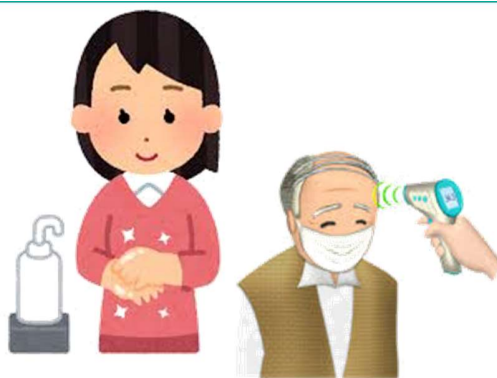


● サロン訪問記 VOL.6 ●



地域のサロンにお邪魔してその様子をお伝えする『サロン訪問記』。今回は番外編！世話人さんから、コロナ禍でのサロン活動を聞き取りました。

コロナ禍で休止せざるを得なかったサロン活動ですが、感染防止対策をとりながら、みなさん再開し始めています。世話人のみなさんにうかがった対策の一部を紹介します。

Q. 新型コロナウイルス感染症について、特に高齢者が気を付けるポイントは？

A. 新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患があるひとは重症化しやすいことが明らかになっています。

自分自身を守るために手洗いを中心とする感染予防が必要です。

また、人が多く集まる場所を避けることなどが言われており、家に閉じこもりがちになりますが、高齢者にとっては合わせて「動かないこと（生活不活発）」による健康への影響が危惧されます。

「生活不活発」により、フレイル（虚弱）が進み、心身や脳の機能が低下していきます。

動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。

日本老年医学会より



- ・入室時の検温、手指消毒、健康チェック
- ・県外移動の有無の確認
- ・窓を全開にして換気
- ・お茶は一人一本ずつペットボトルで
- ・お菓子は取り分けではなく、一人ひとり袋に入れて
- ・お茶会や会食はせず体操のみ
- ・密を避けるためテーブルの代わりに卓球台を使用
- ・歌唱はやめて演奏を聞く
- ・時間を短縮し午前のみで
- ・参加人数を半数にして2回に分けて開催

工夫をされながらの再開ですが、それでもやはり参加者が減少しているサロンが多いようです。

「本人さんは参加したくても、ご家族が心配されてサロンの参加を止められているみたい」との声もありました。

その他にも、「世話人の私が、もしかしたら感染しているかもしれないし…。そうしたら、参加者に移してしまう可能性があるし…」と本当に苦慮されながらの再開です。

また、子育てサロンでは「毎年楽しみにされているクリスマス会のプログラムをどうしようかと悩んでいる…。子どもに『密にならないように』は通用しないしね…」と。

もちろん、「収束の見通しがたっていないし、今から寒くなつてインフルエンザも心配だから、しばらくは開催を見合わせる」というところもあります。

改めて人と人が気かけあう大切さや、これまでの活動への思いを再確認しながら、さまざまなアイデアやチャレンジを共有して新しいつながりづくりを一緒に考えていきましょう。

サロン情報

皆さんの地域のサロンをご紹介します。声を掛けてくださいね！

