



2021 年 6 月 15 日発行 (季刊)

認定 NPO 法人 市民シンクタンクひと・まち社  
〒 160-0021 新宿区歌舞伎町 2-19-13 ASK ビル 501  
TEL 03-3204-4342 FAX 03-6457-6202  
E-mail npo@hitomachi.org  
URL : http://www.hitomachi.org  
郵便振替口座 00170-6-410791 NPO 法人市民シンクタンクひと・まち社

## " おひとり様暮らし事始め "

### ～サービス付き高齢者向け住宅 (サ高住) に暮らして 1 年～

認定 NPO 法人市民シンクタンクひと・まち社 理事 木下 伸子

#### こんなところでおひとり様として・・・

これが、小学校入学の年から 70 年余り住んだ我が家を出て、おひとり様暮らしをしようと思い始めたところからの、住替え先の条件だった。

1. ある程度の広さのある独立した住居 (収納スペースも欲しい・・・)
2. 少しサービスがあって、日常生活が自由に行動できること (アルコール禁止や門限なし)
3. できれば土地勘のある所で (今まで住んだところか、定年まで勤めた職場のあるところか)
4. 現在の資産で、5～6 年は暮らせること (それ以上生き延びてしまったら? うーん・・・)
5. 体調や懐具合の変化に伴い、状況にあったサービスに移行できること (だから賃貸がいい)

去年のお正月、この条件を満たしている「サービス付き高齢者向け住宅 (サ高住)」(\* 4 面参照) をネットで見つけた。見学してみると、4 階建て建物の 1 階はクリニックスクエア (内科、整形外科、調剤薬局等)、さらに障害者の就労支援事業所運営の喫茶店があり、求めている条件以上だ。元の家からは直通バスで 30 分ほど。周りには大小の公園やスポーツ広場もあり、知り合いも住んでいる。息子夫婦にも見学してもらい、即入居を決めた。

#### 高齢者に優しくない! ?

総戸数 38 戸で部屋タイプは 5 種類、食堂と小さな会議室が共用施設である。私は、4 階の 1LDK + S に入居した。玄関はオートロック、幅広い内廊下・緩やかな階段はカーペット敷、住戸内もちろんバリアフリーである。

ところが、引っ越しの際、孫が「こっつて、高齢者用の住宅なのに、高齢者に優しくないね」と言った。「だって、シンクが高いでしょ、お年寄りには使いにくいんじゃない? 風呂場の換気扇や、押し入れの上段も踏み台使わなきゃ、届かないでしょ」と。言われてみると、間仕切りの扉も丈が高く、ガラス戸掃除など、背伸びしても届かない。洗濯機は 10cm 以上の防水パンの上にのせるので、洗濯物を取り出すのが結構厳しいかも。これは「難」といえなくもない。

180 cm ある大学生の孫 (男子) がそんなことに気づいたのがちょっと嬉しくもあった。

#### 「サービス付き」のサービス内容は?

フロントには年中無休でリビングアテンダーがおり、生活相談、安否確認、緊急対応をしてくれる。アテンダーのいない時間帯は、寝室、浴室、トイレについている緊急ボタンや水流センサーで、警備会社が対応する。

外出時と帰宅時には、自宅玄関にある「外出ボタン」を押すことになっているが、押し忘れるとアテンダーや警備会社から電話がかかってくる。ボタンの押し忘れを注意されると結構ストレスだ。居室の玄関の照明は、自動で点灯・消灯するが、それより出入りボタンの方を自動にしてほしいと思う。

食堂は予約制・別料金で、日曜以外朝食と夕食が提供される。朝が 8 時から、夕食は 18 時からなので私の生活パターンから言うと朝はなし、夕食は月半分くらいの利用か。外出機会の多い私は 6 時の夕食に間に合うように帰るのは結構厳しい。当日のキャンセルはできないので、タクシーで帰り高い夕食代になったこともあった。

#### 住人同士の交流は?

住人は食堂で見かけるご夫婦 3～4 組を含めても、圧倒的に女性が多い。ほとんどが 80 歳以上で 90 歳を超えた人もいるが、一様に自立されている。全く食堂を利用しない人とは顔をあわせることもないが、階ごとに緩やかなコミュニティが出来ており、食堂でおしゃべり会をしたり、近くの公園に散歩に行ったりしている。

持ち前のお節介で、コロナ禍で引きこもりがちな日常に変化を、と先日食堂の大型テレビによる「風と共に去りぬ」DVD 鑑賞会を試みた。8 人ほどが参加され、3 時間半の上映時間に、さすがに「疲れたねー」と。しかし、「楽しかったわ、また、お願いね」の声に、定期上映会にしようかなどと思う入居 1 年目の昨今である。



居室前にて