

โครงการที่พักอาศัยที่สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุที่มีครอบครัวในกรุงเทพฯ เพื่อสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้านด้วยรูปแบบ CO-HOUSING

พิมพ์อร เชี่ยวสมุทร¹, อามาล ภ.ฉิมวิไลทรัพย์²

¹ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

บทคัดย่อ

บทวิจัยฉบับนี้เกิดขึ้นจากผู้สูงอายุที่มีครอบครัวในกรุงเทพฯ ยังไม่ได้รับสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้านอย่างสมบูรณ์ โดยบทวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างโครงการที่พักอาศัยที่ก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและเพื่อสร้างโครงการที่พักอาศัยที่ก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้าน มีระเบียบวิธีวิจัย ดังนี้ ศึกษาค้นคว้ากรณีศึกษาและทฤษฎีการออกแบบต่าง ๆ เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ซึ่งได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีครอบครัวระดับรายได้ปานกลางที่อาศัยในกรุงเทพฯ จำนวน 85 คน โดยใช้อุปกรณ์ Mood Board ที่บ่งบอกถึงรูปแบบของพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เลือกตามรูปแบบที่ชื่นชอบของแต่ละบุคคล สรุปข้อมูลการสัมภาษณ์เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล แล้วจึงนำผลวิเคราะห์มาวางแผนและออกแบบเป็นโครงการที่พักอาศัยที่สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุที่มีครอบครัวในกรุงเทพฯ เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ประการด้วยรูปแบบโคล์-เฮาร์ซิง (Co-Housing) โดยผลการวิจัย คือ องค์กรประกอบของโครงการแบ่งออกเป็น 4 องค์กรประกอบดังนี้ 1. องค์กรประกอบหลักของโครงการ คือ พื้นที่พักอาศัยและพื้นที่ส่วนกลางในรูปแบบของระเบียง 2. องค์กรประกอบรองของโครงการ คือ พื้นที่ครัวกลาง พื้นที่นั่งเล่นหรือรับประทานอาหารร่วมกัน พื้นที่ออกกำลังกาย พื้นที่ซักล้างส่วนกลาง และพื้นที่จอดรถ 3. ส่วนสนับสนุนของโครงการ คือ พื้นที่การพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ พื้นที่แลกเปลี่ยนความรู้ พื้นที่พบปะสังสรรค์และนันทนาการ พื้นที่ทำงาน (CAFE และพื้นที่ปลูกผัก) พื้นที่สวน 4. พื้นที่ส่วนบริหารและบริการโครงการ ซึ่งทุกพื้นที่ของแต่ละองค์กรประกอบโครงการมีพื้นที่ที่ก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุได้ และสามารถสร้างสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้านแก่ผู้สูงอายุได้

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, สุขภาวะที่ดี, CO-HOUSING

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุและในปี พ.ศ.2564 สสช. คาดการณ์ว่าประเทศไทยจะเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (ไทยรัฐฉบับพิมพ์,2561) แสดงให้เห็นว่าสถาบันครอบครัวส่วนใหญ่จะมีผู้สูงอายุเป็นสมาชิกในครอบครัว ซึ่งผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 มาตรา 3 ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการการดูแลทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางสติปัญญาเหมือนดังวัยอื่น ๆ แต่ด้วยสถานะภาพในด้านต่าง ๆ ที่ไม่เอื้ออำนวยอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่ได้รับสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ประการที่สมบูรณ์

สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา มีองค์ประกอบในแต่ละด้าน ดังนี้

สุขภาวะทางกาย ประกอบด้วย ร่างกาย แข็งแรง ปลอดภัย ปลอดภัย มีสัมมาชีพ

สุขภาวะทางจิต ประกอบด้วย ความดี ความงาม ความสวย ความมีสติ

สุขภาวะทางสังคม ประกอบด้วย สังคมสุข สัมพันธ์ สังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม สังคมสันติ

สุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย ปัญญา รู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกัน เป็น ปัญญาบรรลุอิสรภาพ (ประเวศ วะสี,2551)

Co-Housing เป็นเครื่องมือในการออกแบบรูปแบบหนึ่งทีนอกจากมีพื้นที่อาศัยหลักของลูกบ้านแล้ว ยังมีพื้นที่กิจกรรมส่วนรวมที่ลูกบ้านสามารถใช้งานร่วมกันได้ โดยเป็นพื้นที่ที่ลูกบ้านต่างเห็นพ้องร่วมกัน โดยเป็นพื้นที่ที่ก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างลูกบ้านให้เกิดขึ้น และยังเป็นการประหยัดพื้นที่ใช้สอยได้อีกด้วย

จากการรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น จึงได้วิเคราะห์ว่า การใช้เครื่องมือการออกแบบ Co-Housing มาช่วยสร้างพื้นที่ที่ก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุภายในโครงการให้ได้พบประซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดการทำกิจกรรม

ร่วมกันนำไปสู่การสร้างสังคม ทำให้ทั้งสุขภาพทางกายและใจของผู้สูงอายุดีขึ้น รวมถึงได้ใช้สติปัญญาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลดีต่อสุขภาวะทั้ง 4 ประการ จึงได้ตั้งสมมุติฐานว่า Co-Housing ที่มีพื้นที่ส่วนกลางในการทำกิจกรรมร่วมกันจะสามารถสร้างการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุภายในโครงการและสามารถสร้างสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ประการได้

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อนำเสนอโครงการที่พิกอาศัยที่ก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ
2. เพื่อนำเสนอโครงการที่พิกอาศัยที่ก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้าน

ระเบียบวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้า
 - 1.1. ศึกษาค้นคว้ากรณีศึกษาโครงการ CO-HOUSING
 2. เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ
 - 2.1. เก็บรวบรวมข้อมูลสถิติผู้สูงอายุในประเทศไทย ปี พ.ศ.2562
 - 2.2. เก็บรวบรวมข้อมูลสถิติผู้สูงอายุในกรุงเทพฯ ณ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2562 แยกตามตำบล
 - 2.3. เก็บรวบรวมข้อมูลสถิติจำนวนครัวเรือนในกรุงเทพฯจำแนกตามเขตพื้นที่การปกครอง ปี พ.ศ. 2561
 - 2.4. เก็บรวบรวมข้อมูลสถิติระดับรายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนในปี พ.ศ. 2561 ของประเทศไทย
 3. เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ
 - 3.1. เก็บรวบรวมข้อมูลราคาที่ดินในเขตพื้นที่ของกรุงเทพฯ
 - 3.2. เก็บรวบรวมข้อมูลด้านจินตภาพในเขตพื้นที่ของกรุงเทพฯ
 - 3.3. เก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมของผู้สูงอายุในกรุงเทพฯที่มีครอบครัวระดับรายได้ปานกลาง
 - 3.4. สัมภาษณ์ผู้ที่มีอายุ ตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปและอยู่ในครอบครัวที่มีรายได้ปานกลางอาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ โดยใช้อุปกรณ์ Mood Board ที่แสดงถึงลักษณะของพื้นที่ในแต่ละองค์ประกอบของโครงการใน

รูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เลือกตามรูปแบบที่ชื่นชอบของแต่ละบุคคล

3.4. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

3.5. นำผลการวิเคราะห์มาวางแผนและออกแบบโครงการที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่มีครอบครัวรายได้ระดับปานกลางอาศัยในกรุงเทพฯ ด้วยหลักการพัฒนารูปแบบบ้านพักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุและหลักการออกแบบสำหรับคนทุพพลภาพและคู่มือการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการวิจัย

1. จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 85 คนมีผลออกมาดังนี้ ตอนที่ 1 หมวดทั่วไป เพศชายจำนวน 50% และเพศหญิงจำนวน 50% ส่วนใหญ่อายุอยู่ในช่วง 50-59 ปี คิดเป็น 86.7% ของจำนวนทั้งหมด ประกอบอาชีพ ธุรกิจส่วนตัวมากถึง 34.6% รองลงมาคือรับจ้าง 23.1% และเกษียณอายุแล้ว 19.2% โดยส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีมากถึง 56.1% นับถือศาสนาพุทธ 94% ของจำนวนทั้งหมด และมีรายได้สุทธิของครอบครัวต่อเดือนอยู่ที่ 85,000 บาทมากถึง 41% ตอนที่ 2 สอบถามพฤติกรรมการทำงานต่าง ๆ ภายในที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ งานอดิเรกส่วนใหญ่ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง และปลูกต้นไม้ งานอดิเรกที่ชื่นชอบ ดูภาพยนตร์และทำอาหาร-ขนม ชนิดของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่คือเดินเร็ว 77.5% ของจำนวนทั้งหมด และกิจกรรมเสริมที่ทำในแต่ละสัปดาห์ อันดับหนึ่งคือออกกำลังกาย 57.5% รองลงมาไปเที่ยวกับครอบครัว 48.8% อันดับสามคือพบปะสังสรรค์กับเพื่อน 31.3% อันดับสี่คือทำศาสนกิจ 21.3% อันดับห้าคือไปเที่ยวกับเพื่อน 16.3% อันดับหกคือไปเที่ยวเพียงลำพัง 7.5% และสุดท้ายคืออยู่บ้าน 1.3% ตอนที่ 3 สอบถามรูปแบบที่อยู่อาศัยที่ผู้สูงอายุต้องการ จำนวนชั้น

ของที่อยู่อาศัย ส่วนใหญ่เลือก 2 ชั้น 70.2% ต้องการพื้นที่สวนต้นไม้ที่อยู่รอบบริเวณที่พักอาศัย 94% รูปแบบที่พักอาศัยส่วนต่าง ๆ ที่ผู้ทำแบบสอบถามมีความชื่นชอบมากที่สุด มีดังนี้ซึ่งปรากฏในรูปแบบที่ 1-7 ดังต่อไปนี้



รูปที่ 1 รูปแบบที่พักอาศัย
(ที่มา <https://decoratorist.com>)



รูปที่ 2 ห้องรับแขก
(ที่มา <http://www.naibann.com>)



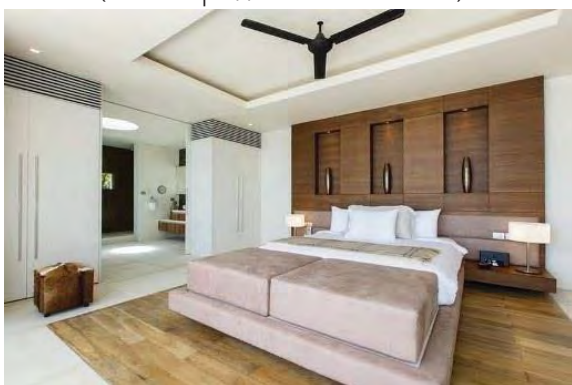
รูปที่ 3 ห้องครัว

(ที่มา <https://www.pinterest.com>)



รูปที่ 4 ห้องรับประทานอาหาร

(ที่มา <https://www.flickr.com>)



รูปที่ 5 ห้องนอน

(ที่มา <https://www.pinterest.com>)



รูปที่ 6 ห้องน้ำ

(ที่มา <https://www.google.com/imgres>)



รูปที่ 7 สวนแบบไทย

(ที่มา <https://www.google.com/imgres>)

ความต้องการพื้นที่ส่วนกลาง พื้นที่การพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ 51.8% พื้นที่แลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกัน 37.3% พื้นที่สำหรับออกกำลังกายร่วมกัน 75.9% พื้นที่พบปะสังสรรค์เพื่อพูดคุยกับเพื่อนบ้าน 62.7% พื้นที่รับประทานอาหารร่วมกัน 39.8%

2. นำผลสำรวจมาวิเคราะห์เพื่อหาบริบทที่เหมาะสมสำหรับโครงการนี้ ซึ่งจากการวิเคราะห์ได้ผลออกมาเป็นเขตมีนบุรี จ.กรุงเทพฯ เนื่องจากเมื่อเปรียบเทียบความหนาแน่นของประชากรในแต่ละเขตของกรุงเทพฯ มีนบุรีมีความหนาแน่นอยู่ที่ 2,240 คนต่อตารางกิโลเมตร ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ประกอบกับมีราคาที่ดินที่อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูงแต่มีการคมนาคมที่สะดวก มี

สาธารณูปการที่ครบครัน และมีมลภาวะที่น้อย รวมทั้งมีสถานที่ท่องเที่ยวที่เหมาะสมต่อผู้สูงอายุ อาทิ ตลาดน้ำขวัญเรียม มิโนะบุริ เป็นต้น

3. พื้นที่ตั้งของโครงการอยู่ที่แขวงแสนแสบ เขตมีนบุรี จ.กรุงเทพฯ ติดกับถนนรามคำแหง ใกล้กับสี่แยกสุวิทวงศ์ เพราะใกล้กับสถานีรถไฟฟ้าสายสีส้ม (สถานีสุวิทวงศ์) ออกห่างจากตัวเมืองของเขตมีนบุรีเพื่อให้บริบทรอบโครงการสงบเหมาะสมต่อการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ แต่ไม่ห่างไกลความเจริญ มีห้างสรรพสินค้าหรือสาธารณูปการอยู่ใกล้เคียงเพื่ออำนวยความสะดวก

4. องค์ประกอบของโครงการ เน้นสร้างกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ รวมทั้งส่งผลให้เกิดสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้านได้ จึงได้ออกแบบให้มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ 1. องค์ประกอบหลักของโครงการ คือ พื้นที่พักอาศัย และพื้นที่ส่วนกลางในรูปแบบของระเบียง 2. องค์ประกอบรองของโครงการ คือ พื้นที่ครัวกลาง พื้นที่นั่งเล่นหรือรับประทานอาหารร่วมกัน พื้นที่ออกกำลังกาย พื้นที่ซีกกลางส่วนกลาง และพื้นที่จอดรถ 3. ส่วนสนับสนุนของโครงการ คือ พื้นที่การพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ พื้นที่แลกเปลี่ยนความรู้ พื้นที่พบปะสังสรรค์และนันทนาการ พื้นที่ทำงาน (CAFE และพื้นที่ปลูกผัก) และพื้นที่สวน 4. พื้นที่ส่วนบริหารและบริการโครงการ

5. การออกแบบจัดวางพื้นที่ เน้นการออกแบบที่ก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้พักอาศัยในโครงการด้วยตนเอง และระหว่างผู้พักอาศัยในโครงการกับบุคคลภายนอกโครงการ ซึ่งจัดวางพื้นที่ด้วยรูปแบบ CO-HOUSING โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ 1. พื้นที่สาธารณะเป็นพื้นที่ที่บุคคลภายนอกสามารถเข้ามาใช้งานภายในโครงการได้ ประกอบไปด้วย พื้นที่ทำงานคือ CAFE และพื้นที่ปลูกผัก พื้นที่การพยาบาลเบื้องต้นเป็นพื้นที่สำหรับทำกายภาพบำบัดรวมถึงวารีบำบัดด้วย และสุดท้ายพื้นที่แลกเปลี่ยนความรู้

เป็นพื้นที่ที่จัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้พักอาศัยในโครงการและบุคคล

ภายนอกเข้ามาแลกเปลี่ยนความรู้ทำกิจกรรมร่วมกัน อาทิ กิจกรรมเดินลีลาศ กิจกรรมงานหัตถกรรม เป็นต้น 2. พื้นที่ส่วนพักอาศัย เป็นพื้นที่ที่บุคคลภายในโครงการสามารถเข้ามาใช้งานได้เท่านั้น ประกอบไปด้วย พื้นที่ส่วนพักอาศัย แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ แบบที่ 1 บ้านเดี่ยว อยู่อาศัยได้ 4 คน และแบบที่ 2 อาคารพักอาศัยรวม 1 อาคารมีห้องพัก 6 ห้อง (1 ห้องอาศัยได้ 2 คน) มีจำนวนทั้งสิ้น 3 อาคาร 18 ห้อง พื้นที่ครัวกลางพื้นที่ซีกกลางส่วนกลาง อยู่บริเวณกลางของพื้นที่โครงการทั้งหมด เพื่ออำนวยความสะดวก และพื้นที่สวนอยู่บริเวณตรงกลางของโครงการ เพื่อให้ที่พักอาศัยทุกหลังสามารถมองเห็นพื้นที่สวนได้ ตำแหน่งของอาคารเป็นลักษณะแผ่กว้าง ไม่ขึ้นเป็นแนวตั้งสูง เพื่อให้มุมมองจากภายในโครงการดูกว้างขวาง ไม่อึดอัด ซึ่งมีลักษณะการวางอาคารที่อยู่อาศัยแสดงเป็นสัญลักษณ์สีน้ำเงินและเหลือง อาคารพื้นที่สาธารณะแสดงเป็นสัญลักษณ์ชมพู ดังปรากฏในรูปที่ 8



รูปที่ 8 ผังบริเวณโครงการ

6. การออกแบบเส้นทางในโครงการ แบ่งออกเป็น 2 เส้นทางหลัก ๆ คือ 1. เส้นทางเข้า-ออกหลัก เป็นเส้นทางที่บุคคลภายในและภายนอกโครงการสามารถใช้งานได้ และเป็นเส้นทางนำไปสู่ทางเข้าของพื้นที่สาธารณะของโครงการและพื้นที่จอดรถ 2. เส้นทางบริการของโครงการ เป็นเส้นทางของรถกอล์ฟสำหรับรับส่งบุคคลภายใน

โครงการและรพพยาบาลเมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉิน ตำแหน่งของเส้นทางวางรอบขอบของพื้นที่โครงการและติดกับที่พักอาศัยทุกหลัง รวมถึงเส้นทางนี้เชื่อมมาจากถนนสาธารณะ เพื่ออำนวยความสะดวกเข้าถึงของรพพยาบาลที่ ต้องเร่งรีบในเวลาฉุกเฉิน ส่วนเส้นทางของรถกอล์ฟเชื่อมมาจากพื้นที่สาธารณะของโครงการ นอกจากนี้ ได้ออกแบบเส้นทางสำหรับเดินเท้าภายในส่วนที่พักอาศัยโครงการ โดยออกแบบให้เชื่อมต่อและติดกับบริเวณด้านหน้าของที่พักอาศัยทุกหลัง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปฏิสัมพันธ์

7. การออกแบบพื้นที่ของอาคาร แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

1. อาคารส่วนพักอาศัย ออกแบบให้มีพื้นที่ส่วนกลางในแต่ละหลัง เพื่ออำนวยความสะดวกของบุคคลภายในโครงการที่มีการพบปะกันเป็นประจำ ภายในที่พักอาศัยออกแบบตามหลักการพัฒนาการออกแบบบ้านพักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ และหลักการออกแบบสำหรับคนทุพพลภาพ เพื่อให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ บ้านพักอาศัยทั้ง 7 หลัง ชั้น 1 มีพื้นที่ส่วนรับประทานอาหารทั้งหมดสี่คน มีพื้นที่วางเครื่องครัวขนาดเล็กอาทิ เตาไมโครเวฟ ตู้เย็นขนาดเล็ก เป็นต้น ห้องรับแขกสำหรับสี่คน ซึ่งออกแบบให้มีโซฟาสำหรับนอน เนื่องจากผู้สูงอายุมีพฤติกรรมนอนหลับเวลากลางวัน ห้องน้ำ และด้านหลังอาคารเป็นส่วนสำหรับซักล้าง ชั้น 2 มีห้องนอน 2 ห้อง (1 ห้องพักอาศัยได้ 2 คน) และห้องน้ำแยก 2 ห้อง เพื่ออำนวยความสะดวกใช้งาน เนื่องจากผู้สูงอายุมีพฤติกรรมใช้ห้องน้ำบ่อยครั้งในช่วงเวลากลางคืน

2. อาคารพักอาศัยรวม มีจำนวนทั้งสิ้น 3 อาคาร 18 ห้อง โดยออกแบบห้องพักสำหรับพักผ่อนในช่วงเวลากลางคืนเป็นหลัก ภายในห้องพักมีพื้นที่ส่วนนอน ห้องน้ำ ระเบียงใช้สำหรับตากผ้า และได้ออกแบบพื้นที่ส่วนกลางรองรับการใช้งานในช่วงเวลากลางวัน เป็นทั้งพื้นที่พบปะพูดคุยหรือรับประทานอาหารร่วมกัน

พื้นที่ครัวกลางออกแบบให้มีพื้นที่ที่ขนาดใหญ่เพื่อรองรับการทำอาหารร่วมกันเป็นจำนวนมากหรือมีการสอนทำอาหาร จึงได้ออกแบบให้เตาทำอาหารอยู่บริเวณส่วนกลางของครัว และโดยรอบเป็นพื้นที่จัดเตรียมอาหาร มีพื้นที่รับประทานอาหารอยู่ใกล้เคียง เพื่อการใช้งานที่สะดวก

3. อาคารสาธารณะ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ 1. อาคาร CAFE 2. อาคารการพยาบาลเบื้องต้น เป็นอาคารที่มีกิจกรรมด้านกายภาพบำบัด โดยชั้น 1 เป็นการกายภาพทางน้ำ ชั้น 2 เป็นด้านกายภาพบำบัด มีส่วนต้อนรับที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างชั้น 1 และ 2 โดยออกแบบตามหลักการออกแบบสำหรับคนทุพพลภาพ 3. อาคารแลกเปลี่ยนความรู้ ใช้สำหรับจัดกิจกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละสัปดาห์ จึงออกแบบให้มีพื้นที่กว้างและใช้เฟอร์นิเจอร์ลอยตัว เพื่อการปรับเปลี่ยนที่ง่ายตามกิจกรรมต่าง ๆ

ในแต่ละส่วนของอาคารสาธารณะมีการแบ่งพื้นที่อย่างชัดเจน เนื่องจากกิจกรรมที่เกิดขึ้นต้องการบริบทที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการรบกวนการทำกิจกรรมอื่น ๆ จึงได้มีการแบ่งพื้นที่ให้ชัดเจน เพื่ออำนวยความสะดวกด้านการจัดการและระเบียบความเรียบร้อย

8. การออกแบบพื้นที่สวน เป็นพื้นที่ส่งเสริมสุขภาวะด้านทางกายและใจ มีการแบ่งพื้นที่ออกเป็น 3 ส่วน 1. พื้นที่สวนสำหรับจัดกิจกรรม ใกล้เคียงกับพื้นที่ครัวและรับประทานอาหาร เพื่อสะดวกต่อการใช้งานเมื่อมีการจัดกิจกรรม อาทิ กิจกรรมพบปะสังสรรค์ เต้นรำ ร้องเพลงร่วมกัน 2. พื้นที่สวนสำหรับออกกำลังกาย 3. พื้นที่สวนสำหรับปลูกผัก เป็นการส่งเสริมด้านสุขภาวะทางสติปัญญา โดยออกแบบเป็นพื้นที่สวนผักแบบลงดิน นอกจากนี้ได้ออกแบบพื้นที่สวนสำหรับการพักผ่อน มีพื้นที่นั่งเล่นเพื่อก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้พักอาศัยในโครงการ ซึ่งมีลักษณะแสดงให้เห็นดังรูปที่ 9 และ 10



รูปที่ 9 ผังบริเวณ 01



รูปที่ 10 ผังบริเวณ 02



รูปที่ 11 รูปด้านโครงการ 01



รูปที่ 12 รูปด้านโครงการ 02



รูปที่ 13 รูปด้านโครงการ 03



รูปที่ 14 รูปด้านโครงการ 04

9. การออกแบบรูปแบบของอาคาร ออกแบบตามความต้องการจากแบบสอบถาม รูปแบบของอาคารและภายในอาคารเป็นแบบไทยร่วมสมัย และพื้นที่สวนเป็นรูปแบบสวนไทยและสวนเพื่อการออกกำลังกาย ซึ่งมีลักษณะของอาคารแสดงให้เห็นในรูปด้านดังรูปที่ 11-14

10. ค่าใช้จ่ายของโครงการ เป็นโครงการที่พักอาศัยแบบให้เช่า เจ้าของโครงการเป็นเอกชน มีผู้พักอาศัยจำนวน 60 คน มีค่าใช้จ่าย ดังนี้ ราคาที่ดิน 3,325,000 บาท ต่อขนาดพื้นที่ 10,000 ตารางเมตร ราคาค่าก่อสร้าง 120,032,000 บาท สามารถคืนทุนได้ในระยะเวลา 5 ปี โดยเก็บค่าใช้จ่ายกับผู้พักอาศัย 2 รูปแบบ คือ 1. รูปแบบที่พักอาศัยเดี่ยว ราคาเช่า 42,000 บาท/คน/เดือน 2. รูปแบบอาคารที่พักอาศัยรวม ราคาเช่า 30,000 บาท/คน/เดือน

สรุปและอภิปรายผล

โครงการที่พักอาศัยที่สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุที่มีครอบครัวในกรุงเทพฯ เพื่อสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้านด้วยรูปแบบ CO-HOUSING ได้ออกแบบตามความต้องการและพฤติกรรมของผู้สูงอายุจากแบบสอบถามที่จัดทำขึ้น และใช้หลักการออกแบบการพัฒนาการออกแบบบ้านพักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุและหลักการออกแบบสำหรับคนทุกวัย เพื่อก่อให้เกิดพื้นที่ที่สร้างการปฏิสัมพันธ์และสร้างสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้านแก่ผู้พักอาศัยได้ โดยออกแบบโครงการด้วยรูปแบบ CO-HOUSING ซึ่งแบ่งพื้นที่การใช้งานเป็น 2 ส่วนหลัก ๆ คือ 1. พื้นที่สาธารณะ เป็นพื้นที่ที่บุคคลภายนอกเข้ามาใช้งานภายในโครงการได้ ประกอบไปด้วย พื้นที่ทำงาน คือ CAFE และพื้นที่ปลูกผัก พื้นที่การพยาบาลเบื้องต้น และพื้นที่แลกเปลี่ยนความรู้ 2. พื้นที่ส่วนพักอาศัย เป็นพื้นที่พักอาศัยของบุคคลภายในโครงการเท่านั้น ประกอบไปด้วย พื้นที่ส่วนพักอาศัย แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ แบบที่ 1 บ้านเดี่ยว มีจำนวนทั้งสิ้น 7 อาคาร และแบบที่ 2 อาคารพักอาศัยรวม จำนวน 3 อาคาร มีจำนวนห้องพักทั้งสิ้น 18 ห้อง พื้นที่ครัวกลาง พื้นที่ซักล้างส่วนกลาง อยู่บริเวณกลางของพื้นที่ส่วนพักอาศัย และพื้นที่ส่วนอยู่บริเวณกลางของโครงการ เพื่อการเข้าถึงที่ง่ายและสะดวกต่อการทำกิจกรรมจากการวิเคราะห์และออกแบบโครงการ โดยอาศัยรูปแบบของ CO-HOUSING ที่มีพื้นที่ส่วนกลางในการทำกิจกรรมร่วม จะทำให้ผู้พักอาศัยได้พบปะพูดคุยส่งผลให้เกิดการปฏิสัมพันธ์และมีสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้านได้ เนื่องจากผู้พักอาศัยได้ทำกิจกรรมร่วมกันทั้งกิจกรรมที่เป็นงานอดิเรก และกิจกรรมเสริม ได้พบปะพูดคุยส่งผลให้สุขภาพจิตและสังคมดี ได้ออกกำลังกายและมีการพยาบาลเบื้องต้นเมื่อฉุกเฉิน ส่งผลให้สุขภาพกายดี ได้ทำอาชีพหรือแลกเปลี่ยนความรู้ ส่งผลให้สุขภาพสติปัญญาดี ดังนั้นสมมติฐานที่ว่า Co-Housing ที่มีพื้นที่ส่วนกลางในการทำกิจกรรมร่วมกันจะสามารถสร้างการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุภายใน

โครงการและสามารถสร้างสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ประการได้ นั้นเป็นจริง

ข้อเสนอแนะ

โครงการที่พักอาศัยที่สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุที่มีครอบครัวในกรุงเทพฯ เพื่อสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้านด้วยรูปแบบ CO-HOUSING เป็นผลจากการศึกษาในระยะเวลา 3 เดือนถือเป็นการเสนอแนะการออกแบบ คาดว่าหากสัมฤทธิ์ผลจะเป็นโครงการต้นแบบที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้านได้ และสร้างการตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุที่มีความสามารถและบทบาทในการช่วยขับเคลื่อนประเทศชาติได้อย่างยั่งยืน รวมไปถึงลดภาระค่าใช้จ่ายของรัฐบาลในการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุได้อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- ชูเกียรติ สิกขะเจริญ. (2558). ปฏิสัมพันธ์ในสถาปัตยกรรม (พื้นที่ทางจินตภาพ – พื้นที่ทางกายภาพ). วิทยานิพนธ์ปริญญา (มหาบัณฑิต)สาขาวิชาสถาปัตยกรรมภาควิชาสถาปัตยกรรม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ประเวศ วะสี.(2551) “สุขภาวะที่สมบูรณ์ สุขภาวะ 4 x 4 = 16” ค้นเมื่อ [7 ธ.ค. 2562]. [ระบบ อ อ น ไ ล น์] . เข้า ถึง ได้ จ า ก <https://www.doctor.or.th/article/detail/5694>
- ศิริสุข นาคะเสนีย์.(2561). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วารสารวิจัยรำไพพรรณี, 12(1) ,39-48
- วัลภา บุรณกลัด. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสัมพันธ์ภาพในครอบครัวกับ ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนแห่งหนึ่ง เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. วารสารพยาบาลตำรวจ , 9(2), 24-32.

สุขน ยี่มรัตน์บวร. (2561). การพัฒนาการ
ออกแบบบ้านพักอาศัยสำหรับผู้สูงวัย ด้วย
หลักการออกแบบสำหรับคนทุกวัย .
วารสารวิชาการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สจล.
,173-188.