

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
สารบัญแผนภูมิ	ฏ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความสำคัญ ที่มาและปัญหาของการวิจัย	1
1.2 วัตถุประสงค์ของงานวิจัย	3
1.3 สมมติฐาน	3
1.4 ขอบเขตการวิจัยและวิธีวิจัย	3
1.5 วิธีวิจัย	4
1.6 คำนิยามศัพท์เฉพาะ	5
1.7 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	6
บทที่ 2 ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
2.1 ความหมาย ลักษณะของผู้สูงอายุและสถานการณ์ผู้สูงอายุในภาคเหนือและในประเทศไทย	7
2.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ	7
2.1.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ	8
2.1.3 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการและความต้องการของผู้สูงอายุ	8
2.1.4 สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย	10
2.1.5 สถานการณ์ผู้สูงอายุในภาคเหนือ	11
2.1.6 สถานการณ์ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ	12

2.1.7 สถานการณ์ด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	13
2.1.8 การเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ	13
2.2 การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	15
2.2.1 ความหมาย จุดประสงค์ และประเภทของการออกกำลังกาย	15
2.2.2 หลักปฏิบัติของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	17
2.2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการออกกำลังกาย	20
2.2.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ	23
2.3 พื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่	24
2.3.1 พื้นที่สาธารณะทั่วไป	24
2.3.2 พื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่	24
2.3.3 ตัวอย่างพื้นที่สาธารณะที่คนทั่วไปเข้าใช้บริการ ประเภทสวนสาธารณะ	32
2.3.4 พื้นที่สาธารณะที่มีผู้สูงอายุไปใช้บริการในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	35
2.4 การออกแบบสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ การออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวก และปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
2.4.1 ความหมายของสภาพแวดล้อม	37
2.4.2 แนวคิดโมเดลสภาพแวดล้อมเพื่อการมีชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ	37
2.4.3 สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	40
2.4.4 การออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	40
2.4.5 การจัดสิ่งแวดลอมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย	43
2.4.6 การออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวกและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ	44
2.4.6.1 มาตรฐานสากลในการออกแบบอาคารสำหรับผู้พิการหรือ ทุพพลภาพ และคนชรา	44
2.4.6.2 หลักการออกแบบอาคารที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ	49
บทที่ 3 วิธีวิจัย	56
3.1 การออกแบบวิธีการศึกษา	56
3.2 วิธีดำเนินการวิจัย	58

3.2.1 การเก็บข้อมูลจากการสำรวจพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนคร เชียงใหม่	58
3.2.2 การเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม	59
3.2.2.1 การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง	59
3.2.2.2 วิธีการเก็บข้อมูลและการออกแบบโครงสร้างแบบสอบถาม	60
3.2.2.3 การวิเคราะห์แบบสอบถาม	62
บทที่ 4 ผลการศึกษา	65
4.1 การวิเคราะห์ผลการสำรวจพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกายใน เขตเทศบาลนครเชียงใหม่	65
4.2 การวิเคราะห์การใช้พื้นที่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	97
4.3 ผลการสัมภาษณ์ตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่	101
4.4 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม	105
4.4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ	105
4.4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	112
4.4.3 การวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกและปลอดภัย สำหรับผู้สูงอายุ	121
4.4.4 ข้อเสนอแนะ	125
4.5 สรุปลักษณะสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน เขตเทศบาลนครเชียงใหม่	126
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	129
5.1 สรุปผลการศึกษา	129
5.2 พิสูจน์สมมติฐาน	131
5.3 อภิปรายผลการศึกษา	132
5.3.1 สรุปการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่	138

ลิขสิทธิ์ © โดย Chiang Mai University
All rights reserved

5.3.2 ตัวอย่างการออกแบบสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	138
ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่	
5.4 ข้อเสนอแนะ	139
บรรณานุกรม	142
ภาคผนวก	146
ภาคผนวก ก แบบสำรวจและแบบสัมภาษณ์	147
ภาคผนวก ข ผลการวิเคราะห์	154
ภาคผนวก ค ตัวอย่างแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษา	161
ภาคผนวก ง เกณฑ์ในการออกแบบ	165
ประวัติผู้เขียน	173

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2-1 พื้นที่สีเขียวเพื่อนันทนาการและความงามทางภูมิทัศน์	25
2-2 พื้นที่สีเขียวอรรถประโยชน์	25
2-3 พื้นที่สีเขียวเพื่อการอนุรักษ์ธรรมชาติ	26
2-4 พื้นที่สีเขียวที่เป็นริ้วสวน	26
2-5 สรุปเกณฑ์สนามกีฬาและเกณฑ์ด้านผังเมือง	29
2-6 สรุปประเภทสวนสาธารณะและเกณฑ์ด้านผังเมือง	32
2-7 ความจำกัดของผู้สูงอายุและผลกระทบต่อผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม	42
4-1 สรุปผลการสำรวจพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ที่มีผู้สูงอายุไปใช้บริการ ออกกำลังกาย	90
4-2 ผลการคัดเลือกพื้นที่สาธารณะในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่	100
4-3 สรุปผลการสัมภาษณ์ตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่	102
4-4 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามเพศ	105
4-5 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามช่วงอายุ	106
4-6 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ	107
4-7 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์	108
4-8 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามช่วงเวลาออกกำลังกาย	109
4-9 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามการอยู่อาศัย	110
4-10 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัว	111
4-11 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามวันที่ไม่สะดวกมาออกกำลังกาย	112
4-12 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามเหตุผลที่ไม่มาออกกำลังกาย	113
4-13 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามการเดินทางมาออกกำลังกาย	115
4-14 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามกิจกรรมที่ทำก่อนหรือหลังออกกำลังกาย	117
4-15 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย	118
4-16 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ	121

4-17	คำร้อยละของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามปลายเปิด	125
4-18	ค่าความถี่ของความคิดเห็นจากผู้ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพื่อการจัดสภาพแวดล้อมในพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้บริการออกกำลังกาย	125
4-19	สรุปลักษณะสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่	127
5-1	สรุปการออกแบบปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่	132
5-2	สรุปผลการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ตามเงื่อนไขของพื้นที่สาธารณะเพื่อการออกแบบปรับปรุง	136

สารบัญภาพ

รูป	หน้า
2-1 สภาพแวดล้อมเชิงประจักษ์ของผู้สูงอายุ เสนอโดย Lawton	39
2-2 การให้ผู้สูงอายุอยู่ในที่เดิม (Aging in place)	39
2-3 ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ	47
2-4 ขั้นตอนการใช้อาคาร	48
2-5 แบบห้องสุขา Type A	54
2-6 แบบห้องสุขา Type B	54
3-1 แผนภาพวิธีดำเนินการวิจัย	57
4-1 พื้นที่สาธารณะที่สำรวจในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่	67
4-2 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดสวนดอก	68
4-3 แสดงผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสวนสุขภาพสมเด็จพระศรีนครินทร์บรมราชชนนี	69
4-4 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสวนรุกขชาติ (สวนสุขภาพห้วยแก้ว)	70
4-5 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสวนสาธารณะหนองบวกหาด	71
4-6 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจช่วงอนุสาวรีย์สามกษัตริย์	72
4-7 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดนันท์นารา	73
4-8 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดธาตุคำ	74
4-9 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดหมื่นสาร	75
4-10 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสวนสุขภาพศรีสันต์ โรงพยาบาลแม่และเด็ก	76
4-11 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดชมพู	77
4-12 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดหนองคำ	78
4-13 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดป่าแพ่ง	79
4-14 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจโรงเรียนเทศบาลวัดเชิงขี้น	80
4-15 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสวนหลวง ร.9	81
4-16 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่	82
4-17 ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจช่วงประตูท่าแพ	83

4-18	ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสภาพอากาศที่ 3	84
4-19	ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดเกตการาม	85
4-20	ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจวัดเมืองกาย	86
4-21	ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจโรงเรียนปรินส์รอยแยลวิทยาลัย (ประถม)	87
4-22	ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจช่วงอนุสาวรีย์พระเจ้ากาวิละ	88
4-23	ผังบริเวณและรายละเอียดการสำรวจสนามกีฬาห่มชนใจแก้ว	89
4-24	ตัวอย่างสนามรำไม้พลองและทำรำไม้พลอง	97
4-25	ตัวอย่างสนามรำไม้จี่ซิ่งและทำรำไม้จี่ซิ่ง	98
4-26	การวิเคราะห์พื้นที่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุต่อหนึ่งคน	99
4-27	ตัวอย่างการกำหนดจุดขึ้นบนพื้นที่ออกกำลังกายที่สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่	99

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
4-1 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามเพศ	105
4-2 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามช่วงอายุ	106
4-3 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ	107
4-4 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์	108
4-5 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามช่วงเวลาออกกำลังกาย	109
4-6 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามการอยู่อาศัย	110
4-7 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัว	111
4-8 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามวันที่ไม่สะดวกมาออกกำลังกาย	113
4-9 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามเหตุผลที่ไม่มาออกกำลังกาย	114
4-10 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามการเดินทางมาออกกำลังกาย	115
4-11 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามกิจกรรมที่ทำก่อนหรือหลังออกกำลังกาย	117
4-12 จำนวนตัวอย่างจำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย	119