

## 資産運用レポート：75歳の壁

### 1 はじめに

私の目標は、生涯に渡り、現役の投資家であり続けることです。

通過点として、まずは82歳を念頭に置いています。というのも、初めて株を買ったのが32歳のときだからです。

半世紀（50年）に渡り、株式投資を続けることができれば、年10%とされている株の長期リターンを享受でき、複利の魔法も相まって、一財産作れると皮算用をしています。

2019年の調査によると、日本人男性の平均寿命81.45歳。他人よりも、ちょっとだけ頑張れば、この目標は達成できるかもしれません。

しかし、その前に乗り越えないといけないものがあります。要介護者の割合が急激に増加する「75歳の壁」です。

日本人男性の健康寿命は72.68歳です。健康寿命とは、介護を必要としない、心身ともに自立していただける年齢を指します。

当たり前の話ですけど、投資家として現役であり続けるには、心身ともに自立している必要があります。逆張り志向である長期投資家の場合はなおさらです。

平均値を用いれば、この9月で59歳を迎える自分にとって、投資家としての余命は13年あまりに過ぎません。

せめて82歳までは投資家であり続けたい。願わくばウォーレン・バフェット氏（92歳）や相棒のチャーリー・マンガー氏（98歳）のように90代になっても現役バリバリでいたい。

いつまで元気でいられるかは、DNAの優劣や運（事故などに合ってしまうか）の要素を多分に受けるとは言え、できる範囲で健康寿命を伸ばしたいものです。

今回の資産運用レポートでは「75歳の壁」を乗り越えるため、私自身が取り組んでいる事項をまとめてみました。

- (1) 歯
- (2) 腸内環境
- (3) 筋肉