

あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第9号

平成 20 年
6 月 30 日号

特集 高齢者の住まいを考える

～高齢者にとって居心地の良い住まいとは?～

- ・多様化する高齢者の住まい
- ・いつまでも自宅に住み続けるために
- ・「高齢者専用住宅」の実態は?
- ・有料老人ホームを選ぶときのあなたの不安は何ですか?
- ・高齢者の住まいの情報入手先一覧

個人活動紹介

ビバシニア講座 愛犬と一緒に地域デビュー

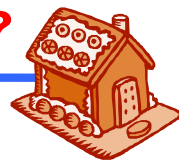
介護の現場から 良い施設の選び方

耳寄り情報 <シニアの必需品・メガネを考える>



特集 高齢期の住まいを考える

高齢者にとって居心地の良い住まいとは？



★一人になっても自宅に住み続けたい

退職直後の元気な時は、「田舎でのんびり暮らす」、「海外ロングスティしたい」、「都会の高層マンションで便利に暮らす」などいろいろな生き方を実現する住まい選びがあります。

一方で、住み慣れた自宅にいつまでも住み続けたいと多くの方が思っていますが、配偶者に先立たれた時や、広い一戸建ての手入れが面倒になるなど、日常生活での不安材料が増えてきたら、高齢期の「終の住まい」を早めに考慮することは大切なことです。

今回の特集は高齢者の住まい選びの問題や注意点を知って、自分らしく過ごせる居場所をどのように選んだらよいかを考えました。

★有料老人ホームの選択は多彩

まだまだ元気な70歳代の夫婦が、将来を案じて有料老人ホームに入居しました。自然豊かな海見えるリゾートマンションのような建物です。プール、図書館、陶芸室、カラオケルーム・・・と魅力的な設備満載でした。

食事はレストランでフランス料理か和定食。医師も常駐していて、健康診断もしてくれます。さらにケアが必要になったら介護棟に自動的に移されて手厚い介護が受けられます。夫婦はそこで毎日楽しく遊んで暮らしていましたが、なぜかむなしさを感じてきたのです。次第に「生きているという実感がない」、「誰かの役に立ちたい」という思いが強くなり、「楽をするばかりが老後の生き方ではない」と気がついたのです。しかし、高い入居金を払っているのに簡単に住み替えることもできず困ったと友人に相談してきました。

老人ホームの選択と入居の時期は本当に難しいと言われています。病気や認知症などでケアが必要になって入居する場合と、元気な時の入居では条件が違います。有料老人ホームにもいろいろな種類があることをよく知って、後悔しない選択をしたいものです。

★地域の仲間と離れたくない

長年住んでいる自宅には地域コミュニティとのつながりがあります。隣近所、趣味の仲間、商店街、病院や診療所にもなじみがあるので、できれば離れたくないと思っている人も多いようです。そんな人が高齢になって老人ホームの入居を考えると時の選択肢として、近隣のホームを選ぶことは大事なことです。

高齢者には「環境が変わることは不安感を増して良くない」といわれています。自宅の近くなら地域の友人も訪ねてくれるし、病院も今まで通りで本当に安心です。

★近隣のネットワークを利用しよう

どこに住んでも地域で生き生きと過ごすために、定期的に参加できる「お楽しみ会」や「交流サロン」、「体操教室」などには積極的に参加しましょう。社会性を持ち続けているいろいろな人と交流すると、地域の情報を知ることができ、相談にも乗ってもらえます。高齢者を支えてくれる「地域の便利なネットワーク」を利用して自立して生活したいものです。

★物を整理をして身辺を身軽に

家の中に使わないものがあふれていることがあります。老人ホームに入居するときも、その他の施設に入るとしても、最小限の家財しか持ち込めません。いらないものは少しずつ整理して、住み替えに備えて身も心も身軽になっておくことが大切です。

元気なうちに家族や友人に思い出の品物をもらってもらおうことも一案でしょう。





高齢者向けの住宅や施設には、さまざまな種類があります。利用者（入居者）の健康状態、ライフスタイル、将来設計、住まいに求める条件、経済状態等々で住まい選びの基準は大きく異なります。

まず、どのような住まいがあるのか、そのおもな種類を整理してみましょう。求める条件に合う住まいを選択、さらに詳細を検討する手がかりにしてください。

＜高齢者住宅＞

高齢者マンション

入居時は元気で自立していることが条件です。食事や日常サービスを提供するところが多く、介護スタッフが常駐している場合もあります。介護が必要になれば、介護専門棟に移る契約ができるなど形態も様々です。介護予防のための設備などもあります。

高齢者専用賃貸住宅（４ページ参照）

高齢者の入居を拒否しない賃貸住宅。中でも高齢者向け優良賃貸住宅は注目されます。

シルバーハウジング

地方自治体などの賃貸住宅で、バリアフリーや生活援助員（LSA）による緊急時対応サービスなどを提供する公的住宅です。

シニア住宅

高齢者が安心して住み続けられる住宅として、一定の基準を満たす物件を高齢者住宅財団が認定したものです。緊急対応、安否確認、生活・健康相談サービスがあります。

コレクティブハウジング

高齢者だけの生活ではなく、子育て中の若い家族や軽度障害者など協働意識を持った人たちが、一緒に食事や趣味を楽しむ共同住宅です。相互扶助の精神が重視されます。

グループリビング

自宅に近い環境で、入居者同士が協力しあい、自立した生活をすることを目的としています。共同生活ができる要支援者や軽度の要介護者向けの住宅です。



＜介護施設＞

特別養護老人ホーム（特養）

多くは、社会福祉法人が運営する公的な施設で比較的安価に利用できます。新たに建設する特養はすべて個室（ユニット型）で、従来型より割高となります。入居を待つ待機者が多いのが難点です。

老人保健施設

在宅復帰のためのリハビリを主目的とする、病院と自宅をつなぐ中間施設です。原則３か月の入居制限があり、その間に在宅や老人ホームの入居準備をすることになります。

グループホーム

認知症高齢者を対象として家庭的な雰囲気の中で、専門スタッフの介護を受けながら共同で生活します。入居者が持っている機能や能力を引き出して少しでも症状の進行を抑えることを目的としています。

その他施設

収入の少ない人向けの軽費老人ホームや養護老人ホーム、今注目のケアハウスもあり内容は多種多様です。

有料老人ホーム（５ページ参照）

入居一時金はゼロからかなり高額な物件まで、利用料金は月額約 15 万円～30 万円（管理費、家賃、食費など）、これに介護サービス 1 割負担、日常生活費などが加わります。終身利用権方式、賃貸方式など施設によって異なり、下記の３類型があります。

（介護付）ホーム職員の介護サービス付。

（住宅型）必要になれば介護保険の訪問サービスを利用。

（健康型）健康で自立した人が中心。



特集「高齢期の住まいを考える」その1

いつまでも自宅に住み続けるために

★自宅のリフォームは早めに考えよう

元気なうちは住み慣れた自宅に住み続けたいと思う人が多いようです。配偶者をなくして一人になっても安心して自宅に住み続けるために様々な準備することが必要です。

まず古くなった家のリフォームは早めにバリアフリー対応にしておくことです。家にいる時間が多くなる高齢期は居心地よい自宅が何より大切です。台所のIH調理機、床暖房やシステムバス、トイレなど、多少高額でも操作が簡単で掃除しやすいものや危険や事故防止を考慮してリフォームすることを考えましょう。子供に財産を残すよりも、元気で快適に過ごすために、満足のいく居場所づくりには十分にお金を使いたいものです。そして、過度のバリアフリー対策より、趣味や楽しみが満喫できる空間で元気に暮らすことです。もしケアが必要になっても軽度なら在宅介護で十分対応できます。

★バリアフリーリフォームの費用を借りたい

介護保険に認定されると20万円の住宅改修費が支給されます。自治体ごとに別途リフォーム助成もあります。元気高齢者がバリアフリーリフォームをする時の融資制度として**高齢者居住支援センター（高齢者住宅財団）**が満60歳以上の高齢者で住宅金融支援機構のリフォーム融資を利用する場合に連帯保証人になってくれます。毎月の返済が利子のみになり負担が軽くなります。例えば1000万円の融資の毎月返済額は通常94000円余ですが、利子のみだと約29000円で年金収入の人でも利用できそうです。元金の返済は本人が亡くなったときに一括返済となります。相続人が一括返済するか、あらかじめ担保提供しておいた土地。建物の処分により、一括して返済することになります。

詳細は高齢者住宅財団ホームページを見るか0120-602-708にお問い合わせください。

★家庭で簡単にできるバリアフリー対策

1、照明器具を見直そう

老眼や白内障、さらに視野が狭くなり、まぶしさ（グレア）も強くなります。間接照明にして、照明器具の明るさも2倍にしましょう。掃除しやすく電球が取り替えやすいシンプルなデザインの照明器具を選ぶことも大切なことです。100円ショップで購入できる「足元灯」をつけると夜のトイレも安心です。

2、家の中で転ばないために

高齢になるとすり足で歩くようになり、家の中の小さな段差や中敷じゅうたん、電気コードに躓いて転倒することが多いのです。まず部屋を片付けて床には必要以上の物を置かないことです。敷居には段差解消板を取りつけるか、またはビニールテープなどで目印をつけて危険を知らせるのも一案です。スリッパやソックスも滑り止めつきの商品を選び、転倒しないように予防することが大事です。

★セキュリティは万全に

一人暮らしの人が最も心配なことは、もし転倒や脳梗塞などの病気で、「突然倒れたらどうしよう」ということです。最近は地域で支え合う仕組みも広がってきていますが、セキュリティ会社と契約しておくことも大切です。「ペンダント式でボタンを押して知らせる」とか「トイレや冷蔵庫にセンサーを設置」しておき、一定時間作動しない場合には、警備会社から電話やブザーで連絡してくるというシステムもあります。安心して暮らせるようなセキュリティは日々進化していますので、ホームページや展示場をのぞいてみましょう。





★高齢者の入居を拒否しない賃貸住宅

年金生活の高齢者で保証人がない人でも、賃貸住宅に入居することを拒否されたり、賃貸の条件を不利なものにしない高齢者住宅があります。01 年に施行された「高齢者居住法」により、厚労省の指導で民間や公社から登録された「高齢者円滑入居賃貸住宅」（高円賃）は現在約 13 万件あります。

これは規模も中身も様々で、広さやバリアフリーなどの制約は何もないのですが、その中の 2 万件余は「高齢者専用賃貸住宅」（高専賃）として供用施設や介護・医療サービスの詳細な情報を提供してくれます。しかし、これはあくまで一般の賃貸住宅と同じ条件であり、登録制で何の規制もないのです。

この「高専賃」の中の「高齢者向け優良賃貸住宅（高優賃）」と呼ばれている物件は、都道府県知事による認定制のため居室の広さ 25㎡やバリアフリー、緊急対応サービスなどの条件を満たしており、おすすめの住宅です。

ただ、「事業者は最低 10 年間適切な管理をする」、「福祉・医療施策強化のため、建設費を自治体が助成する」、「低所得者へ最高 6 万円の家賃を助成する」などが負担になって、新しい建設戸数は伸び悩んでいます。

これらの物件の登録情報は、都道府県、市町村の窓口およびそのホームページ、指定登録機関などで閲覧できます。

★賃貸生活を支える仕組み

民間の賃貸住宅の家主さんが、家賃滞納や死亡事故などの不安から、入居制限をしないように支えてくれる制度もあります。「家賃債務保証制度」は 2 年分の家賃の 1.45% の保証料を払うと滞納家賃 6 か月まで、現状回復や訴訟費用 9 か月まで補償されます。「高齢者居住支援センター」によると今の高齢者は高額年金をもらっているため、この制度が使われた事例はごくわずかとのことです。

★老人施設との違いは？

高齢者専用賃貸住宅は高額な入居一時金もなく、嫌ならいつでも転居できるという利点がありますが、有料老人ホームのように国の指針に基づき入居者向けに一定の条件を満たす義務はないのです。登録制のため、審査は緩く細かいチェックがないので、サービス内容は部屋を貸すだけから、食事提供や見守り緊急通報を受けるなど様々で、事業者と入居者の契約に任せているのが現状です。その賃貸住宅の状況により、医療や介護が必要な人は、外部の病院や診療所、介護事業所を在宅介護の場合と同じように自分で選ぶことになります。その他の内容にも大きな幅があり、悪徳業者がつけいる心配もあります。

今後、医療型施設を 3 か月で退院させられる高齢者の受け皿として、医療施設併設などの賃貸住宅が企画されており、急激に増える可能性があります。問題も山積です。

★利用者として正しい情報と選ぶ目

高齢者住宅財団によると「届け出制にして規制を義務付けることも必要と考えているが民間業者の参入を妨げるという意見もあり、なかなか難しい問題」とのことです。現状では利用者の正しい選択により「自然淘汰されることを期待している」というのです。

利用者としては積極的な情報収集や、相談窓口を利用して自分に合ったより良い賃貸住宅を見つける努力が必要になります。

さらに地域のいろいろなサービス提供者とネットワークを組んで、最後まで安心して暮らせる仕組みづくりも今後の課題です。





特集「高齢期の住まいを考える」その3

有料老人ホームを選ぶ時のあなたの不安は何ですか？



Q、入居する時期をいつ決断したらよいか

一人暮らしや子供のいない夫婦で、特に財産を残すこともない人は、「夜が不安」とか「家事をするのが面倒」と感じ始めたら、元気な時に入居が条件の高齢者マンションやシニア住宅を考えましょう。充実したパブリックスペースを十分活用して楽しく過ごせます。

また、介護が必要になったら介護棟に移れる、ケア付有料老人ホームなど選択肢は多種多彩。

介護保険の認定を受け、在宅介護が難しくなって、「特養」や「終身介護付老人ホーム」などの入居を考えると、本人が認知症や超高齢者の場合、家族が緊急に決めることもあり、意に添わない施設に入居することもあります。元気なうちにいろいろ見学しておき、自分の思いを家族に伝えておくか、ノートにメモしておくことで居心地のよい「終の住みか」に入居することができるでしょう。

Q、大規模ホームがいいのか小規模ホームか

一番の心配は経営が健全で倒産の心配がないことです。最近はいろいろな業種から参入していますが統廃合もかなり多くなり、一概にチェーン展開の大規模ホームが安心とは言えないようです。また人間関係が心配な人は大型ホームなら、トラブルがあっても大勢の入居者の中から別の仲間が見つかります。大型ホームはパブリックスペースが充実していますが、小規模施設では個人の対応が行き届き、家庭的な介護を期待できるようです。

Q、都心型か郊外型か

便利な都心のタワーや高層建築のホームが最近多くなり、元気な高齢者が入居して、美術館やコンサート、芝居見物などを楽しんでいます。家族や友人が出かけたついでに訪ねてくれるのも都市型の利点です。また、四季折々の自然が美しい郊外で、のんびりと散歩や園芸を楽しむのも魅力です。どちらを選ぶかは、自分の好みと生き方によって違います。

Q、見学するときのチェックポイントは？

いろいろな選択肢の中から2,3選んで必ず見学することをおすすめします。まず電話対応がその都度同じであることが第一のポイントです。そして介護や医療体制、職員の対応、食事内容などを十分チェックしましょう。また家族会の充実度や夜間、看護師がいない場合の緊急対応も大事なポイントです。

どこを選ぶにしても100点の施設はないのです。豪華な建物に惑わされず、大事なソフト面をきちんと納得してから、一泊体験入居しましょう。できれば2回体験入居するとさらに安心です。

Q、入居一時金と月額費用について

入居一時金はゼロから5000万円と様々です。最近では会社の寮などをリフォームした建物で1000万円前後のホームも多くなりましたが、これは建物の「終身利用権」で、家賃の一括前払い的な費用です。原価償却年数が5年から20年と幅がありますが、その年数を過ぎると入居一時金は戻ってきませんが、ずっと住み続けることはできます。

毎月の費用は家賃、管理費、食費、介護費、共益費などそれぞれのホームによって違いますので確認しましょう。上乗せ費用もありますので注意が必要です。

Q、もし途中で退去するときのリスクは？

入居してからどうしても合わなくて退去したいとき、一時金は普通は初期償却分として約2割を差し引き、入居した期間の償却分を差し引いた金額が返却されます。計算は各ホームにより多少違います。

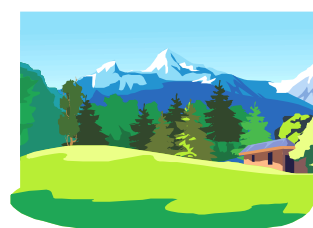




<高齢者の住まいの情報入手先一覧>



名 称	住 所	電話・FAX
(社) 全国有料老人ホーム協会	〒104-0028 東京都中央区八重洲 2-10-12 国際興業第2ビル3階	TEL 03-3272-3781(代) 03-3548-1077 (入居相談)
有料老人ホーム展示場サロン	〒104-0061 東京都中央区銀座 4-13-15 成和銀座ビル5階 営業日 月～土 10時～18時	TEL 03-5550-0125 Fax 03-5550-0126
シニアライフ情報センター	〒151-0053 東京都渋谷区代々木 1-10-7-406	TEL 03-5350-8491 Fax 03-5350-8493
(財) 高齢者住宅財団 高齢者居住支援センター	〒104-0032 東京都中央区八丁堀 2-20-9 京橋第8長岡ビル	TEL 0120-602-708 03-3206-6437 Fax 03-3206-5256
介護情報館・シニア住宅情報館	〒108-0014 東京都港区芝5丁目 20-14 三田鈴木ビル3階	TEL 03-5730-9046 Fax 03-5730-9047
共生型住まい 全国ネット共同事務局	〒102-0074 東京都千代田区九段南 3-9-14 九段センタービル2階	TEL 03-3515-2602 Fax 03-3239-9217
(財) 東京都防災・建築 まちづくりセンター	〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 1-15-9 美竹ビル	TEL 03-5466-2635 Fax 03-5466-2475
日本有料老人ホーム 紹介センター (株) パーソنزブリッジ	〒160-0023 東京都新宿区西新宿 3-2-7 パシフィックマークス西新宿7階	TEL 0120-807-407 03-3349-1077 Fax 03-3349-1078
全国認知症高齢者 グループホーム協会	〒160-0003 東京都新宿区本塩町 8-2 住友生命四谷ビル	TEL 03-5366-2157 Fax 03-5366-2158





個人活動紹介「介護タクシー」を始めて想うこと

シニアライフアドバイザー 荒木 正人

★退職後の仕事として「介護タクシー」を

「どうも、ありがとうございました。またぜひよろしくお願いいたします。どうぞ、お気をつけてお帰りください。」——ご利用者が、介護タクシーを降りられる時のご挨拶です。運転者として、さすがに丁寧な挨拶だと思いませんか。

実はこれ、ご利用者（ご家族）が運転手である私に対しておっしゃるお礼の言葉なのです。もちろん、私もこれに負けないくらい(?)の言葉でお礼の挨拶をします。

これまでのサラリーマン生活と違って、こんなに感謝される職業も、そう多くはないでしょう。私はサラリーマンを早期退職し「介護タクシー」を始めて、本当に良かったと思っています。

「介護タクシー」を始めようと思ったきっかけは、IT企業の退職前に「介護保険の請求ソフト」の開発、営業を通じて、福祉施設、支援事業者の業界に触れたことや、SLA活動の中でボランティア精神を養ったことです。

★福祉の勉強と三種類の資格獲得から

そこで、これからますます深刻になる「高齢社会の課題」に対し、少しでも役立つ仕事をしたいという願いと、団塊世代の自分にとってもいつかはやってくる現実を前に、勉強への取組みを一発発起した次第です。

さあ、それからは SLA の先輩で有償ボランティアの福祉タクシーをされている方から関連知識を教わり、必要な資格（2種自動車免許、ヘルパー2級、福祉住環境コーディネーター2級）をとり、事業開始のため関連官庁に通い申請準備を始めました。

その甲斐あって、平成19年4月より「介護タクシー」を開業することができました。当初3～4か月位は、予約の電話もまばらでしたが、昨年の秋頃より徐々に予約も増え、スケジュール調整に苦労する時もあります。

★車で移動だけではないサービスも

ある時、こんなことがありました。それは毎週リハビリに通われているご利用者のスケジュールを決める際、たまたま祝日の日があり、その日は当然リハビリも休みだと思って、他のご利用者の予約を入れてしまいました。

ところが、あとで確認すると、その日もリハビリを行うことがわかり、急遽お送りをホームの方にお越し、何とかお迎えだけを私が行いました。私の勝手な判断で、ご利用者に迷惑をかけてしまい大いに反省しました。

この仕事を始めて、1年数か月経ちましたが、ご利用者は有料老人ホームの方や自宅やアパート住まいの方など、いろいろな方がおられます。それぞれの家庭の事情や、住宅環境もさまざまです。単に車での移動だけではなく、ベッドからの移乗や階段の昇降等をお手伝いするときもしばしばあります。

★あなたのお出かけ、笑顔でサポート！

私のサービスモットーは、相手の目線に立って、もし自分がお利用者の立場であれば、何をして欲しいかを常に考え、行動することです。この行動の積み重ねが、ご利用者にとっても、自分にとっても「幸せ」と考えています。そんな想いを胸に、今日も楽しく、明るい気持ちでハンドルを握っています。

「あなたのお出かけ、笑顔でサポート！」

<問い合わせ連絡先>

杉並区下井草 2-7-16 090-3003-3560

サン・ゴールド介護タクシー 荒木 正人



個人活動紹介 「女性の老後の認識調査」を実施して



NACS 消費生活研究所 土田あつ子

★アンケートの結果のあらまし

私は昨年、関東シニアライフアドバイザー協会にご協力いただき 50 歳～70 歳代の女性の会員の皆様に「女性の老後（加齢）認識調査」を実施しました。会員以外の皆様のご協力も得て、現在少しずつまとめています。そのお礼とともに結果をお話しましょう。

まず、50 歳代では加齢（老後）に対しての不安が大きく、これから迎える「老齢期全てが不安」という結果になりました。背景に 50 歳代は親の介護も控え、子供の独立など人生の転換期にあることから、不安感が一層拡大されるのかもしれません。

60 歳代は 50 歳代ほど老後不安がないようです。まだ元気に自宅で過ごしている方が多いのですが、視力や体力などの衰えを少し感じているようです。

本格的な老齢期は 70 歳代と考える人が多く、視力・聴力や体力全般に不安があると考えています。住まいの問題、介護の心配の他に日常生活の中で、家事の負担が大きいと感じるようになるようです。

将来 80～90 歳代になった時を想定して答えてもらった結果、自分が介護対象にあることよりも、連れ合い（夫）の介護を心配しています。これは、現実とのずれを感じました。50 歳代の人からは「とても 90 歳代まで生きてはいない」と考える人も多くいます。この調査結果から、老いに対する認識は予想していたより、かなり甘いと感じました。

★私の取り組み

私は長年「消費者問題」を取り扱い、これまでに金融（消費者金融問題、金融トラブル問題など）や女性の加齢意識（中年意識、高齢意識など）を中心に問題提起をしています。せっかく、問題提起してもそれを発表する場がなければなりませんので、心していろいろな団体に所属しています。幾つかの NPO や

学会・研究会にも参加しています。また、現在、日経新聞の「暮らしの悩み」コーナーの消費者問題を担当して 5 年目になります。

「NACS 消費生活研究所・土田あつ子」で書いておりますので、お目に留まることもあるかもしれません。

★皆様へお勧めです

3 年前、忙しい時間を割いて大学院に通いました。とくに社会人を対象にした大学院は若い方から年配の方まで幅広い年齢の方が学んでおり、とても有意義な時間を過ごすことができました。皆様にも是非お勧めします。

若いときに興味があっても出来なかったことや、現在興味があることを学ぶために一歩踏み出してください。社会人向けの大学院は、大学を卒業していることが条件ではなく、皆様の人生のキャリアを受け取ってくれます。学ぶのに遅いということはないと思います。

★さて、これからは・・・

義母の 60 歳代から 100 歳近くまでに至る生き方をそばで見ている、老いに対してどのように向き合っていけばいいのか考えてまいります。老いは個人差が大きいものですが、それぞれの老い方に「モデル」が描けるよう、そして老いを楽しく学べるような機会を提供し、女性の老後に対するアドバイスのお手伝いができればとの思いで、今後の活動を一層活発化させていきたいと考えています。





ビバシニア講座 サクセスフルエイジングをめざして 「愛犬と一緒に地域デビュー」

シニアライフアドバイザー 山下由喜子



★地域の「ドッグラン」に参加して

子供たちが独立して夫婦二人の生活になると共通の話題が少なくなりますが、そんなときペットを飼ってもう一人の家族として一緒に暮らす人も多いと思います。

我が家も主人の退職が近づいたある日、8年ぶりに犬を飼い始めました。一年後に近所の公園の一角に元テニスコートを利用して自主運営の「ドッグラン」がスタートしました。

すぐに会員になり、朝、夕毎日のようにこの「犬の広場」に通い始めました。退職して地域の方とは全くつながりがなく、お隣の奥さんの顔さえ分からない状態でしたが、犬外交が始まり、いろいろな人が声をかけてくれるようになりました。

★エチケットウォークで社会貢献

「ドッグラン」は自主活動ですので、公園のお掃除やゴミ拾い、子どもの見守りパトロールなど地域に社会貢献することも盛り込まれています。主人は毎月1回のエチケットウォークに喜々として出かけていくようになり、自然にたくさんの友人ができて、犬のお陰で無事に「地域デビュー」できました。

さらに地域の清掃活動をまとめている区の土木課から「道路モニター」に任命されて横浜市の全体会議のメンバーにもなりました。

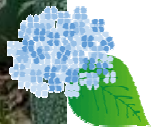
★「犬育て」が家事上手に

犬を飼い始めて家の中でも変化が起きました。まず毛が抜けるので毎日の部屋の掃除を積極的にやるようになりました。雨のあとなど土足で(?)走り回る犬の足跡を雑巾で拭いている姿は、会社時代には想像もできなかったことですが、これをきっかけに積極的に家事をやるようになりました。本当に身近なことによく気がつくようになったことが最大の変化です。昔なら「孫育て」があったのでしょうか、核家族の老後の生きがいにはペットが大きく関与している時代と言えそうです。

★アニマルセラピーの広がり

医療や介護の現場で「アニマルセラピー」が盛んに取り入れられるようになりました。大きく分けるとアニマルアシステッドアクティビティ(AAA)「動物介在活動」とアニマルアシステッドセラピー(AAT)「動物介在療法」が定義されています。

動物と触れ合うことは、癒し効果だけでなく脈拍数や血圧が安定する効果があると言われています。社会的利点として元気付け、リラックス、感覚刺激、ユーモアなど様々なことが挙げられ、社会的相互作用、言語活性化作用などのセラピー効果が注目されています。老人施設や終末医療の中で訓練された犬や猫が、やさしい笑顔と元気を取り戻させてくれます。高齢社会でアニマルセラピーの活動はますます広がっていくと予想されています。



★ペットと共生して元気になる

家族の一員として飼い始めたペットですがしつけや肥満対策、病気の知識など予想以上の苦労もあります。無駄吠えでご近所に気兼ねしたり、散歩が気になって外出しても飛んで帰るとか、旅行に行けないなどのリスクは多々あるのですが、夜、ひとりでいても小さな寝息が聞こえるだけで寂しさ解消です。

「ドッグラン」の仲間との「春のお花見」、「秋の芋煮会」の野外パーティも楽しいイベントです。犬を通しての世代を超えた地域交流が、毎日の生活を豊かなものにしてくれています。



施設選びのポイントとして、ハード面やコスト面は施設の形態によって大きく異なります。一概に論じることはできませんので、ここではどのような施設でも共通するソフト面、とくに「ヒト」を中心に述べてみたいと思います。

★百聞は一見にしかず

下調べを済ませたら、まずご利用者(入居予定者)と一緒に、施設に足を運ぶことです。初めての訪問では、第一印象を大切にしてください。五感を総動員して、施設の雰囲気をつかんでください。

生活の場に必要なのは、何より家庭的で温かな雰囲気です。それは自然に醸し出されるものですから、肌で感じていただくよりほかありません。直感的に「住んでみたい」「ここなら安心」…と思えるかどうか、それがいちばん大切なことでしょう。

できれば昼食時に訪問、了解を得て食堂を見せていただければ、食事風景はもちろん、介護ぶり、食事介助、交わされる会話、職員の動きなどから、施設の実態を凝縮した形でつかめるかもしれません。

★観察しましょう

全体的な雰囲気が分かったら、もう少し詳しく様子を観察してみましょう。

「利用者と職員とのふれあいに自然な一体感があるか」「職員は手際よく働いているか」「気配り、目配りが行き届いているか」「沈滞ムードはないか」「備品や掲示物がきちんと整理されているか」など、チェックしておきたいことを訪問する前に整理しておいて、現場で確認できればベストです。

インターネット上に公開が義務づけられた「介護情報サービス」で、介護事業所の詳細情報を知るのもおすすめです。例えば、情報項目の中に「リハビリ」があり、サービスの有無ではほとんどの施設が「あり」と答えています。

介護相談員 中村和宣

しかし現実には、リハビリがどこまで行われているかはいささか疑問です。リハビリに対する施設の姿勢は、訓練室や訓練器具の有無とは関係なく、「動きたい」「歩きたい」という利用者の願望に、施設(職員)がどう応えているかで判断できると思います。

リハビリは普段の生活の中にこそあるべきものの、例えば足の不自由な利用者が、「歩きたい」とその意思を示したとき、すすんで付添い、手を差し伸べる職員がいるか、利用者の思いに応えるケアが望まれます。

★皆が「家族の一員」になっていますか

利用者にとって、施設の人すべてが家族のような存在であってほしいと思います。家庭で、家族一人ひとりに役割があるように、誰にも役割があります。

たとえ片付け物ひとつでも、毎日のこととなれば立派な役割です。職員が、「利用者に頼むより自分でやったほうが面倒くさくない」と考えるようでは、家族の一員としての役割を奪っているようなものかもしれません。

人間、生きていくうえで、何の役割もないことほど辛いことはありません。そういうところも、ぜひ見てほしいと思います。要は、**利用者の立場になって施設の居心地を確かめること**、あくまでご利用者自身のための選択です。



今回述べたことは、施設選びのポイントのほんの一面に過ぎませんが、「人と人のふれあい」が何より大切な介護施設の資源は「ヒト」を置いて他にありません。「ヒト」を見て、良い施設を選んでください。



★「福祉サービス第三者評価」とは

「自分の利用したいホームの特徴は何か」、「サービスの中身は実際どうなっているか」など、利用者がいろいろな施設を選択する際の目安となるよう、東京都や神奈川県などで、「福祉サービス第三者評価制度」を実施しています。

具体的には東京都の場合、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、有料老人ホーム、ケアハウスなどの老人施設、障害者の施設、保育所などの子ども施設など51のサービスについて、事業者でも利用者でもない第三者の評価機関が客観的かつ専門的な立場から施設を評価します。

評価は、①サービス内容や質 ②事業者の経営に対する考えや組織マネジメントの力の両面から行ない、「利用者調査」と「事業評価」の2つの評価手法を用います。

★「利用者調査」と「事業評価」で評価

「利用者調査」は利用者のサービスに対する意向や満足度を把握することを目的とし、「アンケート方式」「聞き取り方式」「場面観察方式」の3つの方式を状況にあわせて使用し実施します。

一方、「事業評価」は、事業者・職員の自己評価や訪問調査等の過程を経て、その事業所の組織経営、マネジメント力や現在提供されているサービスの質を評価する手法で行います。

★「評価結果」の公表

評価機関は、事業所が作成する事業プロフィールなどにより、事業所の基本的な情報を踏まえて事業者・職員の自己評価や利用者調査の結果を集計分析します。その上で、評価者と事業者のヒアリング等のプロセスを経て「評価結果」を判断します。さらに評価機関から事業者にフィードバックし、疑問点などを質問して十分説明を受け、事業者自らの現状（良い点・改善点など）を客観的に認識した上で話し合います。

「評価結果」は評点「A」「B」「C」「A+」の4段階で示され、「A+」は評価した項目以外に特に独自の施策に取り組んだ状態にある場合で、評価機関の判断により加点する評点です。

これらの結果は、「とうきょう福祉ナビゲーション」(<http://www.fukunavi.or.jp>)を通して総合的な情報として広く公表されます

★当協会も都第三者評価機関として活動中

これまでに、当協会は51のサービスのうち特別養護老人ホーム、通所介護（デイサービス）、認可保育所、認証保育所A型B型などの都内福祉サービス4分野8事業所を評価、現在2事業所の評価を実施しています。

★第三者評価者について

当協会の第三者評価者は、現在10名で、今秋新たに2名の評価者が誕生する予定です。

この評価者養成講習は毎年1回あり、受講資格は、①福祉・医療・保健業務を3年以上経験している者 ②民間企業等の組織で役員など3年以上の経験者などとなっており、「東京都福祉サービス評価推進機構」が実施します。

★施設の事業者にとっても大いにプラス

第三者評価を受審する施設にとって、利用者からの声を聞いて「新たな気づき・改善ができる」、「経営の視点がわかる」などの利点は多く、当協会の場合、全職員へ独自の「結果説明会」を実施して、事業者到大変喜ばれております。事業者の方に、ぜひ評価の受審をお勧めします。



一人で悩まないで！

「高齢・シニアなんでも相談」

月曜日～土曜日・11時～15時

03-3495-4283

お気軽にお電話ください



NPO 法人・関東 SLA 協会



加齢と共に避けられない視力変化

たかがメガネと侮ってはいけません。せっかく誂えたメガネなのに、かけると目がくらくらする、頭が重く感じる、肩こりがひどくなった・・・などの症状に悩まされる人は多いのです。しかもその原因がメガネにあることに気づかない人もかなりいます。

◆自分のメガネを見直しませんか

加齢とともに、私たちの眼の機能にも変化は現れてきます。老眼、白内障、さらには緑内障など・・・いちど眼科医で検査する時期かもしれません。老眼は、眼球の中でレンズの働きをしている水晶体の細胞の柔軟性がなくなるピント調節の老化現象です。

メガネを外した方が近くの方が良く見えたりするので、遠視と良く間違えられたりしますが、性質は異なります。水晶体の調整にメガネが必要となるわけです。

■見る対象で決めるメガネのタイプ

最近、境目がある小窓付き遠近両用のメガネをかけた人をみかけることが少なくなりました。一般的には、対象物を見る距離によって、遠近両用、中近、近用の三種が、使用する状況に合わせて使い分けをする人が多いようです。

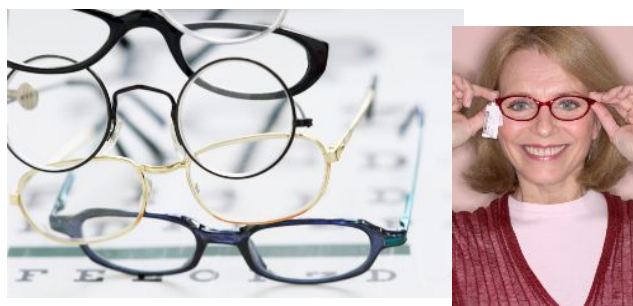
外出時に便利な境目のない遠近両用タイプは、遠くから近くまで見ることが出来る便利な眼鏡です。これは、一枚のレンズの中に連続した焦点があって見える視野が変わるので最初は戸惑いますが、慣れてしまえば眼鏡をかけ替える必要がないので手間いらずです。中近用タイプは室内用で、レンズの遠方部分が少ないだけ遠近両用タイプよりも度数変化が少なく、中間距離で多用する家庭内向きといえるでしょう。でも、遠くは見えないので外出時にはおすすめできません。近用タイプは、本や新聞をじっくり読むときなど、遠近用とか中近用タイプのメガネよりも手元がはっきりと見えます。

■失敗しないメガネ選びのコツ

どうしたら自分に合ったメガネを作ることができるでしょうか？ まず、「自分の年齢やライフスタイルに応じたメガネを選ぶ」ということを意識します。それから、「毎日の生活で、どんなときに不都合を感じるのか、何をしたいのか、どんな時に使うのか」など使用する目的

を明確にして、メガネのタイプを決めるのです。それには、店の人とコミュニケーションをとりながら、きちんと目的と要望を伝えなくてはなりません。

とにかく、ご自身の眼の症状に合ったメガネを手に入れるためにじっくりと時間をかけて、専門家の適切なアドバイスを受けることです。自分に合ったメガネを選ぶのは、意外と難しいのです。メガネの手入れで大事なことは、月に1回は超音波洗浄をして、油汚れは中性洗剤でお湯でなく水洗いします。



■老人性白内障特殊眼鏡購入費助成制度

水晶体が白く濁り、水晶体を通る光の屈折に乱れが起こって、網膜に像が結べなくなり、視力も低下するのが白内障です。

加齢に伴う老人性白内障は、水晶体の白濁が周辺から少しずつ始まるので、初期に中央部は見えますが、気づかないうちに進行して、ものがかすんでしまい、太陽や照明の光が極度にまぶしく感じるなどの症状が出てきます。

60歳代で70%、70歳代で90%、80歳以上では、ほぼ100%の人に症状が認められるといます。進行を改善する薬はなく、手術により治療することになります。最近では技術が進んで、手術は15分から30分で済むようです。日帰り手術もできますが、眼の状態は人によって違いますので、病院によっては慎重に入院治療を進める場合も多いようです。

老人性白内障の治療で手術を受け、特殊眼鏡又はコンタクトレンズを必要とする高齢者に対して購入額の一部を助成する制度があります。行政地区によって異なりますが、65歳以上（一定の所得額以下）であれば、2万円から4万円程度の購入費用を助成してくれます。該当する方は居住する各市や都にお尋ねください。



協会だより 特定非営利活動法人 関東シニアライフアドバイザー協会

< 最近の協会の活動と行事予定 >



●「シニアライフ コーディネーター」養成講座受講生募集中!

昨年引き続き、第2回の「シニアライフ コーディネーター」養成講座を9月6日・20日・10月4日・18日・11月1日・15日、千代田区の明治薬科大学・剛堂会館で開催します。詳細は、本誌表3をご覧ください。

※ なお、第1回シニアライフ コーディネーター認定者及び会員の研鑽のため、フォローアップ講座を下記のとおり実施しました。

- ①4月26日(土)「ファシリテーターについて」
- ②5月24日(土)「傾聴ボランティア」
- ③6月28日(土)「ITはシニアの未来を創る」

● イベント情報

内閣府、高齢社会NGO連携協議会主催セミナー

テーマ:「地域力を作るシニアたち」

日時: 2008年7月14日(月) 10:00~

場所: 日本都市センター会館 参加費: 無料

問合せ先: エイジング総合研究所・内事務局

03-3542-0360

www.janca.gr.jp/topics/080601

こころとからだの元氣プラザの健康セミナー

『働きざかりから始める、人生80年時代の健康づくり』第1回「元気な高齢期は1日にしてならず」

日時: 2008年7月30日(水) 18:15~

会場: 女性と仕事の未来館 参加費: 無料

問合せ先: こころとからだの元氣プラザ

03-5210-6651

<http://www.kenko-kenbi.or.jp>

● 新規の活動グループ紹介

地域・自主活動グループに、新しく次のグループが登録されました。GP名称と活動内容をご紹介します。

シニアライフと終の住処を考える会

心身共に健やかなシニアライフを送るための情報座談会の企画、有料老人ホームセミナーへの参加やジャンル別ホームの見学と意見交換等。



健康生きがいづくり東葛会

船橋市から助成を受け、地域高齢者の介護予防、健康長寿をサポートするため、「健康生きがいづくりの集い」「健康生きがい教室」等を定期開催。

★日時: 7月24日(木) 12:45~

笑顔で健康長寿を 講師: 森田 益行氏

★会場: 船橋市中央公民館 ★資料代 300円

★主催: 健康生きがいづくり東葛会

後援: 船橋市/船橋市社会福祉協議会ほか

★問合せ先: 047-384-0933・工藤隆英

< 広報誌「ビバシニア」の広告を募集します >

・ 主な配布先: 会員、シニア関係団体、首都圏行政の高齢者支援部署、マスコミ紙生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等

・ 発行部数: 4000部

・ 発行: 2月、6月、10月(年3回)

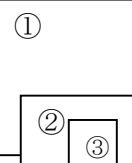
・ 冊子体裁: A4、16~20ページ構成

・ 広告料

① 1ページ全枠 100,000円

② 1/2ページ 50,000円

③ 1/8ページ 10,000円



※また、広報誌や会員向け案内発送時に、会員全員(400名)に資料を同封し宣伝、PRすることもできますのでご利用ください。(有料) 問い合わせは下記事務局へ。

高齢者や福祉関連部署、また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画や講師派遣についてのご相談を受けています。下記事務局までお問い合わせ下さい。

< 編集後記 >

特集「高齢期の住まいを考える」を参考にして良い人生を送るために自分に合った居場所を見つけください。 編集委員 山下由喜子 佐藤昌子、中島七七子、中村和宣、岡井功雄 表紙写真(ブルーポピー): 東川征夫氏撮影

「ビバシニア」第9号 発行日/平成20年6月30日

< 発行人 > 特定非営利活動法人・関東シニアライフアドバイザー協会 大月 昭和

〒153-0063 東京都目黒区目黒2-10-5 ライオンズマンション101 TEL&FAX: 03-3495-4283

E-mail: info@kanto-sla.com URL: <http://kanto-sla.com>

<受講生募集！>

高齢社会で活動する場を探ませんか？

第2回 シニアライフコーディネーター養成講座

- 日時 9月6日・9月20日 10月4日・10月18日 11月1日・11月15日
6日間（各月第1土・第3土曜日）各日とも9:30～16:30の3時限
- 会場：明治薬科大学 剛堂会館 千代田区紀尾井町3-27（地下鉄「麹町」JR「四谷」他）
- 受講料：30,000円（一般） 17,000円（受講にあわせて入会された場合、入会金等も含む）
10,000円（現会員価格）
- 定員：50名（先着順に定員になり次第締め切らせていただきます）
- 主催：NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会
- 後援：東京商工会議所・日本応用老年学会・（社）長寿社会文化協会
NPO事業サポートセンター
- 講座カリキュラム



日程	内 容 ・ 講 師
9月 6日 (土)	基調講演 “高齢社会のニーズとシニアの課題” … 長寿社会文化協会常務理事 田中 尚輝 ● シニアのライフデザイン … 人生設計アドバイザー - 後関 悦久 これからのシニアの働き方 … 就労コンサルタント 岡田 一郎
9月20日 (土)	サクセスフルエイジングを目指して … 桜美林大学大学院大学老年学教授 柴田 博 ● 高齢者を体験しよう！（車いす体験も） … 長寿社会文化協会 疑似体験「うらしま太郎」他 心と身体の健康 … 神津内科クリニック院長 神津 仁
10月 4日 (土)	裁判制度について（裁判員制度 ADR）… 姫路独協法科大学大学院講師・弁護士 山田 治男 シニアの年金と経済 … 社会保険労務士 倉本 貴行 家族の絆と夫婦の向き合い方（パネルディスカッション） … 協会理事長 大月 昭和・他
10月18日 (土)	活動に必要な傾聴について（ロールプレイ含む） … 日本応用老年学会理事 中辻 萬治 相談の心構え … 消費生活相談員 枳棋 道子 協会相談事業の実情 … 協会前理事長 柿田 登 医療保険と介護保険 … 認定登録医業経営コンサルタント 栗原 誠 知っておきたい相続・遺言・成年後見制度 … 社会福祉士 鳥山 克宏
11月 1日 (土)	NPO と行政の協働 … 中央学院大学客員教授・前我孫子市長 福島 浩彦 ● 地域活動とボランティア … 聖徳大学生涯学習研究所主任研究員 斉藤 ゆか 地域活動の事例 … 協会活動グループ
11月15日 (土)	社会貢献に求められること … 東京都老人総合研究所社会参加研究部長 新開 省二 ● シニアライフコーディネーターに期待すること … 協会前理事長 柿田 登 ワークショップ「あなたはどんなグループ活動がしたいですか」 … 進行 山下 由喜子

※テーマ・講師は都合により、変更はご容赦ください。（体験選択科目があります）

●印は公開講座です。先着 20 名。受講料は 1 講座 2000 円（申し込みは直接事務局へ）

- **申込み方法・問い合わせ先** NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会 事務局
- 受講希望者は、下記へ電話・メール・FAX でお問い合わせください。詳しい資料を郵送いたします
TEL&FAX 03-3495-4283 （通常11:00～15:00）
〒153-0063 東京都目黒区目黒2-10-5-101 E-mail: info@kanto-sla.com