

感染症に注意して 意識的に運動しましょう

☎健康介護課 ☎388-7171

「動かない」から「動けない」にならないために

新型コロナウイルス感染症予防のため、屋内で過ごす時間が長くなっていませんか？自粛生活だからと「動かない」で過ごしていると、体力の低下、生活習慣病などの発症により「動けなくなる」心配があります。特に、中高齢者については、健康の保持、フレイル（虚弱）やロコモティブシンドローム（運動器の衰え）の予防のために、意識的に運動・スポーツに取り組むことが重要です。

「運動はしたいけど、感染症が心配」という皆さんへ、運動を行う上で必要な感染症予防のポイントをご紹介します。暮らしに「運動」を取り入れ、健康づくりや介護予防を行いましょ。



！ 運動前のポイント



☐熱はないですか？

・体温を測定し、平熱であるか確認しましょう。

☐体調不良はないですか？

・体調を確認し、風邪症状や倦怠感、味覚や嗅覚の異常がある場合は、運動は控えましょう。

！ 運動中のポイント

☐こまめに手洗いを

・運動中は、タオルで顔の汗を拭く際に手が目や口に触れる場合があるため、運動前後・休憩中などこまめに手洗いをしましょう。

☐適宜マスクをはずしましょう（着用時はこまめな休憩も忘れずに）

・気温、湿度が高い中でのマスクの着用には注意が必要です。屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。



※マスクを着けての運動は、身体への負担が大きくなる可能性があります。周囲の人と距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩をしましょう。基礎疾患のある方は、かかりつけ医に相談するなど、無理せず健康安全を第一に考えましょう。

☐一人で行いましょう（誰かと一緒のときには必ず距離をとりましょう）

・屋外でも人が多いところや三つの密（密閉・密集・密接）になる場所は避け、運動をする際は一人で行うようにしましょう。屋外であっても、他の人とはなるべく距離をとりましょう。

☐水分補給も忘れずに

・マスク着用時は、体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がることで、のどの渴きに気づきにくくなります。また、外出自粛による運動不足から、例年に比べ熱中症のリスクも高まっています。熱中症予防のため、屋内でもこまめに水分を補給しましょう。