

Oct.15.2020

山口市人権学習講座：阿東地域交流センター

高齢者の問題

田中 マキ子

山口県立大学 副学長

山口県立大学大学院健康福祉学研究科 教授

「一人にさせられない」が孤独を・・・

「高齢の父や母に、一人暮らしなんてさせられない」
そんな思いから、同居に踏み切るご家庭も少なくない

→ とても幸せなことのように見える

しかし、「同居しているから」と安心してしまい、ご両親の気持ちにまで**寄り添うことを忘れてしまうケース**が増えている

息子は会社 / 嫁も仕事や学校の用事 / 孫たちも学校や習いごと
＊ 気が付くと高齢者が日中ひとりきりで家にいるというケースが多い

高齢者の立場：

- ・ 寂しいけれど子どもたちもそれぞれ事情があることもわかるし、わがままは言えないという心境に陥る
- ・ 身体を動かすわけでもなくひとりでテレビを見て過ごした結果、寝たきり・認知症が進むケースもある
- ・ 日中ひとりで家にいる間に家事をしようとして、事故やケガにつながる

高齢者の課題

●介護難民とは

介護難民とは、介護が必要な「要介護者」に認定されているにもかかわらず施設に入所できないだけでなく、家庭においても適切な介護サービスを受けられない65歳以上の高齢者を指す

「2025年には全国で約43万人が介護難民になる」との予測

●介護難民が増える理由

理由の一つは、高齢者の増加です。内閣府の「高齢社会白書（平成28年版）」によると、日本の総人口は減少しているにもかかわらず、65歳以上の高齢者は年々増加しています。今後も高齢化が進むのは確実で、2025年には人口の約3割、2060年には約4割を65歳以上が占める予測

高齢者の増加に伴い、要支援・要介護認定を受ける人の数も増加する。厚生労働省が発表した平成26年度の「介護保険事業状況報告」では、2000年には256万人だった認定人数が、2014年には606万人にまで増加

●老老介護・認認介護とは

老老介護とは、65歳以上の高齢者が65歳以上の高齢者を介護すること。例えば、高齢の夫婦間での介護、高齢の兄弟姉妹間での介護、高齢の子供がさらに高齢の親や身内の介護をするといったケース

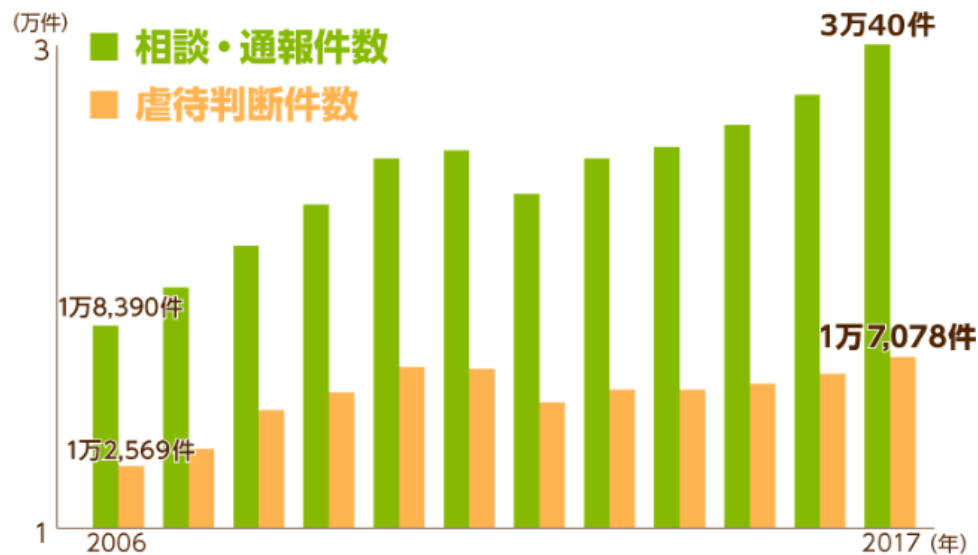
一方、認認介護は、介護する人と介護される人の双方が認知症を発症しているケース

●老老介護・認認介護の原因

理由① 平均寿命が延び、夫婦共に高齢、親が高齢で子供も高齢といったケースが増え、高齢者が高齢者を介護する状態を生み出している。さらに、平均寿命と健康寿命の差も大きくなった。健康寿命とは「一生のうちで、健康で活動的に生活できる期間」。平均寿命が延びれば健康寿命との差が広がり、身体的機能の衰えだけでなく認知症を発症するリスクも高くなる

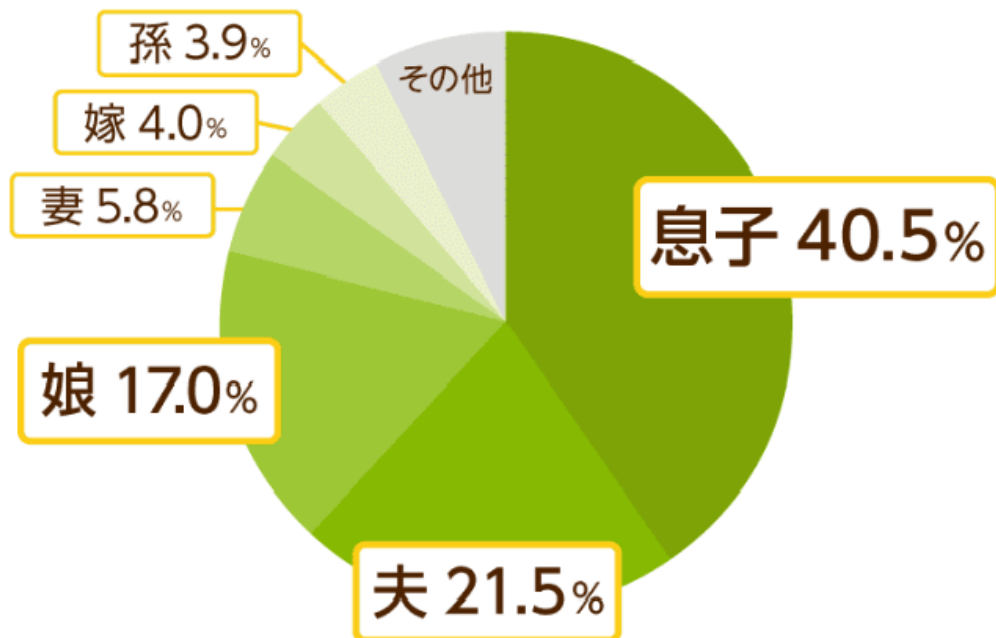
理由② 親と子供が別々に住む「核家族」が増えた。高齢者夫婦の世帯でどちらかに介護が必要になれば、どちらかが面倒を見ることになる。そのうち双方が認知症を発症すると、認認介護になる。子供が結婚せずに親と同居を続ける核家族というケースでも、親子そろって高齢者となれば、老老介護。老老介護は認認介護につながる可能性がある

養護者による高齢者虐待・通報件数の推移



高齢者虐待

被虐待者からみた虐待者の続柄



虐待の種類

身体的虐待

- 殴る、つねる、蹴る、無理矢理食事を口に入れる、やけど・打撲させる
- ベッドに縛り付けたり、意図的に薬を過剰に服用させ身体拘束、抑制をする など



心理的虐待

- 怒鳴る、ののしる、悪口を言う
- 話しかけているのに意図的に無視をする など



介護・世話の放棄・放任 (ネグレクト)

- 入浴させず異臭がしたり、髪が伸び放題、皮膚が汚れている
- 水分や食事を十分与えられないことで、空腹状態が長時間続き脱水症状や栄養失調状態にある
- 室内がゴミだらけなど劣悪な環境で生活させる など



経済的虐待

- 生活費を渡さない、使わせない
- 自宅等を本人に無断で売る
- 年金や貯金を本人の意思や利益に反して使用する など



性的虐待

- 排泄の失敗に対する罰として、下半身を裸にして放置する
- わいせつな行為をしたり、強要する など



成年後見人

●成年後見人とは

認知症などで判断力が衰えてしまった人のために、家庭裁判所が「成年後見人」を選んで、被後見人を保護・援助する制度が「成年後見制度」。成年後見人の主な役割は、被後見人に代わって、不動産などを含めたあらゆる財産を管理すること。例えば「預貯金の払い戻しを受ける」「不動産を売買する」など大きな金額を動かすことにも権限が与えられていて、子供や親族ができることもできる

●成年後見人が引き起こす問題

成年後見人の主な役割は、財産管理です。ところが、適切な管理をせずに権限を乱用する、被後見人の財産をまるで自分のもののように使うなどのトラブルが生じています。中には相続の争いに発展してしまうケースもある

●トラブルの回避策

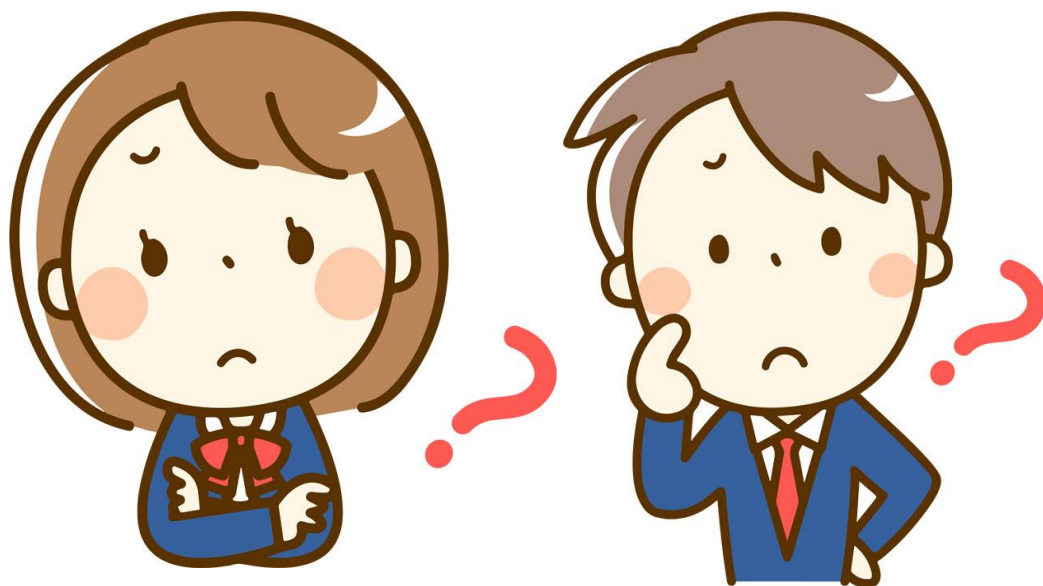
親族が成年後見人になると、どうしても財産を独り占めしようとしたり、自分の権利を必要以上に主張したりしがち。それがトラブルになります。回避する方法としては、成年後見人を親族以外の人に任せることが挙げられる。例えば、弁護士、司法書士、税理士といった専門家であれば、親族間での財産トラブルとは無縁

本日の内容

- 🌸 高齢者に起こる変化
- 🌸 「和」を持って実現する
老若男女（ろうにゃくなんによ）と人権

Q: 歳をとることは、
特別なことか？

A: 誰にも起こる平等なこと。
でも……



加齢に伴う身体機能の変化

加齢とともに身体各臓器の実質細胞数の減少

- 1) 大部分の臓器は萎縮
- 2) 重量が軽くなる
- 3) 機能が低下する

* 心臓の重量は増加傾向

総体的な身体機能の低下

35歳ころから現れる

臓器差、個人差が大きい

筋肉は20歳前後がピークで加齢と共に低下

視力は45歳前後から衰える

人が生きる過程においてほとんどすべての人に
みられる老いの生理的な現象: 老化現象

生理的老化の特徴

- 1) 生理的老化は徐々に生じるため、全体としての恒常性（ホメオスタシス）は維持され、日常生活の営みは維持される
- 2) しかし、臓器の予備力が低下するので、疾患に罹患したときや急激な障害を受けたときの総合的な回復力や生じた障害への適応力が低下する
- 3) ストレス下にさらされるときには免疫機能が十分に発揮しないことがあるなど、防衛力が低下する
- 4) 生理的老化の過程が著しく加速され、病的状態を引き起こすものを病的老化という
- 5) 病的老化によって引き起こされる病態は、老年病と呼ぶ

予備力の低下

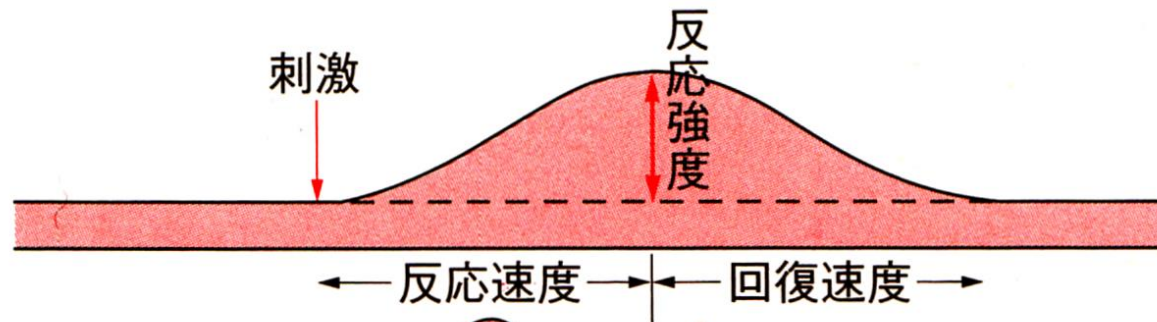
身体の臓器は、もっているすべての能力・機能をいつも最大限に出し切っているわけではなく、普段は、もっている力の半分かそれ以下でまかっている。緊急の事態に対して、つねに余裕の力、予備の部分をもっている。しかし、加齢に伴って身体機能が低下してくると、つねに身体の機能をフルに活用してバランスをとっているようになり、余裕の部分、予備の力が少なくなる

適応力の低下

老人は寒さや暑さに対する**生体の反応が遅くなり**、外界の温度変化の影響を受けやすくなる。このように、老人は外界の生活条件が変化したときに、これに適するように反応して調節する機能が低下する

変化への適応性の低下

高齢者の反応



若年者の反応

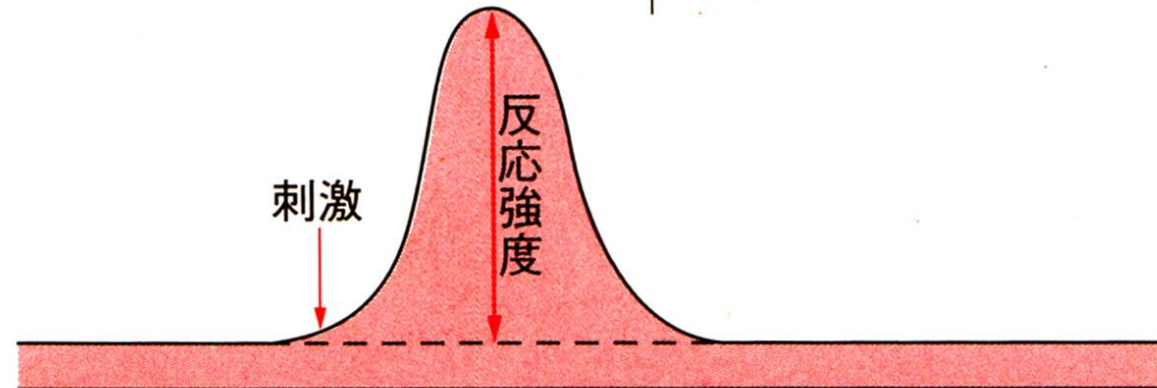
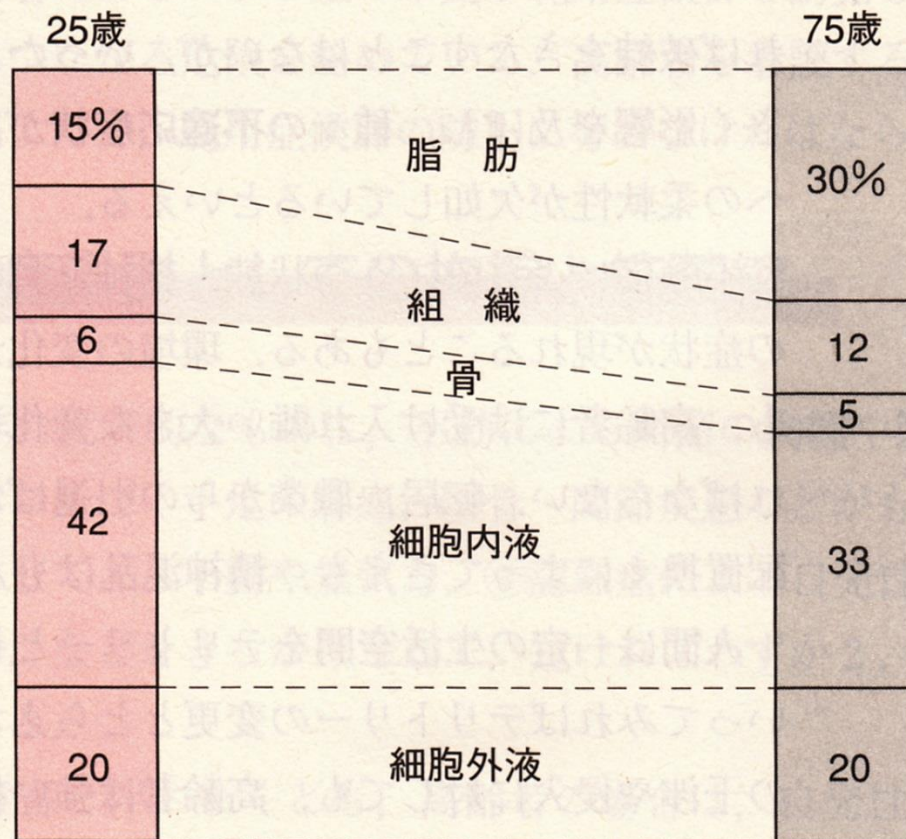


図 高齢者における代謝調節力の低下

図1-2●加齢による身体構成成分の分布変化 (Goldman)



脱水になりやすい！

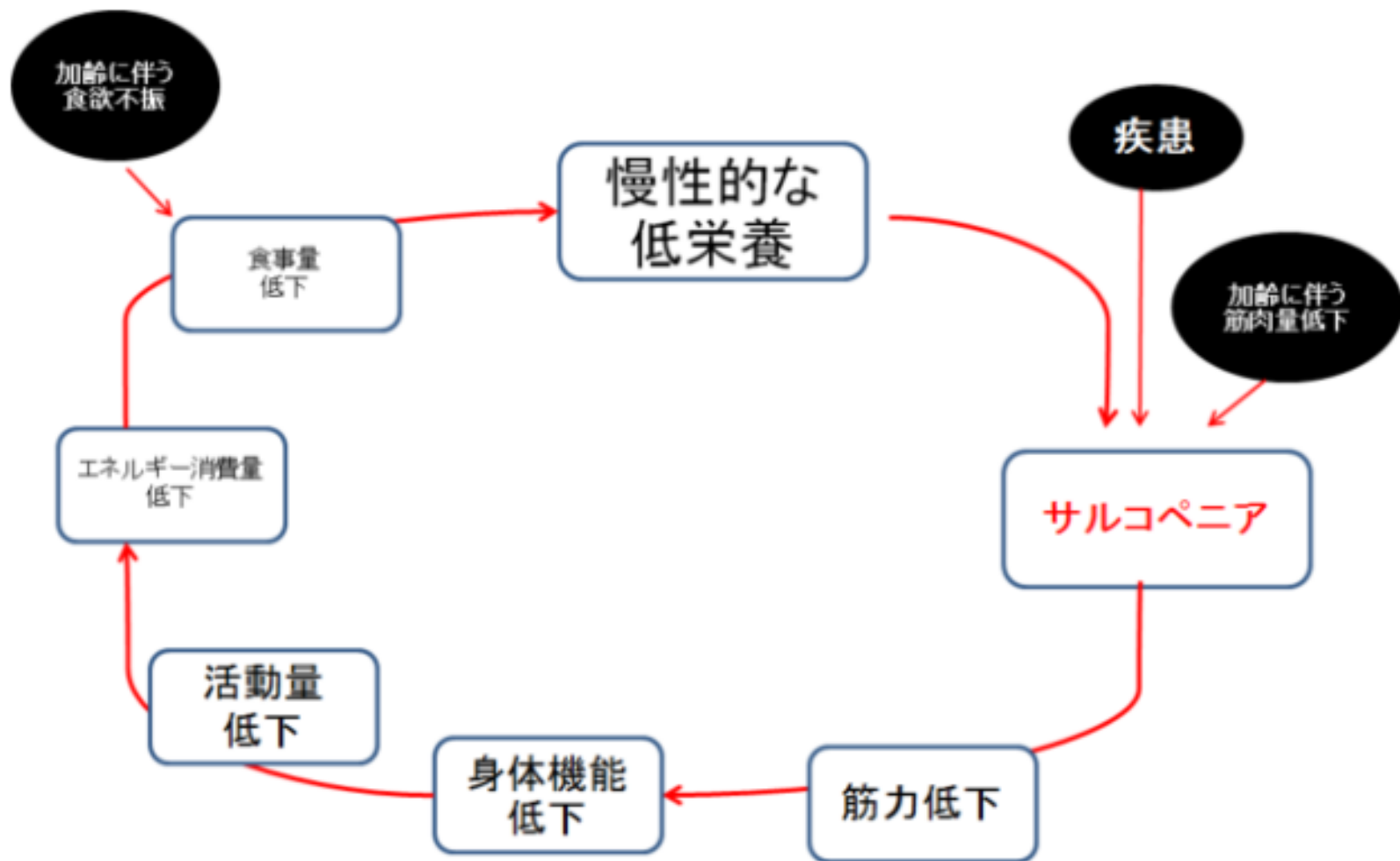
脂肪分が増加し、内臓や筋肉の細胞内液が減少し、脱水症が
発症しやすくなる

高齢者になぜ運動が必要なのか（フレイル・サルコペニア予防）¹⁾



加齢によって筋肉量、筋力、身体機能の低下がみられることをサルコペニア（加齢性筋肉減弱症）といいます。また、「筋力の低下、活動量の低下、歩行速度の低下、易疲労性、体重減少」のうち、3つ以上該当する場合をフレイルといいます。

フレイル／サルコペニア



図：フレイルサイクル 1) より改変

体の健康：高齢者と運動

表1：運動の種類と効果¹⁾

運動の種類	運動の効果
運動全般	• 血流がよくなる • 食欲が湧き、腸の働きがよくなる • 気分がよくなる
ウォーキング・プール	心肺機能の向上
筋力トレーニング、バランス訓練	筋肉量の増大、筋力強化
ストレッチング	筋肉の柔軟性向上、関節の動きの改善
ウォーキング	骨が丈夫になる

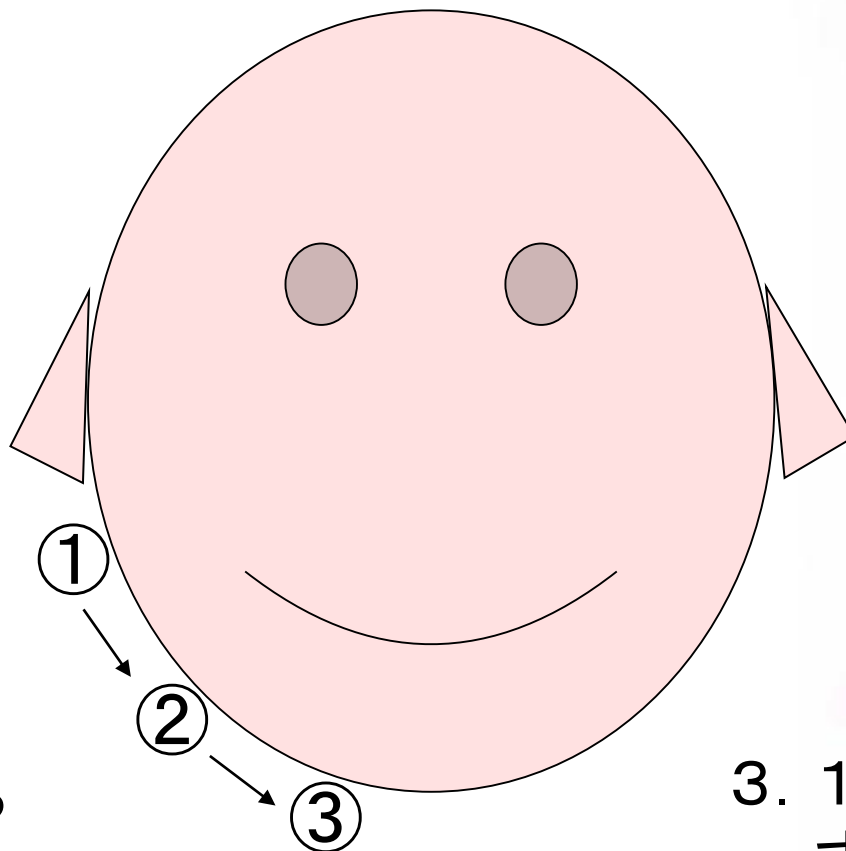
おいしく、安全に食べる

唾液が減って、
飲み込みにくなる



Let's Go 唾液を出す運動！

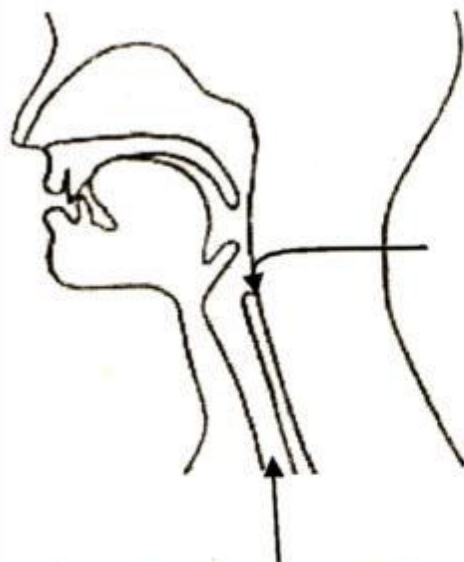
1. 左右の耳
を温める



2. 耳の下から
あごに向
かって、押す

3. 1回3秒程度。3回
ずつ。朝・昼・晩に
しましょう！

高齢者の飲み込みのメカニズム



話すときは空気の
通り道（気管）
が優先。

いつもは食べ物の
道（食道）は閉まっ
ている。



ゴックンの瞬間だ
け食べ物の道
（食道）が開く

高齢者は、ノドの動きが遅く、液体がノドにはいつて、飲みこむまでに時間がかかる

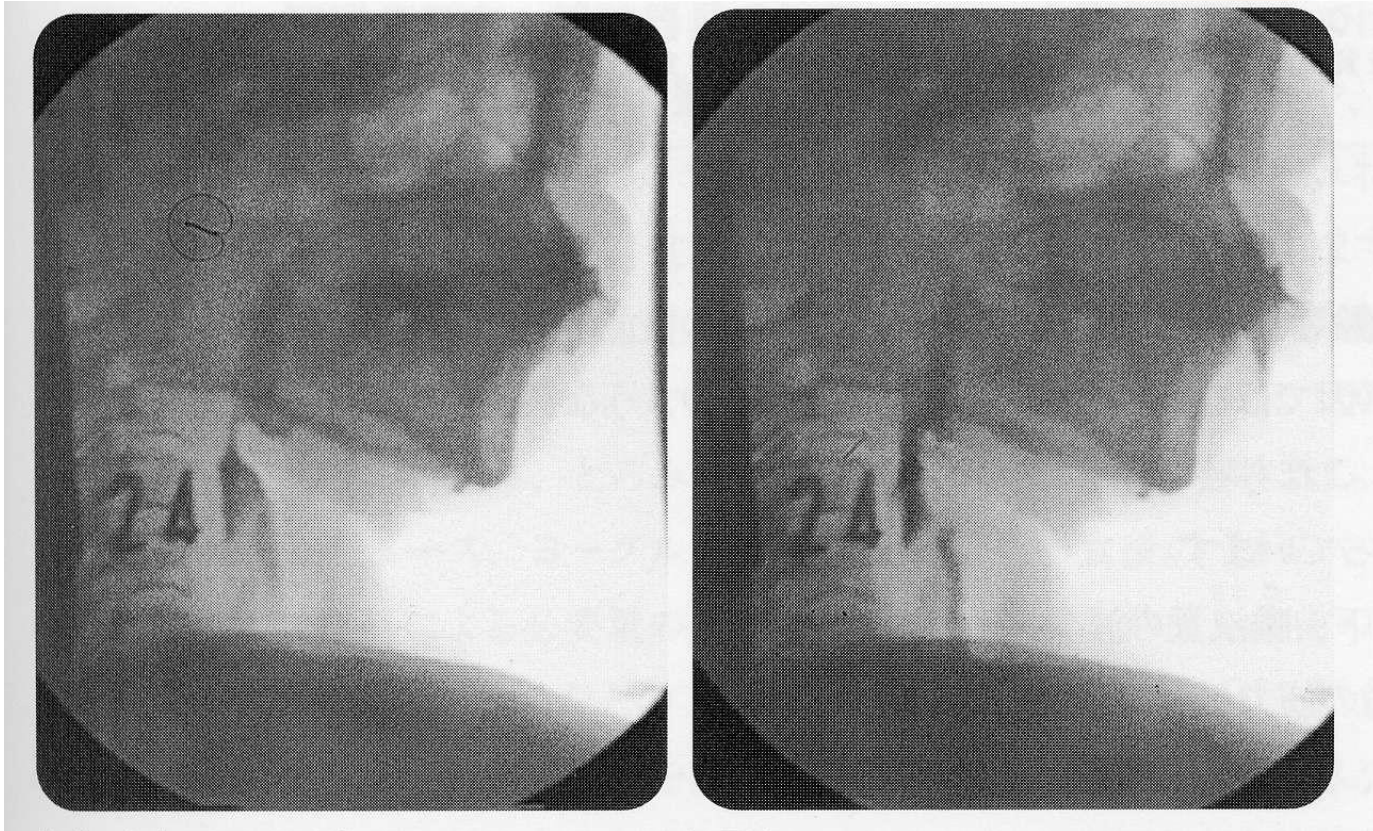


さらさらした液体は、スピードが速いため、ゴックンの前にノドに流れ込む



“とろみ”をつければよいというわけではありません

誤嚥



ビデオ嚥下造影 (Video Fluorography)。気管と食道の分岐部 (梨状窩) に造影剤が貯留している様子や気管に誤嚥されている様子が見える

片麻痺による食物の口腔内残留



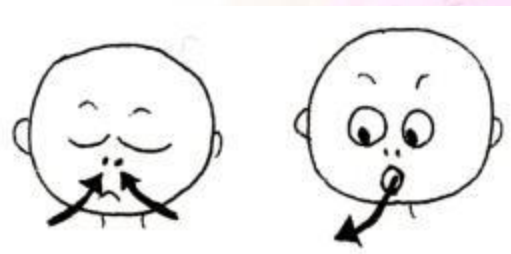
③食物残渣^{ざんさ}が残っている状態

片麻痺により、麻痺側に食物が残留しやすくなる。
口腔内が不潔になり、感染を誘発する。

燕下体操 —その1—

1. 深呼吸

○鼻から息を大きく吸い込む→口からゆっくり吐く



2. 首の運動

○天井を見上げる → 自分のヘソを見る

○正面を向いたまま右に傾ける → 左に傾ける

○右後ろを見るように首をねじる → 左後ろにねじる

○右にゆっくり大きくまわす → 左回りにまわす

燕下体操 ーその2ー

3. 肩の運動

○ゆっくり挙げる → ストンと力を抜く

○前からゆっくり回す → 後ろから回す

4. 口の体操

○口を大きく開ける → しっかり閉じる

○唇をすぼめる → 横に引く

燕下体操 —その3—

5. 舌・頬の体操

○唇より前に舌を出す → 舌を引く

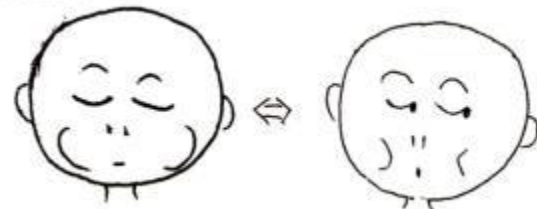
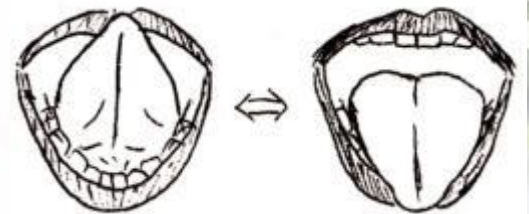
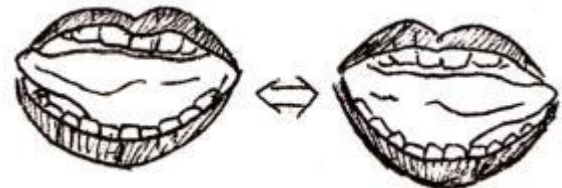
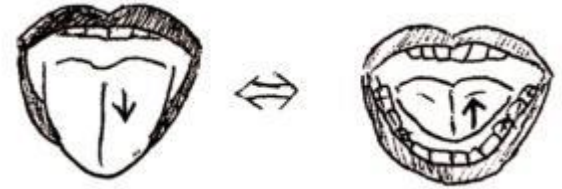
○唇の右端に舌先をつける

→ 左端につける

○軽く口を開き舌先を上唇の真ん中につける

→ 下唇につける

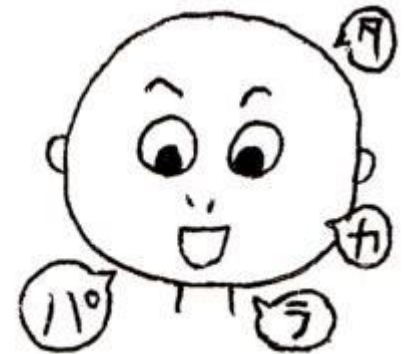
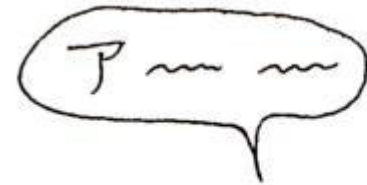
○頬を膨らませる → すぼめる



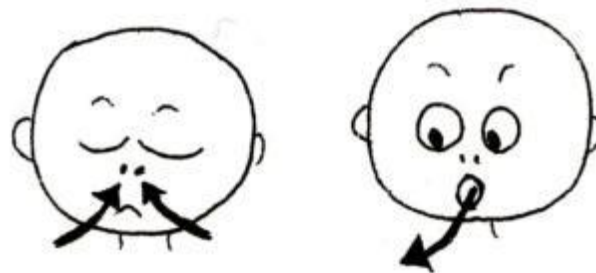
燕下体操 —その4—

6. 発声

- 「あー」とできるだけ長く発声
- 「ぱ・ぱ・ぱ・・・」とはっきり発声
- 「た・た・た・・・」とはっきり発声
- 「か・か・か・・・」とはっきり発声
- 「ら・ら・ら・・・」とはっきり発声



7. 深呼吸



デンマークの高齢者の運動 2011.3



回復期リハビリ2012.2



フィットネス・クラブの高齢者2012.2



ラジオ体操をしよう！

簡単に、続けられる運動が大切！



認知症ともの忘れ

臨床として：記憶力や学習能力、理解力、判断力、推理力、創造力などの諸機能に加えて知識をも含めた包括的な精神の活動能力

ふつうの人のもの忘れ	認知症の人のもの忘れ
体験の一部を忘れる	全体を忘れる
進行しない	進行する
失見当なし	失見当あり
自覚している	自覚しない
生活に支障なし	幻覚・妄想・徘徊などを伴う

アルツハイマー病と老年認知症

	アルツハイマー病	老年認知症
発病年齢	65歳以下(50～60歳に発病、40歳代のこともある)	66歳以上
症状	知能低下や精神症状が著明である。失語、失認、失行、痙攣、運動障害を伴うことがある	失語、失認、失行、痙攣、運動障害はまれである
進行	進行が速い	進行が遅い
病理所見	脳萎縮、老人斑、アルツハイマー神経原繊維変化が著しい	アルツハイマー病と似ているが同年齢の正常者との差が少ない
神経伝達物質異常	異常は著明である	正常者との差がない
予後	5～15年	正常者とあまりかわらない

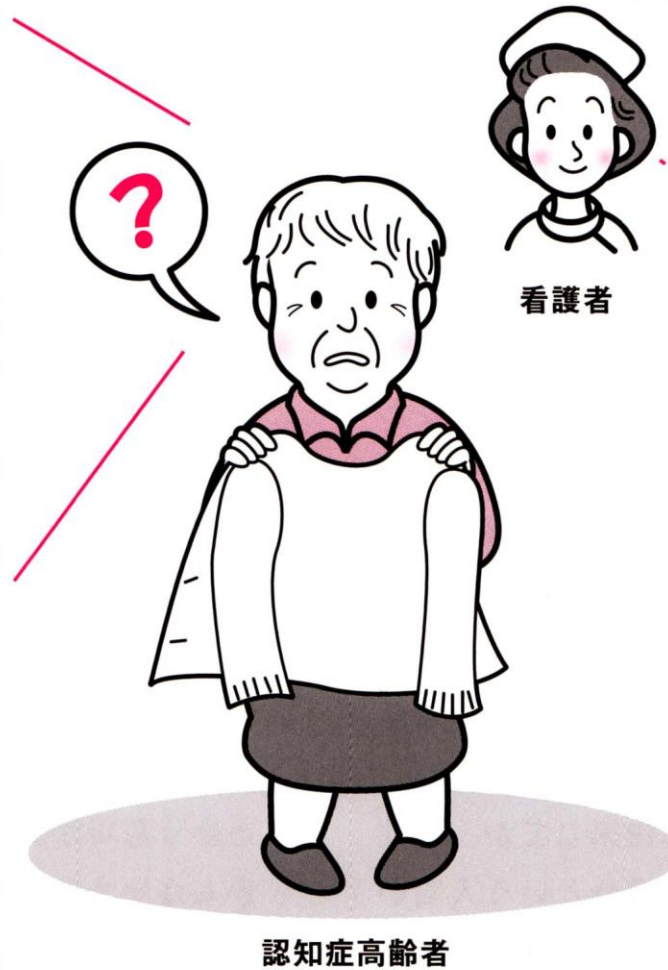
中核症状と周辺症状の観察

〈中核症状〉

- ・新しいことを覚えられない
- ・段取りや計画が立てられない
- ・服の着方や道具の使い方がわからない
- ・物の名前がでてこない
- ・品物をみても何だか分らない

〈周辺症状〉

- ・不眠
- ・徘徊
- ・夜間せん妄
- ・異食
- ・過食
- ・幻視
- ・物盗られ妄想
- ・攻撃的言動
- ・1人にされると落ち着かなくなる
- ・ケアに対する抵抗
- ・抑うつ状態
- ・イライラして落ち着かない
- ・心気



着眼点・観察ポイント

身体的な調和の乱れ

薬物の副作用

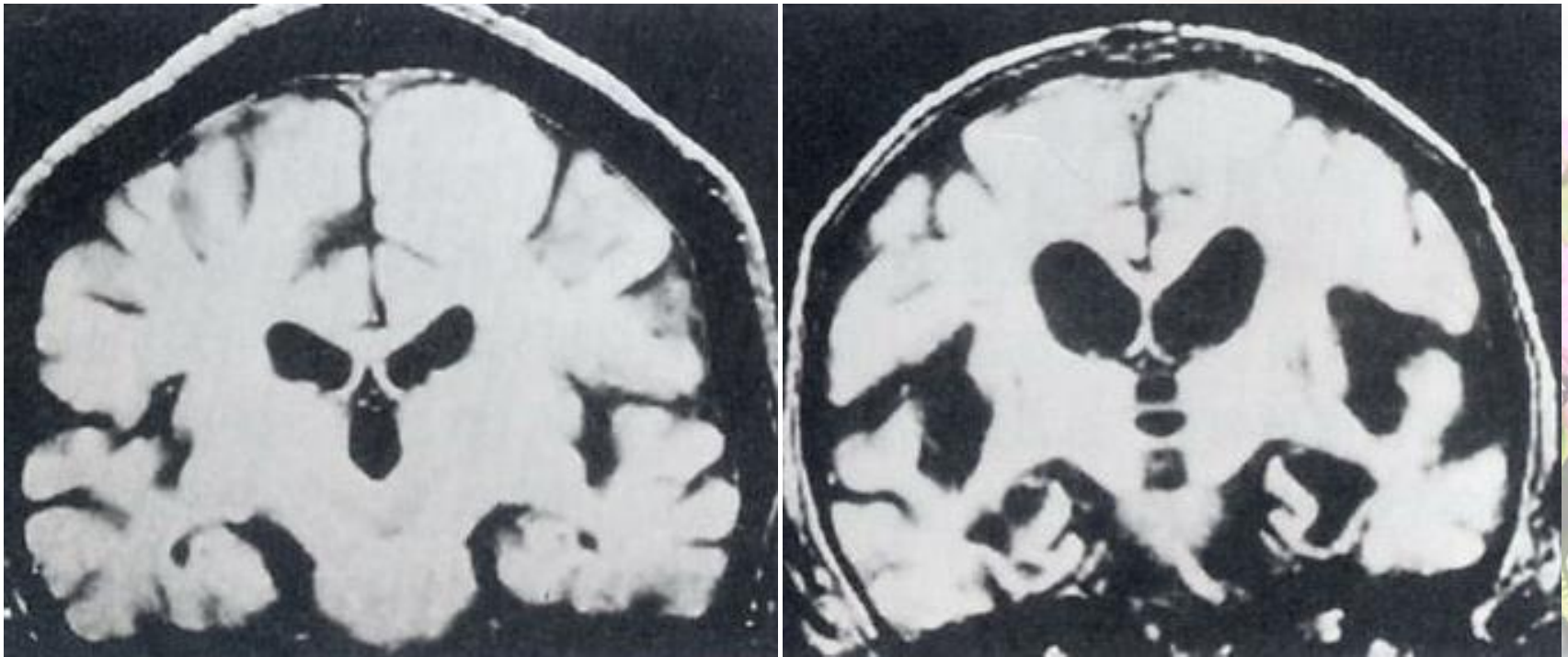
その人の内部で
処理しきれない
負の感情の表出

さまざまな環境の変化に対して

痴呆の進行に伴って

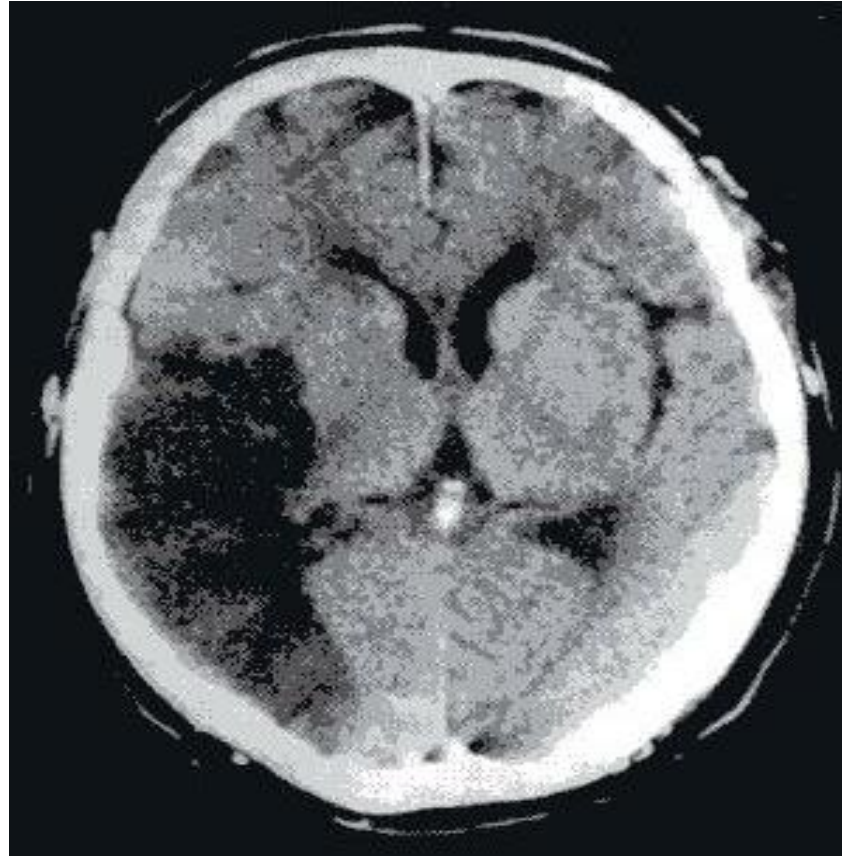
「抑制」状態

アルツハイマー型認知症



健常老年者(78歳女性)とアルツハイマー型認知症患者(79歳女性)の頭部MRIの比較。アルツハイマー型認知症患者では、側頭葉内側部の海馬、海馬傍回の萎縮が著明である。

脳血管性認知症



脳梗塞のCT像。低吸収域が持続してみられる。中大脳領域の広範な梗塞である。

写真は岩本俊彦編：老化と病気の理解，へるす出版，1998，p63から引用



認知症予防

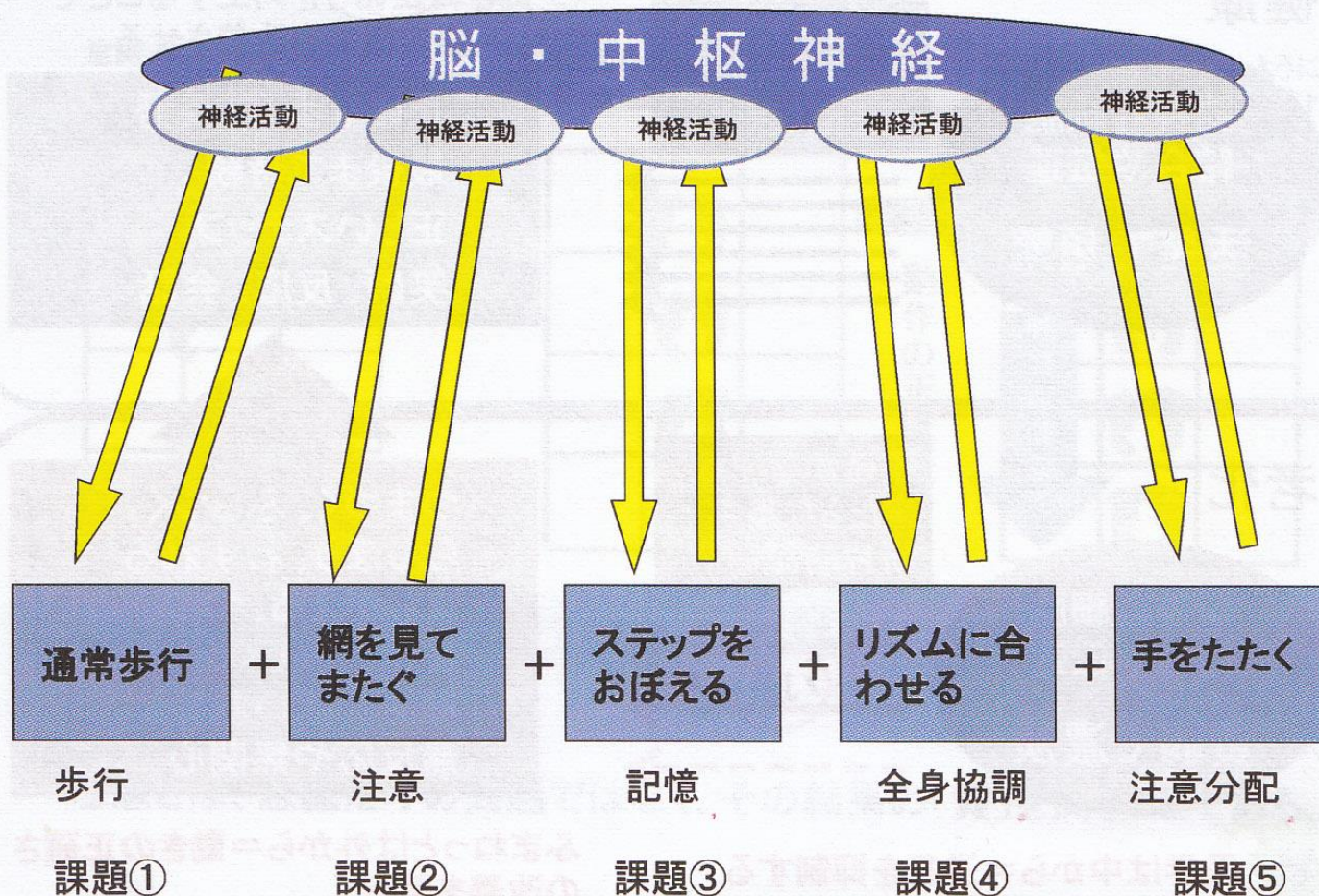
ふまねつと運動

Dual-Task: 複数課題を同時に処理する高次元の中枢活動

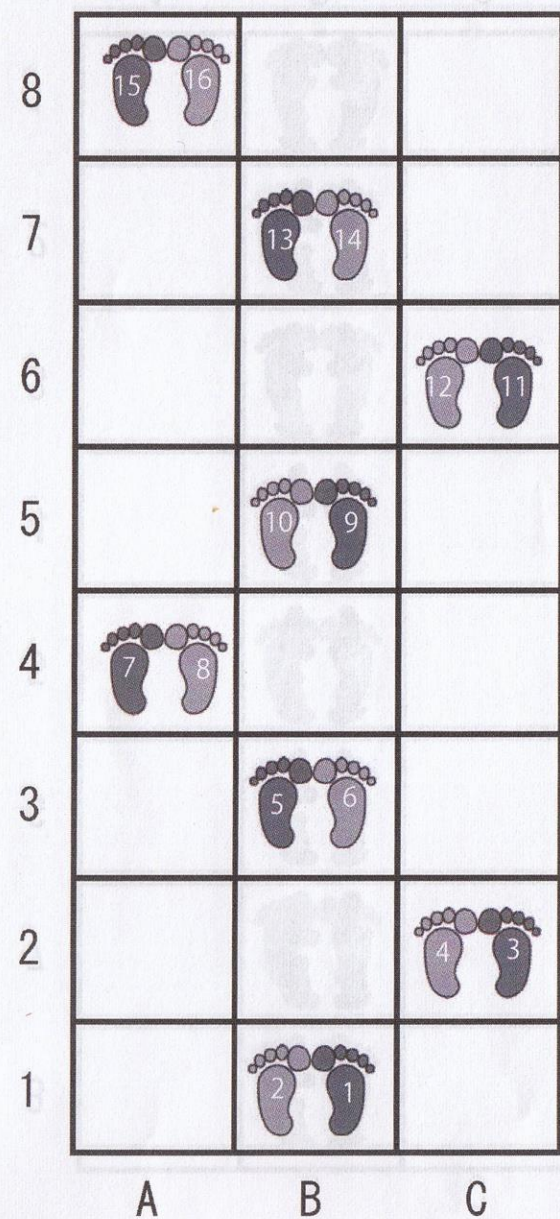
- 課題① 歩行
- 課題② 注意
- 課題③ 記憶
- 課題④ 全身協調
- 課題⑤ 注意分配

認知機能低下予防の根拠

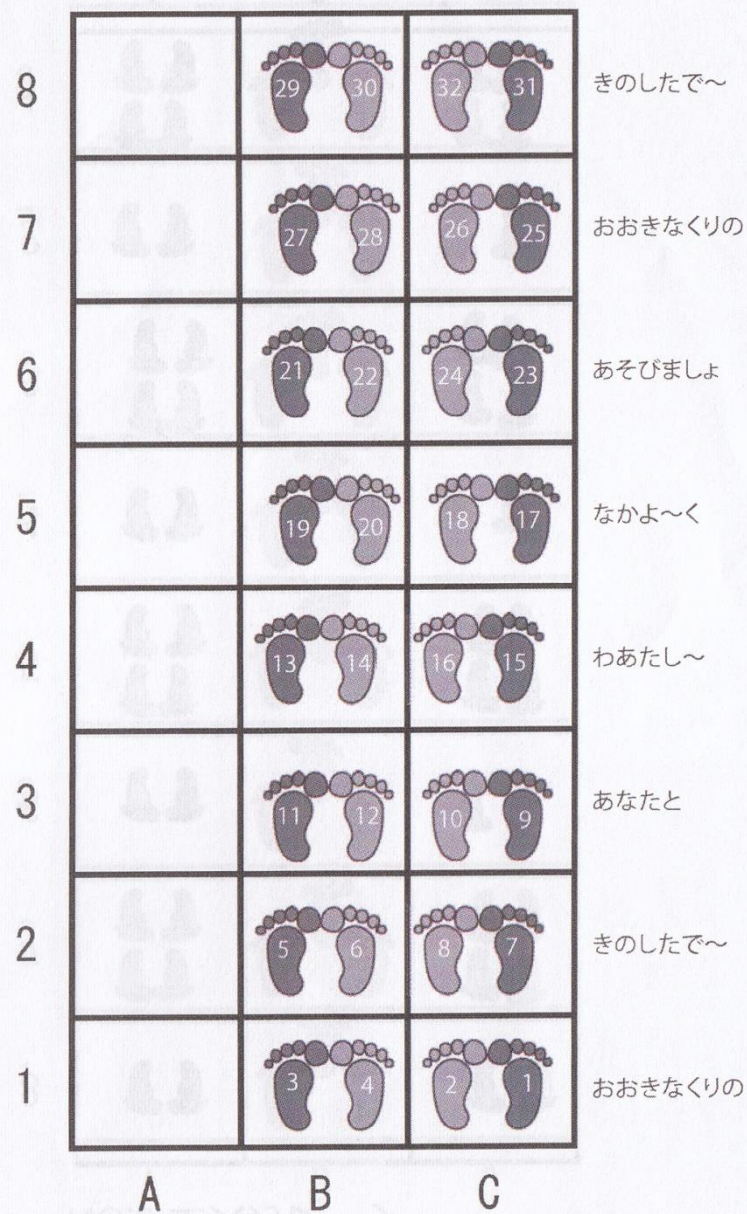
Dual-Task＝複数課題を同時に処理する高次元の中枢活動



NO.7 スラローム (すれちがいステップ)



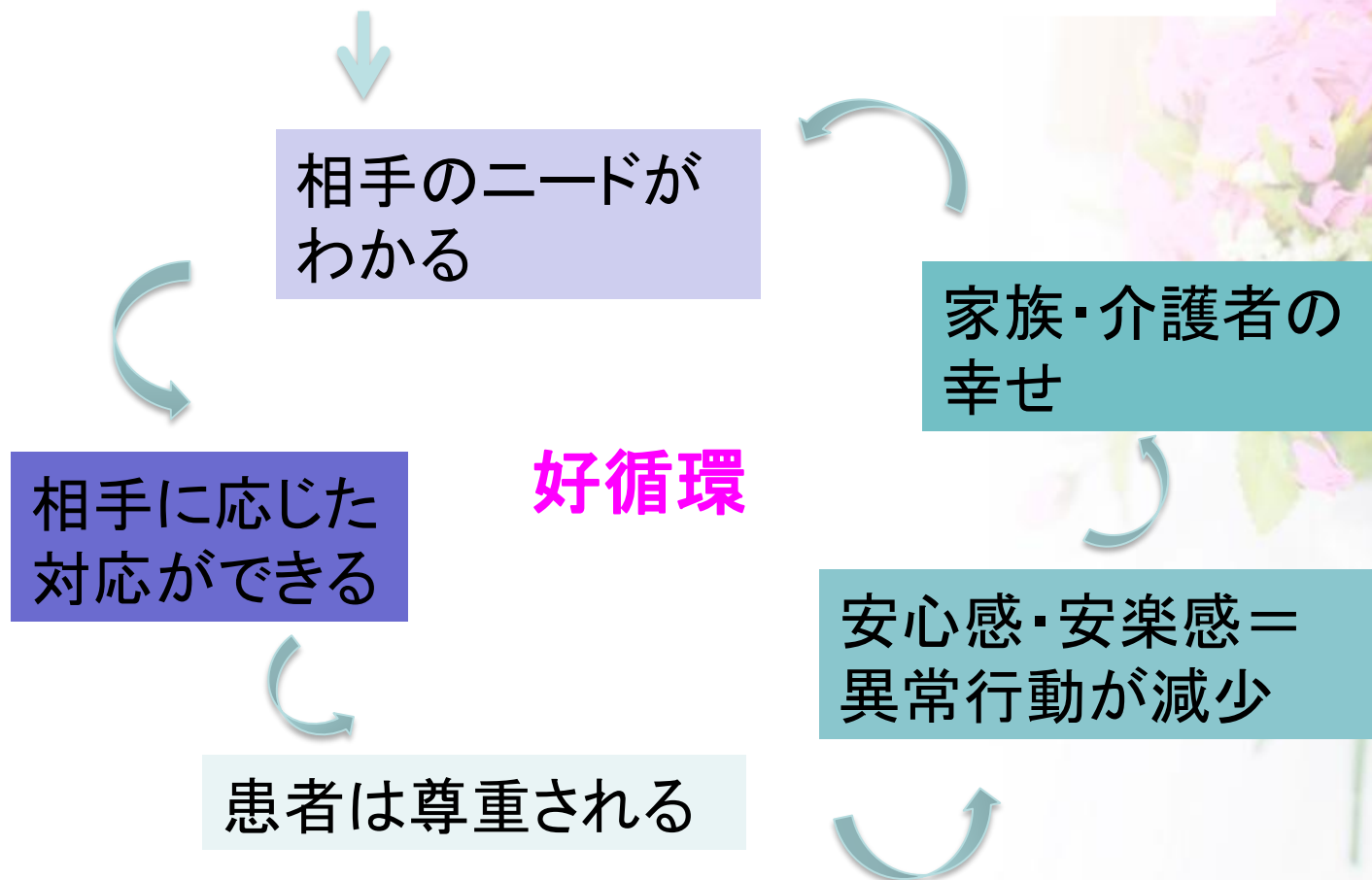
NO.8 おおきなくりのきのしたで



認知症への様々なケア方法

様々な方法の共通項

→ 認知症患者の人なりを知る



バリデーション

バリデーション(Validation)

認知症高齢とのコミュニケーション法＝感情に焦点をあてること

意味

- 1) 認知症の症状が進行し、仮に植物状態になったとしても、「感情」は残る
- 2) 認知症を抱えて生きるということは山ほどのマイナス感情を呈して生きざるを得ない。マイナス感情を吐き出させていく

真の共感を目指し、認知症患者の「人生の未解決課題」への解決への奮闘を支援すること

事例1

80歳のAさん。グループホームで生活。夕方になると「家に帰らせて下さい」と訴える。初期には、10～20分程度散歩をするとおさまった。徐々に訴えが強くなり、自宅に戻って夕食をしてもらようになる。家に帰っても家族に向かって「家へ帰して下さい」と訴えるようになり、次第に暴力的になった。

バリデーション介入

「帰りたい！。帰えせー！」と叫ぶAさんに「そんなの、帰りたい・・・」。「もう少しお話を聞かせて下さい」と尋ね、「主人は自分をおいてぽっくり逝ってしまい、お礼を言えていない。本当に主人は私を助けてくれた」という語りをし、「主人に謝りに滋賀の家に帰らなくてはならないの。ありがとうって言いたかったのに一度も言えなかったから」。

部屋に小さな仏壇を置いた。それ以後、一度も「家に帰る」と言わない。

事例2

82歳のBさん。特別養護老人ホームに入所して5年。Bさんの両手の指はいつも忙しそうに自分の身につけている洋服の裾をなぞり続けている。Bさんは突然感情を爆発させ、自分のオムツを引っ張りだして引きちぎったり、前ぶれもなく近くにいる利用者に暴力をふるうようになった。

バリデーション介入

殴られそうになるのは怖く、近づけなかった介護者が膝をつけて座ってみて、Bさんと同じ動作を数分間行なった。介護者は、「こうやってずっと頑張ってきましたね。沢山の洋服を生みだして、沢山の人々を喜ばせた立派な洋裁師さんでしたね」と声かけられた。Bさんは涙をこらえながら「ありがとうございます！ 」といった。それ以後、介護者とBさんの洋服の「縫いあいつこ」が続いた。Bさんは暴れなくなり、人に手を出すこともなくなった。

事例3

90歳のCさん。特別養護老人ホームに入所。見当識障害が進行しているCさんは、周りの人との交流を失いつつある。状態の悪い時は、自分の頭を叩いたり、他の利用者の頭をたたく時がある。

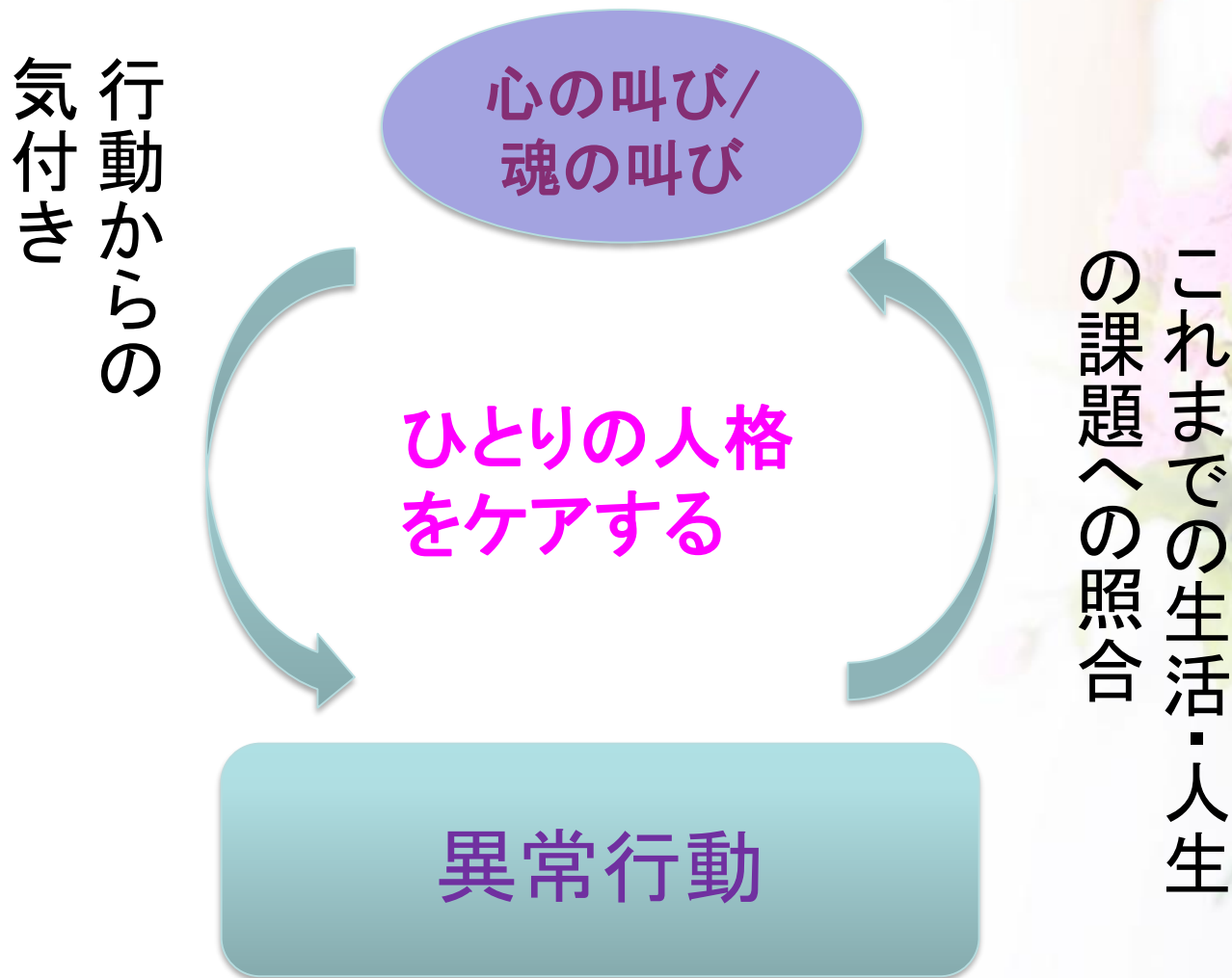
バリデーション介入

「お話をきかせて下さい」と介入。Cさんは「ここ（頭）が駄目だから」と返事。「それは辛いですね」と返答し、会話が進む。Cさんは、家が貧しく学校に行きたかったのに行けず、兄弟の面倒をみた。

小学校すら一度も行けず“学校に行きたかったよお”と大粒の涙を流した。それ以後「自分は駄目な存在だ」と訴え続けなくてはならなかった孤独な奮闘に終始がつけられた。

引用：都村尚子「バリデーションへの誘いー認知症と共に生きるお年寄りから学ぶことー」全国コミュニティライフサポートセンター 2015:72-82

認知症高齢者との対話



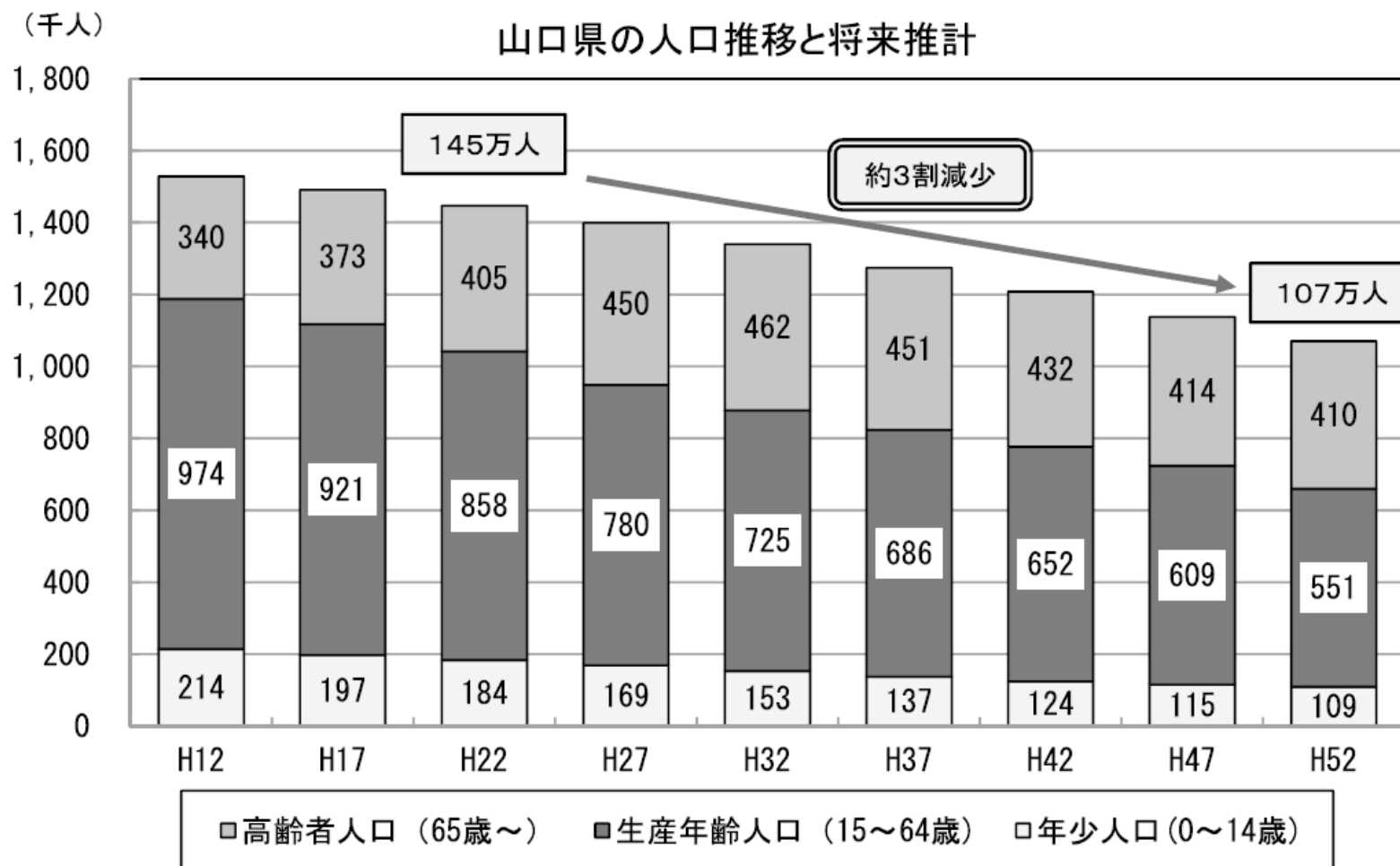
「高齢社会」と言われるけれど...

高齢化率とは、国の総人口に占める高齢者（65歳以上）人口の割合のことで、各国や地域の高齢化の程度をはかる指標として世界中で使用される。高齢化率に応じて、「高齢化社会」「高齢社会」「超高齢社会」の3つに分類して呼称するのが一般的

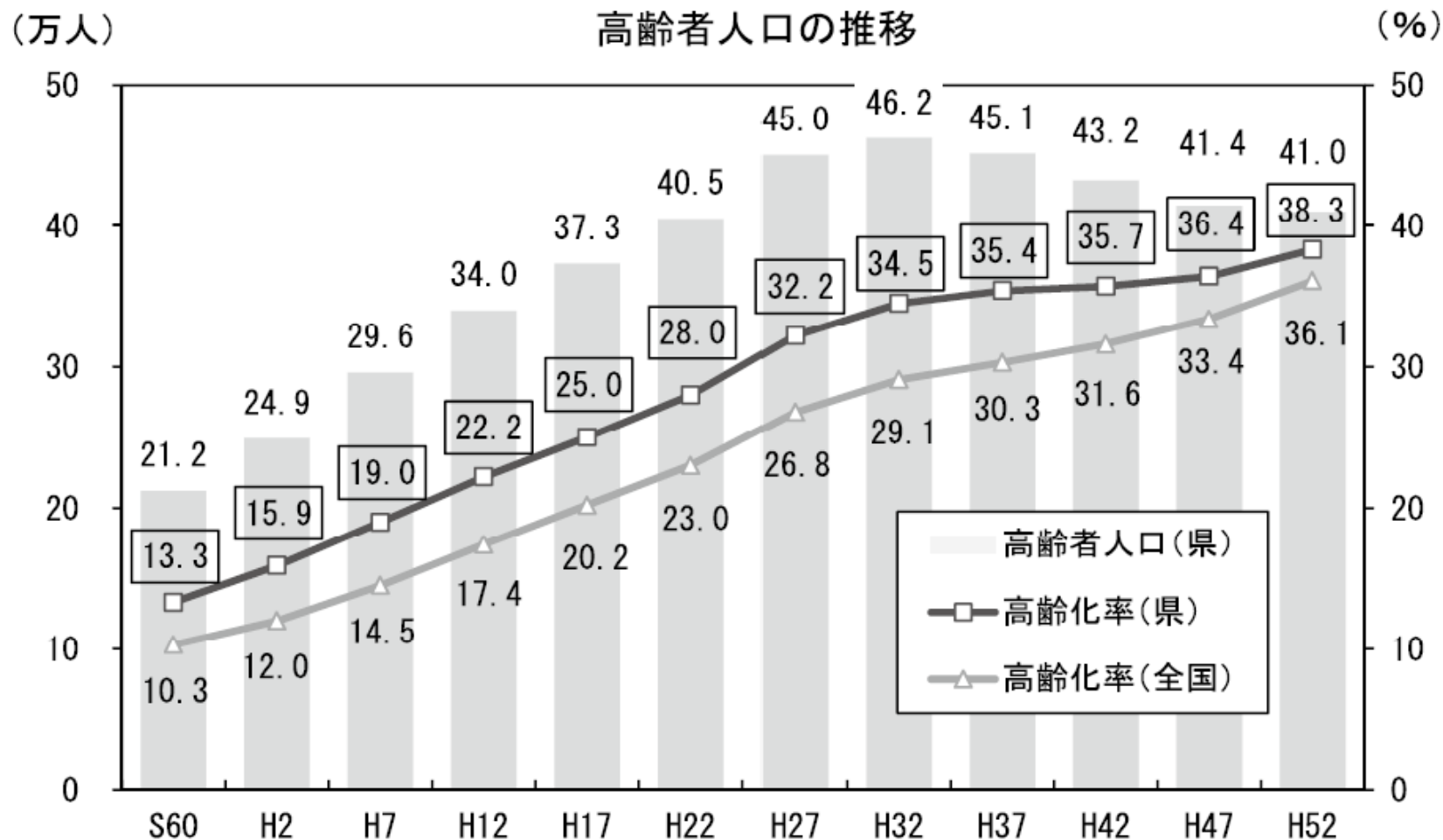
3つの分類

7%以上14%未満	: 高齢化社会
14%以上21%未満	: 高齢社会
21%以上	: 超高齢社会





[資料] 平成22年以前：国勢調査、平成27年以降：国立社会保障・人口問題研究所



[資料] 平成22年以前：国勢調査、平成27年以降：国立社会保障・人口問題研究所

健康長寿の実態

100歳以上の高齢者数の推移

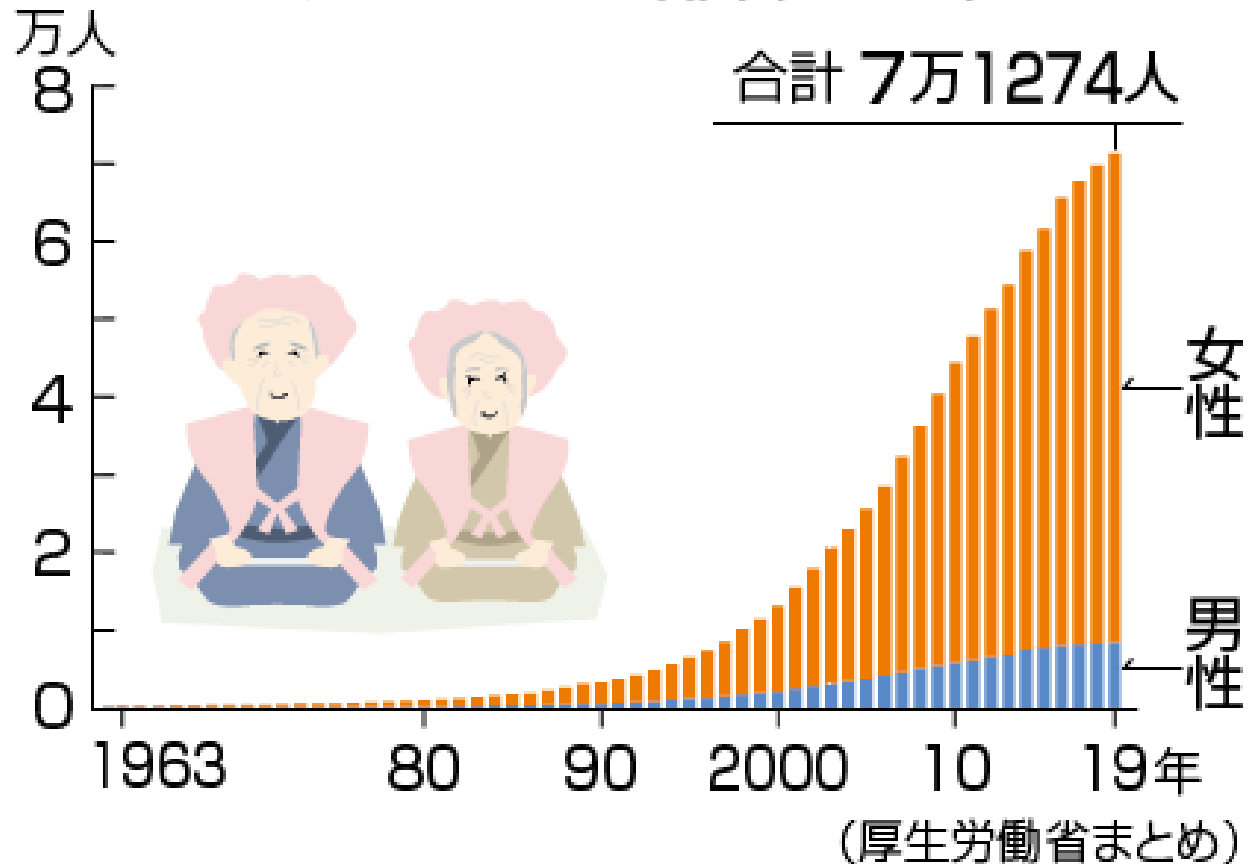


表 人口10万人当たりの都道府県別100歳以上 高齢者数(順位)

都道府県(順位)	千 葉 38.27(45)	三 重 52.37(34)	徳 島 67.06(22)
北海道 54.59(30)	東 京 41.49(41)	滋 賀 45.08(38)	香 川 82.60(5)
青 森 43.32(40)	神奈川 39.19(43)	京 都 70.23(16)	愛 媛 75.90(12)
岩 手 60.08(26)	新 潟 69.28(18)	大 阪 39.12(44)	高 知 87.93(2)
宮 城 40.32(42)	富 山 74.51(13)	兵 庫 49.88(35)	福 岡 57.40(27)
秋 田 60.90(25)	石 川 61.53(24)	奈 良 53.99(31)	佐 賀 77.79(8)
山 形 56.99(28)	福 井 68.11(21)	和歌山 67.01(23)	長 崎 70.17(17)
福 島 54.65(29)	山 梨 76.29(11)	鳥 取 84.84(3)	熊 本 77.11(9)
茨 城 46.44(37)	長 野 76.33(10)	島 根 96.25(1)	大 分 72.84(14)
栃 木 44.41(39)	岐 阜 49.78(36)	岡 山 69.04(19)	宮 崎 78.53(7)
群 馬 53.90(32)	静 岡 52.61(33)	広 島 68.51(20)	鹿児島 82.78(4)
埼 玉 30.97(47)	愛 知 35.05(46)	山 口 79.64(6)	沖 縄 70.50(15)

全国 51.68

引用:朝日新聞 2016年9月13日

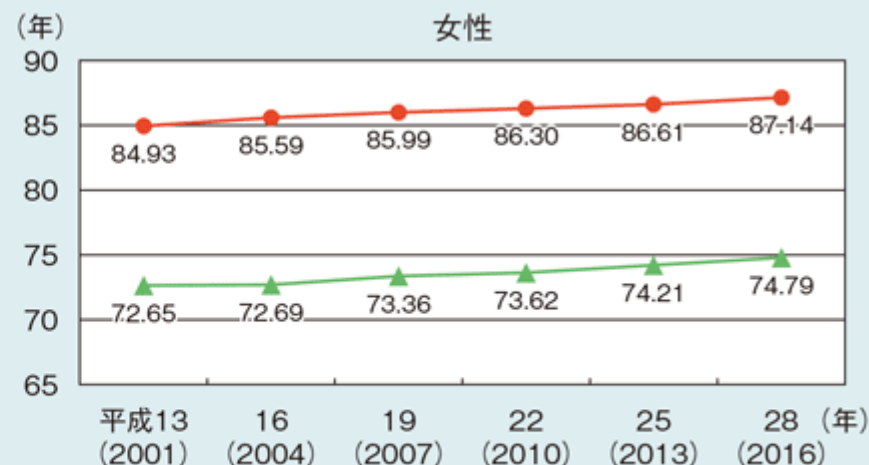
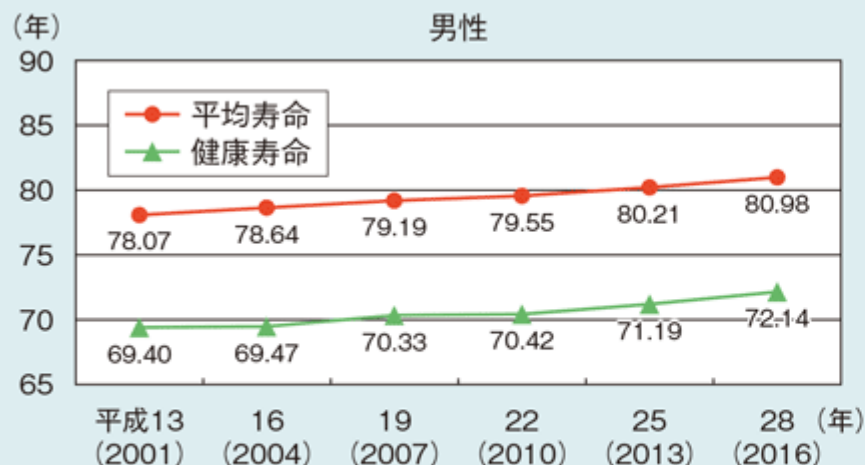
健康寿命 (Health life expectancy)

🌸 **健康寿命**とは日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間のこと

🌸 健康とは自治体や国によっても定義が違うが、日本

では要介護認定を受けていないことを健康とする例が多い。また、健康寿命とはゼロ歳からの健康である期間を示すことから、若年で死亡した場合は影響が大きい。2017年の日本人の健康寿命は男72才、女76才程度である。

健康寿命の延伸



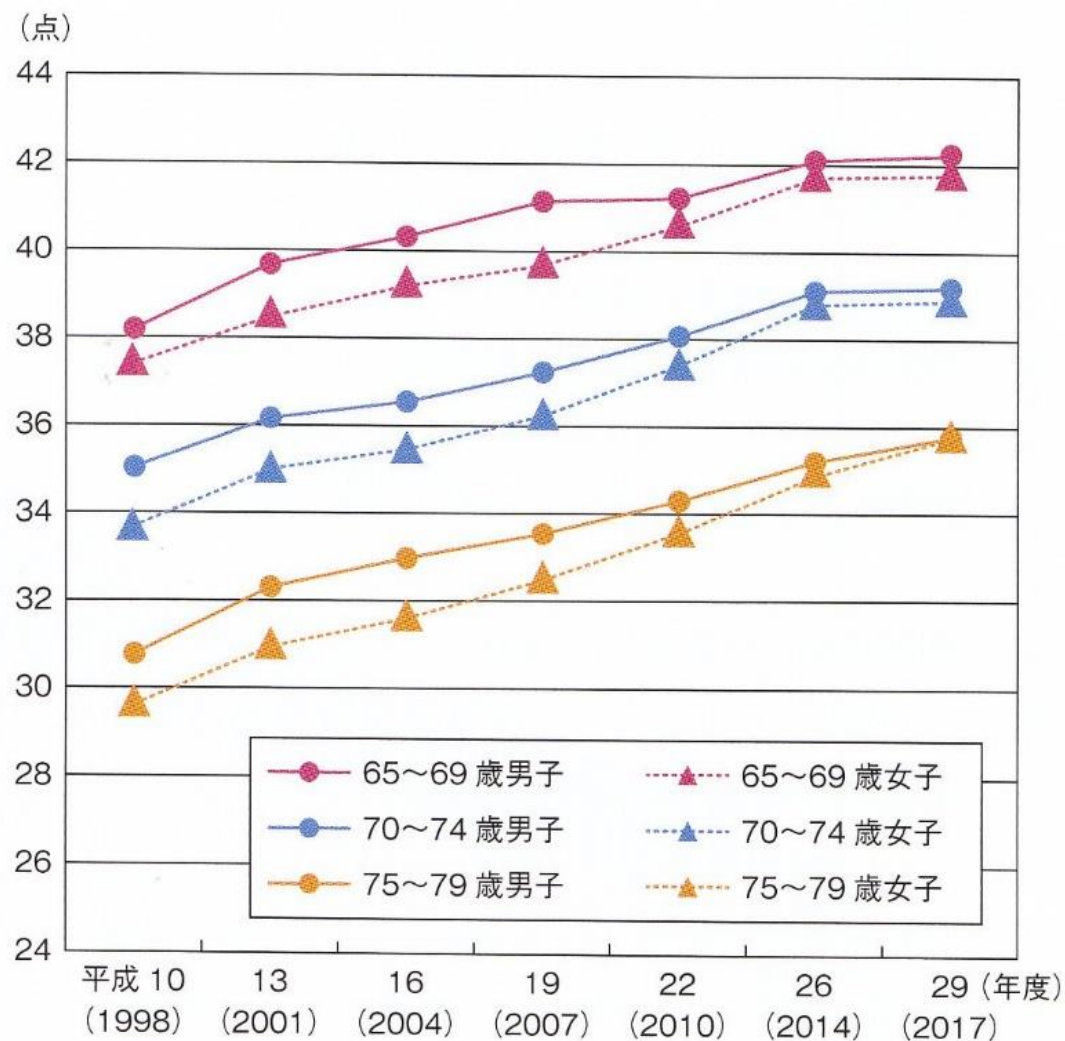
資料：平均寿命：平成13・16・19・25・28年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」

健康寿命：平成13・16・19・22年は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」、平成25・28年は「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」

令和元年版高齢社会白書より

健康寿命とは日常的・継続的な医療・介護に依存しないで自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間のこと健康とは自治体や国によっても定義が違うが、日本では要介護認定を受けていないことを健康とする例が多い。

高齢者の新体力テストの合計点



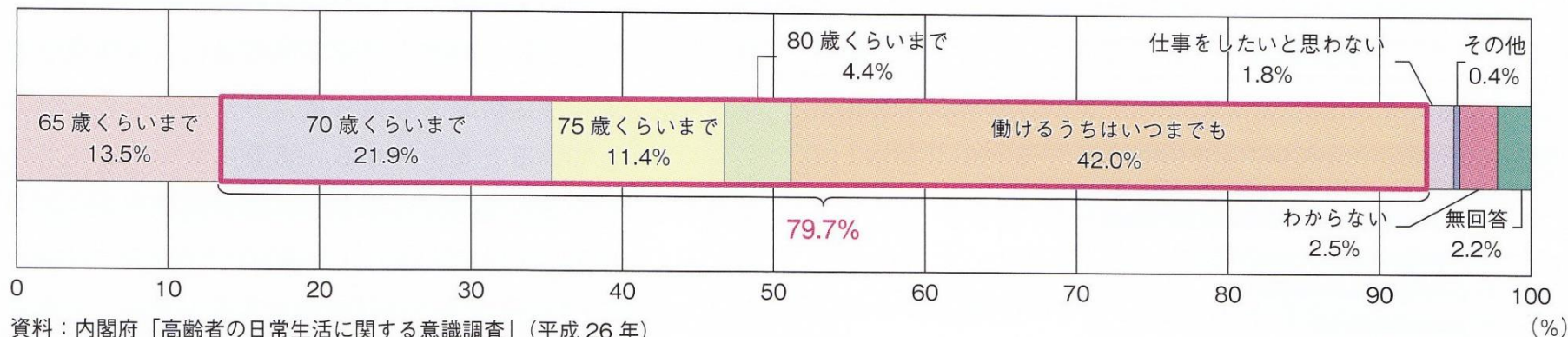
資料：スポーツ庁「体力・運動能力調査」

(注1) 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

(注2) 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別特典表」による。特典基準は、男女により異なる。

出典：令和元年版高齢社会白書より作成

就業希望年齢



資料：内閣府「高齢者の日常生活に関する意識調査」（平成 26 年）

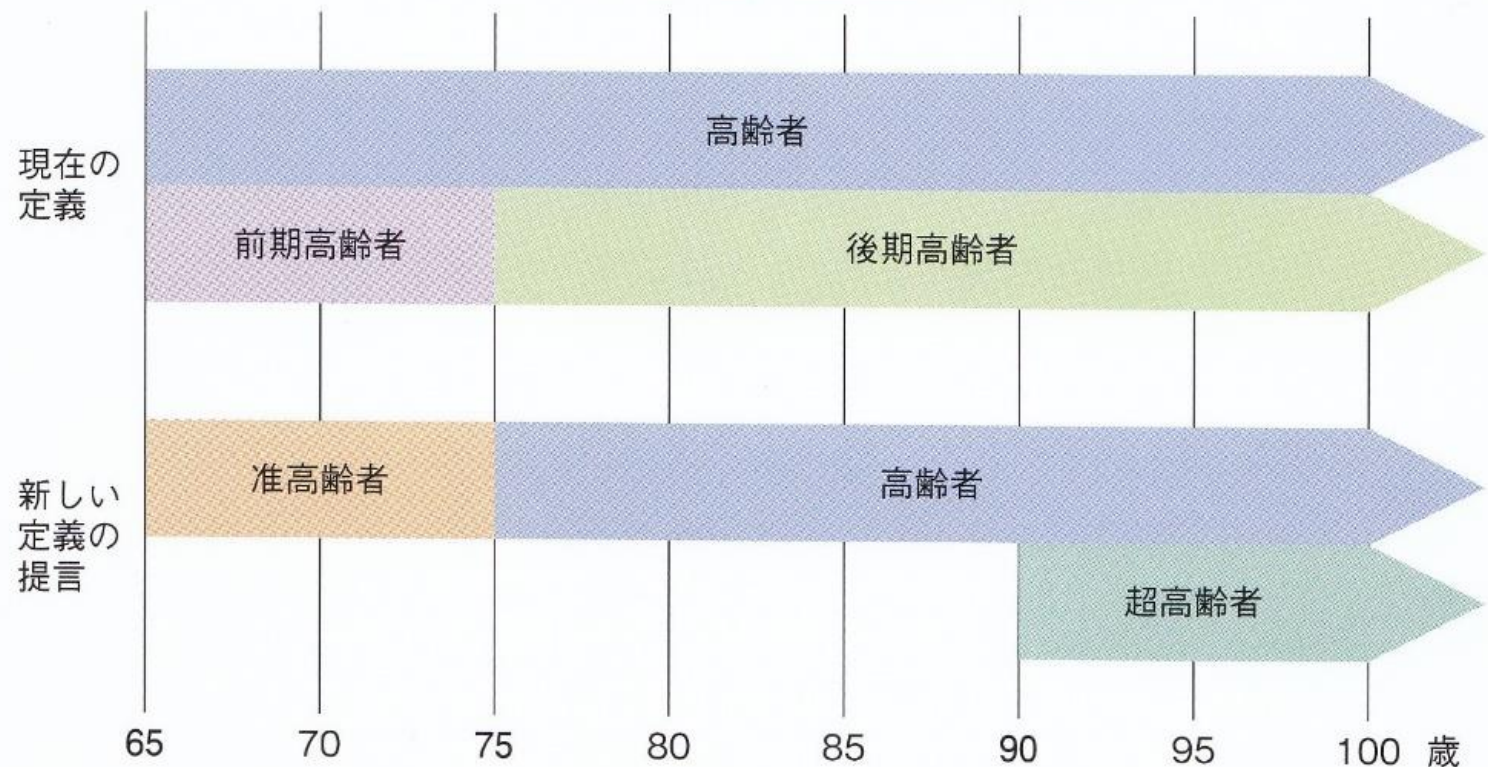
（注）調査対象は、全国 60 歳以上の男女。現在仕事をしている者のみの再集計。

出典：令和元年版高齢社会白書より作成

図1 高齢者の定義変更の提言

高齢者の定義に関する日本老年学会・日本老年医学会 合同ワーキンググループの検討結果

座長：甲斐一郎（日本老年学会理事長：老年社会学）（代表）
大内尉義（日本老年医学会理事長：老年医学）
副座長：鳥羽研二（国立長寿医療研究センター病院長・
日本老年医学会副理事長：老年医学）



記者会見 2017 年 1 月 5 日，報告書発行 2017 年 3 月 31 日
座長、副座長の役職は記者会見当時

出典：日本老年学会・日本老年医学会，「高齢者に関する定義検討ワーキンググループ」報告書¹⁾

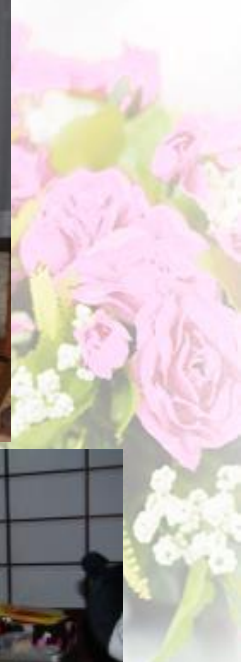
元気高齢者



百歳高齢者の書籍一覧

著者	タイトル	出版年	出版社
柴田 トヨ	百歳	2011	飛鳥新社
後藤はつの	111歳、いつでも今から:73歳から画家デビュー、100歳越えてニューヨークへ…笑顔のスーパーレディの絵とエッセイ	2015	河出書房新社
嘉納 愛子	107歳 生きるならきれいに生きよう!	2013	潮出版社
高橋 幸枝	100歳の精神科医が見つけた、こころの匙加減	2016	飛鳥新社
笹本 恒子	好奇心ガール、いま101歳:しあわせな長生きヒント	2015	小学館文庫
篠田 桃紅	103歳、ひとりで生きる作法	2015	幻灯舎

お元気なみなさん！



元氣百歳、万歳！！



百寿者の生きざま

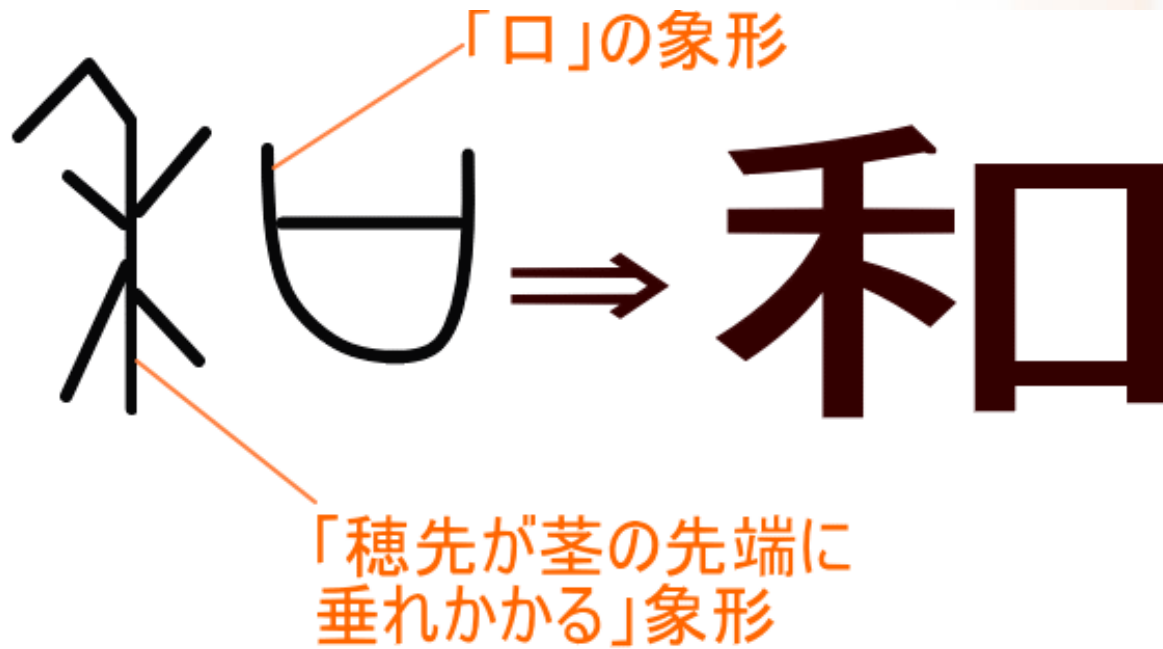
- ❁ くよくよしない、前向き＝日常生活の自立
- ❁ 80歳までは自然と生きて、80歳からは100歳まで“生きたい”と思いがける
- ❁ 規則正しい生活
- ❁ 毎食をおいしく食べる
- ❁ 便通を整える



マクドナルドで働く80歳

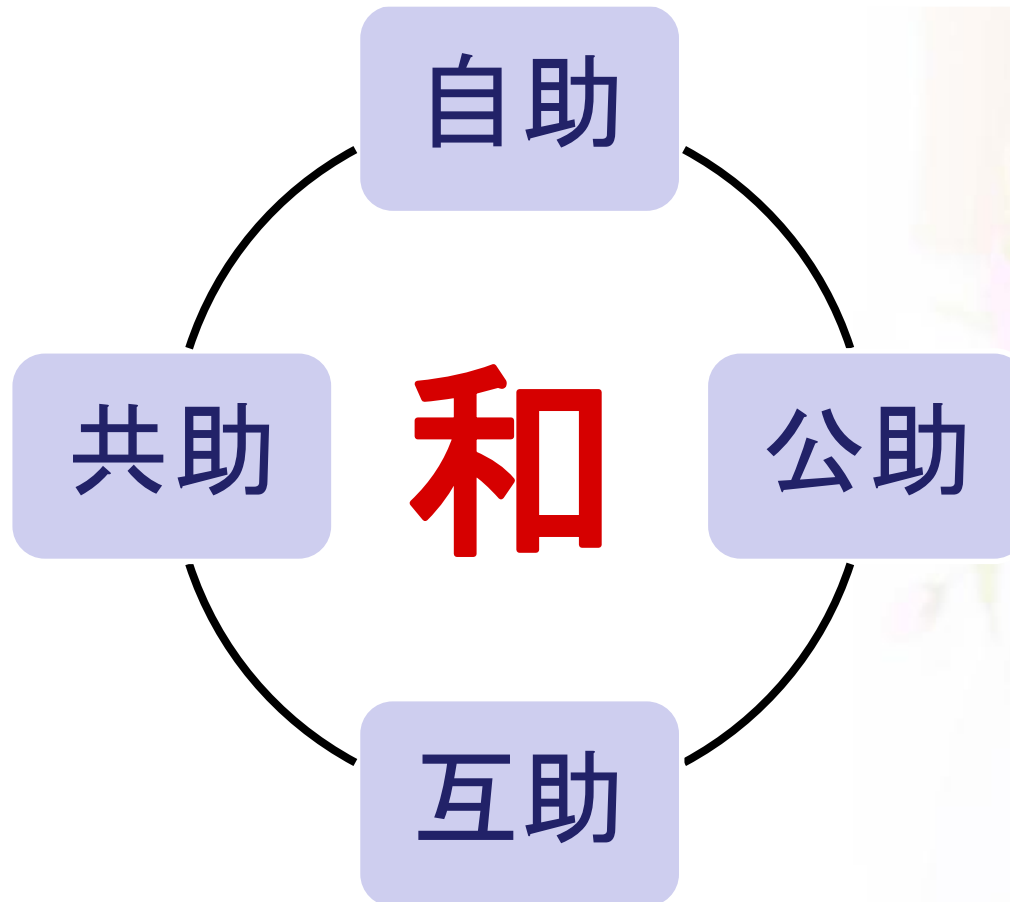


「和」を持って実現する 老若男女と人権



象形文字。「口」の象形と「穂先が茎の先端に垂れかかる」の象形から、人の声と声が調和する「なごむ」を意味する

声をかけあい「なごむ」関係



加齢の意味

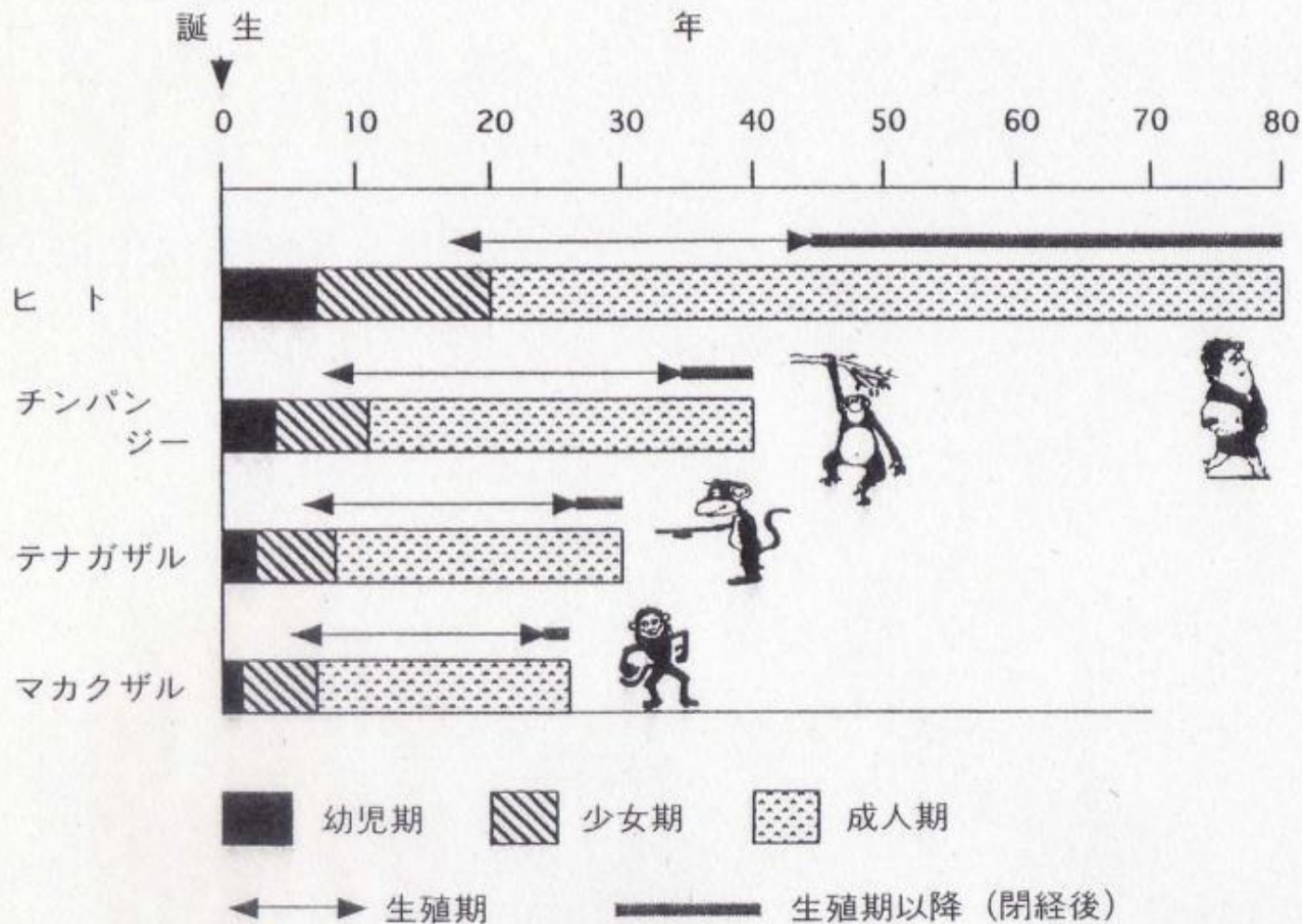
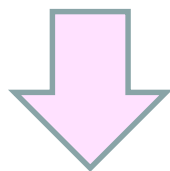


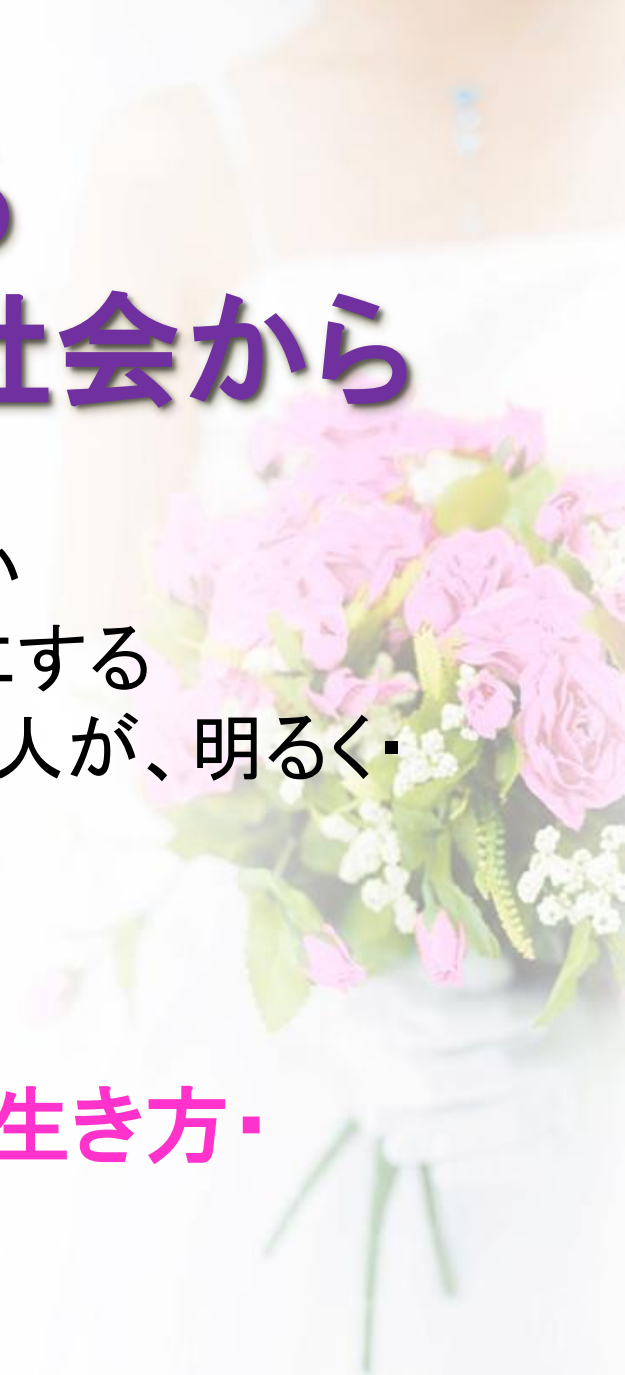
図3 霊長類のライフサイクル。K. Hawkes, *Anthropology*, 95, 1336(1998)をもとに作成。

その人を大切にする ＝和：社会から

相手をどのように思いはかるか
自分を大切にし、相手も大切にする
一人ひとり、個性豊かな多くの人が、明るく・
前向きに生活すること



ここに高齢社会における生き方・
人権の守り方がある？





(画像引用) [Wikipedia](#)

わたしと小鳥と鈴と

「わたしが両手をひろげても、お空はちっとも飛べないが、飛べる小鳥はわたしのよう、地面（じべた）をはやくは走れない。

わたしがからだをゆすっても、きれいな音は出ないけど、あの鳴る鈴はわたしのよう、たくさんうたは知らないよ。

鈴と、小鳥と、それからわたし、みんなちがって、みんないい。」

ご静聴ありがとうございました！



Aug.2005 Monument Valley sunrise