

②健康を維持しいきいきと暮らす高齢者

食生活の改善やスポーツ振興により健康寿命が延び、支援が必要な人も地域の見守りや在宅介護サービス、先端技術を活用した生活支援に支えられながら自宅での生活を続けている。

2040年の生活シーン

<プロフィール>

- 80代の男性。同じく80代の妻と阪神地域の郊外住宅地で暮らしている。
- 妻は数年前に脳梗塞になり、その後遺症が残って介護認定を受けている。夫婦で施設に移ることも考えたが、妻も私も住み慣れた我が家が一番落ち着けることから、二人での暮らしを続けている。

<在宅介護・生活支援>

- 妻は介助無しでの入浴や排泄が困難になっている。私も腰痛があり一人での介護は厳しいが、近くの介護施設から職員の方が1日に数回の巡回サービスに来てくれる。
- 妻が家の中を動きやすいよう、手すりをつけたり段差を改修したりといった住宅改修を行ったことで、介護もしやすくなり安心して生活している。
- 気候の良い季節には、妻の車椅子を押して散歩がてら買い物に行くことも多いが、体調が優れない時などは、生活支援ロボットの通信機能を利用して、スーパーや弁当屋に注文し宅配してもらっている。米などの重いものもこれで配達してもらおう。生活支援ロボットは、掃除も部屋の隅々までやってくれる。

<健康寿命>

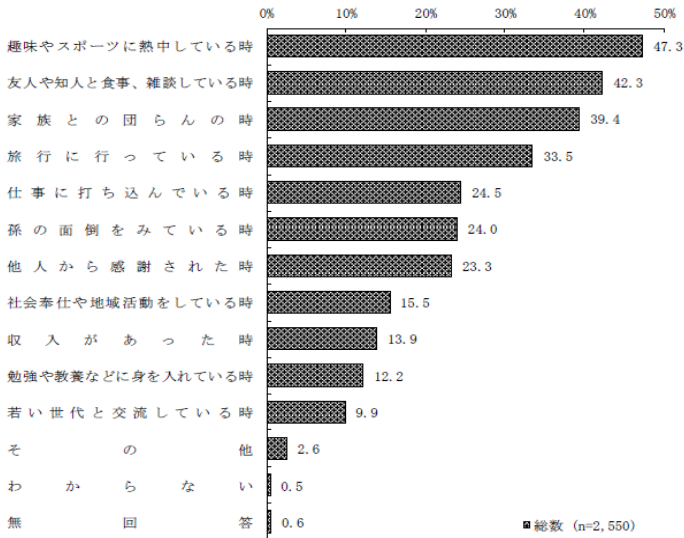
- 生活支援ロボットは使うけど、やれることはできる限り自分たちでやっている。仲間と一緒に地域のスポーツ大会に参加するなどしてきたおかげか、私は大きな病気をすることなく過ごしてきたし、妻の体調も最近は落ち着いている。
- コミュニティ施設で開催される体操教室には、毎回行っている。この体操教室は、上半身を動かすコースに参加している妻のように、体力が衰えてきている人も、それぞれのペースで参加できるし、認知症予防にもつながるということで、いつまでも元気でいたい高齢者たちに大人気だ。
- 食生活についても、塩分控えめ、野菜たっぷりを基本に、肉や魚、乳製品をバランスよく取るよう心がけている。周りを見ても、元気に過ごしている同世代は、若い頃から食生活に気をつけてきた人が多い。

<地域の見守り>

- 週に1回は、夫婦で近所の多世代ふれあい館で開催される交流食事会に出かける。ここには保育園と児童館、デイサービスセンターがあって、食事会には、施設利用者である児童や高齢者に加え、地域住民の誰でも参加することができる。
- 食事会に行くと、ふれあい館を利用している子育て中のご夫婦のほか、小中学生、高校生もいて、いろいろな話ができる。食事会に顔を出さなかった人には、ボランティアスタッフが自宅訪問したり、電話したりして、近隣の高齢者の安否確認にもなっているようだ。

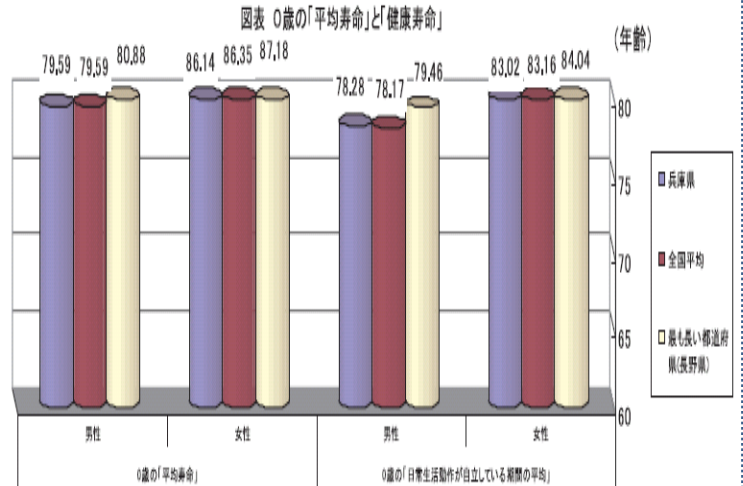
現状や課題

【高齢者が生きがいを感じる時（国）】



(出典：内閣府「高齢者の日常生活に関する意識調査」)

【健康寿命（県と国・他県比較）】

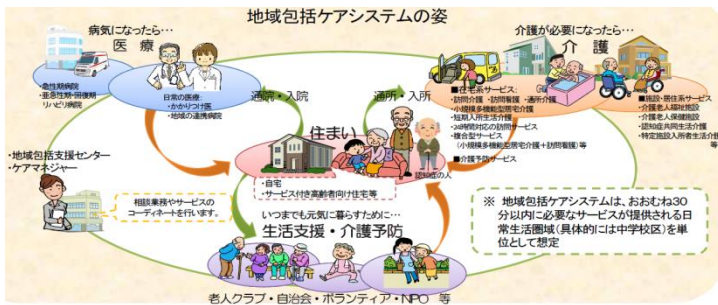


(出典：兵庫県「兵庫県健康づくり推進実施計画」)

見えてきた兆し

【地域の目による見守り】

○地域包括ケアシステム



(出典：厚生労働省 HP)

【生活支援技術】

○家事支援ロボット



ロボットによる洗濯物の取り出し

(出典：東京大学 IRT 研究機構 HP)

○高齢者と子どもの交流



高齢者と子供の交流の様子

(出典：厚生労働省「宅幼老所の取組」)

小規模で家庭的な雰囲気の中、高齢者や子どもなどの利用者1人ひとりの生活のリズムにあわせた柔軟なサービス(宅幼老所(地域共生サービス))が提供されており、「誰もが地域で共に暮らす」の理念のもと、異世代の利用者間の交流が行われている。

○見守りセンサー



写真上：状況確認端末

写真左：センサー設置例

(出典：厚生労働省「福祉用具・介護ロボット実用化支援 2014」)

【専門家等の意見】

- 自分の家を昼間に地域の高齢者が交流する「第2の家」として開放するようなソフトなケアが地域でできればよい。
- 施設よりも在宅介護という流れがあり、テクノロジーを入れていくにも、家の中でどういう風に介護をするのかも極めて重要になってくる。