

บรรณานุกรม

- กุสุมา ธรรมธำรง. (2550). การออกแบบอาคารสถานที่เพื่อคนทุกคน. วารสารวิจัยและสาระ
สถาปัตยกรรม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กรุณา รักษาวิณ. (2545). การศึกษาที่โล่งว่างสาธารณะในเมืองเชียงใหม่เพื่อการประกอบกิจกรรม
นันทนาการระดับเมือง. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เกริกศักดิ์ บุญญานุพงศ์และคณะ. (2533). ชีวิตคนชราในจังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : สถาบันวิจัย
สังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เข็มโชติ กุ๊ปประเสริฐ. (2546). แนวทางการกำหนดสภาพแวดล้อมทางกายภาพของพื้นที่สาธารณะที่
มีการปิดล้อมที่ตอบสนองพฤติกรรมและความพึงพอใจของคนในท้องถิ่น : องค์ประกอบที่
สร้างความรู้สึกรัก ปักล้อม. วิทยานิพนธ์ สถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ
ออกแบบชุมชนเมือง ภาควิชาการออกแบบและวางผังชุมชนเมือง บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2541). หมอประจำครอบครัว ชุดที่ 12. เชียงใหม่ :
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูเพ็ญศรี วงศ์พุทธา และพุดพิงษ์ พุกกะมาน. (2542). การสำรวจอาชีพของแรงงานผู้สูงอายุใน
จังหวัดเชียงใหม่. รายงานวิจัย. เชียงใหม่ : หน่วยวิจัยสภาพแวดล้อมและเทคโนโลยี
ภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2538). สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : สุภาวนิชการพิมพ์.
- ครรรชนี เอมพันธุ์. (2542). เอกสารการสอนวิชาหลักนันทนาการและการท่องเที่ยวทางธรรมชาติ.
กรุงเทพฯ : คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ไทรรัตน์ จารุทัศน์. (2552). รายงานการวิจัย เรื่องโครงการการปรับปรุงสิ่งอำนวยความสะดวก
สำหรับคนพิการและผู้สูงอายุ กรณีศึกษาโรงพยาบาล. กรุงเทพฯ : หน่วยวิจัย
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและผู้พิการ.
- ทศพร คำผลศิริ. (2542). รายงานการวิจัย เรื่องการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกัน
โรคสำหรับผู้สูงอายุของโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตรมหา
วิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เทศบาลนครเชียงใหม่. (2552). แผนพัฒนาเทศบาล นครเชียงใหม่ พ.ศ.2553-2555. เชียงใหม่ : สำนักงาน.

นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ. (2541). แบบแผนการเจ็บป่วยและนโยบายเกี่ยวกับสวัสดิการการ รักษาพยาบาลของผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิวัตร ดันตยานุสรณ์. (2543). การสัมมนาทางวิชาการ เรื่องการใช้พื้นที่โล่งในเชียงใหม่. เชียงใหม่ : สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กับ สำนักงานสิ่งแวดล้อมภาคที่ 10.

นිරนุช เรื่องกิตติยศยิ่ง. (2540). รูปแบบชีวิตเมืองหลวง : ศึกษาจากสนามหลวงในฐานะที่เป็นพื้นที่ สาธารณะของเมือง. วิทยานิพนธ์ สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล สาขา มานุษยวิทยา คณะสังคม วิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

บรรลุ ศรีพานิช. (2551). การออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอ ชาวบ้าน.

บัลลังก์ วิเศษศรี. (2543). ศักยภาพการเพิ่มพื้นที่สีเขียวโดยประชาชนมีส่วนร่วม ในเขตเทศบาล นครเชียงใหม่. เชียงใหม่ : วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการมนุษย์ กับสิ่งแวดล้อม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประพจน์ เกตธราภ. (2532). คู่มือผู้สูงอายุ เรื่องการบริหารร่างกาย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้ว การพิมพ์.

พรนภา สมสุข. (2537). การวิเคราะห์ทำเลที่ตั้งของพื้นที่โล่งเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจในเขตเทศบาล นครเชียงใหม่. เชียงใหม่ : วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภูมิศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สำนัก ทดสอบทางการศึกษา และจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2550). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2550. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดือนตุลา.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2552). ผู้สังคมไม่ทอดทิ้งกัน บนเส้นทางสร้างสรรค์ สภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ ไทย (มส.ผส.).

เลอสม สถาปิตานนท์. (2543). องค์ประกอบ: สถาปัตยกรรมพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อัสสลายด์ พรินเตอร์ส บริษัท โพสต์ พับลิชชิง จำกัด (มหาชน).

สมนึก กุลสถิตพร. (2549). ภาพภาพบำบัดในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2545). รายงานประจำปี 2542-2543 สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ.
- สมาคมสถาปนิกสยามในพระบรมราชูปถัมภ์. (2551). คู่มือปฏิบัติวิชาชีพ ด้านข้อมูลสัดส่วน ร่างกายประชากรไทยเพื่อการออกแบบทางสถาปัตยกรรม. กรุงเทพฯ : สำนักงาน.
- สมาคมสถาปนิกสยามในพระบรมราชูปถัมภ์. (2551). คู่มือปฏิบัติวิชาชีพสถาปัตยกรรม การออกแบบสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับ พ.ศ.2551. กรุงเทพฯ : สำนักงาน.
- สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล. (2542). ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสาธารณสุข ไทย.
- สุเทพ เชาวลิศ. (2527). สวัสดิการสังคม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเคเนชั่น.
- สุธีรา น้อยจันทร์. (2530). การศึกษาบทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม. (2549). โครงการนำร่องแนวคิดใหม่สู่การเป็นเมืองสีเขียว : เขตเทศบาลนคร เชียงใหม่ และพื้นที่เมืองโดยรอบ. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์ไทนกลี เฮอร์.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2552). เอกสารเผยแพร่ 2 เรื่องคุณรู้จักผู้สูงอายุดีแค่ไหน. กรุงเทพฯ : สำนักงาน.
- วรรณนิภา บุญระยอง. (2544). รายงานการวิจัย เรื่องปัจจัยเสี่ยงของสภาพแวดล้อมต่อการเกิด อุบัติเหตุของผู้สูงอายุและกลยุทธ์ในการจัดการปัญหา. เชียงใหม่ : คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิฑูรย์ เหลียวรุ่งเรืองและคณะ. (2552). รายงานการวิจัย เรื่องการปรับปรุงและพัฒนาต้นแบบที่อยู่อาศัยและชุมชนที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุในชนบท เทศบาลตำบลยางฮอม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย. เชียงใหม่ : คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิฑูรย์ เหลียวรุ่งเรืองและคณะ. (2552). รายงานการวิจัย เรื่องการสำรวจข้อมูลพื้นที่ในชุมชนเพื่อ เตรียมการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สิ่งอำนวยความสะดวก ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ (เทศบาลตำบลแม่เหียะ). เชียงใหม่ : คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิฑูรย์ เหลียวรุ่งเรืองและคณะ. (2552). รายงานการวิจัย เรื่องการสำรวจข้อมูลเทศบาลตำบลหนอง ตองพัฒนา เพื่อเตรียมการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สิ่งอำนวยความสะดวก ปลอดภัย สำหรับผู้สูงอายุ. เชียงใหม่ : คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อนันดา ชัยเนตร. (2534). สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ : ศึกษาเฉพาะกรณีศูนย์ผู้สูงอายุปิยะมาลัย. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เอี่ยมพร วิสมหมาย. (2527). หลักการจัดสวนสาธารณะและสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพืชสวน คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Yamane, Taro. (1973), *Statistics : An Introductory Analysis*, 2nd ed, New York : Harper and Row, 125.

<http://www.thairunning.com> (26 กรกฎาคม 2552)

<http://www.pbpro.moph.go.th> (26 กรกฎาคม 2552)

<http://www.thaihealth.or.th> (28 สิงหาคม 2552)

<http://kucitypic.kasetsart.org/kucityroot/picnv/web105/adult/page/1.html> (26 กรกฎาคม 2552)

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสำรวจและแบบสัมภาษณ์

แบบสำรวจ	แขวง	สถานที่	วันที่	
หมายเหตุ :				
ช่วงเวลาออกกำลังกาย	เข้า เวลา	เย็น เวลา		
จำนวนผู้สูงอายุ				
หมายเหตุ :				
การออกกำลังกายและอุปกรณ์สาธารณะอื่นๆ				
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ				
1)การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	ไม่มี	มีแต่ไม่มีอุปกรณ์	มีและมีอุปกรณ์	
2)การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ	ไม่มี	มีแต่ไม่มีพื้นที่โล่ง	มีและมีพื้นที่โล่ง	
3)การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของหลอดเลือดหัวใจ	ไม่มี	มีแต่ไม่มีอุปกรณ์	มีและมีอุปกรณ์	
4)การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสมดุลของร่างกาย	ไม่มี	มีแต่ไม่มีอุปกรณ์	มีและมีอุปกรณ์	
ลักษณะอุปกรณ์ออกกำลังกาย	ไม่มี	มีแต่ชำรุด	มีและใช้การได้	
หมายเหตุ : ผู้สูงอายุออกกำลังกายประเภท เดิน/วิ่ง เต้นแอโรบิก ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ โยคะ รำมวยจีน รำไม้พลอง อื่นๆ _____				
อุปกรณ์สาธารณะอื่นๆ	ลักษณะ			
บริเวณพื้นที่ออกกำลังกาย	ถังขยะ	ไม่มี	ชำรุด	มี
	ที่ตั้งจักรยาน	ไม่มี	ชำรุด	มี
	ตู้โทรศัพท์สาธารณะ	ไม่มี	ชำรุด	มี
	แท่นน้ำดื่ม	ไม่มี	ชำรุด	มี
	ม้านั่ง/ชุดโต๊ะ-ม้านั่ง	ไม่มี	ไม่ได้มาตรฐาน	ได้มาตรฐาน
หมายเหตุ : มาตรฐานม้านั่ง สูง 0.4-0.45 ม กว้าง 0.3-0.45 ม ยาว 0.6-0.8 ม มาตรฐาน โต๊ะ ควรเป็นโต๊ะกลม รัศมี 0.6 - 0.75 ม				
หมายเหตุ :				
ถึงอำนาจความสะดวกและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ				
ภายในอาคาร	ลักษณะ			
ทางลาด/ทางเชื่อมอาคาร	ความกว้าง	ไม่มี	> 0.9 ม	< 0.9 ม
	พื้นผิว	ขรุขระเป็นหลุมบ่อ สลื่น	ขรุขระเป็นหลุม/สลื่น	เรียบไม่สลื่น
	ราวจับ	ไม่มี	ไม่ได้	ได้

			มาตรฐาน	มาตรฐาน
หมายเหตุ : ราวจับที่ได้มาตรฐาน สูงจากพื้น 0.8 - 0.9 ม วัสดุผิวเรียบกลมมน หากทางลาดยาว < 2.5 ม ต้องมีราวจับทั้งสองข้าง				
ห้องน้ำ	ห้องน้ำผู้พิการ	ไม่มี	มีแต่ไม่ได้มาตรฐาน	มีและได้มาตรฐาน
	พื้นผิว	ขรุขระเป็นหลุมบ่อ สลื่น	ขรุขระ/เป็นหลุม/สลื่น	เรียบไม่สลื่น
หมายเหตุ : มาตรฐานห้องน้ำ ขนาดห้องน้ำกว้างและยาว < 1.65 x 2.75 ม ประตูบานเลื่อนกว้าง < 0.9 ม โถส้วมเป็นแบบนั่งพิงได้				
ภายนอกอาคาร/พื้นที่โล่ง		ลักษณะ		
สนาม/พื้นที่โล่งออกกำลังกาย		พื้นผิว	ขรุขระเป็นหลุมบ่อ สลื่น	ขรุขระ/เป็นหลุม/สลื่น
ทางเดินเท้า/ลู่วิ่ง		ขนาด	> 0.9 ม	0.9 - 1.5 ม
		พื้นผิว	ขรุขระเป็นหลุมบ่อ	สลื่น
ที่จอดรถ จำนวน _____ คัน		จำนวนที่จอดรถคนพิการ	ไม่มี	ไม่เพียงพอ
		ขนาดที่จอดรถคนพิการ	ไม่มี	ไม่ได้มาตรฐาน
		มีที่จอดรถ ที่จอดรถ 10-50 คันต้อง จำนวนที่จอดรถคนพิการ ที่จอดรถ 51-100 คันต้อง ที่จอดรถ 51-100 คันต้อง		เฉพาะ 1 คัน มีที่จอดรถ เฉพาะ 2 คัน มีที่จอดรถ เฉพาะ < 2 คัน
หมายเหตุ :				
การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย				
สภาพแวดล้อมทางกายภาพ		ลักษณะ		
บริเวณภายใน/พื้นที่โล่ง ที่ออกกำลังกาย		อุณหภูมิ	< 29 เซลเซียส	> 27 เซลเซียส
		คว้น/ฝุ่นละออง	คว้น/ฝุ่นหนา	มองเห็นแต่มีคว้น/ฝุ่น
			27 - 29 เซลเซียส	ไม่มีคว้น/ฝุ่น

	แสงสว่าง	สลัว/มองไม่ ชัดเจน	มองเห็น ไม่ ชัดเจน	มองเห็น ชัดเจน
	กลิ่นรบกวน	เหม็น/แสบ จมูก ตลอดเวลา	มีกลิ่นแต่ ไม่แสบ จมูก	กลิ่นไม่ เหม็น/แสบ จมูก
	เสียงรบกวน	ดังรบกวน ตลอดเวลา	มีเสียงบ้าง	ไม่ดัง/สงบ

หมายเหตุ :

การจัดสิ่งแวดล้อม	ลักษณะ			
พื้นที่/สถานที่ออกกำลังกาย	การเข้าถึง	เข้าถึงยาก ไกลจาก ย่านที่พักอาศัย โรงเรียน ร้านค้า ที่ ทำงาน ระยะ ไกลกว่า 1 กม	ทางเข้าทาง เดียว ใกล้ ที่พักอาศัย โรงเรียน ร้านค้า ที่ ทำงาน ในระยะ ไม่ เกิน 1 กม	ทางเข้า หลายทาง ใกล้ ที่พักอาศัย โรงเรียน ร้านค้า ที่ ทำงาน ในระยะ ไม่ เกิน 1 กม
	ศูนย์หรือภาพ	ไม่มีต้นไม้	มีต้นไม้ แต่ ไม่มีการ จัดภูมิทัศน์/ รก ดูไม่เป็น ระเบียบ	มีต้นไม้ และมีการ จัดภูมิทัศน์ และไม่รก ดูเป็น ระเบียบ
	ความปลอดภัย	ไม่มี เจ้าหน้าที่ ดูแล เปลี่ยว มีมุม อับลับตา /ไม่มีการ ออกแบบเพื่อ ลดอุบัติเหตุ	มีเจ้าหน้าที่ ดูแล/ มีผู้คน พลุกพล่าน/ ไม่มี มุมอับ/มี การออกแบบเพื่อลด อุบัติเหตุ	มีเจ้าหน้าที่ ดูแล มีผู้คน พลุกพล่าน ไม่มี มุมอับ และ มีการออกแบบเพื่อลด อุบัติเหตุ
	รูปแบบการ เดินทาง	ไม่มีทางเดิน ไม่มีทาง จักรยาน	มีทางเดิน/ มีทาง จักรยาน	มีทางเดิน และ มีทาง จักรยาน

	การจัดโซน	ไม่มีการ จัดแบ่งโซน พื้นที่ออก กำลังกาย แยกกับที่จอดรถ	มีการ จัดแบ่งโซน แต่พื้นที่ ออกกำลัง กาย ติดกับที่ จอดรถ	มีการ จัดแบ่งโซน พื้นที่ออก กำลังกาย ให้ห่างกับที่ จอดรถ
หมายเหตุ :				

แบบสัมภาษณ์ : พื้นที่สำรวจ.....

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ

☐ 60-70 ปี ☐ 71-80 ปี ☐ 81-90 ปี ☐ 90 ปีขึ้นไป

3. โรคประจำตัว

☐ ไม่มีโรคประจำตัว

☐ มีโรคประจำตัว คือ (บอกได้มากกว่า 1 โรค).....

4. อาชีพกับช่วงเวลาการออกกำลังกาย อาชีพ.....

ท่านสะดวกออกกำลังกาย ในช่วงวันและเวลาใดบ้าง

☐ ช่วงวันจันทร์-วันศุกร์

☐ ช่วงเช้าเวลา.....

☐ ช่วงเย็นเวลา.....

☐ ช่วงวันเสาร์-วันอาทิตย์

☐ ช่วงเช้าเวลา.....

☐ ช่วงเย็นเวลา.....

หมายเหตุ วันและเวลาที่ไม่สะดวก

ช่วงฤดูกาลกับการออกกำลังกาย

เพราะ

ส่วนที่ 2 : การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

5. ท่านออกกำลังกายประเภทใดบ้าง (ในพื้นที่สาธารณะนี้)

☐ มวยจีน/ไท้เก๊ก-จี้กง

☐ ฟิตเนส/ยกลน้ำหนัก/กายบริหาร

☐ เดิน/วิ่ง

☐ เล่นกีฬา

☐ รำกระบอง

☐ ว่ายน้ำ

☐ เต้นแอโรบิก

☐ ปั่นจักรยาน

☐ อื่นๆ คือ.....

6. กิจกรรมอื่นที่ท่านมักจะทำนอกเหนือจากการออกกำลังกายในสถานที่ที่ท่านออกกำลังกายคือ

- ☐ พุดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ☐ ทำกิจกรรมลับสมอง เล่นหมากรุก หมากระดาน
☐ พักผ่อน ☐ รับประทานอาหาร ขนม เครื่องดื่ม
☐ อื่นๆ คือ.....

ส่วนที่ 3 : พื้นที่สาธารณะที่ให้บริการสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การเดินทาง

การเข้าถึง สะดวกเข้าถึงง่าย เข้าได้หลายทาง

ระยะทาง ใกล้ / ไกล จากบ้านพักอาศัย ที่ทำงาน

ลักษณะการเดินทาง มาอย่างไร เดินทางโดยรถโดยสาร จักรยาน รถยนต์ จักรยานยนต์

ที่จอดรถ มีที่จอดรถยนต์ ที่จอดจักรยานยนต์ ที่จอดจักรยาน

สิ่งแวดล้อม

บรรยากาศ มีความร่มรื่น ภูมิทัศน์สวยงาม

ปลอดภัย มีเพื่อน มีผู้ดูแล มีเจ้าหน้าที่ดูแล ใกล้โรงพยาบาล

ส่วนที่ 4 : สิ่งอำนวยความสะดวกสาธารณะ

อุปกรณ์ออกกำลังกาย

เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ : คัมเบลล์ แท่นยกน้ำหนัก

อื่นๆ.....

เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ : กายบริหาร

อื่นๆ.....

เพื่อเพิ่มความอดทนของร่างกาย : เครื่องวิ่งสายพาน

อื่นๆ.....

เพื่อเพิ่มความสมดุลของร่างกาย : แท่นเดินทรงตัว แท่นยืนทรงตัว

อื่นๆ.....

อื่นๆ

คู่มือโทรศัพท์ จุดเรียกรถโดยสาร ทางม้าลายข้ามถนน จุดพักผ่อน/โต๊ะ-ม้านั่ง ร้านอาหาร-เครื่องดื่ม ห้องน้ำ ถังขยะ

ส่วนที่ 5 : ความต้องการอื่นๆ

.....

ภาคผนวก ข
ผลการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS

เพศ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ชาย	52	23.6	23.6	23.6
	หญิง	168	76.4	76.4	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

อายุ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-70	109	49.5	49.5	49.5
	71-80	94	42.7	42.7	92.3
	81-90	17	7.7	7.7	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

ที่อยู่

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ไม่ตอบ	9	4.1	4.1	4.1
	ตอบ	211	95.9	95.9	100.0
	Total	220	100.0	100.0	

อาชีพปัจจุบัน

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ไม่เลือก	7	3.2	3.2	3.2
	เกษียณ	65	29.5	29.5	32.7
	ว่างงาน	44	20.0	20.0	52.7
	ทำงานบ้าน	54	24.5	24.5	77.3

ทำธุรกิจ	42	19.1	19.1	96.4
อื่นๆ	2	0.9	0.9	97.3
รับจ้าง	6	2.7	2.7	100.0
Total	220	100.0	100.0	

จำนวนวันที่ออกกำลังกาย/อาทิตย์

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid น้อยกว่า 3 วัน	5	2.3	2.3	2.3
3-5 วัน	81	36.8	36.8	39.1
6-7 วัน	134	60.9	60.9	100.0
Total	220	100.0	100.0	

ช่วงเวลา

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid เข้า	146	66.4	66.4	66.4
เย็น	67	30.5	30.5	96.8
เช้าและเย็น	7	3.2	3.2	100.0
Total	220	100.0	100.0	

Sa4 Frequencies

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
Sa4 ^a อยู่คนเดียว	21	7.2%	9.6%
อยู่กับสามี/ภรรยา	108	36.9%	49.3%
อยู่กับบุตร	121	41.3%	55.3%
อยู่กับญาติ	43	14.7%	19.6%

Total	293	100.0%	133.8%
-------	-----	--------	--------

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

\$a6 Frequencies

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
\$a6 ^a ไม่มีโรค	58	19.7%	26.7%
ความดันโลหิตสูง	99	33.7%	45.6%
คอเลสเตอรอล	29	9.9%	13.4%
โรคกระเพาะ	1	0.3%	.5%
ข้อและกระดูกเสื่อม	29	9.9%	13.4%
ภูมิแพ้	10	3.4%	4.6%
หัวใจ	8	2.7%	3.7%
อื่นๆ	60	20.4%	27.6%
Total	294	100.0%	135.5%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

โรคอื่นๆ ได้แก่ เบาหวาน 10.20% โรคเก๊าท์ 1.70% และโรคต่อหิน 1.36%

\$b3 Frequencies

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
\$b3 ^a วันพระ	110	55.6%	66.7%
วันนักขัตฤกษ์	19	9.6%	11.5%
อื่นๆ	69	34.8%	41.8%
Total	198	100.0%	120.0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

วันอื่นๆ ได้แก่ วันเสาร์และวันอาทิตย์ 11.11% เฉพาะวันอาทิตย์ 12.12% วันศุกร์ 6.57%

\$b4 Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
\$b4 ^a	ดูแลบุตรหลาน	12	3.2%	5.9%
	ท่องเที่ยว	30	8.0%	14.7%
	ประชุม	22	5.8%	10.8%
	จ่ายตลาด	18	4.8%	8.8%
	เยี่ยมญาติ	23	6.1%	11.3%
	ทำงาน	24	6.4%	11.8%
	ฝนตก	157	41.6%	77.0%
	อื่นๆ	91	24.1%	44.6%
Total		377	100.0%	184.8%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

เหตุผลอื่นๆ ที่ไม่มาออกกำลังกาย เพราะ เตรียมไปทำบุญหรือปฏิบัติธรรมที่วัด 10.34% สถานที่ไม่สะดวก 4.24% ไม่สบาย อ่อนเพลีย ป่วยไข้ 2.65%

\$b5 Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
\$b5 ^a	เดิน	112	49.1%	51.9%
	จักรยาน	39	17.1%	18.1%
	มอเตอร์ไซด์	22	9.6%	10.2%
	รถยนต์	47	20.6%	21.8%
	รถโดยสาร	6	2.6%	2.8%
	อื่นๆ	2	0.9%	0.9%
Total		228	100.0%	105.6%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Sb7 Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
\$b7^a\$	พูดคุย	159	62.1%	73.3%
	อาหาร/เครื่องดื่ม	39	15.2%	18.0%
	ไม่ทำกิจกรรม	37	14.5%	17.1%
	อื่นๆ	21	8.2%	9.7%
Total		256	100.0%	118.0%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Sb6 Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
\$b6^a\$	เดิน/วิ่ง	91	14.3%	41.6%
	เดินแอโรบิก	6	0.9%	2.7%
	ว่ายน้ำ	5	0.8%	2.3%
	โยคะ	4	0.6%	1.8%
	ฟิตเนส	14	2.2%	6.4%
	แบดมินตัน	3	0.5%	1.4%
	เปตอง	3	0.5%	1.4%
	ร่อนน้ำตื้นไม้	69	10.8%	31.5%
	รำมวยจีน	180	28.3%	82.2%
	ยกลูกน้ำหนัก	8	1.3%	3.7%
	ปั่นจักรยาน	41	6.4%	18.7%
	กายบริหาร	39	6.1%	17.8%
	รำไม้พลอง	62	9.7%	28.3%
	อุปกรณ์ในสวนฯ	8	1.3%	3.7%
	ทำงานบ้าน	78	12.2%	35.6%

อื่นๆ	26	4.1%	11.9%
Total	637	100.0%	290.9%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

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

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษา

แบบสอบถาม

พื้นที่สำรวจ.....แขวง.....วันที่.....เวลา.....

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่” จัดทำโดยนายศักดิ์รัช เสริมศรี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระดับปริญญาโท จึงใคร่ขอความร่วมมือจากผู้สูงอายุทุกท่านให้การตอบแบบสอบถามด้วยความจริงทุกประการ โดยข้อมูลจากแบบสอบถามจะนำไปใช้ประกอบเพื่อจัดทำข้อเสนอแนะในการปรับปรุงสภาพแวดล้อมของพื้นที่สาธารณะที่ใช้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความร่วมมือ

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ**1. เพศ**

☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ

☐ 60-70 ปี ☐ 71-80 ปี ☐ 81-90 ปี ☐ 90 ปีขึ้นไป

3. ท่านมีผู้ดูแลหรืออาศัยอยู่กับใคร (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ อยู่คนเดียว ☐ อยู่กับบุตร
☐ อยู่กับสามี/ภรรยา ☐ อยู่กับญาติ/พี่น้อง

4. อาชีพปัจจุบัน

☐ เกษียณ/ว่างงาน/ทำงานบ้าน ☐ รับจ้าง
☐ ทำธุรกิจ ☐ อื่นๆ คือ.....

5. โรคประจำตัว (เลือกได้มากกว่า 1 โรค)

☐ ไม่มีโรคประจำตัว ☐ โรคกระดูกเสื่อม
☐ โรคความดันโลหิตสูง ☐ โรคภูมิแพ้
☐ คอเลสเตอรอล/ไขมันในเส้นเลือดสูง ☐ โรคหัวใจ
☐ โรคกระเพาะ ☐ โรคอื่นๆ คือ.....

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

6. ในหนึ่งสัปดาห์ท่านออกกำลังกายกี่วัน

☐ น้อยกว่า 3 วัน

☐ 3 – 5 วัน

☐ 6 – 7 วัน

7. ช่วงเวลาใดที่ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ

☐ ช่วงเช้า (05:00 – 7:00น.)

☐ ช่วงเย็น (16:00 – 18:00น.)

☐ ทั้งช่วงเช้าและเย็น

8. วันใดที่ท่านไม่สะดวกมาออกกำลังกาย (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ วันพระ

☐ วันหยุดนักขัตฤกษ์

☐ วันเสาร์ – วันอาทิตย์

☐ วันอื่นๆ คือ.....

9. เหตุผลหรืออุปสรรคใดที่ทำให้ท่านไม่สะดวกมาออกกำลังกาย (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ คูแบริตรหลาน

☐ ท้องเที๋ยว

☐ ประชุม

☐ จำขคคาค

☐ เยี่ยมญาติ

☐ ทำงาน

☐ ฝนตก

☐ อื่นๆ.....

10. ท่านเดินทางมาออกกำลังกายอย่างไร (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เดิน

☐ จักรยาน

☐ จักรยานยนต์

☐ รถยนต์

☐ รถโดยสาร

☐ อื่นๆ คือ.....

11. ท่านออกกำลังกายประเภทใดบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เดิน/วิ่ง

☐ รำมวยจีน/ไท้จี๋-จี้กง/ไท้เก๊ก

☐ เต้นแอโรบิก

☐ ขกน้ำหนักโดยใช้ลูกเหล็ก/ถุงทราย/ยางยืด

☐ ว่ายน้ำ/เดินในน้ำ

☐ ปั่นจักรยาน

☐ โยคะ

☐ กายบริหาร

☐ รำฟ้อนเจิง

☐ รำไม้พลอง

☐ แบดมินตัน

☐ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ

☐ อื่นๆ คือ.....

12. กิจกรรมใดบ้างที่ท่านทำก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ พุดคุย/แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ประชุม

☐ รับประทานอาหารว่าง/เครื่องดื่ม

☐ ไม่ทำกิจกรรม

☐ อื่นๆ คือ.....

ส่วนที่ 3 : ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกและปลอดภัยของผู้สูงอายุ

13.โปรดเลือกระดับความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกและปลอดภัยที่ต้องการให้มีในพื้นที่ออกกำลังกาย

สิ่งอำนวยความสะดวกและปลอดภัย	ไม่ต้องการ (ระดับต่ำ)	ต้องการหรือไม่ต้องการก็ได้ (ระดับปานกลาง)	ต้องการ (ระดับสูง)
13.1) ตู้โทรศัพท์สาธารณะ			
13.2) จุด/ศาลาเรียกรถประจำทาง			
13.3) แทน/ตู้น้ำดื่มสาธารณะ			
13.4) ทางม้าลาย			
13.5) ที่จอดรถจักรยาน			
13.6) ศาลาพักผ่อน			
13.7) ม้านั่ง/ที่นั่งพักผ่อน			
13.8) ร้านอาหาร/ร้านเครื่องดื่ม			
13.9) ห้องน้ำ			

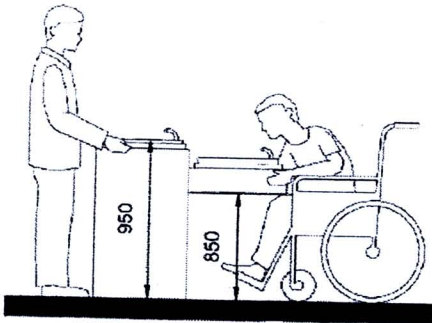
14.ข้อเสนอแนะ

.....

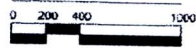
.....

.....

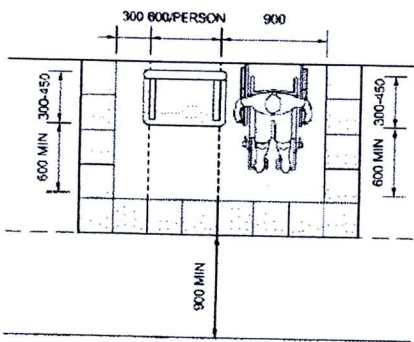
ภาคผนวก ง
เกณฑ์ในการออกแบบ



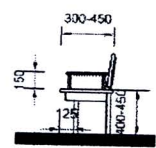
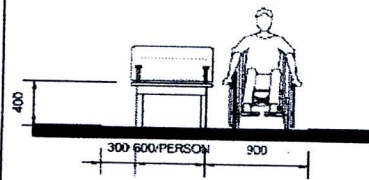
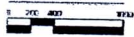
รูปด้าน



แท่นก้นน้ำดื่มสำหรับคนปกติและคนพิการเก้าอี้เข็น



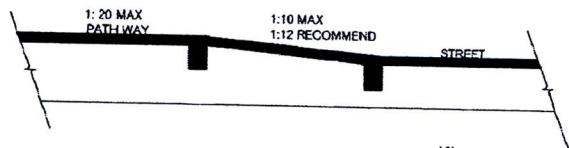
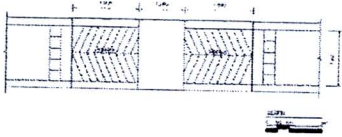
แปลน



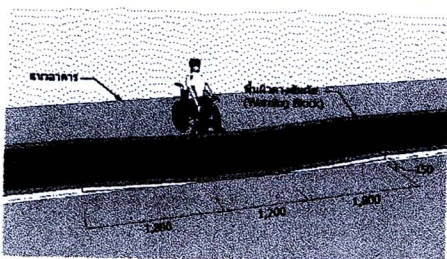
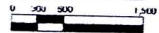
รูปด้าน



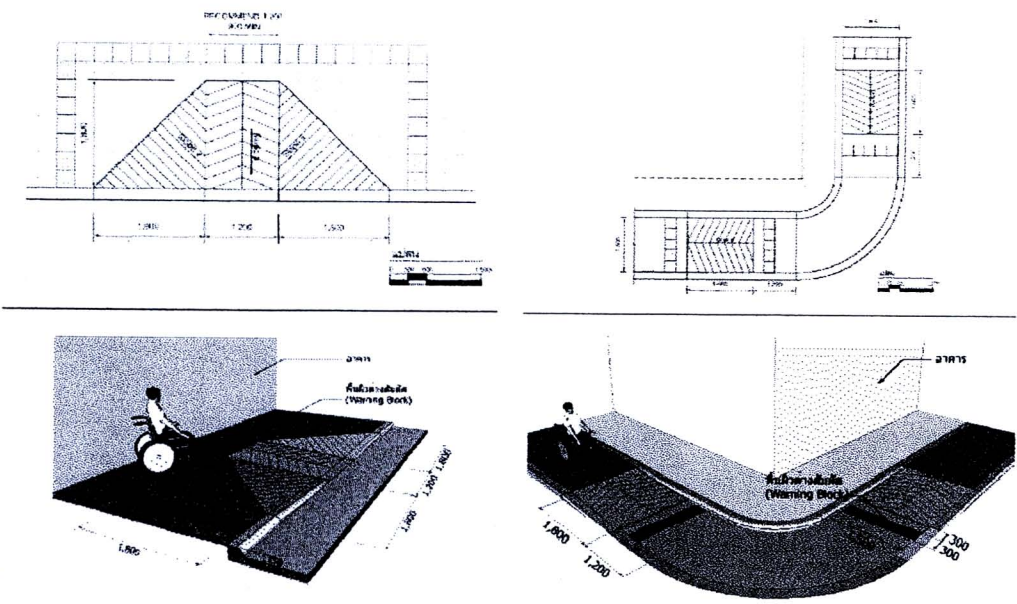
ลักษณะการออกแบบม้านั่ง



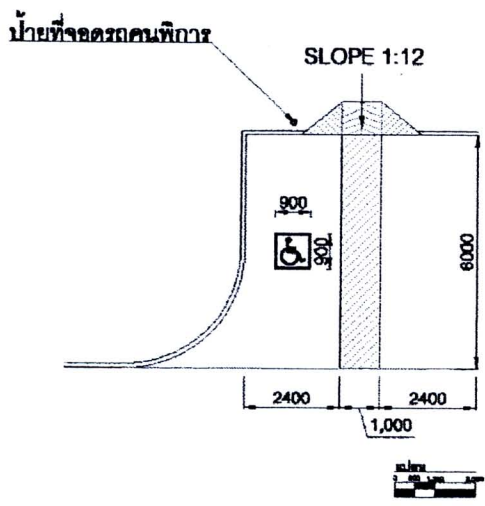
รูปตัด



ลักษณะการออกแบบทางลาดขอบถนน ทางตรง



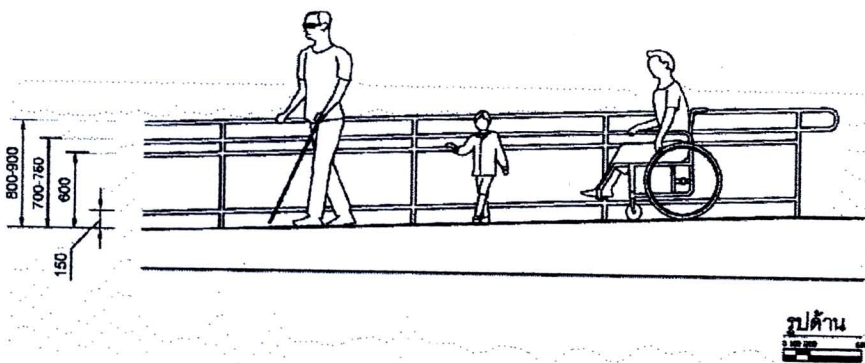
ขนาดความกว้างของทางลาดขอบถนน ลักษณะการออกแบบทางลาดขอบถนน ทางโค้ง



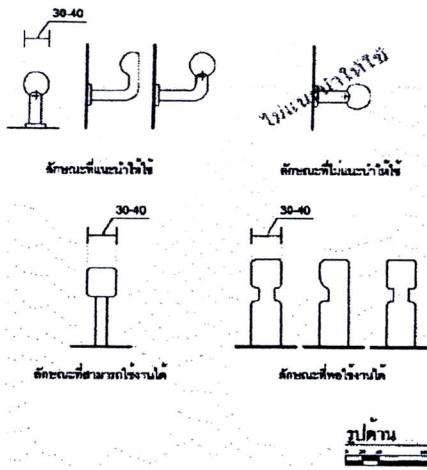
ที่จอดรถคนพิการ



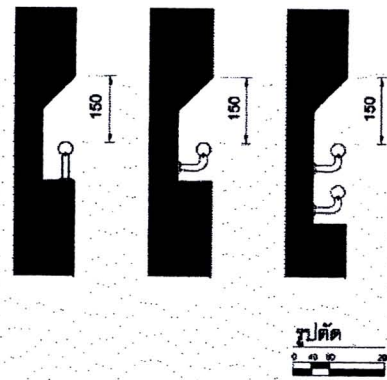
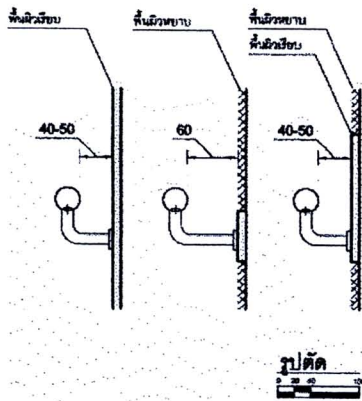
ที่จอดรถสำหรับผู้พิการ ในสัดส่วนต่างๆ



แสดงระดับความสูงของราวจับที่เหมาะสมกับผู้ใช้งานที่แตกต่างกัน

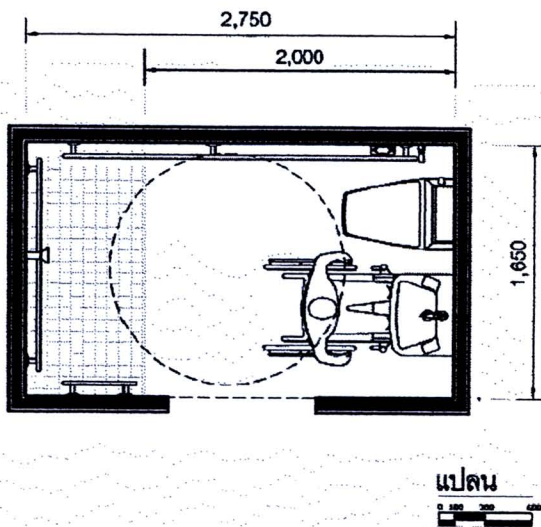


แสดงลักษณะของราวจับที่แนะนำ
และไม่แนะนำให้ใช้

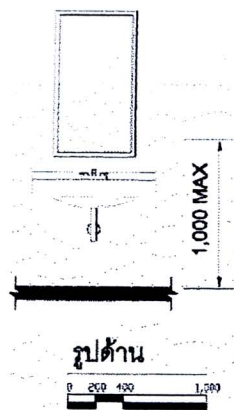


แสดงระยะห่างระหว่างกำแพงกับราวจับ

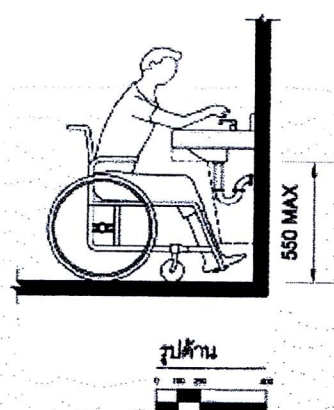
แสดงช่องว่างที่เตรียมไว้กรณีราวจับซ่อนอยู่ในกำแพง



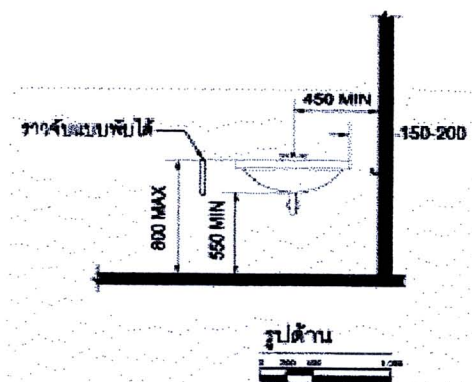
แสดงพื้นที่ว่างภายในห้องน้ำแบบไม่มี
อ่างอาบน้ำที่มีอุปกรณ์การใช้สอย
อำนวยความสะดวกครบ



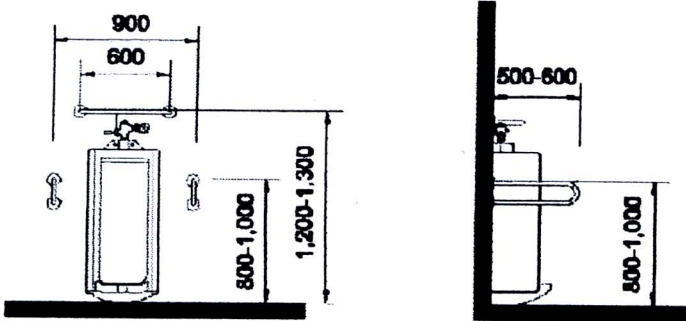
แสดงระดับความสูงของกระจำที่ติดตั้ง
บริเวณเหนืออ่างล้างหน้า



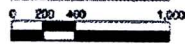
แสดงการเตรียมพื้นที่ว่างใต้อ่างล้างมือ



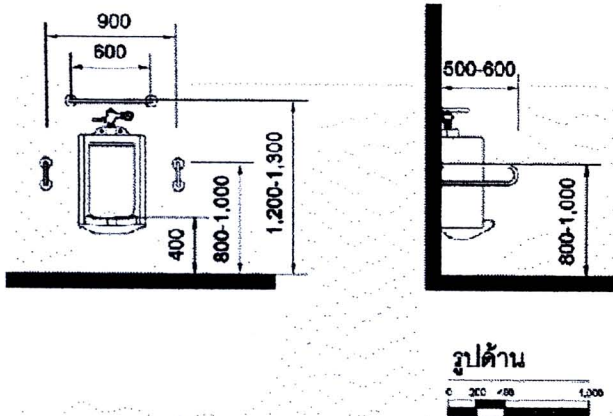
แสดงลักษณะตำแหน่งที่ตั้งของอ่างล้างมือ



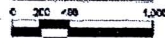
รูปด้าน



แสดงลักษณะโถปัสสาวะชายและการติดตั้งราวจับ

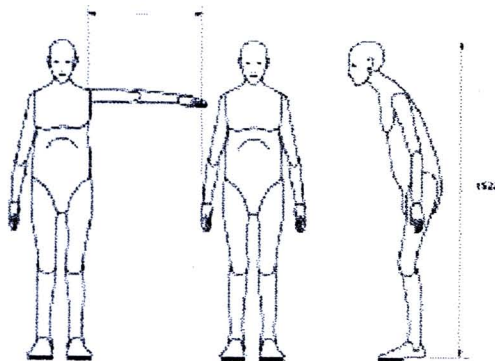


รูปด้าน

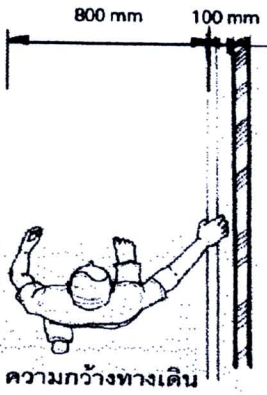
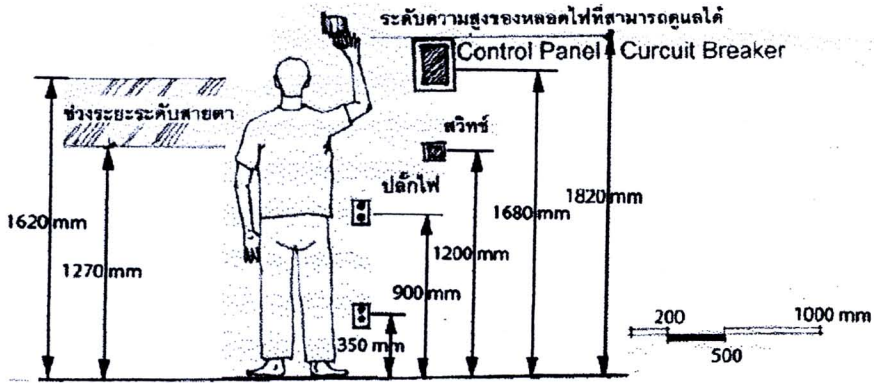


แสดงลักษณะของโถปัสสาวะชนิดแขวนผนัง

ผู้สูงอายุ ค่าเปอร์เซนไทล์ที่ 5



แสดงลักษณะผู้สูงอายุ ค่าเปอร์เซนไทล์ที่ 5



แสดงระยะสำคัญในแนวดิ่งและแนวราบ
สำหรับผู้สูงอายุ



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นายศักดิ์รัช เสริมศรี

วันเดือนปีเกิด

26 พฤศจิกายน 2526

ประวัติการศึกษา

ระดับประถมศึกษา โรงเรียนประภัสสรวินยา ชลบุรี

ระดับประถมศึกษา โรงเรียนคำเที่ยงอนุสรณ์

ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาริต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2551

ทุนการศึกษา

ทุนสนับสนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย

ผลงานประกวดแบบ

2548

เข้ารอบ 10 ทีมสุดท้าย การประกวดแบบ สวนคนเมือง

จัดการประกวดโดย นิตยสาร บ้านและสวน

