

人生100年 機嫌よくいきましよう！ ～高齢の方の暮らしを考える～

カロール医療企画株式会社
代表取締役 小川 敦

自己紹介

昭和40年、神奈川県足柄上郡山北町生まれ

小学校の教員を14年間つとめた後、縁あって介護・医療の業界に入り、平成18年に社会福祉士資格取得。

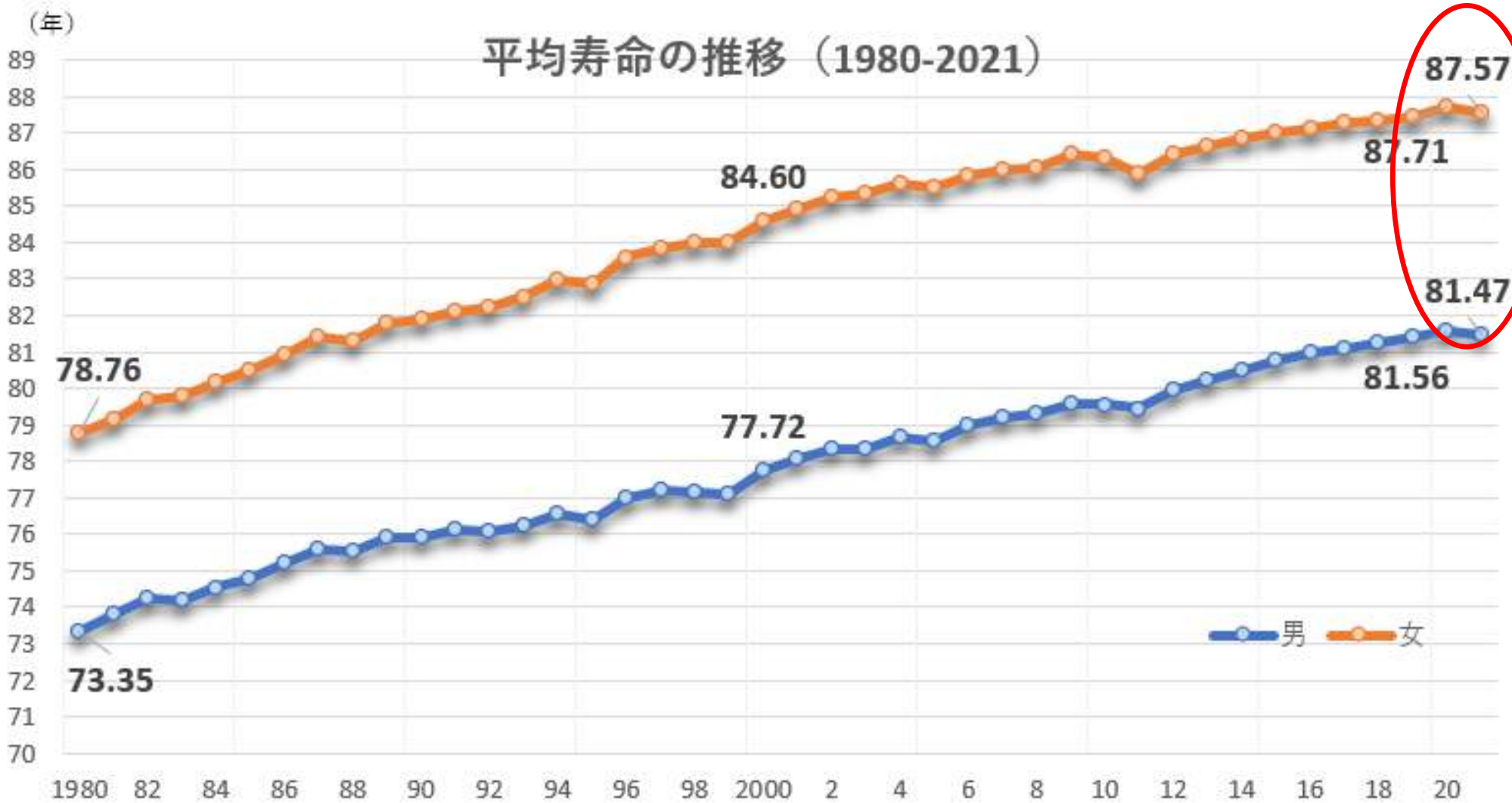
- 病院、クリニック 医療ソーシャルワーカー
- 介護老人保健施設 支援相談員
- 老人ホーム運営会社 人事・労務・採用・研修担当
- 医療コンサルティング会社 事業企画・開発担当

等を経て、平成30年に会社設立、現在に至る。

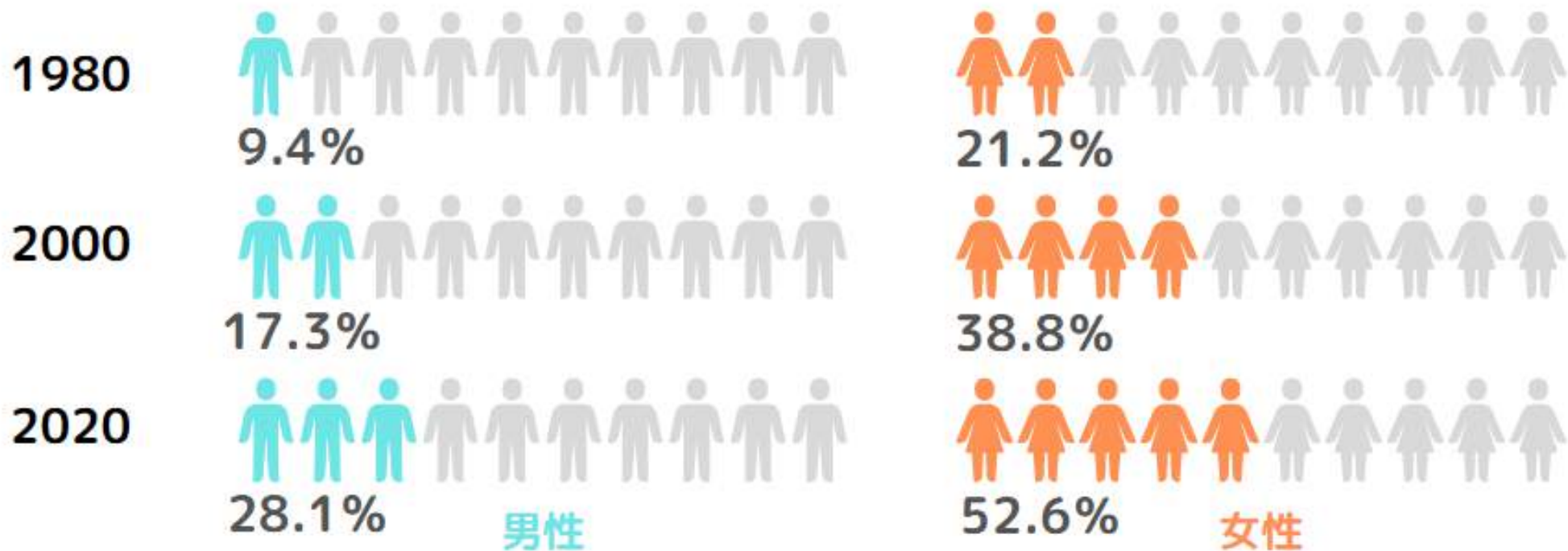
カロール医療企画株式会社 当社のおもな事業内容

- 居宅介護支援事業所（ケアマネジャーの事務所）
の運営
- 高齢者向け住まいの紹介
- 医療・介護・福祉事業のコンサルティング
人事労務や採用などの支援
事業所の新規開設や経営戦略などの相談受付

「人生100年」とは
どのようなものか
その実際



90歳を迎える者の割合 生命表上の特定年齢まで生存する者の割合の年次推移

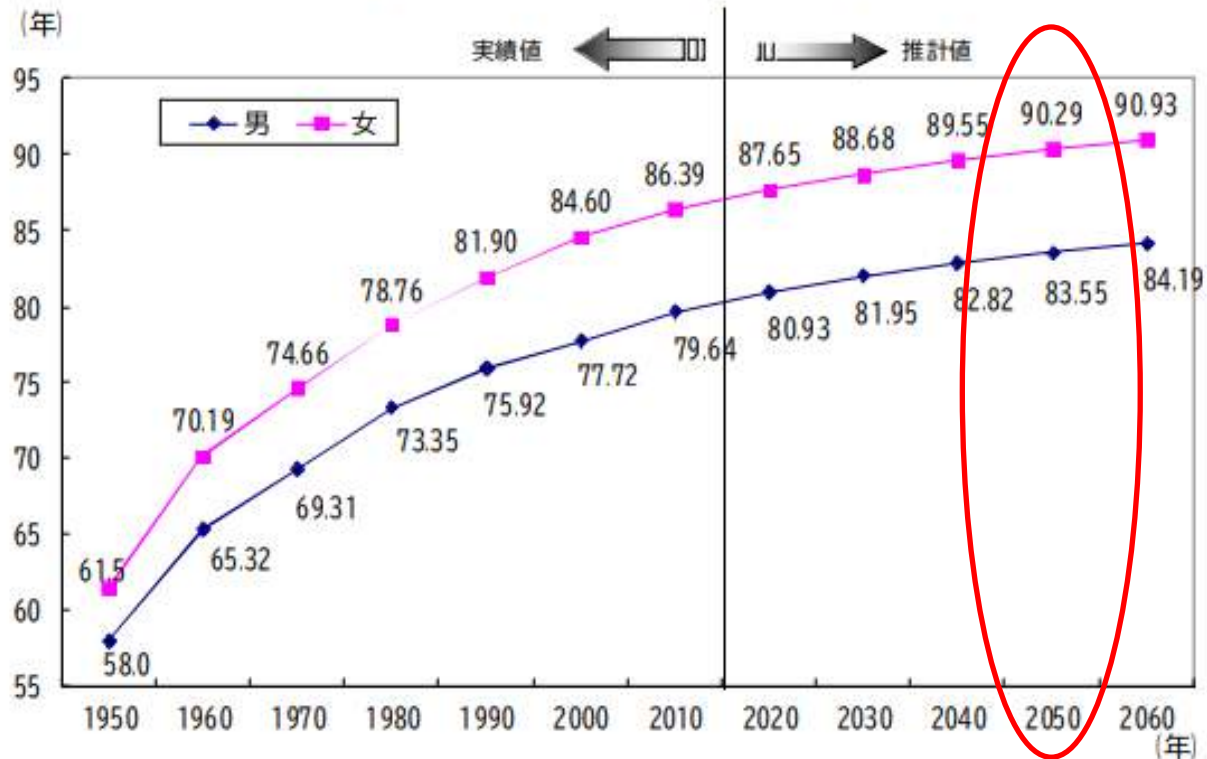


資料：厚生労働省「令和3年簡易生命表の概況」

高齢化の状況 平均寿命の推移

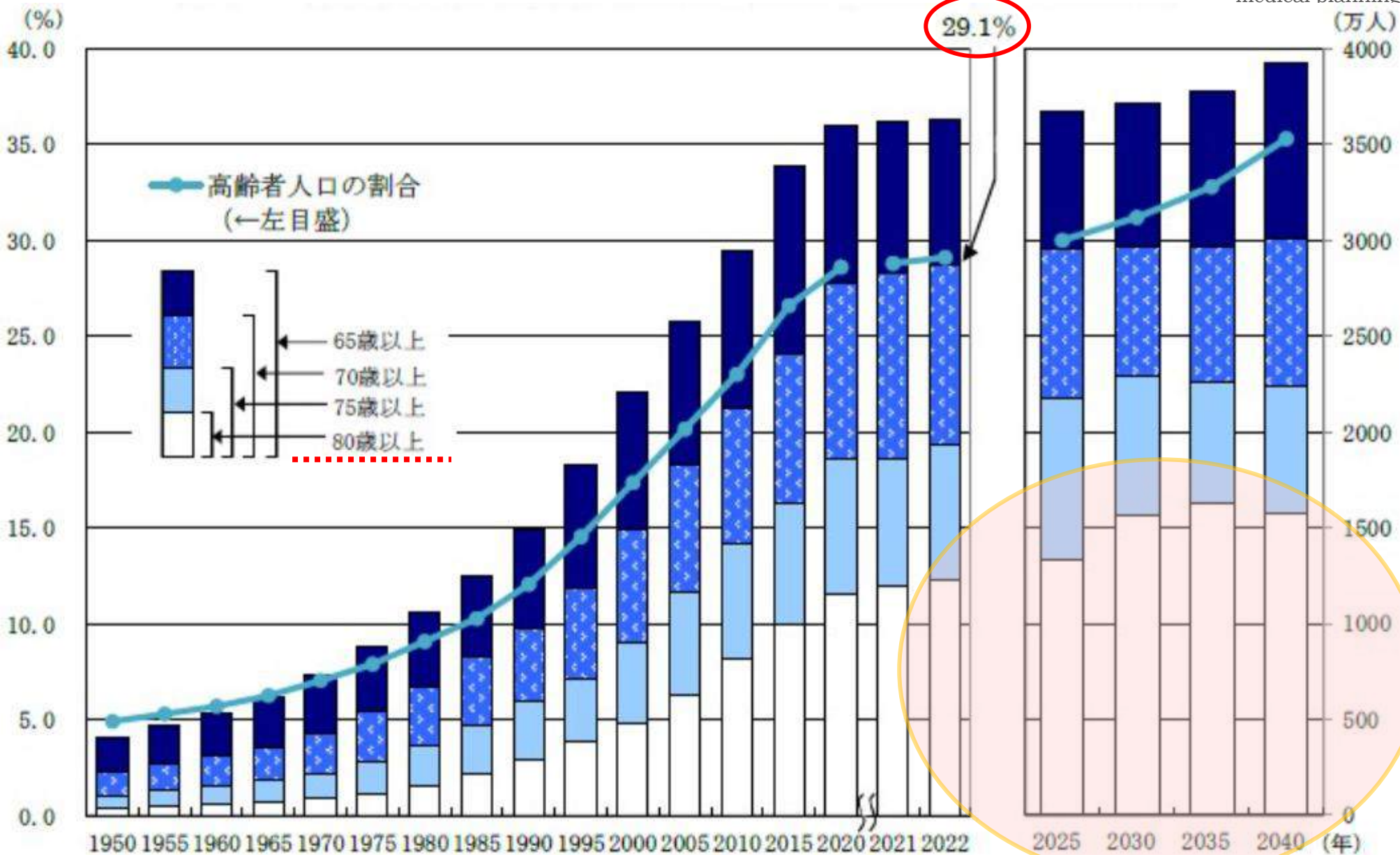
- 平均寿命(2010年)は男性79.64年、女性86.39年
- 2050年には女性の平均寿命が90年を超える見通し

図1-1-4 平均寿命の推移と将来推計



資料: 1950年及び2010年は厚生労働省「簡易生命表」、1960年から2000年までは厚生労働省「完全生命表」、2020年以降は、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)」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果
 (注) 1970年以前は沖縄県を除く値である。0歳の平均余命が「平均寿命」である。

日本の高齢化（65歳以上人口）率の推移と予測



高齢化率の国際比較（2022年データ 上位10か国）

順位	国・地域	総人口 (万人)	65歳以上人口 (万人)	総人口に占める 65歳以上人口の割合 (%)
1	日本	12471	3627	29.1
2	イタリア	5904	1420	24.1
3	フィンランド	554	129	23.3
4	プエルトリコ	325	75	22.9
5	ポルトガル	1027	235	22.9
6	ギリシャ	1038	237	22.8
7	マルティニーク	37	8	22.8
8	ドイツ	8337	1869	22.4
9	ブルガリア	678	152	22.4
10	クロアチア	403	90	22.4

現在みられている
「高齢化」「高齢社会」は、
今後数十年間にわたって
続いていく

その中で、私たちは
どのように暮らして
いくか

(こう暮らしたい、という
願いをどうやって実現す
るのか)

キーワード

「機嫌よく暮らす」

「身の回りのことが
できなくなっても、
周囲の支えで
機嫌良く暮らしている
お年寄りもたくさんいます」

「認知症の方との
コミュニケーションの基本は、
怒らない
否定しない
共感する
の三つです」

厚生労働省による「認知症」の定義

「認知症とは、いろいろな原因で
脳の細胞が死んでしまったり、
働きが悪くなったりしたため
に、さまざまな障害が起こり、
生活するうえで支障が出ている
状態（およそ6ヵ月以上継続）
を指します」

「認知症」の医学的定義（日本神経学会）

「認知症とは、一度正常に達した認知機能が、後天的な脳の障害によって持続性に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態を言い、それが意識障害のないときにみられる」

生まれつき
ではない

「認知症とは、一度正常に達した認知機能が、後天的な脳の障害によって持続性に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態を言い、それが意識障害のないときにみられる」

だんだん悪くなって
もとに戻らない

寝ぼけているとか
意識もうろうとして
いるとかではない

「一度正常に達した認知機能が」



認知症になる以前は、それぞれの
方なりの社会生活や家庭生活を営み、
仕事もしていた

もの忘れ（短期記憶障害）があっても、
昔の出来事はよく覚えている（長期記憶）
ことがよくある

「持続性に低下し」



認知機能がだんだん低下して
もとに戻らない

思い出させようとしたたり、
行動を注意して直そうとしたたり
すると、逆効果になりかねない
ことがしばしば起きる

「こんなふうになっちゃった」
「恥ずかしい、情けない」
「自分でも変だ、って思ってる」
「これからどうすればいいのかな」

「ぼけたら気が楽」という
意見を聞くこともあるが、
本当にそうなんだろうか？

認知症の初期～中期段階の方は
これまで出来ていたことが
出来なくなっている、
という現実を
自分でわかっているので、
不安が非常に大きい

認知症の方に対して、
注意したり教えたりして
言動を「直し」、
「普通の生活」に「合わせ」ようと
するのではなく、
周囲の人たちが
認知症の方に合わせる
ことが望まれる

怒らない
否定しない
共感する

※念のためですが「諦めて放っておく」
のとは違います

三角
提供

の日は
として、
くしくな
雲)が
注意情
れます。
その先
避離く

こどもの詩

みがわり

原田 夏実

お母さん これから
おばあちゃんをおこる時は
かわりにわたしをおこってね
絵本の「みがわり王子」みたいに
わたしがおこられるから
かわりにわたしをおこってね

(富山市・速星小3年)

.....◇.....
物忘れが増えて怒られるおばあ
ちゃん。この詩を読んでお母さん
は反省したそうです。(平田俊子)

読売新聞社ビジネス局

広告

令和5年7月9日付
読売新聞朝刊

こどもの詩
「みがわり」

おかあさん　これから
おばあちゃんをおこる時は
かわりにわたしをおこってね
絵本の「みがわり王子」みたいに
わたしがおこられるから
かわりにわたしをおこってね

この詩から私たちは
何を学べるか

認知症の方を
怒ってはいけない

しかし

そうは言っても

どうしても怒ってしまいう

ことだってある

(やっぱり人間ですから)

そんなとき、
怒ってしまいう人にも
「共感」してくれる
この子のような存在が
どれほど尊いでしょうか