



2024年度の公的年金の支給額

ことし4月からの年金の支給額は、物価や賃金の上昇に伴い、2・7%引き上げられることになりました。ただ、将来の給付水準を確保するための「マクロ経済スライド」▲0・4%により、名目手取り賃金変動率物価3・2%増や賃金の伸び3・1%増よりは低く抑えられています。令和6年度の年金額を例示しますと、68歳以上の人の国民年金は満額で1,750円増え月額68,000円になります。厚生年金(夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額)は6,001円増え、月額230,483円になります。



※「マクロ経済スライド」とは、平成16年の年金制度改正で導入されたもので、賃金や物価の改定率を調整して緩やかに年金の給付水準を調整する仕組みです。賃金や物価による改定率から、現役期の被保険者の減少と平均余命の伸びに応じて算出した「スライド調整率」を差し引くことによって、年金の給付水準を調整するものです。賃金・物価の上昇率が大きい場合、マクロ経済スライドによる調整が行われ、年金額の上昇については、調整率の分だけ抑制されます。

年金実質受取額は増えない

少子高齢化の中で、年金制度を維持して行くには致し方ないと思えますが、物価上昇局面で生活を守って行くには、預貯金以外の投資も考えなくてはならないかも知れません。物価が上昇すれば預金金利も上がるでしょうが、バブル期のような金利は望めないでしょう。投資となると怖いかも知れませんが、資金の運用という言葉に置き換えて、お金の勉強が必要な時代になってきました。2022年から高校でお金の勉強が授業として組み込まれていますが、自己責任という言葉は重いです。先ずは学ぶことから始めてみるか。お取引のある銀行にも相談されるのが一番身近かも知れませんが、相談す



HSP(ヒートショックプロテイン)

急激な温度変化によって脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす現象としてヒートショックがあります。HSPはヒートショックとよく似ている名前ですが、傷んだ細胞を修復するという特徴を持った「タンパク質」です。入浴中の「体温が上昇するタイミングで作られること」から「熱ショックタンパク質(HSP)」とも呼ばれ、免疫力を高める、コラーゲン(肌の生成を増やす)、代謝を高める、病気の予防、美肌、若返り、鬱予防、ガン予防への効果が期待できる、といった健康や美容を促進する効果が期待できるため、注目されています。HSPを浴やすための入浴法はいろいろありますが、お湯の温度と入浴時間に違いが

HSPを入浴で増やす

HSPは熱ストレス(40度〜42度)で最も効果的に増加します。残念ながら「シャワー」では体の芯から体温を上げるのは難しく、HSPは増加しません。「HSP入浴法」で準備したいのは、防水タイプの舌下型体温計、防水温度計、湯温計、常温の飲料水です。脱水症状を防ぐためにもしっかりと水分補給をしておきましょう。

まずは自分の平熱を把握した後に、平熱より0・5度アツクの体温を目標にします。お湯の温度と入浴時間の目安は、42度で10分、41度で15分、40度で20分です。血行促進作用のある入浴剤を使用する場合は、40度で15分、短縮可能です。湯船に10分ほど浸かっていると体温は1・5度ほど上昇します。体温を38度以上または、37・5度以上あげ、入浴後の体温を37・5度以上保ちます。ここまでする準備をさせるには10〜15分の保温を行います。全身に熱をこもらせる事が重要なので

「HSP入浴法」には注意点もあります。心臓疾患など疾患のある方は、医師に相談してください。高齢者、体力の無い方は、半身浴でもかまいませんが、体温を上げるには少し長めの入浴が必要です。半身浴では、肩を冷やさないように、お風呂の蓋を首まで付けたリ、肩力バーをしたり、時々首までお湯に浸かって肩を冷やさないようにしましょう。

HSPは「HSP入浴」の2日後をピークに1〜3日後ごろまで増加します。1回目の「HSP入浴」で増加したHSPが減少し始める3〜4日後に2回目の「HSP入浴」をすると、その2日後にまたHSPが増加し、HSPが比較的高い日々が継続できます。週2回の「HSP入浴法」は週2回の実施がおすすめです。



週2回の「HSP入浴法」を継続して実施した場合でも、約3ヶ月で耐性が生まれ、効果が減少することがあります。その場合、1週間「HSP入浴法」を中止すると元に戻りますので、その後、改めて「HSP入浴法」を再開してください。

月面着陸

新年の幕開けは能登半島地震という辛いものとなりました。そのような中、1月20日午前0時20分、日本の無人探査機「SLIM(スリム)」が月面着陸に成功しました。旧ソ連(米国)、中国、インドに次ぐ世界で5か国目の快挙でした。誤差100メートル以内の「ピンポイント着陸」は、通常の8倍ほどの速さで飛行する旅客機を甲子園球場のマウンドを目指して着陸させるようなものだといわれ、「ピンポイント着陸」成功の朗報が待たれます。

【HSP書籍のご紹介】
ヒートショックプロテイン 加温健康法
伊藤 要子 法研
ストレス防御タンパク質・HSP
上田 公介 ヘルス研究所