

人口構造など環境変化に対応した社会保障制度

理事長 島田 永和

今年の4月には、医療保険での「診療報酬」と介護保険での「介護報酬」の改定があります。私たち医療・介護の業界にいるものにとって、これはいわば公定料金が変わるので、その動向には大きな関心が集まります。今までと同じ診療・介護の行為も、改定により安くなったり、高くなったりするのですから、関係者は固唾をのんで成り行きを眺めます。インターネットで改定関連の情報が飛びかう昨今でも、できるだけ早く行政の動きをつかもうと活動し、対応を考えます。診療報酬は2年ごと、介護報酬は3年ごとの改定と定められており、今回は、たまたま6年に一度の両方の同時改定の年に当たり、余計に影響が大きくなり、それだけ注目を集めています。

一方では、この改定には大きな意味も含まれています。それは日本の人口構造の変化と社会体制にミスマッチがあり、次第にごまかしがきかなくなってきた、いよいよギリギリの土俵際で、社会保障を考え直さざるを得ない背景があるからです。具体的には、戦後のベビーブーマーたち、つまり「団塊の世代」の退職時期つまり年金受給時期が迫ってきたことです。この世代は戦後すぐに生を受け、その後の日本の歩みとともに成長してきました。大きな経済成長も経験しましたし、その後、バブル経済がはじけた後、停滞する時期も共にして、退職時期を迎えることになりました。

巨大な人口の塊が一斉に退職し、また、年金を受給することになるため、彼らをターゲットとして、退職時期を遅らせる一方で年金支給時期を先送りする方策も取られています。生活や文化面を含め、彼らは日本社会の有り様に常に大きな影響を与えてきました。2006年に死亡数が出生数を上回り、人口減少時代を迎え、さらなる高齢社会が目前に迫って、まさに社会保障制度も土俵際です。高齢者比率が急増することは、医療・介護へのニーズが高まり費用負担が増加する一方で、巨額の債務を抱えて財政危機が指摘される状況の中で、少子化によって、増大する社会保障費用をまかなうことは容易ではありません。そこで、今更ではありますが、先送りしてきた制度そのものの変革が求められています。持続可能性を持った制度にしなければ、老後の不安が軽減せず、社会に閉塞感が生まれ、活気のない暗い世の中につながることもなりかねません。

今回の対応は、財政状況を踏まえてこの人口構造の変化への対応を盛り込んだ改定になると言われています。人口構造の将来予測を再確認します。国立社会保障・人口問題研究所のデータでは、先述したように、2006年に生まれる赤ちゃんの数が1,119(千)人であるのに対して、亡くなった方が1,142(千)人

となり、初めて、出生数が死亡数を下回ることになり、日本の人口の減少が始まりました。長く右肩上がりだった人口がついに最高点に達し減少に転じたという意味では、長期的な視野ではこの2006年は大きな転換点となるはずですが、これからの予測ですが、同研究所の中位推計によると、2025年には出生数が863(千)人であるのに、死亡数が1,585(千)人で、一年間に723(千)人の人口減少が予測されています。生まれてくる赤ん坊の数が減ることも困ったことですが、対処を考えねばならないのは死亡者数の増加です。約15年後には、今の年間1.5倍の死亡数となるのです。

厚生労働省の人口動態統計によると、平成20(2008)年時点で、亡くなる方の81.1%が医療機関で、12.7%の方が自宅で最期を迎えておられます。昭和26(1951)年には医療機関で11.6%の方が、自宅で82.5%の方が亡くなっていたことからすると、この60年間の間に、完全に数字が入れ替わっていることになります。これから15年の間に年間の死亡者数は50%増えると予測されているのですが、このまま病院での死亡が高い割合では、現在の病床数や人員でこの増加に対応できるとは思えません。いったいどこが、人生の最後の場所になるのでしょうか？

終末期のケアとはどのようなもので、ケアの提供する場所としてもっとも相応しい環境とはどのようなものであるか、確認しなければなりません。私は、この時期において、基本的に積極的な治療は求められてはいないと考えています。何とか治そうとしてさまざまな検査や治療を行う病院という場所が、その時期に適切な場所ではないでしょう。ただ、最後の最後まで最善を尽くして欲しいと願う立場の方がおられることも事実です。また、亡くなる方に必要なのは、治療行為ではなく、終末期を心安らかに、ゆっくりと、痛みを感じることなく過ごせる手厚いケアと環境だと考える方もおられるでしょう。それぞれの考え方で準備すべき施設はまったく変わってきます。となると、適正な制度設計や対応への準備のために、日本人が自分たちの「死」について、そのあり方を議論し、一定の見解を持つプロセスも必要となる気がします。

また、高齢社会では、自分で自分の日常生活を自立して行うことができず、一定のサポートを必要とする方の割合が増えます。その方々が、住み慣れた地域で、自分らしい生活を続けるために、整備しなければならない要件があります。できるだけ機能を

次頁へ続く▶

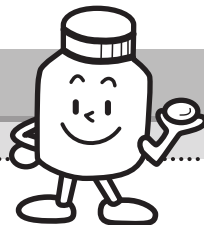


維持するためには、リハビリテーションの体制が必要で、日々の生活にはヘルパーや訪問看護などの社会サービスの関わりも絶対条件となります。

今回の改定では、医療と介護の段差をなくす方策が織り込まれました。まだまだ現場の感覚からすれば不十分ですが、これまでの大きな格差からすれば、少しは利用しやすくなり、制度とし

て前進していると評価できるとも言えます。今回の改定に対して、早急に対処しなければならない対応もありますが、厳しい課題が明らかな将来に向けて、私たちは私たちに、リハビリテーションを軸に、整えなければならないことを、急ぎながらもじっくり検討し、取り組んでいこうと考えています。今後とも、よろしく願いいたします。

インフォメーション



受診するときは、お薬手帳を持参しましょう。

普段、飲んでいるお薬や使用されているお薬の内容は、診断・治療・検査等にとっても重要な情報です。お薬手帳などでお薬の情報が分かれば、新たに薬を処方するときに他のお薬との飲み合わせが悪くないかを確認したり、同じ作用の薬を重複して処方しないように確認できます。また、注射などの治療や検査などで注意をしないといけないお薬もあります。手術の前には、使用を一時的に中止しないといけないお薬もあり、お薬の内容はとても重要な情報です。島田病院では、問診のときに普段、内服されているお薬や目薬、ぬり薬、インシュリン注射などの内容について伺っています。お薬手帳をお持ちでない方は、お薬の内容を説明した紙でも結構です。島田病院に限らず、医療機関を受診される際には、お薬手帳を持参しましょう。

風邪症状や下痢症状のある方の面会はお断りしています。

インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しています。咳や熱などの風邪症状のある方や下痢症状のある方のご面会はお断りしております。また、小さいお子さんの来院もご遠慮いただきますようよろしくお願い致します。入院患者さまの安心・安全な療養生活のため、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

皆様のご利用を、
お待ちしております。

ヴィゴラス教室のご案内

姿勢改善教室

～ピラティスでより効果的にお腹まわりの筋肉を働かせましょう!～

実施日：平成24年3月17日（土）

時間：14:30～16:00（受付 14:00～）

教室内容：講義(30分) 「良い姿勢とは・安全で効果的な腹筋運動とは?」「ピラティスって何…?」
：実技(60分) 「ピラティスでお腹引き締め!」

対象者：医師から運動制限を受けておられない方 ピラティスに興味のある方

費用：一般 3,000円

講師：理学療法士&STOTT PILATESインストラクター 一ノ大嶺 俊充

定員：先着15名（完全予約制） *お申し込み2名以下の場合は中止

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

申し込み方法：①はびきのヴィゴラスにて直接お申し込み

②TEL・FAXまたはEメールにてお申し込み

※お問い合わせは島田病院 地下1階 TEL/FAX 072-953-1007

はびきのヴィゴラスまで

E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

野球のバッティング障害（腰） 後編

〇はじめに

前編に引き続き、後編では腰に負担がかかりやすい身体のチェック方法(例)と、その対策となる運動療法(例)をご紹介します。バッティングの障害予防に、ご自身の身体で試してみてください。

〇チェック方法(例)

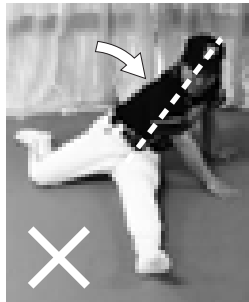
チェック①

股関節の柔軟性 (左右行いましょう)

下図のように膝、股関節を90°に広げて、上体を真っすぐに立てたまま座れますか？



体を真っすぐに立てて座れる



体が傾いて座れない

チェック②

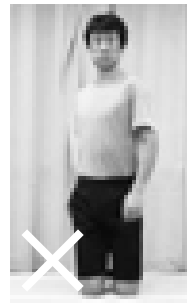
上体の柔軟性 (左右行いましょう)

顔を正面に向けたまま体を回転させます。アゴの下に肩が入りますか？

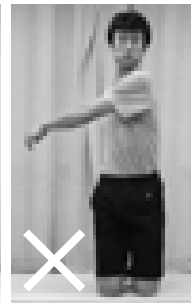
※必ず両腕を横に垂らした状態で行って下さい



アゴの下に肩が入る



アゴの下に肩が入らない



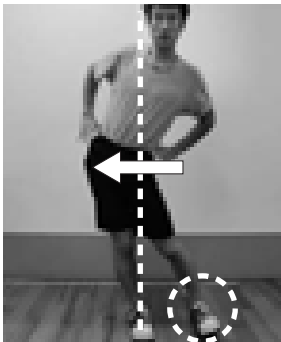
腕が動いている

〇運動療法(例) ~股関節の動きづくり~

チェック①で「×」の場合は(1)(2)、チェック②で「×」の場合は(3)(4)を試して下さい。

(1) 股関節の柔軟

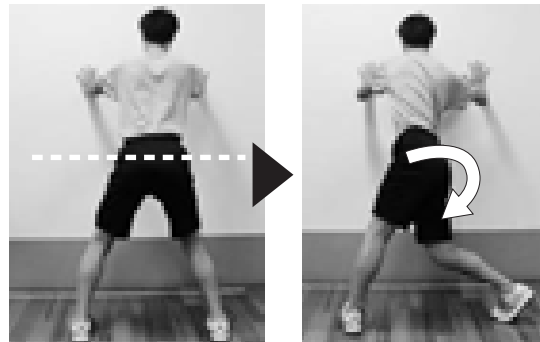
下図のように肩幅程度の足幅で、お尻を後ろに引き腰を大きく左右に動かします。(左右10回)



※腰の左右への移動幅
左図のように、移動方向の足より腰が外側に出るまで、そして反対側の足の小指側が浮くまでが目標です。ムリのない範囲で徐々に移動幅を広げて下さい

(2) 回転動作(腰)の動きづくり

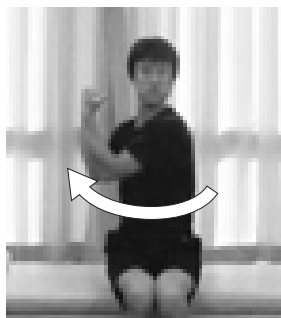
両手を手すりか壁について、骨盤(腰)を水平に保ち、腰を回転させます。(左右10回)



※ポイントは、腰の回転方向に体重を移動していくこと、回転方向の脚(上図では左脚)のつま先と膝は壁に向けておくことです

(3) 回転動作(上体)の動きづくり

椅子に座り顔を正面に向けます。両腕を体の前で合わせたまま離さないようにして体を回します。肩の下にアゴを入れるように反復します。(左右10回)



※ポイントは両腕を放さないこと、顔を正面に向けておくことです

(4) 腰の柔軟

立てた足を反対側へ交差して、立てた足と反対側の肘(この写真では左)を右膝の外側にかけて体を捻ります。(20~30秒静止 左右3回)



はあとふるグループ 使命

私たちは、良質のヘルスケアサービスを
効率よく地域の方々に提供し続けます

はあとふるグループ 理念

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを
Warm Heart : 心 Cool Head : 知識 Beautiful Hands : 技術
で支援します

島田病院 理念

人間愛にもとづく確かな知識と技術により、
信頼でつながるチームで、安全に、
心に届くサービスを提供します



運動量アップ! 学童期の食事と食習慣

春を迎え、新たなスポーツ活動をスタートさせたり、スポーツの活動量が増えてくる学童も多いのではないのでしょうか?小学生を指すこの「学童期」は、体の基礎が作られる大切な時期です。この時期にどのような食事をするかにより、成長後の体力や、場合によってはスポーツをする上での運動能力にも影響を与えとも考えられます。今回は、運動量の増える学童の食事と食習慣をご紹介します。

必要な食事量を食べましょう

一般的に「学童期に食べる量」は、成長とともに増やします。スポーツにより運動量が増える学童は、さらに多くの食事量が必要となります。小学校高学年にもなると、男の子も、女の子も、大人と同じくらいの食事量が必要となるでしょう。食事量が十分かどうかは、元気になっているか?背が伸びているか?体重が増えているか?など、学童の様子でチェックできます。「たくさん食べ過ぎでは?」と疑問でも、太っていなければ、それがその学童にとって必要な食事量であり食べて欲しい量です。一方、体重が増えすぎていれば、不要に食べ過ぎではないか見直してみましょう。

必要な栄養素を摂る食事&食習慣

必要な栄養素を過不足なく摂るためには、様々な食品をバランス良く食べることです。これらを参考に、まずは食事の内容を見直してみましょう。

毎食食べるもの

【主食】

ごはんやパン、麺
体を動かす力のもと
となる食べ物



【主菜】

肉・魚・卵・豆腐・大豆
体をつくる材料となる
食べ物



【副菜】

野菜・きのこ・海藻
体の調子を整える
食べ物



毎日食べるもの

【乳製品】

牛乳・ヨーグルト・
チーズ
骨を強くする食べ物



【果物】

生の果物
体の調子を整える
食べ物



学童が食べるものや量を自分自身で選ぶと、好きなものを好きな量食べてしまい、結果として様々な食品を食べきれず満腹になる場合があります。それでは、栄養が偏ってしまいます。盛り付ける際には、1人分の量がわかるようにすると良いでしょう。また、朝食も大切な栄養補給のタイミングです。欠食してしまうことで、1日に必要な栄養素を補うことが困難となります。規則正しい食生活を身につけるためにも、1日3食決まった時間に食事を摂ることを心がけましょう。

疲労しているときの注意点

学童は消化能力が成人よりも劣っているため、体が疲労している場合は消化しやすいよう、火を十分に通した調理方法とし、良く噛んで食べることをおすすめします。過度の運動により疲労がたまり、食欲が低下し食事を十分食べることができない場合は、運動量を少なくすることも考慮しましょう。

医療法人(財団)
永 広 会

島田病院

〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1
TEL 072-953-1001 FAX 072-953-1552
ホームページ <http://www.heartful-health.or.jp>

病院の情報に
QRコードで
簡単アクセス

