

◆シルバーリハビリ体操教室で介護予防◆

新型コロナウイルス感染拡大防止は「三密」と7つの基本感染予防ポイント!!

- 1 「体温測定」=自宅で測定し、発熱や平熱より1° C以上高い時は、参加を控えましょう。
- 2 「マスク着用」=飛沫感染やクラスター(集団感染)に注意、熱中症も気を付けて下さい。
- 3 「手指消毒や手洗い」=石鹼で、正しい手洗いをこまめにして体調管理をしましょう。
- 4 「参加者の確認」=全参加者の出欠名簿作成、感染者が出たら保健所に提出します。
- 5 「人と人との距離」=基本は、前後左右2m間隔、両手を伸ばして確認をしよう。
- 6 「窓やドアを開く」=換気を良くして体操教室、安全・安心の環境で、元気に笑顔で楽しく。
- 7 「会話を少なくする」=大きな声や正面からの会話を避ける、うがいなどをしましょう。

●「健康寿命の延伸を」健康の基本は、自分の身体は自分で管理、人生に生き甲斐を持ち生活しよう。

◆体操教室は、「三密」をさける、当面時間短縮、10名以上は原則2分割方式、指導士体制2名、月/1回の開催

◆新しい生活様式は、運動・食事(低栄養予防)・睡眠など健康 10 訓が基本、コロナ時代の体操教室です。

◆タオルやマットなどの貸し借りは、控えて下さい。人生100年時代、健康は、日々継続することが大切です。