

セカンドライフについて考えよう

長寿国といわれて久しい日本。厚生労働省(平成30年3月)の資料によると、男性の平均寿命はおよそ81年、女性の平均寿命はおよそ87年とされています。平均寿命が男女とも延びているなかで、セカンドライフに不安を感じている方も多いのではないのでしょうか。

セカンドライフの生活費がどのくらい必要なのかは、ライフスタイルによって大きく変わってきます。会社を定年退職しても、再雇用や別の職場で働く、開業する、田舎暮らしや海外移住など、どのようなライフプランを持っているのかで、必要な生活費は大きく変わってきます。

まず「どのようになりたいか」、そしてそれに合わせてどのように「備え」をするか、現役世代のうちから考えておきたいものですね。

セカンドライフの生活費

定年退職後の生活費として、いくらか貯蓄があればよいか気になるところですね。

セカンドライフの生活費を大きく分けると、食費、社会保険料、住居維持費、交際娯楽費、その他(水道光熱費等)の5種類になります。このうち、家族の人数によつて変わるのは食費です。60歳過ぎに夫婦2人暮らしとなった場合の生活費は子どもと同居時の7割程度、さらに夫婦どちらかが亡くなり1人暮らしになった場合は、2人暮らしの時の7割程度が目安です。

今回のテーマ  
長寿国ニッポン！  
セカンドライフの生活費、  
いくらかかるの？

例 夫60歳から夫婦2人で、月に平均25万円、1人暮らしはその7割と仮定します。

モデルケース

夫：60歳…余命23年と仮定  
妻：55歳…余命33年と仮定

① 夫婦2人の毎月の生活費25万円  
② 妻1人の毎月の生活費17万円

↓

① 25万円 × 12ヶ月 × 23年 = 6,900万円  
② 17万円 × 12ヶ月 × 10年 = 2,040万円  
合計8,940万円

「これだけの金額を貯めるなんて、とても無理！」と思うでしょう。しかし、必要な貯蓄額は公的年金の金額を差し引いた分となります。「ねんきん定期便を見る」「年金事務所へ問い合わせる」「日本年金機構のホームページにある『ねんきんネット』で年金受給額の試算を行う」などの方法で、自分の年金額を把握し、改めてセカンドライフプランを考えてみましょう。

エンディングノート書き方楽習会を開催します

「終活」というより「老後をどう生きるか？」改めて人生を見直してみませんか？楽習会ではいろんな方の人生談を聞くこともできます。

お問い合わせ  
コープぎふLP Aの会事務局  
TEL 058-1370167  
月～金曜日 9時～17時(土日休み)



2018年度 第12回 理事会だより (5/15)

① 4月期決算について承認しました。

単位：百万円

4月度事業結果	4月実績	予算差	
商品の供給高	2,047	-67	
総事業高	2,107	-68	
事業経費	493	0	組合員数 241,892名
経常剰余金	-0.08	-4	計画比99.9% (加入1,040名)
当期剰余金	-0.06	-2	出資金 42億1,468万円 一人当り出資金 17,424円

② コープデイサービス蘇原の事業廃止について

介護職の採用難により、コープデイサービス蘇原を安定的に稼働させる人員確保の目処が立たないため、6月末をもって事業所を閉鎖することを決定しました。現在のご利用者は、他のデイサービスに移行いただけるよう相談します。

③ 「2019ヒバクシャ国際署名」の取り組みについて

岐阜県では「ヒバクシャ国際署名をすすめる岐阜県民の会」を2017年3月に結成し、県内100万筆を目指し署名活動を推進しています。コープぎふは、2019年も引き続き県民の会と一緒に月1回の街頭署名行動を行います。共同購入では署名用紙の一斉配布(8月)と、OCRを活用した署名(9月)を行い、店舗でも署名用紙を常備します。寄せられた署名は、被団協を通じて国連(ニューヨーク)に届けられます。今後も調印・批准国を増やしていくことや、核兵器廃絶に向けた世論づくりをすすめるため、2020年まで継続して取り組みます。

④ 食生活改善普及月間にあわせた取り組みについて

厚生労働省が推進する「食生活改善普及月間」の取り組みとして、「岐阜市」「岐阜女子大学」「コープぎふ」がコラボレートし、フレイル予防をコンセプトとした弁当の販売を行います。3者が目的に沿った内容の弁当レシピを考案し、コープぎふ芥見店・長良店で2019年9月に各1日ずつ、数量を限定して販売します。 ※フレイル…加齢に伴う心身の機能低下

今月の先生紹介

いわき ひろみ 氏  
岩木 博美 氏



株式会社サンライト  
フィットネス代表取締役  
日本健康運動指導士会  
岐阜県理事/看護師

健康講座

教えて先生!

頑張らない運動術

— 座ったまま、腹式呼吸で腰楽体操 —

今月のテーマ

頑張らない運動術とは、その名の通り、頑張らなくても楽になる運動です。「運動とは身体を鍛え、苦しさを乗り越える訓練」だと思っている人には、敷居が高くて、なかなか始められないものかもしれません。でも、運動が、簡単に気持ちよくなって、楽になるものだったらどうでしょうか？運動を始めたくありませんか？

今回は、呼吸を意識的に行うことで背骨を支える筋肉が目覚め、腰痛の予防改善に効果的な体操を紹介します。このエクササイズは、腹圧をしっかりとけることで、体を安定させる体操です。体幹が安定すれば、背骨は安心して可動域を広げることができ、振り返りやすくなります。さらに、脚も持ち上がりやすくなります。毎日行えば、お腹周りの引き締めや姿勢の改善、便秘解消にも効果的です。

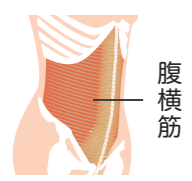


座ったまま、腹式呼吸で腰楽体操

運動前のチェック  
効果を確認するために、立ち上がって膝上げチェックをしてみましょう。どれくらい膝が上がりますか。続いて、椅子に座って背筋を伸ばし、両手をクロスして胸に当てます。そのまま右後ろを振り返ってみましょう。さらに、左後ろも振り返ります。左右どれくらい振り返ることができますか？

- まず、足裏をしっかり床につけることができる椅子に座ります。背筋を伸ばし、両手をお腹に当てます。肩の力を抜きましょう。
- 次に、しっかり息を吐きます。そして鼻から息を吸ってください。吸いきいたら再び、ゆっくり鼻から息を吐きます。
- 吐ききったら、さらにお腹を硬くして、もっともっと吐こうとしてみてください。お腹がカチカチになり、それ以上吐けなくなったら、また息を吸います。

呼吸は吐く方を丁寧にいきます。すると、自然に吸うことができます。10回ほど、時間をかけて丁寧にやってみましょう。



腹横筋は、4層ある腹筋の中でも一番奥にある筋肉です。腹巻きのように、お腹周りを一周して付いているので、息を吸うと前面だけでなく、横や後ろも同じように膨らみます。息を吐くと、全面が凹みます。吐き切ってお腹を硬くした状態を、自分で確認しましょう。



運動後のチェック  
椅子に座ったまま、再び両手を胸に当てて、左右に振り返ってみてください。振り返りやすくなっていませんか？続いて、立ち上がって膝上げチェックをしてみてください。エクササイズ前より、膝が上がりがやすくなっていませんか？



プラスチックゴミが気になります。今や食品包装には、なくてはならなくなっています。まして宅配ともなれば、でも、このままでは大変なことになります。何とか、みんなでよい工夫をしていかなば…。 | 川辺町 鈴木さん |

家の脇に毎年、毛むくじゃらでボサボサ茂る草が生えてきて、鬱陶しいなあと思っていたら、それが「ウド」だということに今春、気づきました。天ぷらにして食べたら美味しかった！何年も気付かずあやうく引っっこ抜くところでした。 | 白川村 わらびも食べ放題さん |

