

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！
- ◆県外の外出自粛と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

## 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？

- 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