

# 沈阳万和郦景既有住区居住空间适老化改造

王铭谥

沈阳君和建筑设计有限公司

**摘要:**我国从20世纪开始迈入老龄化行列以来,老龄化的程度不断加深,我国将会有超过1.9亿的老年人居家养老。而当前老年人的住区多为20世纪建成,建筑结构质量和居住空间都难以满足老年人居住的实际需求。鉴于此,本文以沈阳万和郦景小区为案例,从玄关、起居室以及卧室等具体居住空间分区入手,分析既有住区居住空间适老化改造的具体策略,目的是为既有住区适老化改造提供思路。

**关键词:**既有住宅;居住空间;适老化改造

既有住区是指现存已经被交付使用的住宅,随着使用时间的推移,既有住宅的功能和居住体验会出现不同程度的退化,越来越难以满足人民群众日益提升的居住需求。尤其对于老年人而言,日常居住的既有住区年代相对久远,居住空间逐步难以满足老年人的需求<sup>[1]</sup>。鉴于此,本文围绕适老化改造这一话题展开,以沈阳万和郦景为案例,具体分析既有住区居住空间适老化改造策略。

## 一、沈阳万和郦景既有住区概况

万和郦景是沈阳市铁西新区政治、教育、经济等多位一体的核心所在,小区周边以住宅区为主,附近配有克俭公园和兴华公园两个公园,小区南侧分布有眼科和口腔专科医院,西侧有沈阳维康医院,医疗配套相对比较完善;小区南侧具有万象汇这一大型商业服务中心以及多个底层商业网点,方便居民日常采购;在交通配套上,该小区附近地铁线2条,公交线路十余条,与沈阳火车站距离较近,出行便捷。由此可见,该小区的区位与配套设施相对完善,但是问题在于小区开发年代较长,内部居住空间对于老年人而言有诸多不便之处,因此本文选取沈阳万和郦景作为案例,探讨在既有住区进行居住空间适老化改造的具体策略。

## 二、居住空间适老化改造

### (一) 玄关适老化改造

玄关作为居住空间中的重要出入口,应当作为居住空间适老化改造的首要环节。主要改造原则是便于使用轮椅的老年人通行,尽量减少高差变化,建议采取无门槛户门的方式。具体而言,户门宽度应该满足轮椅、担架通行的最小尺寸900mm,还可以在玄关处增加更衣换鞋的空间,同时安装安全性能较好的扶手和坐凳,方便老年人整理出门用品<sup>[2]</sup>。不仅如此,由于老年人的自主移动常常需要外界的帮助,相对于安全性而言,私密性的重要程度下降,因此建议在玄关改造的过程中,老年人的居住的户门上设置一高一低两个观察孔,设置电子对象设备防止老年人在出现意外时难以与外界及时沟通。在玄关处门把手的设计中,如果采取平开门的方式设计,则应当配套杆式把手,选择内侧弯的方式替换老旧的球形把手。

### (二) 起居室适老化改造

起居室是老年人日常活动频率较高的场所之一,安全便利的起居室能够提升老年人的生活质量,合理改造的起居室甚至能够在危急时刻起到保护老人的作用,因此起居室的适老化改造十分重要。当前老年人的起居室内部,两位老年人分床起居的情况较多,能够提升彼此的睡眠质量同时能够起到相互照应的效果,起居室分床的设计固然符合老年人的生活习惯,但是需要重点注意的是各个空间之间的高差问题,连接空间的同时应该保障高差的稳定性,避免由于分区导致的老年人绊倒等问

题<sup>[3]</sup>,同时在起居室内不适宜再摆放体积较大的座椅或者沙发,这是由于老年人视力状况退化,尤其在黑暗状态下行动时候如果有沙发和座椅等硬质大件家具,可能导致老年人出现在起居室被绊倒的情况发生,埋下安全隐患。

### (三) 卧室适老化改造

卧室是老年人活动的另一高频场景,虽然老年人随着年龄增长通常会出现睡眠时间减少的问题,但这并不意味着老年人在卧室的时间缩短。通风和光照良好的卧室有助于老年人睡眠质量的改善,同时保障老年人在白天小憩的时候也有良好的环境,减弱由于病痛等身体情况导致的生理不适。卧室的主要改造内容集中于床头以及救援设施改造,要求设计床头柜高度略微高于床面本身,老年人床头柜储物空间也至关重要,需要大量的储物空间放置常用药和简单的医疗器械,储物空间大的同时也应当采取轻便的材料,轻便易拉取的床头柜能够令老年人的活动更加便利。同时,卧室也应该加装适老化的装置,尤其是急救的装置,例如能够直接紧急呼叫120等设备,能够保障有长期慢性病的老年人一旦紧急发病能够及时联络到医院。

### (四) 阳台适老化改造

就沈阳万和郦景小区的实际情况而言,封闭阳台的比重较大,封闭阳台能够增大既有住区的空间面积,老年人往往利用封闭阳台进行储物,也有部分老人选择在阳台进行休闲娱乐活动。从空间尺度的角度而言,阳台改造情况与老年人的行动性情况息息相关,尤其是坐轮椅的老年人,往往很少选择下楼行动,而是选择在阳台等宽敞的位置进行休闲活动,轮椅老年人应该使用更加深入的阳台便于操作轮椅的空间增大,同时由于北方的冬季气温低,阳台的体型系数如果过大会导致保暖性能受损;从保温措施的角度而言,北方的冬天时间较长并且温度较低,因此阳台的保温改造十分重要,阳台不建议多开窗,窗户会导致房间保暖性能下降,如果选择开窗的设计,就应当积极选择品质较高的多层窗户保障阳台的温度,同时对于阳台,尤其是北向的阳台应当选取保温层作为墙面保护材料;从阳台空间延伸的角度而言,在阳台空间较为有限的条件下,不建议轮椅进入阳台,但是如果老年人独居或者有其他切实的需求,可以通过放大阳台的局部空间实现空间延伸,可以采取设置隔断门,打通阳台和室内空间的方式,便于模糊阳台和室内的边界,让轮椅有充分的空间移动,也可以通过阳台杂物清理等方式扩展阳台本身的空间,为轮椅的移动形成良好的空间回路。

## 三、小结

总而言之,既有住区居住空间的适老化改造有助于提升老年人生活品质、提升既有住宅利用水平,应当从玄关、起居室、卧室和阳台等具体空间入手,结合老年人具体需求和经济情况开展适老化改造,通过适老化改造提升老年人的居住环境安全性和舒适度。

## 参考文献

- [1] 范悦,李翥彬,董丽.我国既有住区建筑品质内涵与更新模式[J].新建筑,2018(02):46-49.
- [2] 冷红,蒋存妍.严寒地区村镇老年群体冬季户外公共空间活动特征及规划启示[J].建筑学报,2015(09):88-93.
- [3] 李艺薇.对老旧小区住宅内部进行适老化改造的完善对策[J].山东工业技术,2015(05):278.