



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)

TSS14AUG007

加齢に伴う体形変化。今、中高年女性向けに開発された下着や洋服に注目が集まっている。体を締め付けずにボディラインをきれいにさせる下着、体形の変化に応じた着心地のいい洋服など、流通大手や下着・アパレルメーカーなどから新商品・新ブランドが相次いで発売されている。

●暮らしの目線 「若いころはこういう服が好きだったのに」「もう自分にぴったりの下着が見つからず、着ているだけで疲れてしまう」——50歳、60歳と歳を重ねるごとに体形が変化するのは当然のこと。

しかし、これまでのおしゃれな洋服や下着は、どうしてもサイズや素材、デザインなどが限られていました。

自分に合った商品が見つけれず、おしゃれすることをあきらめてしまっていた方も多いのではないのでしょうか？

機能、デザイン、価格。
“わがまま”に応える

しかし、おしゃれのために無理が必要だったり、気に入ったデザインがなかなか見つからなかったりというのはあくまで“これまで”のお話。今や、ファッションを取り巻く状況は大きく変化しているのです。

まずは、下着類。中高年の女性の悩みに寄り添い、理想を叶えるための商品が次々に生み出されています。

ダイエーが2012年から展開しているのは、ボディラインを美しく整えつつも、体を締め付けず快適に過ごせる下着ブランド「クリスティ」。「背中すっきりブラ」など、70アイテムが販売されています。

イオンでは中高年女性向



写真はイメージ

体形はかくしたい。でも、お洒落はみせたい！ 欲張り世代のハートをつかまえて!!

けの新ブランド「Tuyaka (つやか)」をワコールと共同開発し、昨年冬から販売をスタートしました。素材や機能性にこだわり、肌に与えるストレスを減らすことを目指したのだといいます。

また、下着メーカーも新商品開発に力を入れています。グンゼは、伸縮性が高く肌にふれる部分が綿100%の新しい素材を開発しました。秋から、中高年向けブランド「キレイラボ」で、この素材を使った下着を販売します。

ワコールでも、既存ブランドの機能性をより高め、着やせして見える新商品の販売を予定しているのだそうです。

下着だけではなく、洋服

の選択肢も広がっています。イオンでは、70代の女性のための婦人服商品を、「トップバリュ セレクト」として販売をはじめました。背中が丸くなったり、腰が曲がっている人でも着心地がよく、おしゃれに見えるアイテムを展開しています。

これらの新商品は、尽きることのない女性の“わがまま”に応えるべく、機能性はもちろんのこと、デザイン性やコストパフォーマンスにも優れている点が大きな特徴といえます。

女性としての楽しみ
続く、50～60代

近年では、中高年向けのファッション雑誌が次々に

発刊されています。これらでは、医療情報などがメインだったこれまでのシニア誌とは一線を画した誌面が展開されています。

例えば集英社では、40代後半以降の女性に向けた美容・健康情報誌「MyAge (マイエイジ)」を出版。

女性誌に定評のある宝島社からは、ナチュラル志向の中高年世代に向けて「大人のおしゃれ手帖」が出ています。

世界文化社の「GOLD」は、1980年代に華やかな青春時代を過ごした50歳前後の女性に向けた雑誌。若い女性向けの雑誌と同

様、それぞれの趣味・嗜好に合わせてバリエーションが非常に豊富になってきているのです。

現在の50～60歳代の女性は、若いころに「アンアン」や「ノンノ」を購読してきた世代です。

そんな女性たちの「いつまでもおしゃれを楽しみたい」という願いを叶えるアイテムが今、巷に増えています。

「あの人、最近急にきれいになった」という方が、まわりにいませんか？

もしかしたら、それはこうしたことが背景にあるのかもしれません。

本紙は植物油インキで印刷しています



暮らしの目線の最新ニュース

依頼を受けていないにも関わらず、勝手に自宅まで押しかけて強引に貴金属などを買い取る「押し買い」業者に、5月、初めて一部業務停止処分が命じられた。「押し買い」については昨年2月に法改正が行われ、飛び込みによる買い取りの勧誘が禁止されている。

●暮らしの目線 「金やプラチナ、ブランド品はありませんか?」。玄関先に居座ってそう強引に迫り、貴金属などを格安で買い取っていくという、「押し売り」ならぬ「押し買い」の被害が広がっているそうです。買い取り業者が突然自宅を訪ねて勧誘する行為は、昨年2月から法律で禁止されていますので、決してこ



写真はイメージ。訪問型の詐欺は、長時間玄関先に居座り責め立てるのが常とう手段

「押し売り」ならぬ「押し買い」が急増！ 「不用品買い取ります」に要注意

のような業者を家中へ招き入れないように注意してください。

「押し買い」でよくみられる手口は、次の通り。まず電話で「不要なものがあれば何でも買い取ります」という連絡があります。ここで「不用品がお金になる

なら」と安易に考えてはいけません。電話で買い取りをOKしてしまうと、自宅に業者が訪れることになり、悪質な業者は、あなたが売りたい不用品などには目もくれず、「貴金属やブランド品はないか」と、時には強い口調で責め立て

たり、長時間玄関先に居座ったりするのだそうです。ここで提示される買い取り価格は、市場価値より大幅に安いことがほとんど。後に業者が、本来の価格で転売して利益を得るといふ仕組みになっているようです。

このような「押し買い」が横行するようになった背景には、ここ数年の金やプラチナの価格高騰が大きく影響しています。不用品を「自宅に買い取りに来る」と言われた時点で、「押し買い」を疑った方がいいかもしれませんね。

山岳遭難事故が過去最多、半数が60歳以上

警察庁の集計によると、2013年の山岳遭難事故は過去最多の2,172件を記録。遭難者2,713人のうち、60歳以上は1,258人だった。山岳遭難事故件数ワースト1で、遭難件数・遭難者数でも4年連続過去最多を更新している長野県では、登山の安全対策の一環として、山の「難易度ランク」を作成し、注意を呼び掛けている。

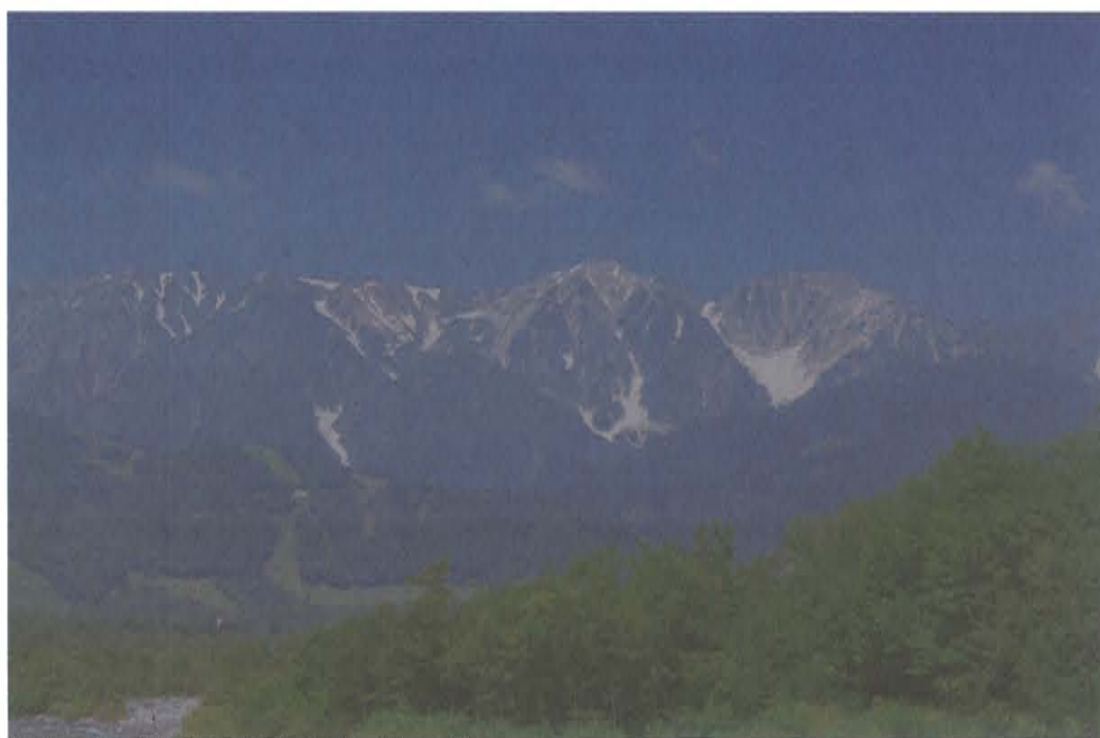
●暮らしの目線 近年の、中高年を中心とした登山ブームに伴い、高齢者が山で遭難する事故が増加しているそうです。登山についての知識や経験が少なく、備えも不十分なまま山に登る人が増えているようです。

本格的な登山を楽しむこと自体は悪いことではあり

ませんが、山は常に危険と隣り合わせである、ということに登る前によく理解しておく必要があります。特に高齢の方は、自分の体力や技術に合ったルートを選び、注意して選ばなければなりません。

こうした注意を促すための啓蒙活動の一環として、特に山岳遭難事故が多い長野県では、山についてよく知らない登山者のために、登山の難易度をランク付けした表づくりに取り組んでいます。夏山で人気の登山道約90ルートについて、必要とする体力を基準に10段階、はしごやロープを使うなど求められる技術を基準に5段階でレベル分けをしているのだそうです。

このランク表は、山小屋関係者やガイドなど、登山



多くの登山者が訪れる長野県白馬村の景色

の専門家によって監修されています。登山に挑戦する前に必ず参考にしてください。

長野県以外の山に登るときも、必ず経験のある人や専門家のアドバイスを求め、自分の体力や技術に

合っているかどうかを判断したうえで十分な準備をするようにしてくださいね。

健康食品の“機能の説明”に新ルール わかりやすくなるのか、はたまた…

商品にどのような効果があるのかを具体的に示すことができる「機能性表示」制度が今年度中に導入される見通しとなった。これによりその食品を摂ることがどのように体にいいのか、わかりやすくなることが期待されている。一方で、どのようにして効果の根拠を確認し安全性を保つのかという点が懸念されている。

●暮らしの目線 これまで健康食品などのパッケージには、法律上、直接的な効果を記すこと—例えば「この成分が花粉症の人の鼻の調子を整えます」というように具体的な表現をすることができませんで

た。そのため、「目や鼻が気になる方に」というような曖昧な書き方がされていたのです。機能性表示の新ルールが適用されれば、どのような成分によってどのような症状に効果があるのか、消費者に対しわかりやすいよう説明しやすくなるでしょう。一方で問題視されているのは、その健康効果が本当にあるのかどうか、見極めが難しいという点です。新ルールでは、食品を製造する企業側の判断で健康効果が表現できるため、一部では過大広告や悪質な商品の増加などを懸念する声も上がっています。それらを防ぐため、企業に対しては表示について科学



写真はイメージ

的な根拠を立証させ、そのデータの公開を義務付ける方向のようです。消費者の混乱を招かないよう厳格なルール決定と運用が求められるところではあります。

音ではなく光で知らせる火災警報器 普及へ検討

高齢者が火災で逃げ遅れ、死亡するという事故が後を絶たない。総務省消防庁のまとめによると、昨年、全国で発生した住宅火災による死者のうち、70.4%が65歳以上の高齢者であることが明らかになった。この問題を解決すべく、消防庁は大型の集客施設を対象に「光る火災警報器」設置の義務づけについて、検討を始めた。

●暮らしの目線 現在適用されている火災などの安全基準は、障害のない健康な成人を想定してつくられているものがほとんどです。病院やホテル、百貨店などの集客施設には、音で知ら

せる火災警報器の設置が義務付けられていますが、耳の遠いお年寄りや聴覚に障害がある方は、すぐに異変に気づけず逃げ遅れてしまう危険性があります。この問題の解決策として普及を検討されているのが、「光の火災警報器」です。

一般的な火災警報器は、煙や熱を感知して、音で火災の発生を知らせる仕組みになっています。それに対して光の警報器は、カメラのフラッシュのような強い光の点滅により、火災を知らせるのです。

しかし病院や、百貨店など多くの人が集まる集客施設での設置は未だ進んでいないのが現状です。



写真はイメージ。聴覚に障害のある方は、音のタイプの警報器では異変に気づきにくい

ネックとなっているのは、そのコスト。集客施設の場合、一施設で数百万～1千万円単位の費用が必要とでしよう。設置の義務化を進めるためには、公的な支援が不可欠なようです。

消費者トラブルの相談窓口、すべての市町村へ

消費者庁は、消費者トラブルの増加を受けて、商品やサービスに対する苦情や相談を受け付ける「消費生活センター」と、それに準ずる相談窓口を増やす方針を打ち出した。そうした窓口のない市町村は、2013年4月時点で20都道府県の95市町村。消費者庁は、各市町村での設置を促す。

●暮らしの目線 強引な訪問販売、身に覚えのない架

空請求、あるいは無料点検と称して家に上がり込み、高額な工事契約を迫る点検商法など。巧妙化していく、悪質商法の手口。それに伴い、高齢者が消費者トラブルの被害にあうケースが年々増加しています。トラブルにあった際に相談窓口となる「消費生活センター」は、都道府県ごとに設けるよう定められています。しかし、現在のところ市町村単位での設置は義務付けら

れていません。近所に窓口がない場合、相談窓口は都道府県の消費生活センターとなります。そのため、相談の多くが電話での対応となり、十分な状況把握や適切なアドバイスができないことも多く、課題となっていました。

消費者庁は相談窓口の数を増やすのと同時に、法律などの専門知識を持った相談員を増やし、相談体制の強化に力を入れていく方針

です。トラブルがあったときに相談できる窓口が近くにあると、とっても心強いですよ。この機会に、自

分の住む地域の相談窓口がどこにあるのか、確認してみてください。



写真は東京・文京区消費生活センター入口

医療 に関する新しい動き

医者が高齢者向け施設へ 訪問診療に行きたがらない“理由”

に増額されたばかりの在宅医療の診療報酬。高齢者向け施設などでは一度に多くの患者を診察することができるため、増額後は施設への訪問診療を積極的に行う医師が増えていました。

しかし、その診療報酬が一転して大幅に引き下げられたのが今年4月。一人の患者に対しひと月あたり最大5万円程度だった医師の技術料は、同じ施設で一度に複数人の診察を行うと、これまでの4分の1程度に減ってしまうそうです。このため、医師側からすれば訪問診療が割に合わない仕事となってしまう、一日あたりの診察人数を制限したいという医師も出てきているようです。



写真はイメージ。日本医師会は適切な在宅診療と介護体制の確保を呼びかけている

しかし誰よりも困るのは、これまで施設で訪問診療を受けてきた、入居者の方たちに他なりません。今はまだ診療体制を変えず様子を見ている医療機関も多いことから、この影響が本格的に表面化してくるのは秋以降だと言われていいます。医療機関側、施設側双方ともに、現場での混乱が懸念されています。

今年4月、老人ホームなどの高齢者向け施設に対して訪問診療を行った際の診療報酬が引き下げられた。これを受けて、医療機関の間では診療体制を見直す動きが出始めている。多くの医療機関で同様の動きをとれば、早晩に、施設で行われる訪問診療が激減する恐れがある。

●暮らしの目線 2012年

歯医者さんの機器、7割が「滅菌しないで使い回し」か？

国立感染症研究所などの調査によると、歯科医療機関で歯を削る機器を正しく滅菌せずに使い回しているケースが、約7割に上る可能性があることがわかった。日本歯科医学会の指針では、機器は患者ごとに交換し、使用後は高温で滅菌するよう定めている。

●暮らしの目線 多数の歯科医院で、定められた指針に従わず、簡単な洗浄や消毒をただで機器を「使い回し」しているという調査結果が出ました。今回の調査対象となったのは、歯を削るためのドリルの「柄」の部分です。直接歯に触れ

る部分ではないといっても、患者側からすれば気持ちのいい話ではありませんね。この箇所は、唾液や血液が付着しやすい部分であるため、使い回しによって患者がウイルスや細菌に感染する恐れがあります。

しかし、毎回機器を正しい手順で滅菌処理するためには、手間と費用がかかります。そうした理由もあって、適切に機器の交換を行っていなかった歯科は今回の調査対象のうち66%に達しました。調査を行なった研究班は、この結果を受けて、十分に院内感染の対策を取るよう各医療機関に改めて呼びかけていま



写真はイメージ

す。

糖尿病の簡易検査で、1割超が「強い疑い」 受診者3000人のうち

糖尿病の簡易検査を無料で受けられる取り組みが始まっている。厚労省の調査によると、糖尿病が強く疑われる人は全国に約950万人といわれるが、そのうち約3割はほとんど治療を受けたことがないと見られている。今年3月までに簡易検査を受けた約3,000人のうち、糖尿病が強く疑われた人は12%に上った。

●暮らしの目線 「このところ外食ばかりだけど、大丈夫かな？」と思っても、わざわざ病院に行って糖尿病の検査をしようとは、なかなか思えないものです。糖尿病は進行するとさまざまな合併症が起きる危険性がある病気です。しかし、症状に気がつかない人も多く、早期発見が難しいと言われています。

こうしたことを受けて、

今、薬局で気軽に糖尿病の簡易検査が受けられるプロジェクトが進行しています。全国でおよそ2050万人といわれる糖尿病患者とその予備軍の、早期発見と治療につなげるための取り組みとして行われているものです。このプロジェクトは、東京都足立区と徳島県内の薬局で先行して実施されています。



簡易検査は指先からごく微量の血液を採血するだけ

「一人暮らしの家の鍵、預かります」 孤独死対策の取り組み

介護 事情、あれこれ

高齢者の孤独死を防ぐ目的で、一人暮らしのお年寄りから自宅の鍵を預かって保管するという、全国初の取り組みがこの春からスタート。一定の成果を上げはじめ、孤独死対策の一つの切り札として注目されている。

●暮らしの目線 一人暮らしをしている高齢の親と連絡が取れない。ご近所のお年寄りの家のドアを叩いても返事がない—このような場合、安否を確認するためには、離れて暮らす家族が駆けつけるのを待つか、レスキュー隊を呼んで助けに入るか手立てがないことがほとんどでした。一人きりで倒れ、助けを

呼べない状態の高齢者を少しでも早く救出するべく始まったのが、大阪府寝屋川市の「緊急時安否確認（かぎ預かり）事業」。一人で暮らす高齢者の自宅の鍵を近くの福祉施設が預かり、緊急時にはその鍵を使って安否確認をするというシステムです。

自宅の鍵を他人に預けることには抵抗を感じる人が多いと思いますが、公的機関である社会福祉協議会が本人と鍵を預かる福祉施設の間に入ることで、その不安感を軽減しています。また、福祉施設には職員が交代で常駐しているので、24時間いつでも対応できることが大きな特徴です。この取り組みで、脱水症



写真はイメージ

状で動けなくなっているお年寄りを大事に至る前に救出するなど、すでに成果が

上がっているそうです。まだ一つの地域で始まったばかりの取り組みですが、今

後は全国で広がりを見せるかもしれません。

ペットと私の「老老介護問題」

ペットの介護問題が浮上

昨年9月に、ペットに対する飼い主の責任が明記された改正動物愛護管理法が施行された。一方で、飼い主が高齢のため、やむをえずペットの世話を誰かに委託しなければならないケースが増えている。こうした動きを背景に、ペット向け介護サービス普及の気運が高まっている。環境省によると、犬猫の介護専門施設として登録されている施設は、現在全国で20か所前後ある。

●暮らしの目線 医療の進歩によって寿命が延びているのは、人間だけではありません。ある調査によると、飼い犬の平均寿命は年々延びており、2013年には14.19歳となったそうで

す。人間と同じで、高齢となったペットも認知症を発症したり、自力で食事や排泄ができなくなったりすることがあります。それでも最期まできちんと面倒をみるのが、飼い主としての責任ですよね。

しかし、一方の飼い主も高齢となって、十分にペットの世話ができなくなったり、介護施設に入居してペットの行き場所がなくなったりというケースも増えているようです。その受け皿としてニーズが高まっているのが、ペットの介護専門施設。年老いたペットを引き取り、最期まで施設で面倒をみるというサービスを提供しています。こうした施設の数はまだまだ少ないですが、ニーズを受け



写真はイメージ。

て今後さらに増えていくことでしょう。万が一自分が世話をす

ることができなくなったら、ペットはどうなるのか。その行く末を不安に思ってい

る方は、近くにこのような施設があるか、一度調べておくといいでしょ。

Topic

医療・介護改革法成立

介護制度で高齢者と市町村の負担が増える

医療・介護制度を大きく見直した「地域医療・介護推進法」が、6月の参議院本会議で可決、成立しました。

高齢化に伴い、医療・介護分野で財政難が叫ばれるなか、将来的に制度が行き詰まらないよう立て直しを図るものです。

介護保険の見直しでは、利用者の負担増と一部サービスの制限などが盛り込まれています。

今回の改正の主なポイントは、一定以上の所得がある人は、介護保険サービスの自己負担率が現行の1割から2割に引き上げられたこと。

特別養護老人ホームの入居基準が原則「要介護3以上」になったこと。

要介護度の低い人向けの「要支援」サービスの一部が、国から各市町村へと移管されたことが挙げられます。

「要支援」の通所・訪問介護サービスを市町村独自

の事業とすることで、地域間でのサービス格差が生まれる恐れがあります。また、サービスの担い手が確保できるのかという問題や、財政が厳しい自治体は、質・量ともに十分なサービスを提供することが難しいのではないかと懸念が広がっています。

今回の法改正によって、介護の現場、そして現在介護サービスを利用している人たちに、今後どのような影響が生まれてくるのでしょうか。

不公平がなく、誰もが適切なサービスを受けられる制度になることを期待したいところです。

健康に関する耳寄り情報

「フレイル」予防は、要介護予防のはじめの一步

活動レベルが低下した」。

みなさんは、この中にいくつ当てはまる項目がありますか？ 該当するものが3つ以上ある場合、「フレイル」という症状に該当します。

多くの方は、これらの症状を「歳をとったから仕方がない」と考えているのではないのでしょうか。「フレイル」は簡単にいうと、介護が必要になる手前の段階のことを指します。75歳以上はいわば「要介護予備軍」。「フレイル」を防ぐための対策が、ひいては要介護状態の予防につながります。

専門家によると、この症状を防ぐために必要なのは、適度な運動と食生活へ

日本老年医学会は5月、これまで「老化現象」とされてきたいくつかの症状を「フレイル」と命名。要介護状態に陥るのを手前で防ぐことを目的として「フレイル」予防の提言をまとめ、対策を広く呼び掛けている。

●暮らしの目線 「体重が減った」「歩くのが遅くなった」「握力が弱くなった」「疲れやすくなった」「身体の



メタボ、口コモ、サルコペニア…。健康のために覚えなければいけないことが多い現代社会。多くは適度な運動によって予防できる

の配慮だそうです。運動は無理をせず、ウォーキングなどの軽めのものを取り入れるのが効果的。食生活に

関しては、とにかくバランス良く。歳を取ると肉や魚を敬遠しがちですが、良質なたんぱく質が含まれてい

ますので、積極的に摂ることが大切です。これを機会に、「フレイル」に対する予防意識を持ちましょう。

注意したい、「室内での熱中症」と「睡眠時の熱中症」

近年、高齢者が熱中症によって搬送されるケースが増えている。総務省消防庁の統計によると、昨年に熱中症で緊急搬送された人の約半数が、65歳以上だった。熱中症は、都市部のヒートアイランド現象等の影響もあり、近年患者が増加傾向にある。

●暮らしの目線 熱中症は、決して炎天下の屋外だけで起きるものではありません。最近増えているのは、「室内熱中症」や「睡眠時熱中症」など、屋内で発症するケースです。クーラーの普及により、現代人は夏でも汗をかくことが減りました。そのため、体温を調

節する汗腺の役割が鈍っていることが増加の一因とみられています。

それに加えて高齢者の場合、若い頃と比べると汗腺の数そのものが減っているほか、体の細胞内に含まれる水分も少ないので、脱水症状になりやすくなっています。また、気温の変化やのどの渇きなど身体の異常を察知する感覚も鈍っています。室内でも温度計をチェックし、時折窓を開け、こまめに水分や塩分を補給するようにしてください。

熱中症が怖いからといって冷房の効いた部屋にこもるのではなく、夏の暑さに身体を慣らすことも大切なのだそうです。週に何度か、



写真はイメージ。熱中症はこまめな水分補給のほかにも日々の軽い運動が対策になる

炎天下の日中などを避けてウォーキングなどの軽い運

動を30分程度。これを2週間から1か月ほど続け

ることで、体温調節機能が改善されるそうです。

健康川柳、ここで一句 「糖尿病 治療の中断 赤信号」

厚労省によると、糖尿病患者のうち、治療途中で受診を中断してしまう人が年間約22万人いると推計されることがわかった。これは患者全体の約8%にあたる。糖尿病患者は、その疑いのある人も含めると全国で約950万人いると推計されている。

●暮らしの目線 糖尿病患者が、自己判断により勝手

に治療をやめてしまうケースがあるそうです。その多くは「体調がいいから」、「仕事が忙しいから」という理由によるものだということが、今回の調査でわかりました。

しかし糖尿病というのは、自覚症状をあまり感じないまま進行する怖い病気です。進行すると、視力が落ちてしまう網膜症や、神経障害、腎不全など様々な

合併症を引き起こす原因となり、失明や足の切断のほか、最悪の場合は突然死のおそれもあります。

厚労省はこうした治療の中断を防ぐため、医師に向けた手引書を作成し、啓発に努めています。仕事で忙しい患者には受診時間に配慮するよう求めているほか、メールや電話、郵便物などで受診を促すことを勧めています。



写真はイメージ。自覚症状がなくても治療の中断は危険だ

健康にまつわる、エッ！ ホント!?

ホント!?
毎日、緑茶を飲むだけで
認知症予防に
効果があるの!?

金沢大学研究グループ
5月15日
60歳以上の男女を対象にした調査で、緑茶を毎日飲む習慣のある人は、ない人に比べ認知症の発症率が3分の1程度だったことが発表されました。コーヒー、

紅茶ではそのような発症率の違いはなく、緑茶だけに見られた結果とのこと。緑茶に含まれるポリフェノール類に予防効果がある可能性があると考え、さらなる研究が進められるようです。今後、緑茶と認

知症の関係が詳しく解明されれば、認知症を予防するための安全で効果的な方法が開発されるかもしれません。毎日おいしい緑茶を飲むだけで認知症の予防になるなら、今日から始めてみてもいいかもしれません。

ホント!?
不眠症状、
複数あるのは当たり前!?

大分大学 7月3日
睡眠についての悩みで多いのは、寝つきが悪い・夜中に目が覚めてしまう・朝早く目が覚めるという3つの症状。これらの症状を複数合わせ持つ人が多いことがわかりました。
今回の調査で、寝つきが

悪いと答えた人は約1割。その中で夜中に目が覚めてしまうという悩みも持っている人は47%。さらに、朝早く目が覚めるという症状も合わせ持っている人は37%もいたそうです。
眠れないときには寝酒を飲む人が多く、男性ではお

よそ半数が週に1回以上寝酒をする習慣があるそうです。しかし、寝酒は睡眠の質を下げたてしまい、よくありません。
ぐっすり眠るためには、昼間に適度な運動をすることが効果的なのだそうです。

ホント!?
10分のウォーキングで
脳の認知機能が
アップする!?

筑波大学など研究チーム
5月
ウォーキングのような軽い運動を10分間することで、脳の認知機能が向上することがわかりました。
これまで、ジョギングなど少し息の切れる運動が効果的であることはわかって

いましたが、軽い運動でも同様の結果が出るということがわかったのは初めてだそうです。
調査は19~25歳の男女計25人を対象に行われました。10分間ペダルをこぐ運動をし、その前後で脳の働きを調べるテストを

行い、結果を比較しました。判断力のテストでは、運動をした場合はしなかった場合と比べ、反応スピードが約25%上がったそうです。激しい運動ができない人でも、ヨガなどのゆったりとした運動で認知症を予防できるかもしれません。

エッ!?
睡眠薬を飲み続けると
目が危ない!?

東京医科歯科大学など
神経眼科医 6月
神経眼科医らの11年間に及ぶ調査により、睡眠薬や抗不安薬を飲み続けると、まぶたのけいれんや痛みなどを伴う「眼瞼(がんけん)けいれん」という症状を引き起こすことがある

ことがわかりました。
この症状を発症した患者を対象に調査したところ、薬の影響で脳の一部分が通常よりも活性化されたことで神経過敏の状態になり、目のけいれんの症状を引き起こしたと見られています。

また、服薬をやめても症状が続く人もいることがわかりました。
不眠症などで薬を長く服用していて、このような症状に覚えがあるようなら、一度かかりつけの医者へ相談してくださいね。

エッ!?
やせている男性は
要介護リスクが2倍!?

東京都健康長寿医療センター研究所 6月12日
群馬県の高齢者1620人を10年に渡って追跡調査した結果、やせている男性の方が、介護が必要になるリスクが約2倍高いことがわかりました。
この違いは男性だけで、

女性には見られませんでした。
今回の調査で指標のひとつとして使われたのが、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出した体格指数BMI。
一般的に、この数値が18.5以上~25未満な

らば標準で、25を超えると肥満と言われています。その数値が低い人と高い人を比較した結果です。
また、たんぱく質やコレステロールなどの栄養状態を示す数値が低い人も、介護リスクが高いという結果が出たそうです。

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

歳を重ねるにつれて、疲れやすくなったり、記憶力が衰えたり、病気にかかりやすくなる――。身体の老化の原因の一つは、体内の細胞一つひとつのはたらきが衰えていくことである。その大事な細胞のはたらきを支えている成分こそが、レシチンだ。

レシチンは、自然界に生存する全ての生物、その全ての細胞に含まれており、生物にとって大きな役割を果たしている。細胞に必要な栄養分を取りこみ、不要なものを排出する。レシチンが不足するとそうした活動がスムーズに行われなくなるため、疲労や免疫力・

記憶力の低下につながる。ほかに、レシチンは血液中のコレステロール値を調整するはたらきをもっているため、不足すると血液がドロドロになり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす一因になるようだ。
レシチンが多く含まれている食

品には、大豆や卵黄、ピーナッツ、レバーなどがある。これらの食品からも摂取することができるが、疲労が気になる人や、コレステロール値が高く動脈硬化などを予防したいという場合は、適度にサプリメントで補給することをおすすめしたい。



<連載>

サブリの効用

レシチン

体内の細胞のはたらきを助け動脈硬化やアルツハイマー病を予防する

■サブリはあくまでも「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ブリを選びましょう。

知っておきたい マネー&トレンド

ありそうでなかった二世帯で住める賃貸マンション

大和ハウス工業は、二世帯が同居できる賃貸マンションを開発。2015年春に愛知県名古屋市で供給を開始し、普及を目指す。同マンションは、小さな子どもを持つ夫婦とその親世帯からの需要を見込んでいる。

●暮らしの目線 これまで「二世帯住宅」といえば、一戸建ての注文住宅が一般的でした。しかし持ち家は金銭的なハードルが高いうえに、親の住まいが空いてしまったときに片方だけを貸したり売ったりすることが難しいというデメリットもありました。そういった課題の解消を目指したのが、来春、大和ハウス工業から登場する「二世帯で住める賃貸マンション」です。間取りは、例えば、共用



写真はイメージ

となる玄関の内側にドアが2つあり、子ども世帯、親世帯の住戸が分かれています。この場合は、中で住まいが分かれています。1戸の

扱いになりますので、それぞれでマンションを借りるよりも家賃や光熱費などを節約することができます。二世帯の注文住宅で調査した結果では、住居費、食

費、光熱費で月5万円以上の削減効果があるとも言われているそうです。賃貸型の登場で、二世帯住宅に新たな選択肢が加わればいいですね。

親が介護認定されたとき、一時金が出る住宅ローン

三菱東京UFJ銀行は、親の介護が必要になった時に一時金を受け取れる住宅ローンの販売を開始。親の介護認定によって保障が受けられる商品は珍しい。

●暮らしの目線 住宅ローンの契約者本人が病気になった場合、返済が免除されるという保険商品はこれまでもありました。しかし今回の商品は、契約者の親が介護認定された場合に一時金を受け取れるという珍しいものです。

自分自身の病気や怪我はもちろんです。親の介護が必要になった場合も、金

銭的負担が大きいもの。ですから、まとまった一時金を受け取れるというのは助かりますね。

三菱東京UFJ銀行から新たに販売されたこの商品は、親が「要介護3」以上に認定されたときに、一時金として100万円を受け取れます。

ローンの契約者本人が病気になった場合に返済が免除される保険の特約として申し込みができます。親の年齢が上がると、保険料も上がるようになっています。お子様が住宅ローンを検討する際の参考にしてみてください。



写真はイメージ

「老後は持ち家で暮らしたい」が圧倒的多数

2014年版「高齢社会白書」によると、高齢期に住みたい住居形態は、一戸建てや集合住宅といった「持ち家」と答えた人が75%を占めていることが分かった。調査は、高齢期に向けた「備え」に関する意識調査として行われた。対象は35歳から64歳までの男女。

●暮らしの目線 これからのライフプランを考えると、生活の基盤である住まいについて、しっかりと検討しておくなくてはなりません。

今回の調査では、75.2%の人が「高齢期には自分の持ち家に住みたい」と答えたそうです。家賃の心配がありませんし、やはり住み慣れた環境で気兼ねなく暮

らし続けることは、多くの人の理想ですね。

しかし現実にはそうはいかないことも多いでしょう。介護の必要があれば、自宅で受けられる介護サービスについて考えなければなりませんし、要介護度によっては施設に入居しなければならなくなるかもしれません。

高齢期に住みたい住居と

して、「サービス付き高齢者向け住宅」と答えた人は9.2%。一般の賃貸マンションのような感覚で入居しやすく、常駐のスタッフによって介護サービスが受けられる点がニーズが広がっていますが、やはり家賃を払い続けなくてはいけないことなどが懸念されるのでしょうか。「有料老人ホーム」も4.3%にとどまって

います。

今回、4人に3人が「持ち家に住みたい」と答えたのは、持ち家に住み続けたいという願望以上に、そもそも他に選択肢がないことを示しているのかもしれませんが、持ち家以外で理想に叶う住まいが見つかることを期待したい反面、現実的な選択肢についても今のうちから整理しておきたいところです。

話題

Topic Review

知っていましたか？ 五千円札のデザインが変更

今年5月から、五千円札のデザインの一部が改良されたことをご存知ですか？変更されたのは、お札表側の左下にある、ホログラムというきらきらした部分。これまでの丸い形が四角に変わり、サイズも大きくなりました。変更の理由は、目の不自由な人が触ったときに、一万円札と区別しやすくするため。これまではホログラム部分が同じ形で、触っても区別がつかなかったそうです。偽造防止以外の理由でお札のデザインが変更されるのは、今回が初めてだそうです。

甘味の新顔 「希少糖」って何？

近ごろ、スーパーやコンビニで見かける「希少糖」入りの飲料やお菓子。「希少糖」とはその名の通り、一部の植物などから少ししかとれない希少な糖類のことです。中でも「プシコース」という糖には、内臓脂肪の蓄積を抑える効果があることが研究によって判明しました。低コストで大量生産する製法が開発されたことで、最近はこの「希少糖」入りの商品が続々登場しています。希少糖を使った甘味料には、カロリーが砂糖の8割程度で甘さも控えめなものもあります。パッケージをチェックしてみたいはいかがでしょうか。

宅配でも “ほっかほっか”

持ち帰りでおなじみの「ほっかほっか亭」のお弁当が、宅配で楽しめるようになるそうです。これまで一部の店舗でのみ行われていた宅配サービス「ほっか食楽」が、年内に50店舗、3年後には全国300店舗を目標に拡大するのだとか。うれしいのは、1週間単位で契約ができること。週替わりの5食セットが、配達料込みで2,700円から利用できるそうです。自分で食材を買いに行き、毎食調理する手間や費用を考えると、便利なサービスですね。

本能寺の変 431年目の真実

明智憲三郎・著／文芸社文庫

評＝著者は、本能寺の変で織田信長に謀反を起こした明智光秀の末裔で、在野の歴史家。本能寺の変は、なぜ明智光秀が反旗を翻したのか、分かっていないことが多く、そのミステリーがさまざまなドラマを生んでいる。本書のプロローグによると、光秀の動機については大きく7つの説が唱えられているという。本書で語られる説は、もちろんそのどの説でもない。それどころか、筆者も「あり得ない！」と評する新説である。しかしそれこそが、筆者が、信憑性のある資料だけで洗い直し、徹底的に精査してたどりついた本能寺の変の「真相」。話題を呼び、異例の20万部のヒットとなっている



還暦川柳 60歳からの川柳

公益社団法人全国老人福祉施設協議会／宝島社

評＝全国老人福祉施設協議会が主催する「60歳からの主張」川柳部門の応募作から選りすぐった96句がある。「共白髪（ともしらが）約束違えた 禿げちゃった」など思わずクスリとってしまう作品が多い。96句のテーマを独断で分類してみると、物忘れなど老いに関するネタが33句と多いのは納得。社会に関するもの11句、終活関連のものが6句ある。それらを上回るのは、夫婦のネタで36句。子供や孫に関するものは10句なのだから、どれだけ「関心」が高いのかが分かる。「亡き妻に 線香上げて プロポーズ」に思わずホロリ

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

「押しの強さ」が一番モテる要素だなんて、一体いつの時代の話なのだろう。かつては「三高」といい、「高学歴・高収入・高身長」の男性がもてはやされた時期があった。しかし、それもバブルとともに崩れて、今や完全に幻想と化してしまった。現在は「草食系」と呼ばれる奥手な男た

ちがいっぱい。「押しの強さ」とは無縁の時代なのである。女性が結婚相手に求める条件も、「優しさ」なのだということから、何とも鷹揚（おうよう）な時代である。

今の時代の若者は、生まれてこの方、好景気を味わったことのない世代。だから女性は、男性に「金の力」を求めても、むな

いちおしにかねさんおとこ【一押二金三男】

(意味)

思う女性を自分のものとするのに必要な条件は、第一に押しの強さ、第二に金の力、第三に男振りであるということ。(▼三省堂大辞林より)

しいことを知っている。かといって、代わりに「男振り」に注文を付けるようなこともない。最近では、女性が結婚相手に求める条件で、上位に急浮上しているのは「健康」だということのだから、何とも驚いた話である。男女の恋愛とは、世相をこれほどまでに反映するものなのか。

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5月～6月

- 5/7 人気料理漫画『(①)』の東日本大震災に関する描写に対し、福島県双葉町が小学館に抗議。
- 5/8 理研がSTAP細胞の論文を不正と確定。小保方晴子氏の不服申し立てを退ける。
- 5/8 神奈川県警が、(②)を使って製造したとみられる銃を、所持していた男性を逮捕。
- 5/11 体操の全日本選手権で、内村航平選手が史上最多の7連覇を達成。
- 5/17 人気音楽デュオのCHAGE and ASKAの(③)容疑者が、覚醒剤取締法違反の疑いで逮捕。
- 5/20 米大リーグ・ヤンキースの田中将大投手がメジャーで初黒星、日米通算の連勝記録が34でストップ
- 5/25 人気アイドルグループ(④)のメンバー2人が刃物で襲われ怪我。
- 5/25 サッカー女子アジア杯で、「なでしこジャパン」が初優勝を飾る。
- 5/29 日用品メーカーの白元が経営破綻、「アイスノン」などで知られる。
- 6/1 男子プロゴルフで、(⑤)が史上最年少で米ゴルフツアー初優勝。
- 6/12 南米の(⑥国名が入る)で、サッカーワールドカップが開幕。★
- 6/12 国際自然保護連合が、「ニホン(⑦)」を絶滅危惧種に指定。★
- 6/13 改正国民投票法が成立。施行4年後、投票年齢が「(⑧)歳以上」に。
- 6/18 改正児童買春・児童ポルノ禁止法が成立。わいせつ画像の保持が禁じられる。
- 6/18 東京都議会にて女性議員が“セクハラヤジ”を受け、問題に。
- 6/21 ユネスコの世界遺産委員会が、「(⑨)製糸場と絹産業遺産群」を世界文化遺産に登録。★
- 6/22 プロ野球のセ・パ交流戦で、巨人が優勝。2年ぶり2度目。
- 6/26 日本維新の会から分党した石原グループが、新党の名を「(⑩)の党」と発表。
- 6/27 オウム真理教による松本サリン事件から20年が経過。
- 6/27 政府は集団的自衛権の行使を容認する閣議決定文の最終案を提示

★地球の反対側のあの国でサッカーワールドカップが開幕

4年に一度開催される、サッカーの世界大会ワールドカップ。日本代表には、海外のトップリーグに所属する本田圭佑選手や香川真司選手、サプライズ選出となった大久保嘉人選手らが名を連ね期待を集めました。惜しくも予選リーグ敗退に終わりました

★日本の夏の風物詩の「あの魚」ついに絶滅危惧種に指定される

国際自然保護連合が、絶滅のおそれがある生き物を掲載している最新の「レッドリスト」。ここでこの日本の魚が絶滅危惧種に指定されてしまいました。ふっくらと焼き上げた白身に、甘辛いタレを絡めてごはんに乗せる——日本人の贅沢の一つであったこの料理が、食べられなくなる日がくるかもしれません

★絹産業の発展に貢献した製糸場が世界文化遺産に登録される

国内初の官営器械製糸場として、群馬県に設立されたこの工場。「絹消費の一般化に貢献した」点が評価され、世界遺産として登録されました。日本の工業化・近代化の基礎を築き、世界的な絹産業の発展に貢献したことで知られています

< QUIZ >

頭の体操 振り返ってQ (キュー)

→ 答えは12ページ

ご冥福をお祈りいたします

訃報

4月30日 渡辺淳一さん (わたなべ・じゅんいち、作家) 前立腺がんのため死去。80歳。250万部を超えるベストセラーとなった「失楽園」をはじめ、男女の性愛を描いた恋愛小説で知られる。昭和45年に「光と影」で直木賞を、55年には「遠き落日」などで吉川英治文学賞を受賞。更に平成15年には紫綬褒章を受章していた。

4月30日 粕谷一希さん (かすや・かずき、評論家・元「中央公論」編集長) 心不全のため死去。84歳。昭和42年から、月刊誌「中央公論」の編集長を務め、著名な作家や政治学者を世に送り出したことで知られる。

退社後は評論家として活躍していた。

4月30日 九條今日子さん (くじょう・きょうこ、本名=寺山映子=てらやま・えいこ、女優・プロデューサー) 食道静脈瘤破裂のため死去。78歳。劇作家・寺山修司氏の元妻。

5月4日 橋口三郎さん (はしぐち・さぶろう、元水俣病原告団長) 肺炎のため死去。88歳。水俣病被害者の会会長として、最大の被害者団体のまとめ役を務めた。

5月8日 逢坂じゅんさん (おうさか・じゅん、本名=渡辺美二=わたなべ・よしじ、俳優) 脳出血のため死去。68歳。漫才

トリオ「レッツゴー三匹」のメンバー。俳優としてテレビドラマなどでも活躍した。

5月11日 羽雄二さん (こたまたま・ゆうじ、ハンセン病原告団会長) 肺がんのため死去。82歳。ハンセン病患者として、元患者の権利を守るハンセン病問題基本法の制定に尽力した。

5月16日 西森輝門さん (にしもり・てるゆき、前放駒親方・元大関) 66歳で死去。元大関魁傑。2010年に日本相撲協会の理事長に就任し、八百長問題に揺れた相撲界の立て直しに奔走した。

5月27日 小島孝治さん (こじま・こうじ、元全日本女

子バレーボールチーム監督) 肺炎のため死去。83歳。日本女子バレーボールの監督として、1972年のミュンヘン五輪で銀メダルを獲得。

5月29日 原貢さん (はら・みつぐ、プロ野球巨人原辰徳監督の父) 心不全のため死去。79歳。高校野球の監督として2度の全国制覇を果たした。

6月8日 桂宮宣仁さま 急性心不全のためお亡くなり。66歳。天皇陛下のいとこで、三笠宮ご夫妻の次男。皇位継承順位は六位だった。

6月15日 ダニエル・キイスさん (米作家) 肺炎の合併症のため

死去。86歳。「アルジャーノンに花束を」「24人のピリー・ミリガン」などが世界的なベストセラーとして知られる。

6月23日 小松一郎さん (こまつ・いちろう、前内閣法制局長官・内閣官房参与) 63歳で死去。昨年8月に安倍内閣の法制局長官に抜擢されたが、今年5月に体調不良のため退任していた。

6月26日 ハワード・ベーカーさん (元米大使) 南部テネシー州の自宅で死去。88歳。2001年に駐日大使に就任し、ブッシュ前大統領と小泉純一郎元首相の蜜月関係を支えた。

Dataで見る暮らし

7.05点

60代以上の女性が評価する現在の幸福感(10点満点中)

レンタルソフト店運営会社(カルチャ・コンビニエンス・クラブ)調査

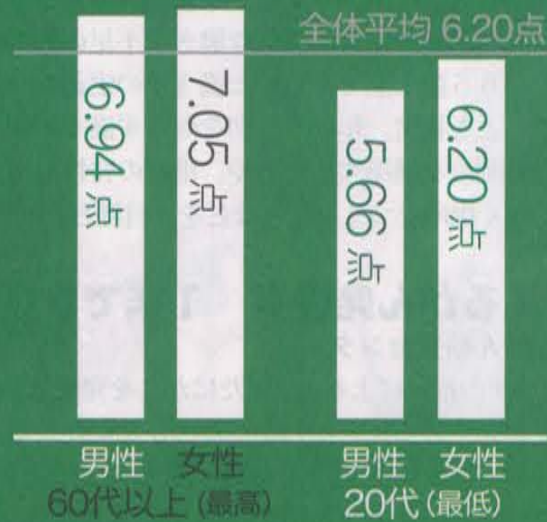
あるネット調査によると、「現在どの程度幸せか」と幸福感を10点満点で尋ねたところ、世代別の平均点で最も高かったのは「60代以上の女性」の7.05点だった。回答を得たのは、18～79歳の男女1,525人。全体の平均は6.20点だった。

●暮らしの目線 みなさんは、現在の“幸福感”を10点満点で評価するとしたら、何点を付けますか？ 今回の調査によると、高い点数を付けたのは男女共に60代以上の方で、男性は6.94点、女性が7.05

点。女性の点数は全世代の中で最高点となりました。逆に、最低点は20代男性の5.66点だったそうです。

また、全世代を通して、男性より女性の方が幸福感を感じているという結果が出ています。

60歳代以上の方は、他の世代に比べ金銭的・時間的にゆとりがある人が多いため、幸福感が高いのではないかと見られています。また、趣味と幸福感の関係性をみると、「趣味がない」と答えた人の幸福感が低い傾向が見られました。



カルチャ・コンビニエンス・クラブ「幸せに関するアンケート調査」データを再構成

32.4%

起業家の中で60歳以上の人占める割合

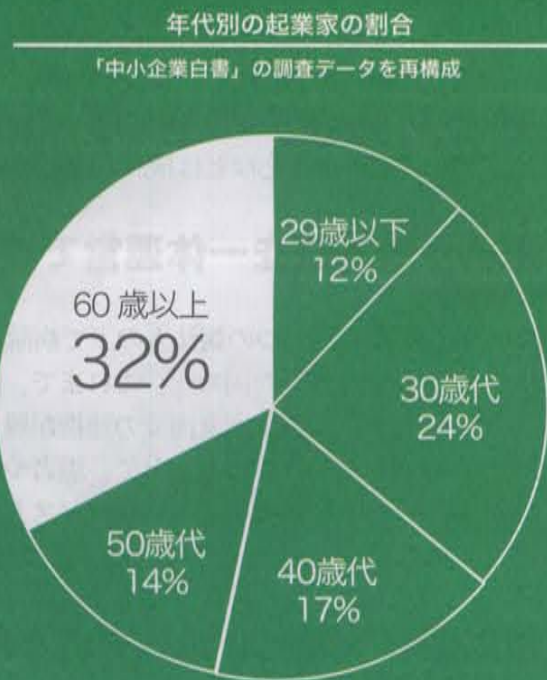
中小企業庁「中小企業白書」

2012年の調査では、起業家のうち32.4%が60歳以上であることがわかった。この割合は、30年前の1982年の8.1%から約4倍に増加。現在では、他のどの年代よりも高い割合を占めている。

●暮らしの目線 65歳で定年を迎えたとき、人は何を考えるのでしょうか。人生はまだまだ——。悠々自適の引退生活を選ぶ人も一方、「社会と関わり続けたい」という意思を持ち、自ら起業する人が近年増えているようです。60代以上の起業家の持つ大き

な強みは、これまでの仕事で培ってきた豊富な経験や知識、そしてある程度のまとまった資金だといいます。これらは、若手よりもアドバンテージがありますよね。

ただし、自ら会社を立ち上げ、経営するということはそれほど簡単なものではありません。社会的な責任や、大きなリスクを背負うことにもなります。新たな世界にチャレンジするという気概によって、充実した第2の人生が切りひらけるでしょう。



「中小企業白書」の調査データを再構成

50.4%

65歳以降も「働きたい」と答えた人の割合

内閣府「高齢社会白書」

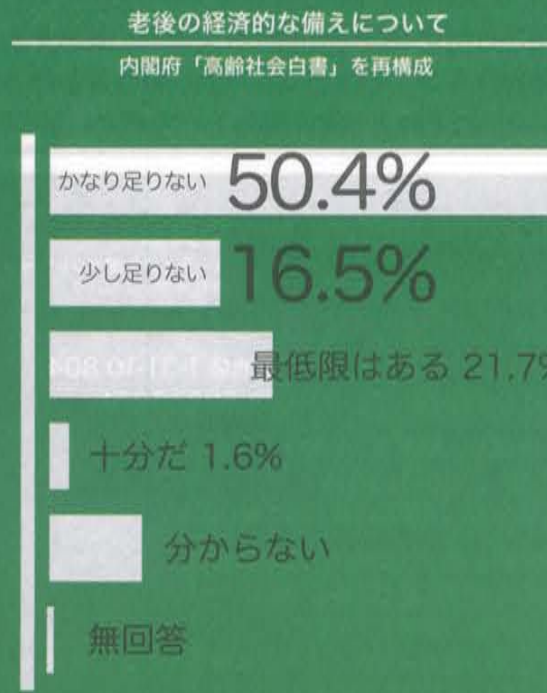
35～64歳を対象とした内閣府の調査によると、65歳以降も働きたいと答えた人は50.4%で、全体の半数を超えていることがわかった。その理由として挙げられたのは「生活費を得たいから」が最も多く、76.7%だった。

●暮らしの目線 男女ともに平均寿命が延びている今、多くの人にとって老後の生活資金は切実な悩みとなっているようです。調査対象のうち実に7割近くもの方が、「将来の経済的な備えが不足している」と考えていることがわかりまし

た。

このように生活のために「働かざるを得ない」という状況ももちろんあるでしょう。しかし一方で、「どうせ働くなら」とやってみたかった仕事にチャレンジしたり、趣味と両立しながら無理のない範囲で働いたりする人も増えているようです。企業側の雇用体系も変化してきており、定年後の選択肢は少しずつ広がっていると言えます。

どんな働き方ができるのか、その可能性を一度考えてみてはいかがでしょうか。



内閣府「高齢社会白書」を再構成

■ NEWS HEADLINE

その他のニュースをコンパクトにお届け！

働き手の新定義は「70歳まで」

政府有識者会議の提言

現状のまま推移すると50年後の人口は約8,700万人となり、現在の3分の2ほどに減少するというデータを受けて、政府が対策を発表した。人口の減少による深刻な働き手不足の対策として、今まで15歳以上～65歳未満としていた働き手の定義を「70歳まで」に引き上げることを提言。年齢・性別を問わず働く意欲のある人が能力を発揮できる制度を構築することや、地域の特性を活かした戦略と新しい発想で働く場所をつくることなどを、目標として挙げている。

増えるがん発症者 1年で80万人超

国立がん研究センター

2010年の推計によると、新たにがんを発症した患者が1年間で80万人を超えていることがわかった。がんにかかる人の数は年々増え続けていて、35年前と比較するとその数は約4倍となっている。原因としては、高齢化が大きく影響していると見られている。2012年の人口動態統計では、がんで死亡する確率は男性で26%、女性は16%。

紹介状なしだと大病院の初診料が全額負担に

厚生労働省

厚生労働省は、紹介状を持たずに大病院を受診した場合、初診料2,820円、再診の場合は再診料720円を患者が全額負担する新制度を検討。2016年4月をめどに導入する方針だ。現在、紹介状を持たずに大病院へ来院する外来患者は約8割を占めているが、医師が診察で多忙となり、高度な治療に専念しにくい状況が生まれている。今回の制度は、軽症の患者は中小病院で診察を受けるよう促すねらいがある。大病院の定義、救急患者への対応などは検討中だという。

病院と介護施設を一体運営できる新制度導入

政府成長戦略

政府は2015年から、一つの親法人の下で病院と介護施設を運営できる新制度を導入する方針を固めた。これまで、医療と介護は経営主体が別々であったため、特に運営面での連携が難しかった。病院と介護施設がひとつのグループになることで、患者や利用者は、病院治療から在宅介護サービスや施設入居への移行がスムーズにできるようになるなど、間断なくサービスを受けられるようになることが期待される。

企業に健康への取り組みを促す新制度を導入へ

政府成長戦略

政府が、働く世代の健康を支援する新たな取り組みに本腰を入れる。これは、増え続ける国の医療費問題の対策として検討されているもの。対象は、当面は主に大企業の従業員とその家族らが加入する健康保険組合。従業員の健康状態を評価する仕組みを設け、成果が出た企業には、企業が負担する後期高齢医療支援金を減額するというもの。国民全体で若いうちから健康づくりに取り組むことが、将来的な医療費の膨張を抑えるために効果的であるという考えに基づいている。

「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タ 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【暮らしの目録】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

あなたは何か、思い出せましたか？

- ① 美味しんぼ
- ② 3Dプリンター
- ③ ASKA ※飛鳥涼でも正解
(本名・宮崎重明)
- ④ AKB48
- ⑤ 松山英樹
- ⑥ ブラジル
- ⑦ ウナギ
- ⑧ 18
- ⑨ 富岡
- ⑩ 次世代

■ INFORMATION

耳寄り、お役立ちの情報をコンパクトにお届け！

車いすでも快適な旅をしたい方へ

2020年の東京オリンピックを前に、さまざまなインフラの整備が進められている。高齢者や障害者が旅行しやすい環境を整えているのは、「東京ユニバーサルツーリズムセンター」。東京都の「高齢者・障がい者の旅をサポートする会」を中心に、北海道、神戸、沖縄、熊本のボランティア5団体で設立した同センターが、車いすでも利用しやすい交通機関や宿泊施設の情報を収集し、高齢者や障害者の旅行をサポートする。

▼東京ユニバーサルツーリズムセンター

www.tabisupport.org/tokyoutc/

Q 東京 UTC 旅のお手伝い 検索

院内感染防止に努めている歯科を紹介

国立感染症研究所の調査によると、歯を削る機器を適切に滅菌せずに使いまわす歯科が多くあるという(4面に関連)。アメリカでは、歯科治療で患者がB型肝炎ウイルスに感染した例があり、日本歯科医学会でも滅菌を徹底するよう通知している。やはり、きちんと滅菌された機器を使っている歯科を利用したい。歯科医で作る院内感染防止対策促進協議会のサイトには、機器を患者ごとに取り換えていると国に届け出ている歯科医療機関・約7000件の一覧表を掲載している。診療を受ける際にも、歯を削る機器を滅菌しているかどうか確認してみるとよい。

▼院内感染防止対策促進協議会

http://kansenshoushi.com/select/

Q 歯科 感染防止 届出済 検索

ひきこもり高齢化、40歳代が増加。

外部との接触を避け、自宅に閉じこもる「ひきこもり」も高齢化しているという。ひきこもりが若者の社会問題として認識されるようになったのは2000年頃から。それから10数年が経ち、現在40歳を過ぎてもひきこもり状態から抜け出せない人も多いようだ。「全国引きこもりKHJ親の会」の会員調査によると、ひきこもる子供の平均年齢は33歳。40歳代以上は2割を超す。国では、全国各地に「ひきこもり地域支援センター」を設置。相談窓口となっている。

「ひきこもり地域支援センター」の設置状況リスト

www.mhlw.go.jp/bunya/seikatsuhogo/dl/hikikomori05.pdf

Q ひきこもり 支援センター 検索

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/

「個人の情報を教えないと年金を停止する」と脅された

メールマガジン第194号(2014年7月8日)

<事例1>突然知らない女性から電話があり「国の調査なので答えなければ年金が減額される」と言われ、生年月日・家族構成・年金受給額などを聞かれた。不快に思い何も答えず電話を切ったところ、すぐに「市役所の生活課で年金を担当している」という男性から「調査に協力しないと年金が停止されるがよいのか」と電話があった。電話を切ってもすぐに電話がかかる、という繰り返りで、とてもしつこかった。不審であり気味が悪い。(80歳代 女性)

<ひとこと助言>

・公的機関の調査などをかたり、年金を停止するなど脅して個人の情報を聞き出そうとするケースです。相手のペースに乗らないことが大切です。

・公的機関が個人宅に電話して、いきなり生年月日や家族構成などを尋ねたり、年金の支給停止を告げるなどということはありませぬ。

・電話がしつこく続くときは、最寄りの警察や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。

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

—6月に年金の財政検証、すなわち「定期健診」があったそうですね。

そうです。公的年金の財政は5年に1度、100年先まで見通して試算し直すことになっているのです。

—今回の「検診結果」はどうだったのでしょうか？

厚労省は「年金の安定性は保たれている」という見解を発表したそうですよ。

—本当ですか！？ 受給年齢が引き伸ばされるという話なども出ていたので、年金は危ないのではないかと考えていましたか…。

確かに、今回の発表に対しては、専門家から「楽観的すぎる」という声も上がっています。政府が検証の際に水準として定めているのは、年金の支給レベルが「現役世代の手取り収入の50%以上」を維持できるかどうかということ。5年後までにこの水準が50%を切ってしまうようであれば制度の見直しが求められますが、今回はこの水準をクリアしているため、現行の制度で大丈夫ということになったのだそうです。

—楽観的と指摘された見通しはどんなものでしたか？

もっとも楽観的と思えるのは、「アベノミクスの効果によって、今よりもっと多くの女性や高齢者が働き手として活躍する社会になる」と想定していることです。こうした経済効果による経済成長が前提とされているのです。

政府による定期健診、「年金は安定」は本当？

—前提条件自体が楽観的なのですね。

ただ、今回政府が検証した8通りのシナリオのうち、最も悲観的な視点から検証されたものは、年金水準が現役世代の収入の35～37%にまで低下するという見通しが立てられています。

—それは、大変です！！

しかし、そもそも100年先の経済状況を見通すということ自体が無理があるのですから、一概に「安定性は保たれている」とか「危険だ」と断言することはできません。

—今後、年金制度を安全にしていくためにはどんな対策が必要なのでしょう？

考えられる施策は3つ。1つは、年金の受給年齢を引き上げて保険料を支払ってもらう期間を延ばすこと。2つ目は、厚生年金の適用範囲を拡大すること。3つ目は、デフレになって物価が下がったときには、年金を自動的に減額調整できる「マクロ経済スライド※」を発動できるようにすることです。しかしやはり、最大の対策は年金制度の「支え手」をどう増やすか、になると思います。

—なるほど。

しかし当然、受給年齢引き上げは受給者に負担をかけますし、厚生年金の範囲拡大は保険料を一部負担しなければならない企業側の反発が予想されます。年金問題のハードルは、まだまだ高そうです。

※マクロ経済スライド
年金を支える力の減少や平均余命の伸びを年金額の改定に反映させ、その伸びを賃金や物価の伸びよりも抑えること（日本年金機構／年金用語集より抜粋）



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」

第七回

葬儀費用は用立てるもの？ 支度するもの？

※「用立て」とは必要な金銭を急場に立てかえること。「支度」とは予定されていることを行うのに必要なものを揃えておくこと

老いていくことに、お金がかかる時代になってしまいました。昔のように、「老後の生活は全て子供が面倒を見てくれるから」と安心していただける方は少ないのではないのでしょうか。

残される家族に迷惑をかけたくないと思って、老後の資金について関心を持つ方が多くいらっしゃいます。私はそういった方に向けてセミナーをする時には、「葬儀費用も準備をしておいたほうがいいですよ」と言うようにしています。

葬儀費用の準備で大事なことは、お葬式のまさにその時に、手元に支払える現金があるかどうかということです。「うちは預貯金があるから大丈夫」という方も、銀行口座は本人が亡くなると凍結されてしまうので、遺族であってもすぐに現金を下ろすことはできません。また、ご遺族が一時、葬儀費用を立て替えるといっても、事がすんなりと運ばないことも多いものです。ご遺族がお金の工面をすることのない状況をつくっておくことは、送られる側の私たちが考えておくべきことでしょう。

では、どうやって葬儀費用の準備をしておくのがいいのでしょうか？

それにはいろいろな方法がありますが、私は保険で葬儀費用を準備しています。私は若い頃から保険で貯蓄をするようにしていたので、保険に関してはけっこう詳しいんです。私が亡くなった場合、私個人の預貯金は凍結されてしまいますが、葬儀保険が即日振り込まれるようにしていますので、遺族が何も慌てることなく葬儀ができるようになっています。一人暮らしをしていた私のおばもそのように準備をしていたので、保険で葬儀費用を賄うことができました。もちろん現金で用意しておく、という手段もあります。ただし、「手元にあったからうっかり使ってしまった…！」という大きなリスクがありますのでご注意ください（笑）。

ともあれ、自分の葬儀の支度については考えておいてほしいと思います。自分はどういう葬儀にしたいのか、それにはお金がいくらかかるのか、具体的にどのようにお金が下りるのか。そうやって考えていっても、その前に病気になるかもしれませんし、介護施設に入るかもしれません。自分のお葬式を考えるということは、自分のこれからの暮らしを考えることにほかなりません。

私がお薦めするのは、60歳を過ぎたら、これからのライフプランニングをしながら、保険の見直しをしましょうということです。60歳といえば、子供が独立して自身の定年も近づき、暮らし方が大きく変化する時であり、加入できる保険の商品自体も変わってきます。葬儀費用を含め、老後のお金をどうするかを考えるべき最適な時期であるといえます。エンディングノートも、60歳から書き始めた方が良いと言われてるのはこのためです。葬儀もライフプランも、自分ひとりでする「支度」には限りがあります。ご自身で情報を集めることも大事ですが、分からないことは積極的に専門家に聞いておきましょう。

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積極的に活動している

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ごめんなさい」もご覧ください
<http://blog.goo.ne.jp/shibatatoriko>



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。



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	大阪府 高殿 大阪市旭区高殿4-18-21 TEL.06-6923-8256	大阪府 加納 東大阪市加納7-12-23 TEL.072-872-1081	新潟県 上増田 上越市頸城区上増田字東野122-1他 TEL.025-546-7341	東京都 世田谷尾山台 世田谷区尾山台3-6-15 TEL.03-6432-3731	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	宮城県 仙台泉 仙台市泉区泉ヶ丘3-9-1 TEL.022-739-8539
香川県 もとやま 高松市元山町1060-2 TEL.087-813-6288	池田建石 池田市建石町9-11 TEL.072-750-0700	堺初芝 堺市東区日置荘西町2-30-1 TEL.072-349-3860	北城 上越市北城町1-3-31 TEL.025-520-8440	福生 福生市福生1167-15 TEL.042-513-7248	鶴見馬場 横浜市鶴見区馬場6-24-22 TEL.045-716-9427	福島県 郡山大槻 郡山市大槻町字計生前田117-3 TEL.024-953-4985
福岡県 若久通り 福岡市南区若久4-8-15 TEL.092-561-8828	東岸和田 岸和田市葛城町1250-11 TEL.072-493-8210	小野原東 箕面市小野原東5-8-6 TEL.072-747-0184	長野県 やしろ 千曲市大字屋代821-5 TEL.026-272-3766	杉並下井草 杉並区下井草1-18-1 TEL.03-6750-9240	南町田 横浜市瀬谷区五貫目町25-40 TEL.045-459-6937	郡山 郡山市亀田1-15-1 TEL.024-983-1357
熊本県 にしはる 熊本市東区保田窪4-7-36 TEL.096-285-1261	私市 交野市私市6-30-9 TEL.072-892-7559	住之江粉浜 大阪市住之江区粉浜西1-11-8 TEL.06-6657-7433	富山県 射水 射水市小島1212-5 TEL.0766-50-9783	大田上池台 大田区上池台3-13-14 TEL.03-3727-0770	大船 横浜市栄区笠間3-38-8 TEL.045-897-5070	千葉県 柏の葉 柏市柏の葉2-3-31 TEL.04-7197-1171
白石 熊本市南区白石町698番地 TEL.096-223-5340	門真フィット&デイ 門真市柳町12-22 1F TEL.06-6904-7272	くまとり 京南郡都取町大久保中4-9-7 TEL.072-447-5620	愛知県 茶屋ヶ坂 名古屋市中区赤坂町5-53 TEL.052-739-5432	足立谷在家 足立区谷在家3-21-13 3F TEL.03-5809-5870	金沢八景 横浜市金沢区六浦2-3-17 TEL.045-370-9428	小倉台 千葉市若葉区小倉台4-15-11 TEL.043-309-5138
長崎県 ひの 佐世保市日野町1775番地6 TEL.0956-88-7376	門真東 門真市岸和田3-9-25 TEL.072-885-8800	松原 松原市西大塚2-1-19 TEL.072-206-8800	富吉 豊西市大野町山1706番80 TEL.0567-32-0031	成増 板橋区成増3-31-20 101号 TEL.03-6904-0719	湘南平 平塚市山下1082-5 TEL.0463-74-5633	埼玉県 飯能 飯能市大字川寺641-36 TEL.042-978-9860
兵庫県 稲葉荘 尼崎市稲葉荘2-6-21 TEL.06-6439-6980	香里園 寝屋川市美井町3-1 TEL.072-833-6060	羽曳が丘 羽曳野市羽曳が丘6-7-3 TEL.072-926-6727	花池 一宮市花池1-3-27 TEL.0586-47-4700	中板橋 板橋区仲町39-15 TEL.03-5926-7185	戸塚 横浜市戸塚区戸塚町4424-36 TEL.045-390-0659	戸田 戸田市喜沢2-9-9 101号 TEL.048-234-0006
神戶住吉 神戸市東灘区住吉宮町2-13-11 TEL.050-3620-5868	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	本郷 名古屋市中区本郷1-248-1 TEL.052-768-6213	西小岩 江戸川区西小岩3-2-7 TEL.03-6317-0009	上大岡 横浜市港南区港南2-29-5 TEL.045-374-5253	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
宝塚売布 宝塚市売布1-10-16 TEL.0797-51-5000	深江橋 大阪市城東区永田4-13-16 TEL.06-6964-7755	箕面外院 箕面市外院3-4-25 TEL.072-737-9390	岐阜県 万石 大垣市万石3-42-1 TEL.0584-71-8719	杉並宮前 杉並区宮前3-5-3 TEL.03-5930-1743	鶴見潮田公園前 横浜市鶴見区向井町3-76-1102号 TEL.045-642-3099	川口 川口市川口5-9-11 102号 TEL.048-291-8111
姫路花田 姫路市花田町小川190-1 TEL.079-251-1661	中島 大阪市西淀川区中島1-18-8 TEL.06-6476-5787	阿倍野北畠 大阪市阿倍野区相生通1-10-21 TEL.06-7172-1833	日野東 岐阜市日野東1-16-14 TEL.058-247-5232	板橋区 板橋区仲町39-15 TEL.03-5926-7185	川崎大師 川崎市川崎区昭和2-4-3 101号 TEL.044-280-6142	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
青葉台 西宮市青葉台2-18-2 TEL.0797-81-7900	阿倍野北畠 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	茨城県 大津 北茨城市大津町北町2-1-5 TEL.0293-24-9551	西の宮 宇都宮市西の宮1-16-3 TEL.028-680-5189	よみうりランド前 川崎市麻生区多摩美1-19-15 TEL.044-543-8780	戸田 戸田市喜沢2-9-9 101号 TEL.048-234-0006
浜甲子園 西宮市浜甲子園2-2-12 TEL.0798-43-5353	八尾 八尾市春日町2-6-3 TEL.072-920-7803		土浦島山 土浦市島山4-2063-3 TEL.029-896-3215	茨城県 大津 北茨城市大津町北町2-1-5 TEL.0293-24-9551	業山 三浦郡業山町長柄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

■ 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
77施設
2014.8月現在

新 開所予定の樹楽(きらく)
● 樹楽 千里丘 (9月: 大阪府)
● 樹楽 川西水明台 (10月: 大阪府)
● 樹楽 唐の原 (10月: 福岡県)
● 樹楽 沖縄市東 (10月: 沖縄県)

樹楽きらきら写真館

先月は七夕★各樹楽でも、立派な飾りが出来上がり、利用者様ひとり一人の素敵な願い事が込められていました。また夏を感じさせる、流しそうめんの写真もありました！

埼玉県 飯能 **8月1日 新開所**

飯能市大字川寺 641-36
TEL.042-978-9860

長崎県 ひの

七夕飾りを
みんなで作りました

熊本県 にしはる

にしはるの七夕

大阪府 くまとり

竹を割って
施設内で流しそうめん♪

神奈川県 大船

七夕祭り ☆

新潟県 北城

☆七夕☆
樹楽で気楽に笑顔で☆

新潟県 上増田

梅干し作り♪
食べるのが楽し
みです

千葉県 柏の葉

外食レクのあと
御諏訪様にてパシャリ！

岐阜県 **万石**

願い事が叶いますように☆

神奈川県 **千代ヶ丘**

蓮池をバックに

神奈川県

よみうりランド前
おいしーいー!

神奈川県 **南町田**

ハッピーバースデー!!!

大阪府 **私市**

にっこり(*'▽')

愛知県

7月7日☆流しそめん
を行いました。

大阪府 **池田建石**

願い事が、おり姫さん彦星さんに届きますよ~に(*'▽'*)

大阪府 **高殿**

天気もよく
気持ち良い散歩でした

神奈川県 **横浜すみれが丘**

ご利用者様と
あじさいを見に行きました

福岡県 **若久通り**

みんなで、七夕飾り

大阪府 **香里園**

みんなで作りました♪
はいチーズ!

熊本県 **白石**

☆桜花3周年記念☆
トーンチャイムとダンスのコラボでした

神奈川県 **戸塚**

鹿の餌やり挑戦!

大阪府 **住之江粉浜**

82歳のお誕生日
♪おめでとうございます♪

大阪府 **阿倍野北島**

☆七夕☆
願い事が叶いますように

大阪府 **中島**

みんなの願い事が
叶うといいですね!

東京都 **足立谷在家**

棒体操! 真剣! 真剣!

大阪府 **万博南**

昼食作り、おいしい
カレーができますように♪

大阪府 **東岸和田**

前七夕飾りの

滋賀県 **近江石山**

皆さんお歌が大好きです♪

東京都 **中板橋**

私が作りました(^o^)

香川県 **もとやま**

香川県立ミュージアムに
行って来ました

大阪府 **門真東**

「確か…あの場所だった？」
神経衰弱

大阪府 **深江橋**

W杯に負けない迫力!
卓上サッカー!!!

TEL 06-8338-8100 FAX 06-8338-8178

8月の **樹楽日和** きらくびより

樹楽松原 〒580-0011 大阪府松原市西大塚 2-1-19
 TEL.072-206-8800 / FAX.072-206-8855



まもなく開所して1年を迎えます。振り返って見ると、毎日が無我夢中で、「あっ」と言う間に過ぎたような気がします。
 利用者様は十人十色。性格も考え方も行動も様々です。理解はしていたつもりでしたが、それでも毎日何かと事件は起こります。自分の判断や行動が正しかったのだろうか。自問自答の毎日です。
 そんな日々の中で、利用者様や御家族様から「ありがとう。」などの感謝のお言葉を頂ける事があると、この仕事に従事して本当に良かったと思えます。代表の下川は開所する動機として「利用者様はもちろんの事、介護に疲れている御家族様にとっても、憩いになる場所を作りたかった。」と熱く語ってくれます。その想いに近づけるためには、私達スタッフも常に笑顔を決やさず、利用者様側に立った考え方で対応しなければならないと思っています。
 まだまだ理想と現実の違いはありますが、初心を忘れずに頑張りたいと思います。

樹楽松原

(事業所番号 2774801688)
 生活相談員 小中 博子
こなか ひろこ

**施設見学・お問合せ
 お気軽にどうぞ!!**



『編み物に挑戦中』



『各々の願いを込めて☆☆☆樹楽松原の七夕』



『きゅうりとったど〜』

- 【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。

1日定員10名の
 アットホームな
 デイサービス

樹楽 きらく

施設名

デイサービス 樹楽に関する総合問い合わせ
0120-03-1400
 フリーダイヤル

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 コンパーノビル 8F
 TEL.06-6339-8400 FAX.06-6339-5678