

แนวทางการกำหนดพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ
ในสวนสาธารณะระดับชุมชนเพื่อใช้เป็นข้อพิจารณาในการออกแบบ



นายปวิช ศรีละมุล

ศูนย์วิทยทรัพยากร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาภูมิสถาปัตยกรรม ภาควิชาภูมิสถาปัตยกรรม

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2552

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

GUIDELINES FOR AREA DESIGNATION AND FACILITIES AS DESIGN CRITERIA
FOR ELDERS IN COMMUNITY PUBLIC PARKS



Mr.Pawit Srilamul

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Landscape Architecture Program in Landscape Architecture

Department of Landscape Architecture

Faculty of Architecture

Chulalongkorn University

Academic Year 2009

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

แนวทางการกำหนดพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับ
ผู้สูงอายุในสวนสาธารณะระดับชุมชนเพื่อใช้เป็น
ข้อพิจารณาในการออกแบบ

โดย

นาย ปวิษ ศรีละมุล

สาขาวิชา

ภูมิสถาปัตยกรรม

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ศาสตราจารย์กิตติคุณ เดชา บุญค้ำ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

..... คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร.บัณฑิต จุลาลัย)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ นิรุบล คล่องเวสสะ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ศาสตราจารย์กิตติคุณ เดชา บุญค้ำ)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ จามรี อาระยานิมิตสกุล)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ชูวิทย์ สุจฉายา)

ปวิข ศรีละมุล : แนวทางการกำหนดพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุในสวนสาธารณะระดับชุมชนเพื่อใช้เป็นข้อพิจารณาในการออกแบบ

(GUIDELINES FOR AREA DESIGNATION AND FACILITIES AS DESIGN CRITERIA FOR ELDERS IN COMMUNITY PUBLIC PARKS)

อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ศาสตราจารย์กิตติคุณเดชา บุญค้ำ, 217 หน้า.

ในอีก 20 ปีข้างหน้าประชากรวัยสูงอายุของประเทศไทยจะมีสัดส่วนมากที่สุดในกลุ่มอายุต่างๆของสังคม ความต้องการพื้นที่นันทนาการและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุในสวนสาธารณะย่อมเพิ่มจำนวนขึ้นอีกหลายเท่า การสำรวจเบื้องต้นพบว่าระบบสวนสาธารณะชุมชนยังขาดการจัดสรรพื้นที่สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่เหมาะสมและเพียงพอ ไม่มีการจัดเนื้อที่ที่นันทนาการเพื่อรองรับผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้นในอนาคต การวิจัยเริ่มต้นจากสวนสาธารณะระดับชุมชนที่คัดเลือกเป็นกรณีศึกษาจำนวน 4 แห่ง พบว่าผู้สูงอายุประสบปัญหาในการหาพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับการพักผ่อนและออกกำลังกายภายในสวนสาธารณะ สภาพพื้นที่ซึ่งใช้ทำกิจกรรมไม่เอื้ออำนวยต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ และมีจำนวนไม่เพียงพอต่อกลุ่มกิจกรรม การสำรวจพื้นที่ซึ่งละเอียดด้วยการเก็บข้อมูล สังเกตการณ์ สัมภาษณ์ การตอบแบบสอบถามแล้วนำมาวิเคราะห์ประกอบกับแบบผังของแต่ละสวน พบว่าการพิจารณาเลือกใช้พื้นที่ทำกิจกรรมภายในสวนสาธารณะของผู้สูงอายุ ขึ้นอยู่กับปัจจัยเรื่อง ความสะดวกในการเข้าถึงพื้นที่ ความเหมาะสมของสภาพพื้นที่กับรูปแบบกิจกรรม ความปลอดภัย ความสงบเป็นส่วนตัว ความสบายและความสวยงามของพื้นที่ ผลสรุปการวิจัยได้นำไปสู่แนวทางและข้อพิจารณาเพื่อกำหนดตำแหน่งพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุ คือ ตำแหน่งที่ตั้งควรอยู่ใกล้ประตูทางเข้า-ออก ลานจอดรถ และจุดขึ้น-ลงรถประจำทาง ประเภทของกิจกรรมได้แก่ กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ และการออกกำลังกาย ประเภทต่างๆ และยังพบว่าควรแบ่งและกำหนดตำแหน่งย่อยของพื้นที่กิจกรรมแต่ละประเภทออกจากกันแต่ให้อยู่ในบริเวณเดียวกัน โดยต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวกขั้นต่ำ เช่น ม้านั่งสนาม ไฟส่องสว่าง ครบถ้วน

ภาควิชา.....ภูมิสถาปัตยกรรม.....

ลายมือชื่อนิสิต ปวิข ศรีละมุล

สาขาวิชา.....ภูมิสถาปัตยกรรม.....

ลายมือชื่ออ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก เดชา บุญค้ำ

ปีการศึกษา 2552.....

##4974128925: MAJOR LANDSCAPE ARCHITECTURE

KEYWORDS: PARK DESIGN GUIDELINES / RECREATION / ELDERLY SPACES/ AGE GROUPS POPULATION

PAWIT SRILAMUL: GUIDELINES FOR AREA DESIGNATION AND FACILITIES AS DESIGN CRITERIA FOR ELDERLY IN COMMUNITY PUBLIC PARKS. THESIS ADVISOR: PROF. EMERITUS DECHA BOONKHAM, 217 pp.

In the next 20 year or so, the senior citizen will be the main population age group in Thai society. Recreational spaces and facility requirements for them in public parks will consequently be required several times more spaces than now. The field survey found that public parks in the Bangkok City do not have appropriate and adequate amount of spaces for aged people. There are no reserved spaces planned for the increasing of them in the future. The research of four case studies of community public parks found that the elderly people have had some difficulties finding appropriate spaces for their recreation and their exercise adequately as well as the conditions of spaces that could not accommodate their preferred activities. The field survey by data collecting, observation, interviews, and questionnaires were analyzed together with each particular park layouts have shown that, the criteria for choosing activity areas for elderly are likely much depend on site accessibility, surrounding suitability, safety, quietness, privacy, comfort, and aesthetics. The research results produced guidelines and criteria for designating appropriate areas for the future increased number of the elderly. The suitable areas should be located near entrances, parking areas and bus stops, while type of activities should have both passive and active especially for traditional exercise activities. However, each activity area for the elderly zone should be divided into sub-spaces according to types of activities required. Basic facilities such as benches, lighting and others amenities are also needed substantially.

Department : Landscape Architecture

Student's Signature ปวิศร์ ศรีลามุล

Field of Study : Landscape Architecture

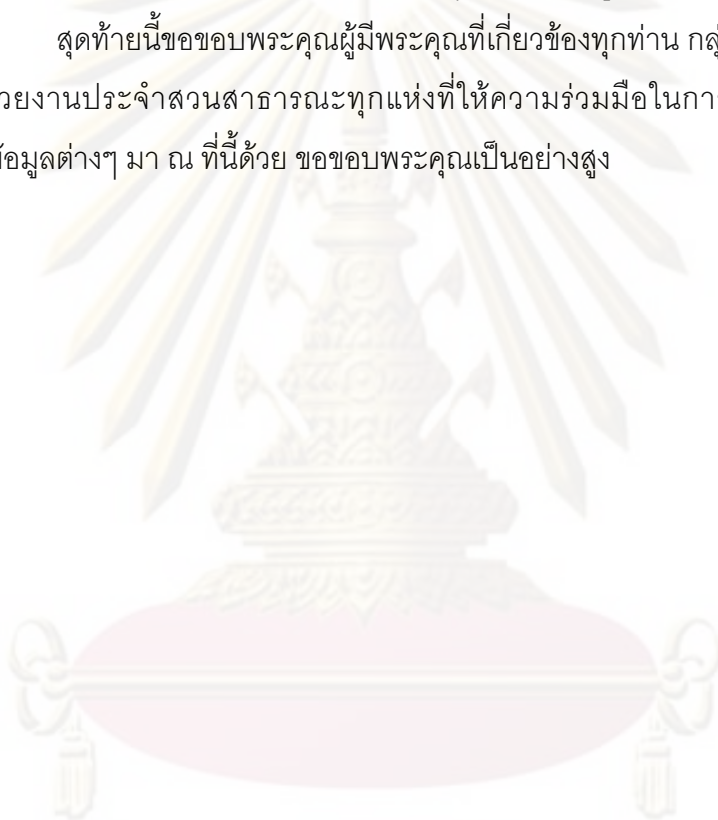
Advisor's Signature เดชา บุญค้ำ

Academic Year : 2009

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ สำเร็จลุล่วงได้ เพราะได้รับความช่วยเหลือและความอนุเคราะห์จากศาสตราจารย์กิตติคุณ เดชา บุญค้ำ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและคณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ อันประกอบด้วย รองศาสตราจารย์ จามรี อาระยานิมิตสกุล และรองศาสตราจารย์ ชูวิทย์ สุขฉายา ที่ได้เสียสละเวลาและให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ เป็นอย่างมาก ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณผู้มีพระคุณที่เกี่ยวข้องทุกท่าน กลุ่มผู้สูงอายุทุกท่านและองค์กร หน่วยงานประจำสวนสาธารณะทุกแห่งที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและความอนุเคราะห์ข้อมูลต่างๆ มา ณ ที่นี้ด้วย ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ.....	ฐ
สารบัญแผนที่.....	ด
สารบัญแผนภูมิ.....	ต
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	2
1.3 ความสำคัญของการศึกษา.....	3
1.4 คำถามในการศึกษา.....	3
1.5 ขอบเขตของการวิจัย.....	3
1.6 ขั้นตอนการศึกษา.....	4
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
1.8 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	7
1.9 ข้อจำกัดและอุปสรรคในงานวิจัย.....	7
บทที่ 2 แนวความคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
2.1 คำจำกัดความต่างๆที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	8
2.2 ทฤษฎีการสูงอายุ.....	9
2.2.1 ทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพ.....	8
2.2.2 ทฤษฎีการสูงอายุทางสังคม.....	8
2.3 การแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุ.....	12
2.4 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ.....	14
2.4.1 การเปลี่ยนแปลงทางกาย.....	14
2.4.2 การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์.....	19
2.4.3 การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม.....	20

	หน้า
2.5 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ.....	22
2.5.1 ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	23
2.5.2 ขั้นตอนของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ.....	24
2.5.3 ประเภทการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ.....	25
2.6 สภาพแวดล้อมกับผู้สูงอายุ.....	27
2.6.1 การจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ.....	27
2.7 แนวความคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	31
2.7.1 การจัดสภาพแวดล้อมภายใน.....	31
2.8 แนวความคิดการออกแบบสวนสาธารณะระดับชุมชน.....	40
2.8.1 ความหมายของสวนสาธารณะ.....	40
2.8.2 ประเภทของสวนสาธารณะ.....	40
2.8.3 เกณฑ์ในการออกแบบสวนสาธารณะ.....	42
2.9 กฎหมายข้อกำหนดและข้อบังคับต่างๆที่เกี่ยวข้อง.....	46
บทที่ 3 ข้อมูลพื้นฐานและลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ศึกษา.....	47
3.1 สวนธนบุรีรมย์.....	49
3.1.1 ข้อมูลพื้นฐานและสภาพทั่วไปของสวนสาธารณะ.....	49
3.2 สวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ.....	56
3.2.1 ข้อมูลพื้นฐานและสภาพทั่วไปของสวนสาธารณะ.....	56
3.3 สวนรมณีนาถ.....	63
3.3.1 ข้อมูลพื้นฐานและสภาพทั่วไปของสวนสาธารณะ.....	63
3.4 สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา.....	70
3.4.1 ข้อมูลพื้นฐานและสภาพทั่วไปของสวนสาธารณะ.....	70
บทที่ 4 ข้อมูลทางด้านกิจกรรมของพื้นที่ศึกษา.....	77
4.1 สวนธนบุรีรมย์.....	77
4.1.1 รูปแบบกิจกรรมของสวนธนบุรีรมย์.....	77
4.1.2 รูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ และช่วงเวลาในการทำกิจกรรม.....	79
4.1.3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมของผู้สูงอายุ กับพื้นที่ใช้งาน.....	87
4.1.4 สรุปผลการวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมและการใช้สอยพื้นที่ ของผู้สูงอายุในสวนธนบุรีรมย์.....	93

4.2	สวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ	94
4.2.1	รูปแบบกิจกรรมของสวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ.....	94
4.2.2	รูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ และช่วงเวลาในการทำกิจกรรม.....	96
4.2.3	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมของผู้สูงอายุ กับพื้นที่ใช้งาน.....	105
4.2.4	สรุปผลการวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมและการใช้สอยพื้นที่ ของผู้สูงอายุในสวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ.....	110
4.3	สวนรมณีนาถ.....	111
4.3.1	รูปแบบกิจกรรมของสวนรมณีนาถ.....	111
4.3.2	รูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ และช่วงเวลาในการทำกิจกรรม.....	113
4.3.3	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมของผู้สูงอายุ กับพื้นที่ใช้งาน.....	123
4.3.4	สรุปผลการวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมและการใช้สอยพื้นที่ ของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาถ.....	129
4.4	สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา.....	130
4.4.1	รูปแบบกิจกรรมของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบ พระชนมพรรษา.....	130
4.4.2	รูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ และช่วงเวลาในการทำกิจกรรม.....	132
4.4.3	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมของผู้สูงอายุ กับพื้นที่ใช้งาน.....	140
4.4.4	สรุปผลการวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมและการใช้สอยพื้นที่ ของผู้สูงอายุในสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา.....	144
4.5	สรุปผล ปัจจัยในการตัดสินใจเลือกใช้พื้นที่ในสวนสาธารณะของกลุ่มผู้สูงอายุ จากกรณีศึกษาสวนสาธารณะทั้ง 4 แห่ง	145
4.5.1.	ปัจจัยในการตัดสินใจทำกิจกรรม และเลือกพื้นที่ในการทำกิจกรรมของ กลุ่มผู้สูงอายุ.....	145
บทที่ 5	สรุปข้อมูลจากการสำรวจภาคสนาม.....	146
5.1	วิเคราะห์และสรุปผลจากแนวความคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	148
5.2	วิเคราะห์และสรุปผลจากการลงสำรวจพื้นที่โครงการ.....	156
5.2.1	การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยแผนภูมิวงกลม.....	156

	หน้า
5.2.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกิจกรรม.....	160
5.3 วิเคราะห์และสรุปผลจากแบบสอบถาม.....	161
5.3.1 ภาพรวมการใช้งานสวนสาธารณะของผู้สูงอายุ.....	162
5.4 วิเคราะห์และสรุปผลจากการศึกษา.....	165
5.4.1 ศักยภาพ และปัญหาของพื้นที่ศึกษา.....	165
5.5 ข้อค้นพบจากการศึกษา.....	168
5.5.1 ข้อมูลที่มาจากเอกสารประกอบการวิจัย.....	168
5.5.2 ข้อมูลที่มาจากการสำรวจพื้นที่ศึกษา.....	168
บทที่ 6 บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....	170
6.1 บทสรุป.....	170
6.1.1 กรอบแนวคิดใหญ่.....	170
6.1.2 กรอบแนวคิดย่อย.....	177
รายการอ้างอิง.....	182
ภาคผนวก.....	184
ภาคผนวก ก กฎหมายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสวนสาธารณะ.....	185
ภาคผนวก ข แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้งาน “สวนสาธารณะ”.....	197
ภาคผนวก ค ผลการวิเคราะห์การใช้งานของกรณีศึกษาทั้ง 4 สวนสาธารณะ.....	200
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	217

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 ตารางแสดงส่วนสูง และค่าส่วนสูงที่ลดลงในอายุต่างๆ.....	15
2.2 ตารางแสดงการวิเคราะห์ข้อจำกัดของผู้สูงอายุ และผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้าน สภาพแวดล้อม.....	18
2.3 ตารางแสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่.....	32
2.4 แสดงรายละเอียดของความสัมพันธ์จาก กฎหมาย ข้อกำหนด และข้อบังคับต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....	46
3.1 ตารางแสดงเกณฑ์ในการพิจารณาพื้นที่ศึกษาวิจัย.....	48
4.1 ตารางแสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มและช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรม ของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.).....	82
4.2 ตารางแสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มและช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรม ของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.).....	85
4.3 ตารางแสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มและช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรม ของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.)	86
4.4 ตารางแสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มและช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรม ของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.).....	99
4.5 ตารางแสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มและช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรม ของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) ของอุทยานเบญจสิริ.....	103
4.6 ตารางแสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มและช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรม ของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของอุทยานเบญจสิริ.....	104
4.7 ตารางแสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มและช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรม ของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) ของสวนรมณีนาถ.....	117
4.8 ตารางแสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มและช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรม ของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) ของสวนรมณีนาถ.....	121
4.9 ตารางแสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มและช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรม ของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของสวนรมณีนาถ.....	122

ตารางที่	หน้า
4.10 ตารางแสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มและช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรม ของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) ของสวนสาธารณะเฉลิม พระเกียรติฯ.....	135
4.11 ตารางแสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มและช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรม ของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) ของ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ.....	138
4.12 ตารางแสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มและช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรม ของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ.....	139
5.1 แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะเพื่อผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่.....	149
5.2 แสดงแผนภูมิวงกลมจำนวนผู้สูงอายุของแต่ละกลุ่มกิจกรรม ใน 3 ช่วงเวลาของแต่ละวัน และรวมเวลาตลอดทั้งวัน.....	157
5.3 แสดงข้อมูลทั่วไปของการเข้ามาใช้สวนสาธารณะของกลุ่มผู้สูงอายุจากกรณีศึกษาทั้ง 4 แห่ง.....	162
5.4 แสดงกิจกรรมและช่วงเวลาในการทำกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ จากกรณีศึกษาทั้ง 4 แห่ง.....	163
5.5 แสดงข้อมูลการตอบแบบสอบถามของผู้สูงอายุต่อความพึงพอใจในพื้นที่ จากกรณีศึกษาทั้ง 4 แห่ง.....	164
5.6 แสดงข้อมูลการตอบแบบสอบถามด้านปัญหาต่างๆ จากกรณีศึกษาทั้ง 4 แห่ง.....	165
6.1 แสดงกรอบแนวคิดใหญ่ และข้อเสนอแนะแนวทางการกำหนดพื้นที่กิจกรรม สำหรับผู้สูงอายุ.....	172
6.2 แสดงกรอบแนวคิดย่อย และข้อเสนอแนะแนวทางการกำหนดพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกสำหรับผู้สูงอายุ.....	177

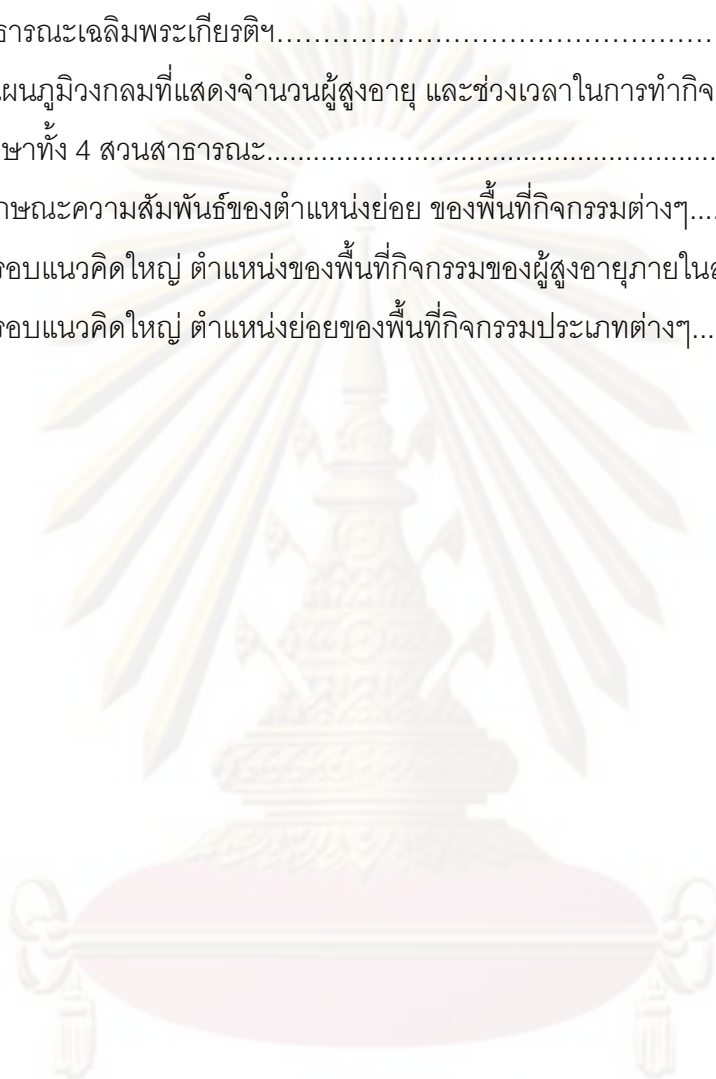
สารบัญรูปภาพ

รูปที่	หน้า
2.1	29
3.1	47
3.2	49
3.3	50
3.4	51
3.5	56
3.6	57
3.7	58
3.8	63
3.9	64
3.10	65
3.11	70
3.12	71
3.13	72
4.1-4.3	78
4.4-4.9	81
4.10	82
4.11-4.12	84
4.13-4.14	84
4.15	85

รูปที่	หน้า
4.16 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของสวนธนบุรีรมย์.....	86
4.17-4.18 แสดงกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร และลักษณะของพื้นที่ ประกอบกิจกรรมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อรูปแบบของกิจกรรม.....	88
4.19-4.20 แสดงกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง และการแบ่งช่องสำหรับกิจกรรม การเดิน-วิ่ง.....	89
4.21-4.22 แสดงกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง และการแบ่งช่องสำหรับ กิจกรรมการเดิน-วิ่ง.....	89
4.23 แสดงกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุในช่วงเวลาต่างๆบริเวณลานคนเมือง	92
4.24-4.26 แสดงกลุ่มกิจกรรม 3 กลุ่มใหญ่ในอุทยานเบญจสิริ อันได้แก่ กลุ่มกิจกรรม เดิน-วิ่ง, กลุ่มกิจกรรมประเภทลาน และกลุ่มกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ.....	95
4.27-4.32 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) ของอุทยานเบญจสิริ.....	98
4.33 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) ของอุทยานเบญจสิริ.....	99
4.34-4.35 แสดงกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.).....	102
4.36-4.37 แสดงกิจกรรมรำพัด และกิจกรรมเพิ่มพลังกล้ามเนื้อ ของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.).....	102
4.38-4.39 แสดงกิจกรรมเดิน-วิ่ง และกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ ของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.).....	102
4.40 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) ของอุทยานเบญจสิริ.....	103
4.41 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของอุทยานเบญจสิริ.....	104
4.42-4.43 แสดงการรुकกล้าพื้นที่บริเวณทางเดิน-วิ่ง ของกลุ่มกายบริหาร เนื่องจากขนาดพื้นที่ ค่อนข้างจำกัด.....	106
4.44-4.45 แสดงการใช้พื้นที่ทำกิจกรรมซ้อนทับกันในช่วงเวลาเดียวกัน ของกลุ่มกิจกรรม 2 กลุ่ม.....	106

รูปที่	หน้า
4.46-4.47 แสดงอุปสรรคในการใช้พื้นที่กิจกรรมของกลุ่มการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียดจากกลุ่มคนไร้บ้าน และกลุ่มผู้เข้ามาใช้พื้นที่ของสนามหญ้าเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ รูปแบบต่างๆ.....	107
4.48-4.50 แสดงกลุ่มกิจกรรม 3 กลุ่มใหญ่ในสวนรมณีนาถ อันได้แก่ กลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง, กลุ่มกิจกรรมประเภทลาน และกลุ่มกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ.....	113
4.51-4.56 แสดงกลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่างๆของกลุ่มผู้สูงอายุในช่วงเช้ามีด-ช่วงสาย (4.00 น.-9.00 น.).....	116
4.57 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (4.00 น.-9.00 น.) ของสวนรมณีนาถ.....	117
4.58-4.59 แสดงกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ ในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.)	120
4.60-4.61 แสดงกิจกรรมออกกำลังกายประเภทกายบริหาร และการใช้บริการนวดฝ่าเท้าของผู้สูงอายุในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.).....	120
4.62 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.).....	121
4.63 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของสวนรมณีนาถ.....	122
4.64-4.65 แสดงกิจกรรมรำพัด ซึ่งต้องรอใช้พื้นที่ต่อจากกิจกรรมเต้นลีลาศ.....	124
4.66-4.67 แสดงกิจกรรมประเภทยืดเหยียด และสภาพพื้นที่ในการประกอบกิจกรรม.....	125
4.68 แสดงจุดการใช้พื้นที่กิจกรรมต่างๆในเส้นทางเดิน-วิ่ง ที่ส่งผลกระทบต่อเส้นทางการเดิน-วิ่ง..	126
4.69-4.70 แสดงกิจกรรมตีเบตมินตัน และการเล่นตะลูกชนไก่ของผู้สูงอายุที่ใช้พื้นที่บริเวณทางเดิน-วิ่ง และการจัดสรรพื้นที่ใหม่สำหรับการประกอบกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งมีลักษณะไม่เอื้อต่อการประกอบกิจกรรม.....	127
4.71-4.72 แสดงอุปสรรคในการเข้าถึงพื้นที่พักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุ และปัญหา ในเรื่องแสงแดดในพื้นที่ซึ่งร่มเงาของต้นไม้ไม่มีทั่วถึง.....	128
4.73-4.75 แสดงกลุ่มกิจกรรม 3 กลุ่มใหญ่ในสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ อันได้แก่ กลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง, กลุ่มกิจกรรมประเภทลาน และกลุ่มกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ...	131
4.76-4.81 แสดงกลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่างๆของกลุ่มผู้สูงอายุ ในช่วงเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.).....	134
4.82 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) ของสวนสาธารณะเฉลิมพระ เกียรติฯ.....	135

รูปที่	หน้า
4.83 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) ของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ.....	138
4.84 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ.....	139
5.1 แสดงแผนภูมิวงกลมที่แสดงจำนวนผู้สูงอายุ และช่วงเวลาในการทำกิจกรรมตลอดวัน ของกรณีศึกษาทั้ง 4 สวนสาธารณะ.....	159
6.1 แสดงลักษณะความสัมพันธ์ของตำแหน่งย่อย ของพื้นที่กิจกรรมต่างๆ.....	174
6.2 แสดงกรอบแนวคิดใหญ่ ตำแหน่งของพื้นที่กิจกรรมของผู้สูงอายุภายในสวนสาธารณะ....	175
6.3 แสดงกรอบแนวคิดใหญ่ ตำแหน่งย่อยของพื้นที่กิจกรรมประเภทต่างๆ.....	176



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญแนท

แนท	หน้า
3.1 แสดงการแบ่งส่วนการใช้พื้นที่ของสวนธนบุรีรมย์.....	53
3.2 แสดงการแบ่งส่วนการใช้พื้นที่ของอุทยานเบญจสิริ.....	60
3.3 แสดงการแบ่งส่วนการใช้พื้นที่ของสวนรมณีนาถ.....	67
3.4 แสดงการแบ่งส่วนการใช้พื้นที่ของสวนสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบ พระชนมพรรษา.....	74



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
1.1 แสดงกระบวนการศึกษาวิจัยเพื่อนำไปสู่กรอบแนวคิด การกำหนดแนวทางการออกแบบพื้นที่ภายในสวนสาธารณะระดับชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ.....	6
5.1 แสดงกระบวนการศึกษาวิจัยเพื่อนำไปสู่กรอบแนวคิด การกำหนดแนวทางการออกแบบพื้นที่ภายในสวนสาธารณะระดับชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ.....	147
5.2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกิจกรรมประเภทต่างๆ.....	161



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สืบเนื่องจากในปัจจุบันจำนวนประชากรผู้สูงอายุมีลักษณะของแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น โดยการวิเคราะห์จากพีระมิดประชากรในปัจจุบัน ซึ่งมีฐานของช่วงประชากรในวัยแรงงาน อายุช่วง 20-29 ปี ที่กว้างมากที่สุดจากทุกช่วงอายุ¹ ในอนาคต ประชากรวัยแรงงานของปัจจุบันจะมาแทนที่วัยสูงอายุเป็นจำนวนมาก จึงทำให้ภาครัฐต้องมีการเตรียมการในด้านต่างๆ เพื่อรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้นในอนาคต

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้บัญญัติเกี่ยวกับสิทธิของผู้สูงอายุที่พึงได้รับจากรัฐไว้ว่า “ผู้สูงอายุจะต้องได้รับการพัฒนาตนเอง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ได้รับการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคารสถานที่ ยานพาหนะ หรือสถานบริการสาธารณะอื่น” (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546, มาตรา 11, 2546: 8) องค์การสหประชาชาติได้กำหนดหลักการสิทธิของผู้สูงอายุไว้ในหัวข้อหลัก 5 หัวข้อ คือ การมีอิสรภาพในการพึ่งตนเอง, การมีส่วนร่วม, การอุปการะเลี้ยงดู, การบรรลุความต้องการ, ความมีศักดิ์ศรี โดยรายละเอียดภายในหัวข้อได้กล่าวถึงการมีสิทธิในการเข้าถึงแหล่งนันทนาการในสังคม และการได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมจากสังคม

จากข้อมูลทางสถิติของ สำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2545 ซึ่งได้จำแนกประเภทของการจัดสวัสดิการที่ผู้สูงอายุคิดว่ารัฐบาลควรจัดให้แก่ผู้สูงอายุ ออกเป็นจำนวนและอัตราส่วนร้อยละ พบว่าจากจำนวนผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร 619,416 คน มีอัตราส่วนร้อยละ 96.23 ที่มีความต้องการสวัสดิการ จัดให้มีสวนสาธารณะหรือสนามกีฬา สำหรับการออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เหมาะสมและปลอดภัย ซึ่งถือเป็นอัตราส่วนที่มากที่สุด ในจำนวนความต้องการสวัสดิการจากรัฐทุกประเภท

ปัจจุบันหน่วยงานของรัฐมีการตื่นตัวในเรื่องของการส่งเสริม และคุ้มครองผู้สูงอายุในด้านอนามัยและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น มีการกล่าวถึง มาตรการจัดทำมาตรฐานสวนสาธารณะและสนาม

¹ รุจา ภูโพนุญ และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, “ครอบครัวสถาบันสังคม พื้นฐานพัฒนาคุณภาพเด็กและเยาวชนไทย,” วารสารประชากรศึกษา 6,1 (กรกฎาคม 2540): 19-20.

กีฬาสำหรับการออกกำลังกายและพักผ่อนที่เหมาะสม และปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งในปัจจุบันยังขาดการสำรวจศึกษาให้ได้มาซึ่งเกณฑ์มาตรฐานหรือแนวทางการออกแบบที่เหมาะสมเหล่านั้น

การออกแบบพื้นที่สวนสาธารณะในปัจจุบันเป็นการออกแบบที่พัฒนาขึ้น โดยมีการคำนึงถึงพื้นที่กิจกรรมที่มีสัดส่วนชัดเจน มีการจัดระบบภูมิทัศน์ที่ตอบสนองทั้งประโยชน์และความสวยงาม² แต่สิ่งที่สวนสาธารณะหลายแห่งในประเทศไทยยังขาดตกบกพร่องอยู่ก็คือ การออกแบบสวนสาธารณะที่มีความเหมาะสมและเอื้ออำนวยแก่ กลุ่มผู้สูงอายุ

การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการศึกษาเพื่อให้ได้มาซึ่งเกณฑ์มาตรฐานในการออกแบบและกำหนดพื้นที่ภายในสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ โดยได้นำเอาสวนสาธารณะระดับชุมชน (Community Park) ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และมีความสำคัญเป็นสวนสาธารณะหลัก ซึ่งกำหนดโดยสำนักงานสวนสาธารณะสำนักสิ่งแวดล้อม มาเป็นกรณีศึกษา เนื่องจากขนาดของสวนสาธารณะวัดมีการให้บริการ และมาตรฐานในการรองรับจำนวนผู้มาใช้งาน มีความครอบคลุม เหมาะสมกับศักยภาพ และขีดความสามารถของผู้สูงอายุที่สามารถเดินทางมายังสวนสาธารณะได้อย่างไม่ลำบาก อีกทั้งเนื่องจากผังเมืองรวมกรุงเทพมหานคร (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๒) ได้เสนอแนะระบบสวนสาธารณะที่จะต้องจัดหาเพิ่มเติมในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเสนอให้มีการเพิ่มจำนวนสวนสาธารณะระดับชุมชน เป็นจำนวน 38 แห่ง ซึ่งถือเป็นจำนวนที่มากที่สุดในการเสนอเพิ่มเติมสวนสาธารณะระดับอื่นๆ การศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการศึกษาเพื่อนำมาสู่เกณฑ์มาตรฐานอันมีประสิทธิภาพ ตอบสนองต่อความต้องการ มีประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังสามารถเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานภาครัฐ เพื่อกำหนดไปใช้พิจารณาในการจัดทำสวนสาธารณะหรือพื้นที่ในสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุต่อไปในอนาคต

1.2. วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1.2.1. ศึกษาลักษณะการทำกิจกรรมภายในสวนสาธารณะของผู้สูงอายุ และความคาดหวังของผู้สูงอายุที่มีต่อสวนสาธารณะ

1.2.2. ศึกษาลักษณะทางกายภาพพื้นที่ทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อเสนอแนะของพื้นที่ทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับกิจกรรมต่างๆของผู้สูงอายุ

1.2.3. ศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เพื่อให้ทราบถึงความสามารถและข้อจำกัดในการประกอบกิจกรรมของผู้สูงอายุ

² นิลุบล คล่องเวสสะ, การวางแผนและออกแบบสวนสาธารณะและพื้นที่นันทนาการ

(กรุงเทพมหานคร: คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549), 2.

1.2.4. ศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมาตรฐานการออกแบบและกำหนดพื้นที่ที่สอดคล้องกับลักษณะของโครงการ เพื่อใช้พิจารณาสร้างแนวทางในการออกแบบและกำหนดพื้นที่ในสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ

1.3. ความสำคัญของการศึกษา

เป็นการศึกษาเพื่อนำมาสู่แนวทางของการออกแบบและกำหนดพื้นที่ในสวนสาธารณะอันมีประสิทธิภาพ ตอบสนองต่อความต้องการ มีประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังสามารถเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานภาครัฐ เพื่อนำไปใช้พิจารณาในการจัดทำสวนสาธารณะหรือพื้นที่ในสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุต่อไปในอนาคต

โดยจำแนกแนวทางของการออกแบบและกำหนดพื้นที่เป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1.3.1. กรอบแนวคิดใหญ่ กล่าวถึงภาพรวมของการกำหนดพื้นที่ทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

1.3.2. กรอบแนวคิดย่อย กล่าวถึงองค์ประกอบภายในพื้นที่ทำกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ

1.4. คำถามในการศึกษา

1.4.1. ลักษณะทางกายภาพและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุในสวนสาธารณะเป็นอย่างไร

1.4.2. ตำแหน่งพื้นที่สำหรับการประกอบกิจกรรมของผู้สูงอายุในสวนสาธารณะที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร

1.4.3. การทำกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุควรมีลักษณะเป็นพื้นที่กิจกรรมรวมกัน เป็นพื้นที่เดียวหรือไม่

1.5. ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีการพิจารณาและกำหนดขอบเขตการศึกษาตามลักษณะของระดับของสวนสาธารณะและกลุ่มเป้าหมาย โดยมีขอบเขตทำการศึกษาในเรื่องของ

1.5.1. ระดับของสวนสาธารณะ ซึ่งเลือกพิจารณาศึกษาเฉพาะสวนสาธารณะระดับสวนชุมชน (Community Park) ที่อยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร และมีความสำคัญเป็นสวนสาธารณะหลัก ซึ่งกำหนดโดยสำนักงานสวนสาธารณะสำนักสิ่งแวดล้อม จำนวน 6 สวนเท่านั้น

1.5.2. ศึกษาวิเคราะห์สภาพทางกายภาพในสวนสาธารณะที่มีความเหมาะสมต่อการวางตำแหน่งพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุ

1.5.3. กลุ่มประชากรที่ศึกษา คือกลุ่มผู้สูงอายุที่ประกอบกิจกรรมในสวนสาธารณะเท่านั้น

1.6. ขั้นตอนการศึกษา

แบ่งเป็นขั้นตอนและวิธีดำเนินการดังนี้

1.6.1. การตั้งคำถามในการศึกษา เพื่อกำหนดทิศทางการศึกษา

1.6.1.1. กำหนดทิศทางของวิทยานิพนธ์

1.6.1.2. วางแผนโครงการศึกษา ได้แก่ การกำหนดความสำคัญของปัญหา, การศึกษาหาความเป็นไปได้, กำหนดตัวแปร โดยการวางแผนงานศึกษาให้ชัดเจน

1.6.2. การเก็บรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น

แบ่งขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1.6.2.1. ศึกษาจากการวิจัยเอกสาร (Document Research) ค้นคว้าจากเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ อันประกอบด้วย

ทฤษฎี หรืองานวิจัยที่เกี่ยวกับแนวทางการออกแบบพื้นที่สวนสาธารณะ และทฤษฎีหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

กรณีศึกษา เพื่อศึกษาองค์ประกอบและแนวทางการออกแบบพื้นที่สวนสาธารณะ

เอกสาร เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและรายงานทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

1.6.2.2. การสังเกตการณ์และสำรวจเบื้องต้น

1.6.2.3. นำผลการสังเกตการณ์และสำรวจเบื้องต้นมาพิจารณาเพื่อให้ได้มาซึ่งพื้นที่ศึกษาที่มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับการเก็บข้อมูลและศึกษาเพื่อทำการวิจัย

1.6.2.4. ลงสำรวจและเก็บข้อมูลพื้นที่ศึกษาเบื้องต้น

1.6.2.5. นำผลการสำรวจเบื้องต้นมาพิจารณาวางแผนโดยละเอียด เพื่อจัดทำแผนที่ในการสำรวจ จัดทำแบบสอบถาม และเตรียมบทสัมภาษณ์

1.6.3. การสำรวจภาคสนาม

1.6.3.1. การสำรวจเก็บข้อมูลทางด้านกายภาพ

1) ภาพรวมของพื้นที่ และบริบทโดยรอบ

2) ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่

3) ลักษณะของพื้นที่ประกอบกิจกรรมของผู้สูงอายุ

1.6.4. การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

1.6.4.1. การกระจายแบบสอบถามและการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง

1.6.4.2. การรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต (Observation) ประเภทการสังเกต

แบบไม่มีส่วนร่วม (Nonparticipant Observation)

1.6.5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1.6.5.1. วิเคราะห์ข้อมูลทางด้านกายภาพของพื้นที่ศึกษา

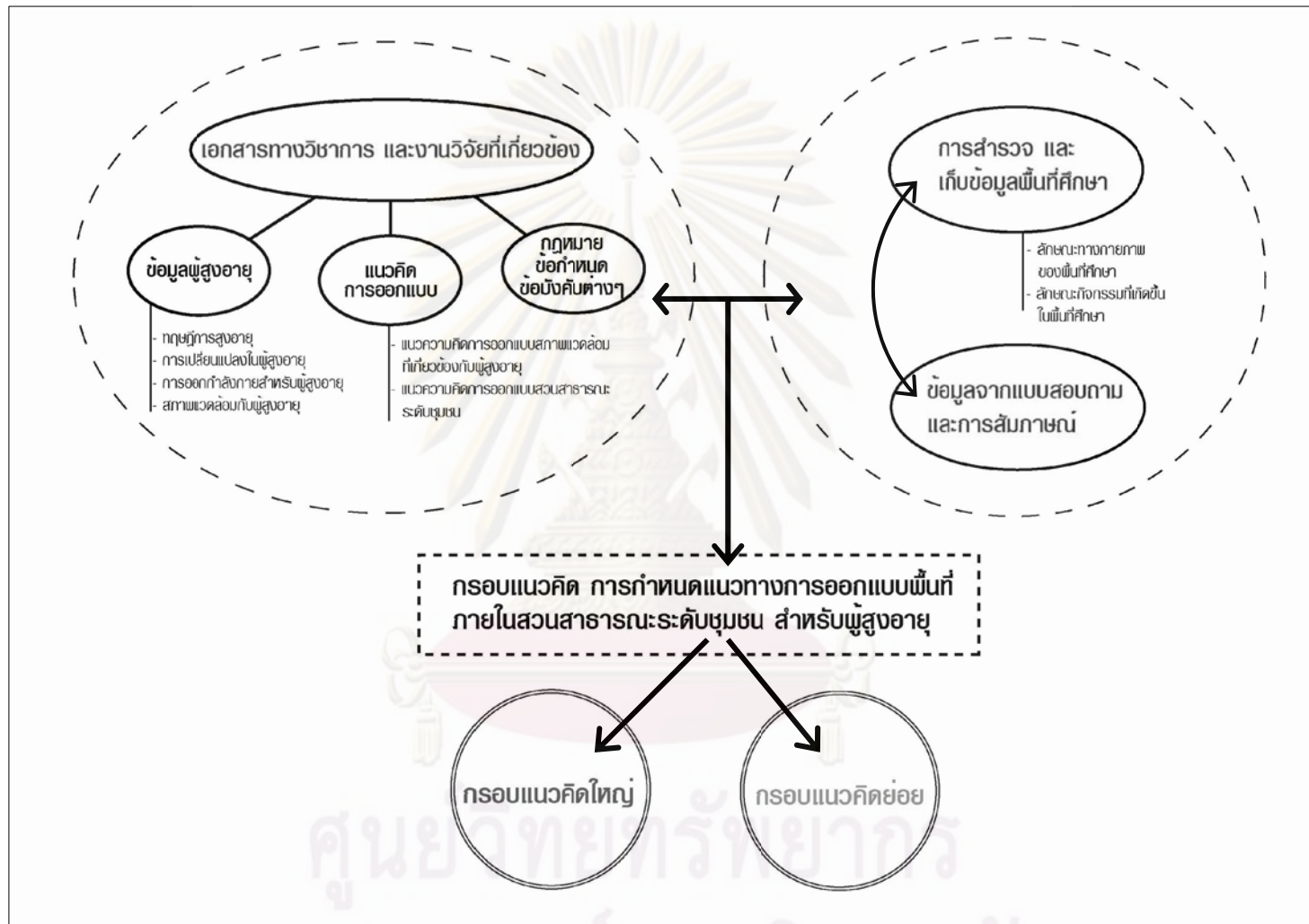
1.6.5.2. วิเคราะห์ข้อมูลด้านการเกิดกิจกรรมของพื้นที่

1.6.5.3. วิเคราะห์ข้อมูลด้านกายภาพของพื้นที่ทำกิจกรรม

1.6.5.4. วิเคราะห์ข้อมูลด้านความสัมพันธ์ของกิจกรรมกับพื้นที่ทำกิจกรรม

1.6.5.5. วิเคราะห์ผลที่ได้จากแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

1.6.5.6. นำผลที่ได้ทั้ง 5 ส่วนมาวิเคราะห์ร่วม โดยนำข้อมูลที่ได้จากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาสรุปผล เพื่อกำหนดแนวทางของการออกแบบและกำหนดพื้นที่ทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ



แผนภูมิที่ 1.1 แสดงกระบวนการศึกษาวิจัยเพื่อนำไปสู่กรอบแนวคิด การกำหนดแนวทางการออกแบบพื้นที่ภายในสวนสาธารณะระดับชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ

1.7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.7.1. ทำให้ทราบถึงแนวทางการออกแบบที่เหมาะสมกับลักษณะทางกายภาพ, สภาพแวดล้อมและความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ

1.7.2. ผลการศึกษาสามารถเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานปกครองที่เกี่ยวข้อง อันสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบและกำหนดพื้นที่ในสวนสาธารณะระดับชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ

1.8. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1.8.1. สวนสาธารณะระดับชุมชน (Community Park) หมายถึง สวนสาธารณะที่มีขนาดพื้นที่ตั้งแต่ 25 ไร่ แต่ไม่เกิน 125 ไร่ รัศมีบริการเป็นวงรอบประมาณ 3-8 กิโลเมตร หรือสามารถเดินทางไปถึงได้โดยระบบขนส่งสาธารณะในเวลาไม่เกิน 30 นาที

1.8.2. ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป

1.8.3. สวนสาธารณะหลัก หมายถึง สวนสาธารณะที่ได้กำหนดขึ้นโดยเกณฑ์ของสำนักงานสวนสาธารณะสำนักสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีจำนวน 21 สวน โดยประกอบด้วยสวนสาธารณะระดับชุมชน 6 สวน ได้แก่ สวนพระนคร, สวนธนบุรีรมย์, สวนหนองจอก, อุทยานเบญจสิริ, สวนรมณีนาถ และสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา

1.9. ข้อจำกัดและอุปสรรคในงานวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เหมาะสมกับการนำไปใช้ประโยชน์กับพื้นที่สวนสาธารณะระดับชุมชนเท่านั้น การนำผลการวิจัยไปใช้ประกอบกับการออกแบบสวนสาธารณะในระดับอื่น หรือลานกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุอื่นๆ ควรเป็นการนำไปประยุกต์ใช้ โดยการเลือกเอาเฉพาะประเด็นเนื้อหาที่มีความสอดคล้องเหมาะสมกันเท่านั้น

บทที่ 2

แนวความคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องแนวทางการออกแบบและกำหนดพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุ ในสวนสาธารณะระดับชุมชนในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แบ่งการศึกษาออกเป็นหัวข้อหลัก 3 หัวข้อ อันได้แก่ การศึกษาแนวความคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ, สภาพแวดล้อมภายในสวนสาธารณะและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ และการศึกษาทางด้านการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อหลักข้างต้น สามารถจำแนกสรุปเป็นหัวข้อย่อย ได้ดังนี้

- 2.1 คำจำกัดความต่างๆที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- 2.2 ทฤษฎีการสูงอายุ
- 2.3 การแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุ
- 2.4 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ
- 2.5 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
- 2.6 สภาพแวดล้อมกับผู้สูงอายุ
- 2.7 แนวความคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- 2.8 แนวความคิดการออกแบบสวนสาธารณะระดับชุมชน
- 2.9 กฎหมาย ข้อกำหนด และข้อบังคับต่างๆที่เกี่ยวข้อง

2.1. คำจำกัดความต่างๆที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ในประเทศไทย พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ให้คำจำกัดความของผู้สูงอายุว่า หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปี (60 ปี) บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ในขณะที่ในบางประเทศให้คำอายุของผู้สูงอายุแตกต่างกันไป เช่น สหรัฐอเมริกา แคนาดา และประเทศแถบยุโรป ใช้อายุ 65 ปี เป็นตัวกำหนด¹

¹ ชุมเขต แสงเจริญ, “แนวทางการออกแบบสภาพแวดล้อมทางกายภาพภายนอกและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุของสถานบริการสาธารณสุขระดับปฐมภูมิ ในจังหวัดนครราชสีมา,” (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาภูมิสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549), หน้า 8.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ² สรุปความหมายของความเป็นผู้สูงอายุจากผลการศึกษาภาคสนามโดยมองปัจจัยอื่นๆประกอบ สรุปได้ว่า การกำหนดอายุ ที่เรียกว่าเป็น คนแก่ นั้นส่วนใหญ่ระบุว่าอายุ 60 ปีขึ้นไป แต่บางพื้นที่มีข้อพิจารณาอื่นๆประกอบ เช่น ภาวะสุขภาพ อาทิ ความแข็งแรง สภาพร่างกาย โดยที่บางคนอายุ 50-55 ปี แต่มีสุขภาพไม่แข็งแรง ร่างกายทรุดโทรม ก็เรียกว่า แก่ ผู้สูงอายุบางคน อายุ 60 ปี จะถูกจัดอยู่ในกลุ่มเดียวกับผู้สูงอายุที่อายุ 70-80 ปี เพราะมีร่างกายทรุดโทรม

มัลลิกา มัตติโต และคณะ³ ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ โดยใช้ช่วงอายุเป็นเกณฑ์ ดังนี้ ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยที่ส่วนใหญ่ยังคงมีสุขภาพแข็งแรง เป็นวัยทำงาน และกิจกรรมต่างๆได้ ฟึ่งตนเองและช่วยเหลือตนเองได้ คนแก่ คือ บุคคลที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป คนชรา คือ ผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป

อุบลรัตน์ เฟิงสถิต⁴ ได้ให้ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุซึ่งใช้ช่วงวัยมาเป็นตัวกำหนด โดยกล่าวว่า วัยชรา (Old age) คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในชีวิตสะสมไว้มาก เป็นวัยที่ต้องการความเอาใจใส่ เพราะคิดว่าตัวเองถูกทอดทิ้ง ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมยาก เจ็บชราไม่กระฉับกระเฉง ร่างกายอ่อนแอ ความเจริญทางสมองค่อยๆเสื่อมลง

2.2. ทฤษฎีการสูงอายุ

ทฤษฎีการสูงอายุ เป็นปรากฏการณ์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยมีแนวคิดหลายแนวคิดที่มาจากการศึกษาค้นคว้าโดยยืนยันจากงานวิจัยและการทดลอง ซึ่งได้รับการยอมรับโดยทั่วกัน ทฤษฎีการสูงอายุสามารถจำแนกออกได้เป็นกลุ่มใหญ่ๆได้ 3 กลุ่ม⁵ คือ ทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพ (Biological theories of aging), ทฤษฎีการสูงอายุทางสังคม (Sociologic theories of aging) และทฤษฎีการสูงอายุทางจิตวิทยา (Psychological theories of aging) โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.2.1. ทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพ (Biological theories of aging)

เป็นทฤษฎีที่มุ่งแสวงหาคำตอบเกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุในเชิงกายภาพ (Physiological process) โดยจะศึกษาตั้งแต่ระดับโมเลกุล เซลล์ และระบบการทำงานของ

² ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ 2536: 28 อ้างถึงใน ชุมเขต แสงเจริญ, 2549 หน้า 9.

³ มัลลิกา มัตติโต และคณะ 2542: 126-127 อ้างถึงใน ชุมเขต แสงเจริญ, 2549 หน้า 9.

⁴ อุบลรัตน์ เฟิงสถิต: 2546 อ้างถึงใน <http://eclassnet.kku.ac.th>.

⁵ ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548). หน้า 12-16.

สิ่งมีชีวิตนั้นๆ พบว่าการเปลี่ยนแปลงภายในระบบและอวัยวะต่างๆของสิ่งมีชีวิตจะมีความสอดคล้องกับอายุ กล่าวคือ เมื่ออายุสูงขึ้นเรื่อยๆ การทำงานของอวัยวะต่างๆก็จะลดและเสื่อมลง ซึ่งการเสื่อมลงของอวัยวะ อาจส่งผลถึงการเสื่อมสลายของระบบทั้งหมดในร่างกาย

ทฤษฎีนี้พบว่าในสิ่งมีชีวิตประเภทเดียวกัน อายุเท่ากัน แต่การเสื่อมลงของอวัยวะ อาจมีอัตราที่ต่างกัน ทั้งนี้ปัจจัยทางชีวภาพคือตัวแปรที่สำคัญ ดังนั้น ทฤษฎีการสูงอายุจึงจำแนกออกเป็นทฤษฎีย่อย 2 กลุ่มใหญ่ คือ Stochastic theories และ Nonstochastic theories โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.2.1.1. Stochastic theories

เป็นทฤษฎีการสูงอายุที่อธิบายถึงการสูงอายุ ว่าเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่สม่ำเสมอในช่วงๆ และการแก่หรือเสื่อมก็จะสะสมมากขึ้นตามเวลาที่เพิ่มขึ้น โดยทฤษฎีนี้ได้จำแนกออกเป็นทฤษฎีย่อยอีก 4 กลุ่มคือ

1) **ทฤษฎีความผิดพลาด (Error Theory)** เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงในระดับ DNA เมื่อมีอายุมากขึ้นซึ่งมีการตั้งสมมติฐานว่า หากเกิดการผิดพลาดในขั้นต้นของกระบวนการสังเคราะห์โปรตีนของ DNA ความผิดพลาดดังกล่าวจะนำไปสู่ความผิดปกติของเซลล์ ทำให้เกิดผลกระทบเป็นระบบต่อเนื่องถึงกระบวนการต่างๆ คือ กระบวนการสร้างเซลล์ (Exact copy), รหัสพันธุกรรม (Transcription) เกิดการผิดพลาดอย่างซ้ำแล้วซ้ำอีก จนในที่สุดเซลล์ที่เกิดขึ้นจะแตกต่างจากเซลล์ต้นแบบโดยสิ้นเชิง

2) **ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory)** กล่าวถึงสารอนุมูลอิสระอันเกิดจากกระบวนการเผาผลาญ (Metabolic) ของร่างกาย ที่มีความผิดปกติไม่ถูกทำให้เป็นกลาง ตัวอนุมูลอิสระจึงไปจับเกาะกับโมเลกุลอื่น และเซลล์ต่างๆในร่างกาย ทำให้ตำแหน่งซึ่งอนุมูลอิสระจับไว้ ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ส่งผลให้เซลล์เหล่านั้นขาดภาวะสมดุล (Homeostasis) และตายในที่สุด ทฤษฎีนี้กล่าวว่าอนุมูลอิสระทำให้เกิดการกลายพันธุ์ของ DNA-RNA Transcription ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการชราภาพของสิ่งมีชีวิต

3) **ทฤษฎีการเชื่อมไขว้ (Cross-Linkage Theory)** กล่าวถึงสมมติฐานเกี่ยวกับการสูงอายุว่าเกิดจากการเพิ่มขึ้นของโปรตีนในร่างกาย มีการเชื่อมไขว้ตัวกันมากขึ้น ทำให้ความสามารถในการทำงานของการนำสารอาหาร หรือขับของเสียในเซลล์ลดลง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกาย เช่น ผิวหนังเหี่ยวขาดความยืดหยุ่น เป็นต้น

4) **ทฤษฎีการเสื่อมสลาย (Wear and Tear theory)** เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงเซลล์ที่มีการเสื่อมสลายเมื่อมีการใช้งานมาอย่างต่อเนื่องระยะหนึ่ง และจะไม่มีโอกาสกลับคืนสู่สภาพดั้งเดิมได้ ทฤษฎีนี้เชื่อว่ากระบวนการสูงอายุจะถูกเร่ง หรือเกิดขึ้นได้มากหากมีความเครียด การสะสมของการบาดเจ็บ หรือการได้รับอุบัติเหตุต่างๆ แต่ก็มีผู้คัดค้านทฤษฎีนี้ว่าไม่

สอดคล้องกับการออกกำลังกายที่มีการใช้งานของอวัยวะ และการเพิ่มการทำงานของเนื้อเยื่อต่างๆ เช่นกัน แต่ผู้ออกกำลังกายกลับมีสุขภาพดีขึ้น

2.2.1.2. Nonstochastic theories

เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงการสูงอายุน่าจะสามารถทำนายล่วงหน้าได้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยมีเวลาเป็นตัวเงื่อนไขกำหนด ทฤษฎีในกลุ่มนี้ได้แก่

1) **ทฤษฎีโปรแกรม (Programmed Theory หรือ Hayflick Limit Theory)** ทฤษฎีนี้กล่าวว่า เซลล์ในร่างกาย จะถูกกำหนดโปรแกรมไว้แล้วว่าจะมีอายุการใช้งานเท่าไร อายุของมนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ก็จะถูกกำหนดไว้ตามแต่ละชนิด และประเภทของสิ่งมีชีวิตนั้นๆ เช่นเชื่อว่ามนุษย์ถูกกำหนดไว้ที่อายุ 110-120 ปี

2) **ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน (Immunity Theory)** อธิบายว่า ระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์จะมีประสิทธิภาพลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในวัยสูงอายุ พบว่าระบบภูมิคุ้มกันต่อสิ่งแปลกปลอม เชื้อโรคต่างๆ ลดลง นอกจากนี้ยังพบว่าร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกันต่อต้านตนเองเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดโรคที่ร่างกายต่อต้านตนเอง เช่น โรคข้อรูมาตอยด์ เป็นต้น

2.2.2. ทฤษฎีการสูงอายุมุมมองทางสังคม (Sociologic theories of aging)

เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงในสัมพันธภาพ และบทบาทระหว่างบุคคล และการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (ผู้สูงอายุ) กับลักษณะทางกายภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ แหล่งพักอาศัย โดยสามารถจำแนกออกเป็นทฤษฎีย่อยได้ดังต่อไปนี้

2.2.2.1. ทฤษฎีการถดถอย (Disengagement Theory)

กล่าวถึงการปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคม เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อให้เกิดการยอมรับจากสังคมทั่วไป เช่นมีการถอนตัวออกจากกิจกรรมต่างๆ ลดบทบาทของตัวเองต่อสังคมลงเพื่อให้บุคคลอื่น เช่นวัยหนุ่มสาว เข้ามาแทนที่ ทั้งนี้เพื่อเป็นการคงความสมดุลให้แก่สังคม และเป็นการเตรียมตัวของผู้สูงอายุเพื่อเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงของตนเองเมื่อเข้าสู่วัยชรา

2.2.2.2. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)

เป็นทฤษฎีการสูงอายุมุมมอง ซึ่งมองว่าผู้สูงอายุยังคงต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม และมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม เพื่อให้เกิดกิจกรรมที่ดำเนินต่อเนื่องจากสถานะทางสังคมที่ลดลง การที่ผู้สูงอายุยังคงได้ร่วมประกอบกิจกรรมกับสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกของการยังคงเป็นส่วนหนึ่งของสังคม นำมาซึ่ง ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง มีความสุข มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ แนวคิดทฤษฎีนี้เป็นแนวคิดสำคัญที่ถูกนำมาจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ชมรมผู้สูงอายุต่างๆ นิยมนำมาใช้

2.2.2.3. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)

เป็นทฤษฎีที่มาจากกรนำเอาทฤษฎีการถดถอยและทฤษฎีกิจกรรม มาทำการวิเคราะห์ร่วมกัน เกิดเป็นข้อสรุปใหม่ในทฤษฎีความต่อเนื่อง เนื้อหาของทฤษฎีนี้มีรายละเอียดที่สำคัญคือ เชื่อว่าวัยสูงอายุไม่ใช่วัยที่เป็นบั้นปลายสุดท้ายของชีวิต ที่จะต้องแยกตัวออกมาจากสังคมอย่างชัดเจน หากแต่กิจกรรมทุกอย่างจะมีความเกี่ยวเนื่องกันตลอดตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิตต่อเนื่องไปไม่หยุดนิ่ง ดังนั้นเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ จึงควรที่จะคงไว้ซึ่งกิจวัตร สิ่งที่ชอบ ค่านิยม และพฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นส่วนตัวให้มีความต่อเนื่องไป

2.2.2.4. ทฤษฎีการแบ่งชั้นอายุ (Age stratification Theory)

ทฤษฎีที่กล่าวถึงผู้สูงอายุในมุมมองว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสังคม เป็นสมาชิกในกลุ่มหนึ่งๆ มีปฏิสัมพันธ์กับสังคม ซึ่งในสังคมจะมีการแบ่งกลุ่มกันอย่างหลากหลายตามบทบาทและอายุของแต่ละกลุ่มคน ในแต่ละคนก็จะมีประสบการณ์ที่หลากหลาย แตกต่างกันไป ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุแต่ละคนต่อสังคมจะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ทฤษฎีนี้จะให้ความสำคัญกับค่านิยมทางสังคม การพึ่งพาซึ่งกันและกันระหว่างผู้สูงอายุกับสังคมโดยภาพรวม

2.2.2.5. ทฤษฎีความพอเหมาะระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม (Person-Environment Fit Theory)

กล่าวว่าสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่กำหนดถึงสมรรถนะในตัวบุคคล (Personal competence) เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มขึ้น สิ่งแวดล้อมจะยิ่งเพิ่มความคุกคามให้แก่บุคคล ทำให้บุคคลรู้สึกสูญเสียความสามารถในการเผชิญกับสิ่งแวดล้อม ทฤษฎีนี้เห็นได้ชัดในสังคมที่มีความเจริญทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ถูกตัดขาด หรือตามไม่ทันกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

2.2.2.6. ทฤษฎีการสูงอายุทางจิตวิทยา (Psychological Theories of Aging)

ทฤษฎีการสูงอายุทางจิตวิทยา เป็นการรวมทฤษฎีทางชีวภาพ และทฤษฎีทางสังคมร่วมกันอธิบายกระบวนการสูงอายุ โดยอธิบายว่า เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น จะมีการปรับตัวและมีการเปลี่ยนแปลงที่หลากหลายเพื่อปรับให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบตัว และเข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย กลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นได้แก่ ความจำ ความสามารถในการรับรู้ ความรู้สึก ความสามารถทางสติปัญญา และแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ทฤษฎีการสูงอายุทางจิตวิทยาจะมุ่งให้ความสนใจถึงพฤติกรรมของบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ

2.3. การแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในความหมายตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปี (60 ปี) บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย แต่เมื่อพิจารณาลักษณะทางกายภาพ

และทางจิตใจแล้ว จะสามารถเห็นได้ว่าผู้สูงอายุ ที่มีอายุมาก เช่น 80 ปี จะมีลักษณะแตกต่างจาก ผู้สูงอายุที่มีอายุประมาณ 60 ปี ทั้งในแง่กายภาพ ทางด้านจิตใจและอารมณ์ก็ตาม ในปัจจุบันนี้ การศึกษาค้นคว้าและสามารถแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุได้ประมาณ 2-3 ช่วงวัย โดยอาศัยเกณฑ์ในการแบ่งช่วงวัย จากลักษณะทางกายภาพ และลักษณะทางจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ

Diane Y. Carstens⁶ ได้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่มเพื่อให้มีประโยชน์ต่อการ ออกแบบสถานที่สำหรับผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้สูงอายุประเภทที่ 1 (Young-old) อายุ 55-70 ปี ผู้สูงอายุในวัยนี้ยังมีความ คล่องแคล่ว สามารถเดินทางไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเอง ยังมีความชอบเข้าร่วมกิจกรรมสังคม กิจกรรมนันทนาการ และการกีฬาเพื่อสุขภาพ

ผู้สูงอายุประเภทที่ 2 (Old) อายุ 70-80 ปี ผู้สูงอายุในวัยนี้ยังสามารถเดินเหินได้ แต่ไม่คล่องแคล่ว ชอบกิจกรรมที่ทำตามลำพัง แต่ยังเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มได้

ผู้สูงอายุประเภทที่ 3 (Old-old) อายุ 80 ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุในวัยนี้ การเดินเหินไม่ ค่อยดี บางท่านต้องนั่งรถเข็น หรือนอนอยู่กับที่ มักไม่ยอมเข้าร่วมกลุ่ม ชอบนั่งมองสิ่งรอบๆตัว เช่น ดูนก ดูต้นไม้ เป็นต้น

คณาจารย์สถาบันพระบรมราชชนก⁷ ได้แบ่งช่วงอายุของผู้สูงอายุออกเป็น 2 ช่วง ดังนี้

วัยสูงอายุระยะแรก (Young-old) คือผู้ที่มีอายุ 60-75 ปี (หรือ 80 ปี) เป็น ผู้สูงอายุที่มีความแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเองและสังคมในกิจการต่างๆได้

วัยสูงอายุระยะหลัง (Old-old) คือผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก จนขาดความคล่องแคล่วว่องไวในการเดิน ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองเกี่ยวกับ ชีวิตประจำวันลดลง ต้องมีคนคอยดูแลช่วยเหลือ

น.พ.วิฑูร แสงสินแก้ว⁸ กล่าวว่า ในทางการแพทย์ได้จัดผู้สูงอายุโดยแบ่งตามวัยเป็น 3 กลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น (Young-old) เป็นผู้มีอายุอยู่ระหว่าง 60-70 ปี ใน วัยนี้ส่วนใหญ่มีสุขภาพอนามัยที่ช่วยเหลือตัวเองได้ และยังสามารถประกอบประโยชน์แก่สังคมได้

⁶ Diane Y. Carstens, "Housing and Outdoor space for the Elderly" in People places: Design Guidelines for Urban Space (Department of Architecture and Landscape Architecture University of California, Berkeley, 1990), p. 173.

⁷ คณาจารย์สถาบันพระบรมราชชนก 2541: 7 อ้างถึงใน ชุมเขต แสงวงเจริญ, 2549 หน้า 9.

⁸ น.พ.วิฑูร แสงสินแก้ว: 2536 อ้างถึงใน ชุมเขต แสงวงเจริญ, 2549 หน้า 9.

กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น (Medium-old) เป็นผู้มีอายุอยู่ระหว่าง 70-80 ปี กว่าครึ่งหนึ่งยังมีสภาพทางสุขภาพที่ยังช่วยเหลือตัวเองได้ และเริ่มจะต้องมีผู้คอยช่วยเหลือดูแลบ้าง การทำคุณประโยชน์แก่สังคมทำได้น้อยลงตามลำดับ

กลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุวัยปลาย (Oldest-old) เป็นผู้มีอายุมากกว่า 80 ปี ขึ้นไป ส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ จะต้องได้รับการดูแลจากบุตรหลานและคนอื่น ๆ

2.4. การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงของบุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ มีทั้งทางด้านจิตใจ สังคม และกายภาพ โดยสามารถจำแนกออกได้เป็น 4 ด้าน⁹ คือ การเปลี่ยนแปลงทางกาย, การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และอารมณ์, การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ

2.4.1. การเปลี่ยนแปลงทางกาย

การเปลี่ยนแปลงทางกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างและหน้าที่ของทุกระบบในร่างกายตามธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลทางด้านพันธุกรรม โภชนาการ การพักผ่อน การออกกำลังกาย และสิ่งแวดล้อม เป็นการเปลี่ยนแปลงในช่วงสุดท้ายของชีวิตที่มีลักษณะการพัฒนาก้าวไปในทางตรงกันข้ามกับวัยเด็ก ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าในด้านการเสริมสร้าง¹⁰ ในการศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่จะมีผลต่อลักษณะการเข้ามาใช้งานในพื้นที่ของสวนสาธารณะ ซึ่งสามารถศึกษาได้ในรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.4.1.1. การเปลี่ยนแปลงความสูง

การศึกษาส่วนสูงของคนอเมริกัน¹¹ พบว่าอัตราการเตี้ยลงของทั้งเพศหญิงและเพศชายจะเท่ากัน คือประมาณ 1.2 ซม. เมื่ออายุเพิ่มขึ้น 20 ปี Buchi พบว่าช่วงขาจะสั้นลงภายหลังที่ผู้ชายเมื่ออายุ 30 ปี และในผู้หญิงเมื่ออายุ 40 ปี ดังแสดงในตารางที่ 2.1 และยังพบว่าส่วนสูงจะลดลงเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากกระดูกสันหลังสั้นลง อีกทั้งพบว่าภาวะกระดูกพรุนจะพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ความสูงของผู้สูงอายุที่ลำตัวสั้นลง เมื่อนำมาเทียบกับอัตราส่วนของแขนและขา พบว่าอัตราความสูงของลำตัวต่อช่วงแขนและขาขณะกางแขนในเพศ

⁹ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, แนวทางการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ (สถาบันไทยคดีศึกษา: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2534).

¹⁰ พิชญากรณ์ มูลศิลป์: 2536 อ้างถึงใน เต็มศิริ ศิริสมบัติ, 2549 หน้า 14.

¹¹ ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548), หน้า 61.

หญิงและเพศชาย จะลดลงประมาณ 2% ในช่วงอายุ 65-73 ปี และอัตราการลดลงจะเพิ่มมากขึ้นเป็น 3% เมื่ออายุมากขึ้น

ตารางที่ 2.1 แสดงส่วนสูง และค่าส่วนสูงที่ลดลงในอายุต่างๆ

อายุ	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ส่วนสูงที่ลดลง
20	169.20	
40	167.00	-2.20
60	165.80	-1.20
80	164.20	-1.60
90	160.80	-3.40

ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, 2548

2.4.1.2. การเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อและกระดูก¹²

การเข้าสู่วัยชราย่อมมีการเสื่อมถอยของกล้ามเนื้อ เนื่องจากเส้นใยและมวลของกล้ามเนื้อที่ลดลง มีเนื้อเยื่อพังคืดและเนื้อเยื่อไขมันเข้ามาแทนที่มากขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงพบว่าผู้สูงอายุมักมีอาการอ่อนกำลัง แขนไม่มีแรง รู้สึกไม่ค่อยมีกำลังและยกของหนักไม่ไหว ขาดความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว ดังจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมักเดินก้าวสั้นๆ และท่าเดินไม่ค่อยมั่นคง กล้ามเนื้อที่หลังและท้องอ่อนแรงลง ส่วนข้อของกระดูกสันหลัง หมอนรองกระดูกสันหลังบางลง ช่องว่างระหว่างปล้องของกระดูกสันหลังแคบลง ด้วยเหตุนี้หลังจึงงอไปข้างหน้า และศีรษะจะงอไปทางหลัง ตำแหน่งทางกายวิภาคต่างๆจึงผิดไปจากคนปกติ ผู้สูงอายุที่ใช้เวลาอยู่กับบ้านมากขึ้น มีผลต่อการจำกัดการใช้แรงในชีวิตประจำวันให้น้อยลง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเสื่อมของกระดูกและข้อมากขึ้น

2.4.1.3. การเปลี่ยนแปลงของลักษณะท่าทาง

ในวัยสูงอายุพบว่าการเคลื่อนไหวอย่างละเอียด (Skilled motor Movements) จะช้าลง ส่วนการเคลื่อนไหวอย่างหยาบ (Gross Movements) ซึ่งสัมพันธ์กับการทรงตัวและท่าทางการเดินมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดท่าเดินที่เรียกว่า “ท่าเดินผู้สูงอายุ” (Senile gait) โดยจะเดินก้าวสั้นๆและช้าลง ช่วงเวลาที่เท้าทั้งสองข้างแตะพื้นพร้อมๆกันในขณะเดินนานขึ้น เท้ากางออกจากกันมากกว่าปกติ หลังงอและตัวเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนกางออกและแกว่งน้อย เวลาหมุนตัวเลี้ยวลำตัวจะแข็งและมีการบิดเอวน้อย ดูคล้ายกับหมุนไปพร้อมกันทั้งตัว ใน

¹² ชุมเขต แสงเจริญ, 2549 หน้า 10; ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, 2548; เต็มศิริ ศิริสมบัติ, 2549 หน้า 16; นาถยา กัลโยธิน และคณะ, 2542 หน้า 146.

ผู้สูงอายุบางรายที่เคยมีการหกล้ม ทำเดินจะมีความผิดปกติเพิ่มมากขึ้น โดยมีลักษณะขาดความมั่นใจ พยายามยึดจับสิ่งของใกล้เคียง เดินช้าลงมาก ระยะก้าวขา-ซ้ายมักไม่เท่ากัน¹³

2.4.1.4. การเปลี่ยนแปลงของระบบผิวหนัง

ระบบผิวหนังของผู้สูงอายุมีลักษณะ ขาดน้ำ ไขมันใต้ผิวหนังลดลง และมีเลือดมาเลี้ยงน้อยกว่าคนในวัยอื่นๆ ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้ผิวหนังของผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงในลักษณะต่างๆคือ ผิวหนังจะบาง เหี่ยวย่น ตกกระ และอาจพบว่ามีลักษณะแห้งเป็นเกล็ด ลอกหลุด บวมได้ง่าย เป็นแผลกดทับได้ง่าย เมื่อเกิดบาดแผลจะหายช้ากว่าปกติ มีความรู้สึกไวต่อสภาพอากาศร้อน-เย็น เนื่องจากความสามารถในการระบายความร้อนลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีความลำบากต่อการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ¹⁴

2.4.1.5. การเปลี่ยนแปลงของระบบการมองเห็น¹⁵

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาในเรื่องของการมองเห็นที่ไม่ชัดเจน ทั้งในด้านของระยะและสีส้มของสิ่งที่มอง ทั้งนี้ สาเหตุมาจากประสาทตาที่เสื่อมลง โดยมีรายละเอียดดังนี้

- ไขมันรอบดวงตาและหนังตามีปริมาณลดลง
- กระจกตา (Cornea) หนาขึ้น, ความโค้งลดลง
- เลนส์ตาหนาตัวขึ้น, ความโค้งลดลง, สีเหลืองขึ้น, ขุ่นขึ้น, เซลล์เยื่อบุลดลง
- ความยืดหยุ่นของเลนส์ลดลงและความสามารถในการปรับความชัดลดลง
- บริเวณรอบนอกของจอตา (Retina) บางลง, เซลล์รับแสงลดลง, สารสี

ในเซลล์โคน (Cone cells) ลดลง อันเป็นผลให้ความไวต่อแสงของตาลดลง, การปรับตัวต่อความมืดลดลง, การรับรู้ต่อสีลดลง โดยเริ่มจากสีเหลือง, สีน้ำเงิน และสีเขียว ตามลำดับ

ด้วยสาเหตุข้างต้น จึงทำให้ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาเกี่ยวกับการใช้สายตาในชีวิตประจำวัน เช่น การอ่านหนังสือ การมองสิ่งรอบข้าง ซึ่งผู้สูงอายุต้องการแสงสว่างมากเพื่อการมองเห็นที่ชัดเจน ในผู้สูงอายุการมองเห็นเกี่ยวกับความลึกจะลดลง ระบบการมองรอบข้างแคบลง ผู้สูงอายุมักมีสายตาวาว การปรับสายตาจากการมองใกล้เป็นมองไกล หรือมองไกลเป็นมองใกล้ไม่ดี ความสามารถในการอ่านและลานสายตาลดลง เมื่อมองวัตถุที่เคลื่อนไหวเร็วๆจะรู้สึกเวียนศีรษะ เนื่องจากการทรงตัวทำงานร่วมกันกับระบบประสาทตา ผู้สูงอายุจะมองวัตถุสีม่วงและสีน้ำเงินไม่ชัดเจน ทำให้ไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างสองสีได้ดีเท่าที่ควร แต่ผู้สูงอายุจะมองเห็นวัตถุสีแดงและสีเหลืองได้ชัดเจนดีมาก

¹³ ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548), หน้า 16-17.

¹⁴ ชุมเขต แสงเจริญ, 2549 หน้า 10; เต็มศิริ ศิริสมบัติ, 2549 หน้า 14.

¹⁵ ชุมเขต แสงเจริญ, 2549 หน้า 11; ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, 2548; เต็มศิริ ศิริสมบัติ, 2549 หน้า 16.

2.4.1.6. การเปลี่ยนแปลงของระบบการได้ยินและการควบคุมการทรงตัว¹⁶

ความสามารถในการได้ยินของผู้สูงอายุจะลดลง เนื่องจากการเสื่อมของระบบประสาทชองหูภายใน ผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถในการรับฟังเสียงที่มีคลื่นความถี่สูง และการแยกแยะคำ ผู้สูงอายุอาจมีอาการรู้สึกเหมือนมีเสียงอยู่ในหู มีอาการมึนงง เวียนศีรษะแบบบ้านหมุน อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบภายในที่เรียกว่า ระบบเวสติบูลาร์ (Vestibular System) อาการเหล่านี้อาจส่งผลต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายในผู้สูงอายุเนื่องจากผลของการเสื่อมในการได้ยินและการทรงตัว

2.4.1.7. การเปลี่ยนแปลงของระบบหายใจ

ระบบหายใจในผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลง การกำจัดสิ่งแปลกปลอมในทางเดินหายใจเสื่อมลง ระบบป้องกันของปอด เช่น การสร้างเมือก การสร้างแอนติบอดี และระบบภูมิคุ้มกันชนิดเซลล์ด้อยลง ความจุของปอดลดลงเนื่องจากจำนวนถุงลมที่ลดลง เกิดปริมาณของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ค้างคั่งค้างในปอดมาก แต่ก๊าซออกซิเจนที่ได้รับกลับลดลง สาเหตุเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุ มีอาการเหนื่อยเร็วขึ้นและมีความทนต่ำลงในระหว่างการออกกำลังกาย นอกจากนี้ ยังมีการติดเชื้อในทางเดินหายใจได้ง่าย มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนในปอดได้ง่าย หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้เกิดการติดเชื้อ¹⁷ วิธีตรวจสอบโรคในวัยสูงอายุ โดยวิธีการตอบแบบสอบถามกับตัวเอง ซึ่งหากพบว่ามีอาการตรงกับแบบสอบถามเกิน 4 ข้อ จากจำนวน 10 ข้อ แสดงว่าสุขภาพของผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลรักษา โดยรายละเอียดในแบบสอบถามหัวข้อของระบบทางเดินหายใจ มีดังต่อไปนี้

- 1) ใอ่ง่าย
- 2) เสลดเหนียว
- 3) สูบบุหรี
- 4) พักในเมืองที่มีมลภาวะเป็นพิษ
- 5) รู้สึกระคายคอ
- 6) เสียงแหบ
- 7) เป็นหวัดง่าย
- 8) มือเท้าเย็นง่าย
- 9) ตัวร้อนโดยไม่รู้สาเหตุ
- 10) น้ำมูกไหลง่าย

¹⁶ ชุมเขต แสงงจริญ, 2549 หน้า 11; ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, 2548; เต็มศิริ ศิริสมบัติ, 2549 หน้า 16

¹⁷ ชุมเขต แสงงจริญ, 2549 หน้า 11; ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, 2548; เต็มศิริ ศิริสมบัติ, 2549 หน้า 17

Eliopoulos¹⁸ ได้วิเคราะห์ความจำกัดของผู้สูงอายุที่เกิดจากการเสื่อมของร่างกาย พร้อมทั้งได้แสดงผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม ดังแสดงในตารางที่ 2.2 โดยผลจากการวิเคราะห์สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการออกแบบพื้นที่และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุต่อไป

ตารางที่ 2.2 แสดงการวิเคราะห์ข้อจำกัดของผู้สูงอายุ และผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม

No.	ข้อจำกัดของผู้สูงอายุ	ผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม
	ด้านสายตา	
1	สายตาวาว	มองวัตถุในระยะใกล้ไม่ชัดเจน
2	กระจกตาขุ่น	ต้องการแสงสว่างมากกว่าปกติเพื่อให้การมองเห็นชัดเจน
3	ความเข้มของเปลือกตาลดลง แสงสว่างเข้าตามากขึ้น	สีของวัตถุที่จะมองต้องชัดเจนและเข้มขึ้นมากขึ้น
4	เลนส์ตาเป็นสีเหลือง	การมองเห็นไม่ชัดเจนโดยเฉพาะสีน้ำตาล ฟ้า เขียว ม่วง และสีเทาแกมแดง (Beiges)
5	ต้อกระจกเลนส์ขุ่น	การจ้องมองทำได้ลำบาก
6	รูม่านตาลดขนาดลง	การปรับสายตาช้าลง
7	ลานสายตาแคบลง	การมองเห็นแคบลง
	ผิวหนัง กล้ามเนื้อ	
8	ญาณสัมผัสสัมผัส	การได้รับสิ่งกระตุ้นลดลง
9	อุณหภูมิร่างกายต่ำ	มีความไวต่ออุณหภูมิแวดล้อมที่ต่ำได้รับผลกระทบง่าย
10	ประสาทรับสัมผัสสัมผัส	การตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น การรักษาความสมดุล การป้องกันภัยให้ตนเองทำได้ช้าลง
11	ความแข็งแรงตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง	การเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งเป็นยืนช้า เดินลากเท้าและเหนื่อยง่าย
12	ข้อติด	ขึ้นบันไดลำบาก ต้องการราวบันได บันไดต้องแบ่งเป็นช่วงๆ ประตูต้องมีลูกบิด

¹⁸ Eliopoulos 1997: 196-197 อ้างถึงใน ชุมเขต แสงวงเจริญ, 2549 หน้า 9.

ตารางที่ 2.2 (ต่อ) แสดงการวิเคราะห์ข้อจำกัดของผู้สูงอายุ และผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม

No.	ข้อจำกัดของผู้สูงอายุ	ผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม
13	ความจำสั้น	สิ่งที่จะดูสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย เช่น การลืมปิดแก๊ส
14	หูตึง	ฟังเสียงไม่ชัดเจน
15	การไต่ก้นขึ้นซ้ำ	การสังเกตกลิ่นควัน แก๊ส ที่ผิดปกติลดลง
16	กลิ่นปัสสาวะไม่ได้ถูชำระลำบาก	ต้องการห้องน้ำที่สะดวกสบาย มีราวเกาะยึด ห้องน้ำอยู่ใกล้ที่นอน
17	ใช้ยาหลายอย่าง ความดันโลหิตต่ำหน้ามีดบ่อยๆ	หกล้มง่าย ต้องการพื้นบ้านที่เรียบง่าย โถง ไม่ลื่นไม่ควรมีของเกะกะ

ที่มา: ชุมเขต แสงวงเจริญ (2549: 9)

2.4.2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ในผู้สูงอายุ สามารถจำแนกออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ¹⁹ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ อันเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ กระบวนการก้าวไปสู่ความชรา เรียกว่า ซีเนสเซน (Senescence) และการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ที่มีได้เป็นไปตามธรรมชาติแต่เกิดจากความผิดปกติทางร่างกาย รวมทั้งความบกพร่องของการทำงานของสมองทำให้เกิดความชราภาพขึ้นมา เรียกว่า ซีนาลิตี (Senility) ชุมเขต แสงวงเจริญ²⁰ กล่าวถึงลักษณะความเสื่อมถอยทางด้านจิตใจและความอ่อนไหวแปรปรวนของอารมณ์ว่าอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุ เกิดปัญหาสุขภาพจิต หรือมีปัญหาทางด้านจิตใจได้ง่าย อุบลรัตน์ เฟิงสถิต²¹ กล่าวถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่พบในผู้สูงอายุ ว่าเป็นกลไกที่เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้านจิตใจ ซึ่งการแสดงออกทางอารมณ์จะมีการแสดงออกเป็นลักษณะต่างๆ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

¹⁹ อุบลรัตน์ เฟิงสถิต: 2546 อ้างถึงใน <http://eclassnet.kku.ac.th>.

²⁰ ชุมเขต แสงวงเจริญ, “แนวทางการออกแบบสภาพแวดล้อมทางกายภาพภายนอกและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุของสถานบริการสาธารณสุขระดับปฐมภูมิ ในจังหวัดนครราชสีมา,” (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ภาควิชาภูมิสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549), หน้า 14.

²¹ อุบลรัตน์ เฟิงสถิต: 2546 อ้างถึงใน <http://eclassnet.kku.ac.th>.

2.4.2.1. การแสดงออกทางอารมณ์ ลักษณะอารมณ์ดี

สำหรับบุคคลที่มีการปรับตัวได้ดี ได้รับการยกย่องนับถือ เป็นที่ยอมรับในสังคม มีความสุขที่จะได้อยู่ในสังคม รู้จักสร้างวิธีการดำเนินชีวิตของตนเองตามความพอใจ บางคนมุ่งสร้างชีวิตที่ดี บางคนมุ่งหวังความสงบสุขในชีวิต บางคนเข้าวัดถือศีล

2.4.2.2. การแสดงออกทางอารมณ์ ลักษณะอารมณ์ไม่ดี

เป็นลักษณะที่ตรงข้ามกับอารมณ์ดี ลักษณะของอารมณ์ที่ไม่ดีของผู้สูงอายุประกอบด้วย อารมณ์กลัวและกังวลใจ โกรธ ซึมเศร้า หวาดระแวง หงุดหงิด จู้จู้จุกจิก รำคาญ มีทิฐิไม่ไว้ใจใคร แยกตัวออกจากสังคม โดยสามารถจำแนกลักษณะการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆข้างต้นได้เป็นหัวข้อหลักๆ ดังต่อไปนี้

1) **อารมณ์กลัวและกังวลใจ** ถ้าผู้สูงอายุจะมีความกลัวในสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วจะทำให้เกิดความวิตกกังวลใจมาก ลักษณะของความกลัวมักจะเป็นเรื่อง

- ความกลัวตาย เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องเผชิญ ขึ้นอยู่กับว่าผู้สูงอายุคนใดสามารถปรับตัวได้ดีเพียงใด พฤติกรรมของความกลัวตายทำให้ผู้สูงอายุบางคนต้องอยู่เฉยๆ บางครั้งมีการแยกตัวออกจากสังคม ไม่ยอมรับภาวะของความตายของเพื่อนฝูง

- กลัวและกังวลใจว่าจะไม่ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น ซึ่งทำให้ตนเป็นคนที่ไม่ไ้คุณค่าในสายตาของผู้อื่น

ผู้สูงอายุรายใดที่เกิดความกังวลใจและความกลัวในสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วและถ้าปรับตัวแก้ไขไม่ได้จะทำให้เกิดความเศร้าซึม ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ มีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธ ไม่แน่ใจ สับสน ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้

2) **อารมณ์โกรธ** จะเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนถูกทอดทิ้งจากครอบครัวและสังคม มีความรู้สึกที่ตนเป็นคนที่ไร้ค่า ทำให้ความรู้สึกผิดหวังและไม่พอใจกับการกระทำของบุคคลอื่นที่อยู่รอบตัว พฤติกรรมที่เกิดขึ้น คือ หงุดหงิด จู้จู้ขี้บ่น โกรธแค้น คิดว่าผู้อื่นดูถูกดูหมิ่น

3) **อารมณ์หวาดระแวงไม่ไว้ใจผู้อื่น** จะเกิดขึ้นเมื่อเกิดความวิตกกังวลใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใด ที่พบบ่อยมากจะมีอาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ตัดสินใจ ละเลยการดูแลตนเอง รู้สึกตนเองไร้คุณค่าเบียดเบียนต่อชีวิต ผู้สูงอายุบางรายอาจมีอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงทำให้ถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

2.4.3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในผู้สูงอายุ เป็นภาวะที่ผู้สูงอายุจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับสังคม โดยที่บทบาทของตนเองในสังคมเริ่มลดน้อยลง โดยมีมูลเหตุอันเกิดจากปัจจัยหลายๆด้าน

ปัจจัยที่มีผลทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทในสังคมแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะภูมิหลังของผู้สูงอายุแต่ละคน²² โดยมีรายละเอียดดังนี้

- ลักษณะสภาพการแต่งงาน มีคู่แต่งงานหรือไม่มี ผู้ที่มีคู่แต่งงานจะมีการเข้าร่วมสังคมมากกว่าผู้ที่โสดหรือเป็นหม้าย
- การมีครอบครัวที่อบอุ่น ลูกหลานเอาใจใส่ จะเป็นคนที่มีความสุข
- การมีทรัพย์สินสมบัติ การมีเศรษฐกิจดีย่อมต้องมีความแตกต่างจากผู้สูงอายุที่ยากจน
- สภาพการศึกษา ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาดี มีความรู้ความสามารถจะได้รับการยอมรับจากสังคมมากกว่าผู้ด้อยทางการศึกษา
- บุคคลที่อยู่ในระดับต่างชั้นกันในสังคม คนชั้นสูงมักจะมีความสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าชนชั้นต่ำ
- เพศ เพศหญิงจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากกว่าชาย เช่น เข้าร่วมวัดฟังธรรม
- ลักษณะสุขภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ ผู้ที่ร่างกายแข็งแรงจะไม่เป็นภาระของสังคม สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดีกว่าผู้ที่ร่างกายอ่อนแอ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ สามารถจำแนกออกได้เป็นบทบาทระหว่างผู้สูงอายุกับสังคม กลุ่มต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้²³

2.4.3.1. บทบาทในสังคมกับภาวการณ์ทำงาน

เมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุก็เกษียณอายุ การออกจากงานเป็นการเปลี่ยนแปลงฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างฉับพลัน ทำให้ขาดการติดต่อกับผู้ร่วมงาน เข้าสู่วิถีชีวิตที่เหงาเหี่ยวเฉาตามความเป็นจริงแล้ว การออกจากงานมิได้ทำให้ผู้สูงอายุถูกตัดขาดจากสังคมเพราะผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมอื่นๆ ได้อีกมากมาย

2.4.3.2. บทบาทในสังคมกับครอบครัว มีรายละเอียดดังนี้

1. การปรับตัวต่อบทบาทหัวหน้าครอบครัว จากการเป็นหัวหน้าครอบครัวจะเปลี่ยนแปลงไปโดยบุตรจะมาเป็นผู้รับผิดชอบแทน
2. การปรับตัวต่อสมาชิกใหม่ของครอบครัวจากที่บุตร-ธิดาได้แยกครอบครัว ทำให้มีสมาชิกใหม่ขึ้นโดยเฉพาะการปรับตัว เขยหรือสะใภ้ และหลาน

²² อุบลรัตน์ เพ็งสถิต: 2546 อ้างถึงใน <http://eclassnet.kku.ac.th>.

²³ เรื่องเดียวกัน.

3. การปรับอารมณ์ในเรื่องปัญหาครอบครัว ความรู้สึกว่าคุณไม่เป็นบุคคลที่สำคัญของครอบครัว มีความรู้สึกว่าคุณทอดทิ้งลูกหลานไม่ให้ความสนใจเอาใจใส่ หรือลูกหลานไม่เข้ามาหา ไม่มาขอคำปรึกษา ทำให้คิดมาก มีปัญหาทางด้านจิตใจ

4. การเผชิญกับภาวะการณเป็นหม้าย ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับภาวะเป็นหม้าย หรืออยู่ตามลำพัง เพราะการตายจากของคู่ครอง

2.4.3.3. ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นภายนอกครอบครัว

1) **ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมวัย** ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมวัย ช่วยในการปรับตัวด้านอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุได้มาก เพราะต่างก็เข้าใจปัญหาและเห็นอกเห็นใจกัน มีความสนใจและคุ้นเคยกับประสบการณ์ชีวิตร่วมสมัยกันมา ผู้ที่มนุษย์สัมพันธ์ดีจะมีความสนใจคนอื่นและคอยห่วงใยผู้อื่น ชอบช่วยเหลือ รู้จักให้และรู้จักรับ

2) **ความสัมพันธ์กับบุคคลในกลุ่มกิจกรรมต่างๆ** บุคคลในกลุ่มกิจกรรมต่างๆ อาจร่วมกิจกรรมกันในวัยกลางคนหรือในวัยชราก็ได้ ส่วนมากจะเป็นผู้มีความสนใจร่วมกัน อาจเป็นบุคคลในกลุ่มงานอดิเรกหรืองานบำเพ็ญประโยชน์ มีทั้งผู้ร่วมวัยและผู้ต่างวัยก็ได้ ทำให้ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและทัศนคติกัน

3) **ความสัมพันธ์กับบุคคลในวัยหนุ่มสาวหรือวัยรุ่น** นอกจากจะเป็นผู้ช่วยดูแลอบรมบุตรหลานตัวเองแล้ว ผู้สูงอายุยังสามารถมีความสัมพันธ์กับคนหนุ่มสาวอื่นๆ ได้ เช่น บุตรหลานของเพื่อน บุคคลในกลุ่มกิจกรรมต่างๆ การได้คบกับหนุ่มสาวทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุมีความแจ่มใสได้เห็นความเจริญเติบโตของผู้อ่อนวัย การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนหนุ่มสาวทำให้วัยชราไม่ล้าหลังและได้รู้ถึงความเป็นไปของสังคมปัจจุบันอีกด้วย ประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุย่อมเป็นบทเรียนที่มีประโยชน์แก่ผู้อ่อนวัยกว่า

พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคณะ²⁴ ได้วิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์สภาพงานเกี่ยวกับงาน และปัญหาบางประการของผู้สูงอายุในประเทศไทยในกลุ่มอายุ 60-80 ปี สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุไทยเชื่อว่าตนเองยังมีประโยชน์ต่อครอบครัวมากกว่าสังคมโดยรวม เพราะมีชีวิตผูกพันกับครอบครัวและรักจะอยู่กับครอบครัว ส่วนสถานภาพทางสังคมนั้น ผู้สูงอายุเห็นว่าตนเองกำลังได้รับความเคารพนับถือจากหนุ่มสาวในปัจจุบันลดน้อยลง

2.5. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สภาพร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอยลง ดังที่ได้กล่าวไปแล้วในหัวข้อการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดจากวัยชราได้หลายอย่าง เช่น อาการเมื่อยขบ อาการท้องผูก โรค

²⁴ พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคณะ: 2523 อ้างถึงใน เต็มศิริ ศิริสมบัติ, 2549 หน้า 19.

อ้วน โรคหลอดเลือด หัวใจเสื่อม เป็นต้น ซึ่งหากผู้สูงอายุขาดการออกกำลังกาย จะทำให้เกิดการเสื่อมของร่างกายเร็วขึ้น และเกิดโรคดังกล่าวได้ง่ายขึ้น นาทยา กล่าวว่าการออกกำลังกายในวัยสูงอายุนั้น ควรปฏิบัติอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง และการออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 30 นาที

นาทยา เกรียงชัยพฤกษ์²⁵ ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุว่า หมายถึง การบริหารร่างกายของผู้สูงอายุทุกส่วนให้มีความคงทน แข็งแรง ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายแข็งแรง และป้องกันโรคต่างๆที่อาจเกิดขึ้นได้สำหรับผู้สูงอายุ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร²⁶ ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุว่า ประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เนื่องจาก เป็นการออกกำลังกายที่มีความหนักพอสมควร กล่าวคือไม่เหนื่อยจนเกินไป เป็นการออกกำลังกายที่มีความอภิมภย (ไม่เคร่งเครียด) และเป็น การออกกำลังกายที่ไม่มีการแข่งขันกับคนอื่น เพื่อให้ร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ แข็งแรง

2.5.1. ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

จากการศึกษาผลงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้สามารถสรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้ดังต่อไปนี้²⁷

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และอดทนยิ่งขึ้น กล้ามเนื้อใดที่มีการออกกำลังกายเสมอ กล้ามเนื้อนั้นจะมีการพัฒนา และแข็งแรงยิ่งขึ้น
2. การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น เดินได้คล่องแคล่ว ไม่หกล้ม
3. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ และสามารถซ่อมแซมในส่วนที่เสื่อมโทรมได้ เช่น กระดูกในผู้สูงอายุจะมีสารแคลเซียมลดลง (osteoporosis) ทำให้เนื้อกระดูกบางลง แต่ถ้าผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายอยู่เสมอ อาการดังกล่าว จะไม่เกิดขึ้นเร็วเท่าที่ควร ป้องกันโรคกระดูก
4. ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ผ่อนคลายความเครียด ลดอาการซึมเศร้า
5. ทำให้ระบบทางเดินอาหาร และระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น
6. ทำให้นอนหลับสนิทดีขึ้น

²⁵ นาทยา เกรียงชัยพฤกษ์, 2543 หน้า 161-162; <http://www.bangcare.net/th>.

²⁶ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร: อ้างถึงใน <http://www.bangcare.net/th>.

²⁷ นาทยา เกรียงชัยพฤกษ์, 2543 หน้า 163-164; <http://www.bangcare.net/th>.

7. ทำให้ระบบหัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และช่วยให้ไม่เป็นลม หรือหน้ามืดง่าย
8. เพิ่มความต้านทานโรค และลดความชราภาพ
9. ช่วยรักษาโรคบางชนิดได้ พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง สามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันลงได้จากการออกกำลังกาย อาการปวดข้อตามข้อต่าง ๆ จะหายไปได้ ถ้าหากได้รับการออกกำลังกายที่เหมาะสม
10. ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง
11. ทำให้พลังทางเพศดีขึ้น เชื่อว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมพอดี จะทำให้ระดับฮอร์โมนเพศออกมาเพิ่มขึ้นทั้งชายและหญิง

2.5.2. ขั้นตอนของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

บรรลุ ศิริพานิชย์²⁸ กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาประมาณ 20-40 นาที และผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเกิน 40 นาทีต่อครั้ง เพราะจะเป็นการหักโหมเกินไป โดยขั้นตอนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

2.5.2.1. การอุ่นเครื่อง (Warm up) ใช้เวลา 5-10 นาที ก่อนที่จะเข้ากิจกรรมร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก เอ็นและข้อต่อต่างๆ ซึ่งจะทำหน้าที่ได้ดีที่สุด ณ ที่อุณหภูมิหนึ่ง ดังนั้น ก่อนออกกำลังกายจึงควรอุ่นร่างกายให้มีอุณหภูมิอยู่ในระดับใกล้เคียงกับที่ร่างกายสามารถ ทำหน้าที่ได้ดีที่สุดก่อน การที่ร่างกายอบอุ่นจะช่วยให้หน่วยกล้ามเนื้อและเอ็นสามารถยืดตัวได้ดีขึ้น

2.5.2.2. การออกกำลังกายอย่างจริงจัง ใช้เวลา 10-20 นาที เป็นขั้นตอนของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในประเภทที่เลือกและตั้งใจไว้ ผู้สูงอายุควรเลือกเล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งกีฬาและการออกกำลังกายดังกล่าว ควรเป็นชนิดที่ไม่ใช้แรงมากเกินไป

2.5.2.3. ขั้นตอนการผ่อนให้เย็นลง (Cool down) ใช้เวลา 5-10 นาที เมื่อได้ออกกำลังกายตามกำหนดที่เหมาะสม ตามขั้นตอนที่ 2 แล้ว ควรจะค่อยๆผ่อนการออกกำลังกายลงทีละน้อย ไม่ควรหยุดออกกำลังกายโดยทันที ทั้งนี้เพื่อให้โลหิตที่คั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อแขนขา ในขณะที่ออกกำลังกายอย่างจริงจังนั้น กลับเข้าสู่ระบบไหลเวียนที่หัวใจ เพื่อแจกจ่ายไปตามอวัยวะสำคัญได้อย่างเพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ สมอง เพราะเมื่อหยุดการออกกำลังกายอย่าง

²⁸ บรรลุ ศิริพานิชย์ 2542: 17-22 อ้างถึงใน นาดยา เกรียงชัยพฤกษ์, 2543 หน้า 158.

กระทันหัน หัวใจจะฉีดโลหิตออกน้อยลงค่อนข้างเร็ว สมองอาจได้รับโลหิตเลี้ยงไม่พอและเกิดอาการหน้ามืด

2.5.3. ประเภทการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

นิลวดี ศิริพัฒน์ และอารีรัตน์ ตโนภาส²⁹ ได้กล่าวถึงประเภทของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุว่า แบ่งออกเป็น 3 ประเภท โดยในแต่ละประเภทก็มีรายละเอียดของกีฬาที่แตกต่างกันไป

2.5.3.1. การออกกำลังกายประเภทแอโรบิค

คือ การออกกำลังกายที่เพิ่มการทำงานของปอด และหัวใจ เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมาก ทำให้มีการหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น การออกกำลังกายประเภทนี้ ต้องทำติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 20-30 นาที ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทแอโรบิค เช่น การออกกำลังกายด้วยการเดิน การวิ่ง การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ กระโดดเชือก และการเต้นแอโรบิค เป็นต้น โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) **เดินเร็ว (Brisk walking)** อินทิรา พัวสกุล³⁰ กล่าวว่า การออกกำลังกายด้วยการเดิน เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (ยกเว้นในกรณีที่มีผู้สูงอายุมีปัญหาเกี่ยวกับความพิการของเท้าและข้อเท้า) ซึ่งการออกกำลังกายด้วยการเดิน เป็นการออกกำลังกายแบบเดินเร็ว (Brisk walking) จารุวรรณ รั้วไพบุลย์ และคณะ อธิบายถึงประโยชน์ของการเดินเร็วไว้ว่า ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตของร่างกาย มีความแข็งแรง ลดความดันโลหิต ปรับปรุงนิสัยการนอนหลับได้สบาย ช่วยในระบบการย่อยอาหาร แก้ไขปัญหาท้องผูก ลดการสูญเสียมวลกระดูกในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ก่อให้เกิดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และเพิ่มการเผาผลาญพลังงานที่เป็นส่วนเกินของร่างกาย พื้นที่ที่มีความเหมาะสมกับกีฬาชนิดนี้ ควรมีลักษณะเป็นพื้นราบ การออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลา 20-30 นาที

2) **วิ่งเหยาะๆ (Jogging)** การวิ่งเป็นกีฬาและการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่เป็นที่นิยมสูงสุดในขณะนี้ เนื่องจากไม่เสียค่าใช้จ่าย หรือเสียค่าใช้จ่ายน้อย สำหรับการวิ่งที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ควรเป็นการวิ่งเหยาะๆ ที่ไม่ต้องการความเร็ว เป็นการวิ่งแบบเบาๆ ไม่หักโหม การวิ่งเหยาะๆ ช่วยให้ความดันโลหิตลดลง น้ำตาลในโลหิตที่สูงก็ลดลง อาการปวดข้อหรือปวดกระดูก ในผู้หญิงวัยหมด ประจำเดือน หายไป พื้นที่ที่มีความเหมาะสมกับกีฬาประเภทนี้ควรมีลักษณะเป็น พื้นดินซึ่งดีกว่าการวิ่งบนพื้นยาง และการวิ่งบนพื้นยางก็ดีกว่าพื้นคอนกรีต

²⁹ นิลวดี ศิริพัฒน์ และอารีรัตน์ ตโนภาส 2539: 30-31 อ้างถึงใน นานตา เกரியชัยพฤษ, 2543 หน้า 155.

³⁰ อินทิรา พัวสกุล 2542: 27-28 อ้างถึงใน นานตา เกரியชัยพฤษ, 2543 หน้า 156.

3) **การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)** การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้นจะช่วยเพิ่มความคงทนให้กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้องและกล้ามเนื้อขา นอกจากนี้ยังช่วยลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นผลทางอ้อมในการลดการปวดหลังและลดการเสื่อมของหมอนรองกระดูกและเพิ่มระดับของเอนโดρφินในพลาสมา (เมื่อระดับของ เอนโดρφิน เพิ่มขึ้นจะช่วยทำให้อาการปวดลดลง) การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นสิ่งดีสำหรับผู้ป่วยโรคนี้ แต่ควรหลีกเลี่ยงไม่ใช้ท่าที่เพิ่มความดันบริเวณ กระดูกสันหลัง การออกกำลังกายในท่านอนจะปลอดภัยที่สุด

2.5.3.2. การออกกำลังกายแบบการยืดเหยียด (Stretching)

การยืดเหยียดเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยให้ผู้สูงอายุ เกิดความคล่องตัว เคลื่อนไหวได้ตามต้องการ และมีการทรงตัวที่ดีขึ้น ทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้นเนื่องจากช่วยในการผ่อนคลายทางประสาท นอกจากนี้ในกรณีของผู้เป็นโรคปวดข้อ การออกกำลังกายประเภทนี้สามารถช่วยลดอาการปวดข้อได้มาก ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบการยืดเหยียด ได้แก่ การรำมวยจีน โยคะ หรือกายบริหาร การออกกำลังกายประเภทนี้ ควรทำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 5-10 นาที โดยการออกกำลังกายแต่ละชนิดมีรายละเอียด ดังนี้

1) **การรำมวยจีน (thi-geg)** เป็นการออกกำลังกายที่นิยมกันมากในผู้สูงอายุ จะพบเห็นโดยทั่วไปว่ามีผู้สูงอายุรวมกลุ่มกันเพื่อที่ออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน โดยเฉพาะการรำมวยจีนแบบไทเก๊ก ซึ่งเป็นที่นิยมมากในประเทศไทย การรำมวยจีนไทเก๊กแบบปกติ จะมีท่ารำทั้งหมด 128 ท่า ซึ่งต้องใช้เวลาในการรำแต่ละรอบประมาณ 20-25 นาที อัตราความเร็วของการเคลื่อนไหว การรำมวยจีนไทเก๊กเป็นการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ สม่่าเสมอทุกท่า จะต้องเคลื่อนไหวไปด้วยความเร็ว ที่ทัดเทียมกัน ประโยชน์ของการรำมวยจีนมีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ คือ ฝึกจิตใจให้มั่นคง มีสมาธิ มีปฏิกิริยาโต้ตอบรวดเร็ว มีการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันดี ส่วนทางด้านร่างกาย มีผลให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อ

2) **โยคะ (yoga)** การบริหารกายแบบโยคะ เป็นการบริหารกายโดยการดัดตนในท่าต่างๆ ซึ่งต้องปฏิบัติไปอย่างช้าๆ ให้สัมพันธ์กับการหายใจต้องใช้สมาธิและ ความศรัทธาในการปฏิบัติ เนื่องจากท่า การบริหารกายหรือการดัดตนเหล่านี้เป็นท่าที่เฉพาะเจาะจงมิใช่ ทำการบริหารกายโดยทั่วไป ต้องใช้ ความพยายามที่จะกระทำอยู่เรื่อยๆ และต่อเนื่อง โดยการออกกำลังกายวิธีโยคะ สามารถส่งผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน คือ การออกกำลังกายแบบโยคะ ช่วยให้การเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เนื้อเยื่อยึดข้อต่างๆ รวมถึงกล้ามเนื้อและเอ็นจะหย่อนและคลายตัวไม่เกร็ง กล้ามเนื้อบางส่วนจะแข็งแรงขึ้น ซึ่งแล้วแต่ ทำบริหารแต่ละท่า จิตใจปลอดโปร่ง และมีสมาธิดี

2.5.3.3. การออกกำลังกายที่เพิ่มพลัง

การออกกำลังกายที่เพิ่มพลัง หรือเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ บางอย่างต้องอาศัยเครื่องมือช่วย เช่นตุ้มน้ำหนัก สำหรับการออกกำลังกายประเภทนี้ จะต้องมีการหายใจ เข้า-ออกในจังหวะที่ปกติห้ามกลั้นหายใจ ในกรณีที่ต้องใช้น้ำหนักช่วย ควรเริ่มต้นที่น้ำหนักอันเหมาะสม รวาวๆ 1 กิโลกรัม

โดยสรุป การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้ดี มีความแข็งแรงและเสื่อมช้าลง อย่างไรก็ตามการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนี้จะต้องกระทำเป็นประจำและกระทำอย่างเหมาะสมกับสภาพของผู้สูงอายุ จารูวรรณ รวีไพบูลย์ และคณะ³¹ กล่าวว่า วัยสูงอายุควรเลือกเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสมรรถภาพของร่างกาย และสรีรวิทยาที่เปลี่ยนไป ควรมีหลักการในการเล่นและปฏิบัติอย่างถูกต้องตาม ขั้นตอน โดย ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายประเภทการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพหรือนันทนาการ

2.6. สภาพแวดล้อมกับผู้สูงอายุ

สภาพแวดล้อม หรือสิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต รวมทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมา

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร³² ให้ความหมายของคำว่า การจัดสภาพแวดล้อม หมายถึง การวางแผนและการดำเนินการเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสภาวะแวดล้อมทั้งหมด โดยมุ่งให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนและพัฒนาสิ่งใหม่ขึ้น เพื่อนำไปสู่สิ่งที่ดีและเหมาะสมกว่า สภาพแวดล้อมมีอิทธิพลและมีความสำคัญต่อบุคคลทุกวัย บุคคลวัยสูงอายุนับว่าเป็นวัยที่ต้องพึ่งพาสภาพแวดล้อมมากที่สุด ทั้งนี้เพราะว่า เมื่อสภาพร่างกายเสื่อมถอยลง โอกาสที่จะต้องพึ่งพาผู้อื่นจะเพิ่มมากขึ้น การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตัวเอง และมีความรู้สึกมั่นคง

2.6.1. การจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ³³

การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ สามารถจำแนกออกได้เป็น 3 ส่วน คือ

³¹ จารูวรรณ รวีไพบูลย์ และคณะ โครงการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ : อ้างถึงใน <http://www.swu.ac.th>

³² ศศิพัฒน์ ยอดเพชร 2544: 201 อ้างถึงใน ชุมเขต แสงเจริญ, 2549 หน้า 20.

³³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 20.

2.6.1.1. สภาวะแวดล้อมส่วนบุคคล (Individual Environment)

ต้องปรับเปลี่ยนสภาวะแวดล้อมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาวะเสื่อมถอย การผิดปกติ และสภาพปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบอยู่ เช่น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางสายตาควรจัดให้มีแว่นตา หรือผู้ที่มีปัญหาในการทรงตัวควรจัดให้มีไม้เท้าช่วยในการทรงตัวและการเดิน ผู้สูงอายุที่มีอาการซึมเศร้าอาจเกิดจากสภาวะแวดล้อมในบ้านที่มีแสงสว่างน้อย ขาดสีสนิม เก้าอี้ทึบโทรม ไร้มิติและราบเรียบเกินไป ทำให้ผู้ที่มีปัญหาด้านจิตใจอยู่แล้วเกิดความรู้สึกหดหู่มากยิ่งขึ้น

2.6.1.2. สภาวะแวดล้อมทางสังคม (Social Environment)

ต้องเน้นการจัดสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมกับการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม หรือแม้แต่การพูดคุยเพื่อเสริมสร้างกำลังใจ ดังนั้นการเตรียมที่อยู่อาศัยให้กับผู้สูงอายุ หรือการดำเนินงานระหว่างวิศวกร สถาปนิก มัณฑนากร ครอบคลุมและผู้สูงอายุ ควรมีการประสานงานกันเพื่อให้เกิดผลตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว

2.6.1.3. สภาวะแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment)

ต้องให้ความสนใจในเรื่องความปลอดภัยของผู้สูงอายุ นอกเหนือจาก ความงาม เช่น ผู้สูงอายุที่เดินไม่สะดวกอาจลื่นหกล้มได้หากทางเดินไม่มีที่เกาะยึด หรือพื้นห้องน้ำ อยู่ในสภาพที่ลื่นมาก เก้าอี้ล้อเลื่อนไม่สามารถใช้งานได้หากไม่มีทางลาดยาว หรือทางเดินไม่มีแสงสว่างเพียงพอ นอกจากนั้นการจัดอุปกรณ์ตกแต่งบ้านก็มีผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุ และพบว่าการจัดเก้าอี้หันหน้าชนกัน การใช้โต๊ะกลมมีผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุมากกว่าโต๊ะเหลี่ยม เนื่องจากมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีการสนทนา พูดคุยกับผู้อื่นได้มากขึ้น

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ³⁴ กล่าวว่า การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ในสภาพแวดล้อมภายนอกสามารถกระทำได้ด้วยการออกแบบ และกำหนดตำแหน่งสิ่งอำนวยความสะดวก ให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 1) **แสงสว่าง** ควรมีแสงสว่างที่มากพอ ตามบริเวณช่องทางเดิน หรือมุมมืด ควรติดหลอดไฟให้แสงสว่างที่มากพอที่จะสามารถสังเกตเห็นสิ่งกีดขวางได้
- 2) **พื้น** ควรระวังการลื่นหกล้ม เช่น พื้นห้องน้ำไม่ควรใช้กระเบื้องเคลือบขัดเงา เนื่องจากจะเป็นอันตรายกับผู้สูงอายุในการเดินและทรงตัว
- 3) **บริเวณที่เกิดอันตรายได้ง่าย** เช่น บันได ห้องน้ำ ห้องส้วม ควรติดราวสำหรับเกาะยึดพยุงกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกาะจับ เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ได้มั่นคง

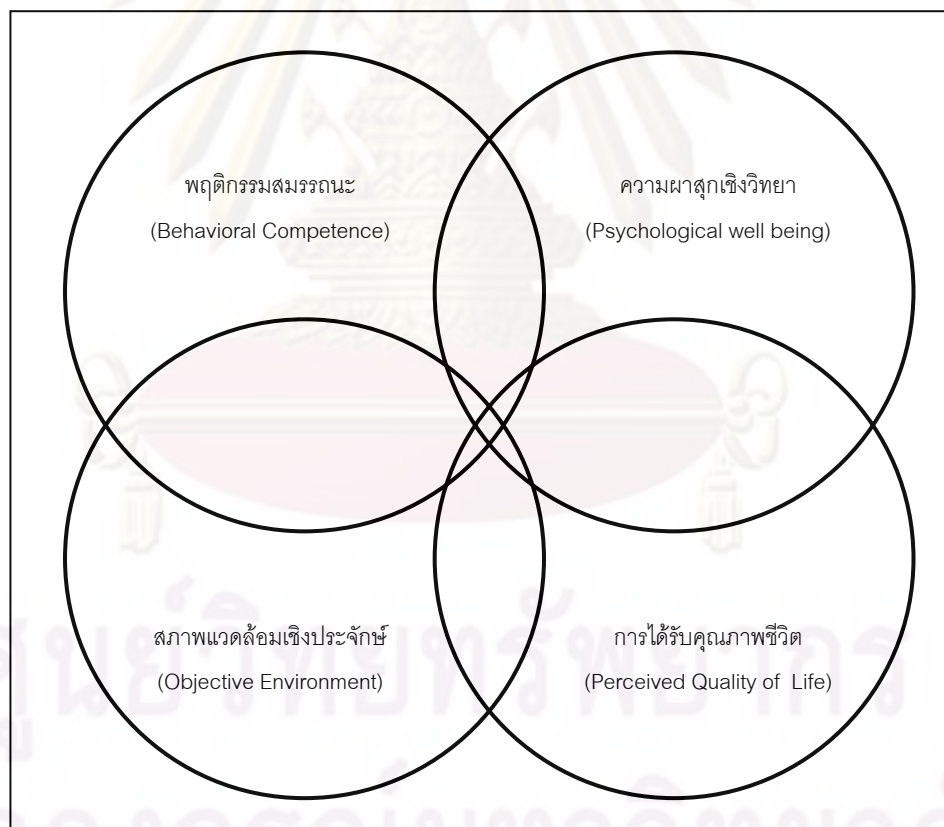
³⁴ เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ 2528: 62-63 อ้างถึงใน นาดยา เกียรติชัยพฤกษ์, 2543 หน้า 148.

4) การติดสัญญาณเรียก หรือโทรศัพท์ เพื่อให้ได้ใช้เรียก และติดต่อในกรณีเหตุจำเป็นหรือฉุกเฉิน

5) แก้อี้ ควรมีที่ท่าแขน เพื่อกันการหกล้มหรือตกจากเก้าอี้

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อันตรายจากการบาดเจ็บ มีตั้งแต่เล็กน้อยจนกระทั่งรุนแรงถึงชีวิต การดูแลรักษาฟื้นฟูสภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ ต้องใช้ระยะเวลาานจากการศึกษา พบว่าสาเหตุส่วนใหญ่ของการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ มักจะเกิดจากปัจจัย 2 ประการ คือ 1) การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากตัวผู้สูงอายุเอง คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ 2) เกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม

Shainen³⁵ ได้เสนอโมเดลสภาพแวดล้อมเพื่อการมีชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ โดยโมเดลได้แสดงให้เห็นว่าชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ประการ (แสดงในรูปภาพที่ 2.1) โดยมีรายละเอียดดังนี้



รูปที่ 2.1 แสดงแผนภูมิสภาพแวดล้อมเพื่อการมีชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

ที่มา: ชุมเขต แสงวงเจริญ (2549: 18)

³⁵ Shainen 1991: 532-531 อ้างถึงใน ชุมเขต แสงวงเจริญ, 2549 หน้า 17.

องค์ประกอบที่ 1 พฤติกรรมสมรรถนะ (Behavioral Competence) หมายถึง สภาพร่างกายและความสามารถของผู้สูงอายุที่จะทำหน้าที่ต่างๆ พฤติกรรมสมรรถนะนี้ จะครอบคลุมการดำเนินชีวิต สุขภาพ การใช้เวลา และพฤติกรรมสังคมของผู้สูงอายุ

องค์ประกอบที่ 2 ความผาสุกเชิงจิตวิทยา (Psychological well being) หมายถึง การรับรู้และการประเมินตนเองของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับคุณค่าและประสบการณ์ในอดีต เช่น การรับรู้ ความสมหวัง การรับรู้ความสุขจากกิจกรรมต่างๆ

องค์ประกอบที่ 3 การได้รับคุณภาพชีวิต (Perceived Quality of Life) หมายถึง ความรู้สึกพอใจหรือรู้สึกไม่พอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อสิ่งใดในชีวิตของเขา เช่น ที่อยู่อาศัย ครอบครัว เพื่อนบ้าน การใช้เวลา เป็นต้น

องค์ประกอบที่ 4 สภาพแวดล้อมเชิงประจักษ์ (Objective Environment) ประกอบด้วยสภาพแวดล้อม 5 ด้าน ดังนี้

- 1) สภาพแวดล้อมด้านกายภาพ ได้แก่ ภูมิประเทศ บรรยากาศ อาคารสถานที่ รวมไปถึงอุปกรณ์และเฟอร์นิเจอร์ที่ใช้อำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ
- 2) สภาพแวดล้อมด้านบุคคล ได้แก่ บุคคลสำคัญของผู้สูงอายุ เช่น ครอบครัว เพื่อน บุคลากรสาธารณสุข
- 3) สภาพแวดล้อมด้านกลุ่มคนในสังคมขนาดเล็ก หมายถึง กลุ่มบุคคลในสังคมที่ผู้สูงอายุจะต้องมีการพบปะเผชิญหน้าเป็นประจำ
- 4) สภาพแวดล้อมด้านกลุ่มคนในสังคมขนาดกลาง หมายถึง กลุ่มบุคคลกลุ่มเดียวกับผู้สูงอายุ สิ่งที่ต้องพิจารณาในการจัดกลุ่ม คือ อายุ ฐานะเศรษฐกิจ และเชื้อชาติ
- 5) สภาพแวดล้อมด้านสังคม หมายถึง ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมของสังคม ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุ

นิลบล คล่องเวสสะ³⁶ กล่าวถึงภูมิหลังของบุคคลกับการเลือกกิจกรรมนันทนาการ ในประเด็นของวัยต่างๆ โดยได้อธิบายถึงผู้สูงอายุหรือวัยชรา ว่าเป็นวัยที่มีความซ้ำมากขึ้น ต้องการความสันโดษมากขึ้น ในขณะที่วัยกันยังมีอายุมากขึ้นจนถึงวัยชรา จะกลับมามีความต้องการความรู้สึกปลอดภัยเช่นเดียวกับวัยเด็กเล็ก และต้องการความเอาใจใส่ ต้องการเพื่อน มีเวลาว่างมากขึ้น ต้องการกิจกรรมนันทนาการด้านความสงบของจิตใจ โดยเกี่ยวโยงถึงสิ่งแวดล้อมที่มีความสุนทรีย์ โดยเชื่อกันว่าสีเขียวของพืชพันธุ์ หรือสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่แม้จะไม่มีสีเขียว มีพลังในการสงบจิตใจของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี

³⁶ นิลบล คล่องเวสสะ, การวางแผนและออกแบบสวนสาธารณะและพื้นที่นันทนาการ (กรุงเทพมหานคร: คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549), 29-35.

ดังนั้นในการศึกษาเพื่อหาพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุภายในสวนสาธารณะ จึงควรให้ความสำคัญและคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่มีความเหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ และควรให้ความสำคัญถึงการเลือกพิจารณาการออกแบบที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่นเดียวกัน

2.7. แนวความคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

เนื่องจากผู้สูงอายุ เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจที่ค่อนข้างละเอียดอ่อน การจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งเพราะถ้าสภาพแวดล้อมเหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดแต่ละคน ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ก็จะช่วยปัญหาต่างๆรวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในการเคลื่อนไหว³⁷ แนวความคิดในการจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็นการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน และภายนอกบ้าน ในที่นี้จะขอกล่าวถึงแนวความคิดการจัดสภาพแวดล้อมภายนอก ในส่วนที่มีความเกี่ยวข้องกับขอบเขตของการวิจัยเท่านั้น

2.7.1. การจัดสภาพแวดล้อมภายนอก

จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบสภาพแวดล้อมภายนอกที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ซึ่งเอกสารแต่ละฉบับนั้นมีหัวข้อที่หลากหลายแตกต่างกันไป ซึ่งจากการศึกษาและทำความเข้าใจในรายละเอียดแล้ว สามารถจำแนกหมวดหมู่ที่นำมาใช้พิจารณาในการออกแบบ ได้ทั้งสิ้น 6 หมวดหมู่ คือ กิจกรรม, ความปลอดภัย, ตำแหน่งที่ตั้ง, การรับรู้, ความสะดวกสบาย และ สุนทรียภาพ ดังแสดงในตารางที่ 2.3

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

³⁷ ภิรมย์ลักษณ์ มีสัตยานันท์: อ้างถึงใน <http://www.gnec.itgo.com/vichakan/environment.htm>

ตารางที่ 2.3 แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่

รายละเอียด	กิจกรรม	ตำแหน่งที่ตั้ง	การรับรู้	ความปลอดภัย	ความสะดวกสบาย	สุนทรียภาพ
แนวทางปฏิบัติ (guidelines) ในการสร้างสวนสาธารณะในเมืองใหญ่เพื่อคนชรา³⁸						
- พื้นที่สำหรับวางม้านั่งควรอยู่บริเวณใกล้ทางเข้าด้านใน เพื่อจะได้นั่งดูผู้ที่เดินผ่านไปมา และทำให้รู้สึกปลอดภัย		●		●		
- ประตูทางเข้าควรอยู่ใกล้ป้ายจอดรถประจำทาง		●			●	
- พื้นที่พักผ่อน (convenient area) ควรมีที่ต้มน้ำแบบน้ำพุ มีห้องน้ำ และม้านั่งสำหรับนั่งพักผ่อน ที่พักผ่อนควรมีหลังคา มีผ้าบังแดดลม และควรเป็นฝากระจก เพื่อให้มองเห็นทิวทัศน์ภายนอกอาคารได้					●	●
- ควรจัดสถานที่ให้เพียงพอสำหรับผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมกลุ่ม และจัดสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติที่สวยงาม เนื่องจากมีคนชราบางส่วนที่ไปสวนสาธารณะเพื่อความสงบ เดินเล่นชื่นชมธรรมชาติ	●					●
- ม้านั่งสนามควรจัดวางตำแหน่งให้มีความยืดหยุ่น สอดคล้องกับกิจกรรมการสนทนา และควรมีความสะดวกสบายสำหรับการนั่งคุยกันนานๆ					●	
- ม้านั่งที่ดีควรนั่งได้ 2 คน หรืออาจเป็นม้านั่งยาวสำหรับสี่คน เพื่อให้เกิดระยะห่างในการนั่งสนทนาได้อย่างถนัด และควรมีพนักพิงและที่วางแขน					●	
- ควรวางม้านั่งตลอดทางเดิน โดยเฉพาะที่จุดสูงสุดของทางลาด เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนั่งพักได้อย่างสม่ำเสมอ หากวางม้านั่งห่างเกินไปจะทำให้ผู้สูงอายุเดินเล่นน้อยลง					●	
- การใช้บันได ควรใช้ในพื้นที่ที่มีความจำเป็นจริงๆ เท่านั้น และจะต้องมีราวจับ ชั้นบันไดจะต้องมีพื้นผิวที่ไม่ลื่น				●		
- ทางเดิน ควรใช้วัสดุที่เรียบ แต่ไม่ลื่น และไม่สะท้อนแสงจ้า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบทางเดินที่ลาดด้วยยางแอสฟัลท์สีดำ				●	●	

³⁸ Diane Y. Carstens, "Housing and Outdoor space for the Elderly" in *People places: Design Guidelines for Urban Space* (Department of Architecture and Landscape Architecture University of California, Berkeley, 1990), p. 75-76.

ตารางที่ 2.3 (ต่อ) แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่

รายละเอียด	กิจกรรม	ตำแหน่งที่ตั้ง	การรับรู้	ความปลอดภัย	ความสะดวกสบาย	สุนทรียภาพ
- ควรมีการจัดโปรแกรมกิจกรรมต่างๆสำหรับผู้สูงอายุ ดึงดูดความสนใจของผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ร่วมกัน ช่วยไม่ให้ผู้สูงอายุจมอยู่กับความซึมเศร้า	●					
- ควรจัดให้มีเกมส์ที่ใช้โต๊ะเป็นอุปกรณ์ (table games) ไว้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง	●					
- ควรจัดม้านั่งสำหรับผู้ชมไว้รอบๆสนาม และพื้นที่ที่ประกอบกิจกรรม	●				●	
Design Review Checklist³⁹						
ผู้ให้บริการ (Users)						
- การออกแบบควรคำนึงถึงความปลอดภัย การเข้าถึง และความสะดวกสบายของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับความสามารถที่แตกต่างกัน		●		●	●	
- ควรมีการจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมที่ผู้บริกาารนิยม โดยคำนึงถึงกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละท้องถิ่น หรือเชื้อชาติของผู้ใช้	●					
- ควรมีกิจกรรมในร่มและกิจกรรมกลางแจ้งที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	●	●				
- ควรมีกิจกรรมที่เสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้ กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องมีผู้ดูแล	●					
ระบบการสัญจร และทิศทาง (Circulation and Orientation)						
- ควรมีแผงผังแสดงเส้นทางการสัญจร ในสวนสาธารณะ			●			
- ควรมีจุดสังเกตที่เด่นๆเพื่อช่วยในการจดจำเส้นทาง เช่น พื้นที่ว่าง ต้นไม้พันธุ์พิเศษ หรือบริเวณนั่งพักผ่อน			●			
- การออกแบบควรกำหนดขนาดของพื้นที่ให้มีความลดหลั่นกันลงไปเพื่อช่วยต่อการจดจำเส้นทางไปสู่พื้นที่ต่างๆ		●	●			

³⁹ Diane Y. Carstens, "Housing and Outdoor space for the Elderly: Design Review Checklist" in *People places: Design Guidelines for Urban Space* (Department of Architecture and Landscape Architecture University of California, Berkeley, 1990), p. 210-213.

ตารางที่ 2.3 (ต่อ) แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่

รายละเอียด	กิจกรรม	ตำแหน่งที่ตั้ง	การรับรู้	ความปลอดภัย	ความสะดวกสบาย	สุนทรียภาพ
- ควรออกแบบให้พื้นที่แต่ละส่วนสามารถมองเห็นพื้นที่ส่วนอื่นๆ เพื่อช่วยให้ผู้ใช้พื้นที่รับรู้จุดที่ตนเองอยู่		●	●			
- ภายในสวน ควรมีรั้วรอบบริเวณเพื่อความปลอดภัย				●		
- พื้นทางเดินไม่ควรลื่น และไม่มีแสงสะท้อน				●	●	
- พรรณไม้บริเวณสองข้างทางเดิน ควรเป็นพรรณไม้ที่ไม่มีดอกใบร่วงหล่นบนทางเดิน เนื่องจากเมื่อถูกน้ำอาจทำให้ผู้สูงอายุลื่นและเป็นอันตรายได้				●		
- ควรมีทางลาด หรือบันไดที่มีราวจับในกรณีที่มีความต่างระดับของพื้นที่				●	●	
- ทางลาดและบันไดควรมีแสงสว่างที่เพียงพอในยามค่ำคืน				●	●	
- ทางลาดและบันไดควรมีราวจับ				●	●	
- ควรมีม้านั่งก่อนขึ้นทางลาดหรือบันได และมีม้านั่งในจุดที่สิ้นสุดของทางลาดหรือบันได					●	
- ควรมีทางเดินหลัก (main walkway) ผ่านบริเวณพื้นที่กิจกรรมต่างๆ				●	●	
- ควรมีทางเดินประเภทสุนทรียภาพเพื่อความรื่นรมย์ ซึ่งมีระยะทางและความยาก ที่เหมาะสมกับความสามารถของผู้สูงอายุแต่ละคน			●			●
- ทางเท้า ควรมีความกว้างเพียงพอสำหรับการสัญจรสวนกันของผู้ใช้รถเข็น (wheelchair)					●	
- ในบริเวณที่ถูกใช้งานบ่อย เช่นที่จอดรถ หรือบริเวณประกอบกิจกรรมอื่นๆ ควรมีทางเดินเชื่อมต่อถึงกัน		●			●	
- พื้นผิวทางเดินทำมาจากวัสดุ ที่ไม่หนาหรือบางเกินไป และสีของวัสดุไม่ควรสะท้อนแสง				●	●	

ตารางที่ 2.3 (ต่อ) แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่

รายละเอียด	กิจกรรม	ตำแหน่งที่ตั้ง	การรับรู้	ความปลอดภัย	ความสะดวกสบาย	สุนทรียภาพ
พื้นที่สนาม (Lawn Areas)						
- ควรมีพื้นที่สนามหญ้าใกล้ทางเดิน หรือบริเวณนั่งพักผ่อน		●				
- พื้นที่สนามสามารถมองเห็นจากบริเวณอื่นๆ เช่นมองจากอาคาร หรือบริเวณกิจกรรมหลัก		●				
- การระบายน้ำจากสนามควรมีประสิทธิภาพ				●	●	
- สนามหญ้าควรมีการเชื่อมต่อกับพื้นที่ทางเท้าที่มีความต่างระดับกัน				●	●	
การวางตำแหน่งของสวน (Garden Plots)						
- ควรมีพื้นที่ของสวนอย่างหลากหลาย ทั้งพื้นที่ให้ทำสวนเกษตรแก่ผู้สูงอายุ และพื้นที่จัดสวนเพื่อความสวยงาม		●				
- พื้นที่สวนสามารถมองเห็นได้จากตำแหน่งต่างๆโดยรอบ		●		●	●	
- พื้นที่สวนควรอยู่ในตำแหน่งที่ได้รับแสงแดดเพียงพอ และมีที่กำบังลมแรงให้แก่สวน		●				
- โรงเก็บอุปกรณ์ทำสวน และน้ำประปา ควรอยู่ใกล้กับบริเวณทำสวน		●			●	
ความต้องการทางสังคมและด้านจิตวิทยาของผู้สูงอายุ (Social and Psychological Need of Older People)						
- ควรสร้างพื้นที่ที่สามารถตอบสนองการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุที่มีความสามารถในระดับต่างๆกัน	●	●				
- ทางเดินภายในสวนควรมีตัวเล็ง ทางด้าน ระยะทาง และระดับความยาก แก่ผู้สูงอายุ	●					
- ทางเดินและทางลาด ที่มีราวจับและจุดนั่งพัก จะเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้สูงอายุอยากออกกำลังกาย	●					
- ควรมีพื้นที่สำหรับทำกายภาพบำบัด	●	●				
- ควรมีบริเวณสำหรับออกกำลังกายที่หลากหลาย เช่น เดิน วิ่ง ทำสวน และเล่นกีฬาต่างๆ	●	●				
- ควรจัดให้มีพื้นที่พักผ่อน อยู่ใกล้กับบริเวณที่ออกกำลังกาย		●			●	
- ควรมีโรงเก็บอุปกรณ์หรือเครื่องมือสำหรับการออกกำลังกาย		●			●	

ตารางที่ 2.3 (ต่อ) แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่

รายละเอียด	กิจกรรม	ตำแหน่งที่ตั้ง	การรับรู้	ความปลอดภัย	ความสะดวกสบาย	สุนทรียภาพ
ความรื่นรมย์ทางธรรมชาติ (Enjoying Nature)						
- ความสร้างความหลากหลาย ของความรื่นรมย์ทางธรรมชาติ แก่ผู้สูงอายุ						●
- พืชพรรณ ควรมีความหลากหลาย เพื่อแสดง ความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล มีสีที่แตกต่าง การ หรือเพื่อดึงดูด นก ผีเสื้อ และแมลงต่างๆ						●
- ควรมีกรีนเฮาส์ (Green House) เพื่อพืชพันธุ์บางชนิด	●					●
- ควรมีแสงไฟส่องสว่าง ให้ชมความงามของต้นไม้ในยามค่ำคืน						●
การออกแบบรายละเอียดเกี่ยวกับการรับรู้ (Sensory Details)						
- ขนาดของป้ายสัญญาณ ควรมีขนาดที่โตกว่าปกติ เพื่อให้ เหมาะแก่การรับรู้ของผู้สูงอายุ			●			
- ควรมีสัญญาณและสัญลักษณ์ ผู้สูงอายุสามารถ มองเห็น ได้ ยิน และสัมผัสได้			●			
- การปลูกต้นไม้ ควรจำแนกตามลักษณะของใบ สี ทรงพุ่ม ผิวสัมผัส และกลิ่น			●			●
- บรรยากาศของทางเดิน ควรมีความหลากหลายของร่มเงา คือ ลักษณะร่มเงาที่บอบ ร่มเงาจาง และโล่งแจ้ง			●			●
- ในพื้นที่ที่ต้องใช้สี ควรเลือกใช้สี เหลือง ส้ม แดง ในปริมาณที่ มากกว่า การใช้สี น้ำเงิน เขียว หรือม่วง			●			
ที่ตั้งเฟอร์นิเจอร์ และรายละเอียด (Site Furniture and Details)						
- ม้านั่ง ควรมีน้ำหนักเบา และเคลื่อนย้ายได้สะดวก					●	
- ม้านั่ง ควรมีพนักพิงรองรับหลัง, ส่วนล่าง, ไหล่ และมีที่วาง แขน					●	
- ที่วางแขน ควรทำจากวัสดุที่แข็งแรง ลักษณะกลม ไม่ลื่น และ มีความยาวเท่ากับความกว้างของม้านั่ง				●	●	
- ม้านั่ง ควรทำจากวัสดุที่อ่อนนุ่ม หรือไม้ และไม่ใช้วัสดุที่ทำให้ ร้อน เย็นจัด ตามอุณหภูมิที่เปลี่ยนไป					●	

ตารางที่ 2.3 (ต่อ) แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่

รายละเอียด	กิจกรรม	ตำแหน่งที่ตั้ง	การรับรู้	ความปลอดภัย	ความสะดวกสบาย	สุนทรียภาพ
- ความสูงของม้านั่ง ไม่ควรเกิน 17 นิ้ว พนักพิงไม่ควรเอียงมากเกินไป					●	
- โต๊ะไม่ควรมีความสูงเกิน 30 นิ้ว เพื่อความสะดวกแก่วีลแชร์และม้านั่ง					●	
- โต๊ะควรมีน้ำหนักเบา เคลื่อนย้ายได้สะดวก และควรมีขนาดต่างๆ ให้เลือก					●	
- ขาโต๊ะ ควรมีความมั่นคงแข็งแรง ตรงแน่นกับพื้นโต๊ะ และไม่ยื่นออกมาเหนือหรือเกินพื้นที่โต๊ะ				●	●	
ข้อคำนึงพื้นฐานในการออกแบบสวนสาธารณะ (สำหรับผู้สูงอายุ)⁴⁰						
ทางเดิน (Path)						
- แนวเชื่อมต่อทางลาดกับทางราบควรมีระดับต่างกันน้อยกว่า 1 เซนติเมตร				●	●	
- ทางเดินต้องราบเรียบและไม่ใช้วัสดุที่ทำให้ลื่น				●	●	
- ราวจับควรทำด้วยไม้ เพราะให้ความนุ่มมือกว่าใช้วัสดุอื่นๆ					●	
- ทางขึ้นเนินต้องมีราวจับทั้งขึ้นและลง				●	●	
- บันไดต้องมีราวจับ บันไดที่ต่อเนื่อง ต้องมีขั้นพักเป็นระยะๆ				●	●	
ทางเข้า/ออก (Entrance/exit)						
- ประตูทางเข้า/ออก ควรเปิดเปิดได้ง่าย					●	
- ไม่ให้รถยนต์, รถจักรยานยนต์ แล่นผ่านทางเข้า				●		
- ทางเข้า/ออก ควรอยู่ใกล้จุดจอดรถประจำทาง	●				●	
ห้องน้ำ (Rest room)						
- ภายในห้องน้ำ ปุ่มกดเพื่อเปิด/ปิด น้ำควรติดตั้งบนผนังและพื้น เพื่อให้สามารถใช้เท้ากดได้					●	

⁴⁰ Yoshisuke Miyake, J.C.E.A., J.I.A. "Chapter 48: Landscape Design" in *Universal Design Handbook* (University of Cincinnati, Ohio, 2001), p. 48.3-48.9.

ตารางที่ 2.3 (ต่อ) แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่

รายละเอียด	กิจกรรม	ตำแหน่งที่ตั้ง	การรับรู้	ความปลอดภัย	ความสะดวกสบาย	สุนทรียภาพ
ที่จอดรถ (Parking area)						
- ที่จอดรถ สำหรับผู้ที่โดยสารซึ่งใช้รถเข็น ควรอยู่ใกล้ทางเข้า/ออก และใกล้กับจุดบริการที่สำคัญๆในสวนสาธารณะ		●			●	
- ทางเข้าสู่พื้นที่จอดรถควรมีลักษณะที่ราบเรียบ				●	●	
พื้นที่พักผ่อนและอื่นๆ (Rest area and others)						
- มีที่พักที่ป้องกันลมได้ดี					●	
- มีซุ้มไม้เลื้อยให้ร่มเงา					●	
ม้านั่งและอื่นๆ (Bench and others)						
- ม้านั่งควรวางไว้กลางแจ้งซึ่งมีที่กำบังลมในหน้าหนาว และวางไว้ใต้ร่มเงาในหน้าร้อน					●	
- ม้านั่งต้องมีพนักและที่วางแขน					●	
- ม้านั่งควรวางห่างจากจุดที่สามารถเข้าถึงได้ไม่เกิน 100 เมตร		●			●	
- น้ำพุสำหรับดื่ม ควรมีที่เปิดปิด ทั้งแบบใช้ก๊อกและแผ่นเหยียบด้วยเท้า					●	
- ควรมีตู้โทรศัพท์สาธารณะ เป็นระยะตลอดทางเดิน				●	●	
ป้าย (Signage and guidance)						
- ควรมีป้ายใหญ่ตรงบริเวณทางเข้า เพื่อแนะนำจุดต่างๆ และสำหรับอธิบายเส้นทางภายในสวน			●			
- บริเวณประตูใหญ่ควรมีแผนที่แสดงสถานที่จัดกิจกรรมสำคัญๆภายในสวน			●			
- ควรบอกระยะเวลาที่ใช้ในการเดินจาก บริเวณหนึ่งไปสู่อีกจุดหนึ่ง			●			
- มีป้ายบอกชื่อด้านไม้ ดอกไม้ และพรรณไม้ต่างๆที่ชัดเจน			●			
- ป้ายต่างๆควรมีลักษณะเป็นป้ายภาพสัญลักษณ์			●			
พันธุ์ไม้ (Planting)						
- พันธุ์ไม้ดอก ไม้ประดับที่สวยงาม ควรปลูกใกล้ม้านั่งและตามซุ้มไม้เลื้อย						●

ตารางที่ 2.3 (ต่อ) แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่

รายละเอียด	กิจกรรม	ตำแหน่งที่ตั้ง	การรับรู้	ความปลอดภัย	ความสะดวกสบาย	สุนทรียภาพ
- ห้ามปลูกไม้ดอก ไม้ประดับที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้				●		
อาคาร (Building)						
- สิ่งอำนวยความสะดวกในอาคาร ควรติดตั้งให้ผู้ที่นั่งรถเข็นใช้ได้อย่างสะดวก					●	
- ภายในอาคาร ควรได้รับการออกแบบเพื่อเชื่อมต่อการ ให้ผู้ที่ใช้รถเข็นเคลื่อนไหว ไปมาได้สะดวกและปลอดภัย				●	●	
ภูมิทัศน์ (Landscape)						
- ในบริเวณที่เป็นพื้นที่อนุรักษ์ ควรใช้ก้อนหินวางเป็นแนว แทนการสร้างรั้วถาวร			●			
อัมฟิเธียเตอร์กลางแจ้ง (Amphitheater)						
- ควรมีอัมฟิเธียเตอร์กลางแจ้งในสวนสาธารณะ เพื่อสำหรับชมการแสดงต่างๆ	●					
- พื้นที่สนามกลางแจ้ง ควรมีไว้สำหรับเล่นกีฬา เช่น เปตอง ดิสก์กอล์ฟ (Disc golf)	●					

ข้อมูลจากตารางข้างต้น ในส่วนของข้อมูลเรื่อง ข้อคำนึงพื้นฐานในการออกแบบสวนสาธารณะ (สำหรับผู้สูงอายุ) จากหนังสือ Universal Design Handbook หัวข้อ Landscape Design ซึ่งเป็นข้อมูลลักษณะของแบบสอบถามเพื่อหาความต้องการของกลุ่มคนผู้ให้บริการในกลุ่มอายุต่างๆที่เข้ามาใช้งานสวนสาธารณะ โดยจากการศึกษาและเลือกพิจารณาในเฉพาะกลุ่มของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุให้ความสำคัญในการออกแบบที่เน้นทางด้านความปลอดภัยและความสะดวกสบาย มากกว่าในรายละเอียดอื่นๆ ซึ่งจากข้อมูลเหล่านี้สามารถนำมาใช้ประกอบการพิจารณาการออกแบบพื้นที่ในสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ ควบคู่กับข้อมูลต่างๆที่ได้มาจากการลงสำรวจและศึกษาภาคสนามต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.8. แนวความคิดการออกแบบสวนสาธารณะระดับชุมชน

2.8.1. ความหมายของสวนสาธารณะ

นิลบล คล่องเวสสะ⁴¹ ให้ความหมายของคำว่า “สวนสาธารณะ” ว่า ความหมายในปัจจุบันสวนสาธารณะ หมายความว่าสถานที่กลางแจ้ง ที่ใช้เพื่อการพักผ่อนของมวลชนทั่วไป ซึ่งครอบคลุมถึงความหมายของคำว่า “นันทนาการ” อยู่แล้ว (ในประเทศไทยใช้คำว่า สวนสาธารณะและนันทนาการ) การเพิ่มคำว่านันทนาการเพื่อย้ำให้เข้าใจตรงกันว่าเป้าหมายของการทำงานในเรื่องนี้มีใช้เรื่องของความสวยงามร่มรื่นเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของกิจกรรมพักผ่อนของมวลชนด้วย

2.8.2. ประเภทของสวนสาธารณะ

สิริกมล มะลิหอม⁴² อ้างถึง สำนักงานสวนสาธารณะ สำนักสวัสดิการสังคม (2544) ในการจัดลำดับความสำคัญของสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร โดย สำนักงานสวัสดิการสังคม ได้จำแนกสวนสาธารณะ ตามลักษณะพื้นที่ วัตถุประสงค์ของการใช้พื้นที่ และตามลำดับขั้นของสวนสาธารณะ (Function hierarchy of park) สามารถจำแนกได้เป็น 5 ระดับ คือ 1.สวนหย่อมขนาดเล็กย่านชุมชน (Mini park or Pocket park) 2.สวนหมู่บ้านหรือสวนละแวกบ้าน (Neighborhood park) 3.สวนระดับชุมชน (Community park) 4.สวนสาธารณะขนาดกลางหรือสวนระดับเขต (Regional park or District park) 5.สวนสาธารณะขนาดใหญ่หรือสวนสาธารณะระดับเมือง (City park or Metro park)

สวนสาธารณะระดับชุมชน (Community park) การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตของการวิจัยอยู่ที่ การเลือกศึกษาเฉพาะสวนสาธารณะประเภท สวนสาธารณะระดับชุมชน (Community park) เท่านั้น ดังนั้นจึงขออธิบายถึงความหมาย และรายละเอียดของสวนสาธารณะระดับชุมชน ดังต่อไปนี้

สำนักงานสวนสาธารณะ สำนักสิ่งแวดล้อม กำหนดมาตรฐานและเกณฑ์ในการจำแนกสวนสาธารณะระดับชุมชน (Community park) ไว้ว่า เป็นสวนสาธารณะที่มีขนาดพื้นที่ตั้งแต่ 25 ไร่ แต่ไม่เกิน 125 ไร่ มีรัศมีการให้บริการเป็นวงรอบ ประมาณ 3-8 กิโลเมตร สามารถ

⁴¹ นิลบล คล่องเวสสะ, การวางแผนและออกแบบสวนสาธารณะและพื้นที่นันทนาการ (กรุงเทพมหานคร: คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549), 2.

⁴² สิริกมล มะลิหอม “การประเมินหลังการใช้งานของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา (ฝั่งพระนคร)” (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาภูมิสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546), หน้า 4-5.

เดินทางไปถึงได้โดยระบบขนส่งสาธารณะในเวลาไม่เกิน 30 นาที มีพื้นที่สำหรับเล่นกีฬา และพื้นที่สำหรับพักผ่อนเพื่อความเพลิดเพลิน

นิลบล คล่องเวสสะ⁴³ ได้อธิบายความหมาย และรายละเอียดต่างๆ ของสวนสาธารณะระดับชุมชน ไว้ว่า สวนสาธารณะระดับชุมชน เป็นสวนสาธารณะที่อยู่ในย่านพักอาศัย ในลักษณะที่เข้าถึงได้ง่าย ใช้ได้ตลอดเวลาที่มีเวลาว่าง สวนสาธารณะระดับนี้ผู้ใช้บริการมากที่สุดมักเป็น เด็ก วัยรุ่น และแม่บ้าน สนามเด็กเล่นและสนามกีฬา ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของสวนสาธารณะระดับนี้ เนื่องจากเพื่อเป็นการส่งเสริมในการใช้เวลาว่างให้เหมาะสม และช่วยให้มีการพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม แก่เด็กและเยาวชน สวนสาธารณะระดับชุมชน อาจจัดแยกสนามเด็กเล่นออกจากสนามสำหรับเล่นกีฬา หรืออาจจะอยู่ร่วมกันก็ได้ขึ้นอยู่กับพื้นที่ของชุมชน

สวนสาธารณะระดับชุมชนนี้ ผู้ใช้มักเข้าถึงโดยการเดินหรือใช้จักรยานเป็นส่วนใหญ่ แต่จากการสำรวจการใช้สวนสาธารณะระดับชุมชนในกรุงเทพฯ พบว่าสวนสาธารณะบางแห่ง มีผู้ใช้เดินทางมาใช้บริการโดยรถยนต์เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งอาจเป็นเพราะชุมชนละแวกนั้นมีได้มีทางเท้าที่สะดวกต่อการเดินเท้าไปยังสวนสาธารณะ ซึ่งการเดินหรือสัญจรด้วยจักรยานในชุมชนเป็นสิ่งที่น่าสนับสนุนให้เกิดขึ้น

สวนสาธารณะระดับชุมชน เป็นสวนสาธารณะที่ต้องออกแบบอย่างรอบคอบในเรื่องการจัดแบ่งส่วนพื้นที่ และการคำนึงถึงจิตวิทยาในการใช้พื้นที่สาธารณะร่วมกันมากกว่าสวนสาธารณะระดับอื่นๆ เนื่องจากเป็นการใช้สอยแบบ “เข้มข้น” ซึ่งโอกาสจะเกิดการรบกวนกันระหว่างผู้ใช้ต่างกลุ่มมีมาก และผลของการเกิดการรบกวนกัน (ความขัดแย้ง หรือ Conflict) ในกลุ่มผู้ใช้ คือการถูกรบกวนโดยคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเพียงกลุ่มเดียว ซึ่งอาจทำให้ไม่มีผู้ใช้สวนสาธารณะแห่งนั้นไปเลยก็ได้ การวางรายละเอียดก่อนการออกแบบในเรื่องของส่วนประกอบกิจกรรมและรูปแบบ ก็เป็นเรื่องสำคัญมากเช่นเดียวกัน เพราะวิถีชีวิตของแต่ละชุมชน มักมีความแตกต่างกันออกไป และผู้ใช้อาจจะเป็นกลุ่มเดิมๆ ซ้ำๆ กันตลอดเวลาอีกด้วย

⁴³ นิลบล คล่องเวสสะ, การวางแผนและออกแบบสวนสาธารณะและพื้นที่นันทนาการ (กรุงเทพมหานคร: คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549), 12-15.

2.8.3. เกณฑ์ในการออกแบบสวนสาธารณะ

2.8.3.1. การทำโปรแกรมก่อนการออกแบบ

นิลลบล คล่องเวสสะ⁴⁴ กล่าวถึงงานออกแบบสวนสาธารณะว่าเป็นเช่นเดียวกับงานออกแบบโครงการอื่นๆ ในส่วนที่ว่าโปรแกรมสำหรับการออกแบบจะต้องมีความชัดเจนพอ เพื่อให้ผลงานที่ได้ สอดคล้องต่อจุดมุ่งหมายของโครงการได้อย่างดี

โปรแกรมในงานออกแบบสวนสาธารณะ หมายถึง แผนโดยรวมของงานชิ้นหนึ่งๆ โดยระบุเป้าหมายงานที่ต้องกระทำ และวิธีการที่จะได้มาซึ่งเป้าหมายนั้นๆ

2.8.3.2. การวางแผนนันทนาการ (Recreation Planning)

การวางแผนนันทนาการเป็นเนื้อหาหนึ่งในงานก่อนการออกแบบ ได้แก่ การวางเป้าหมาย วางกรอบใหญ่ของโครงการโดยรวม เพื่อให้เกิดแนวทางที่ถูกต้องในการทำงานขั้นต่อไป การวางแผนนันทนาการแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1) Standard Planning (แผนนันทนาการแบบใช้มาตรฐาน)

เป็นการทำแผนนันทนาการโดยอิงเกณฑ์มาตรฐานที่มีผู้จัดทำไว้ก่อน อาจเป็นมาตรฐานที่หน่วยงานของรัฐจัดทำไว้ หรือเป็นมาตรฐานสากลที่อ้างอิงต่อกันมา โดยมาตรฐานเหล่านี้มีทั้งมาตรฐานในเชิงปริมาณพื้นที่ และมาตรฐานในเชิงรายละเอียด (Facilities)

2) Investigation Planning (แผนนันทนาการจากการสำรวจ) การวางแผนนันทนาการลักษณะนี้จะเน้นที่การเก็บข้อมูลทั้งภาคเอกสารและภาคสนาม (Field Survey) การเก็บข้อมูลภาคสนามโดยมากจะรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวแทน และนำมาวางแผนด้วยการประเมินความต้องการด้านนันทนาการของประชากรเป้าหมาย และกับศักยภาพด้านทรัพยากรที่มีอยู่

3) Participatory Planning (แผนนันทนาการแบบประชาร่วม) เป็นการวางแผนนันทนาการแบบที่เปิดโอกาสให้ประชากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับโครงการนั้นๆ ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนโครงการนั้น ในทางทฤษฎีถือว่าแนวคิดนี้มีความเหมาะสมมาก แต่ในทางปฏิบัตินั้นเป็นไปได้ค่อนข้างยาก เนื่องจากกลุ่มประชากรเป้าหมายมักจะไม่มีความรู้พื้นฐานในกระบวนการวางแผน และมักขาดการมองภาพรวมในส่วนอื่นๆ ที่นอกเหนือไปจากความต้องการของกลุ่ม

ในปัจจุบันวิธีการที่ใช้กันอยู่และเป็นที่ยอมรับ ได้แก่ การใช้ Investigation Planning ร่วมกับ Participatory Planning กล่าวคือ นักวางแผนใช้วิธีการหาข้อสรุปนำมาก่อน แล้วจึงนำมาเสนอรับฟังความคิดเห็นจากกลุ่มประชากรเป้าหมาย

⁴⁴ นิลลบล คล่องเวสสะ, การวางแผนและออกแบบสวนสาธารณะและพื้นที่นันทนาการ (กรุงเทพมหานคร: คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549), 39, 42, 45-49.

2.8.3.3. หลักเกณฑ์พื้นฐานที่ใช้ในการออกแบบ

สวนสาธารณะ

Rutledge⁴⁵ กล่าวถึงข้อพิจารณาในการออกแบบสวนสาธารณะ ว่ามีวิธีการออกแบบที่หลากหลายวิธี เนื่องจากลักษณะทางสังคม สภาพแวดล้อมและที่ตั้งซึ่งมีความแตกต่างกัน โดยหลักเกณฑ์พื้นฐานที่ใช้ในการออกแบบสวนสาธารณะมีดังต่อไปนี้

1) การออกแบบวางแผนการใช้ที่ดิน (Zoning) ในการออกแบบวางแผนการใช้ที่ดินที่ดี และมีประสิทธิภาพ ควรคำนึงถึงลักษณะพื้นที่เป็นหลัก โดยควรศึกษาถึงลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ สภาพดิน ความชันของพื้นที่ ลักษณะพืชพรรณธรรมชาติ สัตว์ การไหลของน้ำ สภาพแวดล้อมโดยรอบ เพื่อให้ทราบถึงลักษณะโดยรวมทางกายภาพของพื้นที่ และทำการวิเคราะห์โครงการ พื้นที่ใช้สอย ลักษณะกิจกรรมต่างๆภายในโครงการ เพื่อจัดวางรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมและสัมพันธ์กับพื้นที่โครงการ เพื่อให้เกิดความเหมาะสมในการใช้พื้นที่และประหยัดงบประมาณในการก่อสร้าง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการใช้งาน และการกระจายพื้นที่กิจกรรมอย่างเหมาะสมซึ่งจะช่วยลดปัญหาการขัดแย้งด้านพื้นที่ ลักษณะการใช้พื้นที่ที่ขัดแย้งกัน เช่น การมีที่จอดรถคันกลางระหว่างสนามหญ้าและสนามเด็กเล่น อาจทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้พื้นที่ได้ ลักษณะการวางกิจกรรมที่มีความสัมพันธ์กันไว้ใกล้กันเพื่อสะดวกในการใช้งาน ทำให้ผู้ใช้สามารถเข้าถึงกิจกรรมได้โดยสะดวก ไม่รู้สึกสับสนกับทิศทางในขณะที่อยู่ในพื้นที่

2) การจัดขนาด สัดส่วน ความเพียงพอ เหมาะสมกับปริมาณผู้ใช้ (Quantities) ในการออกแบบพื้นที่กิจกรรมที่มีกลุ่มผู้ใช้ที่แตกต่างกัน มีกิจกรรมหลากหลายประเภท ทั้งที่มีมาตรฐานในการใช้พื้นที่ เช่น สนามกีฬาต่างๆ และที่ไม่มีขนาดการใช้พื้นที่แน่นอน เนื่องจากขึ้นอยู่กับจำนวนผู้ใช้พื้นที่ซึ่งคิดเป็นตารางเมตร/คน เช่น สนามเด็กเล่น พื้นที่นั่งเล่น ลานอเนกประสงค์ ในการออกแบบต้องหาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมและจำนวนผู้ใช้ เพื่อให้ได้ขนาดการใช้พื้นที่ที่เหมาะสม ต้องคำนึงถึงปริมาณผู้ใช้เป็นหลัก ลักษณะกิจกรรมที่มีผู้ใช้เป็นจำนวนมาก ควรมีการแบ่งแยกพื้นที่ให้มีหลายพื้นที่เพื่อรองรับการใช้งาน กิจกรรมที่กฎเกณฑ์ กติกา มีขนาดที่มาตรฐาน โดยดูเอกสารที่สามารถอ้างอิงได้ เช่น สนามกีฬา สนามฟุตบอล สระว่ายน้ำ สนามบาสเกตบอล ซึ่งมีจำนวนของสนามตามความต้องการของผู้ใช้กิจกรรมเพื่อประโยชน์ในการออกแบบจำนวนสนามที่เพียงพอต่อผู้ใช้งาน

3) การออกแบบโดยคำนึงถึงข้อจำเป็นต่างๆในการใช้งาน (Operating needs) ในการออกแบบควรพิจารณาถึงลักษณะการใช้งานที่เกิดขึ้นในพื้นที่

⁴⁵ Rutledge 1986: 223 อ้างถึงใน สิริกมล มะลิหอม, 2546 หน้า 6-9.

ลักษณะกิจกรรมที่ทำในบริเวณนั้นๆ ความเหมาะสมในด้านการใช้งาน ความปลอดภัยและการดูแลรักษาพื้นที่ อุปกรณ์ต่างๆ ซึ่งผู้ออกแบบสามารถทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้ได้โดยการศึกษาถึงข้อจำกัดของกิจกรรมและพื้นที่ใช้สอยของโครงการซึ่งเป็นพื้นฐานในการออกแบบ เช่น การออกแบบระดับพื้น, ความลาดเอียง ควรพิจารณาถึงข้อจำกัดของความลาดชันที่สามารถใช้งานได้ อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย การใช้งานในลักษณะของการก้าวเดินกับขั้นบันได ซึ่งต้องมีความสัมพันธ์กันระหว่างการก้าวเท้า กับความกว้างและความสูงของขั้นบันได สภาพแวดล้อมต้องเอื้อต่อการทำกิจกรรม เช่น บริเวณที่จัดวางม้านั่งต้องสามารถนั่งพักผ่อนได้และมีร่มเงา มีความเป็นส่วนตัว ไม่อยู่ในที่ลับตาคนซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ การเปลี่ยนระดับของพื้นที่กิจกรรมเพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นควรมีการเลือกวัสดุที่ทำให้สังเกตได้ง่าย ทั้งนี้ เนื่องจากสภาพพื้นที่แต่ละแห่งมีข้อจำกัดที่แตกต่างกัน มีความต้องการที่หลากหลาย สิ่งสำคัญในการออกแบบจึงควรคำนึงถึงสภาพการใช้งานจริงในจุดต่างๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการใช้งานและการดูแลรักษา

4) ลักษณะตามธรรมชาติในพื้นที่ (Orientation to natural forces) ลักษณะการวางตำแหน่งของพื้นที่กิจกรรม ควรคำนึงถึง ทิศทางของแสงแดด ลม ฝน ลักษณะตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นในพื้นที่ ในการออกแบบสามารถวางตำแหน่งสนามกีฬาในแนวที่ไม่ขวางทางแดด ทำให้สามารถใช้งานได้มีประสิทธิภาพ และทำให้ผู้ใช้งานเกิดความพึงพอใจ เนื่องจากไม่เกิดการรบกวนจากแสงแดดที่เข้าตาขณะที่ทำกิจกรรมในสนาม ในลักษณะการวางตำแหน่งของสนามกีฬาประเภทต่างๆ จึงควรวางตัวสนามในแนวเหนือ-ใต้ ในการออกแบบควรให้พื้นที่สวนสาธารณะมีทั้งบริเวณที่มีร่มเงาและบริเวณที่มีแสงแดด เนื่องจากการใช้งานในช่วงเวลาต่างๆ ของวันมีความต้องการปริมาณแสงที่แตกต่างกัน บริเวณสวนสาธารณะควรมีลมพัดผ่านได้สะดวก เพื่อให้เกิดความสบายในการพักผ่อนและทำกิจกรรมต่างๆ นอกจากนี้ ในการออกแบบหากสามารถนำลักษณะของความลาดชันที่มีอยู่ในพื้นที่ มาใช้ประโยชน์ในการระบายน้ำออกจากพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็จะสามารถช่วยให้ประหยัดงบประมาณได้อีกทางหนึ่ง

5) การออกแบบโดยคำนึงถึงงบประมาณ (Balance of needs and budget) การออกแบบควรคำนึงถึงงบประมาณในการออกแบบ โดยพิจารณาถึงงบประมาณทั้งในระยะสั้นและระยะยาวในการเลือกรูปแบบโครงสร้างและวิธีดำเนินการสร้าง เนื่องจากการก่อสร้างในลักษณะหนึ่งลักษณะใดนั้น ในระยะเริ่มแรกอาจมีค่าใช้จ่ายที่สูงกว่าอีกวิธี แต่หากพิจารณาถึงในระยะยาวแล้วอาจมีความคุ้มค่ากว่า ดังนั้น ในการพิจารณาปัจจัยต่างๆ การเลือกลักษณะและวิธีการในการก่อสร้าง จึงต้องพิจารณาในหลายๆ ด้าน ทั้งในเรื่องของการดูแลรักษา สภาพแวดล้อม และอายุการใช้งาน เป็นต้น

6) การเลือกพืชพรรณที่เหมาะสม (Plant materials)

การเลือกใช้พืชพรรณในงานสวนสาธารณะต้องคำนึงถึงประโยชน์ใช้สอยด้านอื่นนอกเหนือจาก ความสวยงาม เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่นการใช้ต้นไม้เป็นฉากเพื่อบังลม และบังคับทิศทางลม ให้ไปในทิศทางที่ต้องการ การใช้ไม้ใหญ่บังแดดในพื้นที่ที่ต้องการร่มเงาเพื่อการนั่งพักผ่อน การเหมาะสมกับกิจกรรมการใช้งาน เป็นต้น นอกจากนี้การเลือกพรรณไม้ยังควรคำนึงถึงการดูแลรักษา เนื่องจากต้นไม้มีความแตกต่างกันในหลายๆด้าน อาทิ ลักษณะขนาดของใบ การแผ่ของ ระบบราก เป็นต้น ลักษณะต่างๆที่กล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นปัจจัยในการเลือกใช้พืชพรรณที่ปลูก ภายในสวนสาธารณะ ที่ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมระหว่าง กิจกรรม ตำแหน่งพื้นที่ และแนวคิด ประสิทธิภาพพื้นฐานของผู้ออกแบบ

7) ความปลอดภัย (Safety) การรักษาความปลอดภัย

ที่เกิดขึ้นภายในสวนสาธารณะ ทั้งจากบุคคลและพื้นที่กิจกรรม สามารถทำได้ในขั้นตอนการ ออกแบบ โดยการออกแบบควรระมัดระวังไม่ให้เกิดจุดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ เช่น จุดอับลับตา คน จุดที่มีด ควรคำนึงถึงแสงในตอนกลางคืน ตำแหน่งของดวงไฟ ในบริเวณที่อาจเกิดอันตรายควร มีความระมัดระวังและใส่ใจในการออกแบบจุดที่มีความเสี่ยง ในการออกแบบต้องคำนึงถึงลักษณะ การใช้งานที่ผิดประเภท การออกแบบที่ไม่ชัดเจน อาจมีผลให้เกิดอันตรายจากการใช้พื้นที่ ซึ่งอยู่นอกเหนือจากการคาดเดาได้

8) การป้องกันการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

(Discouraging undesirables) ลักษณะการใช้งานของผู้ใช้บางกลุ่มที่ชอบทำลายข้าวของ สาธารณะ ในการออกแบบสวนสาธารณะควรคำนึงถึงการดูแลรักษาที่สะดวกและง่าย และหาก เกิดการชำรุดเสียหายควรได้รับการแก้ไข ซ่อมแซมได้อย่างสะดวก และใช้งบประมาณที่ไม่มากนัก วัสดุที่เลือกใช้ ควรมีความทนทานต่อการใช้งานที่หลากหลาย เนื่องจากเป็นพื้นที่สาธารณะมี กิจกรรมและการใช้งานที่เข้มข้น เพื่อป้องกันการลักขโมยทรัพย์สินสาธารณะ อุปกรณ์ที่ใช้ต้องมี การยึดติดแน่นกับพื้นที่ป้องกันการเคลื่อนย้าย ลักษณะพืชพรรณที่ใช้ควรมีลักษณะที่ดูแลรักษา ง่าย และควรมีการยึดต้นไม้ให้แน่นระหว่างที่ยังโตไม่เต็มที่ เพื่อป้องกันการเสียหายที่อาจเกิดขึ้น ลักษณะของผู้ใช้ที่มีการใช้งานที่ผิดประเภท อาจเนื่องมาจากการไม่เข้าใจอุปกรณ์ที่ใช้ หรือเข้าใจ ในวิธีการใช้แต่ไม่ปฏิบัติตาม ในการออกแบบจึงควรมีการทำป้ายแสดงถึงลักษณะวิธีการใช้ที่ เหมาะสม เพื่อป้องกันการเสียหายที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้งานที่ผิดประเภท

2.9 กฎหมาย ข้อกำหนด และข้อบังคับต่างๆที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ในเรื่องของกฎหมาย ข้อกำหนด และข้อบังคับต่างๆที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พบว่าปัจจุบันมีรายละเอียดต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการให้ความสำคัญทางด้านสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุค่อนข้างน้อย โดยกฎหมาย ข้อกำหนด และข้อบังคับต่างๆที่เกี่ยวข้องในรายละเอียดของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546, ประกาศกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, กฎกระทรวง กำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา พ.ศ. 2548, กฎหมาย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพสาธารณะ โดยมีรายละเอียดของความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ ตามตารางที่ 2.4 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2.4 แสดงรายละเอียดของความสัมพันธ์จาก กฎหมาย ข้อกำหนด และข้อบังคับต่างๆที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

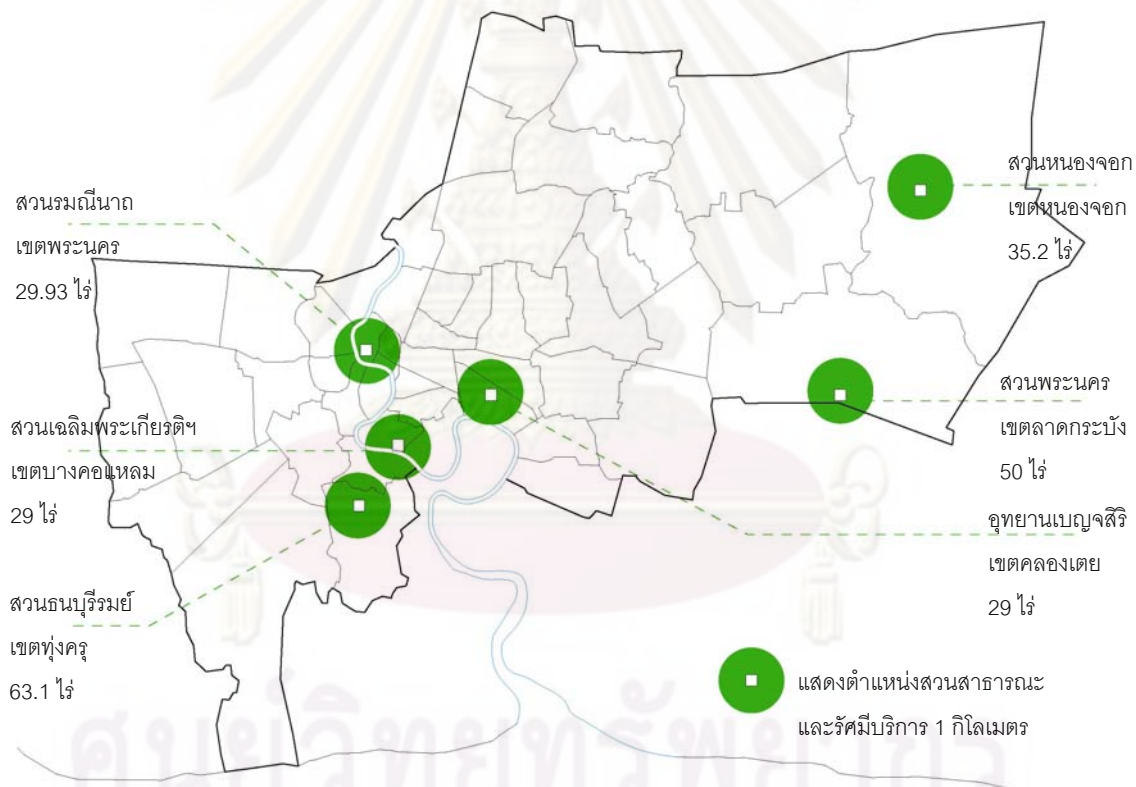
กฎหมาย ข้อกำหนด และข้อบังคับต่างๆที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	รายละเอียด
1. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546	มาตรา 11 ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่างๆ
2. ประกาศกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา	การกำหนดให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและเอกชน ส่งเสริมการอำนวยความสะดวกและสิทธิสำหรับผู้สูงอายุ ในสถานที่ท่องเที่ยว สนามกีฬา หรือสถานที่ออกกำลังกายอื่น
3. กฎกระทรวง: กำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา พ.ศ. 2548	กำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกภายใน และภายนอกอาคารสำหรับผู้พิการทุพพลภาพ และคนชรา อันได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> 1. ป้ายแสดงสิ่งอำนวยความสะดวก 2. ทางลาดและลิฟท์ 3. บันได 4. ที่จอดรถ 5. ห้องส้วม
4. กฎหมาย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพสาธารณะ	<ol style="list-style-type: none"> 1. กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพสาธารณะ 2. หน่วยงานต่างๆที่รับผิดชอบในการดูแลสุขภาพสาธารณะ 3. หน้าที่ในการดูแลสุขภาพสาธารณะในกรุงเทพมหานคร

โดยผู้ศึกษาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก บทภาคผนวก ก ซึ่งมีรายละเอียดต่างๆตามต้นฉบับของเอกสารต่างๆโดยครบถ้วนจากต้นฉบับเดิม

บทที่ 3

ข้อมูลพื้นฐานและลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ศึกษา

ในการศึกษาเรื่องข้อมูลพื้นฐานและลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ศึกษา จากสวนสาธารณะระดับชุมชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 6 สวน อันได้แก่ สวนพระนคร, สวนธนบุรีรมย์, สวนหนองจอก, อุทยานเบญจสิริ, สวนรมณีนาถ และสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา ได้แบ่งการศึกษาออกเป็นหัวข้อหลัก 3 หัวข้อ อันได้แก่ ข้อมูลพื้นฐานและสภาพทั่วไปของสวนสาธารณะ, ลักษณะพื้นที่ประกอบกิจกรรมของผู้สูงอายุ, ปัญหาและศักยภาพของพื้นที่ศึกษา



รูปที่ 3.1 แสดงตำแหน่งที่ตั้งของสวนสาธารณะระดับชุมชนในเขตกรุงเทพมหานคร

จากการลงสำรวจสภาพพื้นที่ด้วยการสังเกตการณ์เบื้องต้น พบว่า สวนสาธารณะซึ่งเป็นพื้นที่ศึกษาบางแห่งขาดศักยภาพในการทำการศึกษาวิจัย เนื่องจากรูปแบบกิจกรรม, จำนวนกิจกรรม และจำนวนของผู้สูงอายุที่มีไม่มากเท่าที่ควร ดังนั้นเพื่อให้ได้มาซึ่งพื้นที่ศึกษาที่มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับการเก็บข้อมูลและศึกษาเพื่อทำการวิจัย จึงควรมีการคัดเลือกเฉพาะสวนสาธารณะที่มีความเหมาะสมในการศึกษาวิจัย โดยอาศัยเกณฑ์ในการพิจารณา (Criteria for consideration) ในด้านต่างๆ ซึ่งส่วนสำคัญส่วนแรกของงานสวนสาธารณะ คือเรื่องของการใช้งานกิจกรรมนันทนาการที่ตรงกับโปรแกรมที่วางแผนไว้¹ เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุ ถือเป็นตัวแปรหลักในการศึกษาวิจัย เกณฑ์ในการพิจารณา จึงต้องคำนึงถึงจำนวน และกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุเป็นหลักขั้นต้น โดยเกณฑ์ในการพิจารณาพื้นที่ศึกษาวิจัย สามารถแสดงได้ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงเกณฑ์ในการพิจารณาพื้นที่ศึกษาวิจัย

สวนสาธารณะ	เกณฑ์ในการพิจารณา (Criteria for consideration)					รวม (คะแนน)
	ลักษณะที่ตั้ง	ความหนาแน่นของผู้สูงอายุ	ความหลากหลายของกิจกรรม	ช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรม	ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่กิจกรรม	
สวนพระนคร	●	●	○	○	●	11
สวนธนบุรีรมย์	●	●	●	●	●	23
สวนหนองจอก	○	○	○	○	●	7
อุทยานเบญจสิริ	●	●	●	●	●	17
สวนรมณีนาถ	●	●	●	●	●	23
สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ ฯ	●	●	●	●	●	17

หมายเหตุ: ● : ดี-มาก 5 คะแนน; ● : ปานกลาง 3 คะแนน; ○ : ไม่ดี-น้อย 1 คะแนน

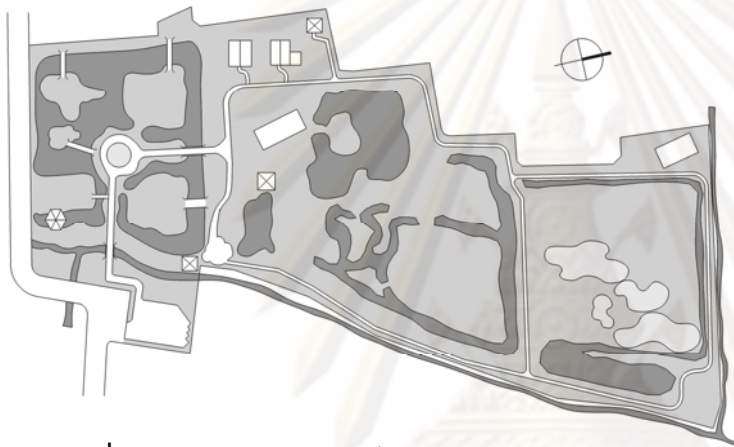
¹ นิธิกุล คล่องเวสสะ, การวางแผนและออกแบบสวนสาธารณะและพื้นที่นันทนาการ (กรุงเทพมหานคร: คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549), 89.

จากเกณฑ์ในการพิจารณาข้างต้น ทำให้สามารถกำหนดพื้นที่ในการเลือกศึกษาวิจัยได้ 4 พื้นที่โครงการคือ สวนสาธารณะ สวนธนบุรีรมย์, สวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ, สวนสาธารณะสวนรมณีนาถ และสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา

3.1. สวนธนบุรีรมย์

3.1.1. ข้อมูลพื้นฐานและสภาพทั่วไปของสวนสาธารณะ

3.1.1.1. ที่ตั้ง และอาณาเขต



ที่ตั้ง : 203 หมู่ 2 ถนนประชาอุทิศ แขวง บางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

ขนาดพื้นที่ : 63 ไร่ 1 งาน 20 ตารางวา

เวลาทำการ : 05.00 - 21.00 น. ทุกวัน

รถประจำทาง : สาย 75 (ผ่านเส้นทาง ไกล่เคียง สาย 88, 21, ปอ.พ.20)

ประชาชนผู้มาใช้บริการ : วันธรรมดา 1,000-2,000 คน วันหยุดราชการ 6,000-9,000 คน

กลุ่มผู้สูงอายุที่มาใช้บริการ : ประมาณ 400-450 คนต่อวัน

อ้างอิงข้อมูลจาก : สำนักงานสวนสาธารณะ และสิ่งแวดล้อม และการเก็บข้อมูลภาคสนาม

รูปที่ 3.2 แสดงผังสวนธนบุรีรมย์

3.1.1.2. สภาพทั่วไป

สวนธนบุรีรมย์ มีเอกลักษณ์ที่ความร่มรื่นในบรรยากาศชานเมืองที่สัมผัสได้ถึงกลิ่นไอแห่งธรรมชาติ แม้ปัจจุบันขบวนการแห่งความเจริญของเมืองจะยึดครองบริเวณโดยรอบให้เปลี่ยนการใช้ที่ดินจากเกษตรกรรมเข้าสู่การพักอาศัยในรูปตึกแถวอาคารชุด แต่บรรยากาศความสงบร่มเย็นเขียวชอุ่มด้วยกลุ่มไม้ยืนต้นที่สร้างชีวิตชีวายังคงอยู่

3.1.1.3. รัศมีบริการ และการเข้าถึง

สวนธนบุรีรมย์ตั้งอยู่ในพื้นที่เขตทุ่งครุ โดยมีถนนประชาอุทิศและถนนพุทธบูชาตัดผ่าน โดยจากรัศมีบริการจากจุดศูนย์กลางของสวนสาธารณะเป็นวงรอบ 1 กิโลเมตร และประชาชนที่อาศัยอยู่ในบริเวณพื้นที่มีระยะการเดินทางทำถึงภายในเวลา 15 นาที² พบว่าภายในรัศมีบริการประกอบด้วยพื้นที่ชุมชน และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี จากแผนผัง

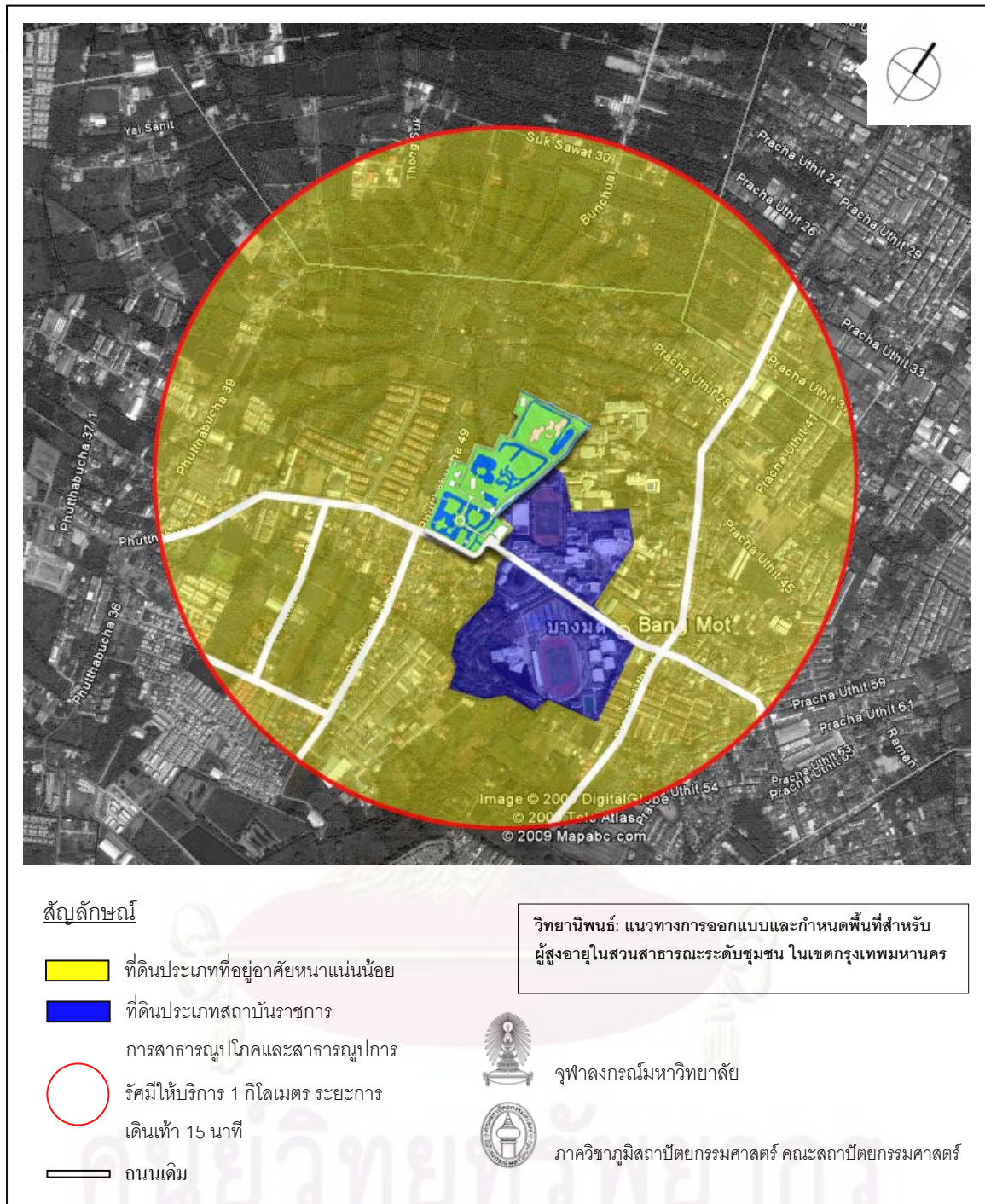
² เดชา บุญค้ำ, "สวนสาธารณะระดับมหานคร" ใน วิชาการสวนสังคม ภาควิชานูมิสตาปัตยกรรม (วารสารวิชาการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549), 4.

กำหนดการใช้ประโยชน์ที่ดิน ผังเมืองรวมกรุงเทพมหานคร 2549 แสดงให้เห็นว่าพื้นที่ซึ่งอยู่บริเวณโดยรอบสวนธนบุรีรมย์ มีลักษณะเป็นพื้นที่อยู่อาศัยประเภทหนาแน่นน้อย (สีเหลือง) และสถาบันราชการการสาธารณูปโภคและสาธารณูปการ (สีน้ำเงิน) ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การเข้าถึงสวนธนบุรีรมย์ สามารถทำได้โดยง่าย และมีกลุ่มผู้เข้ามาใช้บริการที่หลากหลาย อันประกอบด้วยประชาชนในพื้นที่ กลุ่มนักศึกษาที่พักอาศัยอยู่ในละแวกนั้น และกลุ่มประชาชนจากพื้นที่ใกล้เคียง

จากปัจจัยที่สวนธนบุรีรมย์มีความเป็นสวนสาธารณะที่มีเนื้อที่อันร่มรื่นค่อนข้างมาก มีความเงียบสงบ มีลักษณะภูมิประเทศที่ค่อนข้างหลากหลาย อันประกอบด้วยพื้นที่ของสระน้ำ พื้นที่ลานกิจกรรม สนามหญ้า กลุ่มไม้ยืนต้นที่ให้ร่มเงา มีลักษณะเด่นทางด้านที่ตั้งการเดินทางเข้าถึงสามารถทำได้โดยสะดวก ลักษณะต่างๆเหล่านี้จึงเป็นแรงดึงดูด (Magnet) ที่น่าสนใจมากพอที่สามารถดึงดูดกลุ่มผู้สูงอายุจากละแวกรัศมีบริการ และละแวกใกล้เคียงให้เข้ามาใช้พื้นที่ในการทำกิจกรรมต่างๆได้เป็นจำนวนมากในแต่ละวัน



รูปที่ 3.3 แสดงบรรยากาศทั่วไปของสวนธนบุรีรมย์



รูปที่ 3.4 แสดงพื้นที่ที่ครอบคลุมภายใต้รัศมีให้บริการ 1 กิโลเมตร ของสวนธนบุรีรมย์

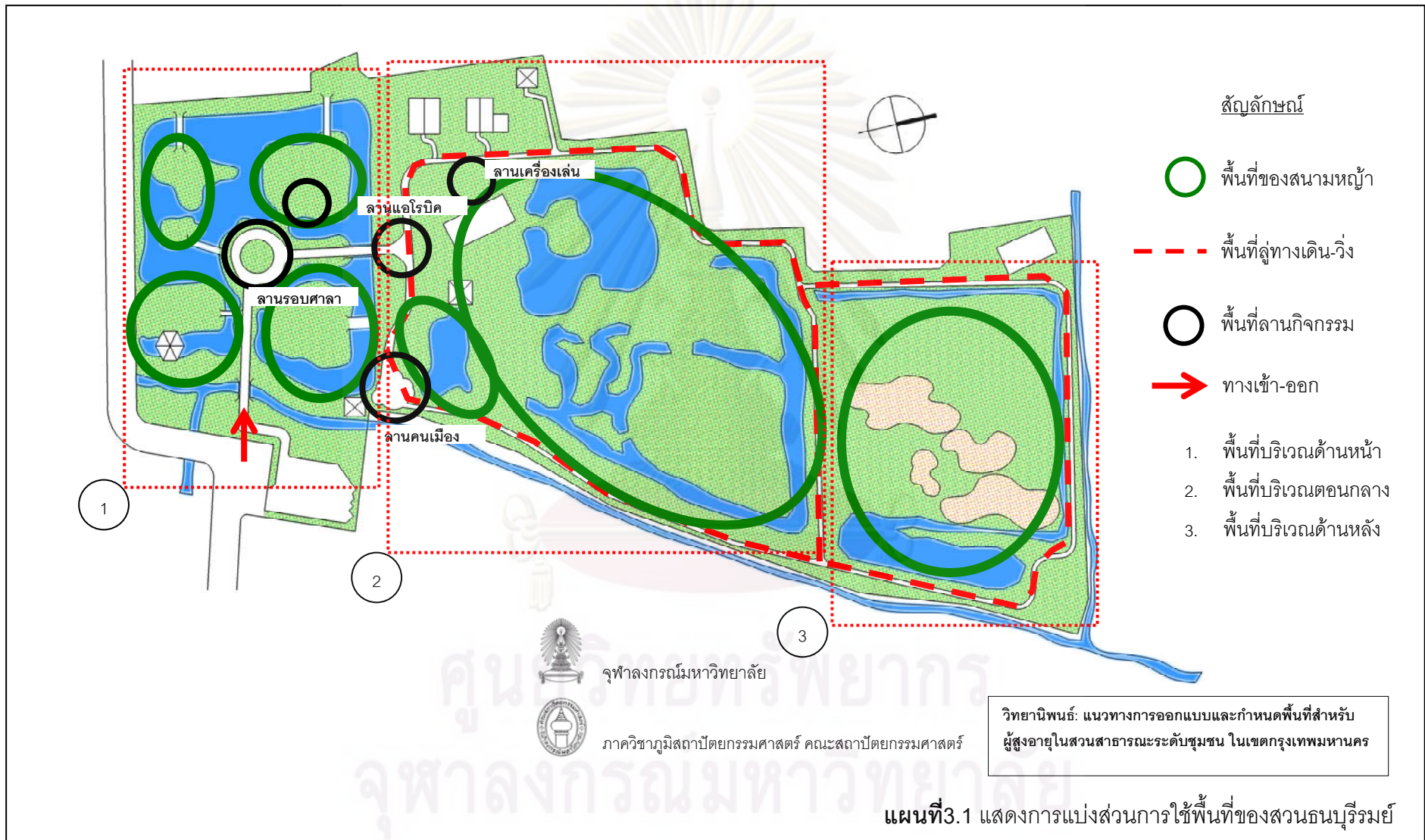
3.1.1.4. การแบ่งส่วนการใช้พื้นที่

สวนธนบุรีรมย์เป็นสวนสาธารณะระดับชุมชนที่ตั้งอยู่ท่ามกลางย่านที่พักอาศัยประเภทหนาแน่นน้อย และสถาบันราชการการสาธารณสุขปโภคและสาธารณสุขการ ทำให้มีผู้คนเข้ามาใช้งานสวนสาธารณะเป็นจำนวนมากในแต่ละวัน สวนธนบุรีรมย์เป็นสวนสาธารณะที่มีขนาดใหญ่ที่สุด (63 ไร่) ในจำนวนสวนสาธารณะระดับชุมชนจำนวน 4 แห่ง ที่ใช้ในการทำการศึกษาครั้งนี้ จากการศึกษาและลงสำรวจพื้นที่ภาคสนามทำให้สามารถแบ่งพื้นที่ของสวนธนบุรีรมย์ออกเป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ พื้นที่บริเวณด้านหน้า, พื้นที่บริเวณตอนกลาง และพื้นที่บริเวณด้านหลัง โดยมีทางเดิน-วิ่ง เป็นตัวแบ่งพื้นที่ทั้ง 3 ส่วนออกจากกัน

พื้นที่บริเวณด้านหน้า พื้นที่บริเวณด้านหน้าโดยมากจะเป็นพื้นที่ของสระน้ำและสนามหญ้า เนื่องจากเป็นพื้นที่ซึ่งอยู่ติดกับบริเวณทางเข้าหลัก โดยมีการสัญจรเข้า-ออกตลอดเวลา จึงทำให้เกิดขึ้นมีน้อย กิจกรรมที่พบมีประมาณ 2-3 กลุ่ม เช่น กิจกรรมประเภทยืดเหยียดที่อยู่บริเวณสนามหญ้า, กิจกรรมประเภทลานที่ใช้พื้นที่ของทางเดินรอบศาลาที่มีลักษณะเป็นวงเวียน และกลุ่มที่ใช้พื้นที่ลานคอนกรีตในการประกอบกิจกรรม ซึ่งพบว่าลานคอนกรีตมีเพียง 1 จุดในส่วนของพื้นที่บริเวณด้านหน้า

พื้นที่บริเวณตอนกลาง พื้นที่บริเวณตอนกลางมีลักษณะของสนามหญ้าและสระน้ำผสมผสานกัน มีความร่มรื่นของกลุ่มต้นไม้ค่อนข้างมาก กิจกรรมโดยมากจะเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ และกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียดบนสนามหญ้า ที่กระจายตัวเป็นกลุ่มๆ 4-5 กลุ่ม นอกจากนี้ยังพบว่ามีพื้นที่กิจกรรมประเภทลานอยู่ 3 จุดด้วยกัน คือพื้นที่ของลานแอโรบิค พื้นที่ลานเครื่องเล่นออกกำลังกาย และพื้นที่กิจกรรมลานคนเมือง ซึ่งเป็นพื้นที่ที่พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุมักจะมารวมตัวกันเป็นจำนวนมากในช่วงเวลาเช้า และเย็น เพื่อนั่งพักผ่อนหย่อนใจ หรือรับประทานอาหารร่วมกัน

พื้นที่บริเวณด้านหลัง พื้นที่บริเวณด้านหลังมีลักษณะของลานโล่งเป็นส่วนมาก มีการผสมผสานกันระหว่างลานกิจกรรมประเภทคอนกรีต, เนินหญ้า และทางเดิน-วิ่ง เพื่อให้เกิดการทำกิจกรรมร่วมกันที่หลากหลาย กิจกรรมที่พบเป็นกิจกรรมประเภทเดิน-วิ่ง, ยืดเหยียด และกายบริหาร โดยพบเฉพาะช่วงเวลาเช้ามีด-สาย (5.00 น.-9.00 น.) และช่วงเย็นถึงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ไม่มีแสงแดดมากนัก เนื่องจากพื้นที่บริเวณดังกล่าวไม่มีต้นไม้ใหญ่ที่สามารถให้ร่มเงาได้อย่างทั่วถึง



3.1.1.5. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรม

จากการลงสำรวจพื้นที่และเก็บข้อมูลภาคสนาม พบว่าลักษณะพื้นที่ประกอบกิจกรรมของสวนธนบุรีรมย์ สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทด้วยกัน ได้แก่ พื้นที่กิจกรรมประเภทลาน, พื้นที่กิจกรรมประเภทสนามหญ้า และพื้นที่กิจกรรมประเภทลู่วางเดิน-วิ่ง นอกจากนี้ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่กิจกรรมประเภทต่างๆดังกล่าวแล้ว ภายในพื้นที่ประกอบกิจกรรมยังมีลักษณะทางกายภาพของพืชพรรณเช่นกัน โดยพื้นที่ต่างๆมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทลาน

จากการลงสำรวจพื้นที่โดยรอบสวนสาธารณะ พบว่าพื้นที่กิจกรรมประเภทลานที่เป็นพื้นบลิ๊อคคอนกรีต หรือพื้นคอนกรีต มีจำนวนน้อยมากเมื่อเทียบกับขนาดของสวน พื้นที่กิจกรรมประเภทลานในบริเวณด้านหน้าสวนสาธารณะและพื้นที่บริเวณด้านหลังสวนสาธารณะ มีเพียงบริเวณละ 1 จุดเท่านั้น สำหรับพื้นที่บริเวณตอนกลางของสวนสาธารณะ มีพื้นที่ประเภทลาน 4 จุด คือ พื้นที่ของลานอเนกประสงค์, พื้นที่สวนสุขภาพ, พื้นที่ลานรับประทานอาหาร (ลานคนเมือง) และพื้นที่สนามเด็กเล่น นอกจากนี้ยังพบว่าพื้นที่กิจกรรมประเภทลานมีการนำชุดโต๊ะเก้าอี้มาวางไว้สำหรับนั่งพักผ่อน จึงทำให้ขนาดของพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทลานที่มีจำกัดอยู่แล้วต้องมีขนาดที่ลดลงไปกว่าเดิม

2. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทสนาม

หญ้า

พื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทสนามหญ้า เป็นพื้นที่ซึ่งมีขนาดมากที่สุดเมื่อเทียบกับพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทอื่นๆ และเปิดให้ผู้คนสามารถเข้าไปทำกิจกรรมพักผ่อนและออกกำลังกายเบาๆภายในบริเวณของสนามหญ้าได้ ลักษณะทางกายภาพของสนามหญ้ามี่ลักษณะเป็นแบบหลังเต่า (Crown slope) มีรูปทรงอิสระล้อมรอบด้วยสระน้ำ มีการระบายน้ำลงสู่สระน้ำโดยตรง ซึ่งส่งผลให้สระน้ำเกิดการเน่าเสียในบางบริเวณที่น้ำนิ่ง เนื่องจากน้ำจากสนามหญ้าที่ระบายลงสู่สระน้ำมีการปนเปื้อนของปุ๋ยคอกที่นำมาใช้กับสนามหญ้า

ในบริเวณด้านหลังของสวนสาธารณะ มีลักษณะของสนามหญ้าเป็นเนินหลังเต่าที่ชัดเจน การระบายน้ำไม่สามารถทำได้อย่างสะดวก เนื่องจากลักษณะของเนินเล็กๆที่กระจัดกระจายไปทั่วบริเวณ จึงส่งผลให้เกิดปัญหาเรื่องน้ำท่วมขังในบริเวณทางเดิน-วิ่ง ที่อยู่ในบริเวณดังกล่าว

3. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภททางเดิน-วิ่ง

พื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภททางเดิน-วิ่ง อยู่โดยรอบสวนสาธารณะทำหน้าที่แบ่งและเชื่อมโยงส่วนกิจกรรมต่างๆ พื้นที่ทางเดิน-วิ่งภายในสวนธนบุรีรมย์มีลักษณะเป็นพื้น

ยางมะตอยยาวต่อเนื่องกันตลอดเส้นทางรอบสวนสาธารณะ เนื่องจากสวนธนบุรีรมย์มีขนาดที่ค่อนข้างใหญ่ เส้นทางเดิน-วิ่ง จึงมีลักษณะของเส้นทางลัดตัดผ่านพื้นที่กิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้คนที่เข้ามาใช้พื้นที่สามารถเลือกกระยะทางในการเดิน-วิ่ง ในระยะที่ใกล้ ปานกลาง หรือไกล ได้โดยสะดวก นอกจากนี้เส้นทางเดิน-วิ่ง มีการแบ่งช่องทางเดินและวิ่งโดยการใช้ตัวอักษรที่สามารถแบ่งการเดินและวิ่งได้ค่อนข้างชัดเจน จึงช่วยให้กิจกรรมการเดิน-วิ่ง ไม่ส่งผลกระทบต่อ กีดขวางและเป็นอุปสรรคระหว่างกัน

3. ลักษณะทางกายภาพด้านพืชพรรณ

สวนธนบุรีรมย์ มีการปลูกไม้ยืนต้นให้ร่มเงาทั่วทั้งบริเวณสวน มีไม้ดอกไม้ประดับที่ค่อนข้างหลากหลาย โดยไม้ยืนต้นมีการเลือกปลูกเพื่อความร่มรื่นสวยงาม และประโยชน์ทางด้านการให้ร่มเงาในพื้นที่ประกอบกิจกรรมต่างๆ ทั้งตลอดแนวทางเดิน-วิ่ง และพื้นที่ประเภทลานต่างๆ มีการใช้ไม้ดอกไม้ประดับทรงพุ่ม บริเวณทางเดินวิ่ง สนามหญ้าและลานโดยมากเป็นการใช้งานเพื่อความสวยงามและใช้ในการแยกกลุ่มกิจกรรมที่มีความแตกต่างกัน พื้นที่ลานกิจกรรมประเภทสนามหญ้ามักมีการเลือกใช้นวลน้อย เนื่องจากเป็นหญ้าที่เหมาะสมกับพื้นที่ซึ่งโดนแดดทั้งวัน

ตัวอย่างพันธุ์ไม้ในสวนธนบุรีรมย์

กลุ่มไม้ยืนต้นให้ร่มเงา

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. ยูคาลิปตัส | 2. ประคำไก่ |
| 3. มะยมป่า | 4. สะเดา |
| 5. พุงฟ้า | 6. สัก |
| 7. ตะแบก | 8. กระถินณรงค์ |
| 9. เหยียง | 10. หูกระจง |

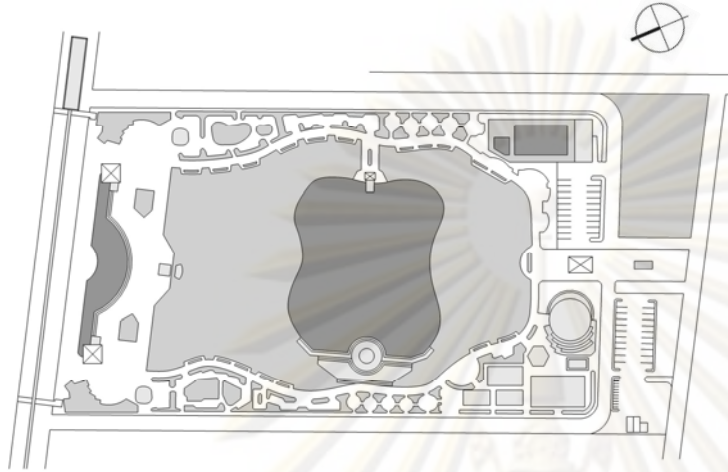
กลุ่มไม้ดอกไม้ประดับ

- | | |
|------------------|-------------|
| 1. โมก | 2. เทียนทอง |
| 3. ไทรทอง | 4. ทองอุไร |
| 5. ประทัดใต้หวัน | 6. ชาดัด |
| 7. บอนสี | 8. คอร์เดีย |
| 9. ลีลาวดี | |

3.2. สวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ

3.2.1. ข้อมูลพื้นฐานและสภาพทั่วไปของสวนสาธารณะ

3.2.1.1. ที่ตั้ง และอาณาเขต



ที่ตั้ง: ถนนสุขุมวิท เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร
ขนาดพื้นที่: 29 ไร่
เวลาทำการ: 05.00 - 20.00 น. ทุกวัน
การเดินทาง: รถโดยสารประจำทาง และ รถไฟฟ้า BTS
ประชาชนผู้มาใช้บริการ: วันธรรมดา 2,500 คน วันหยุดราชการ 3,500-4,000 คน
กลุ่มผู้สูงอายุที่มาใช้บริการ: ประมาณ 250-300 คนต่อวัน
อ้างอิงข้อมูลจาก: สำนักงานสวนสาธารณะ และสิ่งแวดล้อม และการเก็บข้อมูลภาคสนาม

รูปที่ 3.5 แสดงผังสวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ

3.2.1.2. สภาพทั่วไป

อุทยานเบญจสิริ มีเอกลักษณ์ที่ความร่มรื่นในบรรยากาศใจกลางเมือง รายรอบด้วยย่านธุรกิจ และที่พักอาศัย เพื่อตอบสนองต่อความต้องการพื้นที่โล่งในบริเวณที่อยู่อาศัยโดยรอบ ซึ่งมีความแออัด เป็นสวนสาธารณะที่มีลักษณะเด่นคือมีบึงน้ำอยู่ตรงกลาง และเน้นกิจกรรมไปในแง่ของการพักผ่อนหย่อนใจ ที่มีความหลากหลาย การเดินทางและการเข้าถึงสามารถทำได้โดยง่าย ทั้งทางรถส่วนตัว รถโดยสารประจำทาง และด้วยรถไฟฟ้า BTS

3.2.1.3. รัศมีบริการ และการเข้าถึง

สวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ อยู่ในพื้นที่เขตคลองเตย ติดกับถนนสุขุมวิท โดยตั้งอยู่ระหว่างซอยสุขุมวิท 22 กับซอย เมธินีเวศ จากรัศมีบริการจากจุดศูนย์กลางของสวนสาธารณะเป็นวงรอบ 1 กิโลเมตร ประชาชนที่อาศัยอยู่ในบริเวณพื้นที่โดยรอบสวนสาธารณะ อุทยานเบญจสิริมีระยะเวลาการเดินทางเท้าถึงภายในเวลา 15 นาที³ ซึ่งพบว่าภายในรัศมีบริการให้บริการประกอบด้วยพื้นที่ชุมชน และแหล่งธุรกิจการค้าที่สำคัญของกรุงเทพมหานคร จากแผนผังกำหนดการใช้ประโยชน์ที่ดิน ผังเมืองรวมกรุงเทพมหานคร 2549 แสดงให้เห็นว่าพื้นที่บริเวณโดยรอบสวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ มีลักษณะเป็นพื้นที่อยู่อาศัยประเภทหนาแน่นมาก (สีน้ำตาล) เป็นส่วนใหญ่ และมีเส้นทางของระบบขนส่งมวลชนขนาดใหญ่ตัดผ่าน ซึ่งได้แก่

³ เดชา บุญค้ำ, "สวนสาธารณะระดับมหานคร" ใน วิชาการสวนสังคม ภาควิชานุกูมิสถาปัตยกรรม (วารสารวิชาการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549), 4.

รถไฟฟ้า BTS ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การเข้าถึงสวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ สามารถทำได้โดยง่าย และมีกลุ่มผู้เข้ามาใช้บริการที่หลากหลาย อันประกอบด้วยประชาชนในพื้นที่ นักเรียน นักศึกษา ที่พักอาศัยและทำงานอยู่ในละแวกนั้น รวมถึงประชาชนจากพื้นที่ใกล้เคียง

จากปัจจัยที่สวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ มีความเป็นสวนสาธารณะที่มีเนื้อที่อันร่มรื่นค่อนข้างมาก มีความเขียวสงบ มีลักษณะการใช้งานพื้นที่ที่หลากหลาย อันประกอบด้วยพื้นที่ของสระน้ำ พื้นที่ลานกิจกรรม สนามหญ้า กลุ่มไม้ยืนต้นที่ให้ร่มเงา มีลักษณะเด่นทางด้านที่ตั้ง การเดินทางเข้าถึงสามารถทำได้โดยสะดวก ลักษณะต่างๆเหล่านี้จึงเป็นแรงดึงดูด (Magnet) ที่น่าสนใจมากพอที่สามารถดึงดูดกลุ่มผู้สูงอายุ ประชาชน จากละแวกรัศมีบริการ และละแวกใกล้เคียงให้เข้ามาใช้พื้นที่ในการทำกิจกรรมต่างๆได้เป็นจำนวนมากในแต่ละวัน



รูปที่ 3.6 แสดงบรรยากาศทั่วไปของสวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สัญลักษณ์

- ที่ดินประเภทที่อยู่อาศัยหนาแน่นมาก
- ที่ดินประเภทพาณิชยกรรม
- รัศมีให้บริการ 1 กิโลเมตร ระยะการเดินเท้า 15 นาที
- ถนนเดิม

วิทยานิพนธ์: แนวทางการออกแบบและกำหนดพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุในสวนสาธารณะระดับชุมชน ในเขตกรุงเทพมหานคร



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาควิชาภูมิสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

รูปที่ 3.7 แสดงพื้นที่ครอบคลุมภายใต้รัศมีให้บริการ 1 กิโลเมตร ของอุทยานเบญจสิริ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.2.1.4. การแบ่งส่วนการใช้พื้นที่

อุทยานเบญจสิริเป็นสวนสาธารณะระดับชุมชน ซึ่งตั้งอยู่ท่ามกลางย่านธุรกิจและย่านพักอาศัยหนาแน่นมาก เป็นสวนสาธารณะที่สำคัญในการรองรับกลุ่มคนในย่านสุขุมวิท อันประกอบด้วยกลุ่มชาวไทย และชาวต่างชาติซึ่งมีจำนวนมาก เมื่อพิจารณาจากผังโครงการของอุทยานเบญจสิริ พบว่าพื้นที่ซึ่งมีขนาดมากที่สุดก็คือพื้นที่ของสนามหญ้าและสระน้ำ ซึ่งถือว่าเป็นพื้นที่เปิดโล่ง (Open space) อยู่บริเวณใจกลางของสวน พื้นที่ซึ่งเป็นลานกิจกรรมมีค่อนข้างน้อย พื้นที่ซึ่งเป็นลานที่มีขนาดใหญ่จะอยู่บริเวณด้านหน้าของสวน มีพื้นที่ลู่วิ่งทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมและแบ่งขอบเขตระหว่างพื้นที่ประเภทลานคอนกรีต กับพื้นที่อันเป็นธรรมชาติคือ สนามหญ้าและสระน้ำ ลู่วิ่งด้านหน้าสวน มีลักษณะวนรอบสวนสาธารณะโดยมีพื้นที่ทำกิจกรรมอื่นๆกระจายตัวอยู่ตลอดแนวเส้นทางเดิน-วิ่ง พื้นที่กิจกรรมดังกล่าวประกอบด้วย สนามเด็กเล่น สวนสุขภาพ สระว่ายน้ำ ลานสเก็ต สนามบาสเกตบอล สนามเซปักตะกร้อ ชุมนายอาหาร และห้องสุขา เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าอุทยานเบญจสิริ มีการแบ่งพื้นที่โดยพยายามไม่ให้เกิดการแบ่งแยกกลุ่มกิจกรรมออกจากกันอย่างชัดเจน กิจกรรมที่มีความแตกต่างกันสามารถเชื่อมโยงพื้นที่ไปมาระหว่างกันได้โดยผู้ใช้งานไม่รู้สึกรัดแย้งจนเกินไป



3.2.1.5. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรม

จากการสำรวจและเก็บข้อมูลภาคสนาม พบว่า พื้นที่ประกอบกิจกรรมของอุทยานเบญจสิริแบ่งออกเป็น 3 ประเภทด้วยกัน คือ พื้นที่กิจกรรมประเภทลาน, พื้นที่กิจกรรมประเภทสนามหญ้า และพื้นที่กิจกรรมประเภทลู่วิ่ง นอกจากนี้ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่กิจกรรมประเภทต่างๆดังกล่าวแล้ว ภายในพื้นที่ประกอบกิจกรรมยังมีลักษณะทางกายภาพของพืชพรรณเช่นกัน โดยพื้นที่ต่างๆมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทลาน

ลักษณะพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทลาน ภายในอุทยานเบญจสิริมีขนาดที่ค่อนข้างจำกัด เนื่องจากการเสียพื้นที่ไปกับการแบ่งพื้นที่ระหว่างทางเดิน-วิ่งกับพื้นที่ของลานกิจกรรมด้วยกลุ่มไม้พุ่มและไม้ยืนต้น ซึ่งมีการยกขอบของกระเบื้องปู

พื้นที่ประเภทลานมีลักษณะของพื้นผิวที่ผสมกันระหว่างพื้นทรายล้างกับบล็อกตัวหนอน ซึ่งในปัจจุบันปรากฏปัญหาของความไม่ราบเรียบ และเป็นหลุมในหลายๆจุด อันเนื่องมาจากการหลุดตัวของผิวดินตามธรรมชาติ และการรับน้ำหนักของรถซึ่งชนกล้าไม้ และอุปกรณ์บำรุงรักษาเข้ามาถึงพื้นที่ต่างๆ

2. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทสนามหญ้า

พื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทสนามหญ้าของอุทยานเบญจสิริ เปิดให้ผู้คนสามารถเข้าไปทำกิจกรรมพักผ่อนและออกกำลังกายเบาๆภายในบริเวณของสนามหญ้าได้ ลักษณะทางกายภาพของสนามหญ้ามี่ลักษณะเป็นแบบหลังเต่า (Crown slope) และรูปทรงอิสระรอบบริเวณของสระน้ำซึ่งตั้งอยู่บริเวณตอนกลางของสวนสาธารณะ มีระบบระบายน้ำออกจากสนามหญ้าแบบธรรมชาติ โดยใช้ความลาดชันของสนามหญ้าให้น้ำไหลลงสู่ตะแกรงซึ่งอยู่ในบริเวณโดยรอบของสนามหญ้า และระบายลงสู่สระน้ำที่อยู่ตอนกลางของสนามหญ้า ทำให้สระน้ำจึงต้องมีระบบบำบัด และป้องกันไม่ให้น้ำภายในสระอยู่ในลักษณะที่นิ่ง อันอาจจะนำมาสู่ปัญหาความเน่าเสียและส่งกลิ่นเหม็นรบกวนผู้มาใช้สวนสาธารณะได้

3. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภททางเดิน-วิ่ง

พื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภททางเดิน-วิ่ง โดยรอบสวนสาธารณะ มีลักษณะเป็นบล็อกตัวหนอนสลับกับโครงสร้างคานคอดินพื้นทรายล้าง ทุกๆระยะประมาณ 3 เมตรโดยในปัจจุบันมีสภาพที่ทรุดโทรม ขาดความราบเรียบอย่างสม่ำเสมอเนื่องเนื่องมาจากการหลุดตัวของผิวดินตามธรรมชาติ และการรับน้ำหนักของรถซึ่งชนกล้าไม้ และอุปกรณ์บำรุงรักษาเข้ามาถึงพื้นที่ต่างๆ ทำให้เกิดลักษณะของพื้นผิวที่คล้ายกับลอนคลื่น เกิดน้ำท่วมขังในหลายจุด สร้างปัญหาให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายค่อนข้างมาก

4. ลักษณะทางกายภาพของพืชพรรณ

อุทยานเบญจสิริ ประกอบด้วยไม้ยืนต้นให้ร่มเงาและไม้ดอกไม้ประดับที่หลากหลาย โดยไม้ยืนต้นมีการเลือกปลูกเพื่อความสวยงามทางด้านความละเอียดของรูปทรงสีสันของใบ และประโยชน์ทางการให้ร่มเงาในพื้นที่ประกอบกิจกรรมต่างๆ ทั้งตลอดแนวทางเดิน-วิ่ง และพื้นที่ประเภทลานต่างๆอย่างทั่วถึง แต่เนื่องจากมีการใช้ไม้ดอกไม้ประดับทรงพุ่ม เพื่อแยกกลุ่มกิจกรรมที่มีความแตกต่างกัน จึงทำให้ในพื้นที่ของลานกิจกรรมบางจุดไม่ได้รับร่มเงาจากต้นไม้เท่าที่ควร พื้นที่ลานกิจกรรมประเภทสนามหญ้ามีการเลือกใช้นวลน้อย เนื่องจากเป็นหญ้าที่เหมาะสมกับพื้นที่ซึ่งโดนแดดทั้งวัน

ตัวอย่างพันธุ์ไม้ในอุทยานเบญจสิริ

กลุ่มไม้ยืนต้นให้ร่มเงา

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. ประดู่แดง | 2. พญาสัตบรรณ |
| 3. เสลา | 4. ก้ามปู |
| 5. จามจุรี | 6. ประ |
| 7. ชมพูพันธุ์ทิพย์ | 8. ไทรย้อยใบแหลม |
| 9. ชงโค | 10. หูกกระจง |

กลุ่มไม้ดอกไม้ประดับ

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. ลีลาวดี | 2. ชาดัด |
| 3. พุดพิชชา | 4. กระจูดทองเหลือง |
| 5. เฮลิโคเนีย | 6. เข็ม |
| 7. เฟื่องฟ้า | 8. กล้วยไม้ดิน |
| 9. ลั่นมังก | 10. เทียนทอง |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.3. สวนรมณีนาถ

3.3.1. ข้อมูลพื้นฐานและสภาพทั่วไปของสวนสาธารณะ

3.3.1.1. ที่ตั้ง และอาณาเขต



รูปที่ 3.8 แสดงผังสวนรมณีนาถ

3.3.1.2. สภาพทั่วไป

สวนรมณีนาถ เป็นสวนสาธารณะที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ให้บริการ อันเป็นเขตเมืองเก่าชั้นใน เช่น เขตพระนคร ป้อมปราบ สัมพันธวงศ์ และบางส่วนของเขตดุสิต ราชเทวี ปทุมวัน เป็นต้น รองรับความแออัดของบ้านเรือนและชุมชนโดยรอบ ช่วงเวลาของการเกิดกิจกรรม มีทั้งช่วงเช้า คือเวลาตั้งแต่ 5.00-11.00 น. และช่วงเย็น คือเวลาตั้งแต่ 17.30-20.00 น. กลุ่มผู้มาใช้บริการโดยมากเป็นคนในละแวกใกล้เคียง การเดินทางสามารถทำได้โดย การเดินเท้า, รถส่วนตัว และรถโดยสารประจำทาง

3.3.1.3. รัศมีบริการ และการเข้าถึง

สวนรมณีนาถ ตั้งอยู่บริเวณเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานครเดิม ถนนมหาไชย แขวงสำราญราษฎร์ เขตพระนคร จากรัศมีบริการจากจุดศูนย์กลางของสวนสาธารณะเป็นวงรอบ 1 กิโลเมตร ประชาชนที่อาศัยอยู่ในบริเวณพื้นที่โดยรอบสวนรมณีนาถ มีระยะการเดินทางเท้าถึงภายในเวลา 15 นาที⁴ ซึ่งพบว่าภายในรัศมีบริการให้บริการประกอบด้วยพื้นที่ชุมชนเมืองเก่า

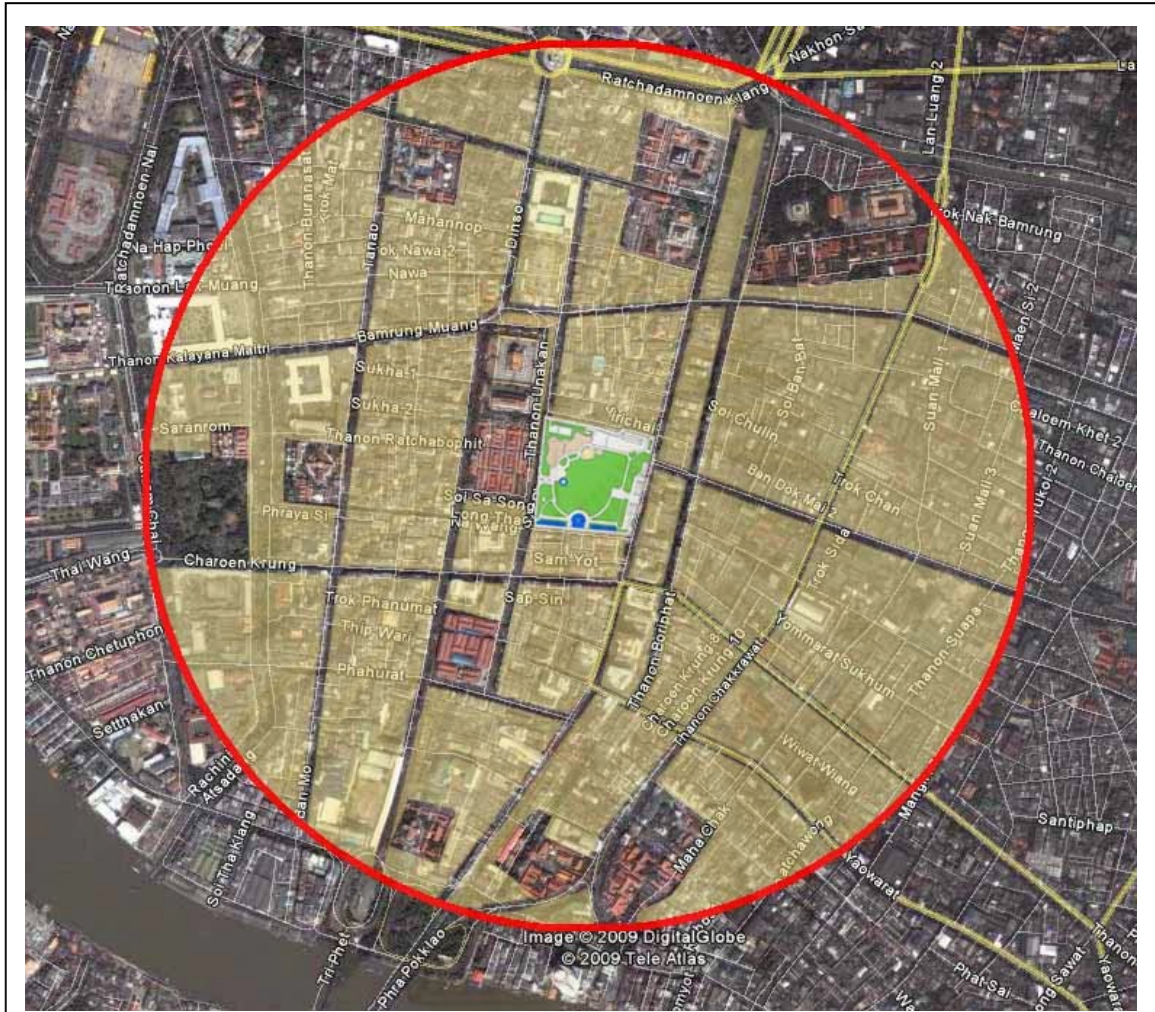
⁴ เดชา บุญค้ำ, "สวนสาธารณะระดับมหานคร" ใน วิชาการสวนสังคม ภาควิชานิติสถาปัตยกรรม (วารสารวิชาการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549), 4.

แวดล้อมด้วยสถานที่ราชการ และวัด ที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ของกรุงเทพมหานคร จากแผนผังกำหนดการใช้ประโยชน์ที่ดิน ผังเมืองรวมกรุงเทพมหานคร 2549 แสดงให้เห็นว่าพื้นที่บริเวณโดยรอบสวนรมณีนาถ อยู่ในประเภทการใช้ประโยชน์ที่ดินประเภทอนุรักษ์เพื่อการส่งเสริมเอกลักษณ์ศิลปวัฒนธรรมไทย (สีน้ำตาลอ่อน) มีถนน ซอย หลายเส้นทางตัดผ่าน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การเข้าถึงสวนรมณีนาถ สามารถทำได้โดยง่าย และมีกลุ่มผู้เข้ามาใช้บริการที่หลากหลาย อันประกอบด้วยประชาชนในพื้นที่ นักเรียน นักศึกษา ที่พักอาศัยอยู่ในละแวกนั้น รวมถึงประชาชนจากพื้นที่ใกล้เคียง

จากปัจจัยที่สวนรมณีนาถ มีความเป็นสวนสาธารณะที่มีเนื้อที่อันร่มรื่น และมีต้นไม้ใหญ่ปกคลุมค่อนข้างมาก มีความเงียบสงบ มีการใช้งานพื้นที่ในลักษณะเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ อันประกอบด้วยพื้นที่ของสระน้ำ พื้นที่ลานกิจกรรม สนามหญ้า กลุ่มไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ที่ให้ร่มเงา มีลักษณะเด่นทางด้านที่ตั้งที่อยู่ใจกลางชุมชนเมืองเก่า การเดินทางเข้าถึงสามารถทำได้โดยสะดวกในรูปแบบต่างๆ โดยเฉพาะการการเดินทาง ซึ่งลักษณะต่างๆเหล่านี้เป็นแรงดึงดูด (Magnet) ที่น่าสนใจมากพอที่สามารถดึงดูดกลุ่มผู้สูงอายุ ประชาชน จากละแวกรัศมีบริการ และละแวกใกล้เคียงให้เข้ามาใช้พื้นที่ในการทำกิจกรรมต่างๆได้เป็นจำนวนมากในแต่ละวัน



รูปที่ 3.9 แสดงบรรยากาศทั่วไปของสวนรมณีนาถ



สัญลักษณ์

- ที่ดินประเภทอนุรักษ์เพื่อการส่งเสริมเอกลักษณ์ศิลปวัฒนธรรมไทย
- รัศมีให้บริการ 1 กิโลเมตร ระยะการเดินทางเท้า 15 นาที
- ถนนเดิม

วิทยานิพนธ์: แนวทางการออกแบบและกำหนดพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุในสวนสาธารณะระดับชุมชน ในเขตกรุงเทพมหานคร



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาควิชาภูมิสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

รูปที่ 3.10 แสดงพื้นที่ครอบคลุมภายใต้รัศมีให้บริการ 1 กิโลเมตร ของสวนรมณีนาถ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.3.1.4. การแบ่งส่วนการใช้พื้นที่

สวนรมณีนาถเป็นสวนสาธารณะซึ่งมีการพัฒนาพื้นที่มาจากพื้นที่เดิมซึ่งเป็นเรือนจำเก่า มีลักษณะเป็นสวนสาธารณะและสถานอนุรักษ์โบราณสถาน ลักษณะพื้นที่ภายในสวนจึงประกอบด้วยโบราณสถาน และสวนสาธารณะอยู่ร่วมกัน ในส่วนของการแบ่งพื้นที่สำหรับเป็นสวนสาธารณะ พบว่า สวนรมณีนาถมีการแบ่งพื้นที่ของส่วนกิจกรรมหลักๆ ให้อยู่ในบริเวณทางด้านทิศเหนือของสวน โดยมีการจัดพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมประเภทลานต่างๆ ให้มีลักษณะที่เกาะกลุ่มกัน และมีทางเดิน-วิ่งเป็นตัวแบ่งพื้นที่กิจกรรมประเภทลานกับพื้นที่ของสนามหญ้าที่คงความเป็นธรรมชาติออกจากกัน โดยส่วนพื้นที่ซึ่งเป็นสนามหญ้านั้น เปิดให้ประชาชนสามารถเข้าไปใช้ประโยชน์ในการพักผ่อนหย่อนใจ ออกกำลังกาย และประกอบกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่ส่งผลกระทบต่อพื้นที่สนามหญ้า และต้นไม้ในพื้นที่



ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



3.3.1.5. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรม

จากการสำรวจและเก็บข้อมูลภาคสนาม พบว่า พื้นที่ประกอบกิจกรรมของสวนรมณีนาถแบ่งออกเป็น 3 ประเภทด้วยกัน คือ พื้นที่กิจกรรมประเภทลาน, พื้นที่กิจกรรมประเภทสนามหญ้า และพื้นที่กิจกรรมประเภทลู่วางเดิน-วิ่ง นอกจากนี้ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่กิจกรรมประเภทต่างๆดังกล่าวแล้ว ภายในพื้นที่ประกอบกิจกรรมยังมีลักษณะทางกายภาพของพืชพรรณเช่นกัน โดยพื้นที่ต่างๆมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทลาน

พื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทลานเป็นพื้นที่ซึ่งใช้รองรับกิจกรรมที่มักทำเป็นกลุ่มใหญ่ๆ เช่น แอโรบิก, รำมวยจีน, ฟุตบอล เป็นต้น จึงจำเป็นต้องมีลักษณะของพื้นผิวที่มีความนุ่มในการรับแรงกระแทกและรับน้ำหนักได้ดี มีความราบเรียบสม่ำเสมอ ด้วยเหตุนี้จึงเห็นได้ว่า พื้นที่ลานต่างๆของสวนรมณีนาถจึงมักจะเป็นลานคอนกรีต ซึ่งจากการสำรวจพบว่าสภาพลานคอนกรีตยังมีส่วนของการเชื่อมต่อที่ไม่ได้อยู่ในระนาบเดียวกันอยู่หลายๆจุด แต่ก็ไม่ส่งผลให้เกิดอุปสรรค หรือเป็นปัญหาแก่การทำกิจกรรมของประชาชนเท่าไรนัก นอกจากนี้ยังมีลักษณะของกิจกรรมประเภทสนามเด็กเล่น และเปตอง ซึ่งสภาพพื้นสำหรับทำกิจกรรมมีลักษณะเป็นพื้นดินและพื้นกรวด สามารถตอบสนองต่อการทำกิจกรรมเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี

2. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทสนามหญ้า

พื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทสนามหญ้าของสวนรมณีนาถเปิดให้ผู้คนสามารถเข้าไปใช้ทำกิจกรรมพักผ่อน และออกกำลังกายแบบเบาๆ เช่น เล่นโยคะ และนั่งวิปัสนา เป็นต้น สภาพพื้นที่มีการออกแบบโดยคำนึงถึงปัญหาการท่วมขังของน้ำค่อนข้างดี โดยการเพิ่มระดับความลาดชันของสนามหญ้าให้สูงกว่าระดับของลู่วิ่งและลานกิจกรรมโดยรอบ

พื้นที่ของสนามหญ้ามักมีลักษณะเป็นแบบหลังเต่า (Crown slope) เพื่อให้เกิดการระบายน้ำลงสู่ตะแกรงของร่องระบายน้ำโดยรอบ ในกรณีที่มีฝนตกหรือการรดน้ำต้นไม้จากการลงสำรวจภาคสนามและการสอบถามผู้เข้ามาใช้งานในพื้นที่ พบว่าปัญหาน้ำท่วมขังไม่ค่อยมี แต่จะพบปัญหาจากความชื้นของผิวดิน ซึ่งทำให้การทำกิจกรรมต่างๆประสบปัญหาการบวมจากความไม่สะดวกอันมาจากความเปียกชื้นของพื้นสนาม แต่ประชาชนโดยส่วนมากก็ยอมรับปัญหาในจุดนี้

3. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภททางเดิน-วิ่ง

ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ทางเดิน-วิ่ง มีสภาพพื้นผิวเป็นบดอัดปูพื้นคอนกรีต ซึ่งมีลักษณะเป็นเส้นทางเดิน-วิ่งโดยรอบสวนสาธารณะ จากการสำรวจภาคสนามและการสอบถามผู้เข้ามาใช้งาน พบว่าสภาพพื้นผิวของทางเดิน-วิ่ง มีความราบเรียบค่อนข้างสม่ำเสมอ

แต่ยังมีช่วงรอยต่อของพื้นผิวในทุกๆระยะประมาณ 3 เมตร ที่พบว่าการปูซีเมนต์เพื่อประสาน รอยต่อทำได้ไม่เรียบร้อยทำให้พื้นผิวในช่วงของรอยต่อเกิดความนูนแหลมขึ้นมา ส่งผลให้เกิด ปัญหาการสะดุดล้มของผู้มาประกอบกิจกรรมบ่อยครั้ง และในจุดที่เป็นทางโค้งหรือทางแยก มัก ประสบปัญหาการท่วมขังเกิดเป็นแอ่งน้ำ เนื่องจากการปรับระดับความลาดเอียงของพื้นทำได้ไม่ดี เท่าที่ควร

4. ลักษณะทางกายภาพของพืชพรรณ

สวนรมณีนาถ เน้นการปลูกไม้ยืนต้นให้ร่มเงาทั่วทั้งบริเวณสวน มีไม้ ดอกไม้ประดับที่ค่อนข้างหลากหลาย โดยไม้ยืนต้นมีการเลือกปลูกเพื่อความสวยงาม และ ประโยชน์ทางด้านการใช้ร่มเงาในพื้นที่ประกอบกิจกรรมต่างๆ ทั้งตลอดแนวทางเดิน-วิ่ง และพื้นที่ ประเภทลานต่างๆ มีการใช้ไม้ดอกไม้ประดับทรงพุ่ม บริเวณทางเดินวิ่ง และลานโดยมากเป็นการ ใช้งานเพื่อความสวยงามและใช้ในการแยกกลุ่มกิจกรรมที่มีความแตกต่างกัน พื้นที่ลานกิจกรรม ประเภทสนามหญ้ามีการเลือกใช้นวลน้อย เนื่องจากเป็นหญ้าที่เหมาะสมกับพื้นที่ซึ่งโดนแดดทั้งวัน

ตัวอย่างพันธุ์ไม้ในสวนรมณีนาถ

กลุ่มไม้ยืนต้นให้ร่มเงา

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. แคนฝรั่ง | 2. ชมพูพันธุ์ทิพย์ |
| 3. ทองหลวงต่าง | 4. นนทรี |
| 5. บุนนาค | 6. ประดู่ |
| 7. เสลา | 8. หางนกยูง |
| 9. หูกวาง | 10. โพธิ์ |

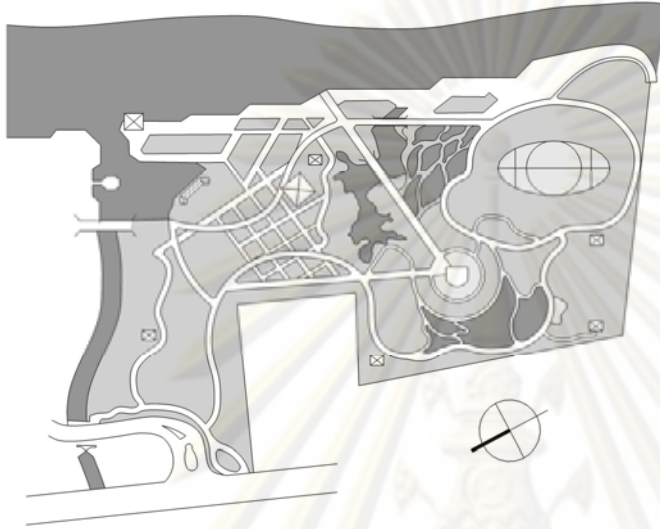
กลุ่มไม้ดอกไม้ประดับ

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. ลีลาวดี | 2. ชบา |
| 3. ไทรทอง | 4. บานชื่น |
| 5. ประทัดใต้หวัน | 6. พลับพลึงตีนเป็ด |
| 7. พุทธรักษา | 8. แพงพวย |
| 9. กระดุมทองเลื้อย | 10. ธรรมรักษา |

3.4. สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา

3.4.1. ข้อมูลพื้นฐานและสภาพทั่วไปของสวนสาธารณะ

3.4.1.1. ที่ตั้ง และอาณาเขต



ที่ตั้ง: ติดแม่น้ำเจ้าพระยา เขิงสะพานพระราม 9 (ฝั่งพระนคร) ถนนพระราม 3 เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร

ขนาดพื้นที่: 29 ไร่

เวลาทำการ: 05.00 - 20.00 น. ทุกวัน

การเดินทาง: รถโดยสารประจำทาง สาย 89 และ 205

ประชาชนผู้มาใช้บริการ: วันธรรมดา 500 คน วันหยุดราชการ 1,000 คน

กลุ่มผู้สูงอายุที่มาใช้บริการ: ประมาณ 350-400 คนต่อวัน

อ้างอิงข้อมูลจาก: สำนักงานสวนสาธารณะและสิ่งแวดล้อม และการเก็บข้อมูลภาคสนาม

รูปที่ 3.11 แสดงผังสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา

3.4.1.2. สภาพทั่วไป

สวนเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษามีแนวคิดในการจัดสร้างจากความต้องการเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระเกียรติพระชนมพรรษาครบ 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542

สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา เป็นสวนสาธารณะที่มีลักษณะเด่นของพื้นที่คือ อยู่ติดแม่น้ำเจ้าพระยา ทำให้สามารถนำพื้นที่ริมน้ำมาใช้ประโยชน์ในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งในแง่ของความเป็นธรรมชาติริมน้ำ และการสร้างสวนให้มีลักษณะที่สูงต่ำไม่เท่ากัน ส่งผลให้เกิดมุมมองที่แตกต่างกันภายในสวน

3.4.1.3. รัศมีบริการ และการเข้าถึง

สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา ตั้งอยู่ติดแม่น้ำเจ้าพระยา เขิงสะพานพระราม 9 (ฝั่งพระนคร) ถนนพระราม 3 เขตบางคอแหลม จากรัศมีบริการจากจุดศูนย์กลางของสวนสาธารณะเป็นวงรอบ 1 กิโลเมตร ประชาชนที่อาศัยอยู่ในบริเวณพื้นที่โดยรอบสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา มีระยะการเดินทางเข้าถึงภายในเวลา

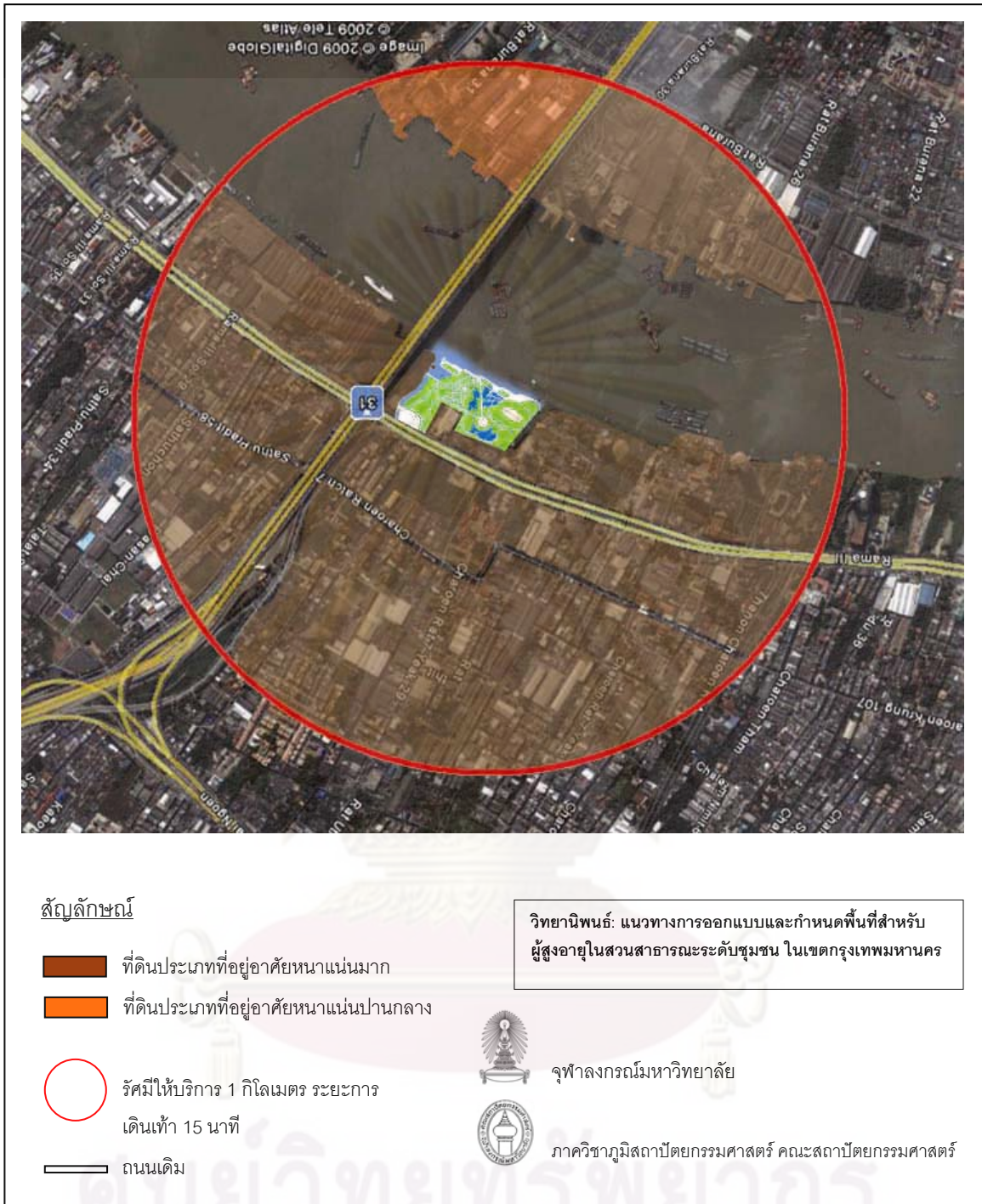
15 นาที⁵ ซึ่งพบว่าภายในรัศมีการให้บริการประกอบด้วยพื้นที่ชุมชน และสถานที่ราชการหลายแห่ง จากแผนผังกำหนดการใช้ประโยชน์ที่ดิน ผังเมืองรวมกรุงเทพมหานคร 2549 แสดงให้เห็นว่าพื้นที่บริเวณโดยรอบสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา อยู่ในเขตการใช้ประโยชน์ที่ดินประเภทที่อยู่อาศัยหนาแน่นมาก (สีน้ำตาล) มีถนนสายหลัก คือ ถนนพระราม 3 ตัดผ่าน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การเข้าถึงสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา สามารถทำได้โดยง่าย และมีกลุ่มผู้เข้ามาใช้บริการที่หลากหลาย อันประกอบด้วยประชาชนในพื้นที่ นักเรียน นักศึกษา ที่พักอาศัยอยู่ในละแวกนั้น รวมถึงประชาชนจากพื้นที่ใกล้เคียง

จากปัจจัยที่สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา ได้รับการออกแบบอย่างน่าสนใจ สอดคล้องกับสภาพพื้นที่ ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวริมแม่น้ำเจ้าพระยา ในลักษณะ Waterfront park โดยมีแม่น้ำเจ้าพระยาไหลผ่าน ช่วยเพิ่มทิวทัศน์ที่งดงาม เป็นจุดชมวิวยุทธศาสตร์ของแม่น้ำเจ้าพระยาที่มีเสน่ห์ บริเวณริมน้ำของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ จัดไว้เพื่อการพักผ่อนในบรรยากาศธรรมชาติที่ผ่อนคลาย สงบนิ่ง สร้างความรู้สึกในการกลับเข้าสู่ธรรมชาติ ที่เป็นความต้องการอย่างแท้จริงของชีวิตคนเมืองปัจจุบัน การเดินทางเข้าถึงสามารถทำได้โดยสะดวก ซึ่งลักษณะต่างๆเหล่านี้เป็นแรงดึงดูด (Magnet) ที่น่าสนใจมากพอที่สามารถดึงดูดกลุ่มผู้สูงอายุ ประชาชน จากละแวกรัศมีบริการ และละแวกใกล้เคียงให้เข้ามาใช้พื้นที่ในการทำกิจกรรมต่างๆได้เป็นจำนวนมากในแต่ละวัน



รูปที่ 3.12 แสดงบรรยากาศทั่วไปของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ

⁵ เดชา บุญค้ำ, “สวนสาธารณะระดับมหานคร” ใน วิชาการสวนสังคม ภาควิชานูมิสตาปัตยกรรม (วารสารวิชาการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549), 4.



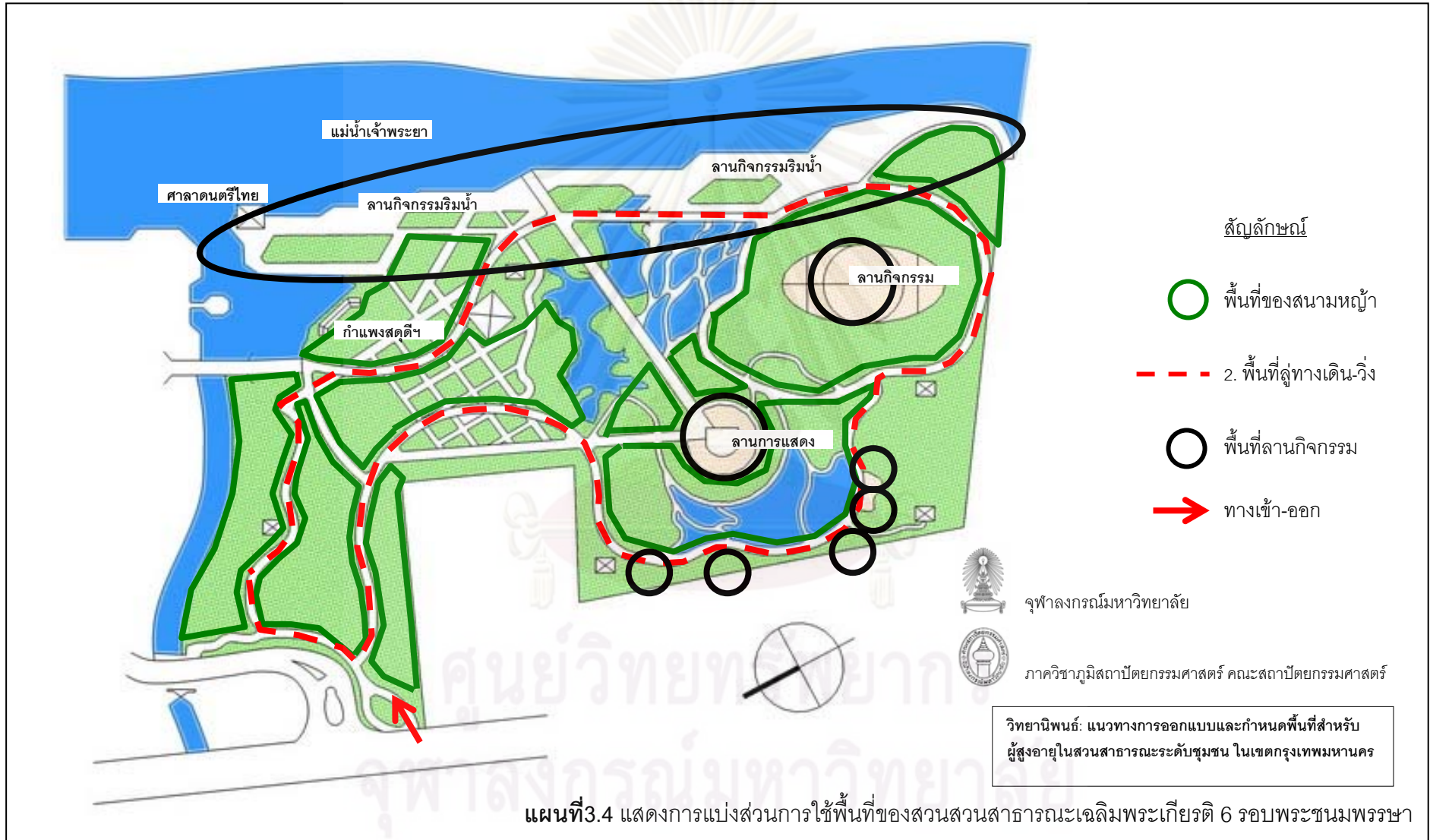
รูปที่ 3.13 แสดงพื้นที่ครอบคลุมภายใต้รัศมีให้บริการ 1 กิโลเมตร ของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.4.1.4. การแบ่งส่วนการใช้พื้นที่

สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา (ฝั่งพระนคร) ได้รับการออกแบบโดยนำปรากฏการณ์ น้ำขึ้น-น้ำลงใน ธรรมชาติใกล้ตัวมานำเสนอภายในสวนสาธารณะสอดคล้องกับแนวคิด " สวนสุนันทรีวิถีไทย " เพราะวิถีชีวิตของชาวไทย นับแต่อดีตกาลมักเกี่ยวพันกับสายน้ำอย่างแยกไม่ออก ไม่ว่าจะเป็นการคมนาคมขนส่ง หรือการดำรงชีวิต ประจำวัน ดังนั้นประเด็นการกลับสู่ธรรมชาติเพื่อสัมผัสชื่นชมความงดงามของสายน้ำ ด้วยความสุนทรีย์และเรียนรู้ ถึงปรากฏการณ์ธรรมชาติเบื้องต้นใกล้ตัว จึงเป็นลักษณะเด่นและแนวคิดที่สอดแทรกในสวนสาธารณะแห่งนี้ รวมทั้งใช้เป็นสถานที่จัดกิจกรรมรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวกับการรักษาและปกป้องสายน้ำซึ่ง เป็นของขวัญทรงคุณค่าที่ธรรมชาติมอบให้มนุษย์อีกด้วย โดยได้มีการแบ่งพื้นที่กิจกรรมที่มีความน่าสนใจ ที่มีลักษณะเด่นเฉพาะตัว ได้แก่

1. กำแพงราชสุดคุ้มหาราชา แสดงพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวใน วาระต่างๆ ตั้งแต่ทรงขึ้นครองราชย์ และพระราชกรณียกิจ ที่ทรงบำเพ็ญในด้านต่าง ๆ
2. ศาลาดนตรีไทย ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ใช้พักผ่อนชมทัศนียภาพริมฝั่งแม่น้ำ และบรรเลงดนตรีไทยในโอกาสต่าง ๆ
3. ประติมากรรม ตั้งประดับอยู่ตามจุดต่าง ๆ ในสวน ส่วนใหญ่เป็นที่ระลึกในการ ก่อสร้างสะพานพระราม 9
4. จุดชมวิว บริเวณชายน้ำถูกจัดสรรไว้เป็นทางเดินริมน้ำชมความงามของสายน้ำในมุมมอง ที่มีองค์ประกอบภาพ เป็นผลงานสถาปัตยกรรมยิ่งใหญ่ที่อยู่คู่แม่น้ำเจ้าพระยา นั่นคือ สะพานแขวน หรือ สะพานพระราม 9 เป็นจุด ที่มีทิวทัศน์สวยที่สุดแห่งหนึ่งของกรุงเทพฯ ซึ่งสัมผัสได้ถึงความรู้สึกสงบ ร่มเย็น และงดงามเป็นพิเศษในยามเช้าตรู่และยามเย็น



3.4.1.5. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรม

จากการแบ่งลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรมออกเป็น 3 ประเภท คือ พื้นที่กิจกรรมประเภทลาน, พื้นที่กิจกรรมประเภทสนามหญ้า และพื้นที่กิจกรรมประเภทลู่วิ่ง พบว่า ในพื้นที่ประกอบกิจกรรมแต่ละประเภท มีลักษณะทางกายภาพและรูปแบบกิจกรรมที่แตกต่างกัน โดยจะกล่าวถึงรายละเอียดในหัวข้อถัดไป นอกจากนี้ภายในพื้นที่ประกอบกิจกรรมยังประกอบด้วยลักษณะทางกายภาพทางด้านพืชพรรณ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับพื้นที่และกิจกรรมต่างๆ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทลาน

สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ ประกอบด้วยพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทลานค่อนข้างมาก แบ่งเป็นพื้นที่หลักๆ ได้ 2 ส่วนคือ พื้นที่ลานกิจกรรมบริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยา, พื้นที่สวนสุขภาพ, พื้นที่ลานบริเวณหน้าปฏิมากรรมเทิดพระเกียรติ, พื้นที่ลานจัดแสดงอนุสาวรีย์ และพื้นที่ลานกิจกรรมบริเวณสนามหญ้าอันเกิดจากการตัดกันของเส้นทางเดิน-วิ่งในลักษณะของตาราง โดยพื้นที่ซึ่งมีกิจกรรมเกิดขึ้นหนาแน่นที่สุดคือพื้นที่ลานกิจกรรมบริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยา รองลงมาคือพื้นที่บริเวณสวนสุขภาพ รูปแบบทางกายภาพของลานกิจกรรมภายในสวน โดยทั่วไปมีลักษณะเป็นลานคอนกรีตซึ่งมีความแข็งแรงทนทาน มีความเรียบสม่ำเสมอ เว้นพื้นที่บริเวณลานกิจกรรมริมแม่น้ำเจ้าพระยา ที่มีการปูพื้นด้วยแผ่นคอนกรีต ซึ่งมีรอยต่อระหว่างแผ่นที่ค่อนข้างกว้างและลึก ในบางจุดของลานมีการทาสีของพื้น ทำให้เกิดลักษณะเป็นลอนคลื่น ทำให้เกิดอุปสรรคแก่ผู้คนที่เข้ามาประกอบกิจกรรมในพื้นที่

2. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทสนามหญ้า

พื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทสนามหญ้า มีลักษณะทางกายภาพสอดคล้องกับลักษณะภูมิประเทศของสวนสาธารณะซึ่งมีความสูงต่ำของพื้นที่ไม่เท่ากัน โดยมีความลาดชันของพื้นที่ลดหลั่นลงไปทางแม่น้ำเจ้าพระยา ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการระบายน้ำ และการได้รับทัศนียภาพของแม่น้ำเจ้าพระยาโดยเท่าเทียมกัน ลักษณะของพื้นที่สนามหญ้าแบบหลังเต่า (Crown Slope) ในบริเวณใจกลางของสวนมีการปลูกไม้ดอกไม้ประดับเพื่อความสวยงาม และในบริเวณตอนกลางค่อนข้างลาดชันด้านหลังมีการใช้ประโยชน์จากรูปทรงของเนิน เป็นทางเดินเพื่อสุขภาพ พื้นที่สนามหญ้าบริเวณที่ติดกับพื้นที่ลานกิจกรรมริมน้ำ มีลักษณะราบเรียบ เหมาะแก่การทำกิจกรรม, ออกกำลังกาย และการพักผ่อนหย่อนใจของผู้คนที่เข้ามาใช้พื้นที่

3. ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภททางเดิน-วิ่ง

เส้นทางเดิน-วิ่งภายในสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ ได้ถูกแบ่งออกเป็นเส้นทางหลัก, เส้นทางรอง และเส้นทางย่อย อย่างชัดเจนโดยการเลือกใช้วัสดุที่มีลักษณะ

แตกต่างกัน กล่าวคือ เส้นทางหลักอันเป็นลู่วางเดิน-วิ่ง ราบพื้นด้วยยางมะตอยสีเข้ม มีความราบเรียบสม่ำเสมอตลอดเส้นทาง มีความกว้างประมาณ 3 เมตร กั้นขอบด้วยบล็อคซีเมนต์, เส้นทางรอง เป็นเส้นทางที่ใช้สำหรับเดิน-วิ่ง โดยเป็นเส้นทางลาด มีลักษณะพื้นผิวเป็นพื้นคอนกรีต ไม่มีขอบ กว้างประมาณ 2 เมตร และเส้นทางย่อยมีลักษณะเป็นพื้นดินโรยหินกรวด กว้างประมาณ 1 เมตร ใช้ประโยชน์เป็นทางเดินไปมาระหว่างพื้นที่กิจกรรม จากการแบ่งเส้นทางด้วยวิธีสร้างการรับรู้ด้วยวัสดุพื้นผิว ทำให้การเดิน-วิ่ง ของกลุ่มคนที่เข้ามาใช้พื้นที่มีความเป็นระเบียบและไม่รบกวนซึ่งกันและกัน

4. ลักษณะทางกายภาพทางด้านพืชพรรณ

สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ ประกอบด้วยไม้ยืนต้นให้ร่มเงาบริเวณทางเดิน-วิ่ง และลานกิจกรรมต่างๆ โดยไม้ยืนต้นมีการเลือกปลูกเพื่อความสวยงามทางด้านความละเอียดของรูปทรงสีส้มของใบ และประโยชน์ทางด้านกรให้ร่มเงาในพื้นที่ประกอบกิจกรรมต่างๆ ทั้งตลอดแนวทางเดิน-วิ่ง และพื้นที่ประเภทลานต่างๆอย่างทั่วถึง มีการเลือกใช้ไม้ดอกไม้ประดับทรงพุ่ม เพื่อให้ความสวยงามและเป็นตัวแบ่งพื้นที่ประกอบกิจกรรมต่างๆออกจากกัน พื้นที่ลานกิจกรรมประเภทสนามหญ้ามีการเลือกใช้นวลน้อย เนื่องจากเป็นหญ้าที่เหมาะสมกับพื้นที่ซึ่งโดนแดดทั้งวัน

ตัวอย่างพันธุ์ไม้ในสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา

กลุ่มไม้ยืนต้นให้ร่มเงา

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. พญาสัตบรรณ | 2. หูกกระจง |
| 3. หางนกยูง | 4. ประดู่บ้าน |
| 5. ประดู่ป่า | 6. สุพรรณิการ์ |
| 7. จามจุรี | 8. หางนกยูง |
| 9. ชงโค | 10. เหลืองปริดียาร |

กลุ่มไม้ดอกไม้ประดับ

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. ชาดัด | 2. โนรา (พญาช้างเผือก) |
| 3. ไทรทอง | 4. พุดซ้อน |
| 5. เทียนทอง | 6. ยี่เข่ง |
| 7. กระดุมทองเลื้อย | 8. พุทธรักษา |
| 9. เข็ม | 10. ลั่นมังก |

บทที่ 4

ข้อมูลทางด้านกิจกรรมของพื้นที่ศึกษา

ในการศึกษาเรื่องข้อมูลพื้นฐานและลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ศึกษา จากสวนสาธารณะระดับชุมชนในเขตกรุงเทพมหานคร จากการคัดเลือกโดยอาศัยเกณฑ์ในการพิจารณา (Design Criteria) ในด้านต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งพื้นที่ในการศึกษาจำนวนทั้งสิ้น 4 สวน อันได้แก่ สวนธนบุรีรมย์, อุทยานเบญจสิริ, สวนรมณีนาถ และสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา ได้แบ่งการศึกษาออกเป็นหัวข้อหลัก 4 หัวข้อ อันได้แก่ รูปแบบกิจกรรมของสวนสาธารณะ, รูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ และช่วงเวลาในการทำกิจกรรม, การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมของผู้สูงอายุกับพื้นที่ใช้งาน, สรุปผลการวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมและการใช้สอยพื้นที่ของผู้สูงอายุในสวนสาธารณะ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1. สวนธนบุรีรมย์

4.1.1. รูปแบบกิจกรรมของสวนธนบุรีรมย์

สวนธนบุรีรมย์เป็นสวนสาธารณะที่ตั้งอยู่ท่ามกลางย่านที่อยู่อาศัย, สถาบันการศึกษา และหอพัก โดยเฉพาะย่านที่พักอาศัยบริเวณถนนพทุฑฐยา และถนนประชาอุทิศ นับเป็นย่านที่มีชาวไทยเชื้อสายจีนพักอาศัยอยู่เป็นส่วนใหญ่ จากการลงสำรวจเก็บข้อมูลพื้นที่พบว่าประมาณร้อยละ 90 ของผู้สูงอายุทั้งหมดที่มาออกกำลังกายเป็นชาวไทยเชื้อสายจีน และพบว่ากิจกรรมส่วนใหญ่ภายในสวนธนบุรีรมย์ มีรูปแบบของการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร เป็นส่วนใหญ่ โดยกิจกรรมต่างๆจะเริ่มต้นขึ้นในช่วงเวลาประมาณ 5.00 น. เป็นต้นไป และดำเนินเรื่อยไปจนถึงเวลาประมาณ 20.00 น. โดยช่วงเช้ามีตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 5.00 น.-8.00 น. เป็นช่วงเวลาที่มียุทธกรรมหลากหลาย และมีผู้คนเข้ามาทำกิจกรรมมากที่สุด โดยกิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นในสวนธนบุรีรมย์สามารถจำแนกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ กลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง, กลุ่มกิจกรรมประเภทลาน และกลุ่มกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งแต่ละกลุ่มมีช่วงเวลาในการทำกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1.1.1. กลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง

กลุ่มกิจกรรมเดินวิ่ง แบ่งออกเป็น 2 ช่วงเวลาหลัก คือช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) และช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) โดยช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย เป็นช่วงเวลาที่มียุทธกรรมมาเดิน-วิ่ง มากที่สุด กลุ่มเดิน-วิ่งของสวนธนบุรีรมย์มี

ลักษณะเป็นกลุ่มก้อนชัดเจน สมาชิกส่วนใหญ่มีความสนิทสนมกันเนื่องจากอยู่ในชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพเหมือนกัน เช่น ชมรมวิ่งสวนธน, ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ และชมรมวิ่งวินเนอร์วันทุ่งครุ เป็นต้น

4.1.1.2. กลุ่มกิจกรรมประเภทลาน

กลุ่มกิจกรรมประเภทลานของสวนธนบุรีรมย์ มีการเริ่มต้นทำกิจกรรมที่ค่อนข้างเช้า คือเริ่มต้นตั้งแต่เวลาประมาณ 5.30 น. เป็นต้นไป จากการสอบถามทราบว่าสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยต่อพื้นที่กิจกรรม เนื่องจากมีแสงสว่างที่เพียงพอ และจำนวนผู้คนที่มาเดิน-วิ่ง และทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีความคึกคักตั้งแต่เวลาประมาณ 5.30 น. เป็นต้นไป โดยสามารถพบเห็นกลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทลานได้ทั่วไปภายในสวนสาธารณะ

4.1.1.3. กลุ่มกิจกรรมประเภทการพักผ่อนหย่อนใจ

เนื่องจากสวนธนบุรีรมย์มีพื้นที่สำหรับชุมนุมชายอาหารเช้าและพื้นที่สำหรับนั่งรับประทานอาหารเช้าที่เรียกว่าลานคนเมือง จากการลงสำรวจและเก็บข้อมูลพบว่า มีกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 6.00 น. เป็นต้นไป คือการนั่งรับประทานอาหารเช้าร่วมกันของกลุ่มผู้สูงอายุในบริเวณลานคนเมือง กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจภายในสวนธนบุรีรมย์สามารถพบเห็นได้ตลอดทั้งวันและมีรูปแบบที่ค่อนข้างหลากหลาย เช่น การรับประทานอาหารเช้า, การนั่งชมวิวทิวทัศน์ภายในสวน, การนั่งสมาธิ, นั่งพักผ่อน, อ่านหนังสือ, ถ่ายรูป และการจับกลุ่มพูดคุยกัน เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องมาจากปัจจัยทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเข้ามาทำกิจกรรมดังกล่าว คือ มีม้านั่งที่ทั่วถึงในทุกบริเวณของสวนสาธารณะ มีชุดโต๊ะเก้าอี้สำหรับนั่งพักผ่อนที่มีจำนวนค่อนข้างมาก และการมีสภาพแวดล้อมของสนามหญ้า, สระน้ำ และต้นไม้ใหญ่ที่มีความร่มรื่น



รูปที่ 4.1-4.3 แสดงกลุ่มกิจกรรม 3 กลุ่มใหญ่ในสวนธนบุรีรมย์ อันได้แก่ กลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง, กลุ่มกิจกรรมประเภทลาน และกลุ่มกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

4.1.2. รูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ และช่วงเวลาในการทำกิจกรรม

รูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุประกอบด้วย 2 ประเภทด้วยกัน คือ กิจกรรมประเภทการออกกำลังกาย และการพักผ่อนหย่อนใจ โดยกิจกรรมประเภทการออกกำลังกายสามารถจำแนกได้เป็น 3 กลุ่มหลัก คือ กลุ่มกายบริหาร, กลุ่มยืดเหยียด และกลุ่มเดิน-วิ่ง นอกจากนี้ยังสามารถจำแนกช่วงเวลาในการทำกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุได้เป็น 3 ช่วงเวลาคือ ช่วงเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.), ช่วงสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) และช่วงเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) โดยในแต่ละช่วงเวลามีลักษณะของกิจกรรมและรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1.2.1 ช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.)

จากการสำรวจและเก็บข้อมูลในพื้นที่พบว่า ช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) เป็นช่วงเวลาที่มียุทธศาสตร์และจำนวนของผู้สูงอายุที่เข้ามาประกอบกิจกรรมต่างๆมากที่สุดจากทุกช่วงเวลา โดยประกอบด้วย กิจกรรมการออกกำลังกายและการพักผ่อนหย่อนใจ จำนวนประมาณ 300-400 คน แบ่งเป็นกลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร, กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด, กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง, กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง, กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทการแข่งขัน และกลุ่มกิจกรรมประเภทการพักผ่อนหย่อนใจ โดยแต่ละกลุ่มมีรายละเอียดของการทำกิจกรรม และช่วงเวลาในการทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. **กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร** เป็นกลุ่มกิจกรรมที่มีจำนวนของผู้สูงอายุมากที่สุดจากกลุ่มกิจกรรมทั้ง 4 กลุ่ม คือมีจำนวนประมาณ 340 คน แบ่งเป็นกลุ่มขนาดเล็ก (สมาชิกประมาณ 5-10 คน), กลุ่มขนาดกลาง (สมาชิกประมาณ 10-20 คน) และกลุ่มขนาดใหญ่ (สมาชิกตั้งแต่ 20 คนขึ้นไป) กระจายกันอยู่ทั่วไปในพื้นที่ของสวนสาธารณะ ตัวอย่างของกลุ่มกิจกรรมประเภทกายบริหาร เช่น กลุ่มรำบัวต้นกิ่ง, กลุ่มรำไทเก๊ก, กลุ่มวิ่งวงแก้ว และกลุ่มรำพัด เป็นต้น โดยพบว่ามีกิจกรรมตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 5.45 น. เป็นต้นไป และสิ้นสุดกิจกรรมในช่วงเช้าที่เวลาประมาณ 8.00 น. การเลิกกิจกรรมที่ค่อนข้างเร็วเป็นผลเนื่องมาจาก แสงแดด และการขาดร่มเงาที่ทั่วถึงในพื้นที่ประกอบกิจกรรม

2. **กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด** เป็นกลุ่มกิจกรรมที่มีจำนวนของผู้สูงอายุไม่มากเมื่อเปรียบเทียบกับกิจกรรมประเภทกายบริหาร และกิจกรรมเดิน-วิ่ง โดยมีกลุ่มสมาชิกประมาณ 3-5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเดินลมปราณอู๋จินซี้กง, กลุ่มนั่งวิปัสณา เป็นต้น โดยเริ่มทำกิจกรรมตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 6.30 น. เป็นต้นไป และสิ้นสุดกิจกรรมที่เวลาประมาณ 8.00 น. สมาชิกส่วนใหญ่จะมาถึงสวนสาธารณะก่อนเริ่มทำกิจกรรมในแต่ละกลุ่มของตนเป็นเวลาประมาณ ครึ่งชั่วโมง-1 ชั่วโมง เพื่อออกกำลังกายเดิน หรือวิ่ง

3. **กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง** ประกอบด้วยสมาชิกของชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ อันได้แก่ ชมรมวิ่งสวนธน, ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ และชมรมวิ่งวินเนอร์รันทุ่งครุ เป็นต้น โดยมีสมาชิกรวมประมาณ 150 คน ในช่วงเช้าพบว่ามียุทธศาสตร์กลุ่มผู้สูงอายุมาออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่ง เป็นจำนวนมาก ประมาณ 60-80 คน กิจกรรมเดิน-วิ่งเริ่มต้นเวลาประมาณ 5.00 น. และสิ้นสุดกิจกรรมในช่วงเช้าเวลาประมาณ 9.00 น. ผู้สูงอายุบางคนนิยมเดิน-วิ่งรอบสวนสาธารณะประมาณคนละครั้งรอบ-1รอบเพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายก่อนที่จะไปรวมกลุ่มกับกลุ่มกิจกรรมต่างๆของแต่ละคน นอกจากนี้ในช่วงเวลา 5.00 น.-7.00 น. พบว่าเป็นช่วงเวลาที่มีความหนาแน่นของผู้สูงอายุที่มาเดิน-วิ่ง มากที่สุด

4. **กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง** กลุ่มการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลังของผู้สูงอายุภายในสวนธนบุรีรมย์ในช่วงเวลาเช้ามีจำนวนไม่มากนักคือประมาณ 10-15 คน มีลักษณะของกิจกรรมที่เกิดขึ้นเพียงคนละ 10-15 นาทีเท่านั้น เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนมากจะใช้พื้นที่กิจกรรมประเภทนี้เป็นสถานที่สำหรับแวะพักจากการเดิน-วิ่ง เพื่อเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรม หรือผู้สูงอายุบางคนก็เสร็จจากกิจกรรมกายบริหาร หรือยืดเหยียด ก็มักจะเข้ามาออกกำลังกายประเภทนี้เป็นเวลาสั้นๆ ก่อนที่จะกลับบ้าน พบว่าผู้สูงอายุเข้ามาใช้พื้นที่ในการทำกิจกรรมตั้งแต่เวลาประมาณ 7.00 น. เรื่อยไปจนถึงเวลาประมาณ 9.00 น. โดยมีลักษณะของการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาเล่นเครื่องเล่นออกกำลังกาย ไม่พบผู้สูงอายุที่เจาะจงเดินทางมายังสวนสาธารณะเพื่อทำกิจกรรมออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลังโดยเฉพาะ

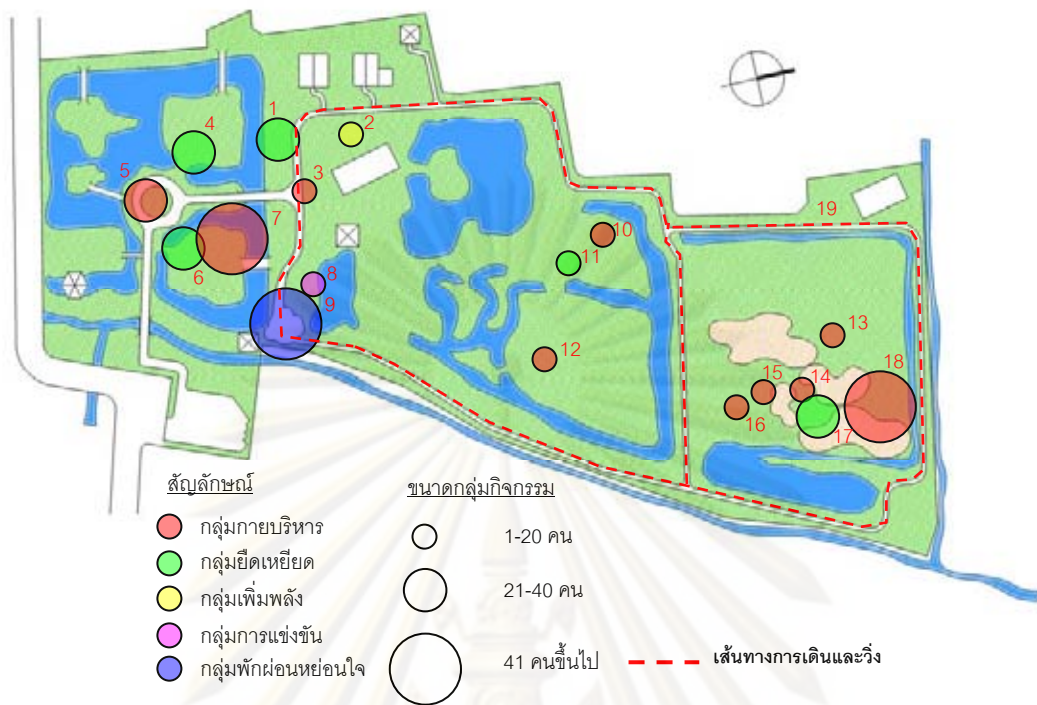
5. **กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทการแข่งขัน** สวนธนบุรีรมย์มีการจัดพื้นที่สำหรับกีฬาปิงปอง ประกอบด้วยโต๊ะปิงปองจำนวน 3 โต๊ะ จากการลงสำรวจและเก็บข้อมูลในพื้นที่ พบว่ามีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่ง ประมาณ 5-7 คน ที่นิยมมาเล่นปิงปองร่วมกันเป็นประจำ โดยผู้สูงอายุจะตีปิงปองกันหลังจากที่เสร็จจากกิจกรรมต่างๆของตน และหลังจากรับประทานอาหารเช้า คือเวลาประมาณ 7.30 น.-8.00 น. โดยผู้สูงอายุให้เหตุผลว่าเป็นการออกกำลังกายเบาๆหลังทานอาหารเช้า

6. **กลุ่มกิจกรรมประเภทการพักผ่อนหย่อนใจ** สวนธนบุรีรมย์มีความโดดเด่นของกลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจในช่วงเวลาเช้า เนื่องจากมีการจัดพื้นที่สำหรับรวมกลุ่มรับประทานอาหารไว้โดยเฉพาะโดยเรียกว่าลานคนเมือง ดังนั้นจึงสามารถพบเห็นการนั่งรวมกลุ่มรับประทานอาหารและพูดคุยกันของผู้สูงอายุที่มีจำนวนค่อนข้างมาก โดยเริ่มมีการจับกลุ่มรับประทานอาหารกันตั้งแต่เวลาประมาณ 6.00 น. เป็นต้นไปโดยเป็นกลุ่มของผู้สูงอายุที่เสร็จจากกิจกรรมเดิน-วิ่ง หลังจากนั้นเวลาประมาณ 7.00 น. ก็จะมีกลุ่มผู้สูงอายุที่เสร็จจากกิจกรรมออกกำลังกายประเภทกายบริหาร หรือยืดเหยียด หมุนเวียนกันเข้ามาใช้พื้นที่ในบริเวณลานคนเมือง การรวมกลุ่มรับประทานอาหารเช้าของผู้สูงอายุจะเริ่มหมดลงในช่วงเวลาประมาณ 8.00 น.-9.00 น.

นอกจากนี้ยังพบกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุประเภทอื่นๆได้ทั่วไปในช่วงเวลาเช้า เช่นการนั่งพูดคุยกันของผู้สูงอายุหลังจากเสร็จสิ้นจากการทำกิจกรรม, การเข้ามาใช้พื้นที่เพื่อนั่งสมาธิ, และการนั่งพักผ่อนตามลำพัง เป็นต้น โดยการพักผ่อนหย่อนใจต่างๆเกิดขึ้นตลอดตั้งแต่ช่วงเช้าประมาณ 7.00 น. เรื่อยไปจนถึงช่วงเวลาสายและจะหมดไปในช่วงเวลาประมาณ 11.00 น.



รูปที่ 4.4-4.9 แสดงกลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่างๆของกลุ่มผู้สูงอายุ ในช่วงเช้ามืด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.)



ภาพที่ 4.10 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเข้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) ของสวนธนบุรีรัมย์

ตารางที่ 4.1 แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มและช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเข้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.)

กลุ่มกิจกรรม (จำนวนคน)	ช่วงเวลา
1. กลุ่มลมปราณซี่ก (30-40)	6.30-7.30 น.
2. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (10-15)	7.00-9.00 น.
3. กลุ่มแอโรบิค (5-10), (5-10)	5.45-7.00 น., 7.00-8.00 น. (มี 2 กลุ่ม)
4. กลุ่มเดินลมปราณอู๋ฉินซี่ก (25-30)	6.20-7.00 น.
5. กลุ่มรำไทเก๊ก (30-40)	6.20-7.20 น.
6. กลุ่มนั่งวีปัสนา (30-40)	7.30-8.10 น.
7. กลุ่มรำกระบอง (40-50)	7.10-8.00 น.
8. กลุ่มตีปิงปอง (5-7)	7.30-8.00 น.
9. กลุ่มพักผ่อน-ทานอาหารเช้า (50-60)	6.00-9.00 น.
10. กลุ่มรำพัด (5-10)	7.20-8.00 น.
11. กลุ่มยืดหยุ่น (5-10)	6.30-7.30 น.
12. กลุ่มรำไทเก๊ก (5-10)	6.10-7.00 น.
13. กลุ่มรำไทเก๊ก (10-15)	6.00-7.00 น.
14. กลุ่มวิ่งแก๊ก (10-15)	6.00-6.45 น.

ตารางที่ 4.1 (ต่อ) แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มและช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.)

กลุ่มกิจกรรม (จำนวนคน)	ช่วงเวลา
15. กลุ่มกายบริหารเช้าจังหวะ (5-10)	7.20-8.00 น.
16. กลุ่มรำไทเก๊ก (10-15)	7.00-7.40 น.
17. กลุ่มลมปราดนแบบใช้เสียง (30-40)	7.00-8.00 น.
18. กลุ่มรำบัวตันกิ่ง (40-50)	5.45-6.45 น.
19. กลุ่มเดิน-วิ่ง (60-80)	5.00-9.00 น.

4.1.2.1 ช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.)

ช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) เป็นช่วงเวลาที่กิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุเบาบางมากที่สุด พบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร, ยืดเหยียด, เพิ่มพลัง และการออกกำลังกายประเภทการแข่งขัน หายไป โดยกิจกรรมดังกล่าวจะกลับมาเริ่มใหม่ในช่วงเวลาประมาณ 16.00 น. เป็นต้นไป พบว่ากิจกรรมที่เหลืออยู่ในช่วงเวลาประมาณ 9.30 น.-14.30 น. เป็นกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ เช่น นั่งชมวิวทิวทัศน์ของสวนสาธารณะ, นั่งสมาธิ, นั่งพักผ่อน, อ่านหนังสือ, เดินเล่น และจับกลุ่มพูดคุยกัน เป็นต้น จากนั้นในช่วงเวลาประมาณ 14.30 น. พบว่าเริ่มมีกลุ่มผู้สูงอายุมาออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่ง ประมาณ 5-10 คน จากการสอบถามทราบว่าโดยมากนิยมวิ่งแบบมาราธอน ดังนั้นจึงต้องใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 1-2 ชั่วโมง และเลือกเวลาดังกล่าวเนื่องจากการจราจรที่คล่องตัวรถไม่ติด ไม่ค่อยมีผู้คนมารบกวน และสามารถทำกิจกรรมอย่างอื่นได้อีกในช่วงเวลาที่เหลือ เช่น เล่นเครื่องเล่นออกกำลังกายกลางแจ้ง, ว่ายน้ำ เป็นต้น จากนั้นช่วงเวลาประมาณ 16.00 น. พบว่าเริ่มมีกลุ่มของผู้สูงอายุทยอยเข้ามาทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น โดยมากจะเป็นการเดิน-วิ่ง และออกกำลังกายเบาๆ

4.1.2.1 ช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.)

ช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) เป็นช่วงเวลาที่กิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุเริ่มกลับเข้ามา แต่มีจำนวนของผู้สูงอายุที่น้อยกว่าช่วงเวลาเช้าอย่างเห็นได้ชัด คือมีจำนวนของผู้สูงอายุโดยรวมประมาณ 40-50 คน กิจกรรมที่สังเกตพบว่าเริ่มต้นเป็นอันดับแรกคือกิจกรรมเดิน-วิ่ง โดยเริ่มต้นขึ้นประมาณเวลา 16.00 น. มีจำนวนของผู้สูงอายุประมาณ 3-5 คน และค่อยๆ เพิ่มจำนวนขึ้นเป็น 10-20 คน ในช่วงเวลาประมาณ 16.30 น.-17.00 น. กิจกรรมต่างๆ เริ่มมีความหนาแน่นขึ้นในช่วงเวลาประมาณ 17.00 น.-18.30 น. โดยมีจำนวนของผู้สูงอายุประมาณ 30-40 คน หลังจากนั้นกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุจะเริ่มเบาบางและหมดไปในเวลาตั้งแต่ 18.00 น.-19.00 น. จากการสำรวจและเก็บข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุที่มาเดิน-วิ่งนั้น มีการทำ

กิจกรรมเดิน-วิ่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้น โดยแตกต่างกับกลุ่มผู้สูงอายุในช่วงเวลาเช้า ซึ่งส่วนใหญ่ มักจะเดิน-วิ่งเพื่ออบอุ่นร่างกายก่อนที่จะไปทำกิจกรรมออกกำลังกายประเภทอื่นต่อไป

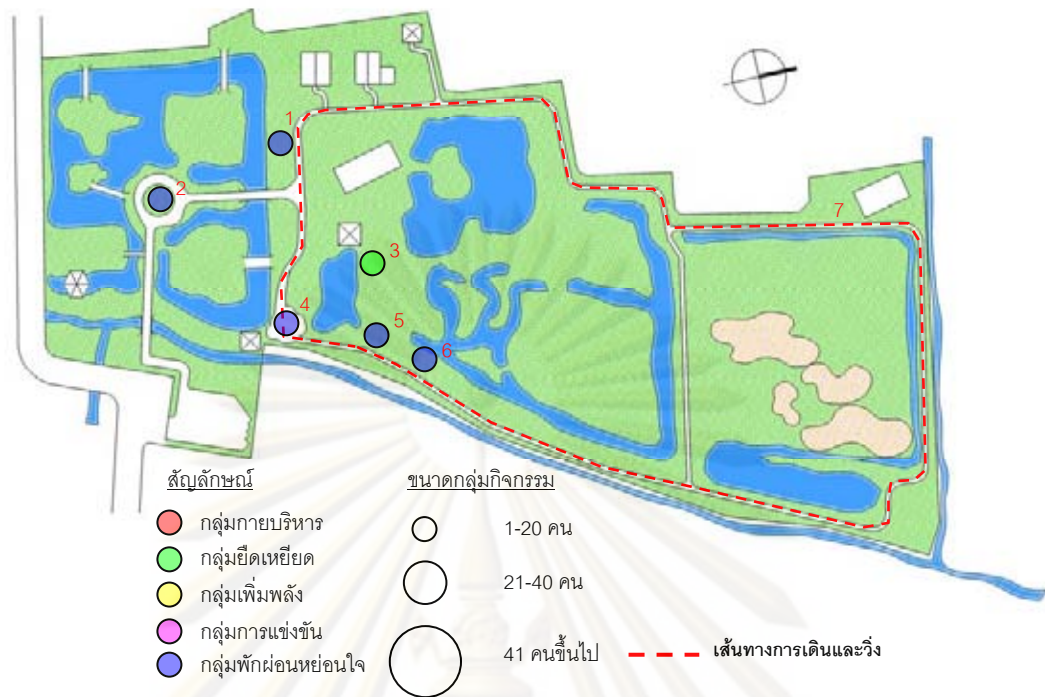
นอกจากกิจกรรมเดิน-วิ่ง ยังพบกิจกรรมประเภทอื่นๆอยู่บ้างประปราย คือกิจกรรมประเภทยืดเหยียด, กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง และกิจกรรมพักผ่อน หย่อนใจ กิจกรรมประเภทยืดเหยียดที่พบเป็นการออกกำลังกายแบบยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ ผู้สูงอายุ มักทำคนเดียวบริเวณสนามหญ้าริมทางเดิน-วิ่ง และสวนสุขภาพ โดยพบผู้สูงอายุเพียง 5-10 คน เท่านั้น กิจกรรมประเภทเพิ่มพลังเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่เสร็จการออกกำลังกายจากกิจกรรมเดิน-วิ่ง แวะเข้ามาใช้พื้นที่ในการทำกิจกรรม โดยใช้เวลาประมาณคนละ 10-15 นาที โดยพบผู้สูงอายุเพียง 5-10 คนเช่นกัน กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุจากการสังเกต พบว่าเป็นกลุ่มเดียวกับกลุ่ม เดิน-วิ่ง โดยใช้พื้นที่บริเวณลานคนเมือง เป็นที่นั่งพูดคุย ดื่มน้ำ ก่อนที่จะแยกย้ายกันกลับในช่วงเวลาประมาณ 18.30 น.-19.00 น.



รูปที่ 4.11-4.12 แสดงกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ และเดินวิ่งในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.)



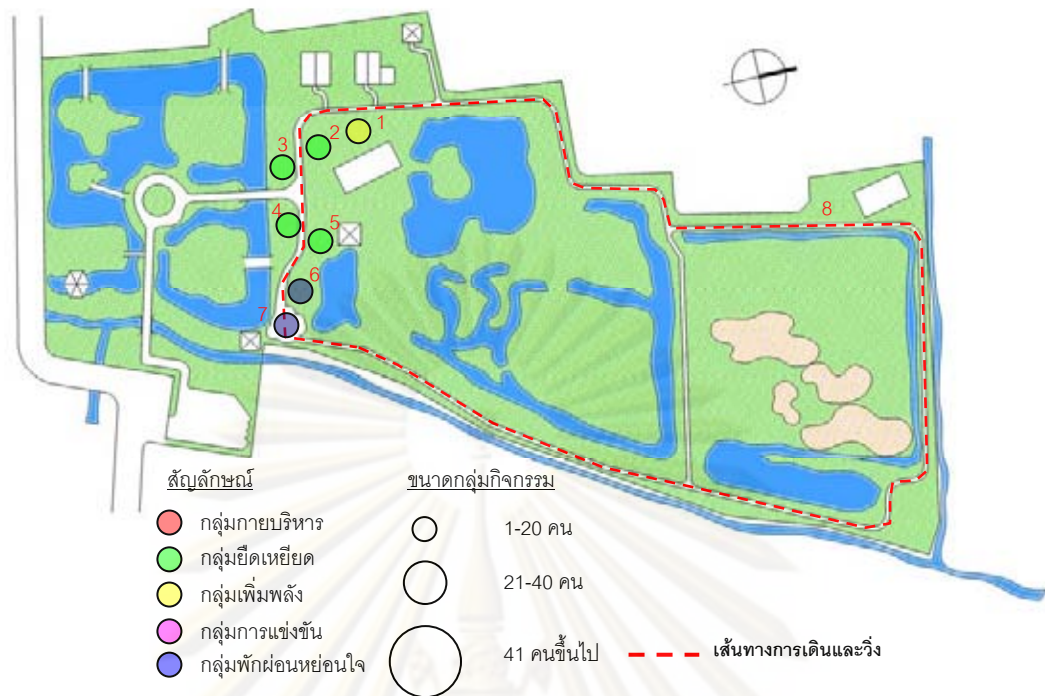
รูปที่ 4.13-4.14 แสดงกิจกรรมการเดินวิ่ง และยืดเหยียดกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.)



ภาพที่ 4.15 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) ของสวนธนบุรีรมย์

ตารางที่ 4.2 แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.)

กลุ่มกิจกรรม (จำนวนคน)	ช่วงเวลา
1. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	9.30-10.00 น.
2. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (3-5)	9.30-10.00 น.
3. กลุ่มยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (3-5)	14.00-15.00 น.
4. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (5-10)	9.00-14.00 น.
5. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	14.00-16.00 น.
6. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	14.00-16.00 น.
7. กลุ่มเดิน-วิ่ง (5-10)	14.30-16.00 น.



ภาพที่ 4.16 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของสวนรื่นรมย์

ตารางที่ 4.3 แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.)

กลุ่มกิจกรรม (จำนวนคน)	ช่วงเวลา
1. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (5-10)	16.30-18.00 น.
2. ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (1)	17.00-17.30 น.
3. ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (1)	17.00-17.30 น.
4. ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (1)	17.00-17.30 น.
5. ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (1)	17.00-17.30 น.
6. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (3-5)	17.00-18.00 น.
7. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (10-20)	18.00-19.00 น.
8. กลุ่มเดิน-วิ่ง (30-40)	16.00-19.00 น.

4.1.3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมของผู้สูงอายุกับพื้นที่ใช้งาน

จากการสำรวจและเก็บข้อมูลภาคสนามของสวนธนบุรีรมย์ สามารถจำแนกกลุ่มกิจกรรมออกได้เป็น 2 กลุ่มหลัก ได้แก่ กลุ่มออกกำลังกาย และกลุ่มพักผ่อนหย่อนใจ นอกจากนี้ยังสามารถจำแนกกลุ่มออกกำลังกายออกเป็น 5 กลุ่มหลัก อันได้แก่ กลุ่มการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร, กลุ่มการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด, กลุ่มการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง, กลุ่มการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง และกลุ่มการออกกำลังกายประเภทการแข่งขัน โดยจากการสำรวจและเก็บข้อมูล พบว่ากลุ่มกิจกรรมประเภทการออกกำลังกายทั้ง 5 กลุ่ม และกลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ มีลักษณะการเลือกใช้พื้นที่ ที่ค่อนข้างแตกต่างกัน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1.3.1 กลุ่มกิจกรรมประเภทออกกำลังกาย

1. **กลุ่มการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร** การออกกำลังกายประเภทกายบริหารมีธรรมชาติของกิจกรรมที่ต้องการความเคลื่อนไหวของร่างกายค่อนข้างมาก พื้นที่ในการประกอบกิจกรรมต้องมีลักษณะที่ราบเรียบและแข็งแรง มีขนาดเพียงพอต่อความต้องการพื้นที่ 2.25 ตร.ม./คน (ซุมเซต แสงวงเจริญ 2549: 159) จากการลงสำรวจพื้นที่ พบว่ากิจกรรมประเภทกายบริหารของกลุ่มผู้สูงอายุในสวนธนบุรีรมย์ มีการเริ่มต้นของกิจกรรมตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 5.30 น. เป็นต้นไป เนื่องจากพื้นที่ที่ใช้ในการทำกิจกรรมเป็นพื้นที่ซึ่งทางสวนสาธารณะจัดวางไฟสปอร์ตไลท์ไว้ใจกลางของลานออกกำลังกาย จึงทำให้มีแสงสว่างที่เพียงพอต่อการทำกิจกรรม แต่เนื่องจากพื้นที่บริเวณดังกล่าวอยู่บริเวณตอนหลังสุดของสวนสาธารณะ จึงทำให้ผู้สูงอายุต้องเดินจากประตูทางเข้าสวนสาธารณะเป็นระยะทางที่ไกลมาก ซึ่งมีทางเข้าจากด้านหน้าของสวนเพียงทางเดียวเท่านั้น

นอกจากนี้เนื่องจากพื้นที่กิจกรรมประเภทกายบริหาร ซึ่งควรมีลักษณะเป็นลานที่แข็งแรง มีพื้นที่ไม่เพียงพอกับกลุ่มกิจกรรมอย่างชัดเจน โดยพื้นที่ประเภทลานคอนกรีตที่มีขนาดใหญ่ซึ่งมีอยู่เพียงที่เดียว ถูกใช้เป็นลานแอโรบิคในช่วงเวลาตั้งแต่ 5.45 น.-8.00 น. โดยเป็นกลุ่มแอโรบิคที่ประกอบด้วยคนในวัยหนุ่มสาวเป็นส่วนใหญ่ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้กลุ่มผู้สูงอายุจำต้องใช้พื้นที่ของสนามหญ้าบริเวณตอนในสุดของสวนสาธารณะเป็นสถานที่สำหรับรวมกลุ่มออกกำลังกาย ซึ่งเมื่อพิจารณาจากลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ ที่มีลักษณะเป็นสนามหญ้าแบบโค้งหลังเต่า (Crown Slope) พบว่าพื้นที่ดังกล่าวไม่มีความปลอดภัยต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ เนื่องจากลักษณะของพื้นสนามหญ้าที่อ่อนนุ่มเกินไป อีกทั้งความลื่นหรือความลาดชันอาจทำให้เกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุ ที่อาจลื่นและหกล้มได้ นอกจากนี้พื้นที่บริเวณดังกล่าวมีลักษณะเป็นพื้นที่เปิดโล่งขาดร่มเงา จึงทำให้กิจกรรมออกกำลังกายต้องหยุดชะงักลงในช่วงเวลาที่มีแสงแดดมากเกินไป และในกรณีที่พื้นที่มีปัญหาจากการท่วมขังของน้ำ หรือสนามหญ้าที่ใช้ประกอบกิจกรรมมี

ความแฉะจนไม่สามารถทำกิจกรรมได้ กลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องย้ายพื้นที่ในการทำกิจกรรมไปใช้สถานที่อื่น ๆ ภายในสวน หรือบางครั้งก็ไม่สามารถทำกิจกรรมได้เลย



รูปที่ 4.17-4.18 แสดงกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร และลักษณะของพื้นที่ประกอบกิจกรรมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อรูปแบบของกิจกรรม

2. **กลุ่มการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด** ประกอบด้วยกลุ่มเด็กลมปราณกลุ่มย่อยๆ ประมาณ 3-4 กลุ่ม, กลุ่มนั่งวิปสนา เป็นต้น กลุ่มต่างๆ นิยมเลือกพื้นที่ที่มีความเป็นธรรมชาติ เช่น สนามหญ้าภายใต้ร่มไม้ อากาศถ่ายเทดี โดยสวนธนบุรีรมย์มีลักษณะของพื้นที่ประเภทสนามหญ้า และพื้นที่ใต้ร่มไม้ ซึ่งเอื้อต่อการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด แต่จากการลงสำรวจพื้นที่พบว่ากลุ่มกิจกรรมดังกล่าวมีลักษณะของการไปกระจุกตัวกันอยู่ในบริเวณพื้นที่ตอนหน้าของสวน ใกล้กับพื้นที่ของกลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร และบริเวณตอนหลังสุดของสวนซึ่งใช้พื้นที่บริเวณเดียวกับกลุ่มกิจกรรมประเภทกายบริหาร จากการสอบถามสมาชิกของแต่ละกลุ่ม พบว่าสาเหตุของการเลือกพื้นที่ในบริเวณดังกล่าวเพื่อทำกิจกรรมเนื่องจากต้องการความสงบ โดยมีสาเหตุมาจากพื้นที่บริเวณตอนหน้าและบริเวณตอนกลางถูกรบกวนจากเสียงเพลงของกลุ่มเต้นแอโรบิค ที่ค่อนข้างดังและรบกวนความสงบของกลุ่มผู้สูงอายุ

กลุ่มกิจกรรมประเภทยืดเหยียด เริ่มทำกิจกรรมในช่วงเวลาเช้าเป็นส่วนใหญ่ ตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 6.30 น. เป็นต้นไปและสิ้นสุดที่เวลาประมาณ 8.00 น. พบว่าสมาชิกของแต่ละกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนหมุนเวียนการออกกำลังกายร่วมกันระหว่างกลุ่ม เช่น กลุ่มยืดเหยียดแลกเปลี่ยนการออกกำลังกายกับกลุ่มยืดเหยียดด้วยกัน หรือระหว่างกลุ่มยืดเหยียดกับกลุ่มกายบริหาร ทั้งนี้เนื่องจากพื้นที่ในการทำกิจกรรมอยู่ในบริเวณใกล้กัน โดยสมาชิกในแต่ละกลุ่มมีความพึงพอใจในการออกกำลังกายที่มีความหลากหลาย และพอใจที่ทำให้ได้สังคมมากขึ้น



รูปที่ 4.19-4.20 แสดงกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด และกลุ่มแอโรบิกที่สร้างเสียงดังรบกวน

3. **กลุ่มการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง** ประกอบด้วยกลุ่มผู้สูงอายุที่มีจำนวนค่อนข้างมากอันประกอบด้วย ชมรมวิ่งสวนธน, ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ และชมรมวิ่งวินเนอร์รันทุ่งครุ เป็นต้น โดยสามารถพบเห็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มาทำกิจกรรมเดิน-วิ่ง ตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 5.00 น. เป็นต้นไป เนื่องจากพื้นที่ของสวนที่มีขนาดค่อนข้างใหญ่ เส้นทางเดิน-วิ่ง จึงต้องมีการแบ่งเส้นทางย่อยจากเส้นทางหลักที่ใช้วิ่งโดยรอบสวนสาธารณะ เพื่อให้ผู้คนสามารถเลือกกระะยะทางในการเดิน-วิ่ง ได้ตามความพอใจ และในบริเวณเส้นทางย่อยนั้นก็สามารถเชื่อมต่อเข้าสู่พื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทกายบริหาร และยืดเหยียดของกลุ่มผู้สูงอายุได้ ดังนั้นจึงพบว่าผู้สูงอายุบางกลุ่ม นิยมออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่ง ก่อนที่จะแยกเข้าสู่พื้นที่ประกอบกิจกรรมของกลุ่มตนเอง เนื่องจากลักษณะของเส้นทางเดิน-วิ่ง ที่มีการแบ่งช่องทางออกอย่างค่อนข้างชัดเจน จึงช่วยให้การออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่ง ไม่มีการกีดขวางและรบกวนต่อกัน



รูปที่ 4.21-4.22 แสดงกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง และการแบ่งช่องสำหรับกิจกรรมการเดิน-วิ่ง

4. กลุ่มการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง การออกกำลังกายที่เพิ่มพลัง เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีการใช้เครื่องมือช่วยในการออกกำลังกาย โดยพื้นที่ออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลังของสวนธนบุรีรมย์ มีการจัดวางอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายไปจำนวนหนึ่ง อันประกอบด้วย เครื่องออกกำลังกายกล้ามเนื้อแขน ประเภทยกน้ำหนัก และเครื่องหมุน, เครื่องออกกำลังกายประเภทปั่นจักรยาน และเครื่องโยก, เครื่องออกกำลังกายกล้ามเนื้อส่วนหลังประเภทเครื่องช่วยซิทอัพ เป็นต้น จากการลงสำรวจพื้นที่ พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายมีจำนวนไม่มาก คือประมาณ 10-15 คนในช่วงเวลาเช้า และ 5-10 คนในช่วงเวลาเย็น ผู้สูงอายุใช้เวลาในการทำกิจกรรมประเภทนี้เพียงคนละ 10-15 นาทีเท่านั้น ทั้งนี้จากการสอบถามผู้สูงอายุที่ใช้งานเครื่องเล่น พบว่าผู้สูงอายุมีอุปสรรคในการเล่นเครื่องเล่น เนื่องจากสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยต่อการใช้งานเครื่องเล่น และบางเครื่องเล่นก็ไม่รู้วิธีในการใช้งาน เนื่องจากไม่มีป้ายอธิบายการใช้งาน นอกจากนี้ จากการสังเกตพื้นที่กิจกรรมประเภทเพิ่มพลัง พบว่าพื้นที่ดังกล่าวไม่ได้รับการให้ความสำคัญในการจัดเตรียมพื้นที่และเครื่องเล่นเท่าที่ควร โดยสังเกตได้จากการจัดวางเรียงเครื่องเล่นที่เป็นการนำมาวางเรียงโดยไม่ได้คำนึงถึงความสอดคล้องของการทำงานกิจกรรมและสภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรม เช่น เครื่องเล่นประเภทเพิ่มพลังกล้ามเนื้อขาที่ควรอยู่ในบริเวณเดียวกัน กลับโดนเครื่องเล่นประเภทเพิ่มพลังกล้ามเนื้อแขน และหลังมาคั่นกลางเป็นต้น ทำให้การออกกำลังกายที่ควรจะเริ่มจากออกกำลังกายแบบเบาไปหนัก ไม่มีการเรียงลำดับที่ถูกต้อง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุที่มีสภาพของร่างกาย และกล้ามเนื้อที่ไม่แข็งแรง

5. กลุ่มการออกกำลังกายประเภทการแข่งขัน การออกกำลังกายประเภทการแข่งขันของผู้สูงอายุในสวนธนบุรีรมย์ พบเพียง 2 กิจกรรมเท่านั้น คือ กลุ่มตีปิงปอง และ กลุ่มแบดมินตัน โดยช่วงเช้าจะพบกลุ่มตีปิงปองในบริเวณพื้นที่ที่ทางสวนสาธารณะได้จัดเตรียมไว้บริการ ซึ่งพื้นที่ดังกล่าวอยู่ในบริเวณเดียวกันกับพื้นที่ลานคนเมือง ที่ผู้สูงอายุใช้เป็นพื้นที่สำหรับรวมกลุ่มรับประทานอาหารเข้าร่วมกัน ดังนั้นจะพบว่ามีกลุ่มผู้สูงอายุที่ทานอาหารเสร็จรวมกลุ่มกันไปตีปิงปอง จากการสอบถามผู้สูงอายุ ทราบว่าผู้สูงอายุมาตีปิงปองเนื่องจากเป็นกิจกรรมสังสรรค์หลังรับประทานอาหารเข้า ไม่ได้เล่นแบบจริงจังหวังผลแพ้ชนะ และประกอบกับพื้นที่ของสนามปิงปองอยู่ในบริเวณเดียวกันกับพื้นที่รับประทานอาหาร ดังนั้นจึงเป็นการสะดวกที่จะมาทำกิจกรรมดังกล่าว นอกจากกลุ่มกิจกรรมตีปิงปองในช่วงเช้าแล้ว ในช่วงเวลาเย็นพบว่ามีการเพิ่มกิจกรรมประเภทการแข่งขันเพิ่มขึ้นไปอีก 1 กิจกรรม คือ การตีแบดมินตันของกลุ่มผู้สูงอายุประมาณ 3-4 คน ในบริเวณลานคอนกรีต ที่เป็นพื้นที่ของเครื่องเล่นออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง โดยผู้สูงอายุเลือกพื้นที่ดังกล่าวในการตีแบดมินตัน เนื่องจากมีพื้นที่ว่างค่อนข้างมาก มีความราบเรียบของพื้นผิวที่สม่ำเสมอ และไม่ต้องเป็นกังวลต่อการไปรบกวนกิจกรรมอื่นๆ เช่น รบกวนผู้มาเดิน-วิ่ง ออกกำลังกาย เป็นต้น

4.1.3.1 กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ

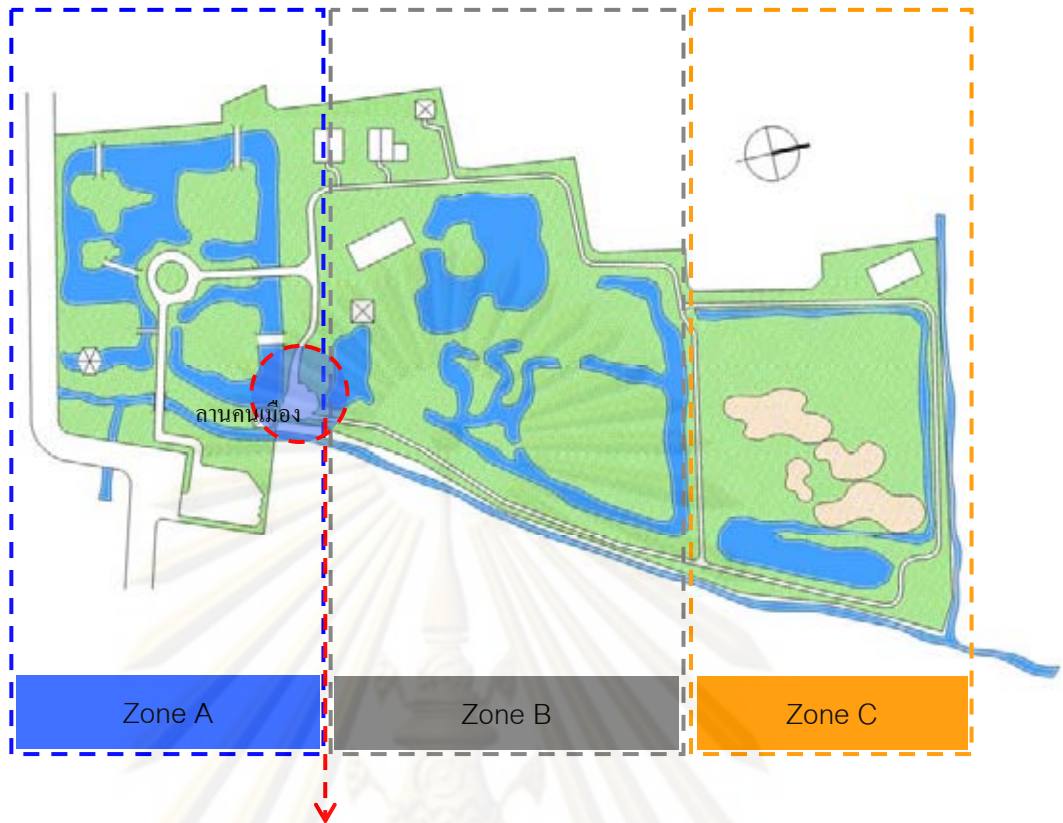
กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจภายในสวนธนบุรีรมย์ มีค่อนข้างหลากหลายโดยในช่วงเวลาเช้าสามารถพบกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุได้มาก และมีความหลากหลายที่สุด การเข้ามาใช้พื้นที่ภายในสวนสาธารณะของกลุ่มผู้สูงอายุ สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ช่วงเวลาดังนี้

1. **ช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.)** พบการนั่งรับประทานอาหารเช้า จับกลุ่มพูดคุยกัน และนั่งพักผ่อนหย่อนใจ ในบริเวณพื้นที่ลานคนเมือง (Zone A) โดยเกิดลักษณะของการเป็นศูนย์รวมของกลุ่มผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างหลายๆกลุ่ม นอกจากนี้ยังสามารถพบการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ ร่วมกันรับประทานอาหารเช้า และนั่งพักผ่อนพูดคุยกัน ในบริเวณพื้นที่ตอนหลังสุดของสวนสาธารณะ (Zone C) เนื่องจากบริเวณดังกล่าวเป็นศูนย์รวมของการทำกิจกรรมออกกำลังกายประเภทกายบริหาร และยืดเหยียด

2. **ช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.)** พบการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในบริเวณลานคนเมือง (Zone A) โดยมากเป็นกลุ่มของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในละแวกสวนสาธารณะ จากการสำรวจพื้นที่สังเกตได้ว่า ผู้สูงอายุไม่นิยมเข้าไปใช้พื้นที่ในบริเวณตอนในของสวนสาธารณะ เนื่องจากสวนสาธารณะมีความเปลี่ยวและมีมุมอับค่อนข้างมาก ประกอบกับช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงเวลาที่มียุวกกลุ่มของเด็กวัยรุ่น เข้ามาใช้พื้นที่ของสวนสาธารณะกันเป็นจำนวนมากที่ค่อนข้างมากกว่ากลุ่มคนในวัยอื่น ทำให้ผู้สูงอายุที่ต้องการความสงบ ไม่นิยมเข้าไปใช้พื้นที่ร่วมกับกลุ่มวัยรุ่น

3. **ช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.)** การใช้พื้นที่ของกลุ่มผู้สูงอายุ ยังคงใช้พื้นที่ของลานคนเมือง (Zone A) เป็นพื้นที่สำหรับจับกลุ่มนั่งพักผ่อน และพูดคุยกัน โดยมากจะเป็นกลุ่มของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่ง

จะเห็นได้ว่าสวนธนบุรีรมย์ มีการรวมตัวของกลุ่มผู้สูงอายุที่มาใช้พื้นที่เพื่อการพักผ่อนอย่างเป็นสัดส่วนที่ชัดเจน เพราะการมีพื้นที่รองรับสำหรับพักผ่อนหย่อนใจอย่างเป็นสัดส่วน แต่เนื่องจากพื้นที่ดังกล่าวมีขนาดที่ไม่เพียงพอต่อจำนวนของผู้สูงอายุ จึงทำให้มีผู้สูงอายุบางกลุ่ม ต้องใช้พื้นที่ในบริเวณข้างเคียงของพื้นที่ลานกิจกรรม (ลานคนเมือง) หรือพื้นที่ในบริเวณใจกลางของสวน และพื้นที่ในบริเวณด้านหลังสุดของสวนเพื่อการพักผ่อน นอกจากนี้ในช่วงเวลากลางวัน และช่วงเย็น พื้นที่ในบริเวณใจกลางของสวนและพื้นที่บริเวณด้านหลังของสวนสาธารณะ ผู้สูงอายุไม่นิยมเข้าไปใช้งานในพื้นที่เหล่านี้ เนื่องจากการห่างไกลจากผู้คน และเกรงว่าจะไม่ได้รับความปลอดภัย



รูปที่ 4.23 แสดงกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุในช่วงเวลาต่างๆบริเวณลานคนเมือง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4.1.4. สรุปผลการวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมและการใช้สอยพื้นที่ของผู้สูงอายุในสวนธนบุรีรมย์

สวนสาธารณะธนบุรีรมย์ เป็นสวนสาธารณะที่มีขนาดเนื้อที่กว้างใหญ่ที่สุดในจำนวนกรณีศึกษาทั้ง 4 แห่ง โดยสามารถแบ่งพื้นที่ในการทำกิจกรรมออกได้เป็น 3 ส่วน อันประกอบด้วยพื้นที่ (Zone A) อยู่บริเวณส่วนหน้า, (Zone B) อยู่บริเวณตอนกลาง และ (Zone C) อยู่บริเวณตอนในสุดของสวนสาธารณะ

จากการศึกษาและวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมและการใช้สอยพื้นที่ที่ประกอบกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ จากทั้ง 3 ช่วงเวลา พบว่าพื้นที่ที่ประกอบกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ พื้นที่บริเวณส่วนหน้า (Zone A) และพื้นที่บริเวณตอนในสุด (Zone A) จากการวิเคราะห์การใช้พื้นที่ที่ประกอบกิจกรรมของทั้ง 3 ช่วงเวลา พบว่ากิจกรรมในช่วงเวลาต่างๆมีการเลือกพื้นที่แตกต่างกัน ดังนี้

- ช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) กลุ่มกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ พื้นที่บริเวณส่วนหน้า (Zone A) และพื้นที่บริเวณตอนในสุดของสวนสาธารณะ (Zone B) เนื่องจาก การหลีกเลี่ยงเสียงดังรบกวนของเสียงเพลงจากกลุ่มแอโรบิค และความต้องการพื้นที่กิจกรรมที่มีขนาดใหญ่เพียงพอต่อสมาชิกของแต่ละกลุ่มกิจกรรม

- ช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) กลุ่มกิจกรรมที่มีจำนวนมากที่สุดคือ กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ โดยพบว่ากลุ่มกิจกรรมมีลักษณะกระจุกตัวอยู่ในบริเวณลานคนเมือง ซึ่งอยู่ระหว่างพื้นที่บริเวณส่วนหน้า (Zone A) กับ พื้นที่บริเวณตอนกลาง (Zone C) พื้นที่บริเวณตอนกลาง และพื้นที่บริเวณตอนในสุดของสวนสาธารณะ (Zone B) ผู้สูงอายุไม่กล้าเข้าไปใช้พื้นที่ เนื่องจากรู้สึกว่าจะเปลี่ยวและไม่ปลอดภัย

- ช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) กิจกรรมของผู้สูงอายุมีการกระจุกตัวอยู่ในบริเวณเดียวกันกับช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) ด้วยเหตุผลในเรื่องความปลอดภัยเช่นเดียวกัน กลุ่มกิจกรรมประเภทกายบริหารหายไปเนื่องจากไม่มีพื้นที่รองรับในการทำกิจกรรม โดยพื้นที่ประเภทลานที่มีอยู่ถูกใช้งานโดยกลุ่มแอโรบิคของคนหนุ่มสาว

4.2. สวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ

4.2.1. รูปแบบกิจกรรมของสวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ

อุทยานเบญจสิริเป็นสวนสาธารณะระดับชุมชนที่ตั้งอยู่ในใจกลางย่านธุรกิจ ซึ่งมีผู้คนที่ค่อนข้างพลุกพล่าน มีความหลากหลายทางด้าน เพศ, วัย และเชื้อชาติ จากการลงสำรวจพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูล พบกลุ่มกิจกรรมที่มีความหลากหลาย อันประกอบด้วย กิจกรรมประเภทการออกกำลังกาย กิจกรรมประเภทรันทนาการ และการเข้ามาใช้พื้นที่สวนสาธารณะเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมต่างๆ เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ประมาณเวลา 5.00 น. เป็นต้นไป โดยช่วงเช้ามีตั้งแต่เวลา 5.00 – 8.30 น. เป็นช่วงที่มีกิจกรรมที่หลากหลายมากที่สุดจากทุกช่วงเวลา กิจกรรมที่เกิดขึ้นประกอบด้วย การออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง, กลุ่มกายบริหาร และกลุ่มยืดเหยียด โดยแต่ละกลุ่มจะมีช่วงเวลาการเริ่มต้นของกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.2.1.1. กลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง

กลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง เริ่มต้นขึ้นในช่วงเวลา 5.00 น. โดยจะพบเห็นการเดินและวิ่งออกกำลังกายของประชาชนในบริเวณถนนรอบนอกของสวนสาธารณะ เนื่องจากพื้นที่ด้านในของสวนสาธารณะมีความมืดค่อนข้างมาก ผู้คนจึงไม่กล้าเข้ามาใช้งาน กลุ่มคนที่เข้ามาเดินและวิ่งในช่วงเวลานี้ โดยมากจะเป็นกลุ่มของชาวต่างชาติ ซึ่งพักอาศัยอยู่ในละแวกนั้น การออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่ง มีอยู่เกือบตลอดทั้งวัน โดยจะพบว่ามีความหนาแน่นมากในช่วงเช้าและช่วงเย็น

4.2.1.2. กลุ่มกิจกรรมประเภทลาน

การเข้ามาใช้พื้นที่ของกลุ่มกิจกรรมประเภทลาน เริ่มต้นขึ้นในช่วงเวลาประมาณ 6.00 น. อันเป็นเวลาที่เริ่มมีแสงอาทิตย์ กลุ่มกิจกรรมประเภทลานประกอบด้วย กลุ่มกายบริหาร และกลุ่มยืดเหยียด การเข้ามาประกอบกิจกรรมในพื้นที่ของแต่ละกลุ่ม จะเริ่มเบาบางลงในช่วงเวลา 7.30 น. เนื่องจากแสงแดดเริ่มแรง และหมดไปในช่วงเวลาประมาณ 8.30 น. คงเหลือแต่กิจกรรม เดิน-วิ่ง และพักผ่อนหย่อนใจ กลุ่มกิจกรรมประเภทลานจะเริ่มกลับมาในพื้นที่อีกครั้งในช่วงเวลาเย็น

4.2.1.3. กลุ่มกิจกรรมประเภทการพักผ่อนหย่อนใจ

การเข้ามาใช้พื้นที่สวนสาธารณะเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เริ่มต้นในช่วงเวลาประมาณ 7.30 น. พบผู้เข้ามาใช้พื้นที่เพื่อนั่งพักผ่อนทานอาหารเช้า หรือนั่งรอเพื่อเข้าทำงานในสถานที่ทำงานละแวกใกล้เคียง นอกจากนี้ยังพบว่า ในช่วงเวลาเช้าผู้คนที่เสร็จจากการออกกำลังกาย มักจะมานั่งพักจับกลุ่มพูดคุยและทานอาหารเช้าด้วยกัน กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจจะอยู่ในบริเวณพื้นที่นั่งตลอดแนวทางเดิน-วิ่ง รอบสวนสาธารณะ และบริเวณใต้ร่มไม้บนสนามหญ้าจะพบเห็นกลุ่มคนมานั่งชื่นชมธรรมชาติ

กลุ่มกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจมีทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยชาวไทยนั้นส่วนมากจะมาใช้พื้นที่ของสวนสาธารณะเป็นจุดแวะพักระหว่างที่เข้ามาทำธุระในบริเวณพื้นที่ละแวกสวนสาธารณะ ส่วนชาวต่างชาตินั้นโดยมากจะเป็นกลุ่มคนที่พักอยู่ในกลุ่มอาคารพักอาศัยในละแวกของสวนสาธารณะ กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจจะเริ่มเบาบางและหมดไปในเวลาค่ำ



รูปที่ 4.24-4.26 แสดงกลุ่มกิจกรรม 3 กลุ่มใหญ่ในอุทยานเบญจสิริ อันได้แก่ กลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง, กลุ่มกิจกรรมประเภทลาน และกลุ่มกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4.2.2. รูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ และช่วงเวลาในการทำกิจกรรม

รูปแบบกิจกรรมดังที่เคยอธิบายมาแล้วข้างต้นในหัวข้อ 4.2.1. ว่าประกอบด้วย 2 ประเภทด้วยกัน คือ กิจกรรมประเภทการออกกำลังกาย และการพักผ่อนหย่อนใจ โดยกิจกรรมประเภทการออกกำลังกายสามารถจำแนกได้เป็น 4 กลุ่มหลัก คือ กลุ่มกายบริหาร, กลุ่มยืดเหยียด, กลุ่มออกกำลังกายเพื่อเพิ่มพลัง และกลุ่มเดิน-วิ่ง นอกจากนี้ยังสามารถจำแนกช่วงเวลาในการทำกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุได้เป็น 3 ช่วงเวลาคือ ช่วงเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.), ช่วงสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) และช่วงเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) โดยในแต่ละช่วงเวลามีลักษณะของกิจกรรมและรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.2.2.1 ช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.)

ช่วงเช้ามีด-ช่วงสาย พบว่าเป็นช่วงเวลาที่มียุทธการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่หลากหลาย และมีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด โดยกิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุในช่วงเวลาเช้ามีดประกอบด้วย กิจกรรมกายบริหาร, กลุ่มยืดเหยียด และกลุ่มเดิน-วิ่ง จำนวนทั้งสิ้นประมาณ 170-200 คน ดังแสดงในแผนที่ 4.2.1 โดยแต่ละกลุ่มมีรายละเอียดของกิจกรรมและช่วงเวลาทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร

ประกอบด้วยกลุ่มออกกำลังกายประเภทรำมวยจีน, กลุ่มรำพัด, กลุ่มชมสวนเบญจ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบควบคุมลมปราณจากใต้หวัน และกลุ่มรำดอกบัว เป็นต้น กลุ่มต่างๆเหล่านี้โดยมากจะเริ่มต้นทำกิจกรรมกันตั้งแต่ช่วงเวลา 6.00 น. ไปจนถึงช่วงเวลาประมาณ 7.30 น. ใช้เวลาประกอบกิจกรรมตั้งแต่ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง และมีบางกลุ่มที่ใช้เวลา 2 ชั่วโมง โดยจะมีกิจกรรมออกกำลังกายที่หลากหลายต่อเนื่องกันไป

2. กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด

ประกอบด้วยกลุ่มออกกำลังกายประเภทจับเส้น และกลุ่มยืดหยุ่น กลุ่มเหล่านี้จะเริ่มทำกิจกรรมตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 6.30 น. ไปจนถึงช่วงเวลาประมาณ 7.30 น. จากการสอบถามทราบว่ากลุ่มเหล่านี้ต้องการทำกิจกรรมในช่วงเวลาที่มีแสงสว่าง เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ต้องทำบนพื้นหญ้า สมาชิกส่วนใหญ่จะมาถึงสวนสาธารณะก่อนเป็นเวลาประมาณ 30 นาที-1 ชั่วโมง เพื่อทำการเดิน-วิ่ง ออกกำลังกายก่อนที่จะมารวมตัวกันบริเวณพื้นที่ทำกิจกรรมของแต่ละกลุ่มที่สนามหญ้า การทำกิจกรรมมีการแลกเปลี่ยนระหว่างกลุ่ม โดยสมาชิกของแต่ละกลุ่มสามารถผลัดเปลี่ยนมาออกกำลังกายร่วมกันได้

3. กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง

ประเภทนี้จัดเป็นกิจกรรมที่มีตลอดทั้งช่วงเวลา (5.00 น.-9.00 น.) โดยจากการลงพื้นที่สำรวจพบว่า กลุ่มเดิน-วิ่ง จะเริ่มต้นทำกิจกรรมในช่วงเวลาประมาณ 5.00 น. ผู้ที่มาประกอบกิจกรรมมัก

เป็นคนหนุ่มสาวมากกว่าผู้สูงอายุ และในจำนวนนั้นก็มักจะมีชาวต่างชาติเป็นส่วนใหญ่ กลุ่มกิจกรรมประเภทเดิน-วิ่งจะมีความหนาแน่นมากในช่วงเวลา 6.00 น.-7.30 น. โดยจะมีผู้สูงอายุประมาณ 30-40 คน ผู้สูงอายุที่มาเดินหรือวิ่งเสร็จ บางส่วนมักนิยมออกกำลังกายต่อ ด้วยการทำกิจกรรมกายบริหาร หรือกิจกรรมประเภทยืดเหยียดตามช่วงเวลาที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น กิจกรรมเดิน-วิ่ง ของผู้สูงอายุจะเริ่มเบาบางลงในช่วงเวลาประมาณ 7.30 น. เนื่องจากแสงแดดที่เริ่มแรงขึ้น และจะหมดไปในช่วงเวลาประมาณ 8.30 น. คงเหลือแต่ผู้มาเดิน-วิ่ง ที่เป็นคนในวัยอื่น

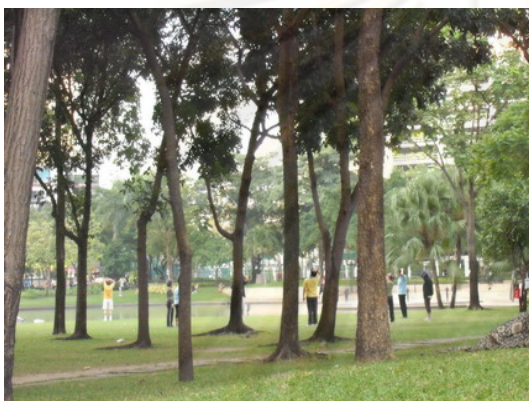
4. กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง ในช่วงเวลาเช้า กลุ่มผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มแรกคือกลุ่มที่มาออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้ามีด ตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 5.00 น.-6.00 น. โดยพบว่าเป็นผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายเดิน-วิ่ง ที่มาใช้เครื่องเล่นก่อน และหลังการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง โดยใช้เวลาประมาณคนละ 10-15 นาที กลุ่มที่ 2 พบว่าเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้พื้นที่ของลานออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง ในการทำกิจกรรมประเภทกายบริหาร (6.00 น.-7.30 น.) โดยภายหลังจากเสร็จกิจกรรมประเภทกายบริหารของกลุ่ม ผู้สูงอายุบางคนจะออกกำลังกายด้วยเครื่องเล่นในบริเวณนั้นต่อไปอีก โดยใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณคนละ 10-15 นาที ก่อนที่จะมารวมกลุ่มกับสมาชิกในกลุ่มรับประทานอาหารเข้าในบริเวณเดียวกัน

5. กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเช้าสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มาเพื่อพักผ่อนหาความสงบโดยตรง กับกลุ่มที่นั่งพักผ่อนหลังจากออกกำลังกาย สำหรับกลุ่มที่มาพักผ่อนเพื่อหาความสงบโดยตรง ส่วนมากจะมากันในช่วงเวลาประมาณ 6.30 น.-7.30 น. โดยมักจะมาเพื่อนั่งชื่นชมธรรมชาติ อ่านหนังสือ หรือพูดคุยกัน และมีบางคนเข้ามาเพื่อการนั่งสมาธิ

กลุ่มที่นั่งพักผ่อนหลังจากออกกำลังกาย มักจะมีการนั่งรวมกลุ่มกัน และยืนพูดคุยกันในกลุ่ม มีการรับประทานอาหารเข้าด้วยกันก่อนที่จะแยกย้ายกันกลับบ้านหรือไปทำธุระส่วนตัว กลุ่มเหล่านี้จะใช้เวลาในการพักผ่อนร่วมกันประมาณ 15-30 นาที



กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร (กลุ่มรำไทเก๊ก – กลุ่มลิ้มชงเสียว)



กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด และเดิน-วิ่ง



กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง และกลุ่มพักผ่อนหย่อนใจ

รูปที่ 4.27-4.32 แสดงกลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่างๆของกลุ่มผู้สูงอายุ ในช่วงเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาพที่ 4.33 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) ของอุทยานเบญจสิริ

ตารางที่ 4.4 แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.)

กลุ่มกิจกรรม (จำนวนคน)	ช่วงเวลา
1. กลุ่มชมรมสวนเบญจ (35-40)	6.30-8.00 น.
2. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	8.00-8.20 น.
3. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	8.00-8.20 น.
4. กลุ่มโยคะ (3-5)	6.30-7.30 น.
5. กลุ่มยืดหยุ่นร่างกาย (1-2)	6.30-7.00 น.
6. กลุ่มดื่มชงเสี๋ย (20-30)	7.00-8.00 น.
7. กลุ่มโยคะ (1-2)	6.30-7.00 น.
8. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	8.00-8.20 น.
9. กลุ่มยืดหยุ่นร่างกาย (1-2)	6.30-7.00 น.
10. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	6.30-7.00 น.
11. กลุ่มโยคะ (3-5)	6.30-7.30 น.
12. กลุ่มยืดหยุ่นร่างกาย (1-2)	6.30-7.00 น.
13. กลุ่มจับเส้น (10-15)	6.20-7.30 น.

ตารางที่ 4.4 (ต่อ) แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.)

กลุ่มกิจกรรม (จำนวนคน)	ช่วงเวลา
14. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (3-5)	6.30-7.00 น.
15. กลุ่มรำกระบี่ (5-8)	6.00-7.30 น.
16. นั่งสมาธิ (1)	6.30-7.00 น.
17. นั่งสมาธิ (1)	6.30-7.00 น.
18. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (3-5)	6.30-7.00 น.
19. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (3-5)	6.00-6.30 น.
20. กลุ่มสาธารณสุข 10 (รำไทเก๊กเข้าจังหวะเพลง) (40-50)	6.00-8.00 น.
21. กลุ่มรำดอกบัวเวียนจ้อย (10-20)	6.30-7.30 น.
22. กลุ่มรำไทเก๊ก (8-10)	5.30-6.20 น.
23. กลุ่มยืดหยุ่นร่างกาย (5-8)	6.30-7.30 น.
24. กลุ่มเดิน-วิ่ง (30-40)	5.00-9.00 น.

4.2.2.2 ช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.)

ช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น นับเป็นเวลาที่กิจกรรมต่างๆของผู้สูงอายุเบาบางมากที่สุด กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร, กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด และกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลังหายไป กิจกรรมที่หลงเหลืออยู่ก็คือ การเข้ามาใช้สวนสาธารณะเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น อ่านหนังสือพิมพ์และนั่งชมวิว เป็นต้น จากการลงพื้นที่สำรวจพบว่า ในช่วงเวลา 9.00 น. ถึงช่วงเวลา 11.00 น. ยังพบกลุ่มของผู้สูงอายุที่เข้ามาพักผ่อนเป็นจำนวนประมาณ 10-20 คน แต่หลังจากช่วงเวลา 11.00 น. เป็นต้นไปจนถึงช่วงเวลา 16.00 น. พบว่าจำนวนผู้สูงอายุมีน้อยมากคือประมาณ 8-10 คน และส่วนใหญ่ก็จะเป็นผู้สูงอายุชาวต่างชาติที่พักอยู่ในละแวกนั้น จากการสอบถามพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เดินเข้ามาจากบ้านซึ่งอยู่บริเวณใกล้เคียงกับสวนสาธารณะเพื่อนั่งเล่นชื่นชมธรรมชาติ นอกจากนี้ยังพบว่าช่วงเวลา 9.00 น.-11.00 น. มีผู้สูงอายุชาวต่างชาติที่มาออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่งจำนวนหนึ่งประมาณ 5-10 คน

4.2.2.3 ช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.)

ช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ เป็นเวลาที่เริ่มมีกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุกลับมาอีกครั้งหนึ่ง แต่สังเกตได้ว่ามีจำนวนที่น้อยกว่าช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสายค่อนข้างมาก

โดยกิจกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ตั้งแต่เวลา 16.00 น. คือ การเดิน-วิ่งของกลุ่มผู้สูงอายุจำนวนประมาณ 5-8 คน ในบริเวณทางวิ่งรอบนอกของสวนสาธารณะ จากพฤติกรรมดังกล่าวสามารถอนุมานได้ว่า การที่ผู้สูงอายุและคนทั่วไปออกไปวิ่งในเส้นทางรอบนอก เป็นผลเนื่องมาจากกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจของคนทั่วไปภายในสวนสาธารณะที่ต่อเนื่องมาจากช่วงเวลาบ่ายมีความหนาแน่นมากขึ้น ทางเดิน-วิ่งภายในจึงไม่สะดวกต่อการออกกำลังกายเท่าที่ควร ในช่วงเวลาประมาณ 17.00 น. จะพบกลุ่มผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายแบบกายบริหารในบริเวณพื้นที่ลานว่างหน้าศาลาไทย และพื้นที่ลานว่างหน้าลานสเก็ตซ์ กิจกรรมที่พบเป็นกิจกรรมแอโรบิคแบบเบาๆ สำหรับผู้สูงอายุ และกิจกรรมรำมวยจีน โดยทั้ง 2 กลุ่มประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 8-10 คน กิจกรรมดังกล่าวจะหมดไปในช่วงเวลาประมาณ 18.30 น. เนื่องจากเป็นช่วงที่แสงอาทิตย์เริ่มหมด

นอกจากนี้ จากการสำรวจและสังเกตการณ์ในช่วงที่โรงเรียนต่างๆ มีกิจกรรมกีฬา (ตุลาคม-พฤศจิกายน) ในช่วงเวลาเย็นพื้นที่ทำกิจกรรมส่วนใหญ่จะมีกลุ่มเด็กวัยรุ่น เด็กนักเรียน เข้ามาทำกิจกรรมต่างๆ ในสวนสาธารณะเป็นจำนวนมาก กิจกรรมที่พบคือ กิจกรรมการซ้อมเต้นเข้าจังหวะ การเล่นสเก็ตซ์บอร์ด การรวมกลุ่มมานั่งตีวงหนังสือ การมาว่ายน้ำ และมานั่งพักผ่อนพูดคุยกันเป็นกลุ่มใหญ่ เป็นต้น กลุ่มวัยรุ่นใช้พื้นที่ทางด้านทิศตะวันตกของสวนสาธารณะ อันได้แก่ ลานอเนกประสงค์, พื้นที่สนามเด็กเล่น, สวนสุขภาพ, สนามหญ้า และพื้นที่บริเวณโดยรอบลานสเก็ตซ์ ในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้สามารถสังเกตเห็นพบว่า กลุ่มของคนชราจะเลือกพื้นที่เพื่อการนั่งพักผ่อนในบริเวณพื้นที่ซึ่งอยู่ทางด้านทิศตะวันออกของสวนสาธารณะ ซึ่งเป็นฝั่งตรงกันข้ามกับพื้นที่รวมกลุ่มของกลุ่มวัยรุ่น เนื่องจากไม่สามารถไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับพฤติกรรม และกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มวัยรุ่นได้ และเนื่องจากพื้นที่ว่างซึ่งเคยใช้เป็นที่รวมกลุ่มทำกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุในตอนเช้ามีดี ถูกใช้เป็นที่ทำกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มวัยรุ่น พื้นที่ทำกิจกรรมประเภทลานซึ่งมีอยู่อย่างจำกัด จึงไม่เพียงพอต่อกลุ่มกิจกรรมของผู้สูงอายุ ทำให้กิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุในช่วงเวลาเย็น-ค่ำ ลดลงอย่างเห็นได้ชัด คงเหลือเพียงกิจกรรมเดิน-วิ่งบริเวณรอบนอกสวนสาธารณะ, กิจกรรมประเภทกายบริหารกลุ่มเล็กๆ 5-8 คน บริเวณพื้นที่ว่างด้านหน้าสวนสาธารณะ, กิจกรรมออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลังด้วยอุปกรณ์บริเวณสวนสุขภาพที่ติดกับลู่วิ่งด้านนอก และกิจกรรมนั่งพักผ่อนในพื้นที่บริเวณฝั่งตะวันออกของสวนสาธารณะเท่านั้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



รูปที่ 4.34-4.35 แสดงกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.)



รูปที่ 4.36-4.37 แสดงกิจกรรมรำฟัด และกิจกรรมเพิ่มพลังกล้ามเนื้อ ของผู้สูงอายุในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.)



รูปที่ 4.38-4.39 แสดงกิจกรรมเดิน-วิ่ง และกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ ของผู้สูงอายุในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.)



ภาพที่ 4.40 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) ของอุทยานเบญจสิริ

ตารางที่ 4.5 แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) ของอุทยานเบญจสิริ

กลุ่มกิจกรรม (จำนวนคน)	ช่วงเวลา
1. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	9.00-10.00 น.
2. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	9.00-9.40 น.
3. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2), (1-2)	9.30-11.00 น., 14.00-14.40 น.
4. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2), (1-2)	9.00-10.00 น., 15.00-15.30 น.
5. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	15.00-15.30 น.
6. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2), (1-2)	9.00-9.30 น.
7. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	6.00-8.00 น.
8. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	14.00-15.00 น.
9. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	11.00-12.00 น.
10. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	14.00-16.00 น.
11. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	14.00-15.30 น.
12. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	15.00-16.00 น.
13. กลุ่มพักผ่อนหย่อนใจ-เดินเล่น (1-2)	13.30-14.30 น.
14. กลุ่มเดิน-วิ่ง (5-10)	9.00-14.00 น.



ภาพที่ 4.41 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของอุทยานเบญจสิริ

ตารางที่ 4.6 แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของอุทยานเบญจสิริ

กลุ่มกิจกรรม (จำนวนคน)	ช่วงเวลา
1. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (3-5)	18.00-19.00 น.
2. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (3-5)	18.00-19.00 น.
3. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	17.00-17.30 น.
4. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	17.00-17.30 น.
5. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	16.30-17.30 น.
6. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	17.00-17.40 น.
7. กลุ่มลมปราณ (3-5)	17.00-18.00 น.
8. กลุ่มรำฟิด (4-6)	17.30-19.00 น.
9. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (5-7)	16.45-17.20 น.
10. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (4-6)	17.30-18.20 น.
11. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	16.00-16.30 น.
12. กลุ่มเตะตะกร้อ (3-5)	17.00-19.00 น.

ตารางที่ 4.6 (ต่อ) แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของอุทยานเบญจสิริ

กลุ่มกิจกรรม (จำนวนคน)	ช่วงเวลา
13. กลุ่มแอโรบิคผู้สูงอายุ (8-10)	17.00-18.30 น.
14. กลุ่มไทเก๊ก (8-10)	17.00-18.30 น.
15. กลุ่มเดิน-วิ่ง (25-30)	16.00-19.00 น.

4.2.3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมของผู้สูงอายุกับพื้นที่ใช้งาน

จากการสำรวจและเก็บข้อมูลภาคสนาม ทำให้สามารถจำแนกลักษณะของกลุ่มกิจกรรมของผู้สูงอายุออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มออกกำลังกาย และกลุ่มพักผ่อนหย่อนใจ นอกจากนี้ยังสามารถจำแนกกลุ่มออกกำลังกายออกเป็น 4 ประเภทหลัก อันได้แก่ กลุ่มกายบริหาร , กลุ่มยืดเหยียด, กลุ่มเดิน-วิ่ง และกลุ่มการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง ซึ่งจากการสำรวจและเก็บข้อมูลพบว่า กลุ่มต่างๆของผู้สูงอายุมีลักษณะการเลือกใช้พื้นที่ ที่ค่อนข้างแตกต่างกันออกไปอย่างชัดเจน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

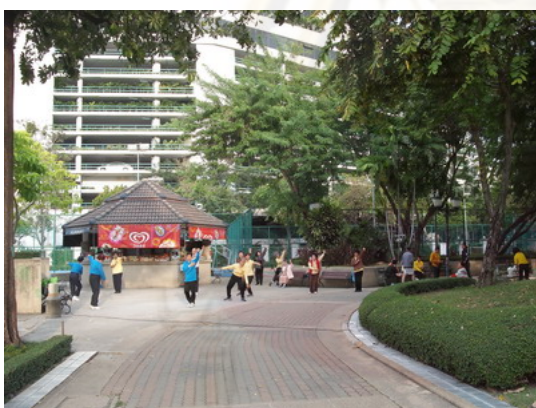
4.2.3.1. กลุ่มกิจกรรมประเภทออกกำลังกาย

1. **กลุ่มการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร** กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหารมีความต้องการใช้พื้นที่ประเภทลานในการทำกิจกรรม พื้นที่ที่เลือกใช้คือ ลานคอนกรีต หรือลานที่ที่มีความแข็งแรงในระดับหนึ่ง เนื่องจากรูปแบบของกิจกรรมที่เป็นกลุ่มกลุ่มละหลายคน และมีรูปแบบการทำกิจกรรมที่พร้อมเพรียงกัน ใช้เท่าในการทำกิจกรรมเป็นส่วนใหญ่ พื้นที่ประเภทสนามหญ้าหรือดินที่ไม่มีความราบเรียบสม่ำเสมอ จึงไม่เหมาะสมและอาจเป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายของกลุ่มกิจกรรมประเภทกายบริหารของกลุ่มผู้สูงอายุ ณ อุทยานเบญจสิริ เริ่มต้นในเวลาประมาณ 6.00 น. เป็นต้นไป เนื่องจากผู้สูงอายุให้เหตุผลว่าในช่วงเวลา ก่อน 6.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ยังไม่มีแสงสว่างจากแสงอาทิตย์เท่าที่ควร พื้นที่ประกอบกิจกรรมขาดไฟส่องสว่างที่เพียงพอ จึงทำให้รู้สึกว่าจะไม่ปลอดภัย ด้วยเหตุนี้จึงต้องทำกิจกรรมกันในช่วงเวลา 6.00 น. เป็นต้นไป

กลุ่มกิจกรรมประเภทกายบริหารของผู้สูงอายุ ภายในอุทยานเบญจสิริ ประกอบด้วย 3 กลุ่มหลัก โดยแต่ละกลุ่มประกอบด้วยสมาชิก 20-40 คนขึ้นไป การออกกำลังกายกระจายอยู่ตามลานต่างๆ แต่ไม่ไกลจากทางเข้าบริเวณจุดจอดรถด้านหลังมากนัก เนื่องจากกิจกรรมประเภทกายบริหารประเภทการรำมวยจีน-การฟ้อนรำเพื่อการออกกำลังกาย มีความจำเป็นต้องใช้พื้นที่ประมาณ 2.25 ตร.ม./คน (ชุมชน แสงเจริญ 2549: 159) ดังนั้นจากจำนวน

สมาชิกที่มีค่อนข้างมาก และขนาดพื้นที่ที่ค่อนข้างจำกัด อีกทั้งไม่ได้ออกแบบไว้เพื่อรองรับการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากในช่วงเวลาเช้า จึงทำให้กลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้พื้นที่ส่วนที่พอมืออยู่เล็กน้อย กับพื้นที่ของทางเดิน-วิ่ง ในการประกอบกิจกรรม ซึ่งในบางครั้งที่สมาชิกมาเต็มจำนวน คือประมาณกลุ่มละ 40-60 คน ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มหนึ่งจำเป็นต้องใช้พื้นที่ของสนามหญ้าในการทำกิจกรรม ซึ่งไม่เหมาะสมต่อรูปแบบกิจกรรม และวัยของผู้สูงอายุ ที่การทำงานของร่างกายเสื่อมโทรมและขาดการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเท่าวัยอื่นๆ

ในช่วงเวลาเย็น-ค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) เป็นช่วงเวลาที่มียุทธศาสตร์หลายวัยเข้ามาประกอบกิจกรรมในสวนสาธารณะมากมาย กิจกรรมที่เกิดขึ้นค่อนข้างหลากหลาย พื้นที่ใช้ประกอบกิจกรรมประเภทลานของผู้สูงอายุในบางวันมีกลุ่มเด็กนักเรียน และกลุ่มวัยรุ่นเข้ามาใช้ทำกิจกรรม โดยจะเข้ามาในช่วงเวลาตั้งแต่ 15.00 น.-16.00 น. เป็นต้นไป อันเป็นช่วงเวลาก่อนที่กลุ่มผู้สูงอายุจะเข้ามาใช้พื้นที่ (กลุ่มผู้สูงอายุเข้ามาใช้พื้นที่เวลา 17.00 น. เป็นต้นไป) จึงทำให้ในบางครั้งกลุ่มผู้สูงอายุที่ตั้งใจมาประกอบกิจกรรมประเภทกายบริหารในพื้นที่ดังกล่าว จำต้องเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นๆแทน เช่น การเดิน-วิ่ง, การออกกำลังกายยืดหยุ่นด้วยเครื่องอุปกรณ์ หรือการนั่งพักผ่อนตามม้านั่งริมทางเดิน-วิ่ง เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมประเภทลานมีจำนวนค่อนข้างจำกัด



รูปที่ 4.42-4.43 แสดงการรुक้ำพื้นที่บริเวณทางเดิน-วิ่ง ของกลุ่มกายบริหาร เนื่องจากขนาดพื้นที่ค่อนข้างจำกัด



รูปที่ 4.44-4.45 แสดงการใช้พื้นที่ทำกิจกรรมซ้อนทับกันในช่วงเวลาเดียวกันของกลุ่มกิจกรรม 2 กลุ่ม

2. กลุ่มการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียดเป็นกิจกรรมที่ต้องการพื้นที่ในการประกอบกิจกรรมค่อนข้างมาก และเป็นพื้นที่ที่ค่อนข้างมีความเป็นธรรมชาติ ได้ร่มเงาของต้นไม้ อากาศถ่ายเทดี และค่อนข้างสงบ กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียดของผู้สูงอายุ ในอุทยานเบญจสิริมีจำนวนไม่มากนัก คือประมาณ 20-30 คน ประกอบด้วย 2 กลุ่มหลัก ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มละ 8-10 คน และกลุ่มย่อย 1-2 คน ที่กระจายอยู่ทั่วไปตามสนามหญ้า จากการสอบถามสมาชิกในกลุ่มต่างๆ การเลือกใช้พื้นที่ประกอบกิจกรรมของกลุ่มในแต่ละครั้ง ขึ้นอยู่กับความพอใจของสมาชิกในกลุ่ม เช่น มีการย้ายพื้นที่ในกรณีที่มีน้ำท่วมขัง, โดนแสงแดดมากเกินไป หรือพื้นที่มีคนไ้บ้านมาใช้เป็นที่หลบนอน (จากการลงสำรวจพื้นที่ พบว่ากลุ่มคนไ้บ้านมักจะมาใช้พื้นที่สนามหญ้าของอุทยานเบญจสิริเป็นที่หลบนอน ในช่วงเวลา 6.00 น. เป็นต้นไป จนถึงช่วงเวลาประมาณ 11.00 น.) นอกจากนี้ยังพบว่าสมาชิกกลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทยืดเหยียดมีการแลกเปลี่ยนการประกอบกิจกรรมร่วมกัน เนื่องจากมีความรู้จักคุ้นเคยกันค่อนข้างดี

ในช่วงเวลา 9.00 น.-16.00 น. จะไม่พบกิจกรรมประเภทยืดเหยียด เนื่องจากอากาศที่ค่อนข้างร้อน และมีผู้คนเข้ามาใช้พื้นที่ของสนามหญ้าเพื่อการพักผ่อน เช่น นั่งพูดคุย, นอนอาบแดด และทำกิจกรรมอื่นๆ เป็นจำนวนมาก ในช่วงเย็น (16.00 น.-20.00 น.) กิจกรรมประเภทยืดเหยียดของผู้สูงอายุที่พบโดยมากมีเพียงการออกกำลังกายแบบคนเดียวหรือเป็นคู่ เนื่องจากลักษณะของพื้นที่สนามหญ้ามีความพลุกพล่านของผู้คน นอกจากนี้ในช่วงเวลาที่ผู้คนที่เข้ามาใช้งานพื้นที่ของสนามหญ้าเริ่มทยอยกลับ เป็นช่วงเวลาที่เริ่มเข้าสู่ช่วงค่ำแล้ว (18.15 น. เป็นต้นไป) ด้วยเหตุนี้จึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุเลือกที่จะไม่ทำกิจกรรมกันเป็นกลุ่ม เนื่องจากลักษณะของพื้นที่และเวลาที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการทำกิจกรรม



รูปที่ 4.46-4.47 แสดงอุปสรรคในการใช้พื้นที่กิจกรรมของกลุ่มการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียดจากกลุ่มคนไ้บ้าน และกลุ่มผู้เข้ามาใช้พื้นที่ของสนามหญ้าเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจรูปแบบต่างๆ

3. กลุ่มการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่งภายในอุทยานเบญจสิริ เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งวัน แต่ในช่วงบ่ายนั้นจะไม่พบผู้สูงอายุมาออกกำลังกายเดิน-วิ่ง พบเฉพาะเพียงชาวไทยหรือชาวต่างชาติ โดยพบชาวต่างชาติเป็นส่วนมาก พื้นที่ในการทำกิจกรรมเดิน-วิ่ง แบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลักๆ โดยการเลือกใช้พื้นที่ของกลุ่มคน เกิดจากเงื่อนไขและข้อจำกัดของช่วงเวลา และจำนวนผู้คนเป็นหลัก โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

พื้นที่บริเวณถนนโดยรอบสวนสาธารณะ เป็นพื้นที่ของถนนสำหรับ รถที่ใช้งานเพื่อสวนสาธารณะ สำหรับขนต้นไม้, อุปกรณ์ต่างๆ, เก็บขยะ และงานซ่อมบำรุงต่างๆ ซึ่งจะปิดประตูรั้วเกือบตลอดทั้งวันโดยจะเปิดเฉพาะเวลาที่ต้องการใช้งานนำรถเข้า-ออก เท่านั้น ในช่วงเช้ามีดจะพบกลุ่มของผู้คนและผู้สูงอายุมาใช้งานเพื่อการเดิน-วิ่ง เป็นจำนวนมาก จากการสอบถามและสังเกต พบว่าพื้นที่ทางเดิน-วิ่ง ภายในสวนสาธารณะแทบจะไม่มีคนเข้าไปใช้งานในช่วงเวลาดังกล่าว ทั้งนี้เนื่องจากพื้นที่ภายในสวนสาธารณะในเวลาเช้ามืดนั้นมีแสงสว่างไม่เพียงพอทำให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยต่อผู้มาออกกำลังกาย ผู้คนและผู้สูงอายุจึงเลือกใช้พื้นที่ของถนนรอบนอกสวนสาธารณะในการออกกำลังกาย เพราะแสงสว่างมีปริมาณที่มากกว่า และเส้นทางเดิน-วิ่ง ไม่มีชอกหลิปให้เป็นกังวลต่ออันตรายต่างๆเท่าไร

การใช้พื้นที่ของถนนรอบนอกสวนสาธารณะนอกจากมีการใช้งานเพื่อความรู้สึกปลอดภัยในช่วงเวลาเช้ามืดแล้ว พบว่า ในช่วงเวลาเย็น-ค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) กลุ่มผู้สูงอายุและผู้คนทั่วไป กลับมาใช้พื้นที่ของถนนโดยรอบสวนสาธารณะอีกครั้ง เนื่องจากพื้นที่เส้นทางเดิน-วิ่ง ภายในสวนสาธารณะมีผู้คนใช้สัญจรไปมาระหว่างจุดทำกิจกรรมอื่นๆเป็นจำนวนมาก การสัญจรค่อนข้างวุ่นวาย การจะเดิน-หรือวิ่งในเส้นทางนี้จึงทำได้ไม่สะดวก เนื่องจากต้องคอยระมัดระวังคนที่เดินอยู่ คนที่เดินตัดหน้า และกลุ่มวัยรุ่นที่มักจะมาขึ้นจับกลุ่มกันอยู่บริเวณริมทางเดิน-วิ่ง โดยบางครั้งก็ล้ำเข้ามาในพื้นที่ของทางเดิน-วิ่ง ประกอบกับช่วงเวลาหลัง 18.00 น. เป็นต้นไปบรรยากาศภายในสวนเริ่มมืดสลัวลง เนื่องจากแสงสว่างของดวงอาทิตย์เริ่มหมดลง พื้นที่ของทางเดิน-วิ่งภายในสวนจึงกลับมามีสภาพแวดล้อมดังเช่นช่วงเวลาเช้ามืด ผู้สูงอายุผู้คนที่ทั่วไปจึงเลือกที่จะกลับมาใช้เส้นทางเดิน-วิ่ง รอบนอกสวนสาธารณะในการออกกำลังกายเช่นเดิม

พื้นที่ทางเดิน-วิ่งภายในสวนสาธารณะ เป็นพื้นที่ซึ่งผู้สูงอายุไม่ค่อยได้ใช้งานมากเท่าที่ควร เนื่องจากกิจกรรมเดิน-วิ่ง ของผู้สูงอายุเริ่มเปลี่ยนเป็นเข้ามาใช้งานทางเดิน-วิ่งภายในสวนในช่วงเวลาประมาณ 6.30 น. และเริ่มเบาบางจนหมดลงในช่วงเวลาประมาณ 8.30 น. คงเหลือเพียงกลุ่มคนในวัยอื่นที่ยังใช้งานพื้นที่ทางเดิน-วิ่ง

4. กลุ่มการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง การออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีการใช้เครื่องมือช่วยในการออกกำลังกาย พื้นที่ออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลังของอุทยานเบญจสิริ มีลักษณะกระจายอยู่ติดกับบริเวณเส้นทางเดินวิ่ง ด้านทิศตะวันออกและทิศตะวันตกทั่วทั้งสวน จากการลงสำรวจและเก็บข้อมูลและเก็บข้อมูลพื้นที่ พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายมีจำนวนไม่มาก คือประมาณ 5-10 คนในแต่ละจุดออกกำลังกาย ทั้งช่วงเวลาเช้าและเย็น ผู้สูงอายุใช้เวลาในการทำกิจกรรมประมาณคนละ 10-15 นาที นอกจากนี้ใช้พื้นที่ที่จัดไว้ให้ในการออกกำลังกาย พบว่าผู้สูงอายุมักใช้เป็นพื้นที่สำหรับเป็นจุดหยุดพักจากการเดิน-วิ่ง การใช้พื้นที่มีทั้งเล่นเครื่องเล่น และการนั่งพักผ่อนคุยกัน นอกจากนี้ยังพบว่าในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) พื้นที่สำหรับออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง จะถูกใช้งานโดยกลุ่มผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายประเภทกายบริหาร ทั้งนี้เนื่องจากพื้นที่ประเภทลานคอนกรีตภายในสวนมีค่อนข้างน้อย จึงเกิดการใช้พื้นที่ในการออกกำลังกายที่ผิดประเภท ไม่มีความสอดคล้องกับสภาพของพื้นที่ทำกิจกรรม และในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) พื้นที่สำหรับออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง มักถูกกลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มคนในวัยอื่นๆ เข้ามาใช้พื้นที่เป็นพื้นที่สำหรับนั่งพักผ่อนหย่อนใจ ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถใช้พื้นที่ในบางบริเวณ เป็นจุดสำหรับแวะพักจากการเดิน-วิ่ง หรือใช้เป็นพื้นที่สำหรับออกกำลังกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

5. กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ การเข้ามาใช้พื้นที่ในสวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริของกลุ่มผู้สูงอายุ มีหลากหลายประเภท เช่น การเข้ามาใช้เป็นที่ชมวิวทิวทัศน์, การใช้นั่งพักผ่อนคุยกัน, การนั่งอ่านหนังสือ, การนั่งสมาธิ, การพาหลานมาเดินเล่น และการพาหลานมาเล่นที่สนามเด็กเล่น เป็นต้น กลุ่มผู้สูงอายุมีการเลือกใช้พื้นที่ซึ่งค่อนข้างสงบใกล้ธรรมชาติ อากาศถ่ายเท ได้ร่มเงา และรู้สึกปลอดภัย ด้วยเหตุนี้จึงมักพบเห็นผู้สูงอายุมาที่นั่งที่ร่มเงาบริเวณด้านหน้าของสวนสาธารณะทั้ง 2 ฝั่ง คือฝั่งทิศตะวันออกและทิศตะวันตกของสวนสาธารณะ สำหรับพื้นที่บริเวณด้านหลังทางด้านทิศใต้ของสวนสาธารณะ จะไม่ค่อยพบเห็นผู้สูงอายุเข้ามาใช้พื้นที่เพื่อการนั่งพักผ่อน นอกจากนี้พื้นที่บริเวณสนามหญ้าจากการสังเกต ไม่พบว่ามีผู้สูงอายุเข้ามาใช้งานเพื่อการพักผ่อน เนื่องจากไม่มีม้านั่ง การลুকนั่งบนพื้นหญ้าของผู้สูงอายุจึงทำได้ค่อนข้างลำบาก

นอกจากนี้การที่กลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มนักเรียนมัธยมเข้ามาใช้พื้นที่ของสวนสาธารณะในบริเวณต่างๆ เป็นจำนวนมากในช่วงเวลาตั้งแต่ 15.00 น.-18.00 น. ยังส่งผลต่อพื้นที่ในการพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุ ถูกรุกล้ำและรบกวน ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจของกลุ่มผู้สูงอายุในช่วงเวลาดังกล่าวจึงลดน้อยลงไป การใช้ประโยชน์จากสวนสาธารณะเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุจึงทำได้ค่อนข้างมีข้อจำกัด ทั้งจาก

เงื่อนไขของสภาพแวดล้อม, อุปกรณ์อำนวยความสะดวก และกลุ่มคนที่เข้ามาทำกิจกรรมอื่นๆในสวนสาธารณะ เป็นต้น

4.2.4. สรุปผลการวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมและการใช้สอยพื้นที่ของผู้สูงอายุในสวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ

รูปแบบการเข้ามาใช้พื้นที่อุทยานเบญจสิริ เพื่อทำกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุมีค่อนข้างหลากหลาย ทั้งประเภทกายบริหาร, การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด, การออกกำลังกายแบบเดินวิ่ง, การออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง และการเข้ามาใช้พื้นที่เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ การเลือกใช้พื้นที่ของแต่ละกิจกรรมมีความชัดเจนตามลักษณะของรูปแบบการประกอบกิจกรรมนั้นๆ

เนื่องจากผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้ทรัพยากรต่างๆภายในสวนสาธารณะร่วมกับกลุ่มคนวัยอื่นๆ จึงทำให้เกิดข้อจำกัดในการใช้ประโยชน์จากสวนสาธารณะ โดยไม่สามารถใช้งานได้ อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยจำแนกเป็นรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.2.4.1. กลุ่มการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร

พบอุปสรรคในเรื่องของขนาดพื้นที่ทำกิจกรรมซึ่งมีขนาดที่ค่อนข้างจำกัด และลักษณะของพื้นผิวที่ไม่ราบเรียบสม่ำเสมอ จึงส่งผลให้รูปแบบกิจกรรมที่เกิดขึ้น มีลักษณะที่กระจุกตัวอยู่ในพื้นที่ลานกิจกรรมซึ่งมีขนาดเล็ก มีการกระจายตัวของสมาชิกบางส่วนของกลุ่มอยู่ตามทางเดิน-วิ่ง และพื้นที่ของสนามหญ้าบริเวณใกล้เคียงกับพื้นที่ลานกิจกรรม นอกจากนี้ยังพบปัญหาในเรื่องของการเข้ามาใช้พื้นที่ประกอบกิจกรรมของกลุ่มเด็กนักเรียนในช่วงเวลาเย็น ซึ่งซ้อนทับกับพื้นที่ทำกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ จึงทำให้ในบางครั้งกลุ่มผู้สูงอายุไม่สามารถใช้พื้นที่เดิมในการทำกิจกรรมได้ หรืออาจจะไม่มีพื้นที่ให้ทำกิจกรรมในกรณีพื้นที่ลานว่างถูกครอบครองโดยกลุ่มกิจกรรมอื่นในบางวัน

4.2.4.2. กลุ่มการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด

กลุ่มการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด ซึ่งต้องใช้พื้นที่บริเวณสนามหญ้าในการทำกิจกรรม มีอุปสรรคในเรื่องของการเข้ามาใช้งานในพื้นที่ของกลุ่มคนวัยอื่นๆ ซึ่งเข้ามาขึ้นที่ของสนามหญ้าเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ในเวลาตั้งแต่ช่วงสายจนถึงช่วงเย็น (9.00 น.-18.00 น.) การออกกำลังกายของกลุ่มกิจกรรมประเภทยืดเหยียด จึงทำได้เฉพาะช่วงเวลาเช้าเป็นส่วนใหญ่เท่านั้น

4.2.4.3. กลุ่มการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง

รูปแบบกิจกรรมประเภทเดิน-วิ่ง ของผู้สูงอายุมีการใช้งานพื้นที่ทางเดินวิ่งทั้งภายในสวนสาธารณะ และบริเวณเส้นทางรอบนอกสวนสาธารณะ โดยมักจะเลือกใช้พื้นที่บริเวณเส้นทางรอบมากเป็นส่วนใหญ่ ในช่วงเวลาเช้ามีตั้งแต่ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) และ

ช่วงเวลาเย็นถึงช่วงค่ำ (16.00 น.-18.00 น.) ทั้งนี้การเลือกพื้นที่ดังกล่าวขึ้นอยู่กับปัจจัยของความปลอดภัย และความต้องการหลบหลีกความแออัดจากกลุ่มคนในพื้นที่กิจกรรม

4.2.4.4. กลุ่มการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง

รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลังมีการเลือกใช้พื้นที่ประกอบกิจกรรมในบริเวณที่ทางสวนสาธารณะมีการจัดเตรียมไว้ให้ แต่เนื่องจากพื้นที่ในหลายๆ จุดถูกใช้งานโดยกลุ่มกิจกรรมอื่นๆ อันประกอบด้วยกลุ่มออกกำลังกายประเภทกายบริหาร และกลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ จึงทำให้กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลังไม่สามารถใช้ประโยชน์จากพื้นที่ในการประกอบกิจกรรมได้อย่างเต็มประสิทธิภาพเท่าที่ควร

4.2.4.5. กลุ่มกิจกรรมประเภทการพักผ่อนหย่อนใจ

รูปแบบกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในเรื่องของสภาพแวดล้อมที่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัย, ใกล้ชิดธรรมชาติ, ความสงบ, อุปกณ์อำนวยความสะดวก และกลุ่มคนที่เข้ามาทำกิจกรรมอื่นๆ อันเป็นการรบกวนต่อผู้สูงอายุ

จะเห็นได้ว่า การเข้ามาใช้พื้นที่ภายในสวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริของกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อทำกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ นั้น มีลักษณะที่ไม่สามารถทำกิจกรรมและใช้งานพื้นที่ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมบางประเภทไม่สามารถทำได้ทุกวัน หรือไม่สามารถใช้พื้นที่เดิมในการทำกิจกรรมได้ เนื่องจากสภาพพื้นที่ประกอบกิจกรรมไม่เอื้ออำนวย และการขาดพื้นที่ในการทำกิจกรรมต่างๆ อันเนื่องมาจากปัจจัยหลายๆ ด้าน ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

4.3. สวนรมณีนาถ

4.3.1. รูปแบบกิจกรรมของสวนรมณีนาถ

เนื่องจากสวนรมณีนาถมีที่ตั้งอยู่ท่ามกลางย่านพักอาศัย, สถานศึกษา และย่านร้านค้า จึงทำให้มีลักษณะของผู้เข้ามาใช้งานภายในสวนสาธารณะที่ค่อนข้างหลากหลาย กิจกรรมที่เกิดขึ้นในพื้นที่มีหลากหลาย โดยประกอบด้วยกิจกรรมประเภทการออกกำลังกาย, กิจกรรมประเภทนันทนาการ และการเข้ามาใช้พื้นที่เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ โดยในช่วงเช้ามีตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 4.00 น. เป็นต้นไป และดำเนินเรื่อยไปจนถึงเวลาประมาณ 20.00 น. โดยช่วงเช้ามีตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 4.00 น.-8.00 น. เป็นช่วงเวลาที่มียุทธกรรมหลากหลาย และมีผู้คนเข้ามาทำกิจกรรมมากที่สุด โดยกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสวนรมณีนาถสามารถจำแนกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ กลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง, กลุ่มกิจกรรมประเภทลาน และกลุ่มกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งแต่ละกลุ่มมีช่วงเวลาในการทำกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.3.1.1. กลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง

กลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง แบ่งออกเป็น 2 ช่วงเวลาหลัก คือช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (4.00 น.-9.00 น.) และช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) โดยช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย เป็นช่วงเวลาที่มียานพาหนะมาเดิน-วิ่ง มากที่สุดและประกอบด้วยผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ ในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ เป็นเวลาที่มีจำนวนของผู้มาเดิน-วิ่งรองลงมา และประกอบด้วยคนในวัยอื่นมากกว่าวัยสูงอายุ

4.1.1.2. กลุ่มกิจกรรมประเภทลาน

กลุ่มกิจกรรมประเภทลานของสวนรมณีนาถ แบ่งออกเป็น 2 ช่วงเวลาหลัก คือช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (4.00 น.-9.00 น.) และช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) มีการเริ่มต้นทำกิจกรรมที่ค่อนข้างช้ากว่าสวนสาธารณะที่เป็นกรณีศึกษาทั้งหมด คือเริ่มต้นตั้งแต่เวลาประมาณ 4.00 น. เป็นต้นไป โดยเป็นกลุ่มรำมวยจีนซึ่งใช้พื้นที่บริเวณลานคอนกรีต ด้านหน้าสวนสาธารณะเป็นสถานที่ประกอบกิจกรรม นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่นิยมใช้พื้นที่ของสนามหญ้าในการทำกิจกรรม คือกิจกรรมของกลุ่มยืดเหยียด อันประกอบด้วยกลุ่มโยคะ, กลุ่มยืดหยุ่น และกลุ่มวชิรสนา เป็นต้น ที่เริ่มต้นทำกิจกรรมในช่วงเวลาประมาณ 6.00 น. เป็นต้นไป กิจกรรมประเภทลานในช่วงเวลาเย็นเริ่มต้นตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 16.00 น. เรื่อยไปจนถึงเวลาประมาณ 19.00 น.

4.1.1.3. กลุ่มกิจกรรมประเภทการพักผ่อนหย่อนใจ

เนื่องจากสวนรมณีนาถตั้งอยู่ท่ามกลางย่านพักอาศัย, สถานศึกษา และย่านร้านค้า จึงทำให้มีผู้เข้ามาใช้งานภายในสวนสาธารณะเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เป็นจำนวนมากค่อนข้างมากในแต่ละวัน และมีกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจเกิดขึ้นตลอดทั้งวันจากการลงสำรวจและเก็บข้อมูลพบว่า มีกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 6.30 น. เป็นต้นไป คือการนั่งรับประทานอาหารร่วมกันของกลุ่มผู้สูงอายุ กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจภายในสวนรมณีนาถสามารถพบเห็นได้ตลอดทั้งวันและมีรูปแบบที่ค่อนข้างหลากหลาย เช่น นั่งพักผ่อน, อ่านหนังสือ, พูดคุยกันเป็นกลุ่มเล็กๆ และนั่งสมาธิ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องมาจากปัจจัยทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเข้ามาทำกิจกรรมดังกล่าว คือ มีม้านั่งที่ทั่วถึงในทุกบริเวณของสวนสาธารณะ มีชุดโต๊ะเก้าอี้สำหรับนั่งพักผ่อนที่มีจำนวนมาก และการมีต้นไม้ใหญ่ที่มีความร่มรื่นทั่วทั้งสวน



รูปที่ 4.48-4.50 แสดงกลุ่มกิจกรรม 3 กลุ่มใหญ่ในสวนรมณีนาถ อันได้แก่ กลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง, กลุ่มกิจกรรมประเภทลาน และกลุ่มกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

4.3.2. รูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ และช่วงเวลาในการทำกิจกรรม

จากการลงสำรวจพื้นที่เพื่อสังเกตและเก็บข้อมูลการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่ารูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ กิจกรรมออกกำลังกาย และการพักผ่อนหย่อนใจ โดยกิจกรรมประเภทการออกกำลังกายสามารถจำแนกได้เป็น 5 กลุ่มหลัก คือ กลุ่มกายบริหาร, กลุ่มยืดเหยียด, กลุ่มเดิน-วิ่ง, กลุ่มการออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง และกลุ่มการออกกำลังกายแบบการแข่งขัน นอกจากนี้ยังสามารถจำแนกช่วงเวลาในการทำกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุได้เป็น 3 ช่วงเวลาคือ โดยช่วงเวลาที่จำแนกนั้นอาศัยความหนาแน่นของกลุ่มผู้สูงอายุ และรูปแบบกิจกรรมที่เกิดขึ้นเป็นตัวกำหนด โดยสามารถจำแนกได้ดังนี้ ช่วงเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.), ช่วงสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) และช่วงเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) โดยในแต่ละช่วงเวลามีลักษณะของกิจกรรมและรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.3.2.1. ช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (4.00 น.-9.00 น.)

ช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (4.00 น.-9.00 น.) นับเป็นช่วงเวลาที่มียังจำนวนของกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้ามาทำกิจกรรมในสวนสาธารณะมากที่สุด โดยเมื่อพิจารณาจากลักษณะของพฤติกรรมและอุปนิสัยของผู้สูงอายุ ดังที่ได้ศึกษามาจากเอกสารทางวิชาการในบทที่ 2 แล้ว พบว่าพฤติกรรมและอุปนิสัยของผู้สูงอายุมีความสอดคล้องกับช่วงเวลานี้มากที่สุด เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่เงียบสงบ การเดินทางมายังสวนสาธารณะทำได้ง่าย เพราะไม่มีความแออัดของผู้คน

และการจราจร ประกอบกับลักษณะอุปนิสัยของคนในวัยนี้ที่ชอบความสะดวก ไม่ชอบเผชิญกับความวุ่นวาย อีกทั้งเป็นวัยที่นอนน้อยและตื่นเช้ามาก ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ในช่วงเวลาเช้ามีเด็กมีกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้ามาทำกิจกรรมต่างๆในสวนสาธารณะเป็นจำนวนมากที่มากกว่าคนในวัยอื่นอย่างเห็นได้ชัด โดยในกรณีของสวนรมณีนาถนั้นพบว่า มีจำนวนของผู้สูงอายุประมาณ 300 คนที่เข้ามาทำกิจกรรมในช่วงเวลาดังกล่าว และสามารถแบ่งกลุ่มการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ 5 กลุ่ม คือ กลุ่มกายบริหาร, กลุ่มยืดเหยียด, กลุ่มเดินวิ่ง, กลุ่มการออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง และกลุ่มการออกกำลังกายแบบการแข่งขัน โดยแต่ละกลุ่มมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร ประกอบด้วยกลุ่มออกกำลังกายรำมวยจีน, กลุ่มเต้าเต๋อ, กลุ่มรำพัด, กลุ่มรำกระบอง และกลุ่มลีลาศ ซึ่งการทำกิจกรรมเหล่านี้จะเริ่มตั้งแต่เช้ามีด คือช่วงเวลาประมาณ 4.00 น. เป็นต้นไป จนถึงเวลาประมาณ 8.00 น. และจะออกกำลังกายรำมวยจีน เป็นกลุ่มที่มีจำนวนสมาชิกผู้สูงอายุมากที่สุด คือประมาณ 220 คน

2. กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด ประกอบด้วยกลุ่มออกกำลังกายโยคะ, กลุ่มยืดหยุ่น และกลุ่มนั่งวิปัสณา โดยกลุ่มเหล่านี้จะเริ่มทำกิจกรรมตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 6.00 น. ไปจนถึงช่วงเวลาประมาณ 8.30 น. จากการสอบถามทำให้ทราบว่า การเริ่มกิจกรรมในเวลา 6.00 น. เป็นต้นไปเนื่องจากต้องการให้บริเวณพื้นที่ทำกิจกรรมมีแสงสว่าง เนื่องจากรู้สึกไม่ปลอดภัยจากสัตว์มีพิษและมิจฉาชีพ เนื่องจากกลุ่มกิจกรรมประเภทนี้นิยมใช้พื้นสนามหญ้าของสวนสาธารณะในการทำกิจกรรม

3. กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง ในช่วงเวลาประมาณ 4.00 น.-6.00 น. พบว่าประกอบด้วยกลุ่มของผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ และมีจำนวนประมาณ 40-50 คนโดยผู้สูงอายุบางคนนิยมอบอุ่นร่างกายด้วยการเดิน-วิ่ง รอบสวนสาธารณะประมาณคนละ 1-2 รอบ ก่อนที่จะมารวมกลุ่มกับกิจกรรมประเภทต่างๆของแต่ละคน นอกเหนือจากนั้นก็ยังมีกลุ่มเดิน-วิ่ง ที่เน้นการเดิน-วิ่ง เพียงอย่างเดียว โดยกิจกรรมเดิน-วิ่ง ของกลุ่มผู้สูงอายุจะดำเนินไปอย่างเข้มข้นมากในช่วงเวลา 4.00 น.-7.00 น. และเข้มข้นปานกลางในช่วงเวลา 7.00 น.-8.00 น. และเริ่มเบาบางลงในช่วงเวลา 8.00 น.-9.00 น. เนื่องจากแสงแดดที่ค่อนข้างมาก และผู้สูงอายุเริ่มเดินทางกลับบ้านของตนเอง

นอกจากนี้ยังพบว่า เวลาประมาณ 8.30 น. ในวันธรรมดา โรงเรียนในพื้นที่ใกล้เคียงจะนำเด็กนักเรียนเข้ามาวิ่งออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมต่างๆกัน ซึ่งจะมีการส่งเสียง พูดคุยกันค่อนข้างดัง ทำให้เกิดการรบกวนต่อกลุ่มผู้สูงอายุ สังเกตได้ว่าผู้สูงอายุจะเริ่มทยอยกลับกันจนบางตา ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมของกลุ่มคนต่างวัยที่มีความรบกวนและขัดแย้งกันกับพฤติกรรมและอุปนิสัยของผู้สูงอายุ จะส่งผลต่อการเลือกใช้พื้นที่ของผู้สูงอายุ

4. กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง การออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง คือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีการใช้เครื่องมือช่วยในการทำกิจกรรม เช่น เครื่องยกน้ำหนักและบาร์โหน เป็นต้น จากการลงสำรวจและเก็บข้อมูลในพื้นที่ พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายประเภทนี้ เป็นกลุ่มเดียวกันกับกลุ่มที่มาออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่ง โดยจะใช้เป็นจุดแวะพัก ผู้สูงอายุจะเข้ามาเล่นเครื่องเล่นออกกำลังกาย โดยใช้เวลาคนละประมาณ 10-15 นาที แล้วจึงกลับไปทำกิจกรรมเดิน-วิ่ง ของตนต่อไป และมีผู้สูงอายุบางกลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างอื่นเสร็จแล้ว แวะเข้ามาเล่นเครื่องเล่นเบาๆ เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนกลับบ้าน ช่วงเวลาที่พบกลุ่มผู้สูงอายุมาใช้เครื่องเล่นดังกล่าว คือช่วงเวลาประมาณ 7.00 น.-9.00 น. มีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 10-15 คน ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเข้ามาใช้พื้นที่ โดยพบว่าผู้สูงอายุเข้ามาใช้งานครั้งละประมาณ 3-5 คน

5. กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทการแข่งขัน กลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทการแข่งขันของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาถ มีลักษณะเป็นกลุ่มเล็กๆ ประมาณ 4-5 กลุ่ม อันประกอบด้วย กลุ่มแบดมินตัน, กลุ่มเปตอง, กลุ่มเตะลูกขนไก่ และกลุ่มเซปักตะกร้อ จากการลงสำรวจและเก็บข้อมูล พบว่าผู้สูงอายุมักมาทำกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง เป็นหลัก กิจกรรมประเภทการแข่งขันถือเป็นกิจกรรมรองที่มาทำร่วมกันหลังจากที่เสร็จจากการเดิน-วิ่ง โดยผู้สูงอายุมีกลุ่มของตนอยู่แล้ว และมีการนัดแนะมาทำกิจกรรมร่วมกันเป็นประจำเกือบทุกวัน กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทการแข่งขัน มีทั้งช่วงเวลาเช้าและช่วงเย็น โดยพบว่าในช่วงเช้ามีกลุ่มของผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมมากกว่าช่วงเย็น คือช่วงเวลาเช้า (7.00 น.-9.00 น.) มีผู้สูงอายุประมาณ 15-20 คน ประกอบด้วย กลุ่มแบดมินตัน, กลุ่มเปตอง, กลุ่มเตะลูกขนไก่ และกลุ่มเซปักตะกร้อ

6. กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเช้าสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มาเพื่อพักผ่อนหาความสงบโดยตรง กับกลุ่มที่นั่งพักผ่อนหลังจากออกกำลังกาย สำหรับกลุ่มที่มาพักผ่อนเพื่อหาความสงบโดยตรง ส่วนมากจะมากันในช่วงเวลาประมาณ 6.30 น.-8.30 น. โดยมากจะเป็นการเข้ามาเพื่อนั่งพักผ่อน, อ่านหนังสือ, พูดคุยกันเป็นกลุ่มเล็กๆ และนั่งสมาธิ

กลุ่มที่นั่งพักผ่อนหลังจากออกกำลังกาย มักจะมีการนั่งรวมกลุ่มกัน และยืนพูดคุยกันในกลุ่ม มีการรับประทานอาหารเข้าร่วมกันก่อนที่จะแยกย้ายกันกลับบ้านหรือไปทำธุระส่วนตัว กลุ่มเหล่านี้จะใช้เวลาในการพักผ่อนร่วมกันประมาณ 15-30 นาที



กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร และกลุ่มยืดเหยียด



กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง และเพิ่มพลัง



กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแข่งขัน และกลุ่มพักผ่อนหย่อนใจ

รูปที่ 4.51-4.56 แสดงกลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่างๆของกลุ่มผู้สูงอายุ ในช่วงเช้ามีด-ช่วงสาย (4.00 น.-9.00 น.)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาพที่ 4.57 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (4.00 น.-9.00 น.) ของสวนรมณีนาถ

ตารางที่ 4.7 แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (4.00 น.-9.00 น.) ของสวนรมณีนาถ

กลุ่มกิจกรรม	ช่วงเวลา
1. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (2-3)	7.00-8.00 น.
2. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (3-5)	7.00-8.30 น.
3. กลุ่มเล่นเปตอง (5-10)	7.00-9.00 น.
4. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (10-15)	6.00-8.00 น.
5. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (10-20)	7.30-8.10 น.
6. กลุ่มแอโรบิคผู้สูงอายุ (30-35)	6.00-7.30 น.

ตารางที่ 4.7 (ต่อ) แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (4.00 น.-9.00 น.) ของสวนรมณีนาถ

กลุ่มกิจกรรม	ช่วงเวลา
7. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (5-10)	7.30-8.10 น.
8. กลุ่มยืดหยุ่นร่างกาย (10-15)	6.30-7.30 น.
9. กลุ่มรำไทเก๊ก (120-150), (30-40)	4.00-6.00 น., 6.00-7.45 น.
10. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (30-40)	5.00-6.30 น.
11. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	6.30-8.30 น.
12. กลุ่มแบดมินตัน (3-5)	7.00-9.00 น.
13. กลุ่มเตะลูกชนไก่ (5-7)	8.00-9.00 น.
14. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (2-3)	8.00-9.00 น.
15. กลุ่มโยคะ (5-10)	6.00-8.00 น.
16. กลุ่มแบดมินตัน (2-3)	8.00-9.00 น.
17. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	7.00-9.00 น.
18. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (2-3)	7.00-9.00 น.
19. กลุ่มโยคะ (15-20)	6.00-8.30 น.
20. กลุ่มรำไทเก๊ก (15-20)	6.00-7.30 น.
21. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (5-10)	8.00-8.30 น.
22. กลุ่มลีลาศ (20-25)	8.00-10.00 น.
23. กลุ่มรำมวยจีน-เต้าเต๋อ (10-15), กลุ่มรำพัด (10-15)	6.00-8.00 น. 8.00-9.00 น.
24. กลุ่มรำไทเก๊ก (10-15) กลุ่มรำกระบี่ (5-10)	6.30-8.00 น., 8.00-9.00 น.
25. กลุ่มเตะตะกร้อ (5-7)	7.00-8.00 น.
26. กลุ่มยืดหยุ่นร่างกาย (10-15)	6.00-7.30 น.
27. กลุ่มโยคะ (20-30)	6.30-8.00 น.
28. กลุ่มรำไทเก๊ก (20-30)	6.00-8.00 น.
29. กลุ่มรำกระบอง (15-20)	6.30-8.00 น.
30. กลุ่มเดิน-วิ่ง (40-50)	4.00-9.00 น.

4.3.2.2. ช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.)

ช่วงเวลาสายถึงช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) เป็นช่วงเวลาที่กิจกรรมต่างๆของผู้สูงอายุมีลักษณะเบาบางมากที่สุด กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร, ยืดเหยียด, การออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง และการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน หายไป (กลับมาเริ่มต้นใหม่ในช่วงเวลาประมาณ 17.00 น.) กิจกรรมที่เหลือโดยมากจะเป็นลักษณะของการเข้ามาใช้สวนสาธารณะเป็นพื้นที่สำหรับนั่งพักผ่อน, อ่านหนังสือพิมพ์ และจับกลุ่มเล็กๆพูดคุยกัน จากการสำรวจและสอบถามผู้สูงอายุเหล่านี้ พบว่าโดยมากจะเป็นการเดินมายังสวนสาธารณะด้วยตัวเอง เนื่องจากพักอาศัยอยู่ในละแวกสวนสาธารณะ นอกจากนี้ยังมีกลุ่มที่นั่งรถโดยสารประจำทางมา แต่พบเป็นส่วนน้อยเท่านั้น โดยมีการนัดกับกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกันเพื่อพบปะนั่งพูดคุยกัน นอกจากนี้ยังมีผู้สูงอายุที่มาก่ออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง อยู่จำนวนหนึ่งประมาณ 5-8 คน โดยกิจกรรมเดิน-วิ่ง จะหมดไปประมาณเวลา 11.00 น. เป็นต้นไป จนถึงเวลา 15.00 น. กิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจจะเข้ามาแทนที่ และมีกลุ่มผู้สูงอายุประมาณ 20-30 คน โดยผู้สูงอายุที่เข้ามานั่งพักผ่อนจะใช้เวลาอยู่ในสวนสาธารณะประมาณคนละ 1-2 ชั่วโมง และเวลา 15.00 น. พบผู้สูงอายุจำนวนหนึ่ง ประมาณ 3-5 คนมาเดิน-วิ่ง ออกกำลังกาย

4.3.2.3. ช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.)

ตั้งแต่ช่วงเวลา 16.00 น. เป็นต้นไป พบว่าจำนวนของผู้สูงอายุมีลักษณะที่เพิ่มมากขึ้น เริ่มมีกลุ่มของผู้สูงอายุมาเดิน-วิ่ง ออกกำลังกาย และมีผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้พื้นที่ภายในสวนสาธารณะเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ และเดิน-วิ่ง ตั้งแต่ช่วงเวลา 15.00 น. หลงเหลืออยู่จำนวนหนึ่ง พบว่ามีกลุ่มของผู้สูงอายุมาออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่ง มีจำนวนที่ใกล้เคียงกับกลุ่มเดิน-วิ่ง ในช่วงเวลาเช้า คือมีจำนวนประมาณ 30-40 คน กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียดในสนามหญ้า และกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร หายไปค่อนข้างมาก โดยพบกลุ่มกิจกรรมประเภทยืดเหยียดเพียง 2-3 กลุ่ม มีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 30-40 คน กลุ่มกิจกรรมประเภทกายบริหารพบกิจกรรมประมาณ 2-3 กลุ่ม มีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 60-70 คน โดยกลุ่มแอโรบิคเพื่อสุขภาพ มีจำนวนของผู้สูงอายุที่มากที่สุด คือ ประมาณ 50-60 คน

นอกจากนี้ยังพบกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง และกลุ่มการออกกำลังกายประเภทการแข่งขัน โดยพบกลุ่มการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง ที่ใช้เครื่องเล่นบริเวณสวนสุขภาพ ประมาณ 5-10 คน โดยมักจะเป็นผู้สูงอายุที่มาก่ออกกำลังกายเดิน-วิ่ง ที่เข้ามาใช้งานเครื่องเล่นเหล่านี้ และพบกลุ่มการออกกำลังกายประเภทการแข่งขัน ประมาณ 2-3 กลุ่ม คือกลุ่มเล่นเปตอง และแบดมินตัน ซึ่งมีจำนวนของผู้สูงอายุประมาณ 10-15 คน

นอกจากนี้ยังพบว่าในช่วงเวลาเย็น มีกลุ่มของผู้เข้ามาให้บริการนวดฝ่าเท้าในสวนสาธารณะ มีจำนวนประมาณ 2-3 เจ้า จากการสอบถามผู้ให้บริการทำให้ทราบว่า

ผู้สูงอายุเข้าไปใช้บริการโดยรวมเป็นจำนวน 10 – 15 คนในแต่ละวัน จากการสังเกตและสอบถาม ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการนวดฝ่าเท้า พบว่าผู้สูงอายุที่มาใช้บริการโดยมากคือผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่ง โดยภาพรวม พบว่ากิจกรรมต่างๆของกลุ่มผู้สูงอายุภายในสวนสาธารณะในช่วงเวลาเย็น-ค่ำ เริ่มขึ้นตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 16.00 น. เป็นต้นไป โดยส่วนหนึ่งเป็นกลุ่มกิจกรรมที่ต่อเนื่องมาจากช่วงเวลากลางวัน กิจกรรมต่างๆค่อยๆเบาบางในช่วงเวลาประมาณ 18.30 น. และหมดลงในช่วงเวลาประมาณ 19.00 น.

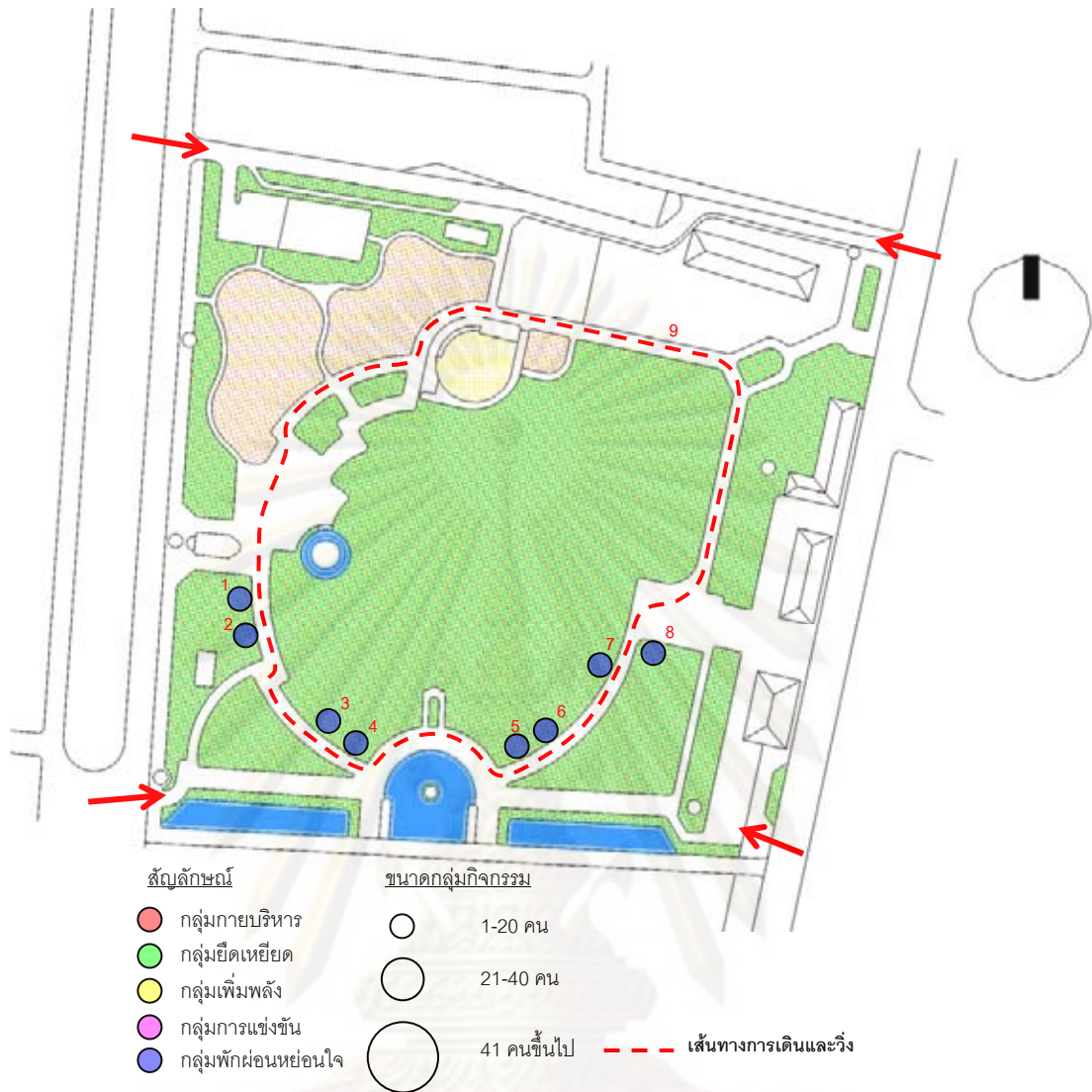


รูปที่ 4.58-4.59 แสดงกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ ในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.)



รูปที่ 4.60-4.61 แสดงกิจกรรมออกกำลังกายประเภทกายบริหาร และการใช้บริการนวดฝ่าเท้าของผู้สูงอายุในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาพที่ 4.62 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.)

ตารางที่ 4.8 แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) ของสวนรมณีนาถ

กลุ่มกิจกรรม	ช่วงเวลา
1. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1- 2)	9.00-10.00 น.
2. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1- 2)	9.00-10.00 น.
3. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1- 2)	9.00-10.30 น.
4. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1- 2)	10.00 น.-10.30 น.
5. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1- 2)	13.30 น.-14.30 น.
6. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (3- 5)	15.00 น.-16.00 น.
7. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (2- 3)	14.00-15.00 น.
8. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (5- 6)	14.00-16.00 น.
9. กลุ่มเดิน-วิ่ง (5- 8), (3-5)	9.00-11.00 น., 15.00 น.-16.00 น.



ภาพที่ 4.63 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.)ของสวนรมณีนาถ

ตารางที่ 4.9 แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของสวนรมณีนาถ

กลุ่มกิจกรรม	ช่วงเวลา
1. กลุ่มนวดฝ่าเท้า (10-15)	16.00-18.30 น.
2. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (10-15)	16.30-18.30 น.
3. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	16.30-17.00 น.
4. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	17.00-18.00 น.
5. กลุ่มเล่นเปตอง (8-10)	16.00-18.00 น.
6. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (15-20)	17.00-19.00 น.
7. กลุ่มแอโรบิคเพื่อสุขภาพ (50-60)	17.00-19.00 น.
8. กลุ่มโยคะ (5-10)	17.00-18.30 น.

ตารางที่ 4.9 (ต่อ) แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของสวนรมณีนาถ

กลุ่มกิจกรรม	ช่วงเวลา
9. กลุ่มแบดมินตัน (2-3)	17.30-18.30 น.
10. กลุ่มรำกระบี่ (3-5)	16.30-18.00 น.
11. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (3-5)	16.00-18.00 น.
12. กลุ่มลีลาศ (6-10)	17.45-19.00 น.
13. กลุ่มโยคะ (20-25)	17.00-18.30 น.
14. กลุ่มพักผ่อนหย่อนใจ (2-3)	16.00-18.30 น.
15. กลุ่มเดิน-วิ่ง (30-40)	16.00-20.00 น.

4.3.3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมของผู้สูงอายุกับพื้นที่ใช้งาน

จากการลงสำรวจและเก็บข้อมูลภาคสนาม สามารถจำแนกลักษณะของกลุ่มกิจกรรมออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มกิจกรรมประเภทออกกำลังกาย และกลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ นอกจากนี้ยังจำแนกกลุ่มกิจกรรมประเภทออกกำลังกายภายในสวนรมณีนาถ ออกเป็น 5 กลุ่มหลัก คือ กลุ่มการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร, กลุ่มการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด, กลุ่มการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง, กลุ่มการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง และกลุ่มการออกกำลังกายประเภทการแข่งขัน โดยจากการสำรวจและเก็บข้อมูล พบว่ากลุ่มกิจกรรมประเภทการออกกำลังกายทั้ง 5 กลุ่ม และกลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ มีลักษณะการเลือกใช้พื้นที่ ที่ค่อนข้างแตกต่างกัน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.3.3.1. กลุ่มกิจกรรมประเภทการออกกำลังกาย

1. **กลุ่มการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร** พื้นที่ที่ใช้เป็นพื้นที่ประเภทลานคอนกรีต โดยการออกกำลังกายของกลุ่มนี้ในช่วงเวลาเช้ามีด จะไม่เน้นการทำกิจกรรมภายใต้ร่มเงาของต้นไม้ เนื่องจากช่วงเวลานี้ยังไม่มีแสงแดด กลุ่มกิจกรรมนิยมใช้พื้นที่ซึ่งใกล้กับประตูทางเข้า, ลานจอดรถ และป้อมยาม เพราะรู้สึกว่าจะมีความปลอดภัย เนื่องจากช่วงเวลาดังกล่าวยังมีความมืดอยู่ค่อนข้างมาก การทำกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม มีลักษณะกระจุกตัวและกลุ่มกัน การใช้พื้นที่ของกลุ่มกิจกรรมประเภทนี้จะเริ่มมีระยะห่างกันของกลุ่มเพิ่มมากขึ้นตามช่วงเวลา คือ ยิ่งเข้ามากขึ้น ความสว่างจากแสงอาทิตย์มากขึ้น ก็จะเริ่มมีการกระจายตัวออกสู่พื้นที่โดยรอบของสวนสาธารณะมากขึ้น แต่พื้นที่ใช้งานก็ยังคงเป็นพื้นที่ประเภทลานคอนกรีต เนื่องจากกิจกรรมประเภทนี้ (รำมวยจีน, เต้าเต๋อ, ลีลาศ, แอโรบิค, รำพัด, รำกระบอง) เป็นกิจกรรมที่ต้องการพื้นที่ราบเรียบและแข็งแรงเพื่อช่วยในการทรงตัว และมักทำเป็นกลุ่มๆ ละหลายคน

ในช่วงเวลาเย็นถึงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) เป็นช่วงเวลาที่แสงแดดมีปริมาณไม่มากนัก การออกกำลังกายประเภทกายบริหารยังคงใช้พื้นที่บริเวณลานกิจกรรมด้านหน้าฝั่งทิศตะวันตกของสวนสาธารณะ เป็นส่วนมากเช่นเดิม เนื่องจากเป็นบริเวณฝั่งทิศตะวันตกของสวนสาธารณะ และได้ร่มเงาจากต้นไม้ใหญ่ที่ปลูกริมรั้ว ในช่วงเวลาเย็น

เนื่องจากพื้นที่ประเภทลานคอนกรีตมีไม่เพียงพอต่อความต้องการพื้นที่ในการประกอบกิจกรรมของผู้สูงอายุ จึงทำให้ผู้สูงอายุบางกลุ่มต้องไปประกอบกิจกรรมในบริเวณทางเดิน-วิ่ง ทำให้กลุ่มกิจกรรมมีข้อจำกัดในเรื่องของจำนวนสมาชิก ทำให้บางกิจกรรมเป็นการออกกำลังกายชนิดเดียวกัน แต่เนื่องจากมีข้อจำกัดทางด้านพื้นที่ประกอบกิจกรรม จึงทำให้ต้องแยกพื้นที่ในการทำกิจกรรม โดยสามารถสังเกตได้จากในช่วงเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน มีกลุ่มรำไทเก๊ก กระจายตัวอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกันหลายกลุ่ม นอกจากนี้กิจกรรมบางชนิดที่เลือกใช้พื้นที่เดียวกันจำเป็นต้องมีการรอคิวต่อจากกลุ่มก่อนหน้า เพื่อทำกิจกรรมของกลุ่มตนเอง โดยสามารถสังเกตได้จากแผนผังแสดงกลุ่มกิจกรรม ที่มีการซ้อนทับกันของกลุ่ม แต่ในเวลาที่ต้องเนื่องกัน



รูปที่ 4.64-4.65 แสดงกิจกรรมรำพัด ซึ่งต้องรอใช้พื้นที่ต่อจากกิจกรรมเต้นลีลาศ

จากการที่กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร ใช้พื้นที่บริเวณลู่วิ่งทางเดิน-วิ่ง ในการออกกำลังกาย ทำให้ส่งผลกระทบต่อกลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง โดยผู้สูงอายุและผู้คนในวัยอื่นๆ ที่มาออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่ง ไม่สามารถใช้พื้นที่ลู่วิ่งทางเดิน-วิ่ง เป็นเส้นทางลัดเลาะได้ตามใจ เนื่องจากมีกลุ่มออกกำลังกายประเภทกายบริหาร หรือกลุ่มอื่นๆ ใช้งานพื้นที่ในบริเวณนั้นอยู่ การเดิน-วิ่ง จึงถูกจำกัดให้ออกมาใช้เส้นทางเดิน-วิ่ง บริเวณรอบนอกของสวนสาธารณะแทน ซึ่งอาจจะไม่เป็นผลดีต่อผู้สูงบางคนที่สุขภาพไม่แข็งแรง

นอกเหนือจากกลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง กลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการเข้ามาใช้พื้นที่ทางเดิน-วิ่ง ในการออกกำลังกายของกลุ่มกายบริหาร ก็คือกลุ่มการออกกำลังกายประเภทการแข่งขัน อันประกอบด้วยกลุ่มแบดมินตัน, กลุ่มเตะลูกขนไก่ และกลุ่มตะกร้อ ซึ่งถูกกำหนดให้

ห้ามใช้พื้นที่บริเวณทางเดิน-วิ่ง ในการทำกิจกรรม โดยให้มาใช้พื้นที่บริเวณสนามหญ้า ที่ทางสวนสาธารณะได้ทำอาณาเขตชั่วคราวด้วยการกั้นพื้นที่ด้วยเชือก ให้เป็นพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม ซึ่งพื้นที่ในบริเวณดังกล่าวนั้นมีลักษณะของต้นไม้ที่เกิดระบบรากไหลพื้นดินขึ้นมา ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรม และอาจก่อให้เกิดอันตรายได้

2. กลุ่มการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด ประกอบด้วยกลุ่มการออกกำลังกายแบบโยคะ, กลุ่มยืดหยุ่น, กลุ่มนั่งวิปัสนา โดยกลุ่มต่างๆเหล่านี้นิยมใช้พื้นที่ธรรมชาติ สนามหญ้า เนินหญ้าภายใต้ร่มไม้ ในการทำกิจกรรม ลักษณะธรรมชาติของกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ต้องการพื้นที่อันมีลักษณะอ่อนนุ่มและเป็นธรรมชาติ, มีร่มเงาของต้นไม้, อากาศถ่ายเทดี กลุ่มกิจกรรมเหล่านี้จะเริ่มทำกิจกรรมตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 6.00 น. เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่ได้รับแสงสว่างจากแสงแดด และรู้สึกปลอดภัย กิจกรรมที่เกิดขึ้นจะกระจายตัวไปตามร่มไม้ทั่วทั้งพื้นที่สนามหญ้า จากการสำรวจพื้นที่และสอบถามกลุ่มผู้สูงอายุที่ประกอบกิจกรรม พบว่าแต่ละกลุ่มต่างๆจะมีการผลัดเปลี่ยน และแลกเปลี่ยนการทำกิจกรรมแต่ละชนิดร่วมกัน ซึ่งสมาชิกในแต่ละกลุ่มมีความพึงพอใจ เนื่องจากได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายที่หลากหลาย และได้ผูกมิตร ทำให้มีสังคมที่กว้างขึ้น

ลักษณะของสภาพพื้นที่แบบสนามหญ้ามียุโรปสรรคในบางประการ เช่น ปัญหาน้ำท่วมขังในกรณีที่มีฝนตก, ปัญหาจากกลิ่นเหม็นของสนามหญ้าอันเกิดจากปุ๋ยหมักที่ใช้กับสนาม และกลิ่นเหม็นจากมูลสัตว์ เช่น สุนัขและแมว แต่ก็ก็เป็นปัญหาซึ่งสมาชิกของหลายๆกลุ่มกิจกรรมที่ใช้พื้นที่ในบริเวณดังกล่าวยอมรับได้



รูปที่ 4.66-4.67 แสดงกิจกรรมประเภทยืดเหยียด และสภาพพื้นที่ในการประกอบกิจกรรม

3. กลุ่มการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง ประกอบด้วยกลุ่มผู้สูงอายุ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มาเดิน-วิ่ง เพื่ออบอุ่นร่างกายก่อนที่จะแยกไปประกอบกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม และกลุ่มที่มาเพื่อออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่ง เป็นหลักดังที่ได้อธิบายไปแล้วในหัวข้อ 4.3.2.1. กลุ่มผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในพื้นที่ระดับหนึ่ง เนื่องจากในบางส่วนของพื้นที่ทางเดิน-วิ่ง มีความไม่

ราบเรียบ เกิดปัญหาน้ำท่วมขัง และขนาดของลู่วิ่งในบางจุดมีขนาดที่แคบ ไม่เพียงพอสำหรับจำนวนคนในช่วงเวลาที่มีผู้คนเข้ามาเดิน-วิ่ง เป็นจำนวนมาก กลุ่มเดิน-วิ่ง นับเป็นกลุ่มกิจกรรมที่ได้รับผลกระทบจากการรुक้าเข้ามาใช้พื้นที่ทำกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกายประเภทกายบริหาร และกลุ่มออกกำลังกายแบบการแข่งขัน คือกลุ่มตีแบดมินตัน และกลุ่มเตะลูกขนไก่ในบางช่วงเวลา ทำให้ไม่สามารถใช้ประโยชน์จากเส้นทางวิ่งหลักได้อย่างเต็มประสิทธิภาพในช่วงเวลาเช้า และช่วงเวลาเย็น กลุ่มเดินวิ่งไม่สามารถใช้เส้นทางหลักได้ตลอดเส้นทาง โดยเส้นทางเดิน-วิ่ง มีลักษณะที่อ้อม และหลบจากกลุ่มกิจกรรมที่ใช้พื้นที่ของทางเดินวิ่งเป็นพื้นที่ทำกิจกรรม



รูปที่ 4.68 แสดงจุดการใช้พื้นที่กิจกรรมต่างๆในลู่วิ่งที่ส่งผลกระทบต่อเส้นทางเดิน-วิ่ง

4. กลุ่มการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง การออกกำลังกายที่เพิ่มพลัง คือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีการใช้เครื่องมือช่วยในการทำกิจกรรม การเลือกพื้นที่ที่มีความแข็งแรงของพื้นผิวจึงมีความสำคัญมากกับกิจกรรมประเภทนี้ จากการลงสำรวจและเก็บข้อมูลในพื้นที่ พบว่าพื้นที่ทำกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลังในสวนรมณีนารถ มีลักษณะเป็นสัดเป็นส่วนชัดเจน เนื่องจากใช้พื้นที่เดียวกันกับสวนสุขภาพ กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้พื้นที่ดังกล่าวในการทำกิจกรรมมีจำนวนไม่มาก คือ ประมาณ 10-15 คน โดยมากเป็นผู้สูงอายุที่มาประกอบกิจกรรมเดิน-วิ่ง และเข้ามาใช้เครื่องเล่น จากการสอบถามผู้สูงอายุทำให้ทราบว่า ผู้สูงอายุไม่สามารถใช้งานเครื่องเล่นในการออกกำลังกายได้ครบทุกชิ้น และบางชิ้นก็ใช้ประโยชน์ได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ เนื่องจากพละกำลังของผู้สูงอายุมีไม่เพียงพอ และบางครั้งก็เกรงว่าจะเกิดอุบัติเหตุจากการใช้เครื่องเล่นบางชนิด ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาในเรื่องของสภาพพื้นของลานทำกิจกรรม ซึ่งในบางจุดมีลักษณะเป็นบล็อคตัวหนอน ที่ไม่มีความราบเรียบสม่ำเสมอ และมักเกิดการสะดุดอยู่บ่อยครั้ง

5. **กลุ่มการออกกำลังกายประเภทการแข่งขัน** กลุ่มการออกกำลังกายประเภทการแข่งขันในสวนรมณีนาถประกอบด้วย กลุ่มแบดมินตัน, กลุ่มเปตอง, กลุ่มเตะลูกชนไก่ และกลุ่มเซปักตะกร้อ จากการลงสำรวจและเก็บข้อมูลในพื้นที่ พบว่ามีเพียงกลุ่มกีฬาเปตองเท่านั้นที่มีพื้นที่สนามเปตองโดยเฉพาะ กลุ่มอื่น ๆ มีการเลือกพื้นที่สำหรับประกอบกิจกรรมตามความเหมาะสมกับสภาพธรรมชาติของกิจกรรมในกลุ่ม โดยจากการลงสำรวจพื้นที่ เริ่มแรกนั้นกลุ่มเตะลูกชนไก่, กลุ่มเซปักตะกร้อ และกลุ่มแบดมินตัน เลือกเอาพื้นที่ของทางเดิน-วิ่ง ในการทำกิจกรรม แต่ในภายหลังกิจกรรมดังกล่าวส่งผลกระทบต่อระบบท่อน้ำประปาประกอบกิจกรรมออกกำลังกายเดิน-วิ่ง และกิจกรรมอื่น ๆ จึงมีการร้องเรียนมายังทางสวนสาธารณะ ทางสวนสาธารณะจึงได้จัดพื้นที่บริเวณสนามหญ้าให้สำหรับกลุ่มกิจกรรมเหล่านี้เพื่อไม่ให้เกิดการรบกวนแก่ผู้อื่น จากการสอบถามผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมในพื้นที่ดังกล่าว พบว่าผู้สูงอายุประสบปัญหาในเรื่องของสภาพพื้นที่ที่เป็นสนามหญ้า ซึ่งไม่มีความราบเรียบสม่ำเสมอ มีปัญหาเกี่ยวกับน้ำท่วมขังทำให้พื้นที่ชื้นแฉะ และมีปัญหาเกี่ยวกับการสะดุดรากไม้ที่โผล่ขึ้นมาเหนือพื้นดิน จากการที่พื้นที่ในการทำกิจกรรมไม่สอดคล้องกับรูปแบบของกิจกรรม จึงส่งผลให้บางกลุ่มต้องกลับมาใช้พื้นที่ในบริเวณทางเดิน-วิ่ง ในการทำกิจกรรมเช่นเดิม ซึ่งเกิดเป็นปัญหาที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขในปัจจุบัน

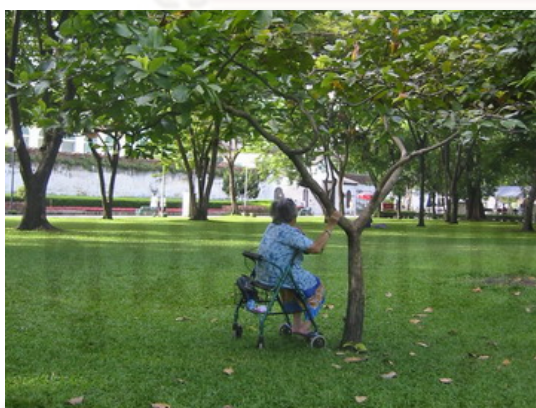


รูปที่ 4.69-4.70 แสดงกิจกรรมดีแบดมินตัน และการเล่นเตะลูกชนไก่ของผู้สูงอายุที่ใช้พื้นที่บริเวณทางเดิน-วิ่ง และการจัดสรรพื้นที่ใหม่สำหรับการประกอบกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งมีลักษณะไม่เอื้อต่อการประกอบกิจกรรม

4.3.3.2. กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ

กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในสวนรมณีนาถ โดยมากจะเป็นการเข้ามาเพื่อนั่งพักผ่อน, อ่านหนังสือ, รับประทานอาหาร และจับกลุ่มนั่งพูดคุยกันเป็นกลุ่มเล็กๆประมาณ 3-4 คน ไม่ค่อยพบเห็นการเข้ามาปูเสื่อนั่งเล่นในพื้นที่ของสนามหญ้า หรือการเดินเล่นชมวิวิทิวทัศน์ภายในสวน การเลือกพื้นที่นั่ง โดยมากจะเป็นพื้นที่ในบริเวณซึ่งอยู่ใกล้กับทางเข้าซึ่งมีป้อมยามตั้งอยู่ใกล้ๆ และพื้นที่ซึ่งไม่เป็นมุมอับสามารถมองเห็นได้รอบตัว ผู้สูงอายุนิยมเลือกพื้นที่ซึ่งได้ร่มเงาและไม่แยกตัวจากผู้คนจนเกินไป จากการสังเกตพบว่าผู้สูงอายุเข้ามาใช้พื้นที่ไม่นาน คือประมาณคนละ 1-2 ชั่วโมง โดยส่วนใหญ่จะเป็นการเดินทางมายังสวนสาธารณะด้วยการเดินเท้าเนื่องจากพักอาศัยอยู่ในละแวกนั้น รองลงมาคือการเดินทางมาด้วยรถโดยสารประจำทาง

ช่วงเวลาที่พบกลุ่มผู้สูงอายุมากที่สุดคือช่วงเวลาประมาณ 10.00 น.-15.00 น. โดยผู้สูงอายุให้เหตุผลที่เลือกเข้ามาใช้สวนสาธารณะในช่วงเวลานี้ว่า เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่ค่อนข้างเงียบสงบ ไม่มีเสียงดังรบกวนและบรรยากาศภายในสวนสาธารณะที่ร่มรื่นและเย็นสบาย ผู้สูงอายุส่วนมากมีความรู้สึกพึงพอใจกับสถานที่ แต่ก็พบปัญหาในเรื่องของคนเร่ร่อนที่เข้ามาในช่วงเวลานี้เช่นกัน ทำให้ผู้สูงอายุบางคนรู้สึกว่าไม่ปลอดภัยเท่าที่ควร ต้องคอยระมัดระวังตัวอยู่เป็นครั้งคราว ปัญหาที่พบอีกอย่างก็คือผู้สูงอายุจำเป็นต้องย้ายที่นั่งพักผ่อนบ่อย อันเนื่องมาจากแสงแดดที่เข้ามารบกวน ทั้งนี้ผู้สูงอายุใช้ร่มเงาของต้นไม้ในการนั่งพักผ่อน จึงทำให้ไม่ได้ร่มเงาในตลอดช่วงเวลาที่ต้องการ นอกจากนี้พบว่าผู้สูงอายุที่ใช้รถเข็นประสบปัญหาในการเลือกพื้นที่สำหรับพักผ่อนหย่อนใจ เนื่องจากพื้นที่ที่สามารถใช้รถเข็นเข้าถึงได้มีค่อนข้างจำกัด



รูปที่ 4.71-4.72 แสดงอุปสรรคในการเข้าถึงพื้นที่พักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุ และปัญหาในเรื่องแสงแดดในพื้นที่ซึ่งร่มเงาของต้นไม้ไม่มีทั่วถึง

4.3.4. สรุปผลการวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมและการใช้สอยพื้นที่ของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาถ

รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุในสวนรมณีนาถมีค่อนข้างหลากหลาย โดยสามารถจำแนกออกได้ทั้งหมด 6 รูปแบบ คือ กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร, ประเภทยืดเหยียด, ประเภทเดิน-วิ่ง, ประเภทเพิ่มพลัง, ประเภทการแข่งขัน และกลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งการเข้ามาใช้พื้นที่ของกลุ่มผู้สูงอายุ โดยมากจะเป็นการเข้ามาใช้พื้นที่ในช่วงเวลาเช้ามีตั้งแต่ช่วงสาย (4.00 น.-9.00 น.) โดยพบว่ารูปแบบของกลุ่มกิจกรรมทั้ง 6 ประเภทข้างต้น มีการเลือกใช้พื้นที่ซึ่งเป็นลานคอนกรีต และพื้นที่ของสนามหญ้า ซึ่งพบว่ากลุ่มกิจกรรมประเภทกายบริหารมีอุปสรรคในเรื่องของขนาดพื้นที่ซึ่งมีค่อนข้างจำกัด ทำให้ในหลายๆกลุ่มต้องมาใช้พื้นที่ในบริเวณทางเดิน-วิ่ง เพื่อทำกิจกรรม อันเป็นการใช้พื้นที่ซึ่งไม่สอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรม และส่งผลให้กิจกรรมอื่นๆได้รับผลกระทบกันไปทั้งระบบ กล่าวคือ กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายเดิน-วิ่ง ไม่สามารถใช้เส้นทางเดิน-วิ่ง หลักในการทำกิจกรรมได้ กลุ่มออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันไม่มีพื้นที่ในการทำกิจกรรมส่งผลให้ต้องไปใช้พื้นที่บริเวณสนามหญ้าในการทำกิจกรรม และเป็นการส่งผลกระทบต่อกลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด ซึ่งใช้พื้นที่ของสนามหญ้าในการทำกิจกรรมเป็นประจำ

จากการที่มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมที่จำกัด จึงทำให้เกิดการใช้พื้นที่ซ้อนทับกันของบางกลุ่มกิจกรรม โดยบางกลุ่มต้องมีการรอเวลาให้กลุ่มกิจกรรมก่อนหน้าทำกิจกรรมเสร็จสิ้นก่อน กลุ่มของตัวเองจะสามารถเข้าไปใช้พื้นที่ทำกิจกรรมต่อได้ กลุ่มกิจกรรมบางกลุ่มที่เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดียวกันไม่สามารถใช้พื้นที่ร่วมกันได้ เนื่องจากขนาดของพื้นที่ทำกิจกรรมมีจำกัด จึงทำให้ต้องมีการแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มย่อยหลายกลุ่ม กระจายตัวอยู่ทั่วไปตามพื้นที่ต่างๆ รวมถึงพื้นที่ของทางเดิน-วิ่ง ในบางจุด นอกจากนี้ยังพบว่า รูปแบบกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุ มีข้อจำกัดในเรื่องของสภาพแวดล้อมที่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัย, การใกล้ชิดธรรมชาติ, ความสงบสบาย, อุปกรณ์อำนวยความสะดวก และความแออัดของกลุ่มคนในพื้นที่

โดยสรุปแล้ว อุปสรรคใหญ่ของสวนรมณีนาถ คือเรื่องขนาดและจำนวนพื้นที่ประกอบกิจกรรมต่างๆที่มีค่อนข้างจำกัด และการขาดความคำนึงถึงการจัดสรรพื้นที่ให้สอดคล้องกับกิจกรรมอันเกิดขึ้นจริงในพื้นที่ของกลุ่มผู้สูงอายุ

4.4. สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา

4.4.1. รูปแบบกิจกรรมของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา

สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ ตั้งอยู่ใจกลางชุมชน และมีทำเลที่สวยงามติดแม่น้ำเจ้าพระยา จึงเป็นที่ดึงดูดให้ผู้คนในพื้นที่และผู้คนในละแวกใกล้เคียงนิยมเข้ามาใช้งานภายในสวนสาธารณะ กิจกรรมที่เกิดขึ้นจึงมีค่อนข้างหลากหลาย โดยประกอบด้วยกิจกรรมประเภทการออกกำลังกาย, กิจกรรมประเภทนันทนาการ และการเข้ามาใช้พื้นที่เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ โดยสามารถจำแนกช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมได้เป็น 3 ช่วงเวลาด้วยกัน คือ ช่วงเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น. – 9.00 น.), ช่วงสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) และช่วงเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ซึ่งทั้ง 3 ช่วงเวลาดังกล่าวมีความหนาแน่นของกิจกรรมแต่ละประเภทไม่เท่ากัน และกลุ่มคนที่เข้ามาทำกิจกรรมก็มีความมากน้อยต่างกัน กิจกรรมที่เกิดขึ้นในสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ ประกอบด้วยกลุ่มหลักๆ 3 กลุ่ม คือ กลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง, กลุ่มกิจกรรมประเภทลาน และกลุ่มกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ โดยพบว่าแต่ละกลุ่มกิจกรรมมีช่วงเวลาในการทำกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพภูมิประเทศ และช่วงเวลาที่เหมาะสมอำนวยในการทำกิจกรรม

4.4.1.1. กลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง

จากการลงสำรวจและเก็บข้อมูลพื้นที่ พบว่ากลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง ของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ มีช่วงเวลาในการทำกิจกรรมที่ค่อนข้างแปลกกว่าสวนสาธารณะที่ใช้เป็นกรณีศึกษาอื่นๆ คือ สามารถจำแนกกิจกรรมเดิน-วิ่ง ออกได้เป็น 3 ช่วงเวลาด้วยกัน คือ ช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น. – 9.00 น.), ช่วงเวลาบ่าย-ช่วงเย็น (13.00 น.-16.00 น.) และช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ซึ่งช่วงเวลาที่มียุทธศาสตร์มากที่สุดคือ ช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย ช่วงเวลาที่มีจำนวนกลุ่มคนรองลงมาคือ ช่วงเวลาเย็น-ค่ำ และช่วงเวลาบ่าย-เย็น เป็นช่วงเวลาที่มียุทธศาสตร์น้อยที่สุด โดยผู้มาออกกำลังกายเดิน-วิ่ง นิยมใช้เส้นทางหลักที่เป็นพื้นผิวยางมะตอยรอบสวนสาธารณะในการเดิน-วิ่ง

4.4.1.2. กลุ่มกิจกรรมประเภทลาน

กลุ่มกิจกรรมประเภทลานประกอบด้วย 2 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มที่ใช้พื้นที่บริเวณลานกิจกรรมริมแม่น้ำเจ้าพระยา และกลุ่มที่ใช้พื้นที่บริเวณสนามหญ้าในการทำกิจกรรม โดยรูปแบบของกิจกรรมบริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยามีช่วงเวลาในการทำกิจกรรมที่ค่อนข้างจำกัด เนื่องจากมีแสงแดดเป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรม รูปแบบกิจกรรมที่ใช้พื้นที่บริเวณสนามหญ้ามียุทธศาสตร์ในการทำกิจกรรมที่ยาวนานกว่ากิจกรรมประเภทลานบริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยา เนื่องจากได้รับร่มเงาของต้นไม้ที่ร่มรื่นมากกว่าโดยสามารถแบ่งกิจกรรมที่เกิดขึ้นออกได้เป็น 2

ช่วงเวลา คือ ช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น. – 9.00 น.) และช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.- 20.00 น.)

4.4.1.3. กลุ่มกิจกรรมประเภทการพักผ่อนหย่อนใจ

กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจเป็นกลุ่มกิจกรรมที่สามารถพบเห็นได้ตลอดทั้งวัน เนื่องจากสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ เป็นสวนสาธารณะที่มีพื้นที่สำหรับพักผ่อนหย่อนใจที่ค่อนข้างหลากหลาย มีพื้นที่ติดแม่น้ำเจ้าพระยา และมีการออกแบบลักษณะภูมิประเทศให้มีการลดหลั่นกันของพื้นที่ภายในสวน ทำให้เกิดความน่าสนใจ และเกิดมุมพักผ่อนหย่อนใจที่หลากหลาย รูปแบบกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจในช่วงเวลาเช้า โดยมากจะเป็นการนั่งพักผ่อนของผู้มาออกกำลังกายบริเวณม้านั่งในจุดต่างๆของสวนสาธารณะ โดยเฉพาะบริเวณพื้นที่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา มีลักษณะการพักผ่อนหย่อนใจเพื่อนั่งชมวิวทิวทัศน์ และในช่วงเวลาเช้าจะมีการรับประทานอาหารเช้าของกลุ่มผู้มาออกกำลังกายในบริเวณนี้เช่นกัน นอกจากนี้พื้นที่บริเวณริมน้ำ กลุ่มพักผ่อนหย่อนใจนิยมใช้พื้นที่บริเวณสนามหญ้าซึ่งได้ร่มเงาจากต้นไม้เพื่อนั่งพัก โดยในช่วงเวลาบ่ายมักพบเห็นผู้คนเข้ามานั่งหรือนอนพักบริเวณนี้จำนวนหนึ่ง



รูปที่ 4.73-4.75 แสดงกลุ่มกิจกรรม 3 กลุ่มใหญ่ในสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ อันได้แก่ กลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง, กลุ่มกิจกรรมประเภทลาน และกลุ่มกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

4.4.2. รูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ และช่วงเวลาในการทำกิจกรรม

จากการลงสำรวจพื้นที่เพื่อสังเกตและเก็บข้อมูลการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่ารูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ กิจกรรมออกกำลังกาย และ กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ โดยกิจกรรมประเภทการออกกำลังกายสามารถจำแนกได้เป็น 4 กลุ่มหลัก คือ กลุ่มกายบริหาร, กลุ่มยืดเหยียด, กลุ่มเดิน-วิ่ง และกลุ่มการออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง นอกจากนี้ยังสามารถจำแนกช่วงเวลาในการทำกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุได้เป็น 3 ช่วงเวลา คือ โดยช่วงเวลาที่จำแนกนั้นอาศัยความหนาแน่นของกลุ่มผู้สูงอายุ และรูปแบบกิจกรรมที่เกิดขึ้นเป็นตัวกำหนด โดยสามารถจำแนกได้ดังนี้ ช่วงเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.), ช่วงสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) และช่วงเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) โดยในแต่ละช่วงเวลามีลักษณะของกิจกรรมและรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.4.2.1. ช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.)

ช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) นับเป็นช่วงเวลาที่มียังจำนวนของผู้สูงอายุ กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ที่มีจำนวนมากและหลากหลายที่สุดจากทั้ง 3 ช่วงเวลา โดยพบว่ามีผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้สวนสาธารณะเป็นจำนวนประมาณ 220-250 คนในแต่ละวัน โดยแบ่งออกเป็นกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายประเภทกายบริหาร, ยืดเหยียด, การออกกำลังกายที่เพิ่มพลัง, การออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง และรูปแบบกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ โดยแต่ละกิจกรรมมีรายละเอียดและช่วงเวลาในการทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร

ประกอบด้วยกลุ่มการออกกำลังกายรำมวยจีน, กลุ่มแอโรบิคผู้สูงอายุ, กลุ่มรำพัด และกลุ่มรำกระบอง การทำกิจกรรมจะเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 5.30 น. โดยสามารถพบเห็นกลุ่มกิจกรรมหลายๆกลุ่มในบริเวณลานกิจกรรมริมแม่น้ำเจ้าพระยา จากการสอบถามผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุนิยมประกอบกิจกรรมในบริเวณนี้เนื่องจากมีบรรยากาศดี อากาศดี และมีขนาดของพื้นที่ซึ่งค่อนข้างเพียงพอต่อกลุ่มของตน โดยกิจกรรมในบริเวณพื้นที่ริมน้ำจะเริ่มเบาบางและหมดลงในช่วงเวลาประมาณ 7.00 น.-7.30 น. ผู้สูงอายุให้เหตุผลว่าเนื่องจากแสงอาทิตย์ที่รบกวน และพื้นที่ในบริเวณดังกล่าวขาดร่มเงาของต้นไม้ จึงทำให้ไม่สามารถประกอบกิจกรรมต่อไปได้เนื่องจากความร้อน และแสงแดด กิจกรรมบริเวณริมน้ำจึงหมดลงในช่วงเวลาประมาณ 7.30 น. คงเหลือแต่กิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มรำกระบอง ที่ใช้พื้นที่บริเวณทางเดิน-วิ่ง ริมสนามหญ้า ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ได้รับร่มเงาจากต้นไม้อย่างทั่วถึง จากการสอบถามสมาชิกในกลุ่ม ทราบว่าสมาชิกในกลุ่มโดยมากเป็นสมาชิกจากกลุ่มกิจกรรมอื่นๆที่ใช้พื้นที่ริมน้ำ และผู้ที่มาออกกำลังกาย

ด้วยการเดิน-วิ่ง ที่เสร็จจากกิจกรรมต่างๆของแต่ละคน มารวมตัวกันเพื่อออกกำลังกายรำกระบอง โดยเวลาที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมประมาณ 1 ชั่วโมง คือตั้งแต่เวลาประมาณ 7.00 น.-8.00 น.

2. กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด ประกอบด้วย กลุ่มออกกำลังกายโยคะ, กลุ่มนั่งสมาธิ และกลุ่มยืดหยุ่น โดยกลุ่มเหล่านี้จะเริ่มทำกิจกรรมตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 7.00 น.-8.30 น. จากการสอบถามทำให้ทราบว่าสมาชิกนิยมมาเดิน-วิ่ง ออกกำลังกายกันก่อนในช่วงเวลาก่อนรวมกลุ่ม โดยใช้เวลาคนละประมาณ 30 นาที-1 ชั่วโมง จากนั้นจึงจะมารวมกลุ่มกันบริเวณสนามหญ้าที่ได้รับมาจากต้นไม้ โดยพื้นที่ในการทำกิจกรรมของแต่ละกลุ่มจะอยู่ในบริเวณเดียวกัน แต่มีการเว้นระยะห่างกันเพื่อไม่ให้เกิดการรบกวนระหว่างกลุ่มกิจกรรม

3. กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง จากการสำรวจพื้นที่พบว่าผู้สูงอายุนิยมมาออกกำลังกายเดิน-วิ่ง ตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 5.00 น. เป็นต้นไป จนถึงช่วงเวลาประมาณ 8.00 น. โดยสามารถแบ่งกลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง ออกได้เป็น 2 ประเภท คือ กลุ่มที่เดิน-วิ่ง เพื่อการอบอุ่นร่างกายก่อนไปรวมกลุ่มกับกลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายอื่นๆของแต่ละคน และกลุ่มที่เดิน-วิ่ง เพียงอย่างเดียวเป็นหลัก พบว่ากิจกรรมเดิน-วิ่งของผู้สูงอายุมีความเข้มข้นมากในช่วงเวลาประมาณ 5.30 น.-6.30 น. และเริ่มเบาบางลงในช่วงเวลาประมาณ 7.30 น.-8.00 น. เนื่องจากปริมาณของแสงแดดที่ค่อนข้างมาก ผู้สูงอายุบางส่วนเปลี่ยนรูปแบบการทำกิจกรรมไปเป็นกิจกรรมอย่างอื่น เช่น การรวมกลุ่มกันรำกระบองบริเวณทางเดิน-วิ่ง ริมน้ำหญ้า, การรวมกลุ่มรับประทานอาหารและนั่งพูดคุยกัน เป็นต้น ผู้สูงอายุบางส่วนเริ่มทยอยกันเดินทางกลับบ้านของตนเอง

4. กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง การออกกำลังกายที่เพิ่มพลัง คือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีการใช้อุปกรณ์เครื่องมือในการประกอบกิจกรรม เช่น เครื่องยกน้ำหนัก, บาร์โหน เป็นต้น ซึ่งภายในสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ มีการจัดพื้นที่เหล่านี้ไว้สำหรับรองรับการทำกิจกรรม โดยกระจายตัวอยู่ในจุดต่างๆบริเวณตอนในสุดทางด้านทิศตะวันตกของสวนสาธารณะ จากการเก็บข้อมูลและสำรวจพื้นที่พบว่าผู้สูงอายุให้ความสนใจในการทำกิจกรรมประเภทนี้พอสมควร โดยมากจะเป็นผู้สูงอายุเพศชาย โดยมักจะใช้จุดออกกำลังกายบริเวณดังกล่าวเป็นจุดแวะพักออกกำลังกายขณะเดิน-วิ่ง ช่วงเวลาที่พบคือตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 5.30 น.-8.30 น. โดยพบว่าแต่ละคนจะใช้เวลาในการเล่นเครื่องออกกำลังกายประมาณคนละ 10-15 นาที ก่อนที่จะทำกิจกรรมอื่นต่อไปเช่นเดิน-วิ่ง เป็นต้น

5. กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุในช่วงเวลาเช้าสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มาเพื่อพักผ่อนหาความสงบโดยตรง และกลุ่มที่หนึ่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย โดยกลุ่มพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย พบว่ามีการรวมกลุ่มกันนั่งพูดคุยกันระหว่างกลุ่ม และแยกตัวออกไปนั่งคนเดียว

หรือ 2-3 คน และพบว่าเกือบทุกกลุ่มที่มาออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้า มักมีการรวมกลุ่มกันรับประทานอาหารเช้าร่วมกัน โดยพื้นที่ที่นิยมคือ พื้นที่โต๊ะ-ม้านั่ง บริเวณใต้ร่มไม้ริมแม่น้ำเจ้าพระยา โดยใช้เวลาร่วมกันประมาณ 30 นาที ก่อนแยกย้ายกันกลับบ้าน



รูปที่ 4.76-4.81 แสดงกลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่างๆของกลุ่มผู้สูงอายุ ในช่วงเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.)



ภาพที่ 4.82 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.)
ของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ

ตารางที่ 4.10 แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) ของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ

กลุ่มกิจกรรม	ช่วงเวลา
1. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	7.00-8.00 น.
2. กลุ่มไทเก๊ก (20-25)	6.00-7.00 น.
3. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	7.00-7.30 น.
4. กลุ่มไทเก๊ก (2-3)	7.30-8.00 น.
5. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	7.00-7.30 น.
6. กลุ่มไทเก๊ก (2-3)	7.00-7.30 น.
7. กลุ่มไทเก๊ก (2-3)	7.10-7.30 น.
8. กลุ่มไทเก๊ก (5-10)	6.00-7.00 น.
9. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจทานอาหารเช้า (5-10)	8.00-8.30 น.
10. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	8.00-8.30 น.
11. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	7.45-8.20 น.

ตารางที่ 4.10 (ต่อ) แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุในช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) ของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ

กลุ่มกิจกรรม	ช่วงเวลา
12. กลุ่มเต้นแอโรบิกผู้สูงอายุ และรำพัด (20-25)	5.30-7.20 น.
13. กลุ่มนั่งพักผ่อนคลาย (5-10)	7.00-8.00 น.
14. กลุ่มไทเก๊ก (10-15)	5.30-7.00 น.
15. กลุ่มนั่งพักผ่อนคลายทานอาหารเช้า (5-10)	7.10-8.00 น.
16. กลุ่มแอโรบิกผู้สูงอายุ (5-10)	7.00-7.45 น.
17. กลุ่มนั่งพักผ่อนคลายทานอาหารเช้า (10-15)	7.30-8.20 น.
18. กลุ่มนั่งพักผ่อนคลายทานอาหารเช้า (15-20)	7.30-8.20 น.
19. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (15-20)	5.30-8.30 น.
20. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (10-15)	5.30-9.00 น.
21. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (15-20)	5.30-9.00 น.
22. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (10-20)	5.30-8.30 น.
23. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (5-10)	5.30-8.30 น.
24. กลุ่มนั่งพักผ่อนคลาย (1-2)	7.30-8.00 น.
25. กลุ่มนั่งพักผ่อนคลาย (1-2)	7.30-8.00 น.
26. กลุ่มนั่งสมาธิ (1)	6.00-6.30 น.
27. กลุ่มนั่งสมาธิ (1)	6.00-7.00 น.
28. กลุ่มนั่งสมาธิ (1)	6.30-7.00 น.
29. กลุ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (1-2)	6.30-7.00 น.
30. กลุ่มโยคะ (3-5)	8.00-8.30 น.
31. กลุ่มรำกระบอง (15-20)	7.00-8.00 น.
32. กลุ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (1-2)	6.30-7.30 น.
33. กลุ่มลีลาศ (3-5)	7.00-8.00 น.
34. กลุ่มเดิน-วิ่ง (50-60)	5.00-8.00 น.

4.4.2.2. ช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.)

ช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) เป็นช่วงเวลาที่กิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุมีลักษณะเบาบางมากที่สุด กิจกรรมประเภทกายบริหาร, ยืดเหยียด และเพิ่มพลังหายไป กิจกรรมที่พบจะเป็นการเข้ามาใช้พื้นที่ภายในสวนสาธารณะเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งโดยมากผู้สูงอายุที่เดินทางมายังสวนสาธารณะเป็นผู้คนที่อาศัยอยู่ในละแวกใกล้เคียง การเดินทาง

มายังสวนสาธารณะใช้การเดินเท้า และเป็นที่น่าสังเกตว่าในช่วงเวลาบ่ายตั้งแต่เวลาประมาณ 13.30 น.-14.00 น. สามารถพบเห็นผู้สูงอายุมาเดินและวิ่งออกกำลังกายเป็นจำนวนค่อนข้างมาก คือประมาณ 15-20 คน (จากการลงสำรวจพื้นที่และสังเกตการณ์ 3-4 ครั้ง) ซึ่งช่วงเวลาดังกล่าว เป็นช่วงเวลาที่ไม่มีแสงแดดค่อนข้างจัดและอากาศค่อนข้างร้อน ผู้สูงอายุมักจะวิ่งกันเป็นกลุ่ม 2-3 คน และมีบางคนที่เดินทางมาคนเดียว จากการสอบถามทราบว่าผู้สูงอายุบางคนมีเวลาร่างในช่วงเวลานี้ เนื่องจากที่บ้านประกอบอาชีพเป็นร้านค้า ช่วงเวลาดังกล่าวจึงฝากร้านให้ญาติหรือลูกหลานช่วยดูแล ผู้สูงอายุใช้เวลาในการมาออกกำลังกายประมาณ 1-2 ชั่วโมง ผู้สูงอายุบางคนให้เหตุผลว่าเลือกช่วงเวลาดังกล่าวมาออกกำลังกายเนื่องจากรถไม่ติด และผู้คนมีน้อย มีความสงบค่อนข้างมาก และมีผู้สูงอายุส่วนหนึ่งที่เชื่อว่าการออกกำลังกายในช่วงเวลาบ่ายช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงมากกว่าช่วงเวลาอื่น โดยช่วงเวลาดังกล่าวตั้งแต่ 15.00 น.-16.00 น. พบว่าผู้สูงอายุเริ่มมีความหนาแน่นมากขึ้น แต่กิจกรรมส่วนใหญ่ยังคงเป็นการเดิน-วิ่ง และนั่งพักผ่อนหย่อนใจ

4.4.2.3. ช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.)

ช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ผู้สูงอายุมีจำนวนที่พอกพูนกับจำนวนของผู้คนในวัยอื่นๆ โดยพบว่าช่วงเวลาดังกล่าวตั้งแต่ 16.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุเริ่มทยอยเข้ามาในสวนสาธารณะเพื่อทำกิจกรรมเดิน-วิ่ง และพบกลุ่มผู้สูงอายุในช่วงเวลาบ่าย (14.00 น.-16.00 น.) จำนวนหนึ่ง ที่เสร็จจากกิจกรรมการเดิน-วิ่ง นั่งพักผ่อนพูดคุยกัน หรือทำการยืดเหยียดร่างกายตามพื้นที่สนามหญ้าได้ร่มไม้ และพบว่ามีกลุ่มผู้สูงอายุที่เพิ่งเดินทางมาถึงสวนสาธารณะ กำลังอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่ในบริเวณใกล้ๆ กัน

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีจำนวนของผู้สูงอายุมากที่สุดในช่วงเวลาเย็น คือกิจกรรมเดิน-วิ่ง ซึ่งมีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 30-40 คน นอกจากนี้ยังสามารถพบกลุ่มกิจกรรมกายบริหารในพื้นที่บริเวณริมน้ำ 1-2 กลุ่ม คือกลุ่มรำไทเก๊ก และกลุ่มแอโรบิคผู้สูงอายุ พื้นที่ส่วนมากของลานกิจกรรมริมน้ำถูกใช้เป็นที่สำหรับนั่งพักผ่อนหย่อนใจของผู้คนในวัยต่างๆ รวมถึงผู้สูงอายุด้วยเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ในช่วงเวลาประมาณ 16.00 น.-19.00 น. พบว่ามีผู้สูงอายุจำนวนประมาณ 10-15 คน มาออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลังบริเวณจุดออกกำลังกายด้วยเครื่องเล่น หลังจากนั้นกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุจะเริ่มเบาบางลงตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 18.45 น. เป็นต้นไปและหมดลงในช่วงเวลาประมาณ 19.30 น.



ภาพที่ 4.83 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.)
ของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ

ตารางที่ 4.11 แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาสาย-ช่วงเย็น (9.00 น.-16.00 น.) ของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ

กลุ่มกิจกรรม	ช่วงเวลา
1. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	13.00-14.30 น.
2. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	9.00-10.00 น.
3. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2) , (1-2)	9.30-10.00 น., 14.00-14.50 น.
4. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (3-4)	9.00-10.00 น., 14.00-15.00 น.
5. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	9.30-10.00 น.
6. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (2-3)	8.00-10.00 น.
7. กลุ่มเดิน-วิ่ง (15-20)	13.30-16.00 น.



ภาพที่ 4.84 แสดงตำแหน่งของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ

ตารางที่ 4.12 แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ

กลุ่มกิจกรรม	ช่วงเวลา
1. กลุ่มแอโรบิกผู้สูงอายุ (5-10)	17.00-18.30 น.
2. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	16.00-17.30 น.
3. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	17.00-18.00 น.
4. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	17.00-17.30 น.
5. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	16.30-18.00 น.
6. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	16.30-17.30 น.
7. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	16.30-18.00 น.
8. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	17.00-18.00 น.
9. กลุ่มไทเก๊ก (5-10)	17.00-18.00 น.
10. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (1-2)	16.30-17.30 น.
11. กลุ่มนั่งพักผ่อนหย่อนใจ (3-5)	16.30-18.00 น.

ตารางที่ 4.12 (ต่อ) แสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของ ผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ

กลุ่มกิจกรรม	ช่วงเวลา
12. กลุ่มนั่งพักผ่อนคลาย (1-2)	16.30-17.30 น.
13. กลุ่มนั่งพักผ่อนคลาย (2-3)	17.00-18.00 น.
14. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (3-5)	16.00-18.45 น.
15. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (3-5)	16.00-18.45 น.
16. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (5-10)	16.00-19.00 น.
17. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (5-10)	16.00-19.00 น.
18. กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง (3-5)	16.00-18.30 น.
19. กลุ่มนั่งพักผ่อนคลาย (2-3)	17.00-18.00 น.
20. กลุ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (1-2)	16.00-17.00 น.
21. กลุ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (1-2)	16.00-17.00 น.
22. กลุ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (1-2)	17.00-17.40 น.
23. กลุ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (1-2)	17.00-17.30 น.
24. กลุ่มเดินวิ่ง (30-40)	16.00-19.30 น.

4.4.3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมของผู้สูงอายุกับพื้นที่ใช้งาน

จากการลงสำรวจและเก็บข้อมูลพื้นที่ สามารถจำแนกลักษณะของกลุ่มกิจกรรมออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มที่เข้ามาใช้พื้นที่เพื่อการออกกำลังกาย และกลุ่มที่เข้ามาใช้พื้นที่เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ นอกจากนี้ยังสามารถจำแนกกลุ่มที่เข้ามาใช้พื้นที่เพื่อออกกำลังกายออกได้เป็น 4 ประเภท อันได้แก่ กลุ่มการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร, ประเภทยืดเหยียด, ประเภทเดิน-วิ่ง และประเภทการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มพลัง จากการสำรวจและเก็บข้อมูล พบว่ากลุ่มการออกกำลังกายและกลุ่มพักผ่อนหย่อนใจ มีลักษณะของการเลือกใช้พื้นที่ที่ค่อนข้างแตกต่างกัน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.4.3.1. กลุ่มกิจกรรมประเภทออกกำลังกาย

1. **กลุ่มการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร** การออกกำลังกายประเภทกายบริหารเป็นกิจกรรมที่มีความต้องการพื้นที่ในการเคลื่อนไหวค่อนข้างมาก พื้นที่ในการประกอบกิจกรรมต้องมีลักษณะพื้นผิวที่ราบเรียบและแข็งแรง มีขนาดที่เพียงพอต่อความต้องการพื้นที่ในการประกอบกิจกรรมของแต่ละบุคคล (2-4 ตร.ม. /คน) จากการสำรวจพื้นที่พบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหารเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 5.30 น. บริเวณลาน

กิจกรรมริมแม่น้ำเจ้าพระยา และไปสิ้นสุดลงในช่วงเวลาประมาณ 7.30 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สั้นที่สุดจากกรณีศึกษาสวนสาธารณะทั้ง 4 สวน เนื่องจากปริมาณของแสงแดดที่เพิ่มมากขึ้น ประกอบกับพื้นที่บริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยาขาดร่มเงาของกลุ่มต้นไม้ และสามารถสังเกตได้ว่า จำนวนกลุ่มกิจกรรมและจำนวนผู้สูงอายุลดน้อยลงตามระยะเวลาและปริมาณของแสงอาทิตย์ จากการสอบถามกลุ่มผู้สูงอายุที่เลือกใช้พื้นที่บริเวณนี้ในการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุให้เหตุผลว่าเลือกพื้นที่บริเวณริมแม่น้ำเนื่องจากเป็นพื้นที่ซึ่งมีบรรยากาศที่ดี อากาศดี และขนาดของพื้นที่เพียงพอต่อการทำกิจกรรมของกลุ่ม แต่เนื่องจากปัญหาของการขาดร่มเงาในการทำกิจกรรมเมื่อปริมาณของแสงแดดที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้แต่ละกลุ่มจำเป็นต้องประกอบกิจกรรมในระยะเวลาที่ค่อนข้างจำกัด สมาชิกบางคนที่ต้องการที่จะออกกำลังกายต่อจึงต้องไปใช้พื้นที่บริเวณอื่นๆของสวนสาธารณะในการออกกำลังกาย โดยส่วนใหญ่จะเป็นการไปรวมกลุ่มกับกลุ่มกิจกรรมอื่น

การออกกำลังกายประเภทกายบริหารที่ต้องใช้พื้นที่ประเภทลานในการทำกิจกรรม จะเริ่มหมดไปในช่วงเวลาเย็น-ค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่ปริมาณแสงแดดค่อนข้างน้อย การทำกิจกรรมยังคงเลือกพื้นที่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาเช่นเดิม แต่พบว่ามียุทธศาสตร์เพียง 2-3 กลุ่มเท่านั้น เนื่องจากพื้นที่ริมแม่น้ำส่วนใหญ่ถูกจับจองจากกลุ่มคนที่มานั่งพักผ่อนหย่อนใจตั้งแต่ช่วงเวลาบ่ายเป็นต้นมา

เมื่อพิจารณาถึงสภาพทางกายภาพของพื้นที่ใช้งาน พบว่าสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ มีพื้นที่กิจกรรมประเภทลานคอนกรีตไว้รองรับกิจกรรมต่างๆเพียงบริเวณเดียวคือบริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยา พื้นที่ในบริเวณอื่นมีลักษณะเป็นสนามหญ้า ทางเดิน-วิ่ง และสระน้ำ นอกจากนี้ยังพบว่า การเลือกใช้วัสดุสำหรับพื้นที่ลานกิจกรรมริมแม่น้ำเจ้าพระยามีลักษณะที่ไม่เอื้ออำนวยต่อพฤติกรรมและกิจกรรมของผู้สูงอายุเท่าที่ควร กล่าวคือลักษณะเป็นพื้นที่ไม่ราบเรียบ วัสดุปูพื้นเป็นบล็อกคอนกรีต ซึ่งในบางพื้นที่มีลักษณะที่เหลี่ยมล้ำกันของบล็อกคอนกรีต เนื่องจาก การทรุดตัวของพื้นดินริมแม่น้ำ และเกิดจากการโก่งตัวของรากไม้ในบริเวณนั้น ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมักเกิดอุบัติเหตุสะดุดหรือลื่นอยู่บ่อยครั้ง

2. กลุ่มการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด การออกกำลังกายประเภทยืดเหยียดเป็นการออกกำลังกายแบบอ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ นิยมใช้พื้นที่ที่เป็นธรรมชาติ เช่น สนามหญ้า เนินหญ้า ภายใต้น้ำต้นไม้ อากาศถ่ายเทดี มีสภาพแวดล้อมที่ค่อนข้างสงบ กลุ่มกิจกรรมประเภทยืดเหยียดในสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ ประกอบด้วยกลุ่มโยคะ, กลุ่มบริหารลมปราณ, กลุ่มคลายเส้น และกลุ่มนั่งสมาธิ จากการลงสำรวจพื้นที่ พบว่าพื้นที่ทำกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกายประเภทยืดเหยียดมีลักษณะเป็นพื้นที่ลานสนามหญ้าใต้ต้นไม้ที่ร่มเงา และพบว่าพื้นที่ประกอบกิจกรรมออกกำลังกายอยู่ในบริเวณละแวกเดียวกัน คือในบริเวณลานสนามหญ้าทางด้านทิศใต้ของสวนสาธารณะ โดยหากพิจารณา

ลักษณะของการวางผังจากแผนที่จะพบว่าพื้นที่บริเวณทางด้านทิศใต้ เป็นพื้นที่ซึ่งมีลักษณะของลานสนามหญ้าที่มีเนื้อที่ค่อนข้างใหญ่เป็นผืนเดียวกัน ตั้งอยู่ในบริเวณจุดที่สามารถมองเห็นทิวทัศน์ของแม่น้ำเจ้าพระยาได้ ซึ่งเป็นพื้นที่ประเภทลานในบริเวณอื่นๆ มีการออกแบบให้มีลักษณะของทางเดินที่ตัดผ่านสนามหญ้า ทำให้เป็นอุปสรรคต่อกลุ่มการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียดที่ต้องการความสงบและผ่อนคลาย ประกอบกับพื้นที่ประเภทลานสนามหญ้าในบริเวณอื่นๆ มีลักษณะเป็นลานโล่งขาดร่มเงาของต้นไม้ที่ทั่วถึง ด้วยเหตุนี้จึงพบการรวมกลุ่มของกลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียดเพียงจุดเดียวเท่านั้น

จากการสังเกตพบว่ากลุ่มที่มาออกกำลังกายในบริเวณดังกล่าว โดยมากมีลักษณะเป็นกลุ่มเล็กๆที่มีสมาชิกประมาณ 3-5 คน หรือมีลักษณะของการทำกิจกรรมเพียง 1-2 คน ซึ่งมักจะเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือนั่งสมาธิภายหลังจากการวิ่งหรือเสร็จจากการออกกำลังกายประเภทอื่นๆ โดยเริ่มต้นทำกิจกรรมตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 8.30 น.-9.30 น. กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียดสามารถพบได้อีกในช่วงเวลาเย็น คือตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 16.00 น. เป็นต้นไป โดยมักจะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายในพื้นที่เดียวกันกับช่วงเวลาเช้า ซึ่งไม่พบการทำกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นกลุ่ม พบเพียงการทำกิจกรรมตามจุดต่างๆ จุดละ 1-2 คนเท่านั้น

3. กลุ่มการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง ของกลุ่มผู้สูงอายุภายในสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ เป็นกิจกรรมที่เริ่มต้นขึ้นเป็นอันดับแรกสุดของทุกกลุ่มกิจกรรม คือตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 5.00 น. เป็นต้นไป และสิ้นสุดลงในช่วงเวลาประมาณ 9.00 น. และเริ่มต้นอีกครั้งในช่วงเวลาบ่าย คือตั้งแต่ช่วงเวลาประมาณ 13.00 น. เป็นต้นไป จนไปสิ้นสุดที่ช่วงเวลาประมาณ 20.00 น. ของทุกวัน จากการสำรวจพื้นที่และการสอบถามผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้งาน พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมและทิวทัศน์ของสวนสาธารณะ อีกทั้งพื้นที่ทางเดินลู่วิ่ง ก็มีลักษณะที่ราบเรียบและสบายตา เนื่องจากพื้นที่ทางเดิน-วิ่ง เป็นพื้นยางมะตอย

ลักษณะของลู่วิ่งทางเดิน-วิ่ง ภายในสวนสาธารณะแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบด้วยกัน คือ เส้นทางเดิน-วิ่ง หลัก ทำจากยางมะตอยมีสีเขียว มีความเรียบสม่ำเสมอ กว้างประมาณ 3 เมตร เส้นทางเดิน-วิ่ง ประเภทเส้นทางรอง มีลักษณะที่เป็นทางตัดผ่านระหว่างเส้นทางหลักและพื้นที่ของสนามหญ้า เป็นพื้นคอนกรีตไม่มีขอบ มีความราบเรียบค่อนข้างสม่ำเสมอ มีความกว้างประมาณ 2 เมตร และเส้นทางย่อยมีลักษณะเป็นพื้นดินโรยหินกรวด มีไว้สำหรับเดินลัดเลาะไปมาระหว่างพื้นที่กิจกรรม มีความกว้างประมาณ 1 เมตร เนื่องจากเส้นทางไม่มีความราบเรียบ จึงไม่ค่อยพบผู้สูงอายุใช้งานในบริเวณเส้นทางนี้

4. กลุ่มการออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง การออกกำลังกายที่เพิ่มพลัง คือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีการใช้เครื่องมือช่วย เช่น เครื่องยกน้ำหนัก, บาร์โหน เป็นต้น สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ มีการจัดพื้นที่สำหรับการออกกำลังกายประเภทนี้ โดยกำหนดพื้นที่บริเวณตอนในสุดทางด้านทิศตะวันตกของสวนสาธารณะ ให้เป็นพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม โดยมีจำนวน 5 จุด จากการลงสำรวจพื้นที่ พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุให้ความสนใจในกิจกรรมประเภทนี้ค่อนข้างมาก คือ ประมาณ 40-50 คน ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาออกกำลังกาย ซึ่งโดยมากจะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุเพศชาย ที่ทำกิจกรรมสลับกับการเดิน-วิ่ง โดยใช้เวลาที่เครื่องเล่นแต่ละจุดคนละประมาณ 10-15 นาที จากการสอบถามผู้สูงอายุที่มาใช้งานเครื่องเล่นพบว่าผู้สูงอายุไม่สามารถใช้งานเครื่องเล่นได้ทุกชนิด เนื่องจากสภาพทางร่างกายและอุปกรณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยต่อกัน และผู้สูงอายุมักประสบปัญหาเกี่ยวกับความไม่สม่ำเสมอและการหลุดตัวของลานกิจกรรม เนื่องจากวัสดุปูพื้นที่ทำมาจากแผ่นคอนกรีตปูพื้น เกิดการหลิ่อมล้ากันในบางจุด ทำให้ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาในการสะดุดอยู่บ่อยครั้ง

4.4.3.2. กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ

กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุในสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ มีค่อนข้างหลากหลาย อาทิ การนั่งพักผ่อน, การนั่งพูดคุย, นั่งชมวิวมแม่น้ำเจ้าพระยา, นั่งอ่านหนังสือ และการรับประทานอาหารร่วมกัน เป็นต้น โดยในช่วงเวลาเช้าเป็นช่วงที่มีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุมากที่สุด เนื่องจากการเข้ามาทำกิจกรรมของผู้สูงอายุจำนวนมาก จึงพบการใช้พื้นที่เพื่อการพักผ่อนที่ค่อนข้างหลากหลาย คือ การนั่งพักหลังออกกำลังกาย, การนั่งจับกลุ่มพูดคุยกัน, การนั่งชมวิวิทิวทัศน์ของแม่น้ำเจ้าพระยา และการรับประทานอาหารร่วมกัน โดยพื้นที่ที่ผู้สูงอายุนิยมใช้เป็นพื้นที่เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจในช่วงเวลาเช้า คือพื้นที่บริเวณตลอดแนวริมแม่น้ำ ที่มีการจัดที่นั่งไว้ตลอดแนว ผู้สูงอายุนิยมนั่งในบริเวณใต้ต้นไม้เนื่องจากได้ร่มเงาจากต้นไม้ นอกจากนี้ยังพบผู้สูงอายุที่นั่งพักบริเวณม้านั่งใต้ร่มไม้ตลอดแนวเส้นทางเดิน-วิ่ง

ในช่วงเวลาบ่าย พบว่าผู้สูงอายุเข้ามานั่งบริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยา กิจกรรมที่พบ คือ การนั่งพักชมวิว, นั่งพูดคุย และอ่านหนังสือ ในช่วงเวลาเย็นสามารถพบผู้สูงอายุใช้พื้นที่เพื่อการพักผ่อนตั้งแต่บริเวณด้านหน้าโครงการที่มีลักษณะเป็นพื้นที่สนามหญ้า โดยในบริเวณดังกล่าวมักเป็นผู้สูงอายุที่นั่งพักพร้อมกับครอบครัวและบุตรหลาน สำหรับพื้นที่บริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยา ในช่วงเย็นจะไม่ค่อยพบผู้สูงอายุมาใช้พื้นที่ในการนั่งพักผ่อนมากนัก เนื่องจากพื้นที่ในบริเวณดังกล่าวถูกจับจองโดยกลุ่มคนวัยอื่นๆ ผู้สูงอายุจึงต้องเข้ามาใช้พื้นที่บริเวณตอนใน ซึ่งถัดเข้ามาในการนั่งพัก

จากการสังเกตพบว่าบริเวณที่ผู้สูงอายุนิยมในการพักผ่อนหย่อนใจ คือ บริเวณที่นั่งตลอดแนวริมแม่น้ำเจ้าพระยา และบริเวณที่นั่งพักผ่อนได้ร่มไม้ภายในสวนเป็นลำดับรองลงมา สำหรับพื้นที่บริเวณสนามหญ้าจะไม่ค่อยพบผู้สูงอายุมานั่งพัก พบเพียงกลุ่มคนในวัยอื่น ทั้งนี้จากการสอบถามผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความลำบากเรื่องการลุกนั่งในบริเวณพื้นสนามหญ้า ผู้สูงอายุจึงเลือกที่จะนั่งกับม้านั่ง เนื่องจากมีความสะดวกในการลุกนั่งมากกว่า

4.4.4. สรุปผลการวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรม และการใช้สอยพื้นที่ของผู้สูงอายุในสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา

สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ เป็นสวนสาธารณะที่มีความหลากหลายทางกายภาพมากที่สุดในจำนวนกรณีศึกษาทั้ง 4 แห่ง ด้วยเหตุนี้จึงเกิดกิจกรรมที่กระจายตัวอยู่ทั่วบริเวณทั้งสวน จากการศึกษาระบุรูปแบบกิจกรรมและการใช้สอยพื้นที่ประกอบกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ จากทั้ง 3 ช่วงเวลา ทำให้สามารถสรุปข้อสังเกตได้ว่า กลุ่มผู้สูงอายุ นิยมใช้พื้นที่บริเวณลานกิจกรรมริมแม่น้ำเจ้าพระยาในการประกอบกิจกรรมต่างๆ คือ กิจกรรมประเภทกายบริหาร, การพักผ่อนหย่อนใจในรูปแบบต่างๆ และมีบางส่วนที่เลือกใช้พื้นที่ในการทำกิจกรรมในบริเวณตอนใน โดยเลือกพื้นที่ที่ร่มเงาจากต้นไม้ พื้นที่บริเวณริมน้ำมีความหนาแน่นของกลุ่มกิจกรรมมากที่สุดในช่วงเวลาเช้า แต่มีระยะเวลาในการทำกิจกรรมที่สั้น เนื่องจากแสงแดดและขาดร่มเงาของต้นไม้อย่างทั่วถึง จากการวิเคราะห์การใช้พื้นที่ประกอบกิจกรรมของทั้ง 3 ช่วงเวลา พบว่ากิจกรรมต่างๆมีการเลือกพื้นที่เดียวกันในทั้ง 3 ช่วงเวลา คือ

- กลุ่มกิจกรรมประเภทกายบริหาร เลือกพื้นที่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา
- กลุ่มออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด เลือกพื้นที่บริเวณลานสนามหญ้าทางด้านทิศใต้ใกล้แม่น้ำเจ้าพระยา
- กลุ่มออกกำลังกายแบบเพิ่มพลัง เลือกพื้นที่บริเวณลานเครื่องเล่นทางด้านทิศตะวันตกของสวน
- รูปแบบของกิจกรรมการเดิน-วิ่ง ยังคงเลือกใช้เส้นทางหลักที่เป็นพื้นผิวยางมะตอยเช่นเดียวกัน

4.5 สรุปผล ปัจจัยในการตัดสินใจเลือกใช้พื้นที่ในสวนสาธารณะของกลุ่มผู้สูงอายุ จากกรณีศึกษาสวนสาธารณะทั้ง 4 แห่ง

จากการศึกษาและวิเคราะห์รูปแบบกิจกรรมและการใช้สอยพื้นที่ประกอบกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ จากสวนสาธารณะที่ใช้เป็นพื้นที่ศึกษาทั้ง 4 แห่ง ทำให้สามารถสรุปสภาพปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกทำกิจกรรม และเลือกพื้นที่ทำกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ ภายในสวนสาธารณะจากกรณีศึกษาทั้ง 4 แห่งได้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.5.1. ปัจจัยในการตัดสินใจทำกิจกรรม และเลือกพื้นที่ในการทำกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ

1. การให้แสงสว่างภายในสวนอย่างเพียงพอในช่วงเวลาเช้ามีด และช่วงเวลาค่ำ
2. การเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมทำได้ง่าย ระยะทางไม่ไกล
3. ความปลอดภัย
4. ความสงบของพื้นที่
5. ความรื่นรมย์ทางธรรมชาติ
6. ผลกระทบจากแสงแดด ทั้งแดดเช้าและแดดบ่าย
7. ตำแหน่งของพื้นที่กิจกรรม ที่มีความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกิจกรรม
8. พื้นที่ที่มีการจัดเตรียมไว้ให้สำหรับทำกิจกรรมประเภทนั้นโดยเฉพาะ เช่น ลานเครื่องเล่นออกกำลังกาย สำหรับกลุ่มออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง
9. สภาพพื้นผิวของพื้นที่ทำกิจกรรม เช่น พื้นผิวของทางเดิน-วิ่ง ที่ราบเรียบให้สัมผัสที่นุ่มเท้าจากยางมะตอย ทำให้ผู้สูงอายุเลือกที่จะเดิน-วิ่ง ในระยะทางที่ยาวกว่า แทนที่จะเลือกใช้เส้นทางลัดร่นระยะทางในการเดิน-วิ่ง ซึ่งมีลักษณะของพื้นผิวสัมผัสที่ไม่ดี
10. กิจกรรมของกลุ่มคนวัยอื่น มีผลให้ผู้สูงอายุเลือกที่จะเลี่ยงการทำกิจกรรมในบริเวณนั้น

จากปัจจัยในการตัดสินใจทำกิจกรรม และเลือกใช้พื้นที่สำหรับทำกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ ที่ได้กล่าวมาข้างต้น ทำให้สามารถนำไปใช้พิจารณาประกอบกับข้อมูลที่ได้จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม เพื่อนำไปสู่การพิจารณาข้อมูลเพื่อหาแนวทางไปสู่การการเสนอแนะการเตรียมพื้นที่กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ในลำดับต่อไป

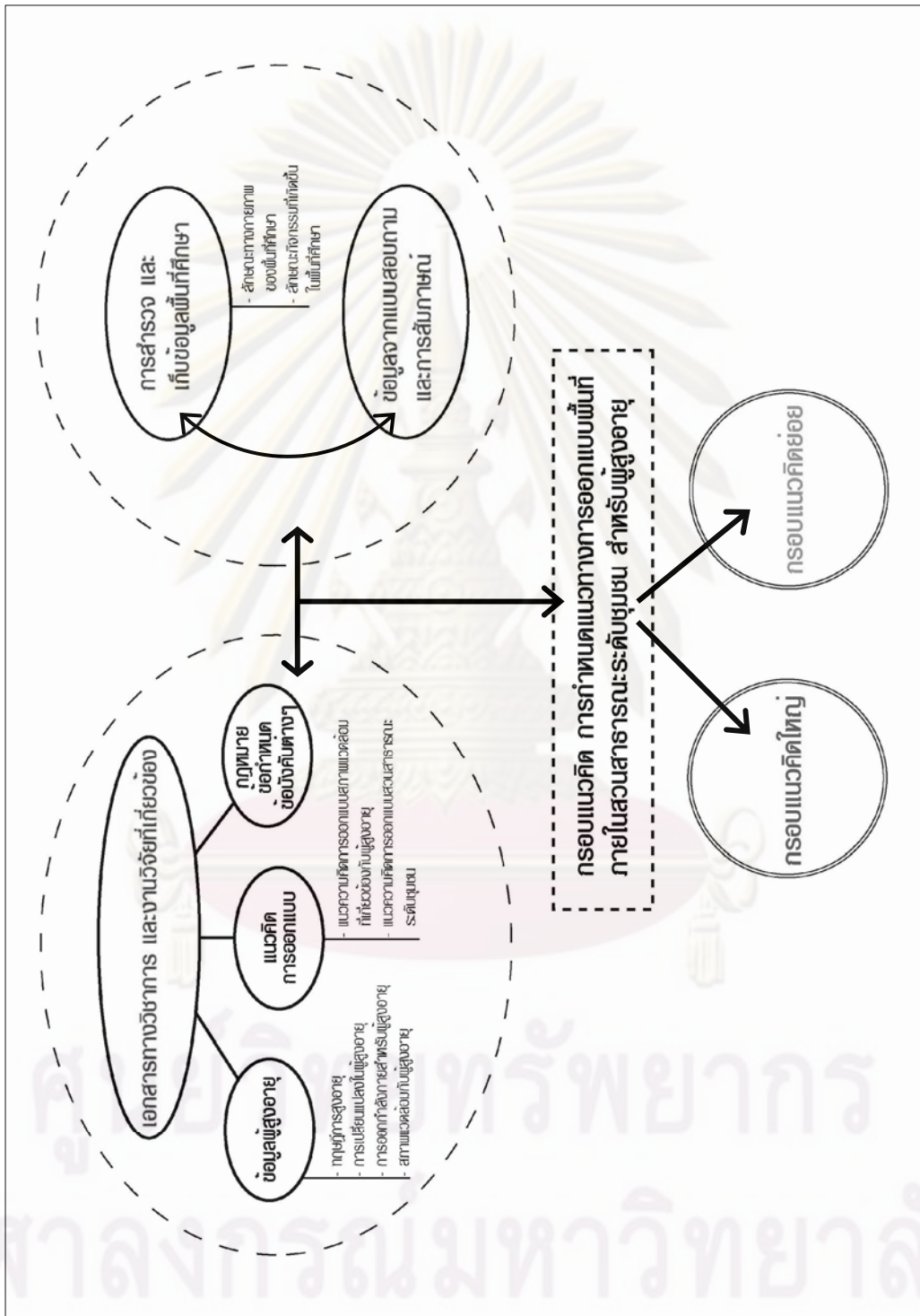
บทที่ 5

สรุปข้อมูลจากการศึกษาและการสำรวจภาคสนาม

จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสำรวจและเก็บข้อมูลพื้นที่ศึกษา และข้อมูลจากแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้ามาทำกิจกรรมภายในสวนสาธารณะ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในด้านต่างๆ อันประกอบด้วย ข้อมูลจากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง, ข้อมูลทางด้านกายภาพของพื้นที่, ข้อมูลการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ และข้อมูลจากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นข้อมูลที่มาจากผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้ใช้งานพื้นที่โดยตรง โดยข้อมูลต่างๆดังกล่าว ได้มีการนำเสนอรายละเอียดไว้ในบทก่อนหน้า อันประกอบด้วย บทที่ 2, 3 และบทที่ 4 ซึ่งยังคงเหลือข้อมูลที่ได้มาจากแบบสอบถามที่ยังไม่ได้นำเสนอ โดยในบทนี้จะเป็นการนำเสนอข้อสรุปจากแบบสอบถามทั้ง 4 พื้นที่ โดยผู้ศึกษางานวิจัยชิ้นนี้สามารถดูข้อมูลรายละเอียดแบบสอบถามของสวนสาธารณะที่เป็นกรณีศึกษาทั้ง 4 สวน ได้จากในบทของภาคผนวกท้ายเล่ม

ในบทนี้เป็นการนำข้อมูลด้านต่างๆที่ศึกษามาทำการสรุป และนำมาศึกษาวิเคราะห์ร่วมกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งกรอบแนวคิด การกำหนดแนวทางการออกแบบพื้นที่ภายในสวนสาธารณะระดับชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ โดยกรอบแนวคิดที่ได้จะถูกนำไปใช้ในการเสนอแนะแนวทางการออกแบบในบทต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภูมิที่ 5.1 แสดงกระบวนการที่นักวิจัยเพื่อนำไปสู่กรอบแนวคิด การกำหนดแนวทางการออกแบบพื้นที่ภายในสวนสาธารณะระดับชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ

5.1. วิเคราะห์และสรุปผลจากแนวความคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบสภาพแวดล้อมภายนอกที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ¹² ซึ่งเอกสารแต่ละฉบับนั้นมีหัวข้อที่หลากหลายแตกต่างกันไป จากการศึกษาและทำความเข้าใจในรายละเอียดแล้ว สามารถจำแนกหมวดหมู่ที่นำมาใช้พิจารณาในการออกแบบ ได้ทั้งสิ้น 6 หมวดหมู่ คือ กิจกรรม, ความปลอดภัย, ตำแหน่งที่ตั้ง, การรับรู้, ความสะดวกสบาย และ คุณทริยภาพ ดังแสดงไว้ในตารางที่ 5.1



¹ Diane Y. Carstens, "Housing and Outdoor space for the Elderly: Design Review Checklist" in People places: Design Guidelines for Urban Space (Department of Architecture and Landscape Architecture University of California, Berkeley, 1990), p. 210-213.

² Yoshisuke Miyake, J.C.E.A., J.I.A. "Chapter 48: Landscape Design" in Universal Design Handbook (University of Cincinnati, Ohio, 2001), p. 48.3-48.9.

ตารางที่ 5.1 แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่

รายละเอียด	กิจกรรม	ตำแหน่งที่ตั้ง	การรับรู้	ความปลอดภัย	ความสะดวกสบาย	สุนทรีย์ภาพ
แนวทางปฏิบัติ (guidelines) ในการสร้างสวนสาธารณะในเมืองใหญ่เพื่อคนชรา³						
- พื้นที่สำหรับวางม้านั่งควรอยู่บริเวณใกล้ทางเข้าด้านใน เพื่อจะได้นั่งดูผู้ที่เดินผ่านไปมา และทำให้รู้สึกปลอดภัย		●		●		
- ประตูทางเข้าควรอยู่ใกล้ป้ายจอดรถประจำทาง		●			●	
- พื้นที่พักผ่อน (convenient area) ควรมีที่ต้มน้ำแบบน้ำพุ มีห้องน้ำ และม้านั่งสำหรับนั่งพักผ่อน ที่พักผ่อนควรมีหลังคา มีผ้าบังแดดลม และควรเป็นฝากระจก เพื่อให้มองเห็นทิวทัศน์ภายนอกอาคารได้					●	●
- ควรจัดสถานที่ให้เพียงพอสำหรับผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมกลุ่ม และจัดสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติที่สวยงาม เนื่องจากมีคนชราบางส่วนที่ไปสวนสาธารณะเพื่อความสงบ เดินเล่นชื่นชมธรรมชาติ	●					●
- ม้านั่งสนามควรจัดวางตำแหน่งให้มีความยืดหยุ่น สอดคล้องกับกิจกรรมการสนทนา และควรมีความสะดวกสบายสำหรับการนั่งคุยกันนานๆ					●	
- ม้านั่งที่ดีควรนั่งได้ 2 คน หรืออาจเป็นม้านั่งยาวสำหรับสี่คน เพื่อให้เกิดระยะห่างในการนั่งสนทนาได้อย่างถนัด และควรมีพนักพิงและที่วางแขน					●	
- ควรวางม้านั่งตลอดทางเดิน โดยเฉพาะที่จุดสูงสุดของทางลาด เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนั่งพักได้อย่างสม่ำเสมอ หากวางม้านั่งห่างเกินไปจะทำให้ผู้สูงอายุเดินเล่นน้อยลง					●	
- การใช้บันได ควรใช้ในพื้นที่ที่มีความจำเป็นจริงๆ เท่านั้น และจะต้องมีราวจับ ขันบันไดจะต้องมีพื้นผิวที่ไม่ลื่น				●		
- ทางเดิน ควรใช้วัสดุที่เรียบ แต่ไม่ลื่น และไม่สะท้อนแสงจ้า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบทางเดินที่ลาดด้วยยางแอสฟัลท์สีดำ				●	●	

³ Diane Y. Carstens, "Housing and Outdoor space for the Elderly" in *People places: Design Guidelines for Urban Space* (Department of Architecture and Landscape Architecture University of California, Berkeley, 1990), p. 75-76.

ตารางที่ 5.1 (ต่อ) แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่

รายละเอียด	กิจกรรม	ตำแหน่งที่ตั้ง	การรับรู้	ความปลอดภัย	ความสะดวกสบาย	สุนทรีย์ภาพ
- ควรมีการจัดโปรแกรมกิจกรรมต่างๆสำหรับผู้สูงอายุ ดึงดูดความสนใจของผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ร่วมกัน ช่วยไม่ให้ผู้สูงอายุจมอยู่กับความซึมเศร้า	●					
- ควรจัดที่นั่งสำหรับผู้ชมไว้รอบๆสนาม และพื้นที่ที่ประกอบกิจกรรม	●				●	
Design Review Checklist ⁴						
ผู้ให้บริการ (Users)						
- การออกแบบควรคำนึงถึงความปลอดภัย การเข้าถึง และความสะดวกสบายของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับความสามารถที่แตกต่างกัน		●		●	●	
- ควรมีการจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมที่ผู้ให้บริการนิยม โดยคำนึงถึงกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละท้องถิ่น หรือเชื้อชาติของผู้ใช้	●	●				
- ควรมีกิจกรรมในร่มและกิจกรรมกลางแจ้งที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	●	●				
ระบบการสัญจร และทิศทาง (Circulation and Orientation)						
- ควรมีแผนผังแสดงเส้นทางการสัญจร ในสวนสาธารณะ			●			
- ควรมีจุดสังเกตที่เด่นๆเพื่อช่วยในการจดจำเส้นทาง เช่น พื้นที่ว่าง ต้นไม้พันธุ์พิเศษ หรือบริเวณนั่งพักผ่อน			●			
- การออกแบบควรกำหนดขนาดของพื้นที่ให้มีความลดหลั่นกันลงไปเพื่อช่วยต่อการจดจำเส้นทางไปสู่พื้นที่ต่างๆ		●	●			
- ควรออกแบบให้พื้นที่แต่ละส่วนสามารถมองเห็นพื้นที่ส่วนอื่นๆ เพื่อช่วยให้ผู้ใช้พื้นที่รับรู้จุดที่ตนเองอยู่		●	●			

⁴ Diane Y. Carstens, "Housing and Outdoor space for the Elderly: Design Review Checklist" in People places: Design Guidelines for Urban Space (Department of Architecture and Landscape Architecture University of California, Berkeley, 1990), p. 210-213.

ตารางที่ 5.1 (ต่อ) แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่

รายละเอียด	กิจกรรม	ตำแหน่งที่ตั้ง	การรับรู้	ความปลอดภัย	ความสะดวกสบาย	สุนทรีย์ภาพ
- พื้นทางเดินไม่ควรลื่น และไม่มีแสงสะท้อน				●	●	
- พรรณไม้บริเวณสองข้างทางเดิน ควรเป็นพรรณไม้ที่ไม่มีดอกใบร่วงหล่นบนทางเดิน เนื่องจากเมื่อถูกน้ำอาจทำให้ผู้สูงอายุลื่นและเป็นอันตรายได้				●		
- ควรมีทางลาด หรือบันไดที่มีราวจับในกรณีที่มีความต่างระดับของพื้นที่				●	●	
- ทางลาดและบันไดควรมีแสงสว่างที่เพียงพอในยามค่ำคืน				●	●	
- ทางลาดและบันไดควรมีราวจับ				●	●	
- ควรมีม้านั่งก่อนขึ้นทางลาดหรือบันได และมีม้านั่งในจุดที่สิ้นสุดของทางลาดหรือบันได					●	
- ควรมีทางเดินหลัก (main walkway) ผ่านบริเวณพื้นที่กิจกรรมต่างๆ				●	●	
- ควรมีทางเดินประเภทสุนทรีย์ภาพเพื่อความรื่นรมย์ ซึ่งมีระยะทางและความยาก ที่เหมาะสมกับความสามารถของผู้สูงอายุแต่ละคน			●			●
- ทางเท้า ควรมีความกว้างเพียงพอสำหรับการสัญจรสวนกันของผู้ใช้รถเข็น (wheelchair)					●	
- ในบริเวณที่ถูกใช้งานบ่อย เช่นที่จอดรถ หรือบริเวณประกอบกิจกรรมอื่นๆ ควรมีทางเดินเชื่อมต่อถึงกัน		●			●	
- พื้นผิวทางเดินทำมาจากวัสดุ ที่ไม่หนาหรือบางเกินไป และสีของวัสดุไม่ควรสะท้อนแสง				●	●	
พื้นที่สนาม (Lawn Areas)						
- ควรมีพื้นที่สนามหญ้าใกล้ทางเดิน หรือบริเวณนั่งพักผ่อน		●				
- พื้นที่สนามสามารถมองเห็นจากบริเวณอื่นๆ เช่นมองจากอาคาร หรือบริเวณกิจกรรมหลัก		●				
- การระบายน้ำจากสนามควรมีประสิทธิภาพ				●	●	
- สนามหญ้าควรมีการเชื่อมต่อกับพื้นที่ทางเท้าที่มีความต่างระดับกัน				●	●	
- พื้นที่สวนสามารถมองเห็นได้จากตำแหน่งต่างๆโดยรอบ		●		●	●	

ตารางที่ 5.1 (ต่อ) แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่

รายละเอียด	กิจกรรม	ตำแหน่งที่ตั้ง	การรับรู้	ความปลอดภัย	ความสะดวกสบาย	สุนทรีย์ภาพ
ความต้องการทางสังคมและด้านจิตวิทยาของผู้สูงอายุ (Social and Psychological Need of Older People)						
- ควรสร้างพื้นที่ที่สามารถตอบสนองการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุที่มีความสามารถในระดับต่างๆกัน	●	●				
- ทางเดินภายในสวนควรมีตัวเลือก ทางด้าน ระยะทาง และระดับความยาก แก่ผู้สูงอายุ	●					
- ทางเดินและทางลาด ที่มีราวจับและจุดนั่งพัก จะเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้สูงอายุอยากออกกำลังกาย	●					
- ควรมีพื้นที่สำหรับทำกายภาพบำบัด	●	●				
- ควรมีบริเวณสำหรับออกกำลังกายที่หลากหลาย เช่น เดิน วิ่ง ทำสวน และเล่นกีฬาต่างๆ	●	●				
- ควรจัดให้มีพื้นที่พักผ่อน อยู่ใกล้กับบริเวณที่ออกกำลังกาย		●			●	
- ควรมีโรงเก็บอุปกรณ์หรือเครื่องมือสำหรับการออกกำลังกาย		●			●	
ความรื่นรมย์ทางธรรมชาติ (Enjoying Nature)						
- ความสร้างความหลากหลาย ของความรื่นรมย์ทางธรรมชาติ แก่ผู้สูงอายุ						●
- พืชพรรณ ควรมีความหลากหลาย เพื่อแสดงการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล มีสีกลิ่นที่แตกต่างการ หรือเพื่อดึงดูดนก ผีเสื้อ และแมลงต่างๆ						●
การออกแบบรายละเอียดเกี่ยวกับการรับรู้ (Sensory Details)						
- ขนาดของป้ายสัญญาณ ควรมีขนาดที่โตกว่าปกติ เพื่อให้เหมาะแก่การรับรู้ของผู้สูงอายุ			●			
- ควรมีสัญญาณและสัญลักษณ์ ผู้สูงอายุสามารถ มองเห็น ได้ ยิน และสัมผัสได้			●			
- การปลูกต้นไม้ ควรจำแนกตามลักษณะของใบ สี ทรงพุ่ม ผิวสัมผัส และกลิ่น			●			●
- บรรยากาศของทางเดิน ควรมีความหลากหลายของร่มเงา คือ ลักษณะร่มเงาที่บ รมเงาจาง และโล่งแจ้ง			●			●

ตารางที่ 5.1 (ต่อ) แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่

รายละเอียด	กิจกรรม	ตำแหน่งที่ตั้ง	การรับรู้	ความปลอดภัย	ความสะดวกสบาย	สุนทรีย์ภาพ
- ในพื้นที่ที่ต้องใช้สี ควรเลือกใช้สี เหลือง ส้ม แดง ในปริมาณที่มากกว่า การใช้สี น้ำเงิน เขียว หรือม่วง			●			
ที่ตั้งเฟอร์นิเจอร์ และรายละเอียด (Site Furniture and Details)						
- ม้านั่ง ควรมีน้ำหนักเบา และเคลื่อนย้ายได้สะดวก					●	
- ม้านั่ง ควรมีพนักพิงรองรับหลัง, ส่วนล่าง, ไหล่ และมีที่วางแขน					●	
- ที่วางแขน ควรทำจากวัสดุที่แข็งแรง ลักษณะกลม ไม่ลื่น และมีความยาวเท่ากับความกว้างของม้านั่ง				●	●	
- ม้านั่ง ควรทำจากวัสดุที่อ่อนนุ่ม หรือไม้ และไม่ใช้วัสดุที่ทำให้ร้อน เย็นจัด ตามอุณหภูมิที่เปลี่ยนไป					●	
- ความสูงของม้านั่ง ไม่ควรเกิน 17 นิ้ว พนักพิงไม่ควรเอียงมากเกินไป					●	
- โต๊ะไม่ควรมีความสูงเกิน 30 นิ้ว เพื่อความสะดวกแก่วีลแชร์และม้านั่ง					●	
- โต๊ะควรมีน้ำหนักเบา เคลื่อนย้ายได้สะดวก และควรมีขนาดต่างๆ ให้เลือก					●	
- ขาโต๊ะ ควรมีความมั่นคงแข็งแรง ตรึงแน่นกับพื้นโต๊ะ และไม่ยื่นออกมาเหนือหรือเกินพื้นที่โต๊ะ				●	●	
ข้อกำหนดพื้นฐานในการออกแบบสวนสาธารณะ (สำหรับผู้สูงอายุ)⁵						
ทางเดิน (Path)						
- แนวเชื่อมต่อทางลาดกับทางราบควรมีระดับต่างกันน้อยกว่า 1 เซนติเมตร				●	●	
- ทางเดินต้องราบเรียบและไม่ใช้วัสดุที่ทำให้ลื่น				●	●	
- ราวจับควรทำด้วยไม้ เพราะให้ความนุ่มมือกว่าใช้วัสดุอื่นๆ					●	

⁵ Yoshisuke Miyake, J.C.E.A., J.I.A. "Chapter 48: Landscape Design" in *Universal Design Handbook* (University of Cincinnati, Ohio, 2001), p. 48.3-48.9.

ตารางที่ 5.1 (ต่อ) แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่

รายละเอียด	กิจกรรม	ตำแหน่งที่ตั้ง	การรับรู้	ความปลอดภัย	ความสะดวกสบาย	สุนทรีย์ภาพ
- ทางขึ้นเนินต้องมีราวจับทั้งขึ้นและลง				●	●	
- บันไดต้องมีราวจับ บันไดที่ต่อเนื่อง ต้องมีขั้นพักเป็นระยะๆ				●	●	
ทางเข้า/ออก (Entrance/exit)						
- ประตูทางเข้า/ออก ควรเปิดเปิดได้ง่าย					●	
- ไม่ให้รถยนต์, รถจักรยานยนต์ แล่นผ่านทางเข้า				●		
- ทางเข้า/ออก ควรอยู่ใกล้จุดจอดรถประจำทาง		●			●	
ห้องน้ำ (Rest room)						
- ภายในห้องน้ำ ปุ่มกดเพื่อเปิด/ปิด น้ำควรติดตั้งบนผนังและพื้น เพื่อให้สามารถใช้เท้ากดได้					●	
ที่จอดรถ (Parking area)						
- ที่จอดรถ สำหรับผู้ที่โดยสารซึ่งใช้รถเข็น ควรอยู่ใกล้ทางเข้า/ออก และใกล้กับจุดบริการที่สำคัญๆ ในสวนสาธารณะ		●			●	
- ทางเข้าสู่พื้นที่จอดรถควรมีลักษณะที่ราบเรียบ				●	●	
ม้านั่งและอื่นๆ (Bench and others)						
- ม้านั่งควรวางไว้กลางแจ้งซึ่งมีที่กำบังลมในหน้าหนาว และวางไว้ได้ร่มเงาในหน้าร้อน					●	
- ม้านั่งต้องมีพนักและที่วางแขน					●	
- ม้านั่งควรวางห่างจากจุดที่สามารถเข้าถึงได้ไม่เกิน 100 เมตร		●			●	
- น้ำพุสำหรับดื่ม ควรมีที่เปิดปิด ทั้งแบบใช้ก๊อกและแผ่นเหยียบด้วยเท้า					●	
- ควรมีตู้โทรศัพท์สาธารณะ เป็นระยะตลอดทางเดิน		●		●	●	
ป้าย (Signage and guidance)						
- ควรมีป้ายใหญ่ตรงบริเวณทางเข้า เพื่อแนะนำจุดต่างๆ และสำหรับอธิบายเส้นทางภายในสวน			●			
- บริเวณประตูใหญ่ควรมีแผนที่แสดงสถานที่จัดกิจกรรมสำคัญๆ ภายในสวน			●			

ตารางที่ 5.1 (ต่อ) แสดงรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการจำแนกหมวดหมู่

รายละเอียด	กิจกรรม	ตำแหน่งที่ตั้ง	การรับรู้	ความปลอดภัย	ความสะดวกสบาย	สุนทรียภาพ
- ควรบอกระยะเวลาที่ใช้ในการเดินจาก บริเวณหนึ่งไปสู่อีกจุดหนึ่ง			●			
- มีป้ายบอกชื่อต้นไม้ ดอกไม้ และพรรณไม้ต่างๆที่ชัดเจน			●			
- ป้ายต่างๆควรมีลักษณะเป็นป้ายภาพสัญลักษณ์			●			
พันธุ์ไม้ (Planting)						
- พันธุ์ไม้ดอก ไม้ประดับที่สวยงาม ควรปลูกใกล้ม้านั่งและตามซุ้มไม้เลื้อย						●
- ห้ามปลูกไม้ดอก ไม้ประดับที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้				●		
อัมฟิเธียเตอร์กลางแจ้ง (Amphitheater)						
- ควรมีอัมฟิเธียเตอร์กลางแจ้งในสวนสาธารณะ เพื่อสำหรับชมการแสดงต่างๆ	●					
- พื้นที่สนามกลางแจ้ง ควรมีไว้สำหรับเล่นกีฬา เช่น เปตอง, แบดมินตัน, ตะกร้อ	●					

รายละเอียด



ความปลอดภัย – ความสะดวกสบาย

กิจกรรม – ตำแหน่งที่ตั้ง

ตำแหน่งที่ตั้ง - ความสะดวกสบาย

สุนทรียภาพ

การรับรู้

ข้อมูลซึ่งได้จากการจำแนกหมวดหมู่ข้างต้น สามารถสังเกตได้ว่า ในการออกแบบสวนสาธารณะเพื่อผู้สูงอายุ มีการคำนึงถึงรายละเอียดทางด้านต่างๆ ควบคู่กันไป โดยสามารถจำแนกได้ดังนี้

ความปลอดภัย - ความสะดวกสบาย เป็นการออกแบบที่ถูกพิจารณาถึงควบคู่กันเป็นส่วนใหญ่ โดยประกอบด้วยหัวข้ออุปกรณ์สนามต่างๆ, ลักษณะพื้นผิว, ขนาดสัดส่วนของเฟอร์นิเจอร์สนาม, การออกแบบภายในอาคาร เป็นต้น

กิจกรรม - ตำแหน่งที่ตั้ง เป็นการออกแบบที่ถูกพิจารณาควบคู่กัน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องกันของกิจกรรมต่างๆ

สุนทรียภาพ ในการออกแบบ จะเน้นในเรื่องของการสร้างความรื่นรมย์ทางธรรมชาติแก่ผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงเรื่องการเลือกใช้พืชพรรณในการออกแบบเป็นส่วนใหญ่

การรับรู้ โดยมากจะให้ความสำคัญกับการออกแบบป้ายสัญลักษณ์ต่างๆ ให้มีความชัดเจนทั้งในลักษณะของ ขนาด, รายละเอียดของข้อความ, สีเส้น และตำแหน่งที่ตั้งของป้าย

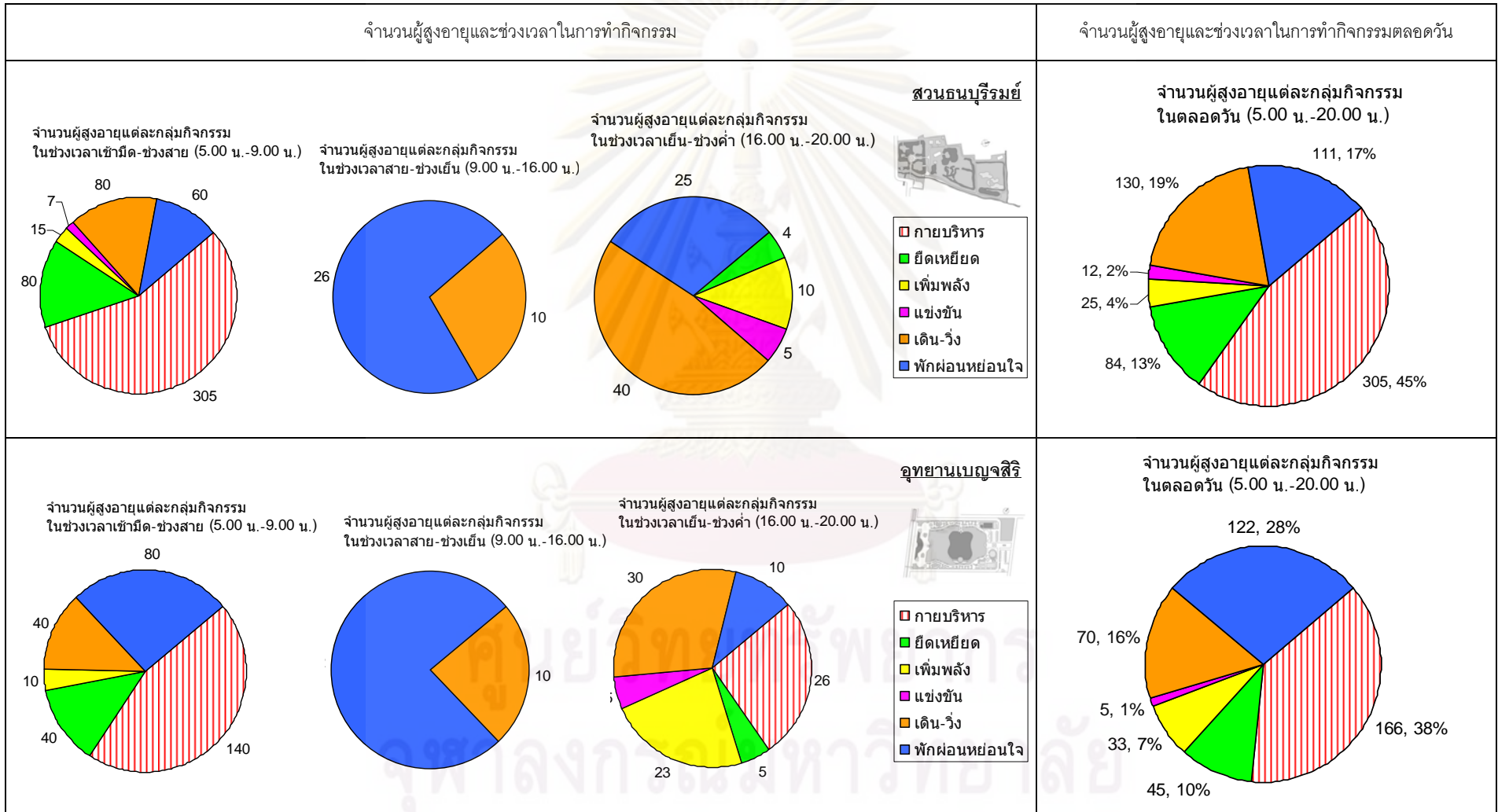
5.2. วิเคราะห์และสรุปผลจากการลงสำรวจพื้นที่โครงการ

จากการลงสำรวจและเก็บข้อมูลของพื้นที่ศึกษาสวนสาธารณะทั้ง 4 พื้นที่ โดยจำแนกการเก็บข้อมูลออกเป็น 3 หัวข้อหลักอันได้แก่ รูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ในการทำกิจกรรม และช่วงเวลาในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ที่แบ่งออกเป็น 3 ช่วงเวลา ซึ่งพิจารณาจากเวลาของการเริ่มต้นของกิจกรรมและความหนาแน่นของกิจกรรม

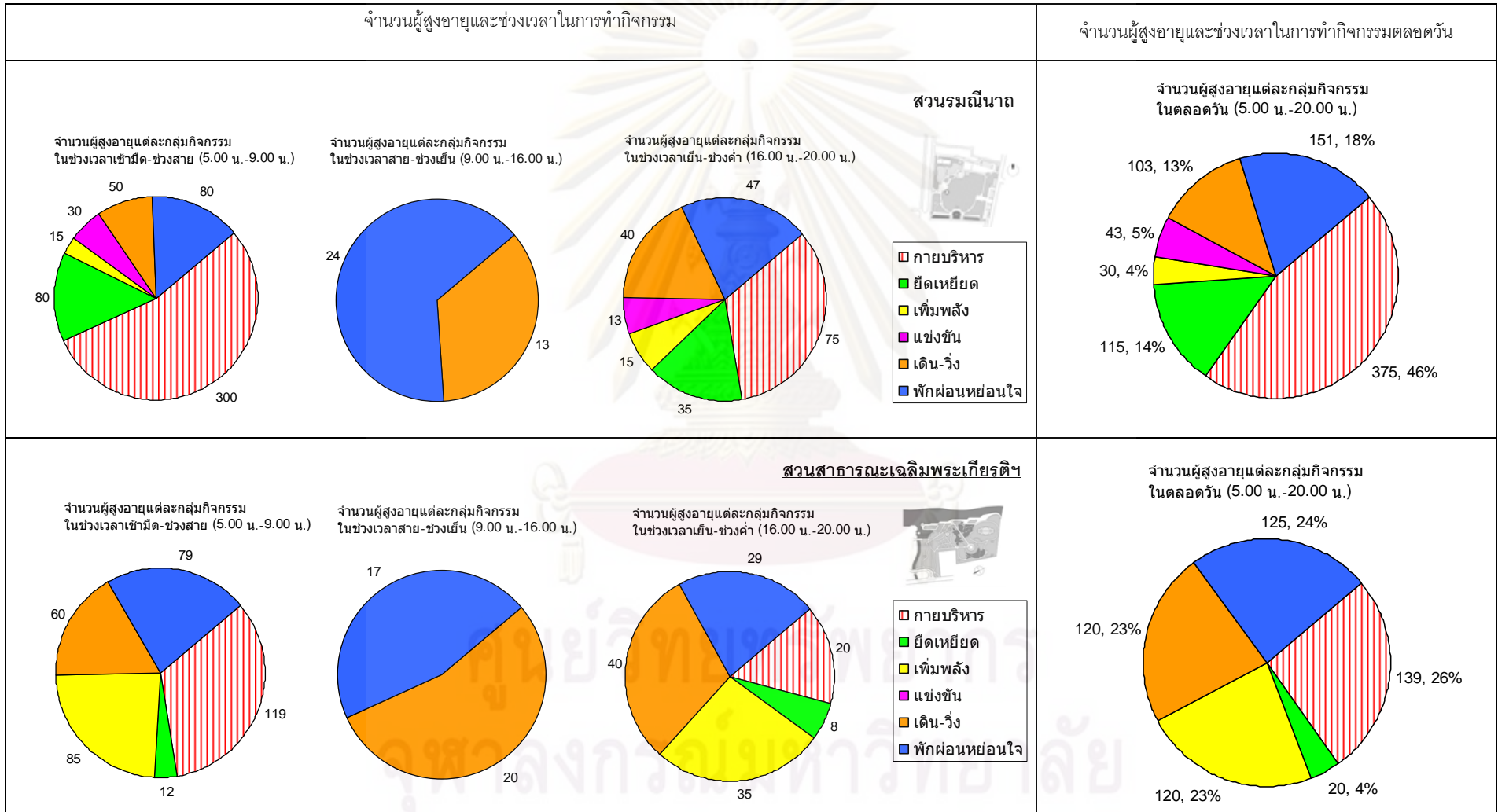
5.2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยแผนภูมิวงกลม

แผนภูมิวงกลมแสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม และช่วงเวลาในการเกิดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาต่างๆ ทั้ง 3 ช่วงเวลา โดยนำเสนอเป็นแผนภูมิวงกลมที่แสดงจำนวนกลุ่มกิจกรรม จำแนกเป็น 3 ช่วงเวลาและรวมทุกช่วงเวลา จำนวนทั้งสิ้น ผังละ 4 แผนภูมิ จำนวน 4 พื้นที่ศึกษา ทั้งนี้เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ เพื่อหากิจกรรมที่มีจำนวนคนมากที่สุด, ช่วงเวลาที่มีกิจกรรมและจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด เพื่อนำไปสู่การให้คำแนะนำประกอบการพิจารณาในการเสนอแนะแนวทางการจัดวางพื้นที่กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุและกลุ่มกิจกรรม ต่อไป

ตารางที่ 5.2 แสดงแผนภูมิวงกลมจำนวนผู้สูงอายุของแต่ละกลุ่มกิจกรรม ใน 3 ช่วงเวลาของแต่ละวันและรวมเวลาตลอดทั้งวัน



ตารางที่ 5.2 (ต่อ) แสดงแผนภูมิวงกลมจำนวนผู้สูงอายุของแต่ละกลุ่มกิจกรรม ใน 3 ช่วงเวลาของแต่ละวันและรวมเวลาตลอดทั้งวัน

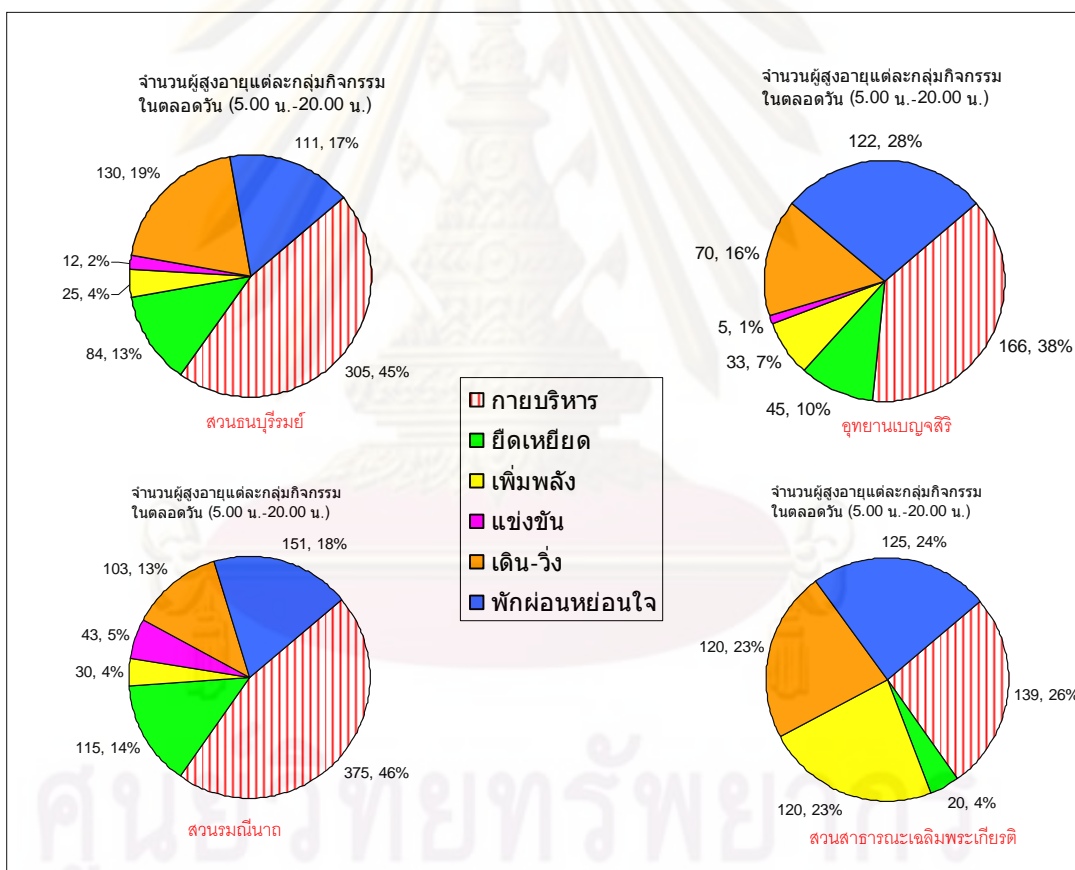


จากตารางแสดงแผนภูมิวงกลมของกลุ่มกิจกรรมในช่วงเวลาต่างๆข้างต้น ทำให้สามารถวิเคราะห์ในหัวข้อของกลุ่มกิจกรรม และช่วงเวลาในการทำกิจกรรมได้ดังต่อไปนี้

5.2.1.1. กลุ่มกิจกรรม

จากแผนภูมิวงกลมที่แสดงจำนวนผู้สูงอายุและช่วงเวลาในการทำกิจกรรมตลอดวันของกรณีศึกษาทั้ง 4 ส่วนสาธารณะ สามารถเรียงลำดับของกลุ่มกิจกรรมที่มีจำนวนของผู้สูงอายุ จากมากไปน้อยได้เป็นกิจกรรมหลักๆได้ทั้งสิ้น 4 ลำดับ ดังนี้

1. กลุ่มกิจกรรมประเภทกายบริหาร
2. กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ
3. กลุ่มกิจกรรมประเภทเดิน-วิ่ง
4. กลุ่มกิจกรรมประเภทยืดเหยียด



รูปที่ 5.1 แสดงแผนภูมิวงกลมที่แสดงจำนวนผู้สูงอายุ และช่วงเวลาในการทำกิจกรรมตลอดวันของกรณีศึกษาทั้ง 4 ส่วนสาธารณะ

ในกรณีของกลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ ที่มีจำนวนของผู้สูงอายุที่มากกว่ากลุ่มเดินวิ่ง จากการลงสำรวจและเก็บข้อมูลของพื้นที่ศึกษาทั้ง 4 แห่ง สามารถวิเคราะห์ได้ว่า ผู้สูงอายุซึ่งใช้พื้นที่ในการพักผ่อนหย่อนใจ โดยมากเป็นผู้สูงอายุที่มาประกอบกิจกรรมออกกำลังกายประเภทต่างๆ ดังนั้นจึงควรให้น้ำหนักความสำคัญกับกลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง มากกว่า นอกจากนี้เมื่อพิจารณาถึงกลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียดของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ พบว่ามีจำนวนที่มากกว่าพื้นที่ศึกษาอื่นอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้เนื่องจากการจัดพื้นที่และอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายประเภทนี้ไว้ให้โดยเฉพาะ

5.2.1.2. ช่วงเวลาในการทำกิจกรรม

จากการพิจารณาตารางแสดงแผนภูมิวงกลมที่แสดงจำนวนผู้สูงอายุและช่วงเวลาในการทำกิจกรรมตลอดวันของกรณีศึกษาทั้ง 4 สวนสาธารณะ และการพิจารณาตารางแสดงกลุ่มกิจกรรม จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มและช่วงเวลาในการเกิดของกิจกรรมในช่วงเวลาต่างๆ ทั้ง 3 ช่วงเวลา (ดูรายละเอียดได้จากบทที่ 4) เมื่อนำมาพิจารณาร่วมกันสามารถจำแนกช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุทำกิจกรรมเป็นจำนวนมากได้เป็น 2 ช่วงเวลาหลักๆ คือ ช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) และช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) โดยเรียงลำดับและมีรายละเอียดดังนี้

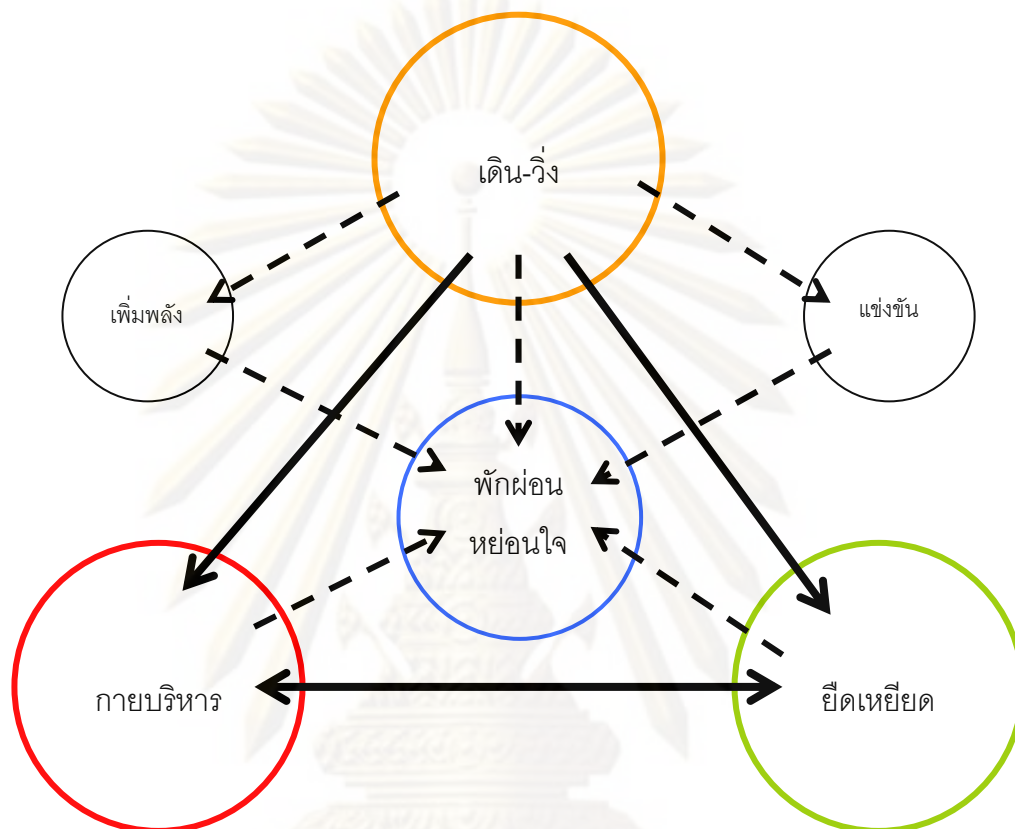
1. ช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) คือช่วงเวลาที่มียุทธศาสตร์จำนวนของผู้สูงอายุและรูปแบบกิจกรรมมากที่สุด โดยช่วงเวลาที่มีความหนาแน่นของผู้สูงอายุและกิจกรรมมากที่สุดคือช่วงเวลาระหว่าง 6.00 น.-7.30 น.

2. ช่วงเวลาเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) คือช่วงเวลาที่มียุทธศาสตร์จำนวนของผู้สูงอายุและรูปแบบกิจกรรมมากรองลงมา โดยช่วงเวลาที่มีความหนาแน่นของผู้สูงอายุและกิจกรรมมากที่สุดคือช่วงเวลาระหว่าง 17.00 น.-18.30 น.

5.2.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกิจกรรม

จากการลงสำรวจ และเก็บข้อมูลพื้นที่ในด้านของรูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ และช่วงเวลาในการทำกิจกรรม และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมของผู้สูงอายุกับพื้นที่ใช้งาน พบว่าผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่มักจะทำกิจกรรมการออกกำลังกายตั้งแต่ 2 กิจกรรมขึ้นไป เช่น มาเดิน-วิ่ง ในช่วงเช้ามีดประมาณ 1-2 รอบ ก่อนที่จะไปทำกิจกรรมกายบริหารหรือยืดเหยียดในกลุ่มของตน เป็นต้น นอกจากนี้พบว่ากลุ่มกิจกรรมแต่ละกลุ่มมีความสัมพันธ์กันมีการแลกเปลี่ยนกิจกรรมระหว่างกลุ่ม ผู้สูงอายุสามารถเลือกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มกิจกรรมอื่นที่นอกเหนือจากกลุ่มของตนเองได้ เช่น ผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มรำไทเก๊กเมื่อเสร็จจากกิจกรรมของตน สามารถขอทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มโยคะได้ หรือกลุ่มออกกำลังกายต่างๆ มีการเอาอาหารมา

รับประทานร่วมกันหลังจากเสร็จสิ้นจากการออกกำลังกาย จะเห็นได้ว่าการมายังสวนสาธารณะของ ผู้สูงอายุไม่ได้มาเพื่อออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่ยังแฝงไว้ซึ่งการมาเพื่อมีปฏิสัมพันธ์ และ เข้าสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน



แผนภูมิที่ 5.2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกิจกรรมประเภทต่างๆ

5.3. วิเคราะห์และสรุปผลจากแบบสอบถาม

การลงสำรวจพื้นที่และเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม ใช้วิธีการดังต่อไปนี้

การเลือกและการสุ่มตัวอย่าง: ใช้วิธีในการคัดเลือกแบบโควตา (Quota Sampling) และใช้วิธีพิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ บุญเรียง ขจรศิลป์ (2539) คือ กลุ่มประชากรมีจำนวนหลักร้อย ควรใช้กลุ่มตัวอย่าง 25% ดังนั้นจากพื้นที่ศึกษาสวนสาธารณะจำนวน 4 สวน ได้แก่ สวนธนบุรีรมย์, สวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ, สวนรมณีนาถ และสวนเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา เมื่อคิดจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างสวนสาธารณะแห่งละ 25% ทำให้ได้มาซึ่งแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 417 ชุด อันประกอบด้วย สวนธนบุรีรมย์ (110 ชุด), อุทยานเบญจสิริ (71 ชุด), สวนรมณีนาถ (144 ชุด) และสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติฯ (92 ชุด)

การเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม: เก็บแบบสอบถามควบคู่กับ การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง ใช้เวลาพื้นที่ศึกษาแต่ละ 2 วัน เนื่องจากจำนวนของผู้สูงอายุของแต่ละสวน ที่มีจำนวนค่อนข้างมาก และช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลแต่ละช่วงเวลามีจำกัด

สำหรับรายละเอียดต่างๆ ของข้อมูลจากแบบสอบถามในแต่ละสวนสาธารณะทั้ง 4 แห่ง ผู้ศึกษาวิทยานิพนธ์เล่มนี้สามารถอ่านเพิ่มเติมได้จาก บทภาคผนวก ข และภาคผนวก ค

5.3.1. สรุปภาพรวมการใช้งานสวนสาธารณะของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์การใช้งานสวนสาธารณะจำนวน 4 สวน ได้แก่ สวนธนบุรีรมย์, สวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ, สวนรมณีนาถ และสวนเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ จำนวนทั้งหมด 417 คน ปรากฏดังนี้

5.3.1.1 ข้อมูลทั่วไป

จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลด้วยการตอบแบบสอบถามการใช้งานสวนสาธารณะทั้ง 4 แห่ง ได้แก่ สวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ สวนรมณีนาถ สวนธนบุรี และสวนเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา โดยมุ่งเน้นไปที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ ทั้งหมดจำนวน 417 คน ซึ่งสามารถแยกเป็นผู้ชาย จำนวน 195 คน และเป็นผู้หญิง จำนวน 222 คน จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงมีการให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพในยามชรา มากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 53.16 โดยที่กลุ่มผู้สูงอายุช่วงอายุ 55 – 70 ปีเป็นผู้ที่เข้ามาใช้บริการสวนสาธารณะมากที่สุด และการเดินทางเข้ามาใช้งานผู้สูงอายุส่วนใหญ่เดินทางมาด้วยรถยนต์ส่วนบุคคลมากถึง 222 คนและเดินทางมาโดยรถโดยสารประจำทาง จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 53.16 และร้อยละ 19.47 ตามลำดับ และผู้สูงอายุส่วนใหญ่เดินทางมาสวนสาธารณะด้วยตัวคนเดียวถึง 248 คน คิดเป็นร้อยละ 59.74 โดยพื้นที่ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้ออกกำลังกายหรือประกอบกิจกรรม ส่วนมากเป็นบริเวณทางเดินเท้าและทางวิ่ง พื้นที่ที่ใช้งานรองลงมาเป็นที่สนามหญ้าคิดเป็นร้อยละ 54.74 และ ร้อยละ 38.42 ตามลำดับ

ตารางที่ 5.3 แสดงข้อมูลทั่วไปของการเข้ามาใช้สวนสาธารณะของกลุ่มผู้สูงอายุจากกรณีศึกษาทั้ง 4 แห่ง

ข้อมูล/จำนวน	เพศ		อายุ		การเดินทาง		พื้นที่ทำกิจกรรม	
	ชาย	หญิง	55-70	71-80	รถส่วนตัว	รถโดยสาร	ทางเดิน-วิ่ง	สนามหญ้า
จำนวน(คน)	195	222	375	40	222	81	228	160
ร้อยละ (%)	46.84	53.16	90	9.47	53.16	19.74	54.74	38.42

จากข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุสามารถเดินทางมาสวนสาธารณะได้ด้วยตนเองและส่วนมากยังเดินทางมาด้วยรถยนต์ส่วนบุคคล ทำให้การออกแบบพื้นที่สวนสาธารณะจำเป็นจะต้องคำนึงถึงพื้นที่ที่ให้บริการจอดรถให้ทั่วถึง

5.3.1.2 กิจกรรมและช่วงเวลาในการทำกิจกรรม

จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลสวนสาธารณะทั้ง 4 แห่ง เพื่อสอบถามถึงช่วงวันและเวลาในการเข้ามาใช้งานในพื้นที่สวนสาธารณะของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะเข้ามาในงานทุกวันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ จำนวน 270 คน รองลงมาจะเข้ามาใช้งาน 2 – 3 วัน จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 64.74 และร้อยละ 15.79 ตามลำดับ ในส่วนระยะเวลาในการเข้ามาใช้งานจะเริ่มตั้งแต่ช่วงเช้าที่มากที่สุด จำนวน 336 คน รองลงมาเป็นช่วงเย็น จำนวน 57 คน จากข้อมูลที่ได้รับสังเกตได้ว่าในช่วงเวลาบ่ายจะมีผู้สูงอายุน้อยที่สุด เนื่องจากเป็นเวลาที่อากาศร้อนและเป็นเวลาที่ใช้ชีวิตประจำวัน และอาจเป็นเพราะพื้นที่สวนสาธารณะมีร่มเงาไม่เพียงพอ ทำให้ไม่สามารถดึงดูดให้มีการเข้าไปใช้งาน และกิจกรรมของผู้สูงอายุส่วนใหญ่นิยมมาออกกำลังกายแบบเบา คือ เดิน – วิ่ง จำนวน 211 คน กิจกรรมที่นิยมรองลงมา คือ รำมวยจีน จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 50.53 และร้อยละ 34.74 ตามลำดับ ซึ่งจากการสังเกตกิจกรรมโดยรวมของผู้สูงอายุจะเห็นได้ว่าเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะผ่อนคลายและออกกำลังกายเบาๆ เช่น การเล่นโยคะ การรำพัด รำกระบี่กระบอง โดยต้องอาศัยพื้นที่ที่มีขนาดกว้างพอสมควรเพื่อให้เหมาะสมกับประเภทกิจกรรม

ตารางที่ 5.4 แสดงกิจกรรมและช่วงเวลาในการทำกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ จากกรณีศึกษาทั้ง 4 แห่ง

ข้อมูล/จำนวน	ช่วงเวลา		วันที่ให้บริการ		รูปแบบกิจกรรม		
	เช้า	เย็น	ประจำ/7วัน	บางครั้ง/2-3 วัน	เดิน-วิ่ง	รำมวยจีน	แอโรบิก
จำนวน(คน)	336	57	270	66	221	145	105
ร้อยละ (%)	80.53	13.60	64.74	15.79	50.53	34.74	25.26

5.3.1.3 ความพึงพอใจพื้นที่ และปัญหา ข้อเสนอแนะ

จากข้อมูลการตอบแบบสอบถามของผู้สูงอายุต่อความพึงพอใจในพื้นที่สวนสาธารณะที่ให้บริการ พบว่าพื้นที่สวนสาธารณะทั้ง 4 แห่ง มีร่มเงาในระดับปานกลาง ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาอย่างหนึ่งที่มีผู้สูงอายุเห็นว่าควรมีการเพิ่มร่มเงาให้ทั่วถึงและเพียงพอ เพื่อจะได้เป็นแรงดึงดูดแก่ผู้สนใจให้เข้ามาใช้งานในหลากหลายช่วงเวลา ซึ่งความระดับความพอใจร่มเงาในพื้นที่ที่ผู้สูงอายุเห็นว่าอยู่ในระดับปานกลางมีจำนวน 246 คน คิดเป็นร้อยละ 58.95 รองลงมาเป็นผู้ที่มีความพอใจในระดับเพียงพอหรือมีมาก จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 26.84 และในการสอบถามถึงความเพียงพอของกิจกรรม มีผู้สูงอายุที่เห็นว่าอยู่ในระดับที่เพียงพอและพึงพอใจในระดับปาน

กลางถึง 193 คน รองลงมาให้ความสนใจในระดับที่มากเพียงพอแล้ว จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 46.32 และร้อยละ 38.95 ตามลำดับ ในส่วนระยะทางในการเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมมีผู้สูงอายุที่มีความเห็นว่ามีระยะที่ใกล้เพียงพอ จำนวน 189 คนคิดเป็นร้อยละ 54.26 รองลงมาให้ความสนใจว่ามีระยะเหมาะสมปานกลาง จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 36.84 จากแบบสอบถามเรื่องระยะทางในการเข้าถึงพื้นที่ ถือว่ามีระยะทางที่ดี เนื่องจากการเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมไม่ควรต้องเดินทางไกลนัก เพราะจะทำให้ขาดแรงดึงดูดและอาจทำให้ผู้สูงอายุเหนื่อยกับการต้องเดินทางไกลมากเกินไป ด้านความพึงพอใจในระบบความปลอดภัย จากข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามจะเห็นว่าอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งถือว่าควรปรับปรุงให้ได้ระดับความพอใจมาก โดยผู้สูงอายุที่เห็นว่าความปลอดภัยอยู่ในระดับปานกลางมีจำนวน 288 คน รองลงมาคือ ระดับความปลอดภัยมาก จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 68.95 และร้อยละ 28.42 ตามลำดับ

ตารางที่ 5.5 แสดงข้อมูลการตอบแบบสอบถามของผู้สูงอายุต่อความพึงพอใจในพื้นที่ จากกรณีศึกษาทั้ง 4 แห่ง

ข้อมูล/จำนวน	ความพอใจในความทั่วถึงของร่มเงา		ความเพียงพอของพื้นที่กิจกรรม		ความพอใจในระยะทางเข้าถึงพื้นที่กิจกรรม		ความพอใจในเรื่องความปลอดภัย	
	ปานกลาง	มาก	ปานกลาง	มาก	พอใจมาก/ระยะใกล้	พอใจ/ระยะทางปานกลาง	ปานกลาง	มาก
จำนวน(คน)	246	112	193	162	189	154	288	118
ร้อยละ (%)	58.95	26.84	46.32	38.95	45.26	36.84	68.95	28.42

ในส่วนข้อเสนอแนะให้มีกิจกรรมในตอนกลางวันนั้นผู้สูงอายุเห็นว่าถ้ามีกิจกรรมก็จะไม่เข้าร่วม จำนวน 367 คน คิดเป็นร้อยละ 87.89 ทำให้เห็นว่าในการดึงดูดผู้ที่สนใจเข้ามาใช้งานพื้นที่ในช่วงกลางวัน นอกจากองค์ประกอบทางด้านพื้นที่ที่ต้องดึงดูดแล้ว ประเภทของกิจกรรมก็เป็นปัจจัยหนึ่งในการส่งเสริมให้เกิดการเข้ามาใช้พื้นที่ ดังจะเห็นได้จากจำนวนผู้สูงอายุที่เสนอแนะให้มีการจัดกลุ่มกิจกรรมต่างๆ เช่น หมากรูก กลุ่มหรือมุมอ่านหนังสือพิมพ์

ปัญหาที่พบจากการสอบถามและการสำรวจด้วยสายตา คือ การที่พื้นที่สวนสาธารณะมีร่มเงาไม่เพียงพอหรือไม่กระจายอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 19.47 หรือ 81 คน ปัญหารองลงมาคือ ปัญหาเสียงรบกวนจากกลุ่มเต้นแอโรบิก จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 15.79 และปัญหาที่จอตลอดไม่เพียงพอ เนื่องจากผู้สูงอายุเดินทางมาสวนสาธารณะด้วยรถยนต์ส่วนบุคคล คิดเป็นร้อยละ 10.53 หรือ 44 คน

ตารางที่ 5.6 แสดงข้อมูลการตอบแบบสอบถามด้านปัญหาต่างๆ จากกรณีศึกษาทั้ง 4 แห่ง

ข้อมูล/จำนวน	ปัญหา			
	ร่วมเงินน้อยเกินไป	เสียงดังรบกวน	ที่จอดรถไม่เพียงพอ	อุปกรณ์ไม่เพียงพอ
จำนวน(คน)	81	66	44	37
ร้อยละ (%)	19.47	15.79	10.53	8.94

ด้านข้อเสนอที่ทางผู้สูงอายุได้เสนอมาทางแบบสอบถาม ส่วนใหญ่จะเสนอให้มีการเลิกใช้ปุ๋ยหมักที่ใช้รดสนามหญ้า เนื่องจากมีกลิ่นเหม็น จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 21.05 ข้อเสนอรองลงมาคือ การเสนอให้มีการปลูกต้นไม้เพิ่มเพื่อให้ร่มเงามากขึ้น ข้อเสนอต่อๆมาคือ เสนอให้จัดโต๊ะสนาม การเบาเสียงจากกลุ่มเต้นแอโรบิก และการเพิ่มพื้นที่จอดรถ

5.4. วิเคราะห์และสรุปผลจากการศึกษา

5.4.1. ศักยภาพ และปัญหาของพื้นที่ศึกษา

5.4.1.1. สวนธนบุรีรัมย์

ศักยภาพ

1. อยู่ท่ามกลางย่านพักอาศัย ทำให้ง่ายต่อการเดินทางมาใช้บริการ
2. มีกิจกรรมของผู้สูงอายุที่ค่อนข้างหลากหลาย
3. สวนมีขนาดใหญ่ และมีความร่มรื่นในจุดทำกิจกรรมต่างๆทั่วทั้งสวน
5. อุปกรณ์สนาม โต๊ะ-เก้าอี้ มีเพียงพอต่อความต้องการ
6. มีไฟส่องสว่างทั่วถึงทั้งสวนในช่วงเวลาเข้ามืด ทำให้กิจกรรมในช่วงเช้ามีเกิดขึ้นได้ค่อนข้างเร็ว
7. มีพื้นที่ส่วนกลางสำหรับกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ คือลานคนเมือง

ปัญหา

1. ตำแหน่งพื้นที่ทำกิจกรรมของผู้สูงอายุอยู่ห่างไกลจากทางเข้า-ออก และลานจอดรถ
2. พื้นที่ทำกิจกรรมได้รับผลกระทบจากเสียงรบกวนของกิจกรรมแอโรบิก
3. พื้นที่ทำกิจกรรมบริเวณด้านในของสวนไม่ได้รับการใช้งานในช่วงบ่าย-เย็น เนื่องจากห่างไกลและเปลี่ยว ผู้สูงอายุรู้สึกไม่ปลอดภัยในการเข้าไปใช้งาน
4. พื้นที่ทำกิจกรรมประเภทลานคอนกรีตมีจำนวนจำกัด
5. พื้นที่ทำกิจกรรมไม่สอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรม
6. พื้นที่จอดรถไม่เพียงพอ

5.4.1.2. อุทยานเบญจสิริ

ศักยภาพ

1. อยู่ใจกลางย่านธุรกิจและชุมชน
2. การเข้าถึงสวนสาธารณะสามารถทำได้หลายทาง อันได้แก่รถไฟฟ้า, รถประจำทาง, รถส่วนตัว
3. มีพื้นที่ลักษณะ ลาน กระจายตัวอยู่ทั่วบริเวณ
4. พื้นที่ประกอบกิจกรรมอยู่ใกล้กับบริเวณประตูทางเข้า-ออก และลานจอดรถ
5. พื้นที่ประกอบกิจกรรมมีความร่มรื่น และแวดล้อมด้วยสภาพทางธรรมชาติที่สวยงาม

ปัญหา

1. พื้นที่ทำกิจกรรมมีขนาดเล็ก
2. พื้นที่ทำกิจกรรมไม่สอดคล้องกับกิจกรรม
3. ขาดพื้นที่เฉพาะในการออกกำลังกายแต่ละประเภท
4. ในพื้นที่ทำกิจกรรมบางส่วน ขาดความร่มรื่น และทิวทัศน์ที่สวยงาม
5. สภาพขอพื้นผิวที่ไม่ราบเรียบ และชำรุดในบางจุด
6. การจัดภูมิทัศน์ที่ใช้ไม้พุ่มเตี้ย และไม่คลุมดิน เพื่อให้เกิดความสวยงามแต่ขาดคุณสมบัติในการให้ร่มเงาแก่ผู้เข้ามาใช้พื้นที่ของสวนสาธารณะ
7. การใช้พื้นที่พักผ่อนหย่อนใจ และพื้นที่กิจกรรมร่วมกับกลุ่มคนในวัยอื่น เนื่องจากไม่มีพื้นที่กิจกรรมเป็นของตนเอง ทำให้กิจกรรมของผู้สูงอายุไม่มีความแน่นอนในระยะยาว เนื่องจากมีตัวแปรเป็นกลุ่มคนที่เข้ามาใช้พื้นที่กิจกรรม ที่ไม่แน่นอน
8. แสงสว่างจากไฟสนามในช่วงเช้ามีมิติไม่ทั่วถึงทั้งสวน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่ปลอดภัยในการเข้ามาใช้พื้นที่

5.4.1.3. สวนรมณีนาถ

ศักยภาพ

1. อยู่ใจกลางย่านชุมชน
2. พื้นที่ประกอบกิจกรรมอยู่ใกล้กับบริเวณประตูทางเข้า-ออก และลานจอดรถ
3. กิจกรรมของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นมีค่อนข้างหลากหลาย
4. มีความต่อเนื่องของกิจกรรมตลอดทั้งวัน
5. พื้นที่ทำกิจกรรมมีความเงียบสงบค่อนข้างมาก

6. พื้นที่ประกอบกิจกรรมมีความร่มรื่น และแวดล้อมด้วยสภาพทางธรรมชาติที่สวยงาม

ปัญหา

1. พื้นที่ทำกิจกรรมประเภทลานคอนกรีตมีไม่เพียงพอ
2. พื้นที่ทำกิจกรรมไม่สอดคล้องกับกิจกรรม
3. ปัญหาการรुकล้ำพื้นที่ของกิจกรรมเนื่องจากขาดพื้นที่ในการทำกิจกรรม
4. ร่มเงาของต้นไม้ในช่วงสาย-บ่าย ในพื้นที่สำหรับนั่งพักผ่อนมีไม่ทั่วถึง
5. พื้นที่จอดรถไม่เพียงพอ

5.4.1.4. สวนเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา

ศักยภาพ

1. อยู่ท่ามกลางย่านพักอาศัย
2. ดิตรีมน้ำเจ้าพระยา ทำให้มีบรรยากาศที่ดีในการทำกิจกรรม
3. มีการกำหนดพื้นที่ประกอบกิจกรรมที่ชัดเจน
4. การเล่นระดับของพื้นที่ ทำให้เกิดความหลากหลายและไม่น่าเบื่อ
5. มีความปลอดภัยอยู่ในเกณฑ์ดี เนื่องจากพื้นที่ทำกิจกรรมในบริเวณริมน้ำและสนามหญ้าไม่ค่อยมีบริเวณที่เป็นมุมอับ ทำให้สามารถมองเห็นการทำกิจกรรมได้จากตำแหน่งต่างๆโดยรอบ

6. พื้นที่ทำกิจกรรมมีความเงียบสงบค่อนข้างมาก

ปัญหา

1. ตำแหน่งพื้นที่กิจกรรมของผู้สูงอายุอยู่ห่างไกลจากบริเวณทางเข้า-ออก และลานจอดรถ
2. พื้นที่จอดรถไม่เพียงพอ
3. การเลือกใช้วัสดุประเภทบล็อคอนกรีตในบางจุดทำให้เกิดอุปสรรคต่อการเดิน และประกอบกิจกรรมต่างๆของผู้สูงอายุ
4. การทำกิจกรรมในช่วงเช้าของผู้สูงอายุมีอุปสรรคจากแสงแดดเนื่องจากขาดร่มเงาจากต้นไม้ในบริเวณพื้นที่ลานกิจกรรมริมน้ำ

5.5. ข้อค้นพบจากการศึกษา

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารประกอบการวิจัย, ข้อมูลจากการลงสำรวจพื้นที่ศึกษา และข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม สามารถสรุปความสำคัญของสิ่งที่ศึกษาวิเคราะห์ได้ดังต่อไปนี้

5.5.1. ข้อมูลที่มาจากเอกสารประกอบการวิจัย

สิ่งที่ได้จากข้อมูลที่มาจากเอกสารประกอบการวิจัย ที่สำคัญต่อการพิจารณาสู่แนวทางเสนอแนะการเตรียมพื้นที่กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ คือข้อมูลที่เป็นรายละเอียดในการออกแบบสวนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ โดยนำมาวิเคราะห์ได้เป็นหมวดหมู่เพื่อใช้ประกอบเป็นเกณฑ์พิจารณาในการกำหนดพื้นที่ของผู้สูงอายุในสวนสาธารณะ

5.5.2. ข้อมูลที่มาจากการสำรวจพื้นที่ศึกษา

สิ่งที่ได้จากข้อมูลที่มาจากการสำรวจพื้นที่ศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ ข้อมูลสภาพพื้นที่จริง, ข้อมูลที่ได้จากช่วงเวลาการทำกิจกรรม และข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกิจกรรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. **ข้อมูลสภาพพื้นที่จริง** ทำให้ทราบถึงกลุ่มกิจกรรมที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดในพื้นที่และกิจกรรมที่มีจำนวนผู้สูงอายुरองลงมา ซึ่งถือกิจกรรมที่มากที่สุดเป็นกิจกรรมที่ควรต้องคำนึงถึงเป็นอันดับแรกๆ ในขั้นตอนของการกำหนดพื้นที่

2. **ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกิจกรรม** นำมาซึ่งการวางตำแหน่งของพื้นที่ทำกิจกรรม และระบบการสัญจรในพื้นที่ ที่มีความสอดคล้องกับรูปแบบของกิจกรรม

3. ข้อมูลจากแบบสอบถาม

- ทราบข้อมูลอายุที่มีจำนวนมากที่สุดว่าอยู่ในช่วงอายุเท่าไร (55-70 ปี) เพื่อสามารถนำไปวิเคราะห์ถึงความสามารถและข้อจำกัดของผู้สูงอายุในการใช้งานพื้นที่ และการทำงาน

- ทราบการเดินทางมายังสวนสาธารณะของผู้สูงอายุว่ามาด้วยวิธีใดเป็นส่วนมากที่สุด และรองลงมา

- ช่วงเวลาในการทำกิจกรรม และประเภทของกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำเป็นส่วนใหญ่

- ข้อมูลพื้นที่ที่ผู้สูงอายุใช้ทำกิจกรรม ทำให้ทราบว่าจากพื้นที่ศึกษาทั้ง 4 แห่ง มาความขาดแคลนพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทลานคอนกรีตสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ

- ความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ต่อระยะทาง, พื้นที่ทำกิจกรรม, ร่มเงา และความปลอดภัย ซึ่งทั้งหมดอยู่ในระดับปานกลาง

- ข้อเสนอแนะต่างๆ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงปัญหา และความขาดแคลน รวมถึงความต้องการต่างๆของผู้สูงอายุ

จากข้อมูลด้านต่างๆข้างต้นของพื้นที่ศึกษาทั้ง 4 แห่ง พบว่าช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย (5.00 น.-9.00 น.) เป็นช่วงเวลาที่เกิดกิจกรรมและมีจำนวนของผู้สูงอายุมากที่สุด และช่วงเวลารองลงมาก็คือ ช่วงเย็น-ค่ำ (16.00 น.-20.00 น.) ดังนั้นในการกำหนดแนวทางการออกแบบและหาพื้นที่ในสวนสาธารณะให้สำหรับผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงปัจจัยของช่วงเวลาเช้ามีด-ช่วงสาย และ ช่วงเย็น-ช่วงค่ำ ค่อนข้างมาก เพื่อสามารถตอบสนองต่อความต้องการ, ปริมาณคน และรูปแบบกิจกรรมได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 6

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

6.1. บทสรุป

จากการพิจารณาข้อมูลเพื่อหาแนวทางไปสู่แนวทางการกำหนดพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ สามารถกำหนดกรอบแนวทางการออกแบบพื้นที่ภายในสวนสาธารณะได้ เป็น 2 กรอบแนวความคิด ดังต่อไปนี้

6.1.1. กรอบแนวคิดใหญ่

ว่าด้วยเรื่องของ การกำหนดตำแหน่งพื้นที่ทำกิจกรรมของผู้สูงอายุโดยรวมลงใน ตำแหน่งที่มีความเหมาะสมภายในสวนสาธารณะ และการวางตำแหน่งย่อยของพื้นที่กิจกรรมแต่ละประเภท ซึ่งมีธรรมชาติของการประกอบกิจกรรมและการเลือกใช้พื้นที่แตกต่างกัน โดยใช้ ความสัมพันธ์ของกลุ่มกิจกรรมแต่ละประเภทที่ได้ทำการศึกษามา เป็นตัวกำหนดตำแหน่ง โดยมี รายละเอียดดังต่อไปนี้

6.1.1.1. ตำแหน่งของพื้นที่กิจกรรมของผู้สูงอายุภายในสวนสาธารณะ

1. **ควรอยู่ในตำแหน่งที่ใกล้ลานจอดรถ** เนื่องจากข้อมูลจากแบบสอบถามที่สนับสนุนว่าผู้สูงอายุเดินทางมายังสวนสาธารณะด้วยรถส่วนตัวเป็นจำนวนมากที่สุด คือร้อยละ 53.16 ประกอบกับรักษาระยะการเดินเท้าเข้าสู่พื้นที่กิจกรรมให้มีระยะทางที่ใกล้

2. **ควรอยู่ใกล้ประตูทางเข้า-ออก** เนื่องจากข้อมูลจากแบบสอบถามที่สนับสนุนว่าผู้สูงอายุเดินทางมายังสวนสาธารณะด้วยการเดินเท้าเป็นจำนวนที่รองลงมา คือร้อยละ 27.37 ประกอบกับรักษาระยะการเดินเท้าเข้าสู่พื้นที่กิจกรรมให้มีระยะทางที่ใกล้

3. **ควรอยู่ในตำแหน่งที่ไม่ได้รับผลกระทบจากกิจกรรมที่มีเสียงดังหรือได้รับผลกระทบน้อย** เนื่องจาก ข้อมูลที่ได้จากการลงสำรวจพื้นที่ศึกษา พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในพื้นที่ที่สร้างความรบกวน เช่นเสียงเพลงจากกิจกรรมแอโรบิค เสียงดังจากกลุ่มวัยรุ่น เป็นต้น

4. **ควรอยู่ในตำแหน่งที่รู้สึกได้ถึงความปลอดภัย** เช่นใกล้กับป้อมยาม หรือไม่อยู่ในตำแหน่งที่หลุดออกจากกลุ่มกิจกรรมอื่นๆของสวนสาธารณะจนเกินไป หรืออยู่ในตำแหน่งที่สามารถมองเห็นพื้นที่ส่วนอื่นๆได้

5. **ควรอยู่ในตำแหน่งที่ใกล้ชิดกับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่สวยงาม** จากการลงสำรวจพื้นที่ศึกษา พบว่าในกรณีของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบ

พระชนมพรรษา บริเวณลานกิจกรรมริมแม่น้ำเจ้าพระยาซึ่งเป็นจุดที่มีทิวทัศน์สวยงามที่สุดในสวนสาธารณะ เป็นพื้นที่ซึ่งมีกลุ่มกิจกรรมออกกำลังกาย และกลุ่มพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุหนาแน่นมากที่สุด

หมายเหตุ: การกำหนดตำแหน่งของพื้นที่กิจกรรมของผู้สูงอายุภายในสวนสาธารณะ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากที่สุดเป็นอันดับแรก เพราะหากวางตำแหน่งพื้นที่กิจกรรมในตำแหน่งที่ไม่สอดคล้องกับลักษณะพฤติกรรม ความสามารถในการเข้าถึงอันเกี่ยวกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ หรือลักษณะพื้นที่ตั้งอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุในทางลบ ก็อาจจะทำให้ผู้สูงอายุไม่อยากเข้ามาใช้งานในพื้นที่ ถึงแม้ว่าภายในพื้นที่จะมีการจัดวางระบบทางสัญจร หรือพื้นที่ทำกิจกรรมประเภทต่างๆ ให้อย่างดีเพียงไร การเข้ามาใช้งานของกลุ่มผู้สูงอายุก็อาจจะเกิดขึ้นอย่างไม่เต็มตามศักยภาพของพื้นที่ ที่ได้มีการกำหนดไว้

6.1.1.2. ตำแหน่งย่อยของพื้นที่กิจกรรมประเภทต่างๆ

ว่าด้วยเรื่องของ การกำหนดตำแหน่งพื้นที่ทำกิจกรรมประเภทต่างๆ 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกายประเภทกายบริหาร, กิจกรรมออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด, กิจกรรมออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง, กิจกรรมออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง, กิจกรรมออกกำลังกายประเภทการแข่งขัน และกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจของผู้สูงอายุ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตการณ์ และเก็บข้อมูลภาคสนาม ในเรื่องของรูปแบบกิจกรรมของผู้สูงอายุ และช่วงเวลาในการทำกิจกรรม และในหัวข้อการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมของผู้สูงอายุกับพื้นที่ใช้งาน มาประกอบการกำหนดตำแหน่งของพื้นที่ประกอบกิจกรรมประเภทต่างๆข้างต้น โดยกลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่างๆ และกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ มีลักษณะธรรมชาติของแต่ละกลุ่มกิจกรรม และมีความสัมพันธ์ไป-มา ระหว่างรูปแบบกิจกรรม ดังจะขออธิบายเป็นแต่ละกิจกรรม และคู่กิจกรรมที่มีความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 6.1

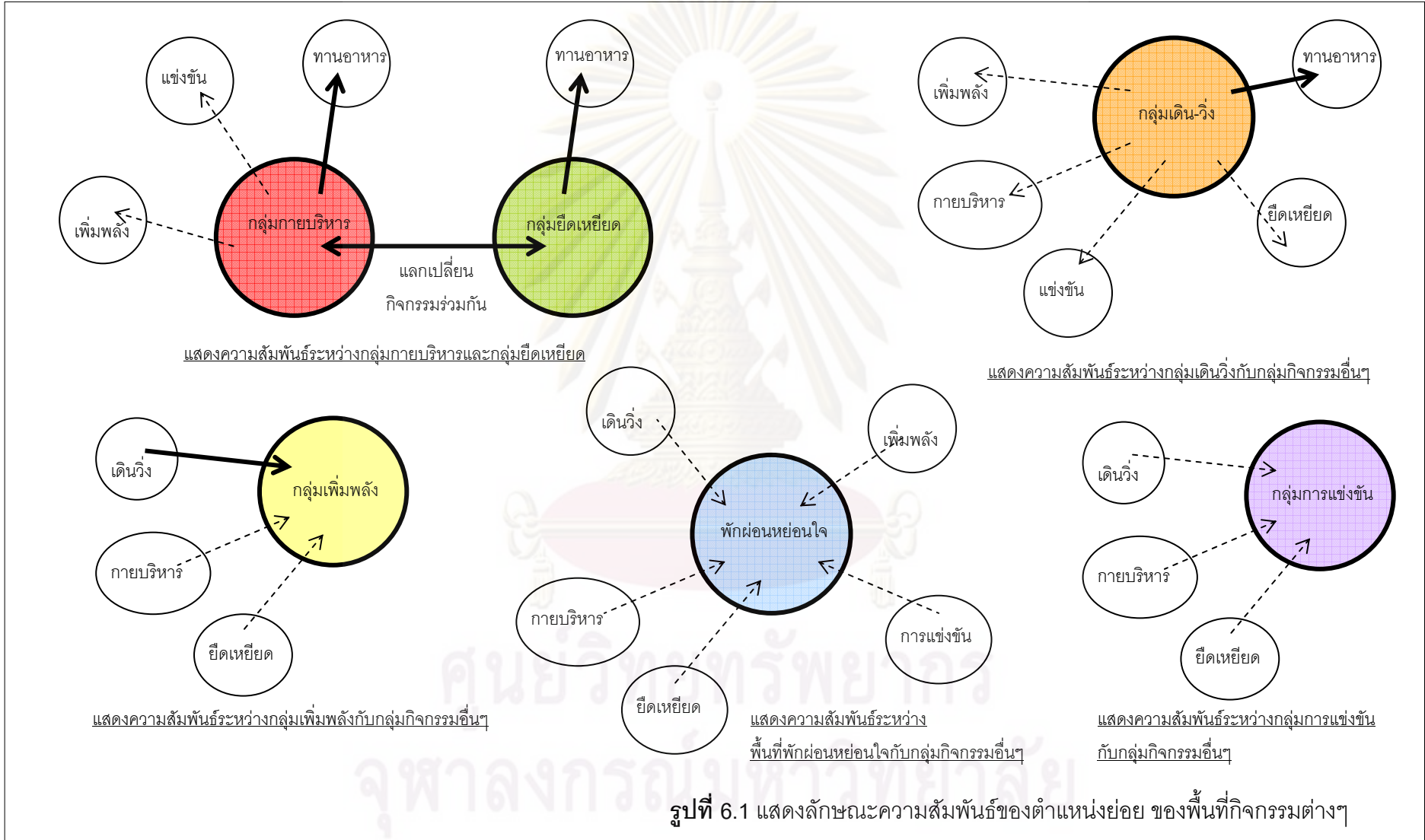
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

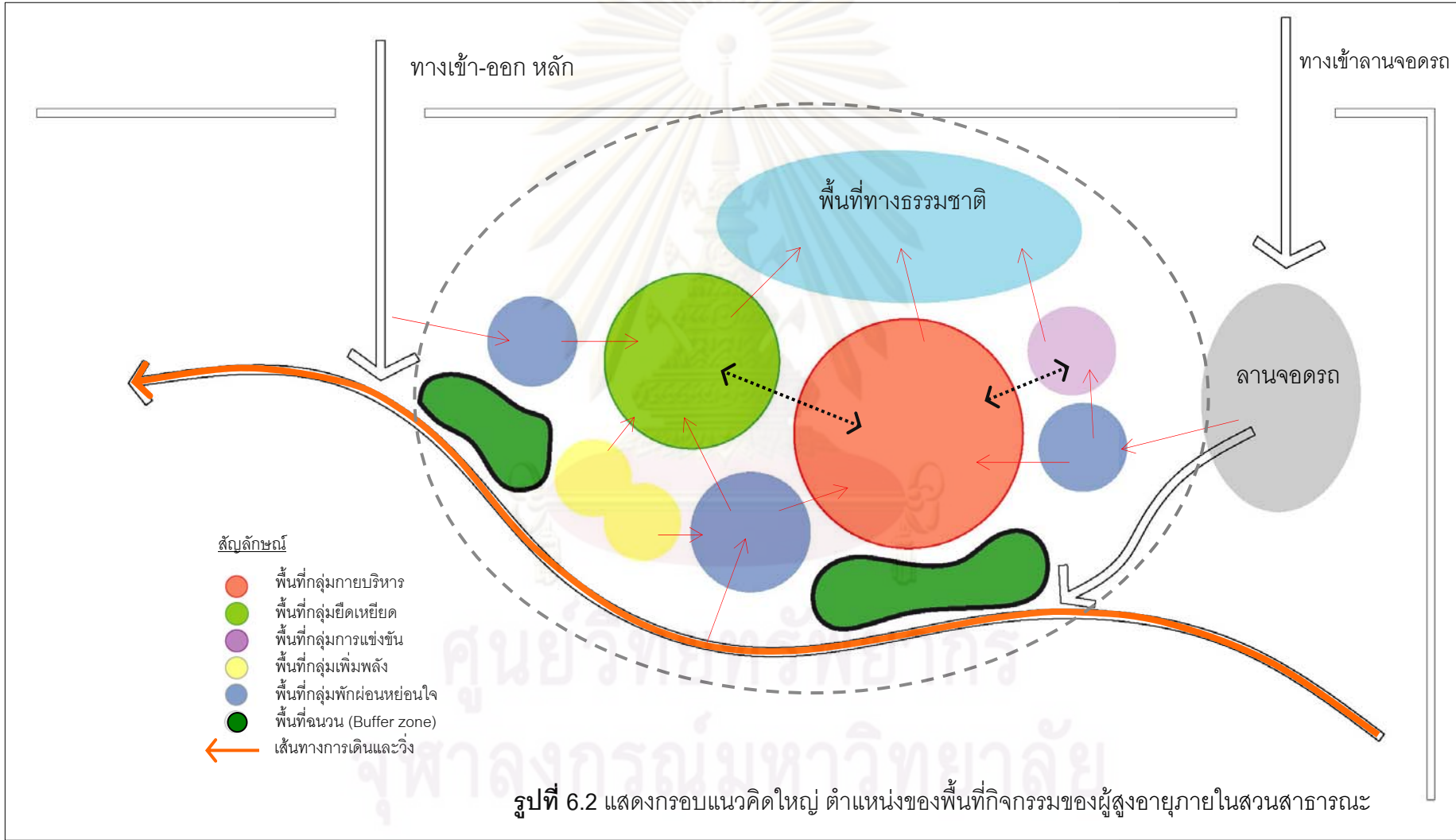
ตารางที่ 6.1 แสดงกรอบแนวคิดใหญ่ และข้อเสนอแนะแนวทางการกำหนดพื้นที่กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

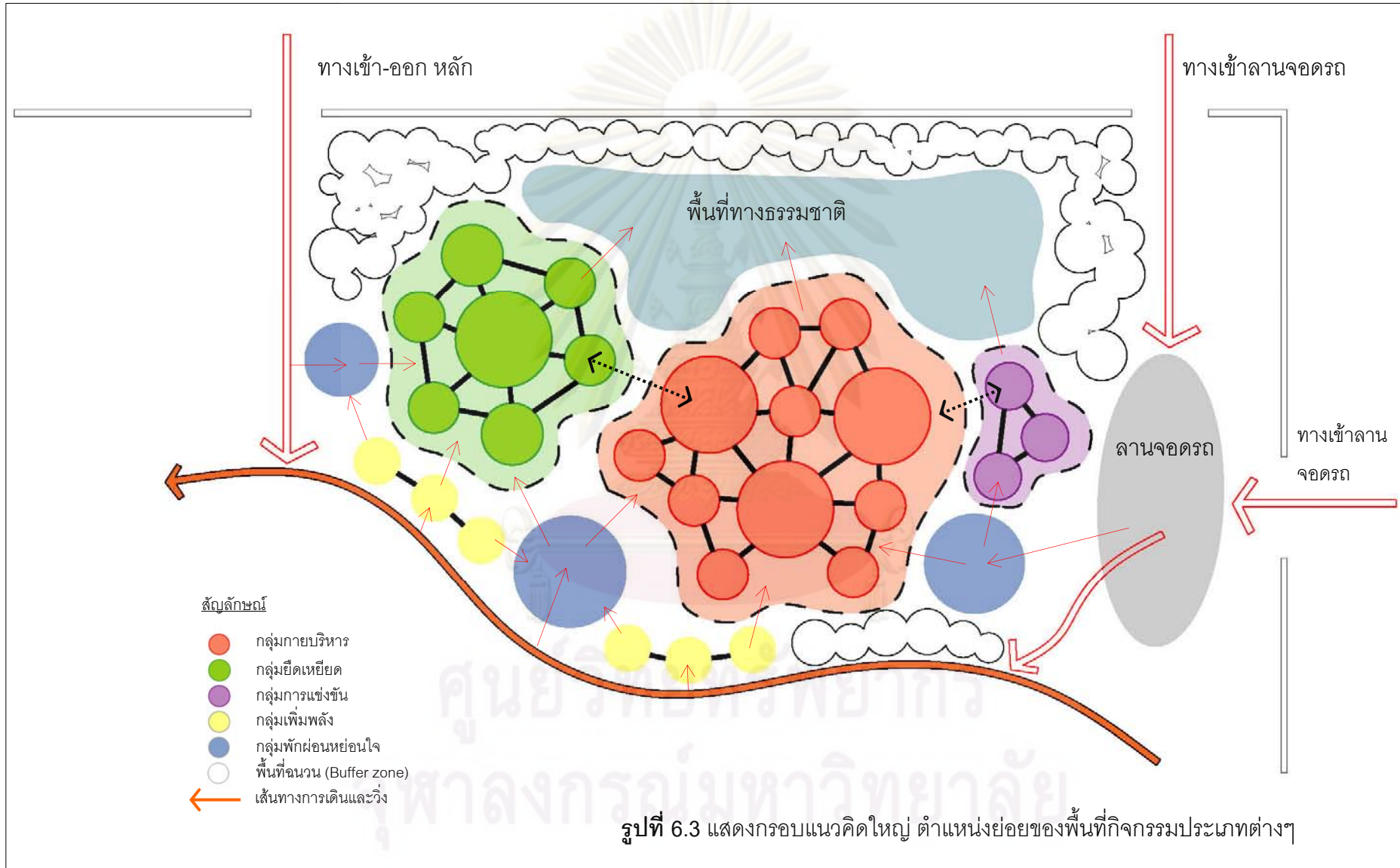
หัวข้อ/รายการ	ข้อเสนอแนะ
1. กรอบแนวคิดใหญ่	
1.1 ตำแหน่งของพื้นที่กิจกรรมของผู้สูงอายุภายในสวนสาธารณะ	1.1.1 ควรอยู่ในตำแหน่งที่ใกล้ลานจอดรถ 1.1.2 ควรอยู่ใกล้ประตูทางเข้า-ออก 1.1.3 ควรอยู่ในตำแหน่งที่ไม่ได้รับผลกระทบจากกิจกรรมที่มีเสียงดัง 1.1.4 ควรอยู่ในตำแหน่งที่รู้สึกได้ถึงความปลอดภัย 1.1.5 ควรอยู่ในตำแหน่งที่ใกล้ชิดกับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่สวยงาม
1.2 ตำแหน่งย่อยของพื้นที่กิจกรรมประเภทต่างๆ	1.2.1 กลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทกายบริหาร <ul style="list-style-type: none"> - อยู่ใกล้กับกลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด และพื้นที่ลานพักผ่อนหย่อนใจ - พื้นที่ทำกิจกรรมใกล้ชิดธรรมชาติ - พื้นที่ได้รับร่มเงาอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะในช่วงเวลาเช้า และช่วงเย็น 1.2.2 กลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด <ul style="list-style-type: none"> - อยู่ใกล้กับกลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทกายบริหาร และพื้นที่ลานพักผ่อนหย่อนใจ - พื้นที่ทำกิจกรรมใกล้ชิดธรรมชาติ มีความเงียบสงบ อากาศถ่ายเทดี ได้รับแสงแดดรำไร 1.2.3 กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร+กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด <ul style="list-style-type: none"> - อยู่ในพื้นที่เดียวกัน หรือพื้นที่ใกล้เคียงกัน ผู้สูงอายุสามารถเดินไปมาระหว่างพื้นที่ได้โดยสะดวก

ตารางที่ 6.1 (ต่อ) แสดงกรอบแนวคิดใหญ่ และข้อเสนอแนะแนวทางการกำหนดพื้นที่กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

หัวข้อ/รายการ	ข้อเสนอแนะ
<p>1.2 ตำแหน่งย่อยของพื้นที่กิจกรรมประเภทต่างๆ (ต่อ)</p>	<p>1.2.4 กลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทเดินวิ่ง</p> <ul style="list-style-type: none"> - กำหนดให้ใช้พื้นที่ทางเดิน-วิ่งภายในสวนตามปกติ - ควรมีจุดแวะพักสำหรับผู้สูงอายุ ทุกๆระยะ 100 เมตร ตลอดแนวเส้นทางเดิน-วิ่ง - เส้นทางเดินวิ่งสามารถเข้าสู่พื้นที่กิจกรรมของผู้สูงอายุได้โดยง่าย และไม่ตัดผ่านพื้นที่ประกอบกิจกรรมของผู้สูงอายุ <p>1.2.5 กลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตำแหน่งที่ตั้งควรอยู่ในพื้นที่ซึ่งกลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง, การบริหาร, ยืดเหยียด สามารถเข้าถึงได้โดยง่าย - อยู่ในพื้นที่ซึ่งได้รับร่มเงาอย่างทั่วถึง <p>1.2.6 กลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทการแข่งขัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - อยู่ในตำแหน่งที่ห่างจากพื้นที่ของกลุ่มกิจกรรมประเภทยืดเหยียด เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ส่งเสียงดังในบางครั้ง - พื้นที่ได้รับร่มเงาอย่างทั่วถึงตลอดทั้งวัน <p>1.2.7 กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตำแหน่งที่ตั้งควรอยู่ในพื้นที่ซึ่งกลุ่มกิจกรรมเดิน-วิ่ง, การบริหาร, ยืดเหยียด, เพิ่มพลัง, การแข่งขัน สามารถเข้าถึงได้โดยง่าย - พื้นที่ทำกิจกรรมใกล้ชิดธรรมชาติ มีความเงียบสงบ อากาศถ่ายเทดี ได้รับร่มเงาตลอดทั้งวัน







6.1.2. กรอบแนวคิดย่อย

ว่าด้วยเรื่องของรายละเอียดต่างๆ ภายในพื้นที่กิจกรรม อันประกอบด้วย

1. การวางตำแหน่งของพื้นที่กิจกรรม
2. คุณลักษณะองค์ประกอบในพื้นที่กิจกรรมประเภทต่างๆ
3. พืชพรรณในพื้นที่กิจกรรม
4. การให้แสงสว่าง
5. อุปกรณ์สนาม และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

โดยเป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจและเก็บข้อมูลภาคสนามในด้านต่างๆ และข้อมูลที่ได้จากเอกสารงานวิจัยต่างๆ ที่ได้ศึกษามา ทำการวิเคราะห์ให้เกิดความเหมาะสมกับรูปแบบกิจกรรม และรูปแบบพฤติกรรมต่างๆของผู้สูงอายุ ดังแสดงในตารางที่ 6.2

ตารางที่ 6.2 แสดงกรอบแนวคิดย่อย และข้อเสนอแนะแนวทางการกำหนดพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ

หัวข้อ/รายการ	ข้อเสนอแนะ
2. กรอบแนวคิดย่อย	
2.1 การวางตำแหน่งของพื้นที่กิจกรรม	<p>2.1.1 พื้นที่กิจกรรมประเภทกายบริหาร, เพิ่มพลัง และประเภทการแข่งขัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การวางตำแหน่งของพื้นที่กิจกรรมควรมีความสอดคล้องและเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มผู้สูงอายุที่มาทำกิจกรรม ทั้งช่วงเช้าและช่วงเวลาเย็น กล่าวคือ พื้นที่กิจกรรมควรวางอยู่ในตำแหน่งแนวเหนือ-ใต้ เพื่อป้องกันปัญหาจากแสงอาทิตย์ที่ส่องปะทะตัว หรือใบหน้าของผู้ประกอบกิจกรรมโดยตรง
2.2 คุณลักษณะองค์ประกอบในพื้นที่กิจกรรมประเภทต่างๆ	<p>2.2.1 กลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทกายบริหาร</p> <ul style="list-style-type: none"> - ใช้พื้นที่ราบเรียบ มีความแข็งแรง และไม่ใช้วัสดุที่ทำให้ลื่น เช่น ลานพื้นคอนกรีต หรือพื้นลาดยางมะตอย - พื้นผิวควรมีคุณสมบัติในการสะท้อนแสงที่ต่ำ เช่น เลือกใช้สีวัสดุปูพื้นที่ไม่สะท้อนแสง - กำหนดให้พื้นที่ออกกำลังกาย 2.25 ตร.ม./คน กลุ่มออกกำลังกายโดยเฉลี่ยกลุ่มละ 15-20 คน กลุ่มที่มีขนาดใหญ่มีสมาชิกประมาณ 40-60 คน

ตารางที่ 6.2 (ต่อ) แสดงกรอบแนวคิดย่อย และข้อเสนอแนะแนวทางการกำหนดพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ

หัวข้อ/รายการ	ข้อเสนอแนะ
<p>2.2 คุณลักษณะองค์ประกอบในพื้นที่กิจกรรมประเภทต่างๆ (ต่อ)</p>	<p>2.2.2 กลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด</p> <ul style="list-style-type: none"> - กำหนดให้พื้นที่ออกกำลังกาย 2.25 ตร.ม./คน กลุ่มออกกำลังกายโดยเฉลี่ยกลุ่มละ 15-20 คน กลุ่มที่มีขนาดใหญ่มีสมาชิกประมาณ 40-60 คน - การระบายน้ำจากสนามควรมีประสิทธิภาพ พื้นที่ควรมีลักษณะเป็นแบบหลังเต่า (Crown slope) - ไม่ควรใช้ปุ๋ยคอกในการรดบริเวณสนามหญ้า เนื่องจากส่งกลิ่นเหม็นรบกวน <p>2.2.3 กลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทเดินวิ่ง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทางเดิน-วิ่ง ควรใช้วัสดุที่เรียบ แต่ไม่ลื่น และไม่สะท้อนแสงจ้า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบทางเดินที่ลาดด้วยยางแอสฟัลท์ (ยางมะตอย) สีดำ - ควรกำหนดช่องทางการสัญจรสำหรับ เดินและวิ่ง ให้มีความชัดเจน เพื่อป้องกันโอกาสในการเกิดอุบัติเหตุจากการเดิน-วิ่ง ซึ่งมีการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน - ทางเดิน-วิ่ง ควรมีความกว้างเพียงพอสำหรับการสัญจรสวนกันของผู้ใช้รถเข็น (wheelchair) ขนาดความกว้างสุทธิของทางเดินอย่างน้อย 1.50 เมตร (ดู: กฎกระทรวง บทที่ 2) <p>2.2.4 กลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทเพิ่มพลัง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ใช้พื้นที่ราบเรียบ มีความแข็งแรง และไม่ใช้วัสดุที่ทำให้ลื่น เช่น ลานพื้นคอนกรีต หรือพื้นลาดยางมะตอย <p>2.2.5 กลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทการแข่งขัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ใช้พื้นที่ราบเรียบ มีความแข็งแรง และไม่ใช้วัสดุที่ทำให้ลื่น เช่น ลานพื้นคอนกรีต หรือพื้นลาดยางมะตอย

ตารางที่ 6.2 (ต่อ) แสดงกรอบแนวคิดย่อย และข้อเสนอแนะแนวทางการกำหนดพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ

หัวข้อ/รายการ	ข้อเสนอแนะ
<p>2.2 คุณลักษณะองค์ประกอบในพื้นที่กิจกรรมประเภทต่างๆ (ต่อ)</p>	<p>2.2.6 กลุ่มกิจกรรมประเภทพักผ่อนหย่อนใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - พื้นที่พักผ่อน ควรมีที่ดื่มน้ำแบบน้ำพุ มีห้องน้ำ และม้านั่งสำหรับนั่งพักผ่อน ที่พักผ่อนควรมีจุดหนึ่งที่มีหลังคาบังแดดและฝน - พื้นที่พักผ่อน ควรมีพื้นที่รองรับกลุ่มกิจกรรมของผู้สูงอายุในยามบ่าย ควรจัดให้มีเกมส์ที่ใช้โต๊ะเป็นอุปกรณ์ (table games) เช่น โต๊ะเล่นหมากรุก หรือศาลาสำหรับอ่านหนังสือ เป็นต้น
<p>2.3 พืชพรรณในพื้นที่กิจกรรม</p>	<p>2.3.1 กลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทกายบริหาร</p> <ul style="list-style-type: none"> - ในพื้นที่ลานกิจกรรมออกกำลังกายควรมีต้นไม้ปลูกอยู่ในพื้นที่ด้วย เพื่อนำไปการให้ร่มเงาความร่มรื่น และบรรยากาศที่ดีในการออกกำลังกาย - ควรเป็นพรรณไม้ที่ไม่มีดอก-ใบร่วงหล่นบนพื้นที่ทำกิจกรรม เนื่องจากเมื่อถูกน้ำอาจทำให้ผู้สูงอายุลื่นและเป็นอันตรายได้ <p>2.3.2 กลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทยืดเหยียด</p> <ul style="list-style-type: none"> - พืชพรรณควรสร้างความหลากหลายของความรื่นรมย์ทางธรรมชาติแก่ผู้สูงอายุ เช่น แสดงความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล มีสีสัมผัสที่แตกต่างกัน - เลือกใช้พันธุ์ของหญ้าที่มีความสอดคล้องกับพื้นที่ เช่น พื้นที่ร่มรำไร หรือมีแสงน้อย ควรเลือกใช้หญ้ามาเลเซีย พื้นที่โดนแดดจัดควรเลือกปลูกหญ้าขนาดเล็กเนื่องจากทนทานและดูแลรักษาง่าย <p>2.3.3 กลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายประเภทเดิน-วิ่ง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ควรเป็นพรรณไม้ที่ไม่มีดอก-ใบร่วงหล่นบนพื้นที่ทางเดิน-วิ่ง เนื่องจากเมื่อถูกน้ำอาจทำให้ผู้สูงอายุลื่นและเป็นอันตรายได้ - พืชพรรณควรสร้างความหลากหลายของความรื่นรมย์ทางธรรมชาติแก่ผู้สูงอายุ เช่น แสดงความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล มีสีสัมผัสที่แตกต่างกัน

6.3. แนวทางในการศึกษาและวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาข้อมูลเพื่อหาแนวทางไปสู่ แนวทางการกำหนดพื้นที่และถึงอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ โดยมุ่งศึกษาในเรื่องของ ธรรมชาติ-พฤติกรรมของผู้สูงอายุ, ข้อมูลทางด้านวิธีการในการออกแบบสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ จากเอกสารทางวิชาการต่างๆที่เกี่ยวข้อง, การลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลทางด้านต่างๆ อันประกอบด้วย ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ประกอบกิจกรรมของผู้สูงอายุ, รูปแบบกิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นภายในสวนสาธารณะของผู้สูงอายุ, ช่วงเวลาในการทำกิจกรรม, ความหนาแน่นของกิจกรรมในช่วงเวลาต่างๆ, ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรมกับพื้นที่ประกอบกิจกรรมของผู้สูงอายุ, ข้อมูลทั่วไปและความต้องการของผู้สูงอายุที่มีต่อสวนสาธารณะ จากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์, ศักยภาพ-ปัญหาของสวนสาธารณะระดับชุมชนที่ใช้เป็นกรณีศึกษาทั้ง 4 แห่ง โดยข้อมูลต่างๆเหล่านี้ได้นำไปสู่ บัณฑิตในการตัดสินใจทำกิจกรรม และเลือกใช้พื้นที่สำหรับทำกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ และนำไปสู่การกำหนดกรอบแนวคิดใหญ่ และกรอบแนวคิดย่อย ของการกำหนดพื้นที่และถึงอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ โดยผลสรุปที่ได้สามารถนำไปเป็นข้อมูลสำหรับการจัดทำพื้นที่สาธารณะอื่นๆเพื่อการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุได้ โดยไม่จำเพาะเพียงแต่ในรูปแบบพื้นที่ประกอบกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในสวนสาธารณะระดับชุมชนเท่านั้น

ข้อเสนอแนะในการศึกษาและวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเป็นการศึกษาและวิจัยเพื่อให้ได้มาซึ่งรายละเอียดของพื้นที่ประกอบกิจกรรมที่มีความจำเพาะสำหรับผู้สูงอายุมากขึ้น เช่น การศึกษาในเรื่องของขนาดพื้นที่ประกอบกิจกรรมที่มีความชัดเจนมากขึ้น, การศึกษาในเรื่องของลักษณะรูปแบบสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความเหมาะสมกับพฤติกรรมและสภาพทางกายภาพของผู้สูงอายุ เป็นต้น โดยจะเห็นได้ว่าการศึกษาและวิจัยในครั้งต่อไป เป็นการมุ่งไปสู่ข้อมูลเชิงตัวเลข ที่มีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพื่อวัตถุประสงค์ในการได้มาซึ่งเกณฑ์มาตรฐานของพื้นที่ทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์อันเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบ หรือการวางผังพื้นที่ต่างๆสำหรับรองรับการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุในประเทศไทยในลำดับต่อไป

2. การศึกษาและวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาภายใต้บริบทของความเป็นเมืองใหญ่ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องพิจารณาในด้านต่างๆที่มีผลต่อการเข้ามาใช้พื้นที่ในการทำกิจกรรมในสวนสาธารณะ รูปแบบกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในสวนสาธารณะ อาจมีความแตกต่าง หรือคลาดเคลื่อนกับรูปแบบการเข้ามาใช้งานพื้นที่สาธารณะหรือสวนสาธารณะ ของกลุ่มผู้สูงอายุในเมืองที่มีขนาดเล็กกว่า ทั้งนี้เพราะความแตกต่างทางด้านบริบทของความเป็นเมือง หรือทางด้านสังคมเมื่อเทียบกับเมืองขนาดใหญ่ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนั้นในการศึกษาและวิจัยในครั้งต่อไป จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมใน

เรื่องของพื้นที่สาธารณะต่างๆ ในเมืองที่มีขนาดเล็กกว่า และมีบริบทของเมืองที่มีความแตกต่างจากกรุงเทพมหานคร เพื่อไปสู่แนวทางการกำหนดพื้นที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีความครอบคลุมต่อทุกๆบริบทของเมืองมากยิ่งขึ้น



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรุงเทพมหานคร, สำนักผังเมือง. การจัดการและพัฒนาสวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น และภูมิทัศน์ของเมือง. (ม.ป.ท.), 2542.

ชุมเขต แสงวงเจริญ. แนวทางการออกแบบสภาพแวดล้อมทางกายภาพภายนอกและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุของสถานบริการสาธารณสุขระดับปฐมภูมิ ในจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาภูมิสถาปัตยกรรม ภาควิชาภูมิสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

จารุวรรณ รั้วไฟบุลย์ และคณะ. โครงการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. 2549. แหล่งที่มา: <http://www.swu.ac.th> [2551, สิงหาคม 20]

เดชา บุญค้ำ, สวนสาธารณะระดับมหานคร. วารสารวิชาการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2549: 4.

เต็มศิริ ศิริสมบัติ. การเตรียมการด้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาเคหกรรม ภาควิชาเคหกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

ไตรรัตน์ จารุทัศน์. โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

นาตยา เกียรติชัยพฤกษ์. การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.

นาตยา เกียรติชัยพฤกษ์. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. 2543. แหล่งที่มา: <http://www.bangcare.net/th> [2551, มกราคม 22]

นิลบล คล่องเวสสะ. เอกสารประกอบการสอน วิชาการวางแผนและออกแบบสวนสาธารณะและนันทนาการ กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (ม.ป.ท.), 2542.

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546. (ม.ป.ท.).

พิชญาภรณ์ มูลศิลป์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ. กรุงเทพฯ: สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย, 2536.

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. 2549. แหล่งที่มา: <http://www.bangcare.net/th> [2551, สิงหาคม 20]

ภิรมย์ลักษณ์ มีสัตยานันท์. การจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา: <http://www.gnec.itgo.com/vichakan/environment.htm> [2551, สิงหาคม 22]

รุจา ภูไพบูลย์ และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. ครอบครัวสถาบันสังคมพื้นฐานพัฒนาคุณภาพเด็กและเยาวชนไทย. วารสารประชากรศึกษา ปีที่ 6 (กรกฎาคม 2540): 19-20.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, แนวทางการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ (สถาบันไทยคดีศึกษา: มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์, 2534).

สิริกมล มะลิหอม. การประเมินหลังการใช้งานของสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา (ฝั่งพระนคร). วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. ภาควิชาภูมิสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

อุบลรัตน์ เพ็งสถิต. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่พบในผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. 2546. แหล่งที่มา: <http://eclassnet.kku.ac.th> [2550, ตุลาคม 12]

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาอังกฤษ

Chare Cooper Marcus and Carolyn Francis. People Place: Design guidelines for Urban Open Space. Van New York: Nostrand Reinhold, 1990.

George E. Fogg. Park Planning Guidelines. National Recreation & Park Association, 1990.

Wayne R. Williams. Recreation Places. New York: Reinhold Publishing Corporation.

Wolfgang F.E. Preiser. Universal Design Handbook. Ohio: University of Cincinnati, 2001.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

กฎหมายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสวนสาธารณะ

ในการดูแลสวนสาธารณะทั้งในกรุงเทพและต่างจังหวัดมีกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546

มาตรา 3 ในพระราชบัญญัตินี้

“ผู้สูงอายุ” หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติ

ไทย

มาตรา 11 ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่างๆ ดังนี้

- 1) การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ
- 2) การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน
- 5) การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ หรือการบริการอย่างอื่น

2. ประกาศกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขการคุ้มครองการส่งเสริม และการสนับสนุนผู้สูงอายุในการจัดบริการเพื่ออำนวยความสะดวกสถานที่ท่องเที่ยวและการจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ

ข้อ 1. ประกาศนี้เรียกว่า “ประกาศกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนผู้สูงอายุในการจัดบริการเพื่ออำนวยความสะดวกสถานที่ท่องเที่ยว และการจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ

ข้อ 2. ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและเอกชนส่งเสริมการจัดบริการเพื่ออำนวยความสะดวกและให้สิทธิสำหรับผู้สูงอายุทุกคนในสถานที่ท่องเที่ยว หรือสนามกีฬา หรือสถานที่ออกกำลังกายอื่นๆ

- 1) กำหนดมาตรฐานการบริการอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุในสถานที่ท่องเที่ยว หรือสนามกีฬา หรือสถานที่ออกกำลังกายอื่นๆ

2) ดำเนินการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ และเอกชนสนับสนุนการให้บริการเพื่ออำนวยความสะดวก ความปลอดภัยและลดอัตราค่าเข้าชม หรือการเข้าร่วมกิจกรรม สำหรับผู้สูงอายุในสถานที่ท่องเที่ยว สนามกีฬา หรือสถานออกกำลังกาย

ข้อ 3. ส่งเสริมการจัดกิจกรรมท่องเที่ยว กีฬาและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

1) ปฏิบัติงานร่วมกันหรือสนับสนุนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดกิจกรรมท่องเที่ยวกีฬาและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

2) จัดให้มีการบริการและส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมยามว่างและการพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ

3. กฎกระทรวง

กำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา พ.ศ. 2548

ข้อ 2. ในกฎกระทรวงนี้

“สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา” หมายความว่า ส่วนของอาคารที่สร้างขึ้นและอุปกรณ์อันเป็นส่วนประกอบของอาคารที่ติดตั้งอยู่ภายใน และภายนอกอาคารเพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้อาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา

หมวด 1 ป้ายแสดงสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อ 4. อาคารตามข้อ 3 ต้องจัดให้มีป้ายแสดงสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา ตามสมควร โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 1) สัญลักษณ์รูปผู้พิการ
- 2) เครื่องหมายแสดงทางไปสู่สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา
- 3) สัญลักษณ์ หรือตัวอักษรแสดงประเภทของสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา

ข้อ 5. สัญลักษณ์รูปผู้พิการ เครื่องหมายแสดงทางไปสู่สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา และสัญลักษณ์หรือตัวอักษรแสดงประเภทของสิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา ตามข้อ 4 ให้เป็นสีขาวโดยพื้นป้ายเป็นสีน้ำเงิน หรือเป็นสีน้ำเงินโดยพื้นป้ายเป็นสีขาว

ข้อ 6. ป้ายแสดงสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา ต้องมีความชัดเจน มองเห็นได้ง่าย ติดอยู่ในตำแหน่งที่ไม่ทำให้สับสน และต้องจัดให้มีแสงส่องสว่างเป็นพิเศษทั้งกลางวันและกลางคืน

หมวด 2 ทางลาดและลิฟต์

ข้อ 7. อาคารตามข้อ 3 หากระดับพื้นภายในอาคาร หรือระดับพื้นในอาคารกับภายนอกอาคาร หรือระดับพื้นทางเดินภายนอกอาคารมีความต่างระดับกันเกิน 20 มิลลิเมตร ให้มีทางลาดหรือลิฟต์ระหว่างพื้นที่ต่างระดับกัน แต่ถ้ามีความต่างระดับกันไม่เกิน 20 มิลลิเมตร ต้องปาดมุมพื้นส่วนที่ต่างระดับกันไม่เกิน 45 องศา

ข้อ 8. ทางลาดให้มีลักษณะ ดังต่อไปนี้

- 1) พื้นผิวทางลาดต้องเป็นวัสดุไม่ลื่น
- 2) พื้นผิวของจุดต่อเนื่องระหว่างพื้นกับทางลาดต้องเรียบไม่สะดุด
- 3) ความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 900 มิลลิเมตร ในกรณีที่ทางลาดมีความยาวของทุกช่วงรวมกันตั้งแต่ 6,000 มิลลิเมตร ขึ้นไป ต้องมีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 1,500 มิลลิเมตร
- 4) มีพื้นที่หน้าทางลาดเป็นที่ว่างยาวไม่น้อยกว่า 1,500 มิลลิเมตร
- 5) ทางลาดต้องมีความลาดชันไม่เกิน 1: 12 และมีความยาวช่วงละไม่เกิน 6,000 มิลลิเมตร ในกรณีที่ทางลาดยาวเกิน 6,000 มิลลิเมตร ต้องจัดให้มีชานพักยาวไม่น้อยกว่า 1,500 มิลลิเมตร คั่นระหว่างแต่ละช่วงของทางลาด
- 6) ทางลาดด้านที่ไม่มีผนังกั้นให้ยกขอบสูงจากพื้นผิวของทางลาดไม่น้อยกว่า 50 มิลลิเมตร และมีราวกันตก
- 7) ทางลาดที่มีความยาวตั้งแต่ 2,500 มิลลิเมตร ขึ้นไป ต้องมีราวจับทั้งสองด้านโดยมีลักษณะ ดังต่อไปนี้
 - (ก) ทำด้วยวัสดุเรียบ มีความมั่นคงแข็งแรง ไม่เป็นอันตรายในการจับและไม่ลื่น
 - (ข) มีลักษณะกลม โดยมีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 30 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 40 มิลลิเมตร
 - (ค) สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 800 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 900 มิลลิเมตร

(ง) ราวจับด้านที่อยู่ติดผนังให้มีระยะห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 50 มิลลิเมตร มีความสูงจากจุดยึดไม่น้อยกว่า 120 มิลลิเมตร และผนังบริเวณราวจับต้องเป็นผนังเรียบ

(จ) ราวจับต้องยาวต่อเนื่อง และส่วนที่ยึดติดกับผนังจะต้องไม่เกิดขวางหรือเป็นอุปสรรคต่อการใช้ของคนพิการทางการมองเห็น

(ฉ) ปลายของราวจับให้ยื่นเลยจากจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของทางลาดไม่น้อยกว่า 300 มิลลิเมตร

(8) มีป้ายแสดงทิศทาง ตำแหน่ง หรือหมายเลขชั้นของอาคารที่คนพิการทางการมองเห็นและคนชราทราบความหมายได้ ตั้งอยู่บริเวณทางขึ้นและทางลงของทางลาดที่เชื่อมระหว่างชั้นของอาคาร

(9) ให้มีสัญลักษณ์รูปผู้พิการติดไว้ในบริเวณทางลาดที่จัดไว้ให้แก่ผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชรา

หมวด 3 บันได

ข้อ 11. อาคารตามข้อ 3 ต้องจัดให้มีบันไดที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราใช้ได้อย่างน้อยชั้นละ 1 แห่ง โดยต้องมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

- 1) มีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 1,500 มิลลิเมตร
- 2) มีชันพักทุกระยะในแนวตั้งไม่เกิน 2,000 มิลลิเมตร
- 3) มีราวบันไดทั้งสองข้าง โดยให้ราวมีลักษณะตามที่กำหนดใน

ข้อ 8. (7)

4) ลูกตั้งสูงไม่เกิน 150 มิลลิเมตร ลูกนอนเมื่อหักส่วนที่ชันบันไดเหลื่อมกันออกแล้วเหลือความกว้างไม่น้อยกว่า 280 มิลลิเมตร และมีขนาดสม่ำเสมอตลอดช่วงบันได ในกรณีที่ชันบันไดเหลื่อมกันหรือมีจุกบันไดให้มีระยะเหลื่อมกันได้ไม่เกิน 20 มิลลิเมตร

5) พื้นผิวของบันไดต้องใช้วัสดุที่ไม่ลื่น

6) ลูกตั้งบันไดห้ามเปิดเป็นช่องโถง

7) มีป้ายแสดงทิศทาง ตำแหน่ง หรือหมายเลขชั้นของอาคารที่คนพิการทางการมองเห็นและคนชราสามารถทราบความหมายได้ ตั้งอยู่บริเวณทางขึ้นและทางลงของบันไดที่เชื่อมระหว่างชั้นของอาคาร

หมวด 4 ที่จอดรถ

ข้อ 12. อาคารตามข้อ 3. ต้องจัดให้มีที่จอดรถสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราอย่างน้อยตามอัตราส่วน ดังนี้

- 1) ถ้าจำนวนที่จอดรถตั้งแต่ 10 คัน แต่ไม่เกิน 50 คัน ให้มีที่จอดรถสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ แลละคนชราอย่างน้อย 1 คัน
- 2) ถ้าจำนวนที่จอดรถตั้งแต่ 51 คัน แต่ไม่เกิน 100 คัน ให้มีที่จอดรถสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราอย่างน้อย 2 คัน
- 3) ถ้าจำนวนที่จอดรถตั้งแต่ 101 คัน ขึ้นไป ให้มีที่จอดรถสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ แลละคนชราอย่างน้อย 2 คัน และเพิ่มขึ้นอีก 1 คัน สำหรับทุก ๆ จำนวนรถ 100 คันที่เพิ่มขึ้นเศษของ 100 คัน ถ้าเกินกว่า 50 คัน ให้คิดเป็น 100 คัน

ข้อ 13. ที่จอดรถสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราให้จัดไว้ใกล้ทางเข้าออกอาคารให้มากที่สุด มีลักษณะไม่ขนานกับทางเดินรถ มีพื้นผิวเรียบ มีระดับสม่ำเสมอ และมีสัญลักษณ์รูปผู้พิการนั่งเก้าอี้ล้ออยู่บนพื้นของที่จอดรถด้านที่ติดกับทางเดินรถ มีขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 900 มิลลิเมตร และยาวไม่เกิน 900 มิลลิเมตร และมีป้ายขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 300 มิลลิเมตรและยาวไม่น้อยกว่า 300 มิลลิเมตร ติดอยู่สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 2,000 มิลลิเมตร ในตำแหน่งที่เห็นได้ชัดเจน

ข้อ 15. ที่จอดรถสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราต้องเป็นพื้นที่สี่เหลี่ยมผืนผ้ากว้างไม่น้อยกว่า 2,400 มิลลิเมตร และยาวไม่น้อยกว่า 6,000 มิลลิเมตร และจัดให้มีที่ว่างข้างที่จอดรถกว้างไม่น้อยกว่า 1,000 มิลลิเมตร ตลอดความยาวของที่จอดรถ โดยที่ว่างดังกล่าวต้องมีลักษณะพื้นผิวเรียบและมีระดับเสมอกับที่จอดรถ

หมวด 7 ห้องส้วม

ข้อ 20. อาคารตามข้อ 3. ที่จัดให้มีห้องส้วมสำหรับบุคคลทั่วไป ต้องจัดให้มีห้องส้วมสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราเข้าใช้ได้อย่างน้อย 1 ห้องในห้องส้วมนั้น หรือจะจัดแยกออกมาอยู่ในบริเวณเดียวกันกับห้องส้วมสำหรับบุคคลทั่วไปก็ได้

สถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิงตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมน้ำมันเชื้อเพลิง ต้องจัดให้มีห้องส้วมสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราเข้าใช้ได้อย่างน้อย 1 ห้อง

ข้อ 21. ห้องส้วมสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา ต้องมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

- 1) มีพื้นที่ว่างภายในห้องส้วมเพื่อให้เก้าอี้ล้อสามารถหมุนตัวกลับได้ซึ่งมีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1,500 มิลลิเมตร

2) ประตูของห้องน้ำที่ตั้งโถส้วมเป็นแบบบานเปิดออกสู่ภายนอก โดยต้องเปิดค้างได้ไม่น้อยกว่า 90 องศา หรือเป็นแบบบานเลื่อน และมีสัญลักษณ์รูปผู้พิการติดไว้ที่ประตูด้านหน้าห้องส้วมลักษณะของประตูนอกจากที่กล่าวมาข้างต้น ให้เป็นไปตามที่กำหนดในหมวด 6

3) พื้นห้องส้วมต้องมีระดับเสมอกับพื้นภายนอก ถ้าเป็นพื้นต่างระดับต้องมีลักษณะเป็นทางลาดตามหมวด 2 และวัสดุปูพื้นห้องส้วมต้องไม่ลื่น

4) พื้นห้องส้วมต้องมีความลาดเอียงเพียงพอไปยังช่องระบายน้ำทิ้งเพื่อที่จะไม่ให้มีน้ำขังบนพื้น

5) มีโถส้วมชนิดนั่งราบ สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 450 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 500 มิลลิเมตร มีพนักพิงหลังที่ให้ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราที่ไม่สามารถนั่งทรงตัวได้เอง ใช้พิงได้และที่ปล่อยน้ำเป็นชนิดคันโยก ปุ่มกดขนาดใหญ่หรือชนิดอื่นที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราสามารถใช้ได้อย่างสะดวก มีด้านข้างด้านหนึ่งของโถส้วมอยู่ชิดผนัง โดยมีระยะห่างวัดจากกึ่งกลางโถส้วมไปถึงผนังให้มีที่ว่างมากพอให้ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราที่นั่งเก้าอี้ล้อสามารถเข้าไปใช้โถส้วมได้โดยสะดวก ในกรณีที่ด้านข้างของโถส้วมทั้งสองด้านอยู่ห่างจากผนังเกิน 500 มิลลิเมตร ต้องมีราวจับที่มีลักษณะตาม 7)

6) มีราวจับบริเวณด้านที่ชิดผนังเพื่อช่วยในการพยุงตัว เป็นราวจับในแนวนอนและแนวตั้งโดยมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

(ก) ราวจับในแนวนอนมีความสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 650 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 700 มิลลิเมตร และให้ยื่นล้าออกมาจากด้านหน้าโถส้วมอีกไม่น้อยกว่า 250 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 300 มิลลิเมตร

(ข) ราวจับในแนวตั้งต่อจากปลายของราวจับในแนวนอนด้านหน้าโถส้วมมีความยาววัดจากปลายของราวจับในแนวนอนขึ้นไปอย่างน้อย 600 มิลลิเมตร

ราวจับตาม 6) (ก) และ (ข) อาจเป็นราวต่อเนื่องกันก็ได้

7) ด้านข้างโถส้วมด้านที่ไม่ชิดผนังให้มีราวจับติดผนังแบบพับเก็บได้ในแนวราบ เมื่อกางออกให้มีระบบล็อกที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราสามารถปลดล็อกได้ง่าย มีระยะห่างจากขอบของโถส้วมไม่น้อยกว่า 150 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 200 มิลลิเมตร และมีความยาวไม่น้อยกว่า 550 มิลลิเมตร

8) นอกเหนือจากราวจับตาม 6) และ 7) ต้องมีราวจับเพื่อนำไปสู่สุขภัณฑ์อื่นๆ ภายในห้องส้วม มีความสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 800 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 900 มิลลิเมตร

9) ติดตั้งระบบสัญญาณแสงและสัญญาณเสียงให้ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราสามารถแจ้งเหตุหรือเรียกหาผู้ช่วยในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินไว้ในห้องส้วม โดยมีปุ่มกดหรือปุ่มสัมผัสให้สัญญาณทำงานซึ่งติดตั้งอยู่ในตำแหน่งที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราสามารถใช้งานได้สะดวก

10) มีอ่างล้างมือโดยมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

(ก) มีอ่างล้างมือน้ำด้านที่ติดผนังไปจนถึงขอบอ่างเป็นที่ว่าง เพื่อให้เก้าอี้ล้อสามารถสอดเข้าไปได้ โดยขอบอ่างอยู่ห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 450 มิลลิเมตร และต้องอยู่ในตำแหน่งที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราเข้าประชิดได้โดยไม่มีสิ่งกีดขวาง

(ข) มีความสูงจากพื้นถึงขอบบนของอ่างไม่น้อยกว่า 750 มิลลิเมตร แต่ไม่เกิน 800 มิลลิเมตร และมีราวจับในแนวนอนแบบพับเก็บได้ในแนวตั้งทั้งสองข้างของอ่าง

(ค) ก๊อกน้ำเป็นชนิดก้านโยกหรือก้านกดหรือก้านหมุนหรือระบบอัตโนมัติ

ข้อ 22. ในกรณีที่ห้องส้วมสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราอยู่ภายในห้องส้วมที่จัดไว้สำหรับคนทั่วไป และมีทางเข้าก่อนถึงตั้งห้องส้วม ต้องจัดให้มีห้องส้วมสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราอยู่ในตำแหน่งที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชราสามารถเข้าถึงได้โดยสะดวก

ห้องส้วมสำหรับบุคคลทั่วไปตามวรรคหนึ่ง หากได้จัดสำหรับผู้ชายและผู้หญิงต่างหากจากกันให้มีอักษรเบรลล์แสดงให้รู้ว่าเป็นห้องส้วมชายหญิงติดไว้ที่ผนังข้างทางเข้าในตำแหน่งที่สามารถสัมผัสได้

4. กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสวนสาธารณะ ได้แก่ พระราชบัญญัติกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2528 ได้กำหนดอำนาจหน้าที่ของกรุงเทพมหานครในส่วนที่เป็นกฎหมายบังคับโดยตรง หรือเกี่ยวข้องกับการดูแลสวนสาธารณะบางส่วน ดังนี้

มาตรา 89 ภายใต้บังคับแห่งกฎหมายอื่นให้กรุงเทพมหานครมีอำนาจหน้าที่ดำเนินกิจการในเขตกรุงเทพมหานครในเรื่องต่อไปนี้

1. การรักษาความสงบเรียบร้อยของประชาชน ทั้งนี้ตามข้อบัญญัติของกรุงเทพมหานคร และตามที่กฎหมายอื่นที่กำหนดให้เป็นอำนาจหน้าที่ของกรุงเทพมหานคร
2. การทะเบียนตามที่กฎหมายกำหนด
3. การป้องกันและการบรรเทาสาธารณภัย
4. การรักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้านเมือง

5. การผังเมือง
6. การจัดให้มีการบำรุงรักษาทางบก ทางน้ำ ทางระบายน้ำ
7. กาวิศวกกรรมจรรยาจร
8. การขนส่ง
9. การจัดให้มีและควบคุมตลาด ท่าเทียบเรือ ท่าข้ามและที่จอดรถ
10. การดูแลรักษาที่สาธารณะ
11. การควบคุมอาคาร
12. การปรับปรุงแหล่งชุมชนและการจัดการเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย
13. การจัดให้มีและบำรุงรักษาสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ
14. การพัฒนาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
15. การสาธารณสุขโรค
16. การสาธารณสุข การอนามัยครอบครัว และการรักษาพยาบาล
17. การจัดให้มีการควบคุมสุสานและฌาปนสถาน
18. การควบคุมการเลี้ยงสัตว์
19. การจัดให้มีการควบคุมและการฆ่าสัตว์
20. การควบคุมความปลอดภัย ความเป็นระเบียบเรียบร้อยและการอนามัยในโรง มหรสพ และสาธารณสถานอื่นๆ
21. การจัดการศึกษา
22. การสาธารณสุขการ
23. การสังคมสงเคราะห์
24. การส่งเสริมการกีฬา
25. การส่งเสริมการประกอบอาชีพ
26. การพาณิชย์ของกรุงเทพมหานคร

5. หน่วยงานที่รับผิดชอบในการดูแลสวนสาธารณะ ได้แก่ กรุงเทพมหานคร และเทศบาลต่างๆ รายละเอียดดังนี้

1) หน่วยงานที่ดูแลและสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร

สวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครทุกแห่ง อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีพันธกิจ วิสัยทัศน์ วัตถุประสงค์ เป้าหมาย ยุทธศาสตร์ และขอบเขตหน้าที่ ดังนี้

วิสัยทัศน์

กรุงเทพมหานคร นครแห่งความรื่นรมย์ อบอุ่น เอื้ออาทร

พันธกิจ

1. เสริมสร้างทุกส่วนภาคของสังคม ให้เกิดการมีส่วนร่วมที่จะทำให้สังคมไทย อบอุ่น เอื้ออาทร
2. เพิ่มพื้นที่สีเขียว ศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬา และห้องสมุดประชาชน ให้มีสัดส่วนเหมาะสมกับเมือง
3. อนุรักษ์เผยแพร่ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เป็นที่รู้จักและ อยู่ควบคู่กับสังคมไทย
4. ส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการและการกีฬาให้เข้าถึงประชาชนทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง
5. ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส เด็ก สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ เด็กเร่ร่อนและผู้ประสบ ภาวะยากลำบาก ให้ได้รับการดูแลอย่างมีศักดิ์ศรี เป็นธรรมและเสมอภาค

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีแก่กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อให้ประชาชนในกรุงเทพมหานครได้รับความเป็นธรรมด้านสวัสดิการสังคม อย่างทั่วถึง และหลากหลาย นำไปสู่ครอบครัวที่อบอุ่น เอื้ออาทร
3. เพื่อสร้างความตระหนักในคุณค่าของศิลปวัฒนธรรม ประเพณี และภูมิปัญญา ท้องถิ่นของประชาชน
4. เพื่อใช้กิจกรรมกีฬา นันทนาการ ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี ลดปัญหาทางสังคม ของกรุงเทพมหานคร

เป้าหมาย

ด้านสิ่งแวดล้อม (สวนสาธารณะ)

1. สร้างสวนสาธารณะ สวนหย่อม และพื้นที่สีเขียว ให้ได้พื้นที่สีเขียว 2.5 ตาราง เมตรต่อคน ภายในปี 2549

ด้านสวัสดิการสังคม

1. เพิ่มจำนวนศูนย์เยาวชน ห้องสมุดประชาชน ให้ครบทุกพื้นที่
2. ปรับปรุงศูนย์ต่างๆ ให้ทันสมัย มีกิจกรรมที่หลากหลายและสนองต่อความต้องการของประชาชน มีผู้ใช้บริการเพิ่มขึ้น ร้อยละ 10 ต่อปี
3. จัดให้มีสภาเยาวชนกรุงเทพมหานคร และสภาเยาวชนทุกพื้นที่
4. ให้องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน องค์กรประชาชน ชุมชน เข้ามามีส่วนร่วมใน การพัฒนาระบบสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์อย่างทั่วถึง ต่อเนื่องร้อยละ 5 ต่อปี

5. ให้บริการแก่คนพิการ เพิ่มขึ้นร้อยละ 10 ต่อปี

ด้านวัฒนธรรม

1. สร้างกิจกรรมอนุรักษ์ ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม ประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น อย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยปีละ 5 ครั้ง
2. มีองค์การเครือข่ายวัฒนธรรมในทุกเขต
3. มีแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมที่เชิดชูและเผยแพร่วัฒนธรรมไทย อย่างน้อยเขตละ 1 ครั้ง
4. มีหน่วยงานของกรุงเทพมหานครที่รับผิดชอบด้านศิลปวัฒนธรรม

ด้านการศึกษา

1. เพิ่มประสิทธิภาพและจำนวนลานกีฬาให้ครบทุกพื้นที่
2. เพิ่มประสิทธิภาพและศูนย์ฝึกกีฬาอีก 12 แห่ง ภายในปี 2548
3. เพิ่มจำนวนประชาชนผู้มาใช้บริการด้านการศึกษา ลานกีฬา ศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครให้มากขึ้น ร้อยละ 10 ต่อปี

ยุทธศาสตร์

1. ใช้สวนสาธารณะ ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น นันทนาการ และการศึกษาเป็นเครื่องมือก่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของสังคมนำไปสู่สังคมที่อบอุ่น เอื้ออาทร
2. ประสานทุกภาคส่วนของสังคมให้มีส่วนร่วมช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส เด็ก สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ เด็กเร่ร่อนและผู้ประสบภาวะยากลำบากให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี

6. หน้าที่ในการดูแลสวนสาธารณะ

1) หน้าที่การดูแลสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร

การดูแลสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักงานสวนสาธารณะ สำนักสวัสดิการสังคมกรุงเทพมหานคร โดยสำนักงานสวนสาธารณะ สำนักสวัสดิการสังคมกรุงเทพมหานคร รับผิดชอบเกี่ยวกับการปลูก ตกแต่ง บำรุงรักษาต้นไม้ในสวนสาธารณะ สวนหย่อม การตัดยกรวมต้นไม้ การขยายพันธุ์ไม้ การตกแต่งเมือง การออกแบบ ตกแต่งสวน การสร้างอาคารสถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในสวนสาธารณะ สวนป่า สวนหย่อมให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับต้นไม้แก่หน่วยงานต่างๆ อบรมเผยแพร่ให้ความรู้ด้านต้นไม้และสิ่งแวดล้อมแก่ประชาชน โดยแบ่งงานภายในส่วนราชการ ดังนี้

1. ฝ่ายบริหารงานทั่วไป รับผิดชอบเกี่ยวกับงานสารบรรณและธุรการทั่วไป การนิติกรรมสัญญา งานการประชุม การเงินและงบประมาณ การบัญชีและพัสดุ การควบคุมดูแลสถานที่ และยานพาหนะของกองฯ และปฏิบัติหน้าที่อื่นที่เกี่ยวข้อง

2. กลุ่มงานวิชาการสวนและต้นไม้ รับผิดชอบเกี่ยวกับการให้ความรู้ด้านวิชาการเกษตร จัดการอบรมปลูก ตกแต่งต้นไม้ การศึกษาวิจัยด้านสาธาดณะและสวนพฤกษศาสตร์ จัดนิทรรศการทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จัดทำคู่มือและวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการปลูกต้นไม้ กำหนดแนวทางวางแผนการเพิ่มพื้นที่สีเขียว จัดทำข้อมูลสถิติต้นไม้และสวนสาธาดณะจัดทำหนังสือ จุลสาร การเผยแพร่และให้บริการข้อมูลด้านพฤกษศาสตร์และวิชาการเกษตรแก่หน่วยงานและประชาชน และปฏิบัติหน้าที่อื่นที่เกี่ยวข้อง

3. กลุ่มงานออกแบบสวน รับผิดชอบเกี่ยวกับการสำรวจ รั้งวัด จัดหาข้อมูลเพื่อการออกแบบ เขียนสวนแบบ คำนวณโครงสร้างและสถาปัตยกรรมประกอบสวน ตลอดจนแหล่งนั้นนทาการ ให้บริการออกแบบจัดสวนแก่หน่วยงานต่างๆ รวมทั้งดูแลซ่อมแซมบำรุงไฟฟ้าระบบน้ำ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ การควบคุมการก่อสร้าง และปฏิบัติหน้าที่อื่นที่เกี่ยวข้อง

4. สวนสวนและต้นไม้ 1 รับผิดชอบเกี่ยวกับการปลูกและขยายพันธุ์ไม้ในสวนสาธาดณะและสถานที่ต่างๆ ในพระราชพิธีและสนับสนุนพันธุ์ไม้ให้แก่สำนักงานเขต ปลูก ตกแต่ง บำรุง รักษาต้นไม้ สนามหญ้า ตัดแต่ง ขอย้าย ตัดโค่นต้นไม้ ติดตามประเมินผลงานการดูแลสวนหย่อมและต้นไม้ของพื้นที่กลุ่มเขตรัตนโกสินทร์ กลุ่มเขตบูรพา โดยแบ่งงานภายใน ดังนี้

4.1 ฝ่ายปลูกบำรุงรักษาและขยายพันธุ์ไม้ รับผิดชอบเกี่ยวกับการปลูก ตกแต่ง บำรุงรักษาต้นไม้และสนามหญ้าในที่สาธาดณะ สวนหย่อม ตัดแต่ง ขอย้าย ตัดโค่นต้นไม้ ขยายพันธุ์ไม้ เพื่อตกแต่งในงานพระราชพิธีและสถานที่ต่างๆ และปฏิบัติหน้าที่อื่นที่เกี่ยวข้อง

4.2 สวนลุมพินี รับผิดชอบเกี่ยวกับการปลูก ตกแต่ง บำรุงรักษาต้นไม้และสนามหญ้า การขยายพันธุ์ไม้เพื่อใช้ภายในสวนและหน่วยงานอื่นในพื้นที่ การจัดสร้างอาคารสถานที่และสิ่งอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ ในบริเวณสวนและปฏิบัติหน้าที่อื่นที่เกี่ยวข้อง

4.3 สวนจตุจักร รับผิดชอบเช่นเดียวกับสวนลุมพินี

4.4 สวนสราญรมย์ รับผิดชอบเช่นเดียวกับสวนลุมพินี

4.5 สวนเสรีไทย รับผิดชอบเช่นเดียวกับสวนลุมพินี

4.6 สวนรมณีนาถ รับผิดชอบเช่นเดียวกับสวนลุมพินี

4.7 สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ รับผิดชอบเช่นเดียวกับสวนลุมพินี

4.8 สวนสันติภาพ รับผิดชอบเช่นเดียวกับสวนลุมพินี

4.9 สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) รับผิดชอบเช่นเดียวกับสวนลุมพินี

5. สวนสวนและต้นไม้ 2 รับผิดชอบเช่นเดียวกับสวนสวนและต้นไม้ 1 โดยรับผิดชอบพื้นที่กลุ่มเขตศรีนครินทร์ กลุ่มเขตเจ้าพระยา กลุ่มเขตกรุงธนเหนือและกรุงธนใต้ โดยแบ่งงานภายใน ดังนี้

5.1 ฝ่ายปลูกบำรุงรักษาและขยายพันธุ์ไม้ รับผิดชอบเกี่ยวกับการปลูก ตกแต่ง บำรุงรักษาต้นไม้และสนามหญ้าในที่สาธารณะ สวนหย่อม ตัดแต่ง ขอย้าย ตัดโคนต้นไม้ ขยายพันธุ์ไม้ เพื่อตกแต่งในงานพระราชพิธีและสถานที่ต่างๆ และปฏิบัติหน้าที่อื่นที่เกี่ยวข้อง

5.2 สวรรหลวง ร.๙ รับผิดชอบเช่นเดียวกับสวนลุมพินี

5.3 อุทยานเบญจสิริ รับผิดชอบเช่นเดียวกับสวนลุมพินี

5.4 สวนพระนคร รับผิดชอบเช่นเดียวกับสวนลุมพินี

5.5 สวนหนองจอก รับผิดชอบเช่นเดียวกับสวนลุมพินี

5.6 สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา รับผิดชอบ เช่นเดียวกับสวนลุมพินี

5.7 สวนธนบุรีรมย์ รับผิดชอบเช่นเดียวกับสวนลุมพินี



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้งาน “สวนสาธารณะ”

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ชาย หญิง
2. เชื้อชาติ ไทย จีน อื่นๆ (ระบุ).....
3. อายุ 55 – 70 71 – 80 81 ปีขึ้นไป
4. ท่านเดินทางมายังสวนสาธารณะโดยวิธีใด
 รถส่วนตัว รถโดยสารประจำทาง
 เดินเท้า อื่นๆ (ระบุ).....
5. ท่านมาใช้บริการสวนสาธารณะกับใคร
 มาคนเดียว เพื่อน แฟน
 ครอบครัว อื่นๆ (ระบุ).....
6. จำนวนครั้งที่มาใช้บริการสวนสาธารณะ
 ทุกวัน 2-3 วัน/สัปดาห์ 1วัน/สัปดาห์
 ไม่แน่นอน อื่นๆ (ระบุ).....
7. วันที่ท่านมาใช้บริการเป็นประจำ
 วันธรรมดา (จันทร์-อาทิตย์) วันหยุดราชการ
 ไม่แน่นอน ทุกๆวัน
8. ช่วงเวลาที่มาใช้สวนสาธารณะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 ช่วงเช้า-ช่วงสาย (4.00 – 9.00 น.) ระบุเวลา.....
 ช่วงสาย-ช่วงเย็น (9.00 – 16.00 น.) ระบุเวลา.....
 ช่วงเย็น-ช่วงค่ำ (16.00 – 20.00 น.) ระบุเวลา.....

ศูนย์วิจัยทรัพยากรบุคคล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ข้อมูลทางด้านกิจกรรม และการเข้าถึงพื้นที่

9. กิจกรรมที่ท่านมาทำที่สวนรมณีนาถ

- แอโรบิค เดิน-วิ่งจ็อกกิ้ง รำมวยจีน
- นั่งพักผ่อน โยคะ รำพัด
- อื่นๆ (ระบุ).....

10. ชื่อกลุ่ม (ถ้ามีกรุณาระบุ)

จำนวนสมาชิก.....คน

11. พื้นที่หรือบริเวณที่ท่านใช้ทำกิจกรรมบ่อยที่สุด

- พื้นที่ที่เป็นสนามหญ้า พื้นที่ที่เป็นลานคอนกรีต
- พื้นที่บริเวณทางเดิน-วิ่ง พื้นที่บริเวณริมสระน้ำ
- อื่นๆ (ระบุ).....

12. พื้นที่ที่ท่านประกอบกิจกรรมมีร่มเงาทั่วถึงหรือไม่

- มี มาก ปานกลาง น้อย
- ไม่มี

13. ท่านคิดว่าพื้นที่ประกอบกิจกรรมมีขนาดเพียงพอกับท่าน หรือกลุ่มของท่านเพียงไร

- มาก ปานกลาง น้อย

14. การเดินเข้าถึงพื้นที่ประกอบกิจกรรมของท่าน นับจากทางเข้าหรือที่จอดรถมีระยะทางเช่นไร

- ไกล ปานกลาง ระยะทางใกล้

15. ลักษณะของพื้นที่ทางเดิน หรือพื้นที่ซึ่งใช้ในการประกอบกิจกรรม ส่งผลต่อการเดินและการประกอบกิจกรรมของท่านหรือไม่

- ส่งผล มาก ปานกลาง น้อย
- ไม่ส่งผล

16. ความรู้สึกถึงความปลอดภัยต่อสวนรมณีนาถ

- มาก ปานกลาง น้อย

ตอนที่ 3 ข้อมูลทางด้านข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่น ๆ

17. หากมีพื้นที่สำหรับให้ท่านสามารถมาใช้ประโยชน์ทำกิจกรรมอื่นๆที่สว
รมณีนารถ ในช่วงเวลาบ่าย (11.30 – 17.00 น.) ท่านคิดว่าจะมาใช้พื้นที่หรือไม่

[] มา [] ไม่แน่ใจ [] ไม่มา

18. ท่านอยากให้มีกิจกรรมอะไรในช่วงเวลาบ่าย

โปรดระบุ.....

19. ท่านต้องการให้มีอะไรเพิ่มเติม หรือมีข้อเสนอแนะในพื้นที่ประกอบ
กิจกรรมของท่านบ้าง โปรดระบุ.....

20. ปัญหาที่พบในสวรมณีนารถ

1.

2.

3.

4.

21. ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง

1.

2.

3.

4.

(ขอขอบพระคุณที่ท่านกรุณาตอบแบบสอบถาม)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

ผลการวิเคราะห์การใช้งานของกรณีศึกษาทั้ง 4 สวนสาธารณะ

1. ผลการวิเคราะห์การใช้งานสวนธนบุรีริมน้ำ

จากการสำรวจข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 110 คน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ปรากฏผลดังนี้

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ผู้สูงอายุเพศชาย จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 เพศหญิง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00
2. เชื้อชาติ กลุ่มตัวอย่างมีเชื้อชาติไทย จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 นอกนั้น จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 มีเชื้อชาติจีน
3. อายุ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 95.00 มีอายุ 55-70 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 มีอายุ 71-80 ปี
4. การเดินทาง ผู้สูงอายุ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 41.67 โดยสาธารณรถประจำทาง จำนวน 13 คนคิดเป็นร้อยละ 11.66 เดินเท้า
5. ผู้ร่วมทาง ผู้สูงอายุ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 63.33 มาคนเดียว จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 11.67 มากับเพื่อน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 8.33 มากับครอบครัว จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 มากับแฟน
6. จำนวนครั้ง ผู้สูงอายุ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 88.33 มาใช้บริการทุกวัน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 ใช้บริการ 2-3 วัน/สัปดาห์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 8.33 ใช้บริการไม่แน่นอน
7. วันที่ใช้บริการ ผู้สูงอายุ จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 91.67 ใช้บริการวันธรรมดา จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 8.33 ใช้บริการไม่แน่นอน
8. ช่วงเวลา ผู้สูงอายุ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 85.00 คนใช้บริการในช่วงเช้า (5.00-8.00 น.) จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ใช้บริการในช่วงบ่าย (13.50-16.00 น.) มีเพียง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 ใช้บริการในช่วงเย็น (16.30-19.00 น.)

ตอนที่ 2 : กิจกรรมและการเข้าถึงพื้นที่

9. กิจกรรมที่ทำ ผู้สูงอายุจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 41.67 ทำกิจกรรมเดินแอโรบิค จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 เดิน-วิ่ง จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 38.33 รำมวยจีน จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 นั่งพักผ่อน จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น รำพัด

10. ชื่อกลุ่ม ผู้สูงอายุตั้งชื่อกลุ่มกิจกรรมของตนเอง ได้แก่ กลุ่มลมปราณ มีสมาชิกจำนวน 16 คน กลุ่มงิ้วเก๊ก มีสมาชิกจำนวน 6 คน กลุ่มเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ มีสมาชิกจำนวน 21 คน นอกนั้นไม่มีชื่อกลุ่ม

11. พื้นที่ทำกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 ใช้สนามหญ้าทำกิจกรรม จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 28.33 ใช้ลานคอนกรีตทำกิจกรรม จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 ใช้บริการทางเดินเป็นที่ทำกิจกรรม นอกนั้นใช้บริเวณอื่นๆ เช่น ริมสระน้ำ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00

12. พื้นที่ร่มเงาทั่วถึง ผู้สูงอายุ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 เห็นว่าพื้นที่มีร่มเงาทั่วถึงในระดับมาก จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เห็นว่าบริเวณมีร่มเงาทั่วถึงปานกลาง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 เห็นว่าบริเวณมีร่มเงาทั่วถึงน้อย

13. ความเพียงพอของพื้นที่ทำกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 41.67 เห็นว่าพื้นที่ทำกิจกรรมมีความเพียงพอในระดับมาก จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 51.67 เห็นว่ามีความเพียงพอระดับปานกลาง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 เห็นว่ามีความเพียงพอ

14. ระยะเวลาเข้าถึงพื้นที่ทำกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 31 คิดเป็นร้อยละ 28.33 เห็นว่าการเดินทางเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมมีระยะไกล จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 เห็นว่าการเดินทางเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมระยะปานกลาง จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 51.67 เห็นว่าการเดินทางเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมระยะใกล้

15. ลักษณะพื้นที่ที่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 8.33 เห็นว่าส่งผลกระทบมาก จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 41.67 เห็นว่าส่งผลกระทบปานกลาง จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 เห็นว่ากระทบน้อย จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 เห็นว่าไม่ส่งผลกระทบ

16. ความปลอดภัย ผู้สูงอายุ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 เห็นว่ามีความปลอดภัยมาก จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 90.00 เห็นว่ามีความปลอดภัยปานกลาง

ตอนที่ 3 : ข้อเสนอแนะ

17. ถ้าจัดให้มีการทำกิจกรรมช่วงบ่าย ผู้สูงอายุ จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 95.00 จะไม่ร่วมทำกิจกรรมในช่วงบ่าย

18. มีผู้สูงอายุเพียง 5 คน หรือร้อยละ 5.00 ที่เสนอแนะให้จัดกิจกรรมกลุ่มในช่วงป่าย นอกนั้นไม่ได้เสนอกิจกรรมในช่วงป่าย

19. ข้อเสนอแนะในพื้นที่กิจกรรมที่ทำ ผู้สูงอายุ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 16.66 เสนอแนะให้เพิ่มโต๊ะรับประทานอาหาร จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 8.33 เสนอแนะให้จัดให้มีลิ้นคเกอร์เก็บของ

20. ปัญหาที่พบ ผู้สูงอายุ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 เห็นว่าพื้นที่ทำกิจกรรมมีไม่เพียงพอ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เห็นว่ากิจกรรมแอโรบิคเปิดเสียงดังเกินไป จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 เห็นว่าสนามหญ้ามีกลิ่นเหม็นเพราะใช้ปุ๋ยหมัก จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 เห็นว่าบริเวณสกปรก จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 เห็นว่าต้นไม้ร่มเงามีน้อย จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 เห็นว่าโต๊ะเก้าอี้อาหารมีไม่เพียงพอ

21. ข้อเสนอแนะ ผู้สูงอายุ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เสนอแนะให้เปิดเสียงแอโรบิคให้เบาลง จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 เสนอแนะให้ปลูกต้นไม้ร่มเงาเพิ่ม จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 เสนอแนะให้เพิ่มโต๊ะอาหารและการรักษาความสะอาด จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 เสนอแนะให้งดใช้ปุ๋ยหมักรดสนามหญ้าเพราะทำให้มีกลิ่นเหม็นรบกวน

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการใช้งานสวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ

จากการสำรวจข้อมูลการใช้งานสวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริโดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มาใช้บริการสวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ จำนวน 71 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏผลดังนี้

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ผู้สูงอายุเพศชาย จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 เพศหญิง จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50
2. เชื้อชาติ กลุ่มตัวอย่างมีเชื้อชาติไทย จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 เชื้อชาติจีน จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 เชื้อชาติญี่ปุ่น จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50
3. อายุ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 71 คน มีอายุ 55-70 ปี คิดเป็นร้อยละ 100.00
4. การเดินทางมายังสวนสาธารณะ ผู้สูงอายุ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 โดยสารรถประจำทาง จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เดินเท้า
5. ผู้ร่วมทาง ผู้สูงอายุ จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 67.50 มาคนเดียว จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 มากับเพื่อน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 มากับครอบครัว จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 มากับแฟน
6. จำนวนครั้ง ผู้สูงอายุ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 มาใช้บริการทุกวัน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50 ใช้บริการ 2-3 วัน/สัปดาห์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 ใช้บริการ 1 วัน/สัปดาห์ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 ใช้บริการไม่แน่นอน
7. วันที่ใช้บริการ ผู้สูงอายุ จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 ใช้บริการวันธรรมดา จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ใช้บริการไม่แน่นอน
8. ช่วงเวลา ผู้สูงอายุ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 คนใช้บริการในช่วงเช้า (6.30-7.30 น.) ไม่พบผู้สูงอายุที่ใช้บริการในช่วงบ่ายและช่วงเย็น

ตอนที่ 2 : กิจกรรมและการเข้าถึงพื้นที่

9. กิจกรรมที่ทำ ผู้สูงอายุจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ทำกิจกรรมเดินแอโรบิค จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 เดิน-วิ่งจ็อกกิ้ง จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 72.50 รำมวยจีน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 รำพัด (ผู้สูงอายุบางคนทำกิจกรรมมากกว่า 1 กิจกรรม)
10. ชื่อกลุ่ม ผู้สูงอายุตั้งชื่อกลุ่มกิจกรรมของตนเอง ได้แก่ กลุ่มเบญจจะมีสมาชิกจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 37.75 ไม่มีชื่อกลุ่ม

11. พื้นที่ทำกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 32.75 ใช้สนามหญ้าทำกิจกรรม จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 28.33 ใช้ลานคอนกรีตทำกิจกรรม จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 ใช้บริการทางเดินเป็นที่ทำกิจกรรม (ผู้สูงอายุบางคนใช้พื้นที่ทำกิจกรรมมากกว่า 1 แห่ง)

12. พื้นที่ร่มเงาทั่วถึง ผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 เห็นว่าพื้นที่มีร่มเงาทั่วถึงในระดับมาก จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 เห็นว่าบริเวณมีร่มเงาทั่วถึงปานกลาง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 เห็นว่าบริเวณมีร่มเงาทั่วถึงน้อย

13. ความเพียงพอของพื้นที่ทำกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 เห็นว่าพื้นที่ทำกิจกรรมมีความเพียงพอในระดับมาก จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เห็นว่ามีความเพียงพอระดับปานกลาง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 เห็นว่ามีความเพียงพอ

14. ระยะเวลาเข้าถึงพื้นที่ทำกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 3 คิดเป็นร้อยละ 5.00 เห็นว่าการเดินทางเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมมีระยะไกล จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 เห็นว่าการเดินทางเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมระยะปานกลาง จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 เห็นว่าการเดินทางเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมระยะใกล้

15. ลักษณะพื้นที่ที่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 เห็นว่าส่งผลกระทบมาก จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 เห็นว่าส่งผลกระทบปานกลาง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 เห็นว่าไม่ส่งผลกระทบ

16. ความปลอดภัย ผู้สูงอายุ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 เห็นว่ามีความปลอดภัยมาก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 เห็นว่ามีความปลอดภัยปานกลาง

ตอนที่ 3 : ข้อเสนอแนะ

17. ถ้าจัดให้มีการทำกิจกรรมช่วงบ่าย ผู้สูงอายุ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 จะไม่ร่วมทำกิจกรรมในช่วงบ่าย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ตอบว่าไม่แน่ใจ และผู้สูงอายุ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ตอบว่าจะมาร่วมกิจกรรมในช่วงบ่าย

18. ระบุกิจกรรมในช่วงบ่าย มีผู้สูงอายุเพียง 3 คน หรือร้อยละ 5.00 ที่เสนอแนะให้จัดกิจกรรมกลุ่มในช่วงบ่าย นอกนั้นไม่ได้เสนอกิจกรรมในช่วงบ่าย

19. ข้อเสนอแนะในพื้นที่กิจกรรมที่ทำ ผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 เสนอแนะให้เพิ่มโต๊ะเก้าอี้เพิ่มขึ้น จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 เสนอแนะให้จัดหาเครื่องออกกำลังกายเพิ่มเติม จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 เสนอแนะว่าควรจัดให้มีปลั๊กไฟบ้าง

20. ปัญหาที่พบ ผู้สูงอายุ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 ระบุว่าพื้นและถนนชำรุด จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 เห็นว่ามีต้นไม้ขึ้นน้อยเกินไป จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00

เห็นว่าเครื่องออกกำลังกายไม่เพียงพอ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 เห็นว่าถังขยะไม่เพียงพอ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50 ระบุว่ามีคนนำสัตว์เลี้ยงมาปล่อยในสวนฯ

21. ข้อเสนอแนะเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ ผู้สูงอายุ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 เสนอแนะให้ปรับปรุงพื้นที่ลานกิจกรรมและทางเดิน จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 เสนอแนะให้ปลูกต้นไม้ร่มเงาเพิ่ม จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 เสนอแนะให้จัดหาเครื่องออกกำลังกายเพิ่ม จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 เสนอแนะให้จัดหาโต๊ะอาหารเพิ่ม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. ผลการวิเคราะห์การใช้งานสวนรมณีนาค

จากการสำรวจข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 144 คน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ปรากฏผลดังนี้

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 50 คน ประกอบด้วย ผู้สูงอายุเพศชาย จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 42.00 เพศหญิง จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 58.00
2. เชื้อชาติ กลุ่มตัวอย่างมีเชื้อชาติไทย จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 36.00 จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 มีเชื้อชาติจีน
3. อายุ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 92.00 มีอายุ 55-70 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.00 มีอายุ 71-80 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 มีอายุ 81 ปีขึ้นไป
4. การเดินทาง ผู้สูงอายุ จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 โดยสารรถประจำทาง จำนวน 46 คนคิดเป็นร้อยละ 32.00 เดินเท้า
5. ผู้ร่วมทาง ผู้สูงอายุ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 66.00 มาคนเดียว จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 มากับเพื่อน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.00 มากับครอบครัว จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 มากับแฟน
6. จำนวนครั้ง ผู้สูงอายุ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 66.00 มาใช้บริการทุกวัน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 24.00 ใช้บริการ 2-3 วัน/สัปดาห์ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ใช้บริการไม่แน่นอน
7. วันที่ใช้บริการ ผู้สูงอายุ จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 78.00 ใช้บริการวันธรรมดา จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 ใช้บริการไม่แน่นอน
8. ช่วงเวลา ผู้สูงอายุ จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 52.00 คนใช้บริการในช่วงเช้า จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ใช้บริการในช่วงบ่าย จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 ใช้บริการในช่วงเย็น

ตอนที่ 2 : กิจกรรมและการเข้าถึงพื้นที่

9. กิจกรรมที่ทำ ผู้สูงอายุจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 ทำกิจกรรมเดินแอโรบิค จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 38.00 เดิน-วิ่ง จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 รำมวยจีน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 นั่งพักผ่อน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 24.00 เล่นโยคะ

10. ชื่อกลุ่ม ผู้สูงอายุตั้งชื่อกลุ่มกิจกรรมของตนเอง ได้แก่ กลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ มีสมาชิกจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 นอกนั้น จำนวน 101 คิดเป็นร้อยละ 70.00 ไม่มีชื่อกลุ่ม

11. พื้นที่ทำกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 42.00 ใช้สนามหญ้าทำกิจกรรม จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 ใช้ลานคอนกรีตทำกิจกรรม จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 ใช้บริการทางเดินเป็นที่ทำกิจกรรม

12. พื้นที่ร่วมเงาทั่วถึง ผู้สูงอายุ จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 เห็นว่าพื้นที่มีร่มเงาทั่วถึงในระดับมาก จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 56.00 เห็นว่าบริเวณมีร่มเงาทั่วถึงปานกลาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 เห็นว่าบริเวณมีร่มเงาทั่วถึงน้อย

13. ความเพียงพอของพื้นที่ทำกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 เห็นว่าพื้นที่ทำกิจกรรมมีความเพียงพอในระดับมาก จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 เห็นว่ามีความเพียงพอระดับปานกลาง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 เห็นว่ามีความเพียงพอ

14. ระยะทางเข้าถึงพื้นที่ทำกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 29 คิดเป็นร้อยละ 20.00 เห็นว่าการเดินทางเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมมีระยะไกล จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 เห็นว่าการเดินทางเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมระยะปานกลาง จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 เห็นว่าการเดินทางเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมระยะใกล้

15. ลักษณะพื้นที่ที่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00 เห็นว่าส่งผลกระทบมาก จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 เห็นว่าส่งผลกระทบปานกลาง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 เห็นว่ากระทบน้อย จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 เห็นว่าไม่ส่งผลกระทบ

16. ความปลอดภัย ผู้สูงอายุ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 เห็นว่ามีความปลอดภัยมาก จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 เห็นว่ามีความปลอดภัยปานกลาง มีเพียงจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ที่เห็นว่ามีความปลอดภัยน้อย

ตอนที่ 3 : ข้อเสนอแนะ

17. ถ้าจัดให้มีการทำกิจกรรมช่วงบ่าย ผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 จะมาร่วมทำกิจกรรมในช่วงบ่าย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 ไม่แน่ใจว่าจะมาร่วมทำกิจกรรมหรือไม่ จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 84.00 ไม่มาทำกิจกรรมช่วงบ่าย เนื่องจากต้องทำงานบ้าน
ค้าขาย

18. ระบุกิจกรรมในช่วงบ่าย มีผู้สูงอายุเพียง 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 2.00 ที่เสนอแนะว่าควรจัดหมากรูก

19. ข้อเสนอแนะในพื้นที่กิจกรรมที่ทำ ผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00
เสนอแนะให้เพิ่มความสว่าง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00 เสนอแนะให้จัดตู้กดน้ำดื่ม
จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 เสนอแนะให้เพิ่มม้านั่งไม้

20. ปัญหาที่พบ ผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 ระบุว่าที่จอดรถมีจำนวน
น้อย จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 ระบุว่าห้องน้ำมีจำนวนน้อย จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อย
ละ 18.00 ระบุว่าเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยมีจำนวนน้อย จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ
10.00 ระบุว่าความสว่างน้อย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ระบุว่าอ่างน้ำอยู่ไกล จำนวน 4
คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 ระบุว่าสนามและเพราะรดน้ำต้นไม้ตอนบ่าย

21. ข้อเสนอแนะ ผู้สูงอายุ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00 เสนอแนะให้ขยายพื้นที่
ลานจอดรถ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 เสนอแนะให้เพิ่มจำนวนเจ้าหน้าที่รักษาความ
ปลอดภัย จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 เสนอแนะให้เพิ่มไฟในสวน จำนวน 14 คน คิดเป็น
ร้อยละ 10.00 เสนอแนะให้เพิ่มสนามตะกร้อและแบดมินตัน



ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการใช้งานสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ

จากการสำรวจการใช้งานสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ ของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 92 คน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ปรากฏผลดังนี้

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ผู้สูงอายุเพศชาย จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เพศหญิง จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00
2. เชื้อชาติ กลุ่มตัวอย่างมีเชื้อชาติไทย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 นอกนั้น จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 มีเชื้อชาติจีน
3. อายุ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 87.50 มีอายุ 55-70 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 มีอายุ 71-80 ปี
4. การเดินทาง ผู้สูงอายุ จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 77.50 เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว นอกนั้นจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 เดินเท้า
5. ผู้ร่วมทาง ผู้สูงอายุ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 มาคนเดียว จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 มากับเพื่อน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 มากับครอบครัว จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 มากับแฟน
6. จำนวนครั้ง ผู้สูงอายุ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50 มาใช้บริการทุกวัน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ใช้บริการ 2-3 วัน/สัปดาห์ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 ใช้บริการไม่แน่นอน จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 ใช้บริการ 6 วัน/สัปดาห์ (ยกเว้นวันอาทิตย์)
7. วันที่ใช้บริการ ผู้สูงอายุ จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 90.00 ใช้บริการวันธรรมดา นอกนั้นจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ใช้บริการไม่แน่นอน (เว้นวันหยุดบ้างวันธรรมดบ้าง)
8. ช่วงเวลา ผู้สูงอายุ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 90.00 คนใช้บริการในช่วงเช้า (5.30-6.00 น.) ที่เหลือ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ใช้บริการในช่วงเย็น (16.0-18.00 น.)

ตอนที่ 2 : กิจกรรมและการเข้าถึงพื้นที่

9. กิจกรรมที่ทำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ผู้สูงอายุจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ทำกิจกรรมเต้นแอโรบิค จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 เดิน-วิ่ง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 รำมวยจีน จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 นั่งพักผ่อน จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 รำพัด จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 รำกระบอง
10. ชื่อกลุ่ม ผู้สูงอายุมีชื่อกลุ่มกิจกรรมของตนเอง 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มกระชับมิตร 2000 มีสมาชิกจำนวน 20 คน กลุ่มรำกระบอง มีสมาชิกจำนวน 10 คน นอกนั้นไม่มีชื่อกลุ่ม

11. พื้นที่ทำกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ใช้สนามหญ้าทำกิจกรรม จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ใช้ลานคอนกรีตทำกิจกรรม จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 ใช้บริการทางเดินเป็นที่ทำกิจกรรม นอกนั้นใช้บริเวณอื่นๆ เช่น ริมสระน้ำ จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50

12. พื้นที่ร่มเงาทั่วถึง ผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 เห็นว่าพื้นที่มีร่มเงาทั่วถึงในระดับมาก จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 เห็นว่าบริเวณมีร่มเงาทั่วถึงปานกลาง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 เห็นว่าบริเวณมีร่มเงาทั่วถึงน้อย

13. ความเพียงพอของพื้นที่ทำกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 เห็นว่าพื้นที่ทำกิจกรรมมีความเพียงพอในระดับมาก จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50 เห็นว่ามีความเพียงพอระดับปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 เห็นว่ามีความเพียงพอ

14. ระยะทางเข้าถึงพื้นที่ทำกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 เห็นว่าการเดินทางเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมมีระยะไกล จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เห็นว่าการเดินทางเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมระยะปานกลาง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 เห็นว่าการเดินทางเข้าถึงพื้นที่กิจกรรมระยะใกล้

15. ลักษณะพื้นที่ที่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 เห็นว่าส่งผลกระทบมาก จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 เห็นว่าส่งผลกระทบปานกลาง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 เห็นว่ากระทบน้อย จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 เห็นว่าไม่ส่งผลกระทบ

16. ความปลอดภัย ผู้สูงอายุ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 เห็นว่ามีความปลอดภัยมาก จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 เห็นว่ามีความปลอดภัยปานกลาง

ตอนที่ 3 : ข้อเสนอแนะ

17. ถ้าจัดให้มีการทำกิจกรรมช่วงบ่าย ผู้สูงอายุเพียง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 จะมาทำกิจกรรมในช่วงบ่าย นอกนั้น จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 95.00 จะไม่มาทำกิจกรรมในช่วงบ่าย

18. ระบุกิจกรรมในช่วงบ่าย ผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 เสนอว่าควรจัดให้มีมุมพักผ่อนอ่านหนังสือพิมพ์

19. ข้อเสนอแนะในพื้นที่กิจกรรมที่ทำ ผู้สูงอายุ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 เสนอแนะให้จัดให้มีล็อกเกอร์เก็บของ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 เสนอแนะให้จัดให้มีโต๊ะเก้าอี้นั่งพักผ่อน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 เสนอแนะว่าควรจัดให้มีที่บริการน้ำดื่ม

20. ปัญหาที่พบในสวนสาธารณะ มีดังนี้ รถยนต์ถูกจอดจำนวน 2 คัน คิดเป็นร้อยละ 2.50 เครื่องออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 ที่จอดรถไม่เพียงพอ

จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 ต้นไม้ให้ร่มเงามีน้อย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00
 หองน้ำมีน้อยและไม่สะอาด จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50

21. ข้อเสนอแนะ ผู้สูงอายุ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เสนอแนะให้มีที่จอดรถให้
 เพียงพอ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 เสนอแนะให้เพิ่มโต๊ะเก้าอี้สำหรับนั่งพักผ่อน จำนวน
 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 เสนอแนะให้ซ่อมพื้นลานคอนกรีตเพิ่มห้องน้ำและปลูกต้นไม้ร่วมเงา
 เพิ่มเติม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5. ภาพรวมการใช้งานสวนสาธารณะของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์การใช้งานสวนสาธารณะจำนวน 4 สวน ได้แก่ สวนสาธารณะอุทยานเบญจสิริ สวนรมณีนาถ สวนธนบุรีรมย์ และสวนเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ จำนวนทั้งหมด 417 คน ปรากฏดังนี้

ตอนที่ 1: ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้สูงอายุเพศชายจำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 46.84 เพศหญิงจำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 53.16

2. เชื้อชาติ กลุ่มตัวอย่างมีเชื้อชาติไทยจำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 32.63 มีเชื้อชาติจีนจำนวน 279 คน คิดเป็นร้อยละ 66.84 กลุ่มตัวอย่างที่มีเชื้อชาติอื่น (ญี่ปุ่น) มีเพียง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.53 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเชื้อชาติจีน

3. อายุ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 55-70 ปี มีจำนวน 375 คน คิดเป็นร้อยละ 90.00 มีอายุ 71-80 ปี มีจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 9.47 มีอายุ 81 ปีขึ้นไป มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.53 เห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุ 55-70 ปี

4. การเดินทาง ผู้สูงอายุเดินทางมายังสวนสาธารณะโดยรถยนต์ส่วนตัวจำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 53.16 ใช้รถโดยสารประจำทางจำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 19.47 นอกจากนั้นเดินเท้าจำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 27.37 จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เดินทางโดยใช้รถยนต์ส่วนตัว

5. ผู้ร่วมเดินทาง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จำนวน 248 คน คิดเป็นร้อยละ 59.47 เดินทางมาสวนสาธารณะคนเดียว รองลงไปมากับแฟนจำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 15.63 มากับเพื่อนจำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 14.74 นอกจากนั้นมากับครอบครัวจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 10.53

6. จำนวนวันที่ใช้บริการ/สัปดาห์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จำนวน 270 คน คิดเป็นร้อยละ 64.74 มาใช้สวนสาธารณะทุกวัน รองลงไปมาใช้บริการ 2-3 วัน/สัปดาห์ จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 15.79 ใช้บริการ 6 วัน/สัปดาห์ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 8.95 ใช้บริการไม่แน่นอนจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ใช้บริการสัปดาห์ละ 1 วัน มีเพียง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.53

7. วันที่ใช้บริการ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จำนวน 355 คน คิดเป็นร้อยละ 85.26 ใช้บริการสวนสาธารณะในวันธรรมดา รองลงไปใช้บริการไม่แน่นอนจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 นอกนั้นใช้บริการทุกวันจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 4.74

8. ช่วงเวลาที่ให้บริการ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จำนวน 336 คน คิดเป็นร้อยละ 80.53 ให้บริการสวนสาธารณะในช่วงเช้า รองลงไปจำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 13.68 ให้บริการในช่วงเย็น ที่ให้บริการในช่วงบ่ายมีเพียงจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 5.79

ตอนที่ 2 : กิจกรรมและการเข้าถึงพื้นที่

9. กิจกรรม ที่ผู้สูงอายุนิยมทำเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

เดิน-วิ่ง	จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 50.53
รำมวยจีน	จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 34.74
เต้นแอโรบิก	จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 25.26
รำพัด	จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 16.84
เล่นโยคะ	จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 10.53
นั่งพักผ่อน	จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 7.89
รำกระบอง	จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.11 (ผู้สูงอายุบางคนทำมากกว่า

1 กิจกรรม)

10. ชื่อกลุ่ม ผู้สูงอายุมีชื่อกลุ่มจำนวน 7 กลุ่ม มีสมาชิกรวม 92 คน เรียงลำดับจากกลุ่มที่มีจำนวนสมาชิกจากมากไปหาน้อย ดังนี้

กลุ่มเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	มีสมาชิกจำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 50.53
กลุ่มรำมวยจีน	มีสมาชิกจำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 34.74
กลุ่มแอโรบิก	มีสมาชิกจำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 25.26
กลุ่มรำพัด	มีสมาชิกจำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 16.84
กลุ่มโยคะเพื่อสุขภาพ	มีสมาชิกจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 10.53
กลุ่มนั่งพักผ่อน	มีสมาชิกจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 7.89
กลุ่มรำกระบอง	มีสมาชิกจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.11

11. พื้นที่ทำกิจกรรม ผู้สูงอายุใช้พื้นที่ต่างๆ ทำกิจกรรมเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้

ใช้ทางเดิน	จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 54.74
ใช้สนามหญ้า	จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 38.42
ใช้ลานคอนกรีต	จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 37.89
ใช้บริเวณริมสระน้ำ	จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 13.16

12. ความทั่วถึงของร่มเงา ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความทั่วถึงของร่มเงาเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้

- ผู้สูงอายุ จำนวน 246 คน คิดเป็นร้อยละ 58.95 มีความเห็นว่า พื้นที่ทำกิจกรรม มีร่มเงาทั่วถึงปานกลาง

- ผู้สูงอายุ จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 26.84 มีความเห็นว่า พื้นที่ทำกิจกรรม มีร่มเงาทั่วถึงมาก

- ผู้สูงอายุ จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 14.21 มีความเห็นว่า พื้นที่ทำกิจกรรมมี ร่มเงาทั่วถึงน้อย

13. ความเพียงพอของพื้นที่กิจกรรม ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้

- ผู้สูงอายุ จำนวน 193 คน คิดเป็นร้อยละ 46.32 มีความเห็นว่า พื้นที่ทำกิจกรรม มีเพียงพอระดับปานกลาง

- ผู้สูงอายุ จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 38.95 มีความเห็นว่า พื้นที่ทำกิจกรรม มีเพียงพอระดับมาก

- ผู้สูงอายุ จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 14.74 มีความเห็นว่า พื้นที่ทำกิจกรรมมี เพียงพอระดับน้อย

14. ระยะทางเข้าถึงพื้นที่กิจกรรม ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้

- ผู้สูงอายุ จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 45.26 มีความเห็นว่า ระยะการเข้าถึง พื้นที่กิจกรรมใกล้

- ผู้สูงอายุ จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 36.84 มีความเห็นว่า ระยะการเข้าถึง พื้นที่กิจกรรมปานกลาง

- ผู้สูงอายุ จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 17.89 มีความเห็นว่า ระยะการเข้าถึง พื้นที่กิจกรรมไกล

15. ลักษณะพื้นที่ส่งผลกระทบต่อการทำกิจกรรม

- ผู้สูงอายุ จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 42.63 มีความเห็นว่า ลักษณะพื้นที่ส่ง ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมระดับปานกลาง

- ผู้สูงอายุ จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 20.05 มีความเห็นว่า ลักษณะพื้นที่ไม่ ส่งผลกระทบต่อการทำกิจกรรม

- ผู้สูงอายุ จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 มีความเห็นว่า ลักษณะพื้นที่ส่ง ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมระดับน้อย

- ผู้สูงอายุ จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 16.32 มีความเห็นว่า ลักษณะพื้นที่ส่ง ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมระดับมาก

16. ความปลอดภัย

- ผู้สูงอายุ จำนวน 288 คน คิดเป็นร้อยละ 68.95 มีความเห็นว่า การทำกิจกรรมในสวนสาธารณะมีความปลอดภัยปานกลาง
- ผู้สูงอายุ จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 28.42 มีความเห็นว่า การทำกิจกรรมในสวนสาธารณะมีความปลอดภัยมาก
- ผู้สูงอายุ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.63 มีความเห็นว่า การทำกิจกรรมในสวนสาธารณะมีความปลอดภัยน้อย

ตอนที่ 3 : ข้อเสนอแนะความคิดเห็นอื่นๆ

17. การเข้าร่วมกิจกรรมช่วงบ่าย (ถ้าจัดให้มี)

- ผู้สูงอายุ จำนวน 367 คน คิดเป็นร้อยละ 87.89 จะไม่เข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 7.36 จะเข้าร่วมกิจกรรม
- ผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 4.73 ตอบว่าไม่แน่ใจ

18. กิจกรรมเสนอแนะช่วงบ่าย

- ผู้สูงอายุ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 1.85 เสนอแนะให้จัดกิจกรรมกลุ่ม
- ผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.53 เสนอแนะให้จัดให้มีหมากรูก
- ผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.53 เสนอแนะให้จัดให้มีที่อ่านหนังสือพิมพ์

19. ความต้องการและข้อเสนอแนะในพื้นที่ทำกิจกรรม

- ผู้สูงอายุ จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 15.79 ต้องการให้เพิ่มโต๊ะเก้าอี้สำหรับรับประทานอาหาร
- ผู้สูงอายุ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.26 เสนอแนะให้เพิ่มอุปกรณ์ออกกำลังกาย
- ผู้สูงอายุ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 7.89 ต้องการลือคเกอร์เก็บของ
- ผู้สูงอายุ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 5.79 ต้องการตู้น้ำดื่ม
- ผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.68 ต้องการให้เพิ่มไฟส่องสว่าง
- ผู้สูงอายุ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.63 ต้องการม้านั่งไม้
- ผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.58 ต้องการปลั๊กไฟเพิ่มเติม

20. ปัญหาที่พบ ปัญหาที่พบในสวนสาธารณะเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย มีดังนี้

- ผู้สูงอายุ จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 19.47 มีความเห็นว่า ร่มเงามีน้อยเกินไป

- ผู้สูงอายุ จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 15.79 มีความเห็นว่า กิจกรรมแอโรบิก เปิดเสียงดังเกินไปรบกวนผู้ทำกิจกรรมอื่นๆ

- ผู้สูงอายุ จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 10.53 มีความเห็นว่า สถานที่จอดรถไม่เพียงพอ พื้นที่ทำกิจกรรมไม่เพียงพอและบริเวณสกปรก

- ผู้สูงอายุ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 8.94 มีความเห็นว่า เครื่องออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ

- ผู้สูงอายุ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 7.89 มีความเห็นว่า พื้นทางเดินและลานคอนกรีตชำรุด

- ผู้สูงอายุ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 7.37 มีความเห็นว่า ห้องน้ำห้องส้วมมีไม่เพียงพอ

21. ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

- ผู้สูงอายุ จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 21.05 เสนอแนะให้เลิกใช้ปุ๋ยหมักรดสนามหญ้าเพราะทำให้มีกลิ่นเหม็นรบกวน

- ผู้สูงอายุ จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 เสนอแนะให้ปลูกต้นไม้ให้ร่มเงาเพิ่มขึ้น

- ผู้สูงอายุ จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 15.79 เสนอแนะให้จัดโต๊ะอาหารและโต๊ะสนามเพิ่มเติมและให้เบาเสียงการเดินแอโรบิกลง

- ผู้สูงอายุ จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 13.69 เสนอแนะให้เพิ่มพื้นที่ที่จอดรถให้เพียงพอ

- ผู้สูงอายุ จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 เสนอแนะให้ปรับปรุงพื้นที่ทางเดินและลานกิจกรรมให้ราบเรียบไม่มีหลุมบ่อ

- ผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 4.74 เสนอแนะให้เพิ่มเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ประวัติส่วนตัว(Personal Information)

ชื่อภาษาไทย	นายปวิธ	ศรีละมุล
ชื่อภาษาอังกฤษ	Mr.Pawit	Srilamul
วัน เดือน ปีเกิด	วันที่ 12 สิงหาคม 2523	
สัญชาติ	ไทย	
เชื้อชาติ	ไทย	
ศาสนา	พุทธ	
อายุ	29 ปี	

ประวัติการศึกษา (Education)

- การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น-มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดนครศรีธรรมราช (พ.ศ. 2536 –2542)
- สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ผังเมือง และนฤมิตศิลป์ สาขาการออกแบบเมืองและชุมชน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ประสบการณ์การทำงาน (Work Experience)

- บริษัทคอนซัลแทนท์ออฟเทคโนโลยีจำกัด ตำแหน่งสถาปนิก/นักผังเมือง (พ.ศ. 2547-2549)

ศูนย์วิทยพัชกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย