

ほむさぼ岩美通信

～ミドル&シニア編～

あなたの暮らしと住まいの健康
をつくる月刊ヘルスケア情報

2021年9月号

「相続と介護」

相続について考えるときに、前もって知っておきたい情報があります。それは「介護」についてです。誰も介護の問題を避けて、相続！とはいきません。

介護の問題は、あなた自身のセカンドライフ計画に直接影響を与えます。「お金の心配」からです。住まいのリフォーム計画も中断なんてこともあるわけですね。

発行者:宮脇不動産(株)
(ホームサポートグループ会員:
ほむさぼ岩美)
鳥取県鳥取市吉方 107 番地 6
代表取締役 宮脇 勤
(宅建士 FP 福祉住環境コーディネーター2級 2級建築施工管理技士)
Tel/Fax.0857-77-3972
mail:miyawaki-estate@abox3.
so-net.ne.jp
編集者:フェアラウンド(ホームサポート
サービスグループ本部・ほむさぼ松江)
鳥取県松江市古志原 2-12-58

“介護”の心配はお金の心配

住まいと言う不動産の相続について、ご相談を受けるときは必ず「介護」の話がつきものです。そして、家族が一番不安なこと、それは「お金」の問題です。

将来、相続人(不動産を引き継ぐ人)となるあなたは、親のお金の事情を詳しく知らない場合が多いと思います。介護の問題に直面した本人も、いくら介護のお金がかかるのか不安で、子供たちに迷惑をかけたくないと考えます。

でも、あなたも家族も普段風邪をひいたり、関節が痛んだりしたら、かかりつけのお医者さんへ行きますよね。あるいは、緊急時には救急病院へ行きます。幼い頃から、「医療保険制度」のサービスを自己負担で受けてきました。当たり前のように…。

それと同じように「介護保険制度」は、2000年(平成12年)に始まりました。ですから、比較的新しい国の保険制度とは言え21年目になります。



(奥出雲町横田にある介護事業所、よこたの郷グループの全景)

暮らしのヘルスケア

介護保険サービスを使わないともったいない！

医療保険制度との大きな違いは、「現在、保険料の支払義務は40歳以上。サービスを利用できる年齢は、原則65歳以上。」であることです。いざと言うときまで内容を知らないのは、その時が来るまで身近に感じない制度だからでしょう。

40歳以上の人は誰もが「介護保険料」を、「医療保険料」と同じように一生支払い続けます。ですから年金を受給している人も、医療保険料と一緒に介護保険料も年金から天引きされています。あなたが支払っているお金で、介護サービス事業が成り立っているわけですね。あなた自身が介護サービスを利用できる積立をしていると考えましょう。

高齢になり生活もままならない体に変化する、つまり老いることは、誰もが通る道ですが、「お金がもったいないから利用しない」と言う話を意外と聞きます。

でもまったく逆！大きな間違いですよ。

「積み立っている保険料、それは介護サービスを利用するための権利金(前払いとも言えるでしょうか)です。積み立金が生かせていないのなら、それこそもったいない話」と、考えるべきですね。

介護サービスを利用するために、あなた自身が負担する金額(自己負担額)は、原則10%(所得に応じて30%まで負担金額は変わります。)です。残りの90%が国や



市町村からの支援金、そしてあなたが積み立ててきた保険料で賄われます。生命保険料は一生懸命支払ってきたあなた。確実に利用できる介護保険を利用しないなんて本当にもったいないですよ。



介護保険サービスを利用しないと、相続人となる人の生活を逆に苦しめてしまう

“いつまでもあなたが好きな町で暮らし続けるために”

問題は、使うべき時期に介護サービスを使わないことは、同居する家族、遠く離れた子供たちにも、大きなお金の負担と時間、心配をかけてしまうことです。

家族や子供たちには仕事、いろいろな他者との付き合いがあり大切に守らなければなりません。実家で介護を必要とする人がサービスを利用しないと、帰省を繰り返す、仕事を休む、他者との交際を制限する、計画していたことの多くを諦めることも。

将来の相続が争族にならないためには、サービスを利用することで相続人になる家族などの負担を取り除き、特定の人だけが苦しまないように準備してあげることが大切な考え方だと思いますよ。

今月は、あなた自身が「介護サービス」を利用しない家族のために苦しまないで欲しい、セカンドライフを充実したものにして、争いのない相続をして欲しいと考え書きました。結局、サービスを利用してみると、介護を受ける本人も相続人になる家族も、今を楽しく生きることができるようになると思います。

ほむさぼ通信支部便り

☆ほむさぼ奥出雲通信より(高齢者介護事業よこたの郷運営会社)

監修:有限会社クオリティライフ

文:ほむさぼ奥出雲&ひかりサロンよこたの郷

所長 坪倉昌宏(理学療法士)

〒699-1822 島根県仁多郡奥出雲町下横田 27-1

※お問い合わせは、0854-52-0896



今回のテーマ:「脱水を予防するために心がける3つのこと」

季節も秋に変わる頃です。でも意外と日中の気温が高い日もありますね。

喉が渇かないからと油断していると、脱水症を起こしたり脳梗塞を起こす原因となることがあります。体が脱水状態になっていることの自覚症状が無い、このようにならないためにも正しい脱水予防が大切です。

脱水予防について心がける3つのことです。



“いつまでもあなたが好きな町で暮らし続けるために”

- 1.喉が渇く前に飲む
唇が渇いたら脱水症予備軍
- 2.規則正しい食事をする
朝昼夕しっかり食べると1ℓ相当の水分
- 3.水分は少量ずつ飲む
多すぎると吸収しきれない

この3つを忘れないようにしてください。極端に痩せている方や高齢者の方は、特に脱水に注意してください。

人は見えないところでも水分を失っています。例えば、呼吸 0.3ℓ 入浴 0.2ℓ、これにトイレや身体活動が加わると、一般的な成人で 2ℓ~2.5ℓ/日 の水分を失っていくこととなります。ひかりサロンよこたの郷でも、いろいろと質問をされるので、いくつかご紹介します。

問：「水分だけとっていれば大丈夫？」

答：「普段ならお茶などを飲むことで水分摂取ができますが、多量に汗をかいた、あるいは長時間汗をかき続けて水分のみを取り続けた場合、身体が水分を吸収しにくくなります。原因は汗と一緒にミネラル分(主に塩分)が失われることにあります。こうなるとトイレが近くなったり、お腹が下って水分がうまく身体にとどまってくれなくなり、水分をとっているのに熱中症になるということが起こります。

問：「経口補水液って何がいいの？」

答：薬局等に売っている経口補水液、いざというときには助かりますよ。身体に吸収しやすい比率に水分/塩分/糖分が配分されている飲み物です。脱水かな？と思ったらぜひ経口補水液をとるようにしてください。



問：「血圧が高めで塩分に気を付けているけど」

答：血圧が高めの方は主治医から、塩分に気を付けるよう

“いつまでもあなたが好きな町で暮らし続けるために”



にと言われている方もいると思います。しかし、多量に汗をかいた場合には命に係わるので、身体に水分を入れることのほうが優先です。水分と一緒に塩分もしっかりと摂ることをお勧めします。

※持病による水分制限や塩分制限のある方は、事前に主治医と相談してください

☆ほむさぼ奥出雲：有限会社クオリティライフ 石原直樹社長のフェイスブック
2021年9月8日の投稿記事より

「今日は、まごころ治療院の日(^^)。身体が楽になったと利用者様から嬉しい言葉を掛けてもらいました。」

この仕事は、「医療保険」が利用できる訪問マッサージです。施術するのは、提携している地元の資格者さんです。通うことができない高齢者さんに楽になっていただきたいという思いから、介護サービスに加えた新しい事業です。

ご存じですか?

ご自宅でマッサージ!!

健康保険証が
使えます
※医師の同意書が必要です

お気軽にお問い合わせください

まごころ治療院 奥出雲店 ☎0854-52-0896
(有限会社クオリティライフ内)

「ほむさぼ」の話題を写真で紹介するコーナーです。

今月は、大分県で「ほむさぼ大分通信」を始めていただけることになった、松江市出身の富沢史子さんの近況をご紹介します。大分市で息子さんの建築業を手伝いながら、町で暮らす人の困りごとや生活を支援する活動を続けていらっしやいます。

ほむさぼグループは、地方の町でも高齢になっても暮らし続けるための助け合い、それをサポートするサービスをつくることを目的にできた団体です。その考えに共感していただいたのが富沢さんです。九州の大分市から「ほむさぼ大分通信」を配信、そして仲間をたくさん作ってくださることを願います。



●2021年8月22日 富沢史子さんのフェイスブック投稿記事より

「週2日、障がいを持つ子どもの放課後デイサービスで支援員として子どもたちと工作をしています。子どもたちの発想の豊かさ、ユニークさ、エネルギーがピカピカに輝いた作品展でした！彼らのこの豊かな感性が削り落とされることなく、讃えられる未来が来ますように。祈りではなく、行動で、なりたい未来を作ろうと思います。」

☞(デイサービスに来ている子どもによる大分市のジオラマ、らしいです。すごい！常識にとらわれない創造力の原石を見たように感じました。濱名)

『ほむさぼグループ』は、島根県と鳥取県で、あなたの暮らしや住まいの困りごと・問題を解決して、健康な生活をつくるお手伝いをします！

●ほむさぼ岩美通信 **宮脇不動産株式会社**

代表取締役 宮脇 勤

〒680-0842 鳥取県鳥取市吉方107番地6

ホームページは、<https://miyawaki-estate.com/>

※お問い合わせは、Tel/Fax.0857-77-3972

F 相 続
不 動 産
対 策 P

