

【特集】

YMFGは、皆さまのセカンドライフを応援します。

人生を健やかに 歩み続ける人へ。

タイトルを見て、「私のことね」と思われたり

「そうなるのかしら…」と思われたりしたのではないのでしょうか。

今回は、どちらの方にも幸せな毎日を送っていただくための特集です。

人生の慌ただしい時期を乗り越えたときにふさわしい

再発見がいつばいの「ロングトレイル」。

実りのときを活動的に楽しむために防ぎたい「ロコモティブシンドローム」。

ほかにもセカンドライフを輝かせるために役立つ情報を

YMFG流にわかりやすくお届けします。



【ロングトレイル】

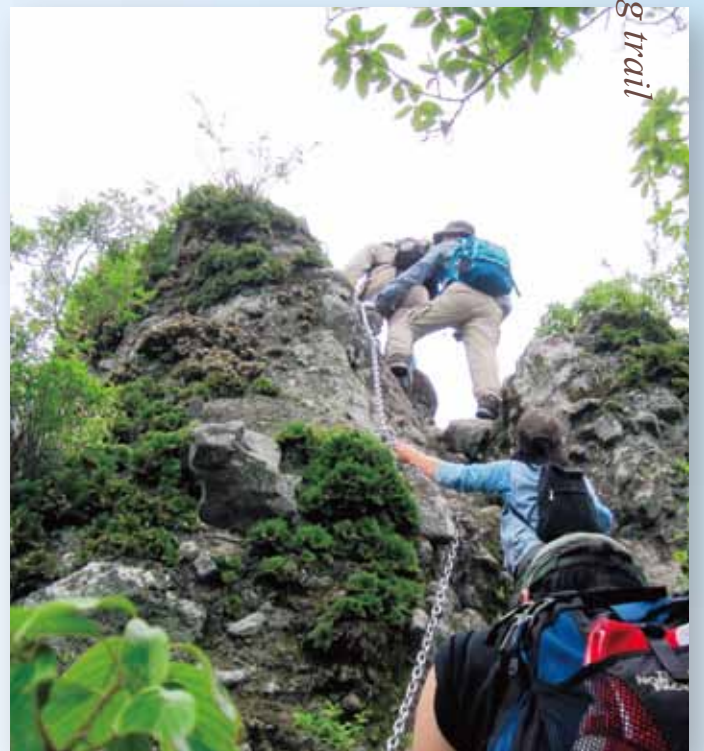
Long trail

ロングトレイルとは、登山道やハイキング道、林道、古道などをつなぎ合わせた距離の長い自然歩道。近年は、そのルートを歩きながら地域の自然や文化にふれて楽しむ旅を表わす言葉としても使われるようになりました。登山といっても、その目的は山頂を目指すことだけではないのです。

以前からロングトレイルが盛んな欧米では、農村部を網の目のように走る公共のフットパス(英国)

や、ユネスコの世界遺産サンティアゴ巡礼の道(スペイン)、全長約3,500kmのアパラチアン・トレイル(米国)などが知られ、テントや宿に泊まりながら、一気に踏破する人も多いのですが、日本では、二部分だけを歩いたり、何回かに分けて回ったりするなど、手軽な楽しみ方をする人が多いよう。

アクティブな団塊世代やシニア層でロングトレイルを楽しむ人が増えています。



自然を満喫し、地域観光も。

現在、中国・九州地方で日本ロングトレイル協議会に加盟しているのは、大分県の「国東半島峯道ロングトレイル」のみですが、九州自然歩道を活用すれば総延長2,920km、国立・国定公園、県立自然公園を経由する九州一周のルートに。

中国5県を一周する総延長約2,303kmの中国自然歩道も、国立・国定公園、県立自然公園、史跡・名勝・天然記念物など、各地方の特色あるスポットが結ばれています。
テントに泊まるもよし、宿をとるもよし。四季折々の自然や温

泉、名所旧跡、ご当地グルメなどを徒歩で訪ねる旅にお出かけになってみませんか？

次のページでは、歩く楽しみを支える足腰のチェックとトレーニングをご紹介します。

【ロコモティブシンドローム】

Locomotive syndrome

体を動かす「骨」「筋肉」「関

節」などの機能が衰えると、腰や膝の痛み、骨折などのリスクが高まり、自力で立ち上がったり、歩くことが難しくなったりしてしま

います。その結果、介護が必要になったり、そのリスクが高くなったりした状態が、「ロコモティブシ

ンドローム」。略してロコモ、または運動器症候群と呼ばれます。最近の調査では、予備軍も含めると、40歳以上で5人に4人がロコモに該当することが明らかにな

りました。今やメタボリックシンドロームに続く新たな国民病といえるでしょう。

ただ、膝や腰に痛みがあるからといって安静にし続けると筋力が低下して関節の動きが悪くなったり、肥満につながったりするなどして、運動器の機能がますます衰えてしまいます。この悪循環を断ち切るのが運動で

す。痛みがある場合も治療しながら、上手に体を動かす習慣をつけることが大切です。

ロコモCheck!

思い当たることはありませんか?

無理に試すと転倒や骨折につながることもあるので、普段の生活を思い返しながらチェックしてみましよう。1つでもあてはまる場合はロコモの心配があるので、今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を!

1



片脚立ちで靴下がはけない

Check!

☐

2



家の中でつまづいたり滑ったりする

Check!

☐

3



階段を上るのに手すりが必要だ

Check!

☐

4



横断歩道を青信号で渡りきれない

Check!

☐

5



15分くらいでも続けて歩けない

Check!

☐

6



2kg程度の買い物をして持ち帰るのが難しい
(1リットルの牛乳2パック程度)

Check!

☐

7



家のやや重い仕事が難しい
(掃除機がけや布団の上げ下ろしなど)

Check!

☐

今日からはじめられる

Let's!ロコトレ

自宅でカンタン!
ロコモーショントレーニング

自立した生活を送るには、体を動かす機能を総合的に鍛える必要があります。といっても、まずは「片脚立ち」と「スクワット」の2つで十分。むやみに回数を増やす必要はありません。正しいフォームでできるだけ毎日行いましょう。

ロコトレ1 片脚立ち

左右各1分×1日3回

転倒しないよう、つかまるものの横に背筋を伸ばして立ち、足を肩幅くらいに開く。

まっすぐ前を見ながら、片方の足を床につかない程度に持ち上げて1分間キープする。



ワンポイントアドバイス!

支えがないとふらつく人は、テーブルに手をつけて行いましょう。

手や足は何回ついてもOK。1分間続けて行うことが大切です。



ロコトレ2 スクワット

1セット5～6回 ×1日3セット

足を腰幅より広く開いて立ち、足裏の真ん中に体重をかける。5～6秒かけてお尻を下ろし、同じ時間をかけて元の姿勢に戻す。



ワンポイントアドバイス!

支えがないとふらつく人は、椅子から立ち上がりましょう。

前傾姿勢でお尻を持ち上げ、下ろすときは便座に座るイメージで。



ロコトレ3 その他

いろいろな運動を生活に取り入れましょう。



膝の屈伸



ラジオ体操



片脚上げ



ウォーキング



ロコトレの注意点

- 治療中の病気・ケガがあるときや体調に不安があるときは、まず医師に相談しましょう。
- 無理せず、自分のペースで行いましょう。
- 食後すぐに行うのは避けましょう。
- ロコトレ中に痛みを感じた場合は、運動を中止して医師に相談しましょう。

監修

帝京大学 整形外科 教授
中川 匠 先生

備えるを 考える

いま、あなたはお金を貯めていますか？ 何を目的に貯めていますか？

夢のマイホームを手に入れるため？マイカーを購入するため？お子さんの将来のため？

お金を貯めている人の多くは、その使い道が決まっているのではないのでしょうか。

でも、世の中には先の見えない不安がたくさんあります。

「老後の備えは？」「病気になったら？」「万一のときには…」ライフスタイルによっても様々ですが、
そうした先の見えない不安を取り除いていくために、どんな「備え」ができるか、一緒に考えてみませんか？

山口銀行・もみじ銀行・北九州銀行では、お客様のお悩み解決を応援します。

（こんなお悩みはありませんか？）

いろいろな問題・お悩みをYMFGが解決して、応援します！

お悩みその1

病気やケガの保障はいまのままで十分だろうか…

がん保険・医療保険

がん保険は、主にがんと診断されたときに通院から先進医療まで幅広く保障される保険です。医療保険は、主に病気やケガの入院に対する保障に、特約を付加し、より充実した保障が可能です。

こんな方にオススメ

- ✓ 医療保険には入っているものの、保障内容がよくわからないので不安な方
- ✓ 保障内容が十分でないと考えている方
- ✓ 医療費の自己負担に不安がある方

“病気”に備える
P09へ

お悩みその2

老後のゆとりある生活のために備えたいけどどうすれば…

変額年金保険・定額年金保険

変額年金保険は、運用実績に応じて将来受取る年金額などが変動する保険です。

定額年金保険は、加入時に将来受取る年金額などが確定している保険です。

こんな方にオススメ

- ✓ 老後にゆとりある生活を送りたい方
- ✓ 老後の年金生活に不安のある方
- ✓ 今ある金融資産を将来のために運用したい方

“老後”に備える
P10へ

お悩みその3

大切な家族のために財産を遺したいけど…

終身保険

満期がなく、死亡保障が一生確保され、お金に名前をつけて遺すことができる保険です。

こんな方にオススメ

- ✓ 大切な家族に財産を上手に遺したい方
- ✓ 相続時に預金をすぐに引き出すことができず困ったことがある方
- ✓ 長期で運用が可能な方

“家族のため”に備える
P11へ

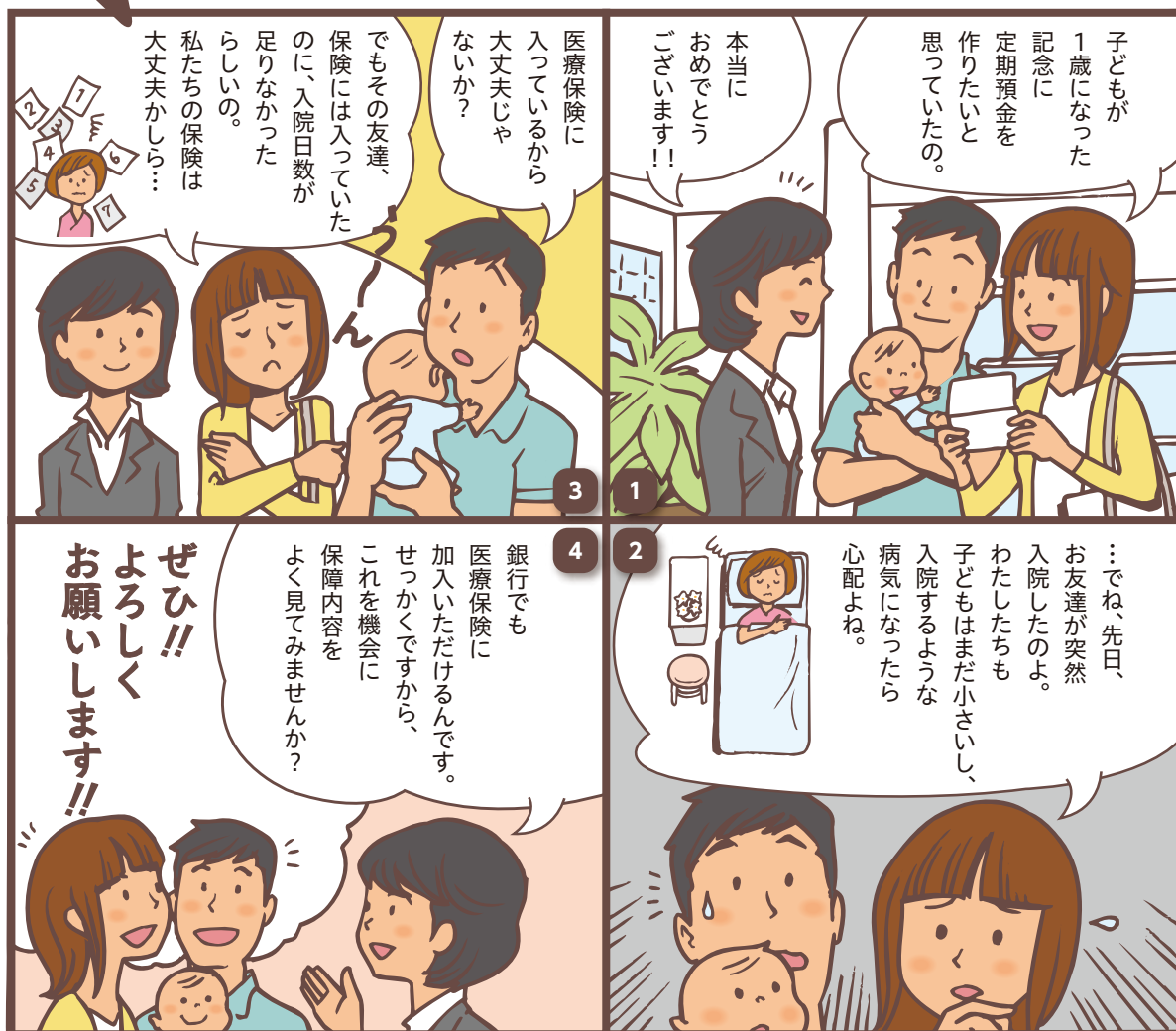
“病氣” に備える

もしも、自分や家族が病氣になってしまったら？

医療費以外にも、様々な費用が必要です。

病院までの交通費、入院に伴う収入の減少…。仮に、貯蓄があっても、これを入院・通院費用で使ってしまうと、人生設計に狂いが生じてしまうかもしれません。

また、高齢になるほど、病氣・介護のリスクは高まる傾向にあります。ご自身の財産を守るために、「備える」必要があります。



“老後” に備える

「月額38万円」…これは、定年後に夫婦がゆとりある生活を送るために必要な金額といわれています。では、現役時代にどれくらい貯蓄しておけば、ゆとりあるセカンドライフが送れるのでしょうか？海外旅行、趣味のゴルフ、住宅のリフォーム…。退職後の長いセカンドライフをしっかりと考えて、「備える」必要があります。退職後の収支を予測し、不足分がある場合は、その資金が必要になる時期や目的に合わせて、ご自身にあった資産形成を考えておくことが大切です。年金に頼るだけではない、プラスαの資産運用を今から考えてみませんか？

でも、
それって怖くないの？
元本割れの
リスクはないの？

3

ご説明
します。

1

相変わらず
定期預金の金利は
低いけど、
資産を確実に殖やす
方法はないのかしら。

4

運用期間内に解約すれば
解約返戻金が
払込保険料を下回る
リスクがありますが、
年金原資は払込保険料が
保証されているものも
あります。
また、その期間の
運用に応じて増加した
年金原資を一括受取り
または年金受取りで
受取ることが
可能なんです。

2

よりゆとりある将来の生活のために、
計画性をもって
積極的に増やすお金です。

外貨預金

外貨で運用する預金

終身保険

満期がなく一生死亡保障が続く保険

投資信託

運用の専門家である投信会社が
国内外の株式や債券などに
分散投資します

年金保険

年金を受け取ることが
できる保険

など

当面使う予定がなく
ある程度まとまった
資金があれば「時払タイプ」、
毎年もしくは毎月決まった
金額をコツコツと
積み立てたいのであれば
「平準払タイプ」の
「年金保険」を活用して
将来のために備える
というのも一つの方法ですよ。

なるほど!!

定額個人年金保険

積立金額 死亡給付金額

一時払保険料

死亡給付金額

一定の利率で
複利運用

年金原資

一括受取
または
年金受取

年金

運用期間

変額個人年金保険

積立金額 死亡給付金額 基本給付金額

一時払保険料

死亡給付金額

運用が好調な場合

運用が不調な場合

年金原資

一括受取
または
年金受取

年金

運用期間

老後に備えたい30代女性のお客様の場合

「公的年金だけでは老後の生活費が足りなくなる気がするんです。老後に備えるいい方法はありませんか？」30代のお客様からこのような相談を受け、『平準払個人年金保険』をご提案しました。比較的若いうちに資産形成をお考え

の方には、積立タイプのこの商品を提案しています。「余裕ができたらず蓄したいけどなかなか…」とお悩みの方も、「毎年、または毎月決まった額を自動的に積み立てる」ので、無理なく計画的に続けられます。さらに、積み立てた年金原資は将来、「一括でも年金でも」受取れます。年金の場合なら、「毎年、定額で」受取り、自分自身で年金を作ることができ、公的年金を補完できます。ただし、預金と違って運用期間中に解約した場合、戻ってくる解約返戻金は払い込んだ保険料を割り込んでしまうリスクもあります。このようなご提案をしたところ、「知りませんでした、そんな方法があるんですね。ありがとう、あなたに相談してよかったわ」というお言葉をいただき、本当に良かったと感じました。また、退職金等のまとまった金額を老後のために運用したいというお客様等には一括で保険料を払い込む「一時払個人年金保険」を提案しています。お客様の考え方、家族構成、資産状況等から、その人にあった提案を心がけています。



北九州銀行 八幡支店
安河内 美香

詳しくは、山口フィナンシャルグループ（山口銀行、もみじ銀行、北九州銀行）までお気軽にご相談ください。

“家族のため” に備える

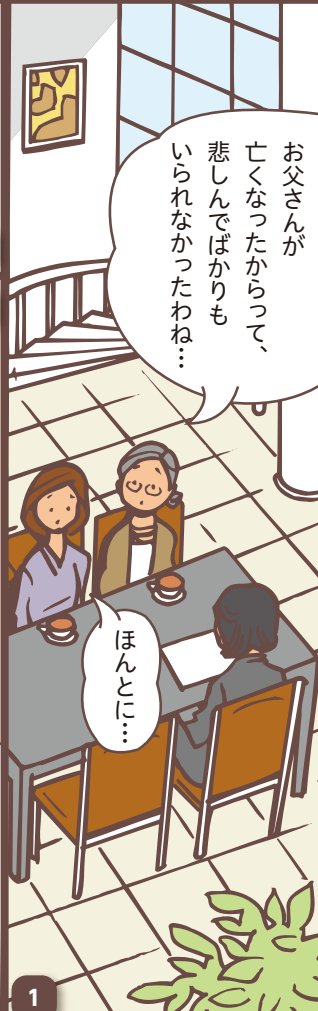
「相続」ときいて、何を想像しますか？

「残された子どもたちは、お金をすぐに引き出せるの？」「子どもたちだけでなく、孫にも何か遺してあげたい…。」「相続税ってどのくらいかかるの？」

今まで築き上げてきた大切な資産を、大切な人へ引き継いでいくために、元気な今のうちに、「備え」しておくことが大切です。



生命保険の手続きは
案外簡単だったけど
銀行の相続手続きは
結構面倒だった
もんね…



お父さんが
亡くなったからって、
悲しんでばかりも
いらなかったわね…

生命保険を活用すれば、すぐに資金を現金で準備できます。

一般的な相続財産の場合

- 被相続人財産の凍結
- 遺産分割協議
- 遺産分割協議書の作成
●相続人全員の署名 ●押印、印鑑証明 ●戸籍抄本等が必要
- 名義の変更
- 現金受取

生命保険の場合

- 受取人による死亡保険金の請求手続き
- 現金受取

生命保険で備えている方は…
生命保険の死亡保険金は、請求手続きから1週間から10日（請求手続きに不備がない場合）で受取ることができますので、納税資金として活用することができます。また、当面の生活資金や支払いにも活用することができます。



あら
そうなの？
聞いてみま
しょうか。

銀行の相続手続きは
いろいろと準備する
書類が多く、
お手間をおかけしました。
娘さんのために、
お母様がお元気なうちに
保険を活用するという
方法もあります。
今後のために、
お時間があれば
ご提案させていただきます。

ご主人を亡くされ、相続手続きを終えられたお客様の場合

ご主人を亡くされたお客様が、相続手続きのためにご来店されました。

お客様は、他の相続人であるお子さんが皆さん遠方にお住まいで、書類手続きの説明が難しいことをご心配でした。また、近くに相談できるご親族もお

られず、お一人での手続きにも大きな不安を抱えておられました。

お客様の立場になって面談を重ね、お客様の抱えている不安を一つひとつ解決していったところ、最終的には「今後自分に何かあったとき、子どもたちにできるだけ負担をかけないように事前に準備したい」という真のニーズもお聞きでき、『お客様のご資産を大切な方のために形にして遺すことができる保険商品』をご紹介します。お申込後にいただいた、「あなたに相談してよかった。本当にありがとう」の言葉が私たちにとって最高の言葉です。

お客様の不安や悩みを可能な限りお聞きして、それを解決するお手伝いをし、ご満足いただくことが私たちの使命であり、また醍醐味だと思っています。



山口銀行 山口支店
佐々木 祥枝

詳しくは、山口フィナンシャルグループ（山口銀行、もみじ銀行、北九州銀行）までお気軽にご相談ください。