00 8.00 8.00

BODY MASSAGE

NONSCALE







MATERIAL



SCHEME





ELEVATION A

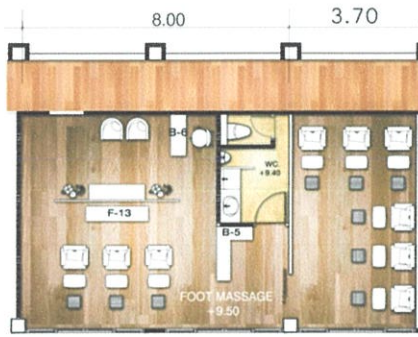




Natural Therapy Health Center
 KING MONKULIT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LAO-KRABANG FACULTY OF INTERIOR ARCHITECTURE
 present by : MISS. NATTAMON KEERATISATAPORN CODE 5202119



Foot massage



FOOT MASSAGE

NONSCALE



SCHEME



MATERIAL

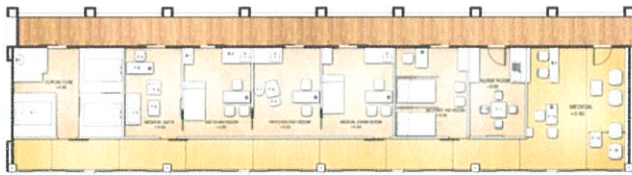


Natural Therapy Health Center

KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG FACULTY OF INTERIOR ARCHITECTURE
DESIGN BY: MISS. NATTARON KEERATISATAPORN CODE: 5202119



MEDICAL



MEDICAL

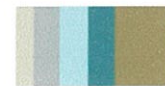
NONSCALE



MATERIAL



SCHEME



Natural Therapy Health Center

KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG FACULTY OF INTERIOR ARCHITECTURE
DESIGN BY: MISS. NATTARON KEERATISATAPORN CODE: 5202119

A B C D E
4.00 8.00 4.00

3
4
5
6
7
8

Natural Therapy Health Center

Hydrotherapy

DESIGN

ธาตุไฟในส่วนของบริเวณทางอาหาร ใช้โทนสีส้มและสีน้ำตาล เพื่อเป็นการเชื่อมโยงและเพิ่มความอบอุ่น และเพื่อเพิ่มพลังโดย สีที่สื่อถึงงานสวนหินที่มีในวงภายในของศูนย์โดยการใส่สี สว่าง ภายในอาคารให้ดูอบอุ่นและผ่อนคลาย

MATERIAL

SCHEME

Natural Therapy Health Center
KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LACKRABANG FACULTY OF INTERIOR ARCHITECTURE
present by MISS NATTAMON KEERATIGATAPORN CODE 52020119

1.50
6.30
8.00 8.00

LIBRARY & SOUVINIOR FURNITURE PLAN
1:50 SCALE

Natural Therapy Health Center

SOUVINIOR & LIBRARY

DESIGN CONCEPT

ห้อง 2 ชั้นนี้ จะตกแต่งผนังไม้ และใช้ธรรมชาติในการตกแต่งผนังหลัก เพื่อให้ความรู้สึกอบอุ่นและผ่อนคลาย

MATERIAL

SCHEME

Natural Therapy Health Center
KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LACKRABANG FACULTY OF INTERIOR ARCHITECTURE
present by MISS NATTAMON KEERATIGATAPORN CODE 52020119



Lobby



DESIGN

โถงต้อนรับเป็นการนำวัสดุไม้ และ วัสดุผ้า ซึ่งเป็น วัสดุที่มีความเป็นธรรมชาติ เป็นการผสมผสาน กับของ วัสดุที่เป็นโมเดิร์น การใช้สีทึบและสีพาสเทล วัสดุไม้เป็นวัสดุที่มีความอบอุ่นและสบาย และใช้ วัสดุที่เป็นโมเดิร์นเพื่อให้ความทันสมัย

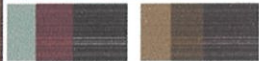
SCHEME



TYPE B



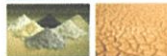
SCHEME



MATERIAL



DESIGN CONCEPT



ห้องพัก เป็นห้องพักที่มีขนาดใหญ่ ให้ความรู้สึกที่อบอุ่นและผ่อนคลาย วัสดุที่ใช้เป็นวัสดุที่เป็นธรรมชาติ และใช้สีทึบและสีพาสเทล วัสดุที่เป็นโมเดิร์นเพื่อให้ความทันสมัย

ห้องพัก เป็นห้องพักที่มีขนาดใหญ่ ให้ความรู้สึกที่อบอุ่นและผ่อนคลาย วัสดุที่ใช้เป็นวัสดุที่เป็นธรรมชาติ และใช้สีทึบและสีพาสเทล วัสดุที่เป็นโมเดิร์นเพื่อให้ความทันสมัย



ELEVATION A

GUEST ROOM C
NONSCALE

Natural Therapy Health Center

TYPE C

DESIGN CONCEPT
 วัสดุไม้ธรรมชาติที่ผ่านการบำบัดด้วยสารเคลือบป้องกันเชื้อราและแมลงศัตรูพืช เพื่อสุขภาพที่ดีและปลอดภัย

MATERIAL

SCHEME

ELEVATION A

Natural Therapy Health Center
 KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG FACULTY OF INTERIOR ARCHITECTURE
 DESIGNED BY: MISS. NATTAMON KEERATISATAPORN CODE 52020119

GUEST ROOM D
NONSCALE

Natural Therapy Health Center

TYPE D

DESIGN CONCEPT
 วัสดุไม้ธรรมชาติที่ผ่านการบำบัดด้วยสารเคลือบป้องกันเชื้อราและแมลงศัตรูพืช เพื่อสุขภาพที่ดีและปลอดภัย

MATERIAL

SCHEME

SECTION A

Natural Therapy Health Center
 KING MONKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG FACULTY OF INTERIOR ARCHITECTURE
 DESIGNED BY: MISS. NATTAMON KEERATISATAPORN CODE 52020119



DESIGN CONCEPT

การออกแบบเน้นใช้วัสดุธรรมชาติเป็นหลัก เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

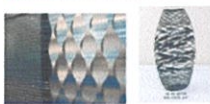


TYPE A

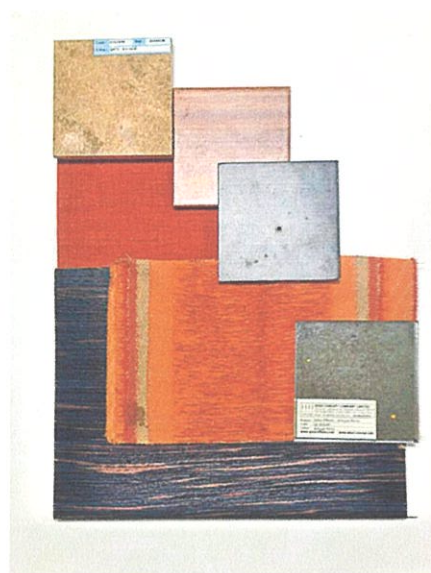
SCHEME



MATERIAL



5.2.4 Material chart



บรรณานุกรม

บัลวี ศูนย์ธรรมชาติบำบัด. [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก : http://www.balavi.com/index_th.asp. (วันที่ค้นข้อมูล : 20 พฤษภาคม 2556).

รีสอร์ทสุขภาพชีวาศรม. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.chivasom.com/>. (วันที่ค้นข้อมูล : 4 มิถุนายน 2556).

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอาเซียนปี 55 : สร้างรายได้สะพัดในไทยกว่า 2,500 ล้านบาท. [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก : <http://www.thai-aec.com/616#ixzz2Vu3SW3Ng>. (วันที่ค้นข้อมูล : 15 พฤษภาคม 2556).

เสถียรธรรมสถาน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.sdsweb.org/sdsweb/>. (วันที่ค้นข้อมูล : 29 พฤษภาคม 2556).

นางสาว อีรภัทร แข่งเฮง. ศูนย์ธรรมชาติบำบัดและการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ : คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. 2545