

1

# 親の介護、いつから必要に？ 漠然と不安です

Q

親は80代で、今のところ元気に暮らしていますが、いつどうなるか漠然と不安です。

いきなり介護になったらどのようにしたらいいのでしょうか。

[50代]



A

介護は突然始まることもあれば、気づいたときにはすでに始まっていることもあります。

不安に思ったとき、気になりだしたときが大事なタイミング。このヒント集で介護について一緒に学んでいきましょう。



## 介護が必要になる年齢

介護や支援が必要な人は、70～74歳では17人に1人、75～79歳でも9人に1人ですが、80～84歳では4人に1人、85歳以上では1.7人に1人と大きく増加します。

	全体	男性	女性
65～69歳	35人に1人	31人に1人	40人に1人
70～74歳	17人に1人	16人に1人	18人に1人
75～79歳	9人に1人	9人に1人	8人に1人
80～84歳	4人に1人	5人に1人	3人に1人
85歳以上	1.7人に1人	2.1人に1人	1.5人に1人

※厚生労働省「介護給付費等実態統計月報」(2024年1月審査分)と総務省「人口推計月報」(2024年1月確定分)をもとに作成。

## 介護が必要になる原因

介護や支援が必要になる主な原因のうち、「認知症」や「高齢による衰弱」は次第に進行して介護が必要になることが多く、「脳血管疾患(脳卒中)」や「骨折・転倒」はそこから急に介護が必要になることがあります。

	総数	男性	女性
第1位	認知症	脳血管疾患(脳卒中)	認知症
第2位	脳血管疾患(脳卒中)	認知症	骨折・転倒
第3位	高齢による衰弱	高齢による衰弱	高齢による衰弱

※内閣府「令和3年版高齢社会白書」より。

## ≡ 介護等に関するイベントでも学べます ≡

誰にとってもいつかは「自分ごと」になるのが介護。市区町村や地域で実施されている介護予防講座、認知症カフェ、家族介護教室等に参加してみるのもオススメです。地域とのつながりを広げるきっかけにもなるかもしれません。お近くの生協で実施していることもあります。