

○感染予防対策の実施



アマビエ

1. 3つの密（密閉・密集・密接）を避けること

- 参加者は会場の定員の半数以下であること。
- 2m以上の間隔をあけて椅子を配置すること。
…両手を広げて隣の人と手が触れない距離が目安。
- 体操の前後には必ず換気を行い、1時間に2回以上の換気を行うこと。（クーラー使用時も同様に実施するように）
※換気は風の流れができるよう、2方向の窓を、1回につき、数分間程度全開にする。
窓が1つの場合、入り口のドアを開ける。

2. 参加者の健康管理

- 自宅で体温測定をしてから参加すること。
- 37.5度以上の発熱や咳、下痢など少しでも体調が悪い時は参加しないこと。
- 体調が悪い人が家族内にいる際は参加しないこと。
- 「健康管理のためのチェックシート」等を活用して、自身の健康・行動を管理しましょう。

3. 一人一人の感染予防対策

- 参加時のマスクの着用を徹底すること。
- 参加時に30秒以上の手洗いをする、又は、アルコールによる手指消毒の実施を徹底すること。
- 帰宅すぐに30秒以上の手洗い、うがいを実施すること。
- マスクを外すときは、耳掛け部分を持って外すこと。
（マスクの表面には極力触わないように）
- 水分補給時などマスクを外した状態で会話をしないこと。



4. 茶話会などの飲食を伴う交流は工夫をして実施すること

5. かみかみ体操・しゃきしゃき体操は自宅で行うなど工夫して実施すること

○熱中症予防の実施

マスクを着用した状態で体操をすると熱中症になりやすいため、予防に気を付けましょう。

- 換気を適切に行いながらクーラーを上手に使用すること
- 水分補給はこまめに行うこと

具体的には…

体操前、準備体操後、筋力体操の間に1回、筋力体操後、整理体操後等に水分補給をするようにしましょう

※水分補給でマスクを外すときは、片方の耳掛け部分を外した状態で水分摂取し、摂取後は再び耳掛け部を持ってマスクをつけること。

- 汗をかいたときは、水分と一緒に適度な塩分補給を行うこと

※スポーツ飲料など。ただし、治療中の病気のある方は、水分摂取量や塩分補給について主治医に確認すること。

- 初回参加時は無理をせず、徐々に体を動かしていくこと

※重りを使用しない、いきいき百歳体操ショートバージョンから開始するなど。



万が一のために…

いつ、だれがサロン等に参加していたのかわかるように、参加者の氏名と連絡先を控えておくようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症・熱中症に注意しながら取り組みましょう。

対策方法については、下記へお気軽にご相談ください

東区地域支えあい課

☎568-7731