

稽古継続に関してのお願い

いつもひとみ幼稚園長東道場と合気道吉島教室の運営等にご協力頂き、有り難うございます。 厚くお礼申し上げます。

ところで我が国限定ですが、夏場辺りから新型コロナウイルス感染者が減少し、終息はともかく収束に向かうのか、と思われました、が、このところ首都圏(1都3県)・北海道・東海や阪神圏などを中心に第3波とも言われる、憂慮すべき状況になって参りました。また、その辺りから地方へも拡散するのではないかと危惧されるようです。

当初から危惧されていた季節的要因や慣れによる気の緩み等々…か?!

未知のウイルスとの遭遇ですが、医療関係者や研究者の懸命な努力によりウイルスの正体や特性などが次第に明らかとなりつつ、そして特効薬の開発は道半ばですが、症状により従来品で効き目のあるものが絞られ、適用されています。また、ワクチンについてはかなり有効なものが開発され、安全性の確認作業に入っており、大勢の人々に対しての早急な手当てが待たれるところです。～(C&R 国のワクチンは別として、です!)

まっ、そんな状況の中ですが、以前から申し上げている様に状況はどうかであれ、重要なことは、各自がなすべき事を自覚して生活すること、即ち、自分自身・家族・仲間…のために、『うつさない! うつさない!!』こと、そして『正しく怖れること!』です。

例え軽症であっても、各種の後遺症の報告がなされております。

このことを受けて、またまた、僭越ながら下記をお願いするものです。

これまでの稽古継続の書信と重複する部分がありますが、是非、皆様方も一考の上、ご自身、家族、仲間…のために具体化し、実施して下さい。

了

記

稽古継続に関してのお願い

1. 各自にて・・・遵守事項

- 1.) 不要不急の外出を自粛し、3密(密閉、密集、密接)の場所は極力避ける。
— 現在でも有効な対策である、とされています!!
- 2.) 体調管理、特に体調の異変※に気を配る。
⇒ ※ 印: 発熱、咳、息苦しさ、激しい倦怠感、嗅・味覚の異常など
- 3.) 手洗い、口押ケア、共用部分の消毒、検温、咳エチケット、マスク着用など
— 上記は、接触感染と飛沫感染の対応策
特にマスクの効用は科学的に解明されてきています。
従来は他人にうつさない手段を強調されていましたが、マスクをする事で体内に入るウイルス量の低減が計れる、即ち発症のリスクが下がる、仮に発症してもウイルス量が少ないので軽症、また重症化のリスクが下がるなど。
- 4.) 免疫力アップ ～ バランスのとれた食事、十分な睡眠と休息、適度な運動
— 寒さに向かう時期です。体温が1℃下がると免疫力は30%低下する、と言われています。稽古時、各自、下着の着用などの寒さ対策を!!

2. 道場にて・・・遵守事項

- 1.) 道場内の換気、道場内&手指の消毒 ⇒ 飛沫感染、接触感染対策の一環
感染症はご存知の通り、接触感染と飛沫感染、最近は空気感染の話も言われ始めていますが、マイクロ飛沫のことであり、飛沫感染に含まれると考えられ、実質、2種類の対応策が良い、と考えます。換気は空気の流れを考慮、稽古に当たっては流れに対してマスク着用で直角方向の位置取りが良いでしょう。
尚、感染対策の最重要で有効な対策の一つ、換気についての私案
— これから寒い時期に向かいますが、常時暖房とし、寒さは少し我慢をして四方の窓を、常時、5cmくらい開けておく。下着の着用可。
更に必要ならば、1部と2部の間は10分間くらい10cm前後、開ける。
また、稽古に当たっては密接対応策の一環として、接触感染防止策として事前の手洗いや手指の消毒を徹底下さい。
- 2.) 稽古の形態はジグザグでグループ間の間隔をとり、マスク着用で私語を慎む
⇒ 主として、飛沫感染対策

当面の稽古方針について

- 1.) 従来の書信通り、合気道の基礎・基本動作・基本の技などの稽古を!!
- 2.) 『大きく、ゆったり、正しく!!』をモットーとし、息をはずませる様な激しい稽古は感染予防のため、当分の間は控えること!!

以上

(文責: 村田義昭)