

平成27年度 ライフプラン専門セミナー を開催しました！



平成28年1月22日（金）、東京都千代田区平河町のホテルポール麹町で平成27年度ライフプラン専門セミナーを開催しました。

このセミナーは、主に地方公共団体、共済組合等の福利厚生担当者を対象に、「生きがい」「健康づくり」「家庭経済設計」の専門知識を習得し、各自治体においてライフプラン支援施策の充実を図ることを目的として毎年開催しています。

概要は以下のとおりで、参加者の方々から非常に参考になったとの感想をいただきました。

講演／テーマ「生きがい」
いきいきと心豊かな人生のために
「熟年期の生きがいづくり」

トータルライフ研究所代表

山神克允氏



山神先生は、人生90年時代の「生きがいづくり」「健康・体力づくり」「長期家計プラン」など、ライフプランの全科目を一人でこなされ、受講者の満足度がきわめて高いマルチタイプのライフプランセミナー講師として、各方面から多数の講演や講義を行っておられます。さらに最近では、「熟年期の健康・生きがいづくり」や「認知症予防・介護予防」の講演会でも好評を博しておられます。

今回の講演は、ライフプランにおける「生きがいづくり」の観点から、「いきいきと心豊かな人生のために」と題し、熟年期の生きがいづくりについてお話をいただきました。

1. これからおもしろくなる

あなたの熟年人生

・「なぜライフプランが必要なのか？」
セカンドライフが長くなり、生涯生活設計をするのと、しないのでは大きく人生が変わる。

・ライフスタイルが激変する定年退職後の生活についてのお話があった。仕事中心から家庭中心、地域中心に。肩書きが無くなる。毎日が日曜日に。
・定年後の「3大生活課題」は、3つのK（カネ、カラダ、ココロ）です。
・PPK（ぴんぴんころり）のための「アンチエイジング5カ条」はハラハ分、クヨクヨせずに、よく笑い、オシヤレ忘れず、よく歩く。

2. 自身自身の「今」を再点検してみよう
余暇活動、地域・ボランティア活動、家族関係、仕事、健康づくり、家庭経済
3. セカンドライフを心豊かに生きるために
①セカンドライフに欠かせない「3つの刺激」（アタマとココロとカラダの刺激）
②余暇活動、何から始めたらいいのか？
長続きさせるには？ さしあたっての目標は？
それぞれのヒント、それぞれの気づきをお伝えいただきました。

4. 「地域・ボランティア活動」入門
活動領域における生きがいづくり

ボランティア活動は熟年人生の「第一の居場所づくり」につながる。ボランティアへの道は小さなやる気と小さな勇気さえあれば簡単に開かれます。

平成27年度ライフプラン専門セミナープログラム

日程：平成28年1月22日（金）

時間	講演内容等
9:30～10:00	受付開始
10:00～10:05	開講挨拶
10:05～10:15	オリエンテーション
10:15～11:45 (1時間30分)	講演：「いきいきと心豊かな人生のために ～熟年期の生きがいづくり～」 講師：トータルライフ研究所 代表 山神 克允 氏
11:45～12:45	休憩・昼食
12:45～14:15 (1時間30分)	講演：「今日から始める介護予防」 講師：筑波大学大学院人間総合科学研究科 准教授 山田 実 氏
14:15～14:30	休憩
14:30～16:30 (2時間)	講演：「50歳代のマネープラン」 講師：FPラウンジばっくすてーじ 代表 豊田 真弓 氏
16:30	閉会、アンケート記入 解散

会場：ルポール麹町2Fサファイア（東京都千代田区平河町2-4-3）
TEL 03-3265-5365（会場）

5. 心豊かに生きるための「3つの秘訣」

① 気の若さ

② プラス思考～「前向き」の言葉で考える。

③ 「生きがい」があること。「生きがい」とは生きる張り合い。生きていてよかったと思えるようなこと。

6. 認知症進行簡易テスト

認知症進行簡易テストも行った。

最後に、「いつまでも若々しくあるために」笑顔こそ若さのモト」をお話しいただいた。感動することと、笑うことが秘訣。そして、明るい笑顔の作り方は「エヒメミカン」。元氣な笑顔の作り方は「エチゴセイカ」と、全員で笑顔づくりの練習をして終了しました。

講演／テーマ「健康づくり」

今日から始める介護予防

筑波大学大学院 人間科学研究科

准教授 山田 実氏



山田先生の研究分野は応用健康科学です。特に高齢者の虚弱（フレイル）予防研究、虚弱の促進因子の調査メカニズムの検証（疫学調査）等が専門です。

今回の講演は、「今日から始める介護予防」と題して、介護予防の必要性、

具体策についてご講演いただきました。「フレイル」や「サルコペニア」など、

近頃、介護予防の分野で注目されているキーワードの解説やその予防法についても易しくお話いただきました。

身近なウォーキングや簡単に手軽な食事から始められる介護予防についてもわかりやすく説明されました。

1. 日本の高齢化率の推移と介護予防の必要性

日本の高齢化率が進むとともに、要介護認定者もどんどん増加している。介護給付の半分は公費、税金で賄われているにもかかわらず、国民が直接負担する介護保険料も上昇している。

介護保険制度がスタートした2000年当時、月に2911円だった介護保険料は、2015年には5514円となり、2025年には8000円超になるうとしている。

また、介護予防の効果も明らかになってきた。つまり、適切な介護予防をすることにより、要介護者の増加傾向を少しでも食い止めることが分かってきた。お金の面からも介護予防の必要性が明白になった。しかしながら大きな問題なのは、介護予防の実施がまだ十分に浸透していないことである。

2. 介護が必要となった要因

介護が必要になった要因は、全体で

は、脳卒中が1位で、以下、認知症、

フレイル、関節疾患、転倒・骨折と続くが、年齢別に見ると様相が異なる。後期高齢者ではフレイルが介護の主要因となる。

フレイルとは衰弱、老衰のことだが、イメージで言うと要介護の一手手前のこと、健康な状態と要介護との間のイメージ。フレイルになっても適切な対応により、健康な状態に戻れると分かっていた。フレイルの多面性として身体的フレイル（サルコペニア）、心理・精神的フレイル（軽度認知機能障害）、社会的フレイルがあり、相互に関連し合っている。

3. 乳製品の摂取等とサルコペニア

（主に加齢による筋肉減少症）

フレイルになっても適切な対処、適切な対応により、健康な状態に戻れる。・乳製品の摂取（定期的）がサルコペニアには有効。

・フレイル、サルコペニアに対する運動は有効だが、運動だけでは効果が薄く、タンパク質などの栄養をしっかりと取りながらの運動が必要である。ウォーキングは継続性や簡便性を考慮すれば優れた運動である。

・社会的フレイルの予防には、社会参加が必要。引きこもりは悪化の原因。（地域活動、ボランティア活動などが必要）

・社会参加の面での引きこもりは、前期高齢者では男性に多く見受けられるが、80歳以上になると女性の方に引きこもりが多くなる。男性だけでなく女性にも、適切な対応が必要と考える。

・健康な状態の高齢者が、新たな介護認定者になる割合が5%程度ある。

1万人の方を追いかけると、10年経つと約5000人近くの方が要介護認定を受けることになる。

・介護予防事業は要介護発生を抑制する。介護予防事業の普及は喫緊の課題である。

4. 自主グループの重要性

介護給付にかかる費用は要介護認定者から要支援認定者までの平均で年間1人当たり230万円もかかる（受講者はみんな驚いた）。

先生は、健康寿命と平均寿命の差を10年とすると、父と母、義父と義母で4人、つまり自分に関係している老親だけでも230万円、10年、4人で約1億円に近い費用がかかっている、というイメージで説明をされた。スゴイ金額である。

繰り返になるが、介護予防事業の重要性はお金の面から見ても明らかである。介護予防することにより、要介護者の増加傾向は食い止められる。しかし、介護予防事業の実施に参加され

る人が少ない。

ここで「自主グループ」の重要性がクローズアップされてくる。「自主グループ」とは介護予防の住民の自主的な集まり。自主グループの実施率が低いと要介護認定率が高くなる。

5. 介護予防（自主型）のマニュアルについて

運動指導の具体例について講演いただき、「ステップエクササイズ」を受講者が実際にを行い、座った状態で足踏みをした。3分間であったが、みんな結構きつかったとの感想だった。

栄養指導の具体例についてもお話しただく。また、サルコペニアであるかどうかのチェック「指輪つかテスト」「片足立ちチェックテスト」など受講者とともに実践していただいた。

6. 機能レベル別サルコペニア予防

・ロバスト高齢者（健康な高齢者）
：栄養状態は比較的良好。レジスタンストレーニングだけでも効果あり。
・サルコペニア・フレイル高齢者
：栄養状態は比較的不良、エネルギー摂取量が不足。レジスタンストレーニングだけでは効果が不十分、栄養介入が重要。

介護予防は、超高齢社会において「生きがい」「健康づくり」「家庭経済設計」に深く関係しておりライフプランそのものでもあり、極めて重要といえます。

講演／テーマ「家庭経済設計」

50歳代のマネープラン

FPLラウンジばっくすてーじ 代表

豊田眞弓氏



豊田先生は、経営誌や経済誌のライターを経て、平成6年より独立系FPLとして活動。現在は、個人相談業務を行うほか、講演などでも活躍されています。また、新聞や雑誌、インターネットサイトなどに連載を含む多数のマネーコラムを寄稿、雑誌などでは記事の監修やアドバイスなども行っており、ライフワークとして子どもや大人の金融教育にも携われ、介護についても「両親が相次いで倒れられた経験から『親の入院・介護が必要になったときに読む本』なども出版されています。

今回は、老後資金への対処方法、介護リスクに対応する考え方、対処など、セカンドライフに向けてのマネープランについてご講演いただきました。

1. マネー力をチェック

各受講者はマネー力チェック表で受講者自身のマネー力をチェックした。

2. 人生の3大資金について

・教育費用は中学卒業までに用意をする（困難だが意識することが重要）。奨学金等も含めて目処を付ける。

・住宅ローンは繰上返済なども活用して、55歳までに完済するよう努める。前記のようにすると資金準備のバランスがとれる。55歳以降に老後資金の準備が間に合う。

3. 私たちが生きる「自己責任時代」

「伸びる平均寿命」「格差」「低成長」「年金削減」「国の債務」「負担増」「人口減、超高齢化」

高負担×不安定×不確実……この中で、人生デザイン→自己責任時代

4. 50代が意識すべき7大資金

教育資金、住宅資金、老後資金の3大資金＋4大資金
生活予備費……強く意識したい。家庭の防波堤として、生活費の6ヶ月分を準備

車関係費……購入費、車検代、保険料
介護費用……予備費としても最低300万円は必要（親・本人）

子の結婚資金援助……『ゼクシィ2014』では、178万円

5. ローゴは1日にしてならず！

・人生の約3割が老後。「自分らしい

「老後」は自分でつくる。

・退職金は老後資金。ローン返済に充てずに済ませたい。

・貯蓄額の目安、夫婦3000万円、シングル2000万円(退職金含む)。

・貯め方はNISA、確定拠出年金、個人年金など。

・老後の生活資金源(『家計の金融行動に関する世論調査2014年』)

↓公的年金90%、企業年金・個人年金32%、就業27%、金融資産取崩26%、不動産収入6%、子どもなどからの支援5%、利子配当所得4%

(複数回答)

・老後資金準備は手を抜かない。

実収入20万7347円、支出合計26万8907円(『家計調査年報平成26年』) ↓ 月6万円の赤字、25年間で1850万円不足。(単身無職世帯では1250万円不足)

6. 具体例で検証

月32万円支出で75歳頃に財政破綻し、月28万円支出で順風満帆となった

7. 作成しよう！ ライフプラン表

・キャッシュフロー表

同居していなくても親の年齢も入れ、親の介護リスクの時期をチェック。

・バランスシート(50代になったら必須)直視する。マイナスは債務超過。資産内容のバランスも大事。

・貯蓄プラン表

今後のライフイベントと必要貯蓄額を、どう貯める？(毎月いくら？)

ボーナスいくら？)

8. 永続家計を実現するためのチェックポイント

①大きな支出をコントロール(家、車、教育、保険)

②生活コストを落とす(節約)

③収入力アップ

④お金や資産を働かせる

⑤機会費用を考慮する(育児や介護で離職しない)

⑥心身の健康維持

⑦詐欺に遭わない！

9. 備えあっても憂いあり、それが介護

・後期高齢者(75歳)くらいから急激に要介護者が増加する。70代前半で6%、70代後半で14%、85歳以上60%。

・主な介護者は、同居の配偶者、同居の子、同居の子の配偶者で6割、介護事業者は1割強。

・老老介護も7割弱を占める。

・4人に1人がほとんど終日介護。

・介護離職は平日2時間、休日5時間の介護がボーダーラインとの統計。

10. まとめ

「わが家の問題に気づいて、早めに打てる手を打ちましょう。」

「心身の健康」も大事。歩く、歌う、笑う。50代は「貯筋」もお忘れなく！

「ありがとう」も伝えましょう。

アンケート結果

アンケートの結果では、「非常に参考になった」58%、「参考になった」31%との評価をいただきました。団体、年代、性別をみても幅広く関心のあるセミナーであることがわかります。左に統計グラフを掲載しましたのでご参照ください。また、主な意見としては次の通りです。

・講師陣がみんな素晴らしい。内容のある話だった。

・普段、聴講できない専門的知識のあ

る各先生方のお話を聴くことが出来て、良かった。

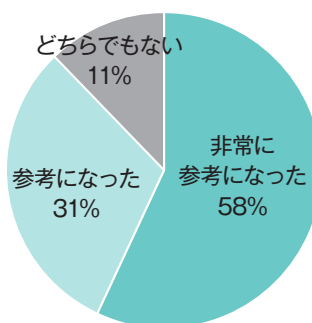
・特に、「健康づくり」については、今までの介護に関する講演とは違う切り口でとても参考になった。

今回の専門セミナーではいずれの講演もライフプランを考えるうえで、非常に重要で、受講者の皆さんの関心の高さを感じました。

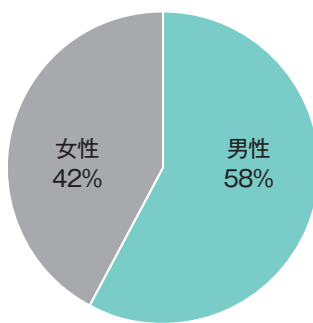
今後とも皆さまのお役に立てるよう、より充実したプログラムにしていきたいと思います。次回以降も是非ご参加いただきますよう、お願い申し上げます。

参加者のデータ

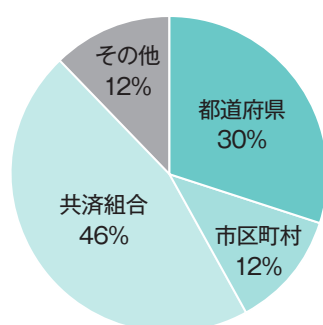
セミナー全体の感想



性別



勤務先所属



年代別

