

# อสังหาริมทรัพย์ : ที่พักอาศัยและ สภาพแวดล้อม ของผู้สูงอายุ



**อรุณ ศิริจานุสรณ์**

ผอ. ฝ่ายสนับสนุนงานก่อสร้าง บจก. อนุศาสตร์  
หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการ ธุรกิจอสังหาริมทรัพย์  
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ร่างกายของมนุษย์เรา เมื่อเริ่มย่างก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ร่างกายจะมีการปรับเปลี่ยน และเปลี่ยนแปลง ในหลายๆ ด้าน โดยที่ด้านที่เกี่ยวข้องกับสภาพการอยู่อาศัย คือ การเปลี่ยนแปลงโดยตรงของทางร่างกาย เช่น ความสูง (โดยร่างกายเฉลี่ยจะเตี้ยลง ประมาณ 2-5 ซม.) น้ำหนักตัวจะลดลง กระดูก-ข้อต่อจะเสื่อม การเดินเหิน ลักษณะท่าทางจะเปลี่ยนแปลงไป สายตาจะพร่ามัว หูตึง และหากยังอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม ที่ไม่เหมาะสม จะนำมาสู่การเกิดอุบัติเหตุ และภาวะทุพพลภาพในที่สุด

แต่หากเราสามารถปรับสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ก็จะลดอุบัติเหตุ ลดการพึ่งพา ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้



## แนวคิดการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ

มีหลักการดังนี้ คือ

### 1. มีความปลอดภัยทางกายภาพ

จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอบริเวณบันไดและทางเข้า มีราวจับในห้องน้ำ พื้นกระเบื้องไม่ลื่น อุปกรณ์ปิดเปิดน้ำ และเปิดประตูที่ไม่ต้องออกแรงมาก มีสัญญาณฉุกเฉินจากหัวเตียง หรือห้องน้ำ สำหรับเรียกขอความช่วยเหลือ

### 2. สามารถเข้าถึงได้ง่าย

การมีทางลาดสำหรับรถเข็น ความสูงของตู้ที่ผู้สูงอายุสามารถหยิบของได้สะดวก อยู่ใกล้แหล่งบริการต่างๆ ใกล้แหล่งชุมชนเดิม เพื่อให้ญาติมิตรสามารถมาเยี่ยมเยียนสะดวก

### 3. สามารถสร้างแรงกระตุ้น

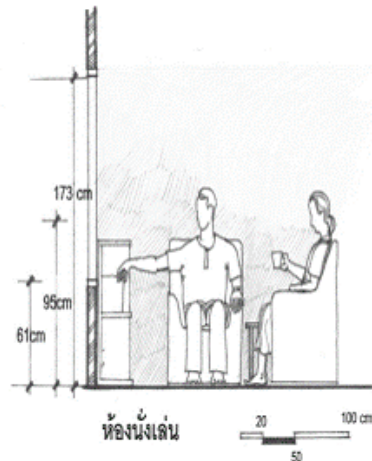
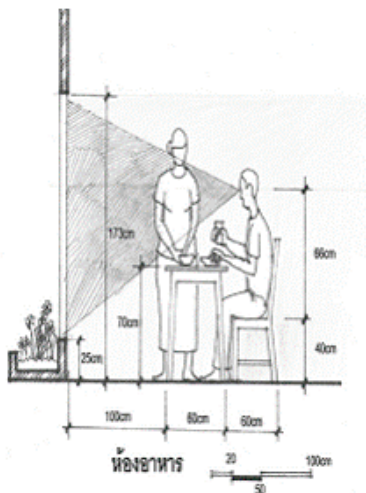
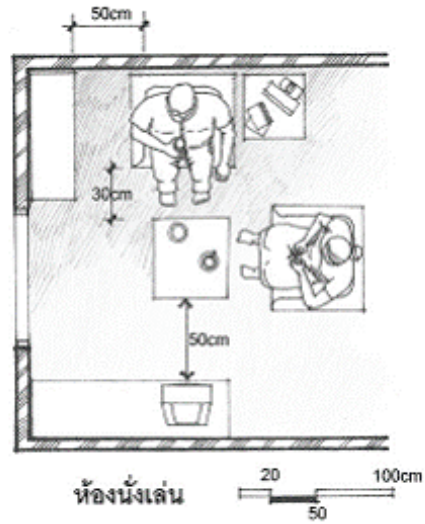
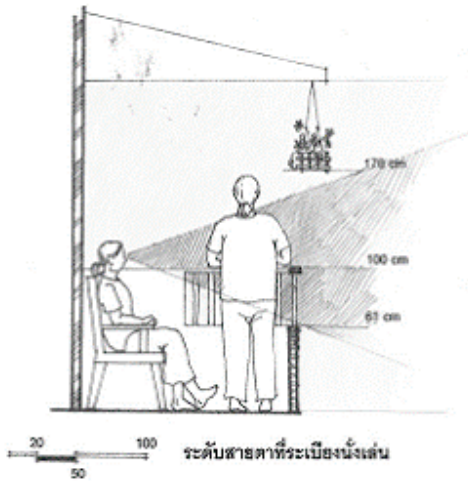
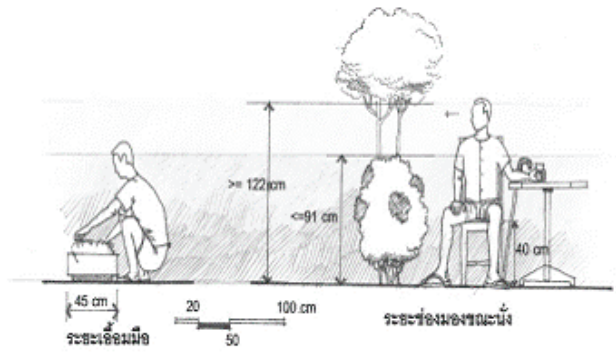
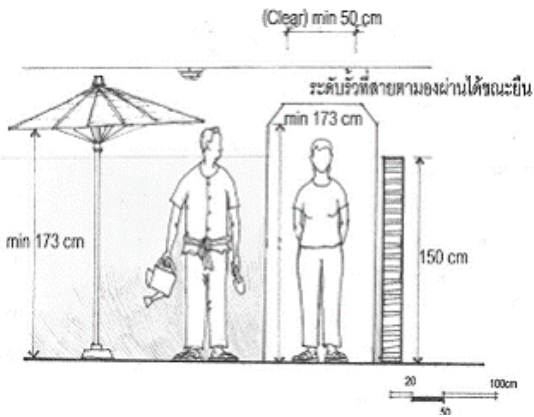
การเลือกใช้สีที่เหมาะสม มีความสว่างและชัดเจนจะทำให้การใช้ชีวิต ดูสดชื่น ไม่ซึมเศร้า และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุได้อย่างเต็มที่ เกิดการนำความสามารถต่างๆ ของผู้สูงอายุมาใช้อย่างเต็มที่ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถก่อนประโยชน์กับชุมชน

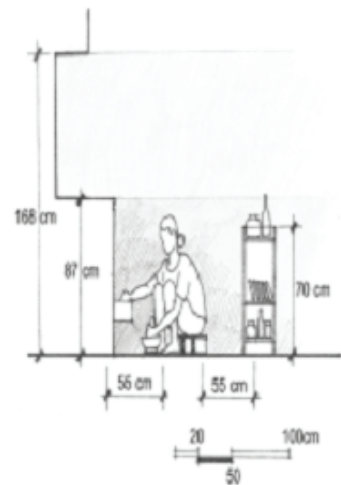
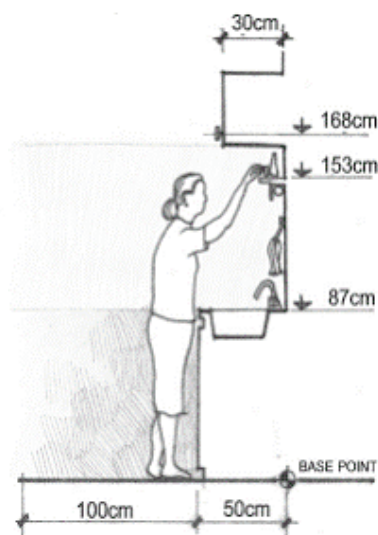
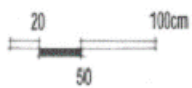
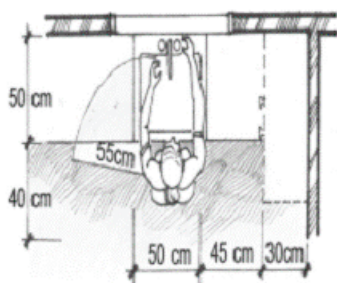
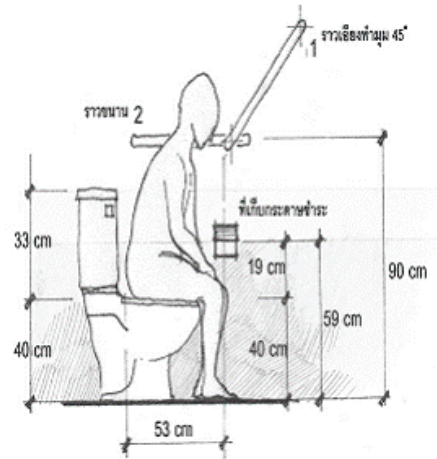
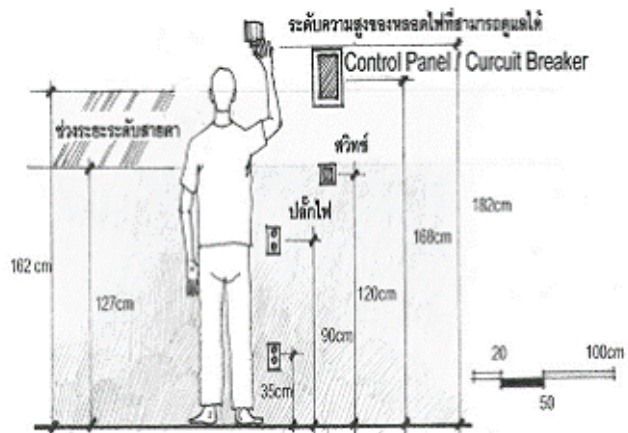
### 4. ดูแลรักษาง่าย

ควรออกแบบให้ดูแลรักษาง่ายเท่าที่จะเป็นไปได้ ด้วยเหตุนี้บ้านทั่วๆ ไปควรจะมีห้อง ถ้าเป็นหลังใหญ่ควรมีห้องซึ่งง่ายต่อการปิดเอาไว้ เพื่อสะดวกสบายในการดูแล บ้านอาจจะมีการติดตั้งลู่วิ่งแบบป้องกันฝนและสนามหญ้าที่มีพุ่มไม้เตี้ยเพื่อลดงานสนาม



## ข้อแนะนำเกี่ยวกับระยะ และขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม





## ส่วนข้อแนะนำเกี่ยวกับระยะ และขนาดพื้นที่ที่เหมาะสม (สามารถประยุกต์ได้ทั้งบ้าน และห้องชุด)

**ลักษณะบ้าน** เป็นบ้านชั้นเดียว หรือมีห้องนอนอยู่บนชั้นล่างของบ้าน ทางเข้าบ้านควรมีระดับเดียวกับพื้นภายนอก ทางลาดเข้าบ้านความชัน 1:12 วัสดุไม่ลื่น ไม่ควรจะมีพื้นต่างระดับ ไม่ควรมีธรณีประตู มีบริเวณบ้านที่สามารถทำสวน เลี้ยงสัตว์ และทำกิจกรรมเบาๆ ได้ พืชพันธุ์เป็นไม้ดอก ไม้หอม หลีกเลี้ยงไม้ผล ไม้หนาม ไม้ที่มียางระเหยห่างระหว่างภายในบ้านมาที่รั้วอยู่ในระยะที่สามารถเดินได้ง่าย รั้วบ้านควรโปร่งประตูหน้าบ้านกว้าง 90-150 ซม. มือจับแบบก้านโยกและไม่ติดอุปกรณ์บังคับประตูเปิดเอง (ใช้คีย์พ) มีระบบตัดไฟช็อต และไฟฉุกเฉิน

**ห้องรับแขก** ห้องนั่งเล่น ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือเฟอร์นิเจอร์กีดขวาง มีพื้นที่กิจกรรมต่างๆ เช่น นันทนาการและบันเทิง การจัดเฟอร์นิเจอร์ที่ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์กันได้ ระดับหน้าต่างสูงจากพื้น 50 ซม. มองเห็นวิวภายนอกได้ มีระบบระบายอากาศดี พื้นห้องใช้สีสว่าง นุ่มและบำรุงรักษาง่าย สีและพื้นผิวอุปกรณ์และส่วนของอาคาร ใช้สีที่ตัดกันหรือแตกต่างกัน ของส่วนใช้สอยต่างกัน เช่น พื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ พื้นห้องส้วม บัวเชิงผนัง

**ห้องครัว** ระดับโต๊ะ-เคาน์เตอร์ สูงจากพื้น 80 ซม. ด้านล่างของอ่างล้างมือ ควรโล่งสำหรับรถเข็น เต้า ถูเย็นหรือลิ้นชักในครัวไม่ควรอยู่ในมุม หิ้งและตู้ต่างๆ อยู่ในระดับที่ 150-168 ซม. มีระบบระบายอากาศดี มีแสงสว่างจากธรรมชาติและไฟแสงสว่างเฉพาะจุด ปลั๊กไฟบริเวณเคาน์เตอร์สูง 90 ซม.จากพื้น

**ห้องนอน** หน้าต่างควรมองเห็นทิวทัศน์ภายนอก เตียงนอนควรมีความยาวไม่น้อยกว่า 180 ซม. และมีพื้นที่ว่าง 90 ซม. รอบเตียง 3 ด้าน ไม่ควรอยู่ในมุมอับ ควรมีพื้นที่สำหรับเตียงคู่ เตียงนอนควรอยู่ใกล้ห้องน้ำ หัวเตียงควรมีโทรทัศน์ และสัญญาณฉุกเฉิน ระดับของเตียงสูง 40 ซม. (สูงเท่าระดับพื้นถึงข้อพับเข่า) ระดับหน้าต่างสูงจากพื้น 50 ซม. มองเห็นวิวภายนอกได้ ตู้เสื้อผ้าเป็นแบบบานเลื่อน มีแสงสว่างสำหรับการอ่านหนังสือ มีการระบายอากาศที่ดี พื้นห้องใช้สีสว่าง นุ่มและบำรุงรักษาง่าย

**ทางลาด** พื้นผิวทางลาดต้องเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น พื้นผิวของจุดต่อเนื่องระหว่างพื้นที่กับทางลาดต้องเรียบไม่สะดุด ความกว้างสุทธิกว้าง 90-150 ซม. มีพื้นที่หน้าทางลาดเป็นที่ยาวไม่น้อยกว่า 150 ซม. ต้องมีความลาดชันไม่เกิน 1:12 และมีความยาวช่วงละไม่เกิน 6 เมตร ทางลาดที่มีความยาวตั้งแต่ 2.50 เมตร ต้องมีราวจับทั้งสองด้าน

และ**ห้องน้ำ** (สำคัญมากๆ) ห้องน้ำควรกว้าง 1.50-2.00 เมตร ประตูเปิดออก ระดับพื้นภายใน-ภายนอก เท่ากัน มีราวจับขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 ซม. ที่สามารถเดินได้ทั่วห้องน้ำ บริเวณฝักบัวและที่อาบน้ำควรมีที่นั่งและสัญญาณฉุกเฉิน ฝักบัวควรเป็นชนิดแรงดันต่ำ พื้นผิวไม่ควรลื่น ก๊อกน้ำเป็นแบบก้านโยก

## บทสรุป

การพัฒนาโครงการอสังหาริมทรัพย์ในอนาคต มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบให้มีความสอดคล้องกับผู้ที่เข้ามาใช้สอย ซึ่งแนวโน้มในอนาคต กลุ่มผู้สูงอายุ จะเป็นอีกกลุ่มที่มีบทบาทในเรื่องศักยภาพและกำลังซื้อ ที่มีแนวโน้มจะสูงขึ้น การปรับเปลี่ยนรูปแบบของพื้นที่ใช้สอย ให้สอดคล้องกับความต้องการความปลอดภัย และสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ จึงมีความจำเป็นของการพัฒนาโครงการอสังหาริมทรัพย์ในอนาคตอย่างยิ่ง

ที่มา : จากงานวิจัย เรื่อง “มาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ” และคู่มือ “ข้อเสนอแนะการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ”

หน่วยปฏิบัติการวิจัย สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและคนพิการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย