



あゆみ 奥村 歩 氏  
おくむらメモリークリニック  
理事長



今回のテーマ

**コロナ禍の家計を守るためにできること**



LPA  
なげな けいこ  
井中 恵子

コロナワクチンの接種が始まりましたが、みなさんの地域ではどんな状況でしょうか？  
感染拡大によって私たちの暮らしは大きく変わりました。生活の不便さと共に収入が大きく減少したり、リストラや倒産などで仕事を失う人が増えている現実問題があります。今は収入があってもこの先どうなるか不安定な状況は続きそうです。  
そんなコロナ禍だからこそ「何があっても乗り切るための準備」として3つのポイントをあげました。

1 家計の現状を把握する

- 収入や貯蓄借入金(ローン)などの金額を把握する。
- 社会保障制度(公的サービス)や支援、給付金などを知る。

2 ライフプランをたてる

- 住まい、働き方、子どもの教育、老後の暮らしなどをイメージして将来必要になる金額を考える。

3 家計の確認と見直し

- 今の暮らしを守ることを将来のために、固定費(住宅ローン、生命保険、通信費、携帯料金等、光熱費など)の内容が今の暮らしと合っているかを確認する。

その中で、家計を見直す手順を考えてみました。

- 1 今の生活費を書き出す  
● 毎月、何にいくらの出費があるかを記録する。  
● 毎月の生活費と特別費(冠婚葬祭費、自動車など)を分けて書き出す。
- 2 年間生活費の把握  
● 毎月の生活費の12か月分+特別費で年間支出がわかるので、手取り収入との差が赤字の場合はすぐに支出内容を見直す。
- 3 支出のスリム化を始める  
● 固定費の見直しからはじめてみましょう。  
● 効果が大きいのは保険料、住宅ローン、通信費など。

わが家は夫婦2人の生活になったので通信費と食料品、日用品の支出を中心に見直ししました。通信費は必要のないパケット料金を無くし、食料品は必要量を買って使い切ることをめざしました。日用品は買い置き量を適量に減らして、棚もスッキリ見やすくなりました。おかげで支出は少し改善しました。ストレス無くできることが大切だと実感しました。  
先日、知人から「〇〇市で〇〇ペイを使うとトクだから出かけた」という話を聞きました。私はガラケーなので恩恵は無いですが、必要な物がずっと安く買えるのならスマホに替えることも考えてみたいですね。

お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 月～金曜日 9時～17時 (土日休み)

近時記憶と展望記憶

世界一長寿の我が国。認知症は誰もが目を背けず向き合っていかなければならない宿命です。認知症の対応で、最も大切なことは、身近な方の早い気づきです。認知症の本人が早く診断され、適切に対応すれば、皆が平穏な生活を送ることが可能なのですから。現在、日本で、処方される抗認知症薬は4種類です。さらに、最近、FDA(アメリカ)ではアデュカヌマブという新薬が、認可されました。これらの薬剤の効果を劇的に高めるためには早期診断・早期加療が決め手となります。

家族の認知症 SOSサイン

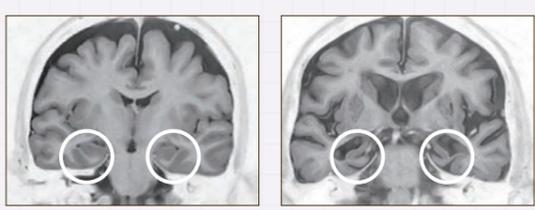
- 1 旅行・結婚式など、印象的な出来事を覚えていない。
- 2 同じことを何度も言ったり聞いたりする。
- 3 鍵や携帯電話を、度々なくすようになった。
- 4 テレビの連続ドラマを観なくなつた。
- 5 料理が苦手になり、買い物等の外出が減った。

身近な方が認知症に気づく5つのサインです。  
認知症の「もの忘れ」の特徴は、昔の出来事は覚えていても、最近の出来事ほど忘れやすいこと。  
今さっき、見たり、聞いたり、体験したことが、頭のメモ帳に記録(近時記憶)されにくい特徴があります。そのため、旅行や孫の結婚式など、本人にとつて、極めて印象的な出来事さえ、忘れることがあるのです。そして、同じことを何度も言ったり聞いたりする。これらは、人や物の名前が出てこないような、加齢による「もの忘れ」とは、明らかに違います。

さらに最近、認知症との関連で、注目されているのが、「展望記憶」という概念です。展望記憶とは、今後を見渡し、日課をこなすために重要な脳機能です。  
例えば、皆さんであれば「今晚はカレーライスにしよう! ジャガイモがないから、昼からCOOPに買いに行こう!」と自然に、予定が頭に浮かんできますよね。これが展望記憶です。この機能のお陰で、私たちは予定や段取りに従って、次の行動に移れるわけです。認知症では、早期から、この展望記憶の働きが低下してきます。そのため、今までのように日課をこなすことが困難になります。  
『朝ドラ』を観なくなった人は、なぜ認知症になりやすいのか? (幻冬舎)』とは、私の新刊のタイトルです。認知症が始まると、連続ドラマを観なくなる傾向が表れます。近時記憶の低下によって、連ドラのあらすじがわからなくなる。加えて、展望記憶の低下のため、料理や家事、買い物だけでなく、朝ドラを観ることさえ苦手になってしまうのです。



健常者(左)と認知症(右)とのMRI画像の比較



認知症では海馬(白丸内)が明らかに萎縮しています。抗認知症薬が適応になる所見。

身近な方で心配な場合は、付き添って、日本認知症学会の専門医を受診させてください。学会のホームページに、岐阜県内の専門医も記載されています。そこで、MRI検査などが施行され、最善の対応策が提案されます。

2021年度 | 第2回 理事会だより (7/14)

1 6月期決算について承認しました。 単位: 百万円

6月度事業結果	6月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,379	91	7,090	257
総事業高	2,458	94	7,312	262
事業経費	500	0	1,461	-35
経常剰余金	130	46	310	125
当期剰余金	91	32	217	88

組合員数 250,507名 計画比 99.8% (加入761名)  
出資金 43億6,042万円 一人当り出資金 17,406円

2 第23回通常総代会の振り返りと次期総代選出

6月15日に開催した第23回通常総代会の振り返りについて確認しました。また、次期(23期)総代選出に向けて、総代選挙管理委員の選出、総代選挙管理委員会を開催する事が確認されました。

3 葬祭事業における新規提携社契約

樹木葬霊園を運営・管理する株式会社 春堂メモリアルワークス様との業務提携契約の締結を行ないました。寺院は各務原市と山県市にあります。樹木葬とは、墓石の代わりに樹木をシンボルとするお墓です。樹木(シンボルツリー)の周りに遺骨を埋葬します。寺院敷地内の緑あふれる環境で、契約する管理年数終了後も永代管理を受けることができ、日常的な墓地管理から永代供養・管理に至るまでの総合サービスとなります。

4 「戦争体験聞き書き」第16集の発行

「戦争体験聞き書き」第16集を作成します。「戦争体験聞き書き」の作文募集期間は9月30日まで。完成予定は2022年1月で、岐阜県内の図書館に贈呈するとともに、新聞や週刊コープぎふで紹介し、販売します。お問い合わせはコープぎふくらしの活動部(058-370-6873 受付/9:00~17:00 土日休み)まで。



アロマにはまっています。自分で作るアロマ入り除菌スプレー、空間アロマスプレー、保冷剤で作る香りetc…。  
おうち時間が楽しいです。次はヘアオイルや化粧水など美容グッズを作ります。  
(岐南町 みえりほさん)



牛乳パックを17個使って孫の乗れる車を作りました。  
下に細い板を付けキャスターを付けました。よく走りますよ。  
(関市 みわさん)