

## 第3分科会 / 特別分科会

### 中井雅弘 氏：(株)西日本医療福祉総合センター常務取締役

5つの老人ホームを作りました。第三セクターの老人ホームは、日本で2つしかありません。高齢者のみでなく、若い人も利用できるような機能がある町が今後必要となってきます。

### 末吉京子 氏：(株)新陽 介護付有料老人ホーム「アピタシオン博多」九州事業本部長

新陽グループは、福岡市博多区にあります。高齢者の民間企業です。福祉事業施設が充実しています。5つの保育園があり、高齢者と関わりを持つような事業を行っています。老人ホームでは、部署別に要介護度によって住み分けを行っています。千葉の老人ホームでは、ペット可で部屋の種類も多くあります。生活は、その人に合ったサポートを行っており娯楽も充実して、買い物や音楽など空き時間に利用することが出来ます。介護棟では、1人1人に合ったサービスを行っています。普段は徘徊や引きこもりがひどい人でも、習字などのレクリエーションを通して、自分の居場所を見つけたり、安心感を持って居られる。他の人もレクリエーションを通して普段動かない手が動いたり、笑顔になったりと、楽しい時間を過ごしています。要介護者が、人と触れあうことで笑顔になつたり、話すようになつたりして生きがいまではいかないが、楽しい時間を送って生活をしています。

元気なうちから、どのような在宅サービスを行っていくのか、どのような種類があるのかを調べていくと良いでしょう。

### 内藤正明 氏：京都大学名誉教授

石油のピークは過ぎています。日本は、深刻になっていませんがアメリカでは、大きな問題として定義されています。エネルギー消費は、100年の間に大きく増加してきました。石油価格も上昇しています。石油使用量を大きく減少させるには、色々な技術を活用して消費量を減らす方法があります。しかし、効率をよくしても石油がフリーになることはできません。昔みたいに、自然と一緒に生きるようにすることが良いと提案しています。

滋賀県は、今後車の使用を減らして、自転車や歩く生活を勧めています。高齢者にとっては大変ですが、足腰を鍛えるために自転車を乗るようになつた方が良いという考えがあります。今後の暮らしは、皆で集まって生活することを勧めます。協力し合うということではなく、エネルギー消費量を減らすようにするためです。1人で暮らすより、4人で暮らす方がエネルギー消費量を減らすことができます。また、家族がバラバラに暮らすことは環境にとっては物凄く悪いことです。グループホームは、環境にとても良い生活方法で、今後も勧めていきたいと考えています。また、地元の木で家を建てるようにすることも良いと考えています。実際に、京都では採用されています。これも1つの方法として意識してほしいものです。

メリハリのある都市生活をするようにすることです。都心から離れているので買い物のために車を使用することは、環境にとって良くないので、移動車での近くで買い物ができるように開いたり、都心部に住むようにしてコンパクトな町づくりを行うようにすることが環境に良い方法です。このような生活がシニアの住まいと生きがいに関係するかわかりませんが、このような1つの方向性ももう一度試行錯誤してみないといけないと思います。この時に、シニアの知恵や方法が必要となって来ています。また、この考え方は命令されて行うのではなく、地域で考えて会話できるような場所であったり、女性と高齢者が働きやすい環境を作る

### 特別分科会：医療教育、国民の健康教育

#### 内村直尚 氏（久留米大学神経医学講座教授）

私は、精神科医です。健康で生きがいのある生活を送るための心と脳の関係からお話をします。

生きがいのある人生を送るには、心と脳が健康でなければなりません。健康な生活をするには役割が必要です。女性は、子育てから卒業して子育てが終わる喪失体験があります。喪失体験とは、身近な信頼できる人を失うものの身近な人を失うことも多くなります。男性は、人間関係が職場でしかないため退職することで人間関係を失ってしまいます。男性は、よく退職することでうつになる人が多いです。だから男性は、弱いと言われています。地域での人間関係は、男性より女性の方が持っています。年を取ることで失っています。また将来への夢もだんだんと失っています。また健康や体力です。また性です。男性女性という性をなくすということです。ストレス耐性が取れない。年を取ると睡眠が浅くなり、昼夜逆転もします。このようにもっと多くの喪失体験が加齢によって体験していきます。どう生きがいを持って健康で生きていくかということが大切になっています。

人間の脳には、時計があります。この脳は、25時間の時計で動いています。

ことなどが必要条件で、皆さんのが希望としている条件です。これが、高齢者の生きがい・住まいと接点があると考えています。

今後は、地域で歩いていけるような街づくりにすることが大事です。実際に京都では、歩いて行ける町づくりを採用して取り組んでいます。

### 2回目

#### 吉田隆幸

自宅で介護を受ける人は圧倒的に多く老人ホームを選ぶ人は少ないのです。問題点は介護度3ぐらいになると、介護を受けないといけないくらいになってしまふことです。デイサービスや施設を利用した方が良いのです。家でやろうとすると、常に監視しなくてはいけないので介護する側が疲れてしまふ。生きがいも無くなってしまうと考えます。介護で困ったら相談した方が良いのです。老人ホームのほかにケアハウス等今後色々な形でよくなっていくと思います。

介護だけでなく働けるうちは、働いた方が良いと思います。生きがいとして、楽しんで、社会貢献して、働いてなどといった考え方方は欲張りです。将来年金をもらったときに困ってしまいます。今後の人生について、もう少しライフプランを考えた方がいいと思います。

#### 中井雅弘

5種類の老人ホームに600人住んでいます。スーパー銭湯の利用者は、1日400人程度です。スーパーにも1000人近く訪れます。学習センターは、130講座あり、高齢者と地域住民が利用しています。施設全体で日々数千人の方がコミュニティースペースとして利用しています。

講座の1番の楽しみは話すことです。また、通いやすい立地にあり、利用者が多くいます。施設の悩みは、利用者の9割が女性であることです。

#### 末吉京子

施設の問題点は、3つあります。1つ目は、人材確保です。原因是、心身ともに疲れ、安い給料で離職率が高くなるのです。2つ目は、人材育成です。スランプに当たるとモチベーションが低くなってしまうことがあります。その改善策として、外部講習を取り入れることで、自信をつけることができました。3つ目は、医療技術の高い患者を受け入れられることです。医療技術の高い患者を受け入れることで、人件費などのコストが上がり、運営できなくなることも考えられるからです。

在宅の問題点は、相談窓口の利用です。早期発見でもっと軽い症度であったのに、連絡が遅れたことで症状が重くなってしまったケースが多数あります。行政と情報交換を行っていくという改善策を立てました。

地域の問題点として、在宅のサービスの存在を知らない人が多いので、地域行事に参加して認知度を上げるようにすることです。

#### 内藤正明

なぜ、シニアがやるべき責任があるか。日本が800兆円の借金があると言われています。この借金を作った本人は団塊世代です。無駄に税金を使ってしまったからです。今までほとんど無駄な土木工事をしましたからです。にもかかわらず、現在遊んで暮らしているのはおかしいということです。

しかし地球の自転は24時間です。人間は25時間を24時間で動くようにリセットしているのです。5つの同調意思として「光」「運動」「人と接触する」「規則正しい食事（特に朝食）」「環境のリズム（夜は暗く静か、湿度や室温低いなど）」があります。今の日本の中でリズムを保つためには、光を浴びて人と接觸して規則正しく食事をしてリズム正しい生活をすることが大切になります。この時計が簡単に狂つてくることすべてが狂ってきます。そして内分泌のホルモン、代謝の機能、自律神経の機能、睡眠のリズムがすべて狂ってきます。お年寄りは、この時計の脆弱性がおき、朝起きれなく昼夜逆転をすることが起きます。この昼と夜のメリハリがなくなることで認知症になります。認知症予防には、昼と夜のメリハリをつけることです。この時計をいかに24時間で動かすかです。デイケア、デイサービスが良いのは、朝迎えが来るので起きます。そして光を浴びます。運動をします。人と接觸します。お昼ご飯も食べます。この4つすべてを満たします。しかし一人暮らしの方は、生活リズムが崩れこの4つの同調意思が取れなくなります。だから簡単に認知症になりやすくなります。デイケア、デイサービスに行くことは、この4つをすべて満たすので認知症予防