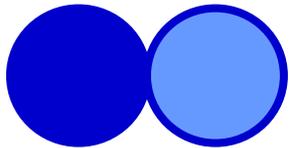


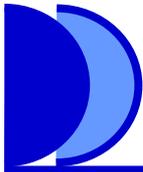
# 千葉県における介護保険を取りまく課題と 「シニアリーダー」活動の意義

---



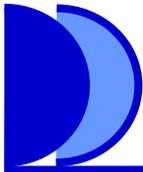
千葉県立保健医療大学 健康科学部  
リハビリテーション学科

竹内弥彦



## 本日の内容

- 千葉県における高齢化の現状と将来像  
→ 介護保険を取りまく課題
- 「後期高齢者社会」の切り札は介護予防
- 介護予防 成功の「カギ」
  - 健康寿命の延伸（ロコモ、認知症予防）
  - 住民主体（自助、互助）
  - 活動の永続性（+ 公助、共助）



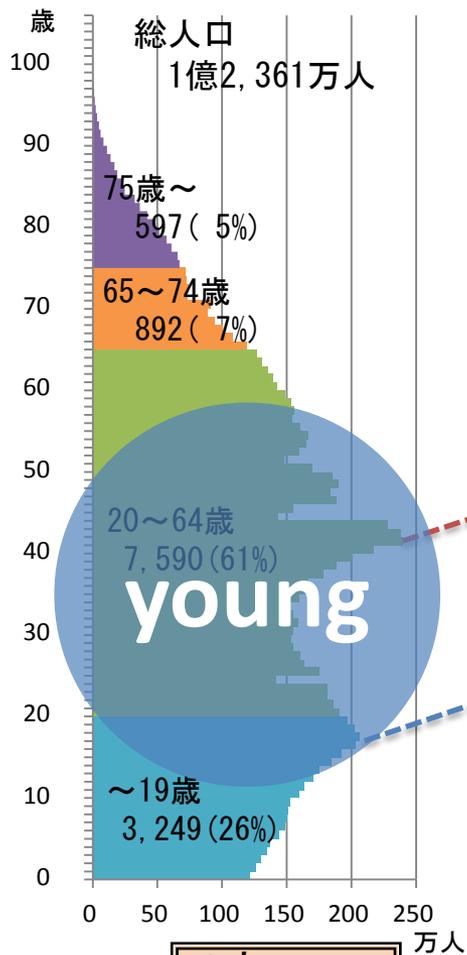
## 本日の内容

-  千葉県における高齢化の現状と将来像  
→ 介護保険を取りまく課題
-  「後期高齢者社会」の切り札は介護予防
-  介護予防 成功の「カギ」
  - 健康寿命の延伸（ロコモ、認知症予防）
  - 住民主体（自助、互助）
  - 活動の永続性（公助、共助）

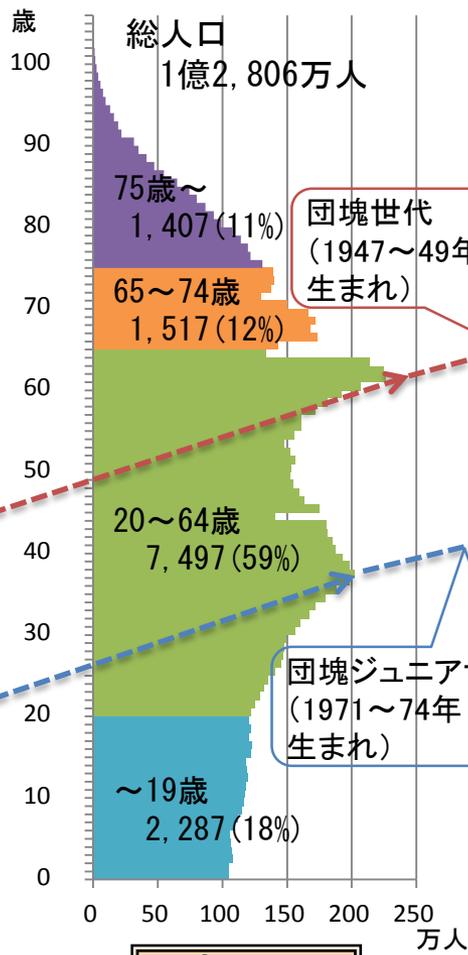
# 人口ピラミッドの変化(1990~2060年)

○ 日本の人口構造の変化を見ると、現在1人の高齢者を2.6人で支えている社会構造になっており、少子高齢化が一層進行する2060年には1人の高齢者を1.2人で支える社会構造になると想定

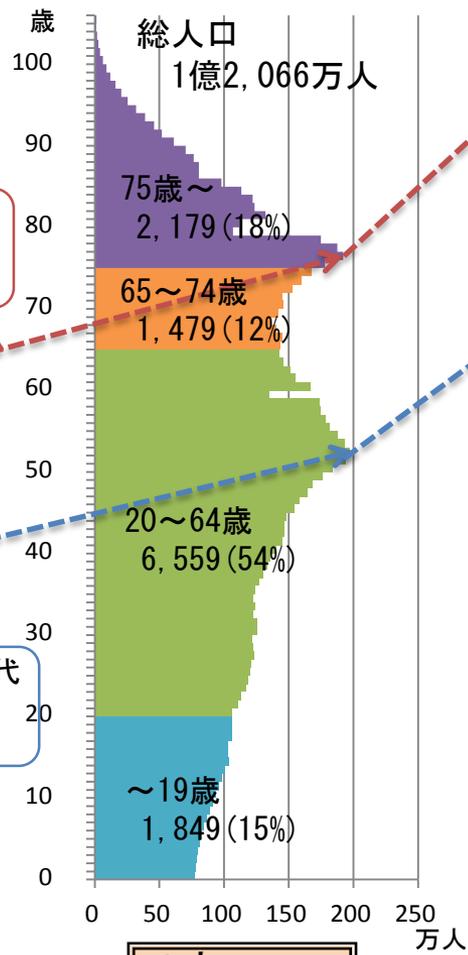
1990年(実績)



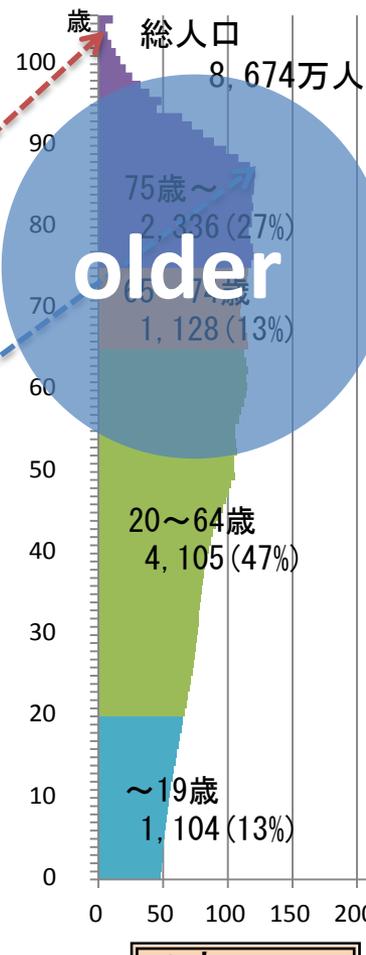
2010年(実績)



2025年



2060年



65歳~人口	1人
20~64歳人口	5.1人

65歳~人口	1人
20~64歳人口	2.6人

65歳~人口	1人
20~64歳人口	1.8人

65歳~人口	1人
20~64歳人口	1.2人

(出所) 総務省「国勢調査」及び「人口推計」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計):出生中位・死亡中位推計」(各年10月1日現在人口)

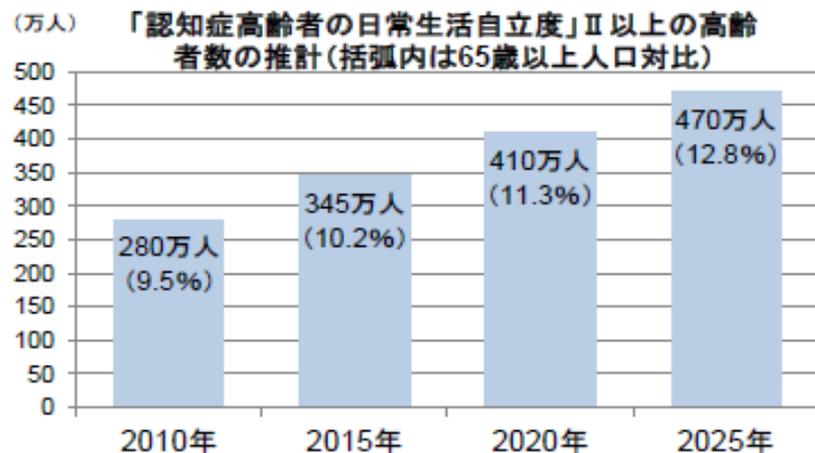


# 今後の介護保険をとりまく状況について

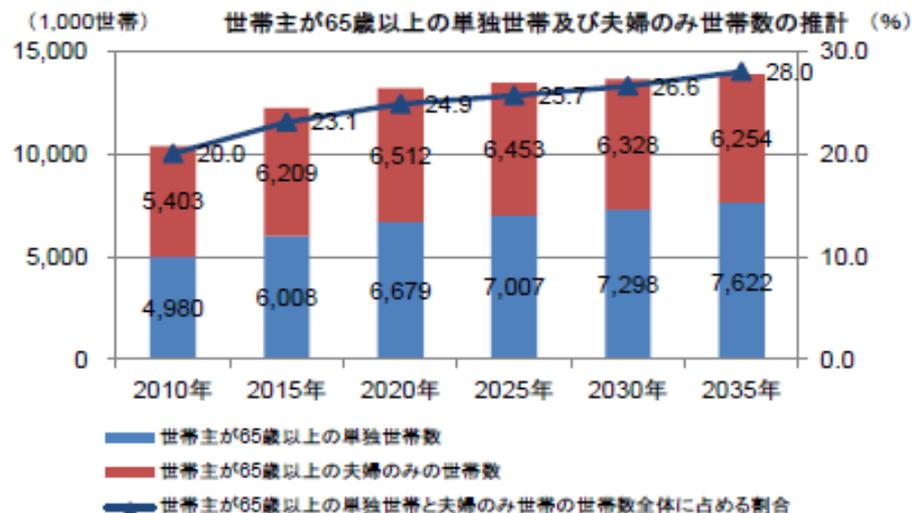
① 65歳以上の高齢者数は、2025年には3,657万人となり、2042年にはピークを迎える予測(3,878万人)。また、75歳以上高齢者の全人口に占める割合は増加していき、2055年には、25%を超える見込み。

	2012年8月	2015年	2025年	2055年
65歳以上高齢者人口(割合)	3,058万人(24.0%)	3,395万人(26.8%)	3,657万人(30.3%)	3,626万人(39.4%)
75歳以上高齢者人口(割合)	1,511万人(11.8%)	1,646万人(13.0%)	2,179万人(18.1%)	2,401万人(26.1%)

② 65歳以上高齢者のうち、「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の高齢者が増加していく。



③ 世帯主が65歳以上の単独世帯や夫婦のみの世帯が増加していく。

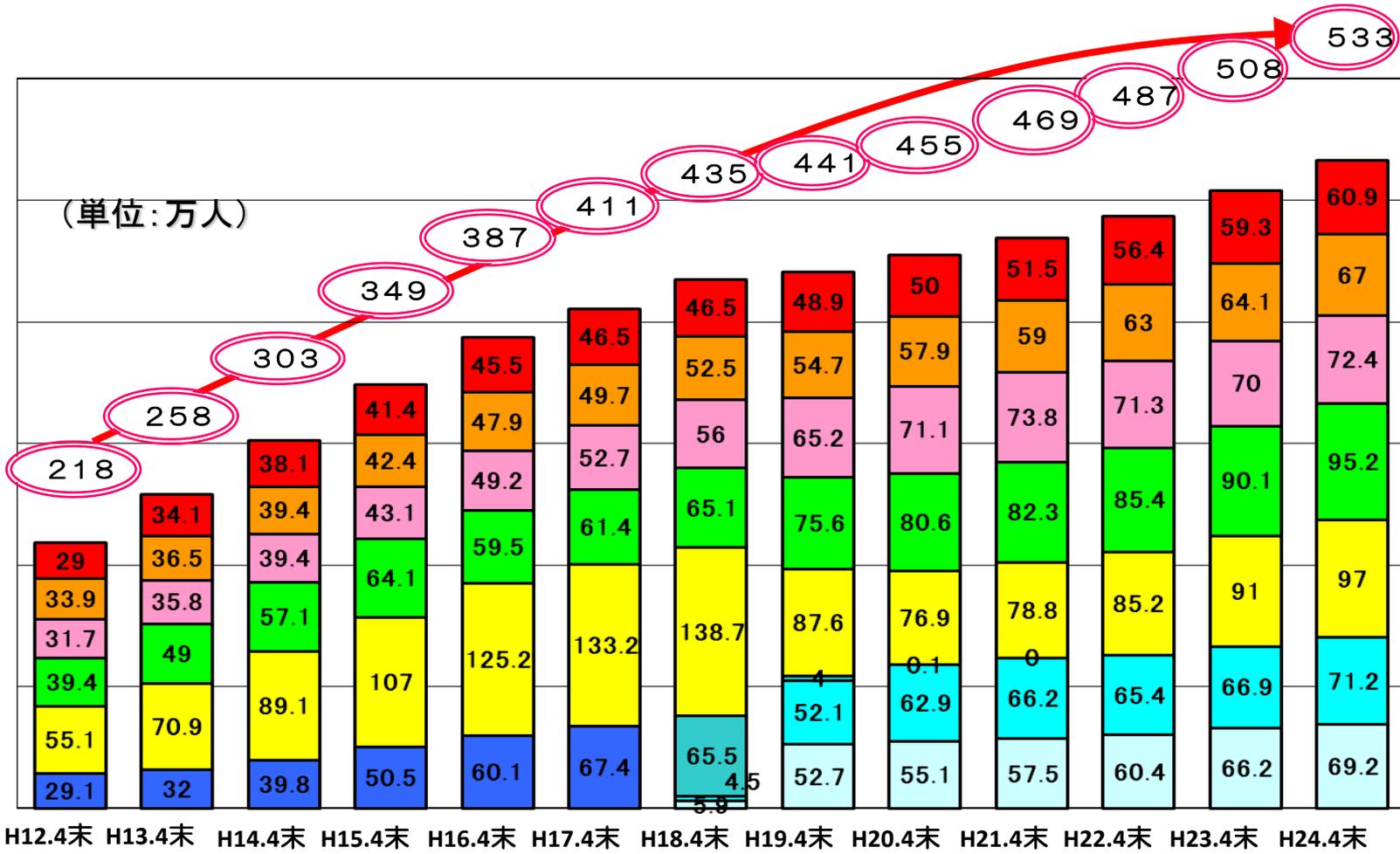


④ 75歳以上人口は、都市部では急速に増加し、もともと高齢者人口の多い地方でも緩やかに増加する。各地域の高齢化の状況は異なるため、各地域の特性に応じた対応が必要。

	埼玉県	千葉県	神奈川県	大阪府	愛知県	東京都	~	鹿児島県	島根県	山形県	全国
2010年 <>は割合	58.9万人 <8.2%>	56.3万人 <9.1%>	79.4万人 <8.8%>	84.3万人 <9.5%>	66.0万人 <8.9%>	123.4万人 <9.4%>		25.4万人 <14.9%>	11.9万人 <16.6%>	18.1万人 <15.5%>	1419.4万人 <11.1%>
2025年 <>は割合 ( )は倍率	117.7万人 <16.8%> (2.00倍)	108.2万人 <18.1%> (1.92倍)	148.5万人 <16.5%> (1.87倍)	152.8万人 <18.2%> (1.81倍)	116.6万人 <15.9%> (1.77倍)	197.7万人 <15.0%> (1.60倍)		29.5万人 <19.4%> (1.16倍)	13.7万人 <22.1%> (1.15倍)	20.7万人 <20.6%> (1.15倍)	2178.6万人 <18.1%> (1.53倍)

# 要介護高齢者の状況

## 要介護度別認定者数の推移



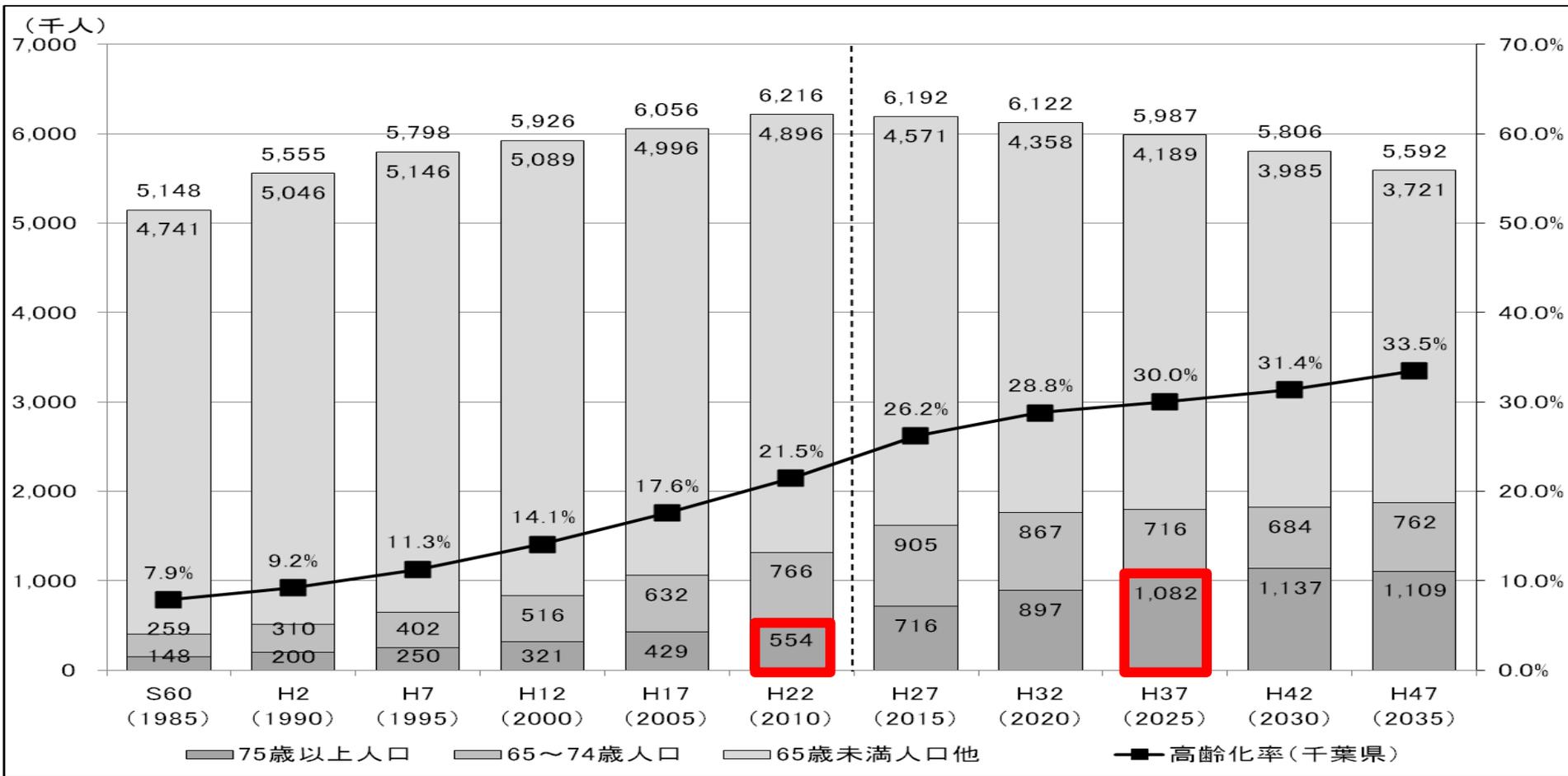
計		14.4%
要介護	5	11.0%
	4	9.7%
	3	12.8%
	2	14.2%
	1	18.2%
経過的 要介護		
要支援	2	18.2%
	1	

H12とH24との比較

- 要支援
- 要支援1
- 要支援2
- 経過的
- 要介護1
- 要介護2
- 要介護3
- 要介護4
- 要介護5

# ■千葉県における高齢化の状況と見込み

- 千葉県の人口は今後緩やかな減少を続ける一方、高齢者人口は「団塊の世代」が65歳以上となる平成27年には162万1千人となり、「団塊の世代」が75歳以上となる平成37年には179万8千人に達すると見込まれている。
- 特に、75歳以上人口の増加が顕著で、平成37年には108万2千人、総人口に占める割合は18%にまで上昇し、平成22の約2倍となる見込みである。



平成28年： 25.9% (65歳以上)  
11.3% (75歳以上)

# ■一般世帯数と高齢者世帯数の推計(千葉県) (世帯数)

	平成22年 (2010年)	平成27年 (2015年)	平成32年 (2020年)	平成37年 (2025年)
一般世帯数	2,512,441	2,579,523	2,604,147	2,585,092
一般世帯のうち 高齢世帯数	726,423 (29.6%)	900,807 (34.9%)	971,883 (37.3%)	978,134 (37.8%)
一般世帯のうち 夫婦のみ高齢世帯数(b)	262,663 (10.7%)	315,306 (12.2%)	333,627 (12.8%)	328,882 (12.7%)
一般世帯のうち 一人暮らし高齢世帯数(a)	191,292 (7.8%)	258,868 (10.0%)	297,893 (11.4%)	317,196 (12.3%)
一般世帯のうち一人暮らし又は 夫婦のみ高齢世帯数(a)+(b)	453,955 (18.5%)	574,174 (22.3%)	631,520 (24.3%)	646,078 (25.0%)

# ■千葉県における総人口、75歳以上人口の増加数推計

圏 域	平成22年(2010年)		平成37年度(2025年) 〈推計〉		増加数		増加率	
	総人口	75歳以上	総人口	75歳以上	総人口	75歳以上	総人口	75歳以上
千 葉	961,749	77,716	966,503	184,110	4,754	106,394	0.5%	136.9%
東葛南部	1,710,000	123,536	1,692,211	266,302	▲17,789	142,766	▲1.0%	115.6%
東葛北部	1,341,961	110,558	1,321,842	240,149	▲20,119	129,591	▲1.5%	117.2%
印 旛	704,476	56,156	686,101	117,799	▲18,375	61,643	▲2.6%	109.8%
香取海匝	299,558	43,277	247,264	51,505	▲52,294	8,228	▲17.5%	19.0%
山武長生夷隅	455,111	60,397	398,473	87,169	▲56,638	26,772	▲12.4%	44.3%
安 房	136,110	25,039	114,000	30,426	▲22,110	5,387	▲16.2%	21.5%
君 津	326,908	34,065	298,648	57,822	▲28,260	23,757	▲8.6%	69.7%
市 原	280,416	23,516	261,985	46,924	▲18,431	23,408	▲6.6%	99.5%
県全体	6,216,289	554,260	5,987,027	1,082,206	▲229,262	527,946	▲3.7%	95.3%

# ● 今後の介護保険を取りまく課題

## ● 高齢者人口の増加

- ⇒ 高齢化の進展に伴う医療・介護ニーズの増加
- ⇒ 介護サービスだけでなく、要介護にならないための予防施策の充実
- ⇒ 個別ケアの推進

## ● 認知症高齢者の増加

- ⇒ 認知症の予防、ケア・介護の推進

## ● 高齢夫婦世帯、単独世帯の増加

- ⇒ 高齢者の住まいの確保、介護サービスについて「独居モデル」の確立

## ● 都市部の超高齢社会の進展

- ⇒ 都市部における住まいの確保、介護サービスニーズの増加

## ● 介護サービスの担い手である介護従事者の確保

- ⇒ 介護サービスの質を高めるための介護従事者の処遇向上

# The global impact of dementia

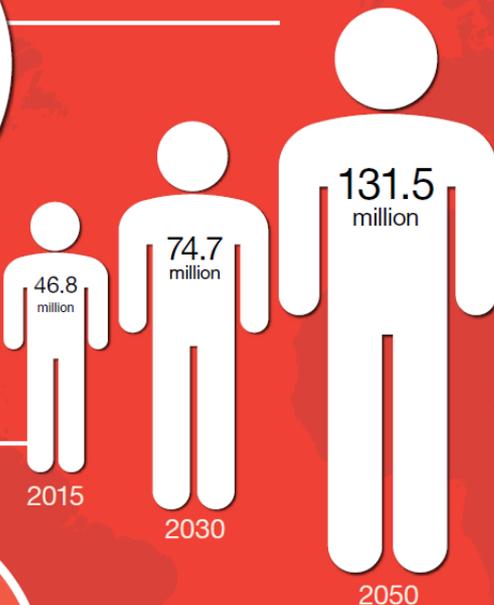


Around the world, there will be 9.9 million new cases of dementia in 2015,

**one every 3 seconds**

46.8 million people worldwide are living with dementia in 2015.

This number will almost double every 20 years.



Much of the increase will take place in low and middle income countries (LMICs): in 2015, 58% of all people with dementia live in LMICs, rising to 63% in 2030 and 68% in 2050.



The total estimated worldwide cost of dementia in 2015 is US\$ 818 billion. By 2018, dementia will become a trillion dollar disease, rising to

**US\$ 2 trillion by 2030**

If global dementia care were a country, it would be the

**18th largest economy**

in the world exceeding the market values of companies such as Apple and Google



Apple  
\$742 billion



Dementia  
\$818 billion

Google  
\$368 billion

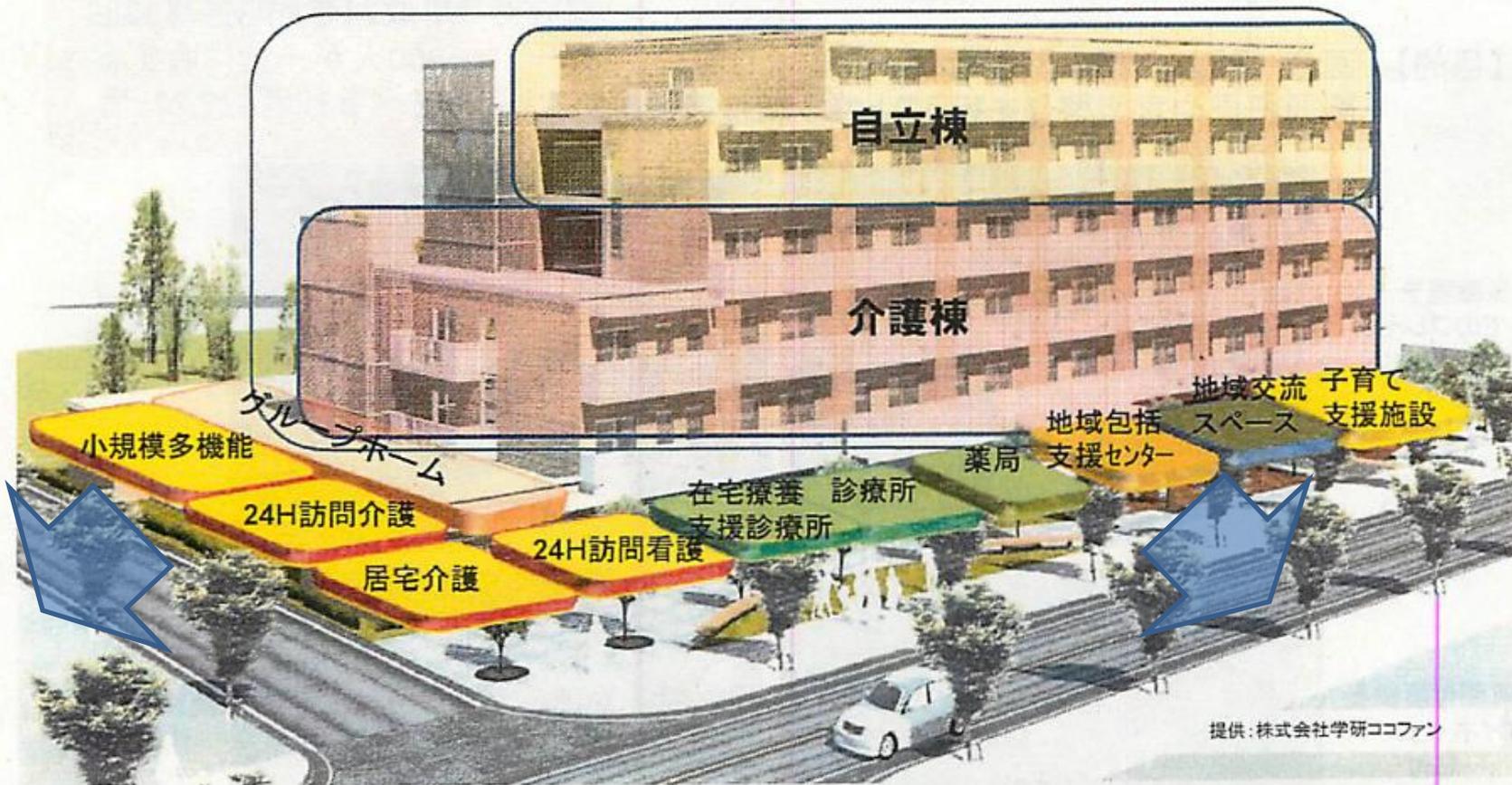
(source: Forbes 2015 ranking).



This map shows the estimated number of people living with dementia in each world region in 2015.

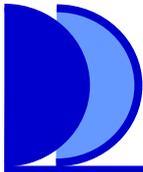
We must now involve more countries and regions in the global action on dementia.

# 24時間対応のサービス提供 【拠点型サービス付き高齢者向け住宅】



さらに、、、  
高齢者世帯見守り生活支援サービス  
(案)

地域コンシェルジュサービス  
(生活支援コーディネーター)

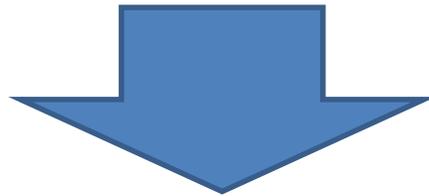


## 本日の内容

-  千葉県における高齢化の現状と将来像  
→ 介護保険を取りまく課題
-  「後期高齢者社会」の切り札は介護予防
-  介護予防 成功の「カギ」
  - 健康寿命の延伸（ロコモ、認知症予防）
  - 住民主体（自助、互助）
  - 活動の永続性（+ 公助、共助）

## ● 今後の介護保険を取りまく課題

- ・高齢者人口の増加
- ・認知症高齢者の増加
- ・高齢夫婦世帯、単独世帯の増加
- ・都市部の超高齢社会の進展
- ・介護サービスの担い手である介護従事者の確保



介護予防

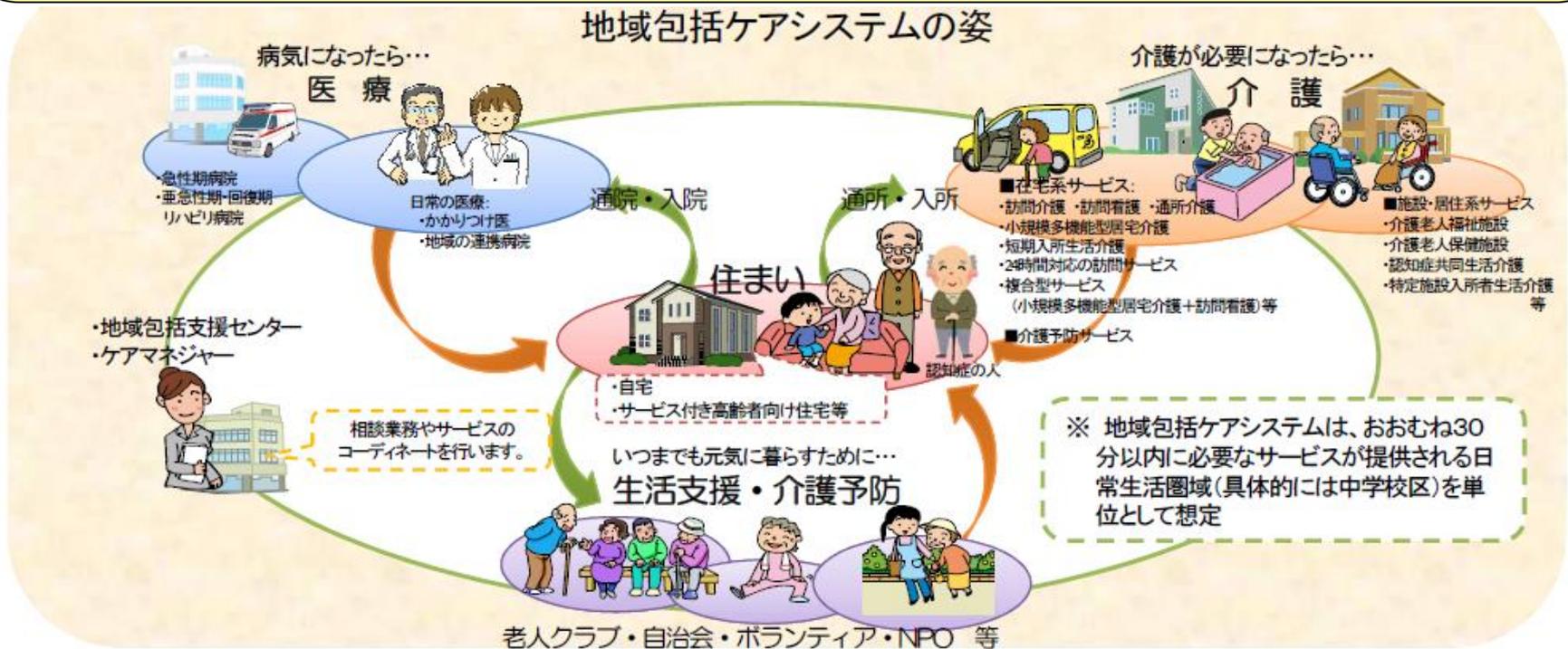
課題をなくすことは不可能だが、軽減化は可能

# 地域包括ケアシステムとは何ぞや

## ○地域包括ケアシステムの法律上の定義

(社会保障プログラム法、医療介護一括法)

地域の実情に応じて、高齢者が、可能な限り、住み慣れた地域でその有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、医療、介護、介護予防、住まい及び自立した日常生活の支援が包括的に確保される体制をいう。



# 地域包括ケアシステムについて

日常生活圏域  
(30分で駆けつけられる圏域)



(2011)



2013



2016

## 進化する地域包括ケアシステムの「植木鉢」

# 新しい介護予防事業

- 機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、地域づくりなどの高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチができるように介護予防事業を見直す。
- 年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民運営の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する。
- リハ職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、介護予防を機能強化する。

## 現行の介護予防事業

### 一次予防事業

- ・介護予防普及啓発事業
- ・地域介護予防活動支援事業
- ・一次予防事業評価事業

### 二次予防事業

- ・二次予防事業対象者の把握事業
- ・通所型介護予防事業
- ・訪問型介護予防事業
- ・二次予防事業評価事業

一次予防事業と二次予防事業を区別せずに、地域の実情に応じた効果的・効率的な介護予防の取組を推進する観点から見直す

介護予防を機能強化する観点から新事業を追加

## 一般介護予防事業

### ・介護予防把握事業

地域の実情に応じて収集した情報等の活用により、閉じこもり等の何らかの支援を要する者を把握し、介護予防活動へつなげる。

### ・介護予防普及啓発事業

介護予防活動の普及・啓発を行う。

### ・地域介護予防活動支援事業

地域における住民主体の介護予防活動の育成・支援を行う。

### ・一般介護予防事業評価事業

介護保険事業計画に定める目標値の達成状況等の検証を行い、一般介護予防事業の事業評価を行う。

### ・(新)地域リハビリテーション活動支援事業

地域における介護予防の取組を機能強化するために、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の関与を促進する。

## 介護予防・生活支援サービス事業

介護予防・日常生活支援総合事業

※従来、二次予防事業で実施していた運動器の機能向上プログラム、口腔機能の向上プログラムなどに相当する介護予防については、介護予防・生活支援サービス事業として介護予防ケアマネジメントに基づき実施

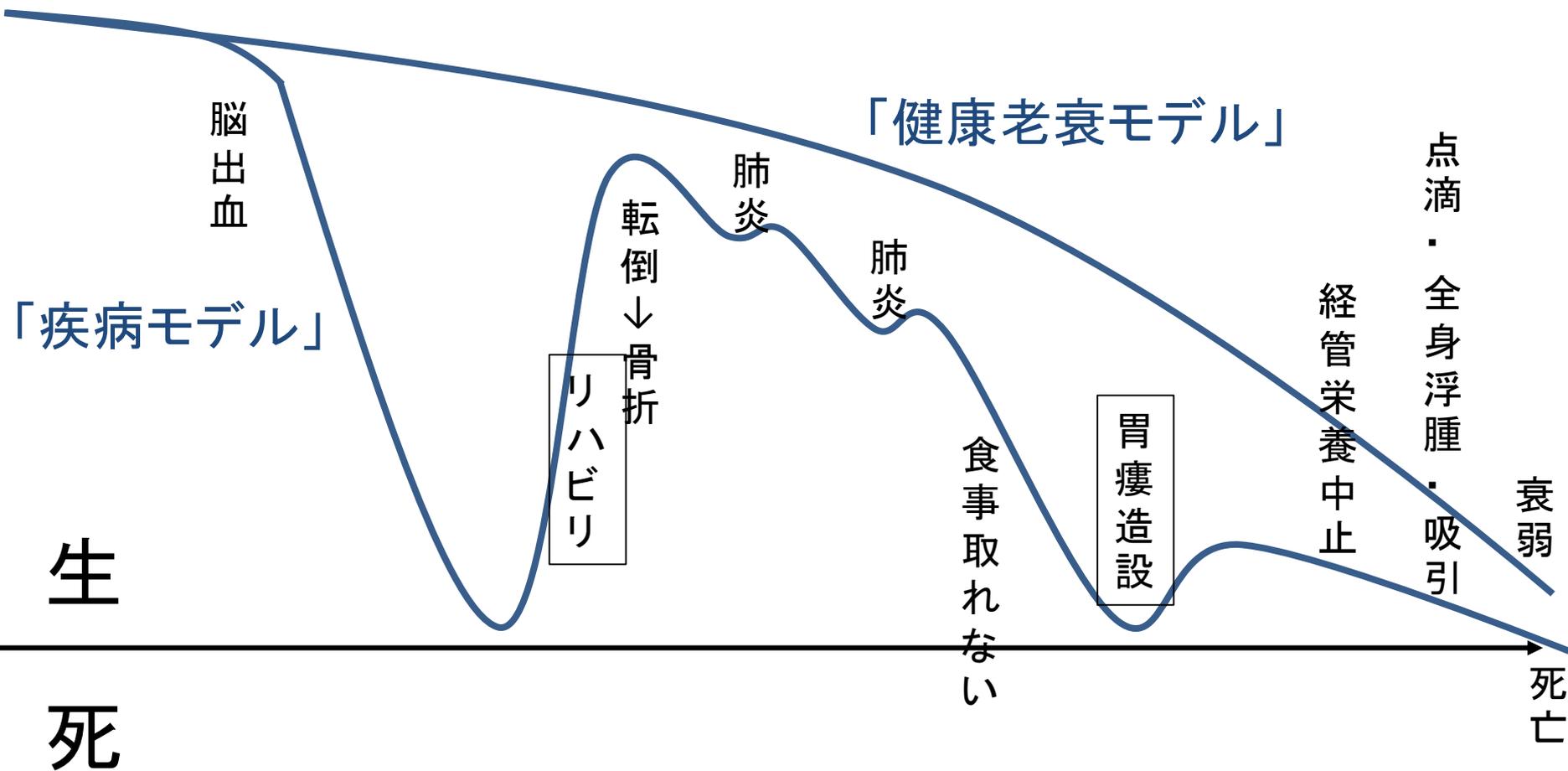
# 本日の内容

- 千葉県における高齢化の現状と将来像  
→ 介護保険を取りまく課題
- 「後期高齢者社会」の切り札は介護予防
- 介護予防 成功の「カギ」
  - 健康寿命の延伸（ロコモ、認知症予防）
  - 住民主体（自助、互助）
  - 活動の永続性（公助、共助）

**P.P.K**

# わたしたちの人生

- 最後の数年に入退院を繰り返す
- 病院で死亡 77.3%



# ■ 健康寿命・介護予防を阻害する 3大因子

内臓脂肪症候群

メタボリックシンドローム：メタボ

運動器症候群

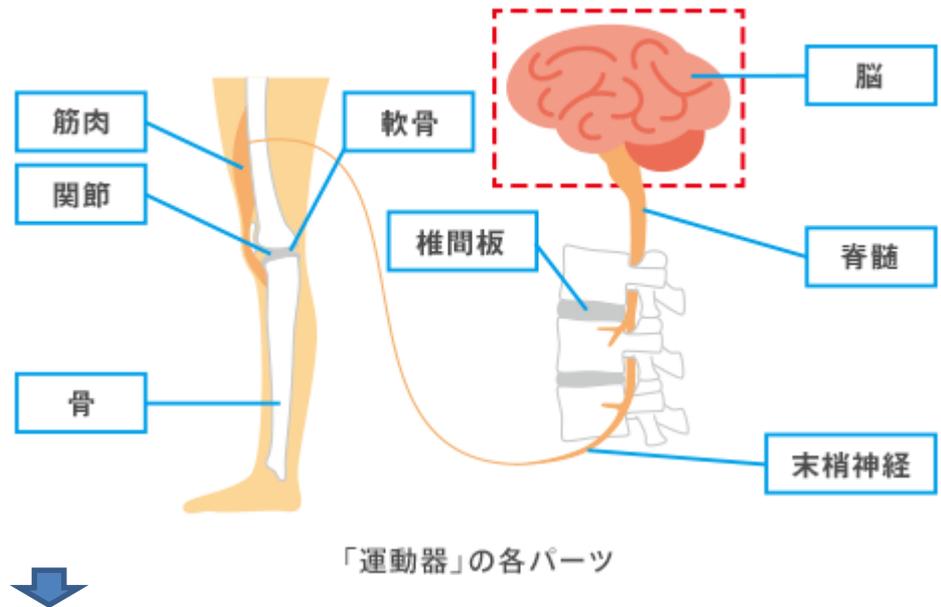
ロコモティブシンドローム：ロコモ

認知症

# ■ロコモティブシンドローム

(和名：運動器症候群)

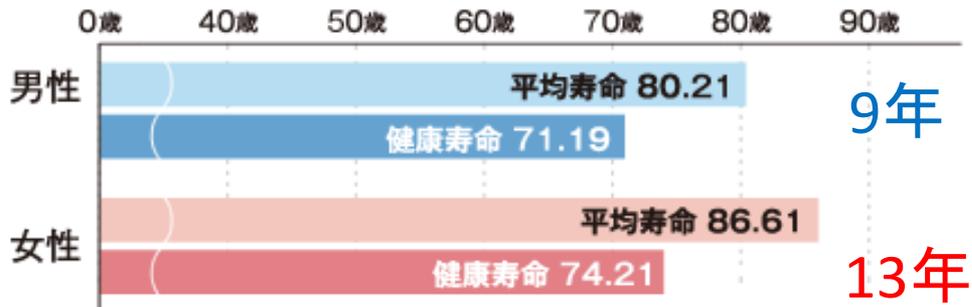
▪ Locomotion(tive) : 移動、(機関車)



「**運動器の障害**のために**移動機能の低下**をきたした状態」

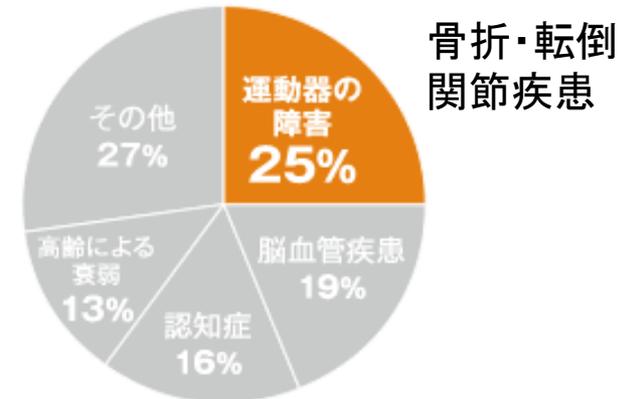
# 健康寿命を延ばしましょう

## 平均寿命と健康寿命の差



(厚生労働省「平成25年簡易生命表」より)

## 要支援、要介護になった原因

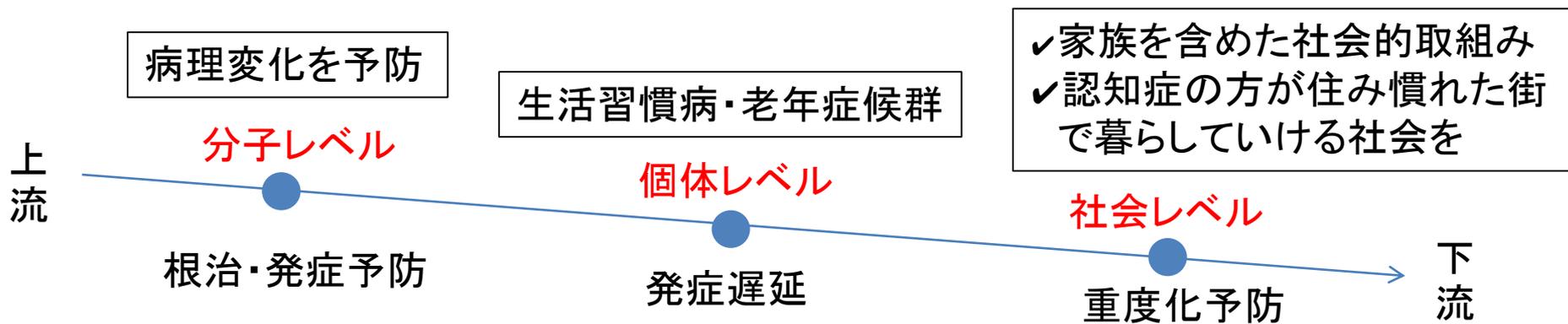


(厚生労働省「平成25年 国民生活基礎調査」より)

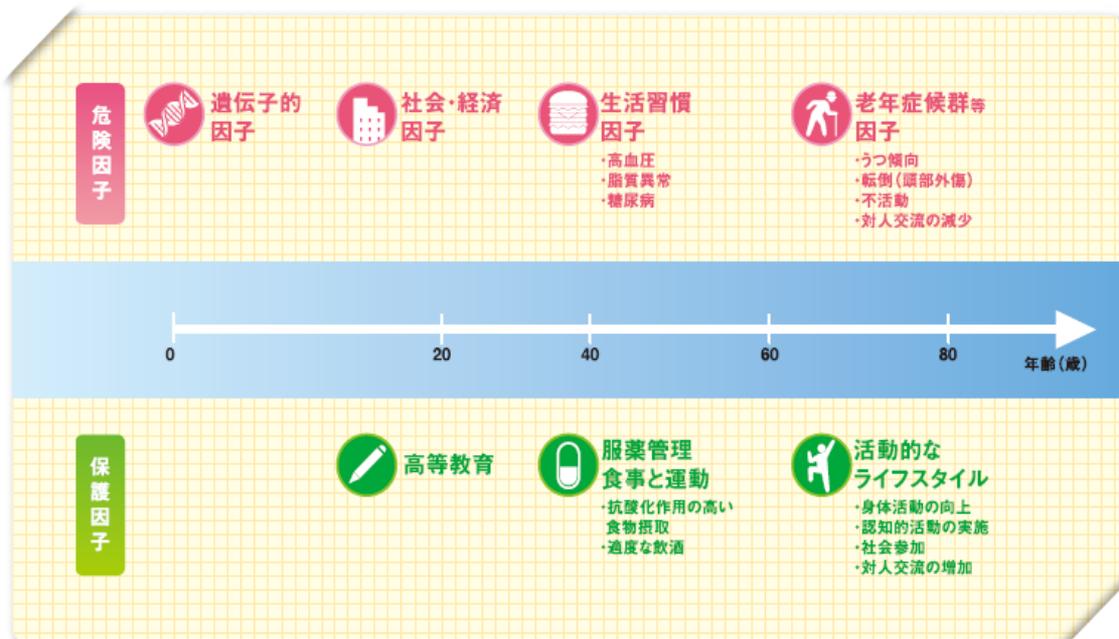
## 健康づくり運動 「健康日本21(第2次)」

- ✓ ロコモの認知度の向上
- ✓ 足腰に痛みのある高齢者の割合の減少

# ■ 認知症予防の焦点



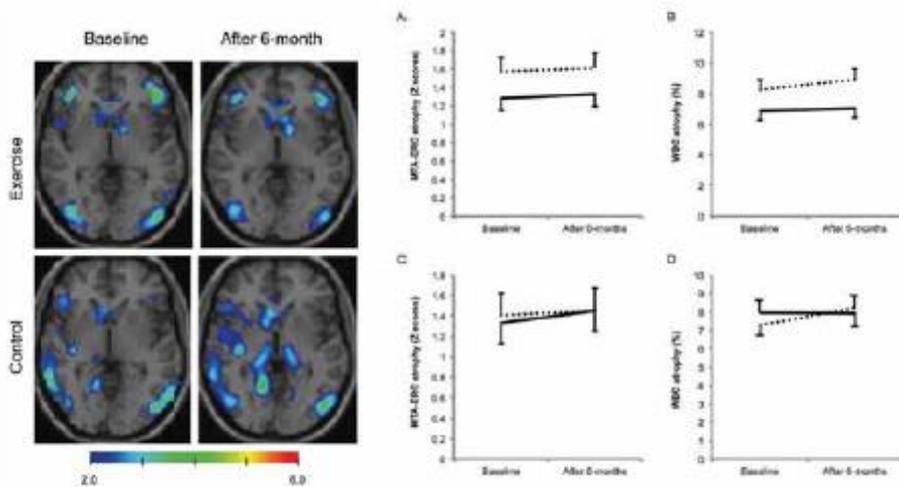
## 認知症になりやすい人の特徴



(国立長寿医療研究センター: 認知症予防へ向けた運動「コグニサイズ」より引用)

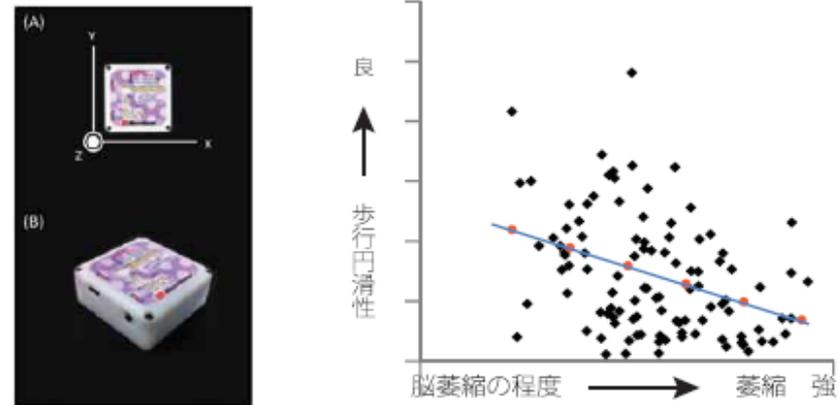


## ■ 有酸素運動による脳萎縮の変化

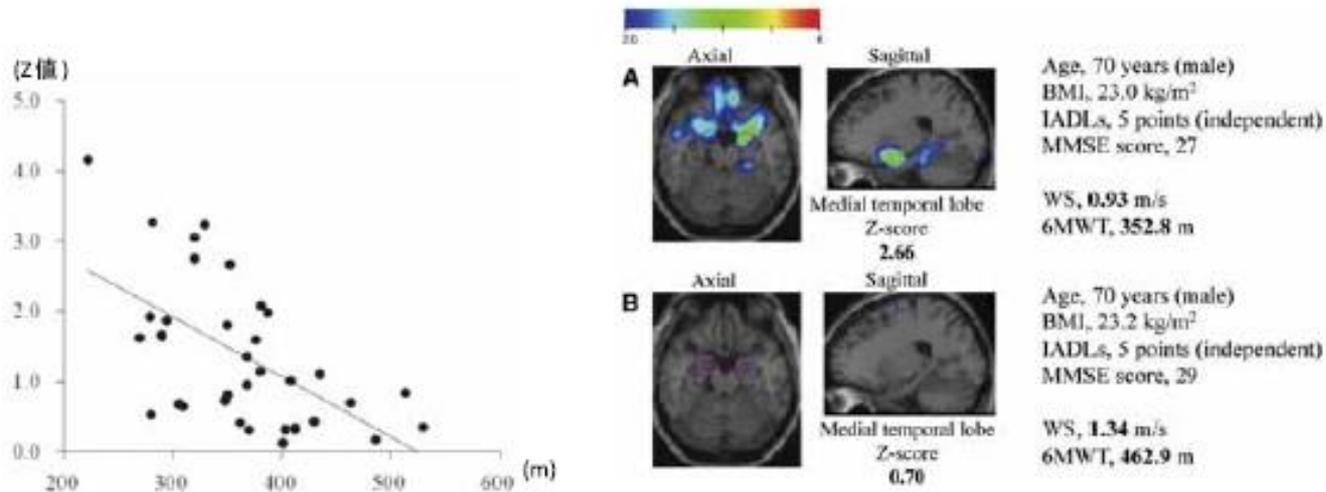


## ■ 脳容量の関連因子

— Dual-task歩行と脳萎縮の程度 —



## ■ 脳容量の関連因子 — 有酸素能力と脳萎縮の関係 —



著者 ジョン・J・レイティウィッチ エリック・ヘイガーマン  
訳者 野中香方子

「著作権保護コンテンツ」

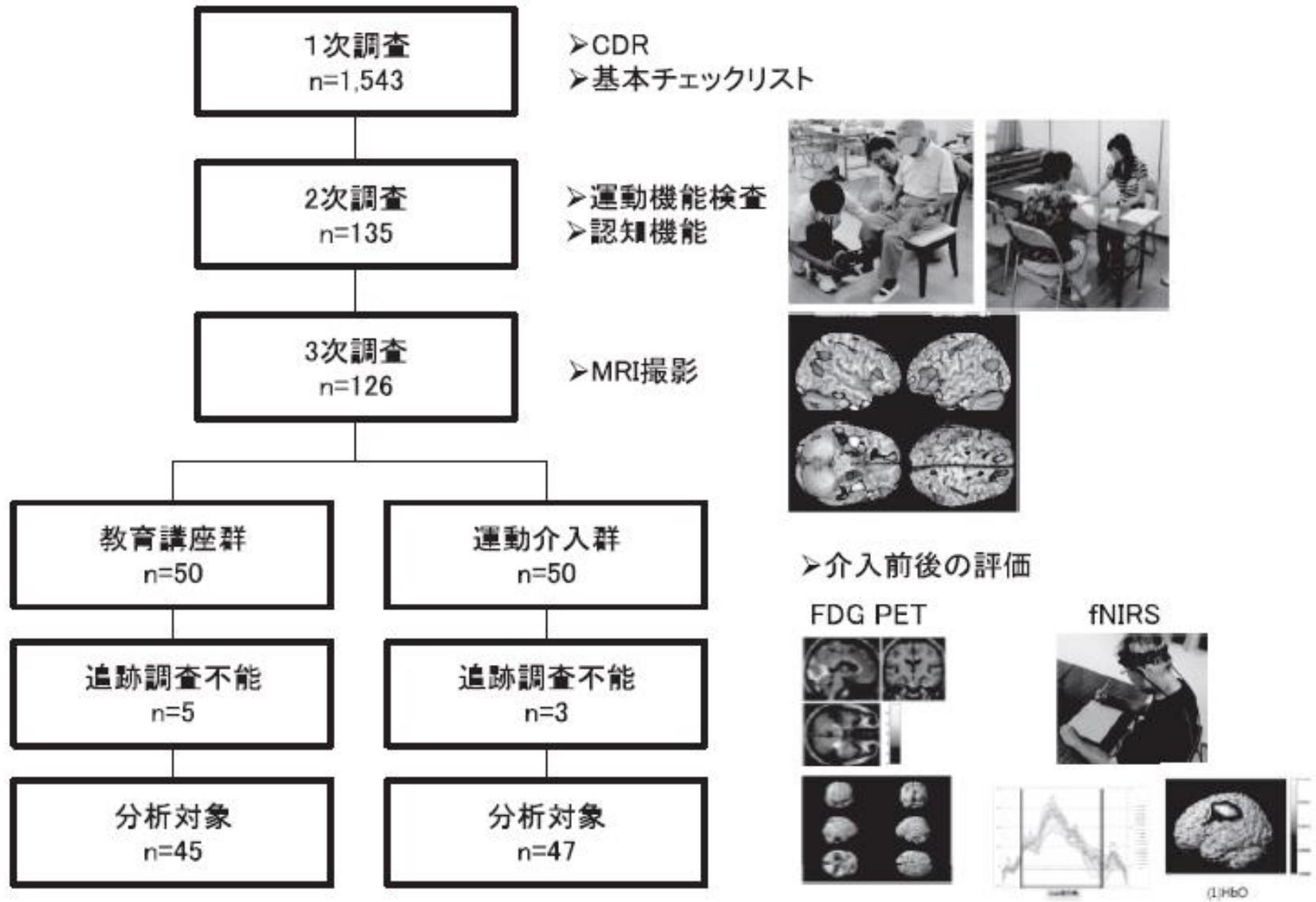
# 脳を鍛えるには運動しかない!

SPARK  
The Revolutionary  
New Science of  
Exercise  
and the Brain

最新科学でわかった脳細胞の増やし方

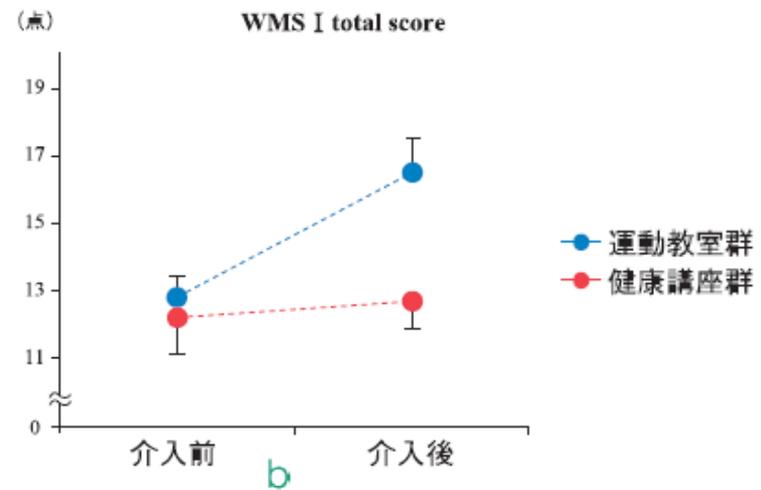
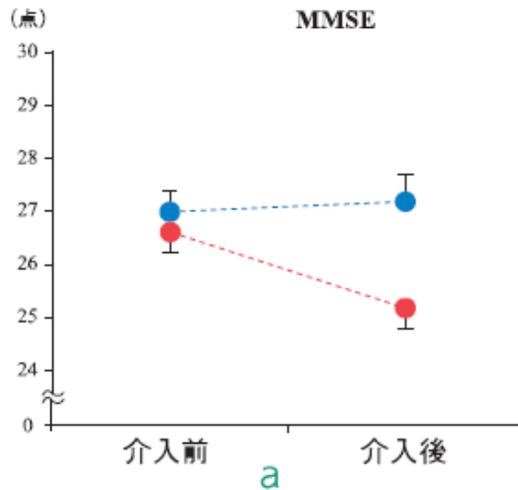
「著作権保護コンテンツ」

# 愛知県大府市との共同事業によるランダム化比較試験

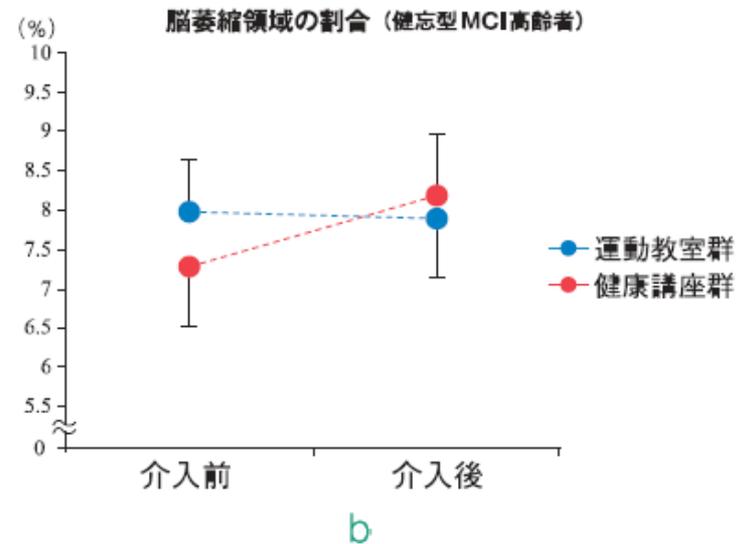
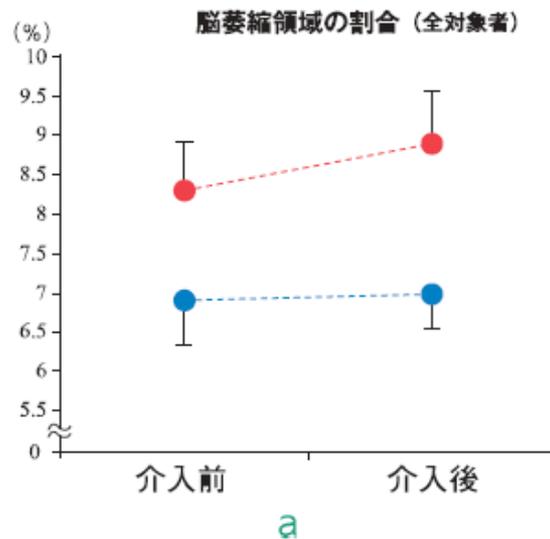


図： 研究の流れ

## ■健忘型MCI高齢者の認知機能変化



## ■MRI指標による脳萎縮領域の割合



(国立長寿医療研究センター: 「認知症予防マニュアル 記憶力向上を目指したプログラム」より引用)

# ■運動による認知症予防

- ・認知機能、脳容量の維持・改善 → 効果あり
- ・認知症の発症自体への効果 → ?

(有酸素)運動



認知機能のみでなく、

- ・がん
- ・生活習慣病...

健康全般に有用



運動は「やらなきゃ損！」  
(運動＝労働、ではない)

一人でも多くの高齢者を  
認知症から護っていく

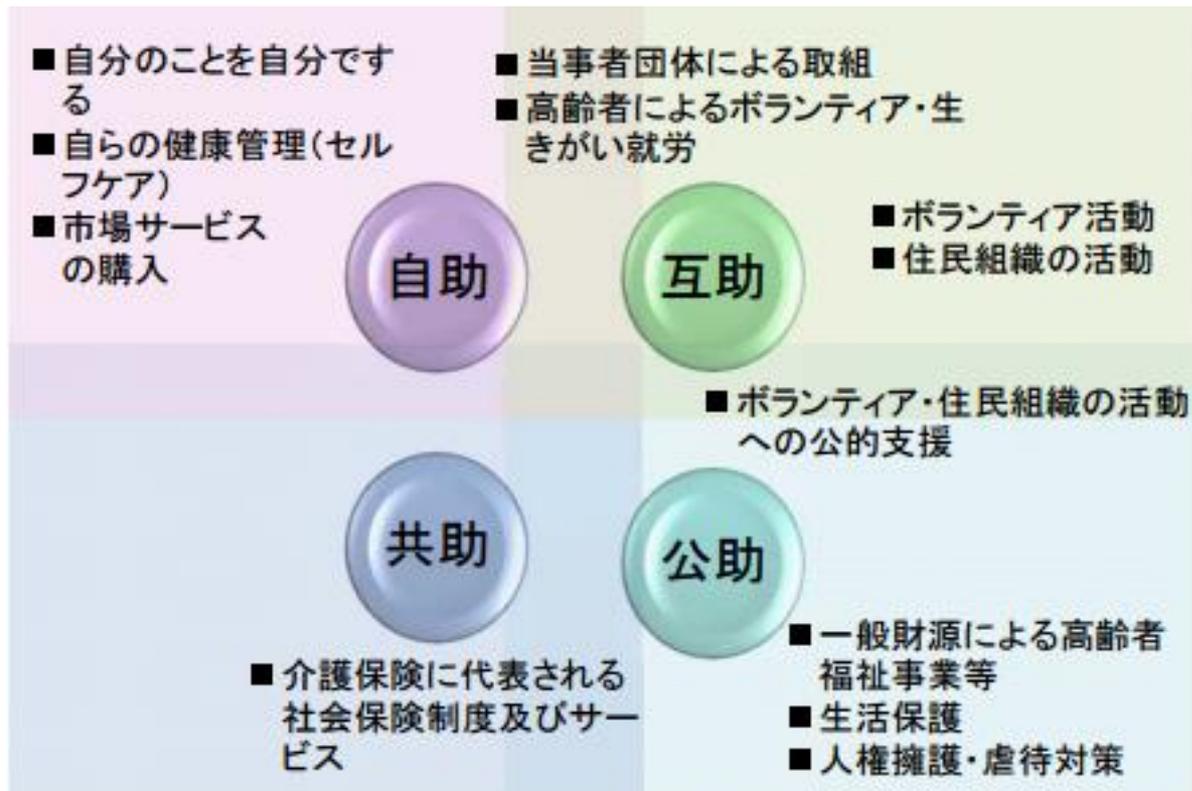


グループをつくり、輪が  
できると継続する。  
(仲間の輪を広げる)



# 本日の内容

- 千葉県における高齢化の現状と将来像  
→ 介護保険を取りまく課題
- 「後期高齢者社会」の切り札は介護予防
- 介護予防 成功の「カギ」
  - 健康寿命の延伸（ロコモ、認知症予防）
  - 住民主体（自助、互助）
  - 活動の永続性（+ 公助、共助）



「共助」「公助」へ期待することは難しい

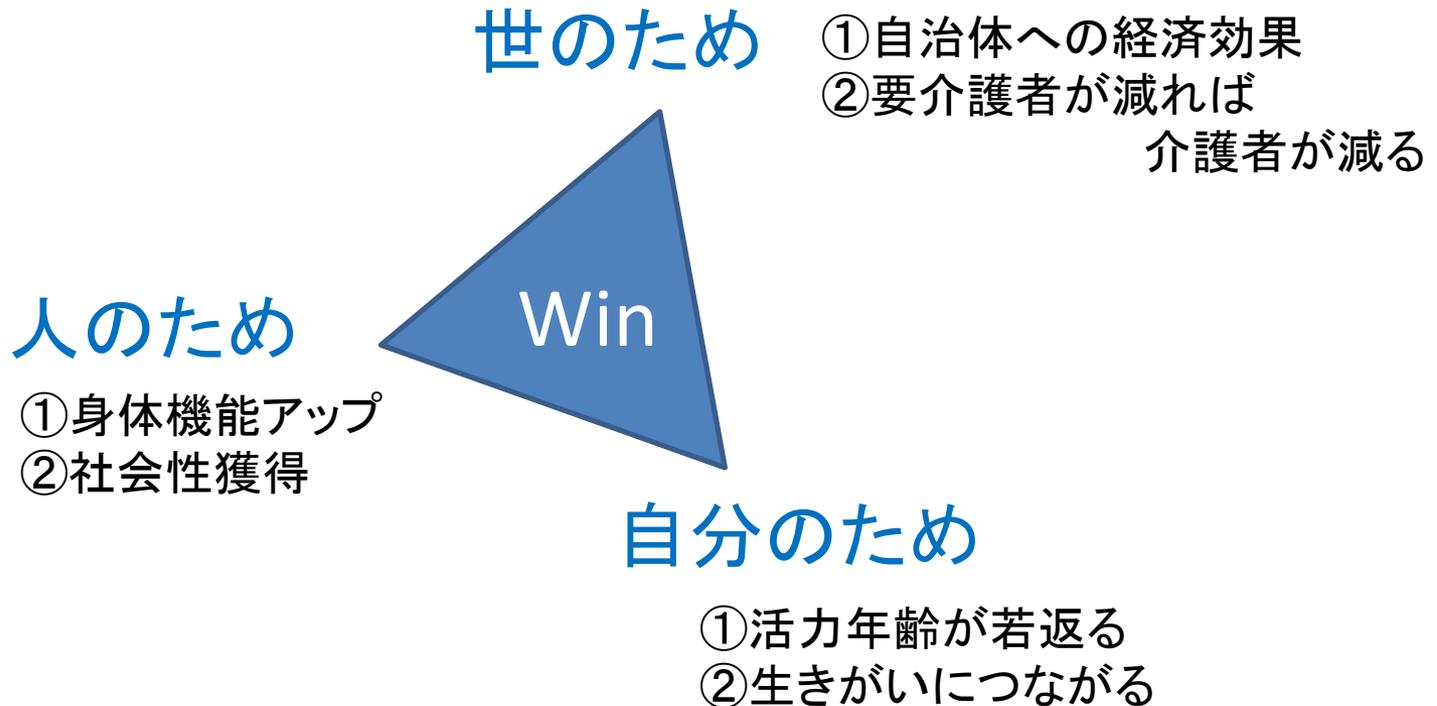


「自助」「互助」の役割が大きいことを意識した取組が重要

# ■シニアリーダーによる普及活動の効果

Triple Win → 3ため

+ ソーシャルキャピタルの種

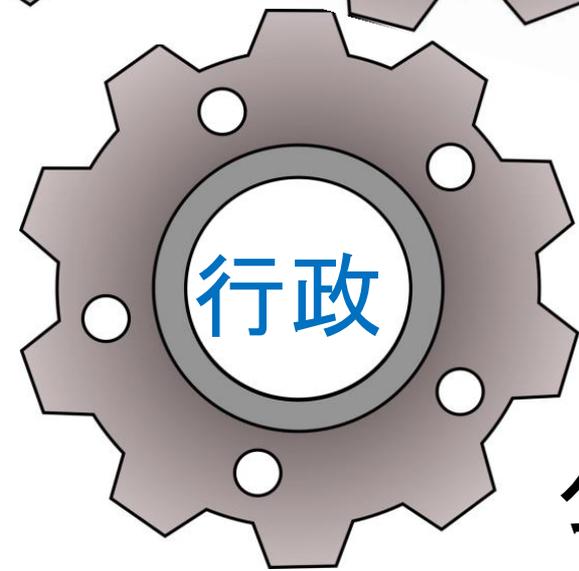
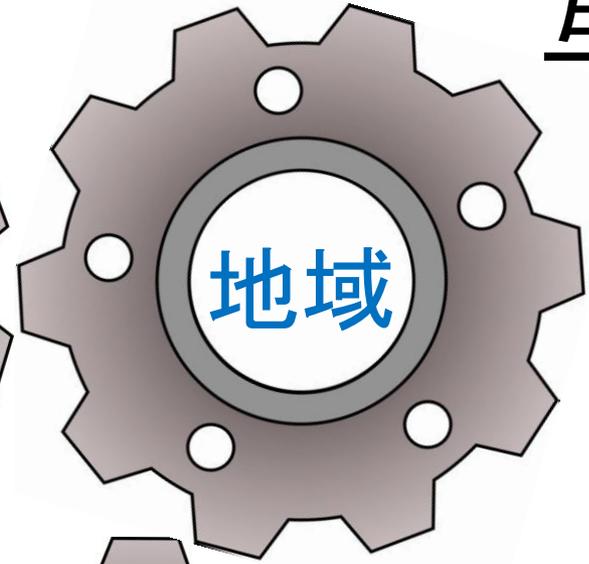
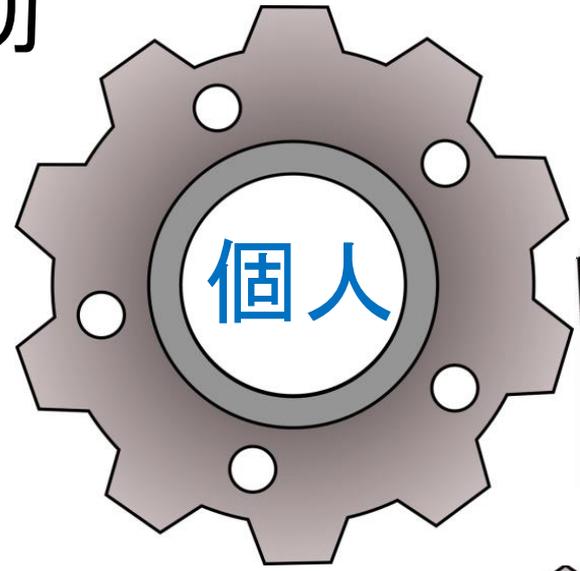


# 本日の内容

- 千葉県における高齢化の現状と将来像  
→ 介護保険を取りまく課題
- 「後期高齢者社会」の切り札は介護予防
- 介護予防 成功の「カギ」
  - 健康寿命の延伸（ロコモ、認知症予防）
  - 住民主体（自助、互助）
  - 活動の永続性（+ 公助、共助）

自助

互助



公助・共助

シニアリーダー活動が  
千葉市(県)を救う！

---

