



★ Best な休日の過ごし方『5 つの R』

休暇と言えば Recreation レクリエーション 即 leisure レジャー

処が 身を休め 活力を養うことも大切

マスコミ報道によると 今年のGWは諸物価高騰等が家庭を圧迫するため 外出を控え、自宅で休息とか近場の外食で済ませるというアンケート結果を報告。

産業カウンセラーによると日々の疲れを回復するための **休暇(連休)の過ごし方として「5つの R」を勧め**ています。即ち ①Relaxation (リラクセーション): 自律神経を休め、心と体のバランスを整える。Ex. 腹式呼吸・アロマテラピー等。②Rest (レスト): 睡眠とかマッサージ等で、身をしっかりと休める。③Recreation (レクリエーション): スポーツ・キャンプ・映画鑑賞等で遊ぶ、楽しむ、笑う。④Retreat (リトリート): 旅行・森林浴等で、非日常に身を置き、静養する。⑤Resilience (レジリエンス): 読書・セミナー等に参加して、ストレスからの回復力を身に付けるが大切であるとしています。**レジリエンスとは「バネのような弾力性」「ゴムのような粘り強さ」を身に付けることで、日々のストレスや悩みを別の視点から考え、見つめ直す機会**ともなる。例えば 本で学んだり、セミナー等に参加して語り合ったり、休みの中だけでも日記を書いたりすると、自分自身を見つめ直すことができるため、是非 取り入れて欲しい対策です。

日本人が休日と言えばレクリエーション、即ち 仕事などから解放された自由時間のレジャーleisure (余暇・娯楽・行事等) に目が向きがちだが、連休中であるからこそ 身を休めることを意識してほしいものです。

★ コロナ・インフル等の感染症 面会制限 いつまで

5類移行2年 緩和求める声 「まだ 必要なのか？」

新型 Coronavirus が2類から5類になってから2年経過したが、**多くの病院や介護施設などでは面会制限が続きます**。特に 子供は感染リスクが高いため 同伴来所は不可と言われる。院内感染予防対策の観点より、施設基準として決められたルールだからと面会拒否されるケースもあります。処が 一時外出・退所したら誰と会っても良いという曖昧ルールのため、現場に於いて矛盾も生じています。**面会制限は各施設の裁量に任されているのが現状**です。

ターミナルケアや看取り介護の人までの面会制限(登録者人数制限等)の対応に対して、人権無視との意見もある。しかし、院内に感染持ち込み・拡大リスクがある以上、家族を説得し**虚弱の入院・入所施設は自施設を守ることをプライオリティーすることが必要**と愚考します。

この度 近隣・周辺施設・各種学校等に於いて 多様な感染症が小康状態となり、院内感染予防対策委員会に於いて **6月1日より 試行的に面会・外出制限を一部緩和する方針**が決まりました。但し 面会に先立ち 発熱等の体調の自主申告等の予防的対策を遵守していただきます。