



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

2019年新春号
注目Contents
SONAEL18DEC033

- 健康面 * 体だけではなく、心にも良い? 「青魚」
- 健康面 * この冬、ヒートショックに「警戒」しよう!
- 終活面 * 空き家を承継したとき、まず何をすればいい?

シルバー世代のために作った年間番付発表!!

2018年はコマーシャルや新聞などで、**人生100年時代**という言葉がよく目や耳にするようになりましたね。2018年は、この言葉が東の横綱です。ほかに強く印象に残ったものと言えば、メガネ型拡大鏡『ハズキルーペ』のコマーシャル。人気タレントを起用し、お尻で踏んでフレームの強度を示した映像はインパクトがあり、強く印象に残りました。手元の小さな文字を拡大するというシルバー世代の使い方以外に、マニキュアを塗りやすくするという女性に向けた使い方の提案は目から鱗でした。**サバ缶**は、今やツナ缶の生産量を超え、年間約228億円もの市場になっています。タンパク質やカルシウムが豊富で、アレンジレシピも多いため、共働き世帯やシニア世帯の強い味方になっています。

また2018年は、フリーアナウンサーの近藤サトさんに代表される、白髪を隠さない**グレイヘア**が話題になりました。反対に白髪染めでヒットした商品も! 花王の『**リライズ**』は、もともと黒髪を持つ「黒髪メラニンのもと」を使った白髪染めで、自然な髪色に仕上がることで消費者の心を掴みました。ラインナップには白髪を美しく見せたい人向けにグレイ仕上げ用も発売されています。

健康食品でキーワードとなった**豆乳**。豆乳は食物繊維やタンパク質が豊富でこ

2018年に話題を集めたものや人気商品、注目キーワードから一年を振り返り、「年間番付」を作成しました。今年は何がランクイン?

西					東									
前頭	前頭	前頭	前頭	小結	大関	横綱	終活ヒット番付	横綱	大関	関脇	前頭	前頭	前頭	前頭
ドライブレコーダー	大人用粉ミルク	半分、青い。	金足農産風	白髪染め「リライズ」	サバ缶	『ハズキルーペ』		人生100年時代	グレイヘア	豆乳製品	お墓参り代行	認知症ピアサポート	スーパーボランティア	新しい食べ方提案

れまでも注目されていましたが、キッコーマンの『**豆乳おからパウダー**』は、小麦粉と同様に調理することができ、小麦粉と比べて糖質を1/2分の一に抑えられることが受け、ヒットしました。そのほかコンビニでもさまざまな豆乳飲料が所狭しと並ぶようになりました。

2018年の夏、日本中を熱狂させたのが**金足農産風**です。同校の奮闘は秋田のみならず、全国の農業高校や農家の皆様から熱い声援が送られました。

お盆の時期には**お墓参り代行**サービスも話題になりました。ふるさと納税の返礼品としてこのサービスを登録する自治体が2017年以降急増しました。

2018年4月から9月まで放送された、NHKの『**半分、青い。**』では、舞台となった岐阜県恵那市の名物**五平餅**がおいしそうでしたね。作中に登場した「そよ風の扇風機」のモデルとなったバルミューダの『**The GreenFan**』は2010年の発売から累計30万台のロングセラー商品です。ドラマの最高視聴率は24.5%を記録しました。

本紙で何度も取り上げた、認知症サポート。同じ症状を持つ当事者同士で支え合う**ピアサポート**活動も2018年に本格化してきました。厚生労働省では今後

ピアサポートなどの活動を補助する仕組みを整えていくようです。

本紙で取り上げたヒット商品といえば**大人用粉ミルク**を忘れてはいけません。赤ちゃんを健康に育むミルクですが、「大人用」には、カルシウムやビフィズス菌なども豊富に含まれ、食習慣に取り入れている高齢者も増えています。

2018年は地震や台風など各地で大きな災害に見舞われました。被災地で救助活動を行う、災害ボランティア活動も多く取り上げられましたが、中でも**スーパーボランティア**として注目されたのが、尾畠(おぼた)春夫さん。山口県周防大島で行方不明になっていた子どもを救出した活躍とともに、その人となり世代を超えて愛されていますね。まさに同世代の星です。

ほかにも、一年で出荷台数が346万台以上になった**ドライブレコーダー**。それから**新しい食べ方提案**として、「お椀を使って食卓に出す」という提案が受け、一年間で4000万食を販売した『**お椀で食べるカップヌードル**』や、新しい味覚「シビ辛」が家庭で味わえる調味料**花椒(ホアジョー)**、S&Bの『**きざみ青じそ**』などが番付入り。皆さんはどのような一年でしたか?

毎年恒例の紙面で遊べるシリーズ
今年も、かるた de ドドイツ
楽しんで、福が来る! かるた de ドドイツを楽しもう!

わたくし65歳男性、「グランドシッター」に転職します。

明治安田生活福祉研究所の調査によると、正社員で働く50～64歳のうちの約8割が、定年後も「働きたい」と考えていることがわかった。働きたい理由は、全年齢層で「日々の生計維持のため」が最多。一方、定年後も働いている60代男性のうち、65～69歳では「生活のハリ・生きがい」がもっとも多く、就労に生活の充実や社会とのつながりを求めている。調査は2018年2月にインターネット上で50～69歳の男女6250人を対象に行われている。

●暮らしの目線 「仕事一筋40余年。先月に定年退職し、日々の生活にも余裕が生まれています。今は近くで暮らしている娘夫婦の孫（3歳）に会うのが楽しみで仕方ありません。子供の成長を見守るのがこんなにうれしいものとは、現役のときは思ってもみませんでした」

定年退職したとはいえ、まだまだ体は元気です。いずれはまた外で働きたいと思い、そのためにまずは何か資格を取りたいなと私は思っています（こうした執筆の仕事もしながらできればいいのです）。

そう考えるのは私だけではないようで、正社員で働く50～64歳のうち約8割が定年後も「働きたい」と思っていると言います。

通信教育のユーキャンによると、60代で取得している資格が多いのは、「簿記」や「宅地建物取引主任者」など。な

写真はイメージ。子育てや保育について学び、就労にも活かすことのできる「グランドシッター」という民間資格が、シニア世代の人気を集めている



かでも「介護ヘルパー（現・介護職員初任者研修）」を取得した方が全体の11.9%ともっとも多くなっています。この歳になると、専門的な知識や経験を自身の生活に活かせるような資格に人気が集まるようですね。「仕事に活かすため」よりも「自分磨き」や「趣味の一環」として取得する傾向が目立ちます。

子供好きな私が注目している資格は、一般社団法人日本ワークライフバランスサポート協会の「グランドシッター」で

す。こちらは民間資格ですが、主にシニア世代が最近の子育てや保育について学ぶ資格で、就労にも活かすことのできる資格です。定年退職後にこの資格を取得し、保育園で週に3日、保育士のサポーターとして活躍している方もいるそうです。

私は、保育園での就職までは望めなくても、資格を取得して「できるおじいちゃん」になって、娘や孫を驚かせたいと思います（笑）。皆さんも一緒にチャレンジしてみませんか？

経活NEWS 知っているようで知らない シルバー人材センターを調べてみた!!

写真はイメージ。シルバー人材センターの仕事は、例えば植木の枝切りや公園内の清掃、駐輪場や公共施設の管理など多岐にわたる。センターは、就労を通じた生きがい作りや社会貢献を目的に運営されている



先日地元で行われた紅葉祭りで、「シルバー人材センター」と名前が入ったジャンパーを着る男性たちを見かけました。どんな人たちのだろうと一緒にいた友人に尋ねると、「駐輪場の整理や公園の清掃をしている姿をよく見かけるね」という返事が。知っているようで知らない「シルバー人材セン

ター」。一体、どのようなものなのでしょうか？

ズバリ！「シルバー人材センター」とは、原則60歳以上で働く意欲のある方に短期の仕事を紹介してくれる公益社団法人です。シルバー人材センターは各自

治体が運営しており、センターに登録した会員に、民間企業や自治体、一般家庭から請けた仕事を紹介してくれます。

その仕事の内容は、例えば植木の枝切りや公園内の清掃、駐輪場や公共施設の管理など多岐にわたります。

シルバー人材センターの運営は、就労を通じた生きがい作りや社会貢献を前提としているため、会員となっても就労の日数や収入の保証はありません。会員の2017年度の平均的な収入は月に約3万6000円、就業日数は月に9.4日となっています。

昨日、孫と話をしてしていると「旗振りおじさん」の話題になりました。詳しく聞くと孫が通う小学校の通学路に立ち、愛きょう振りまき旗を振りながら、児童を見守ってくれている「名物おじさん」のことを話しているようでした。

妻に聞いてみると「シルバー人材センターの方じゃないかしら」と言うではありませんか（！）。こうやって私たちも身近なところでお世話になっているのだなぁと感じました。地域に貢献できる、こういった働き方もいいものですね。

終活NEWS

民間の手による、お焚き上げサービス？ 何に利用する!?

長年大切に保管してきた人形や写真、手紙などを、提携する神社やお寺で「お焚き上げ」や「供養」をして処分するサービスを行う業者が増えているそうです。お守りのお焚き上げや人形供養は聞いたことがありますが、手紙や写真のお焚き上げとはどのようなサービスなのでしょう？

皆さんは、歴史や愛着のある人形やぬいぐるみを処分しなくてはいけないとき、どうしていますか？ 私が幼いころは、日本人形やフランス人形などと目が合うだけで怖くなり、まるで人形を生きているもののように思ったものでした（両親が買ってくれた熊のぬいぐるみはベットのよう可愛がっていましたが）。そうした思い出の詰まった人形やぬいぐるみを不要になったからといって、おいそれとゴミ箱へポイッとすることはなかなかできませんよね。

今、こうした「大切にしてきたもの」に感謝を込めて供養しようというサービスが広がっています。

一般社団法人日本人形協会では、東京大神宮で開催される「人形感謝祭」で人形供養を行っています。費用は1回



5000円。例年10月ごろに行われますが、通年で引き受けているので、いつでも申し込むことができます。人形以外にも、手紙や年賀状など、送り手の想いがこもっているようで捨てられないものを、提携している神社やお寺で「お焚き上げ」をして処分してくれる業者もあり、そうしたサービスが増えているそう

です。処分するものが大量にある場合でも宅配で送ることができるので、利用しやすいですね。

断捨離したいと考えているものの、なかなか物が捨てられないのよね〜と思っている方は、こういったサービスを使ってみてはいかがでしょうか？

終活NEWS

空き家の解体、まずは見積もり比較サイトから！

2013年の住宅・土地統計調査によれば、全国に空き家は820万戸あるそうです。老朽化した空き家が倒壊した場合、近隣の住民に危害などを及ぼしかねず、近年、空き家の増加は社会問題となっています。そのような状況になる前に、私たちはまず何をすべきでしょうか？

高齢になって子供の住まいに同居したり、介護施設に入所したりするなどして、主（あるじ）のいなくなった住居。特に両親が亡くなった場合に、その住まいが空き家となり放置されるケースが多いようです。子供世代としては空き家を相続

したものの、税金や費用のことを考えて解体を足踏みし、放置してしまうことも多いのではないのでしょうか。

でも実際に、家を解体するときの費用を把握されていますか？ もし、解体することが一つの案としてあるのであれば、一度見積もりを取ってみたいかがでしょうか。

一般社団法人「あんしん解体業者認定協会」が運営する『解体無料見積りガイド』（<https://www.kaitai-guide.net>）では、解体したい物件の住所や構造のほか、氏名や電話番号といった情報を入力することで、24時間以内に担当者から連絡が

もらえるそうです。入力は1分ほどで終わる簡単なもので、見積もりは無料です。同サービスでは、全国870社以上の解体業者の中から、無料で3社の見積もり比較ができます。何もしないで放置するより、まず見積もって、現実的な措置を検討するのが良いですね。

自治体によっては、空き家の解体費の一部を補助金で支給してくれる場合もあります。対象となる建物の築年数や補助内容、金額などは自治体によって条件が異なりますので、解体したい建物のある自治体のホームページを確認するか、直接問い合わせをしてみてください。

終活NEWS

自然散骨が減少しているいくつかの理由とは？

夕方のニュース番組で海洋散骨の紹介をしていました。この数年、目や耳にする機会が多い海洋散骨ですが、一方で、散骨を執り行う件数が頭打ちになっているという話も耳にしました。それは、一体どうしてなのでしょう？

夕飯の準備をしながらテレビを見てい



写真はイメージ

ると、ニュース番組で海洋散骨の紹介をしていました。映像では4～5人のご家族が小型船に乗り、大海原に散骨し、花びらを手向け、静かに亡くなった方を見送っていました。65歳を過ぎて自分のお墓のことを意識するようになると、自然と霊園や自然散骨などの情報が目に付くようになりました。いろいろ見ていると、埋葬の形も一つではないのだなぁと気づかされます。

国内で初めて海洋散骨が行われたのは1991年のことで、NPO法人「葬送の自由をすすめる会」が実施したそうです。同会によると散骨件数は2007年度の189件をピークに、2017年度には123件に減少しているそうです。

自然散骨は専門の葬儀業者によるもの

だけではなく、新規に参入した事業者によるものも多いため、一部の悪質な事業者によるトラブルも少なくないようです。また、地元住民の意向もあり、地方自治体によっては条例で散骨を規制するところも出てきています。葬儀や納骨の形は多様化していますが、自然散骨に限らず、お願いする事業者については事前にきちんと調べておくことが大切です。

私は、霊園や納骨堂も、海洋散骨や樹木葬といった自然散骨も、どれも悪くないと思っています。いずれにせよ自分のことは決めておきたいとは思いますが、私が亡くなった後にお墓参りをするのは子供や孫たちなので、自分だけで決めずに子供たちにも相談し、みんなに納得してもらいたいと考えています。

オンライン診療広まらず。実施医療機関はわずか1%

2018年4月からオンライン診療の保険適用が始まったものの、全国でオンライン診療を申請した医療機関は全体の1%と、導入が進んでいない。オンライン診療が進展しない状況を受け、政府は普及に向けた規制緩和を検討している。

●暮らしの目線 パソコンやスマートフォンのカメラを利用して、相手の顔を見ながら会話ができるビデオ通話が身近になってきました。この機能を使って医師と患者がインターネットでつながり、診療を行うのがオンライン診療です。通院することなく自宅で受診できるため、患者の利便性は高く、従前にはサービスの拡大が期待されていました。

しかし、2018年4月から保険適用が始まったものの、オンライン診療を導入した医療機関は全国で約1000か所と全体の1%止まりとなっています。なぜ導入は進まないのでしょうか？

原因の一つとして、保険適用とともに対象となる疾患が限られてしまったことが考えられています。厚生労働省が2018年3月にまとめたガイドラインでは、糖尿病などの慢性疾患はオンラインでも保険診療が受けられますが、精神科や小児科、皮膚科などで診療する疾患は



写真はイメージ。パソコンやスマートフォンのビデオ通話機能を使って診療を行う、オンライン診療。2018年4月から保険適用が始まったものの、普及はわずか1%のみ

保険対象外となりました。そのため、従前はオンライン診療が適用できると解釈されていた「うつ病」や「アトピー性皮膚炎」などについては、新規の患者にオンライン診療ができなくなりました。

これまでオンライン診療は、家から出ることの難しい「うつ病」の患者や、子育て中の親が通院できない時などに多く利用されていたこともあり、今回そうした疾患がオンライン診療の対象から外さ

れてしまったことで、現場ではルールの変更を望む声が上がっているようです。

オンライン診療は手軽さが魅力のサービスですが、必要としている時に必要としている人が使えないルールとなっているのが現状のようです。普及にはまだまだ時間がかかりそうですが、今後対象となる疾患が広がることに期待しています。

悩み抱える女性がん患者、支援します がんの「レディースセンター」新設

2018年9月、千葉県東部の国立がん研究センター東病院に、がんに関わる女性を支援する「レディースセンター」が開設された。同センターでは、がんの種類にかかわらず女性がん患者を対象に、手術を含めた治療のほか日常生活や精神面も支援する。こうした拠点の設置は、国内のがん専門病院では初となる。

●暮らしの目線 10年前の話ですが、私の叔母が乳がんになり手術をしました。幸運なことに再発することもなく、今も元気に過ごしていますが、最近では女性特有のがんが原因で亡くなった芸能人の方や、つらい闘病生活をSNSで公表し、

がん検診を呼びかけている方の話を耳にする機会が多くなったように思います。

女性のがん患者は増加傾向にあり、2014年に新たにがんと診断された患者は前年より8000人ほど増え、36万6000人に上っているそうです。長い闘病生活では、抗がん剤の影響で髪の毛や眉毛などが抜けてしまったり、乳がんや子宮頸がんの手術によって乳房や子宮を失ったりすることもあります。もしそれが私だったら、喪失感に悩み、外見を気にして外出することも減ってしまうと思います。

今回開設された「レディースセンター」には女性看護外来が設置され、女性患者

の抱くそれぞれの悩みの内容に応じて専門家に橋渡しをしてくれます。また病院内では肌をキレイに見せるメイク教室なども開催されるようです。

がん治療に伴う外見の変化や、妊娠・育児への影響といった女性特有の悩みを持つ患者でも、これまでと大きな変化なく日常生活を送れるようサポート体制が整っているようです。

手術や抗がん剤といった直接的な治療以外にも、こうしたきめ細かな精神的サポートを受けることで、病氣と向き合い、治療に取り組むことができるのかもしれないですね。このような施設が全国に広がってほしいと思います。

がんの「3年」生存率は平均71.3% 病院別の5年生存率も初の公表

国立がん研究センターによると、がんの3年生存率は、すべてのがんの平均で71.3%であることがわかった。同センターが、がんの3年生存率を公表するのは初めてのこと。全国のがん診療連携拠点病院など268施設で、2011年にがんと診断された約31万人分を分析している。

●暮らしの目線 2018年9月に、国立がん研究センターが初めて、がんの3年生存率を公表しました。がんは5年生存率が回復の目安とされていますが、3年生存率を継続的に分析することによって、最新の医療実態を反映し、治療法開発な

どに役立てることができると期待されています。

今回公表されたがんの3年生存率によると、すべてのがんの平均では71.3%になっていますが、種類別に見ると、がんの部位によって大きな差があることがわかりました。

もっとも低かったのは膵臓がんで15.1%。これは早期発見が難しいことが影響していると考えられます。また、肺がん(49.4%)、食道がん(52%)、肝臓がん(53.6%)もやや低めの結果になっている一方で、3年生存率が9割を超えるがんもあり、前立腺がんは

99%、乳がんは95.2%と高い結果になっています。また、同センターでは今回初めて、病院ごとのがんのステージ別5年生存率も発表しています。これによると、同じ病気でもそのステージや病院によって生存率に大きな差があるように見えます。

しかし、各病院によって患者の年齢構成や状態は異なっていますので、一概に今回の数字だけで治療成績の優劣が決まるわけではありません。医療実態を明らかにし、治療法開発などに役立てることが目的のもので、ご留意ください。

TOPIC わいのか〜タコト、か〜みしば〜い♪ 「自分紙芝居」作ってみませんか？

自分のこれまでの歩みを一冊の本にまとめて、「自分史」を作りたいと思われている方は、案外、多くいらっしゃるのではないのでしょうか？ 内緒ですが、実は私もその一人。しかし文章を書くというのは、なかなか骨の折れる仕事で、かつ他の人にそれを読まれるとなると気恥ずかしい思いもあって、いざ自分史を、と思っても二の足を踏んでしまいます。

そんな自分史を「紙芝居」にして、介護や福祉の現場で活用しているユニークな取り組みがあるそうです。その名も「人生紙芝居」。えっ！ 紙芝居ってどういうこと？ と思うかもしれませんが、この人生紙芝居は、あるデイサービス施設が取り組んでいるレクリエーションの一つで、施設を利用する方のために作成しているものなのだそうです。

人生を回想し、口からあふれた言葉を元に、その方の生涯を10枚程度の紙芝居に仕立てあげます。懐かしい故郷や、一生懸命に働いた現役のとき、家族のために頑張ったエピソード、自分が誇りに思っていることや信念などをテーマにストーリーを仕立て、本人に似せた温かみ



のあるイラストで物語を紡ぎます。そうか。紙芝居なら気軽に見てもらいやすいですね！

私自身、私なりにしてきた苦労もありますが、振り返ってみると、「あのころは頑張っていたなあ」と自分を褒めてあげたい気持ちになります。紙芝居なら、そうした苦労も家族や周囲の人にとって

もらえるかもしれません。それに、昔の写真を見ながら思い出を振り返り語り合うことは、脳の活性化につながり、情緒を安定させる効果もあるそうです。紙芝居制作の工夫やコツなどは、詳しくは講談社から「新しい回想レクリエーション『人生紙芝居』」が出版されていますので、興味のある方はぜひご覧ください。

老人ホームの体験入居は、できれば長めに1週間

近年、多くの老人ホームで入居する前に体験入居ができるようです。施設が見学できることは知っていましたが、体験入居とはどのようなものなのでしょう？ また、体験入居する時にはどのような所をチェックすればいいのでしょうか。

今年の春に、90歳を過ぎた祖母が、特別養護老人ホームに入りました。私の父や叔母は入居施設を決める前に、何か



写真はイメージ

所も施設を見学を訪れ、実際に入所した施設を見学した時には「ここに入れたらいいね」と話していたそうです。私自身は入所してから会いに行きましたが、祖母が暮らすユニット型の個室は、天井が高く開放感があり、父たちが希望したのもうなずけました。

私の祖母は、体験入居はしていませんが、今は多くの有料老人ホームで、契約前に体験入居ができるようです。体験入居では、実際に施設に宿泊し、一日の流れを体験することができます。入浴や食事、排せつのほかにも、夜間のスタッフ体制を確認することができます。施設を見学するだけでも、入居生活をうかがい知ることはできますが、それは一部にすぎません。実際に数日、寝泊まりしてみることで、より多くのことを見聞きできますし、実際に経験することで安心感にもつながります。

体験入居をする際には、ほかの入居者の様子や日中の過ごし方、散歩やリハビリの頻度、スタッフが少なくなる夜間時にトイレの介助が頼みやすいかなどといったスタッフの対応を確認しておく、安心して契約を結ぶことができるでしょう。

毎日の食事や施設のスタッフの人柄など、パンフレットや日中の見学だけではわからないことがたくさんあると思います。

体験入居は1泊2日と短い期間では緊張が解けないままで終わってしまうので、できれば6泊7日など日数を重ねることでふだんの感覚で確認することができますと思います。自分や家族だけで暮らすわけではありませんので、こうした長めの体験入居なども検討して、より納得できる施設を選びたいですね。

終活NEWS 親たちの「長距離転院」。そのとき、移動手段は？

地方で暮らす親たちが、介護や医療ケアのために子供たちの住む都市部へ転院や転居をするケースが増えているようです。そのとき健康であるならば、新幹線や飛行機を利用した長距離の移動も難しくはありませんが、寝たきりや車いすを必要とした状態だったなら、どうすればいいのでしょうか？

体が不自由な方の長距離移動では、移動手段や付き添いなど、さまざまな課題があるものです。例えば地方の病院から東京近郊の病院に転院する場合、数百キ

ロの道中を半日以上や丸一日かけながら、状態によっては点滴やおむつなども持って移動しなければなりません。

近年は、看護師や理学療法士が付き添ってくれる介護付き旅行、あるいは、長距離移動に付き添う看護師を派遣する看護師専門の派遣会社などのサービスもありますが、それらをご存じでしょうか？ 業者にもよりますが、移動手段の予約手配や、トイレや入浴介助などを依頼することができます。公共交通機関のバリアフリー化も進み、JRでは新幹線車内で横になれる多目的室（体の不自由

な方は事前に予約することができます）の用意があり、日本航空では空港内から旅客機内まで利用できる小型の車いすを貸し出すサービスを導入しているそうです。こうした相談は、日本航空なら「JALプライオリティ・ゲストセンター」、全日空なら「ANAおからだの不自由な方の相談デスク」、JRなら「みどりの窓口」などでできるようです。

ほかにもインターネットで検索すると、さまざまな民間のサービス会社がありますので、事前にサービス内容や費用を確認しておくともいいかもしれませんね。

青魚はからだに良い！・・・「こころ」にも良いらしい!?

国立がん研究センターらの研究によると、サンマやサバなどの青魚に多く含まれる油成分「オメガ3系脂肪酸」には、特に精神疾患や心筋梗塞などの患者において不安を軽減する効果があることがわかった。調査では、アメリカや日本など11か国計2240名の不安症状を抱える人を対象に分析し、「オメガ3系脂肪酸」を含むサプリメントなどを飲んだ人と飲んでいない人を比較している。

●暮らしの目線 青魚は体に良いとよく聞きますが、国立がん研究センターらによると、青魚の油成分には特に精神疾患や心筋梗塞などの患者において不安を減らす効果があることがわかりました。青魚の油に多く含まれる「オメガ3系脂肪酸」は必須脂肪酸の一種で、血中の中性脂肪を低下させるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などが含まれています。

同センターらは、これらの成分が含まれるサプリメントが不安を和らげる効果について調べた19件の臨床試験を分析しました。その臨床試験では、物質依存や心的外傷後ストレス障害、急性心筋梗塞などの患者と健常者を対象に、サプリメントを飲んだケースと飲まなかったケースを比較しています。

その結果、サプリメントを飲んだ人は



写真はイメージ。サンマやサバなどの青魚に多く含まれる油成分を摂取することで、特に精神疾患や心筋梗塞などの患者において不安を軽減させる効果が期待できるという

「気持ちが落ち着かない」などの不安が和らぎ、またこの不安の軽減効果は健常者よりも物質依存や心的外傷後ストレス障害、急性心筋梗塞などの患者の方が大きいことがわかりました。

効果的な摂取量は、約2グラム（サンマ約1.5匹分）のようで、これを毎日、約3か月摂取し続けると良いそうです（う～ん、これではサンマの季節が終わっ

てしまいそう苦笑）。

また別の研究では、青魚を少なくとも月に1～2回食べると大動脈病の予防につながるということもわかっています（こちらは続けられそうですね！）。

青魚は心にも体に良い効果があるんですね。今晚から月に2回、おかずにイワシやサバの煮付けなんていかがですか。

冬本番に備えて、ヒートショックの「警戒予報」!

日本気象協会は、2018年10月からインターネットによる、「ヒートショック予報」(<https://tenki.jp/heatshock>)の情報配信サービスを開始した。この予報は東京ガスと共同で開発され、全国約1900地点の予想される気温と標準的な室温の温度差などによって、ヒートショックの危険度を「警戒」「注意」「油断禁物」の3段階で知らせてくれる。

●暮らしの目線 冬場になると、耳にする機会の増える「ヒートショック」。でも、それが実際にどのようなものかご存じでしょうか？

ヒートショックには明確な定義はありませんが、急な温度の変化によって血圧が変動することで、さまざまな危険を招きます。特に高齢の方は要注意！温度変化の大きい冬場の入浴中はヒートショックが起こりやすく、それが原因で

意識を失ってしまったり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたりする危険もあります。消費者庁によると、2016年に家庭の浴槽で溺死した人は5138名にのぼり、その約9割が65歳以上の高齢者だったそうです。

入浴時のヒートショックを防ぐためには、入浴する前に浴室を暖めておくことが大切です。湯船の湯気で浴槽を温めたり、高い位置からシャワーでお湯を出すなどして、浴室や脱衣所の温度を十分に暖めておきましょう（室温は20度ぐらいが目安です）。また、寒いからといってお風呂の湯加減を熱くしすぎてはいけません。浴槽の湯温は41度以下にし、長湯は避けるようにしてください。お好きな方に気をつけていただきたいのが、飲酒後の入浴です（いい気分になります！が絶対にダメですよ！）。

2018年10月から、日本気象協会が東京ガスと共同で開発した「ヒートショック予報」で、その日の「空模様」を知ることができるようになりました。この予報では、気象予報情報をもとに想定した、ヒートショックのリスクを3段階で教えてくれます。1週間の天気や気温、降水確率とともにヒートショックの危険度が表示されますので、天気予報をチェックするついでに、ヒートショックにも「警戒」しましょう。

写真提供：tenki.jp



写真は、日本気象協会の「ヒートショック予報」(<https://tenki.jp/heatshock>)の画面

tenki.jp

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、お楽しみいただくと幸いです。

ホント!?

砂糖は日中にとることで、
メタボを防げる!?

名古屋大学の研究グループ

名古屋大学の小田裕昭准教授らの研究グループが行ったラット実験の結果から、砂糖の摂取を活発に活動する時間だけに限定することで、肝臓や血液中にたまる脂肪量が抑えられることがわかりました。

この実験では、ラットを2つのグループに分けて、片方のグループはラットの活動時間にあたる夜だけ、もう一方のグループは自由な時間に砂糖を食べられるようにしました。約4週間後に肝臓内や血液中の脂肪量を調べたところ、夜だけ食べたグルー

プは自由に食べることができたグループよりも、脂肪量が約2割少なくなっていました。

砂糖のとりすぎが健康に悪影響を及ぼすことはわかっている、甘いものを我慢することはなかなか難しいですね。

それでも、摂取する時間帯に注意することで、メタボリックシンドロームなどになるリスクを抑えられるようです。ですから、これから甘いものはお日様の出ているうちに食べましょうね。

エッ!

65歳以上で
食生活を十分にかめないと
低栄養になる!?

厚生労働省

厚生労働省が毎年行っている国民健康・栄養調査で3076世帯を対象に食事や身体状況、生活習慣の情報を分析した結果、かむ力の衰えた高齢者は、必要な栄養素が不足する低栄養状態になりやすいことがわかりました。

65歳以上で「何でもかんで食べられる」と答えた人のうち、低栄養状態だったのは、男性で10.2%、女性で18.0%であるのに対し、「一部かめられない物がある」または「かめられない食べ物が多い」などと答えた人は、

男性の17.3%、女性の22.9%が低栄養状態でした。

かむ力が衰えてくると、かたいものや繊維質の多いものが食べにくくなります。そうすると、つつい食べやすい食品に偏ってしまったり、食べる量が減ってしまうことで低栄養になってしまうのかもしれない。

食べることは人生の大きな楽しみの一つです。健康のためにも何でもおいしく食べられるよう、いつまでもかむ力を維持したいですね。

10分程度の
軽い運動の直後は、
記憶力が高まるって

ホント!?

筑波大学の研究チーム

筑波大学の征矢英昭教授の研究チームが行った調査によると、10分間の軽い運動の直後に、記憶力が高まるということが明らかになりました。

この調査では、まず健康な20代の男女36名に10分間ペダルをこぐ運動してもらいました。その後、600枚の画像を見せられ、どのくらい正確に記憶しているかと、その時脳がどのように活動しているかを調べました。その結果、運動した人は運

動しなかった人よりもより詳細に画像を記憶していることがわかりました。また、運動した後は記憶と関係の深い脳の海馬の部分が活発になっていることがわかりました。

ヨガや太極拳などの軽い運動でも記憶力アップの効果が得られるようなので、体力に自信のない人でも気軽にトライできますね。

軽い運動で体力アップと記憶力アップができるなんて、一石二鳥です。さあ皆さんと一緒に、毎日10分間、体を動かしましょう!

暮らしにプラス

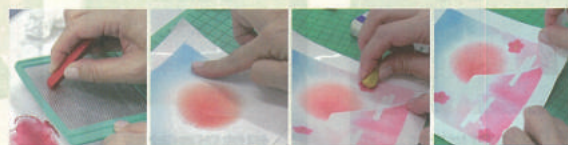
初めてでも簡単♪パステルアート

パステルはチョークのような画材で、温かみのある優しい色合いが特徴です。水が必要ない手軽さもあり、癒しのアートとして親しまれています。



【初心者でも簡単! パステルアートの描き方】

- ① 15cm角に切った画用紙にセロハンテープを貼り縁取りします。
- ② パステルをぼかし網で削り粉状にする。
- ③ 指やコットンでのばします。
- ④ 練り消しを使って消すと光の筋のような線が描けます。
- ⑤ 仕上がった作品にフィキサチーフを吹きかけてパステルを定着させ、セロハンテープをはがして完成。



かるた de ド

遊んで笑って、
福が来る！
かるた de ドドイツ
を楽しもう！



都々逸（どどいつ）とは、口語による七・七・七・五調の定型詩。今年は終活をテーマに都々逸を唄い、分からないことが多くても大丈夫！ 詩をよく聞き、楽しみながら覚えていきましょう。誰でも気軽に唄えるのが都々逸のよさです。皆さん、唄って、遊んで、学んでください

 エンディングノート	 生前整理	 生命保険	 生前建墓	 遺贈
 自分史	 デジタル遺品	 ペットの終活	 特別養護老人ホーム	 サービス付き高齢者住宅
 地域包括支援センター	 ケアマネジャー	 デイサービス	 ホームヘルパー	 任意後見契約
 葬儀の今と昔	 訃報	 散骨	 樹木葬	 永代供養
 暦年贈与	 贈与税	 相続税の試算	 二次相続	 相続放棄

ドイツ

絵札

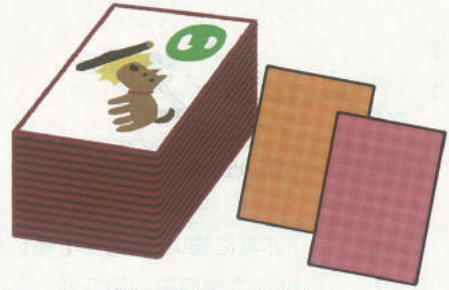
楽しく遊びながら、学べるものを作ってみました。

→読札は11面にあります



●あそびかた●

(2~5人くらいで遊んでください)



1、この紙面を広げる

今、お読みの8面、9面が絵札です。読み手の人は、11面の読札をランダムに読み上げます



2、絵札をタッチ!

読札ともっとも関連する、絵札をタッチします。一番多くの絵札をタッチした人が勝ちです

楽しむ Quiz クイズ

[2018年9~10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 () 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。

- 9/4 「非常に強い」勢力で上陸した台風21号が四国と近畿を縦断、甚大な被害をもたらした
- 9/6 北海道南西部の胆振地方を震源とする最大震度7の地震が発生。大規模な土砂崩れと道内全ての火力発電所が停止する「(1) 」が発生し、約295万戸が停電した★
- 9/8 テニスの全米オープン女子シングルスで(2))選手が優勝。四大大会シングルスの優勝は、男女を通じて日本勢初の快挙
- 9/20 自民党総裁選で、党総裁の安倍晋三首相が元幹事長の(3))氏を抑えて、連続3選を果たした
- 9/25 元横綱(4))親方が日本相撲協会を退職する意向を表明。10月1日に退職が正式決定
- 9/29 大阪府警(5))署に勾留され、8月12日から逃走していた30歳の男の身柄を山口県で確保★
- 9/30 プロ野球パ・リーグで(6))が10年ぶり22度目のリーグ優勝
- 10/6 東京・築地市場が閉場。移転先の東京・(7))市場では、11日未明からマグロの競りなどが開始された
- 10/7 シカゴマラソン男子で(8))選手が2時間5分50秒の日本新記録を樹立★
- 10/21 2004年のアテネ大会から4大会連続で五輪に出場し、団体銀、団体銅メダルを獲得した卓球女子の(9))選手が現役引退を表明
- 10/29 高円宮家の三女、絢子(あやこ)さまの結婚式が、東京都渋谷区の(10))神宮で行われた

ヒント

北海道で起きた大規模停電

北海道胆振東部地震(ほっかいどういぶりとうぶじしん)の後に起こった今回の大規模停電。北海道全域が停電し街灯も信号機も消え、真っ暗になりました。これとは反対に、雪原や大吹雪などで視界が白一色になり、天地の区別がつかなくなることをホワイトアウトと言いますね。

ヒント

盗んだバイクで走りだす？

大阪の警察署での拘留中に、逃走したこの男。逃走中では、盗んだ自転車で「日本一周を目指す旅行者」になりすましていたそうです。時には道の駅に野宿をし、記念撮影にも応じていたとか！ まったくもおへ、何を考えているのやら。
とんだ話(はなし)やし〜

答えは 12ページ

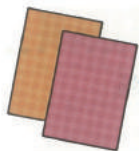
ヒント

またまた「半端ない」記録が…
「速さが半端ないって！ 今年の東京マラソンで日本新記録更新されたばかりやん。できひんやん、フツー。そんなん更新できる？ 先に言っといてや、このままいったら報奨金の財源尽きるで〜」。シカゴマラソン男子で日本新記録が出た後、こんな会話が交わされていたとか、いないとか。マラソンの彼もサッカーW杯のO迫選手も、二人とも「半端ないって！」

訃報

ご冥福をお祈りいたします

- 8月25日 麻生美代子さん (あそう・みよこ=本名・左近允美代=さこんじょう・みよ、声優・女優) 老衰のため死去していたことが9月3日に判明。92歳。国民の人気長寿アニメ「サザエさん」で、昭和44年の初回から平成27年までフネ役の声を担当した
- 9月15日 樹木希林さん (きき・きりん=本名・内田啓子=うちだ・けいこ、女優) 乳がんの全身転移のため死去。75歳。独特の存在感で異彩を放った個性派女優。数多くのドラマや映画に出演し、コミカルなCMなどで人気を博した。ミュージシャンの内田裕也さんとは40年以上にわたる別居婚を続けた
- 10月8日 輪島大士さん (わじま・ひろし=本名・輪島博=わじま・ひろし、元横綱) 下喉頭がんと肺がんの影響による衰弱のため死去。70歳。北の湖と共に「輪湖時代」を築いた人気横綱。左差しの攻めが得意で「黄金の左」と呼ばれた。角界を廃業後はプロレスラーやタレントとして活躍した
- 10月11日 仙谷由人さん (せんごく・よしと、元衆院議員) 肺がんのため死去。72歳。旧民主党政權で行政刷新担当相や官房長官を歴任し、その影響力から「影の総理」と呼ばれた。沖縄県尖閣諸島沖で起きた、中国漁船と海上保安庁の巡視船の衝突事件に対応した
- 10月19日 穂積隆信さん (ほづみ・たかのぶ=本名・鈴木隆信=すずき・たかのぶ、俳優) 胆のうがんのため死去。87歳。非行に走った娘との葛藤を描いた「積木くずし」がベストセラーになり、テレビドラマ化や映画化された
- 10月19日 下村脩さん (しもむら・おさむ、海洋生物学者、ボストン大学名誉教授) 老衰のため死去。90歳。クラゲから発見した緑色蛍光タンパク質で2008年にノーベル化学賞を受賞。息子さんは天才ハッカーを追い詰めたことで有名なコンピュータセキュリティの専門家・下村悠さん
- 10月20日 芦田淳さん (あしだ・じゅん、ファッションデザイナー) 肺炎のため死去。88歳。日本のファッション界の第一人者で、皇太子妃時代的美智子様の専属デザイナーを10年間務めた。エレガントで洗練されたデザインは国内外で高い評価を得た



かるた de ドドイツ

読札

読み手の人が決まったら、下欄の都々逸をランダムに読み上げましょう。読み終わった句には、チェックを入れます。すべて読み終わって、一番多く絵札をタッチした人が勝ちです。

→絵札は8、9面にあります

●終活関連の読札

- さあ始めるぞ 手にしたけれど 書き上げられぬ エンディング・・・(答えは、エンディングノート)
- 片付け始め 捨てられなくて アルバム前に 小一時間・・・(答えは、生前整理)
- 受取人を 妻や子にして 相続非課税 にて渡す・・・(答えは、生命保険)
- 生前準備 お墓も建てた 墓では旦那と 別れよか・・・(答えは、生前建墓)
- 残す先なき 財産寄附し 私の想いの 根を残す・・・(答えは、遺贈)
- 俺の女房は やりくり上手と 60過ぎたら ほめられた・・・(答えは、老後資金)
- 財産目録 作成しよう 預金・保険と タンス奥・・・(答えは、タンス預金)
- 口に紅差し ほほ赤くして 撮った写真は 十(とお) 違う・・・(答えは、遺影写真)
- せっかく書いた 自分の歴史 誰か一度は 読んでくれ・・・(答えは、自分史)
- 家族などにも 見られたくない あるかも知れぬ パソコンに・・・(答えは、デジタル遺品)
- 犬につづらを 猫には小判 ペットに残せず 世話頼む・・・(答えは、ペットの終活)

●介護関連の読札

- あきらめましたよ 何あきらめた？ 入居待ちかと あきらめた・・・(答えは、特別養護老人ホーム)
- 自宅暮らしが やっぱいいが 不安出てきた サ付きかな・・・(答えは、サービス付き高齢者住宅)
- 親のためなら 千里も一里 介護で疲れて また千里・・・(答えは、遠距離介護)
- 介護の苦勞は 覚悟だけれど その分見返り あって良い・・・(答えは、寄与分)
- 入院中の 相談ごとは この人に聞けば 大丈夫・・・(答えは、ソーシャルワーカー)
- 介護が必要 駆け込む場所は？ 在宅介護の 相談先・・・(答えは、地域包括支援センター)
- 介護の時に なくてはならぬ 専門職が この人さ・・・(答えは、ケアマネジャー)
- 施設に通い 食事や運動 入浴などの サービスあるよ・・・(答えは、デイサービス)
- 自宅に訪問 着替えやトイレ 介助を行う 介護員・・・(答えは、ホームヘルパー)
- 財産管理や 身上監護 不安があったら 事前に契約・・・(答えは、任意後見契約)
- 判断力が 衰えたとき 利用するのが この制度・・・(答えは、成年後見制度)

●葬儀関連の読札

- 一人暮らしで 身寄りなし 葬儀託すは この契約・・・(答えは、死後事務委任契約)
- 菊はきれいよ 涙もいやよ それなら事前に 決めといて・・・(答えは、葬儀の生前相談)
- もしものときに お金がなくて 苦勞するのは 子供たち・・・(答えは、葬儀費用の準備)
- 「家族だけで」と 皆言うけれど さよなら言えない 友がいる・・・(答えは、家族葬)
- わかし立派に いま質素 変わらぬはずだよ 別れの気持ち・・・(答えは、葬儀の今と昔)
- 元気であるかと 聞かれる度に 亡くなりましたと 言うつらさ・・・(答えは、訃報)
- 俺が逝っても 墓に入れるな 焼いて粉にして あの場所へ・・・(答えは、散骨)
- 今さら花粉が 嫌とは言えぬ 春はマスクを 樹の下で・・・(答えは、樹木葬)
- 自分のお墓を 継ぐ人いない 私いいけど ご先祖は？・・・(答えは、永代供養)
- 遠く離れた お墓にやいけぬ 近くでお参り できたらな・・・(答えは、改葬)
- 遺族の前に 残されました 部屋いっぱいの 遺品の山・・・(答えは、遺品整理)
- 主いなくて 使い手なけりゃ 実家のおうちは 空きばかり・・・(答えは、空き家)

●相続・法律関連の読札

- あるよあるよと 言っただけれど 場所がわからぬ 親の意思・・・(答えは、自筆遺言)
- 家だ金だと けんかはおよし 公正証書で 書いておく・・・(答えは、公正証書遺言)
- しんから可愛い 子供や孫へ 課税されずに おこづかい・・・(答えは、暦年贈与)
- 祖父からもらった お金使った 課税額見て 青くなる・・・(答えは、贈与税)
- 親の容態 相続近し 試算したけど 銭がない・・・(答えは、相続税の試算)
- あなた先逝き 私は後ね 二度の相続 考えないと・・・(答えは、二次相続)
- 負債の多い 相続資産 「ほうき」を使って 大掃除・・・(答えは、相続放棄)
- 別れの涙 乾かぬうちに 十月(とつき)の間に 義務が来る・・・(答えは、相続税の申告期限)
- 遺産取り分 決めましょう 相続人が 集う日に・・・(答えは、遺産分割協議)
- 遺産少なく 口とがらせて 抜け駆けずるいと 権利主張・・・(答えは、遺留分)
- 欲を出したら 限りがないよ 遺産取り分 法定どおり・・・(答えは、法定相続分)
- 相続贈与 抜け漏れ発見！ 調査は遅れて やってくる・・・(答えは、相続税の税務調査)

国民生活センターからのお知らせ

「俳句が素晴らしい」と褒められて…24万円の掲載料

メールマガジン [第321号] 2018年11月6日

〈内容〉

「あなたの俳句は素晴らしい。新聞に掲載しないか」と電話で勧誘され、有頂天になり承諾した。掲載料は、2万円と聞いていたが、確認すると24万円だった。高額なので断っても、「キャンセルは出来ない」と強く言われ、仕方なく契約した。新聞にも掲載されてしまった。(70歳代 女性)

〈ひとこと助言〉

- ・「俳句」以外にも「短歌」「書道」「絵画」「写真」等で同様の手口が発生しています。
- ・褒められて嬉しい気持ちに付け込まれ、つい承諾してしまいがちですが、一度限りのつもりが次々に勧誘されるケースもあります。執ように勧誘される場合は、あいまいな断り方をせず、きっぱり断りましょう。
- ・電話勧誘販売の場合、事業者は契約書面を交付する義務があります。掲載料等の契約内容は書面でしっかりと確認することが大切です。契約書面が渡されていないときや、法定の契約書面を受け取ってから8日以内のとき等はクーリング・オフが出来る場合があります。
- ・不安なときは、早めに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)。
- ・周囲の人も、不審な書類がないか、変わった様子がないか、普段から気を配りましょう。

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

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。

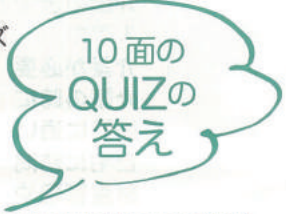
「Sonael」製作委員会
 編集部
 〒170-0013 東京都豊島区東池袋 1-35-9 9F
 Tel. 03-5927-1273 Fax 03-5927-1274

- 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
 SONAEL18DEC033

- ①ブラックアウト
- ②大坂なおみ
- ③石破茂
- ④貴乃花
- ⑤富田林 (とんだばやし)
- ⑥埼玉西武ライオンズ
- ⑦豊洲
- ⑧大迫傑 (すくも)
- ⑨福原愛
- ⑩明治

あなたは何問、思い出せましたか?



聞けば分かるよ、なるほどじゃん

鳴法堂辞典

分かる法律!

そんげんし・せんげん【尊厳死宣言】

病气や事故などで回復の見込みがない終末期において、延命治療を望まず、自然のままに死を迎えたいという意思を表明すること。リビングウィルとも呼ばれています。生命を維持するためだけの延命治療の拒否や中止を、本人自らが書面しておくことで、意識不明などで本人の意思が確認できない場合に、治療方針の決定に際して、本人の希望が尊重されやすくなることとされています。書面はエンディングノートなどの私的な文書でもかまいませんが、公正証書で作成する方が信頼性は高く、医師に提出した際により有効と判断されやすいといえます。そのため、近年では遺言書と併せて、尊厳死宣言を公正証書で作成する人が増えています。

公正証書で作成する場合は、本人の戸籍謄本や印鑑証明書などのほかに、家族の了解書が必要とされています。

なお、日本には尊厳死を認める法律がないため、尊厳死宣言自体に法的な拘束力はありませんが、医療機関などに提出すれば本人の意向が尊重されやすくなります。

延命治療を拒否し、自然に死を迎えるための尊厳死宣言を公正証書で作成する人が増えています

一親の空き家を承継したのですが、どうすればいいのが困っています。

まずは、物件としての経済性を考えてみましょう。賃貸に向いている立地であれば、賃貸しても売却してもいいでしょう。その場合は、貸した場合と売った場合のケースを比較します。例えば、今すぐに売却した場合の手取り額と、更新のない5年を満了とした借家契約をした場合に、その期間の賃料収入の手取り額と満了後に売却した手取り額を合計して比較します。空き家を貸し出すのであれば、家屋の修



繕やリフォームなどが必要になる場合が多いのでその費用は差し引きます。賃料の割に工事費用が膨らむ場合は、賃貸に向いていないと考えられます。売却する場合は手取り額を計算する際に、税金の特別控除なども加算しましょう。

一賃貸に向いていない立地の場合はどうしたら良いのでしょうか？

空き家が賃貸需要の少ない立地であれば、将来、価格が下がる可能性が高いと考えられますので、なるべく早く売った方が良いでしょう。現在は低金利が続いていますが、金利が上がる（価格が下がる）リスクもあります。

一とりあえず空き家をそのままにしておくときはどうしたら良いですか？

空き家を放置する場合には、固定資産税や建物の維持管理などの負担を考えなければなりません。こうした費用を負担できるのか確認しましょう。

一空き家をそのままにしておくことはやめた方が良いでしょうか？

空き家を放置している間に相続が発生するケースもあります。その場合、空き家の共有者が増え、売却や賃貸といった方針について合意しにくくなる場合もあります。空き家を相続する場合、税金や費用負担も複雑で高額になりますので、詳しくは専門家にご相談ください。

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、そつとお話します

Essay

いくつになっても「きれいが一番」

私が地元で定期的に行っている終活セミナーで、「ポイントメイクレッスン」を開催しました。初めての試みでしたが、ふだんのセミナーではお見かけしない顔も多く、当日の会場は大盛況となりました。

レッスンでは、化粧品会社の方を講師に招き、フェイスマッサージから始まり、一人ずつ眉毛を描いてもらったり、パソコンを使って一人一人に合った口紅やチーク、ファンデーションの色を診断していただいたりしました。

参加者は70代後半以上の方が大半です。でも、メイクの仕方の説明を皆さん、耳をそばだてて聞いていました。特に「私に合う色は？」ということをお聞きされていました。

この日のセミナーには、老人ホームで暮らしている私の母も連れ出して、一緒にレッスンを受けてもらいました。

最近では化粧品会社が、ボランティアで老人ホームにハンドマッサージやメイクのサービスをしにくることがあります。そうしたイベントで施設の雰囲気や華やぎ、認知症の方も喜ぶそうです。

私も母にハンドマッサージなどをさせてあげたいと思っていて、ある日、駅の構内でハンドマッサージをしている方をお見かけし、その方に「私の講座に来てくれない？」ってお誘いしました。私はいつも講座に来てもらいたいという人がいたらすぐに声をかけるようにしているのです（笑）。

おしゃれが好きだった母も、施設に入り、だんだんと身なりに気を使わなくなっていました。でも、自分の髪をシルバーグレーに染めたときは、とてもご満悦でした。周囲の皆さんも「似合うわね」「素敵ね」と褒めてくれました。褒めてもらうことで、自分も心地よい気持ちになります。こうしたことはとても大切なことですね。

ふだんは人の目を気にしないような人でも、きれいになったら、誰かに見てもらいたいとか、外に出かけてみようかと思うようです。

母がお化粧するのは久しぶりのことですが、当日は周囲の参加者から「きれい」「素敵よ」などと声をかけられ、とてもうれしそうな表情をしていました。

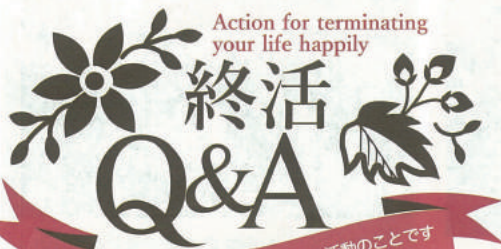
ほかの参加者の方もきれいになった自分の顔に満足して帰られ、今回参加できなかった方からも「次はいつやるの？」という催促をいただいています。

やはり、いくつになっても「きれいが一番」なんですわね。

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とっぷり浸かって、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的確なアドバイスは、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こめんなさい」もご覧ください
<http://blog.goo.ne.jp/shibatatoriko>



終活とは、人生の「これから」を考える活動のことです

樹楽きらきら写真館

2018.10月~11月

秋も深まり、全国各地では
紅や黄色の綺麗な紅葉シーズンに
なりましたね。今回の写真館も、
紅葉を背景にした記念写真はじめ
楽しいイベントや、元気なご様子
の写真がいっぱい届きました！
ぜひ、みなさまご覧ください！



福島県 郡山萌



10月に、ご利用者様達と
紅葉を見に会津に行って参りました。

愛知県 一宮



妻にプレゼント！
手作りアロマワックス

香川県 六条



近くの森林公園の菊花展へ運動をかねて行ってきました。
美味しい空気を吸って皆さんすがすがしいお顔をなさっています。

神奈川県 相武台



動物園にて

神奈川県 相模大野



避難訓練実施

青森県 おいの杜



集中したかがありました！
キャップ積み完成！

大阪府 住之江粉浜



ハロウィン
☆☆☆記念撮影☆☆☆

大阪府 阿倍野北畠



歌うのが大好きです

富山県 高岡



地区の老人クラブの方から沢山のタオルを
いただきました。ありがとうございます。!(^^)!

神奈川県 戸塚



ビューティタッチセラピー体験中！
より美しくなる政子さん！

兵庫県 神戸住吉



さあ、罰ゲーム
「緊張」と「弛緩」

大阪府 堺初芝



天気のいい日に、
近くの公園で色づく紅葉を見に行きました。

兵庫県 川西水明台



みんなで楽しく苺取ゲーム!(^^)!

東京都 足立谷在家



11月17日：シェア畑の芋煮会にて撮影！
いい匂いしてきました。早く食べたいです！

滋賀県 近江石山



ハロウィンをしました！

滋賀県 比叡山坂本



紅葉や足湯にお出掛けしてきました！

滋賀県 近江守山



バランスとるのが難しい～！

川口 埼玉県

お誕生日！
リクエストのちらし寿司



大阪府 たかつき



奇跡の出会い。
職場体験に来られた中学生とご利用者様の写真。
実はその中学校の元校長先生でした。

大阪府 高殿



☆☆ パズルに夢中 ☆☆

神奈川県 横浜すみれが丘



地域の子供たちとハロウィン

東京都 成増



秋晴れの中、秋桜摘み

日野東 岐阜県

養老公園にて。
紅葉を見に行きました。



香川県 もとやま



10月のお誕生会に慰問でフラダンスの方々に来ていただきました。中心のお二人は姉妹です。妹様がお姉様のお誕生日祝いに来所し踊っていただきました。

大阪府 松原



「赤組バンザイ!!」

大阪府 箕面外院



紅葉を背景に記念撮影

秋津 千葉県

楽しい音楽療法レクに
盛り上がりました！



大阪府 フィット&デイ門真



“食欲の秋”
レストラン外食イベント

大阪府 加納



編み物の季節です。
マフラーや帽子を編んでくださっています。



地域に密着した
アットホームな
デイサービス

その地域に、本当に必要とされる施設
であり続けること。樹楽は、利用者様
の元気を毎日全力でサポートします！

介護のことでお困りの事は「きらく」にご相談ください。

年中無休 24時間 **お泊りサービス** **時間延長・送迎時間**
お気軽にご相談ください

重度を含めた様々な障害や疾患への
ケアのご相談は、樹楽・にじむすびへ

※各施設でサービスが異なります。お近くの樹楽へお問い合わせください。

※樹楽・にじむすびは「重度訪問介護」サービスです。

施設見学 **ご利用のご相談** **樹楽で働きたい** **デイサービス樹楽** **ウェブ検索**

川西水明台 川西市水明台 2-1-36 TEL.072-744-8368 稲葉荘 稲葉市稲葉 2-6-21 TEL.06-6439-6980 神戸住吉 神戸市東灘区住吉西町 2-13-11 TEL.072-920-5868 姫路花田 姫路市花田町小川 190-1 TEL.079-251-1661 青葉台 西宮市青葉台 2-18-2 TEL.079-81-7900 浜甲子園 西宮市甲子園 2-2-12 TEL.0798-43-5353 奈良県 富雄 奈良市富雄西 1-18-31 TEL.0742-93-4673 岡山県 西中新聞 倉敷市西中新聞 320-5 TEL.086-441-8460 香川県 もとやま 高松市木太夫 4241番地2 TEL.077-813-6286 六条 高松市六条町 556-3 TEL.087-880-3848 福岡県 花ろんど (共生型サービス) 福岡市東区東原 2-11-23 TEL.092-692-8181 熊本県 白石 熊本市南区白石町 698番地 TEL.096-223-5340	中島 大崎市西沢山中区中島 1-18-8 TEL.06-6476-5787 阿倍野北島 大崎市阿倍野区相生 1-10-21 TEL.072-820-1833 八尾 八尾市春日町 2-6-3 TEL.072-920-7803 高殿 大崎市旭区高殿 4-18-21 TEL.06-6923-8256 東岸和田 岸和田市東岸町 1250-11 TEL.072-493-8210 私市 交野市私市 6-30-9 TEL.072-892-7559 加納 東大阪市加納 7-12-23 TEL.072-872-1081 門真フィット&デイ 門真市門真 12-22 1F TEL.06-6904-7272 門真東 門真市岸和田 3-9-25 TEL.072-885-8800 香里園 豊川市香里町 3-1 TEL.072-833-6060 兵庫県 宝塚 宝塚市小林 2-10-10 TEL.0797-51-5000 西芦屋 芦屋市津和野 7-7 TEL.0797-34-9350 芦屋 芦屋市東山町 29-36 TEL.0797-69-7693 甲東園 阪本市甲東園 2-7-19 TEL.0798-78-6655	醍醐 京都市伏見区醍醐中山町20番地2 TEL.075-575-5015 大阪府 千里園 東中市千里園二丁目1番83 TEL.06-6842-2702 たかつき 高槻市野見町 8-58 TEL.072-668-4143 近鉄八尾 八尾市北本町 1-4-27 TEL.072-924-6154 大野台 大塚市大野台 6-1-1 TEL.072-289-6426 港晴 大阪府港区港晴 4-18-18 1F TEL.06-6576-6886 堺初芝 堺市東区白旗在西町 2-30-1 TEL.072-349-3860 小野原東 大塚市小野原東 5-8-6 TEL.072-747-0184 住之江粉浜 大塚市住之江江粉浜西 1-11-8 TEL.06-6657-7433 くまどり 泉南郡堺町大久保中 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 箕面外院 箕面市外院 3-4-25 TEL.072-737-9390 深江橋 大阪市城東区東田 4-13-16 TEL.06-6964-7755	静岡県 下田東本郷 下田市東本郷 1-16-7 TEL.0558-23-3020 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 にじむすび志 岐阜市日野町 9-4-6 TEL.058-201-0789 日野東 岐阜市日野東 1-16-14 TEL.058-247-5232 愛知県 一宮 一宮市東町 1-1-10 1F TEL.0586-52-3911 茶屋ヶ坂 名古屋市千種区茶屋ヶ坂 5-53 TEL.052-739-5432 本郷 名古屋市名東区本郷 1-248-1 TEL.052-768-6213 滋賀県 近江守山 守山市東守山町 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 京都府 京都伏見 京都市伏見区南港小島町 54番地 TEL.075-604-5332	川崎浅田 川崎市川崎区浅田 1-10-12 TEL.044-201-4797 川崎鷺沼 川崎市宮前区青鳥 9-12-2 TEL.044-872-8971 横浜すみれが丘 横浜市都筑区久保 3-14-12 TEL.045-530-0550 大船 横浜市栄区大船 3-38-8 TEL.045-897-5070 湘南平 平塚市下 1092-5 TEL.0463-74-5633 戸塚 横浜市戸塚区戸塚町 4424-36 TEL.045-390-0659 鶴見湘田公園前 横浜市鶴見区向町 3-76-1 102号 TEL.045-642-3099 川崎大師 川崎市川崎区大師 2-4-3 101号 TEL.044-280-6142 よみうりランド前 川崎市麻生区多摩東 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 新潟県 上埴田 上埴市上埴町上埴町 122-1 TEL.025-546-7341 富山県 向新庄 富山県向新庄町 1-5-30 TEL.076-451-5573 高岡 高岡市野町 6-1 TEL.0766-54-0732	みんなのわ 小王子市片倉町 1395番 21号 TEL.042-638-8490 桜ヶ丘 多摩市桜ヶ丘 3-36-1 TEL.042-400-6460 江戸川瑞江 江戸川区江戸川 3-19-16 TEL.03-5664-3707 立川 立川市一丁目 4-51-16 TEL.042-520-0240 くめがわ 東村山市戦山町 3-14-19 TEL.042-306-4373 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 成増 板橋区成増 3-31-20 101号 TEL.03-6904-0719 中板橋 板橋区中町 39-15 TEL.03-5926-7185 神奈川県 上大岡 横浜市港南区港南 2-29-5 TEL.045-374-5263 金沢八景 横浜市金沢区六浦 2-3-17 TEL.045-370-9428 相武台 相模原市相武台 2-16-5 TEL.046-283-2680 川崎平間 川崎市中原区上平間 1700-214 TEL.044-589-7102 相模大野 相模原市南区相模大野 18-12 TEL.042-815-0095	朝霞本町 朝霞市本町 2-17-4 TEL.048-485-8584 北越谷 越谷市大沢 3406-5 TEL.048-916-5017 戸田 戸田市富沢 2-9-9 101号 TEL.048-234-0006 シニアの森(介護施設) さいたま市緑区美園 5丁目50-1 イオンモール減和美園 2F TEL.048-826-5663 川口 川口市川口 5-9-11 102号 TEL.048-291-8111 にじむすび川口 川口市川口 5-9-11-102号 TEL.048-291-8135 千葉県 秋津 習志野市秋津 4-17-15 TEL.047-427-5865 流山平和台 流山市平和台 2-8-8 TEL.04-7128-7353 浜野 千葉市中区中央町 77-17 TEL.043-386-6066 上花輪 野田市上花輪 1133-9 TEL.04-7199-3636 小倉台 千葉市若葉区小倉台 4-15-11 TEL.043-309-5138 東京都 ひなたぼっこ 練馬市板橋町 3丁目7-31 TEL.042-392-2122 ひなたぼっこ栄町 練馬市栄町 2丁目39-9 TEL.042-306-2622 祖師谷 世田谷区祖師谷 6-23-7 TEL.03-6411-2111	青森県 おいの社 弘前市藤崎西元 3-9 TEL.0172-88-6811 宮城県 仙台泉 仙台市泉区泉ヶ丘 3-9-1 TEL.022-739-8539 福島県 郡山和 郡山市郡山町下坂又 14-153 TEL.024-953-5180 郡山歩 郡山市郡山 1-24-19 TEL.024-954-8957 郡山大槻 郡山市大槻町野田新田 117-3 TEL.024-953-4986 郡山萌 郡山市郡山 1-15-1 TEL.024-983-1357 茨城県 常陸大田 常陸太田市松平町 1098 TEL.0294-85-8118 土浦中 土浦市中 199-9 TEL.029-886-6266 五浦 北茨城市大津町字五浦 3-17-1 TEL.0293-44-6772 大津 北茨城市大津町北町 2-1-5 TEL.0293-24-9551 栃木県 西の宮 宇都宮市西の宮 1-16-3 TEL.028-612-7944 埼玉県 春が来た 川越市吉田字埋内 677-4 TEL.049-227-6615
---	---	---	--	---	---	--	---



- 【樹楽】運営方針**
1. 利用者様を第一と考え、常に「快適で満足していただける」空間を提供いたします。
 2. 「利用者様とご家族の声」を大切に、常に「要望にお応えできる」サービスを提供いたします。
 3. 「利用者様の気持ち」を癒し「常に楽しい心持でお帰りいただけるよう鋭意努力いたします。

連載コラム 通所介護事業所のあるべき姿

vol.037 一般社団法人 日本介護ベンチャー協会 代表理事 齊藤 正行

今回は10月15日と31日に開催された第162回・第163回社会保障審議会介護給付費分科会における「介護人材の処遇改善について」その動向を確認し、論考していきたいと思ふ。

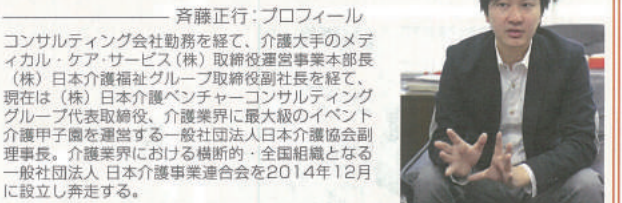
来年10月に予定される消費税増税に伴い、増税財源を基に、介護人材の処遇改善を図ることとし、昨年12月に閣議決定された「新しい経済パッケージ」において、勤続10年以上の介護福祉士に月額平均8万円相当の処遇改善を図る方針が示されておりました。前々回の本コラムにおいて指摘したことも重複しますが、この方針に対して、各介護業界団体より様々な意見が提出されており、とりわけ、声の多くは、介護職員への処遇改善を図るとする本来の目的は踏まえた上で、介護職以外の他職種に対しても処遇改善手当が出来るように拡大して欲しい、というものでありました。

今回、これらの要望を踏まえて、介護職以外の職種に対しても一定程度の処遇改善を図る方針が示されることとなりました。支給対象の職種についてもあまり細かい定義がされる可能性は低く、今後その金額上限や配分、運用方法の詳細が議論されていくこととなります。これは多くの介護事業者にとって大変喜ばしい決定であります。

しかしながら同時に、介護事業者にとっては大変悩ましい方針も示されることとなりました。それは、今回の処遇改善については、従来の処遇改善加算とは、全く別建ての新しい加算制度として創設されるということです。つまり、従来の処遇改善加算の算定においても、事前にキャリアパス要件を整えた処遇改善計画を提出し、事後には処遇改善計画に対する結果報告が必要となり、かなり膨大な事務作業量となっていることが課題の1つとして指摘されておりましたが、今回、新たな加算創設ということになれば、加えて、同様の書類提出が追加が必要となることと想定されます。

現場の人員不足は極めて深刻な状況にあり、生産性の向上、書類の削減が求められている昨今の情勢に逆行するような制度設計であり、おおいに懸念されることとなります。この方針発表を受けて、多くの介護業界団体より、書類削減への配慮を求める意見が多数提出されています。詳細の運用ルールの設定とともに、書類ボリュームがどの程度となるのかは今後の議論の焦点の1つとなりそうです。

また、介護業界における最大課題である人材不足の問題解決に向け、現在開かれている国会において「新たな外国人材の受け入れに関する在留資格となる特定技能」の創設が法案審議され、議論は紛糾が続いています。今回は、この「特定技能」の行方を論じていきたいと思ふ。



齊藤正行：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。

地域に密着したアットホームなデイサービス

電話予約 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