

# 西宮いきいき体操を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況、グループの参加人数や会場環境などを踏まえながら、以下の環境が整う会場から、順次体操を再開しましょう。

通いの場を開催するために、「**3つの密（密閉、密集、密接）**」を避ける、「**人と人との距離の確保**」、「**マスクの着用**」、「**手洗い**」が大切です。

また、十分な「**感染症予防**」を行いながら、「**熱中症予防**」にも例年以上に心掛けましょう。



## ～感染拡大を防ぐためのポイント～

- 発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- 感染が発生した場合に備え、**参加者の名前と連絡先**の把握をしておきましょう  
※要請に応じて提出をお願いすることがあります
- 参加者には、「毎日**体温を計測**をする」「**症状がなくてもマスクを着用**する」「**水と石けんで丁寧な手洗い**をする」ように呼びかけましょう
- 3密にならないよう、時間帯を2部構成で半数に分散したり、週2回の会場はどちらか1回の参加にするなど、工夫をお願いします
- バンド・おもりなどは共有しないようにしましょう

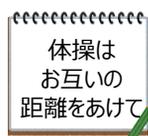


### 開催中は、

- 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子、電気・映像機器のスイッチなどは、適宜、**塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム0.05%）**や**アルコール**などで消毒を行きましょう  
※詳細は別紙参照
- 1時間に3回以上の換気**を行きましょう
- 参加者同士の間隔は、**互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上**空けるようにしましょう
- 会話をする際は、**正面に立たない**ように、注意を促しましょう
- 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、**大きな声を出す機会を少なく**するように工夫しましょう



できるだけ**2 m**（最低**1 m**）



## ～体操時のポイント～

- マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、**無理のないよう負荷を下げ**ましょう。
- 熱がこもるのを防ぐため1時間に3回はマスクをはずして深呼吸や水分補給**するように参加者に促しましょう。その際に**会話をしない**ように注意が必要です。
- 熱中症予防のため、**こまめな水分補給や室温調整**などを行うよう気をつけましょう  
※詳細は別紙参照



## ～感染リスクの高い項目を控える～

- 発声を伴う口腔体操の項目
- 接触を伴う脳トレ、レクなど
- 茶話会、軽食、お茶出しなど
- 体力測定、口腔機能測定