

西宮いきいき体操に参加するための留意点

今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気を付けなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。



～体調チェック～

- 発熱やくしゃみなど風邪の症状
(軽い症状も含む)は続いている
※感染症法では37.5度以上を発熱としています。37度以上など体温の高い時は休みましょう
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさはない
- 咳、痰、胸部に不快感がない
- 味覚・嗅覚に全く違和感がない
- 身内や身近な接触者にも上記の症状はすべて見られない



～持ち物チェック～

- マスク着用
- 飲み物を各自持参
- 風通しのよい服装
- タオル、うちわなど
- 日傘、帽子
- ゴミ袋
※ゴミは各自持ち帰りましょう



※高齢者は重症化リスクが高いため、体操に参加する際には、体調管理をより厳重にしましょう。

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心掛けましょう
- お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- 会話をする際は、正面に立たないように気をつけましょう
- バンド・おもり等は共有しないようにしましょう



できるだけ2m (最低1m)

～体操時のポイント～

- マスクを着けて運動をする場合は、無理をせず、早めに休憩を取りましょう
※マスクを着用して運動する場合、身体への負担が著しく大きくなる可能性があるため、かかりつけ医の意見を踏まえ、強度を落とす等、無理のないよう安全第一におこなってください。
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温を調整しましょう
- 再開時のおもりは無理をしないようにしましょう



※体力・筋力の低下が感じられる場合は無理をせず、できる範囲の運動にとどめましょう。おもりが重く感じられる場合は、本数を減らすなど、徐々に体を慣らしていくことも大切です。

～帰宅後～

- 家に帰ったらすぐに手や顔を洗いましょう
(手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗いましょう)
- できるだけ早く着替え、可能であればシャワーを浴びましょう

