



2040年の介護 議論開始 地域別の介護サービス展開



厚生労働省は1月9日に「2040年サービス提供体制のあり方」をテーマとする検討会を開催しました。高齢化の進み具合や人口減少のスピードは地域によってさまざまです。厚生労働省は全国一律の施策では対応できないとして「中山間・人口減少地域」「都市部」「一般市」の三種類の「地域軸」の視点で見直し各地域の状況に応じたサービスモデルで支援策を立案するとしています。今春を目途にその中間とりまとめが出されます。

地域別の介護サービス提供体制 検討

地域の類型	地域の特徴	介護サービスの課題
<p>(ちゅうさんかん) 中山間 人口減少地域</p>  <p>人口減少局面</p>	<p>平野部と山間部の中間に位置する 過疎・持続可能性困難地域</p> <p>(下記の一部) 道東、道北、青森県、秋田県、岩手県 島根県、鳥取県、高知県、徳島県 長崎県離島、熊本県山間部</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ●人口減少、高齢化、若年層流出多い ●平地少なく、傾斜地が多い交通アクセス、通信インフラ整備遅れ。利用者が広範囲に点在しサービス提供に時間と費用がかかる ●介護サービスへのアクセス移動手段困難 ●介護人材確保や定着が困難 ●ICT活用、サテライト事業所多機能拠点整備
<p>都市部</p> <p>2040年以降にも人口拡大</p> 	<p>三大都市圏(首都圏、中京圏、近畿圏)</p> <p>人口50万人以上の政令指定都市</p> <p>中核都市 ベッドタウンや周辺都市</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ●施設介護の需要増 高齢者人口多く、施設需要高い ●在宅介護の支援強化 核家族化で独居高齢者、夫婦のみ世帯多い ●地域包括ケアシステムの構築が困難 住民同士のつながり希薄。地域見守り困難 ●2040年度に約57万人の介護職員確保必要
<p>一般市</p> <p>一般的な市町村当面は人口拡大 その後減少に転じる</p> 	<p>人口10万人程度の中規模都市</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過疎地域にも都市にも分類されない ・交通やインフラが一定水準整備 ・地域特性が多様 ・介護サービスが提供されているが供給量に課題も 	 <ul style="list-style-type: none"> ●介護サービス需要が増加し減少に転ずるので需要の変動に過不足なく対応 ●市街地は若年層が多く、郊外、農村部は高齢化が進行しており、地域内でばらつき ●人材確保の困難が予想 ●地域包括ケアシステムの導入・強化



■厚生労働省「2040年に向けたサービス提供体制等のあり方」検討会資料
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_48603.html



健康長寿 睡眠障害と生活習慣病



ケア・ライフ・デザイン
きらみさお
代表 吉良操

質の悪い睡眠は生活習慣病のリスクを高め、症状を悪化させます。日本人の睡眠時間は世界で最も短いと言われています。睡眠障害も生活習慣病のひとつと考える見方もあります。

睡眠不足や睡眠障害を放置すると、着実に心身の健康を大きくむしばみます。日常の睡眠に疑問を生じたら医師に相談しましょう。



- 睡眠障害は生活習慣病のリスクを高める要因となります。
- 生活習慣病患者には睡眠時無呼吸症候群や不眠症の方が多くなります。睡眠障害が生活習慣病のリスクを高め、症状を悪化させることが明らかになっています。
- 睡眠時無呼吸症候群の患者は、夜間の呼吸停止により以下の状態が進行します。
 - ・低酸素血症と交感神経の緊張(血管収縮)
 - ・酸化ストレスや炎症
 - ・代謝異常などの生活習慣病の準備状態の進行
 - ・高血圧・心不全・虚血性心疾患・脳血管障害などの発症
- 慢性不眠症の患者も、多くの生活習慣病リスクを抱えています。
 - ・交感神経の緊張
 - ・糖質コルチコイド(血糖を上昇させる)の過剰分泌
 - ・睡眠時間の短縮
 - ・うつ状態による活動性の低下
- 不眠症状のある人は、良い睡眠の質の人に比べ糖尿病リスクが1.5~2倍高くなります。
- 睡眠の質が悪くなり高血圧、心不全、虚血性心疾患、脳血管障害リスクが高まります。



■ 厚生労働省e-ヘルスネット「睡眠と生活習慣病との深い関係」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-008.html>

令和6年4月1日

義務化

身体拘束

を必要としない

ケアのツツ



2025年2月21日(金) 15:00~16:30

無料

GREENCARE FORUM Online

私たちグリーン・ケア専門店



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: 047-433-1011

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

