

各代表者様へ

いきいき百歳体操を開始するにあたっての注意点

	注意事項	理由	対応
家を出る前	発熱や風邪症状がある方は参加してはいけません	感染拡大を防ぐため	厚生労働省「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」に沿って対応しましょう
	必ずマスクを着用する	飛沫感染を防ぐため	マスクがない場合は、作っていただくか、包括にご相談ください
参加時	手洗いうがい、アルコール消毒を行う	接触感染を防ぐため	消毒液は初回のみ配布致しません
	参加グループごとの出席者名簿を付ける	感染時における濃厚接触者を推測するために使用するため	名簿については包括より配布致します。ペンをご持参いただき、毎回消毒してから使用するようにしましょう
	三密を避けましょう 〔 ・体操時や会話する際は、十分な距離を取りましょう ・十分な距離を取った上で参加者が会場に入りきれない場合は、2部制など検討しましょう ・換気を行いましょ う〕	飛沫感染、接触感染を防ぐため	初回は包括と一緒に環境調整致します。 ※夏場はエアコンを付けても密閉せず換気を行いましょ う
体操時	・初回は必ず手が触れるドアノブや椅子、重りなどを消毒しましょう ・開始から1ヶ月程度は、 <u>重りを使用せず、筋力運動を控えましょ う。</u> ・十分な距離を取って行ないましょ う。 ・体操のカウントは声を出さず、深呼吸して行いましょ う	・しばらく体操を中止し、体力が低下している可能性があるため ・マスクでの運動は、酸素が欠乏し心臓に負担がかかったり、熱中症のリスクがあるため ・距離を取り、接触感染を防ぐため	・「 <u>自分は大丈夫</u> 」と思っ ていても、 <u>再開時は重りの負荷</u> <u>を</u> かけず、 <u>軽い準備運動から</u> <u>始めましょ う</u> ・苦しくなったらマスクを外し、休息をとりましょ う ・声は出せませんが、深呼吸をして血圧が上がるのを防ぎましょ う

他のレクリエーション	会食はしない	飛沫感染を防ぐため	安全な状況になってから行いましょう
	歌や大声を出すことを控える		
	体操が終われば立ち話を控えてすぐに帰りましょう		
各物について	【重り】 ・袋に入れて自分専用にする	接触感染を防ぐため	消毒液は初回のみ配布致しません
	【椅子】 ・各自タオルをかけて椅子に直接手を触れないようにする ・次亜塩素酸ナトリウムやアルコールで毎回消毒する		
	【DVD・TV等の機器類や、ドアノブなど手が触れるところ】 ・次亜塩素酸ナトリウムやアルコールで毎回消毒する		
この体操は自主的な活動であり、参加については自己責任になります。 これらの注意点をふまえて、各地域で十分に検討した上で開始してください。			

お問い合わせ
安堵町地域包括支援センター
0743-57-2523