

老齡化最嚴重的國家 這招可以「救命」？

再過一個月，上野千鶴子就77歲了。在日本，這意味著她已經邁入「晚期高齡者」行列。這位知名的女性主義學者近十年來最關注的話題，是如何獨自老去。

這是一個龐大而複雜的命題，她從58歲開始在學理和制度層面探討，到2020年，當衰老的痕跡已遍佈身體，她研究的目光轉向自身。

她搬離了東京，在山梨縣八岳南麓的一座山居小屋中定居下來，與最好的朋友色川先生比鄰而居。她請設計師對自己的房子進行了改造：整個一層房間全部打通，地面平坦沒有高差；衛生間加寬，便于輪椅順利進出；客廳非常大，可以容納護理床和各種護理設施，她的朋友色川股骨骨折後，客廳就被改造成一間「護理室」，上野千鶴子在這個陽光充足的空間裡，陪他走過了生命最後一程。

獨自老去的前提，是有適合老年人生活與照護的空間，適老化改造尤為重要。在日本，適老化改造的觀念已非常普及，有一套嚴密的制度在背後支撐。中國近幾年也大力推廣適老化改造，但在實際推動過程中，卻面臨諸多挑戰。

中國進入老齡化社會的時間比日本晚了約30年，但老齡化的速度卻比日本要快。中日兩國都以居家養老為主，日本強烈提倡「在地老化」。從1964年首次出台老年人住房政策算起，日本的適老化住房改造已走過了60多年的發展歷程，經歷了從萌芽期、試點期到發展期、調整期與成熟期的五個階段。

京都大學工學研究科研究員初楚長期研究包括適老化改造在內的日本養老問題，她對《中國新聞週刊》說，中國的適老化改造進程，目前相當于日本的發展期早期階段。

「不只是廁所裝一個扶手」
老年人洗澡時需要哪些步驟？在日本，大約是這樣：首先老年人要移動到浴室門口，脫衣，進入浴室（可能需要拉開浴室門），進入浴缸，在浴缸內進行起坐，洗髮與清洗身體，穿衣，走出浴室。

日本老年人申請適老化改造時提交的《需要適老化改造的理由書》（以下簡稱《理由書》）中，必須將入浴行為詳細分解成上述各個動作，並闡述具體希望改善哪一個環節。《理由書》的標準格式由日本厚生



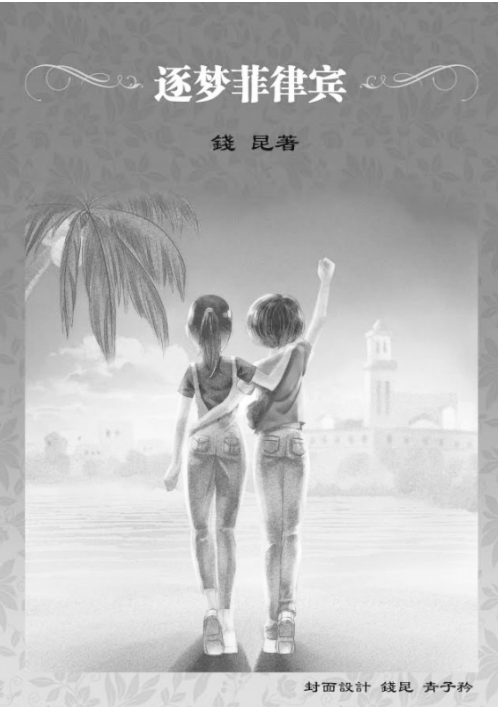
勞動省制定，在「要改善的生活動作」一欄，除了入浴，需要如此詳細列出動作的行為還包括排泄與外出。

當人們的身體開始衰老後，這些最基礎的生活行為會變得困難。如何通過房屋改造來減小困難甚至「救命」，是適老化改造需要解決的問題。

2023年，厚生勞動省統計，日本家中意外事故死亡人數已為交通事故死亡人數的4.5倍，其中高齡者占比接近90%。死亡原因中，排名第一的是「意外溺水和近乎溺水」，很多死亡就發生在浴缸中。

「適老化改造不是在廁所加一個扶手就行。」清華大學建築學院教授周燕□對《中國新聞週刊》說。她的研究方向是老年建築與居住建築，曾在日本學習和工作多年，也是我國最早開始推動適老化改造的專家之一。

她指出，幫助老年人做居家適老化改造，首先要瞭解老年人的生活行為，如老年人是否能從臥室順利走到廁所，這一路有沒有易摔倒的隱患之處，有沒有夜燈，進入廁所後能否順利坐到坐便器上，旁邊是否有夠得到的扶手，這些都是改造時需要考慮的細節。



沒有現在的日無暇晷：整個上午，在「聖加美培幼稚園」裡是又教又督直到12點半：匆匆午餐後，便馬不停蹄地趕住了「聖希中學」上課至4點，放學後又馬上督課到6點；走出校門，又前往富商的豪宅做家教到8點多才回家。生活，可謂是迎著太陽出，伴著月亮歸。

在南洋做老師和國內截然不同。這裡實行包班制，一人得教華語、綜合、算術、說話、美術和書法，還得出試卷，刻蠟紙和做班主任；好不容易盼到了週末，另一波更忙碌的家務、校務便洶湧而來：上菜市、洗衣褲、大掃除和改作業、作文、試卷以及備課等等。身在異國他鄉，容不得有絲毫的懈怠和停頓，每日都給自己上足了發條，然後是不停地旋轉，為了「教育事業」，連愛好也靠邊站了。

生活就是這麼現實而缺乏詩意。人人都在為錢而腳步匆匆車輪滾滾，我們天天都在為能多入息而忙忙碌碌；欣喜的是天道酬勤，我們的收入和不曾有過的辛苦成正比！現在的我們，可是真正的獨立了一—留自己的汗，吃自己的飯，自己的事情自己幹；靠自己的本事，在南洋這塊祖輩奮鬥過的熱土上站住了腳跟。希望，「淘金生活」能夠早日成功，然後，重拾愛好回歸自我，傾心寫一本《千島之國教書記》，道盡身在異國他鄉的所見、所聞、所感、所想……

(一三五)

「有的老年人如廁困難，有的老年人無法獨立洗浴，有的老年人行走不便，每個人的身體因衰老帶來的問題各不相同，改造方案也自然不同。」周燕□說。所以，改造前，必須對老年人的身體狀況和生活行為做一個全面的評估，「適老化改造不是解決一個局部問題，而是需要一個系統化的解決方案」。

1995年，日本建設省發佈《應對長壽社會的住宅設計指南》（以下簡稱《指南》）。這是日本住房適老化改造歷程中的關鍵文件，其中提出的改造原則，對此後幾十年的改造實踐具有重要的指導意義。例如，老年人臥室應盡可能靠近衛生間、樓梯和浴室應設置扶手、住宅內的走廊應盡可能寬以方便使用輪椅、地板和牆面的設計應考慮防滑和防摔等。

《指南》發佈的背景，是「老齡化衝擊」。1986年，厚生勞動省人口問題研究所對日本未來人口進行預測：到2025年，日本近四分之一人口年齡將超過65歲。《指南》制定者、靜岡藝術文化大學名譽教授古瀨敏（Satoshi Kose）指出，此前，在很多日本人的心目中，「無障礙」是與殘疾人有關的概念，但在「老齡化衝擊」後，越來越多的人意識到，無障礙理念也適用於身體機能下降的老年人。

此後，日本內閣迅速制定了《長壽社會對策大綱》，其中對老年人住宅和生活環境提出了對策框架。再然後，日本相繼出台多部關於老年住宅的建築設計標準。多位受訪專家指出，日本的經驗表明，在適老化改造問題上，頂層設計要清晰，先搭建框架，再以立法形式確立適老化改造的原則、內容與標準，明確適老化改造是一種公民應享有的社會福祉。

目前，中國已累計發佈了上百份與適老化、無障礙相關的國家與地方標準，如《適老環境評估導則》《老年人居家環境適老化改造通用要求》等，涉及住建、民政、殘聯等多部門。但這些標準多停留在指令性條文上，缺少可供參考與執行的具體方法與案例，且缺乏法律效力。

「日本在制定住宅適老化改造的相關標準時，會注意圖文並茂，對改造的每一個細節都說明清楚。如對坐便器附近的設施，包括沖水按鈕，呼叫按鈕，廁紙架，橫、豎向扶手設置的位置、高度等，都有示意圖、尺寸圖與實例照片，供設計人員和施工人員參考。」周燕□說。

標準的更新也很重要。初楚說，隨著老齡化程度的進展，日本的適老化改造標準一直在持續修訂。從幾部代表性標準的修訂中，可以看出日本的改造理念在這30年間發生了很大變化。

她介紹，早期標準主要聚焦于消除物理障礙、解決行動安全問題如防止跌倒，但隨著對老年人需求的深入理解，人們逐漸認識到，僅消除物理障礙遠遠不夠，所謂「適老」，必須關注老年人的全身心健康與發展。「不能只關注消除室內高差、扶手的高度等具體數字指標，還要關心老年人的社交需求、與家人之間的互動。」

2019年日本國土交通省發佈的《高齡期健康舒適生活的住宅改造指南》中列出了適老化改造的8項內容，其中，「外出及社交的便利性」被明確列為改造重點。

中國的適老化改造設計師王晨曾在日本學習多年建築學，參與過日本居家適老化改造。他對《中國新聞週刊》介紹，他從日本學到的改造理念主要有兩點：首先，要個性化定制，「一戶一策」；其次，要面向未來，也就是說，適老化改造應分階段進行，當老年人處於活力階段，改造的目標是延長他們活力生活的年限；當進入半失能階段，則要通過扶手的設計，盡量鼓勵老人多行走。當基本癱瘓在床，改造的重點則是提供必要的護理設施，尤其是通過環境的設計減輕護理人員的照護負擔。

對這一點，川口彰俊有切身體會。他是日本神奈川人，現居富山縣，曾長期擔任特別養護養老院（以下簡稱「特養院」）「七美Kotobuki苑」院長。特養院是日本專為重度失能老人提供服務的養老設施。川口彰俊對《中國新聞週刊》說，富山縣的住房自有率全日本最高，很多老年人住在比較老的一戶建（一戶人家獨立居住的建築物）裡，對一些沒進行過適老化改造的房子，特養院提供服務時往往遇到很大挑戰。

「有一位男性重度失能老人，很多護理人員都不願意去他家。他房門前有3層台階，安裝移動式斜坡推輪椅上下很費力，進玄關後也有台階。臥室很狹窄，房間中間擺著雙人床，床的兩側大約各留出60厘米的空間，剛夠把輪椅直著推進去，但無法調整位置，每次護理人員只能趴在床上，從輪椅的前方，費力地將老人抱到床上。」川口彰俊說。

「適老化改造不只針對老年人，還針對老年人的照護者。」在初楚看來，把適老化改造等同於單純的無障礙設計，是國內常見的誤區。

如何「自立支援」
適老化改造的核心目標是什麼？在日本，關鍵在于助力老年人盡可能恢復或保持自主生活能力，也就是「自立支援」。

王晨介紹，從「自立支援」的角度出發，適老化改造應該只做適度改造，「道理很簡單，就是用進廢退，要充分利用老年人的殘存能力」。老年人的肌肉只有不斷去練，才能維持甚至增強其能力。反之，如果一個老年人明明還可以走路，卻讓他每天坐輪椅，他的腿部肌肉很快就會退化。在周燕□看來，這也是一種對老年人的尊重。「對自己生活的掌控力是維持尊嚴感的關鍵，老年人討厭成為別人手中的提線木偶。」

在日本，與高齡化同時到來的，還有嚴重的少子化問題，其直接後果是照護人員的短缺和照護負擔的進一步加劇。此外，家庭關係的變化也讓更多「團塊世代」老年人傾向于自立。身為「團塊世代」一員的上野千鶴子也注意到，日本近年來有愈發明顯的代際分離傾向，越來越多的老年人選擇獨自生活或與子女「近鄰異居」。

「團塊世代」是日本戰後嬰兒潮中出生于1947—1949年的一代人。據厚生勞動省預測，到2025年，「團塊世代」將全部進入75歲以上後期高齡階段。川口彰俊認為，成長于日本經濟高速發展時期的「團塊世代」，對家的觀念與上一輩人不同，多習慣了獨立和自由的生活。因此，日本社會普遍認為，延長老年人的健康期壽命比單純延長平均壽命更重要，日本整個養老體系的構建也都圍繞著這一目標。適老化改造，則為老年人自立提供了硬件上的基礎。

川口彰俊曾任日本射水市介護等級認定審查會委員，在不久前于中國出版的《高齡海嘯：日本養老觀察》一書中，他指出，日本的介護保險制度是一種由社會整體支援高齡者介護的制度，所有40歲以上居民都被強制納為籌資對象，除患有早發性認知症等特殊疾病外，一般來說，65歲之後方可享受介護保險服務，成為介護保險的「利用者」。

錢昆歐遊打油詩二 米蘭中央站

米蘭中央火車站，
富麗堂皇宮殿般。
百感交集恥滿懷，
築費竟自庚子款。

