内宮慶之FP事務所

〒582-0019
大阪府柏原市平野2-449-1
ぶどうが丘ハイツ515号

e-mail：fp.uchimiya@gmail.com
携帯電話：090-9803-7479

お気軽にご相談下さい 072-911-4520

内宮慶之FP事務所 検索

FP Topics ＝老後の住まいについて＝ 2025年4月号

＝One's impressions＝

日に日に暖かくなってきました。日中は太陽の日差しが眩しいくらいです。しかし、まだ朝晩の寒暖差はかなりあるようです。体調管理にはお気を付けください。

私もかなり動けるようになってきましたので、少しずつ仕事を再開しております。今期から京都の学校で2クラスの講義を持たせていただくことになり、４月はその集中講義で、１週間連日京都に通っておりました。 集中講義は体力的にきつく、バテバテになってしまい、Topicsの執筆は月末ギリギリとなってしまいました。昔から、何事も少しずつバランスよく進めることが苦手なようです・・・

さて、今月は『老後の住まい』について、取り上げてみたいと思います。私ごとですが、義母の介護で数か月に一度は淡路島に通っています。現在進行形で、高齢者の居住問題に直面しております。

少子高齢化が進む社会では、『おひとりさま』が大きな社会問題となっています。ある研究機関の研究では、65歳以上の独居率は2040年に男性24.2%・女性28.3%になる見込みとのことです。配偶者や身寄りのない高齢者は2050年には448万人にのぼる予測が立てられています。他人ごとでは済まないようにも思えます。

＝高齢者住宅とは＝

高齢者が安心して居住できる5つの要素

① 居住の安定性（安易に追い出されない）
② バリアフリー化（手すりや段差などの配慮）
③ 見守り機能（安否確認・生活相談等）
④ 生活支援（食事や家事サポート）
⑤ 介護・医療との連携

＝高齢者住宅の費用＝

【入居時】

入居一時金・健康管理一時金・敷金等

【毎月の費用】

①居住費用

•家賃相当額、事務費、管理費、水道光熱費等

②食費

③その他費用

•プラス介護費、生活支援サービス費用、おむつ代、その他雑費等

④介護サービス費用

•要介護度や所得区分による負担（下記図表）

介護サービス費用は、要介護度により利用（支給）限度額が異なります。下記図表は、自宅や介護付きではない住宅や施設で介護サービスを受けた場合の利用（支給）限度額表です。

介護保険には『高額介護サービス費』という制度があります。一か月の負担額が限度額を超過すると、その超過した金額が翌月に還付されます。

自己負担限度額は所得ではなく、課税所得で決定されます。【住民税課税で課税所得380万円未満】に該当すれば自己負担限度額は４万4,400円となります。

＝介護保険の支給限度額＝

要介護度	支給限度額	自己負担額		
	単価＝10円	1割負担	2割負担	3割負担
要支援1	50,320	5,032	10,064	15,096
要支援2	105,310	10,531	21,062	31,593
要介護1	167,650	16,765	33,530	50,295
要介護2	197,050	19,705	39,410	59,115
要介護3	270,480	27,048	54,096	81,144
要介護4	309,380	30,938	61,876	92,814
要介護5	362,170	36,217	72,434	108,651

高額介護サービス費	区分	自己負担限度額／月
	住民税課税で課税所得380万円未満	4万4,400円

※表の着色部分は高額サービス費の自己負担限度額を超過しますので、その超過金額は翌月に還付されます。

＝施設を選ぶ際の注意点など＝

実際に施設を訪問して感じたことですが、次のような事柄が重要と感じました。実際に現地でお世話になっている、包括支援センターの担当者の方たちのアドバイスもいただき参考にしました。

(1)医療対応

医療機関への通院介助サービスがあるか、医療機関との連携・看護師が常駐しているかなど。

(2)施設の運営状況（雰囲気）

実際に足を運んで、居室の状況や食堂、皆の集まる空間、スタッフの対応などを確認することも重要と感じました。

(3)ロケーション

身体も心も元気なうちは、生活環境も重要な要素だと感じました、終の棲家となる可能性が大きいことから、気持ち良く過ごせる環境が重要です。

次月号で、具体的な施設の紹介を予定しています。

～今月の山便り～

今年の桜は、少し長持ちしたように思います。
冷え込んだ時期もありましたので、桜をしっかり楽しむことができました。その割にはカッコいい桜の写真が撮れていなかったことにがっかりです。
しょうがないので、写真は自宅の朝食を摂る部屋からライトアップした桜です。

桜が満開になると、夜はわざわざライトアップして夜桜を楽しみます。（某Amazonで投光器を購入しました）桜の数日間のために投光器を２つ・百均でローソクも用意して、ＢＧＭを流しながらチビチビお酒をいただきます。かなり安上がりの贅沢を楽しんでおります。

裏山の“高尾山”の柏原水仙郷でも、桜は楽しめましたが、桜が高い位置に咲いており、見上げる感じで何か落ち着かない感じでした。今年は満開の時期に歩きに行けたので良かったです。水仙との饗宴は少しだけ見ることができました。満開の水仙との饗宴とはいきませんでしたが、南の展望台周辺で見ることができました！

もう少し身体を回復させて、もう少し深く山に入りたいと思いますが、何も担がない空荷状態で山に入るわけにもいきませんので、歩荷訓練が必要です。わざわざ重荷を背負って歩く訓練です。

どれくらいの強度で訓練すれば良いのかも未知数ですが、数時間山道を歩けるようになったことは凄い進歩だと思います。（継足ではまだ真っ直ぐ歩けません・・・）おそらく慣れなのかも知れません。
人間の脳は不足する機能を補うように、修復できるということを、ＴＶで観たような覚えがあります。
時間薬が効きますように！