

ぎらくに楽しく、ぎらくにマイペースで、ぎらくに一步はじめましょ。

# 樹樂通信

平成30年2月《2018第85樹》

山形県「蔵王の樹氷」



配布●本紙は私たちがお届けする、終活にそなえる人のための「暮らしの情報新聞」です

2018年春号  
注目Contents  
SONAEL18FEB028

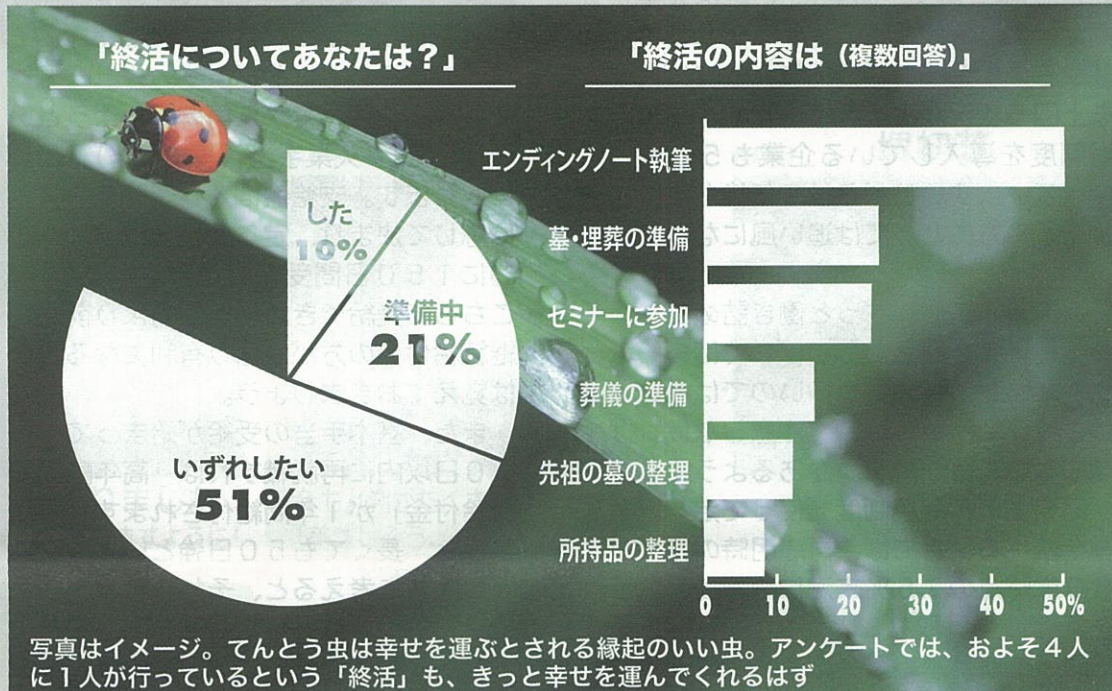
- 暮らし面 \* 定年後に、しばらく休むとどんなデメリットがあるの？
- 医療面 \* 効果てきめん！認知症の「在宅ケアプログラム」
- 健康面 \* 根拠は薄い!?「便秘にヨーグルトや腹壁マッサージ」

## 終活って、みんなどのくらいしてる？ 備えている人 72%

日本経済新聞社は、日経生活モニターに登録する60歳以上の人を対象に、終活の取り組みについてアンケートを行いました。有効回答は528人です。「終活、終活」と言うけれど、実際に皆さんのどのくらい終活をしているのでしょうか？

本紙のテーマである「終活」。その終活への取り組みについての実態を日本経済新聞社が調査しました。アンケートの結果によると、終活への取り組みに前向きな人の割合が全体の約8割に上ることがわかりました（これは本紙のテーマであるからと言って恣意的に操作したものではありませんよ、念のため）。その内訳は、すでに終活を「した」という人（10%）、「準備中」という人（21%）、終活を「いずれしたい」と考えている人（51%）を合わせたものです。

終活の具体的な取り組みとして最も多かったのは「エンディングノートの執筆」で、半数以上の方が行っています。家族間でも、誰がどの銀行や金融機関とどのような取引しているのかなどは知らない場合がほとんどでしょうから、もしものときに後に残る家族のため、財産の一覧やその連絡先を作っておくことは必要ですね。



次に多かったのは「自分のためのお墓や埋葬の準備」で、およそ4人に1人が行っています。それに併せて葬儀の準備も行っておきたいところです。「終活関連のセミナーや勉強会に参加」もおよそ4人に1人の割合になっていました。そのほか、先祖のお墓や実家の処分をどうするかで頭を悩ませている人も多いようです。

「所持品の整理」も終活の大きなテーマ。遺品の整理で家族を困らせることの

ないように生前整理や断捨離に関心が集まっています。預金口座やカード数を絞り込んだり、パソコンなどに残された写真やメールを整理・処分したり、インターネット上の個人の情報やデータ、アクセスに必要なパスワードなどを管理し直す「デジタル遺品」の問題も大きな課題となっています。家族に見られてはいけないデータや思い出はありますか？ 私は…秘密です（笑）。

## 免許返納、ちょっと待って。「運転寿命」を延ばす取り組みありますよ

警察庁は、70歳以上のドライバーが運転免許を更新する際に義務付けられた高齢者講習に、平成30年度から新たな視野検査を試験導入することを決めた。新検査では新たに開発された検査器を導入し、より精密に視野障害の判定ができるようになる。この新しい視野検査は、正式導入についても検討が進められている。

●暮らしの目線 上のニュースにもあるように、高齢ドライバーの安全運転を確保するための取り組みは、急ピッチで行われています。しかし、車がないとやっぱり不便なことが多いのも事実。運転に不安を感じているものの、免許の返納をためらっている方も多いでしょう。

世の中は、返納しろ、返納しろとやかましくなるばかりですが、一方で安全運転を長く続けてもらい、「運転寿命」を延ばすための支援も多く行われています。

例えば、車に機器を取り付けて運転情報を記録し、運転の振り返りを行いながら、安全運転の状況をチェックする支援があります。記録されたデータから急ブレーキや急発進、急加速などの情報を集め、危険な運転が増えていないか、あるいは危険運転が発生しやすい特定の場所がないかなどを確認します。傾向がわかれば、苦手な状況ではより一層注意をしたり、不得意な交差点を通るのを避けたり、対策を打つことができますね。

こうした機器を使った運転診断をしているのは、一部の企業、団体や自治体に限られますが、身近なところではJAF（一般社団法人日本自動車連盟）でも「運転寿命」を延ばすための取り組みを行っています。JAFは2017年9月、高齢者の安全運転を支援する目的で『エイジド・ドライバー総合応援サイト』（<http://jaf-senior.jp>）を開設しました。こちらのサイトでは、目の機能や認知機能をチェックするゲームやプログラム、危険視認力をトレーニングするコンテンツのほか、安全運転のための専門家によるワンポイント動画などが紹介されています。運転寿命を延ばすためにも、ぜひ一度訪れてみてくださいね。

## 定年後、働き続けるべきか、すこし休んでみるべきか。。。

大和ネクスト銀行が、全国60～79歳の働くシニア男女1000人を対象に実施した調査によると、1か月の手取り収入額の平均は22.1万円であることがわかった。目標とする収入額は平均28.4万円で、実際の収入額と目標額では6.3万円のギャップがあった。

●暮らしの目線 「元気なうちは働き続けたい」。大和ネクスト銀行の調査によると、働くシニアの86.6%がそう考えているそうです。現在の雇用環境もそうした気持ちを後押ししています。厚生労働省の高年齢者の雇用状況によると、75.6%の企業が希望者全員が65歳以上まで働けると回答しています(2017年6月1日時点)。これは大手企業だけの話ではなく、人手不足などの影響から中小企業も積極的で、すでに大手を上回る状況が生まれています。継続雇用制度を導入している企業も56%となっています。これらは定年後も働くことを望む方にとっては追い風になりますね。

とは言っても、ずっと働き詰めできたから、定年を迎えたらしばらくはのんびりしたいと考える方も多いのではないのでしょうか？ その場合、注意しなければならないことがいくつかあるようです。

勤務先の再雇用制度を使って定年後も働き続ける場合には、再雇用時の賃金が60歳時点の75%未満になることなどを条件に受け取ることができる。「高年齢雇用継続基本給付金」を受給できます。しかし継続して働かない場合は、それを

写真はイメージ。厚生労働省の高年齢者の雇用状況によると、75.6%の企業が希望者全員が65歳以上まで働けると回答している(2017年6月1日時点)。継続雇用制度を導入している企業も56%。定年後も働くことを望む方にとっては追い風が吹く



ファイにすることになります。

しばらく休んでから再就職しようという場合は、「失業手当(基本手当)」が受け取れます。支給額は60歳時点の賃金に応じて決まり、定年退職の場合は一般的に150日間受給できます。ですが、こちらで受給できる基本手当より前述の継続給付金の方がかなり有利になることは覚えておきましょう。

また、基本手当の受給が始まってから50日以内に再就職すれば「高年齢再就職給付金」が1年間給付されますが、受給額と、長くて50日強という休む期間の短さを考えると、それほどおすすめできるものではありません。

しっかり骨休めをしたい場合は、退職後2か月以内に基本手当の受給期間を延

長する手続きをしておくか、基本手当をもらわずにしておくといよいでしょう。60歳以上の退職者の場合、延長の手続きをすれば基本手当の受給期間を2年まで延長できますので、十分に身体を休めながら再就職を考えることができます。一方、基本手当をもらわずに再就職すれば、高年齢雇用継続基本給付金を65歳までもらうことができます。ただしこちらは再就職を1年以内になければなりません。

うーむ、かなり複雑ですね。そのほか健康保険の加入先の問題もあり、年金の受給も含めて慎重に検討しなければなりません。まずは定年後の夢や希望を整理してから、どのように働くべきかを一度専門家に相談しておくといよいでしょう。

## 農業従事者の皆さん、気を付けて！ 旧式の農機で重大事故多発！！

写真はイメージ。田畑を耕すトラクターや刈り取り用のコンバインなど、農業機械による死亡事故の8割は65歳以上の高齢者となっている。特に80歳以上の方の事故は増加傾向にある



農林水産省の調査によると、2015年の農業機械による死亡事故のうち、8割が65歳以上の高齢者であることがわかった。同年の農業機械作業中の死亡事故は205件。

●暮らしの目線 毎日食べているお米や野菜がどうやって作られているかを考えると、頭の下がる思いがします。2016年の農業

従事者の平均年齢は66.8歳です。そう聞くと、さらに頭の下がる思いがしますね。

農家の高齢化を背景に、農作業中の死亡事故も高齢者の占める割合が増えています。特に田畑を耕すトラクターや刈り取り用のコンバインなど、農業機械による死亡事故の8割は65歳以上の高齢者となっており、特に80歳以上の方の事故は増加傾向にあ

ります。

例えば農機で走行中、バックする際に転落したり、運転者の死角にいる人にぶつかってしまったたり、コンバインの歯による巻き込み事故が起こったり。痛ましい事故は2015年までの10年間で計2477件も起こっています。加齢による運動能力や判断力の低下がこれらの事故の一因ですが、それとともに多くの高齢農家で旧型の農機が使用されていることも、要因の1つになっているようです。

農機が絡む事故が発生した場合、事故の情報は「農業技術革新工学研究センター」に集められます。事故原因を分析し、その結果を各メーカー間で共有することになっているそうです。こうして、新機種には事故防止や安全性を高める機能が備わっていきます。ですからきっと、新型の農機であれば、起こることのなかった事故もあることでしょう。

農水省は、安全確保に向けて、農機の安全操作研修会や点検・指導のほか、安全作業を呼びかけるステッカーやチラシの配布などによる啓発活動を行っています。国とメーカーの安全確保のための取り組みに期待するばかりです。

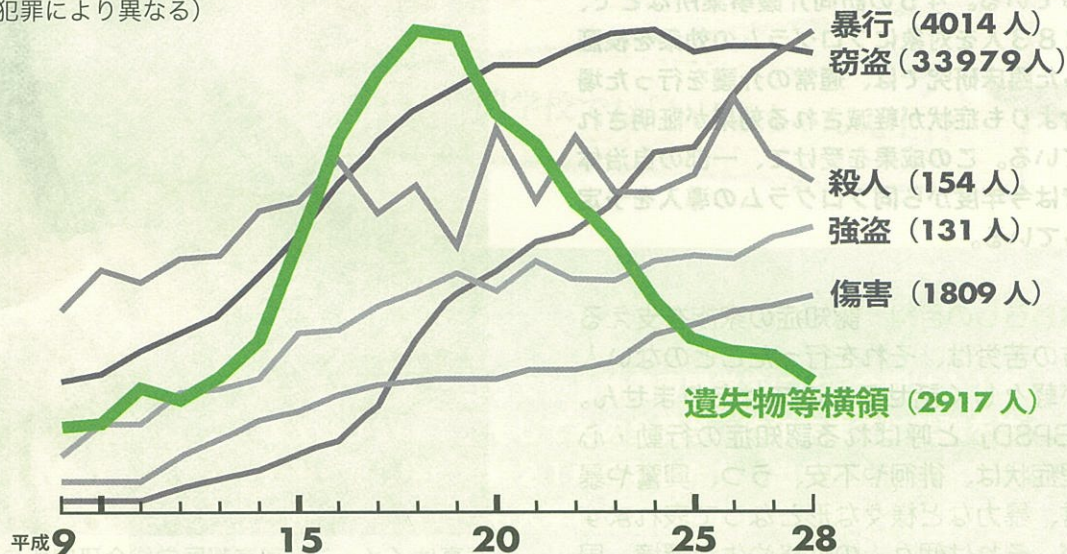
## 「キsher高齢者」も増えていますが、誠実な方も増えているんです

法務省の『平成29年版犯罪白書』によると、「暴行・傷害」で摘発された65歳以上の高齢者の人数が約20年前と比べて17.4倍になったことが分かった。刑法犯で摘発された高齢者は46977人で、その他の年齢層と比べて最も多くなっている。

●暮らしの目線 高齢者の「暴行・傷害」が、この20年ほどで17倍超!! 目を疑うような統計結果が、平成29年版の犯罪白書で報告されています。近年は「キsher高齢者」問題が話題になっていますが、かつての日本の優しいおじいちゃん、おばあちゃんの姿はどこに行ってしまったのでしょうか? 今回は、犯罪白書に、イマドキのお年寄り像を見てみましょう。

確かに高齢者による殺人、強盗、暴行、傷害、窃盗など、粗暴で凶悪な犯罪は約20年前と比べていずれも増加傾向にあります。他人の落とし物や忘れ物などを自分のものにしてしまう犯罪の「遺失物等横領」では別の動きが見られます。こちらは今から10年前の平成18年に

グラフは高齢者による殺人、強盗、暴行、傷害、窃盗、遺失物等横領等の犯罪の約20年の推移を表した線グラフをひとつにまとめたもの。他の犯罪が右肩上がりなのに対し、遺失物等横領だけが、異なった動きをしている(カッコ内は平成28年の検挙人員数、縦軸のスケールは犯罪により異なる)



1万1000人弱でピークを迎えた後に減少していき、現在は2917人と20年前の水準に近づいています。

そういえば、日本は落とし物をしても本人の手元に戻ってくる割合が多く、それが日本人の誠実さや日本の良さを表現

していると言われますよね。ですから、日本人らしい誠実な人柄のおじいちゃん、おばあちゃんも増えている、と言えるのではないのでしょうか。

以上、犯罪白書から見た現代のお年寄り像でした。

## 孫や子供を乗せたとき以外でも 後部座席のシートベルト着用は義務ですよ

警察庁と日本自動車連盟(JAF)が発表した2017年の後部座席シートベルト着用率は、一般道では36.4%、高速道では74.4%であることがわかった。この調査は2017年10月1~10日に実施され、全国約880か所で約50万人を対象に目視で行われた。

●暮らしの目線 子供が独立し、夫婦2人で長く暮らしていると、車の後部座席



写真はイメージ

に人が座ることもめっきり少なくなります。ですから、たまに後部座席に人を乗せると、「あれ、シートベルトはしなければならなかったんだっけ?」と考えることもしばしばです。若いころは、原付バイクだってノーヘルで乗っていた世代です。もちろん自動車の後部座席のシートベルト着用が義務化されたことは分かっているつもりなのですが…

後部座席でのシートベルトの着用は2008年から義務化されています。違反した場合には、ドライバーに対して違反点数(1点)が加わります。ただしこれは高速道を運転している場合だけ。一般道では違反点数は加わりません。

あーなるほど、義務化の話と違反点数の話がまぜこぜになって記憶していたんですね。私は後部座席でシートベルトをしなければいけないのは高速道だけだと思っていました(冷汗)。同じように考

えていたのは私だけではないでしょうか?(きっと)

今回の調査結果では、都道府県によってシートベルトの着用率に大きな差があったようです。例えば一般道では、群馬や長野など4県では着用率が50%台でしたが、東京や愛知、福岡は30%台、大阪は20%台、福井と佐賀は10%台となっていました。高速道でも、秋田や岡山など6道県は90%台と高かったのですが、東京や愛知は70%台、大阪は50%台となっており、沖縄はわずか30%台でした。高速道でも、シートベルトを着用していない方の多い地域もあるようです。

シートベルトを着用していないと、後部座席での死亡事故の危険性は3倍以上に高まると言われています。皆さんもこれを機会に、後部座席でも必ずシートベルトを着用しましょうね。

## 在宅医療の広がりが必要なものとは何だろうか?

在宅医療の普及推進を目指す、医療・介護の専門職らの団体が組織する連合会「日本在宅ケアアライアンス」が、在宅医療の要点を解説した冊子『私たちの街で最期まで』を市町村の職員向けに発行した。冊子は、一般市民にも無料(送料は自己負担)で提供している。

●暮らしの目線 希望55%、実態13%。2012年度の内閣府の意識調査によると、住み慣れた自宅で人生の最期を迎えたいと考えている人は55%に上っています。しかし実際に自宅で亡くなった方は、2016年の人口動態統計によると全国平均で13%となっています。

その差は42%。この隔たりを埋めるための取り組みが様々な形で行われています。実現すべきことは在宅医療の体制整備と、そのための医療と介護の連携です。

日本在宅ケアアライアンスの取り組み以外にも、厚生労働省では在宅医療先進地域の医療機関を調査して事例集の作成を行います。2018年3月に調査結果を取りまとめ、都道府県や医師会に提供する予定です。

2018年度は6年に一度の医療と介護の政策が同時に改定される年でもあり、医療と介護の連携を促す様々な施策が打ち出されます。在宅医療では、定期的な

訪問診療や夜間の緊急対応にえられるだけの十分な医師や看護師などのスタッフの人数が必要になります。特に退院時や看取りの際に、病院と介護事業者の情報共有が重要になってきます。

すでに一部の医療機関では、患者の退院後の生活を話し合う会議に、医師や薬剤師だけでなく、介護計画の作成を担うケアマネジャーを同席させている病院もあるようです。こうしたことも、2018年度に行われる同時改定で促進される模様です。十分な連携が図れるよう、体制整備をしっかりと進めていただきたいものです。



## 重症度やケア方法が「見える」！ 在宅でできる認知症ケアのプログラム

東京都医学総合研究所の研究班が開発した、認知症の行動・心理症状「BPSD」を軽減するための在宅ケアプログラムが注目を集めている。45の訪問介護事業所などで、283人を対象にプログラムの効果を検証した臨床研究では、通常の介護を行った場合よりも症状が軽減される効果が証明されている。この成果を受けて、一部の自治体では今年度から同プログラムの導入を予定している。

●暮らしの目線 認知症の家族を支える方の苦労は、それを行ったことのない人が軽々しく話せるものではありません。「BPSD」と呼ばれる認知症の行動・心理症状は、徘徊や不安、うつ、興奮や暴言、暴力など様々な形となって表れますが、それは個々人の性格や生活環境、周囲の人との関係など、様々な要因が絡み合っただけで、千差万別です。そうした状況は、支える側も巻き込み、介護の深刻な悩みや問題となっていきます。

今、在宅ケアの中で、こうしたBPSDを軽減できる手法として注目を集めているのが、今回ご紹介する東京都医学総合研究所の研究班によって開発されたプログラムです。

プログラムの仕組みは、約90の質問で認知症の重症度を「不安」「妄想」「興奮」など12の項目で点数化し、点数の高い項目から、その人に合ったケアの方



写真はイメージ。東京都医学総合研究所の研究班によって開発された、認知症の行動・心理症状「BPSD」を軽減するための在宅ケアプログラムでは、約90の質問で認知症の状態を点数化し、認知症の重症度やケアの方法を「見える化」する

法を決めて実践するというもの。例えば、何かの拍子に突然どなったりする症状がある場合、なぜそうした行動が起こるのかを分析し、突然の話し声や物音に敏感であることが分かれば、静かな環境を作るようにしたり、ゆっくり話しかけるようにしたり、ケアの方法を決めて実践していきます。その後、定期的に重症度を評価することで、ケアの効果の有無が分かり、適宜見直しなどを行うことができます。

実際に、研究班がプログラムの効果を検証した臨床研究では、半年間で、BPSDの症状が発生する頻度を軽減させる効果があったようです。

認知症の家族を支える際、どのようなケアをすればいいのかわからず、頭を抱えていた方も多いでしょう。このプログラムによって、症状の重症度が明確になり、具体的なケアの方法が分かるようになるだけでも、介護の負担の軽減になるのではないかと思います。



## 心不全の新しい定義決まる 病気の理解を深めることも予防のひとつ

2017年11月、日本循環器学会と日本心不全学会が、心不全の新しい定義を公表した。新しい定義は「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」。これまで心不全には明確な定義がなく、患者の病気への理解が進みにくい状況になっていた。

●暮らしの目線 心不全という言葉を目にする機会は多いのですが、具体的にどういう病気なのか、今日まで知りませんでした。実際に調べてみると、心不全とは病名ではないのだそうです。

国立循環器病研究センターのサイトによると、心不全とは「心臓の働きが不十分な結果、起きた体の状態」とされています。「心不全とは病気の原因ではなく、心臓の働きが低下した結果、起きた状態」とも書いてありました。

心不全では心筋梗塞などの心臓病はもちろん、高血圧で長年心臓に負荷がかかって心臓の機能に障害が生じた結果として、動悸や息切れなどの様々な症状が起こります。原因となる病気が様々なわけですから、心不全の症状も原因や程度に従って様々になるわけです。同サイト

には「心不全とは、心臓の能力低下で起こる体の不健全な状態」とも表記されています。それで心不全と言うのですね、なるほど。

高齢化によって心不全の患者は今後も増えていくとみられています。心不全で亡くなる方を減らすためには予防が必要。そのための啓発活動として、今回の定義の発表となりました。心不全の予防には、禁煙や減塩、適度な運動などが重要ですが、病気についての理解を深めることも大切ですね。これから、少しずつでも一緒に学んでいきましょう。



## 「老衰」と判断された人が多い市で行っていること

日本経済新聞社の調査によって、年間医療費や介護費と老衰死の関係が明らかになった。老衰死の多い自治体ほど、高齢者一人あたりの年間医療費は低くなる傾向がある一方で、介護費には増加傾向は見られなかった。調査は、老衰と診断された人の死亡率と75歳以上の一人当たりの医療費、介護費を比較して行われている。

●暮らしの目線 がんや心疾患などの病気を患う方が少なければ、医療費が低くなるのはわかります。でもこの調査では、老衰と診断されてなくなった人が多くても、自治体の介護費に増加傾向はない一方で、高齢者一人当たりの医療費は、

老衰死の多い自治体ほど医療費が低くなる傾向が見られたそうです。

調査対象となった人口20万人以上の約130市区の中で老衰の死亡率の高かったのは、順に神奈川県茅ヶ崎市、千葉県市原市、三重県四日市市、静岡県浜松市、神奈川県横須賀市でした。反対に死亡率が低かったのは、順に大阪府茨木市、同寝屋川市、同枚方市、同吹田市、長崎県長崎市となっています。下位には大阪府が目立っていますね。以降、鹿児島県鹿児島市、北海道札幌市、沖縄県那覇市が続きます。

1位の神奈川県茅ヶ崎市の老衰の死亡率を年齢構成の違いを調整した上で見る

と、全国平均の210.2%となっています。反対にワースト1の大阪府茨木市は同30.9%となっており、大きな開きがありました。

老衰かどうかは医師の診断によって決められますので診断差があるのは事実ですが、老衰死が多く医療費の低い地域が行っていることを他の自治体でも取り入れることは、意義のあることではないでしょうか。

例えば、神奈川県茅ヶ崎市では医療と介護の連携が進み、健康診断や生活習慣病対策に力を入れています。医療費のデータの分析にも積極的なようです。

## エリアの「空き特養」を一括検索するサイト 地域の54施設が大同団結

東京都西多摩地域の8市町村にある全64の特別養護老人ホーム（特養）のうち54施設が連携して、施設の検索ウェブサイト「西多摩特養ガイド」を開設した。同サイトでは、入所までにかかる期間や特徴などで施設を検索でき、入所の申込みもできるようになっている。

●暮らしの目線 利用料が民間の有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅と比べて総じて安く、人気の高い特養。全国的に入所希望者よりも定員数が少ないため、入所できずに待機している方が全国で約36万人（2016年4月時点）いるとされています。しかし、そうした状況は地域によって異なるようで、施設の整備が進んでいる地域では、空きのある施設も多くなっているようです。

その一つが、今回の東京都西多摩地域です。あきる野市や青梅市、羽村市など、都心から1時間程度でアクセスできる西多摩地域では、入所待機者への入所の呼びかけを目的に、地域の施設が連携して検索ウェブサイトを立ち上げました。

サイトを訪れてみると、東京とは思えない自然豊かな西多摩地域の写真があふれ、特養の検索サイトとは思えない（失

礼！）色彩豊かなサイトのつくりにはビックリします。

検索サイトでは、「入所までの期間のめやす」「居室タイプ」「市町村」「特徴」「交通の便」「看護・医療体制」の希望条件を入れることで、施設を絞り込むことができます。入所までにかかる期間は、「すぐ」「1か月以内」「3か月以内」「6か月以上」に分かれており、特徴として「通

院送迎」や「看取り対応」などの有無が選択できます。また、入所を5つの施設まで一括申込できる機能もあるようです。

自治体が特養の情報サイトを運営する例はこれまでもありましたが、市区町村を超えて検索できる点で今回のサイトは非常に利便性が高いものです。ぜひ、他の地域でも同様の取り組みが広がってほしいと思います。

## 「家族への思い」を仕組みにしてみたら、優しいアプリができました

京都大学工学研究科の三浦研教授が、高齢者向けの見守りを行うスマートフォン用アプリ『かぞくおmoi』を開発した。アプリを使うと、見守り対象の高齢者が利用するスマホの通話頻度を、家族らが共有・確認できるようになる。

●暮らしの目線 離れて暮らす高齢の親や、一人暮らし高齢者を見守るためのサービスや仕組みには様々なものがあり



写真はイメージ。離れて暮らす家族と電話をした日には、カレンダーに印を付けてみては？

ます。ですから、スマートフォン用の見守りアプリが開発されたといっても、大きな驚きはありません。しかし今回、開発された『かぞくおmoi』の仕組みには、まさに家族想いの優しい気持ちが詰まっています。ですから、アプリの仕組みを以下に紹介したいと思います。

アプリは、見守り対象となる高齢者（親）のスマホにインストールし、娘や息子などを「見守り者」として登録することで利用できます。登録された娘や息子は、自分のスマホやパソコンなどで親の直近3か月間の通話状況を確認できるようになります。

「いいな」と思うのはここからの仕組みです。通話状況はアプリのカレンダーに表示されるのですが、例えば、親が見守り者と通話したり、見守り者以外の通話があった日には、その状況に応じ

て「◎」や「○」、「◇」などと表示され、誰も通話できなかった日には「×」印が表示されるのです。もし「×」印が何日も続くようなら、ちょっと心配になりますよね。そうした気持ちを抱かせる仕組みがあるんです。他にも、見守り対象者のスマホの電池残量が減ったり不在着信が続いたりしたときには、その位置情報がわかる仕組みもあるそうです。

離れて暮らしていると、何か用事がないと親世代からも子供世代からも電話しにくかったりしますよね。離れて暮らしている家族と、最近話をしたのはいつですか？ アプリを使わなくても、例えば親と電話した日には自宅のカレンダーに「○」印を付けたりしておけば、「最近ずっと電話していないから、今度電話でもしてみよう」と、優しい気持ちが生まれてくるかもしれませんね。

## 選ぶ楽しみも増えてきた！ 介護食品のニューカマー

明治は2017年9月、主に介護に伴う食事の悩みを解消する目的の栄養補給飲料『メイバランス Mini カップ』の新シリーズを発売した。1本（125ミリリットル）でご飯茶碗約1杯分のエネルギーと牛乳の1.7倍のタンパク質、レタス約4分の3個分の食物繊維が取れるという（同社ホームページによる）。このシリーズには10種類の味が用意されている。

●暮らしの目線 煮込みハンバーグに貝柱のマカロニグラタン、鶏と野菜のシチュー、肉じゃが。これって何のメニュー

だかわかりますか？ これらはキューピーが発売するレトルトの介護食品『やさしい献立』シリーズのラインナップです。このシリーズには全54種類の商品があり、4段階の食べやすさで商品が分けられています。上で紹介したのは「容易にかめる」タイプのもので、ほかにおじやを中心にした「歯茎でつぶせる」タイプのもの、柔らかくとろみのついた「舌でつぶせる」タイプのもの、ペースト食である「かまなくてよい」タイプのものであります。

現在は、こうした手軽に美味しくいた

ける介護食品が多く発売されています。都内のある大手スーパーでは、実に約300種類の介護食品が店頭で並んでいるそうです。介護用品の専用売り場を設けているお店も増えていますが、そこでの商品の売り方も変わってきているそうです。

例えば食品なら、以前は食べやすさの度合いに応じて介護食品を陳列するケースがほとんどでしたが、現在は和食や洋食などメニューで分類して陳列しているお店もあるとのこと。選ぶ楽しみが増えたのは、介護食品の種類が増えてきた恩恵ですね。

## TOPIC パタカラ体操で、「オーラルフレイル」を予防しよう！

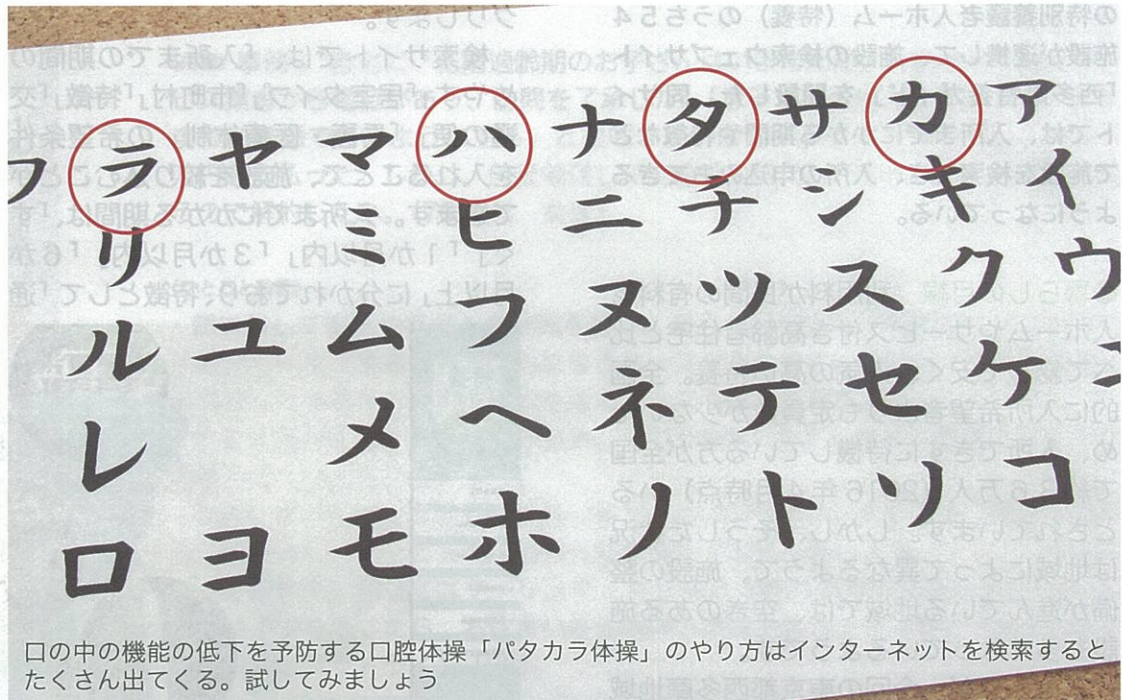
パタカラ体操を知っていますか？ これは発声によって口の筋力をアップする、口腔体操の一つです。

破裂音である「パ」を代表に、舌の筋肉や喉を使って発音する「パ」「タ」「カ」「ラ」を発声することで、口の機能の低下を予防する運動になるのです。

口の中の機能が低下した状態を「オーラルフレイル」と言います。フレイルとは、健康な状態とそうではない状態の中間の状態を表しています。加齢とともに滑舌が悪くなったり、口が渇くようになったり、食べこぼしが増えたり、噛みにくい食べ物が増えたりすることが多くなっていきます。これらは加齢によるものと軽視されがちですが、もしかしたら、それらはオーラルフレイルの兆候なのかもしれません。

オーラルフレイルは悪化していきます。硬いものが食べにくくなると、柔らかい食べ物を選びがちになり、それによってさらに噛む力が弱まるといった悪循環に陥ってしまうからです。

一人暮らしの方も要注意です。一人で取る食事は、好きなものだけを食べようになりがちです。また、普段の会話も少なくなるため、唾液の分泌が減って口



が渇きやすくなっていきます。そうしたことが、口の中の機能の低下にジワリジワリと繋がっていくのです。

口の中の機能の低下は、体の衰えにもつながります。つまりオーラルフレイルは、フレイル（体の衰え）のサインでもあります。ですから、オーラルフレイルの兆しを見逃さないようにしてくださいね。

もし、口の中の機能の衰えで気になることが出てきたら、どこに相談したら良いのでしょうか？ そうしたときの相談先はかかりつけの歯科医になります。かかりつけの歯医者さんがいない方は、各地の保健センターや歯科医師会に相談してみてください。シニアの口腔ケアに力を入れている歯科医を教えてくださいることができるそうです。

口の中の機能の低下を予防する口腔体操「パタカラ体操」のやり方はインターネットを検索するとたくさん出てくる。試してみましょう

## TOPIC お口の天敵「ドライマウス」を予防する“救世主”の登場

もう一つ、こちらもお口の話です。唾液の分泌が減って、口の渇きが長く続くことを「ドライマウス」と言います。唾液を分泌する機能が低下した高齢者は、加齢に連れてドライマウスになりやすくなります。

唾液には口中の酸性とアルカリ性のバランスを整える機能があり、殺菌作用もあるため、唾液の分泌量が減ってしまうことで虫歯や歯周病にかかりやすくなってしまいます。

そもそも唾液は、食べ物を噛むことで

分泌されやすくなりますが、高齢者は歯や筋肉の衰えにより噛む機能も衰えてしまうため、唾液が出にくくなるのです。

唾液の分泌促進に有効なのは、唾液腺マッサージと舌の運動だそうです。これらはインターネットで検索するとそれぞれやり方が出てきますので、ご覧になってくださいね。

それからもうひとつありがたい情報が。ドライマウス対策の飴が発売されたそうなんです。唾液腺のマッサージや舌の運動も手軽にできるものなのですが、もっ

ともお手軽なのはやっぱり飴をなめることでしょう。

アサヒグループ食品の新商品『うるおいキャンディ』は、酸性とアルカリ性の2層構造になっていて、なめることで口の中の酸を中和してpHバランスを保つことができるそうです。味はアクアミント味とレモン味の2種類。もちろんノンシュガーなので虫歯のことも考慮されています。

お口から健康対策が出来るのは何より手軽でいいですね。

## 日本初の診療ガイド曰く、「便秘は積極的に医療機関で治療するものだ」

日本初の便秘の診療ガイドラインとなる『慢性便秘症診療ガイドライン』が、「慢性便秘の診断・治療研究会」の編集によって作成された。このガイドラインでは、便秘を「本来なら体外に排出すべき糞便を、十分量かつ快適に排出できない状態」と定義し、医療機関での治療を推奨している。

●暮らしの目線 お食事中だったらごめんなさい。でも、大事な話なんです。便



写真はイメージ。ガイドラインではヨーグルトの摂取を積極的に勧めていないという

秘のお話、大の方のお話です。

…茶化すように話してしまいましたが、便秘は立派な病気です。病気と言うと大きさに聞こえる方もいらっしゃるかもしれませんが、そんなことはありません。

便秘は加齢とともに悩むようになる方は増え、平成25年の国民生活基礎調査によると、60歳までは男性よりも女性の方が便秘に悩む人が多いのですが、80歳以上になると男性が女性を上回るようになり、男女に共通した悩みでもあります。とはいえ、便秘を軽視して病気と考えない方が多く、あまり医療機関で治療するものとは考えられていないのも事実です。

そうした状況を変えるべく、作成されたのが「慢性便秘症診療ガイドライン」。ガイドラインでは便秘の定義を行うとともに、積極的な医療機関や診療科での治

療を促しています。

便秘の治療と言えば、食事や運動などの生活習慣の改善とともに、ヨーグルトや食物繊維、腹壁マッサージ、生薬の服用などが思い浮かびますが、ガイドラインではこれらを積極的に勧めてはいません。

例えば、食物繊維は不足している場合には効果がありますが、過剰に摂取すると便秘を悪化させるものだと言っています。また運動や腹壁マッサージも治療効果の科学的根拠はうすいようです。大黄、センナ、アロエ等の生薬は、長期間の服用は避けるべきだとされています。

一方で、治療法として進められているのが「ルビプロストン(上皮機能変容薬)」などの処方薬です。便秘に悩んでいるのなら、迷わずお医者さんに行って適切な処方を受けるのがよいようです。

# Life & health 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。参考として読みいただき、お楽しみいただけると幸いです。

**ホント!?**  
「配偶者」「同居家族」「友人」「地域住民」「同僚」。  
すべてと関わりのある人は、  
認知症の発症リスクが  
半減!?

**国立長寿医療研究センターなどのチーム**  
「配偶者がいる」「同居家族と悩み相談などをする」「友人との交流がある」「地域のグループ活動に参加している」「働いている」。これらすべてに当てはまる人は、どれも当てはまらない、または当てはまる項目が1つの人に比べて、認知症の発症リスクが46%も低下することが分かりました。これは、国立長寿医療研究センターなどのチームが約9年間、2003年に65歳以

上だった1万3984の方を対象に、社会とのつながりと認知症の発症との関係を追跡調査して得られた結果です。上記のいずれかに該当する人は、発症リスクの低下はそれぞれ11~17%でした。  
妻や夫として、親として祖父母として、友人、知人、上司や部下としてなど。さまざまな立場でそれぞれの社会との関わりを持つことで、認知症の発症リスクが下がるのかもしれない。

**エッ!**  
同居者がいても  
一人で食事をしている男性は  
死亡リスクが  
1.5倍に!?

**東京医科歯科大などのチーム**  
同居をしているのに一緒に食事をせず、毎日一人で食事する家族。高齢男性などに多いケースでしょう。東京医科歯科大などのチームが2010年から約3年間、全国24市町の65歳以上の男女7万1781人を追跡調査した結果から、同居しているのに一人で食事をする男性は家族と一緒に食事をする人に比べて、死亡リスクが約1.5倍に高まること分かりました。  
調査では、同居している家族と食事をする

男性2万9182人のうち、追跡期間中に亡くなった人は1759人(死亡率6.0%)でした。一方で、同居者がいても一人で食事する男性1645人のうち、亡くなった方は156人(同9.4%)でした。死亡リスクは、年齢や持病などの影響を考慮した上で算出されています。  
精神面での影響なのか栄養面での影響なのか理由は分かりませんが、同じように家族と同居していても、一緒に食事を取るかどうかでこれほど大きな差が出るのは驚きです。

**エッ!**  
なぜ今??  
納豆の消費額が  
過去最高を更新中!?

**全国納豆協同組合連合会、総務省**  
全国納豆協同組合連合会によると、平成29年の納豆の消費額は、過去最高だった平成28年を上回るペースとなっているそうです。平成28年の消費額は、業務用を含めて推計2184億円。これはピークだった平成16年を超えて過去最高額でした。総務省の家計調査による1世帯あたりの納豆消費額も平成29年は1~9月で前年同期を2.5%上回っており、さらに過去最高を更新す

る勢いとのことです。  
でも、どうして今、納豆の人气が高まっているのでしょうか? 単身の高齢者世帯が増えていることも、理由の一つに上げられるようです。安くて、栄養豊富で、保存がきく。納豆のそうした点が、一人暮らしの高齢者の人気を集めているそうです。最近、スーパーの納豆コーナーには様々な種類の納豆が並んでいますが、これだけ人気があるのなら種類が豊富なものナットク(納豆食う♪)ですね。

## いま、人気のチョコレートで! チョコレートサラミ



溶かしたチョコレートにシリアルやナッツなどを混ぜ込んでソーセージ型に仕上げた、北イタリアの伝統菓子です

- 〈材料 2本分〉**  
チョコレート・・・150g    くるみ・・・50g  
※ビターがおすすめ    お好みのシリアル・・・70g  
オリーブオイル・・・50cc    粉砂糖・・・適量  
牛乳・・・20cc    ※ココアでも可

- 〈つくりかた〉**  
①チョコレートは小さく砕いておく  
②オリーブオイルと牛乳を混ぜ合わせ、人肌くらいの温度になるまで湯せんしておく  
③チョコレートをボウルに入れて、約50℃の湯せんにかけてゴムベラで混ぜながら溶かす  
④チョコレートが溶けたら、②を少しずつ加えながら混ぜ合わせる  
⑤チョコレートのボウルを湯せんの鍋からあげて、シリアルとくるみを加えて混ぜながら冷ます(全体が少し固くなるまで)  
⑥ラップに⑤をのせて円柱型に成形して包む(両端はキャンディーのようにひねるとまとめやすい)  
⑦冷蔵庫で冷やして固める(2時間ほどで固まります)  
⑧固まったらラップを外し、粉砂糖を全体にふりかける  
⑨好みの厚さに切ってできあがり

**〈料理のポイント〉**  
使う道具は全て水気を切ってから使用しましょう。チョコレートはなるべく均一に砕きます。湯せんの際は激しくかき回さずにゴムベラで優しく混ぜて溶かします。湯せんで使う鍋は、チョコレートを入れたボウルの底がお湯に浸かる程度のサイズにすると良いです。お好みのナッツやドライフルーツなどでアレンジするのもおすすめです



**池田 かおり**  
栄養士・調理師・J.S.A. ワインアドバイザー  
料理は素材の相性とシンプルさが大事だと考えています。食の大切さ・楽しさを伝えられるようなライフワークを目指し、家族のために料理を作りながら自家菜園も楽しんでいます

終活NEWS

## 相続する土地の評価を8割減額する「特例」が厳格化する

相続税の課税が今年から一段と強化されるそうです。話題になっているのは、相続した土地の評価に関する「小規模宅地等の特例」の適用が厳しくなるという話です。でも、この「小規模宅地等の特例」って、どのようなものなのでしょう？

相続財産の中で大きな割合を占める土地は、相続税の負担を大きくする大きな要因になります。そのとき、一定の要件を満たした場合に限って、相続する土地の評価額を8割も減額してくれるのが「小規模宅地等の特例」です。

相続税は「3000万円+(600万円×相続人の数)」までは基礎控除額として非課税となるため、土地の評価額が8割も下がれば、相続税を大幅に減らす、あるいはゼロにすることが可能となります。

例えば評価額が6000万円の土地を子ども2人が相続した場合、基礎控除額である4200万円を超える1800万円が相続税の対象となります。しかし、小規模宅地等の特例が適用できれば土地の評価額は1200万円まで下げることができるので、他の相続財産が3000万円以内の場合は相続税をゼロにすることができるわけです。

小規模宅地等の特例は、亡くなられた方(被相続人)が自宅として使用していた土地(宅地)を、配偶者もしくは相続前から同居していた親族(子など)が相



写真はイメージ。「家なき子」の特例とも呼ばれる「小規模宅地等の特例」。特例の要件を満たすために、自宅を売却してアパートなどを借りたり、居住しているにもかかわらず家の名義だけを親族名に変更したりするケースもあるため、今年の4月から要件を厳格化することが決定した

続する場合に適用できます。また、被相続人に配偶者や同居親族がない場合には、別居していた親族でもこの特例の適用が認められる場合があります。

その要件は、「相続開始前から3年間、本人または配偶者が所有する家に住んでいないこと」となっており、持ち家を持たないことから「家なき子」の特例とも呼ばれています。

ただし、この「家なき子」の要件を満たすために、自宅を売却してアパー

トなどを借りたり、居住しているにもかかわらず家の名義だけを親族名に変更したりするケースも目立つことから、今年の4月から要件を厳格化することが決定しました。

具体的には、相続開始前の3年間に、3親等内の親族や特別な関係にある法人が所有する家に住んでいた場合も、特例の適用から除外されますので注意が必要です。詳細は専門家に相談してくださいね。

TOPIC

## セカンドライフを快適にする「減築」というアイデア！

子供が独立し、夫婦2人や1人で暮らすようになると、それまで手狭に感じていた我が家が急に広く感じるようになると思います。子供が巣立ち、ライフスタイルの変化を機に、住み替えやリフォームを検討する方も多いと思います。

リフォームやリノベーションを機に「減築」に踏み切ることも、ひとつの案かもしれません。減築というのはもともと建築業界で使われていた用語のようです。2階建てを平屋にしたり、2階の使っ

ていない部屋を撤去して吹き抜けにしたり、1階の部屋を取り壊してリビングを広げたり、室内のバリアフリー化や家屋の耐震補強と併せて行うことが多いようです。

減築によって得られるのは、風通しや採光、使い勝手の良い間取りなどの快適な住空間だけではなく、居住面積を縮小することで掃除などの維持管理の手間を軽減したり、省エネ効果も期待できます。また平屋にすることで、加齢に連れて不

安が増していく階段の上り下りへの心配も解消できます。

空き部屋となったかつての子供部屋を、子供や孫が泊まりに来たときのためにと残しておいたり、物置部屋として使って持て余しているよりも、思い切って減築し、住み方や暮らし方を見直すのも良いかもしれません。

もちろん規模にもよりますが、減築にはまとまったお金が必要です。本格的な減築には1千万円かかるとも言われています。それでもこれから、夫婦2人や1人で暮らす長い期間のことを考えれば、一考の余地はあるかもしれません。



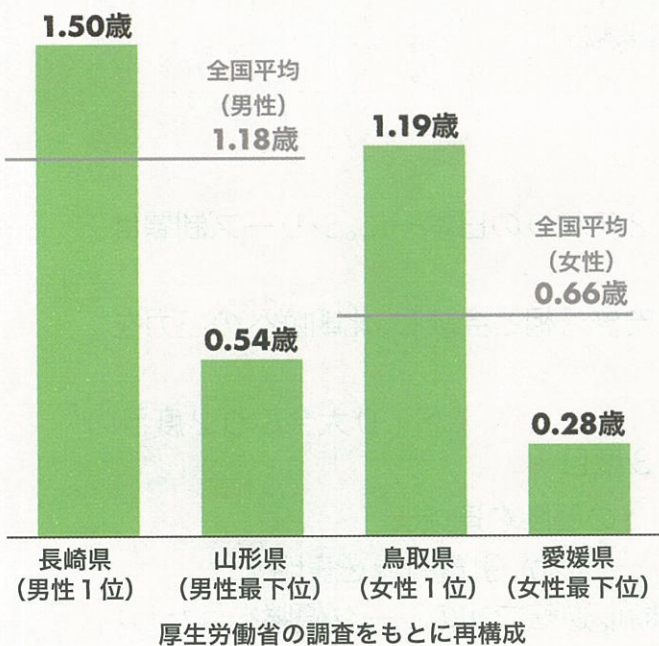
写真はイメージ。長いセカンドライフに備えて「減築」によって、平屋にしたり、吹き抜けをつくったり、風通しや採光をよくしたりして、快適な住空間を手に入れるのも一案かも





## Dataで見る暮らし

2010年から2015年の間で、最も平均寿命が延びた都道府県と最も延びが少なかった都道府県（男女別）



# 長崎

5年間で平均寿命が最も延びた都道府県は女性は鳥取。男性は…

厚生労働省

厚生労働省が2015年の都道府県別平均寿命を発表しました。この調査は1965年から5年ごとに行われていて、今回の調査は11回目になります。

その結果、前回の2010年の調査から最も平均寿命が延びた都道府県は、男性が1.50歳増の長崎県（平均寿命は80.38歳）で、女性は1.19歳増の鳥取県（平均寿命は87.27歳）でした。平均寿命が延びた理由として、長崎県では自殺や肺炎、鳥取県ではがんによる死亡率が大きく改善したことが考えられています。

一方、平均寿命の伸びが最も少なかったのは、男性が山形県（平均寿命

は80.52歳）で0.54歳増、女性は愛媛県（平均寿命は86.82歳）で0.28歳増でした。山形県は心疾患、愛媛県は脳血管疾患や自殺による死亡率がほかの地域ほど改善されなかったことが影響しているものと思われます。

平均寿命の伸び率ではなく、平均寿命自体が最も長かったのは、男性が滋賀県で81.78歳、女性は長野県で87.67歳でした。男性ではこれまで5回連続で長野県が1位でしたが、前回2位だった滋賀県が初めて1位に躍り出ました。同省によると、滋賀県は他の地域より食塩の摂取量が少なく喫煙者の割合も低いとのこと。

2016年時点の都道府県別の医師一人に対する人口（多い順）

1位	埼玉県	624.6人
2位	茨城県	554.3人
3位	千葉県	526.5人
～中略～		
45位	高知県	326.7人
46位	京都府	317.5人
47位	徳島県	316.5人

厚生労働省の「医師・歯科医師・薬剤師調査」をもとに再構成

# 埼玉

医師一人に対する人口の割合が最も多い都道府県

厚生労働省

厚生労働省が2年ごとに実施している調査結果から、「医師一人に対する人口」の地域格差は最大2倍近いことがわかりました。

「医師一人に対する人口」が最も多かったのは埼玉県で624.6人。一方、最も少なかったのは徳島県で316.5人でした。最も多かった埼玉県と最も少なかった徳島県の差はほぼ2倍です。つまり数字だけで見れば、埼玉県のお医者さんは、徳島県のお医者さんのほぼ2倍の数の患者さんを診なければならないとい

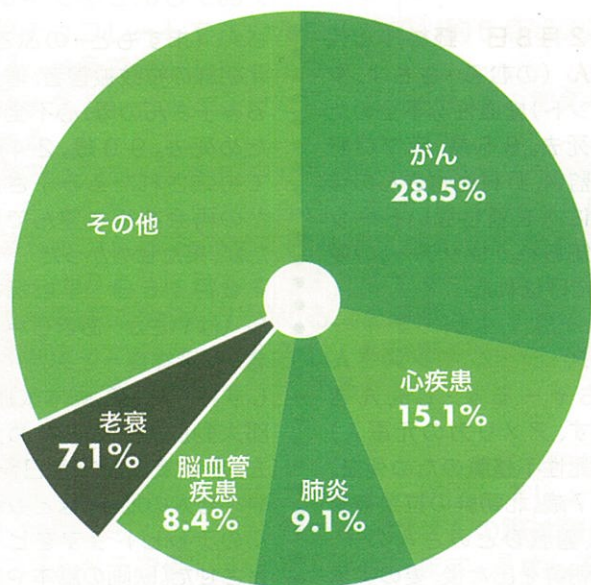
うことですね。

このように地域によって大きな格差が見受けられる背景には、地域ごとの人口の増減の差が大きいことや医師が自由に開業する場所を選べる制度などの影響があると考えられます。

同省では、医師数の地域格差をなくすための対策を進めるよう各都道府県に義務付ける方針です。

どこで暮らしても、同じように医療サービスを受けることができるシステム作りが期待されます。

2016年の死因の割合



厚生労働省の人口動態統計をもとに再構成

# 7.1%

2016年、死因の順位で第5位の「老衰」の割合は？

厚生労働省

厚生労働省の人口動態統計によると、2016年に亡くなった方は約130万8000人です。そのうち「老衰」で亡くなった方の割合は7.1%の9万2806人で、順位は5位であったことがわかりました。

「老衰」とは全身の機能が老化によって衰弱した状態のことで、厚生労働省の死亡診断書記入マニュアルでは、「高齢者で他に記載すべき死亡の原因がない、いわゆる自然死の場合のみ用いる」と定義されています。年齢の規定はありませんが、75歳未満で老衰と判断されることは少ないようです。また、

別の病気を併発していた場合は、医師が医学的な見地から、老衰が直接の死因かどうかを判断します。

ちなみに、「老衰」で亡くなる方の数は1990年代までは減少していましたが、2000年以降は増加の傾向にあります。

2016年の死因順位で最も多かったのは、28.5%の「がん」で37万2986人、2位は15.1%の「心疾患」で19万8006人、3位は9.1%の「肺炎」で11万9300人、4位は8.4%の「脳血管疾患」で10万9320人となっています。



# 楽しむ Quiz クイズ

【2017年11~12月】の出来事を振り返ります

## クイズ頭の体操！ふりかえってQ <sup>キュー</sup>

( ) に当てはまる人名・用語は何でしょう？

少し前のことを思い出す、頭の体操です。  
★の問題にはヒントがあります。

- 11/4 プロ野球の日本シリーズで(①) がDeNAに勝利し、2年ぶりの日本一に。シリーズ制覇は、前身の南海、ダイエー時代を含み8度目
- 11/5 1月の大統領就任後初めて、トランプ米大統領が来日。翌6日に安倍首相と会談し、北朝鮮への圧力を最大化する方針で一致した
- 11/25 サッカーのアジアチャンピオンズリーグで、Jリーグの(②) レッズが10大会ぶり2度目の優勝、アジア王者に。日本勢の優勝は、2008年のガンバ大阪以来3度目★
- 11/25 横綱白鵬が大相撲九州場所で、前人未到となる(③) 度目の優勝を達成★
- 11/29 大相撲・幕内力士の貴ノ岩への暴行問題を起こした横綱(④) が、引責引退を表明
- 12/2 サッカー・Jリーグの最終節で(⑤) フロントアールが勝利。逆転で初のリーグ優勝をはたした
- 12/5 国際オリンピック委員会は、2014年ソチ五輪での組織的ドーピングが疑われていた(⑥) 選手団の平昌冬季五輪への参加禁止を決定
- 12/8 天皇陛下の退位日となる皇室典範特例法施行日が(⑦) 年4月30日になることが決定。翌5月1日に皇太子さまが即位
- 12/8 プロ野球・北海道日本ハムファイターズの(⑧) の米大リーグロサンゼルス・エンゼルスへの入団が発表された
- 12/11 博多発東京行き新幹線(⑨) の台車に亀裂が発生。後に破断寸前だったことが判明する★
- 12/17 金井宣茂さんら3か国・3人の宇宙飛行士が乗る、(⑩) の宇宙船ソユーズの打ち上げが成功。19日に国際宇宙ステーションにドッキングした

答えは 12ページ

### ヒント

オレは「レッズ」、オラも「レッズ」  
アジアのサッカー・クラブチームNo.1を決める大会で、10年ぶりにアジアの頂点に立ったのは、「レッズ」の呼称で親しまれ、熱狂的なサポーターがいることでも有名な埼玉県のクラブチームです。ホームタウンで、好きなサッカーチームを尋ねると、みんな口を揃えて「おらはレッズ」だと言うのだとか(?)。それほど、地域に愛されているチームです

### ヒント

横綱は「四十にして惑わず」?  
白鵬自身も「場所前から意識していた」という大台に到達。自身の持つ最多優勝記録を更新しながら、2場所ぶりの優勝で大偉業を達成しました。問題が続出している今の角界で、圧倒的な強さを誇る白鵬ですが、さまざまな言動から「横綱の品格」を問われることが多いのも事実。優勝回数を大台に乗せて、「四十にして惑わず」。これからも立派に綱を張り続けてほしいものです

### ヒント

「ひかり」より早いものは?  
東海道新幹線の列車は3種類あります。そのうちもっとも早い新幹線の台車に亀裂が発見されました。音速に由来する「こだま」号、光速に由来する「ひかり」号、そして光速よりも早い「希望」。この希望に由来して名付けられた新幹線の、博多発東京行き34号で起こった重大トラブル。事故に繋がらなかったことが何よりでした

## 訃報

ご冥福をお祈りいたします

- 11月6日 中村鋭一さん (なかむら・えいいち、元アナウンサー、国会議員)肺炎のため死去。87歳。ラジオのパーソナリティとして活躍し、「鋭ちゃん」の愛称で親しまれた。熱狂的な阪神タイガースファンとしても有名
- 11月16日 鶴ひろみさん (つる・ひろみ、声優)大動脈解離のため死去。57歳。人気アニメ「ドラゴンボール」のブルマや「それいけ!アンパンマン」のドキンちゃんの声を演じ、幅広い世代に愛された。突然の訃報には国外からも多くの悲しみの声が寄せられた
- 11月21日 杉内雅男さん (すぎうち・まさお、囲碁棋士)肺炎のため死去。97歳。生涯現役を貫き、現役最高齢の棋士だった。囲碁へのひたむきな姿勢から「囲碁の神様」と称された
- 11月22日 ジョン・ヘンドリックスさん (じょん・へんどりっくす、アメリカのジャズ歌手)ニューヨークの病院で死去。96歳。ジャズの曲に詞をつけて歌う「ボーカリーズ」という歌唱スタイルを広めた
- 11月27日 島多代さん (しま・たよ、絵本研究家)病気のため死去。80歳。国際児童図書評議会の会長を務め、絵本を通じた国際交流に尽力した。皇后さまの大学の後輩
- 12月2日 はしだのりひこさん (はしだ・のりひこ=本名・端田宣彦=はしだ・のりひこ、フォーク歌手)パーキンソン病のため死去。72歳。人気フォークグループ「ザ・フォーク・クルセダーズ」のメンバー。「帰って来たヨッパライ」や「悲しくてやりきれない」のヒット曲で知られる
- 12月8日 野村沙知代さん (のむら・さちよ、タレント)虚血性心不全のため死去。85歳。元プロ野球監督、野村克也さんの妻。歯に衣を着せないトークで知られ、「サッチー」の愛称で呼ばれた
- 12月11日 チャールズ・ジェンキンスさん (チャーるず・じえんきんす、アメリカの元軍人)致死性不整脈のため死去。77歳。北朝鮮の拉致被害者、曽我ひとみさんの夫。北朝鮮を出た後、妻の実家がある佐渡島で暮らした
- 12月12日 増元信子さん (ますもと・のぶこ、北朝鮮の拉致被害者、増元るみさんの母)心不全のため死去。90歳。24歳で拉致されたるみさんとの再会を待ち望んでいたが、果たせなかった
- 12月16日 早坂暁さん (はやさか・あきら=本名・富田祥資=とみた・よしすけ、小説家、脚本家)腹部大動脈瘤破裂のため死去。88歳。「夢千代日記」や「七人の刑事」など数多くのテレビドラマをヒットさせた。映画の脚本や舞台の演出などでも幅広く活躍した

季節と暮らしを  
もっと味わおう！

# 歳時 Calendar

## 3 March

1 木	友引	奈良・東大寺の修二会（しゅにえ、14日まで） 「修二会」とは、春を迎える仏教の年頭行事。関西では東大寺の修二会を「お水取り」と呼ぶ
2 金	先負	
3 土	仏滅	<b>桃の節句（ひな祭り）</b> 、野球・侍ジャパン国際試合（対オーストラリア、4日まで） 「桃の節供」とも書き、人形に一年の災厄を祓ってもらう儀式でもある
4 日	大安	陸上・びわ湖毎日マラソン（滋賀）
5 月	赤口	
6 火	先勝	<b>啓蟄（けいちつ）</b> 冬ごもりした虫たちが目覚め、地上に出てくる頃
7 水	友引	
8 木	先負	
9 金	仏滅	パラリンピック冬季競技大会（韓国・平昌、18日まで）
10 土	大安	
11 日	赤口	2011年3月11日東日本大震災から7年、大相撲3月場所（25日まで）
12 月	先勝	
13 火	友引	
14 水	先負	<b>ホワイトデー</b> お返しのお菓子には「意味」がある。マカロンは「特別な人」、マシュマロは「あなたが嫌い」
15 木	仏滅	
16 金	大安	
17 土	友引	<b>社日（しゃにち、春社 = はるしゃ・しゅんしゃ）</b> 土地の神様を祀り、豊作を祈願する日。この日は土を掘ってはいけません
18 日	先負	<b>彼岸入り</b> お彼岸は7日間。あの世とこの世が近づく期間。お寺では大法会が行われます
19 月	仏滅	世界フィギュアスケート選手権大会（イタリア・25日まで）
20 火	大安	
21 水	赤口	<b>春分の日</b> 春分の日がお彼岸の中日。ぼた餅をいただくのも中日に
22 木	先勝	
23 金	友引	<b>（下旬から）お花見</b> 桜は、死者を弔う花。墓地の近くに桜の木が多いのは、そのためだとか
24 土	先負	<b>彼岸明け</b> お彼岸の期間には、先祖に感謝をし、家族でお墓参りに出かけましょう。
25 日	仏滅	競馬・高松宮記念
26 月	大安	
27 火	赤口	
28 水	先勝	
29 木	友引	野球・MLB2018レギュラーシーズン開幕、東京ミッドタウン日比谷が開業
30 金	先負	プロ野球2018レギュラーシーズン開幕
31 土	仏滅	

## 4 April

1 日	大安	<b>イースターの祭り（復活祭）、エイプリルフール</b> 生殖の女神を讃えるヨーロッパの春のお祭り。イースターエッグを作って飾ろう
2 月	赤口	NHK連続テレビ小説「半分、青い。」放送開始 北川悦史子脚本の、聴覚に障害を持ったヒロインの物語
3 火	先勝	
4 水	友引	
5 木	先負	<b>清明（せいめい）、ゴルフ・マスターズ（米国、8日まで）</b> 草木が芽吹く頃、穀雨の前日（19の日）までを清明と呼びます
6 金	仏滅	<b>春の全国交通安全運動（15日まで）</b>
7 土	大安	<b>花祭り（灌仏会）、競馬・桜花賞</b> お釈迦様の誕生日をお祝いする仏事。甘茶を楽しむ慣習がある
8 日	赤口	
9 月	先勝	
10 火	友引	
11 水	先負	
12 木	仏滅	<b>十三参り</b> 数えて13歳の男女が虚空蔵（こくうざう）菩薩にお参りする。知恵を授かるといわれる
13 金	大安	2016年4月14日熊本地震から2年
14 土	赤口	競馬・皐月賞
15 日	先勝	
16 月	先負	<b>春土用入（5月4日まで）</b> 立夏の前の18日間。旬ごはんのおいしい季節。体調も不安定になる季節なのでご注意を
17 火	仏滅	
18 水	大安	
19 木	赤口	<b>穀雨（こくう）</b> 春の長雨が作物を潤す時期で、「菜種梅雨（なたねづゆ）」ともいう
20 金	先勝	
21 土	友引	
22 日	先負	
23 月	仏滅	
24 火	大安	
25 水	赤口	
26 木	先勝	
27 金	友引	
28 土	先負	<b>昭和の日</b> 、競馬・天皇賞（春）
29 日	仏滅	<b>振替休日</b>
30 月	大安	

# 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。

**「Sonael」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  
また正確な情報をお届けするよう心掛けておりますが、情報  
はあくまで記事執筆時点のものであり、最新の情報ではない  
場合がございます。あわせてご了承ください

© 本紙掲載記事の無断転載を禁じます

SONAEL18FEB028

## 国民生活センターからのお知らせ

### 焦る「親心」に付け込む結婚相手紹介サービス業者に注意 メールマガジン [第295号] (2017年11月21日)

〔内容〕事例1:自宅に「結婚適齢期のお子さんはいませんか」と結婚相手紹介サービス業者から電話があり、訪問を了承した。「息子さんの収入は関係ない。来年までに結婚できるようにする」と説明され、業者が提供する親の会の入会金5万円を支払った。しかし、何度催促しても相手を紹介してもらえない。説明と違うので解約したい。(70歳代 女性)

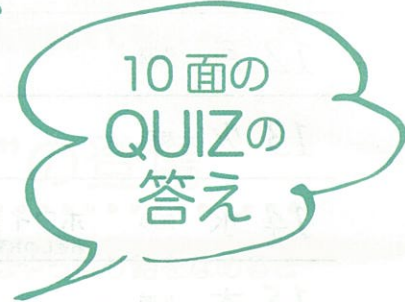
#### 〔ひとこと助言〕

- ・ 親に対して電話や家庭への訪問を行い、親心に付け込んで契約をさせる結婚相手紹介サービス業者とトラブルになるケースがあります。中には「子の未婚は親の責任」と不安をあおり、契約を迫るケースもみられます。
- ・ 子どもを心配する親心に付け込み、「絶対結婚できる」などと断言するような業者には十分注意しましょう。
- ・ 結婚について子どもと十分に話し合うことが大切です。その上で、複数の業者を比較検討し、サービスの内容等を契約書等で確認しましょう。
- ・ 一定の要件を満たせばクーリング・オフや中途解約が出来る場合があります。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)。

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](http://www.kokusen.go.jp/mimamori)

- ①ソフトバンク
- ②浦和
- ③40
- ④日馬富士
- ⑤川崎
- ⑥ロシア
- ⑦2019
- ⑧大谷翔平
- ⑨のぞみ
- ⑩ロシア

あなたは何問、思い出せましたか？



聞けば分かるよ、なるほどしてん

# 鳴法堂辞典

【事業承継】  
じーぎょうしゅうしゅうけい

現経営者から後継者へ事業を引き継ぐこと。単に社長が交代するだけでなく、事業承継では会社の経営権を始め、会社の資産(自社株式や会社の土地や建物など)や経営資源(経営理念やノウハウ、技術や顧客情報等)などを引き継ぐ必要があります。

事業承継の方法には、①子供や親戚など親族に事業を承継させる「親族内承継」、②会社の役員や従業員、あるいは外部から人材を招へいして事業を引き継ぐ「親族外承継」、③社外の第三者へ事業を売却する「M&A」という3つの種類があります。

M&Aとは、簡単に言えば社外の第三者に会社を丸ごと買ってもらふことです。後継者が不在でも事業を存続できるというメリットがあるため、M&Aを利用した事業承継が注目を集めています。

● 後継者不在の会社にとってM & Aは有効な選択肢。  
● まずは専門家に相談してみよう

かから法律!

一家族だけで見送る形式のお葬式を選ぶ人が、増えていると聞きました。

そうですね。生前に親しかった方やお世話になった方などに告知して行う葬儀を「一般葬」と言いますが、それに対して、周囲の方に告知をせず家族や親族などに限定して行う葬儀を「家族葬」と呼んでいます。近年、家族葬スタイルの葬儀は増えています。一家族葬は、一般葬より参列者が少なく、よりコンパクトに行うようなものですか？

そう考えると分かりやすいかもしれません。一般葬では参列者が50人を超えるのが一般的ですが、家族葬は10~20人程度で行うものが多く、参列者の人数に比例して費用もコンパクトになります。一般に、お通夜と告別式を行って火葬する流れは両者で変わりません。



家族葬って  
今までのお葬式と  
違うのでしょうか？

一どうして家族葬を選ぶ人が増えているのですか？

それにはさまざまな要因がありますが、大きな背景にあるのは亡くなる方の高齢化です。年齢が上がると友人も少なくなり、長く介護を受けていれば人間関係も薄れがちで、参列者が少ない場合もあります。そのため、家族葬が選ばれることが増えています。一高齢化が進めば進むほど、家族葬を選ぶ人は増えていきそうですね。

ほかにも、お葬式のことによって家族に迷惑をかけたくないという想いで、亡くなる本人が家族葬を希望することもあります。

でも、葬儀は残された人たちが故人とお別れをする大切な場でもあります。本人や家族がそれで良くても、お葬式に立ち会えないことで悲しい思いをする方もたくさんいます。

費用のことは、亡くなる本人が事前に用意しておくのが良いと思います。また、残される方の気持ちも踏まえて、できれば家族で事前にお別れの仕方を話し合っておくと良いと思います。



大好評、柴田典子さんの終活エッセイ!

フツ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

終活の裏側、そっとお話しします

Essay

専門学校では「おばあちゃん先生」?



私が教鞭をとっている葬儀専門学校には、今期は11名の生徒がいます。そしてその全員が、昨年末までに就職を決めました。平均年齢21歳の若者たち。出会ったころは頼りなかった生徒たちも入学して8か月が経ち、だいぶ印象が変わってきています。

私は、と言うと、昨年の10月に母や妹、娘一家と食事に出かけた際に不意に転倒し、大きなけがをしてしまいました。

施設の車に乗せて見送るばかりのところでしたので、すぐに立ち上がり何事もなかったような顔をしていたのですが、母が帰ってすぐに強い痛みを感じて、そのまま救急車を呼んで搬送先でレントゲン撮りました。しかしその時は、骨折は見当たりませんでした。

翌朝も痛みが治まらず、歩くことも身動きも取れない状況だったため再検査をすると、大たい骨の上部(足の付け根のところ)に3か所の亀裂骨折が見つかって即入院。その2日後に手術することになりました。入院も長くなり、各方面に御迷惑をおかけすることになってしまいましたが、約1か月間療養をして、つえを友に何とか歩けるまで回復しました。

介護が必要になるきっかけで多くを占めているのは、骨折と関節の疾患なのだそう。特に足の付け根の骨折は寝たきりを招くそうで、まさしく私のケースと同じですね。私の場合は、運よく通常の生活を送ることに支障は少なくすんでいます。

けがのせいで、授業が延期になっていた専門学校の教室では、久しぶりに会った生徒から「先生、危ないよ、気を付けて」とねぎられることも多くなりました。そうした声に当初は違和感を抱くこともありましたが、そりゃ、そうなんです。彼らから見たら、私はおばあちゃんのようなものですよ。

骨折後に受けた骨粗しょう症の検査の結果を見ると、やはり骨密度が不足気味となっていました。元気そうに見せていても、身体の高齢化は止められません。

いつも、自分が講演する終活セミナーで「骨折には気を付けてね」「骨折で入院すると高齢者は認知症になりやすいんですよ」と話していた私ですから、少しバツの悪い思いを感じながらも(苦笑)、元気に毎日を過ごしています。

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確かなアドバイスは、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/shibatatoriko>





富山県 **高岡**

新年スタート!!  
元気よく掛け声とともに  
『エイ・エイ・オー』

東京都 **桜ヶ丘**

新年会の写真です。

兵庫県 **神戸住吉**

成年の年頭『カルタ』で  
運試しだワン!

大阪府 **高殿**

うちわボールリレー☆  
意外に難しく悪戦苦闘!!

熊本県 **白石**

無病息災  
今年もこれで一安心

香川県 **六条**

皆で干し柿づくりしました  
88個作りしました。

大阪府 **松原**

初詣に行って来ました。

大阪府 **港晴**

お誕生日会では皆さん大喜び♪

大阪府 **たかつき**

1月2日 野見神社にて初詣  
参拝者でいっぱいでした!

大阪府 **深江橋**

初詣に行って詣りました  
どうぞ、今年も良き年でありますように!

福岡県 **須恵町**

今年も八朔がたくさん実をつけました。  
「美味しそう、おやつで食べよ〜!」

大阪府 **堺初芝**

昼下がりの音楽会

東京都 **中板橋**

『小正月』  
獅子舞がやって来ました!!

大阪府 **くまとり**

83才 お誕生日  
おめでとうございます

富山県 **堀川南**

節分の貼り絵を  
作りました。

東京都 **成増**

変わり種  
たこ焼きパーティの始まり

滋賀県 **近江石山**

100歳  
おめでとうございます!!

滋賀県 **比叡山坂本**

真剣ですよ!

滋賀県 **近江守山**

大判地元カルタで勝負!!

香川県 **もとやま**

ハッピー バースデー♡

東京都 **足立谷在家**

新旧利用者様ツーショット  
(左から:星澤様・森井様)

兵庫県 **川西水明台**

ギター演奏で  
唱歌・懐メロ唄いま〜す(^^)ノ

大阪府 **フィット&デイ 門真**

(フロアをリニューアルしました)  
本年もしっかりと機能訓練  
運動で元気をサポート!!

大阪府 **加納**

2018年お正月・特製おせち♪  
本年も良い年でありますように

2月の 樹楽日和

きらくびより

樹楽 土浦中

《事業所番号 0870302718》

施設見学・ご利用のお問い合わせ お気軽にどうぞ!!

〒300-0841 茨城県土浦市中199-9  
TEL.029-886-5265 FAX.029-886-5266



開所1周年を迎えて

通常規模デイサービスとして開所しやっと1年が過ぎました。昨年の夏に18名の利用者様と納涼祭を開催できた時は、施設全体が大きな感激に包まれました。利用者様は皆さん笑顔で楽しんでくださいました。樹楽土浦中は、物づくり・野菜作り・ドライブが楽しめるデイですが、初年度は数々のボランティア様に支えられて「生演奏で合唱、ハワイアンバンド・琴・ハーモニカ・オカリナの専門的なグループによる演奏、歌謡ショー、バルーンアート、舞踊と歌唱等々」一年の間にたくさんの方々がお越しくださりました。心より感謝申し上げます。勿論、職員も一生懸命お世話させていただきながら楽しんだ一年です。

「樹楽に来て楽しい」と言って頂けるよう職員皆同じ気持ちで進んでまいりました。これからも利用者様に寄り添い、共に楽しく笑顔で歩んでいきたいと思ひます。



管理者 平石 恵美子



グループ事業所のご案内

樹楽 土浦烏山 《事業所番号 0870302114》 〒300-0836 茨城県土浦市烏山4-2063-3 TEL.029-896-3215 FAX.029-896-3216

連載コラム 通所介護事業所のあるべき姿

vol.027

一般社団法人 日本介護ベンチャー協会

代表理事 斉藤 正行

前回に引き続き今後の介護保険制度改定におけるキーワードの1つとなる「自立支援介護」について深堀して論考していきたいと思ひます。今回はまず「自立支援介護」の制度への導入によって、何を出来るのか? 導入メリットを確認していきたいと思ひます。私は、大きく3つのメリットが存在すると思ひます。

まず1つめは、「自立支援を実現するという介護保険制度の理念を、制度設計に組み込むことになること」であります。介護保険制度の理念たる「自立支援」については、誰もが反対することのない考え方であり、その「自立支援」の実現に対して、自治体・事業者インセンティブを付与する制度の導入は好ましいことです。この制度への落とし込みを「自立支援介護」として定義づけして論考していきたいと思ひます。もちろん、自立の概念と、要介護度による改善評価がイコールではないとの指摘もありますが、このあたりの反対論や懸念点、課題については、次回以降で整理していきたいと思ひます。

続いて2つめは、「自立支援の実現、要介護度改善、ADLの維持・向上を事業所が目指すことによって全体サービス品質の向上に繋がること」であります。これまで介護保険制度においては、要介護度ごとに報酬単価や利用限度が設定されており、要介護度が高くなるにつれ報酬単価も高くなる仕組みとなっております。これは、重度な状態であるほど介護の手間がかかるため、点数単価が高く設定をされているのです。介護保険制度の創設当初から、常に指摘され続けてきたことですが、事業者が適正な介護サービスを提供し、利用者の自立を促し、状態改善が図られ、要介護度が改善された場合には、報酬単価が低くなるわけですから、事業者の売上が減少する仕組みとなっており、適切なインセンティブが働

かなくなると指摘され続けていました。この考え方を根底から変革させる制度となるのが「自立支援介護」であり、利用者の状態を改善し、要介護度を改善することに評価する仕組みは大切な考え方と言えます。業界全体のサービス品質の底上げにつながる制度であると言えます。最後に3つめは「要介護度改善に伴うインセンティブを実現することによって、持続可能な介護保険制度の実現を財政面より貢献できること」であります。日本社会全体にとって最大の課題である財政再建、社会保障改革。今後の社会の在り方に全ての影響を及ぼすテーマであり、社会保障費の適正化は待たなしのテーマです。そのような状況の中、要介護度改善、または状態悪化の進行を緩やかにすること、介護予防、健康寿命を延ばすことに注力することは最優先すべき社会保障改革への取り組みであり、「自立支援介護」の取り組みは、正にそのど真ん中の施策となるのです。

これら3つのメリットとともに、「自立支援介護」は、出口が見えず、制度疲労を起し、従来の概念・発想に捉われない抜本的な変革が求められている介護保険制度、社会保障制度の仕組みを、変革する試金石であり、突破口となる重要な制度であると思ひます。

とはいえ、繰り返しになりますが、様々な反対論、懸念事項、課題点も多く、1つ1つしっかりと議論し、対策をたて、制度に落とし込んでいくことが重要であると思ひます。

斉藤正行：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2014年12月に設立し奔走する。



きらくびよりに  
マイペースで  
きらくに  
楽しく  
歩んで



地域に密着した  
アットホームな  
デイサービス

樹楽

施設名

デイサービス 樹楽に関する総合問い合わせ

0120-03-1400

有信アクロス株式会社

一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会 理事企業

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