

「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12月25日発行

Vol. 6

# 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>

## 特集

### ゆとりある老後のために 今から準備と計画を。

リタイアは、第二の人生のスタートです。今まで頑張ってきたご褒美に、豊かで充実したセカンドライフを手に入れたいと誰もが願うはず。しかし、老後の収入の柱である公的年金への不安が高まる昨今、リタイアまでにいくら貯金が必要なのか、悩む方も増えてきています。ファイナンシャル・プランニングの分野で活躍する富永淳一先生に、老後の生活設計についてアドバイスをいただきました。

リタイア後、何に費用がかかるのか  
まずは具体的に考えてみる

リタイア後に必要となる費用について項目別に考えると、次の①②③に分けることができます。

- ① 老後生活費
- ② 予想される出費(自宅のリフォームや増改築等にかかる費用)
- ③ 予備費(病気や介護、事故等に備えるお金)

多くの場合、リタイア後は貯金を切り崩して生活することになるので、準備したい金額は①②③の合計から公的年金や企業年金、退職金等を引いた金額。ここから、具体的な生活設計に落とし込んでいきましょう。

統計では老後は毎月6万超の赤字  
そこから必要な貯蓄額を算出する

下記の総務省統計局「家計調査年報(2014年)」によると、高齢夫婦無職世帯の1ヶ月あたりの家計収支は、収入合計が207,347円(年金分は190,800円)。一方、支出合計は268,907円なので、毎月あたり61,560円不足することが分かります。65歳から85歳まで20年生きるとすると、61,560円×12ヶ月×20年＝14,777,440円。つまり、約1,500万円の貯蓄があれば不足分を賄える計算に。ただし、60歳でリタイアした場合は65歳までは年金を受

け取れないので、その分を考慮すると5年間だけで約1620万円の上乗せ金額が必要になってきます。

総務省統計局「家計調査年報」(2014年)



(注) 1 高齢夫婦無職世帯とは、夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯である。  
2 図中の「社会保障給付」及び「その他」の割合(%)は、実収入の内訳である。  
3 図中の「食料」から「その他の消費支出」の割合(%)は、消費支出の内訳である。

### 第二の人生を豊かに過ごすには できるだけ早めの生活設計を

50代後半になると、子どもが独立し教育費から解放されるので、つい財布のヒモも緩みがちに。でも、ここで使いグセをつけてしまうと老後資金を貯める時期を逃してしまいかねませ

### 男性は「絆」、女性は「友」。夫婦関係を表す漢字

(株式会社ゆこゆこ調べ「シニア夫婦に関する調査2015」より)

【夫婦関係を表す漢字】 2013年からの推移

	2013年		2014年		2015年	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
1位	和	忍	忍	忍	絆	友
2位	忍	和	愛	和	和	和
3位	愛	絆	和	信	忍	楽
4位	絆	信	絆	愛	愛	絆
5位	信	愛	信	心	信	忍

調査期間: 2015年10月22日～10月26日 調査対象: 50代以上のゆこゆこネットメールマガジン会員  
調査方法: メールマガジン会員向けインターネット調査  
有効回答数: 2,311件 男性: 1,819名(50代: 373名, 60代: 1,007名, 70代以上: 439名)  
女性: 492名(50代: 266名, 60代: 196名, 70代以上: 30名)

シニア向け宿泊予約サービスを提供する株式会社ゆこゆこの調査によると、今年の「夫婦関係を表す数字」は、男性の1位が「絆」、女性の1位が「友」。「友」がランクインしたのは、2013年からの調査開始以来初めて。また、昨年は男女ともに1位だった「忍」は、今年は男性が3位、女性が5位と順位を下げました。調査から見えてくるのは、シニア夫婦の良好な関係性。特に女性は、「友」という漢字を選んだことから分かるように、夫を対等で仲の良いパートナーとみなしている様子がうかがえます。せっかく結婚したからには、「忍」ぶ関係ではなく、何でも一緒に楽しめる夫婦仲でありたいもの。そこそこ、セカンドライフを充実させる一番の秘訣かも知れません。

### 住宅改修実例紹介

#### トイレ手すり工事実例

立ったり座ったりする動作が多く、狭くて滑りやすいトイレは、足腰の弱った高齢者にとって苦勞が多い空間です。そこで、転倒を防ぎ、身体のバランスを取りやすくするために、便器側面に手すりを取り付けること



に。便座に座ったとき、立ち上がったとき、どちらの姿勢でも使いやすい位置に設置した手すりのおかげで、安心して利用できるトイレに生まれ変わりました。



この人に聞きました  
株式会社MAPファイナンシャル  
ファイナンシャルプランナー  
住宅ローンアドバイザー  
富永淳一

総合的な資金計画を立て、経済的な側面から実際に動くファイナンシャルプランニングの方法を使い、個人クライアント向けに、家計管理や老後の生活設計について助言やサポートを提供している。

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

みずほ情報総研株式会社の調査によると、介護者が介護を行う上で最も困難に感じるのは、「いつまで、どのくらい介護が必要なのか見通しを立てられないこと」。本当にそうでしょうか。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に、介護者が陥りがちな不安と、その解消方法についてうかがいました。

### 仲間や経験者、プロに相談すれば、介護の「先」が見えてくる

「いつまで」「どのくらい」この介護が必要なのか……。実はそれは、ある程度予測可能です。

まず、「いつまで」については、厚生労働省「簡易生命表」(平成25年)によると男性の平均寿命は80.21歳、女性は86.61歳と出ているので、それが参考となるでしょう。また、「どのくらい」ですが、これは介護者の基礎疾患による

もっと言えば「立て方を知らない」だけなので。経験値がない介護初心者は、誰でも分からないことや不安なことだらけ。自分は、その解決策や対応策を「知らない」だけだということを自覚して、まずは1人で悩まずにケアラー仲間やケアスタッフにその思いを吐露してください。きっと良い助言が得られます。

と、よほど稀な疾患ではない限り、医者やケアマネジャー等に聞けば、今後のように変化していくか一般論くらいは教えてもらえます。

それらの情報に、介護者としての自分の年齢や生活を重ね合わせていけば、先が見えない介護も、見通しは立たないのではなく、「立てていない」

和氣 美枝

平成26年、ワーク&ケアバランス研究所立ち上げ。多方面から介護者支援活動に取り組む。

平成27年10月27日には、テレビ朝日系列「羽鳥慎一モーニングショー」にコメンテーターとして出演。ドラえもんの声優として知られる大山のぶ代さんの夫で、現在認知症を患う大山さんを介護中の俳優・砂川啓介氏とともに、隠れ介護について働く介護者の視点から意見を述べる。



### 参加報告

## 貴重な交流を得る場となった 西東京ビジネス交流定期会

西東京市及び近隣エリアの発展とビジネス拡大を目指す事業者間ネットワーク「西東京ビジネス交流会」の定期会が、去る11月18日、コールド無にて開催されました。定期会には、スマイルケア代表の佐藤ならびにスタッフが初参加。スマイルケアの理念やサービスを知っていただく良い機会になったと同時に、介護の自費サービスを専門とする会社や介助タクシーを扱う



会社、介護施設運営法人など、関連事業者との貴重な交流を得られたことが大きな収穫でした。スマイルケアでは、今後も地域の様々な事業者と連携し、サービスのご利用者様やケアマネジャーの皆様のためにきめ細やかなサポートを行っていきたくと考えております。

## プロにまかせて安心！有料老人ホーム選び

民間企業が運営する有料老人ホームは、新規ホームも増えてきており、特別養護老人ホームに比べて入居しやすいのが魅力。ただ、受け入れ体制や料金体系等が多種多様で、なかなか利用者に向うホームが探しづらいのも事実。そんなとき頼りになるのが、専門家による有料老人ホーム紹介サービスです。

「シニアハウスコム」では、介護相談から施設探し、入居までのお手伝いを全て無料で提供しています。サービスのポイントと、利用者にとってのメリットをまとめました。

### 利用者の都合に合わせて 様々な相談方法が選べる

電話や相談室での対面相談はもちろん、自宅や勤務先、入院先病院等、



利用者にとって都合の良い場所に訪問してもらうことも可能です。

### 毎日コツコツ健康づくり！ 股関節痛を体操で予防！

股関節は、上半身と下半身をつなぐ重要な関節で、身体の土台としての役割を果たしています。ところが、運動不足が続くと股関節を動かすための筋力が低下し、それが股関節痛の原因に。股関節を柔軟にするストレッチと、関連する周辺の筋肉を強化する体操で、股関節痛を引き起こさないよう予防しましょう。

### 〔股関節のストレッチ〕

- ① 床に座って足裏を合わせ、体の中央部に引き寄せる。
- ② 膝の側面を床につけるように膝の内側を押し。
- (5〜8秒かけて2〜3セット行う。体の硬い人は痛みが出ない程度に軽く押すこと)

### ネットやパンフレットで 得にくい情報も入手可能

過去の利用者の口コミや施設の評判など、ネットやパンフレットでは得られない情報も入手可能。信頼できる情報を元に、専門相談員が最適な施設を提案してくれます。

### 見学同行や契約準備など サポートが期待できる

見学時の同行・フォローや契約に必要な書類の準備など、様々なサポートが得られるので安心です。

### 施設側への様々な交渉や お断りも任せられる

急いで入居しなければならない場合

### 〔膝を上げる筋肉の強化〕

- ① 膝を伸ばして座り、両手を背中後ろに置いて体を支える。
- ② 一方の膝を内側斜め上方に4回引き上げ、続いて外側斜め上方に4回引き上げる。(左右交互に2〜3セット行う)

### 〔四股踏み体操(股関節周辺の筋肉強化)〕

- ① 両足を開いて立ち、力士が四股を踏むときのように、一方の足を高く上げる。
- ② ゆっくり下ろして最初のポーズに戻る。(左右交互に5〜10回行う。上げる足は曲がっても良いが、体重を支えている足は曲げないようにする。転ばないように注意)

### シルバー 入選作品

老いるとは、ふえる菜と減る記憶

(愛知県 女性 68歳)

〈出典元〉  
公益社団法人  
全国有料老人ホーム協会

(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。



体操やストレッチは、無理なく痛みが出ない範囲で行ってください。

の交渉や、お断りしたい施設への対応なども任せられるので、利用者やその家族は施設選別に集中できます。

『シニアハウスコム』  
www.asumo-seniorhouse.com  
『シニアハウスコム無料相談ダイヤル』  
0120(5318)77  
受付/9時~20時(土日含む) ※相談員対応

トータル  
ライフケアサービス **Smile Care** スマイルケア

本部 **カスタマーセンター**  
〒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

西東京 **福祉用具販売&レンタル・住宅改修**  
〒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

東久留米 **居宅介護支援事業所**  
〒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

『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。

【発行】  
フォワード98株式会社  
〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2F TEL:03-5338-1198 FAX:03-5338-0297  
株式会社アスモ  
〒165-0026 東京都中野区新井1-26-4-2F TEL:03-5318-4017 FAX:03-5318-4008