

ごとう通信

第 242 号

令和3年2月1日

毎年2月は最も嫌いな月で「2月になるのは嫌だなあ、2月は早く終わらないかなあ」と思います。寒いし、何か薄暗い感じもするので。日数が少ないのだけが救いの種でした。しかし、今年に限っては「早く2月が来てほしい!」と思っていました。1月は皆さんに大変ご迷惑をおかけしました。コロナ感染で予約を大幅に変えていただきました。僕自身も濃厚接触者として3週間自宅に待機。大半は自室にこもっていました。自粛生活が始まった時は不安だらけ。自分自身の体調に変化はなく、検査も陰性だったので健康面の心配はしていませんでしたが、社会人に

なってから初の大型休業。診療室はどうなっちゃうんだろう：と。しかし、途中からは「お休みだ!」ということと十二分な骨休みになりました。

実は、濃厚接触での自粛生活は今回で2回目。前は昨年9月、1週間ほどでした。前回の自粛空けは歩いていてもヨロヨロするような感じで、残暑が異常に厳しかったのを覚えています。今回の自粛期間はその3倍でしたが、ダメージはとてもなく済みました。



もちろん前回の反省から過ごし方を3つほど変えたのです。起床時間を固定、整容、お昼ご飯の時間を固定です。起床時間が固定されるとある程

度夜の時間も決まります。また、朝起きて、髭をそり、髪も整え、服を着替えることで気持ちも活動モードに変わります。また、お昼ご飯が決まると朝と夜の時間もそれなりに決まります。今回、これらの実践で体力低下もある程度抑えることができたのです。高齢期の生活にも関連するかなあと思いました。

いやあ、いい経験になりました：て、前回の自粛生活、とても公開できません。

新兵器

昨年購入したものでとても有意義だったものがあります。カーテンの自動開閉装置。スマホと



連動していて、カーテンを開閉する時間設定ができるというものです。朝は苦手ですが、カーテンが空いている状況を感じるだけで時間がわかります。これを利用して始めてから目覚まし時計は使用していません。

いろんなプログラムが設定できるので、起きる1時間前に30%ほど空けて10分前に全開にする設定にしています。夕方、僕が不在でも寒くなる時間に閉めるようになっていきます。

ただ：慣れる前はこの装置が動き出す機械音で起きてしまいました。

新刊本

久々に本を出します！『死ぬまで噛んで食べる 誤嚥性肺炎を防ぐ12



の鉄則』（光文社新書、定価924円）です。今まで完全に自著

で出していたのですが、今回は自分の執筆に加えて仲間の専門職の方たちへのインタビュー記事も含めて完成しました。

メジャーレーベルなので少し妥協しましたが：「こういう書き方の方が読者が食いつきます」的な大人の事情もあり、原文のままとはいきませんでしたが、それもいい勉強になりました。もちろん知っていたいただきかったことは網羅できたと思います。

今月17日に発売予定です。書店やAmazonでも購入できますが、当院でも販売予定です。ご希望の方は

お申し付けください。

ホームページのお引越し

先月末で利用していたホームページのサーバーサービスが終了し、ホームページのアドレスが変わりました。うちのホームページは全て僕が作っており、立ち上げは1997年11月です。当時はまだ個人のホームページが珍しい時代でした。今回、大きな変化はないのですが、こだわりは通算訪問回数を継続したこと。やはり自分の作ったものがどれくらい見てもらえているかは知りたいものです。お時間あれば覗いてみてください。

https://fureaishikagoto.com/

