

# 健康介護まちかど相談薬局を 利用して健康長寿な 人生を送ろう。



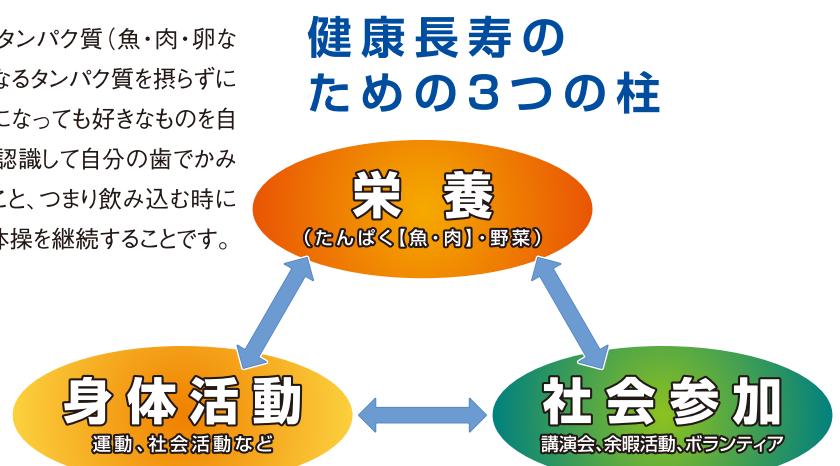
ました。この部会で健康づくり政策を研鑽しました。また、介護報酬を決める社会保障審議会介護給付費分科会と、介護保険制度（法に関すること等）を議論する社会保障審議会介護保険部会の委員を、第1回目から約10年、無遅刻無欠席で務めていました。これは日本中を探しても私だけなので、僭越ながら自称「介護保険の伝道師」、「介護保険の語りべ」と言わせて下さい。

青森県民の平均寿命は、平成22年で男性が77・28歳、女性85・34歳となっています。この平均寿命は、厚生労働省から5年に一度発表されるのですが、男女とも全国最下位の状態が続いており、全国との格差があることが課題となっています。青森県は「今を変えれば！未来は変わる！」をスローガンに短命県返上のための様々な施策を展開しております。今回、取り上げた青森県薬剤師会の事業である「健康介護まちかど相談薬局」は、この主な取り組みの「健康づくり」「自殺対策」「高齢者支援」「母子保健対策」と密に連携

を取っています。特に県の「まちかどセルフチェック」事業は、高齢者の健康増進・介護予防にスポットを当てた全国の例になる先進的なものです。

現在の健康介護まちかど相談薬局のメニューは、認知症早期発見、介護予防、心の悩み相談（ゲートキーパー）、禁煙サポート、血圧測定などですが、今回は、「まちかどセルフチェック」と「血圧の測定の取り組み」について説明します。

## 健康長寿の3つの柱



## 1.栄養

高齢者に特に大事なことは、毎日、エネルギーとタンパク質（魚・肉・卵など）を摂ることです。つぎに野菜です。筋肉の元になるタンパク質を摂らずに運動しても筋力は維持できません。また、100歳になっても好きなものを自分の口から摂ることが大事です。そのため食物を認識して自分の歯でかみ碎き、きちんと飲み込むことができる機能を保つこと、つまり飲み込む時に使う筋肉を鍛えることが必要です。いわゆる健口体操を継続することです。

## 2.身体活動

毎日15分続けて歩く。最近は、インターバル歩行（3分普通、3分早歩きを繰り返す）などの運動がよいとされています。雪で外出できない時には、スクワットを無理しない回数やりましょう。

## 3.社会参加

講演会・余暇活動・老人クラブ活動・ボランティアなどで人との交流を持つ、そして人に相談をしたり、人から相談を受けたりする社会的な役割を持つことが大切です。また、私は、上記が自然にできる「住まい」を選択することも大事です。元気なときは自宅、要支援・要介護状態になると介護保険施設有料老人ホームの2極化では、高齢者本人の尊厳は守れません。ちょっとした支援と見守りはほしいけれど自由がほしい、好きなものを自由に食べたい、そんなことができるコミュニティマンションやサービス付き高齢者向け住宅などがあります。健康長寿のための「住まい」を真剣に探してみましょう。また、上記の社会参加を促すため、国は介護保険法を改正し、平成29年度4月より全市町村が介護保険のお金を使って地域にサロンを作ることを義務化しました。小学校学区に最低一カ所は地域サロンが設置され、毎日地域の高齢者が集い語らい、場所によっては食事もできます。また、このサロンは学童が児童館としても使用できる等、今後も進化していきます。地域の3世代交流の場になればまさに一石二鳥となることでしょう。

私は、薬剤師と介護支援専門員（ケアマネジャー）の資格を持ついます。大学卒業後、製薬会社で8年間勤務した後、青森市内で薬局を開設しました。薬剤師として約40軒の訪問をしていました。患者さんが生活している場に直接行くことで、自分が望んだ時に自分の力で生活をサポートできる福祉用具や住宅改修に興味を持ち傾注しました。

平成12年、介護保険制度のスタートと同時に居宅介護支援事業所を開設しました。

平成17年11月全国の介護支援専門員資格を持つ仲間と共に立ち上げた日本介護支援専門員協会の会長（初代）を平成25年6月まで務め、今は、青森県介護支援専門員協会副会長、青森県薬剤師会会長を務めています。厚生労働省で平成17年8月厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会において検診・保健指導について「メタボリックシンドローム」という概念を導入したときの委員（日本薬剤師会常務理事）でもあります。

## 平均寿命(健康寿命)の延伸に向けた県の主な取組

平均寿命(健康寿命)の延伸	がん対策	健康づくり	自殺防止	母子保健対策	高齢者支援
・がん登録の推進 →がん対策の基礎データの一層の量と質の確保 ・科学的根拠に基づく戦略的がん対策 →弘前大学に寄附講座を開設し、がん関連データ分析、政策研究、市町村等の人材育成等	・健康教養（ヘルスリテラシー）の向上 →健康教養の教材作成・普及啓発、人財育成など ・健康あおもり21ステップアップ県民運動の推進 →関係者間の意思統一、気運醸成など=県民運動化	・ゲートキーパーの育成→人財育成 ・民間団体ネットワークの構築→連携体制の整備 ・あおもりいのちの電話相談支援→相談体制の整備 ・住民参加型の自殺防止対策→普及啓発			
				・妊産婦情報共有システム ⇒医療と保健の連携体制強化 ・ママとパパの健やか生活習慣サポート事業 ⇒若年期の生活習慣及び乳児死亡率の改善	・介護予防事業支援 ⇒市町村による高齢者の介護予防推進 ・認知症対策 ⇒認知症者の地域支援体制づくりの推進

