

特集  
2

# 自分に合った高齢者向け施設・住宅の見つけ方

久須美 則子 Kusumi Noriko

一般社団法人コミュニティネットワーク協会理事 高齢者住宅情報センター東京センター長

有料老人ホームの事業評価制度設計や再生業務、多摩地域の団地再生業務で高齢者住宅の新設などに携わる。2015年より高齢者住宅情報センター長として高齢者住宅への住み替えに関するセミナーや相談業務に従事



## 高齢期の住まいとして 有料老人ホームや サ高住選びに必要なポイント

### ●高齢者自身が考える暮らし方

「総人口が減少する中で、高齢者人口は3617万人と過去最多 総人口に占める割合は28.7%と過去最高」。これは、総務省統計局のウェブサイトにある「高齢者の人口」の大見出しです。現在、わが国の総人口に占める65歳以上の高齢者の割合は28.7%と前年(28.4%)に比べ、0.3ポイント上昇し、過去最高となりました。

国民の4人に1人が高齢者となった時代にあって、高齢期を迎えた人たちは、どのような暮らしを望んでいるのでしょうか。人生100年時代といわれ、「老後」という期間は長くなるばかりです。

大事なことは、老後の自分の将来設計を描くこと、それを自分らしく実現するためにできることは何かを考え、一つ一つ実行していくことです。

「高齢期の住まい選びを検討する際にどんな暮らし方をしたいですか?」「そのために必要なことはどんなことですか?」と尋ねると、①心身ともに健康でいたい ②趣味や経験を生かしたい ③いずれは、体力が落ちて生活が不自由になるだろうが、できるだけ自由度の高い生活環境を維持したいなどの答えが返ってきます。

これらのニーズを前提に高齢期の暮らし方、それを支える住まいについて考える必要があります。高齢者向けの住まいへの入居を検討し始

める人の大半は、70歳代半ばの人たちです。親しい友人が大病を患い、入退院を繰り返している。要介護認定を受けた知人が介護施設に入所した。親しくしていた人が介護付き有料老人ホームに入居したなど、それまで実感を伴わなかった「身近な人たちの生活環境の変化」が、準備をしなければならない「我がこと」であるよう認識を深めたことが1つの要因となっているようです。高齢期を迎える準備、その時期、期間をどのように過ごすのか自分自身の考えを整理することを始めましょう。

### ●有料老人ホームと

#### サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)

高齢者の住まい、施設には多様な種類、それぞれにしくみの違いがありますが、ここでは有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅を中心に考えます。

有料老人ホームとは、老人福祉法に基づく「食事・介護の提供など生活全般のサービスを提供することを目的とした高齢者の住まい」を示し、介護サービスと提供の違いにより「介護付き」「住宅型」等に分類されます(表)。

表 有料老人ホームの種別

介護付き有料老人ホーム	介護保険の「特定施設の指定を受けたもの」で介護等のサービスが付いた高齢者の住まい。都道府県から介護保険の「特定施設入居者生活介護」の指定を受けた有料老人ホーム
住宅型有料老人ホーム	介護保険法に定める「訪問介護等の外部サービスを利用するもの」で、生活支援等のサービスが付いた高齢者向けの住まい

一方、サービス付き高齢者向け住宅とは、2011年の「高齢者の居住の安定確保に関する法律(高齢者住まい法)」の改正により創設された、単身高齢者や夫婦世帯が居住できる、ケアの専門家による安否確認と生活相談を提供するバリアフリー構造の賃貸等の住まいです。それぞれのしくみの違い、サービス提供の違いを理解したうえで、ご自分の状況に合った選択をすることが大切です。

### ●希望に合わせた住まい選びのポイントと手順

#### 〈希望の条件を整理する〉

希望に合わせた住まいを探すために最初に行っていただきたいことは「たくさんある希望の条件」を整理することです。

入居時・月額費用などお金に関する点、施設の設備や周辺の環境などの立地条件、介護や医療、リハビリ等の体制など譲れない点について、優先点、妥協できる点をあらかじめ話し合っておくようにしましょう。

高齢者向けの住まいでの生活には、家賃や管理費などのほかに、食費、介護保険自己負担額、このほかに医療費や日用品、嗜好品、娯楽の費用などがかかります。広告やパンフレットに記載されている金額とそれ以外にどのような費用が必要か十分確認しましょう。

#### 〈資料を取り寄せる〉

希望の条件がある程度整理できた段階で、事業者から資料を取り寄せます。パンフレットや重要事項説明書などを取り寄せて、ホームの概要を理解しておくことをお勧めします。これが、見学の予習になります。

#### 〈見学に行く〉

見学をする際には、確認するポイントをあらかじめ書き出すなどの準備をします。次に挙げ

る①～⑩も参考にしてください。こうしておくと設備やサービスを自分の目で見て確認するのに役立ちます。また、見学ではパンフレットなどを見ただけでは分からない、入居者、スタッフのようす、雰囲気を知ることができます。説明を受け、分かりにくかった点などは積極的に質問をしましょう。また、その際の回答や対応は適切であったかも大切なポイントです。

#### ●見学で確認しておきたいポイント

- ①居室は窮屈に感じないくらいの広さがあるか
- ②トイレや洗面所などの使い勝手はどうか
- ③収納スペースはどのくらいか(スペースによって持ち込む荷物の量が変わる)
- ④備え付けの設備(エアコン、キッチンやベランダ、インターネット環境)
- ⑤緊急通報装置の設置位置は適切か
- ⑥洗濯スペース/サービスの有無 など
- ⑦入居者の話を聞くことができるか
- ⑧周辺の環境について、利便性、交通量 など
- ⑨スタッフの対応は分かりやすく適切か 表情は生き生きしているかなど
- ⑩いつまで暮らせるのか(介護の重度化に伴う変化)

見学後、入居先を絞り込む際には、複数回訪ねてみることをお勧めします。施設設備以外に周辺の環境(にぎやか、静かなど)の観点から入居後のイメージする雰囲気に合っているかどうかも大切な点です。また、入居している人たちと顔見知りになることが、入居後の暮らしに役立つ大事な要素でもあります。

「看取り」に取り組む高齢者向けの住まいも増えつつありますが、まだすべての住まいで「最期まで」暮らせるわけではありません。自分自身の心身の状況の変化に伴い、暮らし続けることが困難になるケースもあります。どのような状態になったら暮らし続けることが難しくなる

のかを確認しましょう。見学の際に、看取りの実績や対応状況についても聞いてみることをお勧めします。

### ●契約後のトラブルを減らすために 確認しておきたい点

人生のさまざまなシーンの中で決断や選択をしてきた人たちにとって、高齢期の住まい選びは、最も重要な選択といえるものです。自宅の売却、多額な費用負担など大きな決断を伴うものであり、入居してはみたものの「こんなはずではなかった。別のところに住み替えたほうがよいのだろうか」そう考える人も決して少なくはありません。気力、体力、判断力を要する生涯の大事業ともいえる「高齢期の住み替え」を断行するに当たり、次の点を確認しましょう。

#### 〈費用に関する点〉

入居一時金を支払う場合、償却期間前に退去した際の返還金はどうなるのか。具体的な年月を想定し、試算してみることも大事です。また、月額費用のうち、パンフレットに記載されていない上乗せ介護費、おむつ代、有料サービスなどについてどのくらい見積もっておけばよいかをしっかりと確認しておきましょう。細かなことと見過ごさず、積極的に確認をすることが重要です。

#### 〈退去の要件〉

暴力行為や奇声を発するなど、ほかの入居者に迷惑となる行為などにより共同生活を営めなくなったなどとしているところが多いようです。多様な人々の共同生活の場となるホームでは、さまざまな人間模様が展開されています。ホームを運営する事業実績の中でさまざまな事例もあることでしょう。実際に退去となったケースの有無を聞き、その際の対応の過程がどのようなものだったか、事業者の対応姿勢を知

るうえでも確認をすることが大切です。

入居者の立場からは分かりにくい点を整理して不明点を無くすことが、大事なポイントです。そのためには「こんなこと聞いてよいのだろうか」と無用な遠慮をせず、積極的に質問することをお勧めします。

また、事業者には、入居検討者の表情や言葉のやり取りの中にある「入居者のニーズ」を的確に把握し対応することを切望します。その上に成り立つ「事業者」と「入居者」の信頼関係の構築が重要です。

### 高齢期の暮らしを 考えるために

近年よく耳にする「人生100年時代」とは、ロンドン・ビジネス・スクール教授のリンダ・グラットン、アンドリュー・スコットの著作である『LIFE SHIFT(ライフ・シフト)100年時代の人生戦略』(東洋経済新報社、2016年)の中で提唱された言葉です。日本でも、2017年9月に当時の安倍首相を議長とする「人生100年時代構想会議」が発足し、超長寿社会における経済・社会システム等に関する議論が進められています。この会議は高齢者問題に特化されているものではありませんが、高齢化率の高まりのなかで、「老後」といわれる時間をどう過ごすかは私たち一人一人にとっても大きな課題です。

「頭の体操」で知られる多湖輝著の『100歳になっても脳を元気に動かす習慣術』(日本文芸社、2011年)では、老後に「生き活きと元気に過ごす秘訣<sup>ひけつ</sup>」について、教養ならぬキョウヨウ＝「今日、用がある」と、教育ならぬキョウイク＝「今日、行くところがある」と紹介しています。

高齢期の暮らしには、身体の健康も大切です。日々の運動で筋力も蓄えながら、「生き活きと元気に過ごす秘訣」を実行してはいかがでしょう。