

# 地域サロン、いきいき百歳体操の活動再開に向けた

## 新型コロナウイルス感染予防対策のポイント

### ◆活動に参加される前に、以下の点を確認しましょう◆

- マスクを着用している
- 発熱や咳の症状がない
- 濃厚接触者の経過観察期間に該当していない
- 発熱やかぜの症状で、受診や服薬等をしていない
- 過去14日以内に感染拡大している地域や国への訪問歴がない

～すべてに当てはまることを確認してから活動に参加しましょう！！～

※高齢者の方は、新型コロナウイルス感染症に感染した場合の重症化リスクが高いといわれています。皆様が安全に活動いただけるよう、活動に参加される一人一人が十分な感染対策に努めていただきますよう、よろしくお願いいたします。

### ◆活動する時は、以下の対策をとりましょう◆

- 大きな声を出さないようにしましょう
- 屋内で活動される場合は、出入口や窓を開放したままにするか、1時間に2回以上の換気を行きましょう
- 活動の前後に、手洗いもしくは手指消毒用アルコールによる手指消毒を行きましょう
- 複数の方が同じ物や場所に触れる機会を極力少なくしましょう  
例) ドアノブを触らないためにドアを開放しておく、筆記用具は自分のものを使う、等
- 咳エチケットの励行やこまめな手洗いをを行うとともに、人との間隔が2メートル（最低でも1メートル）になるような工夫をしましょう
- 対面での会話を避けるよう、座席等の工夫をしましょう
- 活動場所の広さに対して参加人数が多い場合、少人数のグループに分かれ、異なる日や時間帯での活動を行うなどの工夫をしましょう
- 体操に取り組む際、体力や筋力の低下を感じる場合は、無理をせず、重りの数を減らすなど、徐々に体を慣らしていくようにしましょう