

差出人：株式会社ベストプランニング
 〒福岡県久留米市南3-23-19-1 本店
 〒福岡県朝倉市甘木184-1 朝倉支店
 〒佐賀県佐賀市本庄末次32-32-202 佐賀支店

■軽度認知障害(MCI)とは

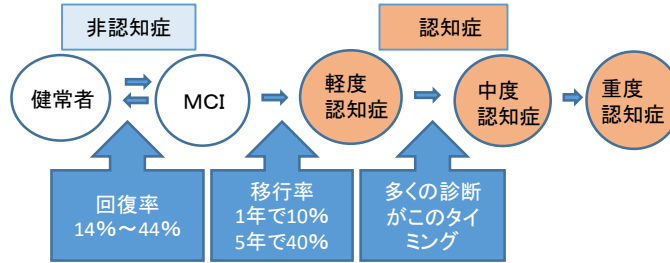
■公的年金制度の受給の仕方

■災害について



軽度認知障害(MCI)とは？

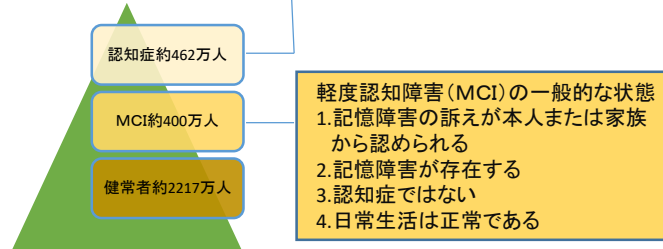
軽度認知障害とは、認知症の前の段階であるとされ近年注目を浴びています。厚生労働省の認知症施策の現状についての発表のなかでは、認知症とその予備軍とされる軽度認知障害(MCI)の人口は862万人と予測されています。これは62歳以上の4人に1人という驚異的な比率です。認知機能の低下がみられますが、現状では認知症とされるほどではなく、認知症と日常生活に困難をきたす程度ではありません。



さらに、うつ病やその他の精神疾患ではないものとされています。認知症と同様の認知機能低下による症状があらわれます。注意力や集中力の低下、ものごとを計画立てて順にこなす機能に支障をきたす実効機能の障害などが多くみられるようです。または、うつ病のような無気力な症状が出ることもあります。いずれも認知症そのものに比べると軽度ではありますが、それゆえに、何が起きているのかご本人も周囲も気が付かず、戸惑うことが多いようです。

2012年の認知症発症者数は推定約462万人

2025年には推定約675万人にまで増加



- 軽度認知障害(MCI)の一般的な状態
1. 記憶障害の訴えが本人または家族から認められる
 2. 記憶障害が存在する
 3. 認知症ではない
 4. 日常生活は正常である

認知症でも軽度のうちは判別がむずかしいものです。ましてや軽度認知障害なら、早期発見・早期対応のためには、ご本人の状態についてより詳細な情報が必要です。疑わしい症状に気付くのは、ご本人であることも、周囲のご家族や知人であることもあります。もし、気がかかりな状態が出はじめたら、それを記録に残して追いかけてみましょう。



後に医療機関で診断を受ける際にも非常に有用な情報となります。

認知症早期発見チェックリスト(敦賀病院認知症疾患医療センター作成)

●本人、ご家族など周囲の人、または双方が記入してください。

項目	本人	ご家族など周囲
1. 人付き合いが苦手になり、閉じこもりがちになった	○ ×	○ ×
2. 季節や状況に応じた身だしなみができなくなった	○ ×	○ ×
3. ちょっとしたことでもイライラするようになった	○ ×	○ ×
4. 同じこと何度も繰り返すようになった	○ ×	○ ×
5. 一つの用事をしている間に他の用事を忘れるようになった	○ ×	○ ×
6. 自分の予定や行動の準備・計画ができなくなった	○ ×	○ ×
7. やさしい計算でも間違えるようになった	○ ×	○ ×
8. 置き忘れが多くなった	○ ×	○ ×
9. 今日が何月か、何日か、わからなくなった	○ ×	○ ×
10. 道を覚えられなくなった	○ ×	○ ×

あてはまる項目が多かったら物忘れ外来、認知症疾患医療センター、専門医に相談してみてください。



軽度認知障害にならないために

軽度認知障害は認知症の前段階とされています。認知症は現在、完全な予防法や根本的な治療法がみつかっていません。そのため、認知症と診断されたご本人や周囲の家族はショックを受けることでしょう。しかし、軽度認知障害は認知症そのものではなく、認知症になりうるリスクを発見するための概念です。

認知症対策の3原則

- 予防
- 早期発見
- 早期治療



認知症を発症してしまったら

認知症を発症してしまうと、まず認知症の種類もいくつかありますので診断確定するために、問診のほかにさまざまな検査が必要になってきます。認知機能テストや血液検査なども行われます。脳梗塞、脳出血、などの脳血管障害が原因の脳血管性認知症であれば、定期的な検査費用も必要です。(検査代もSPECT検査など高額なもので3割負担で最高3万円ほどの実負担の検査代がかかるものもあります。)

検査後に認知症の治療に入りますが、根本的な治療法は現在のところ発見されていません。症状の緩和や進行を遅らせるための薬物療法と非薬物療法になります。

薬物療法で使われる、いわゆる「認知症治療薬」とは、根治ではなく症状の進行を遅らせることを目的とした薬です。症状が初期の段階から治療を始めれば、それだけ軽度の状態を長く維持できます。そのため早期発見と早期治療が認知症対策として重要になるわけです。

非薬物療法の治療としては、薬物を用いない治療となります。さまざまな方法がありますが、基本的には脳を活性化することや、残された身体機能を活かして生活能力を維持または向上することを目的とするものです。本人の心身状態や気持ちに合わせて無理のない範囲で行われます。

某大学の研究によると患者一人当たりの入院医療費は月額34万4300円、外来医療費が3万9600円でした。認知症の治療を開始する場合、ある程度のお金がかかることは覚悟しておく必要があります。

その後高齢になった場合は高齢者が入所できる施設があり、多く分けて「公的施設」と「民間施設」があります。

公的施設の平均的な月額費用は、下記のようになっています。

公的施設	月額費用
特別養護老人ホーム	約6万～15万円
介護老人保健施設	約8万～20万円
軽費老人ホーム(ケアハウス等)	約8万～15万円
グループホーム	約8万～13万円

一方民間施設の月額費用は下記のような金額になっています。

民間施設	月額費用
有料老人ホーム(介護付き)	約15～35万円
有料老人ホーム(住宅型)	約15～35万円
サービス付高齢者住宅	約13～25万円

全体的にみるとやはり公的施設の方が安いといえるでしょう。

最近の保障事情

認知症や介護の心配にまとめて準備できる保障

1. 認知症の予防・早期発見への備え
2. 軽度認知障害(MCI)への備え
3. 要支援1以上への備え
4. 軽度介護への備え
5. 8段階の症状に合わせて保障

最近の保険では段階に合わせて一時金が給付されるものもあります。現在ご加入中の保険に追加してみたいかをご紹介します。



公的年金制度の受給の仕方

平均寿命が延び人生100年時代と言われ始めた今、公的年金(厚生年金・国民年金)は老後生活の基盤でありこれまで以上に重要な意味を持ちます。そうした中で年金を受給する際の繰り上げ・繰り下げ支給にはどのようなメリット・デメリットがあるのでしょうか？

まず繰り上げ・繰り下げ支給についてご存知ない人のために簡単に制度を紹介すると、現行の年金制度では老齢年金の支給開始年齢は65歳となっています。(厚生年金に1年以上加入していた昭和36年4月1日(女性は昭和41年4月1日以前生まれの人の中には60歳～64歳支給開始年齢の人もいます)年金の繰り上げ・繰り下げ支給というのは、この本来の支給年齢を早めたり遅らせて年金請求する制度です。ただし繰り上げ請求では早く受給する分、本来の年金受給額が減額されます。逆に繰り下げ請求では受給額が増額されます。

	請求可能期間	請求単位	受給増減額(月当たり)
繰り上げ支給	60～64歳	1か月	▲0.5%
繰り下げ支給	66～70歳	1か月	0.7%



【比較1】

本来の65歳から受給するケース VS 60歳に繰り上げ請求するケース
5年の繰り上げ請求を行うので年金受給額が30%減額となります。この場合大体76歳を超えると繰り上げ請求した場合の受給累計額が本来の受給累計額を下回ります。つまり76歳を超えるまで生きるのであれば、繰り上げしない方がお得ということになります。

【比較2】

本来の65歳から受給するケース VS 70歳に繰り下げするケース
5年の繰り下げ請求を行うので年金受給額が42%増額となります。この場合は81歳を超えると繰り下げ請求した場合の受給累計額が本来の受給累計額を上回ります。つまり81歳を超えるまで生きるのであれば、繰り下げした方がお得ということになります。

(注)比較1・2とも毎年の年金受給額が変わらない前提単純計算しているだけですが、実際の受給額は少しずつ改定(減少)されます。

このように比較すると長生きするのであれば繰り上げ請求をせずに繰り下げ請求をした方がよさそうに見えますが、人の寿命がどれ位かは誰にもわかりません。60歳～65歳の間に所得や資産が少なく経済的に厳しい状況にあるのであれば繰り上げ請求はメリットとなります。一方繰り下げ支給は支給開始が遅れるデメリットはありますが、生涯の年金額が増額されるので、80歳、90歳と長生きした場合でも増額された年金を受給し続けることがメリットがあります。60歳以降も働いてそれなりに所得がある人にむいています。

繰り上げ・繰り下げ支給のポイントとアドバイス！

●厚生年金は従来通り、基礎年金だけ繰り下げ請求する

厚生年金受給者の場合、繰り上げ請求は別々に(または片方だけ)できます。制度面から見たデメリットとして繰り下げ時に加給年金は増額の対象にならないと前述しましたが、厚生年金は従来通り65歳から受給し基礎年金だけ繰り下げれば加給年金が全額受給できて、基礎年金部分は将来、多めに受給することができます。

●夫は65歳から受給し、妻だけ繰り下げ請求して70歳から受給

夫婦世帯において、夫は従来通り65歳から受給し、妻だけ繰り下げの方法もあります。男女の平均寿命を考えた場合、夫が先に死亡し残された妻がその後の人生を生きていくことが想定されるので、女性の年季を繰り下げることが有効な方法です。(死亡した夫が厚生年金受給者であれば、遺族年金が受給できます)

利用の仕方によっては繰り上げ・繰り下げ支給は老後の生活を考える上で便利な制度です。定年後の就労や退職金の使い方とともにライフプランにお役立てください。

災害について

2019年の干支は亥年ですが、科学的な裏付けはありませんが亥年は有名な自然災害が起きていることをご存知でしょうか？

1923年関東大震災、死者は9万2000人にもおよびました。
1947年カスリーン台風、戦後最大規模の水害を招くことになりました。
1959年伊勢湾台風、死者・行方不明5000名以上に及びました。
1983年日本海中部地震、この地震・津波で家屋の全半壊は3000棟以上船舶の沈没・流失は700隻以上になりました。
1995年阪神・淡路大震災、死者6400人、家屋の全半壊は24万9000棟家屋の全半壊は7100棟にも被害が及びました。
2007年中越沖地震、住宅全壊1300棟、一部損壊3万5000棟になりました。

このように国内だけでなく、調べると世界でも大きな自然災害がおきています。今年もあとなわずかではありますが、防災意識を高めて怠りなく備えておきましょう。

火災保険では火災、風災、水害、地震など様々な自然災害をカバーしてくれる保険です。過去に加入している保険の中には風災の補償はついていないが、20万円フランチャイズという制限があり20万円を超える被害にならないと補償しないという内容になっているものもあります。自動車保険では、台風や水害で自分の車に損害があった場合は車両保険に加入していないと何も補償されません。けがについては、災害などでけがをして通院や入院した場合は傷害保険に加入していないと補償されません。当社では現在加入中の保険の見直しなどのお手伝いもしております。いつでもお気軽にご相談下さい。！！

