

コンディショニングトレーニングの再開について（6月11日更新）

2020年7月1日（水）から再開

藤沢市保健医療センターでは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止として、事業を中止して参りましたが、政府による緊急事態措置が解除され、当センターの感染対策の準備が整い、ようやく再開の運びとなりましたのでご案内申し上げます。

しかし、新型コロナウイルスが完全に終息したわけではありません。世の中には、無自覚・無症状の感染者がたくさん存在する可能性が高く、感染者の2割が重症化するといわれています。新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいとされているのは、高齢者、持病（心血管疾患、糖尿病、高血圧症、慢性呼吸器疾患、等）のある方で、コンディショニングトレーニングを利用されている方のほとんどが当てはまります。

当センターとしましては、国、県、藤沢市の方針、各種ガイドラインなどを踏まえ、感染予防対策を講じて参ります。皆様にも消毒や定員の削減等、ご協力いただきながらの再開となります。

お願い事が多く、大変恐縮ではございますが、下記ご理解の上、コンディショニングトレーニングにご参加いただきますようお願い申し上げます。

敬具

1. コンディショニングトレーニング再開日：2020年7月1日（水）
2. 予約電話の受付開始日：2020年6月24日（水）8時45分から（月～金曜）
3. お願い事項
 - (1) 以下の場合は、利用をご遠慮ください。
 - ①過去14日以内に平熱を超える発熱があった
 - ②咳、痰、のどの痛み等の風邪症状（軽い症状も含む）がある
 - ③だるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、胸部不快感がある
 - ④味覚（あじ）、嗅覚（におい）に違和感がある
 - ⑤体が重く感じる、疲れやすい等
 - ⑥明らかな誘因なく4～5日下痢等の消化器症状がある
 - ⑦新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある
 - ⑧同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる

- ⑨過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国、地域への渡航または当該在住者との濃厚接触がある
- (2)入室時はマスクの着用をお願いします。運動中はマスクをお取りいただいてもかまいませんが、咳エチケット等、ご配慮をお願いします。
※マスクをお持ちでない方には販売しております。
- (3)人と接近した会話、大声での会話はお控えください。
- (4)鼻紙やマスク等を捨てる際はビニール袋に入れ、口を閉じて捨ててください。
※ビニール袋は各自ご用意ください。
- (5)コンディショニングトレーニング再開後、新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、すみやかにご報告ください。

4. 実施方法： ※当面、この方法で行います。

(1) **運動時間：50分/回**

(時間入れ替え制：入れ換え時に機器等の清拭消毒を行います)

月・火・金曜 ①9時～9時50分、②10時30分～11時20分

水・木曜 ①13時20分～14時10分、②14時50分～15時40分

※検温等がありますので、予約時間の10分前にお越しください

(2) 曜日：月曜～金曜

(3) 定員：各10人

(4) 料金：300円/回 ※利用券またはいきいき交流助成券

(5) 内容：全体で行う体操のみ ※当面、個人運動は中止します

(6) 利用頻度：お一人様、2週間に1回程度

(7) 持ち物：水分、手拭きタオル、マスク、ごみを入れるビニール袋等

5. コンディショニングトレーニングの実施手順：

(1) センター入口で手指消毒し、マスクの着用をお願いします。

(2) 券売機で利用券（300円券）を購入します。

(3) 多目的室前で血圧測定・体重測定を行います。

(4) 多目的室前の廊下に間隔をあけて並び、検温、問診が済んだ方から多目的室内へご案内します。（「2. お願い事項」に該当する項目がある場合は、当日の利用をご遠慮いただきます）

(5) 入室時は必ず手指消毒をお願いします。（センター入口で消毒していれば不要）

(6) 運動フロアのイスに座り、お待ちください。※当面、更衣室は使用中止とします

- (7) 体操を行います。※当面、個別メニューは中止します
- (8) 体操終了後、タッチパネルで次回の予約をお取りください。

6. 再開にあたって、注意していただきたい方

次に当てはまる方が再開される場合は、十分注意していただく、または再開はしばらくご遠慮いただくことをお勧めします。なお、再開を遅らせる場合でも、個別の相談（電話または来所）や運動の紹介等は随時行っておりますのでご利用ください。

- (1) 心血管疾患（動脈硬化・狭心症・心筋梗塞・心臓弁膜症・大動脈瘤・不整脈・閉塞性動脈硬化症・心不全等）をお持ちで、投薬治療を受けている方
- (2) 糖尿病、高血圧、腎疾患、呼吸器疾患、悪性腫瘍の基礎疾患がある方や投薬治療を受けている方。
- (3) 高血圧で以下のいずれかに当てはまる方。
 - ①収縮期血圧 180 mmHg 以上または拡張期血圧 110 mmHg 以上の方。
 - ②降圧薬を服用しているにも関わらず血圧が下がらない方。
 - ③医師から血圧のコントロールが不良と診断されている方。
- (4) 免疫力が下がる疾患（膠原病、リウマチなどの自己免疫疾患）をお持ちの方、免疫力を下げる薬剤（ステロイド、免疫抑制剤など）を服用されている方。
※ご不明な方はお問い合わせいただくか、かかりつけ医への確認をお勧めします。
- (5) 全ての皆様（特に70歳以上の方）は、マスク、手洗い等、ご自身でも感染防止対策をおとりください。

7. 当施設での取り組み

(1) 衛生管理の徹底

- ①事業の実施中および終了後、消毒液等での除菌、巡回清掃を実施します。
- ②消毒液等および使い捨てペーパータオルを室内へ設置します。
- ③利用者の体調確認と手指消毒の実施確認をします。
- ④利用者へ利用制限の案内および注意喚起の強化（症状のある方等）をします。
- ⑤スタッフはマスクを着用し、定期的に手指消毒をします。
- ⑥スタッフは出勤前に検温し、体調不良の場合は出勤停止とします。

(2) 換気の徹底

多目的室入口、窓、男女更衣室入口は解放します。雨天時も多目的室の窓を適宜開放します。

(3) 密集の回避

体操スペースなどの利用制限により対人距離を確保します。

(4) 一部サービス内容の休止・施設内の利用制限

当面、ダンベル等の運動器具、冷水機等の使用を中止とします。

8. 事業の再休止について

感染者が再び増加し、神奈川県警の警戒アラート発令および国の緊急事態宣言が再発出された場合は、当財団で協議の上、事業の再休止の判断をいたします。ご理解の程よろしく申し上げます。

9. その他

- (1) コンディショニングトレーニング手帳（表紙）の下段にある、有効期限を過ぎて
いる方は予約の際にご相談ください。
- (2) 有効期限が2020年3月末までの利用券をお持ちの方は、来室時にお申出くだ
さい。
- (3) 通常コンディショニングトレーニングへの移行は、国や神奈川県、藤沢市の感染
状況等から、当財団で協議の上、判断します。

以上