

メディケア・くれ便り

今年の夏も相変わらず暑い日が続き、熱中症のニュースも多く流れていました。その一方、全国各地で雨が降り「記録的短時間大雨情報」という言葉もよく耳にしました。大雨による被害も一昔前に比べれば多くみられ、日頃から防災の意識を持つことが必要だと思われます。

さて、今回は「敬老の日」についてのお話と、また涼しくなっても感じる体の不調について少しお話しします。

「敬老の日」の始まりとは

「老人を大切に、お年寄りの知恵を借りて村作りをしよう！」

と提唱し、兵庫県多加郡野間谷村で農閑期にあたり気候も良い9月15日を「としよりの日」と定め、敬老会などを開いていたのが始まりとされる

→1950年～ 兵庫県全体で行われ、その後全国へ広がった

→1964年 「老人の日」と改称

→1965年 「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」として9月15日を「敬老の日」と祝日法で制定し、国民の祝日となる



「敬老の日」は9月15日から9月の第3月曜日へ

2001年 祝日法改正が行われ、2003年以降「敬老の日」は9月の第3月曜日に変更

今まで「敬老の日」だった「9月15日」は…

老人福祉法の改正により「老人の日」とし、同日より1週間を「老人週間」と定めた

※「老人の日」と「老人週間」の意義……「国民の間に広く老人の福祉についての関心と理解を深めるとともに、老人に対して自らの生活の向上に努める意欲を促すため、老人の日及び老人週間を設ける」とされる

敬老の日をお祝いするのは何歳から？

老人福祉法や国連の世界保健機構(WHO)の定義では65歳以上

しかし！年齢の線引きは人それぞれ。当人の気持ち的なものも大きく、「老人」とくくられることに抵抗のある人もいるのが現状



そこで、海外の敬老の日に近い祝日「祖父母の日」を参考にして孫から祖父母に対してお祝いし、日頃の感謝やこれからの長寿を願って贈り物をしたり、食事をしたりと楽しい時間を過ごす日とすればよいのではないのでしょうか。



「敬老の日」は暦のうえでは秋ですが…

「敬老の日」というと気候が良くなり過ごしやすいくなる頃かし、夏の暑さによるストレス、冷房による体の冷えや自律神経の乱れ、冷たい飲み物の摂りすぎなどにより秋口になると一時的に体がだるさが出はじめ、だるさが取れず、疲労感や体の不調として現バテが続いているように感じる場合があります。

それは秋バテかも！



9月誕生会&敬老会

9月13日(水) 10時～

ご家族様のご参加をお待ちしております！

平成29年9月発行