

# 日本护理服务的理念 (自立支援)

東京都健康长寿医疗中心  
循环系统内科/老年人健康增进中心  
杉江正光

# 主题

日本的养老服务机构根据**自立支援**理念，由“老年服务专业人才”来提供相应的服务。**维持并提升现有身体机能的支援（自立支援）**，旨在帮助老年人实现**自行进食、排泄、独立行走**，帮助。

- 在已迎来老龄化社会的发达国家：
  - ① 帮助老年人保持尊严、帮助其根据自身能力实现日常生活自理的“自立支援”，为什么很重要？
  - ② 开展自立支援活动能带来哪些效果？～以健康寿命这一概念为中心～

- 注意

自立支援不等同于雇人照顾日常起居

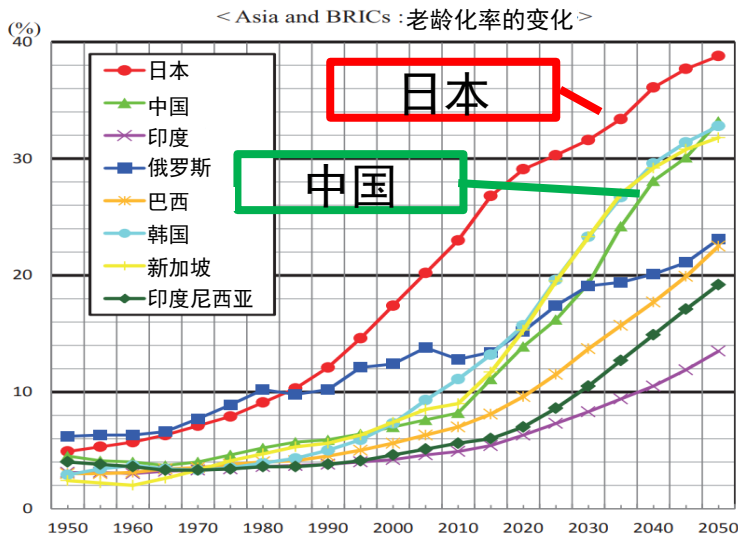
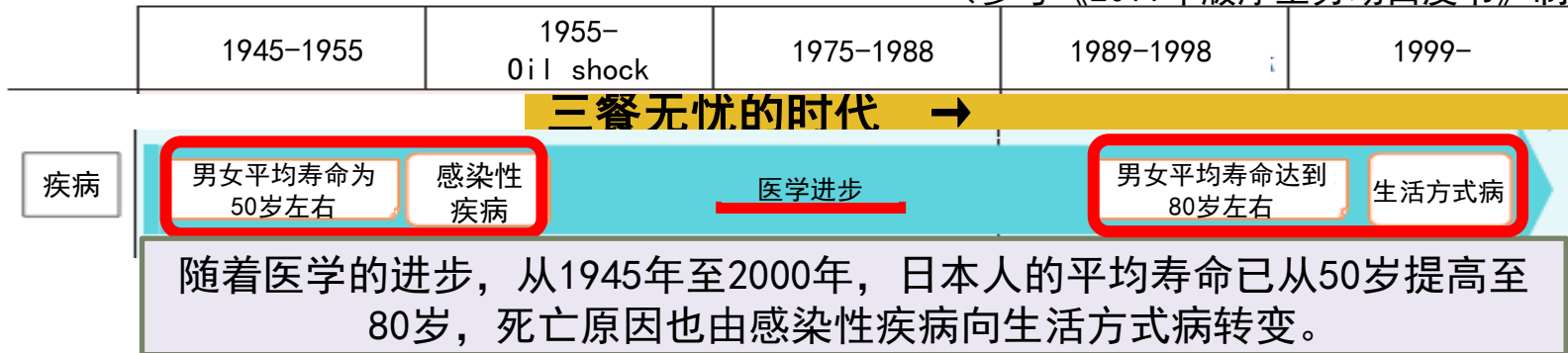
**（自立支援护理 ≠ 生活支援护理）**

# 主题

- 在已迎来老龄化社会的发达国家：
  - ① 帮助老年人保持尊严、帮助其根据自身能力实现日常生活自理的“**自立支援**”，为什么很重要？
  - ② 开展自立支援活动能带来哪些效果？  
～以健康寿命这一概念为中心～

# 随着医学进步，平均寿命也在发生变化

(参考《2011年版厚生劳动白皮书》制作而成)



老年人占总人口的比例

超过21%时为超老龄社会

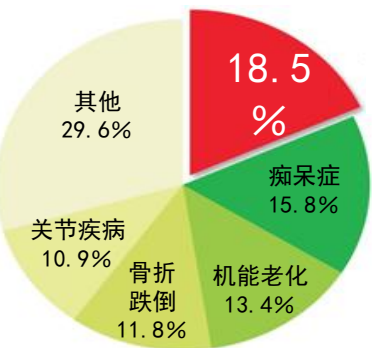
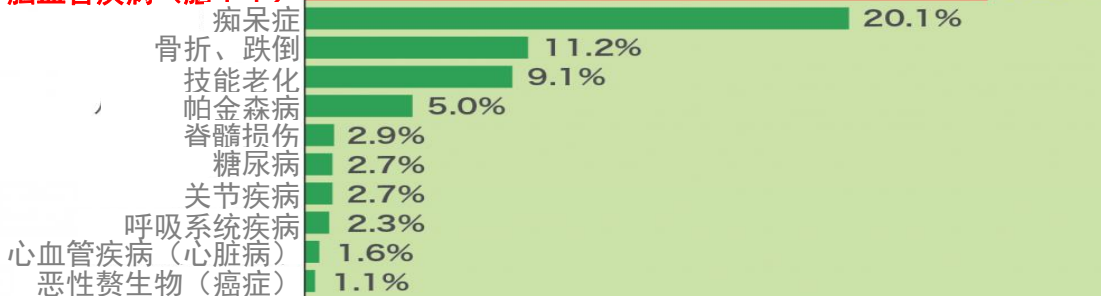
14%—21%时为老龄社会

7%—14%时为老龄化社会

(资料来源) 日本总务省《ICT超老龄社会构想会议报告书》

## 脑血管疾病 (脑卒中)

### 脑血管疾病 (脑卒中)



## 失能的主要原因

## 导致长期卧床的主要原因

参考厚生劳动省《2013年国民生活基础调查的概况》制作而成

进入超老龄社会后，日常生活无法实现自理、**失能**老年人不断增加



长期卧床



生活无法自理



无法正常行走



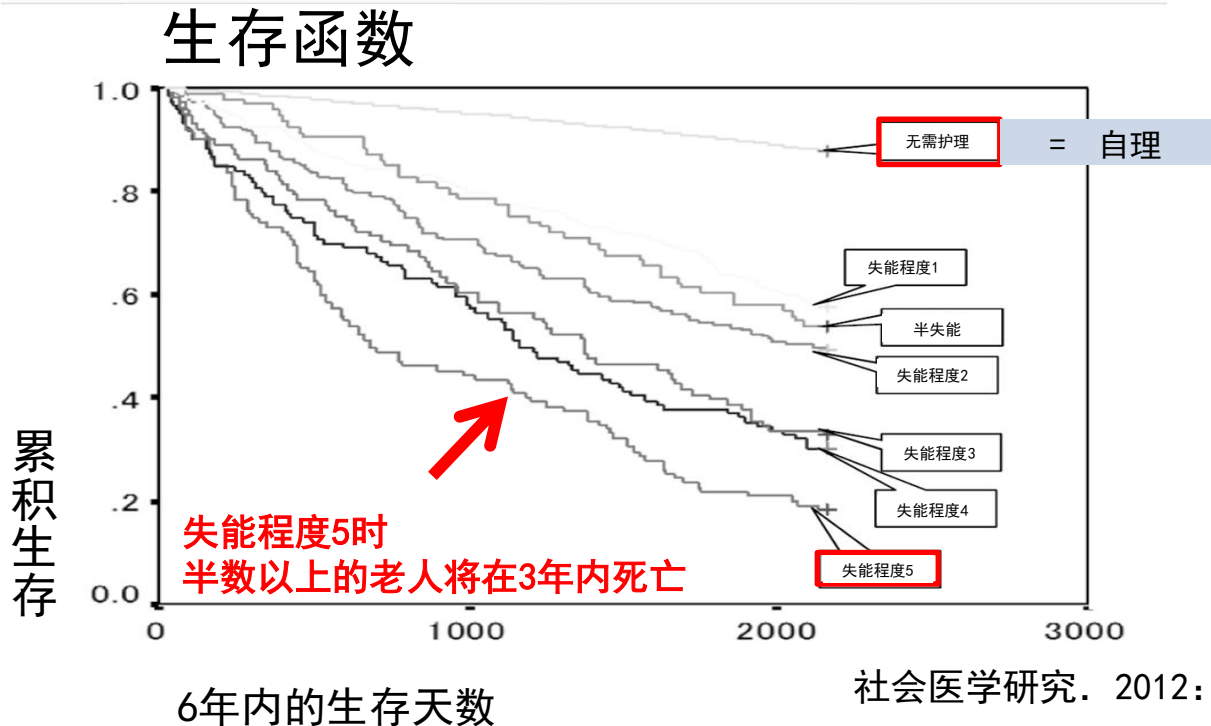
无法自行进食



只能进食软食

无法自行完成进食或排泄等基本的生活行为，必须依赖他人。  
老年人在日常身体机能受损的情况下维持长寿，  
可以说已经丧失了“人类的尊严”。

# 失能程度越高，老年人越容易死亡



失能程度是一项非常有效的生存预测指标

为实现预后延长 →→→改善失能程度、防止待助人群身体机能退化

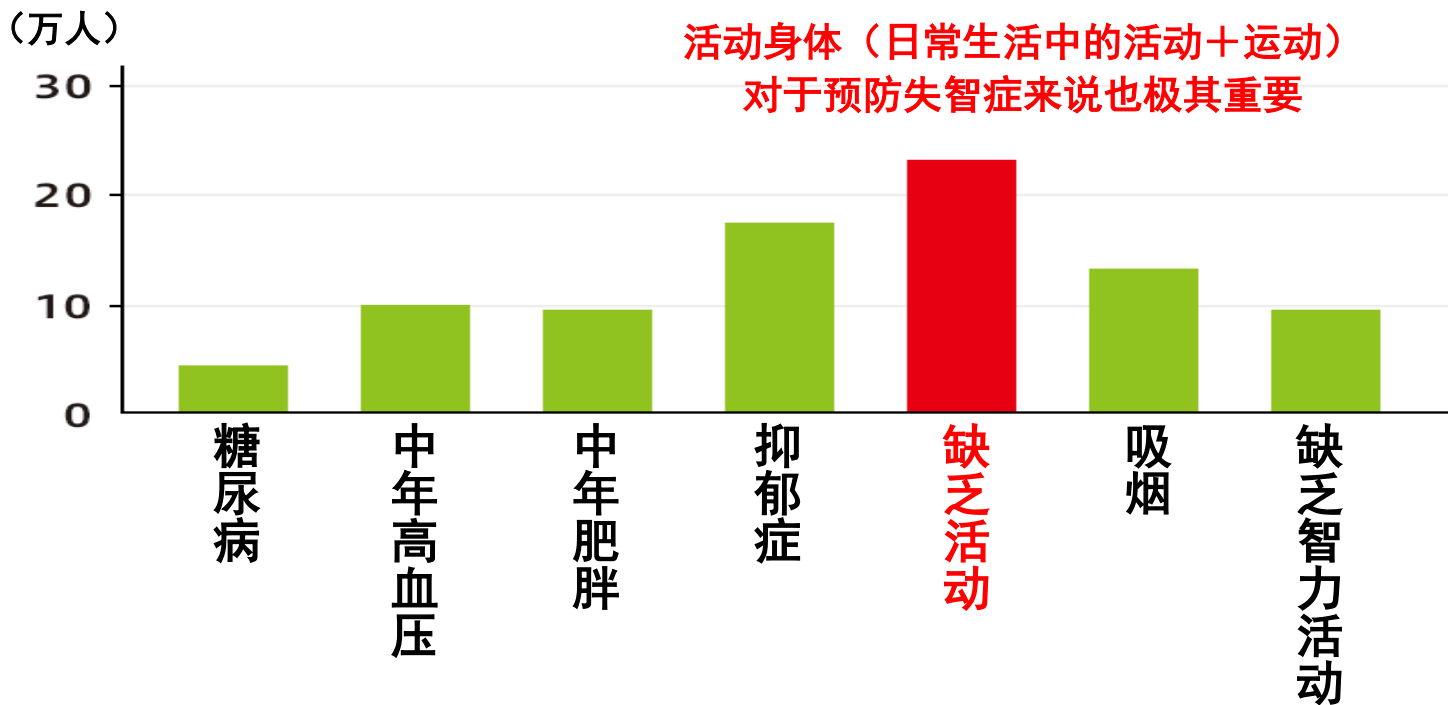
=恰好需要 “自立支援”

# 自立支援

- ① 帮助每一位老年人在其熟悉的生活环境下，根据自身能力来实现生活自理
- ② 激发老年人的自理意识，充分发掘其潜能、优势及力所能及之事，使其得到最大限度的发挥
- ③ 有效帮助老年人改善失能状态或防止进一步恶化

# 缺乏活动是罹患失智症的主要原因！

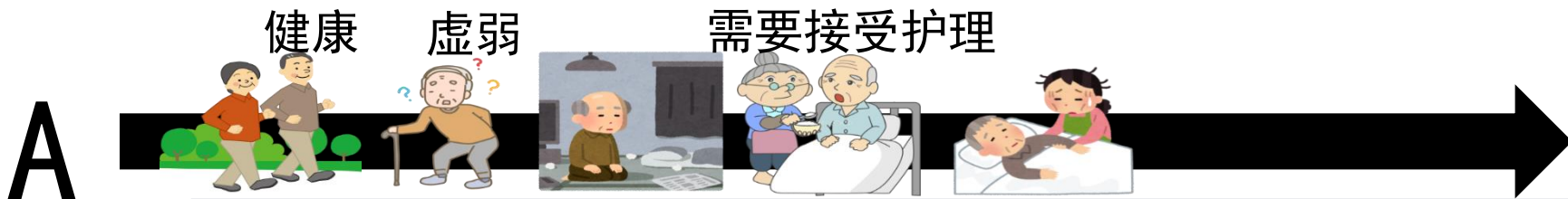
美国每年罹患  
失智症的患者人数



Barnes DE, Yaffe K. The projected effect of risk factor reduction on Alzheimer's disease prevalence. Lancet Neurol. 2011;10(9):819-28.



# 任何人都渴望健康长寿



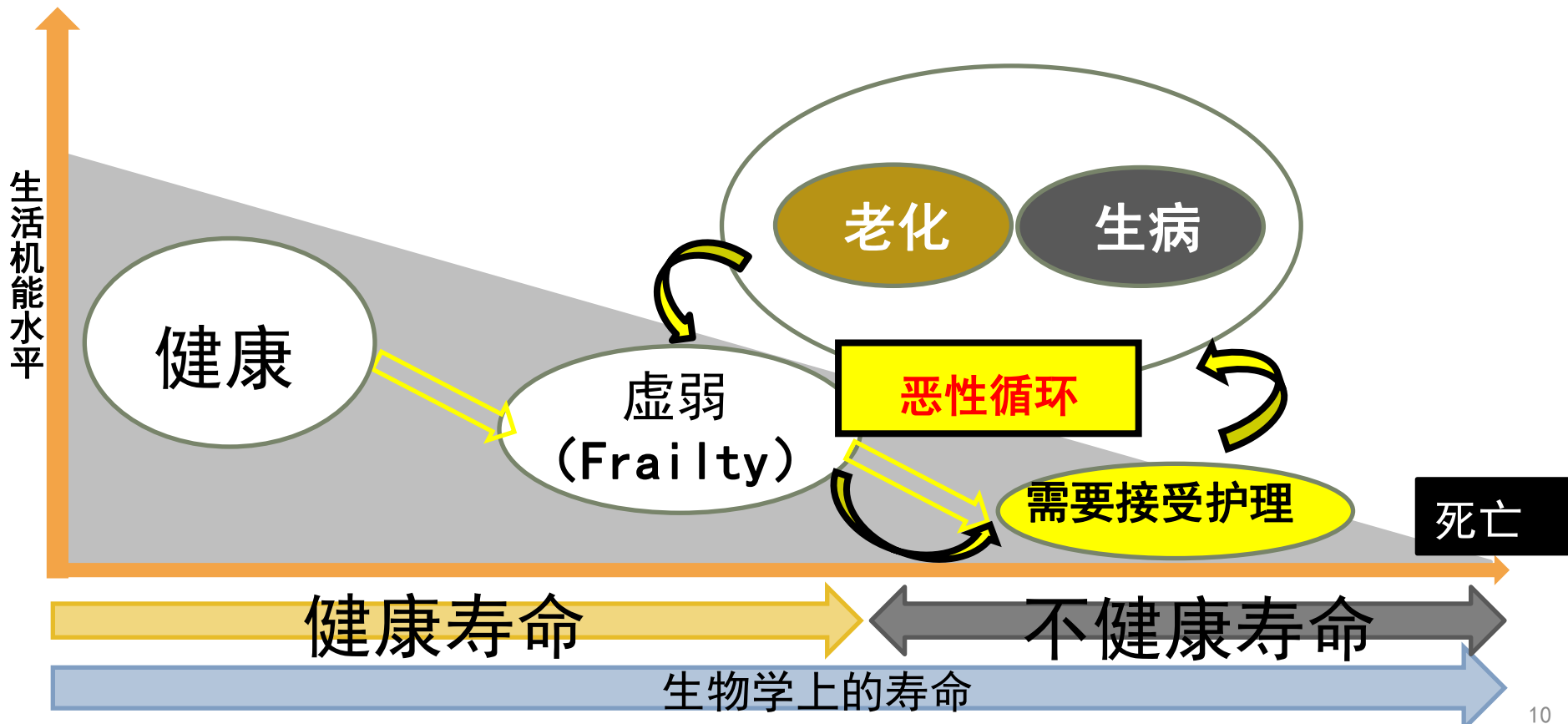
身受疾病折磨，与社会隔绝，无法做喜欢的事情，只能等待死亡。  
(即使可活到平均寿命，也属于低质量的人生)



可以始终在温暖的社会中实现健康长寿。  
(尽享高质人生: *Quality of Life*)

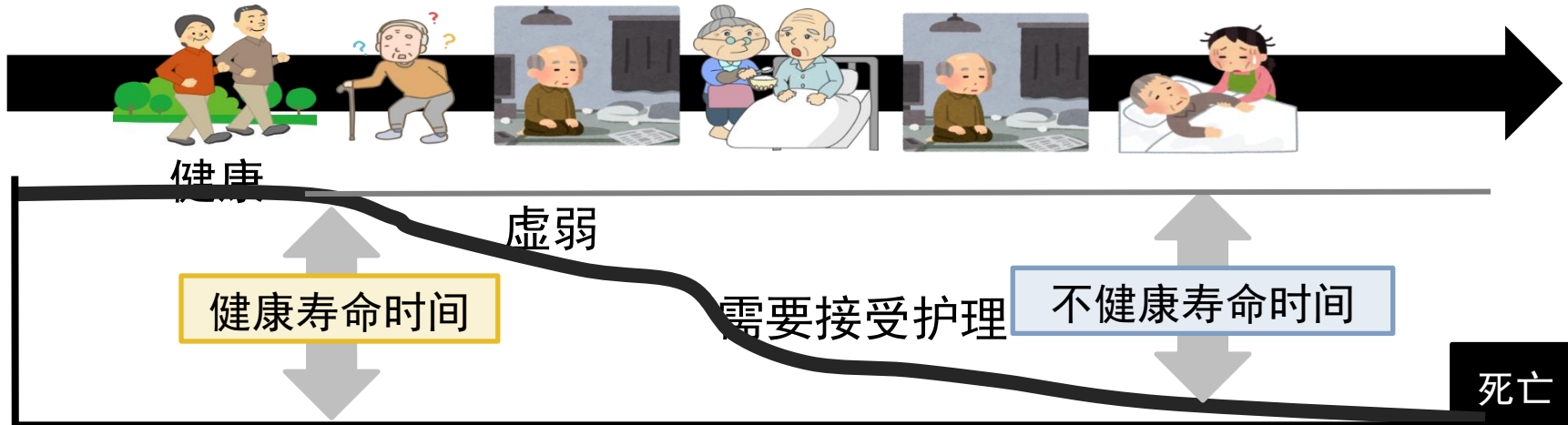
在长寿社会，与其单纯地延长平均寿命  
不如在有限的生命中尽可能多地享受健康生活 (健康寿命)

# 从健康到不健康的概念 (从老年医学的角度)



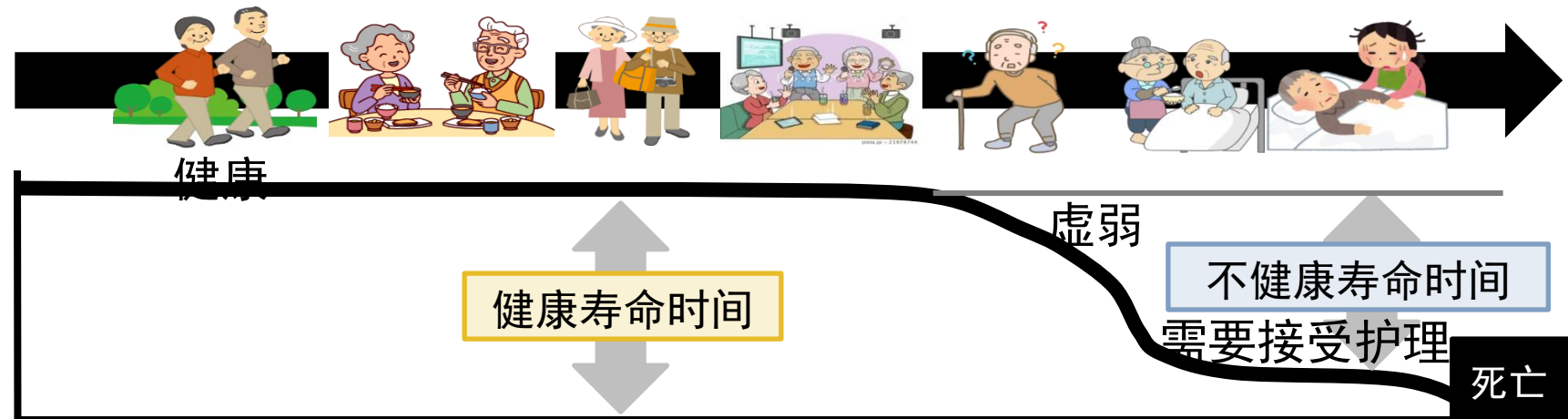
# A

生活机能



# B

生活机能



# A



引进科学护理方式



恢复生活自理  
重拾生活尊严



缩短不健康寿命时间 =  
延长健康寿命

需要接受护理

死亡

生活机能

健康

虚弱

健康寿命时期

在老龄社会中，加强对老年人的**自立支援**，使其维持或恢复身体机能是一项“基本而重要的措施”，可以提高老年人的生活品质、延长健康寿命、帮助他们重拾尊严。

不仅对于老年人，对家庭及社会也会产生重大影响

# 老年人的健康评估指标：WHO

The uses of epidemiology in the study of the elderly. Report of a WHO Scientific Group on the Epidemiology of Aging. *WHO Tech Rep Ser 706: 1-84, 1984*

## *Assessment of wellbeing*

健康的  
身体机能

健康的  
心理及认知机能

日常生活  
能够自理

个人

家人的牵挂与朋友的  
关怀

自立支援服务  
帮助老年人保持健康  
(通过行政措施给予经  
济支援)

环境

关键在于为老年人打造可以实现自立的社会环境！

# 主题

- 在已迎来老龄化社会的发达国家中：
  - ① 帮助老年人保持尊严、帮助其根据自身能力实现日常生活自理的“自立支援”，为什么很重要？
  - ② 开展**自立支援**活动能带来哪些效果？  
~以**健康寿命**这一概念为中心~

WHO在1984年的报告中指出：“以往那种将死亡率或罹患率作为老年人健康指标的方法已不再可行，生活机能才是最为有效的一项指标”

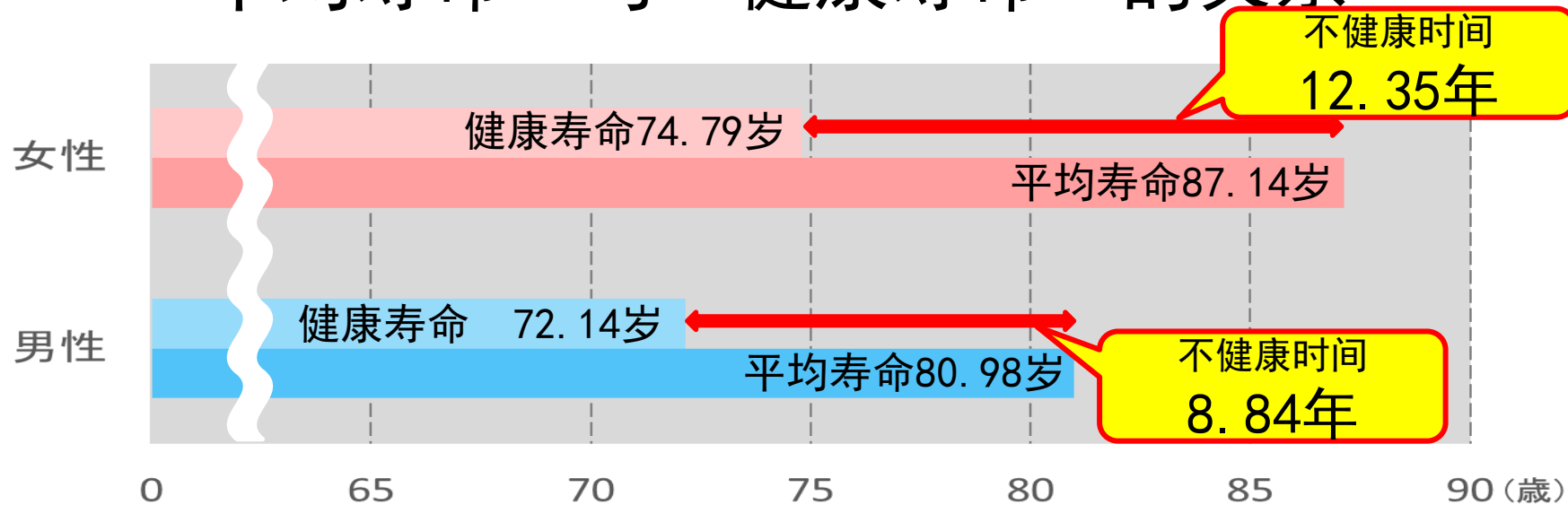


进入老龄社会后，与平均寿命等“量”的情况相比，“如何在保持生活机能的状态下实现长寿”等“质”的情况将更加受到重视，**健康寿命**这一用语将得到普及。

## 健康寿命的指标

- 1 主要指标 “日常生活不受限制的时间”
- 2 副指标 “自我感觉身体健康的时间”

# 2016年度日本人 “平均寿命”与“健康寿命”的关系



参考日本厚生劳动省第11次健康日本21（第二届）推进专门委员会的资料制作而成

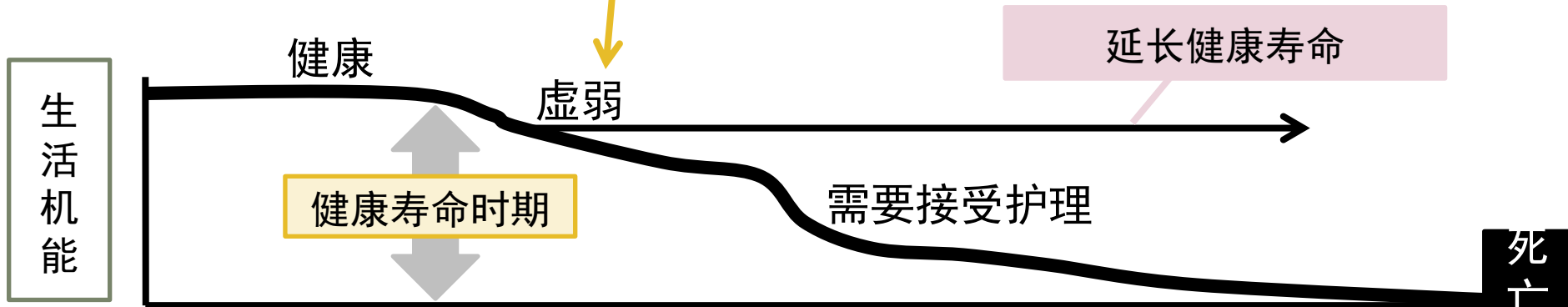
**如何缩短不健康寿命时期  
已成为老龄化社会的一大课题**



# A



我们尽早发现身体虚弱症状，积极采取  
延长健康寿命的措施



日本已迎来老龄社会，  
这就要求我们尽早发现那些生活机能尚能自理但已处于虚弱状态的老年人，  
采取相应措施以防止其生活机能发生退化。



# 总结

- ① 自立支援不等同于雇人照顾日常起居的模式  
(自立支援护理 ≠ 生活支援护理)
- ② 进入老龄社会后，**构建**一个可以帮助老年人实现自理的**社会基础**非常重要。
- ③ 日本的养老机构通过“护理服务专业人才”来为老年人提供**自立支援**。
- ④ 帮助老年人实现**自立**，可以提高老年人的生活品质，延长其健康寿命，帮助其重拾尊严，也有益于家庭及社会。
- ⑤ 面对老龄社会，**早期虚弱防治措施**立足于虚弱（frailty）到失能之前的阶段，近年来开始受到关注。