



訪看新聞 9月号

2019. 9

暦の上では秋になりましたが、まだまだ秋の気分になりませんね。皆さん体調崩さず夏をのりきりましたか？
今月は3連休が2回あり、敬老の日やお彼岸など家族にまつわる祝日が続きます。家族で過ごしたりお墓参りに出かけたりする方もいらっしゃるのではないのでしょうか。この9月の祝日についてちょこっとだけ調べてみました。



9月16日敬老の日

敬老の日については、ご老人を敬い長寿を祝う日と誰しもお存じだと思います。敬老の日のプレゼントって何を贈ればいいのか、迷いませんか？

人気のプレゼントは、**1位**名前入りギフト(湯呑み、はし、ストラップ等)**2位**お祝いメッセージギフト、**3位**スイーツギフト、**4位**花、**5位**日本茶のギフト、だそうです。

対して、ご本人の満足度は、おじいちゃんの方は**1位**お酒**2位**洋服や装飾品**3位**金券(アルコール類)、おばあちゃんの方は**1位**花**2位**その他(孫の手紙や絵)**3位**洋服や装飾品と男女で違いがありますね。

何を貰っても、自分の為に選んでくれたプレゼントはきっと嬉しいものでしょう♪

9月23日秋分の日

秋分の日とは祖先を敬い亡くなった人々をしのぶ日。太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになる日で彼岸の中日だそうです。

この日に墓参りをする方も多いのですが、行けない家族もありますよね。そんな時は～自宅でお線香を手向ける。ご先祖様にお祈りを捧げる。家族で故人にまつわる話をしたり、両親や祖父母、親戚達の話に耳を傾ける。という事でもいいそうです。

ご参考までに～

季節性うつ (夏季うつと冬季うつ)

夏季うつは夏バテと症状が似ているため気づかれにくいことが多いようです。夏の疲れが残っていると自律神経がついていけず体調を崩しやすくなります。また、夏季うつは女性の方が男性に比べて3倍程多く、女性ホルモンの変動に加え、太陽光や温度・湿度といった外側から受ける影響に女性の方が敏感なことが原因となっているようです。

注意すべき点

疲労感が増すため日光を浴び過ぎない。室温の設定の調整。バランスのいい食事。寝る前のスマホやPCを控える。我慢をしすぎない。

ちょっとでも不調を感じたらきちんと休んで体調を整える。自分の変化と上手に付き合うようにする事が大切です。