

90歳を迎える人は…

男性4人に1人 女性2人に1人

日本人の平均寿命は年々伸び、並行して要介護(要支援)認定者数も増加し続けています。平成30年9月末の認定者数は約654.5万人でこの18年間で約2.7倍となりました。内訳は男性205.8万人女性448.6万人になっています。

厚生労働省「介護保険事業状況報告月報(暫定版)」

介護状態になった時に、かかる費用等については事前に知っておくことが必要です。特に女性は男性より圧倒的に人数が多いので金銭面での備えが重要になりそうです。平均介護期間は約5年と言われ、約700万円程度準備しておいた方がいいかもしれません。なかなか年金だけでカバーするのは難しい金額です。

今は、**介護になった時に受け取りが出来る保険**がたくさんあります。ご要望に応じたプラン作成が出来ますので是非、ご相談ください。

## FP保険の相談所

垂水駅前店 078-862-8451 西神戸店 078-921-7701

営業時間: 10:00~17:00 営業時間: 9:30~17:30

営業日: 月・火・木 営業日: 月~金

ホームページ: 右のQRコードから または

ライフプロモーション神戸で検索



《取扱保険会社》 メットライフ生命 アフラック

オリックス生命 三井住友海上あいおい生命

FWD富士生命 ジブラルタ生命 アクサ生命

東京海上日動あんしん生命 SOMPOひまわり生命 NN

生命 三井住友海上火災 ソニー損保

# FP保険通信

NO.45 2019.10発行

介護が必要になった原因のトップは認知症

認知症 18.0% 脳血管疾患 16.6%

厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査の概況」

介護が必要になった原因は様々ですが約5人に1人の人は認知症が原因であるとのデータが出ています。認知症は「早期発見」・「予防」がキーワードとされていて、健常者と認知症の中間に軽度認知症(MCI)という「認知症予備軍」という様態があることがわかってきました。MCIの段階では物忘れはあるものの日常生活にはほとんど支障のないレベルで、放置するケースが多いのですが、この段階でのケアが適切に行われた場合、26%が健常者へと回復することがわかってきています。

みなさんも一度チェックしてみてください。

- 1 記憶障害 最近のエピソードを忘れている。  
同じ質問・話を繰り返す。
- 2 時間の見当識障害 日付や曜日がわからないことがある。どれくらい前の事かわからない。
- 3 性格変化 日常生活で人に頼る傾向が強くなった。怒りっぽくなった。
- 4 人の話が理解できない とんちんかんな応答をしてしまう。少し複雑な話は理解できない。
- 5 意欲の低下 好きだった趣味をやめてしまう。ものごとに対する興味・関心の喪失。

認知症予防の

運動・食事・脳のトレーニング



### その1 運動で脳を活性

「有酸素運動がおすすめ」  
「身近な運動機会を活用」

### その2 魚介や野菜が豊富な食事

「和食が認知症予防に」  
「DHA、EPAが豊富な魚介類」  
「緑黄色野菜、果物」

### その3 2つのことを同時に行う 脳のトレーニング

「知的活動を続ける」  
「デュアルタスクで脳の活性化」  
「身近な動作で脳の活性化」

### その4 グループで行う 脳のトレーニング (交流活動)