

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場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を確認し、市町村の保健師や感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。

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」、「手洗い」が大切です

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
- 参加者の体温や体調の確認を行い、参加者名簿を作成し、記録するようにしましょう
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- 参加者には、「毎日体温を計測する」「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
- 市町村の担当者などと連携し、参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行うことも大切です

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います
- 公民館など室内で開催する場合は、1時間に2回以上の換気を行います
- 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

～体操など身体を動かす活動をする場合～

- 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たり、休憩を取るなどの配慮をしましょう
注：公園など屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- 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

～飲食を伴う活動をする場合～

- 座席の配置は、横並びで座るなどの工夫を行い、距離をとるように調整しましょう
- 会食等では、料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたものを用意しましょう
- 食器やコップ、箸などは、使い捨てにしたり、洗剤でしっかりと洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

厚労省 高齢者 体操

検索

令和2年6月

明日も元気！ シニアライフ応援講座

運動のこと、食事のこと、
健康に関するアレコレを
楽しく学びましょう♪



- 申込方法 別紙申込書に必要事項を記入し、郵送・FAXまたは下記の担当窓口へご提出ください。
- 対象 概ね65歳以上の方で構成される5名以上のグループ
- 所要時間 60分～90分程度
- その他
 - 会場使用料は、申込団体でご負担ください。
 - 講師派遣の調整のため、開催希望日の1か月前までにお申込みください。
 - 1団体の利用回数は、年1回です。

お申込み・お問合せ

673-8686 明石市中崎町1丁目5番1号
明石市 地域共生社会室 地域総合支援担当
担当：浦谷・高橋
TEL:918-5289 FAX:918-5049

受講
無料

新型コロナウイルスへの警戒が続くなか、外出の自粛など不活発な生活が続くことで、フレイル(心身の機能が衰えた状態)が心配されています。

市民のみなさまに、いつまでも自分らしく健康で楽しい生活を送っていただくために、様々な分野の専門講師や市職員が介護予防に関する出前講座を行います。



①～⑧の講座より1つお選びください

①介護予防とは

フレイル予防を中心に、介護予防全般に関する講話と、転ばない身体づくりのための簡単な運動などをご紹介します。



- 所要時間 60分
- 講師 健康運動指導士など

②しっかり運動

自宅で行える、簡単で効果的な筋力維持・向上のためのストレッチ・筋トレ・脳トレなどをご紹介します。



- 所要時間 60分～90分
- 講師 健康運動指導士

③栄養と食生活

低栄養や骨粗鬆症などを予防するための食事の工夫をご紹介します。



- 所要時間 60分～90分
- 講師 管理栄養士

④歯と口腔ケア

自分の歯で「おいしく食べる」を維持するための口腔ケアや口腔体操などをご紹介します。



- 所要時間 60～90分
- 講師 歯科衛生士

⑤痛みの予防

腰痛・膝痛・肩こり等の痛みの原因や予防方法などを、講話と実技でご紹介します。



- 所要時間 60～90分
- 講師 理学療法士
作業療法士

⑥認知症予防

認知症の症状や予防方法などをご紹介します。



- 所要時間 60～90分
- 講師 保健師
作業療法士

⑦薬の種類と飲み方

薬を飲む際の注意点や副作用など、薬の正しい使い方についてをご紹介します。



- 所要時間 60分～90分
- 講師 薬剤師

⑧ツボ刺激で健康に

ツボの刺激で自然回復力を高める方法や血流改善の方法などをご紹介します。



- 所要時間 60分～90分
- 講師 鍼灸師