



โครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ
กรณีศึกษาร้านนั้จยำนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2



โดย
นางสาวโยชิตา โกทองเจริญ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการออกแบบผลิตภัณฑ์ แผน ก แบบ ก 2 ภาควิชาการออกแบบผลิตภัณฑ์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2567
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศิลปากร

โครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ
กรณีศึกษาร้านนั้จยำนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2



โดย
นางสาวโยชิตา โกทองเจริญ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการออกแบบผลิตภัณฑ์ แผน ก แบบ ก 2 ภาควิชาการออกแบบผลิตภัณฑ์
มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2567
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศิลปากร

MANUAL MASSAGE CHAIR DESIGN PRODUCTS FOR
NATJAYA HEALTH MASSAGE PHUTHAMONTHON SAI 2



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Master of Fine Arts (Product Design)
Department of Product Design
Silpakorn University
Academic Year 2024
Copyright of Silpakorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพัก
	รอ กรณีศึกษาร้านนั้จยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2
โดย	นางสาวโยชิตา โกทองเจริญ
สาขาวิชา	การออกแบบผลิตภัณฑ์ แผน ก แบบ ก 2
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐไท พรเจริญ

คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต

	 คณบดีคณะมัณฑนศิลป์
(รองศาสตราจารย์อาวิน อินทร์ซี่)	
พิจารณาเห็นชอบโดย	 ประธานกรรมการ
	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลั๊ย กานต์สมเกียรติ)
	 อาจารย์ที่ปรึกษา
	(รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐไท พรเจริญ)
	 กรรมการภายนอก
	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิศักดิ์ สินธุศักดิ์)

650420033: การออกแบบผลิตภัณฑ์ แผน ก แบบ ก 2

คำสำคัญ: แก้วอินวอดด้วยตัวเอง, การนวดหลัง

นางสาวโยชิตา โกทองเจริญ : โครงการศึกษาออกแบบแก้วอินวอดผ่อนคลายด้วยตัวเอง
สำหรับพักรอ กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 อาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐไท พรเจริญ

ความนิยมที่เพิ่มขึ้นของการนวดเพื่อสุขภาพและแนวทางการจัดการคิวที่ร้านนวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 สะท้อนให้เห็นถึงความต้องการในการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจของผู้ใช้บริการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาหลังเลิกงานหรือวันหยุดสุดสัปดาห์ ร้านนวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 มีผู้ใช้บริการจำนวนมาก ทั้งในรูปแบบการจองล่วงหน้าและ Walk-in ส่งผลให้เกิดระยะเวลารอคอยตั้งแต่ 5 ถึง 90 นาที แม้ทางร้านจะจัดพื้นที่ สำหรับนั่งรอไว้แล้ว แต่ลูกค้าบางส่วนยังคงรู้สึกเบื่อหน่ายหรือไม่ผ่อนคลาย จนถึงขั้นละทิ้งคิวและไปใช้บริการที่อื่น ทำให้ร้านสูญเสียโอกาสในการให้บริการ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้แก้วอินวอดผ่อนคลายด้วยตัวเองร่วมกับการสังเกตพฤติกรรมของผู้ที่นั่งรอใช้บริการ โดยเริ่มจากการศึกษาบริบทของพื้นที่จริงและสำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาต้นแบบแก้วอินวอดที่เน้นการคลายกล้ามเนื้อ ส่วนหลัง บ่า และไหล่ ในพื้นที่จำกัดโดยไม่ต้องใช้ไฟฟ้า ต้นแบบได้รับการกลั่นกรองโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และอยู่ระหว่างการพัฒนาเพื่อนำไปทดลองใช้จริงในพื้นที่ร้าน

ผลจากการทดสอบต้นแบบเบื้องต้นพบว่า ผู้ใช้บริการให้ความสนใจ ทดลองใช้งาน และมีความพึงพอใจในระดับมาก ส่งผลให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายระหว่างการรอคิว ลดความเบื่อหน่ายและความรู้สึกไม่สบายใจ ทั้งยังช่วยเพิ่มโอกาสในการรักษาลูกค้าเดิมและดึงดูดลูกค้าใหม่ได้ งานวิจัยนี้จึงมีส่วนช่วยเสริมสร้างคุณภาพการบริการของร้านนวดสุขภาพ และสามารถประยุกต์ใช้กับพื้นที่รอในบริบทอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

650420033: MAJOR PRODUCT DESIGN

Keyword: Manual massage chair, Massage for the back

MISS Yosita KOTHONGCHAROEN : MANUAL MASSAGE CHAIR DESIGN

PRODUCTS FOR NATJAYA HEALTH MASSAGE PHUTHAMONTHON SAI 2 Thesis

Advisor : Associate Professor Dr. Ratthai Porncharoen

The growing popularity of health massage reflects the increasing demand for physical and mental wellness, particularly during after-work hours and weekends. At Natchaya Health Massage, Phutthamonthon Sai 2 Branch, the high volume of both reserved and walk-in customers has resulted in waiting times ranging from 5 to 90 minutes. Although the shop provides a designated waiting area, some customers still experience boredom or discomfort, which can lead to queue abandonment and service loss.

This research aims to study the use of a self-relaxing massage chair in conjunction with the observation of customer behavior while waiting for massage services. The study began by analyzing the actual service environment and identifying customer needs to develop a prototype massage chair that focuses on upper-body relaxation-specifically the back, shoulders, and neck-within a limited space and without the use of electricity. The prototype has been reviewed by experts and is currently under development for trial implementation at the shop.

Initial testing of the prototype indicates that customers showed interest, engaged in trials, and reported high satisfaction. The presence of the massage chair created a more relaxing waiting environment, reduced boredom and discomfort, and increased the likelihood of retaining existing customers while attracting new ones. This research contributes to enhancing service quality at health massage establishments and can be effectively adapted for use in other contexts involving customer waiting periods.

กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐไท พรเจริญ อาจารย์ที่ปรึกษา เป็นอย่างสูง ที่กรุณาสละเวลาให้คำแนะนำ ชี้แนะ และมอบกำลังใจอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาการทำงานวิจัยฉบับนี้ ข้อเสนอแนะและคำปรึกษาของท่าน เป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้งานวิจัยนี้ สำเร็จลุล่วงลงได้

ขอขอบพระคุณร้านฉวีนิพนธ์สุภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 ทั้งผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ข้อมูล เครื่องมือ สละเวลา และให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ ซึ่งมี ส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อความสมบูรณ์ของการวิจัยในครั้งนี้

ข้าพเจ้าขอขอบคุณครอบครัว พี่น้อง และเพื่อน ๆ ผู้เป็นแรงใจที่คอยเคียงข้างและให้การสนับสนุนในทุกช่วงเวลา ทั้งให้คำแนะนำและกำลังใจอย่างไม่หวั่นเหินเสมอมา ด้วยความซาบซึ้งใจ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณทุกท่านจากใจจริง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลงานชิ้นนี้จะเป็น ประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในอนาคต

โยชิตา โกทองเจริญ



สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1	1
บทนำ	1
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
1.4 สมมติฐานการวิจัย	4
1.5 ขอบเขตของการวิจัย	5
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
1.7 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	6
บทที่ 2	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
2.1 ศาสตร์การนวด	7
2.1.1 นวดไทย / นวดเท้า	7
2.1.2 นวดไทยออยล์รีดเส้น / นวดคอ บ่า ไหล่	23

	หน้า
2.1.3 นวดน้ำมันโรมา	26
2.1.4 การนวดเพื่อผ่อนคลาย	26
2.2 ผลิตภัณฑ์ข้างเคียง	29
2.2.1 ประวัติแก้อั้วนวดตัวแรกของโลก	30
2.2.2 ประเภทของแก้อั้วนวด	35
2.3 ร้านนวดสุขภาพ	37
2.3.1 อุปกรณ์การนวด	38
2.3.2 สถานที่ให้บริการ	38
2.3.3 อัตราค่าบริการ	44
2.4 ทฤษฎีที่ใช้ในการออกแบบ	44
2.4.1 หลักการออกแบบผลิตภัณฑ์	44
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	46
บทที่ 3	48
วิธีการดำเนินการวิจัย	48
3.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	48
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	49
3.3 ข้อมูล และขอบเขตของการวิจัย	50
3.3.1 ข้อมูลปฐมภูมิ	50
3.3.2 ข้อมูลทุติยภูมิ	51
3.3.3 ขอบเขตการวิจัย	51
3.3.4 ขอบเขตของการออกแบบ	51
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	52
3.4.1 การสืบค้นข้อมูล	52

	หน้า
3.4.2 การลงพื้นที่ภาคสนาม	52
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	53
3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	53
3.6.1 สถิติพื้นฐาน	53
3.6.2 ค่าเฉลี่ย	53
3.6.3 เกณฑ์การประเมินตามแบบมาตราส่วนประมาณค่า	54
3.7 สรุปขั้นตอน และวิธีการดำเนินการวิจัย	55
บทที่ 4	56
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการออกแบบ	56
4.1 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1	56
- การวิเคราะห์ข้อกำหนดในการออกแบบ	68
4.2 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2	68
4.3 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3	76
- ผลประเมินความพึงพอใจของผู้ทดลองใช้	78
บทที่ 5	81
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	81
5.1 สรุปผลการวิจัย	81
5.1.1 สรุปผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1	81
5.1.2 สรุปผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2	84
5.1.3 สรุปผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3	85
5.2 การอภิปรายผลการวิจัย	86
ข้อเสนอแนะ	87

	หน้า
รายการอ้างอิง	88
ประวัติผู้เขียน	120



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ผลการคัดเลือกแบบร่างจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ด้านรูปทรงพนักพิงเก้าอี้	70
ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจแบบเก้าอี้ต้นแบบจากผู้ใช้งาน 20 คน	78



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
ภาพที่ 2 แสดงรายละเอียดจุดต่าง ๆ บนเท้า	11
ภาพที่ 3 ขั้นตอนการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ 1	13
ภาพที่ 4 ขั้นตอนการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ 2	15
ภาพที่ 5 ขั้นตอนการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ 3	18
ภาพที่ 6 ขั้นตอนการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ 4	20
ภาพที่ 7 ขั้นตอนการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ 5	23
ภาพที่ 8 นวดไทยออยล์รีดเส้น / คอบ่าไหล่ 1	25
ภาพที่ 9 นวดไทยออยล์รีดเส้น / คอบ่าไหล่ 2	25
ภาพที่ 10 นวดไทยออยล์รีดเส้น / คอบ่าไหล่ 3	25
ภาพที่ 11 นวดไทยออยล์รีดเส้น / คอบ่าไหล่ 4	26
ภาพที่ 12 การนวดเพื่อผ่อนคลาย 1	27
ภาพที่ 13 การนวดเพื่อผ่อนคลาย 2	27
ภาพที่ 14 การนวดเพื่อผ่อนคลาย 3	28
ภาพที่ 15 การนวดเพื่อผ่อนคลาย 4	28
ภาพที่ 16 การนวดเพื่อผ่อนคลาย 5	29
ภาพที่ 17 การนวดเพื่อผ่อนคลาย 6	29
ภาพที่ 18 แก้วนิ้วตัวแรกของโลก	30
ภาพที่ 19 ปุ่มปิด-เปิด แก้วนิ้วตัวแรกของโลก	31
ภาพที่ 20 กลไกภายในแก้วนิ้วตัวแรกของโลก	31
ภาพที่ 21 แนะนำฟังก์ชันแก้วนิ้ว 1	32

ภาพที่ 22 แนะนำฟังก์ชันเก้าอี้นวด 2	32
ภาพที่ 23 แนะนำฟังก์ชันเก้าอี้นวด 3	33
ภาพที่ 24 แนะนำฟังก์ชันเก้าอี้นวด 4	33
ภาพที่ 25 แนะนำฟังก์ชันเก้าอี้นวด 5	34
ภาพที่ 26 ใบรับรองให้เป็นมรดกทางวิศวกรรมเครื่องกล	34
ภาพที่ 27 เก้าอี้นวดแบบดั้งเดิม	35
ภาพที่ 28 หน้าร้านนัจยยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2	39
ภาพที่ 29 บริเวณหน้าร้านนัจยยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2	39
ภาพที่ 30 ที่จอดรถร้านนัจยยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2	40
ภาพที่ 31 ภายในร้านนัจยยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2	40
ภาพที่ 32 มุมจากที่นั่งผู้ให้บริการ	41
ภาพที่ 33 โซนต้อนรับ	41
ภาพที่ 34 เตียงนวด	42
ภาพที่ 35 โซนนวดเท้า	42
ภาพที่ 36 โซนล้างเท้า	43
ภาพที่ 37 ห้องนวดอโรมา	43
ภาพที่ 38 ห้องนวดอโรมามุมอาบน้ำ	43
ภาพที่ 39 อัตราค่าบริการนวด	44
ภาพที่ 40 แสดงขั้นตอนการพัฒนาเก้าอี้นวดผ่อนคลาย	55
ภาพที่ 41 แสดงภาพการลงพื้นที่ร้านนัจยยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2	56
ภาพที่ 42 แสดงภาพการรอใช้บริการที่ร้านนัจยยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2	57
ภาพที่ 43 แสดงภาพกล้ามเนื้อโครงร่างในร่างกายมนุษย์	59
ภาพที่ 44 แสดงภาพการวิเคราะห์จุดนวดที่แผ่นหลัง	60

	หน้า
ภาพที่ 45 แสดงจุดที่มักมีอาการปวดเมื่อย ลำดับที่ 1-4	62
ภาพที่ 46 แสดงจุดที่มักมีอาการปวดเมื่อย ลำดับที่ 5-8	63
ภาพที่ 47 แสดงจุดที่มักมีอาการปวดเมื่อย ลำดับที่ 9-12	64
ภาพที่ 48 แสดงจุดที่มักมีอาการปวดเมื่อย ลำดับที่ 12-16	65
ภาพที่ 49 แสดงจุดที่มักมีอาการปวดเมื่อย ทั้ง 16 ภาพซ้อนกัน	66
ภาพที่ 50 กรอบข้อมูลข้อกำหนดที่ใช้ในการออกแบบ	67
ภาพที่ 51 ตัวอย่างรูปแบบ 3 แนวทางในการออกแบบ	69
ภาพที่ 52 แบบที่ได้จากการคัดเลือกแบบร่าง	71
ภาพที่ 53 ขนาดและแบบร่างเก้าอี้	72
ภาพที่ 54 แสดงภาพรวมโซนบริการลูกค้า	73
ภาพที่ 55 ชั้นโครงเหล็ก	73
ภาพที่ 56 ติดตั้งระบบจัดวางลูกนวด	74
ภาพที่ 57 ทองลงตำแหน่งการจัดวาง	74
ภาพที่ 58 ทำเบาะหุ้มหนัง	75
ภาพที่ 59 ปรับระบบการส่งแรง	75
ภาพที่ 60 แสดงภาพการทดลองใช้	76
ภาพที่ 61 จัดวางในสถานที่จริง	77
ภาพที่ 62 ทดลองเก้าอี้นวดกับเก้าอี้ตัวอื่น ๆ ภายในร้าน	77

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การนวดถือเป็นหนึ่งในศาสตร์บำบัดที่มนุษย์รู้จักและนำมาใช้เป็นลำดับแรก ๆ ในการรักษาอาการเจ็บปวดของร่างกาย โดยเฉพาะอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และในเวลาต่อมาได้พบว่าการนวดยังมีประโยชน์ในด้านอื่น ๆ เช่น การฟื้นฟูสมรรถภาพ การส่งเสริมสุขภาพ และการรักษาโรคบางชนิด ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน แนวคิดของฮิปปોકเรติส (Hippocrates) ผู้ได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันอาจารย์นายแพทย์ชินนทร์ ลีวานันท์ (2549) “แพทย์ทุกคนควรมีความรู้เรื่องการนวด” ซึ่งสะท้อนถึงบทบาทและความสำคัญของศาสตร์การนวดในฐานะองค์ประกอบหนึ่งของการดูแลสุขภาพที่แพทย์ทุกคนควรตระหนัก แม้ในอดีตแนวทางการแพทย์ของไทยจะได้รับอิทธิพลจากการแพทย์ตะวันตกเป็นหลัก แต่ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา กระแสการส่งเสริมภูมิปัญญาไทยได้ขยายตัวมากขึ้น ทำให้การนวดแผนไทยหรือนวดไทยโบราณได้รับการฟื้นฟูและพัฒนาอย่างเป็นระบบ จนกลับมาเป็นที่นิยมทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยเฉพาะในธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพ ซึ่งสถานประกอบการที่มีชื่อเสียงมักให้บริการนวดแผนไทยควบคู่กับบริการอื่นเสมอถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ขาดไม่ได้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

ศาสตร์การนวดเป็นองค์ความรู้ที่อาศัยการศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการและกระบวนการในการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยการนวดไม่ได้เป็นเพียงการกดหรือสัมผัสบนผิวหนังเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการใช้ความรู้ทางกายวิภาคศาสตร์ กายภาพบำบัด และการแพทย์ทางเลือกเพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อของร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การนวดยังเป็นศาสตร์ที่มีรากฐานมาจากวัฒนธรรมดั้งเดิมและภูมิปัญญาท้องถิ่นของหลายชนชาติ ซึ่งได้รับการพัฒนาและต่อยอดโดยผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ ให้สามารถนำมาใช้ได้อย่างหลากหลายและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น การนวดเพื่อสุขภาพมีหลายรูปแบบ โดยเทคนิคที่ใช้ส่วนใหญ่มักประกอบด้วย การกด การบีบ การคลึง หรือการดึง ซึ่งช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลือง ลดอาการปวดเมื่อย คลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และปรับสมดุลของร่างกาย โดยทั่วไปแล้ว การนวดในลักษณะนี้มักใช้แรงสัมผัสในระดับที่อ่อนโยนและนุ่มนวล เพื่อให้ผู้รับบริการรู้สึกผ่อนคลายสบายตัว และเกิดความรู้สึกสงบทั้งร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ การนวดยังมีประสิทธิภาพในการบำบัดอาการจากความเมื่อยล้าเรื้อรัง ความเครียด ภาวะนอนไม่หลับ รวมถึงช่วยฟื้นฟูระบบประสาทและโครงสร้างของร่างกายให้กลับมาทำงานได้อย่างสมดุล (ประดิษฐ์ ประทีปะวณิช, 2553)

นพ.สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) เปิดเผยว่า การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ (Wellness Tourism) เช่น การนวด อบหรือประคบสมุนไพร สปาเพื่อสุขภาพ สูดกลิ่นบำบัด (Aromatherapy) และวารีบำบัด (Hydrotherapy) ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างมาก ในหมู่นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยสามารถสร้างรายได้จำนวนมหาศาลให้แก่ประเทศ

ในแต่ละปี จากผลสำรวจของ Visa Global Travel Intentions Study พบว่า ในปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยได้รับการจัดอันดับให้เป็นประเทศที่นักท่องเที่ยวทั่วโลกต้องการเดินทางมาเยือนเป็นอันดับที่ 4 ของโลก ซึ่งหนึ่งในกิจกรรมที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ “การนวดแผนไทย” ข้อมูลจากกองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ กรมสบส. ระบุว่า ในปีงบประมาณ 2565 มีกิจการนวดและสปาเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกิจการนวดเพื่อสุขภาพที่เพิ่มขึ้นถึง 294 แห่ง รวมเป็น 9,555 แห่งทั่วประเทศ ขณะที่กิจการสปาเพิ่มขึ้น 23 แห่ง เป็น 1,010 แห่ง และกิจการนวดเพื่อเสริมความงามเพิ่มขึ้น 8 แห่ง รวมเป็น 224 แห่ง หากพิจารณาข้อมูลย้อนหลังระหว่างปี พ.ศ. 2560–2565 พบว่ามีจำนวนสถานประกอบการประเภทดังกล่าวเพิ่มขึ้นรวมทั้งสิ้น 11,114 แห่ง สะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มการเติบโตของอุตสาหกรรมนวดและสปาในประเทศไทยอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในช่วงหลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งมีอัตราการขยายตัวของธุรกิจสปาสูงถึงร้อยละ 17 ต่อปี (กรุงเทพธุรกิจ, 2565) ปัจจัยสำคัญที่ทำให้การนวดกลายเป็นบริการยอดนิยม คือ ประโยชน์ที่หลากหลาย ทั้งในด้านการผ่อนคลาย ฟันพุงกล้ามเนื้อ และบำบัดอาการปวดจากกล้ามเนื้อหรือข้อต่อ โดยเฉพาะในผู้ที่มีอาการเรื้อรังหรือได้รับบาดเจ็บ ผู้ที่มีภาวะความเครียดหรืออาการซึมเศร้า การนวดสามารถช่วยลดระดับความตึงเครียดทางร่างกายและจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การนวดยังเหมาะกับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างหนัก เช่น นักกีฬา ผู้ที่นั่งทำงานหรือยืนเป็นเวลานาน ตลอดจนผู้ที่มีปัญหาทางระบบประสาทหรือมีภาวะนอนไม่หลับ การนวดจะช่วยกระตุ้นระบบประสาท ฟันพุงการไหลเวียนของเลือด และส่งผลต่อสภาวะอารมณ์ในทางบวก ทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น กล่าวได้ว่า “การนวดเพื่อสุขภาพ” เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของผู้คนในหลากหลายช่วงวัยและวิถีชีวิต และยังเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ร้านนวดหลายแห่งได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่อง จนบางวันต้องมีการจองคิวล่วงหน้า หรือในบางกรณี ผู้ที่ Walk-in เข้ามาอาจจำเป็นต้องนั่งรอคิวนวดเป็นระยะเวลานาน

จากการสัมภาษณ์คุณณัฏฐา แก้วนุ้ย (เจ้าของร้านนวดสุขภาพ) เมื่อวันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2567 พบว่า การรอใช้บริการภายในร้านนวดสามารถเป็นช่วงเวลาที่ใช้เพื่อการผ่อนคลายและลดความเครียดได้ หากมีการจัดสภาพแวดล้อมและกิจกรรมที่เหมาะสม อย่างไรก็ตาม ผู้ใช้บริการควรให้ความร่วมมือกับคำแนะนำของผู้ให้บริการเพื่อให้ได้รับประสบการณ์ที่ดีที่สุดในการเข้ารับบริการ โดยทั่วไป การนั่งรอคิวนวดภายในร้านเป็นกิจกรรมที่พบได้เป็นประจำทุกวัน กลุ่มผู้ใช้บริการที่เข้ามาจะมีทั้งผู้ที่ทำการจองล่วงหน้าและมาเร็วกว่าเวลานัดหมาย รวมถึงผู้ที่เข้ามาแบบไม่ได้นัดหมาย (Walk-in) ซึ่งระยะเวลาที่ลูกค้าต้องรอคิวอาจแตกต่างกันตั้งแต่ 5 นาที หรือมากกว่า 60 นาที ทางร้านได้จัดพื้นที่รองรับการนั่งรออย่างเหมาะสม โดยกลุ่มผู้ใช้บริการครอบคลุมทุกเพศและทุกช่วงวัย ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ กิจกรรมระหว่างรอที่พบได้ทั่วไป ได้แก่ การใช้โทรศัพท์มือถือ และการอ่านหนังสือที่ร้านจัดเตรียมไว้ให้ สำหรับลูกค้าบางรายที่รู้สึกเมื่อยล้าจากการเดินทางหรือทำงาน อาจนั่งพักผ่อนเผลอหลับ ขณะเดียวกันก็มีลูกค้าบางรายที่ไม่สามารถรอได้จนต้องเปลี่ยนไปใช้บริการร้านนวดอื่นในบริเวณใกล้เคียง ซึ่งแม้จะมีทางเลือกอยู่บ้าง แต่ระยะเวลารอในบางครั้งก็ไม่ได้ต่างกันมากนัก การที่ลูกค้าตัดสินใจนั่งรอคิว ยังเทียบได้กับการ “จอง” คิวในระบบของร้าน ส่งผลให้ทางร้านต้องถือเวลาของหมอนวดไว้ให้ลูกค้ารายนั้นโดยอัตโนมัติ หากมีลูกค้ารายอื่นเข้ามาสอบถามเพิ่มเติม

ในช่วงเวลานั้น ก็จะไม่ได้รับคิวต่อเนื่องทันที แต่ต้องรอรอเวลาว่างถัดไป อย่างไรก็ตาม มีลูกค้าจำนวนหนึ่งที่เปลี่ยนใจในระหว่างรอนี้เนื่องจากไม่สามารถรอนาน ซึ่งส่งผลให้ร้านสูญเสียโอกาสในการให้บริการ ทั้งในแง่ของลูกค้าเดิมและลูกค้าใหม่ในช่วงเวลานั้น

ผู้วิจัยได้สังเกตถึงปัญหาและโอกาสจากการรอคิวของผู้ใช้บริการ และเห็นถึงความสำคัญในการให้บริการเสริมแก่ลูกค้าที่มาใช้บริการ เพื่อให้ผู้ใช้บริการได้รับประสบการณ์ที่น่าประทับใจ ในระหว่างการรอคิว นอกจากนี้ ผู้ที่มาใช้บริการยังสามารถเป็นกลุ่มเป้าหมายที่มีศักยภาพในการดึงดูดให้มาใช้บริการของทางร้านได้เพิ่มเติม ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาแนวทางการออกแบบผลิตภัณฑ์ โดยเน้นการออกแบบเก้าอี้แนวตั้งที่ใช้กำลังจากผู้ใช้งานในการขับเคลื่อนกลไกของเก้าอี้แนวตั้ง ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้ใช้ได้รับการนวดอย่างผ่อนคลาย โดยไม่ต้องใช้แรงมากเกินไป เนื่องจากบริบทของผู้ใช้งานในช่วงเวลารอนั้นไม่ควรออกแรงหนักเหมือนการออกกำลังกาย แต่ควรใช้กำลังที่พอดี เพื่อให้การผ่อนคลายและการนวดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การใช้แรงจากการดึงแขนเป็นวิธีการบริหารร่างกายที่ได้แรงอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังช่วยให้ผู้ใช้รู้สึกผ่อนคลายและสบาย โดยไม่เกิดความเมื่อยล้าจนเกินไป นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมทางร่างกายได้ด้วย ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้วิธีการส่งแรงจากแขน เพื่อโยกแรงไปยังส่วนกล้ามเนื้อในส่วนนวดหลัง โดยการนวดจะใช้มือโยกส่งแรงเคลื่อนป้อนนวดกดขัดตามแนวเส้นของกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อบริเวณหลัง เพื่อช่วยลดความตึงเครียดและความแข็งของกล้ามเนื้อในบริเวณนั้นลง การนวดในจุดเหล่านี้ควรกระทำซ้ำ ๆ อย่างระมัดระวัง เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอันตรายหรือบาดเจ็บ การนวดหลังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดความเครียดในพื้นที่ที่มักมีความตึงเครียดมาก หากในระหว่างการรอคิวมีอุปกรณ์ที่ช่วยในการนวดผ่อนคลายผู้ใช้บริการ ผู้ที่มารอจะสามารถเพลิดเพลินกับการใช้อุปกรณ์นวดด้วยตนเอง ซึ่งทำให้การรอไม่รู้สึกกังวลหรือวิตกกังวล โดยอุปกรณ์ดังกล่าวจะต้องสามารถใช้งานได้ด้วยตนเอง และไม่สิ้นเปลืองทรัพยากร เนื่องจากไม่ต้องพึ่งพาการกดนวดจากนัวมือ แต่เป็นการส่งแรงนวดจากแขนในการขับเคลื่อนระบบการนวด เพื่อให้การรอนั้นเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่ามากยิ่งขึ้นสำหรับผู้ใช้บริการทุกคน

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เป้าหมายหลักในการวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการสร้างผลิตภัณฑ์ที่จะช่วยเสริมการบริการของร้านนวดสุขภาพเมื่อมีผู้ใช้งานมารอใช้บริการ ดังนั้นจึงมีการกำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังต่อไปนี้

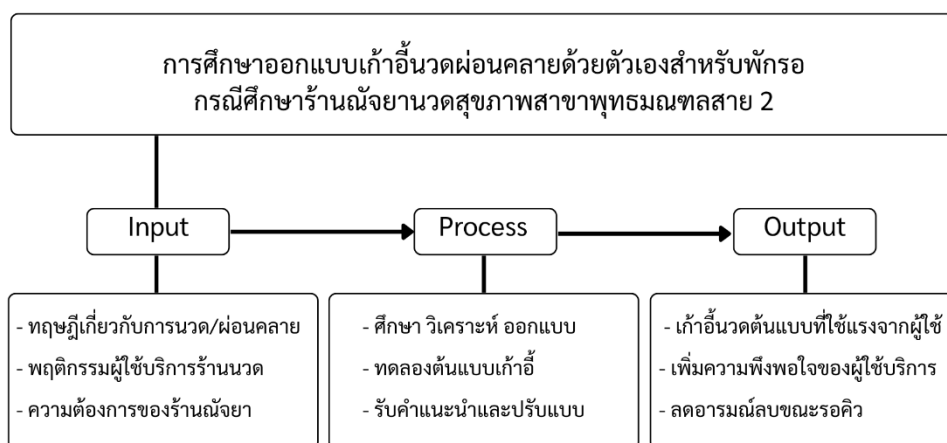
1.2.1. เพื่อศึกษาวิธีการนวดจุดนวด และบริบทพื้นที่จากผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการของร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

1.2.2. เพื่อออกแบบและสร้างต้นแบบเก้าอี้แนวตั้งออกแรงด้วยตัวเองของร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

1.2.3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ทดลองใช้เก้าอี้νωดของร้านน้จยำนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

1.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

โครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้νωดผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษาร้านน้จยำนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อรวบรวมข้อมูลให้สอดคล้องกับการวิจัยในครั้งนี้ โดยมีการลงพื้นที่ศึกษาถึงบริบทของร้านน้จยำนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ดังกรอบแนวคิดต่อไปนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ที่มาภาพ : โยชิตา โกทองเจริญ

1.4 สมมติฐานการวิจัย

การออกแบบเก้าอี้νωดด้วยตัวเอง ที่สามารถทำให้ผู้ใช้งานได้รับประสบการณ์ที่ดีระหว่างการรอใช้บริการที่ร้านน้จยำนวดสุขภาพ และทำให้ร้านไม่พลาดโอกาสที่จะได้บริการลูกค้า โดยได้รับความพึงพอใจจากผู้ทดสอบกลุ่มเป้าหมายในเกณฑ์ ระดับมากถึงมากที่สุด

1.5 ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยทำการศึกษาออกแบบเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

1.5.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

1.5.1.1 ศาสตร์การนวด

1.5.1.2 ศึกษาผลิตภัณฑ์ข้างเคียง

1.5.1.3 ศึกษาข้อมูลร้านนวดสุขภาพ

1.5.1.4 ศึกษาทฤษฎีในการออกแบบ

1.5.1.5 ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.5.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานที่ร้านและผู้เข้าใช้บริการร้านนวดเพื่อสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบผลิตภัณฑ์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงาน 6 คน ผู้ที่มารับการบริการร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 จำนวน 20 คน ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน

1.5.3 ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ เก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเอง

ตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจของผู้บริโภคต่อต้นแบบเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเอง

1.5.4 ขอบเขตด้านพื้นที่

การวิจัยครั้งนี้กำหนดพื้นที่โซนรับรองผู้ให้บริการร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ได้ผลิตภัณฑ์ที่สร้างคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร้านนวดสุขภาพและผู้เข้าใช้บริการ

1.6.2 มีต้นแบบเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเอง

1.6.3 เผยแพร่บทความในวารสารวิชาการระดับชาติหรือนานาชาติ

1.6.4 จัดสิทธิบัตรการออกแบบผลิตภัณฑ์กับทางมหาวิทยาลัยศิลปากร

1.7 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

1.7.1 การนวด หมายถึง การกด การรีด การบีบ คลึง การออกแรงไปตามกล้ามเนื้อของร่างกาย จุดประสงค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและ ความผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจ

1.7.2 การนวดกดจุด หมายถึง การใช้นิ้วมือหรืออุ้งมือกดตามบริเวณร่างกาย จะไม่ใช่การรีด หรือนวดแต่จะเป็นการออกแรงกดเท่านั้น ซึ่งจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ส่งผลให้การทำงานของระบบต่างๆในร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.7.3 การนวดหลัง หมายถึง การนวดแค่ช่วงบนแผ่นหลังของร่างกาย โดยมีลักษณะการกดนวดตามแนวกระดูกสันหลังเป็นหลัก

1.7.4 แก้อঁวดด้วยตัวเอง หมายถึง อุปกรณ์นวดสำหรับติดตั้งวางบนเก้าอี้ที่ไม่ใช่ระบบไฟฟ้า หรืออัตโนมัติ ผู้ใช้ต้องออกแรงหรือควบคุมขับเคลื่อนอุปกรณ์นวดบนเก้าอี้ให้ทำงานด้วยตัวผู้ใช้อย่างเดียว

1.7.5 ความผ่อนคลาย หมายถึง ความผ่อนคลายที่มาจากการใช้งานแก้อঁวดด้วยตัวเอง มีความผ่อนคลายและเพลิดเพลินระหว่างการใช้งาน

1.7.6 นวดเพื่อสุขภาพ หมายถึง การนวดที่มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยรวม ไม่ได้เน้นการรักษาโรคเฉพาะจุดแบบการแพทย์แผนปัจจุบัน แต่ช่วยในเรื่องการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ลดความเครียด และส่งเสริมสมดุลของร่างกาย

1.7.7 มะແຫງก หมายถึง เทคนิคการนวดในศาสตร์แผนไทยโดยใช้อุ้งมือกำหลวมและใช้ข้อนิ้ว เกราะลงบนกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและคลายความตึงของกล้ามเนื้อ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาและออกแบบเก้าอี้นวดด้วยตัวเองสำหรับร้านนวดสุขภาพ ผู้จัดทำได้ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่างๆ รวมถึงพื้นที่ภายในร้านนวดสุขภาพ โดยการศึกษาวิเคราะห์เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการออกแบบผลิตภัณฑ์ ซึ่งแบ่งเป็นประเด็นต่างๆ ดังนี้

- 2.1 ศาสตร์การนวด
- 2.2 ศึกษาผลิตภัณฑ์ข้างเคียง
- 2.3 ศึกษาข้อมูลร้านนวดสุขภาพ
- 2.4 ศึกษาทฤษฎีในการออกแบบ
- 2.5 ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ศาสตร์การนวด

การนวดเป็นจัดระเบียบร่างกายรูปแบบหนึ่ง เพื่อการบำบัดและทำให้ร่างกายผ่อนคลาย โดยใช้ทักษะทางร่างกายและอุปกรณ์เสริมด้วยการ บีบ จับ คลึง รีดเส้น เหยียบ ยัน กดจุด ตัด หรือกระตุ้น ด้วยการสั่น เพื่อกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อและต่อมต่าง ๆ ในบริเวณนั้น ๆ ทำงานดีขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายปรับสมดุลของร่างกาย ป้องกันโรคและรักษาโรค (wikipediaการนวด, 2567) ซึ่งศาสตร์การนวดก็มีหลายรูปแบบโดยมีวิธีการ อุปกรณ์และสถานที่แตกต่างกันออกไป เช่น การนวดแผนดินเดี่ย การนวดแผนจีน การนวดหินร้อน แต่ที่ผู้วิจัยเลือกศึกษาคือการนวดแผนไทยและการนวดประยุกต์จากแผนไทยต่างๆที่มีการให้บริการที่ร้านนวดสุขภาพ โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1.1 นวดไทย / นวดเท้า

2.1.1.1 นวดไทย

นวดไทย การนวดแผนไทยหรือการนวดแผนโบราณเป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การตัด การดึง และการอบ ประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ" โดยมีหลักฐานว่านวดแผนไทยนั้นมีประวัติมาจากประเทศอินเดีย โดยเชื่อว่าน่าจะมีการนำ

การนวดเข้ามาพร้อมกับการเผยแพร่พระพุทธศาสนา และมีการนำเข้ามาในประเทศไทยเมื่อใดนั้น ไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจนจากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากันกับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทยและสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน การนวดแผนไทยแบ่งเป็น 2 สาย คือ สายราชสำนักและสายเชลยศักดิ์

การนวดแบบราชสำนัก เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ ผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ที่อยู่ในรั้วในวัง ฉะนั้นการนวดจึงถูกออกแบบที่เน้นการใช้นิ้วมือและมือเท่านั้น และท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมีความสุภาพเรียบร้อย มีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย ผู้ที่เชี่ยวชาญทางวิชาชีพด้านนี้ จะได้ทำงานอยู่ในรั้วในวังเป็นหมอหลวง มีเงินเดือนมียศมีตำแหน่ง

การนวดแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้านด้วยท่าทางทั่วไป ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองในการนวดมากนัก อีกทั้งยังสามารถใช้อวัยวะอื่น ๆ เช่น เข่า ศอก เท้า เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ ซึ่งเป็นข้อแตกต่างจากการนวดแบบราชสำนักที่เน้นการใช้มือเพียงอย่างเดียว

การนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาแต่โบราณ เกิดจากสัญชาตญาณเบื้องต้นของการอยู่รอด เมื่อมีอาการปวดเมื่อยหรือเจ็บป่วยตนเองหรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมักจะลูบไล้บิบนวดบริเวณดังกล่าว ทำให้อาการปวดเมื่อยลดลง เริ่มแรก ๆ ก็เป็นไปโดยมิได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบิบนวดในบางจุด หรือบางวิธีที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็นประสบการณ์ และกลายเป็นความรู้ที่สืบทอดกันต่อ ๆ มา จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ความรู้ที่ได้จึงสะสมจากลักษณะง่าย ๆ ไปสู่ความสลับซับซ้อน จนสามารถสร้างเป็นทฤษฎีการนวด จึงกลายมาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการและโรคบางอย่าง (วิกิพีเดีย นวดไทย, 2567)

นวดแผนไทยต่างจากการนวดประเภทอื่น การนวดมีด้วยกันหลายแบบ แม้ส่วนใหญ่จะมีจุดประสงค์เพื่อความผ่อนคลายเป็นหนึ่งในจุดประสงค์หลัก แต่การนวดแผนไทยอาจต่างจากการนวดประเภทอื่นเล็กน้อย ดังนี้

- การนวดแผนไทยนอนราบกับพื้นแต่การนวดในหลายๆ ประเภทมักให้นอนบนเตียง หรือโต๊ะนวด
- การนวดแผนไทยยังใส่เสื้อผ้าไว้ได้โดยอาจใส่เสื้อผ้าหลวมให้ขยับตัวได้สะดวก ในขณะที่การนวดบางประเภทอาจต้องถอดเสื้อผ้าออกทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมด
- การนวดแผนไทยไม่มีการใช้น้ำมันนวดต่างกับการนวดน้ำมัน (Oil Massage) ที่ใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อให้ความผ่อนคลาย เพราะน้ำมันนวดอาจส่งผลกระทบต่อการควบคุมแรงกดของผู้นวดแผนไทย

- การนวดแผนไทยช่วยร่างกายเยอะ เช่น อาจมีการปรับท่าทางคล้ายท่าโยคะ มีการดึง หรือกดเพื่อให้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ต่างกับการนวดหลายๆ ประเภทที่มักจะนอนเฉยๆ เพียงอย่างเดียว

การนวดแผนไทยมีประโยชน์หลายข้อ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการนวด ดังนี้

- ช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ทั้งคอ บ่า และส่วนอื่นๆ ทั้งร่างกาย
- ช่วยลดอาการปวดตึงตามข้อ มีการศึกษาทดลองให้ผู้เข้าร่วมที่มีอาการข้อเข่าอักเสบ เข้ารับการนวดแผนไทยร่วมกับการออกกำลังกายด้วยไม้เท้าเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าผู้เข้าร่วมรู้สึกปวดน้อยลง และเดินได้ดีขึ้น

- บรรเทาอาการปวดหลัง การนวดแผนไทยมีส่วนช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง และรักษาร่วมกับวิธีอื่นๆ ได้ มีการศึกษากับคนที่มีอาการปวดหลัง 120 คน โดยครึ่งหนึ่งในจำนวนนี้ เข้ารับการนวดแผนไทยสัปดาห์ละ 2 ครั้งนาน 4 สัปดาห์ พบว่าอาการปวดหลังลดลงอย่างมีนัยสำคัญ บางการศึกษาพบว่าอาจช่วยลดอาการปวดหลังส่วนบนด้วย แต่อย่างไรก็ตาม หากมีอาการปวดหลังต่อเนื่องมานาน ควรไปพบแพทย์ก่อนนวดแผนไทย

- มีส่วนช่วยลดอาการปวดหัว มีการศึกษาแสดงว่าผู้ที่เข้ารับการนวดแผนไทย 9 ครั้งใน 3 สัปดาห์ สามารถลดอาการปวดหัวจากความเครียดหรือไมเกรนลงได้

- ช่วยขยายขอบเขตการเคลื่อนไหวร่างกาย การนวดแผนไทยประกอบไปด้วย การกด บีบ และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ช่วยให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อสามารถเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ไม่ยึดเกร็งง่ายเกินไป

- มีส่วนช่วยลดความเครียดแม้การนวดแผนไทยจะใช้น้ำหนักมากกว่าการนวดประเภทอื่น แต่สำหรับหลายคนก็รู้สึกผ่อนคลายจากการนวดแผนไทย เคยมีนักวิจัยทำการสแกนสมองผู้ที่เข้ารับการนวดแผนไทย พบว่าช่วยลดความวิตกกังวลได้ ทั้งนี้การลดความเครียดอาจได้ผลดีขึ้นเมื่อพักผ่อนอย่างเพียงพอ

- ช่วยให้กระดูกกระเปราะนวดแผนไทยมีการเคลื่อนไหวเกือบทั้งร่างกาย เช่นเดียวกับโยคะ ทำให้ผู้ที่รับการนวดแผนไทยอาจรู้สึกกระดูกกระเปราะมากขึ้นด้วย

- มีส่วนช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น การนวดแผนไทยช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองดีขึ้นผ่านการยืดเหยียด ทำให้เนื้อเยื่อในร่างกายได้รับออกซิเจนไปเลี้ยงมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์

- อาจมีส่วนช่วยผู้ป่วยโรคหลอดเลือดในสมอง การศึกษาในปี 2012 พบว่าผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่รับการนวดแผนไทยเป็นประจำ อาจช่วยให้สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น

รวมถึงอาจลดอาการปวด ช่วยให้นอนหลับดีขึ้นด้วย แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลก่อนเสมอ นอกจากนี้ ประโยชน์อื่นที่อาจได้รับจากการนวดแผนไทย เช่น ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น ระบบย่อยอาหารดีขึ้น เป็นต้น (hdmall, 2567)

โดยการนวดแผนไทยของทางร้านนัจยาจะเป็นการนวดไทยแบบเชลยศักดิ์ที่มีการใช้ เช่า คอก เท้า เพื่อลงน้ำหนักให้ถึงความต้องการของลูกค้า และยังเป็น การช่วยทุ่นแรงของหมอนวดได้อีกด้วย และจะไม่มีการใช้ น้ำมัน ออยล์ หรือยาหม่อง

2.1.1.2 นวดเท้า

การนวดฝ่าเท้าเป็นศิลปะที่ชาวจีนและอินเดียใช้วินิจฉัยและรักษาโรคนานกว่า 3,000 ปีก่อนคริสตกาล โดยน่าจะเกิดขึ้นมาพร้อมกับการกดจุดฝังเข็ม ต่อมาความรู้นี้ได้แพร่หลายไปทั่วอเมริกา ยุโรป เป็นต้น (อาจารย์กิตติ ลีสยาม, 2553)

การนวดเท้าเป็นการนวดที่ส่วนต่าง ๆ ของเท้าเพื่อป้องกันและรักษาโรค การนวดเท้าสามารถนวดได้หลายส่วน เพื่อกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ กัน ได้แก่ การนวดฝ่าเท้า หลังเท้าด้านในและด้านนอก เป็นต้น

อุปกรณ์ที่ใช้ในการนวดเท้า

- ครีมทาผิว
- ยาหม่องสมุนไพร
- น้ำมันทาผิว หรือ ออยล์ทาผิว
- ผาขนหนูแบบหนา

ประโยชน์ของการนวดเท้า

- ช่วยส่งเสริมสุขภาพ โดยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด น้ำเหลือง และระบบ

ภูมิคุ้มกัน

- ช่วยป้องกันโรค เช่น ท้องผูก หัด ปวดศีรษะ ฯลฯ และช่วยล้างพิษและ

กำจัดของเสีย

- ช่วยทำให้การทำงานของร่างกายทั้งหมดสมดุล

- ช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพจิต คือ ลดภาวะเครียดและทำให้เกิดการผ่อนคลาย

อย่างลึกลับ



ภาพที่ 2 แสดงรายละเอียดจุดต่าง ๆ บนเท้า

ที่มา : จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (2553)

นวดเท้าขั้นตอนที่ 1

1. ปั่นข้อเท้า 10 ครั้ง ใช้สันมือทั้งสองข้างล็อกไว้ได้ตามุมทั้ง 2 ข้าง แล้วดันสันมือสลับกัน 2 ข้างให้ลายเท้าสลับไปมาในลักษณะปั่นข้อเท้า
2. ปั่นปลายเท้า 10 ครั้ง ทำมือเป็นรูปบัวตูมประกบไว้ที่ปลายเท้า แล้วดันมือสลับกัน 2 ข้างในลักษณะที่ปั่นปลายเท้า
3. ลูบสลับมือที่ฝ่าเท้าและหลังเท้า 10 ครั้ง และครีมและบาล์มลงบนฝ่ามือทั้งสองข้าง แล้ววางมือบริเวณใต้ฝ่าเท้าและหลังเท้า ในลักษณะลูบเข้าหาตัวผู้นวด ทำซ้ำ 10 ครั้ง ขณะลูบมือ ต้องให้มือสัมผัสแนบฝ่าเท้าและหลังเท้า

4. ลูบสลับมือที่เอ็นร้อยหวาย 10 ครั้ง วางฝ่ามือทั้ง 2 ข้างไว้ที่สันเท้าบริเวณเอ็นร้อยหวาย แล้วลูบสลับมือที่ละข้างมาทางสันเท้าในลักษณะตบสันเท้าเป็นการลูบเท้าเข้าหาตัวผู้หมวด ทำซ้ำ 10 ครั้ง

5. ลูบแบบหัวแม่มือตั้งขึ้น 10 ครั้ง วางนิ้วหัวแม่มือจรดกันที่กึ่งกลางสันเท้าในลักษณะตั้งขึ้น นิ้วทั้ง 4 อยู่ที่หลังเท้า ลูบมือทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน จากสันเท้าไปทางปลายเท้า ขณะลูบขึ้นมาถึงปลายเท้าให้ดันปลายนิ้วเท้าเข้าหาตัวผู้ถูกหมวด

6. ฉีกฝ่าเท้า 10 ครั้ง วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างเกยกันที่สันเท้า นิ้วทั้ง 4 อยู่ที่หลังเท้า ฉีกนิ้วหัวแม่มือออกไปด้านข้างฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้าง โดยสลับนิ้วทุกครั้ง แล้วฉีกนิ้วหัวแม่มือไล่จากสันเท้าขึ้นไปจนถึงเนินนิ้วเท้า แล้วไล่ลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง

7. มะเหงกครูดฝ่าเท้า 10 ครั้ง มือซ้ายจับปลายเท้าแน่นขึ้น โดยให้ปลายเท้าดันเข้าหาผู้ถูกหมวด มือขวากำเป็นมะเหงกว่ากกดครูดตั้งแต่เนินนิ้วเท้าลงไปจนถึงสันเท้า

8. มะเหงกครูดเนินนิ้วเท้า 10 ครั้ง มือซ้ายจับปลายเท้าแน่นขึ้นในลักษณะเดียวกับข้อ 7 มือขวากำเป็นมะเหงกว่าและใช้นิ้วหัวแม่มือแตะยึดไว้ข้างเนินนิ้วหัวแม่มือ ส่วนมะเหงกกดครูดจากเนินนิ้วเท้าย้อนกลับมาจนถึงเนินหัวแม่เท้า เทคนิค ใช้นิ้วหัวแม่มือเป็นจุดหมุนแตะยึดไว้ที่ข้างฝ่าเท้าไม่ให้หลุด ให้ทั้ง 4 สัมผัสเสมอกัน อย่าลงน้ำหนักลงที่นิ้วใดนิ้วหนึ่ง

9. มะเหงดาคาคอนิ้วเท้า 10 ครั้ง วางมือทั้ง 2 ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกันกับข้อ 8 แต่มะเหงจะเลื่อนสูงขึ้นไปที่คือนิ้วเท้า กดมะเหงกครูดจากคือนิ้วเท้าย้อนไปจนถึงคือนิ้วหัวแม่เท้า





ภาพที่ 3 ขั้นตอนการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ 1

ที่มา : จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (2553)

นวดเท้าขั้นตอนที่ 2

10. มะเหงกครูดข้างเท้าด้านใน 10 ครั้ง มือขวาจับปลายเท้าเอียงให้เท้าด้านในหงายขึ้น มือซ้ายกำเป็นมะเหงกหยักกว่าที่ข้างเท้าด้านในตั้งแต่นิ้วหัวแม่เท้าจนถึงส้นเท้า

11. มะเหงกครูดปาดปลายเท้า 5 ครั้ง ใช้มือซ้ายจับนิ้วเท้าไว้ มือขวากำเป็นมะเหงกคว่ำ แต่ใช้มะเหงกที่นิ้วชี้ครูดปาดปลายนิ้วเท้าตั้งแต่หัวแม่เท้าไปจนถึงนิ้วก้อย ลักษณะคล้ายปอกผลไม้ แล้วปาดครูดย้อนกลับในลักษณะเดียวกัน ตั้งแต่นิ้วก้อยกลับไปจนถึงนิ้วหัวแม่มือ

12. มะเหงกครูดเขาะร่องนิ้วเท้า 5 ครั้ง ใช้มือซ้ายจับนิ้วหัวแม่เท้าไว้ มือขวากำเป็นมะเหงกคว่ำ แต่ใช้มะเหงกที่นิ้วชี้ครูดข้างนิ้วหัวแม่เท้า ข้างนิ้วชี้ 5 ครั้ง ครูดข้างนิ้วตั้งแต่หัวแม่เท้าไปจนถึงนิ้วก้อย

13. มะเหงกครูดข้างเท้าด้านนอก 10 ครั้ง มือซ้ายจับปลายเท้าเอียงให้ด้านนอกหงายขึ้น มือขวากำมะเหงกคว่ำครูดที่ข้างเท้าด้านนอก ตั้งแต่นิ้วก้อยไปจนถึงส้นเท้า

14. มะเหงกครูดเขาะร่องนิ้วเท้า 5 ครั้ง ทำเหมือนกันในข้อ 12 แต่ครูดย้อนกลับตั้งแต่นิ้วก้อยไปจนถึงนิ้วหัวแม่เท้า

15. มะเหงกครูดเจาะข้อนิ้วเท้า 5 ครั้ง มือซ้ายจับหัวแม่เท้าให้แน่นขึ้น มือขวากำเป็นมะเหงกโดยใช้มะเหงกที่นิ้วชี้แตะข้อนิ้ว และครูดข้อนิ้วลงตามแนวตั้ง ทำซ้ำในลักษณะเดียวกัน

โดยครูดคือนิ้วตั้งแต่นิ้วหัวแม่เท้าไปจนถึงนิ้วก้อย ทำซ้ำนิ้วละ 5 ครั้ง แล้วทำย้อนกลับตั้งแต่นิ้วก้อยมาจนถึงนิ้วหัวแม่เท้า

16. มะเหงครูดปาดข้อนิ้วเท้า 5 ครั้ง วางมือในลักษณะเดียวกับข้อ 15 แต่เปลี่ยนเป็นครูดปาดคือนิ้วหัวแม่เท้าตามแนวนอน ทำซ้ำในลักษณะเดียวกัน โดยครูดปาดข้อนิ้วเท้าตั้งแต่นิ้วหัวแม่เท้าไปจนถึงนิ้วก้อย ทำซ้ำนิ้วละ 5 ครั้ง แล้วทำย้อนกลับตั้งแต่นิ้วก้อยมาจนถึงนิ้วหัวแม่เท้า

17. มะเหงครูดอ้อมเนินนิ้วหัวแม่เท้า 10 ครั้ง มือซ้ายประคองนิ้วหัวแม่เท้า มะเหงนิ้วชี้แตะง่ามร่องระหว่างนิ้วโป้งและนิ้วชี้ แล้วกดครูดจากเนินนิ้วหัวแม่เท้าโค้งอ้อมเนินนิ้วเท้าไปทางด้านใน

18. มะเหงครูดเนินนิ้วเท้ามาด้านนิ้วก้อย 10 ครั้ง มือทั้ง 2 ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ 17 ใช้มะเหงกดครูดจากเนินนิ้วชี้ไปทางเนินนิ้วก้อย ครูดเป็นแนวตรง

19. มะเหงครูดฝ่าเท้า 3 แนว แนวละ 5 ครั้ง มือทั้ง 2 ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ 17

- ใช้มะเหงนิ้วชี้กดครูดเป็นแนวยาวที่กึ่งกลางฝ่าเท้า จากใต้เนินนิ้วกลางไปจนถึงสันเท้าทำซ้ำ 5 ครั้ง

- ใช้มะเหงนิ้วชี้กดครูดเป็นแนวยาวจากใต้เนินนิ้วหัวแม่เท้าไปจนถึงสันเท้า ทำซ้ำ 5 ครั้ง

- ใช้มะเหงนิ้วชี้กดครูดเป็นแนวยาวจากใต้เนินนิ้วก้อยไปจนถึงสันเท้า 5 ครั้ง

20. มะเหงครูดฝ่าเท้าสลับฟันปลา ขึ้น-ลง 5 ครั้ง มือทั้ง 2 ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ 17 ใช้มะเหงนิ้วชี้กดครูดขวางสลับฟันปลาจากสันเท้าจนถึงเนินนิ้วเท้า

21. มะเหงครูดรูปตัว V กว่าที่สันเท้า 5 ครั้ง มือทั้ง 2 ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ 17 โดยใช้มะเหงนิ้วชี้กดครูดเฉียงลงบริเวณเหนือสันเท้า ในลักษณะรูปตัว V กว่าโดยเฉียงไปทางด้านนอก 5 ครั้ง

22. มะเหงครูดเจาะสันเท้า 10 ครั้ง มือทั้ง 2 ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ 17 โดยใช้มะเหงนิ้วชี้กดครูดลงเป็นแนวตรงให้ทั่วบริเวณสันเท้า (บริเวณนี้เป็นส่วนที่หนา สามารถลงน้ำหนักได้มากกว่าจุดอื่น)



ภาพที่ 4 ขั้นตอนการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ 2

ที่มา : จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (2553)

นวดเท้าขั้นตอนที่ 3 การนวดเท้าด้านใน-ด้านนอก

23. นิ้วหัวแม่มือครูดข้างนิ้วหัวแม่เท้า 10 ครั้ง และครีملงที่เท้าด้านในผ้านนิ้วขาวผู้นวดไปที่ร่องเท้าทุกนิ้ว แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือขวาของผู้นวดครูดด้านข้างของนิ้วหัวแม่เท้าของผู้ถูกนวด

24. มะเหลงครูดอ้อมเนินนิ้วหัวแม่เท้า 10 ครั้ง มือทั้ง 2 ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ 1 ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาของผู้นวด ครูดอ้อมเนินหัวแม่เท้าของผู้นวด โดยใช้ทั้ง 4 นิ้วเป็นจุดหมุน

25. มะเหลงครูดเท้าด้านใน 10 ครั้ง มือขวาจับปลายเท้าเอียงให้เท้าด้านในพลิกหงายขึ้นมือซ้ายกำเป็นมะเหลงกว่า กดครูดตั้งแต่ข้างนิ้วหัวแม่เท้าไปจนถึงข้างสันเท้า โดยให้นิ้วหัวแม่มือซ้ายประคองอยู่ใต้ฝ่าเท้า

26. มะเหงกครูดใต้ตาตุมด้านใน 10 ครั้ง มือทั้ง 2 ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ 25 ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายแตะที่กลางสันเท้าเป็นจุดหมุน กำมือซ้ายเป็นมะเหงกกว่า กดคลึงใต้ตาตุมเป็นแนวโค้งไปทางเอ็นร้อยหวาย

27. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวายด้านใน 10 ครั้ง มือทั้ง 2 ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ 26 ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายแตะที่สันเท้า กำมือซ้ายเป็นมะเหงกกว่าครูดข้างเอ็นร้อยหวายไปจนถึงสันเท้า ในลักษณะดึงเข้าหาตัวผู้न्द्र โดยลงน้ำหนักที่ข้อนิ้วทั้ง 4 นิ้ว

28. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวาย 10 ครั้ง มือขวาจับกลางเท้ายกสันชี้เท้าขึ้นให้ฝ่าเท้าตั้งตรงมือซ้ายกำเป็นมะเหงกหงาย โดยให้ร่องนิ้วชี้กับนิ้วกลางอยู่ระหว่างเอ็นร้อยหวาย ครูดตั้งแต่เอ็นร้อยหวายมาทางสันเท้า ในลักษณะดึงเข้าหาตัวผู้न्द्र ในลักษณะที่ครูดตามเส้นเอ็นร้อยหวายให้ทำมือโค้งตามสันเท้า

29. มะเหงกครูดเท้าด้านนอก 10 ครั้ง มือซ้ายจับปลายเท้า เอียงให้เท้าด้านนอกพลิกหงายขึ้น มือขวากำเป็นมะเหงกกว่ากดครูดตั้งแต่ข้างนิ้วก้อยไปจนถึงสันเท้า โดยให้นิ้วหัวแม่มือขวาประคองอยู่ที่ฝ่าเท้า

30. มะเหงกครูดใต้ตาตุมด้านนอก 10 ครั้ง มือทั้ง 2 ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ 29 ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาแตะที่กลางสันเท้าเป็นจุดหมุนกำมือซ้ายเป็นมะเหงกกว่ากดคลึงใต้ตาตุมเป็นแนวโค้งไปทางเอ็นร้อยหวาย

31. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวายด้านนอก 10 ครั้ง มือทั้ง 2 ข้างอยู่ในลักษณะเดียวกับข้อ 30 ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาแตะที่สันเท้ากำมือขวาเป็นมะเหงกกว่า ครูดข้างเอ็นร้อยหวายไปจนถึงสันเท้าในลักษณะดึงเข้าหาตัวผู้न्द्र

32. มะเหงกครูดเอ็นร้อยหวาย 10 ครั้ง มือซ้ายจับกลางเท้ายกสันชี้เท้าขึ้นให้ฝ่าเท้าตั้งตรง มือขวากำเป็นมะเหงกหงาย โดยให้ร่องนิ้วชี้กับนิ้วกลางอยู่ระหว่างเอ็นร้อยหวาย ครูดตั้งแต่เอ็นร้อยหวายลงมาทางสันเท้าในลักษณะดึงเข้าหาตัวผู้न्द्र

33. มะเหงกวนหลังเท้าให้ทั่ว มือซ้ายจับปลายเท้าคว่ำลง ให้หลังเท้าตั้ง มือขวากำเป็นมะเหงกกว่า ครูดวนจากข้อเท้ามาทางปลายเท้า วนให้ทั่วหลังเท้า

34. มะเหงกคาดหลังเท้า 10 ครั้ง มือซ้ายจับปลายเท้าคว่ำลง มือขวากำเป็นมะเหงกตั้ง ครูดบนหลังเท้าในลักษณะเป็นแนวขวาง จากด้านหัวแม่เท้าไปทางด้านนิ้วก้อย

35. มะเหงกครูดหลังเท้า 10 ครั้ง มือซ้ายจับฝ่าเท้า มือขวากำเป็นมะเหงก กดครูดบนหลังเท้า ตั้งแต่ข้อเท้าไปจนถึงปลายนิ้วเท้า

36. ใช้ข้อนิ้วชี้เกาโคนเล็บ นิ้วละ 5 ครั้ง (ไปและย้อนกลับ) มือซ้ายประคองใต้ฝ่าเท้า นิ้วหัวแม่มือขวาแตะใต้นิ้วหัวแม่เท้า แล้วงอนิ้วชี้ข้างขวาให้ข้อแรกของนิ้วชี้เกาบริเวณโคนเล็บหัวแม่เท้า ทำเช่นนี้ทุกนิ้วตั้งแต่นิ้วหัวแม่เท้าไปจนถึงนิ้วก้อย นิ้วละ 5 ครั้ง จากนั้นทำย้อนกลับจากนิ้วก้อยมาจนถึงนิ้วหัวแม่มือ

37. มือลูบโอบหลังเท้า 10 ครั้ง วางมือทั้ง 2 ข้างลงบนหลังเท้า โดยให้ 4 นิ้ว โอบอยู่บนหลังเท้า บริเวณข้อเท้า นิ้วหัวแม่มือแนบอยู่ที่สันเท้า ลูบมือขึ้นมาจนถึงปลายนิ้วเท้าใน ลักษณะตั้งเข้าหาตัวผู้ตรวจนิ้วชี้ 2 ข้างชิดกัน

38. ใช้นิ้วมือกรอกร่องนิ้วหัวแม่มือเท้า-นิ้วก้อย นับ 1-10 ปล่อย วางมือทั้ง 2 ข้าง โดยให้นิ้วทั้ง 4 ข้างซ้ายอยู่ระหว่างร่องนิ้วหัวแม่มือเท้ากับนิ้วชี้ นิ้วทั้ง 4 ข้างขวาอยู่ระหว่างร่องของ นิ้วนางกับนิ้วก้อย ส่วนนิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง ประคองอยู่ใต้ฝ่าเท้า

39. มือลูบแบบคืบ 10 ครั้ง กำมือและวางนิ้วชี้ทั้ง 2 ข้างลงบนหลังเท้าบริเวณ ข้อเท้า ลูบมือขึ้นมาจนถึงปลายเท้า ในลักษณะตั้งเข้าหาตัวผู้ตรวจ นิ้วก้อยจะสัมผัสขอบเท้าด้านนอก และด้านในตลอด ลูบจนนิ้วชี้ทั้ง 2 ข้างชิดกัน

40. นิ้วมือลูบอ้อมใต้ตาตุ่ม 10 ครั้ง วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองไว้ที่หลังเท้า บริเวณ โคนนิ้วกลาง ครูดนิ้วหัวแม่มือพร้อมกันลงมาที่ข้อเท้า แล้วครูดอ้อมใต้ตาตุ่มทั้งสองด้านจนนิ้วหัวแม่มือ ชนกันที่บริเวณเอ็นร้อยหวาย

41. มะ هنگตั้งถูสลับใต้ตาตุ่ม 10 ครั้ง กำมือทั้ง 2 ข้างในลักษณะมะ هنگตั้ง ตะไว้ที่ใต้ตาตุ่มทั้ง 2 ข้าง ถูสลับขึ้นลง 10 ครั้ง

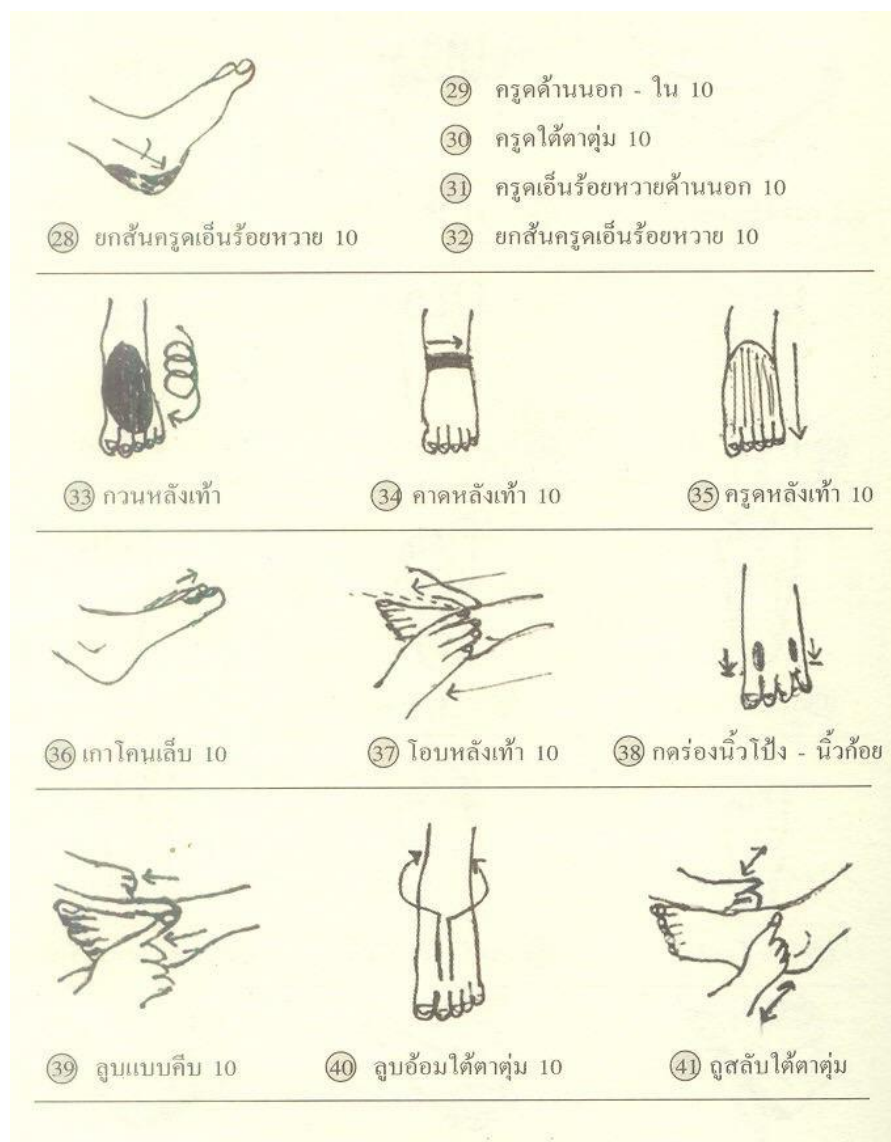
42. นิ้วหัวแม่มือครูดข้างตาตุ่มและวนรอบตาตุ่มด้านใน 10 ครั้ง มือซ้ายจับ ปลายเท้าเอียง ให้เท้าด้านในหงายขึ้น ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาครูดใต้ตาตุ่มเป็นแนวตรงขึ้นไปทางหลัง เท้า 10 ครั้ง แล้ววนเป็นวงกลมรอบตาตุ่มตามเข็มนาฬิกา ทำซ้ำ 10 ครั้ง

43. นิ้วหัวแม่มือครูดข้างตาตุ่มและวนรอบตาตุ่มด้านนอก 10 ครั้ง มือขวาจับ ปลายเท้าเอียงให้เท้าด้านนอกพลิกหงายขึ้น ใช้นิ้วหัวแม่มือเท้าครูดเป็นแนวตรงจากเอ็นร้อยหวายอ้อม ตาตุ่มขึ้นไปทางหลังเท้า ทำซ้ำ 10 ครั้ง แล้ววนเป็นวงกลมรอบตาตุ่มตามเข็มนาฬิกา ทำซ้ำ 10 ครั้ง

44. นิ้วหัวแม่มือครูดข้อเท้าเป็นแนวตรง 10 ครั้ง มือซ้ายจับปลายเท้าให้คว่ำ ลง ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาครูดกึ่งกลางหลังเท้าเป็นแนวตรง จากหลังเท้าผ่านข้อเท้าขึ้นไปเล็กน้อย ทำซ้ำ 5 ครั้ง เปลี่ยนเป็นมือขวา ครูดเป็นแนวตรงลักษณะเดียวกัน ทำซ้ำ 5 ครั้ง

45. นิ้วหัวแม่มือถูสลับมือที่ข้อเท้า 10 ครั้งวางเท้าอยู่ในลักษณะเดียวกันกับข้อ 44 หัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง ชิดกันในลักษณะตรงกันข้ามกับบริเวณข้อเท้า แล้วกดครูดนิ้วหัวแม่มือสลับกัน 2 ข้างในลักษณะดันเข้าหากัน

46. ลูบมือสลับที่ฝ่าและหลังเท้า 10 ครั้ง วางมือบริเวณใต้ฝ่าเท้าและหลังเท้า แล้วลูบสลับมือมาทางปลายเท้าในลักษณะลูบเข้าหาตัวผู้ตรวจ ขณะสลับมือต้องให้มือสัมผัสแนบ ฝ่าเท้าและหลังเท้า



ภาพที่ 5 ขั้นตอนการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ 3

ที่มา : จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (2553)

นวดเท้าขั้นตอนที่ 4

47. กดจุด 26 จุด กดลงน้ำหนัก หน่วง เน้น นิ่ง นับ 1-10 แล้วปล่อย การกดจุดให้เรียงลำดับไปตามหมายเลขที่กำหนดไว้ตามภาพ ไม่กดสลับกันไปมา พอกดจุดเสร็จเรียบร้อยแล้วลูบสลับมือที่ฝ่าเท้าและหลังเท้า 10 ครั้ง ดังข้อ 46

จุดที่ 1 โพรงอากาศกระดูกหน้าผาก ให้กดที่บริเวณปลายนิ้วหัวแม่เท้า

จุดที่ 2 ขมับ (กกหู) ให้กดที่บริเวณข้างนิ้วหัวแม่เท้าด้านนอก

- จุดที่ 3 ต่อมใต้สมอง ให้กดที่บริเวณกึ่งกลางนิ้วหัวแม่มือ
- จุดที่ 4 จมูก ให้กดที่บริเวณข้างนิ้วหัวแม่มือด้านใน
- จุดที่ 5 โปรงอากาศหน้าผาก ให้กดที่บริเวณปลายนิ้วชี้
- จุดที่ 6 โปรงอากาศหน้าผาก ให้กดที่บริเวณปลายนิ้วกลาง
- จุดที่ 7 โปรงอากาศกระดูกหน้าผาก ให้กดที่บริเวณปลายนิ้วนาง
- จุดที่ 8 โปรงอากาศกระดูกหน้าผาก ให้กดที่บริเวณปลายนิ้วก้อย
- จุดที่ 9 คอ ให้กดที่บริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือด้านใน
- จุดที่ 10 ตา ให้กดที่บริเวณระหว่างร่องหัวแม่มือเข้ากับนิ้วชี้
- จุดที่ 11 ตา ให้กดที่บริเวณนิ้วชี้กับนิ้วกลาง
- จุดที่ 12 หู ให้กดที่บริเวณนิ้วกลางกับนิ้วนาง
- จุดที่ 13 หู ให้กดที่บริเวณนิ้วนางกับนิ้วก้อย
- จุดที่ 14 ต่อมธัยรอยด์ ให้กดที่บริเวณข้างเนินนิ้วหัวแม่มือ
- จุดที่ 15 จูตรวมประสาท ให้กดที่บริเวณใต้เนินนิ้วกลาง
- จุดที่ 16 ต่อมหมวกไต ให้กดที่บริเวณห่างจากจูตรวมประสาท
มาประมาณ 1 เซนติเมตร
- จุดที่ 17 ไต ให้กดที่บริเวณกึ่งกลางฝ่าเท้าห่างจากจุดต่อหมวกไตลงมา
1 เซนติเมตร
- จุดที่ 18 อัณฑะหรือรังไข่ ให้กดที่บริเวณกึ่งกลางสันเท้า
- จุดที่ 19 กระเพาะอาหาร ให้กดที่บริเวณใต้เนินนิ้วหัวแม่มือ
- จุดที่ 20 ตับอ่อน ให้กดที่บริเวณห่างจากจุดกระเพาะอาหารลงมา
1 เซนติเมตร
- จุดที่ 21 ลำไส้เล็กส่วนบน ให้กดที่บริเวณ ห่างจากจุดตับอ่อน
1 เซนติเมตร
- จุดที่ 22 กระเพาะปัสสาวะ ให้กดที่บริเวณสันเท้าเฉียงไปทางด้านข้าง
ของเท้าด้านใน
- จุดที่ 23 หัวใจ(เท้าซ้าย) หรือตับ(เท้าขวา) ให้กดที่บริเวณกึ่งกลางใต้เนิน
ระหว่างร่องนิ้วนางกับนิ้วก้อย
- จุดที่ 24 ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง ให้กดที่บริเวณห่างจากจุดหัวใจ
3 เซนติเมตรและแนวเดียวกับจุดไต
- จุดที่ 25 ลำไส้ใหญ่ขาลง (เท้าซ้าย) หรือลำไส้ใหญ่ขาขึ้น (เท้าขวา) ให้กด
ที่บริเวณห่างจากลำไส้ใหญ่ส่วนขวางลงมา 1 เซนติเมตร

จุดที่ 26 ลำไส้ใหญ่ส่วนตรง (เท้าซ้าย) หรือไส้ติ่ง (เท้าขวา) ให้กดที่บริเวณสันเท้าเฉียงไปทางด้านข้างของเท้าด้านนอก



ภาพที่ 6 ขั้นตอนการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ 4

ที่มา : จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (2553)

นวดเท้าขั้นตอนที่ 5

48. มือขวากดนวดบริเวณเข้า มือซ้ายจับปลายเท้าไว้ มือขวาเอาบาล์มและครีมทาที่ใต้ข้อพับ และบริเวณเข้า แล้วใช้นิ้วโป้งกดจุดเข้าใต้ลูกสะบ้าเข้า จุดข้างใต้ลูกสะบ้าเข้าทั้งซ้ายและขวา และจุดนาคบาทในลักษณะ ค่อยๆ กดน้ำหนักเพิ่มไปที่ละน้อยจนได้น้ำหนักที่ต้องการก็

นึ่งไว้ พอประมาณ (ซึ่งศัพท์ทางแผนไทยเรียกว่า “หน่วง เน้น นึ่ง”) จากนั้นใช้นิ้วมือขวา 4 นิ้ว ซ้อนได้ข้อพับเข้า นวดในลักษณะคล้ายควัก และใช้นิ้ว 4 นิ้วมือขวานวดเหนือเข้าลูบเข้าด้านใน และลูบออกด้านนอก อย่างละ 5 รอบ

49. มือขวากดนวดบริเวณเข้าและกดจุดใต้เข้า เปลี่ยนมือขวาจับปลายเท้าไว้ แล้วใช้มือซ้าย 4 นิ้ว ซ้อนได้ข้อพับเข้าในลักษณะคล้ายควัก ใช้นิ้วมือซ้ายนวดเหนือเข้าลูบออกด้านนอก และลูบออกด้านในอย่างละ 5 ครั้ง จากนั้นใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางทั้ง 2 มือกดจุดใต้ข้อพับเข้า

50. ลูบสันหน้าแข้งด้านนอกและด้านใน 5 รอบ และครีมลงบนสันหน้าแข้งทั้งด้านในและด้านนอก มือซ้ายจับสันเท้ายกขึ้นมือขวานวดหน้าแข้งด้านนอก ตั้งแต่ใต้ข้อพับจนถึงเอ็นร้อยหวายในลักษณะลูบไปนวดไป แล้วเปลี่ยนมาทำที่กล้ามเนื้อน่อง เปลี่ยนเป็นมือขวาจับสันเท้ายกขึ้นมือซ้ายนวดหน้าแข้งด้านในตั้งแต่ใต้ข้อพับจนถึงเอ็นร้อยหวายในลักษณะลูบไปนวดไป

51. นิ้วหัวแม่มือครูต 3 แนวหน้าแข้งด้านใน แนวละ 5 รอบ มือขวาจับปลายเท้าเอียงให้ขาด้านในหงายขึ้น แล้วใช้นิ้วมือซ้าย 4 นิ้ว ประคองข้างหน้าแข้งด้านนอก นิ้วหัวแม่มือกดครูตขึ้นเป็นแนวตรงจากเอ็นร้อยหวายถึงข้อพับ

แนวที่ 1 ข้างร่องกระดูกสันหน้าแข้งด้านใน

แนวที่ 2 แนวตาตุ่ม

แนวที่ 3 แนวเอ็นร้อยหวาย

52. นิ้วหัวแม่มือครูต 3 แนวหน้าแข้งด้านนอก แนวละ 5 รอบ

แนวที่ 1 ข้างร่องกระดูกสันหน้าแข้งด้านนอก

แนวที่ 2 แนวตาตุ่ม

แนวที่ 3 แนวเอ็นร้อยหวาย

53. นิ้วชี้ครูตร่องสันหน้าแข้งด้านนอก 3 รอบ มือซ้ายจับปลายเท้าเอียงเข้าด้านใน งอนิ้วชี้มือขวาให้ลงน้ำหนักที่นิ้วชี้กดครูตไปตามร่องสันหน้าแข้งด้านนอก ตั้งแต่ข้อเท้าไปจนถึงปลายเท้า ทำซ้ำ 3 ครั้ง ให้นิ้วโป้งประคองกระดูกสันหน้าแข้งด้านใน

54. นิ้วชี้กดเป็นจังหวะ ไล่ลงเป็นระยะ ๆ 3 รอบ วางมือทั้ง 2 ข้างในลักษณะเดียวกับข้อ 53 ลงน้ำหนักที่นิ้วชี้กดไปตามร่องสันหน้าแข้งด้านนอก โดยไล่เป็นระยะ ๆ ตั้งแต่ใต้เข่าลงไปถึงข้อเท้า

55. กดก้างปลาหน้าแข้งด้านนอก ทำซ้ำ 5 รอบ มือขวาจับปลายเท้าเอียงไปทางปลายเท้าด้านใน นิ้วหัวแม่มือซ้ายอยู่ข้างกระดูกหน้าแข้งด้านนอก 4 นิ้วประคองหน้าแข้งด้านใน จากนั้นกดครูตนิ้วหัวแม่มือลงบนกระดูกหน้าแข้งด้านนอกเป็นแนวขวาง แต่กดขึ้นอย่างเดียว 5 รอบ

56. กดก้างปลาหน้าแข้งด้านใน ทำซ้ำ 5 รอบ มือขวาจับปลายเท้าเอียงไปทางด้านนอก นิ้วหัวแม่มือซ้ายอยู่ข้างกระดูกหน้าแข้งด้านนอก 4 นิ้วประคองหน้าแข้งด้านนอก แล้วกดครูตนิ้วหัวแม่มือลงบนกระดูกหน้าแข้งด้านในเป็นแนวขวาง ในลักษณะกดลงอย่างเดียว 5 รอบ

57. เมื่อนวดได้ข้อพับเข่า 5 รอบ ตั้งเข่าผู้ถูกนวดขึ้น ให้ฝ่าเท้าวางบนเข่าของผู้ นวด มือทั้ง 2 ข้าง นวดได้ข้อพับเข่าสลับมือกัน โดยลงน้ำหนักที่นิ้วมือทั้ง 4

58. ตบสลับมือได้ข้อพับเข่า 5 รอบ ตั้งเข่าในลักษณะเดิม ใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 ของทั้ง 2 ข้างตบเบา ๆ สลับมือกันที่บริเวณได้ข้อพับเข่า โดยลงน้ำหนักที่ปลายนิ้วทั้ง 4

59. มือครูดใต้น่องเอ็นร้อยหวาย 5 รอบ ตั้งเข่าในลักษณะเดิม ใช้ปลาย นิ้วกลางกับนิ้วนางกดครูดบริเวณกลีบร่องจากใต้ข้อพับเข่าไปตามแนวเอ็นร้อยหวายไปจนถึงข้อเท้า โดยให้นิ้วหัวแม่มือประคองไว้ที่กระดูกหน้าแข้งทั้ง 2 ข้าง จากนั้นใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง ลูบจากข้อเท้าขึ้น ไปตามหน้าแข้งจนถึงใต้เข่า

60. มะเหงกคลึงหน้าแข้งด้านนอก-ด้านใน 5 รอบ กำมือตั้ง 2 ข้างในลักษณะ มะเหงกตั้งแล้ววางนิ้วหัวแม่มือประคองไว้ที่สันหน้าแข้ง ใช้มะเหงกคลึงเป็นวงกลมที่น่องจากใต้ข้อพับ เข่าถึงข้อเท้า ลงน้ำหนักที่มะเหงก

61. มะเหงกตักกดหน้าแข้งด้านนอก-ด้านใน 5 รอบ กำมือในลักษณะเดิม เหมือนข้อ 13 ใช้มะเหงกกดข้างหน้าแข้งด้านนอกและด้านในเป็นระยะ ๆ จากใต้ข้อพับถึงข้อเท้า โดย ลงน้ำหนักที่มะเหงก

62. มือลูบน่องและหน้าแข้งด้านนอก-ด้านใน 5 รอบ มือซ้ายจับปลายเท้า ใช้ ฝ่ามือลูบไปตามน่องด้านนอก ทำซ้ำ 5 รอบ จากนั้นใช้ฝ่ามือซ้ายลูบขึ้นไปตามแนวหน้าแข้งด้านใน แล้วลูบลงมาตามน่อง ทำซ้ำ 5 รอบ

63. ยกส้นเท้าขึ้นมือลูบน่องด้านนอก 5 ครั้ง ด้านใน 5 ครั้ง มือซ้ายจับส้นเท้า ยกขึ้น ใช้ฝ่ามือขวาลูบไปตามแนวด้านนอก โดยลงน้ำหนักที่ปลายนิ้วทั้ง 4 ทำซ้ำ 5 ครั้ง แล้ว เปลี่ยนเป็นมือขวาจับส้นเท้ายกขึ้นใช้ฝ่ามือซ้ายลูบไปตามแนวน่องด้านใน ทำซ้ำ 5 ครั้ง

64. นิ้วหัวแม่มือครูดร่อนนิ้วเท้าไป-กลับ มือซ้ายจับที่กลางฝ่าเท้า โดยให้นิ้วมือ ทั้ง 4 นิ้วอยู่บนหลังเท้า นิ้วหัวแม่มืออยู่ที่ฝ่าเท้าใช้นิ้วหัวแม่มือขวากดครูดระหว่างซอกนิ้วหัวแม่มือเท้า กับนิ้วชี้ในลักษณะดังเข้าหาตัวผู้ นวด ทำซ้ำเช่นเดิมโดยเลื่อนไปที่ละซอกนิ้ว จนถึงระหว่างซอกนิ้วนา งกับนิ้วก้อย แล้วทำย้อนกลับมาจนถึงระหว่างซอกนิ้วหัวแม่มือเท้ากับนิ้วชี้

65. มือกระตุกปลายนิ้วเท้าไปกลับ

66. ปั่นข้อเท้า 10 ครั้ง

67. ปั่นปลายเท้า 10 ครั้ง

68. หมุนข้อเท้า หมุนเป็นวงกลม

69. กำมือหลวมทุบหน้าแข้งด้านนอกทุบลงเป็นระยะ

70. ทุบฝ่าเท้า มือซ้ายจับปลายเท้าแน่นขึ้น โยให้ปลายเท้าดันเข้าหาตัวผู้ถูก นวด มือขวากำเป็นกำป็น แล้วใช้ด้านหลังกำป็นทุบเบา ๆ ให้ทั่วฝ่าเท้า

71. ห่อผ้า

72. แกะผ้าพันเท้าขวาออก นวดเหมือนเท้าซ้ายทุกอย่าง แล้วห่อผ้าเหมือนเดิม

๕๗ ดึงเข่านวดได้ข้อพับเข่า

๕๘ คบสลับมือได้ข้อพับเข่า



๕๙ รูดไค้ร่องแนวเอ็นร้อยหวาย



๖๐ มะเทงกดลิ้งหน้าแข้ง 5



๖๑ มะเทงกดลิ้งหน้าแข้ง



๖๒ มืออุบน่องและหน้าแข้ง 5 ทั้งด้านนอก - ใน

๖๓ ยกส้นเท้าขึ้นมืออุบน่อง
ด้านนอก - ใน 5 รอบ



๖๔ ครูดร่อนนิ้วเท้าไป - กลับ



๖๕ กระตุกปลายนิ้วเท้าไป - กลับ

ภาพที่ 7 ขั้นตอนการนวดเท้าเพื่อสุขภาพ 5

ที่มา : จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (2553)

2.1.2 นวดไทยออยล์รีดเส้น / นวดคอ บ่า ไหล่

2.1.2.1 นวดออยล์รีดเส้น Thai Oil Massage

การนวดไทยออยล์รีดเส้น (Thai Oil Line Press Massage) เป็นหนึ่งในบริการของร้านนวดสุขภาพที่ได้รับความนิยม โดยมีลักษณะเฉพาะคือการผสมผสานทำนวดจากศาสตร์การนวดไทยเข้ากับการใช้น้ำมันนวด (ออยล์) และยาหม่อง ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดแรงเสียดทานระหว่างการสัมผัสผิวหนัง และส่งผลให้รู้สึกผ่อนคลายมากกว่าการนวดไทยแบบดั้งเดิม ทั้งนี้การนวดไทยออยล์ยังช่วยลดโอกาสเกิดอาการบาดเจ็บหรือความรู้สึกเจ็บปวดจากแรงกดโดยตรงที่มักเกิดขึ้นในบางกรณีของการนวดแผนไทยทั่วไป น้ำมันที่ใช้ในการนวดไทยออยล์รีดเส้นมักเป็นชนิดไร้สีและไม่มี

กลืนรบกวน เพื่อให้เหมาะสมกับผู้รับบริการที่มีความไวต่อกลิ่น และยังมีคุณสมบัติในการเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนัง ช่วยให้รู้สึกสบายตัวทั้งระหว่างและหลังการนวด ผิวพรรณดูมีสุขภาพดี ไม่เหนียวเหนอะหนะ โดยหลังจากนวดเสร็จ จะมีการเช็ดทำความสะอาดผิวหนังอย่างเหมาะสมเพื่อคงความรู้สึกสะอาดและสดชื่น ลักษณะเฉพาะของการนวดไทยออยล์รีดเส้น คือ การนวดบนร่างกายขณะผู้รับบริการสวมใส่ชุดที่ทางร้านจัดเตรียมไว้ โดยเน้นการรีดเส้นลึกในระดับกล้ามเนื้อชั้นในเหมาะสำหรับผู้ที่ใช้งานกล้ามเนื้อหนัก เช่น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ นักกีฬา หรือผู้ที่มีอาการออฟฟิศซินโดรม ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการทำงานที่ใช้กล้ามเนื้อซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน

ประโยชน์ของการนวดไทยออยล์รีดเส้น

การนวดไทยออยล์รีดเส้นมีประโยชน์หลายประการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

อาทิ:

- ช่วยลดอาการปวดเมื่อย และคลายพังผืดหรือเส้นตึงที่สะสมอยู่ในร่างกาย
- ช่วยบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรม โดยเฉพาะหากเข้ารับการนวดเป็นประจำ จะสามารถลดอาการปวดเรื้อรังได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ออยล์ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย
- คลายความเครียดและความตึงของกล้ามเนื้อจากการสะสมความเครียดในชีวิตประจำวัน
- กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น และช่วยในการขับของเสีย
- ส่งเสริมสุขภาพผิวพรรณ โดยช่วยให้ผิวมีความชุ่มชื้น ดูเปล่งปลั่งจากภายในอันเป็นผลมาจากการหมุนเวียนเลือดที่ดีขึ้น

กล่าวโดยสรุป การนวดไทยออยล์รีดเส้นเป็นรูปแบบการนวดที่ผสมผสานความรู้จากศาสตร์การนวดแผนไทยเข้ากับการดูแลสุขภาพผิวพรรณและกล้ามเนื้อในระดับลึกเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการความผ่อนคลายอย่างเต็มที่ในขณะที่ยังคงได้รับประโยชน์เชิงการรักษาในระดับกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต (ฉันทานวดสุขภาพ, 2567)

2.1.2.2 นวดคอ บ่า ไหล่

การนวดคอ บ่า ไหล่ เป็นการนวดที่เน้นนวดที่อวัยวะส่วนบนของร่างกาย ซึ่งหลัก ๆ จะมี คอ บ่า ไหล่และหลัง อวัยวะบ่า ไหล่ และหลังเป็นส่วนสำคัญของร่างกายที่มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนและประสานงานในการเคลื่อนไหว โดยวิธีการนวดจะมีกระบวนการทำเกี่ยวกับการนวดไทยออยล์รีดเส้นแต่จะเน้นนวดแค่ช่วงบนของร่างกาย มีการนวด กดจุด การคลึง การบีบรัดเส้น และใช้ออยล์เหมือนกัน



ภาพที่ 8 นวดไทยออยล์รีดเส้น / คอบ่าไหล่ 1
ที่มา : วิทยาลัยนวดสุขภาพ (2566)



ภาพที่ 9 นวดไทยออยล์รีดเส้น / คอบ่าไหล่ 2
ที่มา : วิทยาลัยนวดสุขภาพ (2567)



ภาพที่ 10 นวดไทยออยล์รีดเส้น / คอบ่าไหล่ 3
ที่มา : วิทยาลัยนวดสุขภาพ (2567)



ภาพที่ 11 นวดไทยออยล์รีดเส้น / คอป่าใหญ่ 4
ที่มา : วิทยาลัยนวดสุขภาพ (2566)

2.1.3 นวดน้ำมันโรมา

การนวดน้ำมันโรมาหลายคนคิดว่ามีความคล้ายคลึงกับนวดไทยออยล์รีดเส้น แต่จะมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน การนวดน้ำมันโรมามุ่งที่ความผ่อนคลายเป็นหลัก ซึ่งวิธีการนวดก็จะแตกต่างกัน นวดน้ำมันโรมาจะเป็นการนวดเบา และนวดทั่วถึงได้ทุกส่วนของร่างกายเพราะต้องถอดเสื้อผ้าทั้งหมด นวดภายในห้องส่วนตัว น้ำมันโรมาที่ใช้จะเป็นแบบพิเศษมีเนื้อสัมผัสนุ่มนวล แต่ไม่เหนียวเหนอะหนะมีกลิ่นให้เลือกหลากหลาย (วิทยาลัยนวดสุขภาพ (2567))

2.1.4 การนวดเพื่อผ่อนคลาย

สำหรับการนวดที่ถูกต้องวิธีคือ

1. กดโดยใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้หรือนิ้วกลาง
2. ใช้การกดและการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากด
3. การกดให้ค่อยๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อยๆ ปล่อย
4. แต่ละจุดควรนวดซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง

โดยจุดที่ควรนวดเพื่อคลายเครียดมีด้วยกัน 7 จุด ได้แก่

1. จุดกลางระหว่างคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง



1. จุดกลางระหว่างคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง

ภาพที่ 12 การนวดเพื่อผ่อนคลาย 1

ที่มา : MGR Online (2556)

2. จุดใต้หัวคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง



2. จุดใต้หัวคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง

ภาพที่ 13 การนวดเพื่อผ่อนคลาย 2

ที่มา : MGR Online (2556)

3. จุดขอบกระดูกท้ายทอย จุดกึ่งกลางใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3-5 ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอยแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสองจุดพร้อมๆ กัน 3-5 ครั้ง



ภาพที่ 14 การนวดเพื่อผ่อนคลาย 3
ที่มา : MGR Online (2556)

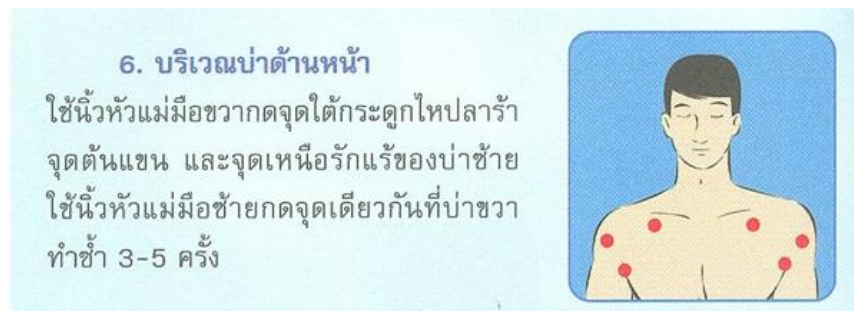
4. บริเวณต้นคอ ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากต้นผมลงมาถึงบริเวณบ่า 3-5 ครั้ง

5. บริเวณบ่า ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้ายจากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวาเข้าหาต้นคอ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



ภาพที่ 15 การนวดเพื่อผ่อนคลาย 4
ที่มา : MGR Online (2556)

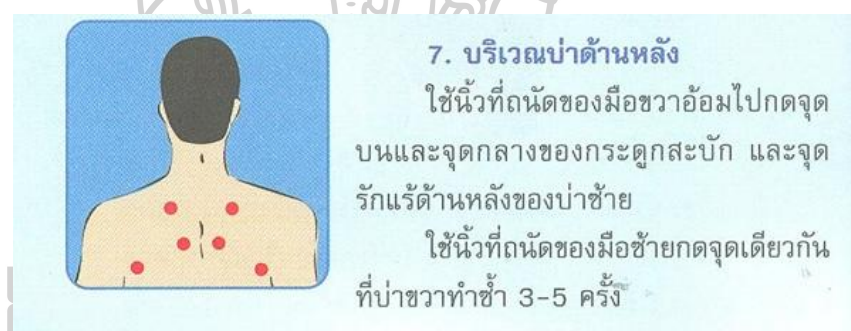
6. บริเวณบ่าด้านหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



ภาพที่ 16 การนวดเพื่อผ่อนคลาย 5

ที่มา : MGR Online (2556)

7. บริเวณบ่าด้านหลัง ใช้นิ้วที่ถนัดของมือขวาอ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วที่ถนัดของมือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวาทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



ภาพที่ 17 การนวดเพื่อผ่อนคลาย 6

ที่มา : MGR Online (2556)

2.2 ผลลัพธ์ข้างเคียง

เก้าอี้นวด คือเก้าอี้ที่ออกแบบมาสำหรับการนวด สามารถอ้างอิงถึงสินค้าได้สองประเภท เก้าอี้นวดแบบดั้งเดิมช่วยให้ผู้นวดสามารถเข้าถึงศีรษะ ไหล่ และหลังของผู้รับการนวดได้อย่างง่ายดาย ในขณะที่เก้าอี้นวดแบบหุ่นยนต์จะใช้เครื่องสันอิเล็กทรอนิกส์และมอเตอร์ในการนวด (Wikipedia, 2567)

2.2.1 ประวัติเก้าอี้นวดตัวแรกของโลก

เก้าอี้นวดตัวแรกของโลก เกิดขึ้นในปีพ.ศ. 2497 ที่เมืองโอซาก้า ในประเทศญี่ปุ่น โดยบริษัท FUJIIRYOKI ก่อตั้งขึ้นในปี 1954 โดย Nobuo Fujimoto ผู้ล่องลับไปแล้วซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งและเปิด "Fujiiryoki Workshop" ใน Hannamanchō, Abeno-ku, เมืองโอซาก้า

ต้นแบบในยุคแรกๆ ประกอบจากวัสดุต่างๆ เช่น ไม้ ซอฟต์บอลเบสบอล โซ่จักรยาน แวนดิลหลายต่อหลายครั้ง มีเพียงฟังก์ชันการนวด "นวด" เท่านั้นที่ติดตั้งไว้ และเป็นกลไกง่ายๆ ที่ลูกนวดจะเลื่อนขึ้นและลงโดยการหมุนที่จับที่วางอยู่ด้านข้าง มันทำลายแนวคิดเดิมๆ ที่ว่า “การแตะนั้นวดด้วยมือหรือเครื่องมือของมนุษย์” และกลายเป็นผลิตภัณฑ์ปฏิวัติวงการอย่าง “เครื่องนวดโดยเพียงแค่นั่งบนเก้าอี้” เก้าอี้นวดได้รับความนิยมจากห้องอาบน้ำสาธารณะ โรงเรณุน้ำพุร้อนจนถึงบ้านและทั่วโลก เพื่อช่วยดูแลสุขภาพของผู้คน (fujiiryoki, 2567)



ภาพที่ 18 เก้าอี้นวดตัวแรกของโลก
ที่มา : fujiiryoki (2567)



ภาพที่ 19 ปุ่มปิด-เปิด แก้วน้ำวัดตัวแรกของโลก
ที่มา : fujiiryoki (2567)



ภาพที่ 20 กลไกภายในแก้วน้ำวัดตัวแรกของโลก
ที่มา : fujiiryoki (2567)

2.2.1.1 การใช้งานเก้าอี้แนวตัวแรกของโลก
- ปุ่ม “เปิด/ปิด” ทางด้านซ้าย



ภาพที่ 21 แนะนำฟังก์ชันเก้าอี้แนวตัว 1

ที่มา : fujiiryoki (2567)

- วัสดุภายนอกทำด้วยไม้



ภาพที่ 22 แนะนำฟังก์ชันเก้าอี้แนวตัว 2

ที่มา : fujiiryoki (2567)

- มีที่จับสำหรับเลื่อนขึ้นลงลูกนวดอยู่ทางด้านขวา



ภาพที่ 23 แนะนำฟังก์ชันเก้าอี้ นวด 3

ที่มา : fujiiryoki (2567) - กลไกภายในเต็มไปด้วยความคิดและอุปกรณ์



ภาพที่ 24 แนะนำฟังก์ชันเก้าอี้ นวด 4

ที่มา : fujiiryoki (2567)

- นวดด้วยลูกนวด 2 ลูก



ภาพที่ 25 แนะนำฟังก์ชันเก้าอี้นวด 5

ที่มา : fujiiryoki (2567)

เก้าอี้นวดตัวแรกของ FUJIIRYOKI เป็นการปรากฏตัวเชิงสัญลักษณ์ในฐานะรากฐานของเก้าอี้นวด และได้รับการรับรองให้เป็น "มรดกเครื่องจักรหมายเลข 68" ว่าเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอันทรงคุณค่าและมีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ในวันที่ 7 สิงหาคม 2014 การรับรองมรดกทางวิศวกรรมเครื่องกลคือสมาคมวิศวกรเครื่องกลแห่งประเทศไทย ปู้นรับรองว่าเป็น "มรดกทางวิศวกรรมเครื่องกล" ซึ่งมีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ในแง่ของวิศวกรรมเครื่องกลในญี่ปุ่น (fujiiryoki, 2567)



ภาพที่ 26 ใบรับรองให้เป็นมรดกทางวิศวกรรมเครื่องกล

ที่มา : fujiiryoki (2567)

2.2.2 ประเภทของเก้าอี้นวด

เก้าอี้นวดสามารถแบ่งตามการใช้งานได้ 2 ประเภท

2.2.2.1 เก้าอี้นวดแบบดั้งเดิม

เก้าอี้นวดแบบดั้งเดิม หรือเก้าอี้นวดเพื่อสุขภาพ สำหรับการนวดคอ บ่า ไหล่ หลัง ออกแบบตามหลักสรีรศาสตร์ เน้นการนวดที่ศีรษะ คอ ไหล่ หลัง แขน และมือ นักนวดบำบัดสามารถให้บริการนวดในสถานที่ได้หลายสภาพแวดล้อม เนื่องจากเก้าอี้นวดสามารถเคลื่อนย้ายได้ และลูกค้าไม่จำเป็นต้องถอดเสื้อคลุมเพื่อรับบริการนวด และเนื่องจากปัจจัยทั้งสองนี้ การนวดที่ใช้เก้าอี้นวดตัวนี้จึงสามารถพบเห็นได้ในสถานที่ต่างๆ เช่น สำนักงานธุรกิจ กิจกรรมขอขอบคุณพนักงาน งานแสดงสินค้า การประชุม และการในกิจกรรมอื่นๆ ขององค์กร (Wikipedia Massage chair, 2567)



ภาพที่ 27 เก้าอี้นวดแบบดั้งเดิม

ที่มา : Wikipedia Massage chair (2567)

2.2.2.2 เก้าอี้นวดอัตโนมัติ

เก้าอี้นวดอัตโนมัติ หรือเก้าอี้นวดไฟฟ้า คือ เก้าอี้นวดที่ทำงานด้วยระบบไฟฟ้าสามารถนวด คลึง กดจุด เพื่อให้ผู้ใช้งานรู้สึกผ่อนคลาย ปัจจุบันเก้าอี้นวดระบบไฟฟ้าพัฒนาไปอย่างมากทั้งด้านเทคโนโลยีและการออกแบบที่ตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ทุกกลุ่มได้ดีขึ้น เก้าอี้นวดทุกตัวจะถูกสร้างมาเพื่อให้มีคุณสมบัติของการนวดที่ดีเหมือนกัน แต่ความต่างของแต่ละแบรนด์แต่ละรุ่นที่ถูกสร้างมา อาจมีการผสมผสานนวัตกรรมและฟังก์ชันการใช้งานที่แตกต่างกัน รวมถึงราคาที่ไม่เท่ากันด้วย เช่น ประเภทของเก้าอี้นวดไฟฟ้าโดยทั่วไปในท้องตลาดตอนนี้ สามารถแบ่งได้ 3 ประเภทคือ

1. เก้าอี้นวดแบบปรับเอนนอนได้ (แต่นวดได้เฉพาะจุด) : เก้าอี้ประเภทนี้เป็นเก้าอี้นวดรุ่นแรกๆ ที่ออกมาซึ่งมีฟังก์ชันการนวดได้เฉพาะจุด เช่น หลัง, คอ หรือขา ซึ่งราคาก็ถูกที่สุดในบรรดาเก้าอี้นวดไฟฟ้าประเภทอื่นๆ

2. เก้าอี้นวดได้ทั้งตัว ซึ่งประเภนี้น่าจะเป็นรุ่นที่นิยมของตลาดส่วนใหญ่ ในตอนนี้ ราคาจะสูงต่ำต่างกันไปตามฟังก์ชันการนวดที่เพิ่มมากขึ้น โดยฟังก์ชันที่เสริมเข้ามาและเป็น ที่นิยมคือ ระบบ Body Scan ที่ช่วยสแกนสรีระของคุณ และนำส่งระบบนวดแบบต่างๆ ให้ไปได้ตรง จุดของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ อย่างแม่นยำ

3. เก้าอี้นวดไฟฟ้า Zero-Gravity นวัตกรรมใหม่ประสบการณ์การล่องลอย ไปในอวกาศแบบไร้แรงโน้มถ่วง แม้ราคาจะแรงที่สุดแต่คุณสมบัตินี้คุ้มค่าคุ้มราคาสุดๆ เพราะการนอน เหยียดตัวระนาบกับพื้น ในขณะที่ระบบนวดกำลังทำงาน จะสามารถลดแรงกดที่ขาและหลังได้ และ เป็นท่าที่ช่วยให้กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดได้ดีที่สุด

ระบบการนวดของเก้าอี้นวดไฟฟ้าในหลายๆแบรนด์จะผสมผสานระบบการ นวดเอาไว้มากกว่าหนึ่งระบบในเก้าอี้หนึ่งตัว

ระบบนวดแบบกดจุด การนวดที่ใช้ลูกกลิ้งหรือลูกมกกดไปตามจุดต่างๆ ของ ร่างกาย เพื่อลดอาการปวดเมื่อย ซึ่งการนวดแบบกดจุดนี้จะให้สัมผัสที่คล้ายกับมือคนเวลานวดมาก ที่สุดในเก้าอี้นวดไฟฟ้า บางรุ่นได้พัฒนาให้สามารถเลือกจุดที่ต้องการนวดแบบกดเฉพาะจุดที่คุณ ต้องการ เช่น ศีรษะ คอ บ่า ไหล่ หลัง ขาหรือมือได้

ระบบนวดแบบคลึง เป็นการนวดที่เน้นให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย โดยการส่ง ลูกกลิ้งไปทั่วร่างกายของคุณ เพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น และคลายจุดที่ตึงเกินไปนั่นเอง

ระบบนวดแบบตบเบาๆ การนวดที่คล้ายกับการผนมือแล้วสับไป บนคอ บ่า และไหล่ของคุณ ซึ่งประโยชน์ก็คล้ายกับการนวดแบบคลึงก็คือ กระตุ้นการไหลเวียนเลือดและ คลายกล้ามเนื้อในจุดที่ตึงเกินไป ช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียดนั่นเอง

ระบบนวดแบบผสมผสาน เก้าอี้นวดไฟฟ้า บางรุ่นได้ทำโหมดที่ผสมผสาน การนวดไว้ 2 แบบสลับกัน คือการนวดแบบคลึงสลับกับตบเบาๆ เพื่อการผ่อนคลายแบบต่อเนื่อง

ฟังก์ชันเสริมต่าง ๆ ส่วนเสริมนี้จะมาพร้อมกับราคาที่เพิ่มมากขึ้น โดยฟังก์ชัน เสริมในปัจจุบันนี้สำหรับเก้าอี้นวดไฟฟ้าที่น่าสนใจเหมาะแก่การเพิ่มเข้ามาอย่าง มีเหตุมีผล ยกตัวอย่างเช่น

- Body Scan เพื่อการนวดที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น การมีฟังก์ชันเสริม เพิ่ม เข้ามาเป็นระบบ Body Scan ที่ช่วยสแกนร่างกายและสรีระของคุณ เพื่อการนวดที่จุดตรงมากขึ้นก็ ย่อมช่วยให้อาการปวดเมื่อยของคุณดีขึ้นแน่นอน

- Heat อุณหภูมิอุ่นๆ จากระบบส่งความร้อน มาตามจุดของร่างกาย คุณ จะ กระตุ้นการไหลเวียนเลือดช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ให้อารมณ์คล้ายกับการนอนทำสปาหุ ราคาแพงได้เลย

- Zero-Gravity ระบบการปรับ เก้าอี้นวดไฟฟ้า ให้คุณนอนสบายไร้แรง โน้ม ถ่วงขณะนวด นอกจากคุณจะได้เหยียดตัวให้สบายมากขึ้นแล้ว ทานี้จะช่วยให้การนวดมีประสิทธิภาพ มากกว่าการนั่งในท่าปกติอีกด้วย

- ลำโพงบลูทูธเชื่อมต่อกับ TV หรือโทรศัพท์มือถือฟังก์ชันนี้เสริมมา เพื่อตอบ
โจทย์การผ่อนคลายความเครียดได้ครบทุกมิติ มันก็จะดีกว่าถ้าเก้าอี้ขนาดตัวใหม่จะมีลำโพงเชื่อมต่อกับ
ทีวีหรือมือถือของคุณ เพื่อการฟัง ดูหนังหรือซีรี่ย์เรื่องโปรดไปได้พร้อมๆ กับการนั่งนวดผ่อนคลาย
ระหว่างวันได้

- USB Port สำหรับชาร์จ Gadget ต่างๆ ก็ทุกวันนี้ทั้งโทรศัพท์มือถือ ไอแพด
หรือแท็บเล็ตต่างๆ มักจะเป็นอุปกรณ์คู่กายติดตามตัวคุณไปแทบจะทุกที่ แล้วถ้า เก้าอี้ขนาดไฟฟ้า
นั่งสบายที่คุณจะใช้เวลาอยู่กับมันได้นานๆ ไม่มีที่ชาร์จมือถือหรือไอแพดที่คุณกำลังเฝ้าหรือเล่นโซเชียล
มีเดียเพลินๆ แล้วเกิดแบบตา หมด ถ้าต้องลุกจากเก้าอี้ขนาดออกไปชาร์จ ก็ดูจะขาดตอนทั้งการนวด
และเวลาที่จะเพลิดเพลินกับหน้าจอมือของคุณ

มาตรฐานและความปลอดภัยเพราะเก้าอี้ขนาดไฟฟ้า ถูกจัดเป็นเครื่องมือ
แพทย์ประเภทหนึ่ง ฉะนั้น คุณสามารถดูเครื่องหมายมาตรฐานของ อย. ไว้เป็นบรรทัดฐานได้เลย
หรือถ้าบางแบรนด์มีสัญลักษณ์อื่นๆ ร่วมด้วย เช่น เครื่องหมาย CE คือการรับรอง มาตรฐานว่าด้วย
ความปลอดภัยในสหภาพยุโรป ที่กำหนดให้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ต้องผ่านการทดสอบที่ระบุไว้ จึงจะ
สามารถจำหน่ายได้อย่างถูกกฎหมาย หรือ FDA ซึ่งก็คือ อย. ของอเมริกานั้นเอง ซึ่งเก้าอี้ขนาดไฟฟ้า
Makoto เองก็ได้รับมาตรฐานการรับประกันสินค้าจากหลายหน่วยงานชั้นนำ เช่น อย., ISO9001,
CE, FDA และ RoHS ที่เป็นสัญลักษณ์แสดงมาตรฐานการเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ที่ผ่านมาตรฐานที่
การใช้สารที่เป็นอันตรายในอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์มาแล้วนั่นเอง

ดีไซน์และความสอดคล้องกับการตกแต่งบ้านคงไม่ดีแน่ถ้าจะมีอุปกรณ์หรือ
เครื่อง ใช้ชิ้นใหม่มาทาสีและดีไซน์ของบ้าน เพราะ เก้าอี้ขนาดไฟฟ้า เปรียบเสมือนเฟอร์นิเจอร์อีกชิ้น
หนึ่งภายในบ้าน ฉะนั้นการเลือกซื้อเก้าอี้ขนาด ก็ควรจะคำนึงถึงสีและดีไซน์ ที่จะไม่ดูขัดตาเมื่อถูกวาง
ลงบริเวณห้องรับแขก หรือห้องนอนของคุณ (makata, 2567)

2.3 ร้านฉวีนิพนธ์สุขภาพ

ร้านฉวีนิพนธ์สุขภาพ เป็นสถานประกอบการที่ให้บริการด้านการนวดเพื่อสุขภาพ โดยมี
วัตถุประสงค์หลักในการส่งเสริมสุขภาพของผู้ใช้บริการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เน้นการ
ให้บริการนวดผ่อนคลายเพื่อลดอาการเมื่อยล้า คลายความเครียด และสร้างความรู้สึกรู้สึกผ่อนคลายจาก
วิถีชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ ปัจจุบันร้านฉวีนิพนธ์สุขภาพเปิดให้บริการทั้งหมด 2 สาขา ได้แก่ สาขา
พุทธมณฑลสาย 2 และสาขากายในสนามบินหาดใหญ่ โดยเปิดดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องมากกว่า
10 ปี มีฐานลูกค้าประจำจำนวนมากและมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักในด้านการบริการที่มีคุณภาพ

สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มุ่งเน้นเก็บข้อมูลจากร้านฉวีนิพนธ์สุขภาพ สาขาพุทธมณฑล
สาย 2 ซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่ย่านชุมชนและมีลูกค้าเข้าใช้บริการอย่างต่อเนื่อง เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่
เวลา 09.00-20.00 น. โดยมีหมอนวดทั้งหมด 8 คน ซึ่งมีการจัดตารางเวลาการทำงานสลับวันหยุด

ประจำสัปดาห์ให้เหมาะสม โดยทั่วไปจะมีหมอนวดให้บริการในแต่ละวันระหว่าง 5-7 คน และในช่วงวันเสาร์-อาทิตย์ที่มีผู้ใช้บริการจำนวนมาก จะมีหมอนวดครบทั้ง 8 คนให้บริการ รวมถึงในวันหยุดนักขัตฤกษ์ ซึ่งทางร้านขอความร่วมมือจากหมอนวดให้เข้าทำงานทุกคน แม้จะตรงกับวันหยุดของตนเอง ทั้งนี้เพื่อรองรับจำนวนลูกค้าที่เพิ่มมากขึ้นในช่วงเวลาดังกล่าว

ลักษณะการให้บริการของร้านมีความโดดเด่น คือ หมอนวดแต่ละคนแม้จะผ่านการอบรมจากแหล่งเดียวกัน แต่มีรูปแบบการนวด เทคนิค และน้ำหนักมือที่แตกต่างกันตามความถนัด ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้ศาสตร์การนวดให้เข้ากับลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล อันสะท้อนให้เห็นถึง “ศิลปะของการนวด” ที่ไม่ได้เป็นเพียงแค่การให้บริการ แต่ยังเป็นการสื่อสารผ่านสัมผัสเพื่อผ่อนคลายและสร้างสมดุลแก่ร่างกายและจิตใจของผู้รับบริการด้วย

จากลักษณะการให้บริการที่มีความเฉพาะตัว ประกอบกับความนิยมที่เพิ่มขึ้นของผู้บริโภคในด้านการดูแลสุขภาพ ทำให้ร้านนวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 มีลูกค้าเข้าใช้บริการจำนวนมาก โดยเฉพาะในช่วงวันหยุด ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการรอคิวเป็นระยะเวลานาน และกลายเป็นหนึ่งในปัญหาด้านการบริหารจัดการที่อาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของลูกค้าในการใช้บริการ ดังนั้นการออกแบบหรือสร้างทางเลือกเพื่อเพิ่มความผ่อนคลายระหว่างการรอจึงเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับบริบทและเป้าหมายของร้านอย่างเหมาะสม (นิตยสารนวดสุขภาพ, 2567)

2.3.1 อุปกรณ์การนวด

2.3.1.1 ยามห่อง การใช้ยามห่องจะใช้กับรายการนวดไทยออยล์รีดเส้นและนวดเท้าหรือนวดอื่นๆ เว้นแต่รายการนวดไทย จะเป็นการนวดดิบนวดแห้ง ไม่ได้มีการใส่ยามห่อง

2.3.1.2 ออยล์ หรือน้ำมันนวด เป็นการใช้น้ำมันนวดคลึงตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ร่วมกับการใช้น้ำมันทาตามตัวเพื่อให้ผิวหนังได้สัมผัสกับน้ำมัน มีทั้งแบบน้ำมันโรสโรกัลลิน

2.3.1.3 ผ้าขนหนูอย่างหนา เช็ดออยล์ตามตัว หรือใช้รองนวดในบางท่านวด

2.3.1.4 ผ้าขนหนูร้อน ผู้ใช้บริการทุกรายการนวด จะมีบริการนวดประคบศีรษะตอนท้ายก่อนการนวดเสร็จสิ้น เพื่อความผ่อนคลายยิ่งขึ้นและเป็นการจบการนวด

2.3.2 สถานที่ให้บริการ

ร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ตั้งอยู่ที่ 82 45 ถ. พุทธมณฑลสาย 2 แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10170 โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.3.2.1 โชนนอกร้าน หน้าร้านติดกับถนนพุทธมณฑลสาย2 โดยพื้นที่ติดกับร้านอาหาร
กินกับก้อยอีกด้านจะติดกับร้านชาลอน มีพื้นที่จอดรถอยู่ด้านหลังร้าน



ภาพที่ 28 หน้าร้านนัจยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

ที่มา : นัจยานวดสุขภาพ (2567)



ภาพที่ 29 บริเวณหน้าร้านนัจยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

ที่มา : นัจยานวดสุขภาพ (2567)



ภาพที่ 30 ที่จอดรถร้านฉัณยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

ที่มา : ฉัณยานวดสุขภาพ (2567)

2.3.2.2 ด้านในร้าน เริ่มตั้งแต่เปิดประตูมาทางซ้ายจะพบกับโซนต้อนรับและเคาน์เตอร์เป็นโซนสำหรับบริการลูกค้าโดยเฉพาะ ทั้งก่อนได้รับบริการและหลังได้รับบริการนวดเสร็จจะต้องนั่งที่โซนนี้ ทางด้านขวาจะเป็นเตียงนวดเรียงยาวเข้าไปถึงด้านในสุดของห้อง มีทั้งหมด 7 เตียง ดังภาพ



ภาพที่ 31 ภายในร้านฉัณยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

ที่มา : ฉัณยานวดสุขภาพ (2567)



ภาพที่ 32 มุมจากที่นั่งผู้ให้บริการ
ที่มา : ฅัฒยานวดสุภาพ (2567)



ภาพที่ 33 โซนต้อนรับ
ที่มา : ฅัฒยานวดสุภาพ (2567)



ภาพที่ 34 เตียงนวด

ที่มา : ฌัฏยานวดสุภภาพ (2567)

เดินเข้ามาด้านหลังจากเคาน์เตอร์ทางด้านซ้ายจะเป็นเก้าอี้สำหรับนั่งนวดเท้าจำนวน 3 ตัวเรียงกัน และผ่านประตูเข้าไปที่หลังร้านจะพบกับโซนบริการลูกค้าสำหรับเปลี่ยนชุด ล้างเท้า ห้องน้ำ และห้องนวดอโรมา 1 ห้องสำหรับผู้ให้บริการ 1 ท่านเท่านั้น โดยในห้องนวดอโรมาจะมี สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการนวดน้ำมัน เช่น เสื้อคลุม ผ้าเช็ดตัว ฟันท่ออาบน้ำ ดังภาพ



ภาพที่ 35 โซนนวดเท้า

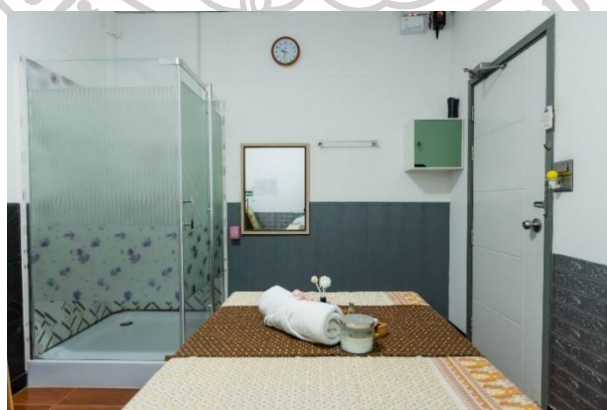
ที่มา : ฌัฏยานวดสุภภาพ (2567)



ภาพที่ 36 โซนล้างเท้า
ที่มา : ฅัฒยานวดสุภาพ (2567)



ภาพที่ 37 ห้องนวดอโรมา
ที่มา : ฅัฒยานวดสุภาพ (2567)



ภาพที่ 38 ห้องนวดอโรมามุมนอบน้ำ
ที่มา : ฅัฒยานวดสุภาพ (2567)

2.3.3 อัตราค่าบริการ

อัตราค่าบริการร้านนั้จยำนวดเพื่อสุขภาพ พุทธรณทลสาย2 มีรายการนวดและราคา
ดังนี้

อัตราค่าบริการ		
รายการ	ชั่วโมง	ราคา
นวดไทย / นวดเท้า	1	250
นวดไทย / นวดเท้า	1.5	350
นวดไทย / นวดเท้า	2	450
นวดไทยออยรีดเส้น/คอบ่าไหล่	1	350
นวดไทยออยรีดเส้น/คอบ่าไหล่	1.5	550
นวดไทยออยรีดเส้น/คอบ่าไหล่	2	650
นวดน้ำมันโรมา	1	500
นวดน้ำมันโรมา	1.5	800
นวดน้ำมันโรมา	2	900
นวดประคบ+ลูกประคบ	2	900
ขัดผิวทองคำ/มะขาม/กาแฟ	1	700
อบสมุนไพร	1	300

Promotion

ซื้อครบ 2000 บาท รับเพิ่มฟรี ! 200 บาท

☎ จอจควโทร 081-1545098 / 0818603954

ภาพที่ 39 อัตราค่าบริการนวด
ที่มา : นั้จยำนวดสุขภาพ (2567)

2.4 ทฤษฎีที่ใช้ในการออกแบบ

2.4.1 หลักการออกแบบผลิตภัณฑ์

การออกแบบที่ดีย่อมส่งผลถึงผลิตภัณฑ์ที่ดี โดยที่นักออกแบบต้องคำนึงถึงหลักการโดยใช้เกณฑ์เพื่อกำหนดคุณสมบัติผลิตภัณฑ์ที่ดีว่าควรมีองค์ประกอบเช่นไร จึงพิจารณาแล้วใช้ความคิดสร้างสรรค์ หากกระบวนการหรือวิธีเพื่อให้ผลิตภัณฑ์มีความเหมาะสมตามหลักการออกแบบ โดยสิ่งที่

ต้องคำนึงสำหรับ นักออกแบบผลิตภัณฑ์มีหลักการออกแบบ 10 ประการ (วัชรินทร์ จรุงจิตสุนทร, 2005) ดังนี้

1.หน้าที่ใช้สอย (Function) เป็นข้อสำคัญที่สุดในหลักการออกแบบผลิตภัณฑ์ ที่ผู้ออกแบบต้องคำนึงในอันดับแรก เพราะผลิตภัณฑ์ทุกชนิดต้องมีหน้าที่ใช้สอยถูกต้องตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสะดวกสบาย (High function) ในทางตรงข้าม ถ้าผลิตภัณฑ์นั้นไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ จะถือว่ามิประโยชน์ใช้สอยไม่ดีเท่าที่ควร (Low function)

2.ความงาม (Aesthetics) เป็นส่วนที่ทำให้เกิดการตัดสินใจซื้อ เพราะประทับใจในครั้งแรกที่พบ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ให้ความสนใจมากที่สุดในปัจจุบันไม่น้อยไปกว่าหน้าที่ใช้สอยที่ต้องใช้ระยะเวลาว่าดีหรือไม่ในภายหลังการใช้งานไปแล้ว โดยผลิตภัณฑ์บางประเภทความงามคือหน้าที่ใช้สอย

3.ความสะดวกในการใช้ (Ergonomics) คำนึงเรื่องการยศาสตร์ในการใช้งาน (Ergonomics) ความสะดวกสบายในการใช้งานจะต้องอาศัยการศึกษาด้านกายวิภาคเชิงกลเกี่ยวข้องกับ ขนาดสัดส่วนและขีดจำกัดที่เหมาะสมของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของมนุษย์ทุกเพศวัย ซึ่งประกอบด้วยความรู้ด้านขนาดสัดส่วนมนุษย์ (Anthropometry) ด้านสรีรศาสตร์ (Physiology) ซึ่งทำให้ทราบถึงขีดความสามารถจำกัดของอวัยวะในร่างกายมนุษย์ เพื่อประกอบการออกแบบ หรือศึกษาด้านจิตวิทยา (Psychology) โดยในความรู้เหล่านี้จะทำให้การออกแบบและกำหนดขนาด (Dimension) ส่วนโค้งเว้า ส่วนตรงส่วนแคบของผลิตภัณฑ์อย่างเหมาะสมกับร่างกายของมนุษย์ที่ใช้งานให้ไม่เกิดความเมื่อยล้าขณะใช้งานในระยะนาน ๆ

4.ความปลอดภัย (Safety) ผู้ออกแบบผลิตภัณฑ์ควรคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ใช้ เพราะสิ่งอำนวยความสะดวกยังอำนวยความสะดวกมากเพียงใด ก็ย่อมมีโทษเพียงนั้น ซึ่งส่วนมากผลิตภัณฑ์มักเกิดจากเครื่องจักรกลและเครื่องใช้พลังงานไฟฟ้า จึงต้องมีเครื่องหมายเตือน หรือคำอธิบายประกอบนอกจากความคำนึง ในการออกแบบนั้นด้วย

5.โครงสร้าง (Construction) โครงสร้างความแข็งแรง จะต้องมียู่ภายในผลิตภัณฑ์อย่างเหมาะสม ซึ่งการออกแบบควรอาศัยความรู้ด้านคุณสมบัติวัสดุและจำนวน หรือปริมาณโครงสร้างในกรณีที่ต้องใช้โครงสร้างเพื่อการรับน้ำหนัก โดยต้องมีความเข้าใจและไม่ทิ้งเรื่องของความงามทางศิลปะ เพราะสองสิ่งนี้มักเกิดปัญหาสวนทางกัน โดยนักออกแบบต้องประสานให้สองส่วนนี้อยู่ในความพอดี และควบคู่กับการประหยัด

6.ราคา (Cost) ราคาพอสมควร จากการกำหนดเรื่องกลุ่มผู้บริโภค และการตลาดความต้องการของลูกค้าเป้าหมายว่าเป็นกลุ่มใด มีความต้องการเช่นไร เพื่อกำหนดราคาของการผลิตและราคาขายให้เหมาะสม

7.วัสดุ (Materials) มีการพิจารณาถึงกระบวนการและวิธีการผลิต เพราะในระบบผลิตแบบอุตสาหกรรมมีวัสดุสังเคราะห์และกระบวนการผลิตที่หลากหลายและให้เหมาะสมกับต้นทุนระยะเวลาและคุณสมบัติต่าง ๆ อย่างครบถ้วน ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวขึ้นกับคุณสมบัติของวัสดุที่เลือกใช้ เช่น ความใส ผิวมันวาว ทนสภาพกรด ด่าง และอุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลง หรือความต้องการเฉพาะ ๆ สอดคล้องตามหน้าที่ใช้สอย การดูแลรักษา การสั่งซื้อและคงสภาพ รวมถึงจิตสำนึกต่อส่วนรวม ความปลอดภัยต่อผู้ใช้และธรรมชาติ เช่น นำกลับมาใช้ใหม่

8.กรรมวิธีการผลิต (Production) ควรออกแบบให้ผลิตภัณฑ์ทุกชนิดผลิตง่ายสะดวกและประหยัดที่สุด หรือออกแบบให้สอดคล้องกับการผลิตของเครื่องจักรที่มีอยู่ และควรตระหนักเรื่องการผลิตทีละจำนวนมากเพื่อเป็นการลดต้นทุน แต่ในปัจจุบันจะมีการผลิตแบบเฉพาะ ความต้องการที่พิเศษในการเพิ่มมูลค่าของสินค้าหรือภาพลักษณ์องค์กร

9.การซ่อมบำรุงรักษา (Ease of maintenance) นักออกแบบควรคำนึงถึงเรื่องความสะดวกต่อการบำรุงรักษาให้เปลี่ยนง่าย ถอดสะดวก โดยเน้นกลุ่มผลิตภัณฑ์จักรกลเครื่องยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มี ความซับซ้อน จากการใช้งานที่ทำให้เกิดความเสื่อมสภาพหรือการใช้งานในทางที่ผิด

10.การขนส่ง (Transportation) ต้องคำนึงถึงการประหยัดค่าขนส่ง ความสะดวกในการขนย้าย ระยะทางและวิธีการ เช่น ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ หรือแม้แต่บรรจุภัณฑ์ ว่าปกป้องผลิตภัณฑ์ไม่ให้เกิด การเสียหายขณะขนส่ง หรือกินเนื้อที่ว่ามีเนื้อที่การขนส่งภายในตู้คอนเทนเนอร์ ในขนาดกว้าง ยาว สูง เท่าไร

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สิทธิศักดิ์ ดิคำ. (2566) ที่วิจัยถึงการทดลองศึกษาการวัดผลก่อนและหลังการทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการนวดกดจุดแบบราชสำนักสูตรเฉพาะด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยต่อการปวดหลังส่วนล่างในกลุ่มตัวอย่างที่มีอาการปวดหลังส่วนหลังที่ได้รับการวินิจฉัยโรคจากแพทย์แผนไทยประยุกต์ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 30 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการประเมินการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตและการประเมินระดับความรุนแรงของความปวดแบบมาตรตัวเลขก่อนและหลังการทดลองทุกสัปดาห์ โดยได้รับการรักษาด้วยการนวดกดจุดแบบราชสำนักสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้เวลา ในการรักษา 15 นาที เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์และได้รับการประเมินอาการปวดหลังตามแบบออสเวสทรีหลังการรักษาทุกสัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพด้วยสถิติเชิงพรรณนาและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมานด้วย Paired t-test ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนปวดลดลงก่อนและหลังการรักษาทั้ง 4 สัปดาห์ลดลง ดังนี้ สัปดาห์ที่ 1

(4.90 ± 0.84 , 3.66 ± 1.09) สัปดาห์ที่ 2 (4.20 ± 0.92 , 3.03 ± 0.92) สัปดาห์ที่ 3 (3.30 ± 0.83 , 2.20 ± 0.76) และสัปดาห์ที่ 4 (2.50 ± 0.82 , 1.10 ± 0.84) ผลการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนนความรุนแรงของอาการปวดหลังลดลงทั้ง 4 สัปดาห์ (14.96 ± 7.85 , 10.70 ± 5.61 , 7.10 ± 4.26 , 3.16 ± 2.76) ตามลำดับ และพบว่า เมื่อได้รับการรักษาติดต่อกครั้งที่ 2 จะส่งผลให้มีระดับคะแนนคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น จากข้อมูลที่ได้รับสะท้อนได้ว่าการนวดกดจุดแบบสูตรเฉพาะช่วยในการบรรเทาและรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ป่วยได้ ซึ่งเหมาะสมกับผู้ป่วยที่มีข้อเวลาจำกัดทางด้านเวลา

อภิรดี ธรรมสรณ์. (2558) การศึกษาเรื่องผลของการนวดแผนไทยต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของกลุ่มคนวัยทำงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการนวดแผนไทยที่มีต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตของกลุ่มคนวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 22-55 ปี ชายหรือหญิง ที่ทำงานประจำอย่างใดอย่างหนึ่งวิธีวิจัยที่นำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหน่วยทดลองที่มารับบริการนวดแผนไทยในร้านนวดเพื่อสุขภาพในจังหวัดกรุงเทพมหานครจำนวน 40 ราย โดยใช้แบบสอบถามที่ปรับปรุงมาจากแบบทดสอบเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) เก็บข้อมูล 2 ครั้ง คือเมื่อหน่วยทดลองเข้ามารับบริการนวดแผนไทยครั้งแรก และครั้งสุดท้ายหลังการนวดอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เป็นเวลา 3 เดือน แล้วนำข้อมูลก่อนและหลังเข้ารับบริการนวดมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยใช้ค่าสถิติเบื้องต้นในการอภิปรายผล และทดสอบความสัมพันธ์ด้วยการทดสอบ Paired t-test ผลการศึกษาสรุปได้ว่า คะแนนคุณภาพชีวิตทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตก่อนและหลังเข้ารับบริการของหน่วยทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยหลังจากได้รับบริการมากกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนได้รับบริการ การศึกษาในครั้งนี้จึงแสดงให้เห็นว่า การนวดแผนไทยมีผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตในเชิงบวก คือช่วยให้คุณภาพชีวิตของกลุ่มคนวัยทำงานดีขึ้นเมื่อ ได้รับบริการเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง

งานวิจัยโดยนักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัย Konstanz ประเทศเยอรมนี ซึ่งเผยแพร่ในวารสาร Scientific Reports เมื่อปี พ.ศ. 2563 พบว่า การพักผ่อนเพียงช่วงสั้น ๆ สามารถกระตุ้นความผ่อนคลายทั้งในเชิงจิตวิทยาและสรีรวิทยาได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อได้รับการนวดเบา ๆ เป็นเวลาเพียง 10 นาที ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีระดับความเครียดลดลง ความรู้สึกสงบนิ่งเพิ่มขึ้น และระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic Nervous System: PNS) ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการฟื้นฟูร่างกายจากความเครียด มีการทำงานเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่นั่งพักเฉย ๆ

แม้การพักอย่างเจียบสงบจะมีผลดีเช่นกัน แต่การนวดกลับแสดงผลที่เด่นชัดมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญ (University of Konstanz, 2020)



บทที่ 3

วิธีการดำเนินงานวิจัย

จากการศึกษาโครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 โดยเริ่มศึกษาค้นคว้า รวบรวมเอกสารงานวิจัยและลงพื้นที่ศึกษาร้านนวดสุขภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลต่างๆ อย่างเป็นระบบนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์เพื่อหาผลสรุป ผู้วิจัยได้ดำเนินขั้นตอนการดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของโครงการดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาวิธีการนวดจุดนวด และบริบทพื้นที่จากผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการของร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2
2. เพื่อออกแบบและสร้างต้นแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเองของร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ทดลองใช้เก้าอี้แนวผ่อนคลายของร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

3.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

โดยแบ่งตามวัตถุประสงค์ดังนี้

3.1.1 เพื่อศึกษาวิธีการนวดจุดนวด และบริบทพื้นที่จากผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการของร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงาน และผู้ให้บริการร้านนวดเพื่อสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานนวด 5 คน และพนักงานต้อนรับ 1 คน และ ผู้มาใช้บริการร้านนวดสุขภาพจำนวน 20 คน

3.1.2 เพื่อออกแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเอง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ทรงคุณวุฒิ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ 3 ท่าน

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่คัดเลือกแบบร่างดังนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอกมล โจน์จิรนนท์ : คณาจารย์ประจำสาขาวิชาออกแบบผลิตภัณฑ์ คณะสถาปัตยกรรมและการออกแบบ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต เหล่าวัฒนพงษ์ : รองคณะบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

3. รองศาสตราจารย์ทรงวุฒิ เอกภูมิวงศา : คณาจารย์ประจำภาควิชาครุศาสตร์ สถาปัตยกรรมและการออกแบบ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

3.1.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการร้านนัจยานวดสุขภาพสาขาพุทธรณทลสาย 2

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ใช้บริการร้านนัจยานวดเพื่อสุขภาพสาขาพุทธรณทลสาย 2

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ที่มารับการบริการร้านนัจยานวดสุขภาพสาขาพุทธรณทลสาย 2 จำนวน 20 คน ทดลองใช้เก้าอี้นวดฝ่าคลายด้วยตัวเอง

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านการออกแบบผลิตภัณฑ์และด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 3 ท่าน โดยผลการประเมินพบว่าค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (IOC) เท่ากับ 0.85 ซึ่งอยู่ในระดับที่ดี แสดงว่าแบบสอบถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และสามารถนำไปใช้เก็บข้อมูลได้อย่างเหมาะสม ซึ่งลักษณะเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดำเนินขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ดังนี้

3.2.1. เพื่อศึกษาวิธีการนวดจุดนวด และบริบทพื้นที่จากผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการของร้านนัจยานวดสุขภาพสาขาพุทธรณทลสาย2

3.2.1.1 แบบสัมภาษณ์ผู้ให้บริการที่เป็นหมอนวด 5 คน และพนักงานต้อนรับ 1 คน ข้อมูลและสภาพปัญหาเบื้องต้น ลักษณะแบบสัมภาษณ์เป็นแบบปลายเปิด โดยการสัมภาษณ์สอบถามแบบธรรมชาติ มีการจดบันทึกและถ่ายภาพ การนวดกดจุด พื้นที่ภายในร้าน

3.2.1.2 แบบสอบถามผู้ให้บริการ ร้านนัจยานวดสุขภาพสาขาพุทธรณทลสาย 2 จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 : แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 : การเข้าใช้บริการร้านนัจยานวดสุขภาพสาขาพุทธรณทลสาย 2

ตอนที่ 3 : แบบสำรวจบริเวณที่มีอาคารปวดและจุดปวดเมื่อย

ตอนที่ 4 : ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเก้าอี้ขนาดพ่อนคลายด้วยตัวเอง

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2

3.2.2.1 ผู้วิจัยสร้างแบบร่างตัวอย่าง จำนวน 3 รูปแบบ โดยวิธีการทำแบบร่างการออกแบบ 1 แบบ ที่มาจากการวิเคราะห์ข้อมูล การเก็บข้อมูล และการสัมภาษณ์

3.2.2.2 ประเมินแบบร่างเก้าอี้ขนาดด้วยตัวเองจากรูปแบบการออกแบบ 1 แบบ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คัดเลือกแบบร่างและประเมินโดยที่ปรึกษา แบบสอบถามประเมินแบบร่างเก้าอี้ขนาดด้วยตัวเองนี้แบ่งเป็น 3 ตอน ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาของแบบประเมินดังนี้

ตอนที่ 1 : แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลผู้ประเมินการออกแบบ

ตอนที่ 2 : แบบสอบถามเกี่ยวกับแบบร่าง

ตอนที่ 3 : ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยครั้งนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3

จากการวิเคราะห์ข้อมูลแบบเก้าอี้ขนาดพ่อนคลายด้วยตัวเอง ประเมินความพึงพอใจโดยผู้เข้าใช้บริการร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 จำนวน 20 คน ผู้วิจัยกำหนดรายละเอียดข้อชี้วัด 2 ด้านดังนี้

1. ด้านการใช้งาน เก้าอี้ขนาดใช้งานได้ดีมีประสิทธิภาพการนวด การออกแบบ และนั่งสบาย กระชับสรีระสร้างความเพลิดเพลินระหว่างการรอใช้บริการ

2. ด้านผลิตภัณฑ์ เก้าอี้ขนาดมีความแข็งแรงคงทนปลอดภัย และรูปลักษณะดึงดูดความสนใจมีความสวยงามน่าใช้

3.3 ข้อมูล และขอบเขตของการวิจัย

3.3.1 ข้อมูลปฐมภูมิ

ข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่ร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 เก็บข้อมูลจากการสำรวจและสังเกตผู้ให้บริการและบริบทต่างๆ ภายในร้าน การสัมภาษณ์ผู้ให้บริการ และผู้ให้บริการมารวบรวมข้อมูลวิจัยเกี่ยวกับการให้บริการที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นจากเก้าอี้ขนาดพ่อนคลายด้วยตัวเอง

3.3.2 ข้อมูลทุติยภูมิ

ข้อมูลจากการศึกษา สืบค้นข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทางด้านข้อมูลเกี่ยวกับการนวด ข้อมูลด้านทฤษฎีกลไกและวัสดุ

3.3.3 ขอบเขตการวิจัย

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ แก้อัสนวดผ่อนคลายด้วยตัวเอง

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ มีความผ่อนคลายหรือสนใจใช้เวลาไปกับแก้อัสนวดด้วยตัวเองอย่างเพลิดเพลิน

3.3.4 ขอบเขตของการออกแบบ

3.3.4.1 ออกแบบเป็นแก้อัสนวดต้นแบบที่ผู้ใช้งานสามารถใช้แรงจากการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การใช้มือหรือแขนดึงหรือผลักออก เพื่อกระตุ้นจุดนวดโดยไม่พึ่งพาระบบไฟฟ้าหรือกลไกซับซ้อน

3.3.4.2 จุดเน้นในการนวดเน้นการนวดบริเวณแผ่นหลัง ซึ่งเป็นบริเวณที่มักเกิดอาการปวดเมื่อยในกลุ่มผู้ให้บริการของร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

3.3.4.3 กลุ่มเป้าหมายของผู้ใช้งาน ผู้ที่มารอใช้บริการในร้านนวด มีอายุระหว่าง 18-65 ปี โดยไม่มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหวที่รุนแรง

3.3.4.4 พื้นที่การติดตั้ง แก้อัสนวดแบบให้สามารถติดตั้งในพื้นที่จำกัดภายในร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

3.3.4.5 วัสดุที่ใช้ในการผลิต ใช้วัสดุที่มีอยู่และหาได้ง่าย เช่น เหล็ก และวัสดุบุรองที่ให้สัมผัสนุ่มสบาย เพื่อความแข็งแรง ความปลอดภัย และสะดวกในการซ่อมบำรุง

3.3.4.6 กระบวนการออกแบบและพัฒนา มีการพัฒนารูปแบบเบื้องต้น จำนวน 3 แนวทาง และนำเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านร่วมพิจารณาคัดเลือกแนวทางที่เหมาะสมที่สุดเพียง 1 แนวทางก่อนปรับปรุงเพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะ และนำเสนอแบบต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุงขั้นสุดท้ายก่อนจัดทำต้นแบบจริง

3.3.4.7 ข้อจำกัดของการออกแบบ การออกแบบไม่รวมการติดตั้งระบบไฟฟ้า กลไกอัตโนมัติ หรือนวัตกรรมที่ซับซ้อน เพื่อควบคุมต้นทุนและความเหมาะสมต่อบริบทของร้านขนาดเล็ก

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.4.1 การสืบค้นข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับศาสตร์การนวด การนวดเพื่อสุขภาพ ข้อมูลเกี่ยวกับเก้าอี้นวด หลักการออกแบบผลิตภัณฑ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนวดและการผ่อนคลาย

3.4.2 การลงพื้นที่ภาคสนาม

เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ซึ่งมุ่งศึกษาวิธีการนวด จุดนวด และบริบทของพื้นที่ให้บริการในร้านนวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลภาคสนามโดยใช้ระยะเวลาประมาณ 2 สัปดาห์ ประกอบด้วยการสำรวจลักษณะพื้นที่ให้บริการภายในร้าน การสังเกตพฤติกรรมของผู้ใช้บริการขณะรอคิว และการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้บริการ

ในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามเพื่อใช้วิเคราะห์พฤติกรรมและความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายระหว่างรอคิว โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วนหลัก ได้แก่

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ใช้บริการ (เพศ อายุ ความถี่ในการใช้บริการ ฯลฯ)
2. พฤติกรรมการรอคิวและความรู้สึกระหว่างรอ
3. ความต้องการในการมีกิจกรรมหรืออุปกรณ์ช่วยผ่อนคลายระหว่างรอ

แบบสอบถามฉบับนี้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านจริยธรรมจำนวน 3 ท่าน และได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.85 ซึ่งอยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อการนำไปใช้ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการตอบแบบสอบถามมีจำนวนทั้งสิ้น 20 คน ซึ่งเป็นผู้ให้บริการจริงของร้าน ในช่วงเวลาที่ทำกรเก็บข้อมูล ข้อมูลที่ได้ถูกนำไปวิเคราะห์เพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลในการออกแบบต้นแบบเก้าอี้นวดที่สอดคล้องกับพฤติกรรมและบริบทของพื้นที่ร้าน

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำรายละเอียดข้อมูลจากการสำรวจลงพื้นที่ภาคสนามที่ได้จากการสัมภาษณ์ปัญหาเบื้องต้น พร้อมกับข้อมูลที่ได้จากการทำแบบสอบถามผู้เข้าใช้บริการมาสรุป จัดทำแบบประเมินแบบร่างเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 โดยเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ ควรมีขนาดและการจัดการที่กระชับเข้ากับพื้นที่สำหรับร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 เน้นการผ่อนคลายโดยการนวดหลัง มีการขยับเขยื้อนการนวดด้วยการออกแรงยกขึ้นที่ไม่รบกวนผู้อื่นและไม่สิ้นเปลืองทรัพยากรทั้งทางด้านพลังงานและด้านบุคคลของร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ผู้วิจัยร่างแบบร่างตัวอย่างจุดนวดบริเวณหลัง และรูปทรงของเก้าอี้มาประกอบ จำนวน 3 แนวทาง โดยผ่านที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิคัดเลือกแบบร่างมาประกอบ ผู้วิจัยนำแบบที่ได้ความเห็นสอดคล้องกัน 1 แนวทาง นำมาปรับปรุงและผ่านที่ปรึกษาร่วมทำการวิเคราะห์สร้างต้นแบบทดลองใช้งานปรับและนำไปเก็บผลต่อไป

3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย โครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ดังนี้

3.6.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) และ ค่าร้อยละ (Percentage)

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ P แทน ค่าร้อยละ

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ

N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

3.6.2 ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) ($\bar{x}$)

ค่าเฉลี่ย จากการนำคะแนนทุกค่ามารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนของข้อมูล ดังสูตรต่อไปนี้

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ $\bar{x}$ แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

n แทน จำนวนของผู้ประเมิน

3.6.3 เกณฑ์การประเมินตามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับคะแนน และช่วงค่าเฉลี่ย ดังนี้

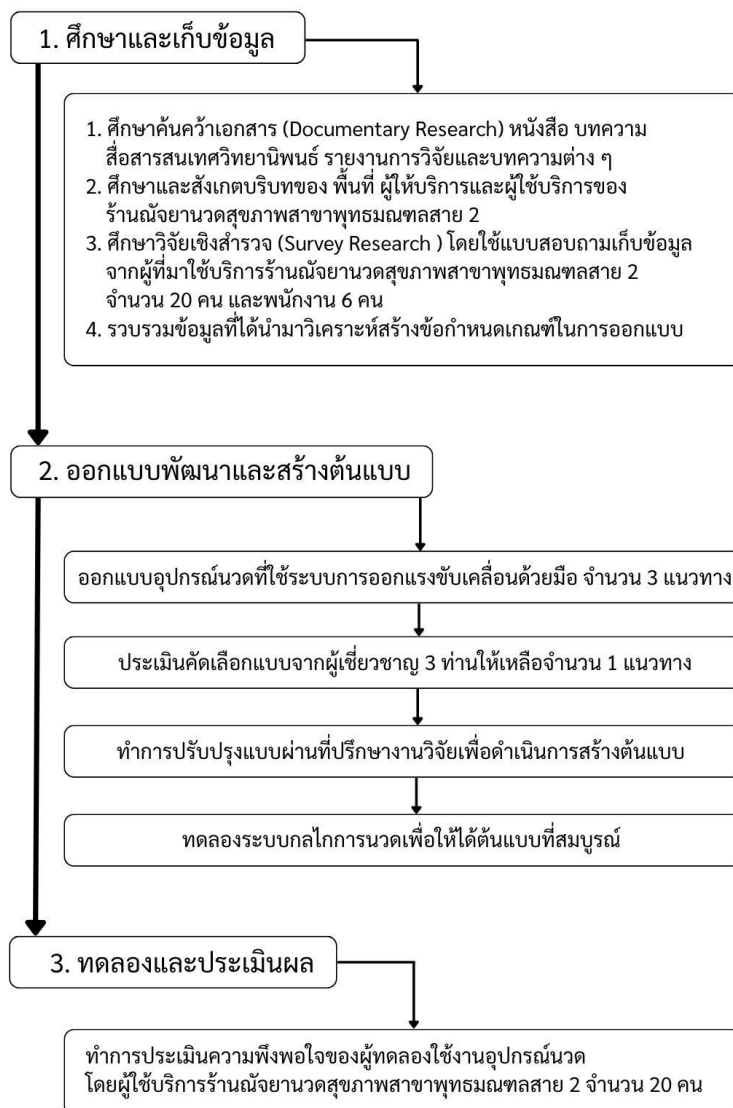
ระดับที่ 1 คะแนนอยู่ที่ 1.00 – 1.66 หมายถึง น้อย

ระดับที่ 2 คะแนนอยู่ที่ 1.67 – 2.33 หมายถึง ปานกลาง

ระดับที่ 3 คะแนนอยู่ที่ 2.34 – 3.00 หมายถึง มาก



3.7 สรุปขั้นตอน และวิธีการดำเนินการวิจัย



ภาพที่ 40 แสดงขั้นตอนการพัฒนาเก้าอี้รุ่นผ่อนคลาย

ที่มา : โยชิตา โกทองเจริญ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการออกแบบ

โครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ผู้วิจัยได้ดำเนินขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ของโครงการ แบ่งเป็น 3 ข้อ ตามวัตถุประสงค์ มีดังต่อไปนี้

4.1 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

ขั้นตอนที่ 1 เพื่อศึกษาข้อมูลร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 และแบบสอบถามเพื่อการวิจัยเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเอง

เพื่อศึกษาออกแบบเก้าอี้นวดผ่อนคลายสำหรับพักรอ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

4.1.1 การศึกษา ข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยข้อมูลเกี่ยวกับการนวด ความผ่อนคลาย ศึกษาเก้าอี้นวดที่ใกล้เคียง การเก็บข้อมูลบริบทของพื้นที่ พฤติกรรมของผู้ใช้บริการ เพื่อเป็นความรู้เบื้องต้นก่อนทำการวิจัยและออกแบบเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 โดยการลงพื้นที่ภาคสนามที่ร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 เขตทวีวัฒนา แขวงศาลาธรรมสพน์ ถนนพุทธมณฑลสาย 2 จังหวัดกรุงเทพมหานคร



ภาพที่ 41 แสดงภาพการลงพื้นที่ร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2
ภาพถ่ายโดย : โยชิตา โกทองเจริญ (2567)



ภาพที่ 42 แสดงภาพการรอใช้บริการที่ร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2
ภาพถ่ายโดย : โยชิตา โกทองเจริญ (2567)

4.1.2 ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์และแบบสอบถามผู้ให้บริการ ร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ด้วยตัวเอง ในลักษณะจดบันทึก และถ่ายภาพ แบ่งประเด็นสัมภาษณ์จากการเก็บข้อมูลจำนวนพนักงานนวด 5 คน พนักงานต้อนรับ 1 คน การตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยก่อนการออกแบบ การเข้าใช้บริการร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 บริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย การได้รับความผ่อนคลายระหว่างการรอมีผลต่อการเข้าใช้บริการหรือไม่ โดยผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้เข้าใช้บริการจำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 : ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม เพศ อายุ อาชีพ

ตอนที่ 2 : การเข้าใช้บริการร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

โดยคำชี้แจง กรุณาเลือกข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

2.1 ท่านเข้าใช้บริการร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2
กี่ครั้งต่อเดือน

2.2 ท่านใช้เวลาที่ร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 กี่ชั่วโมงต่อครั้ง

2.3 ท่านเคยมีประสบการณ์หรือคิดใช้บริการร้านนวดสุขภาพสาขา
พุทธมณฑลสาย 2 นานที่สุดกี่นาที

2.4 กิจกรรมที่ท่านทำระหว่างรอเข้าใช้บริการร้านนวดสุขภาพสาขา
พุทธมณฑลสาย 2

2.5 หากทางร้านมีเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเองให้บริการระหว่างที่รอ ท่านมี
ความสนใจทดลองใช้งานหรือไม่

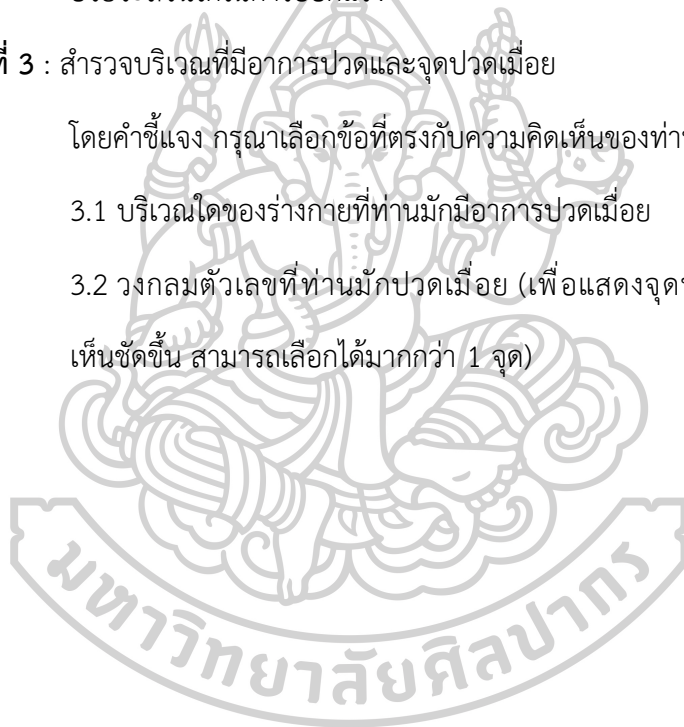
2.6 หากต้องออกแรงเพื่อขับเคลื่อนเก้าอี้นวดด้วยตัวเอง ท่านคิดว่าควรใช้
อวัยวะส่วนใดในการออกแรง

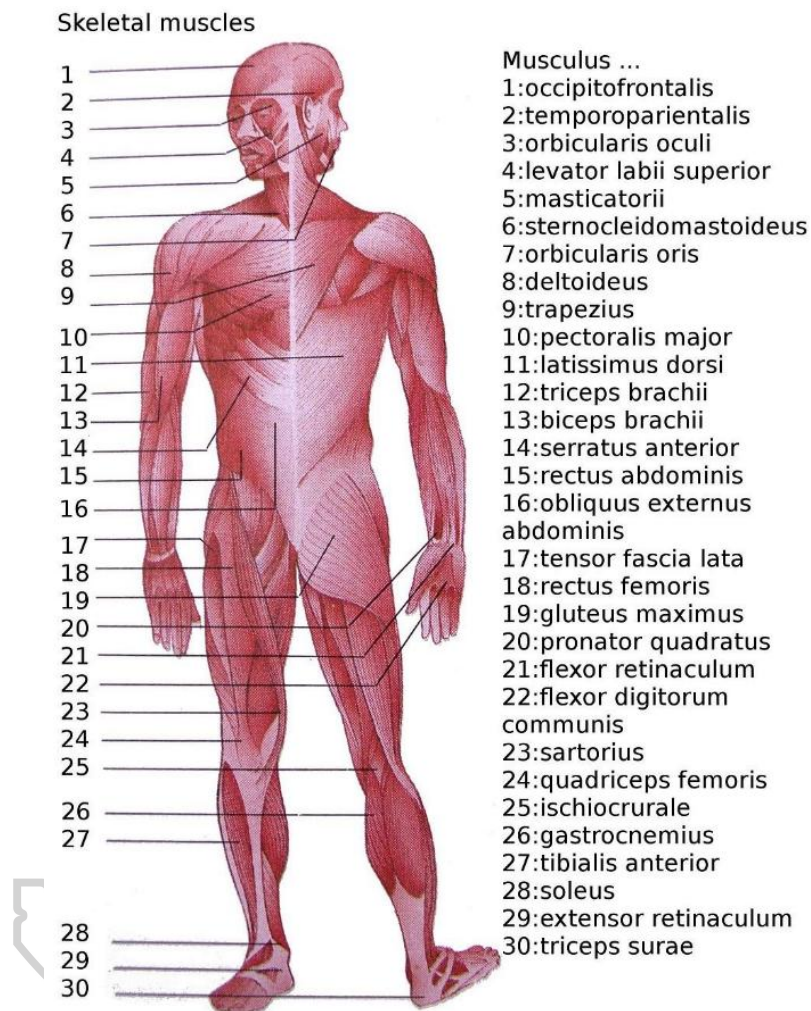
ตอนที่ 3 : สำรวจบริเวณที่มีอาการปวดและจุดปวดเมื่อย

โดยคำชี้แจง กรุณาเลือกข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

3.1 บริเวณใดของร่างกายที่ท่านมักมีอาการปวดเมื่อย

3.2 วงกลมตัวเลขที่ท่านมักปวดเมื่อย (เพื่อแสดงจุดที่มีอาการปวดเมื่อยให้
เห็นชัดเจน สามารถเลือกได้มากกว่า 1 จุด)





ภาพที่ 43 แสดงภาพกล้ามเนื้อโครงร่างในร่างกายมนุษย์

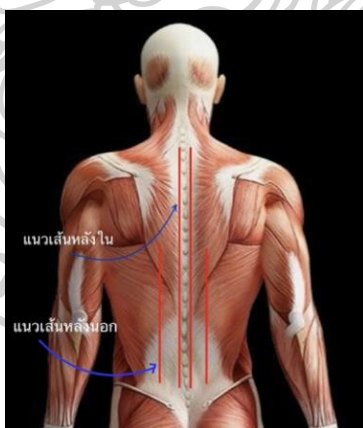
ภาพจาก : วิกิพีเดีย.กล้ามเนื้อโครงร่างในร่างกายมนุษย์ (2567)

ตอนที่ 4 : ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเอง

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์และแบบสอบถามผู้ใช้บริการ ร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ด้วยตัวเอง ในลักษณะจดบันทึก และถ่ายภาพ แบ่งประเด็นสัมภาษณ์จากการเก็บข้อมูลจำนวนพนักงานนวด 5 คน พนักงานต้อนรับ 1 คน การตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยก่อนการออกแบบการเข้าใช้บริการร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 บริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย การได้รับความผ่อนคลายระหว่างการรอมิผลต่อการเข้าใช้บริการหรือไม่ โดยผู้ตอบแบบถามเป็นผู้เข้าใช้บริการจำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 3 ตอน ซึ่งมีผลการวิจัยดังนี้

4.1.3 ผลวิเคราะห์ข้อมูลจากพนักงาน จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์พนักงานนวด 5 คน พนักงานต้อนรับ 1 คน และสำรวจพื้นที่ภายในร้านนวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 พบว่า มีผู้เข้าใช้บริการเฉลี่ยต่อวันประมาณ 10-25 คน โดยในวันที่มีลูกค้าเข้ารับบริการจำนวนมาก และมีพนักงานเพียงพอ ร้านสามารถรองรับผู้ให้บริการได้มากกว่า 30 คนต่อวัน ทั้งนี้ ผู้ใช้บริการร้อยละ 60 มักเป็นกลุ่มที่จองคิวล่วงหน้า ส่วนอีกร้อยละ 40 เป็นผู้ใช้บริการแบบ Walk-in ซึ่งในกรณีของกลุ่ม Walk-in ผู้ใช้บริการมักต้องรอคิวระหว่าง 5 นาที ไปจนถึงมากกว่า 60 นาที ก่อนจะได้รับการนวด พื้นที่สำหรับรองรับผู้ให้บริการระหว่างรอได้รับการจัดสรรในโซนต้อนรับของร้าน โดยใช้ชุดเซตโซฟาขนาดประมาณ 9 ตารางเมตร ประกอบด้วยโซฟายาวสำหรับนั่งได้ 2 ที่นั่ง เก้าอี้เดี่ยวเข้าเซตอีก 2 ตัว และโซฟาเสริมขนาด 2 ที่นั่ง ซึ่งจัดวางเข้าชุดกันอย่างเหมาะสมกับพื้นที่ภายในร้าน อย่างไรก็ตาม จากการสังเกตและสอบถามพบว่า ระหว่างการรอคิว ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่มักทำกิจกรรม เช่น การเล่นโทรศัพท์มือถือ การอ่านหนังสือ หรือเพียงแต่นั่งรอโดยไม่มีสิ่งใดช่วยผ่อนคลาย ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายและใจจดใจจ่อกับการรอคอย ในด้านปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ใช้บริการส่วนใหญ่มักมีอาการปวดตึงหรือเมื่อยล้าบริเวณ หลัง คอ บ่า และไหล่ โดยบริการที่ได้รับความนิยมสูงสุด ได้แก่ นวดไทย ออยล์รีดเส้น ซึ่งเป็นการนวดที่ใช้น้ำมันและยาหม่องร่วมด้วย เพื่อช่วยคลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อย และลดแรงเสียดสีระหว่างการนวด

จุดนวดบริเวณหลัง



ภาพที่ 44 แสดงภาพการวิเคราะห์จุดนวดที่แผ่นหลัง

ที่มา : โยชิตา โกทองเจริญ

จากการสืบค้นข้อมูลการนวดและสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญการนวดของร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 แนวเส้นสีแดง คือแนวเส้นสำหรับการนวดหลัง โดยมีจุดนวด แนวเส้นหลังนอกและแนวเส้นหลังในที่เป็นเส้นหลักการนวดหลังโดยการนวดจะนวดติดกระดูกสันหลังตลอดแนว เว้นจังหวะการนวดประมาณ 1 ฝ่ามือ

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการลงพื้นที่ให้ผู้เข้าใช้บริการร้านนัจยานวดสุขภาพสาขา พุทธมณฑลสาย 2 ตอบแบบสอบถาม จำนวน 20 คน ได้ผลการทำแบบสอบถามดังนี้

ตอนที่ 1 : ผลวิเคราะห์ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้เข้าใช้บริการคิดเป็น เพศชาย 40% เพศหญิง 60% มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ ต่ำกว่า 20 ปี 10% อายุ 20-30 ปี 10% อายุ 31-40 ปี 20% อายุ 41-50 ปี 20% และอายุ สูงกว่า 50 ปี 40%

ตอนที่ 2 : ผลวิเคราะห์ข้อมูลการเข้าใช้บริการร้านนัจยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

2.1 ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่เข้าใช้บริการร้านนัจยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 1-2 ครั้งต่อเดือน

2.2 ผู้ใช้บริการใช้เวลาที่ร้านนัจยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 1-2 ชั่วโมง ต่อครั้ง มีเพียง 10% ที่ใช้เวลามากกว่า 2 ชั่วโมงต่อครั้ง

2.3 ผู้ใช้บริการ 90% มีประสบการณ์หรือเคยใช้บริการร้านนัจยานวดสุขภาพสาขา พุทธมณฑลสาย 2

2.4 ผู้ใช้บริการมักนั่งเล่นโทรศัพท์ระหว่างรอเข้าใช้บริการร้านนัจยานวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 รองลงมาคือการอ่านหนังสือ และมีบ้างที่ไปใช้บริการร้านทำผมข้างๆกัน

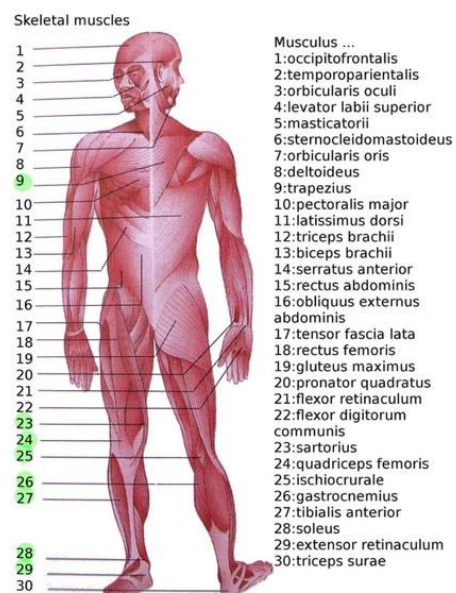
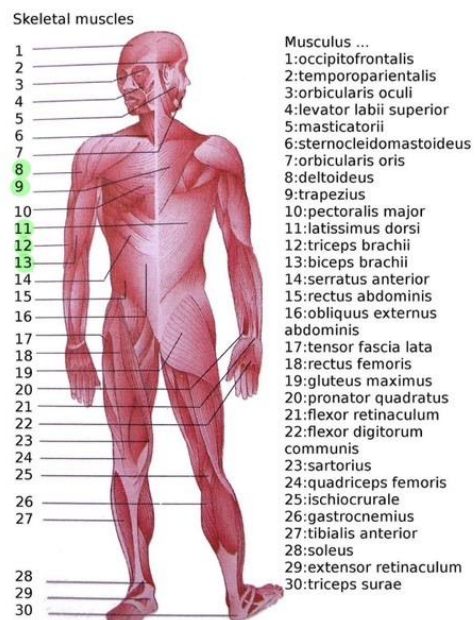
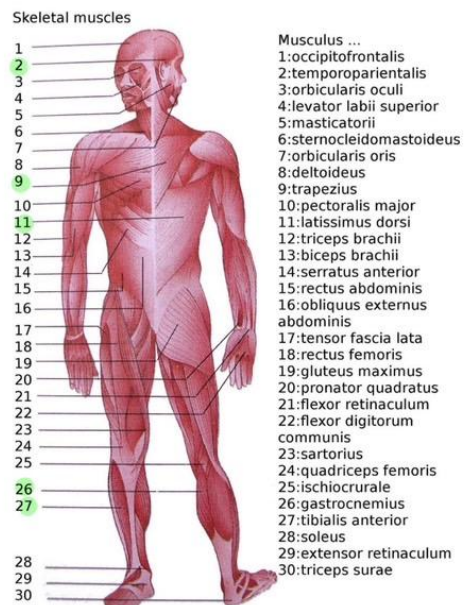
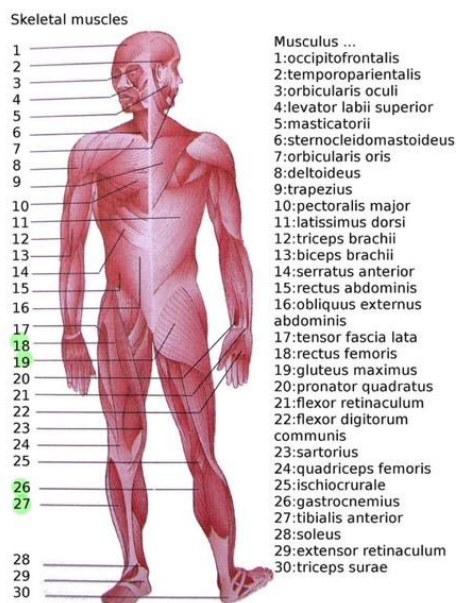
2.5 ผู้ใช้บริการทุกคนมีความสนใจหากทางร้านมีเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเอง ให้บริการระหว่างที่รอ

2.6 หากต้องออกแรงเพื่อขับเคลื่อนเก้าอี้นวดด้วยตัวเอง ผู้ใช้บริการทุกคนเลือกที่จะ ออกแรงด้วยมือหรือแขน แต่ก็มีสนใจการออกแรงจากขาเนื่องจากเป็นอวัยวะที่มีกำลังมาก

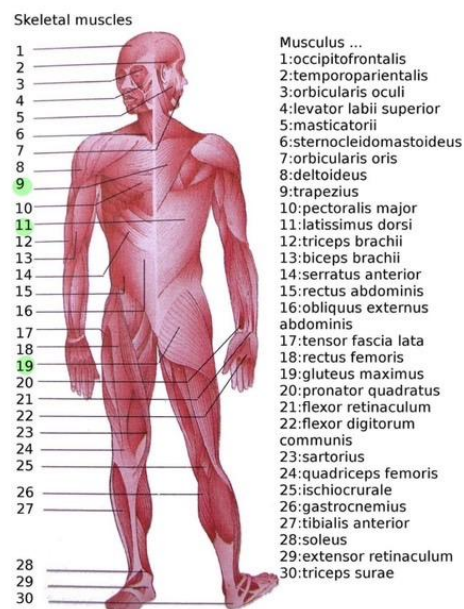
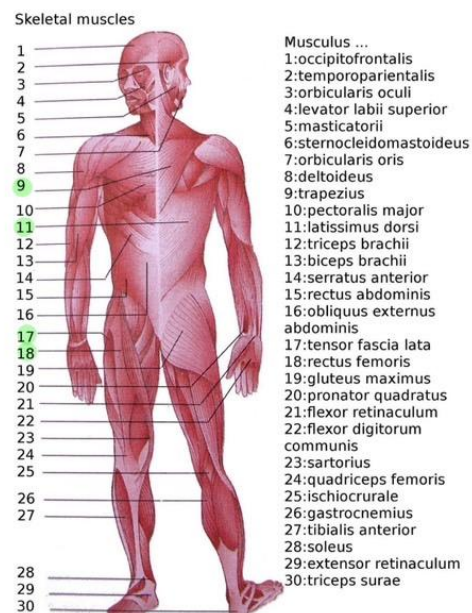
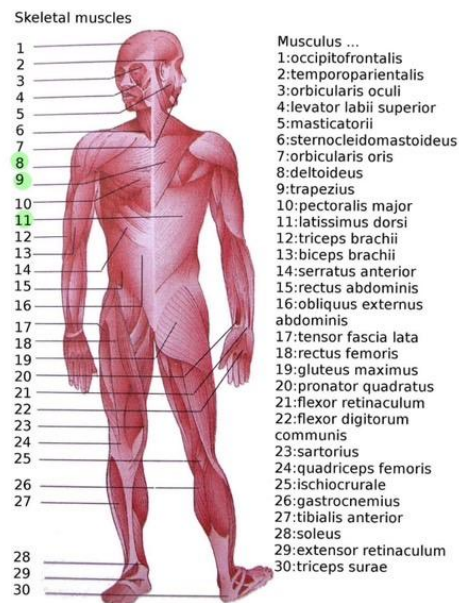
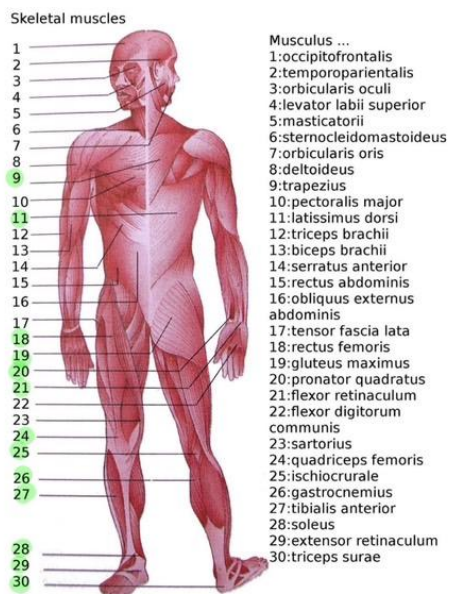
ตอนที่ 3 : แบบสำรวจบริเวณที่มีอาการปวดและจุดปวดเมื่อย

3.1 ผู้ใช้บริการ 60% มักมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของลำตัว 20%ปวดตึงที่ศีรษะ กล้ามเนื้ออย่างคางและลำคอเท่า ๆ กันที่ 10%

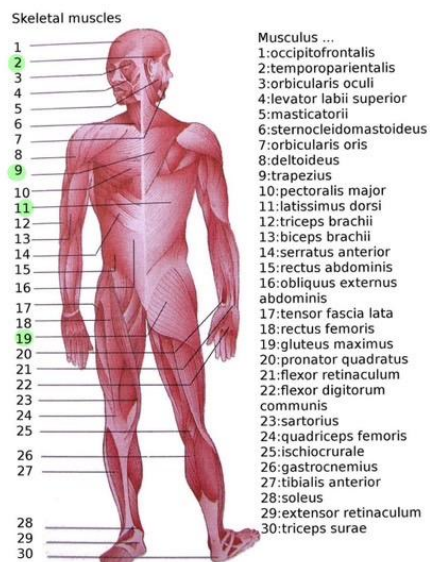
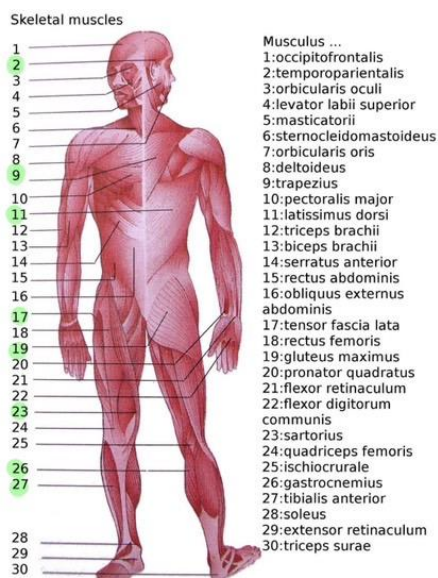
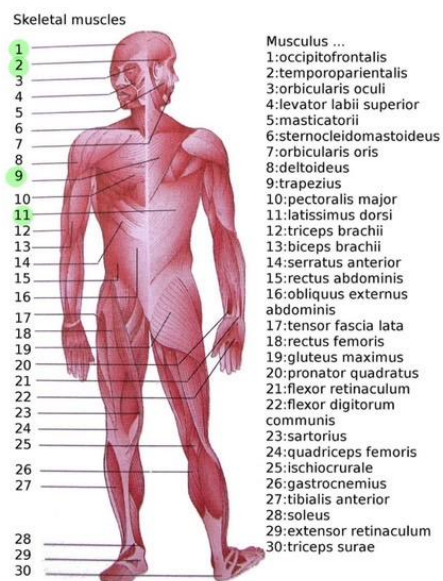
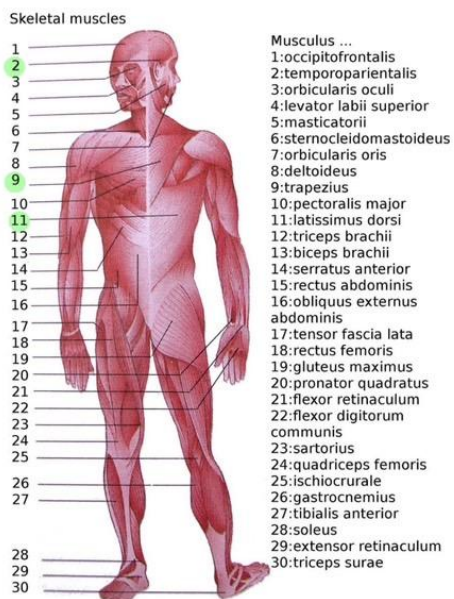
3.2 บริเวณที่ผู้ให้บริการมักปวดเมื่อย (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 จุด)



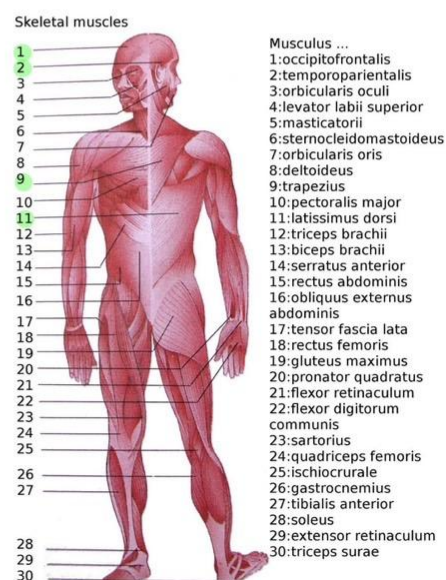
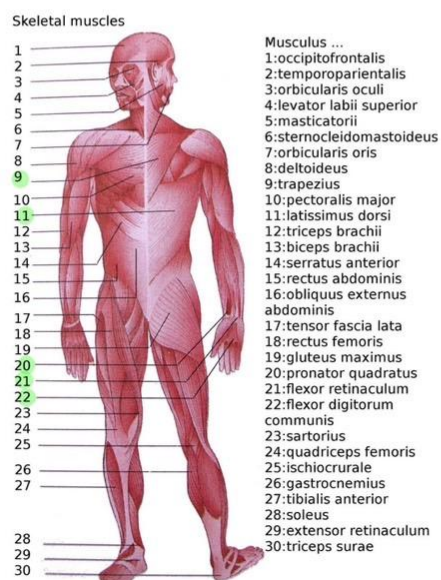
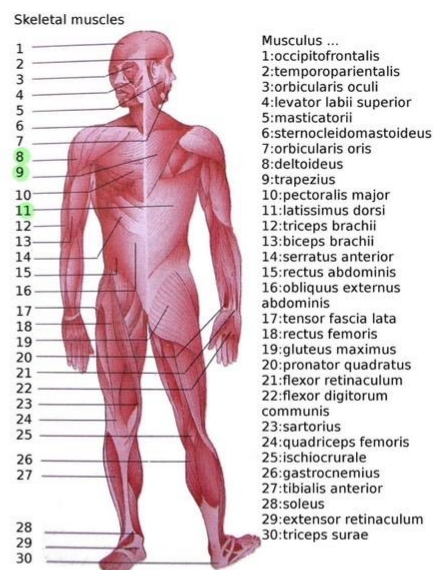
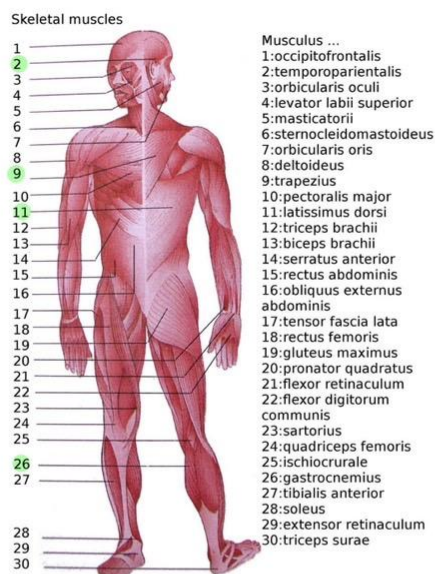
ภาพที่ 45 แสดงจุดที่มีกล้ามเนื้อปวดเมื่อย ลำดับที่ 1-4



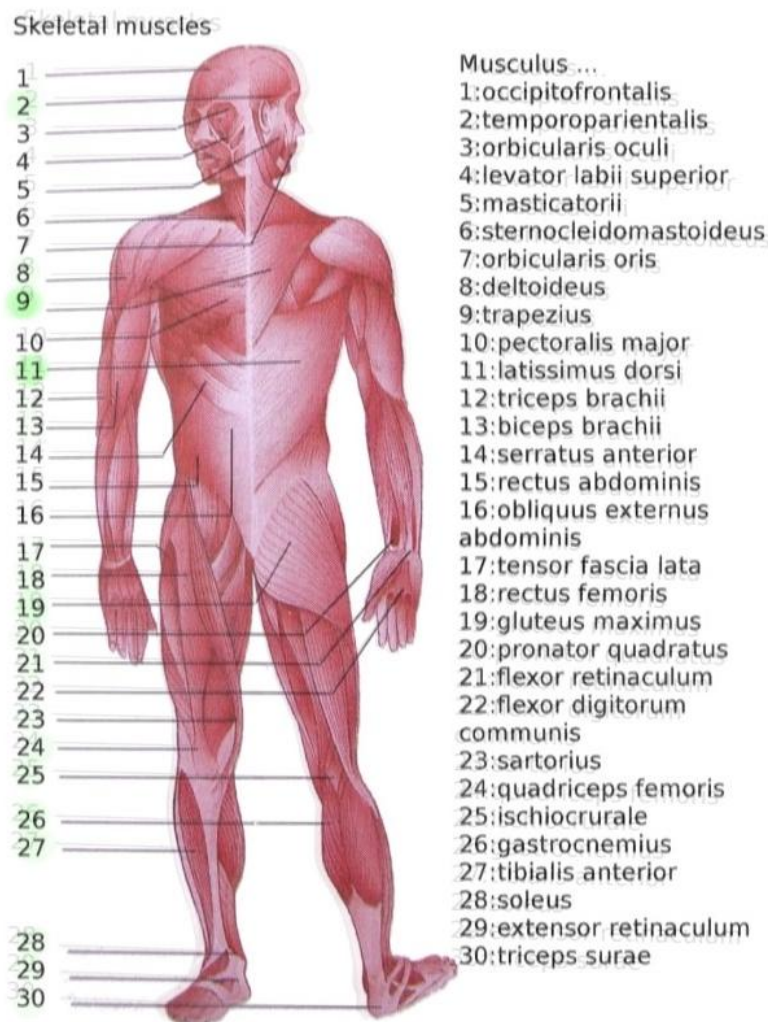
ภาพที่ 46 แสดงจุดที่มักมีอาการปวดเมื่อย ลำดับที่ 5-8



ภาพที่ 47 แสดงจุดที่มีกล้ามเนื้อปวดเมื่อย ลำดับที่ 9-12



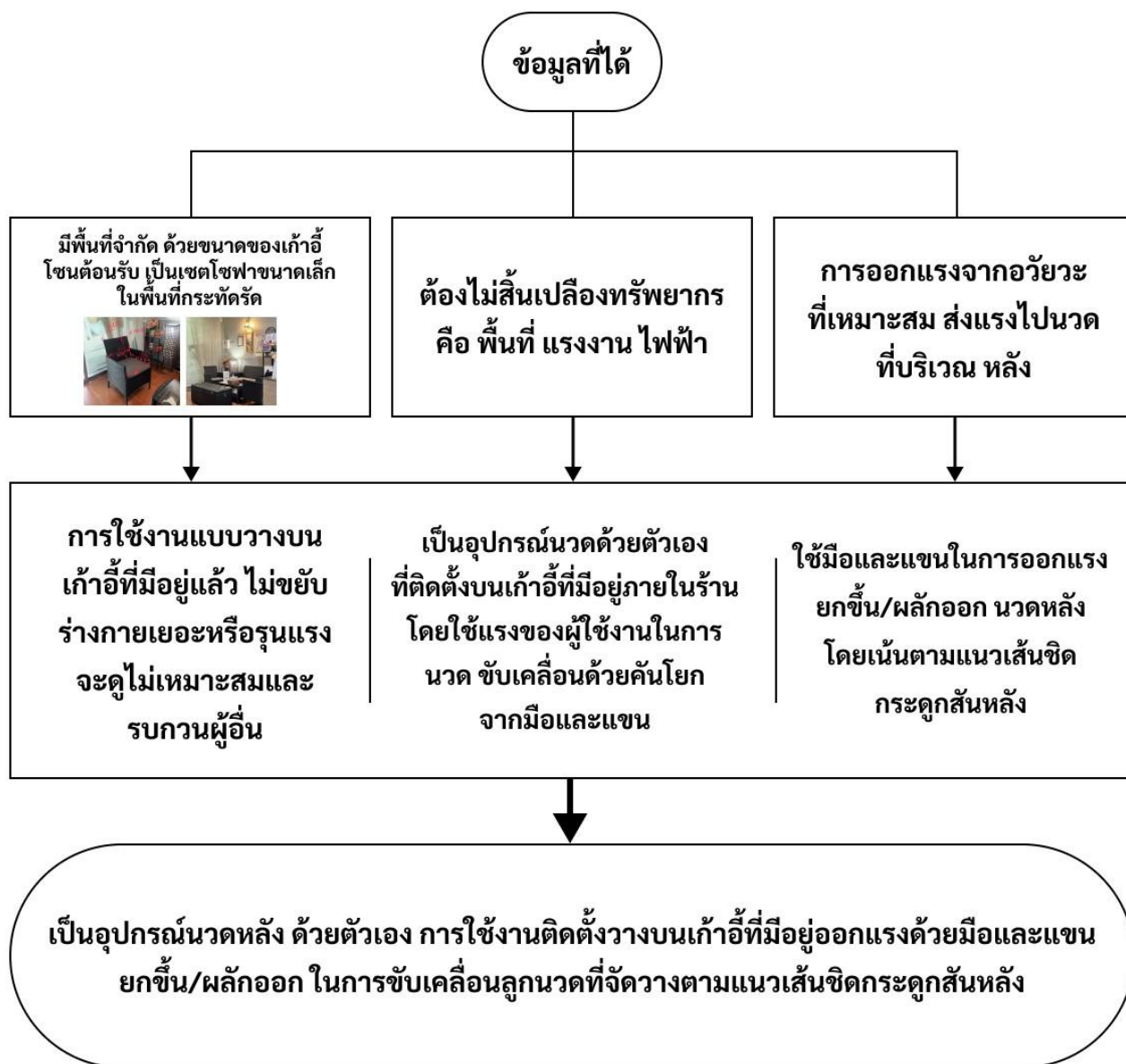
ภาพที่ 48 แสดงจุดที่มักมีอาการปวดเมื่อย ลำดับที่ 12-16



ภาพที่ 49 แสดงจุดที่มักมีอาการปวดเมื่อย ทั้ง 16 ภาพซ้อนกัน

สรุปจากแบบสอบถามจะเห็นว่า ผู้เข้าใช้บริการทุกคนสนใจทดลองใช้เก้าอี้นวดผ่อนคลายระหว่างการรอเข้าใช้บริการ และมักมีอาการปวดเมื่อยบริเวณกล้ามเนื้อลำตัวเป็นส่วนใหญ่ จุดที่สับสนที่สุดที่สุดดังภาพ จุดที่ 9 และ 11 เป็นจุดของกล้ามเนื้อบริเวณหลังเป็นจุดที่ได้เลือกมากที่สุด

ข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาข้อมูล รวมถึงการสัมภาษณ์ผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการ ได้รับการวิเคราะห์และสังเคราะห์ออกมาเป็นสาระสำคัญ ซึ่งสามารถนำเสนอได้ตามแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 50 กรอบข้อมูลข้อกำหนดที่ใช้ในการออกแบบ

ออกแบบโดย : โยชิตา โกทองเจริญ (2567)

- การวิเคราะห์ข้อกำหนดในการออกแบบ

จากการพิจารณาความเหมาะสมในการออกแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเองเพื่อใช้ภายในร้านนวดสุขภาพ พบว่ามีข้อกำหนดสำคัญที่ควรนำมาพิจารณาในการออกแบบ ได้แก่

1. รูปแบบการใช้งานควรเน้นการใช้มือหรือแขนในการขับเคลื่อนแรงนวดโดยไม่จำเป็นต้องขยับตัวหรือเปลี่ยนท่าทางมากเกินไป เพื่อความสะดวกสบายและเป็นมิตรต่อผู้ใช้งานทุกกลุ่ม รวมถึงป้องกันการเกิดอาการเมื่อยล้าหรืออาการปวดแทรกซ้อนระหว่างใช้งาน

2. อุปกรณ์ควรติดตั้งร่วมกับเก้าอี้ที่มีอยู่ภายในร้านโดยไม่ต้องเปลี่ยนเฟอร์นิเจอร์ใหม่ เพื่อให้เกิดความคุ้มค่าในการลงทุน อีกทั้งยังช่วยลดพื้นที่การจัดเก็บ และคงความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมเดิมของร้าน

3. สามารถเคลื่อนย้ายได้ง่ายและไม่ยุ่งยากเนื่องจากบริเวณที่นั่งของร้านเป็นพื้นที่ส่วนรวม หากอุปกรณ์เคลื่อนย้ายยากหรือใช้งานยุ่งยาก อาจรบกวนลูกค้าคนอื่นที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียง

4. จุดเน้นในการนวดควรเน้นไปที่บริเวณหลังซึ่งเป็นบริเวณที่ลูกค้ามักมีอาการปวดเมื่อยมากที่สุดจากการนั่งหรือนอนในท่าทางเดิมเป็นเวลานาน การออกแบบจึงควรมุ่งเน้นความสบายและการคลายกล้ามเนื้อบริเวณนี้เป็นหลัก

ข้อกำหนดเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อให้เก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเองสามารถใช้งานได้จริงในบริบทของร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 และส่งเสริมประสบการณ์ที่ดีให้กับผู้ใช้บริการอย่างแท้จริง

4.2 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

ขั้นตอน 2 เพื่อออกแบบและสร้างต้นแบบเก้าอี้แนวออกแรงด้วยตัวเองของร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ประกอบด้วย

4.2.1 เก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ผู้วิจัยสร้างแบบร่างตัวอย่างประกอบเก้าอี้แนวผ่อนคลายโดยมีการวางจุดนวดบริเวณหลังและรูปทรงเก้าอี้ จำนวน 3 รูปแบบ

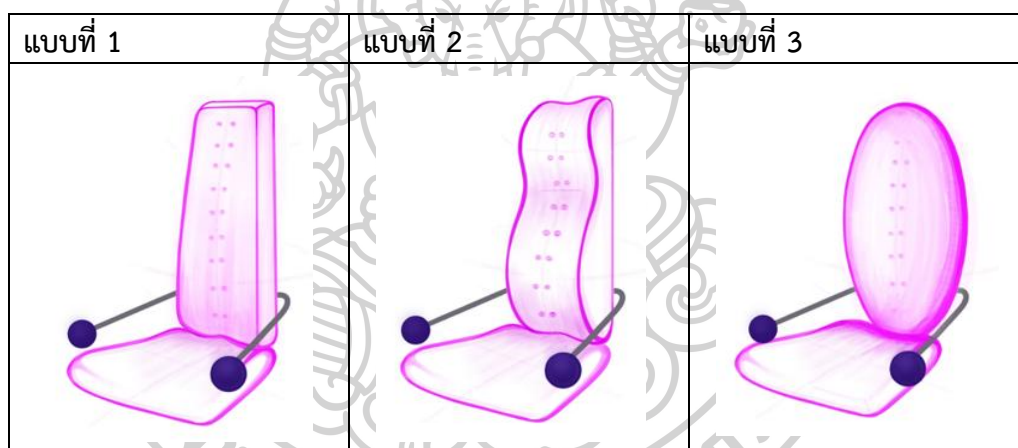
4.2.2 ประเมินแบบร่างเก้าอี้แนวด้วยตัวเอง คัดเลือกแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เลือกให้เหลือ 1 แนวทาง และนำผลมาที่ปรึกษา พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไข

4.2.3 ผู้วิจัยนำแบบที่มีความเห็นสอดคล้องกันจากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน จำนวน 1 ชุด ดำเนินการปรับและพัฒนาตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญการออกแบบผลิตภัณฑ์ พร้อมกับประเมินแบบโดยที่ปรึกษาอีกครั้ง

4.2.4 ดำเนินการสร้างต้นแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ พร้อมทั้งทดลองทดสอบปรับและพัฒนาตามความเหมาะสม ตามคำแนะนำโดยที่ปรึกษา

ขั้นตอนเพื่อออกแบบและสร้างเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ
กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

1. การศึกษาออกแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษา
ร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ผู้วิจัยสร้างแบบร่างตัวอย่างประกอบเก้าอี้แนวผ่อน
คลายโดยมีการวางจุดนวดบริเวณหลังและรูปทรงเก้าอี้ จำนวน 3 รูปแบบ ที่ได้จากการวิเคราะห์
ข้อมูล การเก็บข้อมูล และการสัมภาษณ์



ภาพที่ 51 ตัวอย่างรูปแบบ 3 แนวทางในการออกแบบ
ออกแบบโดย : โยชิตา โกทองเจริญ (2567)

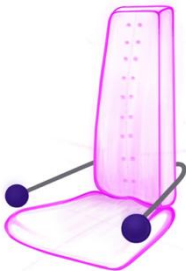
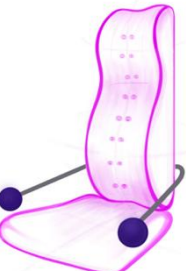
ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาออกแบบรูปทรงของเก้าอี้ 3 รูปทรง โดยทั้ง 3 รูปแบบจะใช้การออกแรง
แบบดันขึ้นหรือผลักออกเพื่อส่งแรงเคลื่อนที่ลูกนวดให้กดจุดสัมผัสหลังที่วางลูกนวดไว้ โดยการวางลูก
นวดจะวางเป็นแนวตั้งขนาดชิดกับแนวกระดูกสันหลังใน ซึ่งเป็นจุดนวดหลัก เว้นระยะจังหวะลูก
นวดลงมาจากท้ายทอยแต่ละจุดห่างกันประมาณ 1 ฝ่ามือตลอดแนว

2. สอบถามผู้ทรงคุณวุฒิประเมินแบบร่างเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเอง คัดเลือกแบบร่าง จาก
รูปแบบการวางลูกนวด และทรงเก้าอี้ 1 แบบ จำนวน 3 ท่าน และประเมินโดยที่ปรึกษาครั้งที่ 1
แบบสอบถามประเมินแบบร่างนี้ แบ่งเป็น 3 ตอน ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาของแบบประเมินดังนี้

ตอนที่ 1 สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลผู้ประเมินการออกแบบ

ตอนที่ 2 แบบประเมินแบบร่างและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการคัดเลือกแบบร่างจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ด้านรูปทรงพนักพิงเก้าอี้

องค์ประกอบ	รูปแบบ	จำนวน	ร้อยละ
รูปทรง		-	-
		3	100.00
		-	-
รวม		3	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่าผลการคัดเลือกแบบร่างจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ด้านรูปทรงพนักพิงเก้าอี้ พบว่า รูปทรงที่ได้เลือกมากที่สุด แบบที่ 2 รูปทรงพนักพิงแบบโค้งที่ดูรับกับหลัง ถึงร้อยละ 100.00 อันดับแรก และไม่มีอันดับรอง

3. ผู้วิจัยนำแบบที่มีความเห็นสอดคล้องกันจากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน จำนวน 1 แนวทางดำเนินการปรับและพัฒนาตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญการออกแบบผลิตภัณฑ์พร้อมกับประเมินแบบโดยที่ปรึกษาอีกครั้ง แบบที่ได้เป็นรูปทรงพนักพิงแบบโค้งที่รับกับสรีระหลัง



ภาพที่ 52 แบบที่ได้จากการคัดเลือกแบบร่าง

ออกแบบโดย : โยชิตา โกทองเจริญ (2567)

ดำเนินการสร้างต้นแบบเก้าอี้ขนาดพ่อนคลาด้วยตัวเองสำหรับพักรอ พร้อมทั้งทดลองทดสอบปรับและพัฒนาตามความเหมาะสม ตามคำแนะนำโดยที่ปรึกษา โดยแบ่งเป็นขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดขนาดของเก้าอี้ขนาด ได้อ้างอิงจากขนาดของเก้าอี้ที่ใช้งานจริงในพื้นที่โซนต้อนรับของร้านนัจยยานวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 โดยเลือกใช้ขนาดของเก้าอี้แบบเดี่ยวเป็นหลัก เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทพื้นที่จริงและพฤติกรรมการใช้งานของผู้ใช้บริการ ทั้งนี้ ขนาดที่อ้างอิงจะถูกนำไปใช้เป็นแนวทางเบื้องต้นในการออกแบบเก้าอี้ขนาดต้นแบบที่สามารถใช้งานได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพภายในพื้นที่จำกัด

2. โครงสร้างของเก้าอี้ต้นแบบถูกออกแบบให้ใช้วัสดุเหล็กที่มีอยู่เดิมเป็นหลัก เพื่อหลีกเลี่ยงการสิ้นเปลืองทรัพยากร และช่วยควบคุมต้นทุนการผลิตไม่ให้สูงจนเกินไป โดยวัสดุเหล็กมีคุณสมบัติเด่นด้านความแข็งแรง ทนทาน และมีความยืดหยุ่นในระดับที่เหมาะสม สามารถรับน้ำหนักของผู้ใช้งาน และแรงขับเคลื่อนจากการใช้งานด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ เหล็กยังเป็นวัสดุที่สามารถดัดขึ้นรูปได้ง่าย เหมาะสำหรับงานโครงสร้างที่ต้องการความมั่นคงขณะใช้งาน โดยเฉพาะในส่วนที่ต้องรับแรงกด แรงโยก หรือการถ่ายเทน้ำหนักขณะใช้งานเก้าอี้ขนาดแบบออกแบบด้วยตนเอง อีก

ทั้งยังสามารถนำไปเชื่อมต่อกับวัสดุอื่น ๆ ได้สะดวก ช่วยให้การผลิตและประกอบชิ้นส่วนในกระบวนการออกแบบต้นแบบมีความยืดหยุ่น และประหยัดทั้งเวลาและต้นทุน

3. การติดตั้งระบบลูกนวดของต้นแบบนี้เริ่มต้นจากโครงสร้างหลักซึ่งทำจากเหล็กกล่องที่จัดวางเป็นแนวตั้งสองเส้น โดยมีเหล็กเส้นกลมหลายชั้นเสียบเรียงแนวนอนใน เพื่อเป็นแกนยึดสำหรับติดตั้งลูกนวดในตำแหน่งต่าง ๆ ตลอดแนวหลังระยะห่าง 1ฝ่ามือโดยประมาณ ซึ่งระบบลูกนวดนี้ถูกออกแบบให้สามารถสัมผัสกับแนวกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อหลังได้อย่างทั่วถึงตามหลักการกดเส้นลูกนวดทำจากไม้กลึงขนาดเล็ก โดยยึดติดกับเหล็กกลมแนวนอน เพื่อให้ลูกนวดสามารถปรับแรงกดและเคลื่อนไหวเล็กน้อยตามแรงที่ผู้ใช้ขับเคลื่อนด้วยตนเองผ่านระบบคั่นโยก ระบบทั้งหมดนี้ได้รับการติดตั้งเข้ากับฐานรองรับที่แข็งแรง พร้อมเส้นลวดและเหล็กดัดที่เชื่อมต่อกันเป็นระบบส่งแรง โดยตำแหน่งของลูกนวดได้รับการจัดเรียงตามแนวเส้นการนวดบริเวณหลังที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้เกิดการกดจุดที่ตรงกับความต้องการของผู้ใช้งานอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ การออกแบบยังคำนึงถึงความปลอดภัย ความยืดหยุ่น และการรองรับแรงจากผู้ใช้งานขณะนั่งพิงด้วยตัวเอง

4. การหุ้มเบาะเพื่อเก็บงานต้นแบบและทดลองใช้งาน โดยเลือกใช้วัสดุหนังเทียมสีน้ำตาลโทนคลาสสิก เพื่อให้สอดคล้องกับบรรยากาศและการตกแต่งภายในร้านนวดสุขภาพ บริเวณตรงกลางของพนักพิง ซึ่งเป็นแนวที่ติดตั้งลูกนวด ได้ออกแบบให้หนังเทียมมีลักษณะหย่อนตัวเล็กน้อย เพื่อเว้นระยะสำหรับการเคลื่อนไหวของลูกนวด ให้สามารถขยับและสัมผัสกับแนวหลังของผู้ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ภาพที่ 53 ขนาดและแบบร่างเก้าอี้

ภาพถ่ายโดย : โยชิตา โกทองเจริญ (2567)



ภาพที่ 54 แสดงภาพรวมโซนบริการลูกค้า

ภาพถ่ายโดย : โยชิตา โกทองเจริญ (2567)



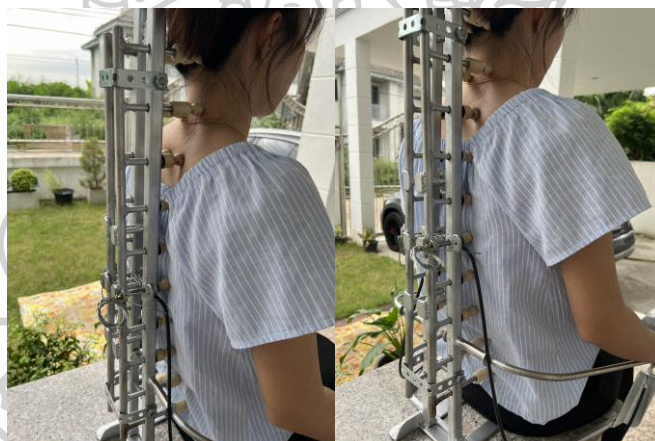
ภาพที่ 55 ขึ้นโครงเหล็ก

ภาพถ่ายโดย : โยชิตา โกทองเจริญ (2567)



ภาพที่ 56 ติดตั้งระบบจัดวางลูกนวด

ภาพถ่ายโดย : โยชิตา โกทองเจริญ (2567)



ภาพที่ 57 ทดลองตำแหน่งการจัดวาง

ภาพถ่ายโดย : โยชิตา โกทองเจริญ (2567)



ภาพที่ 58 ทำเบาะหุ้มหนัง

ภาพถ่ายโดย : โยชิตา โกทองเจริญ (2567)



ภาพที่ 59 ปรับระบบการส่งแรง

ภาพถ่ายโดย : โยชิตา โกทองเจริญ (2567)

4.3 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินความพึงพอใจเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษา ร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

ประเมินความพึงพอใจหลังการศึกษาและออกแบบ โดยเก้าอี้นวดผ่อนคลายสำหรับพักรอ สามารถสร้างความผ่อนคลาย พึงพอใจให้กับผู้ใช้บริการ และเพิ่มโอกาสที่ร้านนวดจะได้ให้บริการลูกค้าเพิ่มขึ้นหรือไม่ การประเมินโดยผู้เข้าใช้บริการร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 จำนวน 20 คน



ภาพที่ 60 แสดงภาพการทดลองใช้

ภาพถ่ายโดย : โยชิตา โกทองเจริญ (2567)



ภาพที่ 61 จัดวางในสถานที่จริง
 ภาพถ่ายโดย : โยชิตา โกทองเจริญ (2567)



ภาพที่ 62 ทดลองเก้าอี้นวดกับเก้าอี้ตัวอื่น ๆ ภายในร้าน
 ภาพถ่ายโดย : โยชิตา โกทองเจริญ (2567)

ผลประเมินความพึงพอใจของผู้ทดลองใช้

จากการวิเคราะห์ข้อมูลแบบเก้านัดผ่อนคลายด้วยตัวเอง ประเมินความพึงพอใจเก้านัดผ่อนคลายด้วยตัวเอง ได้ผลประเมินหลังการออกแบบว่าสร้างความผ่อนคลายส่งผลต่อการรอคิวเข้าใช้บริการ โดยผู้ใช้บริการ 20 คน ของร้านนัฏยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 โดยผู้วิจัยกำหนดรายละเอียดข้อชี้วัดเกณฑ์ในการประเมินทั้ง 2 ด้าน ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจแบบเก้านัดผ่อนคลายจากผู้ใช้งาน 20 คน

รายละเอียดข้อชี้วัดเก้านัดผ่อนคลายแบบประเมินความพึงพอใจ	เกณฑ์การพิจารณาให้คะแนน				ผลที่ได้	
	1	2	3	Total	$\bar{x}$	แปลผล
	ความถี่	ความถี่	ความถี่			
1.ด้านการใช้งาน						
1.1 ลูกนวดเคลื่อนที่นวดตามแนวเส้น นวดหลัง	0	1	19	20	2.95	มาก
1.2 คันโยกส่งแรงเคลื่อนที่ลูกนวด	0	16	4	20	2.20	ปาน กลาง
1.3 เก้าอี้นั่งสบายกระชับรับสรีระ	1	15	4	20	2.15	ปาน กลาง
1.4 ดึงดูดผู้ใช้งาน	0	3	17	20	2.85	มาก
	1	35	44	80	2.53	มาก
2.ด้านผลิตภัณฑ์						
2.1 ความปลอดภัย	0	0	20	20	3.00	มาก
2.2 ความสวยงามน่าใช้	0	4	16	20	2.80	มาก
	0	4	36	40	2.90	มาก
รวม	1	39	80	120	2.65	มาก
ร้อยละ	0.83	32.50	66.67	100		

เพื่อนำเสนอผลการประเมินต้นแบบเก้าอี้ขนาดที่ออกแบบขึ้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูล ความพึงพอใจจากกลุ่มผู้ทดลองใช้บริการ ณ ร้านนัจยานวดเพื่อสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 จำนวน 20 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการประเมิน ทั้งในด้านภาพรวมของต้นแบบและ องค์ประกอบเฉพาะ เช่น ระบบคั่นโยกและความกระชับของเก้าอี้ ผลที่ได้แสดงไว้ในตารางที่ 2

1. ด้านการใช้งาน

1.1 ลูกนวดเคลื่อนที่ตามแนวเส้นนวดหลัง มี 3 ระดับ โดยระดับที่ 1 ลูกนวดเคลื่อนที่ ระดับที่ 2 ลูกนวดเคลื่อนที่สัมผัสโดนหลัง ระดับที่ 3 ลูกนวดนวดตรงจุดตามแนวเส้นหลัง

1.2 คั่นโยกส่งแรงเคลื่อนที่ส่งลูกนวด มี 3 ระดับ โดยระดับที่ 1 คั่นโยกแข็งติด โยกหรือดันไม่ไป ระดับที่ 2 คั่นโยกใช้งานยาก แต่ทำให้ลูกนวดตอบสนอง ระดับที่ 3 ออกแรงส่งได้ดี ลูกนวดเคลื่อนที่ ตามแรงโยก

1.3 เก้าอี้นั่งสบายกระชับรับสรีระ มี 3 ระดับ โดยระดับที่ 1 นั่งได้ไม่ถนัด ระดับที่ 2 นั่งใช้งานได้ ระดับที่ 3 นั่งสบายรับสรีระได้ดี

1.4 ดึงดูดผู้ใช้งาน มี 3 ระดับ โดยระดับที่ 1 สนใจและสอบถาม ระดับที่ 2 ทดลองใช้งานและ กลับมานั่งรอใช้บริการ ระดับที่ 3 ใช้งานเก้าอี้ขนาดรอเข้าใช้บริการ

2. ด้านผลิตภัณฑ์

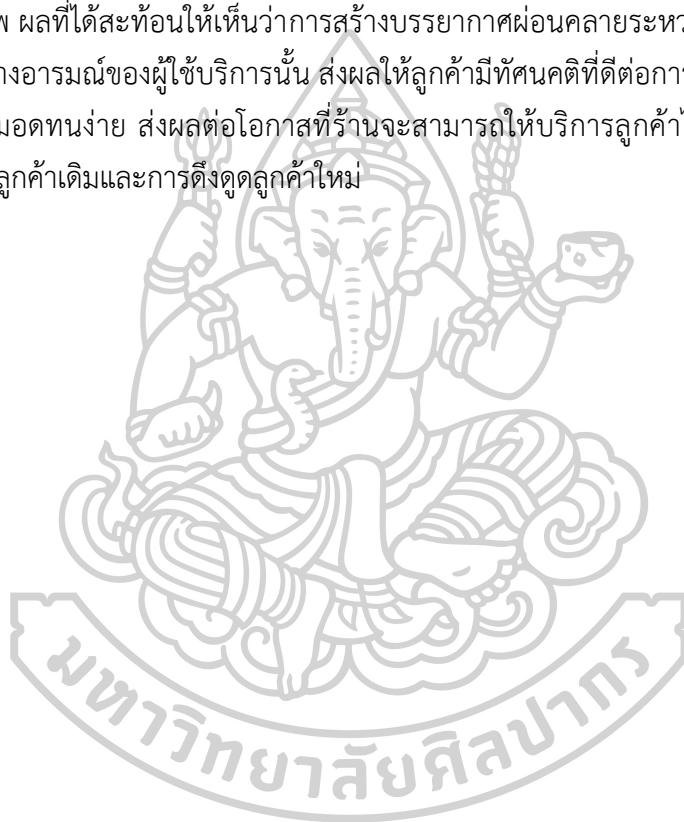
2.1 ความปลอดภัย มี 3 ระดับ โดยระดับที่ 1 เก้าอี้เปราะบาง หรือดูทำให้เกิดอันตรายได้ ระดับ ที่ 2 บางส่วนไม่แข็งแรง หรือมีส่วนที่อาจจะทำให้เกิดอันตราย ระดับที่ 3 มีความแข็งแรงคงทน แต่ ละส่วนหนาแน่นไม่อันตราย

2.2 ความสวยงามน่าใช้ มี 3 ระดับ โดยระดับที่ 1 รูปลักษณ์ทำให้สนใจ ระดับที่ 2 รูปลักษณ์ เก้าอี้น่าทดลองใช้งาน ระดับที่ 3 รูปลักษณ์ดูดี ต้องได้ทดลองใช้งาน

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบเก้าอี้ต้นแบบ ประเมินความพึงพอใจ ผลที่ได้ใน ระดับมาก ถึงร้อยละ 66.67 ผลที่ได้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 32.50 เป็นอันดับรอง และผลระดับ น้อย 0.83 เป็นลำดับสุดท้าย สำหรับด้านระบบคั่นโยก พบว่าค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.20 ซึ่งจัดอยู่ในระดับ ปานกลาง โดยมีข้อสังเกตว่า ผู้ใช้งานจำเป็นต้องใช้แรงเพิ่มขึ้นเมื่อนั่งพิงเต็มน้ำหนัก ส่งผลให้การ ขับเคลื่อนลูกนวดทำได้ยากขึ้นในบางกรณี ในส่วนของความกระชับของเก้าอี้ ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.15 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน โดยมีปัจจัยจากขนาดของต้นแบบที่ยังไม่สอดคล้องกับสรีระของ

ผู้ใช้งานบางราย ส่งผลต่อระดับความสบายในการใช้งาน โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบเก้าอี้ต้นแบบ ประเมินความพึงพอใจ มีค่าคะแนนรวมทั้งสิ้น ผลที่ได้อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย = ($\bar{x} = 2.65$)

สรุป จากการลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าใช้บริการที่ร้านฉวีจายานวด สุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 จำนวน 20 คน พบว่า การทดลองใช้งานเก้าอี้ต้นแบบนอนคลายด้วยตนเองที่ได้รับการศึกษาออกแบบไว้สำหรับระหว่างรอคิวเข้าใช้บริการ สามารถดึงดูดความสนใจของลูกค้าได้เป็นอย่างดีโดยผู้ให้บริการให้ความเห็นว่า เก้าอี้ต้นแบบช่วยสร้างความรู้สึกเพลิดเพลินและผ่อนคลายในระหว่างการรอ ทำให้ลดความรู้สึกตึงเครียดหรือความเบื่อหน่ายจากการรอคิวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลที่ได้สะท้อนให้เห็นว่าการสร้างบรรยากาศผ่อนคลายระหว่างการรอด้วยนวัตกรรมที่ตอบโจทย์ทางอารมณ์ของผู้ใช้บริการนั้น ส่งผลให้ลูกค้ามีทัศนคติที่ดีต่อการรอคอยไม่รู้สึกหงุดหงิดหรือหมดความอดทนง่าย ส่งผลต่อโอกาสที่ร้านจะสามารถให้บริการลูกค้าได้เพิ่มมากขึ้น ทั้งในแง่การรักษาฐานลูกค้าเดิมและการดึงดูดลูกค้าใหม่



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัย เรื่องการศึกษาและออกแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 โดยสรุปผลการวิจัยจากวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

5.1.1 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

ผู้วิจัยทำการศึกษา สัมภาษณ์และแบบสอบถามผู้ใช้บริการ ร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ด้วยตัวเอง ในลักษณะจดบันทึก และถ่ายภาพ แบ่งประเด็นสัมภาษณ์จากการเก็บข้อมูลจำนวนพนักงานนวด 5 คน พนักงานต้อนรับ 1 คน การตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยก่อนการออกแบบการเข้าใช้บริการร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 บริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย การได้รับความผ่อนคลายระหว่างการรอมีผลต่อการเข้าใช้บริการหรือไม่ โดยผู้ตอบแบบถามเป็นผู้เข้าใช้บริการจำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 3 ตอน ซึ่งมีผลการวิจัยดังนี้

1. ภาคเอกสารจากการศึกษาข้อมูล การนวด เป็นจัดระเบียบร่างกายรูปแบบหนึ่งเพื่อการบำบัดและทำให้ร่างกายผ่อนคลาย โดยใช้ทักษะทางร่างกายและอุปกรณ์เสริมด้วยการ บีบ จับ คลึง รีดเส้น เหยียบ ยัน กดจุด ตัด หรือกระตุ้นด้วยการสั่น เพื่อกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อและต่อมต่าง ๆ ในบริเวณนั้น ๆ ทำงานดีขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายปรับสมดุลของร่างกาย ซึ่งศาสตร์การนวดก็มีหลายรูปแบบโดยมีวิธีการ อุปกรณ์และสถานที่แตกต่างกันออกไป เช่น การนวดแผนดินเตี้ย การนวดแผนจีน การนวดหินร้อน ผู้วิจัยเลือกศึกษาคือการนวดแผนไทยและการนวดประยุกต์จากแผนไทยต่าง ๆ ที่มีการให้บริการที่ร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 โดยมุ่งศึกษารายละเอียดการนวดหลัง มีข้อมูลดังนี้

จุดนวดบริเวณหลัง จากการสืบค้นข้อมูลการนวดและสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญการนวดของร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 แนวเส้นสีแดง คือแนวเส้นหลักสำหรับการนวดหลัง โดยมีจุดนวด แนวเส้นหลังนอกและแนวเส้นหลังในที่ เป็นเส้นหลักในการนวดหลัง โดยการนวดจะใช้นิ้วกด นวดตืดขัดกระดูกสันหลังตลอดแนว เว้นจังหวะการนวดประมาณ 1 ฝ่ามือ

2. จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์พนักงานนวด 5 คน พนักงานต้อนรับ 1 คน และสำรวจพื้นที่ภายในร้านนวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 พบว่า มีผู้เข้าใช้บริการเฉลี่ยต่อวันประมาณ 10-25 คน โดยในวันที่มีลูกค้าเข้ารับบริการจำนวนมาก และมีพนักงานเพียงพอ ร้านสามารถรองรับผู้ให้บริการได้มากกว่า 30 คนต่อวัน ทั้งนี้ ผู้ใช้บริการร้อยละ 60 มักเป็นกลุ่มที่จองคิวล่วงหน้า ส่วนอีกร้อยละ 40 เป็นผู้ใช้บริการแบบ Walk-in ซึ่งในกรณีของกลุ่ม Walk-in ผู้ใช้บริการมักต้องรอคิวระหว่าง 5-90 นาที ก่อนจะได้รับการนวด พื้นที่สำหรับรองรับผู้ให้บริการระหว่างรอได้รับการจัดสรรในโซนต้อนรับของร้าน โดยใช้ชุดเซตโซฟาขนาดประมาณ 9 ตารางเมตร ประกอบด้วยโซฟายาวสำหรับนั่งได้ 2 ที่นั่ง เก้าอี้เดี่ยวเข้าเซตอีก 2 ตัว และโซฟาเสริมขนาด 2 ที่นั่ง ซึ่งจัดวางเข้าชุดกันอย่างเหมาะสมกับพื้นที่ภายในร้าน อย่างไรก็ตาม จากการสังเกตและสอบถามพบว่า ระหว่างการรอคิว ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่มักทำกิจกรรม เช่น การเล่นโทรศัพท์มือถือ การอ่านหนังสือ หรือเพียงแต่นั่งรอโดยไม่มีสิ่งใดช่วยผ่อนคลาย ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายและใจจดใจจ่อกับการรอคอย ในด้านปัญหาสุขภาพ พบว่าผู้ให้บริการส่วนใหญ่มักมีอาการปวดตึงหรือเมื่อยล้าบริเวณ หลัง คอ บ่า และไหล่ โดยบริการที่ได้รับความนิยมสูงสุด ได้แก่ ไทยออยล์รีดเส้น ซึ่งเป็นการนวดที่ใช้ น้ำมันและยาหม่องร่วมด้วย เพื่อช่วยคลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อย และลดแรงเสียดสีระหว่างการนวด

3. ผู้วิจัยดำเนินการลงพื้นที่ให้ผู้เข้าใช้บริการร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ตอบแบบสอบถาม จำนวน 20 คน ได้ผลการทำแบบสอบถามดังนี้

จากการศึกษาพฤติกรรมและความคิดเห็นของผู้ใช้บริการร้านนวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 พบว่า กลุ่มผู้ให้บริการส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60 ขณะที่เพศชายมีสัดส่วนร้อยละ 40 เมื่อพิจารณาด้านอายุ กลุ่มผู้มีอายุมากกว่า 50 ปีเป็นกลุ่มหลักของร้าน คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาคือกลุ่มอายุระหว่าง 31-50 ปี รวมกันร้อยละ 40 ส่วนผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีสัดส่วนรวมกันเพียงร้อยละ 20 สะท้อนให้เห็นว่าฐานลูกค้าของร้านส่วนใหญ่เป็นผู้ใหญ่ช่วงวัยทำงานถึงผู้สูงอายุ ซึ่งมักให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในด้านพฤติกรรมการใช้บริการ พบว่า ผู้ใช้บริการมีแนวโน้มเข้าใช้บริการเป็นประจำในระดับเดือนละ 1-2 ครั้ง โดยใช้เวลาเฉลี่ยในการรับบริการอยู่ที่ 1-2 ชั่วโมงต่อครั้ง มีเพียงส่วนน้อยที่ใช้เวลานานกว่านั้น ความสม่ำเสมอและระยะเวลาการให้บริการสะท้อนถึงความพึงพอใจของผู้ใช้บริการต่อคุณภาพการให้บริการของร้าน รวมทั้งยังบ่งชี้ว่าการนวดเพื่อสุขภาพยังคงเป็นกิจกรรมที่มีบทบาทสำคัญต่อการดูแลสุขภาพ

อย่างไรก็ตาม จากการสำรวจพบว่าผู้ให้บริการกว่าร้อยละ 90 เคยมีประสบการณ์รอคิวก่อนเข้าใช้บริการ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สะดวกหรือเบื่อหน่าย โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่มีลูกค้าแออัด สำหรับกิจกรรมที่มักทำในระหว่างรอ ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่เลือกใช้เวลาว่างเล่นโทรศัพท์มือถือเป็นหลัก ขณะที่บางรายอ่านหนังสือหรือเดินไปใช้บริการร้านใกล้เคียง เช่น ร้านเสริม

สวย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการขาดกิจกรรมระหว่างรอที่สามารถช่วยผ่อนคลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อสอบถามถึงแนวทางในการพัฒนาประสบการณ์ระหว่างรอ ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดแสดงความสนใจหากทางร้านจะมีการจัดเก้าอี้แนวที่สามารถใช้งานได้ด้วยตนเอง เพื่อช่วยคลายเมื่อยระหว่างรอคิว โดยให้เหตุผลว่าช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและยังสามารถใช้เป็นกิจกรรมเบา ๆ เพื่อขยับร่างกายได้ด้วย ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่ยินดีที่จะออกแรงด้วยมือหรือแขนเพื่อขับเคลื่อนกลไกของเก้าอี้แนวนี้ ทั้งนี้ยังมีบางส่วนที่สนใจแนวคิดการออกแรงด้วยขา เนื่องจากเป็นอวัยวะที่มีกำลังมากกว่า และสามารถออกแรงได้ต่อเนื่องโดยไม่รู้สึกเหนื่อยง่าย

ในด้านลักษณะทางกายภาพของผู้ใช้บริการ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว โดยเฉพาะส่วนหลังและสะบัก คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาคือบริเวณศีรษะ ร้อยละ 20 และบริเวณรยางค์ล่าง เช่น ขา น่อง และลำคอ ซึ่งมีสัดส่วนใกล้เคียงกันคือร้อยละ 10 อาการเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะผู้ที่มีพฤติกรรมซ้ำ ๆ เช่น การนั่งทำงานนาน ๆ การขับรถ หรือการเคลื่อนไหวที่จำกัด ซึ่งมักพบในกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ

จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์พนักงาน การสังเกตพื้นที่ร้าน และข้อมูลจากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 20 คน พบว่าร้านนวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 มีรูปแบบการให้บริการที่รองรับทั้งผู้ที่จองล่วงหน้าและผู้ที่ Walk-in โดยมีพื้นที่สำหรับการนั่งรอขนาดประมาณ 9 ตารางเมตร และจัดที่นั่งไว้ด้วยชุดโซฟาซึ่งรองรับผู้ใช้บริการได้ราว 6 คน อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ช่วยส่งเสริมการผ่อนคลายในระหว่างรอคิว ทำให้ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่รู้สึกเบื่อหรือไม่ได้ใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น การพัฒนาเก้าอี้แนวที่ผู้ใช้สามารถออกแรงด้วยตนเองจึงนับเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการตอบโจทย์ทั้งด้านพฤติกรรม ความต้องการ และอาการปวดเมื่อยของผู้ใช้บริการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากสามารถออกแบบให้เก้าอี้แนวรองรับการใช้งานที่ไม่ซับซ้อน มีตำแหน่งการนวดตรงกับจุดที่ผู้ใช้มักมีอาการ และสามารถใช้งานได้ในพื้นที่จำกัด ก็อาจช่วยยกระดับประสบการณ์ของผู้ใช้บริการในระหว่างรอคิวได้อย่างเหมาะสมและตรงจุด

ผลสรุปที่ได้จากการศึกษาข้อมูล

จากการพิจารณาความเหมาะสมในการออกแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเองเพื่อใช้ภายในร้านนวดสุขภาพ พบว่ามีข้อกำหนดสำคัญที่ควรนำมาพิจารณาในการออกแบบ ได้แก่

1. รูปแบบการใช้งานควรเน้นการใช้มือหรือแขนในการขับเคลื่อนแรงนวดโดยไม่จำเป็นต้องขยับตัวหรือเปลี่ยนท่าทางมากเกินไป เพื่อความสะดวกสบายและเป็นมิตรต่อผู้ใช้งานทุกกลุ่ม รวมถึงป้องกันการเกิดอาการเมื่อยล้าหรืออาการปวดแทรกซ้อนระหว่างใช้งาน

2. อุปกรณ์นวดควรติดตั้งร่วมกับเก้าอี้ที่มีอยู่ภายในร้านโดยไม่ต้องเปลี่ยนเฟอร์นิเจอร์ใหม่ เพื่อให้เกิดความคุ้มค่าในการลงทุน อีกทั้งยังช่วยลดพื้นที่การจัดเก็บ และคงความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมเดิมของร้าน

3. สามารถเคลื่อนย้ายได้ง่ายและไม่ยุ่งยากเนื่องจากบริเวณที่นั่งรอของร้านเป็นพื้นที่ส่วนรวม หากอุปกรณ์นวดเคลื่อนย้ายยากหรือใช้งานยุ่งยาก อาจรบกวนลูกค้าคนอื่นที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียง

4. จุดเน้นในการนวดควรเน้นไปที่บริเวณหลัง ซึ่งเป็นบริเวณที่ลูกค้ามักมีอาการปวดเมื่อยมากที่สุดจากการนั่งหรือนอนในท่าทางเดิมเป็นเวลานาน การออกแบบจึงควรมุ่งเน้นความสบายและการคลายกล้ามเนื้อบริเวณนี้เป็นหลัก

ข้อกำหนดเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อให้เก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเองสามารถใช้งานได้จริงในบริบทของร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 และส่งเสริมประสบการณ์ที่ดีให้กับผู้ใช้บริการอย่างแท้จริง

5.1.2 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

ผู้วิจัยได้ดำเนินการออกแบบเก้าอี้นวดผ่อนคลาย โดยจัดวางตำแหน่งจุดนวดไว้ที่บริเวณหลัง ซึ่งเป็นบริเวณที่ผู้บริการมักมีอาการเมื่อยล้ามากที่สุด ทั้งนี้ ได้จัดทำแบบร่างจำนวน 3 รูปแบบ โดยอ้างอิงจากข้อมูลที่ได้จากกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล การเก็บข้อมูลภาคสนาม และการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้สามารถออกแบบให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำข้อมูลที่รวบรวมได้จากกระบวนการศึกษามาใช้ในการออกแบบแบบร่างของพนักงานเก้าอี้ 3 ลักษณะ โดยทั้ง 3 รูปแบบออกแบบให้มีการส่งแรงนวดในลักษณะการออกแรงแบบดันขึ้นหรือลักษณะผลักออก เพื่อขับเคลื่อนลูกนวดให้กดสัมผัสจุดสำคัญบริเวณแผ่นหลัง ตำแหน่งการวางลูกนวดถูกจัดวางเป็นแนวตั้ง โดยขีดแนวกระดูกสันหลังด้านในซึ่งเป็นจุดนวดที่สำคัญที่สุดในการคลายความตึงเครียดของหลัง ทั้งนี้มีการเว้นระยะของลูกนวดแต่ละจุดในแนวตั้งจากบริเวณท้ายทอยลงมา โดยกำหนดระยะห่างประมาณ 1 ฝ่ามือ เพื่อให้สอดคล้องกับสรีระของผู้ใช้งานทั่วไป แนวทางการออกแบบดังกล่าวได้รับการพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน มีผลการวิเคราะห์ดังนี้

รูปทรงพนักงานเก้าอี้ ในส่วนของรูปทรงพนักงานเก้าอี้ ผลการคัดเลือกแบบร่างจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน พบว่า รูปแบบที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ พนักงานรูปทรงโค้งที่สอดคล้องกับสรีระของแผ่นหลัง ซึ่งได้รับคะแนนความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านเช่นกัน คิดเป็นร้อยละ 100.00 โดยไม่มีการเสนอรูปแบบอื่นเป็นลำดับรอง

สรุปผู้วิจัยได้คัดเลือกแบบที่มีความเห็นสอดคล้องจากผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 3 ท่าน จำนวน 1 ชุด เพื่อใช้เป็นต้นแบบสำหรับการพัฒนา โดยได้ดำเนินการปรับปรุงรายละเอียดตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบผลิตภัณฑ์ และนำแบบดังกล่าวเข้าสู่กระบวนการประเมินโดยอาจารย์ที่ปรึกษาในรอบที่ 2 แบบที่ได้รับการพัฒนานี้ประกอบด้วยลักษณะพนักงานพิน รูปทรงโค้งที่ออกแบบให้สอดคล้องกับสรีระของผู้ใช้งาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและส่งเสริมความสะดวกสบายระหว่างการใช้งาน

5.1.3 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

ผลการประเมินความพึงพอใจ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการประเมินความพึงพอใจต้นแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตนเอง พบว่า ผู้เข้าร่วมประเมินจำนวน 20 คน ซึ่งเป็นผู้ใช้บริการร้านนวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑล สาย 2 มีระดับความพึงพอใจต่อการทดลองใช้งานต้นแบบอยู่ในระดับ “มาก” คิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมาคือระดับ “ปานกลาง” คิดเป็นร้อยละ 32.50 และระดับ “น้อย” คิดเป็นร้อยละ 0.83 ตามลำดับ

ผลการเก็บข้อมูลจากการทดลองใช้ต้นแบบเก้าอี้แนวซึ่งติดตั้งในบริเวณพื้นที่นั่งรอแสดง ให้เห็นว่า ผู้ใช้บริการมีปฏิกิริยาเชิงบวกต่อการใช้งาน โดยส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นว่า เก้าอี้แนว สามารถสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และช่วยลดความตึงเครียดหรือความเบื่อหน่ายจากการรอคิวเข้าใช้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลลัพธ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การออกแบบผลิตภัณฑ์ที่คำนึงถึงภาวะทางอารมณ์ของผู้ใช้บริการ สามารถมีส่วนช่วยสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายระหว่างการรอ ส่งผลต่อทัศนคติของลูกค้าที่มีต่อกระบวนการรอคิว โดยลดความรู้สึกหงุดหงิดหรือหมดความอดทนลง อันเป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้ร้านสามารถรักษาลูกค้าเดิม และเพิ่มโอกาสในการดึงดูดลูกค้าใหม่ได้มากยิ่งขึ้น

5.2 การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษางานวิจัยและการพัฒนาต้นแบบเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตนเองสำหรับใช้ระหว่างการรอเข้ารับบริการที่ร้านนวดสุขภาพ พบว่า การนวดเพื่อสุขภาพเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากสามารถส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการบรรเทาอาการปวดเมื่อย ความเครียด และปัญหาการนอนหลับ ซึ่งส่งผลต่อบุคลิกภาพและกิจวัตรประจำวันของผู้ใช้บริการ ความนิยมในการใช้บริการส่งผลให้ร้านนวดสุขภาพหลายแห่งต้องมีการจัดระบบคิวและการรอคอยมากขึ้น การนั่งรอโดยไม่มีสิ่งผ่อนคลายสามารถนำไปสู่ความเบื่อหน่าย ความหงุดหงิด และความไม่พึงพอใจของลูกค้าได้ การพัฒนาเก้าอี้นวดผ่อนคลายเพื่อใช้ระหว่างการรอจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการลดปัญหาดังกล่าว

ต้นแบบเก้าอี้นวดผ่อนคลายได้รับการออกแบบจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การเก็บข้อมูลภาคสนาม และข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยการจัดวางตำแหน่งลูกนวดจะอยู่ตามแนวกระดูกสันหลังด้านใน ซึ่งเป็นแนวกระดูกหลักของการนวดหลัง มีระยะห่างของลูกนวดแต่ละจุดประมาณหนึ่งฝ่ามือ และรูปทรงของพนักพิงเป็นแบบโค้งรับกับสรีระของผู้ใช้งาน ซึ่งได้รับการยืนยันจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านว่าเป็นรูปแบบที่เหมาะสมที่สุด เมื่อมีการลงพื้นที่ติดตั้งต้นแบบในบริเวณพื้นที่รอคอยของร้าน พบว่าผู้ใช้บริการให้ความสนใจและทดลองใช้งานเป็นจำนวนมาก ผลการประเมินความพึงพอใจพบว่าร้อยละ 66.67 มีความพึงพอใจในระดับมาก ร้อยละ 32.50 ในระดับปานกลาง และเพียงร้อยละ 0.83 ที่อยู่ในระดับน้อย แสดงให้เห็นถึงการตอบรับที่ดีจากผู้ใช้บริการ โดยผู้ใช้บริการส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นว่าเก้าอี้นวดต้นแบบช่วยลดความตึงเครียด ความเบื่อหน่าย และทำให้รู้สึกเพลิดเพลินขณะรอคิว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ชี้ว่า ความผ่อนคลายช่วยให้บุคคลมีอารมณ์เย็น อดทน และสามารถรอคอยได้โดยไม่รู้สึกหงุดหงิดหรือกระวนกระวาย ส่งผลดีต่อภาพลักษณ์ของร้านและโอกาสในการให้บริการเพิ่มขึ้น ทั้งในด้านการรักษาลูกค้าเดิมและการดึงดูดลูกค้าใหม่ นอกจากนี้ ผลการออกแบบเก้าอี้นวดผ่อนคลายสำหรับใช้เองในช่วงรอรับบริการช่วยให้ผู้ใช้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความเมื่อยล้า และบรรเทาอาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสิทธิศักดิ์ ดีคำ (2566) ที่พบว่าการนวดกดจุดแบบราชสำนักสูตรเฉพาะ ด้วยเวลาเพียง 15 นาทีต่อครั้ง มีผลลดความรุนแรงของอาการปวดหลังและเพิ่มคุณภาพชีวิตในกลุ่มผู้ป่วยได้อย่างชัดเจน ในทำนองเดียวกัน งานวิจัยของอภิชาติ ธรรมสรณ์ (2558) พบว่าการนวดแผนไทยเป็นประจำช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายและจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานอย่างมีนัยสำคัญ โดยการนวดช่วยบรรเทาความเครียดและส่งเสริมความรู้สึกผ่อนคลายได้อย่างต่อเนื่อง งานวิจัยของมหาวิทยาลัย Konstanz ประเทศเยอรมนี (2020) ยังชี้ให้เห็นว่าการพักผ่อนและการนวดเบา ๆ ในระยะเวลาสั้น ๆ ประมาณ 10 นาที สามารถกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการฟื้นฟูร่างกาย ลดระดับความเครียด และเพิ่มความสงบนิ่งของจิตใจได้ดีกว่าการนั่งพักเฉย ๆ ด้วยเหตุนี้ การ

ออกแบบเก้าอี้νωดที่เน้นการใช้งาน่ายในช่วงรอ จึงตอบโจทย์การส่งเสริมสุขภาพและความผ่อนคลายได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โดยสอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงว่าการนวดและการพักผ่อนอย่างมีคุณภาพในระยะสั้นระหว่างรอ ช่วยให้สุขภาพกายและใจดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดปัญหาความไม่พึงพอใจในช่วงเวลารอคอย เพิ่มความพึงพอใจของลูกค้า และส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีของร้านนวดสุขภาพอย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยที่ได้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาและต่อยอดในงานวิจัยครั้งถัดไป ดังนี้

1. การขยายกลุ่มตัวอย่าง ควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างในการประเมินความพึงพอใจเพื่อให้ข้อมูลมีความหลากหลายมากยิ่งขึ้นและสามารถสะท้อนความคิดเห็นของผู้ใช้บริการได้ครอบคลุม โดยอาจพิจารณาเก็บข้อมูลจากผู้ใช้บริการในหลายพื้นที่ หรือหลายสาขาของร้านนวดเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างตามบริบท
2. การติดตามผลในระยะยาว มีการติดตามผลความพึงพอใจและผลทางอารมณ์ของผู้ใช้บริการในระยะยาว เช่น หลังการทดลองใช้เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ หรือ เดือนเพื่อวัดผลต่อเนื่องและพฤติกรรมการณ์จริง
3. การเปรียบเทียบกับกิจกรรมผ่อนคลายอื่น หากเป็นไปได้ ควรมีการเปรียบเทียบผลของการใช้เก้าอี้νωดกับกิจกรรมอื่นที่ช่วยให้ผ่อนคลายระหว่างการรอ เช่น การอ่านหนังสือ การฟังเพลง หรือการดูวิดีโอ เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพในการลดความตึงเครียดและสร้างความเพลิดเพลิน
4. ควรมีการจัดทำคู่มือหรือคำแนะนำการใช้งานสำหรับเก้าอี้νωดผ่อนคลายด้วยตนเองอย่างชัดเจน โดยอาจอยู่ในรูปแบบของแผ่นพับ แผ่นป้าย หรือสื่อกราฟิกที่แสดงด้วยสัญลักษณ์หรือภาพประกอบ เพื่ออธิบายขั้นตอนการใช้งานแต่ละส่วนอย่างเข้าใจง่าย เช่น จุดเริ่มต้นการใช้งาน วิธีการนวดอย่างเหมาะสม วิธีออกแรงด้วยตนเอง และข้อควรระวัง ทั้งนี้ ควรติดตั้งคู่มือให้อยู่ในบริเวณที่มองเห็นได้ง่าย ใกล้กับผลิตภัณฑ์ หรือยึดติดไว้กับตัวผลิตภัณฑ์โดยตรง เพื่อให้ผู้ใช้งานสามารถเข้าถึงและปฏิบัติตามได้อย่างสะดวกและปลอดภัย

รายการอ้างอิง

กรุงเทพมหานคร. (2565). นวด-สปาไทย เกรดพรีเมียม! หลังโควิด-19 โต 17 % ทุกปี.

สืบค้น 7 พฤษภาคม 2567 จาก <https://www.bangkokbiznews.com/health/public-health/1051311>

กิตติ ลีสยาม. (2553). นวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ. จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

จตุรงค์ เหมรา. (2561). ผลการฝึกโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดแบบก้าวหน้าต่อระดับความเครียดและทักษะกีฬาของนักกีฬาเยาวชนสถาบันการพลศึกษา.

สืบค้น 4 มิถุนายน 2567 จาก <https://he02.tci-thaijo.org/article/download>

ชนินทร์ ลีวานันท์. (2549). ตำรานวดไทยประยุกต์. กรุงเทพฯ : บริษัท โฮลิสติก พับลิชชิง จำกัด.

บุญสม อัครธรรมโชติ. (2562). การออกแบบพื้นที่รอในร้านบริการเพื่อเพิ่มความพึงพอใจของลูกค้าวารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บริษัท เอ็ม.เอ็ม. โกลบอลเทรด จำกัด. (2566). แก้อั้วนวดไฟฟ้าสำหรับคนวัยทำงาน2023.

สืบค้น 7 พฤษภาคม 2567 จาก <https://www.makotomassage.com/18019602>

ประดิษฐ์ ประทีปวงนิช. (2553). การนวดบำบัดเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

วิกิพีเดีย. (2567). การนวด. สืบค้น 16 พฤษภาคม 2567 จาก <https://th.wikipedia.org/wiki>

สิทธิศักดิ์ ดีคำ. (2566). ประสิทธิภาพของการนวดกดจุดแบบราชสำนักสูตรเฉพาะด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยต่อการปวดหลังส่วนล่าง. วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน.

สำนักสุขภาพจิตสังคม. (2565). คู่มือคลายเครียด(ฉบับปรับปรุงใหม่). สืบค้น 16 พฤษภาคม 2567

จาก <https://mgronline.com/qol/detail/9560000122384>

อภิรดี ธรรมสรณ์. (2560). การศึกษาผลของการนวดแผนไทยต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของกลุ่มคนวัยทำงาน. สารนิพนธ์มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพวิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ

- Chu, H., & Murrmann, S. (2006). Development and validation of the hospitality service performance scale: Self-perceived service performance of hospitality frontline employees. *Tourism Management*. สืบค้น 17 พฤษภาคม 2567 จาก <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2004.09.013>
- Field, T. (2016). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. สืบค้น 7 พฤษภาคม 2567. จาก <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>
- FujiyokiU. (2024). History of massage chairs is the history of Fujiyoki. สืบค้น 7 พฤษภาคม 2567. จาก <https://www.fujiyoki.com/aboutus/history/>
- Sritoomma, J., Moyle, W., Cooke, M., & O'Dwyer, S. (2014). The effectiveness of therapeutic massage and bodywork on stress-related physiological and psychological outcomes: A systematic review. *International Journal of Nursing Practice*. สืบค้น 4 มิถุนายน 2567 จาก <https://doi.org/10.1111/ijn.12213>
- University of Konstanz. (2020). Stressabbau in nur zehn Minuten [Stress reduction in just ten minutes]. Retrieved สืบค้น 16 พฤษภาคม 2567 จาก <https://bit.ly/4l6aKtw>



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เอกสารราชการ หนังสือขอความอนุเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และแบบสอบถาม



ที่ อว 8610/ 1560



คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
31 ถนนพระลาน แขวงพระบรมมหาราชวัง
เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

24 มีนาคม 2568

เรื่อง ขออนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบเครื่องมือวิจัย
เรียน คุณจิตรนา รุจิระชาติกุล

ด้วย นางสาวโยชิตา โกทองเจริญ รหัสนักศึกษา 650420033 นักศึกษาหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบผลิตภัณฑ์ คณะมัณฑนศิลป์ อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง โครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้แนว ผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักผ่อน กรณีศึกษาร้านฉวียานวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 และจำเป็นต้องมี ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจเครื่องมือวิจัย โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐไท พรเจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ นั้น

ในการนี้ คณะมัณฑนศิลป์ พิจารณาแล้วเห็นท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถอันจะเป็นประโยชน์แก่ การพัฒนางานวิจัยในครั้งนี้ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย (IOC) และนักศึกษาจะได้นำ ข้อเสนอแนะที่ได้ไปปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือการวิจัยให้มีความเหมาะสมต่อไป หมายเลขโทรศัพท์นักศึกษาผู้ขอข้อมูล 092-639-2935

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ อนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์อาวิน อินทร์ซี่)

คณบดีคณะมัณฑนศิลป์

สำนักงานคณบดีคณะมัณฑนศิลป์

โทร. 02-221-5874

โทรสาร. 02-225-4350

ที่ อว 8610/ 4090



คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
31 ถนนพระลาน แขวงพระบรมมหาราชวัง
เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

20 สิงหาคม 2567

เรื่อง ขออนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบเครื่องมือวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต เหล่าวัฒนพงษ์
รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ด้วย นางสาวโยชิคา โกทองเจริญ รหัสนักศึกษา 650420033 นักศึกษาหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบผลิตภัณฑ์ คณะมัณฑนศิลป์ อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง โครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้แนว ผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักผ่อน กรณีศึกษาร้านฉำฉายานวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 และจำเป็นต้องมี ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจเครื่องมือวิจัย โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐไท พรเจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ นั้น

ในการนี้ คณะมัณฑนศิลป์ พิจารณาแล้วเห็นท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถอันจะเป็นประโยชน์แก่ การพัฒนางานวิจัยในครั้งนี้ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย (แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และ แบบสังเกต) (IOC) ให้กับนักศึกษา เพื่อนักศึกษาจะได้นำข้อเสนอแนะที่ได้ไปปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือการวิจัยให้มีความ เหมาะสมต่อไป หมายเลขโทรศัพท์นักศึกษาผู้ขอข้อมูล 092-639-2935

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ อนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์อาวิน อินทร์พงษ์)

รองคณบดีฝ่ายกิจการพิเศษ

รักษาการแทนคณบดีคณะมัณฑนศิลป์

สำนักงานคณบดีคณะมัณฑนศิลป์

โทร. 02-221-5874

โทรสาร. 02-225-4350

ที่ อว 8610/ 4089



คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
31 ถ.หน้าพระลาน แขวงพระบรมมหาราชวัง
เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

20 สิงหาคม 2567

เรื่อง ขออนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบเครื่องมือวิจัย
เรียน อาจารย์ ดร.จันทราภา รุจินาม
อาจารย์ประจำแบบพิเศษ คณะดิจิทัลมีเดีย
มหาวิทยาลัยศรีปทุม

ด้วย นางสาวโยชิตา โกทองเจริญ รหัสนักศึกษา 650420033 นักศึกษาหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบผลิตภัณฑ์ คณะมัณฑนศิลป์ อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง โครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้แนววัฒนธรรมด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษาร้านฉ้ายานวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 และจำเป็นต้องมีผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจเครื่องมือวิจัย โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐไท พรเจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ นั้น

ในการนี้ คณะมัณฑนศิลป์ พิจารณาแล้วเห็นท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถอันจะเป็นประโยชน์แก่การพัฒนางานวิจัยในครั้งนี้ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย (แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต) (IOC) ให้กับนักศึกษา เพื่อนักศึกษาจะได้นำข้อเสนอแนะที่ได้ไปปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือการวิจัยให้มีความเหมาะสมต่อไป หมายเลขโทรศัพท์นักศึกษาผู้ขอข้อมูล 092-639-2935

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์อาวิน อินทร์งุม)

รองคณบดีฝ่ายกิจการพิเศษ

รักษาการแทนคณบดีคณะมัณฑนศิลป์

สำนักงานคณบดีคณะมัณฑนศิลป์

โทร. 02-221-5874

โทรสาร. 02-225-4350

ที่ อว 8610/ 4088



คณะมนตรีศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
31 ถนนพระลาน แขวงพระบรมมหาราชวัง
เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

20 สิงหาคม 2567

เรื่อง ขออนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบเครื่องมือวิจัย
เรียน อาจารย์ ดร.จรรยาพรรณ จรรยาธรรม
ภาควิชาออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์ คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ด้วย นางสาวโยชิตา โกทองเจริญ รหัสนักศึกษา 650420033 นักศึกษาหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบผลิตภัณฑ์ คณะมนตรีศิลป์ อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง โครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้แนว ผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 และจำเป็นต้องมี ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจเครื่องมือวิจัย โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐไท พรเจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ นั้น

ในการนี้ คณะมนตรีศิลป์ พิจารณาแล้วเห็นท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถอันจะเป็นประโยชน์แก่ การพัฒนางานวิจัยในครั้งนี้ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย (แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และ แบบสังเกต) (IOC) ให้กับนักศึกษา เพื่อนักศึกษาจะได้นำข้อเสนอแนะที่ได้ไปปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือการวิจัยให้มีความ เหมาะสมต่อไป หมายเลขโทรศัพท์นักศึกษาผู้ขอข้อมูล 092-639-2935

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะมนตรีศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ อนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์อาวิน อินทร์ซี่)

รองคณบดีฝ่ายกิจการพิเศษ

รักษาการแทนคณบดีคณะมนตรีศิลป์

สำนักงานคณบดีคณะมนตรีศิลป์

โทร. 02-221-5874

โทรสาร. 02-225-4350

ที่ อว 8610/ 4092



คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
31 ถนนพหลโยธิน แขวงพระบรมมหาราชวัง
เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

20 สิงหาคม 2567

เรื่อง ขออนุญาตเช่าเป็นผู้ใช้วิทยุตรวจสอบแบบเครื่องมือวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอกกมล ไรจน์จิรนนท์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาออกแบบภายใน ภาควิชาเทคโนโลยีศิลปอุตสาหกรรม
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ด้วย นางสาวโยชิตา โกทองเจริญ รหัสนักศึกษา 650420033 นักศึกษาหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบผลิตภัณฑ์ คณะมัณฑนศิลป์ อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง โครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้ขนาด ฟอนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษาร้านนั่งยานวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 และจำเป็นต้องมี ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจเครื่องมือวิจัย โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐไท พรเจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ นั้น

ในการนี้ คณะมัณฑนศิลป์ พิจารณาแล้วเห็นท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถอันจะเป็นประโยชน์แก่ การพัฒนางานวิจัยในครั้งนี้ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย (แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และ แบบสังเกต) (IOC) ให้กับนักศึกษา เพื่อนักศึกษาจะได้นำข้อเสนอแนะที่ได้ไปปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือการวิจัยให้มีความ เหมาะสมต่อไป หมายเลขโทรศัพท์นักศึกษาผู้ขอข้อมูล 092-639-2935

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ อนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์อาวิน อินทังษ์)

รองคณบดีฝ่ายกิจการพิเศษ

รักษาการแทนคณบดีคณะมัณฑนศิลป์

สำนักงานคณบดีคณะมัณฑนศิลป์

โทร. 02-221-5874

โทรสาร. 02-225-4350

ที่ อว 8610/ 4091



คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
31 ถนนพระยาสุรเสนา แขวงพระบรมมหาราชวัง
เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

20 สิงหาคม 2567

เรื่อง ขออนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบเครื่องมือวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์ทรงวุฒิ เอกภูมิวงศา
ภาควิชาครุศาสตร์ สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์และศิลปกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ด้วย นางสาวโยชิตา โกทองเจริญ รหัสนักศึกษา 650420033 นักศึกษาหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบผลิตภัณฑ์ คณะมัณฑนศิลป์ อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง โครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้แนว ผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 และจำเป็นต้องมี ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัฐไท พรเจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ นั้น

ในการนี้ คณะมัณฑนศิลป์ พิจารณาแล้วเห็นท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถอันจะเป็นประโยชน์แก่ การพัฒนางานวิจัยในครั้งนี้ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย (แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และ แบบสังเกต) (IOC) ให้กับนักศึกษา เพื่อนักศึกษาจะได้นำข้อเสนอแนะที่ได้ไปปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือการวิจัยให้มีความ เหมาะสมต่อไป หมายเลขโทรศัพท์นักศึกษาผู้ขอข้อมูล 092-639-2935

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ อนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์อาวิน อินทร์สี)

รองคณบดีฝ่ายกิจการพิเศษ

รักษาการแทนคณบดีคณะมัณฑนศิลป์

สำนักงานคณบดีคณะมัณฑนศิลป์

โทร. 02-221-5874

โทรสาร. 02-225-4350



ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์ปลายเปิด

แบบสอบถามก่อนการวิจัย โดยผู้ใช้บริการ

แบบสอบถามผู้ทรงคุณวุฒิประเมินแบบร่างเก้าอี้ขนาดพ่อนคลายด้วยตัวเอง

แบบประเมินความพึงพอใจต้นแบบเก้าอี้ขนาดพ่อนคลายด้วยตัวเอง

ข้อคำถามสัมภาษณ์ปลายเปิด สอบถามพนักงาน 6 คน

1. จำนวนผู้เข้าใช้บริการร้านจำหน่ายนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ในแต่ละวัน
2. พฤติกรรมการจองคิวของผู้เข้าใช้บริการ
3. กิจกรรมที่ผู้รอใช้บริการทำระหว่างการรอ
4. รายการนวดและจุดนวดที่พบเจอบ่อยมากที่สุด
5. ขั้นตอนและวิธีการนวด



แบบสอบถามก่อนการวิจัย โดยผู้เข้าใช้บริการ จำนวน 20 คน

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง โครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักผ่อน
กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพ สาขาพุทธมณฑลสาย 2

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง จงทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ

☐ 1. ชาย

☐ 2. หญิง

2. อายุ

☐ 1. ต่ำกว่า 20 ปี

☐ 2. 20 – 30 ปี

☐ 3. 31 – 40 ปี

☐ 4. 41 – 50 ปี

☐ 5. สูงกว่า 50 ปี

3. อาชีพ

☐ 1. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

☐ 2. รับจ้าง

☐ 3. ลูกจ้างประจำ

☐ 4. ลูกจ้างชั่วคราว

☐ 5. นักเรียน/นักศึกษา

☐ 6. เกษตรกร/ประมง

☐ 7. ค้าขาย/อาชีพอิสระ

☐ 8. อื่นๆ.....

4. ข้อมูลส่วนตัว

(สำหรับติดต่อสอบถามเพิ่มเติม ข้อมูลนี้มีเพียงผู้ทำวิจัยได้รับรู้ จะไม่มีการนำไปเผยแพร่ในใดๆ)

ชื่อ.....

เบอร์โทรศัพท์.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการใช้บริการร้านนักรักษาสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

คำชี้แจง : กรุณาเขียนเครื่องหมาย (✓) ลงใน ☐ ในแต่ละข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
ข้อเดียวเท่านั้น

2.1 ท่านเข้าใช้บริการร้านนักรักษาสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ก็กี่ครั้งต่อเดือน

- | | |
|---|---|
| ☐ 1. ใช้บริการครั้งแรก | ☐ 2. 1-2 ครั้ง/เดือน |
| ☐ 3. 3-4 ครั้ง/เดือน | ☐ 4. มากกว่า 4 ครั้ง/เดือน |

2.2 ท่านใช้เวลาที่ร้านนักรักษาสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ก็ชั่วโมง/ครั้ง

- | | |
|---|---|
| ☐ 1. 1-2 ชั่วโมง/ครั้ง | ☐ 2. มากกว่า 2 ชั่วโมง/ครั้ง |
|---|---|

2.3 ท่านเคยมีประสบการณ์รอคิวนัดหรือไม่ หากเคยรอนานสุดกี่นาที

- | | |
|--|---|
| ☐ 1. ไม่เคยรอคิวนัด | ☐ 2. เคยรอ 5-15 นาที |
| ☐ 3. เคยรอ 15-30 นาที | ☐ 4. เคยรอ 30 นาที – 1 ชั่วโมง |
| ☐ 5. เคยรอมากกว่า 1 ชั่วโมง | |

2.4 กิจกรรมที่ท่านทำระหว่างรอคิวนัด (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 -คำตอบ)

- ☐ นั่งรอเฉยๆ
- ☐ อ่านหนังสือ
- ☐ เล่นโทรศัพท์มือถือ
- ☐ อื่นๆ คำตอบ.....

2.5 ท่านมีความสนใจหรือไม่ หากระหว่างที่รอคิวนัด ทางร้านมีเก้าอี้นวดผ่อนคลายที่ต้องออกแรงเอง
ให้บริการ

- | | |
|---|--|
| ☐ 1. ไม่สนใจใช้งาน | ☐ 2. สนใจและทดลองใช้งาน |
|---|--|

2.6 หากต้องออกแรงเพื่อขับเคลื่อนลูกนวดในเก้าอี้นวด ท่านคิดว่าควรใช้แรงจากอวัยวะส่วนใด

- | | |
|---|---|
| ☐ 1. แขนและมือ | ☐ 2. ขาและเท้า |
| ☐ 3. อวัยวะส่วนใดก็ได้ | ☐ 4. อวัยวะส่วนที่แนะนำ..... |

ตอนที่ 3 แบบสำรวจบริเวณที่มีอาการปวดและจุดปวดเมื่อย

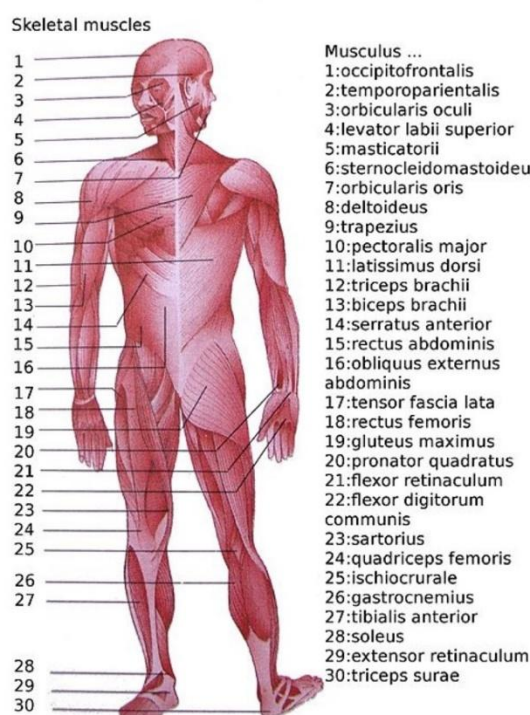
คำชี้แจง : กรุณาเขียนเครื่องหมาย (✓) ลงใน ☐ ในแต่ละข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

3.1 บริเวณที่ท่านมักปวดเมื่อย

- | | |
|---|---|
| ☐ 1. ศีรษะ | ☐ 2. คอ |
| ☐ 3. กล้ามเนื้อของลำตัว | ☐ 4. กล้ามเนื้อของรยางค์บน |
| ☐ 4. กล้ามเนื้อของรยางค์ล่าง | ☐ 5. กล้ามเนื้อทั่วร่างกาย |

3.2 วงกลมตัวเลขที่ท่านมักมีอาการปวดเมื่อย (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 จุด)

ภาพประกอบแสดงกล้ามเนื้อบริเวณส่วนต่างๆ ของร่างกาย



ที่มาภาพ : วิกีพีเดียรายชื่อกล้ามเนื้อโครงร่างในร่างกายมนุษย์

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสร้างเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเอง

คำตอบของคุณ.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่สละเวลาในการตอบแบบสอบถาม

ประเมินแบบร่าง โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน

แบบประเมินแบบร่าง โครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ

กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

MANUAL MASSAGE CHAIR DESIGN PRODUCTS FOR NATJAYA HEALTH MASSAGE

PHUTHAMONTHON SAI 2

คำชี้แจงแบบสอบถามที่ใช้เพื่อประเมินก่อนการออกแบบ

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ผ่านการศึกษาค้นคว้าข้อมูลตามทฤษฎีและปฐมภูมิเป็นต้น จากการศึกษาเอกสาร และได้ลงไปศึกษาภาคสนามที่ ได้นำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ออกมาเป็น 3 แนวทาง โดยแต่ละแนวทางจะสามารถสลับปรับเปลี่ยนข้อมูลได้ เพื่อให้เก้าอี้ที่ออกแบบด้วยตัวเองมีประสิทธิภาพมากที่สุด ประเมินผลการออกแบบโดยข้อมูลนี้ได้จากการประเมินครั้งนี้ผู้วิจัยจะนำไปพัฒนาสอบถามกับที่ปรึกษาทางวิจัย เพื่อสร้างต้นแบบขึ้นมาทดลองใช้จริงในการช่วยนวดผ่อนคลายต่อไป ข้อมูลเบื้องต้นใช้เพื่อประกอบการพิจารณาการออกแบบ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้การอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเพื่อออกแบบสอบถาม ประเมินผลงานวิจัย โครงการศึกษาและออกแบบเก้าอี้นวดผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 ดังกล่าวมา ณ โอกาสนี้ด้วย

2. ข้อมูลเบื้องต้นเพื่อใช้ประกอบการพิจารณาการออกแบบ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิธีการนวดจุดนวด และบริเวณพื้นที่จากผู้ที่ให้บริการและผู้ใช้บริการของร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2
2. เพื่อออกแบบเก้าอี้นวดออกแรงด้วยตัวเอง โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2 จำนวน 20 คน

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การนวด เป็นสิ่งแรกที่มีมนุษย์เรารู้จักนำมาใช้ในการบำบัดรักษาอาการปวด ต่อมาภายหลังพบว่าการนวดยังมีประโยชน์ในการรักษาโรคอื่นบางโรคได้ เป็นการรักษาร่วม ปัจจุบันกระแสนิยมไทยกำลังได้รับการส่งเสริม การนวดแผนไทยหรือนวดไทยแผนโบราณจึงได้รับการฟื้นฟูจนกลับมาเป็นที่นิยมของทั้งชาวไทยและต่างชาติ และยังเป็นที่ยอดนิยมมากในสปา ซึ่งสปาที่มีชื่อเสียงมักจะต้องมีบริการนวดอยู่ด้วยไม่อย่างใดอย่างหนึ่ง และหนึ่งในนั้นก็ไม่พ้นที่จะต้องเป็นนวดแผนไทย

ศาสตร์การนวดเป็นการศึกษาและปฏิบัติที่รวมถึงวิธีการและกระบวนการที่ใช้ในการนวดเพื่อสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของมนุษย์ การนวดไม่ได้เป็นเพียงการกดบนผิวหนังอย่างเดียว แต่เป็นการใช้ความรู้ทางกายภาพ, กายวิภาคศาสตร์, และการศึกษาผิวหนังเพื่อกระตุ้นระบบกล้ามเนื้อ, ระบบประสาท, และระบบไหลเวียนของร่างกายให้ทำงานอย่างเหมาะสมและปรับปรุงสุขภาพได้ดีขึ้น ศาสตร์การนวดมีลักษณะเป็นศาสตร์ที่อยู่ระหว่างศาสตร์แผนปัจจุบันและศาสตร์ที่มีพื้นฐานในวัฒนธรรม ศาสตร์การนวดอาจพัฒนามาจากประเพณีและประสบการณ์ที่ผ่านมาของชนเผ่าต่างๆ และได้รับการศึกษาและพัฒนาต่อยอดโดยผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ เช่น การแพทย์ทางเลือก, การสมัครกีฬา, และการกายภาพบำบัด ศาสตร์การนวดมีหลายรูปแบบ แต่บ่อที่ยิ่งสุดคือการใช้ความดัน, การแรงกด, การบีบ, และการทักษะการดึง เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลือง การนวดยังสามารถใช้เพื่อลดความเครียด, ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ, และปรับสมดุลร่างกาย นอกจากนี้ การนวดยังมีผลต่อระบบประสาทโครงสร้างและฟังก์ชันของร่างกาย ซึ่งอาจช่วยลดอาการปวดเมื่อยมีปัญหาด้านกล้ามเนื้อหรือระบบประสาทด้วย การนวดเพื่อสุขภาพเป็นวิธีการใช้การนวดเพื่อรักษาและบำบัดสุขภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล ซึ่งมีผลกระทบที่ดีต่อความเป็นอยู่ของบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจ การนวดเพื่อสุขภาพมักมีวัตถุประสงค์ที่หลากหลาย เช่น การลดความเครียด, การปรับปรุงการไหลเวียนของเลือด, การบำบัดอาการเจ็บปวด, การปรับสมดุลร่างกาย, และการกระตุ้นระบบประสาทของร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (รศ.นพ.ประดิษฐ์ ประทีปวิช, 2553) จะเห็นได้ว่าการนวดนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมายหลาย ๆ ด้าน ซึ่งนั่นทำให้ในปัจจุบันผู้นิยมเข้ารับการนวดกันเพิ่มมากขึ้น ทำให้ร้านนวดเป็นที่นิยมจนมีการจองคิวกันไว้ล่วงหน้าเลย หรือหาก Walk in เข้ามาที่หน้าร้านก็อาจจะต้องใช้เวลาในการรอคิวอีกด้วย

นพ.สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ (Wellness Tourism) เช่น การนวด อบหรือประคบสมุนไพร สปาเพื่อสุขภาพ ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในหมู่นักท่องเที่ยว สามารถสร้างรายได้มูลค่ามหาศาลต่อปี 1 ในกิจกรรมที่นักท่องเที่ยวสนใจมากที่สุด คือ นวดแผนไทย จากข้อมูลกองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ กรมสบส. กิจการสปา นวดเพื่อสุขภาพ และนวดเพื่อเสริมความงาม ประจำปีงบประมาณ 2565 ดังนี้ กิจการสปา 1,010 แห่ง ปี 2565 เพิ่มขึ้น 23 แห่ง นวดเพื่อสุขภาพ 9,555 แห่ง ปี 2565 เพิ่มขึ้น 294 แห่ง นวดเพื่อเสริมความงาม 224 แห่ง ปี 2565 เพิ่มขึ้น 8 แห่ง ส่วนข้อมูลย้อนหลังตั้งแต่ปี 2560-2565 (ข้อมูล ณ 4 ม.ค.2565)พบว่า มีเพิ่มขึ้นรวม 11,114 แห่ง แยกเป็น กิจการสปา 1,033 แห่ง **นวดเพื่อสุขภาพ 9,849 แห่ง** นวดเพื่อเสริมความงาม 232 แห่ง หลังโควิด-19 ธุรกิจสปาโต 17 % (กรุงเทพฯธุรกิจ, 2565)

ร้านนวดสปาสุขภาพ, 2567 ให้ข้อมูลว่า การรอใช้บริการร้านนวดสามารถเป็นโอกาสที่ดีในการผ่อนคลายและลดความเครียด แต่ควรจดจ่อถึงรายละเอียดและปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ให้บริการเพื่อให้ได้ประสบการณ์ที่ดีที่สุด การนั่งรอใช้บริการที่ร้านนวดมีให้เห็นเป็นประจำในทุกๆวัน โดยกลุ่มคนที่มานั่งรอนั้น มี

ทั้งลูกค้าที่จองเข้ามาและมาก่อนเวลา หรือลูกค้าที่ Walk in มาหน้าร้าน เมื่อลูกค้าตัดสินใจที่จะนั่งรอคิวแล้วนั้น อาจใช้เวลาในการรอมีตั้งแต่ 5 นาทีจนถึง 60 นาที ทางร้านจะจัดพื้นที่ไว้สำหรับลูกค้านั่งรอ ผู้ใช้บริการมีทุกเพศทุกวัยตั้งแต่เด็ก ๆ ไปจนถึงผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมส่วนใหญ่ที่ผู้ใช้บริการพื้นที่ส่วนนี้ทำตอนนั่งรอคือการเล่นโทรศัพท์ หรือหากรอนานหน่อยเล่นจบนี้อ้อแล้วทางร้านก็มีจัดหนังสือหลากหลายรูปแบบเอาไว้ให้อ่าน ลูกค้าบางคนเหนื่อยล้ามากก็นั่งคอยจนหลับก็มี แต่ก็มีลูกค้ารอนานไม่ไหว ปวดเมื่อยมาไม่ยอมมานั่งรอนต้องไปวัดร้านอื่น ซึ่งในระแวกใกล้เคียงก็มีร้านนวดอื่นๆอยู่บ้าง แต่ถ้าเทียบกับการใช้เวลาไปกับการนั่งรอก็อาจจะใช้เวลาพอๆกันเลย ทำให้ร้านนวดสุขภาพต้องเสียทั้ง ลูกค้า และคิวที่ลูกค้าท่านอื่นควรได้ด้วย คือเมื่อมีผู้ใช้บริการตัดสินใจรอเท่ากับการจอง ทางร้านก็จะล๊อคคิวหมอนวดในเวลานั้นๆไว้ให้ หากมีลูกค้าเข้ามาสอบถามจองคิวนัดต่อช่วงเวลาที่จะได้เข้าใช้บริการก็จะเลื่อนไปอีกทำให้ลูกค้าที่มาทีหลังไม่ได้คิวนัด แต่มักมีลูกค้าที่มารอจองไว้เปลี่ยนใจไม่รอบ่อยครั้งเพราะรอต่อไม่ไหวจนทำให้ทางร้านนวดเสียลูกค้าถึงสองต่อเลยทีเดียว นั่นเป็นสิ่งที่น่าเสียดายที่ทำให้ทางร้านพลาดโอกาสในการให้บริการไป

ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงปัญหา และโอกาส จากการรอของผู้ใช้บริการ ผู้ที่มานั่งรอคิวเราก็จะต้องคอยบริการให้ลูกค้าได้รอสบายใจ ผู้ที่มารอรับลูกค้าที่นัดอยู่เราก็เห็นถึงโอกาสที่จะสร้างกิจกรรมชักชวนผู้นั้นมาร่วมใช้บริการของทางร้าน ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงแนวทางการออกแบบผลิตภัณฑ์ โดยอาจจะเป็นเก้าอี้นวดแบบใช้กำลังของผู้ใช้งานช่วยในการขับเคลื่อนกลไกของเก้าอี้นวด ซึ่งเก้าอี้ตัวนี้ จะต้องสามารถนวดได้โดยที่ผู้ใช้ไม่ต้องออกแรงมากเนื่องจากบริบทของผู้ใช้งาน เป็นการรอ การฆ่าเวลาที่ไม่ควรออกแรงหนักๆเหมือนออกกำลังกาย ควรได้ใช้กำลังแบบพอดีที่กำลังผ่อนคลายไปพร้อมกับได้นวดด้วย การออกแรงจากการแกว่งแขนหรือแกว่งขาเป็นการบริหารร่างกายที่ได้แรงอย่างมีประสิทธิภาพและยังมีความผ่อนคลายรู้สึกสบายแล้วยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บขณะที่ทำกิจกรรมทางร่างกายอีกด้วย ผู้จัดทำจึงเลือกการส่งแรงจากขาหรืออาจเป็นมือหรือแขนในการโยกส่งแรงไปยังส่วนบนของร่างกาย เช่น บ่า ไหล่ หลัง การนวดหลังใช้มือและนิ้วในการกดและนวดตามเส้นทางของกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อในบริเวณหลัง ใช้การกดและนวดเบาบางบนบริเวณหลังเพื่อช่วยลดความตึงและความแข็งของกล้ามเนื้อในบริเวณนั้นและจุดนวดสำคัญสำหรับการนวดหลัง คือ บริเวณบ่า ด้านหลัง ออกแรงกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่า ทำซ้ำ ๆ อย่างระวังเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ การนวดบ่า, ไหล่, และหลังเป็นวิธีที่ดีในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดความเครียดในพื้นที่ที่มักจะมีอาการตึงเครียดมาก

เมื่อระหว่างการรอหมอนวดสามารถมีอุปกรณ์ที่ช่วยในการนวดผ่อนคลายได้ ผู้ใช้บริการที่รอก็อาจเพลิดเพลินไปกับการใช้อุปกรณ์นวดด้วยตัวเอง ทำให้การรอไม่เกิดความกังวลหรือร้อนใจ ซึ่งอุปกรณ์การนวดผ่อนคลายผู้ใช้บริการจะต้องสามารถใช้งานได้ด้วยตนเอง และไปสลับเปลี่ยนทรัพยากร โดยไม่ต้องพึ่งพาการกดนวดจากนัวมือ เป็นการส่งแรงนวดจากแขนหรือขาในการขับเคลื่อนระบบการนวด

2. ข้อมูลที่ใช้ในการประเมิน

คำชี้แจง : แบบสอบถามแบบร่างนี้แบ่งเป็น 3 ตอนซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาของแบบประเมินดังนี้

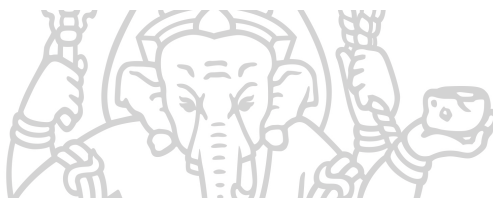
ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลผู้ประเมินการออกแบบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามแบบร่าง

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยครั้งนี้

หมายเหตุ

ในตอนที่ 1 ผู้ประเมินจะขออนุญาตพิมพ์นามและลงในรายละเอียดบางส่วนเพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้ประเมิน



ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลผู้ประเมินการออกแบบ

คำชี้แจง : โปรดกรอกข้อมูลลงในช่องว่าง

1. คำนำหน้า ชื่อ/นามสกุล.....
2. อายุ.....
3. อนุญาตให้ระบุชื่อในการเผยแพร่หรือไม่ [] อนุญาต
[] ไม่อนุญาต
4. ตำแหน่งงาน.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามแบบร่าง

ข้อกำหนดที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

พื้นที่โซนต้อนรับร้านนัทยานวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2



ภาพที่ 1 มุมมองจากหน้าร้าน

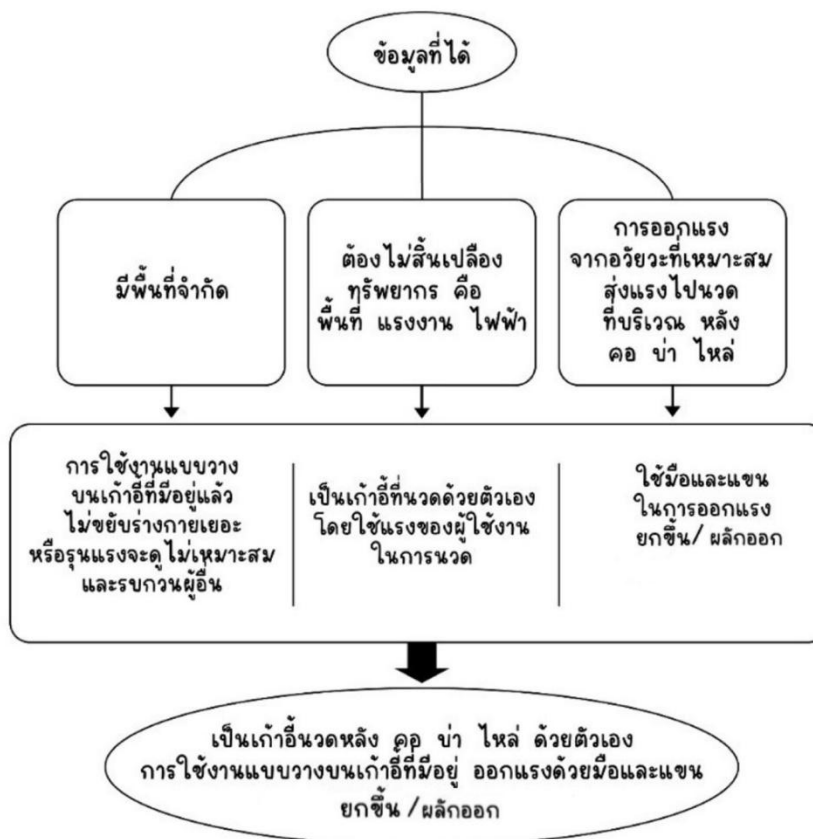
ภาพที่ 2 โซนต้อนรับ



ภาพที่ 3 มุมสำหรับผู้ใช้บริการนั่งพักรอ

โดยเก้าอี้ชนิดที่สร้างจะนำมาวางใช้งานบนเก้าอี้ที่มีอยู่ภายในร้าน โดยให้สามารถวางใช้งาน
ได้กับเก้าอี้พักรอโซนต้อนรับสำหรับผู้ให้บริการนั่งพักรอ ดังภาพ

กรอบข้อกำหนดในการออกแบบ

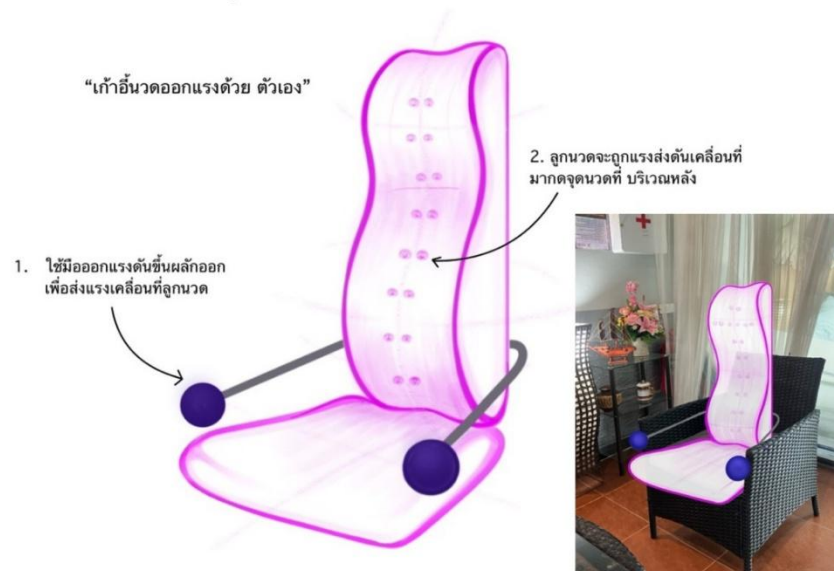


ภาพที่ 4 กรอบข้อกำหนดในการออกแบบ

ตัวแปรต้น ได้แก่ เก้าอี้ชนิดผ่อนคลายเป็นของตัวเอง

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ มีความผ่อนคลายเป็นหรือสนใจใช้เวลาไปกับเก้าอี้ชนิดด้วยตัวเองอย่างเพลิดเพลิน

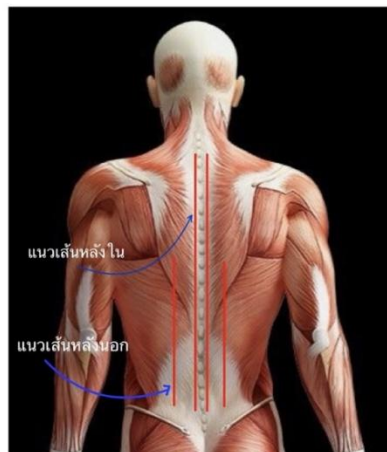
ตัวอย่างแบบสำเร็จเพื่อให้เห็นรูปแบบเก้าอี้โดยคร่าว



หมายเหตุ แบบเบื้องต้นเป็นเพียงแนวทาง

ผู้ทำวิจัยจึงขอความอนุเคราะห์ในการพิจารณาในการเลือกแบบในแต่ละหัวข้อดังนี้

จุดนวดบริเวณหลัง



จากการสืบค้นข้อมูลการนวดและสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ
การนวดของร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

แนวเส้นสีแดง คือแนวเส้นสำหรับการนวดหลัง

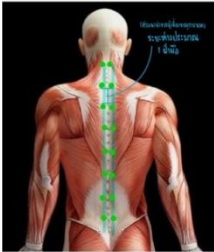
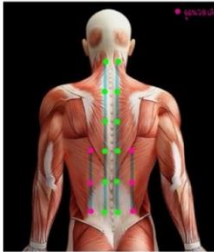
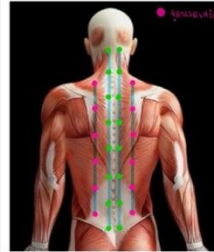
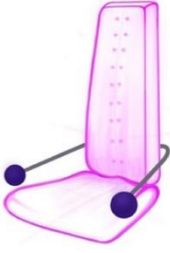
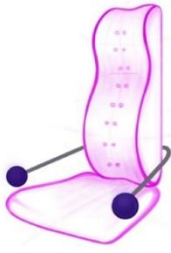
โดยมีจุดนวด แนวเส้นหลังนอกและ

แนวเส้นหลังในที่นี้เป็นเส้นหลักการนวดหลัง

โดยการนวดจะนวดติดกระดูกสันหลังตลอดแนว

เว้นจังหวะการนวดประมาณ 1 ฝ่ามือ

คำชี้แจง พิจารณาโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเพียง 1 รูปแบบ

องค์ประกอบ	แบบที่ 1	แบบที่ 2	แบบที่ 3
จุดนวด	 จัดวางลูกนวดตามแนวเส้นหลัง ในซิดกระดูกสันหลังจุดนวดหลัก ☐	 จัดวางลูกนวดตามแนวเส้นหลัง ในและแนวเส้นหลังนอกช่วงล่าง ☐	 จัดวางลูกนวดตามแนวเส้นหลัง ในและแนวเส้นหลังนอก ☐
พนักเก้าอี้	 ☐	 ☐	 ☐

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยครั้งนี้.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมิน โครงการศึกษาออกแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเองสำหรับพักรอ

กรณีศึกษาร้านนวดสุขภาพสาขาพุทธมณฑลสาย 2

คำชี้แจง แบบประเมินเก้าอี้แนวด้วยตัวนี้เป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ของ นางสาวโยชิตา โกทองเจริญ

คณะมัณฑนศิลป์ สาขาวิชา การออกแบบผลิตภัณฑ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร

ข้อมูลผู้ใช้งาน เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง อายุ ปี

ข้อชี้วัด	เกณฑ์การพิจารณาให้คะแนน		
	ระดับที่ 1 (1 คะแนน)	ระดับที่ 2 (2 คะแนน)	ระดับที่ 3 (3 คะแนน)
ด้านการใช้งาน			
1. ลูกนวดเคลื่อนที่ไปตามแนวเส้นนวดหลัง	ลูกนวดเคลื่อนที่ ☐	ลูกนวดเคลื่อนที่สัมผัสโดนหลัง ☐	ลูกนวดนวดตรงจุดตามเส้นแนวหลัง ☐
2. ค้นโยกส่งแรงเคลื่อนที่ลูกนวด	ค้นโยกแข็งติด โยกหรือดันไม่ไป ☐	ค้นโยกใช้งานยาก แต่ทำให้ลูกนวดตอบสนอง ☐	ออกแรงส่งได้ดี ลูกนวดเคลื่อนที่ตามแรงโยก ☐
3. เก้าอี้นั่งสบายกระชับรับสรีระ	นั่งได้ไม่ถนัด ☐	นั่งใช้งานได้ ☐	นั่งสบายรับสรีระได้ดี ☐
4. ดึงดูดผู้ใช้งาน	สนใจและสอบถาม ☐	ทดลองใช้งาน และกลับมาใช้บริการ ☐	ใช้งานเก้าอี้แนวรอเข้าใช้บริการ ☐
ด้านผลิตภัณฑ์			
1.ความปลอดภัย	เก้าอี้เผลอบาง หรือดูทำให้เกิดอันตรายได้ ☐	บางส่วนไม่แข็งแรง หรือมีชิ้นส่วนที่อาจทำให้เกิดอันตราย ☐	มีความแข็งแรงคงทน แต่ละส่วนหนาแน่นไม่อันตราย ☐
2.ความสวยงามน่าใช้	รูปลักษณ์ทำให้สนใจ ☐	รูปลักษณ์เก้าอี้ไม่ดึงดูดใช้งาน ☐	รูปลักษณ์ดูดี ต้องได้ทดลองใช้งาน ☐



ภาคผนวก ค

ขั้นตอนการสร้างใช้งานต้นแบบ



ภาพแสดงขั้นตอนการผลิตชิ้นโครง 1



ภาพแสดงขั้นตอนการผลิตชิ้นโครง 2



ภาพแสดงขั้นตอนการผลิตจัดวางลูกนวด



ภาพแสดงขั้นตอนการผลิตจัดระบบติดตั้งสรีร



ภาพแสดงขั้นตอนการผลิตทดสอบจุดนวด



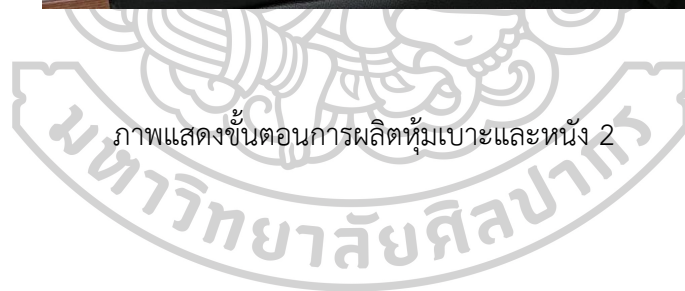
ภาพแสดงขั้นตอนการผลิตโครงและระบบการนวด



ภาพแสดงขั้นตอนการผลิตทดลองตั้งในสถานที่จริง



ภาพแสดงขั้นตอนการผลิตหุ้มเบาะและหนัง 1

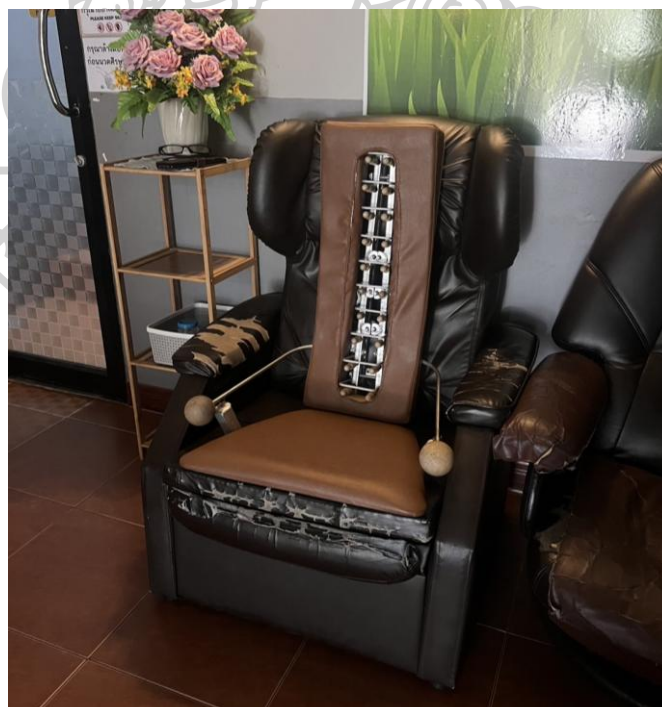


ภาพแสดงขั้นตอนการผลิตหุ้มเบาะและหนัง 2





ภาพแสดงต้นแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเอง 1



ภาพแสดงต้นแบบเก้าอี้แนวผ่อนคลายด้วยตัวเอง 2

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวโยชิตา โกทองเจริญ

วุฒิการศึกษา

พ.ศ. 2564 ปริญญาศิลปบัณฑิต สาขาวิชาศิลปประยุกต์และ

ออกแบบผลิตภัณฑ์ ภาควิชาเทคโนโลยีศิลปอุตสาหกรรม

คณะสถาปัตยกรรมและการออกแบบ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

พ.ศ. 2565 ศึกษาต่อปริญญาศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแบบ

ผลิตภัณฑ์ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ที่อยู่ปัจจุบัน

11/29 ถนน สุภาพบุรุษ แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา

จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10170

