



今一度、新型コロナウイルス感染症対策を見直しましょう。

2021年版

新型コロナウイルス 感染拡大防止 へのご協力を
お願いします

感染力が強い**変異株**にも、基本的な感染予防策が有効です。
「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。

正しく使おう マスク!

会話時は必ず着用! **ポイント**

- 鼻出しマスク× あごマスク×
- 着けたら外側は触らない
- ひもを持って着脱
- 品質の確かな、できれば不織布を

①鼻の形に合わせ
すき間をふさぐ ②あご下まで伸ばし顔に
きつく密着させる

**こまめにしよう
手洗い・手指消毒!**

こんなタイミングでは必ず!

- 共用物に触った後
- 食事の前後
- 公共交通機関の利用後 など

ポイント

指先・爪の間・指の側や手首も
忘れずに洗いましょ!

目指そう ゼロ密!

一つの密でも避けましょ!!

密接 マスクなし× 大声× **密集** 大人数× 近距離× **密閉** 換気が悪い× 狭い所×

首相官邸 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策推進室 新型コロナウイルス感染症予防のために(厚生労働省HP)

↑内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策室 感染拡大防止特設サイトより引用
(https://corona.go.jp/proposal/pdf/kansenboushi_green_20210702.pdf)

コロナ禍にて2度目の夏を迎えました。マスクや消毒が当たり前になり、自主的に密を避ける生活にも慣れてきました。

しかしながら、感染力の強い変異株により、感染者数が急激に増加し、第5波と呼ばれる事態になっています。変異株にも従来の感染症対策は有効です。今一度、感染症対策を見直し、皆で心をつなげて乗り越えていきましょう。

コロナ禍では、運動不足の長期化による健康二次被害も心配されています。家でもできる運動をすることや、人込みを避けたウォーキングなど免疫力を高める取り組みも実践していきましょう。

新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害

感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良

運動の効果

- ⇒ **自己免疫力の向上** 感染に対する抵抗力
- ⇒ **ストレス解消** メンタルヘルスの改善
- ⇒ **体重コントロール** 生活習慣病の予防・改善
- ⇒ **体力の維持・向上** 筋力の維持・向上
- ⇒ **血流の促進** 腰痛・肩こりの改善

〈子供〉

- ⇒ **発育期の健全な成長**
- ⇒ **筋力・筋力の維持** 転倒防止
- ⇒ **認知症予防**
- ⇒ **食欲増進**

〈高齢者〉

- ⇒ **転倒による寝たきり**
- ⇒ **フレイル ロコモ**

コロナ禍の運動の注意点

- **感染症予防** 三つの密を避ける 手洗いの徹底など
- **熱中症対策** 水分補給 適度な休憩 屋内での運動
- **適度な運動** 運動を再開するときは、いつもより軽めから 運動強度や運動量は徐々に増やす

↑文部科学省 スポーツ庁 ウェブサイトより引用
(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/ja_00010.html)

屋内スポーツ施設では、利用制限を設けています。

国や都、区の方針により、緊急事態宣言等発令中において、区屋内スポーツ施設は営業時間の短縮や利用休止など、状況に合わせて利用制限を設けています。

8/20現在、プール・トレーニング室をはじめとする、不特定多数の方が利用される個人利用については、区内在住・在勤・在学を確認できる方が利用できます。

また、団体での利用においても、利用人数等の制限や、感染拡大状況によっては利用の中止をお願いしています。

引き続き、安全・安心な運営にご協力をお願いいたします。



屋内スポーツ施設の情報は、twitterでも発信しています。
各施設のアカウントがありますので、ぜひフォローをお願いします。

■twitterアカウントはホームページでご確認ください。
(https://www.koto-hsc.or.jp/about/post_7.html)



■利用制限の詳細はホームページでご確認ください。
(https://www.koto-hsc.or.jp/news/71.html)



ホームページでは、利用制限の情報だけでなく、個人利用の開催状況や、オンライン教室などイベントの募集情報も掲載しています。

大反響！深川スポーツセンター「おうちでラクトレ」

深川スポーツセンターの公式twitterで配信中の「おうちでラクトレ」。外出自粛が続く中、おうちで気軽に運動不足を解消できると好評をいただいています。

動画は1本2分程度で、日頃のちょっとした時間でできる簡単な内容です。

その中で、5/13から1か月、全10回にわたって配信された「深川柔軟大作戦」が、テレビ番組で取り上げられました！

柔軟性に自信のない深川スポーツセンター職員が自ら出演し、トレーナー指導のもと、簡単

なストレッチとエクササイズを続けて、驚きの結果を残すドキュメント作品です。ぜひ一度ご覧ください。

■「深川柔軟大作戦」は深川SCのホームページで、まとめてご覧になれます。
(<https://www.koto-hsc.or.jp/sports.center2/event/2021/detail.2341.html>)



いったい何をしたんだ!?



1か月で見えるほどに柔軟性が向上しました！
全10回のラクトレでは、ふくらはぎ、太もも、お尻、背中、肩など広い範囲をほぐしていきます。

※効果には個人差があります。

8/24～9/5 東京2020パラリンピック開催！

世界的な困難を超えて開催されたオリンピック。ほぼ無観客開催ながら、日本中が沸きました。

8/24に東京2020パラリンピックが開幕します！江東区では、7会場で8競技が開催されます。

注目はカヌー！女子カヤックに江東区出身の**瀬立モニカ選手**が出場します！みんなで応援しましょう！



↑ 江東区ウェブサイトより引用 (<https://www.city.koto.lg.jp/580106/20200508.html>)

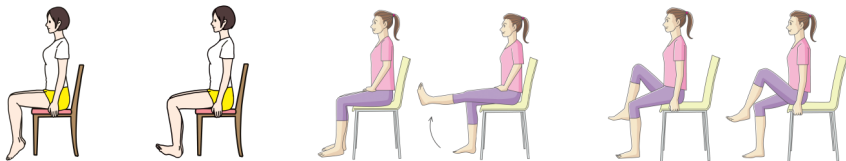
今月の『ジブンピック』 JIBUNPIC of month

日常に楽しくスポーツを取り入れる自分が主役のスポーツ大会。それがジブンピックです。

座りながら運動 Exercise while sitting

外出自粛や在宅ワークで、椅子に座っている時間が増えた方も多いのではないですか。
仕事が一段落した時、煮詰まった時、集中力が切れた時、トイレから戻った時、何気ない瞬間がジブンピック開催のタイミングです！

上体を背もたれから離し、骨盤を起こして背筋を伸ばし、下腹部に力を入れ、膝は90°。これが基本姿勢です。
踵上げ、つま先上げ、足上げ、腿上げ等、立って行うにはバランスを崩しそうな運動が気軽にできます。安定感のある椅子で行いましょう。



呼吸は止めずにゆっくりと行いましょう。
上体のバランスを意識することで体幹も刺激することができます。



KENSPO 2021 JIBUNPIC GAMES

感染症対策にご協力をお願いします。



家を出る前、施設利用直前に、熱を測り、平熱より高いと感じられる場合には、ご利用をお控えください。



館内ではマスクを着用ください。
施設利用時の着脱については、各施設のルール、職員の指示に従ってください。



利用者間の密集を避け、不要不急な会話はお控えください。



利用前後の手指等の洗浄・消毒、および使用された器具の消毒をお願いします。



施設利用時は、体調チェックリストを記入提出いただきますようお願いいたします。



毎月第2・4月曜日は休館日です。その日が祝日にあたる場合、翌火曜日が休館日です。
緊急事態宣言等で、利用休止になる場合がございますので、ホームページも併せてご確認ください。
<https://www.koto-hsc.or.jp> (左のQRコードからもアクセスできます)
※各施設の混雑状況等を発信するtwitterアカウントもありますので、ぜひフォローしてください。

