

口腔体操は毎日の日課



ショートステイみらいでは、食事前には必ず口腔体操を実施しています。舌や口周りの筋肉をストレッチしたり動かしたりすることで、ご高齢者の口腔機能の低下に伴う摂食・嚥下障害および構音障害を予防することができる体操です。「長期的」に取り組むことで、食べ物を咀嚼（そしゃく）して飲み込むまでの一連の動きがスムーズになる効果が期待できます。また、「食事前」の体操として取り組むことで食事を食べ始める際にもスムーズに飲み込めるようになります。これからも毎日の日課にしていきます。

s
s
み
ら
い
新
聞

第 69 号
2019 年 5 月
発行責任者
新津 尚

老後のお金は？



総務省の家計調査では、退職後でも生活費は退職前の 75%が必要になるとのことです。

『家計調査報告 2017 年平均速報結果の概要』（総務省統計局）また、同じく総務省の『家計調査年報』によれば、世帯主が 60 歳以上で無職である世帯（世帯員が 2 人以上）の家計で、1 ヶ月間に約 6.1 万円が不足しています。

老後の期間が 30 年だとして、

$6.1 \text{ 万円} \times 30 \text{ 年} \times 12 \text{ ヶ月} = 2,196 \text{ 万円}$

60 歳で定年退職するなら、その後の人生に向けて最低でも約 2,200 万円の蓄えが必要になる計算です。老後破産にならないよう準備を進めておきたいですね。

介護を受けた場合の支出想定

特別養護老人ホームは、原則として要介護 3 以上の方が入居対象です。「要介護 1 ~ 2 の段階である 2 年間は訪問介護や通所介護などを利用しながら自宅で介護を行い、要介護 3 以上になった 3 年間を特養で入居生活を送る」という状況を想定すると、経産省の試算では、老後に「約 2,500 万円」の貯蓄および資産が必要とされています。

世帯属性	要介護認定後の支出想定額
単身	1,193 万円
夫婦	3,392 万円

5 年間有料老人ホームの場合は、

世帯属性	要介護認定後の支出想定額
単身	2,490 万円
夫婦	5,020 万円

今から、介護されない身体作りをしていきましょう。