

「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



2016年5月20日発行

Vol. 11

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

カスタマーセンター電話番号

0120-098-298 <相談無料>

特集

相続対策は計画的に

相続税の基礎控除額縮小をきっかけに高まってきた相続税への関心。でも、正確な知識に基づかない税金対策や生前贈与には、思わぬ落とし穴も。トラブル防止のために、「相続診断士」というプロの手を借りるのも一案です。

この人に聞きました



小川 実(おがわみのる) 一般社団法人「相続診断協会」代表理事
昭和61年3月、成城大学経済学部卒業。税理士事務所インベストメントバンク勤務を経て平成14年4月、税理士法人HOP設立。税理士8名、社会保険労務士2名、司法書士、行政書士13名が常駐する中小企業のワンストップサービスを提供する。平成17年11月、税務訴訟の補佐人として税務調査異議申立て、不服審査請求、訴訟を経験し、50億円以上の勝利に貢献。平成23年12月、日本中の不幸な争続を一件でも減らし、笑顔相続を広げるために一般社団法人「相続診断協会」設立。

無計画な生前贈与が原因の「あげすぎビンボー」。

とある70台後半女性(Aさん)の例です。知り合いに勧められるまま、財産や相続税額をきちんと把握することなく、数年に渡って3人の孫への生前贈与を続けていたAさん。ところが、いざ相続税を試算してみると、財産総額が相続税の基礎控除額に満たないため、税額はゼロであることが分かりました。さらに、孫1人あたり年間110万の非課税枠を超えての贈与を行っていたため、贈与税がかかり、かえって高くなっていくことが明らかになりました。

相続診断士とは

相続の基本的な知識を身に付け、相続診断ができる資格。相続を円滑に進める「笑顔相続の道先案内人」として社会的な役割を担う。相続に関する問題を理解し、生前から思いを残す大切さを伝えることで、依頼者と共に相続と家族の問題に向き合う。

相続診断士の役割と立ち位置

「相続」が「争族」にならないよう、笑顔で相続を迎えるサポートをするのが役割。相続について全く知識のない相続関係者からヒアリングし、現状を認識することから始める。必要な場合には、依頼者と各分野の専門家である弁護士や税理士等との間に立ち、情報の整理や問題点の明確化を行う。

〈相続診断士のアクションイメージ〉

相続で悩む一般の方

相続に関する情報提供 現状のヒアリング

相続診断士

- 相続税の解説
- 相続診断
- 問題点の明確化
- エンディングノートや遺言の準備促進
- 笑顔相続へのコーディネート

各専門家への橋渡し

弁護士 遺産分割の調停等	司法書士 不動産の名義書換や生前贈与の登記等	税理士 相続税の申告や財産の評価等
行政書士 遺言書作成の助言等	不動産鑑定士 不動産の評価等	その他

ていると、肝心なときにお金がない「あげすぎビンボー」に陥ることもあるので、注意が必要です。

「状況」と「目的地」を明確にし、適切な「手段」を講じよう。

相続対策で大切なのは、現在の「状況」を把握し、自分にとって最良の「目的地」をイメージすること。具体的には、まず財産の洗い出しと相続税の試算を行い、納税資金は足りているか確認します。その上で、自宅は誰に譲るか、遺留分の侵害はないか、二次・三次相続は大丈夫か等について検証し、自分が望む相続の目的地にたどり着くための「手段」を決めていきます。また、相続人同士が揉めずに財産を分けられるかどうかも重要な視点。

高齢者のための地震対策

地震大国、日本。先月発生した熊本地震では、一ヶ月が経過した今も、多くの人々が避難生活を余儀なくされています。大地震の際、災害弱者になりやすい高齢者にとって、日頃からの備えや対策は欠かせません。また、いざというとき、どう行動すべきか知っておくだけでも、被害を少なくすることができます。

〔日頃から準備しておくべきこと〕

- ・家具や家電を固定する。心配なら、部屋の耐震診断を受ける。
- ・ラジオや懐中電灯など一般的な中身に加えて、常備薬や処方箋、入れ歯や老眼鏡等も入れた非常持ち出し袋を用意する。
- ・身分証を携帯する習慣を付ける。
- ・日頃から近所の方に声をかけ、地域の防災訓練には積極的に参加する。
- ・自治体の災害時要援護者登録名簿に登録しておく。
- ・災害用伝言ダイヤル(177)等の使い方を確認しておく。

〔地震発生時・発生後に気をつけること〕

- ・机の下に入り身を守る。家具や大型家電には近寄らない。
- ・慌てて外に飛び出さない。ただし、津波の危険性が高い地域では素早く避難する。
- ・ラジオなどを使い、最新の正確な情報を聞いて冷静に行動する。
- ・自宅を離れる場合は、火災防止のため電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を締める。
- ・食料や救援物資の受け取りが困難な場合は、周囲の人に助けを求める。



住宅改修事例紹介

浴室改修工事事例

昔ながらのタイル床の浴室。でも、タイルは濡れると滑りやすく、高齢者にとっては危険です。白いユニットバスに総入れ替えすることで、明るくて安全なバスルームを実現しました。浴槽内に取り付けた2本の手すりは、お湯から出入りするときに身体を支えるのに役立ちます。



スマイルケアカスタマーセンターにも相続診断士が在籍しております。お気軽にご相談ください。

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(東京都渋谷区) 運営管理責任者 和氣美枝さん

介護をしながら働くということは、会社や家族、地域、医療介護サービス等、様々な環境を調整しながら自分の人生をつくり上げていくということ。ワーク&ケアバランス研究所主宰の和氣美枝さんは、「介護離職しない、させない」ためには、介護者が自らの経験に価値があることを自覚し、情報発信していくことが大切だと訴えます。

あなたの経験が誰かのために。貴重な介護経験を社会に「価値」として還元するために。

介護者を支援する活動や団体は数多くありますが、働く介護者は「時間が合わない」「等々の理由でなかなかその恩恵を受けにくいもの。今こそ、「働く介護者おひとり様ミーティング」という発信型の介護者の会を主催する和氣さんも、介護が始まった当初は、孤独に苛まれながら「他の人はどうしているのだろうか?」と悩む介護者のひとりでした。

でも、介護者の経験は情報の宝庫。「ケアマネジャーとのコミュニケーションはメールが便利」「服薬管理は訪問看護師に頼むこともできる」「自治体にオムツ助成サービスがある」等、介護者自身が積極的に情報発信していくことで、それを知り得なかった他の介護者はもちろん、ケアマネジャーなど介護を支援する立場の人々の役にも立つと和氣さんは考えています。

そんな信念と活動が、このたび本として結実しました。14人の介護者の体験談と3企業の事例を伝える実践的な内容で、介護離職しないための情報収集や態勢づくりのヒント、人間関係の築き方、心の持ち様なども盛り込まれています。まさに、「あなたの経験が誰かのために」を形にした一冊です。



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。ドラマ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。

梅雨シーズン間近。高齢者は特に食中毒にご注意!

新緑の季節も終わり、そろそろ梅雨の時期。実は、気象庁が発表する「梅雨入り」には、降水量等の明確な基準があるわけではありません。毎年、比較的天気の良い日が続いてから、雨が多くなり日照量が減る移り変わりの時期が平均5日間ほどあり、その中間日が「梅雨入り」として発表されます。例年のデータから、今年の梅雨入りは6月4日〜11日頃、梅雨明けは7月15日〜23日頃と見られています。

この時期、気を付けたのが「食中毒」。免疫力の低い高齢者は、特に要注意です。食中毒防止には、梅干しがおすすすめ。梅干しに含まれるクエン酸が、食中毒の原因となる細菌の繁殖を抑えてくれます。低カロリーで身体にも優しいので、積極的に毎日の食事に取り入れましょう。



毎日コツコツ健康づくり!

足底筋の強化で転倒予防!

前回・前々回に引き続き、転倒予防体操第3弾。今回は、足の裏の筋肉(足底筋)を鍛え、姿勢の保持力や踏ん張る力を強化することが狙いです。歩行の衝撃を和らげ、効率良く快適に歩けるようになる効果もあるので、ぜひ取り組んでみてください。

体操は、椅子に座ったまま行います。(ステップ1)が楽にできるようにならたら、(ステップ2)に挑戦しましょう。

【足底筋強化体操】

- (ステップ1)
- ① 足の指でグーパーをする
※一度に5〜10回を1〜3セットとし、左右行う。パーをする際は、足の指がきちんと左右に開いているか確認する。
 - (ステップ2)
 - ① 床にタオルを置く。
 - ② 足の指を使い、タオルを手前にたぐり寄せる。
- ※①②を1〜3回行う。

足底筋が弱くなっている方は、足がすりやすすくなっています。無理をせず、

プロにまかせて安心!有料老人ホーム選び

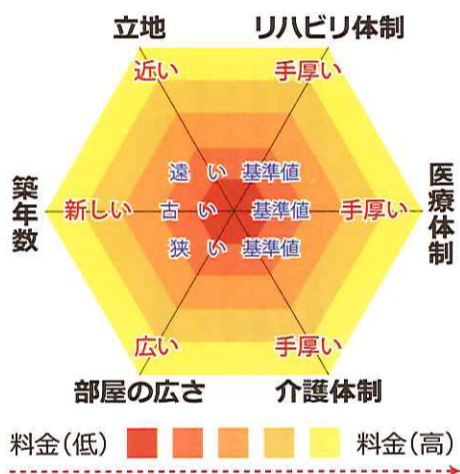
(連載第6回)

ホーム選びの際はなに重点を置くかを明確に。

どの有料老人ホームに入居するのがベストか。それは、入居者本人の身体条件や希望によって異なり、また、ご家族側にも環境や価値観など様々な事情があるため、一概には言えません。雑誌や口コミでの評判が良いホームが、万人にとって良いホームとは限らず、その逆も然りです。

大切なのは、なに重点を置いて選ぶのか明確にすること。リハビリや医療・

〈ホームの条件と料金の相関図〉



- ① ホームの種類
介護付 住宅型、サービス付き高齢者向け住宅などの類型をチェック
- ② 料金・費用
支払い方法が自分に合っているか、また、償却や返還金についてチェック
- ③ 介護・医療体制
介護スタッフの人員配置や医療機関との連携をチェック

シルバー川柳 入選作品

徘徊もタスキかければパトロール

(大分道 女性 59歳)

(出典元) 公益社団法人 全国有料老人ホーム協会

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。

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

【発行】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

お知らせ スマイルケア西東京では、ホームページ上のデジタルカタログから注文ができるようになりました。http://www.smile-care.jan.com

④運営会社
会社の歴史や、どのような考えでシニア事業を展開したのかをチェック

⑤スタッフ・入居者
スタッフの様子や入居者の表情をチェック

「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

(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。

ず、つらない範囲でトレーニングすることが大切です。また、万が一足がつりそうになった場合は、体操を中止してください。