

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการวิจัยย่อยที่ 1 การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
องค์รวมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

A Study of Hot Spring Benefits for Elder Tourist's
Holistic Health Promotion

โดย นายแพทย์จิโรจ สีนธวานนท์ และคณะ

ตุลาคม 2562

สัญญาเลขที่ RDG61T0105

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการวิจัยย่อยที่ 1 การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
องค์รวมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

A Study of Hot Spring Benefits for Elder Tourist's
Holistic Health Promotion

คณะผู้วิจัย สังกัด

1. นายแพทย์จิโรจ สินธวานนท์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
2. นางสาวงามเนตร เอี่ยมนาคะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
3. นางสาวเสาวนีย์ อารมย์สุข กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

สนับสนุนโดย สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์

วิจัยและนวัตกรรม (สกว.)

(ความเห็นในรายงานนี้เป็นของผู้วิจัย สกว. ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป)

บทสรุปผู้บริหาร

โครงการวิจัย เรื่อง การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

นายแพทย์จิโรจ สีนธวานนท์

วิทยาลัยแพทยศาสตร์นานาชาติจุฬาภรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

1. บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การประกอบกิจการบริการน้ำพุร้อนในประเทศไทย มีโอกาสและความเป็นไปได้สูงในการพัฒนาเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม แต่ยังคงมีข้อจำกัดทางการพัฒนาที่สำคัญ คือ ขาดการศึกษาวิเคราะห์วิจัยการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนอย่างมีคุณค่าต่อสุขภาพ และต่อยอดการพัฒนาต่อไปเป็นผลิตภัณฑ์ สินค้า บริการที่ก่อให้เกิดการขับเคลื่อนในทางเศรษฐกิจ ตั้งแต่ระดับฐานรากในระดับชุมชน ดังนั้น เพื่อเป็นการใช้โอกาสทางการพัฒนาดังกล่าวภายใต้สถานการณ์ของการเข้าสู่สังคมสูงอายุของประเทศไทย โครงการศึกษาย่อยนี้ จึงกำหนดกรอบแนวทางการศึกษาเป็น การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพองค์รวมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ เพราะถึงแม้ว่าจะมีการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำพุร้อนในแหล่งต่างๆ ของประเทศไทยอยู่ไม่น้อย รวมทั้งที่ผ่านมาได้มีการส่งตัวอย่างน้ำพุร้อนจากแหล่งต่างๆ ไปวิเคราะห์องค์ประกอบของแร่ธาตุในน้ำ ทั้งโดยการตรวจวิเคราะห์จากห้องปฏิบัติการในประเทศ และห้องปฏิบัติการในต่างประเทศ แต่ก็สามารถทำได้เฉพาะบางแหล่งน้ำพุร้อนที่เอกชนเป็นผู้ลงทุนเอง หรือการส่งตรวจองค์ประกอบของน้ำพุร้อนโดยหน่วยงานของรัฐ¹ ที่ได้มาซึ่งข้อมูลสำคัญด้านองค์ประกอบซึ่งเป็นคุณสมบัติตามธรรมชาติของน้ำพุร้อน แต่มิได้มีการพัฒนาต่อยอดความรู้เพื่อการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง

จากการขาดโอกาสทางการพัฒนาดังกล่าว จะเห็นได้ว่าน้ำพุร้อนในประเทศไทย แม้จะได้รับการยอมรับ และมีความเชื่อว่าเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ดี แต่ในทางปฏิบัติแล้ว ยังคงไม่ได้รับการส่งเสริมให้เป็นผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มทั้งในมิติเศรษฐกิจ สังคม ชุมชน วัฒนธรรม และเป็นอุตสาหกรรมทางการท่องเที่ยวที่สร้างรายได้ดีและมีคุณภาพอย่างเป็นระบบ และพัฒนาไปในทิศทางที่สอดคล้องกับความต้องการทางการท่องเที่ยวในปัจจุบันและในอนาคต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ที่ผู้สูงอายุซึ่งกำลังจะเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศ ยังคงเป็นกลุ่มประชากรที่ได้รับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มวัยอื่นๆ²

ดังนั้น โครงการวิจัยย่อยนี้ จึงมุ่งศึกษาเพื่อหาคำตอบของการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูล ความรู้สำคัญ และแบบอย่างการปฏิบัติที่ดีต่อการพัฒนารูปแบบ/แบบแผนการจัดบริการ และผลิตภัณฑ์น้ำพุร้อน ทั้งในด้านสปาทางการแพทย์ (Medical spa) การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) การฟื้นฟูสุขภาพ (Rehabilitation) ที่มีการใช้ศาสตร์วารีบำบัดและการดูแลสุขภาพด้วยน้ำ แร่ธาตุและอุณหภูมิ ซึ่งสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มของน้ำพุร้อนในการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้อย่างมีหลักวิชาการและข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้ รวมทั้งสอดคล้องกับหลักการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนที่ว่า ชุมชนสามารถได้รับการเสริมแรงเพื่อให้สามารถพึ่งพาและพัฒนาชุมชนเองได้ ผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนที่มีความตั้งใจ

¹ กรมทรัพยากรธรณี.2554

² สุริยะ วงศ์คงคาเทพ.สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.2560

และความพร้อมในการทำงานเชิงบูรณาการร่วมกัน³ ซึ่งผลที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการวิจัยย่อยนี้ นอกจากจะได้อาชีพผลิตภัณฑการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน และข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการส่งเสริม พัฒนาการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพของประเทศไทยแล้ว ยังสามารถขยายผลการศึกษาไปถึงการจัดการความรู้สู่ประชาชน และการให้ข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาสวัสดิการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนอีกด้วย

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อสำรวจคุณสมบัติโดยรวมของน้ำพุร้อนในประเทศไทย ทั้งในด้านสปาทางการแพทย์ (Medical spa) การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) การฟื้นฟูสุขภาพ (Rehabilitation) ที่มีการใช้ศาสตร์วารีบำบัด การดูแลสุขภาพด้วยน้ำแร่ธาตุและอุณหภูมิ ซึ่งนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ
- 2) เพื่อวิเคราะห์และนำเสนอรูปแบบผลิตภัณฑใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุของประเทศไทย
- 3) เพื่อให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

1.3 ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาเฉพาะการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมนักท่องเที่ยวสูงอายุ และการเพิ่มมูลค่าน้ำพุร้อนในรูปแบบผลิตภัณฑ บริการด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุ ภายใต้การจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน

ขอบเขตด้านประชากร กลุ่มคนที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย

เชิงปริมาณ: ศึกษาเฉพาะประชาชน นักท่องเที่ยวที่เข้ามาท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพแบบไม่พักค้างในแหล่งน้ำพุร้อนที่ทำการศึกษา

เชิงคุณภาพ: ศึกษาเฉพาะผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกันโยบายการพัฒนาแหล่งน้ำพุร้อน และการขับเคลื่อนอุตสาหกรรมบริการกลุ่มการท่องเที่ยวรายได้ดีและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของประเทศไทย

ขอบเขตด้านพื้นที่ ศึกษาเฉพาะแหล่งน้ำพุร้อนในประเทศไทย จำนวน 11 แหล่งที่กระจายอยู่ตามเส้นทางสายน้ำพุร้อนทั้ง 8 สายของประเทศไทย ได้แก่

- น้ำพุร้อนรักษะวาริน จังหวัดระนอง
- น้ำพุร้อนเบตง จังหวัดยะลา
- น้ำพุร้อนไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
- น้ำพุร้อนแจ้ซ้อน อุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน จังหวัดลำปาง
- น้ำพุร้อนสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่
- น้ำพุร้อนโป่งเดือด อุทยานแห่งชาติห้วยน้ำดัง จังหวัดเชียงใหม่และแม่ฮ่องสอน
- น้ำพุร้อนบ้านหนองแห้ง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- ธารน้ำร้อนบ่อคลึง จังหวัดราชบุรี

³ สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวเอเชียแปซิฟิก อ้างถึงในกองวิจัยการตลาด การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.2555

- น้ำพุร้อนหินตาด จังหวัดกาญจนบุรี
- น้ำพุร้อนห้วยน้ำนก จังหวัดตาก
- น้ำพุร้อนน้ำพุ จังหวัดนครราชสีมา

1.4 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methodology) โดยออกแบบวิธีการเป็น 7 ขั้นตอน ประกอบด้วย

1) การทบทวนวรรณกรรมเพื่อประมวลและวิเคราะห์องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ การจัดแบ่งหมวดหมู่ของการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนของประเทศไทยในด้านการบำบัดรักษาทางการแพทย์ (Medical Spa) และการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) ตามระดับอุณหภูมิ ปริมาณแร่ธาตุ การไหลเวียนของน้ำ ค่า pH รวมทั้งการจัดกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ จากแบบอย่างการปฏิบัติที่ดีของกิจการอาบน้ำพุร้อนในประเทศต่างๆ

2) สืบหาแหล่งน้ำพุร้อนจำนวน 11 แห่งใน 8 สายน้ำพุร้อนของประเทศไทย วิเคราะห์องค์ประกอบและคุณสมบัติของแร่ธาตุที่เจือปนในน้ำ ระดับอุณหภูมิ การไหลเวียนของน้ำที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ และค่า pH เพื่อจัดทำฐานข้อมูลน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพในประเทศไทย

3) สืบหาความเห็นประชาชน/นักท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อนเกี่ยวกับความต้องการใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนในด้านการดูแลสุขภาพ การสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจชุมชน และการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน

4) สร้างความตระหนัก และเสริมความร่วมมือที่เข้มแข็งของผู้นำชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และส่วนราชการที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ เกี่ยวกับการพัฒนาองค์ประกอบของการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนในพื้นที่เพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การพัฒนาผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพตามศักยภาพของน้ำพุร้อน การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากร รวมทั้ง การสร้างแรงดึงดูดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

5) วิเคราะห์แนวทางการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ ด้านการพัฒนาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวรายได้ดี และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเชิงบูรณาการที่เริ่มต้นจากการพัฒนาในระดับชุมชน ประกอบด้วย การส่งเสริมการท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ การพัฒนากิจการน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ การสร้างรายได้จากผลิตภัณฑ์และบริการใหม่ๆ ด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย และการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงวัยแห่งเอเชีย (Wellness Hub)

6) จัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน

เครื่องมือการวิจัย คือ แบบสอบถามแบบมีตัวเลือก 5 คำตอบ ทำการทดสอบเครื่องมือการวิจัยจากกลุ่มนักท่องเที่ยวในธารน้ำร้อนบ่อคลึง จังหวัดราชบุรี จำนวน 30 ชุดข้อมูลเพื่อทดสอบความเที่ยงและความตรงของเนื้อหา ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลความคิดเห็นประชาชน นักท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อนที่ทำการศึกษา

2. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

น้ำพุร้อนในแหล่งพื้นที่ที่ทำการศึกษา จำนวน 11 แห่ง เมื่อพิจารณาตามคุณสมบัติของอุณหภูมิ แร่ธาตุ การได้รับโอกาสทางการพัฒนากิจการในลักษณะโครงการในพระราชดำริ รวมทั้ง ความพร้อมทางการสาธารณสุขในพื้นที่ และไม่มีข้อจำกัดทางการพัฒนาในเชิงกฎหมายที่เกี่ยวข้องที่สามารถพัฒนามูลค่าเพิ่มในด้านสปาทางการแพทย์ (Medical Spa) โดยประยุกต์ใช้หลักความรู้ศาสตร์วารีบำบัดรวมทั้ง การดูแลสุขภาพด้วยน้ำ ภายใต้การส่งเสริมพัฒนาต่อยอดและลงทุนเชิงโครงสร้างที่เหมาะสม ได้แก่ น้ำพุร้อนสันกำแพง น้ำพุร้อนรักษะวาริน และน้ำพุร้อน

บ้านหนองแห้ง ซึ่งสอดคล้องกับผลจากการศึกษาของแผนงานวิจัย ที่บ่งชี้ว่า แหล่งน้ำพุร้อนที่เหมาะสมสำหรับการเป็นต้นแบบการบริการสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ คือ ชุมชนน้ำพุร้อนบ้านหนองแห้ง จังหวัดแม่ฮ่องสอน และแหล่งน้ำพุร้อนที่เหมาะสมสำหรับการเป็นต้นแบบการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยวสูงอายุ คือ น้ำพุร้อนรักษะวาริน จังหวัดระนอง อย่างไรก็ตาม การวิจัยได้พบว่า น้ำพุร้อนที่มีคุณสมบัติเหมาะสมกับการจัดบริการ สปาทางการแพทย์เช่นกัน แต่อยู่ภายใต้กฎหมายอุทยานแห่งชาติ ซึ่งไม่สามารถเปลี่ยนแปลงภูมิทัศน์ทางธรรมชาติของพื้นที่ได้ คือ น้ำพุร้อนแจ้ซ้อน และน้ำพุร้อนโป่งเดือดป่าแป๋ เว้นแต่จะมีการบูรณาการเชิงกฎหมายที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดพื้นที่เฉพาะสำหรับส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ไม่ส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมและธรรมชาติของพื้นที่

ส่วนแหล่งน้ำพุร้อนที่เหมาะสมแก่การใช้ประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) ด้วยคุณสมบัติของอุณหภูมิ แร่ธาตุ และกฎหมายหลักของพื้นที่ไม่เป็นข้อจำกัดทางการพัฒนา เนื่องจากการจัดบริการไม่ต้องการการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างและการลงทุนขนาดใหญ่ ได้แก่ น้ำพุร้อนห้วยน้ำนก น้ำพุร้อนเบตง และน้ำพุร้อนโซยา และธารน้ำร้อนบ่อคลึง

และแหล่งน้ำพุร้อนที่มีปัจจัยเอื้อและคุณสมบัติของน้ำพุร้อนโดยธรรมชาติที่เหมาะสมต่อการฟื้นฟูสภาพร่างกาย (Rehabilitation) หากมีการจัดบริการและการพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เหมาะสม ได้แก่ บ่อน้ำผุดและน้ำพุร้อนหินดาด

ในบริบทและสภาพแวดล้อมทางการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพของประเทศไทย ข้อค้นพบจากการวิจัยแสดงให้เห็นถึงบริการใหม่ทางการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพที่ผู้ประกอบการสามารถพัฒนาการจัดการเชิงสร้างสรรค์ได้ทั้งโดยการใช้น้ำเชิงรุก โดยการใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ทางการแพทย์ร่วมกับการใช้เทคโนโลยีด้านสุขภาพ ผสมผสานศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่ให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และการใช้น้ำเชิงรับ โดยคุณสมบัติเฉพาะของแร่ธาตุและอุณหภูมิที่เหมาะสม ตลอดจนการพัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำพุร้อนทั้งเพื่อการอุปโภคและบริโภค โดยผู้วิจัยได้นำเสนอกลุ่มบริการด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุของประเทศไทย ได้แก่ กลุ่มการบำบัดสุขภาพ (Healing cluster) กลุ่มการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ (Historical cluster) กลุ่มกิจกรรมสันทนาการในแหล่งน้ำพุร้อน และกลุ่มสุนทรียศาสตร์ ซึ่งบริการใหม่ต่างๆ ที่รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในสปาทางการแพทย์ การส่งเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสภาพร่างกายโดยการใช้คุณสมบัติของอุณหภูมิ แร่ธาตุของน้ำพุร้อน รวมทั้งทรัพยากรธรรมชาติและสภาพแวดล้อมต่างๆ เหล่านี้ หากได้รับการจัดการความรู้ที่เหมาะสมจากการศึกษาวิจัย เพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของผู้สูงอายุ ร่วมกับการพัฒนามาตรฐานการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ ก็จะเป็นการสร้างประโยชน์ทางการท่องเที่ยว ทั้งในด้านการเพิ่มมูลค่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต คุณภาพชุมชนน้ำพุร้อนให้มีการพัฒนาอย่างยั่งยืนและเพิ่มขีดความสามารถทางการแข่งขันด้านการท่องเที่ยวของพื้นที่น้ำพุร้อนและประเทศไทย

จากการศึกษาวิจัยในพื้นที่ ผู้วิจัยพบว่า แนวทางการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุและการสร้างมูลค่าเพิ่มของผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนนั้นสามารถพัฒนารูปแบบการใช้ประโยชน์ได้ทั้งสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ ผู้สูงอายุที่มาจากที่อื่น และนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ โดยมีปัจจัยแห่งความสำเร็จและปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จของการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ประกอบด้วย นโยบายรัฐที่ต้องพัฒนาบนหลักฐานเชิงประจักษ์จากการศึกษาวิจัย ผู้ประกอบการที่ต้องพัฒนาองค์ความรู้และศักยภาพทางวิชาการร่วมกับการพัฒนา

กลยุทธ์สร้างแรงดึงดูดทางการท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อนของผู้สูงอายุ เทคโนโลยีการประกอบกิจการที่ต้องพัฒนา เพื่อเผยแพร่ความรู้และข้อมูลข่าวสาร ด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนที่สร้างสรรค์ (Creative Information) ระบบสนับสนุนการตลาดที่ต้องปรับปรุงคุณภาพข้อมูลการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน ระบบการจัดการทรัพยากรที่ต้องพัฒนากลไกส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ในแหล่งน้ำพุร้อนที่เป็นมิตรต่อ ผู้สูงอายุ (Friendly-Eco Tourism) โดยมีปัจจัยด้านองค์ความรู้ ได้แก่ การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและ การมีส่วนร่วมของชุมชน ร่วมกับปัจจัยด้านปฏิบัติการ ได้แก่ ห่วงโซ่การจัดการท่องเที่ยว และการเข้าถึงแหล่งน้ำพุร้อน เป็นปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จ ซึ่งงานวิจัยได้จัดทำคู่มือประชาชน เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อน ในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ และนำเสนอบริการใหม่ด้านการส่งเสริมสุขภาพโดยการใช้ประโยชน์ น้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงสมรรถภาพร่างกายดี เดินทางได้ช่วยเหลือตัวเองได้ (Active Aging) ผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมถอยทางร่างกาย แต่ดูแลสุขภาพตามสมควร ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่ทำให้ ติดเตียง สามารถเดินทางได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ (Healthy Aging) และผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่สามารถ ควบคุมได้ สามารถเดินทางได้ โดยมีผู้ช่วยเหลือ (Assisted Aging) และเพื่อให้การท่องเที่ยวส่งเสริมสุขภาพใน แหล่งน้ำพุร้อน เป็นการท่องเที่ยวที่มีคุณภาพ ส่งเสริมสุขภาพที่ดีทั้งกาย ใจ จิตวิญญาณ และความปลอดภัยสูงสุด แก่นักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงได้จัดทำคำแนะนำที่กลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุควรรู้และพึงปฏิบัติเผยแพร่ใน คู่มือประชาชนพร้อมกับแนวทางในการจัดบริการใหม่ด้านการบำบัดรักษาสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกตาม คุณสมบัติของน้ำพุร้อนสำหรับผู้ประกอบกิจการน้ำพุเพื่อสุขภาพด้วยเช่นกัน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ประกอบด้วย ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่ให้ความสำคัญและแนวทางปฏิบัติต่อ การส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนในแหล่งน้ำพุร้อนโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน การส่งเสริม สวัสดิการสุขภาพด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ รวมทั้งการต่อยอด ความรู้พื้นฐานต้นแบบ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย และข้อเสนอแนะต่อบทบาทของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว เชิงส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วยหน่วยงานในสังกัด กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา การท่องเที่ยว แห่งประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กระทรวงมหาดไทย และ สมาคม/สโมสร ภาคเอกชนผู้ประกอบการน้ำพุร้อน

3. ผลสำเร็จและความคุ้มค่าของการวิจัย

ผลสำเร็จในระดับ intermediate ที่ให้คุณค่าต่อการพัฒนาในระดับจุลภาคและมหภาค ดังนี้

ระดับจุลภาค ประกอบด้วยการพัฒนาในระดับปัจเจกและระดับชุมชน ได้แก่

การใช้คุณสมบัติของน้ำพุร้อนทั่วไปเบื้องต้น ซึ่งส่วนใหญ่ตรวจพบแร่ธาตุสำคัญคือ แคลเซียม แมกนีเซียม โซเดียม โพแทสเซียมมีคุณสมบัติทั่วไปในการส่งเสริมสุขภาพและบำบัดฟื้นฟูร่างกาย ในกลุ่มที่สามารถใช้ การบำบัดด้วยน้ำพุร้อนเป็นการแพทย์ทางเลือกให้บริการควบคู่เสริมกับการบำบัดรักษาหลักทางการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยจัดให้เป็นบริการอาบแช่น้ำพุร้อนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ ประยุกต์ใช้หลักความรู้ในการปรับปรุงคุณภาพ สุขอนามัยในการอาบแช่น้ำพุร้อน รวมทั้งพัฒนาความรู้พื้นฐานด้านการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพแก่ บุคลากรบริการ และการส่งเสริมสุขภาพโดยพัฒนาภูมิปัญญาพื้นถิ่น ซึ่งจะส่งผลให้ชุมชนตระหนักถึงความสำคัญ และมองเห็นโอกาสทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของชุมชน

ระดับมหภาค คือ การปรับปรุง พัฒนามาตรการและกฎเกณฑ์เพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนในแหล่งน้ำพุร้อน ประกอบด้วย พัฒนากฎหมายส่งเสริมการประกอบกิจการน้ำพุเพื่อสุขภาพ การกำหนดค่ามาตรฐานองค์ประกอบแร่ธาตุน้ำพุร้อนที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ต่อสุขภาพ การพัฒนาหลักสูตร ศึกษา อบรม และขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ ผู้ให้บริการน้ำพุเพื่อสุขภาพ ภายใต้ พ.ร.บ.สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 การปรับปรุงกฎหมายที่เกี่ยวข้องให้เอื้อต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนที่อยู่ในอุทยานแห่งชาติในที่แตกต่างกัน ให้สามารถพัฒนาศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงนิเวศและอนุรักษ์ ร่วมกับชุมชนและเอกชน หรือรัฐร่วมเอกชน (Public Private Partnerships) และการพัฒนากฎหมายควบคุมการสำรวจ ขุดเจาะ และสัมปทานน้ำพุร้อนเพื่อการพาณิชย์ ซึ่งต่างจากการขุดเจาะน้ำบาดาลในปัจจุบัน รวมทั้งการพัฒนามาตรการควบคุมผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปกป้องความผันแปรของธรรมชาติจากการท่องเที่ยว (Protection of Biodiversity) และการส่งเสริมบทบาทผู้ประกอบการในการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนในแหล่งน้ำพุร้อน ที่นอกจากจะเป็นการแสดงออกถึงความร่วมรับผิดชอบต่อสังคมแล้ว ยังสามารถสร้างแรงดึงดูดทางการท่องเที่ยวผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ เช่น การรวานอาบแช่น้ำพุร้อนประจำปี, การท่องเที่ยววิถีอาบอุ่นไทย, Unseen น้ำพุร้อน, Amazing Hot Spring Thailand, มหกรรมวิ่งในเส้นทางน้ำพุร้อน เทศกาลอาหารสุขภาพน้ำพุร้อน นวดไทยในแหล่งน้ำแร่ การท่องเที่ยวในเส้นทางน้ำพุร้อนที่ตั้งชื่อตามลักษณะเด่นของพื้นที่ เช่น น้ำพุร้อนสายสงกรานต์, น้ำพุร้อนสายเส้นทางมรดกโลก, น้ำพุร้อนสายสงครามโลก เป็นต้น นอกจากนี้ การศึกษา วิจัยเพื่อพัฒนาองค์ความรู้การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อการสร้างมูลค่าเพิ่ม ร่วมกับการพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพให้มีขีดความสามารถในการจัดบริการสุขภาพระดับสากล ก็เป็นกิจกรรมสนับสนุนการพัฒนาในระดับมหภาคที่ก่อให้เกิดการต่อยอดการพัฒนาด้วยเช่นกัน

4. การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผ่านข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อส่วนราชการที่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

- 1) การพัฒนาบริการใหม่เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทยในกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ
- 2) การจัดการความรู้ด้านการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ การพัฒนาหลักสูตรผู้ให้บริการน้ำพุเพื่อสุขภาพ และการพัฒนามาตรการทางกฎหมายด้านน้ำพุเพื่อสุขภาพของประเทศไทย
- 3) การพัฒนาบริการแพทย์แผนไทยและภูมิปัญญาไทยเพื่อการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุและประโยชน์ทั่วไปต่อสุขภาพ
- 4) การกำหนดมาตรการควบคุมการขุดเจาะน้ำพุร้อนในเชิงพาณิชย์และมาตรการเชิงอนุรักษ์เพื่อป้องกันความเดือดร้อนของตาน้ำ โดยการจัดตั้งคณะทำงานกำหนดมาตรการใช้ประโยชน์น้ำพุเพื่อสุขภาพเชิงอนุรักษ์ ภายใต้มาตรา 3 (3) แห่งพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ.2559

และข้อเสนอแนะต่อการเพิ่มมูลค่าการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ต่อการปฏิบัติในระดับชุมชน/องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่แหล่งน้ำพุร้อน ได้แก่

- 1) การอบรมความรู้อาสาสมัครสาธารณสุขน้ำพุร้อนด้านการส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมผู้สูงอายุ
- 2) การบรรยายความรู้การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมผู้สูงอายุและการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนในแหล่งน้ำพุร้อน

3) การแจกจ่ายคู่มือประชาชน ฉบับ การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมผู้สูงอายุ

4) การพัฒนาอุปกรณ์ควบคุมอุณหภูมิน้ำพุร้อนเพื่อการใช้ประโยชน์ด้านสุขภาพ

รวมทั้งการใช้ประโยชน์โดยผู้ประกอบการน้ำพุเพื่อสุขภาพในการพัฒนาบริการใหม่ด้านการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ รวมทั้งบริการสำหรับนักท่องเที่ยวทั่วไปที่จะสามารถท่องเที่ยวได้ทุกฤดูกาลโดยไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ

บทคัดย่อ

โครงการวิจัย การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุเป็นโครงการวิจัยย่อยที่ 1 ภายใต้แผนงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจคุณสมบัติโดยรวมของน้ำพุร้อนในประเทศไทย ทั้งในด้านสภาพทางกายภาพ การส่งเสริมสุขภาพ การฟื้นฟูสภาพ ที่มีการใช้ศาสตร์วารีบำบัด การดูแลสุขภาพด้วยน้ำแร่ธาตุ และอุณหภูมิ ซึ่งนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพะของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ รวมทั้งการวิเคราะห์และนำเสนอวิธีการใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุของประเทศไทย เพื่อให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาเชิงสำรวจโดยวิธีการแบบผสมผสาน การใช้แบบสอบถามความเห็นนักท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อนที่คัดเลือกมาทำการศึกษา ร่วมกับการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกันนโยบายการพัฒนาแหล่งน้ำพุร้อน และการขับเคลื่อนอุตสาหกรรมบริการกลุ่มการท่องเที่ยวรายได้ดีและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของประเทศไทย รวมทั้งเก็บตัวอย่างน้ำนำมาวิเคราะห์คุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลประกอบการพัฒนาบริการใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทยใช้เวลาการศึกษา 12 เดือนในพื้นที่การศึกษาคือ แหล่งน้ำพุร้อน 11 แห่งใน 8 สายน้ำพุร้อนธรรมชาติทั่วประเทศที่มีความโดดเด่นทางการท่องเที่ยวและมีศักยภาพทางการพัฒนาให้มีการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ภายใต้การจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน

ข้อค้นพบทางการศึกษา แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของผู้สูงอายุในประเทศไทย แบ่งได้เป็น การท่องเที่ยวเป็นหมู่คณะ และการท่องเที่ยวเฉพาะส่วนบุคคลซึ่งรวมถึงการท่องเที่ยวแบบครอบครัว โดยนวัตกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุที่สามารถจัดเป็นบริการใหม่ เช่น การท่องเที่ยวเปี่ยมความหมาย การท่องเที่ยวอายุยืน การท่องเที่ยวแบบชิมช้อป โดยแหล่งน้ำพุร้อนสามารถพัฒนามูลค่าเพิ่มของบริการได้ด้วยการเสริมสร้างอัตลักษณ์การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของผู้สูงอายุ การขยายช่องทางประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อออนไลน์ การสร้างแรงดึงดูดด้านสุขภาพของฝากเพื่อสุขภาพ รวมทั้งการเชื่อมโยงการท่องเที่ยวเข้ากับธรรมชาติและชุมชน

จากการสำรวจคุณสมบัติโดยรวมของน้ำพุร้อนในแหล่งพื้นที่ที่ทำการศึกษา จำนวน 11 แห่ง พบว่า น้ำพุร้อนที่มีคุณสมบัติของอุณหภูมิ แร่ธาตุ การได้รับโอกาสทางการพัฒนากิจการในลักษณะโครงการในพระราชดำริ รวมทั้ง ความพร้อมทางการสาธารณสุขในพื้นที่ และไม่มีข้อจำกัดทางการพัฒนาในเชิงกฎหมายที่เกี่ยวข้องที่สามารถพัฒนามูลค่าเพิ่มในด้านสภาพทางกายภาพ โดยประยุกต์ใช้หลักความรู้ศาสตร์วารีบำบัดรวมทั้ง การดูแลสุขภาพด้วยน้ำ ภายใต้การส่งเสริมพัฒนาต่อยอดและลงทุนเชิงโครงสร้างที่เหมาะสม ได้แก่ น้ำพุร้อนสันกำแพง น้ำพุร้อนรักษะวาริน และน้ำพุร้อนบ้านหนองแห้ง โดยน้ำพุร้อนที่มีคุณสมบัติเหมาะสมกับการจัดบริการ สภาพทางกายภาพเช่นกัน แต่อยู่ภายใต้กฎหมายอุทยานแห่งชาติ ซึ่งไม่สามารถเปลี่ยนแปลงภูมิทัศน์ทางธรรมชาติของพื้นที่ได้ คือน้ำพุร้อนแจ้ซ้อน และน้ำพุร้อนโป่งเดือดป่าแป๋ เว้นแต่จะมีการบูรณาการเชิงกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดพื้นที่เฉพาะสำหรับส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ไม่ส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมและธรรมชาติของพื้นที่

ส่วนแหล่งน้ำพุร้อนที่เหมาะสมแก่การใช้ประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยคุณสมบัติของอุณหภูมิ แร่ธาตุ และกฎหมายหลักของพื้นที่ไม่เป็นข้อจำกัดทางการพัฒนา เนื่องจากการจัดบริการไม่ต้องการการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างและการลงทุนขนาดใหญ่ ได้แก่ น้ำพุร้อนห้วยน้ำนก น้ำพุร้อนเบตง และน้ำพุร้อนไชยา และธารน้ำร้อน บ่อคลึง

และแหล่งน้ำพุร้อนที่มีปัจจัยเอื้อและคุณสมบัติของน้ำพุร้อนโดยธรรมชาติที่เหมาะสมต่อการฟื้นฟูสภาพ หากมีการจัดบริการและการพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เหมาะสม ได้แก่ บ่อน้ำผุดและน้ำพุร้อนหินดาด

ในบริบทและสภาพแวดล้อมทางการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพของประเทศไทย ข้อค้นพบจากการวิจัยแสดงให้เห็นถึงบริการใหม่ทางการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพที่ผู้ประกอบการสามารถพัฒนาการจัดการจัดการเชิงสร้างสรรค์ได้ทั้งโดยการใช้น้ำเชิงรุก โดยการใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ทางการแพทย์ร่วมกับการใช้เทคโนโลยี ด้านสุขภาพผสมผสานศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่ให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และการใช้น้ำเชิงรับโดยคุณสมบัติเฉพาะของแร่ธาตุและอุณหภูมิที่เหมาะสม ตลอดจนการพัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำพุร้อน ทั้งเพื่อการอุปโภคและบริโภค นอกจากนี้ การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพของสังคมของผู้สูงอายุ สามารถกระทำได้ทั้งการใช้ประโยชน์ในครัวเรือนสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ การใช้ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุที่มาจากที่อื่น รวมทั้ง การใช้ประโยชน์สำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอแนวทางส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ที่ประกอบด้วยปัจจัยแห่งความสำเร็จและปัจจัยสนับสนุน ได้แก่ นโยบายรัฐ ผู้ประกอบการ เทคโนโลยี ระบบสนับสนุนการตลาด ระบบการจัดการทรัพยากร นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอบริการใหม่ด้านการส่งเสริมสุขภาพโดยการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มต่างๆ คือ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงสมรรถภาพร่างกายดี เดินทางได้ช่วยเหลือตัวเองได้ ผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมถอยทางร่างกาย แต่ดูแลสุขภาพตามสมควร ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่ทำให้ติดเตียง สามารถเดินทางได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ และผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่สามารถควบคุมได้ สามารถเดินทางได้ โดยมีผู้ช่วยเหลือ รวมทั้ง ข้อควรรู้สำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน เพื่อให้การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนเป็นการท่องเที่ยวที่มีคุณภาพ ส่งเสริมสุขภาพที่ดีทั้งกาย ใจ จิตวิญญาณ และมีความปลอดภัยสูงสุดแก่นักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ ตลอดจนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเชิงนโยบายและบทบาทของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

คำสำคัญ น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ, นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ, การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพของสังคม, รูปแบบผลิตภัณฑ์ใหม่

Abstract

A Study of Hot Spring Benefits for Elder Tourist's Holistic Health Promotion is a research project under the research program of Sustainable Development of Wellness Tourism in Thailand Hot Spring which aims to explore the overall health tourism benefits of hot springs in medical spa, health promotion and rehabilitation by applying scientific of hydrotherapy, health care with water, minerals and temperature cure which leads to health promotion of elderly. Including analysis to provide policy recommendations for wellness tourism services in hot springs provide for elderly tourists. This is a survey study using a mixed method by using questionnaires to evaluate elder tourists' opinion together with interviewing with key informants in development of hot spring resources and driving tourism service industrial combined with collecting water samples for analysis of health benefits for elderly in order to obtain information for the development of new services of wellness tourism in hot springs of Thailand. This study took 12 months studied in 11 hot springs in 8 natural hot springs route all over the country which has potential in tourism by using hot springs properties to promote elderly health under sustainable tourism by community participation.

Result of study showed that, health tourism in hot springs of elderly can be divided into tourism groups, personal tourism, including family trip. Health tourism innovations in hot springs for elderly tourists can be classified as new services for example; Meaningful Hot Spring Travel, From Wellness to Well-being, Senior Slow & Safety tourism. Hot spring source can develop the added value of tourism products and service by strengthening health tourism identity in hot springs of elderly, Hot Spring Online Travel, Healthy Attraction Healthy including Souvenir Connect to Nature & Community.

Based on the survey of overall properties of hot springs in 11 study areas, it was found that hot springs in Thailand with the properties of temperature, minerals, opportunity to develop business in the royal project, as well as the availability of Tambon Health Promotion Hospital in the area including no restriction on the development of relevant laws which facilitate to added value of wellness services under further development and investment in appropriate structures are Sankampang Hot Spring, Raksawarin Hot Spring and Ban Nong Haeng Hot Spring. Other hot springs that are suitable for medical spa as well but located under the national park law where can not change the natural landscape of the area are Jaeson hot spring and Pong Dued Pha Pae hot spring unless there is a legal integration for promoting wellness tourism that does not affect the environment and nature of the area.

Hot spring source that is suitable for health promotion, with the properties of temperature, minerals as well as the main laws of the area, is not a limitation for development. According to the service arrangement does not require large structural and investment changes, are Huai Nam Nak hot spring, Betong hot spring, Chaiya hot spring and Bo Khlung hot stream and hot springs sources that are suitable for physical rehabilitation if there are new services and development of appropriate personnel potential, such as Bo Nam Phud and Hin Dat hot spring.

In the context and environment of wellness tourism in Thailand, research findings showed that new services that entrepreneurs can develop to creative services both of proactive water treatment by using tools as medical equipment, together with the use of health technology, incorporating the science of alternative medicine that is important for promoting Thai traditional wisdom and conservative water by using the specific properties of minerals and optimum temperature as well as the development of hot springs products. The use of hot spring to promote holistic health of elderly can do both household use for the elderly in the area, use for local elderly including elder tourist from elsewhere. The researcher has present a guideline of wellness tourism in hot spring source for elderly tourists that consists of success factors and supporting factor including public policies, entrepreneurs, healthcare and communication technology, marketing support systems, and risk management system. In addition, the researcher proposed a new service for holistic health promotion by using hot springs for the elderly in various groups, namely Active Aging or elderly people who is healthy and good physical fitness and self-reliance. Healthy Aging Elderly who is people with physical deterioration but take good care of health and not sick with the disease that causes bed sticking and able to travel with assistant. Assisted Aging who is elderly people with chronic illness that can be controlled, able to travel with helpers. Knowledge management for elderly tourists regarding wellness tourism in hot springs is a quality tourism which promoting good health of body, mind, spirit and safety including suggestions that are beneficial to policy development and the role of relevant agencies.

Keywords: Hot Spring for Health, senior tourists, benefits of hot spring for holistic health, new hot spring products

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
Abstract	ค
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภาพ	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและเหตุผลสนับสนุนการศึกษา	1
วัตถุประสงค์	3
นิยามศัพท์	3
การดำเนินการตามรูปแบบการวิจัย	4
ระยะเวลา และสถานที่ดำเนินการวิจัย	4
ประโยชน์ที่ได้รับ	5
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	6
โครงสร้างประชากรไทยใน 20 ปีข้างหน้า	6
สังคมสูงวัย: สังคมแห่งการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	12
หลักการดูแลสุขภาพองค์รวม (Holistic Healthcare)	15
ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy)	16
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับคุณสมบัติของน้ำและประโยชน์ต่อสุขภาพ	17
กิจกรรมในแหล่งน้ำพุร้อน	29
ประโยชน์ของน้ำพุร้อน น้ำแร่ร้อนในด้านสุขภาพ	32
ผลข้างเคียงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการอาบแช่น้ำพุร้อน	34
การอาบแช่น้ำพุร้อนด้านสุขภาพ	36
แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model)	40
และการเสริมพลังในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	
การอาบน้ำพุร้อนกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	42
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	43
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	47
โครงการวิจัยย่อยที่ 1 การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวม	47
นักท่องเที่ยวยุคสูงวัย	
ขอบเขตการศึกษา	47
วิธีดำเนินการวิจัย	48

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา (ต่อ)	
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	50
เป้าหมายผลผลิต	50
บทที่ 4 ผลการศึกษา	51
ข้อค้นพบของการวิจัย	51
ผลการศึกษาในแหล่งน้ำพุร้อน	53
ข้อค้นพบจากการศึกษาเชิงปริมาณ	68
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	77
สรุปผลการศึกษา	77
อภิปรายผลการศึกษา	92
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	95
เอกสารอ้างอิง	100
ภาคผนวก	102
ภาคผนวก ก.	103
ภาคผนวก ข.	113
ภาคผนวก ค.	115

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 การจัดแบ่งประเภทของน้ำพุร้อนตามลักษณะทางธรณีวิทยาและปริมาณแร่ธาตุที่ละลายในน้ำ	22
ตารางที่ 2.2 ลักษณะภายนอกของน้ำที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ	31
ตารางที่ 4.1 ข้อค้นพบจากการสำรวจสถานการณ์แหล่งน้ำพุร้อนพื้นที่การศึกษา	55
ตารางที่ 4.2 คุณสมบัติของน้ำพุร้อนในแหล่งศึกษาต่อการสร้างเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ	62
ตารางที่ 4.3 ชุดข้อมูลน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพและแนวทางการพัฒนาบริการใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	65
ตารางที่ 4.4 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	68
ตารางที่ 4.5 ระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างต่อการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	72
ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการบริการใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของผู้สูงอายุ	74
ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของศักยภาพทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุ	75
ตารางที่ 5.1 แบบแผนกิจกรรมบริการในการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน	77
ตารางที่ 5.2 โอกาสทางการพัฒนาแบบแผนกิจกรรมบริการในการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนพื้นที่การศึกษา	79
ตารางที่ 5.3 ปัจจัยแห่งความสำเร็จและปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จของการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ	81
ตารางที่ 5.4 บริการใหม่ด้านการส่งเสริมสุขภาพโดยการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุ	85
ตารางที่ 5.5 การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป	88
ตารางที่ 5.6 ข้อควรรู้สำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนจำแนกตามลักษณะสำคัญของนักท่องเที่ยว	90

สารบัญแผนภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 2.1 ภาพอนาคตการเปลี่ยนแปลงประชากรไทยใน 20 ปีข้างหน้า	7
แผนภาพที่ 2.2 พีรามิดประชากรของประเทศไทย	7
แผนภาพที่ 2.3 สถานการณ์การพัฒนาคนทุกช่วงวัยใน 20 ปีข้างหน้า	8
แผนภาพที่ 2.4 โครงสร้างประชากรของประเทศไทย	14
แผนภาพที่ 2.5 กรอบแนวคิดโครงการวิจัย	46
แผนภาพที่ 4.1 แนวทางการจัดการและเผยแพร่ความรู้การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อน ในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ แบ่งตามผู้ใช้ประโยชน์องค์ความรู้	52
แผนภาพที่ 4.2 แนวทางการพัฒนาบริการใหม่ด้านการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ โดยการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนธรรมชาติ	53
แผนภาพที่ 4.3 แผนที่ระบุจุดแหล่งน้ำพุร้อนทั้ง 11 แห่ง	54
แผนภาพที่ 5.1 การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมผู้สูงอายุ	80
แผนภาพที่ 5.2 ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมชุมชนเพื่อการพัฒนา อย่างยั่งยืน (Key Success Factor of Elder Health Tourism in Hot Spring)	84
แผนภาพที่ 5.3 แนวทางการจัดทำคู่มือประชาชน เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อน ในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ	85

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและเหตุผลสนับสนุนการศึกษา

ยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวไทย พ.ศ. 2558-2560¹ ยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านการส่งเสริมตลาดการท่องเที่ยว ได้กำหนดกลยุทธ์สร้างโอกาสทางการท่องเที่ยวสู่คนไทยทุกกลุ่ม เน้นให้คนไทยทุกคนสามารถเดินทางท่องเที่ยวได้โดยไม่ต้องคำนึงถึงเศรษฐกิจและข้อจำกัดด้านกายภาพ และส่งเสริมการท่องเที่ยว ในลักษณะเรียนรู้เพื่อได้รับประสบการณ์เปิดโลกทัศน์และเกิดความเข้าใจและภาคภูมิใจในความเป็นไทย โดยมีมาตรการด้านการส่งเสริมการท่องเที่ยวในประเทศไทยของกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นมาตรการหนึ่งที่จะเร่งรัดผลักดันเพื่อให้เกิดการขยายตัวของตลาดการท่องเที่ยวในประเทศ นอกจากนี้ยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาสินค้าและบริการท่องเที่ยว ได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ โดยมุ่งสู่การเป็นศูนย์กลางแห่งการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุในภูมิภาคเอเชียซึ่งมีแนวทางการพัฒนา ได้แก่ พัฒนาอุตสาหกรรมภาคบริการและกิจกรรมการท่องเที่ยวให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาดกลุ่มผู้สูงอายุ พัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกในแหล่งท่องเที่ยวที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมให้ได้มาตรฐานและมีความปลอดภัยต่อนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการใหม่ๆ ให้แก่นักท่องเที่ยว เสริมสร้างศักยภาพสถานประกอบการ และบุคลากรภาคบริการในอุตสาหกรรมท่องเที่ยวให้มีขีดความสามารถในการรองรับนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุสร้างและผลักดันมาตรการจูงใจและสิทธิประโยชน์ที่เอื้อต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเพื่อเพิ่มการพำนักระยะยาวของกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ ตามแผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2560-2564² ที่กำหนดเป้าหมายของการส่งเสริมพัฒนาการท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องสุขภาพ (Health & Wellness Tourism) ของประเทศไทยสู่การเป็นหนึ่งในผู้นำการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพระดับภูมิภาค โดยมาตรการยกระดับบริการด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพื่อให้ประเทศไทยมีขีดความสามารถในการเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Hub) ของภูมิภาคและของโลกนั้น มีมาตรการที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การส่งเสริมการท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ มุ่งสู่การเป็นศูนย์กลางแห่งการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุในภูมิภาคเอเชีย โดยมีแนวทางการพัฒนา ได้แก่

- พัฒนามาตรการเสริมสร้างความมั่นใจในความปลอดภัยและการได้รับการอำนวยความสะดวก รวมทั้งความหลากหลายของกิจกรรมการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ
- พัฒนาอุตสาหกรรมภาคบริการและกิจกรรมการท่องเที่ยวให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาดกลุ่มผู้สูงอายุ
- พัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกในแหล่งท่องเที่ยวที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ให้ได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัยต่อนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ
- พัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการใหม่ๆ ให้แก่นักท่องเที่ยว

¹ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.กรกฎาคม 2558

² กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.กรกฎาคม 2558

- เสริมสร้างศักยภาพสถานประกอบการ และบุคลากรภาคบริการในอุตสาหกรรมท่องเที่ยวให้มีขีดความสามารถในการรองรับนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ
- ผลักดันมาตรการจูงใจและสิทธิประโยชน์ ที่เอื้อต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเพื่อเพิ่มการพำนักระยะยาวของกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน

จากโอกาสที่เปิดกว้างตามแผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติฯ ดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของนักท่องเที่ยวสูงอายุในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย เป็นประเด็นการศึกษาที่ควรได้รับการหาคำตอบด้วยวิธีวิจัยเพื่อการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ซึ่งแผนงานวิจัยนี้ นอกจากจะมุ่งศึกษาวิเคราะห์ในประเด็นต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นแล้วยังต้องการนำเสนอทางเลือกเชิงนโยบายสาธารณะ เพื่อการพัฒนามาตรการส่งเสริม พัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างยั่งยืนในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย ทั้งในด้านสุขภาพและวิถีชีวิต (Healthy Lifestyle) การสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ (Economic) รวมทั้งการพัฒนาเชิงอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (Ecology) ที่สอดคล้องกับการลงทุนของภาคเอกชน รวมทั้งส่งเสริมให้การอาบแช่น้ำพุร้อนเป็นวิถีสุขภาพประจำถิ่น (local healthy lifestyle) ที่จะเป็นแบบอย่างของการมีวิถีชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติ เพิ่มขีดความสามารถในการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ของพื้นที่ ส่งผลให้ประชาชนในท้องถิ่นนั้นๆ รวมทั้งนักท่องเที่ยวผู้แสวงหาการมีสุขภาพดี ได้เข้าถึงธรรมชาติบำบัดได้อย่างสมประโยชน์โดยมีค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพที่ต่ำ

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมในต่างประเทศที่เข้าสู่สังคมสูงอายุเต็มรูปแบบ³ พบว่า การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าถึงการดูแลสุขภาพมีความสำคัญ เนื่องจากผู้สูงอายุมีแนวโน้มว่าจะเป็นกลุ่มคนที่มีความสนใจแตกต่างและแยกตัวจากกลุ่มประชากรโดยทั่วไป และอาจขาดโอกาสในการเข้าถึงการดูแลสุขภาพที่อ่อนโยนและใช้การสัมผัสในการรักษา ซึ่งบริการส่งเสริมสุขภาพ เช่น สปาและการนวดเพื่อสุขภาพ รวมทั้งกิจกรรมดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติและการแพทย์ทางเลือก เป็นกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพะทั้งทางกายภาพ จิตใจ รวมทั้งความสุขสบายของผู้รับบริการ จึงเป็นทางเลือกที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ไม่ให้เจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้⁴ ดังนั้น ภายใต้โอกาสจากแรงขับเคลื่อนของนโยบายประเทศไทย 4.0 ประกอบกับจุดแข็งของประเทศไทย ทั้งในด้านความอุดมสมบูรณ์และคุณภาพทรัพยากรธรรมชาติ รวมทั้งความสามารถในการให้บริการด้วยภูมิปัญญาและความอ่อนโยนแบบไทย แผนงานวิจัยนี้ จึงเล็งเห็นโอกาสทางการพัฒนาของการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนที่ควรได้รับการส่งเสริมให้มีการใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนในการจัดบริการต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมให้แก่ผู้สูงอายุ โดยการวิเคราะห์ห้วงองค์ประกอบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน ที่โครงสร้างผลิตภัณฑ์และบริการน้ำพุร้อนจะต้องได้รับการออกแบบให้สามารถสร้างแรงดึงดูดความต้องการใช้บริการของผู้สูงวัยเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ ภายใต้มาตรการเชิงบูรณาการร่วมกันจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในส่วนกลาง และความร่วมมือของทุกภาคส่วนในพื้นที่แหล่งน้ำพุร้อน เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ประกอบการ ตัวแทนการท่องเที่ยว กลุ่มวิสาหกิจชุมชน คนในพื้นที่ เพื่อร่วมกันสร้างและพัฒนากการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทยให้ได้รับการส่งเสริม อนุรักษ์และพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development) ต่อไป

³ http://seniorcenter.us/senior-centers-city/hot_springs_ar

⁴ <http://www.seniorhealthmemos.com/2013/06/best-spa-treatments-for-seniors/#vuUDJvptxA5BuWtp.99>

1.2 วัตถุประสงค์

1) เพื่อสำรวจคุณสมบัติโดยรวมของน้ำพุร้อนในประเทศไทย ทั้งในด้านสปาทางการแพทย์ (Medical Spa) การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) การฟื้นฟูสุขภาพ (Rehabilitation) ที่มีการใช้ศาสตร์วารีบำบัด การดูแลสุขภาพด้วยน้ำ แร่ธาตุ และอุณหภูมิ ซึ่งนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

2) เพื่อวิเคราะห์และนำเสนอบริการใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุของประเทศไทย

3) เพื่อให้ออกเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

1.3 นิยามศัพท์

น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ หมายถึง การใช้ประโยชน์จากแหล่งน้ำที่มีอุณหภูมิสูงกว่าร่างกายมนุษย์ที่ไหลเวียนอย่างรวดเร็วจากทางเดินน้ำใต้ดินขึ้นมาบนพื้นดิน รวมทั้งแร่ธาตุ และคุณสมบัติต่างๆ ของน้ำพุร้อนในการบำรุงดูแลรักษาสุขภาพ บรรเทาอาการไม่สุขสบายต่างๆ ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย สดชื่น กระปรี้กระเปร่า และรักษาสมดุลของร่างกายโดยทั่วไป ตามหลักการวารีบำบัดและศาสตร์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง โดยกิจกรรมบริการน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพอาจแตกต่างกันไปตามระดับของอุณหภูมิ ประเภทของแร่ธาตุ และชนิดของสิ่งต่างๆ ที่เจือปนอยู่ในน้ำพุร้อน โดยมีข้อกำหนดที่มีมาตรฐานด้านการนำคุณสมบัติเหล่านั้นของน้ำพุร้อนที่นำมาใช้ประโยชน์นั้น โดยวิธีการใช้ประโยชน์เพื่อสุขภาพ อาจใช้น้ำร้อน น้ำเย็น น้ำแข็ง หรือไอน้ำ ครอบคลุมไปถึงการนำที่มีคุณสมบัติพิเศษ เช่น น้ำแร่ที่สามารถใช้ดื่มกินได้ด้วย⁵ ทั้งนี้ การดูแลสุขภาพด้วยน้ำสามารถทำได้ด้วยตนเอง

นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ (Senior Tourists) หมายถึง กลุ่มนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นกลุ่มที่เกษียณจากวัยทำงาน มีเงิน มีเวลาว่างมากขึ้น นิยมท่องเที่ยว โดยใช้ชีวิตบั้นปลายแสวงหากำไรชีวิต โดยการเดินทางไปท่องเที่ยว แต่อาจจะมีปัญหาทางด้านสุขภาพ และต้องการการดูแลและบริการเป็นพิเศษมากกว่ากลุ่มนักท่องเที่ยวทั่วไป

การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพองค์รวม (Benefits of Hot Spring for Holistic Health) หมายถึง การจัดบริการน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ โดยใช้คุณสมบัติด้านอุณหภูมิ แร่ธาตุ ค่าความเป็นกรดต่าง รวมทั้งชนิดของสิ่งต่างๆ ที่เจือปนอยู่ในน้ำพุร้อน ภายใต้ข้อกำหนดที่มีมาตรฐานด้านความปลอดภัยในการนำคุณสมบัติเหล่านั้นของน้ำพุร้อนมาใช้ประโยชน์ทางการบำบัดรักษาทางการแพทย์ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและการฟื้นฟูสุขภาพ โดยจัดเป็นบริการทางการท่องเที่ยวสำหรับผู้แสวงหาสุขภาพที่ดีทั้งทางกาย จิต อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ

รูปแบบผลิตภัณฑ์ใหม่ (New Hot Spring Products) หมายถึง กิจกรรมบริการและผลิตภัณฑ์ที่สร้างสรรค์และพัฒนาจากการใช้คุณสมบัติสำคัญน้ำพุร้อน ได้แก่ อุณหภูมิ แร่ธาตุ ค่าความเป็นกรด - ด่าง เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งในด้านการส่งเสริม รักษา ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพ โดยจัดเป็นบริการทางการท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวต้องเดินทางไปแสวงหาในแหล่งน้ำพุร้อนเป็นการเฉพาะ ไม่สามารถหาได้จากที่อื่นใด ซึ่งผลิตภัณฑ์ใหม่

⁵ เข้าถึงได้ที่ www.science.cmru.ac.th/sciblog_v2/.../102_s190315044431.pdf

เหล่านี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาห่วงโซ่คุณค่าทางการท่องเที่ยว การมีสุขภาวะที่ดีของผู้คน และชุมชนได้รับประโยชน์อย่างทั่วถึง

1.4 การดำเนินการตามรูปแบบการวิจัย

โครงการวิจัยย่อยที่ 1 การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาเชิงสำรวจโดยใช้แบบสอบถามความเห็นนักท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อนที่คัดเลือกมาทำการศึกษา และเก็บตัวอย่างน้ำนำมาวิเคราะห์คุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพผู้สูงอายุ รวมทั้งทดลองจัดบริการอาบน้ำพุร้อนที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและติดตามประเมินผล

1.5 ระยะเวลา และสถานที่ดำเนินการวิจัย

1.5.1 ระยะเวลาการวิจัย ใช้เวลา 12 เดือน (ปีงบประมาณ 2561)

1.5.2 สถานที่ดำเนินการวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง

สถานที่หลักที่ใช้ในการดำเนินงาน คือ แหล่งน้ำพุร้อน 11 แห่งใน 8 สายน้ำพุร้อนธรรมชาติทั่วประเทศ ที่มีความโดดเด่นทางการท่องเที่ยวและมีศักยภาพทางการพัฒนาให้มีการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยอ้างอิงจากข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวพุร้อนธรรมชาติ⁶

1.5.3 ขอบเขตการศึกษาและวิธีดำเนินการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาเฉพาะการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมนักท่องเที่ยวสูงอายุ และการเพิ่มมูลค่าน้ำพุร้อนในรูปแบบผลิตภัณฑ์ บริการด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุ ภายใต้การจัดการการท่องเที่ยวโดยชุมชน

ขอบเขตด้านประชากร กลุ่มคนที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย

เชิงปริมาณ : ศึกษาเฉพาะประชาชน นักท่องเที่ยวที่เข้ามาท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพแบบไม่พักค้างในแหล่งน้ำพุร้อนที่ทำการศึกษา

เชิงคุณภาพ : ศึกษาเฉพาะผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาแหล่งน้ำพุร้อน และการขับเคลื่อนอุตสาหกรรมบริการกลุ่มการท่องเที่ยวรายได้ดีและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของประเทศไทย ประกอบด้วย

- 1) ผู้บริหารกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- 2) ผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข
- 3) ผู้บริหารกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- 4) ผู้บริหารกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงแห่งมนุษย์
- 5) ผู้บริหารกระทรวงมหาดไทย
- 6) ผู้แทนสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
- 7) ผู้แทนหอการค้าไทย
- 8) ผู้แทนสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs)
- 9) ผู้แทนสถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (ISMEDs)

⁶ กรมการท่องเที่ยว เข้าถึงได้ที่ <http://61.19.236.142/hotspring>

- 10) ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีแหล่งน้ำพุร้อน
- 11) ผู้ประกอบการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพที่มีการใช้น้ำร้อนในการให้บริการสุขภาพ
- 12) ผู้เชี่ยวชาญ/นักวิชาการที่มีผลงาน/ประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและการใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อน

ขอบเขตด้านพื้นที่ ศึกษาเฉพาะแหล่งน้ำพุร้อนในประเทศไทย จำนวน 11 แหล่งที่กระจายอยู่ตามเส้นทางสายน้ำพุร้อนทั้ง 8 สายของประเทศไทย ได้แก่

- น้ำพุร้อนรักษะวาริน จังหวัดระนอง
- น้ำพุร้อนเบตง จังหวัดยะลา
- น้ำพุร้อนไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
- น้ำพุร้อนแจ้ซ้อน อุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน จังหวัดลำปาง
- น้ำพุร้อนสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่
- น้ำพุร้อนโป่งเดือด อุทยานแห่งชาติห้วยน้ำดัง จังหวัดเชียงใหม่และแม่ฮ่องสอน
- น้ำพุร้อนบ้านหนองแห้ง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- ธารน้ำร้อนบ่อคลึง จังหวัดราชบุรี
- น้ำพุร้อนหินตาด จังหวัดกาญจนบุรี
- น้ำพุร้อนห้วยน้ำนก จังหวัดตาก
- น้ำพุร้อนน้ำพุ จังหวัดนครราชสีมา

1.6 ประโยชน์ที่ได้รับ

1) ความรู้เกี่ยวกับคุณสมบัติโดยรวมของน้ำพุร้อนในประเทศไทย ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมผู้สูงอายุ ทั้งในด้านสปาทางการแพทย์ (Medical spa) การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) การฟื้นฟูสุขภาพ (Rehabilitation) ที่มีการใช้ศาสตร์วารีบำบัด การดูแลสุขภาพด้วยน้ำแร่ธาตุและอุณหภูมิ ซึ่งนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพ (Wellness) ของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

2) รูปแบบผลิตภัณฑ์ใหม่ ทั้งที่เป็นสินค้าและบริการ (Goods & Services) ด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุของประเทศไทย

3) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

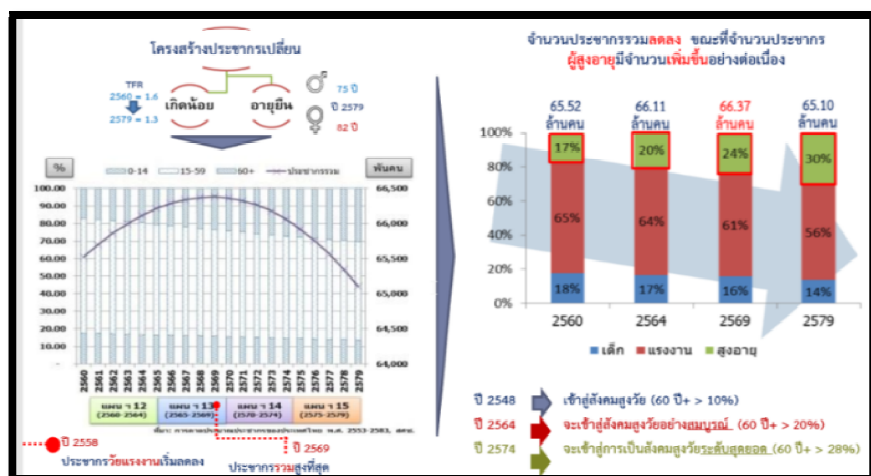
โครงการวิจัยย่อยที่ 1 การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล ความรู้ที่เกี่ยวข้องจากแหล่งสืบค้นทั้งที่เป็นเอกสาร บทความ งานวิจัย และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ จัดเป็นหมวดหมู่ความรู้ของการทบทวนวรรณกรรม ดังนี้

- 2.1 โครงสร้างประชากรไทยใน 20 ปีข้างหน้า
- 2.2 สังคมสูงวัย: สังคมแห่งการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- 2.3 หลักการดูแลสุขภาพองค์รวม (Holistic Healthcare)
- 2.4 ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy)
- 2.5 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับคุณสมบัติของน้ำและประโยชน์ต่อสุขภาพ
- 2.6 กิจกรรมในแหล่งน้ำพุร้อน
- 2.7 ประโยชน์ของน้ำพุร้อน น้ำแร่ร้อนในด้านสุขภาพ
- 2.8 ผลข้างเคียงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการอาบแช่น้ำพุร้อน
- 2.9 การอาบแช่น้ำพุร้อนด้านสุขภาพ
- 2.10 แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และการเสริมพลังในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- 2.11 การอาบแช่น้ำพุร้อนกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- 2.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 โครงสร้างประชากรไทยใน 20 ปีข้างหน้า

จากการคาดประมาณประชากรไทย โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ คาดว่าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปีพ.ศ.2564 และเป็นสังคมสูงอายุระดับสุดยอดหรือเต็มรูปแบบในปี พ.ศ. 2574 กล่าวคือ มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมดของประเทศไทย ดังแสดงในแผนภาพที่ 2.1

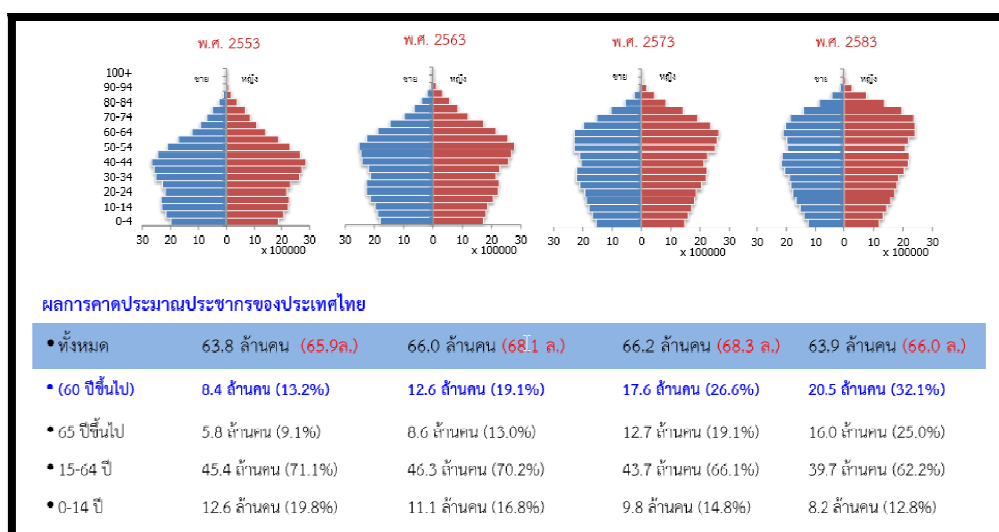
แผนภาพที่ 2.1 ภาพอนาคตการเปลี่ยนแปลงประชากรไทยใน 20 ปีข้างหน้า



ที่มา : การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย (พ.ศ. 2553 - 2583), สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.).2558

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่มีการเพิ่มจำนวนของประชากรสูงอายุดังกล่าว ส่งผลต่อการเปลี่ยนรูปปิรามิดประชากรของประเทศไทย ดังแสดงในแผนภาพที่ 2.2

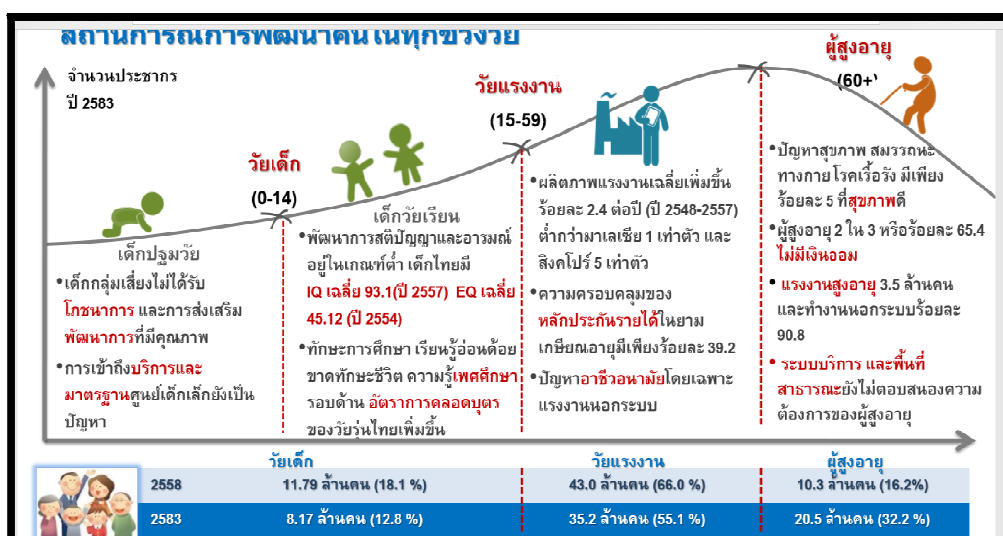
แผนภาพที่ 2.2 ปิรามิดประชากรของประเทศไทย



ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.).2558

การเข้าสู่สังคมสูงอายุของประเทศไทย ในขณะที่ประเทศไทยยังไม่หลุดพ้นจากกับดักรายได้ปานกลาง (middle income trap) ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาวะพึ่งพาที่เพิ่มสูงขึ้นของประชากรสูงอายุทั้งในด้านความมั่นคงทางสังคมและเศรษฐกิจ โดยปัญหาด้านสุขภาพ เป็นปัญหาสำคัญที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ ทั้งการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศ รวมทั้งภาระการคลังภาครัฐในการจัดสวัสดิการเพื่อดูแลผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น ดังแสดงในแผนภาพที่ 2.3

แผนภาพที่ 2.3 สถานการณ์การพัฒนาคนทุกช่วงวัยใน 20 ปีข้างหน้า



ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.).2558

ภายใต้โครงสร้างประชากรในอนาคตของประเทศไทย รัฐบาลจึงได้กำหนดเป้าหมายของการพัฒนาคนทุกกลุ่มวัยให้เป็นคนไทยที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นประชากรที่สร้างผลผลิตให้แก่สังคมได้น้อยลง และมีภาวะที่ต้องพึ่งพามากขึ้น ดังนั้น เพื่อเป็นการลดภาระดังกล่าว รัฐบาลจึงให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถ การสร้างความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีศักดิ์ศรี รวมทั้งการสร้างคุณค่าและความอบอุ่นในวัยสูงอายุ⁷ โดยมีกิจกรรมที่ภาคส่วนต่างๆ ขับเคลื่อนเพื่อตอบสนองเป้าหมายการพัฒนาดังกล่าวอย่างสอดคล้อง ซึ่งการท่องเที่ยว ก็เป็นกิจกรรมประเภทหนึ่งที่สามารถสร้างความอบอุ่นในวัยสูงอายุได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) ส่งผลต่อความนิยมในการท่องเที่ยวแบบที่มีการพำนักระยะยาว (Long stay Tourism) โดยมีจุดมุ่งหมาย คือ การพักผ่อนหย่อนใจ (Recreation)⁸ และการท่องเที่ยวรูปแบบนี้ได้รับความนิยมมากขึ้นในปัจจุบัน เนื่องจากประชากรกลุ่มนี้มีกำลังซื้อสูงมากความสามารถในการใช้จ่ายเงิน ไม่มีความกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายเนื่องจากเป็นผู้มีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตจึงมีความละเอียดรอบคอบในการเลือกซื้อสินค้าและบริการต่างๆ ดังนั้น รูปแบบและพฤติกรรมการท่องเที่ยวที่เป็นลักษณะเฉพาะของนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ คือ⁹

- 1) เน้นการท่องเที่ยวและบริการที่มีคุณภาพดี
- 2) คำนึงถึงความคุ้มค่าในการซื้อบริการ
- 3) ต้องการความมั่นใจด้านความปลอดภัย
- 4) ต้องการความมั่นใจด้านบริการ ดูแลสุขภาพที่ดี

⁷ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.).2558

⁸ Kotler, et al., (2006: 121)

⁹ กรวรรณ สังขกร และคณะ. 2558

5) ต้องการกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสุขภาพ

โดยแหล่งท่องเที่ยวที่เหมาะสมกับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ หมายถึง สถานที่ท่องเที่ยวที่มีการเข้าถึงสะดวก ไม่ห่างจากตัวเมือง มีสิ่งอำนวยความสะดวกไว้อย่างเหมาะสม มีบริการรองรับการท่องเที่ยวในบริเวณใกล้เคียง เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีคุณค่านักท่องเที่ยวได้ชื่นชมธรรมชาติที่สวยงาม มีความสงบไม่พลุกพล่าน มีคุณค่าและอัตลักษณ์เชิงประวัติศาสตร์และอารยธรรม ศิลปวัฒนธรรมและสถาปัตยกรรมที่มีคุณค่า วัฒนธรรม รวมทั้งประเพณีชีวิตของคนท้องถิ่น

ประเภทของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน การศึกษานี้จึงแบ่งประเภทนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุตามพฤติกรรมการท่องเที่ยว ออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้¹⁰

- 1) กลุ่มที่อยู่ในวัยใกล้เคียงเกษียณและมีรายได้ดี นิยมหาประสบการณ์แปลกใหม่ (novelty seekers)
- 2) กลุ่มที่อยู่ในวัยใกล้เคียงเกษียณและมีรายได้ดีเช่นเดียวกับกลุ่มแรก แต่นิยมเดินทางท่องเที่ยวในเขตที่มีอากาศอบอุ่นและร้อน โดยใช้ระยะเวลาในการเดินทางท่องเที่ยวเป็นเวลานาน (active enthusiasts)
- 3) กลุ่มที่อายุมากที่สุดเมื่อเทียบกับสองกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น แต่มีรายได้น้อยกว่าและนิยมเดินทางระยะสั้น (reluctant travelers)

การจัดแบ่งกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุดังกล่าว จะช่วยให้การประกอบกิจการสามารถออกแบบบริการให้เหมาะสมกับประเภทของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุได้ ซึ่งการท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อน เป็นกิจกรรมการท่องเที่ยวรูปแบบหนึ่งที่สอดคล้องกับการจัดแบ่งประเภทนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในกลุ่มที่ต้องการความมีสุขภาวะที่ดี (Well-being) รวมทั้งพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการท่องเที่ยวให้ตอบสนองความต้องการนักท่องเที่ยวได้อย่างมีมูลค่าเพิ่ม¹¹

พฤติกรรมการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุ

นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุนั้นจะมีรูปแบบและพฤติกรรมท่องเที่ยวที่แตกต่างจากนักท่องเที่ยวทั่วไป คือ เน้นการท่องเที่ยวและบริการที่มีคุณภาพดี คุ่มค่า เน้นการซื้อด้วยเหตุผลไม่ใช่อารมณ์ ให้ความสำคัญกับความพึงพอใจเป็นหลัก มีระยะเวลาการพำนักราน ใช้จ่ายสูงจากความสามารถในการซื้อบริการ เนื่องจากมีเงินเก็บออมจึงมีศักยภาพสูงในการบริโภค มักจะคำนึงถึงความมั่นใจด้านความปลอดภัย ความมั่นใจด้านบริการ ใส่ใจดูแลสุขภาพที่ดี เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสุขภาพ

ด้วยลักษณะเฉพาะของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุดังกล่าว แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวกลุ่มนักท่องเที่ยวสูงอายุ จึงต้องพัฒนาอุตสาหกรรมการบริการและกิจการการท่องเที่ยวให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาดกลุ่มผู้สูงอายุ พัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกในแหล่งท่องเที่ยวที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมให้ได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัยต่อนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเพิ่มรูปแบบการให้บริการแก่นักท่องเที่ยว เสริมสร้างศักยภาพสถานประกอบการและบุคลากรภาคบริการในอุตสาหกรรมท่องเที่ยวให้มีขีดความสามารถในการรองรับนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ สร้างและผลักดันมาตรการจูงใจและสิทธิประโยชน์ที่เอื้อต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเพื่อเพิ่มการพำนักระยะยาวของกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ซึ่งกิจการการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ (Wellness Tourism) เป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่เหมาะสมกับนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้ เนื่องจากการดูแลสุขภาพองค์รวม (Holistic Care) ด้วยกิจกรรมเชิงผสมผสานทั้ง

¹⁰ Lieux, Weaver และ McCleary. 1994

¹¹ Hsu et al. 2007

Well Traveled ซึ่งนำเสนอแพ็คเกจทัวร์แบบต่างๆ อาทิ ทัวร์ธรรมะ-สมาธิ, ทัวร์ธรรมชาติ, ทัวร์ศิลปวัฒนธรรม Well Balanced กิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายและฝึกฝนอารมณ์ให้มั่นคงด้วยการทำงานศิลปะหลากหลายและ Well Hello Good Looking กิจกรรมปรับบุคลิกภาพให้ผู้สูงวัยรู้สึกกระปรี้กระเปร่า อ่อนกว่าวัย ด้วยการแต่งกาย แต่งหน้า ออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพและรูปร่าง เป็นต้น กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญ และมีความต้องการทางการท่องเที่ยวสูง

พฤติกรรมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในแหล่งน้ำพุร้อน

ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการท่องเที่ยวมีลักษณะที่ไม่แตกต่างจากพฤติกรรมนักท่องเที่ยวทั่วไป แต่มีความจำเพาะเจาะจงที่เหมาะสมกับวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากเป็นการท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อน กล่าวคือ

1) เป้าหมาย นักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากจะมีความสามารถในการจ่ายเพื่อซื้อสินค้าหรือบริการแล้ว ความสามารถเดินทางท่องเที่ยวโดยไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานก็เป็นความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุที่ต้องการแสดงออกให้ผู้อื่นเห็นด้วยเช่นกัน

2) ความพร้อม หมายถึง ความมีฐานะ และความสามารถในการทำกิจกรรม เพื่อตอบสนองต่อความต้องการ เช่น การฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการอาบน้ำพุร้อน เป็นต้น

3) สถานการณ์ หมายถึง เหตุการณ์หรือโอกาสที่เอื้ออำนวยให้เลือกกระทำกิจกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการ เช่น การเดินทางไปอาบน้ำพุร้อนในแหล่งน้ำพุร้อนที่อยู่ห่างไกล เป็นต้น

4) การแปลความหมาย หมายถึง วิธีการคิดแบบต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการที่พอใจมากที่สุด ในสถานการณ์หนึ่งๆ เช่น การอาบน้ำพุร้อนในเวลาที่เหมาะสมจึงจะปลอดภัยต่อสุขภาพ รวมทั้งความถี่ในการอาบน้ำพุร้อนที่มีผลดีต่อสุขภาพหรือบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ เป็นต้น

5) การตอบสนอง คือ การตัดสินใจกระทำกิจกรรมการท่องเที่ยวตามที่ตนได้ตัดสินใจเลือกสรรแล้ว เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เช่น การท่องเที่ยวแหล่งน้ำพุร้อนในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ต้องมีการนัดหมายกลุ่มเพื่อนผู้สูงอายุที่มีความสนใจร่วมกัน และจัดการดำเนินการล่วงหน้าเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ตั้งแต่กำหนดแหล่งน้ำพุร้อนที่จะไปท่องเที่ยว วางแผนการเดินทาง จองที่พัก เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างพึงพอใจและมีความทรงจำที่ดี

6) ผลลัพธ์ที่ตามมา คือ ผลจากการท่องเที่ยว อาจได้ผลตามที่คาดหวังไว้หรืออาจตรงกันข้ามกับความคาดหวังที่ตั้งใจไว้ เช่น นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุได้กำหนดการเดินทางไปยังแหล่งน้ำพุร้อนในภาคเหนือของประเทศไทย แต่เกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สามารถเดินทางไปยังแหล่งน้ำพุร้อนได้ เนื่องจากเกิดแผ่นดินไหว จึงทำให้นักท่องเที่ยวไม่สามารถบรรลุผลตามที่คาดหวังไว้ได้

7) ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อการท่องเที่ยวไม่บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ จึงต้องกลับมาแปลความหมาย ไตร่ตรอง เพื่อเลือกหาวิธีใหม่ๆ มาตอบสนองความต้องการหรืออาจจะล้มเลิกความต้องการไป เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่เกินความสามารถ เช่น กรณีการเสียชีวิตของผู้ที่ลงอาบน้ำพุร้อนในวันที่อากาศร้อนจัด ส่งผลให้นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุเกิดความกังวลด้านความปลอดภัย และอาจล้มเลิกความตั้งใจในการเดินทางไปยังแหล่งน้ำพุร้อนหรืออาจเปลี่ยนไปท่องเที่ยวในสถานที่อื่น

ดังนั้น ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในแหล่งน้ำพุร้อน (Elder Tourist Behaviour in Hot Spring Tourism) ซึ่งเป็นการแสดงออกของผู้สูงอายุแต่ละคนที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการใช้สินค้าและบริการ

ในแหล่งน้ำพุร้อน รวมทั้งกระบวนการในการตัดสินใจที่มีผลต่อการแสดงออก จึงเป็นข้อมูลนำเข้าที่สำคัญสำหรับการออกแบบบริการหรือพัฒนาผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อนได้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุชาวไทยและชาวต่างชาติ

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ผู้สูงอายุชาวไทยมีปัจจัยหลักที่ใช้พิจารณาในการตัดสินใจที่จะไปเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ โดยพิจารณาจากคุณค่าของแหล่งท่องเที่ยว รองลงมา คือ ด้านความสะดวกในการเดินทางไปแหล่งท่องเที่ยว โดยรูปแบบการท่องเที่ยวที่ผู้สูงอายุชาวไทยจะชื่นชอบเที่ยวไปซ้ำๆ ไม่เร่งรีบ ชอบที่ไหนอยู่นานๆ มากที่สุด รองลงมาเป็นแบบมีโปรแกรมแน่นอน และเที่ยวให้ครบตามโปรแกรม โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะทราบข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวจากญาติ/เพื่อน/คนรู้จัก รองลงมา คือ วิทยุ โทรทัศน์ ซึ่งแหล่งข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเป็นแหล่งข้อมูลที่ผู้สูงอายุชาวไทยจะรับข้อมูลการท่องเที่ยวที่น้อยที่สุด ในขณะที่ผู้สูงอายุชาวต่างชาติมีปัจจัยที่ใช้พิจารณาในการตัดสินใจที่จะไปเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ จะพิจารณาจากด้านคุณค่าของแหล่งท่องเที่ยว รองลงมา คือ ด้านความสะดวกในการเดินทางไปแหล่งท่องเที่ยว โดยรูปแบบการท่องเที่ยวที่ผู้สูงอายุชาวต่างประเทศจะชื่นชอบเที่ยวไปซ้ำๆ ไม่เร่งรีบ ชอบที่ไหนอยู่นานๆ มากที่สุด และส่วนใหญ่จะทราบข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวจากแผ่นพับ/ใบปลิว/โปสเตอร์ มากที่สุด รองลงมา คือ วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ซึ่งบริษัทนำเที่ยวเป็นแหล่งข้อมูลที่ผู้สูงอายุชาวต่างประเทศจะรับข้อมูลการท่องเที่ยวที่น้อยที่สุด¹² และจากการศึกษาพฤติกรรมนักท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวสูงอายุชาวต่างชาติที่เดินทางเข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทย¹³ พบว่า นักท่องเที่ยวสูงอายุชาวต่างชาติเดินทางมาท่องเที่ยวในประเทศไทยด้วยตนเองมากกว่าการมาเป็นทัวร์หมู่คณะ ทั้งนี้เนื่องจากนักท่องเที่ยวสูงอายุไม่เหมาะกับการท่องเที่ยวแบบที่มีระยะเวลากำหนด ซึ่งต้องเร่งรีบ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหนื่อยและเครียดได้ รองลงมาคือ ท่องเที่ยวแบบเหมากรุ๊ป ในขณะที่การท่องเที่ยวกับบริษัททัวร์ และท่องเที่ยวกับสมาคม/ชมรมผู้สูงอายุได้รับความนิยมน้อยกว่า

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้บริหารสูงวัย

จากการศึกษาระยะเวลาในการท่องเที่ยวของข้าราชการเกษียณอายุคนไทย¹⁴ พบว่า ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นข้าราชการเกษียณอายุส่วนใหญ่ นิยมเดินทางท่องเที่ยวที่มีการพักค้างคืนโดยเฉลี่ยจำนวน 2 คืน ทั้งนี้เนื่องจากข้อจำกัดทางด้านร่างกายและสุขภาพของผู้สูงอายุ การเดินทางท่องเที่ยวที่ใช้เวลานานเกินไปอาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหนื่อยได้ ดังนั้น ระยะเวลาในการเดินทางท่องเที่ยวจำนวน 3 วัน 2 คืน จึงเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ โดยสถานที่พักแรมที่นักท่องเที่ยวเกษียณอายุนิยมใช้มากที่สุดในการเดินทางท่องเที่ยว พบว่า นิยมพักค้างคืนที่โรงแรมมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากโรงแรมส่วนใหญ่มีบริการและมีสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอ รวมทั้งมีราคาให้เลือกหลายระดับ ในขณะที่รีสอร์ทในแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติมักมีราคาค่อนข้างสูง และการเดินทางเข้าถึงลำบากสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ระยะทางไกล เดินไกลจากที่จอดรถ และทางลาดชัน เป็นต้น โดยกิจกรรมเดินทางท่องเที่ยวที่ผู้สูงอายุนิยม คือ การเที่ยวชมธรรมชาติรองลงมา คือ พักผ่อน เที่ยวชมศิลปวัฒนธรรม กิจกรรมทางศาสนา ซื้อสินค้าชมวิถีชีวิต และกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ตามลำดับ

กลุ่มผู้สูงอายุที่มีกำลังซื้อทางการท่องเที่ยวสูง ส่วนใหญ่เป็นผู้บริหาร นิยมเดินทางท่องเที่ยวทั้งในประเทศและต่างประเทศ และมีความคาดหวังต่อความสบาย ปลอดภัย และมีสุขภาวะที่ดี

¹² กรวรรณ สังขกร และคณะ.2555

¹³ เอกอรัน ออมนิแทร์ค มาร์เก็ตติ้งแอนด์รีเสิร์ช คอนซัลแทนส์.2558

¹⁴ กุลวดี แก้วกล้า (2550)

2.2 สังคมสูงวัย: สังคมแห่งการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ท่ามกลางการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมสูงวัย การดูแลผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมถอยของสมรรถภาพร่างกายหรือการเจ็บป่วยตามวัย ก่อให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของรัฐที่อาจเพิ่มขึ้นในอนาคต ดังนั้น แนวโน้มของรัฐบาลทุกประเทศจึงให้ความสำคัญต่อการเสริมสร้างการมีสุขภาวะและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ (healthy aging and well-being) ด้วยการเตรียมการรองรับด้านการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทุกกลุ่มวัย ให้ได้อยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ได้รับการบำบัดรักษาพยาบาลหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายตามความจำเป็น โดยอาจมีผู้ดูแลสุขภาพ (care giver) ตามความเหมาะสมของเศรษฐกิจและความสามารถในการจ่าย (Purchasing Power)

ยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวไทย พ.ศ.2558-2560¹⁵ ยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านการส่งเสริมตลาดการท่องเที่ยว ได้กำหนดกลยุทธ์สร้างโอกาสทางการท่องเที่ยวสู่คนไทยทุกกลุ่ม เน้นให้คนไทยทุกคนสามารถ เดินทางท่องเที่ยวได้โดยไม่ต้องคำนึงถึงเศรษฐกิจและข้อจำกัดด้านกายภาพ และส่งเสริมการท่องเที่ยว ในลักษณะเรียนรู้เพื่อได้รับประสบการณ์เปิดโลกทัศน์และเกิดความเข้าใจและภาคภูมิใจในความเป็นไทย โดยมีมาตรการด้านการส่งเสริมการท่องเที่ยวในประเทศไทยของกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นมาตรการหนึ่งที่จะเร่งรัดผลักดันให้เกิดการขยายตัวของตลาดการท่องเที่ยวในประเทศ นอกจากนี้ ยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาสินค้าและบริการท่องเที่ยว ได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ โดยมุ่งสู่การเป็นศูนย์กลางแห่งการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุในภูมิภาคเอเชียซึ่งมีแนวทางการพัฒนา ได้แก่ พัฒนาอุตสาหกรรมการบริการและกิจการการท่องเที่ยวให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาดกลุ่มผู้สูงอายุ พัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกในแหล่งท่องเที่ยวที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมให้ได้มาตรฐานและมีความปลอดภัยต่อนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการพัฒนาลิขสิทธิ์และบริการใหม่ๆ ให้แก่นักท่องเที่ยว เสริมสร้างศักยภาพสถานประกอบการ และบุคลากรภาคบริการในอุตสาหกรรมท่องเที่ยวให้มีขีดความสามารถในการรองรับนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุสร้างและผลักดันมาตรการจูงใจและสิทธิประโยชน์ ที่เอื้อต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยว เพื่อเพิ่มการพำนักระยะยาวของกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ ตามแผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ.2560-2564¹⁶ ที่กำหนดเป้าหมายของการส่งเสริมพัฒนาการท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องสุขภาพ (Health & Wellness Tourism) ของประเทศไทยสู่การเป็นหนึ่งในผู้นำการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพระดับภูมิภาค โดยมาตรการยกระดับบริการด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เพื่อให้ประเทศไทยมีขีดความสามารถในการเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Hub) ของภูมิภาคและของโลกนั้น มีมาตรการที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การส่งเสริมการท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ มุ่งสู่การเป็นศูนย์กลางแห่งการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุในภูมิภาคเอเชีย โดยมีแนวทางการพัฒนา ได้แก่

- พัฒนามาตรการเสริมสร้างความมั่นใจในความปลอดภัยและการได้รับการอำนวยความสะดวก รวมทั้งความหลากหลายของกิจการการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ
- พัฒนาอุตสาหกรรมการบริการและกิจการการท่องเที่ยวให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาดกลุ่มผู้สูงอายุ

¹⁵ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.กรกฎาคม 2558

¹⁶ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.กรกฎาคม 2558

- พัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกในแหล่งท่องเที่ยวที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมให้ได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัยต่อนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ
- พัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการใหม่ๆ ให้แก่นักท่องเที่ยว
- เสริมสร้างศักยภาพสถานประกอบการ และบุคลากรภาคบริการในอุตสาหกรรมท่องเที่ยวให้มีขีดความสามารถในการรองรับนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ
- ผลักดันมาตรการจูงใจและสิทธิประโยชน์ ที่เอื้อต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเพื่อเพิ่มการพำนักระยะยาวของกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน

จากโอกาสที่เปิดกว้างตามแผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติฯ ดังกล่าว จะเห็นได้ว่า การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของนักท่องเที่ยวสูงอายุในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย เป็นประเด็นการศึกษาที่ควรได้รับการหาคำตอบด้วยวิธีวิจัยเพื่อการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ซึ่งแผนงานวิจัยนี้ นอกจากจะมุ่งศึกษาวิเคราะห์ในประเด็นต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังต้องการนำเสนอทางเลือกเชิงนโยบายสาธารณะ เพื่อการพัฒนามาตรการส่งเสริม พัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างยั่งยืนในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทยทั้งในด้านสุขภาพและวิถีชีวิต (Healthy Lifestyle) การสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ (Economic) รวมทั้งการพัฒนาเชิงอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (Ecology) ที่สอดคล้องกับการลงทุนของภาคเอกชน รวมทั้งส่งเสริมให้การอาบแช่น้ำพุร้อนเป็นวิถีสุขภาพประจำถิ่น (local healthy lifestyle) ที่จะเป็นแบบอย่างของการมีวิถีชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติ เพิ่มขีดความสามารถในการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ของพื้นที่ ส่งผลให้ประชาชนในท้องถิ่นนั้นๆ รวมทั้งนักท่องเที่ยวผู้แสวงหาการมีสุขภาพดี ได้เข้าถึงธรรมชาติบำบัดได้อย่างสมประโยชน์โดยมีค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพที่ต่ำ

ประโยชน์ของน้ำพุร้อนต่อสุขภาพผู้สูงอายุ

การอาบแช่น้ำพุร้อนในประเทศไทย เป็นวิถีปฏิบัติที่ชุมชนหรือพื้นที่ที่มีแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนมาช้านาน เช่นที่บ้านหนองครก ตำบลสันทราย อำเภอฟัว จังหวัดเชียงใหม่ ประชาชนในหมู่บ้านมีน้ำอุ่นใช้ตลอดทั้งปี จากการที่คณะกรรมการหมู่บ้านได้อนุญาตน้ำพุร้อนผ่านท่อประปา ระยะทางกว่า 1 กิโลเมตร ทำให้ชาวบ้าน 147 หลังคาเรือนมาเป็นระยะเวลากว่า 15 ปี โดยน้ำพุร้อนที่ไหลไปที่บ้านเรือนชาวบ้าน จะมีอุณหภูมิเฉลี่ย 50 - 60 องศา ซึ่งชาวบ้านสามารถเปิดน้ำเย็นจากประปาหมู่บ้านผสมกับน้ำอุ่นใช้อาบและซักล้าง โดยเฉพาะในช่วงอากาศหนาวเย็น และผู้ที่อาบแช่น้ำพุร้อนดังกล่าว มีผิวพรรณชุ่มชื้น สะอาด ไม่เหี่ยวตัว ด้วยความเชื่อในพลังของธรรมชาติจากใต้ดิน การแช่น้ำร้อนจึงทำให้ผู้แช่ผ่อนคลายทั้งกายและใจ เพราะแร่ธาตุที่มีประโยชน์จะสามารถซึมเข้าผิวหนังได้ จึงทำให้ผิวหนังมีความสดใสเต่งตึงและชุ่มชื้นดังกล่าว ประกอบกับการใช้ชีวิตในธรรมชาติบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัย ทำให้ผู้คนมีสุขภาพแข็งแรง และผู้สูงอายุมีอายุขัยยืนยาว โดยเฉลี่ย 83.6 ปี¹⁷

นอกจากจะทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีสุขภาพดีแล้ว น้ำอุ่นหรือน้ำร้อนจะทำให้ระบบการหมุนเวียนของเลือดดีขึ้นซึ่งเป็นกระบวนการปกติของร่างกายในการถ่ายเทอุณหภูมิ และยังช่วยการบรรเทาอาการปวดเมื่อยต่างๆ ของกล้ามเนื้อและข้อต่อ อย่างไรก็ตาม แม้การอาบแช่น้ำพุร้อนเป็นการบำบัดรักษาที่ให้ผลได้หลากหลาย แต่ก็เป็นการรักษาทางเลือก ซึ่งแม้ไม่ได้แก้ปัญหาระยะหรือรักษาโรคโดยตรง แต่ช่วยบรรเทาและรักษาร่างกายในภาพรวมทั้งหมด

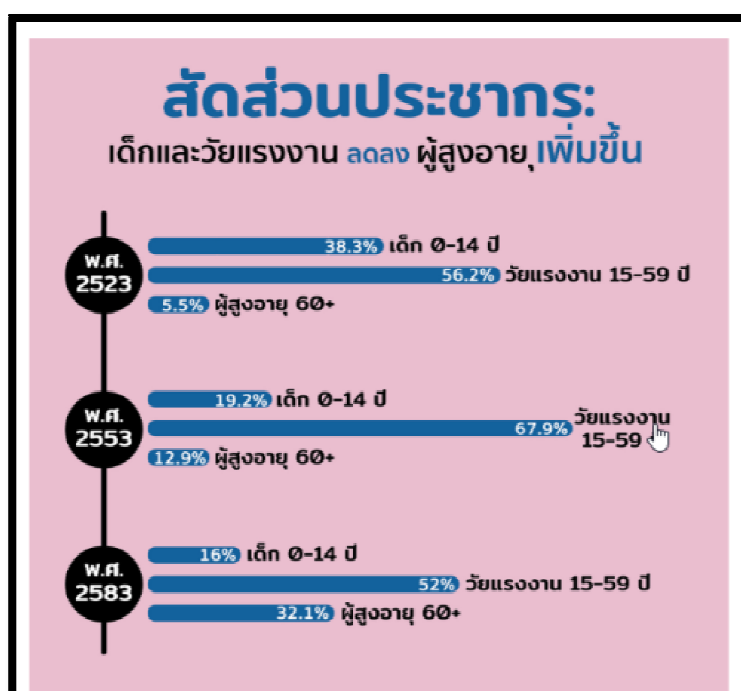
¹⁷ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่.2561

อีกทั้งยังช่วยด้านการฟื้นตัวและการป้องกันโรค ซึ่งได้ผลดีในผู้สูงอายุที่ไม่มีข้อห้ามในการลงอาบแช่ เช่น ผู้ที่มีโรคประจำตัวอย่างโรคหัวใจ เส้นเลือดตีบในสมอง โรคเกี่ยวกับความดันโลหิตและผู้สูงอายุที่ไม่คุ้นชิน เนื่องจากการแช่น้ำร้อนเป็นการกระตุ้นการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือด ซึ่งในบางคนอาจจะทำให้โรคกำเริบหรือทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงในทันที ส่งผลต่อเส้นเลือดที่อาจเปราะบางอยู่ก่อนแล้ว อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุซึ่งอาบแช่น้ำพุร้อนเป็นประจำก็ไม่ปรากฏพบว่าเป็นปัญหาแต่อย่างใด¹⁸

แนวโน้มของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (wellness tourism) ในสังคมสูงอายุของประเทศไทย

เมื่อพิจารณาแนวโน้มของการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุของประเทศไทยในทศวรรษที่ผ่านมา อันเป็นผลมาจากความคืบหน้าทางการแพทย์ภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น การเติบโตทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้โครงสร้างด้านประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ตามการจัดกลุ่มอายุขององค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งกำหนดให้ประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป เป็นประชากรสูงอายุ ซึ่งหากประเทศใดมีประชากรสูงอายุถึง 7% ของประชากรทั้งประเทศ ประเทศนั้นกำลังเข้าสู่สังคมสูงอายุ และหากเพิ่มขึ้นถึง 14% เรียกว่าเป็นสังคมสูงอายุ ซึ่งเมื่อประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้น 20% ขึ้นไป เรียกว่าเป็นสังคมสูงอายุเต็มรูปแบบ ซึ่งประมาณการสัดส่วนประชากรสูงอายุของประเทศไทยกับคนกลุ่มวัยอื่น แสดงไว้ในแผนภาพที่ 2.4

แผนภาพที่ 2.4 โครงสร้างประชากรของประเทศไทย



ที่มา : กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมชาติ (สศช.).2558

¹⁸ Yuko Akishi . Hokkaido University.

2.3 หลักการดูแลสุขภาพองค์รวม (Holistic Health Care)

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นการดูแลสุขภาพที่มีการบูรณาการความรู้ดั้งเดิมเข้ากับการบำบัดเสริม เพื่อส่งเสริมให้เกิดสุขภาพที่ดี และป้องกันรักษาโรค ในปัจจุบันมีการนำการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมไปใช้ในการบำบัดรักษาคนไข้หรือผู้ที่มีความไม่สบาย ทำให้เกิดเป็นการแพทย์แบบองค์รวมขึ้น (Holistic Medicine) การแพทย์แบบองค์รวมได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหลายประเทศ เปรียบเสมือนปรัชญาการสร้างสุขภาพ และการรักษาโรค ซึ่งจะพิจารณาองค์ประกอบทุกอย่างของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นไปที่การให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดรักษาหรือปฏิบัติตนเพื่อให้หายจากโรคภัยด้วยตนเอง จะเห็นได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทพฤติกรรมสุขภาพจาก “เชิงรับ” มาเป็น “เชิงรุก” ในบางครั้งเรียกการแพทย์แบบองค์รวมว่าเป็นการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) โดยไม่ได้จำกัดอยู่ที่วิธีใดวิธีหนึ่ง หากแต่ครอบคลุมถึงการวินิจฉัยโรค การบำบัดรักษา และการส่งเสริมสุขภาพ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้คำนิยามของสุขภาพ (Health) หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ส่วนคำนิยามสุขภาพะ (Well-Being) คือ การที่สุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคมและทางจิตวิญญาณอยู่กันอย่างสมดุล¹⁹

สุขภาพะ (Well-Being) คือ การมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวมของ 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตวิญญาณ ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อสร้าง “ความอยู่เย็นเป็นสุข”

สุขภาพะทางจิตใจ (Mental Health) หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่มีความเครียด มีสติสัมปชัญญะ และความคิดอ่านตามควรแก่อายุ (ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549 อ้างถึงใน ประเวศ วะสี, 2543 และ สัตน์ หัตถิรัตน์, 2548) หรือกล่าวได้ว่าจิตใจเป็นตัวเชื่อมระหว่างภายในและภายนอกตัวอย่างเช่น การทำสมาธิ เทคนิคการ Deep Relaxations เพื่อเป็นการเพิ่มสมาธิและช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ การทำสมาธิและการใช้น้ำมันสมุนไพร Mass therapy และการกดจุด ซึ่งเป็นการทำให้มีการเคลื่อนไหวของพลังงานภายใน

สุขภาพะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Health) หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ²⁰ โดยในการแพทย์แบบองค์รวมจะเน้นไปที่การคลายความตึงของกล้ามเนื้อโดยการถ่ายทอดพลังงานผ่านทางการนวด ได้แก่ วาริบำบัด การพอกหน้าด้วยผักและโคลนพอก การบำบัดโดยการสัมผัส (Touch Therapy)

สุขภาพะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social Health) หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกันในสังคม มีความสุขสันติภาพ มีระบบการบริการที่ดี

สมาคมการแพทย์แบบองค์รวมของสหรัฐอเมริกาได้ให้คำจำกัดความของสุขภาพแบบองค์รวม 2 แบบ ดังนี้²¹

1) สุขภาพแบบองค์รวม คือ ทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย และจิตใจ หรือร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ หรือร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ เมื่อนำไปประยุกต์ใช้กับการรักษา จะเรียกว่าการรักษาแบบองค์รวม (Holistic Medicine) ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับปัจจัย 3 อย่าง คือ สาเหตุของการเกิดโรค การเพิ่มความเกี่ยวข้องของผู้ป่วย และการพิจารณาการรักษาแผนปัจจุบัน (Allopathic) และการรักษาแบบทางเลือก (Alternative)

¹⁹ ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549 อ้างถึงใน พรถ ปรุพืทอง, 2547 และ Mathai, 2005

²⁰ ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549 อ้างถึงใน ประเวศ วะสี, 2543

²¹ ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549 อ้างถึงใน พรถ ปรุพืทอง, 2547 และ Mathai, 2005

2) สุขภาพแบบองค์รวม หมายถึง การดูแลสุขภาพแบบทางเลือก เป็นการเปลี่ยนการรักษาจากการแพทย์แผนปัจจุบันและใช้การรักษาแบบทางเลือก

ดังนั้นสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นปรัชญาของการมีสุขภาพที่ดี โดยพิจารณาถึงทุกๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิกิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพที่ดีที่สุด

คำจำกัดความของสุขภาพแบบองค์รวมของไทยตาม (ร่าง) พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ระบุไว้ว่าเป็นสุขภาพที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่ได้หมายถึงความไม่พิการและการไม่มีโรคเท่านั้น โดย (ร่าง) พระราชบัญญัติสุขภาพได้จำแนกภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1) ระบบการแพทย์แผนไทย เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยอาศัยความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยที่ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมาตั้งแต่ในอดีต เช่น รักษาด้วยการใช้สมุนไพร การนวด ประคบ การใช้ธรรมชาติบำบัด การนั่งสมาธิ

2) ระบบแพทย์พื้นบ้าน คือ ระบบการดูแลสุขภาพกันเองในชุมชน จนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีการดำเนินชีวิต

3) การแพทย์ทางเลือก หมายถึง ระบบการแพทย์อื่นๆ ที่ไม่ใช้การแพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย หรือใช้แพทย์พื้นบ้าน เช่น โยคะ ชี่กง หรือการฝังเข็ม

ปัจจุบันการแพทย์แผนไทยได้เปิดให้บริการสุขภาพที่เน้นการให้บริการแบบองค์รวม โดยรวบรวมภูมิความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย ทั้งองค์ความรู้ด้านการใช้สมุนไพรไทย หัตถบำบัดด้วยการนวดแผนไทยและสปาแบบไทยที่มี การรักษาด้วยอาหาร การบำบัดด้วยน้ำ การบำบัดด้วยกลิ่น การสร้างความแข็งแรงให้กับจิตใจด้วยการนั่งสมาธิ การทำฤๅษีดัดตน รวมทั้งกายบริหารแบบต่างๆ โดยทั้งหมดอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

2.4 ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy)

ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy) คือ การดูแลสุขภาพด้วยวิถีทางธรรมชาติ ซึ่งมีหลากหลายวิธี โดยธรรมชาติบำบัดที่น่าจะมีแนวโน้มได้รับความนิยมมากยิ่งขึ้น ใน 5 ประเภท ได้แก่ 1) สมุนไพร 2) การรับประทานอาหารในวิถีธรรมชาติ เช่น อาหารคลีน (Clean Dietary) 3) การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการรักษาพยาบาล 4) สวดมนต์บำบัด และ 5) ธาราบำบัด โดยในที่นี้จะอธิบายถึงสวดมนต์บำบัดและธาราบำบัด ซึ่งเป็นบริการที่จัดให้มีได้ในแหล่งน้ำพุร้อน โดยสรุป ดังนี้

การสวดมนต์บำบัด คือ หลักการหนึ่งของ Vibrational Therapy คือ การใช้คุณสมบัติของคลื่นบางคลื่นมาบำบัดความเจ็บป่วย สำหรับการสวดมนต์ด้วยตัวเอง เป็นการเหนี่ยวนำตัวเองถือเป็นวิธีการที่ดีที่สุด เพราะหากใครสักคนคิดที่จะสวดมนต์ นั้นหมายความว่าเขากำลังมีความปรารถนาดีต่อตนเอง โดยวิธีการสวดมนต์ด้วยตนเอง ควรปฏิบัติคือ 1) ไม่ควรสวดมนต์หลังกินอาหารทันที ควรทิ้งช่วงให้ร่างกายเริ่มผ่อนคลาย อาจเป็นเวลาก่อนเข้านอน หรือสถานที่ที่เงียบสงบ และ 2) สวดบทสั้นๆ 3 - 4 พยางค์ โดยใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาทีขึ้นไป จะทำให้ร่างกายได้หลังสารซีโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาท ช่วยควบคุมความหิว อารมณ์ และความโกรธ โดยหากสวดมนต์ด้วยบทยาวๆ จะให้ความผ่อนคลายและความศรัทธา

ขณะที่การทำสมาธิจะทำให้สมองหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphine) ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข ช่วยให้ร่างกายสดชื่นมีภูมิต้านทานโรค จากผลวิจัยทางการแพทย์พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีการฝึกทำสมาธิโดยการหายใจ

ช้าและลึก วันละประมาณ 15 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 2 เดือน ค่าความดันโลหิตลดลงมากกว่าผู้ป่วยกลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกทำสมาธิ ดังนั้น เพื่อให้การทำสมาธิบำบัดได้ผลตามหลักการของธรรมชาติบำบัด จึงควรทำต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน เริ่มจากวันละ 5 นาที เพิ่มเป็น 10 นาทีในวันต่อไป และเพิ่มเป็น 15 นาทีตามลำดับขึ้นไปเรื่อยๆ เพื่อช่วยในการดูแลสุขภาพกายและจิตของผู้ทำสมาธิให้ดีขึ้น

ธาราบำบัดมีองค์ความรู้ที่แน่นชั้ดมานานแล้วว่า สามารถช่วยดูแลสุขภาพและฟื้นฟูร่างกายได้ โดยอาศัยความอุ่นและความร้อนของน้ำในการช่วยฟื้นฟูร่างกาย เพราะช่วยให้หลอดเลือดขยาย การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น กล้ามเนื้อดีขึ้น ยิ่งแช่ในน้ำแรงก็จะได้รับประโยชน์จากแร่ธาตุต่างๆ ด้วย รวมไปถึงการเคลื่อนไหวในน้ำที่ช่วยในเรื่องของการฟื้นฟูร่างกายควบคู่ไปกับการทำกายภาพบำบัด

ธาราบำบัด มีการศึกษา วิจัย และพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อมและมีภาวะอ้วนขึ้น อย่างโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ จ.ชลบุรี ก็มีการใช้แนวทางดังกล่าวในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ โดยจัดโปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับเครื่องมือที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อในน้ำหลักการใช้น้ำบำบัด คือ การใช้มวลน้ำอุ่นน้ำหนักตัวแทน และใช้ความอุ่นของน้ำสร้างความสบาย โดยใช้ความร้อน อุณหภูมิความร้อน 30 - 34 องศาเซลเซียส เมื่อน้ำอยู่ในระดับเสมอไหล่ มวลน้ำจะอุ้มพยุงน้ำหนักตัว น้ำหนักตัวจะเหลือเพียงร้อยละ 10 ข้อเข่าไม่ต้องรับน้ำหนักตัวและแรงกระแทก ร่างกายเคลื่อนไหวดีขึ้น ความอุ่นของน้ำจะช่วยกล้ามเนื้อผ่อนคลายได้เกือบทุกส่วนเอื้อให้การเคลื่อนไหวของร่างกายได้มากขึ้นและไม่เจ็บปวด สามารถบริหารกล้ามเนื้อ สร้างความแข็งแรงและทนทานมากขึ้น ซึ่งรัฐบาลสนับสนุนในเรื่องของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วย โดยแต่ละพื้นที่ก็พยายามพัฒนาอัตลักษณ์ของพื้นที่ เช่น สมุนไพรรอบน้ำแร่ระนองที่รพ.ระนอง นำมาจัดบริการธาราบำบัดทั้งส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพและบริการสปา ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในพื้นที่

2.5 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับคุณสมบัติของน้ำและประโยชน์ต่อสุขภาพ

(1) คุณสมบัติทั่วไปของน้ำ

1) คุณสมบัติทางกายภาพ

คือ สามารถมองเห็นได้ด้วยตาว่าน้ำที่เห็นนั้นมีสีอะไร มีความขุ่นหรือไม่ มีกลิ่น และรสชาติอย่างไร ซึ่งเป็นการดูลักษณะทั่วไปก่อนนำนั้นมาใช้

2) คุณสมบัติทางเคมี ได้แก่

- ความกระด้างของน้ำ เพื่อพิจารณาว่าเป็นความกระด้างชั่วคราวหรือความกระด้างถาวร
- ความเป็นกรดเป็นด่างของน้ำ
- การวัดปริมาณของออกซิเจนในน้ำ
- การตรวจดูว่ามีสิ่งปนเปื้อน เช่น พวกสารเคมีที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้อยู่ในน้ำหรือไม่

3) คุณสมบัติทางจุลชีววิทยา

น้ำที่นำมาใช้ประโยชน์จะต้องปราศจากจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคและก่อให้เกิดสภาพที่ไม่น่าดู คุณสมบัติเฉพาะที่สำคัญของน้ำมีดังนี้

3.1 ความหนาแน่นและความถ่วงจำเพาะ (Density and Specific Gravity) ความหนาแน่นของน้ำ หมายถึง มวลของน้ำต่อปริมาตร ส่วนความถ่วงจำเพาะ หมายถึง อัตราส่วนระหว่างความหนาแน่นของสารใดสารหนึ่งต่อความหนาแน่นของน้ำ ความหนาแน่นทำให้เกิดคุณลักษณะสามประการ ดังนี้

3.1.1 แรงดันของน้ำ (Hydrostatic pressure) บริเวณที่ผิวน้ำมีแรงดันเท่ากับแรงดันบรรยากาศปกติ แต่ใต้ผิวน้ำจะมีแรงดันกระจายออกไปในทุกทิศทาง และมีขนาดสูงขึ้นตามระดับความลึก

3.1.2 แรงพยุง (Buoyancy) ขณะวัตถุอยู่ในน้ำ จะมีแรงพยุงต้านแรงดึงดูดของโลก วัตถุที่มีความหนาแน่นน้อยกว่าน้ำจะลอยน้ำ วัตถุที่มีความหนาแน่นมากกว่าน้ำจะจมน้ำ ร่างกายของคนเรามีความหนาแน่นเฉลี่ย 0.974 ดังนั้น เมื่อลงไปแช่อยู่ใต้น้ำทั้งตัวจะลอยปริ่มน้ำ แต่หากแช่ที่ระดับคอโดยให้ศีรษะอยู่เหนือน้ำแรงพยุงจะน้อยกว่าน้ำหนักตัว และจะดึงให้ร่างกายจมลงใต้น้ำจนถึงจุดสมดุล

3.1.3 แรงต้านทานของน้ำ วัตถุต่างๆ จะเคลื่อนที่ในน้ำได้ยากกว่าในอากาศเนื่องจากในน้ำมีความหนาแน่นกว่าอากาศ และมีความหนืด (viscosity) ทำให้เกิดแรงต้านทานต่อการเคลื่อนไหวสูงกว่า ขณะคนแช่อยู่ในน้ำจะเคลื่อนไหวดำเนินได้ช้า แรงต้านทานของน้ำมีประโยชน์สำหรับใช้สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขณะออกกำลังกายในน้ำ

3.2 คุณสมบัติของน้ำ ที่ใช้ในวารีบำบัดมีความสำคัญมาก และคุณสมบัติของน้ำยังสามารถปรับสมดุลในร่างกายให้เป็นปกติได้อีกด้วย

4) คุณสมบัติด้านพลังงานความร้อนของน้ำ

ความร้อนจำเพาะ หมายถึง คุณสมบัติในการเก็บความร้อนของสารใดสารหนึ่ง เมื่อเปรียบเทียบกับอากาศ น้ำมีความร้อนจำเพาะสูงกว่าอากาศมาก คือ สามารถเก็บสะสมความร้อนได้ดีกว่าอากาศถึง 1,000 เท่า คุณสมบัตินี้มีความสำคัญมากต่อการนำมาใช้ด้านสุขภาพ

5) กระแสน้ำและพลังงาน

ขณะที่น้ำไหลช้าๆ โมเลกุลของน้ำจะเคลื่อนไปในทิศทางเดียวกันและเรียงตัวอย่างเป็นระเบียบ แต่หากน้ำไหลแรงขึ้นก็จะมีพลังงานมาก โมเลกุลน้ำจะมีการสั่นสะเทือนและวิ่งออกนอกทิศทางของกระแสน้ำไปในทิศทางต่างๆ จนบางครั้งอาจมีน้ำบางส่วนที่ไหลสวนกลับทางกับกระแสน้ำได้ เรียกว่า กระแสน้ำวน (eddy current) ลักษณะการไหลที่ไม่เป็นระเบียบเช่นนี้เรียกว่า Turbulent flow ซึ่งจะดูดซับพลังงานมากกว่ากระแสน้ำที่ไหลช้าๆ การเคลื่อนไหวของวัตถุหรือร่างกายคนเราในน้ำก็จะเกิดแรงต้านทานต่อการเคลื่อนไหวที่เกิดจากความหนืดของน้ำ (viscosity) และแรงต้านทานนี้จะมากหรือน้อย นอกจากจะขึ้นอยู่กับความหนืดของน้ำหรือของเหลวแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความเร็วในการเคลื่อนไหว และรูปร่างของร่างกายหรือวัตถุที่เคลื่อนผ่านไปในน้ำว่ามีลักษณะเพรียมน้ำเพียงไร หากมีพื้นที่หน้าตัดมากก็จะเกิดแรงต้านมาก หากมีรูปร่างเพรียว ก็จะเกิดแรงต้านทานน้อย นอกจากนี้ยังเกิดแรงฉุดต้านการเคลื่อนที่ซึ่งเรียกว่า Drag ด้วย

(2) ผลทางสรีรวิทยาของน้ำ การถ่ายเทความร้อนของน้ำกับสรีรวิทยา

ในศตวรรษที่ 19 ได้มีการศึกษาผลของการถ่ายเทความร้อนจากน้ำต่อสรีรวิทยาซึ่งนำไปสู่หลักการใช้น้ำร่วมกับความร้อนเพื่อการบำบัดรักษาอย่างกว้างขวาง ได้แก่

1) การควบคุมอุณหภูมิร่างกาย ศูนย์ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายอยู่ที่สมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ซึ่งจะควบคุมให้ร่างกายมีอุณหภูมิอยู่ที่ 37 องศาเซลเซียส หรือ 98.6 องศาฟาเรนไฮต์ตลอดเวลาในร่างกายคนเรามีความร้อนที่ต้องระบายออก โดยมีกระบวนการพาความร้อนเป็นกลไกหลัก ความร้อนที่เกิดขึ้นในร่างกายจะถ่ายเทสู่เลือดซึ่งถูกพาไปสู่ผิวหนังโดยระบบไหลเวียนโลหิต แล้วถูกขับออกจากร่างกายโดยกระบวนการขับเหงื่อ ขณะระเหยเป็นไอน้ำจะพาความร้อนแผ่ออกจากร่างกายไปด้วย การหายใจจะช่วยระบายความร้อนออกไปได้อีกส่วนหนึ่ง หากอุณหภูมิในร่างกายหนาวเย็นร่างกายจะลดการระบายความร้อนโดยการหดตัวของหลอดเลือดที่

ผิวหนังทำให้มีเลือดพาความร้อนไปสู่ผิวหนังน้อยลง ขณะแช่อยู่ในน้ำ การพาความร้อนและการนำความร้อนจะมีประสิทธิภาพสูงกว่าขณะอยู่บนบกทำให้มีการถ่ายเทความร้อนสูงกว่าบนบก

2) ผลทางสรีรวิทยาของการถ่ายเทความร้อน อุณหภูมิของน้ำขนาดพอดีที่ทำให้เกิดสมดุลของการถ่ายเทความร้อนระหว่างร่างกายกับน้ำ (Thermo-neutral temperature) ของเพศชาย คือ ระหว่าง 34 - 35 องศาเซลเซียส ส่วนของเพศหญิงจะต่ำกว่าชายเล็กน้อย เมื่อแช่ในน้ำอุณหภูมิเย็นกว่านี้ เช่น ระหว่าง 30-33 องศาเซลเซียส ทำให้หลอดเลือดส่วนปลายของร่างกายจะหดตัว เพื่อสงวนความร้อนไว้ เลือดไหลกลับไปสู่หัวใจมากขึ้นทำให้อัตราชีพจรช้าลง เมื่อแช่น้ำเย็นมากขึ้นจนร่างกายจะสูญเสียความร้อนมากขึ้น กล้ามเนื้อจะกระตุกเพื่อสร้างความร้อนมาทดแทน

เมื่อร่างกายสัมผัสกับน้ำที่อุณหภูมิสูงกว่าผิวหนัง ความร้อนจะถูกถ่ายเทเข้าสู่ร่างกาย การแช่ในน้ำอุ่น 36 - 37 องศาเซลเซียส เส้นเลือดที่ผิวหนังและกล้ามเนื้อจะขยายตัวเพื่อระบายความร้อนออก เลือดกลับสู่หัวใจน้อยลง ทำให้หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้น ระบบประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวจะตื่นตัวลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง ร่างกายจะผ่อนคลายมากและสามารถจะยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ดี แต่จะออกกกำลังกายไม่ค่อยไหว การแช่น้ำอุณหภูมิสูงเป็นเวลานานจนร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปอาจทำให้เป็นลมเพราะมีเลือดคั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อและผิวหนังมาก จนสมองได้รับเลือดไม่พอเพียงได้

ด้วยคุณลักษณะในการเก็บสะสมความร้อนและถ่ายเทความร้อนได้ดีและผลต่อสรีรวิทยาจากความร้อนของน้ำและไอน้ำดังกล่าวข้างต้น น้ำจึงเป็นสารที่มนุษย์นำมาใช้สำหรับนำความร้อนหรือความเย็นให้กับร่างกายเพื่อการบำบัดรักษาด้วยวิธีต่างๆ กัน เช่น การประคบร้อน การอาบแช่น้ำร้อน หรือการอบไอน้ำร้อน เป็นต้น ในทางตรงกันข้ามคุณสมบัติของน้ำก็สามารถใช้สำหรับระบายความร้อนให้ร่างกายเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพเช่นเดียวกัน เช่น การประคบเย็นเพื่อห้ามเลือด การเช็ดตัวเพื่อลดอาการไข้ การอาบแช่น้ำเย็นเพื่อกระตุ้นระบบประสาท การอาบแช่น้ำเย็นเพื่อระบายความร้อน รวมทั้งช่วยระบายความร้อนในขณะออกกกำลังกายในน้ำ และใช้รักษาหรือป้องกันอันตรายจากความร้อนเมื่อออกกกำลังกาย ฝึก หรือทำงานในวันที่มีอากาศร้อนจัดได้

(3) การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาขณะแช่น้ำระดับคอ

การแช่น้ำที่ระดับคอโดยที่ศีรษะอยู่เหนือน้ำ เช่น ขณะอาบแช่ในอ่างน้ำหรือออกกกำลังกายในน้ำจะเกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายหลายระบบ ดังนี้

3.1 ระบบไหลเวียนโลหิต ขณะแช่น้ำระบบไหลเวียนโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อิทธิพลของแรงดึงดูดของโลกที่ลดลงเพราะแรงพยุงของน้ำและแรงดันน้ำช่วยให้โลหิตดำไหลจากแขนขาและอวัยวะต่างๆ กลับมาสู่ทรวงอกได้ง่าย ทำให้มีเลือดกลับสู่หัวใจมากขึ้นและสามารถบีบตัวส่งโลหิตไปเลี้ยงร่างกายได้มาก ปริมาณโลหิตที่สูบฉีดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ เพิ่มขึ้นจากปกติถึงร้อยละ 30 การที่ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพทำให้หัวใจไม่ต้องการทำงานมากทำให้ ชีพจรจึงช้ากว่าเมื่อคนอยู่บนบก ความดันโลหิตขณะแช่น้ำจะต่ำกว่าขณะอยู่บนบกเล็กน้อย

3.2 ระบบหายใจ ขณะแช่น้ำแรงดันใต้น้ำทำให้ทรวงอกมีปริมาตรลดน้อยลงกว่าปกติและทำให้ต้องออกแรงมากขึ้นขณะหายใจเข้า ร่างกายต้องใช้พลังงานสำหรับการหายใจมากขึ้นกว่าปกติ แรงดันของน้ำทำให้ออกซิเจนและก๊าซต่างๆ ที่ละลายอยู่ในเลือดกระจายไปสู่เนื้อเยื่อต่างๆ ได้ดีขึ้น

3.3 ระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ได้รับอิทธิพลจากแรงพยุงของน้ำทำให้น้ำหนักตัวขณะแช่น้ำลดลง หากยืนแช่น้ำอยู่ที่ระดับคือน้ำหนักตัวจะลดเหลือเพียงร้อยละ 10 และการยืนแช่น้ำที่ระดับทรวงอกทำให้น้ำหนักตัวจะเหลือเพียงร้อยละ 30 ลักษณะดังกล่าวทำให้สามารถใช้ น้ำ สำหรับการออกกกำลังกายที่ไม่ต้องการให้แบกรับ

น้ำหนักตัว ซึ่งมีประโยชน์ต่อผู้มีปัญหาสุขภาพ เรื่อง ความอ้วน โรคข้อ กระดูก หรือในระหว่างการบาดเจ็บ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายบนบก

3.4 ระบบต่อมไร้ท่อ ระหว่างแช่น้ำจะมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกายหลายตัว ระดับฮอร์โมน norepinephrine, renin, aldosterone, และ antidiuretic hormone จะลดน้อยลง ในขณะที่ atrial natriuretic peptide ในเลือดสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้มีผลรวมทำให้มีการขับปัสสาวะขณะแช่น้ำมากกว่าปกติ โดยมีการขับเกลือโซเดียมเพิ่มมากขึ้นด้วย

3.5 ผลต่อจิตใจ การสัมผัสน้ำโดยสายตาหรือได้ยินเสียงน้ำ การสัมผัสที่ผิวหนังและการพุงของน้ำ จะทำให้จิตใจรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย ทำให้ความตึงเครียดลดลง

(4) หลักการทั่วไปของการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ

การใช้น้ำเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน อาจจำแนกออกได้เป็นสองลักษณะใหญ่ๆ คือการใช้น้ำในเชิงรับ (Passive) และการใช้น้ำในเชิงรุก (Active use)

การใช้น้ำเพื่อสุขภาพในเชิงรับ มีลักษณะสำคัญ คือ ใช้น้ำเพื่อบำบัดรักษาภายนอกร่างกายเพื่อหวังผลต่อสุขภาพ โดยที่คนไม่ได้มีการปฏิบัติใดร่วมด้วย การใช้น้ำเพื่อสุขภาพในอดีตมักมีลักษณะเป็นการใช้น้ำเพื่อสุขภาพเชิงรับ และมีสองรูปแบบใหญ่ๆ คือ

1. Balneotherapy คือ การอาบแช่น้ำแร่ น้ำพุร้อนต่างๆ ซึ่งรวมถึงการดื่มกินน้ำหรือน้ำแร่ ซึ่งส่วนใหญ่ มักจะเป็นแหล่งน้ำในธรรมชาติ วิธีการเช่นนี้เป็นรูปแบบที่ใช้มาตั้งแต่โบราณและปรากฏอยู่ในหลายวัฒนธรรม ทั้งวัฒนธรรมกรีก โรมัน จีน และญี่ปุ่น บางครั้งเรียกการอาบแช่ดังกล่าวว่า Spa therapy

2. Hydrotherapy เป็นภาษากรีกที่แปลว่าการบำบัดรักษาด้วยน้ำหรือวารีบำบัดในภาษาไทย ความหมายเฉพาะของ hydrotherapy คือ การใช้น้ำธรรมดา (ไม่ใช่ น้ำแร่) บำบัดภายนอกร่างกาย โดยเน้นการใช้ร่วมกับความร้อนและความเย็นและกระแสน้ำ รูปแบบของลักษณะการใช้น้ำแบบนี้ ได้แก่ การแช่อ่างน้ำวน (Whirlpool) การประคบด้วยน้ำร้อนหรือน้ำเย็น การฉีดยาในร่างกายด้วยน้ำ

การใช้น้ำในเชิงรุก เป็นรูปแบบการใช้น้ำเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้นมาตามค่านิยมในปัจจุบันว่าการที่จะมีสุขภาพดี นอกจากจะอาศัยการบำบัดในเชิงรับแล้ว บุคคลควรลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ อันเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกายและการควบคุมความเครียด การใช้น้ำเพื่อสุขภาพในเชิงรุก ได้แก่ การออกกำลังกายในน้ำแบบต่างๆ การฝึกความผ่อนคลายและสมาธิโดยอาศัยคุณสมบัติของน้ำมาช่วย

(5) ข้อเสนอแนะในการใช้น้ำเชิงรุก

1) อ่างน้ำ จะทำให้สามารถใช้คุณสมบัติของน้ำดังกล่าวมาแล้วข้างต้นในการบรรเทาอาการหลายอาการ เช่น ริดสีดวงทวาร รอยแตกบริเวณเยื่อบุทวารหนัก และการติดเชื้อในช่องคลอด

2) สำหรับผู้ป่วยโรคข้ออักเสบหรือเป็นอัมพาต การลอยตัวในสระหรืออ่างพิเศษจะช่วยให้การบริหารข้อ ซึ่งในปกติจะเคลื่อนไหวยากและเจ็บปวด

3) การอบไอน้ำช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก และบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อแข็ง

4) การอาบน้ำอุ่นหรือน้ำร้อน ช่วยในการเผาผลาญของเนื้อเยื่อในร่างกายที่อยู่ใต้ผิวหนัง และช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้นโดยการไหลเวียนของเลือดมาสู่ผิวหนัง

5) การประคบน้ำแข็งช่วยลดอาการบวมและบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อแข็ง

6) การใช้ผ้าเปียกและอุ่นปิดแผลช่วยให้หัวฝีสุกเร็ว ทำให้แตกเองหรือเจาะออกได้

7) การใช้ผ้าขนหนูเปียกและเย็นพันตัวผู้มีความร้อนสูงเพื่อให้อุณหภูมิร่างกายลดลงอย่างรวดเร็ว

(6) การออกกำลังกายในน้ำ²²

การออกกำลังกายในน้ำมีประโยชน์มากกว่าการออกกำลังกายทั่วไป และทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี คือ

1) แรงพยุงของน้ำ ตามแรงโน้มถ่วงของโลกจะดึงวัตถุนั้นจมลงในน้ำ แต่น้ำจะมีแรงพยุงของน้ำคอยดันวัตถุนั้นลอยตัวขึ้น โดยแรงพยุงของน้ำที่กระทำต่อวัตถุนั้นเท่ากับน้ำหนักของน้ำที่วัตถุนั้นมาแทนที่ ถ้าวัตถุที่มาอยู่ในน้ำมีความหนาแน่นน้อยกว่าน้ำ วัตถุนั้นจะลอยแต่วัตถุที่มีความหนาแน่นมากกว่าน้ำวัตถุนั้นเมื่อไปแช่อยู่ในน้ำจะจม โดยหลักการดังกล่าวถ้าเป็นร่างกายของคน โครงสร้างกระดูกกล้ำเนื้อหนักรู้กว่าน้ำ แต่ในร่างกายของคนมีน้ำเป็นส่วนประกอบร้อยละ 70 นอกจากมีน้ำเป็นองค์ประกอบแล้ว ยังมีช่องว่างในร่างกาย อากาศจากปอดที่หายใจเข้าไป ทำให้คนโดยเทียบกับน้ำแล้วมีความหนาแน่นเป็น 0.95 เท่าของน้ำ เท่ากับคนมีความหนาแน่นเกือบเท่ากับน้ำ ดังนั้น เมื่อคนตกลงไปในน้ำและรู้จักวิธีหายใจเข้า กลั้นหายใจไว้ แขนงหน้าขึ้น หน้าคอจะลอยปรึมน้ำ จะไม่จมน้ำ เพราะเวลาหายใจเข้าปอดจะรับออกซิเจนเข้าไปเกิดแก๊สในร่างกาย ดังนั้นแรงพยุงตัวจึงมีประโยชน์ในการช่วยพยุงร่างกายของคน นอกจากนี้ การยืนแช่น้ำที่ระดับคอจะทำให้มีน้ำหนักลดลงเหลือประมาณร้อยละ 10 ซึ่งช่วยให้การเคลื่อนไหวในน้ำ การบริหารกล้ามเนื้อในน้ำสะดวก และทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะบุคคลที่มีปัญหาในการเจ็บป่วย ข้อเข่าอักเสบ ข้อต่อกระดูกสันหลัง เวลาออกกำลังเคลื่อนไหวในน้ำ ความเจ็บปวดจะน้อยลง

2) อุณหภูมิของน้ำ อุณหภูมิของน้ำที่ใช้ในวารีบำบัดมีความสำคัญมาก และอุณหภูมิยังช่วยปรับความสมดุลในร่างกายให้เป็นปกติ โดยอุณหภูมิที่เหมาะสมคืออุณหภูมิที่สูงกว่าอุณหภูมิของร่างกายของคน (37.5 องศาเซลเซียส) ระดับอุณหภูมิที่เหมาะสมก็อยู่ระหว่าง 34 - 36 องศาเซลเซียส ซึ่งมีประโยชน์ต่อการบำบัดต่างๆ เช่น บาดเจ็บที่ข้อ การเคลื่อนไหว และอารมณ์ที่ผ่อนคลาย แต่หากร่างกายแข็งแรงดี และต้องการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจก็ควรแช่อยู่ในน้ำเย็นเล็กน้อย โดยการว่ายน้ำหรือแช่อยู่ในน้ำเย็นที่มีอุณหภูมิประมาณ 28 องศาเซลเซียส

3) แรงต้านของน้ำ น้ำจะความหนาแน่นมากกว่าในอากาศ เมื่อออกกำลังกายในน้ำ จะมีแรงต้านของน้ำที่ทำให้กล้ามเนื้อต้องออกกำลังมากขึ้นและเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ดังนั้น ในบุคคลที่มีปัญหาเรื่องกล้ามเนื้ออ่อนแรง เมื่อได้รับการออกกำลังกายในน้ำ กล้ามเนื้อจะมีโอกาสกลับมาแข็งแรงดังเดิม การออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวเร็วขึ้นเท่าไร แรงต้านของน้ำจะผกผันมากขึ้นเท่านั้น เวลาออกกำลังกายในน้ำ หากอ่อนแรงก็ควรเคลื่อนไหวช้าๆ เมื่อเริ่มมีกำลังและเคลื่อนไหวได้เร็วขึ้น ก็จะมีประสิทธิภาพต่อกล้ามเนื้อมากขึ้น การออกกำลังกายในน้ำต้องสัมพันธ์กับความเร็วด้วย และเนื่องจากในน้ำมีแรงต้านต่อการเคลื่อนไหว ร่างกายในทุกทิศทาง จึงควรนำเอาคุณสมบัตินี้มาใช้ในการบริหารหรือออกกำลังกายในน้ำ เพราะสามารถบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนให้แข็งแรงได้ดี

4) แรงดันของน้ำ ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยแรงดันของน้ำจะเพิ่มขึ้นตามความลึกของวัตถุที่อยู่ในน้ำ ถ้าอยู่ที่ผิวน้ำแรงดันของน้ำจะไม่มีผลใดๆ เลย แต่ในทุกความลึก 1 ฟุต แรงดันน้ำก็จะเพิ่มขึ้น 22.4 มิลลิเมตรปรอทต่อความลึกทุกๆ 1 ฟุต เป็นแรงดันของน้ำที่กระทำต่อการกดทั้งกล้ามเนื้อ ดังนั้น แรงดันของน้ำจึงมีสรรพคุณในเรื่องของการช่วยนวดกล้ามเนื้อด้วยประการหนึ่ง และนอกจากจะมีผลต่อกล้ามเนื้อแล้ว ยังมีผลต่อหลอดเลือด กล่าวคือ เส้นเลือดฝอยจะมีแรงดันภายในประมาณ 40 มิลลิเมตรปรอท

²² ประพันธ์ พงศ์คณิตตานนท์.การดูแลสุขภาพผู้ป่วย ปวดหลัง ปวดเอวด้วยการแพทย์ผสมผสาน กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก 2550

หากมีแรงดันที่มากกว่ามากจะทำให้บีบเส้นเลือดฝอยให้ตีบลง เป็นการไล่เลือดในเส้นเลือดฝอย ช่วยในการลดบวมได้ เพราะถ้าเกิดการอักเสบ การบวมของขา เลือดไปคั่ง เลือดไม่ไหลเวียนกลับ ไม่มีความดันของกล้ามเนื้อมาบีบรัดมากพอ การเอาอวัยวะส่วนนั้นแช่ลงไปใต้น้ำก็เป็นการลดบวมได้อีกประการหนึ่ง แต่ต้องมีความลึกเพียงพอ โดยที่ระดับลึกประมาณ 4 ฟุต น้ำจะมีแรงดันประมาณ 90 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งแรงดันระดับนี้นอกจากเส้นเลือดฝอยแล้ว เส้นเลือดดำเล็กๆ จะถูกบีบไล่เลือดกลับด้วย ดังนั้น เมื่อแช่ตัวในน้ำถึงระดับอกประมาณ 4 ฟุต และออกกำลังกายในน้ำ ขาที่บวมจะลดบวมด้วย ในรายที่เป็นข้อเข่าเสื่อม ปวดอักเสบ บวม การแช่ในน้ำ และเดินออกกำลังกายในน้ำ จะช่วยบรรเทาอาการปวดได้และลดบวมได้ด้วยชั่วคราว เพราะเมื่อขึ้นมาแล้วและอยู่ในสภาพเดิมอีกก็กลับมาบวมได้ใหม่

(7) คุณสมบัติของแร่ธาตุในน้ำพุร้อนต่อการบำบัดรักษาสุขภาพ

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับน้ำพุร้อน

น้ำพุร้อน หมายถึง น้ำที่พุ่งออกมาจากผิวดินขึ้นสู่อากาศด้วยความดันจากความร้อนใต้พิภพ ซึ่งโดยทั่วไปเป็นน้ำที่มีอุณหภูมิสูงกว่าอุณหภูมิร่างกาย โดยเฉลี่ยมีอุณหภูมิอยู่ระหว่าง 36.5 และ 37.5 องศาเซลเซียส (97.7 และ 99.5 องศาฟาเรนไฮต์)²³ โดยมีแร่ธาตุที่เป็นองค์ประกอบหลัก 3 ชนิด ได้แก่ คลอไรด์ คาร์บอเนต และซัลเฟต

การจัดแบ่งประเภทน้ำพุร้อนในประเทศไทย

น้ำพุร้อนที่พบในประเทศไทย สามารถจัดแบ่งประเภทได้ตามลักษณะทางธรณีวิทยาและปริมาณแร่ธาตุที่ละลายในน้ำได้ ดังแสดงในตารางที่ 2.1 นี้²⁴

ตารางที่ 2.1 การจัดแบ่งประเภทของน้ำพุร้อนตามลักษณะทางธรณีวิทยาและปริมาณแร่ธาตุที่ละลายในน้ำ

ลักษณะทางธรณีวิทยา	คุณสมบัติทางกายภาพและเคมี	ประโยชน์จากการอาบแช่
น้ำพุร้อนไกเซอร์ (Geyser) ²⁵	เป็นน้ำพุร้อนที่มีขนาดใหญ่ มีกำลังแรงมาก มีน้ำและไอน้ำที่ร้อนจัดพุ่งขึ้นมาได้สูงและมีแรงพุ่งออกมาเป็นระยะๆ ค่อนข้างสม่ำเสมอ บางแห่งน้ำอาจพุ่งสูงได้ถึง 60 เมตร ระยะเวลาการพุ่งน้ำออกมาจะเท่าๆ กัน เช่น 5 นาที 7 นาที ปรากฏการณ์นี้เกิดจากการที่ใต้ผิวโลก มีโพรงกักเก็บน้ำติดต่อกัน เมื่อน้ำได้รับความร้อนในระดับลึกๆ ถูกสกัดกั้นไม่ให้ถ่ายเทได้โดยง่าย เพราะรูที่ให้น้ำไหลออกมามีขนาดเล็กและมีน้ำซึ่งเย็นกว่าขังอยู่ในแอ่งที่อยู่ด้านบน น้ำที่อยู่ในระดับลึกมีอุณหภูมิสูงขึ้นและเมื่อสูงกว่า 100 องศาเซลเซียสก็จะเปลี่ยนสภาพเป็นไอน้ำ ขับดันน้ำที่ขังอยู่ในรูไหลพุ่งขึ้นมา เมื่อไอน้ำ	ไม่มีข้อมูลที่ยืนยันผลที่ได้จากการอาบแช่อย่างชัดเจน แต่แร่ธาตุที่ละลายในน้ำพุร้อนไกเซอร์ส่วนใหญ่ คือ โปรท ซึ่งเป็นพิษต่อร่างกาย หากได้รับในปริมาณมาก ในประเทศไทย พบน้ำพุร้อนไกเซอร์เพียงแห่งเดียวคือที่ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ อย่างไรก็ตาม หากมีการนำน้ำพุร้อนมาทำให้เย็นลงและใช้อาบแช่ในเวลาที่ไม่เกิน ๑๐ นาที ภายใต้คำแนะนำการอาบแช่ที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ ก็จะช่วยให้อาการผื่นคันและคันระคายเคือง ลดความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจเสริมสร้างความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าและบรรเทาอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อได้

²³ Wordsmyth definition of hot spring

²⁴ กรมทรัพยากรธรณี. อ้างแล้ว

²⁵ สำนักงานพัฒนาการท่องเที่ยว. เข้าถึงได้ที่ <http://61.19.236.142/hotspring/knowning2.html>

ลักษณะทางธรณีวิทยา	คุณสมบัติทางกายภาพและเคมี	ประโยชน์จากการอาบแช่
	ได้ถ่ายเทพลังงานความร้อนจนหมดแรงดันน้ำก็จะหยุดพุ่งจนสะสมความร้อนได้อีกก็จะพุ่งขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง	
น้ำพุร้อนทั่วไป (Hot Springs)	หรือบ่อน้ำร้อน (Hot Pool) คือ แหล่งน้ำที่มีอุณหภูมิสูงกว่าร่างกายมนุษย์ไหลขึ้นมาจากใต้ดิน มีระดับอุณหภูมิตั้งแต่อุ่นๆ จนถึงเดือดพล่าน เนื่องจากทางเดินน้ำใต้ดินใหญ่ทำให้น้ำสามารถไหลเวียนได้อย่างรวดเร็ว น้ำร้อนที่ไหลขึ้นมาจะไหลออกไปจากแหล่งหรือกลายเป็นไอ เพื่อปล่อยพลังงานความร้อนเมื่อน้ำร้อนนั้นเย็นลงจะไหลกลับสู่ระบบน้ำใต้ดิน น้ำร้อนแต่ละแห่งจะมีแร่ธาตุรวมทั้งก๊าซละลายอยู่ในปริมาณที่ไม่เท่ากัน ทำให้มีสีและกลิ่นรวมทั้งปริมาณน้ำที่ไหลออกมาจากแต่ละบ่อแตกต่างกัน ถ้ามีเพียงน้ำร้อนไหลซึมขึ้นมาบนผิวดินจะเรียกว่า น้ำซึม (Seepage) โดยทั่วไปมีอุณหภูมิสูงกว่า 25 องศาเซลเซียส ประกอบด้วยธาตุคาร์บอน, เหล็ก, คลอไรด์ และแร่ธาตุอื่นๆ น้อยกว่า 1 กรัม/ลิตร	คาร์บอนที่ละลายอยู่ในน้ำ มีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการของโรคปวดวิถีประสาท อาการปวดข้อ และปวดเมื่อยเส้นเอ็น (pain relief and fibromyalgia fatigue) การอาบแช่น้ำพุร้อนที่มีคาร์บอนอยู่เป็นประจำจะช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจากอาการเหล่านี้
น้ำพุร้อนคาร์บอเนต (Carbonate Springs)	ประกอบด้วยธาตุคาร์บอนและแร่อื่น ๆ น้อยกว่า 1 กรัม/ลิตร ลักษณะทั่วไปคล้ายกับน้ำพุร้อนทั่วไปแต่มีปริมาณของคาร์บอเนตสูงกว่าอุณหภูมิค่อนข้างต่ำ หรือเป็นน้ำพุเย็น	การอาบแช่น้ำพุร้อนที่มีคาร์บอเนตละลายอยู่มีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการต่อไปนี้ - โรคเกี่ยวกับหัวใจ ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น - อาการที่เกี่ยวกับความผิดปกติของเพศหญิง (Female Disorder) รวมทั้งช่วยบรรเทาอาการความดันโลหิตสูง, ช่วยสมานบาดแผลฉีกขาด และรักษาบาดแผลไหม้หรือแผลพุพองที่เริ่มสมานตัวแล้ว - การดื่มน้ำในปริมาณเหมาะสมจะช่วยบรรเทาอาการปวดท้องจากแผลในกระเพาะ
น้ำพุร้อนดินคาร์บอนหนัก (Heavy Carbon)	ธาตุคาร์บอน และแร่ธาตุอื่น ๆ มากกว่า 1 กรัม/ลิตร	- การอาบแช่น้ำพุร้อนที่มีคาร์บอนหนักละลายอยู่ช่วยบรรเทาอาการโรคปวดข้อ โรคปวดวิถีประสาท (Neuralgia) และโรคผิวหนังเรื้อรัง

ลักษณะทางธรณีวิทยา	คุณสมบัติทางกายภาพและเคมี	ประโยชน์จากการอาบแช่
Soil Springs)		
น้ำพุร้อนเกลือ (Salt Springs)	ประกอบด้วยสารเคมีมากกว่าน้ำพุร้อนทั่วไป โดยมีแร่ธาตุหลักประเภทโซเดียมคลอไรด์ และ chloride saline soil มากกว่า 1 กรัม/ลิตร - น้ำที่ประกอบด้วยเกลือระหว่าง 1-5 กรัม/ลิตร เรียกว่า น้ำพุเกลืออ่อน (Weak Saline) - เกลือระหว่าง 5-10 กรัม/ลิตร เรียกว่า น้ำพุเกลือ - เกลือมากกว่า 10กรัม/ลิตร เรียกว่า น้ำพุเกลือเข้มข้น (Strong Salt) ซึ่งสามารถเก็บรักษาอุณหภูมิและความร้อนได้ดี	คุณสมบัติในการช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยต่างๆ ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของน้ำ²⁶ - น้ำพุร้อนเกลือที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 30 องศาเซลเซียส มีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการของโรคอ้วน (Obesity), อาการของระบบสั่งการของร่างกาย (Motor system disease) เช่น อาการบาดเจ็บ (Trauma), อาการปวดข้อและกระดูกเรื้อรัง (Chronic Rheumatic Arthritis) รวมทั้งโรคและอาการเจ็บป่วยของระบบประสาทของร่างกาย เช่น อาการบาดเจ็บของเส้นประสาท อาการปลายประสาทอักเสบ เป็นต้น รวมทั้ง อาการเจ็บป่วยระดับปานกลางของโรคหัวใจและหลอดเลือด (mild cardiovascular disease), โรคเก๊าท์ และโรคผิวหนังต่างๆ - น้ำพุร้อนเกลือที่มีอุณหภูมิอยู่ในช่วง 38 - 40 องศาเซลเซียส มีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการที่เรียกว่า อ่อนเพลีย ประสาทเปลี่ยน (Neurasthenia), อาการนอนไม่หลับ (Insomnia) , ความดันโลหิตสูง, โรคปวดข้อ (Rheumatism), อาการหวัด, อาการปวดกล้ามเนื้อ, อาการที่ไม่สามารถบิตหรือเอี้ยวตัวได้ตามปกติ รวมทั้งช่วยสมานบาดแผลฉีกขาด, แผลไหม้หรือแผลพุพอง, โรคผิวหนังเรื้อรัง, อาการอ่อนเพลียทางร่างกายในเด็กเล็ก, อาการเจ็บป่วยเรื้อรังในผู้หญิง - น้ำพุร้อนเกลือที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 43 องศาเซลเซียส มีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการของโรคหัวใจและหลอดเลือด และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
น้ำพุร้อนเกลือโซเดียมไฮโดรเจน	คือ น้ำพุเกลือ ที่มีส่วนประกอบของ โซเดียมไฮโดรเจนคาร์บอเนต และมีความเป็นด่างสูง	ประโยชน์เช่นเดียวกับน้ำพุร้อนดินคาร์บอเนต และมีส่วนช่วยในการสมานบาดแผลฉีกขาด

²⁶ Chenyanbing. Mineral Recuperation and Trace Elements. China Mineral Medical Expert. 2011

ลักษณะทางธรณีวิทยา	คุณสมบัติทางกายภาพและเคมี	ประโยชน์จากการอาบแช่
คาร์บอเนต (Sodium Hydrogen Carbonate Salt Springs)	(Alkaline Base)	รวมทั้งบาดแผลไหม้หรือแผลพุพองที่เริ่มสมานตัวแล้ว, โรคผิวหนังเรื้อรังที่ไม่มีอาการติดเชื้อ
น้ำพุร้อนอัลคาไลน์ (Alkaline Springs)	เป็นการแบ่งประเภทน้ำพุร้อน โดยใช้ค่าความเป็นกรด-ด่าง (pH) ของน้ำพุร้อนเป็นหลัก - น้ำพุร้อนที่มีค่า pH 7.5-8.5 เรียกว่า Weak Alkaline Springs - น้ำพุร้อนที่มีค่า pH สูงกว่า 8.5 เรียกว่า Alkaline Springs	ประโยชน์เช่นเดียวกับน้ำพุร้อนดินคาร์บอเนต และมีส่วนช่วยบรรเทาอาการโรคประสาทปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อาการไหล่ติด หรือบ่าแข็ง รวมทั้งช่วยฟื้นฟูความเมื่อยล้าของร่างกายที่ผ่านการทำงานหนัก ²⁷
น้ำพุร้อนซัลเฟต (Sulfate Springs)	คือ น้ำพุร้อนที่มีปริมาณซัลเฟตมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อลิตร	บรรเทาอาการปวดข้อเรื้อรัง, ช่วยสมานบาดแผลฉีกขาด รวมทั้งบาดแผลไหม้หรือแผลพุพองที่เริ่มสมานตัวแล้ว, โรคผิวหนังเรื้อรังที่ไม่มีอาการติดเชื้อและช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ โดยเฉพาะในผู้ที่มีอาการท้องผูกเรื้อรัง
น้ำพุร้อนซิงค์	คือ น้ำพุร้อนที่มีส่วนประกอบของกรดซิงค์ที่ละลายอยู่ในน้ำ	บรรเทาอาการโรคผิวหนังเรื้อรัง

ที่มา : วิเคราะห์จาก <http://www.east.co.jp/dip-e/ante/onsen/what.html> วันที่เข้าถึง 24 กุมภาพันธ์ 2561

นอกจากนี้ การอาบแช่น้ำร้อนที่มีแร่ธาตุที่เป็นองค์ประกอบของน้ำพุร้อนที่พบได้ทั่วไปมีประโยชน์แตกต่างกันไป เช่น

- โซเดียม โพแทสเซียม และคลอรีน ช่วยรักษาสมดุลของของน้ำภายในและภายนอกเซลล์ให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสม
- แคลเซียมและแมกนีเซียม มีความสำคัญในการช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดดำการอักเสบในหลอดเลือด โรคเส้นประสาทอักเสบ อาการปวดตามข้อ เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อความแข็งแรงของกระดูก
- ซัลเฟอร์ ช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของข้อต่อ ซ่อมแซมกระดูกอ่อนผิวข้อ
- ซัลเฟอร์และไบคาร์บอเนต เมื่อผ่านกรรมวิธีที่สามารถนำมาดื่มกินได้ ให้ผลในการลดระดับน้ำตาล อาการกระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย และช่วยลดความต้องการอินซูลินในผู้ป่วยโรคเบาหวาน นอกจากนี้ น้ำแร่ไบคาร์บอเนตยังช่วยลดภาวะเลือดเป็นกรดในผู้ป่วยเบาหวานได้อีกด้วย

²⁷ http://heidihof.com/th_spa.html

(8) ประโยชน์ของกำมะถันในน้ำพุร้อน (Benefits of Sulfur in Hot Springs Waters)

Sulfur (กำมะถัน) เป็นแร่ธาตุตามธรรมชาติที่พบในแหล่งน้ำพุร้อนโดยทั่วไปและภูเขาไฟ มีกลิ่นเฉพาะซึ่งเป็นกลิ่นของ Sulfur dioxide gas ในอากาศ Sulfur เป็นองค์ประกอบหนึ่งใน amino acid ที่สำคัญ 3 ชนิด คือ cystine, cysteine, methionine และ Sulfur จะทำงานร่วมกับ vitamins B1 (thiamine), B5 (pantothenic acid) และ vitamin H (biotin) เพื่อกระตุ้น metabolism และกระตุ้นการสื่อสารการทำงานระหว่างเซลล์ระบบประสาท

ร่างกายมี Sulfur ประมาณร้อยละ 0.25 ของน้ำหนักตัว ถือเป็นแร่ธาตุที่มีมากที่สุดในร่างกายชนิดหนึ่ง โดยมีมากที่ Keratin ทำให้เกิดความแข็งแรงของเส้นผม เล็บและผิวหนัง ถือเป็นแร่ธาตุธรรมชาติด้านความสวยงาม (nature's beauty mineral) เพราะร่างกายมนุษย์ต้องใช้ sulfur เพื่อสร้าง collagen ซึ่งทำให้ผิวหนังเกิดความยืดหยุ่น สวยงามและดูอ่อนเยาว์ และประโยชน์ต่างๆ ดังนี้

- ดูแลปัญหา itchy irritated skin rashes เช่น eczema, diaper rash
- ทำให้อาการของโรค Psoriasis (สะเก็ดเงิน), dermatitis, dandruff, eczema, wart ดีขึ้น
- ช่วยป้องกันอันตรายจากสารพิษในสิ่งแวดล้อม
- ช่วยให้ผู้ป่วยข้อกระดูกอักเสบมีอาการปวดทุเลาลงหลังการอาบแช่น้ำพุร้อน
- ช่วยลดระดับของไขมัน Cholesterol และความดันโลหิต
- ช่วยดับในการขจัดสารพิษ
- การแช่ Sulfur water bath ได้ผลในการลดอาการ burning, pain, itch ในโรคผิวหนัง และ ยังช่วยในสภาวะ Digestive disorder เช่น acid reflux และภาวะ premenstrual issues, menopausal symptom, disorders of the female reproductive system, heightened cholesterol levels, high blood pressure
- การสูดดมไอระเหยจากน้ำพุร้อนที่มี Sulfur สามารถบำบัดโรคหอบหืด sinus problems, allergies, respiratory problems ขจัดสารเมือกในทางเดินหายใจและปอดช่วยให้การหายใจดีขึ้น

ประชาชนในประเทศที่รับประทาน Sulfur มากจะมีสุขภาพที่ดีกว่าประชาชนในประเทศที่ได้ Sulfur น้อยอยู่บ้างแต่ก็ยังไม่ใช่ว่าปัจจัยชี้ขาด ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับสารในดิน การดำเนินชีวิตด้วย

ระหว่างการอาบแช่น้ำพุร้อนร่างกายจะดูดซับแร่ธาตุต่างๆ ผ่านทางผิวหนัง ได้แก่ carbon dioxide, sulfur, calcium, magnesium, lithium สารต่างๆ เหล่านี้จะช่วยซ่อมแซมอวัยวะภายในต่างๆ รวมทั้งกระตุ้นระบบการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีคุณประโยชน์ในการเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคจากการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย ช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย กระตุ้นการผลิต endorphin รวมทั้งทำให้ระบบต่อมไร้ท่อต่างๆ ทำงานอย่างเป็นปกติ

การลดความดันโลหิตก็เป็นคุณประโยชน์ที่เห็นชัดเจนจากการอาบแช่น้ำพุร้อน จากบทความ “Mayo Clinic Ok's Spas for Heart Patients” แนะนำว่าการอาบแช่น้ำพุร้อนใน hot tub ไม่ได้ทำให้เกิดความเสี่ยงด้านหัวใจในผู้ป่วยซึ่งต่างจากความเชื่อดั้งเดิม จากการศึกษาของ Mayo Clinic แสดงถึงการแช่น้ำพุร้อนมีประโยชน์ต่อหัวใจ โดยเป็นการบริหารกล้ามเนื้อหัวใจโดยไม่เกิด strain มากเกินไป การอาบแช่น้ำพุร้อนจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นในขณะที่ทำให้ความดันโลหิตลดลงมากกว่าเพิ่มความดันโลหิตเช่นการออกกำลังกายอื่นๆ การอาบแช่น้ำพุร้อนช่วงแรกจะเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจซึ่งจะสูดฉีดเลือดไปสู่ผิวหนังและส่งผ่านความร้อนส่วนเกินสู่อากาศรอบตัว เมื่อผ่านไปหลายๆ นาทีหลอดเลือดที่มีการขยายตัวจะลดความดันโลหิตในหลอดเลือดลง เมื่อมีการดูดซึม

Sulfur ผ่านทางผิวหนัง sulfur จะลดอาการเจ็บ ปวดและบวมของอาการกระดูก ข้ออักเสบ osteoarthritis, rheumatoid arthritis, psoriatic arthritis

(9) คุณประโยชน์ของแร่ธาตุอื่นๆในน้ำพุร้อน

- Benefits of Calcium (CA++) Calcium ทำให้กระดูกแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน กระดูกบาง osteoporosis และช่วยจัดระบบการทำงานในร่างกายให้เป็นปกติ Calcium มีความสำคัญในการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น หัวใจ

- Benefits of chloride (Cl) Chloride เป็นสารที่ร่างกายต้องการในขบวนการ Metabolism ซึ่งคือ ขบวนการที่จะแปรอาหารให้เป็นพลังงาน และยังช่วยในการทำให้เกิดความสมดุลในภาวะกรด - ด่างในร่างกาย ระดับของ chloride ในเลือดควบคุมโดยไต

- Benefits of Iron (Fe) Fe เป็นส่วนประกอบให้เกิดความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด ป้องกันภาวะความเครียด ความอ่อนล้า และเพิ่ม skin tone Fe ยังเป็นส่วนในการป้องกันโรคและช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อ

- Benefits of Magnesium (Mg++) Magnesium ทำให้หัวใจเต้นปกติ ช่วยลดภาวะความดันโลหิตสูง และช่วยร่างกายในการจัดสารพิษต่างๆ นอกจากนั้นยังช่วยในการเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นพลังงานและส่งเสริมให้ผิวหนังมีสภาพที่ดี

- Benefits of Potassium (K+) Potassium ทำให้หัวใจเต้นปกติ ลดความดันโลหิตสูง ช่วยจัดของเสีย สารพิษจากร่างกาย และส่งเสริมให้ผิวหนังสุขภาพดี

- Benefits of Sodium (NA+) Natural salt ช่วยลดอาการข้ออักเสบ กระตุ้นระบบน้ำเหลืองของร่างกาย และทำให้ระบบสมดุลน้ำในร่างกายปกติ

นอกจากแร่ธาตุในน้ำพุร้อนแล้ว pH ของน้ำพุร้อนที่ใกล้เคียง pH ของผิวหนังยังช่วยควบคุมการเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิว ช่วยชะลอริ้วรอยเหี่ยวย่นและหย่อนคล้อย ใน acidic water มีลักษณะเป็น toner ธรรมชาติ ที่มีประโยชน์ในทดแทนผลิตภัณฑ์ราคาแพงต่างๆ ได้ acidic water จะคงความเป็นกรดได้ประมาณ ๓ เดือน เมื่อใช้น้ำแร่จะพบว่าผิวหนังเต่งตึงขึ้น ริ้วรอยน้อยลงและรูขุมขนเล็กลง นอกจากนั้นยังใช้ลดอาการในภาวะแมลงกัด ไฟไหม้ poison ivy, rashes ต่างๆ

สีของน้ำพุร้อนเกิดจากการปฏิกิริยาของสารเคมีระหว่างน้ำที่มี calcium carbonate กับ sulfur ทำให้เห็นเป็นสีฟ้าในบ่ออาบแช่

(10) การใช้อุณหภูมิน้ำพุร้อนในการบำบัดตามธรรมชาติ (Thermal Springs as Folk Curing Mechanisms)²⁸

หลายพันปีมาแล้ว ผู้คนพยายามหาวิธีการรักษาโรคร่างกายและจิตใจโดยการใช้น้ำในการบำบัดด้วยวิธีพิเศษต่างๆ เช่น การดื่ม อาบ ผู้เคร่งศาสนาชาวมุสลิมที่ไปแสวงบุญที่เมกกะ ได้ใช้การดื่มน้ำศักดิ์สิทธิ์ของ Zum Zum โดยมีความเชื่อว่าจะทำให้มีชีวิตและสุขภาพที่ดี ในชาวคริสเตียนใช้การล้างบาป (Baptism) โดยการใช้ น้ำ และเชื่อว่าการใช้น้ำพิเศษโดยการดื่มหรืออาบในน้ำพุร้อนเป็นการบำบัดรักษาโรคที่ได้ผล

ระหว่างปี ค.ศ. 1981-1983 มีการวิจัยศึกษา Ethnographic Research เกี่ยวกับการใช้น้ำพุร้อนในการรักษา โดยมีการศึกษาทางภาคตะวันตกของสหรัฐอเมริกาและอิสราเอล โดยการใช้วิธี participant-observation และการสัมภาษณ์ มีการวิจัยในพื้นที่ ๒ เมืองที่มี Health Resort or Spa ในการใช้น้ำแร่ร้อนในการบำบัดเป็นส่วนหนึ่ง

²⁸ Audrey C. Shalinsky.1984

ของบริการในที่พักนั้น ทศนคติต่อประสิทธิภาพในการบำบัดมีการรวบรวมจากเอกสารทางประวัติศาสตร์ เอกสารหนังสือพิมพ์ การสัมภาษณ์และการสังเกตพฤติกรรม การวิจัยนี้แสดงผลว่า Thermal spring water มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างน้อยเป็นการแพทย์ทางเลือกตามความเชื่อพื้นบ้านท้องถิ่น

การวิเคราะห์แบ่งเป็น 4 ส่วน

1) มุมมองในทางทฤษฎีซึ่งมีความเชื่อว่า น้ำ ชีวิต และสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันในวัฒนธรรม Indo-European และยิว และการปรุ่ยาสมุนไพรในสมันโบราณอยู่บนพื้นฐานของความแตกต่างระหว่าง ความชื้น/แห้ง ร้อน/เย็น จึงเป็นที่มาของความเชื่อที่ใช้ hot spring ในการบำบัดโรคต่างๆ

2) ตำนานและประวัติศาสตร์ ที่กล่าวถึงความเชื่อของความเหนือธรรมชาติของ special thermal spring water ในการรักษาโรคต่างๆ

3) การวิเคราะห์ความเชื่อแต่โบราณที่กล่าวถึงความพิเศษของน้ำแร่ร้อนในการบำบัดรักษามารวมเข้ากับข้อมูลประโยชน์ทางวิทยาศาสตร์และการสันทนการของน้ำแร่ร้อน

4) นำเสนอคำอธิบายในทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมที่มีการเปลี่ยนทัศนคติของการใช้น้ำแร่ร้อนในการบำบัดแบบพื้นบ้านมาเป็นความรู้ความเข้าใจในการใช้น้ำแร่ร้อนในการบำบัดที่เป็นวิทยาศาสตร์

การแพทย์แผนปัจจุบันมีกำเนิดจากความต้องการของมนุษย์ที่จะควบคุมโรคต่างๆ และความตาย ส่วนการแพทย์พื้นบ้านมีความต่างกัน คือ วิทยาศาสตร์การแพทย์เน้นด้านวัตถุเป็นรูปธรรม เช่น การอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ในร่างกายที่เป็นรูปธรรมจับต้องได้ ส่วน Folk Medicine มีพื้นฐานความเชื่อด้านมีคำอธิบายทางด้านจิต สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นเรื่องที่ชัดเจนว่าการใช้ Hot Spring เป็นการรักษาในแบบพื้นบ้านซึ่งให้ความสำคัญ เน้นถึงความรู้สึกของผู้ป่วยที่ได้รับขณะแช่น้ำแร่ร้อนซึ่งใช้ในการบำบัดโรคต่างๆ ที่หลากหลาย

(11) การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อการบำบัดรักษาในมุมมองทางทฤษฎี (Hot Springs Curing-Theoretical Perspectives)

Balneology (วาริบำบัด) คือ การบำบัดโรคโดยการอาบ แช่ น้ำพุร้อน เป็นการบำบัดโรคตั้งแต่สมัยโบราณ คำว่า Balneology มาจากคำลาตินว่า “Balneum” การดื่มหรือการแช่น้ำเพื่อสุขภาพเป็นที่นิยมแพร่หลายในสมัยโบราณ น้ำที่ใช้แช่หรือดื่มจะเสริมสร้างชีวิตให้ดีขึ้น

ความเชื่อของชาวยิว (Semitic) และ Indo-European ในเรื่องดวงตาปีศาจ (Evil Eye) ที่ว่าดวงตาปีศาจมีอำนาจในการทำร้ายผู้อื่นให้เจ็บป่วยและตาย ซึ่งความเจ็บป่วยหรือตายแสดงออกเป็นการแหว่ง เหี่ยว เฒ่า ส่วนของเหลวหรือน้ำแสดงถึงการมีชีวิต เช่น เลือด น้ำนม ถ้าขาดของเหลวในร่างกายจะถึงแก่ความตาย ซึ่งทัศนคติความเชื่อที่ว่าน้ำหรือของเหลวแสดงถึงการมีชีวิตมีอยู่ในหลายวัฒนธรรม เช่น การดื่มฉลองเพื่อสุขภาพ ดังนั้นการมีสุขภาพดีและชีวิตจึงเชื่อมโยงกับการได้รับของเหลวและน้ำ

ในนิทานพื้นบ้านได้ยืนยันถึงความเชื่อที่ว่า น้ำ ของเหลวคือชีวิต มีเรื่องน้ำพุแห่งความอ่อนเยาว์หรือการมีชีวิตอมตะ มีการกล่าวถึงน้ำศักดิ์สิทธิ์สามารถรักษาบาดแผล คืนชีวิตและความอ่อนเยาว์ ใน Bible กล่าวว่ามนุษย์เกิดจากฝุ่นตายแล้วกลายเป็นผงฝุ่นแห่งตาย น้ำจึงเปรียบเสมือนสิ่งที่ทำให้เกิดชีวิต

Hot Spring ประกอบด้วยความร้อนและความเปียกชื้นซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของชีวิตตรงข้ามกับความแห้งและหนาวเย็น การแพทย์ในสมัยกรีกมีแนวคิดให้ความสำคัญกับของเหลวในร่างกาย เลือดมีลักษณะอุ่นและเปียกเหมือนน้ำแร่ร้อนซึ่งแสดงถึงชีวิต ความเชื่อดังกล่าวมีในหลายวัฒนธรรมโบราณ นอกจากนั้นการที่น้ำพุร้อนไหลออกมาตลอดเวลาเหมือนเป็นสิ่งเหนือธรรมชาติเป็นสิ่งลึกลับโดยเฉพาะเมื่อมีกลิ่น สี หรือความร้อนที่ต่างจากน้ำปกติ

(12) ความเชื่อเกี่ยวกับคุณประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ (Historical and Mythological Account)

มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับน้ำพุร้อนที่เชื่อมโยงถึงผู้มีอำนาจศักดิ์สิทธิ์และเรื่องเหนือธรรมชาติในหลายวัฒนธรรม เช่น King Solomon ของอิสราเอล มีบ่อน้ำพุร้อน 12 บ่อที่สามารถรักษาโรคต่างๆ ซึ่งมีการใช้กันมากกว่า 3,000 ปี โดยมีความเชื่อถึงความศักดิ์สิทธิ์ในการบำบัดโรคต่างๆ

ในยุคกลางมีการกล่าวถึงการใช้น้ำพุร้อนในการบำบัดโรคฝี โรคเรื้อน Rheumatoid นอกจากนั้น มีประโยชน์ในการทำให้ร่างกายผ่อนคลาย สบายกายและใจ นอกจากนั้นยังมีความเชื่อว่าผู้หญิงที่ไปอาบน้ำ แช่ ต้มหรือไปสถานที่อาบน้ำจะทำให้ตั้งครรภ์ในการแพทย์แผนโบราณจัดการเป็นหมันเป็นโรคด้านความเย็นซึ่งการแช่น้ำพุร้อนศักดิ์สิทธิ์จะช่วยให้ตั้งครรภ์ แหล่งน้ำพุร้อนจึงเป็นที่ที่คนไปแสวงบุญและไปรักษาโรค

ในสหรัฐอเมริกา มีแหล่งน้ำพุร้อน 434 แห่ง อยู่ใน Idaho, Montana, Wyoming, Colorado, New Mexico ในอดีตมีการใช้และการแก่งแย่งกันโดยชาวอินเดียนแดงซึ่งมีความเชื่อในความศักดิ์สิทธิ์ของน้ำพุร้อน น้ำพุร้อนเป็นสัญลักษณ์ของเลือดที่แสดงถึงชีวิตและสุขภาพที่ดี และมีความเชื่อที่สามารถรักษาโรคได้ คือ

- โรคเกี่ยวกับ Metabolism, Rheumatism, gout diabetes mellitus, obesity
- โรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด
- โรคเกี่ยวกับ Nervous system, neuritis, neurasthenia, neuralgia, locomotor ataxia, hysteria, epilepsy, cholera minor, paralysis agitans, migraine, occupation neuroses
- โรคเกี่ยวกับ กระเพาะอาหารและลำไส้
- โรคเกี่ยวกับกระเพาะปัสสาวะ, ต่อมลูกหมาก, Epididymus, Chronic Pelvic Inflammation, Nasal and Pharyngeal Catarrhs, Chronic Gonorrheal inflammation
- โรคผิวหนัง Eczema, psoriasis, acne vulgaris, Furunculosis, ecthyma, sycosis, seborrhea, pityriasis

2.6 กิจกรรมในแหล่งน้ำพุร้อน

การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเช่นนี้มีมาตั้งแต่สมัยโรมันแล้ว ในหลายประเทศนิยมการแช่หรืออาบน้ำพุร้อนเนื่องจากบริเวณที่เกิดน้ำพุร้อนส่วนใหญ่จะใกล้กับภูเขาไฟหรือหินภูเขาไฟเก่า จึงมีซัลเฟอร์หรือกำมะถันปะปนขึ้นมาซึ่งมีคุณสมบัติในการรักษาโรคผิวหนังได้ และยังมีแร่ธาตุที่มีคุณสมบัติในการรักษาโรค ที่แตกต่างกันไป เช่น น้ำพุร้อนคาร์บอเนต (Carbonate Springs) น้ำพุร้อนเกลือ (Salt Springs) น้ำพุร้อนโซเดียมไฮโดรเจนคาร์บอเนต (Saltine Sodium Hydrogen Carbonate Springs) ตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น นักวิชาการหลายท่าน ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับกิจกรรม วิธีการและประโยชน์ที่ได้รับจากการอาบน้ำพุร้อน โดยสระแช่น้ำแร่มีทั้งที่เป็นสระแช่ธรรมชาติ สระแช่เลียนแบบธรรมชาติหรือในลักษณะของสระว่ายน้ำทั้งที่เป็นสาธารณะและห้องแช่ส่วนตัวทั้งที่ตั้งอยู่กลางแจ้ง (Outdoor) และในร่ม (Indoor) สรุปได้ดังนี้

2.6.1 การอาบน้ำพุร้อน

- การอาบน้ำพุร้อนสามารถกระทำได้วันละ 2-3 ครั้งตามความต้องการ แต่ต้องอยู่ในระยะเวลาที่เหมาะสม โดยในการอาบน้ำพุร้อนแต่ละครั้งควรใช้เวลารวมไม่เกิน 30 นาที แบ่งเป็นการใช้เวลาในการทำสมาธิ 20 นาที (หรือน้อยกว่านั้น) และทำกายภาพบำบัดหรือแช่ตัวในน้ำพุร้อนอีก 10 นาที แล้วจึงขึ้นมาพักผ่อน ในกรณีที่อุณหภูมิของน้ำพุร้อนน้อยกว่า 40 องศาเซลเซียส หรือน้ำพุร้อนเป็นน้ำอุ่นที่มีปริมาณของสารละลายแร่ธาตุต่างๆ น้อย สามารถเพิ่มระยะเวลาในการอาบน้ำให้นานขึ้น แต่ไม่ควรเพิ่มเกินกว่า 10 นาที ทั้งนี้การเพิ่มระยะเวลา

อาบแช่ให้นานขึ้นเพียงได้นั้น ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ซึ่งควรได้รับการคัดกรองหรือประเมินสภาพร่างกายก่อนลงอาบแช่เป็นเงื่อนไขสำคัญ

- นอกจากน้ำพุร้อนจะประกอบด้วยสารละลายแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หากได้รับในปริมาณที่เหมาะสมและวิธีการเข้าสู่ร่างกายอย่างถูกต้องแล้ว แร่ดินในน้ำพุร้อนยังมีส่วนช่วยกระตุ้นสภาพของร่างกาย คล้ายการอาบแช่ในอ่างน้ำแรงดันหมุนเวียน (Jacuzzi bath) ดังนั้น การนอนแช่ให้น้ำพุร้อนพองตัวให้ลอยขึ้นเหนือน้ำจะทำให้ร่างกายปลอดโปร่ง และมีส่วนช่วยกระตุ้นทำให้สภาวะแวดล้อมภายในมดลูกและช่องท้องดีขึ้น สำหรับเพศหญิง นอกจากนี้ การอาบน้ำร้อนจะทำให้รูขุมขนของร่างกายเปิดกว้างออก เป็นการทำความสะอาดรูขุมขน และช่วยทำให้แร่ธาตุในน้ำพุร้อนไหลถ่ายเทตามรูขุมขนเข้าไปในร่างกาย ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ลดความเครียดและเกิดความสมดุลในระบบประสาท

- แร่ธาตุที่อยู่ในน้ำพุร้อนใช้เวลา 6 - 7 ชั่วโมง ในการซึมผ่านรูขุมขนเข้าไปในร่างกาย ดังนั้น ในทางปฏิบัติควรชำระร่างกายด้วยน้ำสะอาดจากบ่อน้ำพุร้อนหรือท่านอาจชำระร่างกายหลังจากอาบน้ำพุร้อนไปแล้ว 7 ชั่วโมง

- คนจำนวนหนึ่งมีความเชื่อว่าการลงอาบน้ำพุร้อนช่วยเผาผลาญแคลอรีได้มากพอเทียบเท่ากับการเดิน และหากลงอาบในน้ำพุร้อนที่มีอุณหภูมิสูงขึ้นก็สามารถเทียบเท่ากับการวิ่งเหยาะอยู่กับที่ ดังนั้น การอาบน้ำร้อนจะช่วยส่งเสริมให้กระบวนการเผาผลาญอาหารดีขึ้น และกลายเป็นการเผาผลาญไขมันซึ่งจะมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักของร่างกาย

2.6.2 การดื่มกินน้ำพุร้อน

การดื่มน้ำพุร้อนที่ถูกวิธีก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายเช่นกัน น้ำที่ประกอบด้วยแร่ธาตุต่างๆ จะกระตุ้นการทำงานของระบบการเผาผลาญอาหาร (metabolism) แต่การจะดื่มต้องมั่นใจว่าส่วนประกอบของแร่ธาตุต่างๆ ที่มีอยู่ในน้ำพุร้อนอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานน้ำดื่มตามประกาศกรมทรัพยากรธรณีหรือตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ภาชนะที่ใช้บรรจุน้ำพุร้อนตลอดจนก๊อกน้ำและท่อน้ำต้องถูกออกแบบมาอย่างดี และไม่มีสารละลายอื่นที่เป็นอันตรายต่อร่างกายเจือปน

การดื่มน้ำแร่ ที่เป็นน้ำบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ มีแร่ธาตุประกอบมากกว่าน้ำธรรมดาซึ่งเป็นคุณสมบัติตามสภาพทางธรณีวิทยาของแหล่งน้ำนั้นๆ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปทั้งยุโรป สหรัฐอเมริกา และเอเชีย ว่าน้ำแร่จากน้ำพุร้อนมีแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ในวงการเครื่องสำอางก็พยายามนำแร่ธาตุเหล่านี้ ออกมาช่วยประพูนผิว ให้ความชุ่มชื้นและปรับสภาพผิวส่วนชั้นนอกสุดที่เสื่อมสภาพ น้ำแร่สำหรับจำหน่ายต้องเป็นน้ำแร่ธรรมชาติไม่ผ่านกรรมวิธีที่จะทำให้คุณสมบัติทางเคมีของน้ำแร่เปลี่ยนไปจากเดิม ทั้งนี้อนุญาตให้เติมก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์หรือก๊าซโอโซนได้ แต่ต้องเติมเพียงชนิดใดชนิดหนึ่งเท่านั้น ต้องมีความสะอาดปราศจากแบคทีเรียที่ให้โทษต่อร่างกายหรือสิ่งที่เป็นพิษ น้ำแร่โดยปกติจะมีปริมาณสารพวกโลหะหนักอยู่น้อยมาก หากมีมากแสดงว่ามีการปนเปื้อน อันอาจติดตามมาตามเครื่องมือเครื่องใช้ในการผลิต แร่ธาตุใต้ดินมีทั้งที่ไม่ส่งผล และส่งผลเสียต่อร่างกาย จึงต้องมีการตรวจสอบก่อนว่าแร่ที่ปนมานั้นเป็นพิษต่อร่างกายหรือไม่ โดยจะมีมาตรฐานกำหนดคือ Codex (มาตรฐานอาหารระหว่างประเทศ) เป็นมาตรฐานในการกำหนดการตรวจสอบ เนื่องจากแร่ธาตุในน้ำแร่นั้นมีมากมายหลายชนิดทั้งที่มีประโยชน์และมีโทษ เช่น โซเดียม ไนเตรท ไนไตรท์ สารหนู ฟลูออรีน โบรอน ไอโอดีน โมลิบดีนัม แวนาเดียม ซีลีเนียม โครเมียม แร่ธาตุเหล่านี้อาจปนเปื้อนขึ้นมากับน้ำแร่ตามธรรมชาติ ซึ่งหากมีปริมาณมากอาจเป็นพิษต่อร่างกายได้

- น้ำพุร้อนที่เหมาะสมสำหรับการดื่มหลังอาหาร ได้แก่ น้ำพุร้อนคาร์บอเนต น้ำพุร้อนโซเดียมไฮโดรเจน คาร์บอเนต
- วิธีการดื่มน้ำพุร้อนที่ถูกต้อง คือ ควรดื่มน้ำแร่ในเวลาที่ยังอุ่น ไม่ควรดื่มอย่างกระหายหรือกลืนน้ำลงคอทีละมากๆ ดื่มทีละน้อยและใช้เวลาดื่มน้ำแต่ละครั้ง 30 - 50 นาที ไม่ควรดื่มก่อนเวลานอนหลับ หากดื่มน้ำแร่ในปริมาณมากเกินไปจะไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เด็ก สตรีมีครรภ์และผู้เป็นโรคหัวใจไม่ควรดื่มน้ำแร่
- อาหารเสริมผิวพรรณจากน้ำพุร้อนอยู่ในรูปแบบของเซราไมด์ ที่จะช่วยให้การหมุนเวียนของคอลลาเจนใต้ผิวดิขึ้น เป็นส่วนสำคัญของสารผสมสำหรับการลดริ้วรอยบนใบหน้า

2.6.3 หลักการใช้น้ำเพื่อการดูแลสุขภาพ

การใช้น้ำเพื่อการรักษาและส่งเสริมสุขภาพ เมื่อจัดแบ่งตามลักษณะภายนอกของน้ำ แสดงได้ดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 ลักษณะภายนอกของน้ำที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

รูปแบบของน้ำ	คุณสมบัติที่มีผลต่อสุขภาพ	วิธีการและประโยชน์
น้ำอุ่น	น้ำอุณหภูมิ 30-43 องศาเซลเซียส	เป็นช่วงอุณหภูมิที่ปลอดภัยในการอาบแช่ทั่วไป โดยอาบแช่ครั้งละ 10 - 15 - 20 นาที ซึ่งระยะเวลาต้องพิจารณาและประเมินจากอุณหภูมิ อายุ สภาพร่างกายประกอบไปด้วย เช่นผู้สูงอายุแช่ควรมีการพักผ่อนเพียงพอก่อนอาบแช่ สุขภาพร่างกายไม่เจ็บป่วยหรือร่างกายอ่อนแอเกินไป ไม่มีการตกเลือดหรือมีโรคประจำเดือน เป็นต้น การอาบแช่ในอุณหภูมิดังกล่าว มีผลดีต่อสุขภาพ 9 ประการดังนี้²⁹ 1) ช่วยบรรเทาอาการ นอนไม่หลับ 2) ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียนของระบบเลือดและน้ำเหลือง 3) ลดความเครียด คลายความวิตกกังวล 4) บรรเทาอาการปวดข้อและข้ออักเสบเรื้อรัง 5) ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด ช่วยควบคุมน้ำหนัก 6) ช่วยลดความดันโลหิตสูง 7) เสริมสร้างความเต่งตึงผิว อ่อนเยาว์ 8) ลดความถี่ของอาการปวดศีรษะข้างเดียว (Migraine) และอาการปวดศีรษะจากความเครียด 9) กระตุ้นระบบย่อยอาหาร
น้ำร้อน	น้ำอุณหภูมิสูงกว่า 43 องศาเซลเซียส	เป็นช่วงอุณหภูมิที่สูงขึ้นซึ่งจะมีความเสี่ยงสูงขึ้นจึงไม่แนะนำให้ในกลุ่มคนบางกลุ่ม เช่นผู้สูงอายุ เด็ก บุคคลที่เพิ่งฟื้น

²⁹ <https://www.swimuniversity.com/7-health-benefits-of-soaking-in-a-hot-tub/>

รูปแบบของน้ำ	คุณสมบัติที่มีผลต่อสุขภาพ	วิธีการและประโยชน์
		ใช้ สตรีหลังคลอด สตรีตั้งครรภ์ เป็นต้น ในบุคคลปกติทั่วไปอาจอาบแช่ในเวลาสั้นๆ 5 - 10 นาที ซึ่งผู้ลงอาบแช่ควรประเมินสภาพร่างกายตนเองเป็นระยะๆ น้ำร้อนอุณหภูมิช่วงนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น แต่หากอาบแช่นานเกินไปจะมีความเสี่ยงจะเกิดอาการเป็นลมหมดสติและระบบการทำงานของอวัยวะภายในต่างๆ ล้มเหลวได้
ไอน้ำ	การอบไอน้ำมีหลากหลายอุณหภูมิ	ช่วยเพิ่มปฏิกิริยาที่ผิวหนังทำให้เหงื่อออกมากขึ้น การอบไอน้ำจะเปิดรูขุมขนทำให้ผิวสะอาด แต่งตั้ง ช่วยป้องกันปัญหาโรคผิวหนัง ช่วยลดอาการแน่นหน้าอก สำหรับไอน้ำเย็นจะช่วยเพิ่มความชื้นในอากาศ ป้องกันปัญหาการหายใจทางจมูกและไซนัส และลดปัญหาภูมิแพ้ทางอากาศ
น้ำเย็น	น้ำแร่เย็น	ช่วยเสริมสร้างและบำรุงรักษา เป็นตัวให้พลังงานใหม่ และสร้างความต้านทานโรค ลดไข้สูง ลดความกระหาย ลดอาการเจ็บปวด ช่วยขจัดสารพิษ
น้ำแข็ง	แผ่นประคบเย็น	ลดความเจ็บปวด ช่วยห้ามเลือด

ที่มา : ประยุกต์จาก 7 Health benefits of soaking in the hot tub. Swim University: Guide to Pool & Hot Tub Care

2.7 ประโยชน์ของน้ำพุร้อน น้ำแร่ร้อนในด้านสุขภาพ

ประโยชน์ของน้ำพุร้อนหรือน้ำแร่ร้อนในด้านสุขภาพ มีหลายแนวทางในการใช้ประโยชน์ ได้แก่

1) ประโยชน์จากความร้อน

ก. เปิดรูขุมขน ช่วยทำความสะอาดรูขุมขน ขจัดมลพิษ ทำให้แร่ธาตุในน้ำพุร้อนไหลถ่ายเทเข้าสู่ร่างกาย ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ลดความเครียดและเกิดความสุขในระบบประสาท

ข. ส่งเสริมให้กระบวนการเผาผลาญอาหารดีขึ้น เพิ่มการเผาผลาญไขมันซึ่งมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักของร่างกาย

ค. ช่วยลดความดันโลหิต เนื่องจากความร้อนทำให้หลอดเลือดในร่างกายขยายตัวความดันเลือดในหลอดเลือดจึงลดลง

2) ประโยชน์จากแรงดันน้ำพุร้อน

ก. กระตุ้นทำให้สภาวะการหมุนเวียนของกระแสโลหิตภายในร่างกายดีขึ้น ทำให้ร่างกายรู้สึกปลอดโปร่ง

ข. ช่วยรักษาอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

3) ประโยชน์จากมวลของน้ำ

ก. ช่วยพยุงน้ำหนักตัว ทำให้เกิดความรู้สึกเบา สบาย ผ่อนคลาย

ข. ช่วยรักษาอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

4) สารละลายแร่ธาตุที่พบโดยทั่วไป

ก. ซัลเฟอร์ Sulfur (S) ช่วยชะลอการเสื่อมของข้อต่อ ซ่อมแซมกระดูกอ่อน ผิวข้อ ลดอาการข้อกระดูกอักเสบ ทูเลอาการปวดข้อ เป็นองค์ประกอบหนึ่งใน amino acid ที่สำคัญ 3 ชนิดคือ cysteine, methionine และ methionine ทำงานร่วมกับ Vitamin B1 (thiamine), B5 (panthothenic acid) และ vitamin H (biotin) เพื่อกระตุ้น metabolism และกระตุ้นการสื่อสารการทำงานระหว่างเซลล์ระบบประสาท ซัลเฟอร์เป็นส่วนประกอบของ Keratin ทำให้เกิดความแข็งแรงของ เส้นผม เล็บและผิวหนัง ถือเป็นแร่ธาตุธรรมชาติด้านความสวยงาม (nature's beauty mineral) เพราะร่างกายมนุษย์ต้องใช้ sulfur เพื่อสร้าง collagen ซึ่งทำให้ผิวหนังเกิดความยืดหยุ่น สวยงามและดูอ่อนเยาว์ นอกจากนั้น Sulfur ยังมีประโยชน์ในการดูแลปัญหา itchy irritated skin rashes เช่น eczema, diaper rash ทำให้อาการของโรค Psoriasis (สะเก็ดเงิน), dermatitis, dandruff, eczema, wart ดีขึ้น ช่วยป้องกันอันตรายจากสารพิษในสิ่งแวดล้อม ช่วยให้ผู้ป่วยข้อกระดูกอักเสบมีอาการปวดทุเลาลงหลังการอาบน้ำพุร้อน ช่วยลดระดับของไขมัน Cholesterol และความดันโลหิต การแช่ Sulfur water bath ได้ผลในการลดอาการ burning, pain, itch ในโรคผิวหนัง Sulfur water ยังช่วยในสภาวะ Digestive disorder เช่น acid reflux และภาวะ premenstrual issues, menopausal symptom, disorders of the female reproductive system, heightened cholesterol levels, high blood pressure ช่วยดับในการจัดสารพิษ การสูดดมไอระเหยจากน้ำพุร้อน ที่มี Sulfur สามารถบำบัดโรคหอบหืด sinus problems, allergies, respiratory problems จัดสารเมือกในทางเดินหายใจ และปอดช่วยให้การหายใจดีขึ้น นอกจากนั้น sulfur จะลดอาการเจ็บ ปวดและบวมของอาการกระดูก ข้ออักเสบ osteoarthritis, rheumatoid arthritis, psoriatic arthritis

ข. แคลเซียม Calcium (CA++) Calcium ทำให้กระดูกแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน กระดูกบาง osteoporosis และช่วยจัดระบบการทำงานในร่างกายให้เป็นปกติ Calcium มีความสำคัญในการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น หัวใจ ระบบประสาท หลอดลม

ค. คลอไรด์ chloride (Cl) Chloride เป็นสารที่ร่างกายต้องการในขบวนการ Metabolism ซึ่งคือ ขบวนการที่จะแปรอาหารให้เป็นพลังงาน และยังช่วยในการทำให้เกิดความสมดุลในภาวะกรด-ด่างในร่างกาย มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคอ่อนๆ ระดับของ chloride ในเลือดควบคุมโดยไต

ง. ธาตุเหล็ก Iron (Fe) Fe เป็นส่วนประกอบให้เกิดความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด ป้องกันภาวะความเครียด ความอ่อนล้า และเพิ่ม skin tone Fe ยังเป็นส่วนในการป้องกันโรคและช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อ

จ. แมกนีเซียม Magnesium (Mg++) Magnesium ทำให้หัวใจเต้นปกติ ช่วยลดภาวะความดันโลหิตสูง และช่วยร่างกายในการจัดสารพิษต่างๆ นอกจากนั้นยังช่วยในการเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นพลังงานและส่งเสริมให้ผิวหนังมีการทำงานที่เป็นปกติสมบูรณ์มีสภาพที่ดี

ฉ. โพแทสเซียม Potassium (K+) Potassium ทำให้หัวใจเต้นปกติ ลดความดันโลหิตสูง ช่วยจัดของเสีย สารพิษจากร่างกาย และส่งเสริมให้ผิวหนังสุขภาพดีมีความชุ่มชื้นและมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคอ่อนๆ

ช. โซเดียม Sodium (NA+) Natural salt ช่วยลดอาการข้ออักเสบ กระตุ้นระบบน้ำเหลืองของร่างกาย และทำให้ระบบสมดุลน้ำในร่างกายและผิวหนังเป็นปกติ

ระหว่างการอาบน้ำพุร้อนร่างกายจะดูดซับแร่ธาตุต่างๆ ผ่านทางผิวหนัง เช่น carbon dioxide, sulfur, calcium, magnesium, lithium สารต่างๆ เหล่านี้จะช่วยซ่อมแซมอวัยวะภายในต่างๆ รวมทั้งกระตุ้นระบบการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีคุณประโยชน์ในการเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคจากการกระตุ้น

ระบบคุ้มภูมิกันร่างกาย ช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย กระตุ้นการผลิต endorphin รวมทั้งทำให้ระบบต่อมไร้ท่อต่างๆ ทำงานอย่างเป็นปกติ

นอกจากแร่ธาตุในน้ำพุร้อนแล้ว pH ของน้ำพุร้อนที่ใกล้เคียง pH ของผิวหนังยังช่วยควบคุมการเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิว ช่วยชะลอริ้วรอยเหี่ยวย่นและหย่อนคล้อย ใน acidic water มีลักษณะเป็น toner ธรรมชาติที่มีประโยชน์ในทดแทนผลิตภัณฑ์ราคาแพงต่างๆ ได้ acidic water จะคงความเป็นกรดได้ประมาณ 3 เดือน เมื่อใช้น้ำแร่จะพบว่าผิวหนังเต่งตึงขึ้น ริ้วรอยน้อยลงและรูขุมขนเล็กลง

5) ประโยชน์โดยรวม

- ก. ช่วยลดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- ข. ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

2.8 ผลข้างเคียงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการอาบแช่น้ำพุร้อน

แม้การอาบแช่น้ำพุร้อนจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายแต่ก็พบผลข้างเคียงหรืออันตรายจากการอาบแช่น้ำพุร้อนเช่นกัน ซึ่งพอจำแนกได้ ดังนี้

1) ผลข้างเคียงจากอุณหภูมิ

เราอาจแบ่งอุณหภูมิของน้ำพุออกเป็น 1) น้ำพุธรรมดา (เย็น) มีอุณหภูมิตั้งแต่ 36 องศาเซลเซียสลงมา 2) น้ำพุอุ่น มีอุณหภูมิระหว่าง 36 - 39 องศาเซลเซียส 3) น้ำพุร้อน มีอุณหภูมิระหว่าง 39 - 43 องศาเซลเซียส 4) น้ำพุร้อนมาก มีอุณหภูมิมากกว่า 43 องศาเซลเซียสขึ้นไป อันตรายจะมีเพิ่มขึ้นเมื่อลงอาบแช่ในน้ำพุที่มีอุณหภูมิสูงขึ้น โดยในน้ำพุธรรมดา ไม่เกิดอันตรายใดๆ สามารถแช่นาน นอกจากถ้าแช่นานหรืออุณหภูมิต่ำอาจเกิดภาวะตะคริวเกิดการจมน้ำได้ โดยเฉพาะในที่น้ำลึกหรือน้ำไหล ในน้ำพุอุ่นการแช่อาบไม่ควรเกิน 15 - 20 นาทีต่อรอบ ในน้ำพุร้อนการแช่อาบไม่ควรเกิน 10 - 15 นาทีต่อรอบ ในน้ำพุร้อนมากมีความเสี่ยงและอันตรายต่อสุขภาพสูง ไม่ควรลงอาบแช่แต่ถ้าต้องการอาบแช่ควรมีสภาพร่างกายที่พร้อมและใช้เวลาสั้นไม่ควรเกิน 3 - 5 นาทีต่อรอบ อันตรายจากอุณหภูมิของน้ำเกิดจากความร้อนซึ่งอาจทำให้เกิดการลวกผิวหนังซึ่งถ้าน้ำร้อนมาก เช่น เกิน 70 องศาเซลเซียส ผู้ใช้บริการก็จะหลีกเลี่ยงเองอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่ถ้าอุณหภูมิสูงไม่มาก เช่น 44 - 50 องศาเซลเซียส ร่างกายอาจทนได้ระยะหนึ่ง ผู้ใช้บริการน้ำพุร้อนบางคนอาจคิดว่าการอาบแช่น้ำพุร้อนนั้นยิ่งร้อนยิ่งดี อาบแช่นานยิ่งดีหรือเกิดความรู้สึกทำทนายว่าตนเองสามารถทนต่ออุณหภูมิได้มากกว่าคนอื่นทำให้อาบแช่นาน ซึ่งจะเกิดผลโดยตรงต่อผิวหนังเกิดการลวกพอง กระตุ้นหัวใจขยายหลอดเลือด มีการสูญเสีย น้ำ เหนื่อและเกลือแร่จากความร้อนทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมหมดสติได้ นอกจากนั้นความร้อนที่สูงยังเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อ อวัยวะภายในและโปรตีนในร่างกาย ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายเสียสมดุลและทำหน้าที่ผิดปกติ เกิดระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกายล้มเหลว (Multiple Systems Failure) รุนแรงถึงเสียชีวิตได้

2) ผลข้างเคียงจากสิ่งเจือปนในน้ำ

สิ่งเจือปนในน้ำได้แก่แร่ธาตุต่างๆ และจุลินทรีย์เชื้อโรคต่างๆ ในส่วนแร่ธาตุในน้ำนั้นส่วนใหญ่เป็นแร่ธาตุในชั้นหินโดยธรรมชาติซึ่งมีประโยชน์ตามที่กล่าวแล้ว แต่ถ้ามีปริมาณมากหรือสูงเกินไปอาจเกิดโทษหรือผลข้างเคียงทั้งการสัมผัสโดยตรงที่ผิวหนัง เยื่อบุตา เยื่อบุอื่นๆ ดูดซึมผ่านผิวหนังหรือโดยการดื่มกิน นอกจากนั้นในน้ำพุร้อนอาจพบแร่ธาตุที่เป็นอันตราย เช่น สารหนู ไนเตรท ไนไตรท์ ไซยาไนต์ โบรอน สารกัมมันตรังสีและอนุพันธ์ของสารกัมมันตรังสี เป็นต้น ในด้านจุลินทรีย์เชื้อโรคเจือปนอาจพบได้ทั้งเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา พยาธิ อะมีบา ทั้งนี้แล้วแต่ลักษณะของแหล่งน้ำ เช่น เป็นน้ำนิ่งหรือน้ำไหล อุณหภูมิของน้ำ หรือเกิดจากกิจกรรมที่เกิดขึ้น เช่น

ผู้ใช้บริการใส่เสื้อผ้าไม่สะอาด ไม่ทำความสะอาดร่างกายหรือมีโรคประจำตัวบางอย่าง มีการถ่ายสิ่งปฏิกูลลงในน้ำทิ้งของคนและสัตว์หรือมีกิจกรรม เช่น การดื่มไข่ ดมหน่อไม้หรืออาหารอื่นๆ ในความเข้าใจทั่วไปนั้นมักมีความเข้าใจว่าอุณหภูมิของน้ำพุร้อนนั้นสูงเพียงพอที่จะฆ่าเชื้อโรคได้ซึ่งไม่เป็นความจริงทั้งหมดเพราะมีเชื้อโรคหลายชนิดสามารถทนความร้อนได้หรือมีลักษณะเป็นน้ำนิ่ง ดังนั้นควรมีการตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำอย่างสม่ำเสมอ

3) อันตรายจากสภาพแวดล้อม

เนื่องจากแหล่งน้ำพุร้อนอยู่ในแหล่งธรรมชาติซึ่งสภาพโดยรอบอาจมีโชดหินหรือผิวพื้นที่ขรุขระไม่เรียบ อาจเกิดอุบัติเหตุการสะดุดล้มหรือลื่นล้มจากการที่มีน้ำเปียกที่พื้นผิวได้ นอกจากนั้นบ่อน้ำพุร้อนธรรมชาติบางแห่งอาจมีลักษณะลาดชัน มีเหลี่ยมมุม มีความคม ไม่มีราวกัน หรือบ่อมีความลึกอาจเกิดอุบัติเหตุตกลงในบ่อได้

4) สภาพร่างกายของผู้ใช้บริการ

แม้ว่าการอาบน้ำแช่น้ำพุร้อนจะมีประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพและอาจเป็นการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับการแพทย์สมัยใหม่ในการบำบัดโรคต่างๆ แต่มีภาวะหรือโรคบางอย่างที่ไม่ควรลงอาบน้ำแช่น้ำพุร้อน เช่น

- การอดนอน ทำงานหนักออกกำลังกายหนักที่เสียเหงื่อมาก อ่อนเพลียมากจากสาเหตุต่างๆ
- ภาวะมีไข้หรือเจ็บป่วยรุนแรง เสียบบพลัน
- เป็นมะเร็ง
- โรคหัวใจรุนแรง, โรคปอดรุนแรง กล้ามเนื้อโป่งพอง, โรคไตทำงานผิดปกติ ไตวาย
- มีภาวะเลือดออกง่ายผิดปกติ, โรคโลหิตจางรุนแรง
- ดื่มสุรา เสพสิ่งมีเมาอื่นๆ
- มีภาวะทางจิตต่างๆ โรคลมชักที่ไม่ได้ควบคุม
- มีบาดแผลอักเสบติดเชื้อที่ผิวหนัง เยื่อぶตา เยื่อぶอื่นๆ
- มีแผลสด แผลผ่าตัดใหม่ๆ
- ภาวะตั้งครรภ์โดยเฉพาะช่วง 3 เดือนแรกและ 3 เดือนสุดท้าย ภาวะหลังคลอดใน 1 เดือนแรก

และช่วงมีรอบเดือน

- โรคหัวใจโรคปอดระยะติดต่อ เป็นโรคติดต่อต่างๆ

ขั้นตอนการอาบน้ำแช่น้ำพุร้อน การให้ผู้รับบริการลงอาบน้ำแช่น้ำพุร้อนมีขั้นตอนดังนี้

ก่อนอาบน้ำแช่น้ำพุร้อน/เย็น

1. ควรได้รับการประเมินความพร้อมของร่างกาย ความเสี่ยงทางสุขภาพและโรค/ภาวะที่ต้องห้ามต่างๆ ดังที่ระบุไว้ข้างต้นจากเจ้าหน้าที่หรือผู้มีความรู้ด้านสุขภาพ
2. อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายก่อนลงอาบน้ำแช่น้ำพุทุกครั้ง
3. แต่งกายลงแช่น้ำพุด้วยชุดที่สะอาดและสุขภาพ
4. ในกรณีแช่น้ำพุร้อน ต้องทำการอบอุ่นร่างกายโดยการรอน้ำพุร้อนบริเวณแขน ขา ระยะเวลาหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายปรับตัวก่อนลงแช่

ระหว่างการอาบน้ำแช่น้ำพุ

1. หากอาบน้ำแช่เป็นในบ่อรวมกับผู้อื่น ควรเลือกจุดแช่ที่ใดที่หนึ่งไม่ว่ายวนไปมา ไม่ควรดำนน้ำ ไม่ควรตีม้น้ำ ในบ่อแช่ ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่นและสังเกตอาการที่อาจเป็นอันตรายของตนเองและผู้อื่น เช่น อาการหน้ามืด ใจสั่น เวียนศีรษะ เป็นต้น

2. หากอาบแช่ตามลำพัง ต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่จุดบริการทราบและปฏิบัติตามข้อกำหนดในการแช่น้ำพุอย่างเคร่งครัด

3. ในการอาบแช่น้ำพุร้อนอุณหภูมิตั้งแต่ 40 องศาเซลเซียส แต่ครั้งไม่ควรแช่นานเกิน 10 นาที ถ้าอุณหภูมิต่ำกว่า 40 องศาเซลเซียส อาจแช่นานขึ้นแต่ไม่ควรเกิน 15 นาที โดยให้ขึ้นจากน้ำและนั่งพัก 5-10 นาที ต้มน้ำสะอาด 200 - 300 มล. แล้วลงแช่ใหม่ได้ สามารถแช่น้ำพุได้ 2-3 รอบ

4. การอบไอน้ำ ต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดเรื่องระยะเวลาในการอบไอน้ำอย่างเคร่งครัดและอยู่ในการควบคุมของเจ้าหน้าที่

5. การอาบแช่โดยวิธีวารีบำบัด ต้องอยู่ภายใต้การดูแลจากเจ้าหน้าที่หรือผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด

6. การแช่เท้า ควรทำความสะอาดเท้าและเล็บก่อนลงแช่ และปฏิบัติตัวเช่นเดียวกับการแช่ตัวแต่อาจแช่น้ำพุได้นานขึ้นเป็น 15-20 นาที

7. ผู้สูงอายุ เด็กและผู้มีร่างกายอ่อนเพลีย ควรอาบแช่น้ำพุร้อนระยะเวลาสั้น 5-7 นาทีต่อครั้ง และใช้เวลาพักนานขึ้น

หลังการอาบแช่น้ำพุ

1. ควรนั่งพักผ่อน 5-10 นาทีและดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำเกลือแร่ 300-500 มล.

2. ควรพักผ่อน 6 ชั่วโมงก่อนล้างตัวด้วยน้ำสะอาดเพื่อให้แร่ธาตุในน้ำพุร้อนได้มีเวลาดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

3. หลังอาบแช่น้ำพุร้อนอาจเกิดอาการเวียนศีรษะ อ่อนเพลียจึงไม่ควรรับประทานอาหารทันที ควรรอให้ร่างกายกลับเป็นปกติก่อน

4. กรณีทำวารีบำบัดควรติดตามผลการรักษากับแพทย์หรือเจ้าหน้าที่อย่างใกล้ชิด

2.9 การอาบแช่น้ำพุร้อนด้านสุขภาพ

ตามที่กล่าวแล้วว่าการใช้น้ำพุร้อนเพื่อการบำบัดและการผ่อนคลายมีมาเป็นเวลากว่า 3,000 ปี โดยเรียกกันว่า สปา (Spa) ซึ่งอ้างอิงจาก De Vierville คำว่า Spa เป็นคำภาษาอังกฤษมาจากคำภาษาฝรั่งเศสว่า “espa” แปลว่า “fountain” คือน้ำพุ หรือมาจากคำลาตินว่า “Spagere” แปลว่า “to pour forth” หรือมาจากคำโรมันว่า “Sanus Per Aquam” ซึ่งแปลว่า “health through water” นอกจากนั้นยังมีคำที่น่าจะกล่าวไว้ในที่นี้ได้แก่

- Climatotherapy เป็นการบำบัดโดยใช้คุณสมบัติของบรรยากาศ สม ฟ้า อากาศ อุณหภูมิ น้ำ ดิน ฯลฯ เป็นการบำบัดรวมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

- Thalassotherapy (คำกรีก Thalassa แปลว่าทะเล) เป็นการอาบแช่น้ำทะเล โดยในน้ำทะเลมีแร่ธาตุต่างๆ เช่น magnesium, potassium, calcium, sodium iodide แร่ธาตุเหล่านี้เมื่อดูดซึมผ่านผิวหนังจะช่วยฟื้นฟูบำรุงผิวหนังและช่วยอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายให้ทำงานดีขึ้น มีการอาบแช่น้ำทะเลอุ่นและการอบพอกด้วยโคลนทะเลหรือสาหร่ายทะเลที่มีชื่อเสียงมากคือที่ทะเล Dead Sea

- Balneotherapy เป็นการบำบัดด้วยการอาบแช่น้ำ รวมทั้ง Fangotherapy การอบพอกโคลน Crenotherapy เป็นการบำบัดโดยใช้น้ำ ไอน้ำและโคลนร่วมกัน

- Heliotherapy เป็นการบำบัดด้วยแสง ultraviolet

- Hydrotherapy เป็นการบำบัดด้วยน้ำธรรมชาติทั่วไป ไม่จำเพาะเจาะจงว่าต้องเป็นน้ำแร่หรือน้ำพุธรรมชาติ

ในการพัฒนาบริการอันเป็นการใช้ประโยชน์จากคุณสมบัติของน้ำแร่ร้อนเพื่อสุขภาพในการอาบน้ำแช่ทั่วไป ทั้งโดยการใช้น้ำเชิงรับและการใช้น้ำเชิงรุก อาจแบ่งออกได้ตามวัตถุประสงค์ของการอาบน้ำ ดังนี้

2.9.1 การอาบน้ำพุร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

การอาบน้ำพุร้อนในอดีตนั้นอาจมีวัตถุประสงค์ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจและอีกด้านหนึ่งคือหวังผลในด้านสุขภาพซึ่งเป็นการเชื่อตามแบบการแพทย์พื้นบ้านหรือตามวัฒนธรรมความเชื่อในท้องถิ่น ซึ่งเชื่อกันว่าการแช่น้ำพุร้อนมีผลให้มีสุขภาพดีแบบองค์รวม ทำให้สุขภาพแข็งแรง มีความอ่อนเยาว์ เป็นตัวแทนของความมีชีวิต ซึ่งบางครั้งไม่สามารถเก็บรวบรวมผลหรือประเมินผลในเชิงวิทยาศาสตร์แบบการแพทย์สมัยใหม่ที่เป็นที่ยอมรับกันและมีอิทธิพลต่อทัศนคติของประชาชนในปัจจุบัน ทำให้ในระยะหลังความเชื่อถือของประสิทธิภาพด้านการบำบัดรักษาลดลง จึงมีการใช้น้ำพุร้อนในเชิงส่งเสริมสุขภาพร่วมกับการใช้วิทยาการสมัยใหม่ร่วมด้วยแทน โดยประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพของการอาบน้ำพุร้อนเป็นไปตามคุณสมบัติของน้ำพุร้อนในแต่ละแหล่งกำเนิด นอกจากนั้นการจะใช้ประโยชน์ของน้ำพุร้อนในการส่งเสริมสุขภาพนั้นควรต้องกระทำอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอเป็นระยะเวลานานพอควรจึงจะเกิดผลลัพธ์ที่ดี โดยใช้หลักการอาบน้ำพุร้อนอุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส โดยแต่ละครั้งไม่ควรแช่นานเกิน 10 นาที ถ้าอุณหภูมิต่ำกว่า 40 องศาเซลเซียส อาจแช่นานขึ้นแต่ไม่ควรเกิน 15 นาที หลังอาบน้ำให้ขึ้นจากน้ำและนั่งพัก 5-10 นาที ดื่มน้ำสะอาด 200 - 300 มล. แล้วลงแช่ใหม่ได้ โดยทั่วไปผู้ที่สุขภาพแข็งแรงสามารถแช่น้ำพุร้อนได้วันละ 2 - 3 รอบ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน เป็นเวลาอย่างน้อย 2 - 3 เดือน จึงจะพอเห็นผลที่ดี ในคนสูงอายุอาจลดระยะเวลาลงตามความเหมาะสม ซึ่งในการส่งเสริมสุขภาพนั้นพอสรุปภาวะหรือโรคที่ใช้ประโยชน์ได้ ดังนี้

1.1 ลดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้นระบบย่อยอาหารดีขึ้น กระตุ้นความอยากอาหารและทำให้นอนหลับสนิทขึ้น

1.2 ลดอาการเมื่อยล้า ตึงตัว เกร็งตัวของกล้ามเนื้อ การยึดติดตามข้อกระดูกและเส้นเอ็น

1.3 ลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่อ เส้นเอ็น การอักเสบของกล้ามเนื้อ ข้อกระดูก และเส้นเอ็นที่ไม่รุนแรง

1.4 เพิ่มการเผาผลาญน้ำตาลและไขมันในร่างกาย (metabolism) จึงเป็นประโยชน์ในการควบคุมโรคเบาหวานและโรคไขมันในเลือดสูง รวมทั้งโรคอ้วน (Obesity)

1.5 โรคผิวหนัง สะเก็ดเงิน (Psoriasis), ผิวหนังอักเสบทั่วไป, โรคผิวหนังอักเสบเรื้อรัง สิว ขุมขนอักเสบ ช่วยสมานบาดแผลผิวหนังฉีกขาด แผลไหม้แผลพุพอง ทำให้รู้ชุ่มชื้นกระชับ ผิวหนังเต่งตึง

1.6 ลดอาการของโรคทางระบบประสาท เช่น อาการเหน็บชา เจ็บปวดทางประสาท (Neuralgia), ปลายประสาทอักเสบ อัมพฤกษ์ อัมพาต ปวดศีรษะ (Migraine) โรคลมชักในระยะควบคุม

1.7 ลดอาการของโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ การแช่น้ำพุร้อนมีประโยชน์ต่อหัวใจ โดยทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นในขณะที่ทำให้ความดันโลหิตลดลง ซึ่งเกิดจากการอาบน้ำพุร้อนในช่วงแรกจะเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจซึ่งจะสลับลดผ่านหลอดเลือดที่ค่อยๆ ขยายตัวจากอุณหภูมิร่างกายที่สูงขึ้นไปสู่ผิวกายและส่งผ่านความร้อนส่วนเกินสู่อากาศรอบตัว เมื่อเวลาผ่านไปหลอดเลือดที่ขยายตัวจะทำให้ความดันโลหิตในหลอดเลือดลดลง (Mayo Clinic Ok's Spas for Heart Patients)

1.8 ความร้อนที่เหมาะสมจากไอน้ำของน้ำพุร้อน ช่วยปรับสมดุลในร่างกายทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานดีขึ้น เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหารและการย่อยอาหาร ระบบประสาท ระบบภูมิคุ้มกันโรค ระบบทางเดินหายใจ ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบภายในสตรี

โรคหรืออาการต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ควรได้รับการตรวจวินิจฉัยรักษาและติดตามอาการโดยแพทย์ และใช้การอาบน้ำพุร้อนเป็นส่วนเสริมในด้านการส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูอาการต่างๆ ประสิทธิภาพของการอาบน้ำพุร้อนในการส่งเสริมสุขภาพดังกล่าวจะสูงขึ้นเมื่อได้รับการนวดร่วมด้วยในบางกลุ่มโรคหรือบางกลุ่มอาการ เช่น การผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ โรคทางกล้ามเนื้อ กระดูก เส้นเอ็น โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น

2.9.2 การอาบน้ำพุร้อนเพื่อการบำบัดรักษา

ตามที่กล่าวมาแล้วว่าปัจจุบันเรายังมีการแพทย์สมัยใหม่เป็นหลักในการบำบัดรักษาการใช้ประโยชน์ของน้ำพุร้อนจึงเป็นแนวทางรองหรือการแพทย์ทางเลือก (Alternative medicine/ complementary medicine) ใช้ร่วมในการดูแลบำบัดผู้ป่วยซึ่งสามารถใช้ร่วมกันได้อย่างกลมกลืน ในหลายประเทศ เช่น ญี่ปุ่น ไต้หวัน สาธารณรัฐเชก ตุรกี อิสราเอล มีการจัดรูปแบบบริการของน้ำพุร้อนที่ทันสมัยในลักษณะการส่งเสริมสุขภาพและเป็นการแพทย์ทางเลือกที่เป็นมาตรฐานกลมกลืนไปกับการแพทย์สมัยใหม่ได้อย่างดีมีการเก็บรวบรวมข้อมูลการบำบัด การศึกษาวิจัยถึงคุณสมบัติพื้นฐานของน้ำพุร้อน น้ำแร่ร้อนอย่างเป็นระบบสามารถสร้างความเชื่อถือในประสิทธิภาพของการบำบัดในระดับหนึ่ง สำหรับรูปแบบบริการในการบำบัดอาจขึ้นกับคุณสมบัติเฉพาะของแหล่งน้ำพุร้อนแต่ละแห่ง บางแห่งบางประเทศใช้ประโยชน์จากการต้อน้ำพุร้อน ซึ่งมีส่วนประกอบแตกต่างกันตามความเชื่อแต่ดั้งเดิม นอกจากนั้นในแต่ละแหล่งน้ำพุร้อนอาจให้บริการเสริมด้านอื่นๆ เช่น สปา การนวด การทำสมาธิ โยคะ การเสริมความงามด้วยเทคโนโลยีและการแพทย์ด้านความงามสมัยใหม่ ทำให้แหล่งบริการด้านสุขภาพเหล่านั้นเปรียบเสมือนเป็นสถานบริการด้านสุขภาพที่บำบัดฟื้นฟูทั้งทางร่างกายและจิตใจให้กลับมาแข็งแรงมีสุขภาพดีหรือคล้ายกับการ “ชุบตัว” ให้กลับมาเป็นคนหนุ่มสาวอ่อนเยาว์ได้อีกครั้งซึ่งเป็นแนวคิดของการใช้น้ำพุร้อนเพื่อ “ชุบชีวิต” มีสุขภาพดีมีความอ่อนเยาว์ตั้งแต่สมัยโบราณ

สำหรับแหล่งน้ำพุร้อนที่มีชื่อเสียงในยุโรปนั้นมีอยู่ในหลายประเทศ โดยส่วนใหญ่มีแนวความเชื่อความคิด ทศนคติในทางเดียวกันที่เชื่อในการต้อน้ำพุร้อนหรือน้ำแร่ร้อนเพื่อบำรุงร่างกาย ส่งเสริมสุขภาพและบำบัดโรค และมาตรฐานใกล้เคียงกันโยการดูแลของสมาพันธ์ผู้ประกอบการน้ำพุร้อนแห่งยุโรป

ในประเทศสาธารณรัฐเชกมีแหล่งน้ำพุร้อนที่มีชื่อเสียงหลายแห่ง เช่นที่เมือง Karlovy Vary ซึ่งมีน้ำพุร้อนสาธารณสุขประมาณ 13 บ่อให้ประชาชนสามารถใช้ถ้ำymarองน้ำดื่มได้โดยตรงโดยน้ำมีอุณหภูมิและคุณสมบัติแร่ธาตุแตกต่างกันบ้างโดยคุณสมบัติเด่นของน้ำพุร้อนที่นี่คือโรกระบบทางเดินอาหาร การย่อยและเผาผลาญอาหาร และที่เมืองนี้มีโรงแรมที่ให้บริการน้ำพุร้อนหลายแห่ง เช่น Spa Hotel Thermal , Imperial Spa Hotel, และ Marienbad Health Spa Resorts เมือง Mariánské Lázně โรงแรมทั้งสามให้บริการทั้ง Spa, Medical Spa และ Wellness โดยทั้งสามแห่งมีแพทย์ประจำแห่งละ 4 - 6 ท่านในการคัดกรอง ให้คำปรึกษาเบื้องต้น มีการตรวจทางห้องปฏิบัติการและการแปลผลและสั่งการบำบัดรักษา บางแห่งมีเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์บริการ 24 ชั่วโมงและมีเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการอบรมที่เป็นมาตรฐานในการช่วยเหลือ บำบัดและให้บริการ การบริการมีหลายระดับและหลายประเภท ซึ่งประเทศไทยสามารถปรับปรุงมาให้บริการได้เช่นกัน ได้แก่

1. บริการนวดตัว นวดเท้า นวดน้ำมัน ไทยสามารถดำเนินการได้โดยใช้การนวดแผนไทยและใช้ลูกประคบหรือการนวดแบบอื่น ๆ

2. การนวดโรมา การนวดด้วยน้ำผึ้ง เป็นการนวดแบบสปาเพื่อการผ่อนคลาย ซึ่งในประเทศไทย ยังไม่มีข้อกำหนดผู้ที่ไม่ใช่ผู้ประกอบการวิชาชีพให้บริการได้
3. การนวดและการนวดไขมันลดน้ำหนักโดยใช้ผลิตภัณฑ์เฉพาะโดยใช้ร่วมกับการทำ Body wrap ซึ่งในประเทศไทยสามารถทำการศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาได้โดยใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรในประเทศ
4. การนวดกระชับสัดส่วนและป้องกันเซลลูไลท์เพื่อให้ร่างกายกระชับ ผอม สัดส่วนสวยงาม โดยใช้ร่วมกับการทำBody wrap ซึ่งในประเทศไทยสามารถทำการศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาได้ โดยใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรในประเทศ
5. การนวดเพื่อฟื้นฟูร่างกายจากความเครียดฟื้นฟูความแข็งแรงและเสริมสร้างความงามของผิวกาย โดยใช้ผลิตภัณฑ์และน้ำมันจากพืชผักผลไม้ธรรมชาติ โดยใช้การห่อหุ้มด้วยโคลนจาก Dead Sea และทำ Body wrap ไทยสามารถดำเนินการได้โดยใช้ผลิตภัณฑ์พืชและสมุนไพรในประเทศ รวมทั้งอาจใช้การห่อหุ้มโคลนในประเทศไทย
6. การลอกผิว ขัดผิว ด้วยน้ำมัน นม เกลือ ททราย สารต้านอนุมูลอิสระผสมกับพืชและดอกไม้ไทย สามารถดำเนินการได้โดยใช้ผลิตภัณฑ์พืชและสมุนไพรในประเทศ
7. การนวดและบำบัดด้วย Hot Stone ความร้อนจากหินสามารถแพร่กระจายลึกลงไปในผิวหนัง และกล้ามเนื้อช่วยลดอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ ซึ่งในประเทศไทยยังไม่มีข้อกำหนดผู้ที่ไม่ใช่ผู้ประกอบการวิชาชีพให้บริการได้
8. การนวดหน้า ขัดหน้า ยกกระชับหน้า โดยใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ และเทคนิคการนวด ซึ่งในประเทศไทย ยังไม่มีข้อกำหนดผู้ที่ไม่ใช่ผู้ประกอบการวิชาชีพให้บริการได้
9. การอาบน้ำแร่ร้อน เป็นวิธีพื้นฐานในการผ่อนคลายร่างกาย กล้ามเนื้อ กระตุ้นระบบทางเดินอาหาร การไหลเวียนเลือด ในประเทศไทยใช้การอาบน้ำแร่ร้อนในวัดอุทยานสรวงศ์
10. การนวดขณะอาบน้ำแร่ร้อนโดยใช้หัวฉีดแรงดันสูงหรือการฉีดน้ำแรงดันสูงใส่ร่างกายซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องเป็นน้ำแร่ร้อนก็ได้ ซึ่งในประเทศไทยยังไม่มีข้อกำหนดผู้ที่ไม่ใช่ผู้ประกอบการวิชาชีพให้บริการได้
11. การอาบน้ำแร่ที่ผสมก๊าซ Carbon dioxide หรือการ pack ด้วย Carbon dioxide ช่วยฟื้นฟูร่างกายจากความอ่อนเพลีย เพิ่มการไหลเวียนเลือด ผ่อนคลายจิตใจ ซึ่งในประเทศไทยยังไม่มีข้อกำหนดผู้ที่ไม่ใช่ผู้ประกอบการวิชาชีพให้บริการได้
12. การอาบน้ำแร่ที่ผสมก๊าซ Oxygen หรือการสูดดม Oxygen เพื่อเพิ่มการสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
13. การบำบัดด้วยสนามแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งในประเทศไทยสามารถทำการศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาได้
14. การบำบัดด้วยแสง Infrared, ultraviolet light รวมทั้งการใช้ Laser ทางกายภาพ ซึ่งในประเทศไทยสามารถทำการศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาได้
15. การบำบัดด้วยคลื่นเสียง Ultrasound ซึ่งในประเทศไทยสามารถทำการศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาได้
16. การกระตุ้นร่างกายและกล้ามเนื้อด้วยกระแสไฟฟ้าเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและกระชับกล้ามเนื้อและลดไขมันใต้ผิวหนัง ซึ่งในประเทศไทยสามารถทำการศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาได้
17. บริการสรวายน้ำด้วยสามารถกำหนดอุณหภูมิได้และจัดกิจกรรมในน้ำ เช่น ยิมนาสติกในน้ำ กายภาพบำบัดในน้ำ ซึ่งในประเทศไทยสามารถทำการศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาได้
18. การบำบัดโรคทางเดินหายใจโดยการสูดดมไอของน้ำแร่ร้อน ซึ่งในประเทศไทยสามารถทำการศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาได้

19. การสวณล้างลำไส้ (Detoxication) และการสวณล้างช่องคลอด เป็นกิจกรรมที่อาจเกิดอันตราย ต้องดำเนินการโดยผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพที่ได้รับอนุญาตตามกฎหมายให้กระทำได้นั้น

20. การบำบัดในถ้ำเกลือ ใช้ในการบำบัดโรคทางเดินหายใจ ไชนส์อักเสบเรื้อรัง โรคหลอดลมอักเสบ หอบหืด ซึ่งในประเทศไทยสามารถทำการศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาได้

21. การบำบัดด้วยพาราฟินร้อน ใช้ในการบำบัดโรคระบบกล้ามเนื้อ กระดูก เส้นเอ็น รูมาตอยด์ ซึ่งในประเทศไทยสามารถทำการศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาได้

22. การควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย

การบำบัดของแหล่งน้ำพุร้อนในยุโรปเป็นลักษณะผสมผสาน โดยมีแพทย์เป็นผู้ประเมินปัญหาและสั่งการรักษาซึ่งอาจใช้บริการแตกต่างกันโดยจัดเป็นรายการประจำวัน บางคนอาจได้รับการบำบัด 20 - 24 ชนิด ใน 1 สัปดาห์ โดยจะมีเจ้าหน้าที่ที่มีรูปแบบเครื่องแต่งกายเฉพาะให้บริการในทุกจุดบริการและอาจมีเจ้าหน้าที่ประจำตัวในรายละเอียด

โดยสรุป แหล่งน้ำพุร้อนในยุโรปใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนโดยการดื่มมากกว่าการอาบแช่ และมีการจัดบริการ Spa และ Medical Spa โดยมีแพทย์ในการบำบัดรักษาและมีเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการฝึกอบรมมาอย่างดีให้บริการ มีบริการนวดชนิดต่างๆ รวมทั้งผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ การพอกโคลนและ Body Wrap นอกจากนั้นเป็น การใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่และเครื่องมือต่างๆ อาบพ่นน้ำแรงดันสูง การใช้แสง คลื่นเสียง ก๊าซต่างๆ ในการบำบัดโดยอาจใช้น้ำพุร้อนเป็นส่วนประกอบในบางกิจกรรม ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วพบว่าประเทศไทยสามารถจัดบริการในลักษณะเดียวกันได้โดยใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยและใช้สมุนไพรไทย การนวดไทย หรือการพอกโคลน ซึ่งไทยมีแหล่งโคลนที่มีคุณภาพมาร่วมให้บริการ จุดเด่นอีกประการหนึ่งของสถานบำบัดในยุโรป คือ ประวัติอันยาวนาน เนื่องจากการอาบน้ำพุร้อนและการบำบัดฟื้นฟูร่างกายในแหล่งน้ำพุร้อนเหล่านี้มีระยะเวลายาวนานเป็น 1,000 ปี และในอดีตผู้ที่สามารถเข้าถึงสถานที่เหล่านี้จะเป็นเฉพาะบุคคลชั้นสูงทั้งสิ้น ดังนั้น ในปัจจุบันการเข้าใช้บริการในแหล่งเหล่านี้ก็เป็นการแสดงฐานะทางสังคมประการหนึ่ง ซึ่งในประเทศไทยยังขาดจุดดังกล่าวและอาจต้องสร้างเรื่องราวหรือมีประวัติศาสตร์เกี่ยวข้องเพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ (Story Telling)

2.10 แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) และการเสริมพลังในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) เป็นแบบแผนหรือรูปแบบที่พัฒนาขึ้นจากทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม เพื่อที่จะอธิบายการตัดสินใจของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ โดยครั้งแรกได้นำมาใช้ในการทำนายและอธิบายพฤติกรรมการป้องกันโรค ต่อมาภายหลังได้มีการดัดแปลงไปใช้อธิบายพฤติกรรมเจ็บป่วยและพฤติกรรมของผู้ป่วยในการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ โดยคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคล ความเชื่อด้านสุขภาพเป็นความเชื่อของบุคคล เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งมีอิทธิพลต่อความเจ็บป่วยและการรักษาเมื่อมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้น โดยองค์ประกอบของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพที่ใช้อธิบายและทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรคและพฤติกรรมของบุคคลมี 4 ประการ คือ การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค (Perceived susceptibility) การรับรู้ความรุนแรงของโรค (Perceived severity) การรับรู้ประโยชน์ที่จะได้รับและอุปสรรค (Perceived benefits and barriers) และปัจจัยร่วม (Modifying factors) โดยแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ มีการนำมาใช้เพื่ออธิบายพฤติกรรมของบุคคลในการจะปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคและการรักษาโรค

กล่าวคือ บุคคลต้องรับรู้โอกาสเสี่ยง ความรุนแรงของโรค การรับรู้นี้จะทำให้บุคคลเลือกวิถีการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์และมีอุปสรรคน้อย โดยมีปัจจัยร่วมอื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

การเสริมพลังอำนาจในการส่งเสริมสุขภาพ (Empowerment) เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้บุคคลตระหนักและค้นหาความสามารถหรือความเข้มแข็งที่มีอยู่ในตนเอง เพื่อช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี เข้าสู่การมีสุขภาพะ ซึ่งรวมถึงความเป็นองค์รวมและจิตวิญญาณด้วย การเสริมพลังอำนาจเป็นได้ทั้งเป้าหมาย กระบวนการ ในแง่ของเป้าหมายการสร้างเสริมสุขภาพ การเสริมพลังอำนาจจะทำให้บุคคลกลุ่มหรือชุมชน บรรลุการมีความสุข มีสุขภาพดี และคุณภาพชีวิตที่ดี ในแง่ของกระบวนการส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการค้นหาปัญหา ตัดสินใจ และแก้ปัญหาด้วยตนเอง การเสริมพลังอำนาจจะเกี่ยวข้องกับการช่วยให้คนมีความหวัง มีการคาดหวังและมั่นใจในการดำเนินการต่างๆ ให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งรวมถึงความสามารถเหล่านี้ คือ สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง การเข้าถึงข้อมูลและแหล่งข้อมูลที่เอื้อในการตัดสินใจทางเลือกในการตัดสินใจ ความสามารถในการคิดเชิงรุกเพื่อประกอบการตัดสินใจ ซึ่งการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ก็เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างความรื่นรมย์และเสริมพลังอำนาจของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพตนเอง

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เริ่มจากการประกาศกฎบัตรออตตาวาที่ประเทศแคนาดา ปี 1986 ได้บัญญัติว่า "การส่งเสริมสุขภาพ" หรือ "HEALTH PROMOTION" หมายถึง "ขบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุม และปรับปรุงสุขภาพของตนเอง ในการบรรลุซึ่งสุขภาพอันสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม" บุคคล และกลุ่มบุคคลจะต้องสามารถบ่งบอก และตระหนักถึงความปลอดภัยของตนเอง สามารถตอบสนองต่อปัญหาของตนเอง และสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หรือปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม หรือปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ อีกทั้งยังสามารถควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น ลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดมะเร็ง การขาดการออกกำลังกาย การขาดจิตสำนึกในเรื่องของความปลอดภัย ทำให้เกิดอุบัติเหตุ หลีกเลียงจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษที่เป็นสาเหตุที่ทาลายสุขภาพ ขณะเดียวกันก็ให้ความสำคัญ หรือเน้นให้การเพิ่มในด้านปัจจัยส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายมากขึ้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ควรอาศัยแนวทางเดียวกับแนวปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ 5 ประการ ดังนี้

1) การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อผู้สูงอายุ โดยเน้นให้ทุกคนในชุมชน หรือสังคม มีข้อตกลงทางสังคมร่วมกัน รับหลักการเดียวกันในการที่จะปฏิบัติเพื่อให้ทุกคนในชุมชน หรือสังคมมีสุขภาพที่ดี เช่น การกำหนดนโยบายไม่ให้มีการทอดทิ้ง ผู้สูงอายุในชุมชน นโยบายหมู่บ้านปลอดอุบัติเหตุ นโยบายครอบครัวอบอุ่น นโยบายการท่องเที่ยว เป็นต้น

2) สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพผู้สูงอายุ สิ่งแวดล้อมในที่นี้อาจจะเป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม หรือนามธรรม สิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมที่ใกล้ตัวผู้สูงอายุ ได้แก่ ครอบครัว ซึ่งจะต้องให้ความรักความเอาใจใส่ มีการเกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันต้องมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงรุก มีความเข้าใจกัน ชุมชน ก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวผู้สูงอายุนั้นเอง ซึ่งต้องมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุในทุกๆ ด้าน การดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้าน และสิ่งที่อยู่อาศัยรอบ ๆ บ้าน ก็จะทำให้ผู้อยู่อาศัยรวมถึงผู้สูงอายุด้วยความอบอุ่น มีสุขภาพดีและปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ ส่วนสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม เช่น ขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรมในสังคม

3) การมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ชุมชน จะต้องมีการรวมตัวกันหรือรวมกลุ่มกันเพื่อที่จะดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการรวบรวมปัญหาต่างๆ นำมาวิเคราะห์วางแผน ดำเนินการ

เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้เป็นผู้สูงอายุที่สามารถแสดงศักยภาพได้ตามความถนัด เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น การจัดให้มีการรวมกลุ่มเพื่อให้มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กิจกรรมทางด้านประเพณี วัฒนธรรมต่างๆ เช่น การฟันทศนพิงธรรม เป็นต้น

4) พัฒนาทักษะในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุ บุคคลในครอบครัวและชุมชน ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสรีระต่างๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุ ตลอดจนแนวทางการดูแลส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านสื่อต่างๆ

5) ปรับเปลี่ยนบริการทางด้านสาธารณสุข โดยเน้นทางด้านสุขภาพในเชิงรุกมากขึ้น เช่น มีการคัดกรองสุขภาพให้การดูแล ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ โดยให้บริการในลักษณะองค์รวม ให้ครอบคลุมทุกๆ ด้าน

โดยหลักการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ มีการนำทฤษฎีไปประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของการประเมินแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Lifestyle Profile)³⁰ ครอบคลุมพฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 2) ด้านกิจกรรมทางกาย 3) ด้านจิตวิญญาณ 4) ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5) ด้านการจัดการกับความเครียด และ 6) ด้านโภชนาการ เป็นต้น ซึ่งการทอ่งเทียวเชิงสุขภาพ เป็นประเภทกิจกรรมหนึ่งที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายควบคู่ไปกับการดูแลด้านจิตวิญญาณและการจัดการกับความเครียดจากการสัมผัสกับธรรมชาติและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.11 การอาบน้ำพุร้อนกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มวัยที่จะต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ให้มีความสุขและใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพทางกาย ทางจิต ความคิด อารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุจึงเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุให้เป็นสุข โดยมีหลักการสำคัญ คือ การสร้างปัจจัยป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงของสาเหตุ/ปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนี้

1) การส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ให้แข็งแรงปราศจากโรคด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยการออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีการเสื่อมสลายของกล้ามเนื้อทำให้ความแข็งแรงลดลงเรื่อยๆ จึงควรออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อเกี่ยวกับการทรงตัว การเดิน เนื่องจากปัญหาการหกล้ม การทรงตัวเกิดขึ้นได้บ่อย นอกจากนั้น ควรควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม ไม่ให้อ้วนเกินไป รับประทานอาหารครบทุกหมู่อย่างเหมาะสม และควรตรวจร่างกาย/ตรวจสุขภาพเป็นประจำสม่ำเสมอ

2) การปรับความคิด จิตใจและทัศนคติของผู้สูงอายุให้เข้าใจและยอมรับถึงการเปลี่ยนแปลงทางกาย ตำแหน่งงาน สถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป ซึ่งบางครั้งอาจทำให้บางคนเกิดความซึมเศร้า สูญเสียความมั่นใจและเห็นคุณค่าของตนเองลดลง การปรับวิธีคิดและมีทัศนคติต่อตนเองอย่างถูกต้องจะสร้างความมั่นใจในการดำเนินชีวิตเมื่ออายุมากขึ้น โดยให้ความสำคัญกับครอบครัว สุขภาพ การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพสามารถใช้ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ของตนในการดำเนินชีวิต และสามารถสนับสนุน ส่งเสริมและมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว ชุมชนและสังคมของตนให้พัฒนาและก่อประโยชน์อย่างถูกต้องเหมาะสม การปรับหลักคิดและทัศนคตินี้ล้วนอาศัยการประมาณตน ทบทวนตนเองและหลักศาสนาเป็นหลักยึดเหนี่ยวจึงจะเกิดการพัฒนาคิดใจอย่างถูกต้อง ไม่ฟุ้งซ่านไปในทางที่ผิดซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง

³⁰ Walker, 1992

3) การส่งเสริมทางจิตใจ เช่น การฝึกแก้ไขปัญหาก็เกิดเป็นความเคยชิน ไม่หลบเลี่ยง พัฒนาตนเองให้ปรับตัวได้มากขึ้นเมื่อพบปัญหา มองโลกในแง่บวก สนุกไปกับการเปลี่ยนแปลง หาทางแก้ไขปัญหอย่างท้าทายและลงมือแก้ไขที่สาเหตุ รวมทั้งการทำกิจกรรมสร้างความสุขคืนความสงบให้กับตัวเอง นอกจากนี้ การมีที่ปรึกษาที่ไว้วางใจได้และให้คำแนะนำ ก็ช่วยให้หลายคนห่างไกลจากความเครียด หงสา ซึมเศร้าและการป่วยด้านสุขภาพจิตได้

4) เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเอง ด้วยบรรยากาศผ่อนคลาย เน้นความสงบปราศจากสิ่งเร้าเกินจำเป็นที่สำคัญควรจัดแบ่งเวลาทำงานและเวลาพักผ่อนหย่อนใจให้สมดุลกัน เช่น ทำงาน 8 ชั่วโมง พักผ่อนหย่อนใจและออกกำลังกาย 8 ชั่วโมง อีก 8 ชั่วโมงที่เหลือคือเวลาอน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น เหล้า บุหรี่ การพักผ่อนหย่อนใจที่ส่งเสริมสุขภาพนั้นนอกจากการออกกำลังกายโดยตรงแล้วก็คือการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในสถานที่ต่างๆ การท่องเที่ยวอาบแช่น้ำพุร้อนในแหล่งธรรมชาติเป็นกิจกรรมอันควรสนับสนุน เนื่องจากประเทศไทยมีแหล่งน้ำพุร้อนมากกว่า 130 แห่ง กระจายในจังหวัดต่างๆ ในภาคเหนือ ภาคตะวันตก ภาคกลางและภาคใต้

นอกจากนี้ เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองของผู้สูงอายุ สามารถทำได้ผ่านการ ฝึกสมาธิ สติ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกลมหายใจ (breathing exercise) เล่นกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บแต่มีกติกาปลอดภัย นวดกล้ามเนื้อที่มีการหดเกร็งปวดให้คลายออก ช่วยให้ความเครียดลดลง โดยผู้บาดเจ็บต้องได้รับการฝึกอย่างดี การไปพักผ่อนในที่ผ่อนคลาย การมีกิจกรรมสังคมกับเพื่อนฝูงคนคุ้นเคย หรือการฟังดนตรี การทำงานศิลปะต่างๆ ก็สามารถทำให้ผ่อนคลายได้เช่นกัน และอีกวิธีหนึ่ง คือ การฝึกประสาทอัตโนมัติของผู้สูงอายุด้วย ชวนำ โดยการแช่น้ำเย็น จัดสลับกับการอบไอน้ำร้อนจัด อย่างละ 10 - 20 นาที เพื่อให้ประสาทอัตโนมัติเกิดการเปลี่ยนแปลงตามอย่างรวดเร็ว และกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทให้ดีขึ้น ทั้งนี้ ผู้สูงอายุต้องประเมินตนเองว่ามีสภาพร่างกายที่พร้อมและมีความแข็งแรงก่อนทำกิจกรรมดังกล่าว³¹

2.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุจิตรา สุนทรทรัพย์ (2558) ศึกษาเกี่ยวกับ การส่งเสริมการท่องเที่ยวผู้สูงอายุในกลุ่มประเทศ JBIC และ AEC พบว่า นักท่องเที่ยวสูงอายุมีวัตถุประสงค์ของการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อการพักผ่อนและนันทนาการ นิยมการวางแผนไทย สปาและวารีบำบัด การอาบน้ำแร่หรือน้ำพุร้อนและการตรวจร่างกาย โดยปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ คือ ราคาเหมาะสมกับบริการ การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านบริการสุขภาพ โปรแกรมบริการและสินค้าที่ระลึก การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพร่วมกับการท่องเที่ยวในแหล่งธรรมชาติ โดยมีระยะเวลาการเดินทางท่องเที่ยวประมาณ 6 - 10 วัน และรูปแบบการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ การศึกษาพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การบูรณาการระหว่างหน่วยงานเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในลักษณะของ Medical Wellness Tourism และ Wellness Tourism

Anna Pollock (2558) ทำการศึกษาเกี่ยวกับ แนวคิดของการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน ซึ่งก่อให้เกิดคุณค่าและสร้างมลภาวะต่ำ โดยได้นำเสนอการคาดการณ์เกี่ยวกับอุตสาหกรรมท่องเที่ยวที่มุ่งเน้นปริมาณนักท่องเที่ยวเป็นเป้าหมายการดำเนินงาน กำลังจะก้าวไปสู่ช่วงภาวะถดถอย ตามกฎวงจรชีวิตของสินค้า (Product Life Cycle) ซึ่งการท่องเที่ยวในรูปแบบอุตสาหกรรมขณะนี้เติบโตจนถึงจุดสูงสุด และกำลังเผชิญกับกฎการลดลงของผลผลิต จึงควรต้องมีการพัฒนาสินค้าการท่องเที่ยว เพื่อช่วยรักษาอัตราการเติบโตของอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไว้

³¹ พนม เกตุมาน ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.2558 เข้าถึงได้ที่ <http://www.thaihealth.or.th/microsite/content>

ผู้ประกอบการท่องเที่ยวที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ผู้ประกอบการท่องเที่ยวเชิงผจญภัย จะอยู่รอดและประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ยังได้นำเสนอ Model ของการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ที่ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม (From the old model to a new one for tourism) ได้แก่

1) From Product to Place การท่องเที่ยวรูปแบบเดิม ผู้ประกอบการในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว มักจะทำการตลาดเพื่อขายสินค้าเฉพาะอย่าง ซึ่งเป็นสินค้าที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเป็นหลัก เช่น โรงแรม และ กิจกรรมนำเที่ยว โดยไม่ได้คำนึงถึงการนำเสนอคุณค่าของแหล่งท่องเที่ยวที่เป็นองค์ประกอบหนึ่งของสินค้า เหล่านั้นรวมเข้าไปด้วย ผู้ประกอบการอุตสาหกรรมท่องเที่ยวควรตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว โดยพ่วงการนำเสนอความสวยงามของแหล่งท่องเที่ยว เช่น ภูเขาน้ำร้อน และเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า เป็นต้น ซึ่งแต่ละแห่งต่างมีลักษณะ ความแตกต่างของแต่ละพื้นที่ มีความเก่าแก่ทางภูมิศาสตร์ รวมทั้งเรื่องราวประวัติการตั้งรกรากของชุมชนแต่ละแห่งที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว จะเป็นเรื่องราวที่ดึงดูดสร้างความสนใจให้นักท่องเที่ยวเดินทางมาเยี่ยมชมได้มากขึ้น เนื่องจากนักท่องเที่ยวได้เรียนรู้ และรู้สึกเกิดความภาคภูมิใจในประสบการณ์จากการได้เดินทางมาเยี่ยมชมแหล่งท่องเที่ยวที่มีความพิเศษเหล่านั้น

ทั้งนี้ แหล่งท่องเที่ยวแต่ละแห่ง สามารถเปรียบได้กับผู้ผลิตที่สามารถผูกขาดการผลิตได้แต่เพียงรายเดียว ตามหลักการกฎของราคา เมื่อสินค้ามีปริมาณน้อย หายาก สินค้านั้นย่อมมีราคาสูง ดังนั้น ในเมื่อสินค้าการท่องเที่ยว มีปริมาณน้อย จึงไม่สมเหตุผลในการลดราคา หรือขายการท่องเที่ยวในราคาถูกแต่อย่างใด

2) From Branding to Personality ในการดำเนินงานด้านการตลาดประเทศต่างๆ มักมีการนำเสนอ ตราสัญลักษณ์ (Brand) เป็นเครื่องมือสื่อสารความเป็นเอกลักษณ์ และตัวตนด้านการท่องเที่ยวที่แตกต่างจากผู้อื่น ให้นักท่องเที่ยวได้รับรู้ จดจำได้ โดยให้ความสำคัญในลำดับต้นๆ ว่าเป็นสิ่งหนึ่งที่ดึงดูดให้นักท่องเที่ยวตัดสินใจ เดินทางมาเยี่ยมชม แต่ในความเป็นจริงแล้วนักท่องเที่ยวหลายๆ คนแทบจะไม่สังเกตเห็น ตราสัญลักษณ์ที่ ประเทศต่างๆ จัดทำขึ้นเลย

ขณะเดียวกันการให้นักท่องเที่ยวได้มีโอกาสสัมผัสกับวิถีชีวิตที่แท้จริง และรู้ได้ถึงเอกลักษณ์ ความแตกต่างของแต่ละประเทศ แม้ว่าประเทศเหล่านั้นจะมีลักษณะทรัพยากรการท่องเที่ยวที่ใกล้เคียงกัน ตัวอย่างเช่น ทิเบต เนปาล ลิกซิม เป็นต้น ทำอย่างไรให้เมื่อต้นขึ้นมานักท่องเที่ยวสามารถตระหนักได้ถึงความเป็นภูมิลักษณ์อันเป็นจิตวิญญาณที่แตกต่างไปจากสถานที่ที่นักท่องเที่ยวจากมาและแตกต่างจาก ประเทศอื่นๆ ซึ่งสร้างความประทับใจ และให้คุณค่าในการท่องเที่ยวกับนักท่องเที่ยวได้อย่างมาก วิธีการนำเสนอที่จะทำให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัส และเกิดความประทับใจถึงคุณค่าเอกลักษณ์ดังกล่าว น่าจะทำให้นักท่องเที่ยวเกิดความประทับใจ พร้อมทั้งเป็นสิ่งที่ดึงดูด นักท่องเที่ยวให้กลับมาท่องเที่ยวซ้ำได้เป็นอย่างดี

3) From Profit to Purpose เป้าประสงค์ของการท่องเที่ยวไม่ควรมุ่งหวังผลตอบแทนในรูปแบบของ กำไรหรือเม็ดเงินที่จะเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว เป้าหมายที่แท้จริงของอุตสาหกรรมท่องเที่ยวควรตระหนัก ถึงความเป็นอยู่ที่ดีของผู้เกี่ยวข้องโดยรวม ตัวชี้วัดประการหนึ่งที่ควรนำมาพิจารณาความสำเร็จขององค์กร ซึ่งวัดได้ด้วยดัชนีความสุขมวลรวม (Gross Happiness Index) ทั้งนี้ผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยว อาทิ ผู้ประกอบการ ด้านโรงแรม ผู้ประกอบการนำเที่ยว ผู้ประกอบการให้เช่ารถยนต์ ควรเป็นผู้นำในการดำเนินงาน โดยนำเสนอว่า ธุรกิจของพวกเขาจะนำสิ่งที่ดีกลับคืนมาสู่สิ่งแวดล้อมและสังคมอย่างไร

4) Shift from Place to Value นอกจากการนำเสนอความสวยงามของแหล่งท่องเที่ยวแล้ว การเพิ่มเติม คุณค่าของแหล่งท่องเที่ยวโดยผ่านเรื่องราว ความเป็นมาของเอกลักษณ์ของแต่ละพื้นที่จะยิ่งเพิ่มคุณค่าของแหล่ง

ท่องเที่ยวขึ้นได้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะถ้าการนำเสนอเรื่องราวนั้นให้ทุกคนในชุมชนมีส่วนร่วม ทั้งนี้ การเรียนรู้ความเป็นมาของชุมชนอาจทำได้ผ่านบทกวี หนังสือนิทาน เพลง การแสดงพื้นเมือง อาหาร และศิลปหัตถกรรม เป็นต้น แล้วให้เจ้าของท้องถิ่นนั้น เป็นผู้ถ่ายทอดแก่นักท่องเที่ยวโดยตรง การมีประสบการณ์ร่วมกับสิ่งดังกล่าวจะยิ่งทำให้นักท่องเที่ยวเกิดความประทับใจในความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่นั้นๆ มากขึ้น

5) From Volume to Value, from Quantity to Quality ควรมีการให้ค่านิยมความสำเร็จของอุตสาหกรรมท่องเที่ยวเสียใหม่ จากการมุ่งเน้นอัตราการเติบโตของจำนวนนักท่องเที่ยวไปสู่การพิจารณาผลประโยชน์องค์รวมที่สังคมได้รับจากอุตสาหกรรมท่องเที่ยว โดยในเบื้องต้นอาจพิจารณาจากการนับอัตราการเติบโตของรายได้เฉลี่ยต่อคนของนักท่องเที่ยว การควบคุมการออกใบอนุญาตประกอบกิจการด้านการท่องเที่ยว เช่น สถานประกอบการโรงแรม และบริษัทนำเที่ยว เป็นต้น เพื่อจำกัดปริมาณทรัพยากรการท่องเที่ยวไม่ให้มีปริมาณมากเกินไปจนเกิดความตึงเครียด จนกระทบต่อระดับราคการท่องเที่ยวโดยรวม

Isabel Sebastian (2558)³² ได้จัดทำรายงานเกี่ยวกับการบริหาร จัดการการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนกรณีศึกษาจากภูฏาน นิวซีแลนด์ จีวโจโกว (สาธารณรัฐประชาชนจีน) ไทย และการท่องเที่ยวในอนุภูมิภาคุ่มแม่น้ำโขง พบว่า การท่องเที่ยวของภูฏานมีได้แต่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่ในอุตสาหกรรมท่องเที่ยวเท่านั้น แต่ประชาชนทุกคนต่างมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมการท่องเที่ยวของประเทศด้วยการดำเนินงานที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

1) การรักษาระดับราคา รัฐบาลควรรักษาระดับราคาสินค้าขั้นต่ำในการเดินทางท่องเที่ยวอย่างน้อย 250 เหรียญสหรัฐ เพื่อเป็นแหล่งรายได้ในการรักษาสภาพแวดล้อมด้านการท่องเที่ยวทั้งวิถีชีวิต วัฒนธรรม และสังคมของภูฏาน ใช้ดัชนีความสุขมวลรวม (Gross Happiness Index) เป็นดัชนีชี้วัดทิศทางการพัฒนาประเทศ ส่งเสริมเรื่องการจัดการผู้มาเยี่ยมเยือนและการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง

2) การรักษาระดับมาตรฐานของสินค้าการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ในที่ต่างๆ ให้มีเหมือนกันในทุกพื้นที่ของประเทศ เช่น จัดให้มีกิจกรรมบันจีจัมพ์ tree – top walk กอล์ฟ สปา เป็นต้น รวมทั้งให้การรับรองด้าน Eco กับผู้ประกอบการโรงแรมและบริษัทนำเที่ยว และควรมีการนำเสนอสินค้าการท่องเที่ยวใหม่ๆ ที่ยังไม่มีในประเทศอื่นๆ เช่น Luxury home stay village, Medicine therapies, Buddhist meditation retreats เป็นต้น

3) การเพิ่มความสามารถของมัคคุเทศก์ในการให้ความรู้เกี่ยวกับประเทศภูฏาน การเพิ่มความรู้ความสามารถของมัคคุเทศก์ในระดับมาตรฐาน จัดให้มีการอบรมให้ความรู้เฉพาะทางแก่มัคคุเทศก์ ให้ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของดัชนีความสุขมวลรวมตามวิสัยทัศน์ของภูฏาน (Karma Tsheetim, Gross National Happiness)

จีวโจโกว เป็นอุทยานแห่งชาติในมณฑลเสฉวน ทางตะวันตกเฉียงใต้ของจีน ได้รับการรับรองจากยูเนสโก (UNESCO) ให้เป็นมรดกโลก ในปี 1992 ปัจจุบันมีการบริหารจัดการความสามารถในการรองรับนักท่องเที่ยวด้วยการจำกัดนักท่องเที่ยวไม่เกิน 18,000 คนต่อวัน การจัด Zoning พื้นที่ ควบคุมการเข้าถึงของนักท่องเที่ยว รวมทั้งการติดตามประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม และการประเมินผลความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวอย่างต่อเนื่อง (Zhang Wei, Jiu Zhai Gou, Sichuan - Managing Carrying Capacity)

นิวซีแลนด์ การท่องเที่ยวประเทศนิวซีแลนด์ได้เริ่มใช้แคมเปญ New Zealand 100% Pure You เป็นครั้งแรกในปี 1999 เป็นแคมเปญที่ประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนพฤติกรรมนักท่องเที่ยวจากการที่

³² Challenges and Opportunities in attracting and retaining High Value, Low Impact Tourism. สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวเอเชียแปซิฟิก (Pacific Asia Travel Association : PATA). การประชุมสัมมนาและงานส่งเสริมการขาย PATA Adventure Travel and Responsible Tourism Conference and Mart 2012 (AT & RTCM) 4-7 กุมภาพันธ์ 2555 เมืองพาโร ประเทศภูฏาน

นักท่องเที่ยวมักจะขับรถผ่านแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ ไป แต่สามารถทำให้นักท่องเที่ยวมีความสนใจในการที่จะหยุดแวะท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสกับวิถีชีวิตคนพื้นเมืองในแต่ละชุมชนอันเป็นอัตลักษณ์ประจำถิ่น

สรุป

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้องค์ความรู้สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ สรุปได้ว่า เราสามารถนำคุณสมบัติของน้ำพุธรรมชาติทั้งอุณหภูมิและแร่ธาตุที่เจือปนอยู่ในน้ำซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามประเภทของน้ำพุธรรมชาติ มาใช้ประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งในด้านการบำบัดรักษา การส่งเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสภาพร่างกาย โดยผู้สูงอายุเป็นกลุ่มวัยที่สามารถใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งมุ่งวิเคราะห์การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จึงมีแนวคิดในการจัดทำฐานข้อมูลน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพที่จะเป็นกรอบแนวทางนำไปสู่การพัฒนาบริการใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน และแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ ดังแสดงในกรอบแนวคิดการศึกษา ดังนี้

แผนภาพที่ 2.5 กรอบแนวคิดโครงการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

3.1 โครงการวิจัยย่อยที่ 1 การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ มีความต้องการทรัพยากรและบริการที่เฉพาะเจาะจงและแตกต่างจากนักท่องเที่ยวกลุ่มวัยอื่น ดังนั้น การศึกษาการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาบริการใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ เพื่อการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ อีกทั้งเป็นการใช้คุณสมบัติของน้ำพุร้อนให้เกิดประโยชน์สูงสุดในกิจกรรมการท่องเที่ยวที่ผู้สูงอายุมีความสนใจพิเศษและคาดหวังผลต่อสุขภาพจากการเดินทางเข้ามาใช้บริการและพำนักริมน้ำพุร้อน

3.2 ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาเฉพาะการพัฒนาและเพิ่มมูลค่าน้ำพุร้อนในรูปแบบบริการใหม่ ทั้งในด้านการบำบัดรักษาทางการแพทย์ (medical spa) และการส่งเสริมสุขภาพ (health promotion) ซึ่งหมายความถึงการปฏิบัติต่อร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีจากการมีกิจกรรมทางร่างกาย การกิน อยู่ หลับนอน พักผ่อนหย่อนใจในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต การห่างไกลจากสิ่งเสพติดหรือสภาพแวดล้อมที่เป็นความเสี่ยงต่อสุขภาพและส่งเสริมให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต หรือฟื้นฟูสมรรถภาพที่เสื่อมถอยไปจากสาเหตุต่างๆ ให้ดีขึ้นหรือกลับคืนสู่การมีสุขภาพที่ดี³³

ขอบเขตด้านประชากร กลุ่มคนที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย

เชิงปริมาณ : ศึกษาเฉพาะประชาชน นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในแหล่งน้ำพุร้อนที่ทำการศึกษารวมจำนวน 400 คน ที่สุ่มตัวอย่างแบบจำเพาะเจาะจง มาจากผู้เข้ามาท่องเที่ยวหรืออาบแช่น้ำพุร้อนโดยวัตถุประสงค์เพื่อการดูแลสุขภาพ

เชิงคุณภาพ : ศึกษาใน 2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

1) การสนทนากลุ่มร่วมกับ ผู้นำชุมชน ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ประกอบกิจการอาบแช่น้ำพุร้อน เจ้าของที่ดินที่มีแหล่งน้ำพุร้อน รวมทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต่างๆ แหล่งน้ำพุร้อนละ 10 คน รวมจำนวน 110 คน

2) ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกันโยบายการพัฒนาแหล่งน้ำพุร้อน และการขับเคลื่อนอุตสาหกรรมบริการกลุ่มการท่องเที่ยวรายได้ดีและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของประเทศไทย จำนวน 20 คน ประกอบด้วย

- 1) ผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข
- 2) ผู้บริหารกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- 3) ผู้บริหารกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- 4) ผู้บริหารกระทรวงมหาดไทย
- 5) ผู้แทนสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
- 6) ผู้แทนหอการค้าไทย
- 7) ผู้แทนสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs)

³³ Health Promotion and Wellness. เข้าถึงได้ที่ <http://www.health.gov.ni.ca/health/wellnesshealthyliving/index.html>

- 8) ผู้แทนสถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (ISMEDs)
- 9) ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีแหล่งน้ำพุร้อน
- 10) ผู้ประกอบการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพที่มีการใช้น้ำร้อนในการให้บริการสุขภาพ
- 11) ผู้เชี่ยวชาญ/นักวิชาการที่มีผลงาน/ประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและการใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อน

ขอบเขตด้านพื้นที่ ศึกษาเฉพาะแหล่งน้ำพุร้อนในประเทศไทย จำนวน 11 แหล่งที่กระจายอยู่ตามเส้นทางสายน้ำพุร้อนทั้ง 8 สายของประเทศไทย

3.3 วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methodology) โดยออกแบบวิธีการเป็น 7 ขั้นตอนประกอบด้วย

- 1) การทบทวนวรรณกรรมเพื่อประมวลและวิเคราะห์องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดแบ่งหมวดหมู่ของการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนของประเทศไทยในด้านการบำบัดรักษาทางการแพทย์ (Medical Spa) และการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) ตามระดับอุณหภูมิ ปริมาณแร่ธาตุ ค่า pH รวมทั้ง การจัดกิจกรรมสันตนาการอื่นๆ จากแบบอย่างการปฏิบัติที่ดีของกิจการอาบแช่น้ำพุร้อนในประเทศต่างๆ
- 2) สํารวจแหล่งน้ำพุร้อนจำนวน 11 แห่งใน 8 สายน้ำพุร้อนของประเทศไทย วิเคราะห์องค์ประกอบและคุณสมบัติของน้ำพุร้อน เพื่อจัดทำชุดข้อมูลการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพในประเทศไทย
- 3) สํารวจความเห็นประชาชน/นักท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อนเกี่ยวกับความต้องการใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนในด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- 4) สอบถามความเห็นผู้นำชุมชน ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและผู้แทนส่วนราชการที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ เกี่ยวกับการพัฒนาองค์ประกอบของการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนในพื้นที่เพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การจัดบริการตามศักยภาพของน้ำพุร้อนการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากร รวมทั้ง การสร้างแรงดึงดูดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ
- 5) วิเคราะห์แนวทางการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ ด้านการพัฒนาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวรายได้ดีและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเชิงบูรณาการที่เริ่มต้นจากการพัฒนาในระดับชุมชน ประกอบด้วย การส่งเสริมการท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ การพัฒนากิจการน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ การสร้างรายได้จากบริการใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย และการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุแห่งเอเชีย (Wellness Hub)
- 6) จัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการพัฒนาสวัสดิการสุขภาพผู้สูงอายุโดยการใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อน

วิธีการเก็บข้อมูล

- 1) ประมวลและวิเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและสังเคราะห์ความรู้

2) วิเคราะห์ความต้องการบริการสุขภาพจากการใช้ประโยชน์ของน้ำพุร้อน โดยการสำรวจภาคสนาม ร่วมกับการสังเกต รวบรวมและบันทึกข้อมูลจากแหล่งทุติยภูมิหรือรายงานทางราชการ และการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative Study) โดยทำการทดสอบเครื่องมือการวิจัยจากกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในบ่อน้ำพุร้อนเค็ม คลองท่อม จังหวัดกระบี่ จำนวน 30 ชุดข้อมูลเพื่อทดสอบความเที่ยงและความตรงของเนื้อหา ก่อนนำไปใช้เก็บ ข้อมูลความคิดเห็นนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุในแหล่งน้ำพุร้อนที่ทำการศึกษากันทั้ง 8 เส้นทาง จำนวน 11 แหล่งน้ำพุร้อน ที่สุ่มตัวอย่างพื้นที่อย่างจำเพาะเจาะจง (Specific Sampling) จากฐานข้อมูลน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ กรมสนับสนุน บริการสุขภาพ³⁴ และข้อมูลการสำรวจน้ำพุร้อนธรรมชาติของกรมทรัพยากรธรณี³⁵ และเนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากร ที่แน่นอน เนื่องจากแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติบางแห่งไม่ได้มีการจัดทำข้อมูลผู้เข้ามาท่องเที่ยวหรือใช้บริการอย่างเป็นระบบ เนื่องจากไม่มีการเก็บค่าใช้จ่าย จึงกำหนดขนาดของตัวอย่างกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตร W.G. Cochran (1953) ได้ตัวอย่างการศึกษาจำนวน 400 คน

และเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแผนงานวิจัยที่ต้องการนำเสนอบริการใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุของประเทศไทย และให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ต่อการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงได้ พัฒนาแบบสอบถามปลายปิดมาตรวัด 5 ระดับ เป็นเครื่องมือการวิจัย ที่มีคำถามสำคัญว่าด้วยความคิดเห็น เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ของการมาที่แหล่งน้ำพุร้อน บริการที่นิยมใช้ อาการเจ็บป่วยที่ทำให้มาด้วยความเชื่อในพลังธรรมชาติ บริการที่ต้องการให้มีเพิ่มเติมในแหล่งน้ำพุร้อน ราคาที่เหมาะสมในการเข้าใช้บริการ การปรับปรุงทั้งในแหล่งน้ำพุร้อนและการปรับปรุงในส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ ข้อค้นพบที่จะนำไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุต่อไป

3) ประชุมชี้แจงแผนงานวิจัยต่อผู้บริหารส่วนราชการต้นสังกัด ทีมวิจัยและผู้ประสานงานที่เกี่ยวข้องกับการลงพื้นที่วิจัย

4) วิเคราะห์ข้อมูลและจัดทำ (ร่าง) ฐานข้อมูลน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพในภาพรวม เพื่อนำเสนอและรับฟังความเห็นประกอบการสัมภาษณ์ให้ข้อมูลสำคัญ

5) ประเมินศักยภาพทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน โดยวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Study) จากการประชุมหารือผู้แทนภาคส่วนต่างๆ ในพื้นที่น้ำพุร้อนเกี่ยวกับการจัดบริการตาม ศักยภาพของน้ำพุร้อน การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรในพื้นที่ การบูรณาการระหว่างหน่วยงาน การบริหาร ความร่วมมือภาครัฐและเอกชนเพื่อการพัฒนาพื้นที่ รวมทั้ง การสร้างแรงดึงดูดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

6) สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญระดับการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ เกี่ยวกับการเพิ่มมูลค่าและการพัฒนา อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวรายได้ดีและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ มาตรฐานกิจการน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ การส่งเสริม การท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ การพัฒนาเมืองสปาน้ำพุร้อนและการบริหารจัดการ การสร้างรายได้จากบริการใหม่ ด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย และการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลาง ส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุแห่งเอเชีย (Elder Wellness Hub of Asia)

7) สังเคราะห์ความรู้จากข้อค้นพบ และแบบอย่างการปฏิบัติที่ดีของกิจการอาบแช่น้ำพุร้อนใน ต่างประเทศ เพื่อออกแบบผลิตภัณฑ์ และบริการสปาน้ำพุร้อนของประเทศไทยที่สามารถจัดบริการอย่างมี

³⁴ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ.2560

³⁵ กรมทรัพยากรธรณี.2558

มาตรฐานด้านการบำบัดรักษาทางการแพทย์ (Medical Spa) และการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) ตามคุณลักษณะสำคัญของน้ำพุร้อน โดยมีการบริหารจัดการ รูปแบบบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมทั้งการขยายตลาดบริการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยน้ำพุร้อนในต่างประเทศ

8) จัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมผู้สูงอายุสู่การพัฒนาประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลางส่งเสริมสุขภาพแห่งเอเชีย

9) จัดทำคู่มือประชาชน ฉบับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยน้ำพุร้อน และหมวดหมู่บริการในการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ

10) จัดทำข้อเสนอแนะต่อการขยายผลการพัฒนาสวัสดิการสุขภาพผู้สูงอายุโดยการใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อน และการขยายผลการพัฒนาสู่แหล่งน้ำพุร้อนอื่นๆ ทั่วประเทศ

3.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1) องค์ความรู้สำคัญด้านการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนจากคุณสมบัติโดยรวมของน้ำพุร้อนในประเทศไทยที่มี การใช้ศาสตร์วารีบำบัด การดูแลสุขภาพด้วยน้ำ แร่ธาตุและอุณหภูมิ ซึ่งมีส่วนช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

2) ข้อมูลการวิจัยเชิงสำรวจโดยการใช้เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย ความสนใจและความต้องการบริการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน และแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุ รวมทั้ง วิสัยทัศน์เกี่ยวกับการเสริมสร้างให้การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนเป็นสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ

3) แผนการดำเนินวิจัย องค์ประกอบทีมวิจัยที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาการศึกษา รวมทั้ง การเตรียมความพร้อมของพื้นที่ต่อการดำเนินการศึกษาวิจัยโดยความเห็นชอบของหัวหน้าส่วนราชการ และผู้นำชุมชน

3.5 เป้าหมายผลผลิต

1) รายงานการวิจัย เรื่อง การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

2) ฐานข้อมูลคุณสมบัติโดยรวมของน้ำพุร้อนที่ทำการศึกษา ทั้งในด้านการใช้ประโยชน์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพสปาทางการแพทย์ การฟื้นฟูสุขภาพ ที่มีการใช้ศาสตร์วารีบำบัด การดูแลสุขภาพด้วยน้ำ แร่ธาตุและอุณหภูมิ ซึ่งนำไปสู่การออกแบบบริการสร้างเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุด้วยน้ำพุร้อน

3) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

บทที่ 4

ผลการศึกษา

4.1 ข้อค้นพบของการวิจัย

4.1.1 สรุปผลจากการทบทวนวรรณกรรม

1) การส่งเสริมการท่องเที่ยวในกลุ่มผู้สูงอายุ

ภายใต้ยุทธศาสตร์ที่ 2 ของยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวไทย พ.ศ.2558-2560³⁶ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุที่ได้ให้ความสำคัญกับมิติของการพัฒนาการท่องเที่ยวในด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนความสมดุลของการพัฒนาการท่องเที่ยว ด้วยการเสริมแรงชุมชนให้สามารถจัดการทรัพยากรท้องถิ่นได้อย่างเข้มแข็ง และพัฒนาเชื่อมโยงสินค้า ทางเกษตร ผลิตภัณท์ชุมชน (OTOP) เข้าสู่ภาคธุรกิจบริการท่องเที่ยว โดยมีกลยุทธ์การพัฒนารายสาขาที่สำคัญ คือ การพัฒนาสินค้าและบริการท่องเที่ยว กลยุทธ์การสร้างสรรคกิจกรรมการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ๆ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์ตามแนวคิดทางการตลาดกลยุทธ์น่านน้ำสีคราม (Blue Ocean Strategy)³⁷ ของประเทศไทย การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Health & Wellness Tourism) เป็นกลุ่มการท่องเที่ยวที่จำเป็นต้องการสร้างผลิตภัณท์และบริการที่ตอบสนองความต้องการใหม่ (New Demand) ด้านการส่งเสริม รักษา ดูแล และฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งเป็นโอกาสของประเทศไทยในการพัฒนาเชิงบูรณาการเพื่อสนับสนุนการสร้างมูลค่าเพิ่มควบคู่ไปกับพัฒนาการท่องเที่ยวที่ยั่งยืน เพื่อกระจายโอกาสทางการท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในสาขาบริการที่มีความพร้อมทางการพัฒนาและสามารถสนับสนุนเกื้อกูลและเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวกลุ่มรายได้ดีอื่นๆ โดยการนำเสนอผลิตภัณท์และบริการทางการท่องเที่ยวใหม่ในพื้นที่ท่องเที่ยวที่มีโอกาสทางการพัฒนาอย่างสร้างสรรค์ (Creative Society) เสริมสร้างศักยภาพสถานประกอบการ และบุคลากรภาคบริการในอุตสาหกรรมท่องเที่ยว ให้มีขีดความสามารถในการรองรับนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุสร้างและผลักดันมาตรการจูงใจและสิทธิประโยชน์ที่เอื้อต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเพื่อเพิ่มการพำนักระยะยาวของกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุภายใต้แนวทางการดำเนินกลยุทธ์การตลาดที่คงไว้ซึ่งความโดดเด่นเชิงวัฒนธรรมของไทย³⁸ เพื่อมุ่งสู่การเป็นศูนย์กลางแห่งการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุในภูมิภาคเอเชียนั้น

ส่วนราชการที่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงการต่างประเทศ และกระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำยุทธศาสตร์บูรณาการร่วมกัน โดยกระทรวงสาธารณสุข จัดทำยุทธศาสตร์การพัฒนาสาธารณสุข 4.0 ที่มีการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่เป็นกิจกรรมหลักในกลุ่มบริการ Health and Wellness ซึ่งเป็นกลไกขับเคลื่อนในกลุ่ม Productive Engine ที่จะนารายได้เข้าสู่ประเทศเสริมสร้างความมั่งคั่งในระยะยาว นอกจากนี้ ยุทธศาสตร์การพัฒนาอุตสาหกรรมบริการของภาคเอกชน ได้กำหนด ให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติด้วยเช่นกัน

จากการขับเคลื่อนในระดับนโยบายของรัฐบาลและยุทธศาสตร์ภาคเอกชนในกลุ่มอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวกลุ่มรายได้ดีและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนั้น จะเห็นได้ว่าอุตสาหกรรมบริการสพาน้ำพุร้อนของประเทศไทย

³⁶ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.กรกฎาคม 2558

³⁷ พสุ เดชะรินทร์,2550: ออนไลน์

³⁸ นโยบายยุทธศาสตร์การแข่งขันเพื่ออนาคตการท่องเที่ยวไทย เข้าถึงได้ที่

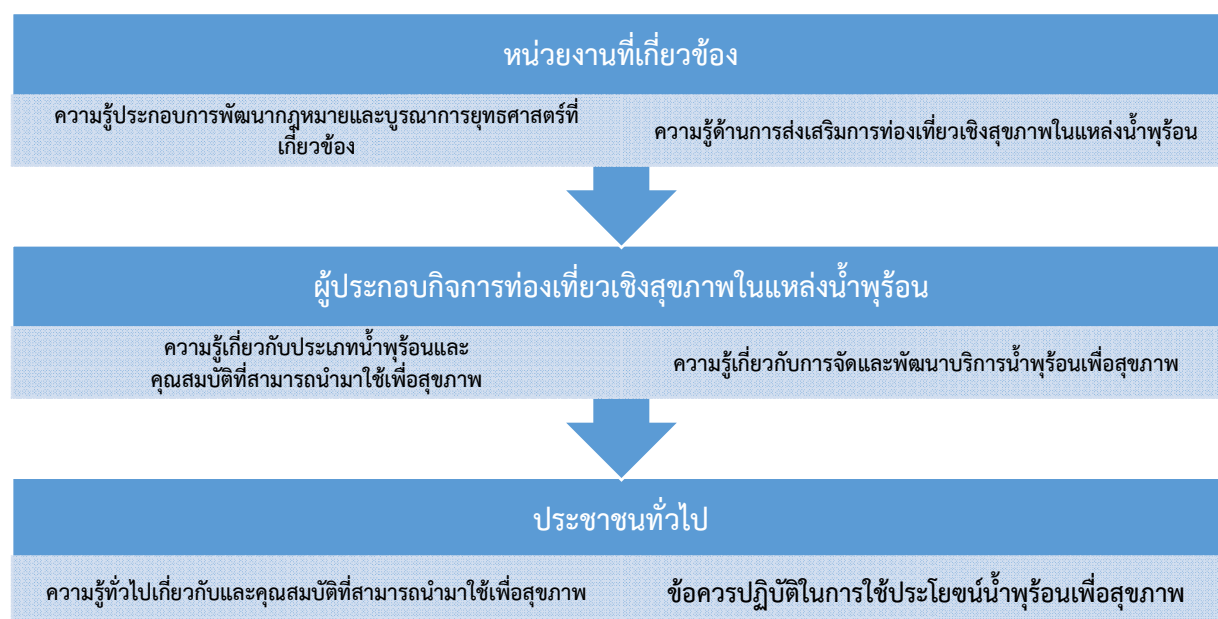
<http://www.senate.go.th/w3c/senate/pictures/comm/1829/TRAVEL/saroop-travel.pdf>

มีโอกาสและความเป็นไปได้สูงในการพัฒนาเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม ซึ่งต้องการข้อเสนอแนะเชิงวิชาการด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการสร้างมูลค่าเพิ่มของน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ และข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นจุดหมายปลายทางของการท่องเที่ยวสุขภาพดี (Wellness Tourism) สำหรับผู้สูงอายุ โดยความร่วมมือทั้งในระดับนโยบายและทุกภาคส่วนในพื้นที่แหล่งน้ำพุร้อน เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ประกอบการตัวแทนการท่องเที่ยว กลุ่มวิสาหกิจชุมชน คนในพื้นที่ เพื่อร่วมกันสร้าง กลยุทธ์การพัฒนาด้านการท่องเที่ยวสุขภาพดีสำหรับผู้สูงอายุโดยการใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อน (the strategic development of the senior wellness tourism market) ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวในแหล่งใหม่อื่นๆ ของประเทศไทย

2) แนวทางการจัดการและเผยแพร่ความรู้การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ (Holistic Healthcare)

จากการทบทวนวรรณกรรมร่วมกับการรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อค้นพบสำคัญร่วมกับข้อสังเกตที่นำไปสู่แนวทางการจัดทำคู่มือประชาชน เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ (Holistic Healthcare) ตามหลักการดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติบำบัดที่ให้บริการอย่างอ่อนโยนปลอดภัยและมีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามผู้ใช้ประโยชน์องค์ความรู้ ดังแสดงในแผนภาพที่ 4.1 ดังนี้

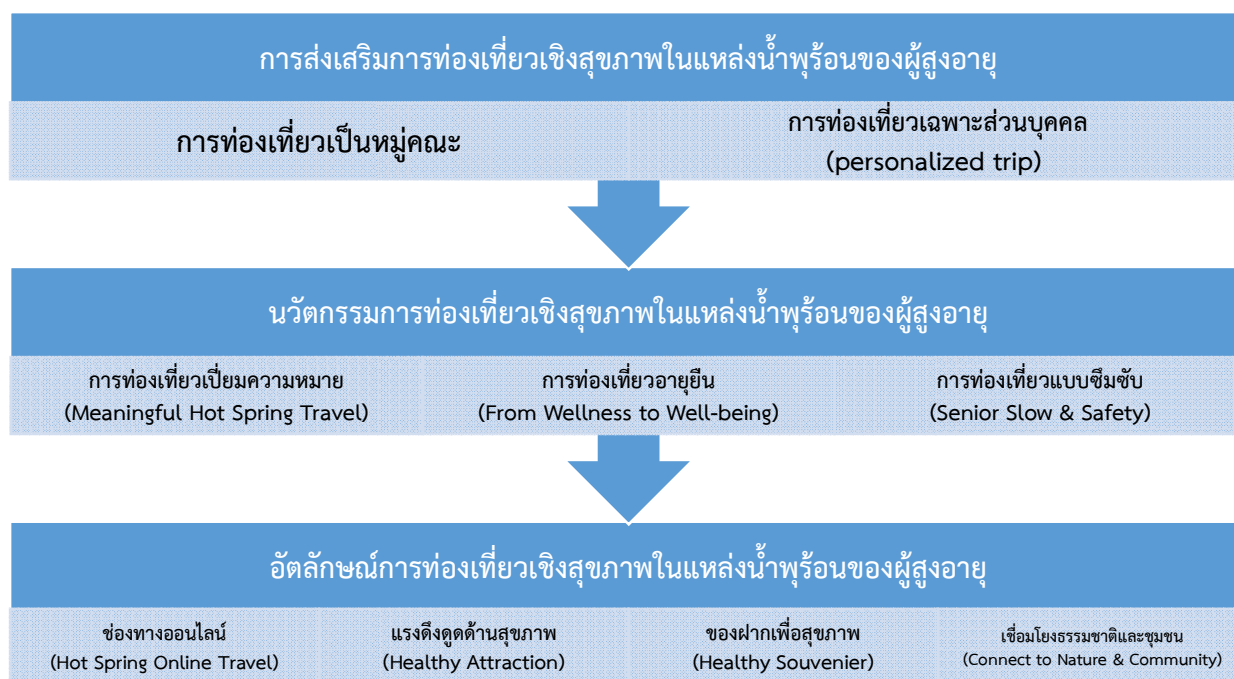
แผนภาพที่ 4.1 แนวทางการจัดการและเผยแพร่ความรู้การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ แบ่งตามผู้ใช้ประโยชน์องค์ความรู้



3) แนวทางการพัฒนาบริการใหม่ด้านการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุโดยใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนธรรมชาติ

ข้อค้นพบของการวิจัยดังกล่าวข้างต้น นำไปสู่การพัฒนาแนวทางการพัฒนาบริการใหม่ด้านการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุโดยใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนธรรมชาติผ่านทางข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและเชิงวิชาการ³⁹ ดังแสดงในแผนภาพที่ 4.2 ดังนี้

แผนภาพที่ 4.2 แนวทางการพัฒนาบริการใหม่ด้านการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุโดยใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนธรรมชาติ



แนวทางการพัฒนาบริการใหม่ด้านการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุโดยใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนธรรมชาติข้างต้นนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ความรู้และอภิปรายผลการศึกษา ในบทที่ 5 ต่อไป

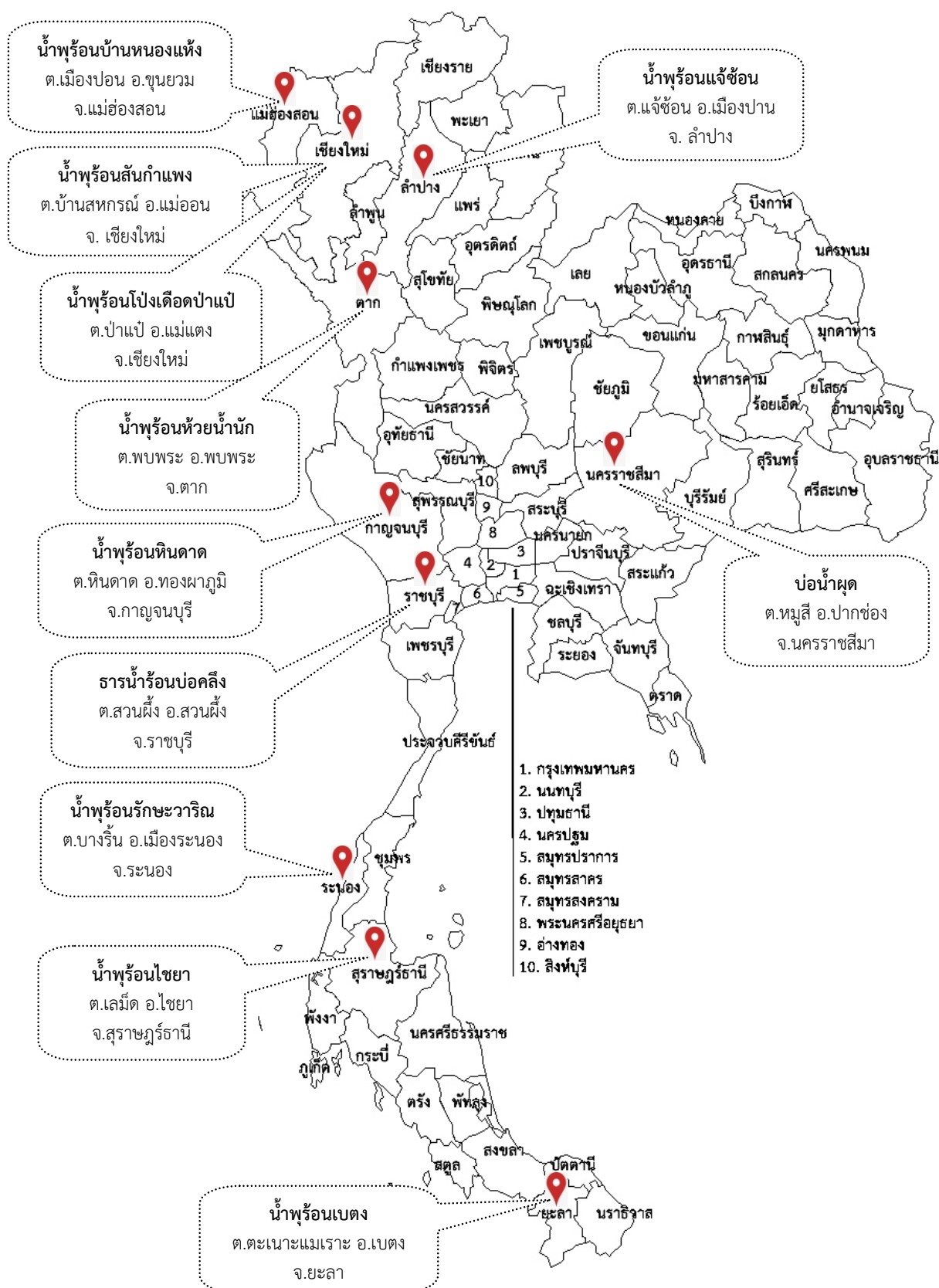
4.2 ผลการศึกษาในแหล่งน้ำพุร้อน

4.2.1 ข้อค้นพบเบื้องต้นจากการสำรวจสถานการณ์ในพื้นที่

จากพื้นที่วิจัยที่เลือกมาทำการศึกษา ผู้วิจัยได้จัดทำแผนที่ระบุจุดแหล่งน้ำร้อนทั้ง 11 แห่ง ดังแสดงในแผนภาพที่ 4.3

³⁹ ชินาวุช ชินะประยูร.สำนักงานคณะกรรมการนโยบายวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมแห่งชาติ (สวทน.).

แผนภาพที่ 4.3 แผนที่ระบุจุดแหล่งน้ำพุร้อนทั้ง 11 แห่ง



และข้อค้นพบเบื้องต้นจากการสำรวจสถานการณ์และเก็บข้อมูลในพื้นที่ด้วยแบบสอบถามปลายปิดแบบเลือกตอบ จำนวน 368 ชุด สรุปได้ดังแสดงในตารางที่ 4.1 ดังนี้

ตารางที่ 4.1 ข้อค้นพบจากการสำรวจสถานการณ์แหล่งน้ำพุร้อนพื้นที่การศึกษา

แหล่งน้ำพุร้อน	จำนวนแบบสอบถามเก็บรวบรวมได้	ข้อมูลสำคัญจากการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม	สถานการณ์ปัจจุบันของบริการน้ำพุร้อน ปัญหา อุปสรรค
น้ำพุร้อนหินดาดกาญจนบุรี	54	1) อบท.และชุมชน มีความต้องการพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีเรื่องเล่าทางประวัติศาสตร์ แต่ขาดองค์ความรู้และการจัดการด้านสุขภาพ 2) ต้องการจัดระเบียบการท่องเที่ยวเนื่องจากมีนักท่องเที่ยวต่างชาติเข้ามาจำนวนมาก และบางครั้งขาดความระมัดระวังในการรักษาความสะอาด รวมทั้งความปลอดภัยด้านสุขภาพของชุมชน เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การขับถ่าย 3) ปัญหาสำคัญของพื้นที่ คือ อุบัติเหตุและการควบคุมการอาบน้ำแช่ที่ไม่ถูกสุขลักษณะของประชาชน จึงต้องการให้มีมาตรฐานการดูแลการอาบน้ำ รวมทั้งการประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลที่ถูกต้องทั้งโดยป้ายประกาศภาษาต่างๆ รวมทั้งบุคลากรที่ได้รับการอบรมความรู้ในการให้บริการ	1) แหล่งอาบแช่สาธารณะที่มีผู้ใช้บริการจำนวนมาก อยู่ในความดูแลของอบท. เป็นธารน้ำตกที่ไหลลงมาโดยมีบ่อน้ำร้อนอยู่ขนานกัน มีร้านค้าชุมชน นอกจากนี้นักท่องเที่ยวคนไทยและประชาชนในพื้นที่แล้ว มีกลุ่มนักท่องเที่ยวรัสเซียมาท่องเที่ยวเป็นประจำ 2) ผู้ใช้บริการอาบแช่น้ำร้อนสลับน้ำเย็นโดยอิสระ ไม่มีการคัดกรองสุขภาพก่อนลงอาบแช่ ขาดการดูแลด้านสุขอนามัยที่ถูกต้อง ไม่มีป้ายหรือสื่อสัญลักษณ์บอกเตือนเรื่องวิธีการอาบแช่ รวมทั้งการสลับน้ำ ไม่มีป้ายบอกอุณหภูมิ ไม่มีบริเวณเปลี่ยนถ่ายเสื้อผ้าอย่างเป็นทางการ สัตส่วน ขาดการจัดการขยะที่ถูกหลักสุขาภิบาล ผู้ดูแลเป็นเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยและดูแลทั่วไป รอบเวลาละ 3 คน 3) มีบ่อน้ำที่ผู้ดูแลบอกว่าสามารถนำมาดื่มกินได้ จำนวน 1 บ่อ คลุมไว้ด้วยตาข่ายพลาสติก ยังขาดการนำมาใช้ประโยชน์ 4) มีพื้นที่บริการนวดแผนไทยโดยชาวบ้านในชุมชน และอาคารอาบแช่ส่วนตัวบนที่สูงเหนือหุบหลุมหลบภัยสมัยสงครามโลกครั้งที่สอง แต่ขาดการใช้ประโยชน์และทำนุบำรุง
น้ำพุร้อนห้วยน้ำนัก	27	1) อยู่ในบริเวณพื้นที่อุทยานแห่งชาติน้ำตกพาเจริญ โดยการดูแลของกรม	1) มีโครงสร้างที่เป็นที่พักแรม แต่ขาดกำลังคนบริการ และจัดเก็บค่าบริการ

แหล่ง น้ำพุร้อน	จำนวน แบบสอบถาม เก็บรวบรวมได้	ข้อมูลสำคัญจากการสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม	สถานการณ์ปัจจุบันของบริการ น้ำพุร้อน ปัญหา อุปสรรค
ตาก		อุทยานแห่งชาติ ด้วยข้อจำกัดด้านระเบียบราชการ กำลังคนและความรู้ ทำให้ไม่สามารถพัฒนาเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มได้เท่าที่ควร 2) เสนอให้มีการปรับปรุงภูมิทัศน์ในบริเวณแหล่งน้ำพุร้อนที่ไม่ส่งผลกระทบต่อลักษณะทางนิเวศน์เดิมเพิ่มการประชาสัมพันธ์ รวมทั้งพัฒนาและเพิ่มจำนวนกำลังคนให้มีความรู้ในการดูแลและจัดบริการการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ 3) เสนอให้มีการพัฒนาการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อน เนื่องจากเป็นแหล่งต้นกำเนิดการผลิตน้ำแร่สำหรับดื่มที่ดีต่อร่างกาย จึงน่าจะมีโอกาสในการนำมาใช้ประโยชน์อื่นๆ ได้มาก	ได้ตามความเหมาะสมตามลักษณะของนักท่องเที่ยวเท่านั้น 2) น้ำแร่มีลักษณะทางกายภาพที่ใสและไม่เหม็นกลิ่น อุณหภูมิประมาณ 60 องศาเซลเซียส เป็นแหล่งต้นกำเนิดการผลิตน้ำแร่สำหรับดื่ม (เก็บตัวอย่างน้ำมาวิเคราะห์) 3) การท่องเที่ยวยังจำกัดเฉพาะฤดูกาล แต่เป็นแหล่งการศึกษาเรียนรู้ของโรงเรียนในพื้นที่ใกล้เคียง
น้ำพุร้อน โป่งเดือด ป่าแป๋ เชียงใหม่และ แม่ฮ่องสอน	22	1) ตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติห้วยน้ำดัง จังหวัดเชียงใหม่ มีส่วนราชการที่เกี่ยวข้องหลายหน่วยดูแล เป็นน้ำพุร้อนไกเซอร์ที่เคยมีการสำรวจทางธรณีวิทยาและพลังงานทดแทน แต่ยังไม่มีการดำเนินการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ 2) นายกอบต.ป่าแป๋ให้ข้อมูลว่า การจัดการที่ผ่านมาขาดการมีส่วนร่วมของชุมชน ไม่ได้รับประโยชน์จากแหล่งน้ำพุร้อน เพราะการบริหารจัดการแหล่งท่องเที่ยวอยู่ภายใต้อำนาจของอุทยานแห่งชาติ ปัจจุบันยังไม่มีจัดการสิ่งอำนวยความสะดวกด้านการท่องเที่ยว จึงต้องการมีส่วนร่วมในการพัฒนาผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยว โดยชุมชนมีส่วนร่วมและได้ประโยชน์ เช่น ผลิตภัณฑ์,	1) การพัฒนาอยู่ในขอบเขตกฎหมายอุทยานแห่งชาติ 2) มีโครงสร้างด้านการอาบน้ำแร่ร้อนและว่ายน้ำ แต่ขาดแคลนบุคลากรผู้มีความรู้ ทักษะด้านการดูแลและคัดกรองสุขภาพ 3) วัตถุประสงค์ของการประกอบกิจการเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจมากกว่าเพื่อสุขภาพ 4) ผู้สูงอายุ 1000 กว่าคน ผู้สูงอายุ 600 กว่าคน รับยา NCD ที่รพ.สต.ป่าแป๋ประมาณ 500 กว่าคน ต้องการได้ข้อมูลสนับสนุนการแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ส่งเสริมการพัฒนาภูมิทัศน์ธรรมชาติและ 5) ต้องมีการบูรณาการเชิงกฎหมายของ

แหล่ง น้ำพุร้อน	จำนวน แบบสอบถาม เก็บรวบรวมได้	ข้อมูลสำคัญจากการสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม	สถานการณ์ปัจจุบันของบริการ น้ำพุร้อน ปัญหา อุปสรรค
		Home Stay กะเหรี่ยง ซึ่งท้องถิ่นยินดีให้ความร่วมมือ โดยขอให้มีการทางกฎหมายที่ชัดเจนและเชื่อมโยงกันทั้งกฎหมายด้านสุขภาพกฎหมายการท่องเที่ยวและกฎหมายอุทยานแห่งชาติ เพื่อพัฒนาป่าชุมชนให้เป็นเขตพื้นที่ติดอุทยานสำหรับชาวบ้านได้ใช้ประโยชน์ 2) ประธานอสม.ตำบลป่าแป๋ ขอให้สนับสนุนการให้ความรู้การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ ลดการใช้ยาที่ไม่จำเป็นสำหรับชาวบ้าน โดยไม่มีข้อขัดแย้งหรือผลกระทบในเรื่องของการใช้ประโยชน์พื้นที่ รวมทั้งอบรมให้ความรู้แก่อสม. โดยขอให้เพิ่มอสม.ประจำพื้นที่ดูแลช่วยเหลือนักท่องเที่ยวอย่างน้อย 3) นายประเสริฐ บัวสา รองประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าแป๋ อยู่กับพื้นที่มานาน เห็นน้ำพุร้อนมาตั้งแต่เกิด แต่ยังไม่เคยว่าชุมชนมีส่วนร่วมและใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนได้อย่างเต็มที่ 4) ผู้ช่วยสสอ.แม่แตง แนะนำให้มีการประชาสัมพันธ์เส้นทางท่องเที่ยวพาย-โป่งเดือด ป่าแป๋ ผสมผสานการท่องเที่ยวหลายๆ อย่างเข้าด้วยกัน ส่งเสริมการท่องเที่ยวในกลุ่มนักท่องเที่ยวต่างชาติ โดยสิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่มีทั้งที่พักของอุทยาน (ซึ่งจำกัดจำนวนคน) รวมทั้งที่พักของเอกชน ซึ่งปัจจุบันยังมีราคาแพง มีคณะต่างๆ จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เข้ามาดำเนินโครงการในพื้นที่ ทั้งการสำรวจคุณสมบัติ น้ำ การพัฒนาชุมชนเห็นด้วยกับการ	ส่วนราชการต่างๆ เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อน โดยเฉพาะส่วนที่อยู่ในอุทยานแห่งชาติ

แหล่ง น้ำพุร้อน	จำนวน แบบสอบถาม เก็บรวบรวมได้	ข้อมูลสำคัญจากการสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม	สถานการณ์ปัจจุบันของบริการ น้ำพุร้อน ปัญหา อุปสรรค
		พัฒนาวิสาหกิจชุมชนและการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ	
น้ำพุร้อน สันกำแพง เชียงใหม่	64	1) แหล่งอาบแช่น้ำพุร้อนธรรมชาติสาธารณะ เป็นพื้นที่โครงการในพระราชดำริ และมีส่วนที่ประกอบการโดยภาคเอกชน สร้างรายได้อย่างต่อเนื่องเข้าสู่พื้นที่ ไม่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากราชการ 2) กำไรที่ได้ปันผลสู่ชุมชน กองทุนพัฒนาหมู่บ้าน 30% กองทุนสวัสดิการหมู่บ้าน 10% โดยร้อยละ 90 ของคนทำงานเป็นคนในพื้นที่ ร้านค้าผลิตภัณฑ์เป็นของชุมชน มีบริการแพทย์แผนไทย (ยาชา) มีโครงการปรับปรุงพื้นที่เพื่อผู้สูงอายุ และโครงการจัดสร้างห้องประชุมจัดพื้นที่มีทั้งบริเวณอาบแช่และส่วนพักผ่อนหย่อนใจ และผู้มาใช้บริการมาด้วยวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพ แต่ยังไม่มีการจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ 3) นับจากจำนวนผู้สูงอายุจากบัตรค่าเข้าสถานที่ พบว่า มีผู้สูงอายุเข้าใช้บริการโดยเฉลี่ยประมาณ 3,000 คนต่อเดือน ในช่วงฤดูกาลท่องเที่ยว 4) มีโครงการจัดสร้างห้องประชุม มุ่งเป้าหมายผู้พิการให้สามารถใช้สถานที่จัดประชุมได้ โดยทุตอาารยสถาปัตย์เป็นผู้มาทดลองใช้บริการและให้คำแนะนำต่อการปรับปรุงสถานที่ให้มีความเหมาะสมต่อการใช้งานของผู้พิการ 5) ยังมีที่พักจำกัดเพียง 17 หลัง คณะอนุกรรมการบริหารกิจการน้ำพุร้อนสันกำแพงมีแผนที่จะสร้างอาคารที่พักเป็นตึกสูงในอนาคต	1) มีเครือข่ายความร่วมมือส่งเสริมการท่องเที่ยวในพื้นที่ แต่ยังไม่มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลบริการสุขภาพ 2) มีโครงสร้างด้านการอาบแช่น้ำแร่ร้อนและว่ายน้ำ แต่ขาดแคลนบุคลากรผู้มีความรู้ ทักษะด้านการดูแลและคัดกรองสุขภาพ 3) มีศักยภาพเพียงพอที่จะพัฒนาให้เป็นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแบบครบวงจรได้

แหล่ง น้ำพุร้อน	จำนวน แบบสอบถาม เก็บรวบรวมได้	ข้อมูลสำคัญจากการสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม	สถานการณ์ปัจจุบันของบริการ น้ำพุร้อน ปัญหา อุปสรรค
		6) ปัจจุบันอยู่ในความดูแลของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงแห่งมนุษย์ ขึ้นตรงต่อองคมนตรี พลอากาศเอกชลิต พุกผาสุข 7) ด้านการบริหารจัดการระบบบริการอยู่ในระหว่างการเตรียมการคัดเลือกกำลังคนโดยการสนับสนุนกับพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ยังขาดกำลังคนผู้ให้บริการด้านสุขภาพ ต้องการได้รับการสนับสนุนการอบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพด้วยน้ำพุร้อน จะนำเสนอการขอรับการสนับสนุนการอบรมอสม. ดูแลการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน	
น้ำพุร้อน บ้านหนองแห้ง แม่ฮ่องสอน	38	ตั้งอยู่ในเขตตำบลเมืองปอน อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีบ่อที่ขุดและทำโครงสร้างไว้จำนวน 5 บ่อ มีส่วนให้บริการอาบแช่น้ำพุร้อน ดูแลและใช้ประโยชน์เพื่อสุขภาพโดยอบต.เมืองปอน ร่วมกับ รพ.สต.เมืองปอน และหมู่บ้านใกล้เคียง รวม 4 หมู่บ้าน	1) มีศักยภาพเพียงพอที่จะพัฒนาให้เป็นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีอัตลักษณ์ของวิถีถิ่นได้ 2) มีความร่วมมือเครือข่ายพื้นที่ที่เข้มแข็ง 3) ต้องการการประชาสัมพันธ์และพัฒนามูลค่าเพิ่มของผลิตภัณฑ์พื้นถิ่นและบริการสุขภาพ
น้ำพุร้อนไชยา สุราษฎร์ธานี	28	1) บ่อน้ำสาธารณะ จำนวน 2 บ่อใหญ่ อุณหภูมิสูง มีฟองปุดเดือด มีการพัฒนาโครงสร้างสระอาบแช่ สำหรับประชาชนมาใช้บริการ ภายใต้การบริหารจัดการขององค์การบริหารส่วนจังหวัด 2) กรมชลประทาน เตรียมขุดลอกพื้นที่ส่วนสระบัวเป็นแก้มลิง เพื่อทำเป็นประตูระบายน้ำขนาดใหญ่ จะมีงบประมาณสนับสนุนการท่องเที่ยวได้ ภายใต้เงื่อนไขการขอใช้ที่ดินเพื่อสาธารณะประโยชน์นั้น อบจ.ไม่สามารถ	1) ประชาชนยังสวมเสื้อผ้าของตนเอง อาบแช่รวมกันทั้งการแช่เท้า แช่ตัว เด็กเล็กบางคนว่ายน้ำและดำน้ำในสระ ว่ายน้ำที่ต่อท่อน้ำร้อนมาจากบ่อพ่อบ่อแม่ ที่ยังไม่มีสุขอนามัยที่ดี 2) หน่วยบริหารจัดการพื้นที่ยังขาดองค์ความรู้ด้านการออกแบบสระอาบแช่ที่เหมาะสม การป้องกันน้ำท่วมมิให้มีผลต่อบ่อน้ำพุร้อน ขณะนี้ กองช่างของอบจ. อยู่ระหว่างศึกษาเพื่อปรับปรุงโครงสร้าง ขาดบุคลากรที่มีความรู้

แหล่ง น้ำพุร้อน	จำนวน แบบสอบถาม เก็บรวบรวมได้	ข้อมูลสำคัญจากการสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม	สถานการณ์ปัจจุบันของบริการ น้ำพุร้อน ปัญหา อุปสรรค
		เก็บผลประโยชน์ได้ เช่น ค่าเช่าพื้นที่ ค่า อาบแช่น้ำ ในขณะที่มีรายจ่ายด้านการ บำรุงรักษาสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับการบริการประชาชน และหากมี บริการนวดเพื่อสุขภาพ รายได้จากการ บริการดังกล่าวเข้าสู่ รพ.สต. ต้องการให้มี การปรับปรุงระเบียบด้านการบริหาร จัดการพื้นที่ระหว่างส่วนราชการต่างๆ 3) รพ.สต.ท่าสะท้อน เป็น รพ.สต.ดีเด่น ระดับประเทศ ด้านการแพทย์แผนไทยมี การต่อท่อน้ำพุร้อนมาเพื่อใช้บำบัดรักษา สุขภาพประชาชนด้วยแพทย์แผนไทย	เฉพาะทางด้านนี้ 3) ให้คำแนะนำด้าน software และ people ware, การสร้างมูลค่าเพิ่ม. การสร้างอัตลักษณ์พื้นที่, การใช้ภูมิ ปัญญาแพทย์แผนไทย การพัฒนา ยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวของจังหวัด
น้ำพุร้อนเบตง ยะลา	22	1) บ่อน้ำร้อนสาธารณะขนาดใหญ่ อุณหภูมิประมาณ 70 องศา แหล่งอาบแช่ ประจำของคนในพื้นที่ อาบแช่และลวกไข่ รวมทั้งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยม ของผู้สูงอายุชาวมาเลเซีย เข้าใช้ บริการโดยเสียค่าใช้จ่ายและไม่มีการคัด กรองด้านสุขภาพก่อนลงอาบแช่ 2) อยู่ในการดูแลของผู้ใหญ่บ้านและ องค์การบริหารส่วนจังหวัด และมีส่วน บริการที่เอกชนเข้ามาทำสัมปทานเปิด บริการอาบแช่น้ำพุร้อนบ่อรวม	1) มีบริการอาบแช่ทั่วไป ผลิตภัณฑ์ OTOP แต่ยังไม่มีการจัดการอย่างเป็น มาตรฐาน ยังไม่มีการบันทึกสถิติผู้มา ใช้บริการ โดยเฉลี่ยมาประมาณปีละ 200,000 คน 2) ต้องการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบและ คุณภาพของน้ำเพื่อการพัฒนาผลิตภัณฑ์ OTOP จากการบอกเล่าของนายก อบต. พบว่า ในอดีตเคยมีเด็กพลัดตกไปในบ่อ และคนเมาสุราตกลงไปเสียชีวิต ปัจจุบันจึงทำตะแกรงปิดกั้นปากบ่อไว้ ในเวลากลางคืน
น้ำพุร้อน แจ้ซ้อน ลำปาง	46	1) มีความพร้อมทางการพัฒนา โดยมี โครงการปรับปรุงภูมิทัศน์ รวมทั้งมีการ ขยายพื้นที่ส่วนต่อการให้บริการอาบแช่ น้ำพุร้อน 2) มีพื้นที่ต่อเนื่องกับแหล่งท่องเที่ยวอื่น ในอุทยาน ได้แก่ น้ำตกแจ้ซ้อน น้ำตกแม่ ขุน ถ้ำฟ้างาม ถ้ำน้ำ ถ้ำหม้อ เส้นทาง ศึกษาธรรมชาติ น้ำตกแจ้ซ้อนสามารถ	ชุมชนและเอกชนมีส่วนร่วมในการ พัฒนาพื้นที่เพื่อจัดบริการสาธารณะ และการสร้างรายได้จากการท่องเที่ยว แต่ยังคงขาดการบริหารจัดการเชิง บูรณาการ เนื่องจากข้อจำกัดทางกฎหมาย อุทยานแห่งชาติ

แหล่ง น้ำพุร้อน	จำนวน แบบสอบถาม เก็บรวบรวมได้	ข้อมูลสำคัญจากการสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม	สถานการณ์ปัจจุบันของบริการ น้ำพุร้อน ปัญหา อุปสรรค
		พัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ที่มีกิจกรรมหลากหลายได้ 3) มีฝายน้ำล้นที่นำไปผลิตไฟฟ้าพลังน้ำเพื่อใช้ภายในอุทยาน 4) มีสร้างมูลค่าเพิ่มของผลิตภัณฑ์และบริการ 5) ผ่านเกณฑ์การตรวจประเมินและรับรองมาตรฐานแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (น้ำพุร้อนธรรมชาติ) ดีเยี่ยม	
น้ำพุร้อน รักษะวาริน ระนอง	46	เทศบาลเมืองระนอง เป็นหน่วยดูแลและส่งเสริมการท่องเที่ยวในพื้นที่น้ำพุร้อนโดยมีภาคเอกชน ผู้ประกอบกิจการ ได้ลงทุนและพัฒนาโครงสร้างและบริการด้านการอาบแช่น้ำพุร้อนและกิจการสปาและการนวดเพื่อสุขภาพอย่างมีมาตรฐานในราคาค่าใช้จ่ายที่ประชาชนทั่วไปสามารถเข้าถึงได้	1) เป็นวิถีชีวิตของคนพื้นที่ ยังไม่มีการจัดการเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มจากการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างเป็นระบบ ต่อมาได้รับความเห็นชอบโดยมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2561 อนุมัติโครงการพัฒนาเมืองสปาน้ำพุร้อนแบบครบวงจร 2) มีการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเชิงรุกในศูนย์การแพทย์ทางเลือก รพ.ระนอง แต่ยังไม่ได้ประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างแรงดึงดูดทางการท่องเที่ยวอย่างชัดเจน
บ่อน้ำพุ นครราชสีมา	21	บ่อน้ำพุธรรมชาติบ้านท่าช้าง ตั้งอยู่ในตำบลหมูสี อำเภอปากช่อง เป็นตาน้ำที่มีน้ำพุออกมาโดยธรรมชาติตลอดปี โดยธรรมชาติน้ำที่ผุดขึ้นมาเป็นน้ำฝนที่ตกไปอยู่ในใต้ดินและก่อนที่จะผุดขึ้นมาจากผิวดินก็ได้รับการกรองจากก้อนหิน ที่มีแคลเซียมคาร์บอเนตสูง ทำให้น้ำมีความใส สีฟ้าเขียวมีคุณสมบัติความเป็นด่าง น้ำพุที่นี่จะมีบ่อหรือชั้นลดหลั่นกันไปเป็นบ่อๆ มีประมาณ 4 สระเชื่อมต่อกัน มีการสร้างฝายกั้นน้ำเป็นน้ำตก ประชาชนทั่วไปสามารถลงเล่นน้ำได้ยกเว้นบริเวณที่เป็นตา	1) ขาดการคัดกรองสุขอนามัยในการอาบแช่ 2) ขาดการสร้างมูลค่าเพิ่มทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

แหล่งน้ำพุร้อน	จำนวนแบบสอบถามเก็บรวบรวมได้	ข้อมูลสำคัญจากการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม	สถานการณ์ปัจจุบันของบริการน้ำพุร้อน ปัญหา อุปสรรค
		น้ำ องค์การบริหารส่วนตำบลหมูสี จะไม่อนุญาตให้ประชาชนลงเล่นน้ำ	
ธารน้ำร้อนบ่อคลิ้งราชบุรี	32	แหล่งน้ำพุร้อนในที่ดินของเอกชน บริหารจัดการเชิงพาณิชย์สำหรับนักท่องเที่ยวทั่วไป มีการตกแต่งภูมิทัศน์และโครงสร้างสำหรับการอาบน้ำสาธารณะทั้งการอาบน้ำในบ่อรวม และห้องอาบน้ำส่วนตัว มีที่พำนักค้างคืนและร้านอาหารผลิตน้ำดื่ม รวมทั้งผลิตผลท้องถิ่น ในพื้นที่เหนือขึ้นไปมีตาน้ำร้อนธรรมชาติที่มีน้ำร้อนไหลลงมาในพื้นที่ที่จัดบริการด้านล่างตลอดปี และยังเป็นพื้นที่สงวนที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมใดๆ	1) ควรได้รับการปรับปรุงสุขอนามัยของการอาบน้ำในบ่อรวม และพื้นที่บริการรายล้อมด้วยสวนป่า จึงมีแมลงรบกวนเป็นระยะๆ 2) ขาดการคัดกรองสุขภาพของผู้รับบริการก่อนการลงอาบน้ำ 3) การประกอบกิจการเป็นลักษณะธุรกิจครอบครัวที่ให้บริการเฉพาะคนในท้องถิ่นหรือพื้นที่ใกล้เคียง ยังไม่มีแผนการพัฒนาเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ชัดเจน

4.2.2 คุณสมบัติของน้ำพุร้อนในแหล่งศึกษาที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ต่อสุขภาพซึ่งนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาวะของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ดังแสดงในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 คุณสมบัติของน้ำพุร้อนในแหล่งศึกษาต่อการสร้างเสริมสุขภาวะของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

แหล่งน้ำพุร้อน	อุณหภูมิ (องศาเซลเซียส)	ค่า pH	แร่ธาตุหลัก	การใช้ประโยชน์ต่อการบำบัดรักษา ส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสภาพร่างกายผู้สูงอายุ
น้ำพุร้อนหินดาด กาญจนบุรี	45-55	7.0-8.5	แคลเซียม	เมื่อนำมาปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมกับการอาบน้ำแล้ว คุณสมบัติที่ดีต่อสุขภาพ คือ บรรเทาอาการปวดเมื่อยหรืออ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ให้ผลดีในการบรรเทาอาการเจ็บปวดตามข้อต่างๆ ลดอาหารเหน็บชาและป้องกันการเกิดตะคริว รวมทั้งช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและลดความดันโลหิตในร่างกายไม่เหมาะกับการนำมาผลิตเป็นน้ำดื่ม เนื่องจากอาจมีการปนเปื้อนของแบคทีเรียจากธารน้ำเย็นที่อยู่ด้านล่าง
น้ำพุร้อนห้วยน้ำนักตาก	60	7.0-7.5	แคลเซียม	บ่อน้ำร้อนที่เหมาะสมแก่การนำมาใช้อุปโภค บริโภค คือ บ่อข้าง อยู่บนที่สูงบนเนินเขา ต้องเดินเท้าขึ้นไป 2.5 ก.ม. เพราะมีอุณหภูมิต่ำกว่า 75 องศาเซลเซียส มีส่วนผสมของแก๊สในน้ำพุร้อนอยู่น้อย จึงปราศจากกลิ่นกำมะถัน (ปัจจุบันเป็นแหล่งน้ำดิบของน้ำแร่ตราช้างและมองค์

แหล่งน้ำพุร้อน	อุณหภูมิ (องศาเซลเซียส)	ค่า pH	แร่ธาตุ หลัก	การใช้ประโยชน์ต่อการบำบัดรักษา ส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสภาพร่างกายผู้สูงอายุ
				เฟลอร์) เมื่อนำมาปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมกับการอาบแช่แล้ว คุณสมบัติที่ดีต่อสุขภาพ คือ บรรเทาอาการปวดเมื่อยหรืออ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ให้ผลดีในการบรรเทาอาการเจ็บปวดตามข้อต่างๆ
น้ำพุร้อน รักษะวาริน ระนอง	65-72	7.2-7.5	คลอไรด์	เป็นแหล่งน้ำพุร้อนที่อยู่กลางเมืองระนองสะดวกในการเดินทางเมื่อนำมาปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมกับการอาบแช่แล้ว คุณสมบัติที่ดีต่อสุขภาพ คือ ช่วยให้ระบบเผาผลาญอาหารของร่างกาย (Metabolism) ทำงานได้ดีขึ้น รวมทั้งช่วยรักษาสมดุลของของน้ำภายในและภายนอกเซลล์ และภาวะกรด-ด่างในร่างกาย ให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสม
น้ำพุร้อนโป่ง เดือดป่าแป๋ เชียงใหม่	อุณหภูมิน้ำ ใต้ดิน 170 – 200 องศา และอุณหภูมิ น้ำผิวดิน 90 – 100 องศา	9.2	ซัลเฟต และ ฟลูออไรด์	เป็นแหล่งน้ำพุร้อนในอุทยานแห่งชาติห้วยน้ำดัง จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อนำมาปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมกับการอาบแช่แล้ว คุณสมบัติที่ดีต่อสุขภาพ คือ บรรเทาอาการเหน็บชา อัมพฤกษ์ ไขข้อ ข้ออักเสบ บรรเทาอาการปวดข้อเรื้อรัง ซ่อมแซมกระดูกอ่อนผิวข้อ ช่วยสมานบาดแผลฉีกขาด บาดแผลไหม้ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ข้อกระดูก เส้นเอ็นเนื้อเยื่อเกี่ยวพันต่างๆ บำบัดรักษาโรคผิวหนังอักเสบทั่วไปและโรคสะเก็ดเงิน รวมทั้งทำให้ระบบสมดุลน้ำในร่างกายปกติ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคหวัด
น้ำพุร้อน สันกำแพง เชียงใหม่	105	8.9	โซเดียม และ ฟลูออไรด์	เป็นแหล่งน้ำพุร้อนที่อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อนำมาปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมกับการอาบแช่แล้ว คุณสมบัติที่ดีต่อสุขภาพ คือ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ข้อกระดูก เส้นเอ็นเนื้อเยื่อเกี่ยวพันต่างๆ บำบัดรักษาโรคผิวหนังอักเสบทั่วไปและโรคสะเก็ดเงิน กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหารดีขึ้น เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคหวัด ช่วยลดอาการข้ออักเสบ และกระตุ้นระบบน้ำเหลืองของร่างกาย รวมทั้งช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย นอนหลับได้ดี
น้ำพุร้อนเบตง ยะลา	80	7.7	ซิลิกา	เป็นแหล่งน้ำพุร้อนที่อยู่ในความรับผิดชอบของ อบจ. ยะลา ซึ่งมอบให้เทศบาลเบตงดูแล ถ้านำมาปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมกับการอาบแช่แล้ว คุณสมบัติที่ดีต่อสุขภาพ

แหล่งน้ำพุร้อน	อุณหภูมิ (องศาเซลเซียส)	ค่า pH	แร่ธาตุ หลัก	การใช้ประโยชน์ต่อการบำบัดรักษา ส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสภาพร่างกายผู้สูงอายุ
				คือ บรรเทาอาการนอนไม่หลับและอาการของวัยโรค
น้ำพุร้อนไชยา สุราษฎร์ธานี	70	7.1	คลอไรด์ และ ซัลเฟต	เป็นแหล่งน้ำพุร้อนในการดูแลสุขภาพของ อบต. ยังไม่มีการพัฒนา ที่ชัดเจน เมื่อนำมาปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมกับการ อาบแช่แล้ว คุณสมบัติที่ดีต่อสุขภาพ คือ บรรเทาอาการ เหน็บชา อัมพฤกษ์ ไขข้อ ข้ออักเสบ บรรเทาอาการปวดข้อ เรื้อรัง ซ่อมแซมกระดูกอ่อนผิวข้อ ช่วยสมานบาดแผล ฉีกขาด รวมทั้งบาดแผลไหม้รวมทั้งทำให้ระบบสมดุล น้ำในร่างกายปกติ และช่วยให้ระบบเผาผลาญอาหาร ของร่างกาย (Metabolism) ทำงานได้ดีขึ้น
น้ำพุร้อน บ้านหนองแห้ง แม่ฮ่องสอน	84	7.3	ฟลูออไรด์ และ โซเดียม	เป็นแหล่งน้ำพุร้อนในการดูแลสุขภาพของ อบต. มีการพัฒนา ร่วมกับด้านสุขภาพที่ชัดเจน เมื่อนำมาปรับอุณหภูมิให้ เหมาะสมกับการอาบแช่แล้ว คุณสมบัติที่ดีต่อสุขภาพ คือ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ข้อกระดูก เส้นเอ็นเนื้อเยื่อ เกี่ยวพันต่างๆ บำบัดรักษาโรคผิวหนังอักเสบทั่วไปและ โรคสะเก็ดเงิน กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ระบบย่อย อาหารดีขึ้น เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคหวัด ช่วยลด อาการข้ออักเสบ และกระตุ้นระบบน้ำเหลืองของ ร่างกาย รวมทั้งช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย นอนหลับได้ดี
ธารน้ำร้อนบ่อคลึง จังหวัดราชบุรี	50-57	6.6	ฟลูออไรด์	เป็นแหล่งน้ำพุร้อนของเอกชน ลักษณะเป็นวิสาหกิจใน ครอบครัวซึ่งมีการใช้ผลิตน้ำดื่มบางส่วน เมื่อนำมาปรับ อุณหภูมิให้เหมาะสมกับการอาบแช่แล้ว คุณสมบัติที่ดีต่อ สุขภาพ คือ คุณสมบัติที่ดีต่อสุขภาพ คือ ช่วยเสริมสร้าง กล้ามเนื้อ ข้อกระดูก เส้นเอ็นเนื้อเยื่อเกี่ยวพันต่างๆ บำบัดรักษาโรคผิวหนังอักเสบทั่วไปและโรคสะเก็ดเงิน รวมทั้งการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคหวัด
น้ำพุร้อนแจ้ซ้อน ลำปาง	68-82	7.1	โซเดียม ซัลเฟต ฟลูออไรด์	เป็นแหล่งน้ำพุร้อนในอุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน มีการ พัฒนาด้านสุขภาพโดยบูรณาการกับการแพทย์แผนไทย และกิจกรรมสปา เมื่อนำมาปรับอุณหภูมิให้เหมาะสม กับการอาบแช่แล้ว คุณสมบัติที่ดีต่อสุขภาพ คือ ลดอาการ ข้ออักเสบ กระตุ้นระบบน้ำเหลืองของร่างกาย ช่วย เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ข้อกระดูก เส้นเอ็นเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ต่างๆ บำบัดรักษาโรคผิวหนังอักเสบทั่วไปและโรคสะเก็ด เงิน รวมทั้งการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคหวัด ใน

แหล่งน้ำพุร้อน	อุณหภูมิ (องศาเซลเซียส)	ค่า pH	แร่ธาตุ หลัก	การใช้ประโยชน์ต่อการบำบัดรักษา ส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสภาพร่างกายผู้สูงอายุ
				สายน้ำมีเส้นสายสีขาวลู่ไปตามแรงน้ำ คือ แบคทีเรียชนิดหนึ่ง ชื่อ Chloroflexus aurantiacus ซึ่งไม่เป็นโทษต่อร่างกาย แต่ไม่แนะนำให้เก็บนำมาอุปโภคบริโภค
บ่อน้ำพุร้อน นครราชสีมา	25-27	6.8	แคลเซียม	เป็นแหล่งน้ำพุในการดูแลสุขภาพ อบต. เป็นน้ำที่ผุดขึ้นมาจากใต้ดิน มีอุณหภูมิปกติ ผ่านชั้นหินปูนมีคุณสมบัติเป็นกรด ทำให้สารแขวนลอยในน้ำตกตะกอนลง น้ำจึงมีความใสมาก การอาบแช่เป็นประจำจะช่วยในการบรรเทาอาการปวดเมื่อยหรืออ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ให้ผลดีในการบรรเทาอาการเจ็บปวดตามข้อต่างๆ

4.2.3 ชุดข้อมูลน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพและแนวทางการพัฒนาบริการใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุ ดังแสดงในตารางที่ 4.3

คุณสมบัติโดยรวมของน้ำพุร้อนในประเทศไทย ทั้งในที่มีการใช้ศาสตร์วารีบำบัด การดูแลสุขภาพด้วยน้ำแร่ธาตุ และอุณหภูมิ ซึ่งนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.3 ชุดข้อมูลน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพและแนวทางการพัฒนาบริการใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ

ข้อมูลน้ำพุร้อน		บริการใหม่ด้านการท่องเที่ยว เชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่อาจจัดเพิ่มเติม
แหล่งน้ำพุร้อน	คุณสมบัติเด่น	
น้ำพุร้อนหินดาด	อุณหภูมิสูง เป็นด่าง มีธาตุน้ำเย็นอยู่ด้านล่าง	● การปรับปรุงโครงสร้างทางกายภาพสำหรับการออกกำลังกายในน้ำ ● บริการร่วมกับการแพทย์แผนไทย สปา ● วารีบำบัด (Hydrotherapy) ● ผลิตภัณฑ์เวชสำอางจากน้ำพุร้อน

ข้อมูลน้ำพุร้อน		บริการใหม่ด้านการท่องเที่ยว เชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่อาจจัดเพิ่มเติม
แหล่งน้ำพุร้อน	คุณสมบัติเด่น	
น้ำพุร้อนห้วยน้ำนก	อุณหภูมิสูง เป็นด่างอ่อนๆ ปราศจากกลิ่นกำมะถัน อยู่ในแหล่งธรรมชาติ	● ผลิตภัณฑ์น้ำแร่เพื่อสุขภาพ ● บริการร่วมกับการแพทย์แผนไทย สปา ● ธรรมชาติบำบัด ● ร่วมกับการพอกโคลน ● ผลิตภัณฑ์เวชสำอางจากน้ำพุร้อน
น้ำพุร้อนรักษะวาริน	อุณหภูมิสูง เป็นด่างอ่อนๆ มีเกลือเจือปน	● บริการร่วมกับการแพทย์แผนไทย สปา ● นวดเท้าในน้ำร้อน ● โยคะร้อนบนลานหิน ● ผลิตภัณฑ์เวชสำอางจากน้ำพุร้อน ● การบำบัดโดยใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ เช่น เครื่องพ่นน้ำแรงดันสูง (Jacuzzi) การบำบัดร่วมกับการใช้ก๊าซ แสง เป็นต้น ● ร่วมกับการพอกโคลน
น้ำพุร้อนโป่งเดือดป่าแป๋	อุณหภูมิสูงมาก และมีความเป็นด่างสูง อยู่ในแหล่งธรรมชาติ	● บริการร่วมกับการแพทย์แผนไทย สปา ● วารีบำบัด (Hydrotherapy) ● ประคบด้วยหินร้อน ● การพอกโคลน ● ผลิตภัณฑ์เวชสำอางจากน้ำพุร้อน
น้ำพุร้อนสันกำแพง	อุณหภูมิสูงมาก เป็นกลาง และมีฟลูออไรด์ ปริมาณมาก	● บริการร่วมกับการแพทย์แผนไทย สปา ● วารีบำบัด (Hydrotherapy) ● ประคบด้วยหินร้อน ● ธรรมชาติบำบัด ● ร่วมกับการพอกโคลน ● ผลิตภัณฑ์เวชสำอางจากน้ำพุร้อน

ข้อมูลน้ำพุร้อน		บริการใหม่ด้านการท่องเที่ยว เชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่อาจจัดเพิ่มเติม
แหล่งน้ำพุร้อน	คุณสมบัติเด่น	
		● การบำบัดโดยใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ เช่นเครื่องพ่นน้ำแรงดันสูง (Jacuzzi) การบำบัดร่วมกับการใช้ก๊าซ แสง เป็นต้น
น้ำพุร้อนเบตง	อุณหภูมิสูง เป็นต่างอ่อนๆ มีแร่ธาตุซิลิกา	● บริการร่วมกับการแพทย์แผนไทย สปา ● วารีบำบัด (Hydrotherapy) ● ประคบด้วยหินร้อน นวดเท้าในน้ำร้อน
น้ำพุร้อนไชยา	อุณหภูมิสูง ค่อนข้างเป็นกลางถึงต่างอ่อนๆ	● บริการร่วมกับการแพทย์แผนไทย สปา ● นวดเท้าในน้ำร้อน
น้ำพุร้อนบ้านหนองแห้ง	อุณหภูมิสูงมาก ค่อนข้างเป็นกลาง มีธาตุเหล็กและฟลูออไรด์	● บริการร่วมกับการแพทย์แผนไทย สปา ● วารีบำบัด (Hydrotherapy) ● ประคบด้วยหินร้อน ● ธรรมชาติบำบัด ● ร่วมกับการพอกโคลน ● ผลิตภัณฑ์เวชสำอางจากน้ำพุร้อน
ธารน้ำร้อนบ่อคลึง	อุณหภูมิสูง มีความเป็นกลางถึงต่างอ่อน ๆ	● บริการร่วมกับการแพทย์แผนไทย สปา ● นวดเท้าในน้ำร้อน
น้ำพุร้อนแจ้ซ้อน	อุณหภูมิสูงมาก และมีความเป็นต่าง	● บริการร่วมกับการแพทย์แผนไทย สปา ● ประคบด้วยหินร้อน ● ธรรมชาติบำบัดร่วมกับการพอกโคลน ● ผลิตภัณฑ์เวชสำอางจากน้ำพุร้อน ● ผลิตภัณฑ์เกษตรปลูกด้วยน้ำพุร้อน
บ่อน้ำพุต	อุณหภูมิปกติ มีความเป็นกรดอ่อนๆ	การปรับปรุงโครงสร้างสำหรับการออกกำลังกายในน้ำและวารีบำบัด เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยหรืออ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ให้ผลดีในการบรรเทาอาการเจ็บปวดต่างๆ

สรุปผลการศึกษาเชิงคุณภาพ

ข้อค้นพบสำคัญจากการทบทวนวรรณกรรม แสดงให้เห็นถึงโอกาสทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย ที่มีคุณสมบัติของอุณหภูมิและแร่ธาตุที่สามารถนำมาพัฒนาเป็นบริการสุขภาพทั้งในด้านการบำบัดรักษา การส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย ซึ่งต้องเป็นการพัฒนาเชิงระบบทั้งในด้านโครงสร้าง การบูรณาการทั้งในด้านกฎหมายและยุทธศาสตร์ดำเนินการของหน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องดูแลด้านสุขภาพ การท่องเที่ยว การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การพัฒนาชุมชนให้มี

ส่วนร่วมในการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพโดยชุมชนเอง การพัฒนาศักยภาพบุคลากรบริการ การพัฒนาเพื่อใช้ประโยชน์จากคุณสมบัติของน้ำพุร้อนต่อสุขภาพ การบริหารจัดการเชิงอนุรักษ์ การเสริมสร้างความรู้ให้แก่ประชาชน การเพิ่มมูลค่าของการท่องเที่ยวทุกฤดูกาลที่เสริมสร้างให้ประชาชนและนักท่องเที่ยวเห็นถึงคุณค่าของการท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติที่มีต่อสุขภาพมากกว่าเพียงเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

นอกจากนี้ จากการวิเคราะห์ความรู้ที่ได้จากการสำรวจแหล่งน้ำพุร้อน และวิเคราะห์องค์ประกอบของน้ำพุร้อนที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ โดยผสมผสานแนวทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับหลักการดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติบำบัด ทำให้ได้แนวทางการพัฒนาบริการใหม่ด้านการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุโดยการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนธรรมชาติผ่านทางข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและเชิงวิชาการที่จะนำไปสู่การจัดการความรู้ เพื่อเผยแพร่แก่นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ นักท่องเที่ยวทั่วไป ผู้ประกอบกิจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป ซึ่งจะได้อธิบายในบทที่ 5 ต่อไป

4.3 ข้อค้นพบจากการศึกษาเชิงปริมาณ

4.3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาเชิงปริมาณ

โครงการย่อย 1 การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพองค์รวมผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูล ผลการวิเคราะห์แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

○ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและประสบการณ์ของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นชุดคำถามเดียวกัน ทั้งแผนงานวิจัยโครงการย่อย 1 และโครงการย่อย 2

○ ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (โครงการย่อย 1)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและประสบการณ์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.4 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
1) เพศ		
ชาย	106	26.50
หญิง	294	73.50
รวม	400	100.00
2.) อายุ		
20-30 ปี	17	4.25
31-40 ปี	38	9.50
41-50 ปี	44	11.00
51-60 ปี	83	20.75
61-70 ปี	156	39.00
71 ปีขึ้นไป	62	15.50
รวม	400	100.00

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
3) สัญชาติ		
ไทย	392	98.00
อื่นๆ	8	2.00
รวม	400	100.00
4) อาชีพ		
พนักงานบริษัท/ราชการ/องค์กร/สถาบันการศึกษา	28	7.00
ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	82	20.50
นักเรียน/นักศึกษา	11	2.75
แม่บ้าน/อิสระ	72	18.00
เกษียณอายุการทำงาน	207	51.75
รวม	400	100.00
5) ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในจังหวัดน้ำพุร้อน		
1-3 ปี	22	5.50
3-5 ปี	73	18.25
5-10 ปี	62	15.50
10 ปีขึ้นไป	94	23.50
เป็นนักท่องเที่ยวมาจากที่อื่น	149	37.25
รวม	400	100.00
6) ความถี่ของมาใช้บริการอาบ แช่น้ำพุร้อนที่บ่อน้ำพุร้อนแห่งนี้		
ไม่เคยมาใช้บริการเลย ครั้งนี้เป็นครั้งแรก	65	16.25
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	153	38.25
มาทุกวัน	121	30.25
นานๆ ครั้ง	61	15.25
รวม	400	100.00
7) วัตถุประสงค์ของการมาที่แหล่งน้ำพุร้อนนี้		
มาท่องเที่ยว	122	42.0
มาสังสรรค์ พักผ่อนหย่อนใจ	108	24.0
มาดูแลสุขภาพ	84	21.0
อื่นๆ	86	13.0
รวม	400	100.00
8) บริการใดที่นิยมใช้ เมื่อมาที่บ่อน้ำพุร้อนแห่งนี้		
แช่เท้า	83	20.75
อาบน้ำพุร้อน	71	17.75

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
อาบแช่ตัว	85	21.25
นอนบนลานน้ำร้อน	11	2.75
นวดตัว นวดเท้า	54	13.50
รักษาอาการเจ็บป่วยหรือไม่สุขสบายต่างๆ	96	24.00
รวม	400	100.00
อาการเจ็บป่วยหรือไม่สุขสบายที่มารักษา		
รักษาโรคทางกระดูกหรือกล้ามเนื้อ	26	27.09
รักษาโรคทางระบบประสาท	14	14.58
รักษาโรคผิวหนัง	19	19.79
รักษาโรคความดันโลหิต	13	13.54
บรรเทาอาการอื่นๆ เช่น นอนไม่หลับ ไม่เจริญอาหาร	24	25.00
รวม	96	100.00
9) อยากให้น้ำพุร้อนแห่งนี้ มีบริการใดเพิ่มเติม		
สปาเพื่อสุขภาพและความงาม	76	19.00
นวดแผนไทย	128	32.00
กิจกรรมออกกำลังกายในน้ำพุร้อน	16	4.00
ห้องเรียนความรู้เกี่ยวกับการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ	21	5.25
การรักษาทางการแพทย์ (วาริบำบัด)	123	30.75
กิจกรรมสันทนาการต่างๆ	32	8.00
กิจกรรมชุมชนเชิงวัฒนธรรม	4	1.0
อื่นๆ	-	-
รวม	400	100.00
10) ราคาที่เหมาะสมในการเข้าใช้บริการอาบแช่น้ำพุร้อนแห่งนี้ คือเท่าไร		
20-50 บาท/ครั้ง	332	83.00
50-100 บาท/ครั้ง	18	4.50
100 บาท/ครั้ง	12	3.00
ฟรี ไม่เสียค่าบริการ	38	9.50
อื่นๆ	-	-
รวม	400	100.00
11) แหล่งน้ำพุร้อนนี้ ควรปรับปรุงในด้านใด		
ความสะอาด	52	13.00
อนามัยสิ่งแวดล้อม	48	12.00
ความปลอดภัย	47	11.75

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
การจัดการ	63	15.75
การประชาสัมพันธ์	56	14.00
เส้นทางสัญจรในบริเวณแหล่งน้ำพุร้อน	44	11.00
สิ่งอำนวยความสะดวก	40	10.00
การกำหนดจำนวนคนเข้าใช้บริการ	50	12.50
รวม	400	100.00

การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ราย โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 98.00 เป็นคนไทยทั้งหมด ซึ่งสามารถให้คำอธิบายเกี่ยวกับข้อคำถามและได้ข้อมูลที่แม่นยำตรงจากการใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยในส่วนของข้อมูลทั่วไปของแบบสอบถาม แบ่งผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย จำนวน 106 ราย และเพศหญิง จำนวน 294 ราย คิดเป็นร้อยละ 26.50 และ 73.50 ตามลำดับ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุ 61-70 ปี จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 39.0 รองลงมาคือช่วงอายุ 51-60 ปี จำนวน 83 คน หรือร้อยละ 20.75 และช่วงอายุ 71 ปีขึ้นไป จำนวน 62 คน หรือร้อยละ 15.50 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นวัยกลางคนจนถึงผู้สูงอายุ โดยร้อยละ 98.00 เป็นสัญชาติไทย ส่วนใหญ่เกษียณอายุการทำงานแล้ว จำนวน 207 ราย คิดเป็นร้อยละ 51.75 รองลงมา คือ ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย จำนวน 82 คน หรือร้อยละ 20.50 โดยผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 149 คน หรือร้อยละ 37.25 เป็นนักท่องเที่ยวมาจากที่อื่น รองลงมา คือ ผู้ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดน้ำพุร้อนนานกว่า 10 ปีขึ้นไป จำนวน 94 คน หรือร้อยละ 23.50 ในจำนวนนี้มีจำนวน 153 คนหรือร้อยละ 38.25 มาอาบน้ำพุร้อน 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ รองลงมาจำนวน 121 คน หรือร้อยละ 30.25 คือผู้ที่มาอาบน้ำพุร้อนที่ทำการศึกษารทุกวัน

โดยส่วนใหญ่จำนวน 122 คน หรือร้อยละ 42.0 มีวัตถุประสงค์ของการมาที่แหล่งน้ำพุร้อนเพื่อการท่องเที่ยว รองลงมา จำนวน 108 คน หรือร้อยละ 24.0 คือ มาสังสรรค์ พักผ่อนหย่อนใจ โดยบริการที่นิยมใช้มากที่สุดคือ รักษาอาการเจ็บป่วยหรือไม่สุขสบายต่างๆ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24.00 รองลงมาคือ การอาบน้ำพุร้อน จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 21.25 ซึ่งอาการเจ็บป่วยที่กลุ่มตัวอย่างมาอาบน้ำพุร้อนด้วยความเชื่อว่าจะช่วยรักษาอาการให้ทุเลาเบาบางหรือดีขึ้นได้ คือ รักษาโรคทางกระดูกหรือกล้ามเนื้อ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 27.29 รองลงมาคือ บรรเทาอาการอื่นๆ เช่น นอนไม่หลับ ไม่เจริญอาหาร จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 สำหรับบริการที่ต้องการให้แหล่งน้ำพุร้อนมีเพิ่มเติม จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 คือ นวดแผนไทย รองลงมาคือ การรักษาทางการแพทย์ (วารีบำบัด) จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 30.75 และสปาเพื่อสุขภาพและความงาม จำนวน 76 คนหรือร้อยละ 19.00 โดยราคาที่เหมาะสมในการเข้าใช้บริการอาบน้ำพุร้อนแหล่งที่ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จำนวน 332 คน หรือร้อยละ 83.00 เห็นว่า ราคาที่เหมาะสม คือ 20-50 บาท/ครั้ง รองลงมาคือ ฟรี ไม่เสียค่าบริการ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 9.50 เมื่อถามถึงการปรับปรุงแหล่งน้ำพุร้อนที่ทำการศึกษา ซึ่งให้ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 64.50 มีความเห็นต่อการปรับปรุงในด้านความสะดวก รองลงมาได้แก่ อนามัยสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 31.50 และ ความปลอดภัย ร้อยละ 28.00 ตามลำดับ ส่วนการปรับปรุงในด้านอื่นๆ คือ การจัดการ การประชาสัมพันธ์ เส้นทางสัญจรในบริเวณแหล่งน้ำพุร้อน และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งการกำหนดจำนวนคนเข้าใช้บริการ กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นใกล้เคียงกัน

ตอนที่ 2.2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.5 ระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างต่อการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

คำถาม	ระดับความเห็น (ร้อยละ)				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)	เห็นด้วย (2)	ไม่แน่ใจ (3)	ไม่เห็น ด้วย (4)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)
1) ท่านมาหรือพาผู้สูงอายุมาใช้บริการในแหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้ด้วยวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพ	11.40	51.70	24.30	10.30	2.30
2) ท่านพาผู้สูงอายุเดินทางมายังแหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้ได้โดยสะดวก	28.40	62.20	5.40	2.30	1.70
3) ท่านคิดว่าผู้สูงอายุคนไทย ควรได้รับสิทธิในการเข้าใช้บริการในแหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย	31.50	55.70	10.20	1.50	1.10
4) ท่านคิดว่า ควรมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์หรือบริการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งอุปกรณ์บริการด้วยน้ำพุร้อนเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ	25.50	55.00	14.20	3.50	1.80
5) ท่านพึงพอใจกับสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก สภาพแวดล้อม และความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุของบ่อน้ำพุร้อนแห่งนี้	14.50	53.50	21.50	9.20	1.30
6) ท่านคิดว่า แหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้ มีบรรยากาศ สภาพแวดล้อม และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมแก่การมาพักผ่อนของผู้สูงอายุ	28.50	8.50	58.30	3.20	1.50
7) ท่านคิดว่า ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของแหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้ด้วยตนเองได้อย่างสะดวก	22.60	11.30	62.50	2.10	1.50
8) ท่านคิดว่า ควรมีการแยกสัดส่วนพื้นที่สำหรับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยน้ำพุร้อน ออกจากพื้นที่ให้บริการของคนทั่วไป และนักท่องเที่ยว	10.90	48.60	27.70	10.70	2.10
9) ท่านคิดว่า แหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้ มีความพร้อมในการจัดบริการเพื่อตอบสนองต่อความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น การบำบัดโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ การส่งเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูร่างกายจากการอาบแช่น้ำพุร้อน	32.40	52.20	9.40	3.60	2.40
10) ท่านคิดว่า บุคลากรบริการในบ่อน้ำพุร้อนแห่งนี้ ควรผ่านการอบรมหลักสูตรการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยน้ำพุร้อน	21.50	67.50	3.20	5.50	2.30
11) ท่านคิดว่า ควรมีหน่วยคัดกรองสุขภาพก่อนเข้าใช้บริการ	44.50	46.00	4.40	2.70	2.40
12) ท่านคิดว่า ควรมีการติดตั้งอุปกรณ์ช่วยชีวิตที่พร้อมใช้งานในสถานที่อาบแช่น้ำพุร้อน	35.00	55.00	6.70	2.20	1.10
13) ท่านคิดว่า ควรเปิดโอกาสให้ภาคเอกชน เข้ามาร่วมจัดบริการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพด้วยน้ำพุร้อนให้แก่ผู้สูงอายุ โดยมีค่าใช้จ่ายตามบริการที่ผู้สูงอายุเลือกใช้ รวมทั้งอาจพัฒนาให้สามารถเบิกจ่ายคืนได้ตามสิทธิของผู้สูงอายุ	29.50	52.50	10.20	4.30	3.50
14) ท่านคิดว่า นอกจากการอาบแช่น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพแล้ว แหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้ ควรมีบริการเสริมด้านการท่องเที่ยวอื่นๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุด้วย เช่น การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม การท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ เป็นต้น	20.80	63.30	12.50	2.00	1.40

คำถาม	ระดับความเห็น (ร้อยละ)				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)	เห็นด้วย (2)	ไม่แน่ใจ (3)	ไม่เห็น ด้วย (4)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)
15) ท่านคิดว่า แหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้ควรได้รับการพัฒนาให้เป็นสปาทางการแพทย์สำหรับผู้สูงอายุ	40.40	53.50	3.30	1.50	1.30

สรุปผลการศึกษาเชิงปริมาณ

ในการศึกษาความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างต่อการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า ร้อยละ 51.70 มาหรือพาผู้สูงอายุมาใช้บริการในแหล่งน้ำพุร้อนที่ทำการศึกษาด้วยวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 62.20 พาผู้สูงอายุเดินทางมายังแหล่งน้ำพุร้อนได้โดยสะดวก ร้อยละ 55.70 เห็นว่าคิดว่าผู้สูงอายุคนไทย ควรได้รับสิทธิในการเข้าใช้บริการในแหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ร้อยละ 55.00 เห็นว่าควรมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์หรือบริการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งอุปกรณ์บริการด้วยน้ำพุร้อนเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ ร้อยละ 53.50 มีความพึงพอใจกับสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก สภาพแวดล้อมและความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุของบ่อน้ำพุร้อนที่ทำการศึกษาร้อยละ 58.30 ไม่แน่ใจว่าแหล่งน้ำพุร้อนที่ทำการศึกษามีบรรยากาศ สภาพแวดล้อม และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมแก่การมาพักผ่อนของคนของผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับร้อยละ 62.50 ที่ไม่แน่ใจว่าผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของแหล่งน้ำพุร้อนที่ทำการศึกษได้ด้วยตนเองได้อย่างสะดวก ร้อยละ 48.60 เห็นว่าควรมีการแยกสัดส่วนพื้นที่สำหรับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยน้ำพุร้อน ออกจากพื้นที่ให้บริการของคนทั่วไปและนักท่องเที่ยว ร้อยละ 52.20 เห็นว่าแหล่งน้ำพุร้อนที่ทำการศึกษา มีความพร้อมในการจัดบริการ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น การบำบัดโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ การส่งเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการอาบน้ำพุร้อน ร้อยละ 67.50 เห็นว่า บุคลากรบริการในบ่อน้ำพุร้อนแห่งนี้ ควรผ่านการอบรมหลักสูตรการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยน้ำพุร้อน ร้อยละ 46.00 และร้อยละ 44.50 เห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าควรมีหน่วยคัดกรองสุขภาพก่อนเข้าใช้บริการ ในสถานที่อาบน้ำพุร้อน ร้อยละ 55.00 เห็นว่า ควรมีการติดตั้งอุปกรณ์ช่วยชีวิตที่พร้อมใช้งานในสถานที่อาบน้ำพุร้อน ร้อยละ 52.50 เห็นว่า ควรเปิดโอกาสให้ภาคเอกชน เข้ามาร่วมจัดบริการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพด้วยน้ำพุร้อนให้แก่ผู้สูงอายุ โดยมีค่าใช้จ่ายตามบริการที่ผู้สูงอายุเลือกใช้ รวมทั้งอาจพัฒนาให้สามารถเบิกจ่ายคืนได้ตามสิทธิด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ร้อยละ 63.30 เห็นว่า นอกจากการอาบน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพแล้ว แหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้ ควรมีบริการเสริมด้านการท่องเที่ยวอื่นๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุด้วย เช่น การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม การท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ เป็นต้น ร้อยละ 53.50 เห็นว่า แหล่งน้ำพุร้อนที่ทำการศึกษานี้ ควรได้รับการพัฒนาให้เป็นสปาทางการแพทย์สำหรับผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาเชิงปริมาณ บ่งบอกความต้องการบริการทางการแพทย์ส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของผู้สูงอายุ และแนวทางการพัฒนาที่มีความเป็นไปได้ในบริบทของประเทศไทย ที่นอกจากจะแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงทางการพัฒนาที่การศึกษาเชิงคุณภาพได้ข้อค้นพบแล้ว ยังบอกให้ทราบถึงรายละเอียดอันเป็นแนวทางที่หน่วยงาน/องค์กร/องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีหน้าที่ดูแลแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติจะสามารถนำปรับใช้ในการกำหนดแผนการพัฒนาของพื้นที่ เพื่อสร้างแรงดึงดูดทางการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติ ที่ให้ความสำคัญต่อความสะดวก ความปลอดภัย และความคุ้มค่าของบริการทางการแพทย์ โดยเปิด

โอกาสให้ภาคเอกชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาและจัดบริการที่มีเสน่ห์และหลากหลายตอบสนองต่อความต้องการของนักท่องเที่ยว ซึ่งผู้วิจัยจะได้ให้ข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาเชิงนโยบายในบทที่ 5 ต่อไป

4.3.2 ผลการวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ

1) บริการใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในแหล่งน้ำพุร้อน

บริการใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ หมายถึง กิจกรรมบริการที่ได้รับการออกแบบมาให้ความเหมาะสมกับสภาวะสุขภาพ ความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ ความสามารถในการเข้าถึงบริการได้อย่างปลอดภัยของผู้สูงอายุ รวมทั้งความหลากหลายของบริการที่จะจัดให้มีได้ในสถานประกอบการ ข้อมูลในส่วนนี้มีลักษณะเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Summated Rating Scale) ใช้สถิติวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อประเมินและจัดลำดับศักยภาพของบริการที่จัดมีให้สำหรับผู้สูงอายุ ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังแสดงในตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการบริการใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของผู้สูงอายุ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความต้องการของบริการใหม่
วัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพ	3.45	0.48	มากที่สุด
ความหลากหลายของบริการ	3.37	0.52	มากที่สุด
ความพร้อมในการจัดบริการด้านการบำบัดรักษา	3.12	0.45	มาก
การส่งเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูร่างกาย			
ความรู้และทักษะของบุคลากรบริการ	3.36	0.40	มากที่สุด
การท่องเที่ยวอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	3.65	0.54	มากที่สุด
การพัฒนาให้เป็นสปาทางการแพทย์	3.15	0.62	มาก
สำหรับผู้สูงอายุ			

บริการด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน ที่ผู้สูงอายุมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ บริการที่จัดโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพ ความหลากหลายของบริการ ความพร้อมในการจัดบริการด้านการบำบัดรักษา การส่งเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูร่างกาย ความรู้และทักษะของบุคลากรบริการ และการท่องเที่ยวอื่นๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ส่วนบริการที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ สปาทางการแพทย์

2) การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุ

การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนในกลุ่มผู้สูงอายุ หมายถึง การจัดกระทำให้การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุมีคุณค่าและมูลค่าเพิ่ม ทั้งโดยการจัดบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก ข้อมูลในส่วนนี้มีลักษณะเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Summated Rating Scale) ใช้สถิติวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อประเมินและจัดลำดับศักยภาพทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุ ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังแสดงในตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของศักยภาพทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ในแหล่งน้ำพุร้อน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ศักยภาพ ทางการพัฒนา
ความสะดวกในการเดินทางมายังแหล่งน้ำพุร้อน	3.38	0.56	มากที่สุด
การเข้าใช้บริการในแหล่งน้ำพุร้อนโดยไม่มีค่าใช้จ่าย	3.35	0.54	มากที่สุด
สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก สภาพแวดล้อมและ ความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ	3.28	0.58	มากที่สุด
บรรยากาศ สภาพแวดล้อม และสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกที่เหมาะสมแก่การมาพักผ่อน	3.25	0.48	มากที่สุด
เข้าถึงข้อมูลข่าวสารของแหล่งน้ำพุร้อนได้อย่างสะดวก	3.36	0.55	มากที่สุด
พื้นที่บริการที่เป็นสัดส่วน	3.08	0.50	มาก
หน่วยคัดกรองสุขภาพก่อนเข้าใช้บริการ	3.14	0.58	มาก
อุปกรณ์ช่วยชีวิตพร้อมใช้งาน	3.16	0.64	มาก
การร่วมจัดบริการของภาคเอกชน โดยมีค่าใช้จ่าย	3.27	0.55	มาก

การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีศักยภาพทางการพัฒนาในระดับมากที่สุด ได้แก่ ความสะดวกในการเดินทางมายังแหล่งน้ำพุร้อน สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ บรรยากาศ สภาพแวดล้อม และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมแก่การมาพักผ่อน การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของแหล่งน้ำพุร้อนได้อย่างสะดวก ส่วนการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุที่มีศักยภาพทางการพัฒนาระดับมาก ได้แก่ พื้นที่บริการที่เป็นสัดส่วน การมีหน่วยคัดกรองสุขภาพก่อนเข้าใช้บริการ อุปกรณ์ช่วยชีวิตที่พร้อมใช้งาน และการร่วมจัดบริการของภาคเอกชนโดยมีค่าใช้จ่าย

สรุปผลการศึกษา

จากการสำรวจคุณสมบัติโดยรวมของน้ำพุร้อนในแหล่งพื้นที่ที่ทำการศึกษ จำนวน 11 แห่ง พบว่า น้ำพุร้อนที่มีคุณสมบัติของอุณหภูมิ แร่ธาตุ การได้รับโอกาสทางการพัฒนากิจการในลักษณะโครงการในพระราชดำริ รวมทั้ง ความพร้อมทางการสาธารณสุขในพื้นที่ และไม่มีข้อจำกัดทางการพัฒนาในเชิงกฎหมายที่เกี่ยวข้องที่สามารถพัฒนามูลค่าเพิ่มในด้านสปาทางการแพทย์ (Medical Spa) โดยประยุกต์ใช้หลักความรู้ศาสตร์วารีบำบัด รวมทั้ง การดูแลสุขภาพด้วยน้ำ ภายใต้การส่งเสริมพัฒนาต่อยอดและลงทุนเชิงโครงสร้างที่เหมาะสม ได้แก่ น้ำพุร้อนสันกำแพง น้ำพุร้อนรักษะวาริน และน้ำพุร้อนบ้านหนองแห้ง ซึ่งสอดคล้องกับผลจากการศึกษาของแผนงานวิจัยที่บ่งชี้ว่า แหล่งน้ำพุร้อนที่เหมาะสมสำหรับการเป็นต้นแบบการบริการสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ คือ ชุมชนน้ำพุร้อนบ้านหนองแห้ง จังหวัดแม่ฮ่องสอน และแหล่งน้ำพุร้อนที่เหมาะสมสำหรับการเป็นต้นแบบการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยวสูงอายุ คือ น้ำพุร้อนรักษะวาริน จังหวัดระนอง อย่างไรก็ตาม การวิจัยได้พบว่า น้ำพุร้อนที่มีคุณสมบัติเหมาะสมกับการจัดบริการสปาทางการแพทย์เช่นกัน แต่อยู่ภายใต้กฎหมายอุทยานแห่งชาติ ซึ่งไม่สามารถเปลี่ยนแปลงภูมิทัศน์ทางธรรมชาติของพื้นที่ได้ คือ น้ำพุร้อนแจ้ซ้อน และน้ำพุร้อนโป่งเดือดป่าแป๋ เว้นแต่จะมี

การบูรณาการเชิงกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดพื้นที่เฉพาะสำหรับส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ไม่ส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมและธรรมชาติของพื้นที่

ส่วนแหล่งน้ำพุร้อนที่เหมาะสมแก่การใช้ประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) ด้วยคุณสมบัติของอุณหภูมิ แร่ธาตุ และกฎหมายหลักของพื้นที่ไม่เป็นข้อจำกัดทางการพัฒนา เนื่องจากการจัดบริการไม่ต้องการการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างและการลงทุนขนาดใหญ่ ได้แก่ น้ำพุร้อนห้วยน้ำนก น้ำพุร้อนเบตง และน้ำพุร้อนไชยา และธารน้ำร้อนบ่อคลึง

และแหล่งน้ำพุร้อนที่มีปัจจัยเอื้อและคุณสมบัติของน้ำพุร้อนโดยธรรมชาติที่เหมาะสมต่อการฟื้นฟูสภาพร่างกาย (Rehabilitation) หากมีการจัดบริการและการพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เหมาะสม ได้แก่ บ่อน้ำพุร้อนและน้ำพุร้อนหินดาด

ในบริบทและสภาพแวดล้อมทางการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพของประเทศไทย ข้อค้นพบจากการวิจัยแสดงให้เห็นถึงบริการใหม่ทางการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพที่ผู้ประกอบการสามารถพัฒนาการจัดการเชิงสร้างสรรค์ได้ทั้งโดยการใช้น้ำเชิงรุก โดยการใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ทางการแพทย์ร่วมกับการใช้เทคโนโลยีด้านสุขภาพ ผสมผสานศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่ให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และการใช้น้ำเชิงรับ โดยคุณสมบัติเฉพาะของแร่ธาตุและอุณหภูมิที่เหมาะสม ตลอดจนการพัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำพุร้อนทั้งเพื่อการอุปโภคและบริโภค

บริการใหม่ต่างๆ ที่รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในสปาทางการแพทย์ การส่งเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสภาพร่างกาย โดยการใช้คุณสมบัติของอุณหภูมิ แร่ธาตุของน้ำพุร้อน รวมทั้งทรัพยากรธรรมชาติและสภาพแวดล้อมต่างๆ เหล่านี้ หากได้รับการจัดการความรู้ที่เหมาะสมจากการศึกษาวิจัย เพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของผู้สูงอายุ ร่วมกับการพัฒนามาตรฐานการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ ทั้งที่นำเสนอโดยแผนงานวิจัยนี้ และงานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง ก็จะเป็นการสร้างประโยชน์ทางการท่องเที่ยว ทั้งในด้านการเพิ่มมูลค่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต คุณภาพชุมชน น้ำพุร้อนให้มีการพัฒนาอย่างยั่งยืนและเพิ่มขีดความสามารถการแข่งขันด้านการท่องเที่ยวของพื้นที่น้ำพุร้อนและประเทศไทย ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษานี้ ผู้วิจัยจะนำไปสู่การสรุปและอภิปรายผลเพื่อให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในบทที่ 5 ต่อไป

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะของการศึกษาวิจัย ดังนี้

5.1 สรุปผลการศึกษา

5.1.1 บริการใหม่ด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุของประเทศไทย มีรายละเอียด ดังนี้

1.1 แบบแผนกิจกรรมบริการในการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน

จากผลการศึกษาทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในบทที่ 4 สรุปสาระสำคัญเกี่ยวกับแบบแผนกิจกรรมบริการในการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน โดยแบ่งตามประเภทหรือลักษณะของการให้บริการที่เป็นความต้องการและโอกาสทางการพัฒนาของแหล่งน้ำพุร้อนในประเทศไทย ได้แสดงในตารางที่ 5.1

ตารางที่ 5.1 แบบแผนกิจกรรมบริการในการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน

ประเภทบริการ	กิจกรรมบริการ	ข้อบ่งชี้	แหล่งน้ำพุร้อนที่มีศักยภาพหรือโอกาสทางการพัฒนา
สปาทางการแพทย์ (Medical Spa)	วารีบำบัดทางการแพทย์ (Hydrotherapy)	การใช้คุณสมบัติของน้ำเพื่อการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย ภายใต้การวินิจฉัยและให้บริการโดยทีมแพทย์สหวิชาชีพและ **ต้องกระทำโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้น้ำเพื่อสุขภาพที่ได้รับการรับรองมาตรฐานแล้วเท่านั้น**	1) น้ำพุร้อนรักษะวาริน จังหวัดระนอง 2) น้ำพุร้อนสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ 3) น้ำพุร้อนไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี 4) น้ำพุร้อนบ้านหนองแห้ง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 5) น้ำพุร้อนแจ้ซ้อน จังหวัดลำปาง
การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion)	อาบอุ่นไทย ^{๔๐} (Hydrothermal Bath) ประกอบด้วย - การอบอุ่นร่างกายด้วยไอน้ำแร่ร้อน ในระดับอุณหภูมิที่สูงกว่าร่างกายแต่ไม่เกิน 40 องศาเซลเซียส	เป็นไปตามข้อควรปฏิบัติในการอาบแช่น้ำพุร้อน **ต้องกระทำโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้น้ำเพื่อสุขภาพที่ได้รับการรับรองมาตรฐานแล้วเท่านั้น**	1) น้ำพุร้อนเบตง จังหวัดยะลา 2) ธารน้ำร้อนบ่อคลึง จังหวัดราชบุรี 3) น้ำพุร้อนหินดาด จังหวัดกาญจนบุรี 4) น้ำพุร้อนห้วยน้ำนก

^{๔๐} จิโรจ สีนธวานนท์.๒๕๖๐

ประเภทบริการ	กิจกรรมบริการ	ข้อบ่งชี้	แหล่งน้ำพุร้อนที่มีศักยภาพหรือโอกาสทางการพัฒนา
	(Mineral Stream) - การอาบแช่น้ำแร่ร้อน (Hot Mineral Bath) ในอุณหภูมิที่สูงกว่าร่างกาย แต่ไม่เกิน 40 องศาเซลเซียส (Mineral Stream) - การนวดเท้าในน้ำแร่ร้อน (Thai Massage in Mineral Hot Bath) ในอุณหภูมิที่สูงกว่าร่างกาย แต่ไม่เกิน 40 องศาเซลเซียส - การออกกำลังกายในน้ำ เช่น โยคะสำหรับผู้สูงอายุ ในน้ำ กายภาพบำบัดในน้ำ เป็นต้น (Hot Bath Exercise) - การอาบพ่นน้ำแร่แรงดันอ่อนนุ่ม (Soft Mineral Spray) - การพันร่างกายด้วยผ้า น้ำแร่ร้อน (Body Wrap with Mineral Spring) ** - การพอร่างกายด้วย พาราฟินที่อุ่นในน้ำแร่ร้อน (Hot Mineral Paraffin) **		จังหวัดตาก 5) บ่อน้ำผุด จังหวัดนครราชสีมา
การบำบัดฟื้นฟูสุขภาพ ในการพำนักระยะยาว (Rehabilitation and Long Stay)	- อาบอุ่นไทย ^{๔๑} (Hydrothermal Bathing) - การใช้น้ำเชิงรุก ด้วยเครื่องมือ อุปกรณ์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่ต้องการฟื้นฟู	- ปรับแต่งอุณหภูมิของน้ำพุร้อนให้เหมาะสมกับการการบำบัด ฟื้นฟูสุขภาพ ภายใต้การควบคุมของแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด - พัฒนาร่วมกับการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ เพื่อเพิ่มระยะเวลาพำนักระยะ	1) น้ำพุร้อนโป่งเดือด ป่าแปะ จังหวัดเชียงใหม่ 2) น้ำพุร้อนบ้านหนองแห้ง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 3) น้ำพุร้อนแจ้ซ้อน จังหวัดลำปาง

^{๔๑} จิโรจ สีนธวานนท์.๒๕๖๐

ประเภทบริการ	กิจกรรมบริการ	ข้อบ่งชี้	แหล่งน้ำพุร้อนที่มีศักยภาพหรือโอกาสทางการพัฒนา
	หรืออาการบาดเจ็บ	ยาวในแหล่งน้ำพุร้อน	

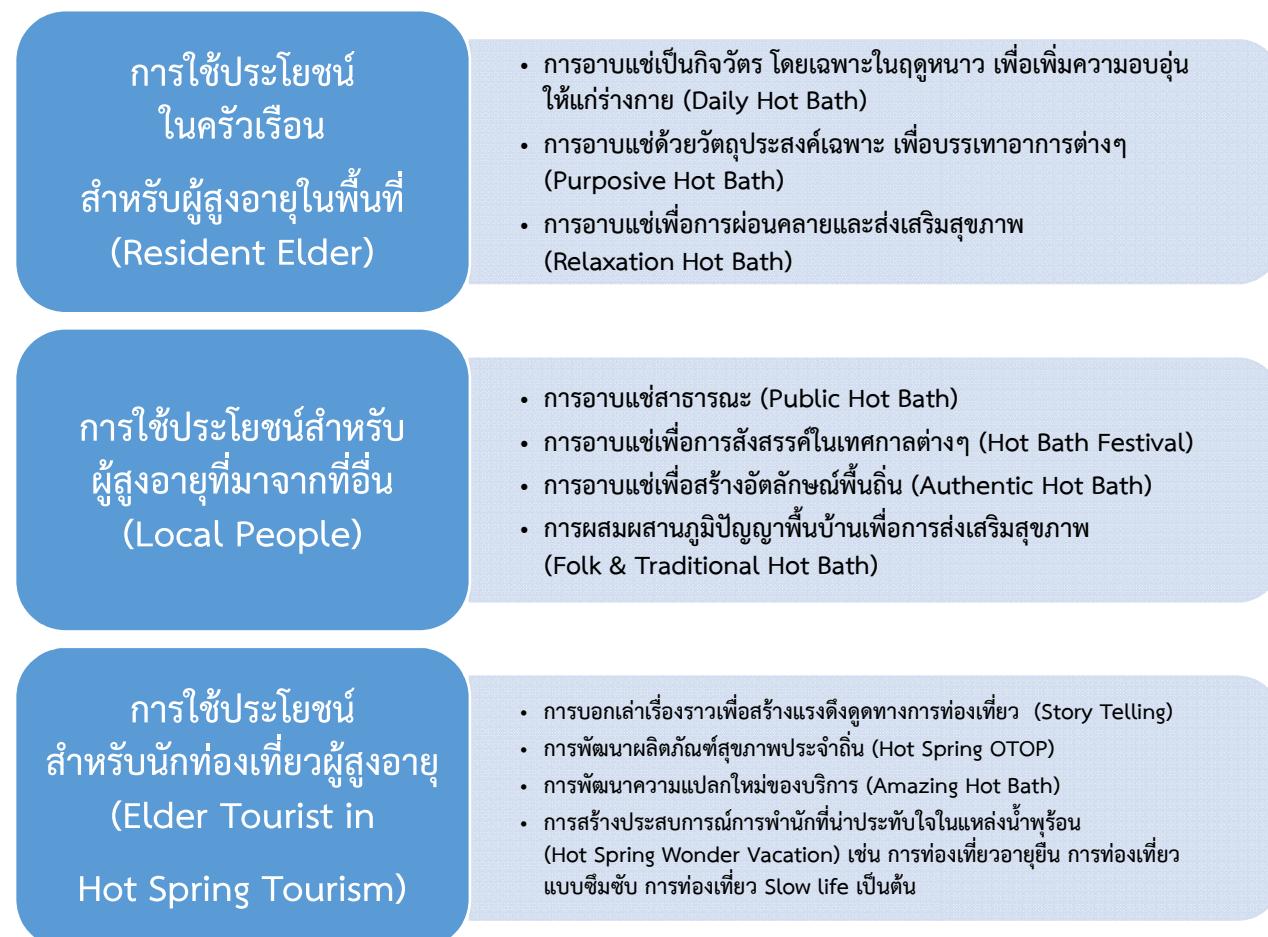
ตารางที่ 5.2 โอกาสทางการพัฒนาแบบแผนกิจกรรมบริการในการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนพื้นที่การศึกษา

แหล่งน้ำพุร้อน	สปาทางการแพทย์	การส่งเสริมสุขภาพ	การฟื้นฟูสภาพร่างกาย
1) น้ำพุร้อนรักษะวาริน จังหวัดระนอง	✓	✓	✓
2) น้ำพุร้อนสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่	✓	✓	✓
3) น้ำพุร้อนไชนา จังหวัดสุราษฎร์ธานี	✓	✓	✓
4) น้ำพุร้อนบ้านหนองแห้ง จังหวัดแม่ฮ่องสอน	✓	✓	✓
5) น้ำพุร้อนแจ้ซ้อน จังหวัดลำปาง	✓	✓	✓
6) น้ำพุร้อนห้วยน้ำนก จังหวัดตาก	✓	✓	✓
7) น้ำพุร้อนเบตง จังหวัดยะลา		✓	✓
8) ธารน้ำร้อนบ่อคลึง จังหวัดราชบุรี		✓	✓
9) น้ำพุร้อนหินดาด จังหวัดกาญจนบุรี		✓	✓
10) บ่อน้ำพุ จังหวัดนครราชสีมา		✓	✓
11) น้ำพุร้อนโป่งเดือดป่าแป๋ จังหวัดเชียงใหม่			✓

1.2 แนวทางการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของคหกรรมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ และการสร้างมูลค่าเพิ่มของผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน

โดยผู้วิจัยได้สรุปเป็นแผนภาพกระบวนการใช้ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ (Resident Elder) ผู้สูงอายุที่มาจากที่อื่น (Local People) และนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ (Elder Tourist) ดังแสดงในแผนภาพที่ 5.1

แผนภาพที่ 5.1 การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของคหกรรมผู้สูงอายุ



1.3 แนวทางส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จและปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จของการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ดังแสดงในตารางที่ 5.3

ตารางที่ 5.3 ปัจจัยแห่งความสำเร็จและปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จของการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ	แนวทางการพัฒนา	ปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จ
1) นโยบายรัฐ	1.1 การพัฒนากฎหมายให้เอื้อต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยว 1.2 การสนับสนุนผู้ประกอบการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ 1.3 พัฒนาระบบการศึกษาอบรมผู้ให้บริการผู้สูงอายุ 1.4 ส่งเสริมหลักสูตรการศึกษาด้านการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ	1.1.1 การศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนามาตรการทางกฎหมายและกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง 1.1.2 การปรับปรุงแก้ไขกฎหมายในพื้นที่เฉพาะ เช่น อุทยานแห่งชาติ ให้สามารถส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้ 1.2 การบูรณาการแผนงานระดับกระทรวงที่เกี่ยวข้องและการส่งเสริมการลงทุน 1.3 ความร่วมมือภาครัฐและเอกชน 1.4 การพัฒนา Module การศึกษาด้านการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ โดยความร่วมมือกับสถาบันการศึกษา 1.5 การพัฒนาโครงสร้างเทคโนโลยีสารสนเทศและสัญญาณอินเทอร์เน็ตให้ครอบคลุมแหล่งน้ำพุร้อนที่มีศักยภาพทางการท่องเที่ยว
2) ผู้ประกอบการ	2) การเพิ่มขีดความสามารถทางการประกอบการท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อนและการท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ	2.1 การพัฒนาองค์ความรู้และศักยภาพทางวิชาการด้านการบริหารจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุ 2.2 การพัฒนากลยุทธ์สร้างแรงดึงดูดทางการท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อนของผู้สูงอายุ 2.3 การเตรียมความพร้อมด้านบริการเพื่อสุขภาพและการพัฒนาโครงสร้างและระบบอำนวยความสะดวกในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ	แนวทางการพัฒนา	ปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จ
		2.4 ความร่วมมือกับชุมชนเพื่อประโยชน์ร่วมของชุมชนในแหล่งน้ำพุร้อน 2.5 การสร้างจุดขายทางการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน เป็นมิตรและปลอดภัย
3) เทคโนโลยี	3.1 Business Websites การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย 3.2 ระบบการตลาดอัจฉริยะ (Market Intelligence Systems) สำหรับผู้สูงอายุ	3.1 การเผยแพร่ความรู้และข้อมูลข่าวสารที่สร้างสรรค์ (Creative Information) ด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศ 3.2 การพัฒนาระบบปฏิบัติการให้สามารถเข้าถึงข้อมูลในหมวดหมู่เฉพาะสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ 3.3 การสร้างกลไกการตลาด 4.0 ที่อำนวยความสะดวกและง่ายต่อการใช้งานของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ
4) ระบบสนับสนุนการตลาด	4) การปรับปรุงคุณภาพข้อมูลการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน (Improvement in the Quality and Accessibility of Information)	4.1 การพัฒนาฐานข้อมูลน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพของประเทศไทย 4.2 การพัฒนาระบบโต้ตอบข้อมูลที่เป็นปัจจุบันผ่านช่องทางการสื่อสารที่เหมาะสม มีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ให้ข้อมูลสำคัญแก่นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุที่ต้องการทางเลือกหรือประสบการณ์แปลกใหม่ในการดูแลสุขภาพตนเอง
5) ระบบการจัดการทรัพยากร	5) พัฒนากลไกส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ในแหล่งน้ำพุร้อนที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ (Friendly-Eco Tourism)	5.1 พัฒนากฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการขุดเจาะน้ำบาดาล และการออกระเบียบควบคุมสัมปทานเพื่อการพาณิชย์ 5.2 การปรับปรุงกฎหมายอุทยานแห่งชาติ 5.3 เสริมสร้างค่านิยมทางการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ 5.4 มีความร่วมมือระหว่างแหล่งน้ำพุร้อนชุมชนและท้องถิ่น ในการจัดการทรัพยากร การจัดการขยะ น้ำเสีย สิ่งแวดล้อมอย่างเป็นระบบ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ	แนวทางการพัฒนา	ปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จ
		5.5 การศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาองค์ความรู้การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพในเชิงการแพทย์ การบำบัดรักษา การส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ

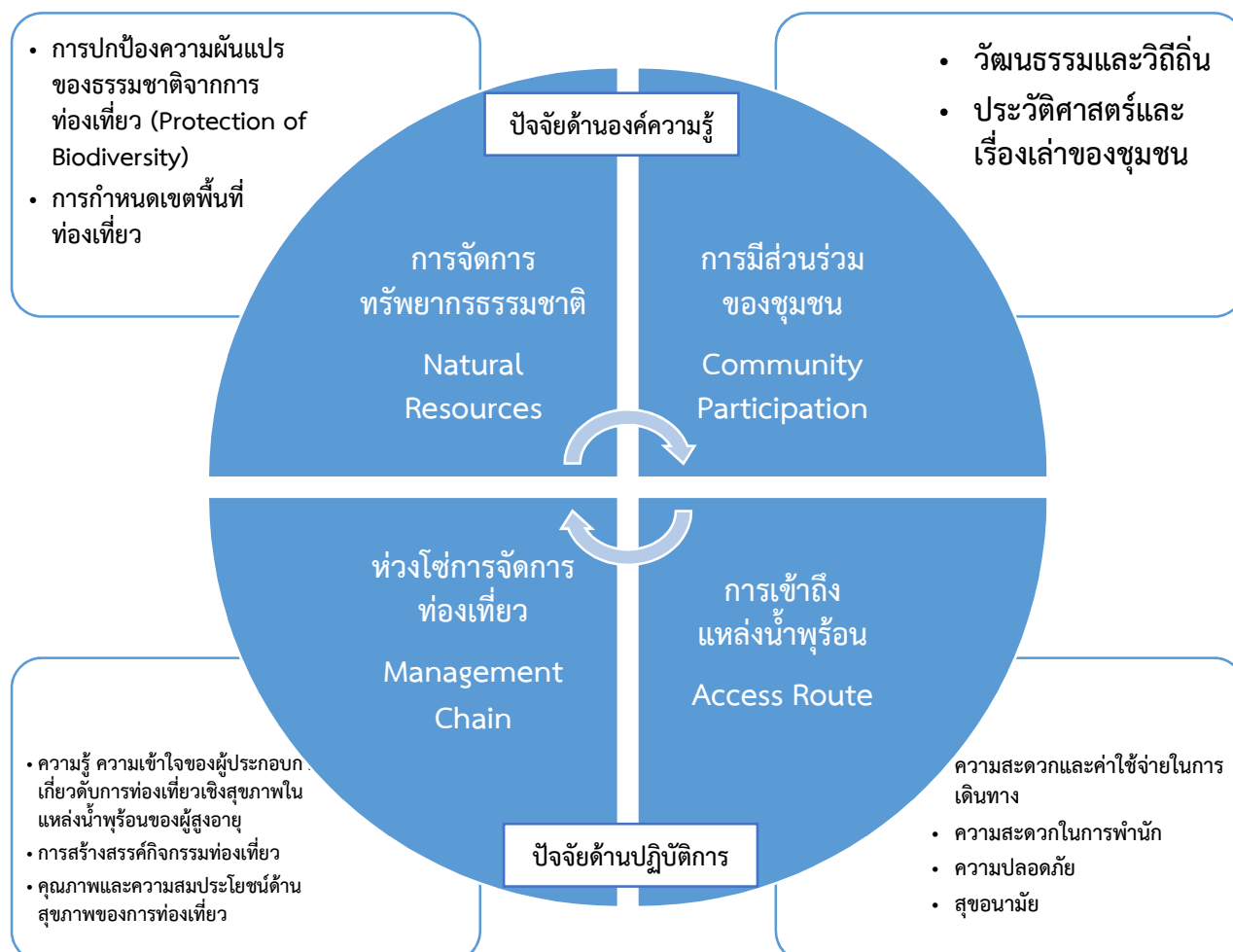
1.4 ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมชุมชนเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน

เพื่อให้ได้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนในการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพสำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ตามวัตถุประสงค์ข้อ 3 ของโครงการวิจัยฯ ซึ่งจะนำไปสู่ข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทยตามวัตถุประสงค์ของแผนงานวิจัย ผู้วิจัยจึงได้นำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมและสังเกตการณ์ในพื้นที่แหล่งน้ำพุร้อนที่ทำการศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมชุมชนเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มปัจจัย ดังนี้

- ปัจจัยด้านองค์ความรู้ (Cognitive Factors) ได้แก่ การจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และการมีส่วนร่วมของชุมชน
- ปัจจัยด้านปฏิบัติการ (Operational Factors) ได้แก่ ห่วงโซ่การจัดการท่องเที่ยว (Management Chain) และการเข้าถึงแหล่งน้ำพุร้อน

องค์ประกอบของปัจจัยแห่งความสำเร็จ มีความเชื่อมโยงต่อเนื่องกันเป็นพลวัตร ดังแสดงในแผนภาพที่ 5.2

แผนภาพที่ 5.2 ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมชุมชนเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน
(Key Success Factor of Elder Health Tourism in Hot Spring)



5.1.2 การจัดการความรู้การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ และการพัฒนาผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ

จากการทบทวนวรรณกรรมร่วมกับการรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ในบทที่ 4 ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อค้นพบสำคัญร่วมกับข้อสังเกตที่นำไปสู่แนวทางการจัดทำคู่มือประชาชน เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ (Holistic Healthcare) ตามหลักการดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติบำบัดที่ให้บริการอย่างอ่อนโยน ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงอายุ ดังแสดงในแผนภาพที่ 5.3 และตารางที่ 5.1 ดังนี้

แผนภาพที่ 5.3 แนวทางการจัดทำคู่มือประชาชน เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนในการส่งเสริมสุขภาพของคร่อมของผู้สูงอายุ



ตารางที่ 5.4 บริการใหม่ด้านการส่งเสริมสุขภาพโดยการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุ

ข้อบ่งชี้	บริการใหม่ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	วิธีการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อน
1) Active Aging ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง สมรรถภาพร่างกายดี เดินทางได้ช่วยเหลือตัวเองได้	1.1 การอาบน้ำแร่ร้อน (Hot Mineral Bathing, Balneotherapy) 1.2 การนวดไทยในน้ำแร่ร้อน (Thai Massage in Mineral Hot Bath) 1.3 กิจกรรมออกกำลังกายในน้ำ เช่น โยคะ สำหรับ ผู้ สูง อ า ย ใน น้ำ ภายใบบำบัดในน้ำ เป็นต้น (Hot Bath Exercise, Hydrotherapy) 1.4 การอาบน้ำแร่แรงดันปานกลาง (Soft Mineral Spray) ** 1.5 อาบน้ำแร่ที่ผสมก๊าซ Carbon dioxide หรือการ pack ด้วย Carbon dioxide (Carbon dioxide Bathing/Packing) ** 1.6 การอาบน้ำแร่ที่ผสมก๊าซ Oxygen (Oxygen Bathing) **	1.1 อาบน้ำแร่ร้อน อุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส ตามข้อควรปฏิบัติในการอาบน้ำพุร้อน 1.2 การนวดแผนไทยในน้ำแร่ร้อน โดยผู้ให้บริการที่ได้รับรองมาตรฐาน ขณะแช่ตัวในน้ำแร่ร้อน 1.3 การออกกำลังกายเบาๆ ในน้ำแร่ร้อน โดยผู้สอนหรือผู้นำที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน 1.4 การใช้หัวฉีดแรงดันปานกลางหรือการฉีดน้ำแรงดันปานกลางที่มีแรงพ่นน้ำใส่ร่างกาย 5-7 นาที 1.5 การอาบน้ำแร่ในตัวในอ่างน้ำแร่ร้อนที่มีหัวฉีดอัดก๊าซ Carbon dioxide นาน 10 นาที โดยอาจใช้ใส่ชุดพิเศษ เพื่อช่วยฟื้นฟูร่างกายจากความอ่อนเพลีย เพิ่มการไหลเวียนเลือด ผ่อนคลาย

ข้อบ่งชี้	บริการใหม่ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	วิธีการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อน
	** ต้องกระทำโดยผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้และทักษะด้านการใช้น้ำและอุปกรณ์เฉพาะเพื่อสุขภาพที่ได้รับการรับรองมาตรฐานแล้วเท่านั้น **	จิตใจ (ต้องมีอุปกรณ์เฉพาะ) 1.6 การอาบแช่ตัวในอ่างน้ำแร่ร้อนที่มีหัวฉีด ก๊าซ Oxygen โดยอาจใช้ใส่ชุดพิเศษอัด นาน 10 นาที เพื่อช่วยเพิ่มความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า (ต้องมีอุปกรณ์เฉพาะ)
2) Healthy Aging ผู้สูงอายุที่มีความเสื่อมถอยทางร่างกาย แต่ดูแลสุขภาพตามสมควร ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่ทำให้ติดเตียง สามารถเดินทางได้ โดยมีผู้ช่วยเหลือ	2.1 ธาราบำบัด (Water-therapy, Hydrotherapy) 2.2 การอาบแช่น้ำแร่ร้อน (Hot Mineral Bathing, Balneotherapy) 2.3 การนวดไทยในน้ำแร่ร้อน (Thai Massage in Mineral Hot Bath) 2.4 กิจกรรมออกกำลังกายในน้ำ เช่น โยคะ สำหรับ ผู้สูง อายุ ใน น้ำ ภายภาพบำบัดในน้ำ เป็นต้น (Hot Bath Exercise) 2.5 การพันร่างกายด้วยผ้าชุบน้ำแร่ร้อน (Body Wrap with Mineral Spring) ** 2.6 การพอกร่างกายด้วยพาราฟินที่อุ่นในน้ำแร่ร้อน (Hot Mineral Paraffin) ** 2.7 การแช่เท้าในน้ำแร่ร้อน (Hot Mineral Foot Soaking) ** ต้องกระทำโดยผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้และทักษะด้านการใช้น้ำเพื่อสุขภาพที่ได้รับการรับรองมาตรฐานแล้วเท่านั้น **	2.1 แช่ตัวในน้ำพุร้อนอุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส นาน 10 นาที ร่วมกับการออกกำลังกายเบาๆ เพื่อยืดเส้นสายนาน 5 นาที จำนวน 2 รอบต่อวัน 2.2 อาบแช่น้ำแร่ร้อน อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส ตามข้อควรปฏิบัติในการอาบแช่น้ำพุร้อน ซึ่งเป็นวิธีพื้นฐานในการใช้ประโยชน์จากอุณหภูมิของน้ำพุร้อนเพื่อการผ่อนคลายร่างกาย กล้ามเนื้อ กระตุ้นระบบทางเดินอาหาร การไหลเวียนเลือด 2.3 การนวดแผนไทยโดยผู้ให้บริการที่ได้รับการรับรองมาตรฐานขณะแช่ตัวในน้ำแร่ร้อน 2.4 การออกกำลังกายเบาๆ ในน้ำแร่ร้อน โดยผู้สอนหรือผู้นำการออกกำลังกายที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน 2.5 ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนัง โดยการห่อพันร่างกายด้วยผ้าชุบน้ำแร่ร้อนนาน 10 นาที จำนวน 1-2 รอบ 2.6 อุ่นพาราฟินน้ำแร่ร้อน และใช้พันหรือพอกร่างกายในตำแหน่งที่ต้องการช่วยลดอาการปวดกระดูกข้อ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ 2.7 การแช่เท้าในน้ำแร่ร้อน โดยผู้ให้บริการที่ได้รับการรับรองมาตรฐานขณะแช่เท้าในน้ำแร่ร้อน ในแหล่งน้ำพุร้อนที่มีดินโคลนที่มีคุณสมบัตินำมาใช้พอก

ข้อบ่งชี้	บริการใหม่ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	วิธีการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อน
		ร่างกายได้ อาจจัดบริการพอกโคลน น้ำพุร้อนเพิ่มเติมได้
3) Assisted Aging ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่สามารถควบคุมได้ สามารถเดินทางได้ โดยมีผู้ช่วยเหลือ	3.1 การอาบแช่น้ำแร่ร้อน (Hot Mineral Bathing, Balneotherapy) 3.2 การนวดไทยในน้ำแร่ร้อน (Thai Massage in Mineral Hot Bath) 3.3 การพันร่างกายด้วยผ้าชุบน้ำแร่ร้อน (Body Wrap with Mineral Spring) ** 3.4 การพอกร่างกายด้วยพาราฟินที่อุ่นในน้ำแร่ร้อน (Hot Mineral Paraffin) ** 3.5 การแช่เท้าในน้ำแร่ร้อน (Hot Mineral Foot Soaking)	3.1 อาบแช่น้ำแร่ร้อน อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส ตามข้อควรปฏิบัติในการอาบแช่น้ำพุร้อน 3.2 การนวดแผนไทยในน้ำแร่ร้อน โดยผู้ให้บริการที่ได้รับรองมาตรฐานขณะแช่ตัวในน้ำแร่ร้อน 3.3 ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนัง โดยการห่อพันร่างกายด้วยผ้าชุบน้ำแร่ร้อนนาน 10 นาที จำนวน 1-2 รอบ 3.4 อุ่นพาราฟินน้ำแร่ร้อน และใช้พันหรือพอกร่างกายในตำแหน่งที่ต้องการช่วยลดอาการปวดกระดูกข้อ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ 3.5 การแช่เท้าในน้ำแร่ร้อน โดยผู้ให้บริการที่ได้รับรองมาตรฐานขณะแช่เท้าในน้ำแร่ร้อน

หมายเหตุ กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม อาจสามารถจัดบริการร่วมกันได้ โดยมีการคัดกรองสภาวะสุขภาพที่เหมาะสม และอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของผู้ให้บริการที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน

และเพื่อให้เกิดการต่อยอดการใช้ประโยชน์ข้อค้นพบจากการศึกษาวิจัยที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงได้สรุปผล การศึกษาวิเคราะห์การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ดังแสดงในตารางที่ 5.5

ตารางที่ 5.5 การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครุมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป

การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อน	การส่งเสริมสุขภาพของครุมนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป	ข้อบ่งชี้
สปาทางการแพทย์ (Medical Spa)	วารีบำบัดทางการแพทย์ (Hydrotherapy)	นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปที่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์และ/หรือคำแนะนำจากแพทย์ในการใช้คุณสมบัติของความร้อนจากธรรมชาติ และแร่ธาตุที่เหมาะสมกับโรคหรืออาการ ในการบำบัดรักษาต่างๆ เช่น ข้อเข่าเสื่อม ภาวะอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ ปัญหาการไหลเวียนของระบบโลหิตภายในร่างกาย ปัญหาผิวหนัง ภาวะซึมเศร้า นอนไม่หลับ เป็นต้น
การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion)	อาบอุ่นไทย ⁴² (Hydrothermal Bath) ประกอบด้วย - การอบอุ่นร่างกายด้วยไอน้ำแร่ร้อน ในระดับอุณหภูมิที่สูงกว่าอุณหภูมิร่างกาย แต่ไม่เกิน 40 องศาเซลเซียส (Mineral Stream)	นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่ไม่ได้มีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง แต่อาจมีการเสื่อมสมรรถภาพทางกายตามวัย และควรได้รับการบำรุงรักษาสุขภาพให้สดชื่น แข็งแรง และมีความพร้อมทางร่างกาย จิตใจ มีความสามารถในการปรับตัวในการดำรงชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับอายุขัยที่มากขึ้น

⁴² จิโรจ สีนธวานนท์.๒๕๖๐

การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อน	การส่งเสริมสุขภาพองค์รวม นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป	ข้อบ่งชี้
	- การอาบแช่น้ำแร่ร้อน (Hot Mineral Bath) อุณหภูมิไม่เกิน 40 องศาเซลเซียส - การอาบพ่นน้ำแร่แรงดันอ่อนนุ่ม (Soft Mineral Spray) อุณหภูมิไม่เกิน 40 องศาเซลเซียส - การนวดเท้าในน้ำแร่อุ่น (Thai Massage in Mineral Warm Bath) - การออกกำลังกายในน้ำ เช่น โยคะ สำหรับผู้สูงอายุในน้ำ ภายใบบำบัดในน้ำ เป็นต้น (Hot Bath Exercise)	
การบำบัดฟื้นฟูสุขภาพ ในการพำนักระยะยาว (Rehabilitation and Long Stay)	- อาบอุ่นไทย^{๔๓} (Hydrothermal Bathing) - การใช้น้ำเชิงรุก ด้วยเครื่องมือ อุปกรณ์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่ต้องการฟื้นฟูหรืออาการบาดเจ็บ	- ปรับแต่งอุณหภูมิของน้ำพุร้อนให้เหมาะสมกับการการบำบัด ฟื้นฟูสุขภาพ ภายใต้การควบคุมของแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด - พัฒนาร่วมกับการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ เพื่อเพิ่มระยะเวลาพำนักระยะยาวในแหล่งน้ำพุร้อน

^{๔๓} จิโรจ สีนธวานนท์.๒๕๖๐

ข้อควรรู้สำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน

เพื่อให้การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน เป็นการท่องเที่ยวที่มีคุณภาพ ส่งเสริมสุขภาพะที่ดีทั้งกาย ใจ จิตวิญญาณ และมีความปลอดภัยสูงสุดแก่นักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงได้จัดทำคำแนะนำที่กลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุควรรู้และพึงปฏิบัติ ดังแสดงในตารางที่ 5.6 ดังนี้

ตารางที่ 5.6 ข้อควรรู้สำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน จำแนกตามลักษณะสำคัญของนักท่องเที่ยว

ลักษณะสำคัญของกลุ่ม นักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ	ข้อควรรู้ในการใช้ ประโยชน์น้ำพุร้อน ทางร่างกาย	ข้อควรรู้ในการใช้ ประโยชน์น้ำพุร้อน ทางจิตใจ	ข้อควรรู้ในการใช้ ประโยชน์น้ำพุร้อน ทางจิตวิญญาณ
1) Active Aging ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพ แข็งแรงสมรรถภาพ ร่างกายดีเดินทางได้ ช่วยเหลือตัวเองได้	อาบน้ำแร่ร้อน ในระดับ อุณหภูมิที่ไม่เกิน 40 องศา เซลเซียส และใช้เวลาในการ อาบน้ำครั้งละไม่เกิน 10 นาที โดยรวมไม่เกิน 30 นาที และ ปฏิบัติตามคำแนะนำใน การอาบน้ำพุร้อนทั้งก่อน ระหว่างและหลังการอาบน้ำ อย่างเคร่งครัด กิจกรรมที่กระทำต่อร่างกาย ใดๆ เช่น การใช้เครื่องมือ ทางการแพทย์หรืออุปกรณ์ เฉพาะ การออกกำลังกายใน น้ำแร่ร้อน ต้องอยู่ภายใต้ การควบคุมดูแลของผู้ ประกอบวิชาชีพ หรือผู้ได้รับ ใบอนุญาตให้ใช้เครื่องมือ หรืออุปกรณ์เหล่านั้น	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต ได้รับคำแนะนำและให้ การดูแลโดยผู้ที่มีความรู้ ทางด้านธรรมชาติบำบัด	ส่งเสริมให้สมาชิก ครอบครัวมีส่วนร่วมใน กิจกรรมอาบน้ำแร่หรือใช้ ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อ สุขภาพ
2) Healthy Aging ผู้สูงอายุที่มีความเสื่อม ถอยทางร่างกาย แต่ดูแล สุขภาพตามสมควร ไม่ เจ็บป่วยด้วยโรคที่ทำให้ ติดเตียง สามารถเดินทาง ได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ	อาบน้ำแร่ร้อน ในระดับ อุณหภูมิที่ไม่เกิน 40 องศา เซลเซียส และใช้เวลาในการ อาบน้ำครั้งละไม่เกิน 5 นาที โดยรวมไม่เกิน 20 นาที และ ปฏิบัติตามคำแนะนำใน การอาบน้ำพุร้อนทั้งก่อน	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต ได้รับคำแนะนำและให้ การดูแลโดยผู้ที่มีความรู้ ทางด้านธรรมชาติบำบัด	ส่งเสริมให้สมาชิก ครอบครัวมีส่วนร่วมใน กิจกรรมอาบน้ำแร่หรือใช้ ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อ สุขภาพ

ลักษณะสำคัญของกลุ่ม นักท่องเที่ยวยุคสูงวัย	ข้อควรรู้ในการใช้ ประโยชน์น้ำพุร้อน ทางร่างกาย	ข้อควรรู้ในการใช้ ประโยชน์น้ำพุร้อน ทางจิตใจ	ข้อควรรู้ในการใช้ ประโยชน์น้ำพุร้อน ทางจิตวิญญาณ
	ระหว่างและหลังการอาบน้ำ อย่างเคร่งครัด กิจกรรมที่กระทำต่อร่างกาย ใดๆ เช่น การใช้เครื่องมือ ทางการแพทย์หรืออุปกรณ์ เฉพาะ การออกกำลังกายใน น้ำแร่ร้อน ต้องอยู่ภายใต้ การควบคุมดูแลของผู้ ประกอบวิชาชีพ หรือผู้ได้รับ ใบอนุญาตให้ใช้เครื่องมือ หรืออุปกรณ์เหล่านั้น		
3) Assisted Aging ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วย โรคเรื้อรังที่สามารถ ควบคุมได้ สามารถ เดินทางได้ โดยมีผู้ ช่วยเหลือ	อาบน้ำแร่ร้อน ในระดับ อุณหภูมิที่ไม่เกิน 40 องศา เซลเซียส และใช้เวลาในการ อาบน้ำครั้งละไม่เกิน 5 นาที โดยรวมไม่เกิน 15 นาที กิจกรรมที่กระทำต่อร่างกาย ใดๆ เช่น การใช้เครื่องมือ ทางการแพทย์หรืออุปกรณ์ เฉพาะ การออกกำลังกายใน น้ำแร่ร้อน ต้องอยู่ภายใต้ การควบคุมดูแลของผู้ ประกอบวิชาชีพ หรือผู้ได้รับ ใบอนุญาตให้ใช้เครื่องมือ หรืออุปกรณ์เหล่านั้น	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต ได้รับคำแนะนำและให้ การดูแลโดยผู้ที่มีความรู้ ทางด้านธรรมชาติบำบัด ร่วมกับนักจิตวิทยา	ส่งเสริมให้สมาชิก ครอบครัวมีส่วนร่วมใน กิจกรรมอาบน้ำหรือใช้ ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อ สุขภาพ

5.2 อภิปรายผลการศึกษา

จากการทบทวนวรรณกรรมและการเก็บรวบรวมข้อมูลในแหล่งน้ำพุร้อน ร่วมกับผลจากการศึกษาเชิงคุณภาพ อภิปรายข้อค้นพบทางการศึกษาได้ ดังนี้

5.2.1 กลุ่มบริการทางการท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อน

เมื่อวิเคราะห์ผลที่ได้จากการศึกษา สามารถจัดกลุ่มบริการทางการท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อนได้ ดังนี้

1) กลุ่มการบำบัดสุขภาพ (Healing cluster) หมายถึง กระบวนการใช้คุณสมบัติของน้ำพุร้อน ในการบำบัดรักษาสุขภาพในทางตรง เช่น อาบ แช่ จุ่ม ฟัน ฉีด ด้วยกรรมวิธีหรือกระบวนการทางการแพทย์ที่ให้ผลต่อการบำบัดเฉพาะอาการหรือสภาวะสุขภาพที่สามารถบำบัดได้ด้วยน้ำพุร้อนประเภทนั้นๆ เช่น การอาบแช่น้ำพุร้อนของผู้สูงอายุในแหล่งน้ำพุร้อนบ้านหนองแห้ง จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นต้น

2) กลุ่มการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ (Historical cluster) เป็นการจัดกิจกรรมเชิงการเรียนรู้และสร้างความซาบซึ้งในประสบการณ์ที่ได้จากการท่องเที่ยวและสถาปัตยกรรมในแหล่งน้ำพุร้อน รวมทั้ง การเพิ่มมูลค่าของสินแร่หรือทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่ที่มีอยู่ เช่น ลูกปัดโบราณในแหล่งน้ำพุร้อนเค็มคลองท่อม ผ้าไหมทอมือในแหล่งน้ำพุร้อนแจ้ซ้อน เป็นต้น

3) กลุ่มกิจกรรมสันทนาการในแหล่งน้ำพุร้อน ซึ่งมีการพัฒนาโครงสร้างและระบบบริการรองรับ เช่น การพัฒนาพื้นที่รายรอบเป็นสนามกอล์ฟหรือสถานตากอากาศ, กิจกรรมสันทนาการกลุ่ม, การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ธรรมชาติ, การเดินป่า, การออกกำลังกาย แค้มป์ เป็นต้น

4) กลุ่มสุนทรียศาสตร์ คือ กิจกรรมที่ประยุกต์ใช้ศิลปะในการประณีตสร้างกายและเสริมความงาม โดยมีองค์ประกอบของน้ำพุร้อนและบรรยากาศโดยรอบ ช่วยเพิ่มคุณค่าของผลิตภัณฑ์และบริการดังกล่าว

5.2.2 แนวทางในการจัดบริการใหม่ด้านการบำบัดรักษาสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกตามคุณสมบัติของน้ำพุร้อน

สำหรับในประเทศไทย มีแหล่งน้ำพุร้อนมากมายแต่ยังไม่มีมีการสำรวจหรือวิเคราะห์คุณสมบัติพื้นฐานและคุณประโยชน์ด้านสุขภาพอย่างจริงจัง รวมทั้งยังไม่มีรูปแบบบริการที่เป็นมาตรฐานด้านบริการสุขภาพหรือการบำบัดที่จะสร้างมั่นใจให้ผู้รับบริการอย่างชัดเจน นอกจากนี้ในแหล่งน้ำพุร้อนของไทยยังไม่มีบริการอื่นๆ ที่ทำให้เกิดความหลากหลายและสร้างมูลค่าเพิ่มสำหรับน้ำพุร้อน อย่างไรก็ตามจากการวิเคราะห์คุณสมบัติของน้ำพุร้อนในประเทศไทยเบื้องต้นส่วนใหญ่ตรวจพบแร่ธาตุสำคัญคือ แคลเซียม แมกนีเซียม โซเดียม โพแทสเซียม ซึ่งจัดเป็นน้ำพุร้อนแบบทั่วไป ซึ่งมีคุณสมบัติทั่วไปในการส่งเสริมสุขภาพและบำบัดฟื้นฟูในกลุ่มอาการมีความเครียดทางร่างกายและจิตใจนอนไม่หลับ (physical - mental stress and insomnia), ปั่นตัวจากความเจ็บป่วยหรือการอ่อนล้าอ่อนเพลีย, อาการปวดเกร็งตามกล้ามเนื้อ, อาการปวดข้อ, ไหล่ติด, ข้อติด, อาการบาดเจ็บฉีกขาด เคล็ดของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อ กระดูก, การอักเสบของกระดูกและข้อ เส้นเอ็น, โรคระบบย่อยอาหารทำงานแปรปรวนเรื้อรัง, การส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี, โรคสะเก็ดเงิน ผื่นผิวหนังอักเสบ ผื่นผิวหนังอักเสบเรื้อรัง ผื่นผื่นลอกทั่วไป, แผลผิวหนังฉีกขาด แผลไฟไหม้ที่ไม่รุนแรง, อาการปวดทางระบบประสาท, อัมพฤกษ์, อัมพาต, มีอาการเส้นโลหิตตีบเมื่อสัมผัสความเย็นทำให้ปวดแขน ขา นิ้ว เนื่องจากการขาดเลือด, ความดันโลหิตสูงกลุ่มที่สูงไม่มาก จึงสามารถจัดข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการให้บริการด้านการบำบัดด้วยน้ำพุร้อนเป็นการแพทย์ทางเลือกให้บริการควบคู่เสริมกับการบำบัดรักษาหลักทางการแพทย์แผนปัจจุบันสำหรับโรคหรืออาการดังกล่าว ดังนี้

ประโยชน์ในการบำบัด	กลุ่มผู้รับบริการ	วิธีการ	หมายเหตุ
1. ลดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ระบบย่อยอาหารดีขึ้น กระตุ้นความอยากอาหารและทำให้อนอนหลับสนิทดีขึ้น	คนทำงานหนักทั้งงานสำนักงาน งานในไร่สวน มีความเครียดทางกาย จิต คนสูงอายุ ผู้ป่วยระยะพักฟื้น	อาบแช่รอบละ 7 - 10 นาที พัก 10 นาที วันละ 2 - 3 รอบ สัปดาห์ละ 3 วัน ระยะเวลา 1 - 2 สัปดาห์ ในผู้สูงอายุอาจลดระยะเวลาลงตามความเหมาะสม	อาจใช้ร่วมกับการนวดหรือบริการสปา
2. ลดอาการปวดกล้ามเนื้อเมื่อยล้า ตึงตัวเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ไหล่ติด การยึดติดตามข้อกระดูกและเส้นเอ็น	ผู้ที่มีอาการปวดตึงเกร็งระบบกล้ามเนื้อกระดูกที่ไม่มีการอักเสบหรือบาดเจ็บ	อาบแช่รอบละ 7 - 10 นาที พัก 10 นาที วันละ 2 - 3 รอบ สัปดาห์ละ 2-4 วัน ระยะเวลา 2 - 3 สัปดาห์ ในผู้สูงอายุอาจลดระยะเวลาลงตามความเหมาะสม	ในผู้ที่มีอาการเรื้อรังอาจแช่อาบ 3-5 วันต่อสัปดาห์ อาจใช้ร่วมกับการนวดหรือบริการสปา
3. ลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อกระดูก (อาการบาดเจ็บ ฉีกขาด เคล็ดของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อ กระดูก)	ผู้ที่มีอาการบาดเจ็บหรืออักเสบของระบบกล้ามเนื้อและกระดูกข้อเส้นเอ็นดังกล่าว	อาบแช่รอบละ 7 - 10 นาที พัก 10 นาที วันละ 2 - 3 รอบ สัปดาห์ละ 4-5 วัน ระยะเวลา 2 - 3 เดือน ในผู้สูงอายุอาจลดระยะเวลาลงตามความเหมาะสม	ในผู้ที่มีอาการเรื้อรังอาจแช่อาบ 6-7 วันต่อสัปดาห์ ควรรับประทานยาตามแพทย์สั่งร่วมด้วย และไม่ควรรวดในช่วงแรก ถ้าจะนวดได้ก็ต่อเมื่อมีแพทย์ประเมินอย่างต่อเนื่อง
4. ปรับปรุงระบบการย่อยอาหารเพิ่ม metabolism เพิ่มการเผาผลาญน้ำตาลและไขมันจึงเป็นประโยชน์ในการควบคุมโรคเบาหวานและโรคไขมันในเลือดสูง รวมทั้งโรคอ้วน (Obesity) ทำให้สุขภาพดี	ผู้มีภาวะดังกล่าว สังเกตได้จากอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย การวัด BMI และเพื่อให้ได้ผลดีควรผ่านการตรวจวินิจฉัยรักษาและติดตามกับแพทย์เป็นประจำ	อาบแช่รอบละ 7 - 10 นาที พัก 10 นาที วันละ 3 - 4 รอบ สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ระยะเวลา 3 - 6 เดือน ในผู้สูงอายุอาจลดระยะเวลาลงตามความเหมาะสม	ควรมีการติดตามอาการของโรค ผลเลือดและน้ำหนักและปรึกษาแพทย์สม่ำเสมอ
5. โรคผิวหนัง สะเก็ดเงิน (psoriasis), ผิวหนังอักเสบกลุ่ม eczema, Pityriasis, seborrhea, โรคผิวหนังอักเสบเรื้อรัง	ผู้ป่วยที่เป็นโรคดังกล่าว จะมีผิวหนังหนาลอกเป็นขุย ซึ่งควรรับการรักษาโดยแพทย์ให้ชัดเจนก่อนเนื่องจากโรคกลากวงเดือน (Tinea) และเกลื้อน (Pityriasis	อาบแช่รอบละ 7 - 10 นาที พัก 10 นาที วันละ 2 - 3 รอบ สัปดาห์ละ 4 - 6 วัน ระยะเวลา 3 - 4 เดือน ในผู้สูงอายุอาจลดระยะเวลาลงตามความเหมาะสม	หลังการอาบแช่ควรทาครีมบำรุงผิวให้ความชุ่มชื้นและยาตามแพทย์สั่งและควรอยู่ในกำกับการติดตามของแพทย์

ประโยชน์ในการบำบัด	กลุ่มผู้รับบริการ	วิธีการ	หมายเหตุ
	versicolor) ก็มีลักษณะผิวลอกเป็นขุยสะเก็ดเช่นกัน		
6. ช่วยสมานบาดแผลผิวหนังฉีกขาด แผลไหม้แผลพุพอง	ผู้ป่วยที่เป็นโรคดังกล่าว ซึ่งควรรับการวินิจฉัยโดยแพทย์ให้ชัดเจนก่อนว่าไม่มีการอักเสบติดเชื้อ ซึ่งควรต้องควบคุมรักษา ก่อนการแช่น้ำพุร้อน	อาบแช่รอบละ 7 - 10 นาที พัก 10 นาที วันละ 2 - 3 รอบ สัปดาห์ละ 3-5 วัน ระยะเวลา 3 - 4 สัปดาห์ ในผู้สูงอายุอาจลดระยะเวลาให้เหมาะสม	ควรได้รับการรักษาทางการแพทย์ร่วมด้วย
7. ทำให้รูขุมขนกระชับ ผิวหนังเต่งตึง	ในผู้ป่วยที่มีปัญหาผิวไม่เต่งตึง ขุมขนใหญ่	อาบแช่รอบละ 7 - 10 นาที พัก 10 นาที วันละ 1 - 2 รอบ สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ระยะเวลา 2 - 4 เดือน โดยในผู้สูงอายุอาจลดระยะเวลาดังตามความเหมาะสม	ควรทาครีมบำรุงและปรึกษาแพทย์
8. Neuralgia (nerve pain) อาการปวดทางระบบประสาท, motor paralysis (อัมพาต, อัมพฤกษ์)	ผู้ป่วยที่เป็นโรคดังกล่าว ซึ่งควรรับการวินิจฉัยโดยแพทย์ให้ชัดเจนก่อน ในกรณีที่เกิดจากเส้นโลหิตในสมองตีบหรือแตกต้องรับการรักษาโดยแพทย์ก่อน และรับประทานยาอย่างเคร่งครัด	อาบแช่รอบละ 7 - 10 นาที พัก 10 นาที วันละ 2 - 3 รอบ สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ระยะเวลา 3 - 6 เดือน ในผู้สูงอายุอาจลดระยะเวลาดังตามความเหมาะสม	ในผู้มีอาการเรื้อรังอาจแช่อาบ 5 - 7 วันต่อสัปดาห์ อาจใช้ร่วมกับการนวด/บริการสปา หรือ hydrotherapy การทำกายภาพบำบัด
9. oversensitive to the cold (poor circulation) มีอาการเส้นโลหิตตีบเมื่อสัมผัสความเย็น ทำให้ปวดแขน ขา นิ้ว เนื่องจากการขาดเลือด	ผู้ป่วยที่เป็นโรคดังกล่าว ซึ่งควรรับการวินิจฉัยโดยแพทย์ให้ชัดเจนก่อน	อาบแช่รอบละ 7 - 10 นาที พัก 10 นาที วันละ 1 - 2 รอบ สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ระยะเวลา 4 - 6 เดือน ในผู้สูงอายุอาจลดระยะเวลาดังตามความเหมาะสม	ในผู้มีอาการเรื้อรังอาจแช่อาบ 5 - 6 วันต่อสัปดาห์ อาจใช้ร่วมกับการนวด ประคบหรือบริการสปา
10. high blood pressure ความดันโลหิตสูง	ผู้ป่วยที่เป็นโรคดังกล่าว ควรรับการวินิจฉัยที่ชัดเจนก่อน เป็นกลุ่ม	อาบแช่รอบละ 7 - 10 นาที พัก 10 นาที วันละ 2 - 3 รอบ สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน	ต้องได้รับการตรวจโดยแพทย์ ควรระวังในผู้ป่วยรับประทานยา

ประโยชน์ในการบำบัด	กลุ่มผู้รับบริการ	วิธีการ	หมายเหตุ
	ความดันโลหิตสูงแบบเป็นนัยหรือเสียงต่ำมี Resting diastolic BP ไม่เกิน 95 มม.ปรอท	ระยะเวลา 3 - 6 เดือน ในคนสูงอายุอาจลด ระยะเวลาลงตามความเหมาะสม	ความดันโลหิตอาจเกิด ความดันต่ำขณะอาบแช่

หมายเหตุ ทั้งนี้แนวทางเพื่อใช้ให้บริการผู้ป่วยดังกล่าวข้างต้นเพียงเป็นแนวทางเบื้องต้นในการพิจารณา เนื่องจากผู้ป่วยแต่ละรายมีลักษณะเฉพาะและสภาวะแตกต่างกัน ได้รับการดูแลรักษาและยาแตกต่างกัน แหล่งน้ำพุร้อนแต่ละที่มีอุณหภูมิและแร่ธาตุแตกต่างกัน จึงต้องมีการพิจารณาปรับใช้โดยแพทย์ในแต่ละรายและแนวทางดังกล่าวไม่สามารถใช้อ้างอิงในทางกฎหมายใดๆ ทั้งสิ้น

5.3 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ข้อเสนอแนะ	แนวทางปฏิบัติ
1) การส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย	1.1 เสริมสร้างภาพลักษณ์ความสะอาด ปลอดภัย และมีประสิทธิผลเชิงสุขภาพของการท่องเที่ยวเชิงในน้ำพุร้อน ด้วยผลงานการศึกษาวิจัยและมาตรการทางกฎหมาย 1.2 เพิ่มขีดความสามารถของการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนที่อยู่ในอุทยานแห่งชาติ ด้วยการปรับปรุงกฎหมายที่เป็นข้อจำกัดของการส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยคำนึงถึงความสำคัญของการอนุรักษ์และสงวนไว้ซึ่งทรัพยากรธรรมชาติ 1.3 พัฒนาศักยภาพผู้ให้บริการที่มีความรู้และทักษะความชำนาญเฉพาะด้านการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยน้ำพุร้อน ด้วยการพัฒนาหลักสูตรการศึกษา 1.4 เสริมสร้างความร่วมมือภาครัฐและเอกชนเพื่อการพัฒนาให้บริการน้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพของประเทศไทยเป็นแรงดึงดูดด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ 1.5 การพัฒนาโครงสร้างเทคโนโลยีสารสนเทศและสัญญาณอินเทอร์เน็ตให้ครอบคลุมแหล่งน้ำพุร้อนที่มีศักยภาพทางการท่องเที่ยว
2) พัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนในแหล่งน้ำพุร้อนโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน	2.1 ขยายโอกาสทางการท่องเที่ยวทุกฤดูกาล ด้วยการผสมผสานการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ เชิงอนุรักษ์ เชิงวัฒนธรรม เข้ากับการท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อน ที่ชุมชนมีบทบาทสำคัญในการออกแบบและจัดการการท่องเที่ยวตามแนวคิด Friendly-Eco Tourism

ข้อเสนอแนะ	แนวทางปฏิบัติ
	2.2 พัฒนากฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการขุดเจาะน้ำบาดาล และการออกกระเปียบควบคุมสัมปทานเพื่อการพาณิชย์ 2.3 การพัฒนา Module การศึกษาด้านการท่องเที่ยว ผู้สูงอายุ โดยความร่วมมือกับสถาบันการศึกษา 2.4 ส่งเสริมการใช้และเพิ่มมูลค่าภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีปฏิบัติของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ
3) ส่งเสริมสวัสดิการสุขภาพด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ	3.1 การบูรณาการแผนงานระดับกระทรวงที่เกี่ยวข้อง และการส่งเสริมการลงทุนเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ ภายใต้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง เน้นการท่องเที่ยวอาบแช่น้ำพุร้อนในประเทศ 3.2 การศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาองค์ความรู้การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพในเชิงการแพทย์ การบำบัดรักษา การส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ รวมทั้งการประเมินประสิทธิผลและความคุ้มค่าของการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อน เพื่อให้ข้อเสนอแนะต่อการจัดสวัสดิการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ 3.3 พัฒนาห่วงโซ่การจัดการท่องเที่ยว (Management Chain) เพื่อเพิ่มมูลค่าการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน 3.4 สนับสนุนความรับผิดชอบต่อสังคมของภาคเอกชน และผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้อง เพื่อการจัดสวัสดิการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยน้ำพุร้อน
4) ข้อเสนอแนะต่อการต่อยอดความรู้ น้ำพุร้อนต้นแบบ เพื่อส่งเสริมและพัฒนากการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย	4.1 กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับกระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา จัดทำยุทธศาสตร์เชิงบูรณาการเพื่อขอรับการ จัดสรรงบประมาณในการขยายผลการพัฒนาแบบอย่าง การปฏิบัติที่ดีด้านการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้งสำหรับคนในพื้นที่และ นักท่องเที่ยวต่างถิ่น โดยการพัฒนาอย่างเป็นเชิงระบบ ครอบคลุมทั้งโครงสร้าง การเข้าถึงบริการ การพัฒนา ผลิตภัณฑ์และบริการเพิ่มมูลค่า การพัฒนาให้เป็น สวัสดิการสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นต้น 4.2 สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ ให้ความเห็นต่อหลักการเชิงนโยบาย เพื่อ

ข้อเสนอแนะ	แนวทางปฏิบัติ
	สนับสนุนการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน ให้เป็นกิจกรรมสร้างแรงดึงดูดทางการท่องเที่ยว (Tourism Magnet) ที่ได้รับการบรรจุไว้ในแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 และฉบับต่อไป เพื่อให้เป็นแนวทางการจัดทำคำของบประมาณส่งเสริม พัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของประเทศไทย 4.3 กระทรวงสาธารณสุข ทำการศึกษาเพื่อประเมินเทคโนโลยีและความคุ้มค่าทางการลงทุนในการส่งเสริมให้การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนในทางสปาทางการแพทย์ (Medical Spa) ได้รับการบรรจุเข้าเป็นการรักษาในโครงการ 30 บาทรักษาทุกโรค

5.3.2 ข้อเสนอแนะต่อบทบาทของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ข้อเสนอแนะ	แนวทางปฏิบัติ
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา	- พัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการใหม่ที่สร้างแรงดึงดูดทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน เช่น การอาบน้ำแร่แช่น้ำพุร้อนประจำปี, การท่องเที่ยววิถีอาบอุ่นไทย, Unseen น้ำพุร้อน, Amazing Hot Spring Thailand, รวมทั้ง การท่องเที่ยวในเส้นทางน้ำพุร้อนที่ตั้งชื่อตามลักษณะเด่นของพื้นที่ เช่น น้ำพุร้อนสายสงกรานต์, น้ำพุร้อนสายเส้นทางมรดกโลก, น้ำพุร้อนสายสงครามโลก เป็นต้น - กำหนดมาตรฐานเชิงบูรณาการด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข - พัฒนาช่องทางเข้าถึงข้อมูล ความรู้เกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศที่เป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ - สนับสนุนการพัฒนามูลค่าเพิ่มของแหล่งน้ำพุร้อนด้วยการสร้างนวัตกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนของผู้สูงอายุ เช่น การท่องเที่ยวเปี่ยมความหมาย, การท่องเที่ยวแบบซึมซับ, การท่องเที่ยวอายุยืน เป็นต้น
กระทรวงสาธารณสุข	- พัฒนากฎหมายส่งเสริมการประกอบกิจการน้ำพุเพื่อสุขภาพ - พัฒนาหลักสูตรศึกษา อบรม และขึ้นทะเบียนผู้ประกอบการ ผู้ให้บริการน้ำพุเพื่อสุขภาพ ภายใต

ข้อเสนอแนะ	แนวทางปฏิบัติ
	พ.ร.บ.สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 3) ศึกษา วิจัยเพื่อพัฒนาองค์ความรู้การใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสปาทางการแพทย์ (Medical Spa) การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ (Rehabilitation) อย่างจริงจัง 4) สร้างต้นแบบรูปแบบบริการส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน และขยายผลการพัฒนาไปยังน้ำพุร้อนต่างๆ 5) ส่งเสริม สนับสนุนผู้ประกอบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพให้มีขีดความสามารถในการจัดบริการสุขภาพระดับสากล เช่น สนับสนุนการตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำ การสร้างผลิตภัณฑ์จากน้ำพุร้อน เป็นต้น 6) ส่งเสริมการจัดกิจกรรมสนับสนุนการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน เช่น มหกรรมวิ่งในเส้นทางน้ำพุร้อน เทศกาลอาหารสุขภาพน้ำพุร้อน นวดไทยในแหล่งน้ำแร่ เป็นต้น 7) ส่งเสริม พัฒนาศักยภาพบุคลากรและสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่น้ำพุร้อน ให้เป็นแหล่งใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนเพื่อสุขภาพ
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	1) ปรับปรุงกฎหมายที่เกี่ยวข้องให้เอื้อต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนที่อยู่ในอุทยานแห่งชาติในที่ต่างๆ ให้สามารถพัฒนาศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงวิเวศน์และอนุรักษ์ ร่วมกับชุมชนและเอกชน หรือรัฐร่วมเอกชน (Public Private Partnership) 2) พัฒนากฎหมายควบคุมการสำรวจ ขุดเจาะ และสัมปทานน้ำพุร้อนเพื่อการพาณิชย์ ซึ่งต่างจากการขุดเจาะน้ำบาดาลในปัจจุบัน 3) พัฒนามาตรการควบคุมผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปกป้องความผันแปรของธรรมชาติจากการท่องเที่ยว (Protection of Biodiversity) 4) บูรณาการยุทธศาสตร์ร่วมกับส่วนราชการที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งเสริมการพัฒนางค์ประกอบของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนที่อยู่ในอุทยาน
กระทรวงมหาดไทย	1) ส่งเสริม สนับสนุนบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ข้อเสนอแนะ	แนวทางปฏิบัติ
	ในการบริหารจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนอย่างมีหลักการและองค์ความรู้ทั้งด้านสุขภาพ การตลาดและการท่องเที่ยว 2) ปรับปรุงการใช้ประโยชน์สิ่งก่อสร้าง อาคาร และระบบอำนวยความสะดวกในแหล่งน้ำพุร้อน ให้เป็นมาตรฐาน แต่ต้องไม่กระทบกับสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ 3) กำหนดมาตรการด้านการจำกัดเขตพื้นที่และจำนวนคนที่เข้ามาท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อน ไม่ให้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตประจําถิ่น มลภาวะ รวมทั้งการเสื่อมสลายของทรัพยากรธรรมชาติ 4) พัฒนาระบบและเส้นทางคมนาคมเพื่ออำนวยความสะดวกในการเข้าถึงแหล่งน้ำพุร้อนอย่างปลอดภัยและเป็นมิตรต่อผู้สูงอายุ (Universal Design)
สมาคม/สโมสร ภาคเอกชนผู้ประกอบการน้ำพุร้อน	1) รวมตัวเพื่อเสริมสร้างโอกาสทางการพัฒนาองค์ความรู้เชิงวิชาการและการขยายโอกาสทางธุรกิจ ด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนและการท่องเที่ยวของผู้สูงอายุ 2) ศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนานวัตกรรมบริการด้านการท่องเที่ยวในแหล่งน้ำพุร้อนของผู้สูงอายุ 3) พัฒนาศักยภาพผู้ให้บริการควบคู่ไปกับการปรับปรุงบริการในแหล่งน้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุ 4) ประสานและทำงานร่วมกับชุมชนแหล่งน้ำพุร้อนอย่างเป็นพันธมิตร เพื่อประโยชน์ร่วมของชุมชนในแหล่งน้ำพุร้อน 5) พัฒนาหลักการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน ที่ผู้ประกอบการมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อน และสามารถประยุกต์ใช้ในการประกอบธุรกิจของผู้ประกอบการทุกขนาด เช่น การใช้วัสดุที่ย่อยสลายได้ไม่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และใช้ผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นในการให้บริการ การจ้างงานคนในพื้นที่เป็นผู้ให้บริการ รวมทั้งให้โอกาสในการเป็นผู้ประกอบการรายย่อยของธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อน เป็นต้น 6) ศึกษาฐานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบอย่างการปฏิบัติจากแหล่งน้ำพุร้อนต้นแบบบ้านหนองแห้ง จังหวัดแม่ฮ่องสอน และ น้ำพุร้อนรักษะวาริน จังหวัดระนอง

เอกสารอ้างอิง

- อริศรา ห้องทรัพย์ และ กุลพิชญ์ โภไคยอุดม. 2557. *การพัฒนาการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแหล่งน้ำพุร้อนในภูมิภาคทางตอนเหนือของประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- องค์การอนามัยโลก. 2551. *Essential Environmental Health Standards in Health Care*. เข้าถึงได้ที่ http://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/settings/ehs_hc/en/.
- Ameera javed et al. (2008). A study to Evaluate Therapeutic properties of Minerals of Manghopir Hot Spring, Karachi. *J.Chem.Soc.Pak.*, Vol.31, No.3, 2009.
- AZWINDINI ERNEST TSHIBALO (2011). Strategy for the sustainable Development of Thermal Springs: A case study for Sagole in Limpopo Province. Retrieve from <http://uir.unisa.ac.za/handle/10500/5452> Bridgeford R 2006: Alkaline Water: The Benefits of Alkaline Drinking Water. April 2006, (<http://www.energiseforlife.com>) accessed August 15, 2009.
- Boekstein M 1998: Hot Springs Holidays: Visitors guide to Hot Springs and Mineral Spa Resorts in Southern Africa. Mark Boekstein and Logo Print: Cape Town.
- Boekstein, M. (2014b). Tourism, Health and the Changing Role of Thermal Springs – Should South Africa Reposition its Thermal Spring Tourism Product? *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, 3 (2) [Online @ [http://: www.ajhtl.com](http://www.ajhtl.com)].
- Bridgeford R 2006: Alkaline Water: The Benefits of Alkaline Drinking Water. April 2006, (<http://www.energiseforlife.com>) accessed August 15, 2009.
- Cockerell, N. and Trew, J. (2003). *Health and Spa Tourism in the UK – the Potential*. Retrieved April 6, 2012, from: www.insights.org.uk.
- David, M.; Efron, D.; Hodak, E. and Even-Paz, Z. (2000). Treatment of Psoriasis at the Dead Sea: Why, How and When? *Israel Medical Association Journal*, 2, 232-234.
- Erfurt-Cooper, P. and Cooper, M. (2009). *Health and Wellness Tourism – Spas and Hot Springs*. Channel View Publications, Bristol.
- French Food Safety Agency. GUIDELINES FOR THE SAFETY ASSESSMENT OF NATURAL MINERAL WATERS. 2008
- Gilbert, D.C. and Van De Weert, M. (1991). The Health Care Tourism Product in Western Europe. *Revue de Tourisme*, 2, 5-9.
- GoChile (2011). Hot Springs in Chile. Retrieved September 23, 2012, from: <http://www.gochile.cl/en/guides/thermal-springs-in-chile.html>.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- Graburn, N (1995). The Past and the Present in Japan: Nostalgia and Neo-Traditionalism in Contemporary Japanese Domestic Tourism. In R. Butler and D. Pearce, Change in Tourism: People, Places and Processes (pp. 47-70), Routledge, London.
- Hall, C.M. (1992). Review - Adventure, Sport and Health Tourism. In B. Weiler and C. M. Hall, Special Interest Tourism (pp.141-158), Belhaven Press, London.
- Harris, W. (2010). How Balneotherapy Works. Retrieved December 17, 2010, from:
<http://health.howstuffworks.com/skin/beauty/skintreatments/balneotherapy.htm>.
- Katsambas, A. and Antoniou, C. (1996). Mineral Water and Spas in Greece. Clinics in Dermatology, 4, 615-618.
- Laing, J. (2009). Peninsula Hot Springs: A New Spa Tourism Experience „Down Under“. In: M. Smith & L. Puczkó, Health and Wellness Tourism (pp. 329-333), Butterworth-Heinemann, London.
- Putra Samodra Pratama and Satya Aditya Wibowo (2012). Growth Strategy for Kampung Sumber Alam Hot Spring Resort. THE INDONESIAN JOURNAL OF BUSINESS ADMINISTRATION VOL. 1, NO. 5, 2012: 312-318.
- Lund, J. W. (2000). Balneological Use of Thermal Waters in the USA. GHC Bulletin, 21 (3), 31-34.
- Messerlu, H. and Oyama, Y. (2004). Health and Wellness Tourism - Global. Travel & Tourism Analyst, August.
- Miranda, F. J. (2005). Health Tourism: A Healthy Policy for Argentina (Proceedings of the World Geothermal Congress 2005, Antalya, Turkey). Retrieved August 30, 2012, from: www.geothermal-energy.org/pdf/IGAstandard/WGC/2005/2102.pdf.
- Niv, A. (1989). Health Tourism in Israel: A Developing Industry. Revue de Tourisme, 4, 30-32.
- Rätz, T. (2009). Hot Springs in Japanese Domestic and International Tourism. In: M. Smith & L. Puczkó, Health and Wellness Tourism (pp. 345-349), Butterworth-Heinemann, London.
- Routh, B. H., Bhowmik, K. R., Parish, L. C. and Witkowski, J. A. (1996). Balneology, Mineral Water and Spas in Historical Perspective. Clinics in Dermatology, 14, 551-554.
- Smith, M. (2009). Regeneration of a Historic Spa Town: A Case Study of Spa in Belgium. In: M. Smith & L. Puczkó, Health and Wellness Tourism (pp. 295-299), Butterworth-Heinemann, London.
- Smith, M. and Puczkó, L. (2009). Health and Wellness Tourism. Butterworth-Heinemann, Oxford.
- Stathi, A. and Avgerinos, A. (2001). Bathing in the Healing Waters: A Case Study of the Development of Thermal Spas in Greece. World Leisure, 1, 41-51.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
รูปภาพการวิจัยในพื้นที่น้ำพุร้อน

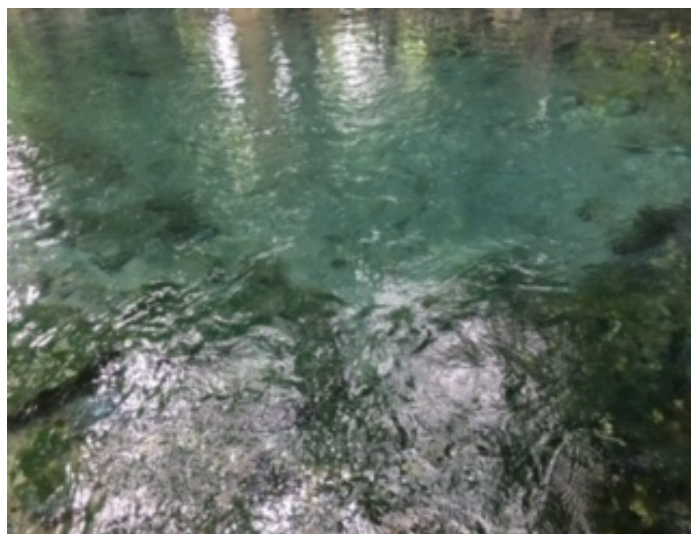
น้ำพุร้อนเฉลิมพระเกียรติ



น้ำพุร้อนปากดาน จังหวัดสุราษฎร์ธานี



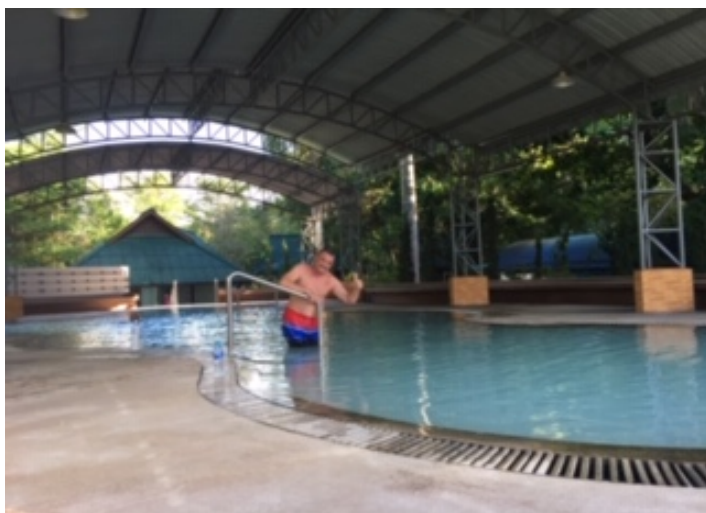
บ่อน้ำผุด จังหวัดนครราชสีมา



น้ำพุร้อนแจ้ซ้อน จังหวัดลำปาง



น้ำพุร้อนสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่



น้ำพุร้อนโป่งเดือดป่าแป๋ จังหวัดเชียงใหม่



ธารน้ำร้อนบ่อคลึง จังหวัดราชบุรี



น้ำพุร้อนหินดาด จังหวัดกาญจนบุรี



น้ำพุร้อนแม่กาษา จังหวัดตาก



ภาคผนวก ข.

ผลการตรวจวิเคราะห์แร่ธาตุในแหล่งน้ำพุร้อนพื้นที่ศึกษา

ตารางสรุปผลน้ำพุร้อนที่มีค่าต่ำสุด – สูงสุด

รายการตรวจวิเคราะห์	ผลวิเคราะห์		* มาตรฐาน น้ำแร่ (mg/L)	เทคนิคที่ใช้
	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด		
ทางกายภาพ				
ความเป็นกรด-ด่าง	6.6	9.2 (โป่งเดือดป่าแป๋)	-	Electrometric
ทางเคมี				
ปริมาณของแข็งละลายทั้งหมด (mg/L)	115	6,830 (ไชยา)	-	Electrometric
คลอไรด์ (mg/L)	2.3	4,092 (ไชยา)	-	IC
ซัลเฟต (mg/L)	3.3	434 (ไชยา)	-	
ฟลูออไรด์ (mg/L)	< 0.20	16 * (สันกำแพง)	-	
ไนเตรท คำนวณเป็นไนเตรท (mg/L)	ไม่พบ	11	ไม่เกิน 50	
แคลเซียม (mg/L)	1.4	565 (ไชยา)	-	ICP-OES
แมกนีเซียม (mg/L)	ไม่พบ	78 (ไชยา)	-	
โซเดียม (mg/L)	5	2,362 (ไชยา)	-	
โพแทสเซียม (mg/L)	0.7	137 (ไชยา)	-	
เหล็ก (mg/L)	< 0.005	0.5	-	
ตะกั่ว (mg/L)	ไม่พบ	0.06 (แม่เมาะ)	ไม่เกิน 0.01	
แคดเมียม (mg/L)	ไม่พบ	0.001	ไม่เกิน 0.003	
โครเมียม (mg/L)	ไม่พบ	< 0.002	ไม่เกิน 0.05	
แบเรียม (mg/L)	< 0.002	0.55	ไม่เกิน 1.0	
ทองแดง (mg/L)	ไม่พบ	0.003	ไม่เกิน 1.0	
แมงกานีส (mg/L)	ไม่พบ	0.07	ไม่เกิน 2.0	
นิกเกิล (mg/L)	ไม่พบ	< 0.004	ไม่เกิน 0.02	
เงิน (mg/L)	ไม่พบ	ไม่พบ	-	
สารหนู (mg/L)	ไม่พบ	0.08 (ผาบ่อง, หนองแห้ง)	ไม่เกิน 0.05	
พลวง (mg/L)	ไม่พบ	0.003	ไม่เกิน 0.005	
ซิลิเนียม (mg/L)	ไม่พบ	< 0.003	ไม่เกิน 0.05	
ปรอท (mg/L)	ไม่พบ	0.004 (ไชยา)	ไม่เกิน 0.001	AAS
จุลินทรีย์				
Coliform MPN/100 mL	ไม่พบ	49 (แม่หินดาด)	น้อยกว่า 2.2	
E. Coli/100 mL	ไม่พบ	พบ (ไชยา, น้ำผุด)	ไม่พบ	
Staphylococcus aureus/100 mL	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	
Salmonella spp./100 mL	ไม่พบ	พบ (ไชยา)	ไม่พบ	

* มาตรฐานน้ำแร่ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 199 (พ.ศ. 2543) เรื่องน้ำแร่ธรรมชาติ

ภาคผนวก ค.
แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์การวิจัย

แหล่งน้ำพุร้อน.....

จังหวัด.....

แบบสอบถามการวิจัย

โครงการวิจัย เรื่อง การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวผู้สูงอายุ

คำอธิบาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามที่ตรงกับความเห็นของท่าน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและประสบการณ์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ เพศที่สาม
2. อายุ ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ 51-60 ปี ☐ 61-70 ปี ☐ 71 ปีขึ้นไป
3. สัญชาติ ☐ ไทย ☐ อื่นๆ ระบุ.....
4. อาชีพ ☐ พนักงานบริษัท/ราชการ/องค์กร/สถาบันการศึกษา ☐ ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย
☐ นักเรียน/นักศึกษา ☐ แม่บ้าน/อิสระ ☐ อื่นๆ ระบุ.....
5. ระยะเวลาที่ท่านอาศัยอยู่ในจังหวัด.....
☐ 1-3 ปี ☐ 3-5 ปี ☐ 5-10 ปี ☐ 10 ปีขึ้นไป
☐ เป็นนักท่องเที่ยวมาจาก.....

และท่านจะท่องเที่ยวอยู่ในจังหวัดนี้อีกนานเท่าใด

- ☐ 2-3 วัน ☐ 3-5 วัน ☐ 5-7 วัน ☐ 10-14 วัน ☐ ยังไม่มีกำหนด
6. ท่านมาใช้บริการอาบ แช่น้ำพุร้อนที่บ่อน้ำพุร้อนแห่งนี้บ่อยเพียงใด
☐ ไม่เคยมาใช้บริการเลย ☐ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ ☐ มาทุกวัน ☐ นานๆ ครั้ง
 7. ท่านมาที่แหล่งน้ำพุร้อนนี้เพื่อวัตถุประสงค์ใด (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
☐ มาท่องเที่ยว ☐ มาสังสรรค์ พักผ่อนหย่อนใจ
☐ มาดูแลสุขภาพ ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....
 8. บริการใดที่ท่านนิยมใช้ เมื่อมาที่บ่อน้ำพุร้อนแห่งนี้
☐ แช่เท้า ☐ อาบน้ำพุร้อน ☐ อาบแช่ตัว ☐ นอนบนลานน้ำร้อน ☐ นวดตัว นวดเท้า
☐ รักษาโรค (โปรดระบุโดยทำเครื่องหมายในช่อง ☐ ด้านล่าง)
☐ โรคทางกระดูกหรือกล้ามเนื้อ ☐ โรคทางระบบประสาท ☐ โรคผิวหนัง ☐ ความดันโลหิต
☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....
 9. ท่านอยากให้บ่อน้ำพุร้อนแห่งนี้ มีบริการใดเพิ่มเติม (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
☐ สปาเพื่อสุขภาพและความงาม ☐ นวดแผนไทย ☐ กิจกรรมออกกำลังกายในน้ำพุร้อน
☐ ห้องเรียนความรู้เกี่ยวกับการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ ☐ การรักษาทางการแพทย์ (วารีบำบัด)
☐ กิจกรรมสันทนาการต่างๆ ☐ กิจกรรมชุมชนเชิงวัฒนธรรม ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

10. ท่านคิดว่าราคาที่เหมาะสมในการเข้าใช้บริการอาบน้ำพุร้อนแห่งนี้ คือเท่าไร

☐ 20-50 บาท/ครั้ง

☐ 50-100 บาท/ครั้ง

☐ 100 บาท/ครั้ง

☐ ฟรี ไม่เสียค่าบริการ

☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

(ข้อคำถามนี้หมายถึงการอาบน้ำพุร้อนเพื่อการผ่อนคลายเท่านั้น หากเป็นบริการอื่นๆ ราคาอาจเปลี่ยนแปลงไป)

11. ท่านคิดว่าแหล่งน้ำพุร้อนนี้ ควรปรับปรุงในด้านใด

(โปรดระบุโดยทำเครื่องหมายในช่อง ☐ ด้านล่าง และสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

☐ ความสะอาด ☐ อนามัยสิ่งแวดล้อม ☐ ความปลอดภัย ☐ การจัดการ ☐ การประชาสัมพันธ์

☐ เส้นทางสัญจรในบริเวณแหล่งน้ำพุร้อน ☐ สิ่งอำนวยความสะดวก ☐ การกำหนดจำนวนคนเข้าใช้บริการ

โปรดแสดงความเห็น/ให้คำแนะนำต่อประเด็นที่ท่านต้องการให้มีการปรับปรุง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์น้ำพุร้อนต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ข้อ	คำถาม	ระดับความเห็น					หมายเหตุ
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1	ท่านคิดว่าบ่อน้ำพุร้อนแห่งนี้ ควรได้รับการพัฒนาให้เป็นสถานที่สำหรับการท่องเที่ยวและดูแลสุขภาพของประชาชน						
2	ท่านคิดว่าควรมีการนำน้ำจากบ่อน้ำพุร้อนแห่งนี้ มาใช้ประโยชน์และพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์และบริการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่สร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจได้						
3	ท่านคิดว่าผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มวัยที่ควรได้รับการสนับสนุนให้มีการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ						
4	ท่านคิดว่า ควรมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์หรือคิดค้นบริการสุขภาพด้วยน้ำพุร้อนสำหรับผู้สูงอายุ						
5	ท่านคิดว่า สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและสภาพแวดล้อมของบ่อน้ำพุร้อนแห่งนี้ ควรได้รับการออกแบบให้มีความปลอดภัย เหมาะสมกับการเดินทางและเข้ามาใช้บริการของผู้สูงอายุ						
6	ท่านคิดว่า ควรมีการแยกสัดส่วนพื้นที่สำหรับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยน้ำพุร้อน ออกจากพื้นที่ใช้บริการของคนทั่วไปและนักท่องเที่ยว						

แหล่งน้ำพุร้อน.....

จังหวัด.....

แบบสัมภาษณ์และคำถามประกอบการสนทนากลุ่ม

โครงการวิจัย เรื่อง การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพของครัวเรือนผู้สูงอายุ

1) ในฐานะที่ท่านเป็นผู้บริหาร/ผู้นำชุมชน ท่านคิดว่าแหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้ ควรได้รับการส่งเสริม พัฒนาให้สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มทางการท่องเที่ยวได้อย่างไร

.....

2) ท่านมีความเห็นอย่างไรต่อการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้

.....

3) อัตลักษณ์สำคัญของแหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้ ที่ควรได้รับการส่งเสริม พัฒนาให้มีความโดดเด่นแตกต่างจากพื้นที่อื่นคืออะไร และบริการหรือชุดบริการด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ควรจัดให้มีสำหรับผู้สูงอายุ ควรเป็นเช่นไร

.....

4) แหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้ ควรได้รับการแก้ไขปัญหาหรือสนับสนุนให้มีการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ อย่างไร

.....

5) ท่านมีข้อเสนอแนะอย่างไรต่อความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชนในการลงทุนเพื่อการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้

.....

6) จากนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวในกลุ่มผู้สูงอายุของรัฐบาล ท่านคิดว่าพื้นที่หรือชุมชนแห่งนี้ มีความพร้อมที่จะรองรับนักท่องเที่ยวสูงอายุหรือไม่ อย่างไร

.....

7) ท่านคิดว่าควรมีการจัดเก็บค่าบริการในการเข้ามาท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในแหล่งน้ำพุร้อนแห่งนี้ หรือไม่ อย่างไร หากจะมีการจัดเก็บค่าบริการ กลุ่มคนวัยใดที่ควรได้รับการยกเว้น

.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความร่วมมืออันดีของท่านมา ณ ที่นี้

นายแพทย์จิโรจ สิ้นธวานนท์ หัวหน้าโครงการวิจัย