

# Dr.クマの“健康のヒント”



## 普通でいよう

新型コロナウイルスの流行はパンデミックとなり、外出の自粛、テレワークによる自宅での勤務が増えている。自分が感染しない、感染を広げないという重大な目的のためとわかっているにもかかわらず、生活の制限により憂鬱な気分になってしまう。かくいう私もそうだ。講演、学会はすべて中止となり、移動は職場のみで、楽しみにしていた時々の居酒屋で一杯も我慢なのだ。では、こんな時にどうすればいいのだろうか。普通でいればいいのである。ひとはみんなそれぞれであり、悪い方向ばかり見てしまう人、楽観的な人、さまざまであるが、基本は思い悩まないこと。自分や大切な人たちの健康、生活の制限、将来の生活など不安になってしまうことはたくさんあるけれ

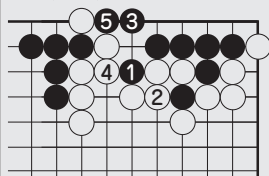
ど、心配すること自体が役に立つわけではなく、むしろ有害だ。自分にできる限りの感染予防をした上で、普通でいよう。パソコン、携帯電話、電話で友人と連絡を取り合うのはよい。離れている家族と定期的に連絡をとるのも役に立つ。私は家族のLINEで毎朝体温を報告しあっている。これはきちんと一日のリズムを保つことにも役に立つし、安全の確認と感染の発見にも有用だ。ひとりでいないこと。あなたを大切に思っているひとがいることを忘れないようにしよう。普通で居続けることは実は特別なことで、周りの人々を力づけることでもある。普通でいよう。

(北里大学 医学部 教授 熊谷 雄治)

### 詰碁解答

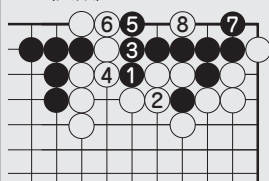
(問題は67頁)

〈正解〉



黒1のアテを利かせてから、黒3のコスマが好手。黒5で連絡に成功しました。なお白4で5なら、黒4まで。

〈失敗〉



黒3のツギでは以下白8まで、黒はピッタリ死んでしまいます。

### 詰将棋解答

(問題は67頁)

〈正解〉

▲3二飛△2三玉▲3四角△1四玉▲1二飛成△同香▲3二馬△1三玉▲2三角成までの九手詰め。

〈解説〉

まず▲3二飛はこの一手でしょう。次いで▲3四角も至当。肝心なのは、その次の▲1二飛成。本題の主眼とも言うべき、絶妙手で、これで馬を働かせ収束します。