



陪父母做的100件小事——给母亲送一朵花

的I型和U型把手、用于生命体征检测的毫米波雷达、不同防滑处理的地面，房屋大门设置了高低猫眼、安装了智慧联动锁，以及为介护老人专门设计的淋浴间……中铁乐养居家环境适老化改造涵盖了卧室安装床边护栏、适配老年人的生活用品、紧急报警按钮、智慧厨房改造等30余项内容。

改造不是简单的各种智能产品堆砌，而是站在老年使用群体的角度去预见生活中可能遇见的居家问题，提前谋划解决，于细节微末处见适老化改造的温暖。

“当有紧急情况，老年人按下紧急报警按钮或者经毫米波雷达探测发现异常报警，社区智慧平台会先与老人确认报警情况，如果确认紧急情况，平台会生成智慧联动锁的开门密码，避免因老人动不了无法开门、急救人员进不去，造成错过黄金救援时间的情况。”城市运营公司综合适老化改造负责人马文娟向记者介绍智慧联动锁的作用。

居家环境适老化改造因人而异、因家庭而异。“1000个有老人的家庭，就需要1000个改造方案。”居家适老化改造并非“简单装修”，而是经过了一系列的“考量”，对现有居住和设施环境、老人身体条件，以及所需项目进行评估与预估。最后，在结合居家老人日常生活习惯和实际生活需求的基础上量身定制、提供“一户一方案”的改造。

宋昕说，“居家环境适老化的改造项目可自选、可定制，费用从几百到几千都有。只要你家里有老人，项目清单里面必有一款产品适合、打动你。我们不是为了卖一个洁具或者把手，是希望通过这些细节的改造让老年人感受到社会与家庭的关注与温暖，鼓励老年人融入家庭生活，改变老年人的生活状态。”

居家环境适老化改造不是“一锤子买卖”，随着老年人身体条件、居住条件等改变，对居家环境的需求也在变。改造完成后，通过定期回访收集老年人的实际使用体验、反馈意见，对进一步提升适老化改造服务效能

大有裨益。

（四）公共区域“焕新颜”让老有所享

为便利老年人出行，小区不仅修缮了坑坑洼洼道路、所有楼道都安装了老年人可借力上下的助老扶手，还在室外铺设了颜色醒目的健身步道，实现简易版“人车分离”，室外路灯都更换成防眩晕路灯。

草莓、葡萄、苹果……每个单元楼入口处用水果图案替代单元楼号，让有认知障碍的老年人“记起家门口的一抹色彩”。“老人可以顺着步道散步，在步道和每个单元入口连接的地方印上不同水果，记住水果就可以找到自己住的单元。未来，如果水果不够用了，我们可能还会绘制蔬菜图案呢！”宋昕说到。

在“一老一幼”活动场地，孙辈们嬉戏打闹，老年人晒太阳、话家常，又可以时刻照看到，老幼共享天伦之乐，促进了代际之间的亲情传递。

在“社会对接训练场”，老年人可以开展一些社会性训练，以融入社会、多彩生活。随着身体条件变化，老年人腿关节处会慢慢退化、步幅逐渐缩小，步幅训练区标注了30厘米和60厘米的宽度供老年人练习抬腿高度和过马路速度。为缓解长者上下公交车难的问题，中铁乐养团队走访调研了李家村周边经停的40余辆公交车，实地测量不同公交车的踏板高度，最终确定上下公交车训练的台阶高度设置为35厘米。老年人通过上下台阶训练可以有效改善下肢力量，更轻松地参与社会活动。双层错位高低扶手是为轮椅使用和腿脚不便人群专门设计使用的，扶手设计来源于建筑工程项目中的实践。训练场还有为训练通过红绿灯和斑马线设置的场地，以及为轮椅使用者练习居家使用轮椅的“轮椅科目三”场地。

中铁乐养在进行小区室外设施改造时，将所有户外休息座椅全部更换为有把手的轻便座椅，其中30%的长椅可以挪动，既方便了老年人之间的社交，又遵循了老年人的生活习惯，让老年人可以“夏天避着太阳走，冬天追着太阳晒”。

在小区搭建的社区智慧化平台，可以与适老化改造加装的智能设备联动使用，指令通过智慧平台统一调动。比如在“一老一小”活动场四周安装的球形行为分析仪，可以捕捉360度范围内的老年人活动状况。如果当老人身体弯腰时间过长或者是发生跌倒了，捕捉到画面平台会跳出预警，提醒工作人员查看核实并安排救助。活动场周围地面安装的黄色蓝牙信标是和定位胸卡配合使用的，老人发生紧急情况按动胸卡，平台接收到信号，可迅速定位老年人所在位置并提供帮助和救助。老年人还可以用报警柱和居家紧急报警器实现“一键呼