

老龄化社会背景下适老型住宅的空间布局与设施配置研究

杨 杨

中国建筑标准设计研究院有限公司 北京

【摘要】老龄化社会的加速发展使得适老型住宅的需求日益增长。本文旨在探讨适老型住宅的空间布局与设施配置，以提升老年人居住的安全性、便利性和舒适度。通过对现有文献的综合分析和对老年人生活需求的深入调研，识别出当前适老型住宅设计中存在的主要问题，并提出针对性的设计建议。合理的空间规划和人性化的设施配置对于提高老年人生活质量至关重要。强调了跨学科合作的重要性，以促进适老型住宅的发展，满足不断增长的老年群体的需求。

【关键词】老龄化社会；适老型住宅；空间布局；设施配置；老年人生活质量

【收稿日期】2025 年 1 月 12 日 **【出刊日期】**2025 年 2 月 15 日 **【DOI】**10.12208/j.ace.202500057

Research on the spatial layout and facility configuration of age-friendly residences in the context of an aging society

Yang Yang

China Institute of Building Standard Design & Research, Beijing

【Abstract】 The accelerated development of an aging society has led to a growing demand for age-friendly residences. This paper aims to explore the spatial layout and facility configuration of age-friendly residences to enhance the safety, convenience, and comfort of the elderly's living environment. Through a comprehensive analysis of existing literature and in-depth research on the living needs of the elderly, the main problems in the current design of age-friendly residences are identified, and targeted design suggestions are put forward. Reasonable spatial planning and humanized facility configuration are crucial for improving the quality of life of the elderly. The importance of interdisciplinary cooperation is emphasized to promote the development of age-friendly residences and meet the increasing needs of the elderly population.

【Keywords】 Aging society; Age-friendly residences; Spatial layout; Facility configuration; Quality of life of the elderly

引言

随着全球人口老龄化进程的加快，如何为老年人提供适宜的居住环境已成为一个紧迫的社会议题。老年群体对居住环境有着独特的需求，包括但不限于安全性、便捷性和舒适性。传统住宅往往未能充分考虑这些特殊需求，导致老年人在日常生活中面临诸多不便甚至安全隐患。探讨并优化适老型住宅的空间布局与设施配置显得尤为重要。本研究致力于通过综合分析现有的建筑设计规范和老年人生活习惯调查，找出当前适老型住宅设计中的不足之处，并

探索创新解决方案。这不仅有助于改善老年人的生活质量，也为未来相关领域的研究提供了理论基础和实践指导。

1 老龄化社会背景下的住宅挑战与需求分析

在全球人口结构快速老龄化的背景下，老年人口比例的增加对社会各个层面提出了新的挑战，居住环境也不例外。老龄化社会中，老年人的生活需求变得更加多样化和复杂化，这不仅涉及到基本的生活保障，还涵盖了心理健康、社交互动等多个方面。对于许多老年人而言，住宅不仅仅是提供庇护的地

方,更是他们日常生活活动的主要场所。一个设计合理、设施完善的居住环境对于提高老年人的生活质量至关重要。在实际生活中,很多现有的住宅未能充分考虑老年人的身体机能变化和生活习惯,导致他们在日常生活中面临诸多不便甚至安全隐患。楼梯设计不符合无障碍标准,卫生间缺乏必要的扶手等辅助设施,这些问题都显著影响了老年人的安全感和生活便利性。

随着年龄的增长,老年人可能会经历视力下降、听力减弱以及行动不便等问题,这些生理变化要求住宅设计必须具备更高的灵活性和适应性。为了满足老年人日益增长的需求,适老型住宅的设计应注重细节,从空间布局到设施配置,都需要进行精心规划^[1]。比如,在公共区域设置清晰的标识系统,以帮助视力不佳的老人更容易找到方向;采用开放式的厨房设计,让家庭成员之间的交流更加便捷,同时也有利于照顾老人。考虑到老年人可能面临的孤独感问题,鼓励社区内建立更多的公共活动空间,促进老年人之间的社交互动,有助于提升他们的心理幸福感和社会融入感。

为应对老龄化社会带来的挑战,适老型住宅的设计还需紧密结合老年人的实际需求与现代科技的发展趋势。智能家居技术的应用可以极大地改善老年人的生活品质,如智能安防系统能够实时监控居家安全状况,紧急呼叫系统可以在紧急情况下迅速响应,为老年人提供及时的帮助。适老型住宅的设计还应当关注可持续发展原则,采用环保材料和技术,减少能源消耗,既有利于环境保护,也能降低老年人的生活成本。通过综合运用多种策略和技术手段,可以有效提升适老型住宅的功能性和舒适度,为老年人创造一个更加安全、健康、舒适的居住环境。

2 适老型住宅空间布局的核心要素与设计原则

在设计适老型住宅的空间布局时,理解老年人的日常生活模式和身体条件是至关重要的。一个理想的居住空间应当能够支持老年人独立生活的能力,同时确保他们的安全与舒适。考虑到老年人行动能力的下降,无障碍通行成为设计中的核心要素之一。这意味着门宽需足够宽敞以方便轮椅通过,地面应平整且防滑,避免任何可能导致绊倒或摔倒的设计元素。合理的动线规划也是提升老年人居住体验的关键,例如将日常活动频繁使用的区域如厨房、卫生间和卧室设置得相对集中,减少不必要的长距离移

动,这对于行动不便的老年人尤为重要。

为了进一步增强老年人生活的便利性和安全性,适老型住宅的设计还应注重细节上的考量。比如,在照明设计上,采用亮度适中且分布均匀的光源,避免产生阴影区,这不仅有助于提高视觉清晰度,还能营造温馨舒适的居住氛围。在家具的选择和摆放上,应优先考虑易于抓握的扶手和高度适宜的桌椅,以便于老年人起身坐下或保持平衡^[2]。另外,储物空间的设计也需特别注意,合理安排收纳位置,使常用物品易于取用,既提高了生活的便捷性,又减少了因过度伸展或弯腰带来的受伤风险。这些细致入微的设计考量,无不体现了对老年人生活方式的深刻理解和尊重。

除了物理空间的优化外,适老型住宅的空间布局还需充分考虑社交互动的需求。创造共享空间,如客厅或阳台等,可以促进家庭成员之间的交流,同时也为来访亲友提供了舒适的聚会场所。这种设计不仅能增强老年人的社会联系感,还有助于缓解孤独感。对于那些住在养老社区中的老年人来说,公共活动空间的设计更是不可或缺。它鼓励居民参与集体活动,促进了社区内的互动和支持网络的形成。综上所述,适老型住宅的空间布局不仅要满足基本的生活需求,更要在每一个细节处体现出对老年人身心健康的关怀,通过人性化的设计让老年人能够在自己熟悉的环境中享受高质量的生活。

3 设施配置对提升老年人居住体验的作用探究

适老型住宅的设施配置对于提升老年人的生活质量具有不可忽视的作用。在设计过程中,考虑到老年人可能面临的各种健康问题和生活不便,合理的设施配置显得尤为重要。在卫生间内安装扶手、防滑垫以及紧急呼叫系统,可以有效预防摔倒事故,并在紧急情况下提供即时帮助。采用坐式淋浴设备代替传统的站立式淋浴,不仅便于行动不便的老人使用,也减少了长时间站立带来的疲劳感。这些细节上的改进,虽然看似微不足道,但对于提高老年人日常生活中的独立性和安全性至关重要。

在厨房的设计中,同样需要关注到老年人的实际需求。选择易于操作且安全性能高的厨具,如带有自动断电功能的炉灶和防烫伤设计的水壶,可以大大降低烹饪过程中的风险。橱柜和储物架的高度应根据老年人的身体条件进行调整,确保常用物品放置在易于取用的位置,减少不必要的弯腰或攀高动作^[3-5]。智能家电的应用也为老年人提供了极大的

便利,如可通过语音控制的电器产品,使得即使视力不佳或行动不便的老年人也能轻松操作。通过这些人性化的设计,不仅提升了老年人的生活自理能力,还增强了他们的自信心和生活质量。

为了进一步改善老年人的居住体验,智能家居技术的应用显得尤为重要。现代科技的发展为老年人提供了更多安全保障和生活便利。智能安防系统能够实时监控家中的情况,一旦检测到异常就会立即通知相关人员;智能照明系统可以根据环境光线自动调节亮度,既节能又方便老年人夜间活动;还有远程健康监测设备,可以帮助老年人随时了解自己的健康状况,并及时得到医疗建议。这些高科技产品的引入,不仅使老年人的生活更加便捷舒适,同时也减轻了照护者的负担,体现了对老年人全方位关怀的理念。通过综合运用这些设施和技术手段,适老型住宅真正实现了从“居住”到“享受生活”的转变。

4 基于案例分析的适老型住宅改进策略与建议

通过对多个适老型住宅案例的深入分析,可以发现尽管许多项目在设计初期就考虑到了老年人的需求,但在实际应用中仍存在改进的空间。在一些案例中,虽然空间布局合理,但设施配置未能完全符合老年人的实际需求,导致部分功能形同虚设。基于这些案例的经验教训,强调对老年人生活习惯和身体条件进行细致调研显得尤为重要。设计者应与老年人及其家属保持密切沟通,了解他们的具体需求和偏好,确保设计方案不仅美观实用,而且真正提升居住者的满意度和生活质量。考虑到不同地区文化差异对居住习惯的影响,适老型住宅的设计还需因地制宜,灵活调整以适应当地的具体情况。

在改进策略方面,采用模块化设计理念是提升适老型住宅灵活性的有效途径之一。通过设计可调整、可替换的家具和设施,可以根据老年人的身体变化和生活需求随时调整室内布局,从而延长住宅的使用寿命^[6-8]。可移动式扶手和可调节高度的厨房操作台等设计,既满足了不同阶段老年人的需求,也便于后期维护和更新。利用虚拟现实(VR)技术进行前期模拟测试,可以让设计师更直观地感受到设计方案的实际效果,并及时作出调整。这种方法不仅可以提高设计效率,还能减少因设计不合理造成的返工成本,确保最终方案能够最大限度地满足老年人的需求。

加强社区层面的合作也是推动适老型住宅发展的重要因素。通过建立跨学科团队,包括建筑师、工

程师、社会工作者和医疗专家在内的多方合作,可以为老年人提供更加全面的支持和服务。结合社区资源,组织健康讲座、社交活动等,促进老年人之间的互动和支持网络的形成,有助于提升他们的心理健康和社会参与度。政府和社会组织的支持也不可或缺,他们可以通过政策引导、资金扶持等方式,鼓励更多创新实践的出现,共同推进适老型住宅的发展,创造一个更加包容和谐的老年生活环境。

5 结语

随着全球老龄化社会的加速发展,适老型住宅的设计与改进已成为提升老年人生活质量的关键因素。通过深入分析老年人的生活需求和面临的挑战,结合实际案例中的经验与教训,本文探讨了空间布局优化、设施配置完善以及社区资源整合等多方面的策略。强调人性化设计、科技应用及跨学科合作的重要性,不仅为老年人创造了更加安全、舒适、便利的居住环境,也促进了社会的整体和谐与进步。未来,持续关注老年人的需求变化,并不断探索创新解决方案,将有助于构建一个更加包容的老年友好型社会。

参考文献

- [1] 邢红艳.老龄化社会背景下老年人法律援助的现状与对策研究[J].法制博览,2025,(07):98-100.
- [2] 向丽璇.老龄化社会背景下新时代孝道伦理的重塑与践行[J].西部学刊,2025,(04):60-64.
- [3] 袁方.老龄化社会背景下的住宅环境适应性设计研究[J].住宅与房地产,2025,(03):33-36.
- [4] 段玉柳.老龄化社会背景下医疗保障体系人力资源迭代研究[J].社会与公益,2025,(02):372-373.
- [5] 朱天顺,朱可可,焦聪聪,等.健康中国背景下主动健康在老龄化社会中的应用分析[J].卫生软科学,2025,39(01):23-26.
- [6] 刘宗胜,章怡.老龄化社会背景下高校老年教育发展路径探析[J].西北成人教育学院学报,2024,(04):5-10.
- [7] 朱娅妮.老龄化社会背景下的社区治理体系构建研究[J].国际公关,2024,(13):47-49.
- [8] 白晓冬.老龄化社会背景下老年大学艺术教育管理研究[J].科学咨询,2024,(13):63-66.

版权声明:©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS