

老人ホーム選びを12の鉄則

適合施設を見極める **あなたの月額予算** 算出方法

施設選びで頼れる **検索サイト** は？

実は空きが出始めた **特養**

ポイントは **夜、三カ所、体験**

違ふと思ったら **退去** は何日以内？



親の介護を続けていると、いつしか「老人ホーム」が視野に入ってくる。しかしこれまた分からないことだらけ。民間施設と公的施設の違いは？ 情報収集法は？ 選ぶポイントは？ 親と子にとって最良の「終の棲家」の見つけ方を、識者たちがわかりやすく解説！

最後まで自分の家で暮らしたい。誰もが願うことだが、高齢による衰えや認知症などで、いつか他人の手を借りなくては日常生活が送れなくなる局面も訪れる。その際の現実的な手段が、老人ホームへの入居だ。
高齢者が「終の棲家」を自力で見つけるのは簡単ではない。

親の状況に合った施設を探すには

鉄則1 「要介護度」がすべての前提

生活総合情報サイト「All About」解説員で、介護アドバイザーの横井孝治氏は、老人ホーム選びで失敗しないための大前提は「**身体状況の把握**」だと語る。

「離れて暮らす親が家事をできなくなった、トイレに一人で行けなくなった、認知症で火の始末に不安が出てきた……。自立した生活が難しいときは、状況に合った施設へ入るために、子はまずどの程度の要介護度なの

かを把握したい。それによって介護保険の支給限度額も変わるし、入居できる施設も変わります」

要介護度こそすべての前提。その認定の申請手続きについては前章までに述べたとおりだが、基本的に地域包括支援センターや役所の介護福祉課担当部署が窓口となる。

要介護度の区分は、軽いほうから要支援1・2、要介護1・5の七段階。これによって選択の幅も決まる。たとえば特別養護老人ホームは、原則として要介護3以上が入所要件だ。

有料老人ホームなどのコンサルティングを行う「タムラブラーニング&オペレーターリング」の田村明孝社長が解説する。

「要支援1、2は日常の基本動作は自分で行えますが、薬の服用や調理、買い物などに何らかの支援が必要な状態。要介護1、2はまだ自分のことは自分で

できるが、部分的な介護は必要。要介護3、4になると食事や入浴などを誰かに手助けしてもらわないといけないレベル。要介護5は寝たきりの人が多いです」

鉄則2 100歳までの資金計画を立てよう

親の要介護度の認定が下りたら、次は先立つものの算段。資金計画だ。

下の表は、「高齢者施設お金・選び方・入居の流れがわかる本」の著者で、介護・暮らしジャーナリストの太田差恵子氏が提案する、「入居から亡くなるまでの資金計画」の算出法だ。

100歳まで生きる想定した資金計画の例

文藝春子さん(80歳)の場合
夫は去年他界、自宅で1人暮らし
貯蓄**2000万円** 年金**10万円**(月額)

- ①入居一時金300万円の有料老人ホームを選んだ場合
2000万(貯蓄額) - **300万円**(入居一時金) = 残り**1700万円**
- ②予備費(入院などの急な出費)を引く
1700万円 - **200万円**(20年間の予備費) = 残り**1500万円**
- ③1カ月あたりに使えるお金を算出
1500万円 ÷ **20年間** = **75万円**(1年間に使えるお金)
75万円 ÷ **12カ月** = **6.25万円**(1カ月に使えるお金)
- ④年金額を加えて「月間予算」を算出
6.25万円 + **10万円**(年金・月額) = **16万2500円**

※厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業年報(2017年度)」によると、厚生年金(基礎年金含む)の受給額は男性が月平均16万5668円、女性は10万3026円。自営業者や専業主婦など国民年金の場合は、男性が月平均5万8754円、女性は5万3013円。国民年金は保険料の納付期間で年金額が決まり、未納期間などがあると満額(19年度は月約6万5000円)に届かない。

民間の有料老人ホームは、月額利用料とは別に、入居時に「入居一時金」を支払うことが多い。

「例えば昨年、夫を亡くして一人暮らしの『文藝春子さん(80)』の場合、百歳までの二十年間生きる想定します。この世代だと、夫の退職金などを含め、二千万円くらいの貯蓄を持っている人はいます。これと、

月々の年金額が原資となります」

簡易生命表によれば、**八十歳女性の平均余命は十一・八四年**(平成二十九年)。百歳までは今や十分に現実的な設定だ。表に基づいて計算した結果、春子さんの貯蓄を二十年間保たせるための、月あたりの出費限度は六万二千五百円。それに月



夫婦入居や入居一時金ゼロも！ 要介護3未満なら 「住宅型」か「サ高住」

7年間で**住宅型は2倍以上** **サ高住は3倍近く**に
住宅型で**学生寮の近所付き合い**を
サ高住は**見守り付きのバリアフリーマンション**
入居一時金ゼロ円が増える理由

介護はまだ必要じゃない、でも、一人ではもう不安……そんな人にとって有力な選択肢となる二つの施設。最近よく聞く「サ高住」と、「住宅型」の老人ホームだ。どんなサービスが受けられる？ 費用は？ 違いは？ それぞれのメリット、デメリットを徹底比較する。

「まだ介護が必要というわけではない。身の回りのことは自分でできる。ただ、一人、ないしは夫婦二人きりで暮らすのにはそろそろ不安がある。持病の具合も気になるし……」

「老人ホーム」という存在を意識し始めた高齢者には、このような思いを抱いている人が多いだろう。

まず検討の対象となりやすいのは、老人ホームの代名詞的存在である「特別養護老人ホーム」(特養)。二十四時間体制の包括的な介護サービスが受けられる、いわば「全部入り」の公的施設だ。だが要介護認定において「要介護3以上」が入居の要件だ。要介護3とは、食事や入浴などを誰かに手助けしても

らわなければいけないレベル。民間なら「介護付き有料老人ホーム」が同等の施設になる。これらは、冒頭のような人にとっては明らかにオーバーペースに届かない。中間層のニーズを受け、「住宅型の有料老人ホーム」(以下、住宅型)と、「サービス付き高齢者向け住宅」(以下、サ高住)が急激にその数を増やしている。

有料老人ホームのコンサルティングを行うタムラプランニング&オペレーティングによれば、二〇一九年現在、住宅型の住宅数は約二十六万戸、サ高住は約二十三万戸。一二年と比較して住宅型は二倍以上、サ高住は三倍近くに増えているのだ。

住宅型やサ高住の特徴は何か。どんな違いがあるのか。そして、どんな人が入居に適しているのだろうか。

あなたに合うのはどちら？ 住宅型は「学生寮」、 サ高住は「ホテル」

住宅型とサ高住には、共に要介護度の制限はない。住宅型はおおむね六十歳以上の高齢者、サ高住は原則六十歳以上が入居要件の民間施設だ。

そして両者とも、その名が示すとおり、基本はあくまで「住宅」だ。施設に、介護保険制度に基づく介護サービスはついていない。介護が必要になった際は、居宅介護支援事業所などと契約し、別途サービスを受ける必要がある(後述)。また、その費用は月額利用料に含まれていないという点に、まず注意が必要だ。

四十七頁の表をご覧ください

たい。これは住宅型とサ高住の特徴をまとめた比較表だ。介護・医療ジャーナリストの長岡美代氏が解説する。

「住宅型とサ高住は、まず居室面積が違います。住宅型は広さが原則十三㎡以上と定められています。サ高住は原則二十五㎡ですが、共有の食堂や浴場などを設置すれば十八㎡でもかまいません。今は後者のサ高住が増えていきます」

住宅型のイメージは、学生寮に近い。職員が忙しく往来し、広い食堂に集まってみんなで食事をする。娯楽室もある。まさに共同生活の場。そのぶん、個人個人の居室は狭い傾向にあるといえるだろう。

有料老人ホームなどの紹介事業を行うサイト「有料老人ホーム情報館」を運営するケアプロデュースの安藤晃邦社長が、住宅型について話す。

「住宅型は、開設するにあたり、

食堂や機能訓練室(リハビリを行う部屋)、介護居室、一時介護室、娯楽室の設置が、提供するサービスの内容に応じて、厚労省の指導指針により義務づけられています」

これらの施設を利用し、食事の用意や掃除、洗濯などの生活支援サービスを受けられる(「月額利用料に含まれている」)のが基本。それに応じて、月額利用料は高い傾向にある。

ビジネスホテルのツインルームの広さ

一方のサ高住は、ホテルのイメージに近い。自室の独立性が高く、プライバシーはある程度守られる。二十五㎡といえは標準的なビジネスホテルのツインルームほどの広さだ。

その代わり、サービスは基本的にシンプル。食事サービスはないこともあり、あっても月額利用料とは別。サ高住の眼目は、

介護サービスはないが、医師との連携が義務づけられているため、訪問診療医が定期的にホームを訪れ、診察してくれる。

また、夏祭りやクリスマスパーティーなど、施設内のイベントやレクリエーションも充実している。つまり入居者同士の「近所つきあい」が、より密にできる環境が整えられている。それを求めるなら、住宅型が選択の第一候補になる。

日中に常駐しているスタッフによる定期的な「安否確認」と、日常生活上の困りごとに対応する「生活相談サービス」だ。つまり、**見守り、付きのバリアフリーマンション**といえるだろう。

「住宅型のような生活支援サービスを行う義務はありません。ただ実際は千差万別で、看護師が常駐していたり、食堂や娯楽

お悩み ①

(男性・57)

母は七十八歳。この先、介護が必要になり、施設に入居することを想像すると、どこにそんなお金があるのか、母の年金だけで賄えるのか……と不安ばかりが募り、一人悶々としています。

A

老人ホームのコンサルティングを行うタムラプランニング&オペレーターイング社長の田村明孝氏が説くのは、「介護は個人で背負い込んで駄目」という原則だ。



「二〇〇〇年に介護保険制度が

できた際のコンセプトは、これからは家庭で面倒を見るのではなく社会でケアをする、ということでしたが、個人で抱え込む人は未だに多い。

まずはとにかく行政にコンタクトを取ること。具体的には市区町村の地域包括支援センターで介護保険を申請し、介護度を認定してもらう。介護保険制度をどう使うか知らないまま、ただ家で親を見て、「年金しかない」「施設に入れられない」と嘆いている人は、実はかなり多いのです」

「高齢者施設 お金 選び方 入居の流れがわかる本」の著者で介護ジャーナリストの太田差恵子氏も指摘する。

「皆さん、介護となると『見えないお化け』と戦う傾向にある。『将来、母は、自分はどうなる?』と、不安の対象が漠然とすぎているのです」

介護は「情報戦」。まずは自

お悩み ②

(女性・53)

八十歳を超えた両親。父は特別養護老人ホーム(特養)に入っています。在宅介護を受けている母が、将来施設へ入居する際、費用が足りなくなったら、私も負担すべきか。

A

「親の介護には、可能な限り親自身のお金を充てるべきです。今の親世代は、年金を十分に貰っている人が多い。一方、子世代は今後、自分の年金がどうなるのか不透明な部分もある。原則として、入居費用を子が安易に負担するべきではありません。

まずは両親の年金額に預貯金

も加え、毎月出せる額を正確に割り出すこと。その中で父親の施設に払っている金額がどれくらいを占めているのかを把握する。介護は、いくらかけるかではなく、いくらかけられるかが出発点。予算の範囲で最大限できることを考えましょう」

(太田氏)

厚生労働省の統計によると、厚生年金(基礎年金含む)の受給額は男性が月平均十六万五千円、女性は十万三千円程度。特養の月額利用料の目安は五万五千円なので、選び放題ではなくとも、子の負担が不可避ではない場合が多いはずだ。

「夫が先に亡くなった場合、妻の年金収入はいくらになるのか。夫の生前であつても、年金事務所に相談すれば目安を教えてください。もし非課税世帯となれば、介護費や医療費が大幅に減額されることも知っておいてください」(同前)

お悩み ③

(男性・55)

両親が衰え、老人ホームの入居を考えています。資金捻出のため、実家を売ろうと思いますが……。

A

家の売却には慎重であるべし、と識者たちは口を揃える。それはいわば退路を断つこと。入居した老人ホームがどうしても嫌だ、という場合に帰る場所がなくなることを意味する。そして、ホームが肌合に合わないケースは、決して例外的ではないという。

(太田氏)

「自宅を貸し出して賃貸料を得る、という方法があります」

常に借り手がいないと資金不足に陥る懸念もあるが……。

「その解決策のひとつとして『マイホーム借上げ制度』があります。一般社団法人『移住・住み替え支援機構』(JTI)

お悩み ④

(女性・68)

子どもは遠方で生活しているため、近い将来、老人ホームへの入居を考えています。夫が嫌がりません。いい説得の方法はありますか?

A

自分は入りたいが夫(妻)が嫌がる。あるいは子供は入ってほしいが親が嫌がる。老人ホーム問題の、あるあるだ。生活総合情報サイト「All About」解説員で、介護

アドバイザーの横井孝治氏はこう語る。

「施設への入居を嫌がるのは、『環境の変化が怖い』『家族から見放された気がする』『まだ自立した生活ができてい』などが主な理由。私の母は認知症が進み、父は自宅でボヤ騒ぎを起こしたり、車をぶついたりしたので施設に入居しました。事故や火事を起こす前に、家族が責任を持って安全安心な暮らしをサポートしないとけません。

本人が入居を嫌がる理由を把握することが第一ですが、それには普段からのコミュニケーションが前提。たとえば夫婦でも、心の距離が近くないと本音は聞き出せないもの。

そして、助走も重要。私も両親を老人ホームへ入居させる前に、三年ほどデイサービス(通所介護)に通わせました。レクリエーションなどに参加してもらい、他人と生活できるの

かを見極めてゆく。

家の外へ出る習慣をつけてもらうことも大切です。デイサービスも嫌がるなら『あなたのことを思っ』と率直に言いましょう。施設へ出かけることに慣れたら、ショートステイ(短期入所生活介護)や老人ホームの体験入居に、旅行気分です誘ってみましょう。そうやって徐々に施設での暮らしに慣れさせていくのがいい。頭ごなしに『施設へ入ろう』と言っても、逆効果です」



お悩み 5

(女性・69)

施設に入るベストタイミングってあるんでしょうか。自立しているのに入る必要はないとは思いますが、体の自由がきかなくなつてからでは遅い気もしますし……。

A 入居のタイミングは、その施設の性格によって異なる。たとえば特養なら「介護が必要になったら」、サービスピ付き高齢者向け住宅（サ高住）などの住宅型施設なら「一人での生活に限界を感じたら」となるだろう。

識者の意見が一致しているのは、「備えは早く」ということ。横井氏も指摘するように、本人が入居に前向きになるまでに、それなりの過程を要する場合も多いからだ。

また、この本でも指摘してきたが、施設選びには見学や体験

お悩み 8

(女性・68)

いい特養の見分け方は？

A 元特養勤務の介護士が、施設見学の際に着目すべきポイントを明かす。

「要介護3は食事や入浴などにご手助けが必要なレベルですが、5ともなると、ほぼ寝たきりです。寝たきりの場合、二時間ごとに体位の変換が必要ですが、それをやらない施設だとすぐ褥瘡じよくそうになってしまう。ですから職員に『体位変換はどのくらいやっていただけますか？』と聞いて



入居が必須。当然、それは体の自由が利くうちでなければできない。入院や認知症の発症など、介護の必要に迫られた段階で周囲が慌てて考え始めるのでは、明らかに遅い。

お悩み 6

(男性・58)

今後、親の状態が重くなつた時、すぐに特養に入れますか？ 待機者の報道を見ると心配になります。

A 二十四時間の介護サービスピスが受けられる特養。公的施設だけあつて月額費用は比較的安価で、入居一時金も不要。待機者数十万人と報道されたこともあり、簡単には入れないイメージが強いが、その状況は変わってきている。

一番の理由は入居へのハードルが上がったこと。二〇一五年、特養への入居要件が要介護1から3へと引き上げられた。真に

ください。二二時間以内にやります」と言わないところは怪しい。

特養はベッドで食事する人も多いですが、ベッドに食べかすが残っていないかチェック。また便や尿の臭いがあるのは、ベッドの防水シートをちゃんと替えていない証拠です。不衛生により感染症の危険がある」

お悩み 9

(女性・33)

親が認知症になった場合、どんな施設に入ることになるのか。

A 介護が始まる原因で最も多いのは認知症。当然、認知症のケアを目的に老人ホームを探す人は多い。特養なら認知症ケアに対応しているが、入居要件を満たさない場合の選択肢はあるか。

「民間施設の『認知症高齢者グループホーム』に入ることがで

必要とする人が入りやすくなつたとはいえる。民間高齢者施設のマネジメント担当者が首都圏の特養事情を語る。

「以前、東京の杉並区が、土地代が高くして区内特養を作れず、提携していた南伊豆につつて、娯捨で批判を浴びました。しかし、南伊豆の施設への入居希望は非常に少なかった。これは、都区部住民の受け皿として三多摩地域の特養があるから。今、八王子、日野、多摩地区の特養はかなり空いているのです。地元住民優先ではありませんが、空



きます。入居要件は要支援2以上（施設による）と特養より低い。

部屋は、他の高齢者施設と比べると決して広くはありません。個人のスペースは最低四畳半あればいいという基準で、その他に共同スペースがあります。コストは比較的安く、入居時に相場に応じた敷金を払うくらいで、月額利用料は都内でおおむね十五万円程度です。

予算に余裕があるなら介護付き有料老人ホーム（民間施設）。入居要件はありませんが、入居時点で認知症などの場合、上乗せ料金が必要なケースも多い。

住宅型有料老人ホーム（民間施設）のように介護が外付け、つまり外部の介護サービスピスを利用する施設は、認知症だと手厚いケアが必要になるため、介護保険内では賄えない可能性も高い。その場合は自己負担になります」（田村氏）

お悩み 7

(男性・73)

特養に入居申し込みをしたが、空きがなくてすぐに入れない。繋ぎとなる施設はあるか。

A いくら待機者が減つたとは言っても、都市部には空いていないケースもある。その場合、介護老人保健施設（老健）を、空き待ちの場とする手があるという。

「老健は在宅復帰を目指すための公的なりハビリ施設で、入居要件は要介護1以上。入居一時金は不要で、月額利用料は六万〜十七万円程度です」（太田氏）三月月ごとに在宅復帰できる状態かどうかが判定され、平均在所日数は三百六十九・七日（平成二十九年年度）。再入所も可能だ。

お悩み 10

(女性・68)

独身を通してきたので、男性がいる老人ホームへの入居には抵抗があります。女性専用の施設はありますか。

A 女性専用の施設は存在するが、数は少ない。

とりわけ公的施設はその性格上、男女の差なく利用できることが原則だからだ。民間なら、探せばいくつもある。神奈川県の高住「ココファンリビング湘南台」や、熊本県の住宅型有料老人ホーム「エイジングヴィレッジ モダンガール」などだ。

選択の余地が多くない以上、月額利用料なども考慮しつつ、希望通りのケアを受けられるかどうか、よく検討する必要がある。



お悩み 11

(女性・70)

夫婦で入居する際は同室でしようか。正直、主人と一緒にの部屋に入りたくありません。

A 「夫婦で入居を希望する場合は、夫婦別室も可能か聞きましょう。同室で入居すると、配偶者の体調が悪くなつたとき、どうしても介護してしまう。本来、介護されるべき人に負担がかかることは避けるべきです。」



お悩み 12

(女性・68)

自宅が狭く、在宅介護は難しいと判断し、親をサ高住に入居させた。しかし遠距離で通う負担が大きく、あまり面倒を見られない。親自身も介護を受けることにストレスや不満を溜めている。

A 介護の大きなハードルになるのが「距離」だ。大手介護付き有料老人ホームの運営会社役員も言う。「介護は長期戦。十年以上に及ぶことも珍しくない。無理なく持続させるためにも、できるだけ子の住むエリア近辺で施設を探した方がいいと思います。」

また、高齢者が他人からの介護を嫌がるのは、実は非常によくある話。女性が男性ヘルパーによる入浴介助を嫌がる、などです。それを避けたいなら、入居前



に「同性介護の態勢は整っているか」と聞きましょう。同性のヘルパーが担当してくれるかどうか。ただ、毎回必ずできる施設は多くないでしょう。人員配置が手厚い、大手でないとなかなか現実です」

お悩み 13

(女性・69)

老人ホームは予約できる？

A 「原則として予約は不可です。お金に十分な余裕があるなら、管理費を払い続けながら入居せずキープ、ということもできますが……。一旦借りておいて又貸しすることもできません。」

体が動くのならば、悩まずに、まずは近くの施設の見学や体験

入居をしてみるべきでしょう。「ここなら今入ってもいい」と思える施設に出会うかもしれない」(田村氏)

お悩み 14

(女性・85)

看取りをしてくれる施設はあるか。

A 老人ホームを終の棲家とするつもりならば、避けて通れないのが「看取り」だ。太田氏が解説する。「特養や介護付き有料老人ホームなどには、看取りまでサポートしてくれるところがあります。最期を迎えたい場所や救急搬送時の延命措置などについて、入居時に意思確認がなされます。」

看取りでは、施設と医師との連携が必要不可欠。入居前に医師がどれくらい看取りに関わるのか、その施設でどれくらい看取りの実績があるのか、具体的に聞くといでしょう」

老人ホームのお悩み解決ポイント 5 まとめ

1 親の介護費用は子が安易に負担せず、まずは年金額をきちんと把握

親世代は年金額も多いが、子世代は今後の年金が不透明。親の年金と預貯金を柱に、毎月出せる費用を算出するのが基本。



2 入居費用の捻出には「マイホーム借上げ制度」も選択肢のひとつ

安易に自宅売却すべからず。「移住・住み替え支援機構」が自宅を借り上げて転貸する制度を利用すれば、毎月の家賃収入が見込める。



3 入居を嫌がる家族の説得は焦らずに。施設へ行く習慣から身につけよう

「施設に入って」はNG。デイサービスやショートステイ、体験入居など、徐々に施設への抵抗感をなくしてもらおう。



4 夫婦同室は慎重に判断。別室かつフロアを分けて入居できるか事前に聞こう

夫婦同室だと、どちらかの健康状態が落ちた場合、配偶者が介護してしまう事態に陥りがち。



5 看取りを望むなら、必ず「実績」と「医師との連携」を確認

これまでに何人の入居者を看取ったか、医師はどう関わってくれるのかを入居前に確認しよう。いざというとき、看取りをしてくれない施設もある。

