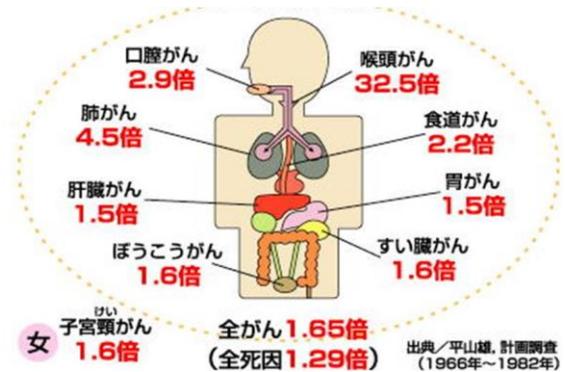


2019年10月号 FP武蔵野グループ



畑中 良夫 (AFP 認定者/ロングステイアドバイザー)

ファイナンシャルプランニング関連の最近の話題に、麻生副総理兼財務大臣が受け取りを拒否した報告書問題があります。この報告書は、金融審議会市場ワーキンググループにより作成され、その題名は【高齢社会における資産形成・管理】というものです。私の個人的な意見では麻生副総理はこの報告書を受け取り、どのような前提条件のもとでこのような報告が作成されたかをつまびらかにして国民の将来の生活の資金的な安定の基礎となるような政策の確立の糧とすべきでした。

私自身は65歳までサラリーマンとして働き定年退職しました。その後定職にはついていません。生活資金は私が働いた間の厚生年金に加え、妻が若いときに5年間働いた厚生年金と結婚後に私の扶養家族としての厚生年金でここ20年間生活してきました。贅沢はできませんが、無理な節約はせずに十分日々を送らせてもらっています。

ここで私の人生85年を振り返ってみます。サラリーマン時代はあまり自分の退職後のことなど考えず、子供の教育は妻に任せて会社中心の日々を送りました。私は会社のためと思いながら働いていたつもりですが、人事考課は良くなかったようです。しかし私がまじめに働いているとみてくださる先輩方もおられて幸せなサラリーマン生活を送らせていただいたと感謝しています。

定年が近づいてからは、海外旅行・船旅・ロングステイさらには外国での日本語教師のボランティアなど

健康と懐の許す限り人生後半の生活を楽しみたいと考えてワールドステイ倶楽部に入会しました。しかし人生は私がただ漫然と計画したようには展開しません。両親がかなりの年齢であったため、日本に置いてロングステイを楽しむことは出来ませんでした。父が90歳で急逝してから5年後、母を8年間、さらに義妹をなくて体調を崩した弟の世話で、私も年を取り外国での長期滞在は健康上の予期せぬ問題のことを考えるとあきらめざるを得なくなりました。そこでロングステイアドバイザーといたしましては、もし皆様が長期の外国滞在（いわゆるロングステイ）を考えられるのであればなるべく退職後健康状態が安定している時期に楽しめることをお勧めします。

定年後の生活で年金収入と支出がバランスして資金的に問題がなければ、一番大切なことは健康の維持です。今から思えば在職中はあまり健康には留意することなく仕事中心の生活を送っていました。しかし退職後自分の身の回りを見るようになり人生後半は健康が大事だということを年ごとに強く感じています。それで2014年4月号のメルマガでもこのこと述べましたが、その直後の定期健診で胃がんが見つかりました。主治医に（がん研有明病院）を紹介していただき、7月と8月に二回にわたり手術を受けました。幸い先日の5年目の検診で再発は認められず、今後は主治医の定期検診を受ければ良いとのことでした。日本人男性の平均寿命を4年も過ぎ、親しかった友人が鬼籍に入る今日この頃、私が一応平穏無事に日々を送れることに感謝しています。

さらに健康上の問題として気を付けるべきこととして、最近の週刊誌に高齢者はガンよりも転倒事故に気を付けるようにとの記事が出ていました。実は私も昨年11月初めの早朝に寝室で転倒して右下あごを強打したのが原因で、3ヶ月後に慢性硬膜下血腫を発症して、歩行困難となり救急車で杉並区の佼成病院に連れて行かれ緊急手術を受けました。この病気は10人中9人までが一度の手術で完治するそうですが、の場合その後も出血があり合計3度手術をうけました。その後最近のCT検査によれば、現在のところ出血はなく脳の状態も望ましい形に戻っているそうです。

今一つ私の健康問題として、化学品やいろいろの医薬品に対するアレルギーがあります。この問題は日本の大学を卒業後就職先の会社の留学制度を利用して米国の化学系の大学院に留学中に起こりました。卒業実験で使用した臭素などの化学品が呼吸や経皮的に体内に入り発症したものと思われます。私のアレルギーは対象物が広範囲にわたります。まず一部の医薬品から、多くの農薬・殺虫剤・合成糊・やいろいろの医薬品にアレルギー症状を起こします。問題の症状は頭痛・血圧の上昇・不整脈・虚脱感などです。百貨店の化粧品売り場の化粧品の香料にも反応しますのでなるべく呼吸を止めて通り過ぎるようにしています。幸いなことには私の主治医は私の体質を理解してくださりそれぞれの症状に合わせて常備薬を用意しています。私たち人間の体質はいろいろあるように思われます、それをよく理解して診断治療してくださる主治医を持つことをお勧めいたします。

今回のメルマガは健康第一について私の経験を述べさせていただきました。次回は定年退職後の日常生活について考えてみたいと思います。

以上