



伊予三島ロータリークラブ



No.29
令和6.1.19
第3387回



「シャインマスカットとリバーシブルマフラー」 坂田 瑞来



世界に希望を生み出そう

2023-2024年度国際ロータリー会長
Gordon R. McInally (ゴードン R. マッキナリー)

事務局 四国中央市金生町下分789-1 http://www.iyomishima-rc.jp E-mail:iyomis@iyomishima-rc.jp	四国中央商工会議所内 TEL(0896) 58-3530 FAX(0896) 58-6294
例会 金曜日 12:10~13:10	
■会長/渡邊吉和 ■幹事/別府 偉	■会報委員長/村上泰史

卓話 (内部)

「人生100年時代を生きる!認知症・介護予防とお金」

会員 田尾章典



本日は「人生100年時代を生きる!認知症・介護予防とお金」をテーマとして、卓話をさせていただきます。数年前、「LIFE SHIFT」という本がベストセラーになりましたが、その本の中には「誰もが100年を生きる時代。すなわち100年ライフを過ごすことになる。そのなかでは新しい人生の節目と転機が出現し、それに伴って引退後の資金問題にとどまらず、スキル、健康、人間関係といった“見えない資産”をどう育んでいくかという問題に直面する。」といったことが書かれていました。定年になっても学び直し、スキルアップしてもっと長く働けるようにしていくことが必要な時代となってきているわけです。

昭和38年(1963年)の100歳以上の人口総数は全国でわずか153人でしたが、令和4年(2022年)時点の100歳以上の人口総数は90,526人と、60年で約600倍に増えています。

また、100歳以上の方の男女比ですが、2022年時点の100歳以上総人口90,526人のうち、男性は10,365人(約10%)、女性は80,161人(約90%)と、圧倒的に女性の割合が高くなっています。ちなみに、首相官邸の会議で示された資料によりますと、2007年生まれの子供(16歳ぐらい)については、その半分が107歳まで生きるという研究結果もあるようです。やはり癌も治る時代に突入し、どんどん長生きになっていくのだと思われます。

“平均寿命”が延びている一方で、何歳まで健康でいられるかという“健康寿命”も注目されています。あしもの“平均寿命”は男性が79.55歳、女性が86.30歳。対して“健康寿命”は男性が70.42歳、女性が73.62歳となっています。重要なのはおそらく“健康寿命”と思われるのですが、男女とも平均寿命とのギャップが約10年となつていますので、このギャップを如何に短していくことが求められているわけです。

では、要介護(要支援)認定者の現状を見てみましょう。平成27年のデータで少し古いですが、要介護(要支援)認定者6,203千人のうち、男性が1,919千人と約3割、女性が4,284千人と約7割となっています。次に介護が必要となつた主な要因に目を向けますと、男性で一番多いのが「脳卒中」(25.7%)、次が「認知症」(14.2%)。女性で一番多いのが、「認知症」(20.0%)、次が「高齢による衰弱」(15.1%)、「骨折・転倒」(14.9%)です。男女をを合わせると「認知症」が一番多いことが分かりますが、認知症の患者数は年々増加傾向にあるようで、2012年時点の認知症患者は462万人でしたが、2030年には830万人、2060年には1,154万人になると予想されています。最近ではアルツハイマー病の新

しい治療薬が承認されるなど、医学の進歩もかなり期待できるようになってきましたが、やはり常日頃から認知症を予防することが大切となってきています。認知症の予防には主に「運動の習慣をつける」「食事を改善する」「生活習慣病を改善する」「知的刺激を高める」「社会脳を鍛える」といったものがありますが、予防効果のある栄養素といわれているDHAやEPA、各種ビタミン、ポリフェノールを積極的に取るのも良いでしょうし、タバコ、アルコールの過剰摂取を避けたり、地域交流活動に積極的に参加し“社会脳”を鍛えるものいいと思います。その点ではロータリークラブは社会脳を鍛えるのに適しているようにも思います。

次に介護に係る費用についてです。生命保険文化センター出状の資料によると、介護にかかる平均期間は約5年、認知症介護の平均期間は約8年となっています。認知症の「在宅介護」を約8年行った場合の費用の試算は約5~6百万円、「施設介護」を約8年行った場合の試算は約1,100万円~1,200万円となっていますので、認知症の発症を想定して今のうちから備えておくことが大切です。では、どのように備えているかですが、生命保険文化センターの資料によると、世帯主、配偶者が要介護状態となった場合、公的介護保険以外で期待できるのは、「預貯金・貸付信託・金銭信託」が44%で最も多く、次いで「生命保険」「不動産」「有価証券」の順になっています。近年、介護資金に備える方法としてニーズが高まってきている方法のひとつに「信託」があります。「信託」とは自分の財産を信頼できる人や会社に託し、目的に沿って運用・管理してもらう制度です。認知機能の低下によつて財産管理が難しくなった場合や、委託者が亡くなった後、配偶者や子が委託者の意思に沿つた目的を決めることができる等のメリットがありますので、ご興味のある方は専門機関に相談してみるのもよいでしょう。

最後になりますが、認知症、介護は予防も含めて早めの対策が大事です。早期発見し、どこで誰に見てもらうかを決め、経済的に備えて資産形成するといったことが必要ですので、本日の卓話はそのきっかけとなれば幸いです。ご清聴ありがとうございました。

第3387回

例会記録

令和6年1月19日

開会 渡邊吉和 会長

出席報告

出席会員(34名中)	29名
出席率	85.29%
第3385回修正出席率	85.29%

会長の時間

幹事報告

・例会変更通知

(新居浜南)

①日時	2月13日(火)	夕刻例会
②日時	2月20日(火)	夕刻例会

例会行事

卓話(内部)

田尾章典 会員

ニコニコ紹介

外山英敏君~

69歳でマラソンをやめてから運動不足で体力が著しく衰え最近では肥満体だけでなく血圧も大変上がって200を超える日々が続いています。これではいけないと一念発起して1月14日に土居町の「第37回やまじっこマラソン」の3キロに出場しました。何とか完走しようと年末から練習を始めましたが1キロ10分を切りかねる状態です。制限時間は3キロ30分です。結果は好天気と盛大な応援に恵まれて、25分24秒と断トツのビリでゴールできました。血圧も少し下がって新年早々嬉しい一日となりました。

鈴木和範君~

先日行われた幹事杯において、運良く優勝・幹事賞・ニアピン賞・特別賞を獲得することができました。これも、一日楽しく回らせていただいた山内さん、川崎さん、幸一朗さんのおかげだと思います。次回からはハンデが16に減ってしまいますが精進してがんばりたいと思いますので、またよろしく願いいたします。

佐藤慎輔ゴルフ部幹事~

1/14ゴルフ部幹事杯において、参加して頂いた皆さんありがとうございました。誕生日券を協賛下さいました渡邊会長、桂さんありがとうございました。

次回、4/14会長杯にも多数のご参加をお願いします。

2月2日プログラム予定

クラブ奉仕委員会