

## 新型コロナウイルス感染症に気をつけて

# ミニデイサービスや高齢者の集いを開催するための留意点

新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、今後も活動自粛を要請することがあります。

地域包括支援センター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**」、「**マスクの着用**」、「**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：2週間以内の微熱や体調不良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**をする」「**症状がなくてもマスクを着用**する」  
「**水と石けんで丁寧な手洗い（30秒程度）**、または**アルコールによる手指消毒**をする」ように呼びかけましょう

❖ 入口にアルコール手指消毒薬を置き、**ワンプッシュしっかり押し**ましょう。

開催中は、



できるだけ2m（最低1m）

❖ 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子、電気のスイッチ、リモコンなどは、**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**を行いましょう  
また、**手拭きタオルの共用は避け、ペーパータオルを使用**しましょう

❖ 室内で開催する場合は、**30分に1回の換気（2方向）**を行いましょう

❖ できるだけ**短時間（1時間程度）**で終わらせましょう

❖ 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

❖ 歌は控え、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**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、**適宜マスクを外しても大丈夫**です

❖ 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

❖ **料理や漬物の持ち込みをせず、飲み物はペットボトル、茶菓は個別包装されたもの**を一人ずつ渡しましょう

❖ **飲食時は会話せず、話すときはマスクを**しましょう



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