その53 新たな住まいを考える

子どもが独立し、夫婦二人だけになると、かつての賑やかさが懐かしくなる一方、広すぎる自宅に違和感を覚え始めます。

大きくて広い家は、のびのびとした開放感を味わえるものの、広すぎるゆえに負担となる事もあります。

その昔、祭礼等で使われた座敷は普段使われることもなく締め切ったままになり、子ども部屋は使わない物を溜めておく物置部屋になっているといった事はありませんか。多くの人は、何とかしたいという気持ちは持ちつつも、行動するまでには至らないようです。

しかし想像してみてください。今は特に問題ないかもしれませんが、10年後、20年後、同じような生活が出来るでしょうか。運転免許を返納しても生活に不便を感じませんか、掃除や管理は容易でしょうか、家の中はバリアフリーな造りになっているでしょうか。また老後は、介護施設への入所や、子ども世帯との同居となることもありますので、もしかすると自宅を手放し、住み替える事になるかもしれません。

新たな住まいへ移る過程は、決して一朝一夕にはできるものではありませんし、特に歳を重ねてからは、精神的な挑戦にもなります。

しかし、先々健康や能力に不確実性がある中で、元気なうちに自宅を売却する可能性を視野に入れる心づもりも必要ではないでしょうか。

住まいの行く末について、将来に向けての道筋をつけておくことは、あなたの老後に安心と豊さをもたらすことと思います。

その54 在宅か施設か

両親やパートナー、また自分も含めて、いずれ介護が必要になったらと想像する時、果たしてそれは自宅でなのか施設でなのかと考えます。

在宅介護でのメリットで、よく言われるのが、住み慣れた自分の家で家族と一緒に過ごせるということです。しかしこの場合、介護する側の精神的・肉体的負担が大きいというデメリットがありますので、介護度に応じて、さまざまなサービスを受けながら、負担の軽減を図ることが必要になります。

一方、施設入所のメリットは、介護スタッフのお世話を受けながら、毎日の健康管理や食事の管理のもと規則正しい生活を送ることができるほか、看護師が常駐しているので、万が一の時にもすぐに対応してもらうことが可能です。しかし、家族と離れて慣れない場所で暮らすことへの精神的ストレスを感じる場合や、毎月のかかる費用への経済的負担というデメリットもあります。

在宅か施設か、どちらを選ぶにしても一長一短があるので、最終的には本人を含め家族でしっかりと話し合って、全員が納得する道を選ばなければなりません。そこには、それぞれの家庭の事情もあるので、どちらが良いとは一概には言えませんが、近年社会問題となっている「介護離職」や「老老介護」、「ヤングケアラー」といった状況も見過ごすわけにはいきません。

おそらく、いつかは誰しもがぶつかるであろう介護という問題に目を背けることなく、しっかりと向き合っていきたいものです。