



# 豊かな毎日を

## ＝ 9月15日敬老の日 ＝

● だれもが老化する  
人間のからだは一般に四五歳ごろからおとろえはじめるといわれています。

運動機能は年をとるとともに低下するのに対して、精神機能は五〇歳ごろまでは上昇し、六〇歳ころから低下してきます。

精神機能のうち、知能についてみると、ものをおぼえる力、計画力、経験をもとにして新しいこと

を身につける力は年齢とともにおとろえやすく、反対に、一般的常識、判断力、理解力はおとろえにくいといわれています。

次に初老期の性格変化をためすテストをしてみましよう。

### 初老期の性格変化をためすテスト

- |                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| ① 最近、わけもなく憂うつがつづきま<br>すか。           | ⑧ 仕事をするスピードが遅くなりまし<br>たか。 |
| ② 度忘れが目立ちますか。                       | ⑨ 精力の減退がありますか。            |
| ③ 自分のことばかりが気になりますか。                 | ⑩ わずかなものを出し惜しみしますか。       |
| ④ 頑固ですか。                            | ⑪ 疑い深くなりましたか。             |
| ⑤ よく立腹しますか。                         | ⑫ やきもちを焼きますか。             |
| ⑥ 昔のことを愚痴つづく話したり、あ<br>るいは後悔がひどいですか。 | ⑬ 日曜日はたいがい家ですごしますか。       |
| ⑦ 目新しいことを見たり聞いたりする<br>のが面倒ですか。      |                           |

13項目の質問の答えが全部「はい」なら精神的には青年であり半数が「はい」なら更年期障害を起しており大部分が「はい」なら一度専門医の診療を受ける必要があるでしょう

● すこやかな生活のために  
では、豊かな老後の生活を実現するために注意する点のうち主要なものをあげてみましょう

⑤ 社会に接するよう努めるとともに、自分の生きがいや社会における役割をみつけるようにする。



④ 趣味のような自分の気持ちをあらわすことができる方法をみつめる。



③ 自分が信頼できる人を見つめる。



② からだの動きをおとろえさせないよう適切な運動を行うほか、健康を保つために栄養や生活習慣などに気を付ける。



① 自分の心身の健康を守るために、定期的な検査をうけるとともに、病気にいかかかったときは早目に適切な治療をうける。



## 歳時記

### お月見

今年の中秋の名月はいつだろうと思つて、ある天文台に電話をかけたところ、

「ハイ、旧暦は、わが国では明治四十三年に廃止になりましたので、わかりません」

さあ困つたと一計を案じて、電話帳で和菓子屋

さんを見つけ何軒

かにかけてみたら、

いずれも「九月十二日です」(旧暦八月十五日)と即

答してくれました。

どうやら、月見

も、いまや団子(だんご)屋さんの

メイン行事の一つ

となつたようです。

月見というのは、もともと、旧暦八月十五日夜の「中秋の名月」(十五夜)と、同じく九月十三日夜の「あとの名月」をた

たえる行事を指します。

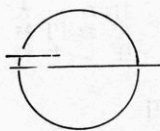
中秋・旧暦では七月、八月九月の三か月が秋季で、七月を初秋、八月を中秋、九月を晩秋

といふことから、八月十五日夜の満月が、「中秋の名月」といわれます。

「あとの名月」の旧暦九月十三日(新暦十月十日)にも、や



はり団子が売れるのかなど和菓子屋さんにきくと、ほとんど買う人がいないので、とくに月見用としては作っていないとのことでした。「十三夜」は、だんだん忘れられつつあるようですが、十五夜の月見だけして、十三夜に月見をしないのを片見月といつて忌みきらつた風習も、いまでは消え去ろうとして



月見が広く世間で行われるようになったのは江戸時代からとのこと、代からとのことで、団子、クリ、カキ、ススキ、秋草などを飾るのが一般的です。

団子は、東日本では丸いのを、西日本とくに京阪地方では里イモの形にとがらせて作るころが多いといわれます。団子の数ですが、江戸時代には普通は十二個、うらうら年には一個増やして十三個というのが一般的だつたようです。いまは、十五夜にちなんで十五個といふところもあるようですが、みなさんのお宅

はいいかがですか。