

ヨガ療法における
新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン

第1版 2020.07.17

(一社) 日本ヨガ療法学会

はじめに

平素より学会の活動に対しご理解とご支援をいただきありがとうございます。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言が5月25日までに解除されました。今後、地方自治体の判断によって休業要請が解かれることが想定されます。

教室再開の機会も生まれますがヨガ療法については、厳しい状況がしばらく続くことが予測されます。

今後、対面式の教室休止状態が続くと、活動の存続が困難になるという声も聞こえている状況において、今後の全国的なヨガ療法の活動再開は学会存続のためにも実現する必要があります。

そのためには、国や政府の諮問機関である新型コロナウイルス感染症対策専門家会議、地方自治体等の御理解を得る必要があります。

そして地方自治体が今後の判断をするためには、実効的で有効性を示せるガイドラインの策定が必要であり、更にその実行及び徹底が必要不可欠となります。

本ガイドラインは、内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室より御紹介頂いた専門家から感染症予防の観点から頂戴した御意見・コメントも踏まえて作成したものです。

よって、かなりハードルの高い内容となっております。しかし、この先安定的な活動を継続するためにガイドラインを改めて策定し周知徹底を図ることが必要になります。ヨガ療法として一致団結して実行して参りましょう。

(一社) 日本ヨガ療法学会
理事長 木村慧心

ヨーガ療法活動にけるガイドライン改定にあたっての前提

- ① コロナウイルスは呼吸器系で増殖する。運動すると体温が上昇して呼吸が活発になり、通常よりも活発に肺の中の空気が循環することになる。よって、ヨーガ療法活動においては、対面式ヨーガ指導場面において、感染予防について一層の安全確保対策を徹底して実施することが求められる。

対面式ヨーガ療法指導活動においては、これまでに感染者間の関連が認められた集団（クラスター）が発生したことはないが、様々な可能性を考慮し、感染リスクを抑制するための適切な感染予防対策を講じる必要がある。

また、感染の自覚症状がないままウイルスを広めてしまう可能性を考慮し、施設利用者の入館時の健康チェックを強化する。施設利用時の注意事項並びに、体調が思わしくない場合には来館を止めていただくように、以下の内容に則した館内掲示やHPへの掲載をもって会員へ呼びかけ、実行の徹底を強く求める。

なお、重症化リスクが高い高齢者や基礎疾患をお持ちの方については、施設使用時間を分けて使用するなどの配慮を行うことが、万が一感染が発生した場合の被害を最小化するためにも望ましい。

- ② 対面式でヨーガ療法を再開するにあたっては、新型コロナウイルスの感染を防ぐため、主な感染経路である接触感染と飛沫感染それぞれについて、ヨーガ療法士は勿論、施設利用者等の動線や接触等を考慮したリスク評価を行い、総合的にそのリスクに応じた対策を検討して実施することが求められる。特に対面式ヨーガ指導時の密閉空間、密集場所、密接場面の3密を防止する必要がある。

■密な状態のリスクチェックポイント（人の密度の管理）

- ・施設の各エリアにおいて利用人数制限を行い、施設全体においてどのエリアに於いても2m四方の距離を確保するように施設・設備への対応、利用にあたってのルール規定し徹底する。人数制限管理を確実にするため、使用可能とするロッカーを間引く等の具体的な措置を取る。

■接触感染のリスクチェックポイント（消毒の徹底）

- ・他者と共有する物品やドアノブなど、手が触れる場所の消毒を徹底する。特に、高頻度で接触すると考えられる以下の部位は高頻度での消毒を徹底する。

テーブル／椅子の背もたれ／ドアノブ／電気のスイッチ／電話／キーボード／タブレット／タッチパネル／蛇口／手すり／エレベーターのボタン／ロッカーの扉／用具のグリップ／ヨーガ・マット等

■飛沫感染リスクチェックポイント

- ・換気を徹底する
- ・人と人との距離を確保（最低2m四方を確保。施設の設備・構造や利用者の状況と他の対策も踏まえ、余裕をもった距離を確保することが望ましい）

- ・人と人が対面する場所をチェックし、飛沫を遮蔽する
- ・施設内で会話する可能性のある場所を特定し、会話を抑制するルールを設定するなど、会話の制限を徹底する

■感染症罹患者が誤って入場してしまうリスクへのチェックポイント

- ・施設入口に注意喚起を掲示（見やすい場所に見やすい大きさに掲示）
- ・施設入場時に体温チェック及び健康チェックを徹底して行う

③ 必要な掲示を行い、ガイドラインを遵守して対策を確実に行うことは、感染症を防ぐことに加え、利用者に安心していただくという大切な役目があることを認識する。

④ 尚、本ガイドラインは今後の各地域の感染状況を踏まえて随時見直していく

⑤ 消毒薬は適切なものを使用する。環境には消毒用エタノール、イソプロパノール添加消毒用エタノールなど、手指にはクロルヘキシジン含有消毒用エタノール、塩化ベンザルコニウム含有消毒用エタノール（速乾性手指消毒薬）などを用いる。

参加者への注意喚起（ホームページ・店頭掲示・書面配布等）

対面式ヨーガ・クラス参加者の入館時の健康チェックを強化して実施する。施設利用時の注意事項並びに、体調が思わしくない場合には来館を止めていただくことを周知する。具体的には、以下の内容に則した館内掲示や HP への掲載、又はプリントとして初回到配布するなど会員に呼びかけ、実行徹底を強く求める。

対面式ヨーガ療法教室での感染拡散を防ぐため、そして何よりもお客様ご自身の予防のため、しばらくの間、以下の点を厳守の上ご利用いただきますよう、強くお願い申し上げます。

- 施設に於いて必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うようにご着用ください。
- 指導スタッフ全員がマスクを着用させていただきますのでご了承ください。
- マスク等の着用ができないエリアでの会話はお控えください。
- 施設において、会話は極力お控えください。
- 対人距離をできるだけ2mを目安に、最低1m確保するよう努めてください。
- 入館されたら、まず、フロント前の消毒液にて必ず手の消毒を行ってください。手の平だけではなく、指先、手の甲などを丁寧かつまんべんなく実施してください。
- 別途定めさせていただく要所にて、必ず手洗いを実施してください。
- 他の利用者と消毒をしていない物品や器具等を共有することはお控えください。
- 以下に該当すると感じる点がある方のご来館は固くお断り申し上げます。

〔次の症状がある方等、該当する点があるお客様〕

*咳やくしゃみなど風邪の症状が続いている方（軽い症状の方も含みます）

*熱がある方、または過去48時間以内に熱があった方。

*強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方。

*咳、痰、胸部不快感のある方。

*味覚・嗅覚に少しでも違和感のある方。

*新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある方。

*過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域渡への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触がある方。

以下の外務省 HP を参照ください

https://www.anzen.mofa.go.jp/covid19/country_count.html

https://www.anzen.mofa.go.jp/masters/kansen_risk.html

*身内や身近な接触者に上記の症状がみられる方、該当する点がある方

- 地域の学校にて休業の措置が取られている場合は、幼児・学童・中学生及び高校生の方は来場をご遠慮ください。

●特に、高齢者の方は運動前の体調チェックと予防対策に万全を期してください。糖尿病、心臓疾患、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方については、新型コロナウイルスに感染しますと重症化の可能性がありますので、ご自身の安全のため、しばらくの間、ご来館について注意してください。

既存事業やイベントへの対応

① 幼児・学童・学生を対象としたスクール事業への対応

地域の学校にて休業の措置が取られている場合には、幼児・学童・中学生及び高校生を対象としたヨガ教室は休講とし、イベント等も中止とする。

ア. 休講・中止の案内に際しては、振替受講の案内・申込受付体制を事前に準備し、該当する顧客に明確に提示する。

イ. 休講期間は地域学校の休業状況に則して対応する。

②成人を対象としたイベント等への対応

多くの人を集めるようなイベントについては、感染リスクが高いため中止もしくは延期する対応をとる。

施設の各エリアにおける対応

下記の各エリアにおける実施項目を遵守すること。

◆全館共通事項

●対人距離の確保（最低2m四方を確保。施設の設備・構造や利用者の状況と他の対策も踏まえ、余裕をもった距離を確保することが望ましい。）

●全館において、会話は極力お控えいただく。

●当面、県をまたいだ来店は遠慮いただく。

●換気

すべての共有スペースにおいて換気を徹底する。可能な場合、換気設備は常に作動させておくことが望ましい。

●ゴミの処理

鼻水や唾液などからの感染を防ぐため、ゴミの処理にあたっては必ず、ビニール袋に回収し、密閉するようしっかりと縛る。

ゴミを回収する際は必ずマスクを着用し、手袋の使用を推奨する。

ゴミの処理後、マスクや手袋を脱いだ後は、必ず手を石鹸と流水で洗う。

●清掃

市販されている界面活性剤含有の洗剤や漂白剤を用いて清掃する。

不特定多数が触れる環境表面（手が触れることの無い床や壁を含む）にも留意し、出来る限り清掃・消毒する。

清掃時には使い捨て手袋を着用する。

●全館に於いて必ずマスクやネックゲイター等を着用する

※マスクなしでの入館は原則お断りするが、やむを得ない事情（体質等でマスクの着用ができない等）によりマスク着用が難しい場合には、飛沫感

染予防の観点から会話を控えていただく、くしゃみや咳をする場合には服の袖等で口を押えていただくことを明確に伝えた承を得る。

●館内放送設備がある場合は、以下に示すような感染拡大予防に関する注意事項のアナウンスを定期的かつこまめ（例：30分毎）に実施する。

- ・対面式ヨガ指導の開始前、終了後には石鹸による手洗いを励行
- ・入館・退館時の消毒の徹底
- ・使用したヨガ・マットなどは備付けペーパーと薬剤による消毒を履行
- ・ソーシャルディスタンスの確保

ア. 入口及び受付

〔入口〕

●注意喚起の掲示の徹底

P5. に示した注意喚起を、入場前のお客様の目に必ず触れる位置（場所、目線の高さ）、大きさ（最低 A2 サイズ以上）で掲示する。

尚、注意喚起は入り口だけではなく、ロッカールーム、化粧室、マシンジム等、複数の場所に掲示することにより、周知を徹底することが望ましい。

●消毒液の設置

ウイルス侵入の水際である入口へ消毒液を設置し、消毒履行の徹底を促す。消毒の履行を掲示して呼びかける。

（例：入館前には必ず消毒を行っていただき、チェックインをお願いいたします。）

〔受付〕

●受付を挟んで、対面シーンをアクリル板・透明ビニールカーテンなどで遮蔽する。

●対応をするスタッフは、対応前後には必ず手指消毒を行う。

●参加者の手が触れる可能性のある部分は、事前に消毒を済ませておき、対応後も消毒を行う。受付時の書面の記入や現金の授受は回避すること（例：インターネットによる事前登録、電子決済の利用等）が望ましい。

●参加者の記録を管理して、最短でも一ヶ月分は保持する。万が一、感染が確認されたときに追跡できるように整理しておく。

●参加者人数を制限する。ロッカーがある場合は、使用可能なロッカーを間引く等により、確実に管理できることが望ましい。

●参加者の体温チェックを必ず行う。

※体温チェック機器の入手が困難な場合には、利用者に予め来場前に体温チェックを実施していただき、申告していただく。

●入場者に以下の全項目を確認する。（体温測定が実施済であることが前提）

- ・咳やくしゃみ等の風邪の症状（軽い症状も含む）は続いているか？
- ・過去 48 時間以内に発熱などの症状は出てないか？
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさはないか？
- ・咳、痰、胸部不快感はないか？

- ・味覚・嗅覚に少しでも違和感はないか？
- ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触はないか？
- ・過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域渡への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触はないか？
- ・身内や身近な接触者に上記の症状がみられる方、該当する点がある方はいないか？

※確認の方法については、スタッフが確認事項を記載したパネルを入館者に提示し該当項目の有無を確認する。或いはチェック欄を設けた確認用紙に記入させるなど工夫し、上記全項目の確認を実行すること。尚、確認パネルは別紙を原本として活用することを勧める。

イ. ヨーガ・ルーム

- ヨーガ・ルームにおいてもマスク着用を徹底する。
- ヨーガ・ルーム室内の消毒（利用前後の消毒）実行の徹底
 - ※利用者への利用ルールの徹底、スタッフによるこまめな声掛け
 - ※不履行者への口頭注意による徹底、不履行部分はスタッフが確実に消毒
- 密閉された空間となることを防ぐため、必要十分な換気を徹底
 - ※建基法換気量（建令 20 条の 2）による風量及び、換気回数（部屋の空気が単位時間に入れ換わる回数）等から必要十分な換気量を確保する。
 - ※1時間あたりの空気の入れ替え回数 → 3回以上を目安とする。
 - ※天井高がある場合、窓の開放が可能な場合など施設の状況に応じた対処とする。
 - ※可能な場合、換気設備は常に作動させておくことが望ましい。
- 特に感染拡大が懸念される地域のクラブに於いては、ヨーガ・ルームにおける厳格な距離の確保と同時に、ウイルスの飛散を抑えるために利用者の運動強度を制御する。

ウ. ヨーガ教室（スタジオ）

ヨーガ教室に於いては、特に飛沫感染のリスクへの対応が徹底されなければならない。

- 当分の間は、ヨーガ療法プログラム等の対面式集団レッスンは、中止にすることも検討する。
 - 【スタジオにおける集団レッスンを実施する場合は、以下の条件を厳守する。】
 - ・しばらくは、インパクトのクラスを除き、強度が高く呼吸が激しくなるプログラムは休止することが望ましい。
 - ・大人数でのレッスンは行わない。
 - ・レッスン時の厳格な人数制限の実施：隣人との間隔は最低 2m 四方。
 - （四方の壁を含む参加者が両手を広げてぶつからない程度の間隔）
 - ・上記のスペースを前後左右で確保することを前提に、各施設の教室において、そのスペースに応じた定員を確定し、定員の範囲内で実施する。
 - （例）縦 10m、横 6m のスタジオにおいては、最も密な場合でも、インストラクター 1 名、生徒 4～6 名で実施することとなる。
 - ・スタジオ利用制限において確定された定員をスタジオ内にまんべんなく拡散

させるため、参加者の定位置をあらかじめスタジオの床等にマークしておく。参加者を確実に分散させるため、担当インストラクターが、レッスンを通して参加者の位置を確認して指定することで距離をコントロールする。

- ・担当療法士には、参加者の位置取りを確認して指定すること事前に指導しておく。
- ・集団レッスン時に、指導者も含みスペースを共有する者が直接対面の状況になることを避ける。

●マスク着用については、事故を引き起こさないよう着用するマスク等に合わせた運動強度で実施することが基本である。ただし、息苦しさにによる不快感や、運動量に必要な呼吸量が、マスクによって妨げられ呼吸困難による事故などを引き起こす危険の可能性への配慮が求められる。

●集団型対面レッスンは、教室が密閉された空間となることを防ぐため、必要十分な換気を徹底する。この場合、建基法換気量（建令 20 条の 2）による風量及び、換気回数（部屋の空気が単位時間に入れ換わる回数）等から必要換気量を確保する。

- *1時間あたりの空気の入替え回数 → 3回以上を目安とする。
- *天井が高い場合、窓の開放が可能な場合等、施設の状況に応じた対処をする。
- *空調フィルター清掃などは原則毎日実施する。
- *可能な場合、換気設備は常に作動させておくことが望ましい。

●過度な大きさ、頻度の声出しを禁止する。

●唾液の飛散によるウイルス拡散と付着を避けることに留意する。

●レッスン時の人数制限の実施：隣人との間隔は最低 2m 四方。

（参加者が両手を広げてぶつからない程度の間隔）

- *上記のスペースを前後左右で確保することを前提に、各施設のスタジオにおいて、そのスペースに応じた定員を確定し、定員の範囲内で実施する。
- *スタジオ利用制限において確定された定員をスタジオ内にまんべんなく拡散させるため、参加者の定位置をあらかじめスタジオの床等にマークしておく。参加者を確実に分散させるため、担当インストラクターが、レッスンを通して参加者の位置を確認して指定することで距離をコントロールする。
- *担当インストラクターには、参加者の位置取りを確認して指定すること事前に指導しておく。

●レッスンとレッスンの間隔を長めに設定し、換気・清掃等を十分に行えるよう工夫する。

●ヨーガマットの共有、補助具の使用は当面中止する。

●社会的距離が確保できない室内でのスタジオプログラムの中止または制限、または整理券配布等入場制限

エ. 休憩スペース

●休憩スペースの利用はできる限り制限する。会話を禁止し、利用者が運動前後に水分を補給することに利用する程度にする。

●最低でも距離を 2 m 確保するよう、テーブルや椅を間引くなど工夫する。特に

対面となる状況を作らないよう配置等を工夫する。

- 館内での食事は、館内で販売しているサプリメント等の摂取以外は禁止とする。

オ. 従業員用休憩スペース

- 休憩スペースの利用スペースに於いても常時換気を行うことに努める。
- マスクを外した状態で対面にならないよう、ルール化する。
- 休憩スペースの利用に於いても人の密な停滞が起これないように、一度に休憩する人数を減らすなどの対策を講じると共に、対面での食事や会話を控える。
- 休憩の前後には必ず手指消毒を行う。

ヨーガルームでのマスク着用に関する補足

- ヨーガ実習時のマスク着用については、事故を引き起こさないよう着用するマスク等に合わせた運動強度でおこなうことが基本である。ただし、息苦しさによる不快感や、運動量に必要となる呼吸量がマスクによって妨げられ、呼吸困難による事故などを引き起こす危険性への配慮が求められる。

(対応) 有酸素運動の実施を前提として開発されたマスクの着用を推奨する。

- 施設管理者が在駐しない時間帯におけるマスク着用の徹底に於いては以下のような手段による徹底に努める

- ・館内でのマスク着用必須に関する掲示を適切な場所に別途掲示する
- ・管理者不在時の監視代行における監視項目にマスク未着利用者の確認を付加し、該当者を確定した上で、着用の徹底を伝える。

- 管理者不在時に監視代行を設置できない時間帯においては、上記の確認ができないことからヨーガ教室の運営を行わない。

ヨーガ療法士養成講座における療法士の対応

- 大声を出さない、出させない
- 生徒に触れない、生徒同士も触れ合わない
- つばの飛ぶ距離で話さない
- 鼻水、吐息が出るような呼吸法は行わない
- 息の切れるような運動強度で行わない
- 汗をかいたら速やかに自分のタオルで拭き取る
- 水分は十分にとる
- 鼻呼吸を促す
- メディアの見過ぎ（情報刺激）を控え、自分の内面と共にいる時間を勧める
- 不安を煽らない
- ゆっくりとした腹式呼吸による心の落ち着きを促す
- 指導者も体調管理に留意する
- プラーナーヤマ実習もマスク着用で指導する

従業員（インストラクター含む）の行動規範

- 感染が拡大している地域への移動を避けると共に、感染が拡大している地域からの移動を控える。
- 帰省や旅行を控え、出張はやむを得ない範囲に制限する。
- 発症した場合を想定し、日常生活に於いて“誰とどこで会っていたか”を各個人がわかるようにしておく。
- 各店舗が所在する地域の感染状況に常に注意を払っておく。
- ユニフォームや衣類はこまめに洗濯する。

従業員（インストラクターも含む）の健康管理

- 従業員の執務前後の体温チェックの徹底。
(※平熱よりも熱がある場合は即出勤停止)
 - ・最低限出勤時にチェックし、その結果を記録し上長が確認する。台帳を作成して管理を徹底する。
- 従業員の家族等、同居者に感染者や感染者への接触があることが判明した場合は、即刻出勤停止とし、他のスタッフとの接触について正確に実態を把握する。

感染者情報に接した場合の対処（保健所からの通知・本人からの通告）

- まず、即時に保健所へ報告。（求められる情報の速やかな開示）
 - ・施設滞在者情報の抽出。
 - ・特に感染者の入館時から退館の一時間後くらいまでに在館されていた会員の抽出。
- 保健所の指示に従った上で早い段階で休館を決定し、関係者への周知を図る。
*あらかじめ、教室規約「〇日の教室閉鎖の場合は会費取り扱いを〇〇とする」等の規約を確認しておく。
- 感染者利用などの判明により同時間帯の在館者への連絡、あるいは逆のケースとして会員から自分が利用していた月日や時間の問い合わせなどが集中するケースが考えられることから、現場負担が多大であることの想定と、起きた場合の対応について事前の検証が望ましい。
- 休業期間については、所管保健所により指揮の有無が分かれているのが現状。それぞれの保健所の対応に留意する。
- 施設汚染が発生すると専門業者による施設の消毒が求められるので、既存取引先・地域の業者から対応の可否を確認しておく。
- 保健所との連携を密にし、常に保健所からの要請に対応できるようにしておく。

オンライン講座について

ア. オンライン講座開催

- 参加方法・支払い方法のわかりやすい説明
- オンライン参加ポリシー・免責事項の周知（録音・録画・システムダウン時の払い戻しなど）
- システムがダウンした際の対処方法（再入室の方法）
- システムがダウンした際には落ち着いて、再入室すれば大丈夫であること（慌てないこと、安心すること）
- 有事の際は指導者が手助けができないことを伝え、在宅での適切な対応をあらかじめ依頼しておく
- オンラインヨガ療法指導は20～30分の短時間で一对一の指導が望ましい

イ. オンライン講座開催時のリマインド事項

- 画面の見過ぎは目を疲れさせること
- オンラインであってもヨガは意識を外に向けるのではなく、自らの内面に向けること
- オンラインであっても、無理をしすぎないこと
- 講師と同じポーズをとることにこだわらず、無理をしないこと
- 安全は、自分を大切にすることから生まれること
- 安心は今、ここにいることの意識から生まれること
- 日頃からできる呼吸への意識を促す
- 鼻呼吸の心がけ

ウ. 自宅での実習の注意点

- ヨガ実習による怪我を防ぐために、ウォーミングアップをしっかりと行いましょう。
- ヨガ実習は単なる運動ではなく自分を大切に時間と心得、呼吸を整えて臨みましょう。特にヨガ療法は“メディテイティブ・エクササイズ”であることに留意する
- 画面の中の先生と同じポーズをとることにこだわらず、自分自身の気持ち良さを大切にしましょう。
- 画面の中の先生にではなく、自分の呼吸に合わせて体を動かしましょう。
- きつく感じるポーズや、痛みを感じるポーズは無理せずおやすみしましょう。安全対策がなされているヨガのクラスに足を運び、自分と向き合うことがリフレッシュとなり、それが日常生活でのヨガの実践につながると良いと思います。それにより、新しい生活様式においても人々が心身ともに健康的でありたいという気持ちを持ち続けることを願います。そしてヨガクラスの開催に関わるヨガ療法士ひとりひとりが、それぞれの立場で人々の健康をサポートできるような役割を担っていきましょう。

「新たな生活様式」について

- 「新しい生活様式」については、厚生労働省が「新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を公表しているので、それを参照の上、教室運営に積極的に活用することを奨励する。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

<参考>

首相官邸 新型コロナウイルスへの備え

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html> 首相官邸 感染症対策特集

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/index.html>

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

外務省 海外安全ホームページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

ご来館されるお客様へ

フロントにて下記の全てにチェックが入った方のみ、ご入館いただけます。

- 館内では鼻と口を覆うようにマスクを着用する。
- 咳やくしゃみなど風邪の症状（軽い症状も含む）は続いていない。
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しきはない。
- 咳、痰、胸部に不快感がない。
- 味覚・嗅覚に全く違和感がない。
- 身内や身近な接触者にも上記の症状は全てみられない。