

健康長寿をかなえる住まいとは

高齢期を生き生きと過ごすための「住まい」を考えようーと健康長寿連続講座第3回「健康長寿をかなえる（住まい）とは」（毎日新聞社後援）が7月18日、大阪市北区の大阪大学中之島センターで開かれた。高齢者が老いを生き抜くためのさまざまな工夫や支援のあり方を提言している「健康長寿プロジェクト21」推進機構の主催。上田博司・大阪大学非常勤講師、安井豊子・鈴鹿医療科学大学教授、田中利和・高齢期の住み替え推進協議会代表理事が基調講演し、会場を埋めた参加者を交えた熱っぽい議論が繰り広げられた。

人口の高齢化によって、かつて一般的だった三世帯同居の割合が減少する一方、単身の高齢者だけの世帯が増加

幸福に暮らすための

高齢者の住まいのあり方

「家族を軸としたコミュニティのあり方は大きく変わってきています。自分の住み慣れた家や地域でできるだけ長く住み続けること、あるいは社会福祉学の医療ソーシャルワーカーの研究者の立場からお話します。

高齢者の生活の特徴と課題を大阪市の15年度の国勢調査を例に見てみます。65歳以上が66万8698人、25・3%で超高齢社会です。うち49%が一人暮らし。単身世帯は42・4%です。高齢世帯は70歳代夫婦が多く、認知症は昨年推計で約10%の7万人余、10年間で急増しています。要介護、要支援の高齢者は24%

また、ある都市の単身高齢者の生活課題調査では「誰と暮らすか」が最も課題と見えてきました。健康が損なわれると心身機能が衰え、仕事や趣味の活動に参加しなくなり、生活機能に支障がでます。一方、参加しないことで孤立化が深まり、認知症や孤独死に結びつくケースも出てきます。



安井 豊子
鈴鹿医療科学大学
保健衛生学部
教授

豊かで生き活きたる在宅生活には、何が必要か？

また、地域のサービス受給に要介護や認知症にならないよう自己防衛すること。そのために不安を解消できる「住まい」が必要です。

要介護1、2を介護保険から外す動きも出ています。その一方で、1、2でも介護老人ホームに入らなくなる恐れがあります。

医療と福祉の世界では、2025年問題が大きな話題になっています。団塊の世代が65歳以上の高齢者になったのが2015年。25年には75歳以上の後期高齢者になります。これで医療・介護費が15年度の49兆円から25年には75兆円に達するといわれています。

国は対策として抑制と自己負担増を考えています。抑制では介護療養病床を介護医療院にして人員配置を減らし、



田中 利和
高齢期の住み替え推進協議会代表理事
一級建築士

住み替えて実現する、理想の高齢者住宅

度が毎月の負担になる計算です。医療費の自己負担も、現役なみ所得者は、3割までアップしています。

高齢者に占める要介護認定者は要支援も含めて約18%です。8割以上の健康者は、入浴施設がないんです。自身

※マスターズマンション 高齢者向け分譲マンションの呼称。有料老人ホームや老人保健施設、サービス付き高齢者住宅と違って、要介護などの入居制限がない。大浴場やレストラン、娯楽室なども併設され、医療機関や介護事業者の提携サポートが付いているケースが多い。

※「健康長寿プロジェクト21」推進機構は、毎日新聞大阪センター、一般社団法人大阪自由大学、NPO法人おおさかシニアネット、NPO法人老いの工学研究所、大阪大学老年学研究会などで構成。事務局は大阪自由大学内（☎06-6386-4575）
※次回の開催情報など、詳細は推進機構のホームページをご参照下さい。
<http://kenkochoju.myjournal.jp/>



上田 博司
大阪大学インターナショナルカレッジ
非常勤講師

一環として都市部の高齢者の地方への移住を促しています。高齢者の移住希望者は多くなく、老後の選択肢としてほとんどが「現在の地域に住み続けたい」と回答しています。

自宅が最期まで療養することとは難しいのが現状です。高齢者の単独世帯の増加や介護する家族の問題もあります。居住環境が整っていないこともあげられます。まずは、日々の生活における整理整頓、断捨離、生前整理について、元気づけながら取り組んだり、家庭内の事故防止対策

また、個人の権利や自己実現が保障され、身体・精神・社会的に良好な状態にあるためには、家族や一家だけではなく、生活の場である地域社会が大切です。地域は生活課題が発生する場ですが、解決し充足する場でもあります。

また、地域のサービス受給に要介護や認知症にならないよう自己防衛すること。そのために不安を解消できる「住まい」が必要です。

有効な策としては家族以外の人との会話や交流、20分程度の速足歩行など適度な運動が良いのですが、今の自宅では

をしたり、個人でできることから始めなくてはなりません。さらに住まいと生活を良好に維持していくためには行政による支援、家族・親戚、コミュニティとの良好なかわりを保つことが欠かせません。あらゆるモノがネットにつながる「IoT」（家電制御、健康管理など）を導入したり、見守り・安全確認サービス、買い物支援サービスを受けたりするなど、地域で長く安心かつ快適に生活するための社会制度の充実が求められています。

ちょっとした目配りや工夫を始めると住まいを快適にできます。現在は快適と思える「住まい」が、将来も自分の生活に合ったものとして維持できなくなることも考慮に入れ、老後をいかに過ごすか考えることが大切です。

包括ケアの構築を通じた「医療介護総合確保推進法」。生活の困窮だけでなく、社会的孤立にある人を支援する「生活困窮者自立支援制度」。成年後見制度を補完するための「日常生活自立支援事業」です。これらを活用し、尊厳ある生き方を実現することが大事です。

地域の主体者として人生の統合期である最終章の高齢期を生きる「住まい」。つまり、関係性の風通しの良い人々の中におり、保健・医療・福祉のアクセスが確保されている。福祉サービスを生み、担い、活用する主体者であるという3点を土台に置いて住まいをお考えいただければと思います。

例をあげれば、この3原則を日本で実現しているのが高齢者向け分譲の「マスターズマンション」です。サービスはいろいろ付加されていますが、それを選択するかは皆さんの判断です。元気なうちに「終の住まい」の選択が必要になります。



高齢期の住まいや施設について相談するとしらべこへ？

田中 「地域包括支援センター」にケアマネジャーがいます。ケアマネさんに相談するのがいいでしょう。

安井 地域包括支援センターはおおむね中学校の校区域単位で置かれています。

地域で共生して暮らすにはどんな意識、スタイルが必要？ 北欧の例で。

安井 北欧では「施設」という概念がありません。自宅に住まいながら介護サービスを使いこなし、自立した生活を続けて人生を楽しんでいるようです。

田中 注意するべきは、ふすまのしきいや畳のへりなどの段差。介護保険で20万円まではリフォーム費用が出ますが、手すり設置だけで使い切るケースがほとんどです。リフォームが難しく、段差のない中心市街地のマンションに引っ越す高齢者は多いです。

上田 家の中で転倒・骨折して長期入院すると、認知症を発症したり認知症を悪化させたりするリスクがあります。自分の健康と経費とのバランスを考えてリフォームの方法を選択してください。

田中 住み替えの場合、持ち家の処分が一つの方法。退職金をどうすれば？

終のすみ家をどう選択するか

ーコーディネーターは関野正・毎日新聞科学環境部編集委員ー

田中 施設の淘汰は進むでしょう。介護を地域が支援するシステム、そして自宅で暮らしている社会的システムが整備されることを願っています。



金があるならその一部を。購入した物件を担保にする、リバースモーゲージ型の融資制度もあります。住み替えた新しい自宅を担保として、金利だけを支払い、死亡した時に自宅を処分して元金を一括返済するというシステムです。

田中 夫婦が元気なら地方に住まうのもいいでしょう。ただ、地方では車を手放せません。高齢になると運転にも危険が伴います。

安井 障害者、LGBT（性的少数者）、さらに高齢者も含めたマイノリティ（少数者）とされている方がマジョリティ（多数派）になり、あらゆる人が共助できるような社会を夢んでいます。

田中 見守りや介護を含めた生活支援技術の導入が進むでしょう。そしてIoT化が進み「スマートホーム」が出てくるのでは。

安井 介護者、LGBT（性的少数者）、さらに高齢者も含めたマイノリティ（少数者）とされている方がマジョリティ（多数派）になり、あらゆる人が共助できるような社会を夢んでいます。

田中 施設の淘汰は進むでしょう。介護を地域が支援するシステム、そして自宅で暮らしている社会的システムが整備されることを願っています。