

出國報告（出國類別：考察）

日本日照中心及特別養護中心 參訪報告

服務機關：衛生福利部

姓名職稱

衛生福利部附屬醫療及社會福利機構管理會 王裕煒副執行長

衛生福利部附屬醫療及社會福利機構管理會 林玉雯簡任技正

衛生福利部彰化醫院護理科 蔡曉薇護理長

派赴國家/地區：日本

出國期間：2024/06/30-2024/07/03

報告日期：2024/08/01

摘要

日本自 2005 年早已邁入超高齡社會，照顧長者之推動值得我們學習並引以借鏡。藉由實地參訪日本日間照護及特別安養中心體驗日本當地照顧長者理念與經營模式，瞭解其機構內各職類照顧人員成員組成、各職類工作任務內容、科技導入照護模式之運用以及機構內空間運用規劃等，以為本部所屬醫院未來規劃及推動長照業務參考。

2025 年臺灣將邁入超高齡社會，無論是日間照護或機構式照護之需求民眾日漸增加，在日本無論是「自立支援」或「自由選擇」，都圍繞著「尊重本人意識」的核心。日本的介護保險法已經實行 22 年，期間歷經多次修訂、推出多樣的服務，其照護模式永遠一步步朝「守護當事者尊嚴」的目標邁進。學習他國對策時，宜深入探索他國文化中對生命的看法，找出制定每條規則背後的原因，並比較國內狀況，才能規劃出符合本國國情之高齡長照機構之營運服務模式。

目錄

摘要.....	1
壹、目的.....	3
貳、參訪過程.....	3
參、參訪重點摘要.....	4
一、Smile 日照中心機構簡介.....	4
二、特別養護老人ホームフランセーズ悠なかの機構簡介.....	4
三、參訪夢のみずうみ村浦安デイサービスセンター機構簡介.....	5
四、討論：日本《介護保險法》--確保長照財政的永續.....	6
五、討論：守護當事者尊嚴——日本長照政策的終極目標.....	6
肆、心得及建議.....	7
伍、附件.....	9
一、附件 1：Smile 日照中心.....	9
二、附件 2：特別養護老人中心.....	12
三、附件 3：夢之湖日照中心.....	16

壹、 目的

瞭解日本長照機構營運、照顧模式、介護保險制度與機構管理，參訪長期照顧相關機構，如：住宿式機構、日間照顧中心等，以學習多元照顧服務模式，作為本部所屬醫院推動老人長期照顧業務參考，提升長期照顧提供之服務品質。

貳、 參訪過程

日期	時間	行程
6/30(日)	07:00-19:30	1.去程：台灣桃園機場→日本茨城機場 日本茨城機場→日本長野市 2.參訪機構行程及注意事項說明
7/1(一)	09:00-12:00	參訪 Smile 日照中心 (長野縣長野市吉田 4-19-3)
	13:30-17:30	參訪特別養護老人ホームフランセーズ悠なかの (長野縣中野市大字片塩 58-23)
7/2(二)	08:30-13:30 13:30-17:30	1.日本長野市→千葉市 2.參訪夢のみずうみ村浦安デイサービスセンター (千葉縣蒲安市当代島 2-13-27)
7/3(三)	08:00-15:00 19:30-22:35	1.參訪意見交流 2.返程：日本成田機場→台灣桃園機場

參、 參訪重點摘要

一、 Smile 日照中心機構簡介

Smile 日照中心為二樓新式建築，占地寬廣外，環境整齊有條理，無障礙設施俱全。服務個案部分為失智個案，但其活動屬於可使用助行器或單拐活動，少數則使用輪椅活動，長者抵達日照中心後透過電腦系統採自助報到，並自主選擇及安排當日行程活動，少數無法自主選擇及安排者則由照顧人員協助完成。日照中心內每日活動內容極為廣泛，分為團體活動及個人活動，內容涵蓋水療床、泡腳池、復健(健身)活動、室內高爾夫球比賽、麻將、運動操、紅繩懸吊運動、大澡堂、閱讀空間、下午茶等。每一個活動點位均有照顧服務員、護理師或復健師等照顧人員採定時服務及指導活動，其活動多元且生動。(附件 1)

午餐準備相當精緻並提供多元餐食供長者選擇，午餐時間一到所有長者無行動力差異均需排隊始能領餐，所有照顧服務者會給予長者充分時間點餐及領取午餐，優先鼓勵長者自主領取而非被動接受服務，待長者需要協助才會主動協助。此外，此日照中心內除廚師、廚工外另設有甜點師，供應長者每日甜點自主選擇。

二、 特別養護老人ホームフランセーズ悠なかの機構簡介

日本特別養護老人中心類似臺灣安養中心/住宿式機構，收住的長者平均 90 歲，共計 100 床(五區)，長者不具管路及氧氣使用始可入住，其活動大部分以輪椅及單拐活動。此建築結構過去為日本的學校，因人口老化改建為特別養護中心，其環境極優美媲美於高級飯店，整體地面均為木質地板，設有室內魚池、中廊特別設計可以面對面說話的臥榻，大部分臥室採單人、部分採雙人，臥室內設備簡單僅有床及簡易五斗櫃，兩間單人室共用一間衛浴設備。於此特別養護中心內未見高科技設備，經營者表示希望提供長者與過去生活型態雷同之生活環境，而非造就為節省人力之高科技環境。力求長者入住前後生活型態不要改變太多，於長者入住

時照顧者即開始觀察長者生活步調、習慣及如廁時間等，配合個案生活作息提供服務。觀察其照顧模式未有約束之行為，其使用的輪椅特殊可往後傾斜，即可避免長者因起身而跌倒之危險性；其長者臥室內床均搖到極致低，即使長者於床鋪上跌落亦不會有受傷之疑慮。而醫療方面，一個月會有專責醫師進行八次巡診，如個案有就醫需求則由家屬陪同。機構內除特殊節慶會有活動，平時長者則如同在家生活般，未特別規劃遊戲活動或復健等。(附件 2)

三、 參訪夢のみずうみ村浦安デイサービスセンター機構簡介

夢之湖日照中心為二樓建築，雖其建築外觀較簡陋，內部環境與一般日照中心不同，沒有刻意的防跌設備(如扶手)，空間規劃初看顯得較為老舊，細心瞭解確有其特殊用意。服務個案較廣泛，具可自主活動者、輪椅使用者、需語言治療者、失智者等。依據長者失能等及安排不同照護比，失能等級低可自由活動者優先自我選擇每日活動行程；失能等級高則照服人力會集中照顧，且提供較小的空間活動，減少其不安，並按照既定每日課表採團體活動。另針對需語言治療個案則安排在固定空間，由語言治療師採團體課程及個人課程進行治療。

失能等級低的個案其活動內容非常多元包含復健、卡拉 ok、樂器室、劇院、烘培區（早上做配餐、下午做烘培教室）、麻將區、高爾夫球區、一對一按摩區（需預約，10 分鐘/次）、陶瓷區、繪畫區、電腦區等，每一個活動點位間都刻意設定有上坡度、簡易的樓梯、刻意高低差，目的為日常中即可訓練長者活動，採「減法照顧」之理念強化長者身體與腦部活動，而非採「服務、服侍照顧」。另，日照中心規劃讓長者透過各種運動、復健，賺取「夢幣」，此夢幣亦可稱為代幣，可用來支付其按摩、唱歌、喝咖啡等娛樂活動，解鎖長者之成就，造就自己想要得到的娛樂靠自己來達成。(附件 3)

四、討論：日本《介護保險法》--確保長照財政的永續

日本介護保險的財源，是國家、地方政府的社會保險和保險人的稅金對分支付。

「保險人」所指的是 65 歲以上的「第一號保險者」和 40 歲以上的「第二號保險者」，徵稅族群以「日本居民」為準則。只要住在日本，不分國籍，都有義務繳納這筆稅金。好處是，當保險人使用長照服務時，只需要支付 1 到 3 成費用，能大幅減少照護時的經濟壓力。

隨著高齡化程度攀升，日本也面臨國家長照財政的永續問題。這幾年，日本政府企圖使用消費稅來補足缺口，也傾向減少輕症者的給付、提升使用者自費比例。而另一個本質的思考，就是從國民健康的源頭做起，希望盡量減少老後需要受照護的時間。

近期則因應 2021 年新冠危機，強化機構的危機管理措施。2024 年的介護報酬修訂也正逢診療保險的修訂時期，面對這個關鍵年份，未來可加以密切注意日本將來所推出「醫療」與「長照」相輔相成的法規。

五、討論：守護當事者尊嚴——日本長照政策的終極目標

在日本講起長照，無論是「自立支援」或「自由選擇」，都圍繞著「尊重本人意識」的核心。日本的介護保險法已經實行 22 年，期間歷經多次修訂、推出多樣的服務，永遠一步步朝「守護當事者尊嚴」的目標邁進。

學習他國對策時，宜深入探索他國文化中對生命的看法，找出制定每條規則背後的原因，並比較國內狀況，才能規劃出符合本國國情之高齡長照對策。

肆、心得及建議

日本照護長者理念以尊重其自主，並具選擇權，日照中心意識清楚的長者可自行選擇其每日活動，提供多元性選擇，依據長者自身特質選擇喜愛的活動。看著喜歡閱讀的長者，沉浸在閱讀的世界中那份祥和感，喜歡繪畫長者的作品讓人感到溫馨，喜歡唱歌的長者樂於音樂的饗宴中。在長者還具有自主權時，給予尊重與選擇，非常令人嚮往。在日照中心中提供每位長者一層櫃子，其不僅放置每日到日照中心的個人物品，櫃子裡也放置個人創作或在日照中心會使用的個人物品、衣物等，就像是長者的第二個家，有一種歸屬感。為了達到這樣的照顧，首先其日照中心占地需寬廣，才足以提供一區一區的活動場域；再者長者家屬與日照中心間需極度高的信賴度，當長者在自主活動中可能產生的意外事件，彼此間才具備討論及包容空間。

在特別安養中心中看到有別於臺灣的安養中心，其環境維護的相當的乾淨、整齊，無異味，空間規劃亦採分區，每一區僅 20 位個案，而每一區具有備餐的中島，亦有一個屬於這一區長者的活動空間，臥室只提供單室及雙室，雖空間不大但讓長者有足夠的個人隱私及安全感。兩間臥室間設計一間廁所，其廁所空間不大，但設備俱全，給予長者充足如廁空間與時間。日本在小細節處，也讓人敬佩，例如長者坐的椅子乍看下沒有差異，但其高度有 3-5 公分落差，目的為提供不同高度的長者適合的椅子，當需要從椅子上起身時亦能技巧性輕易站立。

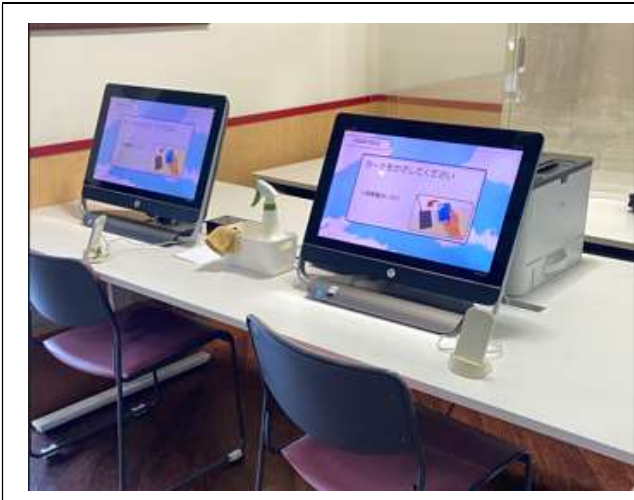
整體而言，日本對長者的照護具尊重與自主，照顧非蠻力，而是透過技巧以較省力的方式照顧長者，同時維持或減緩長者之老化，綜觀以上，建議如下：

- 一、 照顧理念之推廣：無論經營者、照顧者、被照顧者及家屬，其照顧理念具一致性能幫助照顧者得到更完善的照顧。
- 二、 照顧者的技巧訓練：從提供被照顧者自主權、尊重之照護模式到照顧者翻身、擺位、移位，失智者的溝通技巧等實質操作與模擬練習，更勝於目前臺灣失智症照護 20 小時、身心障礙失能 20 小時等課程(無實際上模擬、練習，僅課堂上課)。
- 三、 優化日照中心及安養中心空間規劃：無論日照中心或安養中心採小區規畫能提供長者安全感及隱密性。

四、目前臺灣「鍊工場」日照中心引進日本「減法照顧」理念於龜山、永和、蘆竹、竹北及頭洲均有設立日照中心，可供有興趣者參訪。

伍、 附件

一、附件 1：Smile 日照中心



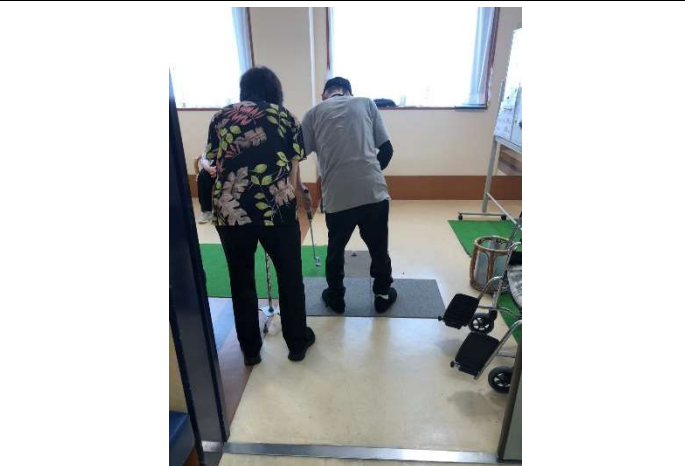
長者報到處



長者報到後自主選擇當日行程表



長者活動區-高爾夫球區



長者活動區-高爾夫球區



長者活動區-電腦區



長者活動區-電動麻將桌



長者活動區-看教學影片活動



長者活動區-健康操



長者活動區-紅繩活動



長者活動區-復健區



廚房-備餐

廚房-點心師



長者點餐櫃檯



長者取餐



長者午餐



參訪人員合照

二、附件 2：特別養護老人中心



參訪同行人員合照



特別養護老人中心建築物外觀



特別養護老人中心建築物外觀



戶外區景色



戶外區景色-魚池



戶外區景色



室內區-走廊



每一區擁有各自活動空間-像家裡客廳



洗澡區



臥房區



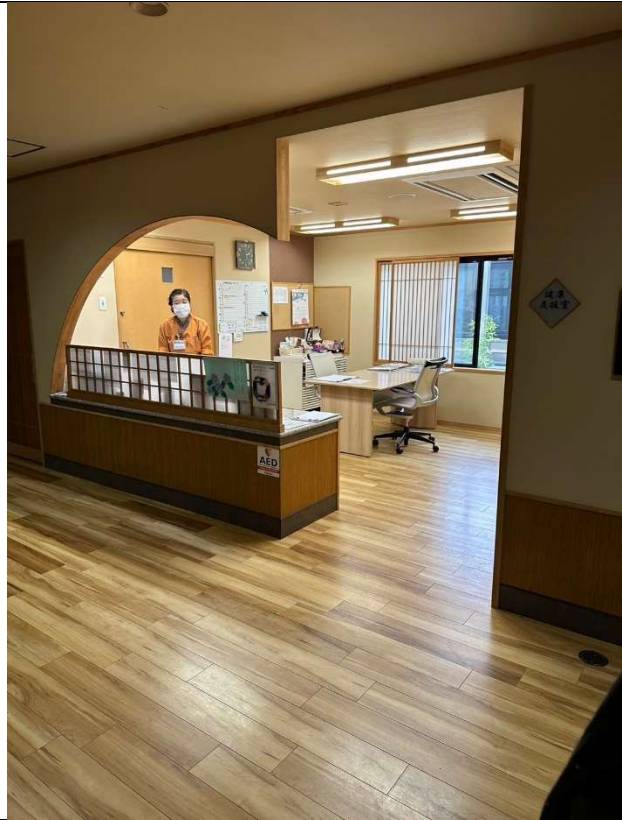
椅子高度不同-適合不同身高長者



傾斜輪椅-取代約束



室內公共空間-臥榻區
提供長者面對面對話



簡易護理站



兩間臥室共用一間廁所、廁所無障礙設施齊全



每兩區間設置一個廚房



長者-下午茶餐點

三、附件 3：夢之湖日照中心



參訪人員-合照



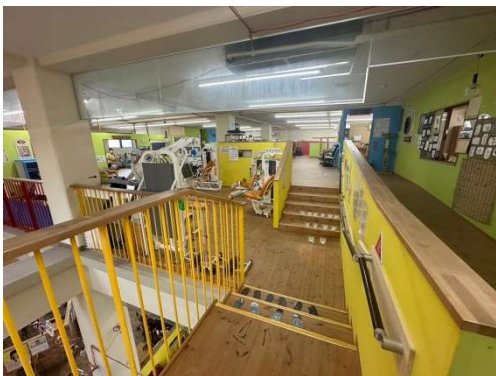
用餐區



畫畫區



陶瓷區



復健區

(活動區之間的樓梯，目的是於日常中訓練長者)



日照中心牆面一角-認知活動

(長者使用各項設施-不適合過度拍照，故此機構照片較少)