

住まい方と生き方は自分で選ぶ

婦人之友社

明日の友

あすのとも

218

中高年の生活と
健康を考える

秋

隔月刊10・11月
2015

特集

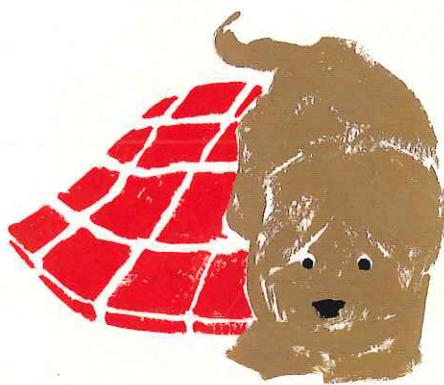
終の住みか

なじみの町で
ずっと暮らす

健康

自分らしく生きる

健康管理



対談

ラジオは繋ぐ
宇田川清江
青柳秀侑

年金・月10~20万円台の生活費
旅・もの・出会い 岐阜県多治見市

秋の魚介料理
加湿器でかぜ予防



サ高住の居室内設備基準は、洗面・トイレ・台所・浴室だが、浴室は共有のところが多い。9割以上で食事を提供している。(写真は銀木屋・薬園台)

有料老人ホームとサ高住の比較

住居の形態(監督官庁)	介護付き有料老人ホーム 施設(厚生労働省)	サービス付き高齢者向け住宅 賃貸住宅(国土交通省)
契約の形態	利用権契約	賃貸借契約(生活支援サービスは別契約)
入居一時金	必要なところが多い(一般に高額)	敷金など必要なところが多い
共有部の設置義務	食堂、談話室、健康管理室、介護職員室、特別浴室(機械浴)、洗濯室、トイレ、汚物処理室、スプリンクラーなど	バリアフリーのみ
生活相談	常時、ホーム職員	9:00~17:00まで (相談員の資格はヘルパー2級以上)
見守り	ホーム職員により、24時間	安否確認(夜間は外部委託可)
介護保険によるサービス	特定施設入居者生活介護(介護保険の1割負担のほか、介護サービス定額を支払う)	外部の介護保険事業所のサービスを選んで契約(訪問介護や通所サービスなど)
有償サービス	通院介助、外出支援、買い物代行など	「生活相談・安否確認」および「介護保険サービス」以外のすべて
看護	常勤または常駐	訪問看護(必要に応じて入居者が契約)
備考	*住宅型有料老人ホームは、介護は外部の事業者との契約	*建物内に介護保険事業所を併設し、食堂や談話室などを設け、24時間の見守りサービス、定額での生活支援サービスの提供などを行うところもある。

その一方、有料老人ホームと実質的に変わらないところもあるということで、この7月からサ高住は「有料老人ホームの一種」と位置づけられ、自治体の指導・監督を受けることになりました。しかし、サ高住を有料老人ホームとみなすのであれば、同じ基準が適用されないと誤解する人が多くなります。誤解しないためには、サービスや施設の内容をきちんと尋ね、自分でも調べてみると大切です(P.34参照)。

さらに、有料老人ホームやサ高住では、「特定施設」以外、介護はついていないということも知つておきましょう。ゴミ捨てなどの日常生活の支援(有償のサービスであれば費用はいくらか)、どれくらい親身になつて医療や介護の相談にのつてくれるかなど、あらかじめ確かめることは、たくさんあります。もしかしたら、そこが「終の住みか」になるかもしれません。六感を駆使し、選んでくださいね。

住み替えを考えるとき

サービス付き

高齢者向け住宅と有料老人ホーム

中澤まゆみ(P.30~33)

わかりにくいやつ

高齢者住宅を選ぶとき、とくにわからぬのが「有料老人ホーム」と「サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)」の違い。「住宅型」の有料老人ホームに至っては、サービスもほぼ同じように見えるので困ります。どこがどう違うのでしょうか。

いちばん大きな違いは「契約形態」です。介護付き有料老人ホームの多くは「利用権契約」。入居一時

金という家賃の前払いをすることで、居室と共用施設を终身にわたつて利用する権利と、介護や生活支援サービスを受ける権利が保障されるという契約です。最近では入居一時金のない有料老人ホームも多くなっていますが、その分、利用料が高くなっています。一方、サ高住のほとんどは「賃貸契約」。建物と生活サービスの契約を別々に行い、入居一時金がないのがふつうです。

サービスと設備も大きく違います。介護付き有料老人ホームでは、介護、



サ高住「銀木屋・薬園台」(P.32)の外観

サービス内容を把握して

近年増えているサ高住は、規制がゆるいことに加えて、補助金と税金の優遇制度を日当てに、それまで介護とは無関係だった不動産・建築業者をはじめとする「異業種」が数多く参入しました。そのためサービスも施設の内容もピンキリです。

食事、家事援助、健康管理などの「支援」がセットで提供され(住宅型は介護はない)、エレベーターやスプリンクラーの設置や廊下の幅をはじめ、食堂、医务室、機械浴のできる浴室の設置、防災訓練の実施など設備にも細かい規定があります。

サ高住に義務付けられているのは、「午前9時から午後5時までの生活相談」と「安否確認」のサービス、バリアフリーと原則25m以上の居室だけ。多くのサ高住は食堂があつて食事の提供をしていますが、実際に設備の義務はありません。

住み替えを考えるとき



病気を抱えていても安心して生きる場に

サービス付き高齢者向け住宅「銀木犀・薬園台」(千葉)

やくえん

思いやりを大切に

「自宅で生活し続け、いよいよ動けなくなつて、銀木犀に来た地域の方に『ここが私の住まい』と思つてもらいたい」というのが、下河原さんの願い。



最後までここで

「人住まいは夜が不安でしたが、ここにきてたくさんお友だちができました。早朝、この窓辺から眺める景色も気に入っています」と小林さん。

小林仲さんと
談笑する
下河原忠道さん

「銀木犀」です。
在宅医療のチームを組んで看取りにも取り組み、これまで看取った人は30人を超ました。「最後まで食べられる口」が大切と、歯科衛生士を自前で雇い、週1回の口腔ケアもしています。

2011年に鎌ヶ谷市で第1号をオープンしたとき、下河原さんは末期の乳がんだった居住者に「ここで死なせてほしい」と言されました。看護師だったその女性に看取りの方法を教わり、人生の最後の生き方を見せてもらって、安心して自室で亡くなることができる「終の住みか」をつくろうと決めました。

一番新しい「銀木犀・薬園台」には、68歳の末期がんの方から2人の100歳の方まで、57人が暮らしています。家族が入居を決めるケースも多いのですが、夫を3年前に亡くなった88歳の小林仲さんは、いくつか見学したうえで、自分でここに入ることを決めました。

引っ越してきてから8日目で、ドラムを初めて叩きました。最初はおずおず、終わるころには顔を上気させて。手芸が大好きなのに、手がしびれてできなくなつてしまつたそうですが、「ドラムを叩けば手のしびれも治りそう。太鼓に魅せられちゃつた」。仲さんに、これから的生活の楽しみが見つかったようです。

千葉・東京の4カ所にある「銀木犀」では実際、要介護から要支援になる人は少なくありません。施設入口につくった駄菓子屋で、店番をしながら近所の子どもたちに接したり、陶芸や工作のプログラムでつくった作品を縁日で売つたり、全員でさまざまに来ると、みんな介護度が下がっちゃうんですよ」。商売あがつたり、と社長の下河原忠道さんが、冗談めかしてばやきます。

さまざまなドラムを叩くドラムサークルなど、ユニークな「介護予防」を日常的に行っている成果です。

高齢者住宅や施設のなかでも、質のバラつきがもっとも大きいサービス付き高齢者向け住宅。そのサ高住で「介護予防から看取りまで」を行

みんなの楽しみ
「ドラムサークル」
秋のお祭への参加を目指して、特訓中。所長の大下誠さんの指揮で「ドンコ、ドン」。100歳の入居者も参加している。



【生活特集】なじみの町でずっと暮らす



地域の
医療機関と
提携
往診医の診察を受ける居住者

入居一時金(敷金・礼金)
…0円
月額費用…168,250円(小林さんの場合)
家賃…74,000円(18.47m²)
水道光熱費などの共益費…24,000円
生活支援サービス費…23,250円
食費…47,000円(3食30日)

*このほか、介護保険自己負担額のほか、必要に応じ、おむつなど消耗品、医療費。

建物…地上3階建て、52戸(2人用が5戸)

共有スペース…1階、台所・食堂、談話室、みんなのキッチン、洗濯室、アトリエ、浴室。2階/3階の各階に、浴室、談話コーナー。1階事務所(24時間介護者常駐)