

家族を大切に思う全ての世代に手にしてほしい

アクティブシニアの HOW TO BOOK

幸せな老後をつくる、お金と健康のお話

お金に意思をのせて ありがとうを伝えよう。

- 03 将来の不安を解消する「お金の見える化」
- 07 ハッピーをつくる「意思のあるお金の使い方」
- 08 愛する家族へ 想いの託し方

自分を大切にすれば、 誰かをハッピーにできる。

- 09 家族も自分も幸せに
長く健康でいることが結局いちばんおトク
- 11 お口の健康＝身体の健康
幸せをもたらす噛む&Smile
- 13 あなたの日々に寄り添える場所
おがたデンタルクリニックのご紹介

MESSAGE

お金には意思がのせられる。ありがとうをのせて伝えればハッピーが広がる。あなたが幸せになることでその幸せは広がり、家族や大切な誰かをもハッピーにし、世界をキラキラ輝かせてくれます。

生涯の素敵なエンディングに向かって、自分の歩み方を決める終活。ここには人生をハッピーに謳歌するためのヒントがたくさん隠されています。

もっと自分を大切にするために。余計な不安に惑わされないために。人生を楽しむためにこの本があなたの素敵なエンディングのヒントになれば幸いです。

おがたデンタルクリニック
中山 菜津美

将来の不安にさようなら お金を“見える化”

自分と誰かのハッピーを実現するためには、
将来への漠然とした不安を取り除くことが大事。
お金を見える化し、使えるお金を知りましょう。

お金の「見える化」とは、
老後に必要な金額を把握することです。

2人以上(60歳以上)の世帯の平均貯蓄額 **2,200万円**

取っておく貯蓄額
(介護や病気など、もしもの場合の臨時出費に対応するため) **1,000万円**

月々の生活費
(夫婦の年金額は月に平均22万、消費額は月に平均27万) **年金 + 6万円**

現状の貯蓄額が**4,000万円**ある世帯の場合

貯蓄額

取っておく貯蓄額

月々の生活費

4,000万円 - 1,000万円 - 1,440万円(6万×12か月×20年)

これが自分や家族の
充実のために使っていくお金

= **約1,500万円**

※ 65歳から20年の試算の場合



お金の見える化のポイント

保険適用外の要介護状態にならないことが大事。

健康であれば、家族にも負担をかけません。

介護が必要になった
原因ランキング

1. 脳や血管の疾患
2. 認知症
3. 高齢による衰弱
4. 骨折転倒による寝たきり
5. 関節疾患 リウマチ

このような介護の原因となる病気は
急に訪れるわけではありません。
日常生活の些細な変化を見過ごしたり
諦めたりから始まっています。
40代から日頃の意識が大切になります。

ゴールに向かって、
生活を計画的にダウンサイジング。
次のページで「見える化」を、
早速やってみましょう！

LET'S NEXT PAGE →

記入すれば見えてくる、 お金の「見える化」 チェックシート



齋藤さん
68歳（奥様と2人暮らし）の場合

記入例

収入 A	あなたの公的年金	月額 15万円
	配偶者の公的年金	月額 9万円
	年金以外の収入	月額 6万円
貯蓄 B	貯金	2,200万円
	退職金	2,400万円

支出(月額) C	生活費	月額 27万円
支出(総額) D	その他臨時支出	1,000万円
	ローン残高	500万円

お金の見える化計算式

$$(A \times 12 \text{ヶ月} \times \text{年数}) + B - (C \times 12 \text{ヶ月} \times \text{年数}) - D = \text{使えるお金}$$

齋藤さんの場合、88歳まで(20年間)生きると仮定すると、
約3,800万円をえることがわかりました。

齋藤さんは、自分のためや家族のためにお金の見える化を実施。
使えるお金で、夫婦で豪華客船の旅へ。楽しい食事や音楽、観光で一生の思い出を作りました。

あなたの場合

以下の空欄に記入していきただけで、これから必要になるお金が見えてきます。

記入して
みましょう

収入 A	あなたの公的年金	月額	円
	あなたのその他収入	月額	円
	配偶者の公的年金	月額	円
	配偶者のその他収入	月額	円
収入Aの総額			円
貯蓄 B	貯金	総額	円
	退職金	総額	円
貯蓄Bの総額			円

支出(月額) C	生活費	月額	円
支出(総額) D	その他臨時支出	総額	円
	ローン残高	総額	円
支出Dの総額			円

$$(\text{Aの総額} \times 12 \times \text{年数}) + \text{Bの総額} - (\text{Cの総額} \times 12 \times \text{年数}) - \text{Dの総額}$$

あなたが老後に使える金額

=

可視化されたお金。自分のため、
家族のために有効活用しましょう！

意思のあるお金の使い方

お金の有意義な使いみちは、
自分だけじゃない思い出を残すこと。

自分自身に

1. 自分自身が元気なのが一番大切 ワクワクする終活を始めよう

お友達との食事や旅行など、自分自身の人生を
幾つになっても前向きに楽しみましょう。



自分以外の誰かに

2. 残りの人生で大切な誰かの 「ありがとう」を集めよう 家族と特別な時間を過ごす海外旅行

現役世代で時間や金銭的に余裕のない子供
たち、孫たちを連れて海外旅行へ。一生の思
い出と体験を家族にも自分にも残せます。



お孫さんに

3. 未来の世界をつくる子どもたち。 お孫さんの為の貯金や投資

未来の世界を作る大切な子どもたち。彼らの
力は世界を変える力。大切なお孫様に、そして
世界の未来に投資しませんか？



愛する家族へ 想いの託し方

もしもの時に備えて、あなたの意志を見える化しておけば、
残された人も安心。

1 エンディングノート

エンディングノートとは、残された家族を困らせず、アナタの生きてきた
証を書き留めておくもの。友人知人の連絡先、感謝の言葉などを書きま
しょう。なかなか見つけれられない奥深くにしまいこまず、リビングの片隅
に置いて、気軽に見られるようにしましょう。

2 遺言書

財産分与の根拠となるもの。自己流で作成すると公的に認められず、相続が
“争続”になってしまうケースも。また認知症を発症すると、遺言能力がない
と判断されてしまうこともあります。弁護士と相談して作成することを
勧めします。



家族も自分も幸せに。 長く健康でいることが 結局いちばんおトクです

日本の平均寿命は世界有数の長さですが、健康寿命との差は徐々に広がる傾向にあります。生活に支障があったり、寝たきり状態では、医療費や介護費が大きくかかります。

65歳から80歳までの 医療・介護費用、いくら変わる？

いちばん
おトク

ずっと健康だった場合 (検査費10,000円×15年)

平均 15万円

70歳でケガをし、3ヶ月入院した場合
(検査費10,000円×15年 + 入院費 76,800円/月 × 3ヶ月)

平均 38万円

70歳で認知症を発症し、在宅介護が必要となった場合
(検査費10,000円×5年 + 在宅介護 平均 69,000円/年 × 10年)

平均 74万円

健康でない期間は男性で約10年間、女性で約13年間が平均。

健康でない時代が来ることをイメージしておくことが大切です。

超高齢化社会における要介護者・認知症患者の実情

要介護者 2016年、65歳以上の高齢者のうち、要介護者は約610万人(5人に1人)

認知症患者 2012年、65歳以上の高齢者のうち、認知症患者は約462万人(7人に1人)
2025年には約700万人、5人に1人になると見込まれています。

今後は要介護、認知症への対策がとて重要になっていきます。

平成28年版内閣府高齢社会白書より



最新の研究で、
認知症や癌、脳梗塞、糖尿病、肺炎などの要介護や死因性の病気は
噛む力の低下や歯周病が原因で発展することがわかっています。

お口とその周りの「衰え」が積み重なることを「オーラルフレイル」と呼びます。

40代からは老年期の知識を持ち、意識しましょう。

あなたに襲い掛かる大病や介護は急には発症しません。日常生活の些細な変化に対して、老化だからと諦めたり、見て見ぬふりをしていると、やがて大きく健康を害し、家族にも御自身にも大きな負担をかけてしまい、ハッピーに過ごせなくなってしまいます。自分自身がイキイキ愉しく、家族に負担をかけず良好な関係で素敵なエンディングを作りましょう。

お口の健康＝身体の健康。

幸せをもたらす噛む&Smile。

介護状態や命にかかわる病気はお口の些細な変化から生まれます。身体と心の健康はお口から創造されるのです。

病は口から。お口が「命の入り口」である、3つの理由

1 噛む

きちんと揃った歯で噛むことは、脳を活性化させ、認知症や高齢者ドライバー事故の予防になります。歯を10本以上失うと認知症のリスクは約2倍に上がることがわかっています。(65歳以上の5人に1人が認知症の時代です)また、身体のバランス感覚を維持し、転倒からの寝たきりの防止にもつながります。本当に奥歯がないままや、今の入れ歯できちんと噛めていると思いますか？



2 食べる

私たちの身体(細胞)は、毎日の食事から創られます。食べることは生きることです。古い入れ歯や奥歯がないままではしっかり食べられず、本来の食べる喜びさえすっかり忘れてしまうのです。健康長寿にはタンパク質が必要で、特にお肉が重要であることがわかってきました。お肉をしっかり食べられるお口環境を作りましょう。そのためには奥歯が必須です。



3 話す、笑う

歯がなかったり、入れ歯が合わずに滑舌が悪いと、人と話す事や笑うことに後ろ向きになってしまいます。次第に外に出かけるのが億劫になり、心がネガティブな方向に向かってしまうのです。(社会的・心理的フレイル)思いっきり話したり、笑うと、幸福ホルモンのセロトニンが分泌されます。これらは身体と心の健康と深くつながっているのです。



歯周病は命を脅かす病気

歯周病は「口の中」の病気と思われがち。しかし、歯周病菌は歯茎の細かい血管から全身血管に入り、身体中を巡り慢性疾患であるがん、血管疾患の心筋梗塞・脳梗塞、肺に細菌が入る誤嚥性肺炎を引き起こします。歯周病は「全身の病気を引き起こす病気」なのです。

歯と全身健康のリスク

認知症

歯を10本以上失う …… 1.8倍
歯周病 …… 1.9倍

心筋梗塞

歯周病 …… 2.7倍

大腿骨骨折(寝たきりの原因)

歯を10本以上失う …… 5倍

肺炎

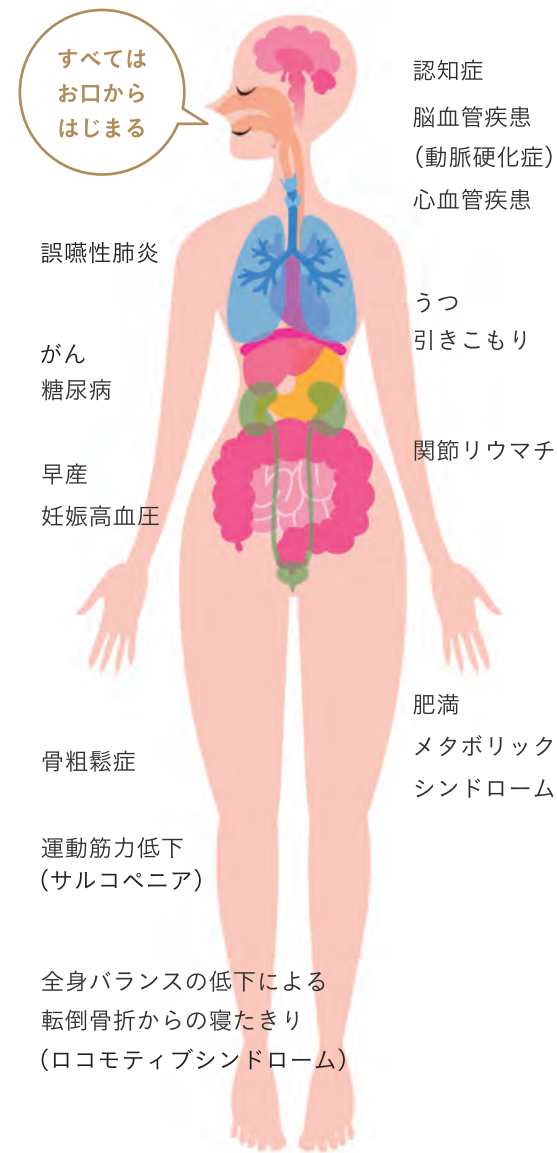
歯を10本以上失う …… 2.5倍

死亡リスク

歯を5本以上失う …… 1.3倍
歯を20本以上失う …… 1.8倍

死亡リスクは週5回以上歯間ブラシやフロスでケアしている人はしていない人に比べて25%も減る

< お口から起こる全身の病気 >



引用資料『歯科医院を知ってほしい 糖尿病のこと』
『糖尿病がイヤなら歯を磨きなさい』にしだわたる糖尿病内科医



患者様のところに寄り添うこと

歯の治療に留まらず幸せと健康を生み出すクリニック

「今のままで十分」「自分にはもったいない」「みんなそうだしこんなものだ」。そんな理由で、しっかり噛めるようになる治療を諦めてはいませんか？「噛めること」のメリットは、ものをしっかり食べられる喜びだけではありません。長く健康で、人生を前向きに生きるためには、適切なオーラルケアが必要です。そうして手に入れた幸せな人生は、家族や大切な誰かにとってもきっと喜ばしい生き方。そんな思いから、この本を作りました。おがたデンタルクリニックは、オーラルケアを通じて、人生をエンジョイしたい皆さんをサポートしていきます。

あなたの日々に寄り添う場所。

オーラルケアを通じて、健康と幸せを提供したい



院長：中山修二
副院長：中山菜津美

「自分を大切にすれば誰かをhappyにできる」歯の治療を通してあなたの健康と幸せを実現するのが私たちの使命。たくさん自分を大切にしてください。それがきっとあなたの大切な人を幸せにするのではないのでしょうか。

おがた歯科 OGATA DENTAL CLINIC

〒864-0022 熊本県荒尾市桜山町2丁目11-21
tel.0968-68-5558
<http://ogatadental.net>

おがた歯科 荒尾

検索



噛む&smileプロジェクト



健康と幸せをもたらす
メンテナンス



リラクシング
トリートメント



栄養管理士による食事指導



御年配の方の
ほっとトリートメント(送迎)

ヘルスケア

おがた
デンタルクリニック

アクティブシニア プロジェクト

ACTIVE SENIOR PROJECT

税金・相続

株式会社キンケイ

終活

一般社団法人
スタディライフ熊本
古川寛子先生

おがたデンタルクリニックは、
終活プロジェクトを専門家と共に立ち上げ、
今後も活動してまいります。