

地区部会活動再開に向けての ガイドライン

社会福祉法人千葉市社会福祉協議会(令和2年8月28日追記)



目 次

～新しい生活様式を实践した活動に向けて～

■ 1 ■ 活動再開に向けての留意点

- (1) 基本的な感染症対策を実施する 1
- (2) 参加者に協力を求める事項 1
- (3) 活動日の参加者を把握する 2
- (4) 事業ごとに留意すること 3
 - ①ふれあい・いきいきサロン 3
 - ②ふれあい・子育てサロン 3
 - ③ふれあい・散歩クラブ 3
 - ④ボランティア講座 3
 - ⑤広報紙の発行 3
 - ⑥ふれあい食事サービス 3
 - ⑦見守り活動 4
 - ⑧支え合い活動 4
 - ⑨不特定多数が集まる行事やイベント 4

■ 2 ■ 新型コロナウイルス関連情報

- (1) 千葉市新型コロナウイルス専用電話相談窓口 6
- (2) 新しい生活様式の实践 7
- (3) 3つの密を避けるための手引き 8
- (4) 多くの人参加する場での感染症対策のあり方例 12
- (5) 令和2年度の熱中症予防行動 13
- (6) 安全に運動・スポーツをするポイントは? 14
- (7) 高齢者として気をつけたいポイント 15

■ 3 ■ 会場での貼り紙 (参考)

～新しい生活様式を实践した活動に向けて～

4月7日に千葉県を含む、7都道府県で緊急事態宣言が発令され、4月16日には全国を対象地域に拡大しました。また、当初5月6日までとされていた時期を、5月31日まで延長されましたが、順次対象地域が縮小され、千葉県でも5月25日に緊急事態宣言が解除されました。

そのような中、地区部会活動や様々な地域活動に取り組んでこられた地区部会関係者の皆さまは活動の中止が相次ぎ、不安やとまどいを感じておられることと思います。

しかし、世の中から新型コロナウイルスが消え去ったわけではありません。いわゆる「第二波」への備えが欠かせません。また、地域活動も経過をよくみながら、段階的に進めていく必要があります。

そこで、地区部会関係者の皆さまの今までの活動が途切れることなく、そして地域とのつながりを継続していくためには今何ができるのか、そういったことを考える参考にさせていただければといくつかの方法をまとめました。

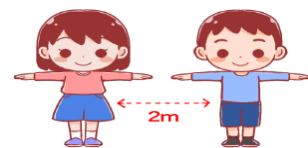
参考にさせていただき、無理のない活動から再開していただければと存じます。

本冊子が、皆さまの活動に少しでもお役に立てれば幸いです。

1 活動再開に向けての留意点

(1) 基本的な感染症対策を実施する

- **体調不良の方(従事者・参加者とも)は参加を自粛する**
 - ・発熱等（37.5℃以上もしくは、平熱より1℃以上高い）の風邪の症状がみられる時や体調がすぐれない時は参加を控えてもらう。
- **感染予防をする**
 - ・会場では、手洗いや手指の消毒を行う。
 - ・特に施設内ではマスクの着用、咳エチケットを徹底する。
- **3つの密(密集・密接・密閉)を回避した上で活動する**
 - ・人と人の距離の確保（できるだけ2m以上、最低1m）
 - ・人数を制限する等、密を避ける工夫をする。
 - ・諸室は机1台につき1人での使用とし、定員は原則、1/2の人数として利用するなど会場を広く使う。



(2) 参加者に協力を求める事項

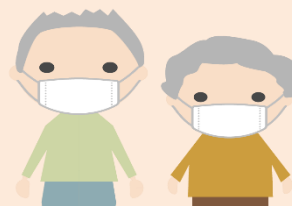
● 協力を求めること

- ・基礎疾患のある方は参加を控えていただく。
- ・マスクを持参し、着用する。

※ 注 意 ※

高温や多湿といった環境下でのマスクの着用は、熱中症のリスクが高まるおそれがあるため、屋外で人と十分な距離（2 m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

また、マスク着用時は、強い負荷の運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。



- ・水分補給用の飲料は各自持参してもらう。
- ・手をふくためのタオルを持参する。
- ・施設利用前に手指を消毒する。
- ・当面は、大きな声での会話や高唱を避ける。
- ・活動終了後の会話は控え、できるだけ速やかに解散する。
- ・感染防止のために主催者が決めた措置の遵守、主催者の指示に従う。
- ・2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに報告する。

(3) 活動日の参加者を把握する

● 参加者名簿を作成

- ・現状、作成しているもので構いませんので連絡先を把握する。
- ・感染者が出た場合に追跡を可能にするための措置として、主催者が2週間は保管する。



(4) 事業ごとに留意すること

① ふれあい・いきいきサロン

- ・食事の提供は避ける。
- ・湯茶は使い捨ての紙コップ、茶菓子は個包装のものを提供する。
- ・グラウンドゴルフでは、道具を共有しない。
- ・屋外で人と十分な距離（2 m以上）が確保できる場合には、マスクをはずし、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする。

② ふれあい・子育てサロン

- ・おもちゃは、貸出し・共有を避けて持参してもらう。
- ・子ども用のバスタオルは、参加者に持参してもらう。
- ・室内での飲食は、ミルク、水分補給以外は控えてもらう。
- ・おむつは、持ち帰ってもらう。
- ・熱中症や窒息のリスクもあるため2歳未満の子どもはマスク不要（日本小児科医会）
- ・当面、季節の行事（密になる・道具の共有など）は中止する。

③ ふれあい・散歩クラブ

- ・少人数や空いた時間、場所を選び実施する。
- ・他の人との距離を確保する。
- ・すれ違うときは距離をとる。
- ・屋外で人と十分な距離（2 m以上）が確保できる場合には、マスクをはずし、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする。

④ ボランティア講座

- ・双方向での会話はしない。
- ・グループワークはしない。
- ・会場は教室形式とし、講師と参加者の距離を十分にとる。

⑤ 広報紙の発行

- ・打合せは、メールや電話等で行い、集まる場合はできるだけ少人数にする。

⑥ ふれあい食事サービス

- ・今年度は会食方式での実施は見合わせてください。
- ・公民館等の使用会場のルールを遵守してください。
- ・体温を測りましょう。
- ・ビニール手袋、マスク、帽子の着用を徹底してください。
- ・手指、調理器具等のアルコール消毒をこまめにお願いします。
- ・使用会場のルールもありますが、従事者が調理の際に密にならないように制限し、ま

たその従事者に応じた提供食数に限定する等の対策をお願いします。（特に必要性のある利用者に制限する等）

- ・調理時間を短縮する（調理室等、長時間滞在しない）ために品数や献立を工夫する等お願いいたします。
- ・調理レシピに従事者の人数分準備する等工夫し、調理中の会話を極力減らすようお願いいたします。
- ・複数人で味見、調理器具の共有等を極力しないように役割分担を決めておきましょう。
- ・前日調理、または当日の朝、自宅で調理したものを持ち込むことは食中毒の恐れがあるのでお控えください。

⑦ 見守り活動

- ・電話や外、玄関越しからの見守りを主とし、対面はなるべく避ける。
- ・対面による場合は、マスクを着用し、2 mの間隔をあけて長時間の会話は避ける。

⑧ 支え合い活動

- ・利用者はもとより、活動する方も3密を避けて活動できるものに限定する。

⑨ 不特定多数が集まる行事やイベント

- ・開催の規模については、屋内100人以下、かつ収容定員の半分以下、屋外200人以下、人と人との距離を十分確保（できるだけ2 m以上）できることを目安としてください。
- ・開催にあたっては、その規模に関わらず、①「3つの密」が発生しない席配置や「人と人との距離の確保」、②「マスクの着用」、③参加者名簿を作成して連絡先等を把握しておくことなど、基本的な感染防止策を講じてください。
- ・リスクへの対応が整わない場合は、中止又は延期するなど、慎重な対応をお願いします。

※ 参考情報 ※

これまで集団感染が確認された場に共通する「①換気の悪い密閉空間、②人が密集している、③近距離での会話や発声が行われる」という3つの条件。また、これ以外の場であっても、人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うことにはリスクが存在すると考えられています。激しい呼気や大きな声を伴う運動についても感染リスクがある可能性が指摘されています。

新型コロナウイルス 関連情報

2 新型コロナウイルス関連情報

(1) 千葉市新型コロナウイルス専用電話相談窓口

「お悩み」と「解決」を繋ぐ！

千葉市新型コロナウイルス専用

お困りごと電話相談窓口ができました！

【電話番号】

043-245-5187

【受付時間】

午前9時から午後5時まで（平日のみ）

※ 耳や言葉の不自由な方からのお問合せ

メール：komarigoto@city.chiba.lg.jp

新型コロナの影響で、
困っていることがあるけど、
窓口が分からないなあ・・・



新型コロナウイルスの影響により、生活や住まい、雇用に関する不安等、どこに相談したら良いか分からない方などの「お困りごと」を相談内容に応じ、適切な窓口へご案内します。

以下の問い合わせ内容はそれぞれの相談窓口をご利用下さい。

● 感染の予防に関すること、健康の不安に関すること
市民向け電話相談窓口（☎043-238-9966）
対応時間：午前9時から午後7時まで（土曜日、日曜日、祝日は午後5時まで）

● 特別定額給付金（個人向け10万円給付）に関すること
特別定額給付金コールセンター（千葉市）（☎043-245-5854）
対応時間：午前9時から午後5時まで（平日のみ）
（6月3日から）（☎043-306-2277）
対応時間：午前8時半から午後5時半まで（土曜日、日曜日、祝日含む）

● 持続化給付金（事業者向け）に関すること
持続化給付金に関する相談ダイヤル（中小企業庁）（☎0120-115-570）
対応時間：午前8時30分から午後7時（5月・6月 土日・祝日含む）



←千葉市における新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ窓口の詳細は
右のQRコードからアクセスできる千葉市のHPでご確認下さい。

(2) 新しい生活様式の実践(厚生労働省)

「新しい生活様式」の実践例

(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。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、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
- 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)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** 咳エチケットの徹底 こまめに換気
- 身体的距離の確保 「**3密**」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 名刺交換はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

(3) 3つの密を避けるための手引き

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

3つの密を 避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653

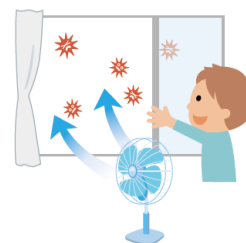


①「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

「部屋が広ければ大丈夫」、「狭い部屋は危険」というものではありません。カギは「換気の程度」です。WHOも、空気感染を起こす「結核・はしかの拡散」と「換気回数の少なさ」の関連を認めています。

窓がある場合

- 風の流れることができるよう、**2方向の窓を、1回、数分間程度、全開**にしましょう。換気回数は**毎時2回以上**確保しましょう。
- 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。



機械換気がある場合

- 窓がない施設でも、建物の施設管理者は、法令により感染症を防止するために合理的な換気量を保つような維持管理に努めるよう定められています。
注)ビル管理法により、不特定多数の方が利用する施設では、空気環境の調整により、一人当たり換気量(毎時約30m³)を確保するよう努めなければなりません。
- したがって、地下や窓のない高所の施設であっても、換気設備(業務用エアコン等)によって換気されていることが通常のため、過剰に心配することはありません。
- しかし油断は禁物です。換気量をさらに増やすことは予防に有効です。冷暖房効率は悪くなりますが、窓やドアを開けたり、換気設備の外気取入れ量を増やしましょう。また、一部屋当たりの人数を減らしましょう。
- 通常の家用的エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。別途、換気を確保してください。また、一般的な空気清浄機は、通過する空気量が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

乗り物の場合

- 乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく「**外気モード**」にしましょう。
- 電車やバス等の公共交通機関でも、**窓開け**に協力しましょう。



■厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653



②「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう!

- 他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（2メートル以上）を取りましょう。



- スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。

- 飲食店の座席では、隣の人と一つ飛ばしに座ると、距離を確保しやすいです。

また、真向かいに座らず、互い違いに座るのも有効です。

店舗の責任者は、椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちましょう。



- エレベーターでは、多くの人が密集しがちです。混みあっているときは、一本遅らせましょう。また、健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。



- 職場は、工夫してテレワークへ転換しましょう。導入に向けた支援策もあります。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#hatarakukata



③ 「密接」した会話や発声は、避けましょう!

- ・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ（約3,000個）が飛ぶ」と報告しています。
- ・対面での会議や面談が避けられない場合には、**十分な距離を保ち**、マスクを着用しましょう。
- ・エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話や、携帯電話による通話を慎みましょう。**
- ・飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食のように、大声にならざるを得ない催しは慎みましょう。家族以外の多人数での会食などは避けましょう。
注)「多人数」とは10人以上を想定していますが、なるべく少ない方が良いです。
- ・スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼気が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。
- ・喫煙も、近くにいる人との「密」に、このほか注意して下さい。



(4) 多くの人が参加する場での感染症対策のあり方例

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議
「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」
(2020年3月19日) 抜粋

別添

【多くの人が参加する場での感染対策のあり方の例】

- 1) 人が集まる場の前後も含めた適切な感染予防対策の実施
 - 参加時に体温の測定ならびに症状の有無を確認し、具合の悪い方は参加を認めない。
 - 過去2週間以内に発熱や感冒症状で受診や服薬等をした方は参加しない。
 - 感染拡大している地域や国への訪問歴が14日以内にある方は参加しない。
 - 体調不良の方が参加しないように、キャンセル代などについて配慮をする。
 - 発熱者や具合の悪い方が特定された場合には、接触感染のおそれのある場所や接触した可能性のある者等に対して、適切な感染予防対策を行う。
 - 会場に入る際の手洗いの実施ならびに、イベントの途中においても適宜手洗いができるような場の確保。
 - 主に参加者の手が触れる場所をアルコールや次亜塩素酸ナトリウムを含有したもので拭き取りを定期的に行う。
 - 飛沫感染等を防ぐための徹底した対策を行う（例えば、「手が届く範囲以上の距離を保つ」、「声を出す機会を最小限にする」、「咳エチケットに準じて声を出す機会が多い場面はマスクを着用させる」など）
- 2) クラスター（集団）感染発生リスクの高い状況の回避
 - 換気の悪い密閉空間にしないよう、換気設備の適切な運転・点検を実施する。定期的
に外気を取り入れる換気を実施する。
 - 人を密集させない環境を整備。会場に入る定員をいつもより少なく定め、入退場に
時間差を設けるなど動線を工夫する。
 - 大きな発声をさせない環境づくり（声援などは控える）
 - 共有物の適正な管理又は消毒の徹底等
- 3) 感染が発生した場合の参加者への確実な連絡と行政機関による調査への協力
 - 人が集まる場に参加した者の中に感染者がでた場合には、その他の参加者に対して連
絡をとり、症状の確認、場合によっては保健所などの公的機関に連絡がとれる体制を
確保する。
 - 参加した個人は、保健所などの聞き取りに協力する、また濃厚接触者となった場合に
は、接触してから2週間を目安に自宅待機の要請が行われる可能性がある。
- 4) その他
 - 食事の提供は、大皿などでの取り分けは避け、パッケージされた軽食を個別に提供す
る等の工夫をする。
 - 終了後の懇親会は、開催しない・させないようにする。

※ 上記は例であり、様々な工夫が考えられる。

(5) 令和2年度の熱中症予防行動



令和2年度の 熱中症予防行動

(別紙2)

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

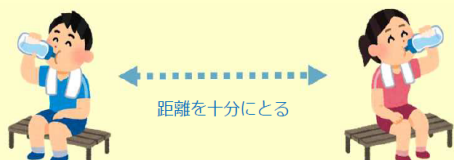
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・ 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・ 暑い日や時間帯は無理をしない
- ・ 涼しい服装にする
- ・ 急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・ のどが渇く前に水分補給
- ・ 1日あたり1.2リットルを目安に
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・ 日頃から体温測定、健康チェック
- ・ 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・ 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



環境省



厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



(6) 安全に運動・スポーツをするポイントは？

安全に運動・スポーツをするポイントは？ Ver.2

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



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

熱中症の予防 ! 暑くなる日は要注意!

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行いましょ。

マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつもの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

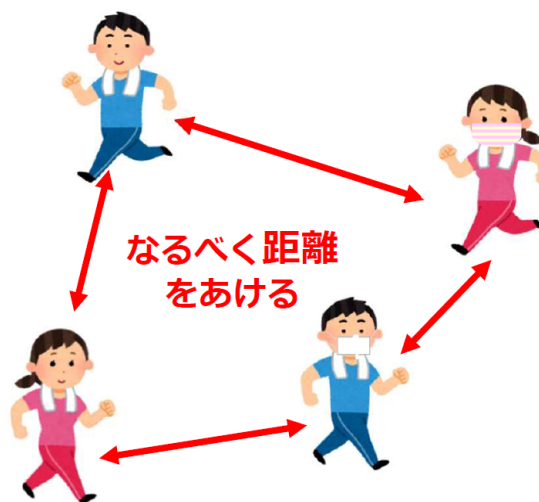
三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

● ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる

● 筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気



運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。



本資料は公益社団法人日本医師会の御協力を得て作成しました。

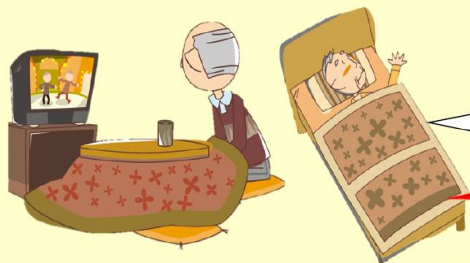
(R2.5.22)

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

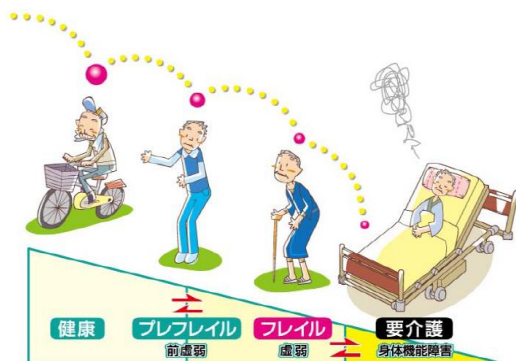


ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**
ラジオ体操のような自宅のできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な
栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。
毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。
噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、
意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、
家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する
正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる
相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

貼り紙（参考）

こちらで
お待ちください



新型コロナウイルス感染症の
拡大防止のため
間隔をあけて
お並び頂いております。

Please keep a distance from each other.

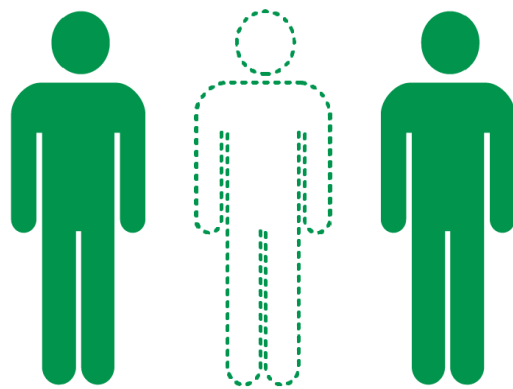
離れよう



新型コロナウイルス感染症の
拡大防止のため
間隔をあけて
お並びください。

Please keep a distance from each other.

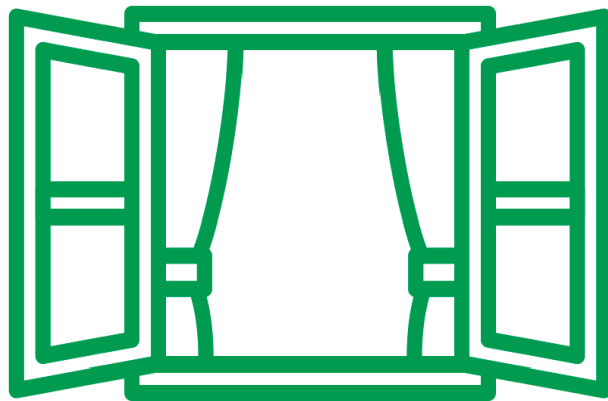
入場制限



新型コロナウイルス感染症の
拡大防止のため
入場いただける人数を
制限しております。

We are limiting the number of customers.

換気中



新型コロナウイルス感染症の
拡大防止のため
換気をしています。

We are airing the room by opening windows.

感染症対策へのご協力をおねがいします

！手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

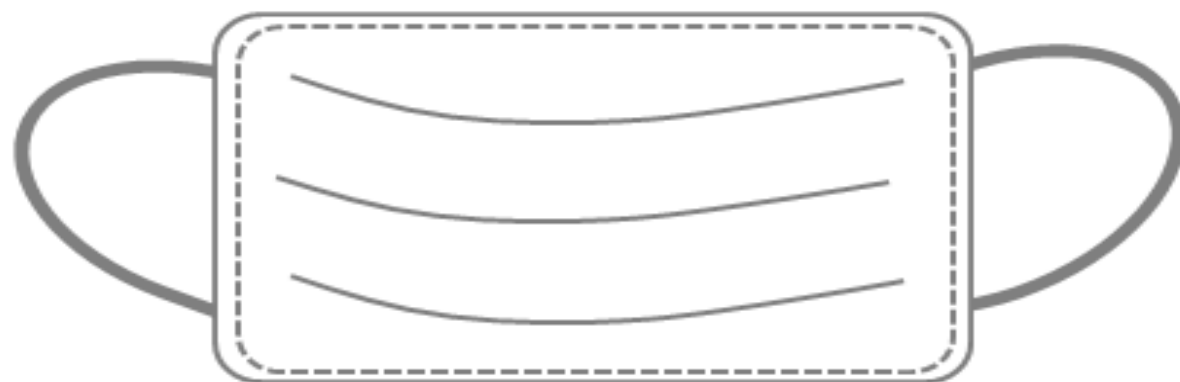
検索





**感染症予防の為
便器のフタを
閉めて
流してください**

マスク着用のお願い



感染症予防のため、
施設内ではマスクの着用をお願いいたします。



感染拡大防止のため

会話は控えめに

お願いします



手洗い



は

お済みですか？

手指の消毒  は

お済みですか？



千葉市社会福祉協議会・区事務所の連絡先

千葉市社会福祉協議会 地域福祉ボランティアセンター

地域福祉推進係 TEL 043-209-8869

〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町 1208-2 千葉市ハーモニープラザ 3 階

中央区事務所 TEL 043-221-2177

〒260-8511 千葉市中央区中央 4-5-1
Qiball(きぼーる)15 階

花見川区事務所 TEL 043-275-6438

〒262-8510 千葉市花見川区瑞穂 1-1
花見川保健福祉センター3 階

稲毛区事務所 TEL 043-284-6160

〒263-8550 千葉市稲毛区穴川 4-12-4
稲毛保健福祉センター3 階

若葉区事務所 TEL 043-233-8181

〒264-8550 千葉市若葉区貝塚 2-19-1
若葉保健福祉センター3 階

緑区事務所 TEL 043-292-8185

〒266-8550 千葉市緑区鎌取町 226-1
緑保健福祉センター2 階

美浜区事務所 TEL 043-278-3252

〒261-8581 千葉市美浜区真砂 5-15-2
美浜保健福祉センター2 階