

ごとう通信

第 241 号

令和3年1月1日

明けましておめでとございます。本年もよろしくお願いいたします。昨年はあんな一年でしたが、今年は収束していくことでしよう。新しい年に大いに期待しましょう。

皆さんも体感されていると思いますが、昨年から生活様式などいろいろな変化が生まれています。もちろん僕たちの周りでも大きな変化がありました。中でもオンラインのミーティング、セミナーが主流になり、実際に対面で会う機会は減ってしまいました。寂しいと思う反面、便利だなあと思います。

このような変化というのは絶えずあるものです。時代が少し早回りし



たということ。去年オンラインのシステムができたわけではなく、十年以上前からシステムはありました。ただ、必要に駆られて社会で普及したということ。この変化にしっかりとついていけるようにしたいですね。

さあ、ウイルスに対してワクチンが開発され、海外ではすでに摂取が始まっており、大きな期待をします。そのワクチンもそうですが、要は人体の中にウイルスに抵抗できるような態勢を作ることです。結局ウイルスとの戦いはウイルスに負けない体になるということです。

ちまたで言われている通り、高齢の方や持病がある人が危ないというのは、この抵抗力が弱いということ

です。感染予防で室内にこもりがちですが、そこで体力が落ちて、体が弱くなるのでは意味がありません。今の生活の中で自分自身の体力をしっかりと維持、向上させて免疫力（自分の体を守るシステム）を高めていくようにしましょう。

東京オリンピックは…個人的には危ないと思いますが…何か楽しい、大きなイベントは欲しいですね。本年もよろしくお願いいたします。

好きな食べ物

昨年に続き、2年連続して帰省をしない年末年始となりました。昨年は春に広島への出張を控えていたのですが、その時実家に戻ればいいかと思っていたのですが、結局学会も中止

になって1年以上帰省していません。僕は広島出身なので、ちよつとした折にお好み焼きを食べたくなります。これがソウルフードというものでしょうか。想像しただけで唾液が、と言うよりよだれがジュワツ！という勢いで出てきます。

実は昨年、僕たちの周りである議論が起こりました。「口から食べる機能が低下していても好きな物だったら食べられる（誤嚥をしない）」という話。もちろん僕も似たような体験はしたことがあります。ざっくりですが、介護関係の方は肯定的、医療関係の方は否定的な立場での議論になりました。皆さんはどう思われますか？

僕個人的には、好きなものであれば、その人の通常の能力以上のものを食べられるかもしれない、と思っ



ています。何でも食べられるとは言いませんが。

さて、僕にとってはお好み焼き（もちろん広島）。想像

するだけで、その場になればさらによだれがたれてしまいます。好きなもの、欲するものであれば食べる準備がしっかりできるのです。医療関係者的には、検査は絶対的、と思いたいのですが、人間の体はそんなに単純ではありません。好きなものをいつまでも食べていきたいですね。

おせんべい

実はあるプロジェクトで、おせんべいを作っています！本当に販売す

るおせんべいです。2年以上関わっているプロジェクトですが、何とか今年には形になりそうです。

市販のおせんべいだと、硬すぎたり、塩分が多いとかいくつか問題があり、高齢の方たちになかなか勧められないという面がありました。しかし、高齢になってもあの「パリッ」という食感を体験していただきたく開発したものです。また、美味しいお米にこだわったもので、とても美味しく全世代に食べていただきたいものです。

すでに商品としては完成しており、



後はパッケージだとか販売だとかの詰めをしている段階です。春までには皆さんにご紹介できるのでと期待しています。