

あなたらしい生き方を探そう!

第3号

平成18年
6月30日号

ビバシニア

特集 「成年後見制度」を考える

成年後見制度の仕組みと手順
法定後見人を体験して
自治体の相談窓口で聞きました
動き出した“市民が担う後見人”の養成

地域が元気～グループ活動紹介

ビバシニア講座 朗読を暮らしに活かす／医療最前線

電話相談から見たシニア像

耳寄り情報＜公共スポーツ施設利用のおすすめ＞



特集 「成年後見制度」を考える

～制度をよく理解し老後の安心に備えよう～

★成年後見制度と介護保険は車の両輪？

成年後見制度は平成12年に介護保険制度と同時に施行されました。高齢になって判断能力が衰えた人の代わりに、親族や第三者が後見人になって財産管理や身上監護をするというものです。介護保険の利用者はこの5年間で400万人と増加する一方ですが、その半数は認知症と言われています。

成年後見制度はこの認知症高齢者の「財産管理」だけでなく「振り込め詐欺や悪徳商法から身を守る」ことなどにも有効な制度ですが、利用は伸び悩んでいます。

本特集では「成年後見制度」の仕組みなどの紹介と、自治体の相談窓口の対応、後見人を取り巻く実態を取材してまとめました。

★成年後見制度の過去5年間の利用実態

過去5年間の申立て件数は約7万件ですが、そのうち80%は判断力が非常に減退している法定後見の申立てです。さらに後見人になった人の80%は家族や親族でした。弁護士や司法書士、社会福祉士などの専門家に後見人を依頼したのは20%未満です。

新しくできた任意後見制度の利用は約1万件。そのうち契約が発効されたのは約700件です。（制度の仕組みは次ページを参照）

★誰に後見人になってもらうか？

認知症になってこの制度を利用した多くの場合は家族や親族が後見人になっています。

しかし家族がいない独り暮らしの方や家族に頼りたくない人が、弁護士などの専門家に頼むと、1ヶ月に3万円ほどの費用がかかります。法人や複数の後見人に頼むこともできます。新しい動きとして、専門家のサポート役や制度の普及活動を担う市民後見人の養成が始まっています。

★申立て手続きと後見人の仕事は？

後見制度を利用するには、家庭裁判所への申立て書類がたくさんあり、慣れない一般人にはかなり面倒なようです。さらに後見人の仕事は「財産目録」「生活プラン」の作成、毎月1回の裁判所への報告など結構複雑です。

★制度利用の推進と相談窓口は？

認知症高齢者の周辺で後見制度の利用を勧める人は誰でしょうか？現実には、介護の現場にいるケアマネや介護職員、民生委員などの中に、この制度をまだ良く理解していない人が多いのも事実です。

また、地域の相談窓口の自治体の対応もまだ遅れていて、成年後見センターとしての窓口がある役所は少なく、福祉課などで相談を受けています。

★相談数の割に利用が広がらないのは？

法律に慣れていない我々にとって制度そのものが非常に分かりにくいことが多いのです。

「こんなに面倒ならやめておこうか」

「専門家に月3万円は払えない」

「適当な後見人が見つからない」

などの理由で利用が広がらないようです。

今後、自治体の窓口や金融機関、福祉の現場などでこの制度について気軽に相談ができるようになり、専門家だけではなく市民後見人やサポーターが支援するという仕組みが、一日も早く実現することが望まれます。

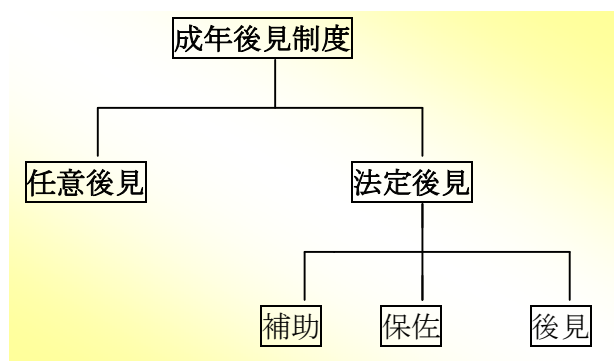




成年後見制度の仕組みと手順

～制度のポイントを理解しよう～

新しい制度の仕組みは大枠下図のとおりですが、その最大のポイントは「任意後見制度」が新設されたことです。また、法定後見の類型の中に新たに「補助」が設けられたことも重要なポイントと言えます。



★法定後見制度

判断能力の低下している人が利用する制度で、能力の程度により三つのタイプがあります。

「補助」(判断が不十分な人)

「保佐」(判断能力が著しく不十分)

「後見」(常に判断能力を欠く)

本人、配偶者、四親等以内の親族、検察官(特に必要のあるときは市区町村長)などが、原則として本人の「生活の本拠地」を管轄する家裁に、類型を決め申立てをします。

申立てには、本人の精神状況を医師等が鑑定した「鑑定書」(補助の場合「診断書」でよい)が必要です。申立てから審判までおおむね3か月～6か月程度です。審判後、家裁が適切な後見人を選任し、さらに成年後見監督人も選任されて、後見活動が開始されます。

★成年後見人とは

成年後見人には家族や親族だけでなく弁護士、司法書士などの専門家、さらにボランティアなどの個人と法人の場合もあります。また複数選ぶことも可能です。

成年後見人は本人の希望を尊重し、家庭環境や生活状況、体力や精神状態を配慮して、本人にとって最適な方法を選んで支援してくれます。

★後見事務の具体的内容

1. 財産管理

- ＊ 預貯金、有価証券の金融機関との取引
- ＊ 年金などの定期的な収入の管理やローンや家賃、公共料金の支出の管理
- ＊ 住居などの土地、不動産の管理や処分など
- ＊ 財産に関する書類の保管、行政上の手続き

2. 身上監護

介護保険や入院、福祉サービス利用の手続き

3. 療養看護 療養や看護のチェックや事務

4. 同意権、取り消し権、代理権

★申立てに必要な書類と費用

申立てに必要なものは「申立書」「申立手数料」「登記印紙」「郵便切手」「戸籍謄本」「住民票」「成年後見に関する登記事項証明書」「医師の診断書」などです。

費用は、申立て費用(収入印紙、切手代、登記印紙など)が1万円程度、医師の鑑定費用が5万～15万円程度となります。後見人等への報酬は、事務内容や財産等を考慮して家裁が個々に決定します。専門家に依頼した場合、一般的には月3～5万円程度と言われています。

法定後見の手続きの流れ



(任意後見制度については4ページに掲載)



◆不動産業者が教えてくれた成年後見制度

成年後見制度については、実母所有の土地・不動産の売却を不動産業者に打診したとき業者から聞いて知りました。91歳になる母親に認知症状が出て、やむをえず介護付有料老人ホームに世話になったとき、しばらくの費用は賄えても、今後の費用負担が不安になりました。

母親の不動産を処分して経済的な裏づけをしておく必要があると考えたのです。はじめに知合いの弁護士を訪ね、横浜家庭裁判所に何度か足を運びました。そして長男である私が後見人申立て申請をしたのが平成14年12月でした。



申請に際しては「後見事務計画書概要」、本人の心身状況と見通し、本人の収支内容、財産目録明細、後見事務経過一覧表、金銭出納帳など家裁指定の書式による書類を提出します。

◆申立て人には鑑定の内容は知らされない

後見開始の審判に必要な本人の精神状況について医師の鑑定を受けるのですが、特記すべきは家裁から直接に医師に鑑定書作成依頼があり、医師が作成した書類もまた申立て人を経ずに家裁に送られてしまいます。そのあとに、家裁から鑑定書作成料として指定金額を家裁に支払う旨の指示書が送られてきます。こうした点でも、鑑定書内容に対する申立て人の意図的な意向反映とか、改ざんその他行為への牽制が考慮されていることを感じました。鑑定書作成料は10万円でした。

◆審判結果通知を受けたのは4ヶ月後

一ヶ月が経過しても、私には何の音沙汰もなく不審に思っていました。しかしながら、その期間中に家裁からは申請書記載の内容に

ついて、私の親族に「異議の有無」などを含めて確認の直後に何度か電話が入っていたようです。

翌年4月末に横浜家庭裁判所の家事審判官（裁判官）から審査結果の通知を受けました。「医師の鑑定書その他記録によれば、本人の精神上的障害により事理を弁識する能力を欠くことが明らかであるため、本人の後見を開始し、申立人を成年後見人に選任する」というものです。申立てから4ヶ月後の審判結果通知でした。

◆登記してから本人のための預金引出し

後見開始の審判が下ると同時に東京法務局で成年後見の登記手続きが行われ、その内容を証明する「登記事項証明書」を発行してくれます。この証明書は後見人としての行為をスムーズに運ぶためのものです。例えば、本人のためにする毎月の支払いで預金引出しをする際、郵便局窓口では通常の出金手続きでは出金できません。この証明書の提示で了承されるのです。

◆成年後見人の立場で不動産売買契約を締結

後見人になると、一年ごとに収支決算状況の明細の提出と中間報告と毎月の本人の現況報告が義務づけられます。また不動産売買契約の締結の際に、その権限などを行行使うことができました。幸いに、不動産業者から売主として「成年後見人としての立場」を買主に説明してくれて売買契約がスムーズに運びました。そして二年後、母の死去に伴い、保管していた財産目録記載の財産を相続人に引渡し、その翌月に後見事務報告書、後見事務経過一覧表、その他を家庭裁判所に報告、あわせて役務終了の登記申請書を東京法務局に提出して後見人としての役務を終了させました。申立て申請から、後見事務終了報告までにかかった費用は、おおよそ12万円程度でした。



新設された「任意成年後見制度」

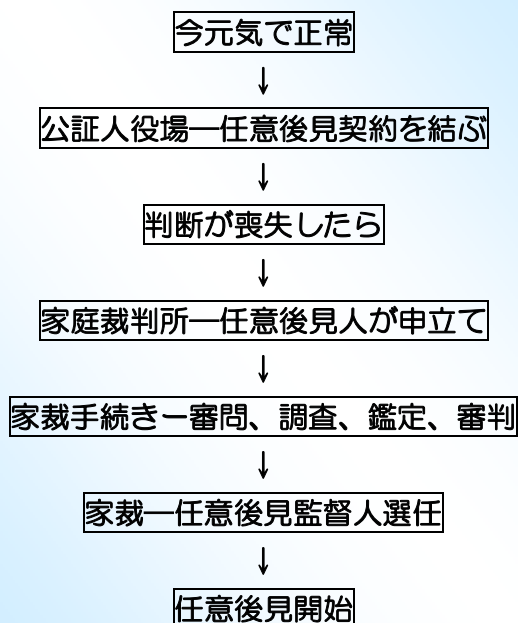


～元気なうちに後見人を決めて委任契約を～



今元気なうちに、自分のためや配偶者のため、子供のために自分の意志で代理契約を結ぶ「任意後見制度」があります。

【任意後見制度の流れ】



★誰に任意後見人を頼むか

Ｙさんは、70 歳になったのを機に、今後次第に老齢になってゆく自分のことが気になり任意後見制度を考えることにしました。

まず任意後見人を誰に頼むか。子供のいないＹさんは、同世代で病弱な奥さんでは無理だと考え、小さい時から可愛がってきた妹の子である姪のＳ子さんを任意後見人としました。

★公証人役場に出向く

必要書類を整え、Ｙさん夫妻とＳ子さんは目黒の公証人役場に赴いて、無事ＹさんとＳ子さんは任意後見契約を結んだのです。ここでのキーポイントは代理権目録で、後見が開始した時にＳ子さんができる特定の行為が列記されています。この時点でＹさんが受任者であるＳ子さんにどんな代理権を与えたかという契約内容が登記されることになります。

★もし判断能力が低下したら

万が一Ｙさんが脳梗塞などで心身が不自由になったときは、Ｓ子さんが家裁に申立てをして、所定の手続きを開始して「審問」、「調査」、「医師の鑑定」を経て審判が下ります。そして家裁が任意後見監督人を選任して初めてＳ子さんの職務ができるようになるという仕組みや流れが、よく理解できました。

★かかった費用

公証人役場で手数料 11,000 円、登記費用関係 5,400 円などを支払い、契約書を手に公証人役場を後にしました。

Ｙさんは深い安堵感を覚えると同時に、この停止条件付き契約がいつ発効するのか、その時自分はどんな状態なのだろうか、と複雑な思いが胸をよぎりました。

★エンディングノート（もしもノート）

Ｙさんは以前から人生のエンディングについて関心があり「もしもノート」を購入していました。その中で任意後見制度について知ったのです。『私自身に判断能力がなくなったとき』の項目に「任意後見契約を結んでいます。」という欄があり任意後見人の氏名、住所を記入するようになっています。

遺言・相続も大切だが、その前段階の入院や介護、施設に入所などの終末期のことがもっと重要だし、その時自分の心身が不自由になっていたらと思い至ったのが、任意後見契約を結ぶ動機となりました。



誰にもくる人生の終末期。Ｙさんのように決断し、行動に移す人はまだまだ少ないのが現状です。（17 年度—全国で 4,800 人）



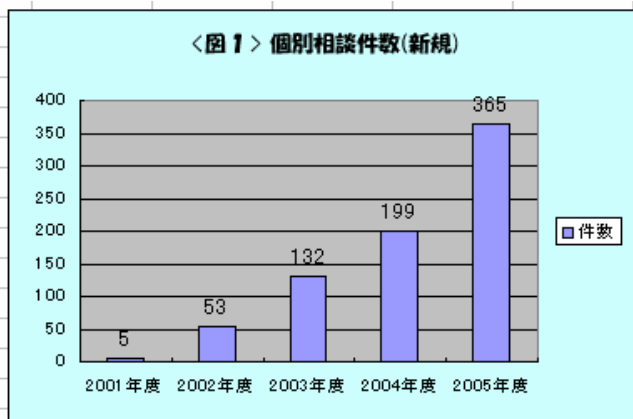
自治体の相談窓口で聞きました



<町田市役所福祉総務部>

昨年行われた自治体における権利擁護に関する取り組み調査で最も実施率が高いと評価された町田市役所福祉総務課の高木粧知子さんに話を聞きました。

<図1> 個別相談件数(新規)

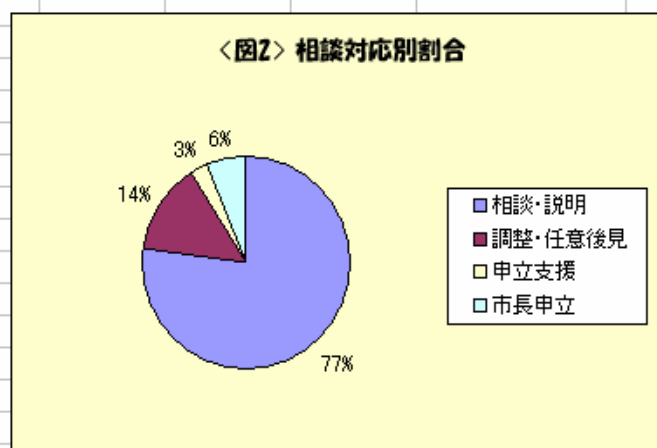


★町田市には成年後見センターは開設されていませんが、市が直接対応しております。相談件数は年々増えており、約5年間で合計763件になりました。今後も相談件数は増加傾向のようです。

★相談対応別割合は約8割が電話や来庁・訪問などでの相談で、制度についてや申立て書類記入説明のために2～3回対応したようです。関係者との調整も、必要な事案や任意後見につなぐまでの対応が14%でした。

本人にこの制度の内容を納得してもらうまで根気よく何度も説明しているという“熱意”に感動でした。

<図2> 相談対応別割合



★また後見人候補者や任意後見受任者を、弁護士会などの支援団体に依頼する時、利用者の経済状態や希望、さらに生活を取り巻く状況すべてを視野にいれ、一方で候補者にも事前に事情を説明しておき、まるで「お見合い」するように会ってもらっているとのことでした。

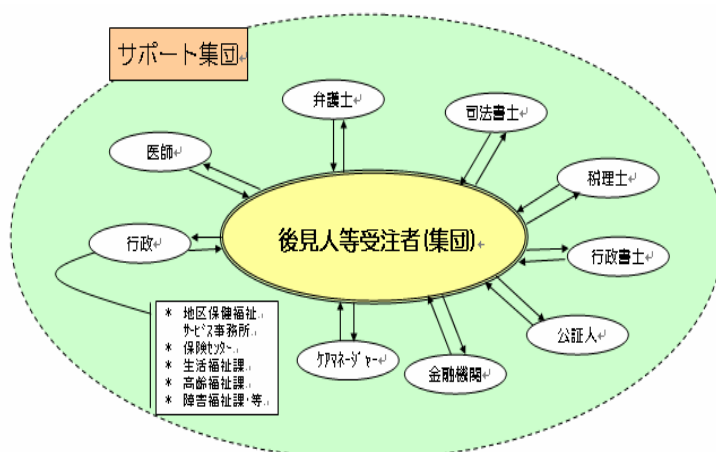
★後見人の仕事もそれぞれで、借金や土地の処分など複雑な問題を抱えている場合は専門家に頼まなければなりません。お金の出し入れや身上監護などなら「市民後見人」を支援する団体があれば、充分やれるのではないかと話でした。

★申立人のいない場合、今までに市長が申立て人になった件数は36件あるそうです。さらに経済状態が困難な場合は、市に予算が取ってあり後見人報酬を援助しているそうです。

★最後に、窓口の対応から見たこととして後見制度が円滑に進むためには、本人を取り巻く「介護の現場」「金融機関」「家族や親族」「市の職員」「後見人」などが一緒になって協力していくことが最も大切ではないかと結んでくれました。

<東京都目黒区>

★目黒区の専門家による成年後見制度検討会では後見人を支援する目的で、“後見人サポート集団”を設置することになり、今年10月からの実施に向けて「成年後見ネットワーク」構想が報告されています。



動き出した“市民が担う後見人”の養成



～気軽に相談でき、誰にでも使いやすい制度に～

★後見人が不足している

成年後見制度を利用する場合に重要な役割をする後見人は家族になる事が多いのですが、それ以外にも弁護士、司法書士、社会福祉士などの専門家ですが請け負う場合もあります。しかし、その数は圧倒的に不足しています。

いざ利用しようとしたとき「相談窓口が少なく、後見人になってくれる相手が見つからない」という現実が、この制度の普及を妨げている最大の理由かもしれません。

そこで家族や専門家の後見人の中間的立場で、後見人のサポートや利用者を支援するボランティアの存在が求められています。

★成年後見アドバイザーの養成

高齢社会NGO連絡協議会（堀田力会長、略称高連協）の活動のひとつとして、（財）シニアルネサンス財団が「成年後見アドバイザー養成講座」を開講しました。この講座は成年後見制度の利用を促進するサポーターを養成することを目的にしています。今年1月から3月にかけて全国67カ所で開講され、約2800人が受講しました。

高連協の成年後見推進のメンバーである、財団の河合事務局長は、「後見人は一定の知識とやる気さえあれば一般市民でも役割を果たすことは可能だ。そしてこの制度が誰にとっても使いやすい制度にならなければ高齢者の問題は解決しない。」との強い思いで、成年後見アドバイザー養成を始めたと話しています。

★後見人サポーターは団塊の世代に

この後見人サポーターの受け皿として、来年度以降大量の定年を迎える「団塊の世代」の活躍が期待されています。社会参加や学ぶことへの意欲が強い団塊の世代が、後見人として高齢者を支えてくれることになれば、この制度がもっと広がるのではないのでしょうか。

介護保険法改正で4月から全国の市区町村に「地域包括支援センター」が設置されましたが、ここが相談窓口になり利用が増えると、後見人サポーターの活躍の場は広がりそうです。

今後も各団体が養成講座を企画しているようです。また講座修了者にはフォローアップ研修でブラッシュアップを図り、近い将来市民後見人・成年後見アドバイザーとして実践活動に入るための準備を進めています。

（成年後見アドバイザーに関するお問い合わせは
03-3230-1171 シニアルネサンス財団）

★広がる自治体の動き

普及促進を図る動きは、自治体や関係団体においても次第に活発化してきています。東京都は今年3月に約200人の応募者の中から「社会貢献型後見人」として60名の市民後見人を育成して、各区や市の窓口に配属しました。本格的な取組みが遅れている全国の自治体でも、今後積極的な体制整備が図られるものと思われます。



＜関係機関問い合わせ先＞

- 東京弁護士会・高齢者障害者総合支援センター
「オアシス」 03-3581-2626
- 第一東京弁護士会 成年後見センター
「しんらい」 03-3595-8575
- 第二東京弁護士会・高齢者障害者財産管理センター「ゆとりーな」 03-3580-6688

- （社）成年後見センター・リーガルサポート
（司法書士団体） 03-3359-0541
- 成年後見センター ばあとなあ東京
（東京社会福祉士会） 03-5215-7365
- 法務省民事局 03-3580-4111(代)
- 東京家庭裁判所 03-3502-8311(代)
- 日本公証人役場事務局 03-3503-4355



地域が元気 ～多彩なグループ活動

グループ活動紹介



さいたまSLAの会

代表 落合英二

当会は発足直後、運営方針として参加メンバーにより次のような「意識あわせ」を確認し活動を開始しました。

- ①当初は多くを望まず、継続を第一に進める。
- ②SLA 会員が中心に一般の方と一緒に進める。
- ③講義・レクチャーだけでなく体験を交える。

▲活動拠点は？

定例会として毎月第四土曜日の午後を開催し、ほぼ毎月 1 回の講座・イベント企画を行い今日に至っています。活動拠点は、シーノ大宮《さいたま生涯学習総合センター》の講座室とし、ほかに見学や体験の野外活動を中心に活動しています。

そして最近では、各メンバーが主体となって「講座・イベント企画」を提案し、それを各々が役割分担し、相互に協力して活動する「プラットフォーム」型の運営を中心にこなしています。

▲今まで開催した活動と今後の予定

《防災のための見学と体験シリーズ》

- ★ 「試してみよう、さいたま防災館の体験」
- ★ 「試してみよう、県立防災学習センター」

《芸術・文化シリーズ》

- ★ 「日本画の楽しい見方」
＜石原日展審査委員を迎えて＞
- ★ 「日展見学会」（上野の都立美術館）
＜解説：石原日展審査委員＞
- ★ 「歴史散策・見沼代用水の歴史と櫻」
＜講師：舵島SLA＞

- ★ 「木版画の実演と鑑賞会」（9月9日予定）

《介護講座シリーズ》

- ★ 「初めての在宅介護の心得」講座
＜講師：宮副SLA＞
- ★ 「介護・デイサービス施設（敬寿園）の見学と体験」＜講師：新井施設長＞

《ライフプラン講座シリーズ》

- ★ 「成年後見人制度の活用」講座
＜講師：山岸SLA、舵島SLA＞
- ★ 「FPによるライフプラン」講座
＜講師：山岸SLA＞

《講師派遣》

- さわやかシニア大学・「脳の活性化」講座
＜講師：尾里SLA＞
- 「参加と協働を考えるサロン in さいたま」
＜柿田理事長、落合SLA＞

《自治体主催「フォーラム」への出展・協賛》

- 「埼玉NPOフォーラム 2006（県民活動総合センター）」へ出展（埼玉県主催）
- 「NPOフォーラム・ぜ～んぶ埼玉」協賛出展

▲広報について

これらの定例会・各種イベント企画・活動実績などは、「さいたまSLAの会だより」や「ホームページ」などで広報していますが、このたび活動の実態をさらに理解いただくため、季刊誌「シニアの季節：さいたま」を6月上旬に発刊されました。

最後に、さいたま生涯学習総合センターが主催する「市民活動支援・共催事業」として、当会が初めて提案した「少子高齢化社会と介護保険制度を考える講座」が採用されました。

今後の当会の運営にあたり、明るさが増してきました。

▲URL：<http://saitama-sla.at.webry.info/>

▲お問い合わせ T&F 048-874-6279 落合



イベント研究・みちの会

代表 廣野とし子

桜咲き、ツツジ、菖蒲、あじさいと咲き乱れる花々にじっとしてられない季節です。身も心も軽く、楽しく歩きましょう！

イベント研究・みちの会はシニア層を対象にレクリエーション、生涯学習、趣味・健康づくりに関わるイベントを企画運営して社会貢献する目的で設立されました。

主な活動は2005年5月開催の「皇居の四季めぐり」を皮切りに「江戸五街道ウォーキング」「江戸遊学」「頭のウォーキング」などを継続して行っています。

いつも楽しみに待っていて下さるリピーター参加者のニーズに応えられるように、定例会では活発な意見交換があり、よりよい企画を練っております。参加者の「楽しかった」「良かった」の声に喜びを感じながら運営メンバー全員でがんばっております。

SLA横浜中央フォーラム ＜心と体の健康を求めて＞

代表 小川怜子

豊かな心と体の健康を求めて、市民レベルのささやかなフォーラムを始めて3年目に入りました。毎月1回、日曜日の午前中に、“かながわ県民センター”で行っております。

1年目は心の健康を中心に心理学的アプローチで「自分探し」「メンタルヘルス」「ストレス解消法」「生きがい」「エンカウンター（出会い）」など講師の問題提起や参加者との話し合いを、まじめに楽しくやってきました。

2年目には少し幅を広げて「アウトドア活動」や「ふれあい囲碁」「元気に加齢しよう」「笑顔のポリビア報告」「終のすみかはどこ？」など企画してきました。毎回参加してくれる常連の方も増えてきましたので、年末には「年忘れ放談サロン」を行い参加者との自由な話し合いで親睦を深めました。

今年4月には「高級高齢者マンション」見学会を兼ねて、旭区水道記念館と近所の桜見

2月にはウォーキング「谷中の桜と羽二重団子」を実施しましたが、羽二重団子七代目店主の文学作品に登場するお団子の絶妙な話が大好評。ウォーキングに花を添えました。

以前開催した頭のウォーキング「江戸しぐさ」も大好評でしたが、講師をされた越川さんは最近、新聞や地域でも活躍中です。今後も皆さんがいま必要とする「頭のウォーキング」も企画したいと検討しています。

他の活動グループとも協力しあって、ニ

ヶ月に1回のサイクルで活動が出来るように、これからも歩み続けていきます。



物を行いました、20数名の参加者に大好評でした。

7月30日（日）には“食育”の問題を取り上げメタボリックシンドローム予防について話し合う予定です。

今後の企画として「ズーラシア散歩で動物と遊ぼう」や「防災センターでの体験学習」「横浜港めぐり」などの野外活動も考えています。「傾聴講座」や「カウンセリング」も基本講座として継続していきます。興味のある人、一緒に活動したい人はどなたでも参加できます。皆様のご参加をお待ちしています。

＜問合せ先＞ 045-332-0712 小川怜子
045-324-3071 柿田 登





ビバシニア講座 サクセスフルエイジングをめざして

朗読を暮らしに活かす

ジェロントロジー研究会 高村花美

★ 朗読をもっと身近に

声を出すことが健康に良いと言われていきます。このところの日本語ブームの影響もあり、カルチャー教室などで本格的に“朗読”に取り組む人が最近増えてきました。「いつでもどこでも、誰でもできる」のが朗読の良さですから、一杯のお茶や一輪の花を楽しむように、暮らしの中でもっと身近に気軽に、朗読を取り入れてはいかがでしょうか？

★ 声は心と体の健康バロメーター

明るく気持ちの良い声は相手に好印象を与えます。そしてお腹から声を出して、口をはっきり動かすとそれだけで気分爽快になり、脳も活性化され血液の循環も良くなります。逆に心身の調子が良くないときは、声にも力がなくなります。声の調子で健康状態を知ることができるのです。元気な声を保ち、老化を防ぐためにも朗読の基礎である「腹式呼吸」や「活舌」をぜひマスターして下さい。（注釈参照）

★ 想像力を働かせて感性を磨こう

手近にある新聞や雑誌、本の中から好きな文章を見つけて朗読してみましょう。でも、すぐに声を出して読むのではなく、黙読して書かれている場面や情景、登場人物の性格や心情などを思い浮かべて下さい。さらにその背景にあるものまで存分に想像してみましょう。頭の中に色彩豊かな絵が描けましたか？

＜注釈＞

▲腹式呼吸 お腹に手を当て横隔膜を広げるように深く息を吸い、ゆっくり吐く。

▲活舌 50音の「アイウエオ」「カキクケコ」・・・をそれぞれの音を口を大きく正しく開けて発音する。

★精神的発達生涯持続する

想像力は感性の母体です。脳の前頭葉（意志や感情をつかさどる）を刺激することで感性は発達し、気づきのアンテナとして役立ちます。

シニアの精神エネルギーは体力の衰えに反比例して生涯発達することは周知の事実です。朗読で培われた感性は、思いやりや喜びの発見はもちろん、危険察知や注意力にもつながるはずです。

★ 言葉との出会い

日本語の豊かさは誰もが認めるところですが、はたしてどれだけの“ことば”を自分のものになっているでしょうか？

例えば声を出して詩を読んでいると、何気ないことばが詩のリズムの中で“とびきりのことば”となって、心にしみるところがあります。また文章を読み上げているときも、その言い回しの妙に思わず頷いてしまうこともあります。

★ 日本語を楽しむ

日本語は字面の美しさと共に“音”としての心地よさを合わせ持つことばです。季節のことばや古今の詩歌、さらに趣き深い文章や懐かしい方言などを朗読してみてください。

朗読を楽しみながら自分のことばの引き出しを増やして、日常生活に活かして頂きたいものです。豊かなことばづかいは、人生を一層深く潤いのあるものにしてくれるでしょう。





医療制度改革で何が変わったのでしょうか・・・

平成18年通常国会で医療制度関連法案が審議されましたが、今回の改正で終わりとなるわけではありません。少子高齢化が進む中、今後も医療制度改革は医療費抑制の方向で進められていきます。

税金、社会保険に自己負担が増えていきます。そこでいくつかの問題をQ&Aで掲載します。

Q 今回の改正で高齢者の医療費が1割から2割負担と倍増したのは何故ですか？

A 日本の高齢化率は20%を超え、高齢者の増加と医療機関にかかる受診回数の多さから医療費増が顕著であるといわれています。一方、財務省は高齢者の資産等が現役世代を上回るケースが多いことを示唆しています。

そこで、高齢者にもある程度の医療費負担増を求めるということです。70歳以上の高齢者は、国民医療費31兆円（2003年度）の約4割を占め、年間で一人当たり70歳未満の4倍以上の医療費を使い、また諸外国と比較して受診回数が日本の場合は際立って多い（経済協力開発機構）ということです。

平成20年度から75歳以上の窓口負担を1割（現役並みの所得者は3割負担）、70～74歳の窓口負担を1割から2割に引き上げる（低所得者を除く）という改正です。

Q ジェネリック医薬品とは何ですか？

A 後発医薬品とも呼ばれ、新薬（先発医薬品）の特許有効期間（20～25年）後に、先発薬と同じ薬として厚生労働省の承認を経て販売で



きます。開発費用がかかっているので薬の公定価格（薬価）は先発薬より3割程度低くなり、販

売される価格が半値以下ということもあります。

ただ後発医薬品の主成分が先発医薬品と同じであっても添加剤等が異なれば同じとはいえないという意見もあります。

後発医薬品が半値だから患者さんの負担が半値ではありません。調剤薬局で処方されるときに薬剤価格のほかに、後発医薬品情報提供料や後発医薬品調剤加算等があり、その3割負担になります。

慢性疾患等で長く処方される場合や急性疾患で短期の処方のケースがあります。処方される医療機関や調剤薬局で、薬剤の内容や支払額について先発医薬品との差を具体的にお聞きになるとよいでしょう。

Q 医薬品の副作用で重い症状が出た場合に、治療費等を補助する公的救済制度はありますか？

A 正式な名称は「医薬品副作用被害救済制度」です。医薬品医療機器総合機構法に基づく公的制度です。医薬品を正しく使用したにもかかわらず、入院を必要とするなどの重篤な副作用を生じた場合には、医療費、医療手当、障害年金、遺族年金などの救済給付が行われます。国が事務費を補助し、製薬企業等が資金を拠出しています。

1980年にスタートした当初は認知度が低く、利用も少なかったのですが最近は急増して、事務処理が請求件数の増加で追いつかない状況といわれ、請求が支給、不支給の決定に1年にかかるといわれています。

副作用救済給付制度についての問い合わせは0120-149-931（フリーダイヤル）があります。



電話相談から見たシニア像

全国一斉電話相談



<結果報告>

3月25日、26日に全国6カ所にて開催された全国一斉特設電話相談「熟年・シニアの生活の不安と悩み110番」は合計319件の相談を受けました。

今回の相談者は60歳代後半が最も多く、次位の退職直後の60歳前半と合わせると、60歳代が全体の40%を占めました。

相談内容については、相続・遺言が最も多く20%でした。家族・人間関係が本年も増加し、逆に年金関係は減少しました。定年後の住まいや、家族・人間関係の両方で30%を超えて、シニアの退職後の居場所や家族とのつきあい方、心のあり方が社会問題として浮上していることが伺えました。

★集計報告

開設日時／平成18年3月25日、26日

開設場所／仙台、東京、名古屋、大阪、広島、福岡

相談件数 319件（男性61人・女性258人）

年齢区分 60歳前半66件、60歳後半61件

相談内容 1, 相続・遺言 64件(20.1%)

2, 家族 62件(19.4%)

3, 住居 21件(6.6%)

4, 健康 17件(5.3%)

医療 17件(5.3%)

★各相談内容からみる今年の特徴

1 相続・遺言（遺言に自分の最後の思いを）

- * 夫が死亡。子供と自分の遺産分割を知りたい
- * 遺言書が出てきたがどうしたらよいか
- * 姉の遺産相続で妹一人が不明で困っている
- * 独身であるが、親族への遺言の書き方は？

2 家族・婚姻（自立と協調が求められる夫婦）

- * 主人が全く外出せず、家のこともやらない
- * 85歳の主人は高齢再婚者同士。日常生活で相談相手が欲しい

- * 嫁と折り合いが悪く出る羽目になったが？

- * 息子がリストラでうつ病になって困っている

3 住まい（終の居場所を真剣に考える）

- * 一人になり、老人ホームにはいるべきか？
- * 自立施設に入りたいが身元引受人がいらない
- * 老朽化した自宅を格安でリフォーム出来るか

4 健康・医療（健康不安を聞いてもらいたい）

- * 入院したが、収入が少なく医療費が払えない
- * 医療費が上がると払えなくて、夜も眠れない
- * 失禁が始まったが夫には話したくない

5 成年後見制度（元気なうちに決めておく）

- * 天涯孤独。献体と財産処分はどうしたら？
- * 病気や認知症になったらと不安。成年後見制度について知っておきたい

3年間の上位10位の推移

上位	16年度	17年度	18年度	%
1位	遺言・相続 18.0	遺言・相続 25.5	遺言・相続 20.1	
2位	年金 16.7	家族↑ 18.8	家族↑ 19.4	
3位	家族 16.7	住居 7.8	住居 6.6	
4位	住居 10.6	年金↓ 7.1	健康 5.3	
5位	生きがい 5.4	医療↑ 7.1	医療 5.3	
6位	健康 4.9	健康 6.1	年金↓ 5.0	
7位	医療 3.7	福祉・介護 3.9	婚姻↑ 4.7	
8位	福祉・介護 3.7	財形 3.2	人間関係↑ 4.7	
9位	人間関係 2.7	人間関係 2.9	生きがい↑ 4.4	
10位	税金 2.7	生きがい 2.9	福祉・介護 3.4	
(累計)	(85.1)	(85.3)	(78.9)	

一人で悩まないで！

毎週土曜日・午後1時～4時

「高齢・シニア

なんでも相談」

03-3495-4283



NPO 法人・関東 SLA 協会

～耳寄り情報～

手軽で楽しい『健康づくり教室』

◇◇公共スポーツ施設利用のおすすめ◇◇



何をやるにも健康がいちばんです。日頃から自分自身の体力と体調に合わせた無理のない健康づくりが大切です。今回は、格安で手軽に挑戦できる公共スポーツ施設の利用をおすすめしましょう。

千代田区の**千代田総合体育館**(3256-8444)は、区民のためのスポーツ・レクリエーション施設ですが、区外の方々にも開放しています。おススメは、体力・健康維持の「週間プログラム」、自由参加型の体操教室です。各々の体力と趣向に合わせた健康維持と美容効果を狙ったコースが9種もあります。難度・強度がもっとも低い『**かんたんストレッチ**』はゆっくり時間をかけて、全身の筋肉を気持ちよく伸ばしながら柔軟性を養うコース。ストレッチ、リラックス法、ウォーキング、健康体操、足裏マッサージを盛り込んでいます。

新宿区民の体力づくりを応援する財団「**レガス新宿**」(03-3232-7701)のコースを見てみましょう。転倒が怖くて思うように外出できない方を対象にした『**楽々足腰体操**』がおススメです。「運動したいときに運動できる環境を！」を合言葉に、開講 15 分前行

けば事前の申込み不要で受講できるシステムは嬉しいですね。

横浜には、市所管の(財)横浜市スポーツ振興事業団が運営する施設、**横浜市スポーツ医学センター**(045-477-5050)が日産スタジアム内にあります。筋力トレーニングによって日常生活動作を向上させるための『**シニアコース**』(50才以上対象)がおススメです。また、関節を正しく機能させることで神経と筋コンディションを高めるため、市医学センター指導員による『**中高年コンディショニングコース**』、通称「**スポ医科健康教室**」が企画されています。8月に募集がありますから関心のある方は、問合せてみてはいかがでしょうか。

ほかにも横浜市(上記同財団)が各区単位で運営している**スポーツセンター**(市内17施設)では、中高年者の体力維持を目的とした『**エンジョイさわやか体操**』(60才以上)や『**生活体力づくり教室**』(40才以上)などを開催しています。

自分のペースでゆったりと — 自分と相性が良くて気長につきあえる施設を見つけ、**無理なく長続きのする運動習慣を身につける**ことで明日への健康が約束されます。問合せは、各施設に直接または役所のスポーツ担当課へお尋ねください。



毎日5分の健康タイム

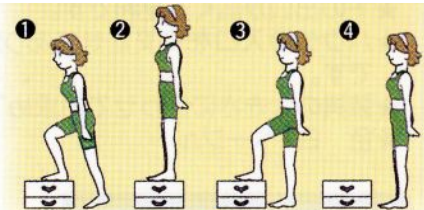
踏台昇降運動



内臓脂肪の多い方に
「メタボリックシンドローム」予防！



2秒に1回の割合で、昇降を3分間続け脈拍を測ると、だいたいの体力年齢と持久力がわかります。



<http://www.onsanga.com>
E-mail: sanga@joy.ocn.ne.jp

(社)婦人発明家協会主催
第30回「なるほど展」
厚生大臣奨励賞受賞

(有)サンガ 東京都文京区小石川
TEL 03-3818-5991
FAX 03-3818-0752



★東京都福祉サービス第三者評価活動として、協会は「社会福祉法人ゆずの木「多摩シルバーハウス」(特養)」の評価を実施しました。実施報告の詳細は、「東京福祉ナビゲーション」のホームページに公開、掲載されています。
<http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/controller?>

★5月16日、「町田市民福祉のつどい～地域で自分らしく生きる～」が町田市民フォーラムで開催されました。これは、健康福祉部主催の28回目となる恒例行事ですが、今回は、関東シニアライフアドバイザー協会が、佐藤昌子SLAによる講演ならびに二人のパネラーのフォーラムへの参加など企画協力いたしました。

※高齢者や福祉関連部署、また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画や講師派遣についてのご相談を承ります。事務局までお問い合わせ下さい。



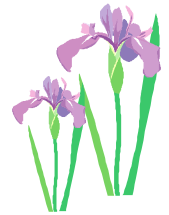
<会員募集>

仲間と一緒に、いきいきセカンドライフを実践しませんか？

ただ今会員募集中！

- ・会員（協会の目的に賛同し、活動できる方）
- ・賛助会員（協会の目的に賛同し、賛助していただける個人及び団体）

●入会ご希望、またお問い合わせの方には、資料をお送ります。下記へご一報下さい。



*東大の『ジェロントロジー』プロジェクトに期待！

6月3日(土)に東京大学安田講堂で、「健康寿命100歳を実現する学際科学シンポジウム」が開催されました。これは「高齢社会における総合人間学」といわれる『ジェロントロジー』プロジェクトを東大が立ち上げた記念シンポジウムでした。実は“シニアライフアドバイザー”誕生のコンセプトの一つが、この『ジェロントロジー』です。協会の会員も出席し、シンポジウムに耳を傾けながら、この東大が取り組む総長直轄のプロジェクトの立ち上げに勇気づけられた思いでした。

《読者の広場》

- ◇ 少子高齢化でシニアの自立が求められている今「ピバシニア」はタイミング良く創刊されたと思います。セカンドライフの生き方や加齢に関する情報など参考になることが盛り沢山で毎号楽しく読んでいます。(K)
- ◇ 2号の嵐山光三郎さんの「不良定年のすすめ」の中の「独りになることを恐れない」では下り坂の人生をゆっくり楽しんでという言葉が心に浸みました。これからの発展を願ってエールを送ります。(O)

このコーナーは皆さまの意見交換の場です。「ピバシニア」の感想やご意見をお気軽にお寄せください。写真・絵手紙・川柳などの作品も掲載いたします。

(編集委員／山下由喜子・佐藤昌子・中島七七子・中村和宣・岡井功雄)

シニアライフアドバイザーとは？

(財)シニアルネサンス財団(主管：内閣府)が実施するジェロントロジーを基礎理論として採り入れた「シニアライフアドバイザー養成講座」を履修し、資格審査に合格した者です。高齢社会の抱える諸問題に取り組み、定年退職後や子育て後に訪れる約20年もの長いシニアライフを健康で、不安なく、生きがいをもって、幸せに暮らせるようアドバイスし、共に考えて問題の解決にあたる、シニア問題の専門家です。当協会には、約400名の会員が所属し、各地で活躍しています。

「ピバシニア」第3号 発行日／平成18年6月30日

<発行人> 特定非営利活動法人・関東シニアライフアドバイザー協会 柿田 登

〒153-0063 東京都目黒区目黒2-10-5 ライオンズマンション101 TEL&FAX: 03-3495-4283

E-mail: info@kanto-sla.com URL: <http://kanto-sla.com>