

“自分らしく生きる”シニアのためのライフマガジン

# シニアライフ

No.87

成功に導く住み替え術!

住み替えにまつわる  
お金のエトセトラ

公社の介護付有料老人ホーム(入居時自立)

ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園

ご入居者INTERVIEW

これからもずっと寄り添って  
人生を歩んでいく

体験レポート

STAFF CLOSE UP

気付かぬうちに熱中症一步手前?

「かくれ脱水」に要注意!

川崎市立日本民家園



NPO法人ら・し・さ  
副理事長 橋本 秋人  
終活アドバイザー、CFP®

東京都生まれ。住宅メーカーで相続支援・不動産活用の実務に30年以上携わった後、独立。セミナー、コンサルティング、執筆、相談業務を中心に活動している。

# 住み替えにまつわる お金のエトセトラ

高齢期の住み替えを考えた時、特に気になるのはお金のことでしょう。

何から始めて、どんなことに気をつければいいのか。損をしないための方法を専門家に聞きました。

## ＼住み替えを検討する際に、お金についてまず考えること！／

まずは現在の所有財産の状況や将来に向けての収入と支出がどれくらいなのか、数字で把握します。  
今後のライフプランを考えるにあたり、必要な資金を整理し、把握することで住み替えが現実的になります。

### ステップ1 所有財産を整理します

#### [財産]

- 現預金  
手許現金、預貯金
- 不動産(自宅、賃貸物件)  
路線価などからある程度の評価額を試算
- 有価証券、金(きん)  
証券会社などで残高を把握
- 自動車や宝飾品(高額な絵画、時計など)

#### [債務]

- 住宅ローン、カーローンなど

### ステップ2 毎月の収支を把握します

#### [収入]

- 給与収入、年金収入
- 家賃収入、配当金収入

#### [支出]

- 基本生活費…食費、光熱費、通信費、交通費、他
- 住居費…家賃、修繕費、固定資産税、他
- 医療・介護費…通院、薬代、介護費用、他
- 保険料…生命保険料、損害保険料、他
- 趣味娯楽…旅行、道具、レジャー、他
- その他…車の維持費、家族、他

### ステップ3 キャッシュフロー表を作成

キャッシュフロー表は、毎年の家計収支や将来の資産残高などのお金の動きを一覧にしたもの。人生100年時代となった現在では、90歳、100歳までのキャッシュフロー表を作成することが必要となってきます。

その上で、住み替え時に必要な資金を想定しますが、右のキャッシュフロー表のように将来貯蓄残高が不足する可能性がある場合は、自宅を売却して資金を確保するなどの対応を検討します。

\*右図は、橋本さんが使用している簡易キャッシュフロー表の一部です。無料のテンプレートを公開しているWEBサイトもありますので、使いやすいものをベースにしてください。

		2023	2024	2025	2045	2046		
年齢	家族	生年月日		令和5	令和6	令和7	令和27	令和28
	夫	1954年5月1日	69歳	70歳	71歳	91歳	92歳	
収入	妻	1956年3月5日	67歳	68歳	69歳	89歳	90歳	
	夫	給料	1% ※	20	20			
	妻	年金	1% ※	165	167	168	205	207
合計		285	288	270	329	332		
支出	基本生活費	2% ※◎	300	306	312	334	341	
	住居費	1% ※	20	20	20	25	25	
	医療・介護費	1% ※◎	20	20	20	26	26	
	保険料	◎	20	20	20	10	10	
	趣味娯楽	2% ※◎	25	26	26	16	17	
	その他	1% ※	15	15	15	19	19	
	合計	400	407	413	430	438		
年間収支		▲ 115	▲ 119	▲ 143	▲ 101	▲ 106		
貯蓄残高		3,200	3,081	2,938	250	144		

※インフレ率 ◎年齢などによる支出額変更あり

単位:万円

いざ住み替えを考えたとしても、何から始めていいのかわからないという方が多いでしょう。特にお金に関することは、ネットで調べても情報がありにも多くてゲンナリしてしまうかもしれません。実はそれは当然のことです。何故なら、二つとして同じ家計はないからです。

これまでの働き方によって収入も違いますし、趣味嗜好によって支出も変わります。ですから、正解を導くには自分に関わるお金のことをまず可視化することが一番の近道！右の表のように、項目を整理してキャッシュフロー表を作つてみましょう。料になりますが、ファイナンシャルプランナーなどに依頼することで、作成の手間を省くこともできます。キャッシュフロー表を作つた結果、資金調達の必要があれば、不動産の売却などを検討することも出てくると思います。それに専門家がいますので託せるところは託して、できる範囲のことを自分でやってみる。そういうた

住み替えは人生的一大イベントです。お金に関する整理を早めに行い、ゆとりを持ってこれからシニアアラバードに備えましょう。

橋本秋人さんに聞く

## 知っておいてほしい お金にまつわること

### 不動産売却

#### 自宅がいつまでも売れない！

なかなか売れないのは、相場よりも売値をだいぶ高く設定している場合がほとんど。バブル期の記憶が残っていて、不動産会社の助言にも耳を貸さないと、さじを投げられてしまうケースもあります。

現在の相場を調べて資産価値を正確に把握しましょう。



### 家財の整理

#### 家の片付けは思った以上に大変！

ご自宅には家具だけでなく、洋服や本など愛着のある物がたくさんあると思います。住み替え直前に慌てて整理すると仕分け作業に余裕がなく、処分費用などが余計にかかってしまうこともあります。



住み替え先に合わせて本当に必要な物を仕分けしましょう。

### 相続

#### 家族とのコミュニケーションが大切！

最近は家庭環境が複雑化していて、遺産相続でトラブルになるケースも少なくありません。住み替えをすることも遺産相続も、お子さんや親族とコミュニケーションをとつて円滑に進めることができます。

住み替えの決断には周囲への相談も必要です。



### 保証人

#### 住み替えには保証人も必要！

住み替え先との契約に必要となるのが保証人や身元引受人です。お願いできる親族がいない場合は任意後見制度の活用などを考えることになり、それに係る費用も必要になります。



保証人の選定や方法は予め決めておきましょう。

# これからもずっと寄り添つて 人生を歩んでいく

ケアスタッフの真摯な対応に  
感謝しています

結婚46年目を迎える櫻井芳郎さんと恵子さん。住み替え前の自宅は横浜市磯子区ですが、国内を転々とされてきたそうです。

「サラリーマン時代は、とにかく転勤が多くたんです。その度に引っ越しをしていましたので、おそらく人生の中で横浜に住んでいたのは30年ぐらいだと思います」と話す芳郎さん。

芳郎さんの定年退職を機に住み替えを検討され、2021年12月にヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園に入居されました。妻の恵子さんは一つ不安があつたようです。



## 仲間も趣味も増えて アクティブライフに過ごしています

でも、積極的にサークルに参加することで、すぐに皆さんと仲良くなり不安はなくなりました。年上の方には娘のように「可愛がってもらっています」と、笑顔の恵子さん。

芳郎さんも住み替え前に比べて多趣味になつたようです。

「ここに来てから、ほぼ初体験だった水泳とビリヤードを楽しむようになり、他にも麻雀のサークルに参加しています。おかげで仲間も増えました」と話します。

普段の食事について聞くと、「主人はずつとずっと私の手料理を食べたいと言つてくれるんです。もちろん、シェフが腕を振るつてくださるダイニングルームでの食事も楽しんでいますよ」と微笑む恵子さん。

### 元気なうちに住み替えることで 夫婦の暮らしが豊かに

「元談ではなく、ケアスタッフに命を救つてもらつたと思っています。自宅にいたら救急搬送も手続きもスムーズに進まなかつたでしょうし、身近にこうしたスタッフがいると本当に安心です」と感謝を込めて話します。

産の売却と家の中にある物の整理は業者選びも含めて、時間も労力もかかりますから、早めに動き始めたほうがいいと思います」と話します。

「お一人でご入居された方の中には、もっと早く夫婦で住み替えればよかつたと言われる方も。年齢を重ねると、いつも病気になつてもおかしくないので、どちらかがそうなる前にご夫婦で住み替えを考えたほうがいいと思います」と恵子さんも話してくれました。

住み替え前には、芳郎さんは昨年体調を崩されました。

「主人は救急搬送されて即入院するほどの状態でしたが、館内のケアスタッフ

は、半年間はバタバタしました。特に不動を崩されました。

芳郎さんは、「妻が入居可能な年齢になりました。

になり、具体的に住み替え先を検討して決めましたが、契約から入居までの

期間は、半年間はバタバタしました。特に不動



主人は仲間内で  
“先生”と呼ばれるほどの  
腕前なんですよ!

狙いどおり!  
今日は主人に  
勝てるかも!

# 体験 レポート

VINTAGE-VILLA  
MUKOUGAOKAYUEN

# ヴィンテージ・ヴィラ 向ヶ丘遊園

Report



詳しくはコチラ!



そろそろ住み替えについて考えてみようと思っていたので、見学を楽しみにしていました。それでは行ってきます!

今回の体験者  
将来に向けて住み替え検討中の  
いわ もと ち づる  
**岩本 千鶴さん**

神奈川県内5カ所に展開する自立型介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」は、入居後、介護が必要になった際には、館内に24時間常駐するケアスタッフから介護サービスを受けられます。  
今回は、「ヴィンテージ・ヴィラ」が健康寿命延伸に向けて取り組んでいる「食事」

## 運動

### 健康寿命を延ばすための運動プログラムを用意

週3回、専門の資格を持ったインストラクターによる運動プログラムを開催しています。立位で行うエクササイズ、イスを使ったエクササイズの2種類から選べるため、それぞれの体調や体力、目的に合わせた効率の良い運動が行えると好評です。



イス体操

コツコツ  
筋力アップ



インストラクターが丁寧に指導します。

「いつまでもご自身の足で歩ける身体作り」を目的としたプログラム。下肢の筋肉と体幹を鍛えることで姿勢保持の筋力が養われ、転倒リスクを軽減します。

共用施設も充実!/



健康器具



一年中利用できる温水プール。アクアウォーキングなどのプログラムも実施しています。

### 生きがい

#### サークル活動やイベントへの参加でメリハリのある毎日を

定期的に行われるイベントはご入居者同士の交流の場になっています。絵画やカラオケなどのサークル活動も盛んで、「文化祭」や「アートの発表会」など、日頃の成果を発表する場があることで目標と生きがいを持って活動に取り組むことができます。

、  
体験を終えて…

美味しい食事に多彩なアクティビティやサークル活動など、入居後の充実した暮らしを具体的にイメージすることができました。

絵手紙  
教室



講師を招いて月1回行われる絵手紙教室。季節の果物や草花など、好みのモチーフを持参して思い思いに筆を進めます。

#### 【第5回 アートの発表会】

ヴィンテージ・ヴィラ5カ所の  
ご入居者のアート作品を展示いたします。

[場所] 神奈川県民ホール 第5展示室  
[日時] 令和5年10月18日(水)~22日(日)(予定)  
10:00~17:00 ※22日はAMのみ  
●事前申込不要 ●入場無料



ご入居者の素敵な作品が並ぶ「文化祭」の様子。

元気な時に住み替えて、今のライフスタイルを変えずに暮らすことができる住まいです。  
駐するケアスタッフから介護サービスを受けられます。  
「運動」「生きがい」の視点から「ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園」を見学しました。



### 最寄り駅から渋谷・新宿まで30分圏内 都心へのアクセスもラクラク

最寄り駅のJR南武線「宿河原駅」まで徒歩8分。閑静な住宅街に建つ「ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園」の徒歩圏内には川崎市緑化センターや二ヶ領用水の遊歩道があり、四季折々の草木や花々が楽しめます。渋谷や新宿などに気軽に出かけられる立地の良さも魅力です。

周辺を散策!



二ヶ領用水  
川崎市緑化センター  
春になると水路沿いの遊歩道に桜が咲き誇り、花見を楽しむことができます。

## 食事



まずはカウンターで注文。

お好きな席へ。

ホールスタッフが席まで配膳。

### 毎日の食事が 楽しみになるバラエティ 豊かなメニュー

専属の栄養士が考案した栄養バランスの良い食事を、朝昼夕とも予約なしでいただけます。複数から選べるメニューはすべて館内の厨房で調理し、作りたての料理をホールスタッフが席まで配膳。中庭の池を眺めながら、ゆったりと食事ができます。



当日の朝食



当日の昼食



コーヒーやスイーツを提供する  
喫茶スペースも併設。

自宅でカンタン! ヴィンテージ・ヴィラでも実践している!!

# イス体操



教えてくれたのは  
基本の姿勢



やさぎ ゆうこ  
矢崎由布子さん

介護予防運動指導員、介護福祉士の資格を持ち、ヴィンテージ・ヴィラではインストラクターとして入居者にエクササイズのレクチャーを行う。

誰でも簡単にできるイス体操を紹介します。座りながら安全に取り組めるので、気軽にチャレンジしてください!

**POINT!**  
骨盤を立てる感覚がわからない場合は、両手を上げるまたは座高が一番高くなるように座るとよいでしょう。

- 椅子に浅く腰掛ける
- 脚はお尻の幅に開く
- かかとは膝の真下に置く
- 骨盤を立てる
- 呼吸は3秒ほどかけてゆっくりと

86号に掲載した  
「頭の体操」の解答はコチラ

ア	サ	カ	イ	サツ	グ	チ
マ	ツ	カ	サ	カ	ケ	ウ
チ	ミ	カ	イ	ヒ		ヨ
ヤ	ク	ザ	イ	シ	ゲ	コ
カ	タ	フ	シ	タ		
ピ	ン	ク	モ	ロ	ヘ	イ
ノ	ダ	イ	チ	イ		キ
キ	リ	モ	カ	ワ	ウ	ソ
オ	コ	ノ	ミ	ヤ	キ	バ

答え「アサヒクワカバダイ(旭区若葉台)」

.....座り姿勢が30分ほど続いたとき、1セットを3回くらい実施してみましょう。.....

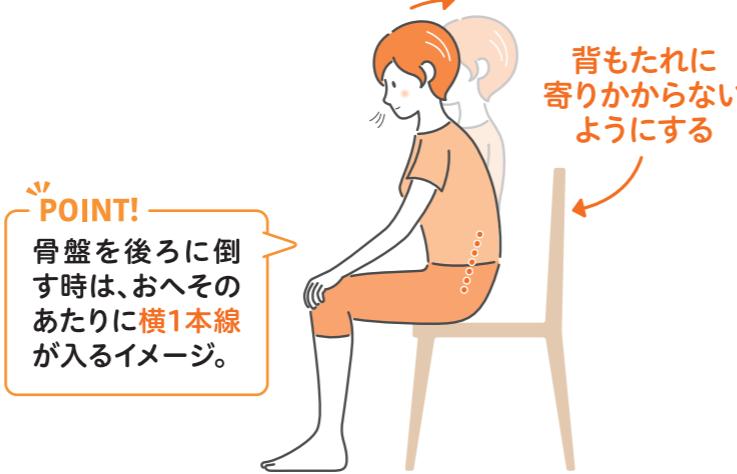
## 骨盤体操

骨盤を前に倒すことで、立ち上がりの動作がスムーズになります。

1 基本の姿勢から、息を吐きながら上半身を前方に倒す。



2 息を吸いながら基本の姿勢に戻ったら、吐く息で骨盤を後ろに倒し、吸う息で基本姿勢へ。



## 猫背予防体操

背中の反りや丸まりを解消すると、歩行のバランスが向上します。

1 ゆっくりと息を吐きながら骨盤▶おへそみぞおちの順に丸める。



2 ゆっくりと基本の姿勢に戻ったら、息を吸いながら顔を45度上に向ける。



おへそを覗くように

お腹ではなく、胸骨が伸びるように

**POINT!**  
骨盤から立てて、頭が最後に起き上がるよう。



篠塚さんのお仕事に密着!

STAFF  
CLOSE  
UP

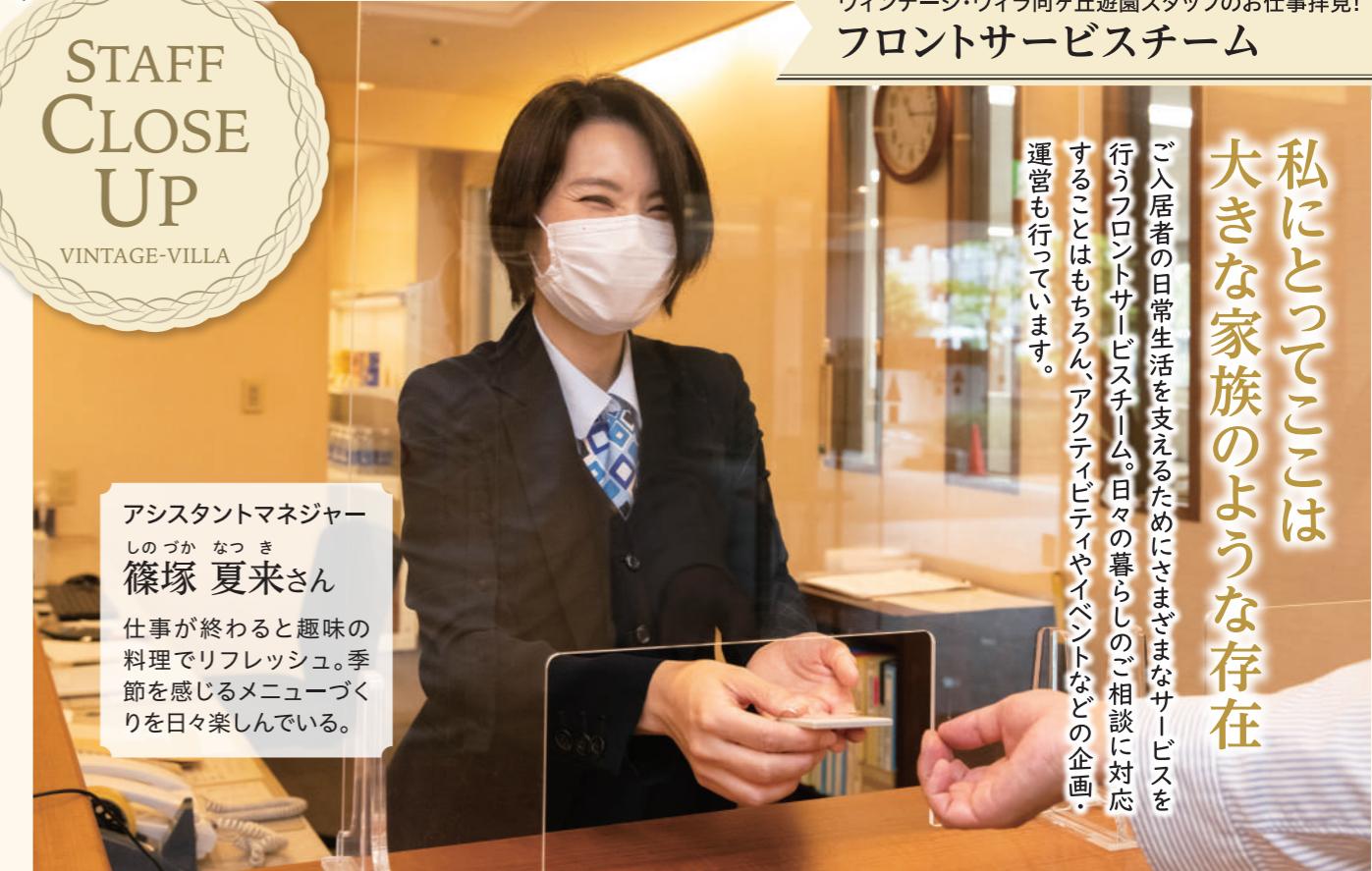
VINTAGE-VILLA

アシスタントマネジャー

しおつかなつき

篠塚 夏来さん

仕事が終わると趣味の料理でリフレッシュ。季節を感じるメニューづくりを日々楽しんでいる。



ご入居者の日常生活を支えるためにさまざまなサービスを行なうフロントサービスチーム。日々の暮らしのご相談に対応することはもちろん、アクティビティやイベントなどの企画・運営も行っています。

大学卒業後、初めての勤務先となつたのがヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園です。その後、他のヴィンテージ・ヴィラでの仕事を経験して7年前にこちらに

戻っていました。以前からお住まいになつていて、ご入居者が覚えていてください

なり、とても嬉しかったです。現在は事務室内での業務が主ですが、フロントなどでご入居者と関わる機会も多くあり趣味のお料理の話を聞いてもらったり、「お子さん大きくなった?」など、子どものことを気にかけてもらうこともあります。また、イベントなどの企画・運営も行います。音楽好きのご入居者が多いです。音楽好きな方には、毎月コンサートがあります。音楽好きな方には、毎月コンサートがあります。

人生の先輩方に囲まれて、成長させていただいていることを実感します。こそ、ご入居者との関わり方は、正解が一つとは限りません。その方にとって本当に最も関わり方だったのか振り返ることもよくありますし、館内のケニアスタッフなど同僚に相談することもあります。ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園は、私にとって大きな家族のような存在。ご入居者の皆様に一日一日をいつも通り快適に過ごしていただきことが大切だと考えています。そのためにも、毎日のサービスを滞りなく提供できるよう心掛けています。

居者が多く、年に数回実施するコンサートは大変好評でやりがいを感じています。

サードは大変好評でやりがいを感じています。

仕事と子育てを両立できて、毎日幸せです



私にとってここは大きな家族のような存在

いつも通りの皆様の暮らしをずっと支えていきたい

専門家に  
伺いました!

# 気付かぬうちに熱中症一歩手前? 「かくれ脱水」に

## 要注意!

### 体からのSOSのサインを見逃さないで!

かくれ脱水の恐ろしいところは、自覚がないまま重篤化しやすい点です。喉の渴き以外にも、高齢者の脱水にはこのような兆候が見られます。

#### ●全身の倦怠感

特に体を酷使していないのに疲れが残る、全身の倦怠感が抜けない。



筋肉痛と思ったら……  
実は「脱水」だった!

#### ●体の痛み

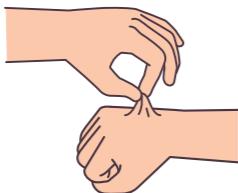
今までなかった場所に痛みが出たり、今まであった痛みが強くなる。

このような症状が見られたら、脱水が疑われます。  
すみやかにかかりつけ医に相談してください。

### 自宅でカンタンセルフチェック

#### 手の甲を引っ張る

手を軽く握り、甲の皮膚を指でつまんで引っ張ります。パッと指を離して、シワが素早く戻りにくい場合は脱水症状が疑われます。



#### 体温チェック

静かにした状態で体温を測り、37度以上の微熱があれば脱水の可能性あり。食後は体温が上がりやすいので、食前に行いましょう。

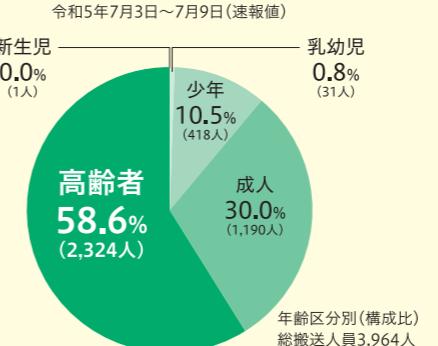
#### おすすめの水分補給方法

「かくれ脱水」を未然に防止するには、時間を決めて水分補給をするのがおすすめです。方法は1日8回、コップ1杯(180mL)の水を飲むだけ。少しづつ水分を補給することで体内に保持されやすくなります。もちろん、喉が渴いたら夜中でも水を飲んで構いません。

しっかりと食事を取ることも心がけてください。一度に食べられない場合は、おやつでも結構です。なお、お酒を飲む際はアルコールによる脱水を防ぐため、必ず食事と一緒に水を飲みながら楽しむようにしてください。美味しく食事をしてこまめに水分を摂取することが、「かくれ脱水」を防ぐ一番の秘訣です。

### 高齢者の5人に1人が「かくれ脱水」?!

#### 全国の熱中症による救急搬送状況



新生児…生後28日未満の者／乳幼児…生後28日以上満7歳未満の者／少年…満7歳以上満18歳未満の者  
成人…満18歳以上満65歳未満の者／高齢者…満65歳以上の者

出典:消防庁ホームページ(<http://www.fdma.go.jp/>)

成人的体内水分が体重の約60%なのに比べ、65歳以上の体内水分は約50%と、もともと少ない状態です。それが2~3%不足すると、脱水と定義されます。高齢者を対象にした調査では、自覚症状がなく水分量が不足している「かくれ脱水」が、約2割いるという結果が報告されています。

### 高齢者が「かくれ脱水」になりやすい理由

#### 1. 食事量の減少

人体の水分の半分は、食事から得られます。食事が細くなりがちな高齢者は、慢性的に脱水リスクが高いといえます。

#### 2. 筋肉量の減少

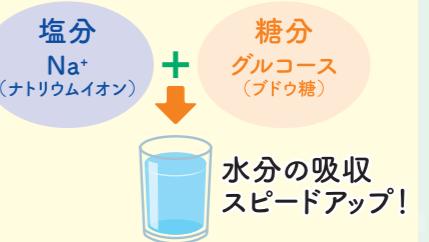
筋肉は水分を保持するはたらきがあります。毎日15~30分程度の散歩や家事などで、筋肉量を維持しましょう。

#### 3. 身体機能の低下

喉の渴きや暑さに対しても鈍感になったり、腎臓機能の低下により尿量の調節がきかなくなることも脱水の一因です。

### 緊急時のサポート「経口補水液」とは?

食塩とブドウ糖の水溶液で、脱水が疑われる際に応急処置として、500mLほど摂取します。ただし塩分と糖分が入っているため、日常的な飲用には適しません。普段は水やお茶などで、こまめな水分補給を心がけましょう。



#### 高齢者は一年を通じて脱水対策が必要

「脱水」と聞くと夏を連想するかもしれません。しかし、高齢者は一年を通じて脱水に注意が必要です。65歳を過ぎると臓器の機能が衰え、水分保持力が低下します。また、高齢になるほどさまざまなる病気を抱えやすいため、それらの症状に関する脱水への対策は、健康維持にも役立ちます。

#### 「熱中症」を見抜くポイントとは?

この時期、脱水を伴う病気に「熱中症」があります。暑さで起こる脱水症状から始まって、中度になると体

教えてくださった人



済生会横浜市東部病院  
患者支援センター  
センター長/栄養部部長

たに くち ひで き  
谷口 英喜先生

●日本外科代謝栄養学会・教育指導医  
脱水症・熱中症・周術期管理の専門家として、  
テレビ・ラジオなどに多数出演。  
(単著)『いのちを守る水分補給 热中症・脱水症はこうして防ぐ』ほか

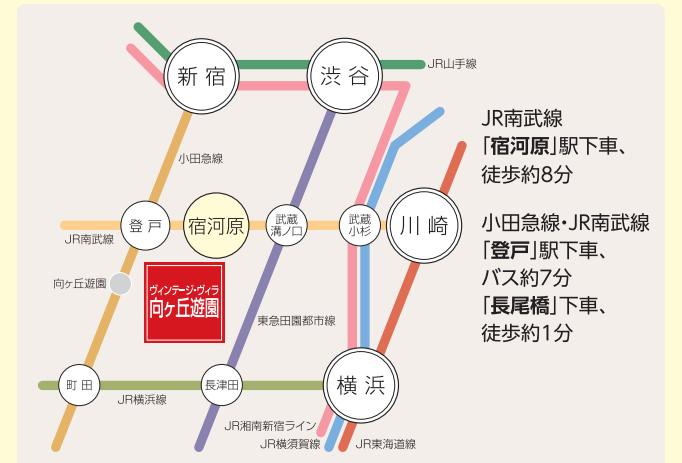
神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム(入居時自立)

# ヴィンテージ・ヴィラ



ヴィンテージ・ヴィラ 向ヶ丘遊園

所在地:川崎市多摩区長尾4-3-3



ヴィンテージ・ヴィラ 横浜

所在地:横浜市旭区若葉台4-26

JR横浜線「十日市場」駅下車、バス約13分／東急田園都市線「青葉台」駅下車、バス約21分  
相鉄線「三ツ境」駅よりバス約20分、「若葉台中央」下車、徒歩約8分

ヴィンテージ・ヴィラ 洋光台

所在地:横浜市磯子区洋光台4-33-25

JR根岸線「洋光台」駅下車、徒歩約10分



ヴィンテージ・ヴィラ 相模原

所在地:相模原市南区上鶴間本町2-17-16

JR横浜線・小田急線「町田」駅下車、徒歩約5分



ヴィンテージ・ヴィラ 横須賀

所在地:横須賀市西逸見町1-38

JR横須賀線「横須賀」駅下車、徒歩約5分／京急線「逸見」駅下車、徒歩約5分

## これから住み替えをお考えの方に シニアライフ俱楽部会員募集中

- 情報誌「シニアライフ」をお届け
- 見学会・セミナーのご案内をお届け

入会費無料

年会費無料

# 0120-428-660

(平日 午前9時～午後5時)

ヴィンテージ・ヴィラの  
詳細はこちらから

〈今号の表紙〉



川崎市立日本民家園

ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園からほど近い、「生田緑地」の中に造られた野外博物館。江戸時代の民家など25の文化財建造物を移築・展示しています。