

公開講座

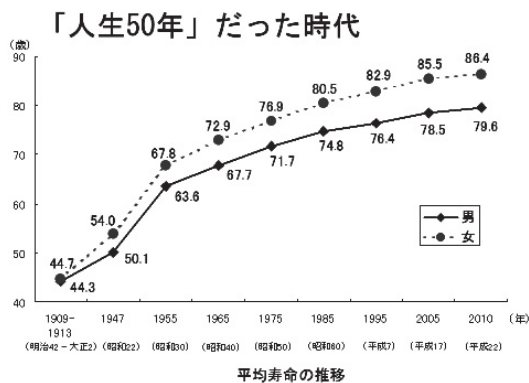
知って賢く！制度とからだのつかい方 ～介護保険の成り立ちから今日まで～

長野 聖

1. はじめに

平成も四半世紀を超えた昨今、高齢化の進行とともに医療費の増加も連日取り沙汰され、医療も介護も「予防」が益々重要になっています。このような状況になっている今こそ、予防の必要性について歴史的な背景をとおして知る必要があると考えます。なぜなら、医療も介護も新たな仕組みは連綿とした制度の推移の中から成立するものであり、何の脈絡もなく開始されることは極めて少ないものです。過去から現在をとおして見ることにより、これからの医療・介護の向かう先を知り、賢く制度を使っていける一助になれば幸いです。

2. 介護保険制度をとりまく歴史的な背景

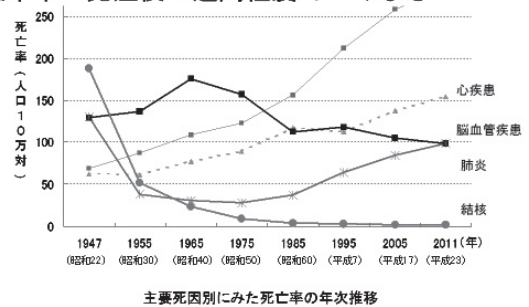


1950年代の戦後間もない時期は、まさに「人生50年」の時代であり、多くの国民は結核や肺炎などの感染症で亡くなっていました。脳卒中なども命を取り留めることすら困難で、1週間程度で亡くなっていました。

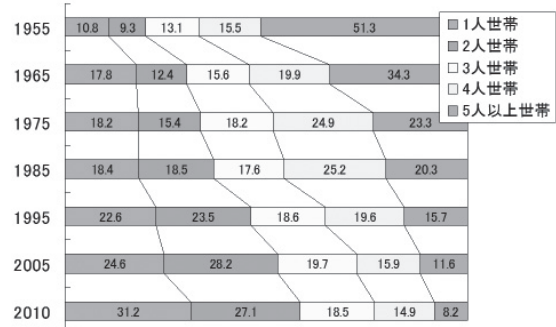
1960年代は現在の医療制度の根幹である国民皆保険が始まり、平均寿命も女性は70歳を超えました。高齢化の始まりと言えます。死因の1位は脳卒中でしたが、救命率の向上により「介護」という状況も増えてきました。しかし、1世帯あたりの人数構成は5人以上の世帯が約半数であり、介護に携わる家庭内の「マンパワー」が満たされていたため、介護は家庭内の課題として捉えられていました。

結核、肺炎などの感染症で死亡

脳卒中：発症後1週間程度で亡くなる



1世帯あたり人数の構成割合の推移



1970年代に入ると、老人医療費の無料化が始まります。「福祉元年」と呼ばれる時代の幕開けで、それに伴い「老人病院」が開設されました。しかし、これらのことは本来、社会福祉として担うべき社会のニーズを老人病院という医療が担い続けることになった発端というべきものでした。

1980年代は老人病院のサロン化、社会的入院と呼ばれる状況がいよいよ顕在化しました。この事態解決のために、老人医療費の負担金導入・40歳からの疾病予防・老人保健施設の創設を柱とした老人保健法が実施されました。この法律は「予防」という概念が明文化され、現在の介護予防の考え方の基盤となるものです。

1990年代には65歳以上人口が14%を超え、本格的な高齢社会が到来しました。このことを踏まえ、国では「寝

たきり老人ゼロ作戦」に代表されるゴールドプラン(高齢者保健福祉推進10か年戦略)の実施,市町村においては老人保健福祉計画が義務づけられました。こうした施策により,これまで家庭に押し込まれていた介護問題が一気に明らかになり,介護が社会的な課題であることが認識されるようになりました。

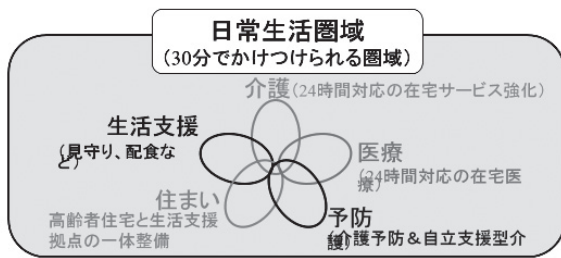
2000年に入ると介護が社会の課題として明確になり,介護保険法が成立します。この時までの介護は福祉という税金ベースの,いわば「お上の施し」で成り立っていたものが,権利と義務を明確にし,契約という「保険」で運営されることになったことは意義深いと言えます。

そして現在,いわゆる団塊の世代が75歳になる2025年に向けて,地域包括ケアがスタートしました。

2010年代

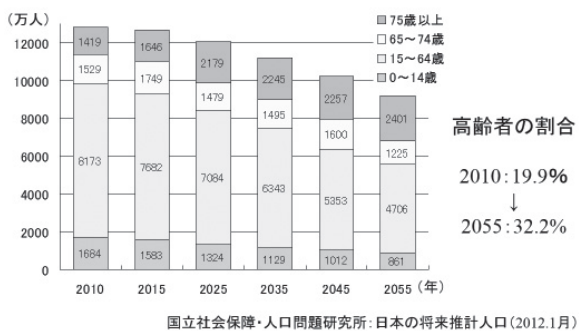
地域包括ケアの時代

「団塊の世代」が75歳以上になる2025年に向けて



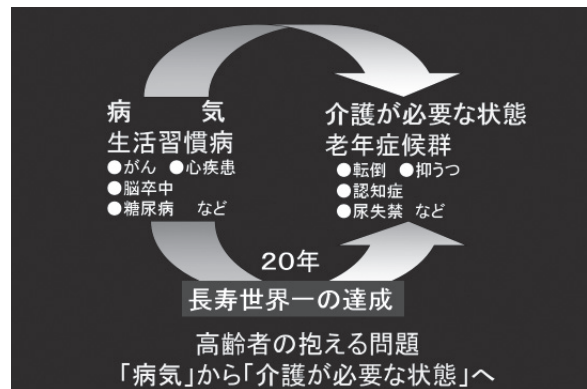
自宅からおおよそ30分で駆けつけられる範囲に,医療,介護,予防,生活支援,さらには住まいも含めた重層的なケアを提供するものです。医療・介護と並んで予防という概念が明確にクローズアップされていることが,地域包括ケアの特徴の一つと言えます。これからの日本は益々高齢化が進み,2055年には65歳以上人口が30%を超えると予測されていますが,加齢という抗えない年齢だけに目を向けるのではなく,予防でいかに心身の自立を保てるかという「中身」が大切になっています。

人口の将来推計

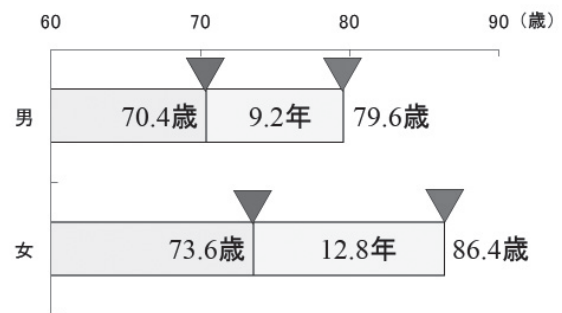


3. なぜ介護予防が必要なのか?

これまでの日本の医療施策の中で,予防と言えはがんや脳卒中など「生活習慣病」という病気をいかに予防するかという疾病予防に力を入れてきました。1983年に始まった老人保健法による予防施策は20年の間に長寿世界一の達成という,どの国もこれまで成し得なかった目覚ましい結果を成就させました。しかし,長寿の一方で,「下肢の筋力が衰えて転倒して骨折,寝たきり」「抑うつ気味で家に閉じこもりがちになり,体力が衰えて介護が必要になった」など,病気や疾病ではないのに介護が必要な状態,すなわち老年症候群と呼ばれる状態の高齢者が急増してきました。高齢者の抱える主な問題は,長寿達成により「病気」から「介護が必要な状態」に様変わりしたのです。

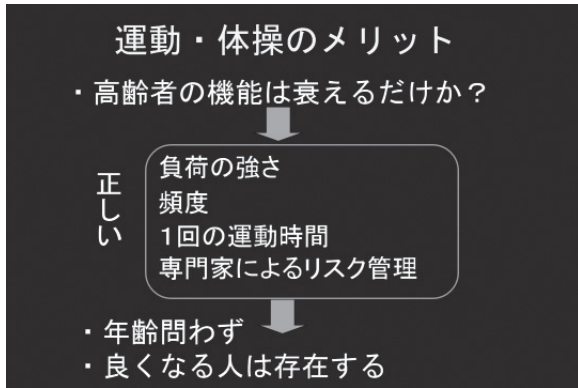


健康寿命▼と平均寿命▼との差



自立して日々の生活を過ごせることが大切!

実際に,加齢という実年齢から導き出される平均寿命と,健康で自立した状態の「中身」から導き出される健康寿命との間には,おおよそ10年の開きがあります。この開きを縮める取り組みこそが,まさに介護予防であり,運動機能改善や口腔ケア,認知症予防など様々な取り組みがなされています。



大東市
高齢支援課
DVD300円

4. 自立した日々の生活を過ごすために ～全国津々浦々、ご当地体操～

介護予防の代表的な手段の一つに、運動や体操があります。高齢者の方々が運動や体操をすることについて、これまでの世間一般の方々の受け止め方は、「歳を取ってるんだから運動しても今さら良くなるわけない。」「一度歩けなくなったら歩けない」など、否定的な見方が多かったと思います。しかし、様々な試みや学術的なデータから、年齢がいくつになっても正しい運動負荷・頻度・リスク管理を行えば、一定の割合で運動機能が改善することが証明されています。最近では介護予防に関する運動や体操が「ご当地体操」として、マスコミでも取り上げられることが多くなっています。

全国のご当地体操 (一部紹介)

大阪府大東市

町づくりにも効きまっせ！大東元気でまっせ体操

大阪府枚方市

継続は「健康」なり！ひらかた体操

鳥取県境港市

妖怪ポーズで健康に！きたろう体操

東京都荒川区

健康意識の高いリーダーが推進する荒川ころばん体操

我々の地元の大東市でも、「大東元気でまっせ体操」というネーミングで行われていますが、こうした取り組みに積極的に参加することによって、健やかで自立した生活を過ごしていただけることを願っています。

