
豊かなシニアライフを目指して

～ 居住環境を考える

きらめき市民大学 第13期 くらしと健康学部 C班



森田

森本

原

松木

間下

平井

藤田

比留間

渡辺

水村

リーダー 藤田 正子
平井 永子
比留間 康
間下 民江
松木 眞知子

サブリーダー 渡辺 哲夫
水村 隆司
森田 智子
森本 ハル子

(原さん 9 月末都合により退学)

- (1) 始めに
 - (1)-1. テーマ設定理由
 - (1)-2. 活動方針
 - (1)-3. 活動経過（計画と実績）
 - (2) 高齢化の現状について
 - (3) 高齢者住宅の種類と概要
 - (4) 高齢者住宅（施設）訪問見学の報告
 - ◆ 介護付き有料老人ホーム（2例）
 - ◆ ケアハウス（2例）
 - ◆ サービス付き高齢者向け住宅（2例）
 - ◆ シニア向け分譲マンション（2例）
 - (5) 安心・安全に配慮したシニア世代の住まい
 - (6) 地方移住の議論（終の棲家を求めて）
 - (7) 海外の高齢者住宅等の動向
 - (8) 東松山市に期待すること
 - (9) 最後に
- <参考文献、参考資料>

(1) 初めに

(1)-1. テーマ設定理由

テーマ名：豊かなシニアライフを目指して ～ 居住環境を考える

シニア世代にとって、“仕上げの人生”そして“終の棲家”をどのように定めるかは人生設計における大変大きなテーマの一つです。

住み慣れた地域の 住み慣れた住まいに出来る限り住み続けたいと願っている人もいれば、新たな“終の棲家”を見つけて移り住みたいと考えている人もいません。今は元気ですが、いずれは一人になり、そして体も思うように動かなくなる時が来ます。子供に負担は掛けたくない、自由でありたい... でも孤独死はいやです。

⇒ 豊かなシニアライフを目指して、シニア世代の“住まい”について研究することにしました。

2009年の天皇陛下ご即位20年に際して美智子さまは次のように語られました。
『高齢化が常に「問題」としてのみ取り扱われることは少し残念に思います。本来、日本では還暦、古希などその年ごとにこれを祝い、（中略）長寿社会の実現を目指していたはずでした。（中略）九十才、百才と生きていらした方々を皆して寿（ことほ）ぐ気持ちも失いたくないと思います。』

生きがいを持って豊かなシニアライフが送れる社会を築くことは、高齢者自身にとってだけでなく、高齢期を間近に控える中高年世代や、将来高齢者となる若者、そして高齢の親を持つ子世代に共通する願いであり、社会的課題です。団塊の世代も65歳を過ぎた今、高齢者がどこにどのように「住まい」を定めるかは、地域の社会経済にもきわめて大きな影響を与えます。まだまだ元気なこのシニア世代の知恵と時間とそして蓄えを活用して、庶民の住める、活気に満ちたシニアタウン、シニアリゾートを造れないでしょうか。夢のある「終の棲家」を見つけたいと思います。

(1)-2. 活動方針 ... 全員参加のもとで、外に出て実体験で情報を得る。

(1)-3. 活動経過 ... ほぼ計画通りに活動出来ました。

	▽計画 ▼実績											
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
会合	▼3/6 ▼1/21▼2/25	▼4/8 ▼3/25	▼5/1	▼6/17	▼7/8 ▼7/31	▼8/26	▼9/2 ▼9/16	▼10/14 ▼10/21	▼11/4	▼12/16		
出前講座		▽▽ 4/08 東松山市健康福祉部高齢介護課										
施設訪問												
介護付き 有料老人ホーム		▽▽ 4/28 サニーライフ東松山 ▽▽ 5/27 あんしんホーム東松山										
ケアハウス				▽▽ 6/16 ケアハウス はなぶさ苑 ▽▽ 6/16 ケアハウス ベルエア								
サービス付き 高齢者向け住宅			▽▽ 5/27 アルグラン市ノ川 ▽▽ 6/23 ココファン高坂									
シニア向け 分譲マンション					▽▽ 7/15 スマートコミュニティー稲毛 ▽▽ 7/22 グランコスモ武蔵浦和							
まとめ							▼		▼			
原稿提出									▼	▼		
発表用資料作成									▼		▽	
発表会												▽ 2/14

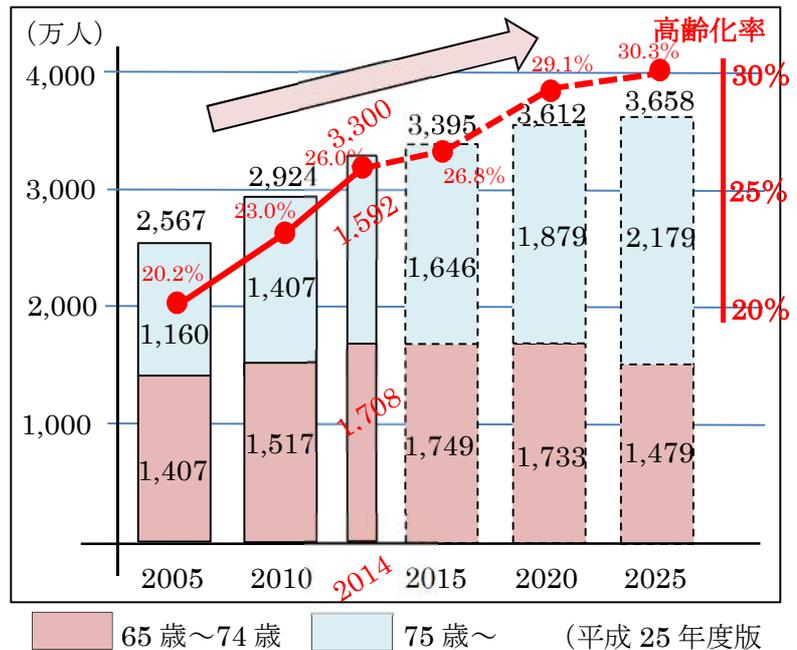
(2) 高齢化の現状について

我が国の社会の高齢化は他の国に類を見ないような速さで進行しつつあり、既に65歳以上の高齢者のいる世帯は全世帯の4割を超え、そのうちの過半数が一人暮らし又は夫婦のみの世帯と云われています。総人口は減少し始めているにもかかわらず、今後も高齢者の人口は増加することが見込まれており、超高齢社会にふさわしい仕組みの整備が求められます。中でも高齢者の安心な住まいの確保は極めて重要な課題です。居住環境を検討する上で、高齢化の現状をもう少し具体的に見たいと思います。

(2)-1. 高齢者人口の増加

2014年10月1日現在の総人口は1億2,708万人で、うち65歳以上が過去最高の3,300万人（前年3,190万人）となり、高齢化率も過去最高26.0%（前年25.1%）、今後も更に高齢化が進みます。

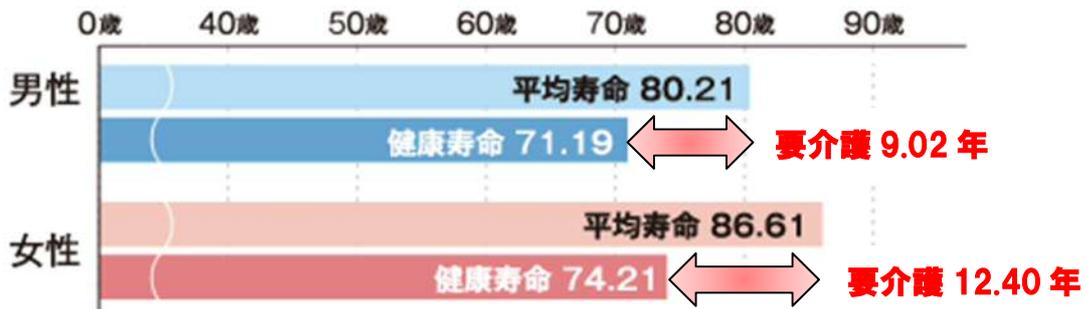
因みに東松山市の65歳以上の人口はH.27.4.1現在で22,381人、高齢化率25%



（平成25年度版 高齢社会白書より）

(2)-2. 平均寿命と健康寿命

平均寿命の延びと共に要介護期間も男性9.02年、女性12.40年と長期化しています。平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばすことが重要であり、要介護期間をどういう形で過ごすかも考えておかねばなりません。



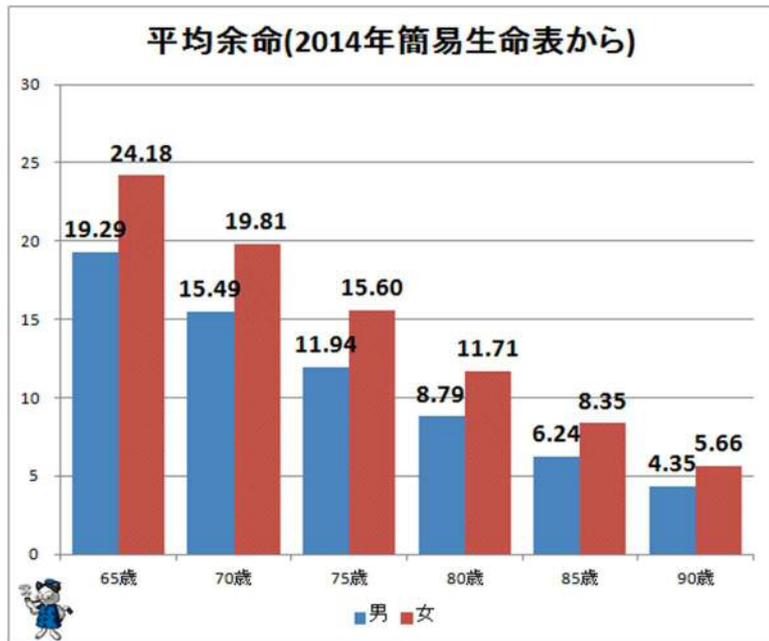
平均寿命と健康寿命の差 （平成25年簡易生命表などより）

但し、平均寿命とはその年に生まれた人が何歳まで生きられるか（0歳児の平均余命）であって、私たちの寿命ではありません。この先何年ぐらい生きられるのか、については、次項「平均余命」で確認することにします。

(2)-3. 平均余命

高齢者における平均余命のグラフです。65歳男性で19年、女性で24年のシニアライフです。平均余命もまた伸びており、50年前の男性サラリーマンが当時55歳で定年を迎え、約10年の余生を過ごしたそうですが、今、60歳の平均余命は男23.36歳（女性28.68歳）です。

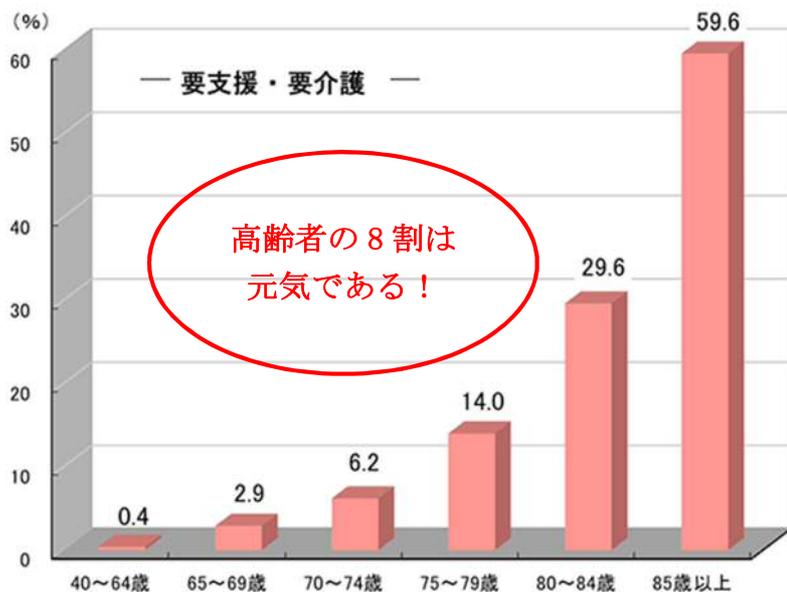
60歳定年後、倍以上の年数の老後を送る時代になったと云えます。



(2)-4. 年代別人口に占める要支援・要介護認定者の割合

要介護者の発生率は、前期高齢者までは一桁台ですが、加齢とともに急速に高まり、80～84歳では29.6%、85歳以上では59.6%となっています。

逆の見方をすれば、前期高齢者まで9割以上、80代前半でも7割が元気なシニアであり、「**高齢者の8割は元気である**」と云うことも認識しておきたいと思えます。



※厚労省「介護給付費実態調査月報 (H26.7月)」 総務省「人口推計月報 (H26.7月)」

超高齢化が進む日本、人生80年が当たり前と云われる時代です。

私達シニア世代の“住まい”について、介護が必要になった時の住まい方を織り込んだ生活設計も重要ですが、平均寿命の伸びと併せ、健康寿命、平均余命も長くなってきたわけですから、シニアライフをアクティブに過ごせる“住”環境を目指したいと思えます。仕上げの人生を存分に謳歌しましょう。

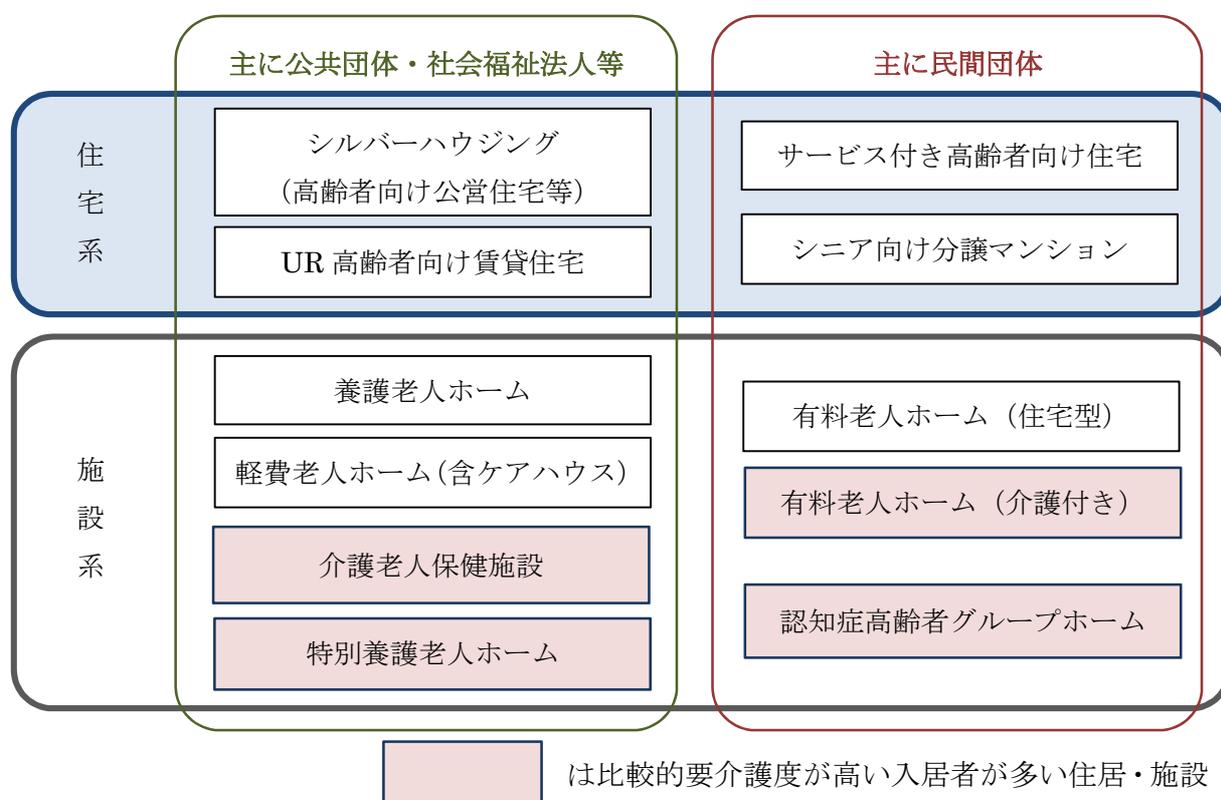
(3) 高齢者住宅の種類と概要

高齢者住宅とは、高齢者が安全に快適に生活できるようバリアフリー設計になっており、日常的な生活支援のための各種のサービスが付帯しているものを云います。

概ね60歳以上を対象としており、自分らしい老後のライフスタイルを実現するために、また、老後のより大きな安心を求めて、こうした住宅に積極的に住み替える人も増えています。

高齢者住宅にはたくさんの種類があり、入居者の経済条件や身体条件、必要な費用や契約方式なども様々です。主な高齢者住宅について以下にまとめてみました。

(3)-1. 高齢者住宅は、国土交通省が住宅施策の観点から推進する「住宅系」と厚生労働省が福祉施策の観点から推進する「施設系」に分けられます。



(3)-2. 主な高齢者住宅の概要です。

名称	概要	入居時身体条件			月額概算 単位万円
		自立	要支援	要介護	
有料老人ホーム	住まいと食事や生活支援のサービスが一体となっているホーム。入居金が高額なところが多いが、入居一時金ゼロのところも増えてきた。	○	○	○	15~30
ケアハウス	何らかの事情で家庭での生活が困難な人。一般的に有料老人ホームより安く、所得に応じた補助あり。初期費用(保証金)が必要な場合あり。	○	○	○	7~18

サービス付き 高齢者向け住宅	単身や夫婦のみ高齢者世帯向けの賃貸住宅。バリアフリー仕様などの一定のハード条件を備えるとともに、ケア専門家による状況把握・生活相談サービス（介護サービスではない）を提供。	○	○	○	12～30
シニア向け 分譲マンション	バリアフリー仕様で、安否確認や緊急時対応などのサービスを提供する分譲マンション。専門スタッフや看護師が常駐しているところや、食事サービス、家事サービスを提供するところもある。	○	△	×	5～15 管理費+ 修繕積立金
シルバー ハウジング	地方公共団体等による高齢者向けの賃貸住宅。バリアフリー仕様で、生活援助員による相談、安否確認、緊急時対応サービスが受けられる。	○	△	△	1～13
特別養護老人ホーム	常に介護が必要で、自宅での生活が困難な要介護者。安価だが待機者が多く、数年待ちの場合もある。	×	×	○	5～15
グループホーム	共同生活が可能な認知症高齢者が少人数で、小規模な生活の場で食事・入浴・排泄等の介護サービスを受けながら生活する施設。家庭的な雰囲気なかで共同生活を行うことにより、認知症の緩和を促すことを目的としている。	×	△	○	15～30

(月額 は 2015 年出版「おひとりさまの終の住みか」より)

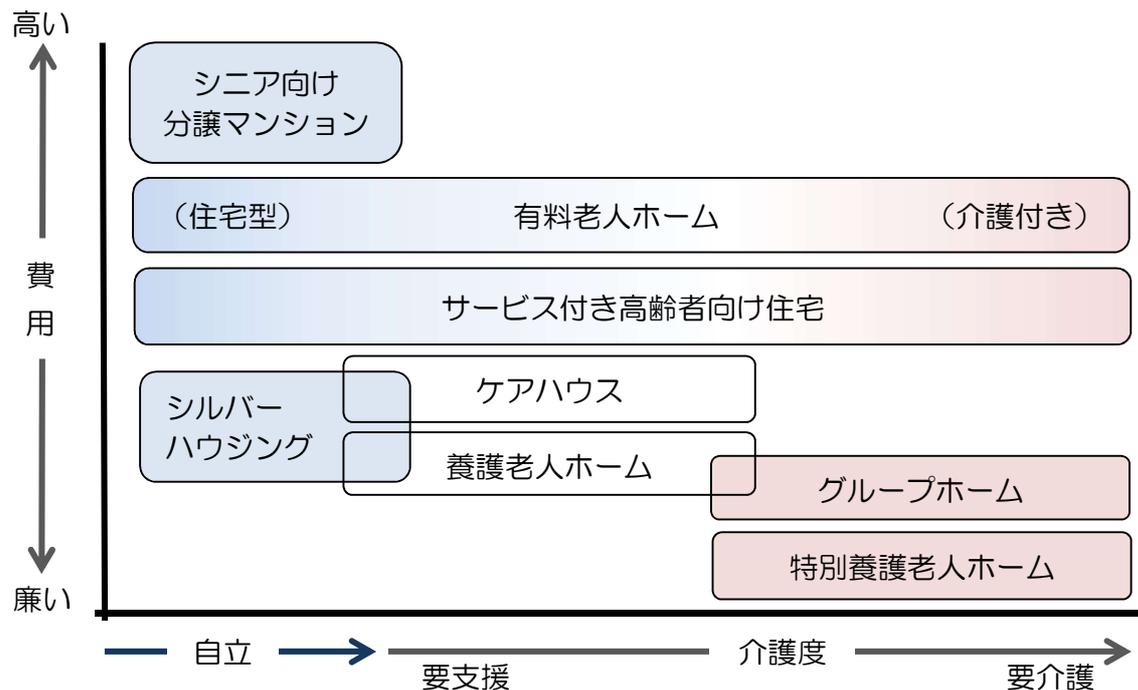
(3)-3. 契約方式

高齢者住宅の契約方式には大きく分けて「所有権」「借家権」「利用権」の三つがあり、これを聞くと多くの人は所有権が一番安心ではないかと受け止めますが、実際は所有権が一番厄介です。それぞれの内容と留意点をまとめてみました。

契約の種類	内容	主な高齢者住宅	留意点
所有権	一般のマンションを購入する時と同様に、専用の居室部分を区分所有権として購入する方式。	シニア向け分譲マンション	流通性が低く売却が困難な場合あり。その間も管理費等経費の支払いが必要。高齢者向け住宅の場合、色々なサービスがあるためその経費は高い。
借家権	その建物に継続的に居住できる権利。生活支援、介護等のサービスは別契約する必要あり。経営者変更の場合でも退去の必要はなく、妻又は夫に相続可。	サービス付き高齢者向け住宅 シルバーハウジング	居住権保証で居室移動はない。但し、パンフや重要事項説明書に「他の利用者に迷惑が掛かるような行為が起きた場合には解約となります。」と云う一文がはいっていることあり、要確認。
利用権	専用居室や共有スペース、介護や生活支援等のサービスを利用するための権利。経営者変更の場合、退去を求められる場合あり。	有料老人ホーム ケアハウス	重要事項説明書などに、入院が長期になった時には解約すると云う一文が入っていることがある。認知症の進行、目を離した隙に転んでけがをして入院と云った場合は要注意。

(朝日新聞 H27. 8. 31 付「なるほどマネー」から一部引用)

(3)-4. 費用と介護度によって住まいの選び方が変わります。



(4) 高齢者住宅（施設）訪問見学の報告

高齢者住宅について色々学びながら、実際にそれら住宅を訪問してみることにしました。訪問先は、自立出来ている今の自分達に身近なところとして下記4タイプをまず決め、近場で比較的新しいところや関心のある場所を各二か所ずつ選びました。

(4)-1. 訪問した高齢者住宅（計八か所） (名称)

介護付き有料老人ホーム	1	サニーライフ東松山
	2	あんしんホーム東松山
ケアハウス	3	ケアハウス はなぶさ苑（熊谷）
	4	ケアハウス ベルエア（小川）
サービス付き高齢者向け住宅	5	アルグラン市ノ川
	6	ココファン高坂
シニア向け分譲マンション	7	スマートコミュニティー稲毛（千葉）
	8	グランコスモ武蔵浦和（浦和）

(4)-2. 訪問見学レポート

◆介護付き有料老人ホーム

有料老人ホームは「住まい」と「生活支援サービス」が一体となっており、確かな安心感につながります。「介護付き」「住宅型」「健康型」の三つのタイプに分けられ、「介護付き」は日々の暮らしの中で常時、生活や介護のサポートを施設内部のスタッフから受けることが出来ます。「住宅型」は必要に応じて外部の在宅介護サービスを利用する形で、自由度の高い暮らしの中で生活のサポートと安心感を、と云う方にお勧め、件数が急増中で「介護付き」より多くなっています。「健康型」は需要が少な

く説明は省略しますが、いずれも食事などの生活サービス、介護・看護スタッフの常駐、医療機関との連携など多くのサービスが提供されます。建物の仕様やサービスの内容から費用に大きな差がでますが、「(終身) 利用権」を取得する形式が一般的で、具体的には入居時にまとまった一時金を支払い、それとは別に月々の利用料を支払う形です。一時金は数百万円から億単位と幅があり、私たちが訪問した地元の介護付き有料老人ホームは、どちらも最近増えつつある入居一時金が不要のところでした。

＜サニーライフ東松山＞ 4/28 3名、＜あんしんホーム東松山＞ 5/27 全員参加
二か所まとめて報告します。

- ①建物は新しく、屋内も綺麗で無臭、清潔感がありました。
- ②居室は日当たりが良く、ベッド、洋ダンスは備え付け、荷物は部屋に入る物なら量や個数は問わないとの事、少し狭いかなと思いますが、洗面所付きでミニキッチンはありません。トイレは危険防止の為との理由から室内に付いていない所が一部ありました。ハサミや針類刃物類は持ち込み禁止とのことです。
- ③廊下は広くエレベータも広くて緊急時の対応も充分出来るかと思いました。
- ④食事、浴室は共用スペースのみ、何れも清潔感があり、食事は個々人に合わせたメニューが提供されている様です。入浴は週1から2回程度との事、浴室には緊急時のナースコールが設置されておりました。
- ⑤掃除や洗濯は全てヘルパーが行うそうです。
- ⑥買い物は週1回程度の代行あり、外出は家族などの付き添いが必要だそうです。
- ⑦日中は職種のちがう職員が普通にいる様ですが、夜間は2名程度の様なので気になります。ナース等、病状に対応出来る人が居ると安心だと思います。
- ⑧介護付き施設であり、認知症の方が多い様で、安全という面で色々制約があるのは仕方がないことなのかなとは思いますが、閉塞感を感じました。



- ⑨ケアマネージャーはどちらも感じが良かったです。
 - ⑩緊急時に連携の病院があるのは安心です。
 - ⑪機能訓練の場所や談話室はある様でしたが、要介護から自立に向けた動きがあまりない様に感じました。
 - ⑫どちらも入居金は不要ですが、月額は13万5千円～15万1千円です。(食費含む、他に介護自己負担1割、個人費用等が発生する。)
- 以上、建物の設備等は何処も大変良い所が多い様ですが、介護する側と介護される側の対人間関係が、楽しい生活が送れるかのキーワードではないかと思えます。

◆ケアハウス

1989年に出来た福祉施設で、収入に応じた補助を利用できるため、比較的費用負担が少なく、60歳以上の高齢者が食事や洗濯などの生活介護を受けられる施設です。「年金だけで暮らせる終の棲家78軒」と云う本の中から埼玉県内の二か所を選び見学してきました。両方とも施設内介護を受けられる「特定施設」で自立者、要介護者が入所出来る混合型ケアハウスです。

<ケアハウス はなぶさ苑> 6月16日、午前、参加者8名

交通の便はあまり良くないが、田園風景の中にひととき目立つ建物群があり、その中の一つが温泉リハビリ館と銘打ったケアハウスでした。

- ①まず驚いたのは100名収容の建物の広さ、居室も他の施設と比べるとかなり広く、備え付けの介護ベッド、ミニキッチンやベランダもありゆとりのある感じです。
- ②1階のリハビリフロアには、スポーツジムと同じようなマシンが並び、理学療養士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士、音楽療法士など7種類のスタッフがアシスタントを含め総勢33名も揃っている充実した規模に驚かされます。
- ③職員の態度は概ね感じよく、全体の雰囲気も明るく清潔で開放的です。
- ④医療はすぐ近くにクリニックがあり、通院や訪問医療、薬の処方が受けられます。
- ⑤入居者の駐車場や駐輪場もあり自由に外出出来るそうです。
- ⑥別棟の記念棟は地元開放されており、温泉風呂、各種リハビリ、レクレーション等の施設も共用で、社会との触れ合いが持てる点は大変良いと思えます。



- ⑦職員の為の保育所もあり、経営者の姿勢がうかがえ、好感が持てます。
- ⑧元気なうちは自宅で過ごそうと思っていたが、考えが変わった、と云う見学者もいたようです。
- ⑨月額費用は約 11～18 万円（食費含む、他に介護自己負担 1 割、個人費用等が発生）、収入や身体状況により異なります。
- ⑩マンモスなので細かい所に目が届くかどうか、一抹の不安は残りますが、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設が併設されているので、身体状況に応じた対応が出来る面では安心して利用出来る施設だと感じられました。

<ケアハウス ベルエア>

H27. 6. 16 午後 参加者 9 名

交通の便はあまり良くありませんが自然豊かな環境の中にあります。

建物の濃い紫色には、皆さん暗いイメージで違和感を覚えたようでした。

①居室は平均的な広さですが、ミニキッチンやベランダがあり簡単な料理や洗濯物を干すことができます。

②職員の対応は普通に感じられましたが、なかには事務的で余裕のない感じを受けた人も何人かいたようでした。

③提携医療機関に日赤総合病院があり、医療面では問題なさそうです。

④月額費用 12～14 万円位（食費含む、他に介護保険 1 割負担、個人費用等が発生）なのは妥当なところと思われますが、介護ベッドの備え付けはなく、個人購入かリースとのこと。問題なのは「特定施設」をとっている施設はリースの補助（1 割負担で済む）が受けられず、全額自己負担になるとのこと。



介護ベッドのリース料が月額 1 万円、床ずれ防止のエアーマットを借りるとすれば月額 7～8 千円のリース料がかかるそうで、見えないところで費用がかさむことが分かりました。

以上、入居を検討する場合は、「重要事項説明書」を取り寄せることと、体験入居をお勧めします。

どちらも一泊二日 7 千円です。

◆サービス付き高齢者向け住宅（以下「サ高住」と略す）

2011年、高齢者の為の新しい賃貸住宅制度として創設され、国交省、厚労省が共同管轄、決められた要件を満たした施設が登録を認可されます。よって、建物の仕様やサービスのクオリティーには期待出来るし、物件は急速に増えているようです。

「サ高住」が必ず提供しなければならないサービスは、「安否確認」と「生活相談」のみ、その他の食事、介護（入浴、排せつの介助など）、生活支援（買い物代行、病院への送り迎えなど）などのサービスが提供されるかどうかは事前確認が必要です。

一般的な賃貸住宅に近い自立的な生活を送ることが出来、「安否確認」と「生活相談」により、いざと云うときには適切な対応、サービスが受けられます。

<アルグラン市ノ川>

5月22日 全員参加で見学。

- ①建物は新しく、総戸数29戸、全室個室で1部屋9.4帖、トイレ、洗面台、ミニキッチン付き、24時間365日緊急時対応とのこと。提携医療機関と連携あり、賃貸なので出入り自由、家族も入室OK、外出は付き添いが必要。入居者のほとんどが介護保険利用者で軽い認知症の人とのこと。ここからデイサービスに通っていました。
- ②ケアマネージャーは感じ良かったです。
- ③施設全体は明るく、清潔感がありました。
- ④入居費は敷金等の入居一時金ゼロ、月額82,000円から（食費、介護1割負担含まず）、年金暮らしの方でも入居しやすい価格設定になっていました。
- ⑤介護が必要になったら考えてもいいのかなあと思いました



<ココファン高坂> 6月23日（火）、参加者8名

高坂駅から近く、マーケットも近い総戸数58戸の「ココファン高坂」を訪問。

- ①オープンは平成23年で、現在自立者60%、男性50%、女性50%で半数が90代、認知症の方が約30%、地元の人が40%、外から来た人が60%
- ②所長（ココファン）の方針は理念が高く枠にとらわれず職員も明るく、介護施設と云った雰囲気はあまり感じません。
- ③外出、外泊自由、自動車所有も可。飲酒、喫煙、家族の来訪・宿泊も可です。
- ④協力病院も南古谷病院があり安心です。
- ⑤入居一時金はゼロ、但し、敷金2ヵ月分要。月額一人の場合105千円～111千円

(食費、介護1割負担、個人費用等含まず)、食費は47,820円/月で利用出来る。以上、今後はこのタイプの「サ高住」が増えることを期待します。



◆シニア向け分譲マンション

民間事業者によって販売・運営される分譲住宅、健常者あるいは要支援者を対象とし、要介護となると転居を求められることもあります。ほとんどの家事を施設スタッフに依頼でき、シニアライフを楽しむための共有施設が充実、同世代アクティブシニアのコミュニティー活動を通してセカンドライフを充実させることが出来ます。

- 所有権が得られる。(資産となり売買・相続の対象となる)
- 部屋の大きさも有料老人ホームと比べ広い。
- 一般マンションよりも共有施設が充実している。

等々の利点に対し、

- 介護が必要になったときに有料老人ホームほど手厚い対応ではない。
- 一般的なマンションに比べ流通性が低いため売却が困難な場合がある。
- 一般的なマンションに比べて割高、維持管理コストも高い場合が多い。

などの留意点も承知しておくべきかと思えます。

<スマートコミュニティー稲毛>

7月15日(水)、千葉市長沼町にある「スマートコミュニティー稲毛」を訪問車で片道1.5時間、場所が遠いため班員4名で伺いました。

ここは、2010年10月にオープン、TVや雑誌でも多く取り上げられご存知の方も多いかと思いますが、イトーヨーカドーの跡地を改装した巨大空間に共有施設(クラブハウス)を設け、その周辺の広大な土地に、テニスコートやゴルフ場が広がる...そこに「1,000人で暮らすコミュニティー」を目指した分譲マンションを併設。

昔のスリーファンキーズのメンバー長沢純さんや、ジェリー藤尾さんが入居されていることでも知られています。(ジェリーさんは最近退去されたらしい)

受付はその巨大空間のクラブハウス内、まず驚いたのはあまりの広さとゆったり感、重厚な落ち着き感。メインダイニングからダンスホール、音楽練習室、陶芸、卓球、カラオケ、ヨガ教室、囲碁将棋その他、通常の「カルチャーセンター」で想定されるメニューを全て取り込んだスペースが1F、2Fに跨って広がっていました。

共有部分のあと住宅部分を見学し、昼食をごちそうになって帰ってきましたが、

- ①入居対象者は健全なシニアであり、要介護となると転居を勧められる。すなわち、アクティブシニア向け住居であって、要介護者はいれません。
- ②クラブ活動が充実、70以上のクラブがあるらしい。壁新聞等からその活気が伝わって来ました。作品展、文化祭等のイベントも盛んなようです。
- ③共有部分が大変充実しており（広さ、部屋数、設備等）、日常はここで過ごす形、入居時に利用料として200万円払うそうですが、それだけの価値はありそうです。
- ④分譲マンションの部屋もシニアには十分な広さできれい。現在の自宅に比べると狭くなると思うが、出来るだけ共有部分に出掛けて人と交流する考えには賛同。
- ⑤食事もフルサービス、なだ万クラスの有名どころが入っており、月42,000円で利用できる。女性も食事を作り片付ける仕事から解放させ、その時間を他の趣味等に使うと云う考えだそうです。（賛否はあるでしょうが...）
- ⑥郊外ではあるがシャトルバス10台？保有、駅やスーパーへの運行サービスあり。
- ⑦中古1LDKで1300万円台、月の費用はコミュニティーサービス費43,000円、食費42,000円（朝夕）、管理費/修繕積立金等で約11万円/一人、二人で約21万円、庶民にも何とか手が届くか...
- ⑧平均年齢71歳（52歳～92歳）、一言でいうと、きらめき市民大学の学生が寮生活をしながら、色々な活動に取り組んでいるという感じで、入居者も明るく、活気があり、セカンドライフを謳歌している様子でした。

（上段）各種サークル活動 （下段）各種イベント



<グランコスモ武蔵浦和>

こちらは来年オープンを予定している J R 武蔵野線 武蔵浦和駅前に建設中の 13 階建て全 160 戸のシニア向け分譲マンションで、7/22 (水)、C 班 9 名でモデルルーム見学会に参加して来ました。

- ①こちらにもアクティブシニア対象、安心の見守り付きで、自宅に住み続けるのと比べると安心感があります。
- ②しゃれた造りでシニアには十分なスペースがあり、移り住みたいと思いました。
- ③が、1LDK クラスで 3,200 万円は庶民にとっては高過ぎます。アクティブシニア向けと云うことで、バリアフリー仕様や共用部を作る関係から、一般のマンションより 15%~20% ぐらい高くなるそうです。
- ④駅の直ぐ傍で、都心にも近く、出掛けるには好都合ですが、その分、住宅コストは跳ね上がります。駅の近くが必要かどうかは意見の分かれるところか...
- ⑤レストランはありますが基本は自炊...
- ⑥スマートコミュニティー稲毛と比較して、アクティブシニアに対する考え方の違いを感じました。稲毛は同居シニアとの同世代交流を図りコミュニティー活動を通じたシニアライフ充実を目指しているが、こちらは交通の便を利用してショッピングや催し物、ショーの鑑賞等々の利便性追求タイプ、共有部もおしゃれで期待出来そうだが 160 戸にしては少ない気も、同世代コミュニケーションが図れるかどうか？
どちらもアクティブシニアライフの充実を目指しており大変興味深く見学させて頂きました。シニア向けのこういう住まいが今後更に増えて行くと思います。

1LDK (モデルルーム)



内部廊下 (完成予想 CG)



共用施設スカイビューラウンジ 13F (完成予想 CG)

(4)-3. 総合評価

訪問した高齢者住宅（施設）について、種類別にその“印象”をまとめました。文献を参考に抜き出した下記確認項目の、班員 10 名による後述 A～D 評価を行い、凡例単位にまとめた人数比率です。

◆介護付き有料老人ホーム		◆ケアハウス	
建物	B70% C30%	建物	A36% B51% C13%
職員	A5% B80% C15%	職員	A47% B43% C10%
入居者	A5% B23% C36% D36%	入居者	A23% B60% C7% D10%
◆サービス付き高齢者向け住宅		◆シニア向け分譲マンション	
建物	A31% B53% C16%	建物	A65% B15% D20%
職員	A37% B57% C3% D3%	職員	A44% B34% D22%
入居者	A19% B42% C10% D29%	入居者	A86% B14%

（評価区分 A:大変良い B:普通 C:ちょっと不満 D:わからない）

（凡例）

（確認項目）

建物 →→→ 住宅/施設全体の雰囲気、共用設備の利用し易さ、居室の広さ/設備
 職員 →→→ 職員の対応、事務所や責任者の考え方・方針
 入居者 →→ 入居者の様子・雰囲気、趣味・サークル活動の状況

介護付き有料老人ホームで“不満“が気になりますが、これは訪問先が重度の介護施設で、暗い印象があったためと思います。

ケアハウスや「サ高住」は比較的印象が良く、シニア向け分譲マンションは非常に興味深く見学させて頂きました。



（注）実際入所を検討する場合は、サービスの内容、介護体制、スタッフ体制、夜間緊急時体制等、そして入所時費用や月額費用、契約内容などの細かい確認が必要となります。また、その会社の経営は大丈夫か、と云った視点も必要になってきます。

そして、実際に見学或いは体験入居をしましょう。見学する場合は入居者が集まる食事どきが良く、入居者の介護度はどの程度か、会話はあるか、スタッフはどんな風に接しているかなどその施設の雰囲気が分かりますので、自分に合うかどうか判断しやすいと思います。

(5) 安心・安全に配慮したシニア世代の住まい

ここで、当面自宅に住み続けたい方々に一言.....

住み慣れた我が家での事故で亡くなる方は年間 1 万 2000 人にものぼり、このうち 78%以上が 65 歳以上のシニアだそうです。(厚生労働省 2009 年の調査より)

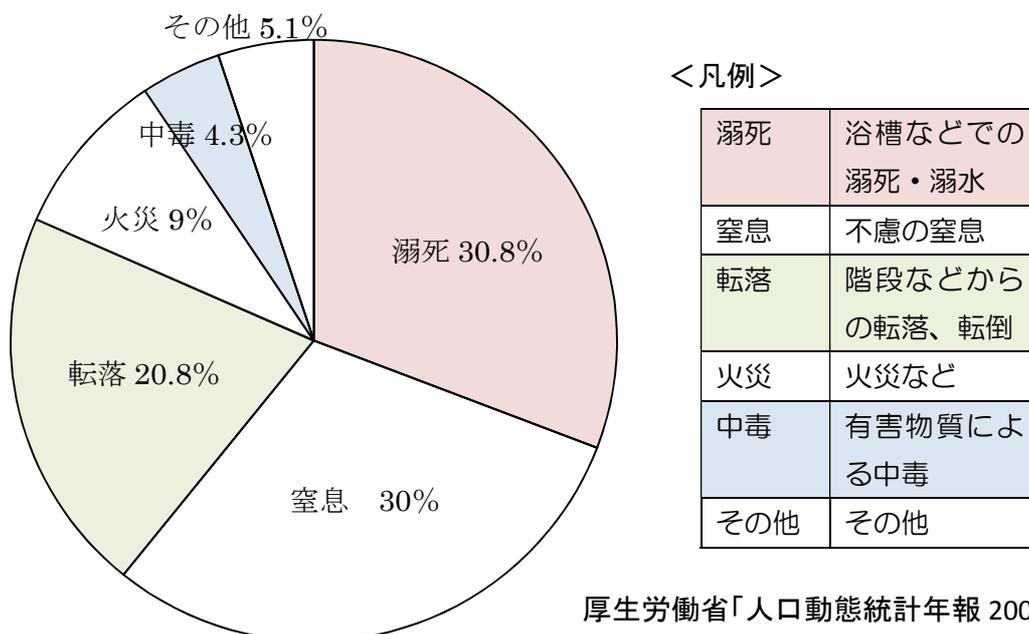
また、高齢者の自宅での骨折は交通事故より多いとも云われます。

安心・安全な住まいかどうか、住み続けられる住宅かどうか、そのいくつかのチェックポイントをあげると、

- ① バリアフリー構造... 階段での転倒より、床でつまづくことが多い。段差がなく、滑りにくい床素材か？
- ② 手摺りの設置... 浴室、廊下、玄関等、転倒防止用
- ③ 扉は引き戸、トイレは外開きドア
 - ・扉は出入りし易い引き戸がお勧め、ガラスは割れにくい強化ガラス
 - ・トイレで開き戸の場合、万が一転倒した時等を想定して外開き
- ④ 車いすでも住み続けられるか... 廊下幅、トイレ、浴室等
- ⑤ ヒートショック対策
急激な温度変化は心筋梗塞や脳出血、脳梗塞などを引き起こす恐れあり
特に古い戸建ての場合、トイレ、脱衣所等に暖房を備え温度差解消を図るなどの工夫が必要

そしていずれは一人となり、その主役は女性です。日常的な買物や通院等の外出がしやすいか？、訪問サービスは受けやすいか？(道路から何段も上り下りしなければならない状況だと外出することすら億劫になる)、セキュリティーは大丈夫か？、等々女性目線で自宅に住み続けられるかどうかを考えてみましょう。

家庭内での不慮の事故による死亡者数 1 万 2873 人



（6）地方移住の議論（終の棲家を求めて）

高齢者（65歳以上）の一人世帯は2020年に668万世帯まで増える見通しで、95年比では約3倍となるそうだ。

年老いたとき、どこで、どう暮らすのか。団塊世代が75歳以上となる10年後、都市を中心に医療や介護が大幅に不足するとして、高齢者の地方移住の議論も始まった。

日本創生会議が発表した「東京圏高齢化危機回避戦略」（H27.6.4）をきっかけに注目される高齢者の移住に、20年前から先駆けて取り組んできた街がある。

福岡県朝倉市のシニアタウン「美奈宜（みなぎ）の杜」には、首都圏などの住まいを引き払った323世帯654人が暮らす。国が導入を検討している米国の「CCRC」は元気な高齢者が移り住み、最後まで暮らせるように住まいや医療、介護の拠点が集まった共同体。一方、「美奈宜の杜」は、高齢者向け分譲住宅地で、1993年に開発が始まった。手本としたのは、60年代から第二の人生を過ごす場として米国に登場したシニアタウンだ。

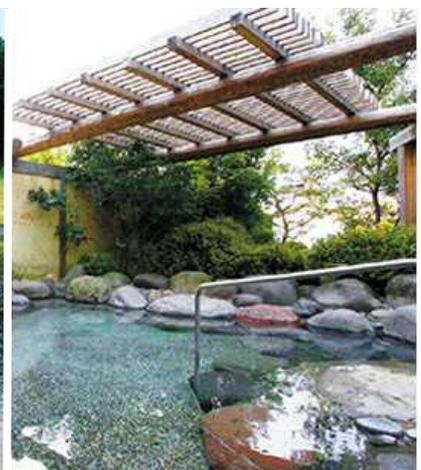
定年を機に東京から移り住んだY夫婦は土地付き新築一戸建てを2800万円で購入、庭には季節の花々が咲き、裏山に分け入れればタケノコや山菜が採れる。夫はテニスとガーデニング、妻は音楽サークルにいそしむ。難点は最寄りのスーパーや病院まで約8kmと離れていること。今はマイカーで行き来出来るが、20年もすれば老人ホームに移り住む。それまではこの暮らしを目いっぱい楽しみたい、Y氏は快活に笑った。（H27.7.4 読売新聞「終のすみか」より）

羨ましい限りです。新しい出会いを求めてこんなセカンドライフもいいですね。

平均90坪の分譲戸建てシニア向け住宅

<美奈宜の杜>

35のサークル活動、文化祭や作品展などの多彩な年間行事で住民のコミュニケーションをサポート
敷地内ゴルフ三昧、温泉三昧のリゾートフルライフ
永住型シニアタウン構想のもと、有料老人ホームを用意、介護サービス事業者の誘致やグループホームなどの受け皿づくりを推進中！



(7) 海外の高齢者住宅等の動向

日本では、食事や入浴・トイレ介助などの介護サービスを提供する有料老人ホームやグループホームなどの居住系、特養や老健などの施設系は、全国でおよそ140万人分が供給されていますが、特養入所待ちは52.2万人（13年厚生労働省）いることからみても不足しているようです。65歳以上の高齢者に対して4.6%の割合となりますが、この数値を諸外国と比べてみましょう。

スウェーデンでは、介護を受ける目的で入居する高齢者特別住居は自治体によって差はあるも6.5%から8%。デンマークは、介護職員が常駐するか否かの2種類の高齢者向け住宅がありますが、いずれの自治体も11%台と高率で、入居はスウェーデンと同様に介護費用は無料。アメリカは州がライセンスを発行するナーシングホーム（日本の特養に相当）と民間事業者のアシステッドリビングがあり合計9.5%が供給されています。

日本でも諸外国並みに高齢者住居が増えることが期待されます。

スウェーデン・デンマーク・アメリカ・日本の高齢者住宅供給率比較

	調査年	人口	高齢者人口 (高齢化率)	高齢者住宅の供給率		備考
				要介護者 向け	自立者向け	
 スウェーデン	2008年	925万人	145万人 (15.7%)	6.5%	シニア住宅 0.8%	ヨーテボリ市 高齢者特別住居8.0% 2006年11月
 デンマーク	2007年	546万人	84万人 (15.4%)	11.4%	非営利住宅供給団体 によって多数供給	オーデンセ市 エルダーボーリ:6.6% プライエボーリ:5.1%
 アメリカ	2007年	3億114万人	3,790万人 (12.6%)	9.5%	インディペンデント リビング・リタイアメント・ CCRC等多数供給	ナーシングホーム6.6% アシステッド リビング 2.9%
 日本	2010年	1億2,699万人	2,936万人 (22.57%)	4.6%	0.7%	

資料：(株) タムラプランニング&オペレーティング

また、高齢者の住まいの中で施設系ではなく高齢者住宅が占める割合は、イギリスやデンマークなどで比較的高く、特に北欧では施設から住宅へという動きが早くから始まっていると言われています。また米国では、民間主体により施設系のナーシングホームが多く供給されてきたほか、自立可能な高齢者や支援を必要とする高齢者など、様々なレベルの高齢者向けの住宅と共用施設が整備されたコミュニティ、CCRC等も整備されています。

※米国のCCRC (Continuing Care Retirement Community) について

CCRCは、アメリカで高齢者のための生活共同体として1970年頃から作られているコミュニティ施設で、全米で既に2000を超えている。あらゆる高齢者のニーズを満たせるよう、3タイプの集合住宅で構成され、老化の進み具合やケアの必要度に応じて住まいを変えていく(自立型住まい→支援型住まい→介護型住まい)とされている。CCRCでは、介護や医療サービスのほかに、食事サービス、健康増進のための活動、多様な趣味活動、社会参加型の活動などが用意され、自立的で活動的な生活が営まれている。

※日本版CCRC構想

「東京圏をはじめとする高齢者が、自らの希望に応じて地方などに移り住み、地域社会において健康でアクティブな生活を送るとともに、医療介護が必要な時には継続的なケアを受けることができる地域づくり」を目指す国の仕組み。

平成27年初に始まったこの有識者会議が今年8/25に中間報告案を発表、高齢者移住の受け皿となるこの構想の正式名称が「生涯活躍のまち」と決まった。

(8) 東松山市に期待すること

(6) で高齢者の地方移住について述べた。前項で日本版CCRC構想に触れた。

6月の「東京圏高齢化危機回避戦略」発表を受け、青森県弘前市では

- ・アクティブシニアの移住受入れを積極的に推進したい
- ・消費拡大や介護職の雇用確保が期待出来る

と地方移住提案を前向きに捉え、研究を始めているとのことだ。

ここからは我々「くらしと健康学部C班」の勝手な理想を聞いて頂きたい。アクティブシニア向けの理想郷造りの提案である.....

団塊の世代の高齢化や少子化等々から現在のゴルフ人口が7~800万人から500万人以下に減少し、1/3のゴルフ場が破綻に追い込まれると云われている。

多くのゴルフ場を有する東松山周辺も他人ごとではなく、行政も参画してゴルフ場のシニアタウン事業への転換を推進するのである。

クラブハウスにはレストランもあり、大浴場付きの共用施設となる。コンペルームは各種サークル活動の拠点にしよう。敷地内は既に電気、上下水道や道路と云ったインフラは整っている。アクティブシニア用の住まいを整え、医療、介護施設も隣接させよう。都心よりは手頃で庶民にも手が届く価格で提供しよう。東京都民も引き受け、数百人規模のアクティブシニアタウンの実現である。(一部PG誌グリーン総研を参考)

消費拡大、雇用確保のみならず、各種コミュニティ活動により健康寿命を延ばし、介護業務の集約化と併せて社会保障費用の削減も期待出来る。

森田市長、よろしくお願い致します。



(9) 最後に

私達高齢者にとって重要なのは「きょうよう」と「きょういく」であると学んだ。

「今日、用がある」、「今日、行くところがある」と云う意味である。

家の閉じこもりは、「生活不活発病」を招き、「ボケ」への近道と云う。

8割以上のシニアが元気である。元気なシニアをどう活性化させるか。

長年の思いが詰まった自宅を離れるつもりはない、介護が必要になったらその時に考えよう、多くのシニアがそのように考えているのではないのでしょうか。

少なくとも、きらめき市民大学に通う元気一杯な我々の多くはそう思っているのではないのでしょうか。

今回、私達は色々な高齢者住宅を訪問し、多くを学びました。

色々な種類の住居、色々な設備や介護サービス、色々な形の契約、費用等々、また、「住まい」によるシニアライフの広がりを...

そして少なくとも、「高齢者住宅＝老人ホーム＝施設」と云う考えは変わりました。

高齢化が進む中、様々な企業が色々な形の「住まい」を提案してきています。

身体が動く今のうちに是非見て廻ることを皆さんにもお薦めしたいと思います。

国が推進する「生涯活躍のまち」構想にも注目して行きましょう。(前頁参照、2015年末に最終報告予定)

夢のある「終の棲家」がきっと見つかると思います。



<参考文献、参考資料>

1. 中澤まゆみ著「おひとりさまの終の住みか」
2. 草地真著「グループホームをはじめよう」
3. 読売新聞、朝日新聞
4. 「高齢者の安心な住まいについて」..... 平成 26 年 2 月衆議院調査局国土交通調査室
5. 「高齢者の住まいガイドブック」..... 財団法人高齢者住宅公団
6. 一高齢者向け住まいを選ぶ前に一消費者向けガイドブック..... 社団法人全国有料老人ホーム協会他
7. その他、ネット情報、各種文献

<その他>

8. 東松山市健康福祉部高齢介護課の皆様、出前講座ではお世話になりました。
9. また、住宅/施設訪問見学に際して快く予約を受け付けて頂き、見学時は多忙にも関わらず懇切丁寧なご案内をして頂きました。訪問先の皆様に対し厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。