

人権文化の花を咲かせよう

ぬくもり

こうれいしゃ じんけん
高齢者の人権



ようかいちみなみしょうがっこう にねん ひらお ななこ
八日市南小学校 二年 平尾 菜々子さん

いじめ無し
みんなのえがお
花ひらく

たまおしょうがっこう ごねん さかまき ひろと
玉緒小学校 五年 坂巻 啓斗さん

おも
思いやり
かたち
形はないけど
あったかい

たまぞのちゅうがっこう さんねん なかむら みずき
玉園中学校 三年 中村 瑞希さん



がもうひがししょうがっこう よねん ながおか あや
蒲生東小学校 四年 長岡 綾さん



ことうちゅうがっこう いちねん なか いいつき
湖東中学校 一年 中居 樹さん

どの子にも
その場で正そう
地域の絆

にしぼだいじょう おが としこ
西菩提寺町 尾賀 敏子さん





人と人つながって

「人権」は人が人らしく幸せに生きていくために、
社会で認められている権利です。
誰もが生まれながらにして持っていて、
誰からも侵されることのない、
かけがえのない基本的な権利です。

日本の主な人権問題



女性の権利



子どもの権利



高齢者の権利



障害者の権利



同和問題



アイヌの人々の権利



外国人の権利



HIV感染者等の
権利



刑を終えた出所
者の権利



犯罪被害者や
その家族の権利



インターネットによる
人権侵害



北朝鮮当局による
拉致問題



路上生活者の権利



性的指向の
人権問題



性同一性障害者の権利



人身取引
(トラフィッキング)



災害に伴う人権問題



「超高齢社会」の時代到来

高齢社会の現状

日本は歴史的な高齢社会を迎えています。医療技術の進歩や食生活・栄養状態の改善などにより、平均寿命は大きく延びています。厚生労働省「平成27年都道府県別生命表」によると、滋賀県の平均寿命は男性が81.78歳(全国第1位)、女性が87.57歳(全国第4位)になっています。東近江市における、最高齢は男性が103歳、女性が108歳です(2018年9月1日現在)。また、高齢化率(65歳以上の総人口に占める割合)は、2025年には、28.0%に達することが見込まれており、その半数以上が75歳以上になると推測されています。

(参考:第7期 東近江市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画)

もくじ

- ② 高齢社会の現状
- ③ 何歳から「高齢者」?
- ③ 長寿を祝う伝統
- ④ 認知症ってどんな病気?
- ⑤ 認知症の人への接し方
- ⑥ 家族がつくった
認知症早期発見の目安
- ⑦ 高齢者虐待を知っていますか?
- ⑧ 高齢者虐待を未然に防ぐために
- ⑨ 介護者の負担を軽減
- ⑩ 健康に過ごすためにできることを
- ⑨⑩ .. 事故なく安全に過ごすために

何歳から「高齢者」?

一般的には“社会の中で比較的年齢層が高い人たち”を指しますが、主観的な要素もあり、その基準は人それぞれに異なります。たとえば、国際連合では「60歳以上」、WHO(世界保健機構)では「65歳以上」が一つの定義とされていますが、高齢化が進むにつれ、何歳をもって高齢者と定義するかは考え方も多様になってきました。

一方、制度的な対象年齢については、少子高齢化の実情を反映して引き上げられる傾向にあります。



日本における高齢者の定義(一例)

| | |
|---------------|-----------------------------|
| 高齢者虐待防止法 | 65歳以上 |
| 各種公的機関が行う人口調査 | 65歳以上 |
| 老齢年金の受給開始年齢 | 65歳 *繰上げ・繰下げ受給も可能 |
| 高齢者医療制度 | 前期高齢者:65~74歳 後期高齢者:75歳以上 |

日本では平安時代以降、長寿を祝う儀式が広まり、鎌倉時代以降に現代のような節目の年齢で祝うことが一般化したようです。本来は数え年で祝いますが、現在では満年齢で祝うことが多くなってきています。(地域によって様々な習慣があります)

長寿を祝う伝統

長寿のお祝いの数えの年齢(一例)

| 年齢 | 由来 |
|--------|-----------------------------------|
| 還暦 61 | 60年で十干十二支が一巡してもとの暦に還ることに由来 |
| 古稀 70 | 中国の詩人、杜甫の詩の一節「人生七十古来稀なり」に由来 |
| 喜寿 77 | 「喜」の草書体が七を3つ重ねた形になり「七十七」に読めることに由来 |
| 傘寿 80 | 「傘」の略字が八と十を重ねた形になり「八十」と読めることに由来 |
| 米寿 88 | 米の字を分解すると八十八になることに由来 |
| 卒寿 90 | 卒の字の略字「卒」が九十と読めることに由来 |
| 白寿 99 | 百の字から一を引くと「白」になることに由来 |
| 百寿 100 | 100歳であることから百寿 |



認知症って どんな病気?

わが国では、いわゆる団塊の世代が75歳以上となる2025年には65歳以上の高齢者の内、5人に1人が認知症になると見込まれていますが、たとえ認知症になっても、多くの方が住み慣れた地域や家庭で安心して暮らしたいと願っています。市民一人一人が認知症を正しく理解し、地域のよき理解者となることが大切です。

4大認知症について

アルツハイマー型認知症

最も多い認知症で、脳細胞の変性や脱落が起こる

【例】もの忘れ 緩やかな記憶力低下
落ち着きなし 徘徊 道に迷う

脳血管性認知症

脳の血管異常で起こる。生活習慣病をコントロールすることで進行を防いだり予防することが可能

【例】感情失禁 怒りっぽくなる 握力低下 夜に騒ぐ ろれつが回らない



前頭側頭型認知症

理性をつかさどる前頭葉が障害されるので、自制が効かず我が道を行く行動が目立つ

【例】決まった動作を繰り返す 身の回りに無頓着 無愛想

レビー小体型認知症

幻視が起きやすく、筋肉のこわばりや小刻みな歩行が多く見られる

【例】幻視 症状の変動がある 体が傾きよく転ぶ

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

加齢によるもの忘れ

- ・大きな性格の変化はない
- ・日常生活に支障はない
- ・症状は極めて徐々にしか進行しない

「昨日の昼ごはんは
何を食べたかな…?」

「あーあの人の名前が
ここまで出てくるのに
思い出せないな…」



認知症によるもの忘れ

- ・食べた事自体を忘れている
- ・もの忘れをした自覚がない
- ・性格(人柄)が変わる
- ・日常生活に支障がある
- ・症状が進行する

さっき晩御飯を食べ終わったところなのに…

「晩御飯は
まだですか?」



認知症の人への接し方

認知症の人は記憶や知識に障害が出ていても、人としての感情の働きがなくなってしまったわけではありません。本人が今のような状態なのか、何に困っているのかを考え、やさしく、温かい気持ちで接し、本人が安心できる環境を作ることを第一に考えましょう。

認知症の人の状態と気持ち

- プライドは失っていません
- 心理的に不安定な状態です
- 過去と現在を混同しています
- 介護する人の気持ちに反応します
- 自分の状態をもどかしく思っています
- 失敗を認めたくないのです
- 感情がストレートにでてしまいます

私は病気をオープンにしようと思いました。病気ということを知ってもらうことで、サポートをしてもらえ支えてくれる人がたくさんいる事を知ったからです。しかし、病気をオープンにしようと思うまでにはいろいろと苦労がありました。まだまだアルツハイマーに偏見を持っている人が多いからです。

「病気をオープンにする」から



人間の価値を有用性だけで価値が決まるのではなく、人間は自分で生きているのではなく、神様によっていかされているので、自分は認知症になって無価値の存在だと卑下したりする必要はありません。失われた機能に目を向けるのではなく、残された機能に目を向けて生きることが大切である。(中略)私は、認知症になって不便なことは増えましたが、決して不幸ではありません。

「認知症になって思うこと」から



状況に応じて接し方を工夫しましょう

- 何度も聞いたと指摘しない
何度も同じことを確認された時は常に、初めて聞かれたように答えましょう。
- 良いイメージの形容詞を記憶に残す
記憶障害が起こっても、「嬉しい・温かい」といったプラスのイメージがのこるように、言葉を選んで話しましょう。
- これから起こる事を端的に伝える
自分が今からどう行動したらよいかの分からないようになってくるときは、今から何が起こるかを短文で伝えてあげましょう。
- 時間や場所を感じ取れる言葉がけをする
普段の生活の中で日付や時間を感じ取れる環境を作ったり、会話に混ぜたりしましょう。

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考としてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。



●物の忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



●判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

●不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

●人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

●意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりがりやがる

出典／公益社団法人認知症の人と家族の会作成

ひとりで悩んでいませんか？

「もの忘れ電話相談」にお電話を ☎0120-294-473

(通話無料)

わたし(介護者)の気持ちを聞いてほしい・わからないこと・困っていることなど

相談日:月～金曜日(祝祭日を除く) 受付:午前10時～午後3時
公益社団法人 認知症の人と家族の会 滋賀県支部

高齢者虐待は重大な人権侵害

高齢者(65歳以上の人)への虐待が深刻化する中、高齢者の尊厳を守るために、平成18年4月に「高齢者虐待防止法(高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律)」が制定されました。法律では、家族・親族など養護者(介護者)又は養介護施設従事者などによる次のような行為を「高齢者虐待」と定義しています。

高齢者虐待

を知って
いますか？

心理的虐待

怒鳴る・ののしる・無視する
脅しや侮辱などの言葉や態度で
精神的に苦痛を与える
など

身体的虐待

殴る・蹴る・つねる・やけどをさせる
打撲させるなど暴力をふるう
体を縛りつける・過剰な投薬で
動きを制御する など



性的虐待

キスやわいせつな行為を
強要する
下半身を裸にして放置する
など

経済的虐待

必要なお金を与えない・
使わせない
本人の合意なく預貯金や年金・賃
金などを流用する
本人に無断で自宅等財産
を処分する など

介護・世話の放棄、 放任(ネグレクト)

おむつを替えない
食事を与えない 入浴をさせない
不潔な環境に置く
必要な医療・介護サービスを
受けさせない など

高齢者虐待は誰にでも起こりうる身近な問題

高齢者虐待は、「悪意を持って」虐待をしているとは限りません。介護をしている家族・親族・同居人などが心身ともに疲労し、追いつめられ、その結果、自覚のないまま虐待を行っているケースも少なくありません。また、「高齢者のために」と思ってやっていることが、虐待につながっていることもあります。

高齢者虐待 を未然に防 ぐために



近年、高齢者の人権を侵害する高齢者虐待が増え、社会的な問題になっています。高齢者虐待を水際で食い止めるためには、早期発見と介護者への支援が大切です。さまざまな虐待のケースで、介護を受ける高齢者本人や介護者が何らかのサインを発しています。

見逃さないで!! 高齢者虐待の兆候

■ 高齢者本人の状況

- 体に不自然な傷やアザがある
- 傷やアザに対する説明のつじつまが合わない
- 「家にいたくない」「けられる」などの訴えがある
- 下着や衣類がぬれたり汚れたりしたままとなっている
- 過度の恐怖心、脅えを示す
- 意気消沈して、よく泣いたり、涙ぐんだりする
- 「年金を取り上げられた」と訴える
- 必要と思われる受診や介護サービスが家族の理由で受けられない

■ 介護者や住居の状況

- 高齢者に対して過度に乱暴な口のきき方をする
- 家族が福祉、保健、介護関係の担当者と接触することをためらう
- 高齢者の世話や介護に対する拒否的な発言をしばしばする
- 家の中から家族の怒鳴り声や、高齢者の悲鳴が聞こえる
- 昼間でも雨戸が閉まったままになっている
- 部屋、住居が極めて非衛生的、異臭を放っている
- 高齢者の健康に関心がなく、病状が明らかでも受診させない

参考: 早期発見に役立つ12のサイン 財団法人厚生労働問題研究会



高齢者虐待を未然に防止する視点で地域づくり

高齢者虐待を未然に防ぎ、高齢者が尊厳をもちながら安心して暮らせるよう、高齢者や介護する家族を地域ぐるみで支え合っていきましょう。

● 相談をすすめる

関係機関に相談をすすめましょう

● 日常的な声かけ

日常的にあいさつをかわしましょう

● 家族や地域での話し合い

介護を抱え込まない方法を家族や地域で話し合しましょう

● 見守り

家庭に変わった様子がないか見守りましょう

介護者の負担を軽減

介護は長期にわたるため、家族だけで頑張っても限界があります。無理をせず、さまざまなサービスを利用することで介護者の負担軽減につながります。在宅生活を支えるサービスを少し紹介します。

ホームヘルプサービス

ホームヘルパーが自宅を訪問し、介護や家事の援助をします



ショートステイサービス



施設に短期間入所して、日常生活上のサービスが受けられます

デイサービス

送迎により施設で食事や入浴など日常生活上のサービスが受けられます



地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した暮らしができるよう、介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療などに関する相談及び支援を行っています。

東近江市では、東近江市地域包括支援センター（福祉総合支援課及び各支所）に相談窓口を設けています。

事故なく安全に過ごすために

運転に不安を感じることはありませんか



高齢なんだから、もうそろそろ車の運転はやめたほうがいいんじゃないかと思うのですが…

高齢ドライバーが気を付けたいこと

- 運転キャリアを過信しない
- シートベルトはしっかり着用
- 運転中は脇見をせず、前を見る
- 必ず目視、左後方も確認を

健康に 過ごすために できることを



●生活習慣病(高脂血症・糖尿病・高血圧など)の予防・治療

生活習慣病は脳血管障害を起こしやすく、脳血管性認知症の発症に関係しているのではないかと考えられています。生活を見直し、もし病気になっても、きちんと治療をする事が認知症の予防につながります。

●適度な運動 無理をしない程度に体を動かしましょう。

●気分転換 楽しめることを続けましょう。

「趣味をもたなくては!」と必死になっては逆効果。

楽しめることを自分のペースで続け、リフレッシュの時間をもちましょう。

●人とのつながりを大切に

家族や友人とのコミュニケーションを楽しみましょう。

おしゃべりは頭と心によい刺激になります。

自分だけの確かな役割を持つ

年を取ると社会的地位やその役割がだんだんなくなり、家庭内でも「子ども任せ」になりがちです。でも、それでは老いも早めてしまいます。



身辺自立

家事など日常的に身の回りのことができる

精神的自立

自分のことは自分で解決していききたい

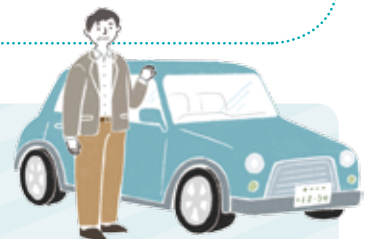


- 負担が過度にかかりすぎない範囲で、自分ができるところをしましょう。
- 遠慮せず「手伝って」と発信できる環境をつくりましょう。

- ★大切な命を守るために…70歳以上の高齢運転者は高齢者マークを貼りましょう。
- ★薄暗くなったら早めにライトを点灯しましょう。

高齢運転者の運転免許証自主返納 について考えてみませんか?

警察署で免許証を返納する際に、身分証として利用できる「運転経歴証明書」を交付申請(有料)することができ、65歳以上の方が自主返納支援協賛店にて提示すると各種サービスを受けられます。





最優秀

森 みゆさん
山上小学校 五年

わたしは目と耳が悪いです。目が悪いのはみんな知っています。眼鏡をしているからです。でも、耳が悪いのを知っているのは、一部の親しい人だけです。なので、知らない人は、わたしにいやなことを聞いてきます。

「お前、耳悪いかー」
「ちゃんと話聞いてる？」

ある日、わたしが日直だった時、いただきますをする時、よばれているのに、きこえなかつたわたしに、

「お前へんじしろよー」

と言われ、へこんでいたらひまりちゃんが、「そんな言わんくたつていいやん。だれだつてきこえへんときあるから。」とかばつてくれて、うれしかったです。

あとでお礼を言つて、

「いいよ。耳がきこえへんのはどうしようもないから。」

そう言ってくれたひまりちゃんは、かっこよかったです。

「言葉の力」

八日市南小学校 六年
田代 創一さん

言葉には大きな力がある。いい事を言われると、うれしくなるし、いやな事を言われると悲しくなる。言つたほうはきずつけるつもりはなくても、言われた人がとても悲しくなることもある。自分のしゃべる言葉で、相手の気持ちは大きく変化するのだ。

ある日、ぼくは友達にいやなことを言われた。相手はぼくのことをきずつけるつもりはなかつたと思つけれど、その日は一日、ずっと悲しかった。なんだか心がモヤモヤする。

まるで、心に大きな雨雲がかつたような気持ちだ。しかしそのあと、その友達とは仲直りすることができ、ぼくの気分は晴れた。

このことからぼくは、悪気はなくても自分が発した言葉で、人を悲しくさせてしまうことがあると分かつた。言葉には、人の気持ちを变える大きな力がある。また、発する言葉に責任を持つてるようになるつと、ぼくは思う。

差別の意識

五個荘中学校 二年
西村 陸さん

この人権学習を通して、人は差別してないつもりでも差別をしているということが分かつた。自分も、友達に対してバカやアホなどの差別的用語を何気なく使つてしまつていた。人権学習でいじめや同和問題などの話を聞いて、自分も、んなことは絶対にしないと思つていたが、人を差別したりする事は平気でやつていたと思つと、とても気味が悪くなつてしまった。

差別というのは、人が無意識の内にやつてしまつているものである。いじめも、やつている本人はいじめだと分かつていないかもしれないが、やられている人は深く傷付いている。

差別というものを無くすためには、差別をしている事に「気づく」という事が重要だと思つ。周りの人に言われて初めて気づく人もいると思つ。この世から差別が完全に無くなる事は難しいかもしれないが、小さい事から頑張つていけばやがて大きな成果になると思つ。

東近江市人権学習冊子

めぐもり

作成 平成31年3月
東近江市教育委員会生涯学習課
〒527-8527東近江市八日市緑町10番5号
TEL: 0748-24-5672
I P: 050-5801-5672
FAX: 0748-24-1375

イラスト 洞 智子

人権についての相談窓口

- 法務局「みんなの人権110番」 ☎0570-003-110
- 法務省インターネット人権相談受付窓口 ☎インターネット人権相談 検索
- (公財)滋賀県人権センター「人権相談室」 ☎077-527-3885
- 滋賀県権利擁護センター ☎077-566-0110
- 東近江市人権・男女共同参画課 ☎0748-24-5620 IP050-5801-5620

