

# 建構高齡者安全之居家環境

下表參照老年人身心機能老化衰退的狀況，將老年期對居家空間基本的需求，分為「健康期的基本考量」及「身體機能衰退期的基本考量」兩個階段，來彙整出住宅內各種單位空間在建築與空間設計上應該注意及考量的基本事項，以及最低限度的要求。

## 一、大門出入口

### ● 身體機能退化所引起的問題點

- 下肢機能退化，容易因為絆到物品而跌倒。
- 體力退化、水平移動、上下樓梯較困難。
- 視力退化，視野較模糊。

### ◎ 身體機能健康期的基本考量 ◎

## 場所                      建築與空間設計上的考量

- |          |   |
|----------|---|
| 1. 大門出入口 | <ul style="list-style-type: none"><li>· 出入口避免有高低差或門檻，並考慮使用上的安全性。</li><li>· 若有高低差或門檻，應設置有扶手、坡度在 1/12 以下的斜坡道。高度差每隔 75cm，設置一休息平台。</li><li>· 高低差或門檻處，儘可能將材質及顏色等加以變化以提醒注意。</li></ul> |
| 2. 地板    | <ul style="list-style-type: none"><li>· 地板鋪面採用遇水不易滑倒的材質。</li></ul>  |
| 3. 壁面    | <ul style="list-style-type: none"><li>· 設置扶手。</li></ul>   |
| 4. 門     | <ul style="list-style-type: none"><li>· 最好用左右拉門。</li></ul>  |
| 5. 照明    | <ul style="list-style-type: none"><li>· 開門處不要有高低差或門檻。</li><li>· 設置腳下燈加強照明。</li></ul>  |

◎ 身體機能衰退期的基本考量 ◎

**場 所** **建築與空間設計上的考量**

- |        |          |   |
|--------|----------|---|
| 輪<br>椅 | 1. 大門出入口 | <ul style="list-style-type: none"><li>· 出入口平坦無高低差或門檻。</li><li>· 地板鋪面採用遇水也能防滑的材質。</li><li>· 出入口的淨寬在 90cm 以上。</li></ul> |
|        | 2. 玄關    | <ul style="list-style-type: none"><li>· 確保輪椅迴轉空間。</li><li>· 方便輪椅乘坐者通行，門採用左右拉門或電動門等容易開閉的方式。</li></ul>                  |

二、玄 關

● 身體機能退化所引起的問題點

- 下肢機能退化，容易因為絆到物品而跌倒。
- 穿鞋襪時，姿勢容易失去平衡。
- 視力退化，視野模糊，不易看清物品。

◎ 身體機能健康期的基本考量 ◎

**場 所** **建築與空間設計上的考量**

- |          |  |
|----------|--|
| 1. 寬廣度   | <ul style="list-style-type: none"><li>· 確保充分的寬廣度。</li></ul>                        |
| 2. 玄關出入口 | <ul style="list-style-type: none"><li>· 開門處不要有高低差或門檻。</li><li>· 最好用左右拉門。</li></ul> |
| 3. 地板    | <ul style="list-style-type: none"><li>· 地板鋪面採用遇水不易滑倒的材質。</li></ul>                 |
| 4. 壁面    | <ul style="list-style-type: none"><li>· 設置扶手。</li></ul>                            |
| 5. 照明等   | <ul style="list-style-type: none"><li>· 注意開關的設置位置。</li></ul>                       |

◎ 身體機能衰退期的基本考量 ◎

**場 所** **建築與空間設計上的考量**

輪 椅	1. 寬廣度	· 確保輪椅迴轉空間。
	2. 地板	· 地板採不易刮傷，容易打掃的材質。
	3. 收藏空間	· 出入口平坦無高低差或門檻。 · 設置輪椅的存放空間。

三、走廊、走道

● 身體機能退化所引起的問題點

- 下肢機能退化，容易因為絆到物品而跌倒。
- 視力退化，視野模糊，不易看清物品。
- 緊急事件時避難速度緩慢。
- 平衡感覺退化，容易喪失平衡感。

◎ 身體機能健康期的基本考量 ◎

**場 所** **建築與空間設計上的考量**

1. 寬度	· 走道的淨寬度在 85cm 以上。
2. 扶手	· 最好須設置單邊連續扶手，另一邊預先埋設底材。 · 最好用左右拉門。
3. 地板	· 地板平坦避免有高低差或門檻。 · 地板鋪面採防滑，不容易絆倒的材質。
4. 壁面	· 避免撞傷，牆角處不要太尖銳用較圓滑的處理方式。 · 採用不易髒、觸感好的材質。
5. 照明等	· 設置腳下燈加強夜間照明。

◎ 身體機能衰退期的基本考量 ◎

**場 所** **建築與空間設計上的考量**

- |        |        |                                  |
|--------|--------|----------------------------------|
| 輪<br>椅 | 1. 寬廣度 | · 走道的淨寬度在 90cm 以上，<br>確保輪椅通行的空間。 |
|        | 2. 扶手  | · 確保輪椅迴轉的空間。                     |
|        | 3. 地板  | · 雙邊設置扶手。<br>· 地板平坦無高低差、門檻。      |

四、樓 梯

● 身體機能退化所引起的問題點

- 下肢機能退化，上下樓梯時容易被止滑條等絆到而跌倒。
- 視力退化，視野模糊，不易看清物品。
- 運動機能退化，太陡的樓梯爬昇困難。
- 平衡感覺退化，太窄的級面，容易踏空。

◎ 身體機能健康期的基本考量 ◎

**場 所** **建築與空間設計上的考量**

- |       |  |
|-------|--|
| 1. 形狀 | · 樓梯的坡度、形狀等必須考慮昇降時的安全性。                                      |
| 2. 坡度 | · 中間設置休息平台。  |
| 3. 寬度 | · 坡度儘可能緩和不要太陡。   |
| 4. 扶手 | · 樓梯的淨寬度在 90cm 以上。   |
| 5. 梯面 | · 最少須設置單邊連續扶手，另一邊預先埋設底材。                                     |
| 6. 梯級 | · 樓梯梯級鋪面採用防滑材質。<br>· 級深大於 25cm，梯級級高小於 18cm。<br>· 級高和級深需規律一致。 |

◎ 身體機能衰退期的基本考量 ◎

**場 所** **建築與空間設計上的考量**

輪 椅	1. 扶手	· 雙邊設置扶手。 · 樓梯的扶手在兩端部各往水平方向延伸 30cm 以上。
	2. 梯級	· 級深大於 27cm，梯級級高小於 16cm，級高和級深需規律一致。
	3. 照明	· 設置腳下燈加強腳邊照明。

五、廁 所

● 身體機能退化所引起的問題點

- 下肢機能退化，容易被出入口的高低差，門檻絆到而跌倒。
- 蹲或坐的姿勢轉換成站的姿勢比較困難。
- 平衡感覺退化，容易因為濕的地板而滑倒。
- 上廁所的時間增多，排泄的時間也變長。
- 對冷熱溫度的變化感覺及適應比較緩慢。
- 可能有緊急狀況發生。

◎ 身體機能健康期的基本考量 ◎

**場 所** **建築與空間設計上的考量**

1. 寬廣度	· 確保內部充分的寬廣度。
2. 出入口	· 出入口避免有高低差或門檻，廁所的門可以外開，考慮不會造成緊急時救助上的困難。
3. 馬桶	· 採用座式馬桶。 · 馬桶的高度配合身體高度。
4. 地板	· 地板採用遇水也不會滑，容易清潔的材質。

- |        |                         |
|--------|-------------------------|
| 5. 扶手  | · 方便垂直及水平兩方向移動的扶手。      |
| 6. 水龍頭 | · 採用方便操作的長桿式或紅外線感應式水龍頭。 |
| 7. 配置  | · 廁所配置在老人寢室旁邊。          |
| 8. 照明等 | · 注意廁所內部的照明。            |

◎ 身體機能衰退期的基本考量 ◎

**場 所** **建 築 與 空 間 設 計 上 的 考 量**

輪    椅	1. 出入口	· 門的淨寬度在 90cm 以上，確保輪椅可以通行。
	2. 緊急通報裝置	· 設置緊急通報裝置。
	3. 面積	· 空間確保需使用輪椅時的迴轉面積。 · 方便輪椅乘坐者通行，門採用左右拉門或電動門等容易開閉的方式。
	4. 馬桶	· 馬桶與輪椅座面同高。

六、浴 室

● 身體機能退化所引起的問題點

- 下肢機能退化，容易被出入口的高低差，門檻絆到而跌倒。
- 作蹲或坐的姿勢比較困難，負擔比較大。
- 平衡感覺退化，容易因為濕的地板而滑倒。
- 出入浴缸時身體的支持較困難，容易跌倒。
- 因上肢或手指的機能衰退，水龍頭的操作困難。
- 對冷熱溫度的變化感覺及適應比較緩慢。
- 可能有緊急狀況發生。

◎ 身體機能健康期的基本考量 ◎

**場 所** **建築與空間設計上的考量**

1. 寬廣度 · 確保內部充分的寬廣度。
2. 出入口 · 出入口避免有高低差或門檻，門最好可以外開，考慮不會造成緊急時救助上的困難。
3. 浴缸 · 浴缸的高度在 38~45cm，浴缸的邊緣有足夠的寬度，以便能坐著出入浴缸。
4. 地板 · 地板採用遇肥皂也不會滑，容易清潔的材質。
5. 扶手 · 方便垂直及水平兩方向移動的扶手。
6. 水龍頭 · 採用方便操作的長桿式或紅外線感應式水龍頭。
7. 配置 · 浴室儘量配置在老人寢室旁邊。
8. 空調 · 注意換氣及通風設備。

◎ 身體機能衰退期的基本考量 ◎

**場 所** **建築與空間設計上的考量**

- |                    |           |   |
|--------------------|-----------|---|
| 輪<br><br><br><br>椅 | 1. 出入口    | · 浴室的出入口沒有高低差或門檻，門的淨寬度在 90cm 以上，確保輪椅可以通行。         |
|                    | 2. 緊急通報裝置 | · 設置緊急通報裝置。                                       |
|                    | 3. 浴缸     | · 浴缸採用容易三方向進行照護的配置方式。<br>· 浴缸旁設置可以緩衝進入浴缸及坐著洗澡的檯子。 |
|                    | 4. 面積     | · 浴缸旁邊確保充分照護的空間，並確保需使用輪椅時的迴轉面積。                   |

## 七、老人寢室

### ● 身體機能退化所引起的問題點

- 下肢機能退化，容易被出入口的高低差或門檻絆到而跌倒。
- 睡眠時間變短，稍微的聲音就容易被吵醒。
- 對照明亮度的變化適應比較緩慢。
- 夜晚從寢室到廁所的次數增多。
- 可能有緊急狀況發生。

### ◎ 身體機能健康期的基本考量 ◎

#### 場 所 建築與空間設計上的考量

- |         |                                     |
|---------|-------------------------------------|
| 1. 配置   | · 避免上下樓梯，最好設在一樓，設置在廁所旁。             |
| 2. 出入口  | · 門的淨寬度在 85cm 以上，地板平坦<br>避免有高低差或門檻。 |
| 3. 寬廣度  | · 高齡者等的寢室空間確保他人可以協助照護的寬度與面積。        |
| 4. 地板   | · 地板鋪面採用防滑材質。                       |
| 5. 緊急通報 | · 設置緊急通報裝置。                         |
| 6. 收藏空間 | · 確保充分的收藏空間。                        |
| 7. 其他   | · 開關儘量設置在床邊。<br>· 考慮遮音性能及緊急時避難的方便性。 |

### ◎ 身體機能衰退期的基本考量 ◎

#### 場 所 建築與空間設計上的考量

- |        |        |                  |
|--------|--------|------------------|
| 輪<br>椅 | 1. 配置  | · 老人寢室儘量靠近浴室、廁所。 |
|        | 2. 床具  | · 床的高度和輪椅的座高配合。  |
|        | 3. 寬廣度 | · 確保使用輪椅時的迴轉面積。  |
|        | 4. 收藏  | · 收藏空間在手能達到的範圍。  |

## 場所 建築與空間設計上的考量

臥 病 在 床	1. 配置	· 設置老人寢室，旁邊並設置照護者的空間。 · 不要孤立老年人，儘量靠近廚房、客廳、餐廳。 · 老人寢室儘量靠近浴室、廁所。
	2. 寬廣度	· 確保充分的照護空間。
	3. 開關	· 採用躺在床上也能自由操作照明、溫度等的遙控開關。
	4. 空調	· 注意換氣和通風。
	5. 色彩	· 寢室使用明亮的色彩計畫。

### 八、客廳、餐廳、廚房

#### ● 身體機能退化所引起的問題點

- 下肢機能和耐力退化，廚房站立的作業對身體是一大負擔。
- 因身體機能退化，掃除等維護有困難。
- 視力退化，視野模糊，不易看清物品。
- 因為記憶力的退化，可能會忘記關開關。

#### ◎ 身體機能健康期的基本考量 ◎

## 場所 建築與空間設計上的考量

### \*客廳

1. 配置	· 日照、通風、換氣、眺望良好的空間。
2. 地板	· 地板平坦避免有高低差或門檻。 · 地板鋪面採用防滑材質。
3. 寬廣度	· 確保寬廣的空間。
4. 照明	· 室內明亮，照明均衡。

## 場所 建築與空間設計上的考量

### \* 廚房

1. 寬廣度
  - 確保寬廣的空間。
2. 尺寸、動線
  - 安全且符合高齡者之動作尺寸。
  - 儘量縮短調理台的作業動線。
  - 坐在椅子上也能進行調理作業。
3. 地板
  - 地板鋪面採用耐污垢、防滑材質。
4. 操作便利性
  - 採用方便操作的撥桿式水龍頭。
  - 設備注意安全性及操作便利性。
5. 空調
  - 考慮通風和換氣。
6. 安全
  - 設置火災偵測器。
7. 照明
  - 充分的照明。

### \* 餐廳

1. 動線
  - 縮短廚房和餐廳的移動動線。
2. 地板
  - 地板平坦避免有高低差或門檻，地板鋪面採用防滑材質。

## ◎ 身體機能衰退期的基本考量 ◎

## 場所 建築與空間設計上的考量

### \* 客廳

- 輪
1. 寬廣度
    - 確保使用輪椅時的迴轉面積。
  2. 地板
    - 地板平坦無高低差或門檻，並考慮方便輪椅出入。

### \* 廚房

1. 寬廣度
  - 確保使用輪椅時的迴轉面積。
2. 尺寸
  - 調理台、儲藏櫃和輪椅的座高及動作寸法配合。

### \* 餐廳

- 椅
1. 寬廣度
    - 確保使用輪椅時的迴轉面積。
  2. 餐桌
    - 坐在輪椅上也能一起用餐的桌子高度。



◎ 身體機能衰退期的基本考量 ◎

**場 所** **建築與空間設計上的考量**

輪	*洗臉台	
	1. 寬廣度	· 確保使用輪椅時的迴轉面積。
	2. 洗臉台	· 洗臉台之高度考慮可以坐在椅子上使用。 · 洗臉台下方需提供坐輪椅時腳踏之空間。
	3. 鏡子	· 調低鏡子的位置，考慮乘坐輪椅時也能使用。
椅	*陽台	
	1. 出入口	· 出入口的淨寬度在 90cm 以上。
	*電梯	
	1. 集合住宅和鄰居間的避難口採用容易開關的形式。	

十、公共空間

● 身體機能退化所引起的問題點

- 下肢機能退化，容易因為絆到物品而跌倒。
- 運動機能退化，上下樓梯較困難。
- 視力退化，視野較模糊，不易看清物品。
- 身體的敏捷性退化，反應較慢。

◎ 身體機能健康期的基本考量 ◎

**場 所** **建築與空間設計上的考量**

\*住宅出入口

1. 出入口
  - 出入口確保充分的寬度。
  - 出入口平坦無高低差或門檻，並考慮使用上的安全性。
2. 休息平台
  - 若有高低差或門檻，應設置有扶手、坡度在 1/12 以下的斜坡道。高度差

每隔 75cm，設置一休息平台。

- 3. 扶手
  - 設置雙邊連續扶手。

#### \* 公共樓梯

- 1. 坡度
  - 樓梯的坡度、形狀等必須考慮昇降時的安全性。
- 2. 寬幅
  - 樓梯確保充分的寬度。
- 3. 扶手
  - 設置雙邊連續扶手。
- 4. 梯面
  - 樓梯梯級鋪面採用防滑材質。
  - 級高和級深需規律一致。
- 5. 照明
  - 注意腳邊充分的照明。

#### \* 公共走廊

- 1. 扶手
  - 設置雙邊連續扶手。
- 2. 寬度
  - 共用走廊避免有高低差或門檻。
  - 確保需使用輪椅時的寬度。
  - 走道的淨寬度在 120cm 以上。
- 3. 照明
  - 高低差或門檻處，設置腳下燈加強照明。

#### \* 電梯

- 1. 尺寸面積
  - 出入口到電梯門廳的通路，及電梯門廳、電梯內部考慮乘坐輪椅時所需的尺寸和面積等。
- 2. 操作盤
  - 操作盤易於操作並設置在清楚易見的地方。
  - 中層建築物也設置電梯。

◎ 身體機能衰退期的基本考量 ◎

場 所 建築與空間設計上的考量

\*住宅出入口

- 輪 1. 出入口
- 住棟出入口儘可能可以讓汽車開入，方便輪椅上下，同時確保充分的停車空間。
  - 方便輪椅乘坐者通行，門採用容易開閉的方式。
2. 電梯
- 電梯門廳確保輪椅的迴轉空間。
  - 電梯門廳乘場的按鈕及車廂的操作盤，考慮乘坐輪椅時的使用需求。
  - 電梯門確保輪椅可以通過的寬廣度。
  - 內部設置鏡子。
  - 緊急按鈕等設置在輪椅使用者可以使用的高度。

● 電梯間的基本考量要點

設置休息座椅

設置電梯

不易滑倒的地板鋪面

輪椅容易迴轉的寬廣度

方便出入的出入口

● 住宅出入口的基本考量要點

設置遮雨棚

設置扶手

設置斜坡道

不易滑倒的地皮鋪面

樓梯的坡度較緩