

特集

人生を豊かに 生き抜くために



(写真) 竜洋ミニバスケットボール少年団で25年以上監督を務める 田邊修司さん(70歳)

もし、あなたが100歳まで生きることができると言われたら、これからの人生をどう過ごしていきますか？

元気に、生きがいを持って、100歳まで生きる自信があるでしょうか。

今、日本は人生100年時代を迎えようとしています。

これからの人生を豊かに生き抜いていくための方法を一緒に考えてみませんか。

人生を豊かに 生き抜くために



人生100年時代がやってくる

約100年前の1914年に生まれた人は、100歳まで生きている確率はわずか1%といわれていました。ある研究（※「ライフ・シフト」東洋経済新報社より）によると、2107年の世界では、100歳まで生きることが普通の光景となっていて、日本は2007年生まれの50パーセントは107歳まで生きると推定され、栄養、医療、衛生の技術改新によって現在、平均寿命は大きく上昇しています。しかし、実際に100歳まで生きることができたとして、それだけで幸せといえる人生をおくれますか。

磐田市に 超高齢化社会がやってくる

2025年に、団塊の世代（第1次ベビーブームに生まれた世代）が75歳を迎え、日本の人口の4人に1人が75歳以上の後期高齢者という超高齢化社会を迎えます。

市では、高齢者ひとり暮らし世帯の数が10年で2倍近くに増えています。（平成24年9430世帯／令和4年17924世帯）

また、介護給付費は増加傾向にあり、介護需要がピークとなる2035年まで増加し続けるといわれています。

一方で、加齢により心身の状態が徐々に悪化していても、相談や支援につながっていない現状があります。

今後、介護サービスを必要とする方が、必要なサービスを受けられるように、改善の可能性がある方の自立と改善を促し、その人らしい暮らしができる仕組みづくりが、急務となります。

フレイルって知っていますか？

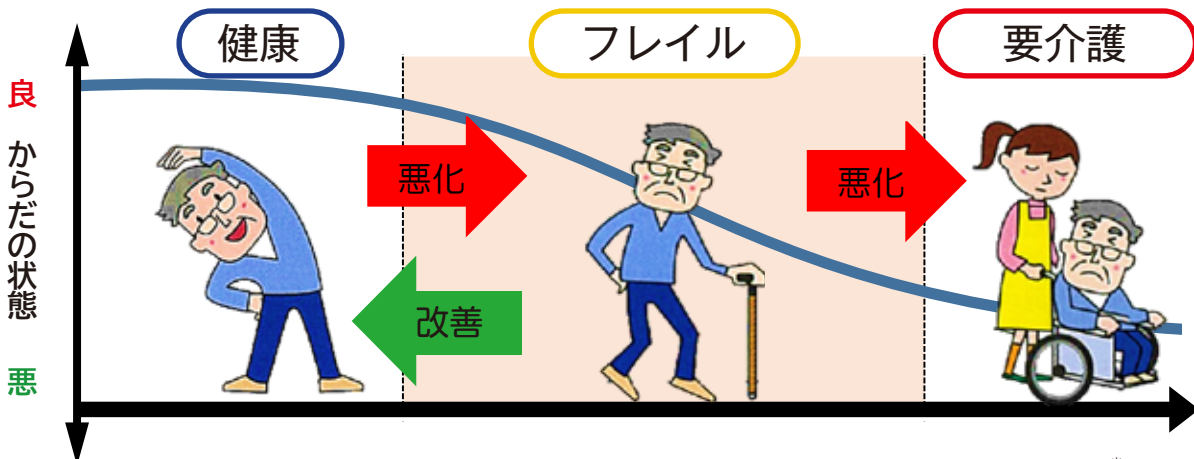
フレイルは医学用語で、病気ではないけれど、要介護と健康の中間の状態にある方、つまり、心身の状態に支障が出始めた方のことを言います。

フレイル状態の人は、自身のことと気づかずに衰えに気づきにくいため、受診や相談をすることができず、家じじとしていられるケースがみられます。

また、周囲の方からの「しなくていいよ」という言葉で、それまでしていたことをやめてしまい、状態が悪化するケースもあります。

そして、自宅での生活ができなくなった状態で初めて、地域包括支援センターなどの支援機関に相談するケースが増えています。

フレイル状態に早めに気づき、諦めずに相談することで、その人に合った支援や対応で状態が改善し、その人らしい暮らしを取り戻すことができます。



自立と改善に導く プロジェクト

市では、心身の状態に支障が出始めた人（フレイル状態）を自立に導く仕組みをモデル的に行う「自立支援モデル共創プロジェクト」を実施しています。

現在はモデルの方を対象に実施し、今後は全市的に広がるように効果的な方法を検証しています。

プロジェクトの内容

心身に支障が出始めた方であっても、少しでも長く在宅で自立した生活を送ることができるよう、専門の関係者が連携して、機能改善・回復を図ります。

プロジェクトの特徴

リハビリ専門職の

同行訪問

対象者が以前の活動ができるようになるために、ケアマネジャーの訪問にリハビリの専門職員が同行します。

ケアマネジャーとリハビリ専門職員の支援により、対象者が以前の活動ができるようになるための課題を明らかにし、身体機能や生活の評価・指導を行います。



100歳でも元気に過ごせる社会の実現に向けて（フレイル予防）

北原医院
北原大文 院長



100歳まで元気に過ごしたいものですが、年には勝てないのでしょうか？いいえ、多少弱ってきても頑張れば、まだまだ健康でいられるのです。多少弱っている状態をフレイルといいます。

では、どのように頑張れば、再び元気で健康でいられるのでしょうか？持病のコントロールはもちろんですが、それ以外に3つの大切なキーワードがあります。一つは、たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなどの「**栄養**」です。次に、歩いたり、筋トレをしたりするなどの「**身体活動（運動）**」。さらに、就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む「**社会参加**」です。特に社会参加をしている人は元気な人が多く、他人のために活動することがひいては自分の健康に寄与していることとなります。

超高齢社会がさらに進んでいる現状で、若い世代に負担をかけずに充実して過ごすには、このフレイル予防がとても重要で、「**栄養**」「**運動**」「**社会参加**」を合言葉に頑張りたいものです。医師会や行政もそのための取り組みに頑張っていますが、ご自身の意識改革も必要ですのでご協力をお願いします。

01 モデルケース



リハビリ専門職の先生と自分ができるリハビリを行います。タオルを使い、足を鍛える運動をします。



リハビリの後は、ケアマネジャーも交えてリハビリメニューの確認や今後の目標を考えます。

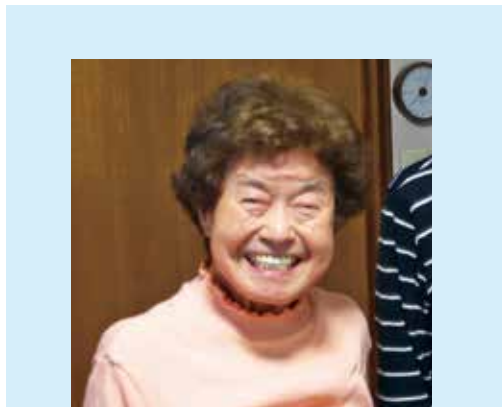


日比 享さん（88歳） 妻 秋子さん（秋子さん）元々、丈夫な人だったので体調が心配でした。これからリハビリを続けて元気になってほしいです。

リハビリをして楽に歩けるようになりたい。もう少し元気で長生きしたいと思いました。（日比 享さん）

自分にできることを見つけて

02 モデルケース



釜中 典子さん（82歳）

また、いきいき百歳体操に行きたいという目標を叶えるために専門の方たちが協力してくれます。早く良くなって、友達と集まって、お喋りしたいです。

つきつきりで見られて、声を掛けてくれて、励ましてもらいながらできるので、頑張れます。（釜中 典子さん）



コルセットを着用して姿勢を真っ直ぐにできるよう、リハビリをしました。リハビリ専門職の先生指導のもと行います。



コルセットの着脱方法を教えてもらいます。普段から自分たちでもできるように、ご家族も一緒に教えてもらいます。



豊田地域包括支援センター
社会福祉士
松下めぐみさん



リハビリ専門職と訪問することによって、具体的な回復の方法が分かり、ご本人のやる気につながります。フレイル状態の人は早めに取り組むことで元気になれるので、気になることがあれば相談をしてほしいです。ご本人が諦めずに自信を持ち、自分らしく暮らしていけるように支援していきたいと思います。



豊田えいせい病院
作業療法士 山内宣佳さん

心身の状態や生活の課題をどこに相談して、どのように解決したらいいか悩まれている方が多い印象です。自分たちリハビリ専門職が関わり、ご本人に合わせた運動や生活の工夫をお伝えすることで、早い段階で回復への第一歩へ向かうことができると思います。



株式会社H. Y. N.
理学療法士 岩里大樹さん

最初にケアマネジャーと訪問しているのをご本人やご家族と課題や目標をしっかりと共有できているのが良いと思います。「こうしましょう、こうしてください」と伝えて終わりではなく、家での状況などを知ることができるので、その人らしい生活ができるまでの過程を含め、より良いアドバイスをすることができます。生活の中にヒントがたくさんあります。



できる方法を一緒に見つける

自立に向けて動き出すために

心身の改善の可能性のある人やフレイル状態の人を自立へ導くには、周りの人たちの「気付き」が重要です。ご家族、地域の人の変化に「気付き」、できるだけ早く、市、地域包括センターなどの専門機関へ「つなぐ」ことが自立への第一歩となります。

ご相談などありましたら、下記担当または、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

① 高齢者支援課
地域包括ケア推進グループ

☎ 0538-37-4831

FAX 0538-37-6495



地域包括支援センターについては市ホームページに掲載されています

▲ホームページ

地域で「自分らしく」 過ごすために



健康増進課
保健師 曾我朋加さん

地域では、仲間が集まって「いきいき百歳体操」を行うなどの健康づくりやみんなが集える場として「サロン活動」などが盛んに行われています。参加者からは「1人じゃ運動しないけど、みんなでやるから続けられる」「みんなで集まると楽しい」という声が多く聞かれ、皆さんがいきいきと活動しています。

私たち保健師は、地域の方々が自分の居場所を見つけ、人とのかかわりを通して自分らしく、健康に過ごせるお手伝いをしています。



▲いきいき百歳体操