

人口老龄化背景下巴中地区社区养老服务与体育康养服务融合发展研究

王建军，徐帅

(巴中职业技术学院，四川省 巴中市 636600)

基金项目：巴中市 2022 年度哲学社会科学基金项目。

作者简介：王建军（1993-），男，硕士，中学一级教师。研究方向：体育教学、体育人文，邮箱 731626203@qq.com.

徐帅（1990-），男，本科，初级教师。研究方向：体育康养。四川省巴中市经济开发区安康路 3 号巴中职业技术学院

摘要：面对人口老龄化快速加剧的未富先老处境，如何积极应对人口老龄化成为社会关注的热点，而社区养老服务与体育康养服务融合发展对人口老龄化具有重要作用。运用文献资料法等从社区养老与体育康养融合发展视域分析社区养老与体育康养融合发展的主体类型、价值导向与实践路径。其社区养老与体育康养融合发展存在政府主导、社会主导、市场主导三种主体类型。其主体类型可保障老年人体质健康促进权力落实，促进老年人健康生活；通过构建和谐社区，促进社会稳定发展；借助赋能增值，驱动社区养老和体育康养产业高质量发展；具有培养老年人体质健康促进意识等多种功能。为此，应有效整合各方资源，完善体养融合发展机制；培养综合服务专业人才，推进服务效能提升；精准提供服务模式，提升体质健康服务水平；打造社区养老与体育康养融合发展品牌赛事，进而塑造典型社区形象，从而助力健康老龄化发展。

关键词：人口老龄化；社区养老服务；体育康养服务；健康老龄化

Research on the integration and development of community elderly services and sports and recreation services in the context of population aging

Wang Jianjun, Xu Shuai

(Bazhong Institute of Vocational Technology, Bazhong City, Sichuan Province 636600, China)

Abstract: Faced with the rapid increase of population aging, how to actively cope with population aging has become a hot topic of social concern, and the integration development of community elderly services and sports and recreation services has an important role in population aging. From the perspective of community aging and sports recreation integration development, we analyze the types of community aging and sports recreation integration development subjects, value orientation and practice path. There are three main types of community aging and sports and recreation integration development: social-led,

government-led and market-led. It can promote the implementation of the power of physical health of the elderly and promote the healthy life of the elderly; build a harmonious community and promote the stable development of society; empower the high-quality development of the elderly and sports and recreation industry; cultivate the awareness of physical health promotion of the elderly and other functions. To this end, resources from all parties should be effectively integrated to improve the mechanism of physical fitness and recreation integration development; cultivate comprehensive service professionals to promote service effectiveness; accurately provide service models to enhance physical fitness and health services; create community brand events for the integration development of elderly and sports and recreation, and then shape the image of typical communities.

Keywords: population aging; community elderly care service; sports and recreation service; healthy aging

习近平指出要“满足老年人多方面需求，让老年人能有一个幸福美满的晚年”^[1]。社区作为最活跃的老年人养老基层细胞，其是行政主体培育社会组织、向社会简政放权和培育市场主体，进而服务老龄人养老的关键场域。据第七次全国人口普查显示，我国 60 岁以上人口占总比的 18.70%或 65 岁以上人口占总比的 13.50%^[2]，联合国将一个国家 60 岁以上人口占总人数的 10%或 65 岁以上人口占总人数的 7%，即该国家就已进入老龄化社会。现阶段我国人口老龄化程度不断加剧，人口红利消失，社区养老问题不断加剧。为有效应对人口老龄化危机，保障健康老龄化的全面实现，需加强顶层设计和政策扶持，进而保障老龄人社区养老服务与体育康养服务的权利。社区养老与体育康养融合发展目前已成为社区老龄人健康养老的有效模式，社区养老与体育康养主体组织逐渐成为行政主体和老年群体之间协作的枢纽，肩负着协同社区治理、促进老年人身体健康的时代责任^[3]。

社区养老与体育康养融合发展的内涵是面向社区所有老年人，其以老年人身心健康为核心理念，以体育康养和社区养老为基本手段，以医疗+运动为辅助，进而推进老年人身体健康主动管理，通过“体社融合”、“体养融合”的老年人体质健康促进模式，强化对老年人群体的体质健康管理和监控^[4]，从而实现社区养老服务、体育康养服务、体质健康服务等资源的融合发展，尤其是健康老龄化下社区养老模式的变革^[5]。社区养老与体育康养融合发展的目标是激发供给主体内生活力，吸引市场资本注入社区老年康养市场，进而提供多元化、个性化的康养服务，从而提升老年人生活品质和幸福感。

1 人口老龄化背景下巴中地区社区养老服务与体育康养服务融合发展的主体类型

1.1 政府主导型

政府主导型的社区养老服务与体育康养服务融合发展主体是自上而下形成的正式组织。社区老

年人参与社区养老服务与体育康养服务融合活动，其离不开政府政策支撑、资本投入保障，政府主导型的社区养老与体育康养服务融合发展组织^[6]，例如，社区体育康养服务机构、老年人体质健康监测机构、社区体养机构、社区体医机构等社区主体组织，其在某种程度上承担着行政主体的一部分管理职能，在社区场域内提供社区养老与体育康养融合服务存在公益性的属性。其拥有行政主体下放的资源垄断权，能充分利用行政手段和社区资源，进而有效整合各种资源，例如，有效处理社区自发的运动健身、体育康养、社区养老主体关系、动员慈善捐赠、致力志愿服务、化解社区矛盾冲突等公益活动^[7]，又如，北京怀柔温泉养老社区，通过得到政府各项扶持，进而建立了多元化的社区组织，其养老基地设有全科医疗门诊，百亩采摘园，宠物乐园，大型湿地公园，户外拓展健身，老年活动中心，膳食营养餐厅，健身房，图书馆，24小时护工，棋牌室，大型垂钓园，游泳池，露天核桃林烧烤营地等，其形成了集养老、残疾人托养、医疗康复、健康养生、社区养老服务于一体的综合性养老机构^[8]。此类型的社区综合性养老机构是现阶段作用较大，影响力广的社区养老与体育康养组织类型，其具有整合资源的行政能力，社区老年人基本的体育康养需求在这里可以得到有效保障。

1.2 社会主导型

社会主导型的社区养老服务与体育康养服务融合发展主体类型，是基于自下而上的非正式组织。其核心是向社区老年人输送专业化、精准化、差异化、多元化的社区养老服务与体育康养服务，进而驱动社区养老与体育康养服务老年人生活，其存在互益性和公益性属性。互益性在社区养老服务和体育康养服务主体组织中较为活跃，是“自下而上”形成的社区养老与体育康养主体组织。基于共同的社区养老服务与体育康养服务融合发展模式，根据社区软硬件基础设施场地，以满足社区养老与体育康养需求为核心，组织管理人员大多是生活可以自理的老年人，例如，社区各类退休人员组成的体育康养团队，其是自发性的体育康养与社区养老组织，存在互益性属性。在社区养老与体育康养服务融合发展过程中，老年人和组织管理者是以互益的方式进行友好相处，社区养老与体育康养指导员既是组织管理者、也是指导者，其成员谁教授的体育康养知识、技能突出，其可能就成为社区养老服务与体育康养服务活动的引领者，进而激发更多老年人参加社区养老服务与体育康养服务活动，其参与为社区养老与体育康养可持续发展提供新动能。此类社区养老服务与体育康养服务融合组织更贴近老年人生活，是老年人维护体质健康权益、表达体育康养诉求、晚年自我价值实现的主体组织。公益性社区养老服务与体育康养服务融合组织是由高校体育康养专业、全科医学专业、社会慈善组织、社区志愿者、康复专业等高校大学生形成的志愿性组织，其具有较强的志愿奉献精神 and 领域专业性，在不定时间段服务社区老年人，特别是失独老人、空巢老年、孤寡老人等群体，有效弥补了社区养老服务与体育康养服务的缺陷，通过志愿服务精神和学科专业能力带动社区

养老与体育康养融合组织发展，进行形成双向携手行为，促使老年人意识到体育康养对体质健康促进的重要作用，进而为其提供具有专业深度的社区养老与体育康养老服务。

1.3 市场主导型

市场主导型的社区养老服务与体育康养服务融合发展主体组织是致力于老年人体质健康促进的专业组织，例如，社区体医机构、社区体育康养俱乐部、社区健康服务中心、社区运动康养中心等，此类组织有效整合了运动康养、慢性疾病治疗、体医融合、保健养生的社区养老与体育康养资源，是对体育康养、体质健康、社区养老为目的的社区养老与体育康养资源利用，进而服务于社区老年人^[9]。其主体组织学科专业化程度聚焦度高，在社区养老服务与体育康养服务中擅于利用市场机制，其服务对象具有针对性，依据老年人体质健康的个性化养老需要。例如，运用智能化养老科技，老年人在体育康养中穿戴智能设备，进而监测其血压血脂、运动康养效果、生命体征等机体指标。由于积极老龄化、健康老龄化的不断推进，老年人开始意识到社区养老服务与体育康养服务融合发展的重要性，例如，上海市杨浦区银航街，开设了“社区体育+医疗”的康养模式，其打造了“幸福生活空间”，以满足社区老年人的运动康养需求，“乐活空间”配备适合老年人的有氧运动器材、肌力训练器材和节奏训练器材，以提高老年人的心肺功能，防止肌力下降等专业服务，进而为老年人打造一站式的康养驿站^[10]。

2 人口老龄化背景下巴中地区社区养老服务与体育康养服务融合发展的价值指向

2.1 保障老年人体质健康促进权利落实，驱动社区养老与体育康养融合发展

《十四五体育发展规划》明确指出要全面推进老年人非医疗健康干预，全面支持市场、社会力量投入到社区健康服务，进而提供具有个性化、专业性、针对性、定制性的运动康养服务。社区养老与体育康养融合服务是一种非医疗健康干预的有效途径，其能提升社区老年人的身体机能、身体素质、运动能力，进而减少医疗开支，降低家庭经济负担和缓解社会养老压力^[11]。特别对于刚退休的老年人，生活角色、职业角色的突然转变降低了其与社会互动的频率。而通过参加社区养老与体育康养融合主体组织，在老年人走出居室之后，参与主体组织便可增强邻里互动交流，在社区养老服务与体育康养服务融合发展中，通过集体活动可以满足老年人社交需求。现阶段社区养老服务与体育康养服务融合发展主体存在极强的动员能力和组织协调，其主体组织在社区养老与体育康养服务过程中肩负着管理、组织职能，可激发老年人参与社区养老和体育康养的自觉性，有效延伸了老年人的生活场域空间^[12]。在社区养老与体育康养融合发展过程中，有一技之能的老年人基本是该组织中的引领者、管理者，此类群体有为社区养老服务与体育康养服务的意愿，其依托个人能力取得老年人信赖，社区老年人借助社区养老与体育康养融合发展主体组织进而形成稳定的人际网络关系。

2.2 构建社区养老与体育康养和谐社区，促进社会稳定发展

社区是群体共同生活的美好家园，社区养老服务与体育康养服务融合发展为老年人沟通交流搭建了枢纽渠道，社区养老与体育康养融合发展主体组织成为老年人、家庭、社区双向互动的桥梁，减轻了家庭成员负担，积极动员社会群体重视老年人体质健康促进，在老年人群中树立科学健康、文明生活、健康养生的生活方式，进而打造积极老龄化、健康老龄化的养老空间。在社区老年体育康养群体中积极践行康养行为，进而引领社会和谐共生，老年人群体的身体机能、运动能力、身体素质随着年龄增大其呈现变弱趋势，运动机能不断衰退。社区养老与体育康养融合发展主体组织是老年人健康生活的有效部分，是老年人延缓衰老、预防老年疾病、增强体质健康，丰富夕阳时光为目标的社区养老服务与体育康养服务活动。老年人社区养老与体育康养融合发展须以安全为前提，不断提升老年人晚年生命质量，其是老年人体质健康的砝码。社区养老与体育康养融合发展也是志愿者的便民服务意识体现，通过对老年人健康生活知识解读、慢性疾病预防等项目的服务，进而提升老年人体质健康水平。通过聘请体育康养与社区养老专家出诊，进而为老年人提供体育康养指导、体质健康咨询、生活饮食补给等服务保障，从而强化社区老年人群体的双向互动，进而促进社区和谐发展，稳定社会健康老龄化态势^[13]。

2.3 赋能社区养老服务与体育康养服务产业实现高质量发展

老年人社区公共服务建设一般以行政主体为主导、以社区老年人为服务对象、以多元主体参与为辅助的主体类型。社区养老服务与体育康养服务融合主体在开展养老活动过程中，应考虑老年人的差异需求，进而提供个性化、差异化、定制化的社区养老与体育康养融合服务。有必要细分到精神慰藉、健康评估、健身咨询、运动康养、性别差异、医疗需求、年龄高低等方面，通过有偿购买、志愿服务、市场参与、公益互助等社区养老服务与体育康养服务形式，进而丰富社区养老与体育康养融合主体组织的服务类型和老年人体质健康管理，通过增加智慧化、数字化、网络化服务渠道，进而面向社区老年人个性化需要。有偿购买形式可以提供多元化、个性化的社区养老与体育康养服务，也能合理刺激社区养老与体育康养消费。同时，依托人工智能、元宇宙、互联网、物联网、大数据等数字技术，提供一体化、全方位、多功能的社区养老服务与体育康养服务融合的主体组织将会不断增多，例如，在数字智能技术下的远程医疗，远程体育康养咨询可协助社区老年人及时取得医疗和体育康养服务信息，进而纾解二者服务的时空局限，提升资源的运用效能。公益、志愿服务等主体组织的有效结合，可驱动社区养老服务与体育康养服务融合高质量发展，同时刺激社区养老与体育康养服务产业的持续发展。

2.4 培养老年人体质健康促进养老意识，传承社区敬老爱老文化

社区养老与体育康养服务融合主体组织促进了全民科学健身、运动康养养老，打造了一个便利可行、科学有效、文明和谐的老年人康养、养老环境。通过传播科学有效的体育康养方法，进而引

引领科学体育康养的虚拟、现实社会舆论导向，不断提升老年人体育康养意识和社区养老参与意识，促使老年人群体树立“生命在于运动，运动源于健康”的生活理念，进而在社区营造重视老年人体质健康、促进老年人参加社区体育康养的养老氛围，例如，社区体育康养服务中心开展的科学体育康养大讲堂和体质健康监测体验活动，其可让老年人及时熟知自身体质健康状况，也能提升老年人体育康养意识，进而针对性的设计相关体育项目来提升体质健康水平和体质健康素养，提升老年人晚年幸福感。敬老爱老是我国的传统美德文化，是一个时代文明程度的突出表现。社区养老与体育康养服务融合主体组织定期招募志愿者运用专业理论知识、专业技能，参与、指导老年人社区养老与体育康养活动，一方面是彰显携手关爱、志愿服务精神，另一方面是对社会责任的肩负，进而可在老年人中形成利他、互助奉献精神。社区养老与体育康养融合活动能促进家庭代际之间的有效互动，例如，社区开展的祖孙、亲子家庭运动会，观看社区养老与体育康养融合活动时，也在社区营造了敬老爱老的社会氛围。

3 人口老龄化背景下巴中地区社区养老服务与体育康养服务融合发展的实践路径

3.1 整合各方有效资源，追求“1+1>2”的效果

社区养老服务与体育康养服务融合发展作为一个重大课题，其需要系统整合各方有效资源，进而追求 1+1 大于 2 的效果，为老年人提供一体化的社区养老与体育康养融合服务。第一，进行顶层设计和政策扶持，积极构建体育机构、行政部门、卫生部门、老龄康养机构、社区养老机构等多部门联动工作机制，不断明晰各部门工作职责，全面扶持社区养老与体育康养服务主体组织健康发展。“十四五”发展规划指出要积极推进普惠型养老服务，构建医养康养、社区协调机构、体医融合、体康融合、体养融合的老年人服务体系。基于政策的扶持，促使社区养老服务与体育康养服务有法可依，保障其平等公平参加社区养老服务与体育康养服务，促进积极健康老龄化发展，保障其体质健康促进权利。民政部门和体育总局应制定社区养老与体育康养融合发展长期规划，为社区养老与体育康养融合发展提供法律法规保障。街道办事处和地方行政主体要不断完善社区养老与体育康养融合发展的相关政策。“放管服”下放，进而授予街道办事处为非正式社区养老与体育康养组织的业务管理机构，经过居委会程序备案，加强对社区养老与体育康养组织的培育。第二，完善资金投入保障机制。行政主体通过构建康养、体养专项政策支撑，推进社区公共体育康养、社区养老设施适老化改进，充分利用购买服务、表彰奖励、体育彩票等形式，激励市场资本投入社区养老与体育康养服务行业^[4]。行政主体通过购买体育康养与社区养老组织提供的体育康养指导、社区养老通识教育、体文交流互动等服务，进而丰富老年人晚年生活。第三，运用媒介途径加强宣传，彰显服务基层社区养老与体育康养的典型事迹，讲好社区养老与体育康养故事，传播社会养老正能量。通过定期时间段的社会保险制度、社区养老服务制度、公共体育康养服务制度和体质健康体检制度，依据

不同身体条件、年龄阶段的社区老年人，采用不同的社区养老与体育康养模式。

3.2 培养专业人才，提升服务质量

社区养老与体育康养服务融合发展需专业技术人才提供综合服务，所以，有必要建立社区养老与体育康养融合服务的志愿者和专家学者数据库。由社区养老与体育康养融合发展主体组织成立服务需求平台，依据服务对象的现实需要，引领志愿者、专家学者为老年人提供一体化、专业化的服务，进而实现志愿服务和需求服务的双向配对。第一，社区养老与体育康养融合发展服务需要精通体育康养知识、基础医学知识、运动营养知识、身体保健知识等专业人才，依托社区服务中心专业人员、健康管理师、社区医院人员、体能师、体育康养等专业人员组成社区养老团队，通过体医康养手段，例如，老年人慢性疾病运动处方、食疗、理疗、运动康养、森林康养、营养搭配、药物调理等方式，对亚健康状况的老年人进行相关干预举措，为社区老年人建立体质健康档案资料，对其体质健康状况和健康生活方式进行有效评估。第二，加强与高校的战略合作，让社会体育指导与管理、社区养老、体育康养、运动康复等专业学生投入社区服务，借助社区实践活动、专业实习服务社区老年人。第三，发挥公益性体育康养与社区养老人员的引领作用，引领走进社区服务老年人群体。积极打造适合老年人体育康养的运动项目，通过相关专业培训学习科学的体育康养与社区养老方法。在老年人中开设体养融合课程、普及体养融合知识，主动建立人才资源库。

3.3 加强数字化设施建设，提供个性化服务

社区养老与体育康养融合发展是社区公共服务治理的关键着力点，为有效保证实施效果必须加强数字化设施建设，第一，推进数字化、网络化、智能化社区建设，提高社区养老与体育康养主体组织的服务品质，例如，构建社区老年人体质健康资料数据库，借助体质健康数据及时熟悉社区老年人健康情况。利用数字算法技术精准服务老年人社区养老与体育康养，例如，对社区老年人的生命体征实时监测，对家属、老人间的双向及时沟通服务。将 15 分钟健身圈纳入智能化管理，借助 APP 在线预约功能，进而一键查寻空余场地，从而更好服务老年人群体，促使其在附近公园、广场、康养服务中心等场地练习广场舞、太极、养生气功、康养瑜伽等活动。基于社区养老服务发展过程中，利用数字化技术服务公共社区养老与体育康养服务，构建体育康养机构、家庭单位、社区组织之间的联动机制，不断提高老年人满意度，进而实现社区养老服务与体育康养服务融合发展的提质增效。第二，立足不同年龄阶段、身体情况、心理需求的老年人，采用差异化的体质健康管理模式。针对可以生活自理的社区老年人，提供医疗保健、体育康养锻炼、慢性疾病预防等服务，以体养、体康融合推动老年人体质健康促进，对于低龄、有健身习惯、运动锻炼、体育康养需求的老年人，由相关机构提供一体化体育康养服务。对有愿意接受社会化服务的老年人。主动开展有偿的、精准化、个性化、专业化社区养老与体育康养服务等，从而提升老年人体质健康水平。

3.4 举办品牌赛事，塑造融合形象

充分发挥社区养老与体育康养融合发展主体组织的基层作用，积极举办社区养老与体育康养融合发展品牌赛事。第一，通过开展社区养老与体育康养赛事活动，突显老年人社区养老与体育康养活动的成效，组织专业人员开发适合老年人体育康养、运动锻炼、体质健康、社区养老的大众项目，并推广到社区养老与体育康养团队中，进而不断吸引老年人参加社区养老与体育康养竞赛活动。培养社区养老与体育康养服务赛事志愿者，通过举办楼群体育康养运动会、家庭体育康养运动会、社区体育康养运动会等，促使老年人体育康养活动常态化开展。第二，激励社区老年人体育康养群体参加社区外的相关赛事活动，借助不同社区、地域、群体之间的双向互动过程，在其过程中提升老年人体育康养知识、获取体育康养经验和增进各社区联谊，同时也要聚焦对老年人社区养老与体育康养融合发展成果的定期展示和相关汇报，进而塑造健康养老的社区形象。第三，有效发挥媒介短平快输出作用，积极传播社区养老与体育康养融合发展典型事迹，进行相关成果共享，强化媒体聚焦度和曝光度，吸引资本赞助老年人社区养老与体育康养融合赛事，从而树立社区养老与体育康养融合发展形象。

参考文献

- [1]人民网.让老年人能有一个幸福美满的晚年（习近平讲故事）[EB/OL].(2021-10-14)[2022-5-31].<http://baijiahao.baidu.com/s?id=1713545600202374390&wfr=spider&for=pc>.
- [2]第七次全国人口普查主要数据情况[EB/OL].(2021-05-11)[2022-5-31].http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/202105/t20210510_1817176.html.
- [3]孙兰英,张卫成.当前我国社会组织的发展现状、问题及发展途径探索[J].天津大学学报(社会科学版),2013,15(6):536-540.
- [4]王会儒,姚忆.“传统养生体育+医疗+养老”的老年健康干预模式构建[J].中国体育科技,2017,53(3):8-13.
- [5]易艳阳.社区老年服务共同体的系统审视与构建路径[J].兰州学刊,2021(8):149-160.
- [6]宋雪飞,周军,李放.非营利组织居家养老服务供给:模式、效用及策略——基于南京市的案例分析[J].南京大学学报(哲学·人文科学·社会科学),2017,54(2):145-156.
- [7]颜小燕,王奇.基于人口老龄化视域:对城市社区老年体育健身服务的实证性研究——以安徽省部分城市社区为例[J].西安体育学院学报,2013,30(3):303-306.
- [8]北京怀柔区人民政府.幸福里养老中心[EB/OL].(2022-05-07)[2022-5-31].http://www.bjhr.gov.cn/zjhr/bxsh/yljg/201912/t20191209_1000813.html.
- [9]陈凤珍.现代康养类型及其中华养生文化意蕴探析[J].广西民族大学学报(哲学社会科学版),2018,40(03):121-125.
- [10]新浪上海.上海试点社区体育+康养新模式为老年人定制运动指导[EB/OL].(2020-01-14)[2022-5-31].<http://sh.sina.com.cn/news/m/2020-01-14/detail-iihnzhha2282054.shtml>.
- [11]陈佩杰:加快社区老年人“体医融合”中心建设[EB/OL].(2020-05-26)[2022-5-31].<http://sports.people.com.cn/n1/2020/0526/c202403-31724286.html>.
- [12]张宏伟,成盼攀.社区草根体育组织的涵义、生成与功能定位[J].北京体育大学学报,2013,36(6):12-16.
- [13]陈丛刊,纪彦伶.体育社会组织社会责任内涵与实践策略[J].体育文化导刊,2020(3):37-41.
- [14]陈丛刊,魏文.体育社会组织监管主体协同合作探索[J].体育文化导刊,2019(6):35-39,46.