

家人支援和介护预防

2018年7月4日

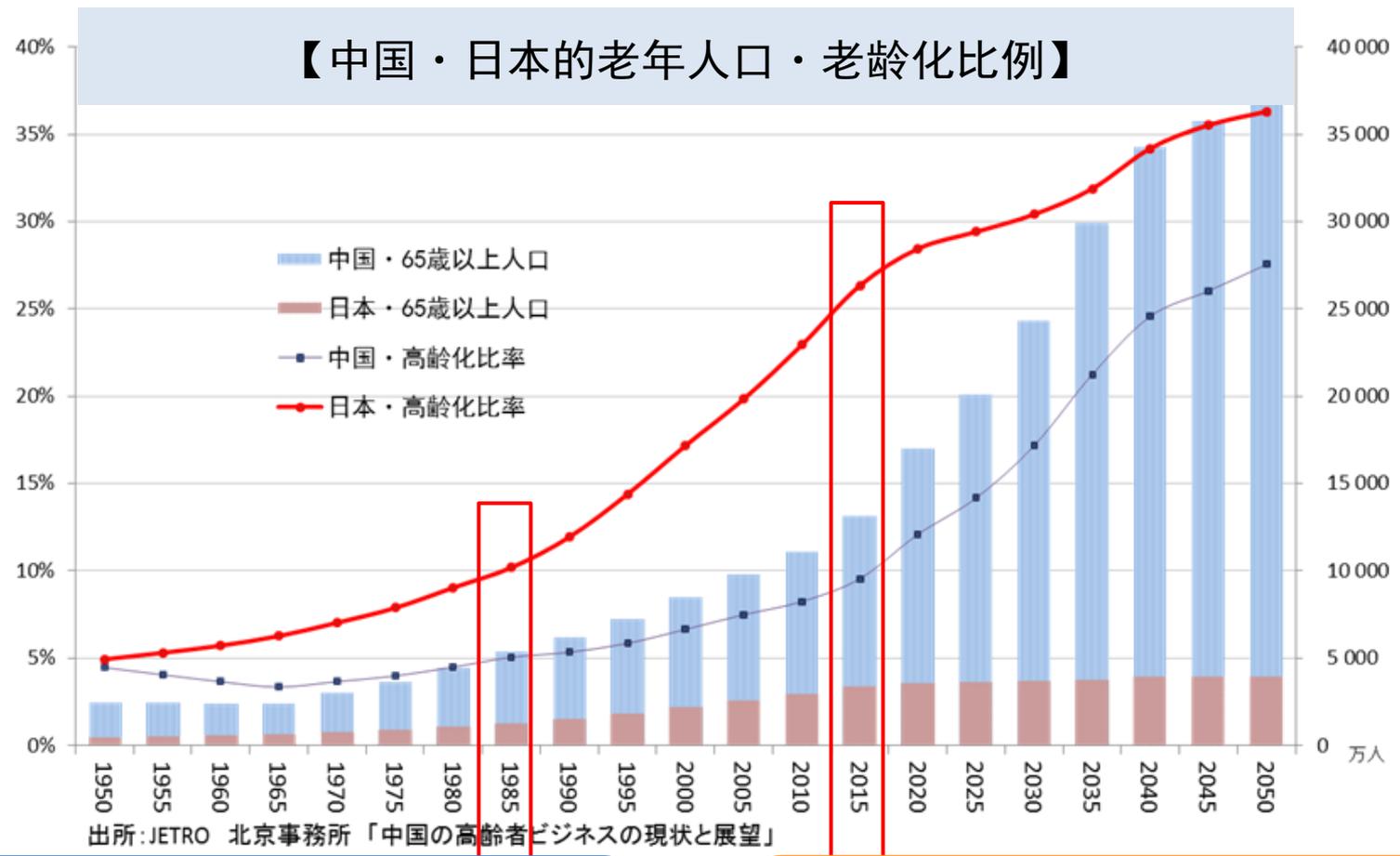
日医（上海）社区养老服务有限公司

青木 贵子



老龄化现状

高龄化现状



【日本】

- ・ 2015年年末老年人人口（65岁以上）：
3300万人（老龄化比例26%）
- ・ 超过10% **1985年**

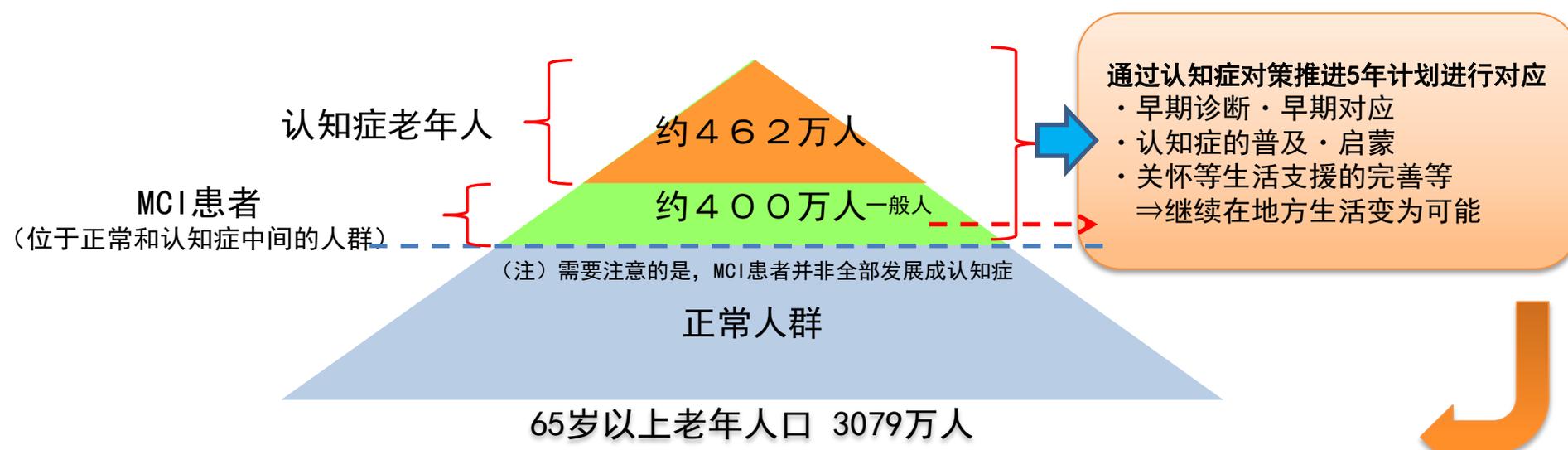
【中国】

- ・ 2015年年末老年人人口（65岁以上）：
1.43亿人（老龄化比例10.5%）
- ・ 首次超过10%：**2014年**

约30年的差

急速发展的高龄化～认知症

- 据2012年的推算调查显示65岁以上的老年人群中，认知症的患病率推算值为15%、认知症患者人数约有462万人。
- 全国MCI（指位于正常和认知症中间）的患病率推算值为13%、MCI患者人数约有400万人。

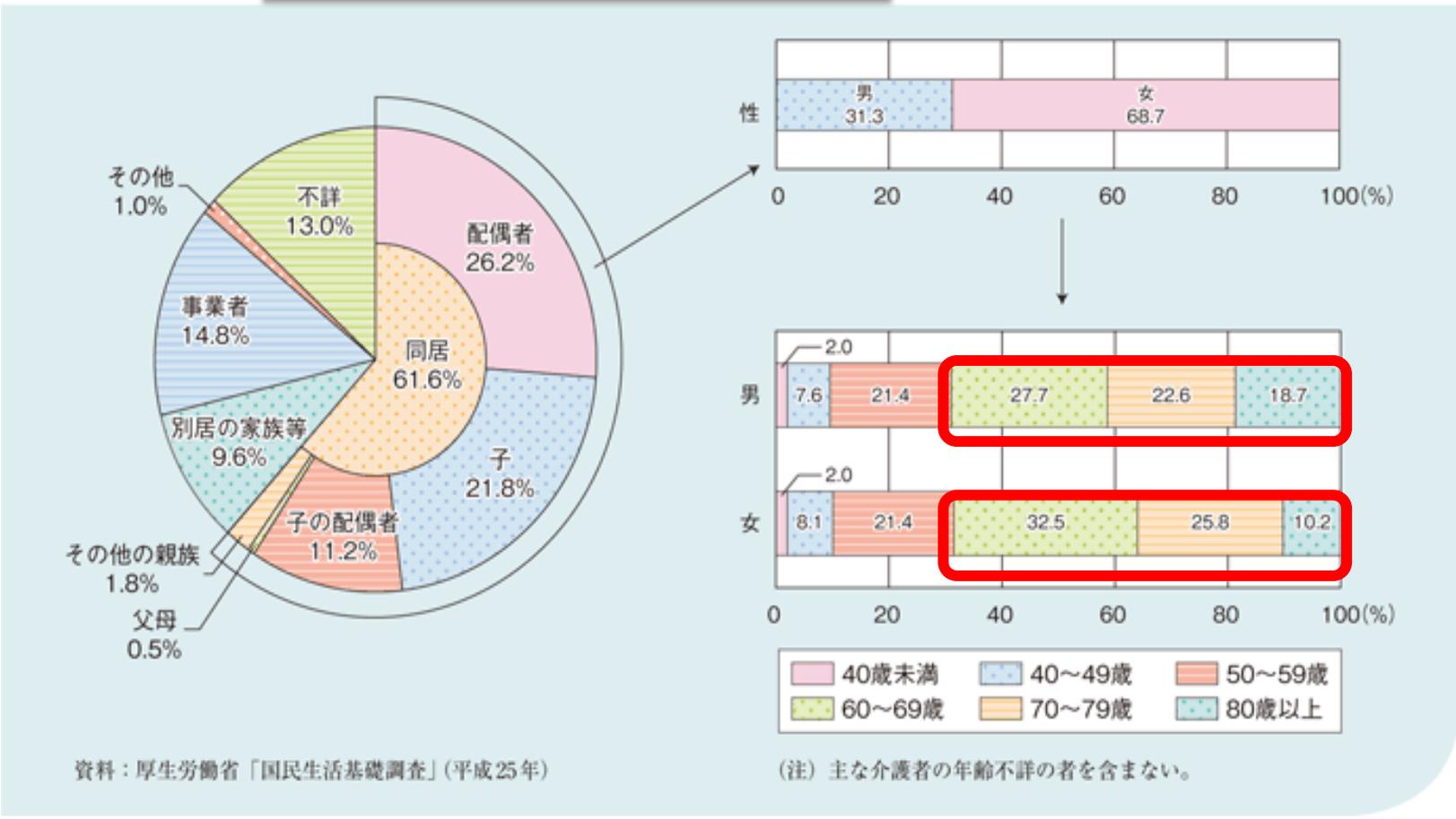


确立可持续的介護保险制度、打造能够安心生活的地方体制

出典:「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(H25.5報告)及び「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の高齢者数について」(H24.8公表)を引用

日本的介護主力

図1-2-16 要介護者と主要介護者の関係



老 老 介 护
负 担 重

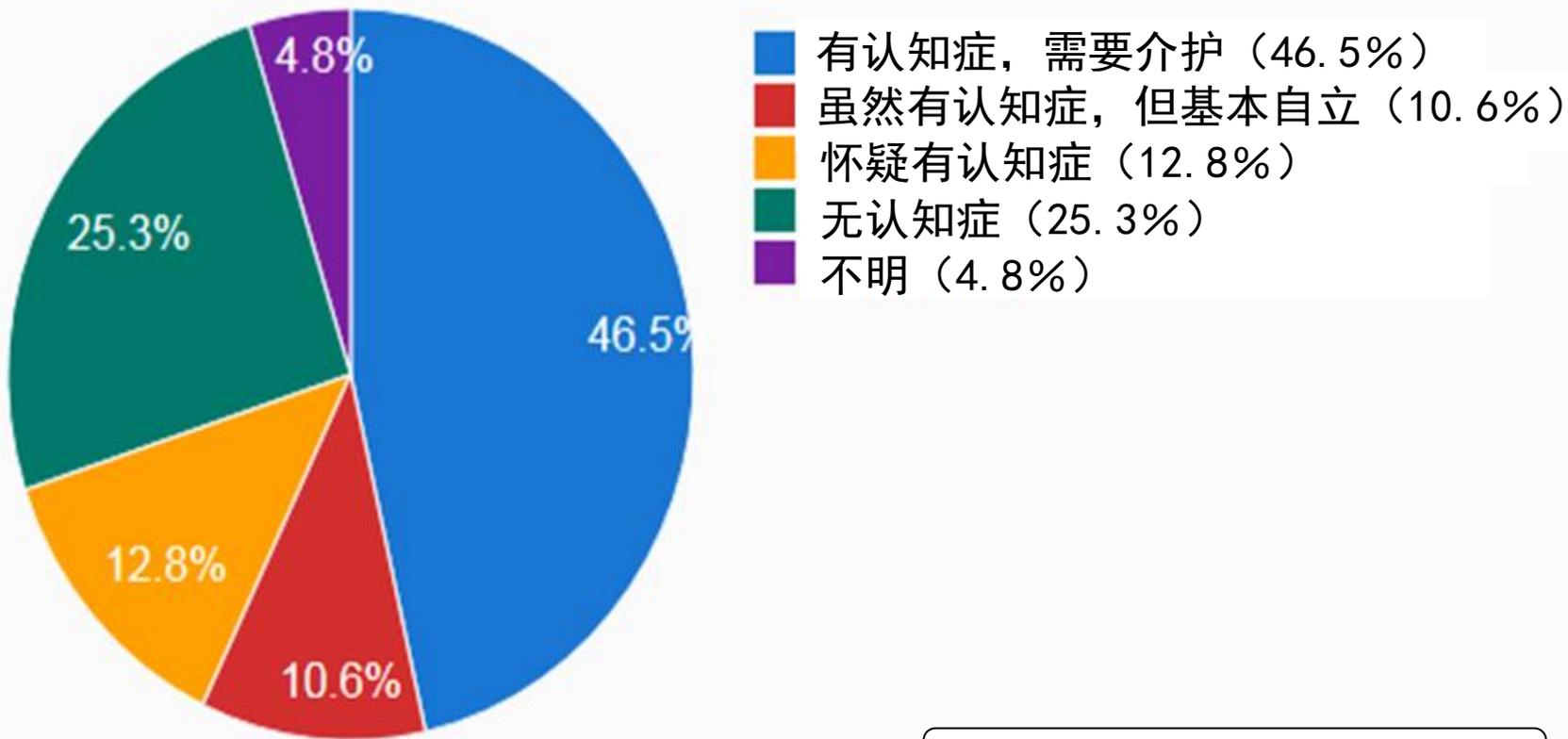
日本老年人虐待的现状

由养护者引起老年人虐待的 商谈・通报的件数及判断为虐待的件数的推移



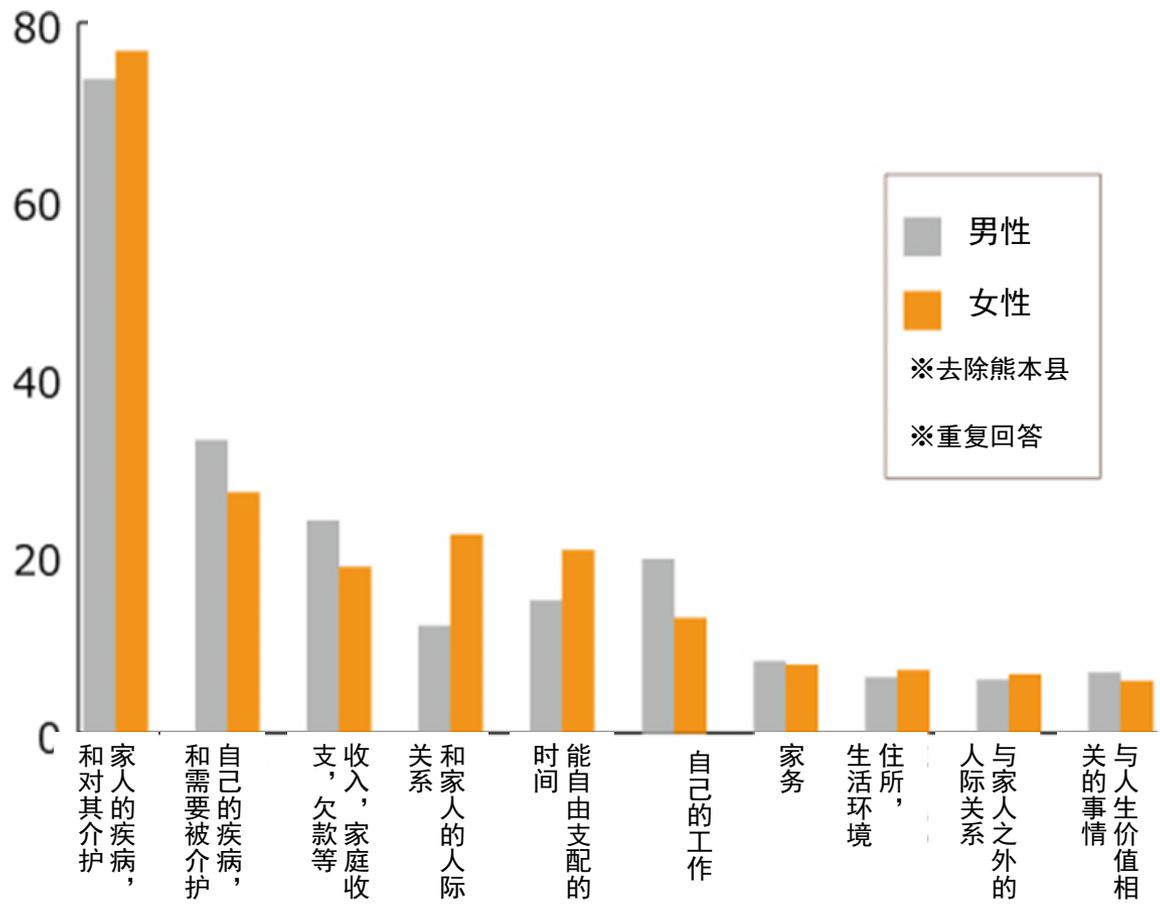
出典：厚生労働省 2017年7月25日 更新

虐待事例中认知症的状况



出典：东京都 2017年7月25日更新

从性别角度来看同居的介護者烦恼，压力原因的比例



出典：厚生劳动省 2017年7月25日 更新

日本老年人虐待的现状

序号	介护过程里认为最辛苦的行为排行		比例
1	排泄	排泄时进行守护或帮助更换纸尿裤	62.5%
2	入浴	入浴时进行守护或帮助清洗身体	58.3%
3	进餐	进餐的准备或辅助	49.1%
4	移乘	从轮椅移到床，便器，浴槽，椅子等移乘时的辅助	48.3%
5	起居	翻身，或椅子上起身时的辅助	47.7%
6	移动	在室内走动等移动时辅助	37.8%
7	认知症护理	对认知症症状的对应	28.9%
8	守护	防止出现徘徊，夜间跌倒等进行守护	28.2%
9	外出	陪同去购物等	19.4%
10	康复训练	陪同实施步行训练等	16.1%

认知症基础知识

所谓认知症

认知症与单纯的健忘不同。认知症是无论谁都有可能患上的“**脑部疾病**”。

认知症不是单一的病名，而是一系列疾病的统称。

一旦患上了认知症，与能意识到自己忘记了什么的“健忘”不同，会变得无法意识到自己忘记了。

【“**认知症**”与“健忘”的区别】



引起认知症的原因

脑血管型认知症

大脑内的大小血管堵塞等原因引起的

阿尔茨海默型认知症

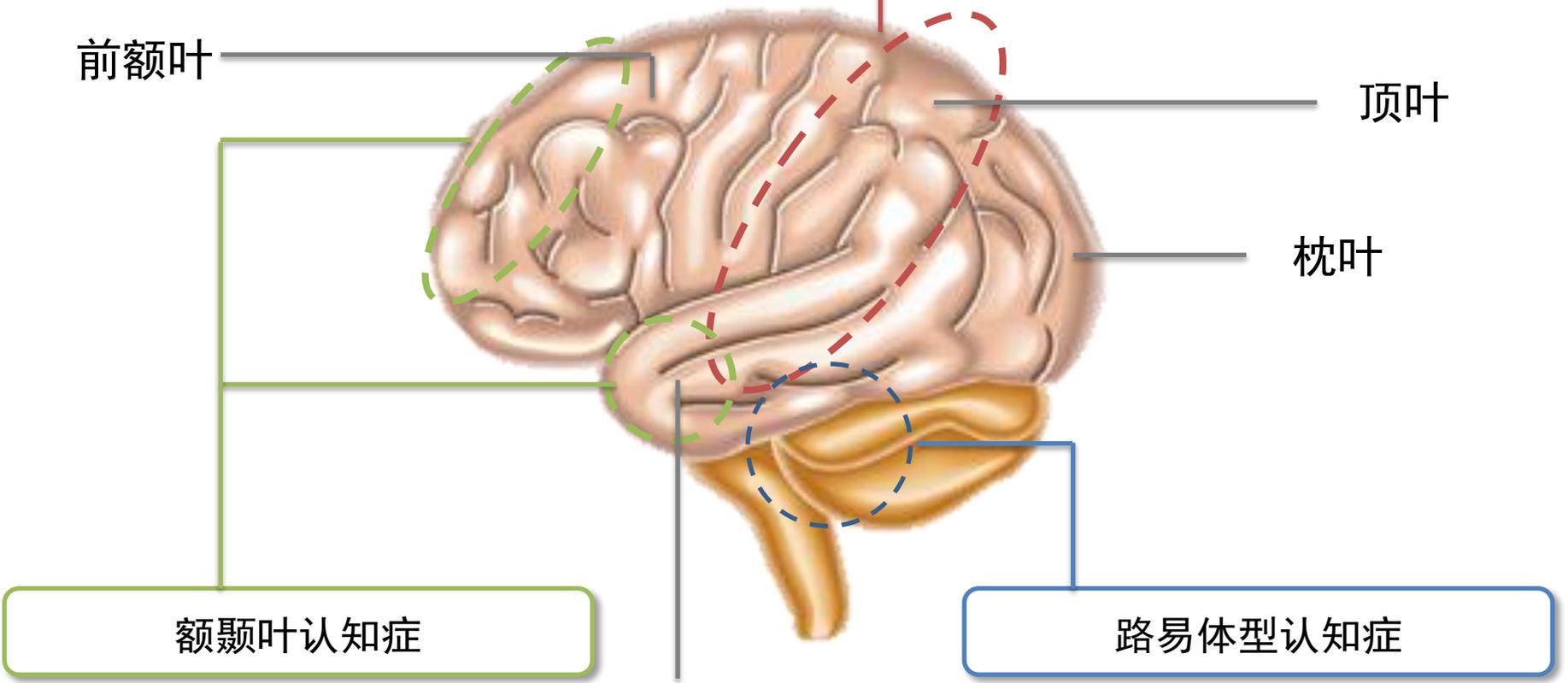
从海马开始大脑的颞叶、顶叶前额叶出现萎缩

额颞叶认知症

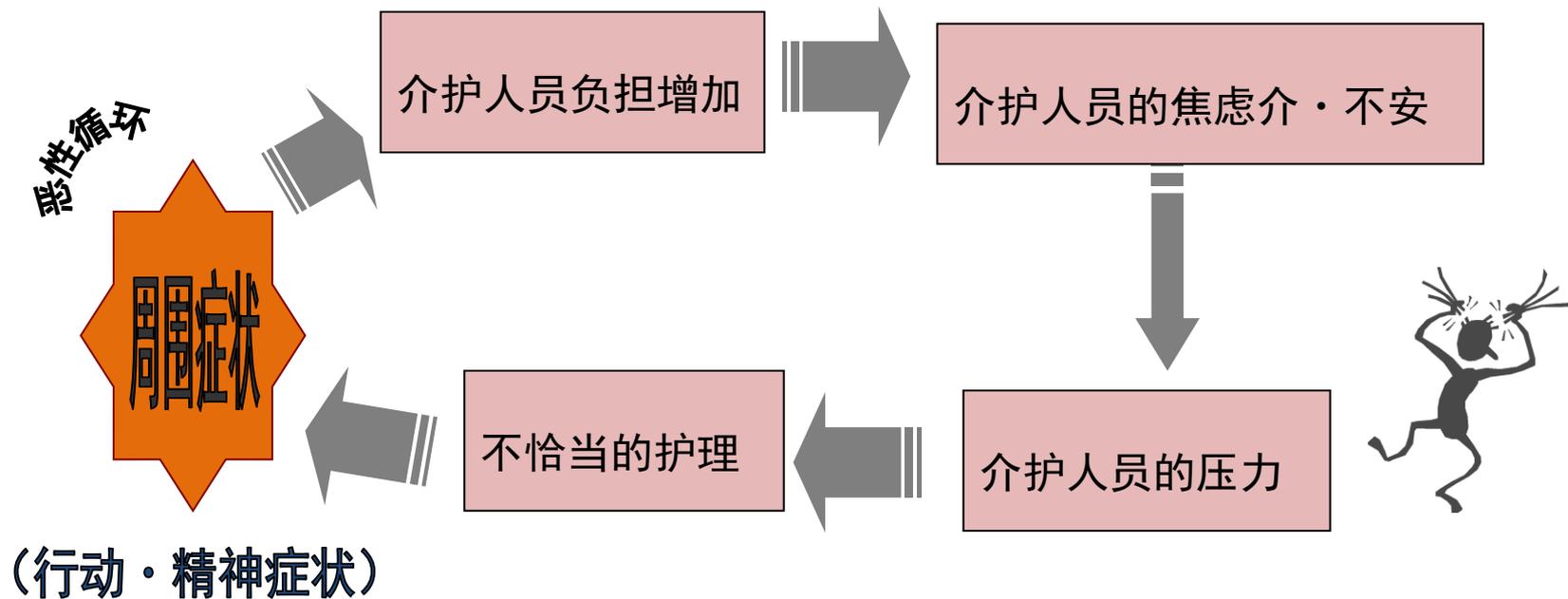
主管人格功能的前额叶萎缩

路易体型认知症

脑干和大脑皮质处路易体小体积聚



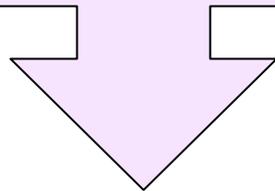
不恰当的对应方式会带来的负面影响 . . .



一般情况下，周围症状（行动·精神症状）是在中核症状的基础上、加上各种各样的诱因时出现的症状。因为周围症状的出现导致照护人员的混乱，进而出现上述的恶性循环的情况也会发生。

援助认知症家人的目的

对于有苦恼却无法吐露心声的家人来说，有必要去倾听其心声。如果专业人员不积极主动的去对应的话，对于虐待就不可能及早干预。除此之外，对于家人的苦恼也无法做到早期发现。



有必要由专业人员来援助其家人

对于日益剧增的老龄化问题的中国，不仅仅是要关注被照顾方，也需重视照顾方的身体方面及精神方面问题。

①不要一个人去面对

- 可以商量的人有谁？
- 联系专家
- 医院，养老设施机构
- 养老中心

②护理的场所，护理人员的选择可以是多个选择

- 自己来护理
- 利用一部分服务进行护理
- 利用设施机构的服务

体现感情的表情特征

(1)高兴(欢喜) · · · 开朗、面带笑容的笑脸

➤眼睛变细。嘴角上扬，嘴唇向左右扩展。脸颊的肌肉上提。

(2)惊讶 · · · 吃惊的面容

➤睁大眼睛、眉毛整体上扬。前额出现横向皱纹。

(3)愤怒 · · · 愤怒的面容

➤眉毛内侧下降、聚集出现纵向皱纹。左右有一方眉毛上扬。

(4)不高兴(不愉快) · · · 不愉快的面容

➤眉间聚集皱纹。嘴唇有轻微的外凸、嘴角下降。下颚聚集皱纹。看上去上眼皮有些下降。

(5)悲伤 · · · 心碎悲伤面容

➤眉毛呈八字眉。看上去上眼皮有些下降。嘴角下降。

日本的认知症老年人地区支援体系



认知障碍志愿者培养讲座

- 活动的自愿性
- 掌握有关认知障碍的正确知识和理解
- 在地区以及所属的职业范围内



- 居民
- 企业·团体
- 学校
- 行政
- 护理服务人员

中国的认知症老年人支援行动



黄手环行动——全国记忆门诊

(上海区域)



上海第二医科大学附属瑞金医院

上海市第六人民医院(神经内科)

上海市第十人民医院(原上海同济大学附属铁路医院)

复旦大学医学院附属华山医院

上海市精神卫生中心

上海第二医科大学附属仁济医院(东院)

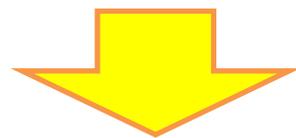
上海华东医院

复旦大学医学院附属中山医院



所谓介护预防

1. 尽可能的防止陷入日常生活中需要介护的状态（所有的生活都需要别人的帮助的状态）、或者延缓其发展。
自己的事情想自己来做。
2. 即便是要介护的状态、也尽可能的不使其恶化、或者能够得到改善。
即便是借助别人之手、自己能做的事情还是希望自己能做。
想增加自己能做的事情。



**如果有一个健康的身体、
不管何时都能够过上富有自己个性特色的生活**

参考：日本的介护预防措施（Smart · Life · Project）

Smart · Life · Project是指

以「**延长健康寿命**」为标语，把使全体国民直到人生的最后都能够健康快乐的度过每一天为目标，是厚生劳动省的一项国民运动。以运动、饮食生活、禁烟3个部分为中心、实施了具体的号召。从2014年度开始、除了此次号召之外，追加了健康诊断，定期的检查诊断等主题，为了更好的推进健康寿命的延长，参加此项运动的企业，自治体等一起协同合作，共通推进此事业。

三项号召



适度的运动

每天增加10分钟的运动
比如说运动时的快走，再比如打扫卫生，打扫庭院等。只是在日常生活中稍微增加活动身体的机会就会转变成健康的生活。



恰当的饮食生活

每天增加一盘蔬菜

在日常的饮食中增加一盘蔬菜。稍微有意识的去多摄取美味的蔬菜，就会与理想的饮食生活更加进一步。



禁烟

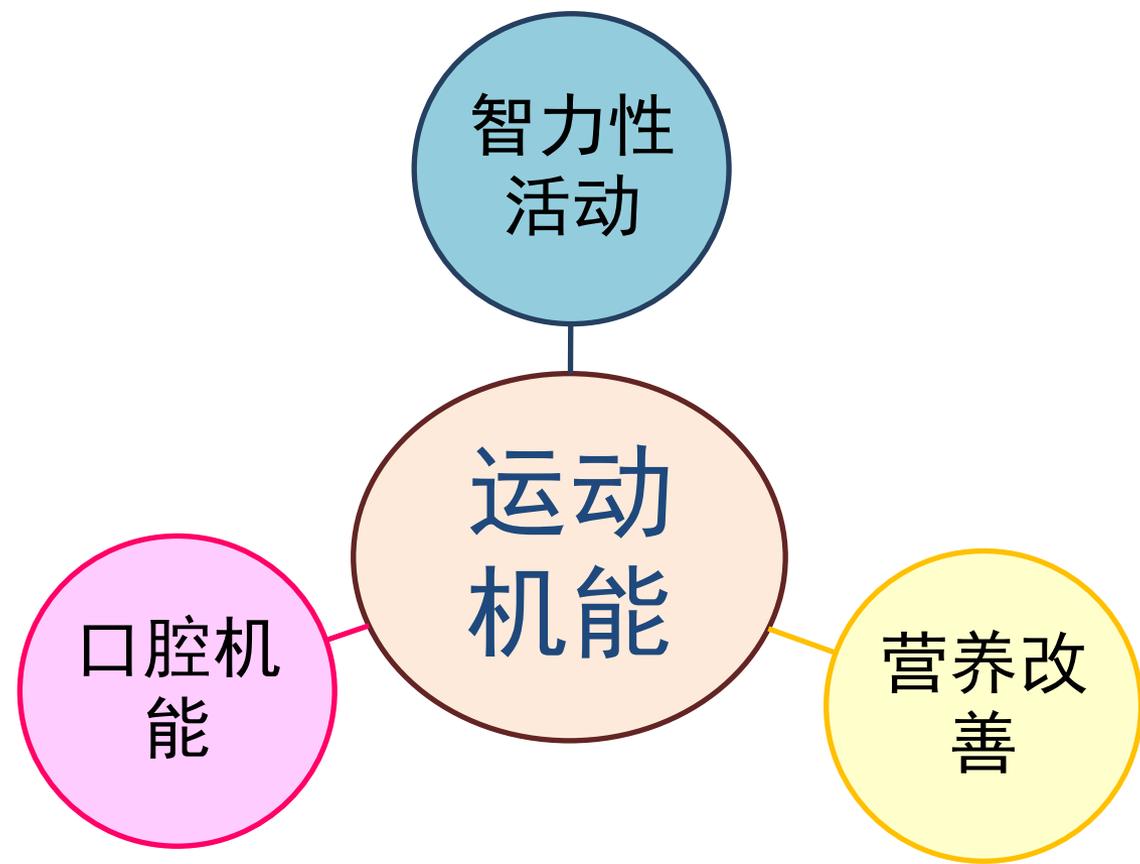
消除烟雾

吸烟不仅仅是有害于健康，也会失去皮肤本身的美丽与年轻。



♪ 活力生活 ♪

坚持步行，培养健康身体



在中国社区开展的「介护预防活动」

『在社区开展的活动』

提高运动机能



预防认知症



认知症预防

认知症预防是指，减少认知症的发病风险



- 改善饮食生活
- 培养运动习惯
- 保持充足睡眠
- 大脑活性化活动

感谢倾听!



400-018-0271

(接待时间 9:00~22:00)



<https://www.nichii.net.cn/>



日医企业公众号



日医介护之窗



Nichii 日医中国

