

せきね 知っ得! 通信

1

January

2017

社会保険労務士法人せきね事務所 せきね FP 事務所

〒947-0028 小千谷市城内 2-4-26 TEL 0258-83-3048 FAX 0258-83-3049

メール sekinekyrs@mountain.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.office-sekine.com>

第76号 発行：2017年1月

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

内閣府から高齢者の定義を「70歳以上」に引き上げる提案がありました。これには、年金の支給開始年齢引き上げや高齢者への医療介護の負担増などさまざまな思惑が見え隠れしますが、確かに今の65歳は「高齢者」と呼ぶには若々しくハツラツとしていると思います。

新年一発目は、歳を重ねてからもチャレンジ精神を忘れない人を調べてみました。



世界最高齢スプリンター 宮崎秀吉さん

2015年マスタース陸上競技の100メートル走にて、宮崎秀吉（ひできち）さん105歳が、42秒22で見事完走して「世界最高齢スプリンター」としてギネス世界記録に認定された。

明治43年生まれで静岡県出身の宮崎さんは、もともとはスポーツとは無縁。だが、囲碁や俳句仲間が次々と他界していく中で「1人でも打ち込めることを」と、陸上を始めたのは92歳になってからだった。



世界一早いおばあちゃん 守田満さん

競技会場で、ひととき注目を集めている守田満（みつ）さん、90歳。マスタース100メートル、200メートルの世界記録保持者。

夫を8年前に亡くし、今は1人暮らしの守田さん。陸上を始めたのは、69歳のとき偶然出場した地域の運動会がきっかけ。走る喜びに目覚め、子どもたちの陸上クラブに入った。子どもと競って走ることが楽しく、さらに陸上にのめり込み、数々の記録を打ち立てた。



96歳で大学を卒業 平田繁實さん

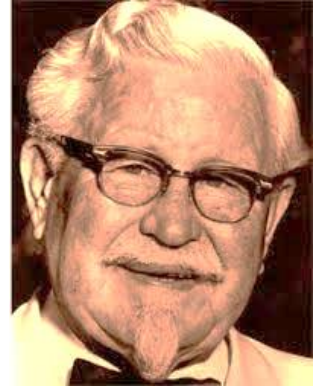
京都造形芸術大で通信教育の陶芸コースを受講した平田繁實（しげみ）さん96歳が同大学を卒業した。

定年退職後、通い始めた陶芸教室で同大学に通った仲間に触発され、85歳で入学した。途中、体調を崩すなどの困難を乗り越え、11年をかけて学位を取得。卒業式に臨み、「思い出深い学生生活になった」と喜びを語った。大学は世界最高齢の大学卒業生として、ギネス記録の認定を申請する。子2人、孫5人、ひ孫4人がいる。



65歳でケンタッキーフライドチキンを起業 カール・サンダース

幼い頃に父を亡くし、工場で働く母をサポートするために6才で料理を始めた。7歳の時には母や弟妹のために焼いたパンが絶賛される程の腕前になっていた。母を助けるため、10歳から働きに出て40種以上の仕事を転々としたが、幼い頃に家族のために料理を作った経験から、「おいしいもので人を幸せにしたい」と思い続けてきた。



40歳頃からガソリンスタンドと「サンダース・カフェ」を経営。

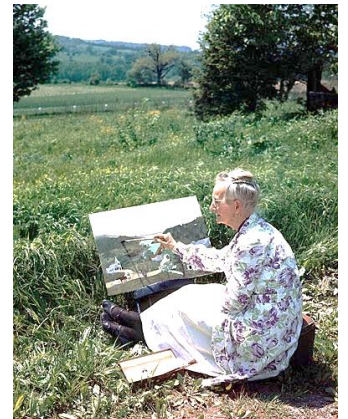
「サンダース・カフェ」の目玉はフライドチキンで人気だったが、火災などの困難もあり経営は楽でなかった。65歳のとき、各地のレストランの経営者や従業員にフライドチキンの調理法を教えて歩合を得るという新しいビジネスモデル（フランチャイズ）を始めた。車1台で全米中を走り回り、レストランの厨房などでフライドチキンのノウハウを実演してFC契約を取る旅に出る。1009回断られたという逸話があるが、なけなしの年金でガソリンを買い、後部座席で夜を過ごし、翌朝再び営業にいくような日々を過ごす。その甲斐あって、73歳の時には600店舗を超える規模まで拡大。後に、経営の権利を譲渡し、「味の親善大使」として世界中のFC店舗を視察して旅する生活を亡くなる90歳まで続けた。

画家になったモーゼスおばあちゃん

通称グランマ・モーゼス（モーゼスおばあちゃん）

リュウマチのリハビリのために筆を握ったのは75歳の頃。緑の畑や牧場で楽しそうに働く農民や田園生活風景などのフォークアートを描いた。

絵を描き始めて3年後、ひとりのコレクターが彼女の絵に目をつけ、80歳で個展を開く。この個展に大手デパートが注目して一躍有名画家となる。89歳の時には当時のトルーマン大統領によってホワイトハウスに招待された。101歳で死去するまで約1600点の作品を残した。



遅咲きデビューの巨匠 松本清張



貧困の両親を助け、大家族を支えた人生は苦悩の連続。

下関から小倉に移住し、もっとも多感な時期を、近くの製紙工場から流れる廃液の匂い漂うバラックで過ごした。尋常小学校を卒業後、貧しさから進学の夢も絶たれ、電気会社の給仕として働き続けた。文学への興味が湧いたのはちょうどその頃。手元にはいつも文庫本があり、暇を見つけては読書に耽った。

そんな中、運よく不安定な印刷職人生活から朝日新聞広告部に就職できた。朝日新聞では勤勉で、真面目な毎日を過ごした。41歳で初めて直木賞候補。その後、「或る「小倉日記」伝」が芥川賞に選ばれ一躍社会の脚光を浴びる。続いて「点と線」等々、社会派推理小説のジャンルを築き上げ、次々と膨大な創作作品を発表。82歳まで書き続けた。

年齢を言い訳にはいけないな～と改めて思いました。参考になれば幸いです！！

トピックス

冬場は特に要注意！ 職場における「腰痛」対策

病気やけがの中で、どの職場でも発生する危険があるのが「腰痛」です。

平成 27 年の業務上疾病の被災者数に腰痛罹患が占める割合は、実に 6 割超。腰痛はありふれたものとして軽視されがちですが、症状が悪化すると動くこともままならなくなってしまう怖い疾病です。積極的に予防推進に努めましょう。

◆職場でとるべき腰痛対策

★重い物を持ち上げる機会が減らせませんか？

- ・コピー用紙の束などの備品は小分けしてストック。
- ・重い物の置き場所は腰の高さに。無理なく持ち上げることができます。



★1 日中同じ姿勢で仕事をしていませんか？

- ・休憩時間や始業時間前にストレッチを行うよう推奨しましょう。
- ・座りっぱなしの職場では、一度、いすの状態についてチェックしてみましょう。いすの高さや形状が体に合っていないと無理が生じて腰痛が起こりやすくなります。

★ストレスが原因で生じた腰痛ではありませんか？

ストレスで痛みが発生する場所という「胃」のイメージが強いですが、腰痛を訴える方も少なくありません。ストレス性の腰痛の場合には放っておくと不眠など他の症状が出たり、うつ状態になったりする可能性もありますので、気になる方は専門医を受診するなど、早急に対応する必要があります。

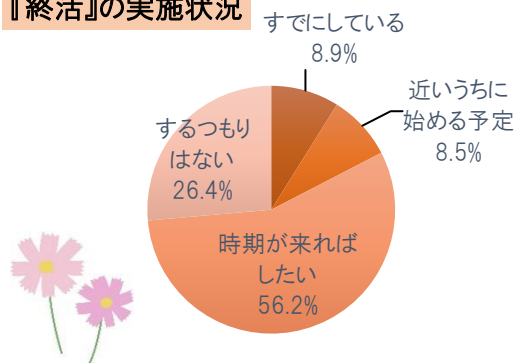


終活

シニアの 7 割が前向き

60～70 代を対象にした調査で、人生の最後に向けて準備する『終活』について「すでにしている」「近いうちに始める予定」「時期が来ればしたい」を合わせると、73.6%が前向きとの結果が出た。「するつもりはない」の 26.4%を大きく上回った。

『終活』の実施状況



終活をする理由は（複数回答）

- | | | |
|-----|-----------------|-------|
| 1 位 | 家族に迷惑をかけたくない | 70.7% |
| 2 位 | 寝たきりになった場合に備えて | 40.4% |
| 3 位 | 人生の終わり方は自分で決めたい | 31.5% |
| 4 位 | 今後の人生をよりよく生きたい | 20.2% |

終活の主な内容は

- ・身の回りのものを片付ける「生前整理」
- ・医療や介護の希望をまとめる
- ・葬儀費用などお金の準備
- ・遺言状を書く、相続の準備 など



また、人生でやり残していることがあると答えた人は 59.5%。旅行や孫の成長を見届けたいなど。家族などに対して希望やメッセージを書き記しておく「エンディングノート」も市販され、シニアを中心に人気を集めている。

「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

書籍 下町ロケット 池井戸 潤

TBSの日曜劇場で「下町ロケット」が阿部寛さん主演でドラマ化されたことがありましたね。(見ませんでしたけど…)

原作本を読んだことがなかったので、年末年始に読んでみました。

ロケット開発の研究者の道をあきらめ、町工場「佃製作所^{つくだ}」を継いだ佃航平は、製品開発で業績を伸ばしていた。ところがある日、主要取引先から発注停止を言い渡され、赤字転落の危機となる。そんなとき、ライバルの大手メーカーから理不尽な特許侵害で訴えられてしまう。

圧倒的な形勢不利の中で資金繰りにも窮していく。創業以来のピンチに、国産ロケットを開発する巨大企業が佃製作所の特許技術に食指を伸ばしてきた。特許を売れば窮地を脱することができるのだが・・・。

「夢より、まずは利益確保でしょ?!」と何度もツッコミたくなりました。しかし、最後は感動の涙があふれる、さすが池井戸作品。「下町ロケット2 ガウディ計画」も読んでみようと思っています。



書籍 どんなに体がかたい人でもベターッと開脚できるようになるすごい方法 Eiko

私も買ってしまったワケですが、開脚の本が売れることに驚きです。みんな「ベターッと開脚」に憧れているのですね。

4週間で開脚できるようになる基本のストレッチと週代わりのストレッチが紹介されています。さすがにそれだけでは紙面が足りないのか、開脚までの道のりを描いた小説が収録されています。

買ってしまったので挑戦したのですが…年末の忙しさに紛れ、三週目にストレッチを休止(ダメですね〜)。徐々に柔らかくなりかけた体もストレッチをサボると一気に元に戻ることがわかりました。

再開してしばらくが経ち、まだ「ベターツ」ではないですが、だいぶ前傾できるようになってきました。ちなみに、何歳からでも出来ようになるそうで、72歳女性の「ベターツと開脚」写真も掲載されています。



今月のさぶろく (せきね事務所の看板ねこ：生後4ヶ月)

2回目の予防接種も終わり、日に日に成長している「さぶろく」。

繁忙期に、無防備な姿で寝ているさぶろくを見て、ふと心がなごんだりします。→→→

夜は、関根の自宅に移動。

猫というのは狭いところに入りたがります。中学生の次男の通学かばん(リュック型)に入りこみ、そのまま持ち上げられて運ばれたりしています。→→→

