

げんき倶楽部

杜^{もりと}人

隔月発行

vol.172

3・4月号

ご自由に
お持ちください

巻頭特集

元気なうちに 準備始めよう

専門家がアドバイス

相続登記義務化 4月にスタート



装い新た がん検診センター

いきいき脳活レシピ
人参のレモンバジルマリネ

“健幸”美体操
片脚バランス体操

元気人 奥州仙臺Premiumデンタルクリニック
院長



地域の皆さまに
「げんき」をお届けします。



「医療法人社団 葵会 介護老人保健施設 葵の園・仙台」
の皆さん(同施設については12P)

げんき倶楽部杜人 配置施設

発行

(公財) 仙台市健康福祉事業団・河北新報社

(公財) 仙台市健康福祉事業団については ▶ <https://senkenhuku.com/>

編集・構成

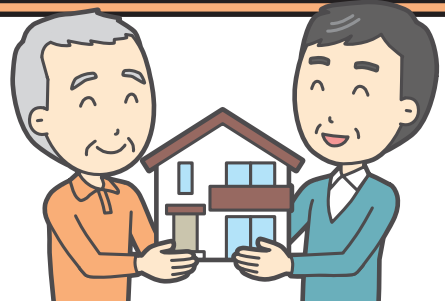
(株)アドコーポレーション
TEL022-267-4941

元気なうちに準備始めよう

専門家がアドバイス

相続登記義務化
4月にスタート

相続登記義務化の制度が、いよいよ4月1日(月)にスタートします。所有者が亡くなったのに相続登記をしないと、持ち主が分からず、さまざまな問題が起きることを防ぐための制度です。自分亡き後、遺族が困らないためにも、終活の一環として元気なうちに取り組むことが大切です。どのような点に気を付けなければならないか、専門家に過去の事例やアドバイスを伺いました。



お話を伺った方

一般社団法人 不動産終活支援機構

機構本部 / 盛岡市上田1-10-20

TEL019-681-6125

機構宮城 / 仙台市青葉区大町1-1-8

第3青葉ビル8階

TEL022-797-3570

代表理事 齊藤 正志さん

まずは1つ目。依頼者が住宅の建て替えを希望しており、調査したところ、その建物の所有者が3代前のまま。相続の権利者は依頼してきた本人ではなく、遠く離れた所に住む「ごっちゃん」と判明しまし

た。実際に不動産を扱っている現場で過去にあった2つのケースを紹介しましょう。

た。いどこに對し権利の放棄、または譲渡についての話し合いをしましたが決着はつかず、やむなく別の所に土地を購入し住宅を建築しました。

建て替えをしようとしていた住宅は現在、空き家のまま放置され、手つかずの状態になっています。

次のケースは、節税や将来の自分年金づくり、子どもに資産を残したいとの思いで約30年前にアパート2軒を建築していた依頼者です。自分たちも高齢になり、資産の終活を考え始めました。当初はアパートを子どもに資産として承継するつもりでしたが、修繕費もかかり、子どもたちが所有することが負担になるのではないかと危惧し、今後どのようにしたらよいかの

所有者が先代のまま
権利者多数の事例も



相

続が発生した場合、不動産などは相続人が確実に相続登記を行うこととなります。

十人以上もいて解決できなくなり、さまざまな問題を引き起こす事例もありました。

今までは相続人同士でトラブルがあったりして、話し合いがつかず相続登記されずに放置されるケースが多々ありました。中には4代前の所有者のままになっており、相続の権利者が数

今回の相続登記義務化により、相続の発生から3年以内に相続登記をしなければならず、違反すると過料が課されることとなります。今後は相続が発生する前に、被相続人を交えて話し合いをして、相続後の分配ルールをきちんと決めておくことが重要です。

相談でした。

アパートを資産として承継すること自体はプラスかもしれませんが、経営管理など精神的にマイナスとなる場合があります。資産として残すか、売却という選択肢もあるので、子どもたちの意見を聞いた方がよいとアドバイスしました。

子どもたちからは、アパートをもらっても負担になるだけなので、売却して夫婦

の老後資金に充てるように勧められたとのこと。アパートの売却依頼を受け、売却を完了させました。依頼者は気になっていた不動産の終活ができたと安心していました。

すでに空き家を所有している人は、適切な管理を行うことや活用、売却など総合的に考える必要があります。これから空き家を相続する人も、信頼のおける専門家に相談しながら、後々に問題のならないようにしなければなりません。

不動産の終活を進めるためには①所有不動産の把握②所有不動産の整理③相続後の分配④相続の決定⑤相続を基に遺言書の作成を勧められています。さらに家族での話し合いが重要です。



不動産終活支援機構が開催しているセミナーの様子

相続問題のこじれ 大半は不動産が原因



不

動産の相続は生前にきちんと遺言書を作成し、内容を整理しておくでしょう。特に「相続問題のこじれ」の6〜7割は不動産が原因といわれます。その多くは所有者が生前に対策を取らなかったことに起因しています。裏返せば、所有者の考え方1つで未然に「争続問題」の防止が可能です。

事前準備は相続に関しての家族の負担やトラブルを減らすことも大きな目的です。元気なうちに公正証書遺言などを残すのはもちろん、相続対象の家族・親戚と話し合いをしておきましょう。

不動産相続でよく聞かれるトラブルとしては、親と同居の相続人と他の相続人で意見がまとまらない事例があります。不動産を相続人が平等に分けるといふ問題が起ころなようなケースでも、分割方法により、もめ事になるケースも見られます。

不動産相続に関わる専門職は法律、税務、保険、金

融など多様です。問題の内容によっては誰に相談すればいいのか悩んでしまいがちです。まずは中立的な立場で、総合的にワンストップで対応してくれる不動産専門の相談機関や、相続を得意とする不動産業者に相談してみましよう。

また、元気なうちに取り組んでおきたいことの1つに、身の回りの整理があります。思い切ったきれいにすることで、これからの生活をより快適に軽やかに過ごせます。身近なことに目を向け、行動するのは脳活やフレイル予防にもなり、

長寿のもとにつながります。いつでもできると思って後回しにすると、やがて体を動かすのがおっくうになり、整理が行き届かなくなってしまうです。部屋の片付け、家財整理などを行っている業者や貴金属、骨董、絵画など価値のある物品を買い取ってくれる業者があるので、相談してみましよう。

身近整理で特に重要なのは財産の把握。遺言書を作る上でも大切です。相続、名義変更手続き、税務処理など家族が困らないよう自分の財産をリストアップし、有効期限の切れているものや未使用口座は解約するなどして、分かりやすくしておきましょう。

主な財産

- 現金・預貯金（現金、小切手、普通預貯金、定期預貯金、当座預貯金）
- 土地（宅地、田畑、山林）・家屋・庭園設備
- 土地上の権利（所有権、借地権、定期借地権）
- 有価証券（株式、出資、国債、地方債、社債、貸付信託・証券投資信託の受益証券）
- その他（家具、什器備品、電話加入権、自動車、貴金属、宝石、書画骨董品、貸付金、未収入金、ゴルフ会員権など）
- 借入金、ローン

空き家問題は人の問題 元気なうちに考えて



4 月にスタートする相

続登記義務化で、相続人はその所有権の取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければなりません。

正当な理由なく義務に違反した場合は10万円以下の過料の対象となります。注

意点は今年4月1日より前に

に相続が開始している場合も、3年の猶予期間はあるものの義務化の対象になること。そのため早めに手続きすることをお勧めしています。

所有している空き家について、「今は元気だから」と



お話を伺った方

ゼロノワ不動産
(株式会社建築工房零)

所在地/仙台市泉区南中山4-3-16
TEL022-725-5955

高山 裕佳さん

今後の利活用の検討を先延ばしにしていた結果、所有者が認知症になり売却が困難になったケースや、いつでも売却すればまとまったお金になると思っていたところ、調査の結果、既存不適格物件(※)で再建築不可と判明したことも。

一方、空き家の解体費用は売り主負担で、売却価格は0円でもいいから処分したいと考えていた物件が、隣の空き地と一緒に売却することで解体費用の負担なく手放せたケースがあります。早くからできることを対策した人ほど、選択肢が増えることも多いのです。不動産の問題は法律や税金などが関わり難しいと感じることや、聞き慣れない

言葉も多く、ついおっくうになってしまいがちですが、気軽に相談してください。その結果、解決しなければならぬ課題が明確になったり、複数ある希望の中でも優先順位が整理されたりして、すっきりする方がたくさんいらっしゃいます。

「空き家」の問題は家そのものの問題よりも、関わる「人」の問題であることが圧倒的。「まだ元気だから」ではなく、「元気なうちに」家族で今後について考えておくことが大切です。「売るかどうか決まっていないと、相談に乗ってくれないのでは」と思う方もいらっしゃると思います。当社では売却以外にも借り上げ(当社で空き家を借りて、別の



ゼロノワ不動産でも随時セミナーを開催

方に貸す)など、さまざまな提案を行い、空き家のこれからを一緒に考えていきます。

※竣工時は適法に建てられていても、法改正などによって現在の法律に適合しなくなってしまう建築物

装い新た がん検診センター

3階建て、4月にオープン

仙台市青葉区上杉にある公益財団法人宮城県対がん協会の敷地内に建設したがん検診センターがこのほど完成し、4月にオープンします。同協会は1958年、全国に先駆けて設立された民間主導のがん征圧を推進する団体です。設立10年後には、こちらも全国に先駆け、がん検診センターを開設。脈々と受け継がれてきた歴史がこの春、新たなステージで未来を刻んでいきます。



白を基調とした明るい装いの施設（パース図）

DATA

公益財団法人 宮城県対がん協会

所在地／仙台市青葉区上杉 5-7-30

TEL022-263-1525



1階ドック待合（パース図）



2階内視鏡前処置室（パース図）



3階女性フロア待合（パース図）

これまでの施設は協会事務所とがん検診センター（2代目）の機能が一体となり、1981年に2階建てで完成、89年に3階建てに増築し

質の高い検診モデル

新しいがん検診センターは3代目に当たり、3階建てで延べ床面積2101.94平方メートル。1階はがん・生活習慣病健診フロア、2階は消化器内視鏡検診フロア、3階は乳がん・子宮がん検診に対応する女性専用フロアとして、それぞれの機能を集約させます。ウィズ・アフター・コロナ時代においても安全・安心に検査を受けられる受診者ファーストの施設環境整備を目的とした次世代型のがん検診センターを目指します。

検査機器は全て最新のものに更新。一般的ながん検診の対応はもちろん、受診率の向上を意識し、さらに国が進めるデータヘルス改革を踏まえ、AI診断の導入や検診ビッグデータの活用も視野に入れます。快適な受診環境の中で単なる検査施設だけではなく、個別の健康情報を一元管理できる高精度の施設を目指します。

1階エントランスホールは木目調で温かい雰囲気（パース図）



ました。築後40年余り経過したことや度重なる地震の影響を受けるなど、老朽化が懸念されていたため、多くの利用がある検診センターを独立した施設にしました。

同協会は1958年の設立。東北帝国大学教授として内科学第三講座を担当し、協会設立時は東北大学学長であった、初代会長黒川利雄先生の「がんでなくなる人をひとりでもなくしたい」との思いがベースにあります。国民病として恐れられていた胃がんで失われる命を救うため、現在の胃がん検診の基礎を策定。体系化して「宮城方式」と呼ばれる質の高いがん検診のモデルを確立しました。

同協会は新センターのオープンを機に、これまで長年培ってきた国内トップクラスの質の高いがん検診の精度をより一層高め、がんの早期の発見と治療による死亡率減少を目標に、県民の健康増進に大きく寄与していきます。



仙台市医師会インフォメーションコーナー

インフルエンザ・
新型コロナウイルス

感染しない、させない、広げない！

感染症にかからない、うつさないために…

マスク任意着用、引き続きご用心！

①会話やせき、くしゃみによる飛沫、ウイルスなどを防ぐために、マスクの正しい着用が有効です。

○鼻上マスク



×鼻出しマスク



②こまめな手洗いが有効です。外出時にはウイルスの付着した場所



さるだけ控え、こまめに流水、せっけんで手を洗

左記の場面ではマスクの着用を推奨します。

☆医療機関を受診する時

☆高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する時

☆通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗りこする時



ではこまめに換気を行い、隣の人の間隔を広く確保しましょう。

うことや、手指のアルコール消毒をしましょう。

③空間に飛沫が漂い続けることを避けるため「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3密を避けましょう。室内ではこまめに換気を行い、隣の人の間隔を広く確保しましょう。

市民医学講座

会場／仙台市医師会館・仙台市急患センター 2階ホール
仙台市地下鉄南北線「河原町駅」北1出口から徒歩約3分

- 3月21日(休)14:00開始 「きこえを良くして、楽しい生活を」
- 5月16日(休)14:00開始 「家庭でできる応急手当について(仮題)」

いきいき 脳活レシピ

認知機能の低下を防ぎ、脳の健康を保つには食事も大切です。特に生活習慣病を原因とする脳血管性認知症の予防に向けて、減塩や抗酸化作用(身体をさびつかせない)のある食材を取り入れたレシピを紹介します。(仙台市健康増進センター 管理栄養士・佐々木)

減塩でおいしい野菜のおかず⑳

バジルはシソ科の植物で、鮮やかな緑と爽やかな香りが特徴です。トマト料理に使われることが多いですが、野菜のマリネや肉、魚料理の彩りや味付けのアクセントにもお薦めです。

人参のレモンバジルマリネ



●材料(2人分)

- ・人参……………150g
- ・無塩アーモンド……………10粒
- ・レモン汁……………15cc(大さじ1)
- ・粉末バジル……………お好みで

1人分食塩相当量0.1g、
エネルギー量62kcal

【減塩のコツ】

- ・レモン汁の酸味、粉末バジルの風味
- ・無塩アーモンドの風味

【抗酸化作用のある栄養素を含む食材】

- ・人参・レモン汁・無塩アーモンド

塩の目安

- 塩少々(親指～人差し指)
小さじ約1/8(0.8g)
- ひとつまみ(親指～人差し指～中指)
小さじ約1/5～1/4(1.2～1.5g)

- 1 人参はせん切りにする。
- 2 ①を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で1分ほど加熱し、粗熱を冷ます。
- 3 無塩アーモンドは包丁で刻む。
- 4 レモン汁、乾燥バジル、刻んだ無塩アーモンドで和える。

けんこう 健幸 美体操

Vol.102

監修/理学療法士 金子亮太郎さん(医療法人松田会松田病院)
監修・モデル/ M.S(医療法人松田会)

※「体操をして、いつまでも健やかに幸せな暮らしを」との願いを込め、「健幸」美体操」と命名しました

片脚バランス体操

片脚で体重を支えながら姿勢をキープすることで、体を支えるのに必要な背中と脚の筋肉を強化するとともに、バランス能力の向上にもつながります。バランスが取りづらい人は、片手で手すりやテーブルを支えにして構いません。ぜひ、いつも行っている運動の一つに加えてみてください。



- 1 足は拳が入る程度開き、背筋を真っすぐに立て立つ
- 2 バランスを取るために左右の腕を軽く上げ、左脚をゆっくりと上げる
- 3 上げた左脚を後ろへ真っすぐ伸ばし10秒キープ。頭から足まで斜め一直線になるように意識する

NG 体が一直線になっていない。体をひねっている



左右どちらから始めても可。
左右交互に3回ずつ

「せんだい豊齡学園」学園生募集中

【3/13(水)まで申し込み受け付け(必着)】

コース名	社会活動コース	75歳からのアクティブライフコース
学習期間/曜日	2年間/金曜日 (2024年4月~26年3月)	1年間/金曜日 (2024年4月~25年3月)
学習時間 (年間日数)	2024年度は10:00~11:45 25年度は13:00~15:45 (年間30日)	10:00~11:45 (年間28日)
主な会場 ※1	仙台市台原老人福祉センターおよびその他市内施設	
対象 ※2	仙台市内にお住まいの通学 可能な50~74歳の方	仙台市内にお住まいの通学 可能な75歳以上の方
定員 ※3	80人	40人
受講料 ※4	年間2万2000円(各年)	年間1万2000円

※1 仙台市シルバーセンターが大規模改修工事により約2年間休館となるため、上記会場などで開講します
※2 2024年4月1日現在の年齢

※3 定員を超える申し込みがあった場合、抽選で受講される方を決定します
※4 受講料の他、教材費などの実費負担があります

★「入学案内」に付いている申し込みはがきで、3月13日(水)まで(必着)、せんだい豊齡学園事務局へ郵送。詳しくは下記へお問い合わせください。

【問い合わせ先】
せんだい豊齡学園事務局
(シルバーセンターいしが
い推進課いしがい支援係)
TEL022-215-3129

せんだい豊齡学園入学案内

募集期間 令和6年2月5日(月)~3月13日(水)

申込方法 仙台市台原老人福祉センター(特定高齢者相談課)へ申し込み。

せんだい豊齡学園事務局
仙台市台原老人福祉センター(特定高齢者相談課)内
TEL:022-215-3129 FAX:022-215-4140
Eメール: ikigai@sendai-hw.or.jp

社会活動コース 75歳からのアクティブライフコース

● 応募資格/定員 仙台市に在住する20年以上の住民で、令和6年4月1日現在の年齢が50歳以上(社会活動コース)または75歳以上(アクティブライフコース)の方。定員は各コースとも定員を超えた場合は抽選となります。

● 授業/開校日/時間 社会活動コース: 2024年度は10:00~11:45(年間30日)、25年度は13:00~15:45(年間30日)。アクティブライフコース: 2024年度は10:00~11:45(年間28日)。

● 学習日数/受講料 社会活動コース: 年間30日/年間22,000円。アクティブライフコース: 年間28日/年間12,000円。

入学案内

医療・福祉の現場で
頑張る人

元気人

げんきじん

名称を「奥州仙臺Premiumデンタルクリニック」として2022年4月にリニューアルオープンしました。以前に引き続きプレミアム(高度)な治療に取り組む姿勢は変わりません。おかげさまで多くの患者さんが通院されています。

歯を失っても義歯やインプラントなどがありますが、まずは「できるだけ歯を残す」ことが私たちの最大の使命と考えています。私は特に根管治療が専門。当クリニックには東北では極めて珍しい根管治療専用のルームがあり、県外から通院される方もいます。特殊な専門機器をそろえ、根管治療により適した環境の中で、私たちも患者さんも落ち着いてじっくりと治療できるのが特長です。

私は宮城県出身。祖父も父も歯科医師で、自分もその道を進むことが自然な流れでした。東北大学歯学部卒業後は仙台市内で勤務医などとして研さんを積みました。治療では十分に納得していただくよう時間を取っての説明を心掛け、正しい知識と選択肢を提示します。



プレミアムな治療に励む
特殊機器や専用ルーム設置

奥州仙臺Premiumデンタルクリニック
院長

鈴木 篤太郎さん(42)

松田病院「糖尿病」テーマに公開講座 規則正しい食事、運動が大切

松田病院(仙台市泉区)で公開講座「糖尿病を学ぼう!」が開かれました。糖尿病の指標の1つで、過去1~2カ月の平均血糖値を示す「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」の有所見率が、宮城県は2018年度で男性が全国ワースト1位、女性が同2位で、大きな健康課題となっています。多くのシニアが来場し、さまざまな講話に耳を傾けました。

講座では内科医が「糖尿病予防は今までメタボ対策が主だったが、世代別のギアチェンジが必要。70代からは筋肉が落ちやすくなるので、糖尿病になりやすい。筋肉維持のためにも良質なタンパク質を積極的に取ろう」とアドバイスしました。

看護師からは糖尿病の三大合併症で、総称で「しめじ」と呼ばれる神経障害、目の障害、腎臓障害についての説明がありました。管理栄養士は「自分に合った食事の量や食べ方を考えて」と話し、主食+一汁三菜の規則正しい食習慣の大切さや、適正なエネルギー摂取量の目安を示しました。

理学療法士は運動療法をアドバイス。爪先立ちや足踏み、ふくらはぎの筋肉トレーニングなど家庭でも気軽にできる体操を紹介しました。運動を継続するポイントとして①自分に合った体操②運動できる時間を生活の中で決める③時間がない場合は、例えばこまめに買い物に行く、エレベーターではなく階段を使うなど日常の中で工夫する一を挙げました。



事件です芸能レポーター地獄耳

(宮城野区・安藤恵子さん・79歳)

あのねのね孫のおねだりうなずいて

(泉区・佐藤宏美さん・55歳)

雑音が入らぬ耳で口上手

(栗原市・菅原文太さん・73歳)

嫌なこと聞こえぬふりがうまくなり

(青葉区・小林純子さん・74歳)

地獄耳うらやましいかな難聴よ

(若林区・梅干婆さんさん・72歳)

福耳と誉められるけど役立たず

(青葉区・鈴木武志さん・75歳)

私の耳聞こえたふりし笑顔みせ

(柴田町・白石光子さん・86歳)

雑音を耳で仕分けかいい音を

(青葉区・目黒勝子さん・80歳)

児の騒ぎテレビ音量最高値

(青葉区・誼ちゃんさん・83歳)

聞き耳か居眠り猫の昼下がり

(泉区・プリンママさん・72歳)

若作り古稀になつても耳飾り

(青葉区・八島けい子さん・72歳)

いいでしょう? ぼくの福耳かあさん似

(青葉区・山田幸治さん・57歳)

7・8月号お題

「泡」

※作品は1人3点まで応募可。応募ははがきまたはFAX、Eメールで下記の宛先へ。名前(ペンネーム、匿名を希望の際は明記)、年齢をお忘れなく!

★川柳・プレゼントのご応募はこちら↓

【応募締め切り】2024年4月29日(祝)※当日消印有効

〒980-6023 仙台市青葉区中央4-6-1 SS30 23F

(株)アドコーポレーション内

「げんき倶楽部杜人編集室」

TEL022-267-4941 FAX022-266-4204

Eメール genki@adcorporation.jp

【個人情報について】編集室へ投稿、応募、申込等いただいた個人情報は、編集室からのご連絡、プレゼント発送以外に使用したり、第三者に提供したりすることはありません。編集室が責任を持って管理致します。投稿採用時には氏名(または匿名)と市区町村までの住所、年齢を紙面に掲載します。

表紙に登場した「医療法人社団 葵会 介護老人保健施設 葵の園・仙台」のProfile

四季の変化を感じられる自然環境と自宅のような居心地の中で、重点を置いたリハビリテーション、医療サービス、食事や入浴など充実したサービスを提供します。
所在地/仙台市太白区鉤取2-28-1

げんき倶楽部杜人は広告媒体です

健康アイテム & プレゼント

着色汚れを除去し付着も抑える

3名

ライトイー プレミアム
Lightee PREMIUM

コーヒーや紅茶を飲むことなどで蓄積する「ステイン」汚れを徹底除去する美白歯磨き粉。新商品には着色抑制成分も配合しました。エナメル質の修復を促進し、虫歯も予防。光を反射する明るく白い歯に導きます。



価格/オープン価格

問/ライオン 北海道東北支店

TEL022-711-4891

ツルハドラッグで販売中。

※取り扱いしていない際はお取り寄せが可能です

プレゼント応募方法

★はがきまたはFAX、Eメールに

①住所②氏名③職業④年齢⑤電話番号⑥郵便番号
⑦本誌を入手した場所をご記入の上、右記までご応募を。感想や取り上げてほしいこと、皆さんの健康法(食事や運動)などをお書き添えください。

(当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます)

Weekly げんき倶楽部杜人

■SALES&PROMOTION

加藤健一 大平康弘 鈴木美由喜 東海林峻
菊地貴史 高橋哲 高橋正考 木村一豊

■EDITOR

平井頼義 菊地史恵 田中奈美江

■DESIGNER

阿部伸洋 佐藤友希 菅澤まりこ 仙石結
蛭田和佳奈 森田真礼 渡辺洋

2024年5・6月号は4月30日(火)発行です

※本紙掲載の記事やデータは2月29日現在のものです。料金や営業時間、休休日、提供サービスなどは予告なく変更になる場合があります