

敬老の日(国民の祝日)

9月第三月曜日

多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日

2020年は土曜日、日曜日、敬老の日、秋分の日と4連休
老人に敬意を表する祝日・記念日は各国に存在する。

2020年、65才以上の高齢人口 3617万人
(総人口の28.9%)

過去最高! 2020年9月15日現在・総務省

男性が1573万人で男性全体の25.7%、
女性が2044万人で女性全体の31.6%だった。

高齢者の割合は1950年以降
一貫して上昇しており、第2次
ベビーブーム世代(71~74年
生まれ)が65歳以上となる
2040年には35.3%になると
見込まれる。

世界高齢化比較 65歳以上人口構成比

1位 日本	28.9%
2位 イタリア	23.3%
3位 ポルトガル	22.8%
4位 フィンランド	22.6%

2019年の65歳以上の就業者数は892万人と、16年連続で増加した。

18年から30万人増加。15歳以上の就業者総数に占める割合も0.4ポイント増の13.3%と過去最高になった。卸売業・小売業が126万人と最も多く、農業・林業108万人、サービス業103万人など。役員や自営業者を除く就業者503万人のうち、契約社員やアルバイトなどの非正規雇用が389万人で、77.3%を占めた。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、今年の敬老の日(21日)は、静かに過ごす高齢者が多くなりそうだ。

重症化リスクが高いとされる高齢者の中には数カ月の間、外出自粛を続けている人も少なくない。

認知症が悪化したとの調査結果も出ており、医療関係者は「高齢者の健康状態の悪化が顕在化する恐れがある」と警戒する(産経新聞)。

2020年、日本の100才以上人口、8万人を超える
(女性88%)

1963(昭和38)年	153人
1998(平成10)年	1万人を超える
2020(令和2)年	8万人を超える

国内の最高齢者は福岡市に住む117歳の田中カ子さんで世界最高齢でもある(ギネスブックに認定される)

男性の最高齢は110歳の上田幹蔵さん(奈良市)。

2020年中に100歳になる人は4万人強。

2025年には国民の3人に1人が65才以上の超・超高齢社会が予測され(総務省)

更に、2025年には高齢人口の5人に1人が認知症にかかっていると予測している(厚労省)。

高齢化が進んでも、自分の足で歩け、自分の好きなところに行けるなら喜ばしいが、寝たきり状態では人生の楽しみは半減する。

80才になっても、90歳になっても自分のことは自分で出来るように60歳代から準備しておくことが重要。

大切なことは、

- 1 規則正しい生活習慣(禁煙・節酒)
- 2 バランスの取れた食事と栄養の摂れる腸
- 3 動ける足腰(運動)、太らない
- 4 ボケない脳(好奇心豊かに学ぶ)
- 5 社会参加(他人との会話)
- 6 十分な睡眠

健康長寿の秘訣は「働くこと」です!
自分のペースで働ける仕事を探すことです..

「きょういく(今日行くところがある)」
「きょうよう(今日、やる用がある)」が重要

生涯現役が好ましい!!