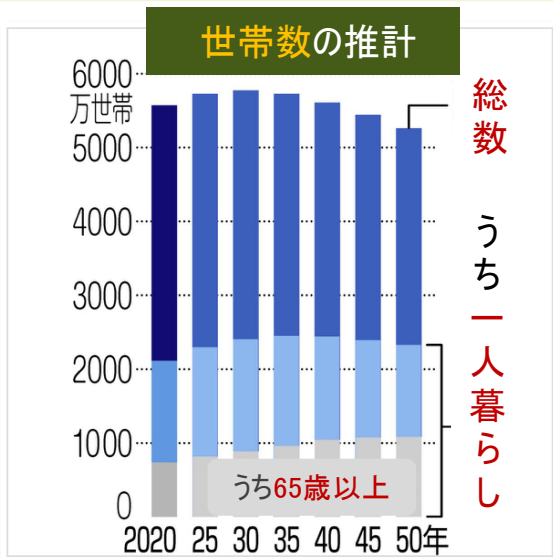


これからの日本の姿 超高齢社会 単身高齢者の急増



国立社会保障・人口問題研究所が日本の世帯数の将来推計を発表しました。国勢調査をもとに5年ごとに実施し、医療や介護分野の需要予測にも利用されるものです。

超高齢社会では、高齢者の増加だけでなく一人暮らし(単身世帯)も増えます。孤立を防ぎ安心して暮らせるような環境を整える必要があります。単身高齢者のみならず子育て世帯、障害者を支援する取り組みが大切です。



一人暮らし 2050年に全世帯の44%

● 2020年から2050年の変化

- ・世帯総数は **310万世帯減少**
- ・一人暮らしは **215万世帯増加**
- ・65歳以上の一人暮らしは **1084万世帯増加**
46.5%(2050年)に **11.0%増加**
- ・一人暮らし未婚男性高齢者 **26.0%増加**
- ・一人暮らし未婚女性高齢者 **18.3%増加**



増加する単身高齢者の介護 課題

● 背景として団塊ジュニア世代の高齢期入り

- ・団塊ジュニアとは団塊の世代(1947年～1949年生まれ)の子ども世代(1971年～1974年生まれ)
就職難、非正規雇用増加、未婚率増加、出生率減少

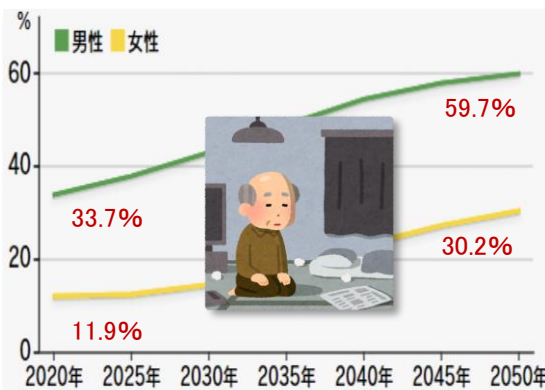
● 単身高齢者の課題

- ・婚姻率や出生率が低下し結婚しなかった人が高齢期も一人で暮らさざるを得ない。
- ・子どもや兄弟姉妹がないので家事や金銭管理、受診の判断、行政への相談を代わりに担う人がいないため要介護等で孤立すれば日常生活にも支障。

● 介護保険制度への影響

- ・介護ニーズが高まり介護制度の費用増大が見込まれ制度の維持のためにはさらなる財源、人材の不足対策サービス生産性向上が望まれるように。

65歳以上高齢単身世帯のうち未婚割合



■国立社会保障・人口問題研究所 「日本の世帯数の将来推計(令和6(2024))年推計」
<https://www.ipss.go.jp/pp-ajsetai/j/HPRJ2024/t-page.asp>



脳血管疾患を サポートする食事①



株式会社ヘルシーオフィス フー
代表取締役 徳田 泰子
管理栄養士・調理師
ヘルシーフードプランナー

脳血管疾患は、血管が詰まる虚血性のもの(脳梗塞)、出血性のもの(脳出血、くも膜下出血)があり、いずれも血管の健康状態と深くかかわり、高血圧が最大のリスクです。

私たちの食生活に洋食が浸透していますが、高齢になるほど和食への要望が高くなります。日本の食文化である和食は、健康食と言われる反面、塩分摂取量が多くなりがちです。日々の食習慣を見直し、工夫することで高血圧の予防と改善が可能となります。

①減塩・適塩の工夫 ～おいしく塩分を減らす適塩のすすめ～

高齢者にとって“減塩”という言葉は、理解できているものの「美味しくない」という印象が強く、実践しにくいものです。厳格な塩分制限は、高齢者の食事摂取量を減退させ、やせの原因に繋がりがねません。そこで、手軽な減塩、適塩方法をおすすめいたします。

手軽な減塩方法	
加える	<ol style="list-style-type: none"> 1. 香辛料、かんきつ類、薬味(青じそ、生姜、山椒)など香りを加えよう 2. 酸味を利用しよう(酢、ポン酢、レモン酢など) 3. 野菜をたっぷりとり、野菜に含まれるカリウムを積極的にとり入れよう 4. だし汁などのうま味を活用しよう
減らす	<ol style="list-style-type: none"> 1. 漬物、肉加工品、魚の干物、加工品は使用する頻度を減らそう 2. 麺のスープ、汁ものは残そう
変える	<ol style="list-style-type: none"> 1. “かけるより浸ける” 食べる前にソースや醤油をかけない。 使用する場合は、小皿に少量取り分けてから浸ける 2. 料理の組み合わせを工夫する 塩分が高くなりがちな煮物ばかりでなく、煮物、和え物、酢の物などを組み合わせると味の偏りがなく減塩効果が期待できる

疾患別ケア
における

医療 連携 介護 と リハビリ



2024年5月15日(水)

15:00～16:30

無料

GREENCARE FORUM Online



きぬせん福祉用具研究会

千葉県船橋市海神四丁目9-18

連絡先：047-433-1012 FAX：047-433-1034

mail：info@kinusen.net URL：https://kinusen.net

