

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการที่แนวโน้มของผู้สูงอายุภายในประเทศเพิ่มสูงขึ้นทำให้หลายฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องเริ่มที่จะศึกษาและเตรียมการไว้สำหรับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ จากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่ได้ศึกษาเพื่อเป็นแนวทางนี้ ก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในหลายๆด้านรวมถึงการทำนายอนาคตข้างหน้าเกี่ยวกับแนวโน้มในเรื่องต่าง ๆ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับบุคคลเหล่านี้
อย่างดีที่สุด อย่างไรก็ตามไม่เป็นภาระต่อสังคม

และงานวิจัยฉบับนี้จะสนใจไปที่ "ห้องครัว" การออกแบบห้องครัวนั้น ต่างจากการออกแบบห้องอื่นๆเพราะห้องครัวไม่ใช่ห้องสำหรับกิจกรรมเพียงอย่างเดียว กิจกรรมที่เกิดขึ้นมีหลายอย่างรวมกัน เช่น การเตรียม การปรุง การเก็บ การล้าง เป็นต้น เพื่อที่จะเตรียมความพร้อมให้กับผู้สูงอายุที่จำเป็นจะต้องใช้ชีวิตเพียงลำพังหรือผู้สูงอายุที่พยายามจะพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะหาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำมาสนับสนุนงานวิจัยในครั้งนี้

จากแนวคิดและทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในหัวข้อดังกล่าวมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 แนวโน้มประชากรผู้สูงอายุระดับประเทศ

ในปัจจุบันนี้แนวโน้มของประชากรผู้สูงอายุมีอัตราการเพิ่มขึ้นมาก เรียกได้ว่าเป็น "ภาวะประชากรสูงอายุ" โดยมีอัตราการตายและการเกิดลดลงอย่างต่อเนื่อง อัตราการเกิดที่ลดลงเนื่องมาจากเกิดการลดลงของภาวะเจริญพันธ์ อาจเป็นผลมาจากการที่ประเทศมีการจัดตั้งโครงการวางแผนครอบครัว ส่วนการเพิ่มขึ้นของความยืนยาวของชีวิตหรือการลดลงของอัตราการตาย อาจเนื่องมาจากประเทศไทยได้มีการพัฒนาทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม การแพทย์ สาธารณสุข สิ่งแวดล้อม ทำให้โรคระบาดต่าง ๆ ลดจำนวนลง ทำให้เกิดความยืนยาวของชีวิตกันมากขึ้นและอัตราการตายของประชากรก็ลดลง สรุปว่าในปัจจุบันนี้แนวโน้มของประชากรผู้สูงอายุมีเพิ่มขึ้นด้วยปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามสภาพแวดล้อมในประเทศไทย ทำให้ต้องมีการศึกษาและวิจัยเพื่อหาข้อมูลในด้านต่าง ๆ มารองรับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลให้มีการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุต้องทำให้ระยะเวลาอันใกล้แล้วเพื่อที่จะเตรียมตัวให้กับผู้สูงอายุในปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับคนหนุ่มสาวในวันนี้ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพต่อไป (บรรลุ ศิริพานิช, 2550)

2.2 ลักษณะการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

จากการรายงานสถิติจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี พ.ศ.2550 พบว่า ร้อยละ 92 เป็นผู้สูงอายุที่อยู่รวมกันหลายคนในครัวเรือนและร้อยละ 7.7 ของผู้สูงอายุอยู่เพียงลำพัง และก็มี การศึกษากันต่อมามีว่า สัดส่วนของผู้สูงอายุที่ต้องอยู่เพียงลำพังมีการเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัว ตามอายุที่ เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะผู้สูงอายุเพศหญิง

การอยู่คนเดียวมีปัญหาดังนี้ คือ อันดับแรกตอบว่าเหงา/ไม่มีเพื่อนคุย รองลงมาคือไม่มีคนดูแลเมื่อเจ็บป่วย อันดับต่อมาคือต้องช่วยเหลือตัวเองในการดำรงชีวิต และอันดับสุดท้ายคือ มีปัญหาด้านการเงินในการหาเลี้ยงชีพตัวเอง (ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2548)

2.3 ปัจจัยที่สำคัญในการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

บ้านเป็นปัจจัยที่สำคัญในการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้เวลา ประมาณ 80-90% ของพวกเขาอยู่ที่บ้าน ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่อยู่ติดบ้านมากที่สุดในสังคมและ สิ่งแวดล้อมทางด้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่พอจะยกตัวอย่างได้มีดังนี้ สิ่งเร้า ความรู้สึก และการ รับรู้ต่าง ๆ ของผู้สูงอายุจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้นอันเนื่องมาจากภาวะทางกาย ทำให้ระดับของสิ่ง เร้าต่าง ๆ ที่ต้องการสูงขึ้น เช่น เสียง การมองเห็นกลิ่น และการสัมผัส เป็นต้น ถ้าไม่มีการกระตุ้น ความรู้สึกจากสิ่งเร้า ก็อาจจะเกิดภาวะสิ่งแวดล้อมที่น่าเบื่อได้ และการใช้สอยพื้นที่ภายในบ้านก็ จำเป็นที่จะต้องมีการปรับปรุงให้ชัดเจนเพื่อความสะดวกสบายในการใช้งานของผู้สูงอายุ เช่น แสงไฟ ควรจะมีความสว่างที่เพียงพอกับวัยคนชรา

การเคลื่อนที่ สิ่งแวดล้อมหลาย ๆ อย่างไม่ได้ออกแบบมาสำหรับการเคลื่อนที่ของ ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุหลายคนพบว่าการเคลื่อนที่ยากลำบากในบ้านของพวกเขา ถึงแม้ว่าเรื่องนี้จะ ไม่ได้เกิดขึ้นในกลุ่มคนหนุ่มสาว บ้านทั่วไปมักจะมีอุปสรรคที่อันตรายสำหรับผู้สูงอายุ บ้าน สามารถออกแบบโดยจัดหาความปลอดภัยและพื้นที่ในการเคลื่อนที่ที่สูงที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ ใน การออกแบบบ้าน ข้อจำกัดที่พิเศษของผู้สูงอายุจะต้องนำมาพิจารณาในการออกแบบด้วย

ความปลอดภัย การเคลื่อนที่ของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับความปลอดภัย เช่น การ หลีกเลียงในการเคลื่อนที่โดยใช้บันได และหลีกเลี่ยงสิ่งกีดขวางที่ไม่ปลอดภัย มีหลายสิ่งที่สามารถ ดัดแปลงสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เช่น แสงสว่างที่เพียงพอสำหรับ พื้นที่ที่จะเกิดอันตราย เช่น ครัว ห้องน้ำและทางลงบันได ราวจับที่แข็งแรงตลอดภายในบ้าน โดยเฉพาะทางเดินในห้องน้ำ ผู้สูงอายุบางคนต้องเดินกระเด้งกระแฉัง ดังนั้นจึงไม่ควรมีพรมพื้น

เล็ก ๆ เสื่อหรือสิ่งอื่น ๆ ที่อาจจะทำให้สะดุดหกล้ม ทุกบ้านของผู้สูงอายุควรมีสัญญาณป้องกันไฟด้วยไฟสว่างวาม และเครื่องใช้สำหรับผู้สูงอายุใช้ควรมีสัญลักษณ์ที่เห็นได้เด่นชัด บ้านควรมีโทรศัพท์และสัญญาณฉุกเฉินที่คนภายในบ้านสามารถสังเกตเห็นได้เมื่อมีอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

ความเป็นส่วนตัว ความเป็นส่วนตัวเป็นสิ่งสำคัญมากในการอยู่อาศัยส่วนบุคคล เป็นความส่วนตัวที่ยังคงมีความภูมิฐานและความเป็นตัวของตัวเองยังคงอยู่

ความสะดวกสบาย ลักษณะสุดท้ายของสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่จะกล่าวถึง คือความสะดวกสบาย

ความสะดวกสบาย หมายถึง ความรู้สึกถึงความเป็นตัวของตัวเองและสิ่งแวดล้อมไม่สร้างการบีบบังคับมากเกินไปถ้าแต่ละคนได้เคลื่อนที่ถ้าแต่ละคนรู้สึกปลอดภัยถ้าสิ่งแวดล้อมนั้นนำไปสู่ปฏิสัมพันธ์ของสังคมและถ้ามีความเป็นส่วนตัวดังนั้นความสะดวกสบายจะตามมาโดยธรรมชาติในรูปแบบของสิ่งแวดล้อม (วรวรรณ นิตยภัท, 2541)

2.4 แนวคิดและหลักการออกแบบที่พักอาศัยของผู้สูงอายุในประเทศ

2.4.1 ตัวอย่างแนวคิดในการออกแบบที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

บ้านควรมีชั้นเดียว และไม่ควรมีพื้นที่ต่างระดับหรือบันได และไม่ควรมีธรณีประตู สิ่งเหล่านี้มีแนวโน้มจะสกัดกั้นการเคลื่อนที่ของผู้สูงอายุ และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ ในบ้านที่มีอยู่แล้ว ลิฟต์สามารถนำมาใช้แทนบันไดหรือพื้นที่ชั้นล่างสามารถเปลี่ยนมาเป็นห้องนอนหรือห้องน้ำ และสามารถช่วยลดความจำเป็นในการใช้บันไดได้ ทุก ๆ ปีที่อุบัติเหตุในผู้สูงอายุมีสาเหตุมาจากผู้สูงอายุตกบันได ดังนั้นไม่ควรมีบันไดในบ้านของผู้สูงอายุ

บ้านที่ออกแบบเป็นพิเศษสำหรับผู้สูงอายุควรจะเป็นการจัดให้ประตูมีขนาดความกว้างเป็นพิเศษ เพื่อให้ล้อเข็นผ่านได้โดยปราศจากสิ่งกีดขวาง ประตูเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุที่อยู่รถล้อเข็นเคลื่อนที่ได้สะดวกและไม่เกิดการเสียดสีระหว่างมือกับประตูเวลาเข็นล้อ บ้านสำหรับผู้สูงอายุควรออกแบบให้ดูแลรักษาง่ายเท่าที่จะเป็นไปได้ ด้วยเหตุนี้บ้านทั่ว ๆ ไปควรจะเล็ก ถ้าเป็นหลังใหญ่ควรมีห้องซึ่งง่ายต่อการปิดเอาไว้เพื่อความสะดวกสบายในการดูแล บ้านอาจจะมีบานเลื่อนอลูมิเนียมป้องกันพายุ และสนามหญ้าที่มีพุ่มไม้เตี้ย ๆ เพื่อลดงานสนาม

ลักษณะบ้านที่ปลอดภัย พื้นไม่ควรจะมีพรมผืนเล็ก ๆ หรือพื้นที่ลื่นพรมที่หนานุ่มจะจำกัดการเคลื่อนที่ทั้งคนและล้อเข็น

ประตูควรมีสลักกลอนประตูไม่ใช่ลูกบิดเป็นไปได้อย่างที่จะเปิดลูกบิดด้วยมือที่อ่อนแอ จากโรคข้ออักเสบและประตูควรจะสามารถผลักเปิดได้ง่ายสถาปนิกต้องคำนึงถึงข้อจำกัดทางร่างกายที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและมีแนวโน้มว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต (วรวรรณ นิติบงกช, 2541)

2.4.2 ตัวอย่างหลักการออกแบบที่พักสำหรับผู้สูงอายุ

หลักในการออกแบบเบื้องต้นเพื่อจุดประสงค์ในเรื่องความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ ดังนี้
 สอนความต้องการทางด้านความปลอดภัย เช่น ห้องน้ำมีราวจับ พื้นกระเบื้องไม่ลื่น อุปกรณ์เปิด
 เปิดน้ำที่ไม่ต้องออกแรงมากการเปิด เป็นต้น มีสัญญาณฉุกเฉินจากหัวเตียงหรือห้องน้ำ สำหรับ
 เรียกขอความช่วยเหลือ ออกแบบสิ่งส่งเสริมสุขอนามัย เช่น อากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่าง
 เข้าถึง (วรวรรณ นิติบงกช, 2541)

อีกหลักการออกแบบบ้านสำหรับผู้สูงอายุของ ผศ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์ กล่าวไว้ว่า ควร
 เป็นบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอนอยู่ชั้นล่าง ระบายอากาศได้ดี มีแสงสว่างเพียงพอ ทางเข้าบ้าน
 ทางเข้าห้องควรมีระดับเดียวกับพื้นภายนอก ไม่ควรมีธรณีประตู พื้นปูด้วยวัสดุไม่ลื่น มีระบบตัด
 ไฟอัตโนมัติ ประตูใช้ลูกบิดมือจับแบบก้านโยกกว้าง 90-150 เซนติเมตร เพื่อให้รถเข็นผ่านเข้าออก
 ได้สะดวก ภายในห้องนอน หน้าต่างควรเห็นวิวทิวทัศน์ เพียงไม่ควรอยู่ในมุมอับและควรอยู่ใกล้
 ห้องน้ำ ถ้าเป็นไปได้หัวเตียงควรมีโทรศัพท์และสัญญาณฉุกเฉิน ภายในห้องน้ำควรมีราวจับทั่ว
 ห้องโดยเฉพาะตรงฝักบัว ส่วนที่อาบน้ำควรมีที่นั่งที่มีที่ว่างเส้นผ่าศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.5 เมตร
 ภายในห้องครัว ตู้ต่างๆ ควรอยู่ในระดับพอดี ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ควรอยู่ที่ 150-168 เซนติเมตร
 ระดับเคาน์เตอร์ ควรสูงจากพื้น 80 เซนติเมตร ด้านล่างของอ่างล้างมือควรเปิดโล่งสำหรับรถเข็น
 ระดับปลั๊กไฟเคาน์เตอร์ ควรสูงจากพื้น 90 เซนติเมตร ภายในห้องรับแขกหรือห้องพักผ่อน ต้องไม่มี
 สิ่งกีดขวาง หรือมีเฟอร์นิเจอร์กีดขวางการระบายอากาศดี พื้นห้องใช้สีสว่าง นุ่มและบำรุงรักษาง่าย

ส่วนข้อแนะนำเฉพาะจุดในเรื่องสีและพื้นผิว อุปกรณ์และส่วนของอาคารให้มีสีตัดกัน
 เด่นชัด เช่น พื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ พื้นห้องส้วม ประตู ธรณีประตู วงกบ ขอบประตู บันได ทาง
 เลื่อน ทางลาด ส่วนที่ยื่นจากผนังทางเดิน สุขภัณฑ์ สิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ข้อต่อมา...เครื่อง
 เรือน แก้วอี้ เตียง ควรสูงจากพื้น 40-45 เซนติเมตร แข็งแรง เป็นที่ยึดจับเวลาเสียหลักได้ ไม่มีขา
 โต๊ะ...แก้วอี้เกะกะ หากต้องใช้รถเข็น



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2548.

2.5 แนวคิดและหลักการออกแบบที่พักอาศัยของผู้สูงอายุต่างประเทศ

2.5.1 ตัวอย่างแนวคิดในการออกแบบที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

ตัวบ้าน เป็นบ้านชั้นเดียว ไม่มีขั้นที่สูง (step) มีชานพักหรือบันไดที่กว้างลึก ทางเข้าระดับเดียวกับพื้นภายนอก พื้นไม่ลื่น ประตูกว้างขวาง มีวิวดี มีปลั๊กไฟเพียงพอ มีการไหลเวียนของอากาศที่ดี แสงสว่างเพียงพอ ระบบป้องกันเพลิงไหม้ที่ดี วัสดุก่อสร้างดีเหมาะสมกับสภาพอากาศและสะดวกในการบำรุงรักษา

ห้องนอน อยู่ใกล้ห้องน้ำมีแสงสว่างสำหรับการอ่านมีพื้นที่เก็บของเพียงพอกว้างขวางพอสำหรับเตียงคู่

ห้องน้ำ อ่างอาบน้ำปลอดภัย มีราวจับติดที่ผนัง มีตู้ยาขนาดพอเหมาะ มีปุ่มสวิทช์หน้าประตูทางเข้า

ห้องครัว มีขนาดที่พอเหมาะไม่ต้องใช้แรงงานหรือการเดินมาก มีระบบระบายอากาศดี ตู้ต่าง ๆ ใช้งานสะดวก มีพื้นที่เก็บของเพียงพอ มีมุนั่งรับประทานอาหาร

ก๊อกน้ำ เป็นหัวเดียวผสม เพื่อป้องกันน้ำร้อนลวก

สวิทช์ สูงไม่เกิน 3 ฟุต เพื่อหลีกเลี่ยงการเอื้อม

ปลั๊กไฟ อย่างน้อย 1.5 ฟุตสูงจากพื้น เพื่อหลีกเลี่ยงการก้ม

ลูกบิด ใหญ่ จับง่าย รูปทรงหกเหลี่ยมแปดเหลี่ยมหรือแบบงัดขึ้น ตู้เสื้อผ้าควรมีประตูแบบบานเลื่อน

หน้าต่าง แบบประหยัดพลังงาน ง่ายต่อการทำความสะอาด

ห้องนั่งเล่น มีหน้าต่างมองเห็นวิวภายนอกได้ (ไตรรัตน์ จารุทัศน์ ,2548)

2.5.2 ตัวอย่างหลักการออกแบบบ้านพักสำหรับผู้สูงอายุ

รายละเอียดของแบบมี ดังนี้ ขนาดของห้อง ไม่มีการสำรวจข้อมูลเอาไว้ว่าขนาดเท่าใด จะมีประสิทธิภาพสูงสุด แต่ควรครอบคลุมทั้งหมด คือ มีห้องนั่งเล่น ห้องนอน ห้องอาหาร ห้องน้ำ และครัว ห้องรับแขกพักผ่อน เป็นจุดศูนย์กลางของการอยู่อาศัย จึงควรเป็นห้องที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง หรือมีเฟอร์นิเจอร์กีดขวาง ถ้าเป็นไปได้ควรใช้เตียงนอนเป็นพื้นที่แบ่งส่วน หน้าต่างในห้องควรมีขนาดใหญ่พอที่จะให้แสงสว่างและแสงแดดผ่านเข้ามาได้ พื้นที่นี้จะมีกิจกรรมต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบเช่นสนทนาการและบันเทิง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ นั่งเล่น ฯลฯ และควรมีเฟอร์นิเจอร์ที่เหมาะสม ห้องครัว เตรียมอุปกรณ์ทำครัวให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสปรุงอาหารด้วยตนเอง เพื่อไม่ให้เหงาและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อาจเป็นได้ทั้ง Full-Fledge Kitchen และครัวแบบเปิด (open galley affair) ซึ่งพบบ่อยใน Apartment แบบ Studio หรือ Apartment ของคนโสด ควรพิจารณาถึงข้อจำกัดในการใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ภายในครัว เช่น เตา ตู้เย็น อ่างล้างมือ สำหรับเตาควรมีโอกาสน้อยที่สุดที่จะทำให้เกิดเพลิงไหม้ เตาไม่ควรอยู่ในมุม อ่างล้างมือควรเป็นแบบคู่ ด้านล่างของอ่างล้างมือควรมีพื้นที่สำหรับรถเข็น ตู้เย็นหรือลิ้นชักในครัวควรรู้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม เพื่อที่ผู้สูงอายุจะได้ไม่ก้มมากเกินไปทำให้เสียสุขภาพหลัง ห้องอาบน้ำ เป็นพื้นที่ที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้มากที่สุด ควรมีที่จับ (grab bar) ในห้องน้ำโดยเฉพาะตรงฝักบัว และที่อาบน้ำควรมีสัญญาณฉุกเฉินในห้องน้ำ ฝักบัวควรเป็นชนิดแรงดันต่ำ ก๊อกน้ำและอุปกรณ์ควรเป็นชนิดที่เบาแรงเปิด ประตูห้องน้ำควรเป็นแบบที่เปิดให้คนอื่นสามารถเข้าไปได้เมื่อเกิดอุบัติเหตุ ห้องน้ำไม่ควรแคบเกินไปจนเป็นอุปสรรคในการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ พื้นผิวไม่ควรลื่น ห้องนอนเป็นห้องที่ใช้มากที่สุดจึงควรมีความเป็นส่วนตัวมากที่สุด ควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องอื่น ๆ ห้องนอนไม่ควรเล็กเกินไป และควรที่จะเป็นห้องที่ส่งเสริมกำลังใจและให้ความหวัง ด้วยหน้าต่างและการมองเห็นทิวทัศน์ เตียงควรจะสามารถเคลื่อนย้ายได้ในบางโอกาส และไม่ควรอยู่ในมุมใดมุมหนึ่ง ห้องนอนควรมีพื้นที่สำหรับโทรทัศน์ ผู้ที่อยู่เป็นคู่ควรมีพื้นที่สำหรับเตียงคู่ ห้องแต่งตัว มีตู้เสื้อผ้า โต๊ะเครื่องแป้งและกระจก นักจิตวิทยาบอกว่าคนที่ผู้สูงอายุได้ส่องกระจกดูตัวเองจะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น โดยกระตุ้นให้ได้รับรู้ถึงสภาพปัจจุบันของตัวเอง พื้นที่ห้อง ควรเป็นพื้นที่ทำความสะอาดได้ง่ายและไม่ลื่น หน้าต่าง ไม่ควรสูงเกินไป ทำให้สามารถมองเห็นวิวภายนอกได้ง่าย และไม่ควรมืดหรือลึบเกินไปเพราะจะทำให้มีเสียงดังเวลามีลมพัด และควรทำจากวัสดุที่แข็งแรงเพื่อความปลอดภัย แสงไฟ ควรมีสวิตช์อยู่ในจุดที่ผู้สูงอายุเปิดปิดได้สะดวก และควรมีแสงไฟจากภายนอกสอดเข้ามาในกรณีไฟในบ้านเสียเพื่อช่วยในการมองเห็นของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุ

มักมีปัญหาทางด้านสายตา ดังนั้นในบริเวณที่อยู่อาศัยจึงควรมีความสว่างทั้งในเวลากลางวันและกลางคืนทางเดิน ควรทำราวสำหรับผู้สูงอายุจับเพื่อช่วยในการเดิน (Green, 1988)

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.6.1 ระยะเวลาพื้นฐานในการออกแบบสำหรับผู้สูงอายุต่างประเทศ

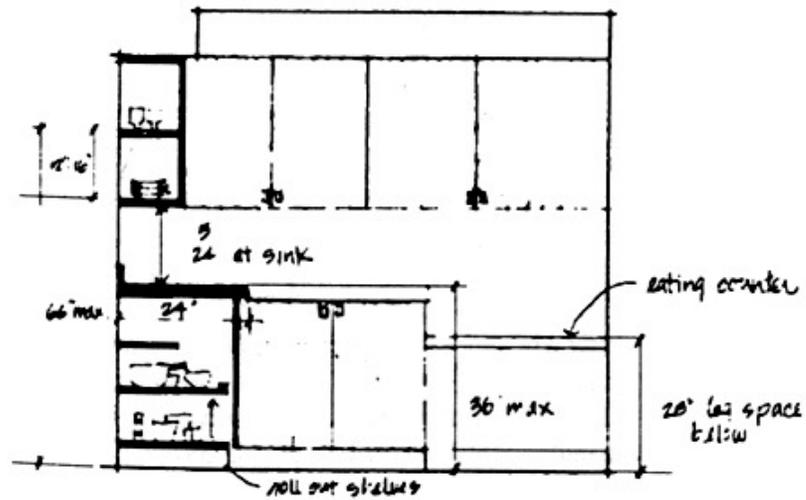
การออกแบบพื้นที่ภายในอาคารสำหรับผู้สูงอายุมีข้อที่ควรคำนึงและยึดถือเป็นเกณฑ์ในการออกแบบ 5 ประการ คือ

- 1) ขนาดเล็กและกระทัดรัดเพื่อความสะดวกและประหยัด
- 2) การก่อสร้างแบบป้องกันไฟ เพื่อความปลอดภัยสูงสุด ลดปัญหาและความยุ่งยากต่าง ๆ ของผู้ดูแลสถานที่ และผู้ประกอบกิจกรรมประจำวัน
- 3) ความน่าอยู่และความพอใจและพื้นที่อันกว้างใหญ่
- 4) ระดับความเป็นส่วนตัวสูง
- 5) หลีกเลี่ยงภาพลักษณะที่เป็นทางการ

ผู้วิจัยจะนำเสนอเฉพาะเรื่องที่น่าสนใจและสามารถนำไปเป็นข้อมูลสนับสนุนของงานวิจัยได้คือการเสนอแต่เฉพาะห้องครัวเท่านั้นห้องครัวคือห้องที่ใช้ประกอบอาหารประจำวันของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะจัดอยู่ในส่วนหลังบ้าน และควรมีตำแหน่งติดผนังภายนอกอาคาร นอกจากใช้เตรียมอาหารแล้วห้องครัวยังมีหน้าที่ในการเก็บอุปกรณ์และเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหารอื่น ๆ และยังเป็นที่ชำระล้างภาชนะที่ใช้หลังการรับประทานอาหารอีกด้วย ซึ่งในต่างประเทศครัวส่วนใหญ่จะมีแผนผังเป็นรูปตัว L หรือ U และการจัดครัวแบบ corridor type คือการจัดเป็นแถวเรียงกันไป ซึ่งไม่สะดวกสำหรับผู้สูงอายุที่จะต้องกลับไปกลับมามุมหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่งการจัดห้องครัวเพื่อสะดวกแก่การใช้งานของผู้สูงอายุ มีระยะห่างในการออกแบบดังแสดงในภาพต่อไปนี้

ภาพที่ 2.3

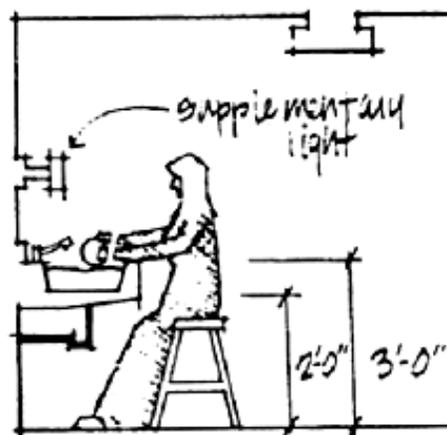
ตัวอย่างรูปตัดเคาน์เตอร์แสดงความสูงของชั้นวางของ



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2548

ภาพที่ 2.4

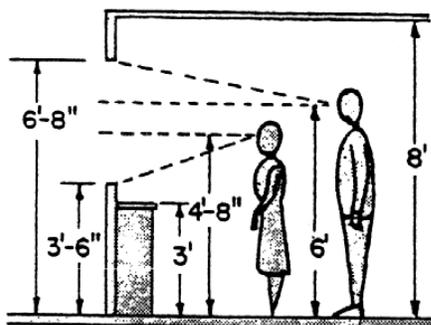
ตัวอย่างรูปตัดเคาน์เตอร์แสดงความสูงของอ่างล้างจาน



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2548

ภาพที่ 2.5

ตัวอย่างระดับสายตาสำหรับการออกแบบในห้องครัว



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2548

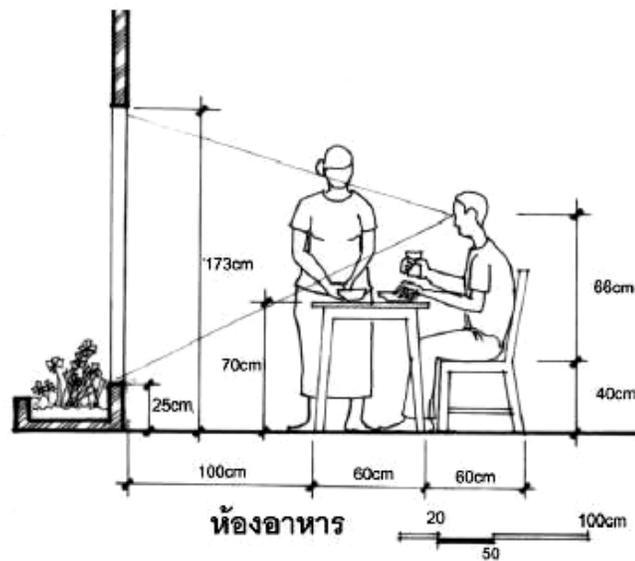
2.6.2 ระยะเวลามาตรฐานในการออกแบบสำหรับผู้สูงอายุไทย

เป็นการรายงานข้อมูลจาก โครงการ ศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ โดย ผ.ศ. ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ ซึ่งจากการศึกษาพบว่าระยะมาตรฐานของชาวต่างประเทศและคนไทยไม่เหมือนกันด้วยลักษณะทางกายภาพและชีวิตความเป็นอยู่ด้วยแล้วมีความแตกต่างกัน และระยะที่ได้เลือกใช้ก็ได้มาจากการวัดสัดส่วนผู้สูงอายุไทย โดยการใช้ค่าเฉลี่ย Percentile ที่ 95 สำหรับค่า Maximum และใช้ค่าเฉลี่ย Percentile ที่ 5 สำหรับค่า Minimum และค่า Mean สำหรับค่าปานกลาง โดยที่ ค่า maximum ใช้ค่าของ เพศชาย ส่วนค่า minimum และค่า mean ใช้ค่าของทั้งเพศ หญิง และชาย ขึ้นกับความเหมาะสมและการกำหนดของผู้เชี่ยวชาญ

โดยผู้วิจัยจะนำเสนอแต่เฉพาะที่ใช้สนับสนุนงานวิจัยได้ คือ เลือกมาเฉพาะพื้นที่ใช้สอย ระยะเอื้อม ความสูงต่างๆ ภายในห้องรับประทานอาหารและห้องครัว ดังนี้

ภาพที่ 2.6

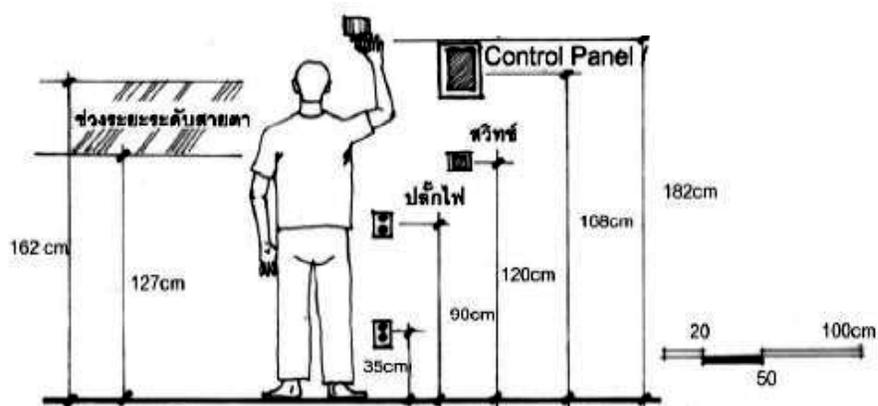
ตัวอย่างระดับสายตาสำหรับการออกแบบในห้องรับประทานอาหาร



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2548

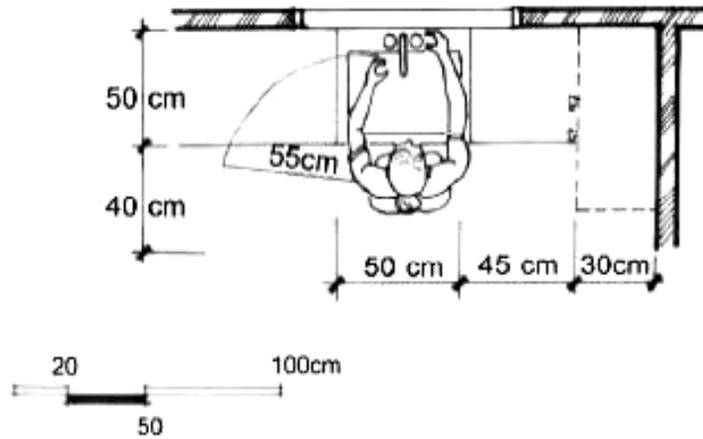
ภาพที่ 2.7

ตัวอย่างระดับความสูงของหลอดไฟที่ใช้งานได้สะดวก



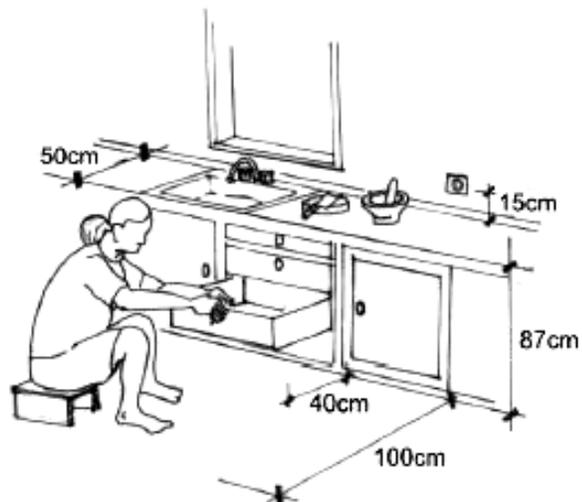
ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2548

ภาพที่ 2.8
 ระยะเวลาใช้งานของผู้สูงอายุในห้องครัว



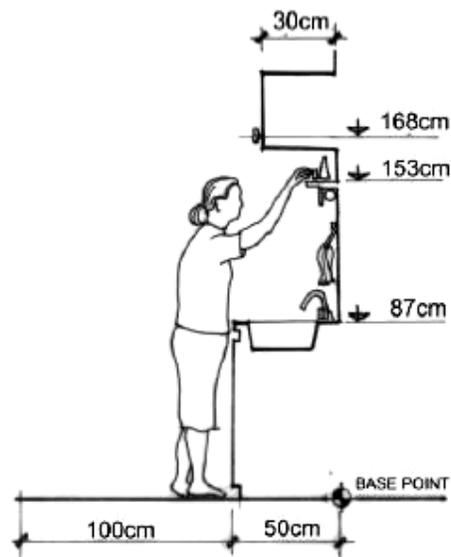
ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2548

ภาพที่ 2.9
 ขนาดของเฟอร์นิเจอร์ในห้องครัว



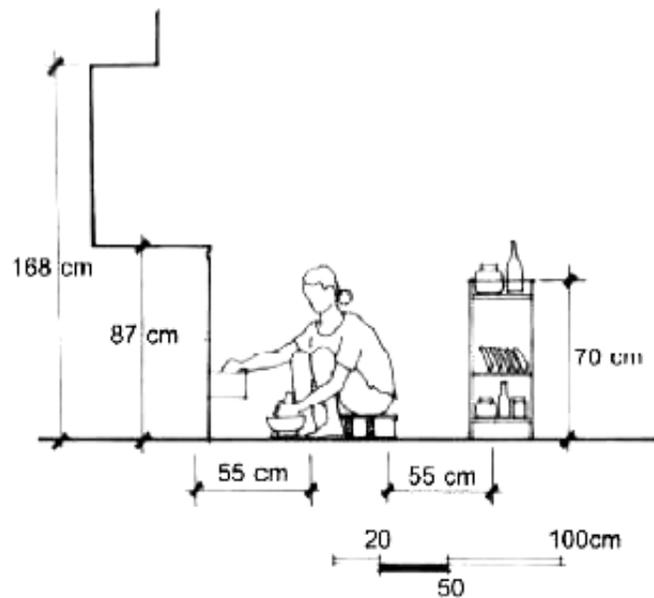
ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2548

ภาพที่ 2.10
ระดับความสูงของเฟอร์นิเจอร์



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2548

ภาพที่ 2.11
ระดับความสูงของเฟอร์นิเจอร์



ที่มา: ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2548

ซึ่งข้อมูลในงานวิจัยดังกล่าวนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาต่อไปในเรื่อง การหาแนวทางในการหารูปแบบการใช้สอยพื้นที่ภายในห้องรับประทานอาหารและห้องครัว สำหรับผู้สูงอายุโดยละเอียดได้

2.6.3 ผลการศึกษาในเรื่องความเสี่ยงจากสิ่งแวดล้อมในที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ในการทำคือ 1. เพื่อวิเคราะห์จุดเสี่ยงต่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป ภายในบ้าน 2. เพื่อทราบถึงสาเหตุของของการบาดเจ็บในผู้สูงอายุ และ มาตรการ การป้องกัน ซึ่งมี ดังนี้ คือ ใช้การสำรวจแบบตัดขวางของผู้ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป เลือกรมา จากแพทย์ทั่วไปในพื้นที่ โลเวอร์ฮันเตอร์ของนิวเซาท์เวล ออสเตรเลีย กลุ่มตัวอย่างได้รับการติดต่อ และเยี่ยมเยียนที่บ้านของตนเอง ผู้วิจัยขอข้อมูลจากแพทย์ประจำของคนที่ทำการรักษา ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปสามารถพูดอังกฤษได้ไม่ได้รับผลกระทบจาก โรค gross psychiatric disturbance อาศัยอยู่คนเดียวที่บ้าน ไม่ว่าจะที่บ้านเช่า บ้านของตนเอง หมู่บ้านของคนเกษียณแล้ว ผู้วิจัย เข้าพบคุณหมอ 55 คน มี 37 คนที่ให้ความร่วมมือ และจาก 37 คนนี้สามารถสร้างรายชื่อกลุ่ม ตัวอย่างได้ 1,269 คน มีการตรวจสอบผู้ป่วยซ้ำและตัดผู้ป่วยที่อยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุที่อยู่นอกพื้นที่ ไม่มีโทรศัพท์บ้านทำให้เหลือกลุ่มตัวอย่าง 931 คน จากนั้นก็ส่งจดหมายไปหาคนเหล่านี้

ตัวแปรที่ศึกษา ความปลอดภัยในบ้านถูกวัดโดย การมีสิ่งกีดขวางในแต่ละห้อง ใน พื้นที่ของบ้านของคนชรา หัวข้อถูกสร้างโดยการศึกษาจากงานอื่นและการขอคำปรึกษาจาก ผู้เชี่ยวชาญ หรือแม้แต่การศึกษาในโปรแกรมการป้องกันการล้มต่างๆ ที่มีอยู่ การตรวจบ้านจะให้ความสำคัญบนสิ่งกีดขวางในสภาพแวดล้อมภายในบ้าน ขนาดของสิ่งต่างๆ และอุปกรณ์ด้าน ความปลอดภัย ซึ่งสิ่งกีดขวางเหล่านี้ที่คิดว่ามีผลต่อความเสี่ยงในการล้ม ลื่น สะดุด และการขาด ซึ่งอุปกรณ์ป้องกันความปลอดภัยซึ่งอาจมีไว้ป้องกันการล้มได้

สรุปคือสรุปจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง มีคน 764 คนที่ตอบกลับมา 425 จะเป็นกลุ่ม ตัวอย่างให้มีประชากร 41 เปอร์เซ็นต์ ที่มีอายุ 70-74 ปี 28 เปอร์เซ็นต์ 75-79 ปี 32 เปอร์เซ็นต์ 80 ปีขึ้นไป 65 เปอร์เซ็นต์ เป็นเพศหญิง และในบรรดา 65 เปอร์เซ็นต์นี้ 93 เปอร์เซ็นต์เกิดใน ออสเตรเลีย 36 เปอร์เซ็นต์ แต่งงานแล้ว 52 เปอร์เซ็นต์ เป็นแม่มา 78 เปอร์เซ็นต์ อยู่ในบ้าน ตัวเอง 10 เปอร์เซ็นต์ อยู่ในที่อยู่ของรัฐบาล 4 เปอร์เซ็นต์ อยู่หมู่บ้านคนเกษียณ 4 เปอร์เซ็นต์ อยู่ กับเด็ก 1 เปอร์เซ็นต์ อยู่ที่พักแบบเช่า

68 เเปอร์เซ็นต์ บอกว่าบ้านของตัวเองปลอดภัย 29 เเปอร์เซ็นต์ บอกว่าปลอดภัย 0.2 เเปอร์เซ็นต์ บอกว่าไม่ได้ปลอดภัย 3 เเปอร์เซ็นต์ ไม่ปลอดภัยมาก จากนั้นใช้การวิเคราะห์แบบ ไคสแควร์ เพื่อหาความค่าสำคัญระหว่างการประเมินโดยผู้สูงอายุ กับระดับของสิ่งกีดขวางในบ้าน

มีบ้าน 1 ใน 5 หลังไม่มีสิ่งกีดขวาง อาจเป็นได้ที่ผู้สูงอายุทำให้มันไม่มี แต่โดยส่วนใหญ่แล้วประมาณ 80 เเปอร์เซ็นต์ มีสิ่งกีดขวางมากกว่าหนึ่งอัน มีอยู่ในห้องและที่พื้นที่ๆ คนชรา อยู่และทำกิจกรรมที่ซับซ้อน เช่น อาบน้ำ ในห้องน้ำ ทำครัว หรือ การที่ต้องเคลื่อนไหวทางด้านร่างกาย เช่น การขึ้นบันได หรือการลุก-ขึ้นลง ในห้องน้ำ และ ห้องน้ำเป็นห้องที่มีสิ่งกีดขวางเยอะที่สุด

ในการศึกษาก่อนหน้านี้ ห้องน้ำ, ห้องครัวและเลาจน์ ถูกพบว่า เป็นห้องที่เกิดอุบัติเหตุมากที่สุด จากการศึกษาเรื่องสิ่งกีดขวาง งานวิจัยที่ควรจะทำ ควรสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ เพื่อลดสิ่งกีดขวางเหล่านี้ให้ได้มากที่สุด

ตารางที่ 2.1

ปัจจัยเสี่ยงภายในที่อยู่อาศัย

ตาราง แสดงปัจจัยเสี่ยงภายในที่อยู่อาศัย

ห้องหรือบริเวณภายในบ้าน	ปัจจัยเสี่ยง
ภายในบ้านทั่วไป	<ul style="list-style-type: none"> - แสงน้อยเกินไป - แสงมากเกินไป - ยากที่จะหาตำแหน่งของสวิตช์ไฟเจอ - ไม่มีไฟกลางคืน - พรมหลุดลุ่ยหรือสภาพไม่ดี - พรมพลิก - พื้นลื่น - มีเฟอร์นิเจอร์กีดขวาง - ตู้เก็บของสูงเกินไป - ตู้เก็บของเตี้ยเกินไป - ขาของโต๊ะ / เก้าอี้ กระดก - พนักเก้าอี้เตี้ยเกินไป - อุปกรณ์ไฟฟ้าไม่ปลอดภัยต่อการใช้งาน
ห้องครัว	<ul style="list-style-type: none"> - ทุกอย่างในห้องมองเห็นได้ยาก
ห้องน้ำ/ห้องส้วม/ห้องซักรีด	<ul style="list-style-type: none"> - อ่างอาบน้ำ/ฝักบัว ลื่น

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

ตาราง แสดงปัจจัยเสี่ยงภายในที่อยู่อาศัย

ห้องหรือบริเวณภายในบ้าน	ปัจจัยเสี่ยง
<p>ห้องน้ำ/ห้องส้วม/ห้องซักกรีด</p> <p>บันได</p> <p>นอกบ้าน</p>	<ul style="list-style-type: none"> - อ่างอาบน้ำ ไม่มีราวจับ - สบู่/แชมพู หยิบ ใช้ได้ยาก - ฝักบัวสูงเกินไป - ประตูกระจกไม่ทนทาน - ตรงส้วมไม่มีราวจับ - ที่รองนั่งส้วมเตี้ยเกินไป - ตำแหน่งห้องส้วมไม่เหมาะสม - ชื้นเกินไป - ยาวเกินไป - สภาพไม่ดี - ชั้นบันไดมองเห็นได้ยาก - ไม่มีราวบันได - ราวบันไดไม่แข็งแรง - ราวบันไดมีความยาวไม่พอ - พื้นราบ - พื้นเอียง - มีสิ่งกีดขวาง - ทางไม่เรียบ - แสงไม่พอในการใช้งาน - ลื่นเมื่อมันเปื้อน

ที่มา: Carter, Susan E, Campbell, Elizabeth M, Sanson-Fisher, Rob W, Redman, Selina., 1997

2.7 การใช้สอยบริเวณห้องครัว

การออกแบบห้องครัวนั้นแตกต่างจากการออกแบบห้องอื่น ๆ เพราะห้องครัวไม่ใช่ห้องสำหรับการทำกิจกรรมเพียงอย่างเดียว กิจกรรมที่เกิดขึ้นมีหลายอย่างรวมกัน เช่น การเตรียมอาหาร การปรุงอาหาร การล้าง การเก็บ เป็นต้น การทำให้เป็นแบบมาตรฐานเดียวกันอาจทำได้ยาก

ดังนั้นปัจจัยสำคัญต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องทราบจะเป็นตัวกำหนดให้ผู้ออกแบบสามารถทำออกมาให้สนองประโยชน์แก่แต่ละบ้านได้เหมาะสมที่สุด ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ได้แก่

- ใช้ครัวทำอะไรบ้าง
- อาหารมือใดบ้างที่จำเป็นต้องใช้ครัว และสำหรับกี่คน
- ของปริมาณเท่าใดที่จะต้องเตรียมที่ไว้ เพื่อเก็บสำรอง
- มีอุปกรณ์ใดบ้างที่จำเป็นต้องใช้
- เวลาที่ใช้ทำงานในครัวมีมากน้อยแค่ไหน
- ลักษณะของการใช้ครัวต้องการความเป็นระเบียบ/ต้องการเนื้อที่มากน้อยเพียงใด
- ครัวนี้จะทำหน้าที่บริการแก่บ้านประเภทใด

2.8 ลำดับขั้นตอนของการทำครัว (Time and Motion)

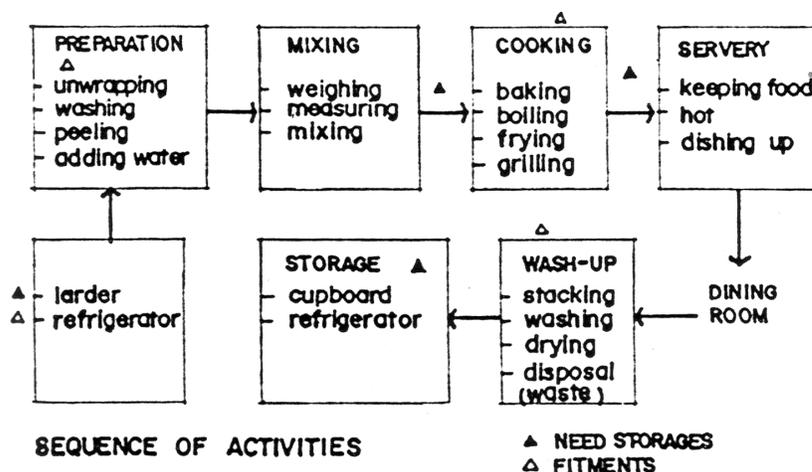
ครัวที่อำนวยความสะดวกได้มากที่สุด คือครัวซึ่งมีทุกสิ่งทุกอย่างอยู่รวมกันโดยมีอุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้ในการทำอาหารพร้อมทุกอย่าง สามารถหยิบมาใช้ได้สะดวกเมื่อถึงเวลาที่ต้องการ กฎเกณฑ์ง่าย ๆ สำหรับการออกแบบห้องครัวมี ดังนี้

2.8.1 การทำงานภายในครัว

จะต้องมีการลำดับก่อน-หลังในการทำงาน แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า จะต้องเป็นไปตามลำดับขั้นตอนเสมอไป คือจะเริ่มจากจุดใดก่อนก็ได้แล้วแต่กรณีไป ดังนี้

ภาพที่ 2.12

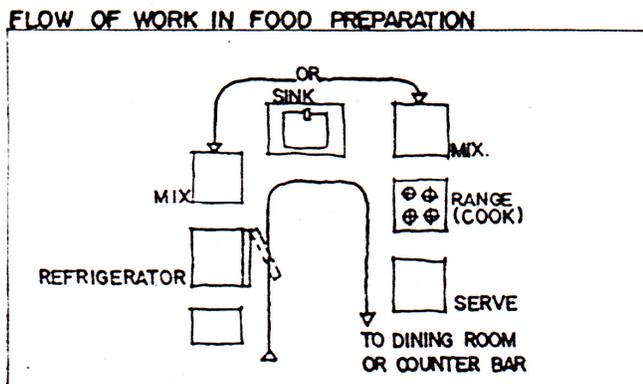
ลำดับก่อน-หลัง ของกิจกรรมในครัว



ที่มา: กิติ สิริธุเสก, 2544.

ภาพที่ 2.13

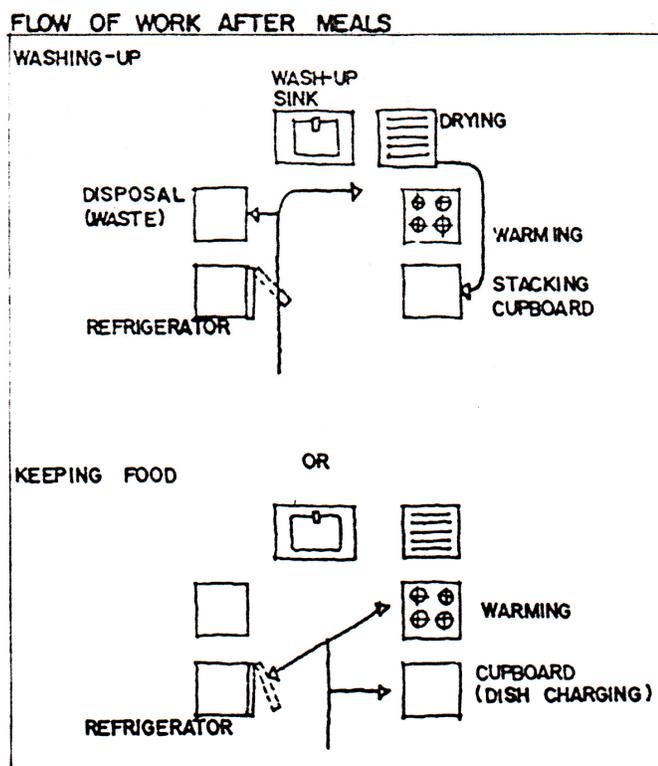
ตัวอย่างลำดับการเดินก่อน-หลัง ขณะเตรียมอาหารและปรุง



ที่มา: กิติ สินธุเสก, 2544

ภาพที่ 2.14

ตัวอย่างลำดับการเดินก่อน-หลัง ขณะล้างและจัดเก็บ



ที่มา: กิติ สินธุเสก, 2544

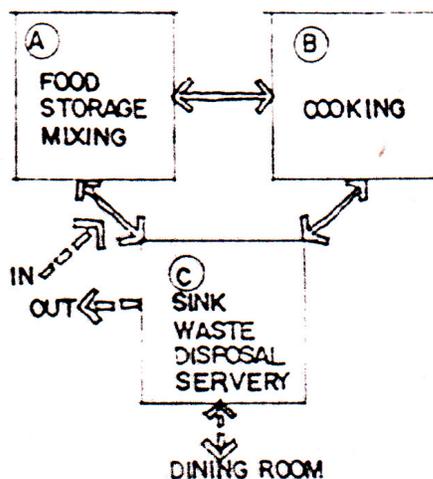
2.9 ความสัมพันธ์ของอุปกรณ์หลัก

ขั้นตอนต่างๆ จะเป็นไปตามลำดับขั้น หรือจะมีการข้ามขั้นตอนแต่ทุกส่วนจะมีความสัมพันธ์กัน โดยเฉพาะการทำงานจุดหลัก 3 จุด คือ ตู้เย็น เตา อ่างล้างจาน ซึ่งจะโยงเข้ากับทฤษฎี “The Work Triangle” ได้

ภาพที่ 2.15

แสดงความสัมพันธ์การทำงานจุดหลัก

WORK FLOW DIAGRAM

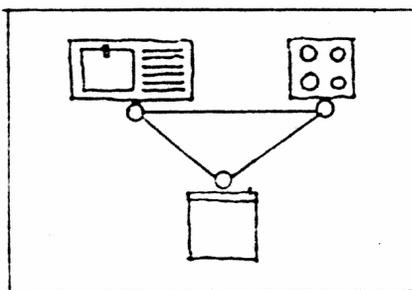


ที่มา: กิติ สินธุเสก, 2544

ซึ่งบริเวณที่ทำงานแต่ละจุดนั้น เมื่อได้ถูกกำหนดตำแหน่งไว้แล้ว ก็จำเป็นที่จะต้องให้มีการออกแบบให้สะดวกต่อการใช้งานและเก็บอุปกรณ์ต่าง ๆ ด้วย รวมทั้งในแต่ละจุดที่ทำงานนั้น จะต้องมีความสัมพันธ์กับบริเวณใกล้เคียงเป็นอย่างดีจะเป็นการผิดที่เราจะบังคับให้มีการจัดเฟอร์นิเจอร์ให้เป็นตามรูปแบบเช่นรูปตัวแอลหรือรูปตัวยูเราควรพิจารณาการใช้สอยอย่างตรงไปตรงมาตามพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริงซึ่งจะทำให้รูปฟอร์มของครัวตลอดจนอุปกรณ์ทุกอย่างดูเหมาะสมและลงตัวต่อการใช้งาน

ภาพที่ 2.16
The Work Triangle

KITCHEN LAYOUTS



WORK TRIANGLE

ที่มา: กิติ สินธุเสก, 2544

2.10 การจัดวางครัว (Kitchen Layout)

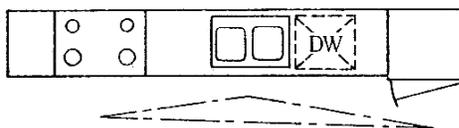
มีลักษณะการจัดวางผังโดยทั่วไป 6 แบบ ดังนี้

2.10.1 การจัดแบบชิดผนังด้านหนึ่ง

เป็นการจัดแบบชิดผนังด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว เหมาะกับห้องที่มีลักษณะแคบและยาว อาจมีการป้องกันกลิ่นด้วยการทำฉากกัน หรือ ใช้น้ำยาเคลือบ เป็นต้น

ภาพที่ 2.17
การจัดวางแบบชิดผนังด้านเดียว

IN-LINE



ที่มา: กิติ สินธุเสก, 2544

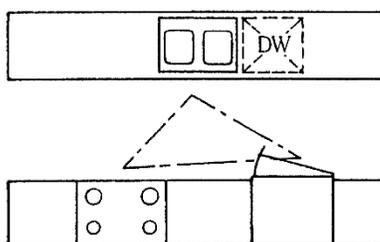
2.10.2 การจัดแบบคู่ขนาน หรือ ซิดผนังสองด้าน

เป็นการจัดแบบซิดผนังสองด้านที่อยู่ตรงกันข้ามกัน พื้นที่ตรงกลางต้องมีความกว้างโดยประมาณ 0.90-1.20 เมตร เพื่อให้เพียงพอต่อการใช้สอยพื้นที่ และควรระวังเรื่องการสัญจรซึ่งอาจไปติดกับระบบสามเหลี่ยมได้

ภาพที่ 2.18

การจัดวางแบบคู่ขนาน

CORRIDOR



ที่มา: กิติ สิ้นธุเสก, 2544

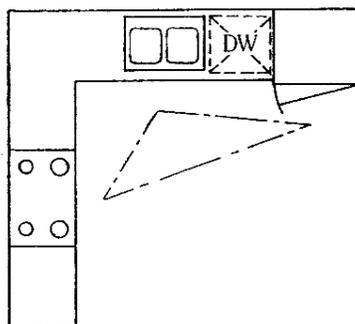
2.10.3 การจัดแบบตัวแอล

เป็นผังที่นิยมใช้กันมากสำหรับห้องที่มีการเข้ามามาก ใช้ได้ทั้งห้องที่มีขนาดเล็กและใหญ่

ภาพที่ 2.19

การจัดวางแบบตัวแอล

L-SHAPE



ที่มา: กิติ สิ้นธุเสก, 2544

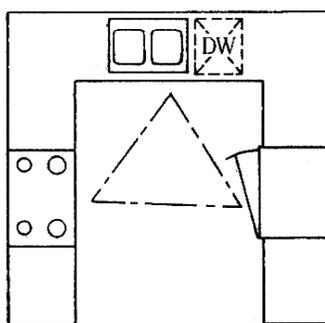
2.10.4 การจัดแบบตัวยู

เป็นผังที่นิยมใช้กันมาก ลักษณะเหมือนกับการจัดแบบตัวแอลแต่เพิ่มผนังขึ้นมาอีกหนึ่งด้านให้ต่อเนื่องกันเป็น 3 ด้าน พื้นที่ใช้สอยค่อนข้างกว้างกว่าแบบอื่นๆ ใช้ได้ทั้งห้องที่มีขนาดเล็กและใหญ่

ภาพที่ 2.20

การจัดวางแบบตัวยู

U-SHAPE



ที่มา: กิติ สินธุเสก, 2544

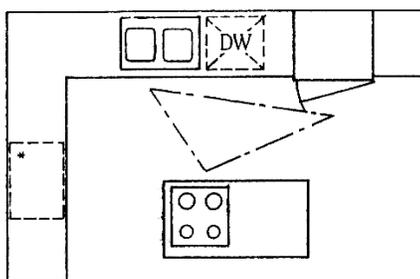
2.10.5 การจัดแบบที่มีพื้นที่ใช้สอยตรงกลางหรือเกาะลอย

การจัดแบบที่มีพื้นที่ใช้สอยตรงกลางหรือเกาะลอย เหมาะกับห้องที่มีขนาดใหญ่ และใช้งานคร่ำอย่างจริงจัง ในส่วนของเกาะลอยมักจะเป็นส่วนเพิ่มเติมจากผังปกติที่เป็นแบบตัวแอลและตัวยู ซึ่งมักจะเป็นส่วนการใช้งานในเรื่องเตา อ่างล้างจาน หรือไม้ก็เป็นตู้เย็น

ภาพที่ 2.21

การจัดวางแบบเกาะลอย

ISLAND



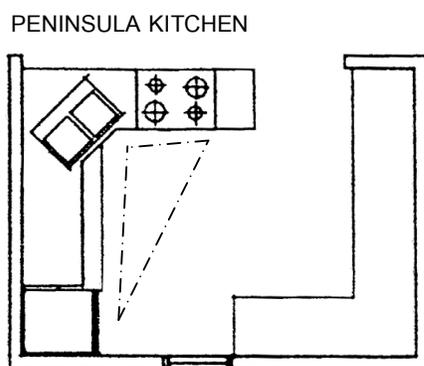
ที่มา: กิติ สินธุเสก, 2544

2.10.6 การจัดแบบมีแนวยื่นกลางห้อง

เป็นการจัดให้มีพื้นที่ใช้สอยยื่นออกมาเพื่อแบ่งพื้นที่ใช้สอยในครัวกับส่วนอื่นของบ้าน ทำให้ใช้งานของเคาน์เตอร์ได้จาก 2 ฝั่ง คือ ด้านในครัว กับ ด้านที่ติดกับส่วนอื่น ส่วนมากส่วนที่ยื่นออกมาจะเป็นบาร์เครื่องดื่ม เคาน์เตอร์เสิร์ฟอาหาร ชั้นเก็บตำรา เป็นต้น ไม่เหมาะกับการประกอบอาหารที่กลิ่นฉุนหรือควันรุนแรง

ภาพที่ 2.22

การจัดวางแบบมีแนวยื่นออกมากลางห้อง



ที่มา: กิติ สินธุเสก, 2544

2.11 ลักษณะทางกายภาพ และองค์ประกอบอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับครัวไทย

“...ตรึงใจ บุรณสมภพ ได้กล่าวไว้ว่า จากหลักฐานเกี่ยวกับครัวไทย พบลักษณะที่ตั้ง ครัวสมัยก่อนก็เหมือนกับปัจจุบันนี้ คือ จะถูกจัดเป็นสัดส่วนไว้อยู่หลังบ้าน ทั้งนี้เพราะสมัยก่อน ครัวอยู่ในรูปของครัวไฟ คือ ใช้พื้นเป็นเชื้อเพลิง จึงเกิดควันไฟ หรือเขม่าไฟมากมาย ครอบครัวใดมี ฐานะมั่งคั่ง ก็มักจะปลุกครัวไฟแยกจากเรือนที่อยู่ แต่บางบ้านก็มีบริเวณครัวไฟ อยู่บริเวณเดียวกับเรือนพักอาศัย โดยจะมีบริเวณชานครัวเป็นส่วนกัน แต่ก็ยังมีบางครอบครัวมีฐานะไม่ค่อยจะ ผู้ตีนัก ใช้ชีวิตความเป็นอยู่อย่างธรรมดา และไม่สามารถใช้เรือนครัวเป็นสัดส่วนต่างหาก เขาจะ อาศัยเฉลี่ยของบ้านเป็นที่ทำครัวไปพลางๆ ก่อน อย่างไรก็ดี บ้านไทยสมัยก่อนนิยมแยกเรือนครัว ออกเป็นสัดส่วนต่างหาก โดยเรือนครัวจะมีลักษณะขวางกับเรือนนอน...” (ครัว, 2520, น. 6-7)

สาเหตุที่แยกออกเป็นสัดส่วนเพราะ

- ครัวไฟใช้พื้นเป็นเชื้อเพลิง มีควันมาก เพื่อให้พ้นจากเก้าอี้และเขม่าไฟ
- ป้องกันการเกิดอัคคีภัย

- แยกให้ที่พักเป็นระเบียบ คือ เรือนนอน และ การทำอาหาร ไม่ปนกัน

- จัดแบ่งพื้นที่ครัวไว้สำหรับฝ่ายหญิง ซึ่งเป็นที่นิยมในสมัยก่อน

พื้นที่ใช้มี 2 ส่วนด้วยกันคือ ส่วนหุงต้ม และ ส่วนรับประทานอาหาร พื้นที่ส่วนหุงต้ม มักจะปูให้มีความโปร่ง ส่วนพื้นที่รับประทานอาหารมักจะปูให้เรียบ ผังสร้างให้มีลักษณะโปร่ง เพื่อการระบายอากาศที่ดี หลังคาจะถูกทำให้มีช่องลมขนาดใหญ่เพื่อให้มีการระบายอากาศที่ดี

อุปกรณ์เครื่องใช้ ประกอบด้วย

- อุปกรณ์ที่ให้ความร้อนในการหุงต้ม เช่น เตา, ตะเกียง, ไม้สไฟ

- อุปกรณ์ในการหุงต้ม เช่น หม้อข้าว, ซาม, ทัพพี, หม้อ

- อุปกรณ์ในการย่อยอาหารสด เช่น มีด, เขียง, กระจต่าย, ครก, ไม้

- อุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร เช่น จาน, ซาม, ช้อน

- อุปกรณ์ในการบรรจุอาหาร เช่น อ่าง, กระจะมัง, ปั้นโต, ไห, กระจะจาด

- อุปกรณ์ในการบรรจุน้ำกิน เช่น โอง, กระจะบวย, ชัน, กรุ

- อุปกรณ์ในการเก็บรักษาอาหาร เช่น ฝาชี, กระจะบะ, ตู้กับข้าว, เตียบ

- อุปกรณ์ในการทำขนม

- อุปกรณ์ในการทำบุญเลี้ยงพระ

สำหรับวัฒนธรรมการรับประทานของคนไทยนั้น ก็คือ การรับประทาน"ข้าว" กับ "กับข้าว" คนไทยรู้จักปลูกข้าวเพื่อเป็นอาหารหลักมานานมาก เริ่มจากการปลูกให้ได้มาเป็น ข้าวเปลือก หลังจากนั้นนำมาผ่านกรรมวิธีต่างๆ ให้กลายเป็นข้าวสาร และนำมาหุง กลายเป็นข้าวสวย แล้วนำไปรับประทานคู่กับ อาหารอื่นและเมื่อพูดถึง กับข้าว แล้วนั้นน้ำพริกถือว่าเป็นอาหาร พื้นฐานของคนไทย ซึ่งมักทานคู่กับผักสด และ ข้าวสวย หรือจะเป็นแกงเผ็ด ซึ่งเป็นกับข้าวที่นิยม กันมาก จะมีการทำที่พิถีพิถัน ใช้เวลาในการทำ และมีกลิ่นที่ค่อนข้างแรงและฉุน

อย่างไรก็ตาม ครัวของคนไทยนั้นจำเป็นต้องมีลักษณะที่พิเศษและไม่เหมือนกับ ครัวของชาติอื่นๆ เพราะไม่ว่าจะเป็นลักษณะของการปรุงอาหาร หรือตัววัสดุที่ใช้ เช่น ฆมิน กระจวาน กานพลู พริก กระจะเทียม กระจะปี พริกไทย หัวหอมแดง กระจะเพรา โหระพา กระจะแห่น ยี่ห่วย ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว ล้วนมีความแตกต่างกัน เพราะสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความรุนแรงของ กลิ่นอาหาร การฟุ้งกระจายของน้ำมันเวลาโดนความร้อนและอาหาร อาจทำให้ห้องครัวนั้นมีกลิ่น ฉุนติดไปยาวนาน ถ้าในบริเวณบ้านมีพื้นที่การใช้งานส่วนอื่นที่มีการต่อเนื่องกับห้องครัว อาจทำให้ มีปัญหาเรื่องการระบายอากาศ เป็นต้น (นุกุล ชมภูนิช, 2533)