

# ポストコロナ時代 『60.70.80歳からの暮らし方選択！』

～ ご自宅で暮らし続けるか、早めに住み替えるか？ 分かりやすく解説します！～



一般社団法人 高齢者住宅協会  
住宅・住生活部会 部会長 吉田 肇  
(ミサワホームグループ 株式会社マザアス 代表)

## 私の「自己紹介」

### 介護運営事業



マザアス南柏



マザアス札幌



在宅サービス



西五反田



グループホーム  
小規模多機能

### 介護情報館



### 【高齢者住宅業界】

- ・(社)高齢者住宅協会 住宅部会長
- ・(公)全国有料老人ホーム協会/理事
- ・高齢者住宅経営者連絡協議会 副会長
- ・住宅生産団体連合会 成熟社会居住研究会 座長
- ・(社)全国介護事業者連盟 千葉県支部 幹事
- ・医療法人なごみ会 理事 等

### 介護リフォーム



### その他

人生100年時代とは？ 貴方はどうしますか？

ご自宅に住み続ける為の **3**つのポイント！

高齢者住まい 住み替え先の **3**つの種類！

では～これから先、どうしよう **3**つの視点！

きょうのお話しのまとめ

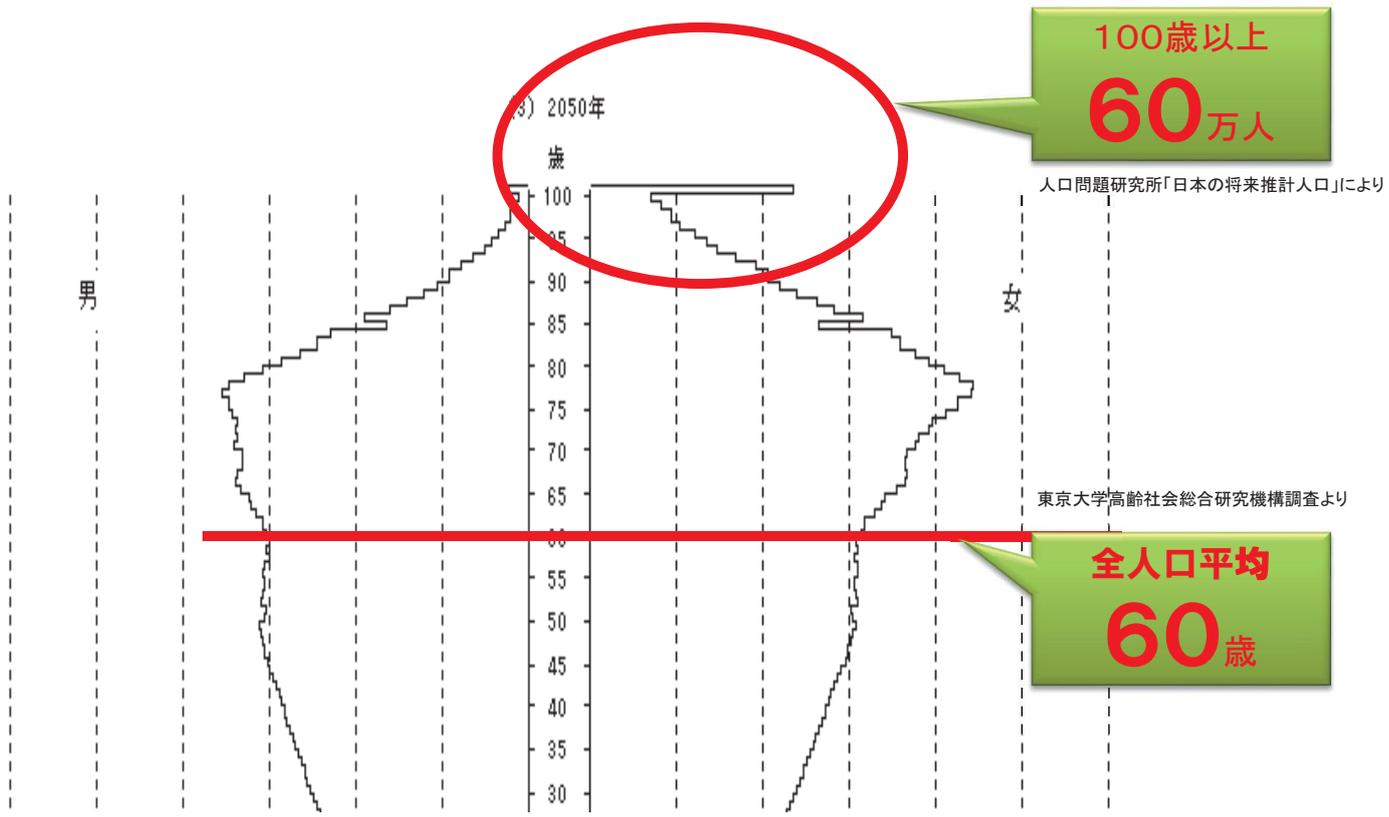
🏠 **コロナ2年→『100歳以上 8万人超も！』**

### 100歳以上の高齢者数の推移



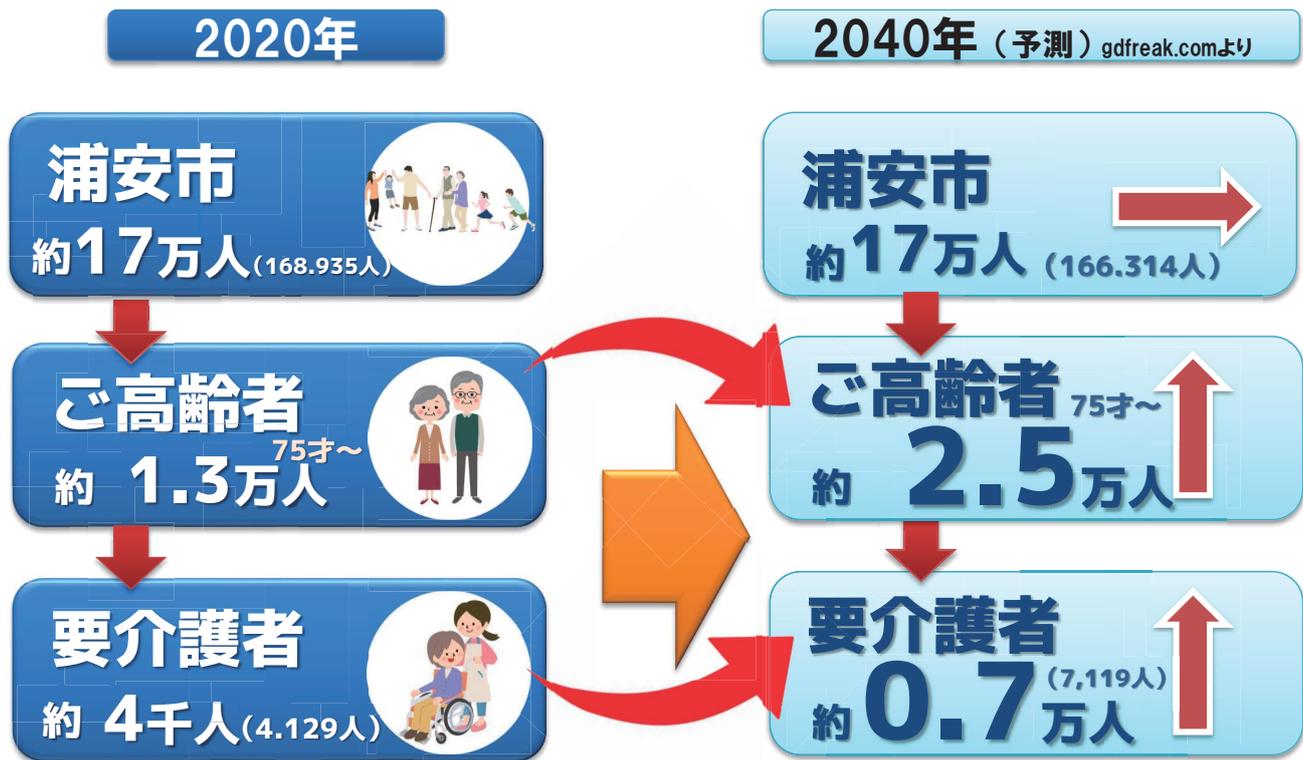
# 2050年には？

今から33年先は？



※ 国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」によるデータから作成

# 浦安市の人口予測



住むほどに愛されるまち うらやす  
～つなげよう「住まい」と「明るい暮らし」～

目標1 多世代共生

（高齢者・子育て世帯・障害者・住宅確保要配慮者）で暮らす

目標3 良質な住宅ストック

（省エネ・バリアフリー・維持管理で長寿命化）を目指す

目標2 多様な選択肢

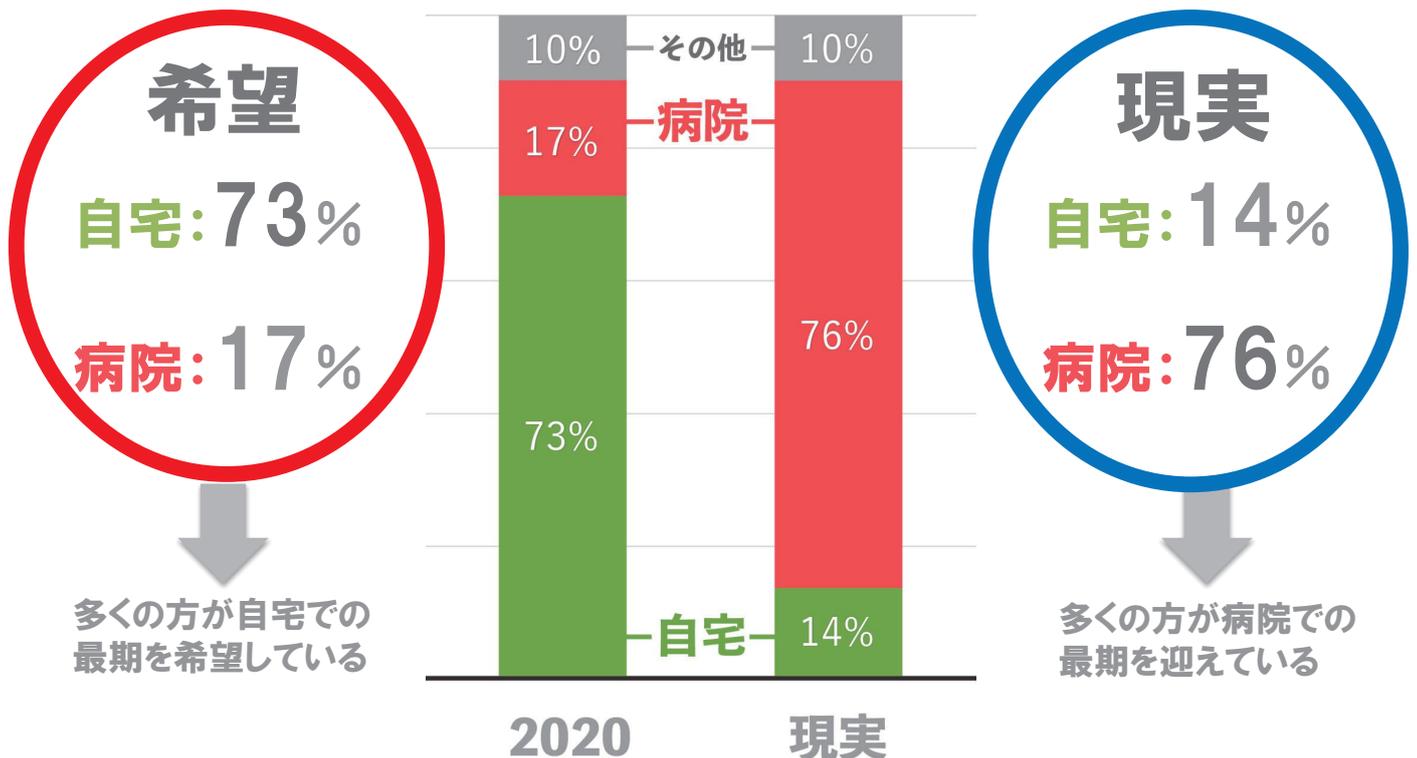
（ニーズに応じた住まい・ストック活用）を用意する

目標4 安心・安全な“まちと住まい”

（災害防止から環境・安全配慮）を目指す

7

想いと現実のギャップ

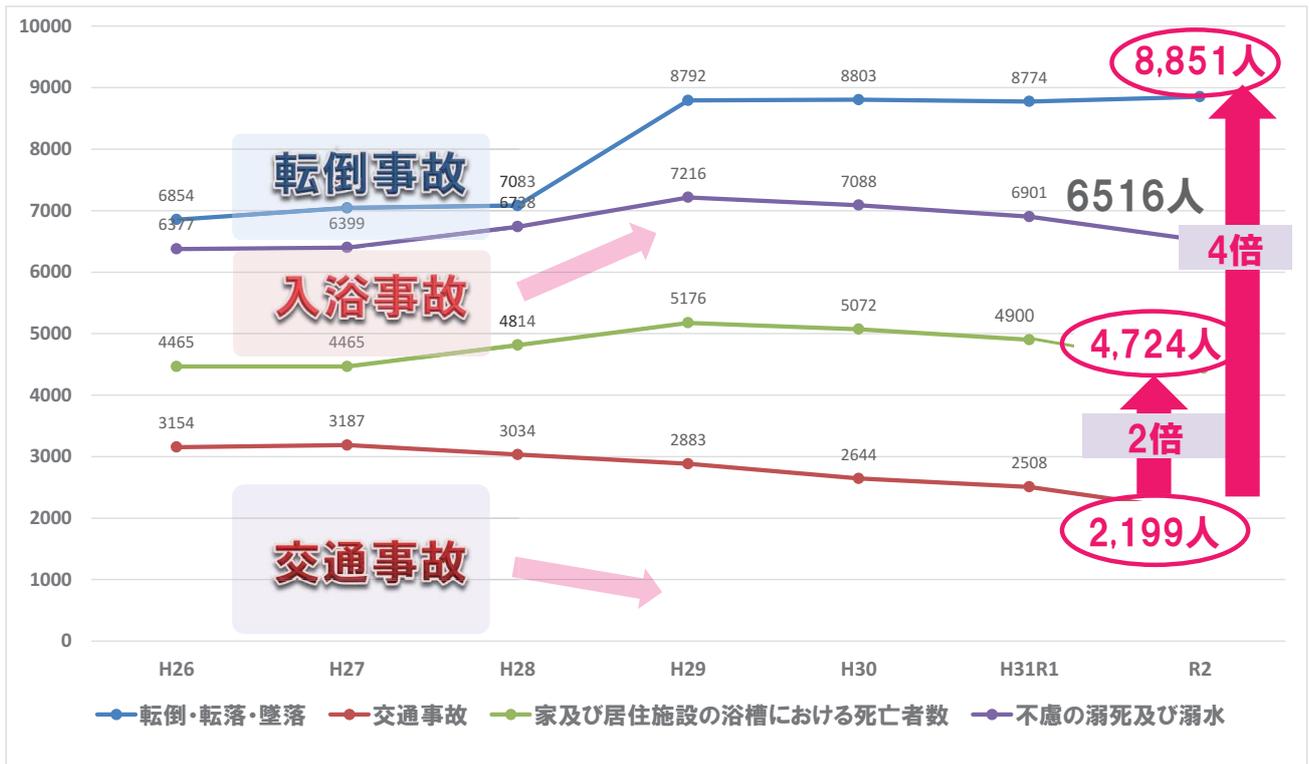


注：「自宅等」には、子の家、高齢者向け住宅を含む 資料：内閣府「高齢者の生活と意識に関する国際調査比較」（2020年）  
厚生労働省「人口動態統計」（2019年）





# 高齢者の交通事故は減少するが家庭内事故は増加



出典: 出典: 厚生労働省「人口動態調査」、消費者庁報道発表資料令和3年12月8日

注: 家及び居住施設の浴槽における死亡者数は、「W65 浴槽内での溺死及び溺水」と「W66 浴槽への転落による溺死及び溺水」を基に消費者庁で作成



## 暮らし方の選択肢は 3 つ

### ・そのまま

【成り行き任せ】



(介護が必要になってから考えようかな～)

### ・住み続ける

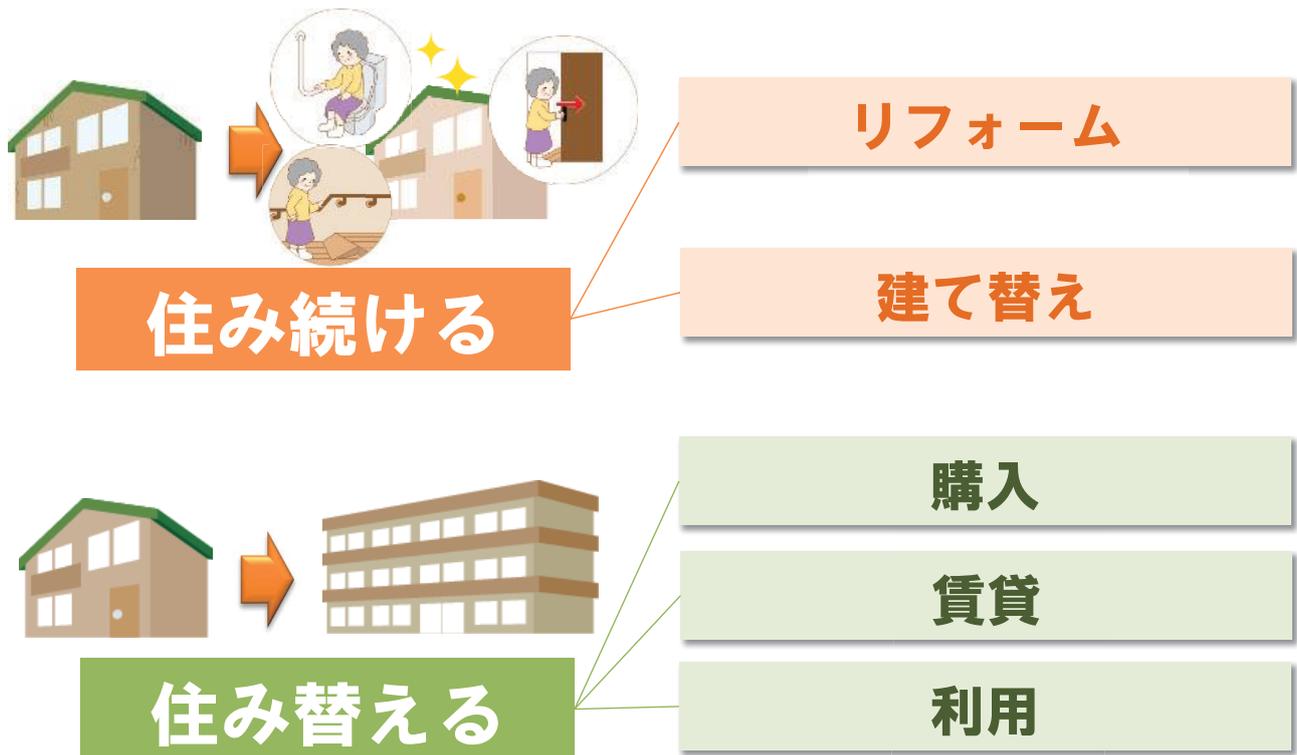
(早めに、まだ元気なうちに準備しておこう)



### ・住み替える

(介護が必要になる前に早めの住み替える)





13

 **コロナ2年** → 『ご相談者のご質問！』から見えること～？

最近の傾向

ホントに動けなくなる前に「どうするか決めておこう！」

軽い心筋梗塞になって、  
大事にならず良かったけど、  
子供達に迷惑かけたくないわ！

【**病気**】



コロナで外出が減り、  
先々の不安が大きくなり、  
どうしようかなと～！

【**暮らし**】

この歳で老人ホームに入って、  
新しい人間関係を築くのは  
考えただけで億劫で～！

【**人**】

14

# 決め切れない原因は『家族』と『お金』の2つ？

## ・周りに迷惑かけたくないけど～

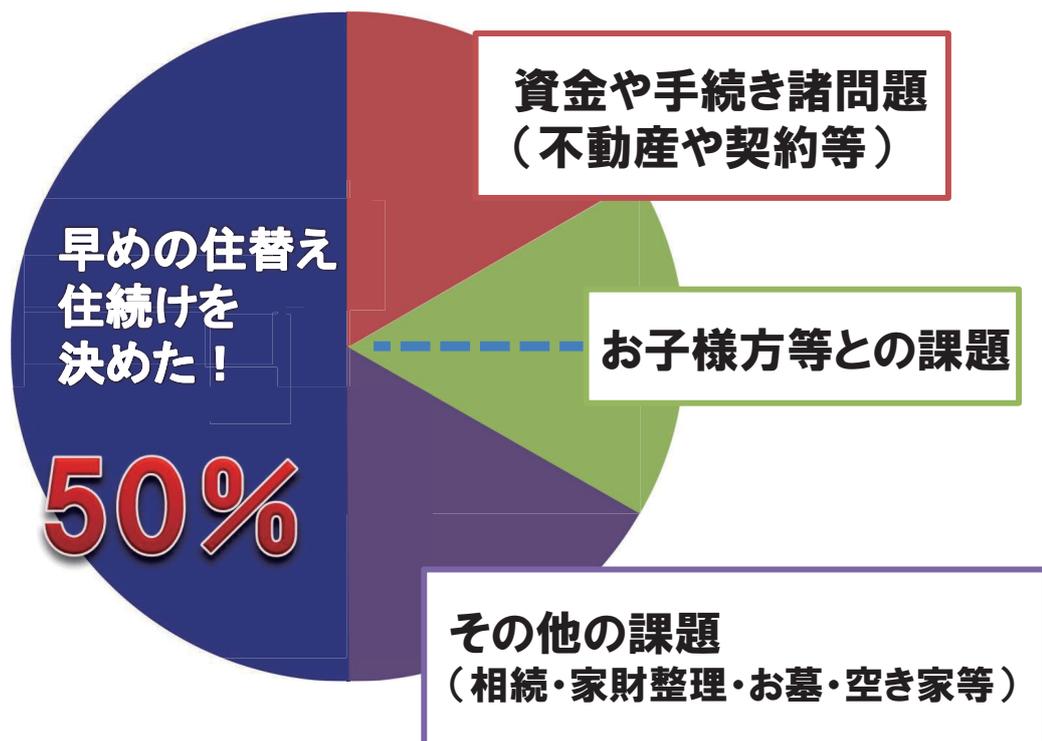


## ・お金は残しておきたいけど～



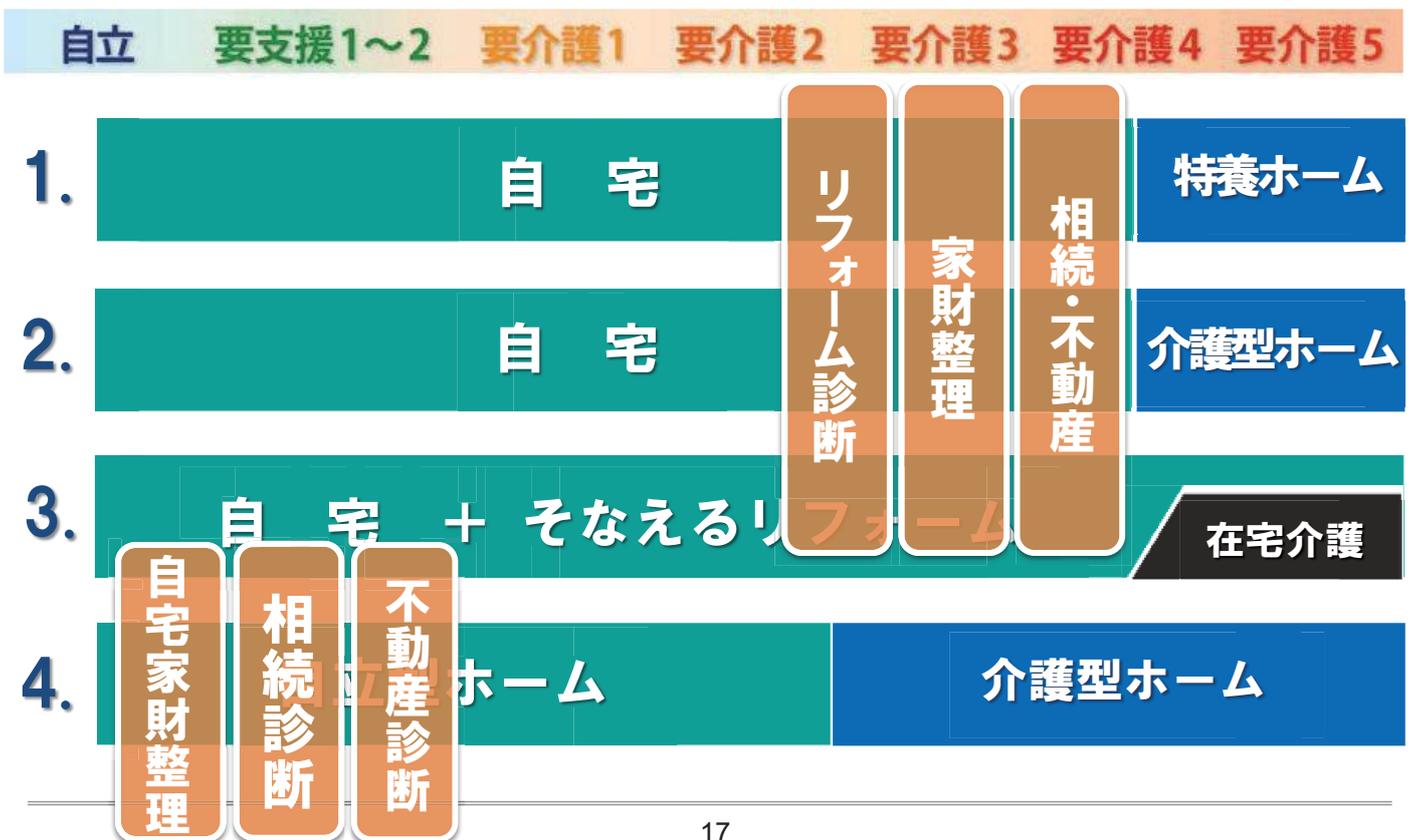
15

# 住み替えを検討してもいろいろ起こる！！



16

# 「住み替えパターン4つのケース」



17

## 3つのポイント(意思確認)

### ・そのまま

【成り行き任せ】



(介護が必要になってから考えようかな～)

### ・住み続ける



(早めに、まだ元気なうちに準備しておこう)

### ・住み替える



(介護が必要になる前に早めの住み替える)

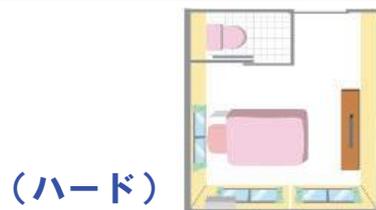
18

## 「住み続ける為の 3 つの視点」

- ① 地域の介護・医療  
訪問サービスの充足度



- ② ご自宅で在宅介護が  
可能かの診断ポイント



- ③ ご家族構成と  
地域の在宅支援度



19

## 「住み続ける為の 3 つの視点の ①」

### ① 地域の医療・介護に関する 訪問サービスの充足度



20

**(機能強化型)在宅療養支援診療所**

**訪問薬局・訪問看護・訪問リハビリ**

**(看護)小規模多機能型居宅介護**

---

21

 「まだまだ知られていない在宅医療のサービス」

---

医者と看護師が  
24時間自宅に  
来てくれる！



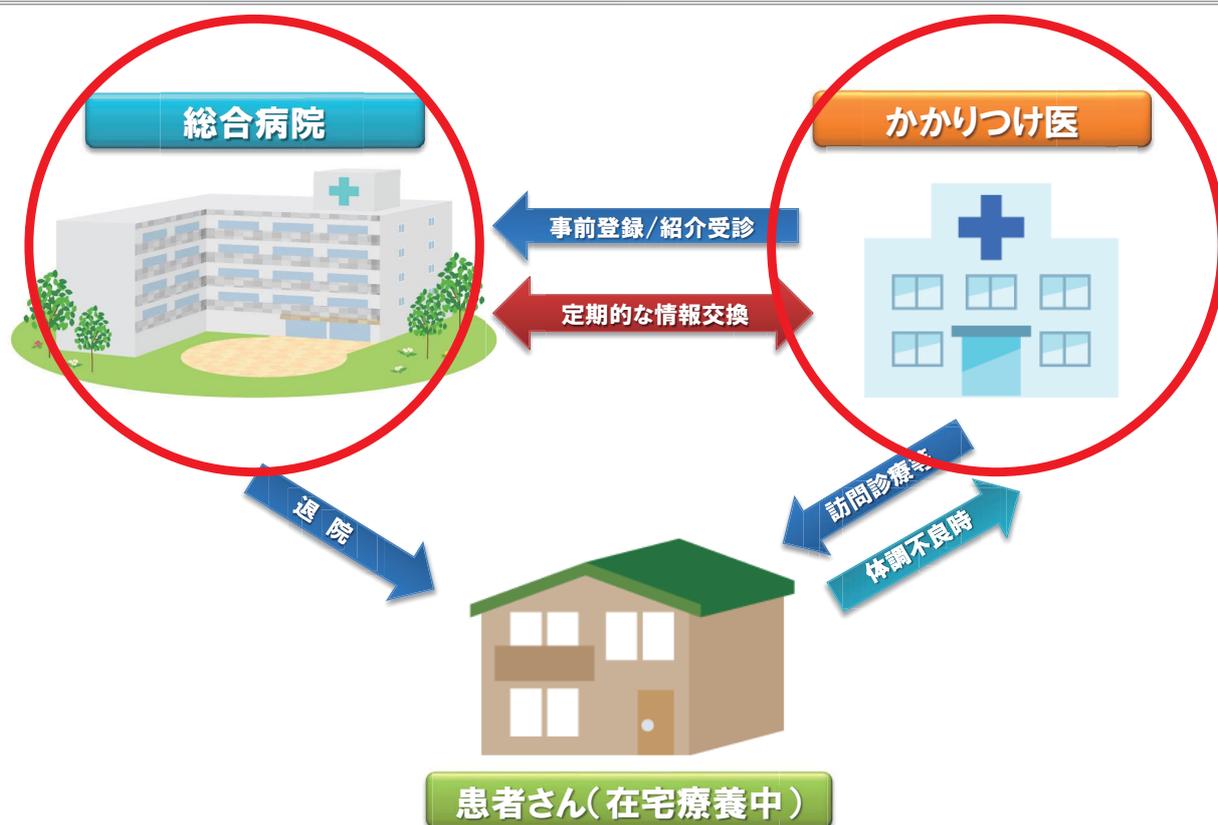
---

22

## 在宅療養支援診療所(病院)とは

病気をかかえているけれど通院ができない方のために、  
ご自宅で安心して診療が受けられる訪問診療を、24時間・365日体制の緊急コールセンターと共に提供できる診療所(クリニック)のことです。

23



24

# 在宅医療（診療所・病院・歯科）

## 在宅療養支援診療所 9件

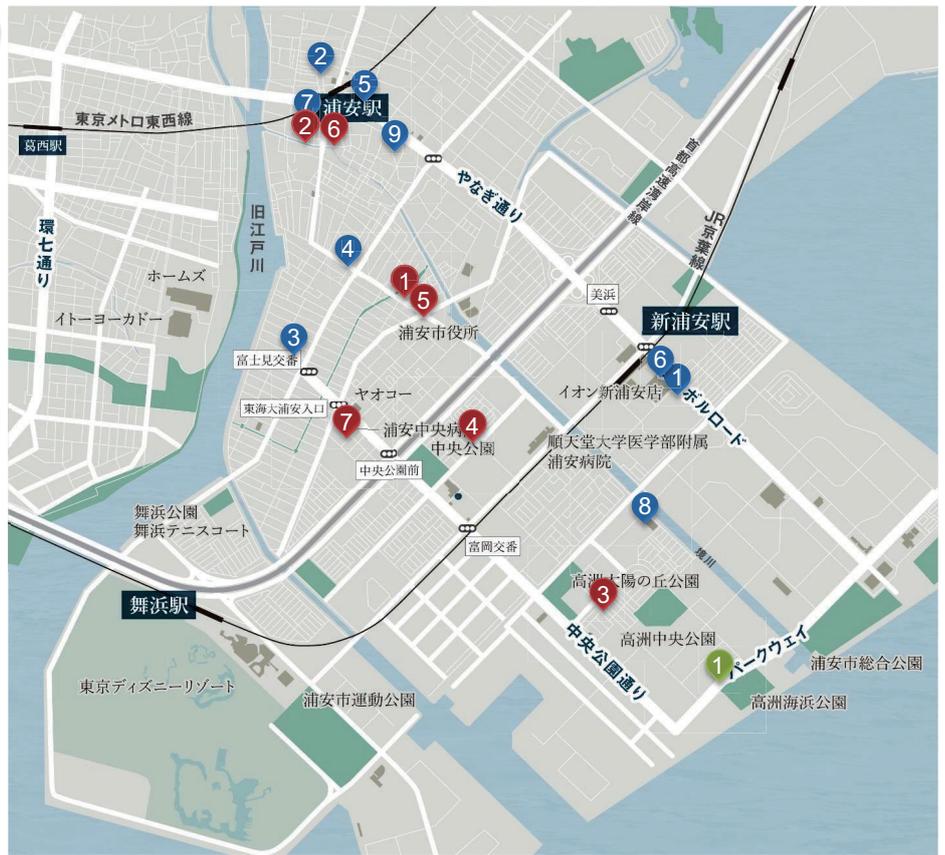
- 1 順風会 小林クリニック
- 2 医療法人社団恵仁会 牧野クリニック
- 3 医療法人社団健勝会 浦安ふじみクリニック
- 4 浦安ファミリークリニック
- 5 落合クリニック
- 6 医療法人社団華整会 新浦安整形外科クリニック
- 7 医療法人社団祐祥会 浦安せきぐちクリニック
- 8 医療法人社団祐希会 ひまわりクリニック
- 9 上田クリニック

## 在宅療養支援病院 1件

- 1 タムス浦安病院

## 在宅療養支援歯科診療所 7件

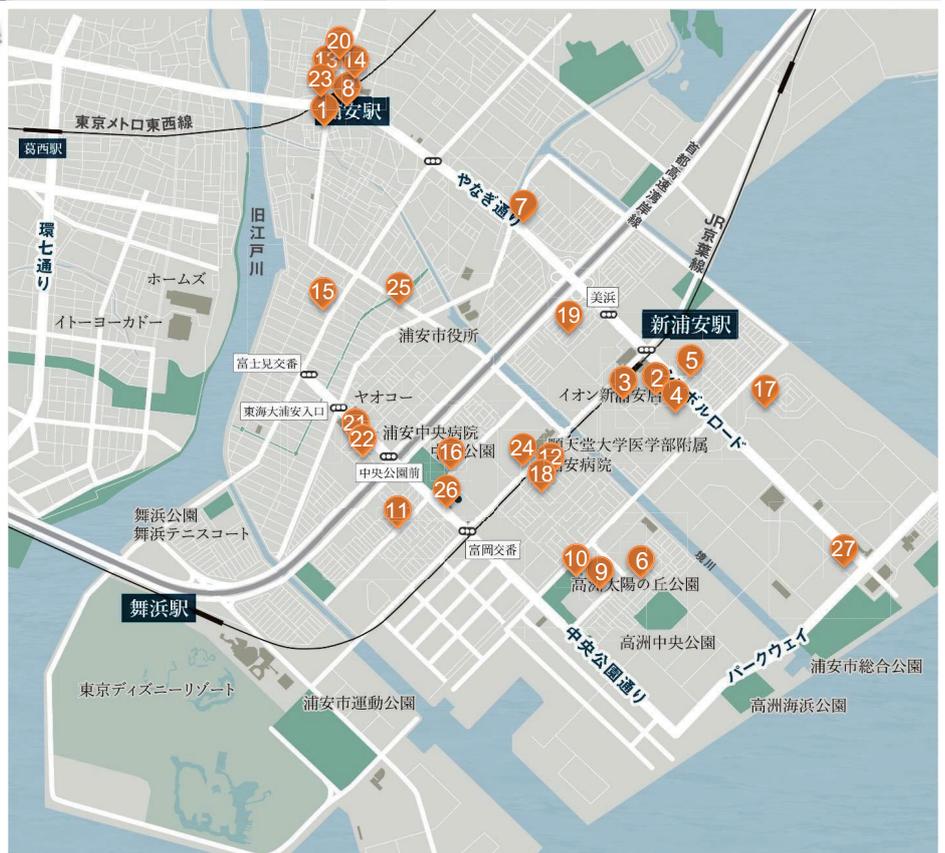
- 1 医療法人社団賢歯会 わかば歯科クリニック
- 2 飯田歯科医院
- 3 医療法人社団 iCube iCubeDental Clinic 新浦安
- 4 香取歯科
- 5 さくら通り みなみ歯科医院
- 6 宇田川歯科医院
- 7 オーラルケア浦安歯科・小児歯科・矯正歯科



# 訪問薬局

## 在宅対応薬局 27件

- 1 有限会社コガ薬局
- 2 日本調剤 新浦安薬局
- 3 ココカラファイン薬局 新浦安店
- 4 コスモ調剤薬局
- 5 薬局メディクス
- 6 田辺薬局 浦安高洲店
- 7 あいケア薬局 浦安店
- 8 みかん薬局 浦安店
- 9 株式会社 本木薬局 志宝薬局 浦安店
- 10 日本メディカルシステム株式会社 薬局ナチュラル・メディクス
- 11 ごとう薬局
- 12 さくら薬局 浦安店
- 13 日本調剤 浦安薬局
- 14 そうごう薬局 浦安店
- 15 薬局ドラッグ・ジロー
- 16 とみおか薬局
- 17 アイン薬局 メディカルガーデン新浦安店
- 18 さくら薬局 新浦安店
- 19 アイセイ薬局 美浜店
- 20 さくら薬局 浦安当代島店
- 21 ヤックスドラッグ浦安東野薬局
- 22 ファーマライズ薬局浦安中央店
- 23 グリーン薬局
- 24 日本調剤 浦安中央薬局
- 25 タカハシ薬局
- 26 ファーマライズ薬局 浦安富岡店
- 27 薬樹薬局 新浦安



# 訪問看護・訪問リハビリ

## 訪問看護

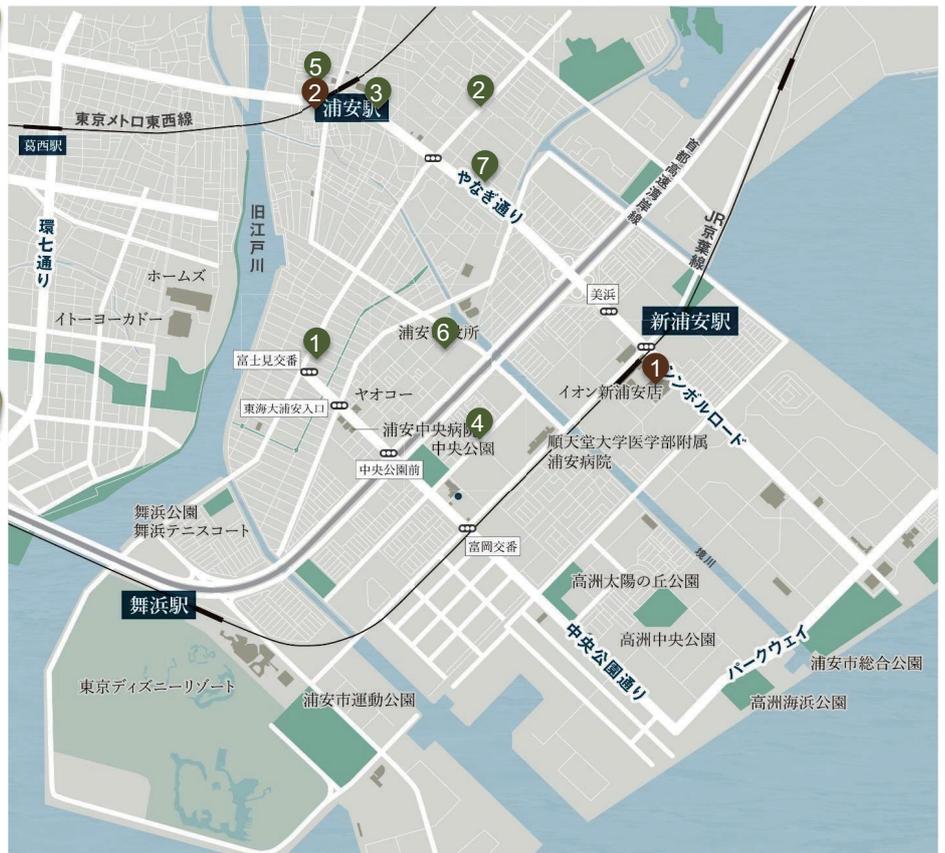
7件

- 1 なごみ訪問看護ステーション
- 2 総合リハビリ訪問看護ステーション
- 3 聖隷訪問看護ステーション浦安
- 4 浦安訪問看護ステーション
- 5 浦安市ソーシャルサポートセンター訪問看護部
- 6 訪問看護ステーション あゆみ
- 7 ケアラビット訪問看護ステーション

## 訪問リハビリ

2件

- 1 新浦安整形外科クリニック
- 2 医療法人社団順整会  
新浦安整形外科浦安駅前クリニック



27

# (看護)小規模多機能居宅介護ホーム

## ● 小規模多機能介護ホームとは ●

ひとつの事業所から顔なじみのスタッフが「通所(デイサービス)」「宿泊(ショートステイ)」「訪問(ホームヘルプ)」を提供します。



在宅介護で重要な**3**つのサービスを受けられます

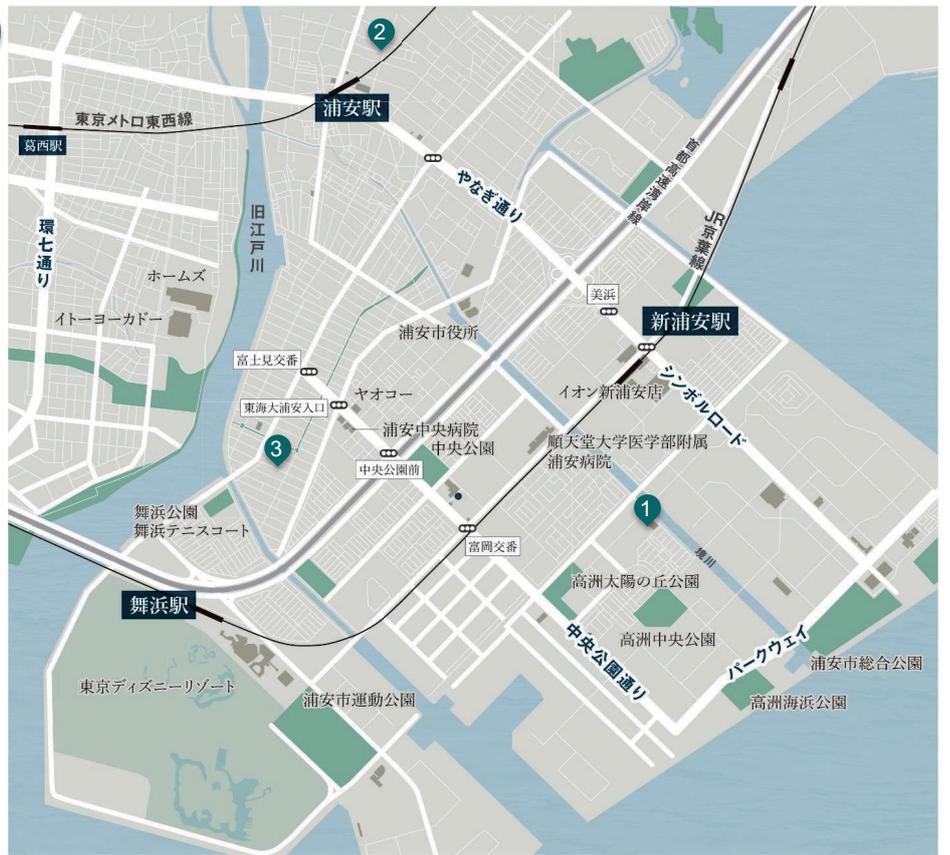
28

# 小規模多機能

## 小規模多機能

3件

- ① 小規模多機能型施設 きはち
- ② 小規模多機能施設 きらら北栄
- ③ 小規模多機能型居宅介護清風荘舞浜



# 介護保険のイロハ（浦安市の地域包括支援センターとは？）

## 地域包括支援センター 6件

- ① 浦安市中央地域包括支援センター  
猫実1丁目・2丁目・堀江・富士見・港・鉄鋼通り・千鳥
- ② 浦安市新浦安駅前地域包括支援センター  
入船・美浜・海楽
- ③ 浦安市高洲地域包括支援センター  
高洲・日の出・明海
- ④ 浦安市富岡地域包括支援センター  
舞浜・東野・弁天・富岡・今川
- ⑤ 浦安市富岡地域包括支援センター  
東野支所  
舞浜・東野・弁天・富岡・今川
- ⑥ 浦安市浦安駅前地域包括支援センター  
当代島・北栄・猫実3丁目・4丁目・5丁目



## ②ご自宅で在宅介護が 可能かの診断ポイント



(ハード)

31

## 老人ホームに入居された方のご自宅をお訪ねすると～



32

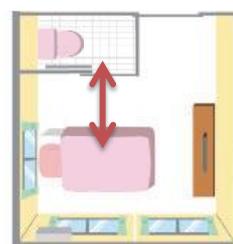
## 『ご自宅』を老人ホームの間取りに！



33

## 『ご自宅』を『老人ホーム』の間取りへ！

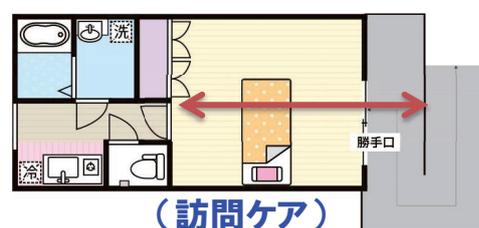
・ 寝室とトイレ洗面の近接



・ 道路から玄関のバリアフリー



・ 外部サービス動線の確保

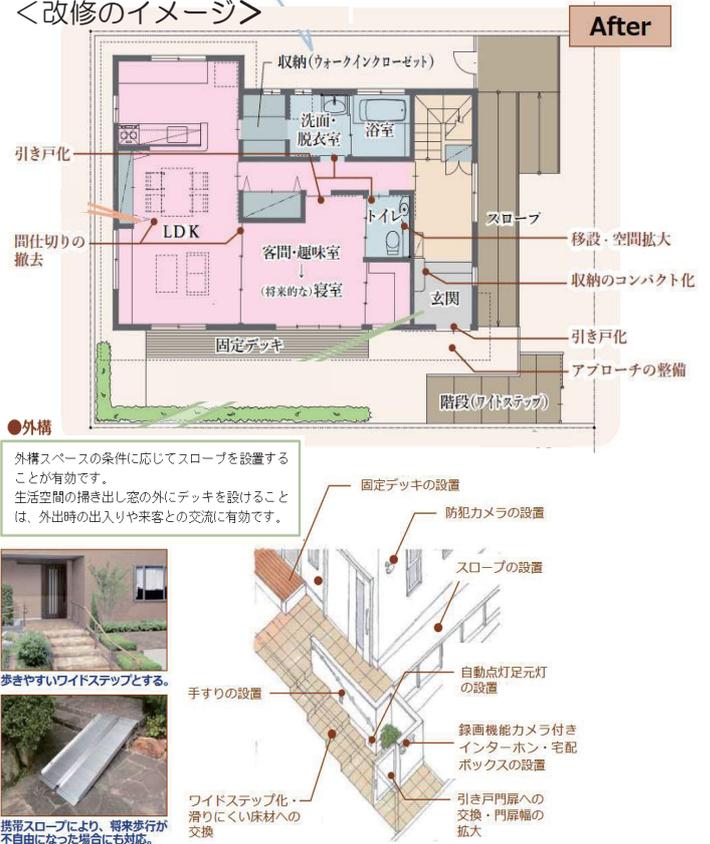


34

## ＜配慮項目と改修する空間＞

重要項目↓	配慮項目	改修する空間		
		トイレ 洗面・脱衣室 浴室	居間 食事室	玄関 アプローチ
★	温熱 ① 温熱環境	冬暖かく・夏涼しい住まいに		
★	外出 ② 外出のしやすさ	外出の機会や人を招く機会が増える住まいに		
★	トイレ・浴室 ③ トイレ・浴室の利用のしやすさ	身体への負担が少なく気持ちよく利用できる環境に		
★	生活 ④ 日常生活空間の合理化	コンパクトで行き来しやすい日常生活空間に		
	バリア ⑤ 主要動線上のバリアフリー	安全に日常生活を送ることができる住まいに		
	設備 ⑥ 設備の導入・更新	使いやすい設備が整った住まいに		
	光など ⑦ 光・音・匂い・温度など	ストレスを感じない住まいに		
	余剰 ⑧ 余剰空間の活用	豊かな生活が送れる住まいに		

## ＜改修のイメージ＞



## 「住み続ける為の 3 つの視点の③」

### ③ ご家族等の構成と地域の在宅支援度！



(人)

# どなたか頼りになる方は～？

・ 15～30分内に誰か？



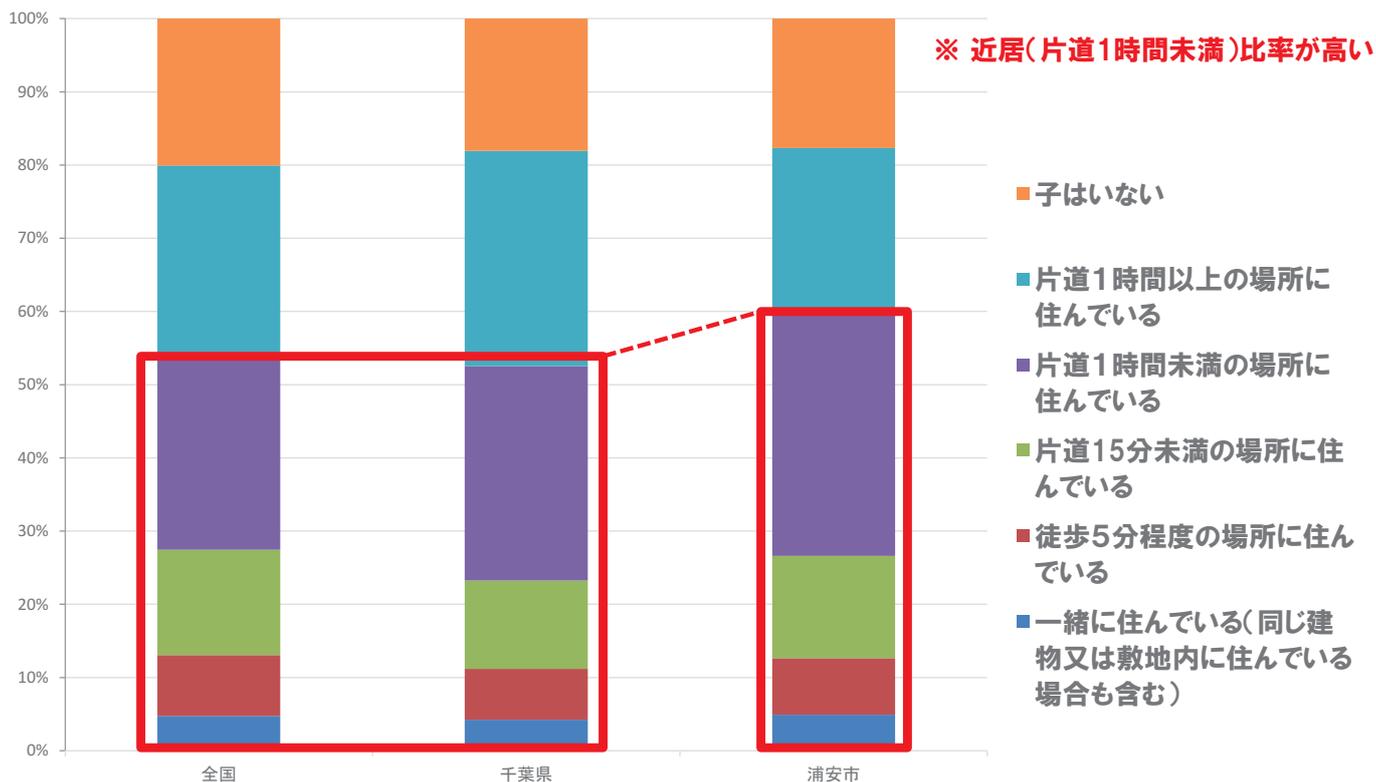
・ 1～2時間内に誰か？



・ 自治体の支援体制



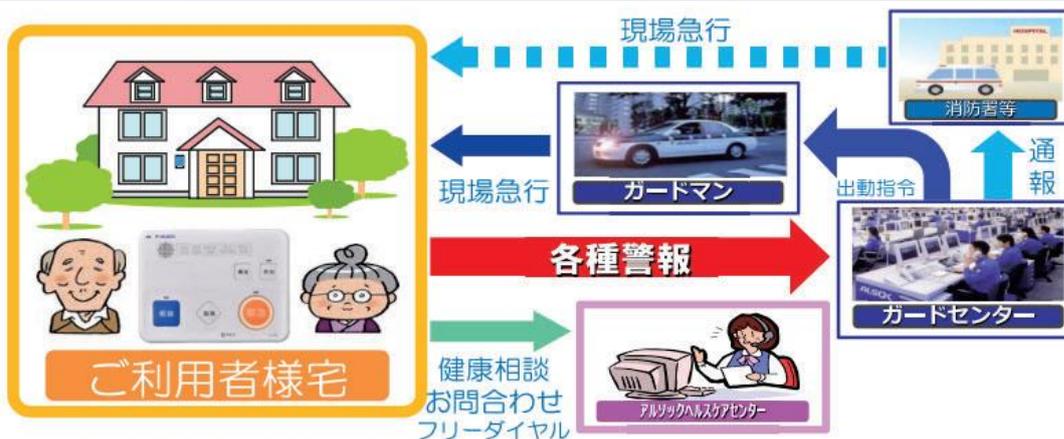
# 浦安市は親子世帯の近居が多い～！



資料:総務省統計局「平成30年住宅・土地統計調査」第98表より作成



39



非常通報・相談機能に加え、オプションも選んでいただけます

救急情報



あらかじめ持病やお医者様の情報を登録していただき、現地での対応や、救急隊に引継ぐ際に役立ちます。

火災警報



キッチン天井等に火災センサーを取り付けます。火災を感知するとアルソックが駆けつけます。

ライフリズムセンサー



トイレの扉などにセンサーを取付け、在宅時に一定時間トイレの利用がない場合には異常としてアルソックが駆けつけます。

詳細は→<https://www.city.urayasu.lg.jp/fukushi/koureisha/josei/sumai/1001208.html>

## ・そのまま

【成り行き任せ】



(介護が必要になってから考えようかな～)

## ・住み続ける



(早めに、まだ元気なうちに準備しておこう)

## ・住み替える



(介護が必要になる前に早めの住み替える)

41

## 公的施設 と 民間施設(ホーム)の種類

### 公的施設

特別養護老人ホーム(特養)  
介護老人保健施設(老健)  
介護療養病床  
介護医療院

### 主に 要介護者向け



### 民間施設

介護付き有料老人ホーム  
住宅型有料老人ホーム  
サービス付き高齢者向け住宅

### 公的施設

ケアハウス  
(軽費老人ホーム)

### 自立したシニア向け



### 民間施設

介護付き有料老人ホーム  
住宅型老人ホーム  
シニア向け賃貸住宅  
シニア向け分譲マンション

42



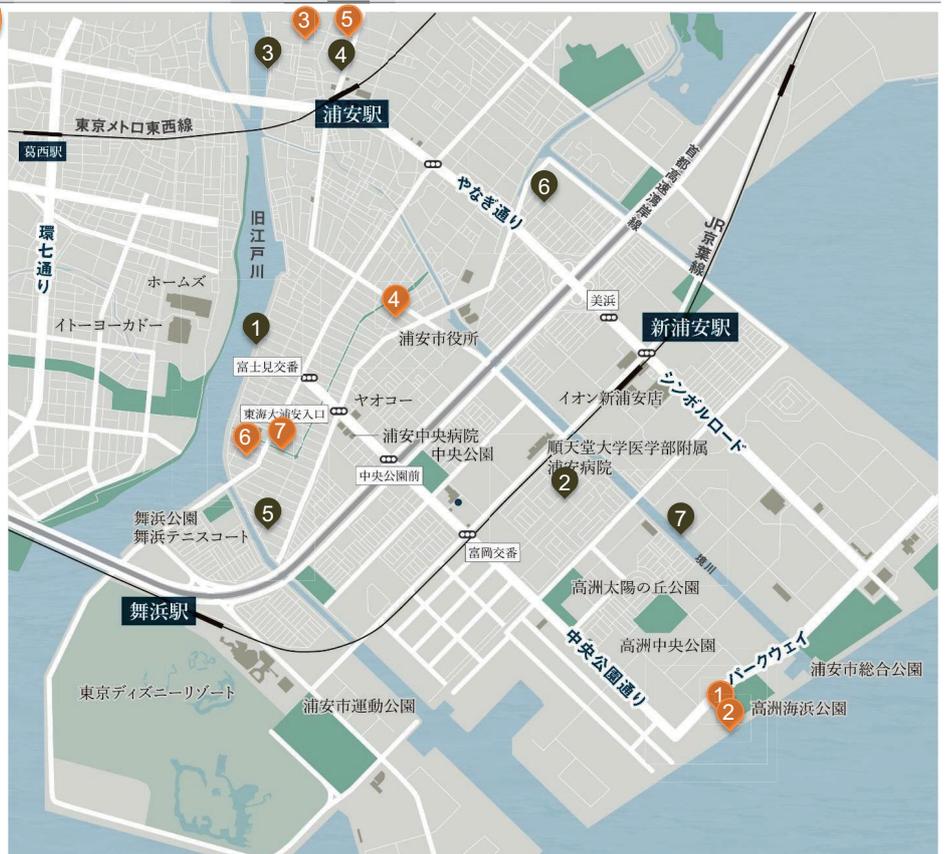
## 介護施設（特養・老健・グループホーム）

### 介護老人福祉施設 7件

- 1 浦安市特別養護老人ホーム
- 2 浦安愛光園
- 3 うらやす和楽苑
- 4 清風荘うらやす
- 5 しずか荘
- 6 わとなーる浦安
- 7 清風荘舞浜

### 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) 7件

- 1 コミュニケア24 癒しの浦安ふじみ館
- 2 コミュニケア24 浦安いまがわ館
- 3 グループホーム きらら 当代島
- 4 グループホームしずか荘
- 5 グループホームきらら浦安富士見
- 6 グループホームきらら浦安海楽
- 7 グループホームきらら新浦安



# 民間の高齢者住まい (有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅・シニア分譲マンション)

## 介護付き有料老人ホーム 7件

- 1 コンシェルジュ舞浜
- 2 舞浜倶楽部 富士見サンヴァーク
- 3 グッドタイムリビング新浦安
- 4 介護付有料老人ホーム 浦安エデンの園
- 5 舞浜倶楽部・新浦安フォーラム
- 6 うらら新浦安
- 7 あいらの杜 浦安富岡

## 住宅型有料老人ホーム 3件

- 1 ハートケア舞浜
- 2 イリーゼ浦安
- 3 清風荘舞浜

## サービス付き高齢者向け住宅 1件

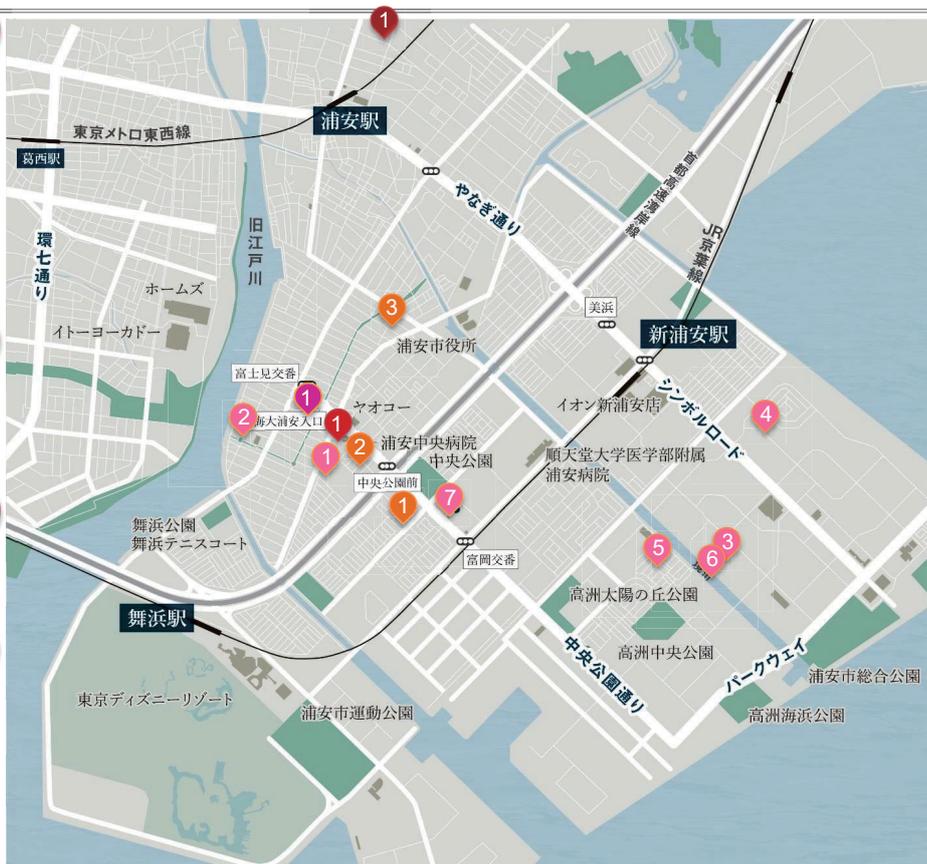
- 1 銀木犀

## シニア賃貸マンション 1件

- 1 ライフサポートレジデンス  
ゆらら浦安北栄

## シニア分譲マンション 1件

- 1 ルミシア浦安舞浜



# 「入居を決めた3つ理由」

## ①費用が妥当！



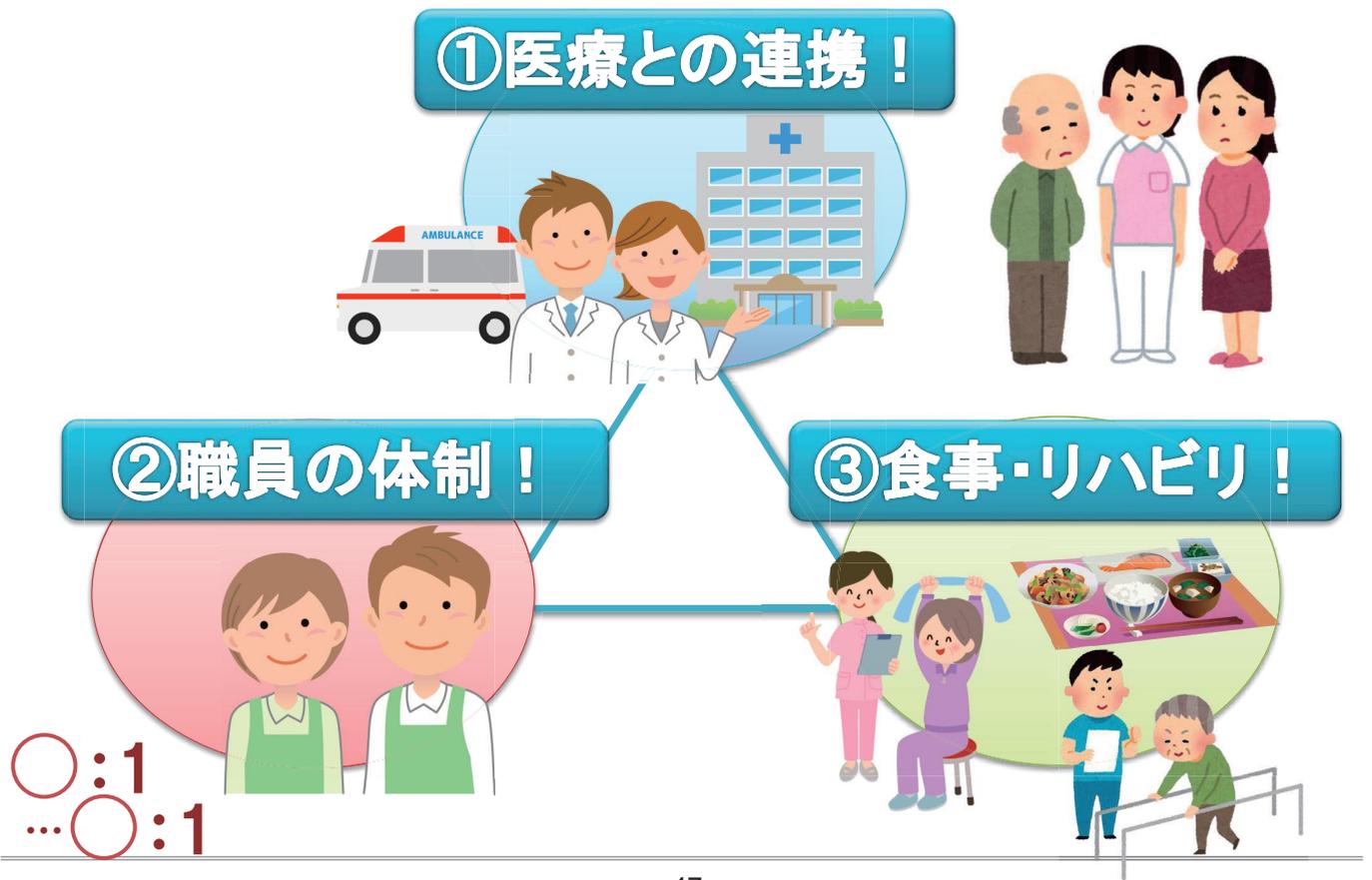
## ②綺麗で新しい！



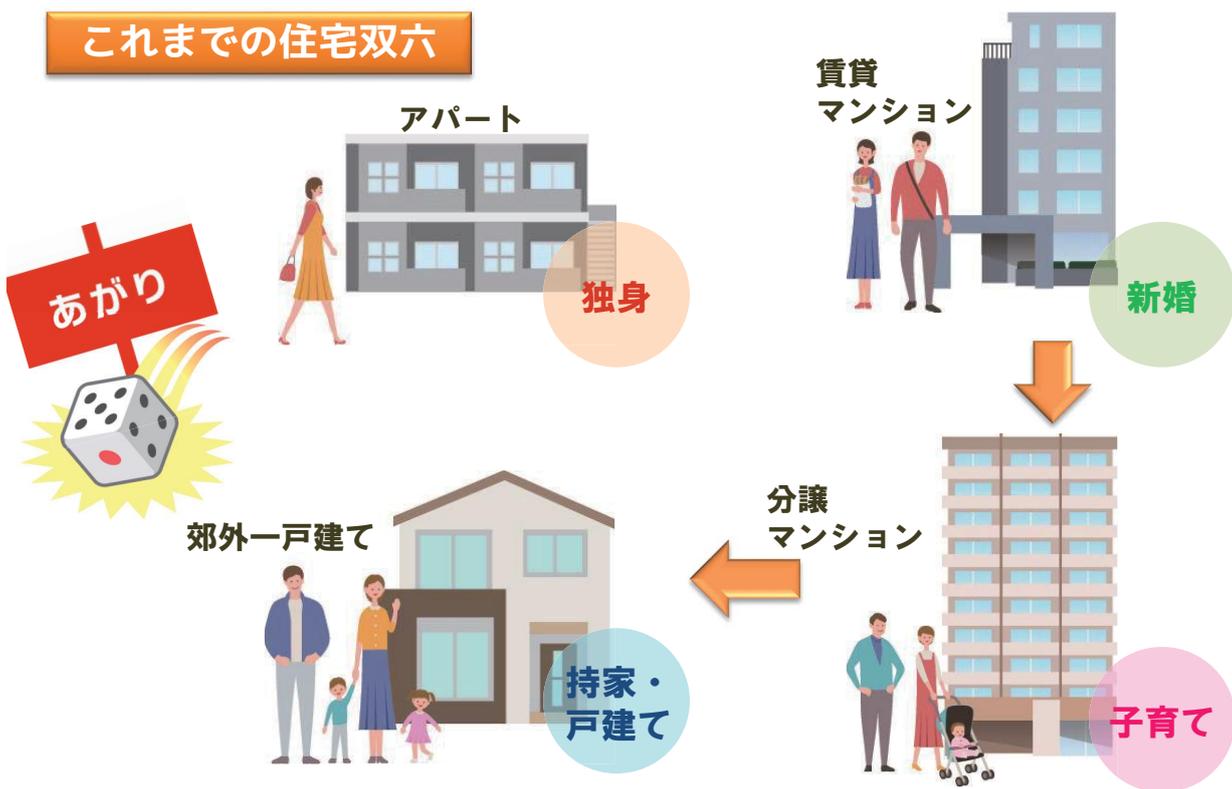
## ③接客が良い！



# 「入居した後、後悔した3つ理由」



# 人生100年時代『暮らしのコーディネーターの役割に～！』



① 預金寿命？（引き算）



② 第二の年金（足し算）



③ 最近流行りのリバース60



49

年代別資産状況として



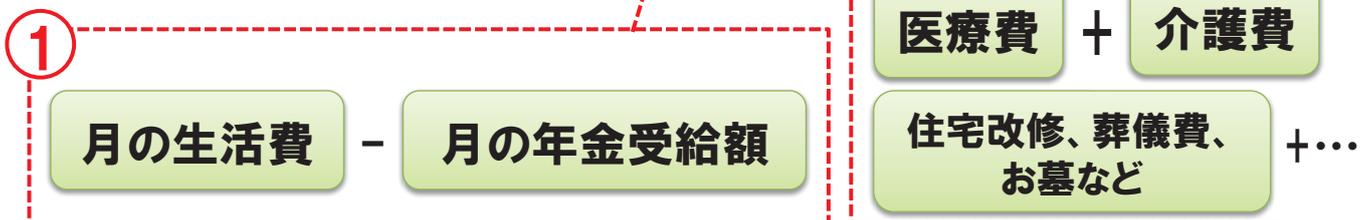
内閣府：令和3年版高齢者白書より 金融庁：平成30年高齢社会における金融サービスのあり方について

# ご夫婦の預金寿命は何年？

## これが夫婦の預金寿命だ

### 預金寿命の 計算式

$$= \frac{\text{夫婦の預金総額} - \text{②の金額}}{\text{①の金額} \times 12\text{ヶ月}}$$



51

## 夫婦の預金寿命

例) 夫75才妻70才 子供2人独立 自宅持家



(月々の生活費)

年金25万

生活費30万

▲5万/月

自宅 (査定3,500万)



預金 2,500万

万が一に500万くらいは残さないかね～



預金寿命

(預金) (リフォーム) (葬儀)  
2,500万 - 500万 - 500万 = 1,500万残す

5万 × 12か月

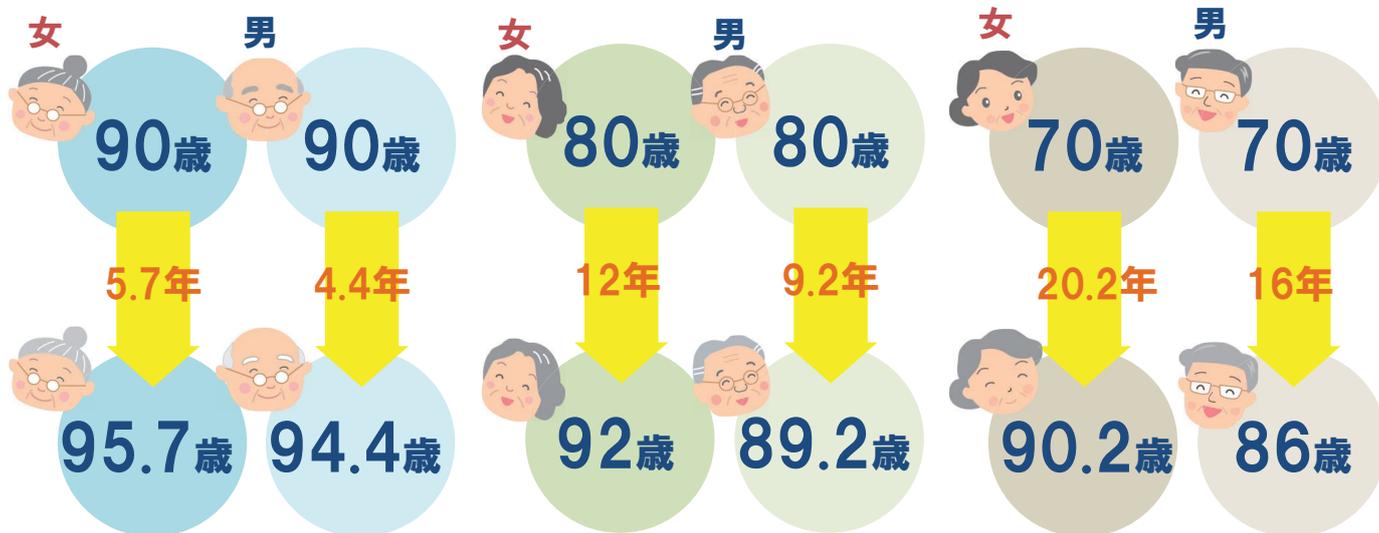
25年

52

平均余命と平均寿命の違い

平均余命

とは・・・現在の年齢からあと何年生きるか



53

 「愛着の我が家」を第二の年金に～？

JTI (移住・住みかえ支援機構) の「マイホーム借上げ制度」とは、主に50歳以上の皆様のマイホームを最長で終身にわたって借上げて転貸し、安定した賃料収入を保証するものです。

これにより、自宅を売却することなく、住みかえや老後の資金として活用することができます。



移住・住みかえ支援機構

03-5211-0757

受付時間:午前9時～午後5時(祝祭日・夏季休業・年末年始を除く)

## 【リバーズ60】

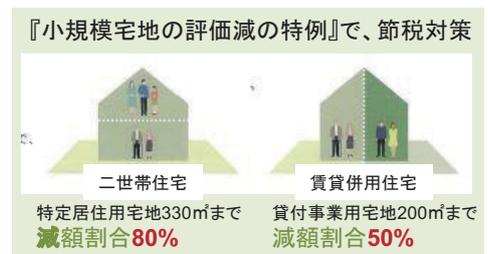
**自宅（持ち家）を担保にして、住み続けながら  
金融機関から融資を受けられる  
主にシニア層向けの融資制度です。  
死亡後は自宅を売却するなどして、  
その代金を融資の一括返済に充てます。**



55

## 自宅併用の賃貸住宅に早めに建替えも！

### 次の世代に資産を残したい方



●賃貸併用住宅と分からないような外観



●賃貸部分にも「蔵」をつくり差別化をはかる

56

## 2階建てを平屋に減築も！



57

## 2階建てを平屋に減築も！

プラン例) 平屋 25坪



58

① 居住用 (マイホーム) or それ以外



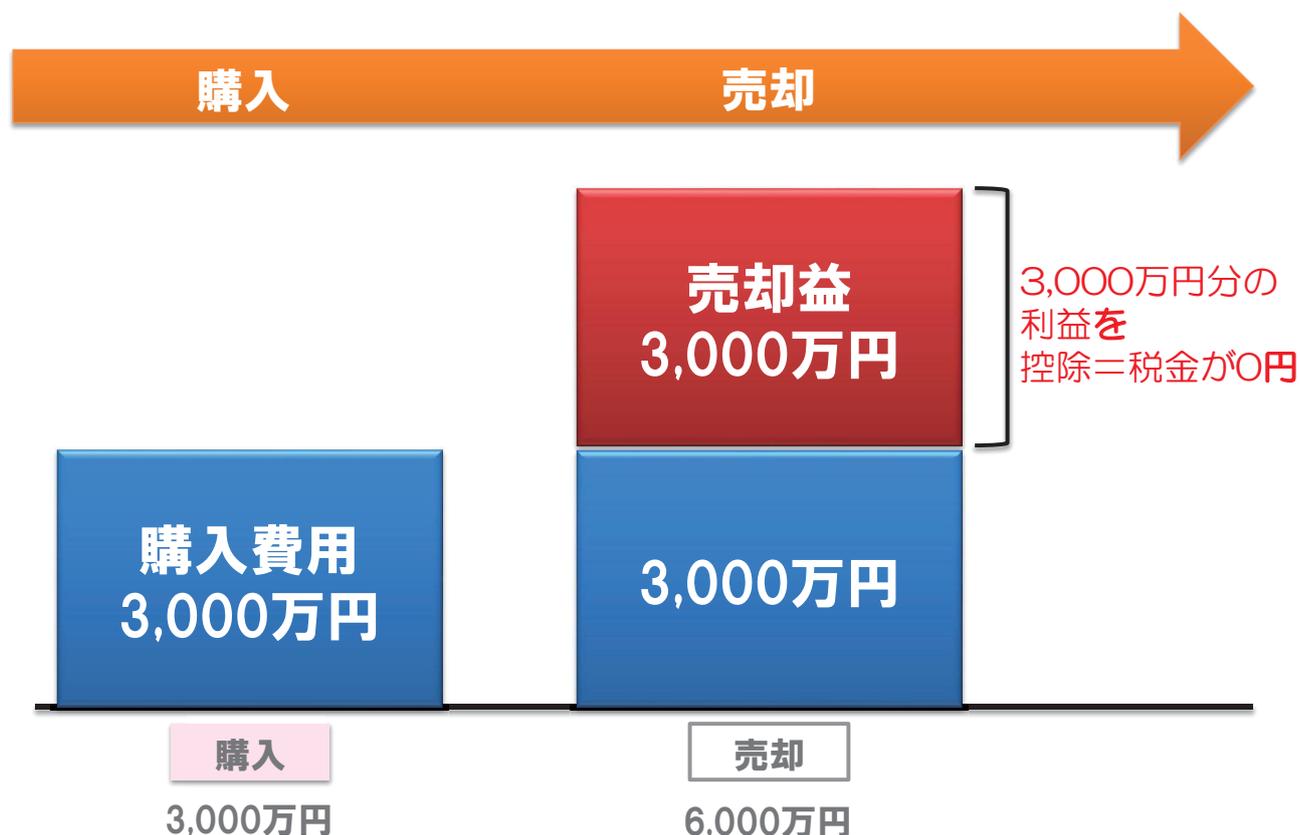
② 3,000万の特別控除



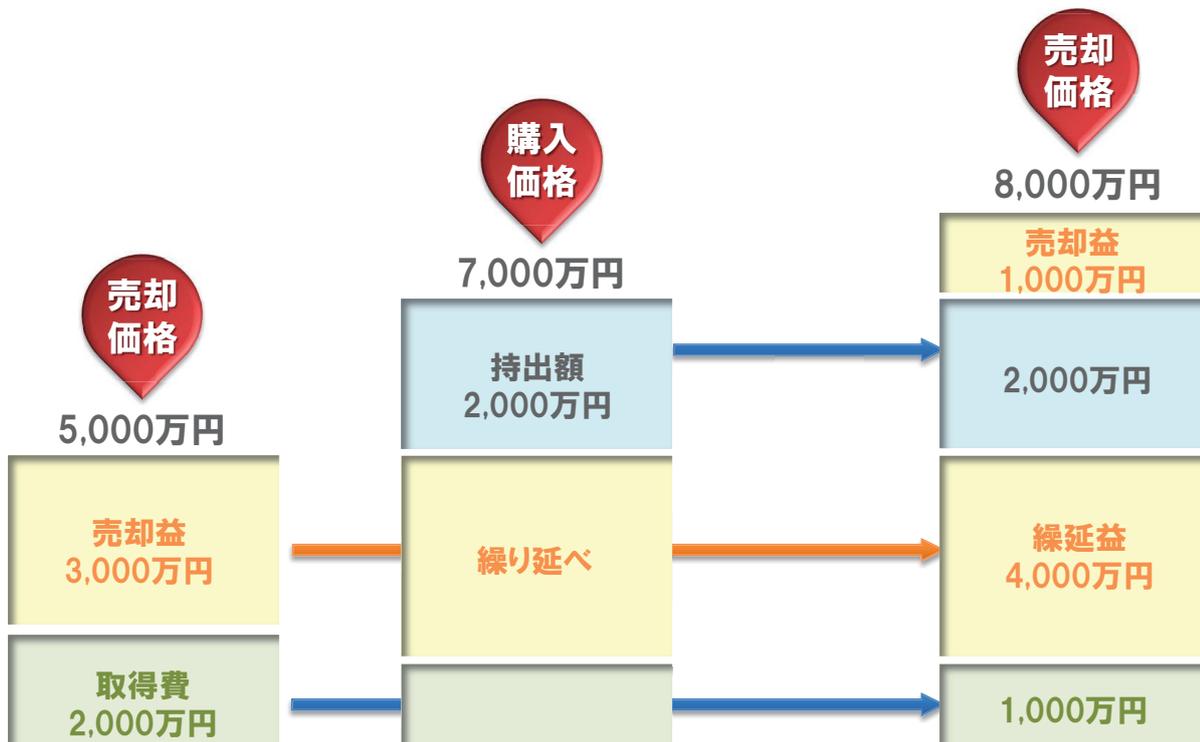
③ 特定居住用財産の買換え特例



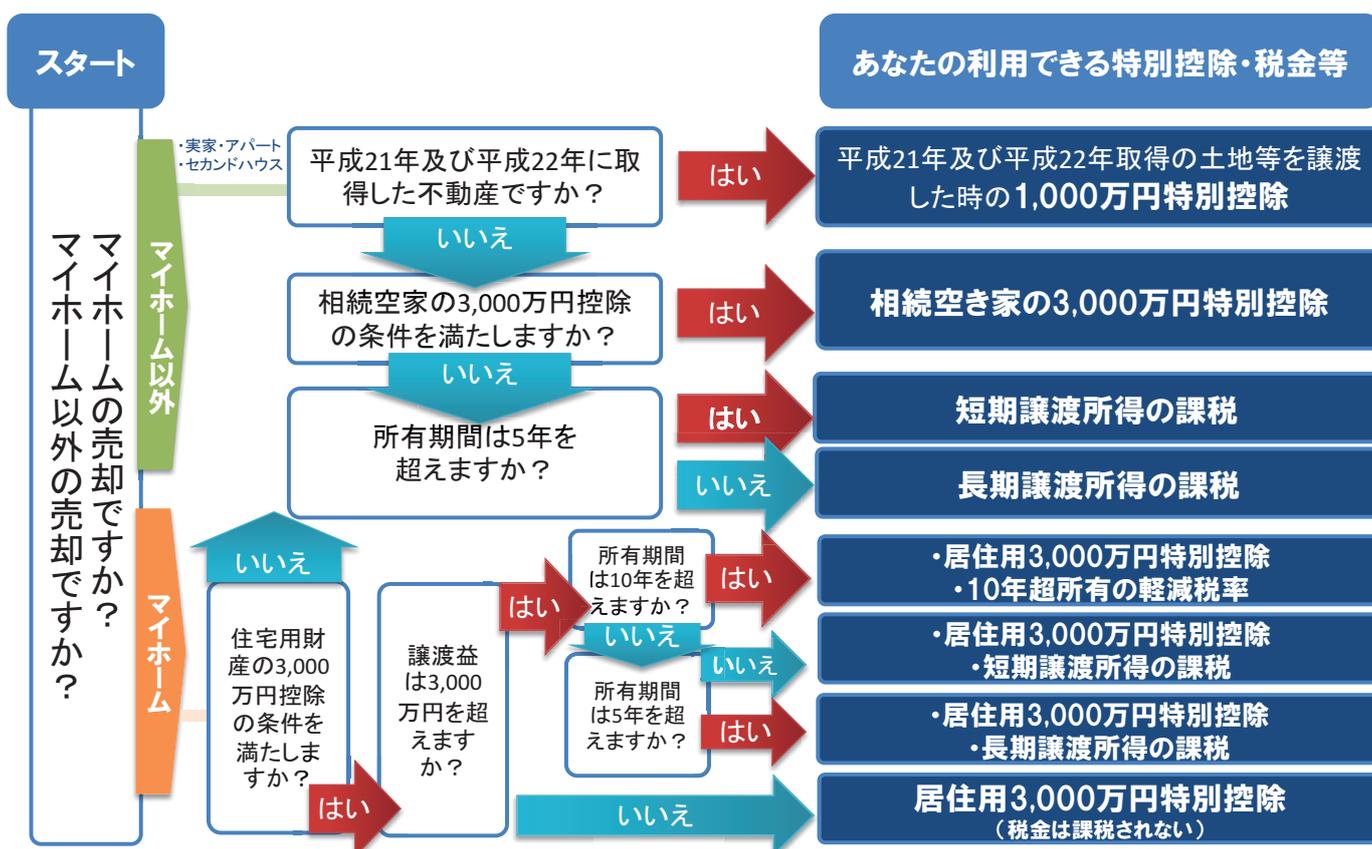
居住用財産の3,000万の特別控除



# 特定居住用財産の買換え特例



# フローチャート



ご本人の覚悟～



ご家族の覚悟～



何ができるかの覚悟～



 まずは『調べておきましょう～！』

価格査定書



自宅を売却して

査定費用  万円

自宅を貸して

査定費用  万円/月

家財整理をして

見積もり  万円



# 『人生折返し これからの住まいと暮らしを考えてみませんか』リーフレット



# 「きょうから準備しておくこと～この袋は？」





『令和3年度 浦安市 高齢期の住まい講習会 / 浦安市民プラザ 2021.12.18土』

**ご清聴ありがとうございました！**

