

「健康が一番の財テク」

最近、顧問税理士の先生が投稿する「投資」にまつわる記事に
「老後の財テクは働ける健康」
という意味の投稿があった。

先生の記事によると
老後資金を「株」に投資して一喜一憂する人の話
が多くなっている。

先生は「複利」の投資とおっしゃって
長期的視野で投資することが大切と主張されているが
一般の株素人が「儲かる」に目を眩ませて
乱高下する状況に怯える方が結構多いようだ
と警鐘を鳴らしておられる。

例えば、「株」ばかりでなく「金」なども
最近、下落して損をしたケースが出ているそうだ。

私自身は「ポートフォリオ」として
現預金・不動産・投資
と3分割することを理解しているが、
去年まで現役で会社経営しており資金繰りに悩んだ時期が長く
「投資」には縁がなかった。

しかし、よく考えると
不動産は自宅・事務所・実家という3カ所があり、
毎日は自宅と事務所の往復する「規律生活」を行ない
それが健康への投資になっている
と思えるようになった。

「仕事」は相談役になり息子がメインだが、
私の活躍する「場」も少し残っている上に
空いた時間を「書斎」替わりに使っており、
このような記事などを自由に書いている。

周囲の同じ世代を見てみると
殆どはリタイヤしてジムなどに通う人が多く
中にはプライドを捨ててシルバーで職を得ている方や
私のように少し仕事をしている方
などと様々である。

その中でも、私は自由な生活なので恵まれており
他の方々から羨ましく思われている。

しかし、「悩み」はある。

例えば、「腎性貧血」と診断されて腎臓内科の世話になり、
腎臓指標の一つ efgr 値が 20 を下回り、
食養生を指導されて食事に注意している。

腎臓内科医は 5 を下回ると透析になるので
ともかく、水分を積極的にとって排尿を多くして
不純物を出すように言われている。

その目安の一つがタンパク尿だが
3+の状態から 2+に下がり、徐々に減少し始めている
という状況に勇気づけられている状況だ。

そういう意味では「病人」だが、
「腎臓病」以外には現状、特に悪いものがなく
至って「元気」に過ごせている。

例えば、「歩く」でも約 2 kmを歩いて腎臓内科に行けるし
「自転車」も約 30分乗って外食や買い物に行けているおり
日常生活では何ら支障がない状況。

ホンマに「偶然」だが「健康」的に生活できている。

「健康」ならば、特に医療費が嵩む訳でもないし

このように、自分の出来る範囲で楽しく時間を過ごせて
「今日行く所、今日の用事」が自分で確保できているので
高齢者の最大課題をクリアできている事に感謝の限りだ。

お蔭様で年金を頂き、その上、僅かだが相談役の収入もあり
住宅は自前なので家賃が要らないので安上りだし、
少ないお金だが毎月貯金ができているので
「健康が一番の財テク」
と実感できている。

ホンマ、猛暑・酷暑という日々だが
事務所に出て快適な環境で過ごせているので
この環境に感謝している。