

2022年6月22日

MEDEX journal vol.227 p11 に、**妊婦さんのマスク着用**について下記の記事を掲載しました。

最近対面レッスンを再開したい、というご相談が増えましたので、補足いたします。

十分に配慮のうえ、安全にレッスンを再開してください。

※感染状況を踏まえて随時見直していきます。

当協会では、有酸素運動は呼吸が苦しくなるためレッスン中の妊婦さんのマスク着用は勧めておりません。

換気、人数制限、除菌等、最大限の安全策を整えたうえで、マスクを外してのご参加を基本と考えております。

もちろん任意ですので、ご本人がマスク着用を希望される場合は、ご自身で強度を下げて苦しめないよう調節する、苦しくなったら外すなどをお伝えいただくのが良いでしょう。

有酸素運動でなければマスク着用でも問題ないと認識しておりますが、いずれのプログラムも、インストラクターはその日の参加者の様子を見ながら強度の調整や声かけなどに配慮してください。

追記(2022/6/22)

体温測定

・入室前に必ず体温測定を行い、少しでも体調に違和感のある方は参加を許可しない。

換気について

・2か所以上の窓や戸を常に10cm以上開けて換気する。

- ・戸が1か所のみの場合は、入り口に扇風機などを外へ向けて置き強制排気するなど工夫をする。

人数制限について

- ・前後左右に2m以上空けて立てるよう定員を調整する。(定員は通常の半分程度が目安)
- ・お互いに近づきすぎないように、養生テープなどで床に印をつけ、最初に定位置を確認してからレッスンを開始する。
- ・鏡があるスタジオでは、インストラクターも鏡の方を向いて背面指導すると尚良い。
- ・人が密集しやすいロッカールームなどでは、使用可能なロッカーを間引くなど管理可能な措置を取る。

除菌

- ・手洗い、手指の消毒はこまめに行う。
- ・マットなどは使用前後に参加者自身で消毒する。
- ・消毒の際はペーパータオルなどを使用し、都度捨てる。

マスクについて

- ・マスクを着用してレッスンを行う場合は、参加者にとって運動強度が高くなりすぎないように調整する。
- ・苦しそうな参加者がいないか常に参加者の様子に気を配り、休憩しやすいよう声掛けを行う。

上記を踏まえまして、病院、施設と話し合い運営方法を決定してください。