



# シーダ・ウォーカー

## 時事寸考

シーダ・ウォーク施設長、医師の吉田です。7月の第3月曜日は、「海の日」という国民の祝日です(今年は7月17日)。また、8月11日は「山の日」という祝日で、こちらは固定されています。海の日は「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」ため平成8年から、山の日は「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ため平成28年から、祝日となっています。海も山もレジャーやスポーツが盛んですね。そして事故も多いのです。(以下、警察庁の「山岳遭難・水難」というサイトから引用。)

**水難:**毎年700~800人前後の死者・行方不明者がでていて、減少傾向はありません。元の表には中学生以下が別掲されていますが毎年30人前後で割合はそれほど大きくないです。

	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
総数	1459	1305	1450	1505	1341	1356	1298	1353	1395	1346
発生件数(件)	1639	1491	1635	1742	1614	1529	1538	1547	1625	1640
水難者(人)	803	740	791	816	679	692	695	722	744	727
死者・行方不明者	786	722	780	797	654	679	674	708	721	714
死者	17	18	11	19	25	13	21	14	23	13
行方不明者	287	271	314	313	323	301	285	255	275	248
真偽者	549	480	530	613	612	536	558	570	606	665
無事救出										

**山岳遭難:**こちらも平成25年以後毎年300人前後の死者・行方不明者がでています。やはり減少傾向などないようです。

	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
発生件数(件)	2172	2293	2508	2495	2583	2661	2531	2294	2635	3015
遭難者数(人)	2713	2794	3043	2929	3111	3129	2937	2697	3075	3506
死者・行方不明者	320	311	335	319	354	342	299	278	283	327
死者	278	272	298	278	315	298	267	241	255	301
行方不明者	42	39	37	41	39	44	32	37	28	26
真偽者	1003	1041	1151	1133	1208	1201	1189	974	1157	1306
無事救出者	1390	1442	1557	1477	1549	1586	1449	1445	1635	1873

海と山で合わせて毎年1,000人以上の死者・行方不明者が出ているわけですが、これは大変な数です。一方で交通事故死者数は毎年減少していて、平成4年は2,610人でした。祝日も結構ですが安全キャンペーンとかもって行って欲しいところです。

## 栄養科より今月の一押しメニュー



8月2日は昼食「白身魚の蒲焼き丼、お吸い物、卵焼き、浅漬け」をご用意しています。まだまだ暑い夏が続きます。食事や水分をしっかりと摂ってお過ごしください。



短い期間、車いすを使いたい方に

## 車いす貸出をしています

ちょっと外出したい、受診の時に使いたいなど、短い期間車いすを使いたい方(原則杉並区の方)に貸出をしています。詳しくはお問い合わせください。

**03-5311-6262**



## シーダ・ウォーカー 法律相談

### 遺産分割のルール改正について

2023年4月1日から遺産分割のルールが変わりました。相続の開始から10年を経過した後にする遺産分割は、原則として、法定相続分または遺言によって定められた相続分によって画一的に行うことになりました。そのため、相続を開始してから10年を経過した場合は、特別受益(例えば、亡くなった被相続人から生前贈与を受けこと)や、寄与分(例えば、亡くなった被相続人の看護をしたことなど)を考慮して相続分を計算することが、原則として認められないことになります。

このような新たな期間制限が設けられたのは、相続が発生してから遺産分割がなされないまま長期間放置されるケースが散見されるためです。そのような状態のまま相続が繰り返されると、多数の相続人で共有の状態となります。例えば、地方の山林や誰も使用しなくなった別荘などは、遺産分割をせずに亡くなった人の名義のままにしているケースが見られます。しかし、多数の相続人で共有の状態になってしまうと、遺産を管理したり処分をすることが非常に難しくなります。

そのため、遺産分割がされずに長期間放置されることを防ぐために、遺産分割に関して期間制限のルールが設けられました。

たしかに、遺産分割をする場合には大量の戸籍を収集したり、印鑑登録証明書を揃えたりと、とにかく手間がかかります。とくに、相続税の申告が不要なケースでは、相続人のどなたかが音頭を取らないと、まったく作業が着手されていないことも珍しくありません。ただ、放置をすると次世代にさらに手間を掛けさせることになります。相続が発生したら、遺産分割の協議をお早めに始めましょう。

桜丘法律事務所 弁護士 小堀 惇

(電話) 03-3780-0991 (WEB) <http://www.sakuragaoka.gr.jp>



2023年7月25日発行 vol.193 発行責任者:吉田晴彦  
編集責任者:落合直樹 発行:社会医療法人河北医療財団  
介護老人保健施設シーダ・ウォーク  
〒167-0034 東京都杉並区桃井3-4-9  
TEL.03-5311-6262(代) FAX.03-5311-6180  
<https://kawakita.or.jp/suginami-area/cedar/>



# 外出をするときに困っていませんか？

新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行し、感染対策をしながら外出する機会が増えた方も多いのではないでしょうか？ 今月は、屋外へ行く際の安全で正しい車椅子の介助方法を、理学療法士がご案内致します！

## 【車椅子 坂道場面】

上り



下り



～ポイント～

・勢いよく車椅子が下がらないように、体でブレーキをかけながらゆっくり下る。

## 【車椅子 段差昇降場面】

ハンドグリップ



キャスターを上げる前に、一声かけましょう！



ティッピングレバー

～ポイント～

・ハンドグリップを引ながら押し下げ、ティッピングレバー踏み込むことで、前輪が持ち上がります！  
・段差を下りるときは、後ろ向きに下りましょう！

## 【杖の使い方】

## 【杖歩行の介助方法】



家でできる運動や介助方法などを動画で紹介しています。YouTube「河北チャンネル」「河健Web」をぜひ検索！