

老龄化背景下老旧社区适老化设计策略研究

李姗姗 方 华

摘 要：在我国社会经济持续发展、人民生活水平日益提高的背景下，人口老龄化已经成为一个不容忽视的重大社会问题。据统计，我国60岁以上老年人口呈逐年上升趋势，老龄化程度也越来越高，特别是老旧社区老年群体生活质量受到了很多挑战。老年人对于居住环境的要求并不限于基础设施的完善，还包括日常生活便利性，安全性以及舒适性等。所以如何针对老旧社区老年人群体开展适老化设计成为当前社会发展进程中急需解决的一个课题。本研究将在老龄化社会背景下，结合老旧社区的现状，探讨适老化设计的理论框架与实际应用，分析当前设计中存在的主要问题，并提出切实可行的设计策略，以期推动老旧社区的适老化改造。

关键词：老龄化；老旧社区；适老化设计

引言

人口老龄化是世界上广泛存在的一种社会现象，我国同样面临着这种挑战。根据国家统计局发布的数据，2024年末，我国60岁及以上老年人口数量已经超过了3.1亿，占总人口的22.0%。同时有预测显示，到2050年，这一数据将超过我国总人口数量的35%。目前，我国大部分的老旧社区是在上世纪80年代和90年代建立的，但在设计这些社区时，并没有充分考虑到老年人的特殊需求，缺少与老年人居住特点相适应的基础设施与服务设施。在老年人口占比日益增加的情况下，如何实现这些老旧社区的适老化改造已经成为社会建设的迫切需求。

一、适老化设计的理论基础与相关概念

适老化设计以老年群体生理、心理特点和日常生活需求为依据，兼顾建筑、环境、设施及服务等多方面系统性的优化设计，旨在为老年群体营造一个安全、便利和舒适的居住环境。在我国社会老龄化日益严重的背景下，适老化设计理论基础也在逐步充实，涵盖了众多学科领域，其中主要有人体工程学、环境心理学和无障碍设计。人体工程学理论注重依据老年人生理变化来调节居住空间尺度和布局以保证空间的安全性可达性。老

年人肌肉力量、平衡能力、视觉及听觉功能等都会随年龄的增长而逐渐下降，使其日常生活空间需求有别于年轻人。如满足通行条件的走廊、门洞口，足够的照明亮度及重要空间使用防滑地面材料等，均满足老年人群活动能力及安全需求。

从老年人的心理需求角度出发，环境心理学强调了社区环境对老年人的情感和心理健康产生的影响。老年人对社会交往与情感支撑有较高需求，适老化设计既要兼顾设施适配又要强化社区社交互动功能。在社区内增设无障碍卫生间及公共活动场所，在设计中重视色彩应用，对光照和噪声等方面进行控制，营造出令老年人心理愉悦的空间氛围，满足老年人群对社区空间的功能性需求。

无障碍设计是适老化设计中最核心的内容，它强调在建筑与公共环境之中消除物理、社会、信息等障碍，满足老年人在行动，视听与认知能力等方面的需求。比如建筑楼梯要设有扶手、电梯按钮要控制高度、公共区域设置明显的图文标识等，以保证老年人的可达性及易识别性。另外在适老化设计中还应考虑到老年人的一些特殊需要，比如可升降家居设施、紧急呼叫系统等等，从而增加老年人生活的便利性与安全感。这些理论研究对适老化设计具有指导作用，能保证设计方案满足老年人多方面的需要，促进老年人生活质量的提高。

二、老龄化社会与老旧社区现状分析

在我国人口老龄化问题日趋严重的情况下，老年人口数量的增加给社会各个方面都带来了深刻的影响。依据国家统计局发布的数据，2024年末，我国60岁及以上

作者简介：

- 李姗姗（1985.01——）女，汉族，硕士学历，中级工程师，主要从事建筑设计，城市更新等方面的工作。
- 方华（1984.06——）男，满族，本科学历，中级工程师，主要从事建筑设计方面的工作。

老年人口数量已经超过了3.1亿，占总人口的22.0%。同时有预测显示，到2050年，这一数据将超过我国总人口数量的35%。这意味着我国将进入深度老龄化社会，提升老年群体生活质量，优化老年群体生活环境已成为当今社会一个重要课题。尤其是老旧社区中，部分设计空间及形式无法帮助老年群体维持独立生活能力，满足愉悦的心理需求，同时，现有居住环境及设施对于老年人来说缺乏安全性及便利性，这也成了影响老年人生活质量的一个重要原因。

所谓的老旧社区，通常是指那些建于20世纪80年代和90年代的住宅社区。这些建筑大多是低层或传统的高层建筑，在设计过程中，并没有预先考虑到老年人群的特殊需求。以一些城市老旧小区为例，建筑内部普遍楼梯梯段较高，走廊昏暗狭窄，没有电梯，没有坡道，严重降低了老年人群外出的便利性。另外，公共设施老化，空间布局不合理等问题使老年人不但活动受到制约，而且有可能增加跌倒，碰撞等意外风险，极大地降低了老年人群的安全感。依据某些城市的调查数据，大约50%的老年群体表示，他们的居住环境给他们带来了不方便和不安全的感觉。

老旧社区内，老年群体对于周围环境的需求更为突出，主要包括无障碍设施，专用公共空间及方便就医与生活的智能化设备服务等。但是，目前的社区构成通常无法满足这些需求，很多老年人在生活中都需依靠外部帮助，其生活独立性与尊严都受到制约。在老年人口占比越来越高的当下，如何对这些老旧社区实施适老化改造以提升老年人群的生活品质，已经成为了当前社会亟待解决的问题，特别是促进老年人居住安全、活动便利和满足精神文化需求，更具有重要意义。

三、老旧社区适老化设计策略

1. 空间布局与建筑改造策略

在老旧社区的适老化设计中，空间布局和建筑改造策略占据了核心地位，其目标是通过合理调整和优化，为老年群体提供一个安全、舒适且无障碍的居住环境。

就住宅内部空间改造而言，卫生间改造为重点，地面交接处要尽量避免出现高差，采用防滑材料，降低跌倒风险。同时采用低位洗手台，扶手等无障碍设施，并安装座便器，助浴凳等设施以适应行动不便的老年人的要求；卧室则需降低床的高度和设置床边护栏，避免跌落风险。同时优化储物空间，将储物柜中部设置为开敞

形式，以保证取放方便。床边加装紧急呼叫装置以提高应急响应能力。在家具改善方面，采用可以升降的台面，以适应老年人的身高，避免老年人弯腰操作；选用支撑力较强的座椅，同时提供材料舒适的扶手或者助起设备等以保证老年人在使用过程中的安全性和方便性。



图1 适老化卫生间改造设计

就建筑内部公共空间改造而言，主要是增加无障碍坡道，爬楼代步器或者无障碍电梯等设施。无障碍坡道坡度小于等于1:20，两侧设置扶手，高度为900mm及650mm，同时地面采用防滑材质，或者采用防滑构造。同时清除楼道及走廊内杂物，增加照明强度，采用感应灯具，在保证安全性的同时兼顾节能。楼道内设置清晰的楼层及指示标识，必要时可采用不同颜色墙面增加辨识度，方便老年人识别楼层。这些改造措施在强调功能性的同时又考虑了舒适性，努力为老年人营造出有限空间内富有关爱的居住环境。

2. 社区公共空间与无障碍设施改造策略

社区公共空间与无障碍设施改造策略是老旧社区适老化设计的重要内容，通过合理的规划与完善的设施设置，旨在为老年人提供安全、便捷、舒适的生活环境。

一是社区公共空间改造要重视功能性与舒适性，建立老年人活动中心等多功能活动空间，通过棋牌室、书画室、舞蹈室、图书阅览室及其他功能活动区域满足老年人的日常游憩、娱乐及交往的需求；同时，在社区内打造适合老年人的健身广场和休憩区，采用平整防滑地面，配置适老化的健身设施，如拉力器、揉捏器等，搭配遮阳遮雨设施，为老年人提供舒适的户外活动场所。

二是将完善无障碍设施作为改造重点，在社区出入口，公共建筑和重要节点等需要设置无障碍坡道以保障轮椅和行动不便老人出行畅通；楼梯和走廊上设置双侧

扶手对老人起到稳定的支撑作用；并且在小区主干道上，活动区及其他地点布置距离适宜且充足的长椅或者休息区便于老年人时刻休息。

三是对标识系统进行优化，通过建立明确、简明的导向标识及警示标志来帮助老年人迅速发现目标区域；同时加大无障碍设施宣传和指导力度，使老年人能够熟知和正确利用。通过实施这些策略，老旧社区的公共区域将变得更为友善，为老年群体创建一个安全且便捷的居住环境，从而提高他们的舒适性和安全感。



图2 凉亭适老化设计

3. 环境提升与智能化应急保障措施

在环境提升上，要重视公共空间绿化景观设计，以乔木、灌木及花卉等植物的加入来营造一个四季如春，生态和谐的绿色环境。在植物的选择上，多采用无毒，无刺植物，且尽量选择色彩丰富的花卉类型，给老年人一个贴近自然的活动场所。同时对小区内部道路照明系统进行优化，使用柔和却亮度足够的灯具组合，保证夜晚活动安全，降低老年人因视线不佳导致意外发生的几率。此外，还可以融合历史和文化背景，以及地方特色，设计出充满人文关怀的景观元素，例如雕塑和文化展示墙，以此来丰富老年群体的精神世界。

在智能化应急保障方面，应引入智能设备和技术，提升社区的服务能力。例如，在公共区域和老年人住宅中安装一键式紧急呼叫系统，确保老年人在遇到突发情况时能够及时获得帮助；同时，配备智能健康监测设备，实时监测老年人的血压、心率等健康数据，并通过云端平台进行分析，及时发现潜在健康问题。此外，搭建社

区信息化管理平台，整合健康咨询、生活服务、应急求助等功能，为老年人提供便捷安心的生活支持。

通过环境提升与智能化措施的结合，老旧社区不仅可以为老年人创建一个生态宜居的环境，还能在日常生活中提供实时的关怀与保障，切实提升他们的生活品质与幸福感。逐步构建形成一个“居住舒适、服务完善、代际和谐”的老年友好型社区。

结束语

在中国步入深度老龄化社会大环境中，老旧社区适老化设计已成为改善老年人居住品质的一项重要工作。在老年人群体日益庞大的今天，满足其居住需求，改善其生活环境已是社会发展中亟待解决的问题。从老旧社区的室内空间布局、无障碍基础设施、智能化设备利用及舒适环境营造等方面进行分析可见：适老化设计并不只是建筑的重建，更是对老年人生活方式、独立性、尊严等各方面的呵护。适老化设计之实施不但能有效改善老年人群居住品质，更有效提高了老年人群居住环境的安全性、方便性与舒适性，有利于增进老年人群与社会的融入，实现老有所乐、老有所养的生活目标。

参考文献

- [1] 张秋瑶, 张伟郁. 积极老龄化背景下既有社区“适老化”改造设计策略研究[J]. 建筑与文化, 2023(3): 176-178.
- [2] 谢津, 孔令娟. 老龄化背景下南宁市老旧社区公共空间适老化设计研究[J]. 美与时代(城市), 2024(2): 34-36.
- [3] 王迎邴. 积极老龄化视角下老旧社区适老化城市家具设计研究——以徐州市为例[D]. 中国矿业大学, 2023.
- [4] 张前闯. 老龄化背景下农村公共区域适老化设计的发展策略[J]. 老龄化研究, 2024, 11(6): 5.
- [5] 邱裕, 胡智毅, 罗赛. 基于老年人行为与心理特点的适老化社区景观设计研究——以赤壁市华舟社区为例[J]. 设计, 2024, 37(12): 145-149.