



40歳から学ぶ 介護保険

柴本 美佐代

A 体力や気力の個人差が大きいのが高齢者の特徴ですから、何歳になったらとは言えませんが、75歳以上の後期高齢者になると高齢者特有の病気や持病が重くなつて介護が必要になる人の割合が高くなります。

Q 独り暮らしをしている母は70代ですが、とても若々しく介護は無関係のように見えます。何歳くらいになると介護が必要になるのでしょうか。注意点はありますか。

Question 2 要介護は何歳くらいから?

年齢別要支援・要介護認定者割合

2012年4月	認定者割合(%)	認定者数(千人)	年齢別人口(千人)
総数	7.1	5189.2	72990
40~64歳	0.4	182.4	43358
65~69歳	2.9	223.6	7819
70~74歳	5.9	422.5	7151
75~79歳	13.4	819.4	6122
80~84歳	27.7	1241.3	4481
85~89歳	47.5	1244.2	2617
90~94歳	68.8	742.6	1079
95歳以上	86.3	313.1	363

※厚生労働省2012年人口動態調査と介護給付費実態調査(12年4月審査分)参照

40代にもなれば自分の親がその年齢に該当するようになります。元気がいっぱいだった親がある日突然、脳出血などで倒れ、目が覚めたら後遺症で障害が残ったという、天災にでも遭ったようなケースもあります。転んだり尻もちをついたり、ささいな事故が原因で骨折し、歩けなくなることもあります。

風邪などの病気で寝込んだ後、極端に体力が低下し足腰が弱るといいうのも高齢者の特徴です。認知症の場合も「物忘れが多くなった」と思っていたら、ある日警察に保護されて家族に分かったというケースもあります。

介護は必ずしもゆっくりと少しずつ始まるものではないのです。特に独り暮らしの場合、体力が低下すると家に閉じこもりがちになり、周囲に変化が分かりにくいので注意が必要です。高齢者だけの世帯や独り暮らしの人向けに緊急通報装置の貸し出しなどの

個人差大きい75歳以上は高率

サービスがあります。ペント型で身に付けておけて、電話が使えない状態でも通報ができるので安心です。

介護保険のサービスには、転倒防止の福祉用具のレンタルや、段差をなくすりフォーム、介護予防などのプログラムもあります。足腰が弱った、体力や気力が落ちてきたと感じたら、その人に合うサービスを早めに利用した方が、状態を改善しやすくなります。日常的に介護が必要になつてからサービスを受けるだけでなく、介護が軽い状態を維持するためにも介護保険は使えます。家族が離れている場合は定期的に電話などで生活の様子や健康状態を聞き、万一の時に頼める「近所さんをつくっておくのも大切ですね。(日本エルターライフ協会代表理事)