

城市住区适老化微更新研究

——以武汉为例

张妮 王雨晴

武汉轻工大学 430048

摘要:我国人口老龄化的趋势愈渐明显,基于改善老年人居住生活品质,现以武汉城市住区为研究对象,对老年人的生活居住习惯、环境需求、服务设施需求进行调查和研究,从而进行策略改善,希望营造出更幸福更便捷更适宜老年人生活的小区。

关键词:适老化;微更新;住宅社区;城市

Study on Micro-renewal of Urban Residential Area for Suitable Aging

— A Case Study of Wuhan

Zhang Ni, Wang Yuqing

Wuhan Light Industry University, 430048

Abstract: The aging trend of China's population is becoming more and more obvious. Based on improving the living quality of the elderly, taking urban residential areas in Wuhan as the research object, this paper investigates and studies the living habits, environmental needs and service facilities needs of the elderly, so as to improve strategies, hoping to create a happier, more convenient and more suitable residential area for the elderly.

Keywords: Suitable for aging; Micro-renewal; Residential Community planning; City

一、引言

目前,中国的人口已经到了老年型的状态,中国政府高度重视和解决人口老龄化问题,积极发展老龄事业,初步形成了政府主导、社会参与、全民关怀的发展老龄事业的工作格局。在住宅里面养老对于老年人来说是最便利的和更愿意接受的养老地方,所以需要对老旧社区进行合适的适老化改造。武汉的大多数住宅小区是早年建造的,当初的建设未考虑人口老龄化的问题,现今为解决老年人的生活居住需求,对社区进行合适且经济实惠的变更。

注:本文为创新创业项目:武汉轻工大学2022年大学生科研项目阶段性成果(项目编号:202210496066)

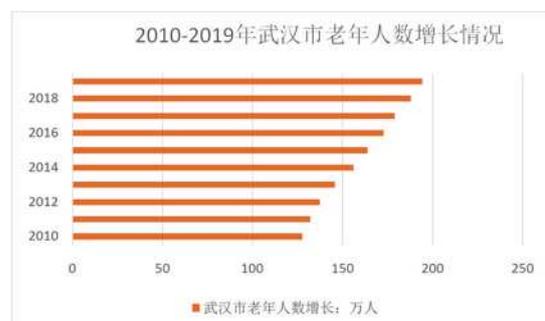
第一作者简介:张妮(2001-),女,湖北省随州市人,就读于武汉轻工大学建筑学专业,大学本科在读,专业方向:建筑学。

二、研究背景

2.1 武汉人口老龄化现状

武汉是湖北省省会,截止2019年末,全市户籍总人口906.40万,比2018年(883.73万人)增加了12.67万人。其中60岁以上老年人有194.25万,比2018年(187.94万)增加6.3万人,占总人口数的21.43%。老龄化程度比2018年(21.27%)增长0.16%。

表一



2.2 武汉社区住宅现状及存在问题

随着我国“四、二、一”倒金字塔的家庭模式发展趋势，一个深度老龄化的国家正在加速驶来。老年人的生活居住问题也成为了近年来探究的热点，无论是传统的养老院还是老年人公寓，这些养老的方式都不如家中居住方便，一是老年人习惯了多年居住的房子和周围的老朋友们，二是老年人和家中子女想要一起居住，共享天伦之乐。因此在早期社区住宅上通过策略建造出适合老年人居住的小区就成为了必要。

老旧住区一般是指20世纪50~90年代之间国家投资建设的，以工人新村为代表的居住小区，建筑层数多在4~6层^[1]。本次笔者调研地点是武汉市区内的几个老旧的社区，通过记录观察的结果和询问社区中居住的老年人的想法进行总结，对老旧的社区住宅环境调查、社区公共活动空间的使用率和需求率，并且对社区之中闲置的空间和使用不合理空间进行改造，从而制定出新的适宜于现在老年人问题的改造方案和策略。

三、调研与适老化更新

3.1 调查结果

通过走访调查武汉几个具有代表性的老旧小区，都是因为当年的建设从未考虑过老年人的便利以及年久失修的缺陷我们必须立足老年人的现状去制定出经济实惠的方法策略去在现有社区上加以改造。笔者基于调查的情况，将从室外空间、室内空间、场地空间三个方面进行分析和改造。

3.2 室外公共空间

武汉的气候雨量充沛、日照充足、夏季酷热、冬季寒冷，小区内设计凉亭等避风避雨的设施去为老年人在室外活动创造条件，让更多的老年人室外活动时更加舒适安心。

3.2.1 街道空间

街道空间是人群的主要交通空间，具有大量的流动人群，在形形色色的人群中，老年人的安全性需要我们去保障。街道空间的熟悉性、易读性、独特性、可达性、舒适性和安全性是适合老年人使用的街道空间应符合的六项基本原则，可根据现存的缺陷因地制宜。

(1) 道路空间的分析整治

社区附近的道路以及社区内的道路均至关重要。社区附近的道路可以适当地拓宽去保证车辆的正常通行和老人的安全性，车行道的两边设置合适宽度的人行道让使用轮椅的老人能安全舒适的通过。

(2) 街道环境的整治

对“脏乱差”的环境进行改造，整理社区的垃圾堆和垃圾桶，增添社区内的绿化，崎岖不平的道路进行修理，使社区的环境美观整洁。原来的老旧小区多都没有明显的楼层牌，设置导向牌和指向牌可以更容易引导来访者去他们要找的那栋楼。

(3) 增加道路的休息点

考虑到老年人身体弱，易劳累的状况，每隔一段距离可以设置凉亭和休息靠椅供给老年人停留和休息。在有限的空间里合理地分布休息点需要仔细设计。

3.2.2 户外活动空间

社区户外空间是指社区居民在室外共同活动、社交、锻炼等的空间，促使人与人相识、连结、互通和交融的地方，往往也是社区最热闹、最具生活气息的场所。

(1) 停车场空间

对为了规范车辆的行驶让老年人户外活动更加安全，社区内应有一个停车场的，但由于进行的是老旧小区的改造，社区内的地上空间一般是无法满足建设一个停车场的面积，对于没足够空地的旧社区，可发展夜间路边停车或公共停车场^[2]。

(2) 坡道的设置

在调查过程中，大多数住宅的出入口、路边、广场的边缘等存在高差的地方却没有坡道或者有坡道损坏严重的现象。坡道的设计最好参考下面几个设计要点：①节约用地的面积。②顺着人流的路线，在每一个单元与道路的汇合处设置合适的坡道。③减少行人与住户之间对视，减少道路上行走的行人和底层楼室内的住户尴尬的对视4、尽量设置坡道，如果空间受限可以增加坡度去设置坡道。

(3) 绿化空间^[3]

原来老旧小区绿化方面是经常被忽视的，对于老年人来说，植物可以抚慰他们的心情从而减少他们的焦虑，让老年人心情愉悦，我们在设计绿化空间的时候既可以使用常用的绿植又可以种植一些怡人和康体保健的植物，创建一个温馨、舒适、清香、美丽的空间。

3.3 室内公共空间

适老化住宅中与老人生活联系最紧密的莫过于房间的室内空间，一般室内部分包括门厅，客厅，卧室，厕所，厨房，餐厅，阳台等七大功能区，而针对不同的功能区，笔者认为需要特别注意特殊设计的适老化处理如下：

(1) 门厅方面

在平开门的选择上，可以考虑调节自动装置，由于老人力气较弱的缘故，应选择较方便容易开闭的门。其

次,为了避免老人被绊倒,室内外高差以及门槛高度应该控制在2cm左右,不宜过高。如果门口有台阶,应该给台阶上下用醒目不同且易于识别明晰的材质和颜色铺设,防止老人摔倒,而且台阶不能过高,以防老人难以爬上,且带有扶手。门口区域应保证干爽,采用防滑地面材料,地砖接缝处不可过宽,而且在进门部放置地毯。门厅处的鞋柜摆放处,应该放有小矮凳子以及扶手,方便老人坐下换鞋,鞋凳旁150-200mm处应该设置竖向扶手,方便老人借力。鞋柜可以留出30cm用于放鞋,防止因为鞋子摆放混乱而导致绊倒。门厅宜设置物品暂放平台,同时给予老人撑扶的850mm高度,一箭双雕。其次进门处应该设置放伞的地方,也应该有放置轮椅的地方,若有全身镜,那么全身镜的底端应该高于轮椅的轮子顶部大约350mm左右。

(2) 客厅方面

客厅的沙发应该硬一点,而且要有沙发扶手,方便老人站起落座时发力,为了保护老人的颈椎,沙发的靠背应该高一点,除了沙发外,客厅应该留有一定的空间,方便轮椅的进出停放,以及专门为老人设计的专座。客厅的茶桌应该高于沙发座面,可以让老人不必弯腰弓背的姿态去倒茶,而且茶桌的下部应该留有空隙,方便老人放置双腿,茶几以及茶杯,尽量选择不易摔碎的材料以及可以稳固放置的形状。若客厅有空调,空调方向不宜可以直接吹向老人常坐的位置,老人怕寒也怕热。客厅可以多种一些花草盆栽,且客厅的玻璃窗户方向宜坐北朝南,接收更好的阳光普照,对老人的身体也好。沙发旁边应该有相应的边几,内有抽屉和柜子,方便老人存放东西,而且边几的高度要适合让老人能很方便拿到。

(3) 卧室方面

考虑到老人的睡眠很浅,应该加强降噪设计,营造安静的外部环境。同时由于老人会经常起夜的缘故,应该在老人卧室内设置独卫,也可以将老人的卧室设置在卫生间旁边。在老人的卧室和过道处设置起夜灯,采用比较柔和和适应性强的灯光,不伤老人眼睛。根据老人实际情况,在室内设置低拉开关。为了老人安全着想,在老人需要用得到的地方,应该设置安全插座,而且也可以安装紧急求助按钮,当老人发生意外情况时,可及时将情况反映给外界。

(4) 厕所方面

老人应该使用坐便器,更加稳定,在坐便器的旁边应该设置有L型扶手,为了防止老人摔倒,重心不稳,

扶手水平高度应距离地面650-700mm,竖向应距离马桶前端250mm左右,上端应该高于1400mm。为了应对老人临时跌倒摔倒昏迷等情况,为了让其更快速更方便的被救治,可以将厕所的门向外开,以争分多秒的速度救助老人。其次,厕所是潮湿地带,应该做足防滑措施,铺设防滑地板亦或是防滑毛毯。为了方便老人的洗漱,洗手台应该设置到相应高度,尽量避免台阶。手纸盒应放在坐便器的前方,方便老人伸手去拿,避免因幅度过大而摔倒。

(5) 厨房方面

使用面积应该大于6m²,最小短板净尺寸应该大于2.1m。为了老人安全考虑,应该配置安装告警装置以及防火装置,方便防火防烟,及时通知外界。其次,地板应该使用防滑防污性砖面,应该采用浸水后依旧能够防滑的地面材料。操作台的高度应该方便轮椅的进出以及摆放,要在操作台下部留出区域空间给老人放脚,操作台下面留出高度应大于650mm。由于老人视力不好,为了防止老人在厨房内看不清楚,可以增设补光效果灯。可以将洗水池炉灶冰箱放在一起,形成三角区域,方便简洁。厨房里可在转角处设计圆弧墙面,防止和墙面棱角处进行摩擦。

(6) 餐厅方面

应该更加注重采光和通风,以及营造明亮整洁,舒适大方的氛围感,而餐桌上部也应该有明亮的灯,让老人能顺利看清盘子里的菜肴。应使餐桌离厨房近一点,减少老人端盘子运送的路程,使行动更为快捷和简便。餐桌可采用折叠拉伸等手法,既减小占地面积,又可在多的客人光顾后灵活处理餐桌大小布置,餐桌下应该留出适宜的空间,方便人脚放入的同时,也应该允许老人的轮椅顺利推入。

(7) 阳台方面

应保证1.5m的净深,方便老人在种植花草盆栽的同时方便老人健身,洗晾衣物,轮椅的推进推出以及转弯。阳台与室内的隔断门,应该满足采光和通风的要求,保障进出方便。避免阳台与房间内的高度差,要让老人以及轮椅顺利通过。

以上七点,为笔者一些见解。其他方面,为了老人安全着想,可在转角处设计圆弧墙面,防止轮椅和墙面棱角处进行摩擦。各门边也应该都留出相应的轮椅开门空间,方便轮椅的进入进出。关于橱柜的设计,应该考虑到老人实际适宜的高度,以及装备一些医药品,如感冒药,退烧药等等,保障老人健康。老人是以后我们的

爷爷奶奶甚至父母，他们为我们付出了很多的同时，我们也确实应该为他们做些事，以他们的需求为需求，为他们量身定制室内环境。

3.4 场地服务空间

首先，场地朝向应考虑光线、风向等条件^[4]，应该考虑到大部分的活动会聚集在早上和傍晚，应该注意到光线影响视线之类的问题。其次，无论是周围的服务空间还是社区内的服务空间，由于时间以及环境的影响，在笔者调研的过程中都能够直面地看到不少安全隐患。

(1) 户外活动设施改造

老年人的身体需要适度的锻炼去维系身体的健康，在小区空闲的地方可以设置供给老年人活动的运动设施，设计一些可以轻松活动筋骨和简单热身的项目，并且所有的设计要“圆滑”，因为老年人腿脚不便，活动不敏捷，避免磕碰到身体，造成身体上的伤害。

(2) 房屋的修缮

可以对老旧小区的脏乱墙面进行粉刷，把墙上的前些年横行的广告贴纸进行的彻底清除，优化小区的整体环境。旧住宅小区住宅的结构大多数是砖混结构，但是因为年久失修，出现了外墙涂料脱落、开裂，雨水渗透等需要修缮的现象。因此必须利用新材料、新构件更新和替换外墙的外侧面。

(3) 楼梯修缮以及电梯安装

楼道间大都设有窗户，但部分老旧小区的楼道都有窗户严重锈蚀，楼梯扶手破损的现象，存在较大的安全隐患。调研过程根据小区内的老人家所说，在晚上，因为没有楼道灯面对黑漆漆的楼道，只能靠手机屏幕上的微弱光亮踉跄前行，甚至有的扶手已经损坏只能贴着墙壁行走，这对本就行动不方便的老年人来说夜晚出行更加困难。所以应该在无楼道灯的楼道里安装明亮安全的灯以及用坚固、耐久的材料去修缮扶手。

(4) 地面修缮

地面经历多年的风吹雨打，地面凹凸不平，日常绊脚，雨天积水的情况经常出现，对于行动困难甚至坐轮椅的老年人来说安全隐患极大。铺平修缮道路刻不容缓。

如果小区道路有足够强度、足够稳定性、足够的平整度、足够的抗滑性和尽可能低的扬尘性可以用沥青铺路。无论是主干道还是小路小径，地面均应保持平坦性。并且在改造设计中地对地面破损和井盖凸起等带来的高低不平进行整治。

(5) 其他设施

老人由于生理上的代谢以及身体上的一些器官的老化等问题，容易尿频尿急，而且身体虚弱，眼神不太好。所以应该在较大规模的集中活动场地附近宜设置公共卫生间^[5]，以方便老人能就近解决后顾之忧。另外的话，可以在某些地方加重照明力度，安装各种灯，避免老人摔倒等问题产生，并需要设置恰当的座椅，以便老人休息。

四、结语

在老龄化趋势极其严峻的中国，政府为了解决老年人的生活社区的问题马不停蹄，前前后后发布了若干方案。虽然当初住进多年前小区的那一大批年轻人已经老了，但是他们的生活也依旧需要保障。

笔者通过对武汉几个老旧社区的调研，深入了解老年人生活的不便和生活环境的情况，分析他们遭遇的问题提出一系列的适老化的改造策略和方案，期望在已有的小区上进行改善，让老年人有一个更舒适更便捷更适合他们居住的环境，提高老年人的生活舒适度。

参考文献：

- [1]周亦珩.宜居视角下老旧住区公共空间的生态优化设计[D].南京:东南大学,2016.e
- [2]林琳.福州市旧住宅小区停车位现状及对策初探[J].福建建筑,2010,02:22-23.
- [3]贾培义,张皖清.养老住宅区的植物景观规划设计研究.见:清华大学建筑学院,编.跨界·创新:清华养老产业高端论坛文集.北京:清华大学,2015.
- [4]中华文明共和国建设部.城市居住区规划设计规范(GB50180-93,2002年版)[S].
- [5]中华人民共和国建设部.城镇老年人设施规划规范(GB50437-2007)[S].