

**Q** 50代後半で終活を考えるのは早いですか？

**A** 終活を気軽に始める意味でも最適な年齢です

終活の内容は、年齢や時代背景に合わせて随時更新していくものなので、早過ぎるということはありません。実際に50代で相談にいらっしゃる方もおり、親や親戚などの葬儀を機に考え始める場合が多いようです。葬儀は人生最後のセレモニーであるとともに、私たちが地域の中で大切に育んできた日本人の文化・風習です。故人を偲びながら

家族や地域の絆を確かめ合う時間であり、孫世代にとつては命や人生について考える道徳教育にもつながっています。その葬儀の内容にこだわるのは当然のことであり、もし軽んじるような風潮があるとするれば、社会にとつても非常にもったいないことです。50代後半は自分の人生を振り返る時期で、終活を気軽に始める意味でも最適だと思います。



清月記 総本社  
代表取締役  
菅原 裕典さん  
株式会社清月記  
仙台市宮城野区日の出町2-5-4  
TEL.0800-888-5777

**Q** 有料老人ホームの賢い選び方は？

**A** 住環境がよく、サービスが充実した施設を見極めましょう

親と将来の自分のシニアライフを考えた時、快適な生活を送る選択肢の一つが有料老人ホームです。いい施設を選ぶには、何軒も見学して、立地、建物や設備の質、サービスの内容と費用について確かめることが重要です。また介護度が上がった場合の対応も考えておきましょう。職員や入居者の様子など全体的に感じる施



住宅型有料老人ホーム  
ネクスコート泉中央 施設長  
大和 則康さん  
株式会社ネクススケア  
神奈川県横浜市西区西沼町4-1  
ヨコハマタワーリングスクエアEAST  
TEL.045-412-6055(代表)

設の雰囲気も大切な点です。私たちは「24時間介護職員・看護師の常勤」「専任の理学療法士」「専任の作業療法士」さまざまな生活相談にお応えするコンシェルジュ」のサービスのほかレクリエーションにも工夫を凝らし、ご入居者さまが楽しく生活できるようにサポートしています。ご入居者さまもご家族も安心して心豊かに暮らすお手伝いをするのが私たちの使命です。

痩せている方は注意

「低栄養」に気をつけよう

近年、中高年の肥満が増加し、肉や脂肪を控えるようにという情報に触れることも多いでしょう。しかし、食事が減っている人がそのまま取り入れてしまうと、低栄養に陥ってしまう恐れがあります。低栄養状態になると、欠陥の壁がもろくなったり、ウイルスに対する抵抗力が衰えるだけでなく、近年では認知症の発症にも影響を及ぼすことが分かってきました。低栄養は老化のスピードを早めます。シニア世代は「しっかり」食べることが大切です。

味付けや雰囲気を変えて食欲アップ

食欲を増すには、香辛料で胃液の分泌を促すのも効果的です。コショウやカレー粉のほか、ショウガや大葉、梅干しなどの薬味も刺激になります。季節を感じる食材やおいしいそうな盛りつけなど、見た目にもこだわってみましょう。



肥満気味の方は注意

調理の仕方でカロリー調整を

肥満は、糖尿病や脳卒中など生活習慣病のリスクを高めるとともに、ひざや腰への負担も大きくなります。基礎代謝が加齢とともに低下するため、以前と食事の量が変わっていてもエネルギーはからだに蓄積され、肥満につながりやすくなります。同じ食材を使った料理でも調理の仕方によってカロリーに違いがあります。

●豚ロース肉(脂付)60g使用の場合

“ゆでる” 120kcal “焼く” 202kcal “揚げる” 313kcal  
※群羊社「主食・主菜・副菜・料理成分表」より算出

菓子・嗜好飲料は適度に

菓子や嗜好飲料のとり過ぎは、食事のバランスを崩すおそれがあります。甘いものやお酒は、日頃の楽しみとして1日200kcal以内を目安にしましょう。

【200kcalの目安】  
●ショートケーキ1/2 ●どら焼き1個  
●ビール中ジョッキ1杯 ●日本酒1合



カルシウム摂取を積極的に



カルシウムを毎日続けてとらないと、骨や歯が弱くなり、骨粗しょう症になる危険が生じます。牛乳・乳製品、小魚、海藻、豆類、野菜などに多く含まれているので、これらを積極的にとるようにしましょう。

水分補給も忘れずに

シニア世代はのどの渇きの感覚が鈍くなりがちで、水分不足や脱水症状になるだけでなく、便秘を引き起こしやすくなります。暖かい季節が訪れる中、水分をこまめにとるよう心がけましょう。



塩分のとり過ぎに注意

過剰な塩分の摂取は、高血圧や脳卒中、心臓病などのリスクを高めます。食塩は1日あたり男性9g未満、女性7.5g未満を目安に。ラーメンなどは飲み干さない、醤油は料理に直接ではなく小皿にとるなど意識しましょう。

シニア世代の食生活についてもっと知りたい方のために…

4/27(金)の「文化講演会」では、服部学園理事・食品学講師の鈴木章生氏が長寿のための食生活について講演されます。ぜひご参加ください。

**Q** 空き家を抱えて困っています。何かいい対策は？

**A** 空き家は放置せず、まずは専門家に相談を

空き家は放置しておくとう傷んでいきますし、近隣に迷惑をかけるしまうことが心配されます。空き家の問題は先送りすればするほど解決が難しくなりますので、専門家に相談するなど一歩踏み出すことが大事です。当社では、お客さまのご希望に沿って、さまざまな提案をしています。家屋が古い場合は更地にして売却する、あるいはリフォーム

して賃貸するという選択肢もあります。相続問題で対策が進まなければ、ケースに合った専門家を紹介するなどのサポートもしています。空き家を維持するには、定期的な管理も必要です。遠方にある場合は不行き届きになりがちで、心配される方も多いですが、「空き家管理サービス」も実施していますので、問題解決の第一歩としてお気軽にご相談ください。



積和不動産東北株式会社  
仙台営業所 所長  
岩佐 茂さん  
積和不動産東北株式会社  
仙台市青葉区本町2-16-10  
メットライフ仙台本町ビル2階  
TEL.022-262-4156(代)

**Q** 社会貢献につながる土地活用方法は？

**A** 高齢者向け住宅・施設へのニーズが高まっています

地方に続き、都市部でも急速に高齢化が進んでいる中、国でも地域包括ケアシステムを推進しているように、医療・介護・福祉を意識した高齢者向け住宅・施設へのニーズは、今後ますます高くなります。こうした住宅・施設を計画する際、「専門的な知識や資格がなければできない」と思われる方もいるかもしれませんが、建物と土地だけを介



積水ハウス株式会社  
仙台シャーマン支店  
医療介護福祉事業課 営業担当  
橋本 将太さん  
積水ハウス株式会社 仙台シャーマン支店  
仙台市青葉区本町2-16-10  
TEL.022-222-0025(代)

事業者が賃貸して、運営はお任せするという手段もあります。当社では、これまで1200棟を超える介護系土地活用の実績があり、建築はもちろんのこと、土地・建物オーナーさまと運営事業者の最適なマッチングも含め、トータル支援できる体制を整えています。高齢者向け住宅・施設での土地活用をお考えの方は、ぜひお気軽にご相談ください。