



けんこうと平和

臨時号



“一人だけど ひとりぼっちじゃない”

発行日 2020年5月1日
医療生協さいたま本部

組合員のみなさま

みんなの力で、自分と家族のいのち、
住民のいのちと暮らし、そして医療・
介護体制を守りましょう



2020年4月22日
医療生協さいたま
理事長 雪田 慎二

新型コロナウイルスの感染者が増え続ける中で大変不安な日々を送っておられると思います。健康面の不安だけではなく、外出が制限され経済活動が停滞し生活そのものが脅かされていることも不安を高める原因となっています。4月7日の政府による緊急事態宣言以降も事態が好転しているとは言えない状況です。

埼玉県内では医療介護従事者の感染や院内感染の報告も増え続けており、当法人内でも職員の感染が発生し医療機能にも大きな影響が出ています。感染のリスクや疲労の蓄積など困難な状況の中で、医療と介護の現場では、その社会的使命を自覚しながら医療・介護体制が崩壊しないよう全力を挙げて取り組んでいます。しかしながら危機的な状況は今も継続しており、医療と介護を守るための取り組みが今まで以上に強く求められています。

私たち医療生協さいたまは、住民のいのちと暮らしを守るために、組合員と職員が力を合わせて取り組むことを呼びかけてきましたが、その裏付けとなる医療・介護体制を崩壊させず維持するために、引き続き以下のことに取り組むことを組合員の皆様に呼びかけたいと思います。

◆一人ひとりが感染予防にしっかり取り組みましょう

手洗い・マスク・三密(密閉、密集、密接)を避けるなど感染予防の基本が大変重要です。一人ひとりがしっかりと実行しましょう。免疫力を高めるために運動、栄養、睡眠の不足にも注意しましょう。発熱、風邪症状が続く時は、かかりつけ医や医療機関に電話で相談してから受診するようにしましょう。

◆地域の中で孤立する人をつくらない取り組みをしましょう

地域での組合員活動が休止となっています。外出が減り社会的に孤立することが健康に悪影響を与えます。地域の中でお互いの健康状態を確認したり励まし合ったり、フレイル予防の運動などを呼びかけましょう。

◆政府に対して国民のいのちと暮らしを守るための緊急な対応を求めましょう

医療・介護体制を崩壊させないための緊急的支援、生活困窮者への経済的支援、営業自粛と補償の一体化など政府の対応は遅れています。これらの課題に早急に取り組むことを政府に求めましょう。



『けんこうと平和』5月号、6月号は休刊になります

『けんこうと平和』は日頃、1万人を超える配布者のみなさんに支えられ、手配りで組合員さんのご自宅に届けられています。

緊急事態宣言が出されて、いのちを守るための「不要不急の外出」の自粛要請により、『けんこうと平和』の配布をすることができなくなりました。そのため、『けんこうと平和』5月号・6月号の発行は見送り、今回の「臨時号」を郵送させていただきました。





身体とこころの健康をまもるためのセルフケアのすすめ

外出自粛が求められ、家にいる時間が長くなると、体力の衰えを感じたり、さみしい気持ちになったり、将来を考えると不安になったり、子どもといることでストレスがたまったりと、さまざまな状況が生まれています。自分のからだを知って、自分自身をケアしませんか。

①自分の身体を知っていますか

▶自分自身で把握してみましょう。

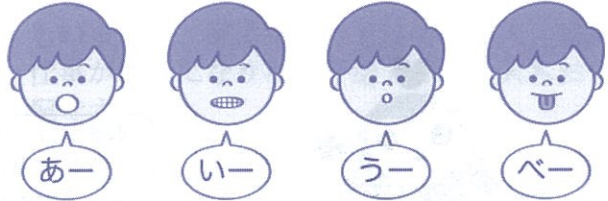
「体温を測っていますか？」 「体調はいつもとお変わりないですか？」
「1日3食バランスよくとっていますか？」 「よく眠れていますか？」



②座っている時間が長くなっていませんか

▶適度に体を動かしましょう。

- ・ストレッチ体操やラジオ（テレビ）体操を1日2回やってみる。
- ・食事の前に「あいうべ」体操を試してみる。
- ・社会的距離（4～5メートル）をとってウォーキングを試してみる。



③あふれる情報にストレスを感じていませんか

▶信頼のあるところ（厚生労働省・埼玉県ホームページなど）、信頼のおける人から情報を得ましょう。

- ・多すぎる情報や、不安をあおる報道によって、ますます心配が大きくなります。一度、情報入手を止めることも大切です（例えばテレビを見ない、など）。

④声を出したり、笑ったりしていますか

▶家族や友人と電話やビデオ通話でお話してみましょう。

▶鏡で自分と対面したり、くすっと笑ったりしてみましょう。

笑った顔、怒った顔、悲しい顔・・・

“思い切りのいい表情”でやってみてください♪

きっと、思わず笑ってしまうはず。



⑤怒りっぽくありませんか

▶心の中で10まで数えたり、一度その場を離れたりすることも大切です。

▶自然に目を向けてみましょう。

（空を見上げる・花をみる・小鳥の声に耳を澄ませる、など）

▶家族がストレスを抱えているときは、原因を考え、話し合みましょう。



医療生協さいたま生活協同組合

〒333-0831 埼玉県川口市木曾呂1317

☎ 048-294-6111

FAX 048-294-1601

<https://www.mcp-saitama.or.jp>