

基于老龄化问题下的居家住宅设计研究

◆田宝川 冯书宁

(河北科技大学 河北省石家庄市 050000)

摘要:老龄化问题已经成为当今各个国家备受瞩目的一个社会性话题,这也是由于社会的快速发展和人们生活水平不断提高、人类生存寿命的不断延长、而产生的一种社会现象,本文所探讨的是关于如何基于老年人心理需求下,提高老年居住空间的适老性设计。通过本次论文总结出来如何通过一些细节处理,用更加适老性的设计提高老年人的居住质量,讨论如何从居住环境来提升老年人的幸福感,从而为老年人创造安全、舒适、方便的住宅环境。

关键词:老龄化;无障碍设计;适老性

一、绪论

1.我国老龄化现状

面对我国几亿老年人的居住环境,我们可以通过对老年住宅的合理化设计来改变这一现状,落实每一个关键点来真真切切的为老年人设计出适宜居住的养老环境。

2.国内外养老模式比较

国外老年住宅的设计是针对年满55岁以上的老人,国外的老年住宅更偏向于独立住宅空间,私密性相对较强,国外老年公寓的选址通常会选取市中心附近的区域,交通便利、购物集中、医疗救助便捷、家人探望方便等。

我国的养老公寓大多采用的是一室一卫的住宅空间,仅能满足于老人的居住需求,并且大多数为两到三人一间房的住房模式,这样会大幅度减少老人的私密性和活动性。我国养老公寓的选址大多在城市的周边郊区附近,优点是空气清新、景色优美的区域,缺点是交通不便利、距离市中心较远采购不方便、家人探望较远、缺少相应的医疗设施等较为凸显。

二、我国居家养老模式与老年行为特征

1.我国目前主要的养老模式

大多数的老年人还是会选择以居家养老的方式。居家养老模式以血缘为中枢的养老模式为主,尤其是老年人对家庭的依赖更为突出,因为家庭是他们获得心理安慰和安全保障的地方。伴随着社会福利与政府扶持的影响下,有很大一部分老年人都选择独居生活,因此,规划出适合独居老人居住的住房环境是迫在眉睫的。

2.老年人的心理行为特征

老年人在晚年时期对于物质的追求度会减弱,而年轻人对老年群体的关注度降低也使老年人的心理发生变化,主要表现在以下几个方面。第一,随着年龄的增长,老年人的记忆力也会随着衰减,注意力不集中;第二,老年人的情绪不稳定,容易产生抑郁、焦虑等心理特征;第三,老年人对年轻人生活的不融入,对新鲜事物的接受力较慢,容易产生焦虑、固执的心理。老人们退休在家,子女及身边亲友则专注于工作,通常会忽略对老人的关心照顾,使得老人们的心里产生落差,感到空虚孤单,并且伴随着被冷漠的感觉,心理产生一定的负担感。

3.老年人的生理行为特征

身体机能的退化是迈入老龄化的一个重要体现,随着这些机能的退化我们需要针对性的设计来帮助老年人,如视觉方面,老年人的视力下降主要集中在40-65岁这个年龄段之间,许多老年人在照明度差的情况下对室内的灯光照明需求会增强,特别是在地面、墙角都应该设计特殊照。

三、老年居家住宅特殊性设计

1.老年住宅中起居室设计起居室作为老年人经常活动的区域,应该着重考虑这块功能区域对老年人的需求,同时保证老人卧室合适的空间尺度,老人卧室的宽度一般为3600mm以上,最小尺寸应大于3400mm。这样是为了保证床与家具之间的最小距离为800mm,方便轮椅的通过。合理选择卧室朝向,使光线可以尽量的照射在床上,老人休息或卧病在床时,可以充分地享受到阳光。考虑到老人对光线的需求,我们需要设计出利于老人调节的遮阳设施。

2.老年住宅的卫生间设计。

适老性住宅中卫生间作为重要的设计部分而言,住宅内最好

为老人设置单独的卫生间,避免老年人由于室内动线过长而引起安全问题。卫生间内要注意到通风换气的问题,保证老人卫生间的空气的湿度平衡,如果空间内通风不够产生湿气对老年人的身体健康会不利。同时在地面也应该设置防滑和吸水性能较好的地砖,避免水渍未干会导致老年人滑到,保证老年人的安全。

3.老年住宅的厨房设计

在厨房的空间布局中,适合老年人操作并且效率高、更加安全的厨房动线是很重要的。合适的台面高度也会让老年人的操作更加方便,在设计师看来,应该着重考虑到老年人的人体工程学,测量出适合老年人实际需要的高度,老年人普遍低于成年人,所以高度要低于850mm,设置在750mm高度最为合适。橱柜下方要预留出放脚的空间,避免了长期站立引起的腰疼。

四、适老性居家住宅设计方法

1.安全性设计

地面高低差的处理:由于迈入老年后人的身体机能会改变,如果地面的处理不到位有高低差的话对于老年人来说很危险,所以在设计的时候要考虑到地面的平整性和防滑性的处理。例如在卫生间、行动路线等空间要进行合理的防滑设计。还应该注意老年人的起夜需要,可以在通过的路段设置隐蔽式的小夜灯保证老年人夜起行走安全。老人可以不用再倒回重走而是可以自由地在各个空间穿梭也避免了当老人在入口处发生意外而导致救护人员无法进入的危险,合理的路线规划在老年住宅中是重要一点。

2.功能性设计

视线无遮挡设计:无视线路遮挡的设计对于老人时刻的关注和保证能第一时间为老人提供安全保证。辅助设施是住宅中必不可少的一项,迈入高龄的老人需要一定辅助的支撑力来进行活动,活动的同时需要注意安全保护,如在床边和走道、卫生间内等老年人经常活动的地方设置扶手,以免老年人在家里发生意外,设置具有紧急呼救装置,能够在第一时间了解老人的情况,安全监控智能化,智能安保系统能够对家庭环境进行监控管理,降低坏人入室,煤气泄漏,防止火灾的发生,主动断气断电的安全设施以及自动报警设施等智能化电器的介入能安全有效的第一时间起到保护作用。

3.健康性设计

给老人创造一个舒适的休息环境,首先要注重良好的通风和采光,特别是因为身体原因行动不便要长期卧床的老人,每天的活动基本集中在卧室内,保持良好的环境舒适变得更为重要。通风对于老人房的设计尤为重要,门窗的设计相对有利于空气的对流,既能起到通风的作用排除室内的异味又能对室内的湿度温度进行调节,还能有效地控制流感病毒的侵入。

五、结语

本文从分析了老年人因为年龄的增长生理与心理之间的变化,阐述了现代老龄化社会给社会于各个家庭带来的一些变化及应对措施,重新总结了在现代老龄社会中应该如何面对,提出了相对应的解决方式,并为当代老年人的居住方式与居住需求提出诚恳的建议。

参考文献:

- [1]老年住宅现状及用户满意度调查分析——以南京市为例[J].孙晨,孙毓慧,程凡,尹相涛,缪一凡.江苏科技信息.2016(21)
- [2]城市老年建筑设计研究[J].李飞.居业.2018(11)
- [3]居家养老模式下安徽省老年住宅市场需求及影响因素调查研究[J].邓李侠.重庆科技学院学报(社会科学版).2017(12)
- [4]基于老年人需求的养老建筑设计[J].韩海令,刘宁.中外建筑.2017(06)

作者简介:

1.田宝川:导师。

2.冯书宁:女,1995年06月,民族:汉,重庆人,研究生在读,河北科技大学,研究方向:环境设计。