

平成30年 9 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

はるのうみ介護最前線

八月十五夜

この夜の月を「中秋の名月（ちゅうしゅうのめいげつ）」と呼びます。「仲秋の名月」という表現もありますが、これだと「旧暦8月の月」を指し、十五夜の月に限定されなくなります。「仲秋」とは、秋を初秋（旧暦7月）、仲秋（同8月）、晩秋（同9月）の3つに区分した場合、旧暦8月全体を指し、対して「中秋」とは「秋の中日」=旧暦8月15日のみを指します。加えて、中秋の夜に雲などで月が隠れて見えないことを「無月（むげつ）」、中秋の晩に雨が降ることを「雨月（うげつ）」と呼び、月が見えないながらもなんとなくほの明るい風情を賞するものとされます。「望（ぼう）」は満月を指します。旧暦8月15日は、日本の六曜で必ず仏滅になることから、俗に「仏滅名月」とも呼ばれ、今年の中秋の名月は9月24日(月)で仏滅となっています。

二重課題と転倒リスク

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

まだまだ残暑が厳しいですね。今回は転倒リスクについてのお話です。皆さんは二重課題(デュアルタスク)あるいは多重課題(マルチタスク)という言葉をご存知ですか？私たちは、普段の日常で「テレビを見て笑いながら皿洗いをする」「スーパーを歩きながら今日の献立を考える」など2つ(あるいはそれ以上)のことを同時に行っています。一方で、この様な「2つのことを同時に行う能力」は加齢とともに衰えてくることが知られています。例えば「歩行中に話しかけられると、会話に集中する為に足を止めてしまう」などです。これは注意の分配が上手く行えていないということであり、本来、ある程度無意識下で可能であるはずの歩行に注意が向き過ぎており、他の課題への注意が難しいことが理由であります。歩行中に話しかけられると立ち止まってしまう高齢者は、6か月以内に転倒する可能性があるとも報告されています。高齢者が転倒する原因は、「運動機能が低下していること」だけではなく、「2つのことを同時に行う能力の低下」も関与しているのだということが言われています。同時に課題をこなす練習をすることで、単に歩くだけではなく実用的な歩行を意識してみる事も良いかも知れませんね。

(理学療法士)



今年の夏は日本全国で例年以上の猛暑！災害級の酷暑でしたが、皆様いかがおすごでしたか？我が家でも連日エアコンを朝から夜とずっとかける日が続きました。

ようやくお盆を迎える頃になって、例年通りの気温にもどり なんとなく30度くらいで涼しく感じてしまいましたね。

さて、例年同様に、台風などで警報が出た際には、送迎時間が変わりますのでご了承下さい。