

認知症予防の秘訣と家族で備える相続のカタチ

2021年6月

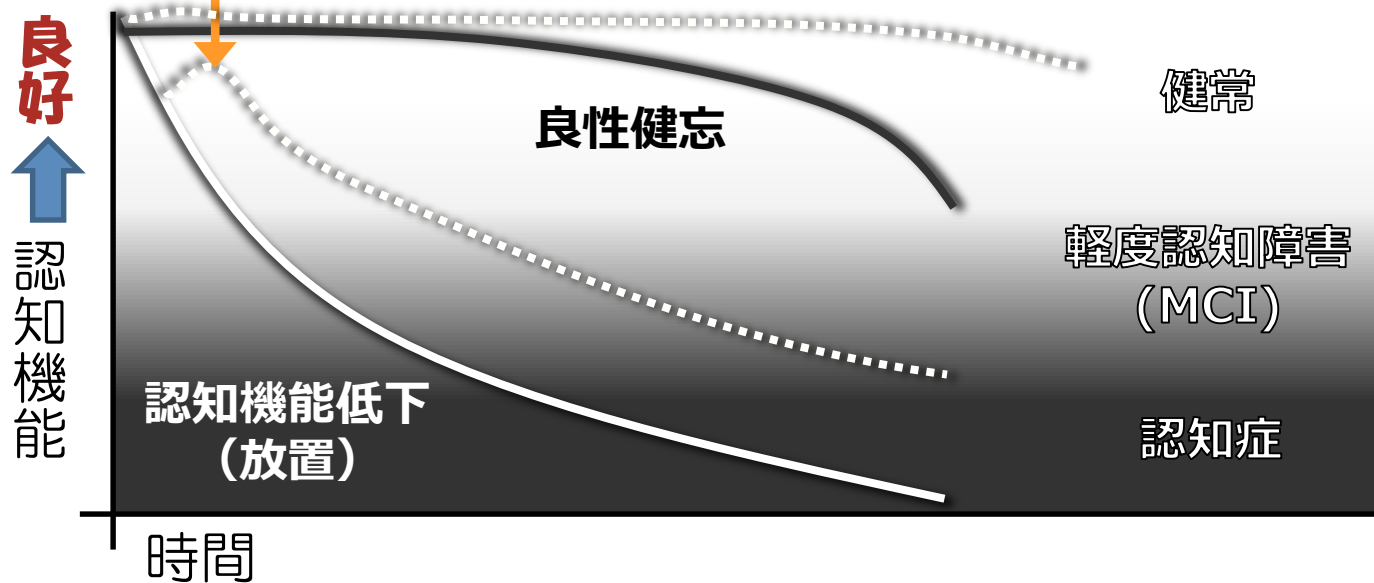
東京都健康長寿医療センター研究所 鈴木 宏幸
三菱UFJ信託銀行 櫛原 大輔

◆ 認知症は予防できる？

認知症の原因(アルツハイマー病、血管性等)は多様だが

- A) 以前と比べて、明らかに認知機能の障害がある
- B) 認知機能障害が生活の自立を障害している

認知機能の向上によりその後の低下抑制が期待される



◆ 生涯にわたる認知症の危険因子

2017・2020年のLancet 認知症予防・ケア委員会報告:

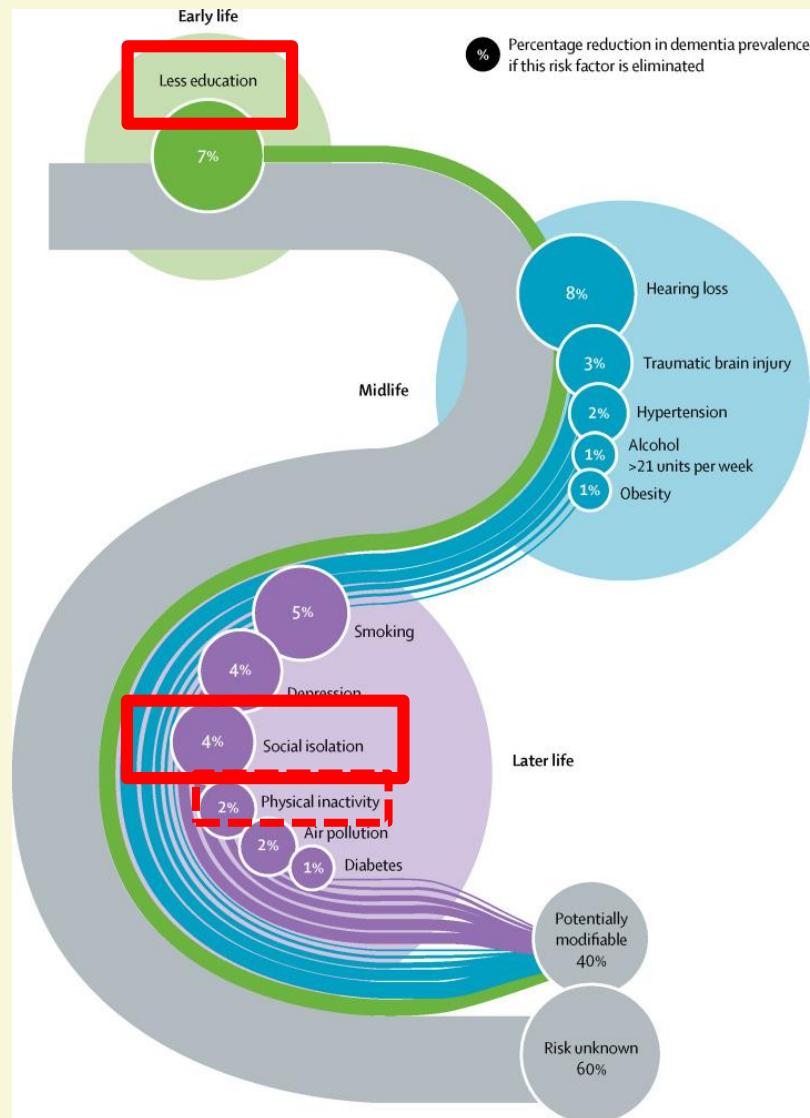
認知症の9つの潜在的な危険因子:
教育不足、高血圧、聴覚障害、喫煙、肥満、うつ病、**運動不足**、糖尿病、**社会的接触の少なさ**



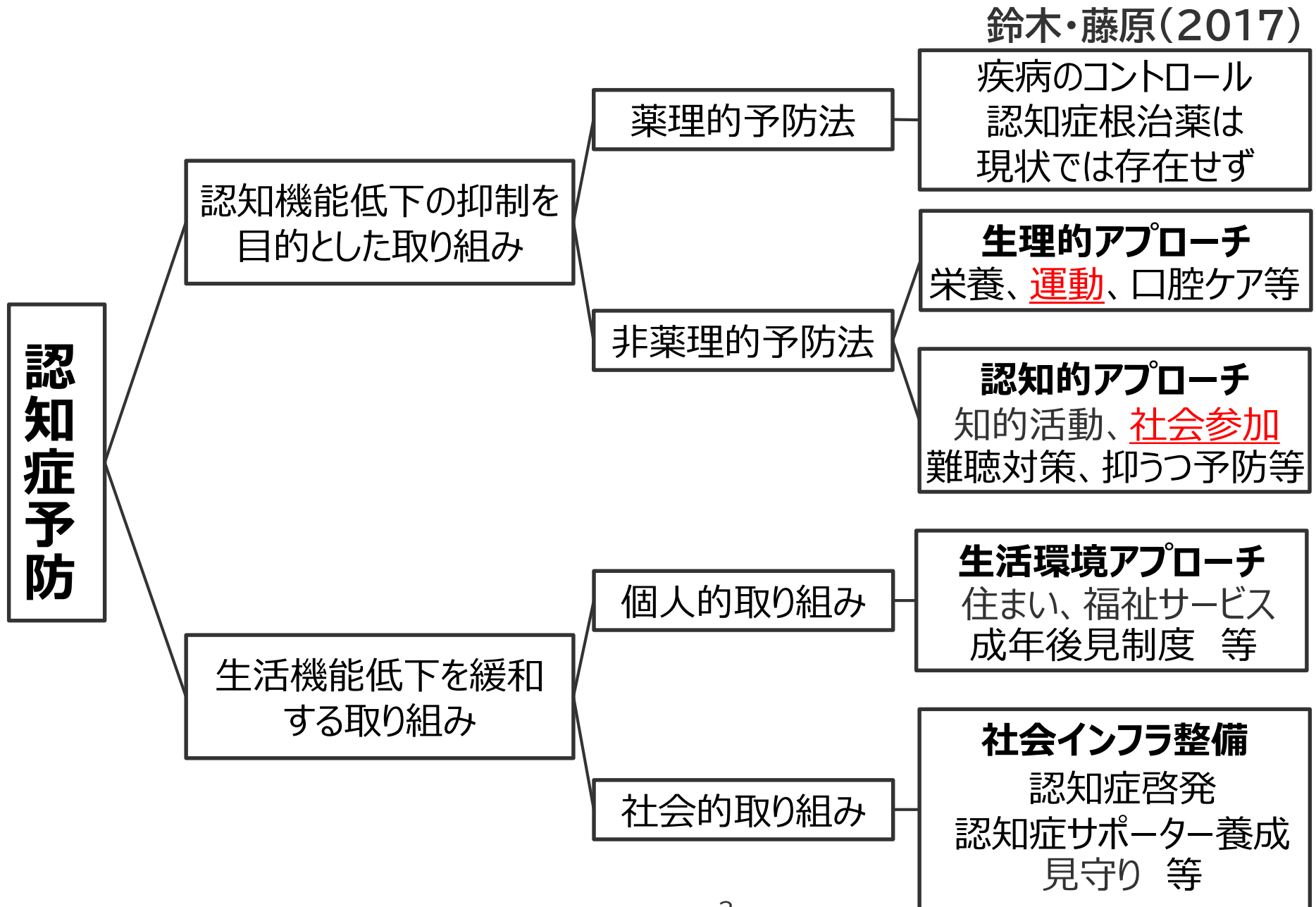
過度のアルコール消費、外傷性脳損傷、大気汚染



修正可能な要因 計40%
遺伝的危険因子(ApoE ε 4) 7%

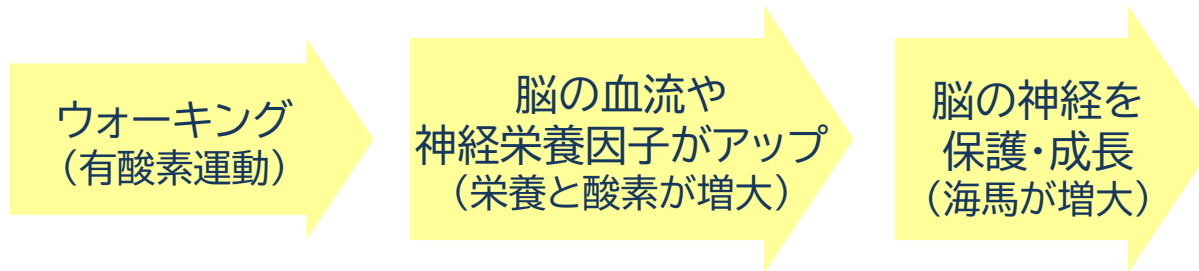


◆ 認知症予防のアプローチ

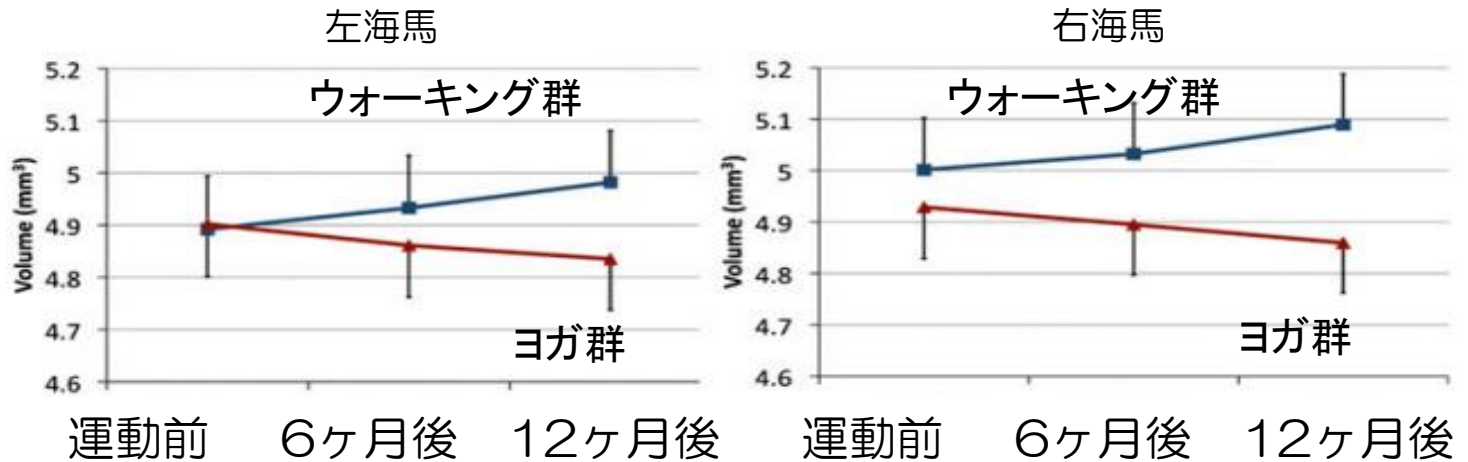


歩くこと

- ▶ 「歩くこと」で脳に栄養と酸素が送られ、脳の神経のコンディションが良くなる！



- ▶ ウォーキングは海馬を大きくする！



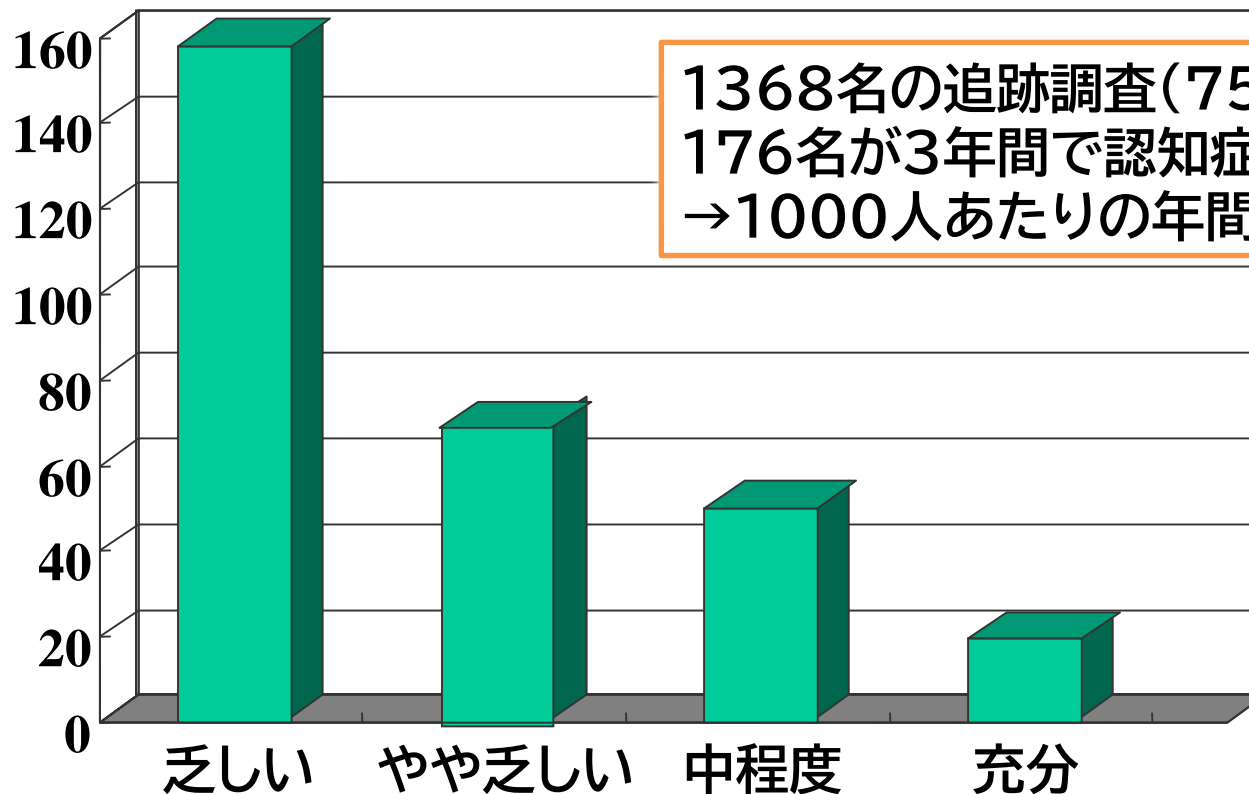
120名の中高齢者ウォーキング群とヨガ(健康体操)群に割付

Erickson et al., 2010

◆ 社会的つながりと認知症の発症数

Fratiglioni et al.(2000)

千人あたりの年間発症率(人)



1368名の追跡調査(75歳以上)
176名が3年間で認知症発症
→1000人あたりの年間発症数に換算

社会的つながり

社会的つながり

- ①結婚していて同居者がいる
- ②子どもがいて週1回以上満足のいく交流がある
- ③親戚か友人と週1回以上満足のいく交流がある

◆ 社会的つながりの欠乏と認知症リスク

親類・友人との交流満足

1.0

親類・友人なし

1.6 (1.0-2.6)

既婚、同居者あり

1.0

独身、1人暮らし

1.9 (1.2-3.1)

子ども有り、交流満足

1.0

子どもなし

1.4 (1.0-1.9)

子ども有り、交流非満足

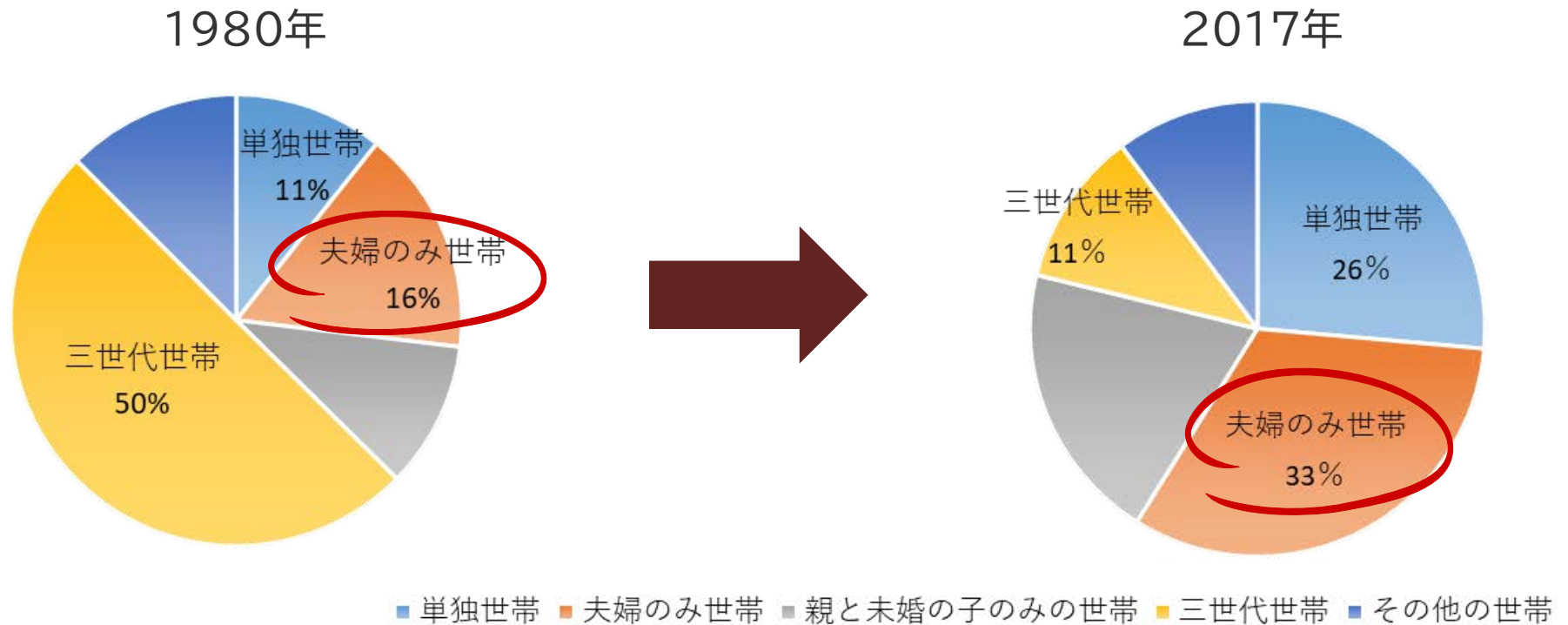
2.0 (1.2-3.4)

Fratiglioni et al.(2000)

◆ 社会課題①

- 核家族化等の影響により高齢の“夫婦のみの世帯”や“単独世帯”が増加
⇒人生100年時代。ある日突然、死別によって“おひとり”になられる方が増加

(内閣府 高齢社会白書 65歳以上の者のいる世帯 2019年)

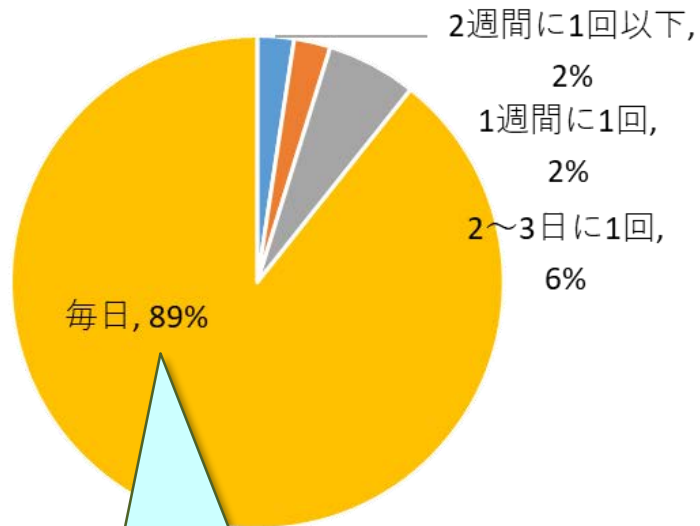


◆社会課題②

- “おひとり”で暮らす高齢者は、会話頻度が大幅に低下。

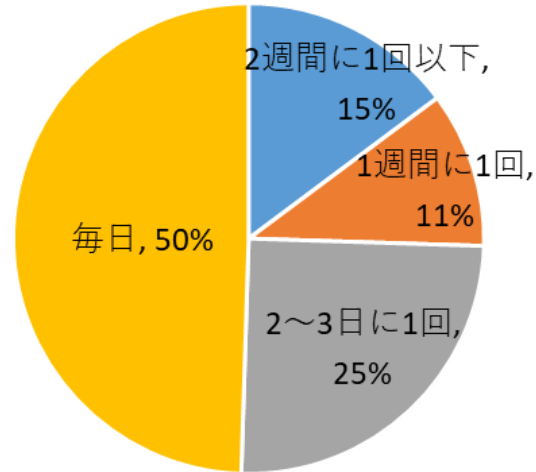
(国立社会保障・人口問題研究所 生活と支え合いに関する調査 2017年)

夫婦同居高齢者世帯 の会話頻度



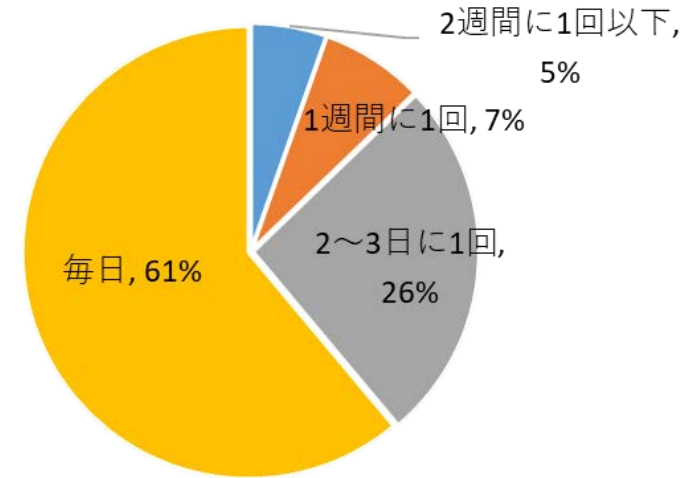
約9割の方が毎日会話

単独高齢者(男性) の会話頻度



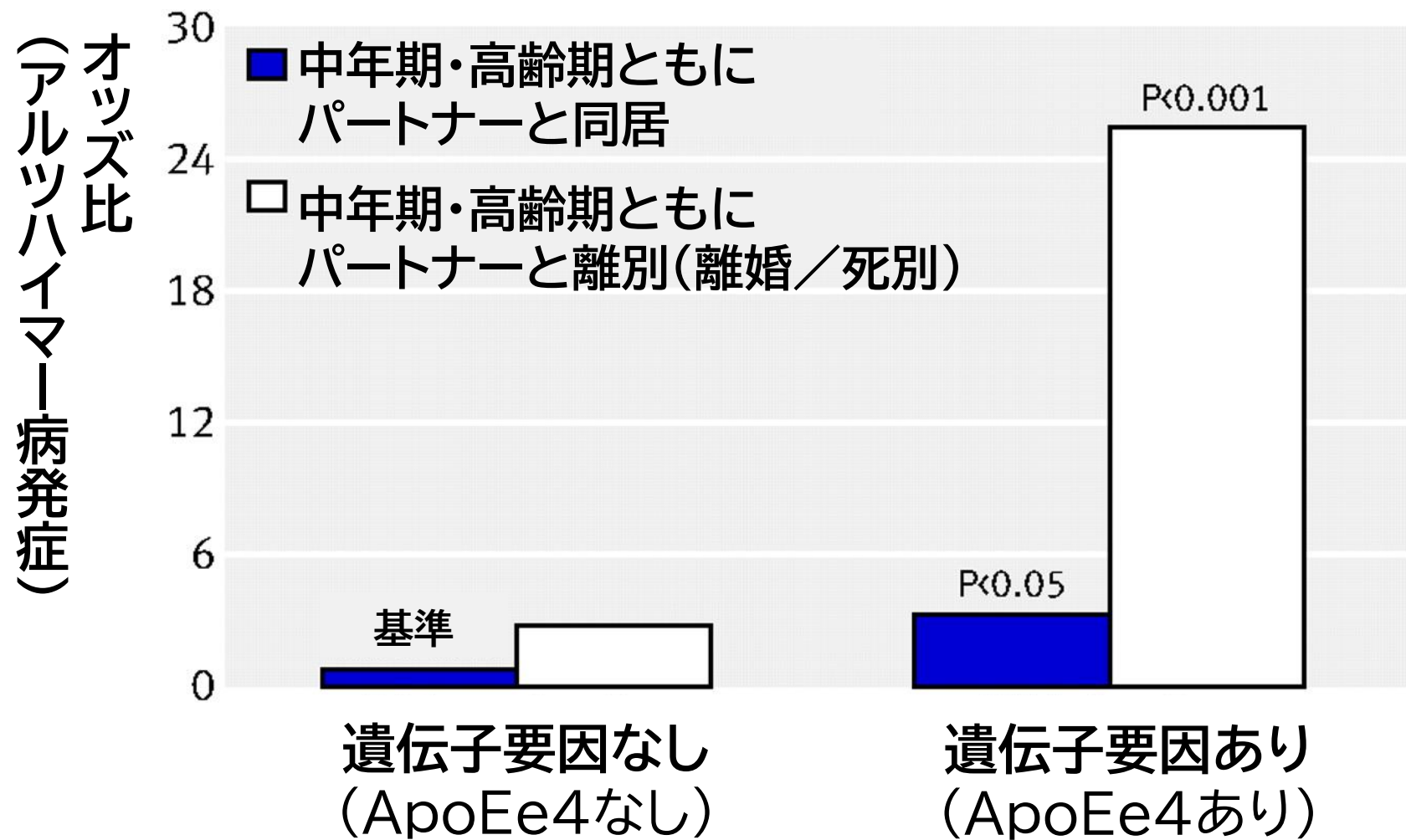
4割～5割の方が2～3日に1回以下しか会話しない

単独高齢者(女性) の会話頻度



- これまでのなんでもない日常がガラリと変わる。
一人で起きて、一人でご飯を作って、“おはよう”という相手もいなくなる。

◆ 中年期・高齢期の離別はアルツハイマー病リスクを高める

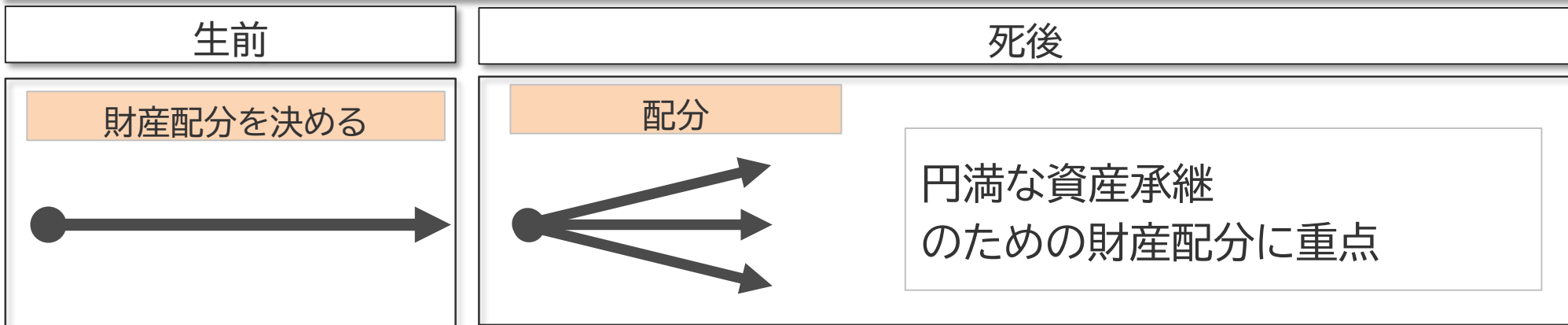


Krister Håkansson et al.(2009)

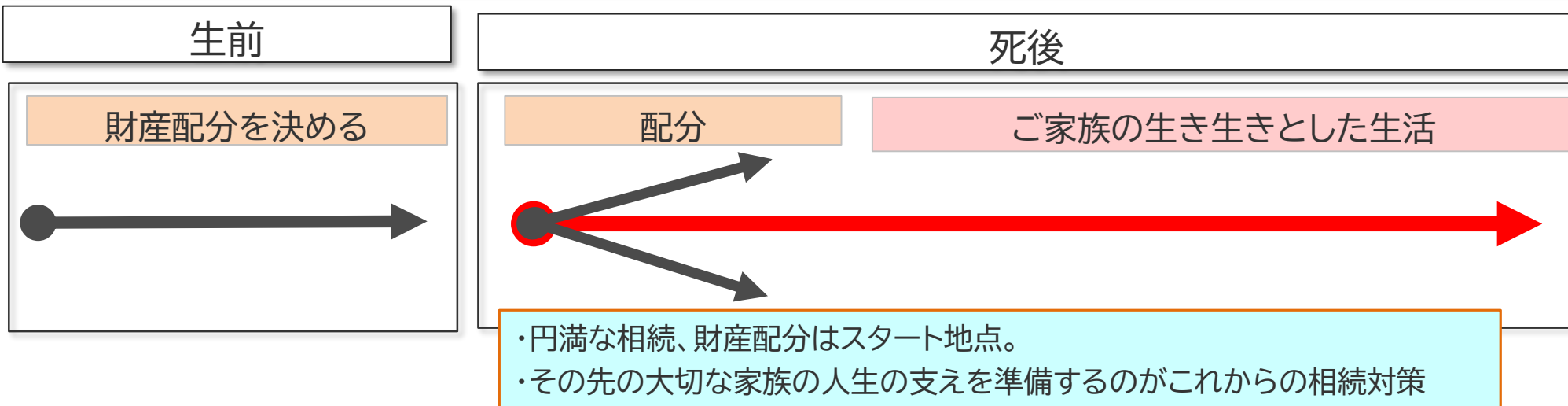
◆ 「新しい相続対策のかたち」

・新しい相続対策 = 「円満な資産承継(のこす)」+「その先、大切な家族の充実した生活がつづくこと」
⇒引き継いだ財産を“どう使ってほしいか”、そして“どう暮らしてほしいか”という想いを遺すこと。

「これまでの相続対策」 円満・円滑な相続、資産承継



「新しい相続対策」 円満な相続と、家族の生き生きとした生活



◆ 「新しい相続対策のかたち」

残されたご家族が、社会的つながりをもち、豊かに暮らすことで認知症のリスクも低下

「遺言」と「信託」で解決

遺言は、相続者を定めて、自分の死後、誰に何を渡すのかを決めることができます。

ただ、渡したあと、どう使ってほしいか、誰にお金の管理を支えてほしいかなどについて、決めることはできません。

信託なら、そんな自らの「思い」を実現させることができます。

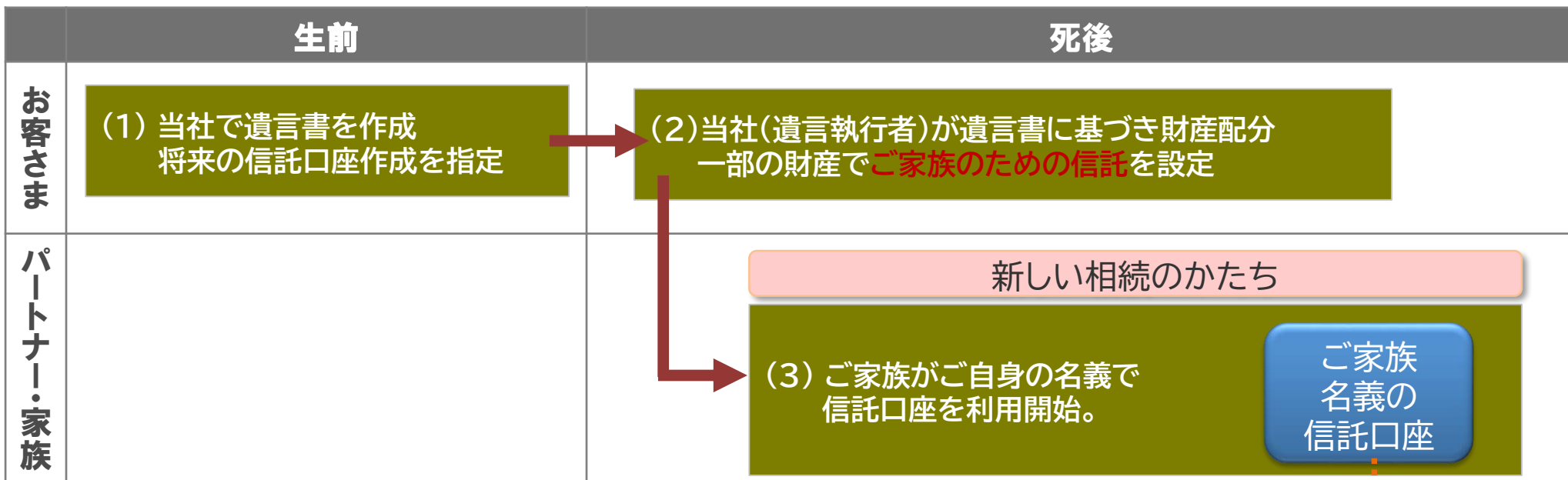
もしもの後にもつづく「のこされた人」の毎日を
ずっと支えていける信託

代理出金口座付遺言信託

つづく
ほほえみ

◆ 新商品「つづくほほえみ」の仕組み ～“遺言”＋“信託”～

- 自分の死後、のこされた方が日々を元気に過ごすために、「遺言で残したお金を、安心して管理し使い続けられる仕組み」を信託で用意。



パートナーやご家族が将来さらに歳を重ねても、安心してお金を使い続けられる口座を用意

機能① ✓ご本人に代わってお金を引き出せる「代理人」が設定できる。

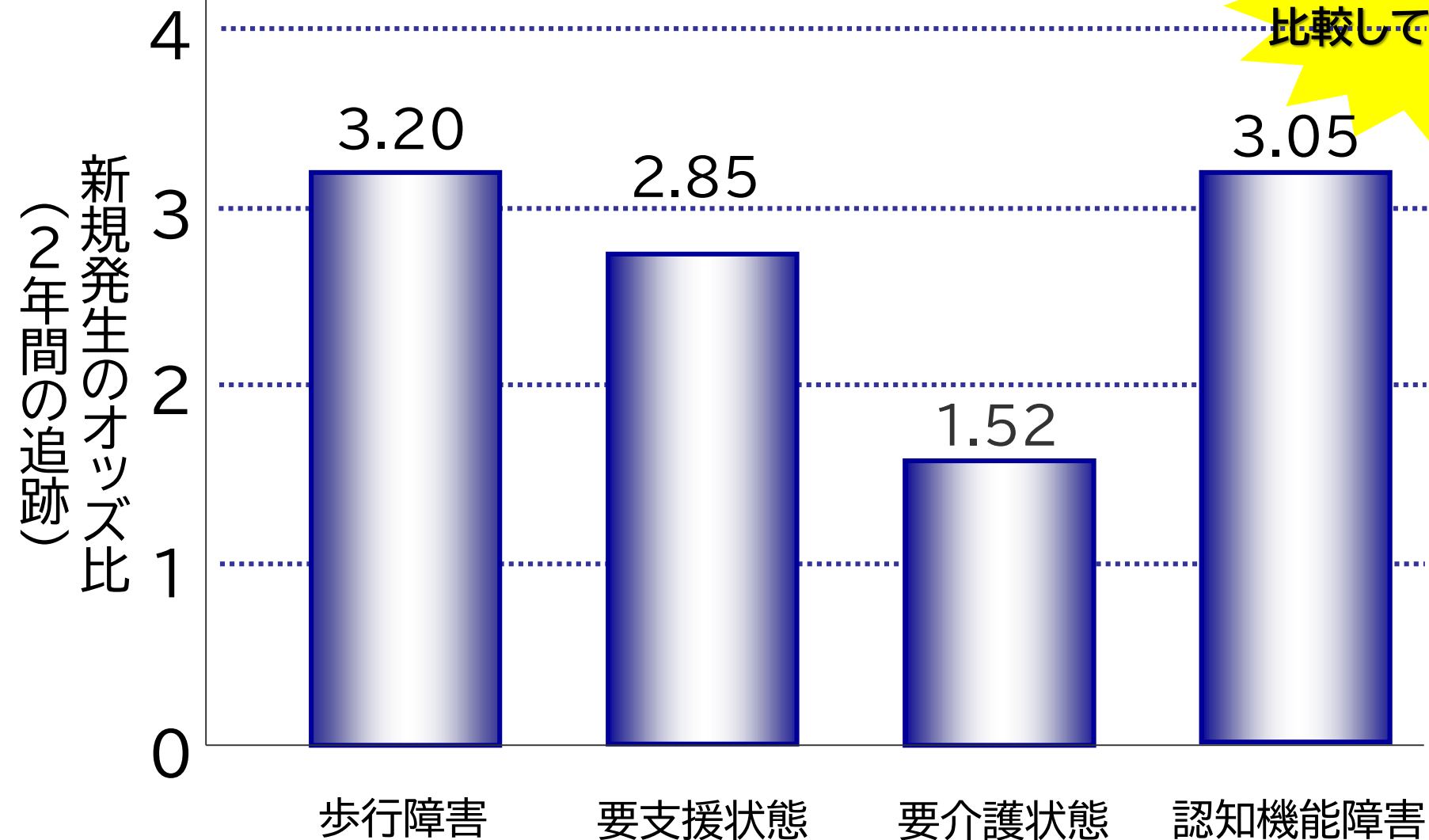
機能② ✓「スマートフォンアプリ」でお金を簡単に引き出せる。

機能③ ✓口座の様子は他のご家族にも見守ってもらうことができる。

※信託口座に上記機能を付加するために代理出金機能付き信託(つかえて安心)の仕組みを利用します。

◆ 閉じこもりの予後

(初回調査時に各活動能力に支障がない人を抽出し, 性, 年齢, 慢性疾患の保有個数を調整)



「非閉じこもり」と比較しての危険度

◆ 新商品「つづくほほえみ」の利用イメージ

事例

色々なものにも興味をもって、新しいことにもチャレンジしてほしい。

自分にもしものことがあった時の、夫の生活が心配です。他の人とも交流しながら、新しい趣味や何か楽しく過ごせることに出会えるといいなと思います。

信託設定例

信託金額:600万円
受益者:夫
受益者代理人:長男
閲覧者:次男

+

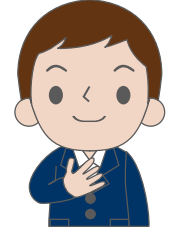
メッセージ(付言事項)

これまでずっと、私の趣味の登山に付き合ってきてくれてありがとう。私にもしものことがあったら、元々インドアのあなたはきっと登山をやめてしまうかもしれませんね。もしそうなっても何か新しい趣味を見つけて、生き生きと過ごしてください。このお金はそのために使ってね。
子どもたちも、お父さんの様子を見てあげてください。

夫



長男(代理人)



妻が用意してくれた
信託口座から払い出し請求

次男(閲覧者)



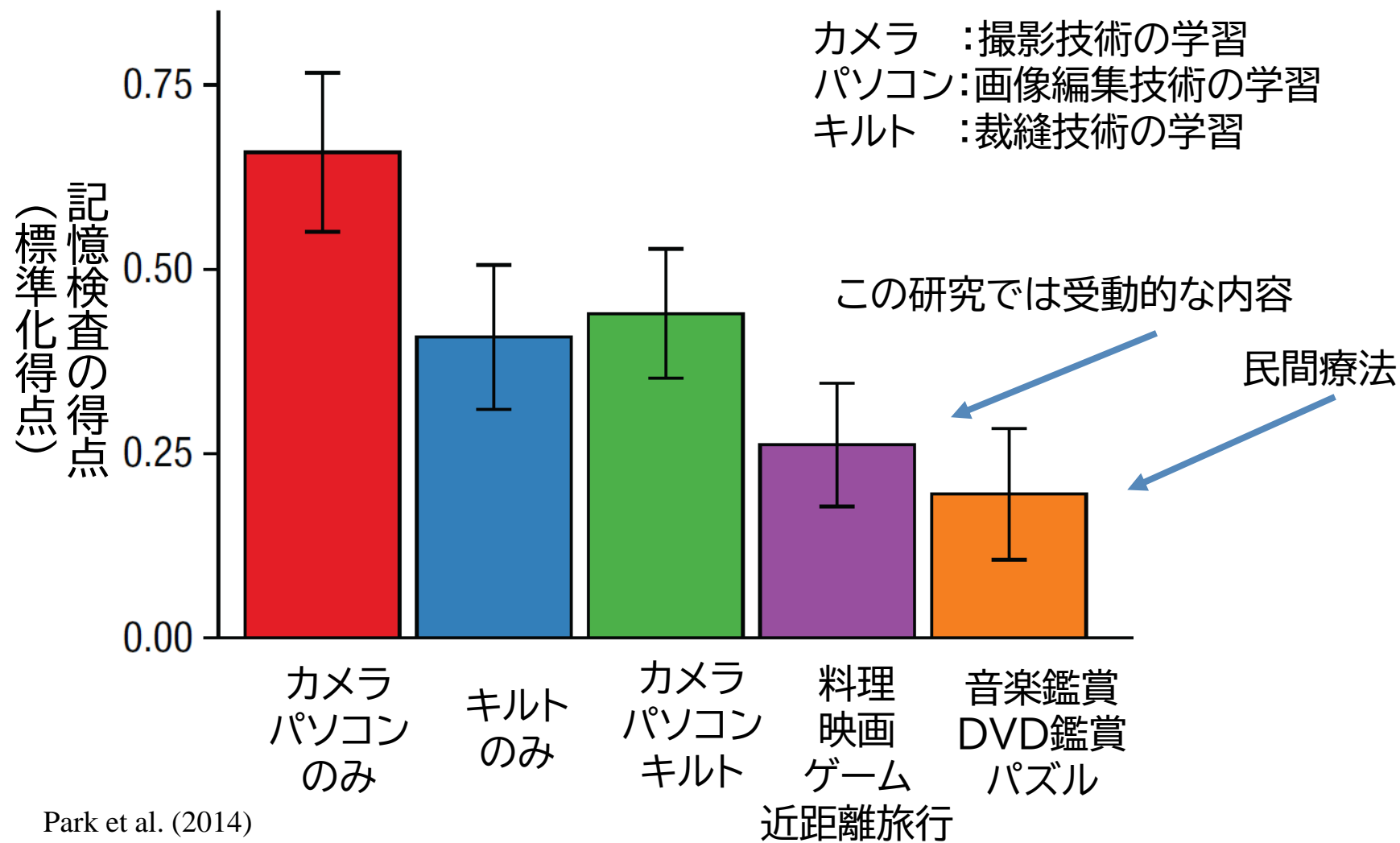
請求があったことがスマホに通知されるので、どんなことに使ったのか見守れる

家族のサポートも受けながら
新しいことにチャレンジ！

◆ 認知機能の維持には新しい学習が効果的

16.51時間/週を3か月間実施

カメラ : 撮影技術の学習
パソコン: 画像編集技術の学習
キルト : 裁縫技術の学習



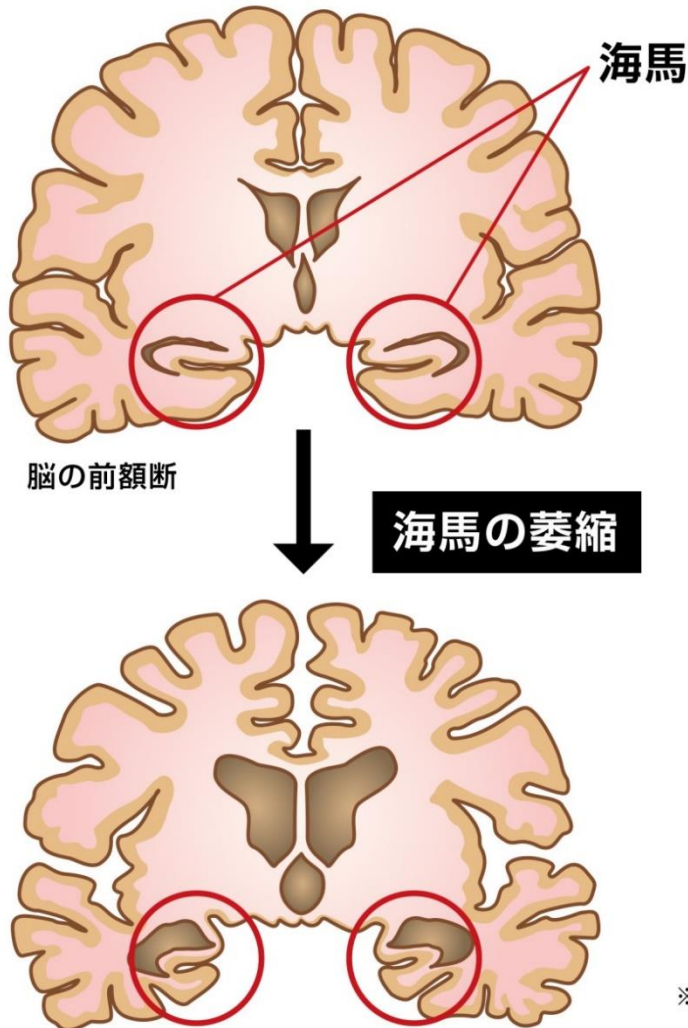
Park et al. (2014)

シニア読み聞かせボランティア「りぷりんと」 ～三方良し型予防～

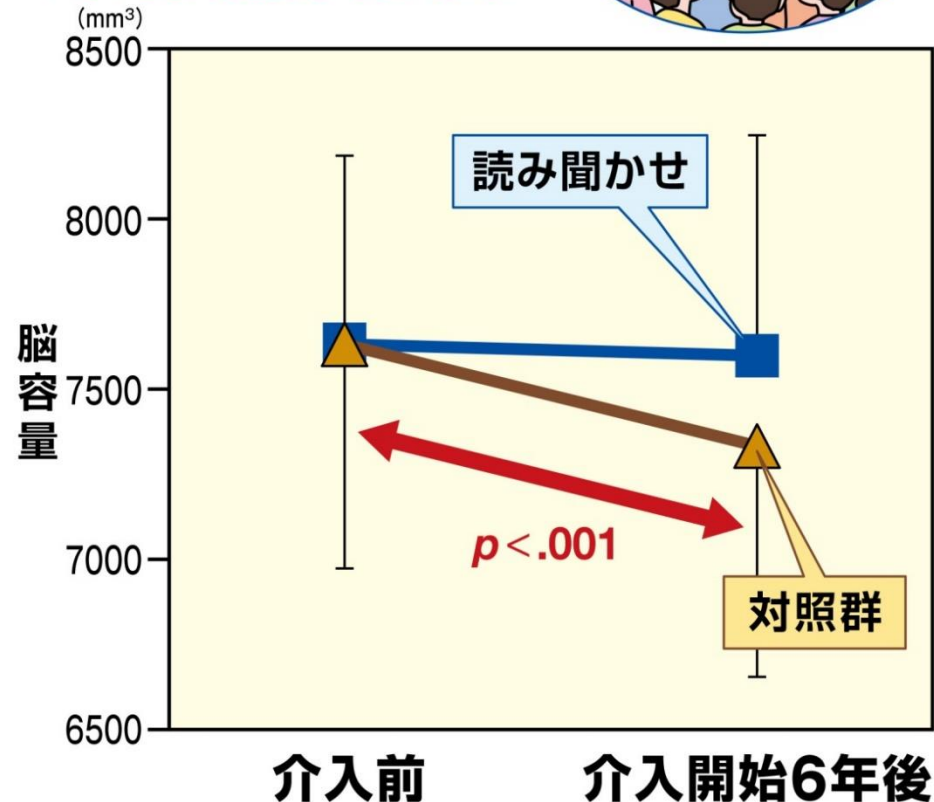


身体機能も維持！

海馬容量の6年間の変化



「読み聞かせ」に
海馬萎縮抑制効果



※性、年齢、教育年数、現病歴、抑うつ得点、頭蓋内容量、MMSE得点、ApoE遺伝子型、追跡期間を調査
Sakurai et al., Int J Geriatr Psychiatry, 2018

「シニア読み聞かせボランティア」による

受け手への効果



子供への効果



- 活字・文学離れ予防
- 集中力
- シニアへの尊敬・感謝
- 教師、保護者以外の第三者の介在

保護者への効果



- シニアへの尊敬・感謝
- PTAの負担軽減
- 地域の見守りの一助

教職員への効果



- 開かれた学校のモデル
- 重層的な地域との連携のモデル

ご清聴ありがとうございました。 アンケートのご協力をお願いいたします。

- 本資料は、2021年5月現在において、弊社が信頼できると判断した情報に基づき、作成したものです。弊社はその正確性・確実性を保証するものではありません。
- 本資料の著作権は、弊社に属します。
- 本資料は、講演会用に作成されたもので、保険や投資信託等の募集や勧誘を目的として作成したものではありません。
- 本資料は考え方の概略をお示しするものであり数値はあくまで概算です。
- 本資料の内容に関するあらゆる損失に対して三菱UFJ信託銀行は責任を負いません。なお、本資料の無断複製、複写、転送等をご遠慮ください。

【代理出金口座付遺言信託 つづくほほえみ】次の管理報酬(管理手数料)がかかります(消費税込)。

①遺言作成時:無料、②遺言執行時(信託口座設定時):5,000万円以下の部分:信託金額の1.65%、5,000万円超の部分:信託金額の1.1%(最低報酬金額11万円～最高報酬金額165万円)③信託口座設定後:月額管理手数料528円
別途、遺言信託[遺心伝心]の手数料がかかります(詳しくはパンフレットをご覧ください)。

遺言信託の手数料例(消費税込):取扱手数料<新規作成時>100万円型プラン110万円、30万円型プラン33万円

●変更取扱手数料<書換・変更時>5万5,000円●年間保管料<遺言保管中>5,500円●遺言執行報酬額<遺言執行完了時>財産額2億円(うちMUFGグループ預り財産(*)額が5,000万円)の場合 100万円型プラン154万円、30万円型プラン264万円

(*)MUFGグループ預かり財産とは、三菱UFJ信託銀行、三菱UFJ銀行、三菱UFJモルガン・スタンレー証券と預託契約等(貸金庫契約を除く)を締結している預金、有価証券、その他の預託財産を指します