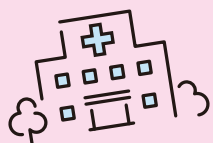


これからの暮らしを 自分らしく選ぶ

高齢期の 住まいを考える ヒント集



この先の暮らしに少しでも不安を感じたら
「まだ大丈夫」な今のうちに
知っておくと選択の幅が広がるヒント集



高住連

高齢者住まい事業者団体連合会

ヒント 1

暮らしの選択肢を知る

あなたに合った「これからの暮らし」とは？

①住まいをリフォームする (バリアフリーなど)

- 手すりの設置
- 段差の解消
- 浴室の安全対策

住み慣れた家をより安全にできますが、介護が必要になると住み続けることが難しくなることがあります。

②住まいをコンパクトにする

- 子供が独立した後、部屋数を減らす
- 家事の負担を減らすためにリフォーム
- 戸建てからマンションに住み替える

それなりにお金がかかり、さらに介護が必要になると住み続けることが難しくなることがあります。

③終のすみかを選ぶ

- 元気なうちに入居できる
高齢者向け住まいへ住み替える

お元気なうちに住み替えると新しいお友達ができたり、サークルなどに参加して楽しむこともできます。
掃除や食事も頼むことができるので家事を軽減することができます。

④その時になったら考える (現状維持)

- 今はまだ大丈夫だから問題ない

身体の変化に伴う暮らし方の変化や、生活のしづらさ、不便を感じたらこれからの住まいを考えるタイミングです。ご家族と話し合いをしておくことも大切です。

いずれの選択も、タイミングが重要です。

専門家に相談をする(P6～7参照)、家族やサポートしてくれる方々の意見も聴きながら検討してみましょう。

まずは相談を初めてみるのはいかがでしょうか？



ヒント 2

高齢者向け住まいの種類を知る

一般的に「高齢者向け住まい」と言われるところとは？



民間施設 介護付有料老人ホーム

民間施設 住宅型有料老人ホーム

民間施設 サービス付き高齢者向け住宅

民間施設 認知症対応型 共同生活介護 **グループホーム**

公的施設 ケアハウス(軽費老人ホーム)

公的施設 特別養護老人ホーム(特養)

名称	特徴	主な対象者	注意点
介護付 有料老人ホーム (介護付きホーム)	介護保険事業所として指定 を受け、 24時間体制 でスタッフによる介護サービスが提供される	自立～要介護	・事業者によって入居基準やサービスに幅がある
住宅型 有料老人ホーム (住宅型ホーム)	介護サービスは別契約	自立～要介護	・事業者によって入居基準やサービスに幅がある
サービス付き 高齢者向け住宅 (サ高住)		自立～要介護	・事業者によって入居基準やサービスに幅がある
認知症対応型 共同生活介護 グループホーム	認知症 の診断を受けた方が対象。原則、住民票がある市区町村での入居。少人数で家庭的な暮らしを通して、 認知症の進行を和らげる ことが目的	要支援2以上の認知症の方	・医師・看護師の配置は必須ではない
ケアハウス (軽費老人ホーム)	費用は個人の収入に応じて 変わる自立向けと介護が受けられる住まいがある	自立～要介護	・施設数が少ない
特別養護老人ホーム (特養)	要介護3以上 の認定を受けた方が対象。原則、住民票がある市区町村での入居。ユニット型個室、従来型個室、多床室がある	原則 要介護3以上	・入居希望者が多く、地域によってはすぐの入居が難しい

ヒント 3

高齢者向け住まいのサービスを知る

住まいの種類によって提供されるサービスの違いは？

施設内サービス

外部サービス

介護付有料老人ホーム

日常生活のサポート、医療機関と連携して健康管理等に加え、24時間体制で介護サービスが受けられます。



認知症対応型
共同生活介護

グループホーム

認知症の診断が必要。少人数で共同生活を送りながら介護サービスが受けられます。



住宅型有料老人ホーム

介護サービスを外部の介護事業所などと契約し、必要に応じて自由にサービスを選べます。



サービス付き高齢者向け住宅

安全確認、生活相談のサービスがついたバリアフリー対応の住まいです。



訪問看護



訪問介護



デイサービス



通院同行



買物同行



訪問看護



訪問介護



デイサービス



通院同行



買物同行

介護について事前に考えておくメリット

- ①経済的な負担の軽減
- ②心理的な安心
- ③スムーズな介護環境の整備

介護費用は決して安くはありませんが、保険や公的支援制度を活用することで負担を減らすことができます。早めに情報収集しておくことで、必要な資金計画が立てられるでしょう。また、家族と話し合っておくことで、介護方針についての認識を共有でき、漠然とした不安を解消することができます。

ヒント 4

住まい探しのポイントを知る

検討ポイントに沿って希望を整理しましょう

① 立地

誰にとって都合がよい立地なのかを考え候補地が決まったら、相場も調べてみましょう。

- ☐ 本人が住み慣れた場所？ _____
- ☐ 家族が立ち寄りやすい場所？ _____
- ☐ かかりつけの病院の近く？ _____

② 費用

立地、居室の広さ、職員の人数、看護師等の専門職の人数などのサービスの手厚さによって違いがあります。

固定費用（パンフレットに記載の月額利用料）

住居サービス費用

- ・家賃
 - ・管理費／公益費・基本サービス費
 - ・食費
- ※サービス付き高齢者向け住宅の場合は食費の有無を確認



その他、日常にかかる費用

介護サービス費用

- ・介護保険自己負担分（負担割合1割・2割・3割）
- ・上乗せ介護費用（介護保険の規定以上の手厚い介護サービスを受けた際に発生する追加費用のこと）

その他費用

- ・水光熱費・医療費・薬代
- ・おむつ代・日用品代
- ・レクリエーション代
- ・理美容代
- ・通院等の送迎費

入居一時金（前払金）とは？

月額費用を抑えるために入居時に支払う家賃等のお金です。どのような根拠で決定されたお金か、また早期解約に伴う返金ルールは、契約前に十分確認しましょう。一方、入居一時金を払わない有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅では、一般的な賃貸住宅と同様、入居時に敷金を求められることがあります。

③ サービス

多様なサービスのある中、大まかに 1.暮らし 2.期限 3.条件の3段階に分けて確認するといいいでしょう。

1. 希望する暮らしが実現できるか

【例】 ☐ 食事の好み ☐ リハビリは充実しているか ☐ 外出の自由度 ☐ レクリエーション活動

2. いつまで暮らせるか

【例】 ☐ 重介護になった場合 ☐ 認知症になった場合 ☐ 看取り

3. 必要な条件を満たしているか

【例】 ☐ 医療ケア（インスリン・胃ろう・たん吸引） ☐ 認知症ケア

相談先を知る

相談先は状況に応じてさまざま

誰に相談したらいいでしょう？

まずはご本人の状況から 相談先を確認

現在、病院・老健など（自宅以外）の
施設に暮らしていますか？

はい

病院の退院支援
の相談員
(医療ソーシャルワーカー)

施設の相談員

※介護保険を利用中であれば、
担当のケアマネジャーに相談



いいえ

現在の介護状況

介護が **必要**
介護保険を
利用している

民間の紹介会社

全国有料老人ホーム協会

担当の
ケアマネジャー

介護が **必要**
介護保険を
利用していない

民間の紹介会社

全国有料老人ホーム協会

地域包括
支援センター

市役所・区役所の
福祉相談窓口

介護は **不要**
お元気な方

民間の紹介会社

全国有料老人ホーム協会



地域包括支援センター

地域包括支援センターは高齢者や家族の暮らしの悩みを相談できる窓口です。**介護保険、健康、認知症、見守り、虐待**などについて**無料**で相談でき、必要なサービスの手続きを支援してくれます。

市役所・区役所の 福祉窓口

初めて介護サービスを利用する方や、申請に不安がある場合は**市役所の「介護保険課」**や**「地域包括支援センター」**で相談することができます。具体的には、**要介護認定の申請方法**や**必要書類、申請後の流れについて案内**してくれます。

また、認定結果に応じた介護サービスの利用申請やケアマネジャーの紹介、サービス内容の説明なども行われています。

民間の紹介会社



お客様が入居された場合、入居先のホーム運営事業者から紹介手数料をもらうことで運営をしており、資料請求、相談、提案、ホーム見学同行などをしてもらうことができます。なお、対応内容は紹介会社によって異なります。

紹介会社には、**対面相談型**と**インターネット型**があります。

【メリット】

- ・ご希望の地域、ご予算に合わせて、さまざまなホームの情報を提供してくれる
- ・施設を比較検討するために専門家がアドバイスしてくれる
- ・パンフレットの情報の見方、選び方について相談できる
- ・法制度の活用や仕組みについて説明してもらえる

【デメリット】

- ・基本的には紹介会社が提携しているホームを紹介するため、提携先が少ない場合、紹介できるホームが限られてしまう

紹介事業者届出公表制度とは？

「高齢者向け住まい紹介事業者届出公表制度」はホームへの入居検討者やその家族、ケアマネジャーや医療機関にとって相談先の参考になるよう、紹介会社の一覧を公開しています。ここに公

表されている紹介会社は、利用者にとってのベストマッチを目指すことに同意している事業者です。ホームページでは届出のある紹介会社を地域等条件を指定して検索できます。

高住連



<https://koujuren.jp/>



全国有料老人ホーム協会 (有老協)

有老協



<https://user.yurokoyo.or.jp/>



(公社) 全国有料老人ホーム協会では、入居のこと、ホームでの暮らしにまつわることなどの相談を電話・対面で受け付けています。入居検討者には無料で情報誌やメルマガを送付しています。(リビング倶楽部への登録が必要です)

受付時間: 月曜日～金曜日

10:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

TEL.03-5207-2763 (相談無料)



【その他インターネット検索】 ご自身でインターネット検索することもできます

- 各ホームのホームページ
- 厚生労働省 介護サービス情報公表システム

介護 情報公表



<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp>



- サービス付き高齢者向け住宅情報提供システム

サ高住 情報提供



<https://www.satsuki-jutaku.mlit.go.jp/index.php>





「今」を知り「これから」を選ぶ

一歩踏み出すことで得られる安心感

作成日 年 月 日

相談がスムーズになる 状況確認シート

ふりがな				男・女	生年月日	生 年 月 日 (歳)
ご本人のお名前						
住所				電話番号		
家族構成	氏名	続柄	氏名		続柄	
緊急連絡先	氏名	続柄	住所		電話番号	

【ご本人の状況】

介護度	☐ 自立 ☐ 要支援(1 ・ 2) ☐ 要介護(1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5)	認知症の有無	☐ 無 ☐ 有 主な症状()
現在の病状			
現在の主治医		病院名	
診療科		担当医師	
既往歴			
ご本人の望む生活		ご家族の望む生活	
歩行	☐ 自立 ☐ 見守り ☐ 杖 ☐ 歩行器 ☐ 車いす ☐ 寝たきり	ご希望の月額予算	円

発行元：高齢者住まい事業者団体連合会 TEL：03-5296-9730 URL：https://koujuren.jp/
(公益社団法人 全国有料老人ホーム協会／一般社団法人 全国介護付きホーム協会／一般社団法人 高齢者住宅協会)