あなたらしい生き方を探そう!

ビバシニア

第３８号
平成 30 年
4月30日号

特集 「介護予防で元気に過ごそう！」

- 地域包括ケアシステムの進捗状況
- 健康長寿ガイドライン 12 か条
- フレイルを予防しよう
- 低栄養に気を付けよう
- 地域活動参加で元気いっぱい

個人活動紹介

ビバシニア講座　民法（相続）改正要綱案について

「リレーエッセー」　青春のメモリー

耳寄り情報　おしゃれで便利なキッチン用品

ＮＰＯ法人　関東シニアライフアドバイザー協会

特集　介護予防で元気に過ごそう

◆ 人生 100 年時代

最近あちこちで目にするようになった「人生 100 年時代」という言葉は、今までの高齢者像をさらに広げて心身ともに健康で経済的にも安心で、社会的役割もある人生を長期的に考えなければならなくなりました。介護のお世話にならない元気な高齢期をなるべく長く維持していくためには何が必要な要素なのでしょうか？

年金の支給開始もいずれ 70 歳になるという話もあり「余生」などというのは遠い過去のことになりました。「生涯現役」という言葉も、現実的にはずっと働き続けるようなイメージになってきました。今回は元気で生きがいを持って長寿社会をどう生きたらよいかを検証します。

◆ 健康長寿新ガイドライン

健康長寿医療センター研究所が 2000 年に発表していた「健康長寿 10 か条」が 2017 年に大幅に改定されました。詳細は 3 ページに掲載していますが、今までの老化予防や生活習慣病予防だけでなく心の問題や社会参加、事故予防やサプリメントなども入れた「健康長寿 12 か条」になりました。フレイル予防や認知症予防を盛り込んで、介護のお世話にならないための大事なポイントを伝えています。

◆ 社会参加の重要性

私の夫は、毎日の散歩の途中で面白そうな所には積極的に入っていき、新しい知人を見つける天才？です。山登りでも毎回若い人に声をかけて名刺交換してきます。そのうちの何人かとは楽しい山仲間になり、どんどん輪が広がって、電話やメールでの交流も楽しんでいます。

孤独死や孤立の問題は社会とのつながりがあれば防ぐことができます。多少体調不良な時でも、公園や公民館、地域サロンで友人知人とおしゃべりができるところがあれば、頑張って外出してみようと思うはずです。家に閉じこもるのではなく、多世代の人たちが交流できる地域の居場所を探しましょう。

◆ バランスの良い食生活

毎日の食事はまんべんなくいろいろな食材を食べて、栄養不足を防ぐことが大切です。食事の量が減るとエネルギー量やタンパク質が不足しがちになります。ＢＭＩが 20 以上、肉や魚などのタンパク質から作られる成分のアルブミン値が 4,0 g 以上が必要です。それ以下なら低栄養となり要介護状態や死亡のリスクが高まります。1 年に 1 回は検診などで自分の栄養状態をチェックしましょう。

◆ 経済的な不安

シニア向けの講座で参加者に「今一番心配なことは何ですか？」とマイクを向けると「長生きすると、経済的な不安がある」という答えがありました。国民年金主体で預貯金を補充して生活している人などは、経済問題は大きな不安材料です。昔は子供と同居して生活費は子供が負担することが普通でしたが、一人暮らしや家族と住んでいない高齢者には最後まで自分の力で生活していかなければなりません。

◆ リバースモーゲージの見直し

最近テレビのコマーシャルでよく宣伝するようになったリバースモーゲージを見直してみました。自宅を担保にして銀行などから融資を受け、毎月利息だけを支払って、本人がなくなったら自宅を売却して返済するという仕組みです。自宅は持ち家だが現金がない高齢者の、経済を支える一つの選択肢です。よく調べてみるといろいろな条件がありますのでリスクもきちんと知ってから利用しましょう。

◆ 元気なうちに情報を集めておこう

介護のお世話にならずに元気で 100 歳を目指したいと思いますが、いろいろなことを想定して元気なうちに必要な情報をきちんと集めておくと、長生きしても安心です。（Ｙ）

地域包括ケアシステムの進捗状況

◆ 2018 年度介護保険法一部改正

団塊世代が 75 歳になる 2025 年を目標に、重度な要介護状態になっても住み慣れた地域で最後まで自分らしい暮らしが続けられるように、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築に向けて各自治体が努力をしています。

2018 年度、医療・介護の同時改訂で高齢者の在宅生活支援を強化することになりました。大きな柱は報酬の改定で、往診体制充実への評価や医療職や介護職の情報の共有、緊密化を評価することです。退院後のケアや家事サポート自立支援サポートなどにより、看取りが在宅や老人ホームでできることを目指しています。

◆ 地域包括支援センターの構成と役割

地域包括支援センターは住民の保険・福祉の各種相談を幅広く受け入れる「総合相談所」で、権利擁護事業、介護予防支援、介護予防マネージ面と事業など多面的な支援を展開しています。

総合相談、地域のネットワークづくり、権利を守る活動、介護予防サポートの 4 つの役割があります。

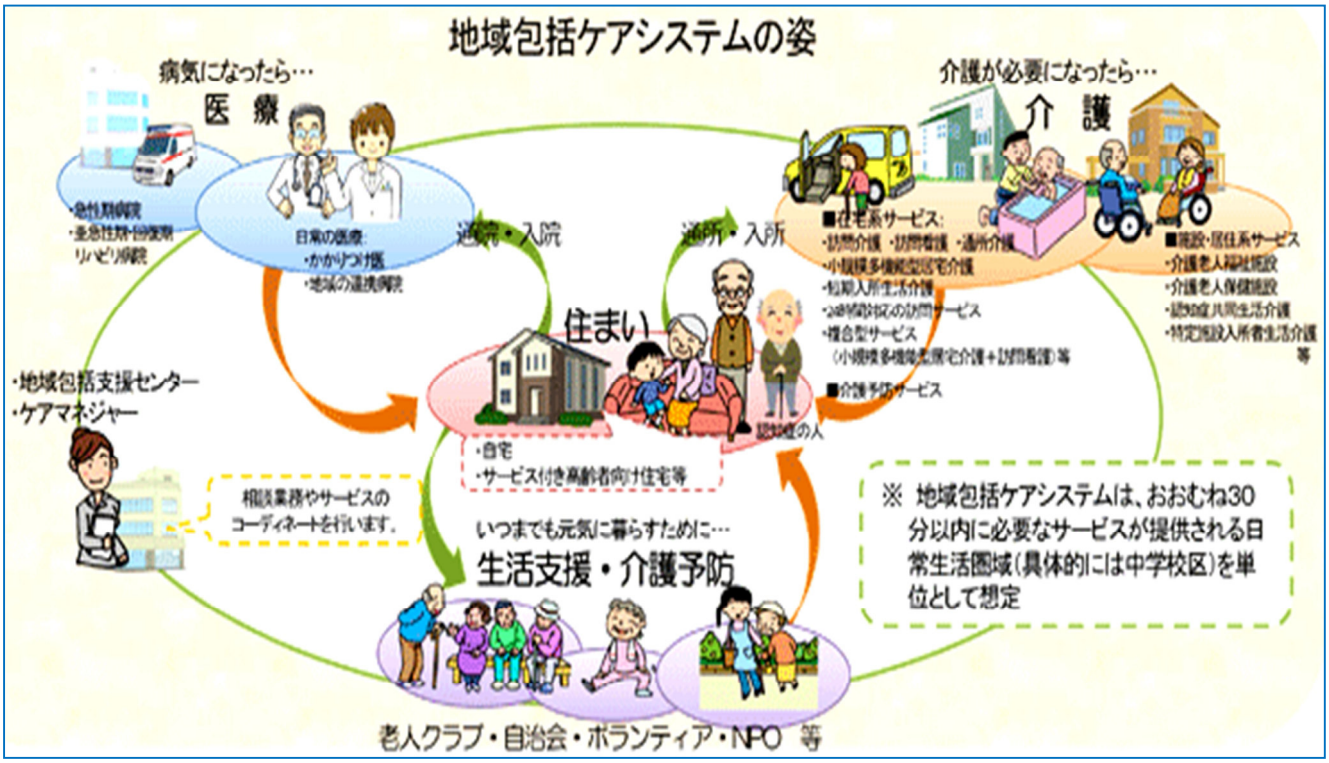
◆ 市町村の取り組み状況

地域の課題を把握してその地域にあった具体的な方法でケアシステム構築に向けて議論が進められていますが、自治体によって大きな温度差が出ているようです。

地域のすべての住民が関わることにより、実現可能なシステムをめざしており、医療介護の専門職は介護保険法に基づいて少し固まってきましたが、地域事業者やＮＰＯ、社協、老人クラブ、自治会、町内会、ボランティアなどとの連携には、まだかなりのばらつきがあります。

◆ 横浜市青葉区の取り組み

私も横浜市青葉区で「介護予防検討会」のメンバーとして 3 年前から会議に参加しています。高齢福祉課の職員、医者、歯科医師、薬剤師、大学教授、ケアプラザ職員、保健活動員、食生活改善推進員など多様なメンバーで構成されていますが、地域の現場活動を知らない専門家が地域住民に、どのように関わったらよいかが、いつまでも見えてこないのが現状です。さらに具体的な計画が求められていますが、足並みが揃うまでにはまだ時間がかかりそうです。（Ｙ）



特集　介護予防で元気に過ごそう

健康長寿のための 12 か条

◆ 東京都健康長寿医療センターの新指針

1991 年から東京都老人総合研究所で生活が自立している人たちの長生きの条件としてうたってきた「元気で長生き 10 か条」が大きく見直されて「健康長寿新ガイドライン」が発表されました。

ここ 10 年来呼びかけられていた「メタボリックシンドローム」は中高年の生活習慣病予防に重きが置かれていましたが、超高齢社会に入り、高齢者には「メタボ」より「フレイル」予防が大切になってきました。「フレイル」は、徐々に心身が弱り要介護に近づくことです。

また現役時代を終えた人に欠かせないのが、活発な「社会参加」です。人との交流が減るほど老化が早まることが分かってきました。このように健康管理のキーワード違ってきたことから「新ガイドライン」が提案されました。

◆ 健康長寿のための 12 か条

①いろいろ食べて痩せと栄養不足を防ごう
②お口の健康を守り噛む力を維持しよう
③筋力＋歩行力で生活体力をキープしよう
④外出・交流・活動で人や町とつながろう
⑤ウェル・ビーイングをめざそう
⑥家庭内事故を防ごう
⑦健康食品やサプリメントの正しい利用
⑧広げよう地域の輪。地域力でみんな元気
⑨栄養・体力・社会参加でフレイル予防
⑩よく食べ、よく歩き、よく話し認知症予防
⑪生活習慣病を予防しよう
⑫終末期を最後まで自分らしく暮らそう

以上が新ガイドラインです。

この中で注目するのは心の問題や事故予防健康食品やサプリメントが入ってきたことや、口腔ケアや食生活もより具体的になりました。フレイルも認知症も「食生活・運動・社会参加」が基本的な予防であることが伝わってきます。

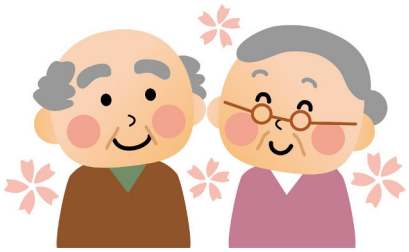
私たちが人生 100 年時代を生き抜くために必要な健康長寿のための 12 か条です。

◆ ウェル・ビーイングとは？

辞書で調べると「幸福・福祉・安寧・繁栄」とありますが「よりよく生きる」、「自分らしく生きる」という解釈です。誰もが自分なりに心身ともに安寧で、自分なりに幸福であると感じながら社会の中で生きていけること、それがウェル・ビーイングです。

そのためには毎日の活動で、少しだけ違うことを選ぶしなやかな脳を作ることが大事です。「好奇心」「感性」「笑顔」「目標」の 4 つをいつも大切に生活することが長生きの秘訣です。

◆ 老年的超越のステージへ



年を重ねるごとに価値観が変わり、すべての物ごとのつながりを感じる感覚が生まれて「老年的超越のステージ」に向かうようになると、過去の人生を肯定し、ありのままの自分を愛おしく思い、1 人でも孤独感が少なくなり、すべての人に感謝の心が生まれるようになると言います。老いを受け入れて自分なりの幸福感で生きていくことが大事でしょう。

◆ 家庭内事故を防ぐには

加齢に伴う体の機能の低下は、家庭内での思わぬ事故を招きます、「転倒」「入浴事故」「誤嚥事故」「やけど」などが 4 大事故と挙げられますが、転倒予防には筋肉を鍛えることが大事で転んでも手を付くくせをつけると安全です。

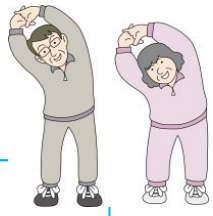
入浴は長湯を避けてぬるめの湯でじっくり温まり、脱衣所と浴室の温度差もチェックして、食後すぐや深夜・早朝の入浴は避けましょう。

◆ 人生の最後を事前に考えておこう

誰もが迎える最後の時まで自分らしく生きていくために元気な時から終活についても考えておきましょう。「エンディングノート」に大事なことを書き留めておくと安心です。（Ｙ）

特集　介護予防で元気に過ごそう

フレイルを予防しよう



◆ フレイルとは？

高齢になって体の力が弱くなって外出の機会も減り、病気ではないけれど誰かの手助けや介護が必要になってくる虚弱状態をフレイルと呼びます。健康状態を維持するためにこのフレイルを予防することが大事です。

「最近、ちょっと痩せてきたかも・・」「走るとすぐ息切れがするようになってきた」「前よりも疲れやすくなった気がする・・」「外出するのが億劫な時がある」などの症状は誰もが感じることで、健康と要介護の中間の状態です。

◆ フレイルの３つの要素

フレイルの３つの要素として「身体の虚弱」、「心と認知の虚弱」、「社会性の虚弱」があげられます。高齢期のＢＭＩ(体重と身長の関係から人の肥満度を示す体格の状態）は中高年とは異なり、少し高めの方が栄養状態や死亡率の統計からみても良いことが分かってきました。

またフレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。タンパク質を取り、適度な運動をすることによって筋肉の衰えを遅らせることが大切です。

◆ 健康長寿に大切な「栄養」「運動」「社会参加」

まずはバランスの良い食事と口腔機能を維持するために、毎日の食事には筋肉のもとになる魚、肉、大豆製品、牛乳・乳製品を中心に野菜や果物、海藻類もたっぷり摂りましょう。そしてよく噛むことも大事です。

少しの運動でも毎日継続して行うことで筋力の低下を防ぐことができます。転倒・骨折から寝たきりになるリスクも軽減されます。

３番目の柱である社会参加は趣味やボランティア、就労などで外出の機会を増やす工夫をしましょう。よく言われる「きょうよう」(今日用事がある)、「きょういく」(今日行くところがある)が何より大事です。友人とのおしゃべりや会食などでいつも刺激をもらい前向きに生活することがフレイル予防につながります。

◆ 人やまちとつながろう

閉じこもりを防ぐために買い物やペットの散歩など、小さな用事を組合わせて、こまめに外出することが大事です。近所づきあいや友人との交流だけでなく、趣味やボランティア、ウオーキングの会などに参加して楽しさとやりがいを見つけて人やまちとつながりましょう。

無理をしたり、ストレスがあると健康効果が弱まります。自分のペースを守るコツを知って活動を続けましょう。

◆ 地域力でみんな元気に

地域の皆さんが助け合い、信頼し合うことでまちも人も元気になります。認知症や孤独死予防のためにも、みんなで見守り力を高めたいものです。行政だけでなくＮＰＯや民間企業、ボランティアなど世代を超えて交流し、お互いさまと言い合える「支え合い力」を育てましょう。

住み慣れた地域で暮らし続けるために、行政だけでなくＮＰＯや民間企業、ボランティアなどが「生活支援サービス」を始めています。社会福祉協議会や地域包括支援センターなどで利用や参加に関する情報を入手できます。

◆ 介護予防の目指すところ

介護予防とは心身機能の改善や環境を調整して高齢者の生活機能の向上や地域社会活動への参加を促すことにより、要介護状態にならないようにすることです。一人ひとりが生涯にわたり生きがいのある生活やＱＯＬの向上、自己実現できることを目指しています。(Ｙ)

特集　介護予防で元気に過ごそう

低栄養に気を付けよう

◆ 低栄養の症状とは？

低栄養とは人間が生命を維持し、日常生活を営むために必要な栄養が不足していることで、特にエネルギーとタンパク質が不足している状態のことです。「食欲が低下して食事の摂取量が減り、活動量が減ってきた」「唾液が出にくくなり、噛みにくい、飲み込みにくいなど、機能が低下してきた」「気力が低下して買い物や料理を作るのが億劫になって閉じこもりがちになってきた」などの症状が出たら要注意です。

さらに、低栄養になると消化吸収や肝臓の働きが悪くなり、抵抗力が低下して風邪から肺炎などの病気を引き起こしやすくなります。やせ気味の人や偏食の多い人は特に注意が必要です。

◆ 低栄養を予防するために

・肉・魚・卵などのタンパク質やカルシウムが十分に摂れる料理を心がける。
・1 日 3 食バランスよく食べる。一度に食べられない時は、数回に分けて食べる。
・味覚が衰えて濃い味付けになりがちですが料理を工夫して塩分は控えめに。
・お茶や飲み物などで水分を十分に摂り、脱水症状に注意する。
・うどんやソバなどの単品のバッカリ食や、簡単食は避ける。
・噛む力を維持し、歯の健康に気を付ける。
・家族や友人と楽しく食事をする機会をつくる。

◆ 低栄養を予防する１０食品群

①魚(動物性タンパク質やカルシウムが豊富)
②油(適度な油成分は細胞などを作るのに必要)
③肉 (良質なタンパク質の代表)
④牛乳 (タンパク質とカルシウムが豊富)
⑤野菜 (ビタミンと食物繊維が十分とれる)
⑥海藻 (ミネラルと食物繊維が豊富)
⑦芋 (糖質でエネルギー補給)
⑧卵 (簡単な調理法でタンパク質がとれる)
⑨大豆 (必須アミノ酸、カルシウムが豊富)
⑩果物(ビタミン、ミネラルが多く食物繊維豊富)

◆ 口腔ケアで噛む力を維持しよう

加齢とともに歯ぐきやあごの筋力が低下して噛む力や飲み込む力が落ちてきます。硬い食べ物を避けて柔らかい食品ばかり食べていると食品が偏り、低栄養の原因になります。また、唾液の分泌量が減って口が乾燥、洗い流し作用が減少し、腔内細菌が増加しやすくなります。さらに、「ごっくん」と飲み込む嚥下機能が衰えて誤嚥しやすくなり、体調が落ちると「誤嚥性肺炎」にかかりやすくなります。

◆ 健康食品やサプリメントの正しい利用

栄養の補給が必要なときはサプリメントに頼ることもあります。低栄養で体調を崩してしまう前に利用の目安を知り適切に活用しましょう。さまざまな情報が氾濫してテレビのコマーシャルでは青汁やタンパク質補給の商品などがいろいろ紹介されています。

健康食品やサプリメントは長い間、飲み続けないと効果が現われないこともあります。価格もかなり高いものもあり、高齢者には大きな負担です。よく調べてみるとほとんど効果はなくビタミン補給ぐらいという商品もあると聞きます。誇大広告で紛らわしい情報をきちんと見極める冷静さが大切です。

◆ 「お試しに無料で差し上げます」には注意

テレビを見ていると「お試しに無料で差し上げます」「本日限定 200 名様」とか購買をあおるような文言をよく耳にします。これは個人情報を知ることが目的で、その後、しつこく商品宣伝のダイレクトメールが送られてくることが多いようです。必要のない商品をむやみに申し込むことは避けたいものです。情報に振り回されないように賢くなりましょう。(Y)

地域活動参加で元気いっぱい

◆ 地域活動に参加するには

私たちの暮らす町には「町内会」や「子ども会」など、地域の自治体がいくつか存在します。皆さんはそれらの自治体が、どのような活動を行っているか知っていますか？

より良い暮らしを送るためにも、住んでいる地域の「地域活動」の内容についてはきちんと知っておくことが大切です。では、どこでそういった情報が得られるのでしょうか。地域にまつわる情報を知りたいなら、やはり近隣住民が集うコミュニティや地域活動に参加するのが良いでしょう。しかし、人によっては、「誰が参加しているの？」「どんなことをするの？」と先に不安を感じてしまって、なかなか参加に踏み切れなかったりしているようです。また、特にアパートやマンションでのひとり暮らしの場合、近隣住民と接する機会がほとんどなく、「地域活動」への興味が希薄になってしまうことも多いようです。

◆ 外出・交流・活動で地域とつながろう

ずっと元気に過ごすためには、家に閉じこもらず、無理のないよう頑張り過ぎないペースで外に出かけてみましょう。出来たら１日１回以上買い物やペットの散歩などの小さな用事を組み合わせて、こまめに外出してみましょう。

◆ 地域貢献で楽しさややりがいを見つけよう

近所付き合いや友人との交流だけでなく、趣味やボランティア活動などで、新しい友人や知人と一緒に集う機会を持ちましょう。楽しさとやりがいが健康効果をもたらします。周１回以上は地域の人達と交流しましょう。

◆ 無理なく、がんばり過ぎないで

本意ではない付き合いやボランティア活動で、無理をしたりストレスがたまってしまったり、好きなことでも活動時間が長すぎたり、人間関係に問題が起きたりすると、健康効果が弱まるという研究結果があります。自分のペースを守るコツを知って活動を続けましょう。断ることも大切です。

◆ 自分の状態にあった活動を切れ目なく継続

いつまでも自分は若いと思っていても、年例を重ねると体力の低下は避けられません。自分の健康度に応じて地域とのふれあいの舞台を変えても、いつまでも切れ目なく社会参加を継続して、地域に必要な人になりましょう。

◆ 各自治体の取り組み

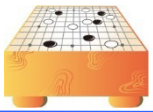
団塊の世代が７５歳以上となる２０２５年を目途に認知症の方も、一人暮らしの方も、地域で安心して住み続けるために、又元気で社会とつながりを持って生活するために、地域で出来ること、地域に必要なことを話し合う場として協議体作りが進められています。

◆ 地域ふれあい協議会

町会、住区住民会議、民生児童委員、ふれあいサロン活動者、老人クラブ、在宅福祉サービスセンター協力者、ファミリーサポートセンター協力会員、包括支援センター、社会福祉協議会各事業担当者で構成してふれあい協議会が各地域で立ち上げられています。（Ｓ）

個人活動紹介

囲碁指導員になって



シニアライフコーディネーター　武久由紀子

◆ 協会に入会したきっかけ

早いもので、東京に転居して３年が過ぎようとしています。１年目は戸惑いながら何をしたら楽しく暮らせるだろうかと、迷いながらの一年でした。Ｃ型肝炎も完治し、健康を頂いたお返しを社会に何かしなくては、と模索致しておりました時、佐藤理事と出会いました。素晴らしい巡り合わせとご縁を頂き、関東シニアライフアドバイザー協会に入会し、それをきっかけにボランティアという世界に入りました。

■ 子供たちに囲碁を教えたい

協会に通う中、「囲碁ボランティアを始めたい、子供たちに囲碁の素晴らしさを伝えたい」そんな思いがふつふつと湧き上がってきました。

私の父は囲碁のプロ棋士でした。96 歳で亡くなりましたが、私は父から囲碁指導を受けたことはありませんでしたが、60 歳になって囲碁を本格的に始め、65 歳で二段になり、囲碁普及指導員の資格を取りました。

孫が小学校に入学したのをきっかけに、目白小学校で囲碁指導を始めました。その時は豊島区の小学校囲碁普及がゼロの状態でした。学校、棋院、教育委員会に話し、現在３校の指導をしています。

◆ 囲碁のルールと利点

囲碁のルールは簡単です。①黒、白、順番に打ち、②.陣地の多い方が勝ちです。③相手の石の道をふさげばとれる。④.石の打てないところ、打てる所がある。⑤コウはすぐに取り返せない。

囲碁をするとマナーが良くなります。

①挨拶をきちんとする。②「マッタ」はなし。③碁笥の石をガチャガチャしない。④.対局中の、おしゃべりはやめよう。⑤対戦者への口出しは禁止。

たくさんの効能があります

計算能力、暗記力の向上、多方向からの思考力、集中力、創造力、コミュニケーション力、失敗から立ち直る力、交渉力、形や空間の認識力と大局観を形成する力、バランス感覚、経済力、変化への対応力、価値判断能力などです。

◆ 子供や視覚障害者の指導で得たこと

囲碁指導をして私が頂いたのは、子供たちの笑顔と、目の輝き、もっともっと知りたいという意欲。可愛い子供たちに導かれて、いかに囲碁が素晴らしいゲームであるかを感じずにはいられません。通学路で出会う子供たちに、「囲碁先生！」と声を掛けられるようにもなりました。

また、囲碁の導きで、福祉囲碁協会の皆様との繋がりも頂きました。視覚障害者の方々との囲碁対決です。囲碁は、別名「手段」とも言われています。特殊な囲碁盤での、手と手を重ねあい、「ここに打ちました」と言うと、「はい」と言って、相手の方の手が重なります。この様な対局は初めての経験でした。皆様の明るさと活力にはいつも驚かされています。逆に私が癒されていることに、毎回感謝して帰っています。

◆ 囲碁を通して活動の輪が広がりました

今年は、昭和の大棋士・木谷実先生を父親に持つ木谷正道氏との交流も始まり、東日本大震災で被害を受けた、大船渡市の囲碁祭りのお手伝いが出来るようになりました。「全国盲学校囲碁大会」で今年は、台湾の盲学校の方々も参加され大きく盛り上がっております。

４月は、私と娘が日本伝統文化教室を開いております「小苦樂」で、子供に囲碁と折紙の文化イベントをいたします。折紙の講師には佐藤先生をお願いしています。

年を重ねるごとに広く大きく、子供たちや障害のある方、高齢者の方々との交流の輪を広げていきたいと頑張っております。囲碁は認知症の治療薬にもなるのです。

これからも時間の過ぎるのも忘れ、囲碁に没頭したいと願いつつ、元気で生かされていることに感謝いたしています。

自主活動グループ紹介

人の心の琴線に触れ、共に響き合う明るく楽しい「サンライズの会」

シニアライフコーディネーター　吉原　有一

◆ 誕生の経緯（本年で８年目）

シニアライフコーディネーター(ＳＬＣ)の、３期の受講生が中心となって、ＳＬＣ養成講座卒業生の輪を広げる「交流の場」として、平成２２年７月に発足しました。会の名称は、「陽が昇る、輝くシニア」をイメージして「サンライズの会」としました。

アクティブ・シニアとして「社会に役立つ存在になろう！」を合言葉に、一人ひとりが百歳まで輝いて生きる何かを発見し、共有し合うことを目的に、意見を出し合い設計図を描き続けて１年９か月、平成２４年４月に皆の熱き思いが形となって全員参加型の「学び合い＆おしゃべりサロン」をスタートするに到りました。

その時の歓喜は、今も忘れえません。第１回の講師は私で、「皆さん、カウンセリングワールドへ、ようこそ！」傾聴の基本的態度の大切さをエクササイズで体感して、傾聴ボランティアに活かせると目を輝かす参加者の晴れやかな表情を鮮明に思い起こし、心が躍ります。

◆ ６８回を迎えて見えて来たものとは

参加者の一人ひとりが、何かを感じ、気づき、そして参加して良かった、また来よう、そんな思いにかられる企画はどうしたら創出できるのか？と考え込んでいても何も生まれません。行動し続けてトライアンドエラーを繰り返す中で、不思議と見えて来るものです。

８月の盆休みを除く毎月の第三火曜日に開催していますが、「紙芝居のスキルを身につけましょう」と題した「学び合いサロン」でのことです。「いなむらの火」の紙芝居を観た参加者が、今度は自ら語り手となり、演じる側を経験しました。

「紙芝居って！見るもよし、やるもよし、アナログ小劇場の世界にどっぷりつかったこの感触、とてもいいなあ！」との一声に皆が共感して頷くのを見て、これが参加者の心の琴線に触れることだと実感しました。

◆ フィールド講座

フィールド講座で「銀座ぶらり歴史散歩」をする中で、案内人に導かれて昭和７年に建てられた銀座アパートメントハウス奥野ビルに入った際に、手動式の古いエレベーターが今も稼働して、乗ってゆっくり上昇する時のセピア色をした情感に参加者皆が酔いしれて感動しました。

「江戸風鈴の工房体験」では、熱せられたガラス玉を吹いて風鈴の型を作り、絵柄をつけながら自らの創作意欲の高まりを感じつつ、その風鈴の音に心洗われました。

参加して良かった、来月の講座は何って聞かれるたびに、参加者一人ひとりの心の琴線に触れて響く講座を、明るく楽しく提供し続けて行くことが「サンライズの会」に求められるこれからの進むべき道であることを、参加者の皆さん一人ひとりから教えられたような気がします。

◆ 「サンライズの会」は挑戦し続けます

講座の内容をカテゴリー別にみると、健康維持講座、子育て支援講座、スキルアップ講座、歴史や体験にフォーカスしたフィールド講座そして人生講座などです、

ペグともいえる一人ひとりの心に何か引っかかる、吸い寄せられるそんな講座の充実に挑戦し、協会のジェロントロジーの理念をベースとして「発信力」「受信力」「コーディネート力」を兼ね備えた自主活動グループとして、情熱をもって今後も邁進して行きます。

ビバシニア講座

民法（相続）改正要綱案について

～3 月ビバシニア講座　藤本正保弁護士の講義から引用～

◆ 民法改正案成立・公布

2017 年 6 月、民法の契約に関するルールを大幅に見直す民法改正法が成立し、10 月に公布されました。民法が制定されて以来最も大きな改正で、2020 年の施行に向けて活発な議論が行われています。

高齢化に対応するため、遺産相続については抜本的な改革案が法制審議会の相続部会より出されました。このほかにもシニアの暮らしに密接に関係する内容が多く含まれています。

◆ 今回の改正のポイント

①配偶者相続人を保護するための方策

★配偶者に居住権を新設

現行では例えば家の評価 4000 万円、預貯金 2000 万円の場合、夫が亡くなった時妻の法定相続分は 3000 万円、2 人の子どもの法定相続人がそれぞれ 1500 万円になります。家の評価額が妻の法定相続分を超えるため妻は法定相続分で相続すると家を売却しなければならなくなり、住むところを失います。

一方、改正法の場合配偶者居住権を 2000 万円、所有権を 2000 万円で評価します。妻は法定相続分 3000 万円のうち配偶者居住権 2000 万円、預貯金 1000 万円が受け取れます。また子供 2 人は法定相続分 1500 万円のうち家の所有権 1000 万円、預貯金 500 万円になります。したがって、妻は配偶者居住権を設定することにより、家に住み続けることができる上に、預貯金 1000 万円も相続できることになります。さらに配偶者保護として遺産分割が終了するまでは無償で住める権利を設けます。

★遺産分割の見直し

20 年以上結婚生活を続けていた夫婦に限り、住んでいた家が遺贈・贈与された時は遺産の中からその家を除くことができます。また遺産分割協議が成立する前でも、葬儀代や生活費などを被相続者(死亡者)の預貯金から引き出すことができるようになります。

★遺言制度の見直し

自筆証書遺言のトラブルを防ぐために、法務局で保管できる制度になります。相続人が遺言の有無を調べられる制度も導入されます。また自筆証書遺言を法務局に預けた場合、家庭裁判所で相続人が立ち会って内容を確認する「検認」の手続きが不要になります。

自筆証書遺言は「全文を自筆する」ことが成立要件とされていましたが、遺言を作成する人の負担を軽くすることと誤字などのトラブルをなくすために「財産目録」はパソコンでの作成が可能になります。

②相続人以外の者の貢献を考慮するための方策

相続人以外の被相続人の親族（子どもの配偶者など）が介護などをした場合相続人に金銭などの請求をできるようになります。しかし貢献の度合いなどをどのように評価するのかは難しい問題で、介護記録を作成しておくとかが必要になります。家族の仲がよいことが大事で生前から意思を伝えておくことが大切です。

③金融機関の「仮払い制度」

現行法では遺産分割協議が成立するまでは原則として銀行などの金融機関は故人の遺産の払戻や名義変更に応じることができず、口座は凍結されました。そこで生活費や葬儀代の支払いのために個人の預金を金融機関から引き出しやすくする「仮払い制度」が創設されます。

その他にもいくつか改正されることはありますが、民法の正確な知識をしっかりと理解しておくことが大事でしょう。弁護士や司法書士、行政書士などの専門家に相談してみることも大切です。（Ｙ）

＜青春メモリー＞　会社を通して経験した人生の思い出

シニアライフアドバイザー　伊東　靖明

◆ 就職に関するトラブル

大学３年の夏前、親しくしている家から、親類が丸善石油会社にいるので就職を希望するなら紹介するとの嬉しい話がありました。丸善石油の松山製油所の製造担当重役だという。工業化学科で石油に興味を持っていたので実習が出来るか聞いて貰うとOK の回答がありました。

室蘭の大学から実家の足尾に帰らずに丸善石油の松山製油所に直行、会社の寮に入りさらに20 日の延長を認められ、希望するなら就職もOK の話になったのです。しかしこれが問題の引き金でした。

◆ 友人に譲った経験

当時の就職担当の教授が、「自分を経由せずに学生が勝手に企業を決めるのはとんでもない話だ、進級させない」と、一悶着になりました。

丸善石油にこの旨を連絡すると「当てにしていたのだから代わりの学生を紹介しろ」と人事から依頼が来たのです。私の丸善石油の実習の話を聞いていた友人が是非行きたいと希望しました。

私が内緒で丸善石油に友人の紹介状を書き、大学に正式に求人申し込みを行ってもらい、友人はめでたく丸善石油へ就職しました。

◆ その後の私の就職活動

私のゼミの教授の口添えで４月末にやっと４年生の進級合格をもらい、晴れて就職活動を始められました。学生数が少ないので、当時は１企業に１名の学生をあてがわれました。石油会社はスタンダードバキュームのセールスエンジニア募集しか残っていませんでした。当時のスタンバックは横浜のグランドホテル横が本社でした。工学部系の学生は、個別に面談が行われ、群馬大学の学生と二人で面談を受けた。その日のうちに二人とも合格しました。

◆ 会社の分割でモービルに就職

その年の暮れにアメリカの公取委の勧告でスタンバックは元の企業のエッソとモービルに分割され、二社ともモービルになったのです。

驚いたのはその時に初任給も18、000 円から21、000 円に上がり、歌謡曲で初任給が13、600 円と歌われた時代だったから18、000 円でも高給と思っていたのでびっくりした記憶があります。

お前は技術もあるが営業能力もあると、おだてられて、企業分割の人手不足ら山梨、長野、新潟三県の企業向けの工業製品の営業と、技術も担当したりする過酷な勤務内容でした。

「23 歳で自家用車を持て、行動計画は全部自分で立てて行動しろ」の方針でした。23 歳で車を持っていたので世間からは余程の身分と思われたものです。浜松町の貿易センタービルの完成で支店が大手町から移転しました。

◆ フジコンサルトに入社

同じ栃木県出身の一年後輩が、独立して中小企業代理店の販売管理処理を電算化する会社を設立しました。社名はフジコンサルト。フジは富士山、二つとない不二、潰れないようにという意味で不死、偉ぶらないようにコンサルタントでなく動詞のコンサルトと名付けられたのです。

応援を頼まれて技術担当として入社しました。北海道から九州まで、代理店の販売管理システムの導入の営業支援のため、２～３週間に一度、家に帰るような過酷な営業を10 年近く行いました。

◆ 株式上場の目標に向かって

代理店の無い沖縄県と島根県以外は全部回りましたが、観光地は残忍ながら殆ど知りません。従業員やその家族が誇れる企業作りを行おうと、取締役全員で討議し、株式上場の目標を立てそれに向かって行動しようと決めたのです。アイネットと社名変更を行い、従業員持ち株会を作り、各種規則の見直しを行いました。

当時証券取引所も自由化の計画があり我々企業は売り上げが小さかったが特例として認めてみようかとの運の良さもあり、店頭登録が認められました。今度は東証２部を目標にしました。社内で年長者の私が退職し、以下当時の取締役はオーナーの社長を除きほとんど退職しました。

◆ 会社を通した人生の思い出

その後企業合併などを経過して今は東証１部の会社として活躍しています。子供を立派に育てた喜びと、会社を通して滅多に経験出来ないことをいろいろ経験したことも誇りに思っています。

協会からの報告
全国一斉電話相談「シニアの悩み１１０番」開催

（関東・中部・中国・東中国・九州の５地域）

◆ 全国一斉電話相談が開催されました

３月２４日(土)・２５日(日)１０時～１７時に終活・ひとり暮らし・介護・健康・家族関係・人間関係をテーマにシニアの悩み110番が実施されました。読売新聞の全国版や時事通信に掲載され、
ＮＨＫの「ひるまえホット」の1分間コーナーで電話番号がスポットとして流されました。時事通信は全国の新聞に配信されるので福島や福岡など地方からも反響がありました。

当日はお天気が良く丁度桜の花も開花して「お花見日和」が影響したのか思ったより電話がありませんでした。関東では24日20件、25日14件の合計34件の相談がありました。2日間の全国の相談件数は中部53件、東中国11件、中国50件、九州36件の合計184件でした。

今回の特徴はチラシに終活・ひとり暮らし・介護と書いていたのですが、終活の具体的な相談の相続・遺言などがほとんどなかったのは全く意外でした。電話が少ない代りに、相談員同士の交流が盛んに行われて知らないことを、ベテランの相談員からいろいろとご教示頂くことができたのは収穫でした。

（関東ＳＬＡ協会の分析）

相談順位	1位	2位	3位	4位	5位	6位	6位	6位	6位	6位	11位	11位	11位	11位
	家族・親族 11	健康・医療 7	住居 6	成年後見 3	終末期 2	介護・福祉 1	生き方 1	経済 1	遺言・相続 1	人間関係 1	年金・保険 0	仕事 0	消費生活 0	その他 0

第11回シニアライフコーディネーター養成講座無事終了

１月20日から3月17日までの5回にわたり隔週土曜日に行われた第11回シニアライフコーディネーター養成講座は好評のうちに終了しました。受講生24名（一般受講者23名）はほとんど休むこともなく熱心に受講してくださり、毎回書いていただいたアンケートに熱い思いがつづられていました。今回は仕事に活かしたいという若い方が受講されており、高齢者について知らないことが多く大変勉強になったという感想が印象的でした。

最終日の3月17日にまとめとして行われたワークショップ、「今後あなたはどんな活動ができますか？」は大変盛り上り、4グループそれぞれの発表が生き生きと楽しく伝えられて、5日間の勉強の成果が出ていたと感じられました。講座終了後に会場に近い居酒屋で行われた懇親会には理事も含めて24人が参加して、さらに個別の感想や思いが熱心に語られて、あっという間の2時間でした。

講座終了後１６名の方が協会に入会されました。今後協会内で若い力を大いに発揮して協会の発展に寄与していただきたいと願っています。

耳より情報

おしゃれで便利なキッチングッズ

● **料理作りは好きですか？**

料理作りは、シニアにとっては脳トレにもなり健康にもなると言われています。おしゃれで便利なキッチングッズが沢山ありますので、お料理作りに活かしてみませんか？

● **電子レンジで簡単うす焼き卵つくり**

いろいろなお料理に使う、うす焼き卵が電子レンジで簡単に出来ます。

定価:1,070 円（税込）

● **ブタの落し蓋**

愛嬌いっぱいのブタの落し蓋で煮込み料理がおいしくできます。

定価:1,080 円(税込）

● **ブンブンチョッパー**

簡単みじん切り器、みじん切りにしたい野菜を入れてひも付きのレバーを数回引くとみじん切りが出来ます。みじん切りが苦手に方のお助け器です。定価：1,490 円（税込）

● **ベジシャキちゃん**

キャベツの芯に差し込むだけで、キャベツが長持ちします。キャベツを１個買うと使い切るまでに傷んでしまいますので、ベジシャキちゃんを使って長持ちさせましょう

定価：626　円(税込)

２個組

● **トマトシャーク**

トマトを傷つけずにヘタを取り除くことが出来ます。

定価：864 円（税込）

● **セラミックお茶ミル緑茶（煎茶）専用**

緑茶を粉末にして全部飲むことが出来ます。健康志向の方にピッタリです。

定価：5,400 円（税込）

● **万能蓋開けキャップオープナー**

びんの蓋開け、調味料蓋開けに便利、滑り止め付で、蓋サイズ４種に対応します。

定価：176 円（税別）

● **シートたわし（３色× ４組）**

シートのたわしで、ループ状のナイロン繊維が汚れをかき出して洗います。１２枚入りですので長く使えます。定価：1,058 円（税込）

● **キッチン便利テープ**

テープに文字が書きこめて、冷蔵庫の中の食品の見分けが出来ます。マグネット付ですので冷蔵庫に取り付けることが出来ます。

● **手袋スタンド**

キッチン手袋を使用後は、内側も濡れてしまうことがあります。手の形をしたスタンドにかぶせて乾かすことが出来ます。キッチン用だけでなく、洗濯用手袋乾燥にも使えます。

定価：1,296 円（税込）

◆ 便利キッチングッズはまだまだ沢山ありますので、上手に利用して楽しみましょう。（Ｓ）

協会だより ＜最近の協会の活動と協会事業など＞

★第 16 回通常総会＆フェスタ開催

第16 回の通常総会とフェスタが5 月26 日の土曜日 10 時～17 時に開催されます。会場は麹町の明治薬科大学・剛堂会館です。午前中に通常総会の後85 歳以上の会員を「永年高齢会員表彰」します。また、昨年 8 月、9 月に行われた新相談員研修を受け、事務局で実務研修 5 回をクリアした人に対して相談員認定証を授与します。

また午後のフェスタでは13 時から東京都健康長寿医療センター研究所の桜井良太講師に「健康長寿で社会参加を」をテーマにご講演頂きます。その他楽しい企画が予定されています。

★「自筆証書遺言を書いてみよう」

終活講座とビバシニア講座を兼ねて「自筆証書遺言を書いてみよう」が 3 月 22 日（木）と 4 月20 日（金）の 2 回、飯田橋の東京ボランティア・市民活動センター会議室で開催されました。講師は会員で行政書士の佐野知子さん。実際に書いてみるワークショップ形式で注意事項など具体的な説明がありました。土地や建物は登記簿謄本を取り寄せて正確な数字を書く必要があることや、銀行で残高証明を取るなどの事前準備がかなり必要なことが分かりました。

2 回目は新しく参加された人もあり、復習を兼ねていろいろな質問にも答えて頂きました。いざやってみると自筆で書くには横線のある下敷きが必要だとか、遺言執行者を誰にしたらよいかなど疑問点がいろいろと見えてきました。

知識として知っているだけでなく、実際に作成してみることの大切さが、この講座を通してよく分かりました。

★新冊子の発行とビバシニアノート

「ビバシニア」に連載していた「戦争体験を語り継ぐ」が「昭和メモリー・次世代に伝えたい戦争体験」として発行されました。詳細は表3 ページをご覧ください。また好評の「ビバシニアノート」も終活の準備に是非お手元に一冊おいてください。人生の思い出や今後の夢を書き込みできるように編集されています。

A４判52 ページ　頒価１部500 円（送料別）

★堀江菜穂子さんの詩集「さくらのこえ」

脳性まひの菜穂子さんの詩集は、当協会が製作販売を担当して、全国から申し込みがあり、３月末までに3,500 冊以上販売いたしました。第四版の増刷をしましたので、ぜひご購入くだい。

申し込みはホームページまたは協会事務所へ。

★シニアのいきいき生活を応援する講師派遣

当協会は、シニアのいきいき生活を応援する講座の講師依頼を受けております。また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画についてのご相談を受けています。

詳細は事務局へお問い合わせください。

＜広報誌「ビバシニア」の広告を募集します＞

・主な配布先：会員、シニア関係団体、首都圏行政の高齢者支援部署、マスコミ誌生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等・発行部数：4,000 部

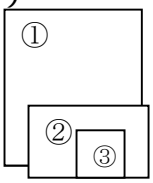
・発行：４月、８月、12 月（年３回）

・広告料

①１ページ全枠　100,000 円

②1/2 ページ　50,000 円

③1/8 ページ　10,000 円



（ご依頼によりデザイン制作を承ります）

＜編集後記＞

介護のお世話にならないで、いつまでも元気で長生きしたいと思いますが、「健康長寿 12 か条」は大変有意義な内容で参考になりそうです。

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣

「ビバシニア」第３８号　発行日／平成３０年 ４月３０日　（頒価：１００円）

＜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　山下　由喜子
〒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：03-3495-4283
E-mail：info@kanto-sla.com　URL：http：//kanto-sla.com/　FAX：03-3495-4342

関東シニアライフアドバイザー協会・広報出版の本紹介

次世代に伝えたい戦争体験

ビバシニア
昭和メモリー

協会広報誌「ビバシニア」に長年掲載してきた「戦争体験を語り継ぐ」をまとめて冊子にしました。激動の昭和時代を振り返り、貧しかった時代のよいところも、感じられると思います。

人間のぎりぎりの生活の中でも、人は希望を見つけて前に向かっていた時代は、逆に最も充実していた時だったのかもしれません。

多くの世代に読んでもらいたいと願っています。

発　行：平成３０年５月１５日　　頒価：１冊５００円

発行所：ＮＰＯ法人　関東シニアライフアドバイザー協会　（お申込みは協会事務局へ）

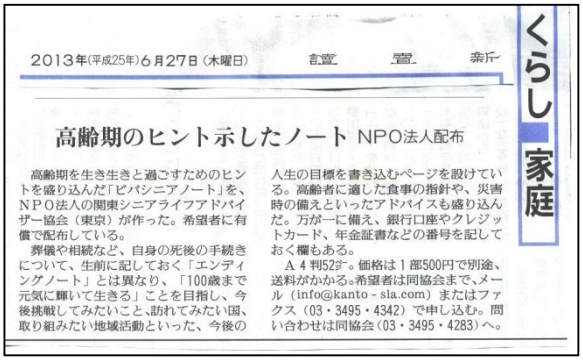
ＮＰＯ法人化１０周年記念誌
ビバシニアノート好評発売中

１００歳まで輝いて生きるためのヒントがいっぱい

お手元に置いて生きる活力となる冊子です。

このノートはシニアの皆さんのためだけでなく、若い世代の皆さんには、自分の過去と未来を見つめなおして、新しい自分発見の参考にしていただけるものと確信しています。

（2013 年 6 月 27 日、読売新聞 で 紹介されました）



2013年(平成25年)6月27日(木曜日)　読売新聞

くらし　家庭

高齢期のヒント示したノート NPO法人配布

高齢期を生き生きと過ごすためのヒントを盛り込んだ「ビバシニアノート」を、NPO法人の関東シニアライフアドバイザー協会（東京）が作った。希望者に有償で配布している。

葬儀や相続など、自身の死後の手続きについて、生前に記しておく「エンディングノート」とは異なり、「100歳まで元気に輝いて生きる」ことを目指し、今後挑戦してみたいこと、訪れてみたい国、取り組みたい地域活動といった、今後の人生の目標を書き込むページを設けている。高齢者に適した食事の指針や、災害時の備えといったアドバイスも盛り込んだ。万が一に備え、銀行口座やクレジットカード、年金証書などの番号を記しておく欄もある。

A４判52ページ。価格は１部500円で別途、送料がかかる。希望者は同協会まで、メール（info@kanto-sla.com）またはファクス（03・3495・4342）で申し込む。問い合わせは同協会（03・3495・4283）へ。

頒布価格：１冊５００円（税込）

お申し込み・詳細は協会事務所へ

ＴＥＬ：03-3495-4283

ホームページからもお申し込みが出来ます

＜ 常設電話相談 ＞

「シニア何でも相談」

月曜日～金曜日１１時～１５時

０３－３４９５－４２８３

団塊の世代や中高年が直面している諸問題について、シニア問題の専門家が電話で丁寧に対応いたします。ひとりで悩まないでお電話ください。

NPO法人　関東シニアライフアドバイザー協会

◆面接相談もあります：専門家がご相談を受けます（有料）

東京晴和法律事務所

TEL :03-6278-7722/FAX :03-6278-7723

- 受付時間　9:30AM~ 5:30PM
- E-Mail　t-seiwa@t-seiwa.com
- 住所　東京都中央区築地 1-12-22 コンワビル１３階
- 最寄駅　東銀座駅（日比谷線・浅草線）

在籍弁護士　８名

弁護士　伊　藤　健一郎
弁護士　榎　園　利　浩
弁護士　大　関　大　輔
弁護士　藤　本　正　保
弁護士　丸　山　一　郎
弁護士　山　口　勝　久
弁護士　和　田　慎一郎
弁護士　後　藤　ちひろ

Tokyo Seiwa law office