

安全に運動を行うために！！

## 地区福トレ実施時の注意点

高齢者は新型コロナウイルスに感染した場合の重症化リスクが高くなりますので、事前に主治医に相談しましょう。

### マスク着用で運動するときの注意点

- ・マスクを着用したまま運動を行った場合、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があるため、無理のないよう各々のペースで休憩を入れたり終了したりしましょう。
- ・心疾患や呼吸器疾患がある方は、マスク着用での運動は大変危険ですのでお控えください。
- ・マスク着用により体温を下げにくくなり、熱中症になる危険があります。各々のペースで水分補給をしましょう。
- ・マスク着用による息苦しさを感じたら、すぐに集団から離れてマスクを外しましょう。

### 通いの場で福老体操を行うときに必要なこと

- ・外出前に熱を測り、熱やかぜ症状がある場合は欠席しましょう。
- ・会場に着いたら、記録表に名前や発熱の有無等を記録しましょう。
- ・マスクを着用しましょう。マスク未着用の際は集団から離れるようにしましょう。
- ・他の人との距離は2メートル空けましょう。椅子も2メートル離しましょう。2メートルの距離がとれない場合は、時間や日にちをずらす等工夫し、一度に会場に入る人数を減らしましょう。
- ・随時換気しましょう。エアコンをつけていても換気は必要です。
- ・椅子の出し入れは各自行いましょう。自分で使った椅子は自分で消毒してから帰りましょう。
- ・全員同じ方向を向いたり背中合わせにするなど、対面しないように工夫しましょう。
- ・久しぶりに福トレを行うと身体を痛めてしまうため、久しぶりの方は初級から行いましょう。
- ・マスク着用により身体に負担がかかるため、おもりは適宜外しましょう。
- ・数をかぞえるときは、大きな声を出さないように気をつけましょう。
- ・福老ソングは小声で歌いましょう。
- ・水分はマイボトルを持参し、会場にある湯飲みは使わないようにしましょう。
- ・水分補給の前後は、手を清潔な状態にしましょう。
- ・当面の間、福老体操前後のお茶飲み会は中止しましょう。

