

配布

◎本紙は私たちがお届けする、「暮らしの情報新聞」です(非売品)

発行: 「SILVER-LIFE新聞」製作委員会 〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-35-9 9F 電話03-5927-1273(代)

THE SILVER-LIFE SHIMBUN
TSS16JUN018

認知症の高齢者など、十分な判断能力のない人の財産管理などを行う「成年後見人」を増やす目的で、この春、新しい法律が誕生した。社会問題化する認知症高齢者の対策のため、「成年後見制度利用促進法」が成立。今年、成年後見制度が変わる――。

●暮らしの目線 「成年後見」という制度を知っていますか? 知らなくても恥ずかしいことはありません。だって、制度の名前を知っているだけという人も、おそらく5人に一人もいないでしょうから。

しかし、この制度は非常に注目されています。それは、2025年には高齢者の5人に一人がなっているといわれている認知症。その患者さんにとって必要なものだからです。

成年後見人とは、認知症や精神障害、知的障害などのため十分な判断能力がない方に代わって、財産の管理をしたり、本人のために必要な契約を結んだりする役割を担う人のことです。十分な判断能力がなければ、お金のやりくりができるなくなったり、公共料金や家賃などの支払いが滞ってしまうことがあります。成年後見人は、本人に代わって、そうしたお金の管理を行なうことが認められています。また、入院や手術をすることになったとき、あるいは介護施設に入居するこ

とになったときなどには、本人以外の立会いや保証人が求められることがあります。成年後見人はこうしたことにも対応できます。

制度の仕組みはどうなっている?

一般的に、こうした面倒を見るのは、同居する家族や近しい親族だと思います。しかし最近は、そうした親族がいなかつたり、いつも遠方に住んでいる、あるいは疎遠になっていることが多くなっています。そうした場合に、この成年後

見制度が必要とされるのです。

成年後見制度は、判断能力の低下している本人や親族などが家庭裁判所に申し立て、必要だと認められることで利用できます。

後見人は、本人や親族の希望などを考慮した上で、家庭裁判所が指名します。後見人として指名された人の内訳は、弁護士や司法書士など法律の専門家が半数を占め、子どもや配偶者などの親族は3割ほどになります。

家族はともかく、他人に財産を任せて大丈夫なの?

と感じる方も多いと思いますが、後見人の仕事は家庭裁判所によってチェックを受ける仕組みになっています。

後見人の仕事に対する報酬は、利用者が持っている資産に応じて変わりますが、目安となるのは月2万~3万円ほどです。資産のない方の場合は、自治体が肩代わりすることもあります。

課題は、利用割合が少ないこと

家族や法律の専門家でなくとも、通常50時間超の養成講座を受ければ「市民後見人」になります。新法下では、成年後見制度の担い手となる市民後見人を増やすことで、制度の利用者を増やそうという考え方の下、必要な法整備と財政の投入を行うそうです。また、後見人が利用者宛の郵便物を直接受け取って開封できるようになるなど、後見人が活動しやすいように権限を強めていく動きもあります。

今回の促進法の施行によって、どれだけ制度の利用が増えるかは未知数ですが、これからますます深刻になるであろう認知症高齢者の問題を解決するためには、この制度の活用は不可欠でしょう。そのために、まず私たちができることは、こうした制度に関する理解を深めることかもしれません。それが、成年後見制度に私たちが貢献できること。「コウケンにコウケンせいねん!」ということですね。



もしも私が、家族が、認知症になつたら

せいねんこうけん

Q.漢字で書いたことありますか?

成年後見制度の利用を促進する法律が、この春誕生した。これまでの法律の内容も見直され、後見人が利用者宛の郵便物を直接受け取って開封できるようになるなど、権限が拡大される。これらの取り組みで、どれだけ利用が広まるか



暮らしの目線の最新ニュース

内閣府の食品安全委員会は、食材の加熱中に発生し、発がん性が指摘されている化学物質「アクリルアミド」について、健康への影響の見解をまとめた。発表では、アクリルアミドの摂取を「できる限り減らす努力が必要である」としている。

●暮らしの目線 フライドポテト、野菜炒め、コーヒー、麦茶、おせんべい…。いろいろ並べましたが、これらの共通点は何だと思いますか。実はこれらは、がんの原因になるとされる「アクリルアミド」という化学物質が生成されやすい食品なのです。

アクリルアミドは、食材を加熱調理する過程でできる化学物質です。もともと食材に含まれているアミノ酸と糖類が120度以上に加熱されると、化学反応を



●アクリルアミドを増やさないための工夫（農林水産省）

- ・炒めものや揚げものに使うジャガイモは常温保存
- ・野菜やイモ類は切った後、水でさらす
- ・炒め調理や揚げ調理のときは食材を焦がさない
- ・炒めるときは、火力を弱めにする
- ・炒めるときは、食材をよくかき混ぜる
- ・炒め調理の一部を蒸し煮に置き換えて、炒める時間を短くする

写真はイメージ。アクリルアミドは焼く、炒めるなどの調理法で発生しやすい。フライドポテトなどにわずかに含まれている

加熱調理に少しだけ気をつけましょう！ 発がん性物質「アクリルアミド」を減らすには

起こして生成されます。冒頭に挙げたものは、この物質の日本人の主な摂取源となっている食品なのだそうです。

ポテトにコーヒー、おせんべい。どれも私の好物ばかりです。普段の食生活を顧みて恐ろしくなってしまっています。ただし、調査に

よると、日本人の平均摂取量は、動物実験で危険と認められた量のわずか千分の1。あまり神経質になる必要はなさそうです。

とはいっても、なるべく摂取量を減らした方がよいですね。調理中にアクリルアミドを増やさないための工夫が農林水産省から提示され

ていますので、一例を紹介しましょう。

「野菜やイモは切った後、水にさらす」「炒めものや揚げものに使うジャガイモは常温で保存する」「食材を焦がしすぎない」「炒める時は火力を弱めにして、よく混ぜる」「炒め調理の一部を蒸し煮に置き換え

るなどして、炒める時間を短くする」など。わかりやすい目安として、焼き目のきつね色が濃くなるほどアクリルアミドは増えていて、煮る、蒸す、ゆでるといった調理法では発生しにくいそうですね。これらちょっとした心がけで、摂取量を減らすことができそうですね。

「無届け老人ホーム」が、全国1650か所もあった！

厚生労働省の調査によると、自治体に届け出をしていない有料老人ホームが、2016年1月末時点で全国に1650施設あることがわかった。前回調査の2014年10月末時点より、689施設の増加。有料老人ホームは、老人福祉法に基づき自治体に届け出をする義務がある。

●暮らしの目線 全国に約1万2千の有料老人ホームがある中で、そのうちの1割超にあたる1650施設が、自治体に届け出をする義務を果たしていないことがわかりました。

有料老人ホームとは、高齢の入居者に食事や介護などのサービスを提供する施設を指します。こうした施設は、設置の届け出をする

ことによって、入居者に適切なサービスを行う環境が確保されているか、安全な設備が整えられているかといったことを、自治体から指導監督されることになります。

届け出をしていない施設には、そういう自治体の目が届きません。実際に、無届けの有料老人ホームにおいては、入居者の手足を拘束して虐待のような介護をしていた事例や、防火設備が十分に整っていないケースが報告されていたようです。

また、今回の調査で、入居者から集めた預かり金が保全されていない、保全措置義務違反の施設が、届け出をしている有料老人ホームの中にも77か所あったことがわかりました。預か



写真はイメージ

り金とは、入居する際に施設に支払う、言わば「家賃等の前払い金」。保全措置がされていないと、もしもその施設を退去することになった場合や施設が倒産し

てしまった場合、本来返してもらえるはずのお金が受け取れない可能性があります。

有料老人ホームを探すときがきたら、その施設が届

け出をしているかどうかはもちろん、預かり金の保全措置をとっているかどうかも大事なチェックポイントとして確認してくださいね。

地域に高齢者を見守る目 生協と自治体、全国800市区町村で

全国各地の消費生活協同組合（生協）が加入する日本生活協同組合連合会によると、認知症や独居の高齢者の異変に対応するための「見守り協定」を市区町村などと結んでいる生協が、2015年12月時点で全国に約90あることがわかった。協定を結んでいる市区町村の数は約800に上り、全国1741市区町村のおよそ半数にあたる。

●暮らしの目線 約570の組織が全国各地に広がっている生協。食品や日用品の宅配サービスを利用したり、スーパー・マーケット型の店舗でお買い物をしている方も多いと思います。

そんな身近な生協が、各エリアの市区町村と協定を

結び、高齢者の見守りを行う取り組みが広がっています。見守り活動の内容は、主に地域への宅配サービスを行う中で、困っている人を見かけたり異変に気づいたら、行政の窓口、または必要に応じて消防や警察に連絡するというものです。

生協がこうした見守り活動に適役である理由は、地元の人が組織を運営しているため、その地域のことや、そこで暮らしている人たちのことをよく知っているからです。配達員のスタッフは、「いつもこの時間、家にいるおばあちゃんが返事をしない」「このお宅はいつもこんなに郵便物をためていないのに、何かおかしい」といった小さな異変にも、すぐに気付くことがで



写真はイメージ

きるはずです。また、配達のために各エリアを巡回していますので、商品を届ける配達先にとどまらず、地

域全体に見守りの目を広げることができます。

今は、全国の約半数の市

区町村で生協による見守り活動が行われていますが、この取り組みは今後もどんどん広がっていきそうです。

Focus 65歳以上では、「5人に一人」弱が要介護認定

厚生労働省は、65歳以上の高齢者に占める要介護認定を受けている人の割合（要介護認定率）を都道府県別に調査し、発表した。全国平均は17.9%。最も認定率が高かったのは大阪府で22.4%だった。

●暮らしの目線 介護疲れ、介護離職、老々介護…などと世の中騒いでいても、心のどこかで「自分には関係ない」と他人事のように感じている方がほとんどかもしれません。正直に言えば、かくいう私もその一人。しかし、今回発表された調査の結果によると、65歳以上で「要介護認定」を受けている人の割合は、全国平均で17.9%。つまり、5~6人に一人は介護が必要な状態になるとい

う現実が浮かび上がっています。5人に一人というと、自分の親世代のことを考えれば、実の両親と義理の両親を合わせて4人いるなかで、そのうち1人は介護が必要になる可能性が高いという計算になります。そう考えると、「介護は他人事」だと思っていた私にとっても、かなり身に迫った話題に感じられます。

都道府県別にみると、要介護認定率が最も高かったのは大阪府で22.4%。全国平均を大きく上回り、その割合は5人に一人を超えてます。次いで和歌山県、京都府、長崎県と続いている。

ただ、不思議なことに、介護の必要度がより高い「要介護3以上」の認定を



写真はイメージ。今回、山梨県は最も介護になりにくいという結果が出た

受けている人の割合はどの地域も5~7%台で、大きな差はありません。差がついているのは、比較的軽度な「要介護2以下」の認定

率の高さです。

なぜこうした結果になっているのか、明確な理由はわかつていませんが、もしかすると認定率が低い地域

では、軽度の要介護状態なら、家族やご近所同士でフォローしあえるような環境があるのかもしれませんね。

要介護のなりやすさに地域差があるの!?

65歳以上の人たちのうち、どのくらいの人が要介護認定を受けているのか。その「要介護認定率」を都道府県別に比較してみると、かなりの地域差があることがわかりました。認定率が最も高いのは大阪府で22.4%。それに対し、最も低い山梨県では14.2%。その差はなんと1.6倍に上ります。

これらの割合は、2014年度における要介護認定率の調査結果から、厚生労働省が各都道府県の住民の年齢構成の影響を調整し、算出した推計値です。要介護認定を受けている人の割合が高かったのは、順に、大阪(22.4%)、和歌山(20.7%)、京都、長崎(19.6%)。低かったの

は、山梨(14.2%)、茨城(15.2%)、長野、静岡(15.3%)でした。大阪では4~5人に一人が介護を必要としている一方で、山梨では7人に一人の割合になっています。

同様に、65歳以上の人たちが利用している介護サービスの費用にも地域差が見られました。一人あたりの介

護費用を比較すると、最も金額が多かったのは、認定率の高さでもトップだった大阪で、年間31万9千円。最も金額が少なかったのは栃木で、年間24万5千円でした。その差は7万4千円、ひと月あたりでいうと6千円以上の差になります。相関関係をみると、要介護認定率が高いほど、負担し

ている介護費用が多くなる傾向があるようです。

個々人の食生活や運動習慣の影響が大きいと思われる要介護の認定率に、なぜこうした地域差が生じているのでしょうか。この理由が解明できれば、有効な介護予防法や、介護費用を削減する方法が見つかるかもしれませんね。

医療

医師不足の解消まで、あと 17 年待って



写真はイメージ。現状の医師不足の問題は、写真のような医師の増加ではなく国内人口の減少によって解決するかもしれない。

厚生労働省の推計によると、全国の医学部の定員が現状のまま推移すると仮定した場合、医師数は、2040年に全国で1.8万人過剰になることがわかった。これは、人口の減少によって医師の必要人数も減少するため。同発表によると、早ければ2024年頃、遅くとも2033年頃には、医師の必要数と実際の医師の人数が一致するという。

●暮らしの目線 現在、医師数は約3千～2.6万人不足しているといわれています。人口が少ない地方や高齢化が進んでいる地域では、特に深刻な問題です。対応できる医師がいな

かたりベッドが空いていなかたりして、救急の患者さんがいくつもの病院をたらい回しにされるというニュースを耳にすることもありますね。病院で長時間待たされることもしばしばで、おちおち病気にもなれないという感じです。

ところが、今回厚生労働

省が発表した推計結果によると、今から24年後の2040年には、医師が全国で1万8千人も余ることになるそうです。現在の医師不足の状況を考えると、嘘みたいな話ですね。なぜこのような結果になるのでしょうか。それは、今後日本の人口は減少していくと

推計されているため、医学部の定員が現状のまま変わらなかつた場合、医師を必要とする患者の数よりも医師の数が多くなつてしまふからです。

によって変わりうる結果です。しかし今回の発表では、遅くとも 2033 年頃には、必要とされる医師の数と実際の医師の人数が一致するとしています。あと 17 年待つたら、医師の数が足りて、みんなが過不足ない医療サービスを受けられるようになるかもしれません。

Focus 救急隊の蘇生処置、望まない場合は!? 全国統一ルールの作成へ

心肺停止状態になった終末期の患者に対して、日本臨床救急医学会では、本人や家族が蘇生処置を望まない場合の統一的な対応基準の作成を始めている。現状では、~~土~~患者の生命に危険がある場合は応急処置を行うよう定められているが、自治体によっては本人や家族の希望があれば処置を中止できるなど、ルールが統一されていない。

●暮らしの目線 心肺停止の救急患者に対して行われる心臓マッサージや人工呼吸。その蘇生処置のルールが、自治体によって異なることをご存じでしたか？

救急隊は通常、生命の危機にある患者に対しては応急処置を行うよう、総務省消防庁の基準によって定められています。しかしいく

つかの自治体では、書面等による本人の意思表示や家族らの希望がある場合、救急隊は主治医や医療機関に確認の上で処置を中止することができる、独自のルールを設けているそうです。

これは、ことがことだけに、賛否両論ありそうですね。実際に処置を行う救急隊員にとっても同様で、処置をしないでほしいという希望を受けた救急隊員が、救命の職責との板ばさみに悩まされるケースもあるようです。救急隊員の約2割が、蘇生処置を希望しない意思を書面で提示された経験をもっているという調査結果もあります。

昨今、人生の最期の迎え方についての価値観は多様に広がっています。そうした中、現在の蘇生処置についての基準では、本人や家

A white van with red stripes and a red light bar on top, parked on a snowy surface. The van appears to be a medical or emergency vehicle.

A white ambulance van is shown from a rear three-quarter perspective, parked on a light-colored surface under a clear blue sky. The van's rear light bar is illuminated with a bright red glow. The license plate area features a circular logo with a stylized emblem.



とま 「お泊りデイ」が人気1位、「利用したい」が35.5%

日本政策金融公庫総合研究所の調査によると、現在親などの介護をしている人で、「介護保険外のサービスを利用している」または「利用したい」と答えた人は合わせて60.9%に上った。利用したいサービスの1位は「お泊りデイ」で35.5%となっている。

●暮らしの目線 今回の調査は、介護を受けている本人ではなく、親などの介護をしている人を対象に行われたものです。介護サービスには、介護保険が適用されるものと保険対象外のものがありますが、保険が適用されないサービスへのニーズも高く、「利用している」か「利用したい」という人は60%を超えてい

ました。そしてその中で、利用したいサービスとして最も多くあがったのが「お泊りデイ」というサービスです。

日中に食事や入浴などのお世話をしてもらう「デイサービス」は皆さんご存じだと思います。「お泊りデイ」とは、日中に利用したデイサービスの施設に、そのまま宿泊させてもらうサービスのことです。

デイサービスは介護保険の対象になりますが、宿泊を含む夜間の介護は保険の対象外となり、一般的な費用は、1泊2食付きで約2~3千円ほどとされています。いつも介護をしているご家族に夜間の用事が入ったときの受け入れ先として、このお泊りデイのサー



写真はイメージ。「お泊りデイ」とは、日中の「デイサービス」に1泊2食を付けて、宿泊させてもらうサービス。注目が集まっている

ビスが注目され、人気を集めているようです。

お泊りデイは比較的新しいサービスですが、2015年4月、サービスに関する

国指針が定められました。デイサービスを含め、お泊りデイの利用を検討するときには、この国の指針をきちんと守っている施設

かどうかをまず確認してください。

また、必ず事前に施設を見学させてもらうことも重要です。

Topic

介護施設の「抜き打ちテスト」が始まる？

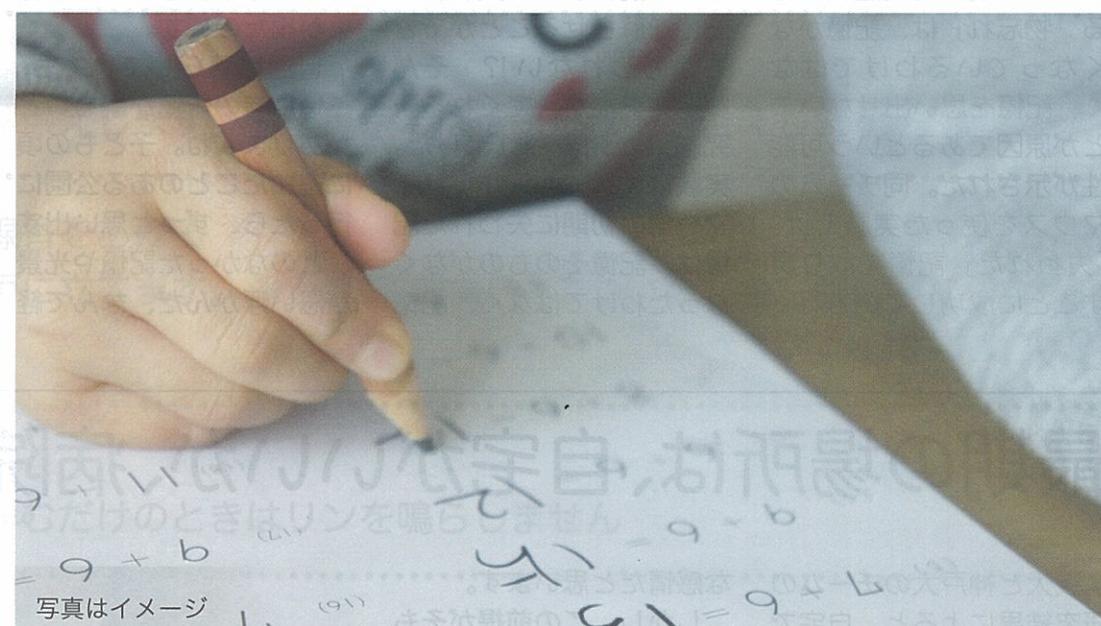
介護施設での事故や虐待が社会問題になっていることを受け、厚生労働省は、自治体が有料老人ホームなどに定期的に行っている実地指導を「抜き打ち」でも行うことができるよう指針を改定した。これまでの調査では、施設側への事前通告が必要とされていた。

●暮らしの目線 介護施設には、特別養護老人ホーム（特養）などの公的な施設と有料老人ホームなどの民間施設があり、どちらも自治体が指導監督しています。施設での虐待の通報や苦情があった場合に行う緊急の立ち入り監査とは別に、定期的な実地指導も行われています。その頻度は

特養は2年に1回と規定され、有料老人ホームは6年に1回が望ましいとされているそうです。

2年に1回でも少ない気がしますが、有料老人ホームへの立ち入りが6年に1回しか行われていないのは、あまりに少ないような気がします。しかも、「いつ」「どこで」「何を」調べるのか、施設に対して事前に通知するルールになっているそうです。それでは、その施設が行っているサービスの本来の姿を知ることができないように思えます。

最近、介護施設での虐待や事故などのニュースを耳にすることも多くなっています。実際に、厚生労働省のまとめによると、ここ数



写真はイメージ

年、介護施設の職員による虐待が確認された事例は増え続けているそうです。

こうしたことを背景に、今まで必要だった事前通知をせず、「抜き打ち」で立

ち入り指導（実地指導）を行えるよう、指針が改定されました。「抜き打ち」など聞くと、マジメだった学生時代の記憶がよみがえりますが、介護施設にお

いては、時にはこうした対応も必要なかもしれません。でも、「抜き打ちテスト」などしなくても安心できる、マジメな施設が増えることが理想です。

ケアマネジャーによる利用者「囲い込み」に、見直しのメス！

在宅介護サービスの利用者を特定の事業者が囲い込み、過剰なサービスを受けさせることを防ぐために導入されている、介護報酬の減額制度の効果が十分ではないことが国の調査によりわかった。減額対象となるよう他の事業者と利用者を紹介しあうなど、一部のケアマネジャーが集中割合を調整している実態が指

摘されている。

●暮らしの目線 ケアプランとは、介護サービスの計画書のこと。介護を受ける人それぞれにとって最適な介護サービスの組み合わせを、専門家であるケアマネジャーが検討し、プランを作成します。

このとき、介護サービスを提供する事業者が受け取

る介護報酬を目当てに、ケアプランの内容を特定の事業者に集中させる、いわゆる「囲い込み」が問題となっています。

本来、利用者の健康状態や事情に合わせたプランが作られるべきなのに、事業者の利益の方を重視した介護サービスを受けさせられているケースがあるということです。しかも、その

サービス内容が過剰とも言えるケースもあるそうですから、本末転倒を通り越して、何をいわんやです。

この対策として、現在は、特定の事業者への集中が一定の割合を超えていた場合、その事業者が受け取る介護報酬が減額される制度が導入されています。

ところがこの度、国の会計検査院が、全国2230

か所のケアマネ事業所を調査しまとめた報告による、規制の導入後も依然として、こうした「囲い込み」の実態があることがわかりました。基準となっている割合を超えないように、ケアプランを変更したり他の事業者と利用者を紹介しあって集中割合を調整するケースもあるようで、さらなる対策が求められます。

健康

に関する耳寄り情報

アルツハイマー病の物忘れ「記憶を呼び出せない」だけ!?



写真はイメージ

理化学研究所の利根川進・脳科学総合研究センター長らのチームの研究によつて、認知症の一種、アルツハイマー病の初期症状である「物忘れ」は、記憶がなくなっているわけではなく、記憶を思い出せないことが原因であるという可能性が示された。同チームのマウスを使った実験では、「失われた」記憶を取り戻すことに成功している。

●暮らしの目線 アルツハイマー病によって失われた記憶を蘇らせることができるものか? そんな期待を抱かせてくれる研究結果が発表されました。実験によって、アルツハイマー病の初期に失われた記憶は、記憶そのものがなくなったわけではなく、記憶

を取り出せなくなっているだけかもしれないという結果が出たのです。

普通に暮らしていくても、ふいに昔の記憶が蘇ることがありますね。子どもの頃に遊んだことのある公園に行ったら、ずっと思い出すことのなかった記憶や光景が思い浮かんだ、なんて経

験は一度や二度ならずあるでしょう。今回の研究によって導き出された結果についても、もしかしたらそれと同じことなのかもしれません、と私は感じました。

そもそもアルツハイマー病の初期症状を説明するとき、「物忘れ」と表現することが多いと思います。こ

の言葉からも、患者は決して記憶をなくしてしまったわけではなく、(記憶がどこにあるのか)忘れているだけ、呼び出せないでいるだけ、そんな状態であることが伝わってきます。患者の症状を見て、自然とそういう表現をしていたのかもしれません。

最期の場所は、自宅がいいか、病院がいいか?

筑波大と神戸大のチームの研究結果によると、自宅で最期を迎えたがん患者と病院で最期を迎えたがん患者では、自宅で最期を迎えた患者の方が、生存期間がやや長い傾向があることがわかった。調査は、国内58の医療機関で2069人を対象に行われた。

●暮らしの目線 もしも選べるのなら、人生の最期は自宅で過ごしたいと私は思います。きっと多くの方が同じように思うのではないかでしょうか。

普通に考えるなら、病院で治療を受けながら過ごすより、自宅に戻れば余命は短くなるでしょう。しかし、たとえそうであっても、限られた時間を自宅で過ごしたいと希望することは自然

な感情だと思います。

しかし、この前提がそもそも間違っているかもしれないことが、今回の筑波大と神戸大のチームの研究によってわかりました。

研究では、初回の診察時に余命がわかったがん患者が、最期を迎えた場所によって生存期間に違いがあったかどうかを分析したそうです。

分析の結果、余命が「2週間未満」と診断されたグループでは、退院して自宅で過ごした方の生存期間は13日、病院で過ごした方は9日でした。同じく「2か月未満」では、自宅では36日、病院では29日となっていました。いずれも自宅で過ごした方が期間が長かったことがわかりました。



写真はイメージ

ただし「2か月以上」では、はっきりとした差は見られなかったそうです。

もちろん、病状や環境にもよるものと思いますが、

研究結果を見る限りでは、最期の時間を過ごす場所と

して自宅を選ぶことが、必ずしも病状にマイナスの影響を及ぼすことはなさそう

です。

また、選択をする際にそうした不安を抱く必要はないのだということを、この結果は示しています。

健康にまつわる、エッ！ ホント!?

このコーナーの情報の真偽は確定したものではありません。
参考としてお読みいただき、お楽しみいただけます

エッ！

ミカンを毎日3個食べれば
糖尿病リスクが6割低くな
る！？

エッ！

歯が痛くなるのは
天候の変化のせいだった！？

漢方薬でおなじみの甘草が
メタボの予防に効くって
ホント！？

忍者「忍者ポーズ」に
リラックス効果があるって
ホント！？

農業・食品産業技術総合研究
機構など

「ミカンを食べ過ぎると手
が黄色くなる」とはよく言わ
れたものです。それで昔から
「ミカンはほどほどに」と心得
てきたわけですが、なんと
今回、「ミカンをたくさん食
べる人ほど糖尿病になりにく

い」という意外な研究結果が
発表されました。

調査は、温州ミカンで有名
な静岡県浜松市で、30～
70歳の男女約千人を対象に
10年間にわたって行われま
した。

分析の結果、毎日ミカンを
3、4個食べているレベルで

ミカンに含まれる成分の血中
濃度が高かった人は、糖尿病
にかかるリスクが57%も低
かったです。

これを大義名分に、思う存
分ミカンを食べてみたいもの
ですが、手が黄色くなるのも
事実のようですから、やはり
なにごともほどほどに。

岡山大学

低気圧のときに頭が痛くな
るという方は多いですよね。
他にも、関節痛がひどくなる、
目が見えにくくなる、気分が
落ちるという話もよく聞きます。
実は、定期的に歯が痛く
なるのも「気のせい」ではな

く、「気圧のせい」かもし
れない。そんな研究結果が発表
されました。

慢性の歯周病患者の症状と
天候の変化について、約2
年間分のデータを照らし合わ
せて比較したところ、天気に
よって歯が痛みやすいタイミ

ングがあることが明らかに
なったのです。それは、気圧
が急激に低下した2日後と、
気温の上昇が大きかった日の
翌日。歯周病の痛みに悩んで
いる方は、気圧や気温の変化
に注意しておくとよいかもし
れません。

富山大学など

身体の調子を整えてくれる漢
方薬。普段から飲んでいる方も
多いと思います。では、漢方薬
の原材料である生薬（しょうや
く）のひとつ、甘草（かんぞう）
という植物を知っていますか？

甘草には鎮痛・解毒・抗ウイ

ルスなど様々な効能があるた
め、多くの漢方薬に含まれてい
ます。その名のとおり甘みがあ
り、醤油の甘味料などにも使わ
れていますので、たとえその名
を知らずとも口にしている人は
多いはずです。

今回、その甘草に含まれる成

分に、メタボリック症候群や糖
尿病の原因となる内臓脂肪の炎
症を抑える効果があることがわ
かりました。知らないうちにい
ろいろ世話を焼いて、メタボ予
防までしてくれる甘草。まるで
お母さんみたいな存在ではあり
ませんか。

三重大学 小森照久教授

忍者が印を結ぶときの、手を
合わせて指を組むあのポーズ。
これにどんな意味があるのか？
と注目した教授がいるそうです。

三重大学医学部の小森教授
は、忍術の修行を経験した人と
経験のない人に、それぞれ計算

問題を30分間繰り返させてス
トレスを与える実験をしま
した。

そうして脳波などを測定した
結果、忍術を会得している人
が「あのポーズ」をすることで、
リラックスしたときに現れる脳
波や副交感神経の働きが活性化

し、ストレスが緩和されている
ことを明らかにしたのです。

忍者のポーズといえば、ラグ
ビー日本代表の五郎丸選手が
ボールをキックする前のルー
テインの動作に似ていますね。
五郎丸選手も、もしかして忍術
を会得している？

聞けば分かるよ、なるほどじてん

分かる法律！ 鳴法堂辞典

ぞう-よ 【贈与】

贈与を使えば、相続人以外の人にも財
産を分け与えることができ、相続税の
節税になるかも。ただし細かいルール
がたくさんあるので、利用するときは
必ず専門家に相談しましょう。



財産を他者に与えること。財産をあげ
る人を贈与者、受け取る人を受贈者と
いいます。一人の人が、1月1日から
12月31日までの一年間に受け取っ
た財産の合計額が110万円を超える
と、贈与税がかかります。受け取る側
に何かをしてもらうことを条件に贈与
することを「負担付贈与（ふたんつき
ぞうよ）」といいます。

トマネード&トレンダ

知つておきたい

全国の郵便局などで利用できるゆうちょ銀行の貯金限度額が、これまでの1000万円から1300万円に引き上げられた。同時に、かんぽ生命保険の契約限度額も、1300万円から2000万円に引き上げられている。

●暮らしの目線 ゆうちょ銀行は日本で最も店舗数が多い金融機関です。郵便局の窓口も含めると、その数なんと全国に2万4千店舗以上。他の金融機関の店舗数を見てみると、例えばJAバンクは約8千、三菱東京UFJ銀行は800弱ですので、ゆうちょ銀行がダ

ントツの多さであることがわかります。全国津々浦々に広がり便利なゆうちょ銀行ですが、これまで、預けられるお金は1000万円までと制限がありました。これは、以前ゆうちょ銀行が政府系金融機関であったため、民間の金融機関の経営を圧迫し

ないように定められた規則でした。

ところが、長引く不況の間に、民間の金融機関が店舗やATMを減らしていく、ゆうちょ銀行以外の金融機関がない地域も目立つようになりました。そうした地域においては、ゆうちょ銀行に1000万円ま

でしか預けられないことは非常に不便です。利用者から不満の声も上がるようになりました。

その対応として、政府はこの4月から、貯金限度額の引き上げを決めたのだろう。自民党は引き続き、貯金限度額のさらなる引き上げを要求するようです。

ゆうちょ銀行をメインに利用する方にとって、これはうれしい話ですね。

一方、限度額が引き上げられることに伴って運用リスクが高まり、ATMの利用手数料などが引き上げられる可能性も示唆されています。今後の動向に注目しておきましょう。



知っ**トク**！ 金融機関で販売 高リスク保険商品の手数料はおいくら？

金融機関の窓口で販売される保険商品のうち、契約者の負うリスクの高い「変額年金保険」や「外貨建て保険」の販売手数料を顧客に開示する方針を生命保険会社が定めた。10月からは、保険料に占める手数料の割合をパンフレットに記載したり、金融機関の窓口で販売員が説明を行うようになる。

●暮らしの目線 退職金の運用先として人気が高い「一時払い終身保険」は、外貨建ての場合、保険会社が銀行や証券会社に払う販売手数料は、保険料のおよそ7%になります。

もし、1千万円の保険を契約したとすると、販売した金融機関が受け取る手数料は約70万円。こうした

高額な手数料を目当てに、特定の商品や本来不要な保険を金融機関から提案しているかもしれないと思うと、いい気持ちはありませんね。

金融機関の窓口で保険を契約すると、支払う保険料の5~7%ほどの販売手数料がかかるとされていますが、実際には手数料を含めた金額が保険料として提示され、その内訳が明らかにされることはありませんでした。一方で、保険と同じく金融機関の窓口で販売される「投資信託」の場合、通常0~3%ほどの手数料は開示されています。

今回、新たに手数料が開示される対象となるのは、運用リスクや為替変動リスクが伴う「変額年金保険」や「外貨建て保険」などの

写真はイメージ。運用リスクや為替変動リスクが伴う「変額年金保険」や「外貨建て保険」などの商品について、販売手数料が開示されることになった

ドル/円	▼ 123.003	▼ 123.006
ユーロ/円	▲ 131.771	▲ 131.776
ユーロ/ドル	▲ 1.07123	▲ 1.07126
豪ドル/円	88.404	88.411
NZドル/円	80.639	80.657

商品。

手数料がわかれれば、保険を選ぶ際の判断基準のひとつになります。あるいは、手数料が高いことで売

れ行きが悪くなる商品が出てくれば、保険料そのものが見直される可能性もあるでしょう。ですので、手数料の情報開示は大歓迎です

ね。もちろん、手数料が明らかになっても、受け取り額が増えるかどうかは「明らかではありませんので、ご注意を！

本号の記事中で、気になる統計データをいくつかご紹介しました。あなたの住んでいる地域では、どのような結果が出ているでしょうか？

「有料老人ホーム」（関連記事2ページ）老人福祉法で義務付けられている届け出を行っていない有料老人ホームが多くあることが明らかになりました。ここでは、各都道府県の管轄内における「届け出をしている施設数」「無届けの施設数」「無届けの施設が占める割合」を掲載しています。

「要介護認定」（関連記事3ページ）65歳以上の人のうち、要介護認定を受けている人の割合を表すのが要介護認定率です。ここでは、各都道府県の「要介護認定率」と、65歳以上の人人が2014年度中に利用した一人あたりの「介護費用」を掲載しています。

「後期高齢者医療制度」75歳以上の人人が加入する後期高齢者医療制度について、2016年度から2年間の保険料の見込み額が発表されました。ここでは、「2016～17年度の一人あたり月額保険料」と、「2014～15年度の保険料との差額」を掲載しています。

各項目で、全国平均よりも良い数値は の色になっています。

都道府県名が の色になっている地域では、すべての項目で全国平均よりも良い結果が出ています。あなたの住んでいる地域はいかがでしょうか？



DataMAP	有料老人 ホーム	届け出 施設数	無届け 施設数	無届け 率	要介護 認定	要介護 認定率	介護費用 (万円)	後期高齢者 医療制度	2016～17 年度(見込)	対14～15 年度増減
									(件)	(%)
北海道		498	523	51.2		19.0	25.7		5282	-201
青森県		303	8	2.6		18.4	31.8		3197	2
岩手県		143	14	8.9		17.2	26.4		3256	-54
宮城县		130	55	29.7		17.4	26.2		4784	-126
秋田県		78	5	6.0		18.1	28.5		2963	-167
山形県		156	15	8.8		16.2	25.6		3536	80
福島県		137	8	5.5		16.8	25.2		4007	-3
茨城県		106	12	10.2		15.2	24.6		4510	12
栃木県		80	2	2.4		15.6	24.5		4484	-157
群馬県		290	32	9.9		17.0	27.2		4666	-60
埼玉県		429	52	10.8		17.0	26.3		6168	-11
千葉県		390	70	15.2		16.8	26.0		5818	196
東京都		679	55	7.5		18.5	28.4		7958	-139
神奈川県		704	112	13.7		17.9	28.3		7632	125
新潟県		110	29	20.9		16.6	27.6		3463	-38
富山县		64	12	15.8		17.0	28.6		4857	-9
石川県		84	1	1.2		17.3	29.2		5022	-126
福井県		20	0	0.0		16.1	27.7		4497	10
山梨県		19	14	42.4		14.2	24.7		4069	-9
長野県		218	8	3.5		15.3	25.0		4449	-16
岐阜県		137	9	6.2		16.0	26.3		4939	202
静岡県		216	16	6.9		15.3	26.0		5175	100
愛知県		598	107	15.2		17.1	27.3		7003	158
三重県		158	11	6.5		18.0	28.2		4865	79
滋賀県		25	9	26.5		17.2	26.6		5518	75
京都府		67	2	2.9		19.6	28.6		6206	130
大阪府		727	106	12.7		22.4	31.9		6740	-147
兵庫県		190	59	23.7		19.3	27.7		6426	-25
奈良県		74	7	8.6		18.1	26.2		5960	44
和歌山县		124	8	6.1		20.7	30.0		4201	-50
鳥取県		51	0	0.0		17.1	27.8		4086	82
島根県		73	3	3.9		17.2	26.7		4202	247
岡山県		188	12	6.0		19.2	28.3		5494	358
広島県		122	12	9.0		18.9	28.2		5597	93
山口県		211	1	0.5		17.5	25.3		5785	70
徳島県		46	5	9.8		18.6	29.0		4696	179
香川県		105	0	0.0		17.6	26.9		5198	75
愛媛県		132	2	1.5		19.0	28.5		4433	16
高知県		59	18	23.4		16.6	25.0		4932	184
福岡県		715	73	9.3		18.9	27.9		6376	-184
佐賀県		164	6	3.5		16.9	27.0		4683	-23
長崎県		151	19	11.2		19.6	27.6		4356	-40
熊本県		356	22	5.8		17.6	26.3		4211	-38
大分県		303	4	1.3		17.2	26.4		4489	-2
宮崎県		377	53	12.3		16.0	26.3		4000	-28
鹿児島県		275	11	3.8		17.1	25.8		4114	113
沖縄県		345	48	12.2		17.9	31.4		5105	79
全國		10627	1650	13.4		17.9	27.4		5659	27

*出典 有料老人ホーム「平成27年度有料老人ホームを対象とした指導状況等のフォローアップ調査」／要介護認定「介護費の地域差分析について」／後期高齢者医療制度「後期高齢者医療制度の平成28・29年度の保険料率について」(すべて厚生労働省) 9

楽しむ Quiz

()に当てはまる人名・用語は何でしょう？

少し前のできごとを思い出す、頭の体操です 【2016年3月～4月】

- 3/1 アメリカ大統領選の候補者指名争いの山場・スーパーチューズデーで、民主党のクリントン氏と共和党の(1) 氏がともに7州で勝利★
- 3/7 サッカー女子のリオデジャネイロ五輪アジア最終予選で日本代表・通称(2) ジャパンの予選敗退が決定。五輪への出場権を逃した
- 3/22 (3) 国名が入るの首都ブリュッセルの空港と地下鉄の駅で自爆テロが発生
- 3/26 新青森から新函館北斗まで(4) 新幹線が開通
- 3/27 民主党と維新の党が合流し、新党(5) 党を結成
- 3/27 (6) の世界選手権で女子日本代表が史上初の銀メダルを獲得★
- 4/2 日本の大手電機メーカー(7) が、台湾の鴻海(ホンハイ)精密工業の傘下に入る契約に調印★
- 4/8 五輪の競泳平泳ぎで通算4個の金メダルを獲得した(8) 選手が現役引退を表明
- 4/11 広島で開催されていた主要7か国(G7)の外相会合が閉幕し、核軍縮と不拡散に関する「(9) 宣言」を発表
- 4/14 熊本県を震源とする強い地震が発生
- 4/20 井山裕太棋士が囲碁界史上初となる7冠を達成
- 4/26 プロ野球・広島東洋カープの新井貴浩選手が史上47人目となる通算(10) 本安打を達成

答えは12ページ

QUIZ 頭の体操

ふりかえって Q (キュー)

★カードは出揃った！白熱する米大統領選

来たる2016年11月の大統領選に向か、候補者選びに沸くアメリカ。不動産王の異名を持ち、聴衆を引きつける力強いスピーチで注目が集まっているのが共和党の候補者です。過激な発言に賛否両論がありながらも、変革を巻き起こしそうな期待感から高い支持率を持つ彼が、まさに今回の大統領選の“ジョーカー”となりそうです。

★人気上昇中の氷上のスポーツ

平らな氷の上で丸い石を滑らせ、的（まと）となる円の中心にどれだけ近づけられるかで得点を競います。石が滑る方向やスピードを調整するために、ブラシで氷をゴシゴシとこする動作が印象的ですね。氷上を滑る石がゆっくりと、まるで髪が“カール”するように曲がることから、競技名が付けられたそうです。

★“鉛筆の芯を繰り出す筆記具”が社名の由来

「液晶テレビといえば」とうたわれ、高い技術力で世界を席巻していた日本の大手企業。数年前から続く経営不振の末、台湾の企業に買収されることになりました。少し前まで「世界の亀山モデル」として唯一無二のブランドを誇っていたことを考えると、台湾の鴻海社の目の付けどころは“鋭い”なと思わざるを得ません。

3月6日 ナンシー・レーガンさん
(故レーガン元米大統領夫人)うっ血性心不全のため死去。94歳。女優時代に、俳優だったレーガン氏と結婚。1981年から8年間、ファーストレディーとして夫を支えた。

3月19日 夏樹静子さん
(なつき・しづこ=本名・出光静子=いでみつ・しづこ、作家)心不全のため死去。77歳。巧みなトリック構成や女性心理の描写に優れ、100冊以上のミステリー作品を世に送り出した。代表作「Wの悲劇」は、薬師丸ひろ子主演で映画化され、ヒットを記録した。

3月21日 江戸家猫八さん
(えどや・ねこはち=本名・岡田八郎=おかだ・はちろう、声帯模写)進行胃がんのため死去。66歳。芸能一家に生まれ、父である3代目猫八に弟子入り。2009年に4代目猫八を襲名。動物や鳥の鳴き真似を得意とし、小指をくわえた指笛によるウグイスの鳴き真似はお家芸。

3月26日 喜早哲さん
(きそう・てつ、歌手)急性肺炎のため死去。85歳。男性4人のコーラスグループ「ダークダックス」のメンバー。バリトンを担当して、

「ゲタさん」の愛称で親しまれた。

3月31日 ザハ・ハディドさん
(建築家)心臓発作のため死去。65歳。2012年にロンドン五輪の水泳会場を設計した。2020年の東京五輪のメイン会場となる新国立競技場の設計を請け負う予定だったが、費用高騰の懸念から白紙撤回された。

4月6日 秋山ちえ子さん
(あきやま・ちえこ=本名・橋川ちゑ=きっかわ・ちえ、評論家)肺炎のため死去。99歳。女性ジャーナリストの草分け的存在で、ラジオのパーソナリティーとしても活躍。

ラジオ番組「秋山ちえ子のめた。」
談話室は1957年から45年間続いた。

4月21日 プリンスさん
(本名・プリンス・ロジャー・ス・ネルソン、歌手)57歳で死去。アルバム「パープル・レイン」が世界的にヒット。独創的な音楽性で世界中のミュージシャンに大きな影響を与えた。

4月23日 山本功児さん
(やまもと・こうじ、元ロッテ監督)肝臓がんのため死去。64歳。巨人、ロッテでプレーし、好打と堅実な守備で活躍。引退後はロッテの監督、巨人のヘッドコーチを務めた。

4月26日 前田健さん
(まえだ・けん、ものまねタレント)虚血性心不全で死去。44歳。女性歌手のものまね得意とし、松浦亞弥のものまねでブレイク。俳優や振付師、映画監督としても広く活躍した。

4月26日 戸川昌子さん
(とがわ・まさこ、作家・シャンソン歌手)胃がんのため死去。85歳。シャンソン歌手として活躍する一方、推理小説家として数多くの作品を発表。1962年に「大いなる幻影」で江戸川乱歩賞を受賞した。



FILE..お盆の前に知つておきたい、「仏壇の正しいお参りの作法」

お盆の時期は、各家庭でお供え物や提灯を飾って、この時期に帰ってくるといわれているご先祖様の靈をお迎えします。日頃、お墓参りになかなか行けない人も、ご先祖様に感謝の気持ちを伝えるいい機会です。全国的には新暦の8月13日から16日にお盆をするところが多くなりましたが、東京など関東の一部では、今でも旧暦の7月15日を中心として行われています。お仏壇のないご家庭も、お盆の時期は簡単なお飾りだけでも作って、ご先祖様に思いをはせてみてはいかがでしょうか？

●A4サイズ（切り取ってバインダーなどにファイルして保管できます）



仏壇の正しいお参りの作法

①仏壇の扉を開ける

朝の身支度を整えたら、食事の前にお参りします

②お供えする

仏飯やお茶、水などをお供えします。浄土真宗では仏飯だけをお供えします

③ろうそくを灯してお線香をあげる

お線香に火をつけ、香炉に立てます。浄土真宗では、火のついた方を左側にして横に寝かせます

④リン（鈴）を鳴らす

浄土真宗では、仏壇を拝むだけのときはリンを鳴らしません

⑤お経や念佛を読む

宗派や教団によって異なりますので、僧侶に確認しておきましょう。終わったらリンを鳴らします

⑥合掌と礼拝

手を合わせ、45度の御礼をします。真言宗では三度礼拝を行います。仏教では礼拝は「らいはい」と読みます

⑦ろうそくの火を消す

火は仏扇やろうそく消しを使うか手であおいで消します。息を吹きかけてはいけません

⑧仏飯を下げて、退席する

下ろした仏飯は、おさがりとして朝食でいただきます

※夜にも、一日の感謝の気持ちをこめて③～⑦を行うとよいでしょう。就寝前に仏壇の扉を閉めます

読んだ日： 年 月 日



お知らせ INFORMATION

これってどこで手に入るの？

「(本紙)を購読したいけれど、どこで手に入りますか?」
という読者の皆様。

本紙は1面に記載されている配布元が、配布している情報紙です。

配布について詳しくは、
1面に記載されている配布元
または、本紙を制作している
製作委員会にお問い合わせください。

「SILVER-LIFE新聞」製作委員会

編集部
〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-35-9 9F
TEL 03-5927-1273 FAX 03-5927-1274

●広告掲載、配布などに関するお問い合わせは、
TEL 03-5927-1273まで
ご意見・ご感想もお待ちしております

●本紙の【暮らしの目線】は編集部の
独自の見解に基づくものであり、
その内容の真偽とともに、
配布元の意見・見解とは異なる場合がございます。
あらかじめご了承ください

④「終活 LIFE」は LIFE & MAGAZINE 株式会社の登録商標です
© 本紙掲載記事の無断転載を禁じます

TSS16JUN018

国民生活センターからのお知らせ

体調が悪化することも！家庭用電気マッサージ器の使用で危険

メールマガジン第248号(2016年3月29日)

〈内容〉腰痛持ちなので、腰に良いと宣伝していたマッサージチェアを購入した。1日に数回、初期設定のままで8日間、全身をマッサージしたところ腰が痛くなり、整形外科を受診すると「もともと骨がもろくなっているのにマッサージ器で背骨をさすったため骨が削れている。逆効果だ」と言われた。(80歳代 女性)

〈ひとこと助言〉

- ・使用が禁止されている疾病等があるので購入時や使う前には販売店、医師に確認しましょう。
- ・使用する前に取扱説明書をよく読み、まず弱い刺激から始めましょう。使用中に異常や危険を感じたときに直ちに停止できるよう必ずリモコンを近くに置いておくことも大切です。
- ・使用中に体の異常を感じたら、医療機関に相談しましょう。

ご注意！マイナンバー制度に便乗した詐欺被害

メールマガジン第251号(2016年4月27日)

〈内容〉国の機関の委託を受けたという人物Aから電話で、「マイナンバーが始まるので調べていたら、あなたの情報が3社に登録されていた。そのうち1社は災害時に家を提供している団体で、災害時にあなたの家に人が押し寄せる。代わりを見つければならない」と言われた。その後、Aから紹介されたNPO法人Bに電話をすると「登録番号を教えて」と頼まれ、Aから聞いていた登録番号を伝えた。翌日、再びAから「Bに登録番号を教えましたね。Bは詐欺をしたことになる。後で返すので500万円送って」と言われ、自宅に来たAの部下に現金を渡した。その後も数回、現金を渡している。(80歳代 女性)

〈ひとこと助言〉

- ・マイナンバー制度に便乗した詐欺的な勧誘電話による被害が発生しています。
- ・一度お金を払ってしまうと、取り戻すことは極めて困難です。不安を煽るようなことを言わせても信用せず、絶対に支払わないようにしましょう。不審な電話は相手にせず、すぐに電話を切ってください。
- ・少しでも疑問や不安を感じたら、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。
- ・いったん電話に出ると切りにくくなります。留守番電話機能を利用して、必要な相手にだけ電話をかけ直す方法も有効です。

のどや食道を傷つけることも！薬の包装シートの誤飲に注意

メールマガジン第253号(2016年5月13日)

〈内容〉朝食後、家族が切り取って渡した内服薬をPTP包装シートごと飲み込んだ。のどにつかえた感じがあり、近所の病院にかかった後、救急車で他の病院に運ばれ、胃カメラで食道からPTP包装シートを回収した。(90歳代 男性)

〈ひとこと助言〉

- ・プラスチックにアルミなどを貼り付けたPTP包装シートに入った薬を、PTP包装シートごと飲んでしまい、のどや食道などを傷つけたという事故が多く見られます。痛みなどの症状が表れるまで誤飲に気付きにくく、重症化する恐れもあります。
- ・PTP包装シートを切り1錠ずつにすると、飲み込みやすいサイズになってしまい、切った角が鋭くなり危険です。1錠ずつに切り離してはいけません。
- ・万が一PTP包装シートを誤飲した場合、のどにつかえる等の違和感があったら、医療機関を受診しましょう。日ごろから休日、夜間に受診できる医療機関の連絡先を確認しておくことも大切です。

困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。

消費者ホットライン188は、身近な消費生活相談窓口をご案内する電話番号です。

(本情報は、国民生活センターの協力で掲載しています)

[見守り新鮮情報] 消費者被害から高齢者を守る最新情報をお届け

www.kokusen.go.jp/mimamori

10面のQUIZの答え

あなたは何問、思い出せましたか？

- | | |
|-----------|-----------|
| ① (ドナルド・) | ⑥ カーリング |
| トランプ | ⑦ シャープ |
| ② なでしこ | ⑧ 北島 (康介) |
| ③ ベルギー | ⑨ 広島 |
| ④ 北海道 | ⑩ 2000 |
| ⑤ 民進 | |



「要支援1」の母が利用しているデイサービスが、今度から保険の対象外になるとされました。どうしてですか？

比較的軽度な状態である「要支援1」「要支援2」に認定されている人向けの介護サービスを、介護保険の枠組みとしてではなく、各自治体の事業として提供しようという制度がスタートしています。

制度自体は2015年4月から施行されていますが、開始時期は自治体によって異なり、2017年4月からは全国すべての市区町村で対応が始まり、年度末には完全移行することになっています。

それで保険の対象外になってしまうのですか？

これまで要支援者向けの介護サービスは、介護保険の枠組みとして全国一律の料金とサービス内容で提供されていましたが、これからは、これらを各自治体が独自に設定することになります。地域の実情に沿ったきめ細やかな支援ができるようになることが期待される一方で、

要支援者向けの介護保険サービスは、保険の対象外になるの？

各自治体の財政状況などによっては、料金やサービス内容が変わり、地域によって格差が生まれてしまう可能性もあります。

そうなんですか。料金が高くなったら困りますね。

利用料については、「現行の介護保険制度に相当するサービス内容なら、介護給付の利用者負担割合に合わせた料金を設定すること」「国が定める上限単価を上回らないように設定すること」というルールがあります。また、実際にサービスを提供する委託先として、地元のNPO団体やボランティアを想定している自治体が多いようですので、現状からかけ離れた金額になることは考えにくいようです。

今後サービスを受けるには、どうすればよいですか？

既に「要支援1」か「要支援2」の認定を受けていいる方は、担当のケアマネジャーさんかお住まいの市区町村に尋ねてみてください。これから新たにサービスを受けたい方は、お住まいの市区町村に問い合わせをすると案内してもらえるでしょう。



終活Q&A

終活とは、人生の「これから」を考える活動のことです

フリーのおばさんから業界の第一人者になった、エンディングデザイン・コンサルタント柴田典子の終活エッセイ

笑って迎える「さようなら」

一日葬の、長い一日

先日、92歳で亡くなった知り合いの葬儀がありました。身近な人たちが集まり「一日葬」で行われました。一日葬というのは、通夜を省いて本葬と告別式、それから最後の花入れだけで見送る形の葬儀です。

親戚といつてもこういう場がなければ、めったに会わないものです。控え室では、「あの人も年を取ったわね」とか、「私、この間手術したのよ」というような話があちらこちらから聞こえ、近況報告に時間の立つも忘れていました。

故人の兄弟は皆、高齢で、そのうちの何人かはすでに亡くなっています。数年前まで元気な足取りだった故人の弟が、今回は娘たちに手を引かれて参加し、その衰えに周囲から「あら！」という声がもれ、多くの人たちが「よく来てくれた」「大丈夫？」と声を掛け合っていました。

どこにでもある話ですが、親戚でも相性が合わない同士がいるもので、その姿を横目で見ただけで話しかけない人もいます。

でも、故人と最期のお別れのとき。葬儀スタッフから「皆さん、どうぞ最期ですからお声をかけてあげてください」とお花入れを促されたとき、ちょっと驚くようなことが起こりました。

今まで話しかけなかった人が「お別れしてあげな」と言って、足元のおぼつかないその人の手を引いて棺のところに連れて行ったのです。お互いに年を取り、血を分けた人の死に立ち会って、心のどこかに少し変化が起きたのでしょうか。びっくりすると同時に、なんだか温かいものが湧き上がってきた。

同じ日に、私は、「おじさんが亡くなって何年経ったの？」と聞かれました。ハッとして考えるのだけれど、正確な年数が思い浮かびません。

父は亡くなった時に遺言を残していました。その内容は「葬儀や法事は無用」とそれだけが記されていたのです。父らしい遺書です。そして兄弟たちはそれを守って、法事をしないできました。

多分、法事をするということは、故人の死を思い出し、人柄を懐かしく話しあい、もう亡くなつて何年経ったのだと、残る者たちが時の流れを感じるためでもあるのでしょうか。また子供同士、孫同士が近況を知り合い、たとえ胸の中に多少のわだかまりがあっても、縁を保ち続けるための手段なのかもしれませんね。

私はなんだかすこし、バツの悪い気持ちになりましたが、昔から考えられている弔いや供養の意味を、改めて深く考えさせられる機会を持ちました。これも葬儀に出たおかげかもしれません。

梅雨が明ければ、すぐにお盆の季節がやってきますね。

柴田典子

ごく普通の暮らしを送っていた主婦が、葬儀社にパートに出かけ、そのまま葬儀業界にどっぷり浸かって、はや二十数年。葬儀社として何千という方々の「お別れ」に立ち会い、一主婦としての「家族の介護・見送り」を経験する。その過程で培った経験による丁寧での確なアドバイスは、葬儀業界のみならず、主婦・高齢者からの熱い支持を得ている。自身が設立したオフィス・シバタでは、お葬式（運営・葬儀企画・悲嘆回復援助・供養）全般、葬儀生前契約、終活、エンディングノートなどの分野で、コンサルティングと講演などに精力的に活動している

柴田典子さんのオフィシャルブログ
「柴田典子の葬儀の話でごめんなさい」もご覧ください
<http://blog.goo.ne.jp/shibatanoriko>





地域に密着した
アットホームな
サービス

きらく 樹樂はおかげさまで100施設

これからも樹樂チエーンは地域に貢献できる事業に取り組んでまいります。

※樹樂は介護保険で利用できる施設です。介護保険のことや施設の見学・ご利用についての質問はお近くの樹樂施設にお気軽にお連絡ください。

滋賀県	
近江守山	大阪市旭区高殿 4-18-21 守山市播磨田町 979番地 TEL.077-514-2215
比叡山坂本	
大津市下坂本 5-15-57	TEL.077-577-2215
近江石山	
大津市大平 1-24-6	TEL.077-531-2212
岡山県	
西中新田	倉敷市西中新田 320-5 TEL.086-441-8460
香川県	
六条	高松市六条町 556-3 TEL.087-880-3848
もとやま	高松市元山町 1060-2 TEL.087-813-6288
福岡県	
西長住	福岡市南区西長住 2-7-24 TEL.092-555-3190
唐の原	福岡市東区唐原 2-11-23 TEL.092-692-8181
若久通り	福岡市南区若久 4-8-15 TEL.092-561-8828
熊本県	
にしほる	熊本市東区保田窪 4-7-36 TEL.096-285-1261
白石	熊本市南区白石町 698番地 TEL.096-223-5340
長崎県	
ひの	佐世保市日野町 1775番地 6 TEL.0956-88-7384
沖縄県	
美里	沖縄市東 2-15-12 TEL.098-989-7991

樹樂

ウェブ検索



高殿	
大阪市旭区高殿 4-18-21	守山市播磨田町 979番地
大阪府	
大野台	大阪狭山市大野台 6-1-1 TEL.072-289-6426
港 晴	
大阪市港区港晴 4-18-18 1F	TEL.06-6576-6686
千里丘	
摂津市千里丘 2-11-4	TEL.06-6310-1506
加 納	
東大阪市加納 7-12-23	TEL.072-872-1081
堺初芝	
堺市東区日置莊西町 2-30-1	TEL.072-349-3860
小野原東	
箕面市小野原東 5-8-6	TEL.072-747-0184
住之江粉浜	
大阪市住之江区粉浜西 1-11-8	TEL.06-6657-7433
くまとり	
泉南郡熊取町大久保中 4-9-7	TEL.072-447-5620
松 原	
松原市西大塚 2-1-19	TEL.072-206-8800
万博南	
吹田市山田東 4-39-4 1F	TEL.06-7171-0678
石 橋	
池田市住吉 1-4-9	TEL.072-702-4123
箕面外院	
箕面市外院 3-4-25	TEL.072-737-9390
深江橋	
大阪市城東区永田 4-13-16	TEL.06-6964-7755
中 島	
大阪市西淀川区中島 1-18-8	TEL.06-6476-5787
阿倍野北畠	
大阪市阿倍野区相生通 1-10-21	TEL.06-7172-1833
八 尾	
八尾市春日町 2-6-3	TEL.072-920-7803

湘南平	
平塚市山下 1082-5	TEL.0463-74-5633
戸 塚	
横浜市戸塚区戸塚町 4424-36	TEL.045-390-0659
上大岡	
横浜市港南区港南 2-29-5	TEL.045-374-5253
鶴見潮田公園前	
横浜市鶴見区向井町 3-76-1 102号	TEL.045-642-3099
福 生	
福生市福生 1167-15	TEL.042-513-7248
足立谷在家	
足立区谷在家 3-21-13 3F	TEL.03-5809-5870
川崎大師	
川崎市川崎区昭和 2-4-3 101号	TEL.044-280-6142
よみうりランド前	
川崎市麻生区多摩美 1-19-15	TEL.044-543-8780
千代ヶ丘	
川崎市麻生区千代ヶ丘 9-8-2	TEL.044-455-5441
静岡県	
【2016.7月開所予定】	
領家の風	
浜松市中区領家 1-14-26	TEL.053-581-8695
三島青木	
三島市青木 211-12	TEL.055-943-7517
岐阜県	
日野東	TEL.058-247-5232
愛知県	
茶屋ヶ坂	TEL.052-739-5432
本郷	
名古屋市名東区本郷 1-248-1	TEL.052-768-6213
横浜瀬谷	
横浜市瀬谷区五貫目町 25-40	TEL.045-459-6937
京都府	
醍醐	TEL.075-575-5015
東京都	
桜ヶ丘	TEL.042-400-6460
大 船	
江戸川区大船 3-38-8	TEL.045-897-5070
金沢八景	
横浜市金沢区六浦 2-3-17	TEL.045-370-9428

立 川	
立川市一番町 4-51-16	TEL.042-520-0240
栃木県	
西の宮	宇都宮市西の宮 1-16-3
埼玉県	
朝霞本町	朝霞市本町 2-17-4
北越谷	
越谷市大沢 3406-5	TEL.048-916-5017
戸 田	
戸田市喜沢 2-9-9 101号	TEL.048-234-0006
中板橋	
板橋区仲町 39-15	TEL.03-5926-7185
西小岩	
江戸川区西小岩 3-2-7	TEL.03-6317-0009
川 口	
川口市川口 5-9-11 102号	TEL.048-291-8111
千葉県	
秋 津	習志野市秋津 4-17-15
長野県	
やしろ	千曲市大字屋代 821-5
富山県	
向新庄	富山市向新庄町 1-5-30
堀川南	
富山市大町 56-2	TEL.076-451-5573
高 岡	
高岡市明野町 6-1	TEL.0766-54-0732
茨城県	
五 浦	北茨城市大津町字五浦 3-17-1
大 津	
北茨城市大津町北町 2-1-5	TEL.0293-24-9551
土浦烏山	
土浦市烏山 4-2063-3	TEL.029-896-3215

樹樂	
浜野の村	市原市瀬又の鯉のぼりで記念撮影
六 条	
香川県	『お庭のお花と』『おいしいお昼ごはん』
もとやま	
香川県	今日のおやつは『苺タルト』みんな一緒にいただきます♪
横浜すみれが丘	
神奈川県	皆でお寺に参りました
浜野の村	
千葉県	お天気の良い日にバラ園に行ってきました
三島青木	
静岡県	サンルームにて日向ぼっこ『あ！蝶々がとんでいる』
西中新田	
岡山県	天気の良い日はお散歩です
私 市	
大阪府	フルーツサンド作って食べました
神戸住吉	
兵庫県	今年も伝統行事“地車祭り”を一緒に観覧！
芦 屋	
兵庫県	何事にも意欲満点☆私たちが90代元気トリオです
千代ヶ丘	
神奈川県	お庭にバラが咲きました♪
よみうりランド前	
神奈川県	ぬり絵と紫陽花作り☆綺麗なのできるかな



6月の樹楽日和

樹樂(きらく) 港晴

施設見学・お問合せお気軽にどうぞ!!

《事業所番号 2770401715》

〒552-0023 大阪府大阪市港区港晴 4-18-18-1F

TEL.06-6576-6686 FAX.06-6571-8254



日本一低い山「天保山」にほど近い場所、樹樂 港晴は、先月の5月に一年を迎えました。これもひとえに、北風冷たい冬の時期も、突き刺すような暑い陽射しが照りつける夏の日も、出勤してくれる職員に支えられ1周年を迎える事が出来ました。現在もどのようなサービスを提供すれば喜んで頂けるのか、くつろいで頂けるのか、安心安全と尊厳、ADL・QOLの向上、どちらを取るか日々悩んでいますが、ケアマネジャー様や職員、時には利用者様から直接、アドバイスを頂きながら奮闘しております。

今、樹樂港晴では、骨の生成を促進すると、知り合いの医師の教授を受けたのをきっかけに、晴れのほとんどの日は、木陰になる施設前にソファやテーブルを出して野外カフェを実施し“心地良い太陽の光”を感じて頂いております。また、週1で看護師を配備し、利用者様の体調、投薬管理や、職員が感じた利用者様の変化を相談し、対応への安心感が増しております。地域一番の鍼灸整骨院の先生方々が交代で週6来施して頂き、機能訓練やマッサージを全ての利用者様に施術していただく無料サービスは好評頂いております。また、事情あっての連泊利用者様の無料通院サポートでは「ここまでしてくれる所は他にない！」と、ケアマネジャー様や家族様からも言って頂いております。9年後には28万人不足する介護職員さんに少しでもやりがいや働きやすさ、魅力を感じてもらえる職場にする事により、利用者様の安心安全→笑顔や癒し→ADL・QOL向上に繋がるのではないかと考えています。

1周年を迎えた今、頭を低くして日々努力、勉強。周囲の方々への感謝を胸に刻んで少しづつ成長していくたいと考えております。

樹樂 港晴《管理者 今井哲也》



◆同事業所紹介◆ 樹樂 高殿《事業所番号 2773101999》〒535-0031 大阪府大阪市旭区高殿 4-18-21 TEL.06-6923-8256 FAX.06-6923-8257

連載コラム 通所介護事業所のあるべき姿

vol.010

一般社団法人 日本介護事業連合会 専務理事
一般社団法人 日本介護ベンチャー協会 代表理事
斎藤 正行

前回より「お泊りデイサービス」の今後の事業戦略について解説をはじめました。前回は昨年の制度改正における「お泊りデイサービス」の影響ポイントをプラス面とマイナス面それぞれを整理して、お伝えしましたので、今回よりその改正内容を踏まえた対策をお伝えしてまいります。

まずは、戦略的な枠組みとして ①今後の事業展開における業態展開の検討 ②お泊りデイサービスの事業コンセプトの再構築 ③収益モデルの再構築の3つの観点から戦略立案が必要です。次に、戦略的な枠組みとして ①地域密着型通所介護事業への移行対応 ②「お泊りデイサービスに関するガイドラインの策定と届出制度」への対応 ③スプリンクラー設置への対応の3つの観点からの戦術立案が必要となります。

順次解説を致します。まず、戦略立案の3つのポイントのうち ①今後の事業展開における業態転換の検討は、地域密着型サービスへの移行に伴う新規開設への制約、軽度者（要介護1・2）の総合事業への移行方針に伴う収益モデルの悪化を踏まえて、お泊りデイサービス事業者は、今後の事業展開において、モデルチェンジをおこなったお泊りデイサービスを展開するのか？新たなサービス分類へ業態転換を行なうのか？意思決定をする必要があります。もちろん、すでにノウハウ

蓄積された「お泊りデイサービス」業態での展開を最優先で検討すべきでありますので、この後の戦略立案におけるポイント②・③の解説を踏まえた上で検討ください。それでも万一、事業ポートフォリオを考慮したリスクヘッジの観点等の理由から、新たな業態開発を進める場合には、自社の強みと弱みを整理し、制度改正の動向を踏まえた介護サービスを慎重に選択するようにしましょう。その際には、1つの可能性として、通所介護における「通い」機能に着目し、事業の横展開、通常規模・大規模通所、療養型通所、小規模多機能、障害者向け通所サービスなども選択肢として考えることが出来ます。

続いて②お泊りデイサービスの事業コンセプトの再構築ですが、そのためには、まず何よりも重要なことは「ご利用者のターゲット層の明確化」であります。それを踏まえた上で、①定員規模、②建物種別③サービス内容をターゲット層に合わせるとともに、収益モデルとのバランスを考慮してモデル構築を行なっていく必要性があります。

具体的な事業コンセプトの構築方法については次回、詳細に解説するように致します。

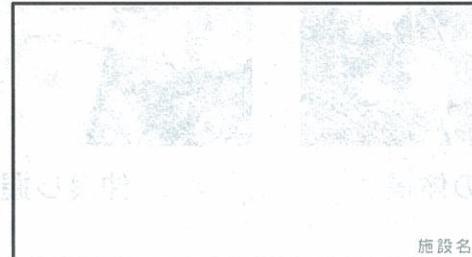
斎藤正行：プロフィール
コンサルティング会社勤務を経て、介護大手のメディカル・ケア・サービス（株）取締役運営事業本部長（株）日本介護福祉グループ取締役副社長を経て、現在は（株）日本介護ベンチャー・コンサルティンググループ代表取締役、介護業界に最大級のイベント介護甲子園を運営する一般社団法人日本介護協会副理事長。介護業界における横断的・全国組織となる一般社団法人日本介護事業連合会を昨年1月に設立し専務理事に就任。



地域に密着した
アットホームな
デイサービス

きらく
樹樂

きらく
に
一步
はじめ
ます。
きらく
に
マイペースで
楽しく



きらく
デイサービス 樹樂に関する総合問い合わせ

0120-03-1400

株式会社 アクロス

JFA 一般社団法人 日本フランチャイズチェーン協会 正会員



一般社団法人 全国通所介護事業者連絡会 正会員

〒564-0053 大阪府吹田市江の木町17-1 コンバーノビル 8F
TEL.06-6339-8400 FAX.06-6339-5678