

城市更新背景下适老型居住社区构建

于和钧

天津华汇工程建筑设计有限公司，天津，300000；

摘要：城市更新推动既有居住社区功能与环境迭代升级，而人口老龄化趋势下，老年群体对居住社区“安全、便捷、舒适、互助”的需求愈发迫切，构建适老型居住社区成为城市更新的重要方向。传统居住社区在空间设计、功能配置、服务供给上缺乏适老考量，存在安全隐患多、生活不便、社交场景缺失等问题，已无法满足老年群体的居住需求。本文围绕城市更新背景下适老型居住社区构建展开分析，先阐述构建适老型居住社区的核心价值，再梳理当前构建过程中面临的突出问题，最后从空间适老、功能适老、服务适老三方面提出具体构建路径，旨在推动城市更新与适老需求深度融合，为老年群体打造适配生活需求、保障生活质量的居住环境。

关键词：城市更新；适老型居住社区；空间适老；功能适老；服务适老

DOI：10.64216/3080-1508.26.01.014

引言

居住社区作为老年人日常活动的核心场域，其适老性水平直接决定老年人生活的安全性、便捷度与幸福感。当前城市更新进程持续深化，老旧社区改造已突破“立面翻新、道路修缮”的表层范畴，转向“功能与需求精准匹配”的深层升级。叠加人口老龄化程度加剧，老年人居住需求不断迭代，构建适老型居住社区已成为城市更新工作的核心议题之一。城市更新背景下，适老型居住社区构建的核心，在于以老年人需求为导向，实现社区空间优化、功能补位与服务完善，最终达成三大目标：社区环境适配老年人身体机能，社区功能覆盖老年人日常需求，社区服务保障老年人生活质量。明确此类社区构建的价值、破解当前现存问题、探索科学实施路径，对提升城市更新成效、保障老年人居住品质、应对人口老龄化挑战具有重要现实意义。

1 城市更新背景下构建适老型居住社区的核心价值

1.1 保障老年生活安全，提升居住安全感

随着年龄增长，老年人身体机能逐步衰退，对居住环境的安全性诉求显著高于其他群体。适老型居住社区通过空间改造与设施优化，从源头规避安全风险，为老年人构建安全居住屏障，具体体现在两方面：一方面，系统消除社区环境安全隐患。针对老年人易发生安全事故的关键区域开展重点改造：平整破损路面，以缓坡替代高差台阶，减少绊倒风险；在台阶两侧、坡道及楼道区域增设防滑防坠扶手，于社区公共卫生间、楼道拐角处配置紧急呼叫装置，保障老年人突发意外时可及时求

助；在社区公共空间配置照度充足且无眩光的照明系统，夜间增设人体感应夜灯，避免因视觉盲区引发碰撞、跌倒等安全事故，切实降低环境层面的安全威胁。另一方面，优化设施安全设计标准。对社区便民设施与健身设施进行适老化升级：便民座椅、饮水装置设定符合老年人人体工学的高度，同时采用防滑、固定设计；健身器材加装防护垫层与安全防护罩，张贴图文清晰的使用说明，明确适用人群、操作流程及禁忌事项，规避误用损伤；规范社区交通流线，在老年人高频活动的休闲区、便民服务点周边划定行人优先区域并设置减速带，将车辆行驶速度管控在5公里/小时以内，辅以专人巡查机制，防范人车冲突，为老年人营造“居住安心、出行放心”的环境

1.2 便利老年日常生活，降低生活成本

传统社区适老功能缺失，导致老年人出行、购物、就医等日常活动多依赖他人协助，且产生额外时间与经济成本。适老型居住社区通过功能补全与设施改造，提升老年人生活自主性，减少外部协助需求，实现生活成本优化，具体体现在两方面：一方面，完善社区无障碍通行体系。构建覆盖全社区的无障碍交通网络：建设宽度不低于1.2米的防滑无障碍通道，串联楼栋出入口、公共活动区域与社区主出入口，保障轮椅、助行器等辅助设备顺畅通行，同时控制坡道坡度符合适老标准；为无电梯老旧多层住宅加装适老电梯，电梯内部增设扶手与紧急呼叫装置，按键采用大字体与夜光设计，助力老年人自主上下楼，摆脱对家人协助的依赖，提升出行自主性。另一方面，优化社区便民服务布局。在社区内部

及15分钟生活圈内,科学配置便民服务设施:设置社区便民超市与生鲜售卖点,重点保障米面油、日用品、生鲜蔬菜等老年常用物资供应,同时优化商品陈列高度以适配老年人取拿需求,减少远距离采购产生的交通成本;建设社区卫生服务站,配备专业医护人员与基础诊疗设备,提供常见病诊疗、血压血糖监测、用药指导及与上级医院的转诊对接服务,降低老年人日常就医的往返时间与交通成本。

1.3 丰富老年社交场景,提升生活幸福感

老年人退休后,因社会角色转变与子女异地居住等因素,易面临社交圈萎缩问题,进而产生孤独感与心理落差,影响生活幸福感。适老型居住社区通过专属社交空间营造与适配性活动组织,满足老年人社交互动与精神文化需求,提升生活幸福感,具体体现在两方面:一方面,打造老年人专属社交空间。充分利用社区闲置活动室、广场边角、楼栋架空层等空间,进行适老化改造,核心围绕安全性、舒适性与互动性三大原则:地面采用防滑材质,增设充足休息座椅且预留轮椅通行间距,室内配置恒温空调与供暖设备,保障环境舒适度;配备棋牌桌、图书架、书画工作台、音响设备等设施,同时提供饮用水与急救箱,满足老年人聊天交流、棋牌娱乐、阅读创作等多元需求,替代零散化的户外聚集模式;通过绿植点缀、老年活动纪实照片展示等方式营造温馨氛围,增强空间吸引力,为老年人打造固定且舒适的社交载体。另一方面,搭建多元化老年社交活动平台。以老年人兴趣偏好为核心,构建多样化、自主性活动体系:定期开展主题性文化活动,如每周开设书法研习课程、每月举办戏曲展演,邀请专业教师或社区内具备特长的老年人担任指导,推动具有共同兴趣的老年人深度交流;支持老年人自发组建兴趣社群,如“书法社团”“合唱团体”等,社区提供专属场地与配套器材,协助制定活动章程与计划,保障社群活动常态化开展。

2 城市更新背景下构建适老型居住社区的现存问题

2.1 空间适老改造不彻底,安全与便捷性不足

部分社区空间适老改造仍停留在表层,未形成系统性安全保障与便捷支撑,核心问题体现在两方面:一方面,安全改造存在区域盲区与设施适配缺陷。改造范围仅覆盖主路、楼道等核心公共区域,绿化带边缘、楼栋

后侧辅路等边角区域未纳入改造范畴,仍存在地面高差未消除、照明设施缺失、防护扶手缺位等问题,易引发老年人跌倒风险;同时,部分改造设施未贴合老年人使用需求,如扶手防滑性能不足、紧急呼叫装置安装高度过高(超出老年人可及范围)、照明系统亮度失衡(过亮眩光或过暗视物不清),导致安全防护作用难以有效发挥。另一方面,便捷改造存在明显短板。老旧多层住宅加装电梯推进难度大,多数楼栋仍未配备电梯,老年人上下楼仍依赖攀爬,出行自主性受限;无障碍通道建设缺乏连贯性,仅在个别楼栋出入口设置坡道,未与社区主出入口、便民服务点位形成闭环衔接,轮椅、助行器等辅助设备无法顺畅通行,大幅降低老年人出行便捷度。

2.2 功能适老配置不均衡,需求匹配度低

社区适老功能配置缺乏统筹规划,且存在“均质化”设计倾向,与老年人多元化需求适配度较低,核心问题体现在两方面:一方面,功能配置重休闲、轻实用,基础需求保障不足。改造中优先规划建设活动中心、休闲广场等休闲类设施,却未同步配套社区卫生服务站、便民商超等基础服务设施,导致老年人日常就医需往返数公里、基础物资采购需乘坐公共交通,核心生活需求难以得到满足,进而造成休闲类设施因使用场景缺失而闲置。另一方面,功能配置忽视需求差异,资源利用效率低。未结合老年人身体状况、兴趣偏好进行分类配置,对行动不便老年人与健康老年人采用统一设施标准:既未针对行动不便群体配置康复训练器材,也未为具备书法、戏曲等兴趣的老年人预留专属活动空间,最终导致部分核心需求未被覆盖,同时部分设施因缺乏适配人群而闲置,造成资源浪费。

2.3 服务适老供给不健全,可持续性差

社区适老服务呈现碎片化特征,且缺乏长效运营机制,难以持续满足老年人长期需求,核心问题体现在两方面:一方面,服务供给碎片化,内容覆盖不全。服务多以社区居委会临时组织、志愿者阶段性帮扶为主,具有明显的节日导向,节日过后服务便中断;日常所需的健康监测、上门助浴等高频服务缺乏固定服务主体,且服务内容未涵盖心理护理、专业康复指导等核心领域,老年人无法按需获取稳定、全面的服务。另一方面,运营机制不完善,服务难以长效推进。服务运营过度依赖政府财政补贴,未构建多元化资金筹措渠道,补贴缩减

后服务便面临停滞；服务人员以兼职人员与志愿者为主，缺乏专业技能培训，服务质量参差不齐；同时未建立老年人需求反馈机制，服务优化缺乏依据，难以实现服务质量与内容的持续升级。

3 城市更新背景下构建适老型居住社区的具体路径

3.1 深化空间适老改造，筑牢安全便捷基础

针对空间改造不彻底的问题，从“全区域覆盖、精细化优化”双维度发力，强化空间安全与便捷属性，具体推进两点工作：一方面，实现安全改造无盲区，推动设施细节适配。首先将社区全域纳入改造范围，除主路、楼道等核心区域外，同步覆盖绿化带边缘、楼栋后侧辅路、车库出入口等边角区域，通过消除全域地面高差、补充足额照明设施、在高风险区域增设防护扶手，彻底清除安全死角；其次优化设施细节设计：选用防滑材质扶手，将紧急呼叫装置安装高度设定为1.1米左右（适配老年人可及范围），在休息座椅旁增设充电接口（满足手机、助行器等设备充电需求），公共卫生间铺设防滑垫并调整马桶高度，确保设施兼具安全性与实用性。另一方面，完善便捷化改造，破解老年人出行难题。在加装电梯方面，构建“政府补贴、居民分摊、企业帮扶”的多元资金筹措模式，由社区牵头协调居民意见，对符合条件的楼栋实现电梯应装尽装，电梯内部同步配置扶手、大字体按键及夜光标识；在无障碍通道建设方面，构建串联楼栋出入口、社区公共区域、社区主出入口及周边便民点位的闭环通道，确保通道宽度不低于1.2米、坡度符合适老标准、地面采用防滑材质，通道两侧增设扶手与导向标识，保障轮椅顺畅通行，彻底解决老年人“上下楼难、外出难”的问题。

3.2 优化功能适老配置，提升需求匹配度

针对功能配置不均衡的问题，按照“先保障实用、再兼顾差异”的原则优化配置，提升功能与老年人需求的适配性，具体推进两点工作：一方面，优先补齐实用功能短板，再完善休闲功能。在规划阶段优先预留社区卫生服务站、便民商超、老年食堂的建设空间，确保上述设施均处于老年人15分钟生活圈内；社区卫生服务站配备专业医护人员与基础诊疗设备，提供常见门诊、血压血糖监测、疫苗接种及与上级医院的转诊对接服务；

便民商超重点供应低糖、软烂等适老商品，并提供上门配送服务；老年食堂推出易咀嚼、易消化的营养套餐，支持小份菜点餐与上门送餐服务。待实用功能完善后，再推进活动中心、休闲广场等休闲类设施建设，避免休闲设施闲置浪费。另一方面，依据需求差异分类配置功能，摒弃“均质化”设计。改造前开展老年人需求专项调研，将老年人划分为行动不便群体、健康群体及特殊兴趣群体三大类别，针对性配置功能：为行动不便群体在楼栋周边设置小型康复训练区，并配备共享助行器；为健康群体在社区中心建设大型健身广场与多功能活动室。

3.3 健全服务适老供给，保障可持续运营

针对适老服务供给短板，以“常态化供给、长效化运营”为核心，完善服务体系。一方面，构建常态化服务机制：整合政社企志愿资源，组建含医护、康复、家政及老年志愿者的固定团队，明确服务标准，区分免费基础服务与低价增值服务，提供电话、现场、简易APP（社区辅助教学）三类预约渠道，保障服务按需获取。另一方面，建立长效运营模式：通过“政府补贴、适度收费、企业赞助”拓宽资金来源，开展服务人员专业培训并将考核与薪酬挂钩，依托意见箱与季度调研收集反馈，推动服务动态优化升级，确保可持续运营。

4 结语

城市更新背景下构建适老型居住社区，不仅是应对人口老龄化、保障老年群体生活质量的民生工程，更是推动城市居住环境提质、实现“老有所居、老有所安、老有所乐”的重要举措。未来，随着城市更新的持续推进与适老理念的深化，适老型居住社区将更趋精细化、人性化，不仅能切实提升老年群体的幸福感与获得感，也将为城市可持续发展注入温暖动能。

参考文献

- [1] 孙雯. 城市老旧社区适老化改造策略探究——以武汉市关山街道汽发社区为例[J]. 城市建筑, 2023, 20(01): 48-50+101.
- [2] 刁维, 张俊峰. 浅析朝鲜族养老型住宅需求及适老化改造策略研究[J]. 四川建材, 2023, 49(01): 63-65.
- [3] 黄春华, 齐鹏, 李莹. 既有住宅建筑套内空间适老化改造设计策略[J]. 广西城镇建设, 2022, (10): 57-64.