



## 朝日税理士法人

<http://www.asahitax.or.jp>

### 健康よもやま話

#### 腰痛予防は散歩から

身のまわりで腰痛に悩んでいる方、実際に自分が腰痛になってしまった方は、たくさんいらっしゃると思います。

先日、私は30代半ばにして、はじめてぎっくり腰になりました。頭痛や腹痛もかなり苦痛ですが、腰痛は予想外の格別な痛みなんですよ。これこそ、経験した人にしか分からない痛みなのでしょうが、「一度だけで勘弁してよ。」って切に願う今日この頃です。

腰痛の原因には 身体を支えている長い骨格である脊柱のわん曲がくずれによるもの、加齢による脊椎の変化や変形によるもの、運動不足による筋力の低下や肥満によるもの、ストレスによるもの、内臓疾患によるもの、などがあります。

具体的には、前かがみの姿勢で重いものを持ったとき、長時間あぐらや横座りで座っていたとき、しばらく座っていて立ち上がったとき、激しい運動をしたあと、顔を洗おうとして前かがみになったとき、くしゃみをしたときなどになることが多いそうです。

腰痛予防の第一歩は「良い姿勢」を心がけること。姿勢を良くするには、立ったときにあごを引き、肩が真横にくるようにします。お腹を引っ込めて、お尻をグッと引き締めてお尻の筋肉を緊張させます。そして、膝をピンと伸ばして立つようにします。理想的には、耳・肩・股関節が一直線になるように立つと良いそうです。

腰痛予防の運動には、散歩・ジョキング、ストレッチ、筋力トレーニング、水泳などが効果的です。

とくに、散歩は腰痛の予防に大変良いと考えられています。女性に多い骨粗しょう症対策にも大変効果があるとされます。散歩することによって脊柱に適度な体重負荷がかかり、水分を豊富に含んだ椎間板にも大変よい刺激となって、脊柱の構造と機能を高める働きをします。骨形成にも大変効果的です。

散歩をするときは、速度は通常より早く歩くこと、あまり力まずリラックスした気分で歩くこと、一回に30分程度を目安とし毎日続けること、などが大切です。その際、靴は自分のはきやすい物が一番いいですね。

日頃の心がけとしては、

長時間、同じ姿勢をして仕事や作業などをしないように気をつける。

中腰の姿勢をとらないようにする。

体重を増やさないようにする。

筋肉を鍛える。

無理な姿勢で物を取るようなことはしない。

重いものは、できるだけ体に近づけて持つようにする。

運動をする場合、ウォーミングアップとクールダウンを忘れずに。

イスに座るときは深く腰掛けるようにする。

起き上がるときはゆっくりと。



「腰痛は人間が直立歩行することから生じた宿命的の病気である。」と言われますから、腰痛を正しく理解して、腰痛の予防と改善に積極的に楽しく取り組みたいものですね。(青島彩子)

**情報会員募集中** 会員申し込みをして頂ければ、毎月、「朝日だより」・最新セミナーの案内をお送りします。お申し込み方法は下記までお問合せ下さい。

お問合せ先:朝日税理士法人名古屋本部 052-571-5480 info@asahitax.or.jp 土井まで

## Question (個人の減価償却制度の改正)

私は、平成3年より個人でアパート経営をしています。平成19年度税制改正で減価償却制度が改正されたと聞きました。平成19年分の確定申告において、アパート建物について新制度による減価償却方法が適用されますか？

また、前年までに既に取得価額の5%まで償却済みの器具備品がありますが、この器具備品については、新制度により平成19年分の確定申告から再償却を開始することができますか？

## Answer

平成19年度税制改正による新たな減価償却方法は、平成19年4月1日以後に取得する減価償却資産について適用されます。従って、貴方が所有するアパート建物については、従来の減価償却方法が適用されることとなります。

また、既に取得価額の5%まで償却済みの器具備品については、平成19年分の確定申告から再償却を開始することはできず、平成20年分の確定申告からとなります。

## 解説



平成19年度税制改正で、減価償却資産の残存価額及び償却可能限度額(取得価額の95%相当額)が廃止され、新たな償却方法により耐用年数経過時点において備忘価額(1円)まで償却することとなりました。ただし、新たな償却方法が適用されるのは、平成19年4月1日以後に取得された減価償却資産に限られます。

平成19年3月31日以前に取得された減価償却資産については、従来の償却方法が継続して適用され、減価償却費として必要経費に算入された金額の累積額が償却可能限度額に達したもののについては、その達した年分の翌年分以後5年間で備忘価額(1円)まで均等償却します。

ご質問のアパート建物は平成3年に取得されたものであるため、新たな償却方法は適用されず、従来の償却方法で取得価額の5%まで減価償却した後、その翌年分から5年間で備忘価額(1円)まで均等償却することとなります。

また、器具備品については、前年までに既に取得価額の5%まで償却済みですが、5年間均等償却に関する改正の適用が平成20年分以後の所得税に適用とされているため、平成19年分の確定申告で均等償却を開始することはできません。

なお、平成19年分の確定申告に係るその他の改正点で主なものは次のとおりです。

定率減税の適用はありません。(平成18年分をもって廃止されています。)

住民税への税源移譲により、所得税の税率が変更されています。

地震保険料の所得控除制度が創設されています。

住民税から住宅ローン控除を受けられる場合があります。(朝日だより第42号参照)

## 根拠条文等

所得税法 第49条(減価償却資産の償却費の計算及びその償却方法)

所得税法施行令 第120条(減価償却資産の償却の方法)

所得税法施行令 第134条(減価償却資産の償却累積額による償却費の特例)

同 附則(平成19年3月30日政令第82号) 第12条(減価償却方法等に関する経過措置)

お問合せ先:朝日税理士法人 052-571-5480 または info@asahitax.or.jp 富田まで