

闵行君莲、徐汇华泾探索适老服务新路径

养老遇上“黑科技”:从身到心暖意迭代

随着老龄化加速与科技创新浪潮交汇,上海正以“科技”为内核,推动养老服务的系统性升级。不少养老机构正在积极引入“黑科技”产品,通过“硬科技+软关怀”的融合模式,既破解失能照护、安全预警等刚性痛点,更重塑老年人对尊严与价值的感知。黑

科技的加入正在加快技术从“实验室”走向“床边”的速度,让“老有智享”从愿景照进现实。在上海,闵行区君莲养老院与徐汇区华泾镇的实践,生动展现了科技为银发生活注入的新活力。(除署名外图片由受访者提供)

◆记者 傅佩文 房澜 实习生 谷彦玮



君莲养老院

闵行区君莲养老院是一家区级公办养老机构。2024年10月,养老院启动全市首个集成式养老科技产品实体应用场景建设,场景取名“乐龄智享院”,寓意老年人在院内欢乐地享受智慧银发生活。场景重点围绕智慧管理、智慧护理、智慧医疗、智慧安防四大核心板块,实现养老机构全场景数字化覆盖,有效提升养老机构服务能级和老年人住养体验。

走进君莲养老院内的智慧康复区,70多岁的顾老伯正跟着屏幕中的塔防游戏抬起膝盖,随着腿部动作的变化,游戏中的“敌人”被一扫而空。这款三维动作捕捉分析系统让康复训练秒变“闯关游戏”,基于三维影像捕捉技术,能够实时监测动作,测评关节活动度。顾老伯曾因腰椎间盘突出,被医院诊断为三级机能损伤,如今经过康复锻炼,不仅下肢功能在渐渐恢复,连大脑反应也变得灵活了不少。“纯体育锻炼太枯燥,有时难以坚持,但是跟着这些机器玩游戏,感觉还是很新鲜的。”顾老伯笑着说。

院内的使用数据显示,这类将康复训练藏进游戏互动中,让老年人在玩乐的过程中完成特定康复训练的装置颇受欢迎,尤其受到80岁以下、具有一定活动能力的老人的青睐,防跌倒平衡训练系统和三维动作捕捉分析系统的使用频次稳居前列。

比“一边玩,一边锻炼”更受欢迎的,是院内的“明星”产品——纳米助浴系统。它能够把少量纯净水通过仪器打成300~500纳米的水粒子,再通过恒温控制温度并输送到助浴舱内,深入毛孔中进行清洁,做到让老人不离床洗澡。在君莲养老院居住了7年的史阿姨对洗澡这件事深有感触:“年纪大了,有时候站着洗澡真的很累,因为怕滑也不敢动,时间一长还会觉得胸闷。”她对这款纳米助浴舱赞不绝口:“真是一种享受!现在想要用纳米舱洗澡洗头,还得提前排队呢!”据史阿姨的描述,纳米助浴的过程十分舒适:在助浴舱里感受不到传统水流的压力,而更像是置身于一场细腻的、弥漫全身的“清洁雾”中,整个清洁过程仿佛是做了一次非常轻柔的深度SPA,皮肤能感受到微热的滋润感。最让史阿姨满意的是,用纳米舱助浴时,人是躺着的,



■顾老伯跟着“游戏”锻炼身体 傅佩文/摄

“乐龄智享院”打造集成式应用场景



■康复护理机器人帮助90岁的阿婆“站起来” 傅佩文/摄

“毫不费力”,而且头部是伸出在舱体外的,所以完全不会有“蒸桑拿、透不过气”的感觉。

“以前我们为一位200斤的重度护理老人洗澡,至少需要两位护理员一起合作搬动,现在一个人操作设备就能轻松完成,老人舒服,护理员也觉得更方便了。尤其对一些失能老人而言,能够经常性地舒舒服服洗个澡,保持身体清洁,不仅对他们健康有益,更让他们重拾尊严。”君莲养老院院长诸培红感慨地说。

从清洁护理延伸到行动辅助,外骨骼机器人、康复护理机器人等“黑科技”产品同样为老人带来了便利。仅重2.5千克的外骨骼机器人拥有恒定和动态两种模式,可以帮助腿脚不便的老人行走和康复。顾老伯也是这款机器人的忠实用户,“戴上它行走的时候,像是有人轻轻扶着你的腿走路,比之前省力多了”。不过他也坦言,目前的外骨骼机器人“分量不轻”,体弱的老人难以长时间承受,希望它之后能够往轻量化方向发展,“让更多的老人受益”。

而对于全护理区的老人来说,尤其是长期卧床的老人,最大的愿望就是能够起来活动活动。康复护理机器人不仅可以放松老人的关节和肌肉,改善血液循环,还可以让老人“一键站立”,并且通过操控轮椅自由移动。年近90岁的王阿婆在工作人员的看护下,小心翼翼地启动康复护理机器人,随着座椅的缓缓抬升,坐在里面的王阿婆带着笑容慢慢地站起来了。“站起来了,视野就开阔了,长时间坐着或者躺着,我心里不好受。能站起来是我多年来的渴望,此刻我觉得很兴奋。”

这样实用性产品的推广正在直击传统养老模式的痛点。正如史阿姨所说:“以前觉得老了就只能熬日子,现在有了这些智慧机器,就算行动不便,也能活得体面。”

科技的温度不仅体现在身体照料的细节里,更渗透到心灵慰藉的深处。在君莲养老院的荟聚室里,一本烫金封面的回忆录静静地躺在桌子上。这是让史阿姨多次落泪的珍爱



■老人从卧床到出行无缝衔接 床椅分离自动转换,让失能



■纳米助浴舱可让老人躺着轻松洗澡

之物。几个月前,史阿姨利用午休空闲时间,打开手机AI回忆录小程序,口述自己的人生故事。小程序利用碎片化时间,并结合智能提问,让史阿姨沉睡多年的记忆“复活”。她的经历经过AI的润色后,被编辑成了一本带有彩色照片的纪念册,小程序甚至可以根据她的故事,为她原创一首“专属歌曲”。“我曾是在战争年代被遗弃的孩子,年轻时在昆剧团唱戏,还专门去日本寻过亲……”史阿姨翻阅着回忆录,随着指尖划过一张张照片、一段段文字,那些模糊的记忆碎片逐渐被拼凑了起来。史阿姨的女儿在翻阅母亲的回忆录后,红着眼眶说:“平时工作忙,很少有时间听妈妈讲过去的事情,这本回忆录让我第一次深入了解妈妈的人生经历。”

触及老年人深层的心理需求,梳理了他们生命的意义,如今,院内已经有7位老人参与了回忆录的自述,养老院还特意为他们召开了新书发布会。

这几天,君莲养老院的老人们又迎来了新朋友——一台服务机器人,每天它会定时定点“游走”到房间里,提醒老人“该锻炼啦”,随后便会自动播放舒缓的音乐和简单口令,“带领”老人做一些伸展运动,有的老人还特别喜欢“逗逗它”,“听它说‘你好呀’感觉很有趣”。

截至目前,君莲养老院已经有来自全市的26家企业,39款、150件产品入驻。闵行区民政局相关人士表示,除了打造养老机构示范性实体应用场景,社区场景建设也正在积极推进,目前闵行区颛桥镇、莘庄镇、浦锦街道等三个街镇,正结合今年新建社区综合为老服务中心,打造“银龄智享空间”,推动科技产品与社区、居家养老服务整合,让更多老年人在家门口体验科技助老。“让老人从坐起来到站起来,从站起来到跳起来,这些科技产品的集成与推广,最终都是为了让更多老人无论在机构、社区,还是在家中,都能在科技的陪伴下,既获得身体的舒适,也感受到心灵的归属。”诸培红说。



■缪奶奶使用VR眼镜看北京天安门升旗仪式

在60岁以上老人占比达27%的徐汇区华泾镇,当地通过整合资源打造“银发一条街”,并联动周边养老机构引入各类养老“黑科技”,为老年群体带来便捷与温暖。

全长不足600米的华泾路,已初步形成养老产业聚集雏形,两家特色门店成为展示适老化产品的重要平台。

华泾路175号的世界适老化体验中心,自开业起便吸引众多老人。这里的适老化产品覆盖起居、出行、康复等领域:世道撑腰智能电动床有多种电动调节功能,独特腰部支撑设计能缓解腰部压力、提升睡眠质量;助起沙发的电动助力系统,可帮助行动不便的老人轻松起身,降低摔倒风险。所有产品均可现场体验,让老人亲身感受后再选择。

华泾路235~241号的徐汇城投憶家“物业+居家养老”生活馆颇具特色,作为全市首家融合物业服务与养老服务的场所,它将基础物业与专业养老服务相结合。馆内的适老化产品很实用:360度旋转软垫方便老人扩大活动范围;烟雾探测器实时监测异常并报警;带通便功能的马桶解决老年人便秘问题;可左右侧翻最高28度的电动床便于护理操作,还能助力老人适配舒适姿势。

距离华泾路不远的华发路210号上海市徐汇区第三老年福利院(以下简称“三福院”),作为第二批智慧养老院建设验收通过单位,同样用科技为老人的晚年生活添彩。

2014年建院时,三福院就前瞻性地配备了电动护理床,相较传统手摇式护理床更便捷——护理人员无需手动摇柄,按按键就能帮老人调整体位。“以前用手摇床,照顾卧床老人翻身、起身得两个护理员合力,还可能伤到老人的腰。”三福院社区运营负责人张煜峰说,电动护理床更适合机构照护。

为让社区老人了解智能养老设备新发展,三福院两年前的老博会上引入新一代的电动护理床,现作为样板间供体验。“很多居家老人没见过这些设备,想让他们知道科技能让晚年生活更便捷。”三福院行政副院长张凤云说。

与此同时,院内为90%以上老人配备了睡眠监测带,铺在床单下就能实时监测心率、呼吸及睡眠状态等数据,信息同步到后台,为医护人员调整用药或就诊建议提供支持。“睡眠监测带能让家属实时了解老人身体状况。”张煜峰表示。

在娱乐与精神需求方面,AI下棋机器人和VR眼镜深受老人喜爱。VR眼镜能带行动不便的长者“游览”各地,92岁的缪奶奶在三福院住了七年,首次戴VR眼镜“看”天安门升旗仪式时感慨:“这辈子没去过北京,今天总算见了升国旗,圆梦了。”AI下棋机器人成了爷爷们的“对手”,不少老人为“闯关”研究棋谱,享受对弈的乐趣。

从“银发一条街”的产品体验到三福院的智能服务,养老“黑科技”正通过优化流程、提升质量,让科技贴近老人,助力他们过上更便利舒适的晚年生活。



徐汇华泾

「银发一条街」成适老体验窗口

