

介護という生き方  
に強くなるために

我が家の介護備忘録  
ファイナンシャルプランナー  
AFP 水越信男

三つの問題、あなたはどうしますか？

1. 認知症問題
2. 介護問題
3. 老後破産問題



# 介護という生き方 に強くなるために

我が家の介護備忘録

水越信男著 (ファイナンシャルプランナー・AFP)

A5判 110頁 定価 1000円 (税8%込) ISBN978-4-938296-74-2

三つの問題、あなたはどうしますか？

認知症問題・介護問題・老後破産問題

超高齢社会が直面する課題に  
対処するには

ご注文は当財団へ  
Amazonでも発売中

公益財団法人  
富士社会教育センター

電話 03-5835-3335 FAX03-5835-3336  
http://www.e-fuji.or.jp

介護という生き方  
に強くなるために

我が家の介護備忘録

ファイナンシャルプランナー  
AFP 水越信男

三つの問題、あなたはどうしますか？

1. 認知症問題
2. 介護問題
3. 老後破産問題



介護という生き方  
に強くなるために

我が家の介護備忘録  
ファイナンシャルプランナー  
AFP 水越信男

三つの問題、あなたはどうしますか？

1. 認知症問題
2. 介護問題
3. 老後破産問題



# 介護という生き方 に強くなるために

我が家の介護備忘録

水越信男著 (ファイナンシャルプランナー・AFP)

A5判 110頁 定価 1000円 (税8%込) ISBN978-4-938296-74-2

三つの問題、あなたはどうしますか？

認知症問題・介護問題・老後破産問題

ご注文は当財団へ  
Amazonでも発売中

公益財団法人  
富士社会教育センター

電話 03-5835-3335 FAX03-5835-3336  
http://www.e-fuji.or.jp

## 超高齢社会が直面する課題に対処するには

\* 認知症予防は生活習慣病対策が大切

自分で出来るワークライフバランスの開発

\* やがて自分が辿る老後への学習

1. 誰に介護をしてもらうのか
2. 在宅で介護するための知識の習得
3. 自分の地域の特養や老健の確認
4. 有料老人ホームの実態把握

\* 老後破産のリスクをどう防ぐのか

1. 国民年金で働く人は、早めの資金対策が必要
2. 一人暮らしの老後はリスクが高くなることを自覚
3. 厚生年金の老後生活も老後破産の可能性

第一章 介護という生き方に強くなるために  
(介護に関して参考になった本)

介護の問題に関して、著者が読んだ多くの本の中から、印象に残る文章とともに、多くのヒントを紹介しています。

第二章 我が家の介護備忘録

両親の介護、介助の実体験から著者が学んだ生活の知恵と対策を披露します。