

市民の皆様、こんにちは。

郡山市セーフコミュニティ推進協議会、外傷サーベイランス委員会委員長を務めております、総合南東北病院の寺西でございます。

皆様、ご承知のとおり、最近、冬に向かって、全国的に新型コロナウイルス感染者が、増えている状況であります。

私から新型コロナ感染防止や、万一感染した場合の重症化予防のためのセーフコミュニティの取り組みについて、皆様にお伝えいたします。

「セーフコミュニティ」とは、「けがや事故は、原因を究明することで予防できる」という理念のもと、市民の皆様と、行政や関係機関が協働して、安全・安心に暮らすことができる「まちづくり」に取り組むという試みです。

郡山市では、今から6年前の2014年11月からこの理念に則り、交通安全、こどもの安全、高齢者の安全、自殺予防、防犯、防災・環境安全の6つの対策を柱に、安全・安心なまちづくりを進めてまいりました。

例えば、現在の高齢社会では、各種データを分析すると、高齢者の転倒や事故は、骨折などの重症化につながることが多いことから、介護予防体操の普及など、その重症化予防対策を推進しております。

2018年2月には、WHO世界保健機関が推奨する国際認証を取得し、市民の皆様との協働により活動を継続しております。

しかし、今年は、新型コロナウイルスの影響により、セーフコミュニティ活動として今まで行ってきた、介護予防教室や子育てサロン、防災訓練などの地域の活動が自粛され、かなり少なくなっております。

このようなコロナ禍において、市民にとって最も悪影響なのは、この自粛や引きこもりにより、日常の活動が失われ、そのために、体力が低下することであります。

そして、一番影響を受けやすいのは、体力や免疫が低下した高齢者であります。

例を挙げれば、運動不足により高血圧・糖尿病のコントロールが悪くなったり、引きこもりによって、がんの早期発見が遅れたりすることが懸念されます。

そしてこれらの影響は、すぐには表れず、概ね半年くらい遅れて出てまいります。

市民の皆様に改めてお伝えします。

今こそ重要なのは、必要最小限の日常を取り戻し、「体力づくり」をすることです。

体力をつけ、基礎疾患をコントロールしておけば、免疫力が高まり、万一感染した場合でも、重症化するリスクが低下します。

そのためには、体操やウォーキングなど、自分に合った「体力づくり」をしましょう。

高齢者の皆様にとっては、ラジオ体操や今まで行ってきた「いきいき百歳体操」がよいでしょう。

郡山市のウェブサイトでも各種体操の動画を公開しておりますので、どうぞ参考にご覧になってください。

新型コロナウイルスについては、日本で感染が始まった頃は、得体のしれないウィルスでしたので、当初、学校を休校にしたり、経済活動を自粛するなどの対策がとられてきました。

感染者も数多く出ましたが、これまでに多くの患者の治療やPCR検査、濃厚接触者の調査などを通じて、新型コロナウイルスについては、様々なことが分かってきました。

品川市長からも、市民の皆様再三お伝えしているとおり、3密回避、マスク、手洗い、換気の徹底によって、感染しにくくなることも分かってきました。

8月から10月にかけては、郡山市内の感染者が急増しましたが、迅速なPCR検査体制を確保し、感染者の早期発見、濃厚接触者の早い段階での特定、徹底した隔離を行い、感染拡大を抑えることができました。

これまでの対応から得られた経験を基に、これからは、新型コロナウイルスは、正しく恐れることが重要です。

新型コロナウイルスに対する正しい認識をもって行動すれば、感染拡大は十分防ぐことができます。

今まで行ってきた公民館や集会所での体操教室などは、時間を短縮し、換気をよくして、間隔をあけるなどの対策を講じることによって、安全に実施できると思います。

現在、全国における新型コロナウイルス感染者の増加は、残念ながらワクチンができるまでは、しばらく続くでしょう。

新型コロナウイルスの感染をゼロにすることは、不可能です。

しかし、このような時だからこそ、郡山市では、今までのセーフコミュニティ活動が活かされると思います。

市民の皆様、感染予防のためにも、「体力づくり」に努めましょう。