

「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。

# 暮らし悠々



2015年9月25日発行

Vol. 3

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>

## 特集

### 『家族信託』を利用して 財産管理・承継をスムーズに

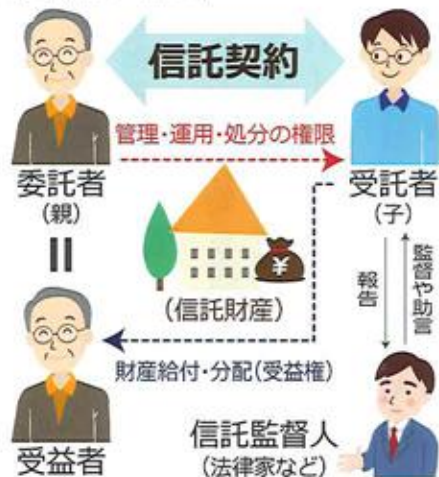
認知症患者460万人超と言われる今、「自分の判断能力が衰えたとき、所有する賃貸アパートの管理や処分はどうしよう」というお悩みをかかえる高齢者の方も多いため、そんなときに利用したいのが「家族信託」です。通常は、親が認知症になると、家族でも原則として勝手に不動産を買い替えたり、建て替えたりはできません。所有者の本人確認が取れないと、無権代理行為となるからです。でも、元氣なうちに「家族信託」により子に財産の管理・処分権限を託しておけば、もし将来、認知症にかかってしまっても、子は法律上明確な権限をもって、不動産売却等を実行できます。司法書士の宮田浩志先生に、分かりやすく解説していただきました。

#### 家族が、家族のために 財産を管理・防衛する家族信託

家族信託とは、財産を持つている親（委託者）が、信頼できる子（受託者）に対して、信託契約を交わして不動産・現金等の財産を託し、管理や処分を任せる仕組み。受託者となった子は、委託者である親が望む方針に従って、その親自身（受益者）のために財産管理を行います。親が自ら指図・監督できなくなったときのことを考えて、子の管理状況を見守る「信託監督人」を置くケースもあります。

受託者には、原則として誰でもなることができますが、信託銀行等ではなく、身近な家族が財産の管理にあたるのが特徴。これにより、振込め詐欺や悪質な訪問販売、通帳や現金紛失等のトラブルも防ぐことができます。

(家族信託の仕組み)



#### 成年後見制度に比べて 自由で柔軟な財産管理が可能

高齢となった親の財産管理には「成年後見制度」という方法もあります。成年後見制度には本人（親）の財産・権利を保持するという趣旨上、様々な制約があるのも事実。年に1回以上、本人財産の収支状況等を家庭裁判所に提出しなければならなかったり、財産処分時に合理的な理由や資金計画を提示する必要があるため、後見する家族にとって何かと負担が大きい制度であることは否定できません。

一方、家族信託の場合は、親との信託契約に基づいて子が自らの責任と判断で財産管理を実行するので、後見制度のような制約・負担が少なく、法律的な相続の概念にとらわれない資産承継も可能。自由かつ柔軟な財産管理ができるのが特徴です。

#### 家族みんなにとって 安心できる財産管理を実現

子が親の財産の管理を実質的に担う場合、成り行きでそうになったり、親から口頭で頼まれたりするだけでは、子の法律的な権限は非常に不明確。信託契約を結んで子に託す財産とそれ

に対する権限を明確にしておくことで、受託者となった子は、堂々と自分の手で財産管理ができるというメリットもあります。また、子の財産管理に「信託監督人」としてプロの法律家が関与することも、親や他の兄弟にとって安心材料と言えるでしょう。

なお、家族信託の導入については、信託法等の法律知識や信託契約の実務に精通した専門家の助言が不可欠です。ご利用の際は、まず家族信託に精通している法律家をしっかりと見極めて相談することが大切です。

#### この人に聞きました

司法書士宮田総合法律事務所  
代表司法書士 宮田浩志



認知症高齢者や障がい者の成年後見人に50件以上就任している豊富な経験を生かし、遺言、成年後見制度、家族信託等の仕組みを活用した円滑な相続・事業承継対策コンサルティングでは先駆的な存在で、日本一の組成実績と相談件数を持つ。全国で一般向け・専門家向けのセミナー講師も多数。  
(一) 家族信託普及協会理事、(二) 日本相続学会理事。

#### 住宅改修事例紹介

##### 玄関上がり框工事事例

毎日必ず使う玄関。上がり框が高く、思わず「よっこらせ」と声が出ることも。高さや幅を調整して「段差解消の踏み台を設置する」ことで、そんな苦勞もなくなりました。框部分に固定したので、ズレる心配もなく安心。段差部分に腰掛けて靴の脱ぎ履きもラクラクです。



#### 食欲の秋到来! 「スマイルケア食」で 毎日のご飯を 美味しく、楽しく!

##### 新しい介護食品、「スマイルケア食」

「スマイルケア食」とは、平成26年11月に農林水産省から発表された、従来「介護食品」と呼ばれてきたものを新たな視点でとらえ直した食品の愛称。噛む力や飲み込む力などの機能が弱くなった人などを対象に、ただ食べやすいだけでなく、味や見た目、栄養面にも配慮し、食べる「満足感」を得られるよう工夫されているのが特徴です。

現在、ドラッグストアや介護用品店、スーパー等を中心に、スマイルケア食を取り扱っているところが徐々に増えてきています。また、通信販売やインターネットでも購入可能です。

##### 「スマイルケア食」を上手に選ぶには?

「スマイルケア食」は、噛む力・飲み込む力に応じて7つに分類されており、それぞれにマークが付されています。食べる人の状態に合わせて、適切な食品を選ぶことが大切です。

- 介護予防のための食品 …… D
- 弱い力で噛める食品 …… A
- 歯ぐきでつぶせる食品 …… B
- 舌でつぶせる食品 …… C
- ペースト状の食品 …… A
- ムース状の食品 …… B
- ゼリー状の食品 …… C

美味しいものを食べたときの幸せな気持ちは、大人も子供も変わりありません。満足できる食事は、健康に良いだけでなく、「生活の質」そのものを高めてくれます。





# 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

働きのながら介護をするには、ケアプランにそれなりの工夫が必要。今回は、ワーク&ケアバランス研究所(東京都渋谷区)主宰の和氣美枝さんより、「働く介護者のケアマネージャーとの付き合い方」についてのアドバイスです。

ケアマネージャーの仕事を理解し、要望はなるべく具体的に伝える。

ケアマネージャーの仕事は、要介護者の状態や性格、環境を分析し、介護保険制度を利用して自立した生活を送れるようサポートすること。適切な介護サービス(ケアプラン)を提案してもらうには、まず介護をする人自身が積極的にケアマネージャーに情報を提供し、要望を伝える必要があります。何が不安で心配なのか、朝起きるとき、顔を洗うとき、食事をするとき、排泄のとき等、生活のひとつひとつを丁寧に思い出して、具体的に相談しましょう。さらに、要介護者の状態変化を感じたときも、早めに伝えることでケアプランの早期見直しが可能です。

一生のお付き合いになる相手。お互いを尊重した関係の構築を。介護中は、仕事でもケアマネージャーとの連絡・連携が必要になることもしばしば。スムーズに意思疎通を

はかるために、連絡方法について予めルールを決めておくことをおすすめします。たとえば、メールを確認したらお互いの旨を知らせ合うと決めておけば、相手が読んだのか分からず不安になることもありません。

働く介護者にとっての連絡手段は、やはりメールやLINEが便利。それが難しい場合は電話ということになりますが、職場のお昼休みや17時以降など電話可能な時間を伝えて交渉すると良いでしょう。ただし、夜遅くや早朝など、自分はもちろんですがケアマネージャーにとっても就業時間外に電話をお願いするのは失礼というもの。相手にもプライベートがあることを忘れず、お互いを尊重したお付き合いを心掛けましょう。



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」や介護離職者就労支援など、多方面から介護者を支援する活動に取り組む。

## 10月のトピックス

### 食べてびっくり!

#### 楽しい自然食のコミュニティレストラン

介護や看護、病気など様々な悩みを抱える方も、ここを訪れば元気になれると評判。有機野菜や自然食品を使った美味しくヘルシーなお料理が食べられます。人気メニューは、肉好きも驚きの野菜だけでつくるとんかつ風らーめんや、無農薬の発芽玄米定食など。車椅子用トイレや、赤ちゃん連れののための座卓スペースも備えられています。

自然食コミュニティレストラン  
「YOUR BIG FAMILY」(ユア・ビッグ・ファミリー)



◎所在地/東京都東久留米市中央町1-1-48  
◎ランチ/11:30~15:30(日・月・木曜は休み)  
◎ディナー/火・水・金・土曜の18:00~21:00(当日の14:30までに要予約)

【電話番号】

042-479-4350

## 毎日コツコツ健康づくり!

### 肩コリ予防体操のすすめ

肩がコリやすい人に多く見られるのが、首の骨(頸椎)の彎曲(前彎)角度がなくなり真っ直ぐになるストレートネックという症状。人の頭の重さは約5~6kgと言われ、彎曲が正常な状態では、その重さは分散して体に伝わりますが、ストレートネックになると、それがうまくいきません。頭の重さはダイレクトに首や肩にのしかかり、そこに腕の重さも加わってかなりの負担が首・肩の筋肉にかかることで、肩コリの原因となるのです。

これを防ぐには、首から肩甲骨を通り背中に広がる僧帽筋という筋肉のトレーニングが有効。下記の①~③を1セットとし、無理のない範囲で1日に1~3セット行いましょう。

#### 「肩こり予防体操のやり方」

- ① ゆっくり左右の肩甲骨を寄せ、力を抜く動作を5~10回。
- ② ゆっくり肩をすぼめるように肩甲骨を上へ引き上げ、力を抜く動作を5~10回。
- ③ ゆっくり大きく肩甲骨をまわす動作を5~10回。

(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

浪花節 何のだしかと 嫁が聞き

日比野 勉 (岐阜県 男性 74歳)

公益社団法人 全国有料老人ホーム協会

## 第2回 暮らし悠々セミナー

### 《ファッションセミナー》

西東京市及び近隣にお住まいのシニアの皆様、

## 「今年の秋冬はちよつとした工夫でオシャレになるっ!」

いくつになってもオシャレは大切。装い上手の素敵なシニアになるために、コーディネートのコツや着こなしのポイントを楽しく学べるセミナーを開催します。これであなかもオシャレ上級者間違いなし!男性の方もお気軽にご参加ください。

参加費 無料



会場ご案内図

## イベント情報

日時/2015年11月6日(金曜日)  
13時30分~15時30分(13時より受付)  
会場/コールド田無 イベントルームA  
西東京市田無町3-7-2  
TEL 042-469-5006  
西武新宿線「田無」駅北口徒歩7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)

当日はお手持ちのスカーフ、ストール、マフラー、ポケットチーフ等を1~2枚程度ご持参ください。(手ぶらでも参加できます)

【講師紹介】

上原 佳子(うえはら けいこ)

(社)日本パーソナルコーディネーター協会認定  
パーソナルコーディネーター®  
インストラクター/スーパーバイザー  
個人向けスタイリスト、ファッションセミナー、執筆活動などファッションのオピニオンリーダーとして幅広く活躍中。



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様

## 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〉

アクセサリールーベ「エレガントローズ」  
胸元を上品に彩る、一見ルーベとは分からないアクセサリー。秋・冬のエレガントな装いにもぴったり。ちょっとしたプレゼントにもおすすめです。

定価 6,264円(税込)のところ  
今だけ50%OFF!

3個限定 特売価格 3,132円(税込)

※10月20までのご注文に限らせていただきます。