

各パック使用上の注意点

【感染予防に関する基本的な対策】

(厚生労働省2022.7.8版より引用)

- 3密（密閉，密集，密接）を避けましょう
- マスクを適切に着用しましょう
- 個人の基本的な感染予防対策は、3密(密集・密接・密閉)や特にリスクの高い5つの場面（下記に説明）の回避、マスクの適切な着用、こまめな換気、手洗いなどが有効です

【熱中症予防×コロナ感染防止】（厚生労働省2022.7.8版）

- 屋外ではマスク着用により，熱中症のリスクが高まります
- 涼しい服装や日傘、帽子などで暑さを避けましょう
- のどが渴いていなくてもこまめに水分を補給しましょう
- エアコン使用中もこまめに換気しましょう
- 暑さに備えた体力づくりと日頃からの体調管理を行いましょう（適度な運動，定時の体温測定，健康チェックを毎日行いましょう）

【基本的対処方針に基づく感染予防】

(厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.htmlより引用改変)

- 新型コロナウイルスに感染していた場合に多くの人に感染させることのないよう行動することが大切です
- 体調不良時の外出は控えましょう
- 3密に加え、特にリスクの高い5つの場面：飲酒を伴う懇親会等、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面では感染が起きやすく、注意が必要です
- 基本的な感染対策が行われた場所や屋外で、人との距離が確保でき、会話をほとんど行わない場合はマスクの着用は不要です
- 特に夏場は熱中症防止の観点から、屋外のマスクが必要でない場面では、マスクを外すことが推奨されています
- ただし通勤ラッシュ時や人混みの中、高齢の人と会う時、病院に行く時はマスクを着用しましょう
- 様々な環境に備えてマスクを携帯しましょう
- 感染対策などについては、最新の情報を参照して下さい

【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