



「五月晴れ」とは「梅雨の晴れ間」ということだそうです。旧暦の五月は現在の6月のことですから、これからの晴れ間は五月晴れです。

先月には、9人目の孫が生まれました。これで、男3人、女6人です。長男は中国人と結婚し、長女は日本人と結婚しましたがカナダ在住。次男は日本人とで娘3人、次女はアメリカ人とで娘、3女がフランスとアメリカの二世とで息子は三世というのでしょうか。育ちも育て方もそれぞれ異なり、興味深く見えています。これで総勢21名となりました。昨年の3女の結婚式は、国際色豊かで参加者も驚いていました。

振り返ると、よく5人も子どもを育てられたものだと思います。長男の出産は難産で、私が隣にいて呼吸を教えたりしましたが、苦しがるのでとても傍にいられませんでした。出産時間の調整で促進剤を打たれていたのでも体調を崩し、産後うつにもなっていました。次の子を産む時は、必死に祈ったおかげか安産でした。次男は経済的困窮の中、妻は3日前くらいまで派遣病院で働いていて私が行き帰りを車で送っていました。次女は開業して10か月でしたが、明日から代診の先生が来るから早く産みたいとジャンプを繰り返して出血し、救急車で運ばれて安産で産みました。病氣ということでも保険が適用され、妻はお金が浮いたと喜んでいました。3女は、退院したら代診の医師が来ないので、そのまま診察して驚かれました。上の3人は、前橋から高齢の私の母が来て世話をしてくれました。

妻の母は、子育てを女中さんらに任せたので、どのように育てるかかわらないと言っていました。頻りに来て優しい母でした。義父は、地域の指導者、経営者で、通勤に必要だろうと車を買ってくれたりしました。私の両親が、子育てを助けるに数か月同居してくれた時は、嬉しかったものです。厳しかった父が、孫を膝に乗せてあやしている姿には感動しました。時は巡り、今はその親の歳に私たちがなっています。過去を振り返るのは老けた証拠かと思えます。歴史は引き継いでいくものです。立派に生きてそれぞれの両親に恥ずかしくない人生を生きてきたつもりです。

しかし、現在の世相や人々の在り様を見ると、私たちがなければできないこともあると覚悟するようになっていきます。歳などに負けてはいられません。偉そうに言って申し訳ありませんが、自分を労り守ろうとしてきたことはない私たちですから、今更、逃れたり、休んだりしないで、生涯を尽くして生きていきたいと願っております。

事務長 柏崎久雄

感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の子どもの方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いに協力ください。

★入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押してください。

★待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

★会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

ヨゼフのキャンペーン

スオロBコンプレックス、ナイアシンTR、イソトル・B3、B12・葉酸+B1・6

キャンペーン購入者に

「神のデザインによる医療」贈呈
6月1日(土)～7月12日(金)

聖書を読む会 6/11(火)13:40～

- * 6月10日(月)は、院長が院外検診の為、午後は15時から診察になりません。
- * 新型コロナウイルスの感染対策が緩和されましたが、これまで同様、院内に入る前にマスクを付け、入り口に置いてあるアルコール消毒薬で手を十分に殺菌してください。周りの人にご配慮ください。トイレは待合室毎に指定の所をご利用ください。
- * 当院では発熱外来を継続しています。午前は10時～11時、午後14時～15時10分までで電話予約が必要です。来院時は裏のインターホンでお知らせください。発熱があってもこの予約を守らないで来院された場合には、診察をお断りすることもありますのでご注意ください。通常診察はこの時間も並行しておこないます。
- * 4月より、平日の診察受付の終了時間が10分早まり、17時までとなります。ご不便をおかけすることもあると思いますが、よろしくお願ひします。
- * 6月8日、22日(土) 午前中は、小笠原知子医師も診察します。
- * 病児保育は、他院で受診しても、当院院長の診察を必須条件として利用していただけます。新型コロナに感染している場合には利用することはできません。
- * 提携外コインパーキングをご利用の方は、受付にお申し出ください。お時間に応じて最大400円の補助があります(ナビパーク満車時に限ります)。

< 安心かつ平穏な老後のために >

高齢になった時の備えや介護について、いろいろと調べてみました。文献や資料としてはいろいろあるのですが、個人個人の事情や状況が違うので適切なアドバイスができるものではないことを感じてきました。それで、勝手に自分ながらの感想と願いを書いてみることにしました。

1. 経済事情

やはり老後の資金を確保することが大事です。国民年金は満額でも現在毎月68,000円ほどです。これではとても老後には不足します。多くの人が、その不足額を子どもに頼ったり、財産（家などの処分）でまかなったりすることを漠然と考えているようです。子どもの世代は、現在よりも生活に窮することがありうるので、子どもへの期待は止めたほうが良いでしょう。

老後の資金を夫婦一緒に考えるのは止めたほうが良いでしょう。共に元気で死ぬまで過ごす確率は非常に少なくなっています。むしろ、統計的には女性の方が男性よりも6歳以上長生きをしているので、夫が死んだ場合の経済事情を考えたほうが失礼ながら妥当です。

A. 年金について

厚生年金は、給与額に応じて保険料が変わり、事業者が半額を負担します。つまり、高給をもらっている人の保険料負担は高額になりますが、高齢になった時の受給額も多くなるわけです。この厚生年金は老齢基礎年金（1階部分）と老齢厚生年金（2階部分）に分かれて把握され、老齢基礎年金は国民年金の受給額と同額です。会社を通じて厚生年金を払ってきた人は、老齢厚生年金により高額を受給することもあります。しかし、**国民年金は収入に関わらず定額であり、40年間支払ってきても月68,000円しかもらえません。**

厚労省年金局の発表（2022年）では、国民年金受給者は75歳で平均的に57,000円ほどです。厚生年金受給者は、75歳で144,000円ほどですから、かなり隔たりがあります。むしろ、厚生年金受給者でも十分な介護施設入所には月の収入が不足することになります。さらに、残念ながら、夫の扶養であった女性たちは、夫が死ぬとかなり厳しい経済状況に追い込まれます。

特別養護老人ホームは毎月の費用が10万円から15万円ですが、入居待ちの人が多く時間がかかり、要介護3以上でなければなりません。

[年金を増やすために]

65歳から年金を受給する資格がありますが、これを1年後に伸ばすと8.4%年金額が増えます。最大75歳まで伸ばすと84%も増えます。その他ではありえないような利益です。75歳まではどうかして年金をもらわないで過ごすように、働くことができればよいですね。75歳まで受給を伸ばせば、国民年金でも満額ならば125,120円もらえることになります。厚生年金の夫婦二人の標準的な年金額は230,483円ですが、75歳まで受給を延期すると424,088円となります。こんなに要らないという方もおられるでしょうが、伴侶が亡くなると受給額が急減するので、一人で生活することを考えると、このくらい必要かもしれません。

[国民年金及び、給与所得者の配偶者の対策]

- ① 厚生年金の保険料は、報酬の18.3%ですから、月給30万円ならば54,900円で会社が半分負担するので、毎月27,450円です。月給20万円であれば、月額保険料18,300円、月給40万円であれば、月額37,515円の支払です。国民年金は、月16,980円で年額203,760円ですが、会社負担がないので、厚生年金では月給10万円くらいの水準です。
- ② **国民年金保険料に毎月400円を付加し、40年間納めると年96,000円が増えます。つまり、毎月76,000円になり、75歳まで受給を我慢すれば月139,840円になります。**
- ③ 国民年金基金の終身年金を60,000円もらうには、30歳で毎月30,900円を支払う必要があります。若いうちに20,000円の基本額だけでも納めておくのはどうでしょうか。個人年金よりも、公的年金の方がはるかに見返りが多いことを覚えておいてください。

※ 国民年金基金は厚生年金加入の人は入れません。詳しくはネットでお調べください。

B. その他の蓄財について

最も効果的な蓄財は家の購入です。ローンの返済には、確定申告により所得税が10年（中古）ないし13年（新築）の間、ローン残高により減税されます（ローン残高2000万円が14万円）。公団の家賃は50,000円くらいですが、2000万円のローン返済は、年利1%固定で35年払いならば、毎月63,000円ほどの返済額で、減税を考慮すれば、それほど変わらないことになります。高齢になった時の財産になりますし、介護施設に入る時の備えになります。

2. その人の生き方

高齢となり、認知症の様相が現れた時に感じるのは、これがその人の本性なのか、と戸惑うことがあります。認知症になった時、母から「どちら様ですか。」と聞かれた時はショックでしたが、96歳で死ぬまでとても素直で性格が良く、他の人を気遣って愛されたことは喜びでした。父は89歳で死にましたが、死ぬまで信念を貫き、一人で暮らして風呂場で死にました。それでもガスが止まっており、水が抜いてあったのは不思議でした。私は、この両親を心から尊敬して育ち、両親を悲しませない、ということが信条でした。

A. 個人としての生き方

人の人生について物申すのは失礼ですが、高齢になった後の生活の在り様は、その人のそれまでの生き方の表れとなります。

頑固を自慢する人がいますが、頑固な人は生きる力がなくなったら人から見放されます。自分勝手な人も、同様です。金遣いが荒い人が、老後に窮するのは自明です。虚勢を張る人は、虚勢を張ることができなくなると、話の内容が昔話になり、相手にされなくなります。

幾つかの趣味を味わって生きるなら良いのですが、誘われるまま興味のままだに趣味を増やすと、終活には邪魔になります。美食は個人の好みで勝手ですが、食事を愛することは人との交流に大事です。料理を自ら作ることは、独立した人間の基本的たしなみです。酒を飲み過ぎる人は身体を壊し、正常な人付き合いをゆがめます。損得勘定で生きる人は、損得勘定で人から見放されます。ギャンブルや賭け事の好きな人は、仕事を丁寧にすることを怠りがちになります。

独身を通して、再婚であっても、結婚しても個人の自由ですが、自分や相手を幸せにするという心がけを持たない人は、家族からも友人からも見放され、孤独な晩年を過ごすこととなります。親を大事にして敬い従う人は、「幸福な生活をする事ができる」と聖書は告げています。納得したら親に従い、良い親なら大事にする、などという生き方が幸せにつながると思えませんが、男尊女卑や人の優劣を見る人は、歳を取ってから見下されることとなります。

B. 夫婦としての生き方

三波春夫の浪曲に「妻は夫をいたわりつ、夫は妻に慕いつつ、頃は六月中の頃」とありますが、やはり夫婦仲良く助け合って歳を取っていく姿は理想です。

● 夫について

家庭のことを顧みない夫は妻の心を荒ませていきます。ご機嫌を取り、おべっかを言っても、家庭や家事に協力せず犠牲を払わない夫の狡さは、妻に見放されていきます。

失礼ながら、仕事に一心になるからといって、家庭に関わらないのでは家族は父親の存在意義を経済的理由にしかみなさなくなり、その後ろ姿は決して立派なものではありません。

母親は、出産の苦しみを経験してから子育てを苦勞しながら積み上げていき、子どもへの愛情を深めていきます。父親が、乳幼児の小さい頃から子育てに協力しないと、子どもへの愛情が軽薄なものになってしまいます。愛情は、相手に対する労苦と犠牲によって深いものになっていきます。夫婦の愛も同様です。

● 妻について

外見の美しさを保とうとすると、その労力と金額は膨大なものになっていきます。子どもの成長に従って、美容に時と金を掛けられなくなってきます。しかし、それを覚悟した時から、内面の美しさが形成されてくるかもしれません。

良妻賢母という理想を追わないほうが楽に生きられ、また優しい人になれるかもしれません。世界的には、「日本人の妻」が理想とされますが、それは男性本位な考え方で、決して良き夫婦の姿ではありません。優秀さや万能さを妻に求めると、家族がきつくなっていきます。ミスや下手を妻がしたら、それを愛嬌と考えてください。

優しい妻、優しい母は家族にとって天使のようで、皆を幸せにします。

● 夫婦として

子育てや子どもの教育は、男性と女性、そして父親と母親の観点から行うべきで、決して母親に任せてしまっただけではいけません。女性の母性的な育て方だけでは、子どもに勇気と責任のある生き方を体験させなくしてしまうかもしれません。父親の男性的育て方だけでは、情緒や交流のない仕事人間にしてしまうかもしれません。

夫婦が仲良く子育てに参画していないと、子どもは自らの結婚願望を失い、或いは偏った人生観を持ってしまうかもしれません。

3. 老後の生き方

ネット検索したら、老後は67歳と多くの方が考えているようです。冗談じゃありません！私は71歳、妻は70歳、まだまだ現役で働いています。少し身体が弱くなり、頭の働きも衰えてきましたが、経験は増えるばかりで、優しさも労りも身につけつつあります。これからが人生の盛りです。妻は、「私から診察を取ったら抜け殻よ！」と生涯現役を宣言しています。私は妻を支えるのが神から与えられた使命であると心得えておりますし、歳を取ってようやく牧師らしくなってきたと、安心してきましたので、まだまだ働くつもりです。診察室で動かなくなると、そのまま天に召されたら、最後の患者さんは驚くでしょうね。私も教会の講壇で説教が終わり腰掛けたらそのまま天に召されるのが理想です。私の告別説教を聞きにきてください。

A. 介護や人の助けを喜んで受ける。依存し過ぎない。

介護保険料は40歳から払います。65歳を超えて何か生活に不便を感じたら、遠慮なく要介護・要支援認定の申請をしてください。地域包括支援センターに連絡すれば、担当の人が優しく対応してくれます。

支援や介護をしてもらえるかできないかは、認定の結果に任せましょう。多くの方がこの申請をしないで我慢して症状や生活状況を悪くしています。また、そのサービスの内容を知ると、もっといろいろとして欲しいと願いますが、介護保険で、その認定度合いによりサービスは限られます。詳細は、クリニックニュース5月号をご覧ください。

家族や知り合いの助けを得られる人は幸いですが、依存が強すぎると嫌がられ避けられます。介護されていることを恥じて家族だけに依存すると、その家族の仕事や生活に支障が起こり、ストレスとなって家族関係や状況が悪くなります。

高齢者、特に認知症の人は、介護や世話をしてくれる人の犠牲や苦勞を理解することが難しくなってきました。そして、要求が強くなり、感謝の念を持つことも怠ってしまいます。介護にあたる人も、無理をしないでできないこと、できない都合をしっかりと告げて、わだかまりを持たないように心がけることが大事です。介護は、短期間ではなく、10年以上続くことや次第に大きな負担となっていくことを覚悟することが必要です。

B. 財産管理や身上保護

認知症になったり、心身の障害で預金や財産管理が十分にできなくなることが予想されます。身上保護（介護・福祉サービスの利用契約や施設入所・入院の契約締結、履行状況の確認など）もあります。高齢者を相手にした詐欺行為が多く起こっています。

① ご家族や親族の中で、本人の財産を確認して、家族で後見人を立てておく。

預金、財産、保険などは、親族で確認しておくことが必要です。介護が必要になった時に、どのように対処するか、経済力も確認しなければなりません。

② 成年後見人を選任する。

家庭裁判所で、成年後見人を選任してもらおう。家庭裁判所の選任後に不服申し立てはできません。成年後見人は、その財産の管理をし、必要な支払いを行い、その事務を家庭裁判所に報告しなければなりません。これは、ある程度の財産のある方、任せられる親族がいない方の場合でしょう。



今回は発達障害の特徴と治療について、
分かりやすく説明しています。



チャンネル登録をお願いします

《 診療時間 》

月曜～金曜（午前8時30分～11時30分、午後2時～5時）
土曜（午前8時30分～11時30分、午後2時～4時30分）
休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養医学(分子整合医学)



(携帯サイトへ)