

- ・道場の入口などの前には消毒用アルコールを置き、トレーニングに入る前と後に必ず手指の消毒をしてください。

4. 病気の疑いがある人はトレーニングをしてはいけません

- ・発熱が37.5℃以上ある人
- ・咳、痰、強いだるさ、息切れなどがある人
- ・解熱剤を飲んでいる人

などがそれに該当します。これ以外でも病気を疑う症状がある場合は止めてください。

5. もともと病気がある場合（糖尿病、心不全、呼吸器疾患などがある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人など）や高齢者（65歳以上）はトレーニングをしてもよいか、主治医と相談してください

上記の場合は、新型コロナウイルス感染症によりかかりやすく、重症化することがわかっています。

6. 健康の維持に努めてください

健康を維持するためには免疫を低下させないことが大切です。そのためには規則正しい生活をするのが大切です。

- ・たとえば、早起きをして朝陽を浴びながら散歩すると、バイオリズムを刻む体内時計が動き出します。すると、食欲が増進し、夜も寝やすくなります。
- ・適度に運動することは、体内時計を動かすのに役立ち、免疫力のアップにもつながります。
- ・ストレス（精神的及び肉体的）を減らすことは大切です。ストレスは免疫力をダウンさせることから、過度のストレスは避ける工夫が必要です。

なお、重ねて申しますが、このお願いは、感染流行の度合いによって変わることがあり、あくまで暫定的なものであることをご理解いただきたいと思います。

会員の皆様が、上記に述べたような「行動変容」を心掛けることによってしか、患者急増防止を達成することはできません。今が我慢の時です。上記のことを守ってください。

（文責：宮坂信之医・科学委員長、宮坂昌之アンチ・ドーピング委員長）