# 2/24 日進市講演会資料

# いつまでも自分らしく 暮らしていくための選択

~地域包括ケアシステム~

平成31年2月24日 厚生労働省 東海北陸厚生局 地域包括ケア推進課 佐々木忠信

# お話する内容

- 1. 地域包括ケアシステムって何ですか?
- 2. 人生の最終段階、どうすごしたいですか?
- 3. こんな方、地域にいませんか?
- 4. まとめ

~いつまでも自分らしく暮らしていくための選択肢(例)~

#### 東海北陸厚生局管内における地域包括ケアの推進について(フロー図)

東海北陸厚生局管内では、厚生局と管内6県、協力機関と連携し、市町村における取組 の充実に向けて支援を行い、地域包括ケアを推進する。

# 市町村

市町村を中心とした地域包括ケアの推進

市町村における取組の充実に向けた支援(人材育成、広域支援、基盤整備等)

# 東海北陸厚生局

地域包括ケア推進本部地域包括ケア推進課





### 管内6県

富山、石川、岐阜静岡、愛知、三重

■■連携

## 協力機関

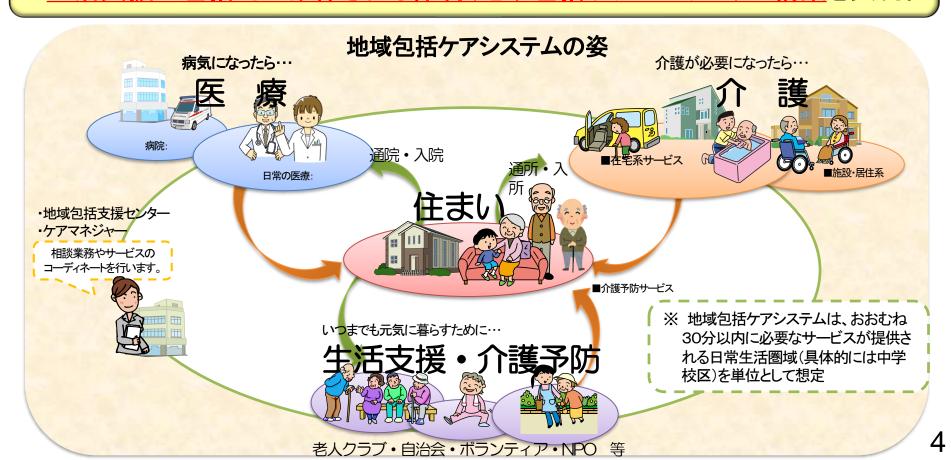
(本省、他厚生(支)局、医・介等関係団体、シンクタンク、他省庁、大学等)

### 1. 地域包括ケアシステムって何ですか?

〇 いつまでに: 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、

〇 誰が: 市町村・都道府県が、

○ 何を: 重度な要介護状態(や認知症)となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・ 生活支援が包括的に確保される体制(地域包括ケアシステム)の構築を実現。



# 「住み慣れた地域」で「自分らしい暮らし」って どういうこと?

# 住み慣れた地域

転勤族にとっての住み慣れた地域ってなんでしょうか? 誰もが同じ家に住み続けることが少なくなったこの時代に、「住み慣れた地域」とは何を意味するのでしょうか? 物理的な地域に愛着があるの

でしょうか?本当は、「なじみの人間関係」にこだわっているのではないでしょうか。

# 自分らしい暮らし

みんな大好きな「自分らしさ」。自分の生活を振り返ってみて、そんなカッコいい生活していますか?

自分らしさとは、「マイペースに生活できる気楽さ」くらいでいいのでは? 自分らしい暮らしとは「寝る前に一杯やれる気楽さ」。それは、自宅でやれば「マイペース」、施設でやれば「自分勝手」。ちょっとした自分勝手をマイペースといってくれる施設も大切かもしれません。



## 「地域包括ケアシステムの構築」により 実現できる社会

# 「安心して元気に暮らし 続けられるまちづくり」

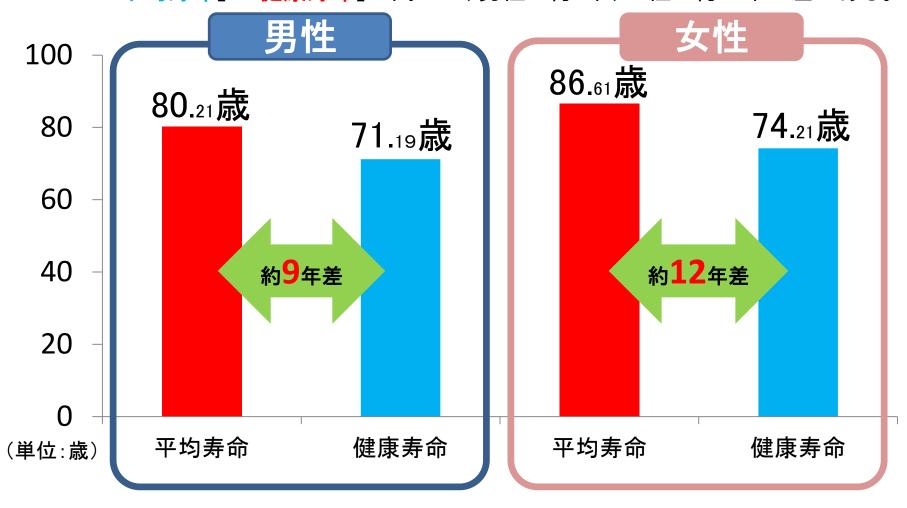
[すごく大まかな整理]

- 〇医療・介護・住まい ⇒ <u>安心</u>
- 〇生活支援•介護予防 ⇒ 元気
- ○地域課題の解決のための活動 ⇒ まちづくり

人口減少、少子高齢化等に起因した、地域での生活のしづらい状況(買い物難民、移動手段の確保、孤立化、子育て、障害者の雇用等)

# 「平均寿命」と「健康寿命」の差

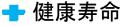
「健康寿命」とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のこと。 「平均寿命」と「健康寿命」の間には、男性で約9年、女性で約12年の差がある。

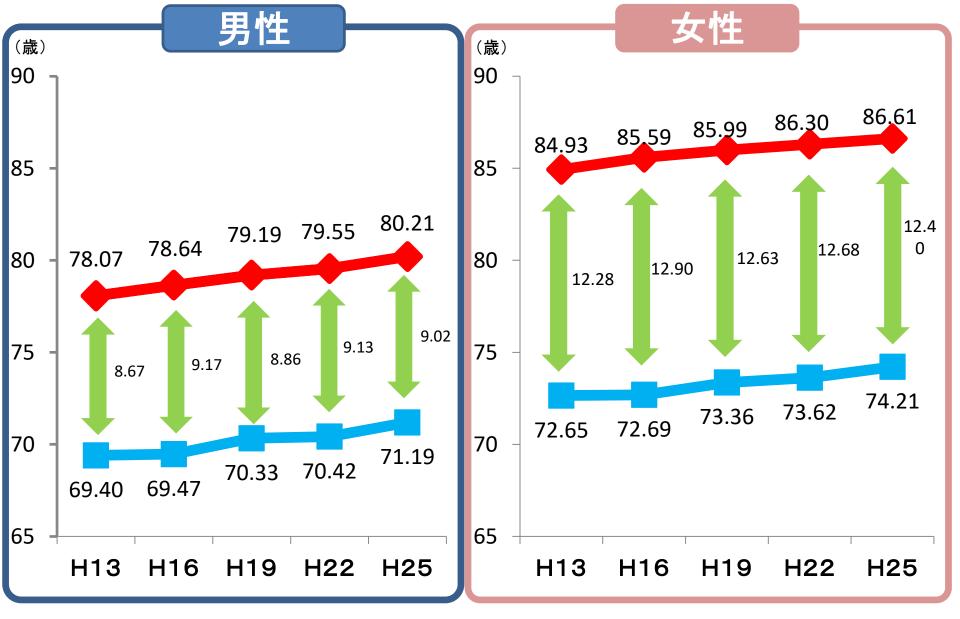


※「平均寿命」: 厚生労働省「平成25年簡易生命表」、「<mark>健康寿命</mark>」: 厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」 「平成25年国民生活基礎調査」総務省「平成25年推計人口」より算出





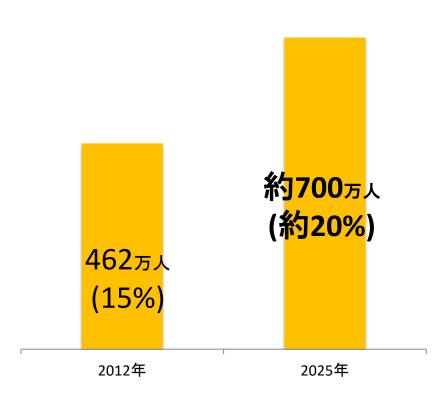




#### 認知症高齢者の増加

65歳以上高齢者のうち、認知症高齢者が増加していく。

#### (括弧内は65歳以上人口対比)



※「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学 二宮教授)による速報値

#### 独居・夫婦のみ世帯の増加

世帯主が65歳以上の単独世帯や夫婦のみの世帯が増加していく。

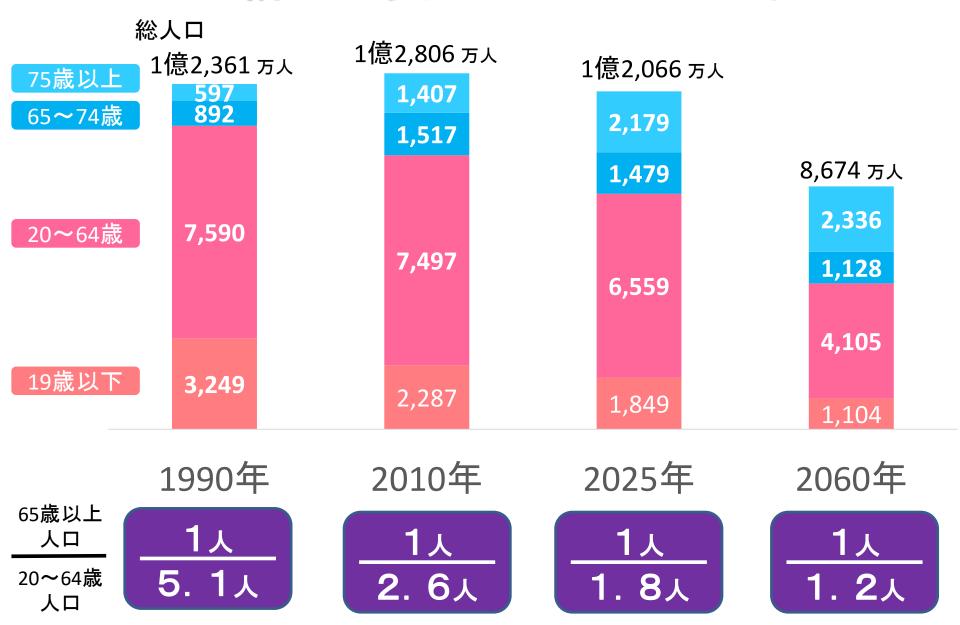
#### 世帯主が65歳以上の単独世帯及び夫婦のみ世帯数の推計



- 世帯主が65歳以上の夫婦のみの世帯数
- 世帯主が65歳以上の単独世帯数
- ━━世帯主が65歳以上の単独世帯と夫婦のみ世帯の世帯数全体に占める割合

国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(全国推計) (平成25(2013))年1月推計) より作成

# 人口構成の変化(1990~2060年)



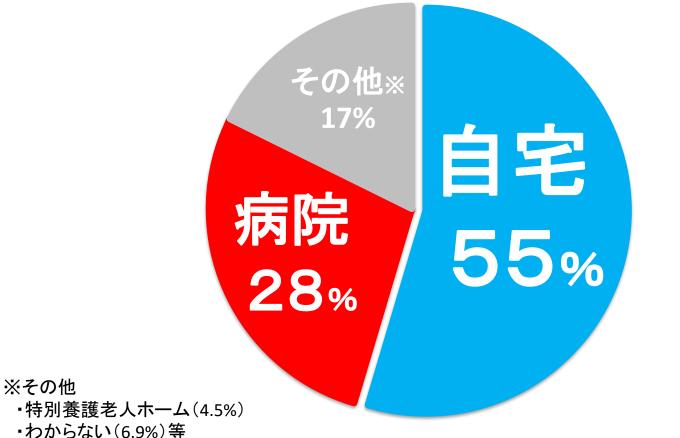
出展:総務省「国勢調査」及び「人口推計」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計):出生中位・死亡中位推計」 (各年10月1日現在人口)

# 2. 人生の最終段階、どうすごしたいですか?

### 最期を迎えたい場所はどこか?

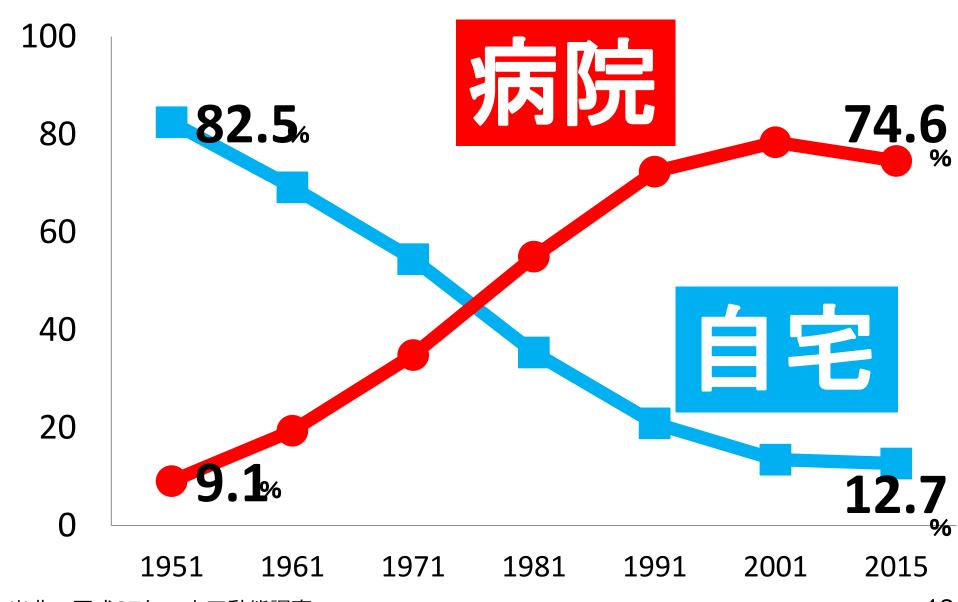
治る見込みがない病気になった場合、どこで最期を迎えたいか





出典:24年度 高齢者の健康に関する意識調査(内閣府)

# 死亡の場所の推移(自宅・病院)



出典:平成27年 人口動態調査

### 人生の最終段階における医療について ~希望する治療方針等~

Q ご自身の死が近い場合に 受けたい医療や受けたくない医療についてのご家族との話し合い

# 家族と全く話したことがない

55.9%

・意思表示の書面(※)を作成している 3.2%

※自分で判断できなくなった場合に備えて、どのような治療を受けたいか、受けたくないかなどを記載した書面

出典:平成25年度 人生の最終段階における医療に関する意識調査(厚生労働省)

## 人生の最終段階における医療について ~課題~

患者本人の意思の推定が困難な場合に、 本人の意思に反した医療処置や搬送が 行われる可能性

#### 人生の最終段階における医療に関する意識調査(平成26年3月)

(問)末期がんで、食事や呼吸が不十分であるが、痛みはなく、意識や判断力は健康なときに 希望する治療方針

#### ■胃ろう: 望まない 71.9%

(注)胃ろう:口から十分な栄養がとれなくなった場合、手術で胃に穴を開けて直接管を取り付け流動食を入れること

#### ■人工呼吸器 : 望まない 67.0%

(注)人工呼吸器:呼吸ができにくくなった場合、気管に管を入れて人工呼吸器につなげること(言葉を発声できなくなる場合もあります)

# 3. こんな方、地域にいませんか?

# ■孤食について

※65歳以上の高齢者人口が4,000人のA町

1人で食事をとることが 多い方

376人

#### [内訳]

- 年に何度かある 235人
- ほとんどない 141人



# ■外出機会について

※65歳以上の高齢者人口が4,000人のA町

# 外出することが 少ない方

3 4 1人

#### [内訳]

- ・ほとんど外出しない 125人
- •週1回 216人

#### (参考)

以前より外出を控えている方

460人

[外出を控えている主な理由]

- ・足腰などの痛み243人
- ・交通手段がない 72人



加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能等)が低下し、 生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態。

\* CON \*\*

健康

- 虚弱状態 (フレイル) 多くの高齢者が フレイルを経て、徐々 に要介護状態に陥る



要介護状態

加齡

<加齢に伴う変化>食欲の低下、活動量の低下(社会交流の減少)、筋力の低下等

# フレイルの多面性

閉じこもり・孤食

# 社会的

# 身体的 精神的

低栄養・転倒の増加、 口腔機能の低下 意欲・判断力や認知機能の低下、うつ

# 地域包括ケアシステムの構築に係る 関係者(住民、専門職、行政)の役割





### 自分のことを 自分ですること

- ・自分の力で解決する
- 自分の健康管理
- ・市場サービスの購入 など

#### 互助



### 住民同士が 協力し合うこと

- ・地域での助け合い
- ・ボランティア活動
- •地域活動

など

#### 共助

(社会保険)

# 支援 専門職

住民

#### 専門職による支援

- ・介護保険サービス
- ・医療保険サービス など
  - ※社会保険料を主な 財源とした支援

#### 公助



#### 行政による支援

- 社会福祉サービス
- •生活保護
- ・人権擁護・虐待対策 など
  - ※税を主な財源とした 支援 19

# 地域包括ケアの目指すところ ~ 自助・互助・共助でいうと~

- 住民が、「自助」への理解を深めて行動する。
  - ⇒ 住民自らが、自立、予防(※)の必要性を理解し、健康で暮らし続けることができるように行動する。
    - ※バランスの良い食事、運動、社会との関わりが、健康づくりや生きがい・やりがいに繋がり、 結果として、各種リスク(介護、認知症、うつ病等)の低減に効果があるとの実証データがある。
- 住民同士が、「互助」の取組を充実させる。
  - ⇒ 地域での住民同士の助け合い活動について、住民が主体となって取り組む。
- 「共助」において、専門職による支援を適切に 実施する。
  - ⇒ 共助において、医療・介護等の専門職の資質の向上を図り、利用者の意思・希望 を尊重し、多職種が連携して適切な支援を行うことができるようする。

### (参考1)

## 日進市における住民参加の取組(主なもの)

※<u>赤字(下線)</u>については、支援者として参画できるもの

- ゆうゆう体操教室、にこにこ体操教室
- 足腰おたっしゃクラブ
- 健口・健食元気クラブ
- 日進おはなしひろば
- つどいの場(ぷらっとホーム、ほっとカフェ、 ふれあいいきいきサロン、にっしん体操スポット等)
- おたっしゃハウス、コミュニティサロン
- にっしんおたっしゃボランティア
- 生活支援サポーター、認知症サポーター
- <u>シルバー人材センター</u>、老人クラブ、<u>まちの守り人</u>

### (参考2)

# 日進市における住民主体の活動への取組

日進市では、生活支援コーディーネーター(地域支え合い推進員)を配置して、住民の皆さんのやってみたい(※)を応援する取組を進めています。
※つどいの場の設置や生活支援サービスの運営など

### ■市全体の取組

富岡さん、山田さん(日進市社会福祉協議会)

### ■3圏域ごとの取組

中部地区:荒川さん(有限会社はじめの一歩)

東部地区:村井さん(NPO法人介護サービスさくら)

西部地区:池谷さん(株式会社アンジュ)

# 4. まとめ

いつまでも自分らしく暮らしていくための選択肢(例)

- 〇 住民同士の日頃からの交流
- 〇 市などが開催している取組への 参加・参画
- 〇 自らがやってみたい取組の提案・ 実行