



虚弱化・認知症高齢者の社会的な 自立を支える為のICTの可能性



(公財)ダイヤ高齢社会研究財団
澤岡詩野

sawaoka@dia.or.jp

人生100年時代 『長寿命化』がもたらしたこと

表2 平均寿命の年次推移

(単位：年)

和暦	男	女	男女差
昭和22年	50.06	53.96	3.90
25-27	59.57	62.97	3.40
30	63.60	67.75	4.15
35	65.32	70.19	4.87
40	67.74	72.92	5.18
45	69.31	74.66	5.35
50	71.73	76.89	5.16
55	73.35	78.76	5.41
60	74.78	80.48	5.70
平成2	75.92	81.90	5.98
7	76.38	82.85	6.47
12	77.72	84.60	6.88
13	78.07	84.93	6.86
14	78.32	85.23	6.91
15	78.36	85.33	6.97
16	78.64	85.59	6.95
17	78.56	85.52	6.96
18	79.00	85.81	6.81
19	79.19	85.99	6.80
20	79.29	86.05	6.76
21	79.59	86.44	6.85
22	79.55	86.30	6.75
23	79.44	85.90	6.46

1950年⇒1970年⇒2015年
⇒**2060年**

男性：

59.6歳⇒69.3歳⇒80.8歳
⇒**84.2歳**

女性：

62.9歳 ⇒74.7歳⇒87.0歳
⇒**90.9歳**

1970年代：
多くの企業で55歳定年制

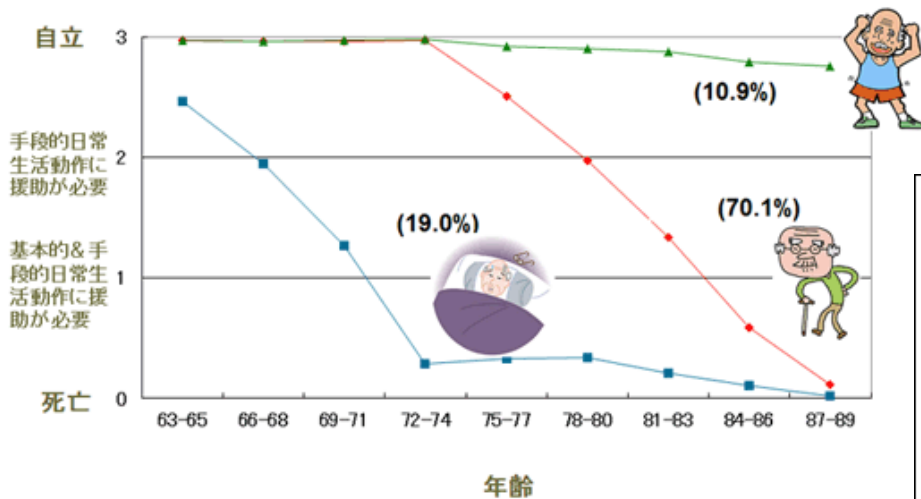
近年：
多くの企業で60歳定年制

現在：
国が65歳までの定年延長を
推進

長くなるのは「虚弱化(フレイル)」の時間

自立度の変化パターン
—全国高齢者20年の追跡調査—

男性

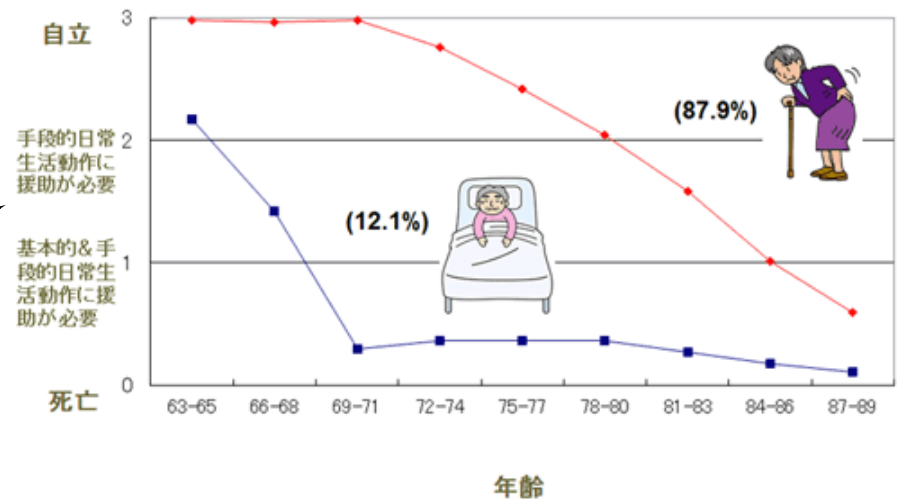


出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店, 2010

女性の方が長寿,
長い時間をかけて
低下していく

自立度の変化パターン
—全国高齢者20年の追跡調査—

女性



出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店, 2010

社会の関心も
「介護予防」から
「虚弱化予防や抑制」に

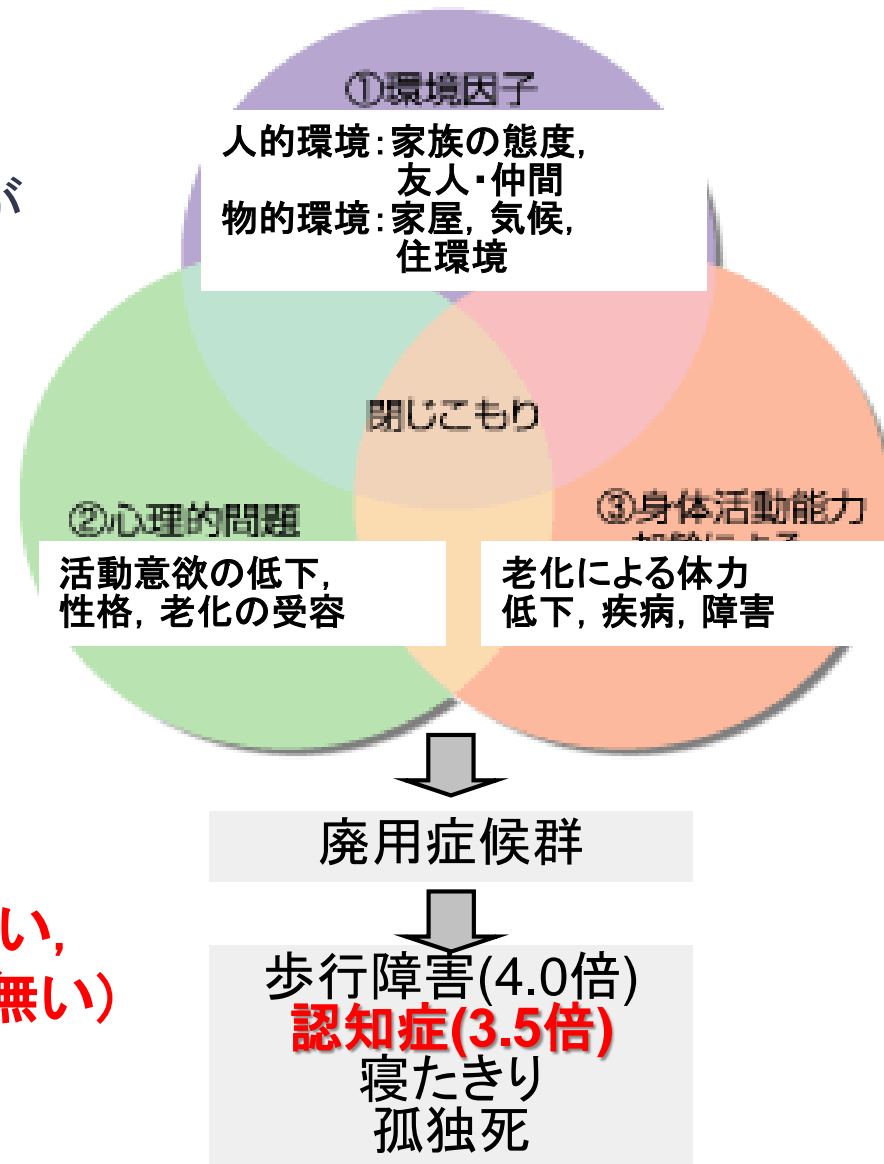
虚弱化と「閉じこもり」

。家の外から出られるに関らず、
普段の外出(隣近所への行く、
通院,買い物などを含む)頻度が
週1回未満

- 65歳以上で10~15%
(70歳以上だと20%)
- 地域差は無い(雪国も同じ)

閉じこもりの特徴:

- 体操・運動を殆どしない
- 油脂類の摂取が少ない
- 自己効力感が低い
- 独居期間が長い
- **社会的に孤立(近所付き合い,
会話,友人との交流などが無い)**
- **集団活動に参加しない**



「つながり」や「支援」を拒否する 高齢者の増加

都内一人暮らしA氏(80代, 男性, 自立, 40年居住):

- ・配偶者を無くし, ほとんど外部との接触を持たずに, 一日中家でテレビを観ている
- ・家事の経験も殆ど無いので, 栄養状態, 衛生状態など不安
- ・火の管理, ゴミ出しなど, 近隣から区に苦情
- ・物忘れ(初期の認知症)の症状が出てきている
近所の人を訪ねていってもドアを開けない
-地域では「頑固爺さん」「ごみ屋敷」と**問題視**されている
福祉事務所職員や民生委員などが同居や施設への入居を進めるが**拒否**



A氏の主張「自立して一人生きるのは自由, 孤独ではない」
自立の為のセーフティネットワークへの危機意識が希薄

縮小する社会との「つながり」

- 他者との間に取り結ぶ様々な「コミュニケーション」
→ 人と接することが好きか嫌いか?、誰と一緒にいたいのか
「自分らしさ」がしやすい

■ 配偶者, 子供;

- ・ 介護などのように負担が重い支援が期待できるのは、配偶者や子供にほぼ限定

■ 友人; 平均は4.7名

- ・ 悩み相談など、負担の軽い支援は期待できる
- ・ 個人の健康度や経済状況の影響を受ける
- ・ 元同級生や同僚などが多く、年齢が近い

■ 仲間, 知合い;

- ・ 悩みの相談はしないが、一緒にいるとさらに楽しい、心地よさ、その場を「居場所」と感じることができる

例) 地域に顔見知りが増えると自分の「地元」感が増す

最後まで
自分で
プロデュース
できるのが
「仲間」や
「知り合い」

重要なのは最後まで 「プロダクティブ」であり続けること

プロダクティブ・エイジング

- アメリカの老年学バトラー博士(Butler, R. N.) が提唱
- 高齢者を自立した、様々な生産的な活動に寄与する存在と位置付けた
- 生産的活動とは、**支払いのない、家族や地域に対するボランティアの活動**も含む
 - ➔ 自宅周辺のゴミ拾い、サークルでのお茶出しも含む

	抑うつ傾向		自尊感情	
	男性	女性	男性	女性
有償労働	↓↓			↑↑
ボランティア活動	↓		↑	↑↑
家庭内無償労働	↓			↑

ボランティア活動:

- 死亡や身体機能低下のリスクを軽減
- 抑うつ気分の抑制、健康度自己評価、生活満足度、幸福感
自尊感情の維持向上

出典) Sugihara, et al. (2007)、杉原 (2005)

ボランティア活動に関わる 後期高齢者の語りから

- 障がい者としてサービス提供を受けるAさん(女性・80代):
サービスを受ける側と与える側の境界線は曖昧がいい。
ボランティアとして活動できる, 活動する為に色々とやる
ことがリハビリ.
- 在宅でサービスを受けるBさん(女性・80代):
かつては外出支援をしていたが, 寝たきりになった今は
季節の手紙を書く手伝いをしている。
人は最後までできることがあるし, それが自立だと思う。

➡ここから見えてくる社会的な自立とは,
「最期まで, 時には誰かに助けられつつも, できる範囲で
社会と関わり, 誰かの為にできることを続けること」
これが難しくなる中で, ICTをどのように活用していくか?

日常的に使う人が増える中で こんな「疑問」が？

○ 「携帯電話やパソコン，タブレット，インターネット，モバイルを日常的に使うシニア層が増加していくなかで，それらの役割をどのように捉えるべきか？」

加齢に応じて……

- 心身機能が低下して，直接的な関わりが困難
- 認知機能の低下により社会生活が奪われてしまう

👉 最後まで，どんな「社会的なつながりや役割」を維持できればハッピーなのか？

👉 失われつつある機能をICTでいかに補完できるのか？

リハビリ，緊急通報，遠隔医療，見守りなど

➡ 高齢者は非生産的な存在で，社会的な行動はしない，ICTが使えない，受け身な存在としたサービスが多い…

➡ ICTを使うことを前提に，時々に応じた「社会的自立」をいかに支えるか？

【自身の想いや知識の承認】

想いや関心事の発信

仲間との体験の共有

不特定多数からの承認

【既知のつながりの維持・強化】

親族とのつながり

かつての仲間との交流

直接的な
つながりの補完

閉じこもり・
孤立防止

【知的好奇心や生涯の学びの探求】

脳の活性化

仲間との試行錯誤

尽きない挑戦

【安価で客観的な情報源】

趣味や知識を広げる

自分で選び取るための手段

【社会的役割の創出】

どうにかなるという気軽さ

社会貢献への想い

関わりの再構築

【老いを見据えた可能性】

生活に不可分な存在

動けなくなった時こそ有用

自立

虚弱化, MCI

要介護, 認知症

老いの自覚

ICTを活用したイギリスの取組：AgeUK

■イギリスの現状 高齢化率16.6%

一人暮らし高齢者34.1%(16.0%)

■AgeUK: 各地域に支部をもつ英国最大の高齢者関連団体

-「排除」しない,「統合」をミッションとしている

- 政府や自治体委託で孤立防止や見守りデイサービスセンターの運営など



- 在宅を前提にしたサポートのなかで,軽度の認知症高齢者へのiPadを活用しリハビリなどにも取組む
- 常勤のスタッフが,高齢のボランティアを組織してサービスを提供

Computer training

Computer training

Age UK Camden's Computer Training project equips people aged 50 and over with the basic skills of accessing and using the internet and email and basic word processing skills.

Our computer training is delivered by staff and a team of knowledgeable volunteers. The classes are small, to enable trainees to receive lots of individual attention. There is no formal syllabus that you are required to follow and we aim to support you with what you want to achieve, and we adapt your training accordingly.

Classes

A Beginners Guide to Computers – A ten week course for complete beginners, covering all aspects of getting started with using the internet, email and word processing.

In addition to our ten week course we offer a range of short courses that cover particular topics:

- Save time and money online
- Digital Photography – A Beginners Guide
- Using Skype – A Beginners Guide
- Social Networking Online – A Beginners Guide
- Genealogy and Family History: Using a Computer – an Introduction
- Image Editing: an introduction

Beginners courses are run at West Hampstead, Highgate and Kilburn libraries.

Drop In Sessions

If you are a confident computer user or have completed our ten week beginners computer course you can use the excellent computer facilities at our head office during our drop in sessions.

Drop in sessions are run Monday – Thursday 10am – 1pm.

The drop in sessions provide a warm and friendly environment where you can access the internet for free, practise the skills you have learnt, use Skype, discover new things to try out on the computer and meet like-minded people. No prior appointment is needed and knowledgeable volunteers are on hand to help with any questions you may have.

If you are interested in becoming a volunteer for the project please contact the volunteer coordinator below.

Getting Pauline online at home

Print this section



👉 初期の認知症の人も受講，電子化していく社会から排除されない事
「使いこなして主体的に制度を利用するシニア スマートシニアを増やす！」

ICTを活用した日本の取組 ：企業退職者OB会

- SNSを活用して、認知機能障害、移動制約、施設入所などで閉じてしまうつながりを維持
- 「久々に会ったのに、疎外感を感じない」「社会とつながっている感覚」の醸造を目指す



虚弱化する80代, 90代の語りから

5年前の調査時に出てきた「安価な情報検索」「効率的な連絡手段」などに加え,

■ 耳の聞こえが悪くなってきたCさん(男性・90代):

会うことも電話も億劫になって閉じこもっていた期間もメールではやりとりをしていた。これがあったから、また出ていった。

☞ 仲間に趣味の写真や有用な情報を送っている

■ 配偶者を3年前に亡くしたDさん(女性・80代):

夫が急に亡くなって鬱になりかけた、でもメールなどで仲間に気持ちを吐き出したり、仲間が気にしてくれていることを知り、そのおかげで立ち直れた。

☞ 今では認知症の友人にメールで声掛けをしている

■ 歩行が大変になってきたEさん(男性・90代):

古寺めぐりなどの活動にも参加できなくなっている。でも、毎朝、Facebookを見て、活動の様子を知り、親密さを感じている。

☞ いいねやコメントを書くことが元世話役としての役割とも感じている

認知症当事者「佐藤雅彦氏」の語り



全国各地での
講演に加え、
ボランティア
活動も継続

認知症の私 残った機能に感謝

無職 佐藤 雅彦

(埼玉県 60)

9年前に、若年性のアルツハイマー型認知症と診断されました。

目の前が真っ暗になり、茫然自失となりました。

勤めていた会社も辞めました。

でも、いまは気持ちを切り替えて、ほぼ自立した生活をしています。

「認知症になると何もできなくなる」と思われがちですが、決してそうではありません。
私はサービス付き高齢者住宅で一人暮らしをしています。パソコンもタブレット端末も、携帯電話も使えます。
1年前からフェイスブックも始めました。

方向感覚を失い、新しい場所に一人で行くのは困難ですが、同伴者がいればコンサートも展示会も楽しめます。
最近も友人に誘われ、東京都内の明治神宮御苑にハナショウブを見に出かけました。

「何もできなくなる」というのは偏見です。

確かにできないことが増えましたが、できることもまだまだあります。

大切なのは「気力」です。

新しいことを覚えるのに人の何倍も時間がかかるけど、必ずできると信じれば、できるようになります。

適切な支援さえあれば、認知症になっても普通の生活が楽しめます。
失った機能を嘆くのではなく、残された機能に感謝し、新しいことに挑戦し続けたいと思っています。

いいね！を取り消す

人生100歳時代 社会とつながり続ける為の「武器」

■高齢期とは

- 「やりたい何か」「つながりたい誰か」「続けたい活動やつながり」
それまでの積み重ねから、これがはっきりしている時期
- 同時に「虚弱化」「認知機能障害」により「社会とのつながりが狭まる」時期

■インターネットやモバイルなどのICTは、

- 衰えゆく、失われつつある機能を**補完**
- 直接につながりにくなる中で、それらを補う手段**
- 最後まで「生き方」と「終わり方」を自らがプロデュースする武器**

■団塊世代が後期高齢化するなかで、

- ICTを使ってきた、使える要介護・認知症当事者は増えていく
 - 一方で、**自立でも使う事を止めてしまう**人も存在する
 - ICTで **社会的な自立を維持し続ける為**に必要な支援とは？
- ➡「IoS(インターネット・オブ・シニアーズ)」という動きも！