

第3章 高齢者向けの住まい

「住み替え」を考える場合、「元気なうちに」か「すぐに介護が必要」かによって選ぶ住まいは異なります。

「住み替える」ということは、現在の生活から環境が大幅に変化する新しい生活に入ることですから、新しい「住まい」について、事前に十分に把握しておくことが大切です。

1 住まい選びの検討の流れ

● 事前に確認しましょう

- 住み替える目的は
- 自分の健康状態は、資金の見込みは
- 家族の意見は
- 新しい住まいの条件（希望）は
（環境、住居の設備、生活支援や介護サービスの内容、費用など）※順番をつけておく
- 現在の住まいの処分、引越しの下準備



● 住まいの情報を集めましょう

- 種類を調べ、それらのリスト（場所、概要）を集める。
- 個々の住まいのパンフレットなど（できれば重要事項説明書）の資料を取り寄せる。
- 立地、居室、生活支援や介護サービスの内容、費用などを把握し、比較検討する。



● 見学や体験入居で現地を確認しましょう

- パンフレットなどの内容と比較する。
- 理解するまで説明を求める。
- 五感で感じとる。
- 入居者の意見を聞く。



● 契約内容を確認しましょう

- 契約書類を精査する。

2 高齢者向けの住まいの概要一覧

(1) 入居時に自立して生活できる人

名 称	概 要	生活支援サービス
都市型軽費老人ホーム	都市部において、低所得者でも入居できるよう家賃等の利用料を低額に抑えた軽費老人ホーム。	一部あり
シルバーピア	バリアフリー化や緊急時対応などのサービスを備えた、公的な賃貸住宅。入居者の安否確認などを行う、ワーデン（生活協力員）が、居住又は通勤している。	一部あり
サービス付き高齢者向け住宅	安否確認や生活相談などの生活支援サービスを提供するバリアフリー構造の高齢者向け住宅。	住宅毎に様々
住宅型有料老人ホーム	食事などの生活支援サービスを受けながら日常生活をおくる住まい。介護サービスは個人で契約する。	あり

(2) 入居時に介護が必要な人

名 称	概 要	生活支援サービス	
介護付有料老人ホーム	食事などの生活支援サービスと特定施設介護サービスを受けられる住まい。自立しているうちからの入居も可能な施設もあり。	あり	
認知症高齢者グループホーム	認知症の人が、グループ単位で、家庭的な雰囲気ですとともに関わりながら共同生活する施設。	あり	
介護保険施設	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	常に介護が必要で、自宅では介護が困難な方が対象の施設です。食事・入浴など日常生活の支援や健康管理などを行います。	あり
	介護老人保健施設	病状が安定し、医療上のケアやリハビリテーションに重点をおいた施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリなどを行います。	あり
	介護医療院	日常的な医学管理が必要な重度介護の方に、医療、看護、看取り、ターミナルケアなどを行います。（練馬区にはありません）	あり

※特定施設サービス：特定施設入居者生活介護サービス（38 ページ参照）の略。特定施設入居者生活介護の指定を受け、施設内に介護スタッフが常駐し、24 時間体制で介護保険上の介護サービス（入浴、排泄、食事介助等）を提供する。

ただし、サービスを外部委託する「外部サービス利用型」の施設もある。

※居宅サービス：在宅や通いで利用する介護保険サービス。（訪問サービス、通所サービス、短期入所サービスなど）

※生活支援サービス：緊急対応、見守り、食事、洗濯・掃除の家事、生活相談など

介護保険サービス	おおよその費用（※1）		問合せ先（※2）
	入居時	月 額	
居宅サービス	な し	12～25万円 （所得による）	受け持ちの地域包括支援センター Tel 43☎参照
居宅サービス	敷金	（家賃）2～13万円	高齢社会対策課施設係 Tel 5984-4586 住宅課住宅係 Tel 5984-1619 ※区立高齢者集合住宅について
居宅サービス	初期費用なし、敷金・礼金、前払金の3パターンがあり	約20万円 （東京都平均） 専用住戸の光熱水費を除く	高齢社会対策課施設係 Tel 5984-4586 住宅課管理係 Tel 5984-1289 ※詳しくは、各施設にお問い合わせください
居宅サービス	0～数千万円	13～34万円	受け持ちの地域包括支援センター Tel 43☎参照 ※詳しくは、各施設にお問い合わせください

介護保険サービス	おおよその費用（※1）		情報入手先
	入居時	月 額	
特定施設サービス	0～数千万円	15～43万円	受け持ちの地域包括支援センター Tel 43☎参照 ※詳しくは、各施設にお問い合わせください
地域密着型サービス	一時金ありも	15～20万円	受け持ちの地域包括支援センター Tel 43☎参照
施設サービス	な し	5～18万円	受け持ちの地域包括支援センター Tel 43☎参照
施設サービス	な し	6～16万円	受け持ちの地域包括支援センター Tel 43☎参照
施設サービス	な し	7～17万円	受け持ちの地域包括支援センター Tel 43☎参照

（※1）費用は、一般的な参考価格で、居室面積・サービス内容・地域・運営主体等によって異なる。

（2）の施設は、介護保険料の自己負担分を含む（介護保険自己負担は1割として試算）。

（※2）それぞれの住まいの一覧表などの情報入手先は、41ページを参考にしてください。