

บทคัดย่อ

จากความก้าวหน้าทางการแพทย์และอัตราการเกิดที่ลดลง ทำให้ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้การออกแบบสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุเจนเรชั่นเอ็กซ์ที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ความเป็นอิสระ และการมีส่วนร่วมทางสังคม มีความสำคัญยิ่งขึ้น บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์แนวคิด “พลุดพลัง” (active ageing) และ “การออกแบบเพื่อคนทั้งมวล” (universal design) เพื่อพัฒนาแนวทางการออกแบบสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยที่ตอบโจทย์ผู้สูงวัยรุ่นใหม่ โดยทบทวนงานวิจัย เอกสาร และกรณีศึกษาที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างกรอบการทำความเข้าใจความต้องการของผู้สูงวัยรุ่นใหม่และแนวทางการออกแบบที่เหมาะสม ผลการทบทวนพบว่า การบูรณาการแนวคิดทั้งสองสามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุเจนเรชั่นเอ็กซ์ได้อย่างครอบคลุมมากกว่าแนวคิดที่เน้นเพียงความปลอดภัยหรือความสะดวกสบาย โดยการบูรณาการนี้ สนับสนุนการดำเนินชีวิตที่มีความหมาย การรักษาความเป็นอิสระ และการมีส่วนร่วมทางสังคม ผ่านกิจกรรมสำคัญ 7 กลุ่มที่สัมพันธ์กับสุขภาวะของผู้สูงวัย ขณะเดียวกันการวิเคราะห์กรณีศึกษาชี้ให้เห็นข้อจำกัดในการออกแบบสภาพแวดล้อมจริง เช่น การจัดผังที่ไม่สอดคล้องกับกิจกรรมประจำวัน การขาดความยืดหยุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และองค์ประกอบที่ไม่รองรับการใช้งานต่อเนื่องระยะยาว ทำให้สามารถสรุปได้ว่า แนวทางการออกแบบที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุเจนเรชั่นเอ็กซ์ควรมุ่งเน้นความยืดหยุ่นของพื้นที่ สนับสนุนการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการออกแบบที่คงความหมายต่อชีวิต ควบคู่กับหลักการ universal design เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมพลุดพลังอย่างแท้จริง และนำไปสู่การพัฒนาสังคมผู้สูงวัยที่มีคุณภาพและความยั่งยืนในอนาคต

คำสำคัญ: พลุดพลัง, ผู้สูงอายุ, เจนเรชั่นเอ็กซ์, การออกแบบเพื่อคนทั้งมวล, สภาพแวดล้อม

Environmental Design Strategies for Residential Spaces Targeting the Generation X Elderly Population

Nichaporn Suchai ¹

Prin Meesupya ²

Suebsai Sangwachirapiban ³

Received : September 19, 2025

Revised : November 27, 2025

Accepted : December 3, 2025

¹ Lecturer in Interior Design, Department of Visual Design, Faculty of Fine Arts, Srinakharinwirot University,
E-mail: suchai.nichaporn@gmail.com

² Lecturer in Interior Design, Department of Visual Design, Faculty of Fine Arts, Srinakharinwirot University,
E-mail: prinm@g.swu.ac.th

³ Lecturer in Interior Design, Department of Visual Design, Faculty of Fine Arts, Srinakharinwirot University,
E-mail: suebsais@g.swu.ac.th

Abstract

Advances in medical care combined with declining birth rates have accelerated Thailand's transition into a fully aged society, underscoring the increasing importance of residential environment design for older adults—particularly future older adults from Generation X, who value holistic quality of life, independence, and social participation. This article aims to synthesize the concepts of Active Ageing and Universal Design to develop design approaches for residential environments that respond to the needs of this emerging ageing group. Through a review of research studies, academic documents, and relevant case studies, the article constructs a conceptual framework for understanding the needs of new-generation older adults and identifying appropriate design strategies. The review reveals that integrating Active Ageing and Universal Design provides a more comprehensive response to the needs of Generation X than approaches focused solely on safety or convenience. This integrated perspective supports meaningful living, maintains personal autonomy, and promotes social engagement through seven key activity domains associated with older adults' well-being. Meanwhile, case study analyses highlight persistent limitations in real residential environments, such as spatial layouts that do not correspond with daily activities, insufficient flexibility to accommodate age-related physical changes, and design elements that do not support long-term usability. The findings suggest that residential design for Generation X should prioritize spatial flexibility, support for social interaction, and the preservation of personal meaning, alongside the principles of Universal Design. Such an approach can foster environments that genuinely promote Active Ageing and contribute to the development of a high-quality and sustainable ageing society.

Keywords: active ageing, elderly, generation x, universal design, environmental

บทนำ

ในปัจจุบัน ความก้าวหน้าทางโภชนาการ วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี โดยเฉพาะด้านการแพทย์ ส่งผลให้อัตราการเกิดลดลง ขณะที่อายุขัยประชากรยืนยาวขึ้น ส่งผลให้สัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทั่วโลก นำไปสู่ความตื่นตัวและความสนใจในการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุอย่างจริงจัง ประเทศไทยเองก็กำลังเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ภาครัฐจึงได้เริ่มดำเนินนโยบายที่มุ่งเน้นการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาพ การยืดอายุขัย การเพิ่มโอกาสทางการศึกษา ตลอดจนการเข้าถึงบริการทางการแพทย์ อย่างไรก็ตาม การเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุก็นำมาซึ่งการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้ป่วยสูงอายุ โดยเฉพาะกลุ่มที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงรุนแรง ซึ่งมีจำนวนเพิ่มจากประมาณ 140,000 คนในปี 2552 เป็นประมาณ 180,000 คนในปี 2567 (สุรชาติพิทย์ จันทริกซ์, 2567) เมื่อประชากรมีอายุเพิ่มมากขึ้น การดำเนินชีวิตประจำวันย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลง ทำให้ความสามารถในการทำกิจวัตรลดลง นอกจากนี้ ด้านจิตใจก็มักเผชิญกับความวิตกกังวล ความรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดการดูแลเอาใจใส่จากคนใกล้ชิด เนื่องจากโครงสร้างครอบครัวในปัจจุบันมีขนาดเล็กลง ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น ไม่มีหน้าที่การงานที่มีมั่นคงเหมือนในอดีต และอาจประสบปัญหาในการได้รับการยอมรับจากสังคม การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้นำไปสู่ภาวะพึ่งพิงในผู้สูงอายุ โดยที่ความใส่ใจและความใกล้ชิดระหว่างสมาชิกในครอบครัวกับผู้สูงอายุมีแนวโน้มลดลง ส่งผลให้หลายคนขาดที่พึ่งและไม่ได้รับการดูแลเท่าที่ควร ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้สุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจเสื่อมถอยลง ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุจำนวนมากจึงหันมาใช้บริการสถานที่พักอาศัยหรือศูนย์ดูแลเพิ่มขึ้น ในปัจจุบัน ผู้สูงอายุที่เข้าพักในสถานบริการที่พักอาศัย มักใช้พื้นที่ภายในโดยไม่มีการจัดสรรหรือแยกประเภทการใช้งานตามช่วงวัยหรือพฤติกรรมเฉพาะของแต่ละกลุ่ม ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว ผู้สูงอายุแต่ละรุ่นมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านไลฟ์สไตล์ ความต้องการ และรูปแบบการใช้ชีวิต กลุ่มผู้สูงอายุนักแก๊ง ซึ่งมีอายุอยู่ในช่วงประมาณ 70–75 ปี มักต้องการความสงบ ปลอดภัยและเป็นส่วนตัว มีความชอบในกิจกรรมที่เน้นความสงบภายใน เช่น การทำสมาธิหรือการพักผ่อนอย่างสงบ ในขณะที่กลุ่มผู้สูงอายุช่วงต้นอายุ 60–65 ปี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเจนเรชันเอ็กซ์ กลับมีลักษณะการใช้ชีวิตที่กระตือรือร้นมากกว่า มีความสนใจในการท่องเที่ยว เทคโนโลยีสมัยใหม่ และมักมีความต้องการในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ชัดเจน รวมถึงให้ความสำคัญกับการใช้เวลาร่วมกับเพื่อนฝูงและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม ลักษณะความแตกต่างนี้จึงควรถูกนำมาพิจารณาในการออกแบบ และจัดสรรพื้นที่ภายในสถานบริการที่พักอาศัย เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้เสนอแนวคิด “พุดฒพลัง” (active ageing) เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุรุ่นใหม่ให้มีพลังและกระฉับกระเฉง โดยเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่สามารถดูแลตนเองได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ และยังคงรักษาบทบาทของตนในสังคม แนวคิดดังกล่าวถือเป็นกรอบแนวทางสำคัญในการวางแผนพัฒนาสิ่งแวดล้อมและบริการสำหรับผู้สูงอายุยุคใหม่ ซึ่งมีลักษณะทางกายภาพ จิตใจ และไลฟ์สไตล์แตกต่างจากผู้สูงอายุในอดีตอย่างเห็นได้ชัด การพัฒนาเหล่านี้จึงต้องตอบสนองต่อพฤติกรรมและความต้องการเฉพาะของกลุ่มผู้สูงอายุยุคใหม่ พร้อมทั้งเตรียมสภาพแวดล้อมที่รองรับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่กำลังเปลี่ยนแปลง การออกแบบที่เหมาะสมสามารถขับเคลื่อนได้ผ่านการศึกษาเชิงลึกด้านพฤติกรรมผู้ใช้งานควบคู่กับการประยุกต์ใช้แนวคิดและทฤษฎีทางสถาปัตยกรรม เพื่อสร้างพื้นที่ที่ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตและรองรับการอยู่อาศัยอย่างยั่งยืนในอนาคต

พฤติกรรมการใช้ชีวิตของวัยทำงานในปัจจุบันและสภาพแนวโน้มผู้สูงอายุในอนาคต

ช่วงวัยกลางคน (อายุ 40-65 ปี) เป็นระยะของการเปลี่ยนผ่านระหว่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้นไปสู่ผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มที่ควรได้รับการศึกษาและทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทั้งในด้านสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และบริบททางสังคม เนื่องจากเป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนผ่านจากความแข็งแรงกระฉับกระเฉงของวัยทำงานไปสู่ช่วงบั้นปลายที่มีข้อจำกัดมากขึ้น คนวัยนี้มักเป็นกลุ่มแรงงานหลักของสังคมที่แบกรับภาระความรับผิดชอบทั้งต่อครอบครัวและต่อระบบเศรษฐกิจ และยังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอย ความอ่อนไหวทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การงานและโครงสร้างของครอบครัว สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิต ซึ่งควรได้รับการพิจารณาในเชิงวิจัยและการออกแบบเชิงพื้นที่อย่างเหมาะสม

ปัจจุบันกลุ่มวัยกลางคนกำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุในอนาคต ทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งยังอยู่ในช่วงวัยทำงาน เริ่มหันมาใส่ใจสุขภาพและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น มีการเตรียมตัวก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ ซึ่งสามารถนิยามได้ว่าเป็น “ผู้สูงอายุรุ่นใหม่” มีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายมากยิ่งขึ้น ควบคู่ไปกับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและการสร้างสรรค์ในรูปแบบต่าง ๆ (จิรวุฒิ หลอมประโคน และ ประพล เปรมทองสุข, 2555) มักให้ความสำคัญกับการพึ่งพาตนเอง ลดการพึ่งพาผู้อื่น และพยายามปรับตัวทั้งในเชิงร่างกายและจิตใจเพื่อเตรียมความพร้อมสู่ช่วงชีวิตใหม่ที่มีข้อจำกัดมากขึ้น

แนวคิดผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ หรือ พดพพลัง (active ageing) เป็นแนวคิดที่ถูกนำเสนอ โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ในการเปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับผู้สูงอายุจากการมองในแง่ของ “ความต้องการพื้นฐาน” ที่มีมุมมองผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากภายนอก มาเป็นมุมมองที่ให้ความสำคัญกับ “สิทธิขั้นพื้นฐาน” ซึ่งเป็นหลักการที่ยอมรับสิทธิในการมีชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุมีสิทธิที่จะดำเนินชีวิตในรูปแบบที่ต้องการ แนวคิดนี้ได้รับการสนับสนุนจากองค์การสหประชาชาติ (UN) ที่เน้นให้ผู้สูงอายุมีสิทธิในการใช้ชีวิตอย่างเป็นอิสระและมีคุณภาพ ซึ่งประกอบด้วยหลักการพื้นฐานที่สำคัญ 5 ประการ ได้แก่ การมีเสรีภาพ ซึ่งหมายถึงการสามารถพึ่งพาตนเองได้ การมีส่วนร่วม ในกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม การได้รับการดูแลที่เหมาะสม การบรรลุความพึงพอใจในตนเอง และการมีศักดิ์ศรี องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้เสนอกรอบองค์ประกอบหลักของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพไว้ 3 ประการ ได้แก่ สุขภาพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และความมั่นคงในชีวิต ซึ่งทั้งสามด้านนี้ล้วนเกี่ยวพันกันเพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ

1. สุขภาพ เป็นปัจจัยแรกและสำคัญที่สุดในการที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างอิสระ การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ทั้งจากการดูแลของตนเอง การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว และสิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งการรักษาสุขภาพที่ดีไม่เพียงแต่ช่วยลดความเสี่ยงของการเจ็บป่วย แต่ยังทำให้ผู้สูงอายุสามารถมีชีวิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังและความสุข

2. การมีส่วนร่วม ในกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในครอบครัว ชุมชน และสังคมมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการรักษาคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเอง ผู้สูงอายุที่ยังสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้จะรู้สึกว่าคุณค่าและความหมายในสังคม และช่วยให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของ การเคลื่อนไหวทางสังคม สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังช่วยให้พวกเขามีความสุขและรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองยังคงมีประโยชน์และคุณค่าในสังคม

3. ความมั่นคงในชีวิต ของผู้สูงอายุหมายถึงความมั่นคงทั้งในด้านร่างกายและเศรษฐกิจ โดยเริ่มจากการมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย และการได้รับการดูแลที่เหมาะสมจากครอบครัวและสังคม ความมั่นคงทางเศรษฐกิจเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญ เพราะมันช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและสามารถดูแลตนเองได้ในระยะยาว

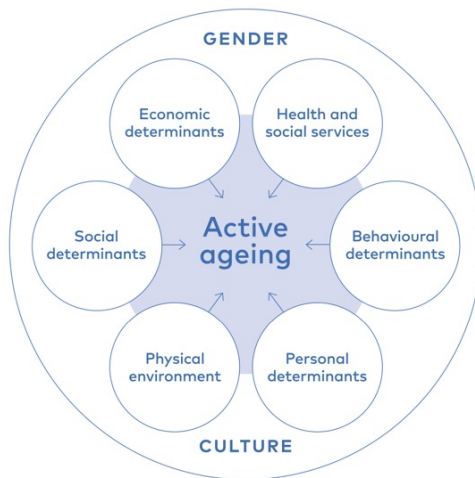
ปัจจุบันการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุด้วยแนวคิดเรื่อง “ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” (active ageing) ได้รับความสนใจมากขึ้นในวงวิชาการและสังคมทั่วไป โดยเฉพาะกลุ่มประชากรที่กำลังก้าวสู่วัยสูงอายุอย่าง “เจนเรชันเอ็กซ์” ที่มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากกลุ่มสูงอายุในยุคก่อน ไม่ว่าจะเป็นความคุ้นเคยกับเทคโนโลยี ความใส่ใจในสุขภาพ ความต้องการความเป็นอิสระทางความคิด การดำเนินชีวิตแบบยืดหยุ่น รวมถึงความสามารถในการเข้าถึงเครือข่ายสังคมออนไลน์ หนึ่งในมิติสำคัญที่ควรให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุคือ

“ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม” โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะหลัก ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการปฏิสัมพันธ์ในระดับกลุ่มในระดับบุคคล การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสามารถอธิบายผ่านองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ได้แก่

1. ความพึงพอใจร่วม คือ ความรู้สึกพึงพอใจในการมีความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นบนพื้นฐานของประโยชน์ซึ่งกันและกัน
2. การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นพฤติกรรมที่ให้แกกันโดยไม่หวังผลตอบแทนโดยตรง ซึ่งช่วยส่งเสริมความรู้สึกเชิงบวกและเสริมสร้างความสัมพันธ์
3. ความไว้วางใจ ถือเป็นปัจจัยหลักที่ช่วยลดความเสี่ยงความสัมพันธ์ให้มั่นคง และยังส่งผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง
4. ค่านิยมส่วนบุคคล หรือบรรทัดฐานทางสังคมที่สอดคล้องกัน ถือเป็นแรงขับเคลื่อนที่ช่วยสร้างความเข้าใจและลดความขัดแย้งในการอยู่ร่วมกัน

ภาพ 1

แผนภาพ Active Ageing ที่ประกอบด้วย การมีสุขภาพที่ดี การมีสังคมที่ดี การมีพฤติกรรม การใช้ชีวิตที่ดี สุขภาวะทางร่างกายที่ดี เป็นต้น



หมายเหตุ. จาก *Active and healthy ageing: WHO frameworks and related concepts*, โดย Nordic Welfare Centre, 2026, (https://nordicwelfare.org/pub/Active_and_Healthy_Ageing___Heterogenous_perspectives_and_Nordic_indicators/context.html). Copyright 2026 by Nordic Welfare Centre.

การมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องกับบุคคลหรือกลุ่มจึงสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความเครียด และความโดดเดี่ยวลงได้อย่างมีนัยสำคัญ ช่วยให้ผู้สูงอายุยังคงรู้สึกมีคุณค่าและได้รับการยอมรับจากสังคม ซึ่งสะท้อนผ่านแนวคิดของ “ทฤษฎีกิจกรรม” ที่ระบุว่า การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ โดยไม่จำเป็นต้องมีความเข้มข้นหรือเป็นทางการมากนัก สามารถส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงวัยได้ (พัชรภา มนูญภัทรราชย์, 2544) การศึกษาหลายชิ้นสนับสนุนข้อสรุปดังกล่าว เช่น ผลการวิจัยของ ทิพย์อรุณ สมภู (2552) พบว่า แม้สภาพร่างกายของผู้สูงอายุอาจเสื่อมถอยตามวัย แต่หากยังคงเข้าร่วมกิจกรรมสังคมอย่างสม่ำเสมอ จะสามารถรักษาระดับความสุข ลดความรู้สึกเหงา และส่งเสริมสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ สมศรี กันธมาลา (2529) พบว่า ผู้เกษียณจากกระทรวงศึกษาธิการที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มอย่างต่อเนื่อง จะสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่มิจากิจกรรมทางสังคม ขณะที่ ศจี วิราศทศจี (2554) ชี้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงวัยรับรู้ถึงคุณค่าตนเอง และช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตในระยะยาว ทั้งนี้ผู้สูงอายุในเมืองมักมีกิจกรรมยามว่างที่กระทำคนเดียวภายในบ้าน เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ อ่านหนังสือ หรือเลี้ยงสัตว์ ซึ่งแม้จะช่วยผ่อนคลายความเครียด แต่กลับไม่ส่งเสริมการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเท่าที่ควร ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุยุคใหม่จึงมีความจำเป็น โดยสามารถจำแนกกิจกรรมเหล่านี้ได้เป็น 7 กลุ่มหลัก ได้แก่

1. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย โยคะ หรือเดินรำ
2. กิจกรรมด้านศาสนา เช่น การร่วมทำบุญหรือฟังธรรม
3. กิจกรรมฝึกสมอง เช่น การอ่านหนังสือ หรือเล่นเกมที่กระตุ้นการคิด
4. กิจกรรมบันเทิง เช่น การร้องเพลง ดูหนัง หรือฟังดนตรี
5. กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ เช่น การพบปะพูดคุย หรือร่วมกลุ่มสังสรรค์
6. กิจกรรมเสริมสร้างจินตนาการ เช่น วาดภาพ ดนตรี หัตถกรรม
7. กิจกรรมพิเศษ เช่น การเดินทางท่องเที่ยว หรือเรียนรู้ทักษะใหม่

สรุปได้ว่า การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเจนเรชั่นเอ็กซ์มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมที่หลากหลายและสอดคล้องกับวิถีชีวิตยุคใหม่ จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีในระยะยาว ทำให้ผู้สูงวัยสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า สมศักดิ์ศรี และมีความสุขในสังคมร่วมสมัย

แนวคิดทฤษฎีกิจกรรมของผู้สูงอายุรุ่นใหม่สู่การออกแบบสภาพแวดล้อมทางสถาปัตยกรรม

การทำความเข้าใจรูปแบบกิจกรรมและความสามารถของผู้สูงอายุเป็นพื้นฐานสำคัญของการออกแบบสภาพแวดล้อมทางสถาปัตยกรรม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่ออายุ

มากขึ้นส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และกำหนดรูปแบบการใช้พื้นที่ในชีวิตประจำวัน เพื่อชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มมีกิจกรรม ความต้องการ และข้อจำกัดที่แตกต่างกันอย่างไร และความแตกต่างเหล่านั้นควรสะท้อนสู่แนวทางออกแบบพื้นที่อย่างไร โดยในหนังสือ “การจัดการความรู้และสังเคราะห์แนวทางปฏิบัติของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล: แนวปฏิบัติในการบริการผู้สูงอายุ” (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2553) ได้มีการจัดกลุ่มผู้สูงอายุตามลักษณะทางกายภาพและความสามารถในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ 1: ผู้สูงอายุที่สามารถดูแลตนเองได้ดี หรือกลุ่มติดสังคม

กลุ่มนี้หมายถึงผู้สูงอายุที่ยังสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ทั้งภายในและภายนอกบ้าน หากมีโรคเรื้อรังยังสามารถควบคุมได้ มีศักยภาพในการช่วยเหลือครอบครัว และยังมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนได้เป็นอย่างดี

กลุ่มที่ 2 : ผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว หรือกลุ่มติดบ้าน

ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้เริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพบางประการ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในระดับหนึ่ง แต่ยังคงพึ่งพาผู้อื่นหรืออุปกรณ์ช่วยเคลื่อนไหวในการเคลื่อนไหว ทำให้ออกนอกบ้านน้อยหรือไม่ชอบเข้าสังคม อีกทั้งอาจเผชิญกับภาวะซึมเศร้า ภาวะหลงลืม หรือโรคสมองเสื่อม ซึ่งบางรายอาจมีศักยภาพในการเกื้อกูลครอบครัวและสังคม ในขณะที่บางรายอาจไม่สามารถช่วยเหลือครอบครัวได้

กลุ่มที่ 3 : ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือกลุ่มติดเตียง

กลุ่มนี้รวมถึงผู้สูงอายุที่มีความพิการหรือทุพพลภาพ ต้องได้รับความช่วยเหลืออย่างเต็มรูปแบบ ไม่สามารถขยับร่างกายได้แม้ขณะนั่ง มีโรคประจำตัวหลายโรค ต้องได้รับการดูแลเต็มรูปแบบ กลุ่มนี้ไม่สามารถมีส่วนร่วมกับกิจกรรมในสังคมได้ด้วยตนเอง จำเป็นต้องพึ่งพาครอบครัวหรือบุคคลอื่นในการดูแล และไม่มีความสามารถในการช่วยเหลือผู้อื่น

ถึงแม้ผู้สูงอายุในกลุ่มที่ 1 และ 2 จะยังคงมีความสามารถในการดูแลตนเองบางส่วน แต่หากขาดการสนับสนุนโดยเฉพาะจากครอบครัวที่มีรายได้ระดับน้อยถึงปานกลาง ก็อาจเผชิญกับความเสียด้านสุขภาพในอนาคต ดังนั้น การออกแบบที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อช่วยลดอุบัติเหตุที่อาจนำไปสู่ความพิการหรือทุพพลภาพในระยะยาว ซึ่งจะเป็นการลดภาระของครอบครัว และลดโอกาสที่ผู้สูงอายุจะถูกทอดทิ้งในอนาคต

ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ (2548) ได้จัดทำรายงานวิจัย “โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ” ที่ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.) และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่า การใช้พื้นที่ส่วนใหญ่การใช้พื้นที่ทั้งภายในและภายนอกอาคารที่ผู้สูงอายุใช้เวลาในแต่ละวันมากที่สุด คือ ห้องนั่งเล่น คิดเป็นร้อยละ 34.1 รองลงมา คือ ห้องนอน คิดเป็นร้อยละ 25.6 โดยกิจกรรมที่ชอบทำที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบทำในพื้นที่ภายนอกบ้านหรืออาคารที่พัก คือ การนั่งเล่น นอนเล่น พักผ่อน คิดเป็นร้อยละ

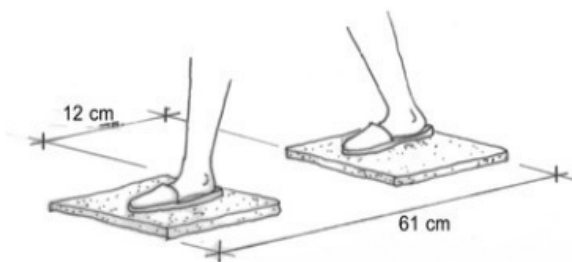
44.4 รองลงมา คือ คุยพบปะผู้คน ทำสวน คิดเป็นร้อยละ 34.5 และ 32.8 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังได้สำรวจการวัดขนาดร่างกาย การทดลองใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ติดตั้งภายนอกและภายในอาคาร เพื่อหาข้อสรุปและเสนอแนะขนาดที่เหมาะสมในการออกแบบที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุไทย โดยสามารถสรุปหลักการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและรอบบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวก และปลอดภัย ได้ดังนี้

พื้นที่ภายนอกอาคาร

1. ทางเดินเท้า ควรเป็นทางเดินที่เรียบ มีพื้นผิวที่ไม่ลื่น เช่น ผิวกรวดล้าง ความกว้างของทางเดิน ไม่น้อยกว่า 50 เซนติเมตร และ 90 เซนติเมตร สำหรับผู้ที่ใช้รถเข็นสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ หากมีท่อระบายน้ำหรือรางระบายน้ำบนพื้นต้องมีฝาปิดสนิท หากเป็นพื้นแผ่นปูทางเดิน ควรมีระยะห่างระหว่างแผ่นประมาณ 12 เซนติเมตร

ภาพ 2

ระยะก้าวเดินระหว่างแผ่นทางเดิน

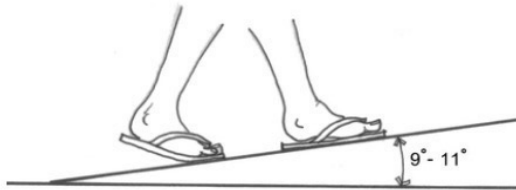


หมายเหตุ. จาก *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ: รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์* (น. 52), โดย ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, 2548, สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. TU digital collections. (https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:63529). สงวนลิขสิทธิ์ 2548 โดย ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ.

2. ทางลาด หากพื้นที่ระหว่างพื้นที่บริเวณนั้นมีความต่างระดับกันเกิน 2 เซนติเมตร ควรจัดให้มีทางลาดระหว่างพื้นที่ต่างระดับกัน แต่ถ้ามีความต่างระดับกันไม่เกิน 2 เซนติเมตร ต้องปาดมุมพื้นที่ส่วนต่างระดับกัน ไม่เกิน 45 องศา ทางลาดต้องมีความลาดชันไม่เกิน 1:12 มีความกว้าง ไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร ความยาวช่วงละไม่เกิน 6 เมตร กรณีที่ยาวเกิน 6 เมตร ต้องจัดให้มีชานพักไม่น้อยกว่า 1.5 เมตร พื้นผิวของจุดต่อเนื่องระหว่างพื้นที่กับทางลาดต้องเรียบไม่สะดุด

ภาพ 3

ทางลาด ใช้ค่าจากการทดสอบจริงกับอุปกรณ์

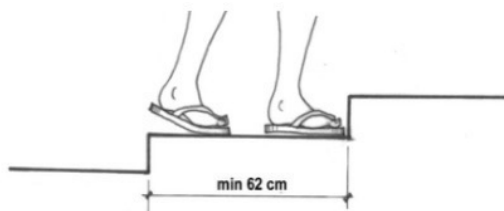


หมายเหตุ. จาก โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักรอคาย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ: รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ (น. 53), โดย ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, 2548, สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. TU digital collections. (https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:63529). สงวนลิขสิทธิ์ 2548 โดย ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ.

3. บันไดภายนอกอาคาร จากข้อสรุปที่ได้ศึกษาจากการได้เสนอแนะขนาดที่เหมาะสมกับการออกแบบไว้ โดยที่ลูกตั้งสูงไม่เกิน 13 เซนติเมตร กว้างไม่น้อยกว่า 62 เซนติเมตร และมีขนาดสม่ำเสมอตลอดช่วงบันได ลูกตั้งห้ามเปิดเป็นช่องโหล่ง ในกรณีที่มีมุกบันได ให้มีระยะเหลื่อมกันไม่เกิน 2 เซนติเมตร พื้นผิวไม่ลื่น

ภาพ 4

ความกว้างบันไดภายนอกอาคาร



หมายเหตุ. จาก โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักรอคาย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ: รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ (น. 54), โดย ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, 2548, สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. TU digital collections. (https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:63529). สงวนลิขสิทธิ์ 2548 โดย ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ.

4. รั้วบ้าน จากข้อสรุปพบว่าผู้สูงอายุเลือกรั้วบ้านที่มีความสูง 1.2 เมตร รูปแบบรั้วที่เลือกเป็นแบบกึ่งทึบกึ่งโปร่ง และเลือกใช้เหล็กเป็นวัสดุมากที่สุด จากข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน หรือคนรอบข้าง แต่ในขณะเดียวกันก็ยังต้องการความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยด้วย

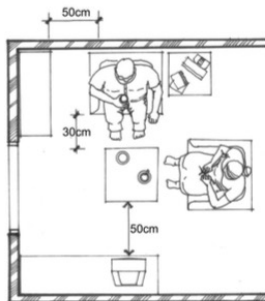
นอกจากนี้ความต้องการพื้นที่ภายนอกของผู้สูงอายุนั้นพบว่ามีความต้องการพื้นที่สำหรับการออกกำลังกายโดยใช้กายบริหาร และหากบริเวณบ้านพอมีพื้นที่เหลือ ควรจัดให้มีมุมพักผ่อนด้านนอก เช่น มุมสวน สนามหญ้าหรือเฉลียงหน้าบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกอื่นๆ ภายในครอบครัว หรือเป็นพื้นที่พูดคุยกับเพื่อนบ้าน เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสัมพันธ์

พื้นที่ภายในอาคาร สำหรับผู้สูงอายุ ควรมีพื้นที่ครอบคลุมการใช้งาน มีพื้นที่นั่งพักผ่อนนั่งทานอาหาร และรับประทานอาหาร แยกออกจากห้องพักผ่อนแต่ละห้อง

1. ห้องนั่งเล่น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้เวลาในแต่ละวันอยู่ในห้องนั่งเล่นมากที่สุด เป็นห้องที่เกิดกิจกรรมที่หลากหลายในพื้นที่เดียวกัน การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ไม่ควรตั้งกีดขวางจนเป็นอุปสรรคในการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ขนาดต่ำสุดสำหรับการใช้โต๊ะ ควรมีระยะห่างอย่างน้อย 30 เซนติเมตร และระยะห่างอย่างน้อย 50 เซนติเมตร สำหรับเฟอร์นิเจอร์

ภาพ 5

ระยะในห้องนั่งเล่น เป็นระยะที่กำหนดการเอื้อมมือเพื่อหยิบของที่สะดวกจากชั้น

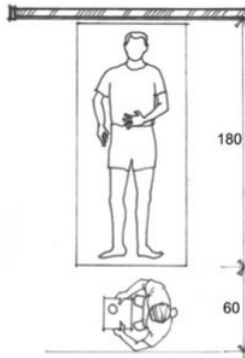


หมายเหตุ. จาก โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ: รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ (น. 58), โดย ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, 2548, สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. TU digital collections. (https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:63529). สงวนลิขสิทธิ์ 2548 โดย ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ.

2. ห้องนอน การใช้สอยพื้นที่ภายในห้องนอน นอกจากจะต้องมีพื้นที่สำหรับวางเตียงแล้ว ยังต้องมีพื้นที่รองรับสำหรับทำกิจกรรมส่วนตัว เช่น พื้นที่สำหรับการแต่งตัว ดังนั้นห้องนอนจึงไม่ควรมีพื้นที่เล็กเกินไป โดยจัดให้มีพื้นที่ห่าง 60 เซนติเมตร ระหว่างเตียงและผนัง เพื่อง่ายสำหรับการลุกนอนและจัดเตียง จัดให้อยู่ชั้นล่างของบ้าน

ภาพ 6

ขนาดและระยะต่าง ๆ ภายในห้องนอน



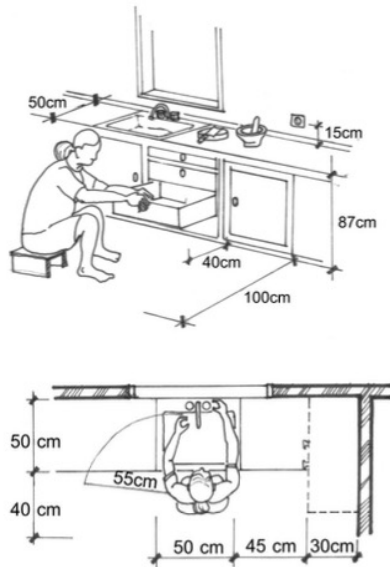
หมายเหตุ. จาก โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ: รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ (น. 57), โดย ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, 2548, สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. TU digital collections. (https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:63529). สงวนลิขสิทธิ์ 2548 โดย ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ.

3. ห้องน้ำ เป็นห้องที่มีความสำคัญต่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นสถานที่ที่มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย โดยไม่ควรตั้งอยู่ไกลจากห้องนอนผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุที่มีอายุมาก ๆ มักจะมีปัญหาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ขนาดห้องไม่ควรแคบเกินจนเป็นอุปสรรคในการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ระยะที่เหมาะสมภายในห้องน้ำมีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.5 เมตร เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ใช้เก้าอี้รถเข็นสามารถหมุนตัวกลับได้ ประตูเป็นบานเปิดออกสู่ภายนอก โดยต้องเปิดค้างได้ไม่น้อยกว่า 90 องศา หรือเป็นบานเลื่อน มีราวจับยึดผนังเพื่อช่วยการพยุงตัว พื้นห้องน้ำควรเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น ถ้าเป็นพื้นต่างระดับควรเป็นทางลาด เพราะการลัดทลล้มในผู้สูงอายุมักเกิดจากพื้นที่เปียกชื้น หรือเปลี่ยนระดับ ทำให้ไม่สามารถทรงตัวได้

4. ห้องครัว มีขนาดที่พอเหมาะ ไม่ต้องใช้แรงงานหรือการเดินมาก มีระบบระบายอากาศที่ดี นอกจากการใช้สำหรับเตรียมอาหารแล้ว ยังใช้ในการเก็บอุปกรณ์และเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหารและชำระล้างภาชนะ เตาไม่ควรอยู่ในมุม ด้านล่างของเคาน์เตอร์มีพื้นที่สำหรับรถเข็น โดยตำแหน่งของห้องครัวควรอยู่ติดกับผนัง ระยะห่างระหว่างเคาน์เตอร์กับสิ่งต่าง ๆ 100 เซนติเมตร ความสูงเคาน์เตอร์ 87 เซนติเมตร ความกว้างเคาน์เตอร์ไม่น้อยกว่า 50 เซนติเมตร ตู้เย็นหรือลิ้นชักในครัวควรอยู่ตำแหน่งที่เหมาะสม เพื่อที่ผู้สูงอายุจะได้ไม่ต้องก้มมากเกินไปเพราะจะเป็นผลเสียกับสุขภาพหลัง

ภาพ 7

ความสูงของเคาน์เตอร์ และ ความลึกของเคาน์เตอร์

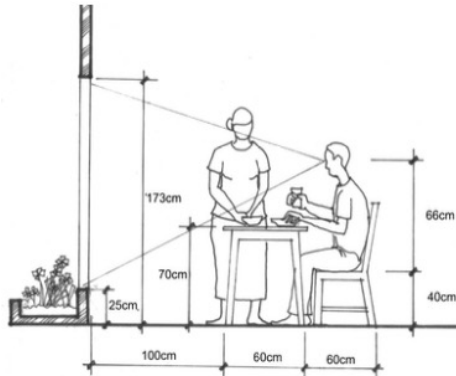


หมายเหตุ. จาก โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ: รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ (น. 61), โดย ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, 2548, สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. TU digital collections. (https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:63529). สงวนลิขสิทธิ์ 2548 โดย ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ.

5. ห้องรับประทานอาหาร เป็นพื้นที่ที่มีการเชื่อมต่อกับส่วนเตรียมอาหาร โดยความกว้างสำหรับผู้นั่งรับประทานอาหาร 1 คน คือ 60 เซนติเมตร ความสูงของโต๊ะทานอาหาร คือ 70 เซนติเมตร และ ความสูงของเก้าอี้รับประทานอาหาร คือ 40 เซนติเมตร

ภาพ 8

รูปตัดห้องอาหาร ความสูงของที่นั่งรับประทานอาหาร ระยะห่างการนั่งถึงโต๊ะอาหาร



หมายเหตุ. จาก โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ: รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ (น. 63), โดย ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ, สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. TU digital collections. (https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:63529). สงวนลิขสิทธิ์ 2548 โดย ไตรรัตน์ จารุทัศน์ และคณะ.

6. ทางเข้าสู่อาคารและประตู ควรเป็นพื้นผิวเรียบเสมอกัน ไม่มีสิ่งกีดขวาง หรือ ส่วนของอาคารยื่นล้ำออกมาจนเกิดอุปสรรคและทำให้ผู้สูงอายุเกิดอันตราย ขนาดประตูควรมีความกว้างอย่างน้อย 80 เซนติเมตร และกว้างอย่างน้อย 90 เซนติเมตร สำหรับการใช้เก้าอี้รถเข็น

7. บันได ราวจับ บันไดภายในอาคาร ให้ความสำคัญต่อความปลอดภัยและการใช้งานของผู้สูงอายุ โดยลูกตั้งควรมีความสูงไม่เกิน 13 เซนติเมตร และห้ามเปิดลูกตั้งเป็นช่องโหว่ ส่วนลูกนอนเมื่อหักส่วนของจุกบันไดแล้วควรมีความกว้างไม่น้อยกว่า 27 เซนติเมตร และต้องมีขนาดสม่ำเสมอตลอดช่วงบันได ทั้งนี้ควรมีราวจับติดตั้งทั้งสองข้าง โดยราวจับด้านที่อยู่ติดผนังให้มีระยะห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 10 เซนติเมตร เพื่อให้จับได้สะดวก มีความสูงไม่น้อย

กว่า 80 เซนติเมตร และมีลักษณะความยาวต่อเนื่องตลอดแนวนอนได้ ส่วนที่ยึดติดกับผนังจะต้องไม่กีดขวางหรือเป็นอุปสรรคต่อการใช้งาน

ด้วยเหตุนี้ การออกแบบที่פקอาศัยสำหรับผู้สูงอายุจึงควรตั้งอยู่บนหลักการของ *Universal Design* หรือ *การออกแบบเพื่อทุกคน* ซึ่งเป็นแนวคิดที่มุ่งสร้างสภาพแวดล้อมที่ทุกคนสามารถเข้าถึงและใช้งานได้อย่างเท่าเทียม ไม่ว่าจะมียข้อจำกัดทางร่างกาย อายุ หรือสมรรถภาพเพียงใด แนวคิดนี้เน้นการออกแบบพื้นที่ที่ตอบสนองความต้องการของผู้ใช้งานโดยไม่ต้องมีการปรับเปลี่ยนเฉพาะบุคคล และประกอบด้วยหลักการสำคัญ 7 ประการ อาทิ การใช้งานอย่างเท่าเทียม (equitable use), ความยืดหยุ่นในการใช้งาน (flexibility in use) และ การใช้งานที่ง่ายและเข้าใจได้ (simple and intuitive use) ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมหลักของผู้สูงอายุเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ตัวอย่างการประยุกต์ใช้แนวคิดดังกล่าวในงานออกแบบ เช่น การออกแบบพื้นที่สำหรับการเคลื่อนไหวภายในบ้าน ควรหลีกเลี่ยงความต่างระดับ ใช้วัสดุป้องกันการลื่นล้ม มีราวจับในจุดที่เหมาะสม และจัดแสงสว่างให้เพียงพอโดยเน้นแสงธรรมชาติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ พื้นที่สำหรับกิจกรรมทางกายหรือการยืดเหยียด ควรตั้งอยู่ในพื้นที่ศูนย์กลางของบ้านที่สามารถปรับเปลี่ยนฟังก์ชันได้ และเปิดมุมมองสู่ภายนอกเพื่อส่งเสริมสภาวะทางจิตใจที่ดี การจัดการครัวเรือน ควรมีเคาน์เตอร์ที่สามารถปรับระดับความสูง แก้อัสำหรับพักขณะทำกิจกรรม และติดตั้งระบบแจ้งเตือนฉุกเฉินเพื่อความปลอดภัย นอกจากนี้ พื้นที่เพื่อการปฏิสัมพันธ์และการเรียนรู้ของผู้สูงอายุควรถูกออกแบบให้ส่งเสริมให้พวกเขาออกจากพื้นที่ส่วนตัวมากขึ้น โดยการสร้างลานกิจกรรม หรือพื้นที่สาธารณะกลางแจ้งที่ปลอดภัย ใช้งานสะดวก และเชื่อมต่อกับชุมชน อีกแง่มุมที่สำคัญ คือ การคำนึงถึง “ความสามารถในการตัดสินใจเลือก” และ “การมีส่วนร่วม” ของผู้สูงอายุในกระบวนการออกแบบ ซึ่งสามารถส่งเสริมได้ผ่านการใช้นวัตกรรม Participatory Design หรือการออกแบบแบบมีส่วนร่วม โดยเปิดโอกาสให้ผู้ใช้งานเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนตั้งแต่ระยะต้น เพื่อให้เกิดพื้นที่ที่ตอบสนองทั้งด้านฟังก์ชัน และสะท้อนถึงตัวตน ประสบการณ์ชีวิต และคุณค่าของผู้สูงอายุในแต่ละบุคคล

กล่าวโดยสรุป การออกแบบที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในอนาคตควรเป็นการบูรณาการระหว่าง ความต้องการหลักในการใช้งานกิจกรรมในชีวิตประจำวัน 7 ด้าน กับหลักการออกแบบของ *Universal Design* เพื่อพัฒนาพื้นที่ที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี โดยคำนึงถึงสมดุลของสุขภาพกาย สุขภาพใจ และความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การออกแบบที่ก้าวข้ามเพียงมิติทางกายภาพ สู่การเข้าใจวิถีชีวิตของผู้สูงอายุอย่างลึกซึ้ง จะกลายเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างสังคมสูงวัยที่มีคุณภาพและยั่งยืนในระยะยาว

บทเรียนจากอดีตสู่แนวทางการพัฒนาในอนาคต

บุษกร รมยานนท์ (2555) ได้ดำเนินการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการออกแบบและการปรับเปลี่ยนที่อยู่อาศัยประเภทบ้านเดี่ยวให้มีความเหมาะสมต่อการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ โดยวิเคราะห์ศักยภาพขององค์ประกอบทางกายภาพตั้งแต่ระดับแปลงที่ดินจนถึงโครงสร้างบ้าน งานศึกษาชี้ให้เห็นว่ารูปแบบที่ดิน โดยเฉพาะความแตกต่างระหว่างที่ดินหน้ากว้างกับหน้าแคบ และลึก ซึ่งสร้างเงื่อนไขด้านการจัดวางองค์ประกอบภายในและการเข้าถึงที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ บ้านที่ตั้งอยู่บนที่ดินหน้ากว้างมีพื้นที่ด้านหน้ามากพอสำหรับการจัดวางทางเข้า การเว้นพื้นที่สำหรับติดตั้งทางลาดในอนาคต และการขยายห้องฟังก์ชันที่จำเป็น ขณะที่บ้านหน้าแคบและลึกมักมีข้อจำกัด ทำให้การสร้างพื้นที่ต่อเนื่องระหว่างห้องนอน ห้องน้ำ และพื้นที่นั่งเล่น มีความยุ่งยากกว่า ผลลัพธ์เช่นนี้สะท้อนให้เห็นว่าความยืดหยุ่นของบ้านมีรากฐานอยู่ในระดับโครงสร้างและรูปทรงของแปลงที่ดิน ดังนั้นการออกแบบเพื่อรองรับการสูงวัยควรเป็นกระบวนการเชิงระบบที่เริ่มตั้งแต่จุดกำเนิดของโครงการ มิใช่เพียงการแก้ไขเฉพาะจุดภายหลัง โดยเสนอให้พิจารณาความยืดหยุ่นเป็นลำดับขั้น เพื่อให้บ้านสามารถรองรับการใช้งานที่เปลี่ยนไปตามวัยของผู้อยู่อาศัยเป็น 3 ระดับสำคัญ ได้แก่ (1) ระดับโครงสร้าง คือ การป้องกันปัญหาที่อาจต้องรื้อสร้างใหม่ เช่น การออกแบบประตูทุกบานซึ่งรวมถึงประตูห้องน้ำให้มีความกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร การออกแบบพื้นที่ให้ไร้ธรณีหรือไร้การเปลี่ยนระดับ รวมถึงการเว้นพื้นที่ภายนอกบ้านอย่างน้อย 1.50 เมตร สำหรับการติดตั้งทางลาดในอนาคต การเตรียมระบบสาธารณูปโภคให้อยู่ในตำแหน่งที่สามารถดัดแปลงหรือขยายได้ในอนาคต (2) ระดับผังภายในและวัสดุโดยสามารถปรับเปลี่ยนเพิ่มในภายหลัง คือ การจัดผังแบบเปิด (Open Plan) ที่เอื้อต่อการปรับฟังก์ชัน ไปจนถึงการจัดวางตำแหน่งสุขภัณฑ์ในห้องน้ำและประตูทางเข้าที่มีความสัมพันธ์กัน (3) ระดับอุปกรณ์และองค์ประกอบเฉพาะ เช่น อ่างล้างหน้าที่สามารถถอดตู้ด้านล่างได้ ราวจับที่สามารถติดตั้งได้ในตำแหน่งเตรียมโครงสร้างไว้แล้ว รวมถึงเฟอร์นิเจอร์ปรับระดับหรือเปลี่ยนฟังก์ชันตามความต้องการในอนาคต การขยายแนวคิด Adaptable Design ไปสู่การออกแบบทั้งสามระดับนี้ทำให้พื้นที่อยู่อาศัยไม่เพียงรองรับการใช้งานในปัจจุบัน แต่ยังพร้อมปรับตามความต้องการในอนาคตโดยลดค่าใช้จ่ายและความยุ่งยากในการปรับปรุง ส่งผลให้ผู้อยู่อาศัยสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสะดวก ปลอดภัย และมีคุณภาพมากขึ้นเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ

อย่างไรก็ดีแม้แนวคิด Universal Design, Accessible Design และ Adaptable Design จะเป็นกรอบแนวคิดสำคัญที่ใช้ในการวิเคราะห์ แต่ผลการศึกษากลับสะท้อนว่ากรณานิเวศเหล่านี้ไปใช้จริงยังประสบข้อจำกัดอย่างมาก ผู้พัฒนาโครงการจำนวนไม่น้อยเลือกลดมาตรฐานด้านความปลอดภัยและความสะดวกสบายเพื่อควบคุมต้นทุน ทำให้เกิดปัญหา เช่น ประตูห้องน้ำที่มีขนาดเล็กกว่ามาตรฐาน การติดตั้งสุขภัณฑ์ทั่วไปที่ไม่รองรับการใช้งานของผู้สูงอายุ หรือการไม่เตรียมโครงสร้างรองรับทางลาดและอุปกรณ์เสริมตั้งแต่ต้น ส่งผลให้เมื่อเกิดความจำเป็นต้องปรับปรุงจริง ค่าใช้จ่ายกลับสูงขึ้นกว่าการเตรียมความพร้อมตั้งแต่ระยะก่อสร้าง อีกทั้งยังสร้างความยุ่งยากและความเสี่ยงเพิ่มเติมต่อผู้สูงอายุในระหว่างการปรับปรุงบ้าน

ในอีกมิติหนึ่งการศึกษาสภาพการของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยวบ้านแฝด บ้านแถว: กรณีศึกษา โครงการ ไอลิฟ พาร์ค และไอลิฟทาวน์ กานดาพระราม 2 กม.14 (แสมดำ) ของ อรโพลิน โขควิริยากร (2558) ที่มีการเข้าสำรวจการใช้งานจริงของผู้สูงอายุในโครงการบ้านจัดสรร โดยเน้นศึกษาพฤติกรรมและประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยร่วมกับครอบครัวหลายรุ่น ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เลือกใช้ห้องนอนชั้นล่างเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากการขึ้นลงบันได แต่ก็มีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งที่ยังคงเลือกใช้ห้องนอนชั้นบนตามความเคยชินเดิม รวมถึงการทำกิจกรรมยามเช้า เช่น การตื่นมาใส่บาตร ซึ่งจำเป็นต้องเดินผ่านเฉลียงหน้าบ้านที่มีลมจะมีรถจอดขวางอยู่ ซึ่งเป็นอุปสรรคในการเข้าถึงพื้นที่ด้านนอกโดยเฉพาะในช่วงเวลาที่แสงสว่างไม่เพียงพอ สถานการณ์นี้ชี้ให้เห็นความหลากหลายของรูปแบบการใช้ชีวิตที่ไม่สามารถตอบสนองได้ด้วยแบบบ้านมาตรฐานเพียงรูปแบบเดียว และสะท้อนความจำเป็นของพื้นที่ที่สามารถปรับตัวตามพฤติกรรมเฉพาะของแต่ละบุคคล นอกจากนี้การจัดวางพื้นที่ใช้งานภายในบ้าน เช่น ห้องนั่งเล่น ห้องนอน และห้องน้ำ มักถูกคั่นด้วยพื้นที่ว่างหรือจุดเปลี่ยนระดับที่ไม่สามารถเข้าถึงกันได้โดยตรง ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม ซึ่งเป็นประเด็นด้านความปลอดภัยที่ผู้สูงอายุเผชิญเป็นประจำ ตลอดจนตำแหน่งสวิตช์ไฟและดวงโคมที่ไม่เหมาะสม ปัจจัยเหล่านี้เป็นตัวแบบสำคัญของปัญหา “ช่องว่างระหว่างการออกแบบกับการใช้งานจริง” ซึ่งไม่สามารถแก้ได้เพียงจากการเพิ่มฟังก์ชันห้องนอนชั้นล่าง แต่ต้องอาศัยการทบทวนกระบวนการออกแบบภายในทั้งระบบ ความจำเป็นในการปรับปรุงบ้านให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงจึงเป็นเรื่องสำคัญ แต่กลับพบว่าผู้สูงอายุหลายรายไม่สามารถดำเนินการได้เนื่องจากภาระค่าใช้จ่ายที่สูงเกินกำลัง

เมื่อเปรียบเทียบและสังเคราะห์ผลการศึกษาทั้งสองงานร่วมกัน จะเห็นได้ว่าองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นชี้ไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญ นั่นคือ การออกแบบบ้านสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีความยืดหยุ่นในหลายระดับ ตั้งแต่ระดับโครงสร้าง ระดับผังภายใน ไปจนถึงระดับองค์ประกอบเฉพาะที่สามารถเพิ่มหรือปรับเปลี่ยนได้ในอนาคต ความยืดหยุ่นดังกล่าวไม่เพียงตอบรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ แต่ยังรองรับความแตกต่างของพฤติกรรม

ภาพ 9

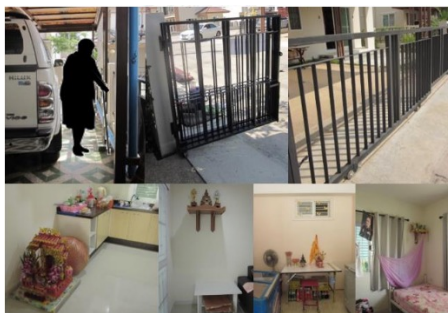
ห้องนั่งเล่นและเฉลียงนอกบ้านของครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอาศัยร่วมด้วย



หมายเหตุ. จาก สภาพการของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถว : กรณีศึกษา โครงการ ไอลิฟ พาร์ค และไอลิฟทาวน์ กานดา พระราม 2 กม.14 (แสมดำ) (น.116), โดย อรไพลิน โชควิริยากร, 2558, [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท บัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย], Chula Digital Collections (<https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/72109/>). สแกนลิขสิทธิ์ 2548 โดย อรไพลิน โชควิริยากร.

ภาพ 10

การเดินทางที่จอดรถเพื่อต่อกับตาร และการติดตั้งหิ้งพระที่ไม่เหมาะสม



หมายเหตุ. จาก สภาพการของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถว : กรณีศึกษา โครงการ ไอลิฟ พาร์ค และไอลิฟทาวน์ กานดา พระราม 2 กม.14 (แสมดำ) (น.114), โดย อรไพลิน โชควิริยากร, 2558, [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท บัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย], Chula Digital Collections (<https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/72109/>). สแกนลิขสิทธิ์ 2548 โดย อรไพลิน โชควิริยากร.

และบริบทครอบครัวที่หลากหลาย ทั้งสองงานยังชี้ให้เห็นว่าการบูรณาการแนวคิด Universal Design และ Adaptable Design สู่ออกแบบจริงยังมีช่องว่างขนาดใหญ่ ซึ่งเกิดจากทั้งโครงสร้างตลาดอสังหาริมทรัพย์และต้นทุนการก่อสร้างที่ผู้พัฒนาโครงการต้องการควบคุม ส่งผลให้แบบบ้านมักเน้นการนำเสนอเชิงการตลาดมากกว่าการรองรับการใช้งานระยะยาวของผู้สูงอายุในชีวิตประจำวัน โดยองค์ความรู้จากงานวิจัยทั้งสองชี้ให้เห็นประเด็นเชิงระบบที่ควรถูกนำไปศึกษาต่อ ได้แก่ ความจำเป็นของการพัฒนาแบบบ้านที่รองรับการดัดแปลงในระยะยาว การออกแบบที่ตั้งต้นจากพฤติกรรมจริงของผู้สูงอายุในบริบทไทย การผนวกรวมต้นทุนเข้าถึงได้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการออกแบบ และการลดช่องว่างระหว่างแนวคิดเชิงหลักการกับการใช้งานจริง ทั้งหมดนี้ชี้ทิศทางไปสู่การพัฒนางานวิจัยที่สามารถสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่ตอบโจทย์ Active Ageing และบริบทสังคมผู้สูงอายุของไทยได้อย่างแท้จริง

บทสรุป

แนวโน้มทางประชากรศาสตร์ในปัจจุบันสะท้อนให้เห็นว่า กลุ่มเจนเนอเรชั่นเอ็กซ์ซึ่งอยู่ในช่วงวัยทำงานปัจจุบันกำลังก้าวเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุ พร้อมกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากผู้สูงอายุในอดีตอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ ไม่เพียงต้องการสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย แต่ยังให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตเชิงองค์รวม ที่ครอบคลุมทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการพึ่งพาตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การออกกำลังกาย การพบปะกลุ่มเพื่อน การทำกิจกรรมทางศาสนา การฝึกสมอง หรือแม้แต่กิจกรรมเพื่อการสร้างสรรค์และบันเทิง ล้วนช่วยให้ผู้สูงอายู้รรู้ถึงคุณค่าและศักยภาพของตนเอง ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น 7 กลุ่มกิจกรรมหลัก ซึ่งมีอิทธิพลต่อการกำหนดความหมายและคุณค่าของชีวิตในวัยสูงอายุสำหรับคนรุ่นนี้ ทั้งนี้เมื่อพิจารณาในเชิงพื้นที่ กิจกรรมทั้ง 7 ต้องการองค์ประกอบเฉพาะที่เอื้อต่อการใช้งานจริงในชีวิตประจำวัน ที่มีทั้งกิจกรรมแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม แต่ควรส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นหมู่คณะจะเป็นผลดีมากกว่า พื้นที่สำหรับทำกิจกรรมที่มีขนาดที่เพียงพอและเหมาะสม จะช่วยให้เกิดการใช้งานได้มีประสิทธิภาพไม่ว่าจะเป็นพื้นที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัยและมีแสงธรรมชาติอย่างเพียงพอ พื้นที่สงบสำหรับกิจกรรมทางศาสนา มุมอ่านหนังสือหรือฝึกสมองที่มีแสงสว่างเหมาะสม พื้นที่บันเทิงที่รองรับการนั่งพักผ่อนเป็นเวลานาน หรือพื้นที่สร้างสรรค์ที่สามารถรองรับการทำงานฝีมือ รวมถึงพื้นที่สังคมขนาดเหมาะสมที่มีการจัดที่นั่งอย่างเพียงพอเพื่อส่งเสริมการพบปะสนทนา และสภาพแวดล้อมที่ร่มรื่นที่ช่วยเสริมสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรมร่วมกัน ล้วนเป็นข้อมูลสำคัญในการออกแบบพื้นที่ให้ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุในยุคใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

แม้ว่าหลักการออกแบบเพื่อทุกคน จะเป็นกรอบแนวคิดที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง แต่การประยุกต์ใช้ในเชิงปฏิบัติยังคงเผชิญข้อจำกัด จากการศึกษากรณีตัวอย่างพบว่า การจัดวางห้องนอนชั้นล่างเพื่อเพิ่มความปลอดภัยมิได้ทำให้ผู้สูงอายุทุกคนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้งานตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ผู้ใช้งานบางรายยังคงเลือกใช้พื้นที่ชั้นบนตามความเคยชินเดิม สะท้อนให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมมิได้เชื่อมโยงกับประสบการณ์ทางอารมณ์และความผูกพันต่อพื้นที่มากเพียงพอ นอกจากนี้ การออกแบบเฉลียง โรงจอดรถ หรือพื้นที่เชื่อมต่อหน้าบ้านที่ไม่สอดคล้องกับกิจวัตรประจำวัน เช่น การใส่บาตรหรือการตกทายเพื่อนบ้าน ยังแสดงให้เห็นการมองข้ามความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่กับวิถีชีวิตจริงของผู้สูงอายุ

สรุปได้ว่า การออกแบบสภาพแวดล้อมที่มีศักยภาพในการ “เปลี่ยนพฤติกรรมหรือความเคยชิน” ของผู้สูงอายุเจนเรชั่นเอ็กซ์ ให้หันมาใช้พื้นที่ที่ปลอดภัยยิ่งขึ้น จำเป็นต้องอาศัยการออกแบบเชิงจุดใจที่สอดคล้องกับความหมายเชิงวัฒนธรรมและความคุ้นชินของผู้อยู่อาศัย ตัวอย่างเช่น การปรับลักษณะสุนทรียภาพ บรรยากาศ และการจัดวางพื้นที่ให้เอื้อต่อกิจกรรมประจำวัน การจัดแสงและทัศนียภาพที่ดี การเชื่อมโยงพื้นที่หลักด้วยเส้นทางที่ลื่นไหล รวมถึงการออกแบบพื้นที่กิจกรรมใหม่แรงจูงใจเพียงพอ สิ่งเหล่านี้สามารถส่งผลต่อการปรับพฤติกรรมโดยธรรมชาติ ทำให้ผู้อยู่อาศัยเลือกใช้พื้นที่ที่ปลอดภัยกว่าโดยไม่รู้สึกว่าคุณบังคับ ซึ่งสอดคล้องกับกรอบคิดด้านความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมมนุษย์ การพัฒนาสภาพแวดล้อมที่พึงสำหรับผู้สูงอายุเจนเรชั่นเอ็กซ์ควรก้าวข้ามกรอบคิดแบบ “ปลอดภัยและสะดวกสบาย” ไปสู่การออกแบบที่เชื่อมโยงกับคุณค่าด้านการมีส่วนร่วม การตัดสินใจเลือกได้ และการคงไว้ซึ่งตัวตนทางสังคม การบูรณาการ 7 กลุ่มกิจกรรมหลักเข้ากับหลักการ Universal Design ร่วมกับแนวคิดการออกแบบแบบมีส่วนร่วม (participatory design) มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สะท้อนประสบการณ์ ความคุ้นชิน และความต้องการเฉพาะตัวตั้งแต่ระยะต้นของกระบวนการออกแบบ ซึ่งจะนำไปสู่สภาพแวดล้อมที่ตอบสนองต่อชีวิตประจำวันอย่างเป็นจริงและยั่งยืนมากยิ่งขึ้น

ดังนั้นการออกแบบสภาพแวดล้อมที่พึงอาศัยสำหรับผู้สูงอายุเจนเรชั่นเอ็กซ์ ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจเชิงลึกด้านพฤติกรรมมนุษย์ วิถีชีวิต และความหมายของพื้นที่ มากไปกว่าการตอบโจทย์ทางกายภาพเพียงประการเดียว การออกแบบที่คำนึงถึงความสะดวกอ่อนของกิจกรรมทั้ง 7 กลุ่ม รวมถึงความต้องการเชิงพื้นที่เฉพาะ ไม่ว่าจะพื้นที่ที่ส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกัน สภาพแวดล้อมที่สงบและร่มรื่น หรือการจัดทางสัญจรที่เอื้อต่อผู้สูงอายุล้วนมีส่วนสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตรายบุคคล พร้อมทั้งสนับสนุนการพัฒนาสังคมสูงวัยคุณภาพที่ยั่งยืนในระดับโครงสร้าง นอกจากนี้ประชากรเจนเรชั่นวายและซีเอง ที่กำลังจะเป็นกลุ่มที่ก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุในอีกไม่กี่ทศวรรษข้างหน้าที่มีลักษณะวิถีชีวิตแตกต่างจากเจนเรชั่นเอ็กซ์อย่างชัดเจน จึงควรมีการขยายผลการศึกษากลุ่มประชากรดังกล่าว เพื่อพัฒนา

“แนวทางการออกแบบสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุในอนาคต” ที่ตอบสนองต่อความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ความหลากหลายของรูปแบบครอบครัว รวมถึงวิถีชีวิตเชิงดิจิทัลและกิจกรรมร่วมสมัยที่แตกต่างไปจากผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน การศึกษาต่อยอดดังกล่าวจะช่วยสร้างฐานข้อมูลเชิงลึกที่สำคัญสำหรับการออกแบบที่อยู่อาศัยในสังคมสูงวัยระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

- จิรวุฒิ หลอมประโคน และ ประพล เปรมทองสุข. (2555). รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้หญิงวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 3(1), 145-162. https://so02.tci-thaijo.org/index.php/human_ubu/article/view/85427
- ไทรรัตน์ จารุทัศน์, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, ศรีธัญญา หล่อมณีพันธ์, และ กิตติอร ชาลปติ. (2548). *โครงการศึกษามาตรฐานขั้นต่ำสำหรับที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ : รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์*. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. TU digital collections. https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:63529
- ทิพย์อรุณ สมภู. (2552). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. TU digital collections. https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:124497
- บุษกร รมยานนท์. (2555). ลักษณะบ้านเดี่ยวและแนวทางการปรับเปลี่ยนตามแนวคิดบ้านปรับเปลี่ยนได้ง่ายยามสูงวัย. *Journal of Architectural/Planning Research and Studies*, 9(2), 123-137. <https://doi.org/10.56261/jars.v9i2.168574>
- พัชราภา มนูญภัทราชัย. (2544). *การเตรียมการก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุของประชากรในชุมชนขนาดใหญ่พื้นที่เขตบางซื่อ* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. TU digital collections. https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:116337
- ศจี วิสารทศจี. (2554). *แนวทางการออกแบบศูนย์ส่งเสริมสังคมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่เขตทุ่งครุและพื้นที่ใกล้เคียงจังหวัดกรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. TU digital collections. https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:121600
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2553). *การจัดการความรู้และสังเคราะห์ แนวทางปฏิบัติของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล: แนวปฏิบัติในการบริการผู้สูงอายุ. สหมิตรพรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง*. <https://dol.thaihealth.or.th/resourcecenter/sites/default/files/documents/kaarcchadkaarkhwaamruuaelasangekhraahaenwthaa.pdf>
- สมศรี กันธมาลา. (2529). *การส่งเสริมบทบาทผู้เกษียณอายุให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม*. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร.

สุธาทิพย์ จันทร์กฤษ. (2567). การขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนแบบไร้รอยต่อ. *วารสารรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 7(1), 116-128. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/SSRUJPD/article/view/271101>

อรไพลิน โชควิริยากร. (2558). *สภาพการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในโครงการจัดสรรประเภทบ้านเดี่ยว บ้านแฝด บ้านแถว: กรณีศึกษา โครงการไอลิฟพาร์ค และ ไอลิฟทาวน์ กานดาพระราม 2 กม.14 (แสมดำ)* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chula Digital Collections. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/72109/>

Nordic Welfare Centre. (May 5, 2025). *Active and healthy ageing: WHO frameworks and related concepts*. https://nordicwelfare.org/pub/Active_and_Healthy_Ageing___Heterogenous_perspectives_and_Nordic_indicators/context.html