



# 2月 パストラール 如月

## 加古川

K A K O G A W A

令和5年1月25日  
 [編集・発行]  
 パストラール加古川  
 加古川市平岡町  
 新在家 1224 番 16  
 発行責任者：渡邊千尋

### ■転ばぬ先の…『転倒予防』～お部屋編～■

転倒が高齢者にとって危険である事は、ご入居者の皆さまもよくご存知かと思います。高齢者が要介護状態に陥る原因として「転倒や骨折」はトップ5に常に入っています。パストラール加古川でも同様で、転倒の多くは「室内」で起こっています。

室内転倒事故の発生場所として、最も多いのは「ベッド（布団）周囲」次に「トイレ・洗面所」そして「リビング」「玄関」と続きます。また、発生時間としては「夜間」が圧倒的に多く、発生場面としては「就寝中にトイレに起きた時」「よく眠れなかった朝の寝起き直後」等が転倒するタイミングとして多い印象です。

以上から考えてみると、

- ①ベッド（布団）周囲      ②ベッドからトイレまでの動線      ③トイレ・洗面所周辺

この3か所を夜間歩いても大丈夫なように、転倒の原因になるようなものを取り除くことが、室内での安全の確保につながるようになります。

一般的に高齢者が転倒する要因は「履物（靴下・スリッパ）」「明るさ（足元）」「障害物（主に床に直に置かれた家具等）」とされています。

「履物」は滑りにくいものを使用する。「明るさ」は夜でも足元灯などを使う。「障害物」は、家具等生活の一部になっている事が多いので、取り除きにくいですが、**キャスター（車輪）がついていたり、座面が自由に回ったり、背もたれが無かったりする椅子や、床に直置きしている膝より低い高さのものは危険なので、置かないようにすると良い**と思います。

最後に、転倒は「予め防ぐ」ことが重要です。「自分は大丈夫」と思っているときにこそ、思わぬ躓きに遭ったりしてしまうものです。今回紹介した『ベッドとトイレの間の整理』だけでも、まずチャレンジして、安全にパストラール加古川での生活をお楽しみください。

ご不明な点やご相談がありましたら、ケアステーションやフロントまでお気軽にお問い合わせください。

理学療法士 吉川

### ■今月の映画 「王様と私」2月19日上映予定■

マーガレット・ランドンの伝記小説「アンナとシャム王」を原作とするブロードウェイの大ヒット舞台を映画化し、1957年第29回アカデミー賞で5部門に輝いた名作ミュージカル。1862年、夫を亡くしたイギリス人女性アンナは息子連れ、シャム王国の王子や王女を家庭教師を務めるため同国の首都バンコクへやって来る。文化や習慣の違いに戸惑うアンナは、尊大で頑固なシャム王と衝突を繰り返しながらも次第に打ち解けていくが……。ブロードウェイ版に続いてユル・プリンナーがシャム王を演じ、アカデミー主演男優賞を受賞。「地上より永遠に」のデボラ・カーがアンナを演じた。「麗しのサブリナ」の脚本家アーネスト・レーマンが脚色を手がけ、「ショウほど素敵なお客はない」のウォルター・ラング監督がメガホンをとった。

1956年製作 / 134分 / アメリカ

原題：The King and I



### ■この日何の日?! 2/11 は「建国記念の日」■

日本では実際の建国日が明確ではないので、日本神話を基にこの日を定めて建国を祝う日としています。

戦前までは日本の紀元（歴史が始まる最初の日）として「紀元節」と呼んでいたそうです。

#### ◎建国の神話（日本書紀）

2月11日が建国の日（紀元節）と定められたのは明治5年のことです。初代天皇とされる神武天皇が即位したのが、日本書紀に紀元前661年1月1日（旧暦）とありますが、その即位月日新暦に換算したのが2月11日にあたります。

ちなみに神武天皇は、古事記によると137歳、日本書紀によると127歳まで生存されたそうです。本当だったら世界最高齢ですね！このように古事記や日本書紀には神話的な内容が見られること、また神武天皇の存在そのものに関して考古学上の確証が現段階ではないことから、建国神話の筋書きが、ありのままの史実だとは考えられていないようです。

そのため「建国記念日」ではなく「建国記念の日」つまり建国された日とは関係なく、建国されたこと自体をお祝いする日という名称になりました。



### ■脳トレ問題コーナー■

今月より「思い出す能力を鍛える」ための脳トレ問題をご紹介します。

今月はことわざ編にチャレンジ！（答えは裏面をご覧ください。）

**問題** ○印を埋めて、ことわざを完成させて下さい。

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ①可愛い子には○をさせよ | ⑥犬も歩けば○に当たる |
| ②親の心○知らず     | ⑦一寸先は○      |
| ③鬼の目にも○      | ⑧一難去ってまた○○  |
| ④○に金棒        | ⑨急がば○○      |
| ⑤馬の○に念仏      | ⑩石の上にも○○    |