

## サノックスの目安箱 「コロナと私」



第026号 2020年10月15日 藤田節子

### 新型コロナウイルスと共存するには

新型コロナウイルスに対する報道は、新聞やテレビで事細かく伝えられています。中には恐怖をあおるような内容も多く、それによって具合が悪くなる方もいると聞きました。亡くなった方のことを思うと、恐ろしい病に違いありません。しかしながら歴史的に多くの感染症が流行を繰り返してきても乗り越えてきたわけですので、今あふれる情報に振り回されることなく冷静になってウイルスと共存していきたいものです。

「感染防止拠点の医学館 江戸後期の“闘い” 今に伝える 弘道館で史料展示」  
9月10日の『東京新聞』にこんな見出しの新聞記事が目にとまりました。

水戸藩で1846年に天然痘が流行し多くの死者が出たとき、身分にかかわらず予防接種の種痘を実施し、その数年後にはより安全な牛痘による種痘ができるようになったため、多くの命が救われたと伝わる。そして1858年江戸でコレラが流行した際水戸藩も予防に尽力し、「うがいをする」「油ものを避ける」など人々が簡単に実施できる予防法や治療法を小冊子にまとめ藩内に配った、というようなことが書かれていました。

現在、ワクチンや新薬の普及が待たれますが、自分ができることは何だろうと考えてみると、老いと上手に付き合いながら、食事・運動・睡眠など日常の生活習慣を整えることと、心穏やかに一日一日を大切に生きることなのかなと思い実践中です。身体の機能はだいぶ衰えてきましたが、リハビリ・デイサービスに通い、免疫力アップに役立つというヨガを中心に体を動かしています。若いインストラクターに褒められたくて頑張っている92歳の私です。

藤田節子 (箏曲教授)