

适老化建筑设计分析

李翔

天津天华北方建筑设计有限公司 天津 300000

摘要：适老化建筑设计分析旨在探讨如何满足老年人居住和生活的特殊需求。本文通过分析老年人的行为特点、心理需求及身体机能变化，提出了一系列适老化设计原则与策略。重点讨论空间布局、交通流线、安全设施及舒适性保障等方面的设计要点，旨在为老年人创造一个安全、便捷、舒适的生活环境。通过对实际案例的研究，本文进一步验证了适老化设计的有效性和实用性，为未来的老年建筑设计提供了有益的参考和借鉴。

关键词：适老化；建筑设计；注意事项

1 适老化建筑设计的基本原则

1.1 安全性原则

安全性原则是适老化建筑设计的首要原则。在建筑构造方面，要保证建筑结构的稳固性，避免活动频繁的区域和公共区域出现明显的突出物和无法回转的消极空间。地面材料应选择防滑耐磨的材质，如卫生间、厨房等易滑区域，更应使用高性能的防滑材料。家具的边角应做圆角处理，以减少碰撞时的伤害风险。此外，门窗的设计也要符合老年人的身体条件，便于开启和关闭，并设置稳固的扶手，以增加行走时的稳定性。电气安全同样不可忽视，插座、开关等电器设备应设置在老年人方便操作的高度，并配备防触电的保护措施。照明设计也应考虑老年人的视力特点，提供充足的照明，避免昏暗环境带来的安全隐患。

1.2 人文化原则

人文化原则强调在适老化建筑设计中，要充分考虑老年人的心理需求和精神需求，营造温馨、舒适的居住氛围。装饰装修方面，应追求符合老年人审美观的装饰环境，突出古典、简朴的装饰美。墙面、地面和天花板可以采用明朗、轻快的颜色，以减轻沉闷感，增加温馨感。在墙面粘贴、悬挂一些老旧照片和古典字画，可以唤起老年人的怀旧情感，让他们感受到如家一般的温暖^[1]。公共休闲场所的设计也要体现人文关怀，通过合理的布局和设施配置，为老年人提供一个相互了解、相互沟通的场合，满足他们的社交需求。同时设置一些能够唤起老年人记忆的元素，如旧时代的物品、装饰等，可以增强他们的归属感和幸福感。

1.3 舒适性原则

舒适性原则要求适老化建筑设计要关注老年人的身体感受，创造一个温馨、舒适的居住环境。光线、温度、湿度等环境因素对老年人的舒适度有着重要影响，

在设计中要充分考虑这些因素，确保室内光线柔和、温度适宜、湿度适中。家具的选择和布局也要符合老年人的身体条件，提供舒适的坐姿和躺姿。床铺的软硬度、床垫的透气性等都需经过精心挑选，以确保老年人的睡眠质量。还可以通过增加室内绿植、设置音乐播放设备等方式，提升居住环境的舒适度和愉悦感。绿植可以净化空气、调节湿度，音乐则可以舒缓情绪、缓解压力。

1.4 便利性原则

便利性原则强调适老化建筑设计要考虑到老年人的行动不便和力量减弱等问题，通过合理的布局和设施配置，提高他们的生活便利性。首先，要设置宽敞的通道和无障碍设施，确保老年人能够自如地进出房屋和各个房间。卫生间、厨房等功能区域的设计也要符合老年人的使用习惯，如设置防滑垫、扶手等辅助设施。其次，要提供必要的辅助设备和智能化用具，如轮椅、助行器、紧急呼叫设施等，以方便老年人的日常生活。这些设备应易于操作、安全可靠，并能够满足不同老年人的个性化需求。另外，还可以通过优化居住空间的布局，如将卧室、客厅等常用区域设置在低楼层或易于到达的位置，减少老年人的行走负担。同时设置一些便捷的储物空间，方便老年人存放和取用日常用品。

2 适老化建筑设计的具体要素分析

2.1 居住空间设计

在居住空间设计中，安全性是至关重要的，地面应采用防滑材料，特别是在卫生间、厨房等易滑区域，以减少老年人跌倒的风险。家具应选用圆角设计，避免尖锐边角对老年人造成伤害。家具的布局要合理，留出足够的通行空间，方便轮椅进出。居住空间内应设置紧急呼叫装置，以便老年人在遇到紧急情况时能够迅速求助。居住空间的舒适性主要体现在采光、通风、温湿度

控制以及家具的选择和布局上。为了提供充足的自然光,窗户应设计得宽敞明亮,同时配备遮光窗帘,以适应不同时间段的光线需求。通风系统应保持良好的空气流通,避免潮湿和异味。温湿度控制系统应根据老年人的体感舒适度进行调节,确保室内环境宜人。家具的选择应注重舒适性和实用性,如选用符合人体工学的床垫、沙发和座椅,以及便于老年人操作的储物柜和衣柜。居住空间的无障碍设计是确保老年人能够自主、安全地生活的关键,这包括设置无障碍通道、扶手、坡道等设施,方便老年人进出房屋和各个房间。卫生间、厨房等功能区域也应进行无障碍改造,如安装防滑地板、扶手、坐便器等,以满足老年人的特殊需求。随着科技的发展,智能化设备在适老化居住空间中的应用越来越广泛。这些智能化设备的应用不仅提高了居住空间的便利性,还增强了老年人的安全感和幸福感^[2]。

2.2 公共空间设计

公共空间是老年人进行社交活动、休闲娱乐的重要场所。公共空间应根据其功能进行合理分区,如休息区、活动区、阅读区等。休息区应设置舒适的座椅和茶几,方便老年人休息聊天;活动区应配备健身器材和游戏设施,供老年人锻炼身体和娱乐消遣;阅读区则应提供丰富的书籍和报刊,满足老年人的精神文化需求。公共空间的通行便利性对于老年人来说至关重要。通道应宽敞明亮,避免障碍物阻挡;扶手应设置在通道两侧,方便老年人行走时抓握;坡道和电梯等无障碍设施应完善,以满足不同身体状况的老年人的需求。公共空间的装饰和氛围营造也是设计中不可忽视的环节,墙面和地面应采用温馨、柔和的色彩搭配,营造宁静、舒适的环境。可以悬挂一些老年人喜欢的艺术品或照片,增加空间的亲切感和归属感,还可以设置绿植和花卉,提升空间的生机和活力。公共空间的设计应注重促进老年人的社交互动,可以设置一些集体活动的场所和设施,如舞蹈室、音乐室等,鼓励老年人积极参与社交活动,增进彼此之间的友谊和感情,还可以组织一些志愿者活动或社区建设活动,让老年人在参与中感受到自己的价值和归属感。

2.3 医护空间设计

医护空间是适老化建筑中不可或缺的部分,其设计应充分考虑医疗护理的需求和老年人的身体特点。医护空间应配备完善的医疗设施,如诊疗室、治疗室、药房等。诊疗室应设置舒适的诊疗床和检查设备,方便医生进行诊断和治疗;治疗室应配备各种治疗仪器和药品,满足老年人不同疾病的治疗需求;药房则应提供安全、

有效的药品,确保老年人的用药安全。医护空间的无障碍设计同样重要,通道应宽敞明亮,方便轮椅进出;卫生间应设置坐便器和扶手等设施,方便老年人使用;床铺和检查床的高度应适中,方便老年人上下床和接受检查。在医护空间设计中,隐私保护也是不可忽视的环节,诊疗室和治疗室应设置隔断或屏风等设施,确保老年人在接受诊疗和治疗时的隐私得到保护,医护人员也应尊重老年人的隐私权,避免在不必要的情况下透露其个人信息和病情。医护空间应设置紧急救援系统,以便在老年人突发疾病或遇到紧急情况时能够迅速得到救援。这包括设置紧急呼叫装置、配备急救设备和药品等措施,医护人员应定期接受急救培训,提高紧急救援的能力和水平。

2.4 餐饮空间设计

餐饮空间是老年人日常生活中不可或缺的部分,其设计应注重安全性和舒适性,为老年人提供一个安全、便捷的用餐环境。餐饮空间的布局应宽敞明亮,方便老年人进出和活动,餐桌和餐椅的布局要合理,留出足够的通行空间,避免拥挤和碰撞。餐桌的高度和宽度应适中,方便老年人握取食物和使用餐具。餐饮空间的地面应采用防滑材料,以减少老年人跌倒的风险,地面应保持清洁干燥,避免油污和水渍等造成安全隐患。餐具和厨具的清洁和消毒也是必不可少的环节,以确保老年人的饮食安全。为了方便老年人用餐,餐饮空间应设置一些辅助设施。例如,可以设置可升降的餐桌和餐椅,以适应不同身高的老年人的需求;在餐桌旁设置扶手或护栏等设施,以增加老年人的稳定性和安全性;在厨房设置一些易于操作的厨具和餐具清洗设备,方便老年人自行准备餐食。随着科技的发展,智能点餐系统在餐饮空间中的应用越来越广泛。老年人可以通过语音识别或触摸屏等方式进行点餐操作,系统可以根据他们的饮食喜好和健康状况推荐合适的菜品和营养搭配。

2.5 娱乐空间设计

在适老化建筑设计中,娱乐空间的设计应注重趣味性和多样性,为老年人提供一个丰富多彩的生活环境。多功能活动室是娱乐空间的重要组成部分,可以设置舞蹈室、音乐室、书法室等多种功能区域,供老年人选择自己感兴趣的活动进行参与。这些活动不仅可以锻炼老年人的身体协调性、灵活性和思维能力,还可以增强他们的社交能力和自信心。户外休闲区也是娱乐空间中不可或缺的部分,可以设置花园、凉亭、步道等设施,供老年人进行散步、赏花、聊天等休闲活动。这些设施不仅可以使老年人享受大自然的美好风光,还可以促进

他们的身心健康和社交互动^[3]。文化展览区可以展示一些老年人的艺术作品或历史文物等，让他们感受到自己的价值和归属感。还可以定期举办一些文化讲座或展览活动，邀请专家或学者进行讲解和交流，丰富老年人的精神文化生活。随着科技的发展，智能化娱乐设施在娱乐空间中的应用也越来越广泛。这些设施不仅可以提高老年人的娱乐性和趣味性，还可以帮助他们保持活跃的思维和身心状态。

3 适老化建筑设计中的注意事项

3.1 老年人的行为特点与需求

在适老化建筑设计中，首要关注的是老年人的行为特点与需求。老年人的步伐变得缓慢，转身和弯腰等动作也较为困难。设计时应确保通道宽敞，避免过多的障碍物，以便老年人能够顺畅地行走。家具布局也要合理，留出足够的活动空间，方便老年人进行日常活动。随着年龄的增长，老年人的视觉和听觉功能逐渐减弱。设计中应加强照明，确保室内光线充足且柔和，避免眩光。应提供清晰的视觉指示，如明确的标识和指引，以帮助老年人识别方向。在听觉方面，设计时应考虑减少噪音干扰，确保环境安静，必要时可使用助听器等辅助设备。老年人往往更注重精神层面的需求，渴望与亲朋好友保持联系，参与社交活动。设计中应提供多功能的公共空间，如休息室、活动室和阅读区等，以满足老年人的社交需求。同时要考虑到老年人的隐私保护，确保他们在公共空间中能够保持一定的私密性。

3.2 空间设计的交通与活动分析

适老化建筑的空间设计需要充分考虑老年人的交通与活动需求，确保他们能够便捷、安全地进出和使用各个空间。设计中应合理规划交通流线，确保老年人能够顺畅地进出建筑和各个房间。通道应宽敞明亮，避免过多的转折和交叉，以减少老年人的行走负担。同时应设置无障碍设施，如电梯、坡道和扶手等，以方便老年人使用。活动空间是老年人进行日常活动的重要场所，其布局应合理且灵活。设计中应考虑到老年人的不同需求，提供多样化的活动空间，如健身区、舞蹈室、音乐室等。要合理规划空间的面积和高度，确保老年人能够舒适地使用这些空间。在设计中，还需要对人流和物流进行详细的分析。人流方面，要确保通道畅通无阻，避

免拥堵和碰撞。物流方面，要考虑到老年人的购物、餐饮等需求，设置合理的储物和配送空间，方便老年人获取所需物品。

3.3 安全性与舒适性保障

适老化建筑的安全性及舒适性是设计中至关重要的考虑因素。设计时要确保建筑结构和设施的安全性，同时提供舒适的生活环境。设计中要确保建筑结构的稳固性，避免存在安全隐患^[4]。对于老年人经常使用的区域，如卫生间、厨房等，要加强防水、防滑等措施，以减少意外事故的发生，要定期检查和维护建筑结构，确保其长期安全可靠。在设施方面，要选用符合安全标准的材料和设备。家具应选用圆角设计，避免尖锐边角对老年人造成伤害。电器设备应设置安全防护措施，如漏电保护和过载保护等。要提供紧急呼叫装置和灭火器等应急设施，以便在紧急情况下迅速应对。除了安全性外，舒适性也是设计中不可忽视的因素。设计中要确保室内光线充足、通风良好，避免潮湿和异味。家具和装饰要选用舒适、环保的材料，以提高老年人的生活质量。同时要考虑到老年人的特殊需求，如设置可调节的床铺、扶手等辅助设施，以提供便捷、舒适的生活环境。

结束语

适老化建筑设计是一个复杂而细致的过程，需要充分考虑老年人的生理、心理和社会需求。本文通过分析老年人的行为特点和居住需求，提出了一系列针对性的设计策略，旨在为老年人打造一个温馨、舒适、安全的居住环境。未来，随着社会的不断发展和老年人口的持续增长，适老化建筑设计将变得更加重要和迫切。希望本文的研究能为相关领域的实践者和研究者提供有益的启示和参考。

参考文献

- [1]周树瑞.适老化理念的养老建筑空间设计[J].建筑技术开发,2020,47(05):22-23.
- [2]张薇薇.嵌入式养老模式下双老社区适老化设计[J].居舍,2024,(09):9-12.
- [3]魏琳琳.鲁西农村地区空巢老人住宅适老化改造研究[J].居舍,2024,(08):5-7.
- [4]卢骁龙.服务设计思维下老旧社区适老化空间改造研究[J].居舍,2024,(06):100-103