

# この夏、老後の住まいを考えてみませんか

高齢化社会と住まい

定年が近づくと、その後の暮らしが気になり始めます。いつまでも元気で自分らしく暮らしていくために、退職の時期、退職後の生きがい作りなど、考えることはたくさんありますが、どこで暮らすかも重要です。現在の家に、今後も住み続けることはできるでしょうか。



## 家族で話したい シニアの住まい

老後に向けて住み替えを考えるきっかけは、子どもが独立し広い家が活用できない、建物が古くなり維持管理が負担になってきた、買い物や通院が不便に感じるなど、いろいろでしょう。そんな気持ちを夫婦や家族で、伝え合ってみませんか。

毎日の生活で困っていること、これから心配になりそうなことを、ざっくばらんに話し合ってみましょう。「これから先、庭の草刈りが大変になりそうだね」「近くに良い病院があると安心できるね」というふうには。

今後の夢も話せるといいですね。「緑の中でジョギングを続けたい」とか「家庭菜園を本格的に始めたい」など、暮らし方により住まいも異なります。

住み替えによって、さらに自分らしい生活が始まるかもしれません。高齢者向けの住まいとしては様々な住宅や施設があり、希望に沿った住まいを探すことも可能です。

老後を迎え、介護状態が重くなってきたら、本人にとっても家族にとっても大変です。元気なときに、考えておきたいものです。

## 住み替えは住まいの 整理をするチャンス

住み替えを検討するということは、あふれた物をどう整理するかということでもあります。サービス付き高齢者向け住宅、住宅型有料老人ホームなどの施設への住み替えになると、スペースが限られていますので、物の整理は避けて通れません。

住み替えは、物の整理をするよいチャンスです。住み替え先に合わせて、まず、使うもの、使わないもの、使わないけれど残しておきたいものに分けてみましょう。

使わない物は使ってくれる人を探す、本は買い取ってもらう、リサイクルできる家具はリサイクルセンターなどで引き取ってもらう、新品の贈答品などは学校や福祉施設のバザーなどへ寄付するなど、考えてみればいろいろあります。引き取り手がないものは思い切って処分を。不用品処分を業者に依頼すれば、費用はかかりますが、手間はかかりません。一番困るのは使わないけれど残しておきたい物。これがたくさんあると、住まいが手狭になります。思い出の品物は写真に撮って残すという方法もあります。

住み替えと言えば、先立つものはお金です。様々な住まいがあり、費用はまちまち。公的年金や私的年金などの収入の範囲内で入居費用をまかなうのが基本です。毎月の入居費用以外に、サービスごとに料金が発生するシステムでは、介護が必要になると負担が増えます。トータルでの費用を把握しておきましょう。夫婦の場合は、ひとりになったときのことも考えて、ひとり分の年金や遺族年金で暮らしていけるかどうか、検討しておきたいですね。



すがのみわこ  
コンサルティングオフィス代表  
ファイナンシャルプランナー  
菅野 美和子さん

すがのみわこ／ファイナンシャルプランナー、社会保険労務士として、シニア向けのライフプランセミナー講師を数多く担当。著書に「年金1年生」「ねんきん定期便がよくわかる本」等がある。