

高齢期を安心して過ごすための

住まいの ガイドブック

令和3年(2021年)4月

練馬区

もくじ

高齢期の住まいについて考えてみませんか

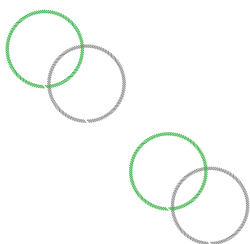
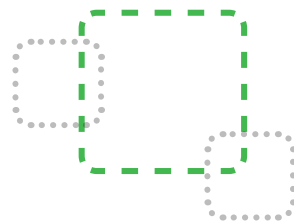
第1章 高齢期と住まい	1
1 高齢期の住まいについてイメージしてみる	1
2 「自宅に住み続ける」か「住み替える」か	3
第2章 自宅に住み続ける	5
1 老後の生活がしやすく、使いやすい住まいについて考えてみましょう	5
2 家の内外で生活のバリア（障害）になるものは何でしょうか	6
3 住まいと生活様式を見直しましょう	7
4 それではあなたの住まいを確認してみましょう	8
5 住宅改修のポイント	9
6 住宅改修の流れ	13
7 住宅改修給付について	17
8 介護保険で福祉用具を上手に使いましょう	20
9 福祉用具の給付・貸与について	21
10 居宅介護サービスを利用して、住み慣れた自宅で住み続けるには	22
11 防災・防犯について	24
12 練馬区の福祉サービス	26
第3章 高齢者向けの住まい	28
1 住まい選びの検討の流れ	28
2 高齢者向けの住まいの概要一覧	29
3 サービス付き高齢者向け住宅	31
4 シルバーピア（高齢者向け公的賃貸住宅）	32
5 有料老人ホーム	33
6 都市型軽費老人ホーム	37
7 認知症高齢者グループホーム	37
8 特別養護老人ホーム	38
9 支援制度など	39
10 その他の高齢者向け住まい	40
11 一覧表など情報の入手先	41
12 補足（Q&A）	42
住まいに関する相談の連絡先など	43
参考文献等	

高齢期の住まいについて考えてみませんか

「高齢社会の到来」「少子化」……

かつては、子どもや孫とともに暮らすことが普通でした。

今は、高齢者だけで暮らすことが珍しくない社会です。



今いる家に住み続けることはできるだろうか？

高齢期のリフォームって、何をしたらいいのだろうか？

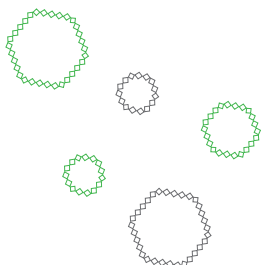
介護が必要になったときは、どうしたらいいのだろうか？

住まいは、豊かでいきいきとした高齢期を過ごすための重要な場です。

高齢者にとって安全で安心な住まいは、同居している家族、離れている家族を問わず大切です。

今すぐ何かをするのではなくても、今後の住まいについてイメージして、

いろいろ調べておくことは、将来の安心につながります。



あなたも高齢期の住まいについて、考えてみませんか？

第1章 高齢期と住まい

1 高齢期の住まいについてイメージしてみる

子どもが独立したとき、会社を退職したとき

わたしは未だ若さがいっぱい、高齢期なんて先のこと。でも、家族構成が変わって、生活が変わって、これからの住まいのことなども考えてみる必要がありそうだ。

- 今は快適な家だけど、将来何か困ることがあるのだろうか。
- 今の場所に住み続けるか、それとも、これからの時間を自分らしく過ごすために、住み替えたほうが良いのだろうか。
- 子供部屋もいらなくなったし、自分たちが暮らしやすいように、リフォームしたい。
- 親の介護では大変だった。介護しやすい家、されやすい家でありたい。

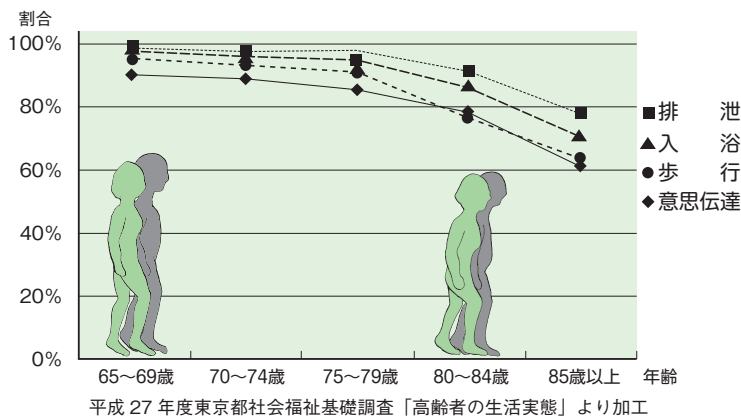
以前と比べるとからだに自信がなくなってきたとき

まだ年寄りだなんて自分では思っていない。旅行にも行けるし、やりたいことはたくさんある。でも、階段の上り下りなどがずいぶん億劫になってきた。

- 高い場所の物入れが使えない。つまづくことも時々ある。何か考えた方が良いのだろうか。
- なんとなく、将来が不安。このまま住み続けられるのだろうか。
- さしあたり、未だ大丈夫だけど、何かあってからは遅いかもしれない。



年齢階層別日常生活動作（普通に出来ると答えた人の割合）



人により差はありますが、年齢とともに、体力は少しずつ低下していきます。

こうした変化に対して、生活スタイルや住まいも考えていく必要があります。

今、そして将来の様子をイメージして、その時々に対応できるものにしていきたいものです。

高齢期になると、生活環境やからだの状況がいろいろ変わってきます。
 子どもが独立したとき、会社を退職したとき、からだがいうことをきかなくなり、
 手助けが必要になったときは、住まいや生活スタイルを見直すよい機会です。

介護が必要になったとき、なり そうなとき

歩くのが不自由だし、お風呂に入るにも一人では怖い。日々の生活に支障が出てきた。介護のことを真剣に考えなければいけない。

- ひとりで、この家でどこまで住み続けられるのだろうか。
- 要介護認定を受けただけ、住まいはどうしよう。どんな支援が受けられるのだろうか。
- 要介護認定はまだだけど、住まいの改修に補助が受けられるのだろうか。
- 退院してくるまでに、少しでも生活しやすいようにしてあげたい。
- もう自宅での介護はむずかしいかもしれない。どんな所があるのだろうか。



どんな住まい方があるのだろうか。
 住まいの安心はあなたただけのことではありません。
 家族の方、介護する方の負担も大きく左右します。
 早めに考えてみませんか。

高齢者の「不慮の事故死数」

交通事故	2,508件
転倒・転落	8,774件
溺死	6,901件
火災	760件

家庭での割合（不明を除く）

転倒・転落	約17.4%
溺死	約44.3%

高齢者は家庭内事故が多い

65歳以上の事故死は転倒や転落によるものが交通事故の約3.5倍、浴室などでの溺死が約2.8倍です。

死亡にはいたらなくとも、救急車で搬送される件数にも同様の傾向が見られます。怪我等の関連器物には、階段、家具、段差、床、浴槽などがあげられます。

厚生労働省「人口動態統計」（令和元年）

2 「自宅に住み続ける」か「住み替える」か

どんな生活環境やからだの状況であっても、今住んでいる自宅に住み続けていくことができると思いがちです。そして住み替えるということには大きな決断がいります。

「自宅に住み続ける」か「住み替える」かどちらが良いのか考えてみましょう。

自分の思いを整理してみましょう



① これからどんな生活をしていきたいか

- 家族、友人に囲まれ、自宅で自立して暮らしたい
- 家事から解放されたい
- 空気や景色の良いところで暮らしたい

② 家族の状況、理解はどうか

- 家族が同居か、一人暮らしか、夫婦二人か
- 同居の家族はあなたの気持ちに理解があるか
- 別居の家族もあなたの生活を見守ってくれるか

③ からだの状況はどうか

- 健康に自信はあるか
- 持病があるか、近くにかかりつけ医がいるか
- 介護が必要か

④ 今後の収入や資産の状況はどうか

- 年金はどのくらいなのか
- 生活資金はどのくらい必要か

⑤ 介護が必要になった時どんな介護を望むか

- 自宅で自立した生活を送るために介護保険を利用したい
- 不安なので施設に入って介護を受けたい

ポイント 情報を集めましょう

- 区の担当窓口や地域包括支援センター
- 区役所で発行している関連冊子
『高齢者の生活ガイド』『すぐわかる介護保険』等
- 区の図書館、書店にある色々な関連書籍
- インターネット
- 経験者の話など



それでは、自宅に引き続きいていくためには、どうしたらいいのでしょうか。
高齢者向けの住まいには、どのようなものがあるのでしょうか。

出来るだけ自宅で過ごしたい

少しからだが弱っても、安全で快適に過ごしたいものです。転倒など家の中の事故は少なくありません。家の中に危険な場所はないか住宅環境を整備しましょう。

元気なうちの「早めの準備」が何よりです。どんなことが必要か、なにが問題か、理解しておきましょう。



最後まで自宅で過ごしたい

自宅で介護を受けながら生活するためには、「高齢者が出来るだけ自分でできる」そして「介護しやすい」という配慮が必要です。

介護が必要になったら住み替えたい

介護サービスを提供している高齢者向け住まいは、色々あります。

その時になってあわてないように、それぞれの住まいの特徴を事前によく調べておきましょう。

健康で、自立しているうちに住み替えたい

どんな生活やサービスを希望しますか？ 将来、介護が必要になった時にはどのようにして欲しいですか。

いったん入居してしまうと、後戻りはむずかしくなります。あなたの希望を整理して情報を集めましょう。

多くの住まいの中から、どこを選ぶか、それぞれのサービス内容や利用料の支払い方法等を比較して、どれがあなたに適しているか、よく調べましょう。

第2章
自宅に引き続き
る
をご覧ください

第3章
高齢者向けの
住まい
をご覧ください



第2章 自宅に住み続ける

この家で住み続けていきたい・・・・

練馬区の高齢者の約8割近い人は持ち家に住んでいます。また、介護が必要になった場合でも約4割近い方が自宅での生活を希望しています。

自分の家で住み続けるために元気なうちにゆとりを持って準備しておきたいものです。この章では快適に安心して地域の中で住み続けていくための情報を集めました。

1 老後の生活がしやすく、使いやすい住まいについて考えてみましょう

①自立でいられる住まい

- ・不便や危険を感じないで動きやすい
- ・福祉用具などが操作しやすい（将来のために）

②安全で安心な住まい

- ・使いやすい間取り
- ・整理整頓された部屋、廊下、階段
- ・滑らない床、階段、浴室、玄関、アプローチ
- ・心地よい空間



③家族、近隣とコミュニケーションがとれる住まい

- ・同居または別居の家族と団らんしやすい
- ・外の様子や景色がわかる
- ・外に出やすく近隣と接触しやすい

④介護しやすい住まい

- ・介護にはゆとりのある空間が必要

ポイント 自宅に住み続けていくためには

今後住宅改修や介護が必要になってくることを想定して老後資金も必要です。

住宅改修する場合、住宅改修給付を利用したり（17、18ページ）

資金の融資制度を利用したり（19ページ）

色々調べて知っておくとよいですね。

2 家の内外で生活のバリア（障害）になるものは何でしょうか

日本の家屋は、「玄関にあがりかまちがある」「敷居に段差がある」など、バリア（障害）が多くあります。危なそうなところはどこか、家をチェックしてみましょう。



玄関を下りる時、ふらつくようになった



敷居につまづくことがある



階段を下りる時、危険に感じる



廊下が狭く、車いすは通れない



浴槽のふちが高く、またぐのが危ない



和式トイレはからだへの負担が大きい

ポイント 思わぬものがバリア（障害）となることがあります

① 暗いところ

高齢者にとってのバリアは段差だけではありません。照明が暗くて階段を踏み外すこともあります。明るい電球に変えたり、補助灯を付けるなど照明にも気を付けましょう。

② 温度差

高齢者にとっては、急に寒い部屋に入ったりするとからだに負担がかかります。トイレや浴室に暖房を入れることなども検討しましょう。

また、窓にはカーテンなどを取り付けて、冷暖房が効率よく効くようにしましょう。

③ 日常の習慣

「靴を脱いで玄関にあがる」「トイレは狭く家の隅にある」「畳の部屋で布団やコタツを使用している」など、日頃ごく普通に感じていることもからだの状況によってはバリアとなることもあります。

3 住まいと生活様式を見直しましょう

「自宅に住み続ける＝住宅改修」ではありません。まず、日々の生活を考え、見直してみよう。

①生活の場について見直しましょう

生活の中心を1階にする、寝室をトイレに近い部屋に移す、介護が必要になったらリビングルームに使っている部屋を、寝室に変更し、日当たりのよい窓側にベッドを置くなど、さまざまなことが考えられます。

今すぐにではなくても、元気なうちに考えておくことをお勧めします。

②家の中の動きについて考えてみましょう

住まいの中の移動（食事をする部屋や寝室、浴室、トイレなど）が少なく、安全に快適に過ごせるよう、考えてみましょう。

家具や物を整理して歩きやすくする、空間を広くとるなど、快適な生活につなげましょう。

③生活のスタイルについて考えてみましょう

例えば布団からベッドにする。足腰が弱り不自由になると、布団での寝起きよりもベッドでの生活の方がずっと楽になります。そして畳面からの立ち座りより、椅子から歩き始める方がはるかに楽な動作です。



ポイント 家族関係も重要です

定年退職などにより家にいる時間が長くなったり、二世帯同居などで家族が増えたりすると、生活習慣や生活のリズムに影響が出てきます。無意識のうちにお互いに遠慮したりして、ストレスが生じることもあります。

住まいは、住宅というハード面だけではなく、からだの状況、生活習慣、家族関係といったことも総合して考えていくことが大切です。

4 それではあなたの住まいを確認してみましょう

あてはまるものをチェックしてみましょう。

① 本人、家族の理解がありますか

- これからどういう風に暮らしていくか話し合いができていますか。
- 高齢者のために、どこまで家に手を加えられそうですか。どの程度のお金がかけられそうですか。
- 介護が必要になった時、家族でどこまで出来そうですか。外部サービスをどの様に使いますか。

② 家の間取りはどうですか

- 寝室は1階にとれそうですか。
- その部屋からトイレには安全に行けますか。
- 本人と家族の団らんはしやすそうですか。生活の気配が分かりますか。
- 外部のサービスが入る時、何か問題はありますか。

③ 家の中は動きやすそうですか

- 玄関の段差はどうですか。
- 車いすになった時、家の中で使えそうですか。
- 敷居につまづきやすい、床が滑りやすいなどという所はありませんか。
- 家具や物が多いため、歩きにくくなっていませんか。電気器具などのコードが邪魔になっていませんか。

④ 設備などはどうですか

- トイレや風呂場は安全ですか。高齢者でも使いやすいそうですか。
- 家の中の温度の差は大きくないですか。
- 階段、廊下などの照明は明るいですか。スイッチは分かりやすいですか。

ポイント 住宅改修する前に見落としがちな大切なこと。それは整理整頓

お金と労力をかけて住宅改修しても、床に新聞や衣類・箱・バッグ・本などが積み重なり雑然と置かれていては、安全な歩行路にはなりません。扇風機・こたつ・電気ストーブなどの長いコードは特に危険です。足に絡まったり、つまずいたりしないように、常にまとめて端の方に片付けておきましょう。

バリアフリーの第一歩は整理整頓から——何よりも物を少なくすること。これに尽きます。物が少なくなりすっきりすれば、片付けやすい、掃除しやすい、空間が広がって床面が歩きやすくなり、転倒防止にもなります。生活習慣として、いつも心がけていきたいことです。

5 住宅改修のポイント

住宅改修は高齢者が自立して生活できるように改善されてこそ意味があります。

- ・今まで出来なかったことが、出来るようになる
- ・行動範囲が広がり安全になる
- ・家族が動きやすく、使い勝手がよくなる

などの結果が得られるよう、本人や家族の意向を確認しながら、計画を進めます。最も大切なことは、「実際に使う人のからだの状況や動作に適合しているか」ですから、実施する前に必ず本人の動作のもとに、使い易いかどうかを確認しましょう。

からだの状況や動作に合わなくなってきたら、その変化に応じて、再度住宅改修が必要になることもあります。

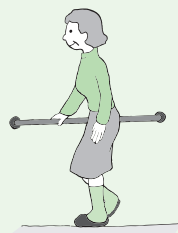
■どんなことを、やれば良いのでしょうか

- ① 歩行や、立ったり座ったりが不安定な箇所に、手すりを取り付ける。
- ② 段差を解消する。(床面を平らにする、踏み台を置く、小さなスロープをつける。)
- ③ 床材はつまずきにくく、滑りにくい材質にする。
- ④ 操作上、開閉しにくい開き戸を引き戸や折り戸に取り替える。
- ⑤ 和式トイレを洋式トイレに替える。
- ⑥ 身体の状態に合った、出入りしやすい浴槽に替える。
- ⑦ 台所の流し、洗面台を使いやすいものに替える。
- ⑧ 明るさを確保する。(照明を明るくする、足元灯を設置する、階段の照明位置を見直す。)
- ⑨ 玄関から門までを歩きやすく整え、外出しやすくする。
- ⑩ 寝室の照明をリモコン操作に、トイレの照明の点灯・消灯をセンサー式とする。

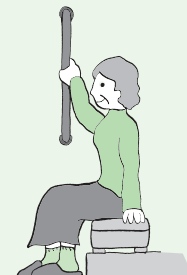
ポイント 手すりの話 (その1)

手すりの設置は歩行や立ち上がりを助ける最も身近な住宅改修です。取り付ける時は、必ず使う本人の体格や動作のもとに、適切な位置や高さを決め、本人の手のひらの感覚や指の動き、握力などに合った材質や太さ、形を選びましょう。

●手すりの種類



横手すり



縦手すり



L型手すり

(1) 玄関・廊下・階段

移動は自立した生活の第一歩

●ポイント

- ・安全で移動しやすい空間
- ・段差の解消
- ・明るさの確保

玄関

立ち上がり用の
手すりを付ける

靴の着脱用の
イスを置く

段差解消用の踏
み台を置く

照明は明るく

廊下

床材はつまずきにくく、
滑りにくい材質にする

アプローチ

扉を引き戸にする

手すりをつける

足元灯をつける

階段

足元灯をつける

手すりは階段
より長くする

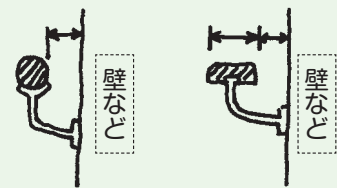
段先に厚みのない滑り
止めのテープを貼る

ポイント 手すりの話 (その2) 手すりの太さ

廊下や階段など手を滑らせながら使う場合は、上部平坦型 (幅: 60 ~ 70mm) のものや円形型 (直径: 32 ~ 36mm) の手すりを取り付け、トイレや浴室などでは力を入れやすく、握りやすい手すり (直径: 28 ~ 32mm程度) にします。

手すりの端は、袖口を引っ掛けるなどの危険性があるので、原則は壁面向きに曲げるようにします。

手すりは、体重がかかるため、しっかり取り付ける必要があります。そのため、壁の補強工事を行わないと設置できない場合もあります。



しっかり握る
(円形型)

手やひじを滑らす
(上部平坦型)



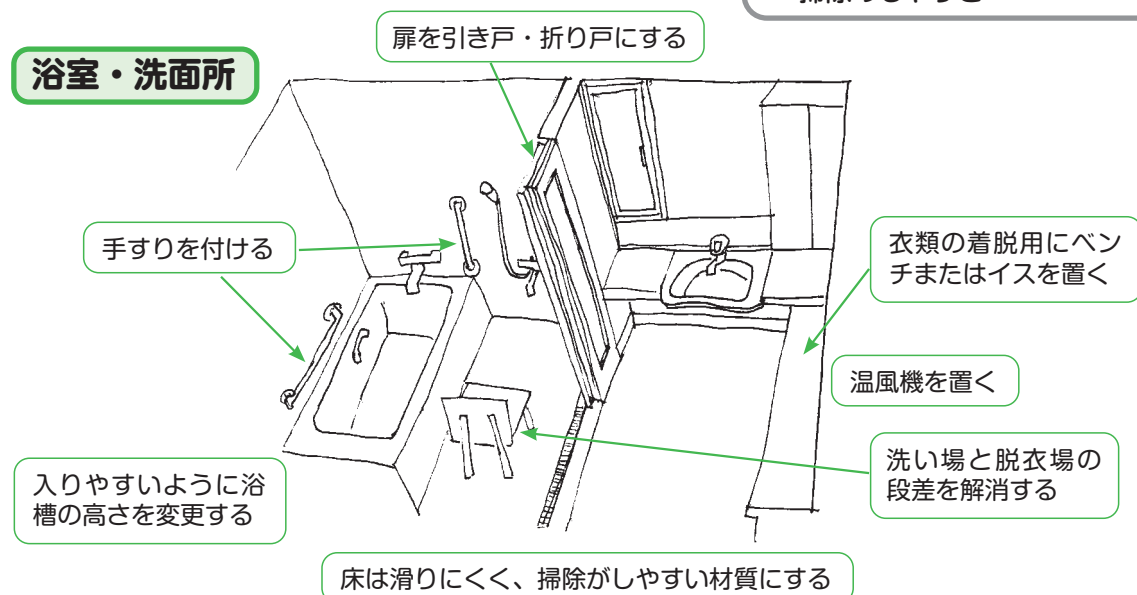
(2) 浴室・洗面所・トイレ

できるだけ自立したいところ

●ポイント

- ・安全で使いやすい空間
- ・介助のしやすさ
- ・温度差の解消・換気
- ・掃除のしやすさ

浴室・洗面所



トイレ



ポイント 手すりは付けたけれど、失敗・・・

● 「階段の端までない手すり・・・」

新築時にサービスで手すりを付けてもらったが、階段の上下2段を残して終わっており、階段手前から手を伸ばしても届かないため、筋力が低下した母は1段も上れない・・・

● 「手すりだらけのお風呂・・・」

身体機能が低下し、ふらつきのある父のために浴槽内に手すりの設置を依頼したところ、10本の手すりが付けられた。ところが、そのうち5本はまったく使っていない・・・

早めに対応することは大事ですが、その方のからだの状況、実際の動きに合わせる必要があります。

(3) 寝室(居間)・台所

くつろげる空間

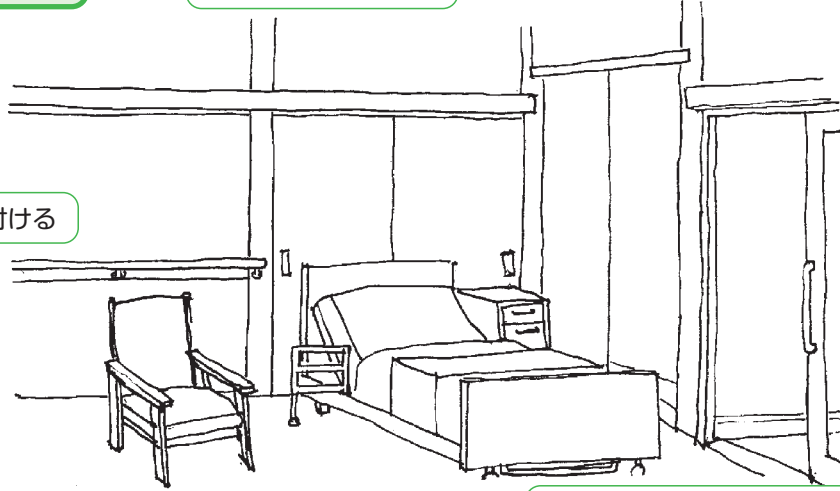
寝室(居間)

照明をリモコン操作
ができるものにする

●ポイント

- ・安全でくつろげる空間
- ・介助を見込んだ広さ
- ・動きやすさ

手すりを付ける



畳からフローリングに変更する

車いすを使うようになったらテラス戸から
直接外に出られるように段差解消機を設置する

ポイント 椅子の生活

あまり歩かなくなっても、背上げ機能がついたベッド（ギャッチベッド）などで半座位くらいにしてもらったり、出来るだけ日中は椅子に座っているようにして、寝たきりにならないことが大切です。起き上がることで視野が広がり、周囲の物や動きをよく見ることが出来て、生活や社会への関心が生まれます。また椅子に座って一つのテーブルを囲み、皆と顔を合わせることで、気持ちが和み、お互いの存在を認め合って、生活の刺激になります。

台所



シンクの浅い
ものにする

安全な調理器
具に変更する

手の届くところ
に収納する

足が入るもの
にする

キャスター付いすや、車い
すも利用可能です

ポイント 食事をつくりたい

献立を考える、食材を揃える、洗う、切る、煮炊き、味付け、器に盛る。「食べる」までの一連の作業をこなせば大いに脳の活性化＝老化防止になり、何よりも楽しさがあります。自分のからだの状態に合わせて、台所の改修をして、出来るだけ長く台所に立ち続けられるよう、リフォーム案を練ってみましょう。

6 住宅改修の流れ

(1) 準備する

①自分、家族の考えを整理する

からだのこと、家族のこと、お金のこと、そして家のことなど、自分がこれからどのように暮らしていきたいかを整理しましょう。そして家族の間で相談しましょう。

②現在の住まいの問題をまとめる

現在の家のどこにバリア（障害）があるか。「つまづきや転倒など不安な場所」「日常生活で介護が必要になった場合」など。

家の略図を書いて考えていくとまとまりやすくなります。

③具体的にどうしたいのかをはっきりさせる

「入浴する時が不安定」「トイレに行く時不安」というとき、具体的にどこが不安定なのか、不安なのかをはっきりさせておきましょう。

そして「どこをどうしたい」「これだけは大事」など、専門的でなくてもかまいません。紙に書いていくと整理しやすく、伝え忘れることも防げます。

④資金計画を立てる

住宅改修にどのくらいお金をかけられるのか、今後の生活費など将来的なことも含めて計画しましょう。

公的な補助制度や高齢者向けの融資制度もあります。

ポイント 住宅改修をする前に

①いろいろな人や窓口に相談しましょう

身近な人で住宅改修経験がある人や住宅に詳しい人がいませんか。練馬区には住宅改修支援事業の窓口もあります。

介護を受けている場合は、ケアマネジャーなどの意見を聞きましょう。

②情報収集

どんな住宅改修があるのか調べてみましょう。色々な本が出ています。目安になる事例や金額などが載っているものもあります。具体的になればショールームも役に立ちます。

③分譲マンションや賃貸住宅などでは工事によっては制約があります。

管理組合に事前に確認しましょう。

賃貸住宅の場合は管理している会社などに事前に確認しましょう。

(2) 計画する、契約する

①計画する

「具体的にどうしたいのか」「今の住まいにどんな問題があるのか」「お金はいくらくらいかけられるのか」をもとに、住宅改修の計画をします。絵や写真を使うのも一つの方法です。建築士や住まいに詳しい知人がいたら、相談してみましょう。設計事務所や工業者に見積もりと合わせて計画を依頼することも多いようです。

②工事業者を探す、比較する

工事費の見積りは複数の業者からとりましょう。(区には高齢者向けの住宅改修業者の情報があります。)

それぞれの業者に同じ条件を出すことが基本です。写真やサンプル、実物を見せてもらいましょう。内容が専門的でわからないこともあります。わかるまで聞きましょう。その業者が施工した事例を見せてもらえるように、頼んでみましょう。

③契約する

業者を決めたら、いよいよ契約です。できれば、ご家族やケアマネジャーと共に契約内容はよく確認しましょう。事前に話したことを紙に書いておけば、それと見比べながら説明を求めるとわかりやすくなります。疑問があったら必ず確認しましょう。

●契約のチェックポイント

- ・工事の内容
- ・工事の期間
- ・費用
- ・支払い方法
- ・契約解除の条件
- ・工事の変更ができるか

ポイント 設計事務所？工務店？

①設計事務所（建築士）に依頼して、設計した後、施工業者に工事を依頼する方法

②設計も含めて施工業者に依頼する方法、があります。

①の方法は、建築主の希望を設計事務所が施工業者に伝え、また工事の進み具合などを監理してくれますので、建築主の負担が軽減されます。設計事務所に支払う費用は一般的に工事費の10～15%程度が目安です。工事に当たり数社の見積りを比較するのが一般的です。

②の方法は、一括して施工業者に依頼しますので、手間や費用が省けるというメリットがありますが、発注者が工事の内容や見積り、出来具合を確認しなければなりません。

(3) 工事開始から工事終了まで

①工事の間

・工事の進捗状況を確認する

設計事務所に依頼している場合は、工事の進捗状況も監理してくれます。施工業者に直接依頼している場合、工事の手順や内容に疑問があるようでしたら、現場の責任者（監督）に確認しましょう。現場の責任者（監督）が誰なのか事前に聞きましょう。

・工事中的変更・追加

工事中の変更や追加は、金額や工期に影響がでます。変更や追加の必要がでた場合は必ず書面で確認しましょう。又、事前に工事費の増減の確認をしましょう。設計事務所に依頼している場合は、設計事務所を通して話しましょう。

②工事が終わった後

・契約と出来上がりを確認する、使い方の説明を聞く

工事が終わったら、必ず契約内容と見比べて確認しましょう。使い方などについても説明を受けておきましょう。また、使い始めてからわからなくなった場合に、誰に相談すればいいのかも聞いておきましょう。

・書類はきちんと保存しておく

契約書、工事内容の図面や書類、写真などはきちんと保存しておきましょう。新しい機器の保証書、説明書なども整理して、わかりやすい場所に大切に保管しておきましょう。

・アフターケアも大事

使いはじめて不具合が生じたら、早めに設計者や施工業者に連絡しましょう。不具合の場合の連絡先リストを用意していただくと便利です。

ポイント トラブルになったら

ひとりで悩まないことです。「ひとりぐらしの親が強引に契約させられた」「工事内容と契約内容が違う」など問題が生じたら、悩まずに区や消費生活センターなどに相談しましょう。クーリング・オフ（解約）が可能な場合もあります。

相談機関などは 44 ページをご覧ください。

(4) 工事をするにあたって注意すること

① 詐欺にあわないために

- 自分だけで契約せずに事前に必ず家族などに相談する。
- 契約を急ぐ業者や不安をあおる業者は避ける。
- 「無料床下点検」や「無料雨漏りの点検」などを騙り、すぐに「改修が必要」と言われてもその業者と契約しない。
- 少しでも疑わしいと思ったら区か都の消費生活センターに相談する。
消費生活センターの電話番号は 44 ページをご覧ください。

② 設計者や施工業者を選ぶときのチェックポイント

「信頼できる」というのは一概には言えないものですが、選ぶときにつきのことを考えましょう。

- 希望を親身になって聞いてくれ、上手に整理してくれる。
- からだの状況を聞いて計画してくれる。
- 設計のポイントや見積りの内訳、工事の内容をわかりやすく説明してくれる。
- 費用についてはっきりと説明してくれる。
- 手すりを取り付ける場合など、使い方の説明をしてくれる。
- 節目ごとに確認してくれる。
- 工事の前に使う人のからだの状況や動作の確認をきちんとしてくれる。
- 普通の住宅改修ではなく高齢者向けの住宅改修の実績がある。
(できれば実際に設計・施工したものをを見せてもらう。)

③ 住宅改修の相談、設計や工事などに関連する資格

- **建築士**（法律（建築士法）で定められた資格）
建築物の設計、工事監理をします。一定規模以上の工事を設計したり管理するには建築士が必要です。取り扱える規模により、一級、二級、木造建築士の3つに分類されます。
- **福祉住環境コーディネーター**（東京商工会議所が検定）
医療や介護の知識、建築の知識に加え、福祉用具や福祉制度などの知識を持ち、住宅改修や、受けられる助成金・サービスについてアドバイスします。1級から3級まであります。
- **増改築相談員**（財住宅リフォーム・紛争処理支援センターの研修を受け、同センターに登録）
リフォーム工事の設計・施工・見積りなどの専門的な知識と経験を持っています。
- **インテリアコーディネーター**（社インテリア産業協会が認定）
床・壁・照明・家具・カーテンなどの素材やデザインを選んだり、組み合わせたりする内装のアドバイザーです。インテリアプランナーという同じような資格もあります。

7 住宅改修給付について

(1) 住宅改修費支給（介護保険制度）

- ①対 象 介護保険の要支援・要介護認定を受けている方
- ②内 容 改修費用のうち1割～3割が自己負担
(改修費用限度額：200,000円)
 - 1) 手すりの取り付け
 - 2) 段差の解消（浴槽の取り替えを含む）
 - 3) 滑り防止および移動の円滑化等のための床または通路面の材料変更
 - 4) 引き戸等への扉の取り替え
 - 5) 洋式便器等への便器の取り替え
 - 6) その他1)～5)に付帯して必要な工事
- ③問合せ 担当のケアマネジャーまたは受け持ちの地域包括支援センター 43ページ参照

(2) 自立支援住宅改修給付（予防給付）

- ①対 象 介護保険要支援・要介護認定審査の結果、非該当の判定を受け、身体状況などに関する一定の要件を満たす方（65歳以上）
- ②内 容 改修費用の1割が自己負担（改修費用限度額：200,000円）
 - 1) 手すりの取り付け
 - 2) 段差の解消（浴槽の取り替えは対象外）
 - 3) 滑り防止および移動の円滑化等のための床または通路面の材料変更
 - 4) 引き戸等への扉の取り替え
 - 5) 洋式便器等への取り替え
 - 6) その他1)～5)に付帯して必要な工事
- ③問合せ 受け持ちの地域包括支援センター 43ページ参照

(3) 自立支援住宅改修給付（設備給付）

- ①対 象 介護保険の要支援・要介護認定を受けている方（65歳以上）
- ②内 容 改修費用の1割が自己負担
 - 1) 浴槽の取り替えおよびこれに付帯して必要な給湯設備等の工事
※（介護保険制度）の段差解消とあわせて利用できます。
(改修限度額：250,000円)
 - 2) 台所の流し・洗面台の取り替えおよびこれに付帯して必要な給湯設備等の工事
※車いす等利用で立位困難な方のみ対象。
(改修限度額：156,000円)

- 3) 便器の洋式化およびこれに付帯して必要な工事
※（介護保険制度）の便器の洋式化とあわせて利用できます。
（改修限度額：106,000円）
- 4) 玄関の拡張に伴う造作物の撤去工事※車いす利用の方のみ対象
（改修限度額：100,000円）
- 5) 階段昇降機、ホームエレベーターの設置およびこれに付帯して必要な工事
※特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院および病院等を退所・退院した方（予定を含む）のみ対象。
（改修限度額：1,000,000円）

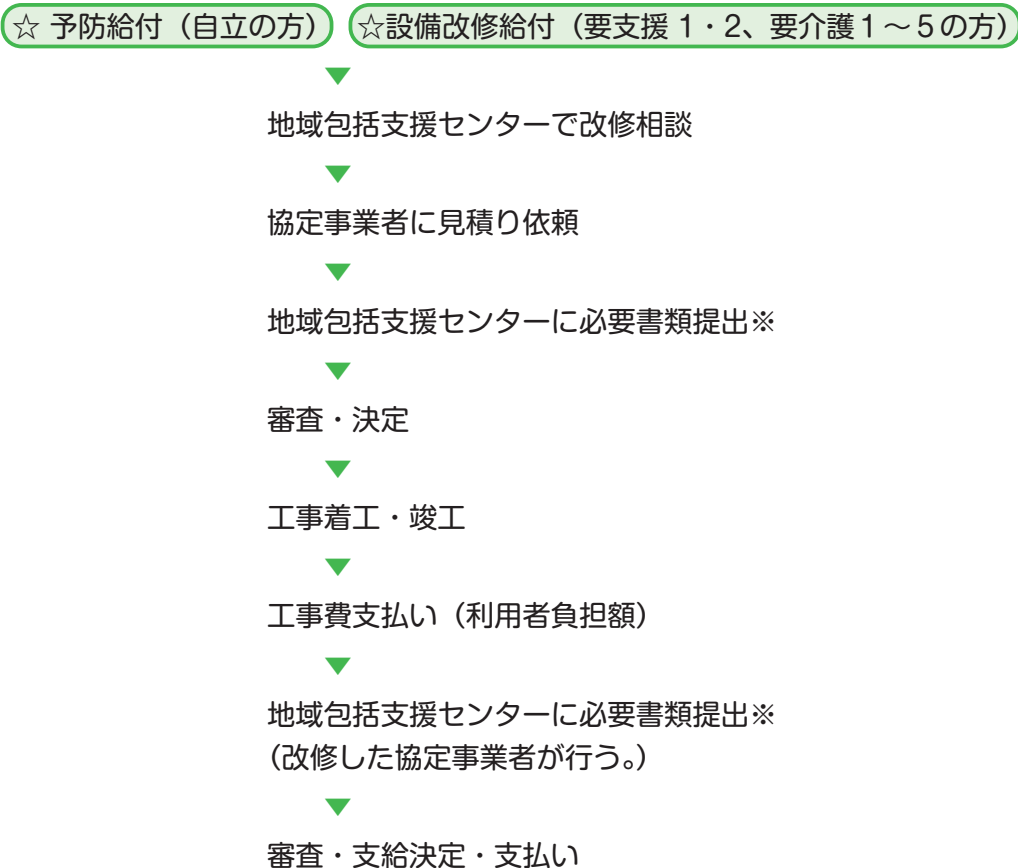
③問合せ 受け持ちの地域包括支援センター 43 ページ参照

※要介護認定を受けている方はケアマネジャーに、要支援・要介護認定非該当の方は受け持ちの地域包括支援センターに改修前に相談してください。

※公的支援の住宅改修は事前に区に申請して承認を得ていないと給付の対象になりません。

※自立支援住宅改修を行う事業者は、区の協定事業者から選んでください。

■住宅改修利用相談から工事・支払いまでの流れ



※必要書類については、受け持ちの地域包括支援センター（43 ページ参照）にお問い合わせください。

(4) 住宅修築資金融資のあっせん

- ①対 象 ・ 自己の居住用住宅の修築
・ 公道に面していて危険なブロック塀などの改良、アスベスト対策工事、耐震改修工事
- ②内 容 区内の取扱金融機関に融資をあっせんします。貸付の審査および決定は、この制度にご協力いただいている金融機関が行います。所得等に応じて、区が利子補給します。
(金融機関へ直接支給します。)
- ③申込資格 償還完了時に 70 歳未満であること、連帯保証人が得られること等
- ④融 資 額 10 万円～ 500 万円 (工事見積り額以内 1 万円単位)
- ⑤問 合 せ ☒住宅課 管理係 Tel 5984 - 1289 (直通)

(5) 生活福祉資金貸付

- ①内 容 療養または介護を必要とするおおむね 65 歳以上の高齢者が属し、低所得な世帯で、その高齢者のために必要なときの資金の貸し付け
・ 福祉資金 (住宅の増築、改修等)
- ②問合せ 練馬区社会福祉協議会 Tel 3991 - 5560

(6) 不動産担保型生活資金の貸付

- ①対 象 ・ 借入申込者が単独で所有する不動産に居住し、不動産に賃借権等の利用権および抵当権等の担保権が設定されていない
・ 配偶者または親以外の同居人がいない
・ 世帯の構成員が原則として 65 歳以上
・ 世帯員の収入が特別区民税非課税または均等割課税程度の低所得世帯
- ②内 容 現在住んでいる不動産 (土地・建物 (一戸建て住宅)) を担保として生活資金を貸し付け
- ③問合せ 練馬区社会福祉協議会 Tel 3991 - 5560


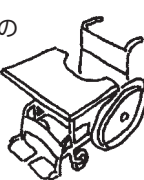

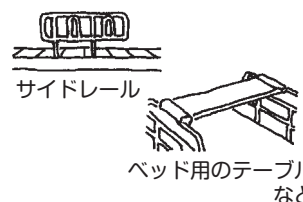
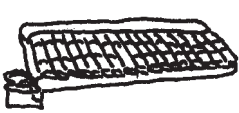

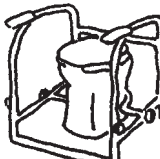
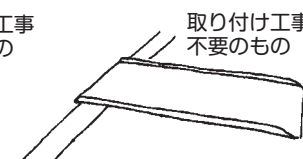
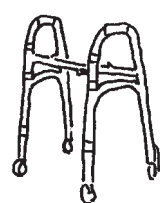
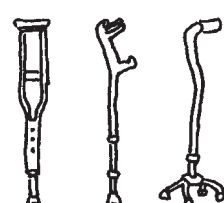



(7) 高齢者向け返済特例制度 (リフォーム融資)

- ①内 容 高齢者向け返済特例制度は、満 60 歳以上の高齢者の方が自ら居住する住宅にバリアフリー工事または耐震改修工事を施すリフォームを行う場合について、高齢者居住支援センター ((一財) 高齢者住宅財団) が保証することにより、毎月の返済は利息のみを支払い、借入金の元金は申込本人 (連帯債務者を含みます。) が亡くなった時に一括して返済する制度です。
- ②問合せ (一財) 高齢者住宅財団
Tel 6880 - 2781
(独) 住宅金融支援機構 (お客様コールセンター)
Tel 0120 - 0860 - 35

8 介護保険で福祉用具を上手に使いましょう

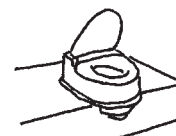

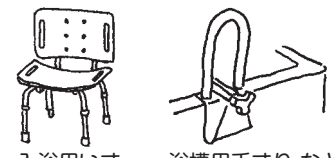

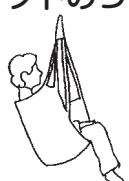
からだが弱ってきたときには、住宅改修だけではなく、福祉用具も上手に利用しましょう。介護保険で利用できる福祉用具を紹介します。（イラストは一例です。）詳しくは21ページをご覧ください。

(1) 貸与可能な福祉用具

<p>①車いす</p> 	<p>②車いす付属品</p> <p>車いす用の テーブル など</p> 	<p>③特殊寝台</p> 	<p>④特殊寝台付属品</p> <p>サイドレール</p> <p>ベッド用のテーブル など</p> 	
<p>⑤床ずれ防止用具</p> 	<p>⑥体位変換器</p> 	<p>⑦手すり※</p> <p>取り付け工事 不要のもの</p> 	<p>⑧スロープ※</p> <p>取り付け工事 不要のもの</p> 	
<p>⑨歩行器※</p> 	<p>⑩歩行補助つえ※</p> 	<p>⑪認知症高齢者 徘徊感知機器</p> 	<p>⑫移動用リフト</p> 	<p>⑬自動排せつ 処理装置☆ (交換可能部品を除く)</p> <p>本体</p> 

※ 要支援1・2、要介護1の方は、原則として上記⑦～⑩の用具のみレンタルできます。
 ☆ 要介護4・5の方が対象となります。ただし、尿のみを自動的に吸引するものについては、要支援・要介護の認定を受けていれば対象となります。

(2) 購入可能な福祉用具

<p>①腰掛便座</p>  <p>和式便器のうえに 置いて腰掛式に変 換するもの</p>	<p>②自動排せつ処理装置の 交換可能部品</p> <p>レシーバー、 チューブ、 タンクなどのうち 尿や便の経路と なるもの</p> 	<p>③入浴補助用具</p> <p>入浴いす</p> <p>浴槽用手すり など</p> 
<p>④簡易浴槽</p> 	<p>⑤移動用リフトのつり具の部分</p> 	

福祉用具については、(財)テクノエイド協会が福祉用具情報システム (TAIS) を作成し、情報を提供しています。
 (財)テクノエイド協会ホームページ (<http://www.techno-aids.or.jp/>)

9 福祉用具の給付・貸与について

※制度や要件は概要を掲載しています。必ず事前にお問い合わせください。

※指定業者から購入しないと介護保険の対象になりません。

(1) 福祉用具の購入（介護保険制度）

- ①対象 介護保険で要支援・要介護と認定された方
- ②内容 購入費用のうち1割～3割が自己負担（購入費用年間上限10万円）
- ・腰掛便座
 - ・自動排せつ処理装置の交換部品
 - ・入浴補助用具
 - ・簡易浴槽
 - ・移動用リフトのつり具の部分
- ③問合せ 担当のケアマネジャーまたは受け持ちの地域包括支援センター 43ページ参照

(2) 福祉用具の貸与（介護保険制度）

- ①対象 介護保険で要支援・要介護と認定された方
- ②内容 貸与費用のうち1割～3割が自己負担
- ・車いす☆
 - ・車いす付属品☆
 - ・特殊寝台☆
 - ・特殊寝台付属品☆
 - ・床ずれ防止用具☆
 - ・体位変換器☆
 - ・手すり（取り付け工事不要のもの）
 - ・スロープ（取り付け工事不要のもの）
 - ・歩行器
 - ・歩行補助つえ
 - ・認知症高齢者徘徊感知機器☆
 - ・移動用リフト（つり具の部分を除く）☆
 - ・自動排せつ処理装置（交換可能部品を除く）☆☆
- 「尿のみを自動的に吸引するもの」については、要支援1・2、要介護1～3までの方も対象
- ☆☆……原則要支援、要介護1の方は対象外
- ☆☆……要介護4・5の方が対象
- ③問合せ 担当のケアマネジャーまたは受け持ちの地域包括支援センター 43ページ参照

(3) 自立支援用具給付

- ①対象 65歳以上で日常生活に支障があると認定された方。介護保険の要支援・要介護と認定された方は原則対象外ですが、☆印は、本人の日常生活動作能力等によって必要と認められる方には、介護保険の要支援・要介護と認定された方も対象となります。
- ②内容 購入費用のうち1割が自己負担（各品目ごとに限度額があります。）
- ・腰掛便座
 - ・入浴補助用具
 - ・歩行支援用具（手すり）
 - ・スロープ
 - ・シルバーカー☆
 - ・安全つえ（1点つえ）☆
 - ・電磁調理器☆
- ※電磁調理器については26ページ参照
- ③問合せ 受け持ちの地域包括支援センター 43ページ参照

10 居宅介護サービスを利用して、住み慣れた自宅で住み続けるには

(1) 居宅介護支援

ケアマネジャーが、利用者本人の心身状況や生活状況などを踏まえ、どのようなサービスをどのくらい利用するかなどを決めるケアプランを作成します。そのケアプランに基づく在宅サービスの提供が確保されるよう、事業者等と連絡調整などを行います。また、その他の介護に関する専門的な相談に応じ、施設入所などの場合には、施設の紹介も行います。居宅介護支援には、自己負担はなく、全額介護保険で負担します。



(2) 居宅介護サービス

① 自宅で利用するサービス

● 訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが自宅を訪問し、身体介護や生活援助が受けられます。

● 訪問入浴介護

浴槽を積んだ入浴車などが自宅を訪問し、入浴サービスが受けられます。

● 訪問看護

看護師などが自宅を訪問し、主治医の指示で病状観察や療養上の世話が受けられます。

● 訪問リハビリテーション

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が自宅を訪問し、主治医の指示でリハビリテーションが受けられます。

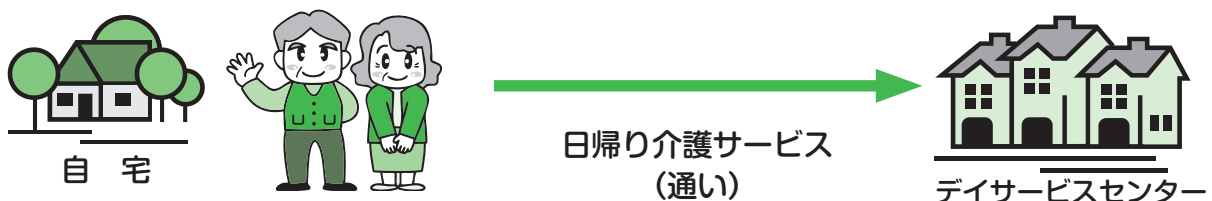
● 居宅療養管理指導

医師・歯科医師・薬剤師などが自宅を訪問し、療養上の管理や指導が受けられます。

② 施設を利用するサービス

● デイサービス

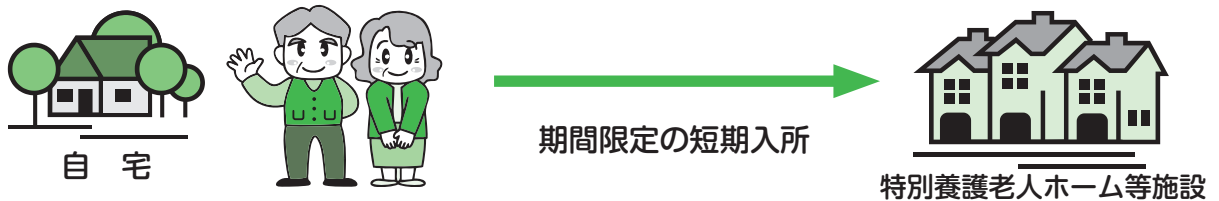
要支援または要介護認定を受けている人に、生活指導・機能訓練・食事・入浴・健康チェックなどのさまざまなサービスを行う日帰りの介護サービスです。また、認知症の方を対象とした認知症対応型デイサービスもあります。



●ショートステイ

期間限定で施設に短期間入所して、日常生活のお世話や機能訓練などを受けるサービスです。基本的には、入所先の施設の入居者と同じサービスが受けられます。

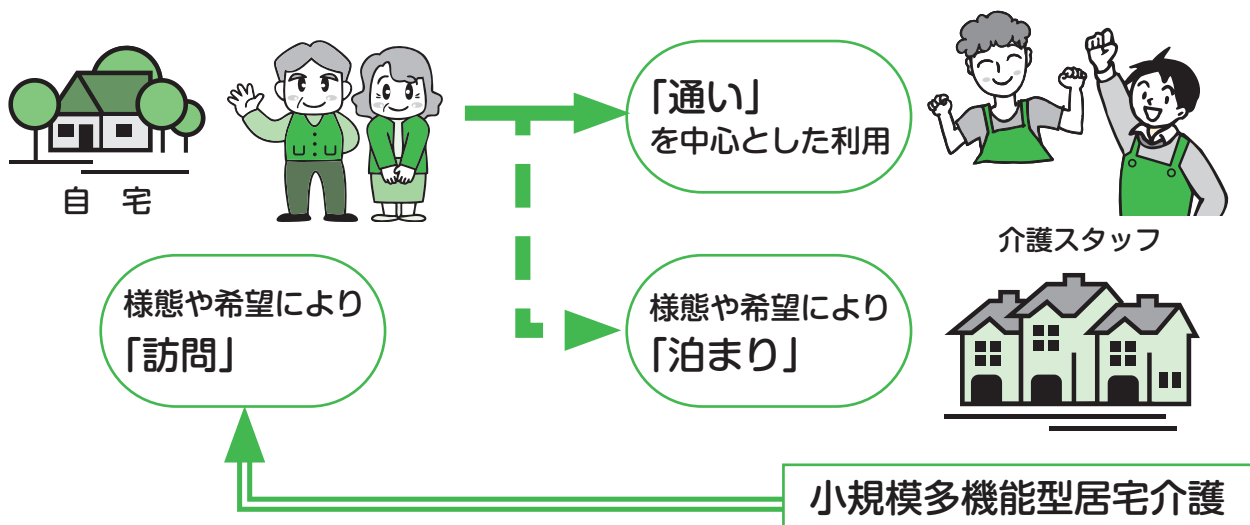
ショートステイは、入所する施設の種類によって2種類に分けられ、特別養護老人ホームなどに入所する「短期入所生活介護」では、日常生活の介護を中心にレクリエーション（機能訓練）などを受けます。また、介護老人保健施設（老健）などに入所する「短期入所療養介護」では、医療的な観点から、治療や看護・介護・機能訓練などが受けられます。



③ ①と②を合わせて利用できるサービス

●小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護は、利用者が自宅での生活を中心としながら、日頃は「通い」を中心として入浴やリハビリなどのサービスを受け、必要に応じて「訪問介護」や「泊まり」のサービスを受けることができます。また、宿泊料金と食事代の実費以外の料金は月あたりの定額制となっています。小規模でなじみのあるスタッフがいる施設を利用することで、自宅での生活を継続することができる新たな居宅生活の形として注目されています。施設としては、単独で運営されるほか、認知症高齢者グループホームなどに併設され、併設施設の設備やスタッフと一体的にサービスを提供する事業所もあります。練馬区においては、令和3年3月現在16施設（登録定員436名）が運営しています。看護小規模多機能型居宅介護は、小規模多機能型居宅介護に看護師などが自宅を訪問する訪問看護を組み合わせたサービスです。練馬区においては、令和3年3月現在4施設（登録定員116名）が運営しています。



問合せ 受け持ちの地域包括支援センター（43 ページ参照）

11 防災・防犯について

(1) 火災に備える

①住宅用火災警報器の設置

火災の発生を早期に知らせ、人命や財産を守るものです。東京都の火災予防条例により、平成 22 年 4 月からすべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。

②自動消火器や電磁調理器・ガス安全システムの給付

65 歳以上の必要が認められる方には給付制度があります。26 ページの説明や地域包括支援センター（43 ページ）でご確認ください。

(2) 地震に備える

地震で被害を受けた後の生活は、高齢者や介護が必要な人には特に厳しいものがあります。地震は避けられませんが、その被害を少しでも減らすことが大切です。

①家の耐震性を確認し、不足している場合は対策を考えましょう。

- 区では、耐震診断助成とその他耐震全般についての総合相談窓口を設けています。詳しくは防災まちづくり課耐震化促進係（Tel 5984-1938）にお問い合わせください。
- 倒壊の恐れがあるブロック塀等は撤去し、生け垣やフェンスなどに改修する。撤去費用助成について、詳しくは危機管理課庶務係（Tel 5984-2438）までお問い合わせください。

②家の中の安全対策や水・食料等の備蓄をしましょう。

- 家具類や冷蔵庫などは転倒防止器具を取り付ける。
- 食器類や本の落下防止のため、観音開きの扉には、止め金具を取り付ける。
- ガラスの飛散防止のため、ガラス飛散防止フィルムを全面に貼るか、養生テープを貼る。
- 水や食料等は、可能な限り 1 週間分の備蓄をする。

区では、防災用品のあっせんを行っています。詳しくは区民防災課（Tel 5984-2601）または防災学習センター（Tel 5997-6471）までお問い合わせください。

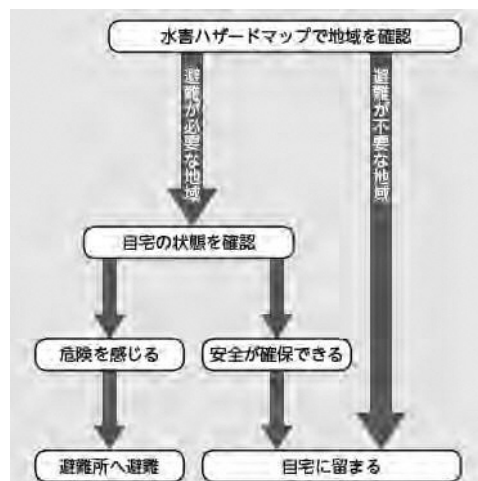


(3) 水害に備える

大雨や台風のシーズンになる6月から10月頃にかけては特に水害に注意し、以下の取り組みを中心に事前の備えをしておくことが大切です。

① 自宅の水害リスクを知る

練馬区水害ハザードマップを確認し、自宅が避難すべき地域なのか確認しましょう。避難する際の心得や持ち出し品なども水害ハザードマップで確認できます。



※区ホームページでダウンロードできるほか、練馬区役所やお近くの区民事務所で配布しています

※自宅に留まる場合も、危険を感じたら避難を開始してください

② 災害時の避難情報が届く「ねりま情報メール」に登録しましょう

パソコン、スマートフォンなどに、気象情報や避難情報などの災害に関する情報を配信します。

詳細は、右記二次元バーコード、または、

URL:https://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/koho/mail/nerima_mail.html をご確認のうえ、登録してください。



二次元バーコード

(4) 空き巣などの犯罪に備える

【防犯対策の例】

- 玄関ドアや窓などは、侵入に強い丈夫な材質や構造のものを選び、さらに補助錠をつける。
- 道路に面した部分の塀などは、周囲から見通しの良いフェンスや生垣にする。
- 物置・エアコンの室外機・駐車場の屋根などは、2階に忍び込む足場にならないように設置する。

そのほか、玄関先などに動くものに反応し点灯するセンサーライトを設置したり、ドアや窓に警報ブザーなどを取り付ける方法も効果的です。住居の環境に合わせた対策を講じましょう。

また、ゴミ出しなどの短時間の外出や、在宅時でも必ず施錠する習慣をつけましょう。

12 練馬区の福祉サービス

(1) 高齢者在宅生活あんしん事業（緊急通報システム・生活リズムセンサー）

- ①対象 介護保険の要支援・要介護の認定を受けた方、健康長寿チェックシートで総合事業の対象者と判定された方、または慢性疾患などのため、日常生活上、常に注意を要する方で、つぎの1)～4)のいずれかに該当する方
- 1) 65歳以上のひとり暮らしの方
 - 2) 65歳以上の高齢者のみの世帯に属する方
 - 3) 65歳以上の日中または夜間に独居の方
 - 4) 65歳以上の高齢者であって、その同居者全員が介護保険要介護度1～5、身体障害者手帳1～4級、愛の手帳1～4度または精神障害者保健福祉手帳1～3級の世帯に属する方
※その他にもサービスにより個別の利用要件があります。
- ②内容 以下のサービスを一体的にご利用いただけます。
- (1) 緊急通報システム
緊急時に無線発信機のボタンを押すことにより、警備員の駆けつけと救急車の要請ができます。また、事故発生のおそれがあると確認された場合には通報がなくても、警備員が自宅に駆けつけて状況確認を行います。
 - (2) 生活リズムセンサー
自宅での動きが一定回数に満たない場合、警備員が自宅に駆けつけて状況確認を行います。
 - (3) 定期訪問（(4)との併用はできません。）
区民ボランティアが週1回程度、自宅に訪問し安否確認をします。
 - (4) 電話訪問（(3)との併用はできません。）
コールセンターより週1回、安否確認のためお電話します。
 - (5) 見守り配食（(1)と併用してご利用いただけます。なお、見守り配食のみをご希望の場合は、高齢社会対策課介護予防係（Tel 5984-2094）までお問合せください。）
区に登録した配食業者が食事を配達します。事故発生のおそれがあると思われる場合は、あらかじめ利用者が指定した緊急連絡先に連絡します。

③費用

	住民税課税世帯	住民税非課税世帯	生活保護世帯
緊急通報システム	400円	300円	無料
生活リズムセンサー	600円	200円	無料
定期訪問	無料	無料	無料
電話訪問	無料	無料	無料
見守り配食	弁当代実費（料金は配食業者により異なります）。		

- ④問合せ 受け持ちの地域包括支援センター 43ページ参照

(2) 居宅火災予防設備

1) 自動消火器・火災警報器の給付

- ①対象 65歳以上の方が対象となりますが、自動消火器および火災警報器で給付対象者の要件が異なりますので、詳しくは、受け持ちの地域包括支援センターまでお問合せください。
- ②問合せ 受け持ちの地域包括支援センター 43ページ参照

2) 電磁調理器

- ①対象 65歳以上の方で、認知症等のため調理等で火を扱う際に消し忘れがあるなど、防災上必要と認められる方
- ②費用 給付に要する費用の1割相当額（限度額があります。）
- ③問合せ 受け持ちの地域包括支援センター 43ページ参照

(3) 耐震診断・耐震改修工事等費用の助成

- ①対象 区内にある昭和56年5月31日以前に新築工事の着手をした建築物
- ②内容 耐震診断から実施設計・耐震改修工事までの一連の工程が助成対象となります。なお、住宅（戸建住宅、小規模な長屋および共同住宅）は、簡易耐震診断を無料でおこなっています。
- ③問合せ ☎防災まちづくり課 耐震化促進係 Tel 5984-1938（直通）



✖ 毛



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

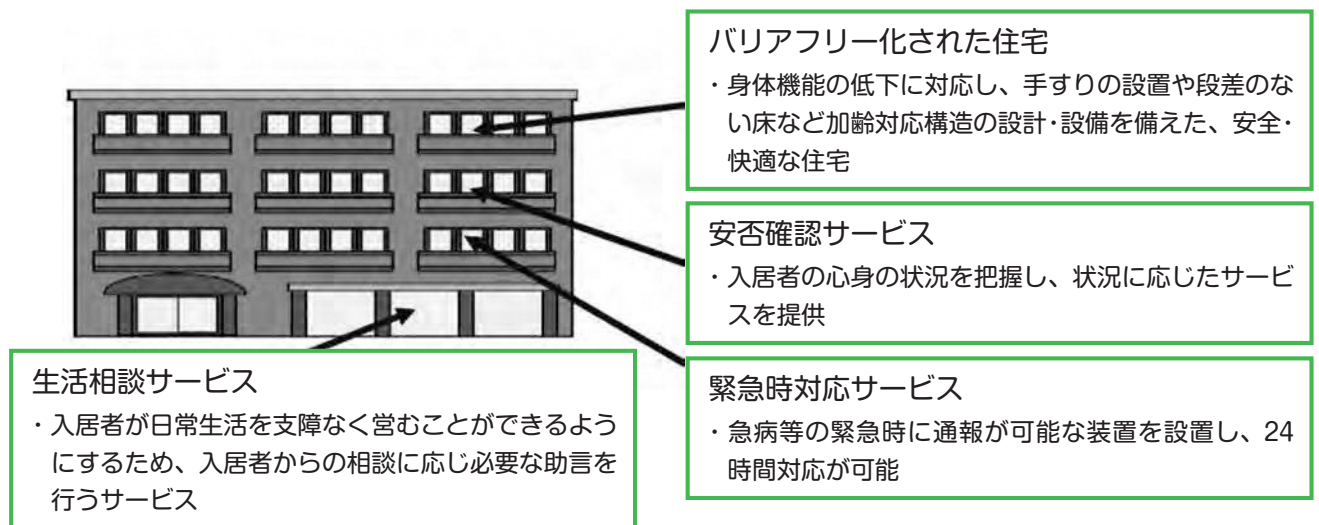
介護保険サービス	おおよその費用（※1）		情報入手先
	入居時	月 額	
特定施設サービス	0～数千万円	15～43万円	受け持ちの地域包括支援センター Tel 43☎参照 ※詳しくは、各施設にお問い合わせください
地域密着型サービス	一時金ありも	15～20万円	受け持ちの地域包括支援センター Tel 43☎参照
施設サービス	な し	5～18万円	受け持ちの地域包括支援センター Tel 43☎参照
施設サービス	な し	6～16万円	受け持ちの地域包括支援センター Tel 43☎参照
施設サービス	な し	7～17万円	受け持ちの地域包括支援センター Tel 43☎参照

（※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。

3 サービス付き高齢者向け住宅



- ・居室は、原則として 25㎡以上で、水洗便所・洗面設備・浴室等が設置されています。(共用の場合があります)
- ・安否確認、緊急時対応、生活相談のサービスは、常駐するケアの専門家により必ず提供されます。
- ・高齢者の居住の安定化を図るために、前払家賃等の返還ルール及び保全措置が講じられた契約となっています。

●入居の条件は？

- ・60歳以上およびその同居者です。要介護でも可能なものもあります。

●費用はどのくらい？

- ・入居時には、敷金やサービスの前払いなどが必要なものもあります。
- ・月々の費用は、一般の賃貸住宅と同じ家賃(6～25万円程度)・共益費(1～6万円程度)のほかに、基本サービス費(2～6万円程度)が必要です。
- ・食費(4～7万円程度)や介護サービス費は個別に契約します。

●介護サービスは？

- ・介護保険の「居宅サービス(通所介護や訪問介護など)」を利用します。
- ・「特定施設」の指定を受けているところでは、「特定施設入居者生活介護サービス」を利用します。

●サービス付き高齢者向け住宅を探すには？

- ・「サービス付き高齢者向け住宅情報提供システム」というホームページから全国の都道府県等に登録された全てのサービス付き高齢者向け住宅が、オンラインで公開されています。

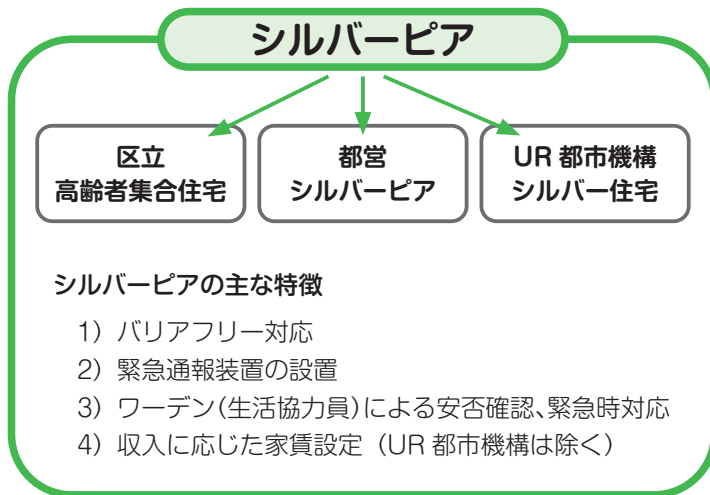
※事業者向けの登録申請方法の案内もあります。

<http://www.satsuki-jutaku.jp/>

4 シルバーピア（高齢者向け公的賃貸住宅）

単身の高齢者または高齢者のみの世帯を対象とした、バリアフリー化や緊急通報システムなどが備わっている高齢者の生活に適した住宅です。公営、UR都市機構（旧公団住宅）などさまざまな形態があります。国のシルバーハウジング・プロジェクトの一環です。

ワーデン（生活協力員）や介護事業所が入居者の安否確認や関係機関への連絡などを行います。



シルバーピア

●誰でも入居できますか？

- 区立高齢者集合住宅の場合は区内に、都営住宅のシルバーピアの場合は都内に引き続き3年以上居住している必要があります。
- 65歳以上の単身者か65歳以上（区立高齢者集合住宅の場合は60歳以上）の親族との二世帯で、日常生活で自立していることが必要です。
- 区立高齢者集合住宅・都営住宅のシルバーピアの場合は、所得が基準内であることなどの条件があります。UR都市機構は、直接お問い合わせください。

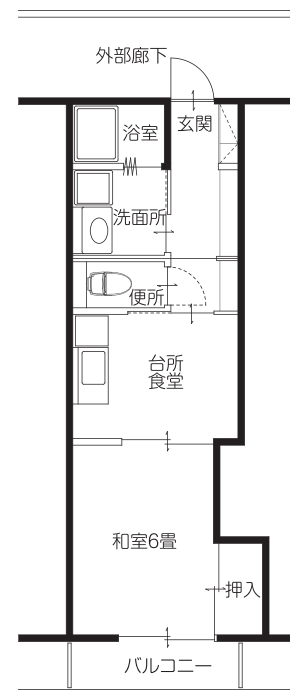
●利用の仕方は？

- 区立高齢者集合住宅は11月、都営住宅のシルバーピアは2・8月に公募し抽選です。（ねりま区報に掲載されます）
- UR都市機構は、随時なので直接お問い合わせください。

●入居した後、介護が必要になったら？

介護専用の施設ではありませんので、介護保険の「居宅サービス」を利用してください。

なお、重度になると、「介護施設」などへの住み替えが必要となる場合があります。



単身用の間取りの一例

5 有料老人ホーム

住まいや食事、介護などのサービスを提供する施設です。自立して元気な人から介護が必要な人まで、さまざまな人が暮らしています。入居にあたっては、重要事項説明書を入手してよく読み、施設を実際に見学し、さらには、体験入居をするなどして、自分にとってふさわしいホームなのかを十分に確認する必要があります。

健康型	食事等のサービスが付いた高齢者向けの住まい。介護が必要になると契約を解除して退去しなければなりません。
住宅型	緊急時や食事、見守りなどの生活支援サービスがついた高齢者向けの住まい。介護サービスを受ける場合は、入居者自身が事業者を選択して、ホームに住み続けながらサービスを受けることになります。
介護付 (特定施設入居者生活介護)	介護等のサービスが付いた高齢者向けの住まい。介護が必要になってもホームが提供する特定施設入居者生活介護を利用することができます。ホームのスタッフが、介護サービスを提供します。「外部サービス利用型」もあります。なお、自立の方から要介護の方までが入居対象となる「混合型」と、要介護1～5の方だけが利用できる「介護専用型」があります。

●誰でも、入居できますか？

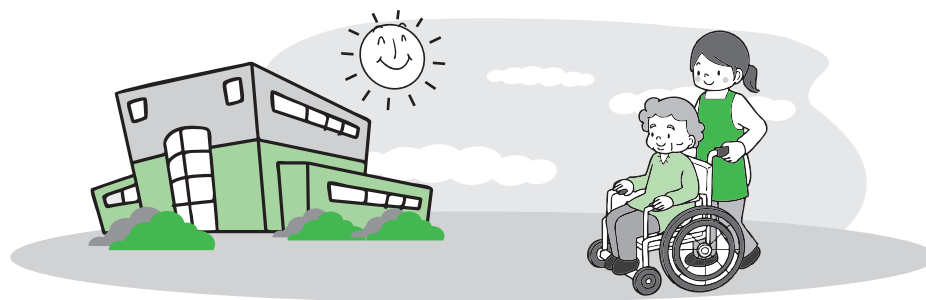
- おおむね 60 歳以上の方が対象となります。
- 入居時に介護が必要な人は、「介護付」を選んでください。
- 比較的入居しやすいですが、施設によっては入居待ちになります。

●利用の方法は？

- 直接ホームに相談してください。

●有料老人ホーム探しの手始めは、パンフレットの入手です。

- 情報の入手は、大切です。最近はインターネットでホーム情報を検索することもできますが、やはりパンフレットなどを入手し、しっかり調べましょう。しかし、パンフレットは、商品を守るための広告の一つですから、パンフレットに書かれていない内容も調べましょう。
- 重要事項説明書を入手して読んだり、ホームを実際に見ることも必要です。



●どのくらいお金がかかりますか？

- もっとも気になるお金の問題です。入居一時金は0円から数千万円まであります。
- 日常生活にかかる費用（管理費、食費、光熱費など）も月額数万円から数十万円と多様です。資金計画をしっかりと立てて選びましょう。

有料老人ホーム Q & A（重要事項説明書の読み方）

Q：入居一時金とは？

A：終身に渡る家賃相当額の全額または一部を前払い金として一括に払う金額です。

何年分の家賃の前払いに相当するのかわかるのが「償却期間」です。

この期間内に退居した場合は、残りの年数分は返却されます。それを過ぎると一時金は全く戻ってきません。また、償却期間が極端に短く設定されている場合もありますので、ご注意ください。さらに、入居者が亡くなられた場合の取扱いについても、事前に十分な確認が必要です。

Q：初期償却とは？

A：入居一時金のうち、入居期間の長短にかかわらず退去の際の返還金の対象とならないものを「初期償却金」と言います（通常は、入居一時金の2～3割程度）。

Q：クーリングオフ制度はありますか？

A：90日以内に退居あるいは解約する場合には、短期解約特例制度があります。利用期間の利用料等は実費精算となります。なお、入居した高齢者が短期間で解約して退去する場合、厚生労働省令で定める方法により算定される額を除き返還する旨の契約を事業者が義務づけています。

●「体験入居」

- 有料老人ホームには「体験入居」（有料）という制度があります。
- パンフレットや重要事項説明書では分からない部分を、実際に入居し体感してみましょう。
- 見学や体験をすることで、周辺環境（バスの便など）などが良くわかります。
- 「自立型」と「介護型」のホームでは、体験入居の観点も変わってきます。
- 五感をフルに使って相性のあうホームを見つけましょう。



明るい雰囲気のリビングルームはおしゃべりや食事など自由に使えます



個室の様子。家具が備え付けられています

■ 有料老人ホーム（および賃貸住宅）選びのチェックポイント

①パンフレットなどの資料で確認します（重要事項説明書も取り寄せる）

立地条件について	
	最寄の交通機関
	買い物・病院などの利便
建物について	
	周辺の環境
	共有スペースの種類と広さ
居室の状況について	
	広さ、配置、収納スペース
	設備や備品など
生活支援などのサービスについて	
	サービスの内容とスタッフの配置
	内容ごとの費用
介護サービスについて（介護付ホームの場合）	
	要介護となった場合や重介護となった時の対応（部屋の移動など）
	介護サービスの内容とその費用
	スタッフの配置と夜間対応
	介護事業所との連携（居宅介護サービス利用の場合）
医療関連について（ホームの場合）	
	提携している医療機関（パンフレットにある病院等の提携継続の確認）
	リハビリの対応
入居の条件について	
	年齢や要介護度による制限
	退去の条件
	認知症への対応
契約の形態について（ホームの場合）	
	利用権方式か、賃貸か、分譲か
入居時の費用の内訳について	
	ホーム：入居一時金（償却内容、解約時返還金、保全措置など）、その他の一時金
	賃 貸：敷金、礼金など。その他の一時金
月額費用の内訳について	
	ホーム：管理費、食費、光熱水費など 個別のサービス費用（介護保険利用を含む）
	賃 貸：家賃、管理費など 生活支援などのサービス費など
経営などについて（ホームの場合）	
	経営の理念や経営者のプロフィール
	入居者の意見の反映体制
	入居者の交流（サークル活動、外部との交流、ボランティア受け入れなど）
	入居者の年齢構成・男女割合など

②見学や体験入居で現地を確認します（五感で感じる。理解するまで説明を求める。）

立地条件について	
	交通の利便
	買い物、病院のある場所
	周辺の環境（みどり、騒音など）
建物について	
	バリアフリーの状況
	玄関・廊下・非常口の配置など
	ロビーや娯楽室など
	食堂・共同浴室など
	雰囲気
居室について	
	バリアフリーの状況
	広さ、収納、設備、備品など
	快適さ（明るさ、防音、空調など）
	トイレや浴室の構造
介護サービスや生活支援サービスについて	
食事について（試食して）	
	味やメニューの豊富さ
	栄養管理
	特別食対応
スタッフについて	
	あいさつ、みだしなみ
	入居者とのコミュニケーション
入居者について	
	雰囲気を感じる
	意見を聞く

③契約前に内容を再確認します

- クーリングオフ条項の確認
- 重要事項説明書の熟読理解

※東京都発行の冊子が参考になります。

「あんしんなっとく 高齢者向け住宅の選び方」

「あんしんなっとく 有料老人ホームの選び方」

6 都市型軽費老人ホーム

- 低所得者向けの高齢者の住まいを確保するため、従来のケアハウスの基準を大きく緩和した住まいで、東京 23 区・武蔵野市・三鷹市の一部に限り建設されます。
- 定員 20 人以下で、個室面積は 7.43㎡（4 畳半）以上、食堂・便所・浴室など必要最小限の共用設備が設けられています。生活相談員、介護職員が配置され、夜間も職員が常駐します。

●誰でも入居できますか？

- 利用は 60 歳以上で、低所得で自立していることなど他の軽費老人ホームと同じです。
- 練馬区内では、区内に居住している方が対象となり、施設の運営事業者が優先度を判定し、入居者を決定します。

●利用の仕方は？

- お住まいの地域の地域包括支援センター（43 ページ参照）へ申込みとなります。

●費用はどのくらい？

- 居住に要する費用、生活費（食事など）、サービスの提供に要する費用としておおむね月額 12 万円～です。収入によって変わります。また介護費などは別途必要です。

●入居した後、介護が必要になったら？

- 介護保険の「居宅サービス（通所介護や訪問介護など）」を利用します。介護が重度になり都市型軽費老人ホームでの生活が困難となった場合は、介護施設などへの住み替えが必要となります。

7 認知症高齢者グループホーム

- 認知症高齢者が少人数（5 人～9 人）で共同生活を送りながら、家庭的な環境の中で、介護や身の回りの世話などを受ける施設です。
- 個々の生活能力に応じて、できることは自分ですることが基本となっています。
- 居室は個室で、リビング・台所・食堂・浴室などの共同空間があります。

●誰でも入居できますか？

- 要支援 2 または要介護者で、認知症の方が対象になります。（要支援 1 の方は利用できません。）
- 共同生活ができる事が必要です。
- 原則としては、施設がある区市町村の住民の方が対象となります。

●利用の仕方は？

- 直接、施設に申し込みます。

●介護サービスは？

- 入浴・排泄・食事等の介護、その他の日常生活上のお世話や機能訓練など、介護保険の（地域密着型）認知症対応型共同生活介護サービスを受けます。
- 医療的措置が必要となったり、他の入居者の迷惑となる問題行動がある場合には、他の施設に移ったり、退去を求められる場合もありますが、詳しくは各施設により異なります。

8 特別養護老人ホーム

65歳以上で、身体上または精神上著しい障害があるために常時介護を必要とし、居宅において適切な介護を受けることが困難な人が、入所する介護保険施設です。ただし、65歳未満の方であっても、一定の条件を満たしていれば入所することは可能です。

●受けられるサービスは？

入浴、排泄、食事等の介護、その他の日常生活上の世話、健康管理、機能訓練、レクリエーション行事、家族や病院・福祉事務所等との調整、金銭管理等の代行業務など、介護保険の施設サービス。

●費用の内訳は？

- ・入居時の費用負担はありません。
- ・月々の費用には、居住費・食費・介護保険負担などが含まれ、要介護度や収入などにより異なります。
- ・その他、個別に必要となる費用が発生する場合があります。

●誰でもいつでも入所できますか？

- ・要介護認定（原則要介護3～5）を受けている人が対象となりますので、要介護認定を受けてから、各施設に入所の申し込みをします。
- ・入所判定は、本人の状況（心身および資産等）・世帯の状況・住宅の状況などにより施設の運営事業者が行います。練馬区では、入所の必要性の高い方から順に入所できるように入所基準を定めています。

特定施設入居者生活介護とは？

「特定施設入居者生活介護」とは、施設内に介護職員が常駐し、24時間体制で生活介助や介護を行う介護保険のサービスの一つです。

特定施設に入居している利用者に、介護サービス計画に基づき、入浴、排泄、食事等の介護や、日常生活上の世話、機能訓練、療養上の世話を行うものです。最近では、介護サービス計画書の作成や安否の確認などの基本部分以外を、外部の介護事業所に委託する外部サービス利用型もあります。

有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、ケアハウス等で、条件を満たしていれば、「特定施設入居者生活介護」の指定を受けることができます。

9 支援制度など

(1) 家賃等の補助・助成

①高齢者向け民間賃貸住宅（高齢者優良居室提供事業）

対 象：公営住宅への入居を希望し、区内に3年以上居住している65歳以上のひとり暮らしの方、または65歳以上を含む60歳以上のみの世帯の方。

内 容：民間の賃貸住宅を紹介し、公営住宅への転居が決まるまでの期間、家賃等の一部を補助。

※入居期間中は対象となる公営住宅の募集すべてに応募していただきます。

※公営住宅への転居が決まらなくても、一定の期間が経過した場合は、家賃等の補助が終了します。

問合せ：☎高齢社会対策課施設係 Tel 5984-4586

②住まい確保支援事業（空き室情報の提供）

対 象：つぎのいずれかに該当する世帯

① 65歳以上の方のみで構成される世帯

② 身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳の交付を受けた方を含む世帯

③ 子ども（高校生相当の年齢まで）と母または父のみで構成される母子および父子家庭

内 容：高齢等を理由に民間賃貸住宅への入居を断られるなど、住まい探しでお困りの方に区内不動産団体の協力により、入居を拒まない民間賃貸住宅の空き室情報を提供します。

※転居先の希望条件によっては、空き室情報が提供できない場合があります。

問合せ：☎住宅課管理係 Tel 5984-1289

(2) 入居の手助けなど

①居住支援（保証機関利用による保証）

対 象：区内に引き続き2年以上お住まいの、65歳以上のひとり暮らし、または65歳以上を含む60歳以上のみの世帯の方で、保証人が見つからないために、民間賃貸住宅への入居が困難な方。

内 容：保証人のかわりに、区と協定を締結した民間保証会社と保証委託契約を結び、支払った保証料の1/2の金額（上限2万円）を助成します。所得制限があります。

問合せ：☎受け持ちの総合福祉事務所高齢者支援係

②家賃債務保証

- ・（一財）高齢者住宅財団が、高齢者円滑入居賃貸住宅として登録された賃貸住宅に居住する高齢者の家賃を保証する制度。

居住者は月額家賃と保障期間に応じた保証料を負担する。

問合せ：（一財）高齢者住宅財団 Tel 0120-602-708

③「マイホーム借り上げ」制度

- ・ 住み替えなどの際に、自宅を売却しないで、最長で終身にわたって借上げてもらい、安定した賃料収入が得られる制度。

- ・ 「（一社）移住・住みかえ支援機構（JTI）」が、高齢者住宅財団の基金による保証を受けて、借上げて転貸する。

問合せ：（一社）移住・住みかえ支援機構 Tel 5211-0757

10 その他の高齢者向け住まい

名 称	概 要
養護老人ホーム	環境および経済的な事情により居宅での生活が困難で、おおむね 65 歳以上の方に、日常生活上必要なサービスを提供する施設。 (練馬区にはありません) [問合せ：☒受け持ちの総合福祉事務所 高齢者支援係]
軽費老人ホーム (A型・B型・ケアハウス)	家庭環境や住宅事情等に支障がある人が対象で、無料または低額な料金で、食事の提供その他日常生活上必要な便宜を供与することを目的とする施設。B型は健康で自炊できることが条件。 ケアハウスも軽費老人ホームの一種。 (大泉ケアハウスは新規募集を行っていません) [問合せ：各施設]
シニア向け分譲マンション (シルバーマンション)	名称は様々で、高齢者に対応した仕様・サービスを備えた分譲住宅。 サービスの内容や保障は、施設毎に千差万別。 [問合せ：不動産会社]
グループリビング	明確な定義はないが、一般的には、高齢者が加齢にともなう身体機能の衰えを補うため、生活の一部を共同化し、お互いの自由やプライバシーを尊重しながら共同生活を送る。 [問合せ：各施設]
コレクティブハウジング	明確な定義はないが、一般的には個人の住居部分とは別に、居住者同士が交流し、支え合う共同の空間（ダイニングキッチン、リビングなど）を備えた集合住宅。必ずしも、高齢者専用ということではなく、様々な世代を対象としており、多世代で暮らすものもある。 [問合せ：各施設]
都営住宅	住宅に困窮している一定の所得以下の方を対象とした「東京都が設置・管理する住宅」。都営住宅には、家族向け、単身者向けなどの住戸がある。 また、高齢者が自立して安全な日常生活が送れるよう配慮したシルバーピアもある。(シルバーピアについては、32 ページを参照) [問合せ：東京都住宅供給公社]
住宅確保要配慮者向け 賃貸住宅	東京都で定める一定の基準を満たす高齢者の入居を拒まない賃貸住宅。国土交通省の管理する専用 WEB サイト「セーフティーネット住宅情報提供システム」から検索できます。 [情報入手先： https://www.safetynet-jutaku.jp/guest/index.php]

11 一覧表など情報の入手先

住まい	情報入手先
・シルバーピア	・東京都住宅供給公社（都営） ・UR都市機構（03-3347-4375） ・練馬区住宅課住宅係 ※区立高齢者集合住宅について
・サービス付き高齢者向け住宅 （全国）	・サービス付き高齢者向け住宅情報提供システム (https://www.satsuki-jutaku.jp/)
・住宅確保要配慮者向け賃貸住宅 （全国）	・セーフティネット住宅情報提供システム (https://www.safetynet-jutaku.jp/guest/index.php)
・優良民間賃貸住宅 （東京都内）	・東京都住宅政策本部ホームページ (https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/)
・有料老人ホーム （全 国）	・（公社）全国有料老人ホーム協会のホームページ ※入居相談室（03-3548-1077）があります
・都市型軽費老人ホーム ・有料老人ホーム ・ケアハウス ・認知症高齢者グループホーム ・特別養護老人ホーム ・介護老人保健施設 （東京都内）	・東京都福祉保健局のホームページ (https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/) 「高齢者 → 高齢者施設 → 施設一覧 → 施設をお探しの方へ」
・都市型軽費老人ホーム ・特別養護老人ホーム ・介護老人保健施設 （練馬区内）	・練馬区のホームページ (https://www.city.nerima.tokyo.jp/) 「保健・福祉 → 高齢者 → 高齢者施設」 「暮らしのガイド → 高齢・介護 → 施設に入所して受けるサービス」

注1) 特定施設として認定されている有料老人ホームなどの介護サービスの詳しい情報は、「介護事業所検索（厚生労働省）」のホームページにあります。

注2) 無料の相談センターや有料（会員制）の相談センターでも、全てではありませんが、有料老人ホームなどの情報を提供しています。

実際に施設をご検討される際には、十分なお確認が必要となります。

12 補足 (Q&A)

住み替え先の住まいの広さは？

- 高齢者向けの住宅や施設の居室は、思いのほか狭いものです。
- 有料老人ホームを除き、一人用の居室はほとんどが1ルームマンション（20数㎡前後）程度で、介護付になると10数㎡となるものもあります。
- いずれの場合も収納スペースは限られています。
- 元気なうちから身の回りの物をすっきりと整理するよう心がけましょう。

住み替え先は、終の棲家になるのでしょうか？

自宅で「最後」を迎えるということが理想なのですが、高齢者向けの住まいは、「終の棲家」となるのでしょうか？

- 居宅介護サービスを受ける「サービス付き高齢者向け住宅」、「ケアハウス」などでは、介護が重度になると介護施設などへの住み替えが必要になる場合があります。
- 介護付有料老人ホームの中には、終末期ケアや看取りまでの世話をするところもあるようですが、一般的には、医療的措置が必要な場合には、「病院」に移ることになります。
- 特別養護老人ホーム、認知症高齢者グループホームなどの介護施設については、終末期ケアや看取りまでの世話をするところもありますが、医療的措置が必要な場合には、「病院」に移ることになります。

終身建物賃貸借契約？

- 一般的な賃貸住宅では、一定期間後に契約更新が必要ですが、60歳以上の高齢者が、終身にわたり安心して居住できる賃貸住宅があります。この賃貸借契約は、賃借人が死亡した時点で契約終了し、相続することはできません。
- 高齢者向けにバリアフリー化された住宅を、終生住み続けるため、都道府県の認可を受けた賃貸借事業者と、終身建物賃貸借契約を結びます。

問合せ：東京都都市整備局住宅企画部民間住宅課 TEL 5320-4967

住まいに関する相談の連絡先など

地域包括支援センター

●介護保険や高齢者に関する相談

練馬地域

第2育秀苑	【旭丘、小竹町、羽沢、栄町】	TEL 5912-0523
桜台	【桜台】	TEL 5946-2311
豊玉	【中村、中村南、豊玉中、豊玉南】	TEL 3993-1450
練馬	【向山、練馬】	TEL 5984-1706
練馬区役所	【豊玉上、豊玉北】	TEL 5946-2544
中村橋	【貫井、中村北】	TEL 3577-8815

光が丘地域

北町	【錦、北町1～5、北町8、平和台】	TEL 3937-5577
北町はるのひ	【冰川台、早宮、北町6～7】	TEL 5399-5347
田柄	【田柄1～4、光が丘1】	TEL 3825-2590
練馬高松園	【春日町、高松1～3】	TEL 3926-7871
光が丘	【光が丘2・4～6、高松5-13～24、旭町】	TEL 5968-4035
光が丘南	【高松4、高松5-1～12、光が丘3・7、田柄5】	TEL 6904-0312
第3育秀苑	【土支田、高松6】	TEL 6904-0192

石神井地域

練馬ゆめの木	【谷原、高野台3～5、三原台、石神井町2】	TEL 3923-0269
高野台	【富士見台、高野台1・2、南田中1～3】	TEL 5372-6300
石神井	【石神井町1・3～8、石神井台1・3】	TEL 5923-1250
フローラ石神井公園	【下石神井、南田中4・5】	TEL 3996-0330
第二光陽苑	【石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5】	TEL 5991-9919
関町	【関町北1～3、関町南2～4、立野町】	TEL 3928-5222
上石神井	【上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4】	TEL 3928-8621

大泉地域

やすらぎミラージュ	【大泉町】	TEL 5905-1190
大泉北	【大泉学園町4～9】	TEL 3924-2006
大泉学園	【大泉学園町1～3、東大泉1～4】	TEL 5933-0156
南大泉	【西大泉、西大泉町、南大泉5・6】	TEL 3923-5556
大泉	【東大泉5～7、南大泉1～4】	TEL 5387-2751

※ご相談は、お住いの地域を担当する地域包括支援センターにご連絡ください。

(【 】内が担当地域となります。)

相談機関など

● **（一社）東京都建築士事務所協会練馬支部** Tel 6908-0706

※練馬区役所などで、無料相談も行っています。

● **有料老人ホーム案内** （公社）全国有料老人ホーム協会 Tel 3548-1077（入居相談）

・ホームページ <https://www.yurokyo.or.jp/>

※有料老人ホームの案内は無料のものも含め民間のものも多くあります。

● **練馬区消費生活センター** Tel 5910-4860

練馬区消費生活センター（石神井公園区民交流センター内）では契約のトラブルや商品の苦情などについて、専門の消費生活相談員が、解決のためのお手伝いをしています。

・相談時間 月曜日から金曜日（祝日・休日、年末年始は除く）午前9時から午後4時30分

● **東京都消費生活総合センター** Tel 3235-1155

・相談時間 月曜日から土曜日（祝日・休日、年末年始は除く）午前9時から午後5時

● **一般財団法人高齢者住宅財団** <http://www.koujuuzai.or.jp/>

※高齢者の住まいに関する情報が掲載されています。

参考文献等

- 住まいQ&A 高齢者対応リフォーム（片岡泰子著 貝塚恭子著 小池和子著 井上書院）
- 実例でわかる福祉住環境 バリアフリー・デザイン・ガイドブック
（バリアフリー・デザイン・ガイドブック編集部編集 三和書籍）
- 暮らしのバリアフリーリフォーム（安楽玲子著 岩波書店）
- 定年前リフォーム（溝口千恵子著 三宅玲子著 文藝春秋）
- 絶対に失敗しない高齢者住宅の選び方（田村明孝監修 河出書房新社）
- あなたの年金にあわせた高齢者住宅の選び方・探し方（グループわいふ編 コモンズ）
- 年金で暮らせて安くはいれる高齢者住宅（わいふ編集部編 ミネルヴァ書房）
- 60代からの住み替えを考える本（長岡 美代著 実務教育出版）
- 死ぬまで安心な有料老人ホームの選び方（中村寿美子著 講談社プラスアルファ新書）

練馬区が発行している関連冊子

○高齢者の生活ガイド

高齢者の生活ガイドは、練馬区が行っている高齢者向けの保健・福祉サービスを中心に、概要をまとめたもので、毎年度発行しています。

○すぐわかる介護保険

このガイドブックは、介護保険制度のしくみや介護サービスを利用するための方法がわかりやすく書かれています。

○わたしの便利帳

「わたしの便利帳」は、区のサービス、各種手続き、担当窓口および施設の案内などを一冊にまとめ、区民の皆さまに提供するものです。また、区内の公共施設を表示した「練馬区全図」（裏面は「練馬区防災地図」）を挟み込んでいます。

○防災の手引

「防災の手引」は、災害が起こったときに、区民がとるべき行動や、日ごろからの備えについて、分りやすく説明しています。家庭での防災力を高めて、災害に備えるための方法などが書かれています。

○防犯・防火ハンドブック

ひったくり・住居への侵入・振り込め詐欺などの犯罪や、火災・救急対策などについて解説されています。個人だけでなく、地域での防犯・防火の取組みなどについても書かれています。

取材協力（都・区立施設以外は 50 音順で掲載）

（一社）東京建築士会 練馬支部

大泉学園やまぼうし（小規模多機能型居宅介護施設）

くらら大泉学園（介護付有料老人ホーム）

せらび練馬（認知症高齢者グループホーム・小規模多機能型居宅介護施設）

NPO練馬たすけあいワーカーズエプロン

都営東大泉五丁目アパート（シルバーピア）

資料協力（都・区立施設以外は 50 音順で掲載）

くらら練馬江古田（介護付有料老人ホーム）

錦・太陽の里（高齢者向け優良賃貸住宅）

ライフコミュニケーション豊島園（介護付有料老人ホーム）

広告のページ

掲載されている広告については、直接各事業者にお問い合わせください。

バリアフリーリフォームなら **nabekan** へ！

段差解消

手すり取付

すべりにくい床に交換

開閉しやすい引き戸に交換

玄関拡張

使いやすいトイレやお風呂、キッチン・洗面台に交換

昇降機やホームエレベーターの設置

介護保険住宅改修・練馬区高齢者自立支援住宅改修
申請事務から工事まで住まいのことならすべてお任せください！



東京都上下指定水道工事店



<https://www.nabekan.com/>

株式会社 ナベカン
TEL.03-3993-5133

営業時間 月・火・木・金 8:00~18:00、水・土 8:00~17:00(日祝休)
〒176-0002 東京都練馬区桜台6-36-5
FAX.03-3993-8633 MAIL.madoguchi@nabekan.com

アパート・マンション・戸建
買取・賃貸・仲介
ご相談ください

不動産部 営業中

宅地建物取引業者免許 / 東京都知事(2)第94526号



登録範囲
1. 工場の設計・開発及び施工
2. 建築物の設計・開発及び施工

【有資格者】一級建築士、二級建築士、1級建築施工管理技士、1級管工事施工管理技士、2級管工事施工管理技士、インテリアコーディネーター、福祉住環境コーディネーター、東京都排水設備工事責任技術者、給水装置主任技術者、認定電気工事従事者、消防設備士、宅地建物取引士 他
【所属】TOTO リモデルクラブ、パナソニックの住まいパートナーズ、LIXIL GoodLiving友の会会員、トラスリフォームクラブ加盟店、ホームプロ加盟店、ベターライフリフォーム協会、リフォーム評価ナビ、東京都宅地建物取引業協会練馬支部、東京都建築設計事務所協会練馬支部

練馬区介護サービス事業者連絡協議会住宅改修部会

広告のページ

掲載されている広告については、直接各事業者にお問い合わせください。



コバ建設の高齢者向け快適リフォーム

コバ建設は練馬区に創業して間もなく**50年**。地域によりそい、**安全で快適なまちづくり**をお手伝いしてまいりました。
個人住宅はもちろん、小中学校や福祉施設などの**公共施設の新築・改修**などの実績も**豊富**です。安心しておまかせください。

コバ建設の事業内容
 個人住宅の新築・リフォーム工事、営繕工事。公共施設、都営住宅、マンション等の新築・大規模修繕工事・耐震改修工事
 介護保険住宅改修・自立支援住宅改修給付に関わる改修工事



<http://ietom.com>

お住まいに関するお困り事やお悩みを丁寧に取り、長く快適に暮らすことができるプランをご提案します

建物の寿命を伸ばす

屋根の葺替



ガルバリウム鋼板など軽く施工しやすい屋根材がおすすめです 防水は建物の健康の要です

外壁改修



屋根と同様に外壁の防水は建物の健康維持に必須です

暮らし楽しく

例えばアイランドキッチン
家族や仲間との楽しい時間がそうそう



キッチンスタイルを変えて 新しいコミュニケーション



猛暑対策にも有効
ウッドデッキとオーニングテント
くつろぎの空間をプラス



滑りにくだけでなく、抗菌・防臭効果のある高機能な床材もあります
ペット用床材 ペットも家族の一員

**お問い合わせは
イエトマ事業部まで**

イエトマはコバ建設の個人の方の専門窓口です

☎ 0120-833-600

安全に健康に暮らす



適切な手摺の配置は家庭内事故を防ぎます

手摺の取付



段差解消



自動水栓 感染予防

快適空間創造



冬暖かく夏涼しく

二重サッシ



湿気、匂い、有害物質も吸着します

高機能タイルで空気環境を整えます

万が一の備え



防犯性能に優れています

玄関ドア交換でセキュリティ強化



後付可能なリフォーム用雨戸です

シャッター雨戸取付で暴風対策



補助金を利用して耐震改修工事

株式会社コバ建設

〒177-0044 東京都練馬区上石神井3-6-21
TEL03-3995-6343 FAX03-3995-6852
 創業昭和50年3月
 建設業の許可 国土交通大臣許可(特-28) 第021894号
 一級建築士事務所登録 東京都知事登録 第36653号
 宅地建物取引業免許 東京都知事(11) 第35518号

一級建築士、福祉住環境コーディネーター、経験豊富なリフォーム担当者をご相談承ります。お客様のこれからの生活をより安全に快適にするための提案をいたします。

営業時間 8:30~17:30 定休日 第2・4土曜 日曜 祝日



ISO9001・ISO14001認証

広告のページ

掲載されている広告については、直接各事業者にお問い合わせください。

利用者募集中！



小さなデイサービスならではの家庭的でゆったりと、時間に追われることなく、一人一人の個別対応を提供しています。こじんまりとしているので、落ち着いた雰囲気の中で利用者様同士がお互いに思いやりの心づかいができています。外に出て花鳥風月の中から感情を豊かにし喜怒哀楽を表現できるようにします。



↑
梅漬け



↑
公園で合唱



↑
歩行訓練の散歩

お問い合わせ・ご相談お待ちしております！

TEL 03-5935-4563

デイサービス おちゃっこ大泉

練馬区大泉学園町2-7-1 2ハイム大泉1階



メモ



✕ 毛





✖ 毛



高齢期を安心して過ごすための 住まいのガイドブック

令和3年(2021年)4月発行

発行 練馬区 高齢施策担当部 高齢社会対策課

〒176-8501 練馬区豊玉北 6-12-1

TEL 5984-4586 (直通)

FAX 5984-1214

練馬区ホームページ <https://www.city.nerima.tokyo.jp/>



