

家庭経済

# 今から備えるひとり老後

## 自分で自分を護るために

いつか一人になると  
覚悟を決める

本誌の2021年10月号(147号)に高齡ドライバーの親を持つ子世代に向けた記事を寄稿した。あらためて同誌を読み返したところ、「通信員からの声」のうち次の一文が目が留まった。そこには「今後は益々お一人さま高齡者が増加すると見込まれます。遺産をどうするかも考えておかないといけない気がします」とあった。

ご指摘どおり、現在は既婚者であっても、いざれ独居になる可能性は高い。2020年の時点で女性の「平均寿命」は87・71歳、男性の平均寿命は81・56歳だ。「平均寿命」とは0歳時点での平均余命のことである。この数値には若くして亡くなる人も含まれているため、「死亡年齢最頻値」(最も死者数が多かった年齢)を参考にしたほうがより現実的だろう。2020年の死亡年齢最頻値は男性88歳、女性93歳だ。

筆者は取材や調査で介護施設に訪れる機会が多いが、最近90代や100歳を超えて

もかくしゃくとしていたり方々と話すことが珍しくなくなってきた。人生100年時代の今、「いつか一人になる」と覚悟を決め、家族に依存するのではなく、自分で自分を護るといふ気概をもつことで老後の暮らしに張りが出てくるのではないか。本稿ではひとり老後を覚悟した「あなた」の力になるような知恵と情報を提供したいと思う。

先ほど遺産について案ずる方の声を紹介したが、子どもがいない夫婦の場合、相続について不安に思うことが多いようだ。亡くなった側の親が健在なら配偶者と親、親が亡くなっている場合は配偶者と兄弟、兄弟が亡くなっている場合は配偶者と姪・甥とで遺産分割協議をする必要がある。遺産分けによる争いを避けたいのなら遺言を残すことで配偶者に財産のすべてを残せる上、遺産分割協議をする必要がなく、残された配偶者の手続きの負担も軽くなる。

相続に限らず、健康、介護、医療、住まい、亡くなった後のことなど、不安の内容は人それぞれ異なるものだ。ひとり老後の準備をするためにまず始めるべきは、今、不安に



介護ジャーナリスト  
小山 朝子

[こやま・あさこ] 小学生時代はヤングケアラーとして過ごす。20代からの祖母の在宅介護をきっかけに執筆や講演、コメンテーターなど多方面で活動し介護ジャーナリストの草分け的存在に。著書「世の中への扉 介護というお仕事」(講談社)は2017年度「厚生労働省社会保障審議会推薦 児童福祉文化財」に選ばれている。

感じていることを具体的に書いてみることで書くことで自分が抱いていた不安が明確になるだろう。不安をリストアップしたら、「表1」のように各々の対応策についてもセットで書き出してみる。そうすると「今」すべきことが明確になり、不安も軽減され、解決への糸口を見出すことができる。

**公的介護保険が心強い味方**

ひとり暮らしで介護が必要になった場合、頼りになるのは公的介護保険制度だ。同制度は介護が必要な人を社会で支えるという目的で2000年にスタートした。介護保険の運営主体(保険者)は市区町村で、その財源は40歳以上の被保険者から徴収した保険料と公費(税金)だ。

公的介護保険は現金が給付されるわけではなく、「介護サービス」という現物で支給される。介護サービスには、ヘルパーが助手などを行ったり、看護師が医療処置を行う「自宅で利用するサービス」のほか、日中の一定時間通って入浴や食事、リハビリ



【図表1】将来の不安なことリスト

	体のこと	介護のこと	医療のこと	住まいのこと	亡くなった後のこと
不安	持病がいつ再発するか、わからない	ひとり暮らしがいつまで続けられるか、わからない	今かかっているクリニックは在宅医療に対応しているか、わからない	手すりの設置などが必要になったときのお金の不安がある	病院で亡くなった後の対応は、どうすれば？
対応策	定期的な検診を受ける	介護施設の見学に行ってみる	次回の受診のときに確認してみる	介護保険のサービスについて確認する	死後事務委任契約について調べてみる

【図表2】要支援・要介護の心身の状態の目安とサービスの支給限度基準額

要介護度	心身の状態の目安	支給限度基準額
要支援1	社会的支援を要する状態。排泄や食事はほとんどできるが、日常生活動作の一部に介助が必要。状態の維持・改善の可能性が高い	50,320円 (5,032円)
要支援2	部分的な介護を要する状態。日常生活動作に介助が必要で、複雑な動作には支えが必要。状態の維持・改善の可能性が高い	105,310円 (10,531円)
要介護1	部分的な介護を要する状態。日常生活動作に介助が必要で、複雑な動作には支えが必要。理解力の低下が見られることがある	167,650円 (16,765円)
要介護2	軽度の介護を要する状態。日常生活動作や複雑な動作、移動するときに支えが必要。理解力の低下が見られることがある	197,050円 (19,705円)
要介護3	中程度の介護を要する状態。日常生活動作や複雑な動作、排泄が自分一人ではできない。理解力の低下が見られることがある	270,480円 (27,048円)
要介護4	重度の介護を要する状態。日常生活動作や複雑な動作、移動することが自分一人ではできず、排泄がほとんどできない。理解力の低下が見られることがある	309,380円 (30,938円)
要介護5	最重度の介護を要する状態。日常生活動作や複雑な動作、移動、排泄や食事がほとんどできず、理解力の低下が見られることがある	362,170円 (36,217円)

※ ( ) 内は自己負担1割の目安

「泊まりのサービス」などがある。介護サービスを利用する際の料金はすべてが公的介護保険で賄われるわけではなく、特別養護老人ホームなどに短期間宿泊する「通いのサービス」、

65歳以上の人が介護サービスを利用する場合の自己負担額は所得などの条件に応じて、料金の1〜3割のいずれかと定められている。例えば介護サービスの利用料金が3万円だった場合、自己負担が1割の人は3000円を支払うことになる。

介護サービスは【図表2】のように介護認定の区分（要介護度）によって支給限度基準額（1カ月あたりの上限額）が定められており、それを超えた場合は全額自己負担となる。

公的介護保険のサービスには、「環境を整えるサービス」もある。具体的には「福祉用具貸与（レンタル）」や「住宅改修」などだ。福祉用具のレンタルでは他の介護サービスの利用と合わせて支給限度基準額の範囲内であれば月々1〜3割の負担で借りられる。ただし、要支援1・2、要介護1の場合は原則的に車いすや特殊寝台（介護ベッド）など、レンタルができない品目もある。

一方、「特定福祉用具販売」と言い、排泄や入浴に関するレンタルになじまない福祉用具を1年度につき10万円を上限額として1〜3割の負担で購入できるサービスもある。住まいの廊下や階段、浴室への手すりの取り付けや、段差解消のためのスロープの設置、敷居撤去などの「住宅改修」は、原則一生涯で上限20万円までであれば、工事費用の7〜9割が給付される。一度の工事で上限額を超えなかった場合には、数回に分けて利用することも可能だ。

限度額超過で払い戻される制度も

ここで、要介護度が決まるまでの流れを簡単に説明しておきたい。

最寄りの「地域包括支援センター」（地域によっては別の名称の場合もある）もしくは市区町村の介護保険課などの窓口へ相談に出向き、「要介護・要支援の申請をする」という結果になったら、申請の手続きを行う。申請後は介護認定調査員の訪問による調査を受ける一方、主治医はその人の心身の状況について意見書（主治医意見書）を作成する。その後、「コンピュータによる1次判定」と「介護認定審査会による2次判定」がある。介護認定審査会は、医師や保健師、社会福祉士など保健・医療・福祉の専門家で構成されている。

上記のような流れを経て市区町村が要介護認定を行い、「要支援1・2」「要介護1〜5」、支援も介護も必要ない状態の「非該当」のいずれかの結果が通知される。要支援・要介護の心身状態の目安は【図表2】の通りだ。認定を受けたら「要支援」の場合は介護予防サービス計画書（介護予防ケアプラン）、「要介護」の場合には介護サービス計画書（ケアプラン）の作成が必要になる。これはどのようなサービスを、いつ、どれだけ利用するかを決める計画書のことだ。

「要支援1・2」の認定を受けた人の介護予防ケアプランは地域包括支援センターに





執筆者の本

『ひとり暮らしでも大丈夫！  
自分で自分の介護をする本』

小山 朝子 著

[河出書房新社、2023年8月、  
1,672円]

が必要で、契約時に意思が確認できる人に限られる。

一方、認知症や知的障害などにより判断能力が不十分でサポートが必要な人を保護するのが「成年後見制度」だ。サポートを行う人は「成年後見人」（以下、後見人）と呼ばれ、本人に代わり財産の管理や契約行為を行う。

その他に「財産管理委任契約」もある。成年後見制度は判断能力が低下した場合に利用できるが、財産管理委任契約はその制限がない点が大きな違いだ。当事者間の合意のみで効力が生じる、内容を自由に定めることができる点も特徴だ。

参考までに「家族信託」についても触れておく。家族信託は保有する資産を家族・親族に託し、その管理・処分を任せる仕組みだ。高額な報酬等が発生しないため、資産家でなくても利用できるのが特徴だ。

ひとり暮らしで頼れる人がいない場合に困るのが、施設の入所や入院の際に求められる身元保証人だ。2021年～2022年に総務省が行った調査では病院・施設の9割以上が身元保証人を求めていることがわかった。

近年ひとり暮らしの高齢者が増え、身元保証を代行する事業者が増えているが、「高額な契約料を請求された」「解約時にお金が返還されない」などのトラブルも起きている。ホームロイヤル契約（弁護士が継続的に高齢者の日常生活を支援する契約の総称）

でも身元保証人不在の場合の代替となり得る。身元保証人を求められる段になって慌てて事業者を探すのではなく、事前に情報を収集し、慎重に検討してトラブルを回避したい。

### 死と向き合い、自分を振り返る

ひとり暮らしの終活でやっておきたいことは多い。脳も体も元気なうちにやっておきたいのが物の片付けだ。というのも、片付けは高度な脳の働きが必要な作業だからである。

- ① 重要なもの（お金に関するもの、死後の手続きに関するもの）
- ② 残すもの（高価なもの、思い出の品など）
- ③ 捨てるもの（日常生活に関するもの、不要になったもの）

上記①～③を分類して整理するには、認知機能の一つである遂行力が必要となる。脳のトレーニングだと思えば、意欲が湧いてくるかもしれない。財産の管理については口座をできるだけまとめ、口座番号などを記載したリストを作成しておきたい。昨今はネット上で株や債券を取り引きする人も増えたが、IDとパスワードについてもリスト化し、取り扱いに注意して保管しておくとういだろう。

病院が在宅か、最期はどこで迎えるかについて考えることは難題の一つかもしれない。

厚生労働省の統計によると「在宅で死にたい」と希望する人は約7割に及ぶが、実際に在宅で亡くなる人は孤独死や事故死を含めても約2割にとどまっている。在宅死を望んでも病気で入院し病院で亡くなった後、体調が急変して救急車で病院へ運ばれそのまま帰らぬ人となるケースもある。

長年介護現場の取材を続けてきたなかで、人口呼吸器などの医療機器が必要な状態でも在宅で医療を受けながらひとり暮らしを続ける人達にお会いしてきた。彼らの共通点を唯一挙げるとするならば「自宅以最期まで暮らしたい」という明確な意思と揺るがない意志を持っていたことである。

「リビングウイル」（終末期の段階で延命治療やケアを受けるかどうかの記述をする）や「エンディングノート」（財産や葬儀に関することなどを記録しておく）なども自分の思いを整理するために活用できる。

ひとり暮らしで自分の死後に必要な手続き（役所への死亡届の提出や公共料金の解約の手続きなど）を任せる人がいない場合は「死後事務委任契約」を検討するのも一案だ。遺言書と同様、死後事務委任契約についても弁護士、司法書士、行政書士などが相談に応じている。

計画通りに最期を迎えることはできないかもしれないが、自分の死と向き合ってみることでこれまでの生き方や価値観を振り返る機会になるかもしれない。