

今、実際に
起きている
ことです

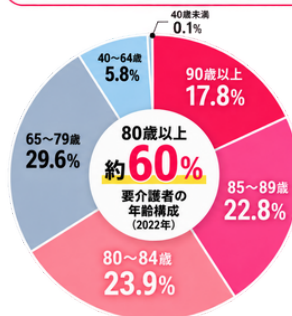
晩婚化で介護と育児が 同時にやってくる時代へ ～「ダブルケア」への備え～

晩婚化、晩産化が進み、親の介護が必要になる時期に、まだ子供が小さい。仕事・お金・時間・心、すべてに余裕がなくなる「ダブルケア」の問題。他人事ではありません。今からできる備えが家族の未来を守ります。

データで見る介護の現実

介護が必要になる人の年齢

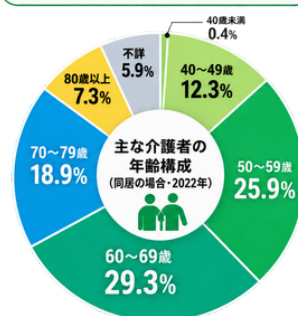
要介護者の約6割が80歳以上です。



出典：厚生労働省「2022年 国民生活基礎調査の概況」

介護している人の年齢

主な介護者の約6割が50～60代です。



出典：厚生労働省「2022年 国民生活基礎調査の概況」



介護は「いつか」ではなく
「ある日突然」始まります

- ✓ 仕事を続けたいのに、時間が足りない
- ✓ 教育費がかかる時期に、介護費用も必要に
- ✓ 精神的、体力的にも限界を感じる

モデルケース 50歳の私に、親の介護と育児が同時にやってきた…

わが家の プロフィール

- ◆ 私(50歳・会社員)
- ◆ 夫(52歳・会社員)
- ◆ 長女(13歳・中1)
- ◆ 長男(10歳・小4)
- ◆ 母(78歳・要支援2・一人暮らし)

ある日の出来事

母が転倒して骨折し入院。退院後は、歩行や入浴に不安が残り、一人での生活が難しい状況に。

直面した問題

- ✓ 仕事は責任ある立場なのに休むことが増加
- ✓ 子供のスケジュールと介護の両立に追われる
- ✓ 住宅ローン、教育費、介護費用のトリプルパンチ
- ✓ 介護と育児、仕事に追われ心身共に余裕がなくなる

介護にかかるお金と 時間はどれくらい？

介護にかかる費用の目的 (在宅介護の場合・1ヶ月)

- ・ 公的介護保険サービス自己負担額 約1.7万円
- ・ 介護用品、消耗品 約0.6万円
- ・ 食費、光熱費などの生活費 約3.5万円
- ・ その他(通院交通費・医療費など) 約1.2万円

合計：約7万円/月 (約84万円/年)

介護にかかる時間の目安 (在宅介護の場合・1日)

- ・ 食事の準備、介助 約2時間
- ・ 入浴、排せつ介助 約1.5時間
- ・ 通院の付き添い 約1時間
- ・ 掃除、洗濯、買い物等 約1.5時間
- ・ 記録、連絡、相談等 約0.5時間

合計：約6～7時間/日

※要介護度やサービス利用状況により異なります。
出展：生命保険文化センター「2022年度生活保障に関する調査」

親子で介護を話すことは、未来を守ること 親世代が今できること

- ・ 介護が必要になった時の希望を伝えておく
- ・ 「子どもに迷惑をかけない」を具体的に考える
- ・ 財産、保険、重要書類を整理する

子世代が今できること

- ・ 親のもしもの時の希望を聞いておく
- ・ お金の問題を早めに話合う
- ・ 仕事と介護を両立する方法を知っておく

親世代の備えは、子世代の負担を減らし、
子世代の準備は親世代の安心につながる

1人で抱え込まず、まずは **シニアテラス**
シニアライフパートナーに相談を！





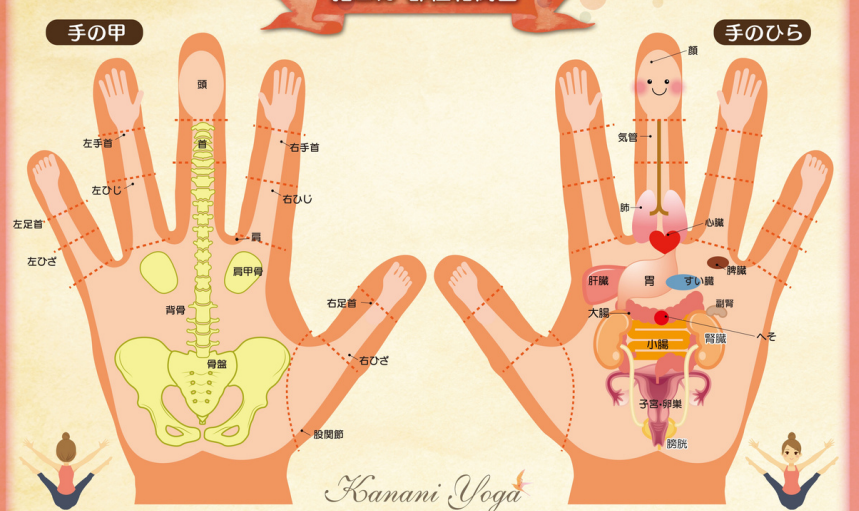
いつでも・どこでも
簡単セルフケア

指ヨガ



脳への刺激は**認知症予防**にもつながります！

指ヨガ 部位相関図



指ヨガって何？

“手は人体の縮小版”という原理に基づいた東洋医学の考えをベースに、手と体には関連性があり、呼吸を繰り返しながら関係部位を反らす、回す、押す、触れることで、体を動かすヨガと同様の効果が得られ、柔軟性が高まる。これが**指ヨガ**です。

指ヨガの3つのポイント

- ①**呼吸** ➤ 複式呼吸
- ②**刺激** ➤ 痛気持ちいい刺激
- ③**タイミング** ➤ 食後1時間以上空ける

どんな効果があるの？

①脳の活性化

➤『手は露出した脳』手や指を動かすことで、脳神経を刺激される。

②血行促進・柔軟性向上

➤指を動かすことで全身の血液循環が促、柔軟性があがる。

③諸症状の緩和・解消

➤肩こり・腰痛・頭痛など関連部位を刺激することで不調の緩和になる。

④内臓機能を高める

➤手のひらを刺激することで、内臓器官を刺激し活力を与える。

⑤自律神経のバランスを整える

➤イライラや落ち込みを和らげ、気持ちを落ち着かせる。

首・背中の柔軟性アップ！
中指反らしをやってみましょう！



- ①まずは首を後ろに倒して、可動域の確認
- ②深呼吸しながら 中指を5回反らせ
- ③もう一度ろに倒して、可動域の確認



災害時にも役立つ「指ヨガ」



2016年**熊本地震**では多くの被災者が車中泊を行い、発災直後に**エコノミークラス症候群**患者が多く発生したことが報告されています。動かない時間が長くなりがちなのは**手を動かすこと**を思い出しましょう！

毎日のちょっとした
習慣が元気な
シニアライフに
つながります



シニアテラスコネクト登録で、
あなたの暮らしが
もっと安心に。

ご登録方法は
QRコードから

