

新型コロナウイルス感染症に気を付けて

高齢者サロン・体操・集会・催し等の開催を検討するときのポイント

生駒市 地域包括ケア推進課 2020.6.12

“サロンや体操を再開したいけど、どうしたらよいのかな？”

緊急事態宣言の解除や新しい生活様式が呼び掛けられ、お問い合わせをいただくことが増えました。皆さまでご検討いただく際のポイントを、国や県などから示された資料から以下にまとめましたので、ご活用ください。また、内容によって不明な点や、不安な点などございましたら可能な範囲でアドバイス等もさせていただきます。お気軽にお問い合わせください。

<感染拡大を防ぐための共通ポイント>

- 自治会館など会場のルールがある場合には確認をしておく
- 互いに手を伸ばしたら手が届かない距離が取れる、部屋の広さや人数の確保
- 室内で開催する場合、1時間に2回以上の換気を行う
- 当日、自宅等で体温を計測。発熱や風邪の症状がある場合は参加を控えるよう呼びかけ
- 症状がなくてもマスクを着用
- 手洗いの徹底（アルコール消毒による手指消毒でも可）
- 物品の共有や、回し使いはしない
- 複数の人の手が触れる場所や会場スリッパなどの備品を使う場合は適宜、消毒
- 人との接触や近接を常に避けた内容
- 大声での発声や歌唱、声援、近い距離での会話をしない内容
- 会話をする際は、正面に立つこと等を可能な限り避ける、または十分な距離を保つ
- できる限り、目・鼻・口は触らないような内容
- 息が荒くなるような運動は避ける
- 大人数での会食は避ける。スタッフ等少人数の食事も間隔を開け、会話は控えめに
（会食や茶話会など、飲食は飛まつ感染のリスクがあり、推奨できません）
- 参加者名簿を作成して、参加者の体温や体調を確認して記録。症状ある場合は断る
- 入退場時、受付や待合所での混雑を避ける
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給、室温調整等。特に夏場は脱水に注意
- 周囲の人との距離を十分にとれる場所では、マスクを一時的にはずして休憩可能
- 活動終了時の体調確認と手洗いを励行

<体操など身体を動かす活動をする場合>

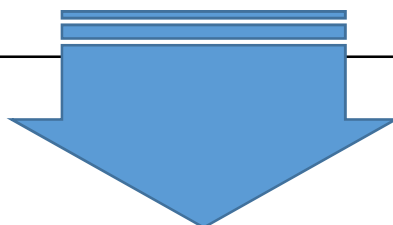
- 屋外活動は人が少ない時間、場所を選ぶ。暑い時間帯を避ける
- 屋外で、人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしてもよい
- 必ず検温して参加し、受付担当者が名簿に記録する
- 水筒・タオル・おもりなどの道具は自分で持ってきて自分で使う（物品の共有をしない）
- 参加者は教室に来たらすぐイスに座り、荷物もイスの横や下に置くようにする（密の回避）
- かかりつけ医の意見等も踏まえ、無理のないように負荷を下げたり休憩を取るなど配慮する
- 少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動する（熱中症等の予防）
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をして、息を整えること
休憩しても息がおさまらないときは無理せず休んでおくこと
- 少しでも体調に不安があれば、無理せず休むこと
- 教室が終わったら速やかに帰る。その際には出入り口で密にならないように順番に誘導する

<会食や茶話会など飲食を伴う活動をする場合>

- ※ 会食や茶話会などでは、マスクを外して飲食しながら楽しくおしゃべりすることが想定され、飛まつ感染の可能性が高いと考えられます。当面の間、会食や茶話会などを中止したプログラムへの変更や、全体の時間短縮などを検討することも一つの方法です
- 座席の配置について、対面ではなく、横並びで座るなど飛まつ感染防止に配慮する
 - 大皿は避けて、料理は個別に配膳、茶菓子は個別包装されたものなど物を介した感染防止に配慮する
 - 食器やコップ、箸などは、使い捨てのものにするか、洗剤で適切に洗浄する

参考：厚生労働省通知「新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して通いの場等の取組を実施するための留意事項について」、厚生労働省 HP「新型コロナウイルスに関する Q&A（一般の方向け 令和2年6月4日時点版）」、厚生労働省 HP「新しい生活様式の実践例」、奈良県対処方針（5.29 方針）

具体的な
<感染拡大防止のための工夫やアイデア、実践例（生駒市内外）>
が裏面に…



<感染拡大防止のための工夫やアイデア、実践例（生駒市内外）>

！屋内プログラムや準備を変更して…

- 2班に分けて1回当たりの人数を減らして行う予定です
（1グループを2班で当面実施、月2回開催、2班に分けて一人あたり月1回で実施）
- 当面、30分程度の体操だけにして、茶話会を見合わせ、短時間でを行う予定です
- 水筒やペットボトル（水分補給）・タオル（手拭き）など必要なものは自分で持ってくることにしています
- 暑い時期は、外で水分補給をしながら、息を整えて入ってきてもらったり、先にイスに座ってもらって涼みながら水分補給してもらうなどします
- マスクをして実施する期間は、百歳体操はおもりを無しにするなどの工夫をします
- 体操の合間に時間を決めて（準備体操が終わったら…など）みんなで水分補給をします
マスクを外すので、会話は控えめに…
- 参加者の体調チェックは水分補給のタイミングなどでこまめに行います

！屋外で…

- 屋外でラジオ体操のみ続けています
- 屋外で15分程度のおしゃべり会だけに変更する予定です
- 当面は屋外でサロンを短時間に変更して行う予定です。
- いつもしていたサロン会場の前にイスを並べて、ペットボトルのお茶を飲みながら、おしゃべりする“縁側サロン”を検討中です。お茶を飲むときだけ個々にマスクを外します。

！集まらなくても繋がれる…

- ボランティアスタッフで作った手作りマスクを、サロン参加者のポストに届けました
- あらかじめ、花の形の付箋をカフェ参加者に配っておき、それぞれが自分の近況を記入。
決められた曜日時間内の都合の良いときに、集会所に用意した木のイラストに貼り付けに来てもらいました
- サロンの有志で、参加者のお宅を回ってインターフォン越しにお声掛けをして回っています。あちこちのお宅を回ることで、有志達のウォーキングにもなっています。