



企画・制作／中日新聞広告局

提供／株式会社コミュニティネット

中日新聞Web特集

人生100年時代の

## 新しい「高齢者住宅」を訪問

提供：株式会社コミュニティネット

自由で安心、楽しく暮らせば元気になれる！

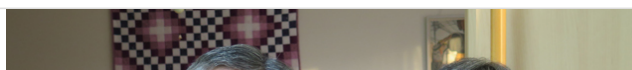


多世代の中で暮らす分散型のサ高住「ゆいま～る神南」（愛知県名古屋市）

医療の発達によって高齢化が進み、より人生の時間が長くなる現代では、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間「健康寿命」をいかに長くするかが課題です。「どんな暮らし方をすれば、それが可能になるのか？」を、誰もが知りたがっています。その答えのヒントを探して、「ゆるやかに人とつながる住まい」を目指す高齢者住宅を訪ねました。

愛知県名古屋市内の熱田神宮にほど近い「[ゆいま～る神南](#)」は、集合住宅に点在する空き室を改修した“分散型”のサービス付き高齢者向け住宅（以下、サ高住）です。周囲の人と関わりながら、楽しく、自由に暮らしを満喫し、介護が必要になったときも、地域の医療／介護資源を利用しながら自分らしく暮らす。そんな理念を掲げた「ゆいま～る神南」の暮らしについて、入居している方々3組と「ゆいま～る神南」ハウス長である沖田美代さんにお聞きしました。

## 60代に夫婦で選んだ、のびのび生活。「分散型」で「全室南向き」が決め手





森一人さん（左）、悦子さん（右）

海外での生活経験もあり、マイペースな暮らしを楽しむ森一人（かずと）さん（70）・森悦子さん（70）ご夫妻が暮らすのは、愛知県名古屋市市内にある「ゆいま〜る神南」の、南向きの[広々したリビング（17帖）が気持ちいい1LDK（62.52㎡）](#)。ウォークインクローゼットを備えたモダンな間取りは、集合住宅の旧式の間取りが全面改修されたものです。

お二人が住まい選びで一番重視した条件は、『南向き』の部屋があること。全室南向きで天井が高く、広い玄関土間とベランダのある「ゆいま〜る神南」を、お二人はひとめで気に入ったそうです。

「サービス付き高齢者向け住宅について、自分のこととして考え始めたのは65歳の頃。私たち二人が退職した3年前と比べて、体力が落ちたことを実感し、『70歳になったらもつきつかも』と考え始めたんです」（森悦子さん）

深刻ではないものの一人さんには持病があり、悦子さんも年のせいかな調が続くことがありました。日中365日、生活コーディネーターが常駐して、毎日安否確認があり、いざというときには生活相談できるという「ゆいま〜る神南」の環境は、お二人の希望にあっていました。検討して入居を決めたのは、お二人が69歳のときでした。

「『[分散型](#)』のサ高住というのもユニークでした。増えてきた団地の空き室をリフォームして作られたサ高住。入居するのは高齢者だけど、まわりの住宅に暮らすのは多世代の方々。横のつながりのある生活が期待できるのかな、と。そこにひとつ町ができるようで。老後は楽しい方がいい。一日話をする人がいないよりいいかなって」（森悦子さん）

「ゆいま〜る神南」の1階には、約200㎡のコミュニティスペース「わらわら広場」があり、広々とした集会室、カラオケや麻雀を楽しむ防音の娯楽室、ウッドデッキなどを備えています。

ここで毎日行われる朝のラジオ体操に参加するのが、悦子さんの日課です。一方、一人さんは、熱田神宮まで往復約2時間の散歩で健康づくりに取り組んでいるとか。お話好きな悦子さんと、趣味が幅広い一人さんは、いるだけで「わらわら広場」を明るくする雰囲気をお持ちです。



コミュニティスペース「わらわら広場」では毎日ラジオ体操が行われている（自由参加）

## 家の処分は子どもの負担になるから自分で整理



洋裁が大好きな鈴木さん愛用のミシン

「ゆいま〜る神南」には、家族と同居するのではなく、家族の近くでほどよい距離を保って独立して暮らす「[家族近居](#)」の方が少なくないそうです。

お一人暮らしだった鈴木知子さん（仮名、89）は、住み慣れた名古屋市内のマンションから、娘さん家族宅に近い「ゆいま〜る神南」に転居しました。88歳での引っ越しです。

「『ゆいま〜る神南』に住み替えるきっかけは、それまで23年間住んでいた南区のマンションを売りたいなと思ったことです。マンションも古くなると、修繕とかいろいろ面倒なことが出てきます。私が生きている間は大丈夫でも、そういうものを娘に残しては申し訳ない。そう思っていたら、同じマンションで『売れた』というひとがいて、今ならここも売れるんじゃないかと思ったんです」

そんなとき、下の娘さんが「こんなサ高住があるんですって」と話を持ってこられて、二人で見学に行った2〜3日後、鈴木さんは「ゆいま〜る神南」への入居を決断したそうです。

「内装は新しくなっているし、それまでの4LDKのマンションに比べると少し狭いけれど、十分な広さでした。この歳では普通の賃貸住宅にひとりでは入れてくれないしね。それになんととっても娘の家に近い。前は車で15分〜20分かかりましたけれど、今はすぐそこ。しょっちゅう会っています。いろんな事務的な手続きも娘がやってくれるので助かります」

結婚してから1年で買った前の一軒家もマンションも、親に支援してもらったわけではなく、夫婦ともに働いて自分たちのお金で買ったものなので、処分しても気が楽だったとおっしゃいます。住み替えて落ち着いた現在、鈴木さんの楽しみは、50年物の愛用のミシンで洋服を、毛糸やフェルトで人形を作ることで、熱中すると食事の時間も惜しいほど。昔の同級生に会うと、皆に「元気だねえ！」と言われるそうです。

## マイペースに暮らせて、仕事場が近いのが魅力



自宅リビングにて、南康弘さん

年をとっても働く人は増えてきています。「70歳までは働きたい」という南康弘さん（68）は、マンションの清掃がお仕事。「仕事場に近い」ことが、「ゆいま～る神南」を知り、住み替えるきっかけになりました。

「3年前に、頭痛がするので脳外科にかかったら、軽い脳卒中の疑いがあるといわれまして。それから、具体的に『もしもこうなったら、どうしよう？』ということを考えるようになりました。**独り者だと、病気になった時が大変**です。風邪をひいた時とか、動けんし、買い物も行けんし、そういうのを経験しているから。寝込んだり、入院したこともあって、そういう時は一人では大変だな、と実感していたので、住み替えを決意しました」

様々な高齢者住宅や施設がある中で、「ゆいま～る神南」が気に入ったのは、マイペースで、自由に生活できそうだったからでした。

「フロントがあるのも助かるね。来たばかりの時、『郵便局はどこですか』とか『愛知銀行はどこですか』とか、病院とか、細かいことも尋ねたらきちんと教えてもらえるので、すごく助かりました。今は元気だけど、いろいろ困ったことを相談できる場があるのは、とてもありがたいです」

おひとりの南さんは、身元保証会社で後見人契約をしています。葬式やお墓なども、「先々はこうしてほしい」と契約しているので安心していきます。

「住まいや後見人を決めたら、ものすごく気持ちが楽ですね。決まるまでは、病気になったらどうするかな、死んだらどうするかな、といつも気になっていましたが、今は大丈夫です。今の生活に集中して、自分の健康を考えるだけです」

身体を動かして週5日、1日4～8時間働いて、仕事後に「ゆいま～る神南」前の「白鳥の湯」で汗を流し、食事をして家に帰るそうです。「今はコロナなので電話で近況を報告しあうけれど、以前は月に1度程度、友だちと会って楽しい時間を過ごしていました」。そんな自由な生活がとても快適で、「今ここでの生活が気に入っています。自分の暮らし方にあっていると思います」と南さんは語ります。

## 最期まで元気で自分らしく暮らしたい方に



「ゆいま～る神南」ハウス長 沖田美代さん

「ゆいま〜る」シリーズでは、スタッフの長を「ハウス長」と呼んでいます。「ゆいま〜る」は入居した方にとって自宅そのもの。「施設」ではなく「住まい」と考えているため、各「ゆいま〜る」を「ハウス」と呼んでいるそうです。

「ゆいま〜る神南」のハウス長を務める沖田美代さん（53）は、在宅介護や住宅型有料老人ホームなど、これまでも高齢者に関わる仕事をしてきた職歴を持っています。偶然、テレビで「ゆいま〜る大曽根」（名古屋にあるもうひとつの分散型サ高住）を取り上げた番組を見て感じるものがあり、「ゆいま〜る神南」の仕事に就くことになりました。

ゆいま〜る神南がほかの高齢者向け住宅と違うところは、基本的に自立したお元気な方が多いこと。そして、「今までと何ら変わらない生活ができる、その背景には安心がある」ことだと、沖田さんは考えています。

「介護が必要な方々を中心とした従来型の高齢者住宅でも、まだまだお元気な方が入居しています。でもそういう住宅では、なかなか自由にお出かけすることができません。私もそういうところで働いた経験があり、お元気な方が結果的に閉じ込められたような生活を続けていくと、本当に弱ってしまうと感じていました。この方たちに適度な見守りがあって自由に暮らせたら、ずっと元気に過ごせるのに。束縛があるために弱らせているのかもしれない——そういう感覚が私の中にずっとありました」

「ゆいま〜る神南」の自由な暮らしの中だと、スタッフに依存した生活と違って、入居者は「自分でできることは、自分でやらない」と考えます。そう思えば、必然的にしっかりされると、沖田さんは話します。



セミナーで高齢者の質問に答える沖田さん（左）

「『楽しく暮らせることで、前よりも元気になれる』生活が、理想的なのではないか。そしてそのような暮らしに対して、私たちスタッフが、『必要なときにはサポートします』という姿勢で対応していきたいと考えています」

「ゆいま〜る」では、一般の高齢者を対象に、[さまざまなセミナー](#)を行っているそうです。かつての職場と「ゆいま〜る神南」で多数の事例を見てきた沖田さんは、最近セミナーで、「『ゆいま〜る』で暮らして、もしも介護が必要になったらどうするのか？」などのテーマで、入居検討者の質問にも答えるようになりました。あたたかく細やかな語り口と、事例で語る具体的でわかりやすい話が、入居検討者に好評だそうです。

## 人生100年時代、「暮らし方」を自分で選んで、できるだけ元気に長く

この先身体が弱ったら、もしケガや病気で倒れたら、一人暮らしが不安——漠然とした未来のことを心配しつつ、考えることを先延ばしにしているシニアの方は多いでしょう。「まだそんなことを考えるのは早い」と考えがちかもしれません。

けれど実際に体験者に取材すると、家を売ったり住み替えたりするには、大きなエネルギーが必要だということがわかりました。きちんと考えて行動するのに、早すぎることはないのかもしれない。

ゆいま～る神南のサ高住の契約は終身建物賃貸借契約で、通常の賃貸と異なり、自分が希望すれば生涯住み続けることができる契約です。「高齢者は部屋が借りられない」とお困りの方にとっても、ひとつの選択肢となりえます。

人生100年時代に、できるだけ元気で長く暮らせるための「住まい」選び。早めに考え行動することは、「安心」への近道のひとつだといえそうです。

### 自由で安心、元気で長く人生を楽しむ、新しいタイプの高齢者住宅「ゆいま～る神南」

▶ <https://yui-marl.jp/jinnan/>

この特集の感想をお寄せください。  
抽選で5名様にQUOカード1000円分をプレゼントします。

**応募はこちらから**

[サイトポリシー](#)   [個人情報](#)   [著作権](#)   [サイトマップ](#)   [当サイトへのリンクについて](#)

Copyright © The Chunichi Shimbun, All Rights Reserved.