

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

「コロナ禍の生活スタイル」聞き取り調査

昨年2月のクルーズ船「ダイヤモンドプリンセス号」で、新型コロナウイルスの集団感染が発生した時には、私達一般人は、その後の蔓延状況を思いもしなかったのではないのでしょうか？ 9月中旬には、東京の感染者数は、毎日4千人を超えていましたが、ワクチン接種の進捗もあり、月末には数百人のレベル迄、減少しました。しかし、私たちの日常生活に大きな変化をもたらしました。そこで、普段からボランティア活動に関わっている、どすこい倶楽部会員の有志10名に、聞き取り調査をしました。

Q1 大きな変化は何ですか？

旅行、観劇、映画、コンサートや、デパートへ買い物等、行かなくなりました。お墓参りは殆ど行かなくなり、特に遠方の墓参りは、県外の車は嫌われます。友人、家族との外食は少なくなり、OB会や同期会は無くなりました。多人数が参加するセミナーやイベントは

中止か、小規模となりました。趣味の習い事は殆ど中止になりました。マスク着用、手洗い、家の出入口、テーブル、椅子の消毒等、感染防止対策は家族全員で徹底して行うようになりました。食事の盛付は大皿から、各自の小皿を使用するようになりました。



Q2 変化の無いことは何ですか？

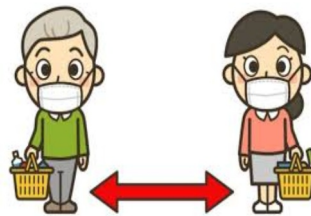
健康維持のための散歩、ウォーキング、ラジオ体操、グランドゴルフ、テニス、日常の買い物は、感染防止対策をして、継続しています。

Q3 コロナ禍で学んだこと、良かったことは何ですか？

常時マスクをすること、

風邪をひかず、アレルギー症状も軽減しました。巣ごもり時間ができて、家の片付けや、植木の世話を念入りにできています。外出の機会が無く、お小遣いが溜まりました。

子供たちが家事を手伝ってくれるようになりました。孫と楽しい時間が持てました。コロナ蔓延のニュースを家族全員で見る機会が増えて、病気の怖さ、感染防止等について、話し合う機会ができました。医療従事者の方々の現場での様子が良く分かり感謝しています。(記者：医療従事者に対して回答者全員が感謝をしています。)



Q4 代替案で実施していることは何ですか？

パソコンを活用できる人に限定されていますが、サークル活動で健康マージャンをしていたメンバーが、現在はネット麻雀を楽しんだ

り、同期会のメンバーとZOOMを使用して、お互いに自宅で歓談しています。セミナーや意見交換の会場には行かずに、ZOOMを使用して自宅からオンラインで参加する人もいます。日本語教育支援のボランティア活動も、ZOOMを使用してしています。

Q5 コロナ禍後に、真っ先にしたいことは何ですか？
旅行、映画、舞台、コンサートに出かけたい！兄弟、友人達と会って、思う存分話がしたい！ボランティア活動を再開したい！

(記者) 体重が増えた方もいました。きっと巣ごもり症候群ですね。皆さんもお気をつけください！

ZOOM: パソコンやスマホを使用してインターネット経由で、会議やセミナーに自宅から参加できる仕組みです。



手軽にクッキング 「便利につくりおきのお惣菜」

132 食育支援部

Q1 今回のレシピを提案した想いは?

収穫の秋です。根菜類、きのこ類など秋の食材は大地の恵みがたつぷり詰まっています。身体の調子を整える成分が含まれるので、旬を食べて、訪れる冬に備えましょう。きのこは低カロリーで食物繊維が豊富なβグルカンという免疫機能を活性化する働きがあります。

Q2 きのは洗う? 洗わない?

きのこは、基本的に水洗いせずに使います。きのこを水につけると、食感が変わったり風味が落ちたりします。土などの汚れが気になる時は、ペーパーなどで軽くふき取りましょう。きのこは、半端に残ったきのこを集めて400gで作ってもOKです。

Q3 作った物はどの位保存できますか?

冷蔵庫で2週間ほど保存可能です。冷凍庫なら、1ヶ月位です。冷凍の際は、ジップロック

などに入れて平らにして冷凍します。食べる分だけ割って解凍します。

Q4 余ったきのこは?

きのこの保存は、冷凍がおすすめです。冷凍すると、加熱調理の過程でうまみ成分が生成さ

れ、おいしさがアップします。菌床栽培なので清潔、値段も安定していて嬉しい食材です。

◆卵焼きに混ぜる

Q5 どのように食べると良いですか?

他の食材にプラスして、いろいろ味わってください。

家族と私のコメント
簡単なめたけは、秋の新米にあわせるとごはんが進むので、食べ過ぎに注意です。きのこの風味としょう油、とうがらしのピリ辛がうまい具合に合った味です。もう1品欲しい時に、便利につくりおき惣菜と好評でした。

<10月のお惣菜>

「つくりおき 簡単・なめたけ」

<大さじ1杯分の栄養価>

- ・エネルギー 15~16kcal
- ・塩分 0.3g~0.4g

<材料>

生しいたけ	100g (正味1袋)
えのきだけ	100g (正味1袋)
まいたけ	100g (正味1袋)
しめじ	100g (正味1袋)
水	1カップ (200cc)
酒	1カップ (200cc)
昆布	5g (10cm)
赤とうがらし	1本
みりん	80cc
しょう油	80cc

※ 材料は半分量でもできます。お試しください。

<作り方>

1. Aの昆布は細くはさみで切り、赤とうがらしは、種を取り細く輪切り。鍋に水と酒と一緒に入れる。
2. しいたけは薄切り。えのきだけは根元を切り落とし3cm長さに切りほぐす。まいたけは細かくほぐす。しめじは根元を切り落とし、大きいものは縦半分に切る。
3. 1の鍋にきのこをすべて入れ、ふたをして中火にかける。
4. きのに火が通ったらふたをとり、みりん・醤油を加え水分がなくなるまで煮上げる。



(協力：食育支援部 N. E)



ごはんや豆腐にのせて

私にとつての「三種の神器(さんしゅのじんぎ)」 吉田 修

日本の神話によれば「三種の神器」とは、「鏡、つるぎ、まがたま」とされています。時代が移り、昭和の高度成長期になると、電化製品の「洗濯機、冷蔵庫、白黒テレビ」が三種の神器になり、その後、デジタル機器の「DVDレコーダー、デジタルカメラ、薄型テレビ」と変遷してきました。

それはさておき、10年前から「スピード式体温計、手首式血圧計、パルスオキシメーター」が、私にとって「三種の神器」となり



ました。きっかけは、定年退職後、ボランティア活動をしていたところ、ある日から疲労感を覚え、就寝時にも咳が止まらず、1週間程様子をみましたが、症状は悪化するばかりで、近所の医者に診てもらうと風邪薬を処方してくれましたが、その日の夜、突然、呼吸困難になり救急車を呼びました。各種の検査結果から、肺炎の末期症状で、心臓も弱っていることが判明して、更に専門の病院に搬送されて、ICUに2週間、一般病棟で2週間、その後1年間のリハビリ生活を送ることになりました。コロナ禍の今ですと、救急車を呼んでもなかなか来ない、運が良く来ても、入院先が無くて、自宅療養になり、病状が急変しても対応不能となりそうです。

このような経験から、普段から自分の体調管理が必要であると痛感して、昔から使用している体重計の他に、これらの「三種の神器」を手元に準備することになりました。それ以来、毎日、朝、昼、晩の3回は計測しています。先日、朝か

ら、頭がズキンズキンとして、もしかしてコロナに感染したかもしれないと心配しましたが、幸い、いずれの神器の数値も問題無く、少なくともコロナ感染の可能性は低いと感じて、その日は早めに就寝したところ、翌朝には、頭痛は消えました。このところ涼しくなつて、寝冷えでもしたのかと思つています。

自然災害と同じ様に、いつ病が襲ってくるか分かりませんので、普段から自分の体調を確認しておく、と、早めに対処できると思います。皆さん、元気で長生きしましょうね!

◆スピード式体温計! 私は、腋の下で15秒で計測できるものを使用しています。コロナ禍になり、非接触式電子体温計もありますが、これであれば手のひらでも、額でも数秒で計測できます。

◆手首式血圧計! 家庭用として各種の製品がありますが、私は、手首で測れる小型の血圧計を使

用しています。寝床でも計測できて便利です。

◆パルスオキシメーター! 指先に挟んで酸素飽和度を検知するもので、爪の下に流れている血液の中に含まれている酸素の濃度を調べることがができます。同時に脈拍数と血液の流れをグラフで表示もできます。



「シニア人材バンク 登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか?

(4) 元気で100歳!! 墨田で生きよう!! 定年後の大きな生きがい発見!!

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- ☐ 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)** 空ける。
- ☐ 会話をしている際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- ☐ 外出時や屋内でも会話をすると、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスク**を着用する。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意**する。
- ☐ 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。
- 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ☐ **手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う(手指消毒薬の使用も可)。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- ☐ 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- ☐ まめに**手洗い・手指消毒** ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に) ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 「**3密**」の回避(**密集、密接、密閉**)
- ☐ 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- ☐ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 計画をたてて素早く済ます
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- ☐ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ☐ ジョギングは少人数で
- ☐ すれ違うときは距離をとるマナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋での長居は無用
- ☐ 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 対面ではなく横並びで座ろう
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- ☐ 接触確認アプリの活用を
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- ☐ テレワークやローテーション勤務 ☐ 時差通勤でゆったりと ☐ オフィスはひろびろと
- ☐ 会議はオンライン ☐ 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成



発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20
電話 03-5608-6168 FAX 03-5608-6404

編集 NP0法人て一ねん・どすこい倶楽部
〒131-0032 東京都墨田区東向島1-17-8
電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(受付時間：平日午前10時～午後4時)
メール tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jpn.org/>

東京のコロナ感染者が、一日で5千人を超えた日は、本当に心配になりました。その後、数百名まで減少しましたが、ワクチン接種の効果なのか、あるいは連日の報道で、入院先の空気が無い現実が、全世代の心に響いたのかも知れません。これで、峠を越えたことになればと願わずにはいられません。

編集後記