

## 高齢者の皆様へ

# 活動を始めるときに気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染を防ぐために、また、体操や活動を楽しく長く続けるために出来る限りの対策を行いましょう。

### ① 参加は体調が良いときに

熱があるときや風邪のような症状があるときは参加を見合わせましょう。

### ② マスクを着けましょう

お互いを感染から守るために正しく鼻と口を覆いましょう。体操や活動、おしゃべりのときは必ず着けましょう。



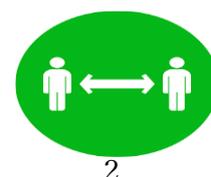
### ③ 開始前・終了時の手洗い

ウイルスを「持ち込まない」「持ち帰らない」ために、石鹸でしっかりと手を洗いましょう。手を洗うまで目・鼻・口を触らないようにしましょう。



### ④ 間隔は2メートル以上

他の人とはお互いに手を伸ばして届かない十分な距離(2メートル以上)を取りましょう。



### ⑤ 換気はこまめに

30分に1回、10分程度の換気を行いましょう。体操等を行う場合には、常に換気を行いましょう。



### ⑥ 水分補給・熱中症予防

年を重ねると、暑さを感じにくくなります。マスクで顔が熱くなるため、熱中症のリスクが上がります。水分を必ず持参し、のどが渇く前からこまめに水分を補給するようにしましょう。(1日に摂る水分の目安は「食事+飲み物」で約2リットルです。)※水分制限のある方は主治医に相談



### ⑦ 慣れるまで負荷は軽めに

マスクをつけて体操すると、心肺機能に負担がかかります。自粛前と同じ負荷や回数で急に再開すると、身体に大きな負担がかかることとなります。おもりを着けずに、半分の回数から始めるなど、自身の体調と相談しながら少しずつならし、無理のないように行いましょう。



### ⑧ 声は控えめに

認知症予防、口腔機能低下防止のためにおしゃべりは必要ですが、控えめにしましょう。体操のかけ声は、血圧を上げないようにするために必ず行いましょう。ただし、声量は控えめに。