

巻頭特集 今、本当に知りたい 介護施設入居の疑問

「人生設計は自分の手で」 自分で探す、老後の住まい

毎日私どもへ寄せられるご相談の内容は、お一人おひとりさまざまです。ご家族や介護者からのものに加えて、ご本人からご相談をいただくケースもごございます。高齢化社会の中で、自分の老後を自らの手で描きたいとお考えになる人が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、自身のための入居施設探しについて詳しく取り上げます。

PROFILE



樋口 国陽
ひぐち くにきよ

(株)シニアサポート
ホームあしすと入居相談室長

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。

目次

巻頭特集

「人生設計は自分の手で」
自分で探す、老後の住まい 4

関東一円 使える! 見つかる!

1782件とつながるリスト

掲載情報の見方 9

住まい選びの あしすとリスト 10

東京都23区 10

東京都市部 18

神奈川県川崎市 24

神奈川県横浜市 27

神奈川県相模原市 31

神奈川県市部 32

千葉県千葉市 37

千葉県市部 39

埼玉県さいたま市 44

埼玉県市部 46

茨城県 51

栃木県 52

群馬県 53

山梨県 54

プライバシーポリシー 55

施設選びのプロが教える!

講演会のご依頼を承ります 55

ご相談からご入居までの流れ 56

ご存じですか?

介護施設の種類と特徴 58

チェック!

介護にいくらかけられる?

入居予算試算表 60

コラム ベテラン相談員のひとりごと

自身のための施設探し

タイミングと話し合いが重要! 62

入居相談FAX送信票 63

早くから考えておけば、いざという時にも安心!

誰も他人ごとではない、老後の人生設計

国民の4人に1人が65歳以上の高齢者という、超高齢化社会が現実化する中、老後の人生のあり方もお一人おひとり多様化しています。より自分らしい余生を送るために、自身の人生設計を積極的に考えてプランニングする人が増えているようです。過去5年に私どもの相談室に寄せられた相談内容をみると、入居者本人からのご相談は、全体のうち2割ほどを占めています(図1)。自身の老後について自分で決めようという傾向は今後ますます強くなると想像できます。この割合も、さらに増えることでしょう。誰にとっても他人ごとではない老後の住まいについて、しっかりと検討して準備しておきましょう。

自身のための入居相談、2種類の傾向

入居者ご本人様からの相談は、大きく次の2パターンに分けられます。

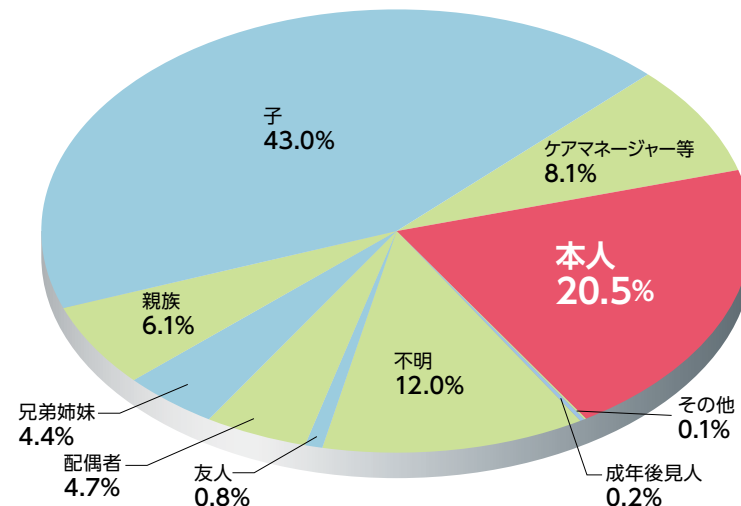
1つめは、お元気で自立して生活している方(単身もしくはご夫婦)で、将来に備えて早めにいろいろと調べ、何かあったときのために高齢者向け住宅への入居を検討しているというケースです。年齢は

75歳前後の方が最多で、ご入居検討の理由は「いざという時に家族に迷惑を掛けたくない」「頼るべき子供がいない」など様々です。こうしたご相談の場合、総じて「どこか良い施設があったら」というお考えで、あまり差し迫ってはいません。

2つめのパターンは、**お体の変調を理由に施設入居を考える**場合です。実際にご本人からの相談だと、こちらケースの方が多いです。中でも一番多いのは、足腰が弱くなってきて、お一人(またはご夫婦二人)だけでの生活に不便を感じるようになったというご相談です。食事の不安もしばしば耳にします。自炊は大変で、一人では料理が余りがちになることも。同じメニューが何日も続いたり、配食サービスでは味気なかったりと、食事に関する不便を感じる人が多いようです。また、「悪質な訪問販売や高齢者を狙う犯罪などが心配」という声もよく聞かれます。

ご夫婦2人での入居相談では、どちらか片方に介護が必要となり、一人で介護するのは困難だからこの際一緒に、というケースが多いです。この場合は、介護を必要としている配偶者の要介護度によって適した施設が異なります。これについては次号以降に稿を改めるとして、今回の巻頭特集では、比較のお元気な人を想定して話を進めます。

図1 入居者と相談者の関係



ご相談のうち、全体の**2割**が
入居者本人からのもの

そのおもな理由

- 差し迫ってはいないが、将来のために準備しておきたい。
- 健康面の不安や、生活の不自由を感じたから。
- 夫婦の片方に介護が必要になり、一緒に施設入居したい。

まずは高齢者向け施設の種類を知ろう

入居条件・サービス・価格帯など多種多様

高齢者向けの施設は、比較的リーズナブルに生活できる**公的な施設**と、企業などの事業主が経営する**民間の高齢者向け施設**に大きく大別できます。公的な施設については本誌58ページ〈介護施設の種類と特徴〉をご覧ください。以下では民間の施設だけを取り上げて説明します。民間の施設は種類によって特徴や受けられるサービスが大きく違ううえ、施設により価格帯もバラバラです。

●マンション(分譲)

完全に自立して生活できる元気な高齢者向け。最近では段差が無く高齢者も住みやすいバリアフリー型の物件も増えている。

●サービス付マンション(賃貸・分譲型)

数は少ないが「シニアマンション」「サービス付マンション・高齢者住宅」と呼ばれる施設もある。自立か自立に近い人を対象に、必要に応じて食

事サービスや生活サポートを受けられる。自宅のような広い居室があり、高額な施設が多い。

●サービス付高齢者向け住宅

法改正に伴い創設された新しい施設。生活支援サービス(安否確認・生活相談)の提供を条件とする高齢者向け住宅で、施設により、食事・清掃・洗濯などのサービスを受けることができる。自立だけでなく要介護でも入居可能な施設もある。

●有料老人ホーム(介護付・住宅型)

民間の高齢者施設の中では一番数が多く歴史も古い。食事や見守りサービス、生活支援サービスが充実している。介護が必要になった人だけでなく、施設によっては自立の人の入居も可能。

民間施設は上記のように分類されます。ただし、施設探しをする場合は、本人の健康状態やライフスタイルにより、最適な施設は異なるため、一概にどれが良い悪いと判断することはできないというのが実際です。

それぞれの施設の特徴

●有料老人ホーム

介護の手厚い「介護付」や、生活自由度が高い「住宅型」など、形態はさまざま。施設により、自立・要介護いずれも入居可。

●サービス付き高齢者向け住宅

高齢者のための賃貸住宅で、生活サービスが受けられる。施設により、自立・要介護いずれも入居可。

●高齢者向け住宅

高齢者のためのマンションや施設などの総称。

●サービス付き分譲マンション

生活サービスが受けられる分譲型マンション。



自分に最適な住まいはドコ? 考え方の基本

今はまだ元気でも、何年か先には体が弱ったり、病気になったりするかも知れません。そうした状況でも安心して生活できるよう備えておきたいとお考えのご相談者様の場合、私どもでは第一に有料老人ホームをお勧めしています。

しかし、有料老人ホームは見守りや様々なサポートが手厚い反面、団体生活の束縛感が否めません。当人の生活リズムや考え方により、受け入れられるかどうか人それぞれだと思います。逆に、サービス付き高齢者住宅では有料老人ホームと比べて自由に生活できますが、本当に動けなくなったときに改めて施設探しをしなければならないという不安感は拭えません。このように、お一人おひとりの考え方

次第で、居心地のいい住まいの理想像は違います。

もしも、今生活している環境をできるだけ変えたくないとお考えなら、十分な部屋の広さも重要です。当然、費用についても考えなければなりません。当相談室では、100歳までの費用を想定して予算を決めましようとお案内しています。皆さん、そんなに長生きしないと笑われますが、可能性はゼロではありません。安心して生活できるよう、あらゆる事態を想定しておくべきでしょう。

もっと条件の良いところはないかと探すうちに、本人の体の状況が悪くなることも考えられます。高齢での施設選びは、迷っている間に状況が急転する場合もあるので、時には思い切って決断することも必要です。複数の施設を見比べたうえで、ご自分に合った最適なお住まいを見つけましょう。

暮らし替えをお手伝いした皆様の実例をご紹介します

81歳で介護付有料老人ホームに入居したAさんの場合

腰を悪くして外出が不自由になり、生活の不安を感じていたAさん。奥様には数年前に先立たれ、お子様もなく、「最後まで安心して生活できる場所を」とのご相談でした。ご親戚も近くにいなくてのことでしたので、都心に比べて価格の低い千葉県や埼玉県の介護付き有料老人ホームをご案内しました。検討の末、川崎市の施設への入居が決められました。決め手は、Aさんが若い頃お住まいだった地域に近く、少なからず土地勘があるということでした。緑が多く日当たりのよい施設で、お元気に生活しておられます。

「終の棲家」が欲しい!

75歳でサービス付高齢者向け住宅に入居したBさんの場合

現役時代は大きな病院で看護師をしていたBさん。退職後に分譲マンションを購入して、年金生活を送っていました。趣味はウォーキングとのこと、75歳とは思えないほど足腰が丈夫で、とても元気な方でした。これからの生活や将来病気になる可能性を考え、施設入居を検討したいとご相談いただきました。有料老人ホームなどを数件ご見学いただいたのち、手厚いサービスを売りにしたサービス付高齢者向け住宅にご転居されました。ご自宅は売却せず、賃貸で収入を安定することとしました。

まだまだ元気、自由に暮らしたい!

自分ひとりで決めるのではなく、家族の意見も大切に

自分ひとりで決めるのではなく、家族の意見も大切に

自分自身の住まい探しをする際、まずしなければいけないことは、ご入居した後にどのような生活を送りたいか、ご希望を整理することだと思います。「自由に外出してまだまだいろいろなところへ行きたい」「安心して静かに毎日を過ごしたい」など、さまざまな考え方があります。ご本人の生活観や希望（自由度、環境、家族からの距離など）を箇条書きにしたうえで、絶対に譲れない条件と、できれば叶えたい副次的な条件を分けて考えるとよいでしょう。最優先の条件を再確認することで、おのずと選択肢が絞られます。

もうひとつ大切な点は、家族への相談です。私どもの相談室では、家族の世話になりたくないとお考えのご相談者様にも、そのようにお話しして家族への相談を勧めることがあります。ご家族、特にお子様に経済的・心理的な負担を掛けたくないお気持ちはよく分かります。ですが、親が子供のことを心配するのと同じだけ、お子様もご両親のことを心配しています。ご自身で入居先を探す場合であっても、ご家族に見学へ同行してもらい、意見を聞くのもよいでしょう。いくら世話にならないと言っても、施設入居後、かけがえのないご家族の顔を見ることで生きる活力が湧きます。ご家族のご意見も大切にされることをお勧めします。

おわりに

備えあれば憂いなし！ 安心な老後を送るために

体がお元気で、生活に何ひとつ不自由なところが無いという場合には、今すぐ施設への入居を検討する必要はないかも知れません。ですが、備えあれば憂いなしの諺もあります。何か不測の事態が起きた時のためにも、正確な情報を知ったうえで、さまざまな人生プランを検討しておくことは、長い人生においてとても大切だと思います。

加えて、生活に何かしら不安を感じ始めたときに、自宅に住むという以外に、高齢者向け施設での生活という選択肢が存在することも一緒に考えただけであれば幸いです。

また、そのような時はぜひ「ホームあしすと入居相談室」へご連絡ください。もちろん、ご相談だけでも結構です。相談費用は一切いただきません。

「家から近くの施設はどこにあるのか」「費用はいくら必要か」など、お一人おひとりのご希望を伺ったうえで、心を込めてご提案させていただきます。お気軽にご相談いただければと思います。



ホームあしすと
入居相談室



0422-22-1501 <http://senior-support.co.jp>

受付10:00~19:00(日曜・祝日は休み[※]) FAXでも24時間受付中。P63参照

※メッセージを残していただければ折り返しご連絡させていただきます。