

稽古自粛延長(6月20日まで)に当たって

いつも長東道場の運営等にご協力頂き、厚くお礼申し上げます。

ところで、阪神・首都圏を中心とした第4波、肚の据わらぬ国の方針からか、その辺りから染み出たと思われる感染症、その煽りを食った形の広島・岡山などでしたが、感染状況高止まりの状態が続いており、先日28日、緊急事態宣言が3週間延長なされました。当広島市もステージ4の状況が続いており、長東道場も自粛延長と致しました。

当初、私は、“このウイルスは感染を繰り返す中でコピーミスを起こし変異はするであろう、ただ母体あつてのウイルスの存在、従って、感染力は強まることはあろうが、母体にダメージを与える様な重症化への方向には変異しないだろう”、と考えていました。しかし…素人考えは外れてしまいました。若い人でも重症化率は高いし、重症化するスピードは早い、後遺症の問題もあり、で、非常に厄介なものとなっています。

この状況下、日夜、献身的な働きの医療従事者への思いが及ばぬへたれ人種の、制約のない地方へ出かける行為や路上飲酒など、自覚のない無責任で勝手気ままな行動、また有事・平時の考えの少ない感染症対策等の現状では、第5波・6波…を繰り返すのでは…?!

そうした中、希望の光はワクチン接種が早く希望者に行き渡ること、と更なる安心材料、より早い治療薬の開発と治療体制の確立(新たな感染症への備えも含めて!)が待たれるところです。

稽古自粛延長にあたり一言、毎度、毎度ながら当面、重要なことは以前から申し上げている基本中の基本、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・大切な家族や仲間…のために『うつされない! うつさない!!』ことです。

また、例え軽症であっても、呼吸困難など呼吸器症状が発症し日常生活にも支障をきたす、味覚・嗅覚障害や倦怠感が持続するなど、各種の後遺症の報告もなされております。

故に、《正しく怖れること!》も必要です。

私的には状況により前倒しを含めての自粛延長であり、一日も早い自粛解除のため、これまでの『お願い』と重複しますが、僭越ながら下記をお願いするものです。

お互いに自分自身、家族、仲間…のため、健康には十分気をつけて参りましょう !!

了

記

稽古自粛延長に際してのお願い : 基本的対策 (3密の回避、手指の消毒、マスクの着用など) の継続

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

～ 感染原因は上記、基本的対策のちょっとした油断から、とされています。特に変異株は感染力が強く、2密でも感染する、と云われています。

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、共用部消毒、換気、口腔ケア、咳エチケット、マスク着用、検温 など

～ 上記は、接触感染と飛沫感染の対応策例

これまで述べた様にマスクの効用は科学的に解明されているし、フィルターの働きをしており、マスクをする事で自らの飛沫の飛散を減らすと共に外から体内に入るウイルス量の低減が計れるなどの働きがある、とされています。

尚、不織布マスクで、正しいマスクの付け方をしないと効果は半減します。

→ 隙間を設けないこと : 特に鼻と頬との付け根 (= 両目頭の下) やマスク紐の付け根の部位と頬。そして話題の鼻出しマスクとならぬ配慮を!

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

2. 稽古再開後、道場での対応や稽古方針などは従来通りの方針にて実施致します。

以上

(文責 : 村田義昭)