

# いきいき！ 百歳体操通信



発行日/2020年6月29日  
北上市長寿介護課包括支援係  
問い合わせ/72-8221(直通)

7月号

いきいき百歳体操参加者の皆さま、お元気ですか。  
全国的に活動の自粛が緩和され、県をまたいで人が移動するようになりました。  
引き続き感染拡大防止に気をつけながら、グループ活動を行っていただきたいと  
思います。

## ～活動再開のチェックポイント～

- 参加者の体温や体調の確認を行っていますか？
- 距離をとって、換気をして体操をしていますか？
- 「毎日体温を測る」「マスクをつける」「水と石けんで手洗い」  
を呼びかけていますか？

ヒント:体温測定を習慣としていない人は多いと思います。「いきいき応援カレンダー  
7月」を活用して、日々の暮らしで習慣化していくことも一つです。(活用してみたい  
参加者がいた場合は、必要な部数をお知らせいただければ送付します。)

- 参加者の名簿を作って、記録していますか？

ヒント:名簿の作成支援を長寿介護課で行っています。支援が必要なグループはご相  
談ください。

- 今後の活動自粛の場面に備え、リーダーさんに無理のない方  
法で、参加者同士連絡が取れる方法はありますか？(連絡網・お  
手紙等)

再開にお悩みのグループは、お気軽に長寿介護課までご相談を！

## ～よくある質問～

### Q アンクルの消毒はできますか？

A アンクルの消毒はできないので、体操の前後で水と石けんで手を洗う  
ことが基本です。気になる場合は、アンクルに印をつけて使う人を決めたり、  
自分専用として購入する方法もありますので、必要時はリーダーさんを通じ  
てご相談ください。

\*アンクルの特別な手入れは不要ですが、もし日常のお手入れを行いたい場合は  
水で濡らし固く絞った布で拭く、または除菌消臭スプレーをかけ、陰干しする  
方法があります。(注:消毒効果はありません)

ただし、行う場合はリーダーさんのみの負担にならないように、参加者みな  
さんで協力しましょう。

### Q 密集・密接を避けられず、再開できません。

A 一部活動例をご紹介します。グループのみなさんと話し合う際の参考  
にしてください。

#### 密集・密接を避ける活動例

例) グループを分け、曜日や時間をずらして実施する。

① 10:00～1グループ、11:00～2グループ

② 月曜日 1グループ、木曜日 2グループ など

分散して実施する場合は、一人の人に負担が集中しないように、会場の  
鍵開け、DVD 操作、会場準備、名簿確認等、役割をみんなで分担すると続  
けやすいです。

例) 公園等屋外で実施する。

気温が高い時間を避ける、日陰で行う等、熱中症予防に注意してください。  
希望するグループには、体操のCDを貸し出します。

例) 少人数(5人以上)のグループに組みなおして実施する。

少人数で個人宅で取り組んでいるグループもあります。