

9月の安心かわら版



9月の主な行事

1日	： 防災の日	20日	： 空の日
2日	： 宝くじの日	21日	： 敬老の日
8日	： 白露	23日	： 秋分の日
9日	： 重陽の節句、救急の日	27日	： 中秋の名月
13日	： 世界法の日	29日	： クリーニングの日



今月のかわら版 : 1 「9月の健康管理」

9月になっても上旬はあたり前のように残暑が続きますが、下旬ともなると日が暮れるのも早くなり、昼夜の気温差が激しくなります。

夏場は服装も食事も「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。体には夏の疲れが溜まっているうえ、季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

◆冷えによる症状

- ・体がだるい、やる気が出ない。
- ・食欲がない、消化不良を起こしている。
- ・手足や腹、腰のまわりが冷たい。
- ・寝つきが悪い、眠りが浅い。

例えばエアコンを長時間使用すると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流が悪化して、冷え症を起こします。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

◆冷えの対策

- ・エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにしましょう(外気との温度差は5度以内)。
- ・38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。
- ・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
- ・首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
- ・いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。
- ・十分な睡眠をとりましょう。

他に、足浴手浴もお勧めです。足裏には汗腺が多く、毒素を排出させるのにも良し。温めて血液循環が良くなると新陳代謝がUPし、身体の老廃物が排出されやすくなります。

体を温め、血行を改善して体調維持に努めましょう。



今月のかわら版 : 2 「6年ぶりのシルバーウィーク到来！」

今年の9月には、「大型連休を海外で過ごす人たちの出国ラッシュが続いています」といったニュースが流れるかもしれません。なぜなら今年は、9月に5連休がやってくるためです。この9月の大型連休のことを、「シルバーウィーク」と呼びます。

◆「シルバーウィーク」とは

シルバーウィークとは、5月のゴールデンウィークに対する言葉であり、9月・10月・11月の祝祭日が多い連休を通称して言います。2009年、暦の日付の並びによって初めて、9月に5連休が発生しました。これを皮切りに、旅行会社各社によって「シルバーウィークの旅行特集」等と広告が載せられると、シルバーウィークという言葉がより世間に浸透したとみられています。

◆ハッピーマンデー制度

そもそも、9月の5連休とは「敬老の日」「国民の休日」「秋分の日」の3つの祝日に土日が含まれたものですが、5連休ができるきっかけとなったのは、ハッピーマンデー制度と呼ばれる制度の施行にあります。

ハッピーマンデー制度とは、祝日と週休2日制をつなげ3連休以上の期間を増やすため、

祝日の一部を従来の日付から特定の月曜日へ移動させる制度をいいます。連休の日数を増やすことで、観光業や運輸業などを活性化する目的で設けられました。この制度により、9月15日と定められていた「敬老の日」も、9月の第3月曜日に移動しました。同週の水曜日が「秋分の日」になる場合、間に挟まれた火曜日は「国民の休日」となるため(国民の祝日に関する法律第3条3)、土曜、日曜を含めた5日間の大型連休が生まれたのです。

◆次のシルバーウィークは2026年・・・?

現行の法律が施行されてから6年ぶり、2回目となった今年のシルバーウィークですが、次に9月の5連休が訪れるのは、2026年と言われています。現行の祝日法が変わらない限り、さらにその次は2032年、2037年、2043年・・・と、なかなか頻りに訪れるものではありません。

今年9月の5連休は大変貴重なものであるということを知っていただいたうえで、より有意義な連休にしましょう！

