

新型コロナウイルス予防 + 介護予防

PPK（ぴんぴんキラリ）体操

新型コロナウイルス感染症の感染が再び拡大しないよう、長丁場に備えて「新しい生活様式」に切り替える必要があります。

拠点活動でもこの「新しい生活様式」を取り入れ、安心・安全に介護予防に取り組みましょう。

拠点活動に参加されるお一人おひとりが、「新しい生活様式」を心がけることで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種感染症の拡大を防ぐことができ、ご自身のみならず、大事な家族や友人、隣人の命を守ることにつながります。

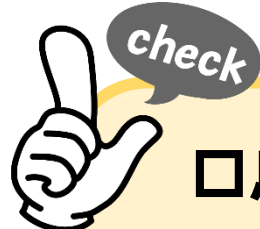


新型コロナウイルス感染症
感染拡大回避行動
をお願いします

- ◆うつらないよう自己防衛！
- ◆うつさないよう周りに配慮！
- ◆習慣化しよう3密回避！

1. 拠点活動に参加する前に

拠点到ウイルスを「持ち込まない」よう、家を出る前にご自身の体調を確認しましょう



- ☐ 息苦しさはありませんか？
- ☐ だるさはありませんか？
- ☐ 発熱または風邪の症状はありませんか？
- ☐ せきはでていませんか？

1つでも当てはまる時は
参加をやめましょう



この機会に生活習慣を見直してますますお元気になりましょう！

- 3食欠かさずバランスよく食べる（特に筋肉のもとになるたんぱく質を摂る）
- 毎食後と寝る前に歯磨きをする
- 十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がける
- 血圧・体温・脈拍・食欲・睡眠・便通等、日頃から自分の体調を気にかける

2. 拠点活動では

拠点からウイルスを「持ち出さない」、「拡げない」に注意して活動しましょう



参加者同士で気を付けましょう

□人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空けましたか？

※向かい合って体操をするのはやめましょう

□セラバンドやお手玉を共有していませんか？

□会話をする際は、可能な限り真正面を避けていますか？

□マスクを着用していますか？

※マスクをすると息苦しいため着用ができない人は周囲の人と十分な距離をとってください

※熱中症の予防のため、こまめに水分補給しましょう

□咳エチケットを徹底していますか？

□まめに手洗い・手指消毒を行っていますか？



環境を整えましょう

□こまめに換気していますか？

□人の手が触れやすい場所を消毒していますか？

アルコール消毒液で消毒しましょう



手すり



スイッチ



ドアノブ



リモコン



蛇口



椅子



レクリエーションは工夫しましょう

□道具を共用する場合(カラオケや輪投げなど)は使用する人が変わるごとに消毒していますか？

□カラオケは周囲の人と十分な距離をとり、飛沫に注意していますか？

□多人数の会食は避けていますか？

アルコール消毒液がない時は…

塩素系漂白剤を希釈して
0.05%次亜塩素酸ナトリウム液を作りましょう

【例】500mlの水道水に原液が5%の
塩素系漂白剤(ハイター、ブリーチなど)を
5ml(ペットボトルのキャップ1杯分)入れる

500mlペットボトルを使うと簡単に水の量をはかれます



水道水 500ml



ペットボトルのキャップ1杯分のハイター

- 塩素系漂白剤を吸い込んだり、直接手についたりすることを防ぐため、マスクや手袋を着用しましょう
- 作り置きしたものは効果が薄いため、消毒するたびに作り直しましょう
- 金属部分は腐食する可能性があるため、後から水拭きをしましょう
- 消毒が終了したら手をよく洗いましょう

3. 拠点活動から帰宅したら

自宅にウイルスを「持ち込まない」ように

気をつけましょう。



□手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧にしましたか？(手指消毒薬の使用も可)

□うがいはしましたか？

□できるだけすぐ着替えましたか？

健康長寿地域拠点(PPK 体操)における 新型コロナウイルス感染症対策の注意点

全国的に新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が増加しており、県内でもクラスターの発生を含め感染者数は増加傾向にあります。今後も、年末年始の人の移動や年明けの社会経済活動の再開に伴い、一層の感染拡大が懸念されています。

年明け以降の感染を抑えるためには今が正念場です。大変ご不安なこととは思いますが、引き続き、基本的な感染予防対策の徹底と健康管理をお願いします。

現在、拠点活動は「新しい生活様式」を取り入れ安心・安全に運営していただいております。お一人おひとりが感染拡大防止を心がけることが、ご自身のみならず、大事な家族や友人、隣人の命を守ることにつながります。



体調に変化がないか
特に気を付けましょう

- ◆普段接触しない知人等と会食した方
- ◆正月に帰省してきた家族と会食した方
- ◆年末年始に感染拡大地域を訪れていた方

もう一度確認しましょう！



会食は避けていますか？



茶話会もやめましょう！



普段はマスクをしていますが、会食の際にマスクを外して会話をすると感染のリスクが高まります。茶話会についても当面の間、やめましょう。
(再開の時期についてはあらためて連絡します)

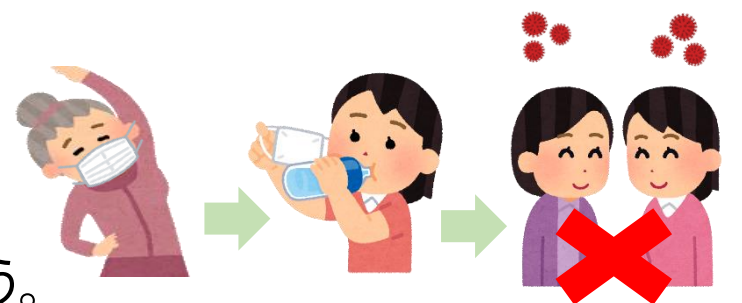


マスクは着用しましたか？



場面の切り替わりに注意！

PPK 体操中はもちろん、水分補給をするときにもマスクを外したまま会話をしないよう気を付けましょう。



環境を整えていますか？



換気と消毒をしましょう！

アルコール消毒液等で消毒しましょう

手すり

スイッチ

ドアノブ

リモコン

蛇口

椅子



人の手が触れやすい場所の消毒をしましょう。

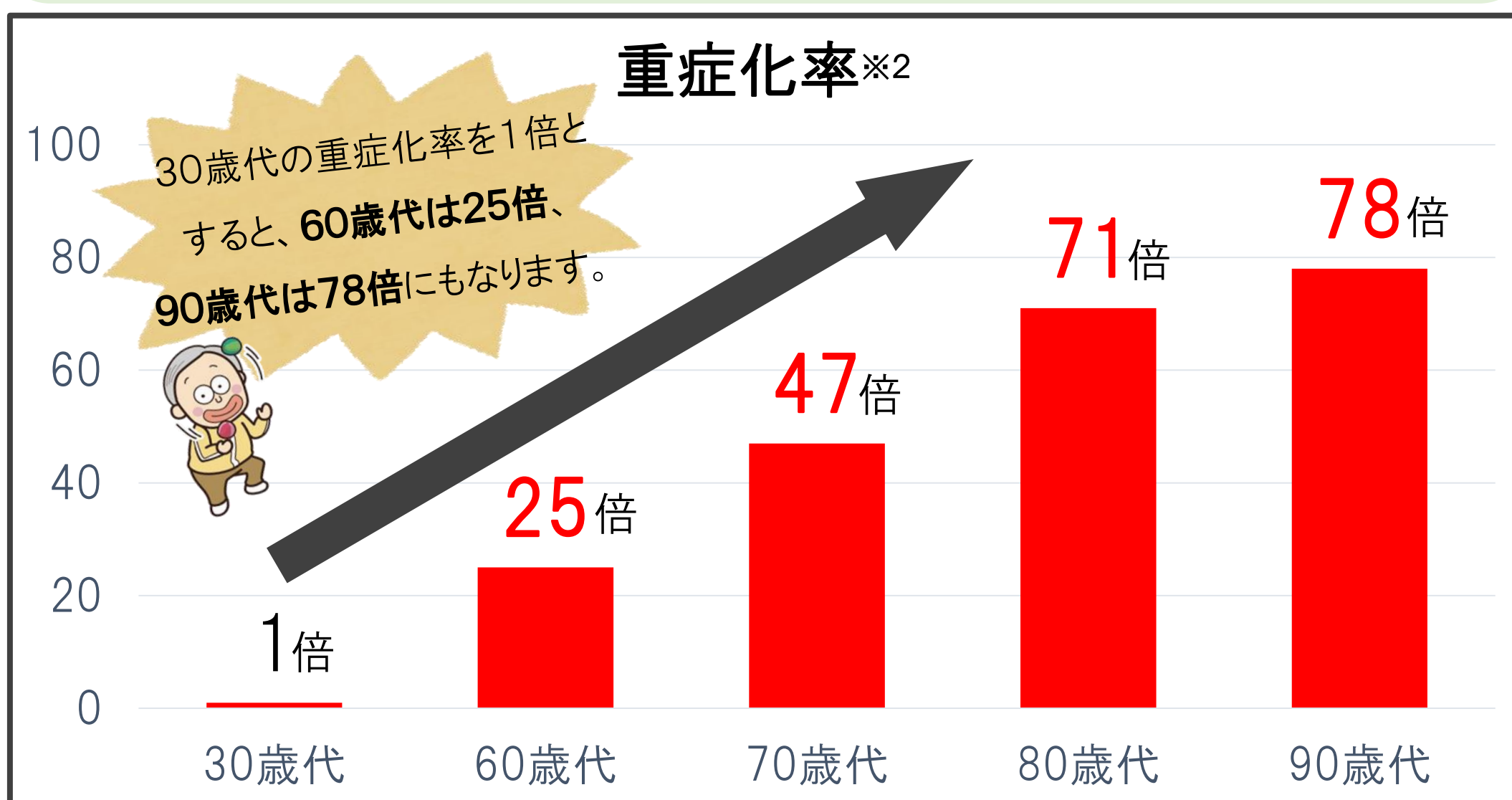
寒い環境での換気は、一方向の窓を常時少しだけ開けるか、二段階換気(人のいない部屋の窓を開け、廊下を経由して少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れる)で行うと良いでしょう。室温は18℃以上を保ちましょう。

健康長寿地域拠点(PPK 体操)における 新型コロナウイルス感染症対策の大切さ

高齢者は重症化しやすい！

新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち重症化しやすいのは、**高齢者**と**基礎疾患のある方**^{※1}です。

※1 慢性閉そく性肺疾患(COPD)、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満がある方。また、妊婦や喫煙者なども、注意が必要とされています。



※2 新型コロナウイルス感染症と診断された症例(無症状を含む)のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合。

注目! 感染症対策をしましょう

健康長寿地域拠点づくり事業(PPK体操)の目的は、**高齢者の介護予防や健康づくり、仲間づくり**。飛沫感染や接触感染の可能性が高いPPK体操後の活動は、現在休止しています。



- ◆マスクは着用しましたか？
- ◆換気と消毒はしましたか？
- ◆会食・茶話会、カラオケ^{※3}は休止していますか？

※3 再開の時期についてはあらためて連絡します

感染リスクが高まる「5つの場面」に注意！

1. 飲酒を伴う懇親会等
2. 大人数(5人以上)や長時間におよぶ飲食
3. マスクなしでの会話
4. 狭い空間での共同生活
5. 居場所の切り替わり(作業の休憩時間等)



感染症対策を心掛けつつ、週に1回拠点の仲間たちと顔を合わせ、PPK体操を行って健康維持を心掛けましょう。