

高齢者の

地域活動に参加するための留意点

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、

「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ♣ 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しましょう
- ♣ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ♣ 症状がなくても**マスク**を着用しましょう
- ♣ こまめに、**水と石けん**で丁寧な**手洗い**を心がけましょう
- ♣ **頻回**に換気をしましょう
- ♣ お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ♣ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2m（最低1m）

～体操など身体を動かす時～

- ♣ マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ♣ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や**室温**を調整しましょう



～食べたり、飲んだりする時～

- ♣ 座席は、**横並び**で座るなどの工夫を行いましょう
- ♣ 料理は個々に分けて、茶菓は**個別包装されたもの**を選びましょう
- ♣ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



◀QRコード読み取り

自宅で行える「タオルDEこげんよか体操」の動画を掲載しています

詳しくはこちら

久留米市 タオルDEこげんよか体操

検索



【問合せ先】

久留米市 健康福祉部 長寿支援課

健康福祉部 保健所 地域保健課

☎ 0942(30)9207 FAX 0942(36)6845

☎ 0942(30)9033 FAX 0942(30)9833