

# 長寿高齢時代のライフデザイン

(株)ニッセイ基礎研究所 土堤内 昭雄

## 介護・要介護リスクへの対応

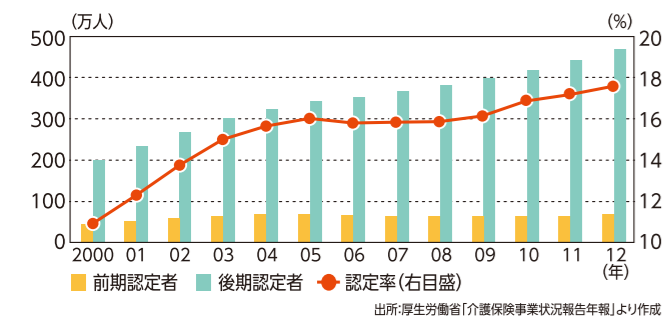
### □大介護時代の到来

この3年間に、1947～49年生まれの団塊世代が65歳に到達し、600万人以上が新たに高齢者の仲間入りをしました。そして10年後にはこれらの人たちが75歳以上の後期高齢者になります。

2013(平成25)年現在、公的介護保険の65歳以上第1号被保険者は約3,100万人、そのうち要介護・要支援認定者は約560万人にのぼります。75歳以上の後期高齢者の要介護割合は前期高齢者の7倍以上にもなり、10年後に団塊世代が後期高齢者になると日本はまさに“大介護時代”を迎えるのです。

それは自らが老親などの介護に当たる介護者になることと、自分自身が介護を必要とする要介護者になるという、2つのリスクが高まることを意味しています。

図表 要介護認定者数と認定率の推移



### □同居家族が担う介護

こうした増加しつづける高齢者介護を、いったい誰が担っているのでしょうか。厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査の概況」によると、要介護者の6割以上が主に同居する家族に介護されています。近年では、同居家族による介護が減少していますが、それは同居する主な介護者として「子の配偶者」(主に要介護者の息子の妻)が大幅に減少しているからです。その背景には三世帯居住の減少や女性の就業率が上昇して専業主婦世帯が減り、仕事を持つ妻は夫の親の介護まで手がまわらないことがあるのではないのでしょうか。

一方、事業者と別居家族による介護が増加していますが、その理由は、「1人暮らし」高齢者の増加です。2020年には高齢者世帯の4割近

くが1人暮らしになると推計されており、今後はますます事業者と別居家族による介護が増加するものと思われます。

また、同居あるいは別居する家族の主な介護者の7割以上は女性ですが、近年は男性比率が上昇しています。年齢別では男女ともに50～60歳代が半数程度を占めています。近年では老親や配偶者の介護問題に直面する中高年層も多く、65歳以上同士の老老介護が半数を超えているのです。仕事を持っている中高年介護者がふえ、そのために介護を理由とする介護離職者も増加し、長寿化は介護による中高年層の離職リスクもはらんでいるのです。

### □介護・要介護リスクを減らすためには

これまでのワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)は、少子化対策として「仕事と子育ての両立」が重要な視点でしたが、今後、高齢化が一段と進むと「仕事と介護の両立」が不可欠になります。その実現は中高年男性も含めた世代を超えた喫緊の課題となり、企業は新たな対策を迫られることになるでしょう。

中高年層の介護離職を回避するためには、介護を1人、もしくは家族だけで抱え込まないことが重要です。わが国では2000年に介護保険制度が導入され、介護の社会化が進んでいますが、介護保険のサービスを活用するには十分な知識と情報が必要です。そして最大限に介護サービスを活用したうえで、それを補完するような家族介護をすることが要介護者と介護者双方の生活の質を高めることにつながります。

今後は、介護サービスの拡充がさらに図られるでしょうが、それだけで大介護時代を乗り切ることは必ずしも、事業者サービスの隙間を埋める家族等のインフォーマルな介護支援の重要性がますます高まるでしょう。

今後、多くの中高年男性が介護の当事者となるでしょう。現役時代に介護離職をしないためにも、また定年後に自らの人生を楽しむためにも、「介護者」シナリオを織り込んだ「老い支度」が必要です。人は介護に直面することで自分自身の要介護期をどのように暮らしたいのか、具体的にわかるようになります。介護者としての老い支度は、要介護者としての老い支度でもあるのです。

FUNERAL BUSINESS 2014年12月号 より

## 暮 毎日にひと工夫

IDEA of LIFE

### くらしのアイディア

超お手軽!! 手作り炭酸風呂で湯上がりポカポカ!

まだまだ寒いこの時期に冷えを撃退するアイデアをご紹介します! 簡単に手に入る「重曹」と「クエン酸」で作る「炭酸入浴剤」はいかがですか? 炭酸の効果で芯までポカポカ! ぜひお試しください!

【材料】重曹(大さじ1) / クエン酸(小さじ2) / 塩(小さじ2)

【作り方】全ての材料をボウルなどで混ぜ合わせて出来上がり。あとは、出来上がった入浴剤をお風呂に入れるだけ!!

【アレンジ】出来た入浴剤を入れたお風呂に、ペパーオイルをたらせばお肌の保護にも... お好みのエッセンシャルオイル(精油)を使えばアロマ効果もプラス出来ます!

材料に少量の水(材料がまとまる程度)を加え、製氷皿などに詰めて乾燥すれば固形の入浴剤に変身! 食紅で色を付ければ見た目も楽しくなります。

お試しください! 重曹、お肌の調子や、浴槽の材質、風呂釜の種類に注意下さい。

## TSUTAE RECIPE つたえレシピ

レシピ提供: 旬香旬菜 和花

### 豚肉と白菜のミルフィーユ(胡麻だれ)

材料(3～4人前)

- 白菜.....5枚弱
- 豚肉.....適量(お好みで)
- えのき.....適量(お好みで)
- 塩・コショウ.....適量(5～6振り)
- 出汁(だしの素可).....100cc
- 《味付け》
- 胡麻だれ.....大さじ3
- ポン酢.....大さじ5

※味付けには市販品を使用。

白菜から水が出ますが、豚肉と白菜のうま味が移っておりますので、そのまま捨てずに、胡麻だれをかけてお召し上がり下さい。胡麻だれその他に、ポン酢でいただくのもオススメです。

- 作り方
- 耐熱容器に白菜を隙間なく敷き詰める。(写真は長方形のものを使用)
  - 豚肉、えのきをせ塩・コショウをかけ出汁をかける。
  - ①～②の作業を2～3度くり返し、層にする。
  - ふわりとラップをし、豚肉に火が入る程度(約15分)に電子レンジで加熱する。
  - 上の写真のように切り分け、お皿に盛りつけて胡麻だれをかける。(煮汁は捨てない)

フライパンを使って蒸し焼きにしても簡単にできます!

お客様の日頃のご愛顧へ、感謝の気持ちを込めて読者様限定プレゼントを実施いたします。皆様この機会に、どうぞ奮ってご応募下さい。

## 40 名様 Tsutae letter 読者様限定 プレゼント

### 今は亡きあの人へ伝えたい言葉 ④ ⑤

2013年版 / 2014年版

“あの人”に言えなかった言葉、思い出、感謝の気持ち...

セレモニーテークつたえも実行委員会として参画する「今は亡きあの人へ伝えたい言葉」プロジェクトの書籍2014年度版(第5巻)が刊行されました。全国から寄せられた1,928通の手紙の中から116通が収録されています。様々な人たちから寄せられた「今は亡き人への言葉」から「家族や友人との絆やつながり」を再確認できる1冊です。こちらの書籍の5巻(2014年度版)と4巻(2013年度版)を各20名の「つたえレトル」読者様にプレゼントいたします。



抽選で各20名様にプレゼント!

【応募資格】当社つたえライフサポートクラブに入会されているお客様 | 【応募方法】「郵便番号」「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」「プレゼントご希望の巻数」「当社に対するご意見・ご要望」をお書き頂き、官製ハガキでご応募下さい。 | 【宛先】〒950-0134 新潟県新潟市江南区曙町1丁目9番35号 有限会社 八百傳商店 | 【ご注意】プレゼントのご希望巻数を忘れずにお書き添下さい。

応募締切：平成27年4月18日(土)まで

▶ 無料相談・式場見学随時受付中お気軽にご来館下さい。

有限会社 八百傳商店 0120-404949 24時間365日対応しております

発行/有限会社 八百傳商店 〒950-0134 新潟県新潟市江南区曙町1丁目9番35号  
フューナラルサービス本部(江南曙ホール内) TEL 025-382-8050(代) FAX 025-382-8051 E-mail info@yaoden.co.jp

セレモニーテークつたえ 検索  
http://www.yaoden.co.jp H27.2



三寒四温の季節、皆様お健やかに。お過ごしでしょうか。

## Index [目次]

1. くらしのセミナーレポート
2. 長寿高齢時代のライフデザイン
3. 提携店からのご案内
4. 八百傳商店(食品販売事業部)のご案内
5. 暮くらしのアイディア / つたえレシピ
6. Tsutae letter 読者様限定プレゼント

ご報告 2014年も「くらしのセミナー」を定期開催いたしました!



まだまだ寒さの厳しい日もございますが、皆様いかがお過ごしでしょうか?  
**第19回のセミナーでは「相続」を中心としたお話、  
 第20回では「家族葬」と「費用」のお話をさせていただきました。**

2014年9月6日に開催 **第19回 特別セミナー「どうする?どうなる?今後の相続対策」**

近い将来、**《相続と贈与》**については一般の方にとって「今までよりも不利な状況」になる見込みで、それを知っているかどうかで大きな差が生まれてくるようです。参加者の皆様は、ご自身の状況が「該当するか否か」などセミナー終了後、個別相談される姿も多々見られました。私どもも、専門家のお話を聞きながら、「節税できるならこれはやっておかないと大変だな」と感じました。

2014年11月16日に開催 **第20回 通常セミナー「納得できる葬儀、後悔のないお見送りのために。」**

そして、昨今**《家族葬》**という言葉をよく聞くようになりましたが、参加者の皆様ごとに様々なイメージを持たれており、多くの場合「費用をかけない」という捉え方のようでした。実際は、「個々の想い」を表現でき、一般的な葬儀に引けをとらない内容であることも多く「義理や形式だけの葬儀ではなく、ゆっくり故人の傍で時間を過ごしたい…」そんな気持ちから**《家族葬》**という形が生まれたのかもしれない。セミナーの中では費用も含め、家族葬の「いいところ」「あまりよくないところ」を比較しながらご説明いたしておりますので、ご参考にしていただきたいと思います。

大きく分けて二つの内容を交互に取り上げております。定期開催「くらしのセミナー」に参加してみたいと思われた際には、お気軽にご来場いただければ嬉しく思います。

・セミナーの内容をご紹介します!

プロがご説明する「葬儀」のあれこれ!  
**つたえスタッフによる「通常セミナー」**

お葬式についての情報も書籍やインターネットで簡単に手に入る時代ですが、皆様知りたい一歩踏み込んだ内容は、やはり葬儀社に聞くのが一番です。「通常セミナー」では、普段分かっているようで分かっていないこと、家族葬のメリット・デメリットなど、最近の葬儀事情を交えてご説明させていただきます。葬儀の流れや事前の準備、気をつけたいポイントなどについてもお話いたしますので、**個別の事前相談はまだちょっと…**という方にはセミナーへの参加をお勧めいたします。

最近の「相続事情」をわかりやすく解説!  
**相続のプロを講師に招いた「特別セミナー」**

FUN税理士法人より特別講師をお招きして、「最近の相続事情」や「何が定めた相続のルール」をご説明するとともに、「遺産分割対策」「相続税対策」などをわかりやすく解説していただけます。「相続人って誰がなるんだ?」「相続放棄ってなんだ?」「相続税ってどれくらいかかるんだ?」「節税対策は?」「遺言書ってどう書けばいいんだらう?」など、**めったに聞く事の出来ないプロによる解説と、図解やチェックシートを用いた冊子で「相続」への理解を深めていただけます。**



「相続手続きと相続対策 あんんんが!D」を配布

**2015年も「特別セミナー」「通常セミナー」ともに定期開催予定です!** **参加費無料** **個別相談あり** **どなたも参加OK**

ご希望の方には個別相談、見積りのご依頼も承っております。ご家族、お友達をお誘い合わせの上、お気軽にご参加下さい。



講師紹介



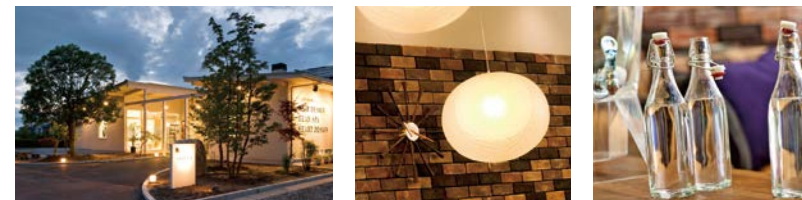
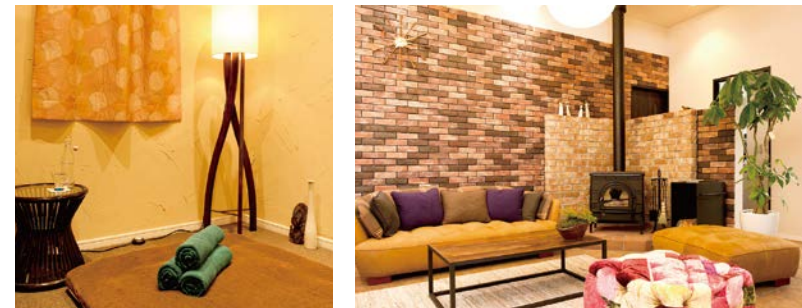
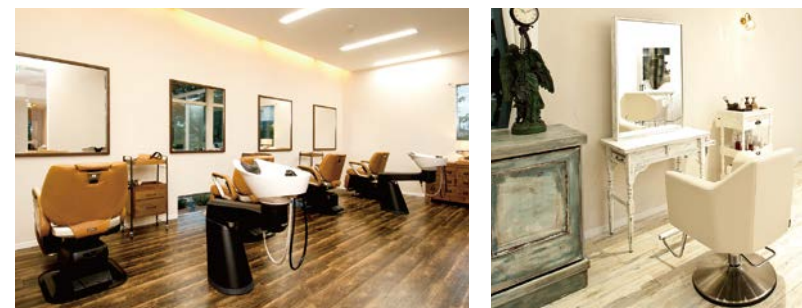
横山 のぞみ氏 (FUN税理士法人南事務所所長) 第19回担当  
 松田 崇志 (1級葬祭ディレクター) 第20回担当  
 斉藤 素子 (1級葬祭ディレクター) 第20回担当



第19回「相続」のセミナーの様子  
 第20回「家族葬」のセミナーの様子  
 個別相談の様子

ライフサポートクラブ提携店からのご案内

▶ライフサポートクラブ提携店「i-B」と「Loops」が合併し、リニューアルオープンいたしました!



ANICCA Authentic Beauty

「無常」という名の美容室

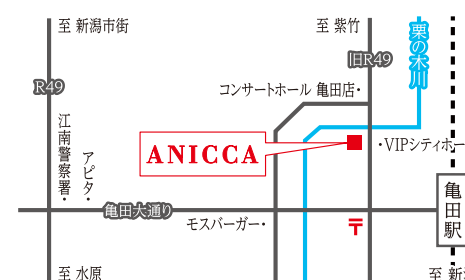
ANICCA(アニッチャ)古代インドの言葉で「無常」  
 すべてのモノ・コトは移ろい 変化し続ける  
 変化を受け止め 受け入れ 楽しむ  
 今 このとき 一瞬一瞬の美しさを演出  
 今 この瞬間を精一杯に

オーセンティックビューティー「本物の価値のある美しさ」

ヘアデザインをきっかけとしたトータルライフデザイン  
 個々それぞれのもつ“こだわり”  
 こだわりは 外から内へ 内から外へ  
 それは健康であること 心と身体の健康  
 内面からあふれ出る美しさ  
 人に優しく 地球に優しく  
 人と共に 地球と共に  
 一瞬の輝きを 継続的な輝きに  
 ANICCAのめざす Authentic Beauty

ANICCAの中身

中庭のアプローチを通してサロンへ  
 ウェルカムドリンクは、60兆個の細胞に働きかけるミネラル水  
 大きな鏡が配列されたシンプルで落ち着く「理容ブース」  
 白を基調とした柔らかな光が差し込む「美容ブース」  
 自然音と調光ライトが作り出す  
 プライベート空間の「ヘッドスパルーム」  
 究極の癒し「タイ古式マッサージ」専用個室  
 薪ストーブに癒されるラウンジ



ANICCA

〒950-0166 新潟市江南区旭1-2-30 open | 9:30~19:30 close | 毎週月曜日/第1・第3火曜日  
 tel & fax | 025-381-4357 mail | info@anicca-hair.jp web | www.anicca-hair.jp  
 《会員特典》つたえカード提示で、店頭価格より5%OFF(※他のサービスとの併用は不可)

創業130年 新鮮青果・贈答用果物・慶弔用盛かご等の販売ならびに卸売



贈り物に、是非どうぞ!  
**ご進物に最適な  
 八百傳のフルーツギフト**  
 八百傳では、お中元やお歳暮、冠婚葬祭の他にも、折々のご挨拶などのご進物用に、お馴染みのフルーツをはじめとした、季節ごとの旬のフルーツを用意しております。  
 ご予算に合わせて、お好きな果物を化粧箱や籠盛りに詰め合わせることもできますので、是非お気軽にご相談下さい。  
 大切な方に、喜ばれるフルーツを贈られてはいかがでしょうか?



**特別セール** 平成27年 **2月23日(月)~28日(土)**  
**ビタミンC** たっぶり! **今大人気**のフルーツです!  
 グレープフルーツそっくり! でも、とっても甘〜い!!  
**カリフォルニア産 メローゴールド**  
**大玉1ヶ** 通常価格 290円(税込)が...  
**会員様特別価格 240円(税込)**  
 ※必ずつたえカードをご提示下さい。  
**数量限定**  
 数に限りがございますので、お早めにご予約! 万が一売切の際は、ご容赦下さい。

好評です。八百傳の“盛かご”

当店ならではの、季節の果物をたっぷり使ってお作りする「果物かご」や、日持ちのする缶詰などがぎっしり詰まった「缶詰かご」など、八百傳オリジナルの「盛かご」として、ご好評いただいております。

**平かご** 果物 2,160円〜/缶詰 3,240円〜

**缶詰かご・果物かご** 10,800円〜

ご予算・ご用途に合わせてお作りします。  
 お気軽にご相談下さい。

※写真は一例です。※季節、相場などの影響で内容が変わります。  
 ※価格はすべて税込です。(平成27年2月 現在)



平かご(缶詰) 写真は5,400円のもの  
 平かご(果物) 写真は5,400円のもの  
 缶詰かご 写真は21,600円のもの  
 果物かご 写真は21,600円のもの

(有)八百傳商店 食品販売事業部 までお気軽にお問い合わせ下さい。  
**TEL 025-382-2201 FAX 025-381-6134** **HPもご覧下さい** <http://www.yaoden.net>

〒950-0164 新潟市江南区亀田本町3-3-8(車で越しの際は商店街の無料駐車場をご利用下さい) | 営業時間 午前8:15~午後6:30 | 定休日 なし(無休)  
**《江南区》無料配達いたします!** **つたえライフサポートクラブ会員の方は、店頭価格より5%OFF** ※配達エリア外の場合はご相談下さい。  
 ※会員割引をご利用の際は、必ず会員カードをご提示下さい。