

ライフプランアドバイザーが

教える



日本では、社会に出る前に金銭教育を受ける機会が少ないのが現状です。大学生になって親元を離れ、初めて作ったクレジットカードでカード破産なんていう例も珍しくはありません。



モノがあふれ豊かな時代となった今こそ、「自分で使うことのできるお金には限度がある」という金銭感覚を早いうちから身に付けたいものです。そこでおすすめしたいのが、家庭で行う「おこづかい教育」。一定の期間で限られたお金でやりくりすることは、お金を使う楽しさや我慢(節約)することの大変さ、計画を立てることの大切さなど様々な経験が得られます。あわせて、おこづかい帳などで記録をつけると、お金の使い道を振り返る材料にもなります。

家計を見直すアイデア

vol.11 はじめてみませんか？ 子どもの金銭教育

おこづかいで金銭教育をするためのポイント

- ・ **意図的に必要なものを設定しましょう**
やりくりとは「必要なもの」と「ほしいもの」を考えて使うこと。「必要なもの」「ほしいもの」をつい買いつけてしまいがちですが、たとえば文房具は子どもにとって必要なものと決めて子どものおこづかいで買うようにするなど工夫しましょう。
- ・ **決まった期間に定額を渡しましょう**
やりくりを学習するためのおこづかいですから、計画が立てられるように決まった期間に決まったお金を渡すことが大切です。「お手伝いをしたら」「テストで100点とったら」というご褒美のおこづかいはあげない、もしくは小額にしておきましょう。
- ・ **おこづかい帳をつけて親子で振り返りをしましょう**
月に一度でいいので、おこづかい帳を親子で一緒に見て振り返ります。使途不明金があってもOK。計算が合わなくてもOK。「必要なもの」が買えたら、「ほしいもの」が買えたら、「よかったね」ってほめてあげましょう。「ほしいもの」を買うために貯金できたらすばらしいですね。

生協のライフプランニング活動でもゲーム感覚で楽しめる親子向けの「おこづかいゲーム」を開催しています。PTA活動、学校の参観日、子ども会などでの開催もできます。関心のある方は資料をお送りします。LPAの会事務局までお問い合わせください。

共済事務センター内 LPAの会事務局
電話 058-370-6713

DEKO 編集部行き

●ご意見・感想・身近な話題・クイズの答えなどお寄せください。

(フリガナ)	実名での掲載を希望されない方はペンネーム	ご利用形態
おなまえ	()	
〒		電話番号
おところ		-

宛先

〒509-0197 各務原市鷺沼各務原町1-4-1 コープぎふ DEKO 編集部
FAX 058-370-6860 E-mail yohtubo@tcoop.or.jp
(※住所は省略いただいても可)

今月のクイズ

漢字の破片を2つの漢字になるよう枠にあてはめてください。



完成した熟語は?

--	--

●1月号のクイズの答え
辰年 (たつとし)

クイズに応募いただいた中から抽選で10名の方に粗品を進呈いたします。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

クイズの応募お便り募集

■はがき・FAX・メールで以下の項目をご記入の上記宛先までお送りください。
①クイズの答え(クイズのみの応募も可) ②身近な話題 ③読んだ記事名とその感想 ④しゃべっ茶ohと料理への投稿 ⑤〒番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号
※②の身近な話題、④の投稿は、発信往來、しゃべっ茶oh、料理のコーナー等で紹介させていただくことを前提にさせていただくため、採用に際して、投稿者へのご連絡は行いませんのでご了承ください。匿名やペンネームなどを希望される方は、お名前のごところにその旨を記載いただければ結構です。

お知らせ



と料理のテーマ 募集
は13ページをご覧ください。

今月号の応募締切 2012年2月20日(必着分)

くらしの情報

ご家庭で血圧を測ってみませんか？

Q::主治医から、自宅でも血圧を測るように言われていますが、とても面倒で困っています。

高血圧の薬を服用している患者さんの半分以上は、朝の血圧が高い状態となっています。

朝の血圧が135/85mmHg以上の場合を早朝高血圧といい、朝の血圧を管理する必要があります。

Q::朝の血圧が高いと困る事があるのですか？

起床直後に非常に高い血圧になっても、多くの患者さんは自覚症状がみられないままです。

ところが、脳卒中や心筋梗塞は早朝から午前中にかけて発症しやすく、特に起床後に多発しています。これは、朝の血圧が高いことが原因です。

早朝高血圧で、脳・心血管疾患の危険性が3〜6倍まで高くなります。高血圧の人にとって、朝は一番危ない時間帯なのです。

Q::どうして朝に血圧が高くなるのですか？

日中の活動開始に備えるため、血液を体に巡らせて元気を出させる生理的な反応が起きているからです。

目覚めた後は、血管を収縮させるホルモンが増えることで、体が動きやすくなります。また、血圧の調整をする交感神経も活発になるため、血圧が上昇して心拍数も増加するようになります。

Q::血圧の薬は忘れずに服用しているのですが、私は大丈夫だと思いますが…。

診察室での血圧が良好な患者さんでも、早朝の血圧を測定してみると高血圧の状態になっている場合がよくあります。

これは、早朝の血圧上昇が降圧剤の効果を上回っているためです。また、降圧剤が24時間作用していない短時間作用型の場合も、早朝に薬



大垣市 石田内科 院長
石田 英樹 (いしだひでき)

が効いていない状態となってしまう。

Q::早朝高血圧は治療できるのでですか？

脳卒中や心筋梗塞を防ぐために、朝の血圧を下げる必要があります。

しかし、昼間の血圧が下がりにすぎるとはいけません。そのため、家庭で測定した血圧値をみながら、血圧の薬を調節する事が必要となります。家庭での血圧、特に起床時と寝る前の血圧結果が治療の目安となります。

血圧の薬も、早朝の血圧が上がるメカニズムに効果的なものを選択します。また、24時間以上効果が持続する薬も用いられています。夜寝る前の服用が効果的な薬もあります。

Q::早朝高血圧は予防できるのでですか？

早朝に急激な血圧上昇を促すような行動は避けてください。目覚

自宅でも血圧を測ってください。



めても10分くらいは安静にしてから起きだしてください。また、朝は余裕をもって行動してください。起きてすぐにトイレに行ったり、冷たい水で顔を洗ったりするのはおすすりできません。

冬の寒い季節は急激な温度変化にも注意してください。寝具から出たら、すぐに温かいものを着ましょう。また、起床時刻にあわせて、暖房タイマーを調節する等の工夫も必要です。

◎読者の皆さんへ
早朝高血圧による脳卒中や心筋梗塞を防ぐためには、家庭血圧を測定して、自分の血圧を把握することが必要です。そして、早朝高血圧が疑われたら、医師の診断をきちんと受け、適切な早朝高血圧の治療を開始することが大切です。