

数字化时代下“一站式”运动康养社区服务模式探究

徐之军¹, 李超¹, 张舒蕾²

1. 潍坊职业学院, 山东 潍坊 261041

2. 城阳区第三实验小学, 山东 青岛 266000

DOI: 10.61369/VDE.2025150041

摘要：本文以运动康复、运动保健等理论为研究基础, 以运动康养服务为角度切入老龄化问题, 将健康、半失能及失能的老年人作为运动康养的主要群体, 以社区服务为引领、以数字化为手段、以综合性服务为目标, 对“一站式”运动康养社区服务模式进行设计。以此满足社区和农村健康、半失能及失能老人的运动康复需求, 丰富提高老年人养老服务形式质量, 优化社区养老服务模式, 充分发挥社区服务功能, 提高老年人就近就便获得养老服务的可及性, 提升老年人生活质量。

关键词：数字化; 一站式; 运动康养

Exploring the "One-Stop" Sports and Health Care Community Service Mode in the Digital Era

Xu Zhijun¹, Li Chao¹, Zhang Shulei²

1. Weifang Vocational College, Weifang, Shandong 261041

2. Chengyang District No.3 Experimental Primary School, Qingdao, Shandong 266000

Abstract : This study employs theories from sports rehabilitation and health care, addressing aging challenges through exercise-based wellness services. Targeting seniors with healthy, semi-disabled, or disabled conditions as the primary demographic, we design a "one-stop" community-based exercise rehabilitation model. Guided by community services, utilizing digital tools, and aiming for comprehensive care, this approach addresses the rehabilitation needs of elderly individuals in rural communities. The model enhances service quality, optimizes community care models, maximizes community service functions, improves accessibility to nearby elderly care services, and ultimately elevates the quality of life for seniors.

Keywords : digital; one-stop; sports and health care

前言

当前我国人口老龄化增加速度持续加快, 呈现老年人口规模庞大、老龄化进程加快、未来老龄化趋势将进一步加深的特点。社会老龄化带来的老年慢性疾病问题凸显, 老年人健康、半失能与失能问题的预防以及康复护理等养老服务的需求提升。老龄化问题给社会民生带来了诸多挑战, 针对这些问题与挑战, 丰富康养服务形式、优化康养服务模式、融合现代化手段, 全方位、多途径提升老年人康养服务数量与质量迫在眉睫。由于老年抚养比与老年失能照护依赖率的增加, 大部分老年人选择居家与社区养老服务结合的方式进行康复训练。以社区康复为基础的康复单元, 是老年人康复服务未来发展的主要方向。^[1]老年人康养服务目的不仅要免于病痛, 还要维持老年人身体功能, 延缓失能失智。

一、国内外研究概况与评价

(一) 国内老年人康复服务的研究

国内现有关于养老服务模式的研究体系正随着人口老龄化加速而日益完善, 学术界主要聚焦于智能化技术应用的创新实践。

众多学者通过构建线上线下有机结合的立体化服务网络, 不仅涵盖基础的日常护理、紧急救助等功能, 更延伸到智能医疗监测、远程会诊等专业康养服务领域。这些研究普遍采用“需求侧改革”思维, 以老年群体的真实需求为导向, 通过大数据分析技术精准把握不同年龄段、健康状况老人的差异化需求, 进而建立动态调

2023年潍坊市科技发展计划(软科学), 数字化时代下潍坊市“一站式”运动康养社区服务模式构建研究, 2023RKX068。

作者简介:

第一作者: 徐之军(1978.08—), 男, 汉族, 山东潍坊, 研究生, 讲师, 潍坊职业学院体育运动发展中心主任, 体育教学与运动训练。

第二作者: 李超(1997.02—), 男, 汉族, 山东青州, 研究生, 助教, 潍坊职业学院体育运动发展中心专任教师, 体育教育训练学。

第三作者: 张舒蕾(1997.05—), 女, 汉族, 山东青岛, 大学本科, 山东省青岛市城阳区第三实验小学音乐教师, 音乐学。

整的服务供给机制。^[2]在资源整合层面，研究者们着力探索如何有效串联老年人个体、社区基层组织、养老产业市场主体及政府监管部门四方资源，形成“四位一体”的协同治理格局。这种创新模式正在推动传统养老服务体系向融合生态养老、智能物联网设备和智慧云服务的综合性平台转型。在具体研究方向上，学术文献呈现出多元化的特点：既有针对慢性病社区医疗服务设计的实践探索，也有关于社区协同服务策略的理论建构；还包括数字化康复站点的建设研究。值得注意的是，运动康复领域的实证研究取得显著进展。^[3]更有学者提出“再健康”理念，这些研究成果从不同维度为养老社区服务的标准化建设和运动康复的本土化实践提供了丰富的理论支撑和方法指导。

（二）国外老年人康复服务的研究

国外老年人康复服务研究，主要包括日间照护系统的模式构建及应用等方面。

PACE (Program of All-inclusive Care for the Elderly) 是为老年人提供医疗、社交等综合服务，以推迟其进入养老机构的时间。^[4]但其存在局限性：需专业签约医生且医疗成本高。为优化模式，可让老年人保留原有医生，并灵活选择照料中心服务或居家护理。^[7]

国外老年人康复服务主要为身体维持期的能力康复。非盈利组织（NPO）是服务主体，社区人员定期上门，政府指派专业人员按失能等级提供日常护理和康复设施服务。结合日间与居家照护，提升服务效率。^[5]

（三）研究评价

国内外养老社区建设和产业发展仍处探索阶段，偏重医疗设施应对老龄化，缺乏整体性服务及多领域合作的康复平台研究。国内社区养老研究集中于养老服务、智慧养老（尤以“互联网+”为主），国外则以日间照护等案例分析见长。现有老年运动康复文献多聚焦医学方向，如针对慢性病的运动干预研究，而基于服务设计理念的社区健身康养模式研究匮乏。数字化运动康养服务的创新模式亟待探索。¹⁴

二、研究结果与分析

本文以数字化时代下“一站式”运动康养社区服务模式为研究对象。在对国内外前期研究成果综述的基础上，主要围绕三大部分进行系统深入的分析与探究。第一部分：怎样以社区服务中心为引领，整合资源，充分发挥与扩大其在教育、养老、助老等服务基层的功能作用；第二部分：怎样运用数字化技术，开发设计一个老年人智慧化、多功能运动康养社区服务数据平台；第三部分：怎样优化运动康养社区服务空间布局，构建“一站式”综合性社区服务站点。在解决上述三个问题的基础上，探究数字化时代下“一站式”运动康养社区服务模式。^[8]

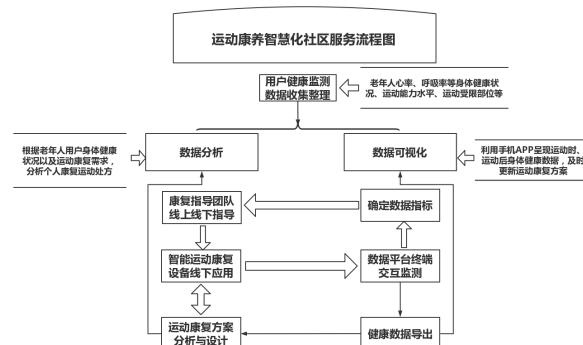
（一）以社区为引领，发挥社区服务中心教育管理、养老助老等基层服务功能

各类社区服务中心是依托市、县、乡镇（街道）、社区（村）和相关部门综合服务场所建立的功能聚焦的区域性中心（站点）。

推行“一站式”服务制度，引导群众在家门口就能找到组织、享受便利服务。因此，老年人运动康养社区服务中心（站点）的建设，应依托于各类社区服务中心，通过配备的负责专职工人员，完善运动康养社区基层服务工作保障和运行机制，把各类运动康养社区服务中心建设成为服务群众的温馨家园。^[9]强化组织引领，将老年人运动康养社区服务作为养老助老等社区联系服务基层工作的新任务、新形式，更具说服力的组织老年人参与运动康养服务中来，更专业、科学的开展老年人运动康养服务。

（二）以数字化技术为手段，构建老年人运动康养智慧服务 数据平台

借助数字化技术，设计运动康养智慧服务大数据平台，加强建设社区老年人运动康复的数字化网络支持，构建社区老年人智慧康复健身服务体系。将传统社区服务中心的社区环境作为老年人智慧运动康复服务的基础单位，以“开发老年人用户互动平台”“开展线上健康诊断”“设计运动康复方案”“根据康复方案提供运动设备”为智慧服务核心要素。根据老年人身体数据设计个人康养方案，再据此定制运动形式与设备，^[10]并在社区提供智能设备应用指导。运动时，对老人人心率、呼吸率等进行监测，将运动方案和身体健康状况，即时上传至智慧大数据服务平台，与医院同步身体健康状况数据。运动康复团队根据定期上传的健康数据，为老年用户更新运动方案以适应身体变化，提供精准服务。通过手机APP可实时获取社区动态，串联线上线下康复服务。以线上、线下相结合，周期性更新健康运动数据为主要康复服务内容，构建老年人运动康养智慧服务的闭环。下图为运动康养智慧化社区服务流程图。



(三) 以综合性服务为目标, 建设功能聚焦的区域性运动康养站点, 充分体现社区服务的具体功能综合服务场所。^[11]

社区服务中心推行“一站式”服务，并全面放权，让群众在家门口就能找到组织、享受便利服务。依托社区服务中心建设运动康复社区服务站点，优化服务站运动健身空间布局。将社区运动健身活动场所作为服务老年人运动康复活动的主要阵地，配备专门负责人，活动空间包含医疗监测、专业康复指导、智慧化健身设备、运动康复大数据信息服务平台四大板块，具备老年人身体健康监测、运动康复、日常养护服务等功能，并根据实际需要设置专业运动康养产业直通车。¹¹²以“数字化信息交互平台”为技术手段建设多功能的社区康养站点，实时掌握运动康复中心老年人医疗、健身、康复、养老联动机制运行等情况。

三、结论

本文通过运动康复、运动保健等理论为研究基础,以运动康养服务为角度切入老龄化问题,将健康、半失能及失能的老年人作为运动康养的主要群体,以社区服务为引领、以数字化为手

段、以综合性服务为目标,对构建“一站式”运动康养社区服务模式为核心进行设计。以此对于满足社区和农村健康、半失能及失能老人的运动康复需求,丰富提高老年人养老服务形式质量,优化社区养老服务模式,充分发挥社区服务功能具有重要理论与实践意义。

参考文献

- [1] 万立军,王琳,刘宗波.国内外智慧养老平台现状[J].中国老年学杂志,2020,40(05):1087-1091.
- [2] 杨桃,王国祥,邱卓英,李安巧,马洪卓.基于ICF的社区体育活动服务架构与指导方法研究[J].中国康复理论与实践,2019,25(11):241-247.
- [3] 黄珂,王国祥,邱卓英,李安巧,马洪卓.基于ICF老年人体育活动与功能康复研究[J].中国康复理论与实践,2019,25(11):1248-1254.
- [4] 高晓路.中国城市居家老人养老行为调查分析——以北京市为例[J].装饰,2012(09):27-31.
- [5] 蓝艳,刘文伟,陆丽莹.健身椅子操训练对老年糖尿病周围神经病变患者的平衡功能及下肢肌力的效果[J].临床医学研究与实践,2019,4(25):143-144.
- [6] 夏敏燕,胡昊琪.数字化社会创新视角下的社区康复站点服务设计研究[J].包装工程,2020,41(02):161-165+188.
- [7] 张晓,许晓云,李洁,杨爱慧,杨冬梅.针对老年慢性病的参与式社区医疗服务设计方法探究[J].包装工程,2018,39(12):197-202.
- [8] 腹亮,吴祐忻.基于认知型社会资本的社区老年协同服务设计策略研究[J].包装工程,2018,39(02):13-16.
- [9] 徐帅.国外社区康复服务状况及对我国社区康复发展的思考[J].残疾人研究,2018(04):86-95.
- [10] ZHANG L, LI C. Research on the Community Aging Way under the Perspective of Maslow's Demand Theory[J]. Administration and Law, 2019(01): 62-69.
- [11] 齐昕欣,朱立珊.老年“再健康”理念在社区健身设施中的趣味性设计探究[J].艺术与设计(理论),2018,2(Z1):116-117.
- [12] 白斐然.社区场景中老龄智慧健身康养服务体系与产品研究[D].北京工业大学,2020.