

介護 なんでも 相談室



松永安優美 まつながあゆみ
栃木県出身、内科医。埼玉医科大学卒。同大付属病院を経て実家の松永医院に勤務。平成3年から特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人ホームなどを設立。現在、医療法人「聖生会」理事長、社会福祉法人「裕母和会」会長として、医院と8つの介護施設を運営している。

Q よくテレビや新聞で、リタイアした社員が80歳まで生きるとしたら、夫婦2人の年金だけで暮らしていけず、毎月10万円ほど足りなくなるから、老後資金は2000万円が必要といった専門家の話を目にします。65歳になる私は、妻と合わせて年金が月に25万円ほどで、退職金と預金がちょうど2000万円ですから、ぎりぎりの老後資金ということになります。でも、いずれ私も妻も、歩けなくなったり認知症になって介護が必要になる日が来ると思いますが、今のままでは、施設に入る資金が足りません。どうすればいいのでしょうか？

A 老後の生活費、自宅でおさぎ込んでのことは、考えしまっう人が多いと思います。始めると不安がす。「会社人間」「仕事どんどん増してしまっ人間」と呼ばれていた人すよね。だからこそ、クほど、その傾向が強いよヨクヨ悪いことばかり考うですが、自宅でゴロゴえず、意識を変えてはい口してばかりで体を動かかがですか。お年が60代す時間が少なくなると、半ばであれば、まだまだどうしても足腰が弱って若い。遠い先のことを悲しまい、早くから病院や観的に考え、思い悩むよ介護の世話になりかねなりも、健康寿命を延ばすいものです。ですから、ことを考えて下さい。体趣味をもって出歩いたが元気であるのならば、り、外で運動することがパートなどの仕事をした大事になります。張り合り、趣味や運動を通していをもつ、楽しいことを社会に積極的に関わってする。これが健康維持にて、健康寿命を延ばす。もつながらることなので仮に5年間、大きな病氣す。

にならなかつたり、他人趣味をもつにも運動をの手を借りずに元気に暮するにもお金がかかる、らすことができれば、余もつたないという考え分にかかるはずだった病方もあるでしょうが、お院費用や介護費用が省けるよは、多少のお金はけ、預貯金を減らさずに使ってでも健康寿命を延ばすことを優先するのがすみます。

サラリーマンだった人賢明だと思ひます。「健康の中には、定年で引退す康に勝る財産はなし」でると同時に、無気力になすよ。