

暮らし悠々



Vol.13

『暮らし悠々』の定期購読(無料)をご希望の方は、
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

特集

「ロコモ」予防で健康寿命を延ばそう!

世界でもトップクラスの長寿を誇る日本人。でも、介護を必要とせず日常生活を送れる期間を示す健康寿命(2014年厚生労働省発表より)を見ると、女性の場合は74.2歳で、平均寿命86.6歳から12年もの開きがあります。年齢を重ねてもいきいきと自立して暮らすには、「ロコモ」予防が大切。今回は、女性だけの30分健康体操教室「カーブス」を運営する株式会社カーブスジャパン戦略企画部広報室の協力を得て、健康寿命を延ばし要介護者にならないための秘訣を探りました。

Q 「ロコモ」って何?

A 「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略で、骨や関節、筋肉等が衰えて立ったり歩いたりする日常動作が困難になり、要介護や寝たきりのリスクが高くなる状態のこと。「よく躓く」「筋肉が減った」「片足で立てない」、今このような症状がみられる人は、「ロコモ」に陥っている危険性があります。現在「ロコモ」の人口は、その予備軍も含めると推定4700万人。まだ若い、元気だと思っている方も油断はできません。

Q 「ロコモ」の原因は?

A 「ロコモ」になる要因のひとつは筋肉の減少。筋量低下は、20〜30代から始まる「老化」と「不使用」が原因で、男性より筋肉量が少ない女性は特に注意が必要です。女性は、ホルモンバランスの変化にも影響を受けやすいため「骨粗しょう症」になりやすく、骨折のリスクが男性より3〜4倍高いと言われています。

Q 「ロコモ」を予防するには?

A 「ロコモ」を予防改善するには、筋肉を鍛える「筋トレ」が重要。手軽に楽しめる運動として人気のウォーキングは、脂肪燃焼効果は得られませんが筋トレにはつながりません。そのため、女性だけの30分健康体操教室「カーブス」で

は、「筋トレ」と「有酸素運動」を組み合わせたサーキットトレーニングを行っています。1回わずか30分ですが、国内外の大学や専門研究機関で様々な健康効果が科学的に証明されている運動プログラムで、「ロコモ」予防だけでなく、認知症予防や認知機能リハビリへの応用も期待されています。

Q 「カーブス」の利用者層は?

A 「カーブス」の中心世代は50〜60年代。70〜80歳代の方も多く、最高齢は100歳です。利用者からは、「カーブスに通って膝の痛みが取れた」「体力がついて旅行に行けるようになった」という喜びの声が寄せられています。



筋肉は、老後の体を支えるかけがえのない財産です。ぜひ日々の生活に、積極的に「筋トレ」を取り入れてみてください。

取材協力

株式会社カーブスジャパン

【本社】東京都港区芝浦3-9-1 芝浦ルネサイ

トタワー10〜11階

【設立】2005年2月28日

【事業概要】女性だけの30分健康体操教室「カーブス」の運営及びフランチャイズ事業

【店舗概要】全国1691店舗 75万会員(2016年6月現在)

お問い合わせ

0120-441-029

(受付時間 平日10時〜18時)

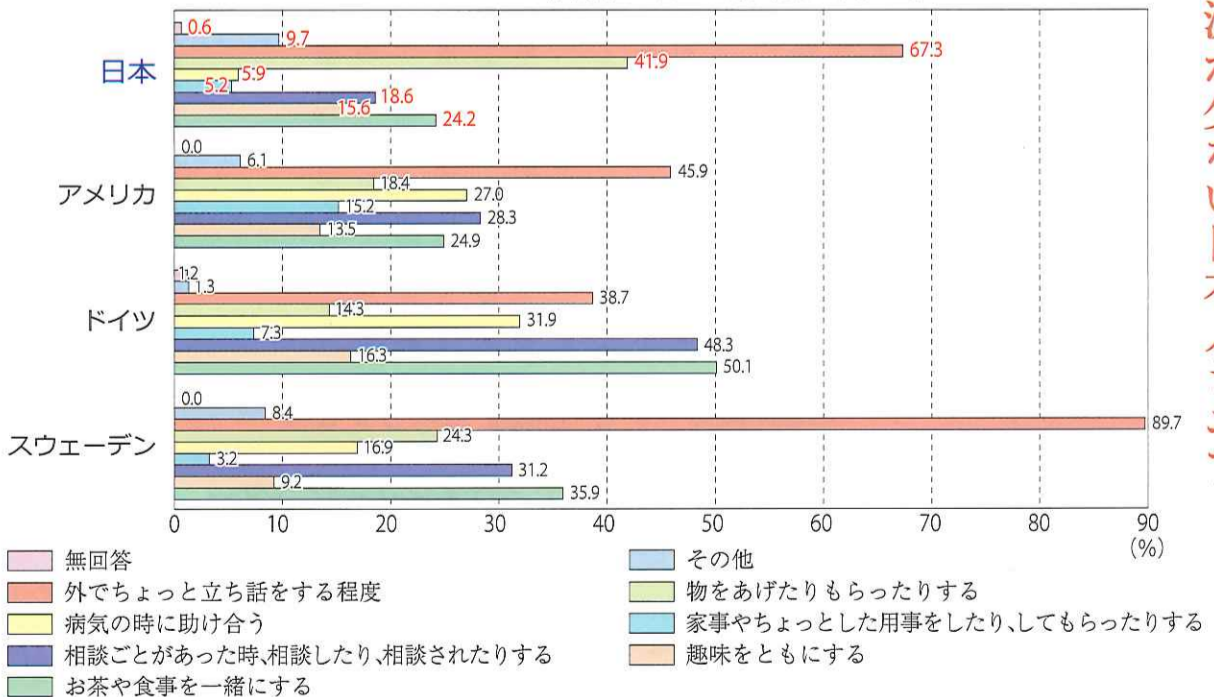
いざというとき大丈夫? 他国に比べ友人・知人との交流が少ない日本人シニア。

(平成28年度版 高齢者社会白書より)

内閣府の調査によると、日本人のシニアは他国に比べて近所の人との交流が浅く、「病気の時に助け合う」と回答した方は5.9%と、調査対象国の中で最も低い水準である実態が浮かび上がってきました。

近所の人との付き合い方(複数回答)

資料:内閣府「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」(平成27年)
(注)対象は60歳以上の男女(施設入所者は除く)



家族以外の人で、相談し合ったり世話をし合ったりする親しい友人が「いない」と答えた割合も日本人が最も高く、高齢者の孤立を防ぐために、社会活動の参加を促す取組を行うなど、より一層の支援活動が求められています。

住宅改修事例紹介

階段昇降機設置事例

階段は、足腰が弱った高齢者にとっては危険地帯。筋力が衰えて体のバランスが取りにくくなっているため、少し躓いたり、足を滑らせたりしただけで、骨折などの大きなケガに結びつく可能性もあります。そこでおすすめなのが、階段昇降機。階段に固定されたレールに沿って椅子の座面が昇降するので、安全なのはもちろん、1階・2階の行き来もラクです。多種多様な階段に設置可能なので、気になる方はぜひお問い合わせください。



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

7月3日放映のNHKスペシャル『私は家族を殺した』介護殺人。当事者たちの告白は、ショックなタイトルと重すぎる現実で、視聴者からも大きな反響の音が上がりました。どうすれば悲劇は防げるのでしょうか。ワーク&ケアバランス研究所の和氣美枝さんに、自らの体験を交えての貴重なお話をうかがいました。

過ちを犯す前に「逃げる」。自分を守ることが大切。

番組が伝えたのは、介護が原因で家族を手にかけてしまった当事者たちの声。たとえどんな理由があっても、人を殺めることは絶対に許されないことですが、介護を取り巻く現実とは、ときとして人を禁忌への衝動に駆り立ててしまうほど厳しいものであることも、また事実です。

介護生活13年目の和氣さんも、「他人事ではない」という思いで番組を視聴した一人。大好きで、尊敬している母親ですが、介護中には大声で怒鳴ることもあった。今まで通りのコミュニケーションがとれなくなった要介護者と生活する大変さは、経験した者でないと分かりません。愛情だけで介護はできないのです。

たった一度だけ、殺意のような気持ちも沸き上がったことがあると語る和氣さん。そのとき和氣さんがとった行動は、「逃げる」ことでした。一晚逃げて、訪問看護師や友人に助けを求め、外部との接触を持つことで自分自身を守った和氣さん。

人は、苦しみ介護者たちに強く訴えかけます。「逃げてもいい。自分を守って、自分の健康は大切に。介護が始まるといって、年未済に発生するケースが多いようです。介護という現実を受け入れられず、過ちを犯してしまうのでしょうか。でも、今回NHKスペシャルで取り上げられたことで、「介護者」の存在が少しずつ社会に受け入れられ始めたと考えられることもできます。痛ましい事件を未然に防ぐには、介護者に目を向け、寄り添い、サポートする社会の構築が欠かせません。



和氣 美枝
 (一社) 介護 離職 防止 対策 促進 機構 代表 理事。ワーク&ケア バランス 研究所 所 主 宰。32歳から同居の母を介護している現役介護者。2014年7月「ワーク&ケアバランス研究所」立ち上げ。介護離職防止コンサルティングや介護者支援活動の他、介護コンサルタントとしてのメディア出演等も行っている。現在、毎日新聞出版より著書『介護離職しない、させない』を発売中。

8月のトピックス

4年に1度のスポーツの祭典「リオ五輪」がいよいよ始まる!

まもなく開催されるリオデジャネイロオリンピック。公式マスコット「ヴィニシウス」と「トム」の名前の由来は、代表的なブラジル音楽ボサノヴァの創作者で「イパネマの娘」の作詞者として知られるヴィニシウス・デ・モライスと、作曲家アントニオ・カルロス・ジョビン(トム・カルロス)とのこと。様々な競技はもちろん、サンバなどブラジルならではの演出が期待できる開会式や閉会式も楽しみです。

◎開催日 日本時間8月6日(土)～8月22日(月)
 ◎開会式 日本時間8月6日(土)の6時～11時
 ◎閉会式 日本時間8月22日(月)の6時～11時



リオ五輪のマスコット「ヴィニシウス」(左)とパラリンピックのマスコット「トム」(右)

毎日コツコツ健康づくり!

上肢の筋力トレーニング

500ミリリットルのペットボトル2本に水を入れて行う上肢のトレーニングをご紹介します。中に入れる水の量は、重くなりすぎない程度に調整してください。

【肩の筋肉トレーニング】

- ① 両足を肩幅に開いて立つ
- ② 肘を伸ばし、両腕を真横に広げるようにしながら、ゆっくり肩の高さまで上げる。
- ③ 肩まで上げたら、ゆっくりと下ろしていく。
- ④ ①～③を5～10回行う。

【上腕二頭筋(カゴ)のトレーニング】

- ① 両足を肩幅に開いて立つ
- ② 上腕(カゴ)を意識しながら、ゆっくりと肘を曲げていく。
- ③ 曲げきつたら、ゆっくりと伸ばす。
- ④ ①～③を5～10回行う。

【上腕三頭筋(二腕)のトレーニング】

- ① 片手にペットボトルを持ち、腕を真上に上げる。
 - ② ①の姿勢から肘を曲げ、ペットボトルをゆっくりと後頭部に持っていく。
 - ③ 次に、ゆっくりと肘を伸ばす。
 - ④ ①～③を5～10回行う。
- トレーニングは、椅子に座って行っても構いません。無理や痛みのない範囲で行ってください。

相続Q&A 相続による不動産の名義変更(相続登記)は第1回 しなくてよい?

Q (質問)

家族構成/父、母、長男、長女の4人。2年前に、父死亡。現金等の分割は終了していますが、自宅の土地、建物の名義は父のまま。このままにしておくことの、メリット、デメリットを教えてください。

A (回答)

相続による不動産の名義変更をしないメリット

- ・母が当該不動産に住み続けている場合、特に支障はなく、その時点でのコスト(登録免許税、司法書士報酬等)がかからない(この場合でも固定資産税は支払う必要があります)。

相続による不動産の名義変更をしないデメリット

- ・当該不動産を売却したい場合、担保に供して抵当権を設定したい場合等に相続による名義変更(登記)が必要となり、その際に更に相続が発生している(相続人が亡くなっている)とコストも時間もかかる場合があります。

なお、死亡後5年以上経つと、住民票の除票の保存期間が過ぎてしまうため、被相続人が住所移動を繰り返している場合には、手続きが複雑となります。

! (教訓)

不動産の名義変更(相続登記)を行わずに放置しておく、次の相続が発生してしまいます。必然的に相続人は増加し、権利関係が複雑になるとともに、遺産分割協議に同意してもらうための労力が増えます。一人でも同意が得られなければ、遺産分割の調停・審判をすることになります。相続財産の額に比べて弁護士費用等のコストが釣り合わず動けずじまい、という土地や建物が意外に多いのです。不動産の名義変更(相続登記)を経なければ、事実上、売却などもできませんので、いざ売ろうとした時にも困ったこととなります。

結局、どこかの時点で父名義から相続人名義へ変更する必要があるため、早ければ早いほど、相続手続は簡単、低コストとなります。不動産の名義変更(相続登記)を行わずに放置している状態は、百害あって一利なしです。このような方が身近にいたら、すぐにでも不動産の名義変更(相続登記)をするように勧めてください。

! (相談)

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。笑顔相続の道先案内人として、相続について知識のない相続関係者からヒアリングし、必要な場合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。

相続診断協会 笑顔相続最前線(2017)より抜粋

有料老人ホーム選びのお手伝い

シニアハウスコム

有料老人ホーム・シニア向け住宅紹介サイト

<http://www.asumo-seniorhouse.com>

特徴① 入居しないと分からない施設の雰囲気や口コミをご紹介します。

特徴② 施設と入居者を探している方を結びつけるマッチング機能も付いています。

直接お電話にてご相談も可能

【無料ご相談ダイヤル】
0120-5318-77

受付時間 9:00～20:00(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。

トータルライフケアサービス **Smile Care** スマイルケア

スマイルケア西東京

福祉用具販売・レンタル&介護リフォーム

介護用品はいつでも **全商品30%OFF**

即日納品OK! 日・祝日納品OK! アフターケアOK!

カタログ請求・ご注文 お問い合わせは **042-439-5544**

〒202-0022 東京都西東京市柳沢2-2-3 FAX:042-439-5420 (日曜日、第1・第3土曜日定休)

スマイルケア東久留米 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)

スマイルケアカスタマーセンター

不用品処理など日常生活の困りごとから留守中のご自宅の維持管理、不動産の売却・購入・買い替え、相続対策など専門スタッフがサポートを行っています。

まずは、お気軽にご相談・お問い合わせ下さい。

無料相談ダイヤル **0120-098-298**

〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2階 FAX:03-5338-0297 (水曜日、第1・第3火曜日定休)

〒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)

新規開設 **スマイルケアリフォーム部**

バリアフリー工事、水回り工事、外装工事、内装工事、小工事などお問い合わせは上記スマイルケアカスタマーセンターまで

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