

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和4年10月28日

#健康管理士 村山 章

コロナ渦ももう3年近くになりました。マスク着用は当たり前で、いかに3密を避けるかが問題のようです。電車やバスなどの公共交通機関を考えると、密閉を完全に防ぐのはなかなか難しいです。窓開けに協力するしかないですね。密集に関しては、最近はスポーツ観戦の制限は緩くなってきたものの、大声での応援はできない種目が多いようです。密接という状況は、互いに手が届く距離で会話や発声、運動などをする場合を指すようですが、これでは合唱団の練習は大変ですね。このように、コロナ渦で私たちの社会生活は大きく変わりました。ソーシャルディスタンスの確保が終わる目処も見えませんが、

今年2月24日にはロシアがウクライナに侵攻しました。かつてソ連崩壊を予測したエマニュエル・トッド氏は緊急出版で「第三次世界大戦はもう始まっている」と主張しています。これは民主主義国と権威主義国の戦いを意味しているようです。ロシア、ウクライナ両国の死者数は10万人とも言われています。ロシア人は教育レベルが高いとされていますので、“プーチンの戦争”とも言えるこの戦争を早く終わりにしようと、声を上げるロシア人の勇気に期待したいと思います。

ロシアのウクライナ侵攻で燃料代は5割以上値上がりしています。消費者物価指数(生鮮食品を除く総合)が、消費税増税の影響を除いて31年ぶりに前年同月比3%上昇と報道されていました。私たちの仕事と関わるタオルも2~3割値上がりしています。とにかくいろんな物が値上がりして今後の動向がどうなるか不安になります。コロナ渦、戦争、物価高でストレスが溜まって当たり前ですね。

「ありがたいと思う心が今日の幸せ」が真理ですから、こうした社会情勢に置かれるのも未曾有の経験をさせてもらっていると感謝しましょう。また人は逆境で磨かれるともいいます。苦しみや悩みは自己成長のチャンスと捉え、一日一日を大切に、誠心誠意努力して生きましょう。