

やましな 通信 8月号

2019年

やましな訪問看護リハビリステーション

WWW://yamashina-ho.com/ ☎ 050-6865-7757



高齢者のライフプランニングのすすめ ～安心して老後を過ごすためのヒント～

やましな介護セミナーが6月20日に行われました。テーマは「高齢者のライフプランニング」、講師はファイナンシャルプランナーで社会保険労務士の辻章嗣氏が努めました。6月の始めに金融庁がまとめた「老後に年金以外で2千万円必要」という報告書が、多くの議論を呼んでいる中での開催となりましたが、出席できなかった皆様に、あらためて内容をご紹介します。

高齢者のファイナンシャルプランニング

辻講師は、高齢者にとってなぜファイナンシャルプランニングが重要かを語りました。老後は現役時代とは異なり、年金など限られた収入しかなくなるため、多くの人は漠然とした不安をもっています。その不安により、お金を使わず貯めこむばかりで、楽しみの少ない窮屈な生活を送ってしまったり、逆に、思わぬ病気や介護で、備えがなくて窮地に陥ったりするケースが多くみられます。こうした残念な老後ではなく、安心して、充実した老後を送るためには、自分の生活実体を客観的に把握したうえで、やりたい夢や生きがいを描き、それを裏付ける資産と収入を分析して、人生設計を立てる必要があります。この計画を立てることで更に充実した、張り合いのある暮らしが可能となる、と辻講師は説きます。そして計画を立てる上で忘れてはならないのが万が一の備えです。現実的なリスクを想定して、合理的な備えをしておく必要があります。この手法がファイナンシャルプランニングです。

必要資金の見積りと資産管理

辻講師は、70歳の平均的夫婦世帯を一つのモデルとして、各個人に応じた収支計算の立て方、必要資金の見積りの仕方を説明しました。また、老後の資

産管理として、流動性、安全性、収益性の組み合わせによるポートフォリオの考え方や、用途別に生活資金、整理・遺産資金、ゆとり資金と分けて考える方法を説明しました。

漠然とした不安の解消のために

そして、多くの人が抱える漠然とした不安は、一般的には病気や、介護が必要となった時にお金などのくらいかかるかわからない、ということに起因している。その不安を解消するためには、先ず、公的保障でどの程度までカバーできることを知り、それを越える分を保険や資産で備えることができれば十分可能であると説きます。

公的な保障としては、介護業界ではおなじみの、「公的医療制度」とりわけ、高額療養費制度、そして「介護保険制度」には高額介護サービス費があり、また、医療と介護を合算した、「高額医療・高額介護合算療養費制度」もありますので、辻講師は、

個人としての医療・介護に係る年間最大費用は想定することが可能ということを示しました。



<裏面に続く>

「やましな」おすすめのお店

健康食堂 ちばらぎ軒 (ちばらきけん)

きょうは、鎌ヶ谷総合病院近くにあるちばらぎ軒さんに娘と行ってきました。千葉県と茨城県の旬の食材を使った「薬膳ごはん」が味わえます。私は惣菜9品をひとつのお皿に盛った「ちばらき9 (ナイン)」を。少しずつですが、1つ1つ味が違い美味しかったです。娘は焼きカレー「こんがり18 (エース)」を。カレーにもしょうがやんにくのほか野菜もたくさん。食べた後もぼかぼかが続くほど。また、オーナーのお友達の茨城農家から取り寄せた12種類のトマト。グラスに入っていてかわいい!!こんなにたくさんの利きトマトはここだけでしょ。甘い・酸っぱいと楽しめました。疲れた時におすすめ。YT

「ちばらぎ軒」鎌ヶ谷市初富本町1-12-48 TEL 047-404-8235 駐車場: 3台
お昼ごはん: 木～日祝 11-15 晩ごはん: 木～土 17-21 定休日: 月・火・水
車椅子: 事前にお電話を(広い席を空けるために)店入口に段差あり、室内はバリアリ-



新鎌ヶ谷駅から徒歩
7分ほど



「ちばらき9」1,300円



「こんがり18」
1,100円



4人テーブルが2つ
の他、6人テーブル
と2人テーブルが1
つずつとカウンター席
が3席あり

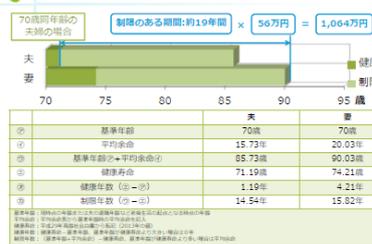


いろんなトマトの味
が楽しめる「新鮮
トマト」800円

この年間費用を参考に、日本人の平均的な「制限年数（健康ではない期間）」を乗じた金額を万が一の備えとすることは大変合理的な考え方です。預金や私的保険を有効に活用しましょう。最後に、辻講師は、将来老後を迎える若い人のために、今からやれる資産形成の手段である、「積み立てニーサ」と「イデコ、個人型確定拠出金」を代表例として紹介しました。

参加者の一人は「ケアマネの日常生活の中では余り聞けない話でよかった」「冷静に分析することで対策がわかり、老後の安心が生まれるんですね」「老後破産とか、老後資金2千万円とか、過度に不安をおおる言葉に踊らされないようにします」と感想を語っていました。

万が一の資金見積り



7/27 ヤマシナ夏祭り

梅雨明け前に発生した台風6号が関東地方を直撃する予想もあり、ぎりぎりまで心配されたヤマシナ夏祭りでしたが、一部屋外でのイベントを縮小して、無事実施されました。当日の開幕前の朝方と、昼前には、大雨が降りましたが、それ以外の時間帯は晴れ渡り、今年も多くの方が集まりました。今年のテーマは「チャレンジ！」職人さん、メーカーさん、ヤマシナ社員が三位一体となって、会場を盛り上げていました。



新入職者紹介



氏名：小林 梨夏
(こばやし りか)
資格：看護師
入職日：2019年7月1日

7月に入職しました小林梨夏です。訪問看護の経験はありませんが、諸先輩方からたくさんのお話を学ばせていただきたいと思います。利用者さんご家族が安心して自宅で過ごせるよう看護を提供できるように頑張ります。

オフには、子供と一緒に過ごすことが多いのですが、ドライブが好きで海に行くのも楽しみの一つです。どうぞよろしくお願ひ致します。



氏名：山崎 昌代
(やまざき まさよ)
資格：看護師
入職日：2019年7月8日

以前は病院勤務をしていましたが子供との時間がゆっくりもてないため、三女が小学校に入学するタイミングで退きました。家庭と仕事のバランスを保ちながら看護という仕事を続けていきたいという思いで、以前から興味があった訪問看護という道に進むことを決めました。まだまだ不安はありますが前向きに頑張っていこうと思っています。子育て中のママさんナースも多く働いているためとても心強く、毎日刺激を受けながら楽しく仕事をさせてもらっています。今までの自分の経験を活かして少しでも皆様のお役に立てよう学んで



行きたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。中2、小6、小1、3人の娘の子育て中です。

ステーションの近況

医療スタッフ

看護師 13名
理学療法士 3名
作業療法士 2名
言語聴覚士 2名



7月末日現在



MAIL

050-6865-7757

FAX

050-6865-7758

yamashina.houmon@yamashina-ho.com

ADDRESS

〒273-0123 鎌谷市南初富6-5-65



(事業所番号：1262690089)。