



นายเมธา เกตุวงษ์  
วาริบำบัด  
แมริมรีสอร์ท แอนด์ ออนเซ็น  
HYADROTHERAPY  
MAE RIM RESORT AND ONSEN  
ARCHITECTURAL THESIS 2020  
SCHOOL OF ARCHITECTURE  
SRIPATUM UNIVERSITY





**METHA KETWONG**

**HYDROTHERAPY**

**MAE RIM RESORT AND ONSEN**

**ARCHITECTURAL THESIS 2020**

**SCHOOL OF ARCHITECTURE**

**SRIPATUM UNIVERSITY**





วาริ์บำบัด

แมริม รัสออร์ท แอนด์ ออนเซ็น

นายเมธา เกตุวงษ์

วิทยานิพนธ์หลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
ปีการศึกษา 2563



HYDROTHERAPY  
MAE RIM RESORT AND ONSEN

METHA KETWONG

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF BACHELOR OF ARCHITECTURE  
DEPARTMENT OF ARCHITECTURE  
SCHOOL OF ARCHITECTURE  
SRIPATUM UNIVERSITY  
ACADEMIC YEAR 2020





หัวข้อวิทยานิพนธ์

วาริบำบัด

HYDROTHERAPY

ชื่อนักศึกษา

นายเมธา เกตุวงษ์

หลักสูตร

สถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต

ปีการศึกษา

2563

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์มนต์ทวี วีระวัฒน์ทวี .....

คณะกรรมการดำเนินงานวิทยานิพนธ์

ประธานคณะกรรมการ

อาจารย์ธีรบูลย์ พิศาลอภิพงศ์

คณะกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการอาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ทงศักดิ์ รัตนสุคนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐวุฒิ อัสวโภาวิทวงศ์

อาจารย์มนต์ทวี วีระวัฒน์ทวี

คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

อาจารย์สมบูรณ์ สุตมากศรี

อาจารย์ปิติ ศาสตร์วาทา

อาจารย์ไพราม บรรพบุตร

คณะกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์ได้พิจารณาให้ความเห็นชอบและผ่านการสอบแล้ว

วันที่ 2 ธันวาคม พ.ศ. 2563

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์รับรองแล้ว

.....  
(อาจารย์ธีรบูลย์ พิศาลอภิพงศ์)

คณบดี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม



บทคัดย่อ

ABSTRACT

การใช้ชีวิตในเมืองที่เต็มไปด้วยรถลาอาคารต่างๆ และผู้คนมากมายที่หลังไหลเข้ามาใช้ชีวิตท่ามกลางกิน ประกอบอาชีพต่างๆ ที่เข้ามาอยู่รวมกันจนเกิดเป็นเมืองที่เต็มไปด้วยผู้คนรถลาต่างๆ รวมไปถึงอาคารต่างๆอีกมากมาย ซึ่งการกลับบ้านหรือที่พักอาศัย เป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด

วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีวิธีการรวบรวมข้อมูลจากที่ต่างๆ เอกสาร เว็บไซต์ จึงนำข้อมูลเหล่านั้นมาวิเคราะห์ แล้วใส่แนวความคิดการออกแบบเข้าไปช่วยในการจัดการพื้นที่ต่างๆ ในพื้นที่

จากการศึกษาข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้ค้นพบว่าการพักผ่อนยังมีรูปแบบอื่นๆ อีกมากมาย และยังส่งผลดีต่อผู้ใช้งานเองโดยตรง โดยการใช้น้ำเข้ามาทำให้รู้สึกผ่อนคลาย จึงนำมาเสนอเป็นอีกทางเลือกของผู้ที่มีเวลาพักผ่อนน้อย

คำสำคัญ: น้ำในการพักผ่อน





## กิตติกรรมประกาศ

## ACKNOWLEDGEMENTS

ความสำเร็จของการศึกษาวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับการสนับสนุนและความช่วยเหลือในการดำเนินงานวิทยานิพนธ์ ทั้งในส่วนภาคการศึกษาข้อมูลและภาคออกแบบจากบุคคลและหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งข้าพเจ้าขอขอบคุณในความเมตตากรุณา ความเสียสละที่มีต่อข้าพเจ้าตลอดเวลาในการศึกษาออกแบบวิทยานิพนธ์ทางสถาปัตยกรรม จนสำเร็จลุล่วง เป็นผลงานวิทยานิพนธ์การออกแบบทางสถาปัตยกรรมที่สมบูรณ์ได้แก่

อาจารย์มนต์ทวี วีระวัฒน์ทวี	( อาจารย์ที่ปรึกษา )
อาจารย์ทงศักดิ์ รัตนสุทธิ์	( กรรมการที่ปรึกษา )
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐวุฒิ อัสวโกวิทวงศ์	( กรรมการที่ปรึกษา )
นางสาววนิษา มีศรีผ่อง	( นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม )

# 1

Introduction

# 2

Literature Review

# 3

Methodology

ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ	2
สมมุติฐานหรือคำถามในการออกแบบ	3
วัตถุประสงค์โครงการ	3
ขอบเขตในการศึกษา	4
ขั้นตอนในการดำเนินการ	4
ประโยชน์ที่ได้รับในการศึกษา	5

แหล่งกำเนิดน้ำ	7
ความสำคัญของทรัพยากรน้ำ	8
ภาวะเหนี่ยวยล้า	9
สถิติการพักผ่อนของคนเมือง	11
ความสัมพันธ์น้ำกับมนุษย์	13
วาริบำบัด	15
ประเภทของวาริบำบัด	17

แนวทางการทำงาน	32
แนวทางการออกแบบ กิจกรรมสู่พื้นที่	36
สัมผัสดัง 5 ในงานสถาปัตยกรรม	50
เนื้อหาที่นำไปสู่การออกแบบ	52
สรุปพื้นที่ใช้งาน	53

## Architectural design



Programming	55
Site analysis	60
Concept Diagram	63
Diagram	64
Master plan	65
Plan	66
Structure detail	71
Elevation	72
Section	73
Perspective	76

## Conclusion



aşu	79
Bibliography	80
List of figures	81
List of illustrations	82
Curriculum vitae	83



# 1 Introduction

ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ  
สมมติฐานหรือคำถามในการออกแบบ  
วัตถุประสงค์โครงการ  
ขอบเขตในการศึกษา  
ขั้นตอนในการดำเนินการ  
ประโยชน์ที่ได้รับในการศึกษา



## ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ

การใช้ชีวิตในเมืองที่เต็มไปด้วยรถลาอาคารต่างๆ และผู้คนมากมายที่หลั่งไหลเข้ามาใช้ชีวิตทำมาหากิน ประกอบอาชีพต่างๆ ที่เข้ามาอยู่ร่วมกัน จนเกิดเป็นเมืองที่เต็มไปด้วยผู้คนรถลาต่างๆ รวมไปถึงอาคารต่างๆมากมาย ซึ่งผู้คนที่เข้ามาใช้ชีวิตล้วนแล้วต้องการที่พักอาศัย โดยเฉพาะหลังจากการทำงานมาทั้งวันหรือเหนื่อยล้าจากภาระกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งใครหลายๆคน การกลับบ้านหรือที่พักอาศัย เป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด

การเหนื่อยล้าที่เกิดจากกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน จะดีไหมถ้าเกิดมีการจัดการพื้นที่ ที่สามารถรองรับสภาวะการเหนื่อยล้าของผู้อยู่อาศัย ซึ่งตามความเป็นจริงคนเราต้องมีเวลาพักผ่อนอย่างน้อย 7 - 10 ชั่วโมงต่อวัน แต่ในโลกความเป็นจริงบางคนไม่สามารถมีเวลามากพอ จึงมีความคิดที่ว่าในช่วงเวลาหลังจากภาระกิจต่างๆ ควรมีพื้นที่ ที่รองรับกิจกรรมต่างๆ หลังจากการทำงานหรือภาระกิจต่างๆ ที่สามารถช่วยให้ช่วงเวลาสั้นๆ ในที่พักอาศัยที่สามารถช่วยให้ร่างกายหรือสมองได้มีเวลาพักที่ส่งผลดีต่อการใช้ชีวิตในวันถัดไป ซึ่งในปัจจุบันผู้คนที่เข้ามาใช้ชีวิตในเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลให้เกิดความต้องการที่พักอาศัยที่มากขึ้นและในอนาคตจะมีการขยายตัวของเมืองที่มากขึ้นเช่นกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า จะมีที่พักอาศัยหรืออาคารต่างๆ กระจายอยู่รอบๆตัวเมืองในอนาคต

ในเมื่อมีการขยายตัวของที่อยู่อาศัยออกไป ส่งผลให้ราคาที่ดินที่สูงมากขึ้น จึงเกิดแนวความคิดการออกแบบที่พักอาศัยในแนวตั้ง ที่สามารถตอบสนองความต้องการของคนในเมืองให้มีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

## สมมุติฐานหรือคำถามในการออกแบบ

- พื้นที่รองรับการใช้งานของผู้พักอาศัยให้ตอบสนองความต้องการของผู้ใช้สอย และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับที่อยู่อาศัยแบบไหนเหมาะสมและดีที่สุด
- พื้นที่ ที่มีมากกว่าการอยู่อาศัย ที่สามารถรองรับผู้อยู่อาศัยในช่วงเวลาที่แตกต่างกันและกิจกรรมต่างๆ ของผู้อยู่อาศัยในรูปแบบไหนได้บ้าง
- พื้นที่แบบไหนที่สามารถตอบสนองความต้องการของกลุ่มคนทำงานและยังส่งเสริมด้านสุขภาพร่างกายของผู้อยู่อาศัยในพื้นที่ของตัวเองในรูปแบบไหนได้บ้าง
- รูปแบบการจัดการสภาพแวดล้อมให้ตอบสนองความต้องการของคนในเมืองที่สามารถส่งเสริมคุณภาพทางสังคมภายนอกแบบไหนเหมาะสมที่สุด

## วัตถุประสงค์โครงการ

- เพื่อศึกษาวิธีการออกแบบให้ส่งเสริมต่อผู้ใช้สอยและให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน
- เพื่อศึกษาการสร้างพื้นที่ให้ตอบสนองความต้องการของผู้ใช้งาน
- เพื่อศึกษาการออกแบบพื้นที่อยู่อาศัยในรูปแบบใหม่ๆ ให้สอดคล้องกับคนเมืองที่ส่งเสริมเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน
- เพื่อเพิ่มพื้นที่ ที่อยู่อาศัยให้กับผู้คนในเมืองและส่งผลดีต่อผู้อยู่อาศัย



## ขอบเขตในการศึกษา

- ศึกษาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับที่พักอาศัยให้ส่งเสริมผู้อยู่อาศัย
- ศึกษาปัญหาการเหลื่อมล้ำและความต้องการของคนทำงานหรือผู้อยู่อาศัย
- ศึกษารูปแบบที่ผู้อยู่อาศัยในรูปแบบใหม่ๆ ให้เหมาะสมกับผู้คนในเมืองและความต้องการของคนในเมือง

## ขั้นตอนในการดำเนินการ

- ศึกษารูปแบบที่พักอาศัยและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับที่ผู้อยู่อาศัย
- ศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่ผู้อยู่อาศัยและแนวโน้มรูปแบบที่พักอาศัยในอนาคต
- ศึกษาแบบการจัดการพื้นที่ ที่ส่งเสริมด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และความต้องการของผู้อยู่อาศัย ที่มีผลดีต่อผู้ใช้งานและสังคมภายนอก
- รวบรวมข้อมูลแล้วนำมาปรับใช้ในงานสถาปัตยกรรม และทดลองรูปแบบที่พักอาศัยในรูปแบบใหม่ๆ ที่สามารถส่งเสริมผู้ใช้งานและบุคคลภายนอก

## ประโยชน์ที่ได้รับในการศึกษา

- เพื่อเข้าใจ ในเรื่องของการจัดการพื้นที่ ที่สามารถรองรับผู้คนให้ดียิ่งขึ้น
- เพื่อพัฒนารูปแบบของที่พักอาศัยและแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบที่พักอาศัยในอนาคต
- เพื่อเข้าใจสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่สามารถสร้างพื้นที่ให้เกิดความน่าสบายและตอบสนองความต้องการของคนในเมือง
- ศึกษาพื้นที่ ที่สามารถรองรับกิจกรรมต่างๆ ในอนาคตที่สามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้งานได้ให้มีความยืดหยุ่นต่อผู้อยู่อาศัย







แหล่งกำเนิดน้ำ  
ความสำคัญของทรัพยากรน้ำ  
ภาวะเหนือยล้า  
สติการพักผ่อนของคนเมือง  
ความสัมพันธ์น้ำกับมนุษย์  
วารีบำบัด  
ประเภทของวารีบำบัด



## แหล่งกำเนิดน้ำ

โลกประกอบไปด้วยพื้นดินและพื้นน้ำ โดยน้ำมีประมาณ 3 ส่วนของโลก (75%) และดินมี 1 ส่วน (25%) แหล่งน้ำหรือพื้นที่น้ำ คือบริเวณสะสมของน้ำบนพื้นผิวโลก แหล่งน้ำถูกแบ่งได้ 2 ประเภท ดังนี้

### 1. แหล่งน้ำที่เกิดจากธรรมชาติ

- มหาสมุทร
- ทะเล
- แม่น้ำ

### 2. แหล่งน้ำที่เกิดจากฝีมือมนุษย์

- อ่างเก็บน้ำ
- คลอง
- บ่อน้ำ

นอกจากนี้ยังแบ่งออกได้ตามการเคลื่อนที่ของน้ำ เช่น แม่น้ำ คลอง ที่จะไหลจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ซึ่งจะถูกเรียกว่า ทางน้ำ ในขณะที่ ทะเลสาบ บ่อน้ำ จะไม่มีการไหลไปที่อื่น และยังมีน้ำอยู่อีกหนึ่งประเภทที่ไม่ได้เรียกว่าแหล่งน้ำ คือ น้ำตกและไคเซอร์ (Geyser)

ไคเซอร์ (Geyser) คือ ลักษณะของน้ำพุร้อนที่ปล่อยกระแสความร้อนร่วมกับไอน้ำออกมาเป็นระยะๆ ไม่มีความสม่ำเสมอ ซึ่งการเกิดไคเซอร์ (Geyser) ขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะทางอุทกธรณีวิทยา ซึ่งสามารถพบได้ไม่กี่แห่งในโลก จัดได้ว่าเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่หาดูได้อย่างหนึ่ง

## ความสำคัญของทรัพยากรน้ำ

ทรัพยากรน้ำมีความสำคัญเนื่องจากน้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ได้มีการนำน้ำมาใช้ในด้านเกษตรกรรม อุตสาหกรรม บ้านเรือน นันทนาการและกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งด้านสิ่งแวดล้อม น้ำส่วนใหญ่ที่ใช้ในกิจกรรมต่างๆ เป็นน้ำจืด แต่น้ำจืดในโลกมีเพียงร้อยละ 2.5 เท่านั้น และปริมาณ 2 ใน 3 ของน้ำจืดจำนวนนี้เป็นน้ำแข็งในรูปของธารน้ำแข็งและน้ำแข็งที่จับตัวกันอยู่ที่ขั้วโลกทั้งสองขั้ว



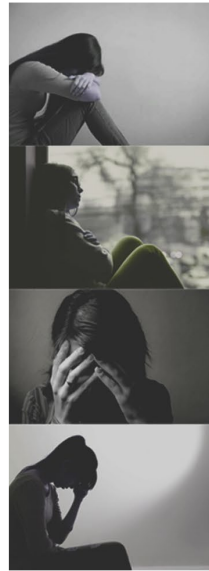
รูปภาพที่ 1. แม่น้ำเจ้าพระยา

น้ำเป็นทรัพยากรที่มีอยู่มากมาย เป็นทรัพยากรที่สามารถนำกลับมาหมุนเวียนเพื่อใช้ใหม่ได้ ซึ่งในปัจจุบันแหล่งน้ำได้มีบทบาทน้อยลงกับคนเมือง ทั้งด้านการเกษตรกรรม และการใช้สอย จึงเกิดแนวคิดที่ว่า เราจะใช้น้ำหรือแหล่งน้ำที่มีอยู่ ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไรกับคนเมือง





รูปภาพที่ 2. ภาวะอ่อนเพลีย



## ภาวะอ่อนเพลียเหนื่อยล้า

ความอ่อนเพลีย (Fatigue) เป็นอาการที่บ่งบอกถึงความรู้สึกเหนื่อยล้า ขาดแรงจูงใจหรือขาดพลังงาน สาเหตุที่พบบ่อยคือโรคประจำตัวที่มีความรุนแรงน้อยไปจนถึงรุนแรงมาก หรือเป็นผลมาจากพฤติกรรมในการใช้ชีวิต เช่น ขาดการออกกำลังกาย หรือการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรือไม่เพียงพอต่อร่างกาย

สาเหตุของอาการอ่อนเพลีย สาเหตุของอาการอ่อนเพลีย สามารถแบ่งเป็น 3 ประเภทหลัก ได้แก่

- ปัจจัยการดำเนินชีวิต
- ภาวะทางสุขภาพ
- ปัญหาสุขภาพจิต

## ภาวะเหนื่อยล้าในการทำงาน

ภาวะเหนื่อยล้าในการทำงาน (job burnout) เกิดจากการตอบสนองต่อความเครียดเรื้อรังจากการทำงานซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกอ่อนล้าทั้งร่างกายจิตใจ และอารมณ์ มักพบในอาชีพบริการหรืออาชีพที่ต้องทำงานเกี่ยวข้องกับผู้คนเป็นเวลานานบุคคลที่มีภาวะเหนื่อยล้าในการทำงาน อาจเกิดความเปลี่ยนแปลงได้ทั้งทางร่างกายและพฤติกรรมตลอดจนส่งผลเสีย เช่น เกิดปัญหากับเพื่อนร่วมงาน แยกตัวจากเพื่อนร่วมงาน ขาดความกระตือรือร้น ขาดงานบ่อย และอาจรุนแรงถึงขั้นลาออกจากงานได้

## สถิติการพักผ่อนของคนเมือง

ช่วงวัย พบว่า

ร้อยละ 25.04 มีอายุ 20-29 ปี

ร้อยละ 29.75 มีอายุ 30-39 ปี

ร้อยละ 29.01 มีอายุ 40-49 ปี

ร้อยละ 16.20 มีอายุ 50-55 ปี

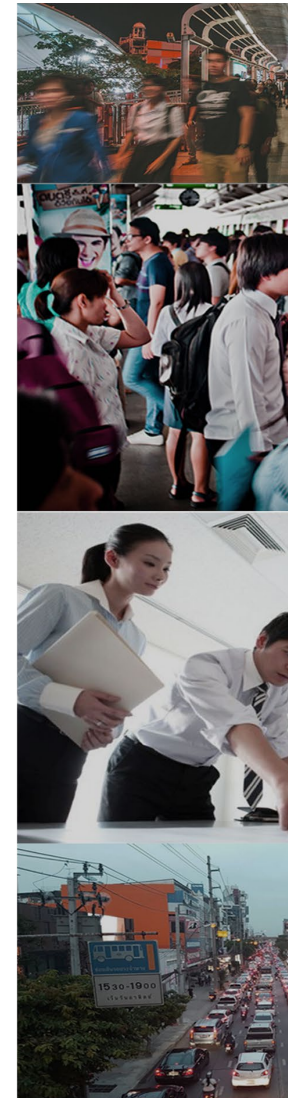
## ผลการสำรวจพฤติกรรมการพักผ่อน

พบว่า คนเมือง ใช้เวลาในด้านต่างๆ โดยเฉลี่ยใน 1 วัน ดังนี้  
นอนหลับโดยเฉลี่ย 8 ชั่วโมงต่อวัน ทำงานโดยเฉลี่ย 10 ชั่วโมงต่อวัน  
เวลาส่วนตัวโดยเฉลี่ย 4 ชั่วโมงต่อวัน และเวลาเดินทางโดยเฉลี่ย 2  
ชั่วโมงต่อวัน

ส่วนการพักผ่อนสำหรับการใช้ชีวิตในเมือง พบว่า ส่วนใหญ่ คือ

ร้อยละ 60.58 ระบุพักผ่อนเพียงพอ

ร้อยละ 39.42 ระบุพักผ่อนไม่เพียงพอ



รูปภาพที่ 3. สถิติการพักผ่อนของคนเมือง 1



รูปภาพที่ 4. สถิติการพักผ่อนของคนเมือง 2

โดยปัจจัยที่ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ พบว่า

ร้อยละ 63.92 ระบุทำงานมากไป

ร้อยละ 38.86 ระบุต้องใช้เวลาในการเดินทางมากขึ้น

ร้อยละ 36.43 ระบุเล่นโซเชียล-มือถือมากไป

ร้อยละ 29.84 ระบุให้เวลากับคนอื่นมากไป และ

ร้อยละ 4.86 ระบุเที่ยวกลางคืนมากไป เป็นต้น

สิ่งที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้ามากที่สุดสำหรับการใช้ชีวิตในเมือง

- การทำงาน (ร้อยละ 40.97)

- การเดินทางและการจราจร (ร้อยละ 39.93)

- สภาพแวดล้อม (ร้อยละ 7.17)

- ปัญหาสังคม-อาชญากรรม (ร้อยละ 4.67) และ

- ผู้คนในกรุงเทพฯ (ร้อยละ 2.85)

## ความสัมพันธ์น้ำกับมนุษย์

### น้ำกับมนุษย์

สังคมไทยเป็นสังคมที่ต้องพึ่งพาน้ำมาตั้งแต่โบราณ ด้วยความเป็นสังคมเกษตรที่ต้องพึ่งฟ้าฝนในการเพาะปลูกพืชพันธุ์ต่างๆ ในการดำรงชีพ รวมถึงการใช้น้ำเพื่อบริโภคและชำระร่างกายในชีวิตประจำวัน

### น้ำและความเชื่อ

มีความเชื่อเกี่ยวกับพลังอำนาจศักดิ์สิทธิ์ของน้ำ ในลักษณะของน้ำมนต์หรือน้ำศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ที่มีคุณสมบัติในการชำระสิ่งที่สกปรก สิ่งที่เป็นมลทินและไม่เป็นมงคลทั้งหลายให้ออกจากร่างกายมนุษย์

น้ำ จึงเป็นสัญลักษณ์ที่ถูกนำมาใช้ในพิธีกรรมอย่างหลากหลาย ทั้งเพื่อความเป็นมงคล และการชะล้างเพื่อความสะอาดบริสุทธิ์อย่างแท้จริง

### ล้างบาปในแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์

ศาสนาพราหมณ์ มีความเชื่อถือด้วยศรัทธาอันแรงกล้าในเรื่องของการอาบน้ำเพื่อชำระล้างบาป โดยพวกเขามีความเชื่อว่าแม่น้ำคงคา โดยเฉพาะเมืองพาราณสี อัดแน่นไปด้วยความศักดิ์สิทธิ์อย่างเข้มข้นจนกระทั่งสามารถล้างบาปได้ ด้วยเหตุนี้พราหมณ์ จึงลงไปอาบน้ำล้างบาปวันละ 2 ครั้ง คือ เช้าและเย็น ทุกวันนี้ชาวอินเดียก็ยังคงมีความเชื่อถืออยู่ว่า คนตายซึ่งศพถูกเผา ณ ทำน้ำเมืองพาราณสีแล้วไปรยกระดูกลงแม่น้ำคงคาก็จะไปสวรรค์อย่างแน่นอน ทำให้เศรษฐีชาวอินเดียนิยมมาปลูกบ้านที่ไว้ริมฝั่งแม่น้ำคงคา เมื่อป่วยเห็นท่าจะไม่รอดแล้ว คนป่วยก็จะมาอาศัยอยู่บ้านริมแม่น้ำ เมื่อสิ้นชีวิตก็จะได้สะดวกในการเผาและไปรยกระดูกลงแม่น้ำคงคาไป

ในปัจจุบันนี้ จะได้เห็นภาพชาวอินเดียจำนวนนับล้านคนเดินทางมายังแม่น้ำคงคาเพื่ออาบน้ำ ตีมน้ำ รวมถึงการเผาศพและไปรยชี้ถ้ำลงในน้ำ นี่จึงทำให้แม่น้ำคงคา ขึ้นชื่อว่าเป็นแม่น้ำสกปรกมาก

ที่สุดในโลก หากแต่ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ได้เจอความจริงอันน่า  
สนใจว่า น้ำในแม่น้ำคงคามีความพิเศษคือ จำนวนออกซิเจนละลาย  
น้ำอยู่มาก อีกทั้งยังมีเชื้อจุลินทรีย์ที่สามารถกินไวรัสและเชื้อแบค  
ทีเรียได้อีกด้วย เพราะฉะนั้นยิ่งปล่อยของเสียลงในน้ำเท่าไร  
ก็ยิ่งเป็นการเพิ่มจำนวนของจุลินทรีย์เท่านั้น



รูปภาพที่ 5. ความสัมพันธ์น้ำกับมนุษย์

## น้ำกับพิธีกรรม

น้ำ ถือกันว่าเป็นเครื่องหมายแห่งความอุดมสมบูรณ์ เพราะเมื่อ  
มีน้ำการเพาะปลูกต่างๆก็ได้ผล เป็นที่สังเกตว่านับแต่โบราณกาล  
มาแหล่งอารยธรรมที่เจริญรุ่งเรืองล้วนอยู่มีบ่อเกิดอยู่บริเวณที่มี  
แหล่งน้ำทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ "น้ำ" จึงเป็นสิ่งที่ใช้ในพิธีต่างๆทั้งพิธี  
มงคลและอวมงคล โดยเฉพาะการอาบน้ำในพิธีก็มีกันในหลาย  
ชาติหลายภาษา พระยานุমানราชชน นักปราชญ์สำคัญของ  
บ้านเรา ได้กล่าวถึงการ "อาบน้ำ" ว่าหากจะแปลกันตรงๆก็คือ  
การชำระมลทินของร่างกายด้วยน้ำ ซึ่งการอาบน้ำในพิธีของชาว  
ไทยแต่ก่อนมีด้วยกัน 4 กาละคือ

1. อาบเมื่อปลงศพ เพื่อล้างศพที่ติดตัว
2. อาบเมื่อโกนจุก เพื่อล้างศพที่ติดตัวเช่นกัน
3. อาบเมื่อแต่งงานสมรส เพื่อทำตัวให้สะอาดเตรียมเข้าหอ
4. อาบเมื่อตาย เพื่อทำศพให้สะอาด เพื่อเตรียมขึ้นไปไหว้พระ  
จุฬามณีเจดีย์



Credit : [www.central-health.com](http://www.central-health.com)

รูปภาพที่ 6. วารีบำบัด 1

## วารีบำบัด Hydrotherapy



## วาริบำบัด

### ความหมายของวาริบำบัด

การบำบัดรักษา เป็นการใช้สรรพคุณของน้ำกับการออกกำลังกาย เพื่อบำบัดรักษาอาการปวดเมื่อยและยังมีการเสริมสร้างสุขภาพ เพราะการออกกำลังกายเป็นการสร้างสมดุลให้กับร่างกาย โดยอาศัยความร้อนและความเย็นของน้ำที่มากระทบผิวหนัง เป็นการอาศัยอุณหภูมิของน้ำ ทำให้เกิดความรู้สึกสบายและผ่อนคลายทางด้านร่างกายและจิตใจ

### ความเป็นมาของวาริบำบัด

คำว่า วาริบำบัด มาจากศัพท์ของภาษากรีก 2 คำรวมกันคือ Hydro แปลว่า น้ำ และคำว่า Therapy แปลว่า การบำบัดรักษา เป็นการใช้น้ำในการรักษาโรค บรรเทาอาการปวดเมื่อยทำให้ผ่อนคลายและรักษาสุขภาพ การรักษาอาจจะใช้น้ำร้อน น้ำเย็น น้ำแข็ง หรือไอน้ำ โดยเป็นการแช่ลงไปใต้น้ำอ่างน้ำร้อนหรืออ่างน้ำเย็น อ่างนั่ง อ่างโคลน การฉีดย้ำความดันสูง การนวด การประคบร้อนหรือเย็น เป็นต้น ซึ่งในประเทศฟินแลนด์นิยมการอบเซาน่า ซึ่งผู้อพยพย้ายถิ่นในอเมริกาขังนิยมมาจนถึงปัจจุบัน



## การออกกำลังกายด้วยวารีบำบัด

- แรงพยุงของน้ำ
- อุณหภูมิของน้ำ
- แรงต้านน้ำ
- แรงดันน้ำ

- ลดอาการบาดเจ็บข้อเข่า กระดูกสันหลัง ให้ออกกำลังกายได้นาน
- อุณหภูมิ 34-36 องศาเซลเซียส ช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย
- เป็นการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ
- ช่วยเรื่องระบบไหลเวียนของเลือด และนวดกล้ามเนื้อ

## ประเภทของวารีบำบัด

### การอบ

- การอบไอน้ำ
- การอบและประคบสมุนไพร

### การออกกำลังกายในน้ำ

- การว่ายน้ำ
- แอโรบิกในน้ำ

- ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย กระตุ้นเซลล์ต่างๆ
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ขยายหลอดเลือด

- ช่วยเรื่องของปอดที่เกิดการขยายตัว ช่วยเรื่องระบบหายใจ
- เป็นการออกกำลังกายผู้เริ่มต้นให้ ลดอาการเจ็บข้อเท้าจากการพยุงตัวของน้ำ



รูปภาพที่ 7. วารีบำบัด 2

## ประเภทของวาริบำบัด

### การใช้อุปกรณ์วาริบำบัด

- อ่างน้ำวน
- อ่างนวดตัว
- อ่างลอยตัว
- ฝึกบัวแรงดันสูง

- ช่วยเรื่องระบบหมุนเวียนเลือด ขจัดของเสียตามรูขุมขน
- ช่วยเรื่องผิวหนังและบรรยากาศในการนวดทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
- ช่วยทำให้เกิดความรู้สึกเบาสบาย รักษาเนื้อเยื่อผิว
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

### ทะเลบำบัด

- การอาบน้ำทะเล แช่น้ำทะเล
- การหมกทรายทะเล
- การพอกตัวด้วยสารละลายทะเล
- การพอกตัวโดยโคลน

- ลดอาการความเครียดจากร่างกายและจิตใจ
- เผาผลาญพลังงานและช่วยระบบหมุนเวียนเลือด
- ช่วยผ่อนคลาย สร้างเนื้อเยื่อผิวหนัง
- ช่วยขัดผิผิวและสร้างเนื้อเยื่อใหม่

### น้ำพุร้อน

น้ำพุร้อน มีแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งจะมีคุณสมบัติการรักษาที่แตกต่างกันออกไปตามแหล่งน้ำ รวมไปถึงกลิ่นและสี ขึ้นอยู่ความแตกต่างของแร่ธาตุในน้ำ

- จะช่วยรักษาโรคหลอดเลือดดำ อาการปวดตามข้อต่างๆ และยังช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง รวมไปถึงช่วยลดความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ



รูปภาพที่ 8. วารีบำบัด 3

## ประเภทและขั้นตอน

### การอบไอน้ำ

นิยมเรียกอีกอย่างว่า การอบแบบเปียกหรือสตีม มาจากคำว่า STEAM ซึ่งแปลว่าไอน้ำ นอกจากนี้ยังมีการอบแบบที่เรียกว่า ซาวน่า หรือ การอบแบบความร้อนแห้ง โดยมีซาวน่าประเภทที่ใช้ไอน้ำที่ได้จากการราดน้ำลงบนหินร้อนในการอบร่างกายด้วยการอบไอน้ำ

### การอบซาวน่า

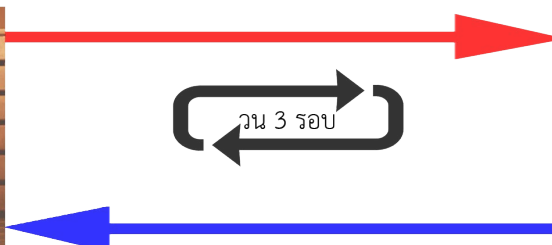
วิธีการเบื้องต้นโดยให้ผู้รับบริการอยู่ในห้องอบซาวน่า ประมาณ 3 - 5 นาทีหลังจากออกจากห้องซาวน่าแล้ว ให้ลงแช่ใน บ่อน้ำเย็นต่อในทันที (อุณหภูมิที่แนะนำควรจะต้องต่ำกว่า 20 องศาเซลเซียส) หรืออาจจะใช้วิธีอาบน้ำเย็น ในกรณีที่ไม่มีบ่อน้ำเย็นให้ โดยแช่น้ำเย็นสัก 2 นาทีแล้วกลับไปอบซาวน่าอีก 3 นาทีสลับกับลงบ่อน้ำเย็นอีก 2 นาทีทำสลับกันไปเช่นนี้สัก 3 รอบ (คือ ให้เริ่มด้วยอบร้อนก่อน แล้วจบด้วยแช่น้ำเย็น ทำเช่นนี้ 3 รอบ) แต่วิธีการแบบนี้ทำได้เฉพาะผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเท่านั้น

อบร้อน 3 - 5 นาที

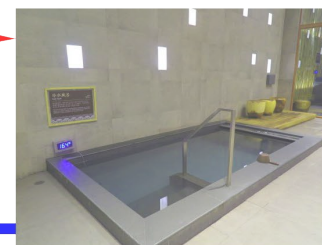


ห้องซาวน่า

รูปภาพที่ 9. ห้องซาวน่า



วน 3 รอบ



บ่อน้ำเย็น

รูปภาพที่ 10. บ่อน้ำเย็น

แช่น้ำเย็น 2 นาที

## ระบบการให้ความร้อนในการอบซาวน่า

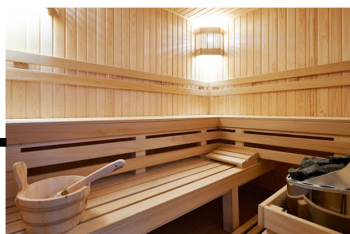
### 1. ระบบที่ใช้ก้อนหิน

เป็นซาวน่าที่ดัดแปลงมาจากแบบดั้งเดิม ของประเทศฟินแลนด์ คือตักน้ำราดลงไปที่ถ่านหินที่ร้อน วางอยู่บนเตา แล้วจะเกิดเป็นไอน้ำฟุ้งกระจายไปทั่วห้องเหมาะสำหรับการอบซาวน่าที่ต้องการอุณหภูมิสูงๆ เพราะตู้อบซาวน่าระบบหินจะมีฮีตเตอร์เป็นตัวทำความร้อน จะถ่ายเทความร้อนมาที่หิน เมื่อเอาน้ำมาราดหินขณะร้อน น้ำจะกลายเป็นไอ ทำให้อุณหภูมิภายในห้องสูงขึ้นทุกครั้งที่มีการราดน้ำ ส่วนมากผลิตมาจากไม้สน ซึ่งมีคุณสมบัติระบายความชื้นได้ดีเหมาะสำหรับอบไอน้ำโดยเฉพาะ ตามมาตรฐานตู้อบจะมีขนาด 95 x 80 x 180 ซม. ตู้อบไอน้ำจะควบคุมอุณหภูมิด้วยระบบเทอร์โมสแตต ภายในตู้อบมีถังน้ำไม้สักพร้อมกระบวยตักน้ำ หินซาวน่าและตะแกรงไม้สนกันความร้อน

### 2. ระบบอินฟราเรด

ความร้อนจะมาจากแท่งอินฟราเรดที่ติดตั้งไว้ในตู้หรือที่มานั่ง ระบบนี้ตัวห้องและกำแพงจะไม่ร้อน แต่ความร้อนเกิดขึ้นที่ร่างกายเท่านั้น ระบบนี้นิยมใช้ในห้องอบซาวน่าตามบ้านเรือน เพราะสะดวกต่อการใช้งาน ไม่ต้องติดตั้งระบบน้ำเพิ่มเติม

ระบบที่ใช้หิน



รูปภาพที่ 11. ระบบให้ความร้อนในการอบซาวน่า 1



ระบบอินฟราเรด

รูปภาพที่ 12. ระบบให้ความร้อนในการอบซาวน่า 2



## การออกกำลังกายในน้ำ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท

- **อควา แอโรบิกส์ (Aqua aerobics)**

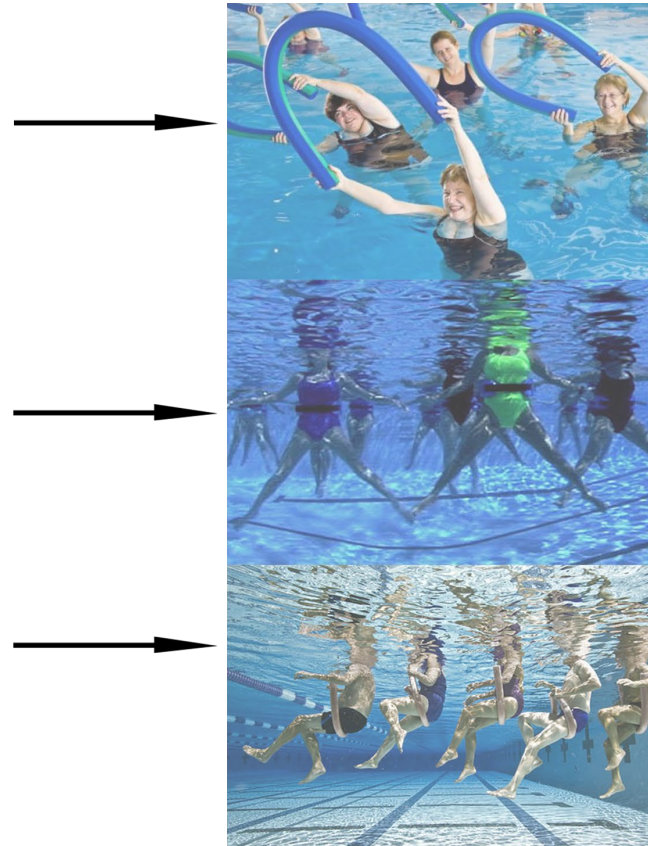
เป็นการออกกำลังกายในสระว่ายน้ำที่มีความลึกระดับอก โดยการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะดนตรี เหมาะสำหรับผู้ที่อยากลดความอ้วนเป็นอย่างมาก

- **ดีฟ วอเตอร์ เวิร์คเอาต์ (Deep water workout)**

เป็นการออกกำลังกายในน้ำลึก นิยมใช้เสื้อชูชีพช่วยพยุงตัว เวลาออกกำลังกาย เหมาะสำหรับคนที่มีโรคเกี่ยวกับข้อเท้า

- **โชว์เตอร์ วอเตอร์ เอ็กเซอร์ไซส์ (Shallow water exercise)**

เป็นการออกกำลังกายในน้ำที่มีความลึกไม่มากนัก หรืออยู่ระดับเอวไปจนถึงหัวไหล่ เหมาะสำหรับคนที่เริ่มออกกำลังกายแบบนี้ หรือว่ายน้ำไม่ค่อยเก่ง



รูปภาพที่ 13. การออกกำลังกายในน้ำ

## การใช้อุปกรณ์วารีบำบัด

### - อ่างน้ำวน

ปัจจุบันอ่างน้ำวนแบ่งการทำงานของระบบปั๊มออกเป็น 2 ระบบ

1. อ่างระบบน้ำวนจากุซซี่ มีระบบทำน้ำวนด้วยมอเตอร์ฉีดพ่นน้ำทำให้เกิดแรงดันในน้ำ หัวฉีดทำการดูดน้ำกลับเข้าไปในท่อเพื่อฉีดออกมาใหม่ มีระบบอัดอากาศฉีดพ่นอากาศออกมาทางรูเล็กๆ ทำให้เกิดฟองน้ำขนาดเล็กบนผิวน้ำ สามารถปรับแรงกดที่นุ่มนวลกว่าแรงของน้ำที่ฉีดออกมาจะช่วยคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อร่างกาย ลักษณะการฉีดน้ำจะพุ่งออกมาจากด้านข้างและแบบมาตรฐานที่พุ่งออกมาจากหัวฉีดโดยตรง

2. อ่างระบบน้ำวนแบบโรตารี แรงดันน้ำพุ่งออกมาในลักษณะหมุนเหมือนพัด ส่วนของการอัดอากาศจะเป็นลักษณะการฉีดอากาศออกมาจากด้านพื้นอ่าง โดยมีหัวพ่น 5 – 6 หัว อ่างจากุซซี่บางยี่ห้อสามารถปรับองศาหัวพ่นได้



อ่างระบบน้ำวนจากุซซี่

รูปภาพที่ 14. ระบบอ่างน้ำวน 1



อ่างระบบน้ำวนแบบโรตารี

รูปภาพที่ 15. ระบบอ่างน้ำวน 2



## การใช้อุปกรณ์วารีบำบัด

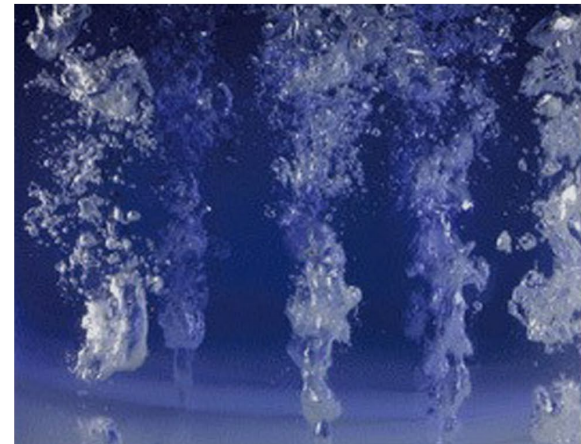
### - อ่างนวดตัว

ในปัจจุบันอ่างน้ำนวดตัวกับอ่างนวดตัวไม่ได้แตกต่างกันมาก ใช้ระบบการทำงานคล้ายกัน ซึ่งอ่างน้ำนวดตัวจะมีระบบการเติมอากาศร้อน เพื่อผลักดันน้ำให้เกิดการเคลื่อนที่ออกตามหัวเจ็ตส์ (Whirlpool Jets) ตามด้านข้างของอ่างจากหลายๆ ทิศทางพร้อมๆกันซึ่งสามารถปรับความแรงของลมที่ออกมาได้ แต่อ่างนวดตัวจะมีระบบการปล่อยฟองอากาศจากพื้นอ่างหรือด้านข้างของอ่าง ทำให้รู้สึกเหมือนมีนิ้วนับพันมาวนตามผิวหนังทำให้รู้สึกสบาย เป็นหลักการเติมอากาศเข้าไปทำให้เกิดฟองอากาศแล้วลอยตัวขึ้นบนผิวน้ำ



Whirlpool Jets หัวเจ็ตส์แบบน้ำนวน

รูปภาพที่ 16. ระบบหัวเจ็ตส์ 1



Air Jets หัวเจ็ตส์แบบนวดตัว

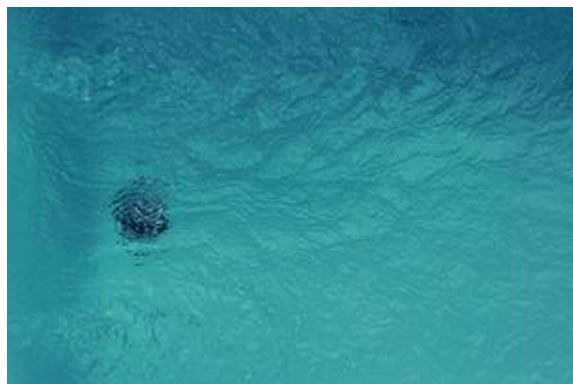
รูปภาพที่ 17. ระบบหัวเจ็ตส์ 2

### - อ่างลอยตัว

อ่างลอยตัวจะมีระบบทำคลื่นในน้ำที่ผลักดันน้ำจากทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ทำให้เกิดกระแสน้ำที่ค่อยๆเคลื่อนไหวไปมา ซึ่งนิยมเป็นการแช่น้ำเกลือ ที่มีผลดีต่อผิวและเนื้อเยื่อรวมไปถึงการช่วยให้รู้สึกเบาสบาย และช่วยทำให้จิตใจสงบ ทำให้มีสมาธิเร็วขึ้น

### - ฝักบัวแรงดันสูง

ฝักบัวแรงดันสูงคือ ฝักบัวที่มีกระแสน้ำที่ไหลออกจากฝักที่มีความแรงน้ำที่เหมาะสม ซึ่งจะมีระบบทำน้ำอุ่นและน้ำเย็นในตัว เป็นการใช้น้ำร้อนที่ไหลออกมาเป็นการนวดทั่วร่างกาย ซึ่งจะเป็นการใช้น้ำอุ่นก่อนและตามด้วยน้ำเย็นสลับกันไป 2-3 รอบ รอบละ 1-3 นาที



Stream Bath หัวเจ็ทส์แบบอ่างลอยตัว

รูปภาพที่ 18. ระบบหัวเจ็ทส์ 3



ฝักบัวแรงดันสูง

รูปภาพที่ 19. ฝักบัวแรงดันสูง

## ทะเลบำบัด

### - การอาบน้ำทะเลหรือแช่น้ำทะเล

การอาบน้ำหรือแช่น้ำทะเล เป็นการใช้สรรพคุณจากน้ำทะเลที่มีอยู่ในธรรมชาติ น้ำทะเลมีคุณสมบัติสมานผิว รักษาผิวหนังอักเสบ เป็นศาสตร์การใช้น้ำทะเลสำหรับเยียวารักษาสุขภาพ เรียกว่า Thalassotherapy ในน้ำทะเลอุดมไปด้วยแร่ธาตุ และวิตามิน นานาชนิดที่ร่างกายต้องการ โดยวิธีการคือการลงไปแช่ในน้ำทะเลหรือเล่นน้ำทะเลก็ช่วยปรับสภาพผิวให้ดีขึ้น เราสามารถได้รับประโยชน์เช่นเดียวกัน เมื่อนำเกลือทะเลมาผสมกับน้ำอาบที่บ้านได้ ซึ่งจะเห็นได้ว่ามี “เกลือสปา”

### - การหมกทรายทะเล

การฝังทราย อาบทราย หรือการหมกทราย ในต่างประเทศเรียกว่า “Sand Bath Therapy” เป็นกิจกรรมการบำบัดคลายเครียด เพียงฝังตัวลงในพื้นทราย

### - การพอกตัวด้วยสาหร่ายทะเล

ในการใช้สาหร่ายทะเลในการพอกตัวแล้ว ยังมีการใช้ในวิธีอื่นอย่างเช่น การนวด การขัดหรือสครับ อีกด้วย

### - การพอกตัวด้วยโคลน

เป็นทาโคลนลงบนร่างกายรอให้น้ำในโคลนแห้ง คุณสมบัติของโคลนจะมีความแตกต่างกันออกไปตามแหล่งที่มาและชนิดของโคลน



## น้ำพุร้อน

การแช่น้ำพุร้อนหรือออนเซ็น Onsen เป็นการลงไปแช่น้ำที่ร้อนยังร้อนอยู่หรืออุณหภูมิที่สูงตามแหล่งน้ำธรรมชาติ ซึ่งแหล่งน้ำแต่ละที่จะมีอุณหภูมิที่แตกต่างกันออกไปรวมถึงแร่ธาตุต่างๆ ในน้ำด้วย ในปัจจุบันได้ผลิตผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่สกัดมาจากแหล่งน้ำพุร้อนจากธรรมชาติให้สามารถใช้ในบ้านได้ด้วย โดยไม่ต้องไปถึงบ่อน้ำพุร้อนที่อยู่ตามแหล่งน้ำธรรมชาติจริงหรือต่างประเทศ

การแช่น้ำพุร้อนจะช่วยรักษาอาการปวดเมื่อยปวดและเจ็บป่วยรวมทั้งโรคผิวหนังเรื้อรัง, โรคเบาหวาน, ประจำเดือนมาไม่ปกติ และอื่นๆ อีกมากมาย นอกจากนี้การแช่บ่อน้ำพุร้อนยังมีผลดีต่อความสวยงามสำหรับคนทุกวัย ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

### ประเภทของออนเซ็น Onsen

1. ออนเซ็นกำมะถัน (Sulphur Hot Springs)
2. ออนเซ็นไร้สีไร้กลิ่น (Colorless, Odorless Hot Springs)
3. ออนเซ็นโซดา (Alkaline Soda Hot Springs)
4. ออนเซ็นไฮโดรเจนคาร์บอเนต (Hydrogen Carbonate Hot Springs)
5. ออนเซ็นธาตุเหล็ก (Iron Hot Springs)
6. ออนเซ็นคลอไรด์ (Chloride Hot Springs)
7. ออนเซ็นกรด (Acidic Springs)
8. ออนเซ็นซัลเฟต (Sulfate Springs)
9. ออนเซ็นธาตุเรเดียม (Radium Springs)
10. ออนเซ็นกรดบอริก (Boric Acid Springs)





1



2



3



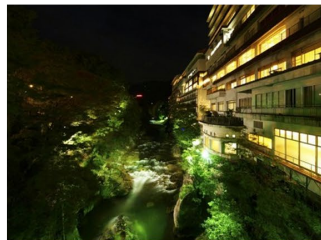
4



5



6



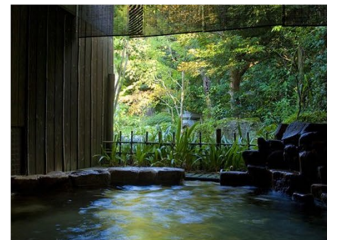
7



8



9



10

รูปภาพที่ 20. ประเภทของออนเซ็น







# 3 Methodology

แนวทางการทำงาน  
แนวทางการออกแบบ / กิจกรรมสู่พื้นที่  
สัมผัสดัง 5 ในงานสถาปัตยกรรม  
เนื้อหาที่นำไปสู่การออกแบบ  
สรุปพื้นที่ใช้งาน



## แนวทางการทำงาน

### วาริบำบัด

เป็นการใช้ศาสตร์สัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เป็นปัจจัยที่สร้างภาวะสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ อารมณ์ จึงเป็นส่วนผสมของศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัดเพื่อ สุขภาพ เป็นที่รวมของประสาทสัมผัสทั้ง 5 เข้าไว้ด้วยกัน วาริบำบัดแต่ละเภทจะมีความแตกต่างกัน มีการรับรู้หลายอย่าง พร้อมๆ กันในหลายๆ ด้าน

ดังนั้น การรับรู้ด้านประสาทสัมผัสจะเป็นกระบวนการใน การออกแบบสถาปัตยกรรม

### สัมผัสทั้ง 5

- รูป \_\_\_\_\_
- รส \_\_\_\_\_
- กลิ่น \_\_\_\_\_
- เสียง \_\_\_\_\_
- การสัมผัส \_\_\_\_\_



รูปภาพที่ 21. สัมผัสทั้ง 5

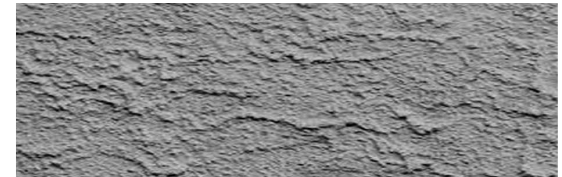
## แนวทางการออกแบบ

### การสัมผัส

คือการสัมผัสที่นุ่มนวล อ่อนโยน สู่การบำบัดร่างกาย  
และจิตใจ สู่การผ่อนคลาย

### ความรู้สึกของพื้นผิว

- ผิวเรียบเกลี้ยงเกลา ให้ความรู้สึกนุ่มนวล อ่อนโยน น่าสัมผัส
- ผิวเรียบมัน ให้ความรู้สึกกว้าง สว่าง หรุหรา ลื่น คล่องตัว
- ผิวละเอียด ให้ความรู้สึกใหญ่ เบาบาง เป็นระเบียบ
- ผิวหยาบด้าน ให้ความรู้สึกแคบ อึดอัด ทึบตัน แข็งแรง แน่น
- ผิวขรุขระ ให้ความรู้สึกน่าขยะแขยง ไม่น่าจับต้อง
- ผิวหนามแหลม ให้ความรู้สึกไม่ปลอดภัย น่ากลัว ไม่น่าจับผิว



รูปภาพที่ 22. พื้นผิว



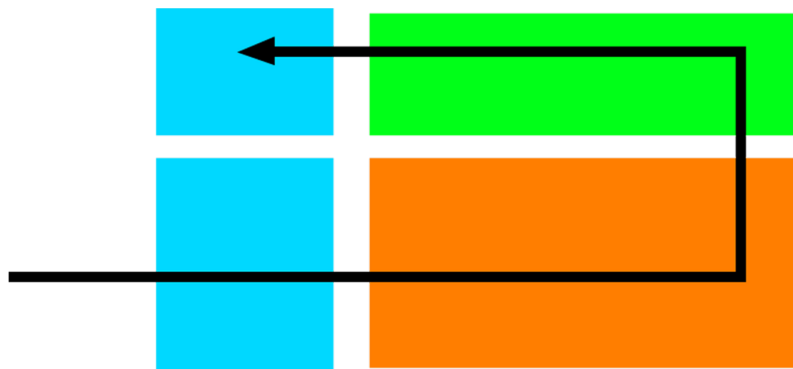
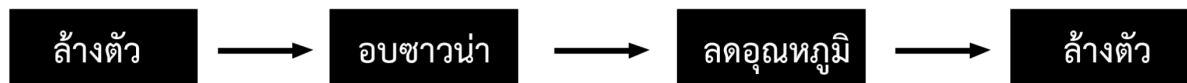
รูปภาพที่ 23. สีที่มีผลต่อจิตใจ

### สีที่มีผลต่อจิตใจมนุษย์




- สีม่วง = บรรเทาความหงุดหงิด ช่วยให้จิตใจสงบ
- สีเขียว = สบายตาทำให้เกิดความสงบ เย็นสบาย
- สีชมพู = ให้ความรู้สึกอบอุ่น อ่อนวัย สนุกสนาน ตื่นเต้น
- สีเหลือง = กระตุ้นการทำงานของสมองด้านการจดจำ
- สีฟ้า = ระงับความกระวนกระวาย
- สีส้ม = สร้างความรู้สึกยินดีและแบ่งปัน
- สีน้ำเงิน = บรรเทาอาการนอนไม่หลับ
- สีแดง = กระตุ้นความอยากอาหาร
- สีดำ = หดหู่ เศร้าซึม
- สีขาว = ส่งเสริมให้อาชนะอุปสรรค รู้สึกโปร่งเบา ละเอียด ช่วยให้จิตใจสงบและบริสุทธิ์

# กิจกรรมสู่พื้นที่

## การอบซาวน่า



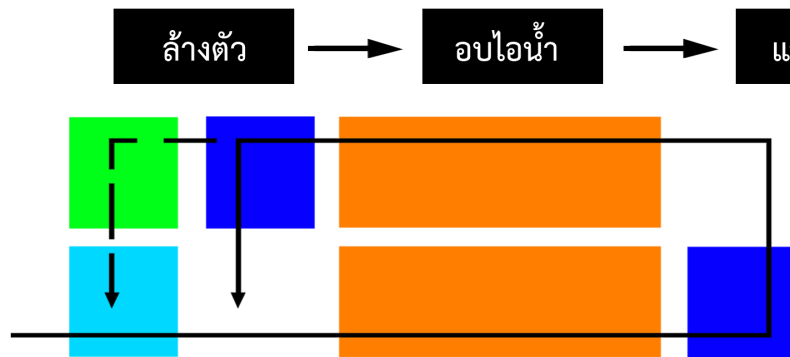
แผนภาพที่ 1. การอบซาวน่า

-  อาน้ำล้างตัว / เก็บของ
-  ห้องซาวน่า
-  พื้นที่ลอดอุณภูมิ / ก่อนอาน้ำ / แต่งตัว

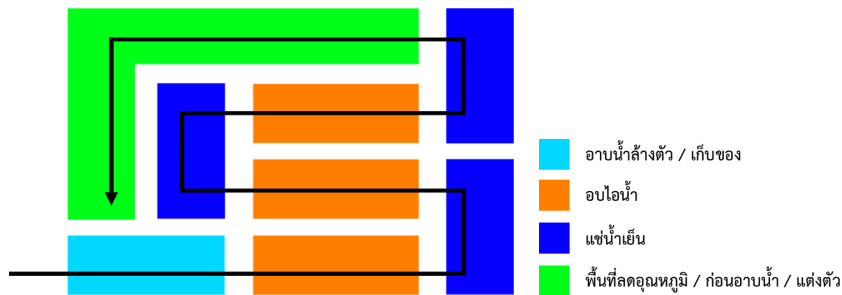
รูปแบบที่ 1. จัดวางพื้นที่ตามวิธีการและข้อกำหนดของการเข้าใช้  
บริการซาวน่ารวมถึงการจัดการทางเดินที่เป็นระเบียบ  
ในการใช้พื้นที่ส่วนรวม

# กิจกรรมสู่พื้นที่

การอบไอน้ำหรือการสตีม Steam วน 3 รอบ



รูปแบบที่ 1. จัดพื้นที่ตามวิธีการให้บริการและหลักการอบไอน้ำแบบสตีมในลักษณะในการวนใช้พื้นที่เดิม



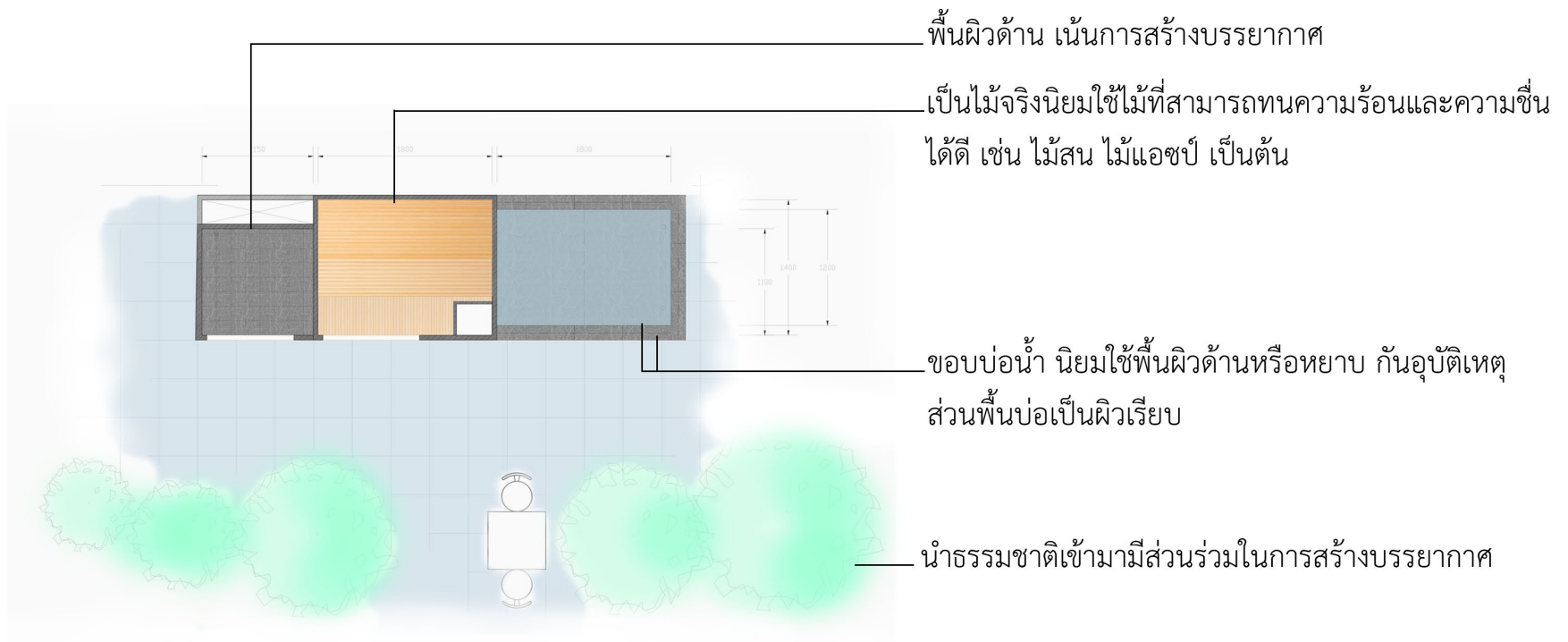
แผนภาพที่ 2. การอบไอน้ำ

รูปแบบที่ 2. จัดพื้นที่ตามวิธีการให้บริการและหลักการอบไอน้ำแบบสตีมในลักษณะในการวนใช้พื้นที่ ที่มีความแตกต่างกัน

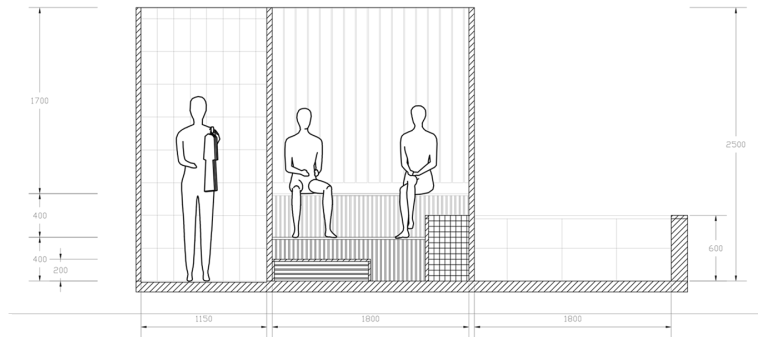


## แนวทางการออกแบบ

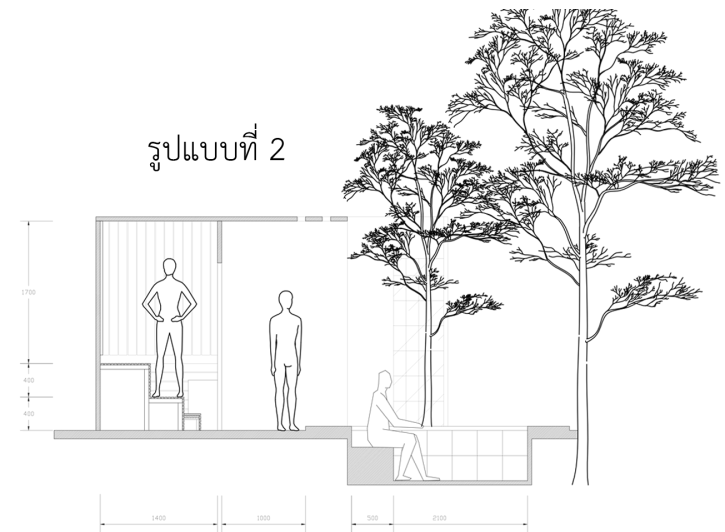
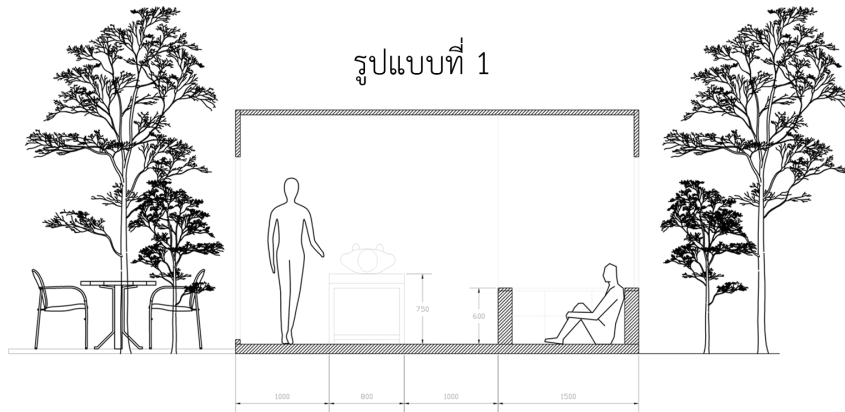
ห้องอบไอน้ำ 1-2 คน



รูปภาพที่ 24. แนวทางการออกแบบ 1



พื้นที่ส่วนตัว 1-2 คน นำธรรมชาติเข้ามาช่วยในการสร้างบรรยากาศเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายมากที่สุด ด้านการมองเห็นทำให้รู้สึกสบาย เสียงจากด้านนอกทำให้รู้สึกสงบ รวมไปถึงเรื่องสีที่ทำให้สบายตา



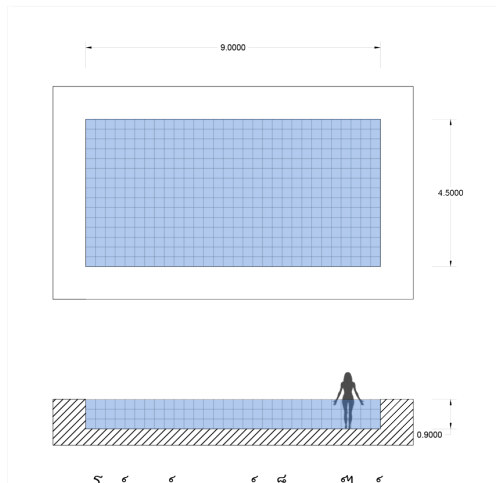
รูปภาพที่ 25. แนวทางการออกแบบ 2

## กิจกรรมลู่พื้นที่

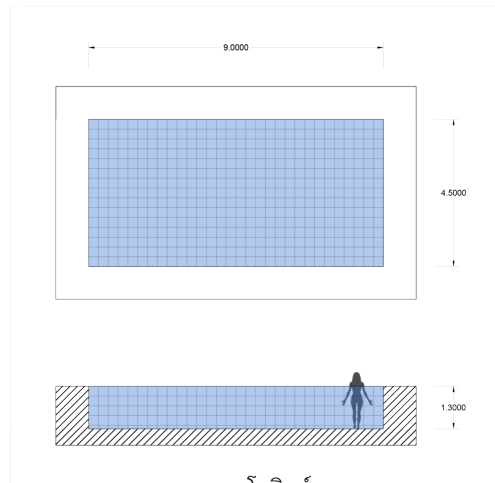
### กายออกกำลังภายในน้ำ

กายออกกำลังภายในน้ำ มี 3 รูป ซึ่งจะมีความลึกและการใช้งานที่แตกต่างกันออกไป

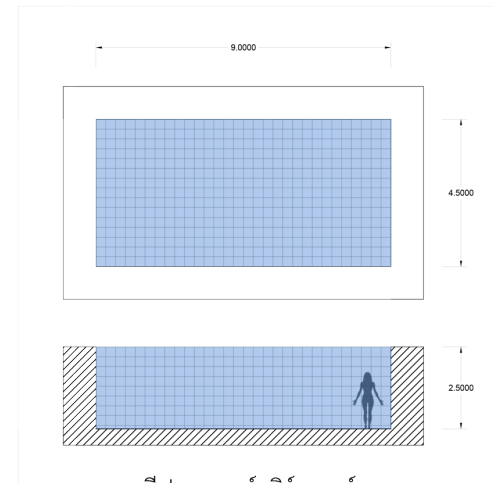
- โช่วเตอร์ วอเตอร์ เอ็กเซอร์ไซส์ (Shallow water exercise) ความลึกอยู่ที่ 0.90 - 1.10 เมตร
- อควา แอโรบิกส์ (Aqua aerobics) ความลึกอยู่ที่ 1.20 - 1.40 เมตร
- ดีฟ วอเตอร์ เวิร์คเอาต์ (Deep water workout) ความลึกอยู่ที่ 2.30 - 2.50 เมตร



โช่วเตอร์ วอเตอร์ เอ็กเซอร์ไซส์



อควา แอโรบิกส์

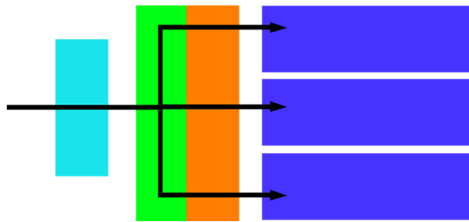
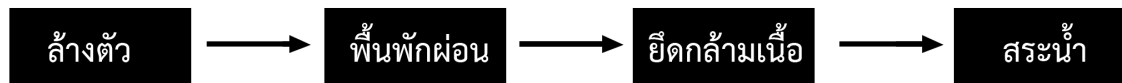


ดีฟ วอเตอร์ เวิร์คเอาต์

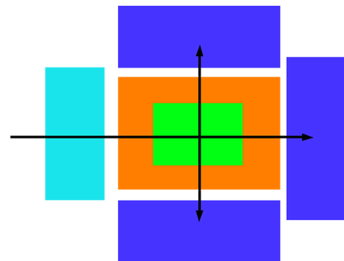
รูปภาพที่ 26. ประเภทสระว่ายน้ำ

# กิจกรรมสู่พื้นที่

กายออกกำลังภายในน้ำ

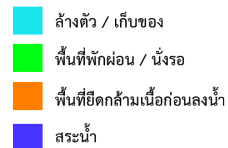


รูปแบบที่ 1. จัดตามลักษณะแยกการใช้ฟังก์ชันการใช้งาน ซึ่งจะเป็น  
ความส่วนตัวพอสมควรในการใช้พื้นที่พักผ่อนและการยืด  
กล้ามเนื้อ



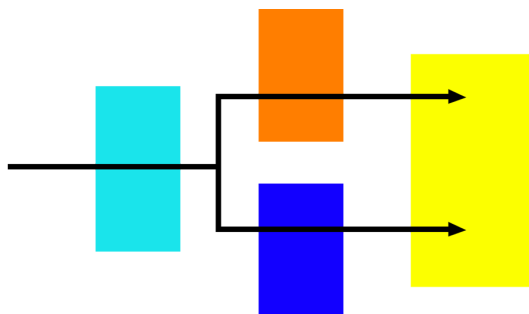
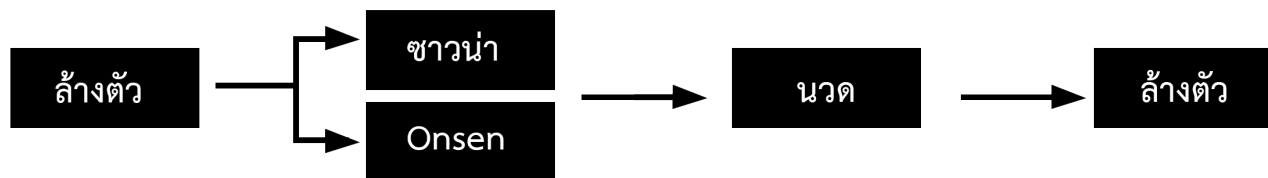
รูปแบบที่ 2. จัดวางพื้นที่ส่วนกลาง เป็นการใช้งานร่วมกันระหว่าง  
พื้นที่พักผ่อนและยืดกล้ามเนื้อ ซึ่งจะเกิดกิจกรรมร่วมกัน  
พูดคุยแลกเปลี่ยน

แผนภาพที่ 3. การออกกำลังภายในน้ำ



# กิจกรรมคู่พื้นที่

การนวด



แผนภาพที่ 4. การนวด

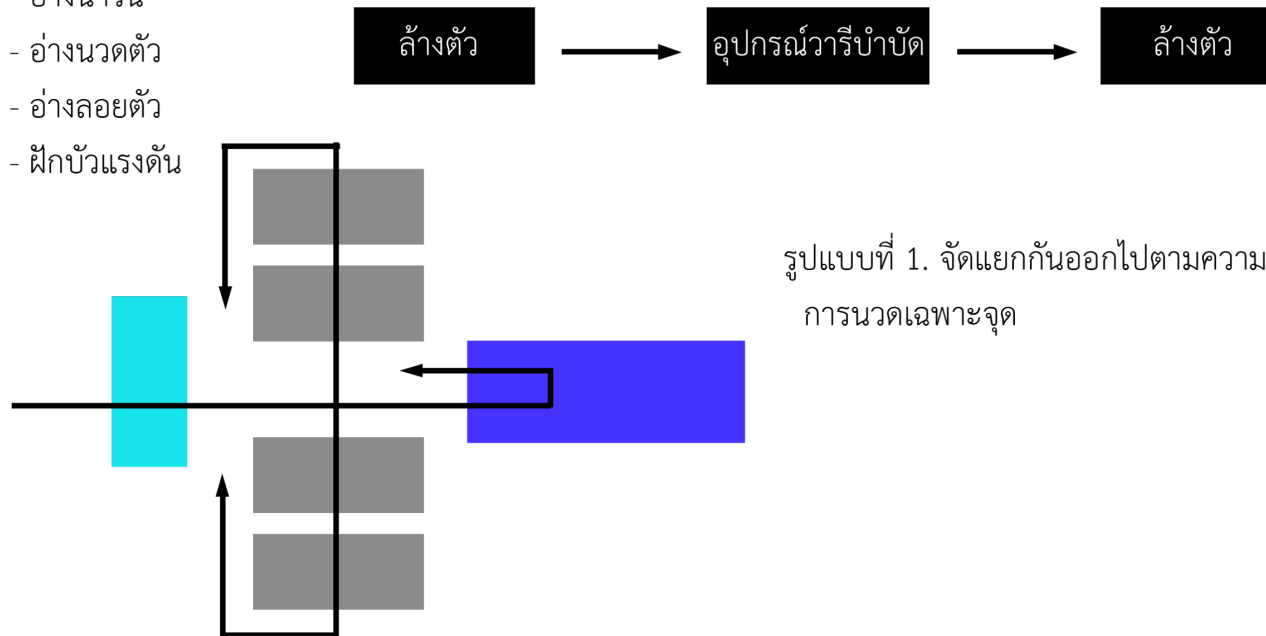
- อบน้ำล้างตัว / เก็บของ
- ซาวหน้า / อบไอน้ำ
- Onsen
- นวด

รูปแบบที่ 1. การนวดแบบสปา จะเป็นการนวดน้ำมันหรือโลชั่นต่างๆ ซึ่งการที่จะนวดให้เกิดผลดีสูงสุด คือการใช้ความร้อนทำให้ร่างกายขับของเสียออกทางผิว ซึ่งเป็นการเปิดรูขุมขน และกระตุ้นให้ผิวเกิดการตอบสนองและดูดซับสารอาหารจากผลิตภัณฑ์

## กิจกรรมคู่พื้นที่

### การใช้อุปกรณ์วาริบำบัด

- อ่างน้ำวน
- อ่างนวดตัว
- อ่างลอยตัว
- ฝึกบัวแรงดัน

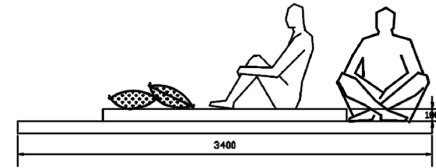
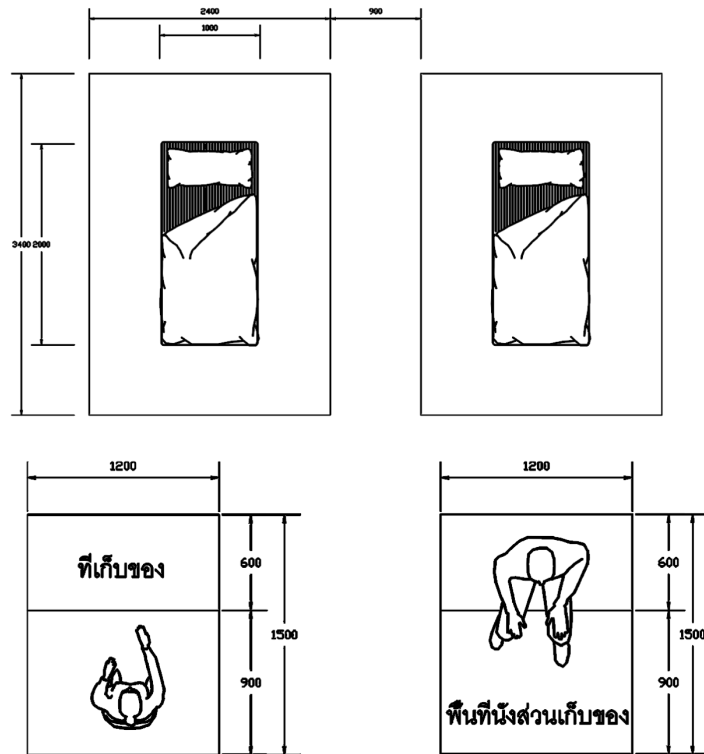


รูปแบบที่ 1. จัดแยกกันออกไปตามความต้องการของผู้ใช้ ซึ่งจะเป็นการนวดเฉพาะจุด

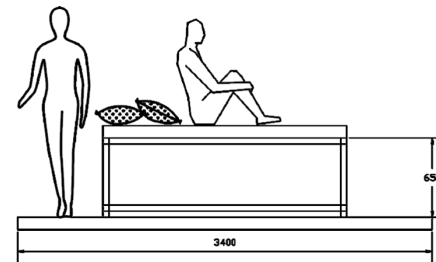
แผนภาพที่ 5. การใช้อุปกรณ์วาริบำบัด

## แนวทางการออกแบบ

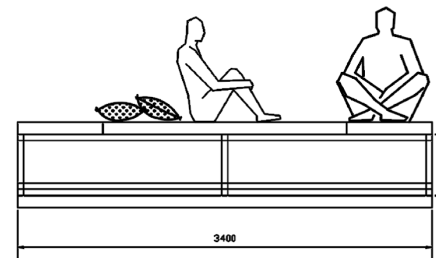
### พื้นที่และรูปแบบการนอน



ขนาดบนพื้น

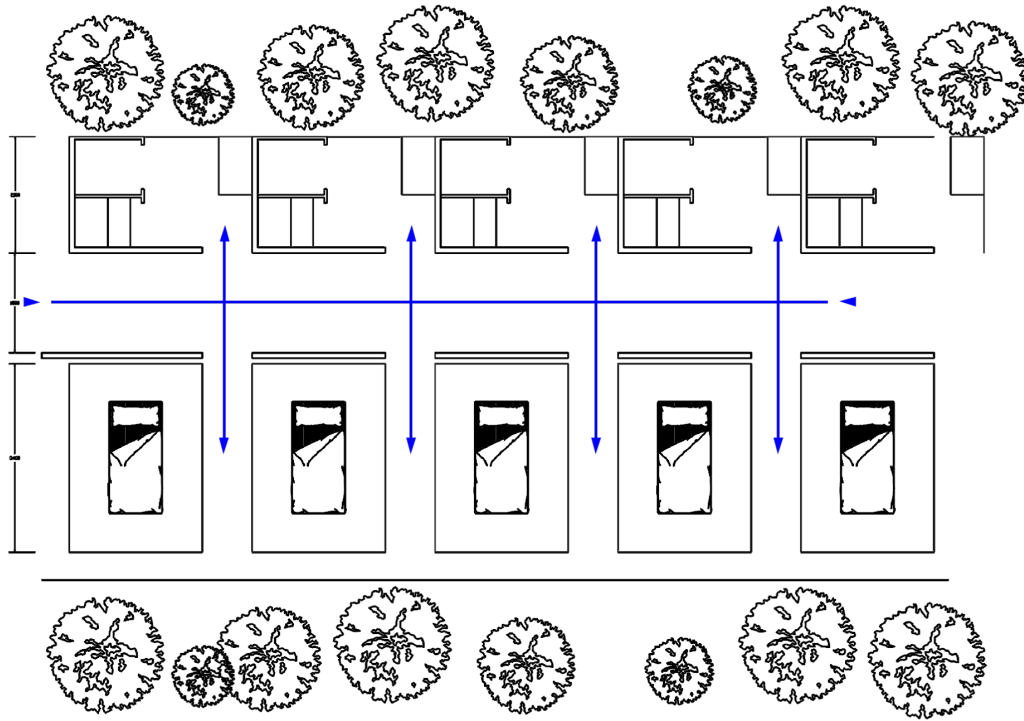


ขนาดบนโต๊ะ



ขนาดบนเตียง

รูปภาพที่ 27. แนวทางการออกแบบ 3



รูปแบบที่ 1

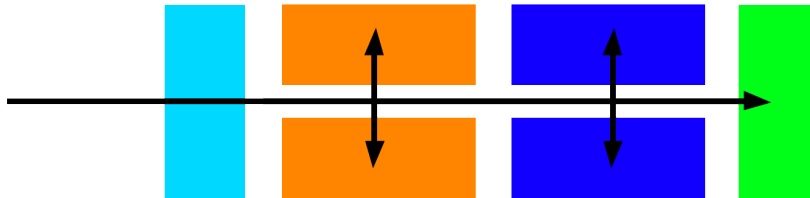
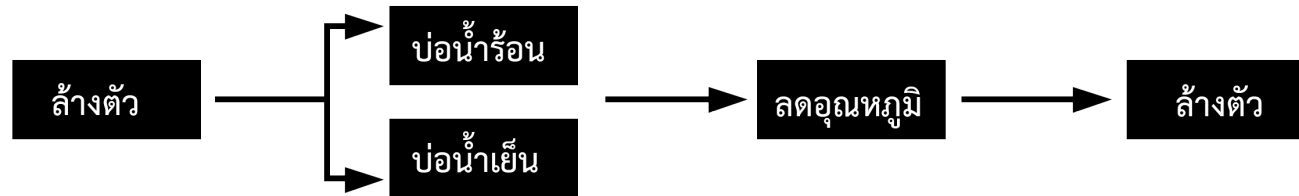
โดยแบ่งเป็น 2 พื้นที่ คือพื้นที่ส่วนตัวและพื้นที่ส่วนรวม สำหรับคนที่ต้องการใช้บริการใดบริการหนึ่ง

รูปภาพที่ 28. แนวทางการออกแบบ 4



# กิจกรรมสู่พื้นที่

การแช่น้ำหรือออนเซ็น Onsen



แผนภาพที่ 6. การแช่น้ำหรือออนเซ็น

- อาน้ำล้างตัว / เก็บของ
- บ่อน้ำร้อน
- บ่อน้ำเย็น
- พื้นที่พักลอดอุณหภูมิจากบ่อน้ำร้อน / ก่อนอาบน้ำ / ล้างตัว

รูปแบบที่ 1. เป็นการจัดวางแบบรวม ใช้งานรวมกันซึ่งจะเริ่มจากบ่อน้ำร้อนแล้วตามด้วยบ่อน้ำเย็น ซึ่งแต่ละบ่อจะมีอุณหภูมิและแร่ธาตุที่แตกต่างกันลงไป

## รูปแบบของสระหรืออ่างแช่น้ำ

- ตามสัดส่วนของมนุษย์
- รูปทรงอิสระ

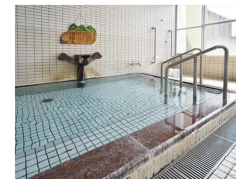


รูปภาพที่ 29. รูปทรงของสระหรืออ่างแช่ตัว

## วัสดุ



หินที่นำมาเรียงต่อกัน



กระเบื้อง

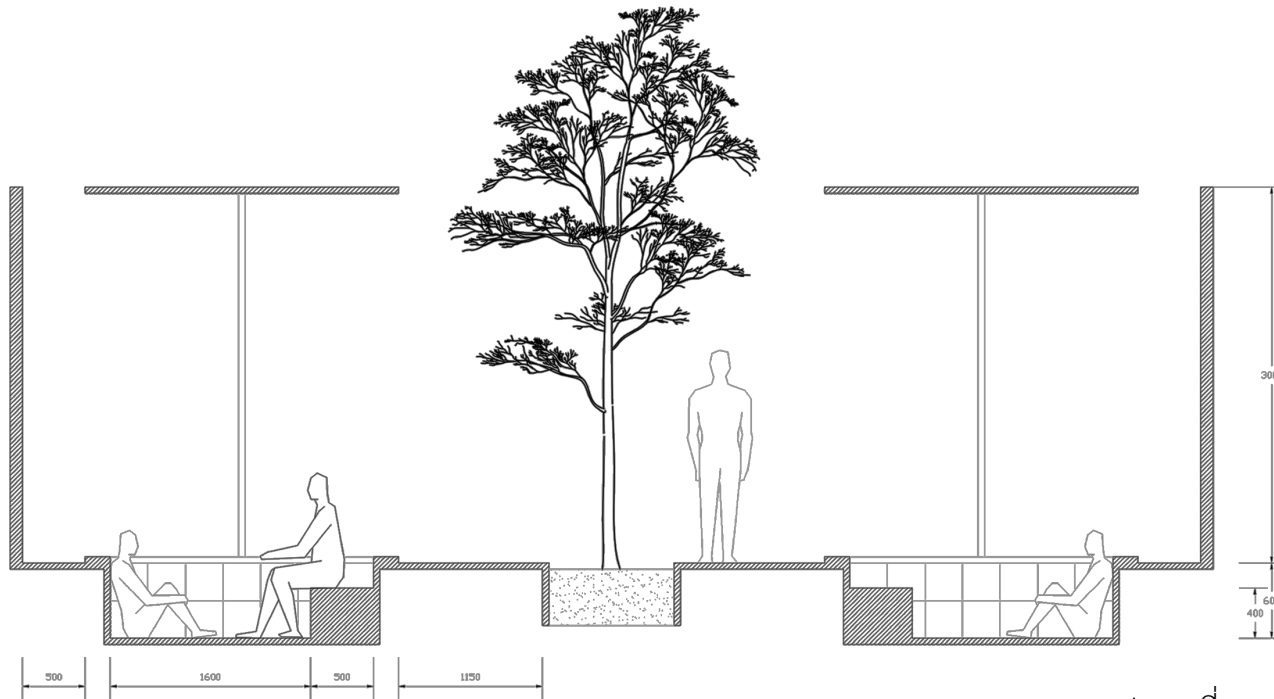


ไม้ นิยมใช้ไม้โอ๊ค

## แนวทางการออกแบบ

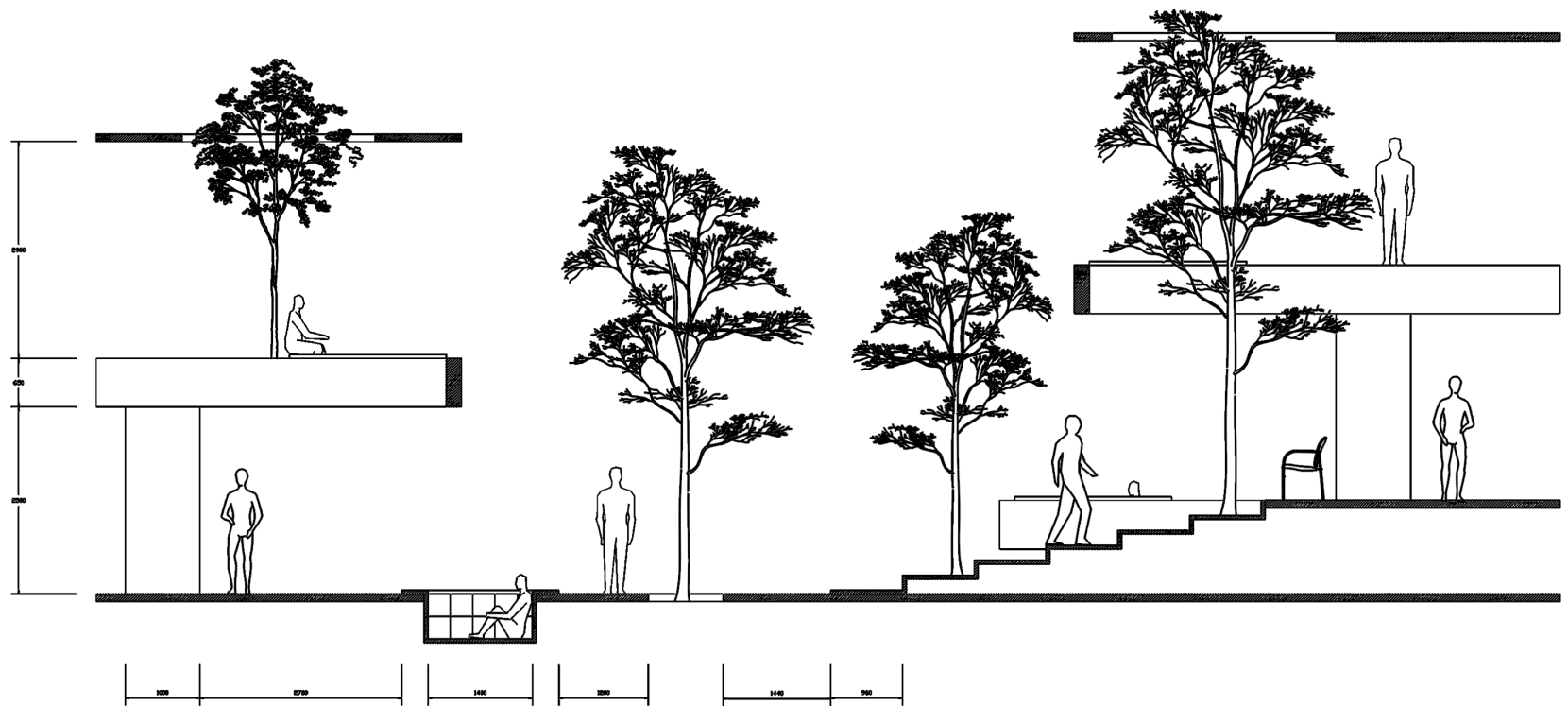
Onsen แบบรวม

ในพื้นที่ปิดจากภายนอกควรมีความสูงที่ทำให้พื้นที่โล่ง ส่งผลให้รู้สึกปลอดโปร่ง การใช้ธรรมชาติเข้ามาในพื้นที่ ทำให้พื้นที่นั้นมีความหลากหลายในการมองเห็น และรับรู้บรรยากาศ



รูปภาพที่ 30. แนวทางการออกแบบ 5

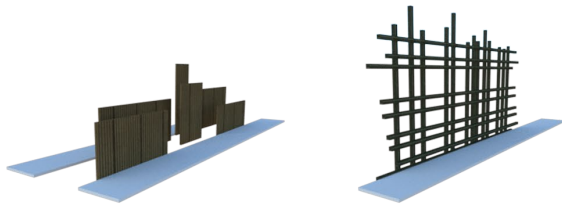
รูปแบบที่ 1 อยู่ในระดับเดียวกัน มุมมองเดียวกัน



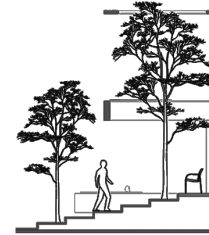
รูปแบบที่ 2 อยู่ในต่างระดับกัน มุมมองที่หลากหลาย

รูปภาพที่ 31. แนวทางการออกแบบ 6

## สัมผัสทั้ง 5 ในงานสถาปัตยกรรม



รูป เป็นสิ่งที่มองเห็นและก่อให้เกิดความรู้สึก



เสียง พื้นที่ต่างระดับ ที่ก่อให้เกิดเสียง



รส พื้นที่ ที่ส่งเสริมการกิน บรรยากาศต่างๆ



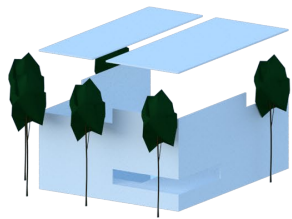
การสัมผัส วัสดุต่างๆ ของแต่ละฟังก์ชัน



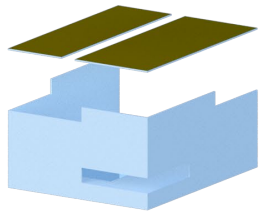
กลิ่น การเลือกใช้โทนสี ที่สร้างสามารถสร้างบรรยากาศ

รูปภาพที่ 32. แนวทางการออกแบบ 7

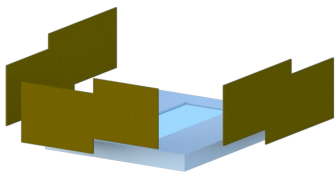
## แนวทางการออกแบบ



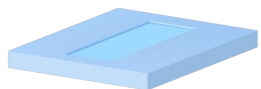
การรับรู้สภาพอากาศจากภายนอก



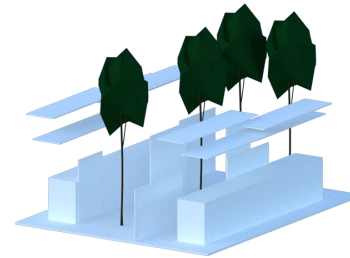
แสงสว่างที่เพียงพอต่อการใช้งาน  
วัสดุโปร่งแสง



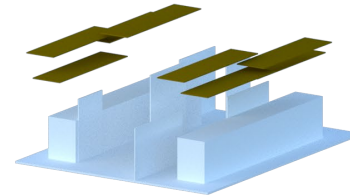
การใช้ผนัง ที่มีช่องสำหรับการถ่ายเท  
อากาศที่เหมาะสม



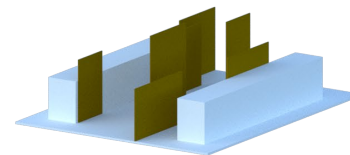
สระวน้ำ สำหรับการออกกำลังกาย



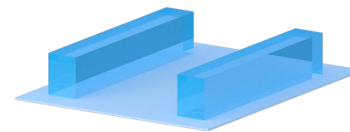
ใช้ธรรมชาติเข้ามาช่วยในการสร้าง  
บรรยากาศ เพื่อการผ่อนคลาย



แสงสว่างที่เพียงพอต่อการใช้งาน  
ที่สามารถดับบังสายตา



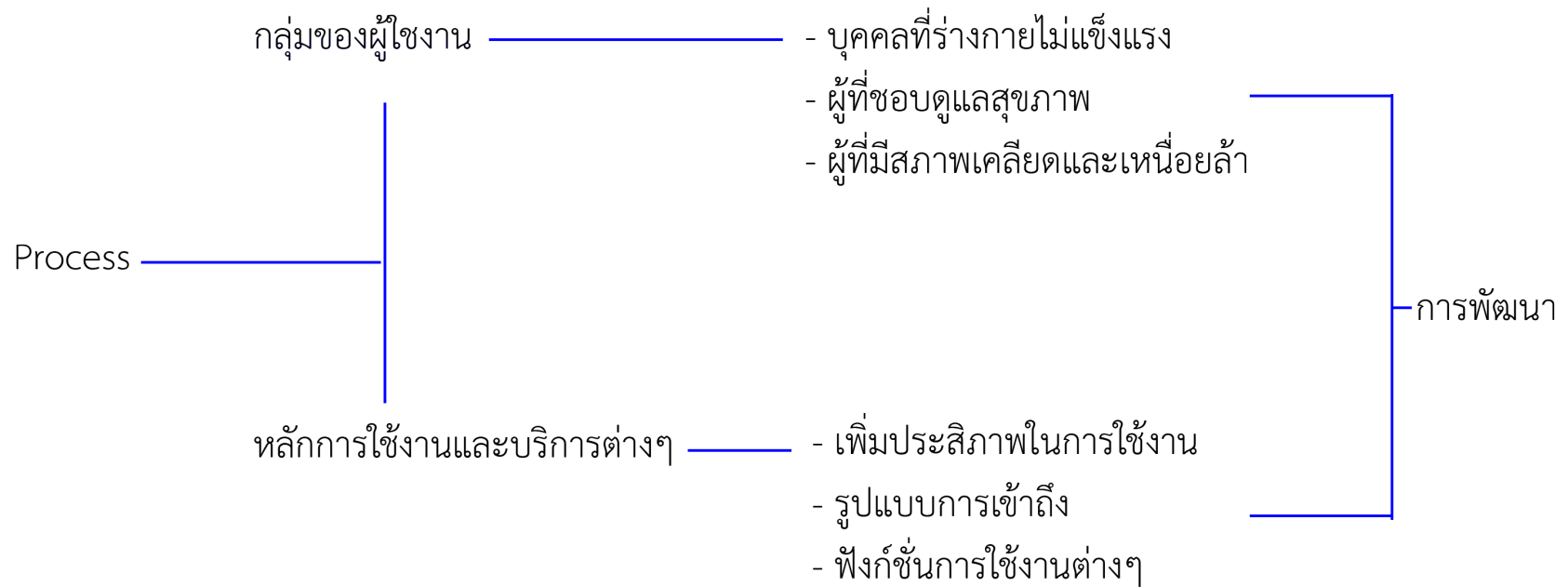
ผนังกันการมองเห็นที่มากเกินไป  
ลักษณะการซ้อนทับ ที่ให้ความโล่ง



แบ่งพื้นที่ใช้งานตามประเภท

รูปภาพที่ 33. แนวทางการออกแบบ 8

## เนื้อหาที่นำไปสู่การออกแบบ



## สรุปพื้นที่ใช้งาน

### 1. ส่วนของวารีบำบัด (Hydrotherapy)

- ออนเซ็น
- ซาวร่า
- ทะเลบำบัด
- บริการ

### 2. ส่วนของนวด (Massage the rapy)

- นวดน้ำมัน
- นวดสมุนไพร
- นวดเท้า
- บริการ

### 3. ส่วนของร้านค้า ร้านอาหาร (Food the rary)

- คาเฟ่
- รับประทานอาหาร
- ร้านค้า
- บริการ

### 4. ส่วนของที่ทำงาน (Office)

- เจ้าหน้าที่บริการ
- เจ้าหน้าที่สุขภาพ
- บริการ

### 5. ส่วนของบริการ (Service)

- ซ่อมบำรุง
- ทำความสะอาด
- รักษาความปลอดภัย
- ห้องระบบต่างๆ
- พื้นที่รับส่งของ

### 6. ส่วนจอดรถ (Parking)

- ของเจ้าหน้าที่
- บุคคลทั่วไป
- บริการ









# Architectural design

- Programming
- Site Analysis
- Concept Diagram
- Diagram
- Master Plan
- Planing
- Schematic Plan
- Elevation
- Section
- Perspective



พื้นที่	จำนวนห้อง	พื้นที่สุทธิ	พื้นที่สัญญา (%)	พื้นที่สัญญา (ตรม)	รวมพื้นที่ห้อง
<b>Public Area</b>					
คอนกรีต	1	60	20	12	72
ห้องนั่งเล่น	1	110	30	33	143
<b>รวมพื้นที่ทั้งหมด</b>	<b>2</b>	<b>170</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>215</b>
<b>พื้นที่</b>					
<b>พื้นที่</b>	<b>จำนวนห้อง</b>	<b>พื้นที่สุทธิ</b>	<b>พื้นที่สัญญา (%)</b>	<b>พื้นที่สัญญา (ตรม)</b>	<b>รวมพื้นที่ห้อง</b>
<b>Office Area</b>					
ฝ่ายบุคคล	1	8	30	2.4	10.4
ฝ่ายบัญชี	1	8	30	2.4	10.4
การตลาด	1	8	30	2.4	10.4
ฝ่ายบริหารอาคาร	1	8	30	2.4	10.4
ประชาสัมพันธ์	1	8	30	2.4	10.4
ห้องเอกสาร	1	8	30	2.4	10.4
ห้องผู้จัดการทั่วไป	1	14	30	4.2	18.2
ห้องประชุม	1	28	30	7.5	35.5
ห้องประธานโครงการ	1	16	30	4.8	20.8
ห้องน้ำ	2	9.6	20	1.92	23.04
ห้องพักพนักงาน	1	22	30	6.6	28.6
ลิฟต์เกอร์พนักงาน	1	10	20	2	12
<b>รวมพื้นที่ทั้งหมด</b>	<b>13</b>	<b>147.6</b>	<b>340</b>	<b>41.42</b>	<b>200.54</b>

พื้นที่	จำนวนห้อง	พื้นที่สุทธิ	พื้นที่สีเขียว (%)	พื้นที่สีเขียว (ตรม)	รวมพื้นที่ห้อง
<b>Food and Beverage Area</b>					
พื้นที่ทานอาหาร	1	150	20	30	180
ห้องน้ำพนักงาน	2	4.5	20	0.9	10.8
ห้องเตรียมอาหาร	1	20	30	6	26
ห้องทำอาหาร	1	50	30	15	65
บาร์น้ำ	1	17.5	20	3.5	21
ห้องเก็บของ	1	12.5	20	2.5	15
ซักล้าง	1	18	30	5.4	23.4
loading	2	10			20
<b>รวมพื้นที่ทั้งหมด</b>	<b>10</b>	<b>282.5</b>	<b>170</b>	<b>64.2</b>	<b>361.2</b>
<b>พื้นที่</b>	<b>จำนวนห้อง</b>	<b>พื้นที่สุทธิ</b>	<b>พื้นที่สีเขียว (%)</b>	<b>พื้นที่สีเขียว (ตรม)</b>	<b>รวมพื้นที่ห้อง</b>
<b>ที่พัก</b>					
Double Bedded Room	11	51			561
<b>รวมพื้นที่ทั้งหมด</b>	<b>11</b>	<b>51</b>			<b>561</b>

พื้นที่	จำนวนห้อง	พื้นที่สุทธิ	พื้นที่สัญญา (%)	พื้นที่สัญญา (ตรม)	รวมพื้นที่ห้อง
<b>Service Area</b>					
ห้องประจำการ	1	16.5	30	4.95	21.45
ห้องควบคุม	1	15	30	4.5	19.5
ห้องไฟฟ้า	1	18	30	5.4	23.4
ห้องไฟฟ้าสำรอง	1	15	30	4.5	19.5
ห้องปรับน้ำ	1	18	30	5.4	23.4
ห้องปรับอากาศ	1	18	30	5.4	23.4
ห้องพักช่าง	1	20	30	6	26
พื้นที่เก็บของ	1	32.5	30	9.75	42.25
ห้องน้ำ	2	7.5	20	1.5	18
<b>รวมพื้นที่ทั้งหมด</b>	<b>10</b>	<b>160.5</b>	<b>260</b>	<b>47.4</b>	<b>216.9</b>
พื้นที่	จำนวนห้อง	พื้นที่สุทธิ	พื้นที่สัญญา (%)	พื้นที่สัญญา (ตรม)	รวมพื้นที่ห้อง
<b>Parking</b>					
ที่จอดรถ	27	20			540
Drop off	2	20			40
<b>รวมพื้นที่ทั้งหมด</b>	<b>29</b>	<b>40</b>			<b>580</b>

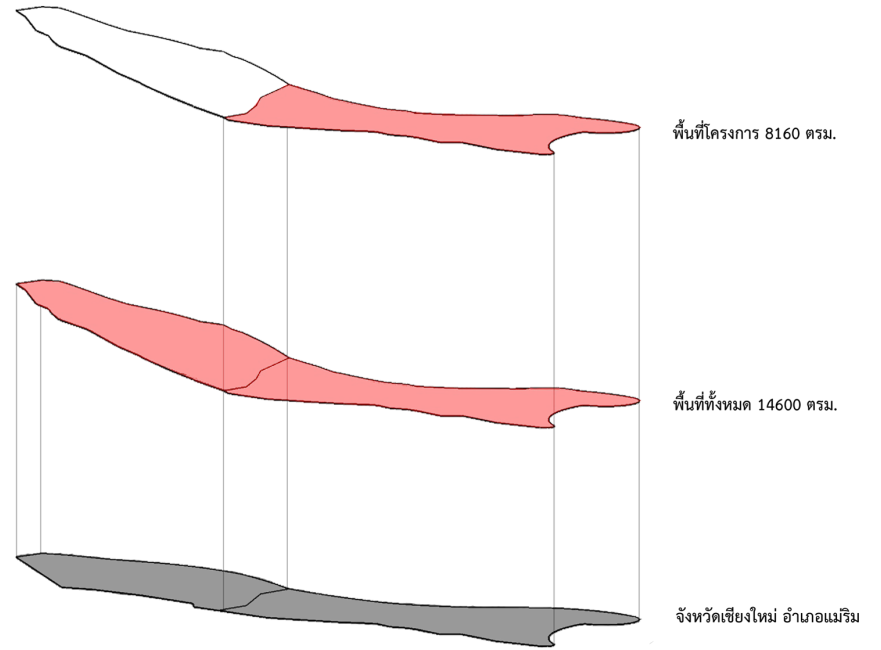
พื้นที่	จำนวนห้อง	พื้นที่สุทธิ	พื้นที่สัญญา (%)	พื้นที่สัญญา (ตรม)	รวมพื้นที่ห้อง
<b>Spa and Onsen</b>					
<b>Onsen</b>					
เคาน์เตอร์คอนรับ	1	10	30	3	13
ล็อกเกอร์	2	16	30	4.8	41.6
บ่อปรับอุณหภูมิ	2	16			32
บ่อฟอกอากาศ	2	16			32
บ่อน้ำร้อน	2	16			32
บ่อน้ำเย็น	2	16			32
บ่อแยก	2	12			24
ห้องชาน้ำ	2	6	20	1.2	14.4
ห้องอบไอน้ำ	2	6	20	1.2	14.4
ห้องอาบน้ำ	2	15	30	4.5	39
ห้องน้ำ	2	15	20	3	36
<b>Spa</b>					
คอนรับ	1	30	30	9	39
ห้องนวดส่วนตัว	4	28.5	30	8.55	148.2
ล็อกเกอร์	1	12	30	3.6	15.6
ห้องน้ำ	2	4.5	20	0.9	10.8
พื้นที่นั่งเล่น	1	70	30	21	91
<b>รวมพื้นที่ทั้งหมด</b>	<b>30</b>	<b>289</b>	<b>230</b>	<b>60.75</b>	<b>614.9</b>

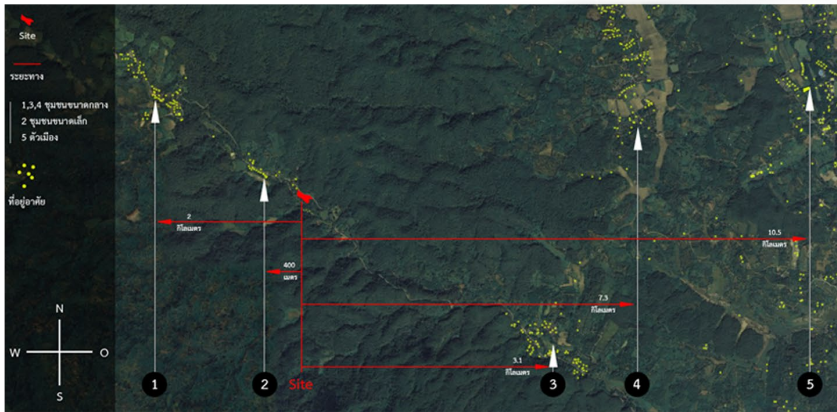


องค์ประกอบ	จำนวนพื้นที่
Public Area	215
Food and Beverage Area	361.2
Spa and Onsen	614.9
Parking	580
Office Area	200.54
Service Area	216.9
ที่พักรัก	561
<b>รวมพื้นที่ใช้สอย (ตรม)</b>	<b>2749.54</b>

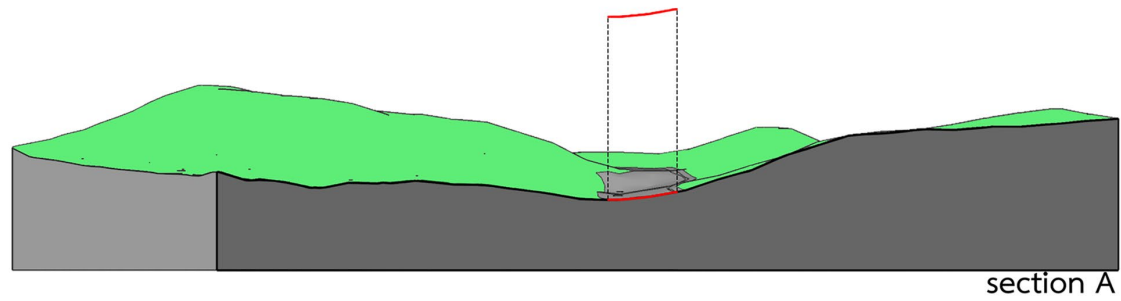


แผนภาพที่ 7. Site analysis 1

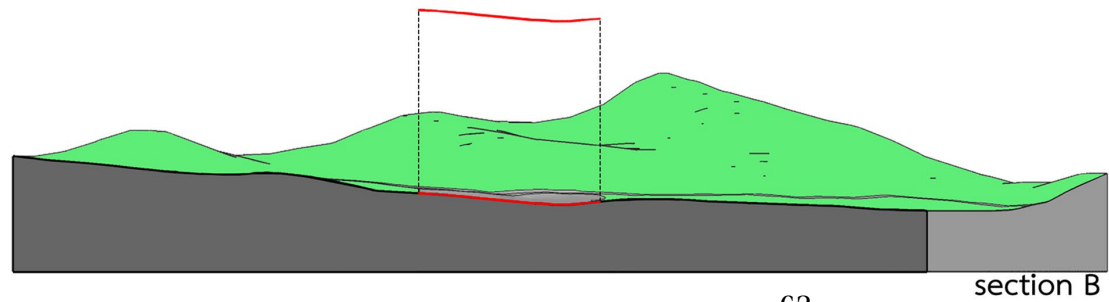




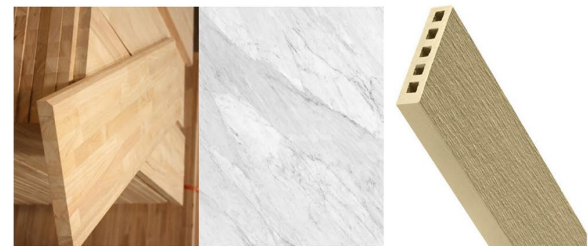
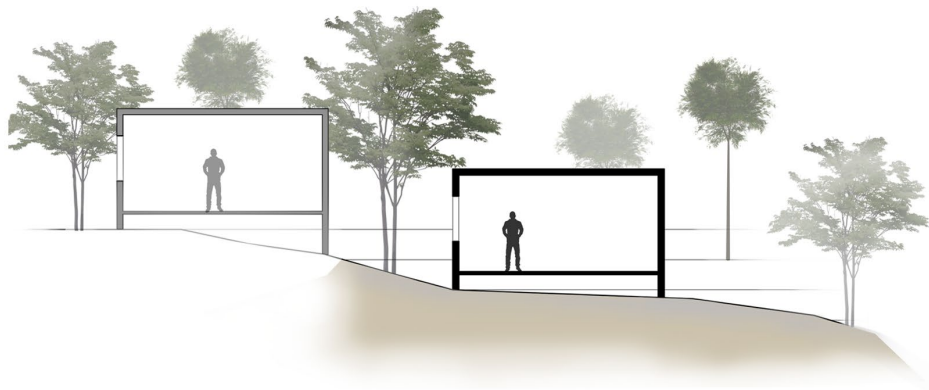
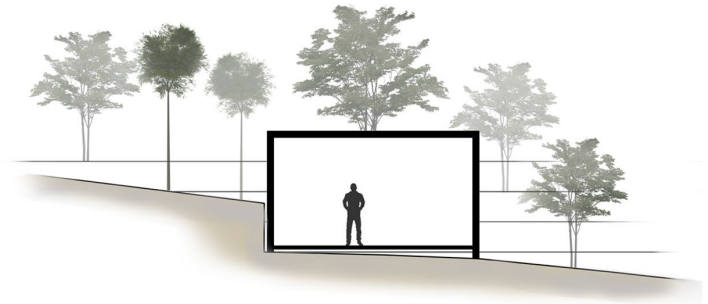
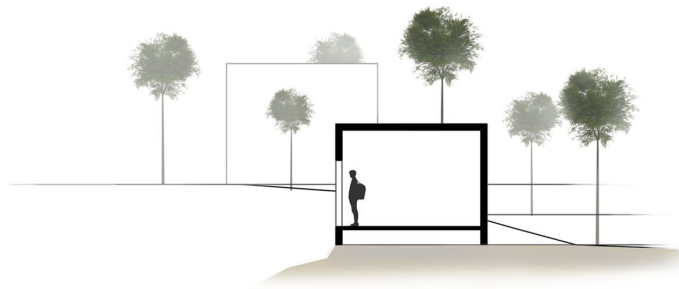
แผนภาพที่ 8. Site analysis 2



site

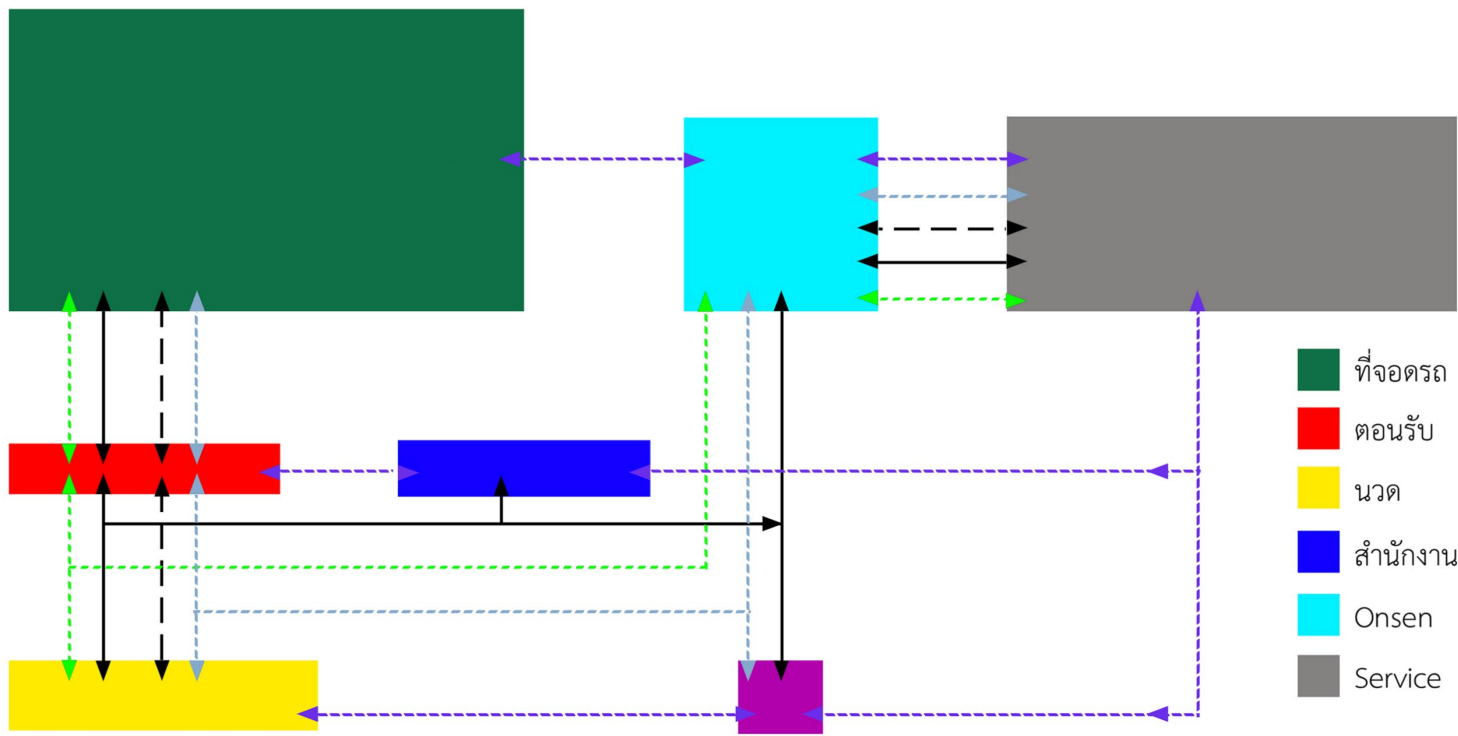






วัสดุ

รูปภาพที่ 34. แนวทางการออกแบบ 9



แผนภาพที่ 10.Diagram

- - - - - สัมพันธ์กัน  
 ————— การเข้าถึง  
 - - - - - การเข้าถึงของบุคคล

■ บุคคลทั่วไป  
■ ผู้พักอาศัย  
■ เจ้าหน้าที่



## Master Plan

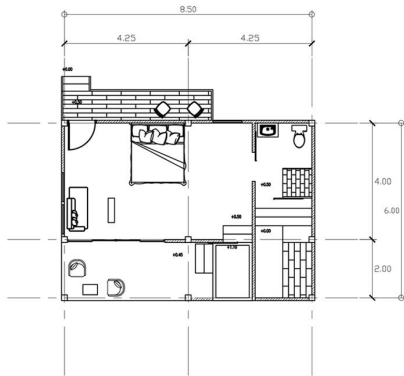
1. ที่จอดรถ
2. ต้อนรับ
3. นั่งเล่น
4. นวด สปา
5. สำนักงาน
6. Onsen
7. คริว / พื้นที่ทานอาหาร
8. Service
9. ที่พัก

— ถนน  
 — ลำธาร

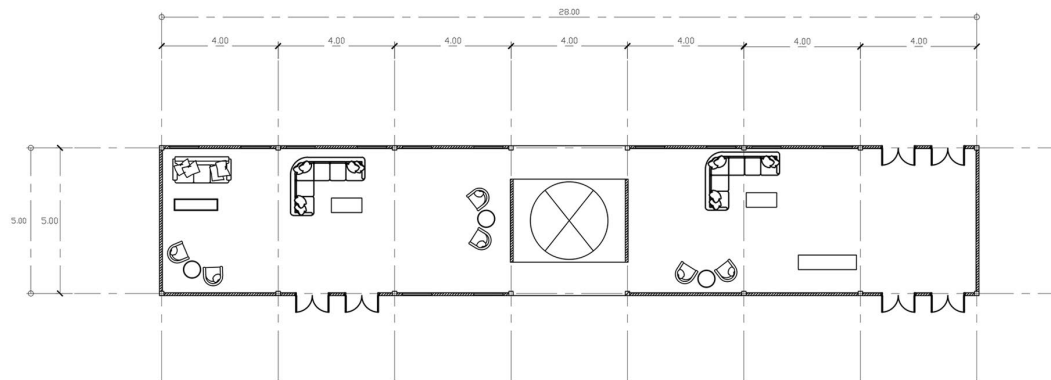
แผนภาพที่ 11. Master plan



แผนภาพที่ 12. Plan 1



ที่พัก

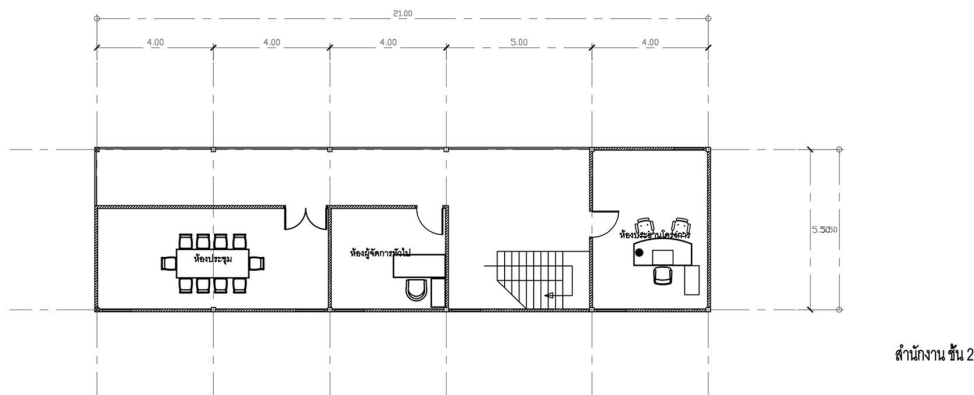
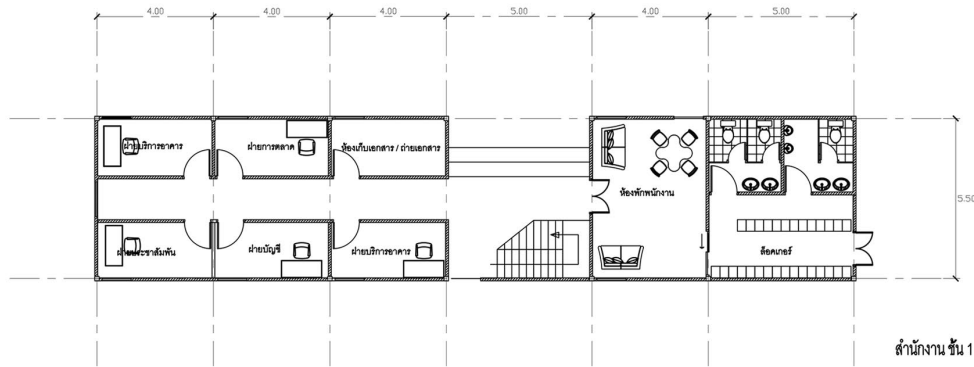


พื้นที่ตอนรับ





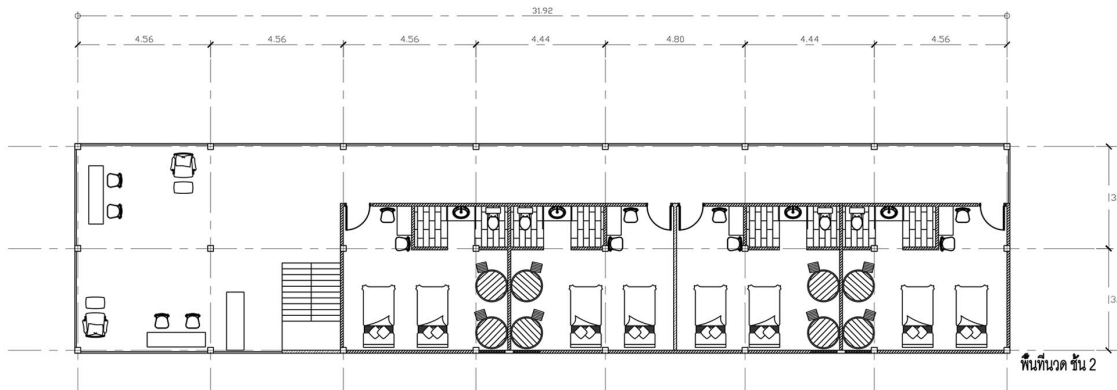
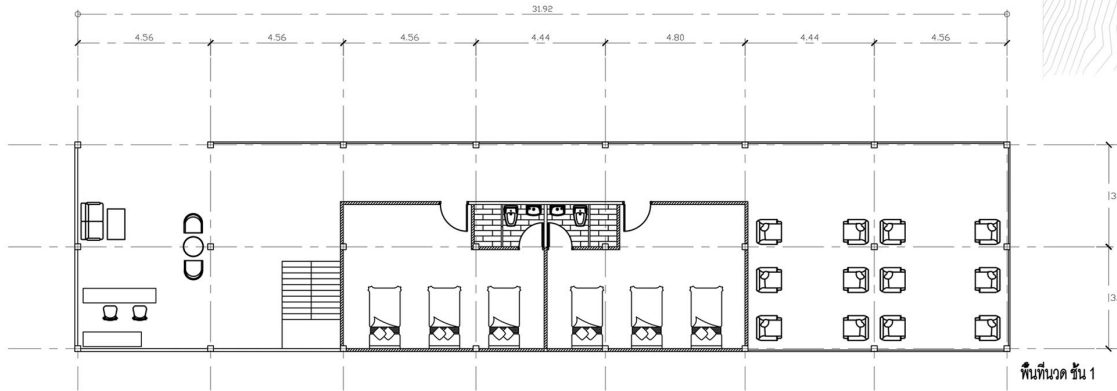
แผนภาพที่ 13. Plan 2

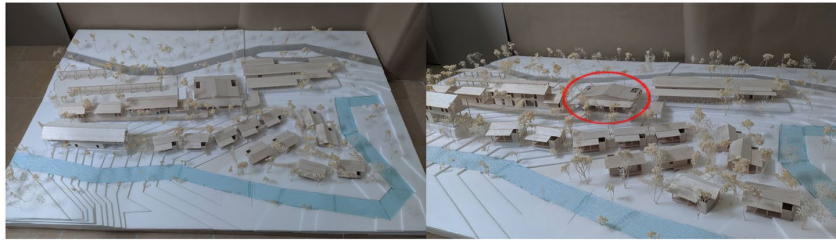




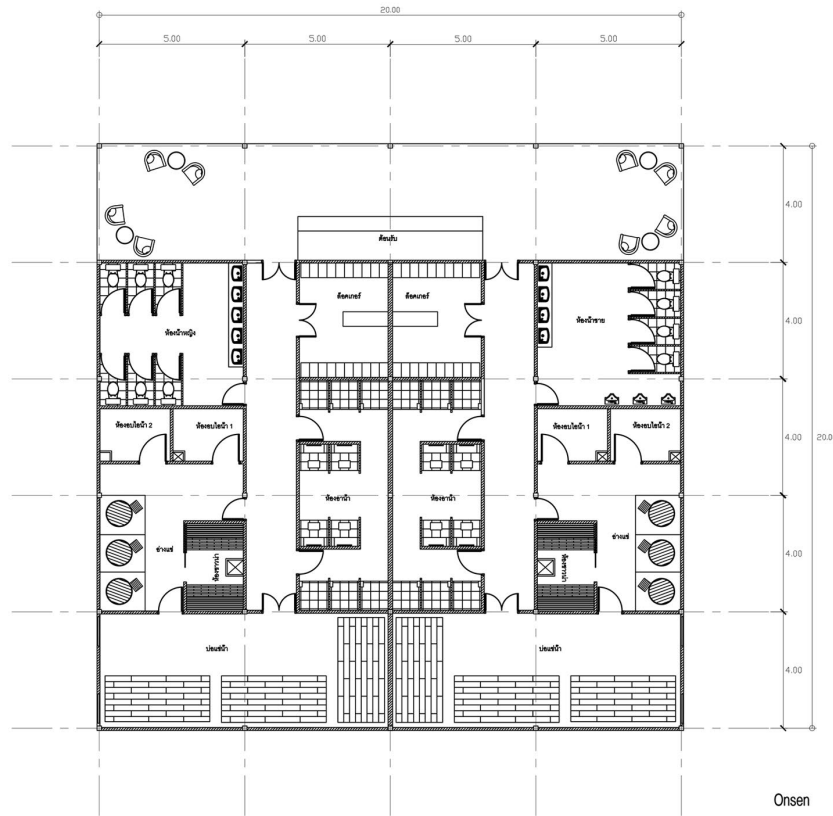
- Master Plan
1. ที่จอดรถ
  2. ลานกีฬา
  3. รั้วรอบ
  4. อาคารหลัก
  5. ลานอเนกประสงค์
  6. Open space
  7. ศาลา / สิ่งอำนวยความสะดวก
  8. Service
  9. ลาน
- รั้ว  
— ทาง

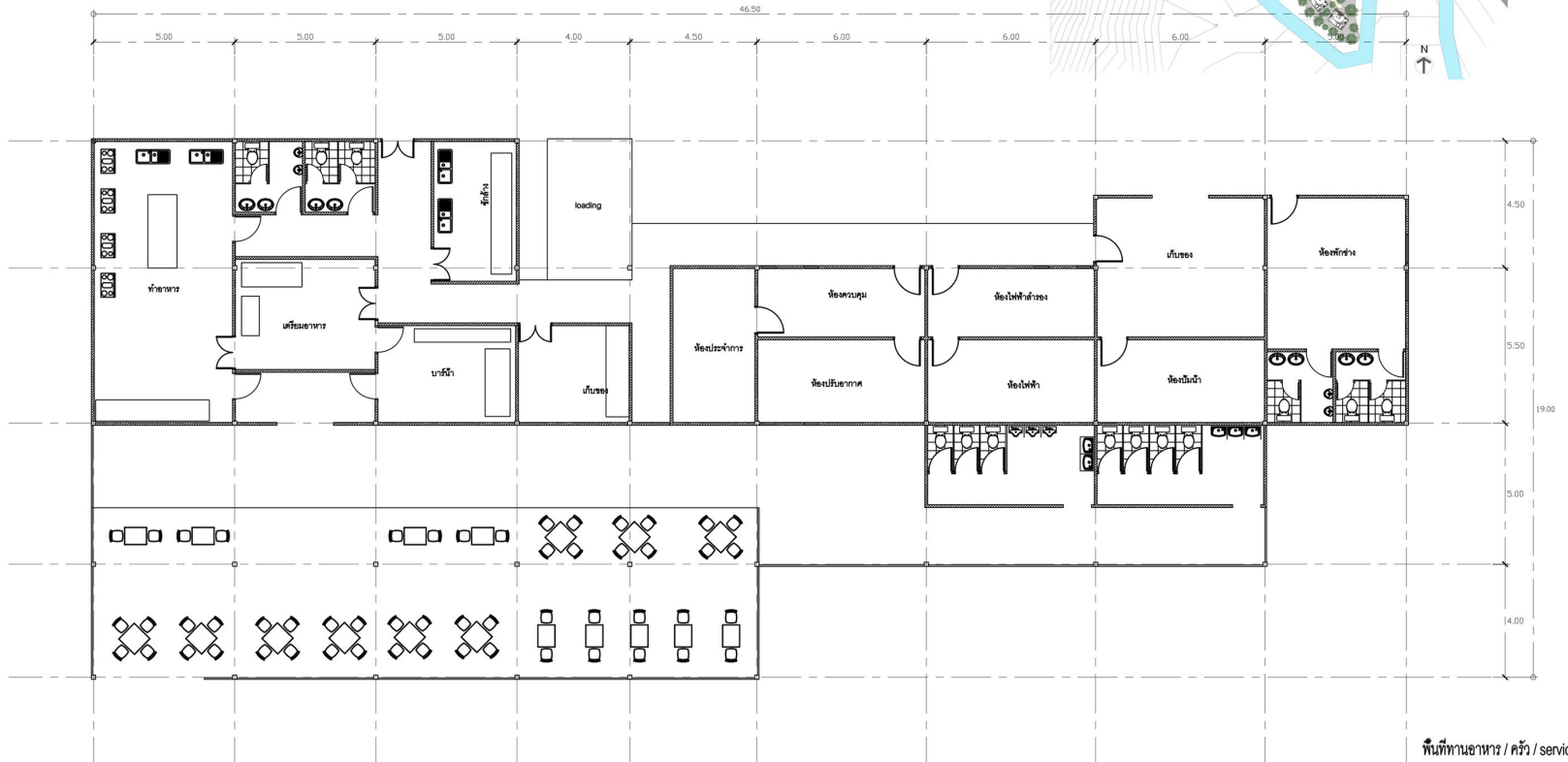
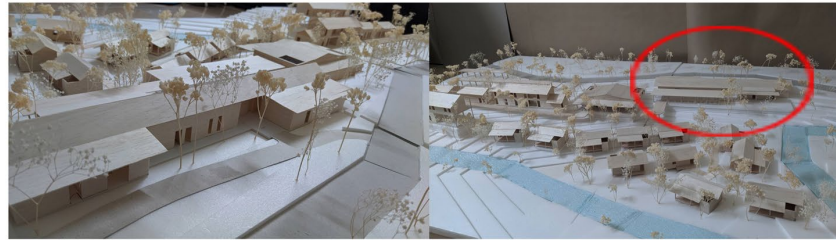
แผนภาพที่ 14. Plan 3





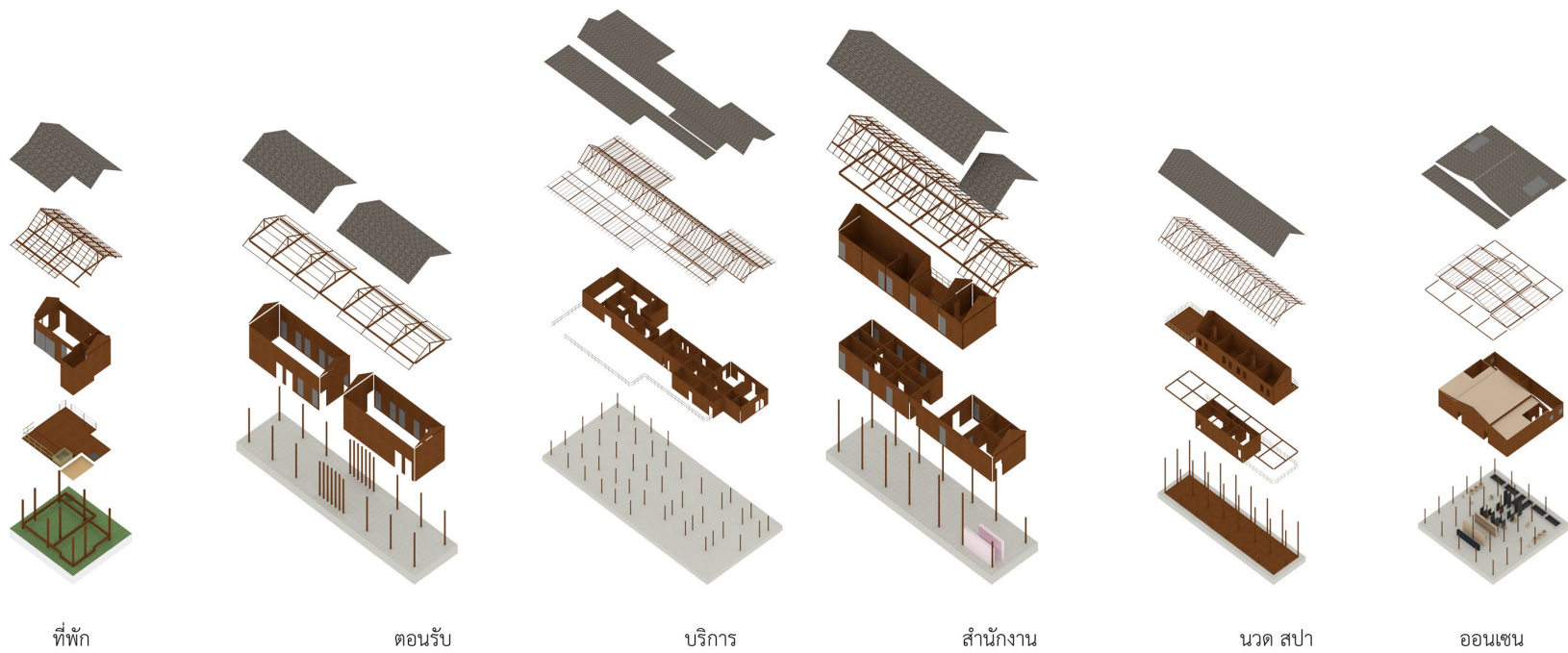
แผนภาพที่ 15. Plan 4





พื้นที่ทานอาหาร / ครัว / service

แผนภาพที่ 16. Plan 5

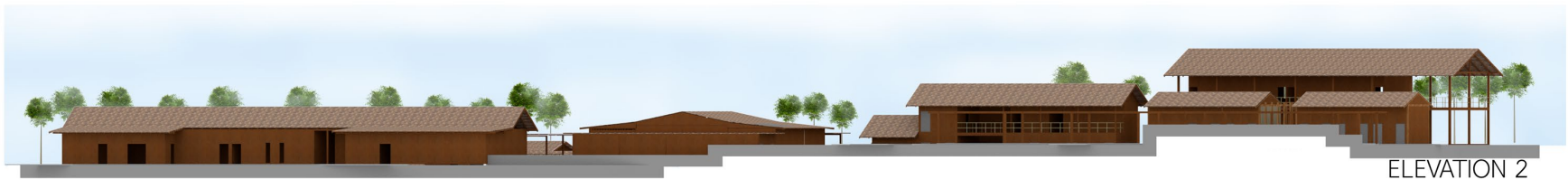


แผนภาพที่ 17. Structure detail





ELEVATION 1



ELEVATION 2



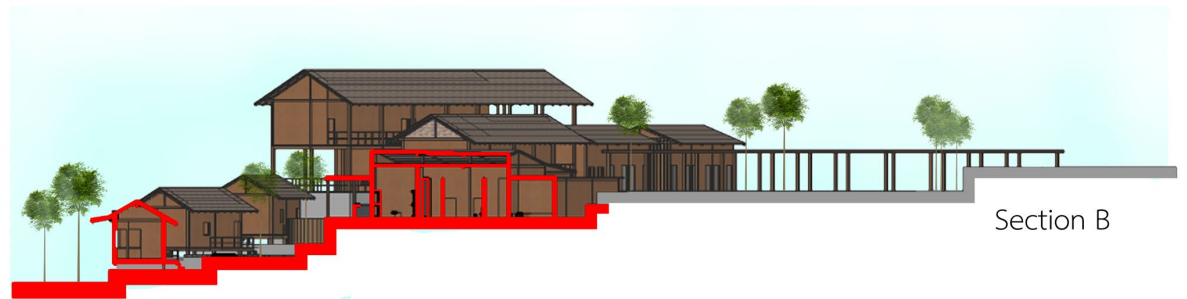
ELEVATION 3



ELEVATION 4

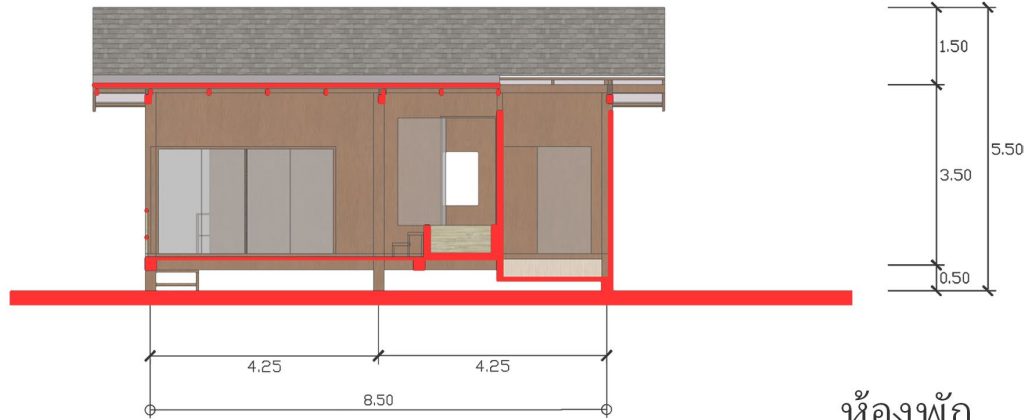


Section A

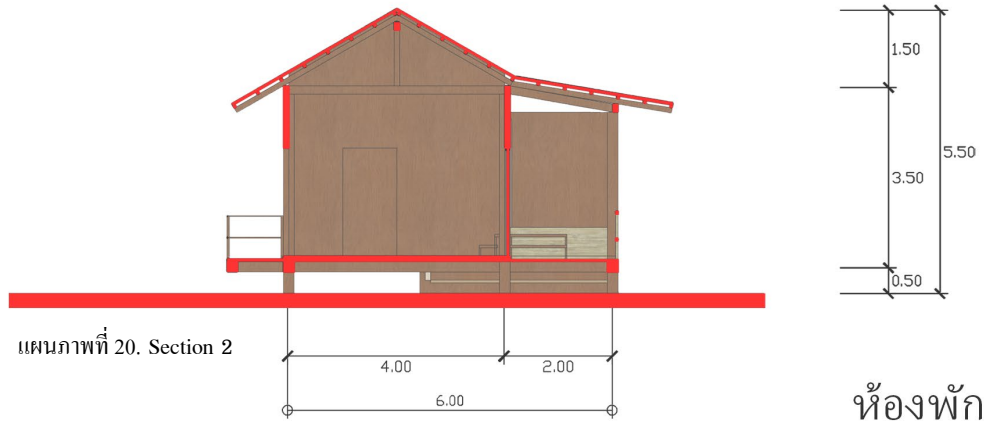


Section B

แผนภาพที่ 19. Section 1



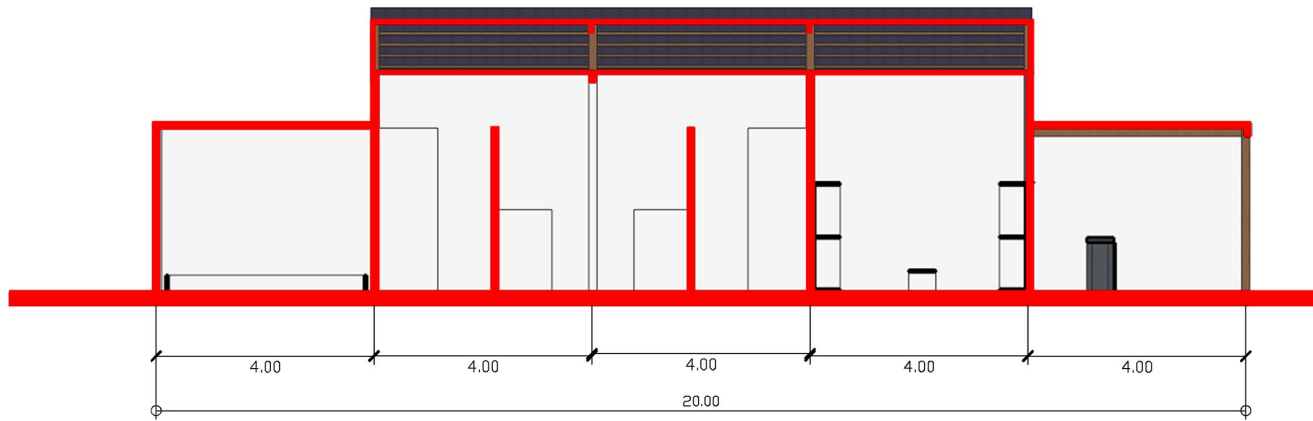
ห้องพัก



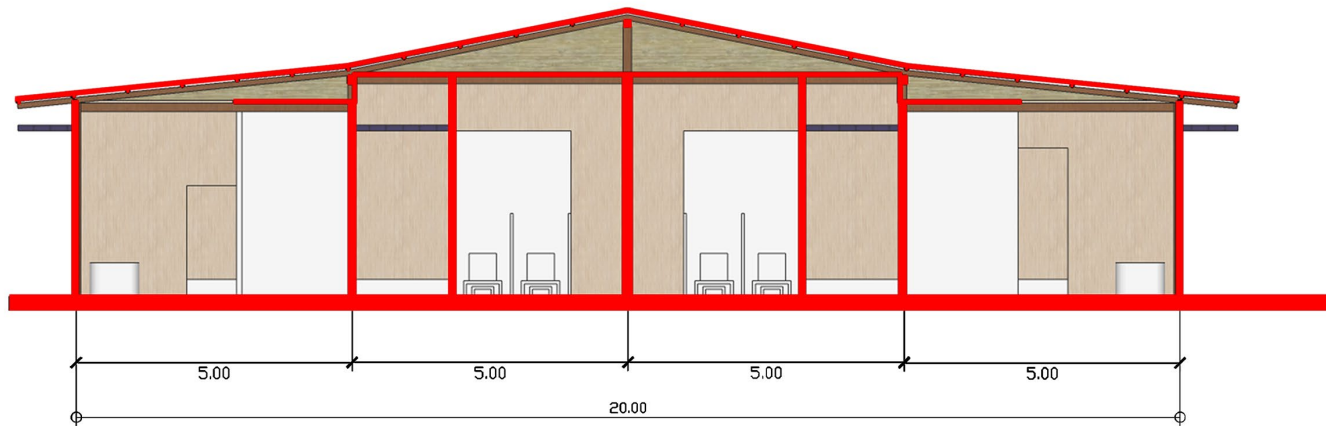
แผนภาพที่ 20. Section 2

ห้องพัก



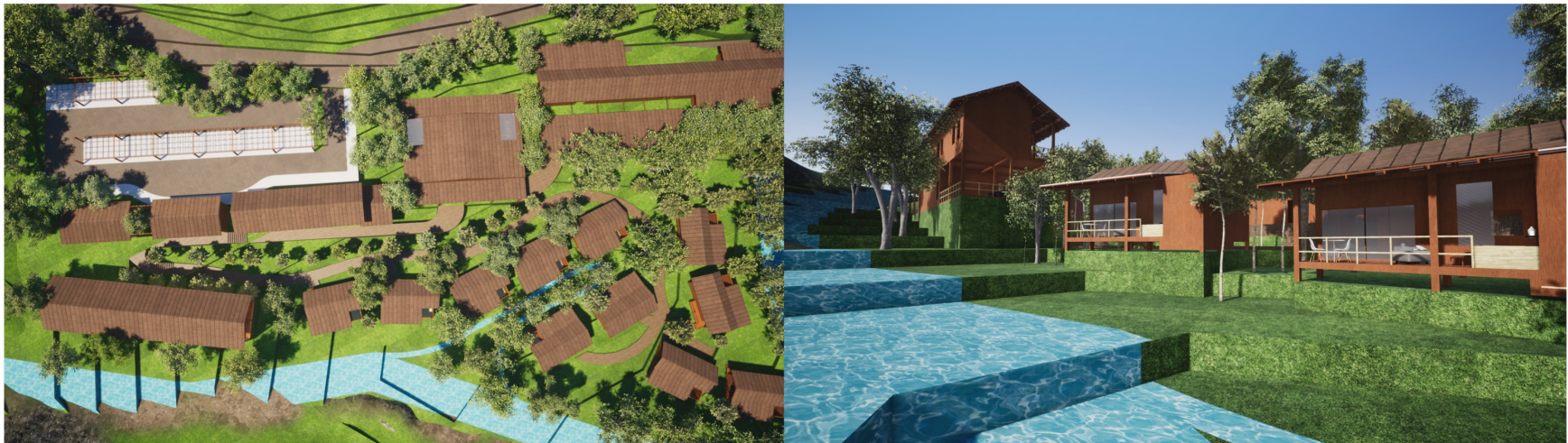
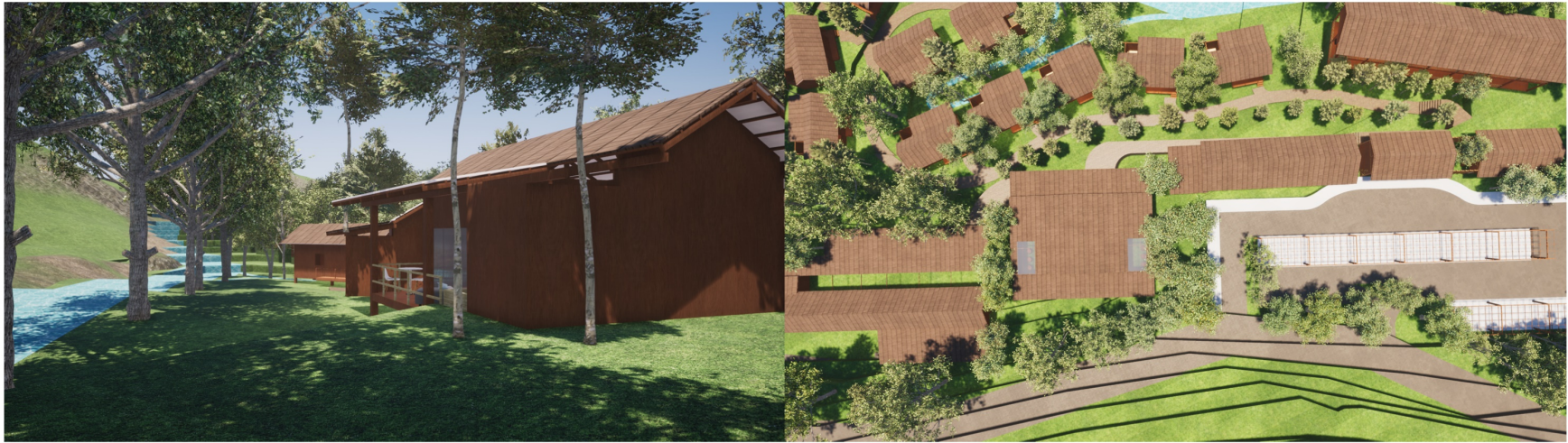


Onsen



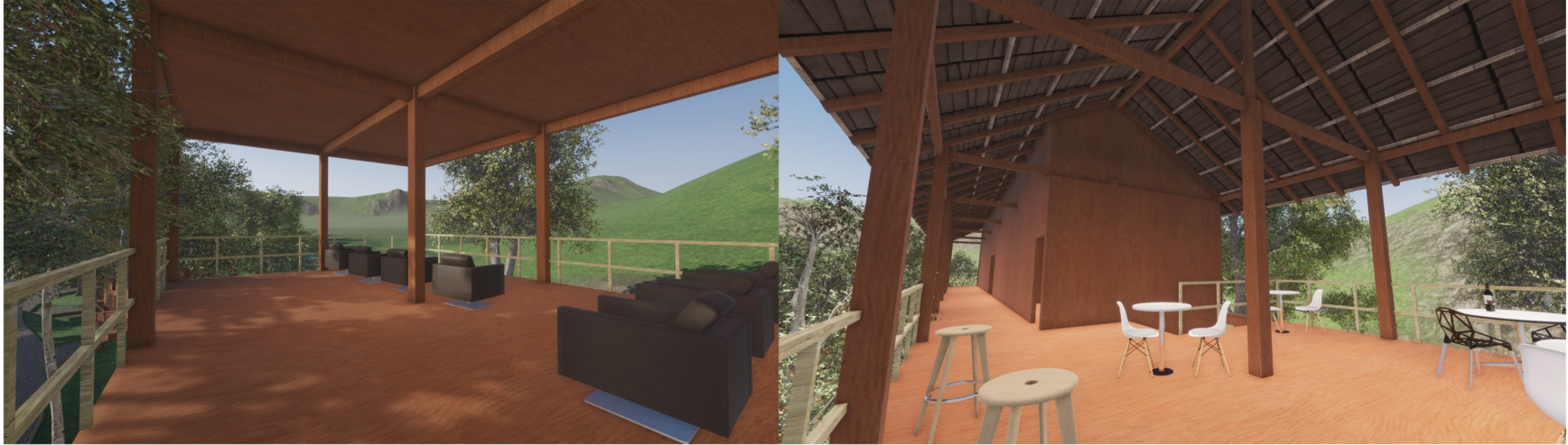
Onsen

แผนภาพที่ 22. Section 3



รูปภาพที่ 35. Perspective 1





รูปภาพที่ 36. Perspective 2



# 5 Conclusion

ข้อสรุป

Bibliography

List of figures

List of illustrations

Curriculum vitae

## ข้อสรุป

จากการศึกษาที่เกิดจากการใช้ชีวิตของคนในเมืองใหญ่ จะเห็นได้ว่าในช่วงวันหยุดหรือช่วงเวลาหยุดงานยาว คนในเมืองจะออกไปเที่ยวต่างจังหวัดหรือกลับบ้าน เพื่อเป็นการกลับไปใช้ชีวิตที่เรียบง่าย เพื่อพักผ่อนจิตใจและร่างกายหลังจากการทำงานมาทั้งเดือนทั้งปี ทำให้เกิดความคิดที่จะจัดสรรพื้นที่รองรับความต้องการของผู้ใช้งานที่จะเข้ามาใช้ในการพักผ่อนโดยตรง โดยมีการจัดสรรพื้นที่ที่สามารถเข้าใช้ได้จริงและเหมาะสมกับความต้องการ มีการออกแบบที่เรียบง่ายแต่มีฟังก์ชันที่ครบถ้วนต่อการใช้งาน และพื้นที่ที่มากพอที่จะรองรับการให้บริการ มีการวางผังโดยรวมของแต่ละพื้นที่ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม รบกวนธรรมชาติให้น้อยที่สุด เพื่อให้ผู้ใช้งานได้ดูดซับความเป็นธรรมชาติโดยตรง โดยให้งานสถาปัตยกรรมสามารถอยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างลงตัว

## บรรณานุกรม

## BIBLIOGRAPHY

### เว็บไซต์

<https://sites.google.com/site/wichakarxnuraks/prapheth-khxng-kar-chi-na>

[http://www.sri.cmu.ac.th/~srilocal/water/page\\_04a.htm](http://www.sri.cmu.ac.th/~srilocal/water/page_04a.htm)

<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/2320>

<http://lek-prapai.org/home/view.php?id=808>

<https://archeyes.com/benese-house-tadao-ando/>

<https://madlab.cpe.ku.ac.th/ThailandResearch/?itemID=416859>

[http://www.nsruc.ac.th/ksru/web\\_data/Life\\_raft\\_SakaeKrangRiver/untitled.html](http://www.nsruc.ac.th/ksru/web_data/Life_raft_SakaeKrangRiver/untitled.html)

<https://www.idesign.wiki/azuma-house-1976/>

<https://thematter.co/life/tadao-ando-people-you-should-know/42058>

[http://www.alepaint.com/update\\_details.php?page=TWpZNA=&cate=TVRjPQ=&file=&chk=1470640332](http://www.alepaint.com/update_details.php?page=TWpZNA=&cate=TVRjPQ=&file=&chk=1470640332)

<https://sites.google.com/site/kanokwan0okukkaio0/home/mae-na-say-sakhay-khxng-meuxng-thiy>

<https://guru.sanook.com/6692/>

<https://www.wazzadu.com/article/2364>

<https://www.doctor.or.th/article/detail/5694>

<https://smartfinder.asia/hotel-%E0%B9%81%E0%B8%95%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A-resort/>

<https://guru.sanook.com/15107/>

<https://studiofocus.com/java-rain>

<https://www.zehren.com/portfolio-view/golden-beach-hotel/>

<https://www.verandaresort.com/veranda-high-residence/presidential-pool-villa.html>

[https://www.verandaresort.com/veranda-high-residence/project\\_info.html](https://www.verandaresort.com/veranda-high-residence/project_info.html)

## สารบัญรูปภาพ

### LIST OF FIGURES

รูปภาพที่ 1. แม่น้ำเจ้าพระยา	8	รูปภาพที่ 19. ฝักบัวแรงดันสูง	26
รูปภาพที่ 2. ภาวะอ่อนเพลีย	9	รูปภาพที่ 20. ประเภทของออนเซ็น	30
รูปภาพที่ 3. สติการพักผ่อนของคนเมือง 1	11	รูปภาพที่ 21. สัมผัสทั้ง 5	33
รูปภาพที่ 4. สติการพักผ่อนของคนเมือง 2	12	รูปภาพที่ 22. ฟันผิว	34
รูปภาพที่ 5. ความสัมพันธ์น้ำกับมนุษย์	14	รูปภาพที่ 23. สีที่มีผลต่อจิตใจ	35
รูปภาพที่ 6. วารีบำบัด 1	15	รูปภาพที่ 24. แนวทางการออกแบบ 1	38
รูปภาพที่ 7. วารีบำบัด 2	18	รูปภาพที่ 25. แนวทางการออกแบบ 2	39
รูปภาพที่ 8. วารีบำบัด 3	20	รูปภาพที่ 26. ประเภทสระว่ายน้ำ	40
รูปภาพที่ 9. ห้องซาวน่า	21	รูปภาพที่ 27. แนวทางการออกแบบ 3	44
รูปภาพที่ 10. บ่อน้ำเย็น	21	รูปภาพที่ 28. แนวทางการออกแบบ 4	45
รูปภาพที่ 11. ระบบให้ความร้อนในการอบซาวน่า 1	22	รูปภาพที่ 29. รูปทรงของสระหรืออ่างแช่ตัว	47
รูปภาพที่ 12. ระบบให้ความร้อนในการอบซาวน่า 2	22	รูปภาพที่ 30. แนวทางการออกแบบ 5	48
รูปภาพที่ 13. การออกกกำลังกายในน้ำ	23	รูปภาพที่ 31. แนวทางการออกแบบ 6	49
รูปภาพที่ 14. ระบบอ่างน้ำวน 1	24	รูปภาพที่ 32. แนวทางการออกแบบ 7	50
รูปภาพที่ 15. ระบบอ่างน้ำวน 2	24	รูปภาพที่ 33. แนวทางการออกแบบ 8	51
รูปภาพที่ 16. ระบบหัวเจ็ทส์ 1	25	รูปภาพที่ 34. แนวทางการออกแบบ 9	63
รูปภาพที่ 17. ระบบหัวเจ็ทส์ 2	25	รูปภาพที่ 35. Perspective 1	76
รูปภาพที่ 18. ระบบหัวเจ็ทส์ 3	26	รูปภาพที่ 36. Perspective 2	77



## สารบัญตาราง

### LIST OF TABLES

แผนภาพที่ 1. การรอบชานน้ำ	36	แผนภาพที่ 19. Section 1	73
แผนภาพที่ 2. การรอบไอน้ำ	37	แผนภาพที่ 20. Section 2	74
แผนภาพที่ 3. การออกกำลั้งภายในน้ำ	41	แผนภาพที่ 21. Section 3	75
แผนภาพที่ 4. การนวด	42		
แผนภาพที่ 5. การใช้อุปกรณ์วาริบำบัด	43		
แผนภาพที่ 6. การแช่น้ำหรือออนเซ็น	46		
แผนภาพที่ 7. Site analysis 1	60		
แผนภาพที่ 8. Site analysis 2	61		
แผนภาพที่ 9. Site analysis 3	62		
แผนภาพที่ 10. Diagram	64		
แผนภาพที่ 11. Master plan	65		
แผนภาพที่ 12. Plan 1	66		
แผนภาพที่ 13. Plan 2	67		
แผนภาพที่ 14. Plan 3	68		
แผนภาพที่ 15. Plan 4	69		
แผนภาพที่ 16. Plan 5	70		
แผนภาพที่ 17. Structure detail	71		
แผนภาพที่ 18. Elevation	72		

# ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์ CURRICULUM VITAE

นายเมธา เกตุวงษ์

วันเดือนปีเกิด

สถานที่เกิด

วันที่ 07 เดือน ตุลาคม ปี พ.ศ. 2539

อำเภอพรานกระต่าย จังหวัด กำแพงเพชร



## ประวัติการศึกษา

- ปี 2554 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
- ปี 2557 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
- ปี 2558 ศึกษาต่อระดับปริญญาตรี สาขาวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร

ที่อยู่ปัจจุบัน 56/136 ลาดพร้าว 112 แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร

หมายเลขโทรศัพท์ 064-2543141

Email [Tazalove\\_za351@hotmail.com](mailto:Tazalove_za351@hotmail.com), [Tazalove112@gmail.com](mailto:Tazalove112@gmail.com)

Facebook Metha Ketwong



คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม  
2410/2 ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 Tel: (662) 579 1111, (662) 561 2222