

巻頭 特集

プロが教える ぜったいに失敗しない介護施設選び

第1回 あなたにとって大切な老後設計とは？

老後の住まい、どうすればよいか分からなくて不安……
経験豊富なベテラン相談員が各地で行った講演会の内容の中から、
誰もが知りたい施設選びのあれこれをお教えします！

PROFILE



樋口 国陽
ひぐちくにぎよ

(株)シニアサポート代表

都内を中心に、有料老人ホーム紹介センター「ホームあしすと入居相談室」を開設。長年にわたり数多くの相談者に最適な介護施設を紹介してきた、施設選びのエキスパート。



自治体のセミナーなどで介護に関する講演会を行う。写真は国分寺介護予防教室での講演の様子。09年9月

■ 生き方 = 住まいは人それぞれ

2015年、日本では全人口の1/4が65歳以上という高齢化社会が現実化します。自分や家族の〈老後の暮らし〉は、より身近で切実な問題です。人は誰でも必ず老いるもの。若いころと同じ暮らしをいつまでも続けることは、実際には難しいといえます。先のことは分からない、心配はそのときすればいいと思うかもしれませんが、できるだけ準備はしておいたほうがよいでしょう。老後の人生では、一人ひとりが自分自身で将来の展望を切り拓かなくてはならないのです。

老後の住まいについて考えるとき、誰にとっても正しいただ一つの選択というものはありません。生き方や考え方の数だけ、その人に合った住み方、暮らし方があると思います。当然、体が健康であれば、思うままに自由に暮らしていけます。また、経済的な余裕があれば、その分だけ人生の選択肢は増えるでしょう。ですが、お金さえあれば必ず幸せになれるかというと、断じてそうではありません。いちばん大切なことは、自分がどこで、どうやって生きていくのかしっかりと見極めることなのです。

60歳からの人生と住まいを考える

60才

健康に問題なし
自立して生活

住みやすい環境作り

→ 自宅をバリアフリー改修

住み替えるなら

- 一般向けマンション（分譲）
- 高齢者向け賃貸住宅
- サービス付きマンション
- ケアハウス
- 有料老人ホーム
- 高齢者住宅

65才

健康にやや不安
半自立して生活

家族（子供など）の近くで暮らす

→ 二世帯住居に住む
→ 介護（在宅・通所）サービスを利用する

住み替えるなら

- 高齢者向け賃貸住宅
- サービス付きマンション
- ケアハウス
- 有料老人ホーム
- 高齢者住宅

75才

80才

健康に問題あり
介護が必要

自宅での介護に限界を感じたとき

住み替えるなら

- 有料老人ホーム
- 高齢者住宅
- グループホーム
- 特別養護老人ホーム

90才

■ 自宅で老後を暮らす

先に述べた通り、老後の生き方は人それぞれ。老後を迎えるにあたり、誰もがまず望むのは、住み慣れた自宅で余生を送ること。そのためには、自宅を生活しやすい**バリアフリーに改修**したり、完全な自立が難しい場合には、**家族や介護サービスによるサポート**を受けたりと、生活環境を十分に整える必要があります。家族の近くで生活したいのであれば、**二世帯住宅**に住むという手段もあります。ただし、たとえ子供世帯との二世帯住居の場合でも、子供世帯の援助を当てにすることはおすすめしません。あくまでも別の世帯と考え、配慮のある距離感で暮らしていくのが理想です。

■ 「住み替え」という選択

次に考えるのは、別の住居への**住み替え**です。**高齢者向け賃貸住宅**や、**生活サービス付きのマンション**等、シニア専用の住居にもさまざまな種類があります。近年では、郊外の自宅を売却して利便性の高い都内のマンションに住み替える老夫婦も増えているそうです。ただし、これらの住み替えはご本人が健康でしっかりと自立していることが大前提です。ですから、介護が必要になったら、また別の場所へ移り住む必要があります。

■ 健康面に不安が出てきたら

ある程度のサポートさえあれば自立した生活

を送れる人の場合、**有料老人ホーム**や**高齢者住宅**、**ケアハウス**などの介護施設への入居が考えられます。近ごろでは、先を見越して元気なうちからこれらの施設へ移り住むケースも数多くあります。また、どうしても介護が必要な人のための施設として、**グループホーム**や**特別養護老人ホーム**などの選択肢もあります。

自宅に住み続けるにしろ、住み替えるにしろ、生活維持費や入居金がいくらかかるのかと、自身の健康状態と資産状況の予測をしっかりと考えておかななくてはなりません。各施設の特徴を以下の表とめました。ご検討の参考にお使いください。

介護施設の種類とそれぞれの特徴

分類	入居対象		サービス・特徴				費用の目安		備考
	健康状態	認知症	食事	介護	医療	入居時	月額		
有料老人ホーム	自立～要介護	○	○	○	△	500～1000万円 (最多価格帯)	5～30万円	民間が主体となり設置運営。近年入居一時金が安くなっている。終身利用権方式・賃貸方式・建築・設備面で施設による格差が大きい。介護付・住宅型に類型が分かれる。自立の場合は別途自立サービス費が発生する場合もある。	
グループホーム	要介護	○	○	○	△	0～300万円	12～20万円	要介護状態の認知症高齢者が、5～9人を1ユニットとして、食事、入浴、排せつ等の生活全般のサポートを受けながら、家庭的な環境の中でスタッフとともに生活する施設。	
ケアハウス	自立～要介護	△	○	△	△	施設による	7～15万円 (収入により異なる)	居住機能と福祉機能をあわせ持つ定額利用の施設。社会福祉法人の経営している施設が多い。自立していることが入居の条件の施設が多いが、施設によっては介護認定を受けている方も可。	
高齢者専用賃貸住宅	自立～要介護	△	△	△	△	30～100万円 (最多価格帯)	10～20万円 (食事別)	高齢者の方が比較的元気なうちに、そこに住み替える場所として想定されており、万が一介護などが必要になった場合には、すぐ外部の事業者に依頼することができる高齢者のための賃貸住宅。介護保険の適用が可能。サービスの面で格差が大きい。	
特別養護老人ホーム	要介護	○	○	○	△	なし	約5～15万円 (収入により異なる)	生活全般にわたって介護サービスを提供。介護保険における施設サービスの対象となり待機者が多くなり、各自治体で入居優先規準を設けるようになっている。相部屋が多い。現状介護認定の高い方以外の入居は困難。	

○可 △施設による

よりよい老後のために積極的に施設を選ぶ

近年、マイホームに対する価値観は大きく様変わりしています。土地付き一戸建てを購入して一生そこに住み続けるのではなく、家族構成や健康状態に合わせて、マンションや高齢者施設へ住み替えた方がよいという考え方も一般的になりつつあります。

ひとつ覚えておいて欲しいのは、介護施設への入居にマイナスの印象を持つ必要は一切ないということ。ひと昔前は〈老人ホーム〉と聞くと、なにか暗い印象を持っていたように思いますが、現在の老人ホームはまったく違います。きれいで、生活がしやすく、大変便利なところです。独り暮らしのお年寄りが、施設へ入居したことによって、新しく仲間ができた、生きがいを見つけたり、返って元気になったという話もよ

く耳にします。

ひとことで介護施設といっても、その種類と内容はさまざま。各施設はそれぞれ異なる特徴を持っています。前ページの表を参考に、各施設の特徴と費用の目安などを知っておきましょう。



施設選び、まずはココから！

ここ数年、介護保険ができたこともあり、新しい有料老人ホームが急増しています。施設入居を検討している皆さまにとってありがたいことですが、候補となる施設が多くなるほど、目当ての施設を絞り込むことが難しくなってしまいます。

また、多くの人にとって、有料老人ホームの入居の仕組みは大変分かりづらく、施設によって入居金や月額費用の制度が異なるなど、比較検討作業はかなり難しいといえます。都内だけでも数え切れないほどある施設の資料をすべて取り寄せる、すべての施設を見学して回ることは不可能です。施設を絞り込むためにまずすべきこと。それは、入居者本人の希望や、必要な医療・介護ケア、現在の生活状況などをあらかじめ整理しておくことです。これによって、本人にとっての理想像がやや具体的になり、施設選びがずっとスムーズになるはずです。

施設を選ぶときに整理する項目

以下のような希望条件を決めて、重要な項目は何かを事前考えておくことが大切です。

- 予算はどれくらいにするか
- 自宅（家族）からの距離は
- 医療連携はどの様なものが良いか（病気になったときの対応）
- お部屋の広さはどのくらいか
- 施設の規模はどのくらいか（入居者の人数）
- 設備は何を重要視するか
- 周囲の環境はどの様なところが良いか（公園のそば、海や山の近く、平坦なところなど）
- 入居者へのサービスで一番大切にすることは