[現場密着ルポ／これが「終の棲家」の最新常識だ！]

「深夜0時半の抜き打ち調査」に同行取材！

〝老人ホームGメン〟が教える「優れた特養」の選び方&入り方

特別養護老人ホーム

プロが厳選！「ベスト特養⑳」を発表！

「30万人超が順番待ち」でも安くて優れた施設に入居する方法

ペットと一緒に入れるホームも！

予告なく調査員がやってくる（特養ホーム八街）

歳を重ね、自宅で暮らすことが困難になった時、選択肢となるのが「老人ホーム」への入居だ。だが、〝長生きリスク〟があるなか、高額な入居一時金を捻出した上で、毎月の利用料を払い続けられるのか――そんな不安を抱える人が見逃してはいけないのが利用料の安い公的施設「特養（特別養護老人ホーム）」だ。数十万人が〝順番待ち〟をしているといわれるが、実は多くの人が「終の棲家」にできる可能性が高い。

「できることを減らさない」

「2階で（ベッドから車椅子への）移乗のお手伝い、できる人いますか？」

スタッフの一人がインカムを通じて呼び掛けると、すぐに反応があった。

「吉田です。私、行けます」

東京都町田市にある特別養護老人ホーム合掌苑 桂寮では、スタッフたちが常に連携を取りながら入居者のケアにあたる。

相談員リーダーの佐藤幾子氏が説明する。

「お客様のQOL（生活の質）向上のために、様々な取り組みをしています。インカムもそのひとつで、導入したのは5年以上前のこと。以前は他のスタッフに手伝ってほしくても、近くに誰か見当たらないと利用者の方を待たせてしまうことがあったのですが、導入してからはよりスムーズにケアが提供できています」

93年設立の同ホームでは、利用者へのケアは細部までこだわりがある。

『「できることを減らさない」を基本理念に取り組んでいます。つまりスタッフが必要以上に手伝わない。お客様の力を最大限引き出して生活していただくということです』（同前）

2年前から取り入れているのが、先進的な取り組みで知られる奈良の特別養護老人ホーム「あすなら苑」で生み出された（10の基本ケア）だ。

「床に足をつけて椅子に座る」「町内に出かける」「トイレに座る」など、日常生活そのものをリハビリと捉え、入居者の生活能力の維持・向上を目指している。

「たとえば『床に足をつけて座る』の項目。特養では車椅子の方が多いのですが、歩くことが難しいだけで、立ち上がることはできる方がほとんどです。だから食堂までは車椅子でお連れして、食事の時は普通の椅子に移乗して食べてもらう。人は立ち上がって足の裏に荷重がかかることで覚醒します。1日3回の食事で椅子に移乗するだけでもかなり違う。『トイレに座る』などの項目にも、リハビリ効果があります」（同前）

こうしたケアをより安全に行なうため、高さの違う4種類の椅子やテーブルを用意するなど、ハード面での工夫にも余念がない――。

「特別養護老人ホーム」（以下、特養）は、民間が運営する有料老人ホームと違い、**社会福祉法人や自治体などが運営する公的施設に位置づけられる。全国に9645施設があり、約57万人の高齢者が暮らしている。**

ケアタウン総合研究所の高室成幸所長が解説する。

「民間の有料老人ホームは入居金が数千万円、月々の利用料が数十万円という高額な施設も珍しくありません。一方、特養は利用料が月額数万円から、高くても20万円弱です。だからといって〝安かろう悪かろう〟ではありません。先進的な取り組みを行なう施設も数多くあります」