## ホームあしすと vol.25

2014年10月31日発行

## 目 次

巻頭特集
老後の不安がすっきり解決!
一人ひとりにぴったりの
老後の住まいの見つけ方
関東一円 使える! 見つかる!
2032件とつながるリスト         掲載情報の見方 ····································
東京都23区 10
東京都市部
神奈川県川崎市 26
神奈川県横浜市 29
神奈川県相模原市34
神奈川県市部34
千葉県千葉市 41
千葉県市部 · · · · · 43
埼玉県さいたま市 48
埼玉県市部 51
プライバシーポリシー
入居相談FAX送信票······
ご存じですか?
介護施設の種類と特徴
相談員のひとりごと
ご相談からご入居までの流れ
チェック!
介護にいくらかけられる?
入居予算試算表



## いざ住み替えが必要になったとき、 どんな選択肢があるかご存知ですか?

ご高齢になってからの住み替えの問題は、決してひ と事ではありません。歳を重ねてからも、ずっとご自 宅に住み続けられるにこしたことはありませんが、お 身体の具合など、さまざまな理由で住み替えが必要に なることも十分に考えられます。今号の巻頭特集では、 どなたにも無関係ではない「暮らし替え」の基本的な 考え方についてご案内します。

暮らし替えが必要になるいちばんの理由は、お身体 の具合により、自力で生活することが困難になること です。安心して生活するために、ご家族との同居を検 討する、在宅のまま生活支援サービスや介護サービス を利用する、自宅をバリアフリー化するといった選択 肢が考えられるでしょう。自宅での生活が難しい場合 には、必要な生活支援や介護サービスを提供する施設 への引っ越しを考えなくてはなりません。

老後の住まいとして考えられる住宅の種類をまとめ ると、以下の通りとなります。たくさんの種類があり ますが、それぞれ特徴や入居条件が違います。各人に 最適な住まいを探すために、まず考えなくてはならな いのは、入居者ご本人が介護を必要としているかどう かです。介護を必要としない人なら、自立の方向けの 有料老人ホームや、サービス付高齢者向け住宅などの 施設を、介護が必要な人であれば、手厚い介護サービ スを提供する施設を選ぶという具合です。

経済的に余裕が無い方には、特別養護老人ホームや グループホームなどの福祉施設もあります。ただし、 これらの施設は入居待機者が多く、入居が難しいのが 現実です。また、認知症であるかどうか、個室と相部 屋のどちらがいいかなど、施設選びではさまざまな条 件を検討する必要があります。

施設の種類によって、設備の充実度やサービスの質 はさまざまです。入居者ご本人とご家族が、どのよう な暮らしを望むのか、ご自身のニーズを整理すること からはじめてみましょう。

## 「老後の住み替え」おもな住宅の種類

### 有料老人ホーム

#### 自立~重介護

おもに民間が運営する、サービス付きの介護施設。介護サー ビスを提供する「介護付」、施設自らは介護サービスを行わ ない「住宅型」、介護が必要になったら退去しなければならな い「健康型」の3種類に分けられる。

## サービス付高齢者住宅

## 自立~介護

近年制定された新基準を満たした高齢者向けの住宅。「サー ビス付き」の「サービス」とは、生活相談と見守りサービス が提供されることを意味する。それ以外のサービスの内容は、 各施設によって異なる。

## 特別養護老人ホーム

#### 重介護

社会福祉法人や地方自治体が運営する、重介護を必要とする 人向けの福祉施設。生活全般にわたる介護サービスを提供す る。65歳以上で常に介護が必要であることが入居の条件。待 機者が多く入居が難しい。

#### グループホーム

#### 重介護

認知症の高齢者向けの施設で、食事・入浴・排せつなど生活 全般のサポートを受けながら、少人数(5~9人)で共同生活 する。65歳で要介護認定を受けている認知症患者が入居対象。

## ケアハウス

## 自立~軽介護

おもに社会福祉法人が運営する、定額利用ができる高齢者向 け施設。身寄りがない、または家庭環境や経済状況などによ り家族との同居が困難な60歳以上の高齢者が対象。

#### サービス付きマンション

## 自立~軽介護

食事サービスや見守りサービスがある、高齢者向けのマンシ ョン。防犯や急病時の対応など、生活上の不安を解消できる、 お元気な方向けの施設。

#### 分譲マンション

一般的な分譲型マンション。近年は、段差が少なく壁に手す りが付いている、高齢者向けのバリアフリー住宅も増えてい る。自立して生活できるなら、選択肢として考えてもよい。

## 最適な介護施設を見つけるための

# 7 つのポイント

いざ住み替えを検討すると、選択肢のあまりの多さに混乱してしまい そう。このページでは、施設数が多く、種類もさまざまな有料老人ホームを例にとって、施設選びの手がかりとなる7つのポイントを紹介します。

## 立地条件・環境

海の近くや山の近く、閑静な住宅街や、にぎやかな街なか……、どんな場所に住みたいかは各人の趣向やライフスタイルによって違います。元気にお出かけしたい人なら、駅や商業施設に近い施設が便利ですし、外出は近所を散歩する程度という人なら、駅から多少遠くても緑が多くて起伏がない土地がよいでしょう。また、自宅や家族からの距離も大切です。家族が足しげく通うことを考えるのなら、あまり遠方の施設はおすすめできません。一概には言えませんが、都市部に近い(アクセスがよい)施設ほど、料金が高くなる傾向がみられます。

# 3 介護サービス

介護による手助けが必要な方にとっては、どんな介護サービスを受けられるのかも非常に重要です。介護サービスの手厚さを知るための指標として、スタッフの人員配置があります。すべての有料老人ホームでは、利用者3人に対して、スタッフ1人以上の人員配置が法律で定められています。この比率が2.5:1、2:1と変化すれば、それだけ1人のスタッフが受け持つ利用者の数が減り、介護サービスの密度も高くなると考えられます。施設によっては、利用者の要介護度や認知症の有無によってフロアを分けて、介護サービスの質を変えているケースも見受けられます。

# 2

## 居室 (広さ・設備)

部屋の広さや設備も重要です。現在、法律によって 有料老人ホームの居室は、18㎡以上と定められていま す。ご自身の生活スタイルを考慮して、部屋の広さは 十分であるか考えてみましょう。居室に収納スペース やトイレが付いているか、トイレはウォシュレット付 きかなども、人によってはチェックポイントになるで しょう。自立の方向けの施設には、居室に浴室やキッ チンが付いている場合もあります。さらに、部屋は何 階に位置しているか、窓はどの方角に面しているかな ども大切です。ただし、これは空室の状況次第でもあ るので注意が必要です。

# 4

## 医療体制

ほとんどの老人ホームは協力医療機関と提携して利用者の健康管理を行っています。提携する医療機関は、大きな総合病院や診療科目別の個人クリニックなど施設によってさまざまです。提供される医療サービスの質にも差があるので、事前に調べておきましょう。また、提携外の病院に通院する際の介助サービスの有無や、料金なども施設によって違います。もうひとつ、専属の看護師が24時間常駐しているかどうかも重要な項目です。施設によっては夕方から翌朝まで看護師が不在になるケースも考えられます。痰の吸引やインスリン注射が必要な方にとっては見過ごせません。

# 5 食事サービス

入居者にとって、毎日の食事はいちばんの楽しみと言っても過言ではありません。それだけに、各施設が特色のある食事サービスを展開して独自性をアピールしています。例えば、季節やイベントに合わせた特別食を提供したり、契約農家の有機野菜を食材に使用したりと、その内容はさまざま。施設によっては、和食か洋食かなど、複数のメニューから選ぶことができるサービスもあります。

そのほかに、利用者の咀嚼力の衰えに合わせて、軟食、きざみ食、ソフト食、ミキサー食などの調理方法を変えたり、味付けの好みや持病に応じて塩分量を調整したりと、きめ細かい対応が可能かどうかも施設選びのポイントです。

# 6

## 施設•設備

居室以外の共有スペースや付帯する設備も忘れてはいけません。食堂やラウンジのほかに、理美容室、マッサージ室、リハビリ室、シネマルーム、カフェスペースを備えた施設や、敷地内にきれいな庭園を持つ施設も少なくありません。なかには、まるでホテルのように豪華な待合室のある高級な老人ホームもあります。このように付帯設備が充実した施設の場合、例え都心から離れた郊外であっても料金が高く設定されています。

共有設備の中で、ひとつ注目したいのが浴室について。多くの施設は一度に多人数が入れる大浴室を持ちますが、最近では、お元気な入居者のために個浴対応の浴室を備えた施設も増えています。

# 7

## 費用・支払いプラン (入居金+月額利用料)

施設入居にあたり、もっとも気になるのが費用に関する問題です。有料老人ホームで生活するための費用は大きく、入居時に支払う**入居金**と毎月支払う**月額利用料**に分けられます。入居時にいくらかかり、入居後に毎月いくらかかるのか、きちんと計算したうえで、予算に見合う施設を選ぶことが何よりも大切です。

条件が整ったすばらしい施設は、その分、費用も高額になりがちです。特に、入居金は数百万~1億円まで、施設によって金額に大きな幅があります。一般的には入居費用は、都市部に近いなど立地条件に比例して高くなる傾向があるようです。もちろん、居室や共有スペースの広さや充実度に応じて費用は変わります。近年では、入居金0円プランがある施設も増えつつあります。これは、入居金を月々の利用料に分割して支払うプランだと考えると分かりやすいでしょう。入居金0円プランでは、入居金の代わりに保証金(原則、退去時に返金する)を預ける場合が多いようです。

施設入居を検討する際には、実際にどのくらいの費用がかかり、そのためにいくら貯蓄が必要なのかを考えなくてはなりません。おおまかに考えると、施設入

居に必要なお金は下記のようになります。この金額を、 自宅や車など資産の売却益と年金収入などを合わせ た総額と見比べて、支払いが可能かどうかを確かめま しょう。私どもの相談室では「100歳まで生活したと して、いくら必要なのか」を試算することをおすすめ しています。

# 施設入居費の例 入居時 入居一時金 入居後(毎月) 月額利用料 介護保険 自己負担分 医療費 こづかい ・ 雑費

- \*介護保険自己負担分の金額は各人の介護度により異なります。
- \*オムツ代は自治体によって補助を受けられる場合があります。

## 新しい住まいに何を望むのか 整理することから始めましょう

前ページで紹介した施設選びの要点を参考に、住み 替えの候補となる施設を複数筒所見つけたと仮定しま す。では、この施設をどうやって比較検討すればよい のでしょうか。どの施設も一長一短で、果たして何が 最適なのか迷ってしまう……というケースも見受けら れます。そんな場合には、お一人おひとりのニーズを もう一度整理・確認してみるとよいでしょう。例えば、 「周辺環境」「交通の利便性」「家族との距離」「居室の 広さ| 「医療の充実度 | など、ご自身が新しい暮らし に期待する条件を筒条書きにしてみましょう。次に、 それらに優先順位をつけて並べ替えてみてください。 「絶対に必要」「できれば必要」「あると嬉しい」など、 優先順位を考えることで、ご自身にとって何がより重 要なのか整理することができます。ただ漠然と施設を 見比べるのではなく、より具体的にイメージすること ができるでしょう。

私どもでは、施設入居を検討されるご相談者様に「す

べての人にとって百点満点の施設はない」とお話しし ます。ご希望の条件すべてを満たす施設はまず見つか りません。「これだけは譲れない」という条件を念頭 に置いたうえで、複数の施設を実際に訪れて見学する ことをおすすめします。その際、施設スタッフの雰囲 気や、入居者の表情など、第一印象も大切です。長い 時間を過ごす老後の住まいですから、よく考えてご決 断ください。もしも迷ったり不明なことがあれば、ぜ ひ私どもの相談室へご相談ください。ベテラン相談員 がアドバイスを差し上げます。



## もしも迷ったときには… ホームあしすと 入居相談室

「ホームあしすと入居相談室」では、老後の住まい探 しのご相談をお受けしております。介護業界を知り尽 くしたプロの視点から、お一人おひとりに最適な施設 を探し、親身になってご提案いたします。施設の見学、 ご契約、アフターフォローまで、万全の体制であらゆ るご相談にお応えいたします。



10:00~19:00





http://senior-support.co.jp/





twitter & facebookも更新中! Webにて弊誌バックナンバーを公開中!