

団塊の世代に贈るエール 超高齢社会が直面する課題に対処するには

介護という生き方に強くなるために

著者 **水越 信男** (ファイナンシャルプランナー・AFP)

定価 1000 円 (税 8%込・送料別) A 5 判 110 ページ ISBN978-4-938296-74-2

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



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

* 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

* やがて自分が迎える老後への学習

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)

現代社会が直面する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ます。

1. スーパーブレイン
2. 病気の9割は歩くだけで治る
3. 「平穏死」という親孝行
4. 「介護」現場からの検証
5. 介護現場はなぜ辛いのか……ほか全 18 項

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瀝します。

1. 介護と施設
2. デイサービス施設の選択
3. 薬の選択と管理、そして処方難しさ
4. 転倒予防の対策
5. 母のショートステイ体験……ほか全 30 項

【発売】 富士社会教育センター 電話 03-5835-3335 FAX03-5835-3336
〒101-0024 東京都千代田区神田和泉町 1-12-15 O・Sビル 3 階

■下欄にご記入の上、FAXでご注文ください。

注文書

<input type="checkbox"/> 介護という生き方に強くなるために (@1000)		部
お送り先住所	(〒) 電話番号 []	
団体名 お名前		