

人生100年時代を楽しむために

自然総研 人生100年時代委員会

介護は“人生の再設計” —100年時代を豊かに生きるための施設選びのポイント

ALSOK ジョイライフ株式会社 代表取締役社長 遠藤 嘉裕

人生80年と言われた時代において、介護は「人生の終盤に訪れる短いエピローグ」に過ぎませんでした。しかし、人類が「人生100年」という未知の領域に足を踏み入れた今、その定義は根底から覆されています。70歳で現役を退いても、その先にはさらに20年以上の月日が流れます。この膨大な時間を、これまでの制約から解放され、自身の美意識に基づいた「新たな人生のステージ」として楽しむことができるか否か、その大きな分岐点となるのが、住まいの選択、すなわち「介護施設選び」です。

介護施設への入居は、身体の変化という新たな条件を受け入れた上で、日常をより贅沢に、より自分らしく「再設計（リデザイン）」するための、極めて前向きな機会です。

第1章：事前の準備が「究極の自由」を担保する

ビジネスの世界において、「リスクマネジメント」の重要性は言わずもがなでしょう。しかし、こと自身の「老後」となると、多くの方が「その時が来たら考えればいい」と決断を先送りにしてしまう傾向があります。

介護が必要になるタイミングは、往々にして「突然」訪れます。脳血管疾患や骨折などによって、意思決定能力や体力がある日を境に急激に低下したとき、施設を選び、契約を進めるのは誰でしょうか。多くの場合、それはあなた自身ではなく、ご家族です。あなたの美意識やライフスタイルを完全に理解しているご家族でも、切迫した状況下ではあなたの希望を後回しにしても、「すぐに入れるか」「安全か」という消去法で選ばざるを得なくなります。自らの人生の主導権を握り続けるためには、心身ともに余裕がある「今」こそ、行動を開始すべきなのです。

多くの介護施設は、体験入居やショートステイを提供しています。実際にその場所で目覚め、食事を愉しみ、他の入居者との社交を経験することで初めて、「自分に合う空気感」が見えてきます。この「選ぶプロセス」そのものを楽しむ余裕があることこそが、老後の真の贅沢といえるでしょう。

第2章：構造を知る

—「介護付き」か「住宅型」か、という戦略的選択

介護施設の種類と費用の相場をまとめると、以下のようになります。

公的施設の費用は安価ですが、様々な条件があり

「空室のある施設」も限られています。そこで、今回は「介護付き有料老人ホーム」と「住宅型有料老人ホーム」という二つの大きな選択肢に絞って解説します。これらは単なる名称の違いではなく、受けられるサービスの「構造」そのものが異なります。

介護施設の種類と費用の相場

	種類	費用の相場	
		入居一時金	月額利用料
民間施設	介護付き有料老人ホーム	0～数千万円以上	10万円～50万円
	住宅型有料老人ホーム	0～数千万円以上	10万円～50万円
	サービス付き高齢者住宅	0～数十万円	10万円～30万円
	グループホーム	0～数十万円	12万円～20万円
公的施設	ケアハウス	0～数百万円	7万円～17万円
	特別養護老人ホーム	0円	8万円～15万円
	介護老人保健施設	0円	10万円～25万円
	介護医療院	0円	10万円～25万円

※月額利用料には、家賃・管理費・食費が含まれます。ほかに光熱費、シーツ代などの固定費がないか確認が必要です。また、入居一時金は、返還金制度や償却期間を事前に確認することをお勧めします。

●「介護付き有料老人ホーム」： 包括的な「安心」のパッケージ

都道府県から「特定施設入居者生活介護」の指定を受けた施設です。いわば、建物の中に最初から24時間の介護体制が組み込まれている「フルサービス・ラグジュアリーホテル」のような存在です。介護スタッフが常駐しており、夜間のケアや急な体調変化にも即座に対応可能です。費用面も介護保険の自己負担分が定額であるため、重度化しても月々の支払いが大きく変動しない安心感があります。

「将来の不確実性を最小限に抑えたい」「ワンストップ



で、すべてのケアを施設に任せたい」という方に向いています。入居一時金の幅は、いわば『暮らしの質』の選択肢です。都心のホームは確かに高額ですが交通の利便性が素晴らしく、郊外のホームは緑豊かな趣のある居室など、価値基準を拡げることで、ご自身に最良の一軒が必ず見つかります。お孫様が「また遊びに行きたい」と目を輝かせるような場所なら、理想のセカンドライフと言えるでしょう。

●「住宅型有料老人ホーム」： カスタマイズされた「自由」の空間

生活支援サービス（食事の提供や見守りなど）が付いた賃貸住宅という位置づけです。最大の特徴は、介護が必要になった際、外部の介護サービス（訪問介護など）を、自身の意志で自由に組み合わせて利用できる点です。

「今までお世話になっていたお気に入りのヘルパーさんに来てもらいたい」「必要な分だけ、ピンポイントで高品質なサービスを受けたい」など個別の要望に応えやすい柔軟性があります。自立している間は、過度な干渉を受けずに自由を謳歌できます。また、「自分の生活スタイルを細かくコントロールしたい」「馴染みのスタッフとの関係を継続したい」という方にも向いています。

この選択は、自身の性格が「パッケージツアーの安心」を好むのか、それとも「個人旅行の自由」を尊ぶのかという、価値観の反映と言えるでしょう。

第3章：ハードの豪華さに惑わされない —真の豊かさは「ソフト」に宿る

「介護付き有料老人ホーム」の中には、その豪華絢爛な設えに圧倒されるような施設もあります。名作家具が並ぶラウンジ、閑静なダイニング、最新のスパ設備。しかし、ここに落とし穴があります。

●「ハード」は1週間で「日常」になる

美しい景色も、高価な大理石も、暮らし始めれば1週間で「当たり前の風景」と化します。しかし、スタッフの不適切な声かけ、食事の味の微妙な偏り、あるいは自分の要望が聞き入れられないもどかしさなどは日々続いています。ハード面が「高級感」を演出する一方で、人生の質（QOL）を決定づけるのは、目に見えない「ソフト面」——すなわち、そこで働く人々の哲学とホスピタリティです。

●コミュニティという名の「知的な刺激」

もう1つ欠かせない視点が「どのようなコミュニティが形成されているか」です。

「類は友を呼ぶ」：施設への入居は、同じ空間を共有するコミュニティの一員になることを意味します。入居者の層が自身のバックグラウンドに近い場所であれば、共通の話題や趣味を通じて、知的な刺激を享受し続けることができます。例えば、経営者として歩んできた方々が集まる場所では、経済や文化に関する会話が日常的に交わされます。これは単なる社交に留まらず、



脳の活性化や「自分は社会と繋がっている」という現役感の維持に直結します。

「イベントの質は『知的欲求』を満たしているか」：時間潰しのレクリエーションではなく、コンサート・落語などの講演会、相続等の勉強会など、入居者の知的好奇心を刺激し続けるイベントが開催されているかを確認してください。身体の自由が制限されても、精神の探求には限界がありません。

第4章：施設選びのポイントー「ケアの哲学」を見極める

施設を見学する際には、「ハード面」だけではなく、以下の「見えない部分」にこそ目を向けてください。

●スタッフの「まなざし」と「所作」：

入居者を「お世話の対象（弱者）」として見ているか、それとも「人生の大先輩（敬うべき顧客）」として接しているか。言葉遣い一つにその施設の教育水準が現れます。

●個別性への対応力：

「朝食を10時に摂りたい」「深夜まで趣味に没頭したい」といった、標準的なルーティンから外れる要望に対し、どう答えるか。「ルールですから」と一蹴するのか、「どうすれば実現できるか」を共に考えてくれるのか。その対応力に注目してください。

●認知症への深い理解：

身体の衰えよりも、心の揺らぎに寄り添う体制があるか。BPSD（周辺症状）を抑え込むのではなく、その背景にある「本人の願い」を汲み取ろうとする専門性の高さこそが、真のラグジュアリーです。

真に優れた施設は、ハードによって「非日常」を演出しながらも、ソフトによって「最高に心地よい日常」を作り出しています。

第5章：家族との絆を「再定義」する

施設選びは、ご家族にとっても極めて重要な決断です。早期に、かつご自身が希望する施設に入居する最大のメリットは、家族との関係性を「介護」という義務から「純粋な愛情」へと引き戻せる点にあります。

プロフェッショナルなスタッフに日常の細かなケアを委ねることで、ご家族は訪れた際、共に穏やかな食事を

愉しみ、思い出話に花を咲かせる「かけがえのない時間」に専念できます。例えば距離的に遠方に移住していても、施設は家族が離れる場所ではなく、家族が集う「第2の迎賓館」であるべきです。施設の中には、家族向けの宿泊施設やプライベートダイニング、あるいは子供が遊べる庭園など、多世代が集える工夫を凝らしているところもあります。「おじいちゃん、おばあちゃんの家遊びに行こう」という言葉が、自然に発せられるような環境。それこそが、家族の絆を守るための最良の選択です。

結びに：未来の自分への「最高の一票」を投じる

介護は、人生の「終わり」への準備ではありません。これまでの人生で築き上げてきたものを守りつつ、新たな自由を手に入れるための「再設計（リデザイン）」です。

人生100年時代、私たちは誰もが「老い」という変化を経験します。しかし、その変化を嘆く必要はありません。納得のいく準備と、自身の価値観に基づいた確かな施設選びがあれば、晩年は人生で最も穏やかで、最も豊かな黄金期へと昇華させることができます。

「どこでもいい」ではなく、「ここがいい」。

その確信を持って選んだ場所は、あなたという物語の「第3幕」を彩る、最高の舞台となるはずですよ。

今、あなたが描く未来の景色には、どのような光が差し込んでいますか？ その光を具現化するための第一歩は、すでにあなたの手の中にあります。

遠藤 嘉裕（えんどう よしひろ）

1995年、総合警備保障（現ALSOK）入社。
2002年より外務省に出向し、在パプアニューギニア日本国大使館にて警備対策官として外交の安全を担う。2005年の復職後は本社および熊本支社にて研鑽を積み、2016年にウイズネット（現ALSOK介護）執行役員、取締役役に就任。2022年より関西圏で介護事業を展開するALSOKジョイライフ（旧かんでんジョイライフ）代表取締役社長。長年にわたり「安全」と「介護」の融合に尽力し、豊かなシニアライフの実現に邁進している。

