



「親のため」の施設選びは、
いずれ「自分のため」にもつながるから……。



過ごしたい「老後のライフスタイル別」

厳選 ケアハウス

日本
全国

BEST 24



「年輩いた両親の面倒をどうしたものかしら」と考えている人も多いことだろうが、そんな悠長なことを言っていると、あつという間に自分も老後を迎えてしまうもの。これを機に自分の「終のすみか」についても考えよう!



写真提供: Jean Images / アフロ

#ロケーションで選ぶ?



写真: アフロ

#レクリエーションで選ぶ?

#安心感で選ぶ?



写真: アフロ

教えてくれたのは

田村明孝さん タムラブランニング&オペレーティング代表取締役。長年、高齢者住宅の企画、調査、コンサルティング業務に携わる。メディアでも失敗しない高齢者住宅の選び方を発信。

島中雅子さん 高齢者施設への住み替え相談を行う「高齢期のお金を考える会」を主宰。近著に「新版 ひきこもりのライフプラン「親亡き後」をどうするか」(岩波ブックレット)。

池田敏史子さん '92年、NPO法人シニアライフ情報センターを設立。代表理事として高齢者の住み替えの研究・支援に携わる。著書に「最新ケアハウスガイド」(中央法規出版)など。

「特養以上、サ高住未満」で人気急上昇中！ ケアハウスが老後の住まいにおススメな理由とは？

「高齢者施設探しはいわば情報戦。単にお金をたくさん持っている人より、良質な情報を得られる人に有利なのです」

そう話すのは新聞・雑誌、ウェブなどに多数の連載を持つ、フアインシヤルプランナーの畠中雅子さんだ。

最近「高齢期の住まい」に関する相談も多く、畠中さんが実際に足を運び「ここなら！」と思っ

た施設を、相談者に紹介する機会も増えているという。

「独身で働いてきた方や、配偶者を亡くした方が70歳前後になり、だんだんと家事をするのがつらくなつて施設を探し始める、というケースが多いですね。」

介護認定を受けてから探そうとしても、認定後にたくさん施設を見学するのは難しいため、少し早めに70歳前から準備をすることをおすすめしています。



有料老人ホーム

一般に「老人ホーム」と聞いてまず思い浮かべるのがこちら。充実した施設や行き届いたサービスが提供されるが、まとまった一時金や高額な利用料が入居のネックに。



サ高住

まだまだ元気な高齢者向けの施設として近年増えてきている「サ高住」は、24時間管理人が常駐している「高齢者向けマンション」といった趣だが、利用料は全額自己負担。



ケアハウス

三度の食事も付くうえに、自己負担が手ごろな金額で抑えられている「ケアハウス」。老後の生活資金に不安がある人にとっては穴場的な高齢者施設だ。



特別養護老人ホーム

利用料は安く抑えられるものの、利用は要介護3以上で、利用のハードルは高い。また、入居希望者が多く、簡単には順番が回ってこない。

「費用老人ホームC型」だ。「あまり知られていませんが、以前から私が注目しているのがケアハウスです。ある雑誌でケアハウスのメリットを紹介したところ、読者から『そんないい施設があるわけないだろう！』とクレームをいただいたこともあるくらい（笑）。情報のない方には信じられなかったのでしょうか」

畠中さんによれば、よいケアハウスと出合うことができれば断然お得に老後の生活を送れる、ということなのだが、そもそも高齢者施設にはどんな種類があるのかおさらいしておこう。

似ているようでじつは違う高齢者施設の種類の種類とは？

「ひとことで高齢者施設といっても、その種類はさまざま。介護の要不要や、首都圏などの都市部か地方なのかでも、かかるお金は全然違ってきます。まずは予算との相談になりますね」

田村さんによれば、予算が潤沢にあるならば最初の選択肢にのぼ



入居者の平均年齢を事前に調べておくことも施設選びの大事なポイント

「大きい」(池田さん)

ケアが不適切で職員や入居者の不満が多い施設は雰囲気も暗く、どんよりしているという。そして、気になることは遠慮なく確認するのが鉄則。

「尋ねることはいくらでもありません。最期までいられる施設なのか、医療との連携はどうか。元氣な方は認知症の入居者比率が高いとつらいかもしれません。」

あと大切なのは、入居後の自分のライフスタイルをイメージすることです。趣味を大切にしたいのか、作って楽しく過ごしたいのか。あるいは、施設から足を延ばしてアクティブに行動したいなら、そのための足回りも確保できなくてはなりませんから」(池田さん)

いずれにしても、自分の「過ごしたい老後」に合った施設を選ぶことが肝心なようだ。

さらに畠中さんは、高齢者が集まるケアハウスならではの注意点も教えてくれた。

主な高齢者施設の違いとは

「特養」は最近増えていますが、ケアハウスの数はほぼ横ばいです」(田村さん)

ちなみに「特養」とは、要介護3以上の高齢者向け施設。所得制限もあるため、そもそも誰もが入れるわけではない。

費用面では、穴場の高齢者施設ともいえるケアハウスだが、大きく分けると、「自立型」と「介護型」、そして「混合型」がある。

数としては自立型が多いが、それでも三度の食事と入浴サービスが付き、職員の見守りという安心感もある。

また混合型であれば、入居後に介護認定を受けたとしても、介護サービスを受けながら居住することも可能なので安心感もあり、かなりお得だという。

以前は、ケアなしケアハウスなどと呼ばれることもあったケアハウスだが、近年、そうした状況は大きく変わってきている。ケアハウス研究の第一人者でありシニ



年を取ってからの共同生活には何より協調性が求められるので要注意!

「過ごしたい老後」のために 自分の目で必ず確認を

ケアハウスにかぎらず、年を取ってからの共同生活にはさまざまに戸惑いも予想されるが、高齢者施設を選ぶ際は、どんなポイントに気をつければよいのだろうか。

「まずは何より体験入居してみることをおすすめします。実際に施設に足を踏み入れて、何か違和感があったらやめたほうがいい。入居者の方の表情を見て、施設の方同士の会話にも耳を傾けてみてく

るの、ハード、ソフトの両面で充実した民間経営の「介護付き有料老人ホーム」だという。ただし、入居一時金や月額の使用料が高額なことが多く、資金面のハードルは高いといえる。

また最近増えているのが、自立ができるものの、家事や見守りなどの面でサポートが必要という人向けの「サービス付き高齢者向け住宅(以下、サ高住)」。

こちらは「介護付き有料老人ホーム」に比べて安価なことが多いが、原則として費用はすべて自己負担になるので、年金暮らしの高齢者にとっては、やはり気軽に入居しづらい。

そこで狙い目となるのが「ケアハウス」。地方自治体や社会福祉法人が運営するケアハウスは、整備の補助金が出るので利用者の家賃相当が安くなり、予算に不安がある人にとっても、手が届きやすい施設なのだ。

「ケアハウスでは整備費用の4分の3が国からの補助金でカバーされるので、利用者にとってはとても安心。ただし、ネックとなるのは、その数がありすぎないことです。特別養護老人ホーム(以下、

「性格的に協調性の低い方には向いていないかもしれませんね。あとは、つい人に嫌みを言ってしまうような方も。ケアハウスでは食事は食堂に集まっていっせいにいただきますが、人間関係がもつれてしまつと1日3度の食事でも顔を合わせることでストレスになつてしまいますから」

もちろん慎重のうえにも慎重を期したつもりでも、ハズレのケアハウスを選んでしまうことはあるかもしれない。それを避けるための簡単な見分け方を、前出の田村さんはこう教えてくれた。

- ケアハウス選びの3カ条**
- ① 入居後のライフスタイルをイメージするべし
 - ② 施設からの移動手段を確保しておくべし
 - ③ 入居前に必ず自分の目で確認しておくべし