

コロナ禍での私の過ごし方

令和2年12月 足立秀一

コロナの感染拡大が止まらず、再び外出自粛要請が出され巣ごもりを余儀なくされている今日この頃です。このままの勢いで感染が広まるとこの年末年始を含め医療が大変なことになりそうです。自分の事に置き換えるとうっかり発熱などしようものならコロナかどうかわからず手軽に医療機関にも行けず家で様子を見るしかなさそうです。それを考えると皆様も同じだと思いますが不安が募りますね。用心！用心！

さて、私は、外出自粛要請に従い友人知人との飲食を伴う会合や人込みなどへの外出は自粛していますが、健康維持のために以前から行っている毎日1時間ほどの散歩、週2回のこれも1時間ほどの筋トレは今も続けています。

毎日の散歩については、感染防止を万全にして、出来るだけ人があまり通らない田園コースを選んで歩いています。

その他の時間は、フェイスブックをM氏に勧められ遣り始め、それに嵌まっています。散歩中に撮った写真にコメントを付けて投稿し、友達からの返信などにまた返信したりとこれが今では結構な毎日の暇つぶしになっています。

また、それらの日々の写真をまとめて時々HPへ投稿したり、ベランダ菜園も遣っていますが、水を遣るだけ・間引きも手抜き、油虫が発生したりで育ちが悪い。それでも一部の野菜が何とかもうすぐ収穫できそうです。でも市販のものよりずいぶん小さいです。

他には、昨年の10月に出かけた海外旅行（マレーシアのKL・ベトナムのホーチミン）の思い出をHPに投稿しようと5月ごろからまとめかけましたが、長編になりそうで途中（出発まで）で中断しています。そろそろ続きをまとめねばと思っていますが・・・？

外出自粛でコロナの感染を防げたとしても我々高齢者が一番注意すべきは、**運動不足による心身機能の低下**です。外出自粛と云えども適度な運動は必要な様です。

毎日の様にニュースで感染者数が増えた増えたと報道され、不安この上ない限りですが、不安に思っただけで家に閉じこもってしまうのは良くありません。

寺田寅彦氏が、こんなことを言っています。

『物を怖がらなさ過ぎたり、怖がり過ぎたりするのはやさしいが、正當に怖がることは、なかなか難しい！』

寺田氏が、今日のこのコロナ騒ぎを予見して言われたのかは定かではありませんが、正にその通りだと思います。

正しい知識で感染対策をしておけば、外出も恐れる必要はないと私は思っています。