



あ お ぞ ら い ち ば

## 《新型コロナウイルスとは》

連日のように、厚生労働省や埼玉県、狭山市よりコロナウィルスについて注意喚起や感染防止策のメールが入ります。二か月近くこの状態が続いており、メールを開くことさえも疲れてきているこの頃を過ごしています。

私たちは見えない敵と戦っているのでしょう。敵が見えていれば、立ち向かう力を保つことができますが“見えない”ため、いったい誰と戦っているのかが分からなくなります。ウィルスなのか？連日の感染者数などの情報なのか？情報に翻弄されている自分自身なのか？

パンデミックを起こさないために自粛を行う中でも、社会活動を行わなければ生活や社会は成り立たず、リスクを伴う活動のはざまでジレンマに陥っているのでしょう。障がいのある方の中には、呼吸器系の基礎疾患がある方、年齢と共に体力の衰えのある方、咀嚼力など弱く消化器系の調子が整わない方など、感染により重篤化する恐れのある方がおり、このような方々の命を守るという目的の為に、戦っていることを常に考えていないと、なかなかこの意識下のジレンマに打ち勝つことは困難です。

一方、コロナウィルスの功罪か？皆様も日々の衛生意識の高まりを感じているのではないのでしょうか、私も一日の手洗い回数は激増しました。また、その行為が日常化、ルーティン化してきており、苦も無く自然に行なえていることに気づきます。“手洗い”の自由を手に入れた感でしょうか。

オリンピック・パラリンピックの延期も決定し、いつまで続く戦いなのかも見通せないたいへんな状況ですが、その中でも手に入れられる“自由”があること、“守らなければならない命”があることを念頭に頑張る“見えない敵”に打ち勝ちましょう。

理事長 坂本光雄

【一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策】

首相官邸HPより抜粋

【手洗い】電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

【普段の健康管理】普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

【適度な湿度】空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちます。

ご利用者様の入所のお知らせ

4月1日付  
生活介護なごみすいーと班



加藤 菜々子（かとう ななこ）さん

