

くらし

Q 一人暮らしですが、介護が必要になっても自宅ですっと暮らしていいのでしょうか。心配です。

A 一人暮らしで要介護状態になっても、訪問介護や訪問看護など家庭で受ける介護保険のサービスなどを使いながら、自宅である程度まで暮らすことはできるでしょう。ですが、住まいの条件によって暮らしがはずいぶん違ってきます。

家を決める時、何を基準にしますか。介護度が重くなくても、自由に歩けなくなる

柴本 美佐代

40歳から学ぶ

介護保険

Question 7 一人ですっと自宅で暮らせませんか？

自宅で利用できる介護保険の主な訪問サービス	
訪問介護	ホームヘルパーが食事や排せつなどの介護をしたり、調理や洗濯などの生活援助をする
訪問入浴介護	浴槽を持ち込んだ入浴サービス
訪問看護	看護師などが主治医の指示に従って療養上の世話や健康チェックをする
訪問リハビリテーション	理学療法士や作業療法士などがリハビリを行う
居宅療養管理指導	医師や歯科医、薬剤師などが指導や助言をする

ことも考えられます。家がバリアフリーかどうかだけでなく、周辺の状況にも左右されます。高台にある眺めの良い住宅地は憧れですが、家を一歩出たら坂道ばかり。つえが必要になったり、車いすになったりしても大丈夫でしょうか。

また、日常生活に必要な施設が近くにあるかどうか。銀行や郵便局、食料品店、薬局、病院などが近くにあれば、手押し車や車いすを使っても行けるかもしれません。自宅で長く暮らしたいと願うなら「この家なら、いくつまで暮らせるだろうか」と、40代からでも考えてみた方が良いでしょう。

今、民間の有料老人ホームや高齢者向けの住宅では約9割が一人暮らしの女性です。女性の方が長寿だからというだけでなく、元氣なうちに将来の介護に備えて入居するケースが増えています。介

難しいが支え合う仲間がいれば

介護度が重くなつて施設に入るのではなく、自宅に住み続けるための選択です。

認知症の人が助け合つて共同生活するグループホームがあります。今後は介護を見据えた元氣な高齢者のシェアハウスも考えられるかもしれません。介護保険だけで最後まで自宅で一人暮らしは難しくても、助け合える仲間や見守る人がいれば可能になるかもしれないからです。

自宅の良さは住み慣れた町、友人・知人、自由な暮らしなどにありますが、それをどこに求めるかは、これから大きく変わってくるでしょう。施設か自宅かではなく、自宅そのものをどのように考えるかで、暮らせる条件も変わってくるのではないのでしょうか。

(日本エルダーライフ協会代表理事)