



「ご近所」「お友達」など少人数で ラジオ体操を始めてみませんか？



新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動の自粛が続き、体力や気力の低下が気になる方はいらっしゃいませんか？
あんしんセンターでは、誰でも気軽にできるラジオ体操で介護予防に取り組むグループを支援します。

2人～3人でも可能です。

希望者には無料で下記の物品をお渡します。

慣れるまであんしんセンターが伺うことも出来ます。

詳しくはお問合せ下さい。回数や時間は自由です。



■ 配布物：CD スタンプ スタンプ帳

■ 配布場所：高齢者あんしんセンターみどの新町

※配布物は数に限りがありますので
無くなり次第終了となります。ご了承ください。

ラジオ体操のイメージ

あんしんセンター
慣れるまで伺う
ことも出来ます

近所の方と

お友達と

問合せ先



高齢者あんしんセンターみどの新町

Tel 0274-42-0200 (月～金 8:30～17:15)

住所 高崎市新町3053-5

熱中症に気を付けましょう



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

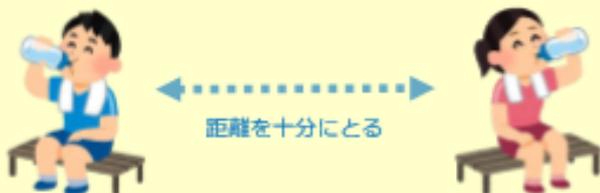
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.whet.env.go.jp/>



参考資料：環境省HPより引用