

住まいのかたち ②

元気なうちに備える

今回は、今後の住まい「介助・介護が必要な方のために」をテーマに、高齢化が進む中で近年関心の高い老人ホームをはじめ介助・介護が必要になった場合の各種施設など「住」の問題を取り上げた。二回目の今回は、まだ元気な今のうちに老後に備えて何が準備できるのか――を、京都府高齢者情報相談センターに訪ね、その周辺を聞いた。

(栗)

元気な高齢者のための 住まいの自己診断チェック表

「自宅で住み続けた方がいいのか、それとも住み替えた方がいいのか」をまずご自身でチェックしてみましょう。

- 住まいは自分の所有である。
- 自宅がすでにバリアフリー化している。
またはその予定があり改修可能な住まいである。
- 自立心が強い。
- 自己管理ができること。
- 家族が同居または近所に住んでいる。
- 地域に親しい知人、親族がいる。
- ご近所づきあいが苦にならない。
- かかりつけ医が身近にいる。
- 経済的に自立できている。

(財)高齢者住宅財団のHPを参考に作成

さて自己診断の結果チェックの多い人は、自宅に住み続けても大丈夫でしょう。逆に少ない人は、住み替えを含め、今から検討されるのもいいのではないのでしょうか。

実際、同センターには定年を迎えた人や「今は元気だが」という高齢のご夫婦、一人暮らしの方たちなどからこの種の問い合わせや相談が寄せられるようになったという。具体的には「バリアフリー対策など自宅のリフォームで、今の持ち家に終生住み続けるつもりだが……」「現在の家は賃貸で高齢者夫婦が住むには無理。先のことを考え、どこか施設に移ろうと思っているが、見合うところを」「一人暮らしで元気だが、そんな高齢者向けの施設はあるのか」などで、なかには定年の五年、十年前から「老後も住み続けるのか」「蓄えをつぶして住み替えるのか」などを検討している人の話も聞くという。

各種老人ホームのなかで元気な人の高齢者施設といえば、前回紹介した「ケアハウス」がある。高齢者向け住居機能を備え、個室で食事・入浴ができる。ただあくまで元気な間で、自分で生活できなくなると退去させられる。この施設は人気があっても順番待ちでなかなか入居できない難しさもある。

ところが、こうした元気な高齢者や将来の

老後を考える中高年の人たちが増えるのを見越して最近、京都府内にも「シニア向けの分譲マンション」が宇治、伏見、山科の三方所に相次ぎ完成しており、いずれも関心を集め、人気が高いという。維持管理費は高くつくが、一人暮らしでも安心して生活を送ることができ、ある種の「介助付きマンション」といえる。部屋を買い取るわけだから資産になり、二十四時間監視体制、管理員が常駐するなど至れり尽くせりのサービス。老後の安心・安全は保障される。

しかし、高齢者向けの施設とかホーム、前述した分譲マンションなどは老後を考える上で差し迫ったハード面の問題になるが、それにも増して「その前に元気な今だからこぞできる、ソフト面の準備を考えるのが大切なのでは」と同センターの内山貴美子さんは強調する。

定年後、現役時代に疎遠になっていた近所との付き合い、地域に溶け込むなどの人間関係を築くため、積極的に一歩を踏み出せるかどうかのポイントになるという。特にそこに住み続け、充実した老後を送るのであれば、近所付き合いや地域の人間関係は避けて通れない。「お互い助けたり、助けられたり

の互助精神、地域との連帯感元気が高齢者

ほど、その気になれば今からでも準備できるはず」と内山さんは助言する。もちろんなかには人付き合いが苦手、一人または夫婦で住み、他者との人間関係は持ちたくないという人たちもいる。そうした人たちにも今後、老後に住むところで新たな人間関係を構築するなど、特に一人暮らしの高齢者に多いという「心配ごと」や「頼れる人がいない」などの悩みの解消につとめることが必要ではないだろうか。

最後に内山さんは「心の持ち方一つで一歩を踏み出せる。今からでも遅くはありません。お隣さんといさつを交わすとか、地域の交流行事やイベントなどに積極的に参加するだけでも、老後の暮らしを考える上で何か役立つヒントになると思います」と話している。

【問い合わせ先】

京都府高齢者情報相談センター
【時間】 9時～16時半
【休み】 土・日・祝日・年末年始
【場所】 京都市中京区
烏丸丸太町下ル
ハートピア京都2階
【電話】 075-221-1165
【FAX】 075-221-1214