

有料老人ホームの暮らし

老人ホームに入居したらどのような一日を過ごすのだろうかという疑問を持たれる方もいらっしゃると思います。入居する前にこれまでの生活がどう変化するのか、確認しておくことも大切です。ここでは老人ホームでの一日の基本的な暮らしの一例をご紹介します。

有料老人ホームでの一日

有料老人ホームでの生活は、介護が必要な方が多い関係上、どのホームでも、ある程度、1日のスケジュールが共通です。

しかし、大まかな1日の過ごし方が共通というだけであり、各ホーム、またご本人のお体の状態などにより、今までと同じ生活スタイルを崩さず、お過ごし頂く事も出来ます。

お食事の時間帯なども、どのホームも大きな違いはありません。事前に申し出る事で、ホームでのお食事をキャンセルし、ご家族やご友人と外食を楽しむことも可能です。

余暇の時間は、お部屋でゆっくりくつろいだり、ホーム内で行われるアクティビティ(体操・歌・お習字など)に参加したり、ご自身に合った楽しみ方が出来ますが、

介護付有料老人ホームの場合は、デイサービスなどの外部サービスの利用は出来なくなりますので、注意が必要です。

その他、医療体制や人員配置など、各ホームにより異なりますので、まずは、**資料請求**や**相談員のいる紹介会社へ問い合わせる**など情報を集め、お元気なうちに見学など行い、準備をすすめておくことをおすすめします。



有料老人ホームの一日のスケジュール例

起床

介助が必要な方の場合、洗面や、身支度の介助や、トイレ介助などをスタッフが行います。



7:00

朝食・服薬・口腔ケア

基本的には食堂に移動して他の入居者の方と一緒に朝食をとります。ケアが必要な方は食後の服薬介助や口腔ケアも行います。



8:00

昼食

入居者全員で昼食をとるホームもあれば、ある程度時間の幅で自由に食事をとるホームもあります。



9:00



バイタルチェック

体温・脈拍・血圧・呼吸等の測定を行います。



12:00

入浴

ホームによりますが、午前中に入浴を設けている施設もあります。入浴は週に2回程度。



14:00

レクリエーション・アクティビティ

健康維持や、日々の楽しみのための活動・イベントを行います。



- ・体操
- ・カラオケ
- ・お散歩
- ・生け花
- ・習字
- ・将棋・囲碁
- ・お買い物 等様々



15:00

おやつ

おやつ時間は、食べる楽しみ、作る楽しみ、選ぶ楽しみなどがあります。ホームではおやつは食事の補助として栄養補給の意味でもある場合が多いです。



18:00

就寝

消灯時間が決まっている施設もありますが、自室で寝る時間は自由なホームが多いです。夜間はすぐに対応できるようにスタッフが巡回で見守ります。



21:00

夜間

スタッフが巡回で見守り

夕食

朝食や昼食と同様、施設によって提供方法は異なります。

