

“「自宅」として、いつまでも自分らしく暮らしていける” こと

～ 自宅よりも安心して住み続けられる「住宅」～

藤沢市
ツクイ・サンフォレスト辻堂西海岸
ホーム長 荻原達一郎

1 はじめに

現在国が推進している「地域包括ケアシステム」では高齢者が住み慣れた地区で最後まで自分らしく生活できる様、自宅等を中心に介護・医療・地域の住民・団体・企業等が連携して高齢者を支えて行こうという方向性が謳われております。

近年人気のサービス付き高齢者向け住宅は正に「自宅」としての自由な暮らしをベースに地域の様々な機関や個人、団体が関わって最後まで高齢者が安心して暮らしていけるいわば「地域包括ケアシステム」の中核的な存在ではないかと考えます。

昨年10月20日にオープンしたサービス付き高齢者向け住宅「グレイプス辻堂西海岸」は世帯数158世帯の県内最大規模の高齢者向け住宅で、1階には弊社株式会社ツクイが「ツクイ・サンフォレスト辻堂西海岸」のテナント名でケアプランセンター・ヘルパーステーション・デイサービスを併設しており、自立の方から要支援・要介護状態の方まで9月現在既に140世帯が入居されております。(平均年齢82歳、自立の方50%：要支援/要介護の方50%、男女比およそ1：2の割合)

今回我々が運営面でまず最優先した事は、入居者の方々が自立～要支援・要介護状態に関わらずいつまでも地域との関わりを途絶えることなく自分らしくそして安心して暮らしていける「住宅」である事。

自立の方々には様々な社会活動の継続支援や自発的サークル活動支援、様々な情報提供、要支援・要介護の方々には弊社及び周辺他社からの介護サービス提案・提供、医療機関との連携による在宅介護の限界点の引き上げをベース(安心/安全)に地域資源を活用したイベント企画・実施や地域とのコミュニティ企画などその方の有する能力に応じた余暇活動の充実など……。本日はそんな取り組みの一例を発表いたします。

2 事例や取組の紹介

- ① まずは自立の方ですが60歳以上が入居要件の為、現在入居されている方々で60歳代の方はパート勤めの方など働かれている方も多数いらっしゃいます。そういった「現役」の方々にはアクティブな生活を楽しんでいただける様、1階フロントにてコンシェルジュより様々な地域の情報(地域イベント情報・地域コミュニティ情報・飲食店情報・医療機関情報発信など積極的に対外的余暇活動を楽しんでいただける支援をしております。

また、社会参加の観点から入居者間での自発的サークル活動支援(現在は麻雀サークル・コーラスサークル・手芸サークル・囲碁/将棋サークルが進行中)を行っています。(毎月各サークル所属入居者と当ホーム担当で定例会実施の上、サークル活動予定を決定)これにより入居者間で

のコミュニティの確立と社会参加による自尊心向上が「自宅」として暮らし続けられる健康寿命延長の一端となればと考えております。半面自立者であっても定期面談実施により、心身面の確認や生活上の問題点・要望等の把握に努め「暮らし続けられる安心感」と「メンタル面のフォロー」に努めております。

(定期面談は要支援・要介護の方々も同様の趣旨で原則毎月実施中です)

- ② 次に要支援・要介護の方々には、まず「自宅」として最後まで暮らし続けることができる様「在宅介護の限界点の引き上げ」の観点から適切な在宅介護サービスの提案提供、重度者の方には地域の医療機関・薬局等との連携により、訪問診療や薬の一包化の提案等入居者及びそのご家族も安心できる体制を構築し、その部分をベースに「自宅」として要支援・要介護状態でも変化のある生活を楽しめる様、それぞれの有する能力で楽しめる地域資源を活用した様々なイベントやコミュニティを当住宅内ホールにて実施中です。

自立の方から要支援・要介護の方まで楽しめる開催中のイベントやコミュニティの例として

- * 絵画教室・・・地域の絵画教室講師が毎月2回開催。地域住民も参加の為コミュニティとして有用。毎回出来上がった作品は館内展示により入居者の参加意欲向上に繋がります。
- * シニアヨガ教室・・・地域のヨガ教室講師陣によるシニア向け（要支援要介護者含む）ヨガ教室。こちらも地域の一般住民も参加中の為既に地域コミュニティ化されております。
- * 介護予防体操教室・・・地域の健康体操講師による介護予防体操教室。
- * シニア向け社交ダンス教室・・・地域の講師による要介護者も楽しめるダンス教室
- * 野菜即売会・・・地元業者による定期的な野菜即売会。毎回大盛況です。
- * ワイン会・・・地元在住のソムリエによる定期開催中の夕食時のワインのグラス売り。
- * 多世代交流会・・・たかすな保育園など近隣の園児との毎月1回開催中の交流会。

園児による歌と踊りの月1回の発表会とプレゼント交換会や共同工作など。ワイン会、多世代交流ともに自立の方から要介護状態の方まで毎回大盛況です。

- * 毎月1回のライブショー等・・・様々な地元アーティストやボランティア等による参加型ライブショー（ジャズ/フラダンス/昭和歌謡/ハーモニカ/アコースティックギター etc)。こちらは、対外的にも告知をする為、一般の方や入居者のご家族の参加も多く、毎回地域コミュニティの場となっています。
- * その他、地域医療機関・企業等によるセミナー・・・定期開催中。地元医療機関による高血圧セミナーや糖尿病予防セミナー、新聞社による脳トレセミナー、乳製品企業による腸内セミナー、保健会社による遺産相続セミナー等。毎回ご家族と一緒に参加される方も多い状況です。以上は現在実施中の取り組みの一例ですが、目指す方向性は“自宅よりも安心して住み続けられる「住宅」“であること。

その場所が“「自宅」として、いつまでも自分らしく暮らしていける”場所である事。

そのような住宅を目指して日々、「自宅」として入居者の方々にとって何が一番必要かの観点で様々な取り組みを進めております。

3 考察

高齢者の方々が「終の棲家」として選択されるのはどのような場所なのか？

もちろん、高齢者及びそのご家族のニーズにより、最後まで自宅であったり、介護施設であったり、医療機関であったりと様々です。そんな中で自宅としての自由さをベースに自宅よりも（ご本人/ご家族にとっても）安心できる住宅・・・

たとえば安否確認サービスや介護相談窓口、24時間職員常駐による緊急時対応等が基本サービスと

して備わっている「住宅」なら将来に渡って自宅よりも更に安心できるのでは？

そして、前述の地域資源の活用により生活面の充実、地域連携による介護面 / 医療面のサポートがあれば“自宅よりも安心して住み続けられる「住宅」”では？

そのような観点から今後サービス付き高齢者向け住宅は「終の棲家」として十分に選択肢のひとつになりえると考えます。

4 おわりに

超高齢化社会の中で「地域包括ケアシステム」の観点から高齢者が住み慣れた地区で最後まで自分らしく生活できる様、自宅等を中心に介護・医療・地域の住民・団体・企業等が連携して高齢者を支えて行く事の重要性が高まるにつれ、今後その選択肢としてサービス付き高齢者向け住宅は益々注目されていくと考えております。

当「グレイプス辻堂西海岸」も様々な取り組みをもって、入居者の方々が最後まで地域との関わりを途絶えることなく自分らしく暮らしていける安心を常に提供できる「住宅」として地域に貢献していきたいと考えております。

サービス付き高齢者向け住宅「グレイプス辻堂西海岸」(ツクイ・サンフォレスト辻堂西海岸)をどうぞよろしく願いいたします。

<毎日を彩る共用施設>

1F	グレイプスホール (食堂・バーコーナー)	
	食堂テラス	
2F	フィットネスルーム	
	シアタールーム	
3F	和室	
4F	アトリエ	
5F	サロン	
屋上	屋上テラス	
共同浴室	広々浴室 (2F)	
	美白湯 (3F)	
	ミストサウナ (4F)	
	檜風呂 (5F)	