

つどいの場開催にあたっての留意事項

(新型コロナウイルス感染症拡大防止と熱中症予防)

再開する前に…



1

つどいの場の目的を再確認し、改めて集まるために必要な**感染症対策等のルール(決まり事)**を決めましょう

- 会場の使用ルールに沿うように設定しましょう。
- 参加予定者に再開日やルールを事前に伝えましょう。

別添の参加にあたってのお願いを参考にお使いください

〈参加者をお願いする事項の例〉

- ・参加する日の朝は体温を測りましょう。
- ・発熱(37.5℃以上もしくは、平熱より高い)や風邪症状がある場合、いつもと違う場合、体調に気になるところがある場合は休みましょう。
- ・最近会ったご家族や、ご友人に風邪症状があるなど、感染の可能性が心配な場合は休みましょう。

- ・参加する時は、必ずマスクを着用しましょう。
- ・こまめに石鹸で手洗い・手指消毒をしましょう。

※会場に来た時、マスクなしで咳やくしゃみが出て手で押さえた後、鼻をかんだ後、共通の物品などを触る前後など。

感染症拡大防止にご協力ください



- ・参加中は熱中症予防のため、**こまめに水分補給をしましょう。**
- ・人と人との距離を保ちましょう。 など



体温を測ろう



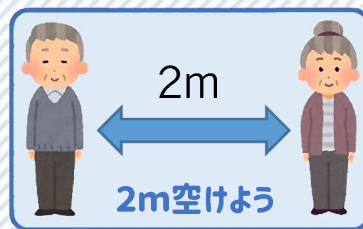
手を洗おう



マスクをしよう



水分補給しよう



2m
2m空けよう

おねがい



つどいの場に通わない期間が長くなると、徐々にそうした場所に行く気が失せたりして、足が遠のきがちです。

これまで来ていた人との絆を大切に、声かけを行きましょう。

また、これまで地域や人との交流に関心がなかった人も、考えが変わっている可能性もあります。新しい参加者を得るチャンスにしましょう。



2

感染症対策について、スタッフ間で共有する

マスクの着用について

- ・原則、屋内などで密が避けられない場所ではマスクを着用しましょう。
※熱中症予防のため、行き帰りなど屋外で暑い場合、**人との距離が2m以上取れる場所では、マスクを外しましょう。**
- ・マスクを着用したまま運動すると、呼吸しづらいため、身体に負荷がかかります。負担がかからない程度の動きにし、早めに休憩、水分補給を行ってください。
※マスクを外している間は、おしゃべりしないよう心がけましょう。
- ・飛沫が飛びやすいので、大きな声を出さないようにしましょう。

人と人との距離の確保

- ・人と人との距離（最低1m、できれば2m以上）が保てる人数を確認しましょう。
- ・会場にいる人全員(スタッフを含む)が、両手を広げてもゆとりがある人数が目安です。
- ・お互いに手を伸ばして届かない十分な距離を空けて座ることができるように席を工夫しましょう。
例) ひとつ飛ばしに座る・向かい合わせにならないよう、互い違いに座る・教室形式で同じ向きに座る など
- ・人が多い場合には、時間を分けて複数回に分けて開催するのも一案です。

消毒液を用意しましょう

- ・消毒にはアルコールのほか、次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤（濃度0.05% → 水500mlに対してペットボトルのキャップ1杯に薄めた上で使用）などを使います。
- ・当日使う物品については、消毒しやすいものを使用するなど検討しましょう。

<消毒の方法>

○ペーパータオル等に十分に薬液を含ませて拭いた後、水拭きする。

（濡れている場合には水分を拭き取った後行う。）

×スプレーボトルでの噴霧は、ウイルス飛散の可能性があり、消毒薬が目に入る、吸い込む危険性がある上十分な消毒効果が得られません。

・手洗い・手指消毒の方法、消毒液の作り方は別添のチラシを参考にしてください。



人が密集する時間帯や接触しやすいプログラムを確認し、その時間帯や場所をどのように運営するのか、スタッフで話し合っておきましょう



3 プログラムを考える

- 参加者が安心して来れるよう、実施内容を検討しましょう。
- 飛沫感染や接触感染のリスクの高い内容については、特に注意して感染症対策を実施しましょう。
- 特に運動を伴う活動は、熱中症予防に注意しましょう。

感染リスクの高い内容を実施する際の留意点を以下に示しますので、参考にしてください。

飲食について

- ・飲食はマスクを外す時間が長くなり、飛沫感染の恐れが高まるため、屋内・屋外とも基本的には控えましょう。
- ・ただし、熱中症予防のため、水分補給は行うようにしましょう。水筒などを各自で持参してもらってください。
- ・水分の提供が必要な場合は、できるだけ使い捨ての容器を使いましょう。やむを得ず共用のコップなどを使用する場合は、準備、片づけの際、石鹸での手洗いをおこなってください。
- ※コップなどの食器を使用する場合は、洗剤でしっかりと洗いましょう。
- ・低血糖予防などのためにどうしても糖分補給が必要な場合は、一口で食べられる市販の個包装の物にし、食べたらずぐにマスクを着用してください。
- ※暑くなってきているため、食中毒にもお気を付けてください。

人と人が接触する活動、向かい合っで行う囲碁・将棋・麻雀



- ・必ずマスクを着用し、会話を控えて活動しましょう。
- ・参加者同士が接触するフォークダンス・社交ダンスなどは、少ない人数で行い、活動の前後に石鹸での手洗いまたは自身の手袋を着用しましょう。
- ・囲碁・将棋・麻雀などは、椅子を下げ、対人距離を確保(できるだけ2 m)しましょう。
- ・麻雀牌などは、3時間に1・2回を目安に、消毒することが推奨されています。

カラオケ

- ・歌唱時もマスクを着用しましょう。
- 息が苦しくなる場合は、曲の一番だけ歌うなどの工夫をしましょう。
- ・他の人と2 m以上の距離をとり、歌詞のモニターの配置の仕方や横並びで座る、距離が取れない場合はアクリル板を設置するなどの工夫を行いましょう。
- ・歌う人がかわる際に、こまめにマイク・リモコンなどを消毒しましょう。
- また、マイクに袋をかけて使用するなどの工夫も一案です。



注意

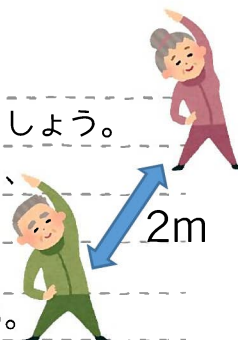
他都市で飲食とカラオケを同時に行い、クラスターが発生した事例が複数報告されています。

せつかくの楽しい会がそのようなことにならないよう、できる限りの感染症対策を徹底しましょう。



屋外の活動について

- ・屋外でも周囲の人となるべく距離を取るようしてください。
- ・運動の開始前後など参加者が近くに集まる場合は、必ずマスクを着用しましょう。
- ・暑くてマスクを外す場合は、他人の呼気がかからないよう十分距離を取り、密にならないよう注意しましょう。
- ・熱中症予防のため、**暑い時間帯の開催は避ける**など工夫をしてください。
- ・飛沫感染防止のため、屋外でも、つばや痰を吐かないようしてください。



開催日

名簿の作成

名簿を作成しておくことで、新型コロナウイルス感染症が再流行し、再びつどいの場が開催中止になった場合などにも連絡が取れ、参加者の孤立防止につなげることができます。そういった場合にも活用できるよう、作成時に参加者の同意を取っておくことを、おすすめします。

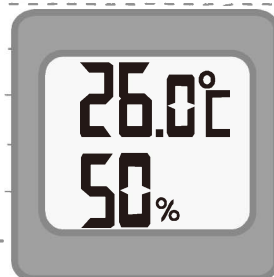
※名簿作成時に聞く項目：氏名、住所、緊急連絡先 など

※参加者だけでなく、スタッフの名簿も作成しておきましょう。

温度調整と
湿度調整に
注意して！

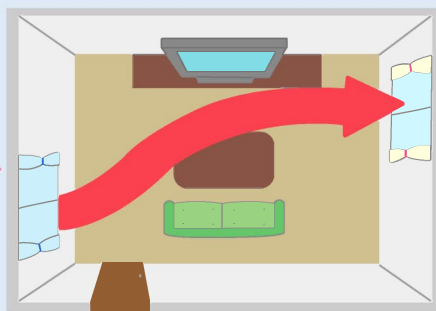
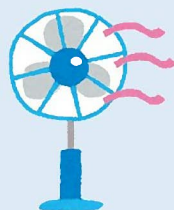
換気

- ・30分に1回、5分間程度の換気が、目安とされています。
- ・窓やドアを2つ以上開け風の流れるようにしてください。
扇風機や換気扇を活用すれば、より効果的です。
※家庭用エアコンでは換気はできません。
エアコンをつけながら換気をおこなってください。
- ・熱中症予防として、**室温は28度を超えないように、湿度は50%**くらいになるように調整しましょう。



室内の換気は風の流れることが重要！！

風が通りにくいなら換気扇や扇風機
の力も借りてみよう！



手洗い及び重点消毒箇所の設定と消毒の実施

- ・こまめに石鹸で手洗いをしましょう。アルコールがなくても、手洗いを丁寧におこなうことで、十分にウイルスを除去できます。
- ・開催前・後には、複数人が触れる場所を確認し、消毒しましょう。
※特に、重点箇所として、ドアノブ・テーブル・椅子(背もたれ、座面の縁)・トイレの洗浄レバーハンドルなどがあげられます。
- ・消毒にはアルコールのほか、次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤(濃度0.05%→水500mlに対してペットボトルのキャップ1杯に薄めた上で使用)などを使います。開催当日に作るようにしましょう。
※塩素系漂白剤を使用する場合は、手荒れの可能性があるため、直接触れないよう手袋を着用しましょう。なお、塩素系漂白剤を手指の消毒には使用しないでください。



まとめ



実際にやってみて、上手くいかないところは適宜見直しましょう。

※新しい生活様式にヒントはあっても、一つ一つの行動のすべてに正解・不正解をつけられない、答えのないことも多い状況です。気を付けながらも楽しめる、新たな活動スタイルを参加者と一緒に見つけていきましょう。



ご自宅でもできる健康づくり!

○自粛期間中に体力が衰えた方も多いかもかもしれません。
自宅での健康づくりも勧めてみましょう



「元気!いきいき!! 体操」は歌いながらおこなう約4分間の体操で、筋力や持久力、脳のトレーニングにもなります。

サンテレビ(マルチチャンネル)で放送されます!

【放送期間】6/1～8/31(期間中毎日)

【放送時間】午前8時から30分間

【サンテレビ マルチ チャンネル視聴方法】

①リモコンの「3」を押す ②チャンネル上下ボタンで「上(↑)」を押す

「神戸市介護予防応援ページ」では、体操のほか、介護予防・フレイル予防に役立つ情報を発信しています。





つどいの場参加にあたってのお願い

- ・参加する日の朝は体温を測りましょう。
- ・発熱(37.5℃以上もしくは、平熱より高い)風邪症状がある場合、いつもと違う場合、体調に気になるところがある場合は休みましょう。
※別紙の「健康チェック表」などを活用し、体調の確認をしてください。
- ・最近会ったご家族やご友人に風邪症状があるなど、感染の可能性が心配な場合は休みましょう。
- ・参加する時は、必ずマスクを着用しましょう。
※熱中症予防のため、行き帰りなど屋外で暑い場合、人との距離が2 m以上取れる場所では、マスクを外しましょう
- ・こまめに手洗い・手指消毒をしましょう。
※会場に来た時、マスクなしで咳やくしゃみが出たとき、鼻をかんだ後、共通の物品などを触る前後など。
- ・お互いに手を伸ばして届かない十分な距離（最低1 m、できれば2 m）以上空けて座ってください。例）ひとつ飛ばしに座る・向かい合わせにならないよう、互い違いに座る など
- ・参加中は熱中症予防のため、こまめに水分補給をしましょう。
- ・マスクを外した時は、おしゃべりをしないよう気を付けましょう。
- ・人と人との距離を保ちましょう



体温を測ろう



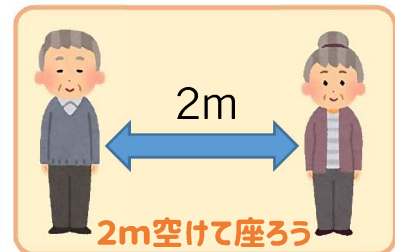
マスクをしよう



手を洗おう



水分補給しよう



2m空けて座ろう



心配な症状がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。
また、その場合は、スタッフへお知らせください。



家庭でできる健康チェック

次のような症状がないか、毎日チェックをしてください

氏名

月	日	曜	朝と夜の体温		熱 は出てい ないか	咳 はしてい ないか	体の だるさ はないか	息苦し き はないか	のどの 痛み はないか	その他
			朝	夜						
【記入例】										
5	19	火	36.5 °C	36.8 °C	✓	○	○	✓	✓	受診
			°C	°C						
			°C	°C						
			°C	°C						
			°C	°C						
			°C	°C						
			°C	°C						
			°C	°C						
			°C	°C						
			°C	°C						
			°C	°C						
			°C	°C						
			°C	°C						
			°C	°C						
			°C	°C						
			°C	°C						



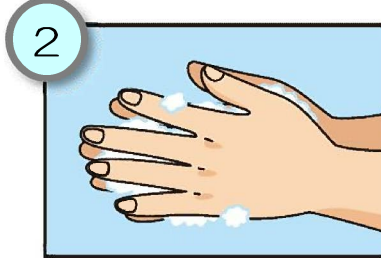
心配な症状がある場合は、**かかりつけ医**にご相談ください。
また、その場合は、スタッフへお知らせください。

正しい手洗い

液体石けんと流水による手洗い



1
初めに、水で手を濡らし、石けんを手に取ります
First, wet your hands with water and apply enough soap



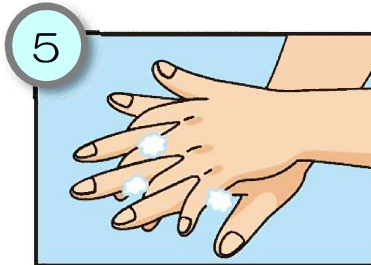
2
石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗います
Wash your palms while whipping soap well



3
手の甲を伸ばすように洗います
Wash it to extend the back of your hand



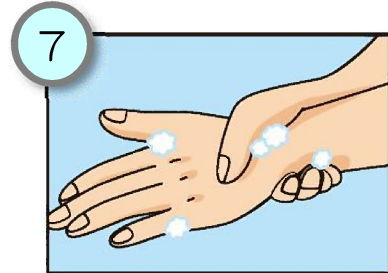
4
指先・爪の間を念入りに洗います
Wash your fingertips and under nails carefully



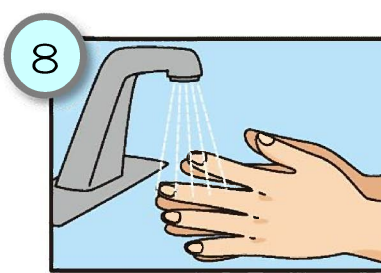
5
指の間を洗います
Wash in between the fingers



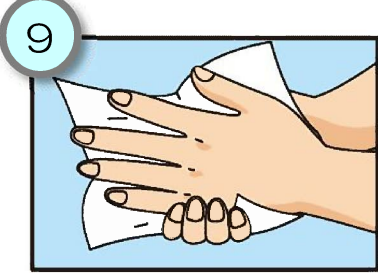
6
親指をねじりながら洗います
Wash while twisting your thumb



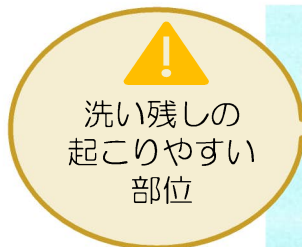
7
手首を洗います
Wash your wrists



8
流水で石けんと汚れを洗い流します
Rinse off soap and dirt under running water



9
ペーパータオルでしっかりと、水分を拭き取ります
Dry hands using a paper-towel



洗い残しの
起こりやすい
部位



正しい手指消毒

手洗いの基本とタイミング

- 手洗いの方法

通常は、「エタノール含有消毒薬による手指消毒」を行います。

目に見える汚れがついている場合は、「液体石けんと流水による手洗い」を行います。

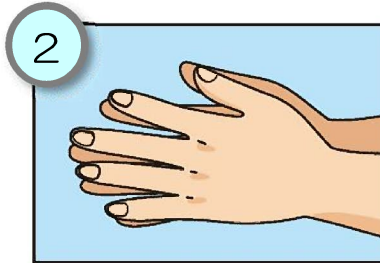
- 手洗いのタイミング：

入所者に触れる前後、ケアの前後、入所者の周囲の環境や物品に触れた後 等

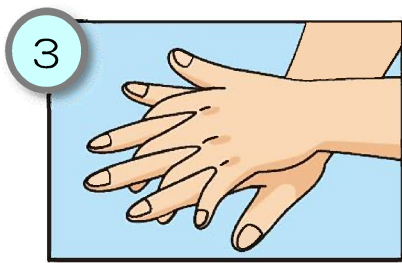
エタノール含有消毒薬による手指消毒



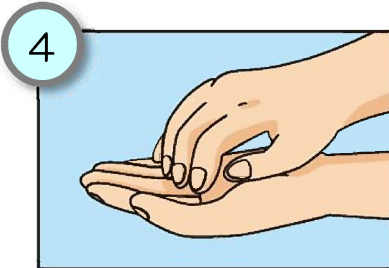
十分な量を
手の平に取ります
Get an appropriate amount
of product in a cupped
hand



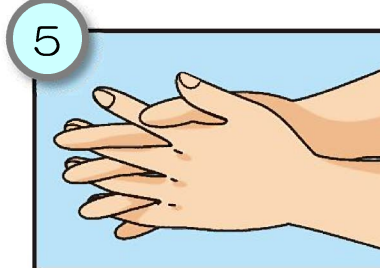
手のひらを
こすりあわせます
Rub hands palm to palm



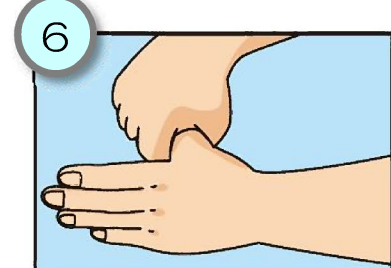
手の甲を合わせて
すりこみます
Palm to palm with
fingers interlaced



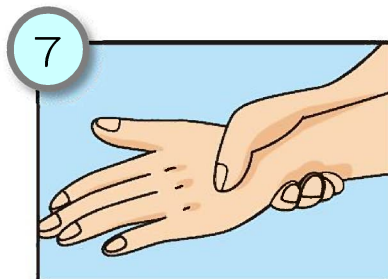
指先・爪の間に
すりこみます
Rub your palms and
fingertips and under nails



指の間にすりこみます
Rub in between
the fingers



親指をねじり合わせて
すりこみます
Rub each thumb clasped
in opposite hand using a
rotational movement



手首にすりこみます
Rub each wrist with opposite
hand



十分に乾燥した
ことを確認します

新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



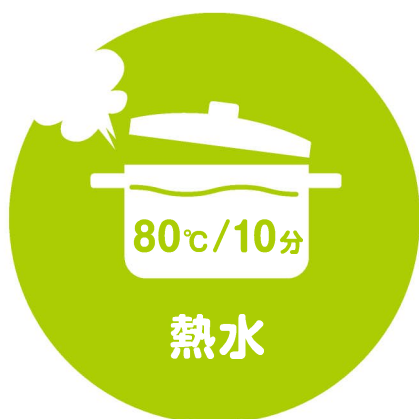
手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.001% (数十個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80°Cの熱水に
10分間さらすと消毒ができます。

火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。

ハイター、ブリーチなど。
裏面に作り方を表示しています。

【注意】

- ・家事用手袋を着用して行ってください。
- ・金属は腐食することがあります。
- ・換気をしてください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。

参考

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。



マスクをしたまま地域のつどいの場などで 運動する際の注意点

マスクに覆われた部分の温度が上がったり、外出自粛が続いて体が暑さに慣れないまま、急に全力で活動し、体温が上昇することで、**熱中症**になる危険性があります。

また水分を多く含む**筋肉が、運動不足で衰えていると、脱水状態になりやすい**ので注意してください。

マスクをしていると口の中の温度と湿度が高くなり、**喉が渇きにくく**なります。マスクを外さないと水分補給できませんが、人目を気にしてマスクを外さないようにしすぎたり、外すのが面倒で、**水分補給の回数が減る**場合があります。**利用者が水分補給を行っているか十分確認**しながら行ってください。

マスクの中は吐いた息がこもるため、**酸素濃度が低下し、酸欠**に陥りやすいです。スクワットや足ふみ運動など**立って連続して行うような体操**は、心拍数が上がり息苦しくなる可能性があるため、**やめましょう**。

☆元気！いきいき！！体操を行う場合は、「ゆるやか編」を**座ったまま**、足踏みは**様子を見ながら少しずつ**行ってください。

※飛沫感染のリスクを下げるため、ストレッチや筋トレ時の**カウント**は皆で行うのではなく、**スタッフの方が行ってください**。

新型コロナウイルス感染症陽性患者が発生した場合の留意点

新型コロナウイルス感染症の陽性患者が発生した場合、

保健所が、その方に積極的疫学調査を実施し、個々の状況から総合的に濃厚接触者を抽出し、濃厚接触者には PCR 検査と、個別に、継続的な健康観察をすることになっています。

この調査の過程で、その方（新型コロナウイルス感染症の陽性患者）が通いの場に参加している場合、状況に応じて、**通いの場に参加している方が濃厚接触者に該当する可能性があります。**

※濃厚接触者とは、陽性患者と接触した**全ての方が対象となるのではなく**、保健所が陽性患者の行動歴等総合的に判断して対象者を決定します。

通いの場の運営者・リーダーにお願いしたいこと

- ◆ 保健所が実施する調査へのご協力をお願いいたします。状況に応じて異なりますが、参加者の情報提供が必要な場合に備えて、事前に参加者の同意を得て、**参加者名簿（連絡先など）**を作成しておくスムーズです。また、濃厚接触者が確定するまでの間の活動は、**保健所に相談**してください。
- ◆ 会場の管理者（例：公民館の管理者）に状況を説明してください。
- ◆ **会場の消毒**が必要な場合があります。保健所からの指示に従ってください。（消毒を行う人や方法は状況によって異なります。）
- ◆ 濃厚接触者は健康観察期間中（陽性患者と最終的に接触した日から14日間）は自宅待機が必要になります。もし、濃厚接触者が体調不良を相談してこられたら、**保健所に連絡**するよう伝えてください。
- ◆ 個人情報保護の観点から、陽性患者や濃厚接触者であることを公表されない場合があります。陽性患者や濃厚接触者へのいわれのない**風評被害を防止し、憶測やデマなどに惑わされないよう**、冷静に対処するよう、参加者への周知にご協力ください。
- ◆ 市町等関係機関の協力を得て、参加者と今一度**感染予防対策を確認**してください。

さらに【通いの場の参加者と共有していただきたいこと】

- 個人情報保護の観点から、陽性患者や濃厚接触者であることを公表されない場合があります。陽性患者や濃厚接触者へのいわれのない**風評被害を防止し、憶測やデマなどに惑わされないよう**、冷静に対処してください。
- 感染予防対策を**参加者全員**で再度確認してください。
- 自宅待機中の濃厚接触者に限らず、感染の不安から参加を自粛する参加者も増えることが予測されます。自宅待機中も介護予防は大切です。**自宅でできる介護予防**を実践しましょう。

※兵庫県 HP「介護予防の推進」

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf05/kaigoyobou.html><https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf05/kaigoyobou.html>