



副中心养老调研报告

适老这样改深得老人心

本报记者 冯维静

厕所安装上翻式梳妆镜，坐轮椅的老人也能美美哒；淋浴区的折叠助浴椅，多角度喷淋，让行动不便的老人告别洗浴难题；床边安装辅助架，老人独自起床不再艰难……这些细节设计，精准戳中了老年人居家生活的迫切需求，让“老有所居”真正升级为“老有所舒”。

今年，通州区首批试点推出马驹桥镇、潞邑街道两家区域养老服务中心居家适老化改造公共样板间，将为老年人提供可看、可触、可体验的改造参考。样板间不仅是改造范例，更兼具科普馆、体验馆等多重功能——潞邑街道样板间目前处于设计施工阶段，预计今年对外开放；马驹桥镇样板间已改造完毕，正式免费向老人开放。

日前，记者前往马驹桥镇样板间实地探访，发现如今的适老化改造已不再是简单的装扶手、拆门槛，而是以人文巧思兼顾老年人的身体便利与心理感受，让老人住得安全、舒心、有尊严。从卫生间到客厅，从卧室到玄关，每一处设计都围绕老年人的生理特点和行为习惯量身打造，记者结合现场体验和工作人员讲解，逐一解锁适老化改造的核心细节，同时记录下前来体验老人的真实反馈。

场景1

卫生间——安全为先，兼顾体面与便利

“卫生间是老人居家跌倒的重灾区，也是我们改造的重点区域，每一个细节都经过反复打磨，既要保证安全，也要让老人有尊严。”马驹桥镇区域养老服务中心适老化改造项目负责人王慧楠，一边带领记者参观，一边介绍改造理念。

淋浴区地面采用无高差防滑地砖，有效避免老人绊倒或滑倒。旁边的折叠助浴椅轻轻一拉即可展开，承重可达200斤，材质防水耐腐蚀，老人洗澡时可稳稳坐下，无需担心站立不稳。“我腿脚不好，以前洗澡总怕站不稳，每次都让子女在门外守着，这个助浴椅太实用了，以后自己就能轻松洗澡。”正在体验的李阿姨说。

马桶旁安装的一字型扶手，经过反复调试确定高度，刚好贴合老人起身时的发力点，老人如厕后可轻松借力站起；卫生间的上翻式梳妆镜专门针对坐轮椅的老人高度，就能轻松整理仪容，“就算腿脚不便坐轮椅，也能好好收拾自己，这个改造不错。”此外，卫生间还预留了足够的轮椅转换空间，解决传统卫生间空间狭窄、轮椅无法通行的难题。

场景2

客厅——弱化“养老感”，兼顾心理舒适与智能便利

不同于传统养老设施的“医院感”，样板间的客厅设计更注重弱化“养老暗示”，同时融入简单易操作的智能设备，提升生活便利度。客厅地面采用无门槛、无高差设计，避免老人绊倒；家具全部采用圆角设计，减少磕碰风险；墙上挂钟字体放大，清晰易读；沙发软硬适中，贴合老年人腰部和背部，久坐不累。“很多老人觉得家里装太多扶手，就等于承认自己‘老了’，心里会不舒服。”王慧楠告诉记者，因此客厅尽量采用隐形扶手或与家具融合的扶手，既保证支撑力，又不显得突兀。

在客厅，记者还惊喜地发现，年轻人常用的“闺蜜机”也成了适老化装备，彻底打破了老年人“不会用智能产品”的困境，一切操作只需说话即可完成。“打开戏曲”“给女儿打电话”“我要练八段锦”……无需手动拨号、调台，老人轻松就能操作。“我以前不会用智能手机，想给孩子看视频电话都得等孩子回家教，这个闺蜜机太方便了。”一位体验的老人兴奋地说。

场景3

卧室——科技加持，守护睡眠安全与身心健康

卧室是老人休息的主要场所，样板间的卧室设计既注重睡眠舒适，又融入多种科技手段，守护老人安全与健康。床边的下床辅助架的扶手高度贴合老人起身时的手部位置，老人起夜或起床时可稳稳发力，避免摔倒。

卧室的床具可通过语音控制调整角度，变成沙发样式，老人可靠在上面看书、看电视，十分方便。床底下的非接触式圆盘传感器搭配墙上的毫米波雷达，无需安装摄像头，就能实时监测老人血压、心脏、呼吸、睡眠疾病等情况，一旦发现跌倒、长时间不起床等异常，会第一时间发送警报，通知子女或工作人员。卧室墙面使用负氧离子漆，能持续改善室内空气质量，有益老年人呼吸系统健康；床头柜内置空气净化器，节省空间的同时，可持续净化空气，抽屉高度经过调整，老人不用弯腰就能轻松拉开。

除了卫生间、客厅、卧室，样板间的玄关、厨房等区域也进行了全方位适老化改造。玄关处安装带扶手的换鞋凳，老人进门可坐下换鞋，避免弯腰头晕；鞋柜采用低位设计，老人不用踮脚就能取放鞋子，下方预留轮椅放置空间。

厨房橱柜可升降，老人可根据身高调整高度，不用弯腰踮脚就能取放厨具；灶台安装防干烧灶具，避免安全事故；水龙头采用感应式设计，伸手即出水，方便卫生。全屋安装人体感应夜灯，老人起夜时自动亮起，光线柔和不刺眼，既保证安全，又不影响家人休息。

相较于已开放的马驹桥镇样板间，潞邑街道适老化改造样板间更具标杆性与综合性，按国标打造的零高差、防滑、防撞、无障碍全适老环境，搭配30余种智能设备，可降低老年人跌倒风险40%，预计年均服务5000人次，为副中心养老服务升级提供有力支撑。目前该项目已进入施工阶段，预计年内对外开放。施工负责人向记者介绍，样板间改造面积达100㎡，为1室1厅1卫1厨的实景布局，其中卧室38.17㎡、卫生间12.21㎡、厨房22.52㎡、客厅27.1㎡，全方位覆盖老人日常起居的核心场景。在设备配置上，除了折叠助浴椅、适老化家具、橱柜扶手等基础适老设施，还配备了人体感应探测器等智能产品，兼顾安全与便利。此外，该样板间还承担着科普体验、风险教育、服务集成、产业联动等职能，既是老人体验适老产品、学习居家安全知识的基地，也是链接产业供需、开展行业人才培养的枢纽，更能验证“设备感知-平台调度-服务响应”的智慧康养闭环，试点“体验-评估-改造-服务”的新型居家养老模式。

民生痛点：20万老人的居家烦恼，藏在细节里

适老化样板间的快速落地，源于通州区日益严峻的老龄化现实。截至2025年底，通州区60岁以上老年人口已突破20万，其中高龄、失能、独居、空巢老人数量持续增长，居家养老成为绝大多数老人的选择，但起身无力、如厕不便、洗浴危险、孤独寂寞等烦恼，困扰着老年人的晚年生活。

“我今年78岁，儿女在外地，最害怕在家跌倒。”独居老人王大爷说，他曾在家里的卫生间跌倒，躺了半个多小时才被邻居发现，“虽然想做居家改造，但更希望住在24小时有人看护的地方，不然房子改得再安全，我一个人也不踏实。”69岁的李阿姨腿脚不便，洗澡时需要老伴全程搀扶，“直到看到这个样板间，才知道卫生间可以改得这么安全，要是家里也改成这样，我和老伴就能轻松很多。”

今年以来，区发改委主动牵头落实市级适老化改造政策，面向全区开展适老化改造公共样板间项目征集，明确资金补助标准、申报条件与时间要求，规范项目储备流程，全力向上争取市级固定资产投资支持。区民政局同步发力，面向全区养老驿站、养老机构、区域养老服务中心等涉老服务场所开展政策宣讲与解读，精准推送申报要点。部门高效协同、联动推进，全面摸排优质项目，强化政策落地与服务保障，共同加快通州养老设施适老化升级，夯实养老服务基础，助力银发经济高质量发展。

通州区民政局相关负责人表示，居家适老化改造能解决居住安全问题，但无法解决照护缺失、情感孤独等核心难题。老年人的养老需求，早已从“住得安全”升级为“住得舒适、过得安心”，这也是推进适老化样板间建设的核心初衷。一项调研显示，超过六成老人不排斥居家改造，但更向往有人管饭、有人陪伴、有人应急的集中式养老生活。

“以前觉得养老就是‘在家凑合过’，现在才明白，养老也可以有品质、有尊严。”76岁的张阿姨说，样板间让她看到了晚年生活的新可能，“既可以选择居家改造，也可以选择养老中心，这种多样化选择，才是我们老人真正需要的。”

现场讨论：安全、服务、陪伴，成为养老选择三大核心

在样板间体验现场，老人们围绕适老化改造、居家养老、机构养老展开热烈讨论，安全、服务、陪伴成为大家最关心的三大话题。“养老首先要保证安全，卫生间扶手、防滑地面这些刚需配置，必须到位。”79岁的周大爷说，安全是养老的底线，只有守住底线，老人才能安心生活，子女才能放心。

“安全是底线，服务是关键。”72岁的刘阿姨表示，很多独居老人吃饭、就医都成难题，“就算房子改得再安全，没人管饭，没人看病也不行，希望助餐、助医等服务能送到家，或在养老中心随时能享受到。”

精神陪伴则是独居、空巢老人的迫切需求。“我儿女在外地，平时没人说话，日子过得特别孤单。”77岁的王阿姨说，养老不只是住得安全、吃得好，更重要的是有人陪伴、有人解闷。老人们形成共识：适老化改造是基础，专业养老服务是核心，有人陪伴、有人照护，才是高质量晚年生活的关键。

