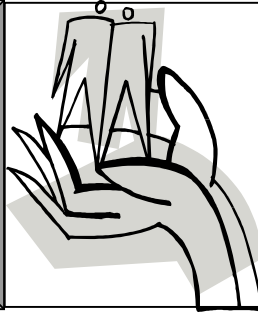


# のぞみ

2025 年春季号 (4 月 1 日発行) No. 45



NPO 法人 成年後見のぞみ会

〒178-0064

練馬区南大泉 4-29-35

代表 照山 忠利

電話 080-1700-1050

Email: info@kouken-nozomi.org

## 近時雑感

この3月には米大リーグの開幕試合「東京シリーズ」が東京ドームで行われ、ドジャースの大谷翔平、山本由伸、佐々木朗希とカブスの今永昇太、鈴木誠也など日本選手の活躍で大いに盛り上がりを見せました。今や野球に限らずサッカーやゴルフ、テニス、バスケ、バレーなどでも海外で華々しく活躍する日本人選手は珍しくなくなりました。自分の目の黒いうちにこうした光景を見ることができたのは幸運としか言いようがありません。



他方でわが国社会の現状を見てみるとあまり好ましくない姿が浮かびます。それは言うなれば「少産多死社会」の到来です。日本の出生数は年間70万人を割り込み、少子化が進んでいます。団塊の世代に属する筆者の時代の270万人からすると1/4の少なさです。少子化は先進国に多く見られる現象ですが、中でも日本は低位にあるようです。

よく2025年問題と言われますが、これは団塊の世代(1947~49年生まれ)がすべて後期高齢者(75歳以上)になると、社会保障給付費が大幅に増えて日本の社会構造が揺さぶられる恐れがあるというものです。これまで社会を支えてきた世代が、今度は支えられる側に回ることによって医療、介護、年金などの分野で制度の持続性が問われることとなります。医療費や介護費用、年金の増大で現役世代の負担が重くなることに加え、医師や看護師、介護人材の不足で制度のバランスが大きく崩れる恐れがあります。介護保険を使いたくてもサービスの担い手がない、施設に入りたくても入れないという事態が現実となるかもしれません。

少子高齢化の次に来るのが多死社会。国立社会保障・人口問題研究所の推計では、2030年頃には年間死亡者数が160万人を超え、それが2070年頃まで続くと見込まれています。年に70万人しか生まれず160万人が亡くなっていくことは、人口の少ない県が毎年1つずつ消滅していくようなイメージです。この先日本はどうなるのでしょうか。だんだん国力が落ちてても世界の先進国の地位を保つことができるのでしょうか。

筆者は今、小学校低学年の児童の教育を間近に見ることのできる立場にいます。足し算引き算を指を折りながらドリルをやったり、漢字の書き取りを書いたり消したりしながら一生懸命やっています。タブレットが一人1台ずつ配られデジタル教育も進んでいます。人口が減る分、国民1人ひとりの能力を高めて国力の低下を補っていかねばなりません。教師のなり手不足が懸念されていますが、未来を担う子どもたちに期待をかけながら見守っているところです。

世の中がどう変わろうとも超高齢社会を支えるインフラとしての成年後見制度の充実に注力していくのがのぞみ会の崇高な使命であることはいうまでもありません。

(理事長 照山忠利)

## 講演会を開催しました

去る1月29日（水）、今回で7回目となる講演会をココネリホール（練馬区立区民・産業プラザ内）において開催しました。

“講演会”は、“成年後見人講習会”“出張講座（敬老館や町会訪問）”と並び当会の成年後見制度の普及啓発活動の三本柱の一つです。「成年後見制度」や「健康」をテーマに、2018年から専門家を講師としてお招きしご講演いただいております。今回は初めての平日開催にもかかわらず多くのお客様にご来場いただきました。



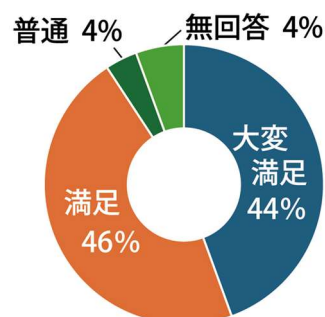
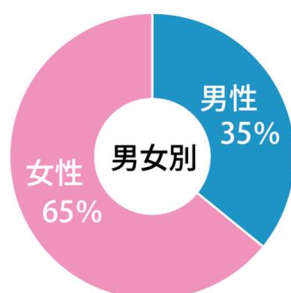
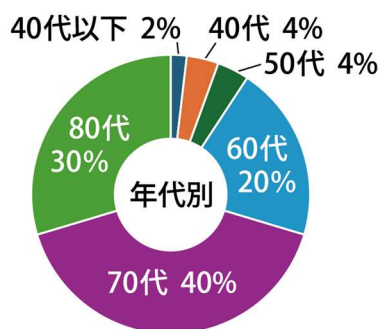
今回のテーマは、「将来への備え～自分らしい人生を送るために～」と題し、弁護士の土肥尚子先生（東京弁護士会高齢者・障害者の権利に関する特別委員会委員等としてご活躍中）を講師にお招きし、任意後見制度と死後事務委任契約を中心にご講演いただきました。

具体的には、長寿高齢社会における“転ばぬ先の杖”としての任意後見契約締結の重要性について、加えて、“遺言”を活用しつつ、任意後見契約と一緒に“見守り”“財産管理”“死後事務”についても信頼できる人を見つけて依頼しておくことが“自分の望む人生を送る”上で大きな安心となることを実例を踏まえご解説いただき、併せて、高齢者等終身サポート事業・死後事務を行う民間事業者の増加とともに相談や苦情も急増していることから慎重な対応が求められるとのアドバイスもいただきました。

ご提出いただいた来場者アンケートの自由記入欄には、多くの方からの書き込みがあり、“離れて暮らす両親の今後の支援として改めて検討すべきと思った”“ケアマネとして今後も学び続け支援者の検討相談にのっていききたい”“家族信託と任意後見制度の併用を考えたい”“障害のある娘の後見と自分たち夫婦の後見問題と問題山積、引き続き積極的に講演会に参加していきたい”等、任意後見制度について関心がある方に止まらず既に具体的に必要性を感じている方の参加者も多く、“今後も勉強していきたい”“法制審での検討内容を知ることが出来た”“質疑応答の内容もとても良かった”とのご意見ご感想が寄せられました。

今後におきましても、個別相談等様々な活動を通じて身近な問題や不安を捉え、講演会のテーマとして企画して参ります。最後に、後援、協力、協賛いただいた各団体の皆様、会場設営にご協力いただいた支援者の皆様に心より御礼を申し上げます。

（永井 薫）



## 練馬区 健康長寿はつらつ教室を体験！！

2月27日練馬区主催の認知症予防講演会に参加。講師は、東京都健康長寿医療センターの難倉圭吾先生。講演を聴講して驚いたことは、現代の日本では、認知症の有病率は、低下してきていることである。厚生労働省によると、年齢階級（歳）75～79では、2012年と2024年の比較で、男性11.7%⇒6.0%に、女性14.4%⇒7.1%に減少。この要因は、日本の保険制度の充実。高齢世代の若返りが認知機能でも見られ、認知に対策可能な部分があることも分かってきた。

### 【認知症予防の取り組み】

①軽度認知障害（MCI）のうちに改善。②有酸素運動③認知的アプローチで脳の機能を鍛える（新しい趣味をやる、社会的交流も有効）

### 【高齢期にはフレイルにも気を付ける】

高齢期にフレイルに陥りやすい原因の一つとして、筋肉と筋力が減少しやすいことが挙げられる（筋肉減少症＝サルコペニア）。フレイルもサルコペニアも、毎日積極的に体を動かすことと、しっかり栄養を摂ることなどで予防、改善ができる。まずは健康課題を知り自分に合った備えを始めることが大切です。

### 【足腰しゃっきりトレーニング教室を体験】

練馬区では、高齢者向けに様々な健康づくり・介護予防事業を行っている。私事ですが、「はつらつシニアクラブ」（高齢社会対策課介護予防係）に申し込み、測定会（体力や体組成等）に参加。身体状況へのアドバイスや地域で体操や文化活動などを行っている団体の紹介を受けた。

次に、「健康長寿はつらつ教室・足腰しゃっきりトレーニング教室【室内】」に参加。家庭でもできる体操やストレッチなど、高齢期の身体づくり方を学び、維持向上を目指した。また、口腔ケアや栄養の摂り方、介護予防についても理解を深めた。週1回、全6回修了。その次に「足腰しゃっきりトレーニング教室【プール】」にも参加。水の浮力で、ひざや腰への負担を軽減しながら、水の力を利用した筋力の強化や心肺機能改善を目指した。

週1回、全8回修了。私の時は、女性13名男性7名の参加で、久しぶりに人前で老体をさらし少々恥ずかしい思いもしたが無事修了。今は、紹介された水中ウオーキングのサークルに所属して、毎週1回プールでコーチの指導の下、認知症予防やフレイル予防を楽しんでいる。なお、上記の利用料はいずれも初回のみで500円でした。皆様も体験如何でしょうか。

（佐藤 賢治）

## 会員募集中

### 一緒に活動してくれる仲間を募集しています！

◆正会員 6,000円 ◆賛助会員 3,000円（企業・団体は20,000円）  
会報誌（年4回発行）、成年後見講習会・講演会の参加費無料など特典があります

### お問い合わせ、お申し込みは

〒178-0064 練馬区南大泉4-29-35 成年後見のぞみ会 照山忠利  
TEL080-1700-1050 Eメール [info@kouken-nozomi.org](mailto:info@kouken-nozomi.org)

## 【シリーズ終活】 1. エンディングノートを書こう！

「人生 100 年時代」、実際に 100 歳を超えて生きる人たちが珍しくなくなりました。そして、高齢期を迎え人生の最終コーナーをいかに生きるかーこれを総称して「終活」と呼んでいます。のぞみ会は今後、この会報でテーマを絞ってシリーズ企画を掲載します。第 1 弾として今回「エンディングノート」を取り上げました。以後、順次「遺言」「任意後見」「死後事務委任」等についても解説していきますので、ご期待ください。

終活の第一歩は『エンディングノート』を書くことです。「終活」の必要性はわかるが具体的に何をすればよいのか？ 何から手をつければよいのか？ 自宅で最後まで暮らしたいが、認知症になったら？ 介護が必要になったら？ ペットはどうしたら？ と、考えはじめると不安でいっぱいになります。こんな時、エンディングノートを書くことにより、頭の中が整理され、必要なものと不要なものがはっきりし、これからしなければならぬことが浮き彫りになってきます。

決まりはないので、お好きなノートに記入してもよいです。また、歩んできた人生は人それぞれなので記入する内容も自由ですが、もしもの時に、家族や周囲の人が困ったり悩んだりしないように、そして、何より自分が大切にしたいことを書いておきましょう。

一般的な内容には、次のような項目があります。

### 1 自分自身の身の回りのこと

- ① 基本情報：名前/生年月日/血液型/住所/本籍/電話番号/メールアドレス/緊急連絡先など
- ② 医療情報：かかりつけ医、常用薬、持病、既往症、アレルギー有無、その他(緊急時、医師や救急隊員に知らせたいことなど)
- ③ 公的情報：マイナンバー、基礎年金番号、健康保険証、介護保険証等の番号や保管場所
- ④ 毎月の自動引き落とし項目・預貯金情報
- ⑤ SNS 上の契約内容/PC・スマホのログイン情報等

### 2 もしもの時の医療・ケアについて

- ① 介護状態になった時、在宅か施設を希望するのか、誰にお願いするのか
- ② 緊急時の治療方針について、各種延命治療（心肺蘇生術・胃ろう・中心静脈栄養・人工呼吸器などの措置）を希望するか緩和ケアのみを希望するか。

### 3 葬儀やお墓・遺言書のこと

- ① 一般葬か家族葬等の希望、仏式かキリスト教式・神式等の形式、戒名の希望、遺影等の思い。
- ② 葬儀の連絡をしてほしい人リスト（又は葬儀後に連絡）
- ③ お墓のこと：一般墓・樹木葬・永代供養墓・散骨希望など。
- ④ 遺言書の有無・保管場所など

エンディングノートは人生の最期のためというより、これからの人生を自分らしく生きるために、受けたい医療や介護など、自身の思いを書き留めておくものです。「もう少し歳をとってから書こう」と後回しにしないで、出来るだけ早い段階で書き始めることが大事です。何度でも書き換えればよいので、退職した時や誕生日などの節目に見直ししてはいかがでしょうか。

練馬区でも昨年「私の生き方ノート」という名前でエンディングノートが発刊され、地域包括支援センターなどで配布されていますので、ぜひ手に取ってみてください。 （澤田麻由美）