



莱西市全家屯一村低龄助老龄帮扶活动。



青岛市职业技能大赛养老护理员赛项在莱西市姜山镇召开。



西海岸新区王台居家社区养老服务管理中心管理员杨洁为老人量血压。

养老世界观

解锁日本康养之道②

康复是支持“有质量地老去”的核心力量
霍明

接受过不同形式的康复干预。康复不仅帮助他们恢复关节活动、改善认知,提高平衡能力,更重要的是提升其参与社会的能力,重建尊严与自信。

相比之下,中国目前的养老体系仍存在康复力量薄弱、干预时机延后的问题。多数康复服务仍局限于医院阶段,社区与机构内缺乏专职康复人员,难以进行持续性训练。不少老年人因为功能衰退而被“动员”至养老院,却没有机会通过康复重新获得生活能力。这不仅延缓恢复,也加重了照护负担。

因此,应从理念上重构“康复为先”的养老体系。政府应鼓励养老机构与康复医疗联合运营,支持社区设立功能训练站,推广康复治疗师进家庭、进社区的服务模式。在日本,自2000年介护保险制度实施以来,康复服务被系统性地嵌入居家、社区与机构的养老服务模式。在人才培养方面,也应加快康复护理一体化人才建设,使护理员具备基本的康复操作与评估能力。

总之,养老不能只靠“照顾”,更需要“赋能”。康复是让老年人重新“站起来”的助推器,是让家庭照护不再沉重的减压阀,是让老龄社会变得更有希望的支撑力量。

统计数据显示,日本超过65%的老人在享受介护服务的过程中

“大叔,今天咋没看您上街拉呱?我来看看您!”莱西市姜山镇全家屯一村57岁的全文帅带着笑容走进71岁独居老人全文建的家门。依托村里组建的12个“低龄助高龄”银龄帮扶组,像全文帅这样的低龄健康老人成为邻里守望的“主力军”,为高龄、失能或独居老人提供代购、陪医、助洁等服务。

在近期出台的《青岛市养老服务高质量发展三年行动计划(2025—2027年)》中,明确未来三年将完善农村养老服务功能,引导社会力量参与农村养老。7月24日,青岛市民政局印发《青岛市农村互助养老服务工作方案》,聚焦补齐农村养老服务短板,因地制宜发展农村互助养老服务,提出在全市农村推广互助养老模式,构建“城市助农、低龄助高龄、健康助失能、积分换服务”的可持续机制,提升农村养老服务质量和水平。

近年来,面对农村老龄化加剧、青年外流、养老服务薄弱的共性挑战,青岛依据《中共中央国务院关于深化养老服务改革发展的意见》《关于加快发展农村养老服务的指导意见》等中央文件精神,以系统化思维破解养老服务难题,构建起政府引导、社会参与、志愿服务和互助共享的农村养老服务体系,探索出一条具有北方农村特色的养老服务路径,让农村老人的热乎饭、有人陪、遇事有帮手等朴素愿望照进现实。

“大爷,我来给你打扫一下房间。”在西海岸新区王台街道井头村,43岁的护理员宋伟走进73岁的孤寡老人刘正奎家,利落地干起了活。宋伟所在的西海岸新区供销集团青鸟颐养养老服务公司,有农村护理员300多位,大多是40

创新构建政府引导、社会参与、志愿服务和互助共享农村养老服务体系 农村养老“青岛模式”绘就银龄幸福新图景

记者 尚美玉

1 县域体系筑基:四级网络织密“幸福保障网”

“附近有养老院,镇上有养老服务

中心,村里有服务站,还有人到家里给我们上门服务,养老是真的不愁了。”莱西市日庄镇82岁的张大爷笑着说。作为全国县域养老服务体系建设试点市,莱西在全国59个试点县区市中期评估中斩获第一,其“四级

民政局相关负责人介绍,目前,开发“莱西市智慧养老服务监管平台”“青云”微网格服务平台,实现数据汇总、流程调度、服务结算、补贴发放等管理,监管平台老人建档累计3.5万余条。在河头店镇、日庄镇、院上镇3处青岛市基层赋能试点乡镇中,5万余名

老年人的服务需求被提前摸排,实现从“人找服务”到“服务找人”的转变。

莱西制定“1+N”政策体系,以《关于推进基本服务体系建设的实施意见》为核心,配套25项养老服务补贴实施办法。资源整合让服务更可持续,将全市18处闲置教育资源改造为养

老服务中心和服务站,满足了农村及偏远地区更多老年人的基本养老服务需求;与山东文化产业职业学院合作培训养老护理员,落实岗位津贴激励从业人员。这种“盘活存量、专业运营、政策托底”的模式,让县域养老既“兜得住”又“可持续”。

2 互助养老聚力:熟人社区激活“银发生产力”

青岛充分发挥农村熟人社会优势,以互助养老为重要抓手,有效破解服务力量不足的难题,让农村养老更有温度、更具活力。

莱西市姜山镇全家屯一村,共有60岁以上老人261名,其中独居、空巢老人占比超过40%。针对这一

情况,村里成立“银龄精准结对帮扶组”,按照“两人帮一人”的原则,组织身体健康的低龄老人与高龄、失能老人结成帮扶对子。目前,12个互助小组已覆盖24名高龄老人,为他们提供代购生活用品、陪同就医等贴心服务。“我们身体还算硬朗,

积分制的引入,为互助服务可

能做些力所能及的事,减轻年轻人的负担,省得他们总是挂心家里的老人。”60岁的志愿者王阿姨笑着说。村里每月还会评选“银龄互助之星”,充分调动低龄老人参与互助的积极性。

这种“时间换积分”模式,让老人凭手艺兑换就餐、就医等服务,实现

持续发展注入动力。西海岸新区中康爱邻智慧医养服务有限公司联合周边玩具厂,为老人开展毛绒玩具缝制技能培训,产品通过“养老服务大集”和非遗商户代卖。“老有所为”。西海岸新区藏马山居家社区养老服务中的陈洪文对此深有感触。79岁的他有一个搁置多年的手艺——用高粱秆编织“盖帘”,通过“积分换服务”,这门手艺又活跃了起来。“编一组盖帘能换30积分,够在食堂吃三天饭了。”陈洪文说。

3 助餐服务破题:小食堂撬动“大民生”

中午11点,胶州市铺集镇沙河村“孝老幸福食堂”飘出饭菜香,86岁的刘大爷被志愿者搀扶着入座。“这里的饭菜花样多,经济实惠。”老人边吃边竖起大拇指。

农村助餐的核心难题是“既要吃得起,又要办得久”。青岛各地因

地制宜探索可持续模式,胶州市铺集镇的实践颇具代表性。该镇结合当前实际,出台了《铺集镇养老服务站管理办法》,从人员管控、菜品标准、监督监管等方面做出明确要求,20处“孝老幸福食堂”通过“政府补一点、集体兜一点、个人出一点”

的多元机制实现收支平衡。当地通过“降本增效”破解难题:镇共富公司统一采购食材节约20%成本,党员志愿者服务减少人工支出,闲置场所改造降低租金成本。

值得一提的是,党员、公益

岗、志愿者组成服务队,专门为腿

脚不便的老人送餐上门。“我们发动志愿者,构建起‘食堂集中供餐+志愿者上门送餐’的服务网络。”铺集镇副镇长高超介绍,这一模式让助餐服务覆盖率从11%提升至18%,日均服务老人1800人次,让更多老人吃上热乎饭、暖心饭。

食堂不仅解决吃饭问题,更成为基层治理的新平台——这里作为新时代文明实践站,已开展“德孝宣讲”60余场,村民自编自演的《孝老幸福食堂好》等节目广受好评。“一顿饭不仅暖胃,更暖了民心。”食堂负责人说。

4 城乡融合赋能:资源流动破解“不均衡”

“大爷,我来给你打扫一下房间。”在西海岸新区王台街道井头村,43岁的护理员宋伟走进73岁的孤寡老人刘正奎家,利落地干起了活。宋伟所在的西海岸新区供销集团青鸟颐养养老服务公司,有农村护理员300多位,大多是40

到50岁的女性。她们利用农活间隙,为同村或邻村的孤寡、失能、空巢老人提供上门服务。截至目前,西海岸供销集团已为480位一类困难老人提供上门送餐、体检、清洁等服务,让专业养老服务延伸到“家门口”。

据了解,西海岸新区创新实施的“1+N+6”养老服务模式——每个镇街建设1处综合服务中心,辐射周边N处养老服务驿站,为老年人提供助餐、助医、助浴等“六助”服务。目前,西海岸新区已建成359处居家社区养老服务中

心(驿站)。

医养融合让农村健康保障更有底气。新区20家养老机构内设医务室,3家为医院内设养老院。

从体系建设到模式创新,青岛农村养老的实践勾勒出清晰路径:以政府主导搭建框架,以社会

参与填充内容,以文化传统凝聚力量。青岛市民政局养老服务处相关负责人表示:“农村养老不是单选题,而是政府、社会、市场协同作答的多选题。青岛的答案,就是让每个农村老人都能安享幸福晚年。”

作者简介

霍明,康复大学康复科学与工程学院教授、博士生导师,康复大学青岛中心医院康复治疗名家专病工作室和霍明教授工作室特聘专家,康复物理治疗学博士,神经肌肉关节促进法(NJF)技术创始人,日本康复国际交流协会副会长、中国康复医学会物理治疗专委会常委。曾在日本任教近20年,培养了1500余名康复专业本科生、29名硕士研究生、10名博士研究生。