

「トータルライフケアサービス」は介護という枠にとらわれず、介護を受ける方や介護する方の生活全般に関わるお悩みやお困りごとを解決するサービスです。

2015年8月25日発行

Vol. 2

暮らし悠々



カスタマーセンター電話番号

介護を受ける方や介護する方の生活全般に関する
ご相談はスマイルケアカスタマーセンターへ

0120-098-298 <相談無料>

暮らしのお悩み
相談室

知っておきたい 「いざ」というとき役立つ 相続の基本知識

誰に相談すれば良いのか迷う暮らしの中の疑問やトラブル、悩み……。読者の皆様から寄せられた「困った」「分からない」に、専門家が回答します。今回は、誰もがいつかは経験することになる、「遺産相続」についてのお悩みです。

Q 兄と私、そして母。相続財産はどのように分けるのでしょうか。

父が、実家の土地・建物などの資産を遺して亡くなりました。母は存命です。遺産分割について、兄と私(弟)で話し合うことになりましたが、この場合はどのような方法で遺産を分け合うことになるのでしょうか？



A この人に聞きました
翼法律事務所
弁護士/小椋 優先生

遺産分割の流れと
各相続人の相続分を
知っておきましょう。

遺産がどのような方法で分配されるのか、今回は細かい点には触れず、大まかな流れを説明します。

最初に確認すべきは遺言書の有無。

遺言書の内容は、遺産に関する事柄とは限りませんが、多くの場合は遺産の処理に言及しています。亡くなられた方ご自身の意思を最優先にすべきとの考えから、遺産の分配もまずは遺言書に従って行われます。

遺言書が存在しない場合は、相続人全員で「遺産分割協議」を。

相続人同士が話し合っって遺産の分割方法を定めることを「遺産分割協議」といいます。遺産分割協議は、相続人全員で行わなければなりません。本件の場合、配偶者である母と、子である兄弟の3人が相続人となりますので、必ず3人で協議を行います。

民法は、各相続人の相続分を定めており、母が遺産の2分の1を相続し、残りを子たちが等分して相続します。(本件の場合、母が2分の1、兄弟2人が1/4ずつ相続する。つまり遺産の4分の1ずつ)。ただし、遺産分割協議においては、必ずしも法律に基づく相続分に従わなければならないわけではなく、例えば一人の相続人に遺産全てを取得させるという内容の協議を行うことも可能です。

民法における 法定相続分の内訳



本件の場合、母が1/2、子2人が1/4ずつ相続する

協議で合意できなければ、
家庭裁判所の力を借りることに。

誰か1人でも遺産分割協議の結果に合意しない場合、家庭裁判所に「遺産分割調停」を申し立てることになり

ます。調停では、裁判所の審判官1名と調停委員2名が協議の進行を整理してくれます。

それでも決着がつかなければ、家庭裁判所の審判で遺産を分割するしかありません。この場合、裁判所が法律に基づく相続分を前提に、相続人や遺産の内容等を総合的に判断して、誰が何を相続するかを決定します。

遺産相続においては、残念ながら話し合いの過程で相続人の中で感情的対立が生じることが多いのも事実です。トラブルを防ぐためにも、専門家の関与のもとで、予め遺言書を作成しておくことをおすすめします。

その他、暮らしについての様々なお悩みやご相談は、スマイルケアカスタマーセンターまでお気軽にお寄せください。

《住宅関連ニュース》

シニアライフを考えた住まいづくり

9月21日「敬老の日」にちなんで
平成26年度の総務省統計によると、国内や海外のバック旅行費の支出金額が最も多いのは60歳代で、次いで70歳以上。また、スポーツクラブやサブリメント購入にお金をかけるのも60歳代・70歳代が多く、「健康に気を配りつつ旅行などの趣味を楽しむ」現代の高齢者像が浮かび上がってきます。定年後を、「余生」や「老後」と表現するにはまだまだ早すぎる現代。第二の人生を元気に、自分らしく満喫するには、どんな住まいが必要でしょうか。9月の第3月曜日に迎える敬老の日にちなんで考えてみました。

・仕事や社会貢献を継続したい

仕事部屋を持つたり、リビングを地域の人々に開放したりすることで、社会と積極的に関わることが出来ます。

・趣味や旅行を思う存分楽しみたい

ホビールームを増築する等の方法がありますが、夫婦二人用の自宅への減築や、旅行で留守がちな場合は自立型老人ホームへの住み替えも一案です。

・家族や孫と仲良く過ごしたい

2世帯住宅、2.5世帯住宅への改築が考えられます。本当の意味で「敬老の日」の主役となったときのために、バリアフリー対策も忘れずに。



住宅改修実例紹介 外手すり工事実例

門扉から玄関ドアまで数段の段差があるお住まい。が、つかまるところが何もないため、雨の日や荷物が多いときは大変でした。そこで、不意のスリップ事故や転倒を未然に防ぐために、階段部分に「外手すり」を取り付けることに。使い慣れた我が家でも、ちょっとした工夫で「安心感」が飛躍的に向上するという好例です。



レポート

介護支援の最前線より

ワーク&ケアバランス研究所 運営管理責任者 和氣美枝さん

前回に引き続き、「働く」と「介護」を考えるワーク&ケアバランス研究所(東京都渋谷区 以下WCB)を主宰する和氣美枝さんに、「介護者の会(家族会)」の重要性についてお話を伺いました。

ひとりで悩むのは厳禁。

全国が増えつつある介護者が集い、話し合える場。

介護中は、「ほかの人はどうやっているの?」「辛いのは私だけ?」と悩みがち。でも、その「ほかの人」に出会うのがなかなか難しく、自宅で考え込んでいられるだけでは何も解決しません。そこで必要となるのが「介護者の会」。

「ケアラズカフェ」「認知症カフェ」等の名称でも全国にその数を増やしており、介護のストレスをおしゃべりで発散できるのはもちろん、ほかの介護者との情報共有や意見交換は、介護を継続していくにあたって大いに参考になります。

自分にあつた「介護者の会」なら、「ひとりじゃない」と実感できる。

介護者の会はそれぞれ特徴を持っていることが多く、たとえばWCBでは「働く」と介護を考える会」というコ

9月のトピックス

自宅介護者の憩いの場、保谷のケアラズカフェ
西東京市保谷町のコミュニティレストラン「木々」では、昨年12月より「ケアラズカフェ」が定期的に開催されています。ケアラズカフェとは、自宅介護者(ケアラー)が集い、悩みを打ち明けたり、苦勞を共有したりする場。参加者は、妻を介護する80代男性や認知症の父を抱える女性など様々で、孤立しがちな介護者がほっとひと息つけるだけでなく、参加者の意見を吸い上げて行政に伝える場としての機能も期待されています。

ケアラズカフェ「木々(もくもく)」

【電話番号】

042-425-6800

◎所在地/西東京市保谷町6-25-1(保谷郵便局バス停下車すぐ)
◎開催日時/毎月第1、3水曜日(14時~16時)
◎参加費/300円(コーヒー付)



和氣 美枝

平成26年、ワーク&ケアバランス研究所立ち上げ。「働く介護者おひとり様介護ミーティング」や介護難職者就労支援など、多方面から介護者を支援する活動に取り組む。



(次回(第12回)開催予定)

働く介護者おひとり様介護ミーティング

◎開催日/平成27年9月19日
◎場所/NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジンのケアラズカフェ(東京都杉並区)
◎ミーティングテーマ/「介護難職を考える(仮)」
申し込み方法やその他詳細はWCBホームページにてご確認ください。
(http://carers-concier.com/)

「働く介護者おひとり様介護ミーティング」では、「あなたの経験が誰かの助けになる」をキャッチフレーズに、毎回異なるテーマに沿って情報交換しています。

コンセプトのもと(仕事と介護)という社会問題に向かい合うことで、新聞等にも取り上げられています。なかには、お酒を傾けながら語り合う男性介護者向けの会も。自分にあつた介護者の会を見つけたことが、「ひとりで悩む介護」から抜け出す第一歩です。

毎日コツコツ健康づくり!

膝の痛み予防のために筋力トレーニングを

中高年の膝の痛みの多くは、変形性膝関節症によるもの。年齢とともに筋力が低下して膝の関節にかかる負担が増え、軟骨が摩耗しやすくなるのが原因です。高齢になればなるほど罹患率は高くなり、特に女性に多いのが特徴。女性は男性より筋力が弱く、ホルモンバランスの変化により骨が弱くなりやすいので、注意が必要です。

シニアライフを満喫するには、元気に歩いてこそ。膝の痛みは、ふとももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛えることで、予防や痛みの緩和が可能です。転倒予防のためにも、毎日少しずつ無理のない範囲で、筋力トレーニングに取り組みましょう。

筋力トレーニングのやり方

- ① イスに座った状態で片方の脚を水平に伸ばす。
- ② そのまま5秒〜10秒ほど静止させ、ゆっくり戻す。
- ③ ①②の動作を片足につき5回〜10回ずつ繰り返す。

(取材協力)



まるやま整骨院 院長 丸山 徳晃

【電話番号】 042-461-3881

◎所在地/西東京市柳沢2-2-3 (スマイルケア西東京となり)
◎診察時間/平日:9時~12時・15時~20時
土曜:9時~12時(日曜・祝日定休)

お近くにお住まいの方、または怪我や体の痛みでお悩みの方は、『まるやま整骨院』まで。

シルバー川柳 入選作品

どこで見る 東京五輪 天か地か
高橋 通男 (東京都 男性 62歳)

〈出典元〉 公益社団法人 全国有料老人ホーム協会

暮らし悠々セミナー

第1回 テーマ「ケガを未然に防ぐ住宅とは？」

高齢者とそのご家族のために、日々の暮らしに役立つ情報セミナーを開催します。第1回目となる今回のテーマは、高齢者の自宅での事故が年々増加していることから、「ケガを未然に防ぐ住宅とは?」。福祉住環境コーディネーターの小林氏が、住まいの安全性を高めるポイントや注意すべき点について分かりやすく解説します。セミナーの後には、お菓子をつまみながら楽しいお茶会のひとときを、無料相談会も開催しますので、ぜひお気軽にご参加ください。



会場ご案内図

イベント情報

日時/平成27年9月25日 14時~16時 (13時30分より受付)
・第1部 講演「ケガを未然に防ぐ住宅とは?」 14時~14時45分
・第2部 お茶会 14時50分~15時20分
・無料相談会 15時30分~
場所/西東京市民会館4階 多目的室(竹) 西東京市田無町4-15-11
Tel. 042-463-5381
西武新宿線「田無」駅北口徒歩8分
対象/西東京市及び近隣にお住まいの方 (定員:先着30名様)

参加費 無料



【講師】 福祉住環境コーディネーター 小林 宣基

参加ご希望の方は 事前にお電話にてお申し込みください。
0120(098)298
スマイルケアカスタマーセンター
受付時間/10時~18時 (水曜日、第1・第3火曜日定休)

主催/スマイルケア西東京・フォワード98(株)

トータルライフケアサービス **Smile Care** スマイルケア
カスタマーセンター
本部 〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2階 TEL/03-5337-7798 FAX/03-5338-0297 水曜日、第1・第3火曜日定休
福祉用具販売&レンタル・住宅改修
西東京 〒202-0022 東京都西東京市柳沢2-2-3 TEL/042-439-5544 FAX/042-439-5420 日曜日、第1・第3土曜日定休 http://www.smile-care.jp E-mail/info@smile-care.jp
居宅介護支援事業所
東久留米 〒203-0032 東京都東久留米市前沢2-10-15-301 TEL/042-479-1198 FAX/042-479-1197 土曜日・日曜日定休
発行 運営 フォワード98株式会社 〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2階 TEL/03-5338-1198 FAX/03-5338-0297 http://www.forward98.com E-mail/info@forward98.com

『暮らし悠々』の定期購読(無料)をご希望の方はカスタマーセンターまでご連絡ください。

〈特売品のご案内〉
暑い時期は、水分とミネラル補給が大切。本品は砂糖・脂質・保存料・着色料0なので、たくさん飲んでも安心。スポーツ時やお風呂上がりにはもちろん、熱中症予防にもおすすめです。味は、スポーツドリンク味とライチ味の2種類。1包を500mL程度の水で溶かしてお飲みください。
イオンドリンク・イオンドリンクビタミンプラス (共に3.2gx22包)
お問い合わせ・購入のお申し込みは 0120(098)298
スマイルケアカスタマーセンターまで
お買い合わせ・購入のお申し込みは 0120(098)298
定価 540円(税込) 50%OFF 特売価格 270円(税込) (1本あたり約13円)
※9月20までのご注文に限らせていただきます。