

百歳体操などの 活動を始めるときに気をつけたい 10のこと

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でき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 マスクを着けて

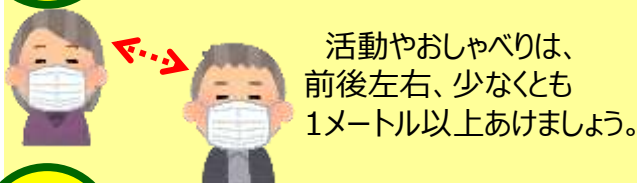
お互いを感染から守るために正しく鼻と口を覆いましょう。体操や活動、おしゃべりのときは必ず着けましょう。



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、石けん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1メートル以上



5 換気

体操や歌などの息が上がる活動
常に換気
発声が少ない活動
30分に1回10分程度
開始前後も換気



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。水分を必ず持参し喉が渇く前に1日2リットルをめやすに水分を摂りましょう。



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、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慣らし、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、血圧を上げないために必ず行いましょう。ただし、音量は控えめに。

9 連絡先と出席の確認

活動の中止の連絡等のため、すぐに連絡できるよう、連絡先を交換しておきましょう。活動のお世話役の方は、出席状況を控えておきましょう。

10 物品の共用

物品の共用を禁止する必要はありません。おもりカバーやイスなどは、触る前と触れた後に石けんで手洗いをする事で感染リスクを最小限にすることができます。

受診や健康に関する相談窓口

発熱や風邪のような症状があるとき

● 新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）に すぐに相談が必要な場合

- ① 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある。
- ② 高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患（COPD等）基礎疾患がある方や透析・免疫抑制剤・抗がん剤治療を受けている方で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある。
- ③ 発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。
(4日以上続く場合は必ず相談)



大阪市新型コロナ受診相談センター 電話：06-6647-0641

24時間対応

● 上記以外の場合

かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医へご相談ください。

①から③の症状に該当しなくても
相談できます。

個人の感染予防・健康管理について相談したいとき

お住まいの区の保健福祉センター 地域担当保健師

9時から17時30分まで（祝日を除く月曜日から金曜日）

表の4けたの局番のあとに各区共通の下4けたを続けて電話してください。

06 + 各区の局番 + 9968



区名	局番	区名	局番	区名	局番	区名	局番
北	6313	港	6576	東淀川	4809	阿倍野	6622
都島	6882	大正	4394	東成	6977	住之江	6682
福島	6464	天王寺	6774	生野	6715	住吉	6694
此花	6466	浪速	6647	旭	6957	東住吉	4399
中央	6267	西淀川	6478	城東	6930	平野	4302
西	6532	淀川	6308	鶴見	6915	西成	6659