

支え合おう！ 超高齢社会

～映像内容と指導・支援のポイント【教師用】～

映像の項目・内容	指導・支援の内容、ポイント
オープニング	<p>○映像を視聴する前に、「高齢者とは?」「高齢者に見られる特徴は?」などを問いかけ、生徒が現在持っているイメージを確認しておくようにしたい。また、自分はどのような高齢期を迎えたいかを事前に確認してから視聴するのもよいだろう。</p>
高齢期の現状と課題 <ul style="list-style-type: none"> ●高齢者の定義 ●日本と世界の高齢化率 ●高齢化率が上昇することの課題 ●世代間ホームシェア 	<p>○世界保健機関（WHO）の定義では、「高齢者」は65歳以上の人を指すこととされている。また、高齢者の医療の確保に関する法律（いわゆる医療制度での区分）では、65歳から74歳までを「前期高齢者」、75歳以上を「後期高齢者」と位置付けている。関連して、たとえば道路交通法ではそのような「前期」「後期」の区分はなく、70歳以上で一律に「高齢者」としており、日本では法律や制度によって定義が異なる点も紹介しておきたい。俳優や議員などの活動を見てみると、高齢者と呼ばれる年代に活発な活動を行っている人々は少なくない。そのため、日本老年学会・日本老年医学会「高齢者に関する定義検討ワーキンググループ報告書」では、75歳以上を高齢者の新たな定義とすることが提案されている。</p> <p>○高齢化率が7%を超えた社会を「高齢化社会」、14%を超えた社会を「高齢社会」、21%を超えた社会を「超高齢社会」と呼び、日本では2007年に「超高齢社会」となった。戦後の医療の進歩や栄養面の充実、近年の少子化の影響もあり、今後も高齢化率はどんどん高くなると予想されている。</p> <p>○高齢者が増加することは、高齢者の医療保険や年金保険に充当する国家予算も増加することにつながる。社会科・地歴公民科などでの学習を踏まえ、高齢者の生活を支える若い世代への負担が大きくなっていることも確認しておきたい。</p> <p>○日本は核家族化が進み、夫婦のみの世帯や単独世帯などが増加している。また、生涯未婚率の上昇や地域とのつながりの減少などから、高齢者の孤立化や孤独死が深刻な問題になっている。そういった問題を解決する手段の一つとして、ここで紹介したのが「世代間ホームシェア」である。空いている部屋を貸すことができる高齢者と、より家賃の安い部屋を借りたい学生のニーズをうまくマッチングした取り組みで、NPOなどがコーディネーターとして間に入り、同居しても大丈夫かの見極めや、同居後のケアなどにも取り組んでいる。このような異世代によるホームシェアの取り組みはまだまだ始まったばかりであり、事例を積み重ねることでメリットだけでなくデメリットなども確認されてくるかもしれない。</p>
高齢者の身体の特徴 <ul style="list-style-type: none"> ●老化 ●高齢者疑似体験セット ●フレイル予防 ●ボディメカニクス 	<p>○高齢になるとあらわれる身体の変化には、視力の低下、嗅覚や味覚の鈍化、歯の衰え、白髪や薄毛、しわの増加、聴力の低下、筋力や関節の柔軟性の低下に伴う運動機能の衰え、また内臓機能や抵抗力の低下など様々なものがある。このほか、高齢になると発汗機能が低下するため、暑い季節の体温上昇が若い頃に比べて大きくなり、熱中症にかかるリスクが大きくなるなどの変化もある。</p> <p>○「老化」について、失うことや衰えることばかりに注目してしまうと、高齢期をマイナスのイメージで捉えがちになる。高齢になると新しいものを覚えたり学習したりする「流動性知能」は徐々に衰えていく傾向にあるが、知識や経験による「結晶性知能」は大きく落ちることはないことをここであわせて紹介し、高齢期について肯定的に捉えられるようにしたい。長い人生を歩むうちに獲得した知識や経験、それにもとづくさまざまな人、モノ、コトが蓄積され、人生の中でもっとも豊かになる時期が高齢期であると言っても過言ではないのである。</p> <p>○加齢に伴う目や運動器の機能低下を体感できるのが、高齢者疑似体験セットである。体験的な学びが可能なので、ぜひこの映像教材を視聴する段階で教材を用意し、取り組んでみたい。</p> <p>○「健康」と「要介護」の間を「フレイル」（虚弱）という。映像の中で紹介したエクササイズとあわせて、栄養の適切な摂取、社会参加による心の充実を図り、健康寿命を延ばしていくことが求められている。</p> <p>○介助・介護におけるボディメカニクス（Body Mechanics）は、映像中で東京福祉保育専門学校の田中先生が説明しているように、最小限の力で介助・介護される人を動かしたり支えたりすることで、介助・介護をされる側とする側双方が身体的負担を最小限にし、腰痛などを予防するための技能である。①支持基底面積（体重を支えるための床面積）を広くとり、重心を低く、②介助・介護される人の体を小さくまとめる、③押すのではなく手前に引く、④大きな筋肉を使う、⑤てこの原理を利用する、⑥水平に移動する（上下させないことで重力の影響を小さくし、身体的負担を軽減する）、⑦利用者と重心を近づける、⑧足先を動く方向に向けるといった8つの原則がある。ただ、技術的な側面だけではなく、映像中で先生が介助・介護されるモデルに積極的に声かけをしている点に注目し、利用者の不安を解消するように相手との信頼関係を築きながら介助・介護することが重要であることを押さえておきたい。</p>
介護保険・介護サービス <ul style="list-style-type: none"> ●介護と介護保険制度 ●施設でのデイケアの様子 	<p>○2000年から「介護保険制度」が導入された。要介護の認定を受けた人は、自宅で利用できるサービスや日帰りで施設などを利用するサービス、老人ホームなどの施設系のサービスを受けることができる。それぞれどのようなサービスなのかを、施設のウェブページなどを見ながら確認させてもよい。</p> <p>○ここでは、東京都世田谷区のうなね杏霞苑でのデイケアの半日の様子を時系列で紹介した。どのようなサービスを行っているのかを見ていくのと同時に、デイケア施設ではどういった役割のスタッフが働いているのか、またそれぞれのスタッフがどういったことを心掛けているかなどもインタビューから感じ取ってほしい。</p>
エンディング	<p>○超高齢社会を迎えている日本では、高齢になっても生きがいをもって健康寿命を伸ばしていくことが求められている。授業の導入で問いかけた「自分はどんな高齢者になりたいか、どんな高齢期を送りたいか」などを最後にもう一度問いかけ、また、「超高齢社会を生き、社会を支える一員として、自分には何ができるか」を考えさせて、まとめたい。</p>