

新型コロナウイルス対策 「通いの場」の活動を行う上で注意すべきポイント

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

□人との間隔は、できるだけ**2m**（最低1m）空ける。

□会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。

□屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくても

マスクを着用する。

（品質の確かな、できれば不織布マスクを着用してください。）

□家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。

□手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ワクチン接種後も、マスクを着用するなど、引き続き感染対策を行う。



鼻マスク、
あごマスク
はダメ！

(2) 「通いの場」すべての種別で注意すべきポイント

□1つの密でも避けて、「ゼロ密」を目指しましょう。



密接

マスクなし× 大声×



密集

大人数× 近距離×



密閉

換気が悪い× 狭い所×

□毎朝に体温測定、健康チェック。**発熱**（37.5℃以上）

または**風邪（咳・咽頭痛・鼻水・倦怠感）の症状**がある場合はムリせず自宅で療養。

□対人距離が確保できない場合は、1回あたりの参加人数を調整し、**複数回に分けて**開催する。※人数が増えるほどリスクが高まります。

□開始前に体温チェックの実施（各自自宅で体温測定し、開始前に報告する等）。

□発熱または風邪の症状がある人は**参加を控える**よう呼びかける。

□万が一感染が発生した場合に備え、個人情報取り扱いに十分注意しながら、参加者等の名簿を適正に管理することも考えられる。

□**共用物に触った後や食事の前後などは必ず手洗い・手指消毒**をする。

□複数の人の手が触れる場所を界面活性剤含有の洗浄剤や漂白剤を用いて適宜消毒する（テーブル、椅子の背もたれ、ドアノブ、電気のスイッチ等）

□複数人が共用する物品（おもり、文房具等）は適切に消毒できない場合は使用を中止するか、特定の個人のみが使用できるようにし、分けて保管する。

□十分な**換気**を行う。

□通いの場での活動終了後も、帰宅するまで感染対策を忘れない。

□お互いにねぎらって、心のケアを忘れないようにする。特に参加者の肯定的な声は全員で共有する。

(3) 「通いの場」種別ごとに注意すべきポイント

【体操（運動）】

□運動中息が上がると飛沫が遠くまで飛びやすいため、人との間隔は十分空ける（**2m以上**：参加者が両手を広げてぶつからない程度）。

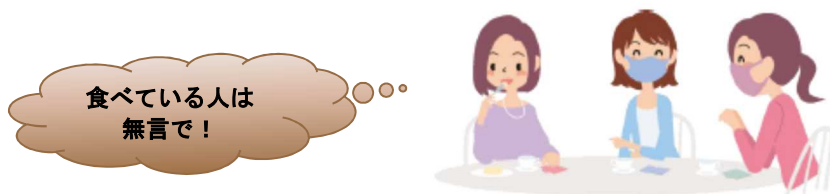
※ウォーキング5m、ジョギング10mとする海外研究もある（スポーツ庁）



□マスクを着用したまま運動を行う場合、こまめに水分を摂り熱中症に十分注意する。

【会食・茶話会・認知症予防・趣味活動等】

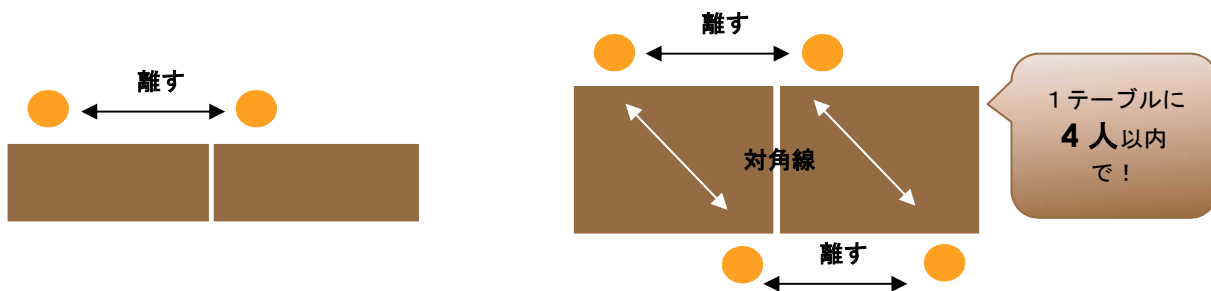
□食事は短時間（2時間以内）で、大声を出さず、**食事中でも、会話の時はマスクを着用**する。



□対面ではなく**横並び**（真横にならないように席を空ける）や**対角線上**に座る。

※食事の際に、正面や真横に座った場合には感染したが、斜め向かいに座った場合には感染しなかった報告事例あり。

例



□食事やお菓子を提供する場合は個装されたものを購入し、**個々に配布**できるようにする。

□カップや皿などは、洗浄の必要がないよう、**紙コップ・紙皿**などを準備する。

□個人が消費した飲み物や食べ物のゴミは、スタッフが片付けをせず、小さなゴミ袋を持参し、**各自が持ち帰る**ようお願いする。

□食事、カラオケ（合唱）を伴う場合には、**特に換気を徹底**する。

□カラオケ（合唱）をする際は**十分に距離を取り、できればマスク**を着用する。

□カラオケ（合唱）をしている人の前には座らない（立たない）。

□カラオケの際、共用のマイクは使用する**人が替わる度にアルコール消毒**する。

イラストの出典：内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室 HP「感染拡大防止 特設サイト」

<https://corona.go.jp/proposal/>

兵庫県高齢政策課