

居家养老模式下的老旧住区景观适老化改造研究

谢雨纾,林娜,黄启堂

(福建农林大学园林学院,福建福州350002)

摘要:为了应对严峻的老龄化趋势,国家提出了“9073”的养老布局,即97%的老年人要依托家庭或者社区进行居家养老,住区的环境是我国老年人生活的主要载体。老旧住区是城市住区的重要部分,也是城市中老龄化最为严重的区域。在借鉴国外相关环境适老化改造理论并进行案例调查的基础上,分析了老龄人口的行为特征、心理需求以及目前老旧住区环境存在的问题,以老年人活动为主要切入点提出了相应的住区景观改造策略,以期今后老旧住区的景观适老化改造提供相应的借鉴与参考。

关键词:老旧住区;景观;适老化;居家养老

中图分类号:TU985.12 **文献标志码:**A

据报道,2000年中国已经正式迈入了老龄化社会,60岁以上的人口数量达到1.3亿人,占总人口数的10.2%,成为了拥有最多老龄人口的国家^[1]。2015年我国老年人口数已经达到2.32亿,根据预测,2015—2020年老年人口增速加快,2020—2030年增速最快。老龄人口在2030年时将达到3.98亿^[2-4],2030—2050年将会成为中国最严重的老龄化时期^[5]。针对老龄化问题的社会学研究及适老化住宅设计的建筑学研究已经取得了一定的成果,但是目前从景观环境的角度对老旧住区景观环境的适老化改造及评价尚未能形成相应的理论体系。对于老年人来说,住区景观环境的质量已经成为老年人晚年健康生活的重要保障。基于此,笔者结合景观学和社会学的角度,重点关注城市中

老年人居住比例较大的老旧小区,借鉴国外适老化改造的相关理论并选取福州市的10个老旧住区进行调查,尝试据此提出国内老旧住区景观适老化改造理论,以期为国内的老旧住区适老化改造提供相应的指导及理论支撑。

一、老旧住区适老化改造背景

1. “居家养老”模式的提出

为了应对日趋严重的老龄化问题,国家提出了“9073”的养老布局。即居住在家里进行养老或者依托社区进行养老是老年人主要的养老方式,住区环境将是97%的老人进行养老生活的主要载体^[6]。老旧住区的环境已经不符合老年人的养老需求,但是,老人对住区所形成的恋地情结以及稳定的邻里关

系是新建小区所无法比拟的,老年人更倾向于在居住过的老旧住区内进行养老。

2. 老旧住区景观适老化改造的诉求

2015 年老龄工作委员会的统计数据表明,全国老旧住区的老龄化程度大多在 18.6%~21.3%,普遍高于全国的平均老龄化程度(15.5%),老旧住区中老年人的增长速度也高于新建小区^[6]。老旧住区绿色空间及活动场地的缺失,卫生环境差、缺乏无障碍设计和健身设施种类单一等问题严重影响了老年人的生活质量。中央城市工作会议提出了要进行“城市修补和生态恢复”,并以此为手段来解决城市中老城区环境品质下降、空间秩序混乱及卫生条件差等问题,改善人居环境^[7]。因而,对老旧住区环境的适老化改造也满足了城市存量更新的规划诉求。

二、国外住区环境适老化改造概述

国外对住区环境的适老化改造研究已经形成了成熟的理论。《全球老年友好城市建设指南》一书以“健康、参与和安全”为主题,在世界 33 个城市根据老年人在城市生活中的户外空间、公共建筑、住房、社会参与、卫生和社区服务等方面的需求建立了相应的指标,用于指导各国的老年友好型社会建设,并在指导下进行了大量的环境适老化改造实践,主要体现在以下 3 个方面。

1. 倡导居家养老,完善社区照顾

在过去的半个多世纪中,国外的养老模式由专门机构养老向居家养老转变。英国于 1950 年就开始推行“社区照顾”的理念,社区应该为老年人创造自主活动的空间并提供支持和照料,延长老年人在社区居住的时间

间^[8]。日本在 1963 年就颁布了《老年保健法》,主要关注老年人的居家养老和看护,针对不同类型的老年人住宅改造提供预防补助和住宅设备改造补助^[9]。可见,住区环境的适老化改造及提供相应的社区照顾服务已经成为国际上对居家养老的共识。

2. 注重包容设计,鼓励活动参与

社区在进行适老化改造的时候,并不只考虑老年群体,而是将社区内的其他群体也考虑在内,设计共享的设施和环境,鼓励不同年龄、不同文化背景的人共同参与活动。

3. 营造景观环境,提供适老设施

自然环境对人体健康的作用早已得到了相关的验证,在户外环境中活动时间越长的老年人往往健康状况越好。研究表明,细致的景观环境改善及适老设施的增加可以让老年人提高 3 倍的户外活动时间。基于此,很多国家将景观环境营造、社区照顾和护理服务有效整合成有机整体进行适老化住区户外环境改造。

三、住区景观调查及老年人需求分析

1. 研究对象的选取

第六次人口普查数据显示福州的老龄化程度较为严重,人口基数大,老龄化形式严峻,各个区县发展不平衡,老城区内的情况最为严重,此外,福州市是典型的沿海高密度城市,老旧住区的情况较为复杂,这种复杂性使得研究具有一定的典型性。

由于城市内不同区域的发展水平不同,对于老龄人口的居住特征有所影响。因此,笔者根据空间分布差异性的原则选取了福州市不同区域的 10 个老旧住区为调查对象(见表 1)。

表 1 调查住区基本概况

名称	建设年份	绿化率/%	户数	面积/m ²	名称	建设年份	绿化率/%	户数	面积/m ²
万安新村	1987	28	679	33 454	连辉新村	1997	18	421	13 004
北江新村	1991	25	500	26 600	济安新村	1998	16	236	8 421
湾里新村	1992	18	402	18 840	金晖新村	1998	18	352	10 069
建设新村	1992	22	186	6 215	淮安新村	1998	26	1 200	46 032

2. 研究方法

调查中主要选取 10 个住区内 60 岁以上的居家老人为调查对象,随机抽取不同年龄

段的老年人进行问卷调查及访谈,问卷内容主要包括年龄、性别等人口基本特征,最喜欢的休闲运动类型、最常去的场所及对当前住

区的景观环境评价。访谈的部分内容主要涵盖了老年人的生理心理方面的变化以及对住区景观环境的需求。

调研过程中共发放了 250 份问卷,共收回 236 份有效问卷,其中,男性占比 48.7%,女性占比 52.3%;低龄老人(60~69 岁)占 53.4%,中龄老人(70~79 岁)占 30.9%,高龄老人(80 岁以上)占 15.7%。

3. 结果分析

(1)住区景观环境的主要问题

针对 10 个住区景观环境的调查,总结归纳出以下几个问题:①住区的绿化率太低,远低于现行的绿化标准。如表 1 所示,许多住区只有 16%~18% 的绿化率。绿化效果差,树种单一,缺少层次以及色彩上的变化。②机动车占道问题严重,导致步行道路受阻。如元洪小区的人行和车行道路并没有明显分开,不适宜行动缓慢的老年人使用。③公共活动空间缺乏,一些架空层的空间没有进行合理利用。如金晖新村里的绿地由绿篱进行围合形成封闭的空间,导致空间利用率低。④设施的包容性与适老性不足,住区的健身设施及活动场地缺乏无障碍设计。淮安新村的健身设施陈旧并且以儿童使用的为主,缺少儿童和老人都能够使用的场地及设施。⑤缺乏公共厕所。老年人由于生理变化,上厕所频率会增加许多,缺少公厕给老年人的活动造成了很大不便。

(2)老年人休闲运动的时空特征

根据问卷的结果可见,老年人最喜欢的运动为散步(见图 1);最喜欢的休闲活动是散步以及休闲聊天等(见图 2);从活动的空间来看,老人们在住区中经常去的地方有步行道、绿地空间和节点广场(见图 3);从活动的时间来看,主要集中于 7:00—10:00 以及 15:00—17:00 两个时段;从年龄来看,越高龄的老人活动方式越趋向于单一,外出活动的次数减少,对于住所的依赖性变强,而且活动的时间也集中于气温较高、阳光较好的时段。

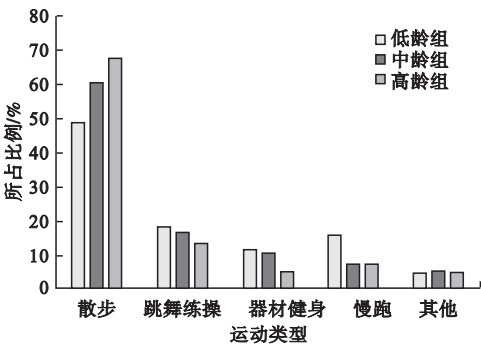


图 1 老年人最喜欢的运动类型

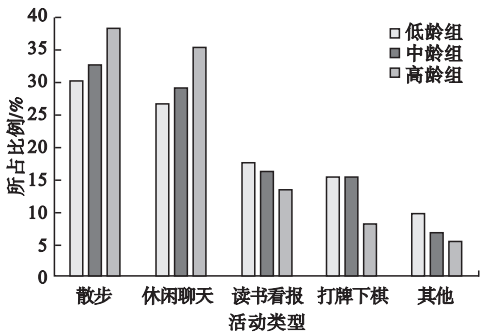


图 2 老年人最喜欢的休闲活动类型

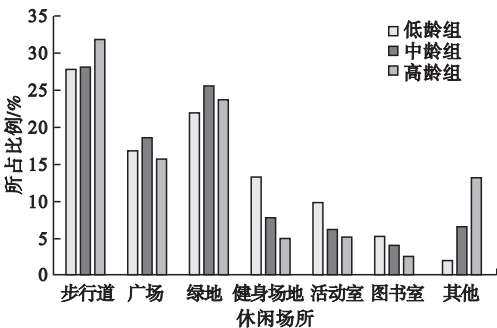


图 3 老年人最常去的运动休闲场所

(3)老年人生理心理变化及其景观需求

通过访谈了解老年人的生理心理变化及其对住区室外景观环境使用的独特需求。从问卷以及访谈中得知老年人对于住区内绿化环境的敏感度最高,其次是道路系统,对于空间的大小以及环境的氛围关注度较小。为了研究方便,根据老化程度将不同年龄的老年人划分成低龄老人(60~69 岁)、中龄老人(70~79 岁)和高龄老人(80 岁以上),对应的生理状态则可以划分成完全自理期、生理机能转换期和半失能及失能期,生理机能转换期是个比较关键的时期,需要通过环境的

引导使老年人适应生理的转变并延长自理期。通过访谈得出的不同年龄老人的特征及其环境需求如表 2 所示。

表 2 不同年龄段老年人的需求特点

不同年龄段的老人	生理状态	心理状态	主要活动空间	住区空间环境需求
低龄老人	完全自理期	对退休生活的适应, 乐观心态的建立	住区外的活动空间较广; 儿童活动空间、住区内的休憩空间、活动服务场所	通畅的交通、各类休闲活动场所, 丰富社会活动的引导, 建立交流空间; 安全无障碍设计, 便捷的服务设施; 适合全龄的健身空间
中龄老人	生理机能转换期	身体机能退化带来的心理上的不安	活动场所集中在住区内, 宅前空间、熟悉的行走路线、附近的活动场地	积极向上的环境暗示; 丰富的适老化服务设施以及康复健身空间, 吸引老人更积极地参加活动, 以延长完全自理期的时间
高龄老人	半失能、失能期	情绪不稳定, 易怒	宅前空间、固定的活动场地	出行需要护理人员的陪同或借助于介护设施, 需要能够满足轮椅老人出行的环境; 考虑到老人活动的可参与性设置可观望的活动空间

四、住区景观适老化改造策略

根据老年人的活动特征、对住区景观环境的需求特点及现有老旧住区景观环境存在的问题,从植物绿化、道路系统、休闲活动空间、服务设施、照明与标识设施 5 个方面提出住区景观的适老化改造策略。

1. 植物绿化

老旧住区的景观绿地往往强调观赏性,而忽略了绿地的可进入性。在改造的过程中,应该充分发挥植物对老年人生理心理的积极影响,主要遵循的原则有:①确保绿化的安全性。对现有绿化植物进行分析,清除现有绿化中有毒性的植物,并对易引起过敏的植物进行无毒脱敏化处理。②提高可亲近性。破除绿篱对人与绿地之间的隔离,提高绿地的可进入性,同时可以设置采摘园等来促进老年人与植物之间的互动,有条件的住区还可以设置园艺操作区,以提高老年人参与的积极性。③增加乡土植物的运用。乡土植物体现了地方的区域特征,往往具有地方认同性,运用乡土植物可以有效提高老年人对住区的场所认同感,从而加强老年人的场

所归属感。④增强住区绿化的可识别性。可以利用不同种类和颜色的植物进行搭配以提高住区景观的可识别性,降低老年人由于生理衰退而造成方向迷失的几率。绿色是整个环境的基调,对人的视觉疲劳和心理疲劳有缓解保健作用,注重植物的色彩和层次搭配。

2. 道路系统

道路是社区活动的最重要通道,影响着整个住区功能的发挥。住区道路系统改造可分为步行道路、车行道路和停放空间 3 个部分。

(1) 步行道路

①建立至少一条完整的步行环路。整理既有的步行道路系统,将老年人经常去的场所串联起来形成环线,并在地面设置相应的标识进行引导。不宜将步道设计得过于曲折,容易引发老年人的疲劳。②保证步道的安全性和无障碍性。由于老年人腿脚不便和视力下降等因素,铺装着重考虑使用防滑性能好、表面平整的材料,考虑到轮椅使用者的出行需求,应避免使用过于粗糙的铺面,如卵石铺面、碎石铺面等。针对高差较大的路段则应设无障碍通道,保证轮椅使用者的通行。③增设休息设施。老年人由于生理机能退化,

一般步行 450 m 左右就容易疲劳,因而,在步道的相应距离内应该增设休息设施,使老年人行走 to 一定距离即可转换到休憩空间。

(2) 车行道路

对车行道的改造,首先应明确主要的车行路径,并清除占用车行道路的违建物或杂物,保证应急救护车、消防车的通行。加强道路标识的清晰性,加强照明,设置老年人停车位,为老年人开车出行提供便利。在空间允许的情况下,尽量实现人车分离,以保证老年人的行走安全。

(3) 停驻空间

划分老年人专用的停车位或轮椅停放位。对现有的停车空间进行整合,明确停车区域中的轮椅停放位,空间充足情况下可对老年人的助力车、轮椅进行集中摆放,以方便老年人使用。

3. 休闲活动空间

老旧住区由于缺乏合理的规划,活动空间一般是居民自发活动而形成,且经常被车辆占用,造成活动空间混乱无序。在改造时应尊重现有的活动类型,并配置相应的设施,形成动静不同的多样化的活动区域。对场地内的铺装、高差等都应进行处理,与步道合理衔接,提高场地的可达性。设置至少一处全龄性活动空间,以满足不同年龄段居民的使用需求。对住区中停车空间严重不足的情况,还可以针对活动空间进行纵向的功能复合。由于老年人的户外活动在时间上不具有重叠性,可以利用这一特征对同一空间进行分时段使用,以提高空间的使用效率。例如,在晚上可以将部分的公共空间开放,以供居民停车使用,并要求其在次日 7:00 左右开走(见图 4)^[10]。

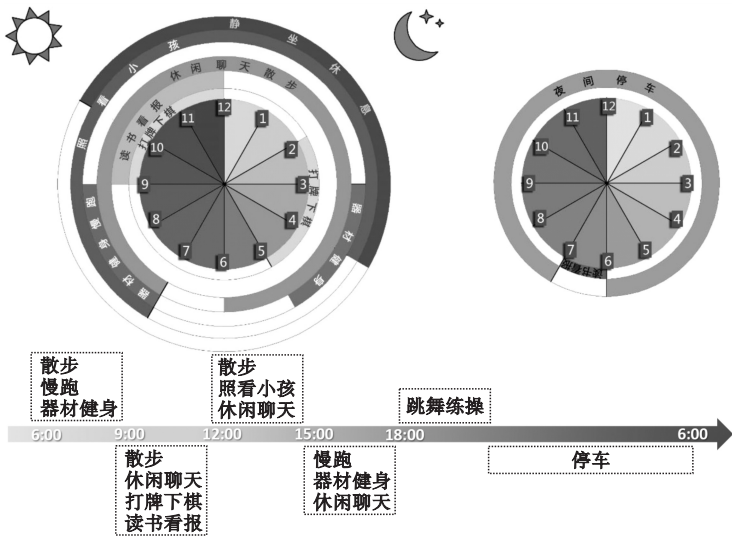


图4 空间与时间的复合

老人处于生理机能转换期时更需要依靠环境的适老性来延长老人自理期的时间,并且帮助老人适应生理上的转变。住区内应设置康复健身活动空间,促进老年人的参与,增进老年人的健康。康复健身空间的设置应该符合老年人的行为规律,在空间的分割以及健身设施的形状上要避免尖角,在康体区域外围应设置软质休息设施,并且和具有疗养因子的植物结合起来,选择有利于肺部的植物如木芙蓉、罗汉松等。

4. 服务设施

从人性化的角度对服务设施进行改造。住区中的休息座椅、棋牌桌等服务设施应注重座椅的舒适性,尽量选择有靠背和扶手的休息设施。将垃圾筒的高度提高到 90 cm,使老年人活动时不必弯腰同时也方便特殊群体的使用。由于老年人的呼吸系统疾病较为常见,结合垃圾筒设置相应的痰盂,以保证环境卫生。另外,应该增设住区的公共厕所,可以利用闲置的架空层空间进行改造,条件允

许的话可以设置轮椅专用卫生间。

在社区内设置植物种植池,分为轮椅患者使用的可调节高度的种植池以及非轮椅患者使用的固定种植池,方便老人在达到健身效果的同时保持心情愉悦。植物的选择以低矮植物为主,生长快、周期短能让老人切实地体会到植物的变化。

5. 照明与标识设施

由于老年人视力的下降,其对住区环境内的照明设施要求较高,主要反映在照明亮度和环境色彩上。研究表明,老年人对于红黄橙 3 种颜色的辨识度较高,因此在住区主要出入口、地势变化较大的区域以及车流量大的路口处应提高照明的亮度,并采用颜色鲜艳的标识提醒。

标识主要分为公告栏和信息标识。标识字体的大小和色彩应简洁明了,以帮助老年

人更好地辨识。

五、老旧住区景观环境适老化改造分级

为了明确当前老旧住区的适老化改造标准,落实住区环境各个部分的适老化改造内容,将上述改造措施分成基础性、完善性和提升性 3 类措施(见表 3)。基础性措施主要关注老年人室外活动的安全性与便捷性,完善性措施则是在基础性措施的基础上,更加关注环境的舒适性及老年人的活动积极性,提升性措施则更加关注环境的康复性功能及对老年心理健康的促进作用。老旧建筑没有保温层的要重新做外保温设计,宜采用轻质高效、耐火性好、收缩率小的保温材料,施工方便,便于老旧建筑的改造。根据不同住区的实际情况,可选择相应的措施进行老旧住区景观环境的适老化改造。

表 3 老旧住区景观适老化改造分级

改造类型	基础性措施	完善性措施	提升性措施
植物绿化	清除有毒、有害、易过敏的植物;减少使用围篱,提高绿地可进入性;见缝插绿,提高绿化率;加强管理,提高绿化管护水平	设立园艺操作区;利用芳香性植物营造怡人的绿色空间	运用乡土植物和水体等营造康复性花园;条件允许下进行屋顶绿化;为轮椅老人提供高台种植区
步行道路系统	建立一条联系主要活动场所的步行环路,并设置地面标识;步道要满足无障碍设计;防滑铺装满足安全性要求;步道宽度至少大于 1.2 m,满足错身要求;步道两侧要有相应的休息设施	步道结合铺地、照明等创造不同感官体验的空间	设计多条不同长度和难度的步行道路
车行道路系统	住区及附近行车道设置醒目的人行道、安全道等;主要出入口保证足够的夜间照明;清理占道物品,保障应急救护车、消防车的通行	优化道路结构,尽可能实现人车分流	车行道与人行道运用植物进行隔离
停放空间	划分老年人的车位及轮椅车位,并有醒目标识;轮椅使用者车位宽度不小于 3.5 m,并与人行道衔接	住区出入口增设专门的助力车停车空间	将停车位进行生态化处理
休闲活动空间	与步道相衔接,保证易达性;场地内有高差要设置无障碍坡道;宅间增设交流空间,便于老人随机交流;场地保证铺装平整、防滑,保证安全;有效整合和区分,保证空间类型的多样性	健身器材区宜采用软质橡胶铺地;设置至少一处全龄活动空间	创建“L”型、“U”型等微型围合空间,提高老年人的安全感;注重场地周边的绿化和水景布置,提高空间的复愈性
服务设施	座椅进行适老化改造,增设靠背和扶手;凉亭、游廊应与步道无障碍衔接,保证通畅性;增加公共厕所,设置老年人专用卫生间	设置至少一侧可活动的棋牌桌,方便轮椅老人使用	增设可休息的移动花池;花坛选择木质材料,可给人温暖的暗示;调整垃圾桶的高度至 90 cm
照明与标识设施	增强标识内容与背景的对比度;增加夜间照明,标识材料采用漫反射材质,避免眩光刺激;道路两侧保证足够的照明度,避免灯光直接射入眼睛;在重点照明区域(建筑物出入口、停车场、有高差变化的危险地段)应增强照度	针对标识及信息牌进行色彩更新,尽量多用红黄橙等老年人易识别的色彩;更新标识的字体大小	可增加标识的声音及触觉感应;可采用 LED 节能灯

注:根据参考文献[6]进行整理。

六、结 语

在借鉴国外相关环境适老化改造理论并进行实地调查的基础上,以居住区的老年人为主要研究对象,分析了老年人的行为特征、景观需求及当前老旧住区环境的主要问题,并从适应老年人的需求角度提出了老旧社区的景观改造优化策略,以期加强社会对老年人居住环境的关注,也希望能够为今后相关的公共空间景观适老化改造提供一定的借鉴与参考。

参考文献:

[1] 宁宇,李波,方芳,等. 人口老龄化与老年人口健康及疾病问题的研究进展[J]. 吉林大学学报(医学版),2008,34(6):1102-1105.

[2] 俞华,路红艳. 探寻我国养老服务业市场化发展的路径[J]. 中国经贸导刊,2015(4):52-55.

[3] 杜鹏. 中国人口老龄化形势与养老服务的发展[J]. 人口与计划生育,2015(7):27-28.

[4] 罗志. 跨界与整合:我国养老服务业与人才培养的思考[J]. 中国社会工作,2016(29):

26-27.

[5] 戴维,长谷川直树,铃木博志. 北京养老服务机构建设布局及使用状况的初探:关于合理布局建设养老服务机构[J]. 城市规划,2011,35(9):60-67.

[6] 何凌华,魏钢. 既有社区室外环境适老化改造的问题与对策[J]. 规划师,2015(11):23-28.

[7] 仇保兴. 城市老旧小区绿色化改造:增加我国有效投资的新途径[J]. 城市发展研究,2016(6):1-6.

[8] 陈伟. 英国社区照顾之于我国“居家养老服务”本土化进程及服务模式的构建[J]. 南京工业大学学报(社会科学版),2012,11(1):93-99.

[9] 王竹,楼瑛浩,裘知. 日本养老体系对我国城市既有社区适老化更新策略的启示[J]. 华中建筑,2014(11):46-50.

[10] 赵之枫. 老旧小区室外公共空间适老化改造研究:以北京松榆里社区为例[C]//中国城市规划学会. 规划 60 年 成就与挑战:2016 中国城市规划年会论文集. 北京:中国建筑工业出版社,2016.

Outdoor Landscape Design for the Aged in Old Residential Area Based on Family Pension Model

XIE Yushu, LIN Na, HUANG Qitang

(College of Horticulture, Fujian Agriculture and Forestry University, Fuzhou 350002, China)

Abstract: In order to cope with the severe aging trend, the state proposed the “9073” pension layout, that is, 97% of the elderly should rely on the family or the community for home-based care, and the environment of the settlement is the main carrier of the elderly in China. Old settlements are an important part of urban settlements and the most aging areas in the city. Based on the foreign related environment aging reform theory and case investigation, this paper analyzes the behavioral characteristics, psychological needs of the aging population and the existing problems in the old residential environment, and proposes corresponding activities for the elderly. The strategy of residential landscape renovation is to provide reference for the future aging of old residential areas.

Key words: old residential area; landscape; regenerating for the aged; family pension