

「感染しない」「感染させない」を合言葉に コロナに負けないぞ！

有田史談会 月例通信

事務局 中村貞光
090-4740-4752

坂井会長からのメッセージ♪

■ 今年こそは大橋先生との会食と懇親会の計画をしていたところ、突然の沖縄米軍基地でオミクロン株による多数の感染者が出た頃から、日本各地で感染が広がってきました。佐賀県も例外でなく、コロナの感染拡大で大橋先生の講座と会食は断念せざるを得なくなりました。残念ではありますが一日も早いコロナの終息を願うばかりです。

オミクロン株を過度に恐れず、感染防止に積極的に努めましょう。マスク（不織布マスク）の着用、アルコールによる手指の消毒、換気、三蜜（厚生省はゼロ蜜を提唱）の回避など、各自徹底をお願いします。併せて、体力の維持に努めて下さい。

医師の鎌田實先生は、次の3つを推奨されています。
①ウォーキング。特に、インターバル速歩が良い。



早歩き3分+遅歩き3分を2回行い、最後に遅歩きを3分の計15分です。また、スクワットも一日3回（10回）できるだけ行う。

②一日に野菜を350g摂取する。不足する場合は、野菜ジュースや具だくさんの味噌汁で補う。

③毎食（朝、昼、夕食）たんぱく質を一品必ず摂る。

また、誤嚥による肺炎防止には、パタカラ、パタカラと早く繰り返す「パタカラ体操」が良いようです。会員皆様にもぜひおすすめです。

お口の周りや舌の筋力低下を予防する体操

— 新生活習慣！食前に行いましょう！ —

<p>パ</p> <p>くちびるを硬器させるように</p> <p>上下の唇 機能低下 吸う・飲むのが 難しくなる</p> <p>「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。唇を閉じ固める力を強くします。</p>	<p>タ</p> <p>舌の先を歯切れよく</p> <p>舌の先 機能低下 食べ物を押しつぶせなくなる</p> <p>「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。</p>	<p>カ</p> <p>舌の奥をのどに押し付けるように</p> <p>舌の奥 機能低下 飲み込みが難しくなる</p> <p>「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。</p>	<p>ラ</p> <p>舌の先をクルクルまわす</p> <p>舌を反らせる 機能低下 食べ物を丸められなくなる</p> <p>「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。</p>
---	---	---	---

事務局の独り言(▽▽)

■ 昨年末でようやく落ち着くかと思われたコロナ禍もオミクロン株の出現拡大で活動自粛の継続です。いい加減にうんざりですが、自然界の猛威と戦うために知恵を出し頑張るしかありません。

先日、メルク社の経口治療薬「モルヌピラビル」が特例承認され内服薬による治療が開始されました。ファイザー社は「パクスロビド」の特例承認申請が出され、2月中の実用化を目指していて、重症化リスク抑制への大きな期待が高まっています。

さて、2019年12月に中国武漢で発生し世界中に広がったとされる新型コロナウイルスの発生源には疑問もあるようです。丁度同じ時期にアメリカ赤十字社に献血された血液検体のIgG抗体が陽性となり、米国で最初に新型コロナの症例が報告されたのは2020年1月19日ということになっていて、それ以前に感染が広がっていた可能性があります。また、2019年12月にイタリアのミラノとトリノでも収集された排水から新型コロナウイルスが検出されたとの報告があります。※大阪大学大学院医学系研究科感染制御学教授の忽那賢志氏(くつなさとし)感染症専門医の記事を引用から引用しました。

先日民生委員の定例会でのこと、委員から「3回目のワクチン接種が行われるが、複数の医師がモデルナのワクチン接種が優位性が高いと言っている。モデルナのワクチンが足りなくなるのではないかとと思われる。どうするのか？」と質問がありました。個人的な思い込みでの発言は混乱を起こすだけで迷惑です。

連日配信されるメディアでの報道に一喜一憂せず、情報に振り回されないようにしたいものです。

正月が明け第6波の感染が全国的に急拡大し、予断が許せない状況になってきました。佐賀県も唐津市や佐賀市で感染者が急増しています。現在のところ有田町での感染者は少数ですが、いつ急増してもおかしくない状況になってきました。

多くの方が楽しみにしていた大橋先生との会食と久しぶりの講座開催も取り止め、2月に計画していた名護屋城博物館家田館長の歴史講座への参加も止む無く中止しました。感染防止が何よりも最優先ですから、落ち着きを取り戻すまでは粛々と活動自粛を継続したいと思います。