

室内养老空间的设计研究

周婕

(广州应用科技学院 广东 肇庆 526072)

[摘要]在全球人口老龄化愈发严重的情况下,国内老年人口数量相继的增加也使得我国老龄化问题越来越严峻,我国的经济发展水平还处于发展中的阶段,养老问题日渐浮现,养老建筑的研究和发展需要研究分析老年人的心理、生理等方面设计需求以及相关理论,研究老年人的活动需求,再结合其人文关怀,无障碍等设计理念,将人体工程学,心理学,设计原则等多方面内容,以老为本,从老年人的角度出发,为养老建筑提供方法,探讨出适宜老年人的空间环境。

[关键词]老龄化;养老空间;空间设计

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.1103

一、国内人口老龄化现状

在全球人口老龄化愈发严重的情况下,国内老年人口数量相继的增加也使得我国老龄化问题越来越严峻,但是与欧洲、日本等国家不同的是,我国的经济发展水平还处于发展中的阶段,养老问题日渐浮现,解决养老问题成为国家的重中之重。

中国计划生育政策的提出,虽然使得国家人口数量得到一定的控制,但随着时间的推移,我国高龄人口也随之增长。根据国家统计局近五年数据分析我国65岁以上的老年人口不断增长,空巢老人数量的不断上升,养老问题逐渐成为社会热点。根据北京大学社会学教授李建新分析,中国养老经济所做的准备是远远不够,他认为人口变量“牵一发而动全身”,当前“危机已经到来,刻不容缓”。

二、养老空间的设计需求分析与相关的理论研究

根据马斯洛需求层次理论把需要分成生理需要、安全需要、社交需要、尊重和自我实现五类,依次由较低层次到较高层次排列。人在第一个层次中的需求得到满足后应当追求更高的层次。生理需求:满足自身生存的条件,比如我们日常的一个衣食住行方面的需求,此需求得到满足那么就会追求第二层需求-安全需求,安全需求是保障自身安全的基本需求,比如会害怕自己身体上造成的伤害以及对自己心理上产生的恐惧等,接着是情感上的需求,尊重上的需求,以及最高层次的需求-自我实现的需求,旨在发挥自己的能力,努力实现自己的内心所期望的那一个自己,超越自我,成为自我的需求。

根据该理论结合老年人分析,在生理需求和安全需求上看,老年人独自生活会感到落寞,也怕身体机能出现问题,是需要医疗保健等辅助生活。他们可能会依赖家人,希望家庭和和睦,其乐融融。社交需求上,老年人希望有其创造的条件和机会,通过这些条件和机会以及相关活动建立新的人际关系。尊重需求上,老年人由于退休角色的转变,容易产生自卑的悲观情绪,希望别人能理解,对他人尊重,他人也对自己尊重。在自我实现的需求上,老年人需要通过各种活动与社会保持联系,希望自己对他人、对社会有价值,实现老年人追求的“老有所为,老有所用”。

(一) 老年人的生理特征对环境的需求

随着年龄的增长,老人身体的组织结构和功能逐渐退化,视力和记忆、味觉和嗅觉,协调能力下降。所有系统的结构和功能都显示了老龄化。内部功能的削弱和肌肉萎缩导致老年人无法忍受剧烈的运动。老年人的脑细胞开始萎缩,脑组织开始萎缩等综合各方面的原因导致了老年人的缓慢运动、不良状况、运动障碍和不良行为特征。这些情况对于65岁及以上的老年人变得更为剧烈,所以,老年人的生理特征决定了其对生活环境有着不一样的需求。

老年人的视力和听力虽下降,但对外界的闲杂音尤为敏感,对光的需求也有更高的要求。所以在养老建筑设计中需做好隔音措施和采取美好的自然光线和日照,从而填补老人对光线适应力和调节视觉减弱的不足。室内光照设计应避免出现眩光和明暗反差大的光线。色彩采用柔和为主,但对于转角或容易发生意外的地方应增添鲜亮的颜色作为提醒标志。因老年人的新陈代谢下降,在养老建筑设时应考虑温度的平衡,也要利

用景观绿植的设计,营造良好的养老环境,设置遮风挡雨、夏日乘凉等活动空间。

(二) 老年人的心理特征对环境的需求

安全性和适应性下降,失落感、自卑感、孤独感的出现是老年人的心理特征表现。短期记忆和思维能力的退化,他们对新事物的接受能力较差,需要花更漫长的时间去学习和理解,对社会和生活环境的适应能力减弱,也容易产生自卑的情绪。由于角色的转变,老年人容易感觉孤独和空虚,甚至认为被忽视,与社会渐渐有脱节感。在老年人的心理需求上,他们想实现自身的价值,通过实现自身的价值,对老年人产生的自卑感、孤独感等有着极大的帮助,建立起老年人对生活的信心。在养老建筑设计中,可以通过老年人的兴趣和爱好特点,去设计相应的活动和自我超越的空间场所,并让老年人积极主动去展现自身的兴趣爱好和才艺展示,通过这些活动让老年人能重新拾起自己的自信心,以实现老年人的自身价值。

三、养老空间设计要点规划

(一) 私密空间设计

1. 起居室

起居室整体空间要宽敞,老年人怕冷比较喜欢有阳光,设计自然光线和日照,从而填补老人对光线适应力和调节视觉减弱的不足。空间内应选择比较偏暖的色系,例如米白和米黄等暖色调,给老人一种温馨,平和的视觉感受。空间内增加绿化,绿化散发出的大自然的气味,以及绿化的调节作用能让空气清新,让人觉得心态祥和。其次,留有足够的空间让轮椅回转以及担架的进出,以防老人发生意外及时采取急救处理。再者,老年人虽然听力下降,但是对声音也会变得敏感,设计要注意隔音问题,床头配备急救呼叫仪,当老人如有意外能第一时间呼叫人员进行急救措施。

2. 卫生间

卫生间的设置应着重设计,老年人因生理原因,对卫生间的的使用率较高。因此,卫生间是必须配备安全扶手与座椅,并需要留有足够位置让护理人员帮助老人起身等(如图3-1)。门口无门槛设置,地面积水现象、防滑处理等。扶手旁位置下设置紧急呼叫防止老人发生意外能第一时间了解老人的状况。只有从各方面了解到老年人的需求,才能创造出以老为本的设计。



图3-1卫生间设计尺寸及扶手设计详图

(图片来源:《养老设施建筑设计详解》)

(二) 公共空间设计

1. 入户门厅空间

入户门厅是具有引导的作用,进入门厅后,其方向不宜

设置过多，老人方向感不强，所以不方便老人的出入。方向一旦不明确，就会造成老年人的困惑。门厅的设置功能区域一般有服务台，在视线范围内有电梯区，楼梯区以及走廊，这样方便观察老人的去向。门厅与服务管理区设置，方便接待内外人员。与户外庭院连通，室内外自然景观结合，设置休闲等候区，老人就可以观察和欣赏户外景色，给老人带来舒适的心情。等候区应该设置比较安静，采光较好的地方，要在服务区视线范围内，方便观察。门厅可设置展示区，展示老人的手工作品，摄影作品，让老人之间或着与外来人员促进交流，给外来人员留下深刻的印象，同时增进老人的自豪感。设置生活服务区，要注重营造生活气息，注意便利，让老人感觉到温馨。

2. 娱乐交往空间

从心理学角度结合老年人分析，对社会和生活环境的适应能力减弱，容易产生自卑的情绪。由于角色的转变，老年人对社会的事物参与度也越来越低，因此在精神上会感到孤独和空虚，并且容易感觉到被忽视，交往可以让老年人保持人生的渴望和实现价值。养老建筑的每一个角落都可设置一个小型的，私密的或者集体的交往空间。空间形态和尺度应符合设计标准。设计要简洁明快，让老年人便于认知体验。老人时常感到疲惫，在空间布局上采用分散型布局，让老人随时能就近的找到合适的位置休息，要合理增加休闲椅的设置。娱乐空间可以缓解老人消极的心理以建立积极的状态，影音室，麻将室、手工绘画室、书法区等的设置，或者是说农家乐的场地让老人施展自身才能，发展兴趣爱好。

3. 医疗保健空间

医疗保健中心：随着老年人年龄的增长患疾病的风险较高，因此医疗康复中心是一个很关键的地方。除了相对严重的病症要到医院外，空间应该为老年人提供日常的健康检查、诊断和治疗，包括对常规症状的诊断、护理和对特殊疾病看护的专门治疗。医疗保健空间的规划是非常重要的，合理宽度的空间走廊，划分空间要考虑与其他空间相互结合与渗透，在老人流量大的空间以及拐弯或是有可能出现意外的地方需要设置缓冲空间，当突发状况会有足够的时间应对。

护士站：护士站的选择是非常重要的，因为它涉及在老人居室之间往返，所以其位置不易过于远，太远会消耗其体力，所以护士站的位置非常关键。其位置最好能看到老人起居室、走廊、楼电梯。在住宅的每一层应该设置护士站，可以在楼层的中部，当护理人员去往老人居室分布平均。或者走廊的交汇处，注意视线的位置，利于护理人员观察走廊的情况。

4. 交通空间设计

走廊空间：走廊空间是具有通行，疏散，或者聊天的空间。一些比较容易发生意外的地方，比如转角、楼道、坡道、台阶等地方，要设置比较跳跃的颜色做交通标志以及无障碍标志，引起老年人的注意，以防发生不必要的意外。在材质上的使用上，要选择耐磨和防滑等材质，如地面防滑无高差，出现90°的转角要进行圆角，切角的处理，避免老人磕磕碰碰，摔倒等意外的出现。也不要出现条形过多的重复，螺旋感强的材料，一般人都会出现眩晕感，更会导致老人不适发生意外。其采光设置要良好，避免过于阴暗影响老人通行。地面平坦并且无高差，以便老人行走或者使用轮椅出行。根据老人尺度和生理，心理的状况，走廊两侧应设置不冰冷的扶手，高度设置950mm或者650mm。根据老人的生理特点，老人体力差，走廊设置不易过长，可以利用走廊局部的空间绿化植物及休息区域，让老人能有一定的缓冲。走廊空间的宽度应方便需搀扶老人或者坐轮椅老人交错通行。

楼梯空间：楼梯是交通疏散的场所，需注意无障碍的要求。老年人的心肺，骨骼功能衰退，容易出现胸闷气短，休息平台避免设置踏步，楼梯踏步不易过窄，容易发生踩空事件而发生意外。老年人腿脚不方便，楼梯踏步高度也不易过陡，楼梯踏步需要防滑处理。踏步起止步可通过颜色的提示，给老人一个警示提醒。踏步宽不小于280mm，高不易高于150mm。如

有条件设置缓坡楼梯，那踏步宽不小于320mm，而高不易高于126mm。楼梯段扶手间净宽不小于1500mm，那楼梯平台净宽也不应小于1500mm（如图3-2）。



图3-2 楼梯间设计

（图片来源：《养老设施建筑设计详解》）

电梯空间：电梯设计能够容纳担架的无障碍电梯（如图3-3），电梯两侧配备扶手，避免电梯上下运行时失重感让老人感到不适。如果可以，可以在电梯处设置灯光闪烁或者语音提示，让老年人能够清楚知道自己所在楼层。再者是电梯门如有条件局部可设为玻璃窗形式，可以让他人知道电梯内的情況。

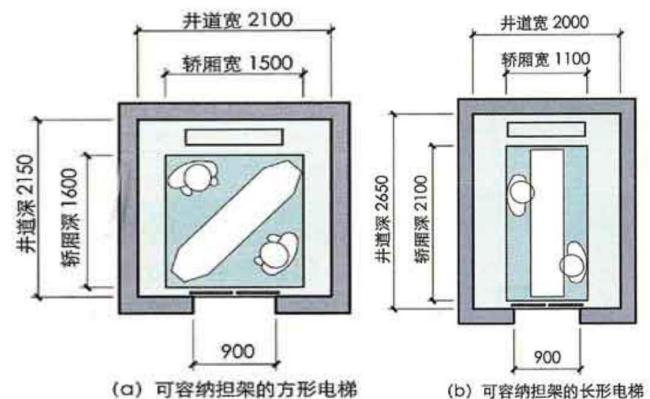


图3-3 电梯间设计

（图片来源：《养老设施建筑设计详解》）

随着社会的发展，人们越来越注重生活的质量，通过从老年人的角度分析老年人的心理、生理等方面设计需求以及相关理论的多学科交叉研究出老年人的活动需求。通过文献查阅，书籍的阅读等搜集相关资料，结合其人文关怀，无障碍等设计理念，以老为本，将人体工程学，心理学，设计原则等多方面内容，为养老建筑提供方法，探讨出适宜老年人的空间环境，做出养老建筑空间设计要点规划和总结。

参考文献

- [1] 孙杨杨. 老年公寓空间环境的适老化设计研究——基于马斯洛需求层次理论[J]. 设计, 2018 (21): 158-160.
- [2] 林思敏. 养老院公共空间适老化设计研究[J]. 美与时代(城市版), 2020 (08): 70-71.
- [3] 魏东彤. 基于适老化理念的养老建筑空间设计[J]. 城市建筑, 2019 (26): 126-127.
- [4] 赵晓征. 养老设施及老年居住建筑: 国内外老年居住建筑导论[M]. 中国建筑工业出版社, 2010.
- [5] 陈楚权. 基于适老化设计理念的广州地区养老建筑公共空间设计研究[D]. 导师: 刘旭红; 刘祖国. 广东工业大学, 2018.
- [6] 吴秀凯. 适老化理念下的养老建筑空间设计解析[J]. 居舍, 2018 (01): 87.

作者简介:

周婕(1990—), 女, 湖南湘潭人, 硕士, 研究方向: 雕刻。