

居宅介護支援事業所・介護予防支援事業所 各位

神戸市福祉局介護保険課

介護支援専門員等の訪問による感染防止・孤立化防止支援事業について（お願い）

平素より、神戸市の介護保険行政の推進にご協力いただき、厚く御礼申し上げます。また、新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みにご尽力いただいていることに重ねて御礼申し上げます。

ご存じのとおり、感染力の強いオミクロン株の広がりを受け、第6波として市内でも過去最大の感染者数が発生しているところです。重症化リスクの高い要支援・要介護被保険者（以下「要介護者等」という。）及び要介護者等の同居家族の生活を守るため、この機会に改めて感染防止対策を徹底するとともに、外出機会の減少等に伴う身体機能等の低下を防止するため、日常生活で実践できる予防策を周知することが重要であると考えております。

そこで、居宅介護支援事業及び介護予防支援事業所におかれましては、日々の業務の中で要介護者等を訪問する機会を捉え、下記の点についてご協力くださいますようお願いいたします。

記

1. お願いしたいこと

介護支援専門員等の皆様が、要介護者等宅をモニタリング等個別訪問する際に、要介護者等及び要介護者等の同居家族の状況を踏まえ、下記内容を実施してください。

- (1) 基本的な感染防止対策の周知
※別添のチラシをご利用ください
- (2) 日常生活で実践できる身体等の機能低下予防策の周知
※別添のチラシをご利用ください
- (3) 新型コロナウイルス感染症への感染が疑われる場合の連絡先の周知
※かかりつけ医がいる場合は、まずはかかりつけ医に相談
※かかりつけ医がない・休診等の場合は、新型コロナウイルス専用健康相談窓口
078-322-6250（24時間受付）
- (4) その他、健康に不安を感じている高齢者の方へ、気軽に相談できる電話相談窓口の周知
※シニア健康相談ダイヤル 078-322-5999

2. 応援金について

上記1の業務を実施いただいた居宅介護支援事業所、介護予防支援事業所に対して、一事業所あたり一律10万円の応援金を支給します。

なお、応援金の支払い時期や申請手続き等については改めてご連絡します。

担当：介護保険課 中島

今の生活・感染予防にプラスしたい!!

マスクのつけ方・外し方編

マスクを付ける時・外す時は…

■ マスクをつける前、外した後は手洗いを!



■ マスクを付けるとき、外すときは、紐を持ちましょう!

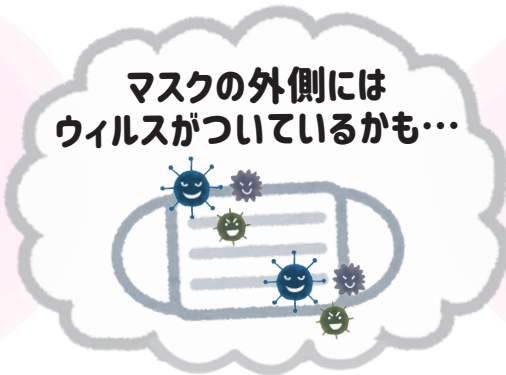


マスクがずれた時は…

■ マスクがずれたときに、触ったら手洗い・消毒をする。



マスクの外側にはウイルスがついているかも…



■ マスクの端を持って調整しましょう。



外したマスクは…

■ 外側を下にして、清潔なティッシュ等の上に置いて保管



■ 新しいマスクと交換する



■ ビニール袋やマスクケースに入れる
※使った後は毎回消毒を!!



今の生活・感染予防にプラスしたい!!

会食編

- テーブルは距離 (1m以上) を取って座る。
斜めに座ると GOOD!



- カウンターはひとつ飛ばして座る

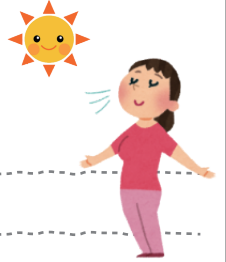


今だからこそ継続したい!フレイル予防!

新型コロナウイルス感染症が流行しています。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、自粛生活が続くと「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。フレイル（虚弱）が進まないように自宅でもメリハリのある生活を心がけましょう!

心がけてほしいこと



- 感染予防（手洗い、不要不急の外出を控える等）をしっかりと!
- 動かない時間を少しでも減らし、自宅でもできる運動をしよう!

- 電話や手紙、メールなどで友人や家族と交流しよう!
- 1日3食、規則正しくしっかり食べよう!
- 歯磨きや口腔体操など口腔ケアをしっかりと!
- 新聞や本などを読み、新しい情報に敏感に!
- 良質な睡眠で免疫力をつけよう!
- 朝起きたら朝日を浴びましょう!
- 気持ちを前向きに!



メリハリのある生活を心がけるためにチェックしてみよう!

月	日	運動	お話	睡眠	月	日	運動	お話	睡眠	月	日	運動	お話	睡眠	月	日	運動	お話	睡眠	月	日	運動	お話	睡眠	月	日	運動	お話	睡眠					
朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食					

月	日	運動	お話	睡眠	月	日	運動	お話	睡眠	月	日	運動	お話	睡眠	月	日	運動	お話	睡眠	月	日	運動	お話	睡眠	月	日	運動	お話	睡眠					
朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食					

月	日	運動	お話	睡眠	月	日	運動	お話	睡眠
朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食				

取り組んだら〇をつけましょう!!

- ・【運動】15分以上運動したら、〇をつけましょう。
- ・【お話】だれかとお話をしたら、〇をつけましょう。
- ・【睡眠】よく眠れたら、〇をつけましょう。
- ・【食事】朝昼夕と食事をしたら、〇をつけましょう。



生活不活発に気を付けて！毎日コツコツやってみよう！

記憶力や注意力を使って脳を鍛えよう！

2つのことを同時にするには、手順を考えたり、2つのことに注意を配りながら、進めたりしなければならないので、脳が鍛えられます。2つの料理を同時に作ったり、掃除と洗濯をしたり、2つの家事を同時にしてみましょう。



昨日あったことを思い出そうとしたり、自分の行動を忘れないように意識することで脳が鍛えられます。慣れてきたら、2日前の日記に挑戦したり、お友達と交換日記をしてみたりしてもいいですね。

自宅でできる体操をやってみよう！

- ・1回あたり10～15回、1日1～2セット行ってください。
- ・息は止めずに自然に呼吸をし、痛みのない範囲で運動しましょう。

●スクワット（ひざの屈伸） 主におしりと太ももの前を鍛える

- ①床に垂直に背筋を伸ばし、腰を上げ下げするイメージで、ひざが半分ほど曲がる位置まで腰を落とす。
- ②もとの位置までゆっくりと戻す。



両足は床につけて平行に保つ

※立ち座りをする時に意識してみましょう！

●ひざ伸ばし 主に太ももの前を鍛える

- ①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐ伸ばす。
- ②もとの位置までゆっくりと戻す。片足ずつ交互に行う。



ひざを伸ばしたら
つま先を上げる

※足首を柔らかくしておくことが
転倒防止にもつながります。

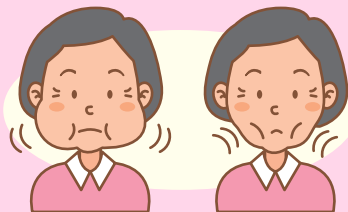
※持病のある人は医師に相談してからおこないましょう。

口腔体操も忘れずに！

口の機能を維持するためには、舌、ほほ、くちびるなどの筋肉を鍛える「口の体操」が有効です。また、声を出して、歌ってみたり早口言葉に挑戦することも、よい口の体操になります。本を朗読することも良いでしょう。

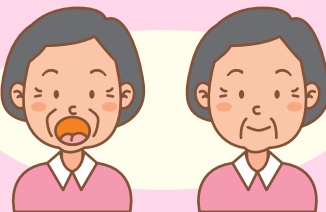
ほほの体操

ほほをふくらませたり、しばませたりします。



口周りの体操

口を大きく開けたり、閉じたりします。



舌の体操

舌を突き出したり、舌の先を左右上下に向かって動かします。

