

「終の棲家」の選択肢



第1のコース 自宅で最期まで

「住み慣れた我が家で最期まで過ごしたい」というのが、誰も願っています。

子世代と一緒に住んでいる場合には「これで安心」と思いがちです。確かに、比較的問題なく自宅に住み続けられる可能性が高いのですが、大前提として「重度の介護が必要とならなければ」という条件が付きまします。

下表は、同居している主たる介護者が、介護のために費やす時間を介護度別に示したものです。要介護1までは「必要な時に手をかす程度」が6〜7割を占めています。要介護3になると「ほとんど終日」と「半日程度」で半数を占めるようになってきます。要介護3というのは、トイレや入浴などに一部介助が必要なレベルです。要介護4になると、「ほとんど終日」の介護が必要となる割合が高まり、たとえ2世帯住宅でも、「施

設入居を検討しよう」という判断になるケースが増えてきます。

一方、独居世帯の場合はどうでしょう。一般的には、要介護3になってしまおうと、「自宅で最期まで」はかなり難しくなっています。「家具を伝いながらも独歩ができ、手すりがあればトイレに介助者は不要」程度の身体機能を維持することが独居生活を継続するためには必要です。

つまり、「自宅で最期まで」を叶えるためには、動ける身体維持が何よりも必要、ということですね。その上で、認知機能が大きく低下しないように、食生活に気をつけながら、社会とのつながりを維持することが大切になってきます。

リフォームは?

「自宅で最期まで住み続けるためには、早めにリフォーム」という話も耳にしますが、大掛かりなリフォームは

ひとり暮らしが増加中

長寿化が著しい今、4人にひとりの割合で、女性は95歳まで、男性は90歳まで生きるのが平均的です。思っている以上に、長く生き続ける可能性が高いといえます。

しかも、核家族化により多世代が同居している世帯は大幅に減少。昭和55年には3世代世帯の割合が半数以上でしたが、令和元年には夫婦のみの世帯が約3割と最も多く、単身世帯と合すると60%以上となっています。徐々に増加している65歳以上のひとり暮らし世帯は、女性では45人にひとり、男性も6.5人にひとりというのが実態です。

すでに「終の棲家」をどうするか、というのは多くの人々が避けては通れないテーマといえます。ところが、「終の棲家」の選択肢としてはどのようなものがあるのか、ということになると「情報不足で、よくわからない」というのが実情ではないでしょうか？

必須ではないと思います。リフォームよりも、まずは健脚維持。手すりの設置やトイレの改修は、必要になった際に、身体の状態、動作の得手不得手などを理学療法士などのプロにみてもらった上で、介護保険を使って行うこともできます。

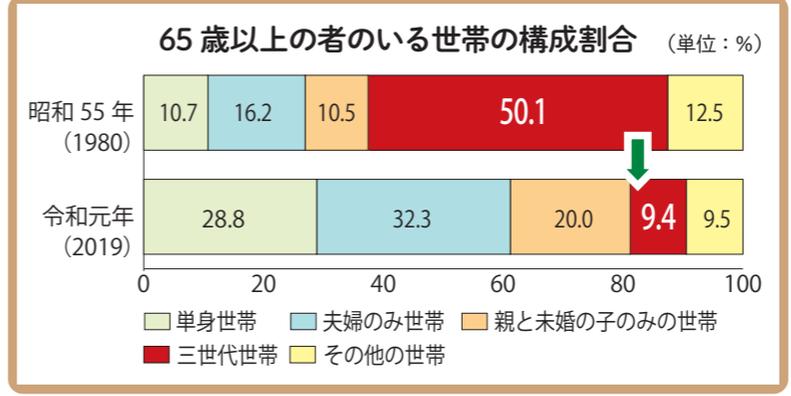
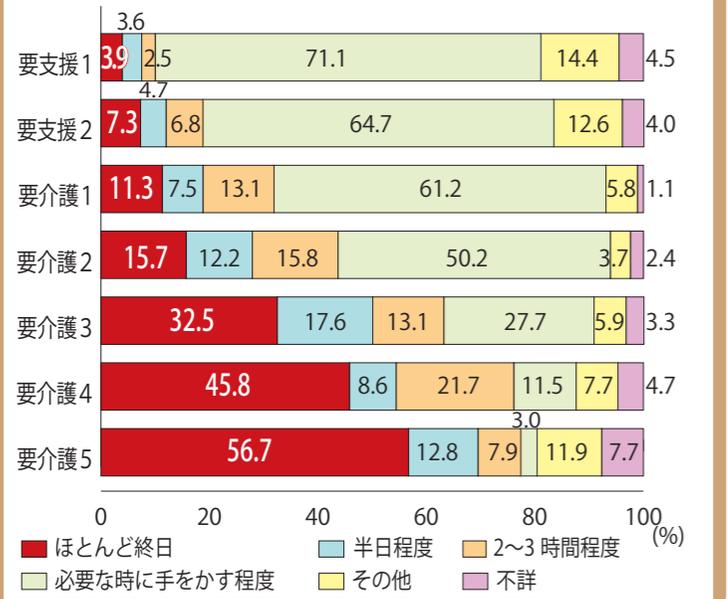
ただし、介護保険を使っても改修では、改修範囲や利用可能金額が限定されています。す。「できない」「危ない」を「できる」「安全」に変えるのが介護保険での小規模の改修。その範囲を超えた「キッチンを使いやすく」「水回りをキレイに」等の大掛かりな改修は、自費で行う必要があります。予算を使っても家をリフォームしておきたい場合には、あまり後ろ倒しにせず、下してきて、重荷になってくるので注意が必要です。

ポイント!

何をあいても、健脚維持が大切! ゆっくりであっても、動ける身体を維持しましょう



同居している「主たる介護者」の介護時間 (2019年)



もも編集室では、創刊当初から多くの老人ホームや高齢者施設を見学し、また、社内の一事業部では在宅生活の支援を行う訪問看護や通所介護の事業も行ってきました。これらの情報や経験をもとに、「終の棲家」の選択肢として大きく3つに分け、注意点をまとめてみました。