

配布



◎本紙は私たちが無料でお届けする、高齢者のための暮らしの情報新聞です(非売品)

発行: 「SILVER-LIFE新聞」製作委員会 〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-31-10 804 電話03-5927-1273(代)

TSS14JUN006

「収入の多い家庭の子どもほど学力が高い」

文科省調査で分かった、かわいいお孫さんと親の経済力の相関関係

文部科学省が3月28日に発表した内容によると、親の年収や学歴が高い家庭に育った子どもほど、学力テストで好成績を収めていることが明らかになった。これは昨年4月に実施された全国学力テストの結果を受けて、同省が調査・分析したもの。このように学力と年収の関係について全国規模で調査が行われたのは初となる。

●暮らしの目線 かわいい孫たちには、できるだけ高い学力を身に付けてもらい、よりよい人生を歩んでほしいと願うのが、おじいちゃん、おばあちゃんの偽らざる気持ちでしょう。しかし今回の調査によって、「子どもの学力と親の経済力」という、なかなかどうして世知辛い関係性が明らかになりました。

そのような調査などしなくても、結果はなんとなく予想がつくような気もしますが、今回の調査結果における、学力と年収の見事なまでの相関関係には驚かされます(グラフ)。調査では、実施された学力テストに合わせて、全国の小中学生の保護者約4万人から年収や



写真はイメージ

最終学歴などを調査し、分析したということです。このような内容の調査は、全国規模のものでは初めてとなります。

調査の結果によると、小学6年生の算数のとある問題では、親の年収が「1500万円以上」の子どもの平均正答率は7割を超えていた

のに対し、「200万円未満」の子どもの正答率は5割を切っていました。中学生を対象とした調査でも、このような傾向があったということです。もはや「親の所得」が、子どもの学力に影響を与える、一つの要因となっているのは疑いようがないと言えるでしょう。

家庭環境が学力に影響を与えるという事実

もちろん、親の経済力に関わらず、人一倍努力して優秀な成績を収めているお子さんもたくさんいるでしょう。そうやって成長して成功されている方も、大勢いらっしゃると思います。また、学力さえあれば幸せな人生を送れるかと言えば、そう

ではないという教育方針の家庭もあると思います。

そもそもなぜ、文部科学省がこのような調査を行ったのか——。それはもちろん調査を通して、子供たちへのよりよい教育方法を考えるためであることは間違いありません。

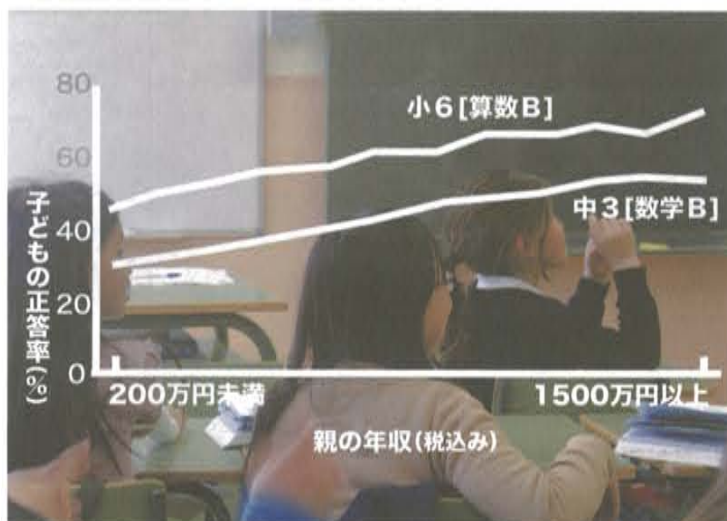
今回の調査結果から明らかになったのは、子どもの資質のほかに、子どもの育つ家庭環境が学力に大きな影響を与えるという事実だと言えます。今まで「おそろくそうだろう」と思われていたことの因果関係が明確に示されたのです。

しかし、調査結果や家庭環境に関わらず、かわいい孫のために何かをしてあげたいと思うのが、おじいちゃん、おばあちゃんの心

ではないでしょうか。そんな気持ちを知ってか知らずか(知っているのでしょうか)、2013年にスタートした「教育資金贈与」に関する制度を使った信託商品が、人気を集めているそうです(8ページに関連記事)。

今回の調査ではほかに、本や新聞を読む習慣がある家庭や、勉強や成績について話し合う家庭に育つ子どもも好成績を収めていることが分かっています。一口に「経済力」ということではなく、家庭での環境づくりが子供の教育に影響を与えるのでしょう。

今回の調査結果はそんなことを考えるひとつのきっかけになったのではないのでしょうか。



(グラフ) 親の年収と子どもの正答率の関係

暮らし の目線の最新ニュース



写真はイメージ

みんな行っている海外旅行！

60歳代以上の渡航者、昨年は360万人に

日本旅行業協会（JATA）の調べによると、2012年の年間海外旅行者およそ1849万人のうち、60歳代以上が占める割合が19.5%に上がったことがわかった。その割合は、着実に増えており、今後も堅調な増加が見込まれている。

●暮らしの目線 海外への

旅行に積極的な世代はシニア層——現在、旅行業界ではそれがどうやらスタンダードな認識になっているようです。

団塊の世代が60代を迎え、一斉に定年退職したこともあり、時間的にもお金にも余裕があるシニア層が、海外旅行を楽しんでいるというケースが多くみら

れるようになりました。

一人旅や夫婦ふたり水入らずの旅行はもちろんのこと、子どもや孫も含めた親子三世代での家族旅行など、さまざまなスタイルで楽しむのが特徴。

行き先も、海外旅行の定番であるヨーロッパやハワイに加え、最近はアフリカや中南米など、今まであま

りポピュラーではなかった地域を訪れるツアーが、人気上昇中なのだとか。

さらに、近頃シニア世代の心をつかんでいるのは、なんと「留学」なのだそうです。語学や趣味のための留学まで、そのスタイルは様々。若い頃には叶えられなかった夢を、今こそ実現したい——そんなシニア層

の気持ちに応える留学サービスも増えています。

好きな国を訪れて思い切り観光を楽しむのもよし。何か一つ、目的を決めて留学するのもよし。今こそ、自分のために時間を有意義に使ってみるといっても、なかなか素敵かもしれませんね。

認知症患者の事故は、誰の責任？

名古屋高裁判決に「波紋」

2007年、愛知県で認知症患者の男性（当時91歳）が徘徊（はいかい）中に電車にはねられて死亡した事故で、名古屋高裁は介護していた男性の妻（当時85歳）に対し、JR東海への賠償金約360万円の支払いを命じる控訴審判決を出した。一審判決では、男性の妻と長男に約720万円の損害賠償が命じられていたが、それが一部変更された。

●暮らしの目線 認知症患者を在宅で介護するということはとても難しく、想像以上に負担のかかることです。実際に介護を経験されている方なら、その苦勞をよくご存じのことでしょう。しかし今回の事故について裁判所が出した判決は、同じように認知症の患者を抱える家族にとって

は、あまりに無情に感じるものではないでしょうか。

今回の控訴審では、JR東海側にも、利用客の安全について配慮する責務があったと判断され、一審判決から賠償額が5割減額されました。しかし一方で、介護をしていた男性の妻の「監督責任」が問われた点は変わりませんでした。

事故当時、男性の認知症がかなり進行していたこと、それにも関わらず目を離したことが、家族の「過失」であるとされてしまった形です。しかし行動の予測ができない認知症患者を、24時間365日、一時も目を離さずに監督するのは不可能に近いことです。

近年、高齢化の進行によって認知症患者が急増しています。それに伴い、事故にあたり、行方不明に



写真はイメージ

なってしまう患者が増え続けているのが現状です。家族の介護負担を減らし、地域ぐるみで高齢者を見守りましょう、という取り組み

が各所・各機関で見られるようになっていますが、まだまだ課題は多いと言わざるをえません。この事故と同じような悲劇を生まない

ためにも、認知症患者を抱える当事者だけでなく、私たち一人ひとりが、この課題と真剣に向き合わなければならぬでしょう。

血圧、肥満度、コレステロール値…健康診断の「異常なし」、判定ゆるめ

健康診断等で「異常なし」と判断するための様々な基準値（肥満度、血圧など）を緩める方針を、日本人間ドック学会と健康保険組合連合会が発表。新基準値は、人間ドック学会が2011年の人間ドック受診者150万人から抽出した健康な男女約1万人のデータをもとに分析・設定したもので、来年4月から適用される予定。

●暮らしの目線 人の健康状態を判断するための基準とされるのが、様々な数値です。例えば「総コレステロールの正常範囲は140～199」「BMIの数値が25以上は肥満」などとい

うように。みなさんも健康診断後、自分の健診結果を見て焦ったり、逆に安心したりしているのではないのでしょうか。

今回それらの基準が改めて見直されたことで、来年から、健康診断で「異常なし」と判断される範囲が一部広がることになりそうです。つまり、「健康である」と診断される人が増える可能性があるということです。

しかし「異常なし」とされる範囲が広がったとしても、その数値はあくまで、人間の健康状態をはかるためのひとつの「目安」にすぎません。診断結果に満足して油断せず、持病があ



写真はイメージ

る人や不安なことがある場合は、これまでと変わらず、早めに医療機関を受診するようにしてくださいね。

75歳以上を対象に 金融商品の販売手続きに厳しい監視の目

昨年、日本証券業協会は、75歳以上の高齢者に金融商品を売る際のルールをより厳しく定めた。近年、高齢者に対する金融商品販売について、営業担当者の勧誘を巡ったトラブルが絶えないことを受けて改訂された販売ルールだ。

●暮らしの目線 高齢者に対する悪質な勧誘と、無理な購入に伴う大きな金銭的損失。金融商品の販売において、急増するこれらのトラブルを防ぐため、今回新たに販売ルールが厳しくなったのは、「75歳以上」そして「80歳以上」の顧客に対するものです。

両方に共通するのは、顧

客が商品の購入に至るまでに、複数の目のチェックがあること。例えば、必ず営業担当者以外の、上司や職員が顧客と会話し、リスクを理解しているか確認しなければならないようになってい

ます。さらに「80歳以上」の顧客の場合、販売ルールは大変厳しくなっており、顧客との会話の内容を、必ず録音もしくは書面にて記録することなどが定められています。

これまで、このように高齢の顧客に対する対応をこ



写真はイメージ。利用者の多くが60歳以上だという少額投資非課税制度（NISA）。（写真の商品と記事に関係性はありません）

金銭的被害やトラブルがなくなることを期待したいところです。

現金を、宅配便やレターパックで送るのは「禁止」です

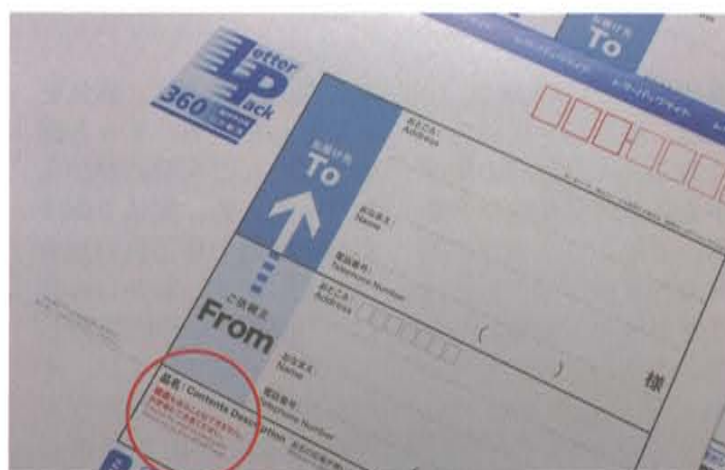
「振り込め詐欺」に対する警戒が強まったことからさまざまに詐欺の手口が変化し、最近では「現金送れ詐欺」による被害が急増しています。これは宅配便やレターパックを悪用して現金を直接送らせるというもので、昨年の被害総額は、なんと一昨年の2倍以上となる130億円にも上ったそうです。

こういった詐欺手口への対策として、警察は運送会社などと連携し、まずは宅配便に出された不審な荷物の配達を止める仕組みづくりを始めました。警察庁によれば、今年4月8日までに合計138件の配達を止め、被害を防いだのだそうです。

あまり一般的には浸透していませんが、

実はレターパックや宅配便で現金を送ることはできません。

現金書留以外の現金送付は、郵便法や宅配便の約款にて禁止されているのです。ですから、まともな人や会社が「郵送・宅配便で現金を送れ」という要求をしてくることは絶対にありません。みなさんも十分注意してください。



レターパックには「現金を送ることはできません」と明記されている

医療 に関する新しい動き

「65歳は6時間睡眠」で十分 厚労省「睡眠指針」

●暮らしの目線 例え
ば65歳の人なら、必要
な睡眠時間が6時間で
充分だということを、
みなさんはご存じで
したか？ 健康的な睡
眠時間を「8時間」で
あると思込んでしま
い、「最近、なかなか
眠れない」と、悩ん
でいた方も多いので
はないでしょうか。

しかし実は、8時間
以上の睡眠が必要な
のは10代前半まで
なのだそうです。そ
こから歳を重ねるご
とに必要な睡眠時間
は減っていきます。

このような年代別
の睡眠の違い・注意
点などがまとめられ
ているのが、厚労省
策定の「健康づくり
のための睡眠指針」
です。その内容に目
を通してみると、睡



写真はイメージ

眠時間の他にも、「寝
付けられないときは
寝酒をするという」
「訓練すれば睡眠時
間を減らせる」など
、誤った

“うわさ”や“思い
込み”が、まだまだ
世の中にはたくさん
あるのだということ
がわかります。毎日
の快適

な睡眠を目指して、
一度チェックしてみ
てはいかがでしょうか。

厚生労働省は、睡眠
についての注意点を
盛り込んだ「睡眠指
針」について、今年
11年ぶりに見直し
を行なった。年齢ご
との睡眠の特徴など
を新たに追記したも
ので、同省のホーム
ページから閲覧する
ことができる。

「薬の飲み残し、ありませんか？」 薬局で必ず確認されるようになっています

厚生労働省は今年4
月より、薬局に対し
て、新たな薬を調剤
する前に、患者が渡
された薬を飲み残し
ていないかを確認す
ることを義務付け
た。現在、飲み残さ
れた薬の総額は約5
00億円とも言われ
ており、医療費の無
駄を削減したい考
えが背景にある。

●暮らしの目線 以前
に受け取った薬をう
っかり飲み忘れて、
まだ残っているのに
次の診察日が来てし
まった—。通院中、
そんな経験がある方
も多いのではないで
しょうか？ 担当の医
師や薬剤師に「飲ん
でいない」と言えな
いまま新しい薬を調
剤されてしまうと、

残っている分がムダ
になってしまいます
よね。

一人分の飲み残し
はほんのわずかに思
えるかもしれませんが
、それが積み重ねら
れると、日本全体で
は約500億円とい
う多額の医療費が
ムダにされているの
と同じ状況なのだ
そうです（日本薬剤
師会の推計によるも
の）。

この状況を改善す
るために、現在薬局
では「お薬手帳」を
活用して、患者の薬
飲み残しチェックを
実施しています。飲
み残しの無駄をな
るべく減らすと同時
に、割安な後発医薬
品（ジェネリック）
なども活用しながら
、医療費を大切に活
用していきたいもの
です。



写真はイメージ。現在、飲み残された薬の総額は約500億円にものぼるとい

健康のために努力している人は、医療費が安くなるって本当？

健康づくりに努力
している人は、保険
料や医療費が安くな
る—。政府の産業
競争力会議の分科会
は今年3月、このよ
うな趣旨の制度を公
的医療保険内に設け
ることを厚生労働省
に提言した。これは
、政府の成長戦略に
盛り込まれる見込み
。

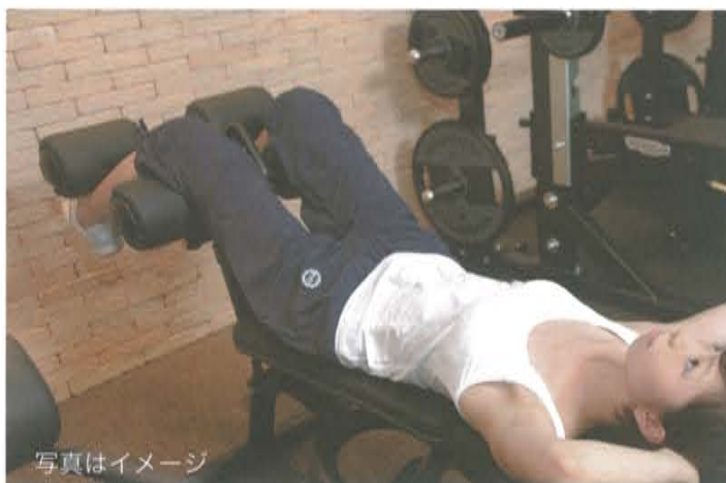
●暮らしの目線 現在
の日

本の医療制度では
、病気を繰り返した
人も、ずっと健康で
ほとんど病院にかか
らなかった人も、支
払う保険料や医療費
の自己負担割合は皆
同じです。しかし今
後は、「健康づくりに
努力している人」に
ついては、その負担
が軽くなる制度がで
きる可能性が出てき
ました。

負担を下げる対象
者の例

としては、「たばこ
を吸わない」「本人
や家族の医療費が低
い」「健康保険組合
が指定する運動プロ
グラムに参加してい
る」「生活習慣病に
かかっていない」な
どの指標が挙げられ
ています。

近い将来、努力し
て健康を保っている
人が医療費で恩恵を
受けられるようになる
かもしれませんね。



写真はイメージ

充実する介護保険 「要介護1」に対応した保険ができた

生命保険各社では、自社が提供する介護保険サービスの充実を図っている。太陽生命保険では、要介護度が低い人も保障対象とする「軽度介護保険」を4月に発売。この商品は、「要介護1」の認定でも一時金を受け取ることができるのが特徴となっている。

●暮らしの目線 公的な介護サービスが急速な高齢化になかなか追いついていない中、介護分野の成長を見込んだ民間企業が、様々なサービスを展開するようになりまし。その中の一つが、生命保険業界です。介護保険を必要とする人は

年々増えていますから、その人たちを対象としたサービスに、各社が力をいれてきているようです。

太陽生命保険のように保障対象となる範囲を広げるほか、訪問相談サービスの実施や、ボタンひとつで警備員が駆け付ける「見守りサービス」など、そのサービスの拡充は多岐にわたります。今まで保障対象から外れていたたり、「なかなか自分に合った保険商品がない」と感じていた方も、今探せばぴったりの商品が見つかるかもしれません。介護保険加入を考えている人は、これら新商品を上手に活用したいところですね。



太陽生命では、「要介護1」に対応した「軽度介護保険」をリリースした

介護

事情、あれこれ

不足する介護の担い手、「助っ人外国人」に期待

政府は介護分野の人手不足を補うため、外国人に対する「技能実習制度」の活用を検討していることがわかった。この制度は、外国人（主に途上国出身の人）が日本で働きながら高度な技能を身に付けるため、1993年に創設されたもの。

●暮らしの目線 国内の介護業界事情は相変わらず厳しく、政府があれこれ手を打つも、人手不足が解消されない状態が続いています。需要が伸びる一方、国内の介護の担い手の数は、なかなか増えず、10年後には100万人も足りなくなると言われているほどです。深刻な人手不足を解消

するため、政府が次に打つ一手はどうか「外国人の活用」であるようです。現在、外国人の「技能実習制度」を活用している分野は、農業、漁業、建設、機械加工など68職種。この制度を利用して来日しているのは主に中国、ベトナム、インドネシアなどの人たちで、現在は約15万人が来日しているとのこと。そこに介護を加えよう、というのが今回の検討事項です。

しかし、介護の基本はあくまでも「コミュニケーション」。介護される側の要望や気持ちがきちんと伝わらないと、仕事が成り立ちません。

もちろん介護技術や知識も必要ですが、まずはこの



写真はイメージ。

言語の壁をどう乗り越えるのか、それがクリアできな

いことで、人材の「使い捨て」につながらないか、懸念される課題はまだまだ山積みです。

誤嚥(ごえん)を起こしにくい 溶けないアイス、介護食にナイス！

室温20度の部屋に30分放置しても形が崩れない——。一部の高齢者施設や病院でメニューに登場しはじめた溶けないアイスクリーム。昨年8月から冷凍食品製造のヤヨイサンフーズ（東京都港区）が販売し好評を博している。

●暮らしの目線 これからの暑い季節、夏バテで食欲も出てこない——。そんなときに食べて、涼感を得ら

れるのがアイスクリームのいいところ。誤って気管に入る誤嚥(ごえん)も起こしにくいいため、アイスクリームは、介護食という面からも、そしてもちろん、「食べる楽しみ」という面からも、介護と相性がいいのです。

しかし、食べるペースやタイミングによっては、溶けてしまったり、美味しくいただけなかったり、誤嚥しやすくなったりするなどの扱

いにくさがありました。

今回、発売されたのは「とけないアイスデザート」という商品。時間が経ってもなめらかさは保たれたままで、配膳から食事までに時間のある、病院や高齢者施設などで提供されているそうです。

溶けない秘密は、ゼラチンと寒天を加えたレシピで、ムースの製法で作られているそうです。味は5種類あります。



写真はイメージ。「とけないアイスデザート」は、ヤヨイサンフーズ（東京都港区）で販売している（業務用）

健康に関する耳寄り情報

寝たきりへの赤信号、それは「サルコペニア」

「筋力の低下」もしくは「身体能力の低下」のいずれかが見られる状態のことを指すそうです。サルコペニアに当たる場合、筋力低下が著しく、転倒などをきっかけに寝たきり状態になってしまう危険性が高いのだそうです。

2010年にヨーロッパの老年医学研究グループによって診断基準が作られていましたが、このときはまだ欧米人を対象にしたものでした。欧米人と、日本を含むアジア人とでは、その体格が大きく異なりますから、その基準値が適さないと考えられたのです。今回アジア人向けの新基準値が発表されたことで、日本人の高齢者も、健康状態を測



サルコペニアの予防にはタンパク質を毎日摂るのがいいそうだ。

「サルコペニア」とは、加齢によって筋力が低下することで、寝たきりになる可能性が高い状態をいう。このサルコペニアに、今年から新たにアジア人の体格に合わせた診断基準が発表された。

●暮らしの目線 日本ではあまり聞きなれない「サルコペニア」とは、高齢となって「筋肉量の減少」に加え、

一つの目安が生まれました。このサルコペニアは、握力や歩く速さなどの測定

によって診断されます。例えば、歩く速さは秒速0.8メートルが基準です。これ

は、青信号で横断歩道を渡りきれぬかどうかを、目安とできるようです。

医療保険の適用で選択肢が広がった便失禁の治療

自分でも意識しないまま便失禁をしてしまうという症状に悩む患者は推計約500万人とされる。今年4月より、その治療法の一つである電気刺激を使った装置に公的医療保険が適用された。

●暮らしの目線 意図せず便が漏れてしまう症状に悩む高齢者は多く、外出などに支障をきたしてしまう人も大勢いるようです。

専門家によれば、その内半数～6割程度の方は、薬による治療で症状が改善されるのだそう。しかし内科治療では改善が見られない人も、中にはいるのです。そんな方にとって朗報と

なったのが、便失禁を抑える治療法の一つ、「仙骨神経刺激療法」に公的医療保険が適用されたことです。この治療法は、骨盤にある仙骨付近に小さな装置を埋め込み、仙骨神経（排せつをつかさどる役割を持つ）に電気刺激を与えるというもの。そのメカニズムはまだはっきりと解明されていないようですが、この治療を受けた患者の中には、治療前と比べて便失禁の回数が半分以上に減少したという人が多くいるということです。さらに、短期的ではなく長期的な効果も研究チームによって確認されているそうです。

もちろん年齢や症状、健



便失禁の症状は、適切な治療によって約70%が改善されるという。悩まずに、まずは相談を

康状態によってこの治療が適しているかどうか判断す

る必要がありますから、ま

いね。ずは専門医にご相談くださ

おむつかぶれの原因がわかった！ 治療法の開発へ前進

「おむつかぶれ」などの皮膚の炎症の仕組みを、京都大学の研究グループが解明し、近く米専門誌に発表することがわかった。これまでは、その原因や仕組みについて詳しく明らかにされていなかった。

●暮らしの目線 今や赤ちゃんだけではなく、高齢者にとっても厄介な「おむつかぶれ」。排せつ物によ

る刺激で起こる、という以外は、今まであまり詳しく原因がわかっていなかったのだそうです。「おむつかぶれ」は皮膚炎のため、通常はステロイドなどの塗り薬で治療することがほとんどでした。しかしステロイドを使い続けると、皮膚が薄くなってしまいうという副作用があるのです。

今回の研究によって、「おむつかぶれ」などの皮膚へ

の刺激が原因で起きる炎症は、血液中の2種類の白血球のはたらきが引き起こしているということが明らかになりました。その原因となっている特定の物質のはたらきを抑えれば、副作用の少ない新たな治療につながるかもしれません。

早くこの研究が進んで、「おむつかぶれ」に悩まされる人がいなくなることを期待したいですね。



写真はイメージ

健康にまつわる、エッ！ ホント!?

エッ！
1日に摂っている砂糖の量、
炭酸飲料を1缶飲むと
超えてしまうの!?

世界保健機関（WHO）
3月5日
一日に摂っている「砂糖」の量は、どのくらいかご存じだろうか。世界保健機関（WHO）の指針によれば、これまで「50gま

で」が適量とされていたが、今年発表された新指針案では、半分の「25gまで（紅茶用スプーン6～7杯）」に減らされた。肥満や虫歯の原因を取り除くことが目的とされているが、炭酸飲料

を1缶飲んでしまうと軽くこの量を超えることになる（350ml缶1本に砂糖は約40g含まれる）。かなり厳しい基準だが、健康のためにはやむをえないところもあるだろう。

ホント!?
年間で、心臓手術を受けた人の
約半数が70歳以上

日本冠動脈外科学会
3月30日
同学会が、「冠動脈バイパス手術」という心臓手術の実施状況について調べたところ、2012年にこの手術を受けた人は全国で約

9,000人に上り、そのうち、約半数が70歳以上で、1割程度が80歳以上の高齢者であることがわかった。80歳以上の割合は、過去最高のものであるという。

医療技術の発達によって、身体への負担が少ない手術手法が普及してきているため、高齢でも心臓手術を受ける患者が増えているようだ。心臓手術による死亡率も、改善してきている。

ホント!?
「必要ない」という虫垂(ちゅうすい)、
実は大切なものだった!?

大阪大学など研究チーム
4月10日
従来、「体に必要ない組織」という認識が強かった虫垂であるが、実は腸内細菌のバランスをとる役割を果たしていたという研究結

果が発表された。虫垂は、体内にあまり大きな影響を与えないといわれていたことから、他の病気の手術のついでに切除されることもある。そのため、すでに虫垂が体内にないという人も

多いだろう。しかしここに来て、虫垂の大切な役割が明らかにされつつある。必要ないどころか、この働きによって、いくつかの病気の治療に役立つ可能性も期待されているようだ。

ホント!?
75歳以上の
高血圧患者の降圧目標が
「150未満、90未満」に

日本高血圧学会
4月2日
血圧を下げる努力目標である降圧目標はこれまで、75歳以上で「140未満、90未満」であったが、今年4月に改訂された医療関

係者向けの「高血圧治療ガイドライン」で、その数値が「150未満、90未満」に変更された。ちなみに、糖尿病患者の場合は従来通りの数値で変更はない。今回は2009年以来5年ぶ

りの改訂となったが、その目的は高血圧の診断基準値と、血圧を下げる努力目標（降圧目標値）を統一させることだったという。若年・中高年者の降圧目標も、合わせて変更されている。

エッ！
がんになった人の
“自殺リスク”は24倍!?

国立がん研究センター他
4月
約20年間に及ぶ追跡調査によって、がんの診断から1年以内の人の自殺リスクは、がんになっていない人の約24倍にも上ること

がわかった。また事故などによる死亡リスクについても、約19倍という統計結果が出ている。ちなみに、診断から2年目を以降はそれほど差が見られなかったようだ。

専門家によれば、やはりがんと診断された直後数カ月の心理的なストレスは相当なものであるため、家族や周囲の人による精神面のケアが欠かせないということだ。

このコーナーの情報の真偽は確定したものではありません。参考としてお読みいただき、お楽しみいただくと幸いです

歳を取って物忘れをするようになり、このまま認知症になってしまうのでは—という不安を抱えている人も多いのではないだろうか。認知症研究が進み、防止のための様々な取り組みが高齢者に勧められているが、サプリメントの中にも、加齢による脳へのダメージ

を防ぐ効果があるといわれるものがいくつかあるようだ。その中の一つが、この「アスタキサンチン」。あまり聞き慣れない成分であるが、赤い色素が特徴の天然色素、カロテノイドの一種だ。もともとは海にある藻などに含まれる植物由来の成分で、それ

がエビやカニ、サケやイクラなどの生物に取り込まれているという。アスタキサンチンは強力な抗酸化作用をもっており、生命活動に重要な脳を活性酸素（老化や病気のもとになるもの）から守る効果があるといわれている。また脳の

血管を若く保つ役割も果たすため、脳梗塞や脳出血などの予防にも役立つという研究結果もあるのだとか。認知症予防のため、このような脳の老化を防ぐサプリメントを生活に取り入れてみるのもいいかもしれない。



アスタキサンチン

加齢によるダメージを減らし認知症・脳疾患を予防

■サプリはあくまでも「栄養を補完する食品」です。普段の食事や栄養バランスにも気を配り、自分の健康状態を考えながら、自分の体に合ったサプリを選びましょう。

<連載>

サプリの効用

マネー&トレンド

知っておきたい

4月1日で、祖父母から孫へ非課税で贈与ができる教育資金贈与の非課税制度が始まって1年が経つ。1年間で贈与された金額は、大手信託銀行4行の合計でおよそ4,300億円にも達することがわかった。

●暮らしの目線 昨年4月からスタートした教育資金贈与の非課税制度。その制度を利用した信託商品が、大変な人気となっているようです。

この制度は、お孫さんの教育を目的としたものであれば、祖父母から孫への資金の贈与が、特例として合計1,500万円まで、非課税となるものです。

商品は信託銀行が取り扱っており、当初見込まれていた4行の契約数「2年で5万4,000件」の目標を2倍強も上回るハイペース（1年で合計6万5,000件）で、利用者が増えています。

人気の理由は、大きくふ



写真はイメージ。三井住友銀行は「孫への想い」という愛称の教育資金贈与信託商品を展開

たつ。

ひとつはもちろん「お孫さんのためになる」ということ。そしてもうひとつは、それと同時に、「自分たちの相続対策になる」ということです。

孫の教育環境が充実し、

その親世代は教育費が浮く。祖父母世代としても将来の相続時の負担を減らすことができます。三世代に優しい制度になっているのです。

現時点で、この制度は来年末で終了する予定となっ

ています。その点も利用を後押ししているのかもしれませんが、商品の大ヒットを受けて、信託会社各社からは、この教育資金贈与の非課税制度の延長や恒久化を求める声が高まってきているそうです。

人気急増「教育資金贈与信託」 登場一年、信託銀4行で4,300億円

「生前贈与」、信託か保険か

昨年度、生保大手4社で300億円 「生命保険」を活用



写真はイメージ。より柔軟に生前贈与に利用できるようになった日本生命保険の個人年金

祖父母から子、孫へ、生前贈与の動きの拡大を受けて、生保各社も関連商品の

拡充を強めている。日本生命では個人年金の販売条件を拡大。契約開始できる年

齢を7歳まで下げたうえ、年金を受け取れる年齢も、従来の50歳から17歳に

引き下げ、生前贈与のために利用しやすくなった。

●暮らしの目線 生前贈与の選択肢の一つとして、生命保険や個人年金保険をはじめとした「保険商品」の活用があります。昨年度の生前贈与を目的とした契約額は、生保大手4社の合計で300億円を超えているそうです。

保険商品は、教育資金贈与信託の人気には及びませんが、資金の使い道が教育費に限定されてしまう教育資金贈与信託にくらべ、用途が限定されないというメリットがあり、さまざまな形で活用することができます。

その一方で、子や孫が資産を受け取れる時期が、先

になってしまうことがネックとなっていました。

そこで今回、日本生命保険では、個人年金の販売条件を変更しました。

これにより、例えば、贈与税の基礎控除（年間110万円）までの現金を小学生の孫に贈与して、そのお金で、孫が生命保険に入り、大学入学に合わせて満期を迎えるように設定することなどができるようになりました。受け取った保険金は、入学資金はもちろん、大学生活での住居費、生活費などにも使えるので、非課税で生前贈与ができるのです。

ほかの保険会社各社でも、生前贈与関連の商品の拡充、サポート体制の強化を行っているそうです。

話題 Topic Review

今年の春夏は「透け感」のあるファッションが人気

加齢によって体型が変わってしまっても、好きなデザインを選び、おしゃれを楽しみたい。そのような声を受けて、今、30代や40代と同じ流行を採り入れたファッションの売り場が増えているのだそう。ちなみに今年流行のアイテムは、「透け感」がある軽やかなもの。透けるといっても肩や袖の部分だけになっていて、年齢相応におしゃれを楽しめる商品がラインナップされているそうです。

劣化するシニア社員

見波利幸・著／日本経済新聞出版社

評＝「若い社員を俺が鍛え直してやる」「そんな仕事は自分の仕事じゃない」「年だから残業はしない」などなど——今、多くの企業でこんな“問題児シニア”が増えているのだそうです。2013年4月以降、「60歳定年」以降の勤続希望者について、雇用延長が義務付けられました。本書では、それを引き金として巻き起こっている、職場内での“傍若無人”なシニア社員のふるまいや、受け入れ側の問題などについて、様々な事例を挙げています。冒頭に「シニア社員本人の意識チェック」というチェックリストも掲載されているので、「自分は問題ない!」と思っているシニアの方も、一度自分の働き方を振り返ってみてはいかがでしょうか?

リカちゃんファミリーの一員に「だいすきなおばあちゃん」

女の子が憧れる人形といえば、「リカちゃん人形」——1967年に発売されて以来、幅広い世代が親しんできたタカラトミーの人気商品です。その「リカちゃん人形」のファミリーに、ここ数年で新たに加わったのは、リカちゃんのおばあちゃん。同社によれば、現在の購入者のうちおよそ4割が、孫へのプレゼントを買う祖父母世代なのだとか。このおばあちゃんの名前(商品名)は「だいすきなおばあちゃん(香山洋子さん)」。人形を紹介して、祖父母と孫と一緒に楽しく遊ぶことができるというわけですね。

「窓際のトットちゃん」が子ども向け絵本に

女優の黒柳徹子さんが1981年に出版して、戦後最大のベストセラーになった自伝エッセー『窓際のトットちゃん』。今年7月、三十数年の時を経て、新たに子ども向けの絵本として出版されることになりました。エピソードを絞り、いわさきちひろさんの絵を増やして、小学1年生から読めるように、漢字に読み仮名を振るなどして再編集されているそうです。同書を知らない世代も増えつつある今、子どもや孫と一緒に、改めて「トットちゃん」の世界に触れてみてはいかがでしょうか。



写真は絵本の表紙。2巻組です

毒嫂流! ことばで介護

毒嫂三太夫・著／講談社

評＝毒嫂三太夫さんといえば、いわずとした「ジジイ・ババアのアイドル」。毒舌ながら愛のある人柄とトークで、シニア層から絶大な支持を得ているのは周知の通りです。その毒嫂さん、実は大学の客員教授でもあり、介護を学ぶ学生を相手に、「お年寄りとのコミュニケーション術」を10年間も教えている立派な「介護の先生」でもあるのだそう。本書は、そんな毒嫂さん流の交流術はもちろん、自身の生い立ちや生き方・考え方、生きるためのアドバイスなどがぎゅっとつまった一冊です。介護の専門家にも絶賛された「ことばによる介護」の極意を、あなたも毒嫂さんから学んでみてはいかがでしょうか?



Book Review 本

しこ【死語】過去に使用された言語で今では一般の生活で使われなくなった言語

あなたの知らない、死語の世界

つまりは現代でいう「タトゥー」などという代物である。よく、TVなどで若いタレントとベテラン女優が「タトゥーは是非か」のような議論をしていて、若いタレントがこてんぱんにやられている図をよくみかける。しかしそもそも、「入れ黒子」というのは現在のようにファッション感覚の気楽なものではなく、人間の深い情からきたものだったの

いれぼくろ【入れ黒子】

(意味) 遊女などが誠意を示すため、腕などに相手の名をいれずみしたもの。いれずみ。ほりもの。(▼三省堂大辞林より)

である。江戸時代、遊女が情人である客に対して「心変わりはいしません」という壮絶な愛の誓いを立てた証しとして、自分の腕などに「●●命」という文字を彫り込むというものだったのだ。当然、入れ黒子は一生消えることはない。現在の美容整形技術をもってしても、一度入れたものを完全にキレイに消すことは

できないのだそう。その意味を理解しないまま、現代の若いカップルが気楽にお互いのイニシャルなどを身体に彫りこんでいるという。それなのにすぐに別れてしまい、新しい恋人ができたときに気まづくなり始めて後悔するというのだから、目も当てられない。かつて遊女が必死の想いで身体に刻んだ「入れ黒子」は、もはや過去の産物なのだ。

楽しむ Quiz

()に当てはまる人名・用語は何でしょう？
少し前のできごとを思い出す、頭の体操です

2014年3月～4月

- 3/7 「ゴーストライター」問題で、渦中の佐村河内守氏が会見を行い謝罪。
- 3/8 乗員・乗客計239人が乗った北京行き(①))航空機が消息不明に。
- 3/9 宇宙飛行士の(②))さんが、日本人初のISS船長に就任。★
- 3/11 東日本大震災から3年が経過。各地で追悼式が行われる。
- 3/14 理研が「(③))細胞」の論文で、画像の流用・無断引用を認める。
- 3/16 北朝鮮拉致問題で、横田さん夫妻がめぐみさんの娘、キム・ヘギョンさんと面会したと外務省が発表。
- 3/17 ウクライナ南部のクリミアが独立宣言。ロシアが独立宣言を承認する
- 3/17 埼玉県で、ベビーシッター宅に預けられた2歳の男児の遺体発見。
- 3/18 中国との「サービス貿易協定」撤回を求め、台湾の学生らが立法院を占拠。
- 3/23 大阪市長選で、前市長の橋本徹氏が再選。投票率は過去最低だった。
- 3/23 大相撲春場所で大関(④))が初優勝を飾り、横綱昇進が確実に。
- 3/27 静岡地裁が「袴田事件」の再審を決定。袴田死刑囚を(⑤))年ぶりに釈放。★
- 3/28 世界フィギュア選手権で、羽生結弦選手が優勝。
- 3/29 世界フィギュア選手権で、浅田真央選手が優勝。
- 4/1 消費税が8%に引上げ
- 4/1 宝塚歌劇団が、初公演から100周年を迎える。
- 4/1 南米チリ沖で、マグニチュード8.2の地震が発生。
- 4/2 センバツ高校野球で、京都の龍谷大平安高校が初優勝。
- 4/3 函館市が青森県大間原発の建設差し止めを、東京地裁に提訴。
- 4/5 震災の被害を受け運行を停止していた(⑥))鉄道の南リアス線が、全線で運行を再開。★
- 4/7 8億円借入問題で(⑦))党・渡辺喜美代表が引責辞任。
- 4/16 (⑧国名)の旅客船セウォール号が航行中に沈没。修学旅行生らが犠牲に。
- 4/20 女子プロゴルフツアーで、15歳の(⑨))みなみ選手が史上最年少優勝。
- 4/23 アメリカの(⑩))大統領が3度目の来日。

★国際宇宙ステーションで日本人で初めて船長に就任

国際宇宙ステーションとは、世界各国が協力したうえで宇宙開発を進めている「宇宙基地」のこと。そのリーダーはこれまでほとんどがアメリカとロシアから選ばれてきましたが、今回初めて日本人の船長が誕生しました。3月9日に前任者からの引き継ぎ式が行われ、船長としての任務をスタートしました

★強盗殺人罪の罪に問われ死刑が確定していた事件が「大逆転」

1966年に静岡県で一家4人が殺害された事件で、強盗殺人罪の罪に問われ死刑が確定していた袴田巖死刑囚(78・当時30歳)について、冤罪の可能性が急浮上。不当な捜査が行われたとして再審が認められ、半世紀近い時を経て拘置が執行停止となりました。死刑囚の再審が決定したケースで、拘置の執行停止が認められたのは初めてのことです

★ドラマ「あまちゃん」の舞台でもあった鉄道が全線で運行再開

昨年のNHK連続テレビ小説「あまちゃん」のロケ地としても注目を集めたこの鉄道。東日本大震災の被害を受け、一部区間で運行停止を余儀なくされていましたが、この春3年ぶりに完全復活。再開にあたって行われた式典には、「あまちゃん」に出演していた俳優も出席し、沿線住民と運行再開を祝ったそうです

< QUIZ > 頭の体操 振り返ってQ (キュー)

→ 答えは12ページ

3月8日 村越化石さん (むらこし・かせき、本名=英彦=ひでひこ、俳人)老衰のため死去。91歳。ハンセン病と戦いながら句作を続け、「魂の俳人」と呼ばれた。

3月11日 金春惣右衛門さん (こんばる・そうえもん、本名=惣一=そういち、能楽太鼓方)心不全のため死去。89歳。金春流22代家元継承者であり、人間国宝。

3月12日 大西巨人さん (おおにし・きよじん、本名=のりと、小説家)肺炎のため死去。97歳。日本軍の不合理さを描いた長編小説「神聖喜劇」をはじめ、「三位一体の

神話」「地獄篇三部作」などの代表作を残した。

3月14日 宇津井健さん (うつい・けん、俳優)慢性呼吸不全で死去。82歳。テレビドラマ「赤い疑惑」をはじめとする「赤い」シリーズ、「ザ・ガードマン」などで人気を博し、2006年からは「渡る世間は鬼ばかり」にも出演していた。

3月15日 安西マリアさん (あんざい・まりあ、本名=柴崎麻利子、歌手・女優)60歳。1973年「涙の太陽」でデビューし、レコード大賞新人賞を受賞。

3月19日 安西水丸さん

(あんざい・みずまる、本名=渡辺昇=わたなべのぼる、イラストレーター・作家)脳出血のため死去。71歳。親しみやすい作風で人気を集めた。作家・村上春樹氏と親交が深く、共著でも知られた。

3月27日 朝倉摂さん (あさくら・せつ、本名=富沢摂=とみざわ・せつ、舞台美術家)くも膜下出血のため死去。91歳。世界的に活躍した舞台美術家で、演劇や歌舞伎・オペラなど幅広い分野で名を馳せた。

3月30日 蟹江敬三さん (かにえ・けいそう、俳優)胃がんのため死去。69歳。映画

やテレビドラマで幅広い役柄を演じた。NHK連続テレビ小説『あまちゃん』では、ヒロインの祖父役で出演。人気テレビ番組『ガイアの夜明け』ではナレーションを担当した。

4月17日 ガルシア・マルケスさん (コロンビア・ノーベル賞作家)87歳で死去。1981年に発表された「予告された殺人の記録」が注目を集め、翌82年にノーベル文学賞を受賞。日本でも人気を博し、「百年の孤独」「コレラ時代の愛」「十二の遍歴の物語」などを始め、多数の代表作を残し

た。

4月8日 周富徳さん (しゅう・とみとく、中華料理人)肺炎のため死去。71歳。現代的な広東料理を日本に紹介し、テレビ番組などでも広く活躍。

4月20日 ルービン・カーターさん (アメリカ・プロボクサー)前立腺がんで死去。76歳。「ハリケーン・カーター」というリングネームで活躍。1966年に起きた殺人事件の容疑者として有罪を言い渡されたが、後に判決が破棄されて釈放。同事件は注目を集め、映画化され話題になった。

Dataで見る暮らし

5,668円

後期高齢者一人当たりの月額保険料
厚生労働省

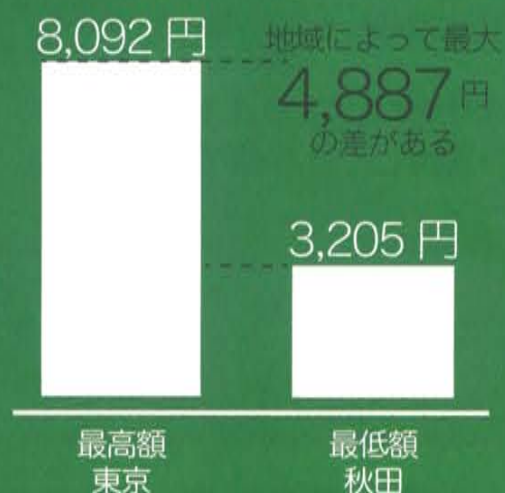
厚労省の調べによると、75歳以上が加入する「後期高齢者医療制度」にて、2014～15年度の一人当たり月額平均保険料が5,668円となり、制度開始以来最高額を記録したことがわかった。

●暮らしの目線
「後期高齢者医療制度」は2008年からスタートした保険制度で、75歳に達した段階で国民健康保険から新たな医療保険へと移行し、より適切な医療の給付を行うことを目的としたものです。月額5,668円という保険料は、制度が始

まって以来最高額だということ。

このように保険料が増えている要因としては、一人当たりの医療給付費が増加していること、また高齢者が保険料を負担する割合が、わずかですが引き上げられたことなどが挙げられます。保険料の負担増は家計にとって痛手となりますが、少子高齢化が急速に進む今、高齢者を支えるはずだった現役世代の人口が年々減少しているのも避けられない事実。いたしかたのない部分もあるかもしれません。

後期高齢者の一人当たり月額保険料の地域比較
都道府県後期高齢者医療広域連合のデータを再構成



50.1%

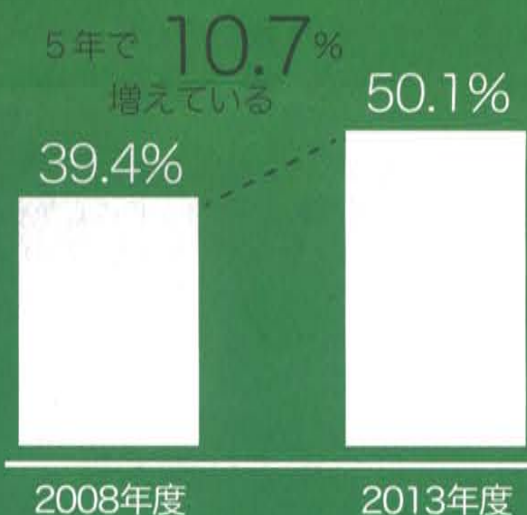
マンションの所有者・世帯主が60歳以上である割合
国土交通省「マンション総合調査」

国土交通省が実施した、マンションの所有者・管理組合を対象とする2013年度の調査によると、世帯主の年齢が60歳以上である割合が50.1%となり、初めて過半数に達したことがわかった。この調査は、全国3,643の管理組合と、7,484の所有者に対して行われたもの。

●暮らしの目線
現在の日本では、マンションに住む人の半数以上が60歳以上の高齢者である。「高齢化は着々と進んでいる」ということを如実に表す数字が、ここで

もまた一つ出てきたこととなります。ちなみに前回、2008年に行われた同様の調査では、世帯主が60歳を超えている割合はまだ4割に達しておらず、全体の39.4%という結果でした。ここから5年間の増加率を見ても、マンション住人の高齢化が進んでいることがよくわかります。また、子育てを終えて夫婦二人で暮らすには広すぎるというように、持家の一軒家から手ごろなマンションへ住み替えるケースも増えていきます。この傾向は今後も加速することでしょう。

マンション世帯主が60歳以上である割合
国土交通省の調査データを再構成



48.7%

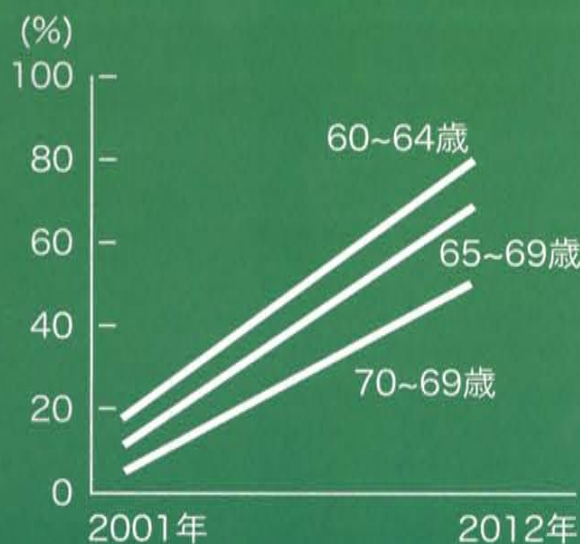
インターネットを日常的に利用する70代高齢者の割合
総務省「通信利用動向調査」

高齢者層のインターネット利用率はこの10年間で大幅に上昇しており、70代で48.7%、60代前半では71.8%の人が、インターネットを使用しているという調査結果が発表された。

●暮らしの目線
「お年寄りにはインターネットを使わない（使えない）」という、これまでの常識が大きく覆されました。確かに2001年の時点では、70代のインターネット利用率はわずか1割以下にすぎませんでした。しかし現在では、70代で

もほぼ半数の人が、インターネットを使って情報を集めたり、通信販売で商品を買ったりしているようです。実は高齢で身体が思うように動かさなくなってきたときこそ、活躍するのがインターネット。ネット上でも、シニア向けの様々なサービスが充実してきています。またタブレット型など、持ち運びが便利で、操作が感覚的でわかりやすく、手軽に使える端末も増えました。難しいという先入観を捨ててネットを使ってみると、生活がとても快適になるかもしれません。

シニア世代のネット利用率 推移
総務省「通信利用動向調査」を再構成



NEWS & INFORMATION

NEWS HEADLINE

その他のニュースをコンパクトにお届け！

働く高齢者が増加 「労働力人口」6年ぶりにプラスへ

総務省「労働力調査」2013年

これまで定年によって、“非労働力人口”となることがほとんどであった高齢者。その再雇用、もしくは継続雇用が進んだことによって、日本全体の労働力人口は2013年に6,577万人となり、6年ぶりに増加に転じた。働くことが当人の健康維持につながるのはもちろん、医療・介護費用の抑制にも効果が期待されている。

日本の総人口の4分の1が 65歳以上の高齢者に

総務省

総務省は、2013年10月1日現在の日本の総人口を1億2,729万8,000人と発表。15～64歳の生産年齢人口が減少する中、初めて65歳以上の高齢者人口が全体の4分の1を超えた。いわゆる「団塊の世代」が65歳を迎えていることが、高齢者人口が一気に増加した大きな要因とみられている。

一人暮らしの高齢者、20年後には 1.5倍の762万人に

国立社会保障・人口問題研究所

国勢調査をもとに推計された結果によると、一人暮らしをする65歳以上の高齢者は、今後20年間でおよそ1.5倍にまで増加する見通しであることがわかった。2010年は約498万人であったが、2035年には約762万人まで増加するとみられるため、医療・介護の体制整備が急務となっている。

足りない介護の受け皿、 特養“入居待ち”が10万人増

厚生労働省

昨年秋の調査によると、特別養護老人ホーム（特養）への入居を待っている高齢者の数は、4年前の調査から10万人ほど増え、約52万4千人に達したことがわかった。この4年間で特養の定員は約7万5千人分増えた。しかし、それでも急速に進む高齢化に対策が追いついていないことが浮き彫りとなった。

介護も医療も「駅チカ」で！ 都内で複合施設の整備進む

この春から東京都内の駅周辺では、高齢者向けの住宅や、医療・介護・福祉施設が一方所に集まった複合施設が続々とオープン予定である。小学校跡地を活用した「メディカルケアタウン東大島」（東京都江東区）には、同じ施設内に特養、ケアハウス、デイケアセンター、診療所など多くの機能が集められているため、一カ所で高齢者のあらゆるニーズに対応できる。

「SILVER-LIFE新聞」製作委員会

・ライフアンドマガジン株式会社 ・シルバーライフ全国ネットワーク株式会社メモリアルスタイル ・株式会社オフィスシバク ほか

編集部

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 1-31-10 804

TEL 03-5927-1273 FAX 03-5927-1274

●広告掲載、配本などに関するお問い合わせは、TEL 03-5927-1273 まで
ご意見・ご感想もお待ちしております

●本紙の「暮らしの目線」は編集部の独自の見解に基づくものであり、その内容の真偽とともに、配布元の意見・見解とは異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。

© 終活 LIFE 本紙掲載記事の無断転載を禁じます

QUIZの答え

あなたは何問、思い出せましたか？

- ①マレーシア
- ②若田光一
- ③STAP(スタッフ)
- ④鶴亀
- ⑤48
- ⑥三陸
- ⑦みんなの
- ⑧韓国
- ⑨勝
- ⑩オバマ

INFORMATION

耳寄り、お役立ちの情報をコンパクトにお届け！

「老化かな？」と思っても要注意！ 認知症の「きざし」をチェック

本人や家族が「歳のせいだから仕方ない」と思っていることが、実は認知症の初期症状だというケースが多い。認知症は、早期に治療を受ければ進行を緩やかにすることもできる。だからこそ、そのきざしには注意したいところだ。「認知症の人と家族の会」のホームページでは、認知症早期発見のためのチェック項目が掲載されている。もし当てはまる項目があれば、専門医に早めに相談を。

▼「認知症」早期発見のめやす

<http://www.alzheimer.or.jp/>

Q

歳と共に短くなる必要睡眠時間、 高齢者は“6時間”で十分

人間にとって必要な睡眠時間は、加齢とともに減少する。厚生労働省の指針によれば、65歳の人には6時間睡眠で十分なのだとか。必ずしも健康的な睡眠時間は8時間というわけではない。その他にも、睡眠にまつわる「勘違い」は多いようだ。今一度「睡眠指針」を確かめて、正しい睡眠の知識を身に付けておいてはどうだろうか。

▼厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html>

Q

車いすでも「安心」な店 ホームページで紹介

車いすで訪れても、安心して心地よく過ごせる——そんなお店を紹介するホームページがある。この「ココロのバリアフリー応援店」では、障害のある利用客に対して、設備面だけでなく思いやりで受け入れるという趣旨に賛同するお店が多く掲載されている。それだけでなく、店の入り口の幅や高さ、段差の有無などをあらかじめ調べることができる。そのため、初めてのお店でも気軽に訪れることができる。

▼「ココロのバリアフリー応援計画」

<http://www.heartbarrierfree.com/>

Q

国民生活センターからのお知らせ

【見守り新鮮情報】消費者被害から高齢者を守る最新情報をお届け <http://www.kokusen.go.jp/mimamori/>

「テレビショッピングで買ったなら返品できなかった」

メールマガジン第188号（2014年4月22日）

＜事例1＞母がテレビショッピングで真珠のネックレスを購入した。通常価格10万円のもので半額だったので注文したが、届いたものはテレビで見栄えが違い価格ほどの価値はないように思える。返品を申し出たが断られた。（当事者：60歳代 女性）

＜事例2＞テレビショッピングで布団用掃除機を購入した。電話で注文する際「操作は難しくないか」と質問すると、「簡単です」と言われたが、フィルターのカバーが硬すぎて開けるときに指が痛くなってしまった。しかも重いので返品したいが、業者は一度電気を通したものは返品を受けないと言っている。（70歳代 女性）

＜ひとこと助言＞自宅で手軽に買い物できるテレビショッピングは、返品の可否など重要な事項の表示時間が短く、わかりにくいことがあります。テレビショッピングなどの通信販売では、事業者が返品の可否や返品期限に関する特約を設けている場合は、それに従うことになります。特約がない場合は、受け取った日から数えて8日以内であれば返品できます。印象だけにとらわれず、「商品の使い方」「使用上の制限」「返品できるか」などをよく確認してから注文しましょう。

困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください

—最近、両親の将来の介護負担のことで不安になることが多いのですが…。

その気持ちはよくわかります。特に親の介護が必要となる時期には、自身の定年退職が重なることも多いですから、なおさらですね。



—自分自身の老後資金にも不安を抱えているような状態なのですが、どうしたらよいのでしょうか？

そうですね。まずは、自分が親の介護費用を負担しなければいけない、という考えを一度取り払ったほうがよいですね。

—えっ、それはどういうことでしょうか。

介護費用には、できる限り親自身の収入である年金などを充てたほうがよいのです。要介護に認定されたら公的介護保険も適用されますから、保険と年金で、ある程度の介護費をまかなえるケースも多いんです。

—そういうものなのではないでしょうか。

そうです。それに、子どもが親の介護費用を負担する場合、特に他に兄弟姉妹がいる人は、トラブルのタネになりやすいので、気を付けた方がいいですね。

—それはなぜですか？

例えば親の介護を、三人兄弟の長男とそのお嫁さんが担うことになったとします。しかし共働きのままでは十分な

親の介護費用は、本人のお金を使うのがミソ

介護ができないため、お嫁さんが仕事を辞めて介護に従事するケースが多く見られます。

—確かに、そういう話をよく聞きます。

そうすれば当然、長男一家では、お嫁さんが働くことができた分の収入も減ってしまいますよね。そこに親の介護費の負担が重なると、経済的にもかなりの負担が生じることになるのです。そんなとき、兄弟同士協力して助け合えるのが理想ではありますが、他の兄弟が、分割した介護費用の負担を拒否するケースも少なくないのです。

—なるほど。

ふだんはどんなに仲の良い兄弟だとしても、決して安くはない費用と、大変な「介護」という役割を間に挟むことにより、お互いが感情的になって、うまくいかないことが多いといわれています。

—それは確かに、難しいところですね。

このような負担の集中と、兄弟姉妹間の争いを極力避けるためにも、介護費用は親本人の収入を使うことをお勧めします。また何に幾ら使ったのかという明細を残しておく、後々もめ事になりにくいですね。

—後々、というのは—？

つまり、介護していた親が亡くなった際の相続に関わってくるということです。介護負担の分割をめぐる「争族」にならないよう、親に正式な遺言を作成してもらうなど、できる限りの準備をしておくことが大切です。



イラスト：emi

終活 Q & A

終活とは、人生の「これから」を考える活動のことです

フツーのおばさんから業界の第一人者になった、エンディングデザイン・コンサルタント柴田典子の終活エッセイ
笑って迎える「さようなら」

第六回

私の葬儀を頼むなら—？

「だったらあなたは、どこの葬儀社にお願いするの？」——葬儀社向けに葬儀の研修などを行うかたわら、一般のみなさんにもセミナーなどで「葬儀」や「終活」についてお話する機会が多いので、時折そんな質問を受けることがあります。

そう言われてみると、自分の葬儀を「この葬儀社になら安心して任せられる」と思えるところは、実は数えるほどしかないんですよ。ただ、いつも葬儀社のスタッフに対して私が指導していることは、何ひとつ難しいことではないんです。もちろん、私が教えている葬儀の方法がベストなものだとは限りません。でも、私が葬儀社のパートをやめて10年がたった今も、「私の葬儀はあなたにお願いしたい」と言ってくれる方がたくさんいるので、きっと間違ったやり方ではないと思うのです。

私が葬儀において大切にしているのは、自分たちが「納得できるかどうか」ということです。身近な人を亡くしたとき、残された人はその悲しみをくぐり抜けて、自分たちの日常に戻っていかなければなりません。その「悲しみ」を少しでも軽くできる手段のひとつが、「納得できる葬儀」なのです。

3年前、私自身も父を亡くしました。父のために、家族のために、そして集まってくれる人たちのために考え抜いた結果、一般の葬儀とは少し違った形で父を送ることにしました。父は終戦のときに事業を起し、小さな商店ながらもたくさんの人との交わりの中で生きてきた。そんな人でしたので、参列者の方一人ひとりに「最後に父と会ってほしい」という思いがありました。それで、参列者と遺族とがふれ合える時間をづくり、みんなで父の思い出話を交わし合いました。遺族のひとりとして、納得のいく形で父を送り出すことができ、本当によかったと思っています。

葬儀は、失敗したからと言ってやり直すというわけにはいきません。たった一度きりのものですから、みなさんが大切な誰かを送るようなときがあれば、そのときは、あなたも周りの人も、納得できる葬儀をあげてほしいと思います。そしてそれは、自分の葬儀についても同じです。

まずは、「事前相談」を。それが、納得できる葬儀への第一歩だと思います。今はほとんどの葬儀社が事前相談を受け付けていますので、いざというときに納得のいく葬儀がとり行えるよう、慎重に、そしてしっかりと準備を進めておきたいものです。

柴田典子さんのオフィシャルブログ「柴田典子の葬儀の話でこめんなさい」もご覧ください
<http://blog.goo.ne.jp/shibatatoriko>

柴田典子

ごく普通の暮らしを送っていた主婦が、葬儀社にパートに出かけ、そのまま葬儀業界にどっぷり浸かって、はや二十数年。葬儀社として何千という方々の「お別れ」に立ち会い、一主婦としての「家族の介護・見送り」を経験する。その過程で培った経験による丁寧で的確なアドバイスは、葬儀業界のみならず、主婦・高齢者からの熱い支持を得ている。自身が設立したオフィス・シバタでは、お葬式（運営・葬儀企画・悲嘆回復援助・供養）全般、葬儀生前契約、終活、エンディングノートなどの分野で、コンサルティングと講演などに精力的に活動している



小規模な施設だからこそ“ほっとくつろげる団らんな空間”がここにあります。



「ほっとくつろげる団らんな空間」がここにあります。樹楽では、みなさんに住み慣れた地域で『毎日を元気に楽しく過ごしてほしい!』そんな思いでスタッフひとり一人が、日々の機能訓練やレクリエーション、食事等日常生活に近付けた【生活リハビリ】を実行し、みなさんの元気を応援します!!

年中無休 24時間 お泊り対応可

各施設の見学・ご相談は随時受付けております。詳しくはホームページをご覧くださいか、お電話ください!

樹楽 **ウェブ検索**
<http://www.kiraku-ac.com/>

滋賀県 近江石山 大津市大平 1-24-6 TEL.077-531-2212 香川県 もとやま 高松市元山町 1060-2 TEL.087-813-6288 福岡県 若久通り 福岡市南区若久 4-8-15 TEL.092-561-8828 熊本県 にしはる 熊本市東区保田 4-7-36 TEL.096-285-1261 白石 熊本市南区白石町 698番地 TEL.096-223-5340 長崎県 ひの 佐世保市日野町 1775番地6 TEL.0956-88-7376	大阪府 高殿 大阪市旭区高殿 4-18-21 TEL.06-6923-8256 池田建石 池田市建石町 9-11 TEL.072-750-0700 東岸和田 岸和田市葛城町 1250-11 TEL.072-493-8210 私市 交野市私市 6-30-9 TEL.072-892-7559 門真フィット&デイ 門真市柳町 12-22 1F TEL.06-6904-7272 門真東 門真市岸和田 3-9-25 TEL.072-885-8800 香里園 寝屋川市美井町 3-1 TEL.072-833-6060	大阪府 【2014.6月開所】 堺初芝 堺市東区白旗西町 2-30-1 TEL.072-349-3860 小野原東 箕面市小野原東 5-8-6 TEL.072-747-0184 住之江粉浜 大阪市住之江区粉浜西 1-11-8 TEL.06-6657-7433 くまとり 泉南郡熊取町久保中 4-9-7 TEL.072-447-5620 松原 松原市西大塚 2-1-19 TEL.072-206-8800 羽曳が丘 羽曳野市羽曳が丘 6-7-3 TEL.072-926-6727 万博南 吹田市山田東 4-39-4 1F TEL.06-7171-0678 石橋 池田市住吉 1-4-9 TEL.072-702-4123 箕面外院 箕面市外院 3-4-25 TEL.072-737-9390 深江橋 大阪市城東区永田 4-13-16 TEL.06-6964-7755 中島 大阪市西淀川区中島 1-18-8 TEL.06-6476-5787 阿倍野北島 大阪市阿倍野区相生通 1-10-21 TEL.06-7172-1833 八尾 八尾市春日町 2-6-3 TEL.072-920-7803	新潟県 上増田 上越市彌生区上増田字東野 122-1他 TEL.025-546-7341 北城 上越市北城町 1-3-31 TEL.025-520-8440 長野県 やしろ 千曲市大字雁代 821-5 TEL.026-272-3766 富山県 射水 射水市小島 1212-5 TEL.0766-50-9783 愛知県 茶屋ヶ坂 名古屋市中区赤坂町 5-53 TEL.052-739-5432 富吉 愛西市大野町山 1706番 80 TEL.0567-32-0031 花池 一宮市花池 1-3-27 TEL.0586-47-4700 本郷 名古屋市長郷区本郷 1-248-1 TEL.052-768-6213 岐阜県 万石 大垣市万石 3-42-1 TEL.0584-71-8719 日野東 岐阜市日野東 1-16-14 TEL.058-247-5232	東京都 福生 福生市福生 1167-15 TEL.042-513-7248 杉並下井草 杉並区下井草 1-18-1 TEL.03-6750-9240 大田上池台 大田区上池台 3-13-14 TEL.03-3727-0770 足立谷在家 足立区谷在家 3-21-13 3F TEL.03-5809-5870 成増 板橋区成増 3-31-20 101号 TEL.03-6904-0719 中板橋 板橋区仲町 39-15 TEL.03-5926-7185 西小岩 江戸川区西小岩 3-2-7 TEL.03-6317-0009 杉並宮前 杉並区宮前 3-5-3 TEL.03-5930-1743 栃木県 西の宮 宇都宮市西の宮 1-16-3 TEL.028-680-5189	神奈川県 横浜すみれが丘 横浜市都筑区牛久保 3-14-12 TEL.045-530-0550 鶴見馬場 横浜市鶴見区馬場 6-24-22 TEL.045-716-9427 南町田 横浜市瀬谷区五貫目町 25-40 TEL.045-459-6937 大船 横浜市栄区笠間 3-38-8 TEL.045-897-5070 金沢八景 横浜市金沢区六浦 2-3-17 TEL.045-370-9428 湘南平 平塚市山下 1082-5 TEL.0463-74-5633 戸塚 横浜市戸塚区戸塚町 4424-36 TEL.045-390-0659 上大岡 横浜市港南区港南 2-29-5 TEL.045-374-5253 鶴見潮田公園前 横浜市鶴見区向井町 3-76 1102号 TEL.045-642-3099 川崎大師 川崎市川崎区昭和 2-4-3 101号 TEL.044-280-6142 よみうりランド前 川崎市麻生区多摩美 1-19-15 TEL.044-543-8780 葉山 三浦郡葉山町長柄 385 TEL.046-876-3807 千代ヶ丘 川崎市麻生区千代ヶ丘 9-8-2 TEL.044-455-5441	宮城県 仙台泉 仙台市泉区泉ヶ丘 3-9-1 TEL.022-739-8539 福島県 郡山大槻 郡山市大槻町字野生前田 117-3 TEL.024-953-4985 郡山 郡山市亀田 1-15-1 TEL.024-983-1357 千葉県 大宮台 千葉市若葉区北大宮台 16-5 TEL.043-309-6010 柏の葉 柏市柏の葉 2-3-31 TEL.04-7197-1171 小倉台 千葉市若葉区小倉台 4-15-11 TEL.043-309-5138 埼玉県 戸田 戸田市葛沢 2-9-9 101号 TEL.048-234-0006 シニアサロン 樹楽イオン浦和美園店 さいたま市緑区大門 3710 イオンモール浦和美園 2F TEL.048-826-5663 川口 川口市川口 5-9-11 102号 TEL.048-291-8111 茨城県 大津 北茨城市大津町北町 2-1-5 TEL.0293-24-9551 土浦烏山 土浦市烏山 4-2063-3 TEL.029-896-3215
--	--	--	---	---	--	---

■ 樹楽は介護保険で利用できる施設です。介護保険のことや施設の利用についてのご質問は各施設にお気軽どうぞ!

施設見学
お気軽にどうぞ
只今、全国
75施設
2014.6月現在

新 開所予定の樹楽(きらく)
● 樹楽 世田谷尾山台 (7月:東京都)
● 樹楽 飯能 (8月:埼玉県)
● 樹楽 沖縄市東 (8月:沖縄県)

樹楽きらきら写真館

先月は“端午の節句”でしたので、鯉のぼりや兜などの節句らしい写真が多く届きました♪ 節句行事以外にも、レクやお散歩、母の日のイベントを楽しまれたみたいです。



勇ましいですね
兜をかぶった利用者さま



長い事母をやっています
ありがとう



みんなでこいのぼり



母の日
おめでとうございます♪



誰のカブトがカッコいい?



どう?
カッコイイ?



なんとか間に合った
鯉のぼり~☆



鯉のぼりとジェンガの
写真です♪

新潟県 上増田



健康講話を開催した際の写真です。
「元気いちばん!! 健康講話会」

新潟県 北城



上越妙高駅
完成もうすぐです★

千葉県 小倉台



庭のお花で生け花です。

茨城県 土浦烏山



みなさん
ハイ! チーズ☆

大阪府 万博南



いちごとったぞ!

大阪府 東岸和田



八つ橋
美味しく出来ました

大阪府 住之江粉浜



こいのぼり
完成しました!

大阪府 阿倍野北畠



スタッフ自慢の料理
“お好み焼き”おいしいね

大阪府 松原



大きくな〜れ☆

熊本県 にしぼる



まあ、
ゆっくりしていきニヤ。

長崎県 ひの



↑綺麗になります☆
☆笑顔と美声が人気です↑

香川県 もとやま



夢若会の皆様と記念撮影

大阪府 深江橋



緑を求めて、うつぼ公園へ!

熊本県 白石



日溜まりのデッキで
ティータイムです

愛知県 茶屋ヶ坂



お誕生日
おめでとうございます

愛知県 花池



ボランティア「舞歌の会」の
の方々に来て頂きました(´▽`)

東京都 中板橋



さあ! お買い物に出発!!

神奈川県 よみうりランド前



外食
すごく食べましたね

神奈川県 千代ヶ丘



母の日
感謝のありがとう!

神奈川県 南町田



みんなで製作した
南町田のウェルカムボード

神奈川県 戸塚



フラワーセンターへ
行きました!

大阪府 フィット&デイ門真



兜制作中です。

岐阜県 日野東



長良川鶺鴒ミュージアム

東京都 足立谷在家



大勢の仲間と記念の一枚!
ハイチーズ

6月の **樹楽日和** きらくびより

樹楽 近江石山 〒520-0867 滋賀県大津市大平 1-24-6
TEL.077-531-2212 / FAX.077-531-2213



樹楽 近江石山

《事業所番号 2570103669》

管理者 **山本 貴詩**
やまもと たかし

琵琶湖と比叡山に囲まれ、自然と都市が融合した1300年以上の歴史を持つ大津市石山に滋賀県初の樹楽をオープンし、あっという間に一年が過ぎました。この一年で施設に足を運ばなかったのはわずか数日で、ほぼ毎日行っています。施設につき利用者様の笑顔やししゃべり声を耳にすると、それまでのだるさやしんどさを忘れ「今日も頑張らなきゃ」と前向きな気持ちになります。この目に見えないパワーで日々利用者様に救われ心の底から感謝しております。利用者様一人一人愛情をもって接する事、そして心のより所を作ることが私のすべてです。24時間365日いつでも心のより所と安心を提供する事が私の信念です。不変則な送迎、急なお泊りによるシフト変更にもいつも快諾してくれるスタッフには本当に感謝しております。人生の大先輩「明日が来るのが当たり前」ではない戦時中を生き抜いてこられた利用者様に敬意の気持ちを常に持ち、残された人生をゆっくりと楽しんで頂ける様に、またその家族様に24時間365日安心して頂ける様に、私も樹楽同様24時間365日体制で動く覚悟です。これからも一人でも多くの利用者様の笑顔が見れるよう全力で働きます!!

施設見学・お問合せ
お気軽にどうぞ!!



**【樹楽】
運営方針**

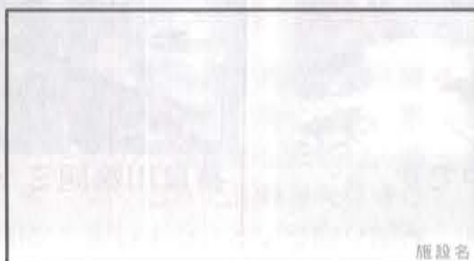
1. 利用者様を第一と考え、常に『快適で満足していただける』空間を提供いたします。
2. 『利用者様とご家族の声』を大切に、常に『要望にお応えできる』サービスを提供いたします。
3. 『利用者様の気持ちを癒し』常に楽しい心持でお帰りいただけるよう鋭意努力いたします。

お申し込み・お問い合わせ
0120-03-1400



1日定員10名の
アットホームな
デイサービス

樹楽



デイサービス 樹楽に関する総合問い合わせ

0120-03-1400

株式会社 **アクロス**

一般社団法人 日本フランチャイズチェーン協会 正会員 一般社団法人 お泊りデイサービス協会 正会員
〒564-0053 大阪府吹田市江の木町17-1 コンバーノビル 8F
TEL.06-6339-8400 FAX.06-6339-5678