

高齢者の方へ

安全な運動のための 感染症・熱中症予防 虎の巻

① 感染症予防のポイント

□ 体調をチェック

- 発熱など症状がある時は、運動は中止する。

□ 「三つの密」(密閉・密集・密接)を避ける。

- 室内では、換気を行う。
- 人と話す時や、ウォーキング・ジョギングの時は、人と距離をとる。

□ 感染予防の基本を守る。

- 手洗い、手指消毒。
(運動の前後に行う。)
- 咳エチケット、マスクの着用。

【換気】

1時間に5~10分を目安に換気しよう。



【ソーシャルディスタンス】

人と話す時は、約2mの距離をとろう。
ウォーキングでは約5m、ジョギングでは約10mを目安に距離をとろう。

【手洗い】

石けんで手をしっかり洗い、水でよく流そう。



【咳エチケット、マスク着用】

運動する時にマスクをつけると、運動強度が上がる場合があるため、運動を軽くし調整しよう。

暑い日にマスクをつけていると、熱中症のリスクが高まる恐れがあります!

屋外で人と十分な距離(約2m)がとれる場合は、熱中症を防ぐため、マスクを外すようにしよう。



② 熱中症予防のポイント

□ 体調をチェック

- 持病のある人は、事前にかかりつけ医に相談する。
体調不良時は、運動は中止する。

□ 水分補給

- 高齢になると、のどの渇きを感じにくくなるので、こまめに水分補給を行う。
汗をかいた時は、適度な塩分（1リットルの水に1～2gの食塩を目安）も補給する。

こまめに
水分をとろう！



疲れたら、ひと休み♡



湿温度計で
確認



屋外で運動をする時のポイント

- 服装は軽装で通気性の良いものを着用する。
帽子や日傘を利用し、直射日光を避ける。
- 気温が高い日は、運動は控える。
早朝や夕方など気温が下がる時間帯に行く。
- 休憩は、30分に1回以上を目安に取る。
体調不良時は、すぐに運動を中止し、
涼しい場所で横になるなど休憩を取る。

室内で運動する時のポイント

- 温度湿度を確認する。窓を開け、風通しを良くする。
エアコンをうまく利用する。

一度に頑張りすぎたり、
無理をしない事も大切！



安全に気を付けて、
元気に運動を
続けよう！

