

## 入居者各位

**居室内でお過ごしいただき、**  
**出歩かないようお願いいたします。**

●●県●●研修所／●●旅館事務局

## 新型コロナウイルス感染症軽症者等の健康観察票(1枚目)

様式7

これは、宿泊療養中の健康観察のための調査票です。毎日の保健師・看護師による電話等での確認において注意深く健康チェックを実施してもらい、もし気になる症状が現れたときには、必ず速やかに事務局に連絡して下さい。

管理番号：		部屋番号：			住所：			TEL： - -		Email： @		
患者氏名：		宿泊療養を開始した日： 年 月 日										
	宿泊療養開始日	開始後1日目	開始後2日目	開始後3日目	開始後4日目	開始後5日目	開始後6日目	開始後7日目	開始後8日目	開始後9日目	開始後10日目	
	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	最高体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	
呼吸器症状	咳嗽	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	呼吸困難	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	鼻汁・鼻閉	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	咽頭痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
その他	嘔気・嘔吐	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	結膜充血	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	頭痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	全身倦怠感	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	関節筋肉痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	下痢	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	意識障害	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	けいれん	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
その他												
朝・夕の確認☑ (確認手段(電話・面接等)を記載)	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	
備考												
確認者												

宿泊施設名： \_\_\_\_\_ 担当者： \_\_\_\_\_ 所在地： \_\_\_\_\_ TEL： - - FAX： - -  
 Email \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

## 新型コロナウイルス感染症軽症者等の健康観察票(2枚目)

これは、宿泊療養中の健康観察のための調査票です。毎日の保健師・看護師による電話等での確認において注意深く健康チェックを実施してもらい、もし気になる症状が現れたときには、必ず速やかに事務局に連絡して下さい。

管理番号：		部屋番号：			住所：			TEL： - -		Email： @		
患者氏名：		宿泊療養を開始した日： 年 月 日										
	開始後11日目	開始後12日目	開始後13日目	開始後14日目								
	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	最高体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	
呼吸器症状	咳嗽	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	呼吸困難	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	鼻汁・鼻閉	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	咽頭痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
その他	嘔気・嘔吐	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	結膜充血	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	頭痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	全身倦怠感	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	関節筋肉痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	下痢	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	意識障害	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
けいれん	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有		
その他												
朝・夕の確認☑ (確認手段(電話・面接等)を記載)	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	朝：□ ( ) 夕：□ ( )	
備考												
確認者												

宿泊施設名： \_\_\_\_\_ 担当者： \_\_\_\_\_ 所在地： \_\_\_\_\_ TEL： - - FAX： - -  
 Email \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

### ○毎日の体ほぐしの運動

～準備運動にも最適です～

新潟大学篠田塾編

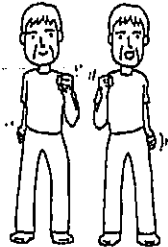
条件によって毎日の運動には工夫が必要となりますが、ここでは手軽にできるおすすめ基本の運動をご紹介します。ゆっくりと小さな動きから少しずつ大きくしていきます。筋温や神経と筋の協応性を高めるために「ダイナミック（動的）・ストレッチ」で行うことをお勧めします。息を止めないで、無理をしない範囲で行ってください。

#### ①両腕振り⇒肩腕振り

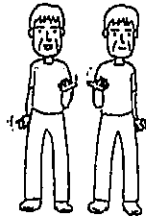
～肘を軽く曲げ、後ろに肘鉄するように～

⇒脇を軽く締めて、肩をぐっと下げます。脚の屈伸やその場足踏みをしながら行ってもよいでしょう。

慣れてきたらあまり手を高く挙げずに



ランクアップ!

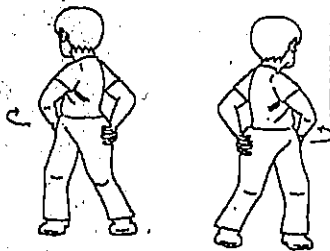


前の拳は上に  
後ろは下に

綱引きや肩の前後差等も

#### ②体幹の回旋運動

⇒脊柱管狭窄症の方や椎間板ヘルニアの方は痛みがあれば行わないこと。痛みがない場合は数回ゆっくりと行う程度にしてください。



ランクアップ!

慣れてきたら斜め上から斜め下に向かって

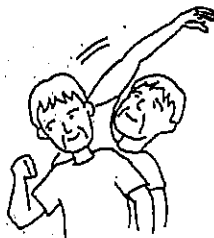
#### ③肩甲骨回し～肘を回すように～

⇒最初は小さく、だんだん大きく... (特に背中側に大きく引きます)



#### ④ 体側の運動

⇒肩が痛い方は、肘を曲げて行ってください



ランクアップ!

・腕を耳より少し後ろ  
・腕を伸ばしたときに上を向く(息をはきながら)

#### ⑤背中まるめ・ぞらし～胸と腰背部のストレッチ～



肩を下げ、少し顎を高く



### ⑥股関節回し、前後足あげ

⇒なるべく椅子や壁などにつかまって行ってください。

(腰が痛い方は膝をあまり伸ばさず、痛みのない範囲で)



### ⑦股関節内転筋ストレッチ

⇒背中や腰を丸くしないように。



### ⑧ハムストリングス(太もも裏)のストレッチ

前を見て顎を速くに

背筋を反り気味に伸ばす

股関節の付け根からお尻をうしろに引くように曲げる



#### ランクアップ!

- ・慣れてきたら腕振りをつけて(肩があがらないように)
- ・つま先の向きを少し変えて
- ・余裕があれば伸ばした脚側から上(天井)を見る。

### ⑨ふくらはぎのストレッチ

前足の膝角度は90度以上(曲げ過ぎない)

後足のつま先は前向きに



### ⑩大腿四頭筋(太もも前)のストレッチ

膝を後ろ側に

膝と膝の間をあけすぎない



### ～背伸びと深呼吸～



運動は個人の身体状況や気温・時間帯等によってバリエーションを加えたりするなど工夫して行ってください。

- 例: 猫背気味の人⇒胸のストレッチのバリエーション  
片方の肩があがっている人⇒左右差調整ストレッチ  
寒い日の朝⇒関節回し、その場足踏み

.....など

イラスト作成協力: 丹治壽彦 (新潟大学)、稲葉真理子