

# ゆきどけ

こうれいしゃ  
「高齢者」とともに築く地域社会  
きず  
ちいきしゃかい  
じぶん  
かがや  
～いつまでも自分らしく輝いて～



ゆき はる おとず  
ふりつもった雪が春の訪れでとけてゆくように、わたしたち一人ひとりの心もとけあい、ぬく  
ひとり こころ  
もりのあるまちであってほしい。そんな思いが「ゆきどけ」のタイトルにはこめられています。

# 日本は「超」超高齢社会

日本は世界に例を見ない速さで高齢化が進み、  
高齢化率(総人口に占める65歳以上の割合)は主  
要国の中で一番高くなっています。  
現在は29%を超え、「超」超高齢社会ともい  
える状況であり、2040年には約35%になると  
推計されています。

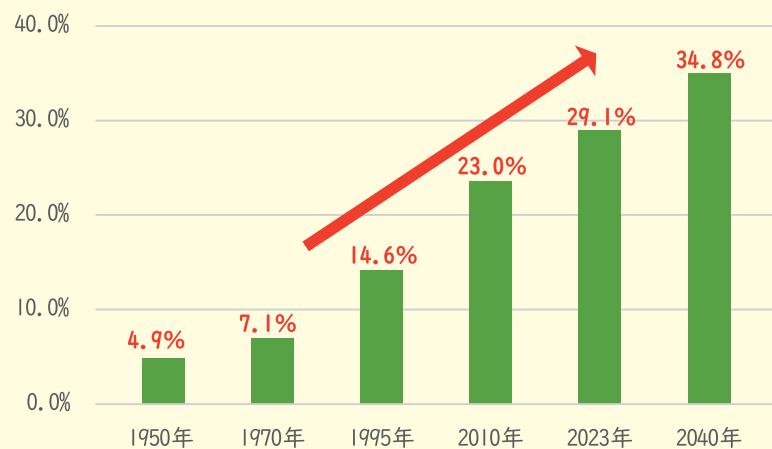


第1位 日本 29.1% 第2位 イタリア 24.5%  
第3位 フィンランド 23.6%

| 高齢化率  |         |
|-------|---------|
| 7%以上  | 高齢化社会   |
| 14%以上 | 高齢社会    |
| 21%以上 | 超高齢社会   |
| 28%以上 | 超超高齢社会? |



## 【日本の高齢化率の推移】



## 高齢者って、何歳以上のこと？

### 《高齢者》

高年齢者雇用安定法では ⇒ 55歳以上  
国際連合では ⇒ 60歳以上

WHO(世界保健機構)では ⇒ 65歳以上  
高齢運転者マーク ⇒ 70歳以上

### 《後期高齢者》

高齢者医療制度では ⇒ 75歳以上  
国際連合・WHOでは ⇒ 80歳以上

一般には、65歳以上が高齢者と言われますが、定義は国や制度によって異なっていて必ずしも65歳以上ではありません。

# 「高齢者」のイメージ

「高齢者」に対するあなたのイメージは次のうちどのようなものですか？

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| じかん よゆう す<br>時間に余裕があり、好きなことに取り組める                       |  | ちょちく じゅうたく<br>貯蓄や住宅など<br>の資産がある                                |  |
| ふる かんが<br>古い考えにこだわり、<br>がんご 頑固                          |  | にちじょうせいかつ きそくただ<br>日常生活が規則正しく、<br>せいかつしゅうかん けんこうてき<br>生活習慣が健康的 |  |
| あたら ぎじゅつ じょうほう<br>新しい技術や情報<br>てきおう こんなん<br>への適応が困難      |  | しゅうにゅう すく<br>収入が少なく、経済<br>てき ふあんてい<br>的に不安定                    |  |
| しごと せいかつ ちしき<br>仕事や生活で、知識<br>けいけん ゆた<br>や経験が豊か          |  | しゅうい ひと<br>周囲の人とふれあい<br>すく こどく<br>が少なく孤独                       |  |
| びょうき うんどうき ふちょう<br>病気や運動器の不調<br>けいこうめん ふあん<br>など、健康面で不安 |  | ちいき かつ<br>ボランティアや地域の活<br>どう しゃかいこうけん<br>動で社会貢献している             |  |

## それで、偏見や差別につながりませんか？

イメージはプラス、マイナスどちらにも捉えられますが、どちらかと言えば、マイナスイメージばかりを持ちがちではないでしょうか？また、高齢者と呼ばれる年齢になっても、体力や運動能力、知的な能力が急に低下するものではありません。個人差もあり、いつまでも健康で、元気に働いたり、地域でボランティアをしたり、家事をしたり、趣味を楽しんだりしている人はたくさんいます。年齢やマイナスのイメージではなく、プラスのイメージで高齢者を捉えれば見方が変わります。

## 思い込みや先入観から生じる差別や人権侵害

年齢や外見だけで「高齢者」と決めつけるのは思い込みや先入観であり、マイナスのイメージが言動に表れ、無意識のうちに高齢者の人権を尊重せず、侵害してしまうことにつながります。

次に、その例をみてみましょう。

→ 高齢者虐待(3・4ページ)

# 防ごう高齢者虐待 守ろう高齢者の権利

人は高齢となっても、たとえ介護や支援が必要な状態になってしまっても、自分の生き方や生活など自分のことは自分で決めて、尊厳のある人生を歩んでいくことを望んでいます。しかし、残念なことに、家族や親族などが高齢者の人権を侵害する「高齢者虐待」が問題となっています。

次のような言動は「高齢者虐待」です。

## 【身体的虐待】

殴る・蹴る、医学的根拠のない痛みを伴うリハビリの強要、身体の拘束・家に閉じ込めるなど



## 【経済的虐待】

必要な金銭を使わせない、本人の所有物を無断で使用する、入院や受診、介護サービスの費用を払わないなど



## 【心理的虐待】

老化を嘲る、過剰に怒鳴り失敗を責め立てる、子どものように扱う、家族団らんから排除するなど



## 【性的虐待】

性行為の強要、(トイレの失敗の罰として)下半身を裸や下着のまま放置するなど



## 自覚なく虐待しているかも

高齢者虐待をしている家族や親族の中には、悪気なく、虐待しているという自覚もない人も少なくありません。高齢者虐待をよく知らなかつたり、介護などで気持ちの余裕がなかつたり、感覚が麻痺してしまつたりしていることが原因です。



## 世話ををする人の思い…

夜のトイレの回数を減らすため水分を控える



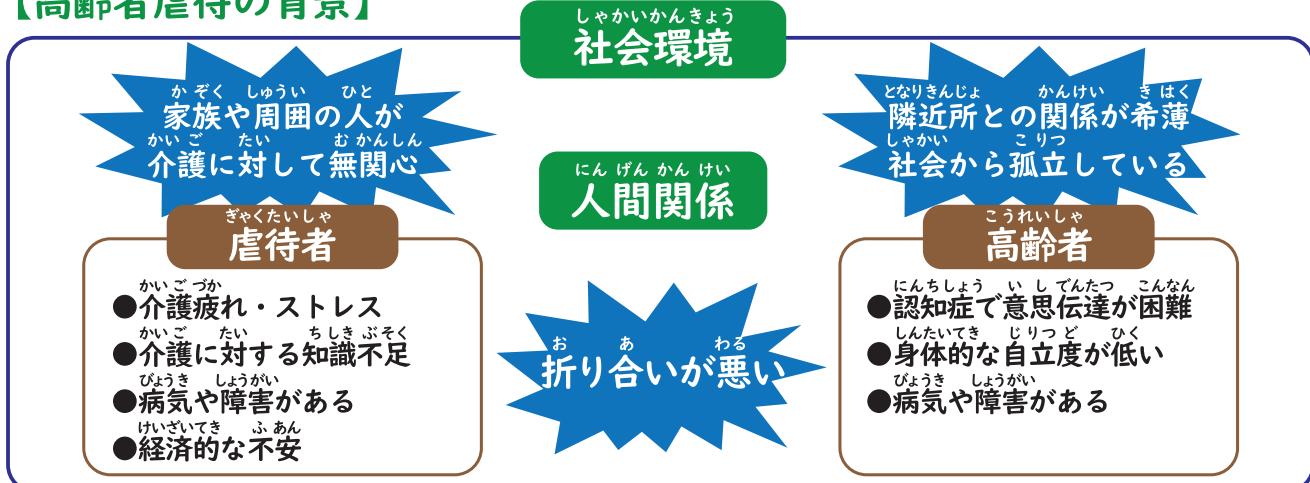
徘徊を防ぐため部屋に鍵をかける



# 高齢者虐待の背景を知りましょう

高齢者虐待は、高齢者本人や養護者の状態や人間関係、社会環境など、さまざまな要因が重なり合って発生してしまいます。虐待には複雑な背景があることも知っておく必要があります。

## 【高齢者虐待の背景】



## 高齢者虐待を未然に防ぐために

地域では

高齢者とその家族が孤立しないように見守り

家庭では

ひとりで抱え込まないで、家族などで介護を分担し、介護保険サービスを利用しましょう。

困ったら

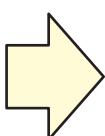
相談機関に早めに相談しましょう。

ひこねしこうれいしゃ  
彦根市高齢者  
虐待マニュアル  
こちら⇒



## 「早期発見・早期対応」が重要です

「もしかして虐待？」  
そう感じたら  
迷わず相談・通報を！



市高齢福祉推進課(☎23-9660)  
市地域包括支援センター（下表）

## 【彦根市地域包括支援センター】

| 名称   | 所在地                         | 担当区域        | 電話      |
|------|-----------------------------|-------------|---------|
| すばる  | 鳥居本町670（デイサービスセンター鈴の音内）     | 鳥居本         | 21-5412 |
|      | 後三条町350-3（鈴木ヘルスケアサービス株内）    | 城東・佐和山      | 24-0494 |
| ハピネス | 馬場一丁目5-5（彦根市北ディサービスセンター内）   | 城西・城北       | 27-6702 |
| ひらた  | 平田町670（彦根市福祉センター別館内）        | 金城・平田       | 21-3555 |
| ゆうじん | 竹ヶ鼻町80（アロフェンテ彦根内）           | 城南・高宮・旭森    | 21-3341 |
| きらら  | 川瀬馬場町1015-1（デイサービスセンターきらら内） | 城陽・若葉・河瀬・亀山 | 28-9323 |
| いなえ  | 下岡部町632（JA東びわこ 旧稻村支店）       | 稲枝東・稲枝北・稲枝西 | 47-3320 |

★権利擁護のこともご相談ください。

# 地域で元気に、地域を元気に

## 元気で長生きを目指しましょう

### ～コツコツ続ける金亀（根気）体操～

おおのぎまさこ  
大野木正子さん（75歳）は、退職後の人生で何かを始めた  
いと介護予防運動指導員の養成講座を受講され、修了後、  
さっそくサークルを立ち上げられました。一からの手作りで  
した。現在は3つのサークルで、仲間たちと気持ちのいい汗  
をかいしているそうです。メンバーは、70代、80代。「病院通  
いが減った」、「ケガをしにくくなった」と好評です。  
体操への思いをお聞きしました。「指導しているというよ  
り、みんなと一緒に遊んでいるという感じ。私にとって体操  
は心の支え。いつまでも仲間と一緒に続けたい。皆さんもぜひ  
一緒にやりましょう。」



おおのぎまさこ  
**大野木正子さん**  
かいご よぼううんどう しどういん  
介護予防運動指導員

#### 金亀（根気）体操って？

金亀（根気）体操は、足・腰の力を保ち、向上させるために彦根市が考案した「ご当地体操」です。30分程度の体操で、ストレッチ・筋力トレーニング・バランス運動・有酸素運動の4つを行います。転倒やけがの予防のほか、基礎代謝・心肺機能の向上、骨粗しょう症の予防ができます。また、生活習慣病の予防、ストレス解消にもなります。

♪みんなで楽しく健康アップ♪  
～ただいま有酸素運動中～



みな  
ポップコーンズの皆さん  
なかちくこうみんかん おおやぶちょう  
中地区公民館（大藪町）

#### 認知症は病気です

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害がおこり、社会生活に支障がある状態を言います。年を重ねれば、誰もがなり得る脳の病気です。そういう意味で、認知症は若い方も含めたみんなの問題です。

認知症になってしまっても、自分の意思が尊重され、住み慣れた地域で安心して暮らしつづけたいのです。そのためにも、先ず認知症のことを正しく知ることが必要です。

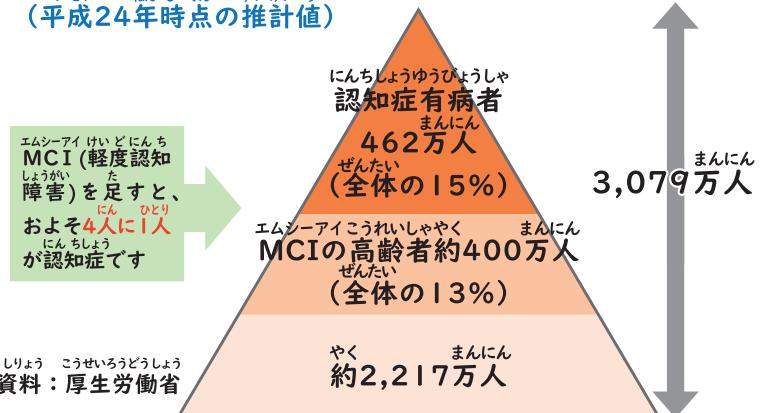
#### 3大認知症

- アルツハイマー型認知症
- 脳血管性認知症
- レビー小体型認知症

#### 65歳以上の高齢者の7人に1人が認知症

高齢化の進展とともに、認知症の高齢者も増え、2012年度の時点で、およそ7人に1人が認知症で、年齢を重ねるほど発症する可能性は高まる予想されています。

#### 65歳以上の高齢者における認知症の現状 (平成24年時点の推計値)



にんちしよう

# 認知症にあったかいまちづくりをめざして！

こうきしんも

つねあたら

## ～好奇心を持ちつづけ、常に新しいことにチャレンジ～



五味由紀子さん

にんていエスビーオーほうじんきぼうかいふくりじちょう  
認定NPO法人喜房会副理事長  
しゃかいふくし  
社会福祉士介護福祉士  
もどかいこしえんせんもんいんもどしょうかうこうちょう  
元介護支援専門員元小学校長



ぶどうの家 芹橋

しょうきばたきのうがたきょたくかいごしえんじぎょうしょ  
小規模多機能型居宅介護支援事業所

五味由紀子さん(85歳)は、人権教育や特別支援教育に向き合う一方、認知症の祖母を家で介護された経験から、「私自身の姿に“老いを敬う”を日々経験する」と誓われました。退職後に高齢者を対象としたサロン活動を開始された後、認定NPO法人喜房会を設立して理事長となり、認知症高齢者のための在宅介護サービスに取り組んでこられました。「自分は好奇心が旺盛で思ったらすぐに行動する性格。気がつけばここまできていた。」と五味さんは振り返ります。そして「人権教育・特別支援教育と認知症の方の支援はどれもつながっている。」とも。

自身の老いや認知症の方への思いをお聞きしました。「年を重ねると、若い時に気づかなかったことに気づける。高齢者となった自分の立場や考えを発信していくことで社会に役立ちたい。認知症は病気。いつも自分の問題になるかもわからない。できる限り認知症の方やその家族に寄り添って、認知症になっても、その方の尊厳が守られる地域社会でありたい。」

### 認知症を防ぐために

現在のところ、薬で認知症を治することはできませんが、症状の進行を遅らせるのに役立つ可能性があると言われています。認知症の前段階と考えられているMCI(軽度認知障害)の時期であれば、生活習慣を改善することで、進行を遅らせたり回復させたりすることにつながります。

### ◎身体を動かしましょう

歩きながらりとりや計算、川柳など

### ◎生活習慣病を予防しましょう

栄養バランスの取れた規則正しい食事など

### ◎心を動かしましょう

声を出して新聞や本を読む、趣味を楽しむなど

### のう脳のチェックをしてみましょう

2つ以上当てはまつたら  
エムシーアイ  
MCIIの疑いがあります

### エムシーアイ MCI チェックリスト

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> 料理をする際、同じ献立が続いたら味付けが変わってきた  |
| <input type="checkbox"/> 服装の流行や季節感を考えるのがおっくうになった     |
| <input type="checkbox"/> 話し始めてから、何を話そうとしたのか忘れてしまう    |
| <input type="checkbox"/> 洗濯をしたあと、干すのを忘れてしまうことがたびたびある |
| <input type="checkbox"/> 小銭を出すのが面倒で、お札で会計することが多くなった  |
| <input type="checkbox"/> 興味や喜びを感じる機会が減ってしまった         |

出典：浦上克哉『もしかしたら認知症？軽度認知障害ならまだ引き返せる』PHP新書

『介護』  
田中 愛梨さん  
亀山小学校 6年(当時)



わたくし かあ かいご しせつ はたら  
私のお母さんは、介護施設で働いています。  
かあ はたら しせつ にんちしょう  
お母さんの働いている施設は、認知症の  
かた いっしょ す きょうどうせいのかつ おく  
方が一緒に住んで共同生活を送っているそ  
うです。お母さんの話によると、認知症の  
かた い こと ひてい  
方の言っておられる事を、否定してはいけ  
ないそうです。例えばご飯をもう食べたの  
に、食べてないと言っている方に「さっき  
た 食べたよね」というと、悲しんだり、自尊  
しん きず じそん  
心が傷つけられたりするからだそうです。  
ほか き そと で  
他にも、気づかないうちに、外に出てしま  
う方もいるそうです。そういう方たちには、  
ストレスが溜まらないように、散歩に誘つ  
たり、買い物に行ったり、レクリエーションをして頭や体を使ったり、家事を手伝つ  
てもらったりしていると言っていました。  
また、認知症の方に大きな声で話しかける  
とびっくりされたり、怖い思いをして混乱  
してしまったりするといけないから、安心  
してもらえるように、座って、目線を合わ  
せて優しく声を掛けているそうです。私は  
この話を聞いて、物忘れや外にでるからと  
いって、差別してはいけないなと思いました。  
わたし  
私には、ひいおばあちゃんとひいおじい  
ちゃんがいます。ひいおばあちゃんは、最  
きん ものわす さい  
近、物忘れがひどくなり、私の学年がわか

らなかったり、前に薬が置いてあるのに、  
の わす まえ くすり お  
飲み忘れたりしています。それを見た私の  
おばあちゃんが怒らずに薬飲んでないよと  
いってあげています。また、ひいおばあ  
ちゃんも、ひいおじいちゃんもあまりご飯  
を食べなくなっているので、とても心配で  
す。ですが、ひいおじいちゃんは、畑で野  
さい そだ  
菜などを育てています。ひいおじいちゃん  
そだ やさい わたし  
が育てた野菜などを、たまに私たちがも  
らっています。ひいおばあちゃんもひいお  
じいちゃんも歳をとっているので、物忘れ  
しがた いまと いまと  
があるのは、仕方がないことだけど、今まで  
い ねんすう なが わたし  
生きてこられた年数が長く、私よりたくさん  
こと し けいけん おお  
の事を知っていたり、経験が多かった  
むかし こと き  
りするので、これからも昔の事などを聞いて  
教えてもらいたいです。

これらのことふまえて、物忘れがあつ  
たり、少しおかしな行動をするからといつ  
て、無視したり、話をしなかったり、馬鹿  
にしたりしてはいけないことを改めて考  
みました。また、身近な人だけでなく、地域  
の方などにも、同じような方がいたら、お  
かあ はな まも  
母さんが話していたことを守って、自分か  
ら進んで声を掛けたいです。

ひこね し 彦根市はーとふるメッセージ 2022 特選

## 高齢者とともに地域社会を築きましょう

ひと ねんれい かさ こうれい しゃ  
人はだれでも、年齢を重ねると高齢者になります。そういう意味で、  
こうれい じんけん もんだい わたし  
高齢者の人権問題は、私たちみんなの問題と言えます。  
いくつになっても、仕事や趣味、役割をもっていきいきと暮らし、  
かい ご し えん ひつよう じょうたい  
介護や支援を必要とする状態になっても、住み慣れた地域で安心して  
暮らしつづけられる社会にしたいものです。  
さあ、そのためあなたは、何を実践しますか?