

後悔しない 終の住処の 選び方

後悔しない人生を送るために、人生の最後の時期を真剣に考え、行動する動きが広がっています。シニアライフをよりよく自分らしく生きていくためのシリーズ。第1回は幸せな老後の基本となる高年齢期の住まいについて考えます。



監修/田村明孝氏
(株)タムラプランニング&オペレーティング代表取締役

暮らしや住まいは健康状態に左右される

高年齢期の住まい選びには、健康状態が大きく左右します。高齢者は一人が複数の病気と付き合っていることが多いですから、日常では通院して薬を飲むことが増え、行動範囲もだんだん狭まってきます。徐々に、電話の相手を認識できなくなったり、近所へ出て行く

ことさえも億劫になったりといった変化も出てきて、閉じこもりや孤立した生活に入っていくこともあり得ます。身体的・精神的な衰えによってコミュニティが小さくなってきたときに、自宅に住み続けるのか、高年齢者住宅に移るのか、まず大きな岐路になります。身体介護だけであれば、基本的には在宅で住み続けられる可能性が高いのですが、今の日本では地域で24時間(夜間)対応できるサービス資源が少なく、介護度が大きくなってきたときに移るという選択をせざるを得ない場合が多いのが実情です。

介護が必要になってから探すのは難しい

今、元気であれば、あまり自分の切羽詰まった状況は想像していません。しかし、介護は突然やってきます。いざ倒れて入院した、ほとんど寝たきりになった、さあどうしようという段階で住処を探そうと思っても、選択の幅はかなり狭くなってしまう。特に認知症の場合、どうしても診断が遅れて、発見できたときにはかなり進行している場合が多い

終の住処探しは判断力・行動力があるうちに

切羽詰まってから住処を選ぶのではなく、将来の変化を見越して、もう少し早い段階からの選択肢というの当然あります。その場合、選択の時間も十分とれますし、身体的に活動範囲も広いですから、あちこちを見学するなど、余裕をもって納得のいく選択がしやすいといえます。

自立した人が入居できる高年齢者

	概要	サービス等	入居対象者	運営事業者
有料老人ホーム(介護付き)	介護保険の特定施設の指定を受け、スタッフが直接介護サービスを提供できる	食事、介護、健康管理サービス等。ホームによってさまざま	自立、要支援～要介護高齢者	民間企業、社会福祉法人等
有料老人ホーム(住宅型)	要介護時には外部の介護サービス事業者と別途契約	食事、健康管理サービス等。介護サービスは提供しない	自立、要支援～要介護高齢者	民間企業、社会福祉法人等
サービス付き高年齢者向け住宅	高年齢者のみを入居対象とする登録制賃貸住宅	25㎡以上のバリアフリー居室、生活相談、安否確認サービス	自立、要支援～要介護高齢者	民間企業、医療法人等
ケア付き高年齢者マンション	分譲型マンション。福祉施設の法制度からは対象外	食事サービス、健康管理サービス等	自立高年齢者	民間企業

住宅にはさまざまな種類があります(表)。それぞれに入居要件や提供サービスがかなり異なりますので、自分のニーズに合う場所かどうか、事前によく検討しましょう。

早めに高年齢者住宅へ住み替えることによって、健康上の不安が解消でき、日常生活を諸々サポートしてもらえ、安心感は大いでしょう。要支援・要介護状態になっても早期に対応してもらえ、認知症も発見しやすくなるでしょう。ただ、高年齢者住宅はコミュニティの場です。今まで戸建てに住んでいた人が共同生活の場に入り、毎日人と会う機会が多くなりますから、本人に合うコミュニティの場かどうかは確認する必要があります。

健康なうちから入居できる高年齢者住宅選びのポイント

実際に、高年齢者住宅を選ぶときは、まず見学に行ったときの第一印象が重要です。館内が明るく、職員がはきはきと挨拶をして「ここならはつらつと暮らせそうだな」という印象を受けるところであれば、体験宿泊で実際に食事や入浴を体験し、責任者に話を聞いたたりして入居を検討していいと思います。金銭面を含めて入居契約書に書いてある情報はしっかり説明を受け、自分で理解して入居することが大切です。

また、今は必要でなくてもいずれば医療が必要になりますので、提携関係にある医療法人はどこなのか、緊急のときはどう対応する

のかなど、医療との関連は把握しておきましょう。

高年齢者住宅はあくまでも住まいですから、医療は外部サービスを受けることとなりますし、特定施設以外の住宅型有料老人ホームやサービス付き高年齢者向け住宅の大半は、介護も外部のサービスを利用するという本人の契約になります。ですから高年齢者住宅に入れば全てが賄えるというわけではありません。契約当事者として、自分が責任をもって決定していくという心構えで、どういうケアを受けたいのか、どういう生活を送りたいのかといった意思は明確に伝えられるようにしておきましょう。まずは、自分の健康状態と将来の暮らしのイメージをどう作っていくかが、大事な第一歩です。

体験入居のときのチェックポイント

(タムラプランニング&オペレーティング高年齢者住宅入居相談センター資料を基に作成)

1 施設のタイプ

居住の権利、居室区分など重要事項説明書を確認

2 ロケーション

最寄り駅からの距離、周辺の利便性、送迎の有無など

3 費用

入居時の必要金額、月額費用、有料サービス、短期解約時の返還特別の有無

4 雰囲気

スタッフの様子、入居者の雰囲気、明るさなど

5 居室

広さ、採光、風通し、音、におい、間取り、収納、緊急設備など

6 共用部分

食堂のサービス、大浴場、ゲストルーム、売店、駐車場、趣味のためのスペース、セキュリティなど

7 健康管理・介護

健康相談の場所、健康診断の有無、医療機関との連携、介護サービスを受ける場所、介護スタッフの配置、深夜のスタッフの配置と職種、ターミナルケアが受けられるかなど

8 食事

メニューと選択の有無、食費、特別食への対応、誰が作るのか、味付けと食材など

9 生活援助サービス

新聞・郵便、清掃、ゴミ処理、外部の人の宿泊規程、不在時の対応、行事内容、葬儀への対応など

高年齢者住宅入居相談センター

会員制で公正な情報提供と入居相談を行っています。

☎03-3292-1107

<http://takikaku.co.jp/soudan.html>