

2022  
新春号

有資格者がお贈りする“暮らしにいいこと”マガジン

まる

# しかくと



おかげさまで、ベストファームは、  
2022年に創業30周年を迎えます。

絶えざる革新で社会を変える

## BEST FIRM



# 認知症予防のキーワード

## 「ま・ご・は・や・さ・し・い・わ」

認知症は年々患者数が増えつつあり、誰でもかかりうる病気です。今のところ認知症を完全に回避する方法はありませんが、適切な予防策によって認知症にかかりにくくすることができます。認知症予防には、食生活の改善や運動によって、認知症になりにくい生活習慣を続けることが重要です。そこで、今回は、食生活の観点から、認知症予防についてお話しします。食べることなので、楽しく、気軽に取り組みそうだとお伝えしたいと思います。



### 糖質の過剰摂取が認知症の原因の一つ

現代は、「食べる事」が簡単にできますので、気を付けないと糖質に偏った食事になりがちです。昔から、何でも「過ぎるのは良くない」と言われますが、まさにこの過ぎた状態が、様々な健康を害しているのです。

どうということかという、過剰に摂取した糖質の分解に、自身が持っている解毒機能を使い果たしてしまい、様々な弊害が起きるのです。それは脳にも同じで、**本来、分解されなければならないものが分解されず、脳内にゴミとして溜まってしま**うのです。これが認知症の原因の一つとされています。



### 認知症予防のカギは、糖質を減らすことと腸内環境を整えること

そこで、キーワードとなるのが「ま・ご・は・や・さ・し・い・わ」です。今回は、一般的に言われている「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を少し変え、「は」を入れました♪ 発酵食品の「は」です。ももとの「まごわやさしい」には、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、腸内環境を整えてくれるとともに、「脳内に溜まったゴミ」の排出を助けてくれます。また、日本人に負担の少ないタンパク質も摂れますので、**運動機能の低下を防ぎ、結果、認知症予防にも効果的**になります。



**まめ**  
(豆製品)

大豆、小豆、味噌、豆腐など



**ごま**  
(種実類)

ごま、ナッツなど



**発酵食品**

納豆、味噌、漬物など



**やさい**  
(野菜類)

葉野菜、根菜などであれば赤・緑・白の野菜



**さかな**  
(魚類)

切り身の他、小魚や貝類など丸ごと食べられるものなど



**しいたけ**  
(キノコ類)

しいたけ、えのきたけ、マッシュルームなど



**いも**  
(イモ類)

ジャガイモ、サトイモ、かぼちゃなど



**わかめ**  
(海藻類)

わかめ、ひじき、海苔など

最近、何かとよく聞く腸内細菌。近年の研究では、腸内環境を整えることが健康へのポイントだと言われていますが、脳と腸はつながっていますので、やはり認知症予防にも同じように有効なのです。今回イチオシの発酵食品には、「バイオジェニックス」という成分が含まれており、体を整えてくれたり、守ってくれたり、回復を助けてくれる効果があります。腸内環境を整える為にも抜群の効果を発揮してくれますのでお勧めです。

心がけるだけでも結果は違ってきます。「まごはやさしいわ」を心がけ、何かに偏ることなく、感謝し美味しく食べることで、認知症を防いでいきたいですね。



介護支援専門員・介護福祉士・風水薬膳®茶アドバイザー

株式会社はなひろ

**埴 芙美** Fumi Hanawa

短大卒業後、介護職に従事。30歳で結婚し、ケアマネジャーとして働きながら三人の息子を産む。子育て中。子供たちのアトピーや自身の不調をきっかけに食の大切さを感じ、薬膳を勉強中。



# 親が認知症になったら、困るお金の問題とは？

「超高齢化社会の到来」と呼ばれて久しい現在、認知症のリスクが様々なニュースや雑誌で取り上げられています。認知症有病率を年齢別にみると、80歳で約20%、90歳で約60%というデータも出ております。認知症のリスクの中で特に知っておかなければいけないのが「お金」にまつわる問題です。



## 認知症で金融機関に預けていたお金がおろせなくなる？ 財産の凍結問題。

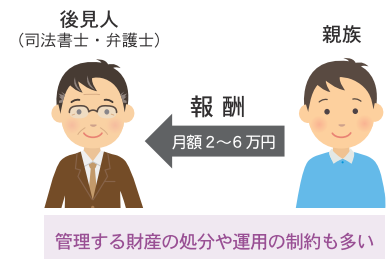
「ご本人の意思確認ができない状態では支払いに応じられません」。認知症の両親に代わって金融機関へお金をおろしに行くと言えられる言葉です。振込詐欺などが相次いでいる社会情勢が背景となり、通帳の名義人以外の方が代わりに金融機関でお金をおろそうと思っても簡単にはおろせない世の中になりました。

キャッシュカードの利用限度額も1日20万円まで（条件により）と引き下げが続いています。意思確認ができない＝お金がおろせない＝「財産（お金）の凍結」に陥ることになります。



## お金をおろすためには成年後見制度を利用する必要がある

認知症のご両親の代わりに、お金をおろすためには「成年後見制度」を利用する必要があります。成年後見制度は、家庭裁判所で選任された後見人が認知症の両親の財産管理権限をもつことで、お金をおろしたり、両親のために使用することができる制度です。ただ、**後見人は家族・親族が選ばれるとは限りません**。司法書士や弁護士などの専門家が選ばれる可能性もあります。また、成年後見人は裁判所に財産（お金）の管理状況を報告する義務があるため、定期的に裁判所に報告書を提出する必要があります。利用するにも知っておかないといけない注意点がたくさんあります。



## 元気なうちに準備しておくことで、お金の困ったを解決

両親が元気なうちに「任意後見制度」や「民事信託・家族信託」といった各種制度を利用して、準備をすることができます。成年後見制度と比較すると家族の負担はより少なくなるでしょう。また、家族の中でお金の管理や介護の事などを話し合っておくことは、将来の相続を考えても揉め事の原因を少なくすることにつながります。

**お金の困ったは、成年後見制度の事後対応ではなく、任意後見・家族信託の事前準備が鉄則です。**



認知症とお金に関するリスクや問題は、最近まで話題になることも少なかったのですが、ここ数年で急速に困る人が増えています。事前の準備ができていくかどうかで、ご家族様の負担も全く変わってきます。専門家に一度相談しましょう。早め早めに準備をしておくことが大切です。



### 司法書士

ベストファーム司法書士法人  
齊藤 圭祐 Keisuke Saitou

家族信託をはじめ生前の相続対策についての豊富な知識と経験をもつ司法書士。  
2021年10月よりベストファームグループの執行役員に就任。

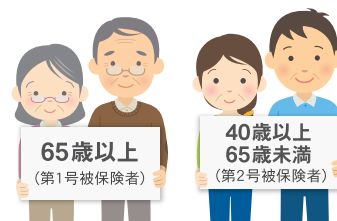


# 40歳から自動的に加入となる介護保険。 どういふときに使えるの？使い方は？

40歳になると、給与で天引きされる介護保険料。その名前から、介護が必要になった人のための制度だというのは想像できるかと思いますが、どのような状況で利用できるのか具体的に答えられる方は少ないと思います。今回はそんな介護保険のサービスについてご紹介します。

## Q 介護保険ってどんなもの？

介護保険制度は、介護を社会全体で支え合うことを目的として、2000年に始まりました。65歳以上の加入者を第1号被保険者、40歳から64歳の方を第2号被保険者と呼び、前者は原則として年金から、後者は健康保険と一体的に保険料が徴収されることとなります。



第1号被保険者であれば、原因を問わず要介護あるいは要支援の認定により介護サービスを受けることができるのに対して、第2号被保険者の場合は、**老化に起因する特定疾病※が原因で要介護・要支援認定となったときにサービスを受けることができます。**利用者の負担は、所得により1～3割となります。

※ 特定疾病：末期がんや関節リウマチ、脳血管疾患など指定された16疾病

### 利用できる介護サービスには以下のようなものがあります。

#### ① 自宅で利用するサービス

訪問介護員が入浴や排せつ、食事等の介護や洗濯、掃除等の家事を行う「訪問介護」、看護師等が日常生活の援助や、医師の指示に必要な医療の提供を行う「訪問看護」、車いす、ベッドなどの日常生活や介護に役立つ福祉用具の貸与

#### ② 日帰りで施設等を利用するサービス

食事・入浴などの支援や、心身の機能を維持・向上するための機能訓練、口腔機能向上サービスを行う「通所介護」

#### ③ 施設系サービス

常に介護が必要で、自宅では介護が困難な人が、食事、入浴、排せつなどの介護を一体的に受ける「特別養護老人ホーム」

#### ④ 宿泊するサービス

施設などに短期間宿泊し、食事や入浴等の支援、機能訓練の支援などを受ける「短期入所生活介護」

※その他、介護予防サービスなどもありますので、詳しくはお住まいの市区町村や地域包括支援センターにお問い合わせください。



## 住宅のリフォームに活用できる制度

上記のサービスとは別に、在宅での生活に支障が無いよう手すりを付けたり、段差をなくしたりする住宅改修費を支給する制度があります。対象となるのは、要介護・要支援認定を受けた方が居住する住宅に、小規模な改修を行うためにかかった費用で、**上限20万円の費用に対して7～9割が補助されるもの**です。この制度を利用するためには、事前にお住まいの市区町村に申請する必要がありますので、ご注意ください。



介護保険や補助金を利用して介護リフォーム

介護保険制度は、日常生活の援助や機能訓練、リフォーム費用の補助など様々な支援を受けることができる制度です。ご自身だけでなく、ご家族のためにも、サービス内容を確認し、備えておくの良いかと思います。また、住宅のバリアフリー化をお考えの際は、ベストファームグループでもご相談いただけますので、お気軽にお声がけください。



### 社会保険労務士

ベストファーム社会保険労務士法人  
**高坂 明子** Akiko Takasaka

2017年にベストファーム社会保険労務士法人に入社し、同年11月に社労士登録。  
ベストファームでは、年金手続きから給与計算、就業規則作成、助成金相談等、幅広く対応している。