

知っておきたい老後の暮らしのキーワード

高齢者の現状から「老後の生き方・暮らし方」を考える

2017年12月16日(土) 下関市社会福祉センター

講師：秋本 江利子（下関市保健部保健総務課 課長）

山根 智津子（下関市福祉部長寿支援課 地域包括ケア推進室 室長）

●山根智津子 氏の講演から

① 下関市の高齢者について

(平成29年10月末現在)

- ・総人口 (267,067人) ・65歳以上人口 (91,029人) …・高齢化率 34.1%
- ・一人暮らしの高齢者 17.1% ・75歳以上ふたり暮らし 11.0% ・要介護認定率 20.9%
- ・認知症高齢者 (・介護保険制度利用者 11.9% ・その他軽度な認知症 20%)

(少子高齢化、要介護認定者・高齢者世帯・認知症高齢者の増加、介護の担い手の不足など、
「地域包括ケアシステム」が必要な背景)

② 地域包括ケアシステムとは？

- ・住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続ける
- ・それぞれの地域の実情を踏まえてつくりあげていくもの
- ・まず住まいがあって、医療・介護・生活支援・介護予防などが一体的に提供される
- ・地域包括ケアシステムを支えるものは、「自助」「互助」「共助」「公助」で、システムの構築には、行政機関だけではなく、民間企業やボラティア、NPO法人、そして何より高齢者自身が地域づくりに積極的に参加することが重要

③ 地域支援包括センターは

- ・地域で暮らす高齢者のみなさんを総合的に支える公的な機関で、総合相談窓口です（無料）
- ・市内の中学校区を基本にして12箇所があり、地域ケアシステムを推進する中核機関です

④ お金をかけずに楽しく暮らす方法 I

(身体と心を動かそう)

- ・1日30分身体を動かそう (分割もOK)
- ・散歩は楽しんでゆっくり、ウォーキングは少し息が切れるスピードで。体操もしよう
- ・動かない→動けなくなる
- ・便利より、敢えて不便を選ぶ

⑤ お金をかけずに楽しく暮らす方法 II

(外に出て人と話そう)

- ・認知症予防には世間話が効果的
- ・テレビのつけっぱなしはやめよう
- ・図書館を利用しよう
- ・楽しみを見つけよう
- ・1日の予定を立てよう
- ・日記を書いてみよう



●秋本江利子 氏の講演から

① 「下流老人」とは？（指標）

- ・収入が著しく少ない
- ・十分な貯蓄がない
- ・頼れる人がいない 「3つのない」

② 下流老人は徐々に増え続け、珍しくない

③ 下流化のきっかけは（離婚・介護・病気・

認知症・事故・詐欺・家族の不幸・人間関係等）

④ 貧困率の状況

- ・貧困線（H27年 所得の中央値の半分）は、122万円/年

（国民生活基礎調査より）

- ・日本人の6人に1人が貧困
- ・高齢者に限ると、5人に1人が貧困線以下の所得
- ・相対的貧困率（貧困線に満たない世帯員の割合）は15.6%

④ 下関市の生活保護世帯の状況（平成29年10月末現在）

- ・生活保護世帯の58%は高齢世帯（男38% 女62%）

⑤ 下流老人にならないために

- ・貯金、年金、賃金で1ヶ月に使えるお金を計算する
- ・身の丈に合った生活をする
- ・年をとっても健康であること
- ・すぐに怒らない
- ・愚痴を言わない

⑥ 老人の生き方・暮らし方

- ・病気、介護の予防
- ・住まいの選択（低費用の施設）
- ・人間関係づくり（夫婦関係／夫婦仲 頼れる親族／親友）

⑦ 下関市の健康を取り巻く現状

- ・3大生活習慣病（悪性新生物29%・心疾患38%・脳血管疾患10%）が死因別死亡割合の約6割を占める（平成25年）

⑧ 地域の視点…「健康」をキーワードに結びつき、つながりを深めて支え合う

- ・周囲の協力支援・気づき・考え・動機づけ・実践、習慣化・継続、連携・仲間づくり、まちづくり（健康を支援する環境づくり）

⑨ 豊かな人生・幸せな暮らしとは

- ・温かい人間関係
- ・地域のつながり
- ・希望・夢が叶う
- ・子ども・孫の成長
- ・仕事がある、学校に通える
- ・趣味がある

