COVID-19への対応マニュアル

参考

CDC(アメリカ疾病予防管理センター)情報　訳：雑賀匡史

訪問看護ステーションルピナス、まごころクリニック

監修：フクチ薬局

はじめに

この指針は地域における新型コロナウィルス感染

拡散を薬局として、どのように対策していかねばならないかを策定したものである

策定にあたり、CDC(アメリカ疾病予防管理センター)情報・訪問看護ステーションルピナスのマニュアル、および

まごころクリニックのマニュアルを参考としました

薬局の役割

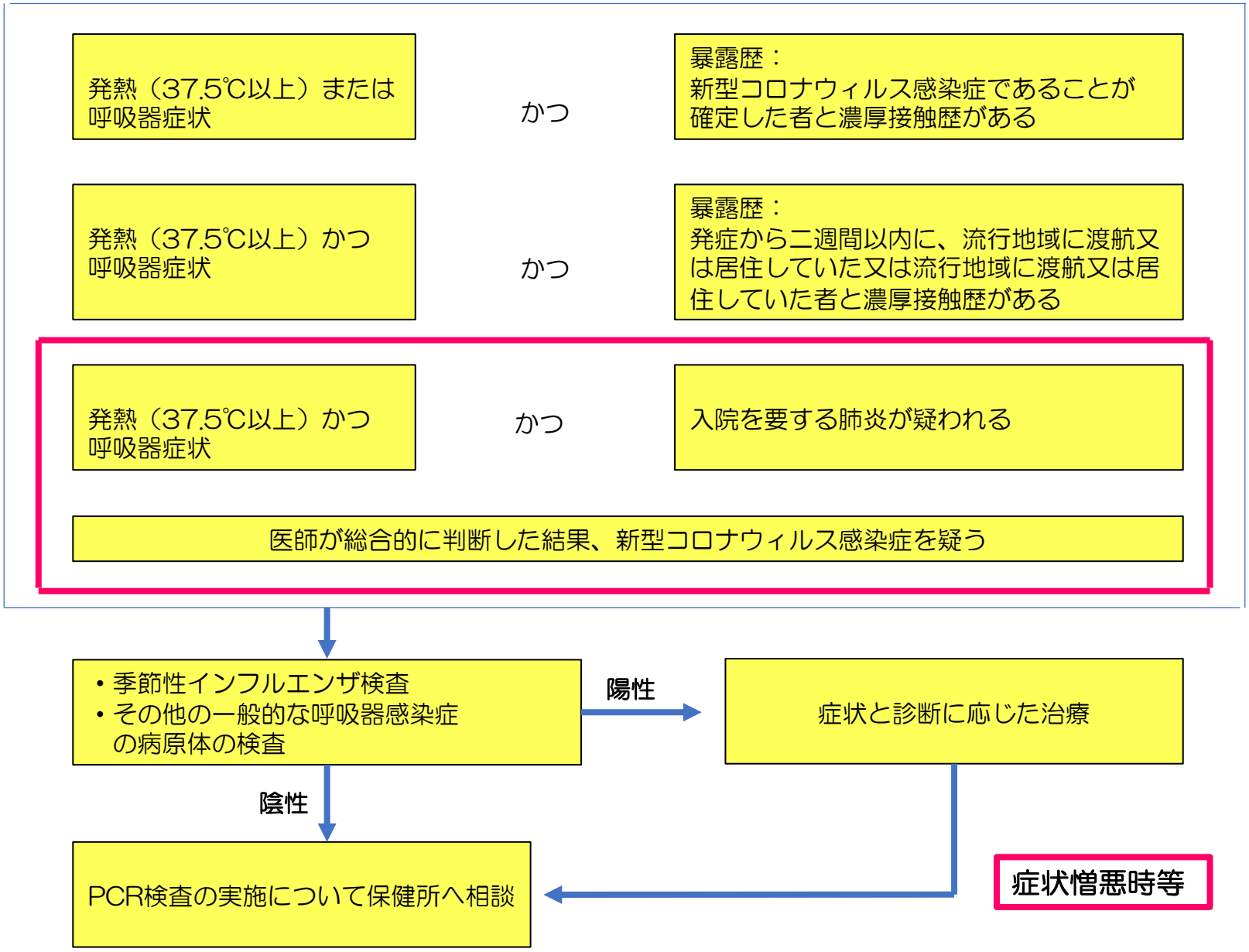
- 薬局は医療の担い手の一つである
- 薬剤師は医薬品の供給、衛生材料の供給保健サービスを一般人に提供するという重要な役割を担っている
- COVID-19のパンデミック時には、薬局の継続的な機能確保も重要であるが必要最小限を心がける
- 薬局スタッフは、自身がCOVID-19に感染するリスクを最小に抑えるとともに、患者さんの感染予防と感染制御をすることに努める

新型コロナウィルス感染症診断の現状

現時点では、新型コロナウィルスの感染を疑うときは、帰国者・
接触者相談センターに相談のうえで指定された医療機関を受診する
ことになっている。そして、感染が疑われる場合やPCR検査で
診断が確定した場合には、法律に基づいて入院措置が行われる。
ちなみにPCR検査は2020年3月６日より保険検査が可能となって
いるが、千葉県では１日400例まで対応可能とキャパシティに
余裕があるとの判断で全例行政検査扱いとなっている（4/7時点）
今後は感染が確認されたとしても、軽症であれば病院ではなく
ホテルなど他の療養施設や自宅での療養継続となる可能性がある

Covid19（新型コロナウィルス）の症例定義

分類	定義	具体例
患者（確定例）	感染が疑われる患者のうち SARS-Cov-2が検出された	
擬似症患者	感染が疑われる患者のうち 臨床的に蓋然性が高い	濃厚接触者に典型的な臨床像を認め、 病原体診断に時間がかかる場合など
無症状病原体 保有者	症状を認めないが SARS-Cov-2が検出された	濃厚接触者に病原体診断が行われた 場合など
感染症死亡者 （疑い）の死体	COVID-19で死亡した、 あるいはそれが疑われる	原因不明の肺炎で死亡した場合など


発熱（37.5℃以上）または呼吸器症状
かつ
暴露歴：新型コロナウィルス感染症であることが確定した者と濃厚接触歴がある
発熱（37.5℃以上）かつ呼吸器症状
かつ
暴露歴：発症から二週間以内に、流行地域に渡航又は居住していた又は流行地域に渡航又は居住していた者と濃厚接触歴がある
発熱（37.5℃以上）かつ呼吸器症状
かつ
入院を要する肺炎が疑われる
医師が総合的に判断した結果、新型コロナウィルス感染症を疑う
・季節性インフルエンザ検査
・その他の一般的な呼吸器感染症の病原体の検査
陽性
症状と診断に応じた治療
陰性
PCR検査の実施について保健所へ相談
症状憎悪時等

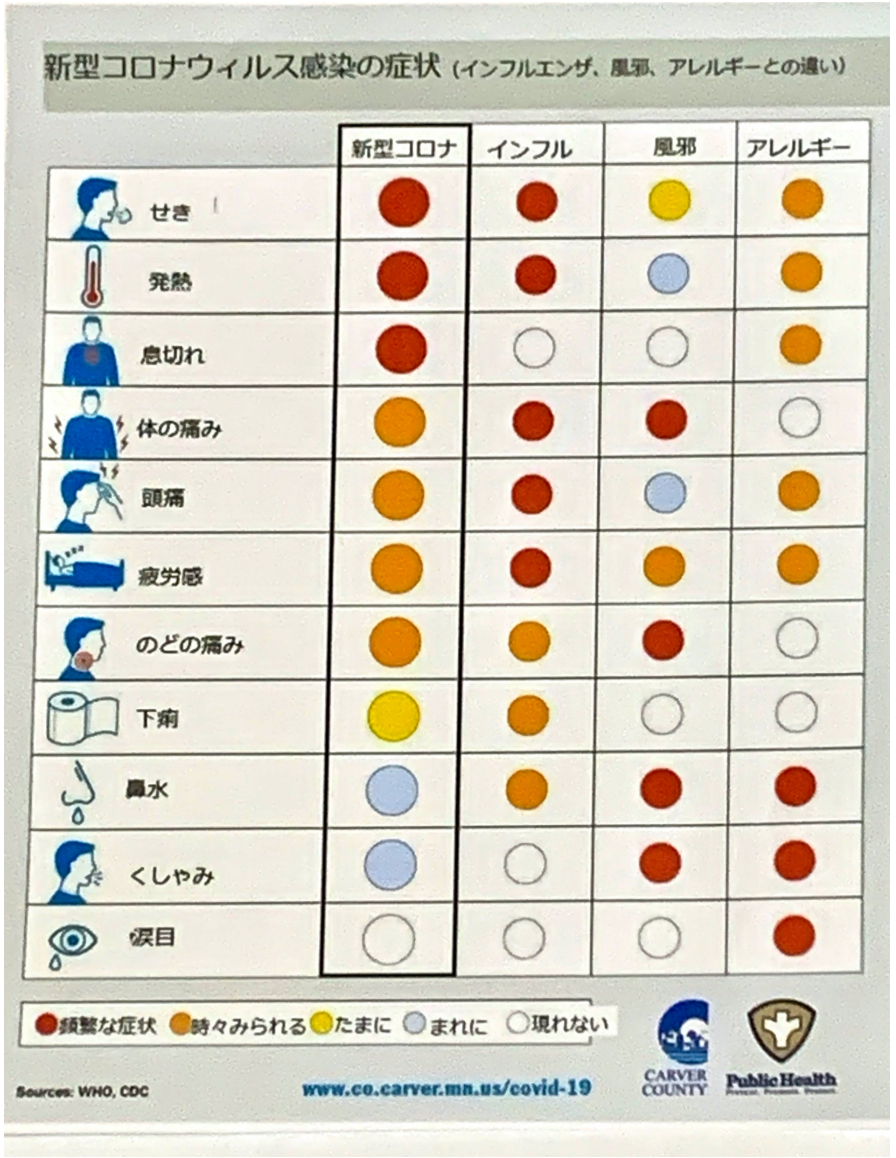
Covid19（新型コロナウィルス）への感染を疑う条件

ウィルスの特徴

1）感染経路
飛沫感染・接触感染

2）症状
37.5℃以上の発熱に加えて
＋ 咳
＋ 強い倦怠感（呼吸困難・息切れ）
＋ 味覚、嗅覚障害

3）感染が疑われる状態
フクチ薬局においては
発熱に加えて、右記症状が１つ以上認められる場合を疑い症状と定義する。
またいずれかが４日以上軽快しない場合（高齢者や基礎疾患等のある方は、２日程度続く場合）をより強い疑い症状と定義する。



出所：米国ミネソタ州カーバー郡のホームページ

職員の健康管理と就業制限

職員は、出勤時に出入り口で手指消毒を行い、検温と症状を確認する。軽微であっても発熱や咳などの症状があれば休業することを管理薬剤師と相談すること。勤務中であっても症状を認めた場合には、その時点で休業を管理薬剤師と相談すること。また、職員家族の発熱等のサーベイラインスを、管理薬剤師のもと実施する。就労再開は、少なくとも丸１日の解熱など症状の消失をもって管理薬剤師、経営者の判断で再開とする。

１）職員が、新型コロナウィルス感染症の患者と濃厚接触（表１）している事が判明したときは、最後に曝露した日（同居する家族であれば、その家族のを最後に認めた日）から14日間就業を制限する

２）新型コロナウィルス感染症が疑われる患者（表２）と濃厚接触している事が判明した場合でも、これに準じた対応とする。ただし薬局内における人員確保が困難な状況等では、この限りではない。

職員の健康管理と就業制限

３）同居する家族に発熱等の症状を認めていても、新型コロナウィルス感染症と診断されていなければ、当該職員に就業制限をしない。ただし、新型コロナウィルス感染症ではないと言い切れるものではなく、最後に暴露した日（同居する家族の症状を最後に認めた日）から14日間を観察期間とする。この期間はマスクを必ず着用し、手指衛生も心がけながら業務にあたらせる。そして、勤務中に症状を認めた場合には、その時点で管理薬剤師に報告し、就業を相談する事

４）外来窓口、や訪問先で発熱者に接触、あるいは訪問後に利用者の体調不良が判明した場合、その後の職員の業務については１）、２）に準じた対応を図り、まずは当該利用者の主治医にコロナウィルス感染の疑いかどうかの判断を仰ぎ、併せて開設者に相談する。

表１ 新型コロナウィルス感染症における濃厚接触者の考え方

- 患者と同居している
- 患者と手の届く距離で数分間の会話をしたが、互いにマスクを着けていなかった
- 患者の身体、または分泌物や排泄物に直接接触し、直後に手指衛生をしなかった
- 換気の悪い閉鎖された空間に患者と1時間以上一緒にいた
- 集団感染の発生が報告されている同じ場所と時間に1時間以上いた

表２ 新型コロナウィルス感染症が疑われる患者の考え方

- 表1に示す濃厚接触者が14日以内にあり、発熱や咳などの症状を認めている
- 新型コロナウィルス感染症が地域で流行している状況にあり、発熱や咳などの症状を認めてから4日以上が経過しているものの軽快しない

職員体調チェック表

月　　名前：

	体温	咳の有無	味覚障害の有無	嗅覚障害の有無	その他
1	度				
2	度				
3	度				
4	度				
5	度				
6	度				
7	度				
8	度				
9	度				
10	度				
11	度				
12	度				
13	度				
14	度				
15	度				
16	度				
17	度				
18	度				
19	度				
20	度				
21	度				
22	度				
23	度				
24	度				
25	度				
26	度				
27	度				
28	度				
29	度				
30	度				
31	度				

フクチ薬局

薬局内の消毒

全ての患者さんがウィルスを保菌して
前提で対処する

・患者さんの接触する範囲を頻繁
に清掃、消毒する

・机、キーボード、電話、ドア
ノブ等の表面を定期的に消毒する
（チェック表を作成）

・薬局待合室における雑誌等の共有物の使用を
中止する

・待合室の換気をよくする

＊消毒液の基本は消毒用エタノール
消毒用エタノールが不足している現在
フクチ薬局においては次のように実施している
トイレなどは200ppm次亜塩素酸水Na
その他は100ppm次亜塩素酸水Naにて消毒

薬局消毒確認表

日

	薬局出入り口	調剤室出入り口	薬局カウンター	受付カウンター	トイレ
9時					
11時					
13時					
15時					
18時					

フクチ薬局

日

	薬局出入り口	調剤室出入り口	薬局カウンター	受付カウンター	トイレ
9時					
11時					
13時					
15時					
18時					

フクチ薬局

日

	薬局出入り口	調剤室出入り口	薬局カウンター	受付カウンター	トイレ
9時					
11時					
13時					
15時					
18時					

フクチ薬局

日

	薬局出入り口	調剤室出入り口	薬局カウンター	受付カウンター	トイレ
9時					
11時					
13時					
15時					
18時					

フクチ薬局

☆お知らせ☆
令和2年4月1日から
調剤報酬が改定され、
一部負担金が変更になりました。

室内用
換気用散布機

消毒液
フェイスガード
小銭洗浄容器
次亜塩素酸水

距離をあける

- 患者ー薬局職員間の距離を取る工夫をする
- 患者との接触を最小限に抑えて、約1.5～2m間隔を取れるように、印を示すようにする
- 薬局カウンターや待合室での混雑を避けるため
  薬局内の患者数が増えた場合、一定人数に制限する
- くしゃみや咳による飛沫を防ぐために、透明なプラスチックシートのような物でバリア保護する
  薬を渡せるように、下部分のみ解放しておく

エコバッグ
ご活用ください
ジェネリック医薬品
を使っていますか？
フクチ薬局
☆お知らせ☆
ビニール貼り付け部分
投薬カウンター

処方せん
保険証
お薬手帳の
取り扱い

- 処方せんは、ビニール袋に入れてもらうように医療機関と相談する。場合によっては、電話又はオンライン処方してもらうように依頼する

- 新型コロナウィルス蔓延時期においては、保険証やお薬手帳は受け取らずにビニール袋に入れてもらい、確認する

- 薬局は電話又はオンライン処方せんの扱いについては決まりに沿った手順で業務を遂行する　（別紙）

調剤方法

- 一包化を希望する患者さんには**時間を空けて**来局してもらう事をお願いする
- 調剤によっては**順番が前後**してしまうのを理解していただく
- 調剤した薬は**患者さんに直接受け渡すのではなく**、患者さんが自分で受け取れる場所に置くようにする

別紙　新型コロナウィルス感染症拡大に関しての電話や情報通信機器を用いた時限・特例的な取り扱い

薬局における対応

（１）処方箋の取扱いについて

1.（４）により医療機関か ら処方箋情報の送付を受けた薬局は、医療機関から処方を入手するまでの間は、ファクシミリ等により送付された処方箋を薬剤師法（昭和35 年法律第 146 号）第 23 条～第 27 条、医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律 （昭和35 年法律第 145 号）第49 条における処方箋とみなして調剤等を行う。

薬局は、可能な時期に医療機関から処方箋原本を入手し、以前にファクシミリ等で送付された処方箋情報ととも に保管すること 。

（２）電話や情報通信機器 を用いた服薬指導等の実施について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止等のため、全ての薬局において、薬剤師が,患者、服薬状況等に関する情報を得た上で、電話や情報通信機器を用いて服薬指導等を適切に行うことが可能と判断した場合には、当該電話や情報通信機器を用いた服薬指導等を行って差し支えないこととす る。

患者、服薬状況等に関する情報 とし ては以下が考えられる。

① 患者のかかりつ け薬剤師・薬局として有している情報
② 当該薬局で過去に服薬指導等を行った際の情報
③ 患者が保有するお薬手帳に基づく情報
④ 患者の同意の下で、患者が利用した他の薬局から情報提供を受けて得られる情報
⑤ 処方箋を発行した医師の診療情報
⑥ 患者から電話等を通じて聴取した情報

ただし、注射薬や吸入薬など、服用に当たり手技が必要な薬剤については、①～⑥の情報に加え、受診時の医師による指導の状況や患者の理解に応じ、薬剤師が電話や情報通信機器を用いた服薬指導等を適切に行なうことが可能と判断した場合に限り実施すること

なお、当該薬剤師が電話や情報通信機器を用いて服薬指導等を適切におこうことが困難であると判断し、対面での服薬指導等を促すことは薬剤師法（昭和35年法律第146号）第21条に規定する調剤応需義務に違反するものではないこと。

別紙　新型コロナウィルス感染症拡大に関しての電話や情報通信機器を用いた時限・特例的な取り扱い

薬局における対応

（３）電話や情報通信機器を用いた服薬指導等を実施する場合の留意点について
上記（２）により電話や情報通信機器を用いた服薬指導等を行う場合は、以下①から④までに掲げる条件を満たした上で行う こと。

① 薬剤の配送に関わる事項を含む、生じう る不利益等のほか、配送及び服薬状況の把握等の手順について、薬剤師から患者に対して十分な情報を提供し、説明した上で、当該説明を行ったことについて記録すること。

② 薬剤師は、電話や情報通信機器を用いた服薬指導等を行うに当たり、当該患者に初めて調剤した薬剤については、患者の服薬アドヒアランスの低下等を回避して薬剤の適正使用を確保するため、調剤する薬剤の性質や患者の状態等を踏まえ、

ア 必要に応じ、事前に薬剤情報提供文書等を患者にファクシミリ 等により送付してから服薬指 導等を実施する

イ 必要に応じ、薬剤の交付時に （以下の（４）に従って配送した場-は薬剤が患者の手元に到着後、速やかに）、電話等による方法も含め、再度服薬指導等を行う

ウ 薬剤交付後の服用期間中に、電話等を用いて服薬状況の把握や副作用の確認などを実施する

エ 上記で得られた患者の服薬状況等の必要な情報を処方した医師にフィードバックする等の対応を行うこと。当該患者に初めて調剤 した薬剤でない場合であっても、必要に応じて実施す ること。

③ 電話や情報通信機器を用いた服薬指導等を行う過程で、対面による服薬指導等が必要と判断される場合は速やかに対面による服薬指導に切り替えること。

④ 患者のなりすまし防止の観点か ら講ずべき措置については、１．（２）①ウに準じて行うこと。

患者さん対応の方法

- 保険証などの取り扱いは避ける。あるいは必要な箇所を書いてもらうか、口頭で聞き取る（使用後、消毒）
- お薬手帳も見るだけの確認とし、患者が触れたものには触れないよう注意する（触れたら、消毒）
- 栄養剤等の運搬が必要な場合は、薬局職員は運搬後に石鹸と水で手を洗い、アルコール等で消毒する
- 感染が疑われる場合には手袋、フェイスガードを装着して、金銭も素手で受け取らないようにする

患者のトリアージ

- 感染症の疑いや熱発・咳のある患者さんは薬局の特定の場所で待つように患者と取り決める
  （医療機関よりの連絡、薬局インターフォンでの会話）

- 熱発や感染の疑いのある患者さんと接する（服薬）場合は、マスク、手袋、ガウンフェースガード等（PPE）を装着して対応する

- お金など患者さんが直接触れたものは、受け取らない工夫をする（ビニール袋等）お釣りも予め用意しておく

- 薬局滞在時間を短くするように心がける（必要最小限）

OPEN
NIPRO
プラスチック手袋 PF
SIZE 7.0″
ONE PAIR
●ロールエンド

在宅業務

- 在宅訪問時には感染予防グッズ（手袋、ガウン、フェイスガード、キャップ）などを持参する
- コロナ感染している現在、対面での服薬指導が必要無いものと考えられる場合には電話利用等の手段を模索する必要がある
- 患者さんへのバイタルチェックは中止する（血圧・パルスオキシメーター等）
- 在宅より帰宅後は、うがいや手洗い、車の消毒を行う
- 他職種（医師、ケアマネージャー、訪問看護ステーション等）には薬局業務を連絡する

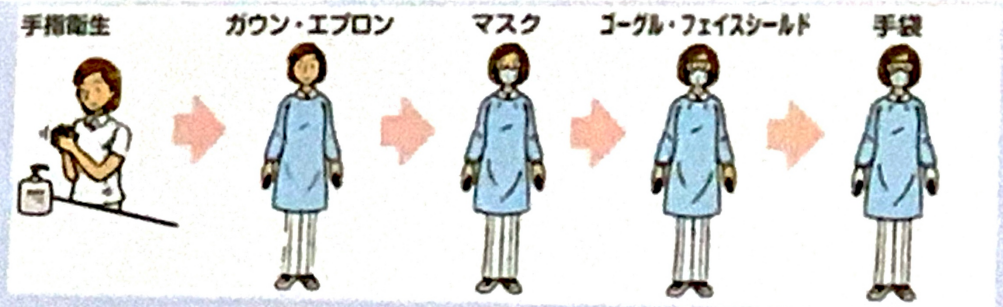
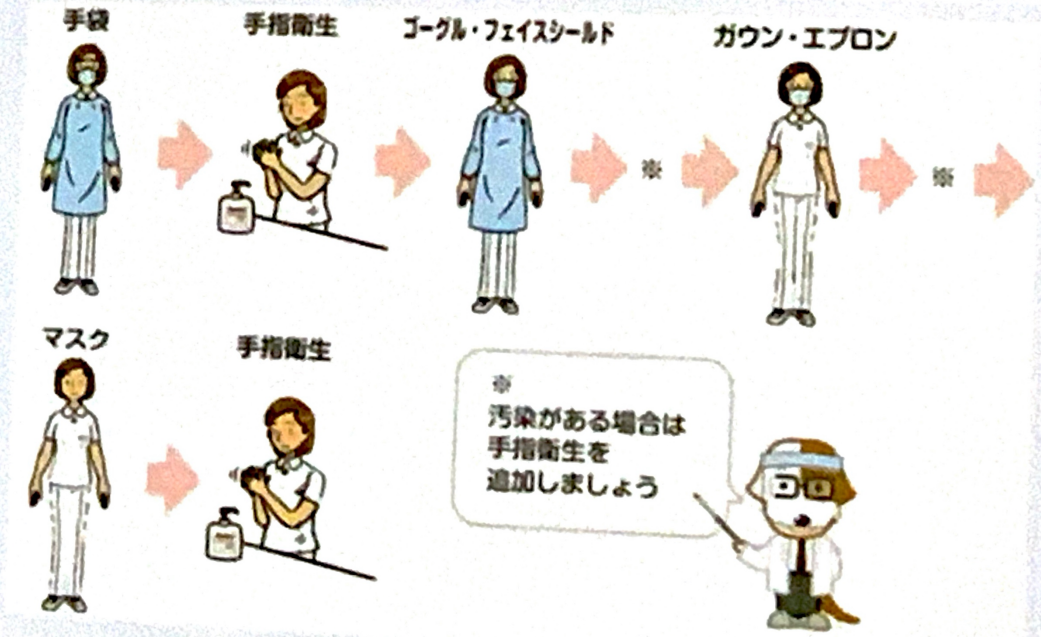
訪問について職員の予防について

１）基本的な考え方
　　全ての利用者（患者さん）がウィルスを保菌している前提で対処する

２）職員の装備

	マスク（訪問者）	マスク（利用者）	訪問前後の手指洗浄	フェイスシールド等	ガウン	手袋	その他
①感染が疑われる症状のない利用者 ・特に疑い症例が無い ・発熱のみや感冒症状	◎	○	◎	△			
②感染が疑われる症状がある利用者 ・37.5℃以上の発熱と ＋強い倦怠感 ＋呼吸器症状（咳や呼吸困難等） また4日以上続いている場合は強い疑い （高齢者や基礎疾患のある方は２日以上）	◎	◎	◎	◎	◎	◎	

訪問について職員の予防について（PPEの装着手順）

	手順
着衣時の順番	
脱衣時の順番	

訪問について　現時点での利用者訪問時の留意事項

- マスク着用と服薬指導前後の手指衛生を徹底する
  （常時、消毒薬を携帯）
- 発熱のみや感冒症状のみの場合、感染疑いとして定義されないため、過剰に恐れず服薬に当たる（独居老人など）
- 発熱のみ、感冒症状が発出しており感染が疑われない場合も、鑑別の為に継続的なモニタリングや他職種との連携も行う
  ただしリスクはある為、予防策（必要に応じたPPEを使用）は徹底して行う
- 感染経路が飛沫・接触感染であり、利用者と職員がそれぞれマスクを着用していた場合、暴露リスクを下げる事が出来る為、可能な限り介入中は利用者にもマスク着用をお願いする
- 訪問毎の職員のマスク交換は不要とするが、訪問毎に消毒する（次亜塩素酸水Na等）

訪問について 事前情報により感染の疑いがある利用の場合（通常は訪問することは無いと思われるが、要請された時）

- 訪問判断は、保健所や主治医と連携して継続の必要性を判断する
- 訪問中断し、電話での対応へ切り替えた場合も記録に残す
  （適宜関係職種と情報共有を行う）
- 訪問継続となった場合は、主治医と連携し訪問頻度を調整する
  訪問薬剤師は原則固定とする（複数名で担当しない）
  訪問薬剤師は、訪問開始時、玄関前でPPE着用する
  訪問薬剤師は、訪問終了時、玄関前でPPEを脱ぎ、次亜塩素酸Na消毒液等で消毒する。手袋やガウンはジップロックへ入れる
- 適宜関係職種と情報共有を行う

訪問について 訪問中に感染の疑い症状を確認した場合

- 感染の疑い症状を確認した場合、PPE着用する旨を伝え一旦退室して自身の消毒を行いPPE着用した上で再度入室
- 症状の詳細情報として、発熱（37.5℃以上）や倦怠感、呼吸困難等の症状がいつからあるのか、その他症状の有無を確認
- 発熱に加えていずれかの症状が発症から２日以上続いている場合は、その場で主治医に連絡し相談する。その後、必要に応じて保健所等へ連絡
- 利用者に感染を疑う人がいる事、現在自身が曝露している可能性がある事を伝え、その後の対応について相談する
- 感染の曝露リスク評価において、低・中リスクの場合は、その後の訪問を継続。ただし、薬局に電話して指示を仰ぐ
- 感染の曝露リスク評価において高リスク以上の場合は、その後の訪問を中断、薬局ポスト等、他の職員との直接接触を避ける形で記録の提出を行い（電子メール可）、本人は14日間の自宅待機とする

感染の曝露リスク評価 日本環境感染学会　感染症の対応ガイド

訪問スタッフ側の状況	PPE着用の状況			利用者側の状況		
				マスクあり	マスクなし(数分間接触)	マスクなし(短時間接触)
	ケース①	マスク	×	・高リスク	・高リスク	・低リスク
		ゴーグル(フェイスシールド)	×	・14日間の積極的健康観察(※4)	・14日間の積極的健康観察	・自己による健康観察
		手袋	×	・14日間の就業制限	・14日間の就業制限	
		ガウン	×			
	ケース②	マスク	×	・高リスク	・高リスク	・低リスク
		ゴーグル(フェイスシールド)	○	・14日間の積極的健康観察	・14日間の積極的健康観察	・自己による健康観察
		手袋	○	・14日間の就業制限	・14日間の就業制限	
		ガウン	○			
	ケース③	マスク	○	・低リスク(注1)(注2)	・中リスク(注5)	・低リスク
		ゴーグル(フェイスシールド)	×	・自己による健康観察	・14日間の積極的健康観察	・自己による健康観察
		手袋	×			
		ガウン	×			
	ケース④	マスク	○	・低リスク(注1)(注2)	・低リスク(注1)(注2)	・低リスク
		ゴーグル(フェイスシールド)	○	・自己による健康観察	・自己による健康観察	・自己による健康観察
		手袋	×			
		ガウン	×			
	ケース⑤	マスク	○	・低リスク	・低リスク	・低リスク
		ゴーグル(フェイスシールド)	○	・自己による健康観察	・自己による健康観察	・自己による健康観察
		手袋	○			
		ガウン	○			

注１体位変換などの広範囲の□体的接触があり、すぐに手指衛生が行えない場合は中リスクと判断する。
注２医療従事者が□量のエアロゾルを□じる処置(下記)を実施した場合やこれらの処置を実施中の病室内に　滞在した場合は中リスクと判断する。
エアロゾルを□じる処置とは、気管挿管・抜管，NPPV 装着，気管切開術，□肺蘇□，□□換気，気管□鏡検査、ネブライザー療法、誘発採痰などを指す。
注5発熱や呼吸器症状がなければ低リスクとするが、マスクを着用してもらえるよう努力する(購入依頼や手作り方法の説明等)。

訪問中に感染の疑い症状を確認した場合

新型コロナウィルスにかかったと思ったら

「帰国者・接触者相談センター」へ問い合わせる

電話番号：043-238-9966

対応時間：午前９時～午後５時まで

（土曜日、日曜日、祝日も含む）

新型コロナウィルス感染症に関する一般的な相談を行いたい場合は

都道府県等が開設している「新型コロナウィルス一般電話相談窓口」へ問い合わせ

電話番号：0570-200-613

対応時間：24時間（土曜日、日曜日、祝日も含む）

厚生労働省の電話相談窓口

電話番号：0120-565-653（フリーダイヤル）

対応時間：午前９時～午後９時まで

（土曜日、日曜日、祝日も含む）

開局出来なくなった場合の対応

フクチ薬局が新型コロナウィルス感染により開局が出来なくなった場合の対応

- 来局される患者さんへ連携薬局の紹介

若葉薬局：若葉区加曽利町1800-230
043-234-2222

桜木マル薬局：若葉区若松2135-10千葉北ビル3F-A
043-214-7571

さかもとゆう薬局：若葉区みつわ台５-６-２０
043-206-8200

あんず薬局：緑区あすみが丘７-２-５２
043-205-2020

ユーカリ石井薬局：佐倉市ユーカリが丘２-１-１０
043-497-3434

- 施設調剤に対しての連携薬局への依頼
- 在宅（居宅）訪問服薬患者さんへの連携薬局への服薬訪問依頼
- 関係医療機関および関連介護事業所への周知

体操

感染症に負けない！

呼吸療法認定 理学療法士 監修！

肺を元気に HI!フィットネスで身体づくり！

外出自粛で自宅待機…でも身体のために出来ることはあります。

コロナウイルスにより、今までの活動や生活に制限をきたしていませんか？感染症にかかることも大変な脅威ですが、身体を動かす機会が減ってしまうことも大変な脅威となります。
お家でも気軽にできる「スロトレ」で元気と健康を維持しましょう！！

スロトレ？

普通よりも、ゆっくり・丁寧に動かすことで小さな筋肉や普段使用できていない筋肉を目覚めさせることができる為、筋力や持久力の向上が期待できる運動です。道具がなくても出来ることや動きがゆっくりのため安全に行うことができます。

ー 肺を元気にスロトレ体操 ー

1，つっぱり張り手
2，肩甲骨回し
3，たけのこ体操
4，四股スクワット
5，両脚挙げ
6，バンザイお辞儀

スロトレ

つっぱり張り手

1回4秒 程度の時間をかけて
ゆっくり・大きく
運動を行いましょう。
回数：左右10回

背もたれないように

腕は真直ぐ

背筋を伸ばし両手を前に伸ばす

片手は張り手、反対は肘を引く

身体は傾かないよう正面を向く。足で踏ん張り姿勢を保つ

動きが止まらないよう、ゆっくり・大きく・交互に行う

注意点

・顔は正面を見たまま、手を遠くに突っ張ります。
・肩や腰が痛む場合、準備運動であばら骨のストレッチや深呼吸を行いましょう。

肩甲骨まわし

スロトレ

1回4秒 程度の時間をかけて
ゆっくり・大きく
運動を行いましょう。

回数：10回

鎖骨に手を当て、脇を開く

肘で円を描くように大きく回す

肘が肩より後方へ動くように回す

背もたれないように

背中は丸くならないよう行う

注意点

・肩に痛みがある場合は肩甲骨・鎖骨が固いかもしれません。
・鎖骨周囲のマッサージやあばら骨のストレッチを行ってから運動します。

四股スクワット

スロトレ

1回4秒 程度の時間をかけて
ゆっくり・大きく
運動を行いましょう。

回数：10回

足は肩幅より開き爪先は外向き

肘も下がらないように意識する

腕を組み肘を前に突き出し立ち上がる

足がしっかり伸びるまで立ち上がる

背中が丸くならないようにゆっくりと腰を掛ける

注意点

・膝のお皿が爪先と同じ方向を向くように行います。
・足に痛みがある場合物に掴まって行いましょう。

両脚挙げ

1回4秒 程度の時間をかけて
ゆっくり・大きく 運動を行いましょう。
回数：10回

スロトレ

椅子の肘掛けに掴まり背もたれに背を当てる

膝同士を離さないよう意識する

両膝を胸に近づけるように、息を吐きながら持ち上げる。

ゆっくりと下ろし、動きを止めないようにそのまま挙げていく

動きが難しい場合は両膝を伸ばす、片足ずつやるなど変える

注意点

- 腰が反ってしまう方は片脚など、難易度を下げて行います。
- 両膝伸ばし → 片脚挙げ →大きくももあげ足踏みなど、段階をかえてやってみましょう。

バンザイお辞儀

1回4秒 程度の時間をかけて
ゆっくり・大きく 運動を行いましょう。
回数：10回

スロトレ

背もたれから背を離し胸を張る

両手を肩の高さに、前に伸ばす

腕の向きは床と並行を維持する

手は床と平行に、背筋は伸ばしたまま視線は前に

元の姿勢に戻す

注意点

- 足に体重が掛かる場所までを目標にお辞儀を行います。
- 背中が丸まっていると足に体重がかかりません。姿勢をよく行います。