


第45回 IC国際フォーラム



介護から考える日本の将来
～自らの行動から世界を変える～

実施報告書

2023年11月11日（土）

鳩山会館

介護から考える日本の将来 ～自らの行動から世界を変える～

日本の高齢化率が3割に迫る中、介護の問題は、今後誰もが直面する大きな社会問題です。

各会員にとっても、目前に迫った、人生や家庭における課題です。家庭が社会に、社会が国につながっていることを覚えつつ、自分事として、各自の振り返りとともに、今日から、明日から、自分に何ができるかを考える機会にできればと思います。

また、この問題は、アジア諸国をはじめ、世界に日本が先行する問題であり、これを世界のICにも発信することで、各国においても、考え、行動する機会にして頂ければ幸いです。

- 13:00 開会・会長挨拶
- 13:10 基調講演 国際IC日本協会 会員 石井統市さん
(きっと楽になる家族介護のすすめ 著者)
- 14:00 Q&A・会場ディスカッション
- 14:30 休憩・ティータイム
- 15:00 静かな時間とシェアリング (少人数のグループディスカッション)
- 16:00 全体セッション
- 16:30 クロージング
- 17:00頃より 懇親会

鳩山会館 鳩山家とIC (MRA) のつながり

1956年、MRA (当時) の創始者であるフランク・ブックマン博士が来日した際、当時の鳩山一郎首相にお迎え頂いたのが鳩山家私邸、現在の鳩山会館でした。



首相官邸でフランク・ブックマン博士を迎える鳩山一郎首相夫妻。左は星島二郎衆議院議員。1956年。

グラレコ (グラフィックレコーディング) とは、会議や講演の内容を、イラストや漫画、図、文字などを使ってリアルタイムにまとめていく手法のことです。

今回、専門学校日本デザイナー学院の学生さんをお願いし、IC国際フォーラムとして初めて、グラレコを実施しました。

この報告書は、このグラレコを中心に構成しています。

介護から考える日本の将来～自らの行動から世界を変える～

「きっと楽になる家族介護のすすめ。」

Q 68歳でなぜ介護職員に？

その1 親の介護を52歳から
13年間経験する。



その2 出版社で、63歳から「日本の
超高齢社会の対策本」を
3冊企画する。



その3 66歳のとき、3か所の癌が見つかる。
手術すると1か所の良性腫瘍の
切除のみ。
「まだいろんなことがしたい」
「自分の生きる道を生きよう」
と思うようになる。



その4

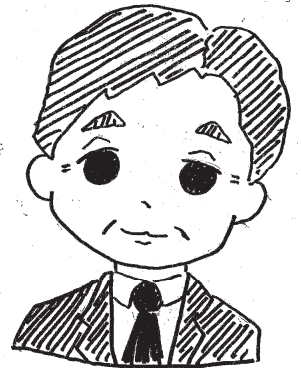
8年前に出版された超高齢
社会の対策の本で辻哲夫先生に
巻頭の言葉を依頼し、その中の
言葉に感動し、出版社を辞め
介護職員に！



辻哲夫さん

「人生の第2幕を地域に貢献する
ことで終わらせ、最後まで自分らしく
あるとする生きざまを実践する。
そのモデルを示すのが団塊の
世代なのです。もう一度次の世代の
ためにあるべき背中を見せていく。
いよいよ革命世代になれるか
どうかを問われています。」

国際IC日本協会
会員 石井統市さん



その5

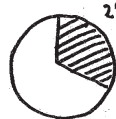
日本では誰もが介護を受けたり経験する時代。
介護をする人が介護技術を学び、介護を
受ける人との人間関係を温かく明るい
関係にしていくための本を書く。



1. なぜいま「家族介護本」なのか

(1) 誰もが身近に介護を受ける人がいる時代

① 日本の65歳以上の人口は3623万人。
総人口に占める割合29.1%



② 2022年2月末現在、要介護者(要支援)数
689.1万人。

③ 日本の高齢者の5人に1人は要介護者。

④ 2025年には更に認知症の高齢者が700万人に
なると予想。

⑤ 他人事ではなく、親や近い将来自分のこと。

(2) 辻哲夫先生の衝撃的な言葉

① 老衰や生活習慣病以外に、現在の認知症の
有病率は、85歳から89歳で4割、
90歳から94歳で6割、95歳以上で8割といわれる。

② 認知症を学ぶこと、認知症に対応できる
専門職の支援を上手に受けることは今後の基本。

2. 仕事と介護の関係

(1) ある日本のリーダーの困まりごと

⇒ 「一人っ子時代」



- ① 親の介護は避けて通れない。
- ② おじやおば、祖父母まで介護が必要な時代。
- ③ 昨年介護離職者 年10万6千人。
働く介護者 364万6千人。

(2) 介護する社員への支援が不可欠な時代

① 会社は仕事を続けられる職場環境の
整備をして介護職員を守る。



石井さん

「自分のこともやらなければ
いけないので、たねをま
暇がありませんでした。」



② 経済産業省は今年度、介護離職防止の
企業向けの指針をまとめる。
介護に関する知識を社員研修に。
社内相談窓口の設置など。
2030年時点の経済損失は推計で9兆円。

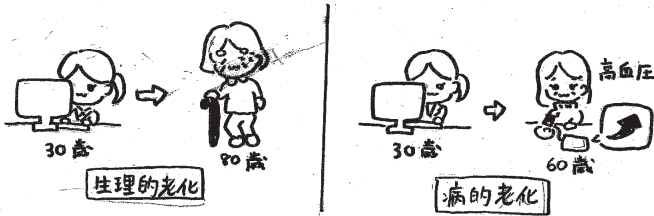
この本で伝えたいこと

第1章 「老化の理解なくして介護なし」

① 老化とは ⇨ 年齢が関係する

老化には **生理的老化** と **病的老化** の **2つ** ある

- ・生理的老化は加齢に伴う生理的な機能低下
- ・病的老化は、高血圧や糖尿病などにより生理的な老化の過程が加速された病的状態のことをいう。



② 高齢者の身体的機能の変化

- ・筋力・筋肉の弾力性の低下により運動機能や感覚機能に現れやすい。身体内部の諸臓器も変化。脳重量が減ったり、神経の伝達速度が低下したりする。
- ・視力低下や難聴・触覚・痛覚などが鈍くなり、危険の回避や病気発見が遅れたり、転倒の危険が増える。



第3章 誰もが必要な認知症の備え

認知症って？

認知症は加齢に伴う症状で、知的な面での障害。長生きすれば高い確率で発症する。

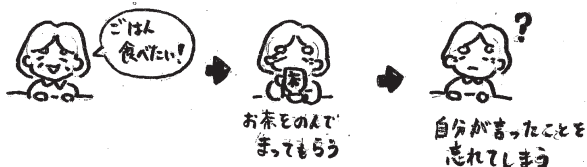


85歳以上で4割、90歳以上で6割、95歳以上で8割を占めるとされています。今後、**フレイル予防**が重要になりますが、一方において、日本は長生きすれば誰もが障がい者になり得る社会になったのです。

認知症の方を介護するのは大変



ごはんを食べたいと言われ、何も準備してないからお茶を飲んで待ってました。でも、できてもっていたら食べたって言ったのを忘れてるんです。



第2章 「知って安心 家族介護のコツ」

① 介護が必要になった時、何を行うか、何から始めるか
市区町村には高齢者の福祉窓口が設置されている！
心配事の相談は、先ず、市区町村に電話や訪問を！



② 現在は、中学校区に大体1か所の専門機関である「**地域包括支援センター**」(5404か所ブランチを含む7409か所)が設置されている。



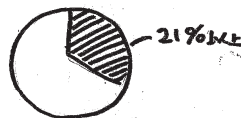
直接相談されることをおすすめします！

③ 国民は、介護保険制度で守られている。

第4章 鼎談「優しく温かい高齢社会を目指す」

超高齢社会って？

総人口に占める65歳以上の人口の割合が、21%以上のこと。日本は2007年に到達。日本の高齢化率29.1%は世界最速。



「家族介護の時代」家族こそ最良のケアマネージャー
公的な在宅介護サービスを上手に使いながら、子供は自分の仕事を続け、親の介護にも関わり続ける。



きつい介護には笑いが特效薬

介護家庭でも笑いが出るとい、パンに和やかになる



花は高齢者の心をいやす
極楽天国は花に囲まれた世界
⇒ 現世から心とむ環境を



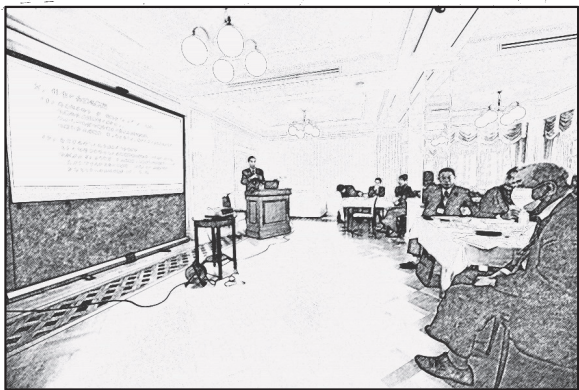
認知症には専門職の手を借りる

認知症の介護には高い専門性が必要
⇒ 躊躇せず専門家に相談



介護職員は国の宝

心優しい介護職員に相応しい
処遇を国民の手で



フレイル予防について

・2025年を通過点として、その後は大都市圏を中心に85歳以上の人口が2040年に向けて急増していく。
これまでの延長線上の発想では乗り切れない、異次元の社会が到来する。

・昨年、厚生労働省の国民生活基礎調査から、65歳以上の老老介護が63.5%、75歳以上で35.7%と、老老介護は避けて通れない。

元気な高齢者は、これからフレイル予防で健康寿命を延ばし、出来るだけ介護を受ける期間を短くする生き方を目指していきたい。



フレイル予防 → 食・運動・社会参加を3つの柱とする



介護の際に楽で安全な体の使い方



介護は力が必要ではないかという方も多いと思います。中には抱き上げる場合、力がある程度必要な時もありますが、普通にはちょっとしたプロのコツを覚えると楽な介護が出来ます。

安定した姿勢で介護することは、介護を受ける方、介護する方双方の安全を守り、介護者側の腰痛や筋肉痛などを回避できます。

ここで、石井さんが体の動かし方を教えてくださいました!

60kgの人を持ち上げるのは2人でも大変

そんな時に使うのが...

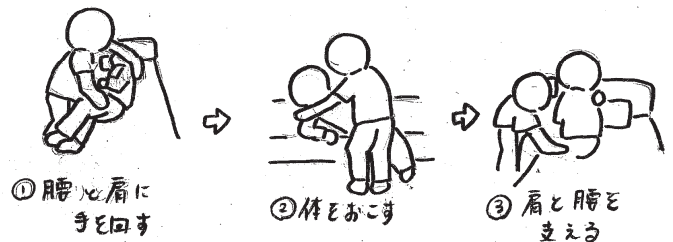


脇に腕をまわしてもらいます!

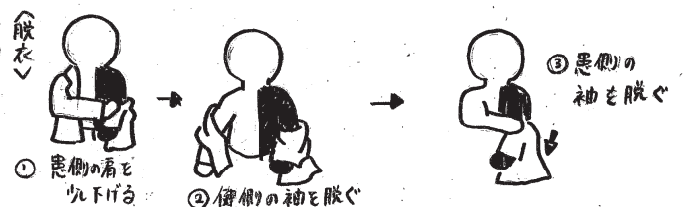
「この原理」でやるのが介護の基本!

<介護する際によく使う姿勢>

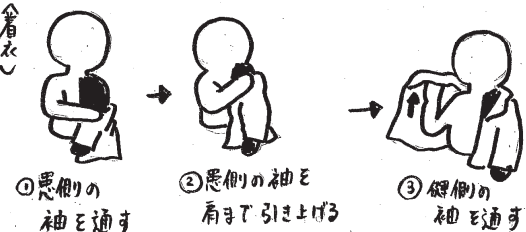
① ベッドであお向けで寝ている方をベッドに座わっていただく方法



② 前開きの上着の着脱 (片麻痺の場合)



③ 着脱



グループディスカッションのシェアリング

- グループ・メンバーそれぞれの介護体験談より。

介護は、人によって現れ方・関わり方が異なるので、一人ひとりが自分のこととして気を付けることが大事。自分が介護の対象にならないように、フレイルにならないように心掛ける。

- 介護で困っている人がいたら、石井さんの本を紹介する。
これはIC精神に適った行いと言えるのではないかな。
- 講演の中で、人材不足の話があった。
介護も労働条件が良くなれば人は集まる。
- 介護を行う際には、高齢者をリスペクトすること。
前後の世代でバトンの受け渡しと捉える。
- カチンと来ても、すぐに反論せず、一呼吸おいて落ち着いてから反応する。
- AIが出てきたことで、これから世の中・自分の人生がどうなって行くのか。
- 今までの人生で、成功・失敗いろいろあるが自分を否定的にとらえず、常に100点満点と思い、次は110点を目指すぞ、と思うことが大事。
- 挫折体験の有無を聞かれても、自分では気づかない挫折もあるかと思うと、答えにくい。
 - ⇒ ありのままの自分を出せば良いのでは。
正直に話せば、自分の気づいていなかったことに気づくこともある。
- 新たなことへのチャレンジを始めたり、他人に相談したりする前に臆病になりがち。
 - ⇒ 周りがどうこうというよりも、自分に正直に考えて周囲と励まし合いながら始めてみること。



「東と東に在る家族介護の形」 MRE 2014.09.10 藤山会館

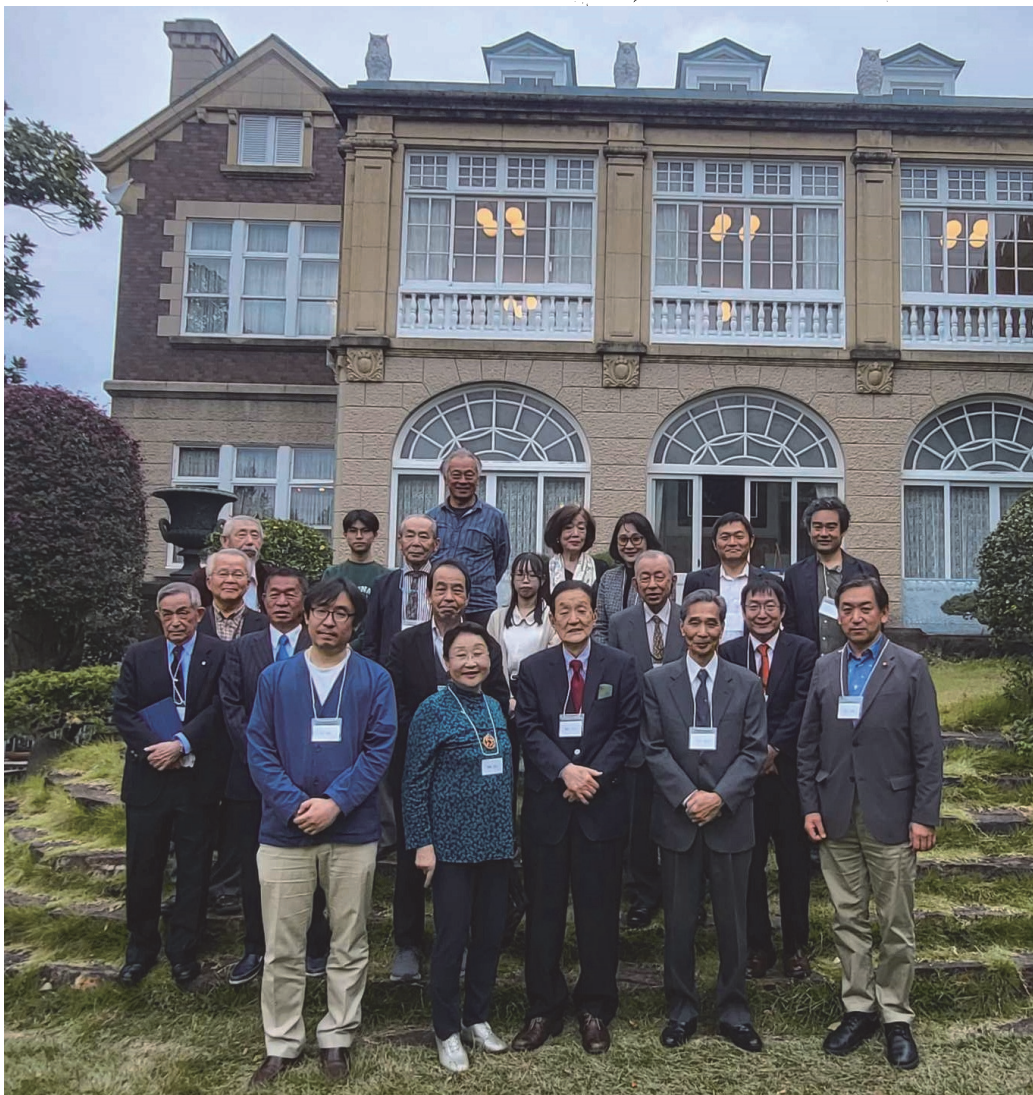
世界に変化が起るには、私たちが変わらなければならない。私立病院・施設・介護サービス...
 自身の母を、13年間介護した後、介護センターに預けたい。

日本では、2023年度、65歳以上の約30%以上の人が、
 2025年には700万人が認知症高齢者！
 家族介護が必要...

素人では力任せで、介護には2人3人の突っかかり負担に陥りやすいことがある。
 認知症には適切な対応が必要、その対応は認知症の専門家によるケアが必要、認知症のケアには高レベルの専門性が必要、国民の優遇に温かい社会を目指す

「東と東に在る家族介護の形」

「東と東に在る家族介護の形」



公益社団法人 国際 IC 日本協会

〒160-0004 東京都新宿区四谷 4-28-20 パレエテルネル 206

Tel : 03-6273-1428 Fax : 03-6273-1429 E-mail : info@iofc.jp

URL:<https://www.iofc.online/>



本事業は一般財団法人 MRA ハウスからの助成金を頂いて実施されたものです