

50代から考えておこう！  
最後まで私らしく暮らすための  
「老後の住まい」の選び方

# 全国・行列のできる

# 「憧れ老人ホーム」

40

味を堪能 露天風呂を満 療ケア

看取りを経験することで、「自分は老後をどう迎えるか」に真剣に向き合うようになる読者世代。「すみか」をどうするかは、人生の質を考えるうえで重要から選択肢を考えるための「老後の住まい」ガイドをお届けします。

文 太 デザイン/松沢順一郎

選択肢はさまざま  
「子どもに頼らない老後の暮らし」を考える

「自分が要介護状態になってから  
のことは誰だっであまり考えたく  
ありません。もちろん、そのとき  
になってから考えても、自分の介  
護度に応じてさまざまな介護保険

「親の介護」を体験して、なかなか  
施設が良「苦勞したとい  
う人で、いを自分  
の子  
50  
検討する人  
そう語るの  
や介護サービス事  
や執筆を行うケアタ  
所の代表、高室成幸さん  
老後の住まいといえ  
れた自宅で、という人  
うが……。

「子どもが独立し、少し  
家やマンションをリフ  
いと考える人は少な  
う。しかし、年を重ね  
にくくなるし、  
で転倒して  
なり自

「近い将来、どこに住み、どのよう  
な暮らしをするのか、どんな料理  
が食べたいのか、今のうちにシミ  
ュレーションしておくことが必要  
です。昨今では、自立した人が自分  
らしく生きられる老人ホームなど  
の施設も多彩にそろっています」  
次ページから、進化する老人ホ  
ームを紹介していこう。

「自分の好きなように暮らしをデ  
ザインすることが重要だと高室さ  
んはこう続ける。

「新しい介護生活の準備を進めるの  
は大変。どうしても人任せ、子ど  
も任せになってしまいます」



教えてくれたのは  
高室成幸さん

自治体、ケアマネジャー団体などに  
の現任研修会などを実施。著書に  
「子どもに頼らないしあわせ介護  
計画」(WAVE出版)など多数



# 高齢者にうれしいサポート付き! 「老後の住まい」4つのタイプ

## 民間タイプ

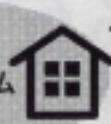
### メリット・デメリット

自立した人や介護度の低い人向け。食事の提供や洗濯など入居者の必要に応じて利用できる。フィットネス室、プールなど共用設備も充実しているが、高額な入居一時金が必要になることも

### メリット・デメリット

スタッフが24時間常駐し、安否確認や生活相談のサービスを行う。食事提供、生活支援などのサービスを受けられる。一人暮らしに不安を感じる、自由な生活を望む人におすすめ

CASE1  
有料老人ホーム  
(自立型)



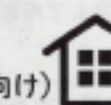
有料老人ホーム  
(要介護型)



CASE2  
サ高住  
(自立型)



サ高住  
(要介護型)



自立した  
人向け

要介護者  
向け

## 公共タイプ

### メリット・デメリット

生活に不安のある高齢者や介護度が低い人向け。支援サービス(食事を受けながら生活)を受けながら生活。社会福祉法人や自立的組織が運営する。入居一時金や月額料

### メリット・デメリット

高齢者(原則、65歳以上)のための施設。入浴、排せつなどの介護や機能訓練、健康管理などを行う。所得によって費用が算出されるが民間に比べて安い

ケアハウス  
(介護型)



特別養護  
老人ホーム



えるか、退職金はいくらなのかなど「お金の準備」です。安易に施設を決めれば老後資金がショートしてしまいう可能性もあるため、お金まわりは当然大事なことです。しかし、施設選びはよく考えておくには内見が不可欠です。実際は、実際に暮らさうでわかって食事、豪華さや栄が肝心です。同様の都合と思込みで應じてしまったらどうでしょう。地の利のあるところ。便性が悪くても自然に回ごせるのか。自分が「自分らしく暮らせる今のうちに考えてお後の住まいを選ぶ」さらにこんな「知り合



利用者数が約64万人いる特養。終身にわたって利用できる「終のすみか」の代表格だ

組が、そこでの生活になじみ、なおかつ外部訪問介護サービスなどを利用すれば、費用的には特養とさほど変わらないことも少なくないことがわかってきました。つまり特養でも特に個室を選べば、空きがある可能性も高いのだ。とはいえ、特養の待機者数は全国で約25万人(22年度)もいる。「民間の施設に引けを取らないケアを提供する施設も少なくありません。また看取りに対応していることも特養の特徴。日本看護協会の報告書では、特養の82・2%が「可能な限り施設で看取る」方針だということが明らかになっています。特養では「看取り介護加算」が追加され、なかには、看取りに医師や看護師と連携して休職を整えている施設も。多くの人にとって無理な延命治療をしないで自然に最期を迎える終のすみかになりえるのです。」