

# 生き活きだより

東海旅客鉄道労働組合退職者連絡会（JR東海ユニオンOB会）発行責任者 久保田泰司

## 終活を考えてみませんか

JR東海ユニオンOB会本部  
副会長 梅村佐斗示

今年2月、京都で行われたJR連合退職者連絡会での講演を、要約してお伝えします。一読していただき、何らかのきっかけになれば幸いです。なお、詳しく知りたい方は、各金融機関、証券会社、生命保険会社等へ問い合わせることをお勧めします。

### =終活とは=

人生の終わりについて考える活動のことで、残りの人生をどのように生きるかを前向きに考え、老後の生活を豊かにするための取り組みでもあります。主に遺産相続・遺品整理の手続きが一般的で、具体的な内容については、人によって異なります。

## ① 老いへの備え：終活

葬儀

- ・規模
- ・宗派
- ・遺影

相続

お墓

- ・場所

終活

断捨離

財産整理

※ 不要なものを捨てる

介護

## ② 財産整理

遺族は『どこに何があるかわからない』

⇒ 「財産一覧表」を作成しましょう

2024年5月作成

例

| 種類   | 細目                     | 利用区分   | 備考    |
|------|------------------------|--|-------|
| 土地建物 | 自宅<br>実家               | 大阪市〇〇区〇〇1-2-3<br>鹿児島県〇〇市〇〇町123               |       |
| 預貯金  | ゆうちょ<br>UFJ<br>みずほ     | 通常預金 14180-2488101<br>〇〇支店 普通預金<br>〇〇支店 定期預金 | 引き落とし |
| 株式等  | 野村証券<br>楽天証券           | 〇〇支店<br>新NISA                                |       |
| 生命保険 | かんぽ<br>アフラック<br>明治安田生命 | 死亡保険<br>がん保険<br>家族サポート                       | 受取人：妻 |
| その他  | 会員券                    | 〇〇ゴルフ<br>〇〇リゾート                              |       |

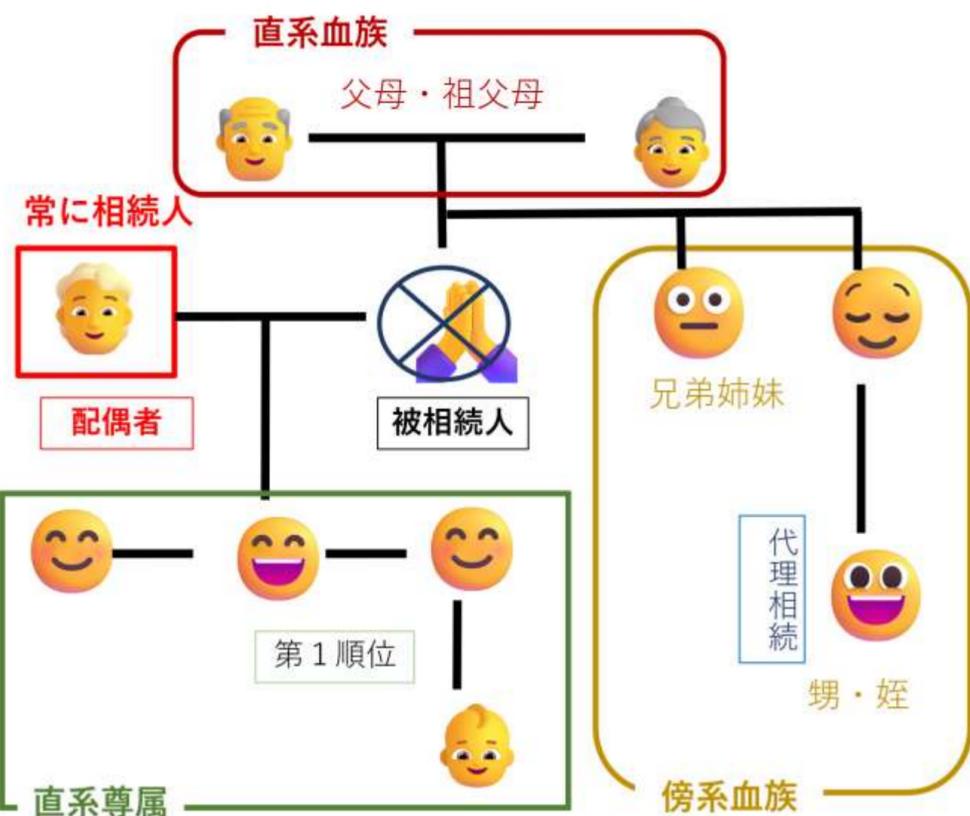
## ③ 認知症対策

**認知症** ⇒ **契約行為が何もできない**

- ・ **預貯金** → **代理人カード**の作成、**定期預金**を解約し**普通預金**へ
- ・ **生命保険** → 指定代理人請求制度、保険契約者代理制度
- ・ **任意後見制度** → あらかじめ自らが選んだ人（**任意後見人**）に自分に代わりしてもらいたいことを契約（**任意後見契約**）で決めておく
- ・ **家族委託** → **特定の目的**（自分の老後の**生活・介護**等に**必要な資金の管理**）に従って、その保有する不動産・預貯金等の資産を信頼できる**家族**に託し、**管理・処分**等を任せる仕組み

## ④ 相続とは

亡くなった人（**被相続人**）の財産上の地位を、家族などの**相続人**が引き継ぐこと



### ○ 相続人は誰？

- まずは**配偶者**
- 第1順位 子
  - 第2順位 父母
  - 第3順位 兄弟姉妹

### ○ 法定相続分は？

- ※ 配偶者がいる場合
- 第1順位 **配偶者 (1/2)**、子 (1/2)
  - 第2順位 **配偶者 (2/3)**、直系尊属 (1/3)
  - 第3順位 **配偶者 (3/4)**、兄弟姉妹 (1/4)

## ⑤ 相続対策

### 相続税対策

相続税の非課税枠 = 3,000万円 + 600万 × 相続人数

- ・ 早ければ早いほど対策方法が豊富にある  
⇒ 生前贈与、保険加入、不動産への資産替えなど

### 相続対策

- ・ 遺言書、エンディングノートの作成

# 神戸に一度来てみませんか！！

関西地区本部 副会長 森田 政和

## 南京町探訪

JR元町の南側に位置して、異国情緒あふれる街並みです。横浜中華街、長崎新地中華街とともに日本三代中華街の一つに数えられています。南京町誕生は、明治元年、当時の日本は清国との条約が無かった為に、中国人は外国人居留地に住むことが出来なくて、その西側に「現在の南京町」辺りに居を構えて、雑貨商・豚肉商・飲食店などを始めたことから多く住むようになり「南京町」と呼ばれるようになりました。昭和初期には、「南京町に行けば何でもある」と評判になり「関西の台所」として大いに繁栄を見せました。しかし、昭和 20 年の神戸大空襲で元町一帯は全焼となり、戦後はバラックが立ち並び裏道りに豹変しました。昭和 50 年代になり南京町一帯が神戸市の区画整理事業となり、商店主たちが「南京町を復活させよう」とハード・ソフト面で整備を重ねて今の「南京町」を作り上げたのです。昨今、インバウンド効果で非常に賑わっていますので、是非一度お越しください。

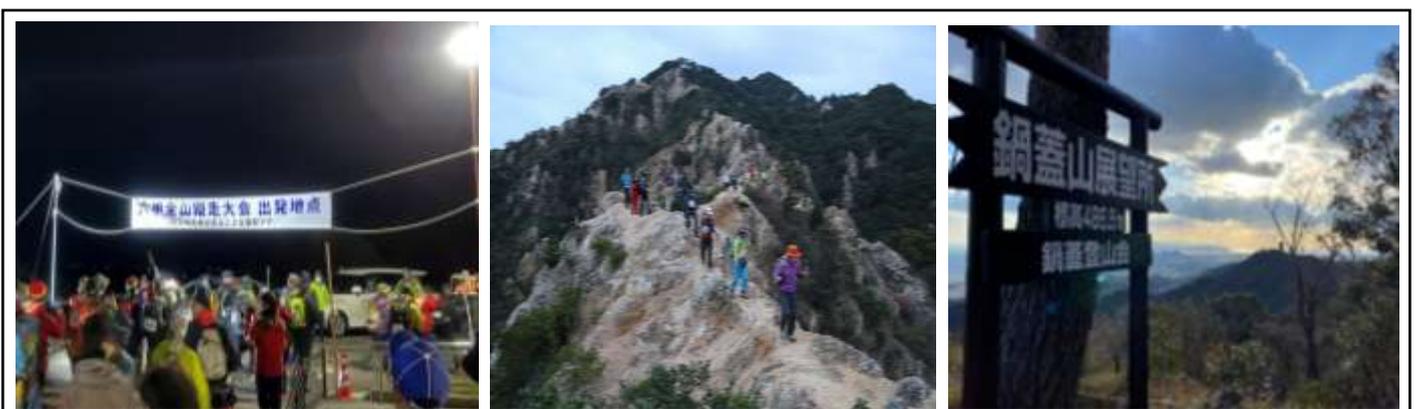


## 六甲全山系縦走

六甲山系は、歴史的闘いや災害、開発などの歴史を繰り返してきました。江戸時代には、伐採が進み、はげ山化した六甲山は明治以降、開発が進み大規模な植林により緑を取り戻し、現在に繋がっています。

六甲で有名なのが、阪神タイガース応援歌の「六甲おろし」ですが、関西のハイカーに有名なのが、六甲全山縦走ではないでしょうか。ここで、昨今のフレイル防止と健脚自慢のOB会会員の皆さんに六甲全山縦走をご紹介します。その歴史は、新田次郎の小説「孤高の人」で知られる登山家「加藤文太郎」のエピソードにちなんで整備された「須磨に住んでいた文太郎は、わずか一日で須磨から宝塚まで往復した」のが始まりだと言われています。

スタート地点は、山陽電鉄 須磨浦公園駅をスタートして、宝塚「湯本台広場」までの 56 ㎞です。標準的時間は、14 時間～15 時間です。開催日は、毎年 11 月中で、約 80%の参加者が完走しています。参加者は、15 歳以上で参加料は 6,000 円です。日ごろ鍛えた体力と精神力を発揮して挑戦しては如何でしょうか。





# 健康寿命 膝痛予防

私はもうすぐ古希を迎える年齢になりましたが30年前にスキーで転倒し、前十字靭帯を損傷し再建手術を受けた経験があります。おかげさまで今でもスキーを楽しむことができます。この年齢になると、多くの方が加齢に伴う膝痛を経験されているかと思いません。そこで、今回は「高齢者の膝痛予防方法」についてまとめました。

高齢者の膝痛予防には以下のポイントが重要です。

## 1. 適切な運動：

適度な運動を行うことで、膝関節の筋力と柔軟性を維持しましょう。ウォーキングや水中運動など、関節への負担が少ない運動を取り入れましょう。

## 2. 体重管理：

過体重や肥満は膝関節に負担をかけるため、健康な体重を維持することが重要です。バランスの取れた食事や適度な運動を行い、体重をコントロールしましょう。

## 3. 適切な姿勢の維持：

正しい姿勢を保つことは膝関節への負荷を軽減するために重要です。座るときや立つときには、背筋を伸ばし、膝をしっかりと支える姿勢を心がけましょう。

## 4. 適切な靴の選択：

膝関節への負荷を軽減するためには、適切な靴を選ぶことが重要です。クッション性のある靴や適切なインソールを使用することで、膝関節の痛みを軽減することができます。わたしはヒールアーチインソールを使用しています。



## 5. 定期的な医学的チェックアップ：

高齢になると、膝関節の変化や問題が起こりやすくなります。定期的な医学的チェックアップを受けることで、早期に問題を発見し、適切な治療や予防策を行うことができます。

これらの予防方法を実践することで、高齢者の膝痛を予防することができます。ただし、個々の状況によって最適な対策は異なるため、専門家のアドバイスを受けることもおすすめです。また、まだまだスキー等、運動を楽しむ際には、適切な装備や技術を身につけ、事故や怪我を予防することも重要です。



# 健康だより

J R東海ユニオンOB会  
本部事務長 松葉孝三

参考：「いっしょに！きくち体操 “きくち体操代表 菊池和子著：  
朝日新聞(2024. 2. 21)埼玉地域総合版掲載」



## “転倒を予防する”

### 足首しなやかに足指は力強く

年齢を重ねると転倒が心配になってきます。転ばないために、足で踏ん張ろうとしますが、そのとき、足の指の力と足首のしなやかさが重要になってきます。

「足首がしなやかに動かないと、すりあしのようにになり、つま先がひっかかって転倒の原因になります。とっさの時でもしなやかに動かせるよう日頃から意識を向け筋肉を動かしておくことが大事です。

また転ばないため、足の指の力も大変必要になります。人は、無意識に足の指でグリップして踏ん張り、バランスを崩さないようにします。「足の指や関節がかたまってしまわないように毎日、気がついた時に動かすことが転倒予防につながります」椅子を使って簡単にできるので、早速動かしてみます。

- (1) 椅子の背につかまり、つま先立ちになり、足の指の付け根で交互に床をトントン踏みつけます。(写真1)
- (2) 両ひざを曲げ足の指の付け根に体重をかけます。さらに床に押し付けて、付け根から指先までしっかりと感じ取るようにします。(写真2)。
- (3) ひざを伸ばし、おなかを引いてまっすぐに立ちます。両足のつま先を持ち上げ、足首をできるだけ折っていきます。(写真3)。
- (4) 同じ姿勢で、できるだけかかとを持ち上げ、足首を伸ばしていきます。(写真4) 十分に足首が使えたと感じるまで、(3)(4)をゆっくりと丁寧に繰り返します。立って動かすのが難しい場合は、無理せず座ってやります。