

あなたにとって本当の生きがいは… 男のロマン 女の不満 あゝ定年かあ・クライシス

25年前(1992年)に団塊の世代の人材(特に男性)が一斉に定年となった時に備え、健康いきがい開発財団が設立され、数千人のアドバイザーが創出されました。



25年間で社会が大きく変わりましたが、百歳時代、男女共生、など、今では古希を迎えている「生きがいアドバイザー」でさえ、戸惑うことが多い日々だ。

本誌に「男のロマン・女の不満」を記事として投稿いただいた後、再編集されて1冊の本に上梓された。あゝ定年か「クライシス」という原沢秀一氏の定年後の生々しい実体験を綴った体験記。

夢を抱いて定年を迎えた夫と、それに対する妻の冷静さは不満だった。定年を迎えたら…らと、かつて妻に話していた「キャンピングカーを買って妻と全国に旅を…」と妻に切り出したら喜んで賛成してくれるかと思いきや、一気に冷戦状態になってしまったとか…。

定年とクライシス(crisis)は、何とも絶妙な表現。危機という意味でも経済上の危機や恐慌などを表す言葉として使われています。

ただ、「クライシス」の意味は全てが悪い状態ではなく、良い方向に向かう出発点というのにも含まれているのだそうですから、転機、分かれ道、重大局面ととらえ、どのようにして乗り切るか? どうして乗り切れたか、などが分かる定年となった男性達の『定年バイブル』とも捉えられるものです。

理屈で分かったつもりでも本当の定年後の生活を分かっていないと嘆く「妻達への応援メッセージ」になるのではないのでしょうか。真実を赤裸々に語る原沢氏の本書は、アマゾンと電子書籍で購入できます。

(健康生きがいづくりアドバイザー・細野孟士)

30年3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)

3月16日(金)／第17回・資産形成塾 in カウンセリングサロン「たまゆら」

元・国税庁特別調査官が見た!

必殺! あなたの悩み晴らします?

子が妻が相続人が知っておきたい税の話

民法改正案が国会に提出されることや、40年ぶりに相続税の見直しがあるのではないかという話題は、これから相続税を考えようとする方にとっては、他人ごとではない。ゼロ金利政策によって金融機関への預金よりもいつでも自由に出来るタンス預金が増えている実情。

国が狙っているのが、10年間出し入れのない1300万口座あるという休眠口座の活用だ。大手銀行だけでも50億円もあるという休眠預金は全国107行の合計で951億円にも上る。

●死蔵されゆく巨額資産とは、70歳以上の人が持つ有価証券は2015年に106兆円なのが2035年には468兆円にも増える見込みだという。

大きなポイントは認知症問題だ。2035年になると認知症の人が所有する有価証券だけでも105兆円になるというから、塩漬けになる預貯金だから取り扱いが難しい。

現金急増は世界的な傾向で、日米欧で440兆円もあるという。家庭内にある現金を如何に吐き出させるかを国が考えるとき、1地万円札に変わる新紙幣を発



行することで、旧来の1万円紙幣と交換することで、タンスの中の現金がたぐり出せると考えているようだ。

そんな時…、いま話題の『仮想通貨』が、その一翼を担うことになるのだろうか。今後の展開が興味深い。

No.00 第17回 ホロニクス資産形成塾 おもしろ (株) ミナール

◆講師 富永てつ也氏 (富永てつ也税理士事務所 税理士)

◆会場 カウンセリングサロンたまゆら (文京区神保町4-15-14 文京区センター 30分講座)

子が妻が 相続人が知っておきたい税の話
必殺! あなたの相続の悩み晴らします!!

株式会社ホロニクス税理 (一般社団法人 終活専門協会・たまゆら)
〒113-0033 東京都文京区本郷1-35-12 TEL.03-5804-4882 FAX.03-5804-4880



えっ?!? わたしが「ガン」に?…⑤

株式会社ホロニックス総研 津川典久

ガンの原因と言われている生活習慣について考えてみた

治療終了後3ヶ月目に行った診察で、前立腺腫瘍マーカーであるPSA数値が劇的に下がっていて、まだ人生を続けて行けそうな気がしました。次の目標は、5年後の生存です。さらに、3ヶ月後にMRIによりガンの再発の有無を確認するそうです。当面3ヶ月に1度、病院で検診を受け、しばらくしたら半年に1度になりこれを一生続けると聞きました。

MRIは、健康保険の3割負担でも1万円を越え、生き続けるためとは言え、医療費は大変です。

今回、想定外のガン罹患を経験して、これは、私の経験を伝えていくべきではないかという使命感を感じています。

私の経験を事あるごとに多くの方に、ガンを早期発見し、早期治療することが大切だということをお伝えしたいと思います。

また、治療方法として手術か放射線かの選択を何の知識も無い患者側にさせるという怖い現状を経験し、患者側はガンとその治療方法について、もっと知識を得ておかなければならないことを痛感しました。

日本人のガンに罹患する確率は、1/2。つまり、現実に2人に1人は間違いなくガンになっています。男性では、3人に2人はガンになっているのです。医師によれば、くじに当たったようなものだよとの表現をされています。

そのような確率でガンに罹患するのならば、ガン保険は人っておいた方が良くと思いました。私は共済保険だったので、結果的に13万円程度しか支払いがありませんでした。ガンに罹患してからは、ガン保険に加入出来ませんので、ご注意下さい。

ガンの発生原因は、明確にはわかっていません。し

かし、ガンに罹患するには、原因というものがあるのではないかと思います。

ハーバード大学の推計によれば、米国人がガンに罹患する原因として、喫煙、食事、運動、飲酒という代表的な生活習慣要因が過半数を占め、その内訳は喫煙が30%、成人期の食事・肥満が30%とのこと。世間で言われるような遺伝的な要因は5%程度とされています。

喫煙者でも無く、肥満でも無く、飲酒量が少ない私がガンに罹患したことで、原因はよけいに分からなくなってしまいました。

一説として、ストレスや睡眠不足の生活が続いてそれが「生活習慣」と言うならば、それにより免疫力が低下してガンが定着してしまっただけかもしれません。



人はそれぞれの価値感で生きています。生活習慣については、人それぞれの考えがあり主張があると思います。私の今までの反省から、ある程度の範囲から大きく逸脱しなければ良いのではないかと考えています。

ストイックな思い込みはせず、ほどほどに生きることは良いことだと思うようになってきました。

これからの私は、自衛のため、テンションを高めに設定して、頑張り過ぎず、さりとしてあきらめず、ストレスをストレスと感じず、今までと比べてほどほどを良しとしてやっていきたいと思っています。

(つづく)



このコラムは、当社・津川典久氏が「ガン」早期発見の大切さを一人でも多くの方々に知って欲しいという想いで綴られた実体験の内容です。現在も治療を継続中ですが、ガン予防メディカル倶楽部の会員となり、普及活動に参加しています。

家族のために、
がん予防
していますか？

山口もえ 39歳、がん予防はじめます。

カンタン・低コストで、がんの早期発見をサポートする
がん予防メディカルクラブ「まも〜る」誕生。

表1 米国人のがんの原因
-確立したがんの要因のがん死亡への推定寄与割合(%)-

要因	寄与割合
喫煙	30
成人期の食事・肥満	30
座業の生活様式	5
職業要因	5
がんの家族歴	5
ウイルス・他の生物因子	5
周産期要因・成長	5
生殖要因	3
飲酒	3
社会経済的状況	3
環境汚染	2
電離放射線・紫外線	2
医薬品・医療行為	1
塩蔵品・他の食品添加物・汚染物	1

Harvard Center for Cancer Prevention: Harvard Report on Cancer Prevention, Volume 1:
Causes of Human Cancer, Cancer Causes Control 1996 ;7:53-559.

- ④ がんドック受診サービス
がんドックが無料で受けられます。
- ④ リスク評価の実施
指定医療機関が実施するリスク評価を無料で受けられます。
- ④ 健康サポートダイヤル
経験豊かな医師や看護師が24時間体制で健康相談に応じます。
- ④ セカンドオピニオンサービス
ご相談に応じて総合相談医の手配をいたします。

認知症…治療までの闘病レポート？ 高純度プラズマローゲン（鶏ムネ肉エキス）で 「認知症を認知しましょう！」

ケース5 アルツハイマー型認知症 妻と二人暮らしの80代男性の場合

●初診までの経過

4年前にアルツハイマー型認知症と診断。元来のネガティブで几帳面な性格がさらに強くなり、本人も記憶力低下の自覚があることから、「馬鹿になった」「自信がない」と口にするようになる。「人間が壊れる」と言ったこともあった。現在、要介護1。

妻 「昔から庭掃除などを手伝ってくれ、また、丁寧に茶碗洗いをしてくれませんが、つい私がやってしまいます。同じことを何度も聞かれ、何度も確認されるので疲れます」

担当医 「役に立ちたいと思っていらっしゃるのでですね。今日から食後の食器洗いは日課にしてください。トイレ掃除や庭掃除もしましょう。続けることで頭がますます元気になります」

妻 「私が自主性の芽を摘んでいたのですね。本人にやってみようようにします」

MMS E 15点

プラズマローゲン血中濃度6・7(リン脂質比)

●1ヵ月後

担当医 「物忘れが増えたと感じますか？」

本人 「いいえ」

担当医 「今日はどうやって来ましたか？新幹線ですか？」

本人 「家内の運転で来ました(実際は新幹線)」

妻 「時間など忘れっぽさがひどくなった気がします。主人が細かすぎているいろいろな言われるので負担です」

担当医 「物忘れをしていることを自覚しましょう。奥様は、

『鍵をかけたか』と何度も言われたときは、(注意するのではなく)『鍵はかけましたよ』と何度も肯定すると楽になります」

MMS E 17点(場所の見当識0→1点、計算1点→5点、時間の見当識3→0点)

●2ヵ月後

担当医 「今日はどうやって来ましたか？」

本人 「自家用車です(実際は新幹線)」

担当医 「プラズマローゲンは食べていますか？どんな味がしますか？」

本人 「食べています。レモンの味がします(実際はコーヒ一味。その場で食べていただく)」

担当医 「先程レモン味と言ったことを覚えていますか？」

本人 「覚えていません」

担当医 「物忘れの自覚がありますか？」

本人 「あまり物忘れはしません」

妻 「今やっていたことなど何度も聞き返してきます」

MMS E 16点(時間の見当識0→1点、場所の見当識1→0点、計算5→4点)

●3ヵ月後

担当医 「変わったことはありませんか？」

本人 「ありません」

担当医 「物忘れはしますか？」

本人 「物忘れをすることもあります」

妻 「そう変わりはありませんが、記憶力がやや悪化したように思います」

担当医 「(MMS Eが)この点数であれば努力すれば希望があります。本人が認知症の症状を自覚し『治るぞ』と思うことです。自分を『ダメだ、こんなはずじゃなかった』と思うことがいちばん良くありません」**MMS E 15点(場所の見当識0→2点、計算4→1点)……判定「不変」プラズマローゲン血中濃度7・3(リン脂質比)……判定「改善」**

看取り士日記より…No.49 ～感謝の気持ちで見送る～

【すこやかカフェ 九州・山口発】

終末期に延命治療をせず、自宅や住み慣れた場所で最期を迎えたいと希望する人は多い。こうした切なる思いを、家族はどう支えればいいのか。

■父を自宅に呼び寄せる…「病院で死にとうなか」

長崎県松浦市に住む小学校の男性教諭(52)は、肺がんで入退院を繰り返してきた父にこう告げられた。男性は妻(52)と話し合っ、自宅を看取ると決めた。

訪問診療してくれる医師と看護師を探し出し、当時82歳だった父を病院から男性の自宅に呼び寄せたのが一昨年6月。畑仕事が好きだった父のために、自宅そばの畑を見渡せる一室を父の部屋にした。

元漁師で口数が少なかった父。若い頃は2人で話すことは少なかったが、畑を眺めながら、野菜の育ち具合や家族の思い話に自然と花が咲いた。毎日の夕食と休日の昼食は、男性の子ども3人を含めた家族皆が父の部屋で食卓を囲んだ。男性は「孫と話す父親はいつもここにこしていた」と振り返る。

■在宅死は全国平均以下

年が明けると、父は食事が取れなくなっていく。そして昨年1月。広島県で暮らす男性の弟と福岡県在住の姉が自宅に到着すると、それを待っていたように、穏やかな表情で息を引き取った。

男性は「死を悲観するのではなく、『今までありがとう』という感謝の気持ちで見送ることができた。おやじの死を通して、自分もいずれ死ぬ時のためにどう生きるか深く考えるようになった」と話す。

自宅で亡くなる人の全国平均は、2015年の人口動態統計では12.7%。九州・山口各県では最も高い山



日本看取り士会 会長
柴田久美子さん

口ですら10.4%にすぎず、各県とも全高平均を下回る。大分は8.1%で、全国で最下位だ。一方、内閣府が12年に55歳以上の人を対象にした調査では、最期を迎えたい場所として「自宅」を選んだ人が54.6%。「理想の死」と「現実の死」のギャップはあまりに大きい。

■尊厳ある最期を手助け

福岡市博多区で今年3月末、看取りに関する講演会が開かれた。登壇した一般社団法人「日本看取り士会」(岡山市)会長の柴田久美子さん(64)は「赤ちゃんは生まれると抱きしめられるでしょ。人は死ぬときも家族に抱きしめてほしいんです」と、参加者に語りかける。柴田さんは小学6年の時に胃がんの父を自宅で看取った。「最期は手を握って『ありがとう』と言ってほほ笑んでくれた」。その経験から、看取りの文化を広めようと、12年、「看取り士」という資格を考案した。

看取り士は公的な資格でないが、患者の希望を聞き取って家族にアドバイスし、尊厳ある最期を迎えられるよう支援する。同会が主催する講座を受講すれば取得でき、3月末現在、全国に約230人いる。

長崎県松浦市の男性が父親の思いを実現させるために頼ったのも、県内在住の看取り士だった。柴田さんは「死を怖いものとタブー視せず、自宅で最期を迎えたいと希望する人の望みをかなえられる社会になってほしい」と願っている。合掌

(高良亜矢子)

【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://nagominosato.org/

No.62

『第19回 ホロニックス資産形成塾』

おもしろ(税)ミナール

相続チェックシートで抱えている問題がわかる！

最新の税に関するニュースを解説！

必殺！あなたの相続の悩み晴らします！シリーズ第4弾！

さらば遺産争族！家族で解決しよう！ 遺言・家族信託の上手な活用事例

例えば仲が良かった家族でも、もめてしまうのが相続です。「うちはもめるほど財産がないから」いえいえ、家庭裁判所で扱われるもめ事の約7割が資産5,000万円以下の普通のご家庭なのです。いつからか知らぬ間に抱えてしまった、声に出せない不安と不満…

国税庁職員として40年以上勤務し、直近6年間は、特別国税調査官として現場で辣腕を振るわれていた富永氏が、相続チェックシートを使い、あなたの相続のもめ事の芽を診断！最新の税情報も踏まえ、わかりやすく解説、解決いたします！あなたの相続の悩み晴らします！

◆講師：一般社団法人 相続アドバンス倶楽部 主宰
JICA一般社団法人 相続診断協会パートナー
富永 徹也 氏

◆日時：平成30年5月18日(金曜日)
午後14時00分～16時00分

◆会場：文京区民センター 3階 3C会議室
(文京区本郷4-15-14)

◆会費：無料

No.63

『第20回 ホロニックス資産形成塾』

おもしろ(税)ミナール

必殺！あなたの相続の悩み晴らします！シリーズ第5弾！
特定の子だけに相続を!?被相続人の気持ちを尊重する
上手な相続・遺言とは?(予定)

◆講師：一般社団法人 相続アドバンス倶楽部 主宰
JICA一般社団法人 相続診断協会パートナー
富永 徹也 氏

◆日時：平成30年6月15日(金曜日)
午後14時00分～16時30分

◆会場：文京区民センター 3階 3C会議室
(文京区本郷4-15-14)

◆会費：無料

たまゆら・茶話会(会場：たまゆらサロン)

平成30年5月19日(土)、5月22日(火) PM2時～4時

7歳若返る！佐藤ケイ流ガッテンメイク！

◆健康・素肌美メイク講座…(定員5名)

◆講師：佐藤ケイ氏(メイクプロデューサー)
◆会場：たまゆらサロン(文京区本郷4-25-8 7階)
◆参加費：3000円(たまゆら限定価格)



髪型、眉毛などトータルプロデュース
●NHK「ためしてガッテン」に出演。
「化粧の法則」制作協力及び出演〈7才若返る体験を〉
●男性向けの「身だしなみ」講座も開講しております。ご希望の方はご連絡ください。

カウンセリング・サロン『たまゆら』

無料

- ・複雑な相続のご相談に
 - ・高齢者施設の入居相談
 - ・ご家族の認知症予防のご相談
 - ・不動産トラブルのご相談
 - ・事業承継・継続のご相談に…
 - ・専門家の勉強会・研究会の拠点に
- 皆様のご利用をお待ちしております！



リラックスしてお話しいただけます