

第12回

高齢者との共生

講師

永田 智子

超高齢社会である日本において、高齢者の経済不安と社会的孤立は深刻な問題です。今回はこの課題を解決するための取り組みについて事例を通して学びます。高齢者と自分とは関係ないと思っているかもしれませんが、高齢者と関わることは高齢者の問題を解決するだけでなく、若者や社会全体にとってもメリットがあります。高齢者とともに楽しく生きていける社会について考えていきましょう。

◆◆◆ きょうのキーワード ◆◆◆

高齢者

一般には65歳以上を「**高齢者**」と呼びます。さらに65～74歳までの高齢者を「**前期高齢者**」、75歳以上の高齢者を「**後期高齢者**」といいます。なお0歳児の平均余命を「**平均寿命**」と言いますが、2018年時点の日本人の平均寿命は、男性が81.1歳、女性が87.3歳で、平均寿命は年々伸びています。

人口の高齢化

総人口に対して65歳以上の高齢者が占める割合を「**高齢者人口割合(高齢化率)**」といいます。高齢者人口割合が7%を超えると「**高齢化社会**」、14%を超えると「**高齢社会**」、21%を超えると「**超高齢社会**」といいます。

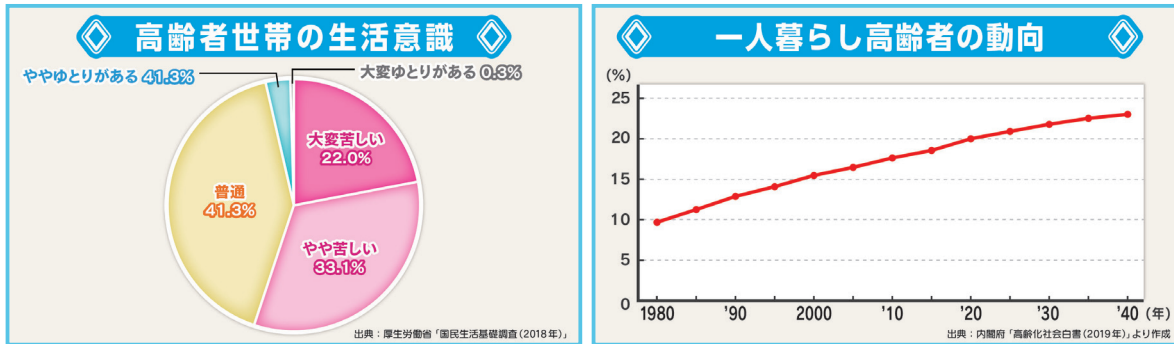
日本は、1970年に高齢化社会、1994年に高齢社会、2007年に超高齢社会となりました。2018年には28.4%と、世界で最も高い高齢者人口割合となりました。さらに、2065年頃には38.4%に達し、およそ3人にひとりが高齢者になると推計されています。

社会的孤立

子どもの結婚や独立、配偶者との死別など、さまざまな理由により、高齢者の一人暮らし(単身世帯)が増えています。さらに、職業生活からの引退や親せきづきあいの減少、また都市化が進んだことにより、隣近所との付き合いも減ることで「**社会的孤立**」状態にある高齢者が目立つようになりました。孤立すると寂しさを感じるだけでなく、犯罪被害に遭いやすくなったり、生活が困難な状態になっても必要な支援が得られず、「**孤独死**」に至る場合もあります。

1 人生90年・超高齢社会の現状

超高齢社会において、高齢者が抱える問題にはどのようなものがあるかグラフから考えてみましょう。



2 高齢者の暮らしイロイロ

(1) 番組で紹介した「世代間ホームシェア」「日本語を学ぶ外国人とアプリによる会話」など、高齢者と若者が交流の様子をみて、高齢者と若者、それぞれの立場からみたメリットを考えてみましょう。

	高齢者	若者
世代間ホームシェア		
日本語を学ぶ外国人とアプリによる会話		

(2) 番組で紹介した例のほか、若者である自分が高齢者とかかわる方法や場面を考えてみましょう。

3 高齢者とともに楽しもう！

高齢者が生きがいをもって働ける環境を提供するサービスに関する VTR をみて、わかったことや考えたことを書きましょう。

きょうのまとめ

超高齢社会における問題に対して、高齢者との共生社会が一つの解決策であることを理解し、今の自分や未来の自分には何ができるか考えましょう。

memo

わたしたちの未来 ～ SDGs 17のゴール ～

すべての人に健康と福祉を

世界一の超高齢社会である、高齢化先進国ともいえる日本では、介護を必要とする状態にならないようにするための「介護予防」の考え方が広がっています。介護予防とは高齢者が要介護状態などになることの予防や要介護状態等の軽減、もしくは悪化の防止を目的として行うものです。高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけではなく、社会への参加も大事だと考えられています。住民自身が運営する体操の集いなどの活動を地域に展開し、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりが推奨されています。

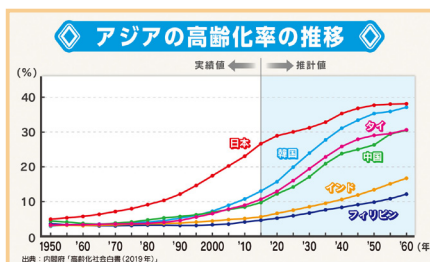
日本の高齢化を追うようにして、アジアの各国でも高齢化が進んでいます。なかでも韓国に続き、高齢化率が高いのはタイですが、介護予防の取り組みは十分ではありません。

そこで日本の専門家が、ボランティア育成のため、タイに招待されました。日本の医療や介護の現場で導入されている転倒予防の運動が紹介されています。これは「ロコモーショントレーニング」のひとつです。骨、筋肉、関節、神経などの運動器に障害が生じたことにより、歩行するための移動機能が低下

した状態のことを「ロコモティブシンドローム（略してロコモ）」と言いますが、この症状が続くと要介護状態になる恐れがあります。ロコモの予防と改善を目的とした運動のことをロコモーショントレーニングと言います。下半身の筋力を鍛えるためのスクワットも、みんなで歌いながら行うことで楽しく続けられます。

また、日本の医療装置も注目されています。その一つに高齢者のための見守りシステムがあります。患者がベッドから落ちそうな動きをしたり、落下したりした時にナースステーションに即座に連絡がいきます。日本の高齢化に対応した科学技術も、タイなど国際社会の高齢化対策にも一役買っているのです。

健康と福祉のために日本にできる国際貢献はまだあるはず。みなさんも自分には何ができるのか、考えてみましょう。



《参考文献～もっと学びを深めたいあなたへ～》

☆ 齊藤徹 『超高齢社会の「困った」を減らす課題解決ビジネスの作り方』 翔泳社