

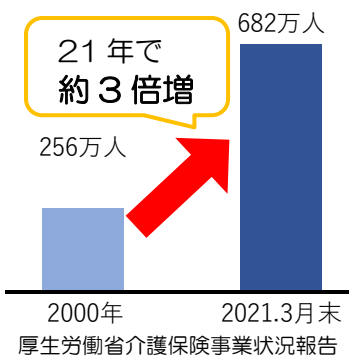


朝晩が寒い日もまだまだ多いですが、三寒四温の季節となり、草木の芽吹き始め梅やツバキの開花で春の訪れを感じています。

トルコでの大きな地震やロシアのウクライナへ侵攻から1年となり、色々な事情で長期の避難生活が続き大変な思いをされている方々もいますが、私達の日常生活も資源やエネルギー不足、全ての物価高上昇など家計への影響がとても大きくなってきています。老後の家計負担について考えてみましょう。

人生100年時代の介護リスク

【要介護認定者】



人生100年時代には、定年後の生活費や医療費などの経済的負担の問題が有りますが、その一つが「介護費用」だと思います。平均寿命が延び、長生きする人が多くなる一方で、経済的な側面において長生きすることが損害となる「長寿リスク」が深刻化しています。健康上に問題がなく、日常生活に制限のない期間の「健康寿命」は、「平均寿命」より10年ほど短いと言われ、厚生労働省報告の2021年度の介護認定者は682万人と介護保険が始まった2000年に比べ、3倍にも増えました。ちなみに軽度の介護状態の要介護2以上は、352万人でした。

2030年頃には、65才の5人に1人は要介護者になると言われています。

「介護」への備え

介護認定の原因で最も多いのは認知症、早期治療により回復が見込めるそうですが、本人も含めなかなか周りの人や家族が、診断や治療に進めないのが現状だと思います。一度、介護状態になると介護期間は長期にわたる事が多く、中には10年以上にわたるケースもあります。

介護認定された場合には、公的介護保険からサービスを受ける事が出来ます。ただ、1割の自己負担が必ず必要になる事、要介護状態により支給限度額が決まっているため、限度額を超えたサービスや対象外のサービスを受けた場合は全部が自己負担となりますので、経済的負担は必ず必要となります。また、日本では家族や親族が介護をしているケースが67.9%ととても高く、本人だけの問題ではなく、介護する側には休みがない事などで精神的、身体的、経済的負担が大きくなり、みんなの生活に大きな影響を与えます。介護を伴う精神的や身体的な負担軽減には、介護の状況によって利用できるサービスの種類や頻度は異なりますが、介護サービスの利用がおすすめですし、経済的負担の軽減にも事前に備えることは可能ですので、健康で元気なうちに家族で、是非備えについて考えてみて下さい。

【介護の原因】？

- 1位: 認知症
- 2位: 脳血管疾患
- 3位: 高齢による衰弱



もし、介護状態になったら、自己負担が出ますので、生活が経済的に困窮する「長寿リスク」やご家族や親族の負担を減らすために、公的介護保険だけでなく、生命保険会社の介護保険も有りますので、介護に関わるさまざまな費用に備える事も大切です。中には使わなかったら保険料が戻ってくる保険や、加入いただいた保険会社の相談サービスも利用できて、万一の場合に専門のサポートが受けられ、とても心強く安心です。色々とお気軽にご相談下さい。



メンバー 近況報告

SDGs のゲーム体験

岩瀬 英之

先日、瀬戸商工会議所青年部で行ったSDGsの「Get the point」というゲームに参加しました。これまでも、何度かSDGsに関するセミナーを受けましたが、内容がとても難しくなかなか理解が難しかったのですが、今回は、ゲームを通して“SDGsとは何か？”という事を楽しみながら学べて理解が深まりました。



「Get the point」ゲームは、1グループ4人で行い、資源から製品を作っていく、作成した製品により異なるポイントを集め競います。同じグループの中で、性格によって進め方や意見が違い、自分が思いつかないような意見が出たりして面白かったです。これまでは、SDGs自体あまり自分と関わりがあると思えませんでした。最近コンビニなどで「てまえどり」の張り紙を見かけると、身近なところでもSDGsが浸透していることを知ります。あくまでもSDGsは持続可能でないといけない事を考えると、我慢や無理やり行うのではなく、できる身近な節水、紙資源の節約、食品ロスの軽減など、少しずつやっつけていけるようにしたいと思いました。ゲームは結果3位となり、勝敗を競ったと考えると残念でしたが、ゲームを通じて理解が深まり、SDGsの大切な活動に気づけた事は良かったです。

本物（リアル）も捨てたものではない

小川 康成

少し前になりますが、横浜で行われた浜田省吾さんのコンサートに行ってきました。中学生の頃に聞いて以来のファンでアルバムもすべて持っていますが、コンサートはなかなか行くことができないので久しぶりに行きました。



今回、入場時に席が確定するシステムでしたが、最前列から2列目という奇跡のシートで「こんな至近距離で生省吾さんを見られるなんてきっと最後だろうなー」と思いながら、足が釣りそうになるほどノリノリで踊っていた2時間はあっという間でした。隣になった人、写真を撮ってくれた人などと初対面でも色々な人と話ができ、好きな事が一緒と言うのは本当に楽しいな～と感じさせられました。省吾さんのコンサートもコロナの影響で3年ぶりの開催という事で、移動の事を考えるとオンラインも便利だけれど、やはりフェイス to フェイスで人と触れ合えることの楽しさや臨場感は画面では再現出来ないもので、感じられないものでした。

昨年大ヒットした映画「トップガン2～マーヴェリック～」もトム・クルーズが実写に拘り、実際に自らが戦闘機を操縦して飛ばし撮影したからこそその臨場感がでたので、で大ヒットしたのでしょう。本物の迫力、捨てたものではありませんね！

焼き芋巡りの一日

佐々 夏海

先日、友人に「焼き芋を食べに行こう。」と誘われ大須へ行ってきました。普段、焼き芋はスーパーで買って食べるぐらいで、わざわざ食べに行くという感覚がなかったのですが、調べてみると焼き芋専門店が意外と多くあり驚きました。大須商店街の中にも焼き芋専門店が6店舗ほどあったので、すべて回ってみることにしました。



やはり焼き芋のお店というだけあって各店さまざまな種類の焼き芋が売られており、いろいろと食べてみるとそれぞれのさつまいもで食感や甘さなど違いがあり、さつまいもの種類によってこんなに味が変わるのかと少し感動しました。焼き芋に飽きたらさつまいもチップスや、さつまいものシフォンケーキなどさつまいもスイーツで気分転換し、行きたいと思っていたお店の物は全て食べる事ができました。その日は、食べ過ぎたなあと思いましたがさつまいもには食物繊維、ビタミン、ミネラル等の栄養が多く含まれており美容や健康にとっても良い食べ物のようなので問題ないということにしておきました(笑)



1日でこんなにさつまいもを味わった日は初めてでしたが、1つのものをいろいろ比べてみるのも楽しいなと思いました。