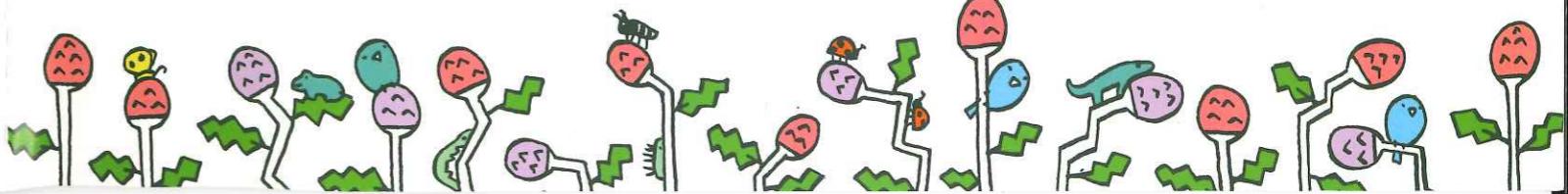
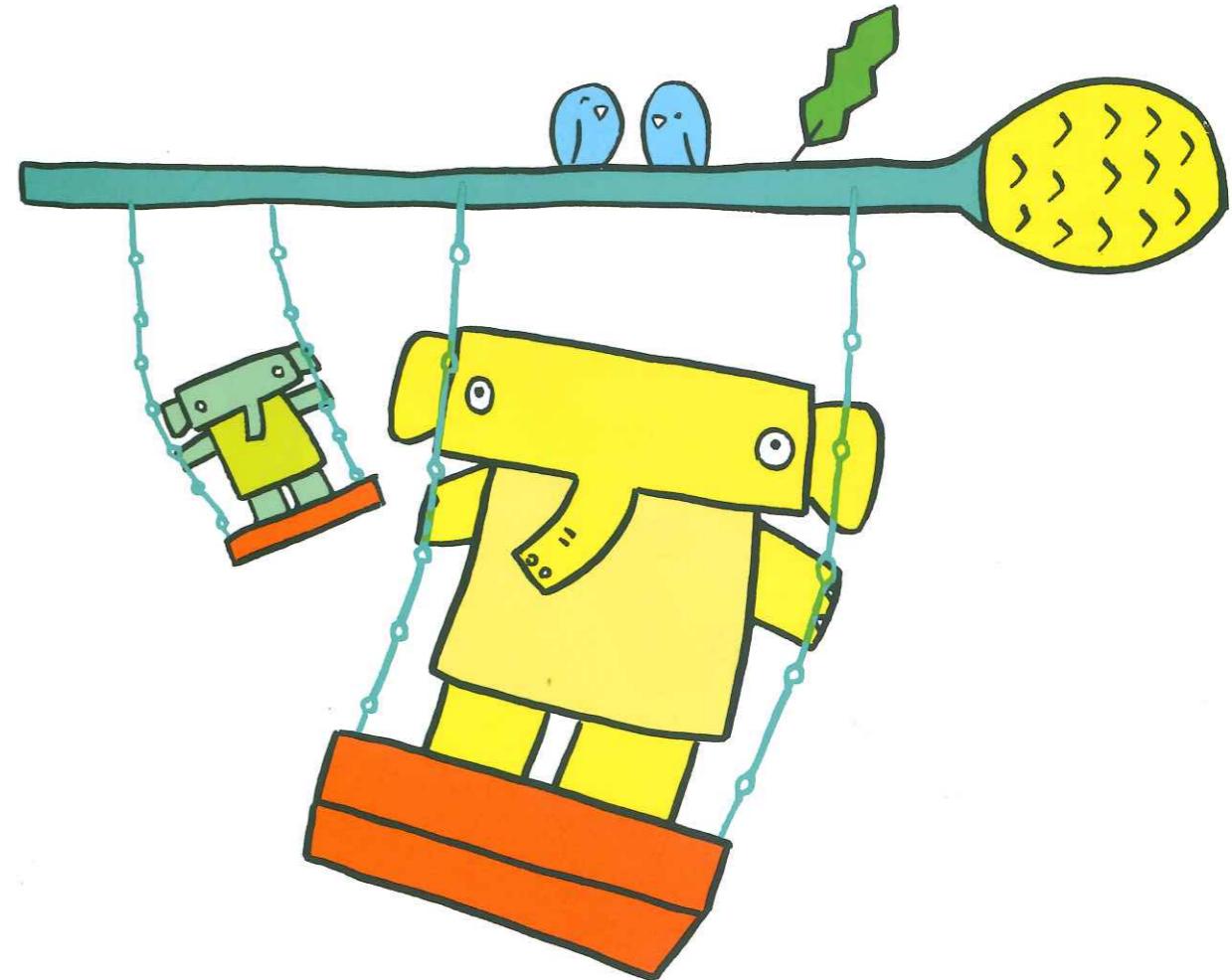
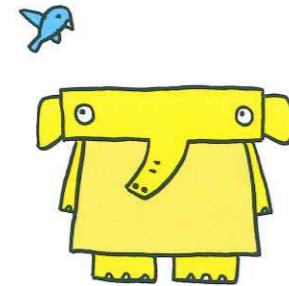


# 人生100年時代 の親と子

人生100年時代  
の親と子



# 人生100年時代の

## ●親と子

### 人生100年時代は 未知との遭遇

○私たちの寿命は年々延びて、現在、平均寿命は男性 80.98 歳、女性 87.14 歳になり、出生者の半数が男性 84 歳、女性 90 歳近くまで生きる時代になっています\*。

○まさに人生100年時代の到来です。これまで誰も経験したことのない長い人生を多くの人が楽しむことが可能になりました。

\*平均寿命は平成28年簡易生命表、生存数は厚生労働省第22回生命表による

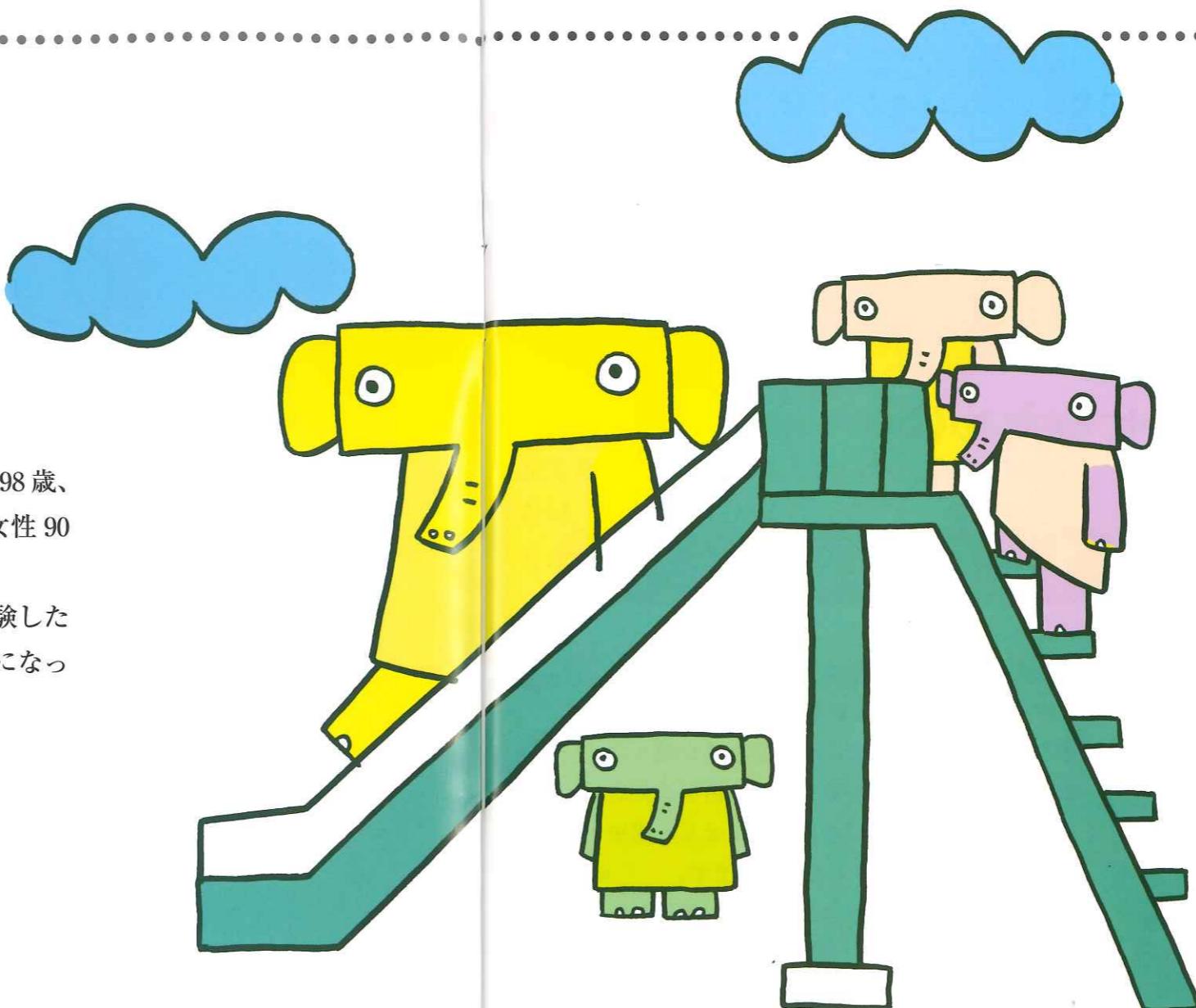
### 長寿の恩恵に伴い 直面する課題

○せっかく得られた長い時間を、健康で充実した日々にすることができてこそ的人生100年です。

○人生100年時代を生きる親と子の時間は長く、今まで通りの親子関係のままでは、長い人生を乗り切ることは難しくなります。

○長くなった高齢期、加齢に伴う心身機能の低下が避けられないなかで、親としての尊厳や人格を大切にしながら、どのように親と向き合っていけばいいのでしょうか。

○これは、誰もが避けて通ることができない新しい課題です。



### そのために 必要なことがあります

○先ず、親の現在の状況を知り、何をどうすればよいか、どう対応するのか、どんなサポートが必要なのかを見極めて、親との関係を見つめ直すことです。

○そして親との新しい関係を作り出していくことが何よりも大切になってきます。

多くの人が100年近い長寿を享受する時代。それは親世代にとっても、子世代にとっても、未知の世界です。新しい時代を生きる親と子どう向き合えばいいのでしょうか。長寿時代の親と子のあり方を見直す一助になればと願い、この冊子をつくりました。

### 目次

人生100年時代の親と子 ..... 2  
人生100年時代は未知との遭遇  
長寿の恩恵に伴い直面する課題  
そのために必要なことがあります

1. 人生100年の新しいライフスタイル ..... 4  
人生100年を充実させるために  
人生100年についておきたいこと  
人生80年時代のライフスタイルから  
100年時代のライフスタイルへ

2. 人生100年時代の親と子の関係 ..... 9  
親と子の関係性がクロスする時期があります  
子として考えなければいけないこと  
親の状態の変化を見逃さない

3. コミュニケーションで  
新しい親子関係を ..... 13  
時間を共有する／話を聞く  
・コミュニケーションを深めるヒント

4. 親の元気のスイッチを探す ..... 19  
元気のモトとは  
こんなツールも活用してみましょう  
・親が元気なうちにお願ひしておきたいこと  
話し合っておきたいこと

5. 早めに気づきたい身体の変化 ..... 22  
体力・感覚器  
事前に知っておきたい老年症候群

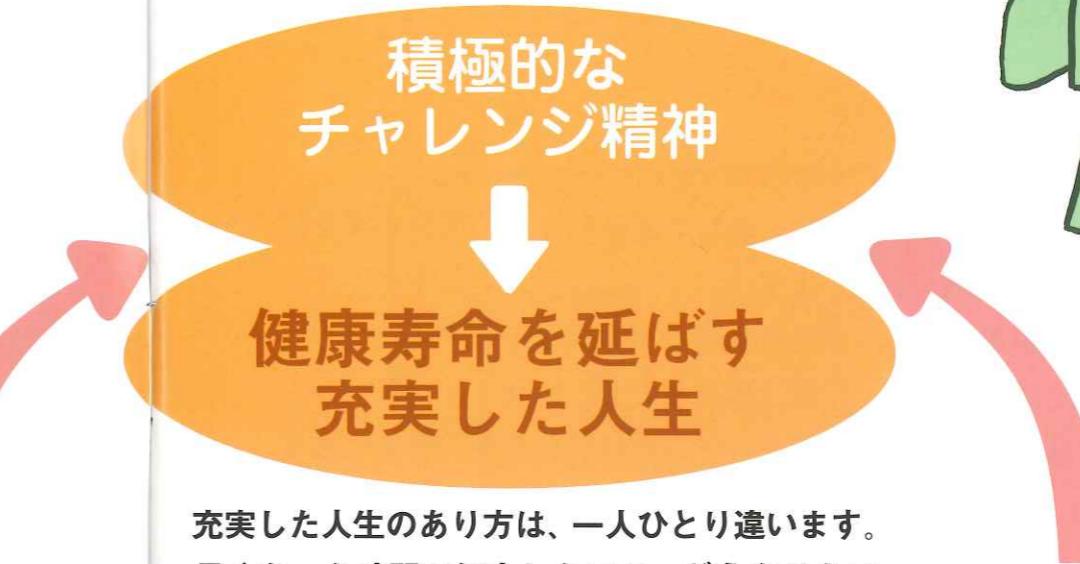
6. 快刺激ある日常を  
送ることの重要性 ..... 26  
認知症の発症リスクを減らす  
脳を活性化させる  
認知症の発症を予防する生活習慣

社会保障制度について ..... 29  
医療保険制度／介護保険制度／成年後見制度

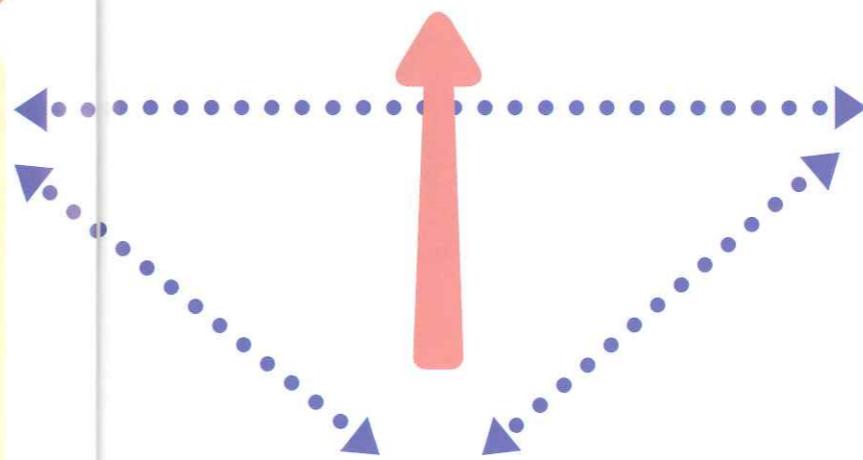
# 人生100年の新しいライフスタイル

- 人類が経験したことのない長寿の時代を迎え、長い人生の時間を享受することが可能になりました。
- せっかくの長い人生を、健康で充実して生きていくために必要なことは、先ず、人生100年時代のライフスタイルとそれに伴う新しい親子の関係をつくっていくことを親子ともども考えなければなりません。

## ●人生100年を充実させるために

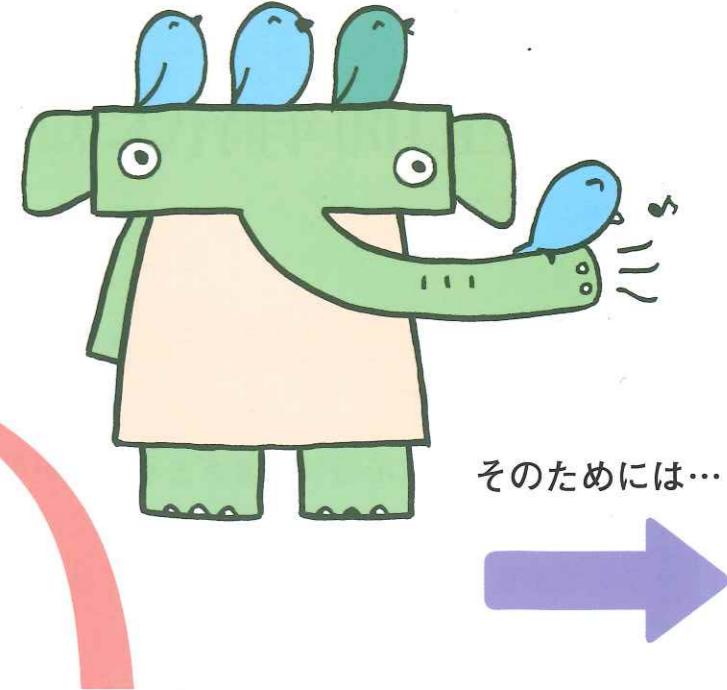


充実した人生のあり方は、一人ひとり違います。長くなつた時間で何をしたいか、どうありたいかは、親自身が決めるのですが、健康で充実した人生を支える不可欠の要素があります。



## 3 孤立しない

孤独になることはあっても、人との関係、社会との関係が途絶えてしまう孤立状態に陥らないことが、いちばん重要といえます。職場での人間関係から定年後の人間関係の再構築への煩わしさを避ける生活などは、社会から孤立した状態を招き、生きがいを失い、心身の健康を損ないかねません。認知症発症リスクをも高めます。活動的な暮らしや社会参加は、人との豊かなつながりをつくり、孤立を防ぐことにつながります。



## 2 社会参加

高齢者の社会参加の割合が高い地域では、転倒や認知症、うつ病の発症リスクが低く、元気な人が多い傾向があります。働くこと、趣味やスポーツ、ボランティア活動などに参加することは、心身の健康、生きる喜びや満足感を得ることになります。一億総活躍の時代、シニア世代の就労も広がっています。得意分野の仕事で社会参加することは、活動的な暮らしを成り立たせ、孤立を防ぐことにもつながります。



# ●人生100年時代に知っておきたいこと

## 生涯を通じて成長する心の豊かさ

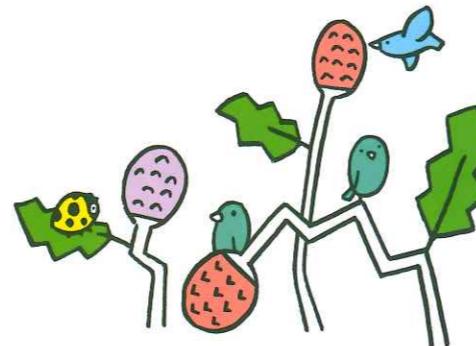
○年齢とともに心身にさまざまな変化が現れます。ただし、老化によってすべてが衰えていく一方というわけではありません。

○生涯を通して成長していく部分が多くあります。

○個性や気質の長期的変化について知り、今後、親とどのようにコミュニケーションをとっていけばいいのか、考えてみましょう。

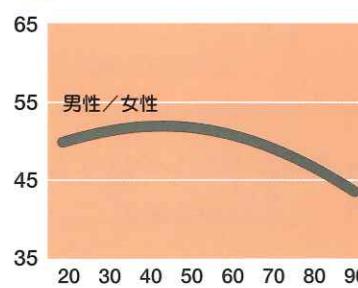
## 個性・気質の6つの長期的变化

年齢とともに個性や気質面がどう変化するのでしょうか。  
長期研究の成果から、向上するものと、衰えるものがあることが分かっています。（たて軸:T得点〔偏差値〕横軸:年齢）



### 一般的活動性

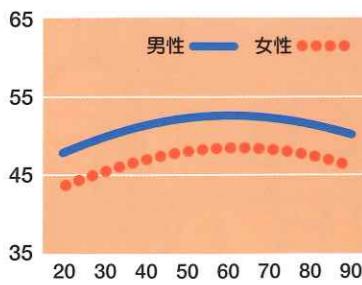
○積極性や外交性は60歳以降徐々に低下する（男女差なし）



五感や体力の衰え、環境の変化などにより、年齢とともに外交性や明るさはゆっくり低下していく。活動性の低下は、その反面、内省を深める点もあるが、孤立しないような環境面の配慮が必要である。

### リーダーシップ

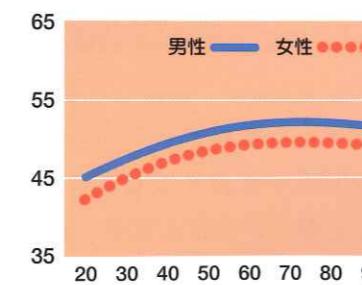
○60歳前後にピークに達する



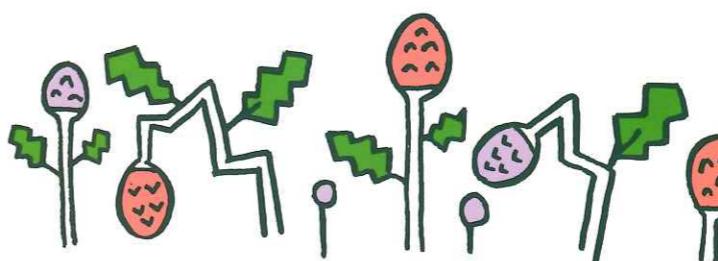
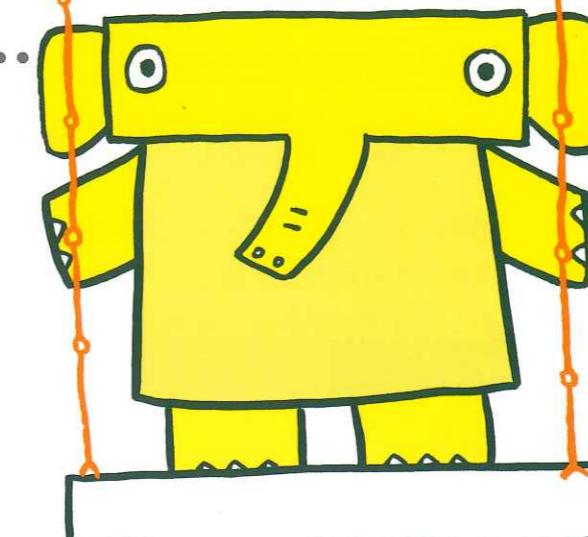
リーダーシップは、60歳前後でゆるやかにピークを迎えるが、その後大きく低下ではない。自治会の役員や、ボランティアのリーダーなどを引き受け、地域活動の組織を牽引していくのは高齢者に相応しい役割といえる。

### 感情の安定性

○60歳にピークを迎え、持続する

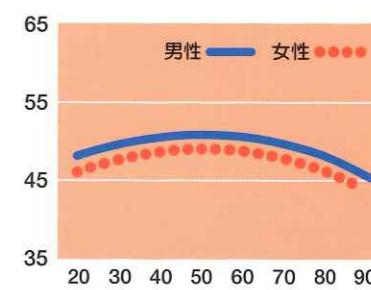


人生で幾多の経験を得て、多少のことでは動搖せず、感情にムラが出にくい傾向がある。不測の事態が起こった場合も、冷静に対処できる。「龜の甲より年の功」ということわざには一理あるといえる。



### 人間関係性

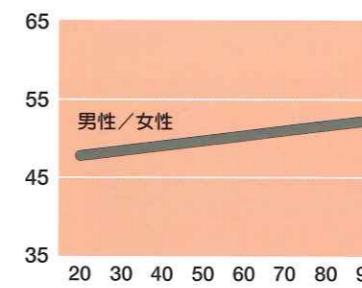
○協調性は60歳以降減弱しはじめる



人間関係を保つうえで必要な協調性は、青年期から壮年期にかけて上昇し続けるが、60歳ころから徐々に低下していく。心身の変化や感覚器の老化、人間関係の喪失により、若い頃のように人の関係を保てなくなる面にも配慮が必要である。

### 自制心

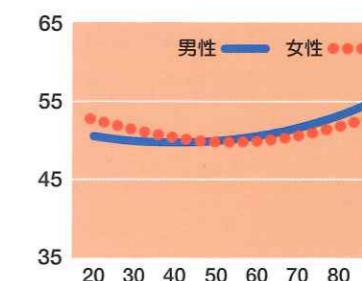
○内省的な要素が深まり、高まり続ける（男女差なし）



自己を律する力、粘り強く努力する力は超高齢期まで高まっていく。やりたいこと、好きなことを続けるための努力を怠らないことで、一線を退いてから新しいことを始め、現役時代以上の成果を残すことが多い。

### 思慮深さ

○豊富な経験が70歳以降に実を結ぶ

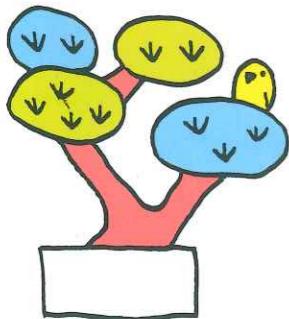


一時の感情に流されず、物ごとを注意深く十分に考えられる能力。年齢とともに一般的活動性が低下していくのと反対に、思慮深さは向上し、高く維持される。考えるスピードは落ちても考える力は衰えない。

## ●人生80年時代のライフスタイルから 100年時代のライフスタイルへ

○人生80年時代には、60～65歳以降の人生が、約15～20年あることになりますが、人生100年時代となると、35～40年に。人生80年時代のおよそ2倍、現役時代と同じくらいの時間を享受できることになります。

○せっかく伸びた人生を  
楽しく充実して過ごす  
には、仕事のこと、健  
康のこと、住まいのこ  
と、介護の備えなども  
含めて新しいライフス  
タイルを考えていかね  
ばなりません。



### ▼人生80年時代は



- ・退職後は若干のボランティアや社会参加
- ・老後は主に年金生活
- ・健康寿命は70歳代



### ▼人生100年時代では……



いろいろなチャレンジが可能に

- ・仕事の傍ら副業を持ったり、ボランティアや社会参加が増える
- ・高齢になっても働ける
- ・健康寿命が大幅に延伸

日本経済新聞2018/7/7 人生100年時代の図を参考に作成

### 平均寿命より親は長生きする！

日本人の平均寿命は、現在男性80.98歳、女性87.14歳（平成28年簡易生命表より）。しかし、この平均寿命から親や自分の年齢を引いてあと何年生きられるかを推測するのは間違いです。

平均寿命は、その年に生まれた人の平均余命をいいます。平均余命は、各年齢の死亡率から算出されるので、その年齢までに亡くなっている人は計算に含まれないため、年齢が高くなるにつれ、平均余命は長くなります。

たとえば、現在75歳の人の平均余命は、男性12.14年、女性で15.76年。つまり、現在75歳の男性の寿命は87歳、女性は90歳を超え、平均寿命よりも長く生きることになります。

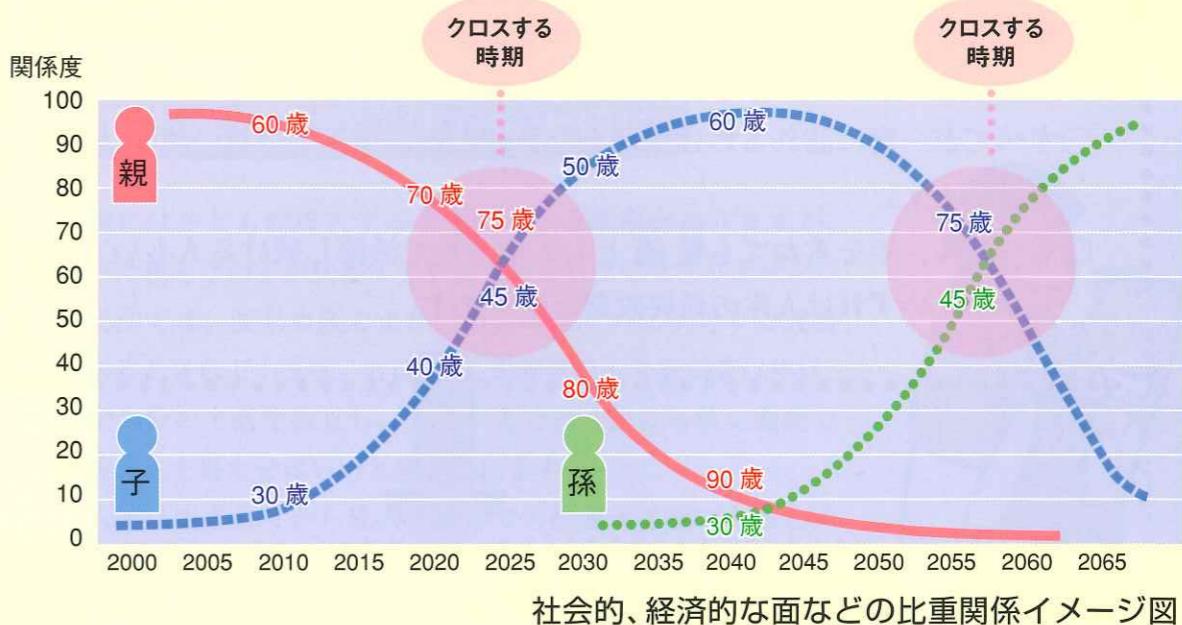
主な年齢の平均余命		
	男性	女性
0歳	80.98年	87.14年
65歳	19.55年	24.38年
70歳	15.72年	19.98年
75歳	12.14年	15.76年
80歳	9.92年	11.82年
85歳	6.27年	8.39年
90歳	4.28年	5.62年

(出典：平成28年簡易生命表)

○長寿の時代は、親も子も年を重ねていくなかで、  
その関係性を見直すことが必要となります。

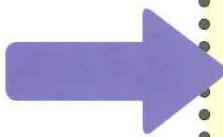
### 親と子の関係性がクロスする時期があります

身体的に親と子の力が逆転する時期は分かり易いのですが、社会的、経済的な面などにおいても親と子の関係が交差するときがやってきます。人生100年時代に、このクロス時からの後の長い時間の親と子の関係をどのように構築していくべきでしょうか。



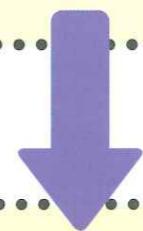
親世代は、個人差はありますが、いずれ生活の変化や老化による心身の変化が起こり始めます。親の変化に早めに気づき、新たな関係を築くための適切な対策を考えることで、生活の質の低下を最小限に抑え、充実した人生につなげることができます。





## 親子関係を見つめ直すことが 始めの一歩

- 親世代の社会的役割は、定年退職や子どもの自立、結婚などを経て、徐々に縮小していきます。経済的に不安をかかえる人もいるかもしれません。
- 体力の衰えを感じ、老化によるさまざまな病気や症状に悩まされることもあるでしょう。助けを必要とすることも少なくありません。
- すべてが一度に訪れるわけではありませんが、少しずつ親の状況は変化しています。
- もちろん、年を重ねても**矍鑠**として第一線で活躍し続ける人もいます。しかし、いずれは人生の最終段階を迎えます。



## 親子の役割が変わっていく



- 親子のクロス期がくることを、親世代も子世代も早めに意識しておくとよいでしょう。
- そして、新しい親子関係にシフトしていくことが望ましいといえます。
- 親の変化に気づき、新しい関係を築いていくこと。そのことが、老化による心身の落ち込みを遅らせ、元気で豊かな人生の時間を長くすることにつながります。
- 子世代も、やがて、現在の親と同様に、自分の子（孫世代）とクロスする時を迎えます。親の老いに向き合うことは、これから自分自身の充実した人生にもつながっています。

## ●子として考えなければいけないこと

長くなった人生を、親には元気で充実して過ごしてもらいたい。そのためには、子どもにできるサポートとはどんなものでしょうか。

子世代も20年、30年のちには老いの時間を生きることになります。端的にいえば、人生100年時代とは、親90歳代～100歳代、子70歳代～80歳代の親子となります。親も子も元気なうちに、どのように親と子の関係をつくりながら、どんなサポートをしていくか、考えていくことが重要になります。

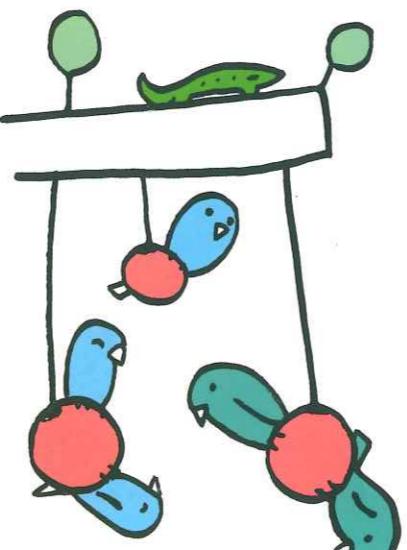
## 自然な親子の「情」を大切に

親には子どもが成人するまで扶養する義務がありますが、老いた親をその子が扶養する義務はあるわけではありません。

民法では、直系血族および兄弟姉妹は互いに扶養する義務があるとされています。とはいっても未成年の子や配偶者以外は、まず自分の生活を確立し、そのうえで経済的に可能な範囲で扶養義務を果たせばいいと考えられます。

人間は生まれてから成人するまでの扶養が必要であるとともに、終末に至るまで支援することも人間の自然のあるべき姿かもしれません。

親の幸せな人生を願い、応援したいと思うのは自然な情といえます。



## 親子がよい関係でいるために

現代社会においては親の支援を、子だけですべて担えるものではありません。

家族で、周囲の人で、そして社会で支え合う生き方は、人間の意志がつくり出し、社会保障制度で担保されてもいます。

現代のような長寿の社会では、情報のアンテナや知恵をめぐらせ、助け合いのしくみや公的なセーフティーネットを活用することが大切です。

### 3 コミュニケーションで新しい親子関係を

#### ● 親の状態の変化を見逃さない

人生100年を全うするための質の高い生活には、安らぎや快適性、充足感があることも不可欠です。これらの要素は、感覚の世界と深くかかわっています。

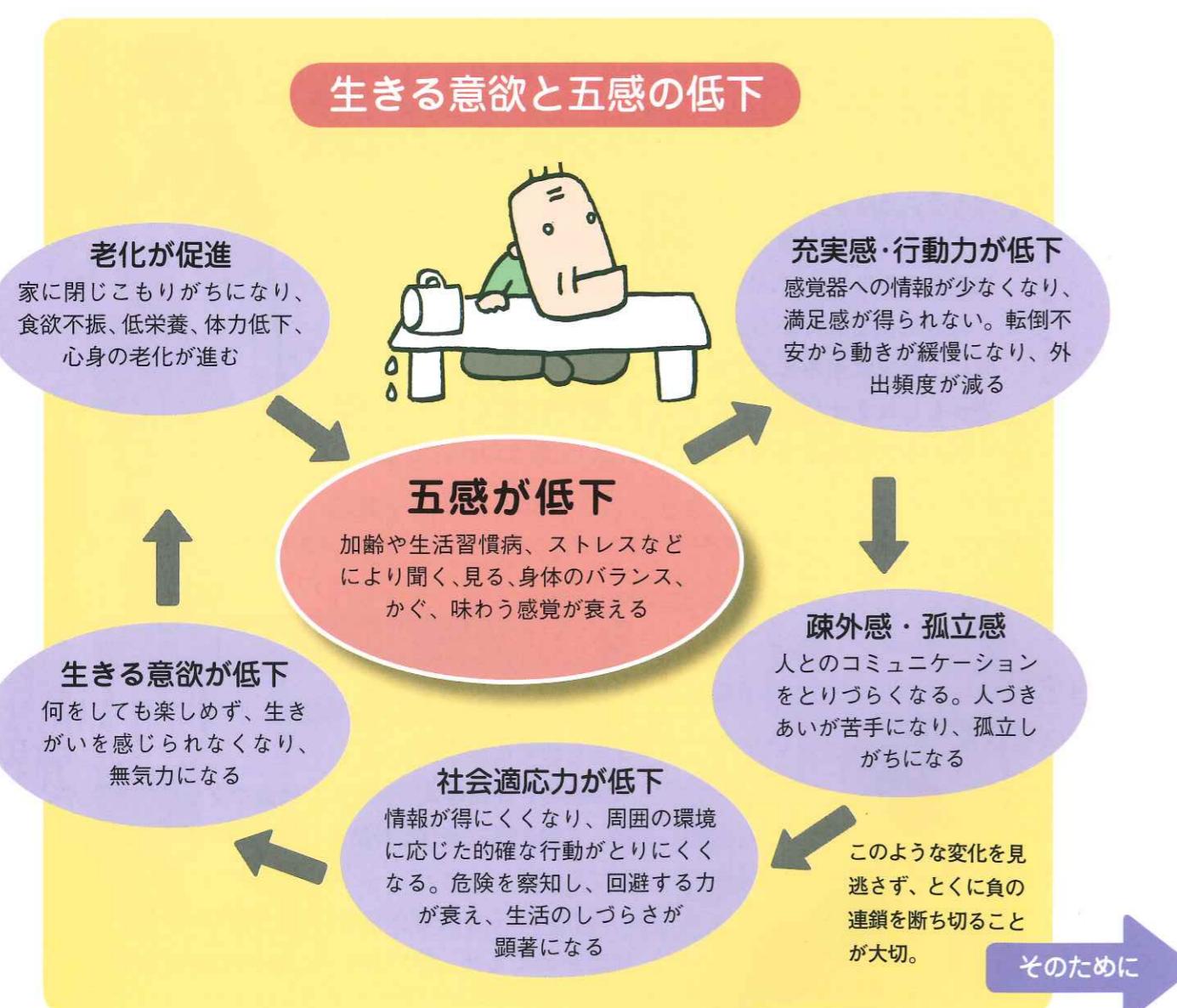
医学的には、視覚、聴覚、平衡覚、嗅覚、味覚を五感といいますが、五感の老化は気がつかないうちに進み、また、一つの感覚器が衰えると、相互作用でほかの感覚器も悪くなりがちです。

##### 五感の健康は生活の質を表すバロメーター

五感の衰えは本人は自覚しにくいものです。家族や周囲の者が変化に気づくことが大切です。

生活の質に大きくかかわるのは、外界からの刺激をキャッチする五感の健康です。

五感の衰えに気づいたら、早く治療をする、補助具を使うなど打てる手を打つことです。



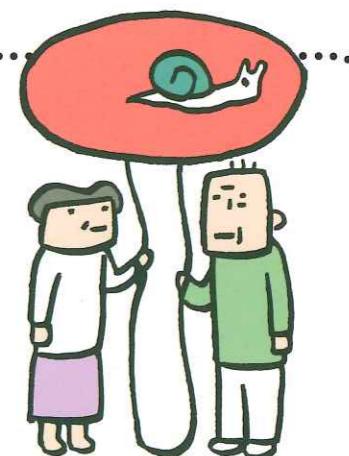
○人類が経験したことのない人生100年時代に向けて、親と子の関係を見直し、変えていくときがきます。

○そのために重要なことは、新たな親子関係をつくるためのコミュニケーションです。

#### コミュニケーション

まずは、子も親も、ともに意識して時間を共有する機会をもつことです。

そして、日常生活や行事での行動や、話のやりとりを通し、親の現状や思いへの理解を深めることです。その積み重ねが新しい関係をつくることになります。



コミュニケーションにつなげるヒントは

14ページへ

#### 時間を共有する

ともに過ごす時間をもつことは、親の変化に気づく機会や、親との会話につながる機会になります。



コミュニケーションにつなげるヒントは

16ページへ

#### 話を聞く

親の言葉に耳を傾け、言葉のやりとりのなかで、親の思いや元気に暮らすヒントを見つけることができます。

## 時間の共有

特別な行動が必要なわけではありません  
普段から意識して実行することです

時間の共有の仕方は、親子の住まいの距離、同居家族の状況などによってさまざまです。家族のイベントなどの機会を活かすと無理がないでしょう。  
時間の共有は、互いの交流を深めることができるだけでなく、親の状況の変化をキャッチできるよい機会になります。  
ここでは例をいくつか挙げてみました。

### 食事を共にする

食事は会話が弾み、親の今を知るチャンス。  
法事や、節目のお祝いなど、集まる機会を活用する。

- ・どんなテーマでも会話がしやすい
- ・親の普段の喫食状態がわかる  
(食べられなくなったものがある・  
食が細くなったなど)

### 実家の団らん

帰省の折に親との団らんを心がける。  
一緒に料理をすれば、会話も増える。

- ・食事作りの変化がわかる(手作り品が減った・料理の品数が減った・栄養に偏りがある・味つけが変わったなど)
- ・冷蔵庫の中を確認できる(賞味期限切れのものや同じ食品が大量にあるなど)

### 孫の誕生会に招く

孫の節句や誕生日、学校や地域の行事に招く。

- ・親から子育ての思い出を聞く機会に
- ・親、子、孫の世代間の絆づくりに

### 孫のお世話をお願いする

孫の遊び相手やお世話をお願いする。

- ・孫とのコミュニケーションの機会に  
(ただし、親の体力や都合にも配慮して)

### 一緒に旅行に行く

親子や家族で、親の体力に合わせて無理のない日程で。

- ・旅先に親の新婚旅行先など思い出の地を選ぶと、さらに会話がはずむ
- ・親の変化に気づける  
(歩行や階段の昇降、交通機関の乗降など)
- ・親子の思い出がつくれる

### 正月や夏休みに帰省する

遠方に住んでいる場合はゆっくり時間を共有する機会に。

- ・食事も一緒にできる
- ・会話の機会が増える
- ・親の変化に気づける  
(テレビの音や本人の声が大きくなったり、部屋が散らかっているなど)

### 実家の片付けを手伝う

実家の大掃除や、粗大ゴミ出しなどを手伝うことは親に喜ばれる。  
一緒に片付けていくとよい。

- ・アルバムの整理をしながら昔の思い出や家族史を話題にする
- ・通帳や証券類の整理をさりげなく提案してみる

### 法事やお墓参りに行く

家族や親族が集まる法事は、自然なかたちで時間の共有ができる機会になる。

- ・宗教やお墓について親の考えを聞ける
- ・家族の歴史を聞くことができる

### ( 親子関係には距離感も大切 )

時間の共有は大切ですが、場合によってはうまくいかない場合があります。  
相手に過大な期待をしてしまったり、過干渉になってしまったり、親子ゆえに感情を抑えられなくなることもあります。

互いに相手の気持ちを尊重することが基本ですが、とくに同居の場合や近所に住む場合は、適度な距離感を保つように心がけることも一つの方法といえるでしょう。

コミュニケーション  
親 子

## 聞く・話す

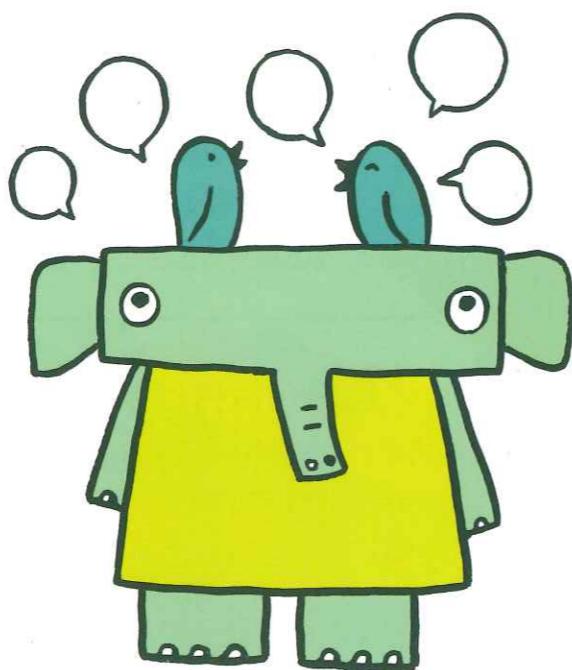
- 関係を深めるために  
ゆっくり時間をかけて

親との関係づくりには会話を重ねることが不可欠です。  
一歩踏み込んだ話は簡単にはできないものですが、時間をかけ、なるべく話の聴き役になることです。  
ここでは親子の絆を深めていく会話のヒントを紹介します。

### 食事中は会話の宝庫

話題に困るときでも、たとえば、目の前の料理から、味の感想、作り方、好物や苦手なもの、食材を買った店など、話題を広げることができる。

- 「この料理、また食べたいな。正月に作ってね」などと、次に食事する機会を約束する
- 食べながら、食べ方（咀嚼・嚥下の様子）、食欲の変化を見る。親の手作りの場合は、味つけや料理の内容に変化がないかも注意する



### アルバムを整理しながら

実家の片付けの手伝いがいい機会。  
アルバム整理は思い出の写真からさまざまな話題が広がる。

- 若いころの親の趣味を見つかる可能性も
- 新婚旅行の写真を見つけたら、「今度一緒に行こう」と誘ってみる

### 親の家の飾り物に注目してみる

絵や置物などが飾ってあれば、「これ、いいね。どうしたの？」と聞いてみる。

- 親の趣味や大切にしているものわかる場合も

### 孫の学習に協力してもらう

まちの歴史や家族の歴史の話、料理や裁縫、木工など、親の経験や得意なことを孫に教えてほしいとお願いする。

- 三世代のコミュニケーションのきっかけに
- 親にとって元気のモトになる場合も



### 先祖の写真が飾られていたら

「この人だれ？」「どんな人だったの？」と聞いてみる。

- 家族の歴史を知り、家族の絆が深まる機会に
- お墓や宗教について親の思いを聞くきっかけにもなる

### 家族史作りを勧めてみる

親に家族史や自分史を書くことを勧めてみる。  
市販の、書き込みスペースを埋めて自分史がまとめられる自分史ノートもある。

- 親や先祖の体験や思いを知る機会に

### 親に仕事のことを聞かれたら

「忙しそうだね」「仕事は大変なの？」などと聞かれたなら、近況を伝えながら「お父さん（お母さん）の頃はどうだった？」などと、仕事や子育てで頑張ったことや苦労したことを探いかける。

- 親が頑張ってきたこと、誇りに思ってきたことなどを知る機会に  
また、社会参加やボランティア活動などの話の機会に

# 4 親の元気のスイッチを探す

## コミュニケーションを深めるヒント

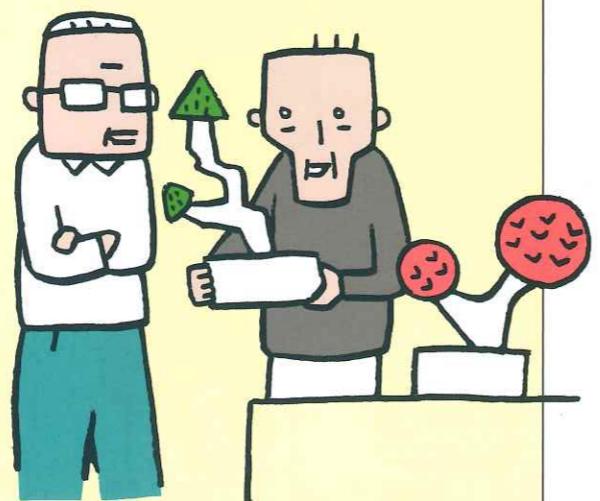
会話が続かない。聴くのが苦痛……親とのコミュニケーションに難しさや苦手意識を感じる場合は、コミュニケーションの取り方を工夫してみるといいかもしれません。

### 「元気?」「元気だよ」で終わらせないためのもう一声!

実家に帰っても、「元気?」「元気だよ」「よかった」で話が終わってしまい、会話が続かないことがよくあります。さりげないひと言をプラスして会話を展開させてはどうでしょうか。「その服、いいね。どこで買ったの?」「あれから、ウォーキングは続けているの?」現在の親の様子や、以前親から聞いた話などから、糸口を探すことができます。

### 同じ話を何度も聞かされたら

つい「その話、何回も聞いたよ」と言いたくなりますが、話題に関連した質問をして別の話に展開させる、あるいは親が興味をもっている別の話題を投げかけてみるのも方法です。なお、以前に比べて同じ話が増えた場合は、社会との交流が少なくなっているサインかもしれません。



### 人生の先輩として助言を求める

仕事や人間関係に悩んだとき、経験豊富な人生の先輩である親に助言を求めることで、決断や解決のヒントが見つかることもあります。親の経験がそのまま現代に当てはまらない場合もありますが、親子の関係を深める機会になります。

### なかなか会えない場合はメールやプレゼントを

遠隔地に住んでいるため、なかなか顔を合わせる機会がない場合は、メールやSNS、電話などさまざまな通信手段を活用するのもよいでしょう。親の誕生日や記念日など折々に好物などを贈ってみるのもよい方法です。「届いたよ、ありがとう」「こちらこそ、いつもありがとうございます」のやりとりも、コミュニケーションの始まりです。

### 否定せず、とがめず、話を聞く

部屋が散らかっている、テレビの音量が大きくなったり……親の家で気になる変化に気づいたら、コミュニケーションのチャンス。「部屋が汚い」「音がうるさい」などと指摘するのではなく、まずはよく観察したり話を聽いたりして、なぜそのような状況になっているのか、原因を探ることです。解決や改善の糸口もみえてきます。

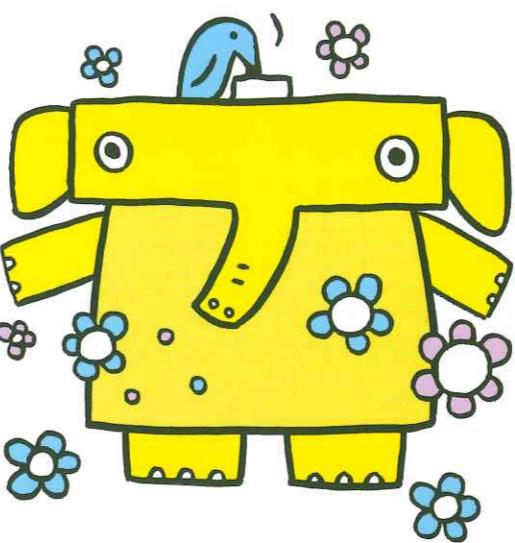
○充実した人生を送るには、心身の健康を保つこと。そのためには、親自身が生きる意欲につながる生きがい、元気のモトをもつことです。

○子どもにできるのは、情報を集めて親の背中を押すこと……親の元気のスイッチを探してみましょう。

## 元気のモトとは

### やってみたかったことから活動的な生活へ

親がやってみたいこと、若い頃やりたかったこと、興味のあることに関する情報を集めて勧めてみます。



また、市町村で行っている健康づくり教室などは、気の合う仲間と自主活動を継続していくきっかけにもなります。スポーツセンターや公民館、町内会などでもさまざまなサークル活動（体操、歩こう会、ダンス、ゲートボールなど）が行われています。運動だけではなく、書道や手芸、文学・歴史、囲碁などの文化系サークルも、外出や交流の機会を増やすことになります。できれば複数の活動に参加しておくのもよい方法です。

### 仕事よし、仲間とのサークルよしで社会とのつながりを

社会活動や地域活動に参加することは、社会的役割を担い、生きる喜びや充足感をもたらし、介護予防にもつながります。

一億総活躍の時代です。現役時代の得意な仕事での再就職もあります。

身近な町内会、老人会、趣味のサークル、健康づくりサークルも含めて、親が楽しく参加できそうな活動を、広報誌やホームページなどで探して後押ししてみるとよいでしょう。近所の人や親しい人に声をかけてもらうのも、いいきっかけになります。



### 日ごろのつきあいで、積極的に交流を



日ごろの近所づきあいや、草取りや清掃など町内会の活動などは大事にしたいものです。親だけで暮らしている場合は、帰省の折に近所の人に挨拶をし、親と一緒に地域のイベントに参加するなど、交流をはかっておくとよいでしょう。また、さまざまな趣味活動、社会活動・地域活動への参加も、孤立を防ぐきっかけになります。

一人暮らしの親（とくに男性）には、孤立を防ぐための配慮が必要です。

## こんなツールも活用してみましょう

記入するだけで現状把握や親の希望や心身の状況の把握などに役立つツールもあります。ツールは、インターネットや書店等で入手できます。

### 興味・関心チェックシート

日常生活動作や家事動作、趣味・余暇活動、スポーツ、社会参加などの項目から、高齢者のニーズを把握するための検査です。本人の趣味や社会参加への意欲を見いだして、孤立を予防するヒントになります。

(出典)「平成25年老人保健健康増進等事業 医療から介護保険まで一貫した生活行為の自立支援に向けたリハビリテーションの効果と質に関する評価研究」一般社団法人 日本作業療法士協会 (2014. 3)

→ □「興味・関心チェックシート」で検索

### 基本チェックリスト

心身の変化に気づいたら、早めに改善策を講じたいものです。

市町村の介護予防事業で使用されている「基本チェックリスト」を親にやってもらうのもいい方法です。実際に点数が高かった場合は、住まいの近くの地域包括支援センターに相談するとよいでしょう。厚生労働省が作成したもので、HPでダウンロードできます。

→ □「基本チェックシート」で検索

### 自分史ノートやエンディングノート

親の人生を振り返って形に残す自分史ノートや、万一のときに備えて必要な情報をまとめておくエンディングノートも多数販売されています。エンディングノートは、一方的に親に書いてもらうだけでなく、コミュニケーションをしながら書いていくもいい方法です。また、子どもも自分のエンディングノートを書いてみるのもおすすめです。親への理解や共感ができる、よりよい関係づくりに役立ちます。

興味・関心チェックシート							
生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
孫・子供の世話				ゴルフ・グランドゴルフ・ 水泳・テニスなどのスポーツ			
動物の世話				ダンス・踊り			
友達とおしゃべり・遊ぶ				野球・相撲観戦			
家族・親戚との団らん				競馬・競輪・競艇・バチンコ			
データ・異性との交流				編み物			
居酒屋に行く				針仕事			
ボランティア				烟仕事			
地域活動 (町内会・老人クラブ)				貢金を伴う仕事			
お参り・宗教活動				旅行・温泉			
その他( )				その他( )			
その他( )				その他( )			

No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付け下さい)
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はない 1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0.はない 1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	0.はない 1.いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0.はない 1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はない 0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はない 0.いいえ
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はない 0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg(BMI=)(注)	
13	半年前に比べて固いものが食べにくになりましたか	1.はない 0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はない 0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はない 0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はない 1.いいえ
17	昨日と比べて外出の回数が減っていますか	1.はない 0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞くなどの物忘れがあるといわれますか	1.はない 0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はない 1.いいえ



## 親が元気なうちに願いしておきたいこと 話し合っておきたいこと

財産にからむ話は、誤解や関係の悪化を招くことがないように配慮が必要です。

**財産目録の作成** 財産がある人は、資産や負債を一覧に整理しておいてもらいます。所有不動産やゴルフ会員権などは権利証や会員証の保管場所、借金がある場合は借用書、返済状況、残高などを整理、保証人になっていないかどうかも確認してもらいます。

**預貯金口座の整理** 預貯金口座の金融機関名・支店名・口座番号、インターネットバンキング、クレジットカード類、生命保険の証書などは、保管場所などをまとめて整理しておいてもらいます。預貯金口座がたくさんある場合は1~2つにまとめ、余分なキャッシュカードやクレジットカードは解約してもらうとよいでしょう。

医療行為などについては、時間をかけてコミュニケーションをとり、親が人生のなかで大切に守ってきた思いやその背景を十分に理解したうえで、常日頃から話し合うことが大切です。

( エンディングノートなどを活用すると  
話しやすくなります。 )

### 医療行為・延命について

- 重篤な病気になったとき、病名や余命の告知を受けたいか?
- 終末期医療や延命治療をどう考えるか?
- 介護が必要になったときは、どこで誰に介護を受けたいか?

私の人生の最終段階の医療ケアに携わる方々におかれましては、以下に記した私のメッセージを最大限尊重していただきことを切にお願いいたします。

I 作成・確認時期(自筆)	作成: 2015年3月30日(65歳)
II 死生観など	[○で囲んでいる項目が私の想いです。] ①老衰期になって口から食べられなくなったら、自然の摂理にしたがって、穏やかに人生の最期を迎えることを当然のこととして受け止めている。 ②老衰で亡くなるときには、身軽にして旅立つために、食が細くなり栄養不良、水分もぼしくなり脱水状態になって息を引き取ることを知っている。 ③死期が迫っているときに、生理的処理能力を超えた輸液をすることは、むくみや唾液過多による吸引など苦痛の原因となることを知っている。 ④1~3の覚悟ができているので、「家や介護施設など生活の場での看取り」を希望する。 ✗少しでも長生きすることが自分の価値観であるので、最大限の延命処置を講ずることを希望する。
事由記載欄	人生90年代が普通になりました。健康寿命に努力はしていますが、必ず人生の卒業時期は来ます。私の寿命を勝手に操作して、旅立ちの邪魔をしないでください。
III 痛みや苦痛への対応の希望	[○で囲んでいる項目が私の想いです。] ①後期高齢期になってから、ガンなどにより強い痛みや苦痛を伴う病気になった場合、手術や副作用の強い治療は避け、痛みや苦痛を取り除いてくれるだけでよい。 ②痛みや苦痛を取り除くために、鎮静剤を使っててもよい。 ✗痛みや苦痛を取り除くのは当然として、年齢がいくつであっても、最大限の積極的治療を行ってほしい。

上手に老いるための自己点検ノート (石黒秀喜監修/全国コミュニティライフサポートセンター)

## 早めに気づきたい身体の変化

○精神機能に比べ、身体的な能力は否応なく、しかも目に見えないところで衰えています。

○トレーニングや、補助具や医療によって衰えを最小限に抑えることも可能です。早めに気づきたい変化です。

### 体力

日々の暮らしをスムーズに送るために必要な体力として、ここでは、筋力、バランス、持久力の加齢による変化をみてみましょう。

#### 使わないと低下する筋力

筋肉は、80代になると20代の60%程度に低下します。筋力の衰えは、加齢とともに不活発になって筋力を使わなくなる影響が大きいといわれています。特に早くから衰えやすいのは、大腿四頭筋（太ももの前面の大きな筋肉）という、日常動作に欠かせない筋肉です。

日常の活動量を増やす、筋肉トレーニングをすることで、筋力の低下に歯止めをかけることができます。



#### 20歳の半分以下に落ちる持久力

持久力の低下は加齢とともに加速し、80歳では20歳の40%の水準にまで低下します。持久力の低下と身体活動の低下は、疲れやすい、長く歩けない、動くことに消極的になるなどの悪循環を招きやすくなります。また、心肺機能の病気や死亡の重大な危険因子もあります。

適切なトレーニングをすることで、心肺機能を改善することもできるという報告もあります。

#### 年齢とともに低下する バランス能力

バランス能力は、50代で20歳のときの40%まで低下し、70代で20%になります。ある姿勢から別の姿勢に移るときに身体がふらつきやすく、バランスを立て直すための反応も鈍くなり、歩行能力低下や転倒につながります。

バランス能力の低下は、平衡感覚器官、皮膚や筋肉の感覚および筋力など、さまざまな機能低下が相互にからみ合って起こります。加齢との関係が強いものの、トレーニングによって能力の維持改善も可能です。自治体の転倒予防教室などで行われているトレーニングに参加することも有効です。

### 感覚器

感覚器機能が衰えると、毎日の活動の維持や社会生活を送るうえで必要な情報が得にくくなり、周囲とのコミュニケーションが困難になる、危険を察知して対応するのに時間がかかるなどの弊害が出てきます。また、感覚器の障害には、老化現象だけでなく、何らかの疾患がひそんでいる可能性があります。早めに気づいて治療や補助具の利用につなげることが大切です。

#### 1 視覚

～メガネや手術で改善できる場合も～

眼球や眼球周囲の組織の変化によるものもありますが、老眼、白内障や黄斑部変性症、糖尿病性網膜症など原因疾患に由来するものがあります。なるべく早く気づいて治療可能な疾患を治療し、進行を食い止めることが重要です。



#### 3 味覚

～加齢とともに濃い味に～

年とともに濃い味を好む傾向があります。ほかにアルコール摂取、入れ歯、疾患、内服薬などの原因によって低下する場合もあります。

#### 2 聴覚

～徐々に低下する～

個人差が大きいが、高周波音（高い音）を聞く能力が衰え、徐々に全音域が聞き取りにくくなっています。コミュニケーションがとりにくくなったり、周囲からの刺激が減ってうつ傾向になったり、空間認知が障害されて日常生活動作に不自由が出たり、さまざまな影響が出てきます。補助器具の利用などで感覚機能を改善することが大事です。

#### 4 嗅覚

～65～80歳の半数以上が嗅覚障害～

嗅覚は30～50代にピークを迎え、60歳以降に急速に低下します。（65～80歳の半数以上は嗅覚障害。アメリカの調査）。料理の焦げ付き、空だきの臭いやガス漏れ事故に気づかないこともあります。危険防止策としてIHクッカーへの切り替えやガス探知機などを考慮しなければならない場合がおこってきます。

## 事前に知りたい老年症候群

老年症候群とは、加齢に伴う心身の機能低下で、診察や介護を必要とする症状や徵候の総称です。なるべく早めに気づいて対処したいものをいくつか紹介します。

### 転倒・歩行障害

~気づいたら早めの受診を~

歩行は、筋肉や骨、関節などの運動器系と、末梢運動神経、小脳などの神経系が協調しながら制御されており、それらの系統に何らかの障害が起きると転倒や歩行障害が起こる。パーキンソン病などの何らかの病気が原因の場合が少なくない。歩き方が変わっても本人は気づかないことが多いので、気づいた人が受診を勧める。

### 不眠

~外出の機会を増やし、睡眠リズムを整える~

高齢前期の不眠は、例えば悩みがあるなど自分で原因に思い当たることが多いが、高齢後期になると、慢性疾患の影響や睡眠リズムの変化などで起こる場合が出てくる。外出や社会交流の機会を増やす、デイサービスなどを利用することで、睡眠リズムを整えていくようにする。

うつ病やうつ状態の場合もある。家族との別れ、退職などの喪失体験が原因で不眠になることも多く、孤立しないように配慮が必要。高齢者のうつ病は認知症と間違われる場合が多いので、早めに受診したい。

### 体重の減少・食欲不振

~要介護状態を招く低栄養に注意~

高齢前期で感染症でもなく月に2kg以上体重が減少するのは、何らかの病気が疑われる。高齢後期になると、食欲が低下して体重が減少する場合も増えてくる。

年齢とともに徐々に体重が減ってくるのは、栄養障害の可能性がある。喪失体験や入院などの環境変化で食事が十分にとれないことや、好みのものばかりを食べて栄養不足になることもある。家族が同居していても食事を別にしている場合は、注意が必要。栄養状態は血液検査で調べることができる。低栄養が疑われる場合は、市町村の栄養改善プログラムなどへの参加を勧める。

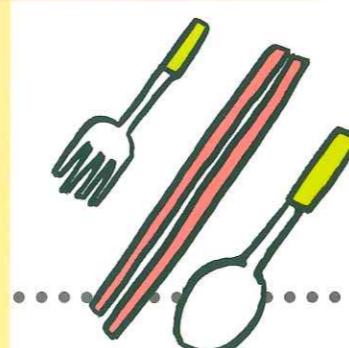


### 失禁

~放置するうちに生活が不活発に~

尿意を感じた時、トイレまでがまんできずに漏らしてしまう切迫性尿失禁と、咳をしたり笑ったりしたときに腹圧が上がって起こる腹圧性尿失禁が多い。

年だからと放置されがちだが、外出がおっくうになるなど生活が不活発になりやすい。泌尿器科や女性尿もれ外来の受診を。なんらかの病気が原因で起こる場合は、その治療をすると改善する。



### 咀嚼障害

~口の中を清潔に保って虫歯と歯周病を予防~

うまく噛めなくなると、やわらかいものばかり食べるようになり、栄養の偏り、食欲低下、咀嚼機能のさらなる低下を招き、低栄養に陥っていく。

原因の大半は、歯の喪失と義歯の不適合で、歯を失う原因の多くは、虫歯と歯周病である。高齢になると、歯や歯周組織に変化が起こり、抜けやすくなるが、正しい方法で歯をみがき、口の中を健康に保つことで歯を残すことができる。

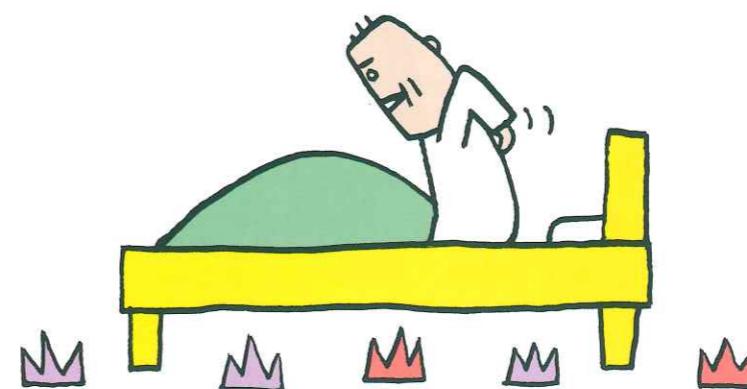
### 誤嚥・嚥下障害

~食事中にむせるようになったら要注意~

加齢とともに、嚥下に関わる筋肉や反射が低下していく。食事中によく咳き込んだりむせたりするのは、嚥下機能低下の可能性がある。

脳梗塞や脳出血などを発症すると、嚥下障害を起こしやすくなる。

本来食道へ入るべき食べ物が気管に入り込んでしまうことを誤嚥と呼び、気管に詰まると窒息することもある。肺に細菌が入って誤嚥性肺炎を起こす場合もある。誤嚥しにくい姿勢や食事内容を工夫し、口内を清潔に保つこと、呼吸や発音、舌や口のトレーニングで、嚥下障害の予防や改善ができる。



### せん妄

~入院、手術、薬の作用で起こりやすい~

せん妄とは、軽度の意識障害で、注意力、集中力、記憶力、判断力などが障害された状態をいう。興奮や幻覚、妄想を伴う場合もある。

高齢者、とくに認知症のある高齢者に発症しやすく、入院などの環境変化や、手術などのストレス、高熱を伴う病気や薬の副作用、脱水で起こりやすい。転倒や転落につながることもあるので、正しい診断をあおぎ、適切に対応する。



### かゆみ・搔痒感

~低体温や脱水にも注意~

おむつや金属、洗剤、植物などによる接触性皮膚炎で起こるケースが多く、ほかに脂漏性皮膚炎、白癬、疥癬、湿疹や痒疹などの場合もある。その他、腎不全、肝疾患、糖尿病によるかゆみ、薬剤による薬疹でも現れる。

皮膚は加齢とともに老化し、表皮や真皮が薄くなり、その下にある結合組織も密度や弾力を失って体温保持能力が低下するため、低体温になりやすい。また、汗腺の数も減少するので体温調節がうまくいかなくなり、脱水を起こしやすくなる。

### 廃用症候群・閉じこもり症候群

~使わなければ衰える~

病気やけがで長期間寝込んだり転倒不安から家に閉じこもったりしているうちに、「使わなければ萎縮する」という生体の原則に従い、運動機能や心肺機能、生理機能の低下、自発性の低下、抑うつ、人格変化など、心身に障害をきたす。この状態を廃用症候群といい、これにより、社会との交流が減少した状態を閉じこもり症候群という。病気になって安静を要する場合も、早期離床、リハビリテーション、適切な精神的援助で予防に努める。

# 快刺激ある日常を送ることの重要性

## ～認知症の発症リスクを減らす～

- 認知症は、脳の神経細胞ネットワークが何らかの原因で壊れることで発症します。
- 加齢が最も大きな要因であることから、認知症は防ぎようがないと思われがちですが、生活習慣病予防、毎日の運動や食事に配慮することで、発症や進行を遅らせることができます。

### 脳を活性化させる

脳の活性化には、回想法や朗読、ドリル、音楽や絵画、ダンスなど、さまざまな方法がありますが、大切なことは、何をするかではなく、好きなこと、やりたいことを、仲間と会話しながら楽しく行なうことです。本人が嫌がるのに強要するのは、ストレスや自信喪失となり、逆効果になりかねません。つまりやりたいことに挑戦し、刺激ある日常を過ごすことが大事なのです。

### 脳活性化の4つの原則

#### 1 快刺激で笑顔に

心地よい刺激を受けたり笑ったりすることで、意欲をもたらす脳内物質（ドバミン）が多く出て、脳の覚醒レベルが上がります。

#### 2 コミュニケーションで安心

人とのコミュニケーションは前頭葉を活性化します。友人や家族、近所の人と楽しい時間をもつことが大切です。



#### 3 役割を演じて生きがいを感じる

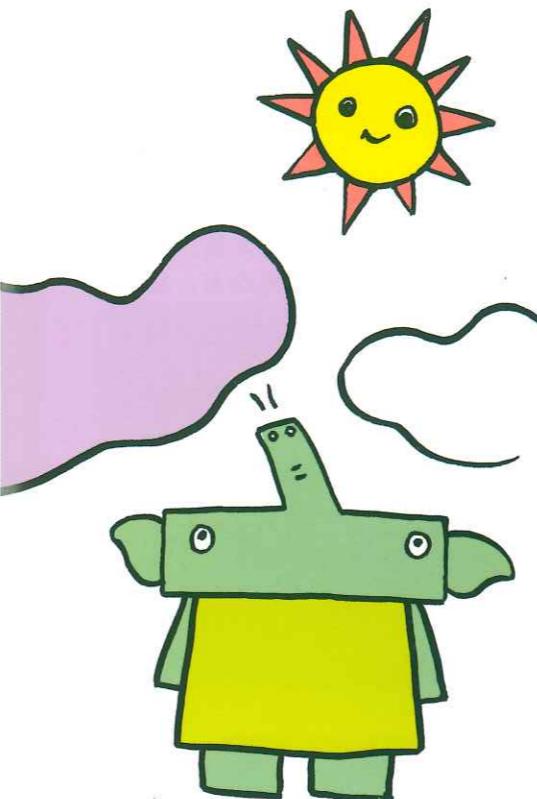
仲間と過ごすなかで役割を担う、あるいは人の役に立つことを日課にすることで、前向きに生きる意欲がわいてきます。生活が充実し、認知機能が高まります。

#### 4 ほめる・ほめられる

ほめてもほめられても、ドバミンがたくさん出ます。楽しく笑ってほめてほめられる時間もつことが大切です。

### 認知症の発症を予防する生活習慣

#### （うつを防ぐ）



好きだったことを面倒だとやらなくなる、ふさぎがちである、話しかけても反応が乏しい、外出したがらない、眠れない、食欲がないなどのうつ状態が見られることがあります。

うつ状態で家に閉じこもったままでいると、認知機能が低下していきます。また、アルツハイマー病の初期症状として、うつ状態がみられることもあります。放置すると、うつ状態の悪化や認知症の進行を早めてしまう可能性があるので、早めに専門医に相談し、適切な対処をすることが大切です。

うつ状態では、セロトニンという脳内物質が不足しています。

- ① リズミカルな運動（早歩き、ゆっくりした深い腹式呼吸、ガムを噛む、読経、歌を歌うなどを1日30分）
  - ② 太陽の光に当たる（朝日を浴びる、外での運動、洗濯物を干す、ガーデニングなど）
- などを習慣にするとセロトニンを増やす効果があるといわれています。

#### （低栄養予防）

#### （生活習慣病を予防する）

生活習慣病の予防には、認知症発症を遅らせる効果が認められています。

血管性認知症は、脳梗塞や脳出血などによって起こる認知症で、認知症の2割を占めます。動脈硬化につながる高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満、心疾患などの対策が有効です。

認知症の半数を占めるアルツハイマー病にも、糖尿病などの生活習慣病の予防や改善が有効です。

運動や食事に気を配り、生活習慣病を予防・改善することが、認知症の発症を遅らせることになります。

栄養状態が悪いと、認知機能低下のリスクが高くなることがわかっています。とくに認知機能に関係があるのは、赤血球数、HDL（善玉）コレステロール値、アルブミン値の3つで、これらの数値が低いということは、鉄、脂質、タンパク質の不足を意味します。肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、海藻類、いも、果物、油を使った料理を毎日食べる人は、食べない人よりも明らかに生活機能の低下率が低くなります。年をとると、肉を食べない人、牛乳を飲まない人、油料理を控える人を見かけますが、さまざまな食品をまんべんなく食べることが、老化を遅らせることにつながります。

## (閉じこもり防止)

定年退職後、仕事という目的を失って意欲のない生活になり、何をするのもおっくうになって閉じこもりがちになり、うつ状態になる人もいます。

外出頻度が減ると、とくに下半身の筋力が低下して歩行が不安定になり、転倒しやすくなります。活動量が減ることで、脳への刺激も減り、認知機能が低下します。

楽しい趣味活動に参加したり、地域や団体のなかで役割を担ったりすることで、活動的な毎日を過ごすことが大切です。

## (運動習慣)

よく歩く人は、あまり歩かない人よりも、認知機能が高いという研究結果があります。身体活動は脳の血流量を増やし、脳を活性化すると考えられます。

ジョギングやウォーキング、水泳など、無理なくできる有酸素運動は、生活習慣病予防のためにも、取り入れたいものです。また、ダンスやグランドゴルフなど集団で行うものは、脳への刺激だけでなく、仲間とのコミュニケーションが快刺激となり、脳の活性化にも役立ちます。



### 認知症サポーターについて

認知症になっても、おだやかに尊厳をもって暮らしていきたい。そのために必要なのは、周囲の人たちの理解と支え合いです。認知症について正しい知識をもち、認知症の人を見守る人を増やし、安心して暮らせるまちづくりを目指そうと始めたのが、認知症サポーター養成事業です。

講座を受ければ、認知症の人を応援するサポーターになります。講座はこれまでに地域や学校、企業や団体で実施され、サポーター数は1000万人を超えていました（2018年3月）。

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症の人や家族に対して温かい目で見守る応援者のことです。困っている人がいたら、正しい接し方で手を差し伸べることができます。

受講は90分で、出張講座も可能です。受講したい方は、住まいや職場のある自治体事務局にお問い合わせください。

→ 「認知症サポーター 自治体事務局連絡先」で検索



受講者にはサポーターの目印としてオレンジリングが配布されます。

## 社会保障制度について

### 医療保険制度

高齢者医療制度は、65歳～74歳を対象とした前期高齢者医療制度と、75歳以上を対象とした後期高齢者医療制度の2つの制度があります。

#### 【前期高齢者医療制度】

65歳前に加入していた健康保険や国民健康保険を継続します。自己負担額は65歳～69歳は2割負担、70歳～74歳は1割負担、現役世代並みの所得がある場合は3割負担となる。

#### 【後期高齢者医療制度】

75歳の誕生日から後期高齢者医療制度に移行（被扶養者は75歳になるまで国民健康保険に加入、被扶養者が被保険者より先に75歳になる場合は、誕生日から被扶養者は後期高齢者医療制度に加入）する。

### 介護保険制度

介護や日常生活の支援が必要になった人が、できるかぎり自立した生活を営むことができるよう、社会全体で支え合うしくみです。税金と、40歳以上の国民が支払う保険料によってまかなわれています。

#### ・利用できるのは

65歳以上で介護や支援が必要な状態になったとき（末期がんや関節リウマチなど加齢が原因とされる特定疾病を患っている人は40歳から）。

#### ・利用するには

市町村の窓口や地域包括支援センターに要介護・要支援認定の申請をする。訪問調査、主治医の意見書をもとに審査判定が行われ、要支援1～2、要介護1～5のいずれかの判定を受けると、ケアマネジャーがケアプランを作成し、介護サービスもしくは介護予防サービスを受けられる。自己負担額は原則1割（所得により2～3割負担の場合もある）。

#### ・利用できる 主なサービス

訪問系サービス（訪問介護、訪問看護、訪問入浴介護など）、通所系サービス（通所介護、通所リハビリテーションなど）、短期滞在系サービス（ショートステイなど）、居住系サービス（有料老人ホーム、認知症グループホームなど）、入所系サービス（特別養護老人ホームなど）。

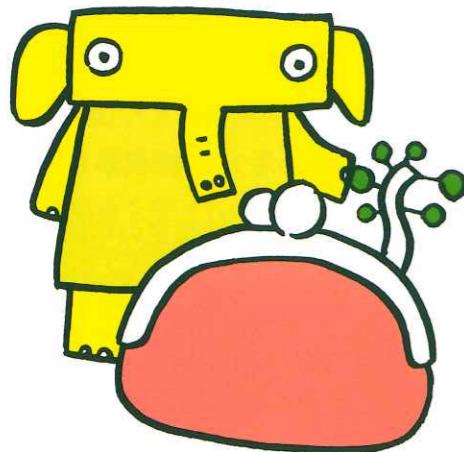
## 成年後見制度

判断力が低下したときに、本人の意志を尊重し、よりよい生活の継続や自己決定を支援するしくみです。すでに判断力が衰えており、すぐに成年後見の必要があるなら「法定後見制度」を、将来、衰えたときに備えるなら「任意後見制度」を利用します。

消費者被害の防止や本人の意志に沿った資産の活用などが期待できます。ただし、医療上の代諾権はありません。

**【法定後見制度】** 判断能力の程度によって「後見」「保佐」「補助」のいずれかを選ぶ。申し立てできるのは、本人、配偶者、親族、市町村長などで、家庭裁判所が選んだ後見人等が財産管理、や身上監護（介護サービスの利用や施設入居の契約など）を行う。

**【任意後見制度】** 元気なうちに、誰（後見人）に何（代理権を与える契約の内容）を頼むか自分で決めて契約を結ぶ。実際に判断能力が低下してしまったら、親族や任意後見の受任者が、家庭裁判所に申し立てて後見事務を開始する。ただし、消費者被害から本人を守るために、任意後見人等が申し立て法定後見制度に移行することができる。



### 気になる年金制度

高齢者世帯の5割の人が年金だけで暮らしている現在、高齢者世帯は平均すると収入の7割を年金で生活しています。親のことだけでなく、自分の将来設計のためにも、年金制度の動向はチェックしておきましょう。

### 人生100年時代 の親と子

企画・発行：花王株式会社 生活者研究センター

企画・編集：特定非営利活動法人 地域ケア政策ネットワーク編集部

イラスト：小波田えま デザイン：(有)シノワ ライター：(有)パルス

印刷：凸版印刷株式会社

2018.9