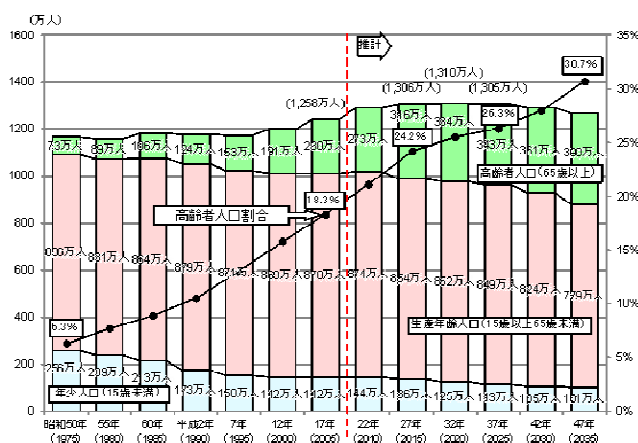


いつまでも元気に暮らす術

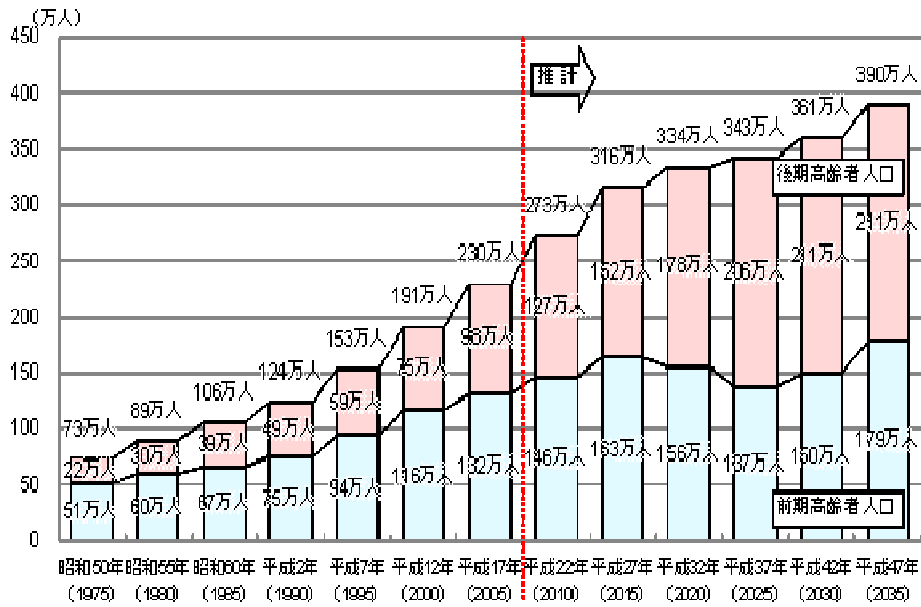
大田区地域包括支援センター入新井 (さわやかサポート入新井)

<東京都の将来人口推計>

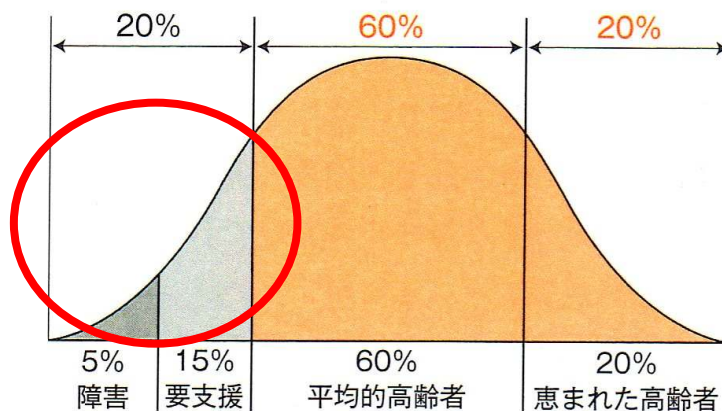


- ◆東京都の65歳以上の高齢者人口は、約273万人。
- ◆総人口に占める割合は20.4%

<高齢者人口の推移>



高齢者の生活機能の偏差値モデル



何らかの支援を受けている高齢者は、全高齢者の2割。

支援を受けていない、
残り8割の人はどんな人？

今は支援を必要としていない自立した人

本当は支援が必要なのに、
SOSが言えなくて孤立している人

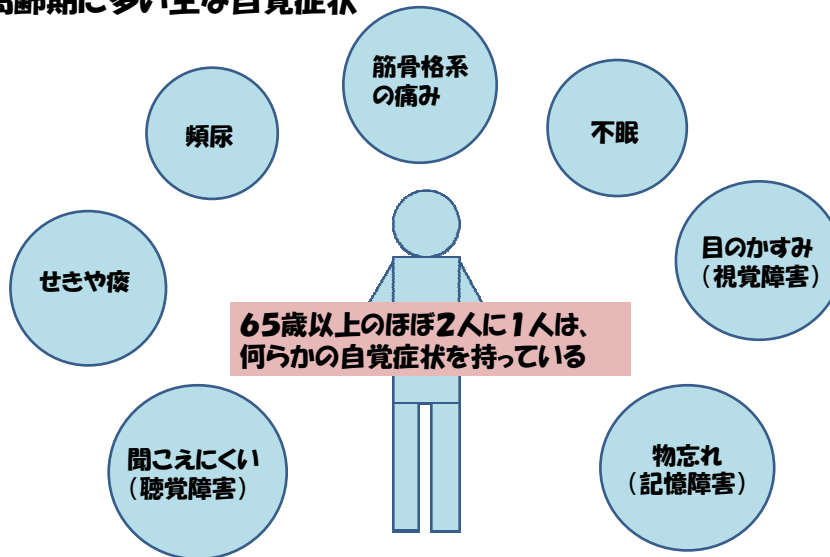
高齢者と老化

老化とは…  誰にでも老化はやってくるもの。

- ・ 外観 しわ、しみ、白髪が増加。脱毛。歩幅の減少。円背。
- ・ 神経系 神経細胞の減少、刺激伝達速度の低下により運動の遅延。
- ・ 感覚器系 老眼。
高い周波数を聴く能力が低下する。(難聴)
臭覚、味覚の低下。
- ・ 内分泌系 更年期症状。骨粗しょう症。メラトニンが減少し、睡眠障害をきたす。
- ・ 血液系 貧血
- ・ 免疫系 細胞性免疫機能の低下
- ・ 呼吸器系 肺活量の低下
- ・ 循環器系 心拍量の低下、動脈硬化が進み血圧上昇
- ・ 筋・骨格系 骨密度の低下。関節可動域の縮小
- ・ 消化器系 歯の喪失。咀嚼力の低下。肝機能の低下。便秘。
- ・ 泌尿器系 男性：前立腺肥大にて排尿障害。
女性：腹圧性尿失禁

高齢期の特徴

高齢期に多い主な自覚症状

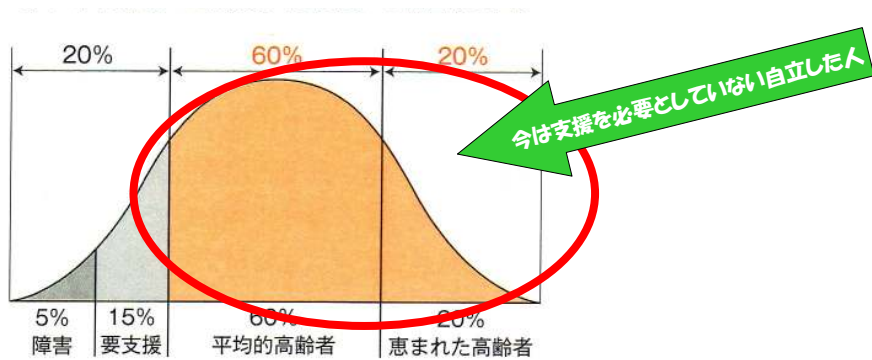


高齢者に多い疾病の特徴

1. 個人差が大きい。
2. 複数の病気や障害を有することが多い。(75歳以上で平均2.6個)
3. 潜在的に老化による病変があり、回復力や予備能が低下している
4. 症状や所見、経過が典型的でない。また、薬や他の疾患の合併症によってより症状が複雑。
5. 薬の効果に変動がある。
6. 高度な医療を要する緊急疾患(脳、心発作、転倒・骨折、感染症等)が生じやすい。
7. 後遺症を残しやすく、予後が、治療・ケアやリハビリテーションの状況や生活環境などにより大きく影響される。
8. 合併症を引き起こしやすい。
9. うつや認知症状、幻覚などの精神症状が見られやすい。
10. 最終的には死を迎える。

つまり…

高齢者は、今は自立していても、ちょっとしたことがきっかけで、状態が変化する可能性がある。



元気？それとも元気じゃない？

元気 と 健康

健康とは…身体に悪いところがなく
心身が健やかなこと

元気とは…活動の源となる気力

元気 ≠ 健康

目標は、いつまでも
元気に暮らすこと！！

つまり、私の考える元気のポイントは、

**高齢者自身が、
自分で「元気！」って思えること！**

3つの元気

1. 体の元気
2. 脳の元気
3. 心の元気

どれがかけてもいけない、この3つの「元気」が大切！

3つの元気を支える3要素

自分で心がけること

- ・疾病があっても、きちんと治療ができていること
- ・自分で考え、判断できること
- ・自分でできることは、自分ですること
- ・人とコミュニケーションがとれていること
- ・地域(社会)とかがわって生活していること
- ・いつまでも元気でいたい...と思うこと！

専門職ができること

- ・専門的サポート
- ・情報提供
- ・高齢者自身の「元気でいたい」と思いを実現するためのお手伝い

地域でできること

- ・日ごろからの付き合い
- ・見守り
- ・気付き
- ・さりげないサポート

どれがかけても、3つの元気は支えられない！

支援を受けていない、
残り8割の人はどんな人？

今は支援を必要としていない人

本当は支援が必要なのに、
SOSが言えなくて孤立している人

SOSが出せない人

- ・認知症
- ・近所や地域でのつながりが薄く、情報が届かない。

必要なこと ↓

誰かが異変に気付いてあげること

それができるのは ↓

近所の方、友人など同じ地域に暮らす人

そして ↓

専門職につないでくれること

いつまでも元気に暮らす術の結論

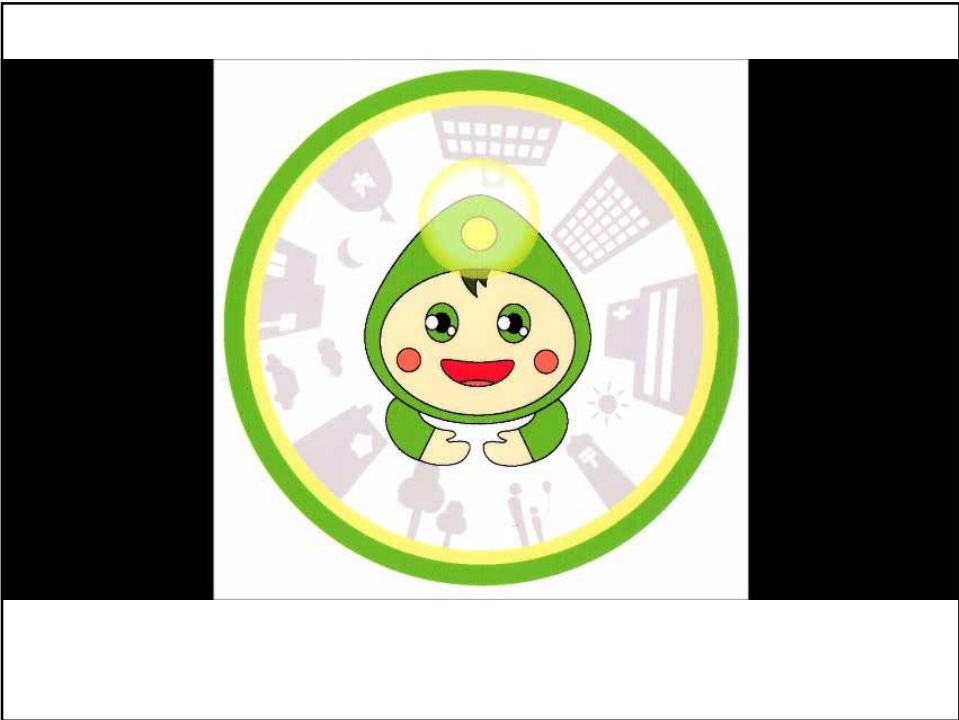
1. 高齢者1人1人が3つの元気を心がけること
2. 地域全体が地域の高齢者に関心を持つこと



地域全体が**元気**になる。



ここからは、
「おおた高齢者見守り
ネットワーク
(みま~も)」の
実例を紹介します！





地域の方のこんな素敵な笑顔は、受け身で窓口で待っていても見ることはできません。
地域の方の「元気でいたい…」という思いと一緒に感じることで、その笑顔の一瞬に立ち会えるのです。

そんなかかわりを築くことで、その人の人柄や性格も知ることができ、ちょっとした変化にもすぐ気付くことができます。

**ご清聴ありがとうございます
ございました。**