

2022年1月25日

支部長および支部の皆さま

特定非営利活動法人日本健康太極拳協会  
理事長 楊 進  
副理事長 楊 慧

年が明けて、オミクロン株が猛威をふるい、かつてないスピードで感染が拡大しています。誰もが容易に感染するリスクがあると言われており、私たちの日常生活を大きく脅かす事態となっています。

まん延防止等重点措置が発出され、東京都においては、対策として病床の確保や宿泊療養施設、自宅療養の拡充、健康観察の医療機関も実施するなど、医療提供体制をさらに強化している旨の発表もあります。その他の各道府県においても対策を講じています。

3回目のワクチン接種、経口薬、中和抗体薬などのオミクロン株と戦う武器の拡充も図られているようです。

しかし、そのなかで東京都では都民への、不要不急の外出自粛が要請されています。一方で、人流抑制ではなく人数制限の効果を期待する専門家発表もされています。混雑する場所への外出や、感染リスクの高い行動は、特に高齢者はより慎重な行動が必要です。個人個人が、感染を回避する行動を責任持って行うことが、今しばらく大切です。発熱や喉の痛みなどの症状がある方は、早めに医療機関を受診してください。

感染機会を減らすためにも、テレワークやリモートを積極的に活用することも効果があります。オミクロン株は強敵です。

「感染をとめる、社会はとめない」として東京都や政府・行政は、一昨年、昨年とは違う行動体系をとっています。会員の皆様の居住する道府県においても、自治体独自の様々の注意喚起が出されています。

そのなかで、共通して言えることは、私たち一人ひとりの感染防止に対する強い意識と行動が不可欠だということです。

あらゆる場面で、基本的な感染防止対策を徹底することが何よりも重要です。

今、できることを、私たちはこの2年間で学びました。オミクロン株は弱毒化していると言われますが、高齢者にとっては感染すれば重症化するリスクは払拭されていません。

まずは感染しないことが大切です。そのためには、これまで通り、①ソーシャルディスタンス、②マスク着用、③換気、④マスク会食や黙食、⑤大声を出さない、⑥うがい・手洗い、⑦手指消毒をしっかりとやる。そして、可能な方は第3回目のワクチン接種による免疫体質の向上を図ることです。

日常生活では、換気・マスクの着用・こまめな手洗いで感染の危険性がほぼ半分に減ると言われています。

特に私たちが太極拳を稽古するにあたっては、上の注意事項に加え、教室の広さなどによっては、2組に分ける事など出席者人員の制限もしばらくは、考える必要があります。

支部などでのイベント開催にも、これらを守る体制を作る必要があります。

支部をあげて、また、会員や太極拳愛好者それぞれが出来ることをしっかり行うことで、この大きな波を乗り切り、もとの生活を取り戻したいと思います。

皆様のご協力、よろしく願いいたします。