



Содержание

От наших читателей	Я на реабилитации
Медицинское обслуживание	Информация, связанная с новым коронавирусом
Здоровье	
Слова из новостей	Продовольственные потери
От наших читателей	Кактус
Послесловие редакции	

Стр. (頁)

目 次

1-3	投稿 リハビリ中です
3-9	医療 新型コロナウイルス関連情報
9-11	健康 高齢者のための体操
12-15	ニュースの言葉 食品ロス
15	投稿 サボテン
16	編集後記

От наших читателей 投稿

Я на реабилитации

После семидесяти у меня стало быстро слабеть здоровье. Появилась гипертония, катаракта, остеоартрит. Болят коленные суставы, и я постоянно хожу в больницу на уколы. А ещё из-за болей в коленях я по невнимательности несколько раз падала. Однажды упала так сильно, что пришлось вызывать скорую и я месяц пролежала в больнице. Поставили диагноз перелом 12-го грудного позвонка. Но и после этого из-за боли в коленях ноги у меня остались слабыми, я часто падала и даже получила несколько переломов в пояснице. Поэтому мне тяжело было даже ходить как обычно в магазин и делать работу по дому

А потом благодаря заботам и помощи работника и помощника-консультанта



わたし リハビリ中です
私はリハビリ中です

私は 70歳を過ぎてから 体がどんどん悪くなっていました。高血圧に白内障に変形性関節炎などになりました。膝関節が痛いので、しょうちゅう病院に注射に行きます。また膝の痛みで、うっかり何回も転びました。一番ひどかったときは救急車を呼び、1カ月入院。診断は第12胸椎の骨折でした。その後も膝の痛みで足に力が入らず、よく転倒し、腰椎も何箇所か骨折しました。そのため、普段の買い物も家事も大変でした。

その後、市役所の担当者や支援相談員の配慮と助力で、私は介護認定を受けることになりました。その結果、「要介護2」になりました。部屋には手すりがつきました。お風呂には座りやすい椅子も入りました。歩行器も借りられました。散歩や買い

из муниципалитета мне назначили обследование для определения нужды в уходе. В результате дали категорию «Уход 2». В квартире установили поручни. А в ванную поставили удобный стул. Дали в прокат и ходунки. С ними очень удобно, когда гуляешь и ходишь в магазин. Установили мне и регулируемую кровать. Её можно поднимать и опускать с помощью пульта. Когда болит поясница, кровать можно поднять у изголовья, это очень удобно, чтобы подниматься.



Сейчас я три раза в неделю хожу в городской центр реабилитации. Каждый раз меня привозят и отвозят на машине. До обеда все по очереди ходят в бассейн в помещении. Под руководством специального преподавателя сначала в бассейне мы делаем разминку, а потом, ходя в воде, поднимаем-опускаем ноги. Потом ходим то на цыпочках, то на пятках. Учимся и танцам в воде. Но даже в воде приседать и подпрыгивать я не могу, потому что болят суставы. Тогда я берусь за поручень и двигаюсь тихонько.

В обед мы едим в большой светлой столовой. После обеда у нас группы по разнообразным увлечениям, например: хор, оригами, раскраска картинок, групповое чтение, маэцян, сёги, го, караоке. Четыре года назад, когда я впервые туда пришла, я ничего не понимала, но в конце концов пошла в хоровую группу. Поначалу я только слушала, как все поют, но понемногу стала вместе со всеми учиться у руководителя и теперь могу спеть много японских песен. Самая моя любимая — «Родные места».

После четырёх лет реабилитации состояние у меня стабилизировалось. Вода поддерживает тело, и заниматься физкультурой в ней легче, чем на земле. Когда я встречаюсь со всеми на

物の時とても便利です。可動ベッドも備えてもらいました。リモコンでベッドを上げ下げできます。腰が痛い時、ベッドの頭側を上げられるので、起きるのにとても便利です。

私は今、市のリハビリ施設に週3回通っています。毎回車の送り迎えがあります。午前中は皆で順番に室内プールに入ります。専門の先生の指導で、プールに入るとまず準備運動をして、そのあと水の中を歩きながら足を上げたり下げたりします。続いて爪先で歩いたり踵で歩いたりします。水中ダンスも教わりました。けれど水の中でも、しゃがむこととジャンプの動作は、関節が痛くてできません。そんな時私は手すりにつかまってそっと動くようにします。



昼は広く明るい食堂で食事を

します。午後は、コーラス、折り紙、塗り絵、群読、麻雀、将棋、囲碁、カラオケなど色々な趣味の班があります。4年前に初めて行った頃は何も分かりませんでしたが、最終的にコーラス班に入りました。最初は皆の歌を聞いているだけでしたが、だんだん皆と一緒に先生に習って、今では日本の歌をたくさん歌えるようになりました。私が一番好きな歌は「故郷」です。

4年間リハビリをして病状は安定してきました。水中は浮力があるので、地面より運動しやすいです。リハビリの時に皆に会って挨拶をしたり、軽く会話をしたりして、簡単な日本語ができるようになりました。一人暮らしはつまらないです。

реабилитации, мы здороваемся, немного разговариваем, поэтому я научилась простому японскому языку. Одной жить скучно. А когда три раза в неделю ходишь на реабилитацию, интересно.

(Г-жа NH)

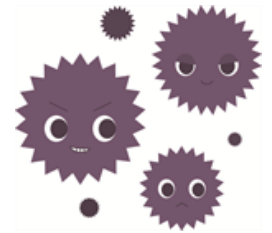
* Автор говорит, что с начала эпидемии нового коронавируса она из предосторожности на реабилитацию не ходит.

週3回リハビリに通って、充実しています。
(N. H さん)

※新型コロナウイルスが流行り出してからは、大事をとってリハビリ施設には行っていないそうです。

Медицинское обслуживание

医療



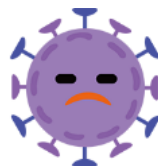
Информация, связанная с новым коронавирусом

Прошло уже больше года с того момента, как в январе 2020 года сообщили о первом в Японии пациенте с новым коронавирусом, но инфекция по-прежнему свирепствует во всём мире. Вот и в прошлом номере мы поместили статью о новом коронавирусе и вообще о вирусных заболеваниях, но с тех пор накопилась новая информация о нём. В этом номере мы хотели бы в форме ответов на вопросы привести информацию о том, что стало вновь известно, о чём теперь говорят, о том, что все хотели бы знать. (Ниже приводится информация по состоянию на январь 2021 года. Просим вас принять во внимание: возможно, что когда вы ее получите, ситуация изменится.)

Эпидемиологическая ситуация

В1. Заражаются и от бессимптомных носителей?

□ При инфекционном заболевании дыхательных органов типа сезонного гриппа распространение человеком инфекции начинается после появления у него симптомов заболевания, а пик



新型コロナウイルス 関連情報

新型コロナウイルスは、2020年1月に国内で最初の患者が報告されてから1年以上が過ぎましたが、まだ世界中で猛威を振っています。前号でも新型コロナウイルスやウイルス感染症全般についての記事を掲載しましたが、その後、この新しいウイルスに関する情報もだんだん蓄積されてきました。

今回は、新しくわかったこと、今話題になっていること、皆が知りたいと思っていること等をQ & A方式で取り上げてみたいと思います。(以下は2021年1月現在の情報です。皆さんのお手元に届く頃にはまた状況が変わっているかもしれませんので、その点はご了承ください。)

【感染状況】

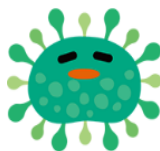
Q1: 無症状の人からも感染するの?

□ 季節性インフルエンザのような呼吸器

заразности коронавирусной инфекции нового типа, как сообщают, приходится на досимптомный период, и легче всего она передается в период возникновения её симптомов. Поэтому в последнее время в условиях трёх М (малопрветриваемых помещений, массового скопления людей, малой дистанции при общении) рекомендуется носить маски всемнезависимо от наличия симптомов.

В2. Что узнали о симптомах болезни и её течении?

□ Инкубационный период составляет, по-видимому, одну-две недели, но у большинства симптомы появляются на четвёртый-пятый день. Примерно у 80% заболевших болезнь проходит бессимптомно или с лёгкими симптомами. В числе тех, кто заразился весной 2020 года на лайнере «Даймонд принсес», 55% не имели симптомов, 39,2% имели лёгкие симптомы, 4,8% — тяжёлые, а 1,0% умерли. Классические симптомы заболевания — такие же, как у простуды или гриппа, а вот одышка, нарушение обоняния и вкуса характерны именно для нового коронавируса. Выяснено также, что примерно через неделю, особенно в случае обострения болезни, усиливаются симптомы воспаления лёгких. Уже и ранее указывали на то, что тяжёлая форма чаще возникает у пожилых людей и при хронических болезнях (рак, заболевания лёгких и сердца, сахарный диабет и др.). Тем, кто самоизолируется дома, при резком обострении симптомов надо срочно посетить больницу.



В3. Говорят, от коронавируса бывают осложнения, а что на самом деле?

□ По поводу осложнений кое-что понемногу выясняется. Прежде всего, определённая доля переболевших страдает от осложнений (это нарушение работы лёгких, сердца, когнитивных функций,

感染症は、発症後に周囲に感染させますが、新型コロナウイルス感染症は発症前に感染症のピークがあるため、発症前後の時期が最も感染させやすいという報告があります。そのため最近、症状の有無に関わらず三密（密閉、密集、密接）の環境では「すべての人がマスクを着用する」ことが推奨されています。

Q2: 症状や経過について、どんなことがわかってきたの?

□ 潜伏期間は1～2週間と言われていますが、多くの方は4～5日で発症するようです。



およそ80%が無症状から軽症のまま治癒すると言われており、2020年春のダイヤモンド・プリンセス号の感染者の内訳は、無症状55%、軽症39.2%、重症4.8%、死亡1.0%でした。

典型的な症状は風邪やインフルエンザと同じですが、息切れや嗅覚味覚障害は新型コロナウイルス独特です。また、特に重症化する場合は、1週間前後で肺炎の症状が悪化することがわかっています。

高齢者と持病のある人（がん・肺疾患・心疾患・糖尿病等）が重症化しやすいことは以前から指摘されています。自宅待機中に症状が急変したときは、すぐに病院を受診する必要があります。

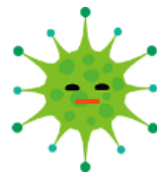
Q3: 後遺症があると言われているけど実際はどうなの?

□ 後遺症に関しては、少しずつわかってきたことがあります。

обоняния и вкуса, кашель, вялость, выпадение волос и др.), причём длительное время. Осложнения наблюдаются у переболевших не только в тяжёлой форме, но и в лёгкой. Иногда симптомы появляются не в острой фазе заболевания, а после. Есть информация, что болеют чаще молодые.

Выяснилось, что при обычных простудных вирусных заболеваниях инфекция затрагивает только дыхательные органы, а при новом коронавирусе — различные области организма: почки, сердце, кровеносные сосуды. Считается, что в результате этого и возникают симптомы по всему организму, описанные выше.

Поскольку у большинства переболевших восстанавливается прежнее состояние, так уж бояться осложнений не надо. Главное — чтобы даже молодые не думали: «Со мной-то всё будет в порядке», чтобы береглись от заражения новым коронавирусом.



Защита от инфекционных заболеваний

B1. Какое определение тесного контакта?

□ На сайте Министерства здравоохранения, труда и благосостояния указано: «Тесным контактом считается касание рукой без необходимых мер защиты, а также контакт длительностью не менее 15 минут на расстоянии вытянутых рук двух человек, стоящих друг перед другом (примерно в пределах 1 метра)». Решение о том, был ли человек в тесном контакте, зависит от того, был ли он в маске и не находился ли в условиях трёх М, а в диспансерах, чтобы установить, кто именно находился в тесном контакте, видимо, подробно расспрашивают.

B2. А маски на самом деле эффективны?

□ Путём проведения различных

まず、一定の割合で後遺症（肺や心臓の障害、認知機能の障害、咳・だるさ・嗅覚味覚障害・脱毛等）に苦しむ人があり、その継続期間が長いこと。後遺症が出るのは重症者に限らず、軽症者にも見られること。急性期ではなく後になって症状が出てくる場合もあること。むしろ若い人に多いという報告もあります。

普通の風邪のウイルスは多くの場合、呼吸器にしか感染しませんが、新型コロナウイルスは腎臓、心臓、血管など様々な場所に感染することがわかってきました。その結果、全身に上記のような様々な症状を引き起こすのだと考えられるそうです。

多くの人は元通りに回復しているので、後遺症を極度に恐れる必要はありませんが、若い人も「自分は大丈夫」と思わず、新型コロナウイルスに感染しないように気をつけることが一番です。

【感染症対策】

Q1：濃厚接触の定義はどうなっているの？

□ 厚労省のH₁N₁Pには「必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1m程度以内）で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます」とあります。ただ、マスクの有無や三密の状況により判断は異なるので、保健所が濃厚接触者を特定するときは、詳しく聞き取りをしているようです。

Q2：マスクは本当に効果があるの？

□ 色々な実験が行われてマスクの効果

экспериментов было подтверждено, что маски эффективны. Эксперименты по изучению разницы между разными видами масок в эффективности по отфильтровыванию респираторных капель показали, что она высока не только у применяемых медицинскими работниками масок N 95 и хирургических, но и у обычных имеющих в продаже нетканых и хлопчатобумажных.

Раньше высказывалось такое мнение: да, маски помогают не заразить других, но сомнительно, чтобы они помогли не заразиться самому. Однако недавно появилась информация о том, что надетая маска снижает количество вдыхаемых частиц вируса: хлопчатобумажная — на 17%, хирургическая — на 47%, N 95 — на 79%, так что определённая эффективность имеется.

В3. Как долго нужно мыть руки?

□ Количество вирусных частиц на руках и пальцах сокращается в 100 раз даже просто после 15-секундного ополаскивания их водой, а после 10-секундного мытья мылом с последующим 15-секундным ополаскиванием водой — в 10 тысяч раз, так что во всяком случае мыть руки важно. Там, где нет воды, полезна дезинфекция спиртом. Рекомендуется спирт концентрацией не ниже 70%, но и при концентрации порядка 60% эффект имеется.

Во всяком случае, важно следить за тем, чтобы не дотрагиваться до лица (до слизистой оболочки глаз, носа, рта) руками, на которых могут быть частицы вируса. Как бы то ни было, даже если на руках и есть частицы вируса, их можно удалить тщательным мытьём рук и дезинфекцией спиртом.



が実証されています。マスクの種類による飛沫の濾過効果の違いを調べた実験では、医療従事者が用いる N 95 マスクやサージカルマスクだけでなく、市販されている不織布やコットンのマスクでも有効性が高いことが示されました。



以前は、マスクは人にうつさない効果はあるが、人からうつらない効果については懐疑的な意見がありました。しかし最近、「マスクを着用することで、吸い込むウイルスの量は減る。布マスクでは 17%、サージカルマスクで 47%、N 95 マスクでは 79% 減った」という報告が出て、一定の効果があると言われています。

Q3 : 手洗いはどのくらいやったらいいの?

□ 手や指に付着しているウイルスの数は、流水による 15 秒の手洗いだけで百分の一に、せっけんやハンドソープで 10 秒もみ洗いし、流水で 15 秒すすぐと 1 万分の 1 に減らせるので、とにかく手を洗うことが重要です。

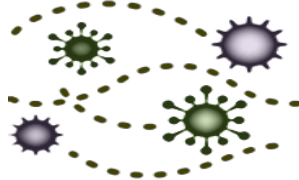
水がないところではアルコール消毒が有効です。濃度 70% 以上のエタノールが推奨されますが、60% 程度でも一定の効果はあるようです。

とにかく気をつけるべきことは、ウイルスが付いているかもしれない手指で自分の顔（目・鼻・口などの粘膜部分）を触らないということです。たとえ、手指にウイルスがついても、こまめに手洗い・アルコール消毒をすれば、ウイルスを取り除くことは可能です。

В4. Нужно ли следить за температурой воздуха и влажностью?

□ Имеются результаты исследований, которые показывают, что при низкой температуре воздуха инфекция распространяется быстрее. Когда холодно, люди склонны реже проветривать помещение, и вирус, попав в него, легче там задерживается. В комнате, где находятся несколько человек, можно предотвратить длительное нахождение в воздухе капель, образовавшихся при кашле, разговоре прибегнув к хитрости, например, включив тягу, приоткрыв окно, отворив дверь в коридор.

Говорят также, что при низкой влажности в частицах вируса снижается содержание влаги, они становятся легче и дольше находятся в воздухе. По результатам экспериментов, при влажности 40—60% распространение частиц вируса заметно ограничивается, а при влажности 30% кашель без маски приводит к тому, что капли долетают до человека, находящегося на расстоянии 1,8 метра. Говорят также, что вирус легче задерживается на слизистой горла и носа при её сухости.



В5. Можно ли ездить в общественном транспорте?

□ Если в автобусе, в вагоне электрички открыты окна, воздух в них полностью обновляется за несколько минут. Самая длительная вентиляция — в вагонах синкансэна, но и то всего восемь минут. Поэтому, если помнить о том, что нужно воздерживаться от прикасания к общим частям в транспорте, носить маску, не слишком приближаться к другим людям, то так уж бояться ездить на нём не надо.

Поддержание социально-экономической деятельности

В1. Можно ли есть в компании?

Q4 : 気温や湿度に関して気をつけることは?

□ 気温が低い環境では感染が広がりやすいとの研究結果があります。寒いと換気の回数が減りがちで、ウイルスが室内に入ると留まりやすくなります。複数の人がいる部屋では、換気扇を回す、窓を少し開ける、廊下とのドアを開ける、などの工夫によって、咳や会話で発生する飛沫が長時間漂うことを防ぐことができます。

また湿度が低いとウイルスの水分が減り、軽くなって飛び散りやすくなり、空気中に長時間漂うそうです。実験による

と、湿度が40～60%あればウイルスの拡大はかなり抑え



られますが、湿度30%の中でマスクをせずに咳をすると、

飛沫は1.8m離れた向かいの人まで達するということです。さらに喉や鼻の粘膜が乾燥していると、ウイルスが付着しやすいそうです。

Q5 : 公共交通機関は大丈夫なの?

□ バス、電車等は窓を開けることによって、数分間で車内の空気が入れ替わるそうです。一番長い新幹線でも8分で換気が完了するそうです。ですから、共用部分にはあまり手を触れないこと、マスクをすること、人に近づき過ぎないこと等を意識すれば、極端に怖がる必要はありません。

【社会経済活動の維持】

Q1 : 会食してもいいの?

□ 飲食店などのコロナ対策はかなり差があるように思います。消毒液が置いてある

□ По-видимому, защита от коронавируса в разных заведениях, например, общепита сильно различается. В некоторых только поставили дезинфекторы, а расстояние между местами оставили, как раньше (то есть не ограничили число посадочных мест), не позаботились о проветривании, бездумно оставили предметы общего пользования. При выборе кафе или ресторана надо проверить, насколько хорошая там защита от коронавируса. Посетители должны быть осторожны в следующих моментах: поменьше употреблять спиртного, потому что оно рассеивает внимание; избегать заведений, где много людей, и длительного нахождения в заведениях; уклоняться от разговоров без масок; воздерживаться от передачи бокала по кругу, еды из одной тарелки и одними палочками и т. д. Если соблюдать эти меры предосторожности и, в частности, ещё тщательнее дезинфицировать руки, есть в компании можно. Нужно и прибегать к хитростям: выбирать места на улице, покупать на вынос, заказывать на дом.

В2. Можно ли заниматься своими увлечениями?

□ Говорят, что во время занятий, связанных с изданием звуков, с сильным дыханием, повышается риск заражения. Вот и в заведениях типа караоке- и спортклубов происходили вспышки инфекции. Такие заведения на время закрывались, но недавно после принятия антиинфекционных мер стали вновь открываться. В любом случае, работать нужно, приняв антиинфекционные меры.

※ При подготовке данного материала мы обращались к сайтам: Министерство здравоохранения, труда и благосостояния: «О новой коронавирусной инфекции», «Личные новости yahoo!» (статья врача-инфекциониста Сатоси Куцуны), «Нихон кэйдзай симбун»: «Распространение новой

だけで、座席の間隔が以前のままだったり (= 定員が制限されていない)、換気は配慮されていなかったり、共用品が特に配慮なく置かれていたり。店を選ぶ際に、コロナ対策がどの程度取られているか確認することが必要です。

また、利用する側が注意すべき点としては、飲酒は注意力が散漫になるので控えること、大人数・長時間は避けること、マスク無しでの会話は避けること、回し飲み・大皿・箸の共用などは避けることなどが挙げられます。

これらの注意点を守り、さらに手指の消毒などを徹底することによって、会食は可能です。屋外の席を選ぶ、テイクアウトやデリバリーを利用する、といった工夫も必要です。



Q2: 趣味の活動は大丈夫?

□ 声を出す活動、激しい呼吸を伴う活動はリスクが高いといわれています。

カラオケ店やスポーツジムなどもクラスターが発生した施設が出て、一時閉鎖されましたが、最近は感染症対策を取って再開しています。

いずれも、感染症対策をしっかり取って活動することが必要です。

※本原稿の執筆に際し、以下のサイトを参考にしました:

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」、yahoo! 個人ニュース(感染症専門医: 忽那賢志の記事)、日本経済新聞「チャートで見る日本の感染状況」「新型コロナウイルス」、NHK特設

コロナウイルス感染症の流行に
関する、NHKの特別番組：新しい
コロナウイルス (O)

サイト：新型コロナウイルス

(O)

健康
健康

Несложная гимнастика для пожилых людей

高齢者のための簡単な体操



Из-за новой коронавирусной инфекции стало меньше возможностей выходить из дому, и кому-то из вас, наверно, теперь не хватает движения. Но резко начинать активно двигаться опасно.

Начнём с несложной гимнастики без сильной нагрузки. В этом номере мы познакомим вас с несложной гимнастикой, которую легко можно выполнять дома. Важно в ней то, что движения надо сочетать с медленным дыханием.

1) Вращение руками в запястьях и ногами в лодыжках

Упражнение делать легче, сидя на стуле. Вращения делайте медленно, дыша, как обычно.

新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減って運動不足になっている方もいると思います。ただし急に激しい運動をするのは危険です。

まずは負担の少ない簡単な体操から始めてみましょう。今回は家で気軽にできる簡単な体操を紹介しします。ゆっくりとした呼吸に合わせてやるのがコツです。

1) 手首・足首まわし

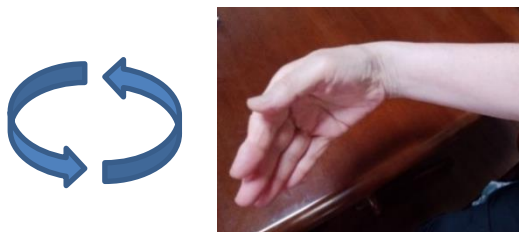
イスに座るとやりやすくなります。自然な呼吸をしながら、ゆっくりとまわしてください。

Запястья 5 вращений вправо
→ 5 вращений

Лодыжки 5 вращений вправо
→ 5 вращений влево

手首 右まわし 5回 → 左まわし 5回

足首 右まわし 5回 → 左まわし 5回



* Обими руками вместе.
※ 両手いっしょに。

* Ногами вращать легче, если их немного вытянуть.
※ 足は少し伸ばすと、まわしやすくなります。

2) Попеременное сжимание-разжимание пальцев рук и ног

Попеременно сжимать и разжимать пальцы рук и ног, как в игре *дзянкэн*. Сначала пальцы рук, потом — ног.

Разжимаем пальцы до конца. Во время упражнения на ноги старайтесь раздвигать пальцы.

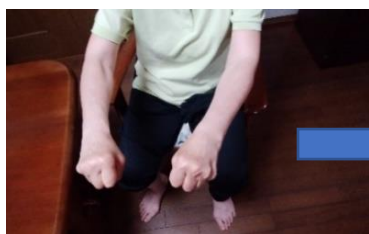
Сжимая пальцы, выдыхайте, разжимая, — вдыхайте или наоборот: дышите, как вам будет удобнее.

2) グーパーグーパー

手と足で、じゃんけんのグーとパーを交互に作ります。まずは手でいい、終わったら足もやります。

パーのときは、しっかり指先をのばすようにしましょう。足のときは指と指の間を開くように意識してみてください。

グーの時に息を吐いてパーの時に吸うか、その逆か、呼吸は、どちらでもやりやすい方でやってみてください。



Разжимаем пальцы до конца.

パーのときは、しっかり指先をのばすようにしましょう。

Во время упражнения на ноги старайтесь раздвигать пальцы.

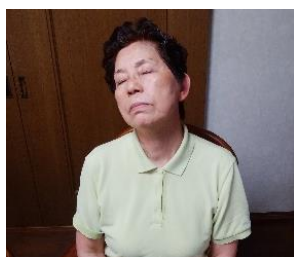
足のときは指と指の間を開くように意識してみてください。

3) Вращения головой и наклоны головы

Улучшаем кровообращение медленными движениями головы на выдохе. Упражнение помогает также от затвердеваний и от головной боли. Сделав вращение, медленно вдохните. 2 вращения вправо → 2 вращения влево → наклоны влево и вправо → наклоны вперед и назад.

3) 首まわしと首曲げ

息を吐きながら首をゆっくり動かして血流をよくしていきましょう。凝りや頭痛にも効果があります。まわりきったところで息をゆっくり吸います。右まわし2回 → 左まわし2回 → 左右に曲げる → 前後に曲げる



Вращение головой

首まわし

Наклоны головы влево, вправо, вперед, назад

首を左右、前後に曲げる

4) Пожимание плечами

Расслабиться и сесть в естественную позу (можно и стоять).

Медленно вдыхая, поднять плечи и в верхнем положении задержать их на 3 секунды. Дыхание тоже задержать.

Медленно выдыхая, плечи опустить.

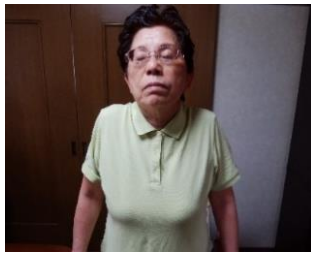
В нижнем положении задержать их на 3 секунды. Повторяем 2 — 3 раза.

4) 肩の上げ下げ

力を抜いて自然な姿勢で座ります（立って行ってもいいです）。

息をゆっくり吸いながら肩を上げ、一番上で3秒止めます。息も止めます。

その後、息をゆっくり吐きながら肩を下げます。一番下で3秒止めます。2、3回繰り返しましょう。



Поднятие плеч
肩を上げる



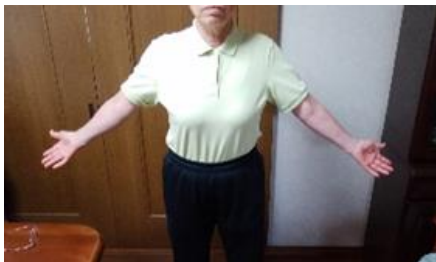
Опускание плеч
肩を下げる

5) Глубокое дыхание

В заключение — глубокое дыхание. Медленно вдыхать через нос и медленно выдыхать через рот. Повторяем 2 — 3 раза. Думаем, что настроение у вас тоже улучшится.

5) 深呼吸

最後は深呼吸です。鼻からゆっくり息を吸って、口からゆっくり吐きます。2、3回繰り返しましょう。気分もすっきりすると思います。



Вдох
息を吸って



Выдох
息を吐いて

Эту гимнастику, с которой мы вас познакомили, по возможности, продолжайте делать каждый день, потому что она лёгкая и несложная.

(K)

今回ご紹介した体操は、手軽で簡単にできますので、できるだけ毎日続けてくださいね。

(K)

Слова из новостей ニュースの言葉

「食糧損失」

Слово 損失 (loss) из сочетания 食糧損失 (食糧損失) в последнее время часто употребляется и имеет смысл 'потеря; урон; ущерб; убыток', 'напрасно; бесполезно', 'терять; утрачивать; лишаться'. В последнее время часто приходится слышать, например, словосочетание ペット 損失. Так говорят, когда человек погружается в печаль от чувства утраты после смерти собаки или кошки, которую он долгие годы любил. В сочетании 食糧損失 слово 損失 означает 'потеря; убыток', 'напрасно; бесполезно'. Так говорят про то, когда избавляются от продуктов, которые ещё можно было бы употребить в пищу.

По данным Управления по делам потребителей, за 2015 финансовый год в Японии образовалось 28,42 млн. тонн пищевых отходов, из которых целых 6,46 млн. тонн составили выброшенные продукты, которые ещё можно было бы употребить в пищу. Это примерно вдвое больше годового объёма продовольственной помощи голодающим во всём мире,



составившего в 2015 году около 3,2 млн. тонн. При пересчёте этих продовольственных потерь на душу населения получается, что каждый ежедневно выбрасывает чайную чашку продуктов (около 139 г).



「食糧損失」

「食糧損失」の 損失 (loss) という言葉は最近よく使われますが、「損失、無駄、失う、喪失する」という意味があります。例えば「ペット 損失」、最近よく耳にしますが、これは長年かわいがっていたペットの犬や猫などが死んでしまったあと、その喪失感からくる悲しみで落ち込んでしまうことを言います。

ここでいう 食糧 損失の 損失は「損失、無駄」の意味で、まだ食べられるのに廃棄される 食糧のことを言います。

消費者庁によると、2015年度、日本では年間2842万トンの 食糧 廃棄物が出ており、このうち、まだ食べられるのに廃棄される 食糧は646万トンもあるそうです。これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食料援助量(2015年で年間約320万トン)の約2倍に相当します。この 食糧 損失を国民一人当たり換算すると、お茶碗一杯分(約139グラム)の食べものが毎日捨てられていることになるそうです。

この 食糧 損失の問題は日本だけの問題ではなく、世界中で人々が消費するために作られている食料の約3割、13億トンが毎年、損失あるいは廃棄されているということです。このような事態を受けて2015年の国連サミットで、2000

Проблема продовольственных потерь — не только японская. Как говорят, во всём мире ежегодно теряется или выбрасывается около 30 %, или 1.3 млрд. тонн продуктов, производимых для потребления людьми. В такой ситуации на саммите ООН 2015 года была провозглашена цель: к 2030 году сократить мировой среднедушевой объём пищевых отходов по сравнению с 2000 годом вдвое. Решение проблемы подобных продовольственных потерь сегодня является всемирной задачей.

Около 60 % продовольственных потерь в Японии возникают на предприятиях: в мини- и супермаркетах, предприятиях пищевой промышленности и т. п., а оставшиеся более чем 40 % — в домохозяйствах. Так почему же отходы образуются в таком количестве? Причина потерь в домохозяйствах — это такие отходы, как слишком толстый слой кожуры, срезанной при готовке, недоеденная пища, просроченные продукты. Причины продовольственных потерь на предприятиях пищевой промышленности и розничной торговли — уничтожение и возврат товаров вследствие изменения стандартов, затоваривание и истечение срока годности товаров, возврат товаров, не соответствующих стандарту, например, из-за типографских ошибок, и другие. Возрастанию продовольственных потерь способствует торговая практика, при которой большое значение придаётся свежести товара и его товарному виду.

С учётом этого и в Японии началась работа по сокращению продовольственных потерь. Торговая практика пересматривается. Раньше у производителей было принято, например, товары со сроком хранения (сроком сохранения вкусовых качеств) 6 месяцев поставлять на предприятия розничной торговли не позже чем через 1/3 этого срока, то есть 2 месяца. Товары, поступившие позже, возвращались

年度比で 2030 年までに世界一人当たり
の食料廃棄を半分にするという目
標を掲げました。この食品ロスの問題
は現在、世界的課題になっています。

日本の食品ロスは 6 割近くがコンビニやスーパー、食品メーカーなどの企業側から出ており、残る 4 割強は家庭から出ています。では、どうしてこのような量の廃棄物が出てしまうかというと、家庭でのロスの原因は、調理時に皮などを厚くおきすぎたりする過剰除去、食べ残し、賞味期限切れなどの廃棄です。



食品メーカーや小売店における食品ロスの原因は、規格変更による商品の撤去や返品、在庫過剰や期限切れ、印刷ミスなどによる規格外品の返品などがあります。鮮度や商品としての完成度を重視する商習慣が食品ロスを増やすことに繋がっています。

このような実態に対して、日本でも食品ロスの削減に向けた取り組みが始まっています。

商習慣の見直しとしては、例えば賞味期限(美味しく食べられる期限)が 6 か月の商品なら、メーカーから小売店への納品はその 3 分の 1 に当たる 2 か月以内とされていました。これより遅れた商品は返品や廃棄に回されていたのです。これについて食品大手企業が 6 か

или выбрасывались. Это правило в отношении кондитерских изделий со сроком хранения 6 месяцев крупные предприятия пищевой промышленности смягчили до 1/2 (увеличили максимальный срок поставки с двух месяцев до трёх), взяв курс на сокращение потерь. Стали осуществляться такие виды деятельности, как увеличение собственно срока хранения продуктов и прогнозирование спроса на основе больших данных, «банк продовольствия», предоставляющий нуждающимся людям и организациям неиспользованные пожертвованные продукты.

К тенденции последнего времени относится то, что и в сети мини-маркетов, которая раньше продавала товары только по фиксированным ценам и уценки не проводила, принято решение добиваться сокращения продовольственных потерь путём уценки продуктов, которые могут остаться непроданными. К ним относятся главным образом товары со сроком хранения один день: *о-нигири*, *бэнто* и лапша, а их уценку проводят за 4 — 5 часов до истечения срока хранения. Уценка выполняется не напрямую, а в форме начисления очков в размере порядка 5 % от фиксированной цены на бонусную карту сети, то есть по факту покупки товара по фиксированной цене. В другой сети мини-маркетов взяли курс на то, чтобы не допускать образования нереализованных сезонно-событийные продукты, введя систему их продажи только по предварительному заказу. Таким образом, по разным направлениям началась работа по сокращению продовольственных потерь.

Да и индивидуальным потребителям следует много о чём заботиться: например, покупать только необходимое количество продуктов, готовить так, чтобы не оставалось недоеденной еды и лишних отходов. В Японии большие продовольственные потери противоречат её

月間の賞味期限の菓子類については、2分の1ルール(納入期限を2か月から3か月に延長)に緩和し、ロスを削減する方針を出しました。また、賞味期限自体の延長やデータを活用した需要予測の導入や、未利用食品の寄付を受けて食品を必要としている人や施設に提供する「フードバンク」活動などの実施が始まっています。

最近の動きとしては、今まで定価販売を原則として値下げを行わなかったコンビニチェーンでも、売れ残りそうな食品を対象に事実上の値引きをして、食品ロスの削減を目指すことを決めました。対象になるのはおにぎりや弁当、生麺といった消費期限が1日の商品を中心に、消費期限が4~5時間となった段階で値引きを行うということです。値引きの方法は、直接の値下げではなく、定価で購入後、自社のポイントカードに5パーセント程度のポイントをつけて、事実上の値下げをするというシステムです。



また、別のコンビニでは、季節で売り出す食品を完全予約制にして売れ残りを出さないようにするという方針を決めました。このように、各方面で食品ロス削減のための取り組みが始まっています。

個人の消費者としても、適切な量を購入することや、食べ残しや無駄のない

низкой продовольственной самообеспеченности. Хотелось бы, чтобы проявлялась добросовестность в привычках в питании, а принцип: покупать только необходимое и проявлять экономность в еде — никто не забывал ещё и для формирования нашего устойчивого будущего.

(bab)

調理等、心掛けられることはいろいろあるでしょう。食料自給率の低い日本で食べ物のロスが多いというのは矛盾があります。必要なものを購入し大事に食べる、持続可能な未来を作っていくためにも、この基本を忘れず丁寧な食生活を送りたいですね。

(bab)

От наших читателей 投稿

Письмо Кактус

Я одинокий кактус. Сиротливо рос я в суровой пустыне. Укутался в одежду из шипов, но сердцем добрый. У меня есть скромное желание: зелёным своим существом привлекать птичек. Ведь, что ни говори, пустыня — это мир раскалённый и дикий.

Чем сильнее песчаная буря, тем больше я закаляюсь. Сколько раз меня засыпали тучи песка, но я только выше поднимал голову, а тело моё наливалось силой. Не сгибаясь, не опускаясь, отважно я смотрел нещадному солнцу в лицо. Несмотря ни на что, не сдаваясь и сам себя подбадривая, я жил надеждой на рассвет.

И у кактусов есть мечта. Покрыть всё вокруг зеленью, создать зелёную стену. Преградить путь песчаным бурям, чтобы пустыня перестала быть пустошью. Такой вот я — самый обычный, но непреклонный кактус.

(Г-жа R.Y)



サボテン

私は孤独なサボテン。一人ぼっちで荒涼とした砂漠で成長した。棘のある上着をまとっているが心は善良だ。私の小さな願いは、我が緑の命で小鳥たちを呼び寄せること。なにしろ砂漠は灼熱と荒涼の世界だから。

砂嵐が吹き荒れれば荒れるほど命は鍛えられる。私は幾度も砂塵に埋もれながら、尚も頭を高くもたげ全身に力を漲らせた。屈せず落ち込まず、強烈な日差しに勇敢に立ち向かった。どうあろうとも、頑張れと自らを励まし、夜明けに希望をつないだ。

サボテンにも夢がある。それは辺り一面を緑にし、緑の垣根を作ること。砂嵐を遮り砂漠を荒地ではなくすこと。これが私、平凡だが強靱なサボテンです。

(R.Y さん)

Послесловие редакции



Скоро вот уже полтора года, как на наш мир обрушилась новая коронавирусная инфекция. Чтобы познакомить вас с подробной информацией о ней, у нас возникла необходимость выпустить внеочередной номер журнала. В статье этого номера «Информация, связанная с новым коронавирусом. Часть 2» мы обобщили сведения об этой инфекции по состоянию на январь 2021 года, но основные её особенности и методы борьбы с ней не изменились. Надеемся, что эта информация окажется для вас полезной. В Японии весной началась вакцинация, но наряду с этим появились и новые сильные штаммы. Поэтому до тех пор, пока количество вакцинированного населения не достигнет определённой доли и ситуация не придёт в норму, нам, похоже, придётся потерпеть.

В июле этого года спустя длительное время с Сахалина на родину вернутся несколько наших соотечественников. Они въедут в жильё, подготовленное для них Центром по связям и поддержке соотечественников из Китая в Столичном регионе, и полгода будут изучать в центре японский язык и японскую действительность. Все мы, сотрудники центра, вкладываем душу в подготовку к их приёму. (М. О.)



編集後記



◇世界がコロナ禍に見舞われて、早
1年半になろうとしています。
コロナウイルスに関する詳しい情
報をお届けしようと、臨時号を発行するこ
とになりました。

今号の「新型コロナウイルス関連情報
続編」は、2021年1月時点でまとめたもので
すが、新型コロナウイルスの基本的な特徴
や対処法はあまり変わっていないよう
です。何らかのお役に立てればと思います。

日本ではこの春からようやくワクチン接
種が始まりましたが、強力な変異株も見
つかっており、人口の一定割合以上にワ
クチンが行き渡って情勢が落ち着くまで、ま
だ辛抱が必要なようです。

◇今年7月には、しばらくぶりに、サハリン
から残留邦人の方が帰国されることにな
りました。首都圏中国帰国者支援・交流セ
ンターの用意した宿舎に入所し、センタ
ーで半年間、日本語や日本事情の研修を
行う予定です。

職員一同、心をこめてお迎え
する準備をすすめています。



(M.O)

《お問い合わせ》 《Адрес для наведения справок》

〒110-0015 東京都台東区東上野1-2-13 カーニープレイス新御徒町 7 F

首都圏中国帰国者支援・交流センター（首都圏センター）

TEL : 03-5807-3171

FAX : 03-5807-3174

E-mail : info@sien-center.or.jp

HP : <https://www.sien-center.or.jp/>