



## 高齢者施設の種類



施設種類	介護度・年齢	特徴	費用(目安)		
			入居時	月額	その他
養護老人ホーム	・自立 ・65歳以上	生活保護を受けている、又は低所得者で自宅で生活できない方が対象	なし	0~10万円	日常生活に必要な雑貨
ケアハウス (軽費老人ホーム) 自立型・介護型	・自立~要介護5	収入によって利用料金は変動す	0~数百万円	10~20万円	介護サービス費など
サービス付 高齢者向け住宅	・自立~要介護3	安否確認や生活相談サービスが提供される	0~数十万円	10~30万円	清掃、洗濯などの費用 介護サービスは別途契約
介護付き有料老人ホーム	・自立~要介護5 ・65歳以上	食事、排泄、入浴などの介護サービスが提供される	0~数千円	10~30万円	医療費、おむつ代など
特別養護老人ホーム (介護老人福祉施設)	・要介護3以上	多床室(相部屋)と、ユニット(10人程度を1つのグループとした)個室があり、看取りも多く実施されている	なし	8~14万円	医療費、理美容、レクリエーション、嗜好品など
介護療養型 医療施設	・要介護1以上 ・65歳以上	介護度が高い方向けで、医師や看護師などによるリハビリ、医療、看護ケアを受けられる	なし	8~25万円	日常生活に必要な雑貨
介護老人保健施設	・要介護1以上 ・65歳以上	在宅復帰ができるようにリハビリを行う施設。医師、看護師、リハビリ職、管理栄養士等が常駐	なし	8~14万円	日常生活に必要な雑貨
グループホーム (認知症高齢者 共同生活介護)	・要支援2以上(長期入居は、要介護1以上)	施設と同一地域内に住民票がある方、認知症と診断された方が対象	0~50万円程度	10~30万円	医療費、おむつ代など

※上記内容はあくまで原則であり、地域、施設によって異なることがあります

「ずっと自宅で過ごしたい」多くの方がそう考えていると思いますが、様々な事情で施設入居も考えることもあります。どんな施設があるのか、どういう場合に入所できるのか、今回は高齢者施設の種類と特徴を紹介します。

### 「自立〜支援」が必要な方

要介護認定で自立の方(支援がなくても日常生活を送ることができ)や、家事や買い物など日常生活の一部で支援が必要な方は、養護老人ホームやケアハウス、サービス付き高齢者向け住宅、在宅型有料老人ホームが利用できます。養護老人ホームは介護を必要とし

ない自立した65歳以上で、生活保護受給者、または低所得など経済的な理由を持つ方が対象です。ケアハウスは、生活のサポートが主なサービスなので、常時介護が必要になった場合には特別養護老人ホームや介護付き有料老人ホームに移らなければならないこともあります。事前に確認してください。

### サービス付き高齢者向け住宅

「サービス」は、生活相談や1日1回の安否確認です。介護が必要な方は、介護保険を利用して、外部の訪問介護サービスを契約することになります。一般的な賃貸住宅と比べて家賃が高く、ある程度の収入があることが入居条件です。

### 「介護が必要な方」

食事や排泄、着替えなど生活の一部に介護が必要な方(要介護1〜2)、日常生活全般に介護が必要な方(要介護3〜5)は、介護付き有料老人ホームや特別養護老人ホーム、介護療養型医療施設を利用できます。介護付き有料老人ホームは「介護専用型」と「混合型」があります。「介護専用型」は要介護1以上が入居条件です。夫婦で入居する場合、夫婦どちらかが要介護認定を受けていれば、「混合型」に入居できます。特別養護老人ホームは、65歳以上で原則要介護3以上の方が対象ですが、重度の医療措置が必要な方は入居できないことがあります。地域差はありますが待機者が多いため、希望してもなかなか入居できないことがあります。介護療養型医療施設は、長期にわたる医療と介護が必要と認定された方が対象ですが、2020年までに廃止される見込みです。状態が改善すれば退所を求められることがあります。

### 介護老人保健施設

介護老人保健施設は、自宅復帰を目指し機能維持・改善のためのリハビリを行う施設で、状態が改善したら退所することになります。病院と老人ホームの中間のような施設で、要介護1〜5の方が対象です。また3〜6か月程



度一定期間で退去することが前提の施設で終の棲家にはできません。グループホームは認知症の診断を受けている方で、施設のある自治体に居住している方が対象です。認知症の高齢者が共同生活を送りながら、専門スタッフによる身体介護と機能訓練、レクリエーションなどを受ける施設です。65歳以上で要支援2以上の方向けのサービスです。入居者数の定員はユニットあたり9名と定められており、少人数で家庭的な雰囲気の特徴です。ただし、身体状況が悪化したり日常的な医療ケアが必要になったりすると、退去しなくてはならない場合があります。

### 「グループホーム」

身体の状態や収入などにより、利用できる制度や施設は異なります。分からないことがある時は自身やご家族だけで悩まず、近くの事業所や地域包括支援センターにご相談ください。施設入居は最後の手段のように思われがちですが、専門のスタッフによる24時間の見守り・介護など安心な面も数多くあります。元気なうちに、色々な施設を見て知っておくことも良いことですね。



参照…いつでも元気 No. 313  
 LIFULL介護HP

(小嶋)

私は今年に入り、頭痛に悩まされています。そのため、心と身体のコンディショニングを整えるべく日々努力しています。そのひとつが呼吸です。鼻から10秒ゆっくり吸って、肺いっぱい息を吸いこみ、口から10秒ゆっくり吐く、それを10回繰り返します。深い呼吸をすることにより、副交感神経の働きをよくし、血行の改善を促し、全身の細胞に酸素を行き渡らせます。私は寝る前に行いますが、自分がやりやすいタイミングで行えば良いと思います。

頭痛以外にも「なんとなく続く不調」なども自律神経が乱れることで起きる血行悪化が原因かもしれません。自律神経を整えることで滞った血行をスムーズにして、いきいきとした心と身体を取り戻したいです。

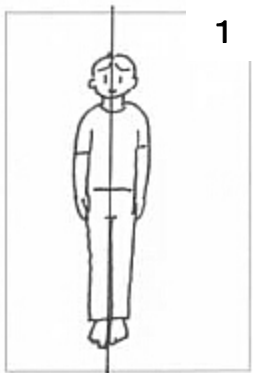
(内田)

## ヨガがおすすめ!

家で出来る有酸素運動のヨガはいかがでしょうか。有名なポーズ「立ち木のポーズ」サンスクリット語で言うところ「ブルックシャ・アーサナ」をご紹介します。

立ち木のポーズとは、片足立ちでもう一方の足をももの内側につけ、膝を外に開いたバランスのヨガポーズです。

1 足の内側をつけて立ちます。体に中心軸となるラインをイメージ。どこか、前方に一点視線を決めて、そこを見つめつけます。センターライン感覚と視点で安定をはかります。自然でおだやかな呼吸になるよう、呼吸を整えます。



2 軸になる脚を意識しながら、片方の膝を上げ、足の側面(親指側)を「ももの内側」につけてバランスを取りながら、膝を外に開きます。  
\*膝の横に足をつけると、膝側面を足裏で押すようになり、膝じん帯を



痛めてしまいます。

3 まず手をヤジロベエ(案山子.. かかし)のように横に広げバランスをとりましょう。



4 バランス感覚がつかめたら、息を吐いて胸前にゆっくり両手を近づけて合掌。息を吸いながら、合掌した手を高く上げ自然な呼吸でポーズを維持します。あげた手と足をおろします。反対の脚のポーズもしましょう。



参照：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト  
爽快ヨガ研究室

(諏訪)

# 食欲の秋 肥満に注意を!



## 知ってほしい! 肥満の1ジャンル

### 肥満の種類

肥満のタイプは「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」に分けられ、前者の方が生活習慣病を発症するリスクが高くなります。肥満の予防には食生活の見直しと併せて継続的に運動を取り入れることにより更に効果が期待できるようになります。

### 肥満になるメカニズム

近年、日本においても食生活の欧米化や運動不足から肥満の人が急激に増えています。「肥満」とは体重が多いだけではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。肥満は糖尿病や脂質代謝異常症・高血圧・心筋疾患などの生活習慣病を始めとして数多くの疾患のもととなるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要な位置づけを持ちます。



### 肥満予防は正しい方法で!

肥満の予防・治療には「エネルギー摂取(食事)と消費(運動)のバランス改善」が第一となります。しかし極端な食事制限は長続きしない上、精神的にも悪影響を与えます。特に若い女性では、自分は太っていると思っている人のうち半数以上が標準体重以下との実態も明らかになつており、不必要なダイエットによる健康への弊害が懸念されています。食べすぎないように気をつけることはもちろん、意識しないうちに摂取エネルギーが過剰になる傾向がある間食やお酒などの量にも留意しましょう。併せて運動を継続的に行うことが大切です。



ですが、日常の中で運動をするのが億劫、外に出てランニングするのも長続きしない・・・家の中で手軽に運動したい。

そんな方には是非!