

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、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。前回は昨年 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、ダメージはとも少なく済みました。



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：、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

