



時事寸考

シーダ・ウォーク施設長・医師の吉田晴彦です。この原稿はオリンピック開会直前に書いていますが、次から次へとドタバタが続いています。振り返ると公式エンブレム盗作疑惑が良くない予兆でしたがこれは2015年の話なのです。これから本番ですがどうなることでしょうか。国民から祝福されるかどうかわからない大会ですが開会式や閉会式に合わせて祝日が移動しています。政府が勝手に決めたわけではなく国会で可決された特別措置法によるものです。

	該当	名称	移動前の日付
7/22 (木)	開会式前日	海の日	7/19 (7月第3月曜)
7/23 (金)	開会式	スポーツの日	10/11 (10月第2月曜)
8/8 (日)	閉会式 (8/9 振替休日)	山の日	8/11

1964年に開かれた東京オリンピックを記念して、1966年から開会日だった10月10日が体育の日となりました。2000年から10月第2月曜となり2020年にスポーツの日と改称されています。前回の東京オリンピックはスポーツに向けた季節に行われたのです。海の日は1996年開始、当初7月20日でしたが2003年に7月第3月曜となりました。制定以前は海の記念日(祝日ではない)だったようです。山の日は2016年開始の新しい祝日です。「海の日」があれば「山の日」も、という感じで制定されたらしく日にちの根拠もよくわかりません。

栄養科より今月の一押しメニュー

8月の行事食は8月8日(山の日)の昼食に「太巻き&いなり寿司、豚汁」をご用意します。その他、献立には枝豆やスイカなど季節の食材を取り入れています。旬の食材は、味がよいだけでなく栄養も満点です。夏限定の

おやつ「ソフトクリーム」。今月も各フロアをまわります。暑さに負けないよう、食事をしっかりと、元気にお過ごしください。



Cedar Walker 法律相談

私たちは何歳まで働くのか

今年の4月1日に改正高齢者雇用安定法が施行されました。これにより、努力義務ではありますが、定年や継続雇用制度が70歳まで繰り上げられました。

この法律はこれまで何度も改正されてきました。最初は、昭和47(1972)年に中高年齢者等雇用促進法という名前で制定されました。当時は、55歳で定年とする企業が多くあった時代でした。その後、昭和61(1986)年に「高齢者雇用安定法」へと法律の名前が変わりました。そして、平成6(1994)年の改正で、60歳定年制が事業主の義務として定められました。さらに、平成12(2000)年の再改正では、定年の年齢65歳へ引き上げ・再雇用が努力義務として定められました(これらの改正にあわせて、公的年金が支給される年齢も引き上げられていきました)。そして、令和3(2021)年の改正により、定年・継続雇用制度の年齢が、努力義務ではありますが70歳まで引き上げられました。



このように、この法律ができてから約50年の間で、私たちが働く時間は15年も引き上げられたこととなります。公衆衛生などの発達により日本人の平均寿命は伸びてきましたが、私たちの人生の中で労働に捧げる時間も長くなっているわけです。

今回の法改正の趣旨は次のように説明されています。すなわち、日本社会は少子高齢化が急速に進んでいますが、経済の活力を維持するためには、働く意欲のある人が年齢にかかわらず能力を十分に発揮することができるようする必要があります。そこで、高齢者の活躍できる労働環境の整備を図るために、今回の改正が行われました。

ところで、日本の人口は2004年にピークになりました。そのときの人口は1億2784万人、高齢化率(65歳以上の人口が総人口に占める割合)は19.6%でした。国立社会保障・人口問題研究所によると、日本の人口・高齢化率は、2030年には1億1522万人・31.8%、2050年には9515万人・39.6%程度になると予想されています。このとき、私たちは何歳まで働いているのでしょうか。

桜丘法律事務所 弁護士 小堀 惇

(電話)03-3780-0991 (WEB)

<http://www.sakuragaoka.gr.jp>





熱中症にご注意ください

シーダ・ウォーク看護師です。新型コロナ感染拡大防止を図りながら2回目の夏を迎えます。

今年の夏は例年よりも暑い夏になると予報されております。本格的な夏を迎えるにあたり、コロナ禍での「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをお伝えします。

(1) マスクの着用について

マスクをしていると呼吸で身体を冷やすことが難しくなります。さらに、マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなります。とくに高齢者は熱中症になるリスクが高まりますので、以下の点に注意しましょう。



- ★ 屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずす
- ★ マスク着用時、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくても1時間毎にコップ1杯の水分を取る
- ★ マスクをはずせない場合はアイスパックや涼しくなるタオル等で、首周り、脇の下等を冷やす

(2) コロナ禍でのエアコンの使い方



- ★ 熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効
(エアコンが苦手な方はサーキュレーター等を使用し室内の熱を外に出すのも良い)
- ★ 冷房時も窓を開放したり、扇風機・換気扇などを使って、換気を行う
- ★ 換気で室内温度が高くなるため、エアコンの温度設定を下げるなど適宜調整する
- ★ 湿度が高いと汗が蒸発しにくく熱がこもる。エアコンと除湿機の併用もよい



(3) 体調管理について

- ★ 外出する場合、暑い時間帯を避け、涼しい服装で外出する
- ★ 少しでも体調に異変を感じたら、速やかに屋内や屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動する
- ★ 朝など、毎日定時の体温測定、健康チェックをする。(平熱を知っておくのは大切！)
- ★ 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養する



はじめまして



よろしくお願ひしま

7月1日付で事務長として着任しました飯田一輝です。

これまで、河北総合病院の地域連携部に所属し、地域の病院や診療所の先生方をはじめ、介護事業者等との顔の見える関係を築けるよう邁進してきました。

この7月からは、地域連携部で培ったネットワークを活かしながら、シーダ・ウォークがご利用者・ご家族にとって、より利用しやすく、よりご満足いただける施設となるように取り組んでいきたいと考えております。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。