



かがやきニュース 輝News

あなたの豊かで明るい暮らしを
お手伝いします。



2

特集

人生100年時代 終活を考える！

6

有老協主催・東日本事例研究オンライン発表会

最優秀賞・優秀賞受賞ホームの紹介

10

暮らしに役立つ情報

充実したセカンドフライトに飛び立つための処方箋。

自宅を「手放す」ことの重要性やメリット

12

私らしい暮らし

入居者の皆様からのお便り

14

日々は全力

職員の皆さまのメッセージ

16

有老協インフォメーション

人生100年時代 終活を考える！

株式会社マザアス 代表取締役 吉田 肇 (公益社団法人全国有料老人ホーム協会 理事)

人生100年時代、60・70・80歳からのこれからの人生を実り多いものにするために、よりよく安心して過ごすために、まだちょっと早いかなどと思われたその時こそが終活をはじめめる適齢期です。

みなさん「終活」をはじめてみませんか！

1. 時代が変わる？

新型コロナウイルス感染の確認から3年目を迎えますが、未だ終息とはなっていません。この3年間、病院に入院していても面会できなかつたり、自宅にいても中々外出もままならなかったという方も多いのではないのでしょうか。これからの高齢期の住まいの選び方を考えていく上で、これまでの「成り行き任せ」にするのではなく、今の自宅に「住み続ける」にしても、早めに有料老人ホーム等へ「住み替える」にしても、次の3つの選択肢のいずれかについて、早めに考える必要があるのではないのでしょうか。なぜそう申し上げるかと言いますと、親の介護で大変苦労された経験のある60・70代の方々からのご相談が増えてきていると肌で感じているからに他なりません。

イラスト 3つの選択肢

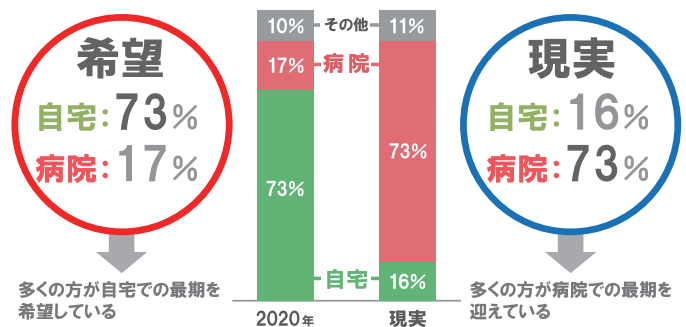
- そのまま**
【成り行き任せ】
(何か起きるまではあまり考えたくないな~)
- 住み替える**
(親子で相談して何か起きる前に決断しようかな~)
- 住み続ける**
(早めに、まだ元気なうちに準備だけでもしておこう)

また各種統計を見ても、最期を迎えたい場所は、7割以上の方々病院ではなく自宅を希望しています。しかし、現実には病院で7割以上の方が亡くなられ、最期を迎えたい場所の希望と現実とのギャップが生じています。【図1】

さらに、ここ40年で家族構成が、親子で一緒に住む世帯中心から単身世帯中心へと大きく変化しています。主に60代の本人を中心に親世代、子世代の方々がそれぞれ別世帯を構え、家族のあり方そのものが変わってきました。【図2】

このような時代の変化から、病気への備えとして、また家族に迷惑をかけないためにも、早めに高齢期の住まいをどうするか考えておく必要があります。

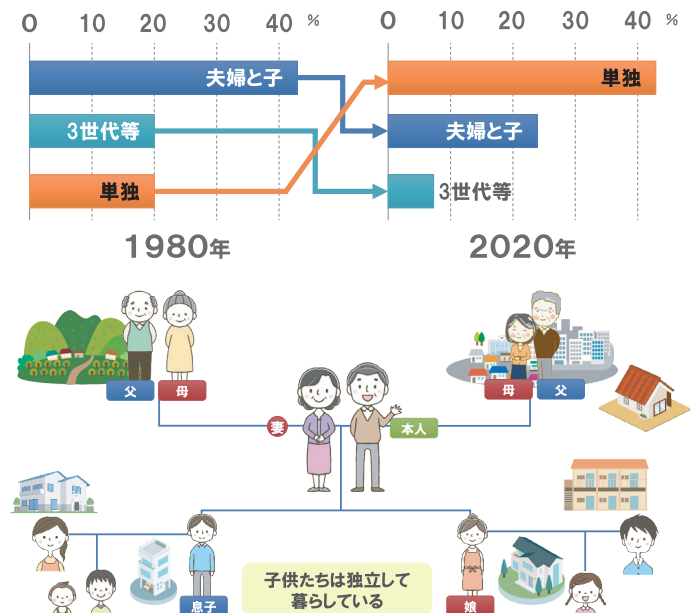
図1 希望と現実のギャップ



注:「自宅」には、子の家、高齢者向け住宅を含む
 「病院」には「病院」「診療所」「介護医療院・介護老人保健施設」を含む
 資料:内閣府「高齢者の生活と意識に関する国際調査比較」(2020年)
 厚生労働省「人口動態統計」(2020年)

図2 家族構成の大きな変化

家族などとの同居が減り、単身世帯が増加(令和2年「国勢調査」から作成)



2. 終活とは？

終活という言葉が生まれたのは、2009年に「週刊朝日」で連載された「現代終活事情」がはじまりと言われ、翌年の2010年「現代用語の基礎知識」に言葉として登場し、2012年には流行語大賞のトップ10に入りました。その当時は、元気なうちから亡くなる後のことに思いを巡らすのは縁起が悪いと言う方も多かった時代でしたが、現在では誰もが知っている言葉となりました。しかし、いざ終活を始めようと思っても、どこから何に手を付けたら良いかよくわからないと言う方が多いのも現実ではないでしょうか。

私自身、高齢者住宅事業に携わり丸30年を迎えますが、終活との出会いは、一般社団法人終活カウンセラー協会(代表理事 武藤頼子氏)主催の「終活カウンセラー初級資格」を取得したことがはじまりです。

武藤代表は、終活とは「人生の終焉を考えることを通じて自分をみつめ、今をより良く自分らしく生きる活動。心身が元気な内にこれから先をどう楽しく生き抜いていくかをポジティブに考えること。」と説いています。

いざという時に十分な終活ができていなかったと後悔することがないように、早めに終活を始めることが大切です。

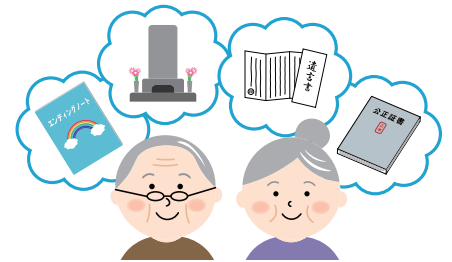
弊社が運営する介護付有料老人ホームのご入居者からは、入居生活にご満足いただいている一方で、「子供にだけは迷惑をかけたくないと思っていたけれど、結局迷惑をかけてしまった。」という声や、ご家族から、「もっと親父・お袋と元気なうちにきちんと話しておけばよかった。」という後悔のお話も数多くお聞きしてきました。

言い換えれば、ご入居者本人が入居決定しているのではなく、多くはご家族が決めているから、双方に後悔が残ってしまったとも言えます。

2011年に起こった東日本大震災においても、今回の世界中を席卷した新型コロナウイルス感染症においても、想定外の事態が発生し、終活を通じてお一人おひとりが将来に備えておく必要性が高まっていることも事実です。

現在、弊社では、終活を始めたい方の手助けをす

るために、運営ホームの支配人やケアマネジャー等、管理職全員にこの終活カウンセラー資格を取得してもらい、ご入居者やご家族がなんでも相談できる専用窓口を設けております。家財整理、不動産、自宅や実家、空き家、相続、身元引受、お墓、保険など、いつかは片付けないといけないと思いながら先送りにされてきた問題を、それぞれの専門家へ繋ぎ、ご入居者やご家族のお手伝いとなる窓口と仕組みづくりをはじめ、更に拡げていきたいとも考えています。



3. 終活の進め方

終活を進めていくために、何から始めれば良いのでしょうか。私としては、まず「エンディングノート」を書いてみることをおすすめしています。このエンディングノートも、知ってはいるものの書いたことはないと言われる方が多いです。しかし、実際に書いた方の感想をお聞きしますと、多くの方が「頭の中が整理できた。」「書くことで状況に合わせて後で見直せるので良かった。」と話されます。書いてみることで将来を前向きに捉えながら、これからの人生を充実したものになりたいという意識に繋がっていると断言できるのではないのでしょうか。

そして次に「エンディングノートを書いてみる時の10のポイント」について、お伝えしたいと思います。予め家族と話し合ったり、早めに備えておくことが大切です。

具体的な10項目

① どこでどのように暮らしたいか

住み慣れた自宅を早めに住み替え、食事の心配もせず、同じ趣味を持つ仲間を見つけたりしながら、楽しく安心して暮らしていきたいか、住み慣れた自宅での暮らしを続けたいかなど、何を優先するか考えておきましょう。

② 誰とどのように暮らしたいか

子供達に迷惑をかけたくないから、介護が必要になったらプロの介護士に自宅で可能な限りケア

してもらいたいとか、長女夫婦が近くに越してこないか？ と言ってくれているので、その近くのホームを今のうちに探そうと思っているなど、貴方は誰とどこでどのように暮らしていくか、介護が必要になる前に考えだけでもまとめておきましょう。

③ 身元引受

ほとんどの病院や高齢者施設等では、入院や入居の際には身元保証人や身元引受人が求められます。相続人となる人や親族など頼れる人がいる場合には、早めをお願いしておきましょう。

④ 家財整理

ある日突然ご病気になられ、それが原因で結果として自宅に戻ることが難しくなり、老人ホームに入居された方々の多くが、住み慣れた自宅の仏壇や様々な家財、庭の手入れやこれまで大切にされていた着物などを気掛かりにされています。予め自宅や実家の家財整理についても考えておきましょう。

⑤ 延命治療

将来のために主治医の先生等から具体的に延命治療の内容について情報収集をしておき、心臓マッサージや心肺蘇生等の救命措置から透析、胃ろうや中心静脈栄養等から点滴まで、延命治療を望むかどうか意思を表示しておきましょう。

⑥ 遺産整理

将来の相続を考えるうえで、法制度の知識が必要になります。2025年には認知症の方が730万人となり、高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。歳を重ねるほど認知症出現率も高まり、認知症が原因で本人名義の資産が凍結されるため、将来の相続に向けても事前の備えが必要です。

⑦ 葬儀と戒名

遺影の大切さを皆さまご存じでしょうか？ 仕事柄ご入居者の葬儀に参列する機会が多いのですが、参列の親族をはじめ、葬儀においても、またその後の故人を偲ぶお話を伺う機会でも「遺影を以前から決めておいて、それを見ることで今でも心が癒されています。」という言葉が数多くお聞きします。遺影をきっかけにどんな葬儀にしてどなたに参列して欲しいか、戒名等も含め決めておきましょう。

⑧ お墓のこと

老人ホームにご入居の方々においては、将来のお墓の問題でさまざまな不安を抱えている方が多くいます。先祖代々のお墓が遠方にあり、子や孫のためにも早めに墓じまいをしておけば良かったとの後悔のお話をお聞きします。ご本人の希望として、永代供養墓から樹木葬、散骨、手元供養など考えておきましょう。











⑨ 仏壇とペット

お墓の問題と並んで、老人ホームに入居後、自宅に置かれたままになっている仏壇の管理についてもお彼岸やお盆の供養から、将来、家族の誰が仏壇を引き継いでくれるのか等、心配されている方が多いです。また、最近ペットの相談も多く、もし飼い主に万が一のことがあった場合に備えて、ペットの生活習慣や癖、好きな食べ物から葬儀やお墓について家族に伝えておきましょう。

⑩ 臓器提供と献体

臓器提供の希望の有無や亡くなられた後の研究機関への献体を希望される方もいらっしゃると思いますが、献体の場合はご遺骨の返還は早くても1～2年かかるケースも多いようです。本人の希望と家族、親

イラスト エンディングノートを書いている時の10のポイント

1 どこでどのように暮らしたいか 	2 誰とどのように暮らしたい 	3 身元引受 (おひとり様でも安心！) 	4 家財整理 (自宅と実家など！) 	5 延命治療 (中身をご存じですか？) 
6 遺産整理 (認知症になる前に！) 	7 葬儀と戒名 (決めてありますか？) 	8 お墓のこと 	9 仏壇とペット 	10 臓器提供と献体 

族等の考えの違いが、亡くなられた後になって表面化するケースが時折起きたりする場合があります。

まずは最初の①～⑤、次に⑥～⑩の順で書けるところから、ご自身の想いを書いてみましょう。後で考えが変わっても構わないので書き始めることの大切さを理解しながら、終活をはじめていただきたいです。

4. おわりに ～人生の中で住み替えパターンは3つ!～

ここまでのお話を通じて、終活の準備をはじめ、高齢期の住まいの選び方を考えるうえで、時間軸としての住み替えパターンは以下の3つと言えるのではないのでしょうか。【図3】

- ① 可能な限り自宅で暮らし続ける。介護が必要になり自宅での暮らしが難しくなった段階で、予め決めておかれた要介護者向けのホームに入居する。
- ② まだ介護を必要とされる前の早めの段階で、自立者向けのホームに入居する。なるべく元気な時期を長く楽しく過ごす中で、介護が必要となった場合に、同一ホーム内で暮らし続けられるか、改めて住み替えが必要かを事前に見極めて住み替えを決める。
- ③ 住み替えは考えずに自宅に住み続ける。自宅近くの在宅医療・介護や生活支援サービスの充足度を事前に調べておく。介護が必要になっても自宅で可能な限り暮らし続けられるように、予め自宅をリフォームして備えておく。

図3 時間軸としての住み替えパターン



これまで多くの方々には健康に気を付けていても、ある日突然、病気になり、元気なうちは成り行きに

任せていたため、「救命や入院、介護が必要になってからその先のことを考えざるを得なかった。」のではないのでしょうか。みなさまにおかれましては、本記事が今の自宅に「住み続ける」にしても、いずれかに「住み替える」にしても、早めに自分ごととして、将来の住まいと暮らし方を考えておく転換点と捉え、終活を考え始めるきっかけとしていただければ幸いです。



プロフィール

株式会社マザアス 代表取締役
(住宅メーカーのミサワホームグループの介護運営会社)
公益社団法人全国有料老人ホーム協会
理事

吉田 肇



20
名様



株式会社マザアスで作成しているエンディングノートを抽選で20名様にプレゼントします。

応募方法

はがきに必要事項(郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・性別・TN番号)をご明記の上、ご応募ください。なお、賞品の発送をもって当選の発表にかえさせていただきます。

応募締切

2023年3月20日(月) ※当日消印有効

応募先

〒103-0027

東京都中央区日本橋3-5-14-7階
公益社団法人全国有料老人ホーム協会
「輝・ニュース128号」係

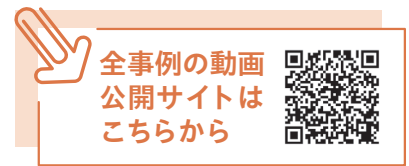
※お客様のご住所が不明、連絡不可能などの理由により配達ができない場合は無効とさせていただきますのでご了承ください。

※抽選結果に関する個々のお問い合わせにはお答えいたしかねますのでご了承ください。
※お預かりした個人情報につきましては、厳重に管理・保管し、抽選・景品発送の目的でのみ使用いたします。

最優秀賞・優秀賞受賞ホームの紹介

「東日本事例研究オンライン発表会」は、有料老人ホームのサービスのレベルアップや業務・課題の改善、職員のモチベーションの向上を目的とし、本協会会員ホームが行った取り組みを紹介する発表会です。有料老人ホームへの入居をご検討されている方に、ホームでどのような取り組みを行っているかを知っていただき、入居を検討される際のご参考にしてください。今回、本発表会にご参加いただいた会員18ホームの事例から、最優秀賞1事例、優秀賞2事例をご紹介します。

なお、本協会のホームページでは、全事例の動画を公開しています。こちらもぜひご覧ください。



最優秀賞

油壺エデンの園

いつまでも自分らしく健康で・・・

～過去20年間における油壺エデンの園入居者の

要介護認定発生率・健康寿命の算出と考察～

入居者の要介護認定取得率・健康寿命のデータを分析し、神奈川県や全国の同様のデータと比較することで、ホームの課題を見出し、サービスの向上につなげる取り組みの事例研究です。

園内の要介護認定取得の推移

「油壺エデンの園」入居者の要介護認定取得の割合は、2009年以降毎年増加、その内要介護3以上の人数は常時40人以上で高止まりし、さらに要支援1～要介護1の人数が増加しています。トータルヘルスケア(健康管理・医療支援・介護)を実践していますが、認定者数は増加の一途をたどっていました(図1)

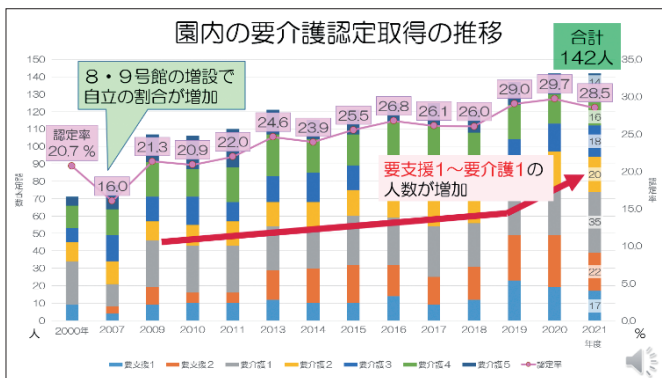


図1

研究方法

- ・2000年～2022年の22年間で契約した627人の入居者を対象に、要介護認定取得率・健康寿命を算出
- ・契約時の年齢、性別、入居種別(1人入居・2人入居)、契約した居室等で分類分けをし、数値の違いを分析
- ・地域社会(神奈川県・全国)の要介護認定率、健康寿命との比較検証を行う

分析

分類した分析項目の内容を組み合わせ、それぞれデータを算出し、算出したデータと同じテーマで

今回の研究で分析した内容

入居者カテゴリ内容	算出したデータ	地域社会のデータ
号館別(1～9号館)	認定者数・認定率	認定率(全国・県)
性別(男・女)	健康寿命(逝去者のみ)	健康寿命(全国・県)
入居種別(1人・2人)	不健康期間(逝去者のみ) ※要介護2以上	不健康期間(全国・県) ※要介護2以上
入居時年齢 ※5歳毎にグループ分け	経過年数 ・認定取得 ・不健康期間 ・住み替え ・逝去	施設・居住系・複合サービスの利用状況(全国・県) ※要介護度に応じた構成比
喪失体験の有無(2人入居) ※同居者の逝去があった例	入居者カテゴリ内容 それぞれをクロス集計し データを掘り下げる	算出したデータと 地域社会のデータの 数値を比較する
年齢別(生存者の現年齢) 1号被保険者 後期高齢者・超後期高齢者 自立/要支援1～要介護1		

図2

地域社会との比較を行いました。(図2)

研究結果

- ・70歳代のうちに入居すると、自立を維持しながら、想定入居期間の13年を超えて暮らせる可能性が高くなる
- ・地域社会と比べ、「油壺エデンの園」入居者は、85歳以上の要介護度認定率が低い
- ・地域社会と比べ、「油壺エデンの園」入居者は、健康寿命が長い
- ・要介護度が軽度のうちから介護サービスを利用している方が、健康寿命が長い
- ・二人入居で同室者のご逝去があると、支援を要する割合が上がる



考察

- ・トータルヘルスケアを提供する園の体制が、フレイル(心身の働きが弱くなってきた状態)予防に効果を発揮している
- ・入居者の要介護度が軽度のうちからケアマネジメントを展開することで、自立期間を延伸することができる
- ・同室者のご逝去は、直接的に悲嘆を実感しやすく、心身の状態や生活機能にネガティブな影響が生じるため、生活状況の悪化や支援を要する割合が増加。そのため、グリーフケア(遺族の複雑で深刻な心の状態を理解して寄り添うことで、回復のサポートをする取り組み)の早期及び継続的な実施が課題

健康寿命延伸を目指した今後の取り組み

- ・トータルヘルスケアの最大限の活用
フレイル予防の取り組みを強化継続する。
- ・生活や体調変化の早期発見と対応
自立の入居者からも情報収集やコミュニケーション

ンを強化し、適切な時期での関わり、サービス提供を行う。

・グリーフケアの充実

ケアの内容や対象者への介入のタイミングや頻度、各部署での情報共有の仕組み等を見直し、悲嘆のプロセスから早期に回復する支援の強化を行う。

研究の発展

今回は、性別や入居区分など、契約状況から得られる基本情報のみで検証を行ったため、有意性の判断がつかない内容も多々ありました。今後は入居者個々の喫食率や介護予防活動の参加状況等、調査内容を拡大して研究を継続し、さらに具体的な評価と課題への取り組みに活用したいと思えます。

《審査員のコメント》・・・・・・・・・・・・・・・・

20年にも及ぶデータを分析し、ホームの支援が入居者にどのような影響を及ぼすかを客観的な指標で確認でき、今後の継続的研究に期待が持てるとても有意義な研究でした。

油壺エデンの園

エデンの園は、聖隷福祉事業団の創始者・長谷川保の思い「終わりよければすべて善し。人生の最後の行程を幸せに過ごすことの願い。」を実現するために開設、ご入居者に楽しく生きがいのある安心した生活の場を提供しています。油壺エデンの園は神奈川県三浦半島の南端、海が目の前に広がる風光明媚な土地に建つ、入居時自立型の介護付有料老人ホームです。施設内に有床診療所を併設、健康支援・医療・介護を柱に、ご入居者の生活を支えています。

📍 神奈川県三浦市三崎町諸磯 1500

☎ 0120-37-4165

※ ①介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)／②利用権方式／③選択方式／④自立／⑤神奈川県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)／⑥全室個室／⑦2:1以上

表示のご案内

📍 ホーム住所 ☎ 問合せ電話番号

※ 類型および表示事項 ①類型／②居住の権利形態／③利用料の支払い方式／④入居時の要件／⑤介護保険／⑥居室区分／⑦介護にかかわる職員体制(介護付のみ) ※表示方法は各都道府県等と異なります

排泄介助の適正化 「モレがないからパッドが合っている」は本当？

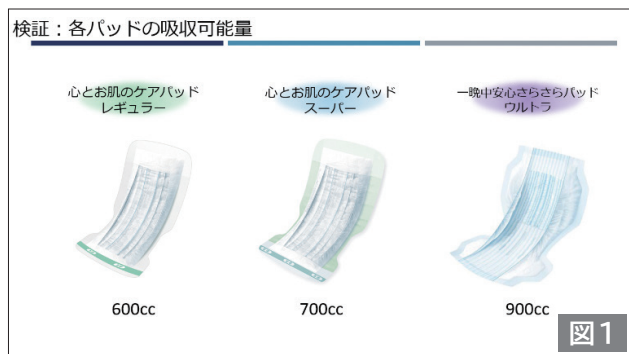
入居者の排泄用のパッドを適正化することで、消費量、購入額、夜間のパッド交換回数を減らし、業務の効率化を図り、夜間の良眠に繋げるために行った事例研究です。

背景

施設の排泄担当チームは、日頃からご入居者の身体状況に応じたパッドの選定や、良眠を目的とした夜間のパッド交換の頻度の見直しをしています。しかし、パッドの消費量に着目したところ、入居者にとって本当に適正なパッドが使用されているのか、という課題が生じました。そこで、「パッドの選定」の見地から「排泄介助の適正化」について検証しました。

研究方法

①使用中の各パッドの吸収可能量を確認(図1)



②パッドを使用しているご入居者10名の尿量測定を行い、パッドの吸収可能量と夜間の尿量の「差」(各ご入居者の尿量が吸収可能量の何割にあたるのか)を分析

研究結果

対象者10名の内9名は、尿量がパッドの吸収可能量の40%以下であることが分かりました。そこで、吸収可能量が最少量のパッド(600cc吸収パッド)を使用している3名を除き、7名のパッドを最少量パッドに変更しました。結果、7名全員の尿量の割合は60%以下となり、最少量パッドを使用して

も十分吸収可能で、3種類のパッドの中で最も「適正」であることがわかりました。(図2)

図2

	夜間合計量	一日平均量	吸収可能量と夜間の尿量の割合		左記結果を踏まえパッドを変えた場合	
			パッド吸収可能量	尿量割合(一日)	パッド吸収可能量	尿量割合
A様	468	229	600	38%	600	38%
B様	237	237	600	40%	600	40%
C様	410	410	600	68%	600	68%
D様	495	226	700	32%	600	38%
E様	410	246	700	35%	600	41%
F様	556	334	900	37%	600	56%
G様	391	235	900	26%	600	39%
H様	388	218	900	24%	600	36%
I様	605	339	900	38%	600	57%
J様	590	295	900	33%	600	49%

尿量が少なかったことで、5名は夜間のパッド交換の回数を3回から2回に減らすことができました。また、入居者によっては、月30枚、金額にしてひと月、約6,500円節約でき、ご入居者の費用負担の軽減にも繋がりました。

《審査員のコメント》……………

「効率化」に視点をおいた良い発表でした。入居者の様子に触れていただくとさらに良い事例研究になったと思います。

佐倉〈ゆうゆうの里〉

東京へ約1時間、千葉県佐倉市にある佐倉〈ゆうゆうの里〉は、昭和63年、最後の佐倉藩主・堀田正倫の別邸跡という緑豊かな環境の中に創られた、日本老人福祉財団が全国に7施設運営する介護付有料老人ホームの中の1つです。総戸数379戸のうち一般居室282戸、介護居室97戸、敷地内に診療所が併設されています。2022年7月1日現在、入居者数450人(男性140人、女性310人)要介護度別入居者数(自立305人、要支援57人、要介護88人)平均年齢は84.1歳です。

〒千葉県佐倉市楠木町270-1

☎ 0120-0272-65

※ ①介護付き有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)／②利用権方式／③全額前払い方式／④自立・要支援・要介護／⑤千葉県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)・介護予防特定施設／⑥全室個室／⑦2:1以上

LIFE データの活用で自立支援

～フィードバックデータの活用を多職種で考えよう～

LIFE[※]のフィードバックデータの活用方法を検討し、入居者への適切な支援や、フィードバックデータを活用したPDCAサイクルの実施に繋がった事例研究です。

※ LIFEとは、介護事業所から利用者の介護情報を収集するためのシステムです。システムからフィードバックされる全国の介護情報データを分析し、より質の高い介護サービスの提供を図るために、2021年に国が運用を開始しました。

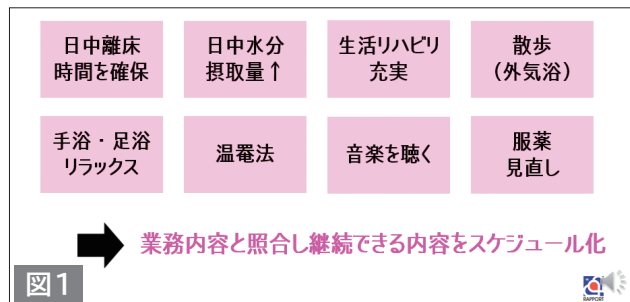
背景

らぼーる上尾では、LIFEでフィードバックされている全国の介護情報データの活用方法を見いだせずにいました。

活用方法の検討

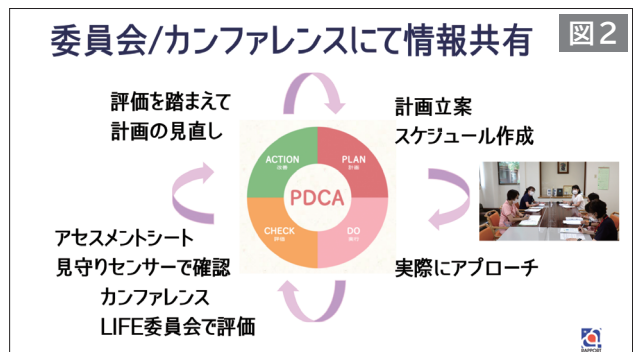
「施設全体でLIFEについて取り組もう」と意識改革をし、LIFE委員会を発足し、検討しました。

- ① 全国データと施設のデータを比較し、差の大きい項目「不眠」について取り上げる。
- ② 不眠改善のためにできることを、各専門職の意見を伺い、業務内容と照合し、現実的で継続できる内容をスケジュール化。(図1)



- ③ 施設独自のアセスメントシート(利用者の状況を把握するためのシート)を作成、また、ご入居者が起きる、動く、ベッドから離れるなどの動作をデータ化できる見守りシステムを使用し、夜間の睡眠状況のデータを収集、②の計画(図1)の実施効果を確認。これらから取得した様々な情報

を、委員会やカンファレンスの場で情報共有する。以上を行うことで、LIFEのフィードバックデータを活用したPDCAサイクルを実施することができました。(図2)



また、これらの情報や実施の取り組み目的を職員間で理解、共有するため、社内研修を実施、さらに、入居者の皆様が元気になってもらえるように、自立支援セミナーを実施しました。

《審査員のコメント》

どのホームにおいても課題となっているLIFEのフィードバック活用にいち早く取り組まれ、このような成果を上げられることにまず驚きました。委員会の発足、オリジナルで情報を再編集する仕組みなど、どれも先進的で素晴らしいと思いました。研究の継続を強く期待します。

らぼーる上尾

らぼーる上尾は、入居者様一人ひとりが『安心・安全・快適・満足・笑顔』で、心豊かに暮らせるホームです。様々なサークル活動やアクティビティもあり、ご入居後の生活も充実しています。年齢を重ねて介護が必要になったり、急な体調変化にも、顔なじみの施設スタッフ(介護・看護職員)が対応するため安心です。

〒 埼玉県上尾市地頭方 422

☎ 048-780-1065

※ ①介護付き有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) / ②利用権方式 / ③選択方式 / ④自立・要支援・要介護 / ⑤埼玉県指定介護保険特定施設(一般型特定施設) / ⑥全室個室 / ⑦2:1以上

充実したセカンドフライトに飛び立つための処方箋。

今回は、自宅を「手放す」という行為を通してセカンドフライトの飛び方に関する話です。

今回は、高齢期に充実した生活を送るためには、自宅、友人、家族を「手放す」ことの重要性を提案いたしました。今回からは、具体的にそれらのものを手放す方法や手放すメリットについて話をしていきたいと思います。まずは、『自宅を手放す』の話から始めていきましょう。

今の高齢者の多くは、自宅という不動産を所有しています。理由は、今までの日本社会の常識の中では、自分の家を所有することは、社会人としての一つの到達



点だったからです。「夢のマイホーム」と言う思想もありました。皆さんも覚えがあるのではないのでしょうか。ちなみに、昨今では、高級ホテルを自宅替わりに利用したり、2年程度で新築賃貸住宅を渡り歩いたり、都会と田舎に賃貸物件を借りて2重生活をしたりと、自宅に対する様々な概念が生まれ、必ずしも持ち家が正しい選択ということにはなっていません。多様性ですね。YouTubeなどを見ると、自宅という概念を捨てて、自動車で旅をしながら生活をしている人すら出現する状況です。

それでは、自宅を手放すためには、何から手をつければよいのでしょうか？多くのケースでは、自宅は仕事や収入と紐づいています。つまり、勤務先が東京駅付近だから1時間程度の藤沢市に住もう！という考え方です。しかし、高齢期では、仕事をしているケースはそう多くありません。自営業ならいざ知らず、会社員として、毎日会社に出勤することはないはずですが。したがって、仕事(収入)のために、“ここ”に住んでいなければならないという制約は少ないはずですが。住みたい地域は、自分で自由に

決めることができます。もちろん、配偶者がどう考えているかは別の話ですが。この部分については、「家族を手放す」で、改めて提案させていただきたいと思います。

こんな話が巷にたくさんあります。私の古くからの知人の高齢者の話です。その方は、都内に100坪の土地、5LDKの建物に住んでいます。ご主人は、数年前に他界、今は一人暮らしです。年齢が年齢なので、老人ホームへ入居したい、という相談を何回も受けるのですが、いつも結果は「もう少し考えて」という話になります。理由は簡単です。追い込まれていないため、住み替え理由が弱いのです。したがって、いつも“荷物が多くて収納することができない”という言い訳で老人ホームの話は終わりになります。5LDKの建物には、たくさん的高価な家具や装飾品があります。この家具が収まる老人ホームを探すのですが、当然、そんな老人ホームは、東京といえども、そうそう多くはありません。なにせ、5LDKの建物は、延べ床面積が200㎡以上もあるのですから。したがって、荷物のリストラをしなければ、いつまで経っても、自宅での生活が続きます。

皆さんはどうでしょうか？自宅の広さは様々ですが、荷物のリストラは、多くの高齢期の生活では、考えなければならないテーマです。



世の中には、ミニマリストと呼ばれる人たちがいます。必要最低限の物だけで生活をしている人たちです。しかし、本当の意味での“ミニマリスト”とは、物を所有しないことを言うのではないと私は思っています。あくまでも私の考えですが、ミニマリストとは、自分にとって本当に必要なものとは何かを追求し“必要なもの”“お気に入りのもの”だけ

を身近に置いて快適な生活をする人たちを指します。つまり、自分が大切にしている価値とは何かに向きあい、本当に必要な価値に対してだけ、惜しげもなく時間と心を使います。もちろんお金も。だからこそ、余計なストレスは無く、自分のことに集中して生活を送れるのではないのでしょうか？

さあ、高齢者の皆さん！自分のためのセカンドフライトに飛び立つ準備に入りませんか。皆さんの持ち時間はそう長くはないはずです。家族を乗せて飛んでいたファーストフライトは、子供たちが所帯を持って生活をしていることで、目的地に到着しているはず。エンジンは、長年、使いこんできたため、昔のようにパワーは出ません。だからこそ、セカンドフライトでは、なるべく荷物を減らし、身軽になって負担のかからない飛行を心掛けなければ、目的地に着く前に墜落してしまいます。さらに、しっかりと、社会の時流と言う気流をとらえ、なるべく燃料、つまりはお金がかからない飛行ルートも考えなくてはなりません。

本来、老人ホームとは、高齢者がセカンドフライトで降り立つための空港だったはず。しかし、介護保険制度の発展と引き換えに、要介護高齢者のためのものになってしまいました。理由の一つは、介護保険制度という仕組みが企業の収益向上や雇用の拡大に貢献しているからです。

さらに、忘れてはならないことは、日本には空き家がおよそ1,000万戸もあります。首都圏でさえ限界集落*が存在しています。私は、この現象の本質は、若者が流出して、地域社会から交通機関や商店街(ストア等)、学校などが不要になり、その結果、住みにくい地域に変貌したからだと考えます。だって、高齢者はサラリーマンや若者と違って、毎日、会社や学校に行く必要がないので、バスに乗る機会も少ないからです。だから、バスが通らなくなるところもでてきます。結果、不便な地域になり、高齢者だけが自宅に住み続けている街になるからです。

高齢期には、無駄に広い自宅は不要です。自分で管理ができる最小限の自宅で、お気に入りのものだけに囲まれた生活をしてください。言い換えれば、自分が自分らしく生きていくためだけに必要な“もの”や“こと”にだけ、自分の貴重な残り時間をかけて欲しいと思います。「起きて半畳、寝て

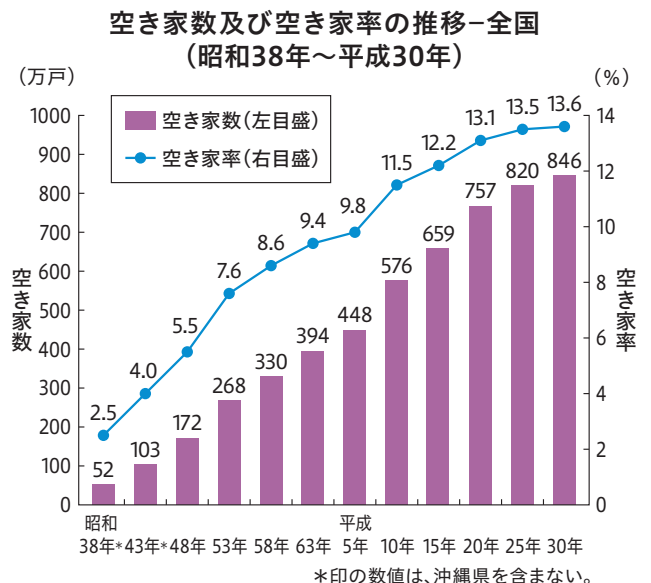
1畳」、「狭いながらも楽しい我が家」。昔の人は、本当にいいことを思いつき、いいことを残しています。

どうぞ、不要な自宅はなんにでも交換ができるお金に換えて、自分のセカンドフライトのために、限りある「時間」と「心」を使って欲しいと思います。

※限界集落とは、過疎などによって、65歳以上の高齢者の割合が50パーセントを超えるようになった集落。家を継ぐ若者が流出して、冠婚葬祭や農作業における互助など、社会的な共同作業が困難になった共同体。

参考資料

総務省統計局 平成30年住宅・土地統計調査より



プロフィール

株式会社 ASFON TRUST NETWORK
常務取締役

小嶋 勝利 (こじま かつとし)
1965年9月生まれ

大学卒業後、日本シルバーサービス(施設名:桜湯園)に入社。介護職員、施設長、施設開発責任者として45施設の施設開発、運営に携わる。現在は、老人ホーム等運営事業者に対する運営・営業支援業務並びに老人ホーム紹介センターみんかいとして、入居相談業務を行っています。

主な著書として「誰も書かなかった老人ホーム/祥伝社新書」「親を大切に考える子世代の為の老人ホームのお金と探し方/日経BP社」等。また、月刊誌 日経ヘルスケア誌にて「覆面調査員が解決 介護再生の秘訣」を連載中。

私らしい暮らし

ご入居者やご家族よりお寄せいただいた有料老人ホームでの日常生活の様子をお伝えいたします。

安いで充実した暮らし

ヴィンテージ・ヴィラ横須賀（神奈川県）
入居者 **相原 迪子**（87才）

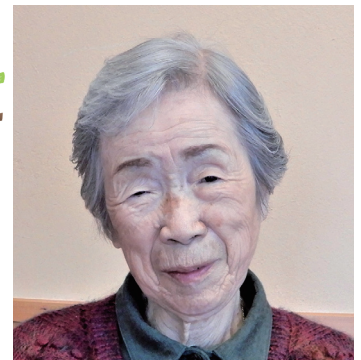


入居して10年、楽しく充実した毎日を送っています。事前に見学会等で設備やサービスの事は分かっていましたが、実際に住み替えてみて館内の雰囲気やお食事など、更に良い印象を持ちました。24時間見守りがあることへの安心感も非常に大きいです。

日々の生活は制約がなく自由で、元気と意欲があれば何でもできます。私は、以前から続けている絵描きやパソコン教室等に加え、入居後に始めた卓球等仲間との楽しみも増え、毎日忙しいです。

百寿を迎えて

ローズヴィラ水戸（茨城県）
入居者 **金澤 和枝**（100才）

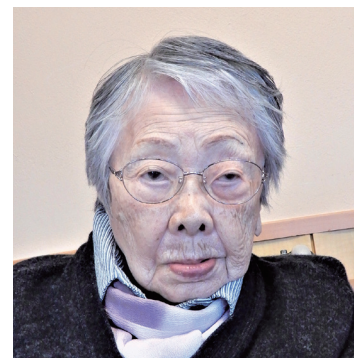
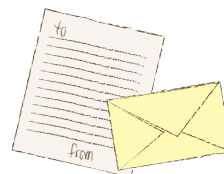


入居して早13年、幾つかの施設を見学したのち、お部屋にベランダがついて全体的な解放感を感じたローズヴィラ水戸を終の棲家に決めました。

広大な苑庭はお散歩できるだけでなく変わった品種の梅、桜（緑色の桜など）、生り物の木などを楽しめます。また買い物便でショッピングに行ったり、麻雀なども楽しんでます。皆さん親身になって相談にのってくれるのでとても安心して生活しています。お陰様で100歳になりました。

100歳尚幸せ

ローズヴィラ水戸（茨城県）
入居者 **山下 文子**（100才）



北海道に住んでいましたが平成13年にローズヴィラ水戸へ入居しました。今ではすっかり水戸に馴染みました。次男は近くにいますし、家族からの便りが届くと職員の皆さんが優しく読んでくれます。苑内で採った季節のお花を前に、食堂や自分の部屋でお茶や美味しい食事をゆっくり戴く毎日。自分でできる事は自分でしながら、お陰様で毎日が感謝の1日と思いながら暮らしております。

新年の祝ひの膳の華やぎに小袖に受ける小々の屠蘇

入居してからの方が元気!

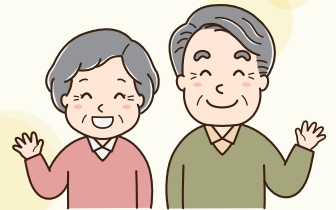
ラビアンローズ緑地公園 (大阪府)
入居者 権野 光孔 (88才)



圧迫骨折をして家にこもりがちで家族にも心配や迷惑をかけていたので、5年前施設に入ることにしました。ロングライフのホームへ見学に行ったところ、スタッフとご入居の方の和やかな会話や素適な設え、ホームを彩る季節の花々など、すごくいい雰囲気です。皆さんとはすぐに顔馴染みになり、お食事のたびにお友達と会話を楽しんでいます。あのまま家にいたら、これほど元気に暮らせていなかったと思います。家族も安心してくれており、こちらに決めて本当に良かったです。

事務局からのコメント

入居者の皆さんは、自分のライフスタイルを大切にしながら、ホームに入居した後も、趣味を通じて仲間をつくり楽しく過ごしたり、スタッフに見守られながら安心して暮らしていることが伝わります。ホームへ住み替えを検討する時は、ホーム見学や体験入居を通じてご入居者の生活を体感してください。



蓮田オークプラザ

介護館
駅前温泉館

となりは「病院」前が「駅」中には天然温泉「琥珀の湯」



駅前温泉館の露天風呂 (源泉掛け流し、内湯: 加温・循環ろ過方式)



介護館



駅前温泉館 リハビリ室

個別見学・体験入居
随時受付中

■お越しの際は、最小の人数で検温・マスクの着用・アルコール消毒をお願いしております。

お待ち
しています



人生100年時代へ
長生きしても安心生活設計

※月額利用料終身サポートプラン

上野の山 文化ゾーン上野駅まで約35分
新宿まで約40分 蓮田駅から徒歩2分

登録喫煙吸引等事業者・登録特定行為事業者

入居相談・体験入居



0120-077-165

蓮田オークプラザ駅前温泉館

検索

受付 / 9:00 ~ 17:00 TEL / 048-765-0077

J R 宇都宮線「蓮田駅」西口より徒歩約2分 (約120m)

事業主体: (株) ITC

【蓮田オークプラザ駅前温泉館施設概要】●所在地 / 埼玉県蓮田市本町 3-5 [埼玉県有料老人ホーム設置運営指導指針による類型及び表示事項] ●類型 / 介護付有料老人ホーム (一般型特定施設入居者生活介護) ●居住の権利形態 / 利用権方式 ●利用料の支払い方式 / 月払い方式 ●入居時の要件 / 入居時自立、要支援、要介護 (概ね要介護 2 位まで) ●介護保険 / 埼玉県指定介護保険特定施設 (一般型特定施設)、埼玉県指定介護予防特定施設 ●居室区分 / 全室個室 ●一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制 / 2.5:1 以上 ●その他 / 提携ホーム利用可 (蓮田オークプラザ「介護館」) [蓮田オークプラザ「介護館」施設概要] ●所在地 / 埼玉県蓮田市蓮田 2-153 ●交通 / JR 宇都宮線「蓮田」駅東口より徒歩約 15 分 (1,200m) ●類型 / 介護付有料老人ホーム (一般型特定施設入居者生活介護) ●居住の権利形態 / 利用権方式 ●利用料の支払い方式 / 月払い方式 ●入居時の要件 / 入居時自立、要支援、要介護 ●介護保険 / 埼玉県指定介護保険特定施設 (一般型特定施設)、埼玉県指定介護予防特定施設 ●居室区分 / 全室個室 ●一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制 / 2:1 以上 ●その他 / 提携ホーム利用可 (蓮田オークプラザ駅前温泉館) [住み替え手続き] ①事業者の指定する医師の見解及び担当者を含む住み替え判定委員会の意見を聴く ②緊急やむを得ない場合を除いて一定の観察期間を設ける ③変更先の場所や概要、介護の内容、費用負担等について入居者及び身元引受人等に説明を行う ④入居者及び身元引受人の同意を得る ※太陽生命保険株式の商品名。契約は入居者の自由意志によります。

職員の皆さまのメッセージ

日日是全力

職員の皆さまよりいただいた、職務に取り組む際の心構えや、これまでの経験から得たもの、ホームのサービスを提供する上での思い等、メッセージをご紹介します。

「女性防火クラブ」の活動を活かして

ネオ・サミット湯河原 総務課 渡邊 みどり

私が働くネオ・サミット湯河原は、今年開設37年を迎える歴史ある介護付有料老人ホームです。入職して早14年が経ちました。

私は休日を利用して地元湯河原町の「女性防火クラブ」で活動しています。

平成13年に発足した「女性防火クラブ」は地域の防災リーダーとなるよう、AED、消火器、軽可搬ポンプ操法訓練や、簡易タンカ作り、地元の保育園・幼稚園への啓発活動などを主に行っています。

そして当館の防災訓練時は、女性防火クラブの活動を活かして先頭に立って活動しています。これからも地域と施設、両方の安心・安全の一助を担っていきたいと思い今も精進しています。



ネオ・サミット湯河原

〒静岡県熱海市泉17番地の2 ☎ 0120-78-4165

※ ①介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護）／②利用権方式／③全額前払い方式／④自立・要支援・要介護／⑤静岡県指定介護保険特定施設（一般型特定施設）／⑥全室個室／⑦2.5：1以上



入居者の元気の源

伊豆高原〈ゆうゆうの里〉 事務管理課 募集担当 西田 修

ゆうゆうの里に入職して40年。一昨年の3月に役職定年となり4月から伊豆高原〈ゆうゆうの里〉で募集業務をしております。

国立公園内の約25000坪の広大な敷地内に多くの入居者が生活されています。生き生きとしたウォーキング姿の入居者を日々、見かけます。行き交う皆様の表情は明るく「そうかあ、これが元気の源か…」が最初の印象でした。

現在、コロナ禍にあっても多くの方々に見学や体験入居に来て頂いています。担当としてお客様に寄り添い、自分の今迄の経験が少しでもお役に立てればとの思いで日々取り組んでいます。観光がてら是非お越し下さい。



伊豆高原〈ゆうゆうの里〉

〒静岡県伊東市八幡野1027 ☎ 0120-084-605

※ ①介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護）／②利用権方式／③全額前払い方式／④自立／⑤静岡県指定介護保険特定施設（一般型特定施設）・介護予防特定施設／⑥全室個室／⑦2：1以上



「コミュニケーション」と「食べること」

シルバーハイツ羊ヶ丘 1・2番館 ケア課 言語聴覚士 高橋 永里子



言語聴覚士は「コミュニケーション」と「食べる事」に関わる仕事です。お食事の際にムセやすくなっていないか、硬いものが噛めているか等の評価や、口腔内の状況や舌や頬等の運動と感覚の評価もしています。

これまでたくさんのお入居者に関わりましたが、ほとんどの方が「今まで意識した事がない」「これほど重要とは思わなかった」と言われます。

必要な方には気軽に出来る脳トレや口腔体操もご紹介しています。

入居者の皆様には、いつまでも美味しく食べ、楽しく生活していただきたいと思い、日々の仕事に向き合っています。



土地・建物：賃借

シルバーハイツ羊ヶ丘 1・2番館

住 札幌市豊平区福住3条3丁目6番1号 ☎ 0120-650-812

※ ①介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護）／②利用権方式／③選択方式（全額前払い方式／一部前払い・一部月払い方式）／④自立・要支援・要介護／⑤札幌市指定介護保険特定施設（一般型特定施設）／⑥全室個室／⑦2：1以上



お客様にいきいきとした日々をお過ごしいただくために

ロングライフ神戸青谷 ケアマネジャー 藤原 有里



ロングライフのサービスは、「文化と背景」「心地良い空間」「質の高い身体ケア」の3要素からなる「GFC（グッドフィーリングコーディネート）」という考え方に基づいて提供しています。

日頃の業務活動では、特にお客様の文化と背景、お出来になることを見極めて接するよう意識しています。お習字が得意なお客様にはお正月の祝箸や夏祭りの看板を書いていただいたり、歌がお好きなお客様には年末恒例の紅白歌合戦にお誘いしたり……お一人おひとりが日々楽しく、生きがいを感じながらお過ごしいただけるよう、スタッフにもお客様のお出来になることはどんどん挑戦していただくよう伝えていきます。



土地・建物：賃借

ロングライフ神戸青谷

住 兵庫県神戸市中央区神仙寺通3-1-2 ☎ 0120-550-294

※ ①介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護）／②利用権方式／③選択方式（全額前払い方式／月払い方式）／④自立・要支援・要介護／⑤神戸市指定介護保険特定施設（一般型特定施設）／⑥全室個室／⑦2.5：1以上



表示のご案内

住 ホーム住所 ☎ 問合せ電話番号

※ 類型および表示事項

①類型／②居住の権利形態／③利用料の支払い方式／④入居時の要件／⑤介護保険／⑥居室区分／⑦介護にかかわる職員体制（介護付のみ）※表示方法は各都道府県等で異なります

第23回

有老協・シルバー川柳

募集概要

応募規定

- 作品は自作未発表のものに限ります。
- 高齢社会、高齢者の日々の生活、有料老人ホームでの生活、等をテーマとします。
- 応募者の年齢は問いません。
- 応募作品の著作権(著作権法第27条および28条の権利を含む)等、一切の権利は当協会に帰属するものとし、応募者は応募作品について著作権人格権を行使しないものとします。なお、書籍化の際に販促や広告宣伝等のために必要と判断する方法により利用されることがあります。



応募方法

Webでの応募方法・・・当協会ホームページにあります応募フォームからご応募ください。

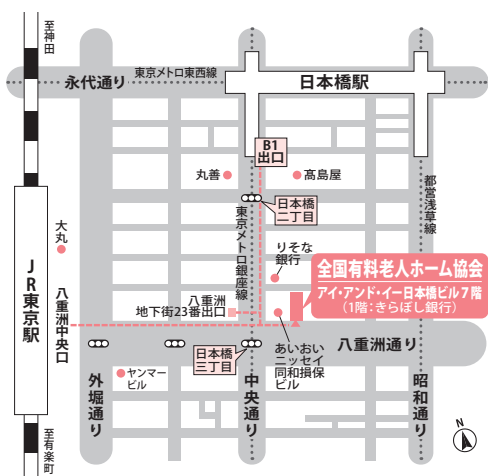
はがきでの応募方法・・・はがきに川柳と郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記の上、下記応募先へお送りください。

- 応募点数に制限はありません。ただし、はがきでのご応募の場合、1枚につき3作品までとさせていただきます。
- お預かりした個人情報に関しては、本シルバー川柳の運営と当協会が行う消費者向け活動のご案内に限り使用いたします。また、応募者のご了承を頂かない限り、第三者に開示することはありませんが、当協会が、事前に個人情報の適正な取扱いに関する協定を締結した第三者に対し、応募作品から入選作品を選出するために、必要な個人情報を開示させていただくことがございます。なお、入選者発表時に、氏名(氏名は公表時のみペンネームでも可です)、年齢、性別、住所(都道府県のみ)を公表させていただきますので、予めご承知おきください。

◎ 入選(20作品)及び有老協賞(1作品)を決定し、賞金1万円と賞状を贈呈します。

締め切り 2023年5月31日(水) 必着

発表 2023年9月上旬頃、
当協会ホームページ等で発表



【お問い合わせ先・シルバー川柳応募先】

公益社団法人全国有料老人ホーム協会



〒103-0027

東京都中央区日本橋3-5-14 アイ・アンド・イー日本橋ビル7階

TEL.03-3548-1077 FAX.03-3548-1078

ご相談・お問い合わせ
月～金曜日 10時～17時

祝日・年末年始は
お休み

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

- ▶ JR「東京」駅 八重洲中央口から約420m
- ▶ 東京メトロ 銀座線・東西線「日本橋」駅 B1出口から約270m
- ▶ 都営地下鉄 浅草線「日本橋」駅 B1出口から約270m



編集後記

終活は、これからの人生をより良く生きていくために、お元気なうちから始めたほうが良いことがわかりました。今回の特集記事をきっかけに、まずは「エンディングノート」を書くことから始めてみませんか。