

高齢期の住まいの選択肢として、有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅（サホ住）があります。特別養護老人ホームや認知症グループホームなど、要介護認定を受けた人を対象とした施設と違い、元気なうちからでも入居できるのが特徴です。

有料老人ホームは、洗濯や掃除といった家事、食事、健康管理などのサービスを提供する施設で、主に「介護付き」「住宅型」の2種類があります。介護付きは、介護や看護の職員が常駐し、24時間体制で介護サービスを受けられます。1か月（30日）の介護サービスの利用料（原則1割負

元気なうちに下見や体験入居

高齢期の住まい選び

担）は要介護度に応じ、5490円（要支援1）から2万4390円（要介護5）です。このほか部屋代や光熱水費、食費、生活支援サービスなどの費用がかかり、国の委託調査では、合計の利用料金は月額平均で約26万円です。住宅型の場合、介護が必要な入居者は、外部の事業者と個別に契約します。訪問介護やデイサービスなど、利用した分の料金がかかります。介護サービス分を除いた利用料

◆高齢期の住まいの特徴

主なサービス	有料老人ホーム		サービス付き 高齢者向け 住宅
	介護付き	住宅型	
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 食事の提供 ▶ トイレなどの介助 ▶ 洗濯や掃除などの家事 ▶ 健康管理 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ 安否確認 ▶ 生活相談
介護サービス	施設内の職員が提供	外部の事業者と個別に契約し、訪問介護やデイサービスなどを利用	
利用料金 (月額平均)	約26万円	約12万円	約16万円

※利用料金は、厚生労働省の2023年度の委託調査から。介護サービスの利用料は含まれていない

金は月額平均で約12万円です。

いずれのタイプも、部屋代は「月額払い」のほかに、想定される入居期間分をまとめて支払う「全額前払い」などの方式があります。前払いの場合は、退去時の返金ルールを事前に確認しておきましょう。

全国有料老人ホーム協会（東京）の渡辺潤一事務局長によると、介護が必要になり慌てて入居を決めるケースが多いそうです。「入居後に後悔しないよう、元気なうちに候補をある程度探し、立地と費用、受けられるサービスの3点をじっくり比較検討しておくのがいい」と話します。特に、夜間の介護や医療的

なケアにどの程度対応してくれるかなど、体の状態に合ったサービスが受けられるかは重要です。候補先には必ず足を運び、疑問点を直接、職員に尋ねましょう。居室や設備の使い勝手、入居者や職員の雰囲気も分かります。

意外と大切なのが食事。味付けはもちろん、メニューを選べるか、一人ひとりの食べる力に合わせた軟らかさで提供してもらえるかなどを確認します。1泊2日の体験入居ができる場所もあります。

一方、サ高住は、バリアフリー設備の整った賃貸住宅です。60歳以上か、60歳未満で要介護認定を受けている人が入居できます。住宅型ホームと同様、介護サービスは含まれていないため、必要な場合は各自で契約します。中には、職員が安否確認を行い、生活相談に乗りますが、食事の提供や夜間の対応などは物件に

よって様々です。利用料金は月額平均で約16万円です。

事業者団体が作る「サービス付き高齢者向け住宅情報提供システム」では、全国のサ高住の情報を閲覧できます。費用や広さ、入居者の年齢層や要介護度、重い認知症や看取りに対応しているかなど幅広く紹介されています。

こうした住まいの多くは民間企業が運営しています。設備の充実度、サービス内容も事業者によって異なり、料金にも幅があります。先々を見据え、思い描く暮らしに必要な環境がそろっているか、よく検討することが必要です。

（小沼聖実）
*第1、2火曜日に掲載します。次回は11月5日の予定です。



*過去記事は
ヨミドクターで