



地域との交流が活発 (特別養護老人ホームクロスハート幸・川崎)

〈これが新時代の「終の棲家、選びの答えだ!」〉

特養グループホーム 高住

住宅型有料老人ホームをプロが厳選!



少人数で充実したケア (グループホームひかり横浜戸塚)

# 大負担増時代に費用を抑えられる 老人ホーム全国BEST40

月額10万円で安心して親を任せられる施設も!



医師が常駐 (アマルネス・ガーデン)



自立支援を受けられる (ポラリスステイ大津大江)



独自の工夫で費用を抑える (プラチナライフ横浜善部町)



割安な特養でもこんなに豪華 (アマルネス・ガーデン)

## ケアの質は「お金じゃない」

物価高が家計を圧迫するなか、介護保険制度の改善が待っている。負担増やサービス給付カットに対抗するには、高齢者施設の選び方が重要となる。介護のプロが、負担を抑えながら安心して過ごせる施設を厳選した。

日本の介護保険制度は、社会情勢に合わせて3年に1度の改定がある。22年10月、24年度に予定されている次期改定の骨子として、ケアプランの有料化や軽度者である要介護1・2を介護保険制度から切り離す案などが議論されると、業界からは

「最悪の改定だ」と、不満の声が噴出した。全国介護事業者連盟の斉藤正行理事長が解説する。

「少子高齢化が加速し、介護保険の利用者は右肩上がりです。制度を維持するため、ある程度の負担増を許容するのは必要なことだと考えています。次期改定で議論されていたケアプランの有料化などの案は今見送られる方向ですが、負担は増える見通しです」

程度収入のある人は原則2割負担となる。これまでも徐々に広がってきたが、次期改定でも2割負担対象者の枠が拡大します。さらに、中長期的には今回見送られた2つの案も実現していくことが予想されます」(斉藤氏)

急激な物価高が続き、生活は苦しくなる一方だ。そのうえ、介護費負担増が待ち受けるなかでは、施設選びの「常識」も変わってくる。

ケアタウン総合研究所所長の高室成幸氏が語る。「介護は、お金次第」というわけではありません。利用料が高くなっても、付属のカフェや庭園などを使得ってリハビリやレクリエーションをしたり、独自の制度で人材育成に取り組むなど、工夫次第で介護の質を上げることが可能。建物や立地がよいのはもちろんプラス要素ですが、それだけにとられず、人の手が行な

うサービスそのものに注目した施設選びが大切ですよ」

介護付き有料老人ホームの場合、数百万円の入居一時金と月額30万〜40万円の利用料といったケ

## かかりつけ医のよう

特別養護老人ホーム(特養)などの評価・認証を請け負う第三者機関Uビジョン研究所の本間郁子理事長が説明する。「特養は自治体や社会福祉法人が運営する公的な

介護施設です。そのため利用料は比較的安く設定されています。介護度が重い人の終の棲家として選ばれることが多いので、長く住むことを前提に選ぶことが大切です」

「従来型」と、個室が中心の「ユニット型」とに大別される。月額の利用料は介護度や収入にもよるが、8万〜18万円程度だ。公的施設という印象が強いが、ユニークな介護方針を掲げるところもある。

食と医療面に工夫を凝らすのが、兵庫県尼崎市のアマルネス・ガーデンだ。施設長の福田望氏が

# 最新版 介護のプロが選ぶ「費用を抑えられる施設」40

## 割安で質の高いケアが受けられる「特養」16

施設名	住所	入居定員	個室 (※1)	多床室	備考
特別養護老人ホーム 相模原敬寿園	神奈川県相模原市 南区磯部4507-1	150	150	0	開設から10年、2割近くの職員が継続勤務。プライバシーの保護、自主性の尊重、自立支援、個別援助計画に基づく生活支援を基本理念に介護助助を行なう
特別養護老人ホーム 桜の園	福島県双葉郡富岡町 大字本岡字王塚36	48	48	0	隣接するトータルサポートセンターとおみか(カフェ/メディカルフィットネス完備の地域交流施設)と連携し家庭的なサービスを提供
社会福祉法人慶生会 特別養護老人ホーム 瑞光苑	大阪府大阪市生野区 巽東4-11-10	124	22	31	職員の45%が5年以上勤務、10年以上が20%。1年に1度以上、本人・家族を含めたカンファレンスを開催し適切にニーズを把握しケアプランを更新
特別養護老人ホーム 青都荘	大阪府大阪市都島区 都島中通3-14-20	90	90	0	介護職員の7割が介護福祉士の有資格。近接地にケアマネや訪問看護の事業所。管理栄養士を規程より多く配置、入居者の健康を食事の面からもサポート
特別養護老人ホーム 第二さわらび荘	愛知県豊橋市 野依町字山中19-17	104	104	0	敷地内にある福祉村病院(半世紀以上の認知症治療やリハビリの実績)が質の高い医療と介護を提供。同院の理学療法士が定期的に来荘し機能訓練を実施
特別養護老人ホーム ちくしの荘	福岡県筑紫野市 原田462	50	0	13	職員の半数以上が5年以上勤務のベテラン。敷地内にケアマネ事業所、地域包括支援センターを運営。食事は自前の厨房で調理、細かな状態に対応可
特別養護老人ホーム ちとせ稲毛	千葉県千葉市稲毛区 萩台町50-1	100	100	0	介護職員の63%が国家資格の介護福祉士を保有。「その人らしく生きる人生」を第一にケアを実践。地域交流スペースではリングを設置しプロレスの興行も
特別養護老人ホーム 美里ヒルズ	三重県津市 美里町三郷430	60	60	0	介護職員の65%が5年以上でさらに30%が10年以上勤務。流れ作業を脱却し食事、排泄、入浴はもちろん寝起きや余暇も一人一人のペースに合わせてケア
特別養護老人ホーム みちみち伊奈中央	埼玉県北足立郡伊奈町 大字小室9544-3	120	120	0	地域高齢者福祉の拠点として常に幅広い受け入れを行なうため、「インスリン」「胃ろう」「褥瘡」「看取り」など医療的ケアや栄養管理を充実させている

特養は入居一時金なし、毎月8万～18万円程度の費用負担が一般的。  
※1…短期入所用居室を除く

施設名	住所	入居定員	個室 (※1)	多床室	備考
アマルネス・ガーデン	兵庫県尼崎市 西長洲町2-35-1	100	100	0	全職員にマイスター制度を導入、定期的に講習を行ない5段階で評価。食事は施設内の専用キッチンで3食手作り。施設内クリニックには医師が常勤
特別養護老人ホーム クロスハート幸・川崎	神奈川県川崎市 幸区河原町1-37	140	44	24	入り口すぐにカフェ空間、地域交流の場にもなっている。エントランスから居室までは土足OKでマンションのような作り。友人を招待したくなるような建物
特別養護老人ホーム アゼリー江戸川	東京都江戸川区 本一色2-13-25	85	11	27	スタッフの平均勤続年数は10年。ICT化の導入・浸透・活用を意識し記録面などを中心に電子化。効率化した時間で利用者や直接接する時間を確保
特別養護老人ホーム 厚別栄和荘	北海道札幌市厚別区 厚別町山本750-6	104	15	26	コロナ禍でも安全対策を徹底、特別室を設けて予約制の面会を実施。看取りにおいては短時間で入居者の部屋で面会を提供し家族の安心を確保
特別養護老人ホーム アンミッコ	埼玉県所沢市 中富1639-3	90	90	0	アンミッコはイタリア語で「ウイंक、の意味。アイコンタクトで通じるケアが目標。2:1の手厚い人員配置で安心と安全を確保
地域密着型特別養護老人ホーム 小祿借生園	沖縄県那覇市 宮城1-18-1 エスタジオ小祿5F	29	29	0	医療、介護、福祉機能と商業機能を備えた総合ビルの5F。同ビル内の地域包括支援センター、クリニック、歯科医院、薬局等と連携し安心の介護を提供
特別養護老人ホーム ケアホーム中山ちどり	兵庫県宝塚市 中山桜台1-7-1	100	100	0	排泄助助の際に汚物管理を徹底。館内全体で匂いの悩みがゼロ。日本一厳しいと言われる民間認証機関Uビジョンの認証「悠」を取得

居心地よく過ごすには匂いの管理が基本となるが、徹底できていない施設も少なくない。

「当施設では入居者の皆さんの身体に直接触れる原則、要支援2から入居できる認知症高齢者グループホーム。1ユニット9人までを1単位とした共同住宅で、家庭的な雰囲気の中でケアを受けながら生活できる。

群馬県前橋市のグループホームみつまたは、「人を大切に介護」がモットーだ。理事長の三俣和哉氏が語る。

「デイサービスで働いていた若い頃、のべ1000人くらいの入浴介助を行なっていました。そうすると、だんだんと流れ作業のようになってくる。そんな日々疑問を感じ、利用者目線のパーソン・センタード・ケア(要介護者を人として尊重する介

### 農園で収穫作業を

ケアを担うスタッフとは別に、掃除や日常業務を専門に行なう人員を配置することで、きめ細かいサービスを提供できているのです」(同前)

「入居者が生活をするうえで気になる、匂い」を抑え、施設を常に清潔に保つことが特徴です」

そう話すのは、兵庫県宝塚市の中山ちどり施設長の石村陽一氏だ。

「排泄助助など、匂いが気になるケアを徹底的に管理することで施設内で排泄物の匂いがすることはありません」

特養は長く住むことを前提とした生活の場だ。

中にあるので、近所の住民が自由に出入りして入居者の皆さんと交流していただきました。再開できる日を楽しみにしています」

コロナ禍では、感染予防にも万全を期した。スタッフの出入り口を一つに決め、徹底して動線を分けることで感染拡大を防いだ。運営の経費を抑えるため、屋上には太陽光パネルを設置し電気代の節約にも腐心している。こうした工夫が利用者負担の軽減にもつながるのだ。

「入居者が生活をするうえで気になる、匂い」を抑え、施設を常に清潔に保つことが特徴です」

そう話すのは、群馬県前橋市の中山ちどり施設長の石村陽一氏だ。

「排泄助助など、匂いが気になるケアを徹底的に管理することで施設内で排泄物の匂いがすることはありません」

特養は長く住むことを前提とした生活の場だ。

施設に併設するクリニックにはかかりつけ医のように医師と職員が常駐し入居者に対応する。また、本格温泉を思わせる大浴場も完備しており、介護施設に在ることを忘れさせる。

団地内に立地し、地域住民が誰でも利用可能なカフェを併設しているため地域との活発な交流が特徴なのが、神奈川県川崎市のクロスハート幸・川崎。施設長の森真之氏が言う。

「コロナ禍の今は自粛していますが、団地の真ん中にあるので、近所の住民が自由に出入りして入居者の皆さんと交流していただきました。再開できる日を楽しみにしています」

コロナ禍では、感染予防にも万全を期した。スタッフの出入り口を一つに決め、徹底して動線を分けることで感染拡大を防いだ。運営の経費を抑えるため、屋上には太陽光パネルを設置し電気代の節約にも腐心している。こうした工夫が利用者負担の軽減にもつながるのだ。

「入居者が生活をするうえで気になる、匂い」を抑え、施設を常に清潔に保つことが特徴です」

そう話すのは、兵庫県宝塚市の中山ちどり施設長の石村陽一氏だ。

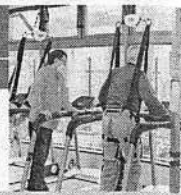
「排泄助助など、匂いが気になるケアを徹底的に管理することで施設内で排泄物の匂いがすることはありません」

特養は長く住むことを前提とした生活の場だ。

\*別表は全国介護事業者連盟理事長・斉藤正行氏、ケアタウン総合研究所所長・高室成幸氏、公益財団法人「Uビジョン研究所」理事長・本間郁子氏の推薦をもとに編集部で作成した。

# 手厚いケアで任せられる「サ高住・住宅型有料老人ホーム」⑪

施設名	住所	入居定員	敷金	月額利用料	備考
<b>サービス付き高齢者住宅</b>					
ボラリスステイ 大津大江	滋賀県大津市 大江1-5-35	12	5万9000円	7万2000円	短期滞在型自立支援施設を標榜。在宅復帰を目指し、パワーリハビリを実施。多くの利用者が3か月ほどでADL改善の実績
カーブヒルズ 広島府中	広島県安芸郡 府中町茂陰 1-10-21	48	13万5000円～15万円	12万9600円～13万6800円	広島県で住みたい街ランキング3年連続1位の府中町。ヘルパーステーション、デイサービスを同一建物内併設。商業施設も至近
サービス付き高齢者向け住宅 ケアヴィレッジななかまど	岩手県岩手郡 栗石町柿木5-4	13	なし	10万5500円～14万3500円	24時間体制の見守り、各居室からのナースコールシステムを設置。AIによる音声アシスタントを使用したスマートルームを導入
創心会アシストリビング 大安寺	岡山県岡山市 北区日吉町14-3	20	13万円	17万3000円	日中相談員常駐、安否確認や生活相談に対応。夜間はICTによって介助や巡回のタイミングを検討
ナーシングホーム しらゆりケア	三重県四日市市 日永西2-9-10	30	なし	10万920円～12万6400円	24時間看護師常駐。看取りの態勢も完備。疾患別に約10医療機関の往診医と提携するなど医療面のケアに特化
サービス付き高齢者向け住宅 musubiまちなか	大阪府東大阪市 中鴻池町1-7-30	28	なし	16万1110円～17万3110円	形や大きさが異なる居室。光が差し込む開放的な空間に、さまざまな憩いのスペースを設け、街の中に家があるような空間を演出
<b>住宅型有料老人ホーム</b>					
プラチナライフ 横浜善部町	神奈川県横浜市 旭区善部町72-1	28	なし	12万7200円	利用者が仕事をして得たお金で入居費などを補填することを旨とした働レク（ワクレク）を実施
有料老人ホーム あすなる福岡	福岡県福津市 日苜野1-6-10	40	13万5000円	14万8740円	日中看護師1名以上配置、夜間帯2名体制。利用者と一緒に作るおやつや食事、運動会、花見、ドライブなどの様子をSNSに投稿
有料老人ホーム アンカー	熊本県山鹿市 古閑1063-2	20	なし	10万5360円	夫婦で入居可の部屋を完備。同法人に訪問介護と訪問看護事業所があり、医療対応を積極的に実施。看取り可能
ココロココ西条	愛媛県西条市 朔日市804	50	なし	11万170円～15万690円	旧病棟を有料老人ホームに転換し病院と連携。デジタル記録システム、眠りスキャンなどICTの導入も積極的
住宅型有料老人ホーム スイートガーデン枚方津田	大阪府枚方市 春日東町 2-31-10	47	15万円	12万5000円	「真心こめてイノベーションする」がモットー。医療ニーズの高い重度な人でも柔軟に対応ができるよう、正看護師のみを24時間常駐する体制を整備



# きめ細かく目が行き届く「グループホーム」⑬

施設名	住所	入居定員	月額利用料	備考
グループホーム ひかり横浜戸塚	神奈川県横浜市 戸塚区柏尾町1331	18	16万8000円	車で10分ほどの場所に農園を所有、定期的に農作業レクリエーションを行なう。移動コンビニでの買い物も実施
グループホーム みつまた	群馬県前橋市 三俣町1-5-17	9	12万8700円	閑静な住宅街にあるカフェのようなつくり。共有スペースにはビートルズのアルバムコレクションが並ぶ。家庭的な介護がモットー
グループホーム エムズ赤坂	宮城県仙台市青葉区 芋沢字赤坂27-3	18	12万～15万円	敷地内外にある畑を活用した園芸療法や、家事作業を通じた日常生活の訓練、看護師による入居者個別の身体状況の把握が特徴
グループホーム オアシスケア荒川	東京都荒川区 荒川1-13-10	27	13万3000円～17万円	小規模多機能型居宅介護を構えた5階建ての施設。同グループで10年以上勤務の職員や介護福祉士取得の職員を複数人配置
グループホーム おてだま	沖縄県那覇市 長田1-18-10	18	9万7400円	特養、企業主導型保育園、障害者就労継続支援A型更生保護施設を併設した福祉複合共生施設内にあり、他施設と連携してケアを提供
くつろぎの家 エルフ・神楽台	兵庫県神戸市 垂水区西脇1-4-9-1	18	13万～18万円	平屋づくりで、天井が高く圧迫感なく開放的。職員16名で介護経験5年以上が6名、うち8年以上が5名のベテラン揃い
グループホーム くらしさ練馬	東京都練馬区 土支田4-23-21	27	13万3800円～15万円	地域の交流スペースを設置。くつろげるウッドデッキや家庭菜園もあり毎年収穫祭を実施
グループホーム こころ川西	兵庫県川西市 大和西5-24-2	18	14万5300円	自然豊かで閑静な住宅街にあり、近隣の散歩や商業施設へのお出かけが好評。現在は施設内でのレクリエーションや季節の行事でカバー
グループホーム 桜丘	石川県金沢市 鳴和台318	18	11万7000円～12万3000円	認知症介護指導者、認知症介護リーダー研修修了者の配置により認知症を抱えても入居者の望む生活の支援をきめ細やかに提供
グループホーム つるかめ	山形県天童市 小関1-2-37	18	13万9521円～14万2844円(※2)	平屋建てで基準の2倍の広さのリビングとゆったりな檜風呂。自立支援を大切に、一人一人の「できる」に着目した介護を提供
認知症対応型共同生活介護 さざなみ京都南	京都府京都市南区 上鳥羽奈須野町23	27	11万5000円～14万5000円	毎日14時から全館で同じ音楽をかけて廊下を歩行訓練。敷地内の菜園での園芸リハビリも好評
グループホーム ふたみ	三重県伊勢市 二見町松下 1349-64	18	10万2800円(※3)	介護記録のスマホ入力化、離床センサー、バイタルセンサー等のICT導入により職員の業務を大幅に軽減、その分入居者との時間を確保
グループホーム ほぎまの憩	東京都足立区 保木間5-14-4	18	17万8000円	独自ICT化により、入居者の健康情報に基づいた快適空間を一元管理。家族といつでも対話可能なシステムも導入

※2…1割負担の場合 ※3…夏季冬季は冷暖房費1800円追加

## 利用者負担ゼロが目標

は、歩行に不安のない入居者を中心に清掃活動も行なっている。

「誰かの役に立つことができがいになる人も多いのです」(同前)

サービス付き高齢者住宅(サ高住)や住宅型有料老人ホームは、原則的に外部のヘルパーやデイサービスを使いながら比較的自由に暮らせる施設だ。

前出・斎藤氏の話。

「費用面を含め、介護の負担を軽減するときにまず考えなければいけないのは、いかに要介護状態にならないか」です。今は、予防はもちろん要介護状態からの回復についても、もっと考えていかなければならないと思います」

滋賀県大津市のボラリスステイ大津大江は、自立性の回復やQOL(生活の質)の向上を目指す「パワーリハビリ」を実施するサ高住だ。「そもそも、在宅復帰支

村暢孝氏が説明する。

「入居者の皆さんに仕事をしていただき、その報酬で利用料を支払う制度を取り入れています。まだ道半ばですが、目標は仕事で稼いだお金で入居費を全て賄う。利用者負担ゼロの実現です」

現在は飲食店で使う割り箸とおてふきのセットを組む仕事や、高齢者向け商品のためのモニターなどが、代表自ら商品の営業に赴いているという。

「今ヒットしなかったものがカブセルトイ、いわゆるガチャガチャです(じいじ&ばあばの便りガチャ)。利用者の皆さんに書いてもらった手紙を入れて販売するわけです」

入居費を全額賄える水準にはまだ届いていないが、仕事で報酬を得ることが何ものにも代え難い生きがいになるといいます。様々な工夫で介護の充実や利用料金を抑える努力をしている施設は少な

援のデイサービスが弊社の事業の柱です。そこでのリハビリを在宅形式のようにして、サ高住の居住者の方に提供するのが『ボラリスステイ』です。3か月という期限を目安に、短期集中でリハビリを行なっていたいただきます」(株式会社ボラリス 中田浩行氏)

天井から伸びたロープで利用者の身体を支え、転倒を防ぎながら独自開発のウォーキングマシン「P・ウォーク」を使っている。リハビリは効果絶大だという。

神奈川県横浜市の住宅型有料老人ホームプラチナライフ横浜善部町は、入居者が負担する利用料の面で革命を起こそうとしている。運営会社ウェルフューチャー代表の中

「以前は月額約80万円程度だった水道光熱費と食料費、雑費の合計がここ1年で約120万円に急騰し、経営そのものが圧迫されています。苦渋の決断でしたが、利用者さんとご家族のご理解を得て、利用料を月額で3000円ほどアップさせていただきました」

物価高騰の煽りを受け、同様の苦境に立たされている施設は多い。経営が立ち行かなくなれば、利用者が路頭に迷いかねない。それゆえ、安さばかりを追い求めることにも問題はありますが、できる限り利用者の負担を抑えながら質の高いケアを提供する人たちがいるのは事実だ。

本稿を施設選びの手がかりにしてください。