

WELLNESS TOURISM

กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

หมวดที่ 1 การส่งเสริมสุขภาพกาย

- ออกกำลังกาย (เช่น แอโรบิค)
- อาหาร (เพื่อสุขภาพ)
- ทรีตเมนต์ (เช่น สปา)

หมวดที่ 2 การส่งเสริมสุขภาพใจ จิตวิญญาณและอารมณ์ (เช่น การฝึกสมาธิ)

หมวดที่ 3 การส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม (เช่น การทำกิจกรรมกับชุมชน)

หมวดที่ 4 การส่งเสริมการเชื่อมต่อกับธรรมชาติ (เช่น การอาบป่า)

กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ



หมวดที่ 1 การส่งเสริมสุขภาพกาย (Physical wellness)

- Exercise (ออกกำลังกาย)**
 - ฤาษีดัดตน โยคะ โทเก็ท ชีกง
 - กายบริหาร แอโรบิก
 - อื่นๆ เช่น พายเรือ ขี่ม้า ปั่นจักรยาน
- Nutrition (อาหารถูกหลักโภชนาการเพื่อสุขภาพ)**
 - การจัดโปรแกรม Detox ด้วยอาหารและเครื่องดื่มสุขภาพ
 - การจัดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น อาหารไขมันต่ำ อาหารน้ำตาลต่ำ อาหารลดน้ำหนัก อาหารออร์แกนิก อาหารเกษตรอินทรีย์
- Body Treatment**
 - สปากรีดเมนต์
 - การนวดเพื่อสุขภาพ
 - การบำบัดด้วยน้ำ (วารีบำบัด)
 - การบำบัดด้วยน้ำทะเล (thalassotherapy)
 - การแช่น้ำพุร้อน การบำบัดด้วยโคลน (mud therapy)



หมวดที่ 2

การส่งเสริมสุขภาพจิตวิญญาณและอารมณ์ (Mindfulness Spiritual and Emotional Wellness)

- การฝึกสมาธิ การเดินจงกรม
- การปฏิบัติธรรม
- การบำบัดด้วยเสียง เช่น Sound Bath, Crystal Bowl Healing
- อื่นๆ

หมวดที่ 4

การส่งเสริมการเชื่อมต่อกับธรรมชาติ (Environmental Wellness)

- การอาบป่า (Forest Bathing)
- การเดินป่า (Trekking)
- การดูนก (Bird Watching)
- การดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น
- การใช้สมุนไพร
- การปลูกป่า

หมวดที่ 3

การส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม (Social wellness)

- การทำกิจกรรมกับชุมชน
- การเรียนรู้อะไรเพื่อสร้างประสบการณ์
- การรับประทานอาหารในชุมชน



3 ปัจจัยสู่ тренด์ Wellness Tourism

โอกาสของการท่องเที่ยวไทย ชูวัฒนธรรมนำสุขภาพดี



**ความตระหนัก
ในโรคระบาด**
(Post Pandemic)



สังคมสูงอายุ
(Ageing Society)



**ผู้ป่วย
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
(NCDs) เพิ่มขึ้น**

ลักษณะ	คนที่ผ่านยุคโรคระบาด เริ่มให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น	คนสูงวัยมีเวลา มีอัตราใช้จ่ายสูง ต้องการมีสุขภาพดีช่วงเกษียณ	ผู้ป่วยที่เป็นโรค ความดันโลหิต เบาหวาน โรคหัวใจ และโรคเครียด จากการทำงาน
สิ่งที่มองหา	<ul style="list-style-type: none"> สถานที่ท่องเที่ยวสะอาด ถูกสุขอนามัย มีมาตรฐาน ทุกกิจกรรมตอบโจทยว่าดีต่อสุขภาพอย่างไร 	<ul style="list-style-type: none"> บริการชะลอวัย ลดความชรา บริการการแพทย์ เพื่อชีวิตยืนยาว หาที่พักผ่อนรับชีวิตเกษียณ 	<ul style="list-style-type: none"> กินอาหารคลีน ซูเปอร์ฟู้ด การคลายความเมื่อยล้า พื้นที่ลดความเครียด พื้นที่ฟูรีตไจ
วัฒนธรรมไทย	สมุนไพรไทยแปรรูป เป็นของอุปโภคและบริโภค ทางสุขภาพได้ เช่น พืชทะเลายใจเสริมภูมิคุ้มกัน	แพทย์แผนไทย นวดแผนโบราณ ท่องเที่ยววัด นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ	อาหารสุขภาพพื้นบ้าน นวดไทย มวยไทย ธรรมชาติบำบัด

รู้หรือไม่ว่า ? ข้อมูลจาก Global Wellness Institute (GWI) ชี้ให้เห็นว่า มูลค่าทางเศรษฐกิจของธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั่วโลกสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดย 3 อันดับแรก คือ การชะลอวัย การออกกำลังกาย อาหารและการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ส่วนการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอยู่อันดับ 4 มีมูลค่าสูงกว่า 6.39 แสนล้านดอลลาร์สหรัฐฯ

การมีสุขภาพดีเป็น โอกาสของการท่องเที่ยว

การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

Good health and Well-being : สุขภาพและความ
เป็นอยู่ที่ดี

ข้อมูลจาก GLOBAL WELLNESS INSTITUTE (GWI)

ชี้ให้เห็นว่า อุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั่วโลกมีอัตราการเติบโตและมูลค่าทางเศรษฐกิจสูงขึ้นไปอย่างต่อเนื่อง ซึ่งกระจายเป็นแขนงธุรกิจต่าง ๆ เช่น

- กลุ่มธุรกิจดูแลความงามส่วนบุคคลและศาสตร์ชะลอวัย (Personal care beauty and anti aging)

มีมูลค่า 1 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ

- กลุ่มธุรกิจการออกกำลังกาย (Physical activity)

มีมูลค่า 8.28 แสนล้านดอลลาร์สหรัฐ

- กลุ่มธุรกิจอาหารและการควบคุมน้ำหนัก (Healthy eating nutrition & weight loss)

มีมูลค่า 7.02 แสนล้านดอลลาร์สหรัฐ

- กลุ่มธุรกิจด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism)

มีมูลค่าสูงถึง 6.39 แสนล้านดอลลาร์สหรัฐเลย

การเติบโตของ WELLNESS TOURISM

กลายเป็นเทรนด์การท่องเที่ยวที่หลายประเทศผลักดันและยกระดับ เพื่อตอบสนองความต้องการของนักเดินทาง บริการเพื่อฟื้นฟูสุขภาพกายและผ่อนคลายสุขภาพจิต ถูกชูเป็นจุดขายเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวสายสุขภาพ ยกตัวอย่างเช่น

- **สปาไร้เสียง (silent spa)** ของกลุ่มโรงแรม Vamed Vitality World ในออสเตรีย ที่ชูจุดเด่นด้านความสงบผสานความสวยงามของสถาปัตยกรรม ออกแบบอาคารให้คล้ายกับวิหารคริสต์ เพื่อให้แขกรู้สึกที่กำลังอยู่ในพื้นที่ที่ปราศจากการรบกวน สงบเงียบอย่างแท้จริง
- **Dream Reality Cinema ธุรกิจจัดระเบียบความฝัน** ในรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ที่ผนึกองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ความฝัน มาจำลองสถานการณ์กระตุ้นความสุขผ่านความฝันของลูกค้า ลดปัญหาอนไม่หลับ ส่งเสริมจินตนาการ และคลายเครียด

WELLNESS TOURISM หรือการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

คือ การท่องเที่ยวที่มีจุดมุ่งหมายส่งเสริมสุขภาพที่ดีอย่างมีคุณภาพ ผ่านกิจกรรมหรือบริการที่สอดคล้องกับสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ ภายใต้พื้นฐานของความยั่งยืน ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและวัฒนธรรม

สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มหลักของ Wellness Tourism คือ ‘คนไม่ป่วย’ ที่ต้องการทริปท่องเที่ยวที่จะทำให้พวกเขาารู้สึกดีต่อสุขภาพของตนเอง **การไปเที่ยว = การได้ดูแลสุขภาพ** เช่น สปา รับประทานอาหารคลีน การออกกำลังกาย เป็นต้น

WELLNESS TOURISM หรือการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

สำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยวต่างชาติเข้ามาท่องเที่ยวเพื่อต้องการสัมผัสความสวยงามของวัฒนธรรมไทยอยู่แล้ว สิ่งทีภาคการท่องเที่ยวต้องปรับตัว คือ การออกแบบกิจกรรมทางวัฒนธรรมที่สามารถนำมาต่อยอดให้สอดคล้องกับกระแส Wellness Tourism เช่น

- ธุรกิจสตูดิโอสอนการทำสมาธิและ โยคะที่ประยุกต์ความรู้ด้านการทำสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- ธุรกิจสปาที่ใช้สมุนไพรหรือทรัพยากรในท้องถิ่น
- ธุรกิจการสอนทักษะมวยไทย เป็นต้น

สิ่งสำคัญคือการสร้าง Wellness Lifestyle ต้องตอบคำถามให้ได้ว่า *“กิจกรรมนั้นจะดีต่อสุขภาพของนักท่องเที่ยวอย่างไร”*

การสร้าง HOSPITALITY

หรือการแสดงออกถึงความห่วงใยผ่านการบริการ

การบริการดูแลเมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินระหว่างการท่องเที่ยว เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่แสดงความใส่ใจที่มากขึ้น สร้างความประทับใจให้รู้สึกปลอดภัยระหว่างการท่องเที่ยว

การยกระดับบริการให้โดดเด่นและแตกต่าง จะสร้างความน่าสนใจให้ธุรกิจได้มากขึ้น เช่น สปจากโคลน ภูเขาไฟ อโรมาจากสมุนไพรพื้นบ้าน การบำบัดจิตใจด้วยวิธีนั่งสมาธิหรือฟังธรรม ปั่นจักรยานขึ้นภูเขา เป็นต้น

การมีสุขภาพดีเป็นความต้องการสูงสุดหนึ่งของมนุษย์ทุกคน สะท้อนให้เห็นว่าเรื่อง Good health and Well-being จะไม่มีทางหายไปจากกระแสหลัก โอกาสของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจอย่างยิ่งที่ภาครัฐ ภาคเอกชน รวมถึงผู้ประกอบการท่องเที่ยวจะทำให้การท่องเที่ยวไทยเติบโตพร้อมกับเทรนด์นี้