

บทที่ 4

ผลการศึกษา

ในบทนี้มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับผลการศึกษาข้อมูลที่ได้จากการออกแบบวิธีการศึกษาจากการเก็บข้อมูลจากการสำรวจพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกายในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ และข้อมูลจากแบบสอบถาม แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อหาข้อสรุปและตอบคำถามการวิจัยที่กำหนดไว้คือสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ควรเป็นอย่างไร โดยมีรายละเอียดการศึกษา ประกอบด้วย 4.1) ผลการสำรวจพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกายในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ 4.2) การวิเคราะห์การใช้พื้นที่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุและผลการคัดเลือกพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกายในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ 4.3) ผลการสัมภาษณ์ตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ 4.4) การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 4.4.1) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ 4.4.2) การวิเคราะห์ข้อมูลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 4.4.3) การวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ 4.5) สรุปลักษณะสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

4.1 ผลการวิเคราะห์การสำรวจพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกายในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

4.1.1) การสำรวจพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

เขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ประกอบด้วย 4 แขวง ได้แก่ แขวงศรีวิชัย แขวงเมืองราย แขวงนครพิงค์ และแขวงกาวิละ การสำรวจพื้นที่สาธารณะที่มีผู้สูงอายุมาออกกำลังกายในแต่ละแขวงจำนวนทั้งหมด 22 แห่ง มีรายละเอียด ดังนี้

1) แขวงศรีวิชัย สำรวจพบพื้นที่สาธารณะ ได้แก่ 1.1) วัดสวนดอก 1.2) สวนสุขภาพพระศรีนครินทรบรมราชชนนี 1.3) สวนรุกขชาติ (สวนสุขภาพห้วยแก้ว) 1.4) สวนสาธารณะหนองบวก

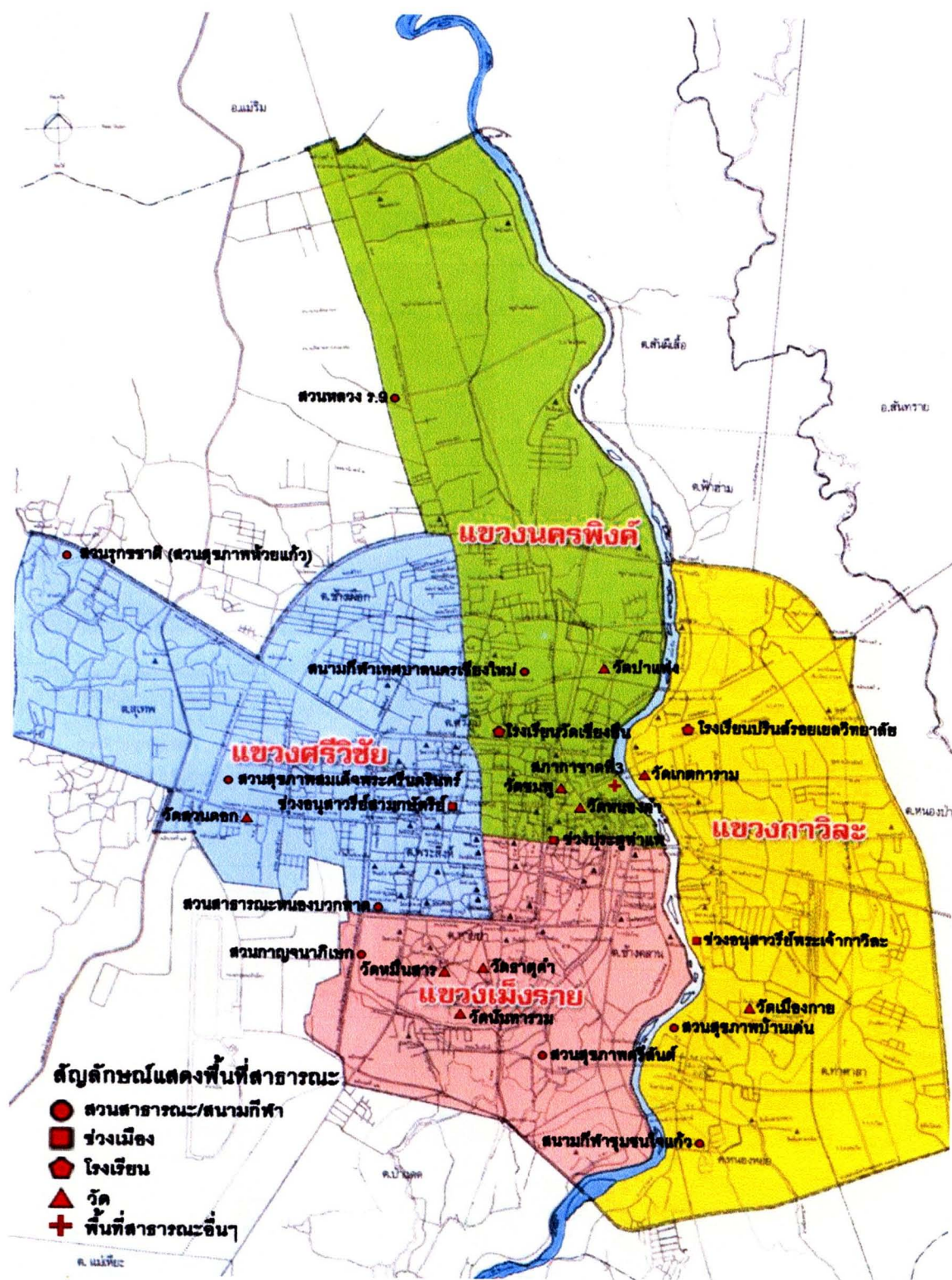
หาด 1.5) ช่วงอนุสาวรีย์สามกษัตริย์ มีรายละเอียดการสำรวจดังภาพที่ 3.3, 3.4, 3.5, 3.6 และ 3.7 ตามลำดับ รวม 5 แห่ง

2) แขวงเมืองราย สำรวจพบพื้นที่สาธารณะ ได้แก่ 2.1) วัดนันทาราม 2.2) วัดธาตุคำ 2.3) วัดหมื่นสาร 2.4) สวนสุขภาพศรีสันต์ โรงพยาบาลแม่และเด็ก มีรายละเอียดการสำรวจดังภาพที่ 3.8, 3.9, 3.10 และ 3.11 ตามลำดับ รวม 4 แห่ง

3) แขวงนครพิงค์ สำรวจพบพื้นที่สาธารณะ ได้แก่ 3.1) วัดชมพู 3.2) วัดหนองคำ 3.3) วัดป่าแพ่ง 3.4) โรงเรียนเทศบาลวัดเชียงยืน 3.5) สวนหลวง ร.9 3.6) สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ 3.7) ช่วงประตูท่าแพ 3.8) สภาอากาศที่ 3 มีรายละเอียดการสำรวจดังภาพที่ 3.12, 3.13, 3.14, 3.15, 3.16, 3.17, 3.18 และ 3.19 ตามลำดับ รวม 8 แห่ง

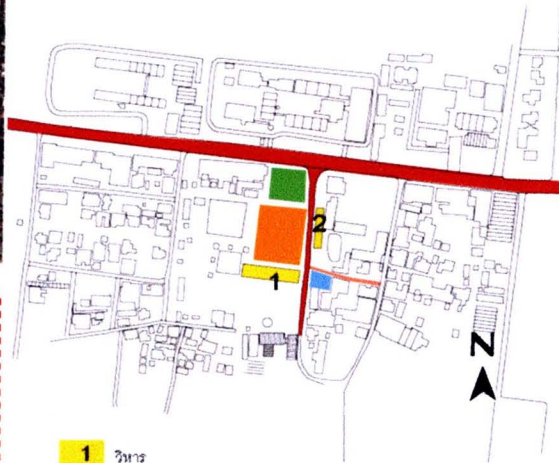
4) แขวงกาวิละ สำรวจพบพื้นที่สาธารณะ ได้แก่ 4.1) วัดเกตการาม 4.2) วัดเมืองกาย 4.3) โรงเรียนปรินส์รอยเฮลวิทยาลัย (ประถม) 4.4) ช่วงอนุสาวรีย์พระเจ้ากาวิละ 4.5) สนามกีฬาชุมชนใจแก้ว มีรายละเอียดการสำรวจดังภาพที่ 3.20, 3.21, 3.22, 3.23 และ 3.24 ตามลำดับ รวม 5 แห่ง

รวมพื้นที่สาธารณะที่สำรวจพบทั้งหมด 22 แห่ง



ภาพ 4-1 พื้นที่สาธารณะที่สำรวจในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

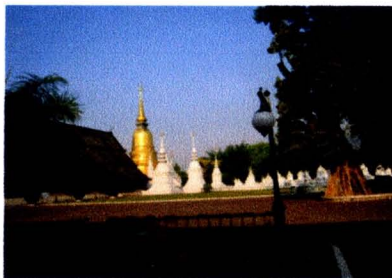
1.1) วัดสวนดอก แขวงศรีวิชัย



- 1 วิหาร
- 2 ราน้ำ
- 3 พื้นที่จอดรถ
- 4 พื้นที่ออกกำลังกาย/สวนหย่อม
- 5 ห้องน้ำ
- 6 เส้นทางถนน
- 7 เส้นทางเดิน

ผังบริเวณพื้นที่ออกกำลังกาย
บริเวณวัดสวนดอก

บริษัท ทิศเหนือ คณะทันตแพทย์ มช
ทิศตะวันออก โรงเรียนวัดสวนดอก
ทิศตะวันตก ร้านค้า บ้านพักอาศัย
ทิศใต้ บ้านพักอาศัย



วัดสวนดอก

ช่วงเวลา 6:00 – 7:00 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี พื้นที่โล่งมีบรรยากาศร่มรื่น มีเงาไม้ อุณหภูมิ
พอเหมาะ วัดมีพื้นที่กว้างโดยเฉพาะที่จอดรถ บางครั้งก็ใช้
เป็นสนามออกกำลังกายแทนพื้นที่สวนหย่อมด้านหน้าวัด
ใกล้แหล่งชุมชน โรงเรียน ที่ทำงาน ตลาด สามารถ
เดินทางมาได้ง่าย

ข้อเสีย ห้องน้ำแคบ ผู้พิการล้อเร็นไม่สามารถเข้าถึงได้
ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น แท่นคั้นน้ำ อุปกรณ์ขอ
ความช่วยเหลือ



ทางเข้าวัด และ ประตูรั้ว



พื้นที่ออกกำลังกายบริเวณหน้าวัด



สิ่งอำนวยความสะดวก



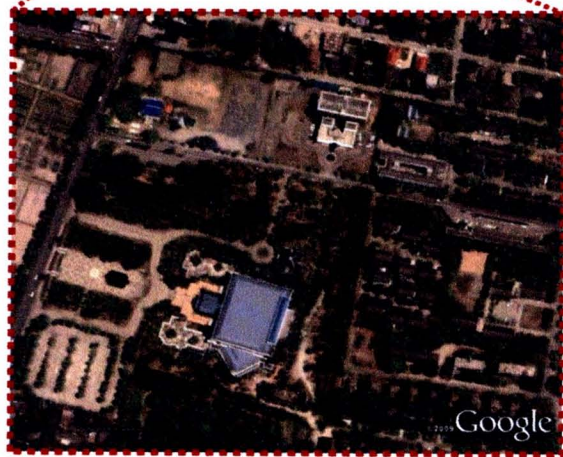
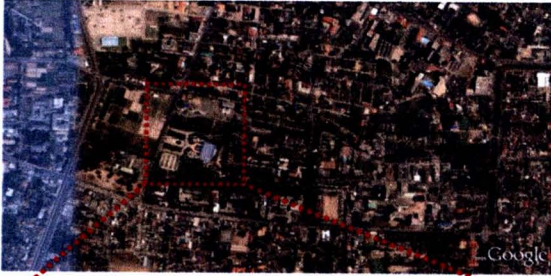
ร้านค้า ที่นั่งพักและโทรศัพท์สาธารณะ



ห้องน้ำ
ฝักซ่ายเปิดให้ใช้
ฝักซาววันธรรมดา
ไม่เปิดให้ใช้

ภาพ 4-2 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดสวนดอก

1.2) สวนสุขภาพสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี แขวงศรีวิชัย



- โฉยิมแอโรบิก
- พื้นกีฬา
- พื้นออกกำลังกาย/สวนหย่อม
- หีองน้ำ
- เส้นทางถนน
- เส้นทางเดิน

ผังบริเวณพื้นที่ออกกำลังกาย
บริเวณสวนสุขภาพพระศรีนครินทร์

บริบท ทิศเหนือ ร้านค้า

ทิศตะวันออก สวนเกษตร มร.
ทิศตะวันออก หอพักนักศึกษา มร.
ทิศใต้ สำนักงานสาธารณสุข



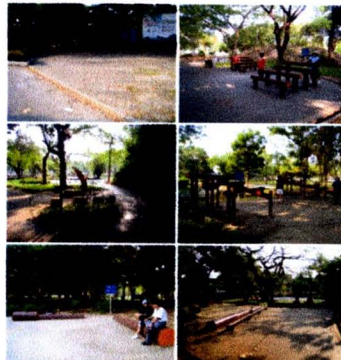
สวนสุขภาพพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ช่วงเวลา 5:00 – 7:00 น และ 16:00 – 18:00 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

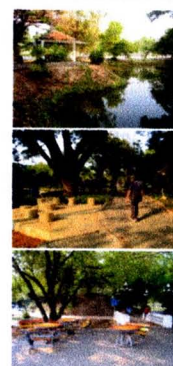
ข้อดี พื้นที่ที่มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย มีบรรยากาศร่มรื่น อากาศดี มีเงาไม้ ทางเดินและสวนเรียบ ไม่ขรุขระ มีน้ำนิ่ง จุดพักผ่อน สวนหย่อม และสนามให้เด็ก แหล่งโอบอ้อมใจ (ช่วงเย็น) และบริเวณหน้าสวนสมุนไพรบริเวณหอประชุม (ช่วงเช้า) มีอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง ส่วนต่างๆ พื้นที่ยืดหยุ่นสำหรับกายบริหารและใกล้แหล่งชุมชน โรงเรียน ตลาด วัด เดินทางมาได้สะดวก

ข้อเสีย บริเวณทางลาดและบันไดไม่มีราวจับ หีองน้ำไม่มีราวจับ หีองน้ำไม่สะอาด ขาด ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ขาดจุดเรียกรถโดยสาร อุปกรณ์ช่วยความช่วยเหลือ และผู้พิการรถเข็นไม่สามารถใช้บริการได้



ทางเดินเข้าสวนไม่มีราวจับอำนวยความสะดวก

สิ่งอำนวยความสะดวก



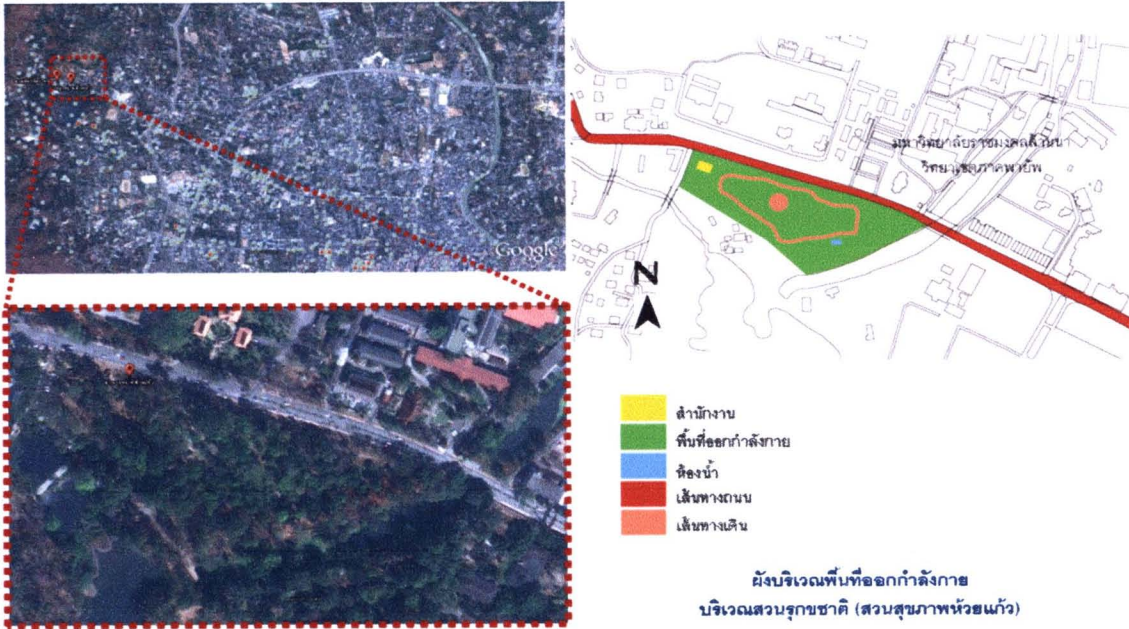
จุดพักผ่อน



ทางเข้าหีองน้ำ หีองน้ำ ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก

ภาพ 4-3 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสวนสุขภาพสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

1.3) สวนรุกขชาติ (สวนสุขภาพห้วยแก้ว) แขวงศรีวิชัย



บริเวณ ทิศเหนือ เทคโนโลยีรวมคลังลานนา
ทิศตะวันออก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ทิศตะวันตกและทิศใต้ สวนสัตว์เชียงใหม่



สวนรุกขชาติ (สวนสุขภาพห้วยแก้ว)

ช่วงเวลา 5:00 – 7:00 น และ 16:00 – 18:00 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี สภาพอากาศดี ธรรมชาติดี เดินทางสะดวกเพราะใกล้แหล่งที่พักอาศัย ที่ทำงาน โรงเรียน ร้านค้า ร้านอาหาร มีอุปกรณ์ออกกำลังกายหลากหลาย

ข้อเสีย ขาดการดูแลรักษาอุปกรณ์ออกกำลังกาย ขาดหน่วยรักษาความปลอดภัย เพราะพื้นที่ไม่มีรั้วรอบ ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น แท่นต้มน้ำ ที่นั่งพักผ่อนไม่ได้มาตรฐานกับสัดส่วนของร่างกาย และ ห้องน้ำไม่สะอาด มีคนราวจับและผู้ใช้บริการไม่สามารถใช้บริการได้

ด้านหน้า
สวนรุกขชาติ



จุดออกกำลังกายต่างๆ

สิ่งอำนวยความสะดวก



ที่นั่งพักผ่อน



ถังขยะ



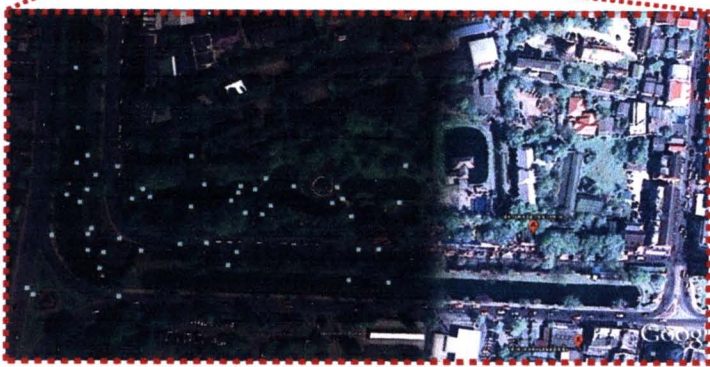
ศาลาพักผ่อน



ทางเข้าห้องน้ำ ที่ปัสสาวะ ห้องน้ำ และข้างล้างมือ

ภาพ 4-4 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสวนรุกขชาติ (สวนสุขภาพห้วยแก้ว)

1.4) ส่วนสาธารณะหนองบวหาด แขวงศรีวิชัย



1. สนามเด็กเล่น
2. ลานน้ำพุ
3. ศาลา
- พื้นที่จอดรถจักรยานยนต์
- พื้นที่ออกกำลังกาย
- ห้องน้ำ
- เส้นทางถนน
- เส้นทางเดินและทางเท้า

ฝั่งบริเวณพื้นที่ออกกำลังกาย
บริเวณสวนสาธารณะหนองบวหาด

บริษัท ทิศเหนือ บ้านพักอาศัยและสถานที่ดับเพลิง
ทิศตะวันออก บ้านพักอาศัยและร้านค้า
ทิศตะวันตกและทิศใต้ ถนน

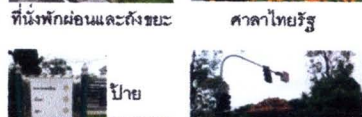


ส่วนสาธารณะหนองบัวหาด

ช่วงเวลา 5:00 – 7:00 น และ 16:00 – 18:00 น
สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี อากาศดี ไร่มีเนิน เดินทางสะดวกเพราะใกล้แหล่งที่พักอาศัย ที่ทำงาน โรงเรียน ร้านค้า มีร้านอาหารเครื่องดื่ม สนามเด็กเล่น หอที่มาลัย มีสระน้ำสำหรับให้อาหารปลา มีประภาคารออกกําลังกายหลากหลาย เช่น ให้อีกซึ้ง ใต้แก๊ก โยคะ แอโรบิก เป็นต้น

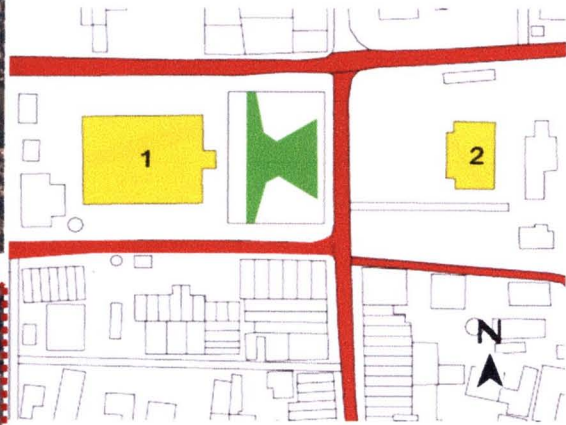
ข้อเสีย ที่นั่งพักผ่อนช้าารุด มีจุดตั้งขยะกระจายอยู่มาก
เกินไป สงกถึ้นรบกวนต่อผู้มาออกกำลังกาย และห้องน้ำ
เสียค่าบริการ ไม่สะอาด มีด ขาดราวจับ ผู้พิการและ
ผู้สูงอายุที่ใช้รถล้อเป็นไม่สามารถใช้บริการได้



ทางเข้าห้องน้ำ ที่ปัสสาวะ ห้องน้ำ และอ่างล้างมือ

ภาพ 4-5 ฟังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสวนสาธารณะหนองบวกหาด

1.5) ช่วงอนุสาวรีย์สามกษัตริย์ แขวงศรีวิชัย



- 1 หอศิลป์วัฒนธรรมเชียงใหม่
- 2 ศาลแขวงเชียงใหม่
- พื้นที่จอดรถ
- พื้นที่ออกกำลังกายสวนหย่อม
- ห้องน้ำ
- เส้นทางถนน

ผังบริเวณพื้นที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง
บริเวณช่วงอนุสาวรีย์สามกษัตริย์

บริบท ทิศเหนือและใต้ ที่พักอาศัย อาคารพาณิชย์
ทิศตะวันออก ศาลแขวงเชียงใหม่
ทิศตะวันตก หอศิลป์และวัฒนธรรมเชียงใหม่

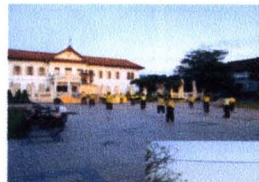


ช่วงอนุสาวรีย์สามกษัตริย์

ช่วงเวลา 6:00 – 7:00 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี อยู่ใจกลางเมือง เดินทางสะดวกเพราะใกล้แหล่งที่พักอาศัย ที่ทำงาน โรงเรียน ร้านค้า ร้านอาหาร ที่จอดรถสาธารณะจัดได้ทั้งทางทิศเหนือและใต้
ข้อเสีย พื้นที่เป็นลานโล่งเอนกประสงค์ช่วงเวลากลางวันจึงมีหลากหลายกลุ่ม คือช่วงเช้าผู้สูงอายุใช้ส่วนช่วงเย็นเด็กมัธยมใช้และหากมีการจัดกิจกรรมของเทศบาลพื้นที่อาจไม่ว่างหรือมีสิ่งกีดขวางบนลานออกกำลังกายขาดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น แท่นต้มน้ำ ชุดโต๊ะเก้าอี้นั่ง และห้องน้ำต้องใช้บริการที่วัดอินทิล ซึ่งต้องปรับปรุงห้องน้ำและทางเดินให้กับผู้สูงอายุ



พื้นที่ออกกำลังกาย



พื้นที่สวน
ด้านข้างลาน



สิ่งอำนวยความสะดวก



ที่นั่ง
พักผ่อน



ถังขยะ



ตู้โทรศัพท์

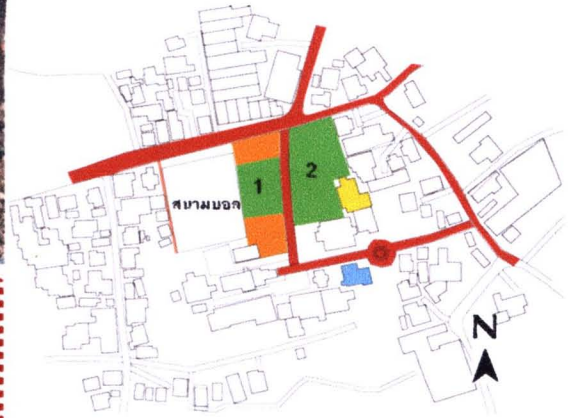
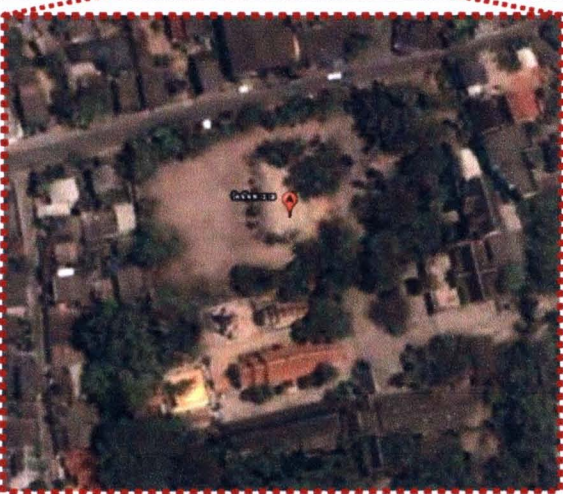


ทางลาดและ
ทางม้าลาย



ภาพ 4-6 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจช่วงอนุสาวรีย์สามกษัตริย์

2.1) วัดนันทาราม แขวงเมืองราช



- ศูนย์การเรียนรู้เรื่องเงิน
- พื้นที่จอดรถยนต์
- 1 พื้นที่ออกกำลังกาย (สนามบาสเกตบอล)
- 2 สวนหย่อมและทางเดิน
- ห้องน้ำ
- เส้นทางถนน
- เส้นทางเดิน

ผังบริเวณพื้นที่ออกกำลังกาย
บริเวณวัดนันทาราม

บริบท โดยรอบติดบ้านพักอาศัย ส่วนทิศเหนือติดกับถนน (กว้างประมาณ 8 เมตร) วิ่ง 2 เลนสวนทาง



วัดนันทาราม

ช่วงเวลา 5:30 – 6:30 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี พื้นที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายภายนอกอาคาร มีพื้นที่โล่งสำหรับการออกกำลังกาย และมีพื้นที่โล่งที่มีบรรยากาศร่มรื่น อากาศดี มีเงาไม้ อุณหภูมิพอเหมาะ ทางเดินสะดวก เรียบ ไม่ขรุขระ มีน้ำนิ่ง จุดพักผ่อน สวนหย่อม สนามเด็กเล่นและศูนย์เรียนรู้

ข้อเสีย ชานบันไดบริเวณอาคารชั้น ไม่มีการจับ และห้องน้ำทางขึ้นไม่มีการจับ ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ขาดจุดเรียกโดยสารถูบกรณขอความช่วยเหลือและห้องน้ำผู้พิการรถเข็นไม่สามารถขึ้นได้ด้วยรถเข็นต้องขึ้นบันได



ทางเข้า-ออกอื่นๆ



พื้นที่ออกกำลังกาย

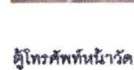


สวนหย่อมและเส้นทางเดิน

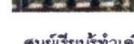
สิ่งอำนวยความสะดวก



สนามเด็กเล่นและชุดม้านั่ง



ตู้โทรศัพท์น้ำวัด



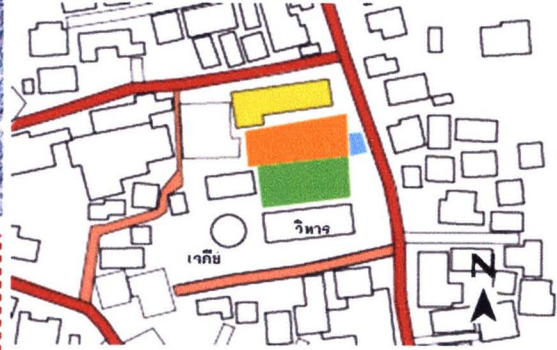
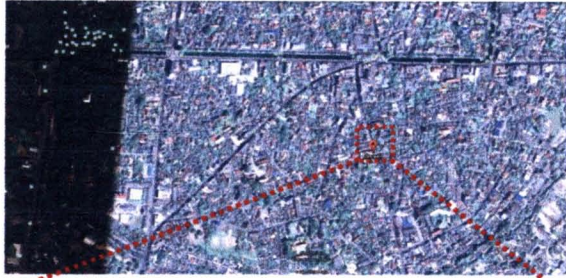
ทางเข้าห้องน้ำ ห้องน้ำ อ่างล้างมือ



ศูนย์เรียนรู้ทำเครื่องเงิน

ภาพ 4-7 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดนันทาราม

2.2) วัดธาตุคำ แขวงเมืองราช



- ชาลวอนเนกประสงค์
- พื้นที่จอดรถยนต์
- พื้นที่ออกกำลังกาย
- ห้องน้ำ
- เส้นทางถนน
- เส้นทางเดิน/ชอย

ผังบริเวณพื้นที่ออกกำลังกาย
บริเวณวัดธาตุคำ

บริเวณ โดยรอบติดบ้านพักอาศัย ทิศเหนือและทิศ
ตะวันออกติดกับถนน (กว้างประมาณ 8 เมตร)
รถวิ่งผ่าน 2 เลนสวนทาง



วัดธาตุคำ

ช่วงเวลา 17:00 – 18:00 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี พื้นที่มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย
ภายนอกอาคาร มีพื้นที่โล่งสำหรับการออกกำลังกาย
และมีพื้นที่โล่งที่มีบรรยากาศร่มรื่น อากาศดี มีเงาไม้
อุโมงค์พุ่มไม้เหมาะ ทางเดินสะดวก เรียบ ไม่ขรุขระ มี
ม้านั่ง จุดพักผ่อน สวนหย่อมและห้องน้ำ
ข้อเสีย ต้องขึ้นบันไดไปออกกำลังกายบนลานโล่ง และ
บันไดไม่มีราวจับ ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ขาดจุด
เรียกรถโดยสาร อุปกรณ์หรือความช่วยเหลือและห้องน้ำ
ผู้พิการรถเข็นไม่สามารถขึ้นได้ด้วยรถเข็นต้องขึ้นบันได



ทางเดินและ
ทางเข้าด้านหลังวัด



ตู้โทรศัพท์
หน้าวัด



พื้นที่ออกกำลังกาย



ศาลาและ
ที่นั่งพักผ่อน



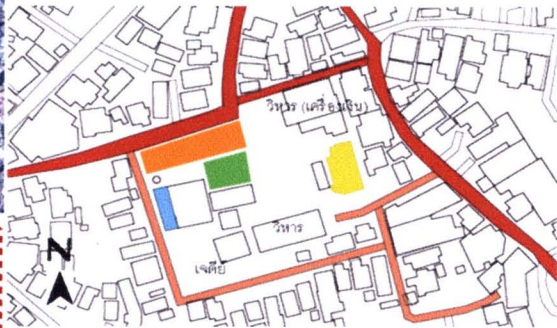
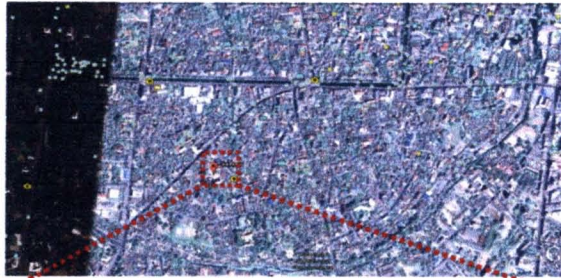
บันไดทางขึ้นไปยังลานออกกำลังกาย



ทางเข้าห้องน้ำ ห้องน้ำ

ภาพ 4-8 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดธาตุคำ

2.3) วัดหมื่นสาร แขวงเมืองราย



ผังบริเวณพื้นที่ออกกำลังกาย
บริเวณวัดหมื่นสาร

บิโรต โดยรอบคิตบ้านพักอาศัย
ทิศเหนือและทิศตะวันออกคิตถนน



ทางเดินรอบๆ วัด

สิ่งอำนวยความสะดวก



ป้ายบอกทิศทางสถานที่
ต่างๆ ภายในวัด



ม้านั่งพักผ่อน

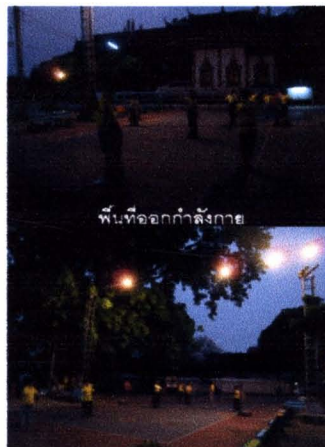
วัดหมื่นสาร

ช่วงเวลา 5:00 – 6:00 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี พื้นที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย
ภายนอกอาคาร มีพื้นที่โล่งสำหรับการออกกำลังกาย
และมีพื้นที่โล่งที่มีบรรยากาศร่มรื่น อากาศดี มีเงาไม้
อุณหภูมิต่ำพอเหมาะ ทางเดินสะดวก เรียบ ไม่ขรุขระ มี
ม้านั่ง จุดพักผ่อน สวนหย่อม สนาม และพื้นที่ออกกำลังกาย

ข้อเสีย ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ขาดจุดเรียกรถ
โดยสาร อุปกรณ์ขอความช่วยเหลือและห้องน้ำผู้พิการ
รถเข็นไม่สามารถขึ้นได้ด้วยรถเข็นเพราะมีระดับของ
ห้องน้ำและทางเดิน



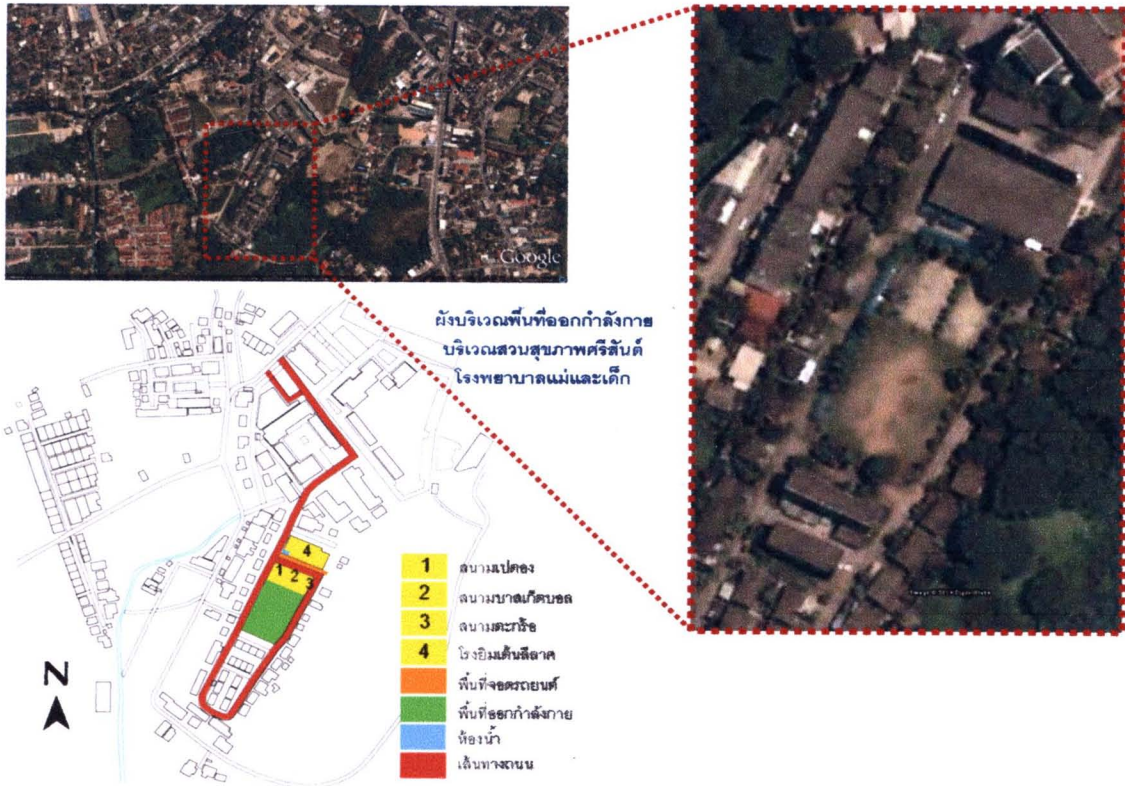
พื้นที่ออกกำลังกาย



ทางเข้าห้องน้ำ ห้องน้ำ อ่างล้างมือ

ภาพ 4-9 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดหมื่นสาร

2.4) สวนสุขภาพศรีสันต์ โรงพยาบาลแม่และเด็ก แขวงเมืองราช



บริเวณ ทิศเหนือ ไร่ยิม
ทิศอื่นๆ บ้านพักอาศัยในเขตโรงพยาบาล



สวนสุขภาพศรีสันต์ รพ.แม่และเด็ก

ช่วงเวลา 5:00 – 7:00 น และ 16:00 – 18:00 น
สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี พื้นที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย
เพราะมีพื้นที่โล่งที่มีบรรยากาศร่มรื่น อากาศดี มีเงาไม้
อุดมสมบูรณ์เหมาะสม ทางเดินสะดวก เรียบ ไม่ขรุขระ มีจุด
พักผ่อน สนามบาส สนามเปตองและโรงยิม

ข้อเสีย ห้องน้ำแคบ ผู้พิการล้อเข็นไม่สามารถเข้าถึงได้
ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ขาดจุดเรียกรถโดยสาร
แท่นเติมน้ำ อุปรกรณ์ขอความช่วยเหลือ



ผังบริเวณแสดงจุดออกกำลังกาย



โรงยิมและ
พื้นที่เดินสัปดาห์

สิ่งอำนวยความสะดวก



จุดพักผ่อน



ที่จอดรถจักรยาน

ที่จอดรถยนต์



จุดพักผ่อนสนามเปตอง



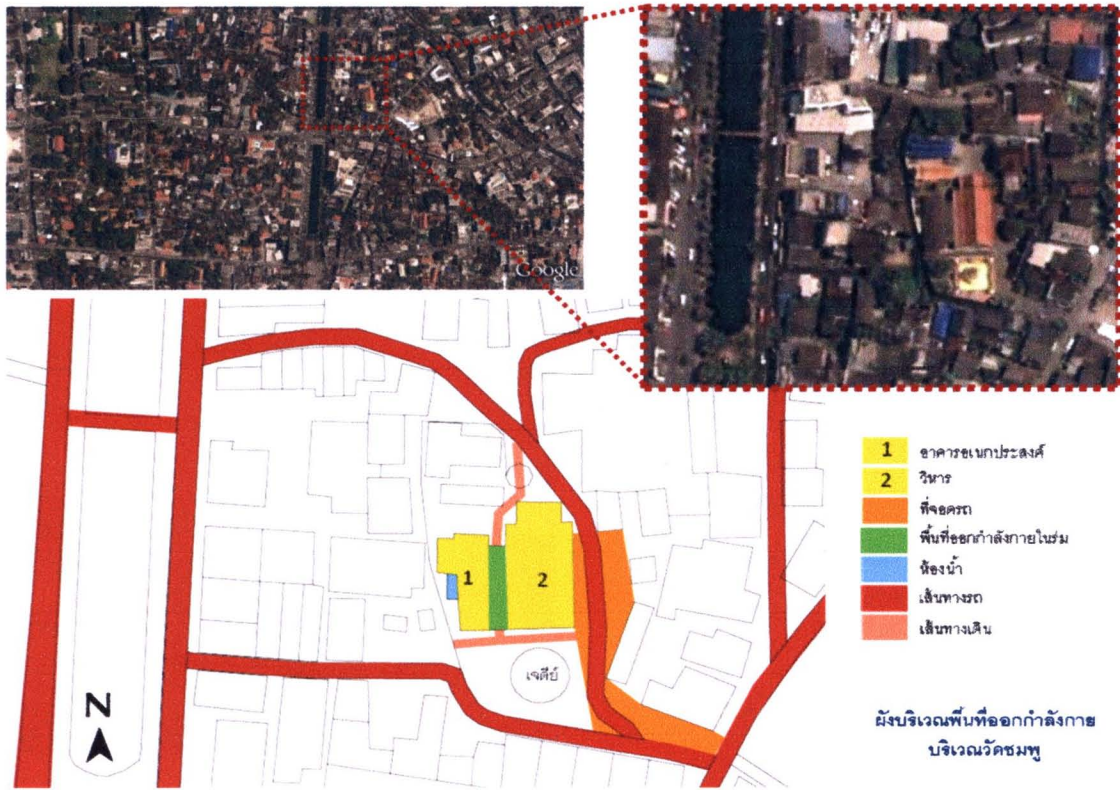
ห้องน้ำ



สวนติดกับถนน
บ้านพักอาศัย
โดยไม่มีรั้วกัน

ภาพ 4-10 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสวนสุขภาพศรีสันต์ โรงพยาบาลแม่และเด็ก

3.1) วัดชมพู แขวงนครพิงค์



บริเวณ

โดยรอบเป็นบ้านพักอาศัย แต่มีเส้นทางเข้าถึงจากถนนชัยภูมิ (คูเมือง) ซอย 2 ด้านทิศตะวันตก



วัดชมพู

ช่วงเวลา 17:00 – 18:00 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี มีพื้นที่ออกกำลังกายในร่ม ลมสามารถพัดผ่านได้สะดวก อุณหภูมิพอเหมาะ ทางเดินสะดวก พื้นเรียบ ไม่ขรุขระ มีจุดพักผ่อนได้ร่มไม้ มีการจัดที่จอดรถแยกกับพื้นที่ออกกำลังกาย พื้นที่วัดอยู่ในเขตชุมชนหนาแน่น ลักษณะเป็นซอยแคบรถยนต์ผ่านได้ทีละคัน จึงเหมาะกับการเดิน การขี่จักรยาน

ข้อเสีย ทางเข้าห้องน้ำและห้องน้ำแคบ มีระดับไม่สม่ำเสมอ ผู้พิการล้อเข็นไม่สามารถเข้าถึงได้ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ราวจับ แท่นตม่น้ำ ตู้โทรศัพท์สาธารณะ อุปกรณ์ขอความช่วยเหลือ



ทางเข้าอาคารอเนกประสงค์

สิ่งอำนวยความสะดวก



จุดพักผ่อน



พื้นที่ออกกำลังกายระหว่างวิหารและอาคารอเนกประสงค์

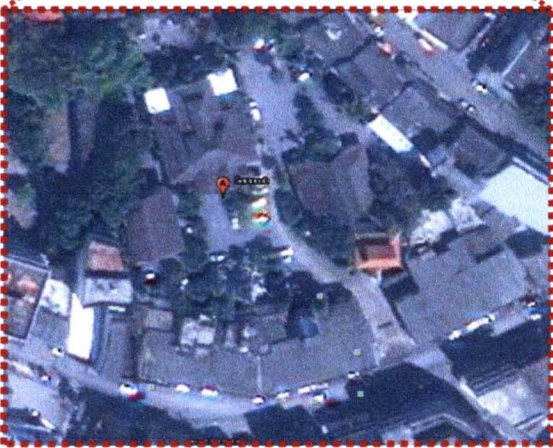
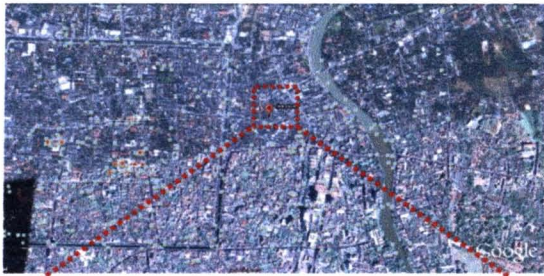


ทางเข้าห้องน้ำ ช่างล้างมือและห้องน้ำ



ภาพ 4-11 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดชมพู

3.2) วัดหนองคำ แขวงนครพิงค์



- 1 ภูมิ
- 2 อาคารเอนกประสงค์
- ที่จอดรถยนต์
- พื้นที่ออกกำลังกาย (สนามกีฬาโรงเรียน)
- คลองน้ำ
- เส้นทางถนน
- เส้นทางเดิน

ผังบริเวณพื้นที่ออกกำลังกาย
บริเวณวัดหนองคำ

บริบท โดยรอบเป็นบ้านพักอาศัยและร้านค้า
ทิศเหนือ ทิศตะวันออกและทิศใต้ติดถนน



วัดหนองคำ

ช่วงเวลา 17:00 – 18:00 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี วัดออกแบบให้มีความร่มรื่น อากาศดี มีเงาไม้
ทางเดินสะดวก เรียบ ไม่รุ้รระ มีม้านั่ง จุดพักผ่อน
สวนหย่อม และห้องน้ำ

ข้อเสีย พื้นที่ออกกำลังกายมักมีรถมาจอดเป็นประจำ
เนื่องจากให้บริการกับบุคคลที่มาทำงานในเมืองซึ่งไม่มีที่
จอดรถยนต์ เช่น พนักงานธนาคาร จึงจัดพื้นที่ภายในวัด
ให้เป็นที่จอดรถยนต์และเสียค่าบริการ ทำให้ไม่ปลอดภัย
สำหรับคนเดินและผู้ที่มาออกกำลังกายได้ ห้องน้ำไม่มี
ราวจับ ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ขาดจุดเรียกรถ
โดยสาร อุปกรณ์หรือความช่วยเหลือและผู้พิการรถเข็นไม่
สามารถใช้บริการได้



ทางเข้า-ออก จากบ้านที่ติดกับวัด



พื้นที่โล่งโดย
รอบวัดเป็น
ที่จอดรถยนต์



พื้นที่ออกกำลังกาย



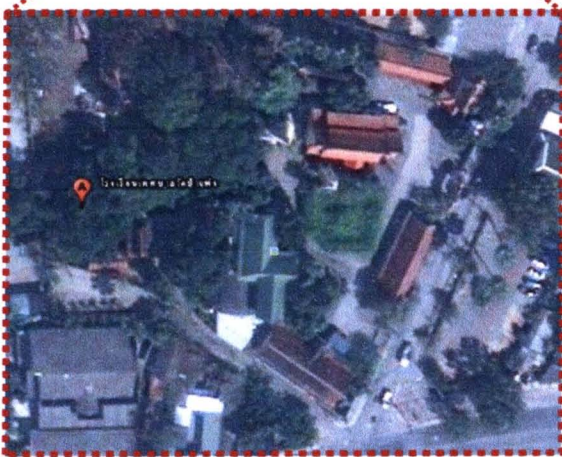
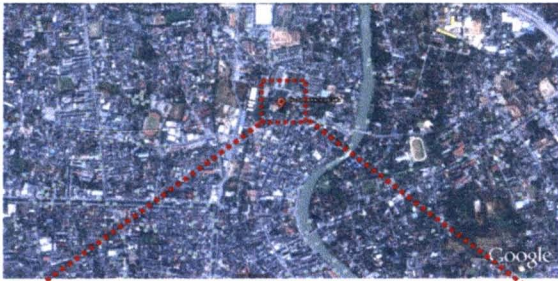
ทางเข้าห้องน้ำ



อ่างล้างหน้า ที่ปัสสาวะและห้องน้ำ

ภาพ 4-12 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดหนองคำ

3.3) วัดป่าแพ่ง แขวงนครพิงค์



- 1 อาคารเอนกประสงค์
- 2 ที่นั่งพักผ่อนและอ่านหนังสือ
- 3 ที่จอดรถยนต์
- 4 พื้นที่ออกกำลังกาย
- 5 ห้องน้ำ
- เส้นทางถนน

ผังบริเวณพื้นที่ออกกำลังกาย
บริเวณวัดป่าแพ่ง

บริบท วัดเหนือ บ้านพักอาศัยและร้านค้า
ทิศตะวันออกและทิศใต้ ติดถนน
ทิศตะวันตก โรงเรียนวัดป่าแพ่งและฌาปนสถาน



ทางเข้า-ออกที่
เชื่อมกับ
ฌาปนสถาน

ทางเดินภายในวัดจัดให้มี
ถนนและที่จอดรถยนต์
ซึ่งไม่ปลอดภัยสำหรับ
คนเดิน

สิ่งอำนวยความสะดวก



ลานจอดรถยนต์
อยู่ใกล้กับพื้นที่
ออกกำลังกาย



ที่นั่งพักผ่อนและ
อ่านหนังสือ

วัดป่าแพ่ง

ช่วงเวลา 16:30 – 17:30 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี วัดออกแบบให้มีความร่มรื่น อากาศดี มีเงาไม้
ทางเดินสะดวก เรียบ ไม่รุ้รระ มีม้านั่ง จุดพักผ่อน
สวนหย่อม และห้องน้ำ

ข้อเสีย พื้นที่ออกกำลังกายมักมีรถมาจอดเป็นประจำ
เนื่องจากไม่มีการกำหนดขอบเขตพื้นที่ออกกำลังกายที่
เห็นได้ชัดเจน พื้นที่ภายในวัดจัดให้มีที่จอดรถยนต์
โดยรอบซึ่งไม่ปลอดภัยสำหรับคนเดิน ห้องน้ำไม่มีราว
จับ ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ขาดจุดเรียกกรโดยสาร
อุปกรณ์ขอความช่วยเหลือและผู้พิการรถเข็นไม่สามารถ
ใช้บริการได้



พื้นที่ออกกำลังกาย



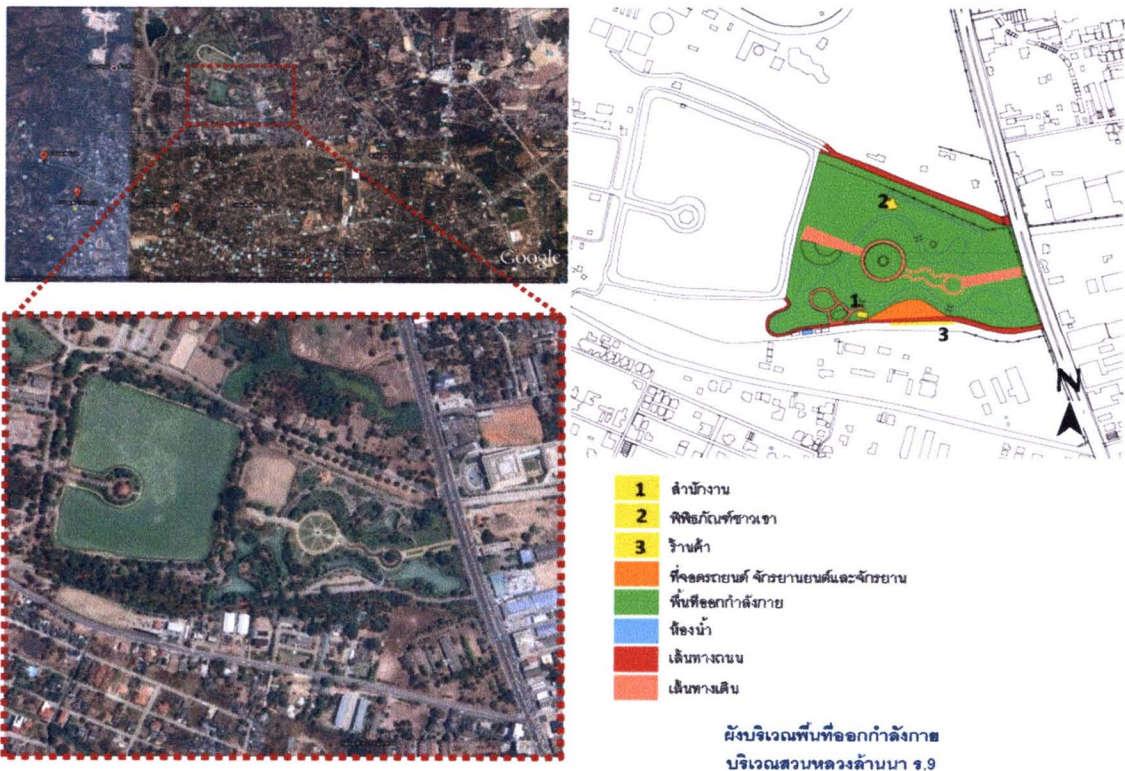
ทางเข้าห้องน้ำและล้างล้างมือ



ห้องน้ำและที่ปัสสาวะ

ภาพ 4-13 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดป่าแพ่ง

3.5) สวนหลวง ร.9 แขวงนครพิงค์

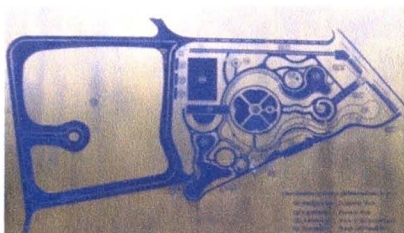


บริบท ทิศเหนือ สนามแข่งม้า

ทิศตะวันตก ค่ายทหาร

ทิศตะวันออกติดถนนใหญ่ ธนาคารแห่งชาติ

ทิศใต้ บ้านพักอาศัยของค่ายทหาร



สวนหลวง ร.9

ช่วงเวลา 5:00 – 7:00 น และ 16:00 – 18:00 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี พื้นที่ที่มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายมาก่อน แต่ปัจจุบันขาดการดูแลเนื่องจากอยู่ระหว่างการส่งมอบงานของเทศบาล มีพื้นที่โล่งสำหรับการออกกำลังกายหลากหลาย เช่น สนามฟุตบอล สนามกว้างที่ตกแต่งด้วยประติมากรรม และเวทีกลางแจ้งที่มีบรรยากาศร่มรื่น อากาศดี มีเงาไม้ ทางเดินและคอก เรียบ ไม่ขรุขระ มีน้ำนิ่ง จุดพักผ่อน ลานหย่อม และพิพิธภัณฑ์ชาวเขา

ข้อเสีย บริเวณทางลาดและบันไดไม่มีราวจับ ห้องน้ำไม่มีราวจับ ไม่มีคนดูแลทำความสะอาด ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ขาดจุดเรียกกรโดยสาร อุปกรณ์หรือความช่วยเหลือ และผู้พิการรถเข็นไม่สามารถใช้บริการได้



ทางเข้า-ออก

ทางเข้า-ออกถูกปิด

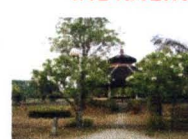


ตัวอย่างพื้นที่ออกกำลังกายและเส้นทางเดิน



ตัวอย่างพื้นที่ออกกำลังกายและเส้นทางเดินที่ไม่สามารถใช้งานได้ เพราะแคบและหญ้าขึ้นรก

สิ่งอำนวยความสะดวก



จุดพักผ่อน

ที่จอดรถแบ่ง
โซน จักรยานยนต์
มอเตอร์ไซด์
และจักรยาน



ทางเข้าห้องน้ำ ห้องน้ำ ย่างล้างมือ



สำนักงานสวนหลวง ร.9



ร้านค้าบริเวณทางเข้า

ภาพ 4-15 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสวนหลวง ร.9

3.5) สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ แขวงนครพิงค์



บริษัท ทิศเหนือ บ้านพักอาศัย
ทิศตะวันตก บ้านพักอาศัย วัด
ทิศตะวันออก บ้านพักอาศัย อาคารพาณิชย์
ทิศใต้ บ้านพักอาศัย อาคารพาณิชย์ โรงเรียน



สนามกีฬาเทศบาล

ช่วงเวลา 5:00 – 7:00 น และ 16:00 – 18:00 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี พื้นที่มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เพราะมีพื้นที่โล่งที่มีบรรยากาศร่มรื่น อากาศดี มีเงาไม้ อุณหภูมิพอเหมาะ ทางเดินในสนามเรียบ มีจุดพักผ่อน บริเวณสวนสุขภาพวิทยาลัยพลศึกษาและชมรมหมากู๊ก มีร้านค้าขนาดเล็กให้บริการน้ำดื่มและอาหาร ในช่วงเช้า เปิดบริการเดินแอโรบิกแต่จิ้งหะเร็ว และในช่วงเย็น สามารถออกกำลังกายได้หลากหลายเพราะมีพื้นที่ออกกำลังกายหลายแบบ เช่น ฟิตเนส วัยรุ่น ยิงปืน แบดมินตัน และแอโรบิก

ข้อเสีย ทางเดินภายนอกสนามวิ่งรอบๆ ธรรมชาติบริเวณพื้นที่ร่มไม้ไม่มี และพื้นที่วิ่งรอบนอกยังไม่ปลอดภัย เพราะยังไม่มีพื้นที่สำหรับจอดรถมอเตอร์ไซด์ที่แน่นอน ส่วนห้องน้ำยังขาดสิ่งอำนวยความสะดวกและไม่เหมาะสม



ตัวอย่างรูปพื้นที่อื่นๆ เช่น โรงยิมใช้สำหรับแอโรบิก (ช่วงเช้า) ฟิตเนส ปิงปอง (เปิดช่วงเย็น) เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมี สระว่ายน้ำ แบดมินตัน โรงยิมแอโรบิก (ช่วงเย็น) ทางทิศเหนือ สนามยิงปืน สนามฟุตบอล สนามวิ่งแข่ง สนามเด็กเล่น ชมรมหมากู๊กและสวนสุขภาพรวมใจ วิทยาลัยพลศึกษา

พื้นที่โล่งสำหรับออกกำลังกาย เป็นพื้นที่จอดรถสำหรับผู้มาออกกำลังกายในช่วงเวลาอื่นๆ ซึ่งช่วงเช้าจะใช้ทำให้แอโรบิกและรำ ไม่พลอง

สิ่งอำนวยความสะดวก

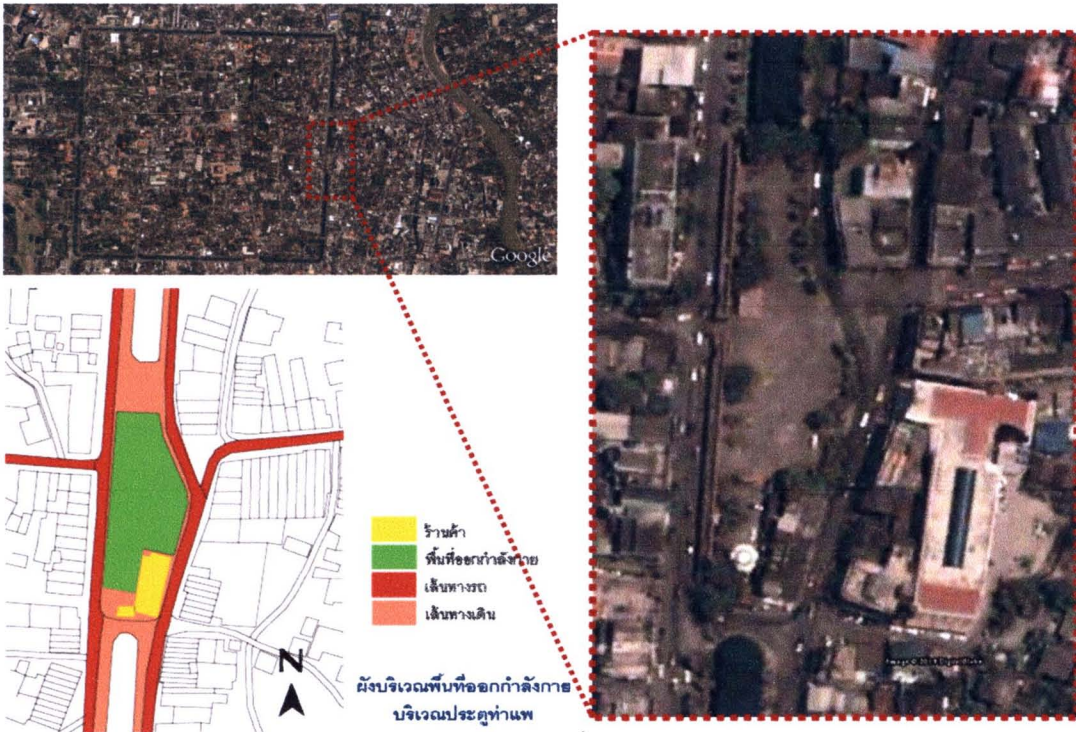
พื้นที่สามารถจอดได้โดยรอบ ทั้งรถยนต์ มอเตอร์ไซด์ และจักรยาน (ไม่มีที่จอดจักรยานโดยเฉพาะ) ส่วนห้องน้ำ ไม่สะอาดและมีจำนวนไม่เพียงพอ ทางเดินเข้าห้องน้ำทุระ



ห้องน้ำ

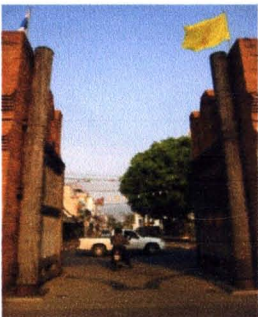
ภาพ 4-16 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

3.6) ช่วงประตู่ทำแพ แขวงนครพิงค์



บริบท ทิศเหนือและทิศใต้ คู่มือเมือง

ทิศตะวันออกและตะวันตก โรงแรม อาคารพาณิชย์



ช่วงประตูทำแพ

ช่วงเวลา 6:00 – 7:00 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี พื้นที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เพราะมีพื้นที่โล่งที่มีบรรยากาศร่มรื่น อากาศดี มีเงาไม้ อุณหภูมิพอเหมาะ ทางเดินสะดวก เรียบ ไม่รุ้รุระ มีจุดพักผ่อน ให้อาหารปลาและนกพิราบ อยู่ศูนย์กลางเมือง ใกล้ที่พักอาศัย อาคารพาณิชย์ ตลาด โรงเรียน

ข้อเสีย ไม่มีห้องน้ำ ต้องใช้บริการที่ปั๊มน้ำข้างเคียง ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ขาดจุดเรียกรถโดยสาร แท่นตม น้ำ ขาดราวจับบริเวณทางลาด



พื้นที่ออกกำลังกาย

สิ่งอำนวยความสะดวก



จุดพักผ่อน



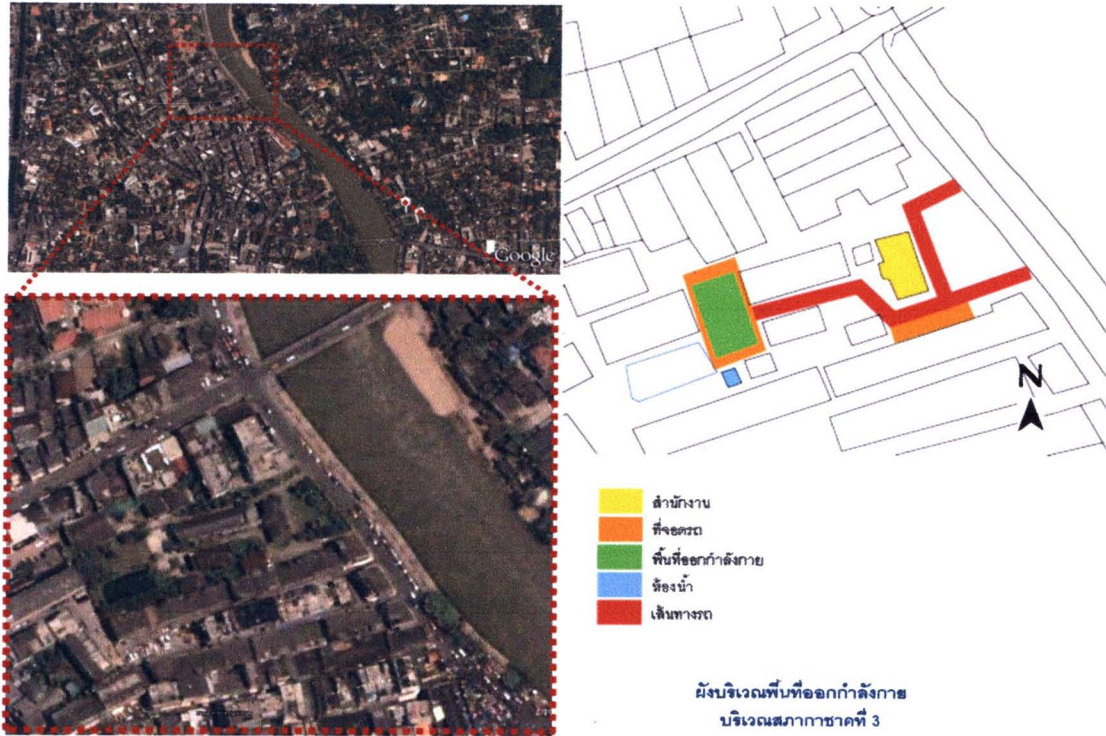
ทางลาดทาง
ทิศตะวันออก



โทรศัพท์สาธารณะ

ภาพ 4-17 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจช่วงประตูทำแพ

3.7) สภาอากาศที่ 3 แขวงนครพิงค์



บริบท ทิศเหนือและทิศใต้ ร้านค้า อาคารพักอาศัย
ทิศตะวันออก แม่น้ำโขง
ทิศตะวันตก บ้านพักอาศัย



ประตูทางเข้าและทางออกด้านทิศตะวันออก



สิ่งอำนวยความสะดวก



จุดพักผ่อน



โทรศัพท์สาธารณะ

สภาอากาศที่ 3

ช่วงเวลา 6:00 – 7:00 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี พื้นที่มีบรรยากาศร่มรื่น มีเงาไม้ อุณหภูมิพอเหมาะ
ทางเดินสะดวก เียบ ไม่ขรุขระ มีจุดพักผ่อน และใกล้
แหล่งชุมชน ตลาด วัด โรงเรียน เดินทางมาถึงสะดวก มี
การจัดสวนหย่อมสร้างบรรยากาศ

ข้อเสีย ห้องน้ำแคบ ผู้พิการล้อเร็นไม่สามารถเข้าถึงได้
ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ขาดจุดเฝ้ารถโดยสาร
แท่นเติมน้ำ อุปกรณ์ขอความช่วยเหลือ



พื้นที่จอดรถใช้เป็นสนามให้วิ่งขี่กง



ห้องน้ำ

ภาพ 4-18 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสภาอากาศที่ 3

4.1) วัดเกตการาม แขวงกาวิละ



ผังบริเวณพื้นที่ออกกำลังกาย
บริเวณวัดเกตการาม

บริเวณ ทิศตะวันตกและทิศตะวันออก ติดถนนสองเลนวิ่งสวนทาง
ทิศเหนือและทิศใต้ ติดร้านค้าและบ้านพักอาศัย



ประตูทิศตะวันออก



ประตูทิศตะวันตก 2

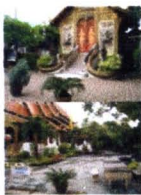


ประตูทิศตะวันตก 1

วัดเกตการาม

ช่วงเวลา 17:00 – 18:00 น

ประกอบด้วยบริเวณวัด โรงเรียน และพิพิธภัณฑ



เจดีย์



โรงเรียนมัธยม



พิพิธภัณฑ

ทางเดินจากบ้านพักอาศัยข้างเคียง



พื้นที่โล่งเพื่อการนั่งทานอาหารและการออกกำลังกาย
บริเวณหน้าโรงเรียนมัธยม

สิ่งอำนวยความสะดวก

มีราวจับบริเวณทางเข้าอาคารและวิหาร



ห้องน้ำ

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี มีพื้นที่ภายนอกอาคารสำหรับการออกกำลังกายที่มีบรรยากาศร่มรื่น
อากาศดี มีเงาไม้ อุณหภูมิพอเหมาะ มีม้านั่งและจุดพักผ่อน มีอาคาร
อเนกประสงค์สำหรับออกกำลังกาย หากฝนตก มีราวจับบริเวณทางเข้า
อาคาร มีสนามเปิด

ข้อเสีย ห้องน้ำทางขึ้นไม่มีราวจับ ไม่มีราวจับบริเวณลิ้นชัก ใช้แสงธรรมชาติ
จากหลังคาอาจไม่เพียงพอ กระเบื้องสีน้ำตาลสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่
ตู้โทรศัพท์สาธารณะ แท่นน้ำดื่ม ถังขยะ จุดเสียกรวดโดยสาร อุปกรณ์ขอ
ความช่วยเหลือ ทางเดินจากบ้านพักข้างเคียงชำรุด ลกปรกและแคบ
ซอยมีมุมที่มองไม่เห็นอันตรายต่อการอาชญากรรม

ภาพ 4-19 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดเกตการาม

4.2) วัดเมืองกาย แขวงกาวิละ



- อาคารธนาภรณ์
- พื้นที่จอดรถ
- พื้นที่ออกกำลังกาย/สวนหย่อม
- ห้องน้ำ
- เส้นทางถนน
- เส้นทางเดิน/ชอย

ผังบริเวณพื้นที่ออกกำลังกาย
บริเวณวัดเมืองกาย

บริบท ทิศเหนือ สนามเบตอง

ทิศตะวันออก บ้านพักอาศัยและร้านค้า
ทิศตะวันออกเฉียงใต้ บ้านพักอาศัยและถนน
ทิศใต้ ติดกับถนน



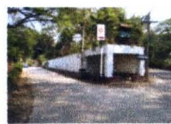
วัดเมืองกาย

ช่วงเวลา 6:00 – 7:00

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี พื้นที่มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย มีบรรยากาศร่มรื่น อากาศดี มีเงาไม้ มีจุดพักผ่อน สวนหย่อม ใกล้เคียงแหล่งชุมชน โรงเรียน ตลาด วัด เดินทางมาได้สะดวก

ข้อเสีย บริเวณพื้นที่ออกกำลังกายและลานโล่งของวัดกลายเป็นที่จอดรถยนต์ ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ห้องน้ำไม่มีราวจับ ห้องน้ำไม่สะอาด ช่างดูแลมีผู้พิการล้อเข็นไม่สามารถใช้บริการได้ ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ขาดจุดเรียกรถโดยสาร อุปกรณ์อำนวยความสะดวกเหลือและผู้พิการรถเข็นไม่สามารถใช้บริการได้



ทางเข้าทิศตะวันออก



บริเวณทางเดิน/ชอย



พื้นที่โล่งภายในวัด
กลายเป็นที่จอดรถ

สิ่งอำนวยความสะดวก



บริเวณที่นั่งพักผ่อน



สนามเบตอง
ด้านทิศเหนือ



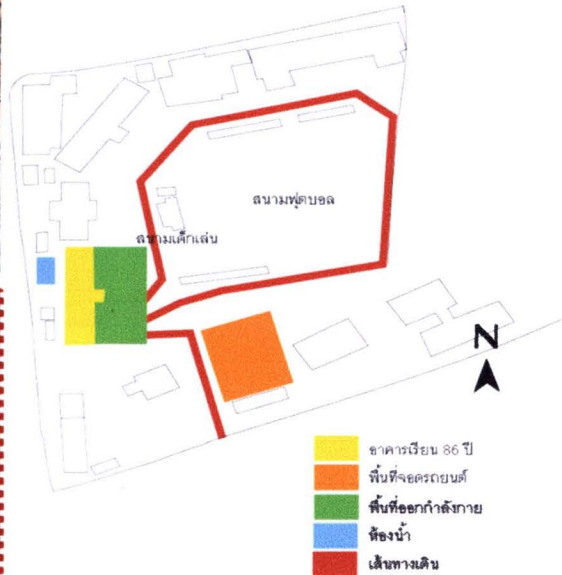
พื้นที่ออกกำลังกาย บริเวณลานโล่งหน้าวัดเมืองกาย



ทางเข้าห้องน้ำ และ ห้องน้ำ

ภาพ 4-20 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดเมืองกาย

4.3) โรงเรียนปิ่นสร้อยเขตวิทยาลัย (ประถม) แขวงกาวิละ



ผังบริเวณพื้นที่ออกกำลังกาย
บริเวณโรงเรียนปิ่นสร้อยเขตวิทยาลัย (ประถม)

บริเวณ ติดถนนโดยรอบ โดยมีพื้นที่ตรงข้ามถนนดังนี้
ทิศตะวันตก บ้านพักอาศัย
ทิศตะวันออก อาคารราชการ
ทิศเหนือ บ้านพักอาศัยและวัดเขตคุณ
ทิศใต้ ร้านค้า



ประตูด้านทิศใต้



ม้านั่งและจุดพักผ่อน



ที่จตุรยนต์

โรงเรียนปิ่นสร้อยเขตวิทยาลัย

ช่วงเวลา 17:00 – 18:00 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี พื้นที่มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย
ภายนอกอาคาร มีพื้นที่โล่งสำหรับการออกกำลังกาย
และมีพื้นที่โล่งที่มีบรรยากาศร่มรื่น อากาศดี มีเงาไม้
อุณหภูมิต่ำเหมาะ ทางเดินสะดวก เรียบ ไม่ขรุขระ มี
ม้านั่งและจุดพักผ่อน

ข้อเสีย ข้างบันไดบริเวณอาคารชั้นและไม่มีราวจับ และ
ห้องน้ำทางขึ้นไม่มีราวจับ ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก
ได้แก่ ตู้โทรศัพท์สาธารณะ แท่นน้ำดื่ม ถังขยะ จุด
เรียกรถโดยสาร อุปกรณ์ขอความช่วยเหลือ



พื้นที่โล่งเพื่อ
การออกกำลังกาย
ใกล้สนามเด็กเล่น
สนามฟุตบอลและ
ทางเดินรอบสนาม
ฟุตบอล



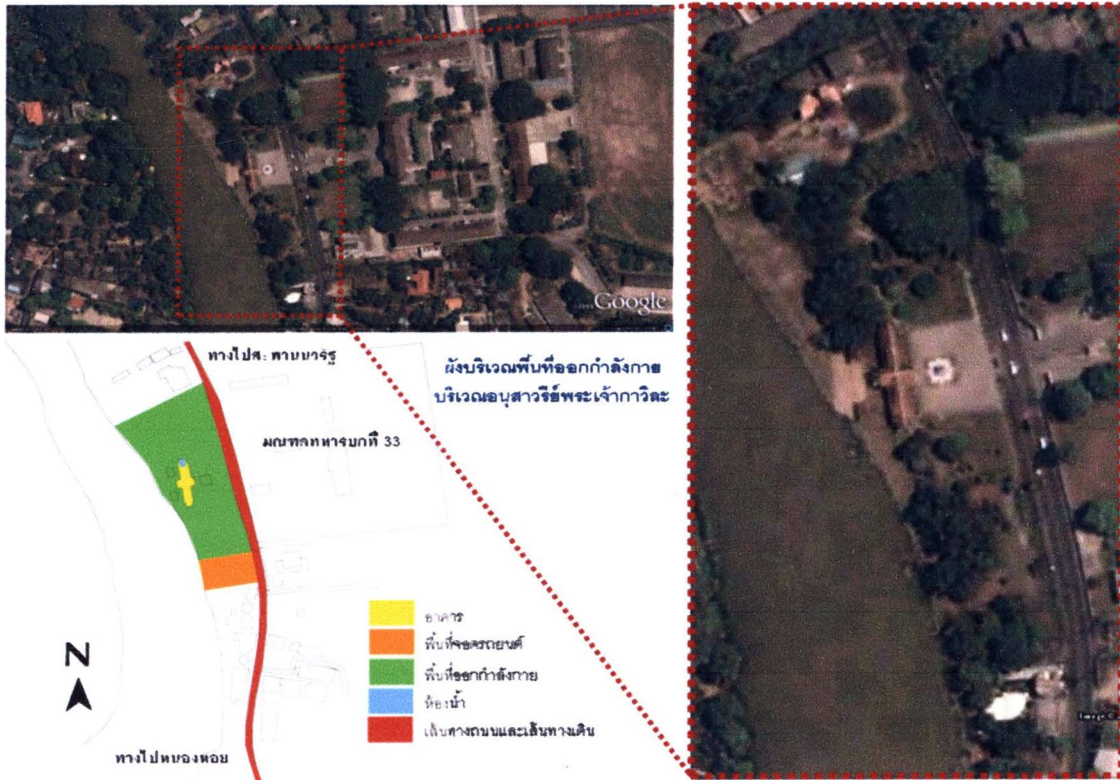
ห้องน้ำ



ทางเดินเข้าอาคารเรียนไปเปลี่ยนปลั๊กวิทยุ

ภาพ 4-21 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจโรงเรียนปิ่นสร้อยเขตวิทยาลัย (ประถม)

4.4) ช่วงอนุสาวรีย์พระเจ้ากาวิละ แขวงกาวิละ



บริเวณทิศตะวันตก แม่น้ำปิง
ทิศตะวันออก ติดถนนสองเลนวิ่งสวนทาง
ทิศเหนือและทิศใต้ ติดร้านค้า



ช่วงอนุสาวรีย์พระเจ้ากาวิละ

ช่วงเวลา 5:00 – 7:00 น และ 16:00 – 18:00 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี พื้นที่มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย
ภายนอกอาคาร มีพื้นที่โล่งสำหรับการออกกำลังกาย
และมีพื้นที่โล่งที่มีบรรยากาศร่มเย็น อากาศดี มีเงาไม้
อุณหภูมิมืดเหมาะสม ทางเดินสะดวก เรียบ ไม่รกรุงรัง มี
ม้านั่งและจุดพักผ่อน

ข้อเสีย ชานบันไดบริเวณอาคารชั้น ไม่มีการจับ และ
ห้องน้ำทางชั้นไม่มีการจับ ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก
ได้แก่ ตู้โทรศัพท์สาธารณะ แท่นน้ำดื่ม ดั่งขยะ จุด
เสียกรวดโดยสาร อุปกรณ์หรือความช่วยเหลือ

พื้นที่โล่งเพื่อการนั่งพักผ่อน
และการออกกำลังกาย

สิ่งอำนวยความสะดวก



เส้นทางเดิน



ท่าเทียบเรือ

ม้านั่งและจุดพักผ่อน



ที่จอดรถ

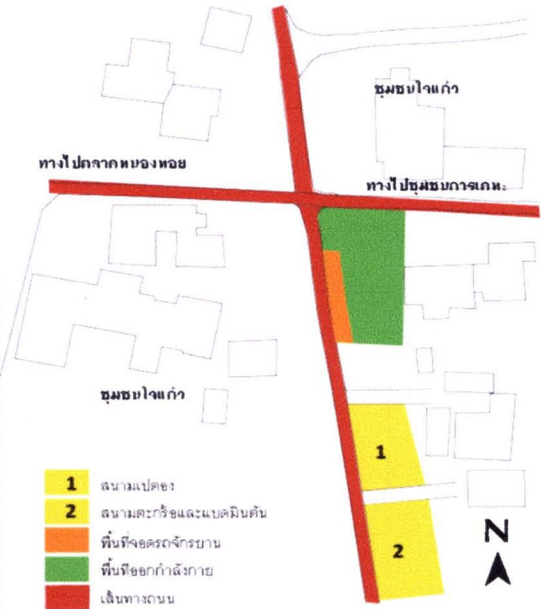


ห้องน้ำ

ไม่เปิดให้ใช้บริการ

ภาพ 4-22 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจช่วงอนุสาวรีย์พระเจ้ากาวิละ

4.5) สนามกีฬาชุมชนใจแก้ว แขวงกาวิละ



ผังบริเวณพื้นที่ออกกำลังกาย
บริเวณสนามกีฬาชุมชนใจแก้ว

บริเวณ ทิศตะวันตก บ้านพักอาศัย
ทิศตะวันออก บ้านพักอาศัย
ทิศเหนือติดถนน ทิศใต้ สนามเปตอง



สนามกีฬาชุมชนใจแก้ว

ช่วงเวลา 17:00 – 18:00 น

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

ข้อดี พื้นที่ออกกำลังกายเป็นพื้นที่โล่งที่ใช้เป็นพื้นที่ได้หลายรูปแบบ เช่น เป็นพื้นที่ออกกำลังกาย พื้นที่ชุมนุม พื้นที่ตลาดนัด และขณะเดียวกันก็สร้างให้มีสนามเด็กเล่นใกล้เคียงกันก็มีสนามเปตอง สนามตะกร้อและสนามแบดมินตัน พื้นผิวเป็นยางมะตอยเรียบไม่ลื่น

ข้อเสีย ไม่มีต้นไม้เลย ให้ร่มเงาจากต้นไม้ทางด้านทิศตะวันตก ไม่มีแหล่งน้ำให้ความชุ่มชื้น ผู้ออกกำลังกายต้องคอยเวลาเย็นเพื่อให้สนามไม่ร้อนหรือออกกำลังกายได้ร่มเงาไม้ที่พาดผ่านมาจากทิศตะวันตก ไม่มีที่จอดรถติดเจ็น ทำให้พื้นที่ออกกำลังกายค่อนข้างอันตรายเพราะรถสามารถผ่านเข้าออกได้ตลอด ที่นั่งพักผ่อนก็ไม่มีเพียงพอ ไม่มีห้องน้ำ



สัแยกมุมถนนสนามกีฬา



ถนนหมู่บ้านทิศตะวันตก



พื้นที่ออกกำลังกาย

สิ่งอำนวยความสะดวก



สนามเด็กเล่น



พื้นที่จอดรถจักรยาน และตู้โทรศัพท์สาธารณะ



สนามเปตอง

สนามตะกร้อและแบดมินตัน

ภาพ 4-23 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสนามกีฬาชุมชนใจแก้ว

ตาราง 4-1 สรุปผลการสำรวจพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ที่มีผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกาย

พื้นที่สาธารณะ	ช่วงเวลา ออกกำลัง กาย	จำนวน ผู้สูงอายุ (คน)	ประเภทการออกกำลังกาย	การเดินทางออก กำลังกาย	การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก	สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ ออกกำลังกาย	ห้องน้ำ
1. วัดสวนดอก แขวงศรีวิชัย	6:00 – 7:00	5 – 10	ให้ใช้วิ่ง เดิน	เดิน จักรยาน	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น เข้าถึงง่าย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีผู้ โทรศัพท์ ม้านั่ง ทางม้าลาย	แคบ ไม่สะอาด พื้นลื่น มีระดับ ส่วนมีทั้ง 2 แบบ
2. สวนสมเด็จพระศรี นครินทราบรมราช ชนนี แขวงศรีวิชัย	6:00 – 7:00 และ 17:00 – 18:00	20 - 30	ให้ใช้วิ่ง ฟิตเนส รำไม้ พลอง เดิน ปั่นจักรยาน อุปกรณ์สวนสาธารณะ	เดิน รถโดยสารจักรยาน รถจักรยานยนต์ รถมอเตอร์	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น เข้าถึงง่าย ปอดคย จัด โซนออกกำลังกาย	มีอุปกรณ์สวนสาธารณะ มีผู้ โทรศัพท์ ม้านั่ง ศาลา ร้านอาหาร เครื่องดื่ม จักรยาน ทางม้าลาย	แคบ ไม่สะอาด พื้นลื่น มีระดับ ส่วนแบบนั่ง ราบ
3. สวนรุกขชาติ (สวน สุขภาพห้วยแก้ว) แขวงศรีวิชัย	5:00 – 7:00 และ 16:00 – 18:00	5	เดิน อุปกรณ์สวนสาธารณะ	เดิน รถจักรยานยนต์ รถมอเตอร์	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น มี รปภ. เปลิชว จัดโซน ออกกำลังกาย	มีอุปกรณ์สวนสาธารณะ ผู้โทรศัพท์ ม้านั่ง ศาลา ทางม้าลาย	แคบ ไม่สะอาด มีด พื้น ลื่น มีระดับ ส่วนแบบ นั่งของ
4. สวนสาธารณะหนอง บัวหาด แขวงศรีวิชัย	5:00 – 7:00 และ 16:00 – 18:00	30 - 50	ให้ใช้วิ่ง ให้แก็ก เดิน ปั่น จักรยาน โยคะ	เดิน รถโดยสาร จักรยาน รถจักรยานยนต์ รถมอเตอร์	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น ปอดคย เข้าถึงง่าย จัด โซนออกกำลังกาย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย สวนสาธารณะ มีผู้โทรศัพท์ ม้านั่ง ร้านอาหารเครื่องดื่มทางม้าลาย	เสียค่าบริการ แคบ ไม่ สะอาด มีด พื้นลื่น มี ระดับ ส่วนแบบนั่งของ
5. ข่วงอนุสาวรีย์สาม กษัตริย์ แขวงศรีวิชัย	6:00 – 7:00	20 - 30	ให้ใช้วิ่ง เดิน	เดิน รถโดยสาร จักรยาน รถจักรยานยนต์ รถมอเตอร์	ร่มรื่น พื้นไม่เรียบ ไม่มี รปภ. ล้อมรอบด้วยถนน 3 ด้าน แต่เข้าถึงง่าย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีผู้ โทรศัพท์ ม้านั่ง ทางม้าลาย	ใช้วัดอินทผลิด แคบ ไม่ สะอาด พื้นลื่น มีระดับ ส่วนแบบนั่งของ

ตาราง 4-1 สรุปผลการสำรวจพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ที่มีผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกาย (ต่อ)

พื้นที่สาธารณะ	ช่วงเวลา ออกกำลังกาย	จำนวน ผู้สูงอายุ (คน)	ประเภทการออกกำลังกาย	การเดินทางมาออก กำลังกาย	การจัดสิ่งแวดล้อม	สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ ออกกำลังกาย	ห้องน้ำ
6. วัดนันทาราม แขวงเมืงราย	5:30 – 6:30	5 – 10	ให้ใช้วิ่ง เดิน	เดิน จักรยาน	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น เข้าถึงง่าย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีตู้ โทรศัพท์ ม้านั่ง	มี แต่ไม่ใช่เพราะใกล้ บ้าน สะอาด แต่แคบ พื้นลื่น มีระดับ ส้วม แบบนั่งยอง
7. วัดหนื่นสาร แขวงเมืงราย	5:00 – 6:00	5 – 10	ให้ใช้วิ่ง เดิน รำ ไม้พลอง	เดิน จักรยาน รถจักรยานยนต์	ร่มรื่น พื้นเรียบ ไม่ลื่น เข้าถึงง่าย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีม้านั่ง	แคบ ไม่สะอาด พื้นลื่น มีระดับ ส้วมแบบนั่ง ยอง
8. วัดธาตุคำ แขวงเมืงราย	17:00 – 18:00	5 – 10	ให้ใช้วิ่ง เดิน	เดิน จักรยาน รถจักรยานยนต์	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น แต่ สนามต้องเดินขึ้นไป ไม่มี ราวจับ เข้าถึงง่าย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีตู้ โทรศัพท์ ม้านั่ง ศาลา	สะอาด แต่แคบ พื้นลื่น มีระดับ ส้วมแบบนั่ง ราบ
9. สวนสุขภาพ ศรีสันต์ แขวงเมืงราย	5:00 – 7:00 และ 16:00 – 18:00	5	เดิน อุปกรณ์สวนสาธารณะ	เดิน จักรยาน รถจักรยานยนต์	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น เข้าถึงง่าย จัดโซนออก กำลังกาย	มีอุปกรณ์สวนสาธารณะ มีตู้ โทรศัพท์ ม้านั่ง ศาลา ที่จอดรถ ทางม้าลาย	สะอาด แต่แคบ มีค พื้น ลื่น มีระดับ ส้วมแบบ นั่งยอง
10. วัดชมพู แขวงนครพิงค์	17:00 – 18:00	5 – 10	ให้ใช้วิ่ง เดิน	เดิน จักรยาน	พื้นที่ในร่ม พื้นลื่นเพราะ เป็นกระเบื้อง เข้าถึงง่าย จัดโซนออกกำลังกาย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีม้านั่ง ศาลา	สะอาด แต่แคบ พื้นลื่น มีระดับ ส้วมแบบนั่ง ราบ

ตาราง 4-1 สรุปผลการสำรวจพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ที่มีผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกาย (ต่อ)

พื้นที่สาธารณะ	ช่วงเวลา ออกกำลังกาย	จำนวน ผู้สูงอายุ (คน)	ประเภทการออกกำลังกาย	การเดินทางมาออก กำลังกาย	การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก	สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ ออกกำลังกาย	ห้องน้ำ
11. วัดหนองคำ แขวงนครพิงค์	17:00 – 18:00	5 – 10	ให้ขี่จักรยาน	เดิน จักรยาน รถจักรยานยนต์	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น เข้าถึงง่าย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีที่นั่ง รอบต้นไม้	สะอาด แต่แคบ พื้นลื่น มีระดับ ส่วนแบบนั่ง ของ
12. วัดป่าแห่ง แขวงนครพิงค์	16:30 – 17:30	5	ให้ขี่จักรยาน	เดิน จักรยาน	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น เข้าถึงง่าย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีที่นั่ง ศาลา	สะอาด แต่แคบ พื้นลื่น มีระดับ ส่วนแบบนั่ง ราบ
13. โรงเรียน วัดเชียงยืน แขวงนครพิงค์	6:00 – 7:00	10 - 15	ให้ขี่จักรยาน ไม่พลอง	เดิน จักรยาน รถจักรยานยนต์ รถยนต์	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น เข้าถึงง่าย จัดโซนออกกำลังกาย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีที่นั่ง ทางม้าลาย	ไม่สะอาด แคบ พื้นลื่น มีระดับ ส่วนแบบนั่ง ของ
14. สวนหลวง ร.9 แขวงนครพิงค์	5:00 – 7:00 และ 16:00 – 18:00	5	เดิน การบริหาร บันไดจักรยาน	เดิน รถโดยสาร จักรยาน รถจักรยานยนต์ รถยนต์	ร่มรื่น แต่ขาดการดูแลรักษา ให้ดูรก พื้นเรียบไม่ลื่น เข้าถึงง่าย จัดโซนออกกำลังกาย	มีอุปกรณ์สวนสาธารณะ มีที่นั่ง ศาลา ร้านอาหารเครื่องดื่ม ที่จอดรถ จักรยาน	ไม่สะอาด มืด แคบ พื้น ลื่น มีระดับ ส่วนแบบ นั่งของ
15. สนามกีฬาเทศบาล นครเชียงใหม่ แขวงนครพิงค์	5:00 – 7:00 และ 16:00 – 18:00	30 - 50	ให้ขี่จักรยาน เดิน วิ่ง การบริหาร รำ ไม่พลอง บันไดจักรยาน อุปกรณ์สวนสาธารณะ และ อื่นๆ เช่น ขว้างจักร	เดิน รถโดยสาร จักรยาน รถจักรยานยนต์ รถยนต์	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น เข้าถึงง่าย จัดโซนออกกำลังกาย กำลังกายยังไม่ชัดเจน	มีอุปกรณ์สวนสาธารณะ (สวนสุขภาพ พรวมใจ หน้าที่อาคารพลศึกษา) มี ตู้โทรศัพท์ มีที่นั่ง ศาลา ร้านอาหาร เครื่องดื่ม	ไม่สะอาด มืด แคบ พื้น ลื่น มีระดับ ส่วนแบบ นั่งของ

ตาราง 4-1 สรุปผลการสำรวจพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ที่มีผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกาย (ต่อ)

พื้นที่สาธารณะ	ช่วงเวลา ออกกำลังกาย	จำนวน ผู้สูงอายุ (คน)	ประเภทการออกกำลังกาย	การเดินทางออก กำลังกาย	การจัดสิ่งแวดล้อม	สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ ออกกำลังกาย	ห้องน้ำ
16.ช่วงประชิดท่าแพ แขวงนครพิงค์	6:00 – 7:00	5 - 10	ให้ใช้วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน	เดิน รถมอเตอร์ จักรยาน รถจักรยานยนต์	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น เข้าถึงง่าย ล้อมรอบด้วย ถนน	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีผู้ โทรศัพท์ที่ที่นั่งรอบต้นไม้ ทางม้าลาย	ไม่มี
17.สภากาชาดที่ 3 แขวงนครพิงค์	6:00 – 7:00	20 - 25	ให้ใช้วิ่ง เดิน	เดิน รถมอเตอร์ จักรยาน รถจักรยานยนต์	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น เข้าถึงง่าย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีผู้ โทรศัพท์ที่ที่นั่ง	สะอาด แต่แคบ พื้นลื่น มีระดับ ล้อมรอบนั่ง ราบ
18.วัดเคตกาม แขวงกาวิละ	17:00 – 18:00	10 - 15	ให้ใช้วิ่ง เดิน	เดิน รถมอเตอร์ จักรยาน รถจักรยานยนต์	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น เข้าถึงง่าย จัดโซนออก กำลังกาย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีผู้ โทรศัพท์ที่ที่นั่ง	สะอาด แต่แคบ พื้นลื่น มีระดับ มีส่วนทั้ง 2 แบบ
19.วัดเมืองเกษ แขวงกาวิละ	6:00 – 7:00	15 - 20	ให้ใช้วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน	เดิน จักรยาน รถจักรยานยนต์	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น เข้าถึงง่าย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีที่นั่ง	ไม่สะอาด แคบ มีด พื้น ลื่น มีระดับ ล้อมรอบ นั่งราบ
20.โรงเรียนปิ่น แขวงกาวิละ	17:00 – 18:00	5 - 10	ให้ใช้วิ่ง เดิน	เดิน จักรยาน รถจักรยานยนต์	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น เข้าถึงง่าย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีผู้ โทรศัพท์ที่ที่นั่ง ร้านอาหารเครื่องดื่ม ทางม้าลาย	สะอาด แต่แคบ พื้นลื่น มีระดับ ล้อมรอบทั้ง 2 แบบ

ตาราง 4-1 สรุปผลการสำรวจพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ที่มีผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกาย (ต่อ)

พื้นที่สาธารณะ	ช่วงเวลา ออกกำลังกาย	จำนวน ผู้สูงอายุ (คน)	ประเภทการออกกำลังกาย	การเดินทางมาออก กำลังกาย	การจัดสิ่งแวดล้อม	สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ ออกกำลังกาย	ห้องน้ำ
21.ช่วงอนุสาวรีย์พระ เจ้ากาวิละ แขวงกาวิละ	5:00 – 7:00 และ 16:00 – 18:00	5	เดิน กายบริหาร	เดิน จักรยาน รถจักรยานยนต์ รถยนต์	ร่มรื่น พื้นเรียบไม่ลื่น เข้าถึงง่าย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีม้านั่ง ศาลา ทางม้าลาย	ไม่มีเปิดให้บริการ
22.สนามกีฬาชุมชนใจ แก้ว แขวงกาวิละ	17:00 – 18:00	10 - 20	ให้วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน	เดิน จักรยาน รถจักรยานยนต์	ค่อนข้างร้อน พื้นเรียบไม่ ลื่น ล้อมรอบด้วยสนาม หญ้า เข้าถึงง่าย	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีตู้ โทรศัพท์ ม้านั่ง ร้านอาหารเครื่องดื่ม	ไม่มี
รวมทั้งหมด 22 แห่ง	ช่วงเช้า 8 ช่วงเย็น 7 ช่วงเช้าและ เย็น 7	5 – 10 คน 12 10-20 คน 4 20-30 คน 2 30-50 คน 2	ให้วิ่ง 18 เดิน 19 กายบริหาร 2 รำไม่พลอง 4 ปั่นจักรยาน 7 อุปกรณ์สวน สาธารณะ 4 ฟิตเนส 1	เดิน 22 รถโดยสาร 8 จักรยาน 22 รถจักรยานยนต์ 18 รถยนต์ 10	ร่มรื่น 20 พื้นเรียบไม่ลื่น 20 ปลอดภัย 2 เข้าถึงง่าย 21 จัดโซนออกกำลังกาย 9 เบียดชิดไม่มีเจ้าหน้าที่ 3	ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย 17 สวนสาธารณะ 17 มีตู้โทรศัพท์ 14 ม้านั่ง 22 ร้านอาหารเครื่องดื่ม 6 ทางม้าลาย 10 ศาลา 7	ไม่มีเปิด 1 ไม่มี 3 แคบ 19 ไม่สะอาด 10 สะอาด 9 มี 5 พื้นลื่น มีระดับ 19 ส่วนน้อยของ 10 ส่วนน้อย 6 ส่วนทั้ง 2 แบบ 3

จากการสำรวจพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ที่มีผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกาย จำนวนทั้งหมด 22 แห่ง ผู้วิจัยสามารถแบ่งพื้นที่สาธารณะออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) พื้นที่สาธารณะที่ได้มีการจัดเตรียมไว้เพื่อการออกกำลังกาย ได้แก่ สวนสาธารณะและสนามกีฬา

2) พื้นที่สาธารณะที่ไม่ได้มีการจัดเตรียมไว้เพื่อการออกกำลังกาย ได้แก่ วัด ช่างเมือง สนามกีฬาชุมชนและโรงเรียน

โดยมีเกณฑ์การสำรวจและแบ่งประเภทพื้นที่สาธารณะ ดังนี้

1) พื้นที่สาธารณะมีผู้สูงอายุมาใช้บริการออกกำลังกาย

2) พื้นที่สาธารณะไม่เสียค่าใช้จ่ายในการใช้บริการสถานที่

พื้นที่สาธารณะประเภทที่ 1 คือพื้นที่สาธารณะที่ได้มีการจัดเตรียมไว้เพื่อการออกกำลังกาย จะมีลักษณะ ดังนี้

1) มีอุปกรณ์ออกกำลังกายสวนสาธารณะ

2) มีพื้นที่โล่งสำหรับออกกำลังกาย เส้นทางเดินหรือวิ่งและขี่จักรยาน

3) ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายมาจากหลากหลายพื้นที่

พื้นที่สาธารณะประเภทที่ 2 คือพื้นที่สาธารณะที่ไม่ได้มีการจัดเตรียมไว้เพื่อการออกกำลังกาย จะมีลักษณะ ดังนี้

1) พื้นที่โล่งที่สามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลาย เช่น จัดนิทรรศการ ออกกำลังกาย เปิดร้านค้าชั่วคราว เป็นต้น

2) ผู้สูงอายุที่มาใช้บริการส่วนใหญ่อยู่ในแหล่งชุมชนที่อยู่ใกล้หรือติดกับพื้นที่สาธารณะ

จากตารางที่ 4.1 พบว่าพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่มีผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไปใช้บริการออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้าและเย็นใกล้เคียงกัน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการรำไท้ชี่กงและการเดิน พื้นที่สาธารณะประเภทที่ 1 ผู้สูงอายุเดินทางไปใช้บริการออกกำลังกายหลายวิธีโดยเฉพาะการขยับรถยนต์ เพราะอยู่ห่างจากบ้าน แต่มีกิจกรรมให้เลือกออกกำลังกายได้หลากหลาย ส่วนพื้นที่สาธารณะประเภทที่ 2 มักเดินทางไปออกกำลังกายด้วยการเดิน ขี่จักรยานและจักรยานยนต์เพราะอยู่ใกล้บ้าน โรงเรียนและที่ทำงานของคนสามารถเดินทางไปได้สะดวกและไม่เสียเวลาเดินทาง นอกจากนี้ยังพบว่าพื้นที่สาธารณะส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย ยกเว้นสวนสาธารณะและสนามกีฬาเทศบาลฯ ส่วนสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุพบว่าส่วนใหญ่พื้นที่สาธารณะมีคู่มือโทรศัพท์สาธารณะ ม้านั่งพักผ่อนและห้องน้ำ ยกเว้น ช่างเมืองและสนามกีฬาชุมชน ซึ่งพื้นที่ออกกำลังกายมักใช้ประกอบกิจกรรมสาธารณะของเมืองหรือชุมชน และพื้นที่สาธารณะส่วนใหญ่ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลเรื่องความปลอดภัย ยกเว้น สวนสาธารณะบางแห่ง สนามกีฬาเทศบาล



๑ อย่างไรก็ตามสวนสาธารณะบางแห่งก็ถูกทิ้งร้างไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย ความสวยงามและความสะอาด ได้แก่ สวนหลวง ร.9 สวนรุกขชาติ (สวนสุขภาพห้วยแก้ว) สวนสาธารณะอื่นๆ ที่สำรวจพบแต่ไม่มีผู้สูงอายุไปออกกำลังกาย ได้แก่ สวนสุขภาพบ้านเด่น สวนกาญจนาภิเษก เป็นต้น สำหรับสวนสุขภาพบ้านเด่นที่ไม่มีผู้สูงอายุไปออกกำลังกายเพราะทางเทศบาลมีปัญหาในการส่งมอบสถานที่ซึ่งไม่พร้อมเปิดให้ใช้บริการ สำหรับสวนกาญจนาภิเษกมีสภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม เพราะอยู่ต่ำกว่าระดับถนนมากประมาณ 2 – 3 เมตร และบนทางถนนมีร้านขายส้มและร้านขายรถยนต์มือสองบดบังทัศนียภาพและทำให้มองไม่เห็นสวนสาธารณะ นอกจากนี้แสงสว่างก็ยังเข้าถึงได้น้อยเพราะขาดการบำรุงรักษาจากเจ้าหน้าที่ทำให้สวนสาธารณะดูรกทึบและมีบางส่วนเป็นมุมอับ ซึ่งอาจก่อให้เกิดการอาชญากรรมขึ้นได้ และพื้นที่บางส่วนกลายเป็นพื้นที่สำหรับเผายขยะซึ่งเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดได้ไม่ครบถ้วน คนส่วนใหญ่จึงไม่มาออกกำลังกายกันซึ่งจากการสำรวจและสังเกตไม่เคยพบคนมาออกกำลังกายที่นี่เลย จากการสำรวจพบว่า พื้นที่สาธารณะประเภทที่ 1 มีการจัดเตรียมสนามหรือลานโล่งขนาดใหญ่ที่สามารถรองรับจำนวนผู้มาออกกำลังกายจำนวนมากได้ แต่พื้นที่สาธารณะประเภทที่ 2 โดยเฉพาะวัด ไม่ได้มีการจัดเตรียมสนามหรือลานโล่งไว้เพื่อการออกกำลังกายโดยเฉพาะ สนามหรือลานโล่งจึงมีขนาดเล็กกว่าและจำนวนสนามน้อยกว่า วัดในเมืองส่วนใหญ่มีสนามหรือลานโล่งเป็นที่จอดรถยนต์ และมีขนาดสนามหรือลานโล่งเล็กๆ แต่สำหรับช่วงเมืองและโรงเรียนส่วนใหญ่มีสนามหรือลานโล่งขนาดใหญ่ เพราะใช้เป็นที่จัดกิจกรรมของโรงเรียนและเมืองซึ่งต้องรองรับผู้มาใช้บริการสถานที่จำนวนมาก ดังนั้นพื้นที่สาธารณะแบบที่ 1 จากการสำรวจพบว่าจำนวนผู้สูงอายุที่มาใช้สนามหรือลานโล่งสำหรับออกกำลังกายประมาณ 20 – 30 คน/สนาม ส่วนพื้นที่สาธารณะแบบที่ 2 พบว่าจำนวนผู้สูงอายุที่มาใช้สนามหรือลานโล่งสำหรับออกกำลังกายประมาณ 5 – 10 คน/สนาม และจากข้อมูลแบบสอบถามพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่อายุ 60 – 70 ปี มีการออกกำลังกายด้วยการรำไท้จี่ซึ่ง รองลงมาคือการเดิน/วิ่ง รองลงมาอีกคือรำไม้พลอง กล่าวคือการประมาณขนาดพื้นที่สนามออกกำลังกายจึงขึ้นอยู่กับสัดส่วนของผู้สูงอายุกับประเภทการออกกำลังกายด้วย นั่นคือการรำไท้จี่ซึ่งและการรำไม้พลอง ขนาดพื้นที่ออกกำลังกายต่อ 1 คนมาจากการวิเคราะห์มาตรฐานขนาดร่างกายผู้สูงอายุไทยโดยใช้ขนาดสัดส่วนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 5 ซึ่งเหมาะสมกับผู้สูงอายุ (สมาคมสถาปนิกสยามในพระบรมราชูปถัมภ์, 2551) ร่วมกับทำออกกำลังกาย ซึ่งมีรายละเอียดการวิเคราะห์พื้นที่ออกกำลังกายต่อ 1 คนดังนี้

4.2 การวิเคราะห์การใช้พื้นที่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์พื้นที่การออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลอง

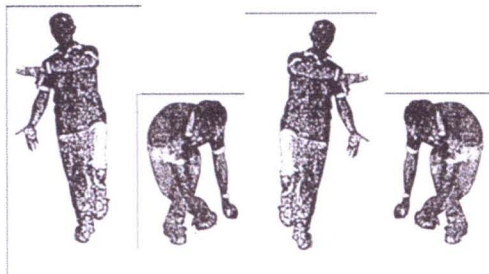
การรำไม้พลองจากการสัมภาษณ์ คุณศรีนวล โกฏวิเชียร (อาจารย์ผู้ฝึกสอนและวิทยากรให้ความรู้ในการออกกำลังกายด้วยการรำไม้ที่จังหวัด การรำไม้พลองและฟ้อนเจิงในกลุ่มผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายที่สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ วัดเชียงยืนและวัดบ้านท่อ) พบว่าไม้พลองทำจากไม้ไผ่หรือไม้อะไรก็ได้ที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นหรือท่อพลาสติก PVC ก็ได้ซึ่งขนาดของไม้พลองควรมีความยาวที่พอเหมาะกับการยืดแขนทั้งสองข้างของผู้สูงอายุแต่ละคนและเส้นผ่านศูนย์กลางของไม้ควรมีขนาดที่เหมาะสมกับการกำมือของแต่ละคน (ขนาดมาตรฐานเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้ว) เพราะขณะออกกำลังกายจะทำให้สามารถจับได้ถนัดมือ (หากวัสดุที่ใช้ทำไม้พลองทำจากไม้ อาจเหลาให้มีขนาดเหมาะสมกับขนาดการกำมือของแต่ละคน) และจากข้อมูลการออกกำลังกายด้วยไม้พลอง พบว่าไม้พลองที่นิยมใช้กันมีขนาดความยาวประมาณ 1.50 เมตร และขนาดความยาวที่เหมาะสมคือเมื่อเอาไม้ไผ่มาพาดบนบ่าด้านหลังทั้ง 2 ข้างโดยที่มีมือจับที่บริเวณปลายไม้แล้ว ข้อศอกต้องไม่งอหรือเหยียดมากจนเกินไป (สมนึก กุลสถิตพร, 2549) ตัวอย่างท่ารำ แสดงดังภาพ 4-24



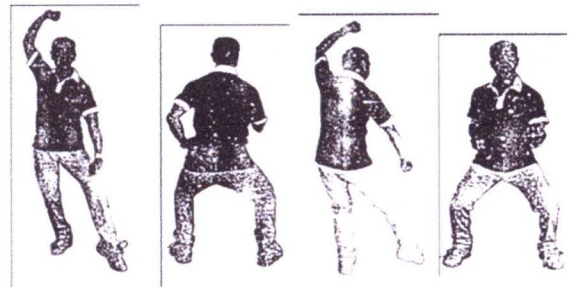
ภาพ 4-24 ตัวอย่างสนามรำไม้พลองและท่ารำไม้พลอง

การวิเคราะห์พื้นที่การออกกำลังกายด้วยการรำไท้จี่ซ่ง

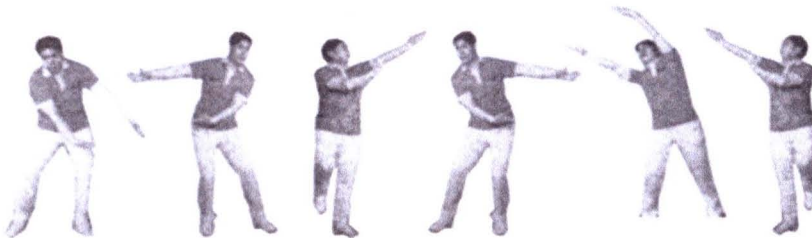
การออกกำลังกายด้วยการรำไท้จี่ซ่ง ทำรำบางท่าใช้พื้นที่ในการรำมาก เช่น นางฟ้าปลูกดอกไม้ (เดินหน้าและถอยหลัง) ทำรำควงล้อคู่ดวงดาว (เดินไปทางซ้ายและทางขวา) หมุนตัวทูปพื้น (กลับหลังหัน) เป็นต้น กล่าวคือการรำไท้จี่ซ่งมีทั้งการเดินหน้า ถอยหลัง หมุนตัวกลับและเดินไปด้านข้างซ้ายขวาอย่างละ 2 ก้าว แสดงดังภาพ 4-25



ทำรำนางฟ้าปลูกดอกไม้



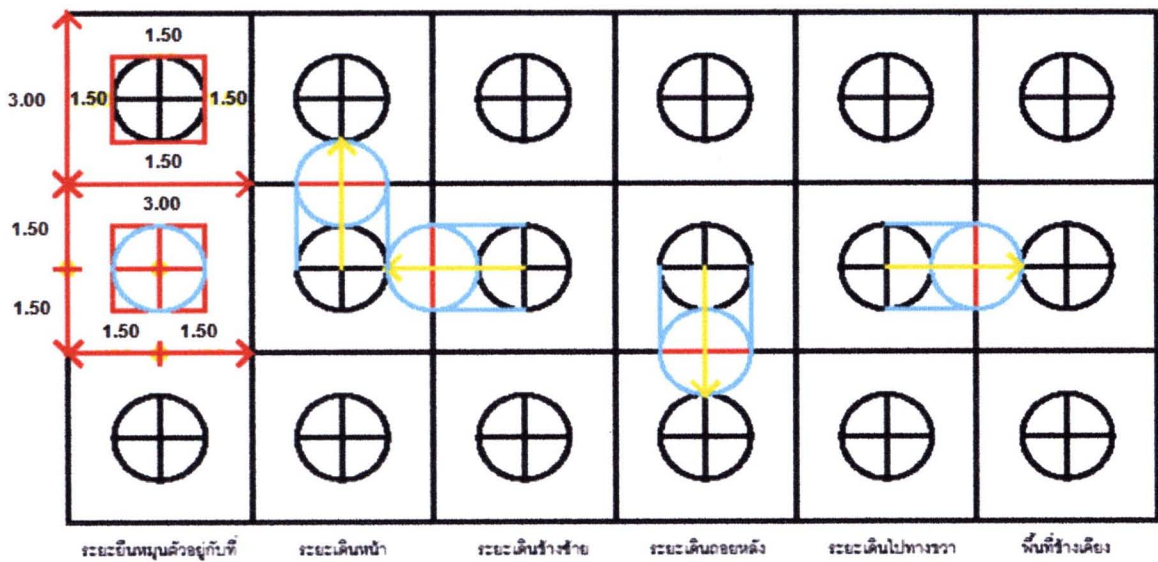
ทำรำนางหมุนตัวทูปพื้น



ทำรำควงล้อคู่ดวงดาว

ภาพ 4-25 ตัวอย่างสนามรำไท้จี่ซ่งและท่ารำไท้จี่ซ่ง

จากการวิเคราะห์ท่าทางข้างต้นพบว่าพื้นที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับขนาดผู้สูงอายุ 1 คน ควรมีความกว้างและความยาวอย่างน้อย 1.5×1.5 เมตร คิดเป็น 2.25 ตารางเมตรต่อคนสำหรับการเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปรอบตัว แต่ถ้าเดินหน้า เดินถอยหลัง และเดินไปด้านข้างทั้งสองข้างซ้ายขวา จะต้องเพิ่มระยะห่างกันอย่างน้อย 1.5 เมตร เพราะฉะนั้นต้องเพิ่มพื้นที่ที่เดินไปรอบๆ ตัว จากจุดยืนเดิมอีกด้านละ 0.75 เมตร พื้นที่ออกกำลังกายจึงควรเป็น 3×3 เมตรต่อคนคิดเป็น 9.00 ตารางเมตรต่อคน แสดงการวิเคราะห์พื้นที่ออกกำลังกายต่อหนึ่งคน ดังภาพ 4-26



ภาพ 4-26 การวิเคราะห์พื้นที่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุต่อหนึ่งคน



ภาพ 4-27 ตัวอย่างการกำหนดจุดยืนบนพื้นที่ออกกำลังกายที่สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่

ผลการคัดเลือกพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกายในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

เนื้อหาในการสำรวจ ประกอบด้วย พื้นที่สำรวจ จำนวนผู้สูงอายุ ช่วงเวลาออกกำลังกาย ประเภทการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สิ่งอำนวยความสะดวกและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุและการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย (ตัวอย่างแบบสำรวจพื้นที่สาธารณะอยู่ในภาคผนวก) โดยสรุปการคัดเลือกได้ดังนี้

ตาราง 4-2 ผลการคัดเลือกพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

นครพิงค์	%	เมืองราย	%	กาวิละ	%	ศรีวิชัย	%
วัดชมพู	54.50	วัดม่อนสาร	55.75	วัดเกตกาม	60.75	วัดสวนดอก	53.50
วัดหนองคำ	47.50	วัดธาตุคำ	55.00	วัดเมืองกาย	54.25	สวนสมเด็จพระเจ้า	77.75
วัดป่าแพ่ง	48.50	วัดนันทาราม	63.50	ช่วงอนุสาวรีย์พระเจ้ากาวิละ	55.75	สวนมหาด	60.50
ร.ร.วัดเชียงยืน	50.50	สวนกาญจนาภิเษก	48.00	ร.ร.ปิ่นเกล้า	64.50	สวนห้วยแก้ว	61.75
สวนหลวง ร9	65.75	สวนสุขภาพศรีจันทร์	76.00	สวนกีฬาชุมชนใจแก้ว	40.00	ช่วงอนุสาวรีย์จามะตริย์	53.50
สวนกีฬาเทศบาล	77.50						
สวนสาธารณะที่3	58.75						

พื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ สามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้ 1) พื้นที่สาธารณะที่ได้มีการจัดเตรียมไว้เพื่อการออกกำลังกาย ได้แก่ สวนสาธารณะและสนามกีฬา 2) พื้นที่สาธารณะที่ไม่ได้มีการจัดเตรียมไว้เพื่อการออกกำลังกาย ได้แก่ วัด สุสาน ริมคูเมือง ข่วงเมืองและโรงเรียน ซึ่งการศึกษาครั้งนี้จะเลือกพื้นที่สาธารณะที่มีความใกล้เคียงหรือเหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จากตารางที่ 3.2 พบว่าพื้นที่สาธารณะที่ได้คัดเลือกประเภทที่ 1 คือ สวนสมเด็จพระศรีนรินทราบรมราชชนนี แขวงศรีวิชัย และประเภทที่ 2 คือ โรงเรียนปิ่นสร้อยเขตวิทยาลัย (ประถม) แขวงกาวิละ และเนื่องจากจังหวัดเชียงใหม่มีลักษณะของพื้นที่สาธารณะแตกต่างจากภาคอื่นๆ ในประเทศซึ่งเชียงใหม่เป็นเมืองเก่าที่ยังคงอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมมีวัดวาอารามจำนวนมาก และที่สำคัญมีลักษณะของพื้นที่สาธารณะที่ให้ประชาชนได้ร่วมกันประกอบกิจกรรมในเมืองเรียกว่า ข่วงเมือง รวมทั้งผู้สูงอายุส่วนใหญ่แล้วนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 97 (สถาบันวิจัยสังคมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2525) ทางผู้วิจัยจึงได้เสนอการออกแบบ

ได้แก่ วัดนันทารามและช่วงสามกษัตริย์ ซึ่งพื้นที่สาธารณะที่ได้คัดเลือกจะนำไปใช้ในการออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อสร้างเป็นแนวทางในการออกแบบพื้นที่สาธารณะที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ โดยนำเสนอในรูปแบบการปรับปรุงผังบริเวณสภาพแวดล้อม ทศนียภาพ ในเรื่องการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมและการจัดเตรียมอุปกรณ์ออกกำลังกายและสิ่งอำนวยความสะดวก ให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

4.3 ผลการสัมภาษณ์ตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

จากการสำรวจและสังเกตอย่างมีส่วนร่วมในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ที่มีผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกาย สามารถนำไปสร้างเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยแบ่งข้อมูล ได้ดังนี้

- 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุและการเดินทางมาออกกำลังกาย
- 2) ข้อมูลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
- 3) ข้อมูลสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย
- 4) ข้อมูลความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ
- 5) ข้อเสนอแนะ

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ยังขาดคำถามบางอย่างและคำถามกำกวม ทำให้ผู้ตอบคำถามตอบคำถามได้หลากหลายและไม่ตรงกับคำตอบ จึงควรปรับปรุงคำถามให้ตรงประเด็นและมีข้อเลือกให้สามารถตอบได้สะดวก จากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจึงควรตั้งคำถามเพิ่มเติมสำหรับการทำ Pre - test แบบสอบถาม ได้แก่ 1) ควรเพิ่มเรื่องโรคประจำตัวและมีข้อเลือก 2) ควรเพิ่มเรื่องลักษณะการเดินทางและมีข้อเลือก 3) ควรเพิ่มเรื่องอุปสรรคหรือเหตุที่ทำให้ไม่ได้มาออกกำลังกายและมีข้อเลือก 4) สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรปรับให้มีระดับความต้องการ (Rating Scale) เพื่อให้เห็นความแตกต่างและเพื่อความสะดวกในการเก็บข้อมูลโดยข้อที่ 1-3 ควรทำให้สามารถเลือกได้หลากหลายเพื่อสะดวกในการเก็บข้อมูล และข้อที่ 4 ควรเพิ่มระดับความต้องการ (Rating Scale) เพื่อให้เห็นความแตกต่างของระดับความต้องการ

ตาราง 4-3 สรุปผลการสัมภาษณ์ตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

พื้นที่สาธารณะที่สำรวจ	ช่วงเวลาออกกำลังกาย	ประเภทการออกกำลังกาย	กิจกรรมที่ทำก่อนหรือหลังออกกำลังกาย	การเดินทาง	สิ่งแวดล้อม	สิ่งอำนวยความสะดวก	อื่นๆ
สวนสุขภาพสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชินี แขวงศรีวิชัย	17:00 - 18:00 น.	ให้ขี่จักรยาน พั่นเงิน รำ ไม่พลอง เดิน	พูดคุย ประชุมหลังออกกำลังกาย	เดิน รถโดยสาร จักรยานยนต์ รถยนต์	ร่มรื่น สนามเรียบไม่ร้อน	ต้องการโต๊ะนั่งประชุม ห้องน้ำ สะอาดและส่วนแบบนั่งราบ	ไม่มีสถานที่เก็บเครื่อง เสียง ถ้าฝนตกไม่มา ออกกำลังกาย
สวนสุขภาพศรีสันต์ รพ.แม่และเด็ก แขวงเมืองราย	17:00 - 18:00 น.	เดิน กาย บริหาร	พูดคุย	เดิน จักรยาน รถจักรยานยนต์	ร่มรื่น มี รพ. ดูเลความ ปลอดภัย สนามเรียบ ไม่ ร้อน	ต้องการผู้แทนให้เสริมสาธารณะ	ฝนตกไม่มาออกกำลัง กาย
สนามกีฬาชุมชนใจ แก้ว แขวงกาวิละ	17:00 - 18:00 น.	ให้ขี่จักรยาน เดิน ขึ้น จักรยาน	พูดคุย ประชุมหลังออกกำลังกาย	เดิน จักรยาน จักรยานยนต์	ลานโล่ง ไม่มีต้นไม้ เต็ม สนามหญ้า สนามเรียบ ไม่ ร้อน	ต้องการผู้ให้เสริมสาธารณะ และที่นั่ง พักผ่อน	วันศุกร์ สนามใช้เป็น ตลาดนัดชุมชน
วัดชมพู แขวงนครพิงค์	17:00 - 18:00 น.	ให้ขี่จักรยาน เดิน	พูดคุย	เดิน	ร่มรื่น มีพระดูแลสถานที่ สนามเรียบแต่ต้นไม้เพราะ เป็นกระเบื้อง	ต้องการเครื่องปั่นจักรยาน	วันเสาร์และอาทิตย์หยุด ออกกำลังกาย
วัดศกการาม แขวงกาวิละ	17:00 - 18:00 น.	ให้ขี่จักรยาน	พูดคุย	เดิน จักรยาน จักรยานยนต์ รถยนต์	ร่มรื่น สนามเรียบไม่ร้อน	ไม่ต้องการเพิ่มเติม	ฝนตกไม่มาออกกำลัง กาย
โรงเรียนปริมสรอยเขต วิทยาลัย (ประถม) แขวงกาวิละ	17:00 - 18:00 น.	ให้ขี่จักรยาน เดิน	พูดคุย	เดิน จักรยาน	ร่มรื่น สนามเรียบไม่ร้อน	ไม่ต้องการเพิ่มเติม	วันเสาร์และอาทิตย์หยุด เพราะโรงเรียนปิด ฝน ตกไม่มาออกกำลังกาย

ตาราง 4-3 สรุปผลการสัมภาษณ์ตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ (ต่อ)

พื้นที่สาธารณะที่สำรวจ	ช่วงเวลา ออก กำลังกาย	ประเภทการ ออกกำลังกาย	กิจกรรมที่ทำก่อนหรือหลัง ออกกำลังกาย	การเดินทาง	สิ่งแวดล้อม	สิ่งอำนวยความสะดวก	อื่นๆ
ช่วงอนุสาวรีย์สาม กษัตริย์ แขวงศรีวิชัย	6:00 – 7:00 น.	ให้ขี่จักรยาน เดิน	พูดคุย ประชุมหลังออก กำลังกาย ตักบาตร	เดิน รถโดยสาร จักรยาน จักรยานยนต์ รถยนต์	ร่มรื่น สนามไม่เรียบ เพราะมีร่องกระเบื้องที่ทำ ลวดลายบนพื้นสนาม	ไม่ต้องการเพิ่มเติม หรือนำใช้ที่วัด อินทิล และต้องการส้วมแบบนั่ง ราบ	ถ้าฝนตกย้ายไปออกกำลังกาย ที่วัดอินทิล เจ้าหน้าที่ดูแลสถานที่ เช่น หลอดไฟ และคน จราจร
สวนสาธารณะหนอง บวกหาด แขวงศรีวิชัย	5:00 – 7:00 น. และ 16:00 – 18:00 น.	ให้ขี่จักรยาน ขี่จักรยาน เดิน ขี่จักรยาน เดิน ขี่จักรยาน	พูดคุย ประชุมหลังออก กำลังกาย	เดิน รถโดยสาร จักรยาน รถจักรยานยนต์ รถยนต์	ร่มรื่น สนามไม่เรียบ มี ร่องน้ำ เป็นบางแห่ง	หรือนำใช้ที่วัดอินทิล ต้องการส้วมแบบนั่งราบ	ฝนตกไม่มาออกกำลังกาย ทุก วัน
วัดนันทาราม แขวงเมือง	5:30 – 6:30 น.	ให้ขี่จักรยาน เดิน ขี่จักรยาน ขี่จักรยาน	พูดคุย	เดิน จักรยาน	ร่มรื่น สนามเรียบไม่เดิน	ไม่ต้องการเพิ่มเติม	หยุดออกกำลังกายทุก วัน
วัดสวนดอก แขวงศรีวิชัย	6:00 – 7:00 น.	ให้ขี่จักรยาน เดิน	พูดคุย	เดิน จักรยาน	ร่มรื่น สนามเรียบไม่เดิน	ไม่ต้องการเพิ่มเติม	วันเสาร์และอาทิตย์หยุด ออกกำลังกาย
สภากาชาดที่ 3 แขวงนครพิงค์	6:00 – 7:00 น.	ให้ขี่จักรยาน เดิน	พูดคุย ประชุมหลังออก กำลังกาย	เดิน รถโดยสาร จักรยาน จักรยานยนต์ รถยนต์	ร่มรื่น สนามเรียบไม่เดิน	ไม่ต้องการเพิ่มเติม	ถ้าฝนตกออกกำลังกาย ที่อาคาร
สนามกีฬาเทศบาล นครเชียงใหม่ แขวงนครพิงค์	5:30 – 6:30 น.	ให้ขี่จักรยาน เดิน ขี่จักรยาน ขี่จักรยาน	พูดคุย	เดิน รถโดยสาร จักรยาน จักรยานยนต์ รถยนต์	ร่มรื่น สนามเรียบไม่เดิน	หรือนำใช้ที่วัดอินทิล ต้องการส้วมแบบนั่งราบ	ถ้าฝนตกออกกำลังได้ อาคาร

ตาราง 4-3 สรุปผลการสัมภาษณ์ตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ (ต่อ)

พื้นที่สาธารณะที่สำรวจ	ช่วงเวลา ออก กำลังกาย	ประเภทการ ออกกำลังกาย	กิจกรรมที่ทำก่อนหรือหลัง ออกกำลังกาย	การเดินทาง	สิ่งแวดล้อม	สิ่งอำนวยความสะดวก	อื่นๆ
วังพระเจ้ากาวิละ แขวงกาวิละ	5:00 – 7:00 น. และ 16:00 – 18:00 น.	เดิน กาย	พูดคุย	เดิน จักรยานยนต์	ร่มรื่น สนามเรียบไม่ลื่น	ต้องการดูแลเท้าน้ำดื่มสาธารณะ	ฝนตกไม่มาออกกำลังกาย
สวนหลวง ร.9 แขวงนครพิงค์	5:00 – 7:00 น. และ 16:00 – 18:00 น.	เดิน กาย บริหาร อุปกรณ์ ออกกำลังกาย กาย สวนสาธารณะ	พูดคุย	เดิน รถโดยสาร จักรยาน จักรยานยนต์ รถยนต์	ร่มรื่น แต่ขาดการดูแล สวนทำให้ดูรก สนาม เรียบไม่ลื่น	อุปกรณ์ออกกำลังกายสวนสาธารณะ ส่วนใหญ่ชำรุด หรือน้ำใช้ไม่ได้ไม่ สะอาด	สถานที่ขาดการดูแล จากเจ้าหน้าที่ ได้แก่ ผู้ดูแลสวน รักษาความ ปลอดภัย ความสะอาด
รวม 14 แห่ง	เช้า 5 เย็น 6 เช้าและเย็น 3	ให้ฝึก 11 ฟิตเนส 1 ไม่ฟิตเนส 2 เดิน 13 จักรยาน 3 อุปกรณ์ 1 โยคะ 1 บริหาร 1	พูดคุย 14 ประชุม 5 ดักบาตร 1	เดิน 14 รถโดยสาร 6 จักรยาน 12 จักรยานยนต์ 10 รถยนต์ 7	ร่มรื่น 13 สนามเรียบไม่ลื่น 11 รถโดยสาร 1 พระพุทธรูป 1	โต๊ะ 1 ส่วนนั่งราบ 3 ตู้คนน้ำ 3 ไม่ต้องการ 6 อุปกรณ์ออกกำลังกาย 1	ฝนตกไม่มาออกกำลังกาย 8 วันเสาร์และอาทิตย์หยุด 2 ขาดเจ้าหน้าที่ดูแล 1

4.4 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

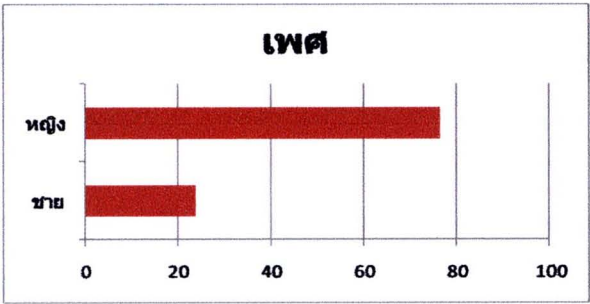
การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ 1) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ 2) การวิเคราะห์ข้อมูลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 3) การวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ มีรายละเอียด ดังนี้

4.4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ประกอบด้วย เพศ ช่วงอายุ อาชีพ จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ช่วงเวลาออกกำลังกาย การอยู่อาศัย โรคประจำตัว วันที่ไม่สะดวกมาออกกำลังกาย เหตุผลที่ไม่สะดวกมาออกกำลังกายและการเดินทางมายังสถานที่ออกกำลังกาย มีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 4-4 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	52	23.60
หญิง	168	76.40
รวมจำนวน	220	100

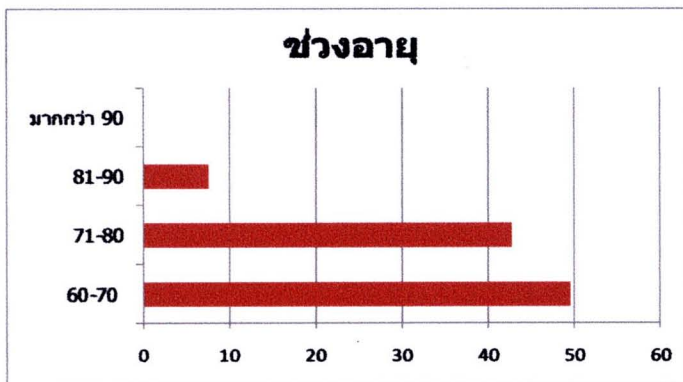


แผนภูมิ 4-1 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามเพศ

4.4.1.1 เพศ จากตาราง 4-4 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่า เป็นเพศชาย 52 คน ร้อยละ 23.60 และเป็นเพศหญิง 168 คน ร้อยละ 76.40 และจากการสำรวจพบว่าพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่แต่ละแห่งที่มีผู้สูงอายุไปออกกำลังกายส่วนมากเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

ตาราง 4-5 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามช่วงอายุ

ช่วงอายุ (ปี)	จำนวน	ร้อยละ
60 – 70	109	49.50
71 – 80	94	42.70
81 – 90	17	7.70
มากกว่า 90	0	0
รวมจำนวน	220	100

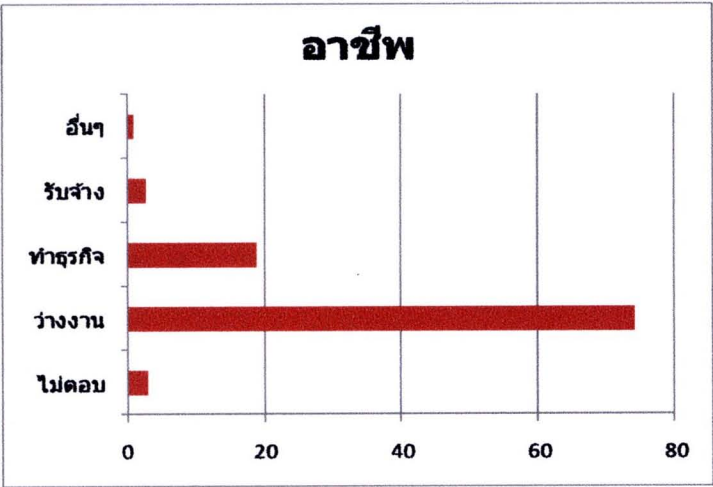


แผนภูมิ 4-2 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามช่วงอายุ

4.4.1.2 ช่วงอายุ จากตาราง 4-5 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่าช่วงอายุ 60-70 ปี ร้อยละ 49.50 ช่วงอายุ 71-80 ปี ร้อยละ 42.70 ช่วงอายุ 81-90 ปี ร้อยละ 7.70 และช่วงอายุมากกว่า 90 ปี ไม่พบกลุ่มตัวอย่าง จากข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่มาออกกำลังกายจัดอยู่ในกลุ่มที่ 1 คือผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่นและชุมชนได้ ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มที่ 2 คือผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง แต่มีโรคเรื้อรัง และผู้สูงอายุกลุ่มที่ 3 คือผู้สูงอายุกลุ่มที่ป่วยและช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ หรือพิการหรือทุพพลภาพ จากการสำรวจพบน้อยมาก ถ้ามาออกกำลังกายต้องมากับลูกหรือหลานซึ่งต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิด มักจะต้องพักผ่อนน้อยจึงออกกำลังกายใกล้กับบ้านพักผ่อนและมีอุปกรณ์ช่วยพยุงร่างกายหรือล้อเข็น อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุที่มีอายุอยู่ระหว่าง 60-70 ปี ก็แตกต่างไปจากกลุ่ม 71-80 ปีและกลุ่ม 81-90 ปี ที่มีความเปลี่ยนแปลงของร่างกายแตกต่างกันไป

ตาราง 4-6 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ตอบ	7	3.20
เกษียณ/ว่างงาน/ทำงานบ้าน	163	74
ทำธุรกิจ	42	19.10
รับจ้าง	6	2.70
อาชีพอื่นๆ	2	0.90
รวมจำนวน	220	100

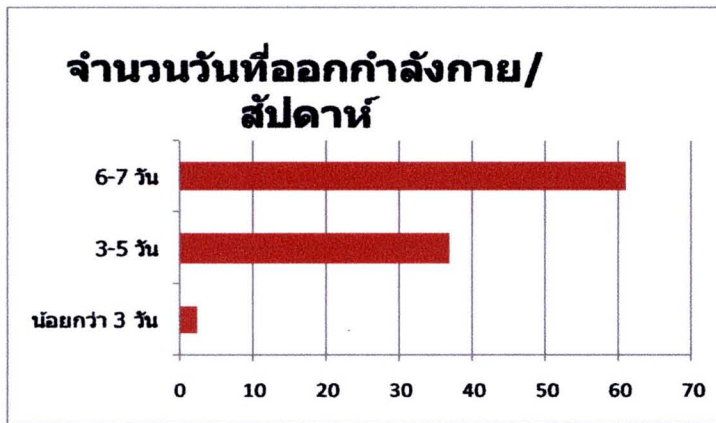


แผนภูมิ 4-3 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

4.4.1.3 อาชีพ จากตาราง 4-6 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีงานทำหรือเกษียณหรือทำงานอยู่บ้าน ร้อยละ 74 รองลงมามีกิจการหรือธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 19.10 จากข้อมูลจะพบว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ต้องประกอบอาชีพที่ใช้กำลังมาก เช่น กรรมกร ชาวไร่ชาวนา ซึ่งต้องใช้กำลังในการประกอบอาชีพอยู่แล้ว ดังนั้นกลุ่มผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายจึงเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือออกกำลังกายเพื่อเล่นกีฬา

ตาราง 4-7 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์

จำนวนวันออกกำลังกาย/ สัปดาห์	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 3 วัน	5	2.30
3-5 วัน	81	36.80
6-7 วัน	134	60.90
รวมจำนวน	220	100

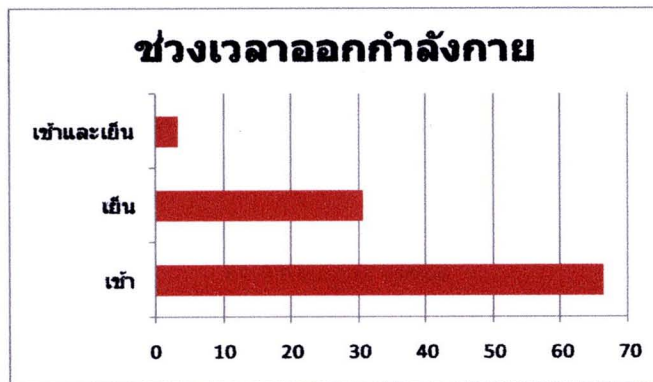


แผนภูมิ 4-4 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามจำนวนวันที่ออกกำลังกาย/สัปดาห์

4.4.1.4 จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ จากตาราง 4-7 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มาออกกำลังกาย 6-7 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 60.90 รองลงมาคือมาออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.80 แสดงว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ส่วนใหญ่มาออกกำลังกายเป็นประจำ ดังนั้นการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะสถานที่ซึ่งควรต้องมีการดูแลสถานที่ออกกำลังกายทุกวันในด้านต่างๆ เช่น ความสะอาดและความปลอดภัย เป็นต้น

ตาราง 4-8 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามช่วงเวลาออกกำลังกาย

ช่วงเวลาออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
เช้า	146	66.40
เย็น	67	30.50
เช้าและเย็น	7	3.20
รวมจำนวน	220	100



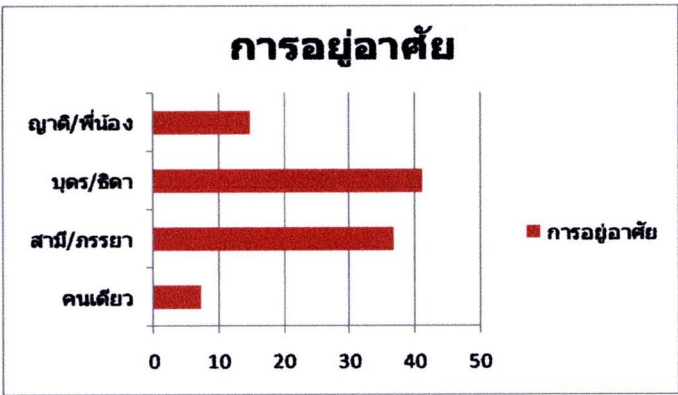
แผนภูมิ 4-5 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามช่วงเวลาออกกำลังกาย

4.4.1.5 ช่วงเวลาออกกำลังกาย จากตาราง 4-8 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนคร เชียงใหม่ จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มาออกกำลังกายในช่วงเช้า (05:00 – 07:00 น.) ร้อยละ 66.40 รองลงมาคือช่วงเย็น (16:00 – 18:00 น.) ร้อยละ 30.50 จากการสัมภาษณ์และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องไม่เกิน 1 ชั่วโมง ซึ่งใน 1 ชั่วโมงจะมีการหยุดพักเหนื่อยเป็นช่วงๆ เช่น รำไท้ชีกง การเดินสลับกับการวิ่ง เป็นต้น และจากข้อมูลการค้นคว้าเอกสารพบว่า ช่วงเช้าอากาศเย็น การจราจรไม่ติดขัด มลพิษจากอากาศน้อย (อ้างใน พิระพงศ์ บุญศิริ, 2532) จากการวิจัยพบว่า ที่อุณหภูมิประมาณ 28 องศาเซลเซียส และความชื้นสัมพัทธ์ปก 65% เป็นสภาพอากาศที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายในที่เย็น อัตราการเต้นของชีพจรและอุณหภูมิของร่างกายจะเพิ่มขึ้นและกลับสู่สภาวะปกติได้เร็วกว่าการออกกำลังกายในที่ร้อน เวนนี (Wayne) พบว่าการออกกำลังกายในสภาพอากาศเสียไม่เป็นผลดีต่อการออกกำลังกาย เนื่องมาจากปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่เพิ่มขึ้นจะทำให้ประสิทธิภาพของการออกกำลังกายลดลงและมีผลต่อระบบการหายใจอีก ดังนั้นจึงควรออกกำลังกายในช่วงเช้า เพื่อไม่ให้พบกับมลพิษทางอากาศนานเกินไป และควรออกห่างจากพื้นที่ที่มี

ยานพาหนะต่างๆ ให้มากที่สุดหรือถ้าออกกำลังภายในที่แข็งแรงเป็นบริเวณที่ห่างจากมลพิษ
แสงแดดไม่จัดเกินไป ถ้าอยู่ในอาคารควรอยู่ในอุณหภูมิที่พอเหมาะและอากาศถ่ายเทได้สะดวก

ตาราง 4-9 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามการอยู่อาศัย

การอยู่อาศัย	จำนวน	ร้อยละ
อยู่คนเดียว	21	7.20
อยู่กับสามี/ภรรยา	108	36.90
อยู่กับบุตร/ธิดา	121	41.30
อยู่กับญาติ/พี่น้อง	43	14.70
รวมจำนวน	293	100



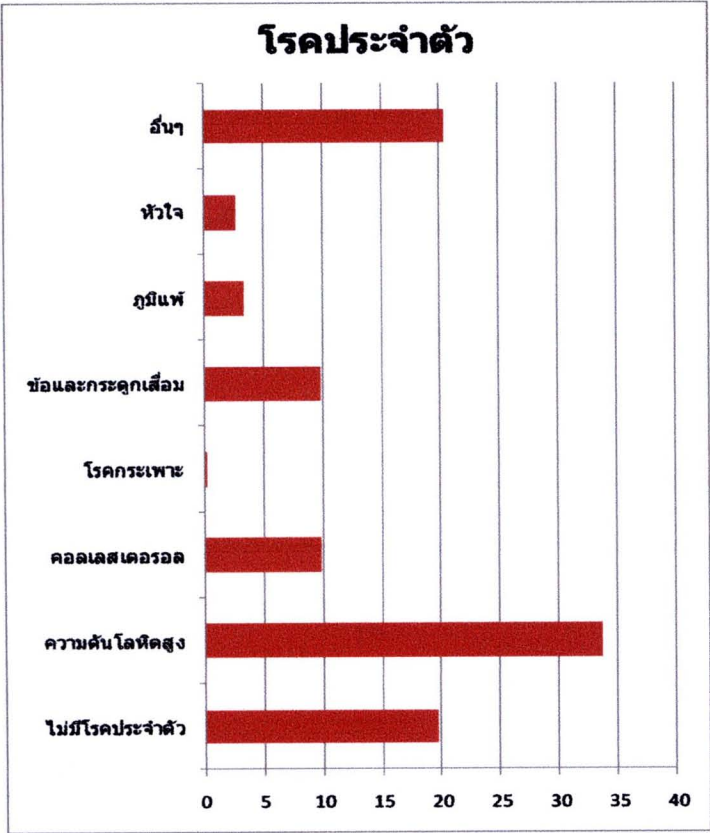
แผนภูมิ 4-6 แสดงจำนวนตัวอย่างจำแนกตามการอยู่อาศัย

4.4.1.6 การอยู่อาศัย จากตาราง 4-9 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่
จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบุตร/ธิดา ร้อยละ 41.30 รองลงมาอาศัยอยู่
กับสามี/ภรรยา ร้อยละ 36.90 อาศัยอยู่กับญาติ/พี่น้อง ร้อยละ 14.70 และอาศัยอยู่คนเดียว ร้อยละ
7.20 จากข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ส่วนใหญ่มีผู้ดูแล มีส่วนน้อยเท่านั้นที่
อาศัยอยู่คนเดียว

ตาราง 4-10 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีโรคประจำตัว	58	19.70
ความดันโลหิตสูง	99	33.70
คอเลสเตอรอล	29	9.90
โรคกระเพาะ	1	0.30
ข้อและกระดูกเสื่อม	29	9.90
ภูมิแพ้	10	3.40
หัวใจ	8	2.70
โรคอื่นๆ	60	20.40
รวมจำนวน	294	100

หมายเหตุ โรคอื่นๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน ร้อยละ 10.20 โรคเก๊าท์ ร้อยละ 1.70 โรคต่อหิน ร้อยละ 1.40



แผนภูมิ 4-7 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัว

4.4.1.7 โรคประจำตัว จากตาราง 4-10 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 33.70 รองลงมาเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 10.20 อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวมีร้อยละ 19.70 จากข้อมูลจากการค้นคว้าเอกสารพบว่าอาการของโรคความดันโลหิตสูงไม่แสดงเด่นชัดทำให้ผู้ป่วยไม่ทำการตรวจรักษา ซึ่งอาการของโรคต้องวัดจากการวัดความดันโลหิตคือไม่ควรเกิน 140/90 อาการของโรคที่พบบ่อย เช่น เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว ควรออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ หรือการแกว่งแขน ไม่ควรออกกำลังกายหนักเกินไปจนเหนื่อยมาก ควรให้รู้สึกเหนื่อยเล็กน้อยหลังการออกกำลังกายก็พอ ข้อควรปฏิบัติสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุดังนี้

- 1) บริหารร่างกายอย่างช้าๆ อย่าหักโหม
- 2) เริ่มต้นอย่างช้าๆ และหยุดทำทันที ถ้ารู้สึกมีอาการเจ็บปวดหรือผิดปกติ
- 3) หยุดพักเป็นช่วงสั้นๆ เพื่อไม่ให้เกิดอาการวิงเวียนหรือขณะที่เปลี่ยนท่า และเมื่อต้องการ
- 4) หลังจากที่ได้บริหารร่างกายอย่างสดชื่นและเต็มที่ไม่ควรหยุดแบบทันทีควรจะทำการบริหารต่ออย่างช้าๆ (Cool-down) เป็นเวลา 5 – 10 นาที แล้วค่อยหยุด

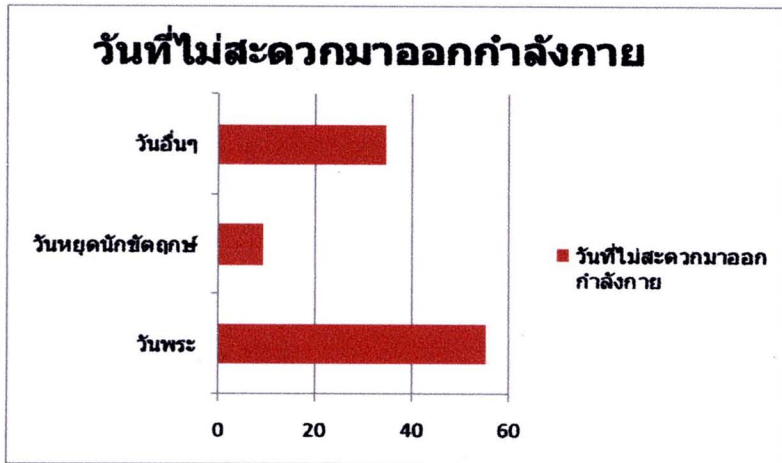
ดังนั้นหากเป็นไปได้ในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จึงควรเตรียมพื้นที่รักษาพยาบาลเบื้องต้น และให้มีเจ้าหน้าที่คอยดูแล หรือควรให้มีสัญญาณที่สามารถเรียกติดต่อรถพยาบาลมาได้หากเกิดเหตุฉุกเฉิน อย่างไรก็ตามช่วงเวลาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มักไม่ตรงกับเวลาราชการดังนั้นเจ้าหน้าที่ที่ดูแลเกี่ยวกับความปลอดภัยและรักษาพยาบาลอาจต้องจ้างนอกเวลา หรือให้มีอาสาสมัครชุมชนเป็นผู้ดูแลซึ่งรัฐบาลอาจสนับสนุนเรื่องค่าใช้จ่ายในการบริการ

4.4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ตาราง 4-11 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามวันที่ไม่สะดวกมาออกกำลังกาย

วันที่ไม่สะดวกมาออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
วันพระ	110	55.60
วันหยุดนักขัตฤกษ์	19	9.60
วันอื่นๆ	69	34.80
รวมจำนวน	198	100

หมายเหตุ วันอื่นๆ ได้แก่ วันเสาร์และอาทิตย์ ร้อยละ 11.10 เฉพาะวันอาทิตย์ ร้อยละ 12.10 วันศุกร์ ร้อยละ 6.80



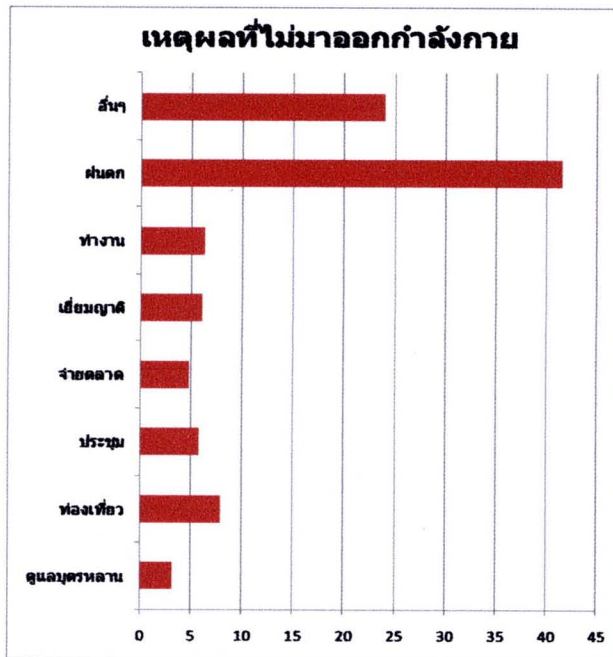
แผนภูมิ 4-8 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามวันที่ไม่สะดวกมาออกกำลังกาย

4.4.2.1 การอยู่อาศัย จากตาราง 4-11 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สะดวกมาออกกำลังกายในวันพระ ร้อยละ 55.60 รองลงมาวันอาทิตย์ ร้อยละ 12.10 ซึ่งใกล้เคียงกับวันเสาร์และวันอาทิตย์ ร้อยละ 11.10

ตาราง 4-12 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามเหตุผลที่ไม่มาออกกำลังกาย

เหตุผลที่ไม่มาออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ดูแลบุตรหลาน	12	3.20
ท้องเที่ยว	30	8.00
ประชุม	22	5.80
จ่ายตลาด	18	4.80
เยี่ยมญาติ	23	6.10
ทำงาน	24	6.40
ฝนตก	157	41.60
เหตุผลอื่นๆ	91	24.10
รวมจำนวน	377	100

หมายเหตุ เหตุผลอื่นๆ ได้แก่ เตรียมไปทำบุญหรือปฏิบัติธรรมที่วัด ร้อยละ 10.30 สถานที่ไม่สะดวก ร้อยละ 4.20 ไม่สบาย/อ่อนเพลีย/ป่วยไข้ ร้อยละ 2.70

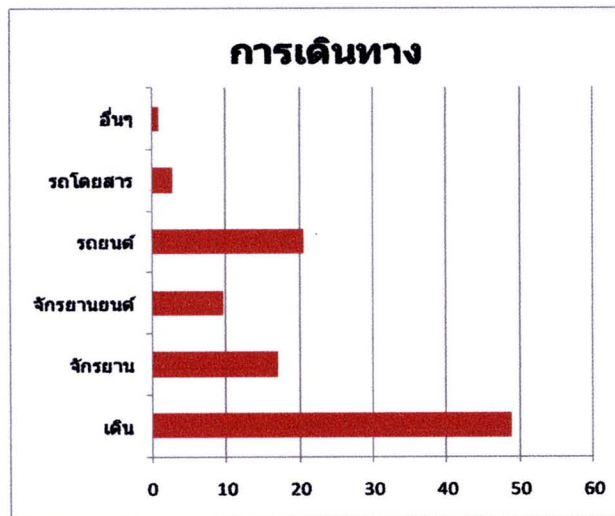


แผนภูมิ 4-9 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามเหตุผลที่ไม่มาออกกำลังกาย

4.4.2.2 เหตุผลที่ไม่มาออกกำลังกาย จากตาราง 4-12 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีเหตุผลที่ไม่มาออกกำลังกายเพราะฝนตก ร้อยละ 41.60 รองลงมาคือเตรียมไปทำบุญหรือปฏิบัติธรรมที่วัด ร้อยละ 10.30 จากข้อมูลข้างต้นแสดงว่าพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ที่ให้บริการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุควรมีศาลาหรือที่หลบฝน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถหลบฝนและใช้ออกกำลังกายได้ในวันที่มีฝนตก อย่างไรก็ตามหากพิจารณาพร้อมกับข้อมูลการเดินทางมาออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตาราง 4-13 จะพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เดินทางมาด้วยการเดิน ดังนั้นแม้จะมีการจัดเตรียมพื้นที่หลบฝน จำนวนผู้สูงอายุก็อาจจะลดลงจากวันที่ฝนไม่ตก และด้วยเหตุผลบางประการที่เกี่ยวข้องกับประเภทการออกกำลังกาย เช่น ไร้ที่จอดรถ จากการสัมภาษณ์ รศ.ดร.อำไพ บัณฑิตทอง (อาจารย์พิเศษคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่) กล่าวว่า การออกกำลังกายประเภทนี้ควรออกกำลังกายในพื้นที่โล่งแจ้ง เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากพลังธรรมชาติ หากฝนตก ฟ้ามืดมัวก็ควรรงค่อออกกำลังกายประเภทนี้ ส่วนการออกกำลังกายประเภทเดิน/วิ่ง หรือปั่นจักรยานอาจต้องเปลี่ยนจากการเดิน/วิ่ง หรือปั่นจักรยานภายนอกอาคารมาเป็นภายในอาคารแทน ซึ่งอาจจะต้องเพิ่มอุปกรณ์ออกกำลังกายประเภทลู่วิ่ง (Treadmill) และเครื่องปั่นจักรยาน (Exercise bike) แต่จากการสำรวจพบว่าพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลโดยส่วนใหญ่แล้วไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกายดังกล่าว อาจเพราะอุปกรณ์เหล่านี้มีราคาแพงและต้องมีการซ่อมบำรุงรักษาซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่าย

ตาราง 4-13 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามการเดินทางมาออกกำลังกาย

การเดินทาง	จำนวน	ร้อยละ
เดิน	112	49.10
ขี่จักรยาน	39	17.10
จักรยานยนต์	22	9.60
รถยนต์	47	20.60
รถโดยสาร	6	2.60
การเดินทางโดยวิธีอื่นๆ	2	0.90
รวมจำนวน	228	100



แผนภูมิ 4-10 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามการเดินทาง

4.4.2.3 การเดินทางมาออกกำลังกาย จากตาราง 4-13 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เดินทางมาออกกำลังกายด้วยการเดิน ร้อยละ 49.10 รองลงมาเดินทางมาด้วยรถยนต์ ร้อยละ 20.60 และด้วยการขี่จักรยาน ร้อยละ 17.10 จากข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ส่วนใหญ่เดินทางมาออกกำลังกายด้วยการเดิน จากข้อมูลการค้นคว้าจากเอกสารพบว่าการจัดสิ่งแวดลอมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย (ธราดลและมณฑา, 2547) โดยเฉพาะการจัดสิ่งแวดลอมในระดับสาธารณะควรจัดให้พื้นที่สวนสาธารณะ สนามและสถานที่นันทนาการให้เข้าถึงง่าย สะดวก สวยงามมีสุนทรียภาพและปลอดภัย (Safe environment) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเดินทางมาออกกำลังกาย ดังนี้

1) ควรจัดพื้นที่สาธารณะให้เน้นที่การเดินทางด้วยการเดินและการขี่จักรยานและพื้นที่สาธารณะที่ให้บริการออกกำลังกายควรอยู่ใกล้แหล่งชุมชน เช่น ที่พักอาศัย ร้านค้า โรงเรียน ไปรษณีย์ ห้องสมุด พิพิธภัณฑ์ และศูนย์บริการชุมชนต่างๆ เป็นต้น

2) เส้นทางเดินและขี่จักรยานต้องมีความปลอดภัย (Safe route) แวดล้อมด้วยต้นไม้และได้รับการบำรุงรักษาและมีการเชื่อมโยงถนนเข้ากับทางเดินเพื่อความสะดวกในการเดินทาง

3) สร้างและออกแบบเส้นทางต้องไม่เอื้อต่อการใช้รถยนต์ ยกเลิกที่จอดรถสาธารณะ ลดพื้นที่ผิวการจราจรสำหรับรถยนต์ให้น้อยลง และเน้นทางข้ามที่ปลอดภัย

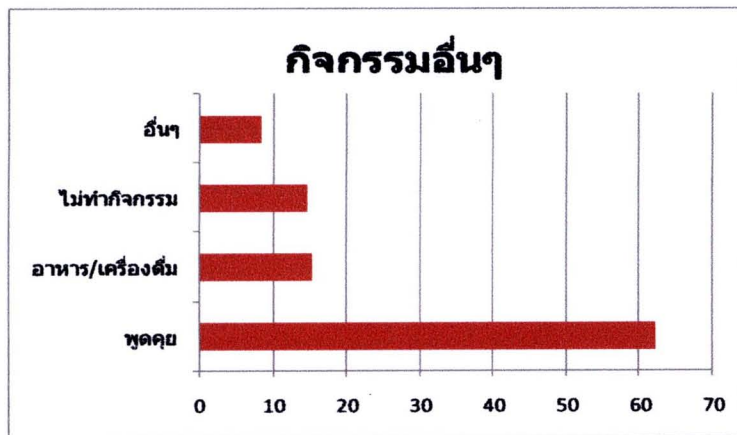
4) ควรจัดแบ่งเขตพื้นที่ (Zoning) ส่งเสริมและรณรงค์การเดินทางและการขี่จักรยาน จัดเขตพื้นที่ปลอดรถยนต์

อย่างไรก็ตามการเดินทางมาออกกำลังกายด้วยรถยนต์หรือรถจักรยานยนต์สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ยังคงมีความจำเป็น อันมาเนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านยังทำงานหรือมีธุระต้องเดินทางต่อหลังจากการออกกำลังกายด้วยความเร่งรีบ จากการสัมภาษณ์ พบว่า หลังจากการออกกำลังกายผู้สูงอายุบางท่านจำเป็นต้องเดินทางต่อ เช่น จำยตลาด เดินทางกลับบ้านซึ่งไม่ได้อยู่ในละแวกพื้นที่ที่ตนมาออกกำลังกาย แพทย์นัดพบ เป็นต้น ดังนั้นพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายจึงควรมีการจัดแบ่งเขตพื้นที่สำหรับจอดรถยนต์และรถจักรยานยนต์โดยให้พื้นที่เหล่านี้อยู่ห่างจากพื้นที่ออกกำลังกายได้เป็นไปได้ตามทฤษฎีข้างต้น

นอกจากนี้ยังมีวิธีการวิเคราะห์ห่วงโซ่การเดินทาง (Travel chain analysis) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความสะดวกและปลอดภัย อันเนื่องมาจากผู้สูงอายุประมาณ 75 ปีจะใช้เวลาประมาณ 10 – 20 นาทีในการเดิน 400 – 500 เมตร และผู้สูงอายุไม่สามารถเดินติดต่อกันนานเกิน 10 นาทีโดยไม่พักได้ (Elizabeth Burton and Lynne Mitchell, 2006 อ้างใน วิฑูรย์ เหลียวรุ่งเรืองและคณะ, 2552) ดังนั้นการเดินทางระหว่างที่จะมาถึงสนามออกกำลังกายควรมีจุดหยุดพักและสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ เช่น ร้านอาหาร ที่ทำการไปรษณีย์ ธนาคาร คลินิกสุขภาพ ห้องน้ำสาธารณะ ที่นั่งสาธารณะและป้ายรถประจำทางไม่ควรอยู่ห่างเกินจากที่พักอาศัย 500 เมตร รวมทั้งควรมีสถานที่ เช่น สวนสาธารณะ สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ห้องสมุด คลินิกหมอพื้นบ้าน ร้านแว่นตา สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ สมาคม สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่นั่งและห้องน้ำสาธารณะควรอยู่ไม่เกิน 800 เมตรจากที่พักอาศัย ซึ่งจะนำไปเป็นข้อเสนอแนะต่อไป

ตาราง 4-14 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามกิจกรรมที่ทำก่อนหรือหลังออกกำลังกาย

กิจกรรม	จำนวน	ร้อยละ
พุดคุย	159	62.10
อาหาร/เครื่องดื่ม	39	15.20
ไม่ทำกิจกรรม	37	14.50
อื่นๆ	21	8.20
รวมจำนวน	256	100



แผนภูมิ 4-11 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามกิจกรรมที่ทำก่อนหรือหลังออกกำลังกาย

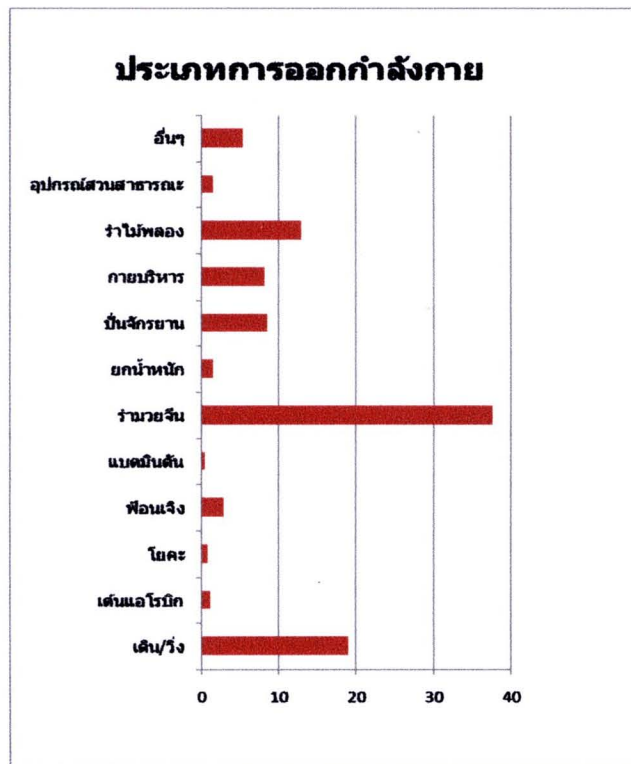
4.4.2.4 กิจกรรมที่ทำก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย จากตาราง 4-14 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำกิจกรรมด้วยการสนทนา พุดคุยกันก่อนหรือหลังออกกำลังกาย ร้อยละ 62.10 รองลงมาคือการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม ร้อยละ 15.20 และไม่ทำกิจกรรม ร้อยละ 14.50 จากข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่มีการทำกิจกรรมประเภทการสนทนา ก่อนหรือหลังออกกำลังกาย ดังนั้นพื้นที่สาธารณะควรมีการจัดเตรียมโต๊ะพร้อมที่นั่งพักเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมสนทนาในเรื่องต่างๆ ได้ด้วยความสะดวก ส่วนกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมักจะทำรองลงมาคือการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่ม จากการสัมภาษณ์และการสังเกตพบว่าผู้สูงอายุบางท่านรับประทานอาหารเบาๆ เช่น แซนวิช และคัมน้ำ หรือนมก่อนออกกำลังกาย แต่บางท่านให้คำตอบว่าคัมน้ำก่อนมาออกกำลังกายเล็กน้อยเท่านั้นเพราะอาจทำให้มีอาการจุกเสียดได้ อย่างไรก็ตามจากข้อมูลการศึกษาเอกสารพบว่าการรับประทานอาหาร ควรกระทำก่อนออกกำลังกายอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง เพราะถ้ารับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ กระเพาะจะขยายตัว เลือดต้องไปเลี้ยงกระเพาะอาหาร

มากเป็นพิเศษและทำให้ปวด กระบังลมขยายตัวไม่เต็มที่ อาจมีอาการจุกเสียด หากจะรับประทานอาหารควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย เช่น จ้าพวกแป้ง คาร์โบไฮเดรต ส่วนอาหารจำพวกไขมันและโปรตีนไม่ควรรับประทานก่อนการออกกำลังกาย เพราะต้องใช้เวลาย่อยนานและให้พลังงานช้า ส่วนน้ำจะช่วยสร้างสมดุลให้แก่ร่างกายซึ่งมีหลักในการดื่มดังนี้ 1) ก่อนออกกำลังกาย 15 นาที ควรดื่มน้ำ 1 แก้ว 2) ขณะออกกำลังกายควรดื่มน้ำ 1 แก้วเพื่อชดเชยน้ำที่เสียไปกับเหงื่อ 3) ถ้าออกกำลังกายนานเกิน 1 ชั่วโมงและเสียเหงื่อมากควรชดเชยด้วยน้ำเกลือแร่ บางท่านพกพากระบอกน้ำมาเองเนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายไม่มีให้บริการดังนั้นควรมีการจัดเตรียมเรื่องตู้/แท่นน้ำดื่มสาธารณะเพื่อให้อำนวยความสะดวกแก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย ส่วนผู้สูงอายุบางท่านอยู่ใกล้กับสถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เวลาเดินทางมาและเดินทางกลับไม่นานจึงไม่จำเป็นต้องพกกระบอกน้ำมา และช่วงเวลาการออกกำลังกายใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง และประเภทการออกกำลังกาย เช่น รำไท้จี่ซึ่ง รำไม้พลอง ฟ้อนเจิง เป็นต้น เป็นการออกกำลังกายที่ไม่หักโหมจึงไม่รู้สึกร้อนและเสียเหงื่อมาก ผู้สูงอายุที่ไม่ทำกิจกรรมพบว่ามึนศีรษะที่ต้องทำต่อ เช่น จ่ายตลาด แพทย์นัดพบหรือเตรียมไปทำงาน เป็นต้น

ตาราง 4-15 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย

ประเภทการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
เดิน/วิ่ง	91	18.90
เดินแอโรบิก	6	1.20
โยคะ	4	0.80
ฟ้อนเจิง	14	2.90
แบดมินตัน	3	0.60
รำมวยจีน	180	37.50
ชกน้ำหนัก	8	1.60
ปั่นจักรยาน	41	8.50
กายบริหาร	39	8.10
รำไม้พลอง	62	12.90
อุปกรณ์ในสวนสาธารณะ	8	1.60
การออกกำลังกายอื่นๆ	26	5.40
รวมจำนวน	479	100

หมายเหตุ ประเภทการออกกำลังกายต้องเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และไม่เสียค่าใช้จ่าย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงหรือเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพิ่มความทนทานของหลอดเลือดหัวใจ หรือออกกำลังกายแบบแอโรบิก และสร้างความสมดุล การทรงตัว



แผนภูมิ 4-12 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย

4.4.2.5 ประเภทการออกกำลังกาย จากตาราง 4-15 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนคร เชียงใหม่ จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีน ได้แก่ รำไท่จีชั่งและรำไท่เก๊ก ร้อยละ 37.50 รองลงมาคือการเดิน/วิ่ง ร้อยละ 18.90 รำไม้พลอง ร้อยละ 12.90 บันจึกหยาน ร้อยละ 8.50 และกายบริหาร ร้อยละ 8.10 จากข้อมูลการค้นคว้าจากเอกสารพบว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (อรรณพ ใจสำราญและคณะ, 2553) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพิ่มความอดทนหรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิกซึ่งจะกระตุ้นการเต้นของหัวใจ การหายใจและระบบไหลเวียนของเลือดให้ดีขึ้น 2) การสร้างความสมดุล การทรงตัวเพื่อป้องกันการล้มในผู้สูงอายุ 3) การเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อทำให้แขนขาเคลื่อนไหวได้คล่องตัว การทำกิจกรรมต่างๆ ก็จะสะดวกขึ้น 4) การเพิ่มพลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จากข้อมูลของ สมนึก กุลสถิตพร พบว่าการออกกำลังกายประเภทรำไท่จีชั่ง รำไม้พลองและกายบริหารล้วนเป็นการออกกำลังกายที่สามารถตอบ

วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายได้ทั้ง 4 ข้อข้างต้น ส่วนการออกกำลังกายของผู้สูงอายุควรเป็น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (บรรลู่ ศิริพานิช, 2551) ประกอบด้วยหลักเกณฑ์ดังนี้ 1) เป็นการออกกำลังกายที่มีความหนักพอสมควร ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ในเวลาที่ยานพอและมีความถี่ที่เหมาะสมที่ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง 2) เป็นการออกกำลังกายที่ฝึกความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความทรงตัว ความแคล่วคล่องว่องไวของร่างกาย 3) เป็นการออกกำลังกายที่มีความ อภิรมย์ (ไม่เคร่งเครียด) 4) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีการแข่งขันกับคนอื่น จากการสำรวจพบว่า พื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่สามารถแบ่งเป็นพื้นที่สาธารณะได้ 2 ประเภทได้แก่ 1) พื้นที่สาธารณะเพื่อการออกกำลังกายแบบदारว ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามกีฬาและสนามกีฬา ชุมชน จะมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ออกกำลังกายและมีพื้นที่ให้ออกกำลังกายได้หลากหลายประเภท เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายได้ทั้ง 4 ข้อ 2) พื้นที่สาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย แบบชั่วคราวส่วนใหญ่ไม่ได้มีการจัดเตรียมอุปกรณ์ออกกำลังกายไว้และไม่มีประเภทการออกกำลังกายที่หลากหลาย ได้แก่ วัด โรงเรียนและช่วงเมืองต่างๆ อย่างไรก็ตามประเภทการออกกำลังกาย เช่น ไร่ให้จี้ขี่งู ไร่ไม้พลอง ไร่ฟ้อนเจิง ล้วนเป็นการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์กับร่างกายได้ตาม วัตถุประสงค์การออกกำลังกายทั้ง 4 ข้อดังกล่าว ดังนั้นหากพิจารณาประเภทการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุข้างต้น พื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ที่ผู้สูงอายุไปออกกำลังกายควรมีเนื้อที่ กว้างขวางเพียงพอกับจำนวนผู้สูงอายุในแต่ละแห่งโดยเฉลี่ยอย่างน้อยพื้นที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ต้องมีพื้นที่ 1 คนต่อ 9 ตารางเมตร ซึ่งโดยเฉลี่ยพบว่าผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะที่ได้มีการจัดเตรียม เพื่อการออกกำลังกาย จากการสำรวจพบว่าจำนวนผู้สูงอายุที่มาใช้สนามหรือลาน โลงสำหรับออก กายประมาณ 20 – 30 คนขึ้นไปต่อสนาม จึงควรมีการจัดเตรียมพื้นที่โล่งกลางแจ้ง อย่างน้อย 180 ตารางเมตรต่อสนาม และพื้นที่สาธารณะที่ไม่ได้มีการจัดเตรียมเพื่อการออกกำลังกาย พบว่า จำนวนผู้สูงอายุที่มาใช้สนามหรือลาน โลงสำหรับออกกำลังกายประมาณ 5 – 10 คนต่อสนามควรมี การจัดเตรียมพื้นที่โล่งกลางแจ้ง อย่างน้อย 45 ตารางเมตรต่อสนาม และพื้นที่ออกกำลังกายควรมี เส้นทางเดินและเส้นทางสำหรับขี่จักรยานที่กว้างพอและได้มาตรฐาน

4.4.3 การวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

ตาราง 4-16 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

สิ่งอำนวยความสะดวก	$\bar{X}$	SD	ระดับความต้องการ
ตู้โทรศัพท์สาธารณะ	1.27	0.493	ระดับต่ำ/ไม่ต้องการ
จุดเรียกรถโดยสาร	1.26	0.507	ระดับต่ำ/ไม่ต้องการ
แท่น/ตู้น้ำดื่มสาธารณะ	1.48	0.651	ระดับต่ำ/ไม่ต้องการ
ทางม้าลาย	1.64	0.723	ต้องการปานกลาง
ที่จอดรถจักรยาน	1.31	0.561	ระดับต่ำ/ไม่ต้องการ
ศาลาพักผ่อน	1.68	0.721	ต้องการปานกลาง
ม้านั่งพักผ่อน	1.95	0.786	ต้องการปานกลาง
ร้านอาหาร/เครื่องดื่ม	1.26	0.516	ระดับต่ำ/ไม่ต้องการ
ห้องน้ำ	1.94	0.855	ต้องการปานกลาง

ความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ จากตาราง 4-16 แบ่งความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุเป็น 9 อย่าง ได้แก่ ตู้โทรศัพท์สาธารณะ จุดเรียกรถโดยสาร แท่น/ตู้น้ำดื่มสาธารณะ ทางม้าลาย ที่จอดรถจักรยาน ศาลาพักผ่อน ร้านอาหาร/เครื่องดื่ม และห้องน้ำ จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 220 ตัวอย่าง โดยมีรายละเอียดจากผลการศึกษาตามลำดับดังนี้

1) ตู้โทรศัพท์สาธารณะ จากข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ มีความต้องการในระดับต่ำหรือไม่ต้องการ จากการสัมภาษณ์และสังเกตพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่พกพาโทรศัพท์มือถือมาด้วย เนื่องจากปัจจุบันโทรศัพท์มือถือมีขนาดเล็ก น้ำหนักเบา พกพาได้ง่ายและ

ราคาไม่แพง อย่างไรก็ตามผู้โทรศัพท์สาธารณะสามารถพบได้ทั่วไปในพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

2) จุดเรียกรถโดยสาร จากข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการในระดับต่ำหรือไม่ต้องการ จากการสัมภาษณ์และการสังเกตพบว่าจุดเรียกรถโดยสารในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ มีการจัดเตรียมไว้บ้าง เช่น สวนสาธารณะ โรงเรียน โรงพยาบาลบางแห่ง เป็นต้น แต่ขาดการออกแบบเพื่อความสะดวกและความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เช่น จุดเรียกรถโดยสารอยู่บนทางเท้าที่สูงจากถนนไม่ได้มาตรฐานทำให้ต้องก้าวขึ้นลำบาก ทางเท้ามีขนาดแคบจนไม่สามารถเดินสวนทางกันได้ ขาดการออกแบบทางลาดสำหรับผู้พิการหรือผู้สูงอายุที่ใช้ล้อเข็นทำให้ไม่สามารถใช้บริการได้ เป็นต้น

3) แท่น/ตู้น้ำดื่มสาธารณะ จากข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการในระดับต่ำไม่ต้องการ จากการสัมภาษณ์และสังเกตพบว่าแท่น/ตู้น้ำดื่มสาธารณะในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ เช่น สวนสาธารณะ สนามกีฬาเป็นต้น ส่วนใหญ่ไม่มีไว้ให้บริการ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุบางท่านพกพาน้ำดื่มมาเอง และการหาซื้อน้ำดื่มสามารถหาซื้อได้ง่ายและได้ตลอดเวลาจากร้านเซเว่นอีเลฟเว่น (7-Eleven) และจากการสำรวจพบว่าพื้นที่สาธารณะส่วนใหญ่ที่มีผู้สูงอายุไปออกกำลังกายมักมีร้านค้านี้ไว้บริการหรืออยู่ในเส้นทางสัญจรระหว่างขามาหรือจากกลับ และพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เดินทางมาด้วยการเดินแสดงว่าบ้านของคนอยู่ไม่ห่างจากพื้นที่สาธารณะที่ตนไปออกกำลังกายมากและมีร้านค้าไว้บริการน้ำดื่ม เพราะพื้นที่สำรวจอยู่ในเขตตัวเมืองเชียงใหม่เป็นส่วนใหญ่สินค้าบริโภคนประเภทเครื่องดื่มและอาหารจึงน่าจะสามารถหาซื้อได้ง่าย

4) ทางม้าลาย จากข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง จากการสัมภาษณ์ สำรวจและสังเกตพบว่าผู้สูงอายุบางท่านต้องการทางม้าลายเพื่อความปลอดภัยขณะข้ามถนน บางท่านไม่ต้องการเพราะเห็นว่าถนนในชุมชนแคบข้ามสะดวก บางชุมชน เช่น วัดสวนดอกพบว่าถนนภายในวัดกว้าง รอยเท้าและรถจักรยานยนต์สัญจรผ่านไปมาด้วยความเร็ว แม้จะมีหลังเต่าบนถนนก็ตาม และพบว่าบางชุมชน เช่น โรงเรียนปิ่นสร้อยเขตวิทยาลัย ช่วงพระเจ้ากาวิละ มีการจัดโซนออกกำลังกายและโซนจอดรถยนต์ให้อยู่ห่างกัน รวมทั้งมีถนนข้ามทางม้าลายเพื่อความปลอดภัย จากข้อมูลข้างต้นจึงน่าจะมีสัญลักษณ์บ่งบอกเพื่อให้ชะลอความเร็วและป้ายสัญลักษณ์แสดงว่ามีผู้สูงอายุบนถนนที่ใกล้กับพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปออกกำลังกาย เพื่อลดความเสี่ยงและเป็นการเตือนผู้ขับรถยนต์และรถจักรยานยนต์ให้มีความระมัดระวังมากขึ้น

5) ที่จอดรถจักรยาน จากข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการในระดับต่ำไม่ต้องการ จากข้อมูลการวิเคราะห์แบบสอบถามพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้วิธีการเดินมาเพื่อมาออกกำลังกาย และจากการสัมภาษณ์ สังเกตและสำรวจพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่พบว่าผู้สูงอายุที่เดินทางมาออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยาน ไม่ต้องการเนื่องจากมีลานโล่งหรือพื้นที่ว่างเพียงพอ

และมักจอดจักรยานบริเวณที่ออกกำลังกายซึ่งสามารถมองเห็นได้ชัดเจน เช่นสนามกีฬาชุมชนใจแก้ว ช่วงสามกษัตริย์ โรงเรียนวัดเชียงยืน โรงเรียนปิ่นตรอยเขต วัดสวนดอก เป็นต้น สำหรับสวนสาธารณะ บางแห่งมีการเตรียมที่จอดจักรยานไว้แล้ว เช่น สวนหลวง ร.9 สวนสาธารณะสมเด็จพระศรีนครินทร์ เป็นต้น

6) ศาลาพักผ่อน จากข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการระดับปานกลาง จากการสัมภาษณ์และสังเกตพบว่าศาลาพักผ่อนมีความจำเป็นเพราะพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นลานโล่ง ถ้ามีศาลาก็สามารถใช้เป็นที่หลบฝน หลบแดด นั่งพักผ่อนและพูดคุยได้ทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย จากการสำรวจพบว่าพื้นที่สาธารณะบางแห่งไม่มีศาลาพักผ่อน เนื่องจากข้อจำกัดของพื้นที่ เช่น สนามกีฬาชุมชนใจแก้ว ออกกำลังกายบนลานโล่ง ซึ่งทุกวันศุกร์ใช้เป็นตลาดนัดของชุมชนใจแก้วและชุมชนข้างเคียง เช่นเดียวกันข้อจำกัดของพื้นที่อย่างช่วงสามกษัตริย์และช่วงประตูท่าแพ ซึ่งเป็นพื้นที่ลานโล่งของเมืองจึงมักจัดกิจกรรมต่างๆ ของเมืองอยู่เสมอ

7) ม้านั่งพักผ่อน จากข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการระดับปานกลาง จากการสัมภาษณ์และสังเกตพบว่าม้านั่งมีความจำเป็นเพราะผู้สูงอายุแต่ละคนมีความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่แตกต่างกัน บางท่านมีโรคประจำตัว เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด หรือมักมีอาการเหนื่อยหอบง่าย บางท่านชอบพูดคุยถ้ามีม้านั่งก็ทำให้สามารถพูดคุยกันได้นานเนื่องจากไม่ต้องยืนคุยซึ่งทำให้เกิดอาการเมื่อยได้ อย่างไรก็ตามม้านั่งพักผ่อนหรือที่นั่งพักผ่อนมีอยู่ในทุกพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปออกกำลังกาย แต่บางพื้นที่มีม้านั่งไม่เพียงพอต่อจำนวนผู้สูงอายุที่ไปออกกำลังกาย อาจเพราะข้อจำกัดของพื้นที่ซึ่งต้องใช้ลานออกกำลังกายเป็นที่จัดกิจกรรมของชุมชน เช่น สนามกีฬาชุมชนใจแก้วและช่วงประตูท่าแพ เป็นต้น

8) ร้านอาหาร/เครื่องดื่ม จากข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการในระดับต่ำไม่ต้องการ จากการสัมภาษณ์และสังเกตพบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้า (05:00 – 7:00 น.) มักจะรับประทานอาหารเช้าหรือเครื่องดื่มก่อนหรือไม่รับประทานเลยหรือดื่มน้ำมาก่อนออกกำลังกายเล็กน้อย ส่วนผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในช่วงเย็น (16:30 – 18:00 น.) บางท่านรับประทานอาหารเช้าและเครื่องดื่มบ้างแต่ส่วนใหญ่จะพบปะพูดคุยและเดินทางกลับบ้าน จากการสำรวจพบว่าร้านอาหารและเครื่องดื่มมีผลต่อสุขอนามัยของพื้นที่นั้นๆ คือขยะที่ทิ้งในถังขยะส่งกลิ่นเหม็นรบกวน มีเศษขยะต่างๆ ในพื้นที่ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่ออาการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงควรมีการจัดโซนของร้านอาหารและเครื่องดื่มให้อยู่ห่างจากพื้นที่ออกกำลังกาย ส่วนถังขยะและเศษขยะควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด

9) ห้องน้ำ จากข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการระดับปานกลาง จากการสำรวจพบว่าห้องน้ำมีให้ใช้บริการในพื้นที่สาธารณะเกือบทุกแห่ง ยกเว้น ช่วงเมืองต่างๆ และสนามกีฬาชุมชน

ไม่มีห้องน้ำให้บริการเนื่องจากข้อจำกัดของพื้นที่คือพื้นที่มีลักษณะเป็นลานโล่งและเป็นพื้นที่ที่รองรับกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน จากข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสังเกตพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีที่พักอาศัยอยู่ใกล้กับพื้นที่สาธารณะที่ตนไปออกกำลังกายจึงมักจะทำธุระส่วนตัวหรือเข้าห้องน้ำมาจากบ้าน และหลังออกกำลังกายจึงกลับไปใช้ที่บ้าน อย่างไรก็ตามพื้นที่สาธารณะที่มีการจัดเตรียมเพื่อการออกกำลังกาย มีจำนวนผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไปใช้บริการห้องน้ำเป็นจำนวนมาก จากการสำรวจพบว่าส่วนใหญ่ก็มีห้องน้ำให้บริการไม่เพียงพอ หรือไม่เปิดให้บริการ และอุปกรณ์ในห้องน้ำอยู่ในสภาพชำรุดและห้องน้ำไม่สะอาด

กล่าวโดยสรุปในเรื่องสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกายส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับต่ำหรือไม่ต้องการ ไปจนถึงความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ไม่มีความต้องการอยู่ในระดับสูงเพราะจากการสำรวจและสังเกตพบว่าในพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านั้นตั้งให้บริการอยู่แล้ว อย่างไรก็ตามสิ่งอำนวยความสะดวกบางอย่างสำหรับผู้สูงอายุที่ไปใช้บริการออกกำลังกายในพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ยังคงมีความจำเป็น คือ ทางม้าลาย เพราะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่กลายเป็นเมืองที่มีจำนวนประชาชนอาศัยกันอยู่อย่างหนาแน่น มีการสัญจรของรถยนต์และรถจักรยานยนต์เป็นจำนวนมากแต่ขาดความปลอดภัยสำหรับประชาชนทั่วไปและผู้สูงอายุที่ใช้บริการบนท้องถนน เพราะขาดการดูแลจากเจ้าหน้าที่รัฐและผู้ขับขี่ส่วนใหญ่ขาดวินัยการจราจรทำให้การข้ามถนนบนทางม้าลายในปัจจุบัน พบว่าต้องข้ามด้วยความระมัดระวัง แม้จะมีสัญลักษณ์ทางม้าลายหรือสัญญาณไฟเขียวไฟแดงบนทางม้าลาย ดังนั้นอาจมีป้ายสัญลักษณ์เตือนที่อยู่ใกล้หรืออยู่ก่อนจะมาถึงทางข้ามม้าลายเพื่อแสดงว่ามีผู้สูงอายุมาใช้บริการ หรือป้ายสัญลักษณ์ให้ลดความเร็ว เพื่อผู้ขับขี่ได้รู้ล่วงหน้าเพื่อเตรียมตัวชะลอหรือหยุดรถให้คนข้ามทาง ส่วนสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการเพิ่มเติม ได้แก่ ศาลาพักผ่อนและม้านั่งพักผ่อน เพราะพื้นที่สาธารณะที่สำรวจพบบางแห่งยังขาดแคลนและไม่เพียงพอกับจำนวนผู้สูงอายุที่ไปใช้บริการ และอาจเป็นเพราะพื้นที่สาธารณะเหล่านั้นมีข้อจำกัดของสถานที่ เช่น สนามกีฬาใจแก้ว พื้นที่สนามใช้เป็นตลาดนัดในวันศุกร์ ช่วงสามกษัตริย์และช่วงประจุท่าแพไม่สามารถจัดตั้งศาลาพักผ่อนได้เพราะช่วงเมืองมักมีกิจกรรมที่ต้องจัดบนลานโล่งรวมทั้งหากสร้างศาลาอาจบดบังทัศนียภาพของอนุสาวรีย์สามกษัตริย์ได้ เป็นต้น ส่วนพื้นที่สาธารณะอื่นๆ ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามกีฬาเทศบาล วัดและโรงเรียนส่วนใหญ่มีศาลาพักผ่อนหรือพื้นที่พักผ่อนได้อาคารและม้านั่งพักผ่อนไว้บริการอยู่แล้ว ส่วนห้องน้ำมีให้บริการในพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกาย ยกเว้นบางแห่ง เช่น สนามกีฬาใจแก้ว ช่วงประจุท่าแพ ช่วงสามกษัตริย์ เป็นต้น เพราะข้อจำกัดของพื้นที่ทำให้ไม่สามารถสร้างห้องน้ำไว้ได้ อาจต้องไปใช้บริการห้องน้ำบริเวณอื่น เช่น

วัด โรงเรียน เป็นต้น หรืออาจมีการสร้างห้องน้ำขึ้นและเก็บค่าบริการ และจากการสำรวจห้องน้ำในพื้นที่สาธารณะส่วนใหญ่ พบว่าไม่สะอาด อุปกรณ์ในห้องน้ำและอ่างล้างมือชำรุด ทางเดินและทางลาดเข้าห้องน้ำ ไม่สามารถให้บริการกับผู้พิการหรือผู้สูงอายุที่ใช้ล้อเข็นได้

4.4.4 การวิเคราะห์ข้อมูลจากข้อเสนอแนะ

ตาราง 4-17 ค่าร้อยละของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามปลายเปิด

ผู้ตอบ / ไม่ตอบแบบสอบถามปลายเปิด	จำนวน	ร้อยละ
ผู้ตอบแบบสอบถามปลายเปิด	104	47.30
ผู้ไม่ตอบแบบสอบถามปลายเปิด	116	52.70
รวม	220	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามปลายเปิดจากตาราง 4-17 พบว่า ในจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 220 คน มีผู้ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพื่อการจัดสภาพแวดล้อมในพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 52.70 ส่วนที่เหลือเป็นผู้ไม่ตอบแบบสอบถามปลายเปิด คิดเป็นร้อยละ 47.30

ตาราง 4-18 ค่าความถี่ของความคิดเห็นจากผู้ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพื่อการจัดสภาพแวดล้อมในพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ	จำนวน	ร้อยละ
1.สถานที่อยู่ใกล้บ้าน	76	22.75
2.สถานที่มีบรรยากาศดี, อากาศดี, ร่มรื่น	88	26.30
3.ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง	52	15.56
4.สถานที่สกปรก, ขยะส่งกลิ่นเหม็น, ขาดการดูแลสวน	42	12.57
5.พื้นสนามและทางเดินไม่เรียบ/ขรุขระ, ระดับทางเดินต่ำสูง	46	13.77
6.ขาดเจ้าหน้าที่ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น การให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย ด้านสุขภาพอื่นๆ การตรวจสุขภาพ เป็นต้น	30	8.98
รวม	334	100

ข้อเสนอแนะ จากตาราง 4-18 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึงพอใจกับสถานที่ออกกำลังกายที่อยู่ใกล้บ้าน ร้อยละ 22.75 รองลงมาคือสถานที่ที่มีบรรยากาศดี, อากาศดี, ร่มรื่น ร้อยละ 26.30 และได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง ร้อยละ 15.56 จากข้อมูลสามารถสรุปข้อเสนอแนะเพื่อการจัดสภาพแวดล้อมในพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกายได้ดังนี้

- 1) พื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุพึงพอใจในการไปออกกำลังกายคือพื้นที่สาธารณะที่อยู่ใกล้บ้านรวมทั้งสถานที่ที่มีบรรยากาศดี อากาศดีและร่มรื่น
- 2) พื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุพึงพอใจในการไปออกกำลังกายควรมีพื้นที่ที่เตรียมไว้สำหรับการพูดคุยและสังสรรค์

4.5 สรุปลักษณะสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมีหลักการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องคำนึงถึงสภาวะแวดล้อม 3 ส่วน ดังนี้ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2552)

- 1) สภาวะแวดล้อมบุคคล เป็นการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใกล้ตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงและมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ
- 2) สภาวะแวดล้อมทางสังคม เป็นการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

3) สภาวะแวดล้อมทางกายภาพ เป็นการปรับเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความปลอดภัยต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การใส่ใจรายละเอียดจะช่วยป้องกัน ลดและแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดกับผู้สูงอายุได้ แต่ต้องคำนึงถึงความแตกต่างของผู้สูงอายุแต่ละประเภทด้วย เช่น ผู้สูงอายุที่มีความพิการ เป็นต้น

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จากผลการสำรวจและผลการศึกษาจึงนำเอาสภาวะแวดล้อมทั้ง 3 ประการ มาประกอบกัน และสรุปผลการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ดังนี้

ตาราง 4-19 สรุปลักษณะสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

ลักษณะสภาวะแวดล้อม	การจัดสภาพแวดล้อม
1.สภาวะแวดล้อมบุคคล	- การเพิ่มพื้นที่ออกกำลังกายให้อยู่ใกล้บ้านหรือชุมชน - การจัดให้มีการติดคู่อัญญา/ที่นั่งได้สะดวก
2.สภาวะแวดล้อมทางสังคม	- การจัดให้มีพื้นที่พักผ่อน - การจัดให้มีพื้นที่ประชุม
3.สภาวะแวดล้อมทางกายภาพ	- การออกแบบทางเดินให้ปลอดภัย - การจัดให้มีป้ายสัญลักษณ์เตือนเพื่อความปลอดภัย - การจัดโซนออกกำลังกายให้แยกกับโซนจอดรถ - การจัดให้มีทางม้าลาย - การจัดให้มีพื้นที่ทางเดินและสนามที่เรียบ ไม่ขรุขระ ไม่ลื่น - การจัดให้มีเฟอร์นิเจอร์ที่ได้มาตรฐาน - การจัดให้มีห้องน้ำที่ปลอดภัย โดยคำนึงถึง พื้นที่ห้องน้ำ ประตูและสุขภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน

หมายเหตุ มาตรฐานในที่นี้คือ การออกแบบเพื่อคนทุกคน (Universal Design)

จากตาราง 4-19 พบว่าสภาวะแวดล้อมบุคคล ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมที่ช่วยอำนวยความสะดวกและปลอดภัยสำหรับการเข้าถึงและเข้าร่วมกิจกรรมในพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกายโดยคำนึงถึงอุปสรรคในการเดินทางมาออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้วยการออกแบบทางเดินเท้าให้ปลอดภัยและอาจเพิ่มเส้นทางจักรยาน ส่วนรถจักรยานยนต์ รถยนต์ และรถโดยสารควรมีการจัดโซนที่จอดรถสำหรับรับและส่งผู้โดยสาร และที่จอดรถให้แยกออกจากพื้นที่ออกกำลังกาย สำหรับสภาวะแวดล้อมทางสังคม พบว่าควรมีการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อการปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงอายุด้วยการจัดให้มีพื้นที่นั่งพักผ่อนและศาลาพักผ่อนที่มีโต๊ะและเก้าอี้สำหรับนั่งคุยหรือประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและรับประทานอาหารว่างร่วมกัน สำหรับสภาวะแวดล้อมทางกายภาพ พบว่าควรมีการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความปลอดภัยในพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ทางม้าลาย ควรมีการออกแบบให้มีป้ายสัญลักษณ์เตือนว่ามีผู้สูงอายุมาใช้บริการ ในพื้นที่สาธารณะหรือป้ายสัญลักษณ์ชะลอความเร็ว หรือทางม้าลายที่มีสัญญาณไฟจราจรให้หยุดเมื่อข้ามถนน สำหรับพื้นสนามและพื้นทางเดินควรปรับให้เรียบสม่ำเสมอ ไม่มีร่องขรุขระ และใช้วัสดุปูพื้นที่มีพื้นผิวไม่ลื่น เช่น ถนนลาดยางมะตอย ถนนคอนกรีต กระเบื้องยาง เป็นต้น สำหรับเฟอร์นิเจอร์ ได้แก่ ม้านั่งพักผ่อน เก้าอี้และโต๊ะ ควรคำนึงถึง

สัดส่วนร่างกายมนุษย์เพื่อให้สามารถใช้งานได้สะดวกและปลอดภัย สำหรับห้องน้ำ ควรมีการดูแลรักษาและปรับเปลี่ยนสุขภัณฑ์บางประเภท ได้แก่ ก๊อกน้ำ ควรเปลี่ยนให้เป็นแบบผลัก ไม่ใช่แบบหมุน อ่างล้างหน้าและโถปัสสาวะให้มีลักษณะตามการออกแบบตามมาตรฐานสากล ส่วนส่วนเบื่อนั่งของควรเปลี่ยนให้เป็นส่วนเบื่อนั่งราบ สำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกาย จากการสำรวจพบว่าควรมีการบำรุงรักษาให้มีสภาพที่ใช้งานได้ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะนำไปสู่การออกแบบพื้นที่สาธารณะที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ต่อไป

