■■■ 元気なうちに整える ■■■

ゆるい終活新聞

しゅうかつしんぶん

2022年(令和4年)7月

第32号

終活は人生を終わることへの準備だけではなく、人生をよりよく生きること。生活の中で知っておくとお得な情報をわかりやすくお届けします！

介護施設を知っておこう 老後どんな暮らし方をしたいですか？

大家族の時代も終わり、おひとりさま世帯が増えています。介護が必要になったら、自分がどの状態になれば、どこでどのように介護を受けたいかを考えておくこと、意思決定支援者を決めておくことはとても大事です。「自分や家族と決めておく」「選択肢を持つ人生」はよりよい人生を送ることに繋がるでしょう。一般的に「老人ホーム」と言っても具体的なことはわからずイメージの世界でしょう。老後は安い老人ホームで過ごしたいと思っていても、入居金不要の安価と言われる公的施設の特養(特別養護老人ホーム)では基本的に24時間介護が必要な「要介護3」以上の認定でなければいけません。家で過ごしたいと思っていても、それを受け入れる家族の理解や環境が整っていないと難しいでしょう。年金だけではまかないきれず、子どもが負担している場合もあります。老後の暮らしを後悔しないためにも、元気なうちから介護制度やサービスを理解し、考えをエンディングノートなどに書いておくと良いでしょう。介護施設はパンフレットだけではなく、施設を見学して複数のスタッフの対応を確認することをおすすめします。

■介護施設やホームの種類別比較一覧表

運営	種類	費用(初期費用)	費用(月額費用)	条件(自立)	条件(要支援)	条件(要介護)	条件(認知症)
公的施設	特別養護老人ホーム	0	5～15万円	×	×	○ 要介護3以上	△
〃	介護老人保健施設	0	8万～14万円	×	×	○	○
〃	介護療養型施設	0	9万～17万円	×	×	○	○
〃	軽費老人ホーム	0～数十万円	10～30万円	○	○	△	△
〃	ケアハウス	数十万～数百万円	10～30万円	○	○	△	△
民間施設	介護付き有料老人ホーム	0～数百万円	15～30万円	△	△	○	◎
〃	住宅型有料老人ホーム	0～数百万円	15～30万円	△	○	◎	○
〃	グループホーム	0～数十万円	15～20万円	×	△	○	◎
〃	サービス付き 高齢者向け住宅	0～数十万円	10～30万円	○	◎	◎	○
〃	シニア向け 分譲マンション	数千万～数億円	10～30万円	◎	○	△	△

主な介護施設になります。条件が変わる場合があります。要介護状態の度合いによって受け入れが変わります。

□ 自分が認知症になった時、どう過ごしているかイメージしてみましょう

「ゆるい終活新聞」4年目に突入しました♪終活の重要性を伝えたいと自宅PCで制作・印刷し、近くのコミニティセンターにドキドキしながら置いてもらったのがはじまりです。ネタ尽きない？とよく聞かれますが、終活は多岐に渡り、次々と状況も変わっていくため全然尽きません！今年から終活の講座やイベントをして、漠然とした不安や気になるがどうしていいかわからない人は多く、公正公平な立場での情報は必要だと感じました。市民目線を忘れずに、できるだけわかりやすく、ゆる～く長～く発信し続けたいと思います。手に取った方が終活の一歩を踏み出され、終わりのことを考えるだけでなく、今を楽しく充実する人が増えていくことを期待しています♪

「終活ノオト」
公式LINE