

# にこにこ通信



医療法人社団 古川医院

〒734-0023

広島市南区東雲本町1丁目1-2

TEL 082-281-7889

FAX 082-286-0100

URL <http://www.furukawa-iin.com/>

## R2年9月号No.143



## 敬老の日 ~昔の平均寿命は?~

敬老の日は日本の国民の祝日の一つで「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」ことを目的として昭和23年に制定されました。当初は9月15日でしたが平成15年から9月の第3月曜日になり今年も9月21日が敬老の日です。家族や身近な年長者を敬い健康を願う日としてアメリカやカナダ、中国、韓国などの国でも行われています。もとは兵庫県のある村で敬老会を催した「としよりの日」がルーツといわれています。9月15日となったのは諸説あるものの593年に聖徳太子が身寄りのない老人のための施設「悲田院」を設立した日にちなんだといわれています。1947年に50歳代だった日本の平均寿命は2020年7月31日の厚生労働省の発表にて2019年は男性81.41歳女性87.45歳となっています。平均寿命は下記の図のように時代によりかなり上昇や低下がみられます。時代による変化は天候により作物がとれなかったり、争いごとで亡くなるなど天災や社会情勢が影響しています。戦後、公衆衛生上の改善や医療の進歩、個人の意識の高まりにより日本での平均寿命は延び続けています。ただ人生90年の時代になりつつありますが自立した生活を送れる期間「健康寿命」は平均寿命より男性は9年、女性は12年も短いのです。日常生活に制限がある期間が9~12年も!!健康寿命を延ばすには運動機能の維持、脳を積極的に使って活性化、食事と睡眠、当たり前のことなのですがこれを気を付けている人と気にせず生活していた人との差が出てくるのです!



縄文・旧石器時代  
15歳前後



古墳・弥生時代  
10~20代



飛鳥奈良時代  
28~33歳



平安時代  
30代



鎌倉室町時代  
10~20代



安土桃山時代  
30代



昭和30年代  
65歳



昭和16~20年  
31歳



明治大正時代  
43歳前後



江戸時代  
30代

PHOTO: 34294040



## 【9月（長月）のレク予定】

日	月	火	水	木	金	土
		1 健康体操	2 エクササイズ	3 パコパコゴルフ	4 <span style="color: red;">足満</span> バッティングゲーム	5 カラオケ 
				作品づくり	作品づくり	作品づくり
6 	7 健康体操	8 健康体操	9 健康体操	10 フラワー教室	11 風船バレー	12 <span style="color: red;">足満</span> ペタンク
				作品づくり	作品づくり	作品づくり
13 	14 健康体操	15 健康体操	16 <span style="color: blue;">本館 卓球</span> 健康体操	17 <span style="color: red;">足満</span> 折り紙教室	18 フリースローゲーム	19 カラオケ 
				カラオケ 	作品づくり	作品づくり
20 	21 <span style="color: red;">敬老の日</span> 誕生日会	22 <span style="color: red;">秋分の日</span> エクササイズ	23 健康体操	24 敬老会	25 <span style="color: red;">足満</span> バックキッカー	26 スリッパでドン
				作品づくり	作品づくり	作品づくり
27 	28 健康体操	29 健康体操	30 <span style="color: blue;">本館 卓球</span> 健康体操			
		絵手紙教室				

\* 諸事情によりレクリエーションを変更する場合がございますがその際はご了承の程お願いいたします。