



健康長寿で暮らす

先日オンライン介護保障セミナーに参加しました。介護というと漠然とした不安を感じている方も多いかと思いますが、不安を和らげるにはまずは実態を知ることからです。今回は「老後・介護」をテーマに、いかに健康を保つかを特集します。

不安解消への第一歩は年金定期便のチェックから

日本銀行が行った調査で、50代の62%が自分が受け取れるであろう公的年金の金額を把握していないことが分かっています。多くの方が「天引きされているから 老後はある程度の年金をもらえるだろう...」ぐらいの認識でいることが伺えます。

50歳以上の方に届く年金定期便には、年金見込み額が記載されています。しっかりとチェックして退職後の生活を具体的に想像してみてください。

公的年金 支給状況



	厚生年金	国民年金
男平均	163,840円	53,342円
女平均	102,558円	58,775円
全平均	145,865円	55,708円

厚生労働省
厚生年金保険・国民年金事業の概況より

高齢無職世帯 家計収支の平均額

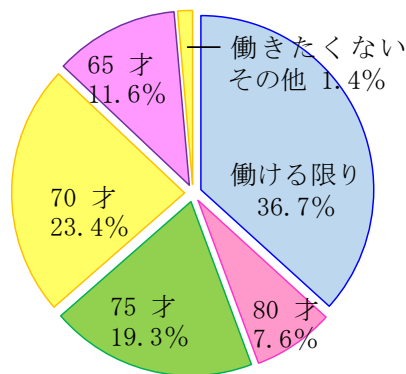
収入	237,659円 (労働所得等含)
支出	270,929円 (健康保険等含)
差額	-33,270円

総務省
家計調査報告より

高齢者世帯では、生活費の一部を貯蓄から補っている事がわかりますね。



いつまで仕事を続けたいですか？



働いている理由は？

	60代	70代
1	収入	健康維持
2	能力を活かせる	収入

平均寿命

男性 80.98才
女性 87.14才

健康寿命

男性 72.14
女性 74.79

自立生活寿命

男性 79.47
女性 83.84

介護

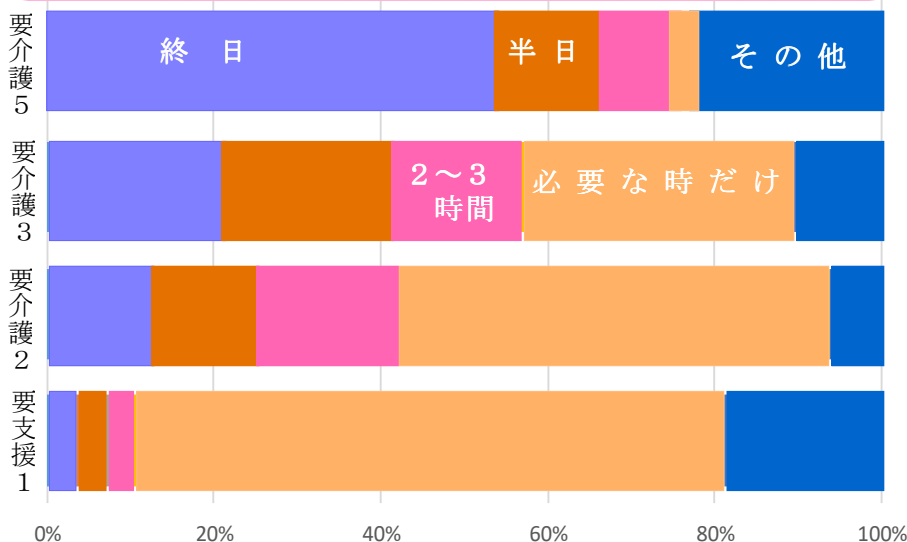
なるべく長く

自立生活寿命とは、病気や多少の行動制限があっても日常生活を送れる状態の事です。この自立生活寿命を長くキープする事が大切になってきます。

感覚的に昔とは、10歳ぐらい若返っているのです。そして注目されているのが、健康寿命と自立生活寿命です。健康寿命とは、言葉の通り健康な期間。

長寿社会の訪れにより、高齢者のイメージも変わってきました。ひと昔前に退職と言ったら60歳でしたが、現在仕事をしている60歳以上の方に調査したアンケートでは、9割近くの方が70歳ぐらい迄は働きたいとの結果がでました。働く理由も尋ねたところ60代は「収入が欲しいから」が1位でしたが、70代になると「働くのは身体に良いから」という理由が1位になりました。

一日の介護時間はどれくらい？



介護者の負担はどれくらい？

介護状況に応じて、介護目安の基準を『要支援』『要介護』と7段階に区切って定めています。ただその基準も、実際に介護をした経験がないとピンと来ないのではないのでしょうか。「介護離職」が社会問題となっていますが、左グラフの介護時間を見て皆さんはどう感じますか？

『要介護2』と『要介護3』が介護する側のライフサイクルが大きく変わる分岐点だそうです。『要介護3』になると介護に充てる時間が長くなり、仕事との両立が厳しくなってきます。どの家庭もデイサービスなど各種サービスを上手に利用しながら頑張っていますが、介護は長丁場になるので体力的・精神的・経済的にも計画的な準備が大切になってきます。

公の特別養護老人ホームは2015年から要介護3以上でないと入居できなくなりました。政府も重症化予防に注力しています。

子供を交通事故から守るために

娘さんを交通事故で亡くした タレントの風見しんごさんの思い

～ いつも通りの朝 ～

事故が起きた日の朝は、いつも通りの1日の始まりでした。玄関で元気よく「行ってきます」と言って出ていきました。それが最後の笑顔になるとは誰も思わずに。

事故は、家を出て1分もたたないうちに起きました。近所の人から知らせてくれ、僕と妻が現場に駆けつけました。僕は「肘を擦りむいたくらいかな。最悪、骨折しているのかな。あいつの事だから大げさに泣いているんだろう。早く行って抱きしめてやらなくちゃ」くらいに思っていたのです。自宅から100M進んで角を曲がると えみる の姿はありません。鳴き声もない。

でも通行人や周りの人が殺気立っているというか…。

(中略)

事故の後、ひょっこり帰ってくるのではと思い込んだ時期もありました。心に大きな穴があき、時間がたてば埋まると思っただけで、どうやっても埋まらない。

あいた心とうまく付き合う方法を見つけていくしかないのです。落ち込んだままの僕の姿を娘がみたらどう思うか、娘に恥じないように生きようと思うようにしています。

トラックは交差点を右折する際、前方を十分に注意せず安全確認を怠ったまま走行し、青信号の横断歩道を渡っていた えみる をはねたそうです。

交通ルールは大人が決めて、大人が子どもに教えているはずなのに、そのルールを破った大人によって子どもの命が奪われる。こんな理不尽なことはないでしょう。

事故を経験する前は「自分に限って、家族に限って事故にあうはずがない」と根拠のない自信を持っていました。

ダメな親だったと思う。

僕みたいな思いを誰にもしてほしくないからこそ言います。

親子で何度も通学路を点検してください。

子どもはただ注意をしても聞きません。道路に出て、具体的に危ない場所を確認させる。繰り返し目で見て、言葉で聞かせて理解させてください。

先日 八街市で起きた、下校中の児童に 飲酒運転のトラックが突っ込んだ 痛ましい事故についても、風見しんごさんは、「忙しいかもしれない、時間もなかなか作れないかもしれないけど、登下校の時に一緒に歩いて下さい。できれば1回じゃなく、雨の日の登下校、冬の登下校、それぞれぜひやって欲しい。僕は しなかったから… 忙しさを理由にして してやれなかったから…」と訴えていました。

風見さんが訴える通り、家の近所でも、新しいお店ができたり、住宅が建ったりで、日々車の流れや道路状況が変化していることに気づかされます。

飲酒運転は許されません。どんなに注意をしても避けられない事故もあります。

それでも、ドライバー・歩行者・自転車 みんながお互いの立場にたって、交通安全に努めたいですね。

7才が危険な時期

小学生の交通事故（歩行中）の半分が小学1・2年生です。

1人で出歩く機会が多くなる一方で、まだ危険認識が乏しい為です。

飛び出しが多い！

小学生がからむ交通事故の約3割が飛び出しです。

家から1K圏内の学校や公園近くで事故が多い。



14時～18時！

放課後は児童の注意力や地域の見守りが手薄になりがちです。

特に夕暮れ時は、気の緩みと目が慣れず要注意です。



(有)伊野保険センター

〒262-0019
千葉県花見川区朝日ヶ丘1-34-10
スーパーライフ向かいの建物2F
TEL 043-276-9112
FAX 043-276-9113
URL <http://www.inohoken-center.com>

- 取扱い会社
- ・東京海上日動
- ・損保ジャパン
- ・東京海上日動あんしん生命
- ・SOMPOひまわり生命



「コロナ禍での2度目の夏を迎えますが、皆さん、心身共におかわりありませんか？」
オリピック選手たちの熱戦をテレビで応援して、少しでも元気を出したいですね。
先日 子供の習い事のご縁で、元オリンピック選手にお会いする機会がありました。思うように日常が送れない子供達の励ましになればと、子供達と一緒にプレーをして 楽しい時間を過ごしてくれました。
その方は、現役時代ケガをしてプレーができない期間が1年以上あったそうですが、その経験をふまえて子供達に
「コロナで 制限のある生活が続き大変だけど、『今できる事は何か』自分で考えて、できる事を頑張ってください。」とアドバイスをしてくれました。アドバイス自体は、子供達も親や学校の先生に何度も言われていることだったと思います。それでも トップアスリートの世界で厳しい練習に耐えてきた選手の言葉を、子供達は目を輝かせて聞いていました。親の私も、できる事もできていないなあ と改めて気持ちをひきしめました。「できる事」頑張りましょう。

編集後記

