

初登場! 弾けた! なにわ男子 / ワクチン接種率の“地域格差”

# 週刊朝日

創刊 9周年



月額7万円+3食つき+個室  
年金だけで入れる  
ケアハウス 第6弾

6・11  
440円  
なにわ男子

ワクチン打っても  
マスク外すな!

小室圭が修了で  
秋篠宮さまの結婚への回答は?

中高年が急増!  
VIO脱毛 & 包茎手術



旭川・釧路 方面

施設名/種類	所在地/電話番号	定員	費用	主な特徴
ケアハウス ハープガーデン 新十津川 自立支援型と 介護型の混合型	新十津川町中 央515-8 ☎0125-76-2045	50人(介護型18人)	月の居住費23,600円(20年分の家賃を一括払いにする方法と、一部を払って残りを月払いにする併用払いあり) + 生活費44,500円 + 事務費。 冬季加算8,250円。 上下水道料2,000円。居室の電気、電話料金は自費。介護型は特定施設の介護負担割合分。	元気なときに入居して、要介護度が進んでもそのまま暮らせる。1泊2日の旅行や、日帰り旅行、温泉レクリエーション、イルミネーション見学、しんとつかわ雪まつり見学など楽しい企画がたくさる。スーパーまで買い物バスが月に2回出る。体験入居あり。春の訪れとともに、みなさん短い夏を余すことなく楽しみ、畑での作物作りに外へ。畑をしない人はホットヨガやコーラスに出かけるなど。雪が積もりだしても買い物や散歩に。冬の冷たい空気を肺に吸い込み歩くことで心肺機能の訓練になるのが、風邪をひく人も少なく、肺炎になる人はほとんどいない。
ケアハウス ふれあい 自立支援型	旭川市錦町19- 2150 ☎0166-51-0888	50人 入居時20万円。	月の居住費20,000円 + 生活費46,940円 + 事務費。 冬季加算9,220円。光熱費別途。	一步踏み入れると「ホテルのよう」と言われるくらい、明るくきれいな色使い、おしゃれ感漂う雰囲気です。隣接している関連法人クリニック院長は家庭医療専門医の指導医、総合診療医。かつ、100床の老人保健施設、グループホームなどがあり24時間、強力な連携により不安なく心身の健康と幸せを追求している。近年は認知症予防に力を入れ、国立長寿医療研究センターが認定したコグニサイズ指導者のもと、複合的な運動プログラムを実践することで認知機能の低下を遅らせることにより、長くケアハウスでの生活を満喫できる。
ケアハウス リバーサイド 自立支援型	旭川市旭神町 22-67 ☎0166-65-0200	50人 入居時10万円。月の居住費28,000円 + 生活費46,940円 + 事務費。冬季加算9,220円。 水道代1,070円。		5階のお風呂から大雪山連峰を眺められる。薬用風呂もある。居室は全室南向きで基礎設備のほか、シャワー、納戸付き。週に2度、幼稚園児30人との昼食はみなさんのお楽しみ。力士の訪問があったり、サクラボ狩り、美瑛の花畑への遠足、果樹園への遠足なども。
ケアハウス アイビーハイツ 自立支援型	滝上町オシラ ネップ原野280 ☎0158-29-2566	30人 入居時0円。	月の居住費7,200円(1人部屋) + 生活費44,500円 + 事務費。冬季加算8,250円。(部屋は1人部屋と2人部屋があり、料金は異なる) 居室の電気、上下水道料金、燃料、電話代は自費。	全室南向きで日当たりもよく、周りには芝生が広がり、自然豊かな環境。単身用居室は6畳の居間と3畳の洋間、基礎設備のほか、居室内に浴室あり(常時お湯が出る)。洗濯機置き場あり。買い物ドライブ、お花見、紅葉見物などお出かけの楽しみも。クラブはお楽しみクラブ、歌謡クラブなどがある。中庭のパークゴルフ場は、無料で使える。保証人は遠くの人でもいいが、緊急時に連絡がつく人が近くにいる人を望む。
ケアハウス せせらぎ 自立支援型	西興部村西興 部282-1 ☎01588-8-5015	30人 入居時0円。	月の居住費11,796円 + 生活費44,500円 + 事務費。 冬季加算8,250円。 居室の水光熱費は自費。	単身用の部屋は32.5㎡・2部屋続きの居室で車いす対応可のお風呂付き。全国平均の居室の広さは23㎡で「ケアハウスせせらぎ」は広くてゆったりしている。洗濯機置き場も室内にある。家族が来たときには部屋に泊まれるが、1階の和室に泊まることもできる。診療所、歯科診療室は1階のホールから渡り廊下でつながっており、上履きのままの受診も可。今年は厚生診療所の医師と健康のため桜を観る集いを開催。
ケアハウス よねまち 自立支援型と 介護型の混合型	釧路市米町4- 3-15 ☎0154-43-3343	自立支援型と介護型を合わせて50人 入居時0円。	居住費0円 + 生活費46,940円 + 事務費。 冬季加算9,220円。居室の電気、水道、給湯、入浴料などで約9,000円。(退去時に絨毯の張り替え費用は個人負担) 介護型は特定施設の介護負担割合分。	釧路市で一番初めにできたケアハウス。米町は釧路の歴史発祥の地で、周辺には神社仏閣が集中し、石川啄木ゆかりの地で歌碑がある。全室海側に面している。特定施設(介護予防特定施設)の指定を受け、要介護度が要支援1~要介護3の人はここで暮らせる(30人)。さらに要介護度が進むと法人側で次の施設を紹介してくれる。毎日足踏み体操、週に1回の機能訓練体操、声と頭の体操を行っている。足踏み体操では参加ごとにスタンプを押印、一定の数に達すると粗品進呈など、参加を促す工夫あり。

で窓からの壮  
大な景色を楽  
しみ、常に人  
の気配を感じ  
ながら過ごす  
刺激が、老化  
防止に役立つ  
という考え方  
もある。  
こうした施  
設が注目を集  
める一方、も  
ちろん「自宅  
で最期まで」  
と希望する人  
もいる。ヘル  
パーやデイサ  
ービスのほか  
小規模多機能  
施設、訪問診  
療、訪問リハ  
ビリ、訪問看  
護と、自宅で  
の生活を援護  
してくれる制  
度も広がりを見  
せている。  
どちらにし  
ても、自分が  
人生の最期を  
どう迎えた  
いかに向き  
合うことは、  
終活の基本  
だ。「ぎりぎ  
りまで自宅  
で暮らし、一  
人での生活  
ができてき  
なくなったら  
施設入居を  
検討すれば  
いい」と考  
えがちだが、  
年齢を重ね  
につれて、新  
しい情報へ  
の理解力や決  
断力は鈍り、  
多々ある高  
齢者施設の  
どれを選ん  
だらいいか  
わからなくな  
る。さらに  
何か所も見  
学すると、情  
報過多となり  
違いが判別  
できなくな  
ることも。新  
たに住まい  
で、新しい  
人間関係を作  
るのも、若い  
ほうがスム  
ーズに運び  
やすいのは  
確かだ。  
また、子ども  
に施設選  
びを託すと、「  
子ども自身  
が通いやすい  
場所」や「親  
の年金でま  
かなくなる  
利用料」な  
どが最優先  
され、必ずし  
も自分の希望  
どおりになる  
とは限らな  
い。自分の住  
まいは、体力  
や気力がし  
っかりして  
いるときに、  
自らの意思  
で決めてお  
きたい。