

# 変わる老後の暮らし方

28. 10. 15 四賀公民館

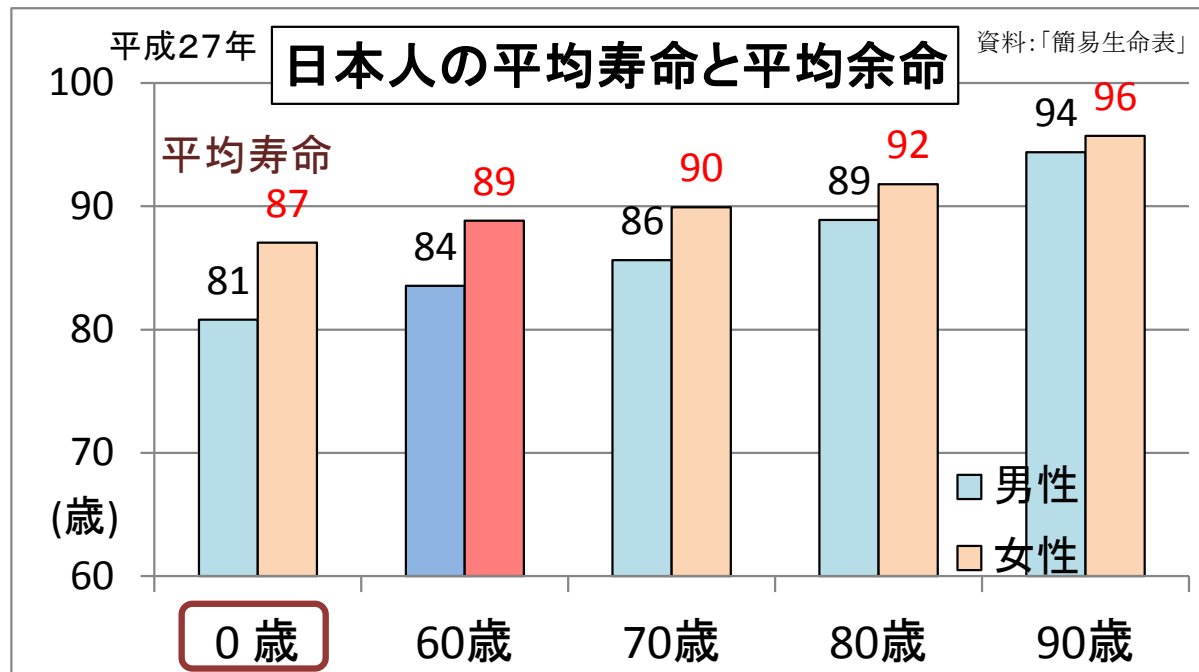
矢島義恭

- ◇ 長寿社会になった、家族構成が変化した
- ◇ 長くなった定年後の人生  
余生、第二の人生、セカンドライフ
- ◇ 60代・70代は地域の大きな力
- ◇ 避けて通れない介護をどう受け止めるか
- ◇ 老後の安心は 地域の絆と支えあいで

# 寿命がのびた 長寿社会の実現

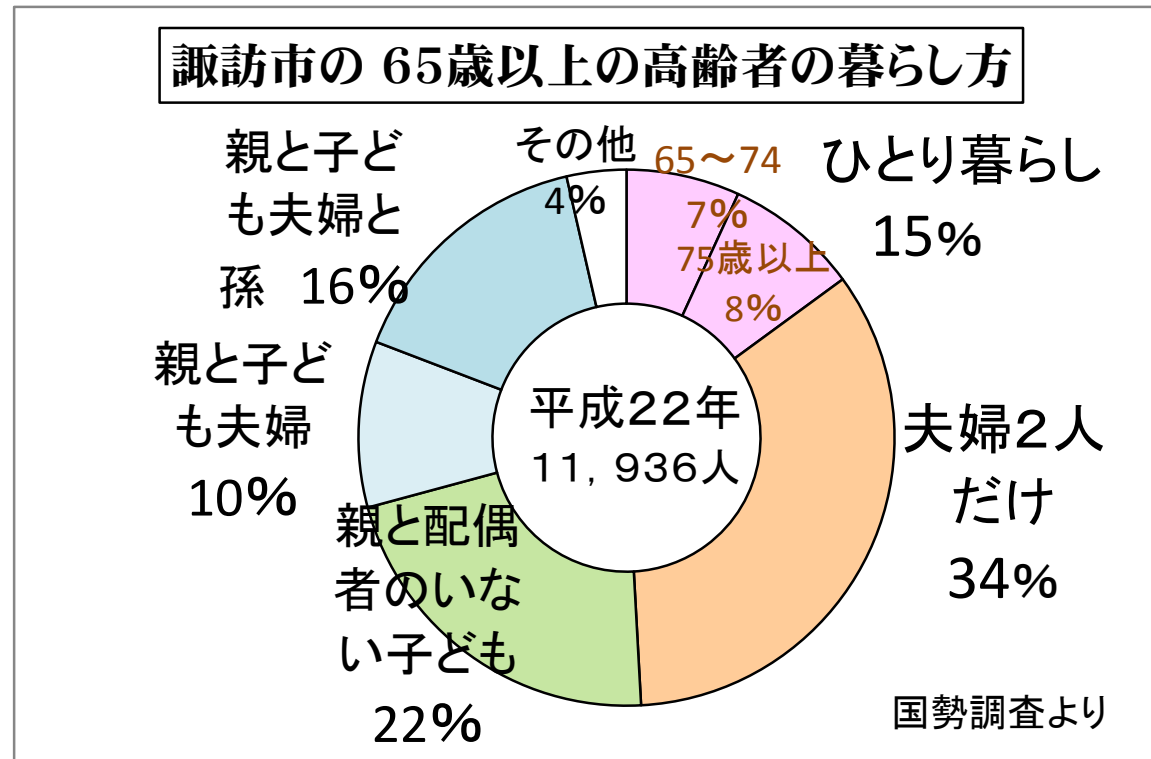
- 昭和25年の平均寿命は 男性60歳、女性63歳
- 60歳の平均余命は男性84歳、女性は89歳
- 定年後に20年、30年の人生

## 第二の人生、セカンドライフの過ごし方



# 高齢者の家族構成が激変

- 高齢者だけの世帯が半数、子どもと暮らす半数  
夫婦2人だけ34% **ひとり暮らし 15%**
- 子ども夫婦と暮らす高齢者は4分の1  
配偶者のいない子どもと暮らすが4分の1弱



# 余生から 第二の人生へ

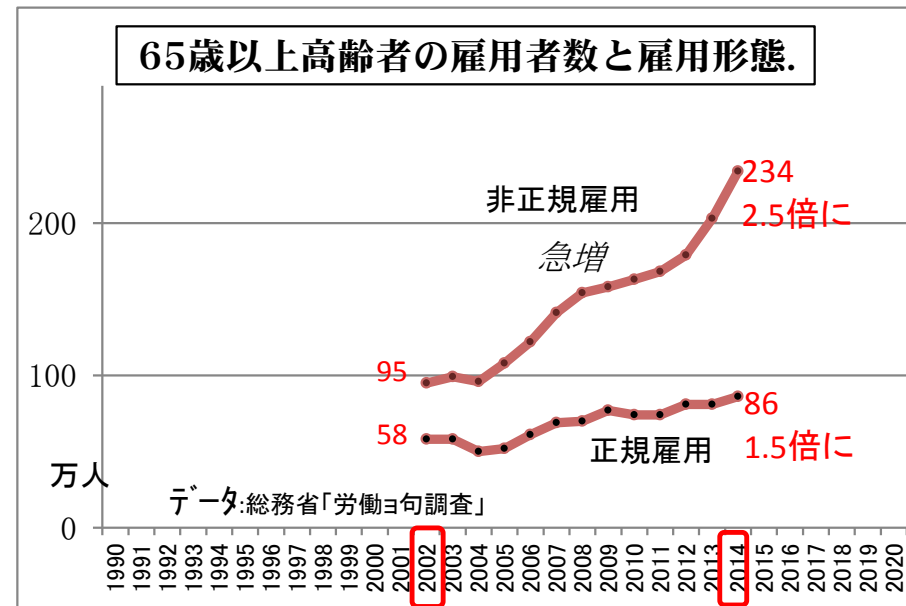
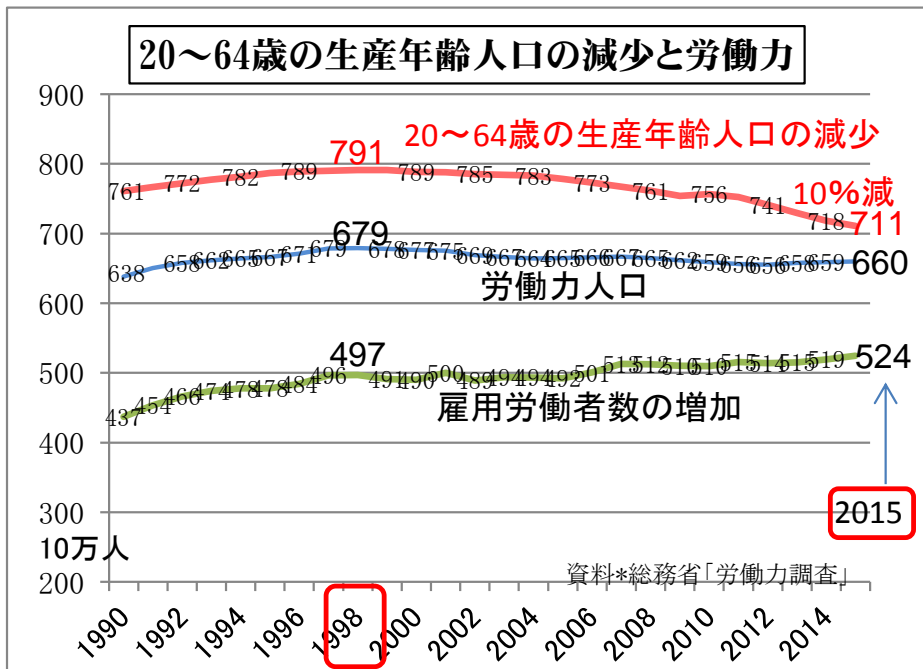
- 老後は**余生**としてとらえられた **ご隠居**  
悠々自適・・・ 自足した個人生活  
晴耕雨読・・・ 社会生活から身を引く
- 「**第二の人生**」「**セカンドライフ**」の実現  
年金・医療・介護の諸制度が整備  
**自由な時間** 趣味、娯楽、生活を楽しむ  
**仕事**を持つ(就業・農業・家事) 生きがい、収入  
子育て支援(**孫育て**) 子は共働き社会  
**地域**を支える 各種役職、行事、祭りへの参加  
**グループ**活動 趣味・娯楽・教養・ボランティア<sup>4</sup>

# 第二の人生には積極的な目標が必要

- 現役の頃のような束縛がない 自由の獲得  
収入を確保するための職業生活から  
勤務に縛られない自由な時間「毎日が日曜」  
育児や子どもの教育から解放
- **することがない** 暮らし 悲しい自由  
「キョウヨウ」と「キョウイク」のない虚しい日々  
「生きがい」「生きる喜び」「暮らしの活力」
- 暮らしの目標を**自ら**作ることが求められる「**したい事**」
- 長期的な目標は作りづらい、当面の目標を
- 目標は急に作れない 若い頃からの集積

# 労働力として 期待される高齢者

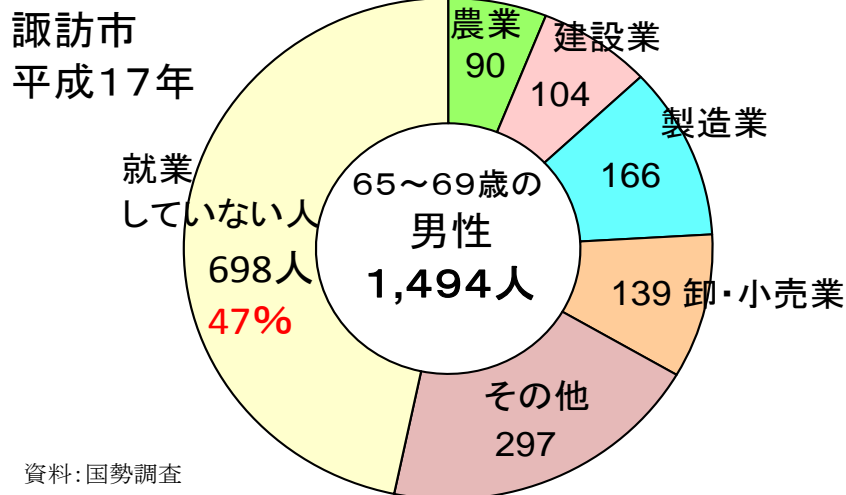
- 20～64歳の生産年齢人口は**10%減少**
- 「一億総活躍」 雇用労働者の増加でカバー
- 65歳以上高齢者の雇用は12年間に**2倍に増加**
- 高齢者の増加分は**非正規雇用**が大部分



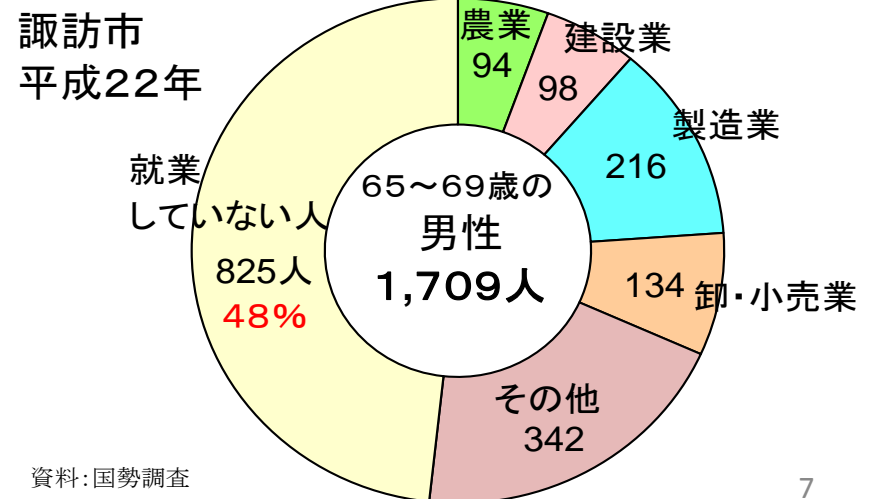
# 諏訪市の高齢者の就業率は高い

- 60代後半の男性で、**半分の人**が就業して収入をえている。地域の産業の貴重な担い手。
- 製造業、卸・小売業、建設業、農業などが主
- 平成17年と22年で変化はないが、**製造業**が増

65～69歳男性の就業と非就業

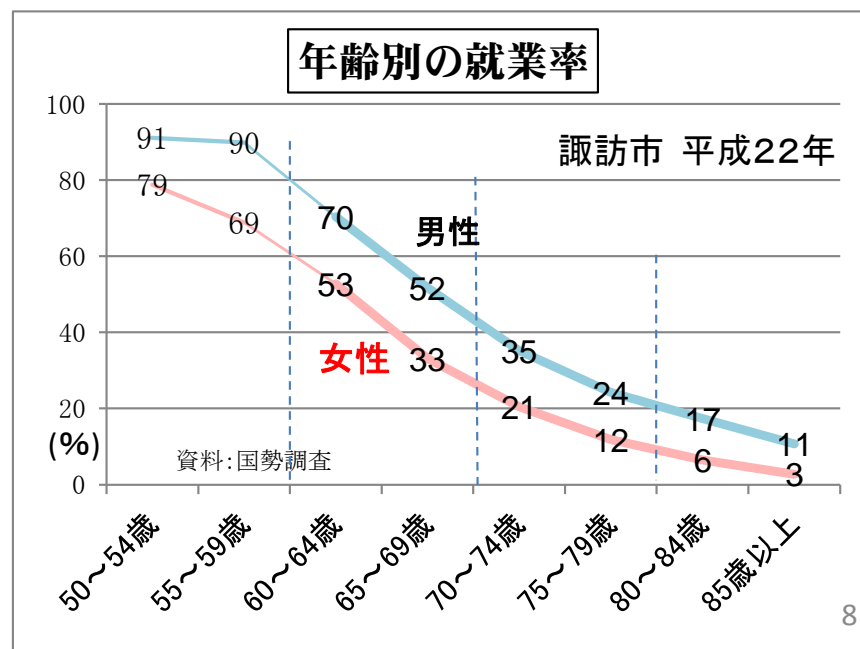
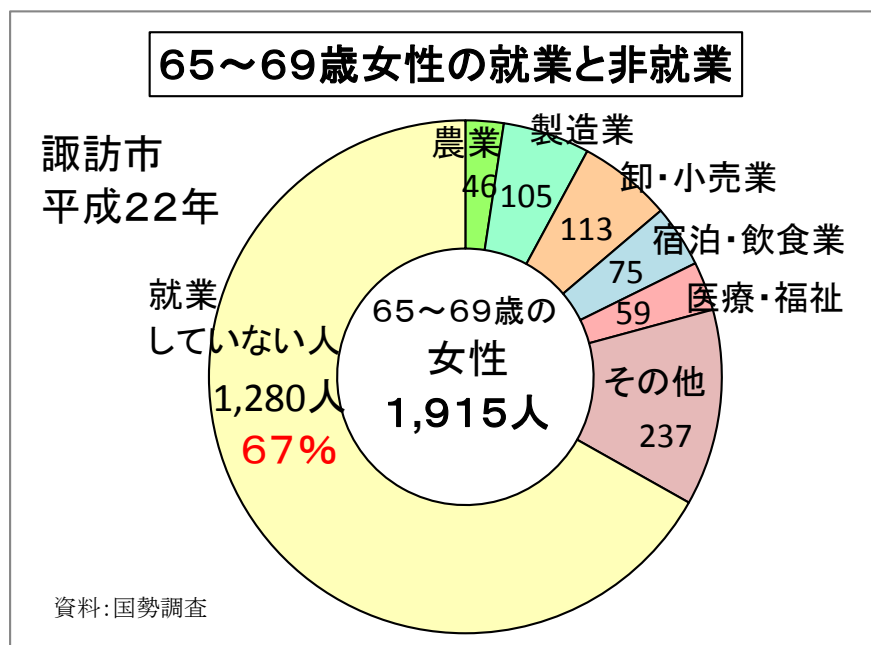


65～69歳男性の就業と非就業



# 女性や70代高齢者も高い就業率

- 60代後半の女性は33%と**3人に1人**が就業
- 女性は、宿泊・飲食業、医療・福祉なども支える
- **70代**の就業率もかなり高い
- シルバー人材センターなどへの登録





# 地域活動と グループ活動

- 日々の暮らしに活気 「今日行く」所 「今日用」が責任や負担もあるが、生きがいや喜びがある
- 地域活動 各種の**役職**を引き受け地域を支える  
福祉や環境などの**ボランティア**活動
- グループ(サークル)活動 サークル**仲間**  
趣味や娯楽・スポーツのグループ  
市公民館活動、 地区公民館、 分館  
老人クラブ、シニア大学、カルチュア教室  
**自ら踏み出すこと、自ら踏み込むことが肝心**

# 加齢と共に心身は衰え 介護生活に

- 70代後半では14%位が、
- 80代後半では51%、**2人に1人が要介護に**
- 90代前半では72%、**4人に3人 女性が多い**
- 同年代では、男性より女性の方が早い

[資料] 介護保険の要介護(要支援)認定者の出現率(%) 訂正版  
 ---自立が困難な方--- 2015年10月

年齢階級	総数(万人)			男性			女性		
	人口	要介護者	出現率	人口	要介護者	出現率	人口	要介護者	出現率
65歳~69	973	28	2.9	470	15	3.2	503	13	2.6
70~74	779	49	6.3	362	22	6.2	417	26	6.4
75~79	637	87	13.7	282	33	11.7	354	54	15.3
80~84	502	148	29.4	202	47	23.1	300	101	33.7
85~89	318	162	50.9	108	44	40.3	209	118	56.4
90~94	139	101	72.4	34	21	60.8	105	80	76.1
95歳以上	45	39	85.6	8	6	76.5	38	33	87.4
計	3,392	613	18.1	1,466	188	12.8	1,926	425	22.1
内85歳以上	502	65歳未満を加えた認定者合計は630万人			資料:総務省「国勢調査速報」、厚労省「介護給付費実態調査月報」				

# 介護保険の要介護度の判定基準

- 要支援1 身の回りの世話の**一部に介助**が必要になる
- 要支援2 複雑な動作に介助が必要になる
- 要介護1 立ち上がりや歩行が不安定になり、排泄や入浴などに見守りや一部介助が必要
- 要介護2 一部または全体の介助が必要。理解力の低下や問題行動が見られるようになる
- 要介護3 立ち上がりや歩行・排泄・入浴・衣服の着脱などが一人ではできず、**全体の介助が必要**。
- 要介護4 立ち上がりや歩行などが殆どできない。理解力の低下や多くの問題行動も多発。
- 要介護5 **寝たきり状態**で全面的な介助が必要。理解力は低下し意思の疎通が困難。

# 避けて通れない 家族と自分の介護

本人の父

本人の母

配偶者の父

配偶者の母

単身になって

本人



配偶者

同居在宅介護

親子)別居介護

施設入居介護

一人暮らし在宅

平均介護生活

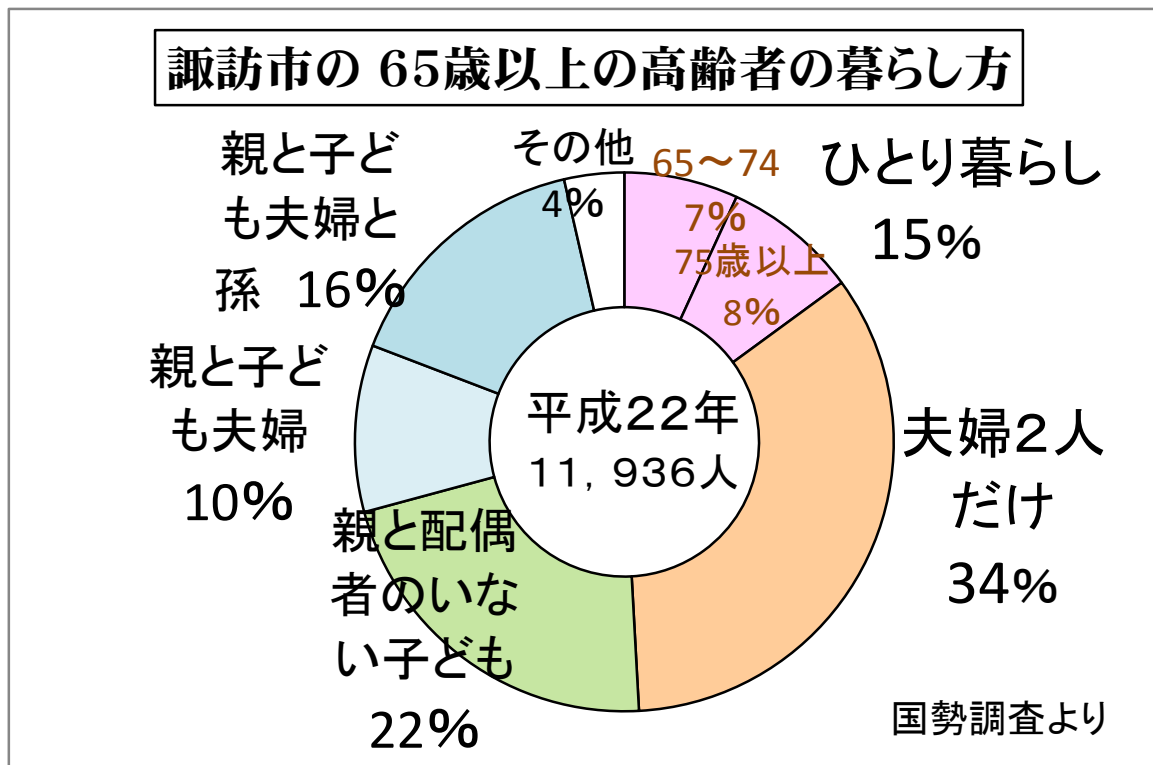
男性3年、女性6年半

# 高齢者の家族構成が激変

- 高齢者だけの世帯が半数

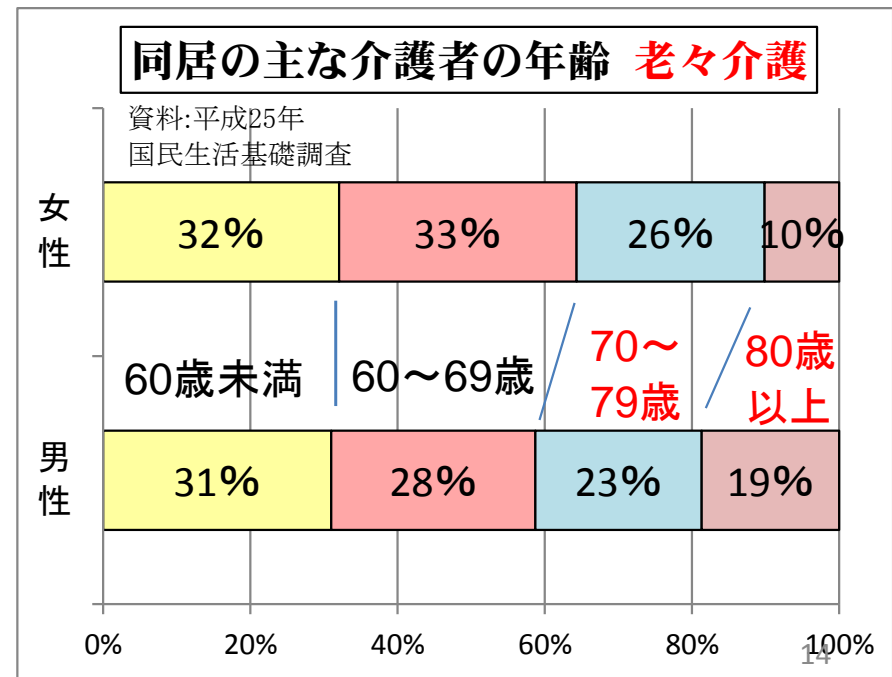
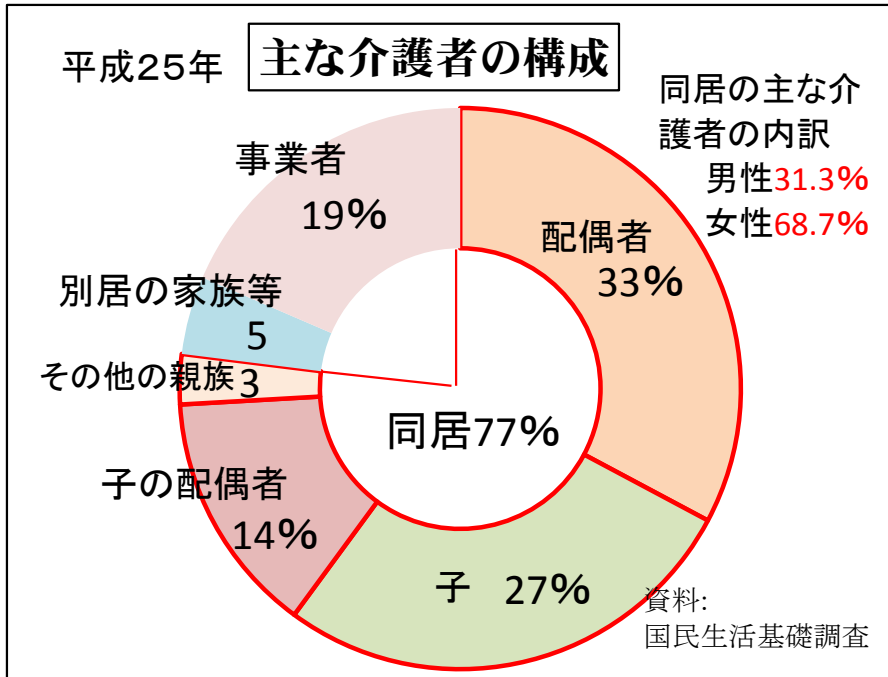
夫婦2人だけ34%      ひとり暮らし 15%

- 子ども夫婦と暮らす高齢者は4分の1
- 配偶者のいない子どもと暮らすが4分の1弱



# 介護する人(介護者)の変化

- 嫁の介護は減り、配偶者や実子が介護者に
- 男性の介護者が増え、女性とは **2対1**
- 70代、80以上の**老々介護**が増えている
- 介護になっても、自宅で一人暮らしを望む人



# 家族介護から社会介護へ(介護保険)

**家族介護**

家族で、個人で**背負いこむ**



**社会介護**

介護離職、介護うつ、虐待、心中  
介護保険が始まり16年 社会みんなで

## ★在宅介護への各種の**支援サービス**

**介護相談** (電話相談) 市役所高齢者福祉課  
在宅介護支援センター、ケアマネさん

自宅に来てくれる 訪問介護・訪問看護・リハビリ  
日帰りのデイサービス 入浴・食事・レク・リハビリ

数日の泊まりのショートステイ 事業所多数

小規模多機能型居宅介護 訪問・通所・泊まり

福祉用具の貸与や助成、住宅改修費の支給

# 自宅での介護が困難になったときは

## ★介護施設に入居して暮らす

### ◇介護保険の3つの介護施設

**特養**(特別養護老人ホーム) 要介護3以上

**老健**(介護老人保健施設)

**介護療養型医療施設** 要介護5位

### ◇介護保険の地域密着型の入居施設

**グループホーム** 認知症

**特定施設入居者生活介護の指定施設**

### ◇上記以外の介護施設 在宅介護事業所のサービス

特定施設以外の**有料老人ホーム**

// サービス付き高齢者住宅(サ高住)



# ゆとり(笑顔)のある介護

- 家族介護者の、暮らしや心にゆとりを → 本人にも
- ヘルパーさんの給与や労働条件にもゆとりを
- 人生の最後に来る長い介護生活をおだやかに
- 「最後は一人」の覚悟と準備を

★ 介護保険の各種の介護サービスを上手に利用  
情報や知識の質と量で差が出る

★ 家族は介護のコーディネーター 別居でも可能  
一人で背負い込まない、各種介護資源を利用

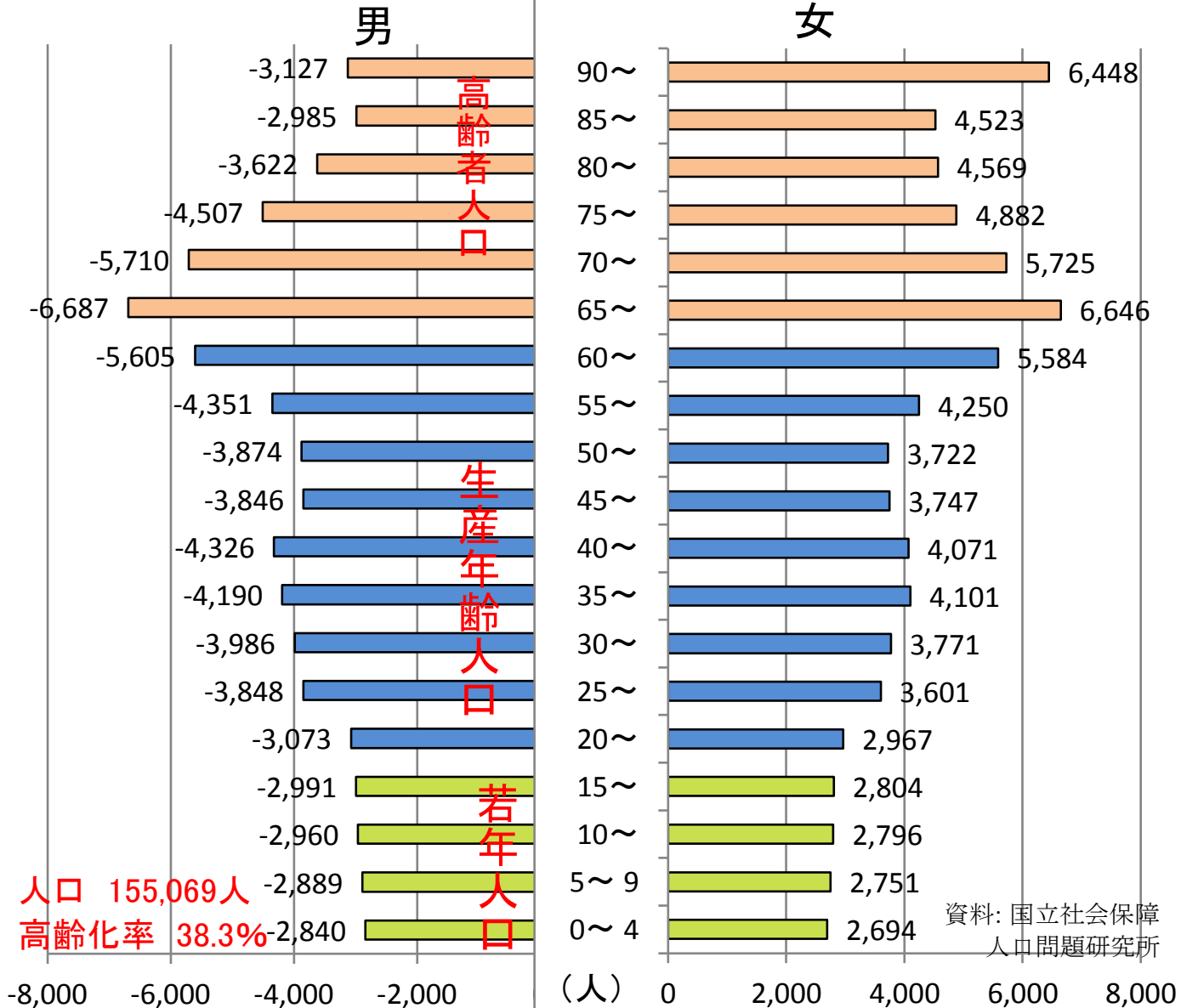
★ 介護者の家族の連携と中心人物

\* [住宅を介護対応に] 車庫、車いす通路、バリアフリー  
寝室の近くにトイレを

# 地域の絆と支えあいが必要 求められている

- 高齢者の活力は 地域を豊かにする力
- 支援を必要とする高齢者も沢山いる  
一人暮らし・・・ 見守りだけでも
- 自分らしく生きる、暮らす  
暮らしを楽しめる地域作りを

# 25年後(2040年)の諏訪広域の人口ピラミッド



# 諏訪圏域の人口と高齢化率の推移

