

【高齢者が最期まで自分らしく暮らすことができるまち】

0. 目次

1. 日本における高齢者の暮らしの現状
2. 高齢者施設の問題点と現状
3. 海外での先進的な事例
4. 地域で高齢者を支えるまちの在り方の提案

現在わが国では、急速な高齢者の増加、世帯構成の変化による核家族化と単独世帯割合の増加、高齢期における就労が活発となっているというのが現状である。このようにめまぐるしく状況が変化するなかで我々は“老後”をどのように捉え、“老後の暮らし”をどのように考えていくべきなのか。今回は老後の居住の場としての我が国における高齢者施設の問題点や、既に実現している海外政策を例にとりながら、これからの新しい高齢期の住まいの場の在り方を考察していこうと思う。

1. 日本における高齢者の暮らしの現状

2050年には3人に1人が65歳以上になるといわれる程高齢化が進んでいる日本。これは日本を含めた多くの先進国が抱えている課題でもあり、この問題を解決することが今後の国や社会を持続するうえで必要不可欠となっている。そのような時代を生きる私たちにとって、今後のライフプランを考える際に重要となるのが老後の生活であり、平均寿命が延びたことで期間が延びた“老後の暮らし”をいかに充実したものとするかが大切となってくる。それらを考えるにあたり、誰もが終生にわたって個人として尊重され自分らしく生活していける社会を構築していくことが大きな課題となり、最期まで自分らしく暮らすことのできるまちこそが、私たちが本当に暮らしたいと思えるまちであるのではないか。

家族と同居しているにも関わらず孤独な高齢者の生活形態 “日中独居”

老後の暮らしを考えるうえで切っても切り離せない課題のひとつが“住まい”だ。近年では高齢の両親に一人暮らしをさせるのは不安という思いから、同居に踏み切る家族も少なくない。傍から見るとそれは高齢者にとってとても幸せな環境であり、家族と共に過ごせるという理想の老後生活のように思える。一方で同居していることだけで安心し、仕事や学校など家族それぞれの事情により日中は家を空けることで、気が付くと高齢者が日中ひとりきりで家にいるというケースが多くある。気軽に会える友人が近所に住んでいたり、趣味を共に楽しめるコミュニティがある高齢者ならば、一人で抱え込まずに自分自身も充実した生

活を送ることが可能である。しかし身体能力上の問題などから活発に動くことができない高齢者は、このような場合に自宅に引きこもりテレビを見たりして過ごすことで、寝たきりになったり痴呆が進んでしまうケースもある。また、無理に家事をしようとしたりして事故につながってしまったり、転倒や誤飲による事故につながる可能性もある。このような問題に陥らないためには高齢者の気持ちにまで寄り添うことが重要であるが、同居していてもそれはなかなか難しいというのが現状である。

高齢者施設に入るという選択

前項で述べたように、高齢者の暮らしは身近に家族がいるからより良いものとなり幸せな老後を送れる、とは一概には言えない。しかし身体機能や免疫力が低下し少しずつ身体に変化がでてくる高齢者にとって、例え相手が家族ではないにしても誰かしら頼れる人や面倒を見てくれる人がいるということは重要である。

そんな高齢者にとって、高齢期にも安心して生活するための選択肢の 1 つとして高齢者向けの住宅や老人ホームなど高齢者対応の住まいに住み替えるという方法がある。そのような高齢者向けの施設にはは運営主体や目的、入居条件などによって様々な種類があるが、現在の高齢者施設の問題点や現状についてこのあと考えていく。

2. 高齢者施設の問題点と現状

もともと高齢者施設では多床室による集団ケアが一般的であった。そのようなケア体制では介護の効率性が重要視されていたが、プライバシーの保護や個人の尊厳の尊重という観点から近年では個室型の高齢者施設が主流となっている。個室型の高齢者施設ではプライバシーの確保や目の行き届いた介護、感染症の拡大防止効果などもある一方で、引きこもりにつながりやすく孤立しやすいという問題点も生じている。施設側のプログラムの工夫などにより入居者の孤立化などは改善が見られているが、施設という言葉が閉ざされた社会の中で生活する入居者にとっては行動が制限され自分らしい暮らしを送ることは困難であるというのが現状である。

高齢者が自分らしく生き生きと暮らすためには、一人ひとりが日々の目標を持ち、他者との関わり合いの中で社会に自分の居場所を構築し、自分にとっての生きがいとは何かを見出していくことが大切となる。それは住み慣れた土地で暮らし続ける際にはもちろんのことだが、施設で暮らす高齢者にとってはより重要なことである。

3. 海外での先進的な事例

施設という閉ざされた空間の中で生活する高齢者にとって、どのような工夫が高齢者に対して良い影響をもたらすことができるのか。高齢者向けの施設には様々な種類があり、特

に国外にまで目を向けると日本には見られないような先進的な事例も多く存在する。国民性の違いなどから海外の事例を日本に取り入れることは容易ではないが、今回はあえて海外の事例に注目していくつか見ていく。

福祉大国 スウェーデンでの介護

スウェーデンの高齢者は、自立した生活をしたいという国民性から基本的に独居で生活している。コミューンと呼ばれる日本の市町村にあたる基礎自治体が高齢者の要望に沿う形でサービスを提供しており、独居老人が体調を崩したりしても基本的に家族だけが全面的に介護に没頭することではなく、在宅介護を基本としてコミューンで面倒をみるシステムになっている。日本で施設に入るほどの認知症患者でも在宅で1日に5・6回訪問することで介護を行うシステムになっている。

在宅介護が主流ではあるが、ある程度の基準を超えると高齢者は施設に入所する。そんなスウェーデンの介護施設と日本の介護施設の違いは、まずは建物の見た目や内装のデザイン性である。入居者も日中部屋着で過ごすのではなく、きちんと私服に着替えて過ごしており、それにより気分が切り替わり元気に生活できるともいわれている。

またスウェーデンの施設ではその国民性からか、高齢者の意思を尊重した介護を非常に大切にしている。高齢者が各々やりたいことが明確であるからこそ、それらを尊重した介護が行われており、それにより日本で多く取り入れられている集団でのレクリエーションなどはほとんど行われていない。

最後に私が一番驚いたのは、スウェーデンの施設では入居者が一人で外出したいと施設側に申し出た場合は、施設側の許可が下りればGPS付の携帯電話を持って自己責任で外出をすることができるという点だ。安全を第一に考えている日本の施設では考えられないが、高齢者の積極性を大切にしている国だからこそ、このようなことも可能になっている。また大きな病気などがなく医師からの忠告もない場合には、施設内で自由に飲酒も可能ということには驚いた。

この事例のように高齢者自身の自己責任で施設に入居しても自由に歩き生活できるというのはかなり魅力的で、施設に入る一番の阻害要因となりうる行動制限が緩和されるため入居者にとっては羨ましいポイントの1つであるように思える。一方で、家族にとってそれは不安な要素となるため、自由と安全のバランスをうまくとっていくことが今後の課題になると考えられる。

認知症の人のテーマパーク “ホグウェイ”

認知症は日本だけでなく、世界中で共通の社会課題である。そんな認知症ケアに対しユニークな試みをしている国もたくさんある。中でも私が注目したのは、オランダのアムステルダムにある“ホグウェイ”という介護施設である。ここは認知症の人だけが暮らす街、として

2012年に開設された老人ホームで、その取組みの多彩さから“認知症の人のテーマパーク”と言われるほどユニークな取組みが行われている施設である。

この施設は「認知症の人が“普通の日常”を送れる街」をコンセプトにしており、スーパーや映画館、美容室やレストランなど生活に必要なものが全て揃った一つの街のような空間が作られており、重度の認知症の人たちが敷地内を自由に行動できる環境である。ここでは入居者約150人に対して約240人のスタッフが、“住民のひとり”としてナース服や介護服は着用せずに入居者に接する。スタッフは全員認知症の人への接し方について熟知したしており、入居者を介護するのではなくフォローしながら生活を支えている。認知症になると実際の社会でのびのびと生活することは現実的には難しいため、この施設は社会空間を認知症の入居者に沿わせた形で提供するという逆転の発想で、入居者にとって居心地の良い空間を提供している。

ホグウェイの大きな特徴として、入居者のライフスタイルをインドア派や富裕層、クリスチャンなど7つのユニットに分類し、似ている価値観の入居者同士で生活を共にできるように工夫されている。認知症の人は最近の記憶を保つことは困難だが、昔の記憶はしっかりと保たれていることが多く、過去の自分の暮らしに合ったものに囲まれて過ごすことで安心して生活を送ることができる。これらのユニットは入居前に家族と本人が答えるアンケート結果をもとに選択でき、ライフスタイルによって住む部屋のデザインや生活する場所も変化する。

この事例のように認知症の人が暮らす街という新しい発想で入居者のライフスタイルにこだわり、今までの生活の延長上でストレスなく過ごせるというのはかなりのメリットがあり、入居者だけでなく家族の安心や満足にもつながっている。一方で、敷地内ですべてが完結するため地域社会とのつながりが持てないというのは現在の日本の高齢者施設と同様の問題であり、社会とのつながりを保つ方法も今後考えられるべきである。

4. 地域で高齢者を支えるまちの在り方の提案

上記で2つの海外での高齢者施設の事例を見てきたが、日本が参考にすべき部分はどこで、今後日本が目指すべき姿はどのようなものなのか。

まず海外の事例を見て分かったのは、何においてもバランスが重要であるということである。自由と安全のバランスであったり、自由と規律のバランスであったり、高齢者がのびのびと暮らせる環境には“自由”が必要不可欠だが、自由に暮らすためにある程度の制限を設けなければならないのも事実である。日本の高齢期の住まい方として主流となりつつある高齢者向け施設での生活は、この安心安全という部分に目を向けすぎて“自由”が必要以上に損なわれてしまっているように感じる。

他人に迷惑を掛けたくないという日本人の国民性から、様々な制限を緩和したところで入居者が自由にのびのび暮らせるかは不明だが、日本の介護施設で行われている職員の人たちと一緒に商店街に出て買い物をしたり近隣の学校などにつながりを持つといった地域共生の取り組みも引き続き大事にしつつ、世界の多様な価値観を受け入れた介護が重要になってくるのではないか。

“地域包括ケア-α”という新しいまちの在り方

現在の日本では高齢期にも安心して暮らすことができるように、今あるコミュニティを見直すことが求められている。これまで地方は人口が減る一方であったが、様々な技術の進歩や現在ではコロナ禍により地方移住の動きが加速し、地方の若者人口が増えている。それにより地方においても、今という時代は“まち”をリデザインし、すべての世代の人々が暮らしやすい新たなまちの在り方を考え直す良い機会ではないか。

そこで私が高齢者が最期まで自分らしく暮らすことができるまちとして提案するのは、“地域包括ケア-α”というまちの在り方である。これは実際のまちと施設との中間のようなまちの在り方で、先ほど事例で紹介したホグウェイに近い環境である。

地域包括ケアとは、簡単に言うと「医療や介護が必要な状態になっても、可能な限り住み慣れた地域でその有する能力に応じ自立した生活を続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される」ことを目指した介護方法である。

日本では2000年以降この用語が使われるようになり、日本の介護の目指すべき姿として提言され続けているが、医療と介護の連携や人材育成、地域格差などが課題となり、なかなか実現できていない。私たちは理想を追求しすぎている。まずは細かい制度などのことは考えず、地域に暮らす高齢者を介護ではなくフォローするという地域の住民一人ひとりの意識の変化を目指すだけで十分である。

現在実現できている切れ目のない支援体制は維持したうえで、老人クラブやケアプラザなど高齢者の居場所となるサロンを設け、高齢者が地域に出たくなるようなまち。助けが必要な時には気兼ねなく助けを求めることができ、家族や介護スタッフだけではなく地域の住民の誰かが手を差し伸べてくれるまち。当たり前のことだが、こうした当たり前を積み重ねることで特別になるのではないか。

参考文献

・みんなの介護【専門家が解説 老人ホームの種類ごとに違いや特徴を徹底比較】

<https://www.minnanokaigo.com/guide/type/>

・平成29年度高齢社会フォーラム・東京フォーラム

<https://www8.cao.go.jp/kourei/kou-kei/29forum/pdf/tokyo-7.pdf>

・NEWS ポストセブン【家族と同居でも高齢者が孤立する「日中独居」が起きる理由】

https://www.news-postseven.com/archives/20180519_676028.html?DETAIL

・いいケアネット【福祉大国スウェーデン？ スウェーデンの老人ホーム・福祉事情】

<https://jos-senior.com/blog/68190/>

スウェーデンから学ぶ福祉、介護。福祉大国のしくみとは

<https://www.tsukui-staff.net/kaigo-garden/howto/116/>

・介護のお仕事研究所 HP【世界の認知症ケア】

<https://fukushi-job.jp/lab/archives/6569>

・DAIMOND ONLINE【認知症でも最期まで普通に暮らせるオランダの高齢者施設は何が凄いか】

<https://diamond.jp/articles/-/175513>

・近畿厚生局【地域包括ケアとは】

<https://kouseikyoku.mhlw.go.jp/kinki/tiikihoukatsu/documents/minipamph.pdf>