

いきいき百歳体操再開に向けての注意ポイントについて

～新型コロナウイルスの感染を防ぐには～

ブースター接種(新型コロナワクチン3回目接種)のすすめ

新型コロナワクチン3回目接種をすることで、ワクチンの効果を高め、免疫機能をさらに向上させることができます。感染予防や重症化を防ぐ効果が高まります。3回目接種とともに、以下の基本的な感染予防のチェックポイントを確認し、体調と環境を整え、体操を再開しましょう。

体操参加にあたって個人が気を付けること

- 咳、喉の痛み、鼻水等の風邪症状がない
- 37.5度以上の発熱がない
- マスクをする(必須)
- マスクをしているので、こまめに水分補給をする
- 石けんを使った手洗い(自宅を出るとき、自宅に帰ってから)

少しでも風邪の症状があれば参加しない。会場に行く前に検温し 37.5℃以上ある場合は自宅で安静にし、様子を見る。

体操実施にあたって気をつけること

- こまめに換気をし、風通しを良くする
- 前後左右に手を伸ばした状態で他の人とぶつからないよう、今まで以上に距離をとって体操する
- 数は数えずに、黙ったまま体操する
- 体操以外の取り組みは当面自粛する(会話、茶話会等)

参加人数の多い会場は、時間帯を2部構成にし、半数に分散したり、週2回の会場はどちらか1回の参加にするなど、3密にならないよう、皆様で取り組める工夫をお願いいたします。

※ 体操を自粛していた期間により、体力・筋力の低下が感じられる場合は無理をせず、できる範囲の運動に留めましょう。また、重りが重く感じられる場合は重りの本数を減らして対応するなど、徐々に体を慣らしていくことも大切です。