



老化预防 老年康复 与居家养老

日本社会养老服务体系的成功经验与启示

蔡林海 编著

 上海科技教育出版社

老化预防 老年康复 与居家养老

日本社会养老服务体系的成功经验与启示

蔡林海 编著



上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

老化预防、老年康复与居家养老:日本社会养老服务体系的
成功经验与启示 / 蔡林海编著. —上海:上海科技教育出版
社,2012.9

ISBN 978-7-5428-5483-4

I. ①老… II. ①蔡… III. ①养老—社会服务—研究—
日本 IV. ①D731.386

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第168979号

责任编辑 吴培培 王世平

封面设计 符 劼 杨 静

老化预防、老年康复与居家养老

——日本社会养老服务体系的成功经验与启示

蔡林海 编著

出版发行 上海世纪出版股份有限公司

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路393号 邮政编码200235)

网 址 www.sste.com www.ewen.cc

经 销 各地新华书店

印 刷 常熟文化印刷有限公司

开 本 720×1000 1/16

字 数 175 000

印 张 9

版 次 2012年9月第1版

印 次 2012年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5428-5483-4/G·3076

印 数 1-2200

定 价 29.00元



谨将此书献给
正在赡养、照料年迈父母的朋友们

希望本书的出版
有助于改善老人居家养老的
生活品质
祝愿他们的晚年生活健康、幸福

序 言 一 ● ● ●

“十二五”期间,中国将迎来老年人口增长的高峰,年均增加 860 万左右,预计到“十二五”末期,全国老年人口将达到 2.21 亿,占总人口的 16%。根据联合国公布的数据,中国老龄化的速度比世界的平均速度要快一倍多。我国是在经济尚不发达的情况下“跑步”进入老龄化社会的,应对老龄问题的经济基础还很薄弱。人口老龄化快速发展,将导致国家和社会用于养老方面的支出大幅度增加,会对社会再生产带来直接影响,老龄化问题如果处理不当必定会拖累中国现代化建设的进程。因此,老龄化问题不仅是个人和家庭的现实问题,也是一个关系国计民生的重大社会问题。与西方发达国家相比,我们短期内所需要解决的问题更多、困难更大。虽然国情不同,但参考和借鉴包括日本在内的发达国家应对老龄化的经验对中国来说具有现实意义。

2011 年,国务院颁布实施了《中国老龄事业发展十二五规划》和《社会养老服务体系建设的十二五规划》,这意味着中国正在构筑全方位应对人口老龄化的国家战略和行动纲领,形成适合中国国情的应对人口老龄化的战略体系。当前的首要任务就是要建立中国特色的社会养老服务体系。

日本早在 1970 年就开始进入老龄化社会。日本政府为建设社会养老体系,在 1989 年开始实施社会养老《黄金计划》以及 1999 年的《新黄金计划》,并且在 2000 年开始实施介护保险制度(养老服务保险制度)。日本经过 30 多年的探索,在社会养老体系建设中形成了有效的政策法规、运行管理机制、标准化服务和专业化服务队伍,有许多值得我们学习借鉴的地方。蔡林海博士在本书中重点介绍的日本居家养老社会支援体系,以及老化预防和老年康复的理念和实践为我们提供了有益的启示。

中国的养老格局是:以家庭为基础,以社区为依托,以机构为支撑。我们要从中国的国情出发,借鉴国外好的经验和做法,在政策法规、运行管理机制、标准化服务和专业化服务队伍等方面加强交流。进一步研究日本在社会养老体系建设

中的成功经验,以及“预防护理”的理念与“老年自立康复”的科学方法对我们而言是十分必要的。我们应当在充分掌握国内社会养老服务需求与养老机构现状的基础上,组织中日社会养老领域的交流与合作,在两国行业团体的支持下摸索建立中日社会养老合作示范项目的可能性,从而推进中国社会养老服务标准化、服务队伍专业化和养老机构管理水平的提高。

李宝库

中国老龄事业发展基金会理事长

2012年8月2日

序 言 二

像许多国家一样,随着经济、产业和社会的发展,中国国民的平均寿命得到延长;另一方面,传统的家庭结构也随着经济社会的变化而发生改变。当老龄化以前所未有的速度来临时,如何为老人提供完善的社会养老服务就成为一个十分重要的社会问题。从日本等发达国家应对老龄化的经验和教训来看,社会养老服务体系的建设和国家财政、人民群众家庭经济生活息息相关。例如,日本养老服务保险领域的费用在10年之内翻了两番,在2012年达到了国家预算的10%。因此,包括中国在内的世界各国都面临着在完善社会养老服务体系的同时,又要保证国家财政和人民群众家庭经济处于健全状态的课题。

蔡林海博士向我详细介绍了中国社会老龄化的最新动向以及中国政府的“社会养老服务体系建设规划”。作为一位在社会养老服务领域工作了40多年的学者,我想借本书在中国出版的机会,从以下三个方面介绍一下日本在建设社会养老服务体系方面的经验与教训,供中国读者参考。

1. 重视居家养老服务支援体系的建设

虽说传统的家庭结构已经随着经济社会的变化而发生改变,但是孝顺父母仍是东亚最核心的价值观念,家庭仍然是养老的主要场所。日本的社会养老服务体系的重心是尽可能地让老人在自己的家里,在自己长期以来生活习惯了的社区里养老。另外,由于家庭结构的变化,现代家庭很难单独负担起老人的照料与护理,所以社会养老服务体系建设的一个重点就是为居家养老提供“公共的服务支援”。从日本的经验来看,通过建立养老服务保险制度为老人的居家养老提供“公共的服务支援”,是老龄化时代国家的历史使命。

为居家养老的老人提供支援的内容主要有两项,一是由受过专业训练的家访护理员登门为老人提供日常的照料与护理;二是由拥有专业资格的康复技师

为老人提供“自立支援型护理”,也就是提高自立能力的支援。前者是为了减轻家属照料与护理老人的负担,后者是为了防止老人的日常生活能力下降,换句话说就是要防止老人失能与半失能的发生。老人的自立能力关系到老人的养老生活品质,所以特别强调“自立支援型护理”。

2. 老化预防的重要性

在应对老龄化的过程中,最为深刻的问题是失能与半失能老人的养护问题。在日本,老人的失能与半失能主要由“卧床不起”和“痴呆”这两个原因导致的。长期以来,我一直反复强调,在考虑失能与半失能老人的养护问题时,首先要把重点放在预防上,要在政策层面预防老人的失能与半失能。也可以将预防老人的失能与半失能归结为“预防卧床不起”和“预防痴呆”。

日本在建设社会养老服务体系的初期,只考虑如何提供养老服务,而轻视了预防。结果在养老服务体系建成后,失能与半失能老人却越老越多。失能与半失能老人的养护不但给国家财政带来了巨大的负担,也使得老人的养老生活品质不断下降,并给家属带来了更多的负担。在走过一段弯路之后,日本在2006年修改相关立法,把预防作为社会养老服务体系的根本,于全国范围内开展和普及老化预防与老年康复运动。川崎市在开展活动能力康复训练后,80%的老人的失能与半失能有明显的改善,养老服务保险的年度费用平均每人下降了100万日元。日本的经验和科学的进步证实了失能与半失能是可以预防的,希望中国的读者能够从中得到启示。

3. 老年康复的重要性

老人因为疾病而发生功能性障碍,进而丧失日常生活自立能力的事例不胜枚举。这些老年性疾病包括脑卒中、跌倒引起的骨折、帕金森病以及废用综合征等。我们要在预防这些疾患的同时,积极构建老年康复体制。老年康复是老龄化时代一个全新的医学领域,老年康复不仅限于医院,在日本,老年康复早已走入养老院,走入社区,甚至走进了家庭,成为居家养老服务的一项重要内容。本书中介绍的案例表明,包括痴呆在内的许多老年性疾病可以通过老年康复训练得到恢复。

蔡林海博士结合中国的国情,对日本社会养老服务体系进行了较为全面的考察,他的这本著作不但介绍了日本社会养老服务的经验,而且也分析了日本值得反省的问题点,我诚挚地希望这本著作能够为中国社会养老服务体系的建设和居家养老的老人和家属提供有益的启示。

竹内孝仁

日本介护预防与活动能力康复研究会会长

2012年6月28日

前 言

人过中年,马上会面临人生中一个新的现实,那就是养老。这里所说的养老有两方面的意义,一是眼前父母的养老;二是今后自己的养老。

托改革开放的福,如今我们事业有成,子女的升学或是就业也有了眉目,而当年在困难时期辛辛苦苦养育我们的父母已经老矣。安排和照料好父母的养老生活,是我们做子女的理应承担的重任,也是中国传统文化尽孝道之举。

在安排和照料父母的养老生活的过程中,许多人自然地会思考自己今后的养老问题。“50后”和“60后”是中国老龄化浪潮的后备军,今后5—10年,他们会以每年800万—1000万人的规模加入到老龄化的“大军”中来。我想,“50后”和“60后”的养老生活模式肯定会和他们父母的不一样。

无论是眼前父母的养老,还是今后自己的养老,都应该追求一个共同的目标,那就是提高养老生活的品质,因为这与养老生活的幸福程度密切相关。那么,如何才能提高养老生活的品质呢?一句话,就是要有科学知识。

养老生活的科学知识主要有三个方面:一是老化预防的知识,人过中年就要开始老化预防,延缓人体和精神世界的老化过程;二是老年康复的知识,我们的父母因为衰老而患有多种老年性疾病,有的已经开始进入失能或是半失能的状态,即便如此也不可轻言放弃,老年医学与老年康复技术的进步会给我们带来新的希望;三是居家养老的知识,在家里照料和护理年迈的父母绝对不是简单的“力气活”,居家养老有一套科学的理论和技法,我们不但自己要掌握这些知识,而且要教会那些进城务工的保姆,指导她们比较规范地照料和护理好我们的父母。在日本国际福祉大学大学院教授竹内孝仁先生的指导和配合下,本书的第一部分采取对谈的方式,重点介绍了以上三个方面的基础知识。

中国的老龄化有两个特点:一是“跑步进入老龄社会”,今明两年,中国的老龄人口将猛增到2亿人;二是社会养老服务体系的建设和滞后,当我们要安排父母的养老生活时,环顾四周,可以利用的社会资源一方面少之又少,另一方面相当

缺乏专业性；三是“乱而无章”，大家都在“摸着石头过河”，可是家有老父老母，时不我待。

面对这样的现实，我们大声疾呼：要在社会养老服务领域实行“改革开放”；要根据中国的国情，引进发达国家在社会养老领域先进的理念、经营管理的手法、资金与技术；要通过消化与吸收，创新中国特色的社会养老服务体系，从而提高中国社会养老服务的整体水平。基于这个观点，从2011年3月起，我作为清华大学华商研究中心的课题组负责人承担了国务院侨办的课题，开展“借鉴日本介护养老服务经验，创新发展中国的社会养老服务事业”的研究；同时，从2012年4月起，在中国老龄事业发展基金会的支持下开展了“借鉴日本社会养老的成功经验，建立中日社会养老服务合作示范项目”的研究。本书的第二部分就是根据以上这两项研究的成果改写的。借本书出版之际，向国务院侨办政研司的司长王晓萍女士和处长赵健女士，中国老龄事业发展基金会的副秘书长柴火女士以及清华大学教授龙登高先生和陈杨秋女士，对本书的写作作出贡献的杜静女士表示衷心的感谢。

我的父亲蔡振扬有句口头禅，那就是“活到老、学到老、写到老”，他是位“多产作家”，一生中出版了40多本书，90多岁的高龄还坚持天天看书和写作，92岁那年，他老人家参考日本的养老保健书籍，结合自己的养生体会编写的养生书籍



蔡林海博士(右1)2012年3月在东京参加日本介护预防活动能力康复研究会全国大会时，与日本厚生省老年保健局局长官岛俊彦先生(左2)、会长竹内孝仁先生(右2)、理事长来栖宏二博士(左1)合影

出版后颇受欢迎,多次再版。我为了代父亲处理出版事宜,有缘结识了上海科技教育出版社的副总编王世平女士和医学科班出身的编辑吴培培女士,在她们的热情鼓励和大力支持下,才有了编写本书的构想。在此,对上海科技教育出版社的独具慧眼和编辑们的辛勤劳动表示感谢。民政部原副部长、中国老龄事业发展基金会理事长李宝库先生在百忙之中为本书写序,对此深表谢意。

当中国的老龄人口达到 2 亿时,至少会有 4 亿人过中年的朋友们会面临如何安排和照料父母养老的现实问题。我根据自己在国内照料父母养老的经历、在国外对日本社会养老服务体系的实地考察以及与日本养老专家对谈交流的体会编写成了本书,希望朋友们能够从中了解老化预防、老年康复和居家养老的科学知识,也祝所有老人的养老生活健康、幸福。

蔡林海

2012 年 7 月 18 日

于北京东湖别墅



第一部分 老化预防、老年康复与居家养老的基础知识

蔡林海 竹内孝仁

第一章 老化预防与老年康复的社会意义 / 3

1. “介护”的定义 / 4
2. 失能与半失能老人带来的社会问题 / 4
3. 老人失能与半失能的原因 / 5
4. 老化预防与老年康复显效的时间 / 5
5. 关于中国应对人口老化问题的建议 / 6

第二章 老化预防与老年康复的基础知识 / 7

1. 老化是怎么回事 / 7
2. 老化的综合评价指标 / 7
3. 老化引起的身体功能减退 / 8
4. 老化与老人精神世界和心理状态的变化 / 14
5. 老化与痴呆 / 16
6. 失能与半失能的罪魁祸首：废用综合征 / 17
7. 什么是老年康复 / 19

第三章 居家养老和介护的基础知识 / 23

1. 居家养老中的介护包括哪些行为 / 23
2. 养老服务领域中介护的目的 / 25

3. 什么是伺候型介护和自立支援型介护 / 26
4. 介护老人的三个要素 / 27
5. 如何减轻介护者的负担和压力 / 28
6. 减轻介护者精神压力的八个要点 / 28
7. 卧床不起老人的家庭护理 / 30
8. 老年痴呆患者的家庭护理 / 33

第四章 老化预防和居家养老 / 37

1. 从性别分析老人失能和半失能的原因 / 37
2. 从年龄分析老人失能和半失能的原因 / 39
3. 如何发现老人老化的危险信号 / 40
4. 老人生活功能检查表 / 40
5. 居家养老与老化预防的六大项目 / 43
6. 老化预防项目之一:提高运动系统的功能 / 43
7. 老化预防项目之二:改善营养 / 45
8. 老化预防项目之三:提高口腔功能 / 47
9. 老化预防项目之四:预防痴呆 / 50
10. 老化预防项目之五:预防自闭症 / 52

第五章 “活动能力康复”训练法及其效果 / 54

1. 什么是“活动能力康复” / 54
2. 活动能力康复的基础理论 / 56
3. 活动能力康复训练是如何进行的 / 61
4. 老年康复案例分析 / 66

第二部分 日本社会养老服务体系的成功经验

蔡林海

第六章 日本的老龄化与居家养老服务战略 / 81

1. 日本社会老龄化的趋势 / 81
2. 社会老龄化初期政府与社会的对策 / 83

第七章 日本社会养老的国家战略:《黄金计划》/ 87

1. 社会养老《黄金计划》:实现保健、医疗、养老服务的一体化 / 87
2. 社会养老《新黄金计划》:社会养老普遍性、综合性、社区化的原则 / 88
3. 《21世纪黄金计划》:构建面向每一位国民的社会养老服务体系 / 88

第八章 日本“介护保险制度”简介 / 90

1. 养老服务保险的两种模式 / 90
2. 日本“介护保险制度”的创设 / 91
3. 日本“介护保险制度”概要 / 92

第九章 日本介护养老服务的主要内容与养老服务的标准化 / 96

1. 介护服务的主要内容 / 96
2. 日本社会养老服务的管理与服务的标准化 / 99

第十章 日本的社会养老服务体系向“重视预防”转型 / 101

1. 日本的长寿科学研究 / 101
2. 开展介护预防,回避老龄化的社会风险 / 104
3. 日本的“介护预防”事业 / 106
4. 日本介护预防服务的主要内容 / 108

第十一章 日本的社会养老服务体系以居家养老为核心 / 113

1. 以居家养老为核心,为高龄者养老提供多种服务的选择 / 113
2. 居家养老与拥有专业资格的“家访护理员” / 114
3. 日本的居家养老支援中心 / 116

第十二章 日本社会养老服务体系的人力资源战略 / 118

1. 养老服务行业的现状及对策 / 118
2. 建设养老服务行业的专业人才制度体系,打造“新兴职业群” / 120

第十三章 日本开放养老服务市场的政策与手段 / 123

1. 提供养老服务的主体多元化 / 123
2. 鼓励民营中小企业进入养老服务市场的优惠政策 / 124
3. 打造新兴服务业的企业群,创新养老服务的模式 / 125
4. 鼓励养老服务市场有序竞争,实行养老服务信息公开制度 / 126

老化预防、老年康复与居家养老的基础知识

家有老父老母。几年前,我从上海把90多岁的老父亲、80多岁的老母亲接到北京,开始照料他们的养老生活。从那时起,“上有老、下有小”、又有工作重任的我面临着人生中的一个重大的挑战。“尽孝道”三字,说来容易,做起来难!长期在家里照料护理老人,其中的酸、甜、苦、辣就像人生中一首难忘的歌。

作为一名“海归”的社会学博士,在照料护理年迈父母的过程中,我开始思考和关注中国的养老问题,同时,也开始研究日本的社会养老服务体系的经验。日本也是深受儒家思想影响的国家,“亲孝行”是日本社会的价值观之一,有许多日本人的名字里就有“孝”和“仁”字。大概是有缘吧,我有幸认识了日本介护预防活动能力康复研究会的会长竹内孝仁先生,日本友人介绍说,在社会养老领域服务40多年的竹内孝仁先生是日本老年康复的创始人之一,有当今日本“介护管理第一人”的美誉。竹内孝仁先生也十分关注中国的老龄化,当他听我说及中国的失能和半失能老人超过3000万时,感到很痛心。他说,这个数字超过了日本的老年人口。失能和半失能老人的增加是社会的重大损失,从现在开始就应该设法避免这种损失。于是,我和竹内孝仁先生决定以访谈的方式,介绍老化预防和老年康复以及居家养老的基础知识。

