

たまゆら終活応援レポート

第044号 平成29年7月1日

サルコペニア(筋肉減弱症) 2週間の寝たきり生活が 何と7年分の筋肉を失う？！

近年『フレイル予防』という言葉が徐々に浸透してきている。

今まで“老化現象”といわれてきた足腰の筋力が衰え、立って歩くのも一苦労などの症状が、「フレイル」という名称で呼ばれ始めています。

これは2014年に『日本老年医学会』が考案したもので、老化の予防の必要性を指摘し提言されました。

腰が曲がって身長が低くなるなど高齢者に多い目に見える症状や物忘れや認知機能が衰えるなどは、原因は加齢にあると言われてきましたが、超高齢化社会に伴い科学者により研究が進んだことにより、老化現象に対する様々な見解が出てきています。

東京大学・高齢社会総合研究機構(ジェロントロジー：総合老年学)飯島勝矢教授は自治体などの行政に向けて高齢者問題の『新型栄養失調』について警告と提言を行っていることは尊敬して止まないことです。

3食食べているのに栄養失調の陥る人が高齢者70歳以上の6人に1人いると言う。

- フレイル(虚弱)は大きく3つに分類されるという。
- 身体的フレイル⇒ロコモティブシンドローム、サルコペニア等
- 心理的フレイル⇒うつ、認知機能低下など
- 社会的フレイル⇒閉じこもり、困窮、孤食など

行政や周囲の人々によるフレイルへの理解と包括的な評価が必要だと言われています。

フレイル予防の中でも、サルコペニア(筋肉減弱症)は要介護問題の高齢者をなくすためにも重要な問題として捉えられおり、外出頻度の減少が認知症を引き起こし、転倒での骨折が要介護状態への原因になるなど、一人ひとりの意識改革によってサルコペニアを阻止する努力が重要になってきます。

「2週間」の寝たきり生活により、実に7年分の筋肉が失うというショッキングな飯島勝矢教授の言葉に、救急搬送されて19日間入院していた我が身の体験を思い起すと、「今からでも遅くない！」自分に必要なテーマはサルコペニア(筋肉減弱症)の回復運動だと、自覚した次第です。(健康生きがいづくりアドバイザー細野孟士)

29年6月の資産形成塾／終活応援セミナーの活動報告

■ たまゆら資産形成塾



◆講師 富永てつ也氏 (富永てつ也税理士事務所 税理士)

◆ 6月22日(火)／第9回・資産形成塾 in 文京区民センター3階
元・国税庁特別調査官が見た！ 相続の失敗事例と成功事例
本当にあったまさかのお話…事実は小説より奇なり
欲を出し過ぎた相続の失敗

6月11日付け日本経済新聞の記事に『預金ついに1,000兆円』の驚くべき真相についての解説は今回の大きなポイントでした。

個人の金融資産が1,800兆円ある中の約半分の預金の大半が高齢者のもので、老後の不安から退職金や年金を預金として貯めて温存しているというのです。しかも、金利がほぼ0%に近い状況なのに！

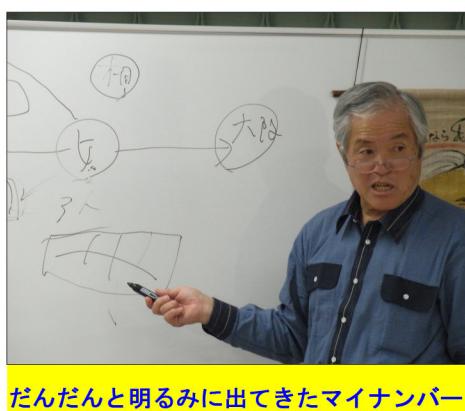
しかし、金融機関にとっては日銀のゼロ金利政策により増えた預金を管理するにもコストがかかる。コストが大きく増加していくと経費削減策か、管理手数料を預金者に負担してもらう…などのことも、考えられるかも知れないとのこと。現実に眠っているお金は相続財産として増えていくのだ。言い換えば相続税の原資が、マイナンバー制度によってあぶり出されつつあるのが現状です。

富永氏がアイスブレイクの話題提供としてお話しされた愛読書『強運を味方にする49の言葉』の書籍紹介会場は大笑い。

強運を味方にしても金の流れを引き寄せる人…は、お金を貯めずに使う人…だそうです。

強運を味方にする
49の言葉
本田 健

PHP文庫



自分に何かあったときに…もしも保険料の支払いが困難になったら！

『何かあった時に作用する保険の制度』

◆『契約者の誰もが利用できる制度』

- ・三大疾病・障害状態・要介護状態になられたとき、以後の保険料のお支払い込みが不要となります。
- ・70歳まで自動的に更新します。
- ・解約返戻金はありません。

保険の説明書に↑こんな表記があることをご存じでしたでしょうか。前回までは保険金の受け取り方についての話題でしたが、今回は、疾病などで支払ができなくなったときのことについての話題です。

言うなれば“何かあった時に作用する保険の制度”についてお伝えいたします。

“保険の制度”と記しましたが、保険会社によるサービスと捉えますと分かりやすいです。

内容は、病気やケガ、加齢による衰えから身体が不自由になった際に、保険金を一部受け取ることが出来たり、保険料(掛け金)を払い込まなくて良くなるサービスです。

今回は、保険料の払い込み免除についてお伝えいたします。このサービスの中でも無料のものと有料のものがありますが、以下の違いとなります。

<無料のもの>

このサービスは、死亡保険や医療保険etcの生存リスク対応保険といった、保険種類に関係なく全てに付加されています。

内容は、不慮の事故による身体傷害状態となった方に対して、保険料を払い込まずに保険を継続出来るようにするものです。

「不慮の事故により、事故日から180日以内に被保険者が所定の身体傷害状態になられたとき」と期限を区切られている他、少し高いハードルは設けられていますが、もしもの時には助かります。

障害者認定や介護認定を受けた時の他、諸条件は右表の【対象となる身体障害の状況】をご参照ください。

<有料のもの>

無料のサービスと比べて、払い込み免除になる事例が多く見受けられます。

何故かと言うと、払込免除となる事由が傷害状態・介護状態ともに「所定の」というハードルが低くなっていることと、三大疾病を患うと払い込み免除になるためです。

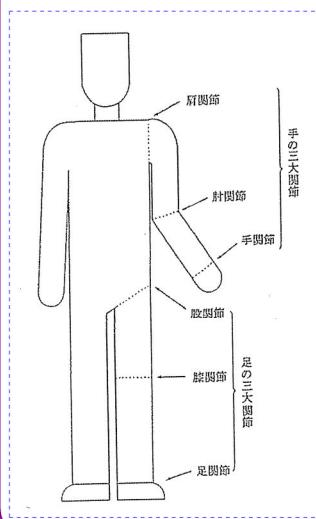
今や“国民病”と言っても過言ではないガンと診断

【対象となる身体障害の状況】

対象となる身体障害の状態とは、次のいずれかの状態をいいます。

- ①1眼の視力を全く永久に失ったもの
- ②両耳の聴力を全く永久に失ったもの
- ③1上肢を手関節以上で失ったか、または1上肢の用もしくは1上肢の3大関節中の2関節の用を全く永久に失ったもの
- ④1下肢を足関節以上で失ったか、または1下肢の用もしくは1下肢の3大関節中の2関節の用を全く永久に失ったもの
- ⑤10手指の用を全く永久に失ったもの
- ⑥1手の5手指を失ったか、または第1指(母指)および第2指(示指)を含んで4手指を失ったもの
- ⑦10足指を失ったもの
- ⑧脊柱に著しい奇形または著しい運動障害を永久に残すもの

【身体部位の名称図】



※対象となる身体障害の部位ごとの状況については、医師による【診断書】を提示することになりますが、詳細については、保険会社の担当者と相談されることをお勧めいたします。



されて免除される方が多いです。

舌癌と診断をされて免除になった30代の男性、定年退職後に前立腺がんが見つかり年金の中から保険料の支払いをする必要が無くなり、**お金の心配をせずに治療に専念出来る**と喜ばれている方。

ファミリー世代ほど払い込み期間をたくさん残して免除を受けるので、“お得感”を感じるようです。

以前はあまり無かった特約ですが、“**保険の保険**”と形容をされるように、今では多くの保険会社が採用するようになりました。

(ファイナンシャル・プランナー 細野孟士)

認知症予防・新書 No.43

特定非営利活動法人 認知症介入指導協会

代表理事 清輔喜美男

<http://www.ninchisho-yobo.jp>

～音楽体操で悪化防ぐ 脳トレより有効～

—三重大学大学院医学系研究科—

—音楽に合わせて体操をすれば認知症に効果的—

三重大学大学院医学系研究科(津市)の佐藤正之准教授らの研究グループは、軽度から中等度の認知症患者に音楽体操をしてもらったところ、計算ドリル

などの脳トレーニングより、日常生活の動作が悪化することを防ぐ効果があったと明らかにした。



運動は認知症に有効とされているが、佐藤准教授は、音楽に合わせて体を動かす

ことでより効果が高まると指摘する。

健康な高齢者への認知症予防効果は既に実施されており、今回は、発症した人にも効果があることを突き止めた。



研究グループによると、三重県御浜町と紀宝町に住む、身の回りのことをこなせる経度から、日常生活に手伝いの必要がある中程度の高齢者に協力を依頼。

平均年齢87.2歳の62人を対象とした。

うち31人が半年にわたり週1回、40分間の体操に参加した。残りの31人はドリルや携帯ゲームなどの脳トレを行った。

着替えや食事、入浴といった日常生活動作では、ドリルやゲームなど脳トレの31人に比べ、音楽体操をした方が動作のレベルが維持された。

(日本経済新聞6月5日夕刊より)

看取り士日記より…No.40 ～カナダの風に吹かれて～

爽やかな風の美しいカナダで、看取り士養成講座開講。

日本から14人の皆様とご一緒する。6月8日、看取り士養成講座の前に、ブリティッシュコロンビア州バーナビー市での講演会を行う。会場には70人を越える方々にお越し頂く。

日本に老いた両親を置いている一人の女性が終了後、涙を流し、こう話した。

「私は柴田さんの話を聞くまで、もし父母が亡くなつたとしても日本に帰らず、ずっと父母が生きていると思って暮らそうと決めて、カナダに渡りました。

愛する人を失う位ならば、ずっと居ると想いながら暮らす方が幸せだと思ったからです。

でも、違うのですね。父母を抱いて看取ります。

それが私自身を認めることと気づきました」と。

そして看取り士養成講座。研修を受けて下さった方の今は亡き愛する人への手紙にはこう書かれていた。

Tさん、今頃になってあなたに手紙を書くことになつてしましました。まず最初に、ごめんなさい。私は長いこと悲しみに蓋をしてしまつて……。

あなたが死んでしまつた事を、まるでなかつた事

のように記憶のどこかに封印していました。それでも命日の11日は手を合わせてきました。

私は今まで自分ばかりが悲しいと思って、あなたの悲しみには気がついていませんでした。

私よりももっと悲しいのは、命を奪われたあなた。

きっとやりたかったこと、夢、生き甲斐… …無念の想いは想像するに余ります。

今まで本当にごめんなさい。そして心からありがとうございます。

日本看取り士会 会長

柴田久美子さん

どうかこれからも私のことを見守っていてください。

いつか胸を張ってあなたと再会できるように努力します。

その時は、ものすごいおばあちゃんになっているかもしれませんけれど。

旅立つ方々はいつもそばで幸せを願つて下さると教え導いて下さった皆様に感謝。 合掌

【お問い合わせ先】

一般社団法人日本看取り士会
一般社団法人 在宅ホスピス なごみの里
〒701-1145 岡山市北区横井上1609-2-107
TEL 086-728-5772 FAX 086-239-3992
Twitter: @ShibataKumiko
<http://mitorishi.jp/>
<http://nagominatosato.org/>

