

# 各パック使用上の注意点

## 【感染拡大防止への対策】

(厚生労働省2025.8.5閲覧)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku.html>より引用改変)

- 「手洗い」や「3密（密閉，密集，密接）の回避」、「換気」「マスクの効果的な場面などでの着用」など、基本的な感染対策に取り組みましょう\*
- それぞれの立場でできる感染対策を行いましょう
- 感染対策などについては、最新の情報を参照して下さい

\* ただし、令和5年3月13日からマスク着用は個人の判断が基本になっています。個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします。

## 【熱中症予防】

- 屋内においても、エアコンなどにより、適度な室温を維持しましょう
- 涼しい服装や日傘，帽子などで暑さを避けましょう
- のどが渇いているように感じなくても、定期的に水分を補給しましょう
- 暑さに備えた体力づくりと日頃からの体調管理（体温測定や健康チェック）を行いましょう

## 【運動・活動全般に関する注意点】

- 運動や活動は無理のない範囲で行ってください
- 手すりや安定した台を持ち、転倒しないように、周囲の環境に十分に注意してください
- 運動時は息を止めず自然な呼吸を心がけてください
- 発熱など体調の悪いときは無理をせず、運動をお休みしてください
- なるべく毎日、頭や体を動かしましょう
- 今までになかった痛みや動悸、息苦しさ、その他の症状がみられた場合には、運動や活動を速やかに中止し、かかりつけ医などに相談してください

## 【運動前の準備】

- 血圧を測定しましょう
  - 上の血圧が100未満、または160以上なら、無理な運動は控えましょう
  - 降圧薬を内服中の方で、上の血圧が頻繁に100未満になる場合はかかりつけ医に相談してください
- 脈拍（安静時心拍）を測定しましょう
  - 脈拍が40拍/分未満、または90拍/分以上なら無理な運動は控えましょう
  - 不整脈・高血圧などの循環器疾患で治療中の方や動悸がある方は、この脈拍の範囲であっても医師にご相談ください

以下の疾患や症状をお持ちの方は、まずはかかりつけ医とご相談ください。その指導のもと、この**在宅活動ガイドNCGG-HEPOP®**一般高齢者向け基本運動・活動編を使用していただくか、別の運動や活動を実施するかをご判断ください。

### 【運動や活動に注意が必要な方】

- 心不全や心臓の術後など循環器疾患をお持ちの方
- 神経・筋疾患をお持ちの方
- 手足のしびれや運動麻痺（動かしにくさ）のある方
- じっとしている時でも身体のふるえが強い方
- めまいやふらつきがある方
- 息苦しさ、息切れなどの症状や気管支ぜん息をお持ちの方
- 股関節や膝関節など関節の手術を受けた方
- リウマチなどで関節の変形の強い方
- 手足や腰、肩などに痛みのある方
- 安静時でも上の血圧が160mmHg以上、または下の血圧が100mmHg以上の方
- 降圧薬を内服中で安静時の上の血圧が100mmHg未満の方
- その他、医師から運動を制限されている方