

# 高齢期の住まいとは？

## 後悔しない高齢期の住まいの選び方

住み慣れた自宅での暮らしを望みながらも、体力の衰え、病気、認知症、独居などのリスクに備えて、住み替えを検討する方も増えています。郊外の一戸建てから街の中心部のマンションへ、または、見守り・介護付きの高齢者向け住まいへ移る選択肢もあります。多種多様な中から、後悔しない一つを選ぶには、「どこで、誰と、どのように暮らす」を具体的にイメージすることがポイントになります。

「自宅や友人の近く」「かかりつけ医や介護サービスの継続」「年金で賄える範囲」などをもとに、立地、費用、サービス内容などを検討します。ご自身の現在の状況だけでなく10年後に住み続けられるかについて考えると、より良い住まい選びにつながります。

インターネットなどとともに、地域の情報は地域包括支援センターやケアマネージャー、行政の住まいの相談窓口を活用しましょう。また、必ず2カ所以上を見学して、ご自身の目で比較検討しましょう。



## さまざまな高齢期の住まい

介護保険を活用する特別養護老人ホーム、老人保健施設、ケアハウス、グループホームなどのほかに、元気なうちから入居できる高齢期の住まいもあります。

名称	費用	概要	契約方式
有料老人ホーム (介護付・住宅型)	高	概ね60歳以上。介護はホーム職員もしくは外部サービスを利用。入居一時金が必要。	利用権契約
サービス付き 高齢者向け住宅	中	60歳以上。安否確認と生活相談サービス。バリアフリー構造。介護は外部サービスを利用。	賃貸借契約
シルバーハウジング	低	高齢者対象の公営住宅。自立の方対象。見守りサービスあり。競争率が高い。	賃貸借契約
シニアマンション	高	主に自立の方対象。食事・娯楽・見守りサービスあり。介護は外部サービスを利用。	所有権契約

## 安心して暮らせる住まいを決める

高齢期の住まいといっても、入居金や入居対象者、サービスの種類は千差万別です。また、さまざまな追加サービスで当初の予定よりも費用が高額になったり、取り体制の不備等が生じたりする問題もおこっています。

「こんなはずではなかった」と後悔しないためには、契約時にしっかりと文書で確認することが大切です。契約方式も住まいの種類によって異なり、契約書や契約相手が複数になる場合もあります。内容がわかるまで質問し、納得してから契約するようにしましょう。できれば、契約内容を十分に理解でき信頼できる人に、契約時に同行してもらえると安心です。

住まいは生活の基盤です。よく考えて慎重に決めましょう。



住み替えを考える際に大切なポイントは、「自宅でいつまで暮らせそうか」を検証することです。そのため、日ごろから、地域の情報や問い合わせ先を確認しておきましょう。

# フレイルを知っていますか？

## 注目されるフレイルを考える

我が国は世界でも有数の長寿国です。しかし、介護も必要なく健康に過ごせるという「健康寿命」と「生物学的寿命」の差は、健康日本21(第二次)推進専門委員会(2018年3月9日)報告書によると、男性で9年、女性では13年ほどあります。誰しも歳を重ねるとともに、身体は変化していきます。最近よく聞くようになった「フレイル」とは加齢により心身が老い衰え、介護に至る危険が高い状態、つまり、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態のことを指します。

フレイルは、適切な治療や予防を行えば、十分に自立した状態を維持できることも分かっています。フレイルの概念が重要視されてきたのは、日々の生活に注意することで、本来の身体能力機能を維持、改善し、健康寿命を延ばすことが十分期待できるからなのです。



## フレイルを予防するために

フレイルを予防し、その進行を遅らせるためには、以下の3つの面での健康管理が求められます。①食事のとり方を中心とする栄養面、②心身の機能を維持改善するための運動面、③認知機能や精神面を活性化させるための社会的活動面です。

### ①栄養面

積極的に多くの種類の食材を摂取し、とりわけ筋肉減少を予防するためタンパク質摂取を心がけましょう。高齢者は若年者に比べると同じ量のタンパク質を摂取しても、筋肉を作る力は衰えてくるからです。また、主食、主菜、副菜に多く含まれる栄養素は異なりますので、毎食、バランスよく摂取しましょう。栄養面は、毎日の積み重ねが後々大きく反映しますので、日々のこうした心がけが大切です。

なお、効果的に栄養を取るために、口腔ケアにも注意しましょう。口腔ケアは、歯や歯茎の健康だけでなく、良好な噛み合わせによる食物の摂取、嚥下障害などのオーラルフレイルの防止、歯槽膿漏による全身疾患の予防、などの観点から非常に重要です。

### ②運動面

高齢期になると動かなくなるだけで、筋肉量の極端な低下が見られますので、できるだけ意識して動くようにしましょう。運動することで、筋肉量の低下を防ぐことができます。適度な運動の目安として、息が少し弾む程度の運動を週2回以上、1回30分以上、習慣化するとよいとされています(厚労省 身体活動基準2013)。また、運動習慣を保つことで、認知機能の低下を防ぐこともできます。

筋肉量の減少により活動性が低下し、それに伴い食事の量も減少します。すると、低栄養、体重減少に陥り負のスパイラルを招くこととなります。フレイル予防の点からも、栄養面と運動は健康状態を改善する両輪です。

### ③社会的活動面

高齢になると、人とのコミュニケーションが不足したり、活動が少なくなったりなど社会から離れることでの自立機能の低下も見られます。コロナ等、新型ウイルスに対する感染症対策をしっかりと行った上で、足腰、脳を鍛えるためにも積極的に外に出て楽しみましょう。

規則正しい生活リズムを守り、閉じこもりを防ぎ、外に出て活動し社会性を保つ、お付き合いをすることが大切です。そうして、人との交流を大事にし、話題、身だしなみにも気を配ることで、精神が活性化し認知機能の低下を防ぐことにつながります。フレイル予防のためには、毎日の生活習慣の積み重ねが本当に大切になってくるのです。



フレイルに関してもっと知りたい方は、国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」をご覧ください。

健康長寿教室テキスト第2版

検索