

リハビリテーション・ケア合同研究大会 広島2023

主催団体企画⑦

全国地域リハビリテーション支援事業連絡協議会

# コロナ禍での 地域リハビリテーション活動から学んだこと ～今後の活動に生かすために～

埼玉県地域包括ケア総合支援チーム チーム員

一般社団法人 埼玉県リハビリテーション専門職協会 会長

公益社団法人 埼玉県理学療法士会 副会長

公益社団法人 日本理学療法士協会 理事

埼玉県地域リハビリテーション・ケアサポートセンター 霞ヶ関南病院

医療法人真正会 地域リハビリテーション推進部 岡持利巨 1

# 本日の構成

1. 何をしようとしていたか

2. 困ったこと・困らなかったこと

3. 対応から考えた地域リハの活動

年度	介護予防や自立支援 県内での取組の経緯
平成26 (2014)	<ul style="list-style-type: none"> <li>国の地域づくりによる介護予防推進支援事業参加（3年間）</li> <li>最初の1町（毛呂山町）と共に、白紙から開始。ボランティア養成と自主グループの立ち上げ・継続支援を進めるため、介護予防ハンドブックの作成（参加者・ボランティア用） 協力者として、2名の理学療法士をアドバイザーとして配置</li> <li>埼玉県地域リハビリテーション支援体制整備事業 開始</li> </ul>
平成27 (2015)	<ul style="list-style-type: none"> <li>13市町参加。ハンドブックを活用し、複数の市町村で同時進行で事業を進めるため、年間スケジュールを作成し、全体研修と年度末の成果報告会で情報共有しつつ、各市町の取り組みを進めた</li> <li>自立支援型地域ケア会議の普及拡大</li> </ul>
平成28 (2016)	<ul style="list-style-type: none"> <li>13市町村追加</li> <li>埼玉県地域包括ケアシステムモデル事業の開始に伴い、介護予防と地域ケア個別会議、生活支援等の取り組みが増える</li> </ul>
平成29 (2017)	<ul style="list-style-type: none"> <li>9市町（18市区町）追加。63市町村全て、総合事業への移行完了</li> <li>自主グループへの継続支援として、介護予防プログラム集（より虚弱な参加者を想定したシルバーリハビリ体操、認知症予防、口腔機能の低下による誤嚥性肺炎予防プログラムや口腔ケア方法、栄養や社会活動に関する情報）を作成。地域ケア個別会議から派生して、事業所向け自立支援マニュアルを作成。（県内の関係団体と協力）</li> <li>介護予防活動普及展開事業に参加し、地域ケア会議の個別立ち上げ支援開始。</li> </ul>
平成30 (2018)	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防は36市町村（45市区町村）、ケア会議は44市町で実施。協力するリハ職は200名を超える。県による全市町村ヒアリング。ブロック別研修等で、介護予防・生活支援・ケア会議・総合事業の複数連動と、深化を支援</li> <li>自立支援型ケアマネジメントのためのアセスメントマニュアルを作成</li> <li>市町村の要望に合わせた伴走型支援のための「総合支援チーム」</li> </ul>
令和元 (2019)	<ul style="list-style-type: none"> <li>市町村の要望に合わせた伴走型支援のための「総合支援チーム」継続</li> <li>介護予防セルフチェックを作成し、継続支援、普及啓発、ケアマネ・事業所支援に活用</li> <li>「自立支援のための地域ケア会議コーディネート・マニュアル」の作成</li> <li>地域ケア会議助言者研修を発展的に強化</li> <li>地域包括ケアと地域リハビリテーションの推進 一体的かつ強化した運用</li> </ul>
令和2 (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>「新しい生活様式」および「状況の変化」に応じた、Newスタイルへの移行</li> <li>既存の取組の修正に関する情報発信と、実行の支援</li> <li>関係者のスキルアップ方法、連携方法の見直しや新しい形の構築</li> <li>地域包括ケアと地域リハビリテーションの推進 一体的かつ強化した運用</li> </ul>
令和3 (2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>代替手段の周知、普及啓発。「新しい環境での介護予防」の再構築。活動自粛生活下での、必要者への支援の再構築。</li> <li>新しいコミュニケーション方法による、連携と事業推進。新規事業担当者への継承、共有と見える化。</li> <li>「自立支援」の実施体制の強化・再構築。</li> <li>「地域リハビリテーション」に関する厚労省通知。高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施。</li> </ul>
令和4 (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>「活動を止めない」ためにできる、現場の工夫の共有と、サポーター・参加者・グループ・行政へのフォローアップ。</li> <li>コロナ禍で虚弱になった方への直接支援の再考「総合事業：訪問・通所C」「中央型通いの場」など、各地での工夫。</li> <li>高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施：ポピュレーション・ハイリスクアプローチの具体化。</li> <li>地域支援事業全体での、個々の事業の関係性や連動など、関係機関・職種での対話と改善。</li> </ul>
令和5 (2023)	<ul style="list-style-type: none"> <li>新型コロナウイルスが5類移行に伴い、感染症に配慮しつつ活動し、不活動による廃用症候群の方が社会的課題との認識へ</li> <li>「からだ」「こころ」「おつきあい」のバランス、通いの場から生まれた地域の資源の活用による、自立支援・重度化予防</li> <li>「ケアマネジメント」「サービス提供」「コーディネート」「全体デザイン」「総合事業・一体的実施」「関係者スキル」</li> <li>埼玉県 地域リハビリテーション・介護予防が10年 目的にあう結果を問う一年、かつ9期計画作成年、あらたな目標設定</li> </ul>

第4四半期から休止

感染症と活動の共存を模索

# 保健福祉行政との連携実践内容（概要）

県と作成：住民・関係者用 資料

地域包括ケアを推進する地域リハ活動を実施  
住民を支援する事業・資料・人材・協力体制をつくる

## 1. 介護予防事業（63市町村）

- ① 介護予防ボランティア養成講座の実施
- ② 自主グループの立ち上げ支援
- ③ フォローアップ講座（ボランティアのスキルアップ支援）
- ④ 介護予防取り組み発表会（グループへの継続支援）
- ⑤ 協力者・組織体系づくり
- ⑥ 施策のデザインを一緒に考える
- ⑦ 住民と関係者の「やる気」を引き出す応援

## 2. 地域ケア会議（自立支援型・その他）（54市町）

- ① 助言者として参加
- ② 事業所（通所・訪問）スタッフとして参加
- ③ 会議の前・最中・後の周辺準備等運営への協力
- ④ 地域課題の解決に向けた協議

## 3. 普及啓発事業・研修会等の講師など

- ① 介護予防普及啓発事業（市民・専門職の啓発・規範の統合）
- ② 市町村内の事業所・ケアマネジャー等との勉強会

## 4. 戦略会議（事業創出やフォローアップ）

- ① 総合事業等、必要な事業の構築への協力

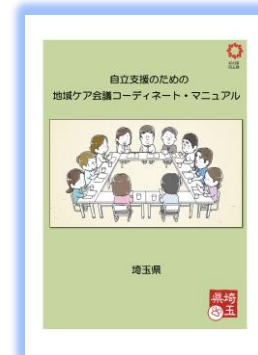


ご近所型介護予防実践マニュアル



ご近所型介護予防プログラム集

介護予防セルフチェック



地域ケア会議  
コーディネーター  
マニュアル



埼玉県介護予防  
ホームページ

## ① 地域ケア会議

## ② 介護予防

## ③ 生活支援

## ④ 移送支援

## ⑤ 認知症施策

## ⑥ ケアラー・ヤングケアラー支援施策

## ⑦ 新型コロナウイルス感染拡大を踏まえた新しい生活様式への対応 (ケア会議、介護予防、生活支援の各分野で支援します)

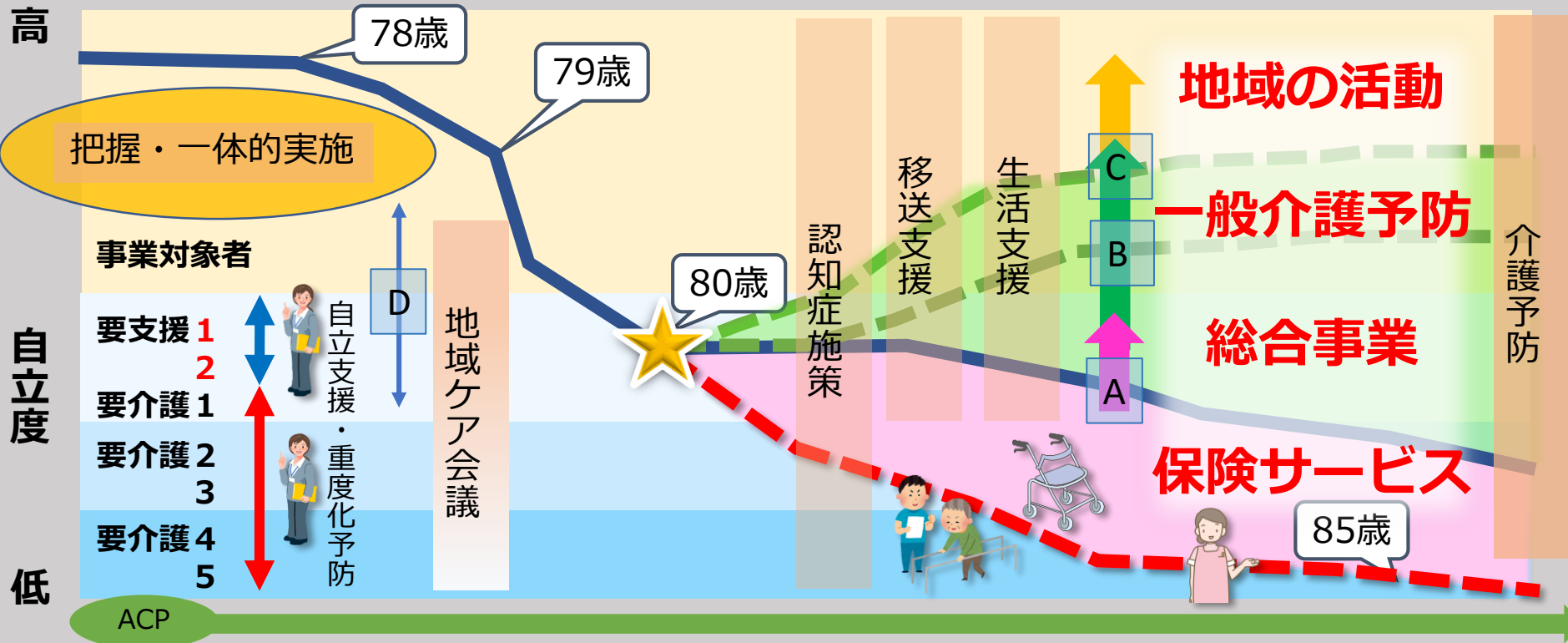
## ⑧ 地域支援事業等の効果的な実施や検討

- ①～⑧を活かした  
介護予防・自立支援・重度化予防に資する  
取組の強化
- 様々な事業を一体的に実施する、関係者の  
チームビルディング

どんな支援を受けたらよいかわからない場合でも、課題に合わせてアドバイザーから提案します。  
相談については、市町村の皆様の費用負担はありません。  
また、Zoom,MicrosoftTeams,CiscoWebex等によるオンライン相談、  
オンライン研修も行っています。

# 老いのプロセスからみた様々な支援

20220322埼玉県地域包括ケアシステム  
取組報告会で説明（渡邊賢治氏資料 改変）



困りごと	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	原因の例
生活自立	○	○	○	×	×	○	×	×	ADL・IADLの低下、フレイル、障害 等
健康課題	○	○	×	○	×	×	○	×	疾病・健康管理（栄養、口腔、薬等） 等
生活基盤	○	×	○	○	○	×	×	×	経済、家族、認知症、介護（ケアラー） 等

## 総合支援課題

- ① 関係者の理解度・スキル・協力連携体制
- ② 事業創出能力
- ③ 各事業の成熟度・効果判定・連動

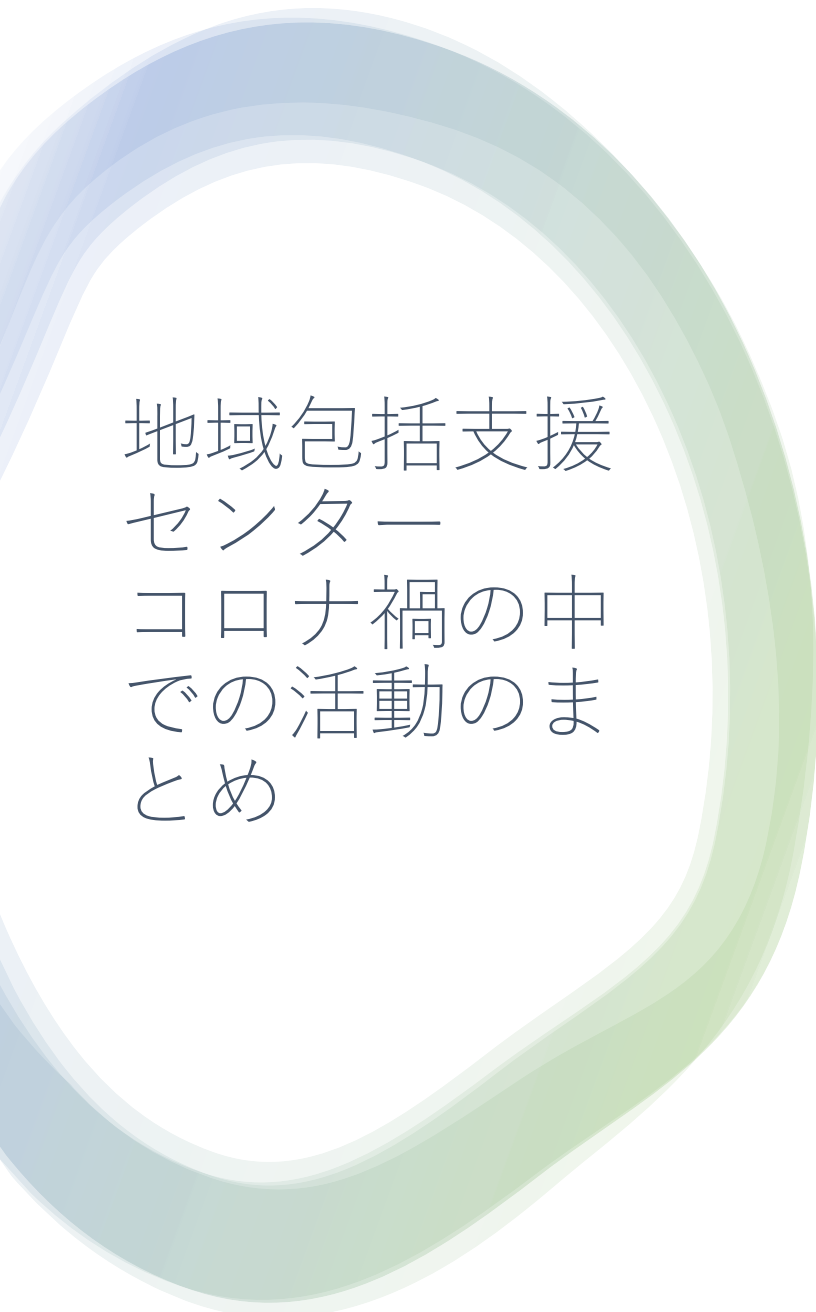
医療・介護連携

# 本日の構成

1. 何をしようとしていたか

2. 困ったこと・困らなかったこと

3. 対応から考えた地域リハの活動



地域包括支援  
センター  
コロナ禍の中  
での活動のま  
とめ

1. コロナ禍における総合相談の件数・内容・支援方法の変化
2. 増加しつつある認知症高齢者、独居高齢者をめぐる問題・課題
3. 介護予防・自主グループ支援の取組み
4. 地域内の民生委員や自治会、行政や諸機関、介護保険事業所との連携





## ZOOMを使って 認知症予防教室の開講

川越市 地域包括ケア推進課からのお知らせ

**J:COM×川越市いきいきエイジング**

※「いきいきエイジング」は、川越市の介護予防の愛称です。

**10月3日より、  
毎週土曜日 あさ8時15分～8時20分**

**J:COMチャンネル (地デジ11ch)** で

※ケーブル線導入されているお住まいの方が視聴可能です。

普段の生活に、  
「ひと手間」加えて行おう



いきいきとした生活を続けられる

その他の運動として……

**<いもっこ体操 6種類>**

川越市 ホームページにて公開中!

川越市 いもっこ体操 検索

※動画視聴には、通信料が発生しますので、Wi-Fi環境での視聴をお薦めします。

川越市役所 地域包括ケア推進課 049-22

### 新しい生活様式に基づく「通いの場」開催チェックシート①

「通いの場」を始めるときに注意すべきポイントです。  
皆さんの「通いの場」は大丈夫か、事前に確認してみてください。

① 事前に会場をチェック	チェック欄
1 人と人の間隔を確保できますか(2m程度)	
2 対人距離が保てない場合は、1回の参加人数を調整し、複数回に分ける等相談しましたか	
3 適宜、施設や部屋の換気はできますか	
4 部屋やトイレの出入りに消毒用品は用意されていますか	
5 消毒用品を用意できない場合は、手を流水と石鹸で洗えますか	
6 複数の人が手を触れる場所を消毒できますか(ドアノブ、手すり、エレベーターボタン等)	
7 複数人が共有する物品を適切に消毒できない場合は、使用するようにし、分けて保管できますか	
8 万が一、感染が発生した場合に備え、連絡先を事前に把握していますか	

### 新しい生活様式に基づく「通いの場」開催チェックシート②

21 ゴミを回収する人は、マスクと手袋を着用し、回収後は必ず手を洗いましたか	
22 体調不良の方が出た場合の対応について確認しましたか(緊急連絡先、休息所の設置など)	
23 活動終了後も、手洗い・手指消毒をしましたか	
24 欠席者に、体調等の確認をしましたか	
<b>※ 飲食時のチェック</b>	
25 座席の配置は対面とせず、横並びにするなどの工夫をしましたか	
26 大声での会話は控えましたか	
27 お茶などを飲む際は、湯飲みなどを共用せず、使い捨ての紙コップを使用しましたか	
28 お菓子を提供する場合はお皿に盛らず、個別に包装されたお菓子を各人に渡しましたか	
<b>④ 自宅へ帰ってきたら</b>	
29 手や顔を洗う、うがい、着替えなど(シャワー推奨)、予防策を行いましたか	
30 毎日の体調管理により、皆さんが集まることが出来るよう備えましょう	

② 当日の体調をチェック	チェック欄
9 ご自宅で、体温チェックを実施(会場に着いた後)	
10 発熱(37.5℃以上または平熱より1℃以上高熱がある人は、参加を控えるよう呼びかけましたか)	
11 体力の低下も考慮して、無理のない範囲での参加を促していますか	
<b>③ 開催中のチェック</b>	
12 参加者名簿に、出席状況以外に、体調・体温を記録していますか	
13 手洗い・手指消毒をしますか(30秒以上、流水で洗い流す)	
14 屋内の場合、マスクを着用していますか	
15 エアコンをつけながらも、こまめに換気はしていますか	
16 こまめな水分補給と空調調節をしていますか(室温25℃以下)	
17 複数の人が手を触れる場所を消毒していますか	
18 息が荒くなる運動や、大きな声を出す、歌を歌うなどの活動は控えていますか	
19 会話をしている時や水分補給の際は、対面になるのを避けていますか	
20 鼻水や唾液などが付着したゴミは、ビニール袋に入れて回収していますか	

詳しくは、  
川越市地域包括ケア推進課  
川越市地域包括支援センターたかしな

## 市地域包括ケア推進課作成チラシ 自主グループへの支援を展開

(令和2年6月25日版)

# だいたいレター

vol. 1  
2020.5.28

川越市地域包括支援センター だいたい



みなさま いかがお過ごしでしょうか

皆様と顔を合わせて活動することが出来ない日々が続いている中、包括だいで何が出来るかを話し合い、「だいたいレター」を企画しました。8月末までの各種教室や事業休止の期間、地域の方々を支える活動をしている皆様への情報発信の機会と共に、情報交換・交流の場にしていけたらと思っております。皆様のお役に立てれば幸いです。試行錯誤しながら作成しました。

ぜひご意見・ご感想をお寄せください。

川越市地域包括支援センターだいたい センター長 赤沼美給子

## お知らせ

## 情報をお寄せください!

- ・高齢者を対象とした事業は、8月末まで中止しています。
- ・相談業務は引き続き行っております。まずはお電話にてご相談ください。必要に応じて来所相談や訪問相談も行っております。

- ・自粛期間中の活動の工夫
- ・手芸や日曜大工、家庭菜園
- ・川柳（お題は自由です）など、皆様の活動情報をぜひ教えてください。

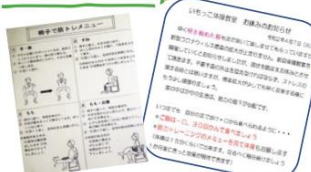
## 地域のみなさんの日常をご紹介します!

### 豊田町Mさんより



毎日朝と夕に近所を散歩すること、ラジオ体操を日課にしています。家にいてさみしい気持ちもあるので、友人に電話したり、TVをみたり、植木の手入れをしたり…。包括からのチラシはコピーして近所の高齢者に配りました。布マスクも、家にある布とさらしでたくさん作っています。先日、素敵な柄の布マスクをしている人を見かけたので、また作ろうと思います。

### 増形地区Nさんより



正体不明の「新型コロナウイルス」… 2月頃は、あまり気にする事なく体操教室を開催。その後、世の中の状況を見ながら5月の第2週目までは休みと決めました。しかし、8年も参加して下さる方達が突然長い休みになる事に筋力の低下がとても心配でしたので、休みのお知らせと15分位で出来る体操のチラシをポストに入れ、自宅体力維持をお願いしました。

# 熱中症と脱水症の予防を



マスク着用で、マスク内の湿度が上がっているため喉(のど)の渇きを感じづらくなっています。また、外出自粛で運動不足になり筋肉量が少ないため、水分を貯めておく力が弱まって、脱水・熱中症のリスクが高まっています。熱中症は暑い日に限らず湿度の多い時期や曇りの日でも起こることがあるので注意が必要です。

## 予防のポイント

- ①喉が渇いていなくても小まめに水分補給  
食事からも水分は摂れています。毎日3食しっかり食べましょう。
- ②エアコンを使用する  
換気を小まめにし、密閉にならないようにしましょう。
- ③温度の高い日は要注意
- ④少しでも「おかしい」と思ったら、医療機関に相談しましょう。

## フレイル(虚弱)予防

筋肉量を減らさないようにしましょう!

筋肉は使わなければ減っていきます。使えば何歳になっても増えます。活動的な生活を送ることで、筋力を維持できます。適切な負荷量の運動で、筋量を増やすことができます。

下肢筋力低下は転倒の危険因子の一つです。

腕の筋肉よりも足の筋肉(特にふくらはぎ)や姿勢を保つ筋肉の低下が起こりやすいです。

①つま先立ち運動 ②スクワット運動  
これらの筋肉を鍛えるために効果があります。「少きついな」と感じるくらいの回数がお勧めです。



①つま先立ち

・ひざをまげ、ゆっくり下ろします。  
※4秒で上げ、4秒で下ろします。



②スクワット

・椅子に座るイメージで、お尻を後ろに引きます。

・イスを握り、膝を曲がりお尻を下ろします。  
※4秒で膝を曲げ、4秒で戻します。

## 花壇レポート



こんにちは!  
今回、だいたいの玄関前に、季節のお花を植えてみました。少しでも、地域の皆さまの癒しになれば嬉しく思います。今後の成長をお伝えしていきますので、どうぞご期待ください。



川越市地域包括支援センター だいたい

〒350-1165 川越市南台2-11-4  
電話 049-249-7766

先日は「だいたいレター」その他資料もありがどうございました。初めて民生委員になったので、いも子体操の研修など参加しようと思っていたのですが、残念ながら中止になってしまいました。  
いただいた資料はとても参考になりました。活用させていただきます。  
野菜づくり(きゅうり、ナス、トマトなど)も担任事で毎日元気に過ごしています。

# だいとうレター

vol.4

川越市地域包括支援センター だいとう

残暑お見舞い申し上げます。  
川越市地域包括支援センターの事業は、9月以降も当面の間継続されました。各種教室やオレンジカフェなど、地域の集いの開催が難しい日々が続きますが、こんなときこそ、今までのネットワークに地域の声を聴いて、地道な情報発信を続けていきたいと、自費生活により体力が低下し思わぬ転倒を繰り返したり、地域との繋がりが続いているなど、コロナ禍の相談も目立ってきています。また、ぜひ地域包括支援センターだいとうへご相談ください。

**お知らせ**  
各種事業は当面の間中止・延期となります。  
・オレンジカフェ ・ときも運動教室  
・まるごとネット ・その他各教室

**地域のみなさんの日常をご紹介します！**

**南大塚いもっこクラブ**  
代表者 さんより

新型コロナウイルスという言葉聞き6ヶ月経ちます。全国都道府県で感染者が増え続けており、感染症は恐ろしいです。南大塚いもっこクラブも、4月から休みが続いています。「何事も継続が大切」クラブの皆様の顔を見たいです。自宅でも、体力維持・健康第一で元気に過ごすことを目標にして、楽しく暮らしたいです。  
私の自費期間は畑での農作業です。7月の長雨で天候が相手ですので、苦労しています。野菜の種の大きさ、収穫の時の期待感、生育状態が良いと感無量です。



写真は、出毎回シール

**豊田本も代表**

コロナ禍でお休みと体操教室を、6月25日良かった！と皆さんにしてくれていました。家で一人で運動とでもすよね。今後も感で行いながら、活動めつ楽しんでみたい。



## 先の見えない自費生活 ~こんなときこそ 支えあい~

### 包括よしの便り

「見て」「学び」「備えよ

**介護予防編**  
生活不活発に気を付け  
感染を恐れるあまり外出を控えすぎによる健康への影響が危惧されれば、身体や頭の動きが低下し



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、瘦せたり、フレイル(虚勢)が進んでいきます。2週間の療養により失う筋力、衰れやすさが改めて感じられます。またインフルエンザなどの感染しやすい傾向があります。フレイルを予防し抵抗力を下げない注意が必要です。

**座っている時間を減らしましょう**  
支え合いが

- ※コマースの間に足踏み！
- ※ラジオ体操やいもっこ体操もおすすめ！
- ※スクワットもおすすめ！
- ※天気の良い日は散歩はいかが？

## 地域包括支援センター独自作成のチラシ： だいとう・よしの・みなみかぜ・小仙波

令和2年10月発行  
川越市地域包括支援センターみなみかぜ

### いい風みなみかぜ

さわやかな秋風によって、キンモクセイの甘い香りが感じられるように秋がお過ごしでしょうか。  
今年コロナ禍の影響を受け、生活に大きな変化があり、またその対応と、自費生活が長くなり、これまで培ってきた地域の活動に繋がりが薄れてきたとの声も聞かれています。  
そこで、地域包括支援センターみなみかぜでは地域とのつながりと少し情報発信を目的として「いい風みなみかぜ」を発行することになりました。ご一読くださいますと幸いです。

声に代って読めが口読体操にも



**10月以降再開予定の講座、教室、研修会**

- \*講座や教室は、感染症予防を鑑み、参加人数を例年の半分程度とす。ご参加についてご希望や不明点は、地域包括支援センターまでご連絡ください。
- 認知症サポーター養成講座**  
令和2年11月27日(金) 10:00~11:30 南公民館(ウエスタ)  
令和2年12月2日(土) 13:30~15:00 北公民館 会議室  
令和3年1月16日(土) 10:00~11:30 伊勢原公民館 学
  - 認知症家族介護教室**  
令和2年11月5日(木) 13:30~15:30 西文化会館(メル)  
令和2年11月2日(木) 13:30~15:00 西文化会館(メル)
  - 認知症予防教室**  
スマホ教室(初心者向け)、ウォーキング教室を企画し現在日程
  - 地域包括支援センター職員による出前講座**  
随時受付  
例：感染症対策、フレイル予防、介護保険について、認知症に関すること、詐欺被害防止な

## サポーターズ


介護予防サポーターのみなさん、こんにちは！  
暑い夏が過ぎホッとしたのも束の間、急に肌寒くなってきました。体調はいかがですか？ 私たち地域包括支援センター小仙波の職員も日々体調管理に気を付けてながら業務に励んでいます。  
今も介護予防などの情報をお伝えしていきたいと思っておりますので、ぜひご一読ください。

**J:COM 川越 × 川越市いきいきエイジング放送開始しました！！**

毎週土曜日 あさ8時15分~8時20分  
J:COMチャンネル(地デジ11ch)で

普段の生活に「ひと手間」加えて行う運動を紹介しています。  
例えば…  
・「窓ふき」にひと手間を加えて などなど  
・「洗い物」にひと手間を加えて などなど  
日常生活の中で簡単に取り入れられる運動です。  
これから年末に向けて大掃除など家の中の作業が増えてくる季節です。  
普段の生活に「ひと手間」加えて、いきいきとした生活を続けられる体づくりをしてみたいいかがでしょうか？  
口腔体操(お顔ジャンケン)なども紹介しています。

※J:COMチャンネルはケーブル線入されているお住まいの方が視聴可能です。  
☆川越市ホームページでもいもっこ体操の動画公開中☆  
《いもっこ体操 6種類》《目的別体操 5種類》  
『川越市 いもっこ体操』で検索してください！  
※動画視聴には通信料が発生しますので、Wi-Fi環境での視聴をお薦めします。



# 感染拡大に伴い変化したこと

1. 予定していた年間事業が変化
2. 支援の目的・内容や方法が変化
3. 関係機関との連絡・連携方法が変化
4. 個別支援の必要性が変化

	介護予防取組強化支援事業	予定（例年）	代替で実施（予定も含む）
1	介護予防事業講師研修会	年度始めに実施	出前講座資料（改訂版）や介護予防冊子の内容について共有
2	介護予防サポーター養成講座 （含フォローアップ）	4月から4コース：全8回	介護予防サポーターのフォローアップ方法の検討（紙面など）
3	いもっこ体操教室	各包括で随時立ち上げ支援	現在活動している自主グループのフォロー方法の検討
4	自主グループ支援 （出前講座）	各職種5回／月	感染予防策を講じて、 <b>自主グループの再開支援</b> 方法を検討 新しい生活様式に合わせて、協力医療機関のスタッフと協働し、 <b>講座資料を改訂</b> 。
5	介護予防の普及啓発 （DVD作成等）	体操紹介のDVDのみ （2回程度）	ご自宅でもみながら行える <b>体操動画を作成</b> 。市ホームページに掲載（YouTube）DVDは300枚作成し、全自主グループに配付+包括でレンタル開始 生活の中に取り入れられる運動を紹介する <b>5分動画をJ:COMにて放映</b> コロナ禍でもいきいきとした生活を続けることができるような <b>介護予防普及啓発の冊子作成</b> （5000部）
6	自立支援型地域ケア会議	毎月開催	11月より再開。 <b>2月よりオンラインで開催</b> （予定）
7	介護予防普及啓発講演会	中央型と包括型で開催	資料配布等の方法で、市民へ情報を届けるなど検討
8	川越市の介護予防を検討する会	年度内で複数回開催 （計画化）	総合事業の見直しと共に、介護予防事業との連携がスムーズになるような方法を検討
9	介護予防・日常生活支援総合事業	通所Cの評価・内容の検討	来年度に向けて、総合事業全体のデザインを検討

# 休止した活動の代替案（住民向けチラシ） / 2020年3～4月頃

## 地域のみなさまへ

みなさまお元気ですか？

いろいろな活動が自粛となり、人とお話をしなくなったり、運動不足になっていませんか？

**活動がお休みの時にすると良いことを紹介します！**

⇒電話を活用してはいかがでしょう？

友人や家族と電話でお話をする。  
人とつながることで心が元気になるます。

⇒家の中で運動をする

・テレビ・ラジオ体操を活用してはいかがですか？

まいごち  
取り組む

自宅で気軽にできる「**いもっこ体操**」(一部抜粋)

体力や筋力にあわせて毎日少しずつ無理のない範囲で行いましょう。

※回数はいくらでも大丈夫です。体力や体の状態にあわせて回数を設定してください。  
※いすは、丈夫でしっかりしたものを使いましょう。

1 片足上げ・ひざ伸ばし

左右 10回ずつ



- ① 背筋を伸ばしていすに座る。
- ② 4秒かけて片足を持ち上げ（ひざを伸ばす）4秒かけて元に戻す。

2 片足の横上げ

左右 10回ずつ



- ① いすの背もたれをつかみ、軽く足を開いてまっすぐ立つ。
- ② 4秒かけて片足を横（外側）に上げ、4秒かけて元に戻す。

## 自主グループのみなさまへ

みなさまお元気ですか？

いろいろな活動が自粛となり、人とお話をしなくなったり、運動不足になっていませんか？

**活動がお休みの時にすると良いことを紹介します！**

① 電話を活用して、友達や家族と話をする

- ・直接会うことは難しいですが、人とつながることで心が元気になるます。



② 家の中で運動をする

- ・いもっこ体操を自宅で行う
- ・テレビ・ラジオ体操などを活用してはいかがですか？

③ 散歩(ウォーキング)をする ※令和2年4月10日の情報です。

- ・天気の良い日に、屋外など風通しの良い場所で身体を動かしましょう（人混みは避ける）

④ しっかり食べて栄養をとる

- ・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。



⇒ いもっこ体操活用方法を紹介します。

⇒ 記録シートをご活用ください。

日々の活動を記録するだけでも励みになります。

3 かかと上げ

1セット10回



- ① いすの背もたれをつかみ、軽く足を開いてまっすぐ立つ。
- ② 4秒かけて両足のかかとを上げ、4秒かけて元に戻す。

4 片足の後ろ上げ

左右 10回ずつ



- ① いすの背もたれをつかみ、まっすぐ立つ。
- ② ひざを伸ばしたまま、4秒かけて片足をまっすぐ後ろに上げ、4秒かけて元に戻す。

いもっこ体操とは、川越市が推奨する介護予防の体操です。バランス・柔軟性・筋力を鍛えるのに効果的で、「転ばない、転んでも骨折しない」身体づくりの最適です。

⇒散歩(ウォーキング)をする ※令和2年4月10日の情報です

- ・天気の良い日に、屋外など解放された場所で身体を動かしましょう。
- ・散歩はおすすめです。（人混みは避けましょう）

⇒しっかり食べて栄養を

- ・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。

セルフケアチェックシート  
※できたことに○をつけていきましょう

⇒活動をカレンダー記録してはいかがでしょうか？

※一例です

出典：生駒市

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		🐰				
		🐰				
5	6	7	8	9	10	11
○	○	○	○	○	○	○
散歩	散歩	散歩	散歩	散歩	散歩	散歩

川越市 地域包括ケア推進課

市広報誌，ホームページ，回覧など，さまざまな方法で届ける

# 新しい生活様式にあわせた啓発／2020年6月頃

川越市 地域包括ケア推進課からのお知らせ

## 「新しい生活様式」で、いきいきエイジング！

\*「いきいきエイジング」は、川越市の介護予防の愛称です。

健康な暮らしのために、からだを動かせる **お薦めの運動** をご紹介しています！ 自宅で みんなで、ご活用ください！

### ＜いもっこ体操 6種類＞

1. 準備・整理体操（座位）
2. 座位体操
3. 立位体操
4. 準備・整理体操（床）
5. 床体操
6. 口腔体操

全身の運動

### ＜目的別体操 5種類＞

1. 家事（掃除・洗濯・家の片づけ）
2. 着替え（座位）
3. 着替え（立位）
4. 立ち座り
5. 歩き

動作を楽に



川越市 ホームページにて公開中！

川越市 いもっこ体操 検索

※動画視聴には、通信料が発生しますので、Wi-Fi環境での視聴をお薦めします。



川越市いもっこ体操  
ホームページ

← QRコードを、お手持ちの  
スマートフォン等で  
読み取り、ご覧ください。

### 新しい生活様式の実践例

※裏面参照

1. 一人ひとりの基本的感染対策
2. 日常生活を営む上での基本的生活様式
3. 日常生活の各場面別の生活様式

(厚労省資料より抜粋)

これらの内容を参考に、健康的に暮らしていきましょう。



## 健康に暮らす いきいきエイジング！！

WHO(世界保健機関) 1946年：一部改変

健康とは、単に疾患がない、虚弱でないということではなく

**からだ**と **こころ**と

**周りの人との関わり** が良い状態のこと

食べる・動く・休む・話す・交流する・創る を大切に

体力・免疫力を落とさず『感染症』に負けないために

### 新しい生活様式の実践で 感染症予防

#### 1. 一人ひとりの基本的感染対策

- ・身体的距離の確保
- ・マスクの着用
- ・手洗い・消毒・うがい
- ・室内より屋外、生活圏内で



#### 2. 日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・基本的感染対策
- ・3密の回避
- ・毎朝の健康チェック



#### 3. 日常生活の各場面別の生活様式

- ・買い物はすいた時間に距離あけて
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・公共の乗物での会話は控えめに
- ・食事は対面ではなく、横並び
- ・集まる時は、密にならないマナー



\* 熱中症予防にも気をつけましょう。

川越市役所 地域包括ケア推進課 049-224-6087（直通） 令和2年6月作成

# 活動を再開したい市民への発信／2020年5～6月頃

## 体操など 通いの場の 再開を検討する前に

### ●再開について検討しましょう！その①（相談しましょう）……………1

- 通いの場の地域毎の行動基準の検討……………2
- 「通いの場」を始めるときに注意すべきポイント【埼玉県】……………3
- 3つの密を避けるための手引き！【厚生労働省】……………4

### ●再開について検討しましょう！その②（準備しましょう）……………8

- 通いの場を開催するための留意点《運営者・リーダー向け》【厚生労働省】……………9
- 新しい生活様式に基づく「通いの場」開催チェックシート【埼玉県】……………10

### ●再開について検討しましょう！その③（再開し段階的に進めましょう）……………12

- 通いの場に参加するための留意点《参加者向け》【厚生労働省】……………13
- 元気に「通いの場」を続けるために《会場編》……………14
- 元気に「通いの場」を続けるために《自宅編》……………16
- 熱中症予防行動【環境省・厚生労働省】……………18
- 熱中症予防5つのポイント【埼玉県】……………19

- ・「通いの場を再開して良いか？」一緒に検討するための参考資料です。
- ・安全な介護予防の取組みのために、「関係者でしっかりと話し合う」際に、ご活用ください。
- ・また、自分の地域の感染状況についても確認し、感染状況に合わせた対応を検討してください。



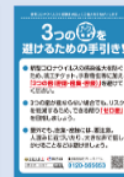
令和2年6月

\*掲載内容は状況の変化に伴い改定していきます。

市町村別の発生状況  
（埼玉県ホームページ）

## 段階に応じた検討で行いたいこと

### 1. 「相談の段階」



#### 《運営者・リーダー》

- ・メンバーの意見を聞き、まずは市町村等へ相談。  
※メンバーと話し合い、運営者だけで判断しない。

#### 《市町村、地域包括支援センター等》

- ・再開の意志があるか、安全に対する意識や配慮があるかなどを確認。
- ・市町村、地域包括支援センター等から、通いの場と感染の関係や、感染リスクの高い活動など、再開にあたり注意すべきポイントを説明。
- ・相談内容を市町村、地域包括支援センター、地域リハ・ケアサポートセンター等で共有。

### 2. 「準備の段階」



#### 《運営者・リーダー》

- ・会場では、人との距離が確保できるのか、換気が可能ななど、会場の現状を確認。
- ・運営方法や参加条件等の検討、連絡先の把握。  
※メンバーと話し合い、開催方法を工夫する。

#### 《市町村、地域包括支援センター等》

- ・要請があれば、運営者と一緒に現場確認。運営方法等についても適宜助言。
- ・相談内容を市町村、地域包括支援センター、地域リハ・ケアサポートセンター等で共有。

### 3. 「再開の段階」《再開例》



#### ○再開初日・・・説明が中心

- ・感染症対策や介護予防の重要性について市町村、包括、サボセン等から説明し、メンバー全員で理解を深める。
- ・活動中止に伴う体力の低下や熱中症への対策など、再開にあたっての具体的な注意点をメンバー全員で確認。

#### ○再開2日目・・・実践が中心

- ・初日に確認した注意点がしっかり守られているかを市町村、包括、サボセン等が確認。必要に応じ適宜助言。
- ・実施状況を、市町村、包括、サボセン等で共有。

※ 検討や説明時に使用する資料や内容はあくまで一例です。



# 活動を再開したい市民への支援／2020年5～11月頃

## 「通いの場」を始めるときに注意すべきポイント

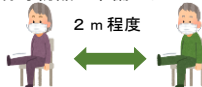
新型コロナウイルス感染症の影響により、今後は**新しい生活様式**が求められています。通いの場も、感染拡大防止に向け、これまでとは**異なる方法で活動することが必要**になってきます。

そこで、**みなさんが安心して集まることができるように**、感染拡大防止に必要な工夫や環境を確認しましょう。

### 注意すべき4つのポイント

#### ①会場の事前チェック

- ・人と人との間隔
- ・換気が可能か
- ・消毒物品の準備 など



#### ②当日の体調チェック

- ・参加前に検温
- ・発熱や風邪症状がある場合は参加を控える
- ・体力の低下を考慮して無理のない範囲で参加



持病や風邪症状のある方は、自宅でもできる活動を

#### ③開催中のチェック

- ・手洗い、手指消毒
- ・マスクの着用
- ・定期的な換気
- ・水分補給
- ・ゴミの処理 など



#### ④自宅へ帰ってきたら

- ・手洗い、手指消毒
- ・うがい
- ・着替え、シャワー
- ・日々の健康管理（運動・食生活・交流）



★詳しくは裏面のチェックシートで確認してみましょう！

○皆さんで話し合い、開催方法を工夫してみましょう！

「時間を短縮」「曜日を分ける」「2部制にする」

「屋内体操と屋外ウォーキングチームに分ける」

「外の涼しい場所で開催」「参加しなくなった人への声掛け方法」 など

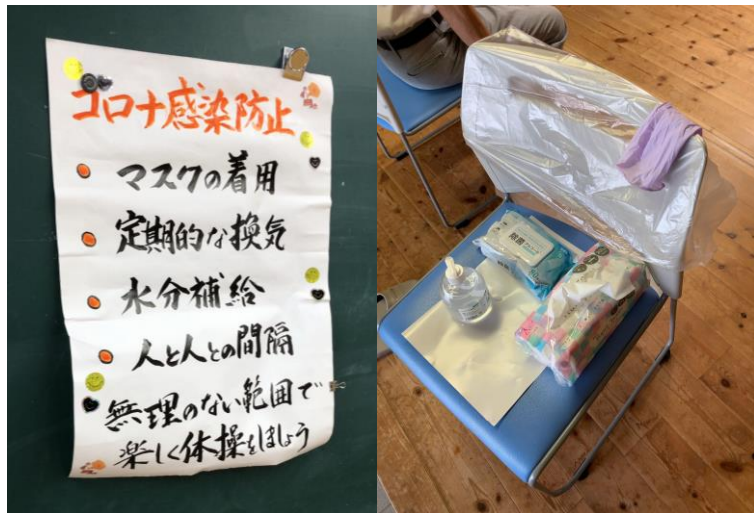


## 新しい生活様式に基づく「通いの場」開催チェックシート

「通いの場」を始めるときに注意すべきポイントです。  
皆さんの「通いの場」は大丈夫か、確認してみてください。

① 事前に会場をチェック	チェック欄
1 人と人との間隔を確保できますか（2m程度）	
2 対人距離が保てない場合は、1回の参加人数を調整し、複数回に分ける等相談しましたか	
3 適宜、施設や部屋の換気はできますか	
4 部屋やトイレの出入り口に消毒物品は用意されていますか	
5 消毒物品を用意できない場合は、手を流水と石けんで洗える環境ですか	
6 複数の人が手を触れる場所を消毒できますか（テーブル・ドア・椅子・スイッチなど）	
7 複数人が共有する物品を適切に消毒できない場合は、使用を中止するか、特定の個人のみが使用するようし、分けて保管できますか	
8 万が一、感染が発生した場合に備え、参加者等の名簿を適宜管理することを検討しましたか	
② 当日の体調をチェック	
9 ご自宅で、体温チェックを実施（会場に着いたら、開始前に報告するなど）しましたか	
10 発熱（37.5℃以上または平熱より1℃以上高い）又は風邪の症状、息苦しさ、だるさ等がある人は、参加を控えるよう呼びかけましたか	
11 体力の低下も考慮して、無理のない範囲での参加・活動を呼びかけましたか	
③ 開催中のチェック	
12 手洗い・手指消毒をしましたか（30秒以上、石けん使用推奨。できる限り目・鼻・口を触らないようにしましょう）	
13 マスクは着用していますか（症状が無くてもつけましょう）	
14 エアコンをつけながらも、こまめに換気はしていますか（30分に一回以上）	
15 こまめな水分補給をしていますか（マスクを着用している為、熱中症に気をつけましょう）	
16 複数の人が手を触れる場所を消毒していますか（テーブル・ドア・椅子・スイッチなど）	
17 運動中は息が上がると飛沫が遠くまで飛びやすいため、人との間隔は十分空けましたか	
18 会話をする時や水分補給の時は、対面になるのを避けましたか	
19 食事や口腔体操、歌など飛沫が飛びやすい活動はお休みしましたか	
20 鼻水や唾液などが付着したゴミは、ビニール袋に入れて密閉・縛り廃棄しましたか	
21 ゴミを回収する人は、マスクと手袋を着用し、回収後は必ず手を洗いましたか	
22 体調不良の方が出た場合の対応について確認しましたか（緊急連絡先、休息所の設置など）	
④ 自宅へ帰ってきたら	
23 手や顔を洗う、うがい、着替えなど（シャワー推奨）、予防策を行いましたか	
24 毎日の体調管理により、皆さんで集まることが出来るよう備えましょう	

問い合わせ先：川越市地域包括ケア推進課  
電話：049-224-6087



## 再開支援の様子



# 出前講座の見直し / 2020年10月頃 1月より再開予定 (休止中)

## 川越市 いきいきエイジング 出前講座 一覧



©川越市2010

聞きたい内容 (①~⑬) を皆さんで相談して選んでください  
1グループ 年間で2講座

・各講座60分程度  
・申し込みの際は、担当地区の地域包括支援センターに  
希望の日時・参加人数(休む人も含む)・駐車場の有無をお伝えください。  
・申し込みの期日は、希望日の2か月前までをお願いします。  
(例: 8月開催の場合、6月20日まで)

### ① 今日から始める！転倒骨折予防

担当：理学療法士

カラダの状態や身近な環境に潜む危険などを  
みんなでチェック



### ⑦ 聞こえと健康

担当：言語聴覚士

加齢に伴う難聴は、誰にでも起こるもの。  
『聞こえ』について一緒に考えましょう！



### ⑧ おいしく食べて健康長寿 食べる機能の低下予防

担当：言語聴覚士

いつまでもおいしく食べる秘訣を  
一緒に考えてみましょう



### ⑨ あなたのお口健康ですか？

～口の機能を自己チェック・そして実践！健口体操～

担当：歯科衛生士

近頃、硬いものが食べにくい、むせ・飲み込み、  
口の渇きが気になる方におすすめ！



### ⑩ しっかり噛んで認知症予防

担当：歯科衛生士

しっかり噛むことが大切です  
お口のお手入れ方法や、健口体操をお伝えします



### ⑪ 65歳からの食生活 若い身体づくり

担当：管理栄養士

「トシだから食べなくていい」と思っていないですか？  
今日から始めるピンピンケリの食事のコツ



### ⑫ 今日から節塩 『適塩』生活

担当：管理栄養士

1gの節塩！数年後の血圧に差をつけよう  
血管イキイキ、節塩の工夫をみつけましょう



### ⑬ 骨がツツツ丈夫な骨にしよう

担当：管理栄養士

カードゲームをやりながら、  
みんなでカルシウムを摂る工夫を話しましょう



新しい生活様式に合わせ  
講座の内容を全て見直し

# 市民に届ける工夫 (J:COM, DVDレンタル) / 2020年10~12月頃

川越市 地域包括ケア推進課からのお知らせ

## J:COM 川越 ＊川越市いきいきエイジング

＊「いきいきエイジング」は、川越市の介護予防の愛称です。

10月3日より、  
毎週土曜日 あさ8時15分～8時20分

J:COMチャンネル(地デジ11ch)で  
※ケーブル線導入されているお住まいの方が視聴可能です



普段の生活に、  
「ひと手間」加えて行う運動を紹介します



いきいきとした生活を続けられる身体づくりをお手伝いします！

その他の運動として……

全身の運動

動作を楽に

<いもっこ体操 6種類>

<目的別体操 5種類>

川越市 ホームページにて公開中！

川越市 いもっこ体操 検索



川越市いもっこ体操  
ホームページ

← QRコードを、お手持ちの  
スマートフォン等で  
読み取り、ご覧ください。

※動画視聴には、通信料が発生しますので、  
Wi-Fi環境での視聴をお薦めします。

川越市役所 地域包括ケア推進課 049-224-6087 (直通)

令和2年10月作成

高齢者のみなさん、コロナ禍で運動不足になっていませんか？

## いもっこ体操を始めましょう！！



新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を控えている方が多くいらっしゃると思います。しかし、外出を自粛し不活発な生活を続けると、心身の活力が低下し、**フレイル(虚弱)**になる可能性が高まります。動かないことは、フレイルになるリスクの1つです。

川越市では、コロナ禍でもお家でできる体操として、**いもっこ体操**を推奨しています。

いもっこ体操で向上する3つの力！！

バランス能力  
の向上

柔軟性の向上

筋力の向上

いもっこ体操は、「**転ばない、転んでも骨折しない**」身体づくりに最適です。立って行う体操のほか、椅子や床に座って行う体操もあり、自分の体力に合わせて、毎日取り組むことができます。

今日から、フレイル予防のために**お家でもいもっこ体操**を始めましょう！！

川越市ホームページから動画が見られます。また、DVDの貸し出しも行っています。

### ～いもっこ体操のDVD貸し出し方法～

- ◆ 貸出対象者：市内在住の方
- ◆ 貸出場所：市内にある地域包括支援センター
- ◆ 貸出期間：2週間まで
- ◆ 費用：無料
- ◆ 内容や詳細につきましては、裏面に記載のある地域包括支援センターまでお問い合わせください。

★初めていもっこ体操という名前を聞いた方  
★以前、やったことがあるけど体操の方法を忘れてしまった方等  
是非DVDをご活用ください。



# 再開できない市民への発信

(新しい生活様式対応版：イキイキ生活のつづけ方) / 2021年2月頃

川越市版


## イキイキ生活のつづけかた

～新しい生活様式を取り入れました～



新型コロナウイルス感染症の流行により、外出や人と会う機会が減ったことで、気持ちが落ち込んだり運動不足になりかけていませんか？  
感染症を予防するためには、正しい理解と正しく対策をとることが重要です。感染症対策を取り入れた“新しい生活様式”を心掛けながら、イキイキとした生活を送ることができるよう、日常の暮らしの中で取り入れられる“ひと手間”をまともめましたので、是非ご活用ください。

川越市 地域包括ケア推進課

 普段の生活をチェックしてみましょう!!


新型コロナウイルス感染症の影響により、私たちの暮らしも変化してきました。新しい生活様式を心掛けながら、日々の健康や体力を維持するためのヒントをご紹介します。

まずは、ご自身の生活を振り返りながら、下記項目をチェックしてみましょう!

- 毎日3食、おいしく食べていますか？  
 お茶や汁ものを、むせずに飲めますか？
- 歩く速度や歩ける距離に自信がありますか？  
 転ぶ不安がなく過ごせていますか？
- ぐちを聞いてくれる人がいますか？  
 自分なりのリフレッシュ方法がありますか？
- 予定や計画を立てて、生活していますか？  
 「もの忘れがないこと」に自信がありますか？
- ご近所のお付き合いはありますか？  
 家庭内や家庭外に役割がありますか？

(埼玉県作成「イキイキ生活のつづけかた」より一部抜粋)

たくさんチェックがつかましたか？  
次のページから、日々の健康や体力を維持するためのヒントを紹介していきます!!

次のページへ 

### ① 充実した食生活

- 免疫力を高めるためにも、食事の回数を減らさず、少量でも3食しっかりとって、いろいろな食品を食べることを心掛けましょう。
- 人と話す機会が減り、口を動かす機会が減ると、飲み込む力が弱まり、むせやすくなります。食事の時など、いつもより噛む回数を意識的に増やすなど口を動かすことを心掛けてみましょう!

《 その1:栄養 》

- 基本の食事 栄養満点ランチオンマット!  
基本の食事は、ランチオンマットに主食・主菜・副菜の4つのお皿をそろえることで、自然に必要な栄養素を必要な量とることができるようになります。
- 食べる楽しみを!  
味だけでなく、「視覚」「嗅覚」など五感を意識することで、食事をさらに楽しめるようになります。春はたけのこ、夏はトマトなど、料理に「季節の食材」を取り入れて、季節を感じながら食事を楽しみましょう!


《 その2:口腔 》

- 口を動かそう!  
噛む力や飲み込む力が低下すると、むせやすくなります。「よく話す」「よく噛む」など口を動かすことを意識しましょう!
- 舌やのどの筋力アップをしましょう!  
飲み込む力には、舌やのどの筋力が関わります。日頃から口の体操を行い、舌やのどの筋肉を鍛えましょう。

実践!“あいうべ体操”  
1日30セットを目安に行いましょう。

- 1 「あ」は口を大きく開く
- 2 「い」は口を大きく出す
- 3 「う」は舌を歯ぐき裏に突き出す
- 4 「べ」は舌を歯ぐき裏に突き出す

(埼玉県作成「イキイキ生活のつづけかた」より一部抜粋)



新しい生活様式に合わせ、元気で暮らし続けるためのアイデア共有

# 感染拡大に伴い変化したこと

1. 予定していた年間事業が変化
2. 支援の目的・内容や方法が変化
3. 関係機関との連絡・連携方法が変化
4. 個別支援の必要性が変化

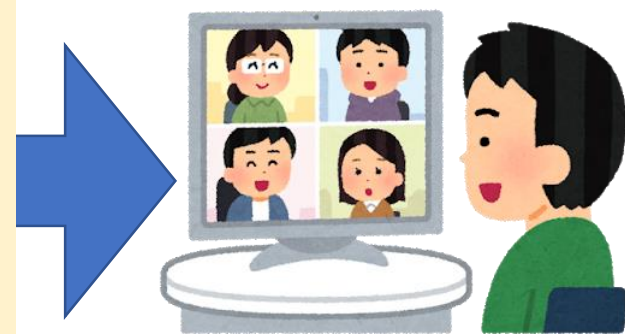
# 自立支援型地域ケア会議

集合開催：2020年11月／オンライン開催：2021年2月



## オンライン会議

- ・マニュアル共有
- ・体験会
- ・ホスト練習
- ・運営方法の検討



## ○対策の上開催

傍聴は入れず，関係者との共有に課題も

## オンラインなら

参加でき，情報共有が可能

## コロナ禍における地域ケア会議開催の 手引き



**【埼玉県からのお願い】**

この手引きの作成にあたり、Webによる地域ケア会議について試行段階にも関わらず、ご協力をいただいた市町村もあります。この手引きをホームページ上に公開したり、会議の関係者（地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、介護サービス事業所、助言者等）以外に公表したりすることはおやめください。

# 県からの支援：県内職能団体が協力

令和2年3月：自立支援のための地域ケア会議 コーディネート・マニュアル

令和2年9月：オンライン地域ケア模擬会議 開催

令和3年3月：コロナ禍における地域ケア会議開催の手引き

### 目次

#### 第1章 Web 地域ケア会議の開催を検討するにあたって

- (1) 実施が可能かどうかの確認…………… P4
- (2) Web 会議ツールの選定…………… P5

#### 第2章 開催前に決めておくこと1 ～会議の基本編～

- (1) 事例提供者への対応…………… P7
- (2) 会議時間や検討件数…………… P7
- (3) 傍聴の有無…………… P9
- (4) 会議資料の取扱い…………… P10

#### 第3章 開催前に決めておくこと2 ～事務局の体制編～

- (1) 使用するインターネット環境の確認…………… P13
- (2) 必要な PC 台数…………… P14
- (3) 事務局内の意思伝達方法…………… P15
- (4) 音声関係の周辺機器…………… P16
- (5) 映像関係の周辺機器…………… P18
- (6) その他の周辺機器…………… P18

#### 第4章 開催前に決めておくこと3 ～参加者に伝えるマナーやルール編～

- (1) Web 会議に適した場所の確保…………… P20
- (2) 名前表示の徹底…………… P21
- (3) ミュートオン・オフの徹底…………… P21
- (4) 発言のタイミング…………… P22
- (5) リアクション…………… P22
- (6) 録音・録画等の禁止…………… P23

#### 第5章 会議の事前準備

- (1) 参加者へ Web 会議ツールのインストールを依頼する…………… P24
- (2) ミーティングの予約と参加者への通知 (Zoom の場合)…………… P24
- (3) 接続テスト (リハーサル)…………… P25

※1 Web を活用した地域ケア会議のことを本手引きでは「Web 地域ケア会議」と表記しています。  
 ※2 「Zoom の場合、～」という表現を用いていますが、「例えば Zoom を使用する場合は～」という意味で使用しています。Zoom 以外の他の Web 会議システムに同様の機能が付いていないことを意味している訳ではありません。

#### 第6章 会議当日の流れ

- (1) ミーティングのオープン…………… P 27
- (2) 入室の許可…………… P 27
- (3) 事例検討前に伝えること…………… P 27
- (4) コーディネーターとしての留意点…………… P 28

#### 第7章 市町村の工夫・実践例

- (1) 川島町 (MCS の活用)…………… P 29
- (2) 神川町 (Zoom のブレイクアウトルーム活用)…………… P 31
- (3) 川口市 (Zoom と Google スプレッドシートの併用)…………… P 33

#### 第8章 書面開催等について

- (1) 書面開催の短所・長所…………… P35
- (2) 書面開催の流れ…………… P36
- (3) 書面開催と Web 開催…………… P37
- (4) 書面開催を行った市町村の声…………… P37
- (5) その他の工夫…………… P38

#### 第9章 埼玉県地域包括ケア総合支援チームメンバーによるコラム

- (1) (一社) 埼玉県リハビリテーション専門職協会 岡持利巨氏  
 (一社) T M G 本部 渡邊賢治氏  
 コロナ禍における地域ケア会議について…………… P39
- (2) 埼玉医科大学総合医療センター 平田樹伸氏  
 インフォーマルサービスの紹介に替わる効果的な助言…………… P45
- (3) (公財) さわやか福祉財団 岡野貴代氏  
 地域ケア会議に参加する SC さん向けメッセージ…………… P47

- 付録1 Zoom の操作方法…………… P49
- 付録2 WEB 版模擬地域ケア会議開催時の市町村向け通知等…………… P70
- 付録3 Web 会議・研修等準備チェックシート…………… P104
- 付録4 誓約書の例…………… P105
- 付録5 令和2年5月29日付厚生労働省老健局介護保険計画課、振興課  
 老人保健課事務連絡連絡 (抜粋)…………… P106



# 関係者の情報共有

集合型／グループワーク → オンライン等のツール活用



# 感染拡大に伴い変化したこと

1. 予定していた年間事業が変化
2. 支援の目的・内容や方法が変化
3. 関係機関との連絡・連携方法が変化
4. 個別支援の必要性が変化

## 認知症への対応

- 地域包括支援センターへの相談が増加
- 特に、虚弱化（フレイル）と認知症
- もともと進めていた認知症への対応を、さらに充実して行う必要性を実感

### 取組例

- 認知症初期集中支援チーム（訪問・チーム員会議）
- 認知症地域支援推進員
- 認知症ケア専門相談

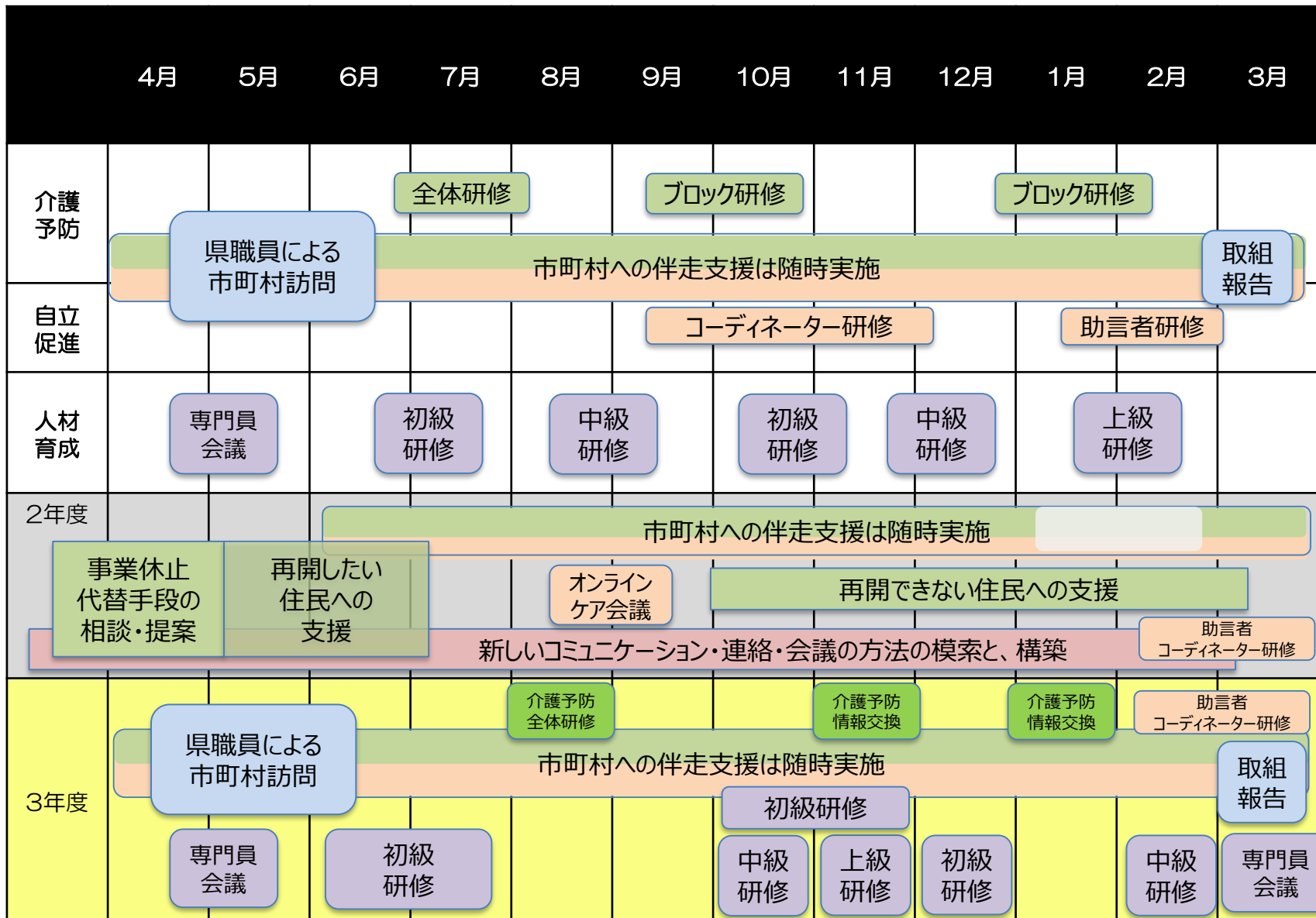
# 本日の構成

1. 何をしようとしていたか

2. 困ったこと・困らなかったこと

3. 対応から考えた地域リハの活動

# 年間を通じた取組のスケジュール（例年のイメージ・必要だったこと・R3年度の実際）



## 【市町村等へのリハビリテーション職の派遣件数】

	①ボランティア 養成講座	②介護予防教室	③地域ケア会議 等	④その他の 会議・研修会等	合計件数
H26年度	65	175	43	61	344
H27年度	198	609	210	201	1,218
H28年度	409	1,258	342	258	2,267
H29年度	556	2,019	533	438	3,546
H30年度	682	2,317	508	455	3,962
R1年度	613	2,297	593	960	4,463
R2年度	156	505	362	802	1,825
R3年度	406	674	675	1,058	2,813
R4年度	522	1271	834	1,137	3,764

### 〈リハビリテーション職の役割〉

- ① 介護予防サポーター養成講座の講師、講座運営支援など
- ② 通いの場の立上げ支援、再開支援、体操DVDの作成支援など
- ③ 助言者として参加、運営のアドバイスなど
- ④ 介護支援専門員会議、介護予防体操実施の打合せなど

# 今考えられる、新しい 姿

- 新しい環境の中でも、「からだ」「こころ」「おつきあい」
- 趣味、お茶、食事、お話・・・を、誰かとともに
- 仲間と思える人との接点
- たまに外出
- 情報機器でも

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。



### 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



### 場面⑤ 居場所の切り替わり


- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



- リスクを下げる方法づくり

# 輝く人・地域を紹介して 活動を共有（普及啓発に活用）


- ①活動を通して  
元気な体づくり
- ②集まりたい、逢いたいという  
場づくり
- ③一緒に取り組みたい  
仲間づくり


 川越市  
Kawagoe City

## 「人と人」「人と地域」がつながり、 地域でお互いに見守り、支え合う まちづくりを目指して


川越市公式YouTubeチャンネル  
「川越市チャンネル」で動画公開中！


◎つなげよう”支え愛”の輪  
<https://www.youtube.com/watch?v=1Q3t-cyna7I&list=PL>

 つなげよう  
”支え愛”の輪  
マロン運動からスタートする「向こう三軒両隣、のん」

 支え愛

◎広げよう”いもっこ体操”の輪  
<https://www.youtube.com/watch?v=1Q3t-cyna2U&t=1s>

 広げよう  
”いもっこ体操”の輪  
毎日の活動で健康とお楽しみを手に入れよう！

 いもっこ体操

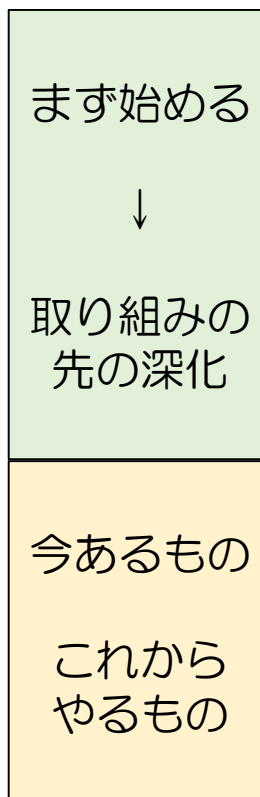
皆さんの所属する事業所の待合室など放映できる機会があれば、  
ぜひ放映をお願いします！！  
放映に際し、DVDをご希望される場合は  
川越市 地域包括ケア推進課までお問い合わせください

川越市 福祉部 地域包括ケア推進課  
TEL 049-224-6087 FAX 049-229-4382



# 総合支援チーム（リハビリテーション専門職） おすすめメニュー

- 介護予防
  - ① ご近所型介護予防の立ち上げ・継続の支援
  - ② ご近所型介護予防プログラム集の活用
  - ③ 独自の取組みの見直し
  - ④ 介護予防セルフチェックを用いたフォローアップ
  - ⑤ 保健事業と介護予防の一体的実施の検討
- 自立促進・支援（地域ケア会議等）
  - ① 地域ケア個別会議の発展
  - ② 地域ケア推進会議の検討
  - ③ 関係者の共通認識づくり（ケアマネジャー・事業所）
  - ④ 地域ケア会議や情報共有のオンライン化・活性化
- 総合事業等を元気になる事業のデザイン検討
  - ① 通所Cの検討・創出
  - ② 訪問Cの検討・創出
- その他
  - ① とりあえず話してみたい



介護予防：再開支援・再開出来ない支援・代替手段をフォローアップとして

自立促進・支援：基本チェックリストや評価に基づく、生活上の困りごとや具体的支援内容の共有

普及啓発：認知症を取り巻く関係者理解（支援者＝評価と生活改善提案スキル、家族＝ケアの基本スキルと理解）

普及啓発：介護体験・介助体験

関係者との対話から

一緒に考える：

今できる最適な取り組み

# その他の協力依頼

我が街は、介護予防もケア会議も実施している



他事業・他部署との連携（生活支援：通いの場での取組進化）

- ①総合事業との連携（取組内容の検討、移行支援、他自治体での取組み紹介）
- ②他市町村の見学サポート
- ③研修・会議・グループワークの映像化
- ④オンラインによる情報共有や意見交換のための方法論伝達

# 介護予防・自立支援・重度化予防 および 周辺の事業における再確認

- 介護予防の取組は増えた。しかし、他の事業とのつながりに難しさを感じている。
- 自立支援型地域ケア個別会議・地域ケア推進会議の検討や創出（あるけど、ない）
- 従来のケア会議の深化に向けた見直し（市内の地域支援事業等多事業のつながりある活用）
- アセスメントや支援に関する関係者の研修や情報共有の検討（スキルやマインドセット）
- 認知症や生活基盤の困りごとのある人への支援のあり方・スキルの共有・選択肢とつながりとマネジメントの存在
- ケア会議が、市民にとって役立っているか？
- 支援者同士の助けになる場に出来ているか？

**地域診断や  
関係者での対話の必要性**

地域支援事業（介護予防、地域ケア会議、認知症施策、生活支援体制整備、医療介護連携）  
重層的支援体制整備事業、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施  
事業同志が分断してはいないか？

# 介護予防 支援の例

- 新任担当者（市町・包括・リハ職）への業務プロセス伝達
- 感染症対策や再開支援の資料提示
- フォローアップ講座・取組み報告会等イベントの内容相談
- ケア会議や生活支援体制整備との連携・取組強化
- 一般介護予防そのものの見直しの必要性を感じ、事業のあり方相談
- 事業評価やディスカッションによる担当チームの関係再構築
- 短期集中通所Cを活かし、虚弱者の対応を検討（意見交換・見直し）し、取組を開始した所も。

# 地域ケア会議 支援の例

- コーディネーターへの技術移転：事例の課題整理ポイントの共有等、マニュアル説明
- 助言者・CM・事業所等への研修
- 市・包括支援センター等担当チームの合意形成や人材育成（会議の運営、協力体制、コーディネーター増員）への協力
- 現在実施している会議方法の発展的見直し（事例検討後の振り返り、オンライン化、運営方法、役割変更）
- 地域ケア推進会議や、振り返り事例検討の方法等、進捗にあわせた意見交換
- 地域課題、事業創出等の意見交換やグループワークの実施サポート
- ケア会議で使用する帳票類の見直し
- 個別事例の支援方法に関する相談・仕組みづくり（ケアマネ同行訪問：訪問C、通所C、事業所訪問等）
- 事例の論点整理や助言に関する意見交換
- 会議体全体のスキルアップや事業評価と意見交換
- 事業所（CMさん・サービス提供者ともに）への情報提供や合意形成

## 外出自粛状況でのコミュニケーション向上方法

### ○離れた場所の人と会話

- ・テレビ会議（Web会議）：zoom、Microsoft TeamS、Google Meet

### ○出勤人数調整の対応策

- ・在宅勤務（テレワーク）：日報を作成し送信
- ・打合せは、テレビ会議で顔を見ながら（上記）
- ・チャットツール（LINEのようなメッセージ送受信）

### ○情報の共有

- ・チャットツールで、メッセージや資料の共有（zoom、Slack等）
- ・グループメール（一人に送ると、グループ全員に届く）
- ・メーリングリスト  
コミュニケーション型、一斉同報型、顧客対応型、ニュース配信型

### 可能になること

- ①情報の周知（聞いていない、連絡が来ない、の予防）
- ②相対でない意見交換や合意形成、プロダクト作成
- ③テキストメッセージだけでのやり取りで生まれる誤解や齟齬の解消

# ICTを何に活用していた実践編

1. 情報を届ける（多チャンネル・量）
2. 動機づけ支援に（継続の） ←八王子
3. 意見交換に（会議、フォローアップ）
4. 実活動に活用（講座、イベント、計測とフォローなどの個別支援）
5. そこにいない人にも届く（来られない）
6. 時を超えて活用（その時いない、後で必要に）
7. 新たな学びの悦び・楽しみ

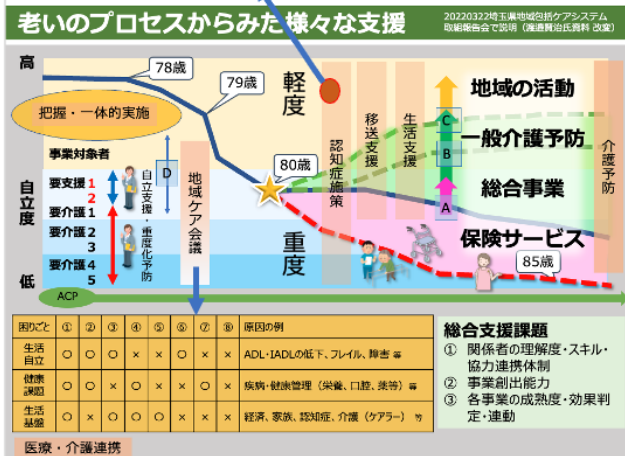
そもそも  
アナログで  
ないものは  
デジタルに  
載らない

**地域ケア会議  
からみた  
認知症  
に関連する  
地域の課題**

1. 診断がついていない → 初期集中支援チームへの相談
2. 診断あり + 支援なし → 相談先（包括・ケアマネ）との共有
3. 診断あり + 支援あり → 2に加え、介護保険事業所との共有
  - 相談できる医師・相談窓口
  - 生活機能やIADLに影響を及ぼす要因の精査（DASC-21等）
  - 評価に基づく、本人への関わり方、環境の調整方法
  - 介護者・家族への支援・情報提供
  - 近隣の住民、民生委員や自治会等との理解・支援の共有
  - 地域資源の共有

1. 直接：医療・介護の支援
  - 生活状況の改善には
  - 介護負担の軽減には
  - 医療キーパーソンの存在
  - セーフティネットとのつながり
  - 認知症地域支援推進員との連携体制
2. 間接：支援体制の構築
  - 情報を得られる場
  - 相談先（専門・経験者等）
  - 近隣の住民の理解
  - 見守り体制
  - インフォーマルサポート
  - 連絡体制
  - 生活基盤への配慮

1割  
7割  
2割



**地域ケア会議  
からみた  
介護予防  
自立支援  
重度化予防  
に関連する  
地域の課題**

1. 保険給付・総合事業で、元気になるれない
  - ① 漫然・ステレオタイプ
  - ② サービスオリエンテッド
  - ③ 短期集中的に、生活機能・運動機能を高める選択肢
2. 地域の活動・資源とつながれない
  - ① 資源の共有・見える化・アクセス
  - ② 実現するコーディネート
3. ふつうの暮らしで元気である方法共有
  1. より早い時期からの、「健康支援」へのシフト

**A：保険サービスで・・・**

入所・通所・訪問リハで、確実に元気に  
重度化予防（重度化の事実）  
自立支援・介護予防・重度化予防の具体  
保険・種別による分析  
→つながりのあるリハ・ケアの流れ

**B：総合事業で・・・**

短期集中支援（通所C）で健康習慣づくり  
サービスから地域資源へマネジメントの深化  
（動機づけ、合意形成、移行支援など）  
基幹・機能強化型地域包括支援センターや  
同行訪問による合同支援の活用

**C：一般介護予防で・・・**

歩いて通える距離に住民主体の通いの場  
参加出来る資源となり得るか  
多様な地域の活動・SCさんとのつながり  
例：中央型通いの場

**D：地域ケア会議で・・・**

自立支援・介護予防・重度化予防の共有  
会議・助言スキル・ケアマネさん支援  
地域課題を解決出来る仕組み

- ・ ケア会議研修会、地域ケア推進会議、事業者連絡会など
- ・ 市内の関係者と地域資源や取組の全体像を考える意見交換会
- ・ 市内の医療介護連携に間する活動 など

