

适老化视角下老旧社区康养建筑空间环境设计

刘 佳

武汉开来建筑设计有限公司 湖北武汉 430000

摘 要：随着我国人口老龄化进程的加速，老年人群体的健康生活需求逐步提升，康养设施在老旧社区更新中的作用日益重要。我国许多老旧社区建成较早，建筑和配套设施的设计并未充分考虑老年人生活的舒适性和便利性，难以满足当前老年人群体的需求。在此背景下，适老化设计理念被广泛应用于康养建筑的空间环境优化，旨在为老年人提供安全、便利、舒适的生活和休闲空间。适老化设计不仅关注物理空间的改进，还涵盖了社会支持和服务体系的构建，重视在社区内营造有助于老人健康的生活氛围。这种设计理念的引入与实践，将进一步提升老年人生活质量，实现“健康老龄化”的社会目标，基于此，文章展开了探讨。

关键词：适老化视角；老旧社区；康养建筑；空间环境设计

引言

依据国家统计局的统计数据显示，到2020年底为止，我国的65岁及以上的人口数量已经达到了2.6亿，这一数字占到了总人口的18.7%，并且这一数字还在逐年上升。随着社会结构的这种转变，如何提高老年人的生活水平并满足他们对健康生活的需求，已经变成了一个紧迫的社会议题。在20世纪的中后段，众多的老旧社区逐渐成为我国城市中老年人的主要居住地之一。然而，这些社区在建筑设计、公共设备、交通设施以及绿化等领域都显示出与老年人实际需求不太匹配的问题。老旧社区在康养建筑的空间设计方面存在明显的不足，这不仅限制了老年人身心健康的全面发展，也对社会和谐稳定构成了障碍。从适老化设计的角度出发，对康养建筑的空间环境进行优化，被认为是解决老龄化问题的一种高效策略。通过精心设计的老化空间布局、无障碍设施、对友好环境的感知以及引入智能设备，可以显著提升老年人的生活质量，让他们在他们熟悉的社区环境中体验到健康、安全和便利的生活方式。

一、相关理论基础

1. 适老化设计的定义与原则

适老化设计就是根据老年人群体特有的需求，以提高老年人生活质量和安全感为目标的建筑和空间设计方法。该设计理念注重无障碍性、舒适性及人性化，注重老年人生理及心理特征。从物理环境上看，适老化设计要兼顾空间流畅性和安全性，如使用无障碍通道、扶手、易于操作门窗和防滑地面等要素，保障老年人日常生活

的自由和安全。同时在适老化设计中也需要注意细节问题，如合理的照明设计要避免反差大、眩光多，以防视觉疲劳等；设定合适的家具高度和布置，便于老年人出入和坐卧。

另一方面，适老化设计不仅限于物理环境的改善，还应关注社会交往与心理健康的促进。社区环境下，设计师应营造适宜老年人交往及活动的场所，例如共享花园、休闲区及多功能活动室等，以鼓励老年人同其他人交往，提高老年人对社区的归属感及认同感。另外，适老化设计需要注重环境的可及性及友好性，努力营造温馨和谐的生活氛围让老年人在氛围中体会到关心和尊敬，进而主动参与社区生活并提升生活满意度。实施这些设计原则可以较好地适应老年人不断增长的生活需要，增进老年人身心健康和幸福感。

2. 康养建筑的概念与功能

康养建筑专为老年人以及有特殊照护需求的人群而设，目的在于提供集生活、康复、娱乐、交往为一体的综合空间。它的核心思想是通过科学设计和规划来营造一个有益于老年人身心健康发展的氛围。康养建筑一般由居住区、护理区、康复设施、社交活动空间和绿地几个功能区域组成，以适应老年人的多样化需求。居住区为老年人提供了舒适、安全的生活环境，护理区有专门的医疗设施和护理人员保障老年人能及时获得护理和扶持。

另外，康养建筑注重小区的交互性和融合性，社交活动空间设计鼓励住户间的交往和沟通，有利于老年人社交网络的构建和心理健康的提升。在绿地和生态环境

设计中, 康养建筑更强调自然元素融入, 花园、步道这些户外空间为老年人维持身体活力和心理愉悦提供良好休闲场所。康养建筑中也普遍设有文化娱乐活动功能区, 以鼓励老人参与各种活动并维持积极向上的生活态度。康养建筑通过综合上述功能, 既是居住场所又是增进老年人健康, 快乐和提高生活质量的综合社区, 给老年人提供理想的居住环境。

二、老旧小区现状分析

1. 老旧小区的特征

老旧小区通常具有一系列独特的特征, 这些特征反映了其历史背景和发展过程。首先, 老旧小区的建筑多为上世纪的集中建造, 结构布局相对单一, 房屋密集且层高较低, 缺乏现代化的设计理念, 空间利用效率不高。此外, 老旧小区内的基础设施相对落后, 供水、排水、电力等系统常常陈旧, 无法满足现代居民的需求, 亟需改造和升级。社区内部环境较为拥挤, 绿化面积不足, 公共空间欠缺, 影响了居民的生活质量。

老旧小区的社会结构特点也很明显, 许多居民为长期定居者, 形成了稳定的邻里关系, 生活习惯与文化传承较为根深蒂固。然而, 随着人口老龄化的加剧, 老旧小区面临着居民群体老龄化带来的特殊需求, 这使得社区在服务设施上显得捉襟见肘。同时, 部分老旧小区存在经济发展滞后的问题, 居民的经济水平和生活条件普遍较低, 这也限制了社区的可持续发展。老旧小区在改造过程中, 需要充分考虑这些特征, 针对不同居民的生活需求与健康状况, 提供相应的服务与设施, 以提升社区的宜居性和活力, 促进社会的和谐发展。

2. 适老化设计的现状与问题

适老化设计的现状虽已有所进展, 但在实践中仍面临诸多问题。尽管近年来政府与社会对适老化设计的重视程度提高, 但实际执行中, 许多建筑仍未完全遵循适老化设计的原则, 导致空间布局缺乏人性化, 设施不足以满足老年人的基本需求。在不少社区, 特别是老旧小区中, 缺乏无障碍通道、扶手和适合老年人的座椅等基本设施, 使得老年人在日常活动中面临安全隐患和不便。设计思路的局限性也是一个关键问题, 许多设计方案往往停留在表面, 未能深入理解老年人的生活习惯、心理需求和社交期待, 缺乏对他们实际生活环境的全面考量。

此外, 适老化设计标准和规范尚未完善, 缺乏统一的行业指导, 导致不同区域和项目间的设计质量参差不齐。资金投入不足亦制约了适老化设计的推进, 许多

开发商或物业管理方在进行老旧小区改造时, 往往优先考虑经济效益, 忽视了对老年人友好的设施规划。社会对适老化设计的认知度和理解度也有待提高, 部分居民对适老化设计的必要性认识不足, 抵触或不愿意接受相关改造措施。这些问题亟需引起重视, 阻碍了适老化设计在促进老年人生活质量提升方面的实际成效。

三、适老化视角下的设计策略

1. 空间布局设计

空间布局设计对于适老化建筑起着关键作用, 主要用于提高老年人生活的便捷性和安全性。在设计阶段, 应当深入考虑到老年人的行为习惯和生理需求, 努力降低活动区域的复杂度, 确保他们能够畅通无阻地行走, 例如, 走廊的宽度应当超过1.2米, 以使老年人在使用助行器或轮椅的过程中不产生拥挤感。在居住空间布局中, 需把客厅, 卧室, 卫生间等主要居住区域合理地分配到同一楼层, 以免老年人经常上下楼增加发生意外跌倒的危险, 为了增强使用的便捷性, 确保卫生间和卧室的间隔不会超出15米。

在公共活动空间设计上, 要营造充足的社交休闲区域, 如布置带遮阳功能的庭院, 绿地及休闲座椅等, 使老年人能在一个舒适的氛围下社交, 增进邻里关系。这种类型的空间应至少具有300平方米的面积, 以便能够容纳多名老年人进行各种形式的交流和活动。另外, 为适应老年人多样化活动的需要, 要设计一个多功能活动室, 至少要有50平方米以上, 同时要提供适宜老年人使用的健身器材、游戏设施和文化活动用具为老年人加入社区生活提供了更多途径。

在设计房间的内部空间时, 家具的挑选和布局显得尤为关键, 应该选择合适高度的家具, 并确保座椅的高度控制在40至45厘米范围内, 这样老年人可以更容易地进出。为了减少交通拥堵和碰撞的风险, 家具间的通道宽度应当不少于90厘米。灯光设计同样不可忽视, 要使用柔和足够的灯光, 尽量避免阴暗角落, 同时楼梯和走廊等关键部位要安装感应灯来增加夜间活动安全。通过这些详细的空间布局设计可以有效地促进老年人生活质量的提高, 创造温馨, 舒适, 安全的生活环境。

2. 建筑材料与设施

在适老化建筑的设计中, 建筑材料与设施的选择至关重要, 它们直接影响到老年人的居住舒适度和安全性。首先, 地面材料应选用具有防滑特性的材料, 例如聚氨酯地板或防滑瓷砖, 其摩擦系数应不低于0.6, 以防止老年人因摔倒而造成的伤害。卫生间的设计尤为重要, 使

用防水、抗菌的材料是基本要求，例如在浴室采用聚氨酯材料的墙面，能够有效减少清洁和维护的难度，保证卫生。同时，淋浴间的入口高度应控制在5厘米以内，采用无障碍设计，便于老年人顺利进出。

在家具的选择上，应考虑到老年人的体力和灵活度，宜选用高度适中、坐凳或椅子的坐面高度在40至45厘米之间，以便于起坐。此外，椅子的背靠应设计成符合人体工程学的曲线，以支持老年人的腰部，减轻坐姿时的压力，确保舒适。在卧室内，床的高度应设置在45至50厘米之间，同时床垫选用适中硬度的材料，以保障老年人在起床或入睡时的便利与安全。

照明设施方面，应注重柔和而均匀的光线设计，采用色温在3000K至4000K的LED灯具，以减轻老年人的视觉疲劳，同时避免强烈的直射光源带来的眩光。在走廊、楼梯等关键区域，应设置感应照明系统，以指引老年人在夜间行走时的安全。为了满足老年人的生活便捷需求，在厨房区域的下方宜设置抽屉式设计的储物空间，而非传统的橱柜，做到底部高度不超过10厘米，方便老年人取用物品。而对于门的设计，建议采用宽度至少为90厘米的无障碍门，使其适用于轮椅和助行器的通行。通过合理选择这些建筑材料与设施，不仅能提升老年人的生活质量，还能为他们营造出一个更为安全、舒适的居住环境。

3. 生态环境设计

生态环境设计在适老化建筑中发挥着关键作用，它强调通过优化自然环境与建筑空间的关系，提升老年人的生活质量和健康水平。在设计过程中，应重视绿化面积的合理配置，建议社区内的绿色植被覆盖率达到30%以上，在选择植物时可优先考虑易于打理的本土植物，以降低维护成本并增强生态稳定性。同时，应在社区中设立步行道与自行车道，宽度控制在1.5米以确保无障碍通行，鼓励老年人进行适度的户外活动，增强体质。

空间内的水体设计也应充分体现生态理念，设置小型的荷塘或喷泉，不仅可以美化环境，还能提升空气湿度，改善居住舒适度。在水体周围设计宽约2米的步道，配以遮阳设施和座椅，供老年人休闲和社交。同时，水体的景观设计应考虑到视觉和听觉的舒适性，选择流动缓慢的水景，降低噪音，并增加环境的宁静感。

在建筑材料上，应选择环保型材料，例如使用低挥发性有机化合物（VOCs）的涂料和可再生木材，这样不仅可以减少对环境的影响，还能对老年人的健康更加友

好。此外，屋顶绿化也是一个有效的生态设计方案，建议在建筑屋顶设置至少15%的绿化面积，以提供绿地并降低热岛效应，维护室内温度的稳定。

在能源利用方面，建议采用太阳能热水系统和光伏发电设备，根据实际需要，系统输出应合理配置在每个居住单元，确保年均光伏发电能力达到每平方米150瓦。通过雨水收集系统，将雨水引入可再利用的贮水池，湿润植物及用于厕所冲水，进一步实现资源的循环利用。通过这些生态环境设计的综合应用，不仅提升了老年人居住的舒适性，还创造出一个友好、可持续的生活环境，真正实现人、建筑与自然的和谐共生。

结束语

在适老化视角下，老旧社区的康养建筑空间环境设计不仅是一项提升居住条件的工作，更是对老年人生活质量的深刻关怀与社会责任的体现。随着老龄化社会的加剧，越来越多的老年人需要一个既安全又舒适的居住环境，以满足他们日益增长的生活需求。通过空间布局合理、建筑材料及设施选择合理，环境设计生态友好，可以给老年人营造温馨方便的居住空间，增进老年人健康和心理愉悦。为了达到这个目的，设计师、政策决策者和社区居民都需要齐心协力，确保适老化观念得到深入的实施。今后，希望更多老旧社区康养建筑设计积极吸收适老化创新理念，切实以老年人为社会焦点，营造亲切、宽容、活力社区环境。这既是为了提高老年人的生活质量，也是为了促进社会可持续发展，助力构建和谐社会。

参考文献

- [1] 马欣怡, 杜守帅. 全年龄段视角下老旧社区康养空间适老化更新模式研究[J]. 设计, 2022(009): 035.
- [2] 宋珂欣, 崔娜. 适老化建筑设计分析——以潍坊市老年康养教育综合服务中心为例[J]. 建筑与文化, 2024(3): 45-47.
- [3] 杨舒. 基于感官增强交互的智能康养设施适老化设计研究[D]. 西安理工大学, 2023.
- [4] 刘九菊, 李国鹏, 李世芬, 等. 地域文化传承下的综合康养社区规划与适老居住建筑设计教学探讨[J]. 建筑与文化, 2024(5): 11-12.
- [5] 芦久珊, 张琪. “医养结合”模式下适老化景观设计探析[J]. 地产, 2022(24): 0041-0043.