

◆若さを保つ暮らしのコツ◆

同じ年齢でも、若々しくイキイキと生活している人もいれば、すっかりと老け込んでしまった人もいます。年の取り方には個人差があるようです。では、どうすれば若さを保つことができるのでしょうか。それは、生活のコツ、ライフスタイルにあります。

いつまでも若さを保つ生活術をご紹介します。

■生きがいと刺激ある生活を求める

芸術家はいつまでも若々しい、ボケないとよくいわれてます。それは、常に新しい刺激を求め、思考し、表現することが身に付いているからです。

逆にいえば、毎日が同じことの繰り返しでテレビだけ見ている、他人との交流がないという刺激のない生活では、早く年老いてしまうということです。

■若い人たちとカラオケを楽しむ

囲碁、将棋、陶芸、園芸など何でもいいですから自分の好きなことを積極的に楽しみましょう。できれば、仲間同士で一緒に続けられる趣味がいいでしょう。

若い人たちと一緒にカラオケに行くのもいいでしょう。趣味が豊かな人や交友関係が広い人はボケにくいと言われています。



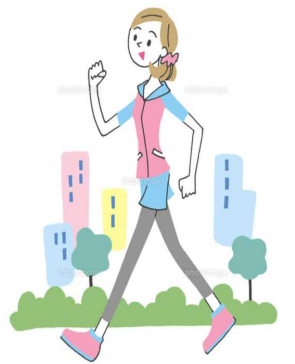
■日に一度は外出するようにする。

外出をすると、太陽にあたる、歩く、人と会話する、新しい情報に触れるなど、たくさんいいことがあります。家でゴロゴロしている生活は、体にも心にもよくありません。ショッピングセンターや公民館、喫茶店、公園などどこでもいいので、日に一度は外出するようにしましょう。

■日記をつけてみる

今日一日、何があったか、日記をつけましょう。何を食べたか、どこへ行ったかなどの「日の記録」とともに、自分の感想や意見を書き添えます。

「日の記憶を呼び覚ます」ことは、記憶力を刺激することに繋がります。



■手を動かして脳への刺激を送る。

趣味や家事、仕事、内職など手を動かすのはとてもいいことです。手を動かすことは手からの情報が常に脳に送られていることとなります。例えば、柔らかいものあるいは固いもの、冷たいものを手で触ってみるといっ、さまざまな情報です。このような脳への刺激が、脳の若さを保つ手助けをします。

■毎日、一定の家事を進んで行く。

家事は奥様やお嬢さんや家族の誰かに任せきりというのはよくありません。朝ごはんのしたく、お風呂や玄関の掃除、庭の手入れなど、なんでもいいので注意を必要とする家事を最低一つは続けましょう。

家族から感謝されることは、生活を豊かにします。また、自分が必要とされているという自信や誇りにつながります。



◆相続税の試算で現状を知ろう◆

去年の総極改正で、相続税は一部の資産家だけに課されるものではなくなりました。まず、自分の財産に相続税が課されるかどうかを知ることが大切で、そのためには昨年の相続税改正のポイントを把握しておかなくてはなりません。

相続税は正味の遺産額が基礎控除額を超える

場合、その超える部分（課税遺産総額）に対して課税されます。改正の一番のポイントは基礎控除額の減少です。

基礎控除額が
5,000万円+1,000万円×法定相続人の数

から、3,000万円+6,000万円×法定相続人となり4割縮小しました。

つまり、法定相続人が1人なら3,000万円から相続税が発生します。

適切な対策をするために、まず課税財産を調べることから始めてください。一般的な課税財産には土地や家屋、現金・預貯金、有価証券、家庭用財産には家具や宝飾品、絵画など、その他の財産には生命保険や退職手当、ゴルフの会員券など資産価値のあるものがあります。また、個人事業主は事業用財産があります。不動産は評価額が毎年変わるため、毎年資産することをお勧めします。

ファイナンシャルプランナー

濱尾 司

改正前（平成26年12月31日迄）

課税価格	法定相続人構成（配偶者なし）		
	子供1人	子供2人	子供3人
5千万円	0円	0円	0円
6千万円	0円	0円	0円
7千万円	100万円	0円	0円
8千万円	250万円	100万円	0円
9千万円	400万円	200万円	100万円
1億円	600万円	350万円	200万円
1.5億円	2,000万円	1,200万円	900万円
2億円	3,900万円	2,500万円	1,800万円
3億円	7,900万円	5,800万円	4,500万円
5億円	1億7,300万円	1億3,800万円	1億1,700万円
10億円	4億2,300万円	3億7,100万円	3億1,900万円
30億円	14億2,300万円	13億7,100万円	13億1,900万円

→ 改正後

改正後（平成27年1月1日以降）

課税価格	法定相続人構成（配偶者なし）		
	子供1人	子供2人	子供3人
160万円	80万円	20万円	
310万円	180万円	120万円	
480万円	320万円	220万円	
680万円	470万円	330万円	
920万円	620万円	480万円	
1,220万円	770万円	630万円	
2,860万円	1,840万円	1,440万円	
4,860万円	3,340万円	2,460万円	
9,180万円	6,920万円	5,460万円	
1億9,000万円	1億5,210万円	1億2,980万円	
4億5,820万円	3億9,500万円	3億5,000万円	
15億5,820万円	14億8,290万円	14億0,760万円	

