

## FP Topics

### = 高齢者施設の選び方 =

2025年7月号

#### = One's impressions =

たいへん暑い日が続いていますね。体調管理には、くれぐれも注意してください。必ずエアコンを使用し、快適な環境でお過ごしくください。季節的な高熱費は仕方がないと諦めて、24時間空調を稼働させても良いように思います。

さて、今月は高齢者施設の選び方等について、特集したいと思います。高齢者施設の利用といっても、さまざまなケースがあり、検討すべき事項も多岐にわたります。お一人さまの場合、老老介護の末、おひとりになり施設に入所されるケース。元気なうちからご夫婦で入所されるケースなど、少し極端な例ですがさまざまです。

今月号では、付帯するサービスの概要や、施設を選ぶ際の手順などを紹介してみたいと思います。限られた紙面ですので、あくまで概要となることをご容赦ください。

#### = 高齢者施設で受けられるサービス =

- |   |          |
|---|----------|
| ① | 介護サービス   |
| ② | 食事サービス   |
| ③ | 医療ケアサービス |
| ④ | その他サービス  |

#### ①介護サービス

最期まで看取ってくれる施設もあります。介護サービスは国の基準では、基本的に要介護者3人：介護職員1人の介護体制が最低基準となっています。高額な施設では(2人：1人)(1.5人：1人)などの介護職員が配置され、より手厚い介護サービスを受けることもできます。

#### ②食事サービス

カロリー計算されたバランスの良い食事が提供されます。1日3食で30日分（食した分だけを負担）月額4万円～7万円程度の負担。

#### ③医療ケアサービス

介護付きの老人施設では、看護師の配置が義務化されています。24時間看護師が常駐している施設もあります。必要となりそうな医療サービスを想定し、施設を選ぶ必要があります。

#### ④その他サービス

生活相談や機能訓練のサービスが付帯する施設もあります。サービス内容は施設により様々です。ホームページ等で確認するようにしましょう。

#### = 高齢者施設 選び方の手順 =

手順1

- 自身の資産状況などを把握
- 施設費用等の目安を確認

手順2

- 求める（必要な）サービス等
- 施設の立地（環境）、サービス等の優先順位を決める

手順3

- 情報の収集
- 施設運営の健全性等

手順4

- 候補を選定する
- 候補はできるだけ多い方が良い

手順5

- 現地を見学する
- 実際の暮らしぶりを観察するなど

手順6

- 体験入居してみる
- 職員等の対応など実際に体験する

手順7

- 最終決定する
- 再度体験入居することが望ましい

手順1

資金面で最期までショートしないかなど、キャッシュフロー等を確認します。健康状態や平均余命などを鑑みて入居期間なども考慮します。

手順2

全ての希望条件を満たす施設を探すことは困難です。希望する条件やサービスの優先順位を付け、リストアップしていきます。立地・施設の規模・環境・居室の広さ・共有設備・介護体制・医療ケアサービスなどを検討する必要があります。

手順3

情報の収集は、ホームページやパンフレットを精査する必要がありますが、雑誌や口コミなど現地周辺の評判なども確認した方が良いでしょう。近年では合併や買収も多くみられることから、健全な経営体制等を見抜くのはかなり難しいといえます。専門家に相談することも考慮した方が良いでしょう。

手順4

希望条件を全て満たす施設はなかなかありません。条件等の優先順位上位から、なるべく多くの施設を選定しましょう。

手順5

実際、現地に足を運び、施設を見学することです。入居者と職員さんとの関係性等もじっくり観察することです。可能なら食事を提供してもらい、自身が心地よく過ごせるかなどを確認しましょう。

手順6

絞り込んだ施設には、体験入居するべきです。数日間入居し、生活の流れや施設の雰囲気を経験する必要があります。季節を変えて入居するのも良いでしょう。

手順7

最終決定になりますが、自身にとって“終の棲家”となることを認識しなければなりません。再度体験入居しても良いと思います。



出発の準備を整え幕営地を出発しました。沢靴はまだぐっしょり濡れていて、足を入れる瞬間、若干気持ち悪いのはいつものことです。二日酔いのため、少し遅めの出発になりましたが、谷筋にはまだ日の光は直接届いてきません。

谷では独特の風が吹きます。“山谷風”といわれる現象で、日中は谷の下流域から上流域に向かって風が吹きます。これは、日中の太陽光で空気が暖められ空気が上昇し、風が谷筋を昇っていく現象で“谷風”といわれます。夜はその逆で、冷却された空気が、谷筋を降っていく現象として“山風”と呼ばれます。

この現象を理解しておかないと、ひどい目に遭うこともあります。大きな焚き火の場合、風上に陣取っていなければ燻されます。人間燻製の出来上がりです。寝床の位置も考えなければいけません。

歩き出しは足が重いこともあり、身体のキレも悪くちょっとした大岩を越えるのも一苦勞です・・・なが～～いゴーロ（平凡な河原歩き）もひと段落し、若干傾斜を感じるようになりました。中流域の少し先で、たいへん美しい滝に遭遇したのです。

滝を構成している大岩が光輝いて、そこを流れる水流も糸を引くような美しさです。美しい滝を眺めながら、谷筋の“右岸”から巻いていきます。右岸とは、谷の上流から見て右側ということです。上流に向け遡行している場合、進行方向左側となります。若干ややこしいですね・・・

源流域に差し掛かると、この谷唯一の大滝が出現しました。傾斜は緩やかなので、ロープは必要ありません。谷の最深部によじ登ると、そろそろ水も枯渇してきます。稜線に上がる谷の弱点を探すのです。

