



「終の住まい」に備える

今回から6回にわたり「終の住まいに備える」と題して連載いたします。当センターが「住み替え相談」を始めて18年、2500人近い方と向き合ってきました。相談の内容はさまざまですが、共通するのは体力低下と介護の不安。しかし、介護を受けて生活する期間はせいぜい1年から長くても3年とされています。介護期間をどうするのかに強い関心を持つ人は多いのですが、それ以前の暮らし方や生き方には、それほど熱心ではないように思います。

そこで、男性25年女性30年と言われる長いリタイア後の生活設計をどのように考えるかをテーマに、皆様から寄せられたご相談をもとに、この連載では「終のすまい」に焦点を当てて考察を進めていこうと思います。

【図1】 3つに分けた高齢期

65歳	75歳	90歳
第一自立期	第二自立期	介護期
豊かさを求める時期	見守りなど一部に生活支援が必要	常時介護が必要

一口で老後といっても子育て期間が25年、それを超える時間があります。しかし、体力がある時と違って、心身ともに下降線をたどっていくのも、高齢期のさだめ、年々状況は変わってきます。緩やかな放物線を描いて着地するのが理想ですが、人によっては鋭角的な下降線を辿る人もいます。高齢期はそうした状況に備えていかななくてはなりません。そこで、本稿では図1に示したように高齢期を3期に分けて論じて見ようと思います。年代的に切分けることはできませんが、ここでは大まかに65歳から70代前半くらいまでを第一自立期、70代後半から80代後半くらいまでを第二自立期、それ以降を介護期と定めました。

「終の住まい」を考える

第二自立期の「終の住まい」

住み替え相談は主に第二自立期から多くなります。第二自立期は、自立した暮らしはできるけれども、なにかしら日常生活に不安や支障が生じたり、人によっては一部援助を必要とする時期です。期間にして15年程度、高齢期の最も長い時間に該当します。住み続けるのか、住み替えるのか、あるいは子供との同居や、近居といった選択肢が考えられます。この時期の暮らしこそが、その後の介護期の長短に影響を及ぼす事もあり、本来の意味で「終の住まい」として考えなくてはならない重要な時期だと思えます。

自宅で住み続ける選択

サービスが行き届いた有料老人ホームなどとは違い、自宅で暮らすにはさまざまな備

自宅に住み続けるための条件

1. 自宅が安全である
2. 外出しやすい環境である
3. 判断力がある
4. 自己管理ができる
5. 家族や知人による援助が受けれる
6. 老後資金にゆとりがある

えが必要です。この項では自宅で暮らすために何が必要かを整理してみたいと思います。

自宅が安全である

高齢者にとって、住まいが安全であることは欠かせない重要なポイントです。ちょっとした段差に躓いたり、階段を踏み外したり、お風呂で滑って転ぶなどの事故が多発

しています。それによって生活が一変するのが高齢期です。戸建ての住宅で暮らすならば、特にこの点の点検が重要です。

外出しやすい環境

第二自立期は原則自分で生活が組み立てられる時期です。買い物、あるいは役所や医療機関といった場所に一人で外出ができる環境にあるのか、また、アップダウンは大丈夫か、歩いていけない場合には公共の乗り物が使えのかなどがポイントになります。外出が困難になると、自宅に引きこもりがちとなり、体力の衰えが心配されます。

判断力がある

自宅ではすべての点で、自分で判断して行動しなくてはなりません。毎日どうしてこんなに郵便物が届くのかと思うほど、さまざまなメール便

が来ます。それに目を通し、的確な処理が必要ですが、結構大変な作業です。最近判断力が甘くなった高齢者を標的にした詐欺事件が頻発しているのはご存じのとおりです。

自己管理ができる

健康を維持するために、食事管理や、衛生的な環境の維持管理ができなくてはなりません。特に食事は健康維持の大きな源、栄養バランスや持病がある場合の塩分や糖分の制限など、毎日の食事を管理するのは大変なことです。

家族や知人による援助

高齢期の暮らしは急な変化が予想されます。昨日まで大丈夫だったのに腰が痛くて立ってない。あるいは風邪をひいて寝込んでしまったなどなど、思いがけない緊急事態に備えて、直ぐに手を差し伸べてくれる手助けがあるかどうか

かも重要なことです。緊急時に対する公的な支援サービスは無いので、電話一本で直ぐに駆けつけてくれる人がいるかどうか住み続けの力になりそうです。

老後資金にゆとりがある

自宅での暮らしは案外費用がかかることを念頭に置かなくてはなりません。元氣な間は自分で全てができるので、そんなに余分な出費はありませんが、だんだん助けが要るようになると介護保険サービスだけでは間に合わないのです。特に夜間や早朝時間は、サービス提供者も少なくなることや、費用が割高になっていきます。また通院などの移動の付き添い費用なども考慮に入れなくてはなりません。ちなみに、夜間ヘルパーさんに付き添ってもらうと東京では一晩1万5千円くらいが相場と言われています。

さて、これから紹介するのは「自宅を終の住まい」に選んだOさんの暮らしです。

Oさん(80歳・女性)は現在東京近郊の賃貸マンションに独りで暮らしています。自

宅を売却して現在の場所に移ってから11年。今ではすっかり地域の顔になり、知り合いも多く、外出すると声をかけてくれるそうです。要支援1の認定を受け、現在は手押し車が必要で、居室内にも3台の手押し車を置いています。子供一人からは「そろそろ近くにきてほしい」といわれているようですが、本人は「ここを動かない」と話されています。

Oさんが現在の住まいを選んだのは、ちょうど70歳に手が届こうとしていた時期で

す。「マンション暮らしだと何と反対するご主人を説得し、戸建てを引き払って、知人が持っている東京近郊の24坪3LDK、月10万円の賃貸マンションに落ち着きました。

有料老人ホームなどの介護施設ではなく、賃貸マンションを選んだ理由には、一つに集団的な暮らしが苦手だったこと、利用したいと思うところは高額だったことや、民間事業の危うさを懸念したこと。そして、何よりも自由な暮らしを望み、老後資金を元気な間に使って豊かに暮らしたいという強い願望がありました。

不動産資産も活用し、経理の仕事もこなしながら夫婦2人の年金を入れると、家賃を払っても、かなり

「在宅万歳！」 老いてなんかいられない

ゆとりのある暮らしが可能となります。「お金は元気な間に生かして使うもの」が兼ねてからの持論で、年数回自らが企画する旅行や食事会の開催、定期的に行う教え子たちとの演奏会など行ってきました。ご主人を亡くされた後は、周囲の心配をよそに、持ち前のバイタリティーで、この難局を切り抜けました。今では、同じマンションに暮らす同年の夫人と姉妹のような付き合いをするようになり、一緒に食事をしたり、家事を助けてもらったりできるの

で、心配なことは一つもないと話されています。現在も自宅で高齢者にピアノを教えたり、若い音楽の先生に指導の手ほどきをするなど、長い間培ったキャリアを役立ててい

ます。「毎日誰かしら人が来るので、朝9時までにはお化粧をすましているのよ」と明るい声が返ってきました。

介護や医療の

ネットワークを築く

現在、Oさんは週2回の訪問ヘルパーによる掃除や買い物を利用するほか、医療保険を使った週1回の理学療法士による訪問リハビリを受けています。この手続きもすべて自分で行いました。医療関係者とのネットワークも築き、本来ケアマネを通じての訪問診療ですが、医師からは「何かあったら直接連絡をすれば直ぐにきてあげる」といった協力も得ているようです。「今後要介護度が進んだら、24時間生活を支えてくれる人を確保して自宅で暮らそうと思つた」最後にはそんな決意が聞かれました。



「自宅でも暮らす最良の点は、自由であることです。誰にも気兼ねせず、自分の暮らしを満喫できるのが自宅です。しかし望めば誰でも自宅で生活

できるかといえはそうではありません。前段でも述べましたが自宅でも暮らすための環境が整っていることが必要です。

今回Oさんの話を聞きながら、いくつもの点で感心する事がありました。ひとつは自分の暮らしがきちんと描かれている事です。自分の判断で行動することは、良くても悪くても、その暮らしを肯定して生活しなくてはなりません。誰かの意見に従って行動すると、小さなことにも不満

が生じてきます。この心のあり方が今を幸せに感じているかどうかの鍵になるように思えてなりません。

二つ目が生きがいを持たれていることです。人はいつまでも人の役に立ちたいものです。Oさんは、前述したように、今でも専門分野で活躍して

ますが、その他にもとてもよく勉強されており、調べたことはすべて仲間に分けていきます。面白いのは食べ歩き情報提供です。値段、内容、環境、サービスなど私もいくつかに利用させてもらいました。一方、彼女のようにできなくても、存在そのものが役立っている人もいます。私の知人に脳幹梗塞で言語・運動すべ

てが麻痺した母親を介護してきた人がいます。その彼女がぼつんと言いました。「母がそこに居てくれることが、家族を結ぶ大きな力になっているのよ」。私も家族からそのように言われたものです。

三つ目が仲間づくりです。「友人」は家族とはまた違った存在です。人生経験を経た仲間だからこそ、分かってもらえる、受け入れてもらえることも多いはず。

面白いb 将 蛤 叻 濼 孔 苜 樋 益

金 英 肴 和 九 陶 膝 賜 へ え ば 頼

征 鏝 又 危 極