

あけぼの

第 37 号
19年3月号



発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0017 前橋市日吉町3-30-6 あけぼの Heights 502号
TEL027-235-6283 FAX027-235-6284

医師部会を開催しました

二月十九日、医師部会を開催しました。斎藤浩理事長の挨拶に始まり、青木秋葉会計の秋葉仁氏（公認会計士・税理士）から「当面する医療制度の変化と医療経営の心構え」と題し講演をしていただきました。医業を一般企業の経営と対比してわかりやすく説明していただき、また厚生労働省の「医療費の適正化」についての解説もしていただきました。さらに「医療法人制度改革」における法人解散時の残余財産処分について、退職金との関連を含めて簡潔に説明していただきました。

引き続き医師会員による意見交換が行われました。

認知症サポーター養成講座を開催しました

三月三日、前橋市総合福祉会館

において認知症サポーター養成講座を開催しました。お雛祭りの日にもかかわらず四十人以上も参加していただきました。



講座は斎藤浩理事長の挨拶から始まり、田部井康夫講師（認知症の人と家族の会理事）の実体験を踏まえたわかりやすいお話に、当会の高草木満寿子さん、力石宮子さんご両名による寸劇（認知症の姑とお嫁さん）を交え、認知症の人にどう対処したらよいかを説明していただきました。

講座途中には、澤地まゆみ会員か

らお菓子とお茶も提供され大変好評でした。



受講者全員、認知症サポーターの証であるオレンジリングをわたされ、認知症の人に対する認識を新たにいたしました。

健康メモ（一）

今回から、藤澤慧副理事長のご協力により、「健康・医療」について身近なテーマを選び、わかりやすく情報提供することとしました。第一回のテーマは、「歩き」です。

一・歩きの健康効果・病氣予防効果

①「足は第二の心臓」と言われるように、歩くことにより末梢に行つた血液を心臓に回帰させるといふ重要な働きを持っています。したがって、心肺機能を高め、高血圧・狭心症・脳卒中の予防、心筋梗塞・動脈硬化・静脈瘤・慢性頭痛の予防に役立ち、歩いて不整脈・狭心症などが正常になることがあります。

②歩くことにより、エネルギー消費量を高め、体脂肪を減らし、体重はあまり減らさずに脂肪肝のような肝臓病を治します。従つて糖尿病の方にも適します。

③バビンスキー反射が足の裏にあるように脳疾患の兆候は足に現れ、歩きにより認知症の予防になり、脳の働きが活性化したと新聞が報じています。

④歩きは体調を整え、便秘予防・結腸がんの予防、食欲不振・肩こり・疲労・冷え性・眼精疲労を改善します。

⑤歩きはストレス解消になり、不眠症・不安・ゆううつなどを打ち消し、リラックスな状態にする心理的效果

が有ります。

⑥歩きは筋肉力を増強し、腰椎と仙骨からの神経支配である足を使って歩くことが、腰痛・膝関節痛の予防になり、特に骨粗鬆症の予防に効果が有ります。

⑦歩きは脳出血など脳卒中による歩行障害のリハビリとしても大切です。プールでの水中歩行が、腰痛・膝関節痛で悩む人のリハビリに効果があるようです。

二・具体的な歩き方

①歩く時間は？ 有酸素運動として、歩き始めて約十分してから効果が出始めるので、十分以内の軽い散歩では効果が期待できないでしょう。

②一日の歩数は？ 一万歩以上が理想ですが、少しでも多く歩きましょう。

③歩くのはいつ？ 血圧が朝高い人や寒い冬には早朝の歩きは止めましょう。血圧が夕方高くなる人や暑い夏には早朝に歩きましょう。暑い夏の日中や極寒の日は止めましょう。

④犬と一緒に歩くと？ 毎日歩くという規則性では効果が有ります。単独マイペースか夫婦・仲間と歩くのは、

健康維持効果を確認しながらストレス解消になります。

⑤歩く速度は？ だらだら歩きより速歩が健康には効果的です。

⑥歩き方は？ かかとから着地し、つま先からの前進で歩くようにしましょう。

⑦歩く場所は？ 車の排気ガスが多い歩道を避け、なるべく緑のある道を選びましょう。

⑧靴の選択は？ 歩く時の靴が重要な役目をしており、平地・山道を歩く時、ゴルフプレーの靴など、それに応じた足に合ったものを履くことです。

⑨時間のない人は？ 室内で足をよくあげて速足で歩くか、階段を呼吸しながら速めに昇り、降りる時はゆっくり歩くようにする。下りで急ぐと膝関節を痛める。近距離は車に乗らないで歩くことを習慣とすることが大切です。

※ 歩く前には軽い準備運動、特に両下肢のストレッチを忘れずに行いましょう。

※ 傾斜地を歩くときは捻挫やこむらえりを起こし易いので注意が必

要です。

特別講演会資料

役に立つ法律の知識(二)

遺言・相続・成年後見

行政書士 木村 信行

⑥ 特殊な相続の例

・妻と胎児の相続

胎児は相続においてはすでに生まれたものと見做されます。しかし、死産か生産かの結果によつて大きく相続分が変わることから、出産を待つて遺産分割をしたほうが良いでしょう。

・腹違いの兄弟姉妹の場合は、全血と半血との違いがあり、半血は全血の二分の一となります。これは略図を書いて説明します。

・妻とその連れ子

連れ子には相続権はありません。内縁の妻も同様です。近年内縁の配偶者にもその地位の向上が図られており、徐々に立場が有利になつてきておりますが、借地権・借家

権・労災補償権などの一部に限られます。

・妻と愛人と実子と認知した子
妻が二分の一、実子と認知した子を合わせて二分の一となります。つまり、実子は六分の二、認知した子は六分の一となります。愛人に相続権はありません。

・内縁の妻への遺贈と実子
遺言により、内縁の妻への遺贈をした場合は、実子の遺留分を侵害しない限り有効です。配偶者がいる場合は配偶者の遺留分も侵害できません。

・妻と実子と特別養子に行った子
特別養子とは、養親となるもの請求により、子の利益のため特に必要であると認められたときに家庭裁判所の審判によって成立する縁組制度です。必要な条件は子が六歳以下、養父母双方の承諾が必要、縁組前の監護状況などを勘案して審判が行われます。

特別養子として家を出た子には相続権はありません。養親のどちらかが死亡すれば養親に対して相続権があります。

・相続人不存在

この場合は、相続財産は法人(相続財産法人)とされ、家庭裁判所の選任する相続財産管理人によって管理されます。管理人は相続財産を調査し、債権者に弁済したり、相続人捜査の公告などを、一定の手続きを踏んで整理します。この場合、相続人でなくても、亡くなった人と生計をともにしていた人、手元に引き取ったり、入院させたりして療養看護に努めた人、その他特別に縁故のあった人のことを特別縁故者といい、特別縁故者は家庭裁判所に申し出て遺産の一部または全部を分けてもらうことが出来ます。しかし、友人、葬儀法要などを行った人、時々面倒を見ていた人などのレベルでは認められません。もし誰も居なければ、結局のところ国庫に帰属します。自分が特別縁故者であることを申し出るには、死後三ヶ月以内に家庭裁判所に申し出なければなりません。

⑦遺産の分け方や時期

相続財産が相続税の非課税限度以内に入る場合は、特にいつまで

と言う定めはありません。しかし、何年も経って相続人の一人が死んだりしますと、その相続分をそのまた相続人が相続すると言う複雑な関係になり、全員の同意や印鑑証明を取ることに大変な不便を生じることが多く、あまりお勧めできません。相続税の申告が必要な場合の期限は死後十ヶ月以内です。やはりこのくらいの時期に遺産分割を済ませるべきでしょう。

分割の内容について協議が整わない時は、家庭裁判所の調停と言う手続きを取ることが良いでしょう。調停委員が中に入って、法の趣旨に則り、適正かつ妥当な分割をしてくれる筈です。

分割の協議は相続人全員で賛成すれば、必ずしも法定相続分にとだけわける必要はありません。また、遺言があってもそれから幾分逸脱することも出来ます。例えばの話、住んでいた土地建物しかないというような場合は、切り売りすることもあるかもしれません。現実上不可能で、住んでいる相続人が取得し、他の相続人は、若干の現金、形見品などで我慢するこ

ともあるでしょう。

⑧相続の方法

相続には以下の三つの分類があります。

単純承認 普通の相続のやり方です。相続人が全員で債権も債務も相続します。

限定承認 残された遺産のプラス分だけマイナスの債務を相続するやり方です。限定相続は死後三ヶ月以内に相続人全員がそろって限定承認の申し出を家庭裁判所に提出することが必要です。この場合、相続の順位が繰り下がりますので、法定相続人全員が一致結束していなければなりません。

相続放棄 死後三ヶ月以内に単独でも家庭裁判所に申し出ることが出来ます。この手続きをすると、相続人ではなくなるので一切の権利義務から無関係となります。この場合、相続の順位が繰り下がることはありません。ドラ息子子の死亡の後始末などには良いでしょう。しかし道義的責任については多少引つかかるところです。三ヶ月以内の解釈については、幾分弾力的に考えられて居

ります。三ヶ月を過ぎてから突然サラ金業者等から高額の借入金の返済を迫られる場合があるからです。相続財産の放棄をしなかったことが被相続人に相続財産がまったく無いと信じたためであり、そう信じるについて「相当な理由」があると認められたときは、相続財産の全部または一部（もちろん借金を含む）の存在を確認したときまたは確認することが出来た時を始点とする例外を認めています。しかし、相続財産の一部でも処分しますと相続の放棄が認められなくなります。次の形見分けについても注意が必要です。出来れば一切手をつけない方が良いでしょう。

・形見分けの考え方

形見分けとは死者の衣服、所有品などを親族・親友に分け与えることを言います。

これが遺産の処分にならないかどうかを判断しなければなりません。形見分けの対象品が精神的、主観的に愛着のあるものとどまらず、書画・骨董などの美術品・貴金属など経済的に高価な品物となるといか

に故人愛用のものとはいえ、形見分けの範囲を超えてしまうでしょう。この目安は、市場価格のあるものと思いきいもので考えてよいものと思いきい。よく使われる方法

・よく使われる方法

相続分不存在証明書とはなにか。遺産の内、不動産についてよく用いられる方法です。

「生前贈与を受けていたから自分の相続分は無い」と言う文面で、署名と実印を押し印鑑証明をつけて法務局に提出します。相続財産を一人で相続したいときに使われず。実際に生前贈与があつても無くても法務局ではそこまで詮索しませんから、この証明書があれば、一人の相続人が自分だけの名義で相続の登記を行えます。相続放棄や正当な分割協議の脱法的手段として用いられる場合があります、悪用、濫用の危険もあります。しかし現実には分割協議に代わる便法として一般に使われていることから、一概に排斥することも難しいようです。

・相続欠格とは

この人間にはどうしても遺産をや

りたくないと思つた場合の方法です。相続に関し、人としてあるまじき重大な不徳行為や策謀をした場合で、故意に被相続人や自分より前順位・同順位のことを死亡させたり、死亡させようとしたため刑罰に処せられたもの・詐欺、強迫によつて被相続人に相続に関する遺言をさせたり、遺言書を偽造変造したり、破棄、隠匿したものは相続からはずされます。特別に裁判手続きや被相続人の意思表示は必要としません。もし間違つて相続が行われた場合は、他の善良な相続人は、相続回復の訴えを起して取り戻すことが出来ます。

もう一つは推定相続人の廃除と

言うやり方です。廃除できるのは、被相続人本人だけです。廃除されるのは遺留分を持つている推定相続人です。推定相続人とは法定相続人と同意です。被相続人を虐待すること、重大な侮辱を加えること、著しい非行があつたことなどが原因となります。廃除の手続きは家庭裁判所に廃除の審判を請求して行います。遺言で廃除したとき

は、遺言の効力が生じてから、遺言を執行するものが家庭裁判所に請求して行います。家庭裁判所はその原因を考慮し、親子感情の対立についての原因、環境などについても調査して、相続権の剥奪をするのが正しいのか、かなり慎重に審理して審判します。(次号へ続く)



編集後記

暖冬といわれながらも、朝晩は冷え込むことがあります。体調管理に気をつけて健康に過ごしましょう。学校近辺では、新入学児童に注意し、安全運転を心掛けましょう。