

「こんなはずじゃなかった!」

人生の最後を過す家

私はここで失敗した

- リフォームしたら認知症に
- マンションに引っ越したら夫婦げんかが増えた
- 地方移住で放火&空き巣騒ぎ
- 子供夫婦と同居で家政婦扱い

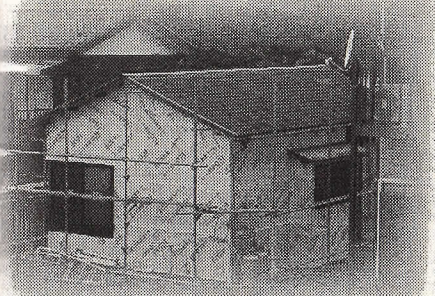
日本人の平均寿命が80才を超え、「人生100年時代」に突入して久しい。長い老後を楽しく過ごすため、夢の地方移住や子供との同居など「終の棲家」について考える人も多いだろう。しかし、その選り手方を間違えると地獄の日々を送ることになるかもしれない。

都内在住の宮田早苗さん（58才・仮名）が眉間にしわを寄せて、胸の内を明かす。「父の死後、長いこと青森でひとり暮らしをしていた76才の母を、私の東京のマンションに呼び寄せました。

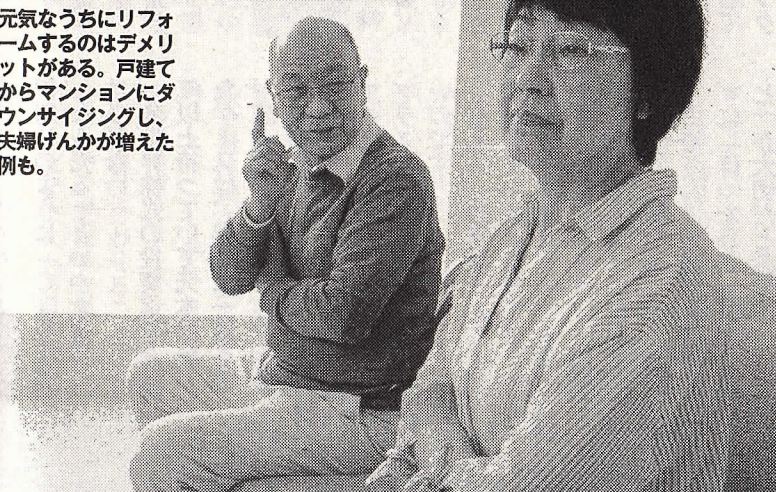
東京に来た当初、母はあちこち買い物に行ったり、趣味のスーパー銭湯に行ったり都会を満喫。東京は便利ね。お友達もできるかしら」とウキウキしていたんです。

ところが、順風満帆な生活はあつてなく2か月で終わってしまいました。

「銭湯でよく見かける人に母から話しかけたものの、なまりがきつくて何を言っているかわからない」と言われて、



元気なうちにリフォームするのはデメリットがある。戸建てからマンションにダウンスイジングし、夫婦げんかが増えた例も。



友達ができない。

また、些細なことですが、青森にいた頃は一緒に捨てていた「ゴミを、東京では分別しないといけない。そうしたちよとした生活の変化が高齢者にはストレスだったようでふさぎこんでしまいました。

そのうち出前を二重に頼んだり、食事の買い出しに行つたのに和菓子だけ買つてくるといったことが重なり、病院を受診したところ認知症と診断されました」（宮田さん）

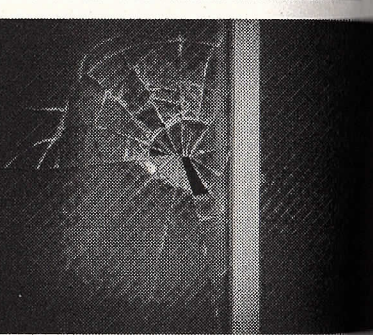
います。こちらから声をかけて同居した手前、文句は言いづらくて」

実は同居が親世代を苦しめる例は少なくない。介護・暮らしジャーナリストの太田差恵子さんが指摘する。

「子供家族との同居では、生活リズムが違うことでのトラブルが起きがちです。起床時間やお風呂のタイミングなど細かいことが気になり、ストレスになる場合が多い。もちろん、遠方に住んでいたときはなかった嫁姑問題が表面化するということもあります」

当初、近隣住民とパーベキューをしたり、レストラン巡りをするなど楽しく過ごしていた。ところが……

「避暑やスキーで盛り上がる夏と冬以外は近所中が無人になります。そのため、別荘を狙った空き巣被害が多く、窓ガラスが割れる音を聞いたこともあります。



別荘地に移住したら、オフシーズンは犯罪の温床だったということも。

結局、宮田さんの母親は青森のグループホームに入居したが、現在は娘のことも認識できない状態だという。

25年には、いわゆる団塊の世代が75才以上の後期高齢者となり、日本は本格的な超高齢化社会を迎える。元氣なう

親の方から子供との同居を申し出て、失敗したケースがある。千葉県に住む真山京子さん（74才・仮名）が話す。

「3年前の台風で自宅が半壊し、40代の息子夫婦に申し出て同居が決まりました。息子の自宅の客間にはトイレ・洗面所のほかにシャワールームもついていて、当初は大喜び。共稼ぎで頑張る息子夫婦のために、孫の面倒や家のことをやってあげたいと伝えたのが間違いの始まりでした。

当初、近隣住民とパーベキューをしたり、レストラン巡りをするなど楽しく過ごしていた。ところが……

「避暑やスキーで盛り上がる夏と冬以外は近所中が無人になります。そのため、別荘を狙った空き巣被害が多く、窓ガラスが割れる音を聞いたこともあります。

息子の裏切りで孤独な都会暮らしに

静岡県在住の久保香さん（71才・仮名）は夫の死後、自宅の家庭菜園で野菜を育てるなど悠々自適な生活を送っていた。

しかし、40代の息子から「病気になるたら大変だよ」「家を遣されても大変なので早めに処分して」と何度も言われるようになり、戸建てを処分して、東京の息子宅近くのアパートに引っ越した。



都会の生活になじめない人も多い。

最初はずみません。ありがとうございます。お任せします。と謙虚だった嫁も次第に、これやっといてくださーい」と指図するようになり、私は家政婦状態。夫（70才）も運転係として孫の塾や習い事、遊び、息子夫婦が酒席に出る際の送迎で大忙し。夫婦共に毎日ヘトヘトです。

おもちゃや塾代など孫にかかるお金も負担しているので、自分たちの生活費は節約して

夢の移住が恐怖と不便のオンパレード

日本財団が行った「人生の最期の迎え方に関する全国調査」（21年）によると、「最期を迎えたい」場所の1位となったのが「自宅」（58・8%）。逆に「避けたい」場所の1位が「子の家」42・1%。次いで「介護施設」34・4%という結果だった。

それだけ自宅への思いを強く持つ人が多いことになる。はたから見れば恵まれていると思う老後の自宅生活。だが、思いもよらない不安に直面することもある。

都会で暮らす人は、老後の田舎暮らしを夢見やすい。だが、町内会の行事が多いなど地域のつながりが都会と比べてかなり濃厚で、人づきあいが苦手な人にとってはストレスになる。地方は水道代やガス代などが高いほか、バス路線の本数減や廃止が進む。医療面でも病院統廃合が進むなど、シビアな面も少なくない。たまには旧友を迎えてのんびり過ごしたいと思っても、交通の便が悪ければ、なかなか実現しない。

移住を決断するその前に、入念な下調べが必要そう。

「近いうちから孫を連れて遊びに行ける。1週間に1度は行くから」と宣言していた息子夫婦も、数か月もするとぼつたり来なくなった。電話しても「忙しいから」と切られ、久々に来たと思っても、数時間帰ってしまふ。

向こうからしたら、そんなにしょっちゅう会うこともないと思うかもしれませんが、私は慣れない土地ですし、ご近所づきあひもないので寂しい。どこかへ出かけようと思

つても、都会の道路を運転するのには怖いし、電車の乗り換えもよくわからない。結局、家に引きこもっています。

息子は実家を売ったお金が欲しかったんだけど気づきましたが、後の祭りです」

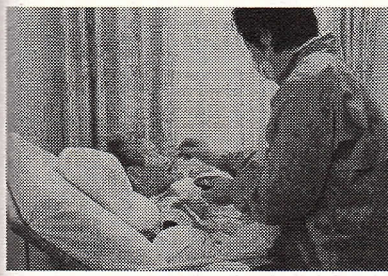
このままでは会話する機会が減り、認知症リスクも上がりそうだと話す。

ダウンサイジングで夫婦の距離がとれない

子供が巣立つたら広すぎる郊外の自宅を売却し、都心近くのこじんまりしたマンションに転居するという手もよく耳にする。だが、それにも落とし穴がある。

千葉県菊田順子さん（67才・仮名）は唇を噛む。

「3階建ての自宅を売り、駅に近い2LDKのマンションに引っ越しました。最初は掃除が楽だと喜んでいたのですが、しばらくすると夫の顔を見るのもうざりするように。あれ、この人ってこんなクセあったっけ？」と相手の嫌



有料老人ホームに入ったからといって、最期まで面倒を見てもらえるわけではない。

な部分が見えたり、お互いに行動を見られていてる気がしてイライラして、夫婦げんかが増えました。

家が狭くなった分、夫婦の「適度な距離」がとれなくなっただけですかね。いまではそれぞれ部屋の過ごすようになり、ただの同居人のような感じです。離婚した方が楽かも」

夫婦仲よく、永らく住もうと思つての転居だったのに、離婚話まで出ては本末転倒だ。

住み慣れた家の方がつまずくことは少ない

加齢に伴う体の衰えのスピードは意外と速い。「リフォームは早めに」というのが定石。だが、元氣なうちから改造して後悔した人もいる。

トイレを全自動にした大阪府の熊谷幸子さん（82才・仮名）もそのパターン。近くに住む娘の理恵さん（60才・仮名）が明かす。

「よかれと思ひ、母が元氣な頃、実家に全自動トイレをつけたんです。でも、軽度の認知症になったときが大変でした。一緒にデパートへ買い物に行ったとき、なんだかにおうなと思つたら、トイレで大便をしたままお尻を拭かず、出てきてしまったのです。

全自動トイレに慣れてしまい、排便の行為から「お尻を拭く」流す」という記憶が抜け落ちてしまったようなんです。

です。こういう失敗が続くと、楽しみだったはずの外出を敬遠するようになり、ふさがちになってしまいました」

家電の発達が目覚ましく、トイレに限らず人々の生活を楽にしてくれるが、必要な手順を忘れさせてしまうというデメリットもあるようなのだ。前出の太田さんが言う。

「70代でひとり暮らしをしてきた女性が、安全で便利だろうと家をオール電化にリフォームしました。その女性は住まい中に認知症が進み、新しくなった家に3か月しか住めないまま施設に入った。高齢になると新しいものを使いこなせないことが多く、逆に強いストレスになることも考慮せねばなりません」

同様に段差をなくすバリアフリー化リフォームも考えものだと、太田さんが続ける。「体が住み慣れた家の段差などを覚えていたため、心身が衰えてもつまずくことは少ない。70代以上になると、むしろ大きくリフォームをして新しい環境になじむまでのストレスの方が大きくなり、認知症が悪化することもある。

この年になると、壊れた箇所の修繕を中心にしていく方がいい」

入居型有料老人ホームで強制退去させられる

家族の手を煩わせたくない、協力を得られないなどの場合

にも「終の棲家」にできるのが入居型有料老人ホーム。しかし、実際にはそうならない場合もある。

福岡県の青木道子さん（78才・仮名）の娘が訴える。

「実家を売ったお金をつぎこんでせつかく入居したのに、母がスタッフのサービスが雑。部屋が狭くて窮屈だし、隣の部屋の人もうるさい」と言つて半年も経たず退去することになりました。ところが入居一時金で支払った1000万円のうち、半分以上が戻つてこなかった。500万円をドブに捨てたようなものです」

一方で、こんなケースも。

京都府の若松美恵さん（88才・仮名）は有料老人ホームに入居していたが、夜中に大声を出したり、外に出たいと騒ぐようになってしまった。そのうち「うちでは手に負えない」と、退去するよう告げられてしまう。

入居中に認知症が進んでも受け入れてくれる施設はあるが、若松さんのようにすでに重度の場合は断られることが多く、途方に暮れている。

心身の状況は刻々と変わっていく。それを見据えておかねばならないということだ。ケアタウン総合研究所代表の高室成幸さんが言う。

「納得して入つてみたが、人間関係がうまくいかない、子供じみたレクリエーションばかりで毎日がつまらないとい

う話をよくあります。

最近では経営難により、途中で運営会社が変わることもあり、そつなるとスタッフは総入れ替え、食事のレベルが低くなつたということも。何より契約書に退去条件として『入居者等への危害を及ぼす行為や、胃ろうや気管切開など重度の医療的管理が必要になった場合』と明記してあれば、それらを理由に退去を迫られることもあります」

いったん入つたら最期まで看取ってもらえると考えるのは禁物だ。さらに長生きすることでお金の問題も忘れてはならない。

「施設費用が毎月20万〜30万円ほどかかることも珍しくない。要介護になつてもお世話になるのはせいぜい3年くらいかと思ひきや、長生きして老後資金が底をつき、月額利用料が払えなくなると退去の対象となります」（高室さん）

太田さんが続ける。

「人生100年と思つて老後を考えておくことが大事。2人に1人が90才、4人に1人が95才まで生きる時代です。70代を超えると外で働くというのは難しくなりがち。年金が少ない場合は、貯蓄がどれくらいあるかが重要になってくるのです」

先人の失敗例を知ることこそ、自分が失敗しないための最善策となる。こうならないよう、いまから備えたい。