



リレー紹介にて T.T さんより石川望美さんの紹介です！

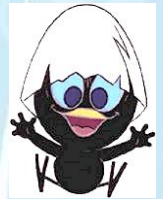


入社一年目の石川さんは学生時代にモスバーガーでアルバイトして鍛えた明るい声と笑う時に独特の笑い声と体をクネクネさせる仕草があって、治療院では先輩や事務さんからとても愛されているキャラです！入社時は免許取りたてで、石川さんの運転練習に同乗して田んぼ道をグルグル、たくさん回っていらしたので、絵本のちびくろサンボのトラのバターになるんじゃないかとヒヤヒヤしました！

現在は安全運転で施設や個人宅に訪問しています。

持ち前の明るさで、患者様の評判も良く、ペアで担当している患者様からよく頑張っていると同じ職場の仲間として心からうれしく思います。

5人兄弟の末っ子として生まれ、大家族の愛情の中で育ったせいでしょうか？それともパシリとして姉や兄の元、鍛えられたのでしょうか？しっかりとした一面もみられます。大好物は牛タンですが、あの仙台ではなく、歯ごたえのあるしっかりとした？ものが一番だそうです！また抹茶もお好きだそうです。



嫌いなものは生魚でお刺身の美味しさがわからない！理解出来ないそうです。

あと、ウサギやクマなどの着ぐるみがだめだそうです！怖いらしいです！しかし、趣味には水族館めぐりで、クラゲはかわいいらしいです！またプラネタリウムが好きで、星空や夕焼け空を見るのが好きというロマンチックな乙女チックなところもあります。

これからも明るい笑顔でひまわり治療院で最低でもあと2年は仕事続けてくださいね！（何事も石の上にも3年ですよ～！）どうかよろしくお願いします！

先輩の私からの一言は、車の運転や患者様の運動訓練の介助は「慣れた頃が要注意」です。



豊かな「おひとりさま老後」のためにすべき2つの対策

国立社会保障・人口問題研究所（2019年）によると、2040年には65歳以上世帯が30%以上（15都道府県では40%超）になります。おひとりさまの老後資金を算出し併せて安心して老後を過ごすために必要なことをご紹介します。



キーワードは **「お金」** と **「孤立」**



「お金」 は **生きている限り必要なもの**

⇒誰もが老後を見据えてコツコツと貯めている。

では、**「孤立」** に対しては？

現役時代は**「孤立」**なんて関係ない、「何それ？」という人が大多数でしょう。

でも**70歳、80歳**の自分を想像すると・・・！？

「年をとる」

ということは？



「今までできていたことが1つずつできなくなる」「身体のどこかに不具合を感じるようになる」ということです。それがあるレベルを超えると、少なからず誰かの助け見守りや介助が必要になります。

その「誰か」が居ない！頼めない！・・・**「孤立」**!!

それは**恐怖に近い感覚**かもしれません。だからこそ、おひとりさまは**お金と時間をかけて「孤立しない」**ための準備をしなければならないのです。

「お金」 への対応策：生活資金の目安は **682万円!!**



65歳以上の高齢者単身無職世帯の家計収支（月額）

- 実収入 : 13万6964円（内社会保障給付12万1942円）
- 消費支出 : 13万3196円
- 非消費支出（直接税と社会保険税） : 1万1541円

⇒1か月あたり7723円の不足

☆ 65歳で退職して90歳まで生きるおひとりさまが、老後の生活資金として準備すべき額を計算すると、およそ、232万円になります。

（不足分×12か月×（90歳－65歳）＝7723円×12か月×25年＝231万6900円）

☆ 社会保障給付＝公的年金等とすると、毎月の公的年金で不足する金額は2万2745円。
65歳～90歳の生活資金は約682万円になります。

（不足分×12か月×（90歳－65歳）＝2万2745円×12か月×25年＝682万3500円）

男女別 65 歳以上の単身世帯の消費支出は

男性：年間 164 万 3076 円（月額 13 万 6923 円）女性：年間 167 万 3004 円（月額 13 万 9417 円）これに非消費支出（直接税と社会保障税）13 万 8492 円（月額 1 万 1541 円）を加えると**男性が 178 万 1568 円**。

女性は **181 万 1496 円**で年間の生活費の目安は 180 万円ということになります。

収入の要の公的年金受給額は、「令和元年度厚生年金保険・国民年金事業の概況」によると、65 歳以上の厚生年金保険（第 1 号）老齢年金受給権者の年金額は

男性 205 万 5660 円 女性 130 万 5756 円

老後 25 年間（65 歳～90 歳）に必要とする生活資金の計算式（年間支出－年間収入）×25 年で計算すると、**男性は約 685 万円の黒字**（＝生活資金は年金で賄える）ですが、**女性は約 1264 万円を準備する必要があります**。

女性が多額の老後資金を準備する必要があるのは
公的年金額が少ないからです。

男女の賃金格差は年金格差となり老後にも大きく影を落とし続けます。



▼「孤立」への対応策：信頼のネットワークを築いておく！！

「孤立しない」とは、万が一の時やサポートが必要になったとき、呼べば駆けつける距離に 3 人程度相互扶助の人がいることを意味します。それは、親族とは限りません。じっくり隣人でも友人でも施設でも「あなたの気持ちを理解してサポートしてくれる」という信頼のネットワークがあなたを「孤立」から守ります。おひとりさまにとって「どこ（誰のそば）に住む」を検討し、リタイア後できるだけ速やかに実行することが、「お金・体力・気力・適応力」の面から望ましいと思います。

ネットワークの相手は、気の合う兄弟姉妹やその家族、気の合う仲間たち、近隣の人たちなどが考えられます。



▼ネットワークづくりはケア施設も含めて検討を！！

近隣に「ケアハウス」が建設されることを知った姉が、遠く離れて住む

60 歳代のおひとりさまの妹に連絡。妹は「入院や要介護でのサポートの不安から解放されるし、入居費用も今の家賃程度なので老後資金への影響はそれほどない。今の年齢なら、新天地で友人も作れるだろうし、本当にラッキー！」と即入居の手続きを取った姉妹がいます。

ケアハウス以外にも**シルバーハウジング**や**グループリビング**、**コーポラティブハウス**、**サービス付き高齢者向け住宅**、**有料老人ホーム**、まだわすかですが**仕事付高齢者向け住宅**（経済産業省「健康寿命延伸産業創出推進事業」）、最近増えてきた**大手住宅メーカーのシニア向け賃貸住宅**などなど、ネットワークを組む人と望ましい住まい方やサポートの方法などについて、費用を含めてじっくり話し合しましょう。

▼自立したおひとりさま老後には、断捨離が欠かせない！

「子どもに介護の負担をかけたくない」「時間や住居面から子どもに介護は期待できない」など子どもに老後の支援を期待しない人が増えています。誰もがいつかはおひとりさまになる時代ということなのでしょう。これからは、自前のネットワークを活用しながら、できるだけ長く自立することが求められます。義理や見栄に使っているお金を断捨離してサポートし合い本当に繋がっていたい人たちとの絆を強めることに使いましょう。それが自由で平和で豊かな自立したおひとりさまの老後に繋がることでしょう。

**ひまわりセミナー 山口先生 part16**

6月26日（日）脇田整形外科、理学療法科部長山口先生による16回目の研修を行いました。今回のテーマは、前回に引続き『股関節』で、股関節周りの筋肉や神経の他、変形性股関節症や大腿骨頸部骨折、梨状筋症候群といった現場でよく遭遇する股関節周辺疾患について学びました。毎月の研修会は、興味があれば職種に関係なくご参加いただけます。

今回も訪問医療マッサージを志す学生さんの参加がありました。

現地参加（ひまわり治療院：市営地下鉄ブルーライン中川駅徒歩2分）

またはZoomでご参加いただけます。

次回開催は7月24日（日）10:00～です（1時間30分ほど）。

お申し込みはメールにて承ります。件名に「研修会参加希望」とご記載ください。

申し込みメールアドレス makoto@himawaricare.net 研修会担当：大淵（オオフチ）

講師の先生に参加者状況をお伝えして講義内容を工夫していただきます。

お手数ですが、所属名・資格をお持ちの方はお名前と合わせて、記載してお申し込みください。

たくさんの参加、お待ちしております。

**◆ひまわり治療院 ☎045-532-8881◆****●訪問医療マッサージ**

＊揉むことが中心ではありません！

主治医の同意内容、ケアマネジャーが作成するケアプランに則した施術を行います。

◆デイサービスひまわり ☎045-949-0116◆

＊機能訓練重視型のデイサービスです。（午前・午後の2部制）

◆まごころサポート 横浜ひまわり店 ☎045-482-3533◆

＊「シニアの暮らしのお手伝い」ちょっとした困ったこと、介護保険外サービスを全般に取り扱っております。障子の張り替え、ハウスクリーニング、エアコンのお掃除、お庭のお掃除、通院時の付き添い等、なんでもご相談ください。

◆一般社団法人 第二の家族ひまわり ☎045-482-5562◆

＊高齢者の身元保証（代理保証）と生活支援、終活のサポートを行います。（成年後見人とは違います。）

＊基本的にお一人暮らしの方のサポートをお亡くなりになった後も含めてご支援させていただきます。