

# 資料編

○アンケートの具体的な回答内容

○取り組み事例で紹介された施設で活用された資料を掲載します。

回答 No	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)
1	居宅、介護福祉施設への口腔ケア
2	居宅介護支援事業所
3	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護、 通所系サービス:通所介護、通所リハビリテーション
4	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護 通所系サービス:通所介護、通所リハビリテーション
5	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護 通所系サービス:通所介護、通所リハビリテーション
6	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護 通所系サービス:通所介護、通所リハビリテーション
7	通所系サービス:通所介護、通所リハビリテーション
8	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護
9	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護 通所系サービス:通所介護、通所リハビリテーション
10	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護
11	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護
12	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護
13	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護 通所系サービス:通所介護、通所リハビリテーション 短期入所サービス(ショートステイ)
14	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護 通所系サービス:通所介護、通所リハビリテーション 短期入所サービス(ショートステイ)
15	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護
16	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護 通所系サービス:通所介護、通所リハビリテーション 短期入所サービス(ショートステイ)
17	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護
18	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護 通所系サービス:通所介護、通所リハビリテーション
19	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護 通所系サービス:通所介護、通所リハビリテーション 短期入所サービス(ショートステイ)
20	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護 通所系サービス:通所介護、通所リハビリテーション 短期入所サービス(ショートステイ)
21	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護 通所系サービス:通所介護、通所リハビリテーション
22	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護
23	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護 通所系サービス:通所介護、通所リハビリテーション
24	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護 通所系サービス:通所介護、通所リハビリテーション
25	訪問系サービス:訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護
26	特に実施していない
27	特に実施していない
28	特に実施していない

回答 No	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
1	コロナ感染の基礎知識の共同認識 自治体主催の在宅介護医療連携推進事業協議会で、相談窓口を当歯科診療所にも設置し、FAXまたは、メールで受付、回答は協議会から行っている。町内のどこの施設が面会禁止になったとか、他施設の対策などの情報提供を行なっている。
3	出勤時、職員の検温・体調の聞取りを毎回実施し業務に取り組む
4	標準予防策の実施。町内で感染が発生した場合は、利用者の意思を確認のうえ、利用中止。院内感染が発生した場合は、利用中止。
5	サービス利用日の体調の事前確認。濃厚接触者又は新型コロナ感染を疑うような体調不良者の同居の確認。緊急事態制限都市からの帰省者の同居確認。
6	訪問前に対象者あるいは家族へ電話をして発熱や健康状況を確認してから訪問する 今後は、家族が県外へ行ってきたかどうか、あるいは県外からお客さんが来たかどうかも聴取する必要があるかと考えています。
8	特になし(通常どおりのサービスを提供)
9	・療法士において朝夕の検温と体調報告 ・訪問先で対象者に症状があった場合に備えてマスクや手袋を準備しています。 ・今後当地域において感染拡大があった場合、自宅から直行直帰するなどの対応を現在検討中です。その際には朝夕にSkype等を利用して院内に報告と情報交換をする運用を考えています。
10	職員の健康チェック 利用者、その家族の体調チェック、今後の利用意向の確認
11	標準予防策ができるためのマスクや手袋・ガウンなどの確保したい。
12	感染対策をしたうえで訪問を続ける。医療スタッフが稼働できなくなる事態にならないように心がける。たとえスタッフに感染者が出たとしてもその周囲が濃厚接触者とならないように職場での行動を変容する。
14	訪問リハ(老健) 通常通り実施。職員の健康管理(訪問前体温チェック)、利用者・家族の健康状態把握前提。訪問前後の手洗い、消毒義務付け。
15	現時点では通常の体制で行っている。今後、感染蔓延期となったら防護服での訪問などをおこなう必要がでてくる。
16	訪問看護・リハビリテーション・介護(訪問看護ステーション) スタッフの健康管理は大前提。利用者についても本人、家族の健康、体調確認(体温、倦怠感、咽頭痛、嗅覚・味覚等)を確認。家族情報については緊急事態宣言地域からの訪問、来入者について確認。 訪問時の換気、消毒励行。 利用者・家族への最新の情報提供を随時行う(混乱のないよう配慮) * 訪問を中止せざるを得ない状況下では、近隣の訪問看護事業所への訪問のサポート体制をとっている。
17	スタンダードプリコーションの徹底、毎日の健康チェック、手洗い、アルコール手指消毒、うがいの徹底
18	(訪問看護、訪問リハビリ) ・訪問前に事前に体調不良ないか電話確認してから訪問実施 ・マスク・使い捨て手袋着用 ・アルコール手指消毒剤の使用 ・訪問時間の短縮・必要ケアの優先順位を行い優先度の高いケアから実施 ・家人の体調確認
20	対象者の健康状態の把握、体温測定、マスク、手指消毒、ガウン、手袋使用など
21	サービス提供前後の衣服及び手指消毒、移動の車に乗る前後に車の環境整備を実施
22	当院はこれまで、訪問診療スタッフは外来・病棟業務も兼務することもありましたが、感染リスクを考慮して、不特定多数の患者と接する外来とは業務を分けて実施することとしました。また、訪問回数を最小限に抑えるようにしています。
23	・職員の検温、健康チェックを毎朝行っている。 ・訪問看護、訪問リハビリを行う職員は常にマスク着用し訪問している。 ・訪問前、訪問後の手洗いの徹底。 ・同居家族の状況確認(海外、県外の方との接触があったか等)
24	標準予防策の徹底、利用者への利用目的の検温及びマスク着用の協力依頼、複数での移動の場合は社内空気の換気、事務所内の換気(1回/1-2時間)、ドアノブ・キーボード・マウス等置れる箇所はアルコール消毒、出勤前の検温、ケア以外でのマスクの着用
25	訪問回数の減少・訪問時間の減少・直行直帰の導入・他施設との連携

回答 No	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)を継続するためにや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
1	コロナ感染の基礎知識の共同認識 自治体主催の在宅介護医療連携推進事業協議会で、相談窓口を当歯科診療所にも設置し、FAXまたは、メールで受付、回答は協議会から行っている。町内のどこの施設が面会禁止になったとか、他施設の対策などの情報提供を行なっている。
3	利用者(患者)の検温、体調の聞き取り・観察を毎回実施(職員は②と同様)
4	標準予防策の実施。町内で感染が発生した場合は、利用者の意思を確認のうえ、利用中止。院内感染が発生した場合は、利用中止。
5	サービス利用日の体調の事前確認。濃厚接触者又は新型コロナ感染を疑うような体調不良者の同居の確認。緊急事態制限都市からの帰省者の同居確認。
6	利用者に健康状態に関するチェック用紙を渡して該当する場合は朝に連絡を頂いてスタッフと相談するように指導している。チェック項目に該当する場合は利用を中止していただくようにしている
7	自宅での検温、来院時の検温、マスクの着用、サービス提供後の消毒
9	療法士の検温や体調報告、利用者の検温体調確認など行い、遠方から親族を呼び寄せ無いうお願いしています。また地域に感染拡大した場合は休止する予定です。その場合廃用のリスクが高い方は訪問リハに移行し先の質問でお答えした対応を考えています。
13	通所介護(デイサービス) 感染予防の徹底。3密を防止。マスク着用(職員、利用者:布マスクをセンターから配布)、手洗い励行、物品、道具類の消毒。シーツは毎日交換。利用制限(発熱者、咳、味覚・嗅覚障害)、送迎時の検温。また利用空間の密を避けるため机、座席の配置、入浴人数の交通整理。体操時等の間隔留意(ソーシャルディスタンスまでは困難)。食事時の会話制限。時間を決めて換気など。 現状「コロナが怖いのでDS休みます」という事例も出ている。現在の所「新規利用者の制限」は行っていない。
14	通所リハ(デイケア) 環境整備(3密回避)、職員の健康管理(体温測定、マスク着用)。利用者も送迎時検温、マスク着用(ない人には配布)。デイルームの机配置工夫、体面を防ぐ工夫。リハビリの実施時間の見直し(密にならないように計画的に、順番を決めて)。換気、消毒時間を決めて定時に行う。送迎車等の消毒の徹底。 現在新規の利用者は中止。ショートステイ利用も同様。
18	(通所リハビリ) ・職員の健康管理 ・自宅での毎朝の体温測定 ・デイルーム入室前の体温測定、体調確認 ・手洗い、うがい ・マスク着用の留意～手洗いをしてからマスクを扱う ・時間毎の換気 ・免疫力改善指導～食事(低栄養予防)、睡眠、適度な運動、生活習慣病予防、合併症のコントロール、禁煙 ・電話での体調確認、必要であれば関係機関に情報提供、訪問(感染面の注意) ・必要であれば受診の検討、勧奨 ・運動課題のプリント作成、提示 ・感染者に対する偏見、差別、非難、中傷に注意
20	対象者の健康状態の把握、体温測定、マスク着用、手指消毒、食事の時間をずらす
21	職員利用者双方の健康チェック(検温等)、マスク着用、送迎車の換気として(窓を2m開ける)、利用者同士の間隔の確保、部屋の2時間おきの換気、手指消毒の徹底
23	・職員の検温、健康チェックを毎朝行っている。病院に入る前に検温、風邪症状のチェックを職員が行っている。 ・いつもより間隔をあけリハビリを行っている。 ・利用者についても病院の中に入る際は、マスク着用の義務付け。 ・室内のアルコールクロスでの拭き掃除の徹底
24	標準予防策の徹底、利用者への利用目的の検温及びマスク着用の協力依頼、複数での移動の場合は社内空気の換気、事務所内の換気(1回/1-2時間)、ドアノブ・キーボード・マウス等置れる箇所はアルコール消毒、出勤前の検温、ケア以外でのマスクの着用、その他利用者への手指消毒の協力依頼

回答 No	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
1	コロナ感染の基礎知識の共同認識 自治体主催の在宅介護医療連携推進事業協議会で、相談窓口を当歯科診療所にも設置し、FAXまたは、メールで受付、回答は協議会から行っている。町内のどこの施設が面会禁止になったとか、他施設の対策などの情報提供を行なっている。
4	自宅で実施できる体操プログラムの提供。
5	自宅で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。
6	施設として中止せざるを得ない場合は、感染の問題のないリハスタッフが自宅に訪問してリハビリを実施することを考えている。
9	訪問リハに代替していくよう検討しています。
13	通所介護(デイサービス) ケアマネジャー、保健師と連携し、入浴、健康管理等サービスの代替を他の事業者で可能か検討中だが具体にはなっていない。電話や訪問での安否確認は行えると考えている。
14	通所リハ(デイケア) ケアマネジャー、地域の保健師等と検討予定。特に要介護、医療支援の高い事例については早期の対応が必要と考えるが現状具体的な対策はない。個別の訪問、電話での安否確認等は実施する。 在宅生活でのフレイル対策については広島県や広島市、地域リハ広域支援センター等が作成している「生活・体操」にかかるチラシ等を活用できる。
18	(通所リハビリ) ・本人、家族に対して自宅での毎朝の体温測定勧奨 ・ダイルーム入室前の体温測定、体調確認 ・体調が安定している非感染者で自宅での入浴困難者の個別対応(短時間通所リハ) ・訪問リハビリ～体調が安定している非感染者 ・運動課題のプリント作成、提示 ・必要であれば受診の検討、勧奨
20	訪問介護、配食サービスを考える。
23	・自主練習プリントを作成し配布 ・必要な方には訪問リハビリでの対応を考えている。
24	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、同世話会専門職の市役所高齢福祉課の支援、通所系スタッフによる訪問

回答 No	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)
1	介護予防・生活支援サービス事業 訪問型サービス 介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス 介護予防・生活支援サービス事業 その他生活支援サービス 一般介護予防事業 介護予防普及啓発事業 特定健診
2	居宅介護支援事業所
3	一般介護予防事業 介護予防普及啓発事業 特定健診
4	特定健診
5	一般介護予防事業 介護予防普及啓発事業
6	介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス 特定健診
8	一般介護予防事業 介護予防普及啓発事業 特定健診
9	介護予防・生活支援サービス事業 訪問型サービス 介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス 一般介護予防事業 介護予防普及啓発事業 特定健診
10	一般介護予防事業 介護予防普及啓発事業 特定健診
11	介護予防・生活支援サービス事業 訪問型サービス 特定健診
12	介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス 社協との協力で小地域福祉活動に参加している
13	介護予防・生活支援サービス事業 訪問型サービス 介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス 介護予防・生活支援サービス事業 その他生活支援サービス 一般介護予防事業 介護予防普及啓発事業 特定健診
14	介護予防・生活支援サービス事業 訪問型サービス 介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス 介護予防・生活支援サービス事業 その他生活支援サービス 一般介護予防事業 介護予防普及啓発事業 特定健診
15	介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス 一般介護予防事業 介護予防普及啓発事業 特定健診
16	介護予防・生活支援サービス事業 訪問型サービス 介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス 介護予防・生活支援サービス事業 その他生活支援サービス 一般介護予防事業 介護予防普及啓発事業 特定健診
17	介護予防・生活支援サービス事業 訪問型サービス
18	介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス 特定健診 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
19	介護予防・生活支援サービス事業 訪問型サービス 介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス 介護予防・生活支援サービス事業 その他生活支援サービス 一般介護予防事業 介護予防普及啓発事業 特定健診
20	介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス 特定健診
21	介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス 特定健診
22	介護予防・生活支援サービス事業 訪問型サービス 介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス 介護予防・生活支援サービス事業 その他生活支援サービス 一般介護予防事業 介護予防普及啓発事業 特定健診
23	特定健診
24	介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス 特定健診
26	地域ケア会議の専門職アドバイザー
28	特定健診

回答 No	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
1	延期になりました。
3	マスク着用
4	標準予防策の実施。健診受診者へのマスク着用をお願い。町内で感染が発生した場合は、利用者の意思を確認のうえ、利用中止。院内感染が発生した場合は、利用中止。今現在は、各団体から自粛要請があり、4月13日から5月6日まで利用中止。
5	特定健診対象者に健康状態に関するチェック用紙を送付して受診日朝に自宅でもチェックしていただき該当する場合は受診しないで延期するよう要請をしている。
8	感染対策の一環として肺機能検査の一時中止
9	検討中です
10	来院時にスクリーニング実施 ・風邪症状の有無・流行地への滞在歴など
11	来院時、体温チェックする。37度以上の方は検診を遠慮していただく。標準予防策を心掛けている。
12	一般受診者の少ない時間帯を健診者の時間帯とする。
15	秋以降に延期になりました。
18	・健診担当スタッフは、毎朝検温を行い体調管理を行って上で業務に従事する。日頃より、不要不急の外出は控えている。 ・職員はマスクの着用、1処置1手洗い（または擦式消毒）を徹底する。 ・健診受診者は来院時、健診施設に入る前に検温を行い、発熱がある場合は健診は受診させない。 ・健診実施場所を、狭い廊下を使用していたが、広い研修室に変更。受診者同士が近距離で接触しないように配慮する。
19	3密にならないように空間・環境配慮（換気、消毒、検温、時間差対応等） 上記で行ってきたが今回状況を踏まえ、すべての健診事業を5月6日まで休止とした
20	来院時の体温測定、健康状態の把握
21	問診時に新型コロナウイルス感染症に関連する項目を追加し聞き取り
22	流行期には事業縮小を検討しています。
23	病院に入る際のマスク着用、手指消毒、検温の徹底
24	受診者に張り紙などによる手指衛生の推奨と手指消毒剤の入り口設置、来院時間を分けての案内送付予定、他の人との間隔をあけて待つ（ソーシャルディスタンス）ように案内（張り紙）、健診途中での換気
28	予約を受ける際、症状の有無、感染地域への滞在歴、海外渡航歴について聞き取りしている。

回答 No	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
1	住民同士および住民とスタッフとの感染
3	クラスター感染
4	3密が揃ってしまう
5	自覚症状のない感染者から基礎疾患を有している高齢者への感染拡大。
6	通いの場の利用者の多くは県外へ移動することはまれであり、家族が県外（流行地域）へ行ってきたり、県外（流行地域）にいた孫さん等が帰ってきたりしたときに感染するリスクが高いと考えている。
8	集団感染
9	遠距離介護の方を起点としたクラスターの発生
10	参加人数が多い会場は利用者が密接しやすい。会話も多く、会場によってはお茶を飲むところもある。換気の悪い会場もあり、参加者も高齢者のため感染リスクは高い。
12	三密による感染リスクの増加
15	自宅での感染疑い者との接触回避
17	高齢者の集まる場所。無症状の高齢者がいる可能性がある。または症状を訴えられない高齢者がいる可能性がある。認知症などで感染対策が理解できない。
18	・密閉、密接、密着による集団感染
19	クラスターの発生や風評被害等を懸念していたが現状では特変なかった 今回、県・市の要請等により通いの場、サロン等については活動自粛をしている
20	参加者全員の健康状態の把握と、同居者の健康状態の聞き取り
21	無症状の方からの感染等
22	高齢者と若者の接触も多く通いの場がクラスターになる可能性。
24	会場が地域の公民館、集会場となるため3密の条件がそろいやすく感染リスクが高くなる

回答No	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
1	生活不活発病
3	利用者のひきこもり、認知症の進行が懸念される
4	中止の状況が長引くことにより、利用者フレイル状態となる人が増える。
5	生活リズムの変化による認知症の増悪。身体活動量の低下による生活不活発病（体力低下）の進行。糖尿病患者などの病態の悪化。閉じこもりなどによる精神活動の低下（うつなど）
6	ADLや認知機能の低下が危惧される。また、家族が仕事を休んで自宅で爺さんや婆さんの世話をしないと行けない事態が発生する可能性がある。
8	運動不足、筋力低下による生活不活発病の発生の恐れ
9	廃用症候群の拡大
10	体力低下、認知機能低下、閉じこもりなどが懸念される。
12	話し相手がいなくなる、会えないことで孤独感が増す。不安感が増して有事に判断できなくなり、SOSを発信できなくなる。スタッフ側は利用者の様子を把握しにくくなる。
15	家族が在宅で介護する必要が出てくる。外出機会が減ってADLの低下に直結する
17	介護者の介護負担の増、介護者の仕事への影響、清潔ケア不足、精神的ストレスの増強
18	・個々の活動性の低下 ・通いの場に店・スーパーが買い物に困難な方に対して買い物支援をしているところがあるが、買い物等ができなくなる。
19	いわゆるフレイルを危惧している（社会的、身体的、心理的）。孤立による気分の落ち込み、うつ状態。無関心。つながりの希薄化。情報遮断
20	認知機能の低下、フレイルの増悪
22	フレイルの進行、認知症の進行、抑うつ増悪等
24	活動量低下によるフレイルの進行、社会的交流低下による認知機能などの低下

回答No	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
1	電話であっても連絡を取り合い、社会性を維持する。
3	マスク着用・3密の徹底、コロナ対策の啓発を行いたい
4	住民主体の通いの場であり、すでにほとんどの通いの場が自主的に中止となっている。
5	クラスター感染予防策及び利用者の感染症の標準予防策やの徹底。感染拡大予防のため同居家族などの体調把握など。利用者を限定あるいは一定期間の事業の縮小。
6	利用者の日々の健康チェックと家族の健康情報や移動情報等の収集
8	家庭内で出来る体操のリーフレットを作成し配布
9	3密を避ける取り組み、手洗い、うがい。体調不良の場合はお休みするようお願いする
10	3密を避けるように注意喚起を行う
12	当地では社協が主体となって参加者を集めることは控えているが、地域が自主的に集まることは否定していない。集まる場合のポイント（3密を避ける、マスクと手洗い、食事を出さないなど）を地域のリーダーに指導し安全に集まることを多職種で協力して後押しする。通いの場でコロナウイルス予防など説明の時間を設け健康を保てるようにする。
15	感染予防策の啓発、疑わしい事案が発生した時の対応確認
17	毎日、数回の健康チェック、疑わしい症状がある時は行かない。通いの場では利用所同士の一定の距離をおく。介護ヘルパーなど職員の健康チェック、スタンダードプランの徹底、食事介助時のシールドの活用など。
18	・自宅での毎朝の体温測定 ・会場での事前の体温測定、体調確認 ・手洗い、うがい ・マスク着用の留意～手洗いをしてからマスクを扱う ・時間毎の換気 ・免疫力改善指導～食事（低栄養予防）、睡眠、適度な運動、生活習慣病予防、合併症のコントロール、禁煙 ・電話での体調確認、必要であれば関係機関に情報提供、訪問（感染面の注意） ・必要であれば受診の検討、勧奨 ・運動課題のプリント作成、提示 ・感染者に対する偏見、差別、非難、中傷に注意
19	サロン等地域のリーダーなどとコミュニケーションを密にとり後方支援をしてきたが中断している
20	少人数でも行えるよう考えています。
22	必要な場合は上記デメリットがある場合でも中止を考慮
24	継続対策はなく現状ですすでに中止



回答 No	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
1	電話であっても連絡を取り合い、社会性を維持する。
4	ここに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ている。
5	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）
6	中止していない他の施設で振り替えて利用できるような柔軟な対応。地域の公民館等へスタッフが向向いての対応。
8	家庭内で出来る体操のリーフレットを作成し配布
9	現在妙案がございません。 すでに通いの場への訪問は中止命令が出ています。昨今の情勢から集まりを休止しているところもありフレイルが心配される状況です。
10	「長生き体操」は現在休止している会場も多い。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。
12	住民にあてて回覧で生活について情報提供する。 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する。 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。
15	個別訪問
17	通いの場が中止になった時に、できる限りの訪問看護、訪問リハビリの代行サービス提供を考える。
18	・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する。 ・運動の方法や口腔メニューを広報紙で周知、配布する。 ・生活支援コーディネーターによる電話確認 コーディネーターはその地域の地域づくりをしていく役割であるが、その活動が縮小されるであろう。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お願いしたい。 ・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への代換え支援は？ →そのまま継続し、密閉、密着しないような工夫をしての販売の継続
19	電話等での安否などの確認。住民同士の声かけ支援。体操等の情報提供(チラシ、DVDなど) 有線電話やケーブルテレビ(当町にはない)の活用も考えられると思うが。
24	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、同世話会専門職の市役所高齢福祉課の支援、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

回答 No	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
1	人と合わない
2	実際に行っている施設ではありませんので地域の現状として記入させていただきます。 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です。しかし、一部の通所介護、通所リハビリ、ショートステイの停止の事業所があります。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ました。施設内で協議して頂き、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してもらえるようになっています。また、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してもらえるようになりました。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していきたいと思えます。
4	予防対策について、町のホームページや広報で発信している。
5	自立支援型地域ケア個別会議の実施方法の変更。ICT化を推進し、テレビ会議システムの導入によるサービス担当者会議や地域ケア会議の開催
6	当地域ではまだ感染者の発生がないため危機感がなくのんびりと日常を送っている。高齢者も多く今後はもう少し危機感を持って感染蔓延したときにどう対応するかを真剣に考え、行動することが必要と思っている。
8	防災担当課、健康づくり担当課と連携して、防災無線を活用した注意喚起
10	町内各施設への情報提供・行政コロナウイルス対策本部への助言
17	訪問看護利用者及び家族への感染対策の指導と声かけ
19	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しています。すでに馴染んで体で習得している方はご自身で自宅体操されている方もおられますが、仲間と行う刺激、動機付けもなく継続は難しいようです。 体操や生活の仕方の情報は各団体からも発信していますが(広島県は県や市からのもの、また各地域リハ広域支援センターのもの、尾道市は「シルバーリハビリ体操指導士会」からのものなど)、訪問等ができない状況では動機づけの継続が課題となっています。 広島市では、「通いの場自粛の影響」を住民がTV局に伝えたことから、番組の中で「生活、いきいき百歳体操の仕方、大事さ」などについて紹介、言及した放送があったようですが、このことをマスコミに意識して啓発してもらおうことも1つの手段かとも思いました。
21	人を集めるような糖尿病予防教室等は中止としている
28	一般健康診断等についても、特定健診と同様の対策を行っている。

令和 2 年 4 月 1 3 日

こじか筋力体操参加者の皆様へ

こじかクラブ会長 丸山陽生

小鹿野町 保健課長

### こじか筋力体操自粛延長について

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。

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。

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。せっかく習慣化し、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。

問い合わせ 保健課 75 - 0135

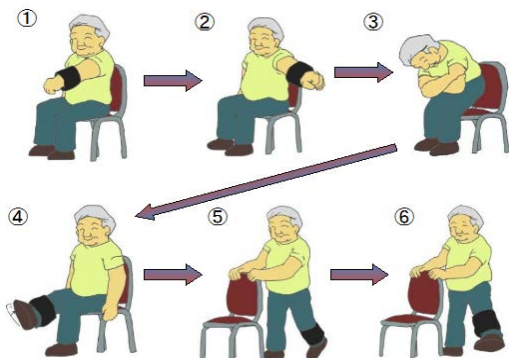
## 「こじか筋力体操」参加の皆様へ

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？

元気に皆様が生活できるように、この時期でも筋力を維持するための体操を行いましょう。

### 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

- 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しても効果があります。
- 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。
- 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。
- 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。



問い合わせ保健課

75-0135

# 新型コロナウイルス感染症についてのお知らせ

小鹿野町保健課

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。

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インフルエンザ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。

## 1. 外出自粛を要請

医療機関への通院、食料・医療品・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、遊興施設などいわゆる「3つの密」がそろう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。

## 2. 多数の者が参加するイベント開催についてのお願い

50人以上のイベントや集会、50人以下であっても感染防止対策の徹底ができない場合の集会や事業は控えるようお願いいたします。繁華街への立ち寄り、数名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。

## 3. 県立学校への休業を要請

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。小鹿野町の町立小・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）

## 4. 生活必需品の物資確保についてのお願い

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いたします。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きます。

皆さんだけではなくご家族、ご友人を守るためにも

## 不要不急の外出を控える

## 3密（密接・密閉・密集）をしない

「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。

## ご自宅でできるリハビリ体操(座ったままできる)

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3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3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します。

⑤ 膝の持ち上げ(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します。

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。

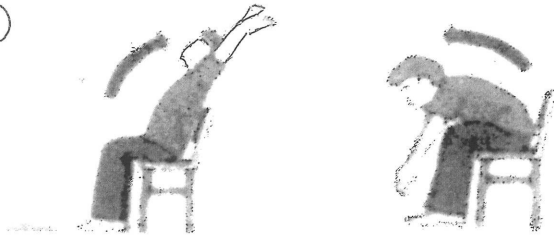
⑧ 姿勢を整えての深呼吸:3~5回

方法:椅子に座り、背中を背もたれにつけた状態で鼻から吸い込み、口から吐き出す。  
息を吐き出すと同時に「ア～」と発声する。

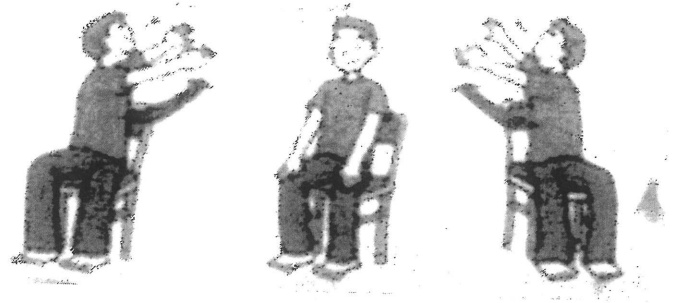
### 注意事項

- ・実施回数を記載しましたが、体調に合わせて行って下さい。
- ・無理の無い程度で少しずつでも良いので、継続して行って下さい。
- ・他にも普段自分で行なっている運動も行って頂ければと思います。

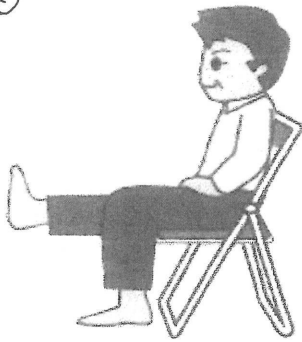
① · ②



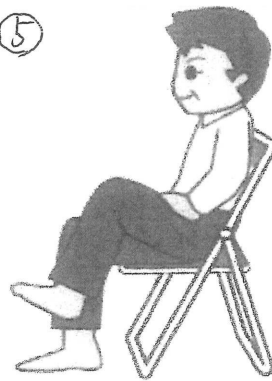
③



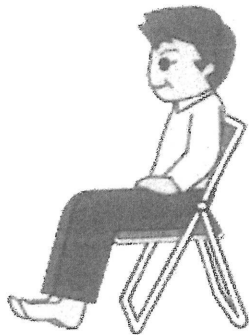
④



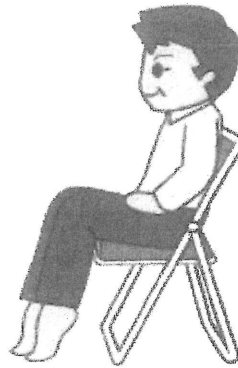
⑤



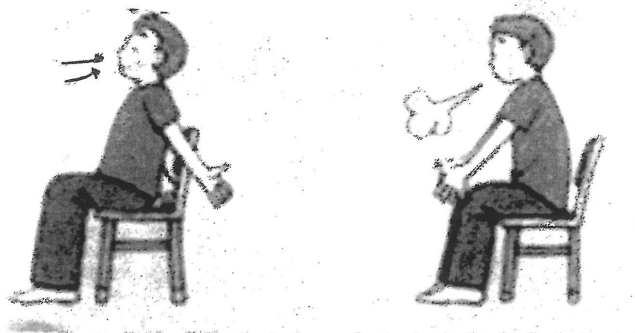
⑥



⑦



⑧





【様式2】 新型コロナウイルス感染症対策に関連した介護予防の取組(オリジナル体操の発信以外) ※食生活・口腔ケア、交流等の幅広い取組について記入ください。

No.	都道府県名	市町村名	新型コロナウイルス感染症対策に関連した取組の概要	貴自治体における掲載URL ※HP等で公表していない場合は、資料等を添付ください	厚労省HP等での掲載可否	備考 ※取組の留意点等があれば記載ください



# 調査票

事業所名(記入者)	( )
1 事業所における感染症対策マニュアルを作成していますか	ある                      ない ※フローチャートがあれば添付してください。
2 事業所内の衛生管理・健康管理体制で特に留意していることはどんなことですか	
3 利用者または職員で、新型コロナウイルスに感染した者や濃厚接触者が出た場合の取り決めはありますか	ある                      ない 【具体的に】
4 サービス提供時間の短縮などの対応を行っていますか	行っている                      行っていない                      今後短縮を予定している ( 期間:                      ~                      ) 【短縮する場合の基準について】
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:                      ~                      ) 【休業する場合の基準について】
6 利用者のサービス調整をしていますか	している                      していない                      今後検討している ( 期間:                      ~                      ) 【サービス調整を行う基準について】
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】
8 他の事業所に聞きたい内容 * 追加で調査し、結果を情報共有します。	

返信先FAX：

E-mail：

## ◀災害状況報告シート▶

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圏域での災害の内容	地震 / 津波 / 噴火 / 洪水 / ゲリラ豪雨 / 大雪・豪雪 / 感染症 / 台風 / 竜巻 / その他( )		
	具体的な内容)		
②圏域での理学療法士会員の被災状況	全体的人数(平常時に記入)	安否確認済み	確認中
	名	名	名
特記事項)			
③会員所属施設機能の被災(対応・運営)状況 *リハビリテーション部門も含む	1.支障なし	2.支障あり (内容: )	
	施設の状況等: 所属施設:		
	リハビリテーション部門:		
④報告対象の被災状況(市町又は各ブロックや施設等)			
1.所属施設以外で士会活動遂行上での支障の有無	支障がある場合具体的に)		
2.圏域の地域住民の状況 * 県市町が発表している可能な範囲で結構です	全体的人数(平常時に記入)	安否確認済み	確認中
	名	名	名
状況)			
3.圏域の行政機関等の対応状況(機能しているか)	被害がある場合具体的に)		

TEL:

FAX:

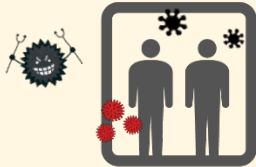
担当:



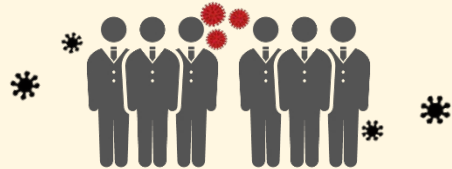
## 新型コロナウイルス感染症対策

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。

1 換気の悪い**密閉空間**



2 多数が集まる**密集場所**

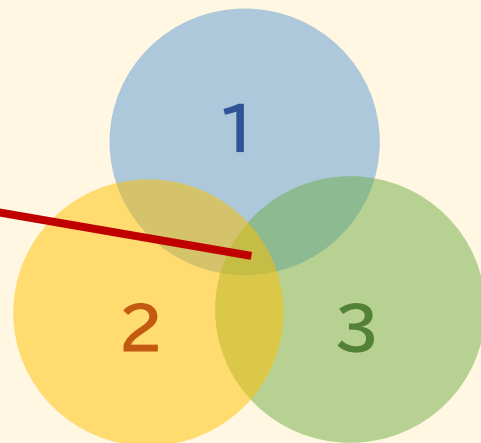


3 間近で会話や発声をする**密接場面**



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。

3つの条件がそろう場所  
がクラスター(集団)発生  
のリスクが高い!



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・電気のスイッチ・電話の受話器・エレベーターのボタン  
手すり など

# 「かからない」「うつさない」ための 予防習慣を続けましょう！

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。



近日中に町民の皆様  
にマスクを配布する予定です！

こまめな換気



十分な睡眠と  
栄養バランスの  
とれた食事



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。



【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

詳しい情報はこちらで  
ご確認ください

厚労省

検索

# 高齢者の皆様へ ～元気であるために～

## うつらない うつさないために

- ・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。

## 体力を維持し、元気で過ごしましょう

### ★できる運動を続けましょう！

様々な自粛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、足踏みなど体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、畑仕事 など)



### ★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言い、お口周りの筋肉を保ちましょ



### ★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。



# 元気を増やそう！



## 飯南町 長生き体操

- 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)



- 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)

# 介護予防の3本柱は 口腔・栄養・運動です。

- ⑦ 後ろ手を組んで肘をしめる。(8秒・2回)
- ⑧ 後ろ手を組んで、上にあげる。(8秒・2回)
- ⑨ 足を上に引きあげる。(8秒・左右2回ずつ)
- ⑩ 足を後ろに下げる。(8秒・左右2回ずつ)
- ⑪ 浅く座り足を斜め前に出して、体を曲げる。  
(8秒・左右2回ずつ)

体操は、大きな口を開けてしっかり  
歌いながら行いましょう。

# 体操1 ちょうちちよ(4月)

- ① ちょうちちよ ちょうちちよ 菜の葉にとまれ
- ② 菜の葉に あいたらら 桜にとまれ
- ③ 桜の花の 花から 花へ
- ④ とまれよ 遊べ 遊べよ とまれ
- ⑤ ちょうちちよ ちょうちちよ 菜の葉にとまれ
- ⑥ 菜の葉に あいたらら 桜にとまれ
- ⑦ 桜の花の 花から 花へ
- ⑧ とまれよ 遊べ 遊べよ とまれ

手を肩の高さまで  
前にあげます。

肘を伸ばしましょう。  
肩が痛いときには反対  
の手で支えましょう。





## 体操2 こいのぼり (5月)

- ① やねよりたかい こいのぼり
- ② おおきいまごいは おさうさん
- ③ ちいさいひごいは こどもたち
- ④ おもしろそうに およいでる
- ⑤ やねよりたかい こいのぼり
- ⑥ おおきいまごいは おさうさん
- ⑦ ちいさいひごいは こどもたち
- ⑧ おもしろそうに およいでる



手を肩の高さまで横にあげます。

肘を伸ばしましょう。  
肩が痛いときには  
反対の手で支えま  
しょう。

### 体操3 カタツムリ (6月)

- ①でんでんむしむしかたつむり
- ②お前のあたまはどこにある
- ③つのおせ やり出せ あたま出せ
- ④でんでんむしむしかたつむり
- ⑤お前のめだまはどこにある
- ⑥つのおせ やり出せ めだま出せ

\*\*\*間奏\*\*\*

- ⑦でんでんむしむしかたつむり
- ⑧お前のあたまはどこにある
- ⑨つのおせ やり出せ あたま出せ
- ⑩でんでんむしむしかたつむり
- ⑪お前のめだまはどこにある
- ⑫つのおせ やり出せ めだま出せ



肘をゆっくりと曲げます。

脇は締めましょう。

# この曲は1回だけです。

## 体操4 たなぼた (7月)

① ささの葉さうさう のきぼにゆれる

② お星さまきらきら きんぎん砂子

\*\*\*間奏\*\*\*

③ 五しきのたんざく わたしがかいた

④ お星さまきらきら 空からみてる

\*\*\*間奏\*\*\*

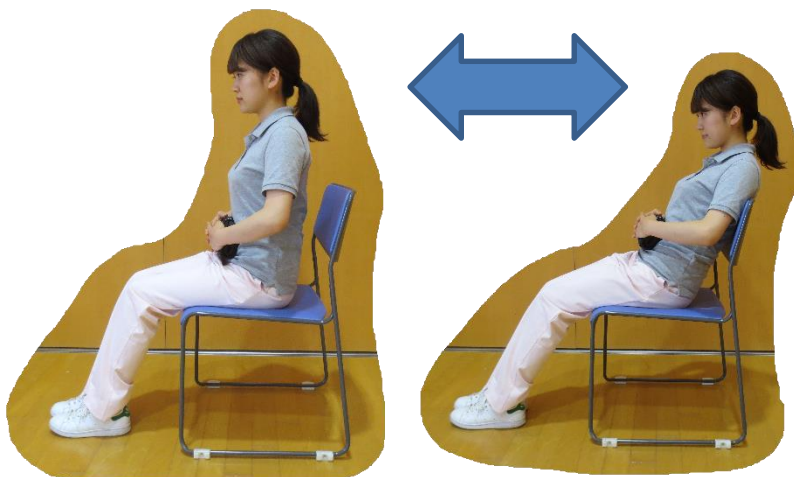
⑤ ささの葉さうさう のきぼにゆれる

⑥ お星さまきらきら きんぎん砂子

\*\*\*間奏\*\*\*

⑦ 五しきのたんざく わたしがかいた

⑧ お星さまきらきら 空からみてる



背もたれにすがった状態から、おへそを見て、ゆっくりと背中を離します。おしりを前に出せば出すほど力がいらいます。足は前に出します。

# この曲は2回です。

体操5 うみ (8月)

①海は広いな 大きいな

②月がのぼるし 日が沈む

③海は大波 青い波

④ゆれてごっこまで 続くやら

\*\*\*間奏\*\*\*

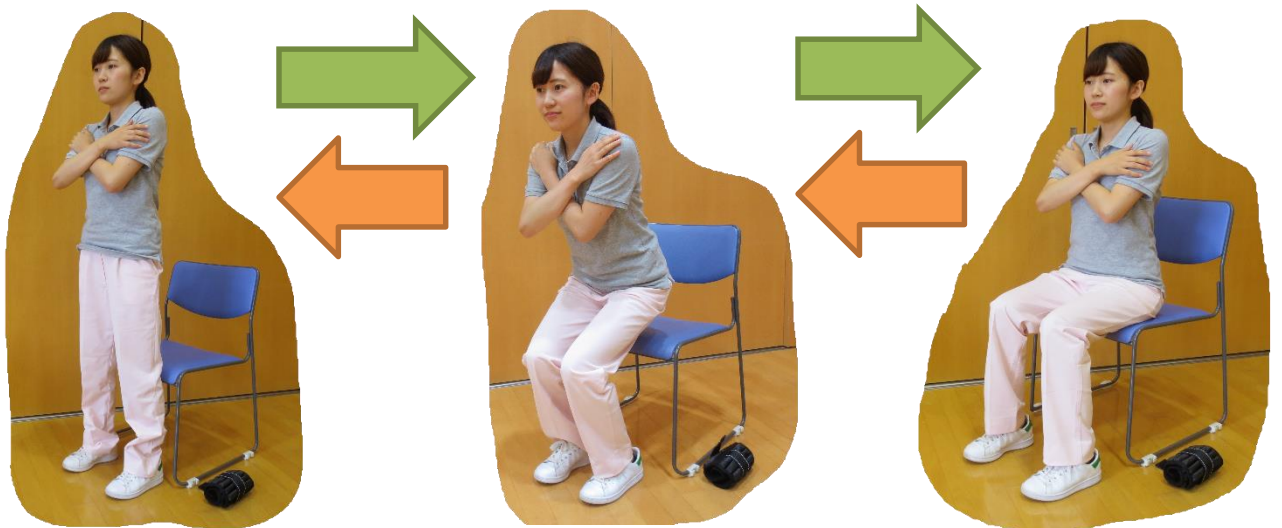
⑤海にお舟を 浮かばして

⑥行ってみたいな よその国

\*\*\*間奏\*\*\*

⑦海にお舟を 浮かばして

⑧行ってみたいな よその国



胸の前で手を組みゆっくりと立ち上がり座ります。  
立つことが難しい人は前に  
つかまるものを置くか、椅子に座布団を置きましょう。

# 体操6 大きな栗の木の下で (9月)

- ① 大きな栗の木の下で
- ② あなたとわたし
- ③ 仲良く遊びましょう
- ④ 大きな栗の木の下で  
\*\*\*少し間奏\*\*\*
- ⑤ 大きな栗の木の下で
- ⑥ お話しましょう
- ⑦ みんなでわになって
- ⑧ 大きな栗の木の下で

足首に重りをつけてゆっくりと膝を伸ばします。

つま先は手前にそろえます。



# 体操7 どんぐりころころ (10月)

- ① どんぐりころころゴンドラニコロ
  - ② お池にはまってさあ大変
  - ③ どじょうが出て来てこんにちは
  - ④ 坊ちゃん一緒に遊びましょう
- \*\*\*間奏\*\*\*
- ⑤ どんぐりころころおんがで
  - ⑥ しばらく一緒に遊んだが
  - ⑦ やっぱりお池が恋しいぞ
  - ⑧ 泣いてはどじょうを困らせた



1曲目は右膝と右肘  
2曲目は左膝と左肘  
をつけます。  
重りをつけた方の足と同じ側の肘を付けます。

2曲目が終わったら  
重りは左足のままで

# 体操8 むらまつり (11月)

① 村の鎮守の神様の

② 今日ほめでたい御祭日

③ ドンドンドンジャララ ドンドンドンジャララ

ドンドンドンジャララ ドンドンドンジャララ

④ 朝から聞こえる 笛太鼓

⑤ 年も豊年満作で

⑥ 村は総出の大祭

⑦ ドンドンドンジャララ ドンドンドンジャララ

ドンドンドンジャララ ドンドンドンジャララ

⑧ 夜までにぎわう 宮の森



1曲目は左膝と右肘  
2曲目は右膝と左肘  
をつけます。  
重いをつけた方の足と反対  
側の肘を付けます。

2曲目が終わったら  
重いは**右足**のままで

## 体操9 ゆきやっこんこ (12月)

- ① 雪やっこんこ あられやっこんこ
- ② 降っては降っては ずんずん積もる
- ③ 山も野原も わたぼうしかぶり
- ④ 枯木残らず 花が咲く
- ⑤ 雪やっこんこ あられやっこんこ
- ⑥ 降っても降っても まだ降りやまぬ
- ⑦ 犬は喜び 庭かけまわり
- ⑧ 猫はこたつで 丸くなる

体は起こしましょう。



重いをつけたまま、立ちます。足を前に上げます。バランスを意識しましょう。



体操10 お正月（1月）

① もういくつねるぞ

② お正月

③ お正月には 風あげて

④ こまをまわして 遊びましょ

⑤ はやくいっこい

⑥ お正月

\*\*\*間奏\*\*\*

⑦ もういくつねるぞ

⑧ お正月

⑨ お正月には まりついで

⑩ おいばねついで 遊びましょ

⑪ はやくいっこい

⑫ お正月

体は起こしましょう。

足を後ろに上げます。



# 体操11 ももたろう (2月)

① 桃太郎さん 桃太郎さん

② お腰につけたキビダンゴ

③ 一つわたしに 下さいな

④ やりましょう やりましょう

⑤ これから鬼の征伐に

⑥ ついて行くならう やりましょう

\*\*\*間奏\*\*\*

⑦ 行きましょう 行きましょう

⑧ あなたについてどこまでも

⑨ 家来になって 行きましょう

体が倒れない  
ように  
足を横に上げ  
ます。



# この曲は1回だけです。

体操12 春がきた (3月)

①春が来た 春が来た

③山に来た 里に来た

⑤花がさく 花がさく

⑦山にさく 里にさく

⑨鳥がなく 鳥がなく

⑪山でなく 里でなく

⑬鳥がなく 鳥がなく

⑮山でなく 里でなく

②どこに来た

④野にも来た

⑥どこにさく

⑧野にもさく

⑩どこでなく

⑫野でもなく

⑭どこでなく

⑯野でもなく



踵上げ



つま先上げ

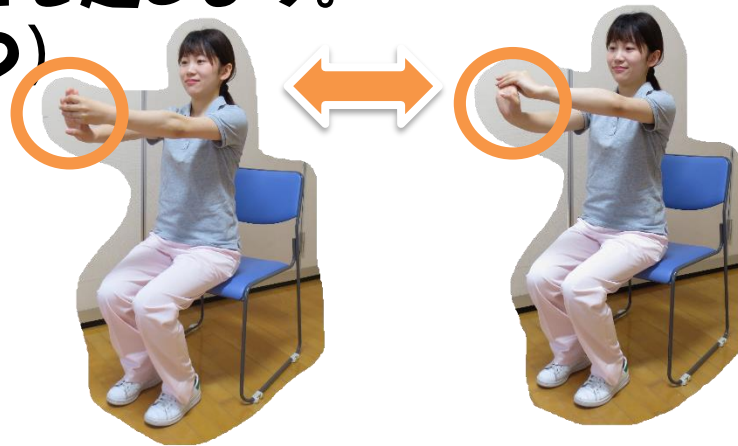


# お疲れ様でした。運動は 継続することが大切です。

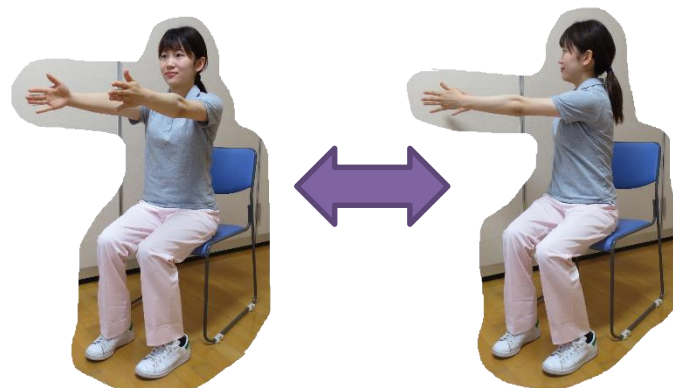
① 首をゆっくり回します(左右8秒ずつ)



② 手を伸ばして、手首を返します。  
(8秒・左右1回ずつ)

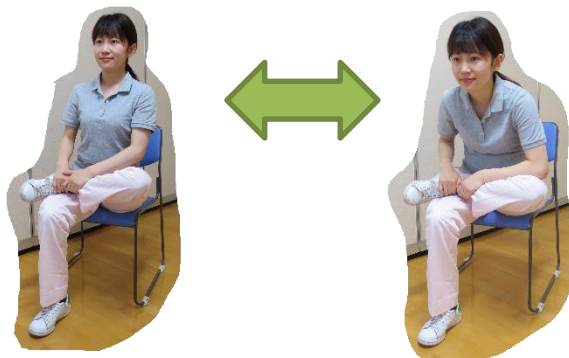


③ 両手を伸ばして、体左右にねじります。  
(8秒・左右1回ずつ)



# 運動後、**肉**や**魚**を積極的に 摂ることでさらに**効果**が 高まります。

- ④ 足を組み体を少しかがめます。  
(8秒・左右1回ずつ)



- ⑤ 深く座り両ひざを伸ばします。このとき、  
両手を膝でグッとはさみます。(8秒・2回)



- ⑥ 大きく息を吐いてから、深呼吸(2回)

この体操や介護予防に関するお問い合わせ  
は飯南町保健福祉課までご連絡ください。  
代表電話 72-1770

## 自分でできることを毎日続けよう！

『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、出歩かないように、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。

### 動かないと動けなくなる！

- ・ 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、家の中や庭で自分にできる運動を続ける（足踏みだけでもいい）
- ・ 家のことや畑仕事で体を動かす

### 食事とお口のケアで強いからだに！

- ・ 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、一人で歌を歌う、早口言葉を言うなど、口の周りの筋肉を保つ

### 人との交流、そして助け合い！

- ・ 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

## ～おすすめポイント～

### 体を動かす

○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

### 口を動かす

○口と舌の体操

『 **パ**ピプペポ、**タ**チツテト、**カ**キクケコ、**ラ**リルレロ 』

それぞれの行をゆっくり大きな声で

○早口言葉

『生麦生米生卵』

**なまむぎ なまごめ なまたまご**

『隣の客はよく柿食う客だ』

**となりのきゃくは よくかきくう きゃくだ**

『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？』

**かったかたたたきき たかかった？**

『この寿司は少し酢が効きすぎた』

**このすしは すこし すがききすぎた**



### 困った時の相談先

ご近所や民生委員さんのほかに…

- ・ 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

# 新型コロナウイルス！ うつらない、うつさない

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっています。特に高齢者は重症化しやすいと言われています。どの情報を聞いても、不安になる事ばかりで気持ちが落ち着きません。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。

## 新型コロナとインフルエンザ

佐久間病院長 三枝智宏

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、どちらが怖いですか？ 私は圧倒的に新型コロナが怖いです。ワクチンで予防できないから？ タミフルのような特效薬がないから？ それも理由の一つです

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たいて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せん。ところが新型コロナの多くは無症状か軽い風邪症状。全然ウイルスが存在を主張しないくせに、高齢者や持病を持つ人には突然牙をむくのです。

更に、二次被害も心配です。予防のために外部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。

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。

佐久間ネットワーク  
**あんじゃないネ通信**

第1号  
あんじゃないネ  
事務局  
☎965-1795

健康のために  
自分でできること！  
裏面をご覧ください

『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まいです。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://sakuma-family.jimdo.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くするために、相談窓口を遠慮なくご利用ください。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。

佐久間病院支援室 ☎053-965-1795



手洗い・咳エチケット  
三密を避ける

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!

運動をする

人との交流・助け合い

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。今回はコロナウイルス感染症の予防について説明します。



**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。

**マスク**をつけよう



©天竜区観光協会佐久間支部 さくまる

**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しょう。

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。

**密閉しない!**～窓を開けて換気をよくする

**密集しない!**～多くの人が集まる場所に行かない

**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い

※遠方のご家族ご親族の帰省なども、急用以外はお控えください

### 佐久間病院からのお知らせ

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てにならないよう、ご協力をお願いします。

令和 2年 4月 17日  
佐久間地区社会福祉協議会  
佐久間ネットワークあんじやないネ

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散っていききました。 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。 ご心配でもお急ぎでない場合は、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、お話相手になっていただきますよう、これまで以上によりしくお願い申し上げます。

本日は、高齢者として気を付けたいポイントを同封いたします。

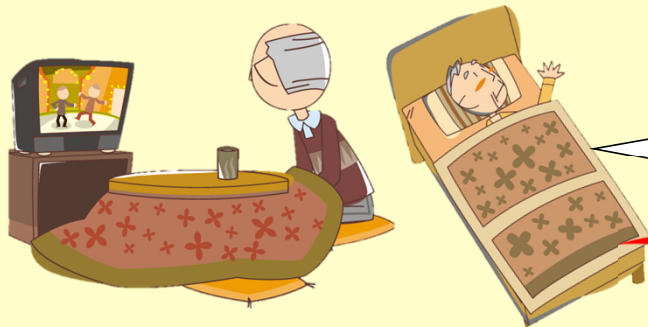
親御さんの心と体の健康のためにご一読いただき、日ごろのコミュニケーションにご活用ください。 と同時に、みなさまのおからだも十分お大事になさってください。

まだしばらくは緊張する毎日が続くと思われまます。 自分にできる感染予防を、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。

# 「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。

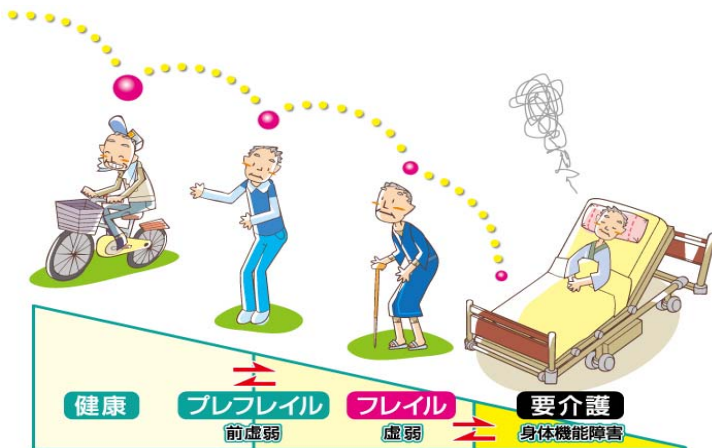


ずっと家に閉じこもり、一日中  
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり  
食事もたまに抜かしてしまう・・・  
誰かと話すことも少なくなった

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週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



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。



# 先の見えない自粛生活 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

### 自宅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。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみる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、筋肉の衰え予防に役立ちます。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！

天気良ければ、屋外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！

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)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。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



## お口を清潔に保ちましょう

### しっかり噛んで、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。義歯の清掃もとても大切です。

#### ● お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

お口の不活動も問題です。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歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、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。



## 家族や友人との支え合いが大切です！

#### ● 孤独を防ぐ！ 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あらかじめ考えておきましょう。事前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促してあげましょう！

# 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。

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

## ● 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。まずかかりつけ医または下記の相談窓口にご相談ください。



ご不明な点はかかりつけ医にご相談ください。

お問い合わせ先

郡上市役所 健康課 ☎ 0575-67-1834

# 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・・・

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、新型コロナウイ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、この体操紹介を作りました。

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。

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。

#### ①座って足踏み



##### 【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、足踏みを行います

##### ★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みましょう！

#### ②ふくらはぎの筋力強化



##### 【方法】

- 1) 安全に行えるよう、支えになるものを持ちます
- 2) 背伸びをするようにかかとを上げ下げします

##### ★ポイント★

上げたとき数秒保持すると効果的！

### ③太ももの後ろのストレッチ



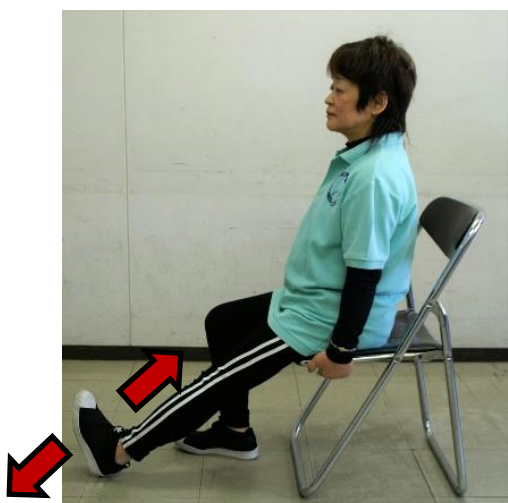
#### 【方法】

- 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) おなかを太もみに近づけるように体を曲げます

#### ★ポイント★

足先を見るようにしましょう!

### ④足首の運動



#### 【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

#### ★ポイント★

上げて数秒保持、下げて数秒保持しましょう!

### ⑤足の指の運動



#### 【方法】

- 1) 片方の足を反対の太もみにのせます
- 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

#### ★ポイント★

ゆっくり行いましょう!

# ～生活不活発病予防メニュー 毎日ついでに運動編～

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)にならないように気をつけましょ

## ①家にこもっていても、人との交流？（社会的交流）

- ・お知り合いに、お手紙や電話、メールをする

## ②離れていても、みんなで運動（体も心も動かす）

- ・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

## ③すきま運動（体を動かす）

- ・テレビの子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

## ④ついでに運動（体も心も動かす）

- ・お買い物の時にできる運動  
スーパーに行くとき、少し遠回りする  
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

## ⑤思い出し日記をつける（頭を使う：心を動かす）

- ・1日遅れて日記をつける  
例) 1日遅れて、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



# ～生活不活発病予防メニュー 時々しっかり運動編～

- 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！

## ①椅子からの立ち上がり（スクワット）運動



- 少し椅子に浅く座ります
- 両手を胸の前で組みます
- 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回程度行いましょう



※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！

## ②膝伸ばし運動



- 少し椅子に浅く座ります。
- 4秒間で膝をのばし、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回程度行いましょう

## ③かかと上げ運動



- 20回を2セット行いましょう。

○生活不活発病予防確認カレンダー（ 月）できた数字を書きましょう！

1. 社会的交流（私の取り組み： ）
2. 心を動かす（私の取り組み： ）
3. 体を動かす（私の取り組み： ）

\*人込みは避け、家の近所で行いましょう！

日	月	火	水	木	金	土
			4/1 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/2 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/3 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/4 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
4/5 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/6 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/7 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/8 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/9 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/10 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/11 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
4/12 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/13 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/14 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/15 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/16 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/17 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/18 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
4/19 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/20 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/21 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/22 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/23 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/24 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/25 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
4/26 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/27 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/28 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/29 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	4/30 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす		

※COVID19（コロナウイルス）の「3つの密」が解放されたとき、もっとも行われたこと、元気の秘訣を共有しましょう！

○生活不活発病予防確認カレンダー（ 月）できた数字を書きましょう！

1. 社会的交流（私の取り組み： ）

2. 心を動かす（私の取り組み： ）

3. 体を動かす（私の取り組み： ）

\*人込みは避け、家の近所で行いましょう！

日	月	火	水	木	金	土
					5/1 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/2 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
5/3 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/4 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/5 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/6 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/7 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/8 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/9 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
5/10 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/11 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/12 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/13 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/14 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/15 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/16 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
5/17 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/18 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/19 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/20 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/21 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/22 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/23 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
5/24 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/25 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/26 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/27 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/28 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/29 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/30 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
5/31 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす						

※COVID19（コロナウイルス）の「3つの密」が解放されたとき、もっとも行われたこと、元気の秘訣を共有しましょう！

各施設面会中止

〈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。

〈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日より基本的に独居、高齢者世帯で入浴困難な方の希望者は1日午前、午後に1, 2名程度3時間の縮小デイサービスにて入浴利用にて対応。

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)

〈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。

〈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日より基本的に独居、高齢者世帯で入浴困難な方の希望者は1日午前、午後に1, 2名程度3時間の縮小デイサービスにて入浴利用にて対応。

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。

〈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。

〈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。

〈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。

〈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。

〈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。

〈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)

〈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。

〈通所リハビリ N苑〉

4月7日より通所リハビリ利用停止。

〈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)

〈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、検討またはサービスの利用停止。(4月13日更新)

〈O 訪問介護〉

遠方家族の帰省等、緊急事態宣言が発令されていた7都道府県の方との接触が合った場合は接触日から2週間はサービスの相談、検討または利用停止(4月16日更新)

〈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)

〈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)

※ 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

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援助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。

本来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。

実施地域は一部地域。

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)

## 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

大島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月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件は公の会議の場ではなく、一部の地域のケアマネ、停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

- 1、独居、高齢者世帯で入浴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浴開始となりました。

現状、居宅おおしまでは3名の利用者が利用されています。

事例1：要支援2の女性。独居高齢者。小児麻痺があり1人での入浴困難。訪問介護利用を検討するも浴槽が深く困難。毎週火曜日午前中にデイサービスを利用し入浴。

事例2：要介護度3の男性。要介護度2の女性。高齢者世帯。お互いの介護をしながら入浴は困難。訪問介護利用を検討するも浴槽が深く困難。毎週火、木曜日午前中にデイサービスを利用し入浴。

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観察、家でもできる体操、脳トレの資料提供をしてもらっています。