

アクティブ
シニアの
参考書

まだまだ

これからの人生を楽しもう!

シリーズ企画
人生
100年
時代!

ファイナンシャルプランナーが紹介する

シニアライフの生きがいとお金

【第1回】シニアライフの経済破綻について

「人生100年時代」と当たり前のようと言われる時代となりました。寿命が20年伸びるということは、その分、お金の必要になってきます。そこで、ファイナンシャルプランナー（CFP認定者）である筆者が、最新のお金事情を紹介するコーナーを開設させていただきました。これからシリーズでシニアライフのお金にまつわるあれこれをお伝えしてまいります。第一回のテーマは「シニアライフの経済破綻について」です。まずは失敗パターンを学んでリスクを回避していくことから始めましょう。

シニアライフの経済破綻は増加傾向で、調査機関によっては30%の方が破綻状態にあると伝えていきます。長年働いた貯蓄や退職金は一体どうやって消えていくのでしょうか？6つのパターンでお伝えしていきます。

(1) イベント破綻

定年退職を迎えた方は、当分はのんびりしようと思わずに時間を費やされる方が多いものです。そして「ちょっとリッチな海外旅行を数回」、「家もリフォームしよう」、「車も買い替えるか……」とお金を使っている、あつという間に数年で貯蓄は底をつく。それがイベント破綻と呼ばれるものです。

(2) 浪費破綻

定年退職を迎えたけれど、生活スタイルは現役時代と全く同じ。収入は確実に減っている、生活スタイルもちよつと変える必要があるのです。

しかしながら、同じように消費してクレジットカードを使っていると、あつという間に貯蓄が底をつく……。これが浪費破綻です。

(3) 病気・介護破綻

これは、準備不足によるものが多いパターンです。「現役時代から保険に入っているから大丈夫」と思っていますか？しかし、保険商品はシニア世代になると保険給付金が少なくなったり、保険期間が切れてしまったというものが多いです。

いざ介護・病気になった場合の準備を、現役世代のときから保険や貯蓄で行っておくことが不可欠です。「国の制度でなんとかなるだろう」という甘い考えから起こるのが、病気・介護破綻です。



よろしく
お願いします!



<< 筆者の紹介 >>

社会保険労務士
北村滋郎

特定非営利活動法人「地域産業振興コンソーシアム」理事。ファイナンシャルプランナー（CFP/1級）。社会保険労務士。

(4) 子ども・孫破綻

可愛い子どもや孫に頼まれたら、なかなか「NO」とは言えませんよね。しかし、子どもの家購入の資金を出してあげると、孫の学資資金を出してあげるとなると、一人を出してあげるとその弟や妹にも全部となります。見栄もあって頼まれるがままに出してあげていると、あつという間に破綻の危機に！という方が多いのです。

また、最近では40歳を過ぎても結婚しない、仕事しないというパラサイトシングルも増えてきており、いつまでも子どもを扶養し続けて破綻するパターンも増加しています。

(5) アクシデント破綻

振り込め詐欺に悪徳商法。皆さんの財布を狙う悪い連中が増加中です。また、銀行や証券会社などに言われるがままに金融商品を購入し、運用損を抱えてしまう人も多いためです。アクシデントで消えたお金は絶対に返ってきません。

(6) 低所得破綻

そもそも低所得で無年金という人もおられます。社会保険に入っていない企業に勤めていた人、社会保険料の未納を続けてきた人たちです。以上が、シニアの経済破綻のパターンのほぼすべてです。最後の

なんとなく不安や疑問はあるけど……
「まあいいか」で済ませていませんか？

～人生100年！生きがいプランナーによる～
お金とココロのホットライン!!
06-6947-6161
日本シニア倶楽部

こんなときにはすぐにご連絡ください!

- みんな「終活」って言うけど何から手をつけたらいいのかわからない
- 退職金の運用を銀行に相談したら、なぜだか貯金が減ってくる
- 認知症になる前に準備することって何ですか？
- 私の年金いつからもらったらいいの？
- 相続の準備は何から手をつけたらいいのかわからない
- 親の実家が空き家になるけど、どうしたらいい？



特定非営利活動法人 地域産業振興コンソーシアム「日本シニア倶楽部」
TEL/06-6947-6161 URL/http://www.css-con.org/ E-mail/info@css-con.org

まだまだクイズ!

Q 黒色の線は何画目
でしょうか？



1

▶ 答えは裏面

フリーペーパー「まだまだ」を
有効活用しませんか？
詳細は、お問い合わせください。

【広告募集】

発行/日本シニア倶楽部
〒540-0039 大阪市中央区東高麗橋 3-33
TEL06-6947-6161
E-mail/info@css-con.org

(6) を除けば、学習による知識を深めることよつて防ぐことは可能なのです。さあ、まずはこの6つのパターンを防ぐことから始めましょう！私と一緒に「シニアライフの生きがいとお金」について学習し、豊かで生きがいのある「100年人生」を実現していきましょう!

やっぱり「自分らしい暮らし」がしたい

町のみんなが支えあう街づくり

田原本町地域包括支援センター

田原本町では今後、75歳以上の方が急速に増加し、2025年には5人に1人が75歳以上と推計されています。年齢を重ねると、医療や介護が必要になる人が増えますが、75歳以上になるとその数は一層増加します。同時に、認知症の方や、高齢者のみで構成される世帯も増える見込みです。また、高齢者増加の一方で、出生率は低いため、少子化ではあります。田原本町でも人口減少が始まっています。こうした将来が予測されるいま、住み慣れた地域で「自分らしい暮らし」を続けることができる「地域包括ケアシステム」の構築が求められています。

この「地域包括ケアシステム」は、人が人の暮らしを支えるシステムで、地域の特性に応じてつくり上げていくことが必要です。つまり、私たち「まちのみんな」(行政・医療・介護等の専門職はもちろん、地域住民・民間事業者・住民団体・NPO、ボランティア等)で支え合う仕組みです。

そこで注目が集まっているのが、高知市で開発された「いきいき百歳体操」の取り組みです。この取り組みが地域の自助力や互助力の高まりに一役買い、いま全国で広がりを見せています。

「いきいき百歳体操」が熱い！

「いきいき百歳体操」は、高齢者が、できるかぎり要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を送れるように支援することを指して作られた体操です。「元気高齢者が虚弱にならない」、「虚弱高齢者が元気になる」などの効果が実感でき、元気な方から軽度の介護が必要な方まで実施できます。

田原本町地域包括支援センターでも、健康寿命の延伸と、参加と活動の場の創出として、平成30年5月から「いきいき



交通手段がなくても、自身で歩いて通える場所が基本となっており、一人でも、仲間と共に続けにくい体操も、仲間と共に続けられるのが特徴です。続けることで体操の効果が実感でき、参加者が少しずつ増えていきます。そのほか、「いきいき百歳体操」の場を活用

百歳体操」の取り組みを始めました。現在、立ち上げ予定も含め、実施会場は24カ所に広がっています。

これまでの取り組みとの大きな違いは、「住民主体」ということです。週一回以上の開催が条件ですが、指導者をあえて置かず、動画を見ながら行う体操なので長く続けられ、さまざまな方に運営を協力してもらいやすくなっています。また、始めるための物品や場所の調達など、いろいろ知恵を出し合いながら、世話を中心に作り上げていくというところも、体操継続の重要なポイントとなっています。



した「フレイル予防」の取組も実施しています。

知っていますか？フレイル予防

フレイルとは、平成26年に日本老年医学会から提唱されたもので、健康者が要介護状態に陥る手前の段階のことです。加齢による心身機能の顕著な低下は、特に高齢期に陥りやすいもの。しかし、フレイルは言い換えると、適切な介入によつて心身機能を戻すことができる時期

でもあり、早期に気付き対応することで、要介護状態に至る可能性を減らすことができます。

フレイルについての理解を深め、フレイル予防の普及啓発を目指して、「いきいき百歳体操」の場で体力測定を実施し、自身の体を見つめなおす機会をつくり出します。また、フレイル予防についての講話や、介護予防手帳の配布とセルフチェックの指導を実施し、主体的に予防に取り組む仕組みを作っています。

フレイル予防には、社会参加や運動、栄養などの多面的アプローチが必要です。「いきいき百歳体操」を6カ月間継続した団体には、高齢期の口腔機能の低下について、歯科衛生士の講話と口腔機能の測定を予定。更に1年間継続の団体には、管理栄養士による栄養についての講話と調理実演を予定しています。何よりも、週に1回、自身で歩いて参加できる活動の場が新たに出来たという事そのものが、フレイル予防となります。

住民主体の社会参加へ

「いきいき百歳体操」を活用し

田原本町では、歩いて通える住民主体の社会参加と活動の場を増やしていくために、「いきいき百歳体操」の普及啓発を推進します。そして、人が集まる場でさまざまな情報が得られ、フレイル予備軍を早期にキャッチし、フレイル状態から短期間で元の「自分ら

しい生活」を取り戻し、本人の望む活動への参加ができる仕組みの構築を考えています。それと同時に、元気な高齢者が活躍できる機会を増やしていくために、さまざまな機関や組織と連携、連動した取組を、今後とも進めていきたいと思っています。

お問い合わせは
「田原本町社会福祉協議会」まで
TEL/0744(34)2118

まだまだクイズ(表紙) 答え

希

答え. 4画目

【ちょっと豆知識】

総画数7画。糸と巾を合わせた漢字。糸は×印を重ねた形。布はぬの。希はぬのに刺繍をすることを表す。稀と通じて、少ないという意味になる。

参考:『新選漢和辞典』新版(小学館)



プラチナシニア川柳 大募集!です



次号の課題 「宝物、思い出、私の夢」

あなたの「川柳」を募集しています。投句は課題、自由、のどちらでも結構です。思うままに、ご応募ください。お待ちしております。

ハガキに、氏名(フリガナ)、年齢、性別、住所を明記の上、川柳を5句まで書いてお送りください。投句は「課題」「自由」のどちらでも結構です。

次号の締切 6月15日

※投稿された川柳の著作権は発行元に帰属します※

【個人情報の取扱いについて】ご応募いただいた皆様の個人情報は、当社が責任を持って管理いたします。尚、第三者に開示する事はございません。

〒540-0039

大阪市中央区東高麗橋3-33
日本シニア倶楽部

フリーペーパー「まだまだ」
プラチナシニア川柳宛