

Healthy Space Next Door

สุขภาพดีมีได้ข้างบ้าน

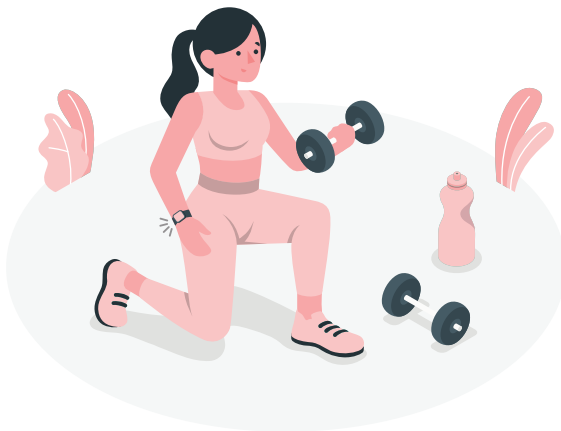
คู่มือแนะนำการสร้างพื้นที่สันทนาการในชุมชน



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
South-East Asia

สสส
ThaiHealth

Healthy
Space
Forum



Healthy Space Next Door

สุขภาพดีมีได้ข้างบ้าน

คู่มือแนะนำการสร้างพื้นที่สุขภาพะในชุมชน

โดยการสนับสนุนของ



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
South-East Asia



Healthy Space Next Door

สุขภาพดีมีได้ข้างบ้าน

คู่มือแนะนำการสร้างพื้นที่สุขภาวะในชุมชน

คณะทำงานโครงการ

รศ.ดร.พนิต ภูจันดา

ธัญชนก วงศ์ทวีลาภ

ศิรดา ดาริการินทร์

กานต์ แซ่เอี้ยว

รณพีร์ อารีพงษ์

ปณิตตา เหนือนุรักษ์

จารวี ดำรงค์กิจการ

พรรณวิภา แผงยงค์

บรรณาธิการ : ธัญชนก วงศ์ทวีลาภ

เรียบเรียงและพิสูจน์อักษร : วิชญ์พล ดิลกสัมพันธ์

ออกแบบปก : ธัญชนก วงศ์ทวีลาภ

ภาพประกอบ : คณะทำงาน และ ชัชชนก อิทธิอมรเลิศ

ISBN 978-616-407-781-2

จัดพิมพ์โดย

ศูนย์สร้างเสริมสุขภาวะเมือง (Healthy Space Forum)

ภาควิชาการวางแผนภาคและเมือง คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

71 อาคาร จีพีเฮาส์ ถนนทรัพย์สินฯ แขวงสี่พระยา เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

สนับสนุนโดย

WHO Regional Office for South-East Asia (WHO-SEARO)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

บทนำ

“การออกกำลังกายช่วยให้เรามีสุขภาพดี แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ” เป็นประโยคที่เด็กและผู้ใหญ่ทุกคนต่างก็รู้ดี แต่มีเพียงไม่กี่คนที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน เพราะต้องใช้ความพยายามอย่างมากเสียจนลืมนึกถึงความตั้งใจเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นความพยายามในการเดินทางไปยังสวนสาธารณะที่อยู่ไกลจากบ้าน เมื่อไปถึงก็ต้องต่อแถวรอใช้สนามกีฬาหรืออุปกรณ์ จะออกกำลังกายเองภายในบ้านก็มีพื้นที่อยู่จำกัด และหลายครั้งการออกกำลังกายคนเดียวก็อาจไม่สนุกเท่ากับการได้ทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อน เนื่องจากสวนสาธารณะและสถานที่สำหรับกิจกรรมนันทนาการขนาดใหญ่ระดับเมืองจะมีอยู่เพียงไม่กี่แห่ง ขณะเดียวกันยังมีพื้นที่เล็ก ๆ ที่ถูกมองข้ามอย่างพื้นที่สาธารณะในระดับชุมชน ซึ่งเป็นพื้นที่ใกล้ตัวทุกคนเข้าถึงได้สะดวก อันเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะช่วยเพิ่มกิจกรรมทางกาย ส่งเสริมให้ผู้คนมีสุขภาพที่ดี และนำไปสู่การสร้างเครือข่ายชุมชนสุขภาวะต่อไป

คู่มือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการศึกษาพัฒนาอุปกรณ์และพื้นที่ต้นแบบเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสนับสนุนให้เกิดเครือข่ายชุมชนสุขภาวะ หรือ Developing Prototype of Community Physical Activities ภายใต้การสนับสนุนขององค์การอนามัยโลกประจำภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก (WHO Regional Office for South-East Asia) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาพื้นที่สุขภาวะ ให้หน่วยงานส่วนท้องถิ่น ชุมชน และบุคคลทั่วไป ได้ตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกาย ร่วมกันผลักดันให้เกิดพื้นที่สาธารณะที่ดีใกล้บ้าน สร้างเสริมเครือข่ายชุมชนสุขภาวะ และทำให้การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของทุกคน

คำนิยม



Dr. Poonam Khetrappal Singh

Regional Director WHO-SEARO

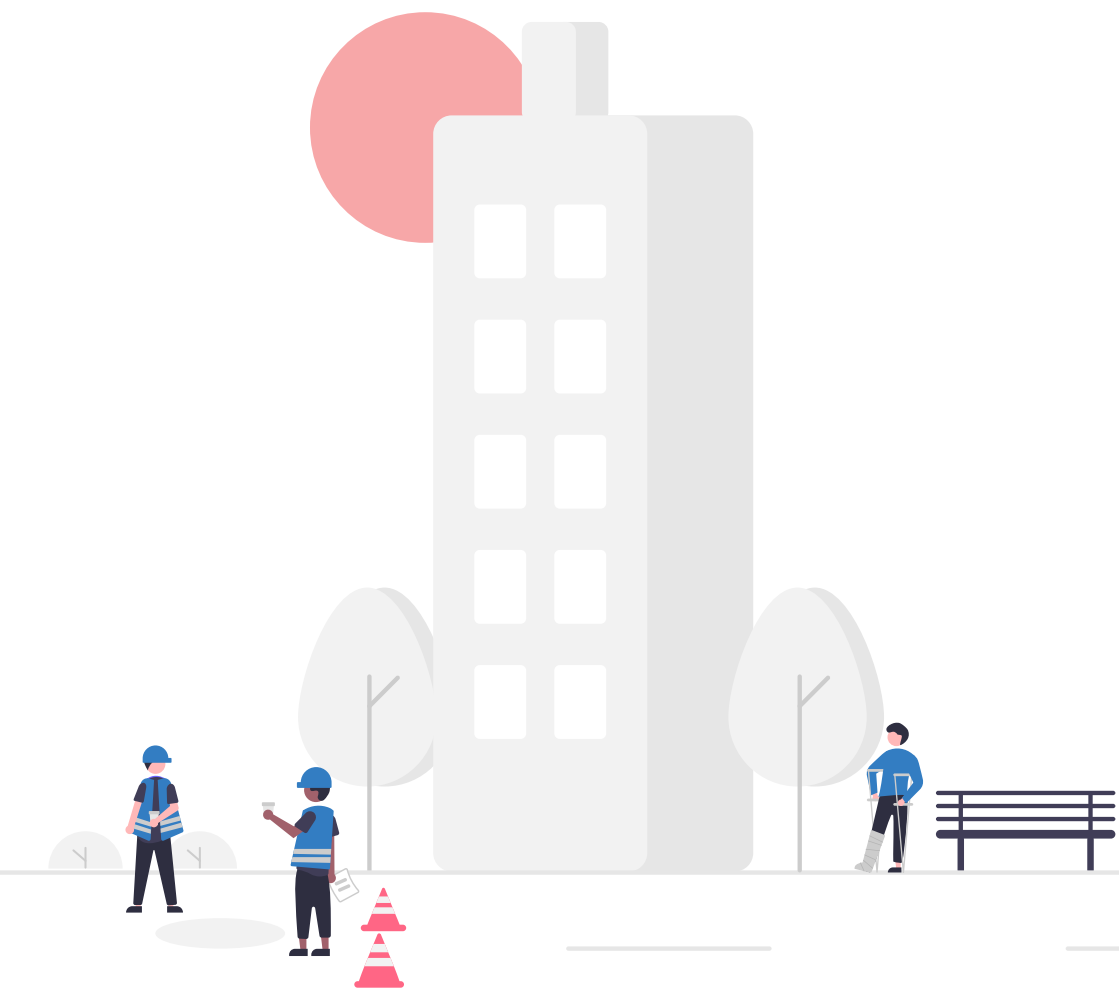
“ทุกคนในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จำเป็นต้องได้รับการเข้าถึงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และเพิ่มโอกาสการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี โดยการที่จะบรรลุเป้าหมายเหล่านี้ ต้องมีการร่วมมือกันในแต่ละชุมชน ทั้งชุมชนเมือง ชุมชนชนเมือง ชุมชนแออัด และชุมชนชนบท ร่วมกันออกแบบและสร้างพื้นที่ส่วนกลางที่สามารถใช้สำหรับการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพได้

ฉันมั่นใจว่าการออกแบบพื้นที่และอุปกรณ์ในที่นี้ จะช่วยให้นักวางแผนและผู้กำหนดนโยบาย ได้ค้นพบวิธีในการสร้างพื้นที่ส่วนกลางที่ดีต่อสุขภาพ เพื่ออนาคตที่เท่าเทียมกันและยั่งยืนสำหรับทุกคน”

“กว่าทศวรรษที่สสส. รับกิจกรรมทางกายเป็นแผนหลักหนึ่งใน
การดำเนินการเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ และจัดการ
กับอัตราการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อ (NCDs)
ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การจัดการสภาพแวดล้อม
เป็นส่วนสำคัญยิ่ง เนื่องจากสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการ
มีพฤติกรรมสุขภาพในวิถีชีวิต ดังนั้นการพัฒนาพื้นที่สุขภาวะ
จึงเป็นหนึ่งในแนวทางที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการเปลี่ยนแปลง
สภาพแวดล้อมโดยตรง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
ที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี ความร่วมมือกับองค์การอนามัยโลก
ประจำภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก ถือเป็นแนวทางที่ยิ่งใหญ่
ในการขยายแนวคิดเกี่ยวกับพื้นที่สุขภาวะจากประเทศไทย
ไปยังภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก ซึ่งไม่เพียงแต่เพื่อสร้าง
พื้นฐานของวิถีชีวิตสุขภาวะ แต่การสร้างพื้นที่สุขภาวะ
ในระดับชุมชนยังช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมของชุมชนและ
การมีส่วนร่วมทางสังคม”

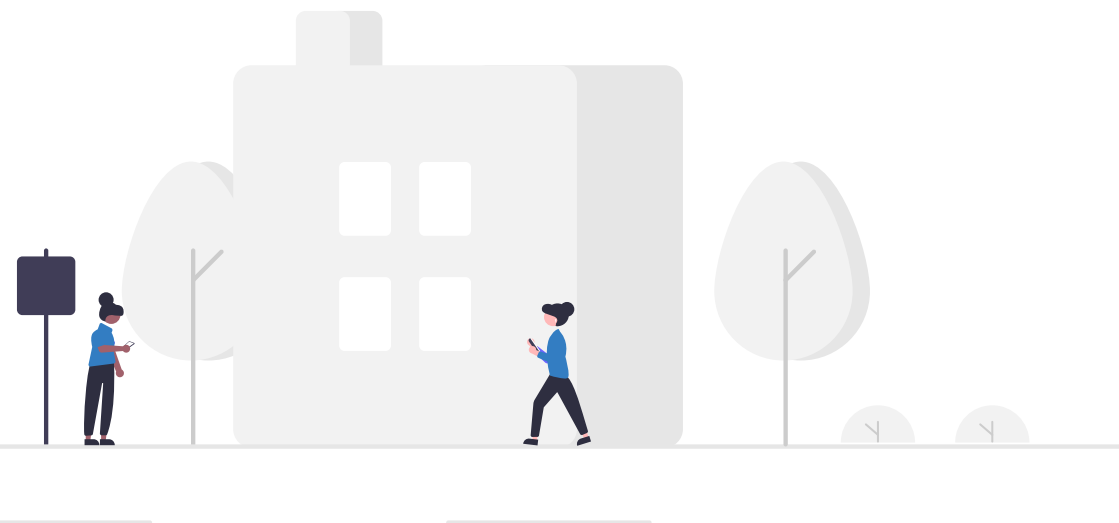
ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์
ผู้จัดการกองทุนสำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ





สารบัญ

1	เมืองที่เราอาศัยอยู่	1
2	กิจกรรมทางกายภายในเมือง	7
3	ต้นแบบพื้นที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	13
4	เริ่มต้นทำพื้นที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างไร	45
	บทส่งท้าย	53





1

เมืองที่เราอาศัยอยู่

- เราเป็นเหมือนเมืองที่เราอาศัยอยู่
- เมืองสุขภาวะคืออะไร





"เมืองแข็งแกร่ง
คนแข็งแกร่ง"



"เราเป็นเหมือนเมืองที่เราอาศัยอยู่"

คุณเคยกลับไปถึงบ้านแล้วเห็นห้องของตัวเองรกมากจนไม่รู้จะเริ่มจัดห้องยังไง แล้วสุดท้ายก็รู้สึกไม่อยากทำอะไรเลยไหม ภาพของที่วางระเกะระกะในห้องนั่งเล่นทำให้คุณรู้สึกไม่อยากนั่งดูทีวีเพราะขี้เกียจเสียเวลาไปกับการเคลียร์ของออกจากโซฟา เวลาพักผ่อนของคุณมีน้อยมากและสุดท้ายคุณก็เลือกที่จะนอนปวดคอดูหนังบนเตียงในห้องของคุณแทน สภาพแวดล้อมรอบตัวเราส่งผลกับสภาพจิตใจและพฤติกรรมของเราโดยตรง เมืองที่เราอยู่ก็ไม่ต่างกัน เมืองเป็นแบบไหนเราก็เป็นแบบนั้น

ทำไมชาวสเปนถึงมีสุขภาพดีที่สุดในโลก แล้วทำไมประเทศเล็ก ๆ อย่างญี่ปุ่นและเกาหลีถึงมีอัตราส่วนคนเป็นโรคอ้วนน้อย ตรงข้ามกับประเทศขนาดใหญ่อย่างสหรัฐอเมริกา เหตุผลหลัก ๆ นอกจากเรื่องอาหารการกินที่ดี และความสัมพันธ์ที่ดีแล้ว สิ่งสำคัญที่สุดคือเมืองเหล่านั้นเป็น “เมืองที่ส่งเสริมการเดิน”

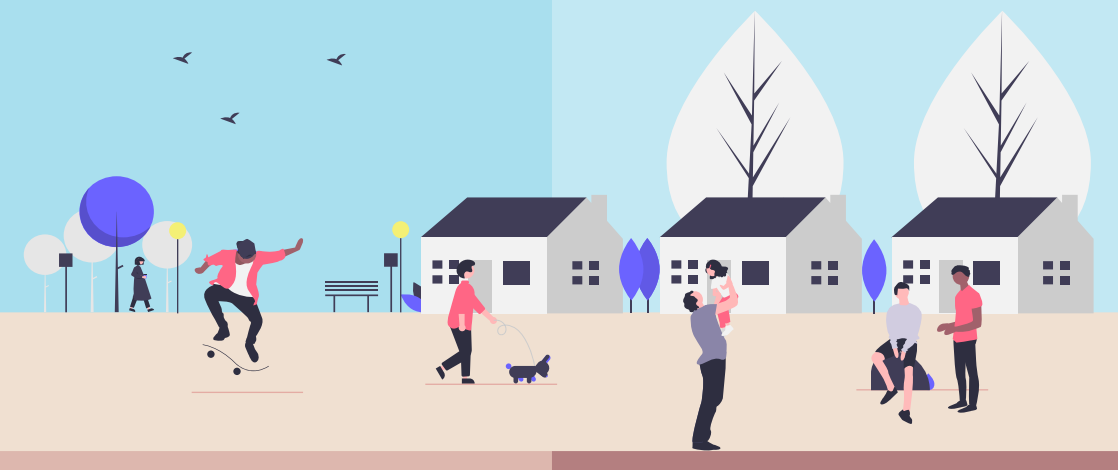
เมืองแบบไหนที่ทำให้คนอยากเดิน?

เมืองที่เอื้อต่อการเดินคือเมืองที่ส่งเสริมให้เราเข้าถึงชุมชนได้ทุกมิติโดยไม่ต้องมีต้นทุนอื่น ไม่ต้องมีรถ ไม่ต้องพึ่งขนส่งทางอื่น เช่น การสร้างบรรยากาศที่ร่มรื่น ปราศจากมลพิษ มีแหล่งงานและร้านค้าอยู่ในละแวกบ้านคุณ มีพื้นที่สาธารณะให้ออกมาพักผ่อนหย่อนใจ ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทุกอย่างตั้งใจให้ทุกคน “เดิน” ออกมาใช้ชีวิตในที่สาธารณะมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว เป็นชุมชนที่มีสุขภาพกายและใจที่ดี เราเรียกเมืองแบบนี้ว่า “เมืองสุขภาวะ”

เมืองสุขภาวะ คืออะไร?

สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อ
ต่อการสร้างเสริมสุขภาพ

ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี



ลองจินตนาการถึงบ้านหลังหนึ่ง มีห้องนั่งเล่นที่มีโซฟา มีหมอนนุ่ม ๆ มีทีวี มีชั้นวางหนังสือ และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ ที่ตอบโจทย์สมาชิกทุกคนในบ้าน พร้อมให้

ทุกคนได้มาใช้เวลาร่วมกัน เป็นพื้นที่ส่วนกลางที่ทุกคนเข้าถึงได้ทันทีที่เดินออกจากห้องส่วนตัว ไม่ต้องเดินทางออกไปนอกรั้วบ้านเพื่อทำกิจกรรมแบบเดียวกันเลย

เมืองสุขภาวะก็คือเมืองที่มีลักษณะแบบเดียวกันนั้น เมืองที่มีสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืนมี

สนับสนุนสุขอนามัยขั้นพื้นฐาน

พัฒนาการเข้าถึงการดูแลสุขภาพ



การคมนาคมที่ครบครัน และพร้อมจะเอื้อ
อำนวยความสะดวกให้ทุกคนได้ทำกิจกรรมที่ส่งเสริมให้
มีสุขภาพกายและใจที่ดี หัวใจสำคัญคือ จะ
ต้องมีพื้นที่สาธารณะที่ทุกคนในชุมชนเข้า
ถึงได้ง่ายและใกล้พอ ไม่ว่าจะก้าวเท้าออก
จากบ้านหรือกลับจากที่ทำงาน โดยไม่
สำคัญว่าพื้นที่นั้นเป็นของรัฐหรือเอกชน

จะดีแค่ไหนถ้าพวกเรารู้ว่าจะมีพื้นที่หนึ่ง
ให้เราได้แวะทุกครั้งเพื่อพักผ่อนหรือทำ
กิจกรรมทางกายเป็นการเริ่มต้นวันใหม่
หรือปิดท้ายวันดี ๆ อีกหนึ่งวัน และทำได้
ทุกวันจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำ
วันของเรา



2

กิจกรรมทางกาย ภายในเมือง

- กิจกรรมทางกายคืออะไร
- บริบทเมืองส่งผลต่อกิจกรรมทางกายอย่างไร





แค่ขยับเท่ากับ
ออกกำลังกาย





"กิจกรรมทางกายคืออะไร"

ทุกคนคงคุ้นหูกับประโยคที่ว่า “แค่ขยับเท่ากับออกกำลังกาย” นั้นเป็นความหมายง่าย ๆ ของกิจกรรมทางกาย ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นถูบ้าน ทำครัว ขนของขึ้นลง เล่นกีฬา หรือเดินไปซื้อของ ก็นับเป็นกิจกรรมทางกายทั้งนั้น โดยกิจกรรมทางกายแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ กิจกรรมจากการทำงาน กิจกรรมจากการเดินทาง และกิจกรรมยามว่าง

โดย กิจกรรมทางกายที่เกิดจากการทำงาน เช่น หาบขนทราย เกี่ยวข้าว ทำอาหารในร้าน ซึ่งมีพฤติกรรมที่ต้องออกแรงกายไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับการประกอบอาชีพ ส่วนกิจกรรมทางกายจากการเดินทาง เช่น เดินไปทำงาน นั่งรถเมล์ไปทำงาน ก็ขึ้นอยู่กับบริบทเมือง และทางเลือกที่มีอยู่อย่างจำกัด

ถ้าการทำงานหรือการเดินทางของเราซึ่งส่วนใหญ่เราจะเลือกไม่ได้นั้นมีกิจกรรมทางกายน้อย ก็อาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวได้ ดังนั้นการทำกิจกรรมยามว่าง เช่น การเดิน เล่น การวิ่ง หรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ จึงเป็นทางเลือกที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพในส่วนที่ขาดไปได้ แต่การทำกิจกรรมยามว่างหรือกิจกรรมนันทนาการแบบที่เราชอบนั้นกลายเป็นว่าก็มีข้อจำกัด เพราะพื้นที่ที่เราอยู่มีขนาดพื้นที่ที่พร้อมให้คนออกมาใช้งานได้สะดวก ใกล้บ้าน และตรงกับความต้องการของเรา ดังนั้นลักษณะของเมืองที่เราอยู่ก็ส่งผลให้แต่ละคนมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตต่างกัน และมีความต้องการใช้งานพื้นที่ที่ต่างกันด้วย



บริบทเมือง ส่งผลกับ กิจกรรมทางกาย อย่างไร

ความเป็นเมือง (Urbanization) ส่งผล
กระทบกับวิถีชีวิต ทั้งรูปแบบการทำงาน
จากเดิมที่เป็นงานเกษตรกรรมเป็นหลัก
กลายเป็นงานบริการ รูปแบบการเดิน
ทางจากการเดินเท้าในพื้นที่กว้างและ
ระยะทางไกลกลายเป็นการขับรถหรือใช้
ขนส่งสาธารณะในพื้นที่ที่ประชากรหนา
แน่น รวมถึงวิถีชีวิตอื่น ๆ ทั้งอาหารการ
กิน กิจกรรมยามว่าง ความเป็นเมือง
ทั้งหมดที่กล่าวมาส่งผลให้กิจกรรมทาง
กายค่อย ๆ ลดลง ยิ่งลักษณะพื้นที่ต่าง
กัน ผู้คนยังมีปัญหาหรือข้อจำกัดในการ
ใช้ชีวิตที่ต่างกัน แต่ความเป็นเมืองโดย
รวมทั้งหมดส่งผลโดยตรงกับสุขภาพ
ของคน

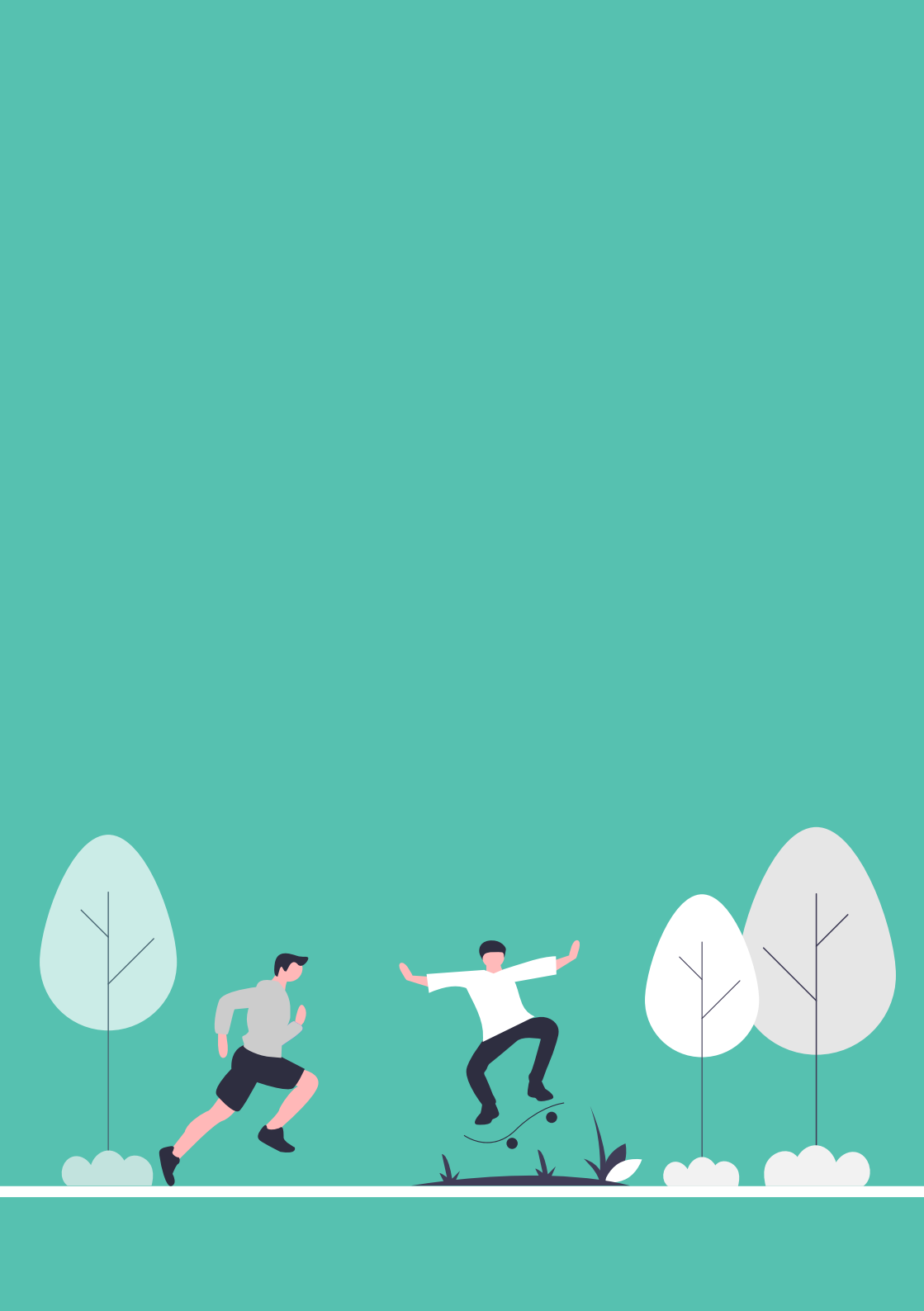
พื้นที่เมืองที่เราอยู่อาศัยนั้น อาจแบ่งง่าย ๆ เป็น 4 บริบทเมืองตามความแตกต่างทางด้านกายภาพและสังคม คือ พื้นที่เมือง พื้นที่ชานเมือง พื้นที่ชุมชนแออัด และพื้นที่ชนบท

พื้นที่เมืองที่อัดแน่นไปด้วยผู้คนและพื้นที่อยู่อาศัย ผู้คนเริ่มใช้ชีวิตแบบเร่งรีบเนื่องจากงานที่ทำ เมื่อเวลาเป็นสิ่งสำคัญผู้คนจึงใช้สิ่งอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อความรวดเร็ว ทำให้คนที่อยู่ในเมืองมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย พื้นที่สาธารณะในเมืองก็น้อยจนไม่พอกับจำนวนผู้คน จึงกลายเป็นการกำหนดพฤติกรรมให้คนไม่อยากจะเดินทางไปออกกำลังกายอีก และใช้เวลาไปกับกิจกรรมในอาคาร การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในพื้นที่เมืองจึงเกิดขึ้นได้ยาก

พื้นที่ชานเมืองก็เช่นเดียวกัน ผู้คนมีการใช้ชีวิตที่คล้ายกับคนเมือง ซ้ำยังมีข้อจำกัดในการเดินทางมากกว่าเพราะยังงัดต้องนั่งรถเข้าเมืองทุกวัน แถมยังเสียเวลาไปกับการเดินทางเยอะกว่าพื้นที่อื่น ๆ อีก แม้จะมีพื้นที่ว่างมากกว่าแต่ยังไม่ถูกใช้งาน ทำให้ผู้คนมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่สะสม เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้คนทั้งในพื้นที่เมืองและชานเมือง มีร่างกายที่อาจเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย

ส่วนพื้นที่ชุมชนแออัดและพื้นที่ชนบท อาจมีลักษณะพื้นที่และการใช้ชีวิตแตกต่างกันแต่มีจุดร่วมปัญหาเดียวกัน ชุมชนแออัดเป็นพื้นที่ที่คนอยู่อาศัยอย่างหนาแน่นในพื้นที่จำกัดงานที่ทำงานจะสร้างพฤติกรรมการออกแรงมากกว่าผู้คนในเมืองและชานเมือง แต่ก็ไม่สามารถมีพื้นที่สาธารณะได้ ในส่วนของพื้นที่ชนบทนั้น เป็นพื้นที่ที่ค่อนข้างอยู่อาศัยแยกกันอย่างชัดเจน มีพื้นที่โล่งกว้างและสถานที่ต่าง ๆ อยู่ใกล้กัน แม้ผู้คนจะมีการใช้ชีวิตที่เคลื่อนไหวร่างกายและออกแรงอยู่แล้ว แต่ยังขาดพื้นที่ส่วนกลางให้ทำกิจกรรมร่วมกันเช่นกัน ทั้งสองชุมชนจึงขาดพื้นที่ในการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในชุมชน

การทำความเข้าใจพื้นที่ในบริบทที่แตกต่างกันเป็นสิ่งสำคัญในการออกแบบพื้นที่สุขภาวะให้มีประสิทธิภาพ มากไปกว่านั้น การออกแบบพื้นที่ให้กับคนในชุมชนจำเป็นต้องได้รับการมีส่วนร่วมกับผู้ใช้งานจริง เพื่อให้พื้นที่สุขภาวะสามารถใช้งานได้ตรงกับความต้องการของคนในพื้นที่นั้นด้วย



3

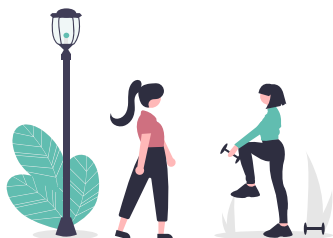
ต้นแบบพื้นที่ส่งเสริม กิจกรรมทางกาย

- พื้นที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายต้องมีอะไรบ้าง
- พื้นที่ต้นแบบสุขภาวะ
เมือง / ชานเมือง / ชุมชนแออัด / ชนบท





พื้นที่ต่าง-การออกแบบต่าง



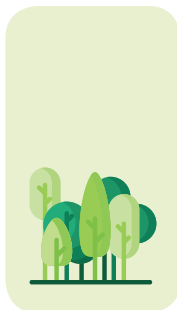
"พื้นที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายต้องมีอะไรบ้าง"

ลองนึกภาพตามว่าถ้าคน 4 คนต้องเดินทางไปทำงานที่เดียวกันจากบ้านที่อยู่คนละพื้นที่ มีทั้งคนที่อยู่ในเมือง อยู่ชานเมือง อยู่ในชุมชนแออัด และคนที่อยู่ชนบท ก็จะพบว่าแต่ละคนมีวิถีเดินทางที่แตกต่างกัน เพราะกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของแต่ละพื้นที่ ๑ แตกต่างกันไปเอง นำมาสู่รายละเอียดในการออกแบบพื้นที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ต่างกันไปด้วย ซึ่งในการออกแบบนั้นจะมีหลักที่ใช้อยู่ 4 อย่าง ได้แก่ ความต้องการพื้นที่ รูปแบบการใช้งานพื้นที่ ประเภทของอุปกรณ์ออกกำลังกาย และวัสดุของอุปกรณ์ออกกำลังกาย แต่ละพื้นที่จะยึดหลักในการออกแบบเดียวกันนี้แต่จะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันไปตามลักษณะเฉพาะของพื้นที่นั้น ๆ

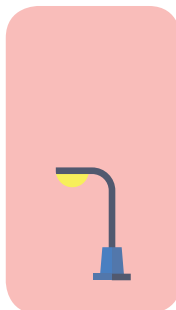
ความต้องการเชิงพื้นที่

พื้นที่สาธารณะในแต่ละบริบทเมือง มีประเด็นสำคัญในการออกแบบที่แตกต่างกันออกไป โดยเรียงลำดับตามความต้องการของผู้คนที่มาต่อพื้นที่นั้น ๆ ซึ่งจะสอดคล้องกับตำแหน่งที่ตั้ง ลักษณะของพื้นที่สาธารณะ และสภาพแวดล้อมโดยรอบ โดยแบ่งความต้องการดังกล่าวออกเป็น 8 ด้าน

พื้นที่สีเขียว



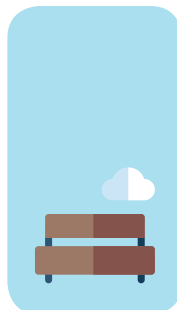
ความปลอดภัย



กิจกรรม
หลากหลาย



พื้นที่
พักผ่อน



พื้นที่เรียนรู้



พื้นที่มีร่มเงา



พื้นที่ยืดหยุ่น



พื้นที่จอดรถ



รูปแบบการใช้งานพื้นที่

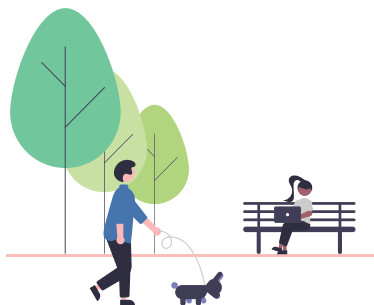
การจัดตำแหน่งกิจกรรมภายในพื้นที่สาธารณะ จะแบ่งพื้นที่ออกเป็น 2 ส่วนตามประเภทกิจกรรม ได้แก่ พื้นที่สำหรับกิจกรรมกระจัดกระเนง เป็นบริเวณที่ผู้คนได้ออกแรงเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ ควรจัดให้อยู่ห่างจากทางเข้าออกและที่พักอาศัยโดยรอบ เพื่อป้องกันอันตรายและเสียงดังรบกวน



พื้นที่กิจกรรมกระจัดกระเนง

- พื้นที่สำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกาย
- สนามกีฬาสำหรับบุคคลทั่วไป
- สนามกีฬาสำหรับเด็ก/ผู้สูงอายุ/ผู้พิการ
- ลานอเนกประสงค์
- กำแพงท่าออกกำลังกาย
- กำแพงเรียนรู้
- เส้นทางวิ่ง/เดิน

พื้นที่สำหรับกิจกรรมสงบ เป็นบริเวณที่ผู้คนใช้งานอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวน้อย สามารถตั้งกระจายอยู่รอบพื้นที่เพื่อเป็นบัฟเฟอร์* หรือเป็นจุดพักจากการทำกิจกรรมกระจัดกระเนงได้



พื้นที่กิจกรรมสงบ

- พื้นที่สวน/พื้นที่น้ำซึมผ่าน
- บัฟเฟอร์ต้นไม้
- พื้นที่นั่งพักผ่อน/ลานอเนกประสงค์
- พื้นที่จอดรถ/พื้นที่บริการ
- ป้ายแนะนำชุมชน

* ในที่นี้หมายถึง แนวป้องกันเสียงรบกวนและดูแลความปลอดภัยไม่ให้กิจกรรมในพื้นที่ข้ามออกไปภายนอก

ประเภทของ การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายที่มีการวางแผนและทำซ้ำเพื่อปรับสภาพส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย การออกกำลังกายที่สมดุลสามารถสร้างความอดทนและชะลอผลกระทบที่เกิดจากอายุที่มากขึ้นได้ โดยการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่



Cardio

การออกกำลังกายเพื่อ
เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ



Strength

การออกกำลังกายเพื่อ
เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



Flexibility

การออกกำลังกายเพื่อ
เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

เครื่องออกกำลังกายแต่ละชนิด ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อแต่ละส่วนที่ต่างกัน ประโยชน์ของแต่ละเครื่องจึงต่างกัน ดังนี้



เพิ่มความทนทาน



เพิ่มความแข็งแรง



เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ



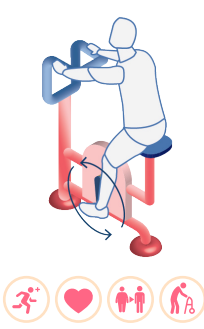
กายบริหารเพื่อลดน้ำหนัก



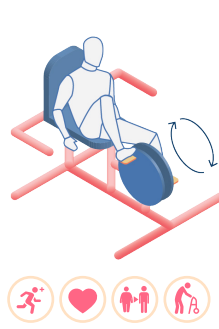
เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ

Cardio

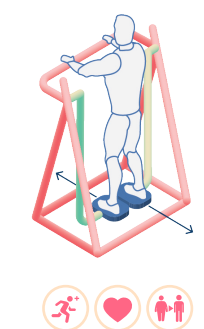
การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ



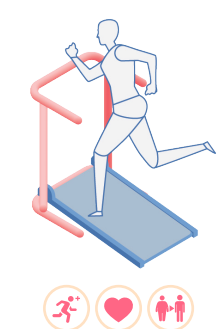
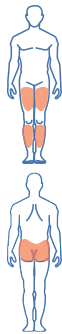
จักรยานนั่งปั่น



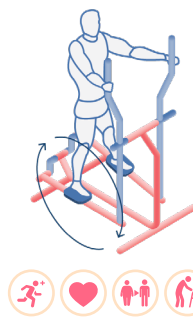
จักรยานเอนปั่น



เครื่องเดินอากาศ



ลู่วิ่งสายพาน

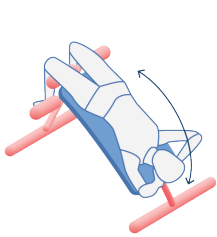


เครื่องเดินวงรี

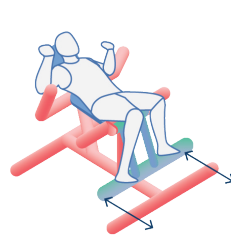


Strength

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



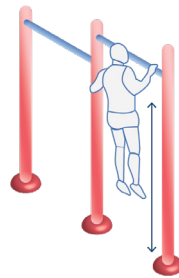
เครื่องซิทอัพ



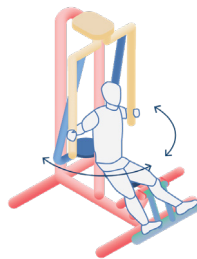
เครื่องบริหารกล้ามเนื้อขา



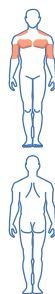
บาร์คู้ขนาน



บาร์โหน

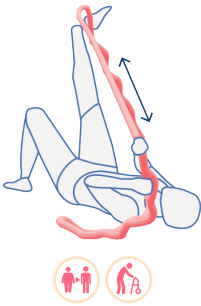


เครื่องบริหารกล้ามเนื้ออก

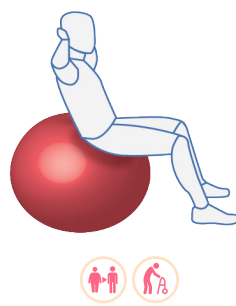


Flexibility

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



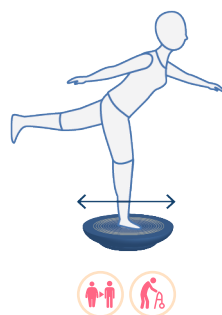
สายรัดยืด



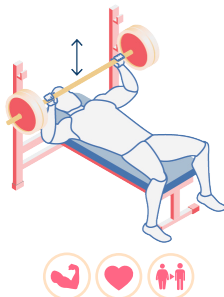
พิตบอล



ไม้กระดานเอียง

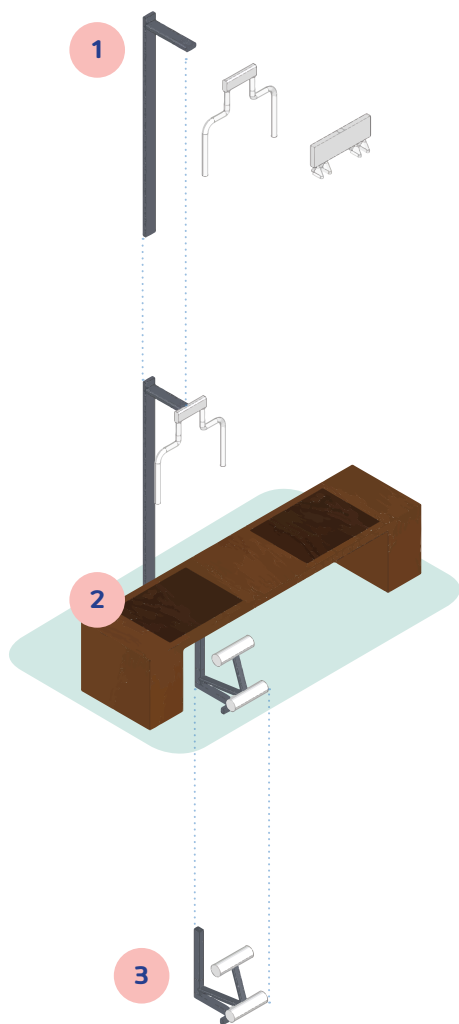


แผ่นฝึกการทรงตัว



มันออกกำลังกาย

อุปกรณ์ออกกำลังกายแบบอนเนกประสงค์



สำหรับพื้นที่ที่มีอยู่อย่างจำกัด จำเป็นต้องออกแบบอุปกรณ์ออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งกับพื้นที่ เช่น เก้าอี้นั่งพักผ่อนที่สามารถออกกำลังกายไปพร้อมกันได้

1 เครื่องออกกำลังกายแขน

โครงสร้าง

- เสาเหล็กทรงเหลี่ยม 0.30 x 0.10 ม.
- อุปกรณ์ออกกำลังกายแขน (ถอดประกอบได้ / ยึดด้วยน็อต)

2 เก้าอี้นั่ง

โครงสร้าง

- เก้าอี้โครงไม้เนื้อแข็ง
- ยาว 2.50 x ลึก 0.75 x สูง 0.70 ม.
- ความสูงของพื้นที่คานาล่าง
- ไม่น้อยกว่า 0.5 ม.

3 เครื่องออกกำลังกายขา

โครงสร้าง

- ขาเหล็กทรงเหลี่ยม 0.30 x 0.10 ม.
- ท่อเหล็กบุนวมโดยรอบ

วัสดุสำหรับเครื่องออกกำลังกาย

เล็ก



- ข้อดี**
- อายุการใช้งานนานทนแดดทนฝน
 - ขึ้นโครงสร้างได้ง่ายและหลากหลาย
 - แข็งแรง รับน้ำหนักได้เยอะ
- ข้อเสีย**
- ต้นทุนสูง

ไม้



- ข้อดี**
- วัสดุท้องถิ่น สามารถหาได้ง่าย
 - โครงสร้างแข็งแรง
- ข้อเสีย**
- วัสดุไม่ทนแดดทนฝน
 - เหมาะกับสถานที่ที่มีหลังคาคลุม
 - สู้พุงได้ง่าย

ยาง



- ข้อดี**
- ต้นทุนต่ำ สามารถหาได้ง่าย
 - มีความยืดหยุ่นสูง
 - อายุการใช้งานนาน ทนแดดทนฝน
- ข้อเสีย**
- นำมาทำเครื่องออกกำลังกายได้น้อยประเภท
 - ยากต่อการขึ้นโครงสร้าง

ไม้ไผ่



- ข้อดี**
- วัสดุท้องถิ่น สามารถหาได้ง่าย
 - ทำโครงสร้างได้ง่าย
- ข้อเสีย**
- รับน้ำหนักได้น้อย
 - อายุการใช้งานสั้น
 - ต้องบำรุงดูแลรักษาบ่อย



การออกแบบ



4 พื้นที่

พื้นที่ต้นแบบสุขภาวะ

ในแต่ละย่านในเมืองย่อมมีพื้นที่สาธารณะที่มีศักยภาพพอสำหรับการปรับเปลี่ยนให้เป็นพื้นที่สุขภาวะได้ทั้งนั้น ซึ่งพื้นที่สาธารณะที่ดีและเหมาะสม ไม่ได้หมายความว่าถึงแค่พื้นที่ของรัฐเท่านั้น และไม่สำคัญว่าใครเป็นผู้ครอบครองพื้นที่ จะเป็นพื้นที่ของรัฐหรือเอกชนก็ได้ แต่หัวใจสำคัญของพื้นที่สาธารณะที่ดี คือจะต้องเปิดให้ทุกคนใช้งานได้ในรูปแบบของสาธารณะประโยชน์ อย่างเช่น ศาลากลางจังหวัดต่าง ๆ ช่วงหลังเลิกงานก็สามารถเปลี่ยนลานจอดรถที่ว่างอยู่ให้กลายเป็นพื้นที่ออกกำลังกายได้ ถ้าหากมีการออกแบบที่ดี พื้นที่เหล่านี้ก็จะมีศักยภาพจะกลายเป็นพื้นที่สุขภาวะแห่งใหม่ได้

อย่างที่บอกไปตอนต้นว่าเมื่อพื้นที่ต่างกันย่อมมีการออกแบบต่างกัน ต้องทำความเข้าใจพื้นที่ทั้งสภาพของพื้นที่เองและวิถีชีวิตของคนที่ใช้พื้นที่นั้นด้วย เพื่อให้การออกแบบตอบโจทย์ความต้องการของผู้ใช้งานในแต่ละพื้นที่ที่สุด โดยในที่นี้จะแบ่งเป็น 4 พื้นที่ ได้แก่ พื้นที่เมือง พื้นที่ชานเมือง พื้นที่ชุมชนแออัด และพื้นที่ชนบท แต่ละพื้นที่มีลักษณะเฉพาะต่างกัน

ยกตัวอย่างเช่น พื้นที่เมือง บริเวณที่มีผู้คนอาศัยอยู่กันอย่างหนาแน่น มักมีการอยู่อาศัยแบบแนวดิ่ง เช่นตึกสูงหรือคอนโดต่าง ๆ ในทางกลับกันพื้นที่ชานเมืองมีผู้คนอาศัยอยู่น้อยกว่าในเมือง มักมีการอยู่อาศัยในแนวราบ เช่น บ้านจัดสรรหรือตึกแถว และต้องเดินทางเข้ามาทำงานและทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายในเมือง

หรือพื้นที่ชุมชนแออัด มีความเฉพาะตรงขนาดพื้นที่ที่จำกัดและมีประชากรอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น แต่พื้นที่ชนบทจะมีผู้คนอาศัยน้อยกว่าและกระจายตัวอยู่ห่างไกลกัน ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้แต่ละพื้นที่มีโจทย์ในการออกแบบพื้นที่สุขภาวะแตกต่างกันออกไป



พื้นที่สาธารณะในเมือง

ย่านใจกลางเมืองเต็มไปด้วยอาคารและสิ่งปลูกสร้าง มีพื้นที่เปิดโล่งหรือสวนสาธารณะอยู่อย่างจำกัด ในขณะที่ยวกันในเมืองมีโครงสร้างพื้นฐานยกระดับจำนวนมากที่เป็นโครงข่ายเชื่อมต่อไปทั่วทั้งเมือง เช่น ทางด่วน รถไฟฟ้า หรือสะพานข้ามแหล่งน้ำต่าง ๆ ซึ่งพื้นที่ว่างใต้โครงสร้างเหล่านี้มีศักยภาพและโอกาสในการพัฒนาเป็นพื้นที่สาธารณะใกล้แหล่งชุมชนภายในเมืองได้

ลักษณะพื้นที่

- พื้นที่แคบและยาว มีขนาดใหญ่
- พื้นที่ที่ได้รับแสงตลอดทั้งวันจากโครงสร้างยกระดับ
- พื้นที่ขาดแสงธรรมชาติ
- พื้นที่ได้รับมลพิษจากถนน

ความต้องการพื้นที่

พื้นที่สีเขียว



ความปลอดภัย



กิจกรรมหลากหลาย



พื้นที่พักผ่อน



พื้นที่จอดรถ



การตรวจอุปกรณ์ออกกำลังกาย

ผู้คนส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ไม่ว่ารูปแบบการทำงานที่ส่วนใหญ่จะต้องนั่งหรือยืนต่อเนื่องมากกว่า 30 นาที หรือรูปแบบการเดินทางที่ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บนยานพาหนะ ไม่เอื้อต่อการเดิน และยังขาดพื้นที่สาธารณะในระยะชุมชนเพื่อทำกิจกรรมและเคลื่อนไหวร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายขาดการเคลื่อนไหวก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้ง่าย

พื้นที่เมืองจึงควรมีอุปกรณ์และพื้นที่ที่ครอบคลุมการออกกำลังกายทุกรูปแบบ อาทิ สนามกีฬา ลู่วิ่ง และเครื่องออกกำลังกายสำหรับการเพิ่มความทนทานกล้ามเนื้อและความแข็งแรง รวมถึงอุปกรณ์ ป้ายแสดงท่ากายบริหารและลานออกกำลังกาย สำหรับเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากการทำงานและออกกำลังกาย

อุปกรณ์เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ



จักรยานนั่งปั่น



จักรยานเอนปั่น



เครื่องเดินอากาศ

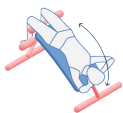


ลู่วิ่งสายพาน



เครื่องเดินวงรี

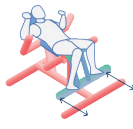
อุปกรณ์เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



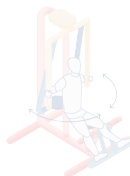
เครื่องซิกอัพ



บาร์คู้ขนาน



เครื่องบริหารขา



เครื่องบริหารอก



บาร์โหน

อุปกรณ์เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



สายรัดยืด



บ้านี้ออกกำลังกาย



ไม้กระดานเหยียด



พิตบอล



แผ่นฝึกการทรงตัว

แนวทางการออกแบบ

พื้นที่สันทนาการในบริบทเมืองแบบที่ 1



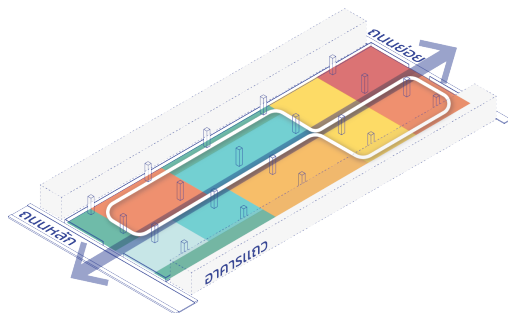
พื้นที่กิจกรรมกระจัดกระจาย

- พื้นที่สำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกาย
- สนามกีฬาสำหรับบุคคลทั่วไป
- สนามกีฬาสำหรับเด็ก/ผู้สูงอายุ/ผู้พิการ
- ลานอเนกประสงค์
- กำแพงทำออกกำลังกาย
- กำแพงเรียนรู้
- เส้นทางวิ่ง/เดิน

พื้นที่กิจกรรมสงบ

- พื้นที่สวน/พื้นที่น้ำซึมผ่าน
- บัฟเฟอร์ต้นไม้
- พื้นที่นั่งพักผ่อน/ลานอเนกประสงค์
- พื้นที่จอดรถ/พื้นที่บริการ
- ป้ายแนะนำชุมชน

↔ เส้นทางสัญจร



พื้นที่สันทนาการในบริบทเมืองแบบที่ 2



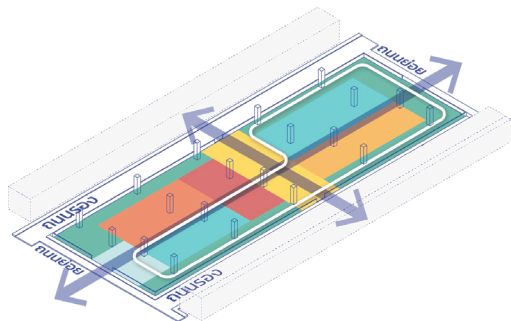
พื้นที่กิจกรรมกระจัดกระจาย

- พื้นที่สำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกาย
- สนามกีฬาสำหรับบุคคลทั่วไป
- สนามกีฬาสำหรับเด็ก/ผู้สูงอายุ/ผู้พิการ
- ลานอเนกประสงค์
- กำแพงทำออกกำลังกาย
- กำแพงเรียนรู้
- เส้นทางวิ่ง/เดิน

พื้นที่กิจกรรมรวม

- พื้นที่สวน/พื้นที่น้ำซึมผ่าน
- บัฟเฟอร์ต้นไม้
- พื้นที่นั่งพักผ่อน/ลานอเนกประสงค์
- พื้นที่จอดรถ/พื้นที่บริการ
- ป้ายแนะนำชุมชน

↔ เส้นทางสัญจร





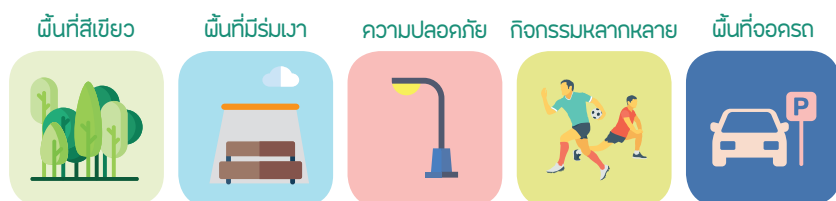
พื้นที่สาธารณะในชุมชนเมือง

ย่านชุมชนเมือง มีความหนาแน่นปานกลาง-น้อย มักมีพื้นที่ว่างรอการพัฒนา โดยเฉพาะพื้นที่ของหน่วยงานส่วนท้องถิ่นหรือพื้นที่รอบสาธารณูปการ เช่น สถานพยาบาล สถานดูแลเด็กเล็ก ห้องสมุดชุมชน ซึ่งเป็นบริเวณที่มีกิจกรรมเดิมในพื้นที่และมีศักยภาพ ในการพัฒนาพื้นที่ต่อเนื่องให้เป็นพื้นที่สาธารณะเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชุมชนได้

ลักษณะพื้นที่

- พื้นที่ลานโล่งขนาดกลาง - ใหญ่
- พื้นที่ที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย
- พื้นที่ว่างของหน่วยงานภาครัฐ หรือพื้นที่ใช้งานของชุมชนที่ไม่มีการใช้งานอย่างเต็มประสิทธิภาพ

ความต้องการพื้นที่



การตรวจอุปกรณ์ออกกำลังกาย

คนส่วนใหญ่ทำงานในเมืองและใช้รถยนต์ในการเดินทาง และมีพฤติกรรมการทำงานแบบเนือยนิ่ง นั่งและยืนทำงาน ไม่มีการลุกเดินและยังใช้แรงระหว่างวันน้อยไม่ต่างกับผู้คนในเมือง การออกกำลังกายของพื้นที่ชุมชนเมืองจึงเน้นให้เกิดการเดินและเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย

พื้นที่ชุมชนเมืองจึงควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ รองลงมาคือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น โดยลักษณะของพื้นที่ชุมชนเมืองเป็นพื้นที่กว้าง เครื่องออกกำลังกายจึงสามารถติดตั้งและจัดวางได้ หลากหลายรูปแบบเพื่อให้มีการออกกำลังกายได้ครบทุกส่วนของร่างกาย

อุปกรณ์เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ



จักรยานนั่งปั่น



จักรยานเอนปั่น



เครื่องเดินอากาศ

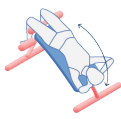


ลู่วิ่งสายพาน



เครื่องเดินวงรี

อุปกรณ์เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



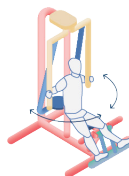
เครื่องซิกอัพ



บาร์คู้แนบ



เครื่องบริหารขา



เครื่องบริหารอก

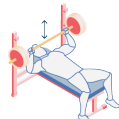


บาร์โหน

อุปกรณ์เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



สายรัดยืด



บ้านี้ออกกำลังกาย



ไม้กระดานเอียง



พิตบอล



แผ่นฝึกการทรงตัว

แนวทางการออกแบบ

พื้นที่สันทนาการในบริบทชุมชนเมืองแบบที่ 1

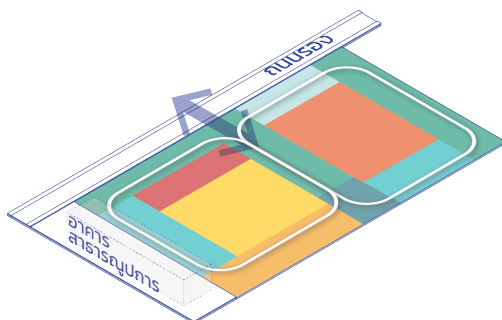


พื้นที่กิจกรรมระดับกระแฉะ

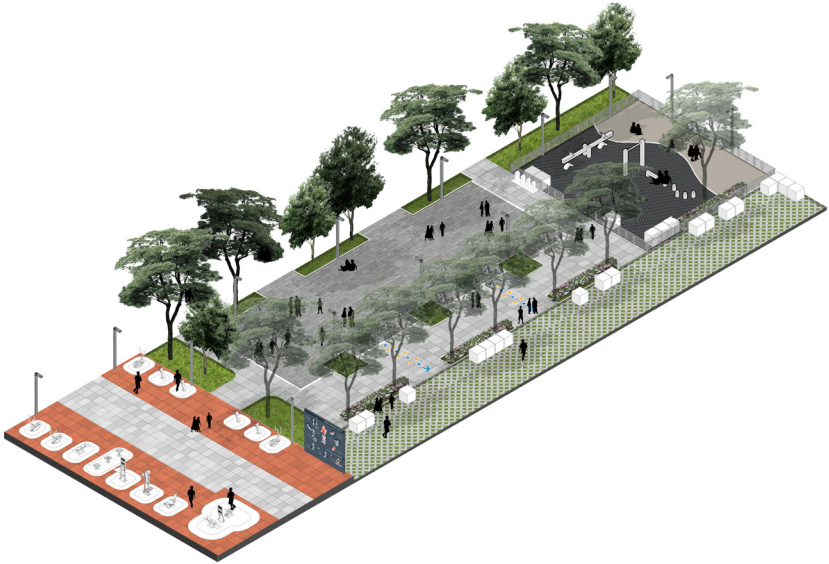
- พื้นที่สำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกาย
- สนามกีฬาสำหรับบุคคลทั่วไป
- สนามกีฬาสำหรับเด็ก/ผู้สูงอายุ/ผู้พิการ
- ลานอเนกประสงค์
- กำแพงทำออกกำลังกาย
- กำแพงเรียนรู้
- เส้นทางวิ่ง/เดิน

พื้นที่กิจกรรมสงบ

- พื้นที่สวน/พื้นที่น้ำซึมผ่าน
- บัฟเฟอร์ต้นไม้
- พื้นที่นั่งพักผ่อน/ลานอเนกประสงค์
- พื้นที่จอดรถ/พื้นที่บริการ
- ป้ายแนะนำชุมชน
- ↔ เส้นทางสัญจร



พื้นที่สுகาวะในบริบทขานเมืองแบบที่ 2



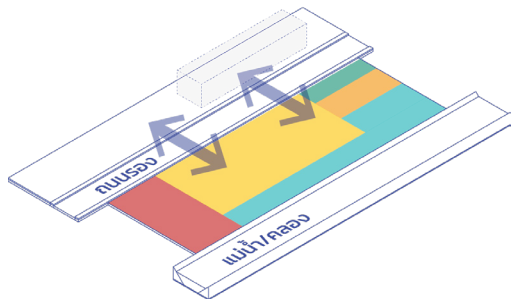
พื้นที่กิจกรรมกระฉับกระเฉง

- พื้นที่สำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกาย
- สนามกีฬาสำหรับบุคคลทั่วไป
- สนามกีฬาสำหรับเด็ก/ผู้สูงอายุ/ผู้พิการ
- ลานอเนกประสงค์
- กำแพงทำออกกำลังกาย
- กำแพงเรียนรู้
- เส้นทางวิ่ง/เดิน

พื้นที่กิจกรรมสงบ

- พื้นที่สวน/พื้นที่น้ำซึมผ่าน
- บัฟเฟอร์ต้นไม้
- พื้นที่นั่งพักผ่อน/ลานอเนกประสงค์
- พื้นที่จอดรถ/พื้นที่บริการ
- ป้ายแนะนำชุมชน

↔ เส้นทางสัญจร





พื้นที่สาธารณะในชุมชนแออัด

ชุมชนที่อยู่ภายใต้ข้อจำกัดด้านขนาดของพื้นที่ ส่งผลให้แนวทางการพัฒนาจำเป็นต้องนึกถึงความยืดหยุ่นในการใช้งานเป็นลำดับแรก ซึ่งส่วนใหญ่พื้นที่ส่วนกลางหรือพื้นที่สาธารณะในชุมชน จะมีลักษณะเป็นที่ว่างระหว่างเส้นทางสัญจรและที่ว่างระหว่างที่พักอาศัย ซึ่งต้องรองรับกิจกรรมสาธารณะทุกประเภทของชุมชนได้

ลักษณะพื้นที่

- พื้นที่ที่ต้องปลอดภัยและเข้าถึงได้ง่าย
- พื้นที่ที่ผู้คนสัญจรผ่านไปมา เพื่อดึงดูดการใช้พื้นที่ของพื้นที่สาธารณะ
- พื้นที่ที่ผู้คนสัญจรผ่านไปมา เพื่อดึงดูดการใช้พื้นที่

ความต้องการพื้นที่

พื้นที่ออกกำลังกาย



กิจกรรมหลากหลาย



ความปลอดภัย



พื้นที่สีเขียว



พื้นที่พักผ่อน



การตรวจอุปกรณ์ออกกำลังกาย

พื้นที่ชุมชนแออัดมีการใช้งานพื้นที่ตลอดทั้งวัน มากกว่าพื้นที่ในบริบทอื่น โดยพฤติกรรม การเคลื่อนไหวออกแรงอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากกลุ่มผู้ใช้งานพื้นที่มีทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ

อุปกรณ์ออกกำลังกายในพื้นที่ชุมชนแออัด ควรมีรูปแบบที่ยืดหยุ่น เนื่องจากพื้นที่มีขนาด จำกัดและต้องรองรับการใช้งานที่หลากหลาย เช่น อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ติดอยู่กับเก้าอี้ หรือพับเก็บได้ และเน้นไปทางการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นที่ไม่ต้องใช้พื้นที่ มาก รองลงมาคือ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเพิ่มความ ทนทานของกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ



จักรยานนั่งปั่น



จักรยานเอนปั่น



เครื่องเดินอากาศ

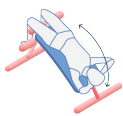


ลู่วิ่งสายพาน



เครื่องเดินวงรี

อุปกรณ์เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



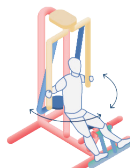
เครื่องซิกอัพ



บาร์คู้ฉาน



เครื่องบริหารขา



เครื่องบริหารอก

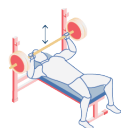


บาร์โหน

อุปกรณ์เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



สายรัดยืด



บ้านี้ออกกำลังกาย



ไม้กระดานเอียง



พิตบอล



แผ่นฝึกการทรงตัว

แนวทางการออกแบบ

พื้นที่สันทนาการในบริบทชุมชนแออัดแบบที่ 1



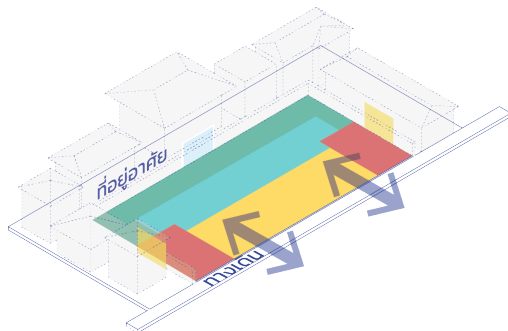
พื้นที่กิจกรรมกระจัดกระจาย

- พื้นที่สำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกาย
- สนามกีฬาสำหรับบุคคลทั่วไป
- สนามกีฬาสำหรับเด็ก/ผู้สูงอายุ/ผู้พิการ
- ลานอเนกประสงค์
- กำแพงทำออกกำลังกาย
- กำแพงเรียนรู้
- เส้นทางวิ่ง/เดิน

พื้นที่กิจกรรมรวม

- พื้นที่สวน/พื้นที่น้ำซึมผ่าน
- บัฟเฟอร์ต้นไม้
- พื้นที่นั่งพักผ่อน/ลานอเนกประสงค์
- พื้นที่จอดรถ/พื้นที่บริการ
- ป้ายแนะนำชุมชน

↔ เส้นทางสัญจร



พื้นที่สันทนาการในบริบทชุมชนแออัดแบบที่ 2



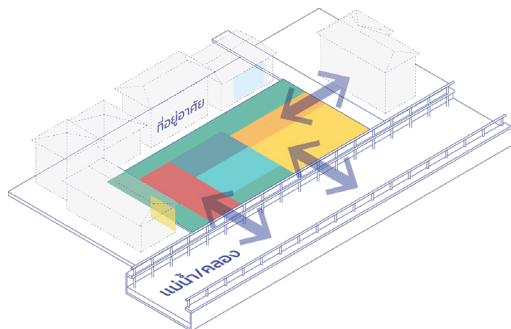
พื้นที่กิจกรรมกระจัดกระจาย

- พื้นที่สำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกาย
- สนามกีฬาสำหรับบุคคลทั่วไป
- สนามกีฬาสำหรับเด็ก/ผู้สูงอายุ/ผู้พิการ
- ลานอเนกประสงค์
- กำแพงทำออกกำลังกาย
- กำแพงเรียนรู้
- เส้นทางวิ่ง/เดิน

พื้นที่กิจกรรมรวม

- พื้นที่สวน/พื้นที่น้ำซึมผ่าน
- บัฟเฟอร์ต้นไม้
- พื้นที่นั่งพักผ่อน/ลานอเนกประสงค์
- พื้นที่จอดรถ/พื้นที่บริการ
- ป้ายแนะนำชุมชน

↔ เส้นทางสัญจร





พื้นที่สาธารณะในชนบท

การตั้งถิ่นฐานของผู้คนในชนบท มีลักษณะการกระจายตัวของบ้านเรือนอยู่ห่างไกลกัน มีศูนย์กลางชุมชน เช่น โรงเรียน วัด หรือศาสนสถานอื่น ๆ ซึ่งมีบทบาทเป็นพื้นที่ส่วนกลางสำหรับพบปะและทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นบริเวณที่มีศักยภาพในการพัฒนาพื้นที่ต่อเนื่องให้เป็นพื้นที่ส่งเสริมสุขภาพในชุมชนได้

ลักษณะพื้นที่

- พื้นที่ว่างใกล้ศูนย์กลางชุมชน
- พื้นที่เข้าถึงได้ง่ายจากชุมชน
- พื้นที่อยู่ในตำแหน่งที่คนสัญจรผ่าน

ความต้องการพื้นที่

กิจกรรมหลากหลาย



ความปลอดภัย



พื้นที่เรียนรู้



พื้นที่พักผ่อน



พื้นที่สีเขียว



การตรวจอุปกรณ์ออกกำลังกาย

ผู้คนส่วนใหญ่ในพื้นที่ชนบท มีการเคลื่อนไหวออกแรงจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน แต่ยังคงขาดการออกกำลังกายในร่างกายส่วนอื่นที่นอกเหนือจากการทำงานและต้องการการยืดเหยียดร่างกาย

อุปกรณ์ออกกำลังกายสำหรับพื้นที่ชนบท ควรให้ความสำคัญกับการเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ เช่น การจัดหาอุปกรณ์ออกกำลังกายและสนามกีฬา พร้อมอุปกรณ์เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นร่างกายเพื่อคลายความเมื่อยล้าจากการทำงาน

อุปกรณ์เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ



จักรยานนั่งปั่น



จักรยานเอนปั่น



เครื่องเดินอากาศ

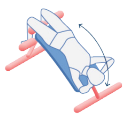


ลู่วิ่งสายพาน



เครื่องเดินวงรี

อุปกรณ์เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



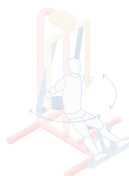
เครื่องซิกอว์



บาร์คู้ขนาน



เครื่องบริหารขา



เครื่องบริหารอก

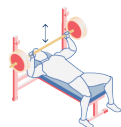


บาร์โหน

อุปกรณ์เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



สายรัดยืด



บ้านี้ออกกำลังกาย



ไม้กระดานเอียง



พิตบอล



แผ่นฝึกการทรงตัว

แนวทางการออกแบบ

พื้นที่สันทนาการในบริบทชนบทแบบที่ 1



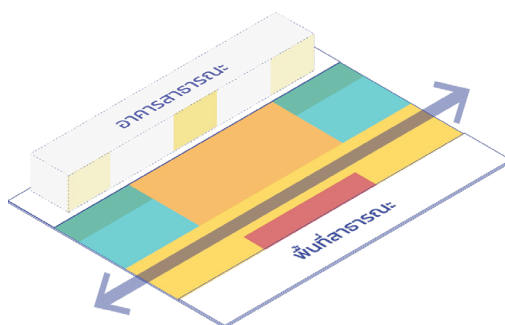
พื้นที่กิจกรรมระดับกระแฉะ

- พื้นที่สำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกาย
- สนามกีฬาสำหรับบุคคลทั่วไป
- สนามกีฬาสำหรับเด็ก/ผู้สูงอายุ/ผู้พิการ
- ลานอเนกประสงค์
- กำแพงทำออกกำลังกาย
- กำแพงเรียนรู้
- เส้นทางวิ่ง/เดิน

พื้นที่กิจกรรมสงบ

- พื้นที่สวน/พื้นที่น้ำซึมผ่าน
- บัฟเฟอร์ต้นไม้
- พื้นที่นั่งพักผ่อน/ลานอเนกประสงค์
- พื้นที่จอดรถ/พื้นที่บริการ
- ป้ายแนะนำชุมชน

↔ เส้นทางสัญจร



พื้นที่สันทนาการในบริบทชนบทแบบที่ 2



พื้นที่กิจกรรมกระจัดกระจาย

- พื้นที่สำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกาย
- สนามกีฬาสำหรับบุคคลทั่วไป
- สนามกีฬาสำหรับเด็ก/ผู้สูงอายุ/ผู้พิการ
- ลานอเนกประสงค์
- กำแพงทำออกกำลังกาย
- กำแพงเรียนรู้
- เส้นทางวิ่ง/เดิน

พื้นที่กิจกรรมรวม

- พื้นที่สวน/พื้นที่น้ำซึมผ่าน
- บัฟเฟอร์ต้นไม้
- พื้นที่นั่งพักผ่อน/ลานอเนกประสงค์
- พื้นที่จอดรถ/พื้นที่บริการ
- ป้ายแนะนำชุมชน
- ↔ เส้นทางสัญจร





สรุปภาพรวมด้านบนแบบเข้าใจง่าย ๆ ในการออกแบบพื้นที่และอุปกรณ์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับชุมชนสุขภาวนั้น สามารถแบ่งกลุ่มอธิบายได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ **กลุ่มแรกคือ “พื้นที่เมือง พื้นที่ชานเมือง และพื้นที่ชนบท”** สามบริบทนี้ไม่จำเป็นต้องมีการออกแบบเพิ่มเติมมากมาย เพราะมีลักษณะร่วมคล้ายกัน คือ เป็นบริบทที่มีพื้นที่กว้าง สามารถพัฒนาพื้นที่ให้มีกิจกรรมที่หลากหลายและแบ่งเป็นสัดส่วนได้ ส่วนใหญ่จึงใช้เครื่องออกกำลังกายมาตรฐานที่มีอยู่ในปัจจุบัน

กลุ่มที่สองคือ “พื้นที่ชุมชนแออัด” เป็นบริบทที่มีขนาดพื้นที่จำกัด การออกแบบพื้นที่จึงต้องเน้นรองรับกิจกรรมหลากหลายรูปแบบในช่วงเวลาที่ต่างกันและตัวอุปกรณ์มีความยืดหยุ่น สามารถจัดเก็บหรือลดขนาดเวลาไม่ใช้งานได้ หรือเป็นอุปกรณ์ที่เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่มีอยู่เดิมในพื้นที่ เช่น ม้านั่ง โต๊ะ กำแพง ซึ่งสามารถกางออกมาใช้เป็นเครื่องออกกำลังกายได้



4

เริ่มต้นทำพื้นที่ส่งเสริม กิจกรรมทางกายอย่างไร

- 7 ขั้นตอนสร้างได้ จากนโยบายสู่การมีส่วนร่วม
- ทำอย่างไร...ให้ทุกคนรักและดูแลพื้นที่ร่วมกัน



กระบวนการทำงาน





"7 ขั้นตอนสร้างได้ จากนโยบายสู่การมีส่วนร่วม"

เมื่อทุกคนมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมก็นำไปสู่การมีสุขภาพกายและใจที่ดี และส่งผลต่อเนื่องไปถึงการศึกษา เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมและสังคมในภาพรวมด้วย แต่การจะสร้างพื้นที่ให้เกิดขึ้นจริงและยั่งยืนนั้น จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือในหลายระดับ ตั้งแต่การวางนโยบายไปจนถึงการมีส่วนร่วมกับชุมชนในพื้นที่

หัวใจสำคัญในการทำพื้นที่สาธารณะคือ “ความร่วมมือของทุกภาคส่วน” ตั้งแต่หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน มาจนถึงภาคประชาชนหรือก็คือคนในชุมชน แต่ละภาคส่วนจะต้องทำงานอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกัน โดยแบ่งเป็น 7 ขั้นตอน

- การวางนโยบาย
- การสร้างเครือข่าย
- เครื่องมือพัฒนา
- กลไกการเงิน
- การมีส่วนร่วม
- การประชาสัมพันธ์
- สร้างเสริมองค์ความรู้

ทำอย่างไรให้เกิดขึ้นจริง



1 การวางนโยบายส่งเสริมสุขภาพ และกิจกรรมทางกาย

นโยบายในระดับประเทศ นโยบายหน่วยงานส่วนกลาง และนโยบายระดับท้องถิ่นจะต้องมุ่งเน้นเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและผลักดันให้มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกัน



2 การสร้างเครือข่ายภาคีสุขภาพ

เป็นส่วนสำคัญที่จะนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติจริง ได้แก่ หน่วยงานด้านสุขภาพช่วยรณรงค์และแนะนำ สถาบันการศึกษาคอยให้ความรู้ความเข้าใจ เจ้าของพื้นที่ให้การสนับสนุนด้านสถานที่ ผู้คนในชุมชนช่วยกันเสนอความต้องการ และหน่วยงานสนับสนุนงบประมาณ โดยทุกองค์กรในเครือข่ายจะต้องทำงานสอดคล้องกัน



3 เครื่องมือสนับสนุนการพัฒนาพื้นที่สุขภาพะ

- มาตรการสร้างแรงจูงใจ เช่น ลดภาษีและเพิ่มโอกาสการพัฒนาแปลงที่ดินให้เป็นพื้นที่สำหรับสาธารณะ โดยมีรัฐช่วยอุดหนุนค่าพัฒนาพื้นที่
- มาตรการควบคุม เช่น การเพิ่มข้อกำหนดเรื่องที่ว่างและพื้นที่สีเขียว เพิ่มข้อกำหนดขั้นต่ำครอบคลุมถึงพื้นที่ขนาดเล็ก



4 กลไกการเงินและงบประมาณ

- งบประมาณภาครัฐ เช่น การนำเก็บภาษีอาสุม (เหล้า บุหรี่) มาใช้เป็นทุนในการทำกิจกรรมด้านสุขภาพผ่าน สสส.
- งบประมาณส่วนอื่น (ประชาชน) เช่น การรับบริจาคและระดมทุน จัดตั้งกองทุนส่งเสริมสุขภาพ โดยแบ่งส่วนรายได้จากขายชื่อสินค้าหรือบริการอื่น ๆ เช่น ชื่ออุปกรณ์กีฬา แล้วเอาเงินไปบริจาคสมทบทุนสร้างพื้นที่ออกกำลังกาย การตั้งองค์กรรับบริจาคที่สามารถลดหย่อนภาษีได้



5 การมีส่วนร่วมกับประชาชนและชุมชนในพื้นที่

สำรวจพื้นที่และมีการประชุมร่วมกันระหว่างคนในชุมชน รวมถึงเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการออกแบบและทำพื้นที่จำลองร่วมกันก่อนสร้างจริง



6 การรณรงค์และประชาสัมพันธ์ด้านสุขภาพ

จัดกิจกรรมสร้างความเข้าใจถึงประโยชน์จากการดูแลสุขภาพทั้งในระดับชุมชนท้องถิ่นและระดับประเทศ



7 สร้างเสริมองค์ความรู้ด้านสุขภาพให้ประชาชน

สร้างบุคลากรด้านสุขภาพในชุมชน เช่น เจ้าหน้าที่อนามัย หรือครูสอนโยคะ ครูแอโรบิก ให้เข้าไปกระจายความรู้หรือส่งเสริมการออกกำลังกายอีกทาง

ทำอะไร ?

ให้ทุกคนรักและดูแลพื้นที่ร่วมกัน



สิ่งสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนและพื้นที่คือการสร้างความผูกพันร่วมกัน ถ้าเราปลูกต้นไม้ การรดน้ำดูแลดินอาจทำให้มันเติบโต แต่การปลูกร่วมกันกับคนในชุมชนจะสร้างความผูกพันและห่วงใยซึ่งจะช่วยดูแลต้นไม้ให้ยั่งยืน เราควรเปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมทางความคิด ทำ แก้ปัญหา และพัฒนาพื้นที่ไปด้วยกัน โดยแบ่งการดำเนินการเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ทำความรู้จักกัน



แลกเปลี่ยน ทางความคิด



ระดมสมอง



ทดลอง ทำด้วยกัน

การลงพื้นที่สำรวจและทำความรู้จักซึ่งกันและกัน ทั้งผู้
ออกแบบ หน่วยงาน ประชาชน และชุมชน ฯลฯ เป็นการ
สร้างความเข้าใจในรูปแบบโครงการ สภาพปัจจุบัน ปัญหา
ของพื้นที่ที่ทุกคนอยู่ร่วมกัน และเชิญชวนให้ทุกคนเข้ามามี
ส่วนร่วมในการพัฒนา

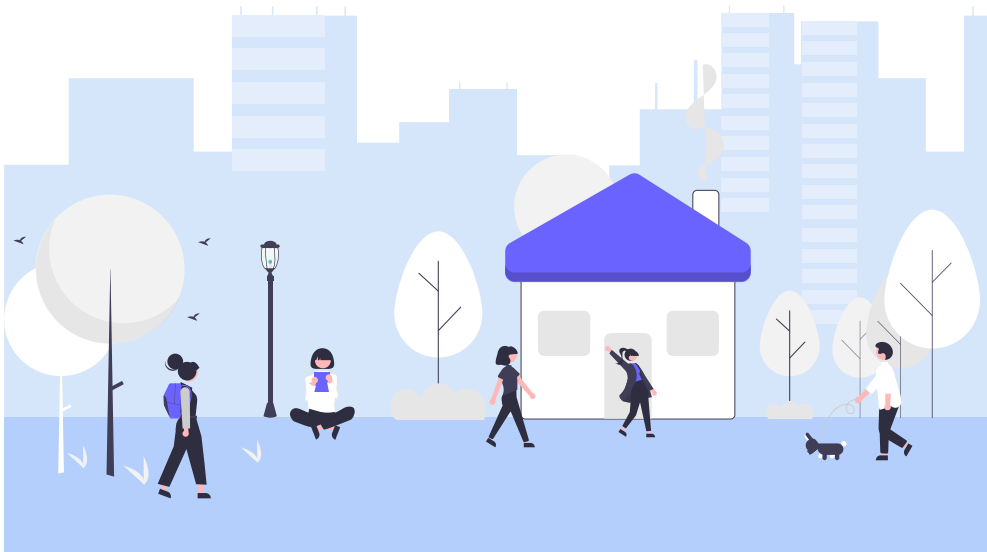
หลังจากที่ทุกคนได้รู้จักและสนใจปัญหาร่วมกันแล้ว สามารถ
ผลักดันให้เกิดการรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความเห็นกัน
ระหว่างผู้พัฒนาและผู้ใช้พื้นที่ ทั้งเรื่องรูปแบบการใช้งานและ
ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในการพัฒนาพื้นที่สาธารณะ

สร้างพื้นที่ให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการออกแบบ เพื่อให้ทุกคน
รู้สึกถึงความเป็นเจ้าของพื้นที่สาธารณะอย่างแท้จริง ผู้คน
ในชุมชนมีส่วนร่วมในการเลือกรูปแบบให้ตรงกับความต้องการ
ของตนเอง

ผู้ออกแบบนำความเห็นทั้งหมดของทุกฝ่ายมาจัดทำแบบ
จำลองบนพื้นที่จริง เพื่อรับฟังความเห็นจากการใช้งานจริง
ของทุกคนอีกครั้งก่อนนำไปก่อสร้างจริง

บทส่งท้าย

พื้นที่สุขภาวะไม่ได้เป็นเพียงพื้นที่ออกกำลังกายสาธารณะเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีเท่านั้น แต่เป็นแนวคิดในการออกแบบพื้นที่ชุมชนเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับร่างกายมากขึ้นตามพื้นที่ที่เราทุกคนอยู่ได้อย่างเป็นรูปธรรม การมีพื้นที่สาธารณะที่ทุกคนเข้าถึงได้ง่ายขึ้นจะกลายเป็นชุมชนแห่งใหม่ให้ผู้คนได้มาพบปะพูดคุย มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน หรือคนที่เราไม่รู้จัก เป็นพื้นที่ทางเลือกให้เราได้ใช้เวลาร่วมกัน ช่วยให้เราได้ผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งส่งผลต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต



คู่มือเล่มนี้จะเป็นแนวทางในการร่วมกันพัฒนาพื้นที่สุขภาวะใกล้ชุมชน ช่วยให้เราตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมทางกายมากขึ้นรวมถึงข้อดีของการส่งเสริมให้มีพื้นที่แบบนี้เยอะขึ้นในชุมชนของเรา สร้างความเข้าใจว่าเราทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในกระบวนการส่งเสริมหรือสนับสนุนให้มีพื้นที่เหล่านั้น และร่วมกันพัฒนาพื้นที่ในฐานะเจ้าของร่วมกันได้ พื้นที่สุขภาวะจะช่วยให้ชีวิตประจำวันของทุกคนเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น แค่เพียงมีพื้นที่ออกกำลังกายดี ๆ ใกล้ที่พักของทุกคน เราก็สามารถดูแลสุขภาพตัวเองได้ง่ายขึ้น นานขึ้น และบ่อยขึ้น เพียงลดความต่างของเวลาในการเดินทางเล็กน้อย เรากลับได้ความสุขกลับมามหาศาล จะดีแค่ไหนถ้าสุขภาพที่ดีและความห่างไกลจากโรคอยู่ใกล้แค่เอื้อมและเราทุกคนสามารถช่วยทำให้มันเกิดขึ้นจริงได้





อ้างอิง

Healthy Cities. In: World Health Organization [website]. (<https://www.who.int/healthpromotion/healthy-cities/en/>, accessed 14 October 2020).

Three Types of Exercise for Life-long Health and Vitality. In: Elaine Mansfield [website]. Elaine Mansfield; 2014 (<https://elainemansfield.com/nutrition-and-exercise/exercise/aerobics-stretching-and-balance/three-types-of-exercise-for-life-long-health-and-vitality/>, accessed 14 October 2020).

Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

คณะกรรมการพัฒนาร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. 2561 - 2573). แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. 2561 - 2573); 2560.



ลองจินตนาการถึงบ้านหลังหนึ่ง มีห้องนั่งเล่น
ที่มีโซฟา มีหมอนนุ่ม ๆ มีทีวี พร้อมให้ทุกคนได้
มาใช้เวลาร่วมกัน เป็นพื้นที่ส่วนกลางที่ทุกคน
เข้าถึงได้ทันทีที่เดินออกจากห้องส่วนตัว

เมืองสุขภาวะก็คือเมืองที่มีลักษณะเดียวกันนั้น
เมืองที่มีสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืนมีการคมนาคม
ที่ครบครัน และพร้อมจะเอื้ออำนวยให้ทุกคนได้
ทำกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี

จะดีแค่ไหนถ้ามีพื้นที่หนึ่งให้เราได้แวะทุกครั้ง
เพื่อพักผ่อนปิดท้ายวันดี ๆ อีกหนึ่งวัน