

素敵コミュニケーション

なんすん

2010年

4

月

No.205



特集

ささいなミスが大事故に!? ～農作業事故から身を守ろう～

●安全・安心届け隊 後藤 雅典さん (フルーツマト)

●INFORMATION スプリングキャンペーン実施中



高齢者の転倒と骨折

高齢者の転倒による骨折は、高齢者人口の増加に伴い増え続けています。平成19年の報告では、大腿骨を骨折した人は日本で15万人、その4割が歩行に介助を要し、2割が寝たきりになるといわれています。今回はこの転倒による骨折の原因と予防についてお話しします。

1. 転倒の原因

① 身体機能：筋力やバランス感覚の低下などで脚が十分に上がらず、ちょっとした段差でつまずきやすくなります。

② 病気：膝の痛みや腰痛、骨粗鬆症などで前傾姿勢となり、バランスがとりにくくなる。また立ちくらみや視力の衰えなども影響します。

③ 薬：睡眠薬や降圧薬、うつ病の薬や5種類以上の薬を服用している方は、眠気やふらつきがみられます。

これらは、転倒の主な原因ですが、可能な限り改善することが重要です。また一度転倒すると、その恐怖心から活動が制限され筋力などが低下し、更に転びやすくなるので注意が必要です。

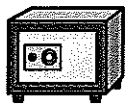
るので注意が必要です。

2. 転倒の予防

① 転倒しにくい身体づくり：食事では特に「ビタミンD」が重要な栄養素で、丈夫な骨をつくり、筋肉の機能低下を防ぎます。きのこ類や魚に多く含まれ、1日15分程度の日光浴でも体内で合成されます。バランス訓練は転倒予防に効果がありますが、筋力を鍛えることでもバランスは改善されます。

② 住環境の整備：転倒の7割以上が屋内で発生しています。廊下やトイレ、玄関や風呂などに手すりや照明の設置、段差の解消などが勧められています。

以上、簡単に説明しましたが、日頃から転倒の予防に努めましょう。



おまかせ 資産防衛塾

大増税時代の大海原へ 節税海援隊

「不動産所得の仕組み」

今月は、不動産賃貸業を営んでいる組合員のみならず「不動産所得の仕組み」について説明します。

不動産所得の計算は「賃貸収入である家賃金額」から減価償却費、管理費、固定資産税などの「経費」を差し引き、差額の「利益」に対して所得税及び住民税が課税されることとなります。さらにはこの「利益」から所得税などを控除した「税引き後の所得」に「資金流出のない経費である減価償却費」を加算したフリーキャッシュが金融機関借入れの返済に充てられ、おり、キャッシュフロー計算上、所得税などの税金及び減価償却費の占める意味合いは非常に重要になります。

さて、賃貸物件が建って借入金返済が終わる20年後、30年後までの所得税などの負担の経過を検証してみます。減価償却費につき、建物の躯体部分についてはR C構造で47年、鉄骨造は34年など、借入金の償還年数より長い期間で償却されることから、躯体以外の資産の償却期間であるおおよそ15

年を経過した辺りから償却費のボリュームは大幅に減少することになります。

さらに借入金返済につき、元本返済と利息のバランスが年々変化していきます。毎月同額を返済していても、借り入れ当初は「経費」となる利息の割合が大きいのので、元本返済額が小額なので、税金負担を抑制する効果があります。返済が進むにつれて元利割合が逆転し、元本の返済割合が増え、「経費」の金額が圧縮されていくこととなります。

このような建築後の年数が経過するにつれ、納税負担が増大するという不動産所得の基本的メカニズムを理解したうえで、綿密な修繕計画を練り、時代ニーズに即した維持・管理を行うことが、空室率の改善及び納税負担の抑制につながります。

