

脳の老化を食い止める「1日に歩くべき距離」が判明

BIGLOBE ニュース WooRis5月10日(火)

「最近、なんだか物忘れが多いな……」などと、アラフォーになって脳の老化を感じている人も少なくないと思います。年齢とともにある程度は仕方ないのですが、できれば若々しい脳を保ちたいですよね？

この度、米ピッツバーグ大学の研究によって、人が1日に歩く距離が脳の老化を左右することが判明したのです！

そこで今回は、この研究内容を紹介しつつ、脳の老化を食い止めるためのちょっとしたコツをお伝えしたいと思います。

■1：1日に1.4km～2km歩く人は脳の老化が遅い

普段の買い物に出かけるとき、あるいは子どもの送り迎えのとき、どうやって移動していますか？

「面倒だし速いから車で行っている」という人、少なくないですよね？ 特に地方都市などに住んで、お店も子どもの保育園や幼稚園も自宅から遠いとなれば、自然と車を使ってしまいます。

しかし米ピッツバーグ大学によると、なんと1週間で9km～14km、1日で1.4km～2km歩いている人は、脳の老化が遅くなることが判明したのです！

■2：散歩する人ほど脳が老けない仕組み

米ピッツバーグ大学はまず、認知症のない299人の被験者が普段からどの程度の距離を歩いているかを調べました。

その後、MRIでスキャンして脳のサイズを調べたり、脳の機能の低下や認知症の有無をテストしたりと、長期間にわたって調査を行いました。

その結果、1週間で9km～14km歩いている人は、歩いていない人と比べて、大脳の表面を覆うシワシワの部分（灰白質）の量が多いと分かったのです。

灰白質は脳の働きにとって極めて重要な役割を果たします。しかし、老化とともにどんどん縮んでしまう部分でもあります。普段から歩くことで、なんと脳の“老化”を遅らせるのですね。

■3：歩く習慣作りの秘策

では歩く習慣がない人にとって、習慣作りのために何かいい方法はないのでしょうか？

厚生労働省もお勧めする通り、例えば自分の歩いた距離やコースを記録できるスマホのア

プリをダウンロードしてみるといいでしょう。

実際に 1.4km～2km がどの程度なのか体で覚えないと、自分がその距離を歩いているのかも分かりませんよね？ 正確な数字を測りながら歩き始めたら、今度はそのキロ数を足して、トータルで日本1周の距離を目指すなどの目標を設定しても楽しいです。

いかがでしたか？ ちなみに1日 2km 以上歩いても、脳の老化予防の効果は変わりがないとか。

最初から大げさに考えず、今よりも“ちょっと歩く”時間を増やせるといいですね。

(ライター 坂本正敬)

手取りの年金収入が、16年で32万円も減！

ダイヤモンド社 2016年5月11日

「老後は、なんとかなる」では生き残れない——消費税増税、社会保険の負担増、教育費の高騰などで貯金が少ない40代、50代。今の日本人の平均寿命83歳で、60歳定年から平均で23年もあるのをご存じだろうか。さらに「年金」の手取りがだんだん減ってきている現実がある。

ダイヤモンド・オンラインでも人気の連載「40代から備えたい 老後のお金クライシス」を書いている深田晶恵さんが、『定年までにやるべき「お金」のこと』という本を上梓。この内容をベースに、お金に不安がある人たちに役立つコンテンツを紹介していく。



年金生活者の手取り年収は

この16年で32万円も減っている

今の40～50代は、老後の準備に対する意識をもっと高めていかなければならない。それは、これまでに見てきた要因のほかにも、老後の生活を圧迫する要因があるからだ。

前回では、「定年後の生活は、現役時代と比べて年収500万円以上のダウン」だという現実をお伝えした。現在年収700万円でも老後の年金収入は200万円台になってしまうからだ。そして、平均余命から逆算して、その生活が25年は続くと予想して生活設計をするべきだ、

ということも書いた。

現在でも、年金暮らしをしている家庭は年に 75 万円の赤字であるが、そもそも、高齢者世帯の収支の悪化はここ数年に始まったことではない。

実は手取りの年金収入は、この 16 年で 32 万円も減っているのだ。

下の図は、年金収入が厚生年金と企業年金（退職金の分割受け取り）の合計で 300 万円ある人の手取り額を試算したグラフだ。手取り額は「額面の収入」から「社会保険料＋所得税・住民税」を差し引いて計算する。1999 年には、額面の年金収入が 300 万円あれば、手取り額は 290 万円だった。ところが 2015 年には、同じ年金収入でも手取り額は 258 万円になってしまった。

年金の手取りは 16 年間で 32 万円も減っている！

年金収入300万円（厚生年金＋企業年金）の人の手取り収入推移



※現役時代は会社員の 65 歳の年金生活者（妻は専業主婦）、東京 23 区在住の例
社会保険料は、1999 年は国民健康保険料、2015 年は国民健康保険料＋介護保険料
（筆者試算）

なぜこのような「ホラー」としか呼べない状況になっているのかというと、この間、年金生活者の税金や社会保険料負担がどんどん引き上げられてきたからだ。

1999 年は国民健康保険料が 10 万円程度で、所得税と住民税はかからなかった。しかし 2015 年には国民健康保険料のほかに介護保険料の負担もあり、社会保険料は約 29 万円にもなる（国民健康保険料と介護保険料は自治体により保険料が異なる。試算は東京 23 区に住んでいる人のケース）。

所得税・住民税も約 13 万円かかる計算だ。

ほかにも増税が実施されている

2000 年以降、増税で手取りが減少

2000 年以降に実施された、年金の手取り額を減少させる制度改革を見てみよう。

◎おもな増税

2004 年：配偶者特別控除（最大 38 万円）の一部廃止

2005 年：65 歳以上の老年者（50 万円）の廃止、65 歳以上の公的年金控除額の縮小

2006・2007 年：定率減税の縮小&廃止

◎おもな社会保険料負担の増加

2000年：公的介護保険の導入による保険料発生

2008年：後期高齢者医療制度導入による保険料発生

公的年金収入の非課税ラインは2003年まで約300万円だったのが、2004年、2005年の所得控除廃止・縮小によって一気に100万円下がり、200万円程度から課税されるようになった。

この影響は、税金の負担額が増えるというだけでなく、自治体サービスにも及ぶ。

高齢者が「住民税非課税世帯」つまり、住民税がかからない（支払いのない）世帯になれば、自治体サービスによって医療費や介護保険料などが低く抑えられるケースが多い。

つまり所得控除の廃止・縮小によって課税される世帯が増えたことで、こうした措置が受けられなくなってしまった人がたくさんいるということだ。

さらに、国民健康保険料と介護保険料も、少額ずつ毎年アップしている。

公的年金の受給額そのものも、実質的な目減りが進む

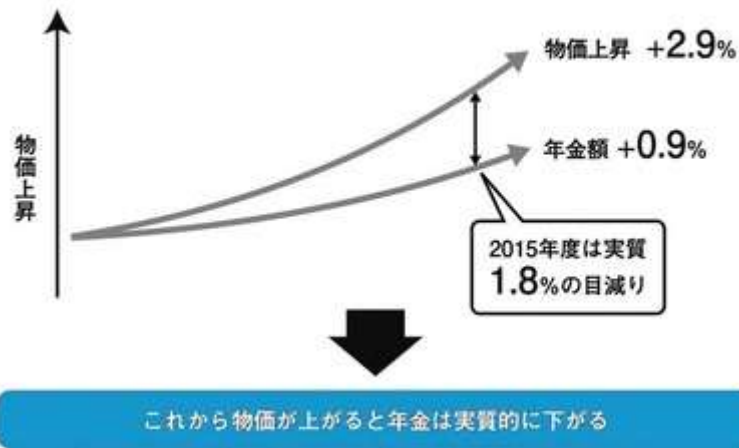
年金受給額は物価や賃金に応じて決まる仕組みになっており、もともとは物価と賃金の上昇率のうち低いほうに合わせることになっている。しかし現在は、将来世代の負担が重くなりすぎるのを防ぐための制度として「マクロ経済スライド」が導入されている。

これは、物価や賃金の上昇率から1%程度差し引いて年金額を調整するというもので、今後30年ほど続けられる予定となっている。デフレ状況下にあった2010年度から2013年度の間は、年金受給額は毎年、引き下げられていた。

2014年は物価が2.7%、賃金が2.3%上昇したので、もともとの仕組みに従うなら2015年度の年金額は2.3%増額されていたはずだった。

しかし「マクロ経済スライド」によりマイナス0.9%、さらにこれまで物価下落時にスライドしなかったときの調整（払いすぎた年金）の分としてマイナス0.5%、合計1.4%が差し引かれたため、年金額は0.9%増に留まった。つまり、年金額は額面で0.9%増えたのだが、2.7%の物価上昇と比べれば実質1.8%目減りしたことになる。

「マクロ経済スライド」で年金が減る



2015年度のケースから分かるように、今後も「マクロ経済スライド」により、物価が上がれば年金の実質的な目減りは進んでいく。少子高齢化が進み社会保障費が増大していることを鑑みれば、増税や社会保険料の負担増という流れも続くと考えるのが自然だろう。

「年金があるからなんとかなる」と思うのは間違い

もちろん、今後も公的年金が老後の生活のベースとなるものであることは間違いなく、「将来、年金が一切もらえなくなるのでは」といった行き過ぎた年金不安におびえる必要はない。

だが、「年金さえあれば老後の生活は何とかできるのでは」と楽観的に考えている人がいるとしたら、それは大きな間違いだ。

年金の現状と今後の見通しを知れば、自助努力の必要性が増していることは疑いようがないのである。

次回は、「国や自治体の制度」を知っておくことが、なぜ下流老人になることを防いでくれるのか、ということを紹介していく。

深田晶恵（ふかた・あきえ）

ファイナンシャルプランナー（CFP）、（株）生活設計塾クルー取締役。1967年北海道生まれ。主な著書に『30代で知っておきたいお金の習慣』『投資で失敗したくないと思ったら、まず読む本』『住宅ローンはこうして借りなさい 改訂5版』（共にダイヤモンド社）、『共働き夫婦のための「お金の教科書」』、『図解 老後のお金安心読本』（共に講談社）他多数。