

老人クラブ活動における場面ごとのコロナ対策

活動開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、地元自治体や保健師、感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、閉塞感・孤独感を感じている人も多いと思います。このまま自宅に閉じこもり続けることは、**肉体的、精神的***フレイル(虚弱)につながりかねません。

厚生労働省も新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して、「集いの場の必要性」等の具体的な取組例について紹介しています。

高齢者の健康を守り、地域のつながりを維持する観点から、介護事業所や自治体・自治会・老人クラブなども含めて様々な力を借りて、地域の人々のつながりをつなぎ直すことが不可欠であると示しています。

コロナ禍でこのような時期に、地域や人との交流に関心が無かった方にも老人クラブに着目してもらうチャンスではないかと考えます。

今後の動向を踏まえつつ、活動再開については地元自治体や活動施設の基準を優先してご判断下さい。

*フレイルとは

加齢にともなって気力や体力が徐々に落ち、**要介護状態になる前の『虚弱』な段階**のことです。フレイルになっても、**早期に気づいて予防することで健康な状態に戻ることが出来ます。**

老人クラブ活動を開催するために、「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、「人と人との距離を確保」、「マスクの着用」、「手洗い」の徹底が大切です。

「老人クラブ活動を開催するリーダー向け」及び「老人クラブ活動に参加する側」の留意点を別紙にて紹介させていただきました。ここでは、「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、「人と人との距離を確保」、「マスクの着用」、「手洗い、うがいの徹底」など、老人クラブ活動に関わる皆さんがルールを守り、**皆さんが協力しながら活動することが前提**となります。

その上で、「老人クラブ活動における場面ごとのコロナ対策」ということで、紹介します。

※様々な場面で、**フェイスシールド(フェイスガード)**の使用を紹介しています。
フェイスシールド(フェイスガード)については、100円ショップでも購入できますが、**クリアファイルやクリアポケット等を使って簡単に作る**こともできます。
作り方については別添の資料で紹介していますので、ご活用下さい。

(1) 料理教室、生け花教室等

- ① 3密を避ける。
- ② 講師は必ずマスク着用の上、フェイスシールド（フェイスガード）を着ける。
- ③ 大きな声でしゃべらない（講師は可能であればマイク使用）。
- ④ できれば対面とらないようにする。



(2) 囲碁、将棋等

- ① 3密を避ける。
- ② 対局者間の距離はできるだけ広げる。
- ③ 対局者はマスク着用の上、フェイスシールド（フェイスガード）を着ける。
- ④ 大きな声でしゃべらない。
- ⑤ 将棋盤や碁盤、駒、碁石は1局終わったら消毒する。



(3) カラオケ、歌謡教室

- ① カラオケボックスの使用は避ける（小樽市の昼カラオケによるコロナ感染のような例を避けるため。カラオケボックスは防音室になっているため、一般的に開閉できる窓が無く、出入り口は1か所で、換気が非常に悪い）。
- ② 3密を避ける。
- ③ 舞台等の前にはビニールシート等を垂らすか、歌う人がフェイスシールド（フェイスガード）を着ける。
- ④ 歌う人から2メートル以上離れる。
- ⑤ マイクは歌い終わるたびに消毒する。
- ⑥ 座席は対面とらないように座る。



(4) 屋外スポーツ、屋外でのボランティア活動等

- ① 参加者同士は大人が両手を広げてお互い手を握れる距離（2m）を確保する。
- ② 夏場でマスクを着けて行う場合は、身体への負荷が著しく大きくなり易い為、熱中症予防の観点から無理の無いよう負荷を下げたり、休憩を取る。
- ③ 参加者同士が2m（大人が両手を広げてお互い手を握れる距離）を確保できる場合は、マスクを外す。
- ④ 熱中症予防のため、こまめに水分を補給する。
- ⑤ 大きな声は出さない。
- ⑥ 応援要員は避ける。



(5) 屋内スポーツ

- ① 3密は絶対に避ける。
- ② 窓等は出来る限り開けっ放しにし、換気を図る。
- ③ 参加者同士は大人が両手を広げてお互い手を握れる距離（2m）を確保する。
- ④ 夏場でマスクを着けて行う場合は、身体への負荷が著しく大きくなり易い為、熱中症予防の観点から無理の無いよう負荷を下げたり、休憩を取る。
- ⑤ 熱中症予防のため、こまめに水分を補給する。
- ⑥ 大きな声は出さない。
- ⑦ 応援要員は避ける。



(6) お話し会、食事会

- ① 3密を避ける。
- ② お話し会の場合は、マスク着用の上、フェイスシールド（フェイスガード）を着ける。
- ③ 大きな声でしゃべらない。
- ④ 対面とならないように、横並びで座る。
- ⑤ 茶菓は個別包装したものとする。
- ⑥ 食事は、個別に配膳する。
- ⑦ 食器やコップ、箸などは使い捨てにしたり、洗剤でしっかり洗う。



(7) 家庭訪問時

- ① 発熱や体調が悪い時は、実施しない。
- ② 相手にもマスクを着けてもらう。
- ③ 玄関等では近寄り過ぎない。
- ④ 訪問前後に手の消毒をする。
- ⑤ 訪問時に家の中や庭などでできる運動等のチラシを持っていく。



★この内容についてはホームページにも掲載しています。

福岡県老連

検索