

**新型コロナウイルスに立ち向かう地域包括ケア
事例集とQ & A**

令和2年4月

**公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会
調査研究委員会**

はじめに

新型コロナウイルス感染の拡大が止まりません。全都道府県を対象とした緊急事態宣言が出され、人に会う機会を極力減らすように求められています。これまでは都市部中心に患者数が増加しておりますが、これからは国保直診の立地する地域にも感染が拡大することが予想されます。私たちの関わる利用者の多くは高齢者、有病者であり、医療者として新型コロナウイルス感染から守らなければなりません。しかし、外出や人との接触を制限されることにより、身体的にも社会的にもフレイルに陥ることが懸念されます。また地域そのものの衰退につながる恐れもあります。

このような状況に対し、多職種が担う地域包括ケアの文脈で新型コロナウイルスに立ち向かうことができるのではないか、国診協こそその旗を振り、発信するのにふさわしいのではないか、との思いから、新型コロナウイルス感染症に関する地域包括ケアの事例集やいくつかの課題に対するQ&Aを作成しました。

時間の制約があるため全施設を対象とした調査を行えず、国診協役員や各委員会委員の所属する施設へのアンケートを元に作成したことをお許しください。もとより地域によって地域包括ケアの形は様々ですが、それぞれの地域で今後展開する際の参考にさせていただけると幸いです。また、ここに挙げた以外でも紹介したい取り組み、あるいは解決したい課題等がありましたら、是非お寄せください。この難局を皆で乗り切るための糧にしていきたいと思います。

全国国民健康保険診療施設協議会
調査研究委員会

INDEX

1. 事例集
2. Q & A
3. アンケートまとめ
資料編

1. 事例集

(1) 通所系サービスへの対応として、あるいは地域の通いの場を中止せざるを得ないとき、行いたいと考えている利用者対策

- ①埼玉県・国民健康保険町立小鹿野中央病院
- ②石川県・公立羽咋病院
- ③島根県・飯南町立飯南病院
- ④静岡県・浜松市国民健康保険佐久間病院
- ⑤長崎県・国民健康保険平戸市民病院
- ⑥岐阜県・県北西部地域医療センター国保白鳥病院

(2) 地域内で直診施設が提供あるいは関わっている活動に関する新型コロナウイルス感染症対策に関する活動

- ①広島県・公立みつき総合病院
- ②山口県・居宅介護支援事業所 おおしま

(1) 通所系サービスへの対応として、あるいは地域の通いの場を中止せざるを得ないとき、行いたいと考えている利用者対策

1) -① 埼玉県・国民健康保険町立小鹿野中央病院

(概要)

通所系サービス中止：自宅で実施できる体操プログラムの提供

通いの場の中止：配布している体操マニュアルを活用し、通常実施している曜日と時刻に体操を行い、習慣を継続するよう、チラシを作成し、地域ごとに呼び掛け。

(事例)

I. 事業実施状況

◎訪問系・通所系サービスについて

現在のところ、平常通り行っている。

通所系サービス（社協デイサービス）が休止となった場合の対応については、4/7に社協職員と在介、包括職員で話し合いを行い、声掛けや安否確認、排泄介助、入浴介助などかわりを持ってもらいたいケースの人数や対応について検討した。今後休止になるのかという問い合わせもあり、ケアマネと連絡をとり対応している。ケアマネは問い合わせだけでなく、再度希望の聞き取りとサービス調整に努めている。訪問系は感染防止に努め継続している。

◎地域の通いの場について

3月下旬には不要不急の外出自粛となったことから、「こじか筋力体操」を普及しているボランティア団体「こじかクラブ」の会長から全面的に自粛するよう強くお願いした。各リーダーへの通知とともに、自宅でも「こじか筋力体操」のファイルを見ながら、おもりを使わず、今まで実施していた同じ曜日、時間に合わせて、百歳体操を実施するように、理学療法士からのコメント付きのチラシを参加者に配布いただくようお願いした。また、緊急事態宣言後にも自粛延長を通知し、参加者宛にフレイル予防（厚生労働省）のチラシを配布した。加えて「こじか体操」に取り組んだ想いや意欲を継続するために、リーダーからメッセージや今行っていることを募集し、まとめて地域に配布する予定である。

II. 現在行っていること

休止中の介護予防教室（生活機能チェックリスト該当者と要支援者を対象にした町独自の通所事業）の利用者43名に対しては、管理栄養士、健康運動指導士がおおむね週1回家庭訪問し、意識付けと運動の実施をおこなっている。高齢者健康づくり教室も休止中のため、参加者447名に感染予防や簡単に実行できる運動のチラシを郵送した。認知症予防の教室には休止のお知らせとともに、指導者である音楽療法士からの手紙を26名に郵送した。高齢者のみならず現在休止中の運動教室（長寿筋力トレーニング教室やバランスボール教室）等参加者229名に対し、感染症予防やフレイル予防、運動のチラシなど郵送した。包括支援センターと在宅介護支援センターでは、厚労省のマスク配付時に感染予防やフレイル予防のチラシを持参し職員が手渡ししている。

別紙（参考資料）

別紙1 「こじか筋力体操自粛延長について」緊急事態宣言後のチラシ

別紙2 「こじか筋力体操アドバイザー理学療法士のワンポイントアドバイス」

別紙3 「新型コロナウイルス感染症についてのお知らせ」

別紙4 「ご自宅でできるリハビリ体操（座ったままでできる）」

<p>別紙1</p> <p style="text-align: center;">令和2年4月13日</p> <p style="text-align: center;">こじか筋力体操参加者の皆様へ</p> <p style="text-align: center;">こじかクラブ会長 丸山 陽生 小 鹿 野 町 保 健 課 長</p> <p style="text-align: center;">こじか筋力体操自粛延長について</p> <p>このたび、4月7日の国の新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言発令を受け、改正新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく別紙の緊急事態措置が実施されることになりました。</p> <p>このことにより、町及びこじかクラブとしましては、こじか筋力体操の全地区での活動を当面自粛していただくようお願い致します。しかし、今後も自宅等で、運動は、できる範囲で欠かさず行ってください。</p> <p>今まで皆さんで、がんばって取り組んできたこじか筋力体操です。せつかく習慣化し、体得した体操ですので、ぜひ忘れずに自宅等で継続していただければと思います。皆様にお渡ししている黄色のファイルには、準備体操から整理体操まで、掲載されていますので、ご活用ください。</p> <p style="text-align: right;">問い合わせ 保健課 75-0135</p>	<p>別紙2</p> <p style="text-align: center;"><u>「こじか筋力体操」参加の皆様へ</u></p> <p>新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、こじか筋力体操の活動が自粛となっておりますが、運動不足になっていませんか？ 元気に皆様が生きてできるように、この時期でも筋力を維持するための体操を行いましょ。</p> <p style="text-align: center;"><u>こじか筋力体操アドバイザー理学療法士のワンポイントアドバイス</u></p> <p>○おもりは使用しなくても、正しい姿勢と普段より体操のスピードをゆっくりにすることで効果があります。</p> <p>○習慣を忘れないために、普段集会所で活動していた時と同じ曜日、同じ時間に実施してみましょう。</p> <p>○無理なく実施しましょう。痛みがある時や疲れている時には、ゆっくり休みましょう。</p> <p>○初回時に皆様にお配りしている黄色のファイルには、体操の方法が掲載されていますので、参考にご活用ください。</p> <div style="text-align: right;">  <p>問い合わせ保健課 75-0135</p> </div>
<p>別紙3</p> <p style="text-align: center;">新型コロナウイルス感染症についてのお知らせ</p> <p style="text-align: right;">小 鹿 野 町 保 健 課</p> <p>今回の新型コロナウイルス感染症の拡大防止に関してご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。</p> <p>この度、令和2年4月7日の政府対策本部により緊急事態宣言が発令されました。埼玉県は法第18条に規定する基本的対処方針及び埼玉県新型コロナウイルス感染症等対策行動計画を踏まえ、令和2年5月6日まで埼玉県全域に対して下記4点の緊急事態措置を実施します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1. 外出自粛を要請</p> <p>医療機関への通院、食料・医薬品・生活必需品の買い出し、職場への出勤、屋外への運動や散歩など生活の維持のために必要な場合を除き、不要不急の外出の自粛を要請します。特に、遊園施設などいわゆる「3つの密」がそろった場への外出や集まりへの参加について自粛を要請します。</p> <p>2. 多数の者が参加するイベント開催についてのお願い</p> <p>50人以上のイベントや集會、50人以下であっても感染防止対策の徹底ができない集會の集會や事業は控えるようお願いいたします。集會場への立ち寄り、数人以上の会食などの集まりは中止か延期、各種団体総会の延期もお願いいたします。</p> <p>3. 県立学校への休業を要請</p> <p>県立学校（特別支援学校を含む）について、県教育委員会に対して休業を要請いたします。県内の小中学校、幼稚園などについては、この方針を踏まえ、適切な措置を講ずるようお願いいたします。小 鹿 野 町 町 立 小 中 学 校 は 5 月 6 日 まで 臨 時 休 校 と な り ます。（今後の登校は未定）</p> <p>4. 生活必需品の物資確保についてのお願い</p> <p>生活必需品などの物資の確保について、事業者の皆様には県民が安心して購入できる環境を整えていただくとともに、県民の皆様には冷静な対応をお願いします。買い占めや売り惜しみなどについては、躊躇なく対応していただきます。</p> </div> <p>皆さんだけではなくご家族、ご友人を守るためにも</p> <p style="text-align: center;">不要不急の外出を控える</p> <p style="text-align: center;">3密（密接・密閉・密集）をしない</p> <p style="text-align: center;">「うつさない、うつらない」にご理解ご協力をよろしくお願いいたします。</p>	<p>別紙4</p> <p style="text-align: center;">高片リハビリ・感染リハビリが止まった場合</p> <p style="text-align: center;">ご自宅でできるリハビリ体操（座ったままでできる）</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 両上肢挙上：3～5回 方法：左右両手を組み、持ち上げて自分の最高の所で8秒程度静止し、ゆっくり下ろす。 ② 体幹屈曲：5～10回 方法：左右両手を組み、体を前方に倒して自分の最高の所で8秒程度静止し、起こす。 ③ 体幹回旋：左右各3～5回 方法：左右両手を組み、肩の高さまで上げ、そこから手の動きとともに体を左右にひねる。 ④ 膝の曲げ伸ばし：左右各5～10回 方法：椅子などに腰を掛け、左右交互に足をまっすぐに伸ばし、5秒止めてからゆっくり下ろす。 ⑤ 踵の持ち上げ（股関節の屈曲）：左右各5～10回 方法：椅子などに腰を掛け、左右交互に足を胸につけるように高く持ち上げ、5秒止めてゆっくり下ろす。 ⑥ 爪先の持ち上げ（足関節の背屈）：5～10回 方法：端座位の状態で踵をつけたまま、両足の爪先だけを持ち上げる。 ⑦ 踵の持ち上げ（足関節の底屈）：5～10回 方法：端座位の状態で爪先をつけたまま、両足の踵を持ち上げる。 ⑧ 姿勢を整えての深呼吸：3～6回 方法：椅子に座り、背中を背もたれにつけた状態で息を吸い込み、口から吐き出す。息を吐き出すと同時に「アー」と発音する。 <p>注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽な回数で実施しましたが、体調に合わせて行って下さい。 ・無理のない程度で少しずつでも良いので、継続して行って下さい。 ・他にも書面自分で行っている運動も行って頂ければと思います。 <p style="text-align: right;">付属：リハビリ体制のイラスト付き</p>

※実寸大の資料は、資料編に掲載しています。

他、リーダーからメッセージや今行っていることを募集している「報告様式」あり

1) -② 石川県・公立羽咋病院

(概要)

通所系サービス中止：自宅のできる自主運動のパンフレットの配布。訪問リハへの移行。
通いの場の中止：病院として行ってはいないが、所属の職能団体として、通いの場の活動自
粛下における介護予防のための広報・ICT化支援（介護予防の動画の作成など）。

(事例)

I. 事業実施状況

◎通所リハ及び通所介護について

4/21の県の通所系サービスの利用自粛要請の通知も考慮し、当院の通所リハは4/24から当面の間休止となった。市内の通所系事業所では、入浴サービスのみを提供するなど利用時間を短くし、3蜜を回避するような取り組みを開始しているところもある。

◎訪問リハについて

現状は、平常通り行っているが、同居者の行動履歴の聴取により感染者の多い地域への行動履歴があった場合は、サービス提供の一時自粛も検討中である。

◎健康教室について

地域住民が参加できる院内で開催されていた健康教室はすべて中止されている。

◎地域の通いの場について

羽咋市主催の総合事業などの通所型サービスや社会福祉協議会開催の地域サロン等は自粛要請がされ中止されているところが大半であるが、一部地域では住民グループの自主活動のためサービス提供されているところが数か所ある。

II. 現在行っていること

◎住民に向けて

市から、感染症予防や生活不活発による介護予防や生活の留意点についてチラシ（作成中）を作り全戸配布予定である。また、市のホームページには、羽咋市オリジナルの介護予防体操の動画を配信予定である。

◎利用者に向けて

中止となった事業の参加予定者に対しては、包括支援センター及び担当ケアマネや民生委員による安否確認を行っている。

◎新型コロナウイルス感染症対策について、市内の介護サービス事業者連絡協議会によるサービス提供事業所の対策について情報共有を目的として調査を行っている。

III. 今後

石川県理学療法士会では、現状現場に求められている対応策や地域住民への介護予防などのリーフレットを作成して住民向けに行政などへ配布を検討している。

別紙（参考資料）

別紙1 「羽咋市介護サービス事業所調査 調査票」

別紙2 「災害状況報告シート」（出典：石川県理学療法士協会）

別紙1	別紙2																																				
<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>調査票</p> <p>調査票名(記入者) ()</p> <p>1 被災地における感染症発生リスクを評価していますか？ ある ない ※フローチャートがあれば添付してください。</p> <p>2 事業所の衛生管理・感染管理体制で特に留意していることはありますか？</p> <p>3 利用者は待合室、廊下、トイレ・オーストリアに感染した者や訪問者からの感染の取り除きの措置はありますか？ ある ない 【具体的な】</p> <p>4 サービス提供再開の検疫などの対応を行っていますか？ 行っている 行っていない 今後検討を予定している 【実施する際の基準について】</p> <p>5 事業所を休業していますか？ 休業している 休業していない 今後休業を予定している 【期間: ~ 】 【休業する際の基準について】</p> <p>6 利用者のサービス提供を中止していますか？ している していない 今後検討している 【期間: ~ 】 【サービス提供を中止する基準について】</p> <p>7 ケアプランで予定していたサービスが提供できない場合の代替の支援について 【具体的な対応について】</p> <p>8 他の事業所に関する内容 ※追加で調査し、結果を報告いたします。</p> <p style="text-align: right;">4月24日(金)印刷</p> </div>	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>返信先FAX: E-mail:</p> <p>＜災害状況報告シート＞</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>都道府県名</td> <td>石川県</td> <td>報告対象地域</td> <td></td> </tr> <tr> <td>回答者役職</td> <td></td> <td>回答者名</td> <td></td> </tr> <tr> <td>情報提供日時</td> <td colspan="3">令和 年 月 日 () 時 分 現在</td> </tr> <tr> <td>① 地域での災害の内容</td> <td colspan="3"> 地震 / 津波 / 噴火 / 洪水 / ガリや豪雨 / 大雪・暴雪 / 感染症 / 台風 / 竜巻 / その他() 具体的な内容: </td> </tr> <tr> <td>② 地域での理学療法士会員の被災状況</td> <td> 全体の人数(平素時に記入) 名 </td> <td> 安全確認済み 名 </td> <td> 確認中 名 </td> </tr> <tr> <td>③ 会員所属施設機能の被災状況(対応・調査)状況</td> <td colspan="3"> 1. 支援なし 2. 支援あり(内容:) 施設の状態等: 所属施設: 対応・調査)状況 リハビリテーション部門も含む リハビリテーション部門: </td> </tr> <tr> <td>④ 報告対象の被災状況(事故又は各ブロックや施設等)</td> <td colspan="3"> 支援がある場合(具体的) 所属施設以外で士会活動実行上の支援の有無: </td> </tr> <tr> <td>⑤ 地域の地域住民の状況</td> <td> 全体の人数(平素時に記入) 名 </td> <td> 安全確認済み 名 </td> <td> 確認中 名 </td> </tr> <tr> <td>⑥ 地域の行政機関等の対応状況(確認しているか)</td> <td colspan="3"> 被害がある場合(具体的) 地域の行政機関等の対応状況(確認しているか): </td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">TEL: FAX: 照会: 公益社団法人 石川県理学療法士会</p> </div>	都道府県名	石川県	報告対象地域		回答者役職		回答者名		情報提供日時	令和 年 月 日 () 時 分 現在			① 地域での災害の内容	地震 / 津波 / 噴火 / 洪水 / ガリや豪雨 / 大雪・暴雪 / 感染症 / 台風 / 竜巻 / その他() 具体的な内容:			② 地域での理学療法士会員の被災状況	全体の人数(平素時に記入) 名	安全確認済み 名	確認中 名	③ 会員所属施設機能の被災状況(対応・調査)状況	1. 支援なし 2. 支援あり(内容:) 施設の状態等: 所属施設: 対応・調査)状況 リハビリテーション部門も含む リハビリテーション部門:			④ 報告対象の被災状況(事故又は各ブロックや施設等)	支援がある場合(具体的) 所属施設以外で士会活動実行上の支援の有無:			⑤ 地域の地域住民の状況	全体の人数(平素時に記入) 名	安全確認済み 名	確認中 名	⑥ 地域の行政機関等の対応状況(確認しているか)	被害がある場合(具体的) 地域の行政機関等の対応状況(確認しているか):		
都道府県名	石川県	報告対象地域																																			
回答者役職		回答者名																																			
情報提供日時	令和 年 月 日 () 時 分 現在																																				
① 地域での災害の内容	地震 / 津波 / 噴火 / 洪水 / ガリや豪雨 / 大雪・暴雪 / 感染症 / 台風 / 竜巻 / その他() 具体的な内容:																																				
② 地域での理学療法士会員の被災状況	全体の人数(平素時に記入) 名	安全確認済み 名	確認中 名																																		
③ 会員所属施設機能の被災状況(対応・調査)状況	1. 支援なし 2. 支援あり(内容:) 施設の状態等: 所属施設: 対応・調査)状況 リハビリテーション部門も含む リハビリテーション部門:																																				
④ 報告対象の被災状況(事故又は各ブロックや施設等)	支援がある場合(具体的) 所属施設以外で士会活動実行上の支援の有無:																																				
⑤ 地域の地域住民の状況	全体の人数(平素時に記入) 名	安全確認済み 名	確認中 名																																		
⑥ 地域の行政機関等の対応状況(確認しているか)	被害がある場合(具体的) 地域の行政機関等の対応状況(確認しているか):																																				

※実寸大の資料は、資料編に掲載しています。

1) -③ 島根県・飯南町立飯南病院

(概要)

通いの場の中止：「長生き体操」は多くの会場は現在休止。

ケーブルテレビでの放送準備しており、各家庭で取り組めるようにしていく予定。

(事例)

I. 事業実施状況

介護保険サービスについては、通常通りサービス提供している。町内に感染者が出た場合は休止もあり得る状況。地域支援事業については、緩和型通所サービス事業所が1か所サービス提供を3月から休止している。

隣接市町村（三次市）に感染者が出たため、通常の形での配食サービスを4/17～5/8まで休止している。対象者を必要性が高い方に限定した上で、調理を社会福祉協議会職員限定として10食程度は確保して配布している。

II. 現在行っていること

飯南町新型コロナウイルス対策本部会議を設置した。

新型コロナウイルス感染予防のチラシ『私がかまもる みんなをかまもる』を作成して、感染予防に関する新聞折込み（3/8）及び町内全世帯へ配布した。【別紙1】

保健福祉課職員訪問時に地域住民への感染予防啓発パンフを作成して配布した。【別紙2】

III. 今後

地域ケア個別会議については、事例検討会は休止している。事業所連絡については文書にて連絡をしている。

住民主体の通いの場については、コロナウイルス感染拡大により自粛状態である。対応として、約50か所（600人弱）まで広がっている通いの場の体操が自宅でも継続できるように、動画作成を行い、ケーブルテレビで5月初旬から毎日（1日2回）放映を予定している。同時に、病院職員・保健福祉課職員で感染予防に関する動画も作成して放送する予定である。ひとまず、1か月間は毎日1日2回放送を行う。その後については、状況を見て判断する。内容は、飯南町長生き体操の運動メニュー【別紙3】を飯南町保健福祉課理学療法士による解説付きで紹介する、おおむね40分程度の内容となる予定である。

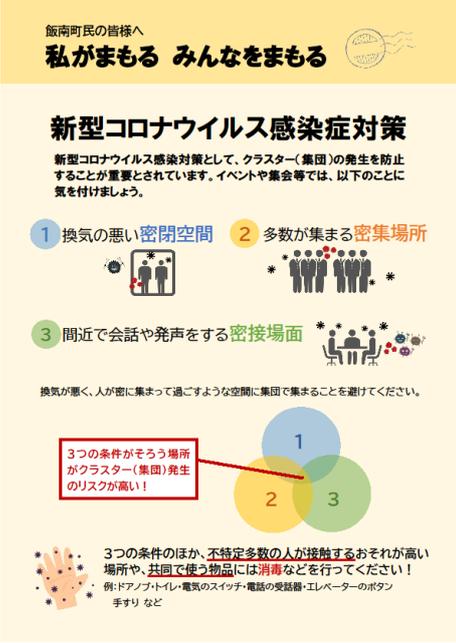
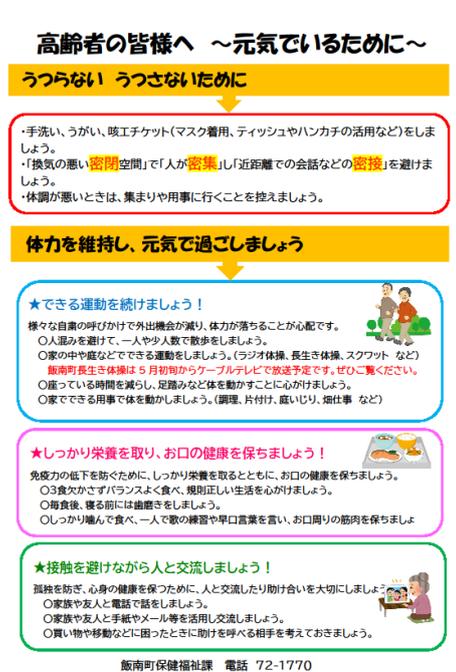
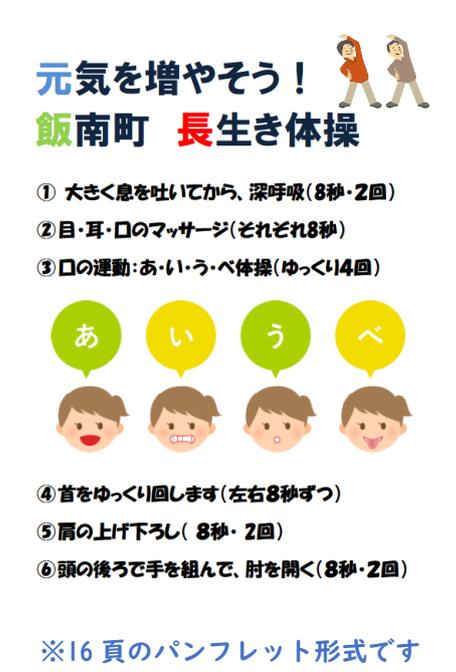
その他、感染予防に関する普及啓発のチラシを作成して、保健福祉課職員が個別訪問した際に、手渡して感染予防に関する普及啓発を行っている。

別紙（参考資料）

別紙1 「私がまもる みんなをまもる」※2面（表・裏）

別紙2 「元気でいるために」～コロナ感染予防と介護予防

別紙3 「元気を増やそう！飯南町 長生き体操」 ※16面（小冊子）

別紙1（表面）	別紙1（裏面）
 <p>飯南町民の皆様へ 私がまもる みんなをまもる</p> <p>新型コロナウイルス感染症対策 新型コロナウイルス感染対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要とされています。イベントや集会等では、以下のことに気を付けましょう。</p> <p>1 換気の悪い密閉空間 2 多数が集まる密集場所</p> <p>3 間近で会話や発声をする密接場面</p> <p>換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。</p> <p>3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い！</p> <p>3つの条件のほか、不特定多数の人が接触するおそれが高い場所や、共同で使う物品には消毒などを行ってください！ 例:ドアノブ・トイレ・電気スイッチ・電話の受話器・エレベーターのボタン 手すり など</p>	 <p>「かからない」「うつさない」ための 予防習慣を続けましょう！</p> <p>手洗い・消毒 咳エチケット POINT マスクを外す際には、 ゴムやひもをつまんで 外しましょう。 ※日中に可能な時間に マスクも着用する予定です！</p> <p>こまめな換気 十分な睡眠と 栄養バランスの とれた食事</p> <p>イベントや集会等を開催する方々は… 風通しの悪い空間や、人が至近距離で会話する環境は、感染リスクが高いことから、開催の必要性について検討するとともに、開催する場合には、風通しの悪い空間をなるべく作らないなど、イベントの実施方法を工夫してください。</p> <p>【お問い合わせ】 飯南町新型コロナウイルス対策本部 ☎76-2211 《健康相談窓口》保健福祉課 ☎72-1770</p> <p>詳しい情報はこちらで ご確認ください 厚労省 検索</p>
別紙2	別紙3
 <p>高齢者の皆様へ ～元気でいるために～ うつらない うつさないために</p> <p>・手洗い、うがい、咳エチケット(マスク着用、ティッシュやハンカチの活用など)をしましょう。 ・「換気の悪い密閉空間」で「人が密集し」「近距離での会話などの密接」を避けましょう。 ・体調が悪いときは、集まりや用事に行くことを控えましょう。</p> <p>体力を維持し、元気で過ごしましょう</p> <p>★できる運動を続けましょう！ 様々な自らの呼びかけで外出機会が減り、体力が落ちることが心配です。 ○人混みを避けて、一人や少人数で散歩をしましょう。 ○家の中や庭などでできる運動をしましょう。(ラジオ体操、長生き体操、スクワット など) 飯南町長生き体操は5月初旬からケーブルテレビで放送予定です。ぜひご覧ください。 ○座っている時間を減らし、足踏みなどを動かすことに心がけましょう。 ○家でできる用事で体を動かしましょう。(調理、片付け、庭いじり、雑仕事 など)</p> <p>★しっかり栄養を取り、お口の健康を保ちましょう！ 免疫力の低下を防ぐために、しっかり栄養を取るとともに、お口の健康を保ちましょう。 ○3食欠かさずバランスよく食べ、規則正しい生活を心がけましょう。 ○毎食後、寝る前には歯磨きをしましょう。 ○しっかり噛んで食べ、一人で歌の練習や早口言葉を行い、お口周りの筋肉を保ちましょう。</p> <p>★接触を避けながら人と交流しましょう！ 孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人と交流したり助け合いを大切にしましょう。 ○家族や友人と電話で話をしましょう。 ○家族や友人と手紙やメール等を活用し交流しましょう。 ○買い物や移動などに困ったときに助けを呼べる相手を考えておきましょう。</p> <p>飯南町保健福祉課 電話 72-1770</p>	 <p>元気を増やそう！ 飯南町 長生き体操</p> <p>① 大きく息を吐いてから、深呼吸(8秒・2回) ② 目・耳・口のマッサージ(それぞれ8秒) ③ 口の運動:あ・い・う・べ体操(ゆっくり4回)</p> <p>あ い う べ</p> <p>④ 首をゆっくり回します(左右8秒ずつ) ⑤ 肩の上げ下ろし(8秒・2回) ⑥ 頭の後ろで手を組んで、肘を開く(8秒・2回)</p> <p>※16頁のパンフレット形式です</p>

※実寸大の資料は、資料編に掲載しています。

1) -④ 静岡県・浜松市国民健康保険佐久間病院

(概要)

通いの場の中止：住民にあてて回覧で生活について情報提供。

離れて暮らす高齢者の家族に宛てて、離れていながら支える方法、ポイントについて情報提供。

ソーシャルディスタンスを守ったうえでの家庭訪問で様子の変化や困りごとの有無を確認。多職種で協力して分担できれば地区ごとにチェック可。

(事例)

I. 事業実施状況

◎訪問・通所系サービスについて

いずれも平常通り行っている。今後の状況によっては各施設のBCPに沿って継続の可否が決められる。

◎地域の通いの場について

浜松市(天竜区)主催の通所型介護予防サービスや健康相談、社会福祉協議会開催の食事サロンは中止されている。しかし地域内で住民主催で行われている小地域福祉活動はまだ開催している地区もある。

II. 現在行っていること

◎住民に向けて：外出制限時の生活の留意点についてチラシ【別紙1】を作り全戸配布した。紙の配布だけでは不安なので、各訪問サービス時に概要説明した。

◎利用者に向けて：中止となった事業の参加予定者に対して保健師の個別訪問を行っている。

◎離れた家族に向けて：離れていながら支える方法、ポイントについて情報提供した。【別紙3-1、3-2】

◎現在開催している活動：その場に出向いて生活の留意点のチラシをもとに概要説明すると同時に新型コロナ感染防止の啓発を行い、開催を再検討してもらう。

◎回覧板：多職種で「あんじゃないネ通信」【別紙2】を作成し全戸配布した。

III. 今後

ソーシャルディスタンスを守ったうえでの家庭訪問で様子の変化や困りごとの有無を確認する。多職種で協力して分担できれば地区ごとにチェックできると思われる。

別紙（参考資料）

別紙1 「自分でできることを毎日続けよう！」 ※2面（表・裏）

別紙2 「新型コロナウイルス うつらない、うつさない」

（佐久間ネットワークあんじゃないネ通信） ※2面（表・裏）

別紙3-1 「感染予防に関する情報提供の配布文書」

別紙3-2 「新型コロナウイルス感染症 高齢者として気をつけたいポイント」

（出典：2020 一般社団法人日本老年医学会） ※2面（表・裏）

<p>別紙1（表面）</p> <p>自分でできることを毎日続けよう！</p> <p>『新型コロナウイルス感染症』が流行しています。高齢者はかかると重症化しやすいので、一層の注意が必要です。手洗い、マスクで感染予防を心がけましょう。政府からも、歩かないように、人と接しないようにという指示が出ていますが、じっとしていることで健康を害することもあります。できることを、毎日続けていきましょう。</p> <p>動かないと動けなくなる！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人混みを避けて、一人もしくはいつものご近所さんと散歩する ・座っている時間を減らして、家の中や庭で自分ができる運動を続ける（足踏みだけでもいい） ・家のことや畑仕事を体を動かす <p>食事とお口のケアで強いからだに！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3食欠かさず、規則正しい生活をする ・食後、寝る前に歯みがきをする ・しっかり噛む、1人で歌を歌う、早口言葉を言うなど、口の周りの筋肉を保つ <p>人との交流、そして助け合い！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人と電話で話す ・手紙やメールも利用して交流する ・買い物や移動に困ったときに助けを呼べる相手を考えておく <p>浜松市国民健康保険佐久間病院 佐久間ネットワークあんじゃないネ</p>	<p>別紙1（裏面）</p> <p>～おすすめポイント～</p> <p>体を動かす</p> <ul style="list-style-type: none"> ○運動の前後に深呼吸、じっくりゆっくり『吸う』より『はく息を長く』 ○朝晩の手足ぶらぶら体操 あおむけに寝て、手足をぶらぶら <p>口を動かす</p> <ul style="list-style-type: none"> ○口と舌の体操 『パピペボ、タツツト、カキケコ、ラルレロ』 それぞれの行をゆっくり大きな声で ○早口言葉 『生妻生米生卵』 なまむぎ なまごめ なまたまご 『隣の客はよく柿食う客だ』 となりのきやくは よくかきくう きやくだ 『バナナの謎はまだ謎なのだぞ』 ばななのなぞは まだなぞ なのだぞ 『買った肩叩き機高かった？』 かっただたたたき たかかった？ 『この寿司は少し酔が効きすぎた』 このすしは すこし すがきすぎた <p>困った時の相談先 近所や民生委員さんのほかに…</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センター北遠中央 ☎969-0088 ・社協佐久間事務所 ☎965-0294 ・佐久間病院支援室 ☎965-1795 など
<p>別紙2（表面）</p> <p>第1号 佐久間ネットワークあんじゃないネ 令和2年4月15日</p> <p>新型コロナウイルス！ うつらない、うつさない</p> <p>新型コロナウイルス感染症が猛威を振っています。特に高齢者は重症化しやすいと言われています。どの情報聞いても、不安になる事ばかりで気持ちが落ちません。こんな時こそ、それぞれができることをしっかり守って、感染症を広げないように力を合わせて乗り越えましょう。</p> <p>新型コロナウイルスとインフルエンザ 佐久間病院長 三枝智恵</p> <p>今流行りの新型コロナウイルスとインフルエンザウイルス、どちらが怖いのですか？ 私は圧倒的に新型コロナが怖い。ワクチンで予防できないから？タミフルのような特効薬がないから？ それも理由の一つです。</p> <p>でも、それ以上に怖いのは相手が見えないこと。インフルエンザに感染した人はいない高熱を出してぐったりするのでウイルスの居場所がわかります。ところが新型コロナウイルスの多くは無症状か軽い風邪症状。全ウイルスが存在を主張しにくく、高齢者や持病を持つ人には突然やむを得ず。</p> <p>更に、二次被害も心配です。予防のために外顔との接触を断つことで逆に健康をそこねたり、自粛ムードが続いて社会にすさんだ空気が流れたり。</p> <p>幸い、人からの移り方はインフルエンザと同じなので予防の方法はあります。見えない厄介な敵ですが、上手に身を守りましょう。</p> <p>『佐久間ネットワークあんじゃないネ』とは… 佐久間地域では高齢者世帯が全世帯の半分以上であり、多くの子供世代は離れてお住みです。急な病気、入院などで介護などの調整に戸惑う方も少なくありません。佐久間病院では、離れてお住まいのご家族のためにホームページ『佐久間ネットワークあんじゃないネ』 <http://sokunet-family.jindo.com> を開設しています。高齢者の暮らしを守るためには、ご家族のご協力が不可欠です。ご家族の負担をできるだけ軽減するために、相談窓口を速速にご利用ください。定期的にこうした通信を発信しますので、皆さんの暮らしにお役立てください。</p> <p>佐久間病院支援室 ☎965-965-1795</p>	<p>別紙2（裏面）</p> <p>第1号 佐久間ネットワークあんじゃないネ 令和2年4月15日</p> <p>手洗い・咳エチケット 三密を避ける 運動をする 食事・お口の健康 免疫力 自分でできることを 毎日続けよう！ 人との交流・助け合い</p> <p>コロナ対策は風邪やインフルエンザの時と同じです。皆さんお気づきでしょうか。今年はインフルエンザがそれほど流行しませんでした。その理由として、コロナ対策のためにみんなで手洗いなどの予防を徹底していたから、とも言えるのです。コツコツ続けることで結果が出ます。今回は新型コロナウイルス感染症の予防について説明します。</p> <p>手洗い～外から帰った時や調理の前後、食事の前など、せっけんを泡立てて20秒、こまめにしっかり手洗いしましょう。</p> <p>咳エチケット～ほかの人にうつさないために、咳やくしゃみをするときにはマスク、ハンカチ、袖の肘の内側などで自分の口や鼻をおさえます。</p> <p>集団発生を防ぐために三つの密が重ならないようにしましょう。</p> <p>密閉しない!～窓を開けて換気をよくする</p> <p>密集しない!～多くの人が集まるところに行かない</p> <p>密接しない!～手を伸ばしたら届く距離で会話や発声をしな</p> <p>※遠方のご家族・親族の帰省なども、急用以外はお控えください</p> <p>佐久間病院からのお知らせ</p> <p>佐久間病院ではコロナ感染症対策に取り組んでいます。面会の制限など、皆様にご迷惑をかけることが多いですが、ご理解ご協力をお願いします。体の具合が心配な時は、どんな時でも、まずは 外来 ☎965-1794 にお電話ください。発熱などの急な症状の場合、連絡なく直接外来においでにならないよう、ご協力をお願いします。</p>

※実寸大の資料は、資料編に掲載しています。

別紙 3 - 1

令和 2 年 4 月 17 日
佐久間地区社会福祉協議会
佐久間ワタワアあんじやないネ

各 位

コロナウイルス感染症に注目している間に、今年の桜は静かに咲いてきました。毎日の情報に不安にさせられ、がっかりすることばかりですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

高齢者がコロナウイルス感染症にかかると重症化しやすいとの説明が早くからされており、みなさまも親御さんへのご心配を募らせていること存じます。時々帰省されて親御さんなどの介護や支援を行っているみなさまにも、外出しにくい事態となりました。ご心配もお免さでない場合は、帰省のための無理な移動をなさらず、ケアマネジャー、かかりつけ医療機関、地域包括支援センターなどにまずはご相談ください。親御さんとは、電話などでの安否確認や、お話し相手になっていただきますよう、これまで以上によろしくお願い申し上げます。

本日は、高齢者として気をつけたいポイントを同封いたします。

親御さんの心と体の健康のためにご一読いただき、ごごとのコミュニケーションにご活用ください。と同時に、みなさまのおからだも十分お大事になさってください。

まだしばらくは緊張する毎日が続くと思われます。自分にてきる感染予防を、毎日しっかり守り、気持ちをしっかり保って乗り越えましょう。

別紙 3 - 2 (表面)

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

こんな動かない毎日
気がついたら...

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の様子を振り返ると、失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

別紙 3 - 2 (裏面)

先の見えぬ自粛生活 フレイルの進行を予防するために

**動かない時間を減らしましょう
楽々でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！**

- 座っている時間を減らしましょう！
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのCMやチャンネルを変えたりしながら足踏みなど身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けてラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、継続的運動に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！
天気が良ければ、散歩など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。

しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！
多様な「煮込んだ」食事を三食欠かす食べ方を避けてください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の底子を整えましょう。免疫力を維持することも役立ちます。さらに身体（特に腸）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。お食事の準備や食べている方法がなかなか分からない場合は、栄養士にご相談ください。

**お口を清潔に保ちましょう
しっかり歯んで、できれば毎日おしゃべりを**

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。歯磨きの清毒もとても大切です。
- お口周りの筋肉を鍛えましょう。おしゃべりも大切です。
お口の不活発も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し硬い食料のある食材を選んでください。噛むことは、咀嚼力や唾液の分泌を促し、お口の力が衰えることも、電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。

家族や友人との交流機会が大変です！

- 連絡を密に！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を
高齢者では人と人の交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をおかじりか考えておきましょう。実際に話し合っておくことが大切です。

高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ読んであげましょう！

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

※実寸大の資料は、資料編に掲載しています。

1) -⑤ 長崎県・国民健康保険平戸市民病院

(概要)

通いの場の中止：活動の低下が予測される方への電話等での状況把握し対応を検討。

運動の方法や口腔メニューを広報紙で周知、配布。

生活支援コーディネーター（その地区の地域づくりをしていく役割担当）の活動の縮小が予想され、気になる方（活動性低下、独居等）への電話連絡フォローなどを依頼予定。

通いの場と買い物支援など生活支援と協働しているところは、そのまま継続し、密閉、密接、密着しないような工夫をしての販売の継続

(事例)

I. 事業実施状況

◎地域の通いの場

通いの場等の開催は中止しているところ、開催されているところがあり。

各圏域の生活支援コーディネーターにより、開催状況や生活等で困っていること、虚弱な方への情報収集、訪問調整等を行っている状況である。

通いの場と買い物支援など生活支援と協働しているところは、現在、民間のスーパーの訪問車での買い物支援が継続されている。

地域包括支援センター等との情報共有は電話、FAX、メールで行っている。必要時に応じて関係者で訪問対応していく予定である。

平戸市より運動の方法や口腔メニューを広報紙で周知、配布した。毎月の広報紙で通いの場を紹介するコーナーがあったが、現在は取材ができていないため、その空いたところを利用して、毎月運動や口腔ケア等の健康管理コーナーを設けるよう準備している。

◎通所系サービス（通所リハビリテーション）について

これまで通り行っている。今後の感染の状況によっては、市、県当局の指示に準じ、継続の可否を決定するようにしている。

III. 今後

非感染者で通常の通所リハが困難になった場合は、自宅での入浴困難者の個別対応（短時間通所リハ）や体調が安定している非感染者対象に1～2時間での送迎・入浴を検討している。また、接触を避けるため、特に呼吸器装着したALS者等は時間差での個別対応を検討している。

体調が安定している非感染者で訪問リハビリ対象者は、自宅での個別運動課題のプリント作成、提示を行う予定である。

1) -⑥ 岐阜県・県北西部地域医療センター国保白鳥病院

(概要)

通いの場の中止：フレイル予防のための自宅でできるリハビリの指導、市役所高齢福祉課によるケーブルテレビを通じた体操の紹介、市内多職種連携研究会(ねこの子ネット研究会)世話人会による注意点のリーフレット作成、同世話人会専門職の市役所高齢福祉課の支援。
通所系サービス中止：通所系スタッフによる訪問、リハ職から電話連絡し個別相談の実施、実際に状況確認が必要であれば体操などの実技の訪問指導、運動マイプランやフレイル予防のための資料の郵送。

(事例)

I. 事業実施状況

◎訪問・通所系サービスについて

いずれも平常通り行っている。今後の状況によっては各施設の BCP に沿って継続の可否が決められる。

◎地域の通いの場について

市内の通いの場は原則中止されている。

II. 現在行っていること

◎住民に向けて：

ケーブルテレビを利用した新型コロナウイルス感染対策(医師会)や家庭でできる体操(市役所健康福祉部高齢福祉課)の情報提供を行っている。

新型コロナウイルス感染対策や受診に関する留意点のリーフレット作成配布(医師会及び市役所共同で作成)した。ただし今後の対応方針の変更の可能性が高いため全戸配布はせず、各振興事務所(合併前旧町村の役場)及び各医療機関に配布し、市ホームページでも提示した。

◎利用者に向けて：

中止となった事業の参加予定者に対して社会福祉協議会が電話で状況確認している。

III. 今後

フレイル予防のための自宅でできるリハビリの指導を行う。

市内多職種連携研究会(ねこの子ネット研究会)世話人会による注意点のリーフレット作成を予定してる。

同世話人会専門職の市役所高齢福祉課の情報提供に関し専門職種からの支援を行う。

通所系サービス中止時には通所系スタッフによる訪問を検討する。

リハ職から電話連絡し個別相談の実施や実際に状況確認が必要であれば体操などの実技の訪問指導、運動マイプランやフレイル予防のための資料の郵送を行う。

別紙（参考資料）

別紙Ⅰ 市民向けパンフレット「新型コロナウイルス感染症対策について」

（出典：郡上市医師会・郡上市役所）

別紙Ⅰ

郡上市医師会・郡上市役所からみなさまへのお知らせ
新型コロナウイルス感染症対策について

● **新型コロナウイルス感染症の予防策**

もっとも大切なことは「標準的な感染症予防策」。通常のインフルエンザ予防策と同じです。症状が出ない潜伏期でも感染する場合があります。人混みや集会への参加は避けましょう。

1 こまめに石けんで手洗い	2 せきやくしゃみが出たらマスク	3 症状が軽いなら自宅で休養	4 病院に行くなら事前に電話
5 人混みにはなるべくいかない	6 重症化しないようタバコはやめる	7 部屋の換気を十分に	8 栄養・運動・休養で体調管理を万全に

● **新型コロナウイルス感染症が心配なとき**

一般の医療機関ではPCR検査は受けられません。まずはかかりつけ医または下記の相談窓口にご相談ください。

症状がある 一人の方 4日連続している 高熱が 連続 2日以上 呼吸困難 意識がもうろうとする 嘔吐 下痢 喉の痛み 咳 全身の痛み	症状がない・軽い 感染しているか不安に感じる方 高齢者 基礎疾患がある方 妊婦 免疫抑制剤を服用している方	症状があり、発症前の潜伏期以内に次のことがあった 新型コロナウイルス感染者との濃厚接触 発症前2週間以内 発症前2週間以内に海外渡航 発症前2週間以内に海外滞在	かかりつけ医 24時間対応 0575-33-4011 (内線360)	新型コロナウイルス外来 24時間対応 0575-33-4011 (内線360)
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------------

お問い合わせ先
 郡上市役所 健康課 電話(0575-67-1834)
 © 2020 LAIMAN 2020年4月18日版

※実寸大の資料は、資料編に掲載しています。

(2) 地域内で直診施設が提供あるいは関わっている活動に関する新型コロナウイルス感染対策に関する活動

2) -① 広島県・公立みつぎ総合病院

(概要)

地域リハの立場から「通いの場の自粛」により、利用者・高齢者の閉じこもりからのフレイルを危惧。すでに習得している方は自宅で体操されている方もいるが、一般的には仲間と行う刺激、動機付けもなく継続は困難な状況。体操や生活の仕方の情報は県や市、各地域リハ広域支援センター、「シルバーリハビリ体操指導士会」(尾道市)などの各団体からも発信されているが、訪問等ができない状況では動機づけの継続が課題。

(事例)

I. 事業実施状況

◎訪問・通所系サービス

みつぎ病院関連のサービス提供(訪問看護・リハステーション、デイケア、デイサービス、短期集中デイ)は通常通り、介護予防センターは休止、通いの場等は自粛状態である。

尾道市内の介護事業所のデイは休止のところが多く出ている

II. 現在行っている事

みつぎ病院、みつぎ保健福祉センター関連では保健師、地域包括支援センター、ケアマネジャー、保健福祉推進委員等で閉じこもり、フレイル、介護難民にならないように注視している。

「フレイル予防」等についてはシルバーリハビリ体操指導士会作成のリーフレット【別紙：新型コロナで外出控えたら足が弱って転倒！！そうならないために】を提供している。

尾道市も同様の資料配布のほか、広報誌で全戸へ啓発、ケーブルTVの活用等を検討中。なおシルバーリハビリ体操指導士会はユーチューブの活用も計画している。

広島県、市はそれぞれで注意喚起、フレイル予防のチラシ等を提供している。地域リハ広域支援センターでは広島西圏域の広域支援センター(アマノリハビリテーション病院)と廿日市市とでチラシ【別紙：生活不活発病を予防しよう】を作成し配布している。

また、この廿日市市や広島市等では市と圏域の地域リハ広域支援センターが協力し合いNHK地方局やFMラジオなどで啓発、情報提供を行っている。

III. 今後

広島県においても「緊急事態宣言」が発令され、医療現場も介護事業の現場も緊張の中での稼働状況である。今後ますます公私の事業の制限がすすみ心身・社会的フレイルが危惧される。これらへの対策に加え介護難民増の地域社会への対応が大きく深刻な課題となると思われる。行政や地域との連携の中で国保直診の役割、地域リハビリのできることを模索したい。

別紙(参考資料)

別紙1 「新型コロナで外出控えたら足が弱って転倒！！そうならないために」

※2面（表・裏）（出典：尾道市シルバーリハビリ体操指導士会）

別紙2 「～生活不活発病予防メニュー 毎日ついでに運動編～」

※4面（リーフレット）（出典：広島西地域リハビリテーション広域支援センター）

別紙1（表面）	別紙1（裏面）
<p>尾道市シルバーリハビリ体操指導士会より</p> <p>新型コロナで外出控えたら 足が弱って転倒！！ そうならないために・・・</p> <p>私たち「尾道市シルバーリハビリ体操指導士」は、尾道市とタイアップして地域で介護予防体操教室を行っています。しかし、新型コロナウィルスの影響で教室が出来ません。そこで「シルバーリハビリ体操」を自宅で行ってもらうために、この体操紹介をいたしました。 高齢者だけでなく、外出を控えたことで運動不足を感じている人は、この体操をぜひ行ってください。</p> <p>今回紹介する体操は・・・「足の体操」 この体操を行うことで、筋力や柔軟性を維持し、足の血流を改善します。 そして転倒予防につながります。</p> <p>①座って足踏み</p>  <p>【方法】 1) 椅子に座り、写真のように両肘を曲げます 2) ひじに向かって太ももを持ち上げ、足踏みをします</p> <p>★ポイント★ ひざをひじに近づけるよう、高く太ももを上げてください！</p> <p>②ふくらはぎの筋力強化</p>  <p>【方法】 1) 安全に行えるよう、支えになるものを持ちます 2) 背伸びをできるようにかかとを上げ下げします</p> <p>★ポイント★ 上げたとき数秒保持すると効果的！</p>	<p>③太ももの後ろのストレッチ</p>  <p>【方法】 1) 安全に行える範囲で椅子に座り、浅めに腰掛けます 2) 写真のように片足を伸ばし、ひざが外へ向かないように反対側の手を添えます 3) おなかを太ももに近づけるように体を曲げます</p> <p>★ポイント★ 足先を見るようにしましょう！</p> <p>④足首の運動</p>  <p>【方法】 1) 両手で椅子を持ち、片足を伸ばします 2) つま先を上げたり下げたりします</p> <p>★ポイント★ 上げて数秒保持、下げて数秒保持しましょう！</p> <p>⑤足の指の運動</p>  <p>【方法】 1) 片方の足を反対の太ももにのせます 2) 足の指を1本ずつ曲げたり伸ばしたりします 3) 次に全部の指をまとめて曲げたり伸ばしたりします 4) 最後に足首をまわします</p> <p>★ポイント★ ゆっくり行いましょう！</p> <p>尾道市 健康推進課 (0848-24-1962) 高齢者福祉課 (0848-38-9137)</p>
別紙2（1面目）	別紙2（2面目）
<p>～生活不活発病予防メニュー 毎日ついでに運動編～</p> <p>健康の秘訣は、社会的交流・心を動かす・体を動かす！ 3つの密（密集、密接、密閉）を避けながら、虚弱（フレイル）にならぬように気をつけましょう</p> <p>①家にももっていても、人との交流？（社会的交流）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お知り合いに、お手紙や電話、メールをする <p>②離れていても、みんなで運動（体も心も動かす）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お友達やいきいき百歳体操、デイサービス等で知り合ったお友達とそれぞれの家で、同じ曜日、同じ時間帯で、同じ体操を行う 例）木曜日 10：00～ 椅子を持ち足踏み30回、椅子からの立ち上がり 20回 15：00～ 30秒できるだけ早く足踏みかつ野菜の名前いう <p>③すきま運動（体を動かす）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テレビの守り中にできる運動 コマーシャルの時に椅子からの立ち上がり、膝伸ばし運動 <p>④ついでに運動（体も心も動かす）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お買い物時にできる運動 スーパーに行くとき、少し巡回する 一筆書き買い物：買うものを決めて、同じ場所に来ないように買い物をする <p>⑤思い出し日記をつける（頭を使う：心を動かす）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日選んで日記をつける 例）1日選んで、15：00の日記、掃除した順番や、散歩した時に気になったことを記録 <p>広島西地域リハビリテーション広域支援センター</p>	<p>～生活不活発病予防メニュー 時々しっかり運動編～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調や体力に合わせて行いましょう！ ・転倒に注意して、無理のない姿勢で行いましょう！ ・体調に不安のある方は、お医者さんに相談してから行いましょう。 ・血圧の上昇を、抑えるため、声を出して数を数えつつ行いましょう！ ・週に1～2回程度行いましょう！ <p>①椅子からの立ち上がり（スクワット）運動</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・少し椅子に深く座ります ・両手を脚の前で組みます ・4秒間で、ゆっくり立ち上がります ・4秒間で、ゆっくり座ります。 ・可能であれば、10回程行いましょう <p>※息切れや、痛みのある方は、椅子などを持って行いましょう！ 無理は禁物です！</p> <p>②膝伸ばし運動</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・少し椅子に深く座ります。 ・4秒間で膝をのびし、伸びたら足首を上げます ・4秒間でゆっくりと元の位置に戻します ・左右行いましょう。 ・可能であれば、10回程行いましょう <p>③かかと上げ運動</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・20回を2セット行いましょう。 <p>広島西地域リハビリテーション広域支援センター</p> <p>※付属：活動記録カレンダー</p>

※実寸大の資料は、資料編に掲載しています。

参考：掲載先：広島県ホームページ

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kaigoyobou/tiikizukuri.html>

2) -② 山口県・居宅介護支援事業所 おおしま

(概要)

県内、または近隣に発生しましたが多くのデイサービス等は現在も利用可能。一部の通所介護、通所リハビリ、ショートステイ停止の事業所あり。入浴目的等で通所介護を利用されていた利用者もいましたが、利用停止により入浴困難となり、施設内で協議して頂いて、独居高齢者、高齢者世帯の入浴希望者については1日3時間の縮小デイサービスにて入浴介助を実施。通所リハビリについても今後、自宅へ訪問するリハビリで対応。ショート利用は中止となっていますが病院へのレスパイト入院等での対応も検討予定。ヘルパーの買い物支援の代替サービスとしてコンビニからの宅配を用意。

(事例)

I. 事業実施状況

◎居宅介護支援事業所について

感染予防対策に沿って、平常通り行っている。

◎地域について

近隣施設のサービス停止、縮小については別紙1を、短縮デイサービスについては別紙2を参考して頂きたい。

II. 現在行っていること

モニタリング訪問等の訪問前には利用者宅に電話確認を行い、訪問の許可を得ている。訪問拒否の場合は電話や玄関先でのモニタリングを行っている。サービス担当者会議等については、必要最低限にて行っている。

別紙1の様に電話やメール等で介護サービス事業所に聞き確認を行い、病院や居宅介護支援事業所等へ情報提供を行っている。

利用者宅へ訪問時厚生労働省から支給されたマスクと町から「新型コロナウイルスを防ぐには」のチラシを配布した。

代替サービスの確認として、介護サービスが停止になった場合何が困るか利用者へ聞き取りを行ったところ、「訪問介護が停止となった場合、買い物が困る」との意見があり、代替サービスとして他市のコンビニへ相談し、現状の配達サービスについて確認、今後介護サービス停止になった場合には配達依頼したところ、快く引き受けて頂いた。

III. 今後

介護サービスが停止となった場合、代替サービスの確認、検討を行う。

多職種連携について問題点、課題の把握を行う。

別紙 (参考資料)

別紙1 「新型コロナウイルス感染対策に伴い近隣施設の停止、縮小について」

別紙2 「新型コロナウイルスにより短縮デイサービスについて」

別紙1 (1面目)	別紙1 (2面目)
<p>別紙1</p> <p>新型コロナウイルス感染対策に伴い近隣施設の停止、縮小について</p> <p>4月21日現在</p> <p>各施設面会中止</p> <p>(特別養護老人ホーム A苑) 3月5日よりショートステイ利用停止。そのまま継続利用している利用者のみ対応可能 退院調整は継続して行う。</p> <p>(デイサービスセンター B苑) 3月5日より通常デイサービスの利用停止。4月1日より基本的に施設、高齢者世帯で入居困難な方の希望者は1日午前、午後1、2名程度3時間の短縮デイサービスにて入居利用にて対応。 遠方家族等の県外の方との接触がある方は2週間感染予防のため利用停止。 4月27日～5月10日デイサービス休み。(4月15日更新)</p> <p>(特別養護老人ホーム C苑) 3月5日よりショートステイ利用停止。そのまま継続利用している利用者のみ対応可能。 退院調整は継続して行う。</p> <p>(D苑 デイサービスセンター) 3月5日より通常デイサービスの利用停止。4月1日より基本的に施設、高齢者世帯で入居困難な方の希望者は1日午前、午後1、2名程度3時間の短縮デイサービスにて入居利用にて対応。 遠方家族等の県外の方との接触がある方は2週間感染予防のため利用停止。</p> <p>(特別養護老人ホーム E苑) 4月10日よりショートステイ利用停止。そのまま継続利用している利用者のみ対応可能。 退院調整は継続して行う。</p> <p>(特別養護老人ホーム F苑) 4月20日よりショートステイ利用停止。そのまま継続利用している利用者のみ対応可能。 退院調整は継続して行う。</p> <p>(特別養護老人ホーム G苑) 4月25日～5月20日までショートステイ利用停止。そのまま継続利用している利用者のみ対応可能。 退院調整は継続して行う。</p> <p>(H苑 デイサービスセンター) 4月25日～5月20日までデイサービス利用停止。</p> <p>(老人保健施設 I苑) 4月7日よりショートステイ利用停止。 退院調整は継続して行う。</p>	<p>(通所リハビリ J苑) 4月7日より通常通所リハビリ利用停止。4月13日より予定していた自宅への訪問リハビリを中止。(4月13日更新)</p> <p>(老人保健施設 K苑) ショート利用停止。 退院調整は継続して行う。</p> <p>(通所リハビリ N苑) 4月7日より通所リハビリ利用停止。</p> <p>(デイサービス M) 5月1日よりサービス提供時間9時30分～14時30分に縮小 5月4日～6日までデイサービス休み。(4月15日更新)</p> <p>(L 訪問介護) 遠方家族の帰省等、県外の方との接触がある場合は1週間～2週間程度、サービス調整、検診またはサービスの利用停止。(4月13日更新)</p> <p>(O 訪問介護) 遠方家族の帰省等、緊急事態宣言が発令された7都道府県の方との接触があった場合は接触日から2週間はサービスの検診、検診または利用停止。(4月16日更新)</p> <p>(デイサービス P) 遠方家族の帰省等、県外の方との接触があった場合は接触日から2週間はサービス利用停止。 (4月20日更新)</p> <p>(Q デイサービスセンター) 4月27日より遠方家族の帰省等、県外の方との接触があった場合は接触日から2週間はサービス利用停止。(4月17日更新)</p> <p>※ 居宅介護支援専門員は厚生労働省より配布された布マスクを担当利用者へ随時配布</p> <p>介護保険外サービスについて (コンビニ R店) 訪問介護の利用停止等により買い物や調理の依頼が困難になった場合は配達。 日替わり弁当は3日前に注文。店頭にある弁当や店頭にある商品であれば午前9時までなら注文可能。 未定であれば登録制にて千円以上で配達となるが、ケアマネに相談にて五百円以上であれば配達可能。 高齢地域は一部例外。 新型コロナウイルスの影響等の場合は範囲も広げて対応も検討。 毎日配達可能。(4月21日更新)</p>
別紙2	
<p>別紙2</p> <p>新型コロナウイルスにより短縮デイサービスについて</p> <p>大森病院では地域包括ケアシステムの一環として地域連携室を中心に1日1回の地域包括ケア会議、3ヶ月に1回のケアマネ合同地域包括ケア会議を開催しております。本来であれば、このような会議にて意見交換を行うのですが、現在、新型コロナウイルスの影響で中止となっております。今回の短縮デイサービスの持は公の会議の場ではなく、一部の地域のケアマネ、休止しているデイサービス職員と行った意見交換からデイサービス職員より意見を汲み取っていただきました。意見を法人内で協議をしていただき、保険者へ確認し4月1日より</p> <p>1、施設、高齢者世帯で入居が困難な利用者が対象 2、午前中、午後1、2名程度3時間の短縮デイサービス利用にて入居開始となりました。</p> <p>現状、居宅おしまでは3名の利用者が利用されています。</p> <p>事例1：要介護2の女性。施設高齢者。小児看護があり1人での入居困難。訪問介護利用を検討するも担荷が深く困難。毎週火曜日午前中にデイサービスを利用し入居。</p> <p>事例2：要介護2の男性。要介護2の女性。高齢者世帯。お互いの介護をしながら入居は困難。訪問介護利用を検討するも担荷が深く困難。毎週火、木曜日午前中にデイサービスを利用し入居。</p> <p>また、他の利用者には月数回、デイサービスの職員が訪問し様子確認、家でもできる体操、服トイの資料提供をしております。</p>	

※実寸大の資料は、資料編に掲載しています。

2. Q & A

感染症に関わる利用者のケアについて、いくつかのケースについてQ&Aを掲載しましたので、ご参照ください。

Q 1 独居者にヘルパーが訪問したら熱を出していました。先週、コロナ多発地域に住む家族が帰省していたとのこと。新型コロナ感染が頭をよぎりました。ヘルパーはどうすればよいでしょうか？

A 1 確かに新型コロナウイルス感染も疑わなければならないような状況です。しかし発熱する病気はほかにもたくさんありますから自己判断で断定しないことが大切です。かかりつけ医に相談することを勧めてみてください。熱が高くて自分で相談できない時には本人の許可を得てヘルパーがかかりつけ医に相談する、あるいはケアマネジャーに相談してみてください。

予定されていた介護については事業所の方針もあるでしょうが、一般に対象者がマスクをしたうえで、介護者が標準予防策と接触予防策（マスク、エプロン、手袋、手洗い）をしていれば暴露のリスクは低いとされています。

Q 2 親子の二人暮らし。親は認知症で自活できません。子が新型コロナ肺炎で入院し、親は濃厚接触者となりました。親のPCRは陰性です。親のケアはどうすればよいでしょうか？

A 2 方法は2つのいずれか。1つ目は24時間対応も含めて在宅サービスを強化する方法です。対象者には必ずマスクをしてもらってください。但し例えPCRが陰性でも100%感染していないと断言できません（PCRの感度は70%とされ、感染者が10人いたとするとそのうち3人は陰性の結果が出ます）ので、ケア担当者は標準予防策を徹底してください。

もう1つはどこかの病院あるいは施設にショートステイ等が入っていただく方法です。ただし病院から老人ホームに至るまで、高齢者が多数入院・入所している施設では預かりたくないのが本音だと思います。

地域資源の状況によってかなり対応が異なると思われます。ケース毎の検討が必要ですが、一般的におこりうることとして地域内であらかじめ検討しておくことをお勧めします。

Q 3 両親と未就学児童の3人暮らし。両親とも肺炎になり入院しました。新型コロナ肺炎が疑われています。祖父母は遠方に住んでいます。医療機関としてどのように対処すべきでしょうか。

A 3 両親が肺炎ということになると、PCRの結果が出る前にそれぞれ入院が必要になりますから、最初に対応を求められるのは病院になります。この場合はまず児童相談所に連絡をしてみてください。PCR検査等で保健所が関わっている場合は保健所との連携でよりスムーズな動きが取れる可能性があります。新型コロナ肺炎の可能性を考えると遠方にお住いの祖父母に関わっていただくことは困難かもしれません。

Q 4 デイサービスの利用者の多くが受診している病院で、看護師が新型コロナに感染したという報道がありました。その病院に関わる利用者にはしばらくデイを休んでいたほうが良いのでしょうか？

A 4 同じ地域で新型コロナ感染者が出ると不安が高まりますね。ましてや医療機関となると関わる人も多く心配です。ただしデイの受け入れを中止すると、多くの方が関わり影響の大きな話なので冷静に判断しましょう。

感染した看護師がどの部署で勤務していたか、病院内の濃厚接触者の範囲はどうなっているのか、外来の患者との関りはあるのか。またその病院は業務を継続できるのか、外来等閉鎖された部署はあるのか。これらの情報は得られているでしょうか。保健所は周囲のリスクをどのようにとらえているでしょうか。

個人情報に配慮するのは当然ですが、病院や保健所に情報を公開してもらって、ほかのサービス事業者、居宅介護支援事業所、医療機関も集まる中で検討し、地域全体の方針を決めることが大切です。

Q 5 通所施設、短期入所、施設はサービスの提供を拒むことができますか？

A 5 感染対策ができない、しないことを前提として、感染症に罹患した利用者や、疑いのある利用者であることを理由にサービス提供を断ることはできません。

しかしながら、感染症罹患者に対して、隔離してサービス提供を実施できる環境があるのか、現状の職員の数でサービス提供ができるのか、感染予防対策が不十分で準備が整うまでサービス提供は実施できないなど、施設側の体制不十分を理由に断る場合があります。

日ごろから高齢者施設や事業所は、事前に対策を講じておくとともに、感染症発生時のケアについて訓練をしておく必要があります。

Q 6 感染症を発症した利用者をどのように支援すればよいのでしょうか？

A 6 配置医師、嘱託医師、かかりつけ医に、感染症のまん延防止の観点から他の利用者との接触を制限する必要があるかどうか確認します。次にケアの内容や消毒等の衛生管理について指示を受けることが重要です。隔離等が必要な方は、通所等のサービスは、物理的な要因からサービスは利用できないでしょうし、訪問系サービスに移行する調整を実施する必要があります。

今回の新型コロナウイルス感染症のように潜伏期間も比較的長く、感染力も強く、感染後も無症状から重症化あるいは死に至るまで様々な病態をとり、治療法も確立されていない感染症に、地域の支援も含めてどう取り組むかは、感染拡大のフェーズや自施設の感染症への取り組み状況、地域の状況など様々な背景因子の中で意思決定をしていかなければならない大変さがあるかと思えます。個々のサービス提供における課題から、施設の方針決定まで、各施設においてどのチームが（例えば感染対策委員会や管理者会など）関わり、タイムリーに意思決定していくかが求められることと思えます。課題の吸い上げ、その対策の検討、意思決定、実行、振り返りといったサイクルをスピード感をもって各施設がうまく回していくことが重要と考えます。

また、こうした感染症に対する対応は前回の新型インフルエンザ流行時にも経験しているものの、ワクチンの有無や治療方法の有無など条件が違う面も多々あり、今回も一連の経験を記録し今後に生かすことも重要です。実際、今回のような感染症への対応のために自施設における感染対策や体制構築など検討しなければならないことは多数あると思われます。加えて国保直診施設としては自施設がかかわる地域の支援も含んでおきたいものです。したがって、災害時のBCP（事業継続計画）同様、地域特性、施設特性に応じた対策や手引きなどを策定しておく必要があります。その際には、日常的に行う対策と、実際に発生した際の対策について、地域内の事業所や住民と意見交換する機会を設けて、それぞれが考え実行している対策について話し合うことで相互理解を深めることができます。ぜひ、地域ケア推進会議や事例検討会などで、感染症対策についても話し合ってみましょう。発生時の情報共有方法（電話や対面での相談に加えて、メールなど）や、周知方法を確認しておく、発生時におけるストレスが少しでも軽減できるのではないかと思います。

参考：

高齢者介護施設における感染対策マニュアル改訂版（2019年3月）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/index_00003.html

介護サービス事業所に休業を要請する際の留意点について（その2）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000619855.pdf>

3 アンケートまとめ

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会の役員、委員会・部会委員の施設を対象に、「コロナウイルスに立ち向かう地域包括ケアの取組み事例」に関する調査を実施しました。

実施期間：令和2年4月10日から4月17日

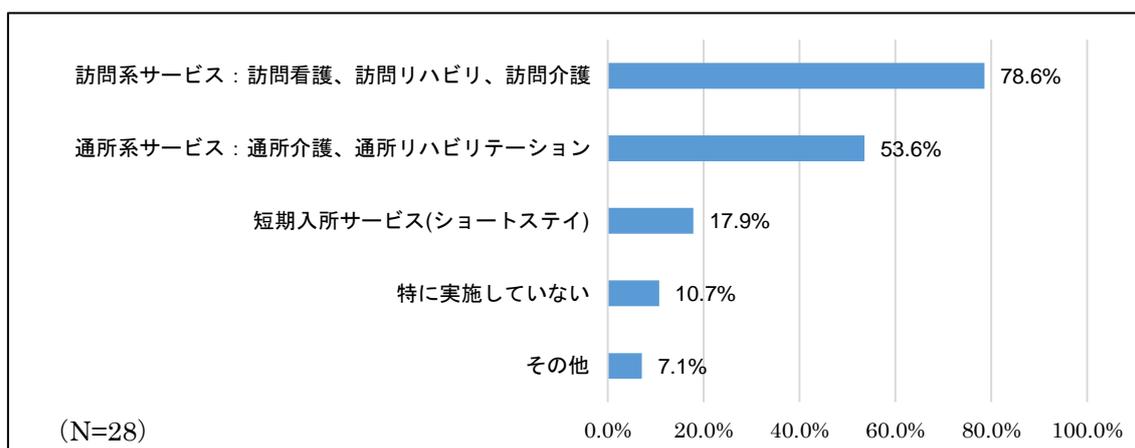
回答者：施設及び併設施設の訪問・通所・短期入所等の担当者及び介護予防事業等の地域活動担当者

調査方法：Google フォームを利用

回答数：28 事例

以下に回答結果をまとめています。

① 貴施設が提供する居宅系介護サービスをお選びください(複数回答可)



▽ 「その他」の内容

- ・居宅、介護福祉施設への口腔ケア
- ・居宅介護支援事業所

② 訪問系サービスを提供している施設にお尋ねします。訪問系サービス（訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護）継続のために行っているあるいは今後行いたい対策をお書きください

回答からキーワードを抜き出すと下記のようにになりました。利用者の健康を確認し安全にケアを受けていただくための対策、利用者が感じる不安への対策、従事者が安全に業務を続けられるための対策、業務継続が困難になった時のための準備、が行われています。

利用者の健康管理
相談窓口
情報共有
訪問方法の変更

同居者の健康確認
意向確認
職員の健康管理
環境整備

家族の移動の確認
他施設との連携
職場の行動変容
標準予防策

③通所系サービスを提供している施設にお尋ねします。通所系サービス（通所介護、通所リハビリ）を継続するために行っている対策あるいは今後行いたい対策をお書きください

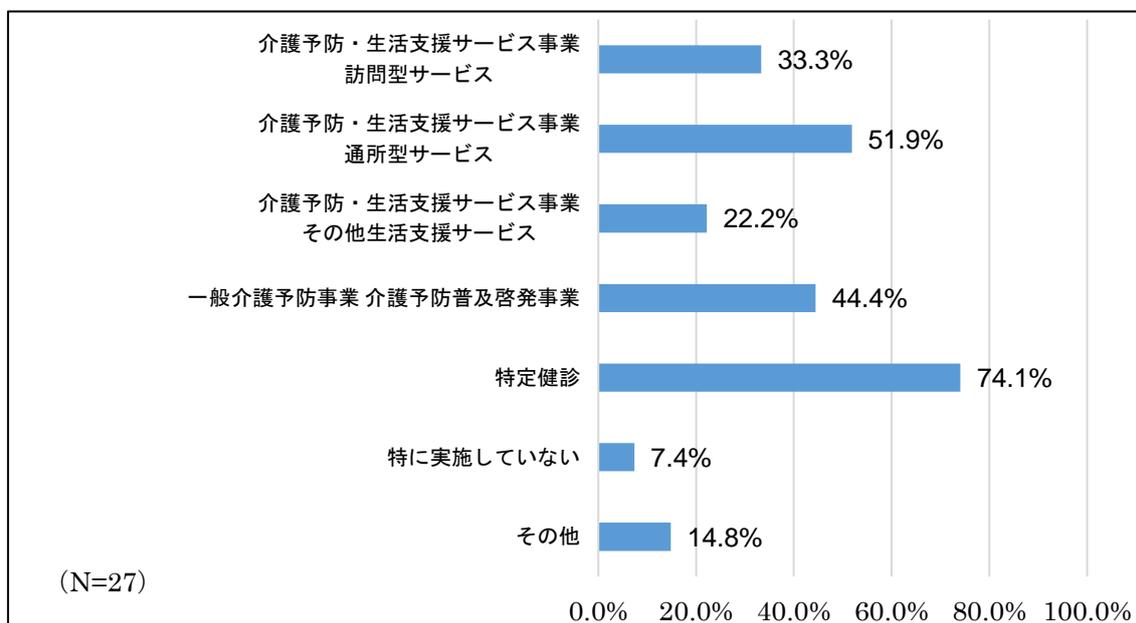
回答からキーワードを抜き出すと下記のようにになりました。訪問系サービスと同じように、利用者の健康を確認し安全にケアを受けていただくための対策、利用者が感じる不安への対策、従事者が安全に業務を続けられるための対策、業務継続が困難になった時のための準備、が行われています。一部に新規利用の停止が行われていました。

利用者の健康管理 意向確認 職員の健康管理 新規利用の停止	同居者の健康確認 サービスの変更 環境整備	家族の移動の確認 自己訓練指導 標準予防策
----------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

④通所系サービスを提供している施設にお尋ねします。通所系サービス（通所介護、通所リハビリ）を中止せざるを得ないとき、行いたいと考えている利用者対策をお書きください

通所できない時に自宅で行える訓練を指導する、他施設に移籍して継続していただく、訪問系サービスに変更する、という回答が得られました。

⑤貴施設が提供あるいは関わっている地域活動等をお選びください(複数回答可)



▽「その他」の内容

- ・ 居宅介護支援事業所
- ・ 地域ケア会議の専門職アドバイザー
- ・ 社協との協力で小地域福祉活動に参加している
- ・ 5歳児健診、健診後のフォロー教室（親子支援の場）、保健・福祉・医療スタッフと保育園職員との連携会議

⑥特定健診事業を提供している施設にお尋ねします。特定健診事業を継続するために行っている対策あるいは今後行いたい対策をお書きください

令和2年4月17日付で厚生労働省より、特定健診の実施を控えること、という通知が出されました。本調査はそれ以前に行ったものであります。

すでに実施しないことを決定した施設もありました。事前に新型コロナウイルス感染のリスクをチェックした上で、動線を分ける、時間帯を分ける等の環境を整えて実施する、という回答もみられました。

⑦地域の通いの場における新型コロナウイルス感染症のリスクとしてどのようなものが想定されるでしょうか？お書きください

3つの密（密閉、密集、密接）が生じて感染が発生しクラスター化する危険のほか、共用物による接触感染、若者によるウイルスの持ち込みを危惧する回答も見られました。

⑧地域の通いの場が中止となった際、利用者にとってどのような影響が生じるとお考えですか？お書きください

多方面での影響が懸念されています。

身体的な影響として

フレイルの進行

廃用症候群

生活習慣病の悪化

心理的な影響として

ひきこもり

孤独

うつ

認知症

精神的ストレス

社会的な影響として

情報の断絶

健康状態の把握が困難

清潔ケアの不足

家族の負担増

⑨地域の通いの場を継続するために行っている対策あるいは今後行いたい対策をお書きください

回答からキーワードを抜き出すと下記のようにになりました。安全に利用できるための対策、継続が困難になった時のための準備、が行われています。

マスクの着用

3つの密を回避する

リーフレットの配布

事業の縮小

利用者の限定

家族の健康確認

利用者の健康チェック

免疫力改善指導

担当者の健康チェック

リーダーとの密なコミュニケーション

⑩地域の通いの場を中止せざるを得ないとき、行いたいと考えている利用者対策をお書きください

情報を提供し続けるしくみ

チラシの配布

体操マニュアルの活用

介護予防の動画作成

ケーブルテレビ放送

継続したコミュニケーション

電話による状況確認

個別訪問

訪問サービスの実施

他施設での振替実施

⑪その他、地域内で貴施設が提供あるいは関わっている活動に関して、新型コロナウイルス感染対策に関する活動がございましたらお書きください

予防についてホームページで広報

防災無線を活用した注意喚起

サービス担当者会議や地域ケア会議をテレビ会議システムで行う

訪問先の家族に対する感染対策指導

施設間での情報共有

行政への助言