

環境與輔具

銀髮居家環境的復健概念 ～銀髮居家環境的異想世界與現行世界

黃婉茹*

壹、復健的概念

中文『復健』，簡言之『回復健康』。但每個人對回復健康的定義不盡相同。對初罹疾病者而言，『回復健康』的定義可能是疾病的消除，將其徹底擺脫；對醫生而言，可能是疾病的控制，尤其在以慢性病為主流的今日，許多疾病只能加以控制，並無法根除，例如：糖尿病；而以一個職能復健師的角色而言，回復健康的定義則是『個案日常生活功能獨立，回到有元氣的生活』，不論其回復的過程是透過個案能力的提升或是透過環境的改造再設計。

對於具有復健潛能，加以訓練能夠提升能力的個案，復健師通常會針對個案本身的身心功能加強訓練復健。對於身體機能損壞較嚴重、學習能力受限、復健潛能有限的個案，一再的加強訓練個案本身的能力，反而容易讓個案因進步速度與期待有落差而產生挫折感。在這樣的情況下，職能復健師通常會推薦適合個案的輔具或將個案所處的環境作評估、分析、再設計，以利個案順利回歸有元氣的生活。依以上兩個不同的復健概念，針對銀髮居家環境的設計上，也出現了兩種不同的風格，以下就這兩種風格作個簡短的介紹。

*成功大學醫學院老年學研究所研究生

貳、銀髮居家環境的異想世界

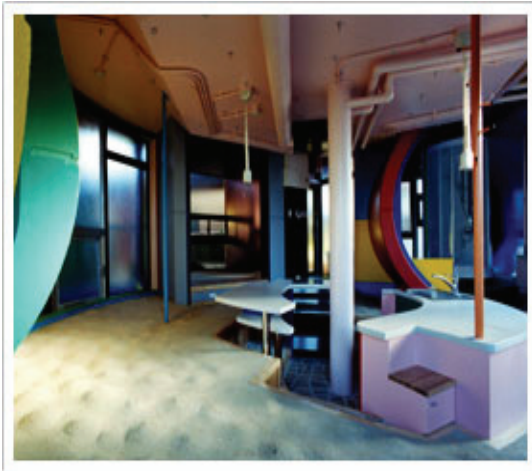
反向思考的住宅，處處皆是運動道場

現年 73 歲的日本現代美術家兼建築家荒川修作先生，提出以建築對抗死亡的概念，2005 年在東京都三鷹市搭建「三鷹天命反轉住宅」，有別於提供老人輔具、無障礙空間的概念，荒川修作認為人不應該處於鬆弛的狀態直至衰老，時時保持警醒有助個人保持敏捷性，維持生存本能。依此概念，其居家的設計提供多種感官刺激，例如：建築室內外皆賦予鮮豔的色彩，用色大膽富生氣；地面設計刻意凹凸不平，每一步皆需重新調整肢體以獲得平衡；門的設計使居住者需透過側身爬行才能通過；電源開關需靠觸覺摸索尋找.....整個居所就像是大型遊戲間提供居住者多種感官探索。這樣的設計與加強個案本身能力訓練的復健的概念不謀而合，適合喜歡挑戰，如：荒川修作一般的活躍型老者。

有興趣住進這樣的房子抗老嗎？抱歉！本期已銷售一空。可先備好 80 萬左右美金，靜待下回大師一推出新作，趕緊搶標！

良心的建議您別貿然決定買一棟來孝敬長輩，請考慮長輩現在的體能狀況及意願再作決定，畢竟不是人人都是老頑童，萬一長輩適應不良跌個鼻青臉腫或住得腰酸背疼的，還會惹來一陣臭罵喔！





「三鷹天命反轉住宅」，轉載自<http://www.architectural-body.com/mitaka/residence.html>

參、銀髮居家環境的現行世界

貼心思考的住宅，處處皆是無障礙

貼心的銀髮居家住宅考量，常基於老人的感官及身心機能變化而作調整。具有以下幾種特色：

一、居家環境視覺輔助

因應老年人視覺上光敏感度降低、對光線的調整反應變慢、對色彩對比靈敏度下降及深淺的感覺改變；在空間設計方面所因應的對策是採光需充足且光線強度最好一致、標的物與背景的顏色對比鮮明、設備標示尺寸放大。



大按鍵電話，轉載自樂齡網<http://www.ez66.com.tw>。

二、居家環境聽覺輔助

老年人口聽力障礙比例頗高(30-40%)，除了助聽器的輔助外，亦可增加住家環境門鈴及電話的閃光或震動功能，多重的(視、聽、觸覺)感官刺激併用，有助於增加老人對居家環境變動的快速理解。

三、居家環境平衡輔助

隨著年齡增長，肌耐力、平衡調節能力及反應速度持續下降，因此貼心的銀髮居家設計常會避免過長及需要上下樓梯的動線，消除地面高低落差及需跨越障礙的設計，並特別在地面防滑設計及牆面扶手支撐方面作加強。

四、居家環境省力輔助

年齡增長除了肌耐力下降外，關節活動度也漸漸受限制，老年人作同樣的活動，要比年輕時耗費更多的能量。因此銀髮居家環境的設計需要更多省能省力(energy conservation)的設計，居家省能設計包括：升高助起馬桶座、下拉式櫥櫃、合適的床鋪座椅高度等，皆有助於長輩居家生活的便利性。



升高助起馬桶座



下拉式櫥櫃

感謝俞佳鈴同學提供照片。

肆、結語

不管是何種居家環境設計，重點還是要居住者看了喜歡、住得滿意。雖統稱銀髮族，每個銀髮族也都有自己的想法與偏好，在作居家環境設計前，充分地跟長輩溝通設計背後的想法與用意，取得長輩的理解與認同，並教會長輩使用，這才是理想的銀髮居家環境設計。