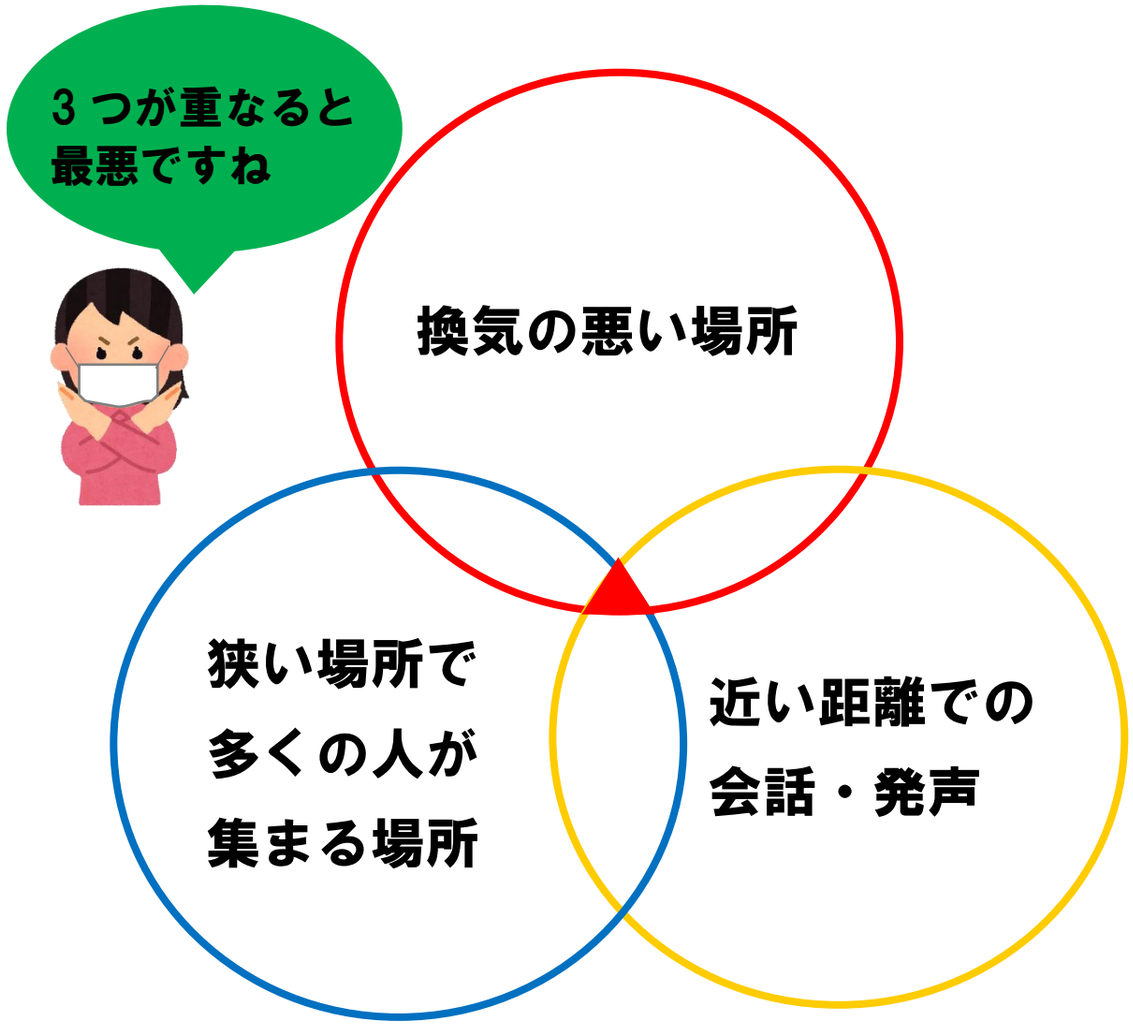
３密を避けよう



コロナ感染ゼロにむけて

～自分を守ることは家族を守ること～
（パート 1）

次回、パート２は運動と栄養です。

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・井上
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医) 永島会 永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有) オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

重要!

第２波の感染に備えて

今一度感染しない予防が大事

＊毎日確認する事＊

□毎日起きたら家で体温をはかりましょう。
□発熱・のどの痛み・しんどさ・息苦しさ
　咳など、いつもと違う症状があれば外出を
　ひかえましょう。
□外出する時はマスクをつけましょう。
□人と人との距離は１～２ｍをあけましょう。
□マスクをはずしている時は会話を
　ひかえましょう。
□手洗い・消毒をこまめにやりましょう。
□自宅では、読書・家事・勉強・ＴＶや
　音楽鑑賞など、休息しましょう。
□部屋を換気しましょう。

手洗いの仕方

①流水で手をぬらした後、石けんをつけ、
　手のひらをよくこすります。

②手の甲をのばすようにこすります。

③指先・爪の間を念入りにこすります。

④指の間を洗います。

⑤親指と手のひらをねじり洗いします。

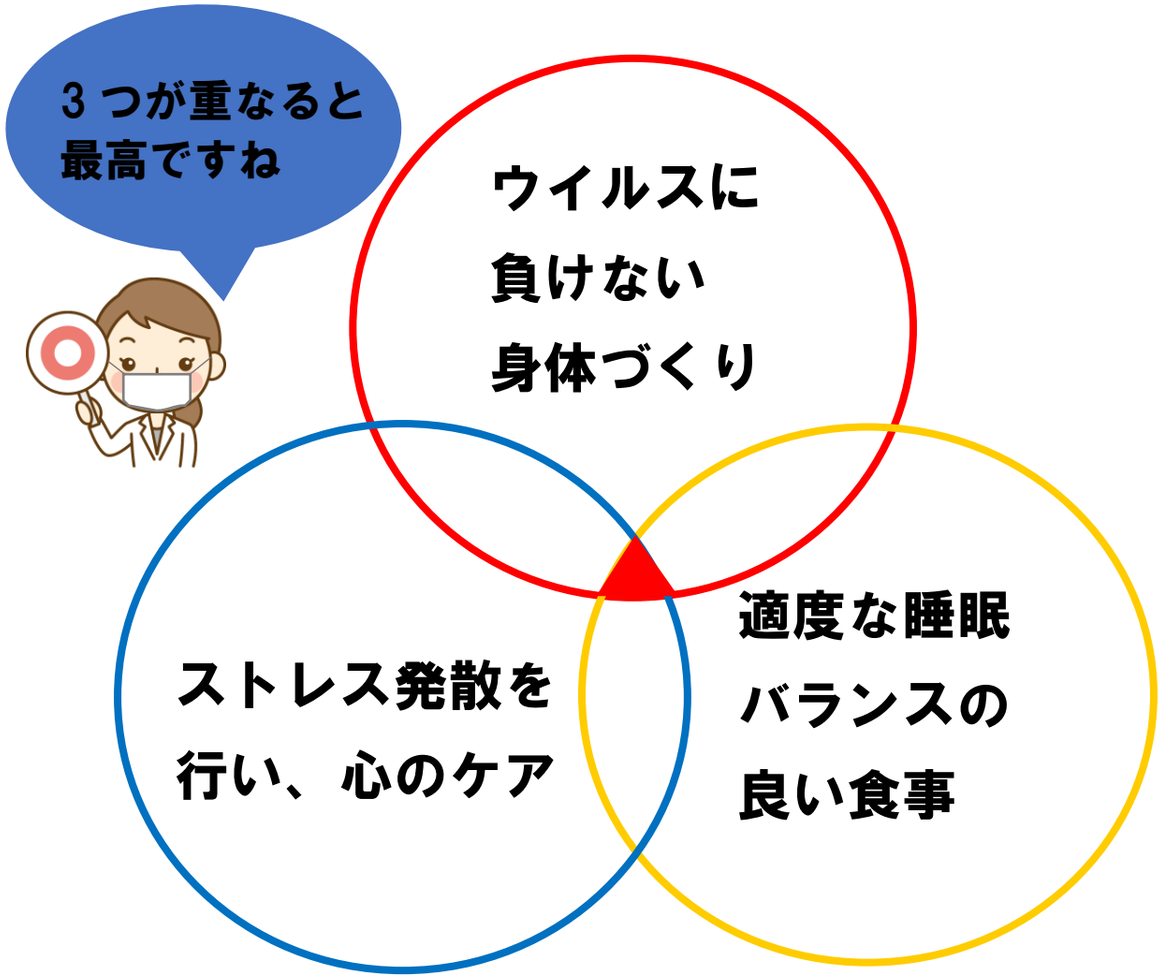
⑥手首を忘れずに洗います。

マスクのつけ方

口・鼻・あご出さない　　すき間なく正しくつける！

＊マスクをつけて、外す時は手洗い、ひもを持って＊

コロナウイルスに負けない為には
心・身体を守る事が大事



コロナ感染ゼロにむけて
～自分を守ることは家族を守ること～
（パート２）

次回、パート３は身近な消毒方法です。

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・井上
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医)永島会 永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有)オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

弱らない体作りのために自宅での運動を心がけましょう

家に閉じこもっている。寝ていることが多い。
1日中ぼーっとしている。

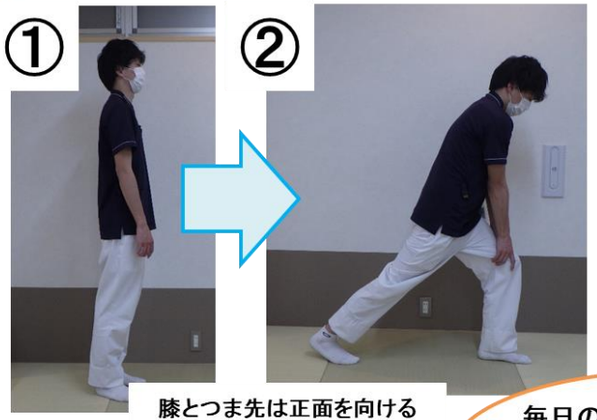
これが続くと. . . . .

疲れやすい	足・腰が弱くなる	転びやすい

動かないことで行動範囲が狭まり、孤立した状態になります。それに伴い活動量や記憶力も低下してしまいます。

例として2つの運動を紹介します。一緒にやってみましょう！

足を出す運動(フロントランジ)



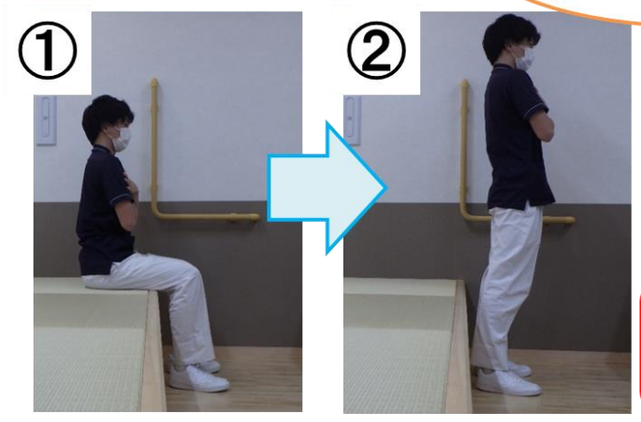
膝とつま先は正面を向ける

方法 ①のように立ちます。②のように片足を前に出し、前に体重をゆっくりとかけたら、前に出した足を戻し、①の姿勢に戻ります。
回数 左右10回×3(休みながら)

太ももの前が疲れてきたら上手に出来ている証拠！！

毎日の継続が大切です。
健康的な体作りをしましょう！
無理はしないでくださいね。

立ち座り運動



方法 ①椅子へ座り、体を前に倒し、ゆっくりと立ち上がります。②一度背すじを伸ばしてからゆっくりと座ります。
回数 10回×3(休みながら)

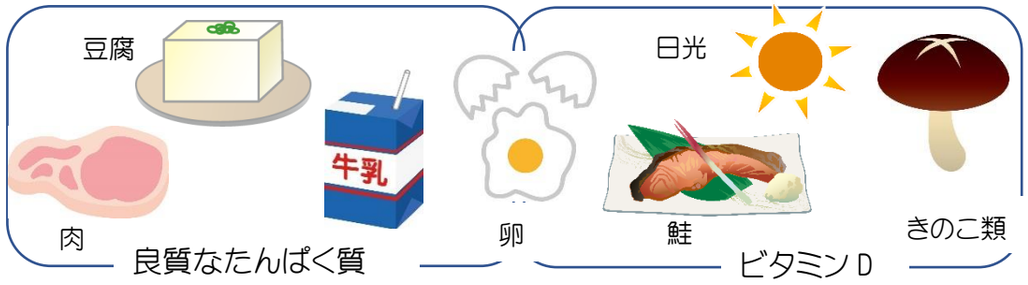
※ふらつく人は
手すりや机などを押さえましょう

運動と食事、どちらかに偏っていませんか？

運動と食事はバランス良く！

運動には筋肉が不可欠です。筋肉を作るたんぱく質と筋肉づくりを助けるビタミンDをバランスよくとりましょう。ビタミンD活性化には日光浴も必要です。

晴れた日には、人との対面での接触を避けながらの散歩もいいですね。



食事はよく噛んで食べましょう
コップ１杯以上の水分も忘れずに

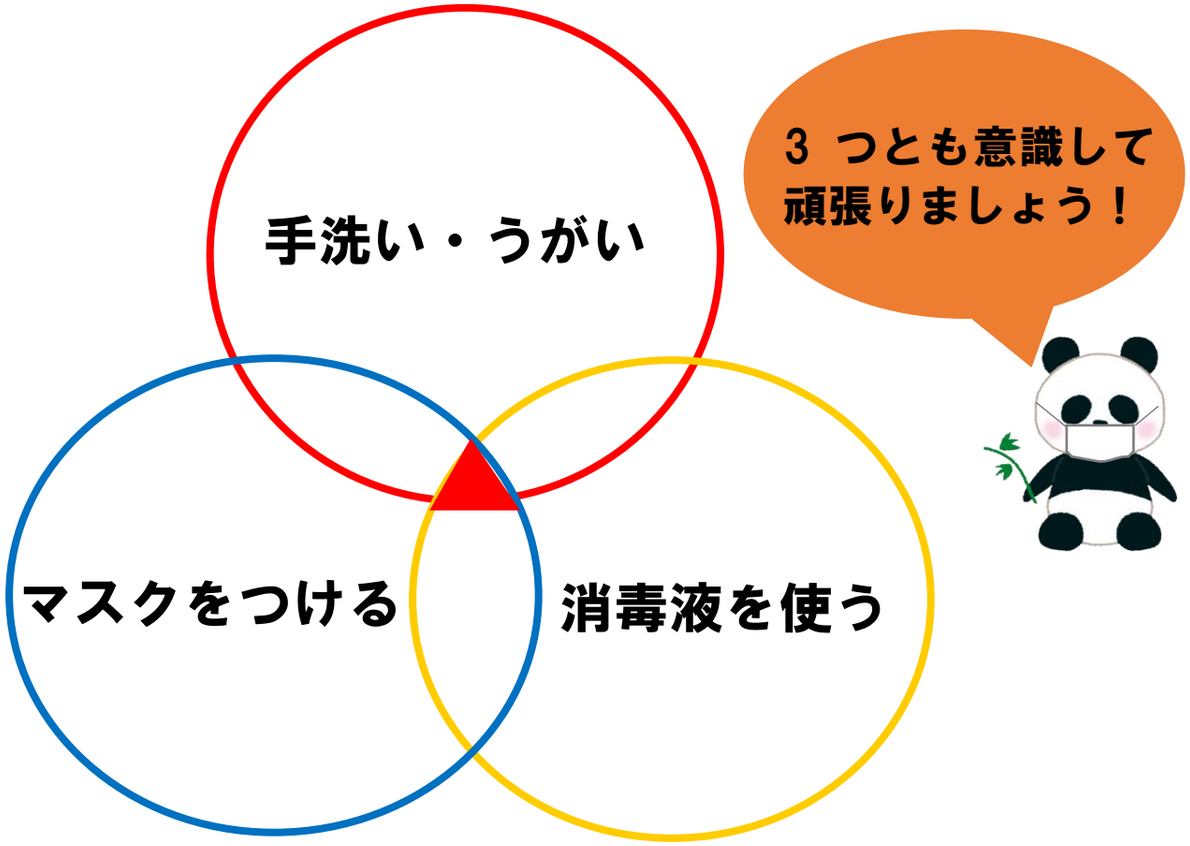
「しっかり噛んで食べる」ことで脳やからだが活性化されて、認知症や寝たきりの予防にもつながります。

最近暑くなってきました。コップ１杯(150ml 程度)以上の水分を

1日 5～6 回こまめにとるようにしましょう。

例)朝起きた時、トイレの後、運動の前後　など

適切な消毒をすれば
コロナウイルスの感染から守れる

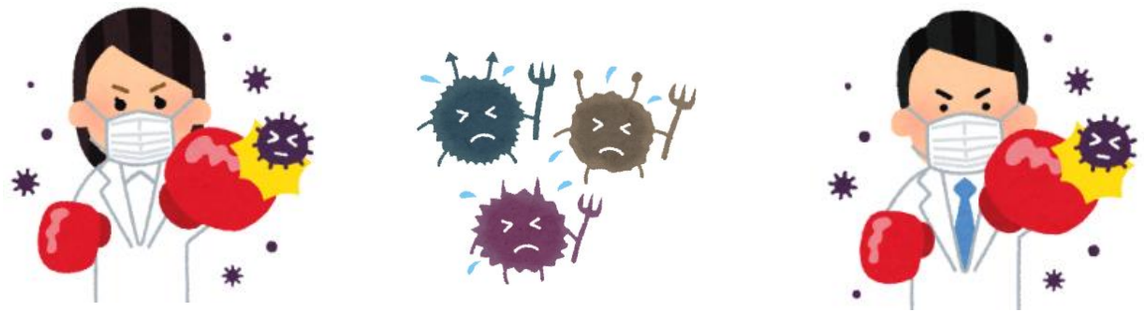


簡単な事ですが、みんなが気をつければ感染拡大を抑えられます。
外に出て行けずにストレスが溜まっていると思います。早く
友達と遊びたい・出掛けたいと思います。けれど、行かない
ことで友達や家族を守っています。ありがとうございます。

次回、パート 4 はアンケート結果です。

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・井上
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

コロナ感染ゼロにむけて
～自分を守ることは家族を守ること～
（パート 3）



【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医) 永島会 永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有) オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

『身近な消毒方法』をご紹介します♪

『手洗い』や『マスク着用を含む咳エチケット』が基本です

手指消毒を心がけましょう!

★石けんで手洗いができない場合には、アルコールを含んだ手指消毒液を使用しましょう。

★消毒用アルコール（エタノール）は 70～84％が適正です。

※最近はドラッグストア（薬局）などで出回り始めました！

（例）ツルハ　mac　セイムス　よどや　コスモス　等

布マスクの消毒について

★1 日 1 回は洗いましょう。

①洗面器に石けんまたは中性洗剤を入れてマスクを浸けます。

②水洗いをして水気を切ります。

③よくしぼって干します。

※汚れが気になる時はハイターにつけましょう。

使い捨てマスクの正しいつけ方

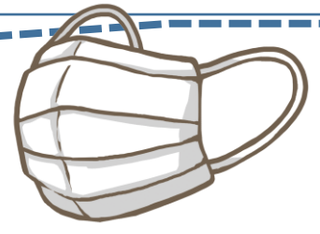
★鼻と口の両方を確実におおいましょう。

①ゴムひもを耳にかけ、隙間がないよう鼻までおおいましょう。

②マスクを外すときはゴムひもを持ちましょう。

※ワイヤーが上側で、マスクのヒダが下向きです。

※ウイルスは日光に弱いので日にあてて 1 週間干した後は使用できます。



ササっと

覚えましょう♪

一口メモ

身の回りの消毒方法
～キッチンハイターを使用する場合～

★ハイターは薄めて使いましょう。
①500ml のペットボトルとペットボトルのキャップを準備します。
②ペットボトルに 500ml の水を入れ、キャップ 2 分の 1 量のハイターを混ぜて溶かします。
③ゴム手袋をしてドアノブや手すり、机等を拭きます。
④10 分後には水拭きをしましょう。

⑨その他いただいたコメント（一部抜粋）

- 頑張ってください。応援してます。
- 毎日お仕事感謝します。ご近所にもデイサービスにも行けなくて困っている方もいました。高知県も（感染者ゼロが）今の所続いていますが、そのまま、そのままと祈るばかりです。心まで失わないようにしたいですね。感謝。
- 医療と音楽の集いとても楽しみにしています。
- アンケートのお葉書をいただき有難うございました。
- 啓発が大切だと思うので発信活動が継続される事を望みます。

アンケートにご協力いただいた皆様、誠にありがどうございました。
いただいた調査結果やご意見を参考に活動を続けさせていただきます。
今後ともよろしくお願い致します。

次回パート５は
新しい生活様式～春野バージョン～
です。

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・井上
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

コロナ感染ゼロにむけて
～自分を守ることは家族を守ること～
（パート４）

【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医)永島会 永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有)オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

アンケート結果 ★昨年度の「医療と音楽の集い＆福祉フェア」に来場いただいた方を対象にアンケートを行い、179 名の方から回答いただきました。

①マスクをして外出をしていますか？

- している　174 名
- していない　3 名
- 無回答　2 名

時々マスクをしているという方もいました。
これから暑くなり、大変ですが、外出時はマスクの着用を続けていきましょう。

②帰宅してすぐ手洗い・うがいをしていますか？（「している」「していない」両方○が 1 名）

- している　166 名
- していない　12 名
- 無回答　2 名

手洗いはしていても、うがいはあまりしていない方もいます。

③自宅でどのように過していますか？（複数回答）

- テレビを見る　146 名
- 家事・掃除　127 名
- 畑・庭仕事　91 名
- 読書　58 名
- その他　58 名

「その他」では運動して過ごす方が最も多く、手芸やパソコン・スマホ、美術・文芸、習い事の練習など、様々なことをして過ごしているとの意見がありました。

④同居者以外のご家族とどのように連絡していますか？（複数回答）

- 家の電話　52 名
- 携帯電話　133 名
- 手紙　10 名
- その他　28 名
- 無回答　4 名

携帯電話が一番多いですが、電話に加え、手紙を送っている方もいました。

⑤家で運動をしていますか？

- している　124 名
- していない方　55 名

歩行や体操、ストレッチ、筋肉トレーニングをしている方が多かったです。ヨガや畑・庭仕事、気功、トランポリンなど多様な運動をしているようです。買い物など日常生活の場面が運動の機会になっているとの意見もありました。

⑥ストレス解消方法はありますか？

- ある　118 名
- ない　56 名
- 無回答　5 名

運動や畑・庭仕事、短時間の外出、テレビ視聴、友人や同僚との連絡・会話がストレス解消になっているとの意見が多かったです。他にも、美術・文芸を楽しみ、おいしい物を食べる、音楽を聴く、家族と過ごすことなどがストレス解消方法と考えられています。

⑦困っていることはありませんか？（「ある」「ない」両方○が 2 名）

- ある　64 名
- ない　105 名
- 無回答　12 名

外出や人との関わりの制限、運動不足、仕事や収入への影響の不安、心身の不調、マスク・消毒液の不足、ストレスの増加などに困っているとの意見がありました。

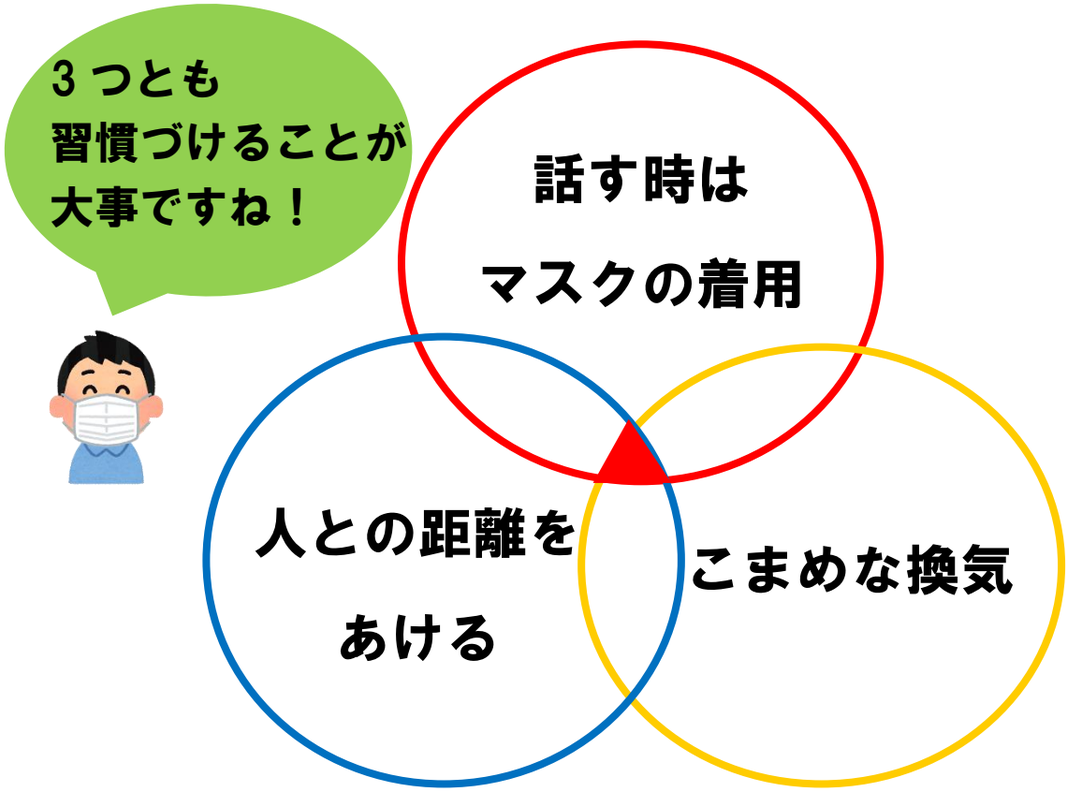
⑧コロナウイルスの第 2 波の感染に備え、今後どのような取り組みや活動があればよいと思いますか？（自由記述を内容ごとに分類）

- 基本的な感染対策の継続　42 名
- 集団感染の予防　32 名
- 規則正しい生活で健康維持　18 名
- 心のケアができる環境づくり　18 名
- 感染予防に関する情報の発信　17 名
- 検査・治療体制の充実　17 名
- 危険意識の継続　16 名
- 外出の自粛継続　15 名
- マスク・消毒液等の充足　7 名
- 収束を願う　1 名
- 分からない　4 名
- 無回答　41 名

マスク・手洗い・うがいなどの基本的な感染対策や三密を回避するなど集団感染の予防の継続が大事との意見が多くありました。バランスの良い食生活を送るといった自身で出来る健康維持や心のケアに目を向けるなど自分と周囲の人を守り、傷つけないための取り組みが今後更に必要になってくるとの意見もいただきました。

自宅での過ごし方、人との接し方など工夫し、コロナウイルスの第 2 波感染に備え、自分や家族、地域で乗り切っていきましょう！

新しい生活様式で感染しない
感染させない環境へ



新しい生活様式です。みんなが初めてです。慣れない所はあると思いますが、みんなでコロナを乗り越えましょう。
地域・家族・友達を守りましょう。

次回、パート６は家庭内の感染予防です。

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3

医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21

「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」

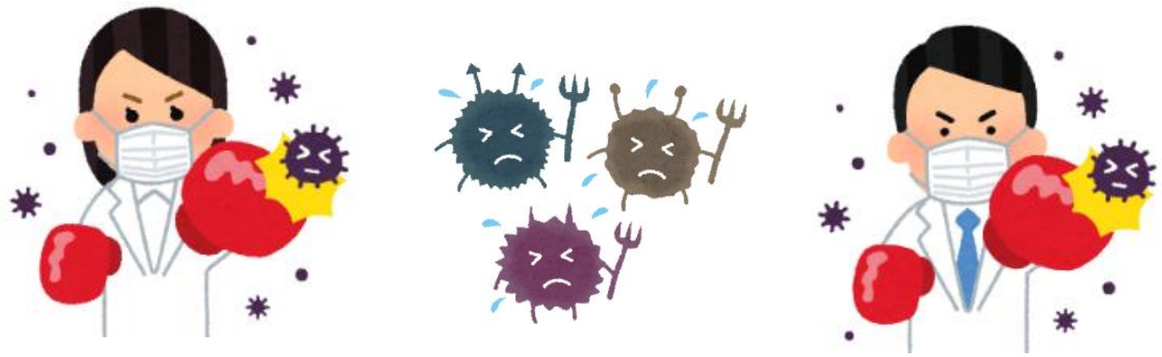
事務局　担当　西田・井上

TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

コロナ感染ゼロにむけて

～自分を守ることは家族を守ること～

（パート５）



【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21

【共催】(医)永島会　永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有)オフィス・モトコ

【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜

（敬称略）

新しい生活様式 春野バージョン

あなたとあなたの大切な人を守るためにできること

新型コロナウィルスは、感染しても多くの人が無症状で自覚がないまま感染を広げてしまうと言われています。感染しない、感染させないために、新しい生活様式が必要です。

高知県内でも感染者が増加しています。
できるだけ外出を控えましょう！
もし外出が必要な時は、新しい生活様式を守りましょう。

買い物

・マスクをつけましょう

・１人または少人数で**すいた時間**に行きましょう

・レジに並ぶときは**前後をあけましょう**

・**計画**を立てて素早く済ませましょう

・売り物への接触は最低限にしましょう

スポーツなど

・マスクをつけましょう

・ジョギングや散歩は**少人数**で行いましょう

・すれ違うときは**距離**をとりましょう

・**狭い**部屋での**長居**を避けましょう

・天気のいい日は外でのんびりと過ごしましょう

水分補給を
しっかりしましょう！

食事

・家族以外との外食は控えましょう

・食事の前後はマスクをつけましょう

・**屋外空間**で気持ちよくしましょう

・大皿料理は**個々に分けましょう**

・対面ではなく**横並び**で座りましょう

冠婚葬祭や親族行事

・マスクをつけましょう

・こまめに**換気**をしましょう

（10 分に 1 回程度）

・多人数での会食は控えましょう

公民館活動など

・**マスク**をつけましょう

・人と人との間隔をあけて、**換気**をしましょう（10 分に 1 回程度）

・**いきいき・かみかみ体操**をして、元気に過ごしましょう

・カラオケは**自宅で**楽しみましょう

公共交通機関の利用

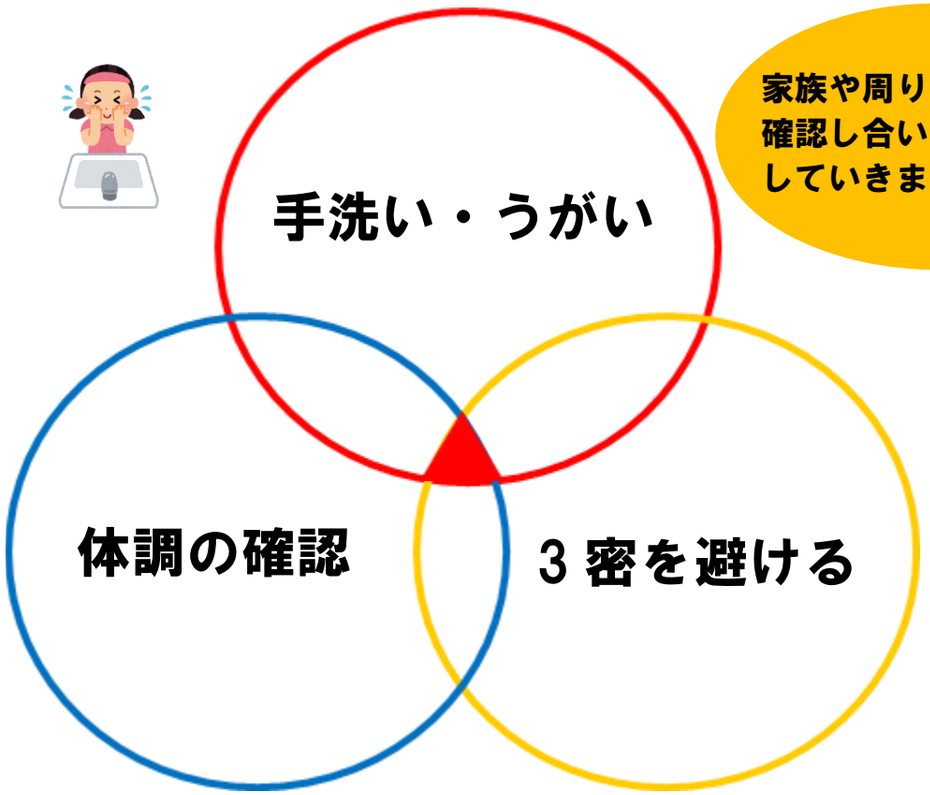
・**マスク**をつけましょう

・会話は**控えめにしましょう**

・混んでいる時間帯は避けましょう

これからの流行を防ぐためには、一人ひとりが感染予防を行うことが大切です。地域みんなで力を合わせて頑張りましょう！！

家庭内の感染予防



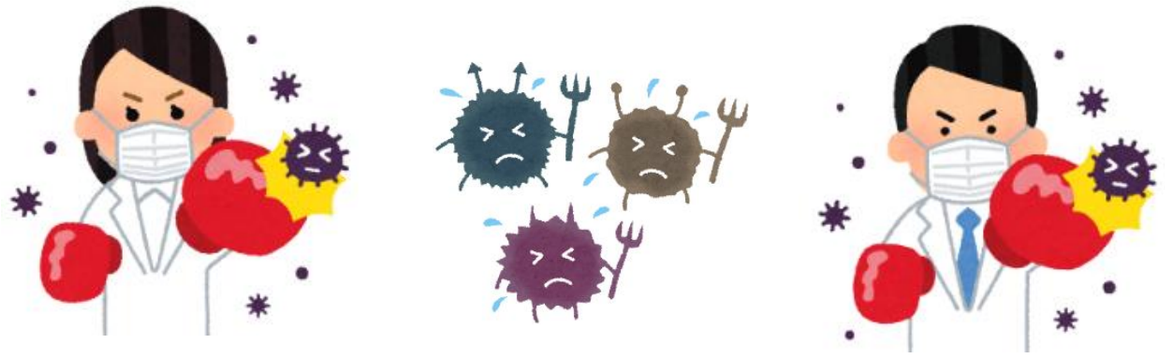
家族や周りの人と
確認し合い、皆で感染予防
していきましょう！

手洗い・うがいや体温の確認等は簡単な事ですが、皆で
取り組む事であなたの身近な人が守られています。
まだまだ大変な日々が続くとは思いますが、がんばりましょう。

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・井上
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

コロナ感染ゼロにむけて

～自分を守ることは家族を守ること～
（パート 6）



【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医) 永島会　永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有) オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

家庭内の感染予防について

健康チェック

・毎日朝に体温をはかり体調の確認をしましょう
・睡眠時間、栄養バランスの良い食事を
　心掛けましょう

食事

・大皿料理はやめて小皿に取り分けましょう
・席を離したり時間帯をずらしましょう
・グラスで回し飲みはやめましょう

掃除

・消毒前に目に見える汚れは落としましょう
・塩素系洗剤・消毒用アルコールを使いましょう
・ドアノブ・電気のスイッチ等多く触る所は
　こまめに拭きましょう（１日２回以上）
・換気はこまめにおこないましょう

外出時

・必ずマスクをつけましょう
・３密（密閉・密集・密接）をさけましょう

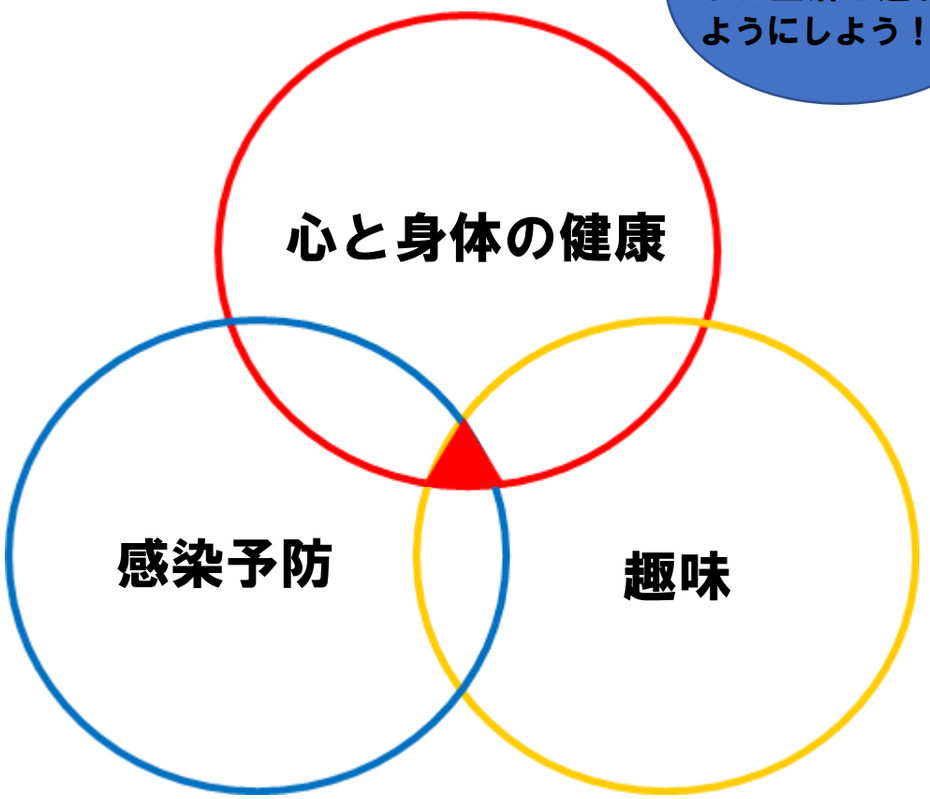
帰宅時

・手洗いをしましょう
・洗顔・うがいをしましょう
・手を拭く際はタオルの使い回しはやめましょう

家族に風邪症状が出た場合

・最寄りの病院に相談しましょう
・部屋を別にしましょう
・タオルや衣服の共有はやめましょう
・ゴミは密閉して捨てましょう
・高齢の方や持病がある方は接触をさけましょう
・看病する人を１人に決め必ずマスク・使い捨て
　手袋をつけましょう

感染予防と有意義な自宅での過ごし方

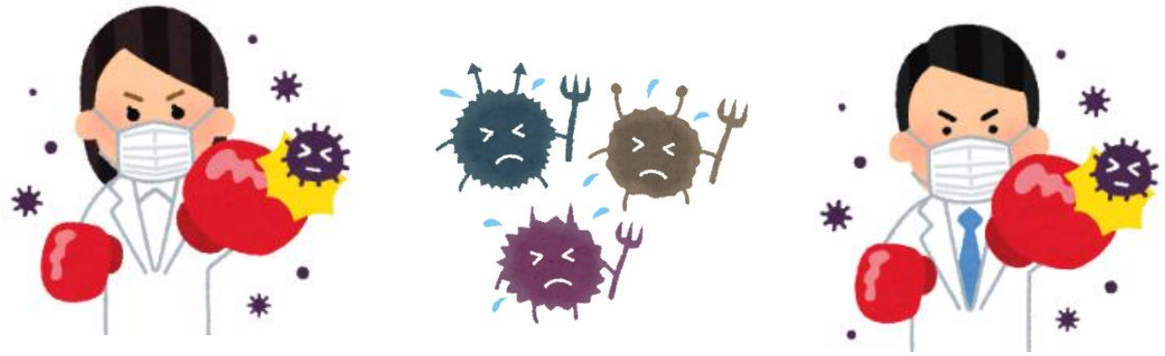


心と身体の健康を保ち、感染リスクに注意をして自宅時間を楽しく過ごしていきましょう。

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・井上
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

コロナ感染ゼロにむけて

～自分を守ることは家族を守ること～
（パート 7）



【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医) 永島会 永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有) オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

新型コロナウイルスで外出自粛！
有意義な自宅での過ごし方

自宅で無駄なく楽しく有意義に過ごす為のアイデア

①お掃除をしよう
②服の断捨離、不用品を処分しよう
③洗濯をしよう
④シェフ気分で本格的家庭料理を作ろう
⑤ストレッチや筋トレで運動不足を解消しよう
⑥無料の動画配信サービスを利用して楽しもう
⑦読書を楽しもう
⑧疲れた体をメンテナンスしよう
⑨お風呂でくつろぐ休日を過ごそう
⑩自宅でネットショッピングを楽しもう
⑪オンラインで勉強しよう
⑫散歩をしよう

心と体を健康に保つためにセルフケアをしましょう

○あなたがリラックスできることは？

読書、音楽を聴く、ヨガをする、深呼吸する、空を見る、
ゆっくりお風呂に入るなど

☆ストレス対処法や、ご自分や人を癒すような言葉のレパートリーをできるだけたくさんみつけて使いましょう。

○安心できる人と話をしましょう。

心配事や不安を一人で抱え込まず、電話や SNS 等を活用し、安心できる人と話してみましょう。相談機関を利用するのも一つの方法です。

クラスター（感染者の集団）が
発生しやすい場所

どんな場所でおこりやすい？

マスクを外している
ヤツをねらうぞ！！

＊換気が悪い
＊人が密集して過ごしている
＊不特定多数の人が接触する
　例えば、カラオケ・居酒屋・スポーツジム・会食など

発症人数の多い都道府県はどこ？

1 日 100 名以上の感染者　⇒　東京・大阪・福岡
1 日 50 名以上の感染者　⇒　神奈川・埼玉・愛知・沖縄
1 日 10 名以上の感染者　⇒　茨城・兵庫・三重・京都・千葉・石川
熊本・山梨・奈良・群馬・大分
（令和 2 年 8 月 19 日時点）

感染リスクを減らすにはどうしたらいいの？

＊マスクを外す場所や、人が密になる場所は控える
＊手をこまめに洗う・マスクをつける
＊密閉空間は避ける・換気をする・会話する時には距離をとる
＊県をまたいでの移動は控える

感染しにくい場所はどこ？

山・川・海・公園・美術館・図書館など

感染しにくい場所でもマスク・
手洗い・うがいの基本的な感染対策を
守りましょう！

③今後、実施した方が良い活動

- 高齢者の方・障害者の方への取り組み強化をしていく。
- 家庭内の感染予防を徹底する。
- コロナ感染した時の施設の対応訓練をする。
- 現状を維持する。
- 低負荷、高頻度の運動を習慣化させること。運動効果の見える化を図る。
- 積極的に PCR 検査を行う。
- 事業の種類によっても違いはあるが最低限どのようなことをすべきか
  マニュアルがほしい。

④その他

- 春野のあじさい園さまに対し応援（支援）できることはないか考えている。
- メンタルへの対応が必要だと思う。
- 最近、車の量や人出が多くなってきたと感じる。
- 食べ物を口にする時の手洗いやマスクの着用は続けてほしい。
- これ以上感染者が爆発的に増えないように祈っている。
- 活動いつもありがとうございます。
- やるべきことはやっていても感染者が出てしまう場合がある。元気な
  高齢者、利用エリアが春野町高知市全域だけに感染者を出してしまったら、
  大変なクラスターが起こりやすい。ほんとうにどう克服していったら
  良いのか途方にくれている。

⑤NPO 法人トラスト 21 の活動について

- パート 1～8 まで感染予防に関連したテーマのリーフレットを作成し、
  春野町内の地域住民の方々、施設や病院などへ配布している。
- 今後、「口腔ケアに関する感染予防（仮）」「インフルエンザと PCR
  検査について」のリーフレットを作成予定。

次回、パート 9 は

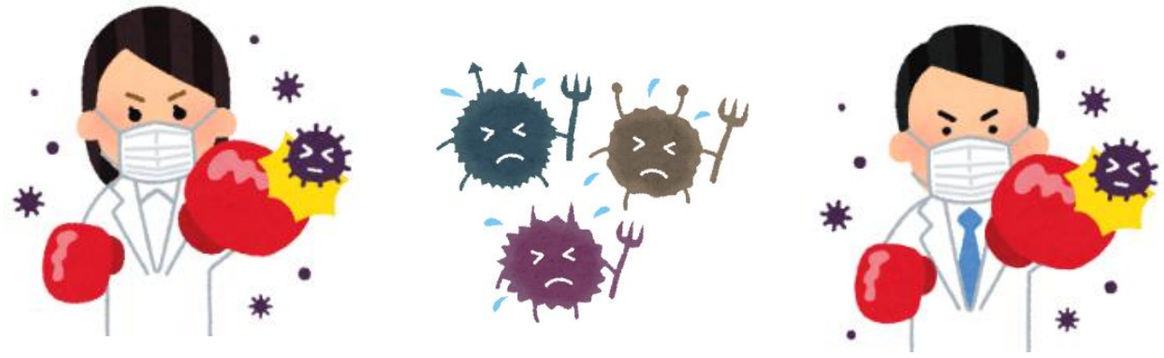
口腔ケアに関する感染予防についてです。

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・杉村
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

コロナ感染ゼロにむけて

～自分を守ることは家族を守ること～

（パート 8）



【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医) 永島会　永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有) オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員　氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

春野地域の感染対策の取り組み

本活動の協賛施設・病院・市議の方々にアンケートを行い、ご意見をいただきました。

①現在、実施中の取り組み

＜コロナウイルス持ち込み予防＞

【利用者様・患者様、ご家族様に対する対応】
- 面会制限。
- リモート面会・窓ガラス越し面会を実施。
- 検温･体調聞き取り（利用前・利用中）。
- 37.5℃以上は通所サービス利用中止。
- 新規入居者の状況確認（本人・家族・利用事業所等での発熱者状況等）。
- 当日の通所利用者を 20 名以下におさえ、野外行事は全て中止している。
- 送迎車での迎え時検温し、病院到着時も検温と問診をする。
- 積極的にコロナウイルス抗原検査・PCR 検査を行う。

手洗い・手指消毒マスク着用の徹底、アルコールを使った環境整備など、基本的な感染対策はよく取り組まれています。

【外部業者・事業所等との接触制限】
- 業者全員検温と問診を行う。
- 出入り業者の立ち入り制限（荷物・書類等運搬は受付にて受け渡し）。
- 事業所間の不要な往来を自粛している。

【職員への行動変容の促し】
- 県外への移動は極力さけるように注意喚起をしている。/・県外出張を自粛。
- 不要な外出は避けるように促す（特にカラオケ、飲み会）。
- 居宅ケアマネの不要不急な訪問を自粛。
- 声掛けの実施（例：手を洗うよ！）。
- 出勤前に自宅で体温測定。
- 職員のトイレ使用場所を制限する。
- 全職員への感染予防の啓発リーフレットの配布により、院内での感染対応及び休日の過ごし方、全国・県内のコロナウイルス感染状況を共有している。

【環境整備】
- 次亜塩素酸で施設内・送迎車を 1 日 1 回消毒。/・全館、朝・夕 2 回消毒。
- 患者様・職員の感染防止へ向け、発熱外来の運営をより、安全に行うため、陰圧ブース等の設置を進めていく。
- 食堂のレイアウトを変更し、ソーシャルディスタンスをとれるようにテーブルを配置している。

【事業運営全体の意識】
- ともかくコロナ発生をさせないこと、（持ち込まない）を中心に制限をかけながらの事業運営を実施している。

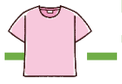
＜クラスター（集団感染）の予防＞
- 3 密を回避する

密閉空間（換気の悪い場所）
密閉場所（多くの人が密集する）
密室場面（互いに手を延ばしたら届く距離で会話や発声が行われる場所）。

- クラスター防止対策のため、大勢の職員が１つの所に集まらない為の取り組み（内部研修中止）をしている。/・会議・研修会場を広い場所に変更。
- 施設内行事・会議を延期・縮小・中止している。

＜地域全体に対する感染対策＞
- 市政に対して市民・特に福祉・医療施設への万全対策に取り組んでいる。
- 議会対策・対応として市民の皆さんへ啓発活動をしている。

＜利用者様のストレスへの対応＞
- 利用者様のストレス発散につながるかどうか分からないが、T シャツアートを施設内で行うことや、障害児を対象にドライビングシアターを企画している。



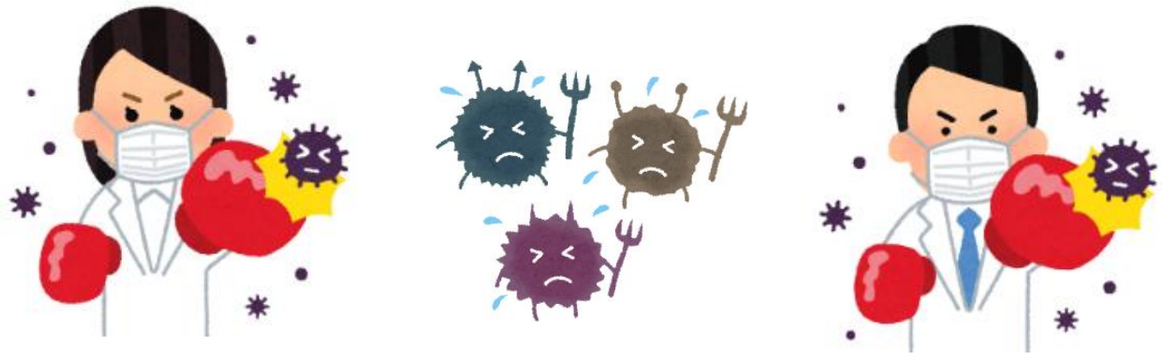
②困っていること

- 限られた情報の中での対応。専門的な知識や情報の取得がどうしても遅くなる。
- 見通しのつかないこの状況をどうのりこえるか。
- マスク着用のため、面接時、相手の表情から内面の心の動きがつかみづらい。
- 「『マスクは意味がない』と TV で話していた」という声を聞くようになった。その都度修正している。
- 手袋類の高騰。
- コロナウイルス陽性者が出た場合の対応。
- この状態がいつまで続くのか先が見えないため、旗振り役（所長）も疲労困憊。息切れしてきている。

コロナ感染ゼロにむけて

～自分を守ることは家族を守ること～

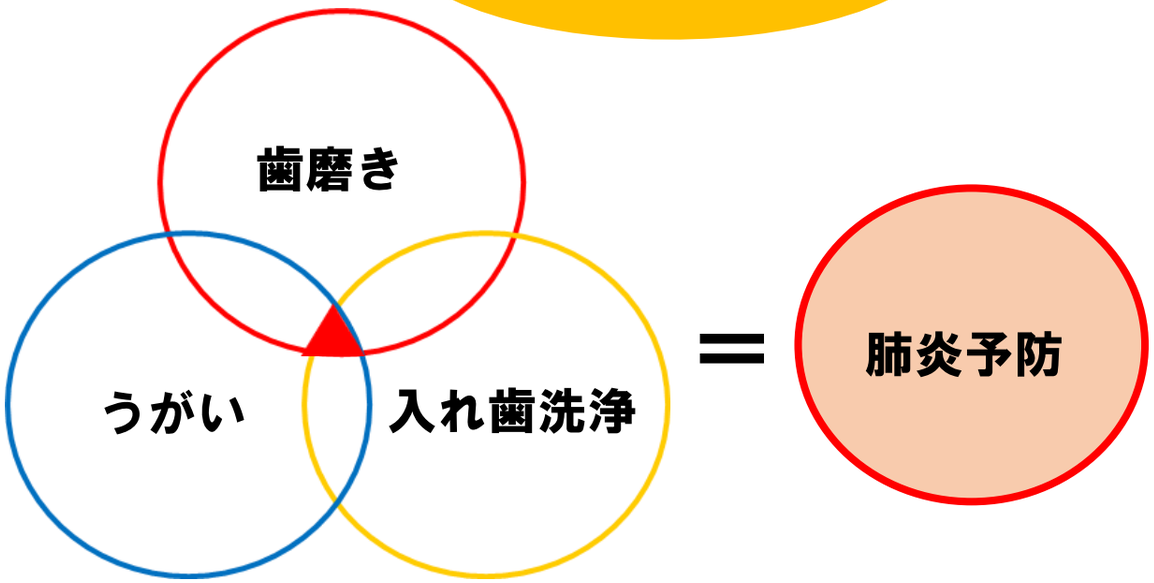
（パート 9）



次回、パート 10 はインフルエンザと PCR 検査についてです。

今回のリーフレットは…
広田歯科医院様のご協力の下、永井病院言語聴覚士が作成しました。

3 つを徹底してコロナもその他の肺炎も予防していきましょう！

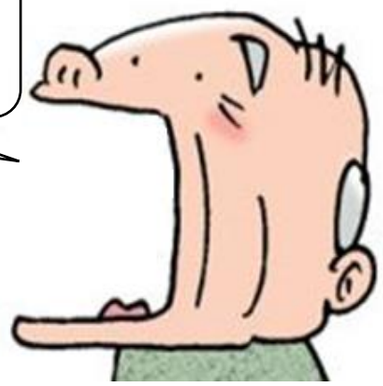


〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・杉村
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医) 永島会 永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有) オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

✨口の中を綺麗にしてコロナに打ち勝て！！✨

口の中には…
害を及ぼす菌を排除してくれるシステムがある。



綺麗になると…

<u>免疫力UP</u>！！

口の中には菌がいっぱい。

歯磨きをしていない人は…

<u>便以上の菌が口の中</u>に…

コロナウィルスに感染しやすくなる

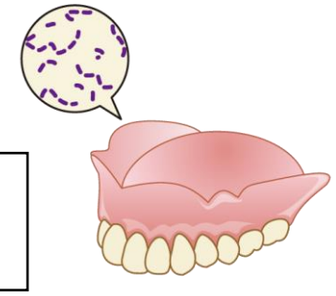
しかも！！！

<u>肺炎が重症化</u>しやすい

✨入れ歯にも菌が… ✨

入れ歯にも菌は沢山…
もちろん**コロナウィルス**も付着

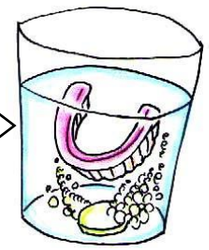
ちゃんと洗わないと、<u>菌の温床</u>になってしまう。
<u>肺炎の原因</u>にもなる。



〈入れ歯のケア方法〉

歯ブラシや
入れ歯用ブラシで
洗う！
※水洗いでは
菌は死なない！

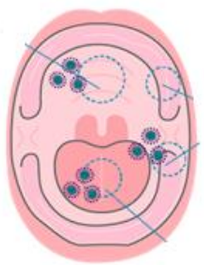
洗浄後は…
入れ歯専用
洗浄剤を入れて
消毒！！
（1日1回）
例：ポリデント
など



〈入れ歯の人も歯磨きやうがいが必要！！〉

歯が無くても、口の中には菌が存在している。
コロナウィルスも…

歯が無くても、<u>うがい</u>をしましょう！！



最後に・・・
今使っている歯ブラシの毛先はどうなっていますか？？
毛先が開いてしまっている歯ブラシは洗浄力が約40%下がります。
歯ブラシの定期的な交換をお願いします（目安は1か月に1回）。

次回、パート 11 は基本的な感染対策のおさらいです。

インフルエンザもコロナウイルスと同じようにマスク着用、うがい、手洗い、手指や周辺環境のアルコール消毒が有効です。
今までコロナウイルス感染予防として取り組んできたことを引き続き行い、インフルエンザからも自分と家族を守っていきましょう！

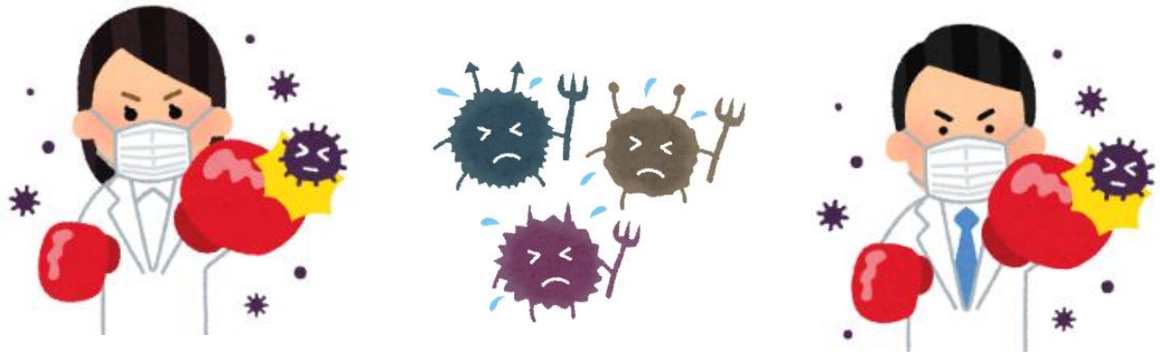
今回のリーフレット作成担当は…
永井病院 感染対策チーム・龍馬マラソンチームの
リーダードクターH です。

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・杉村
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

コロナ感染ゼロにむけて

～自分を守ることは家族を守ること～

（パート 10）



【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医) 永島会 永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有) オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

インフルエンザと PCR 検査について

秋から冬にかけてインフルエンザの流行が起きやすい季節になります。

インフルエンザってなに？

★インフルエンザウイルスの感染が原因の感染症です。
★感染方法は 2 種類あります。
　飛沫感染（会話など近くの人の唾液が口や鼻から入ってくること）
　接触感染（手に付いたウイルスが口や鼻から入ってくること）
★潜伏期間は 1～3 日で急な発熱やのどの痛み、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が出ます。
★発症して 5 日間かつ解熱後 2 日間は周囲に感染させる可能性が高いので学校や職場を休む必要があります。

どんな予防方法があるの？

☆インフルエンザワクチンの予防接種
　…接種してから 3～4 週間で予防効果が発現して、3～5 カ月効果が持続します。
☆うがい、マスク着用、手洗い、手指や周辺環境のアルコール消毒
　…ウイルスの体内への侵入を予防するために有効です。
☆室温を 20 度台、湿度 50%以上を目標に調整する
　…インフルエンザウイルスは高温多湿環境に弱いので室温・湿度管理が大事です。

どうやって検査するの？

★インフルエンザ迅速検査キット
　…鼻腔ぬぐい液（鼻の奥の鼻汁）を綿棒でとってきて、試薬を用いてウイルスの有無を調べます。約 15 分で結果が出ます。

どんな治療方法があるの？

☆内服薬、吸入薬、点滴などの治療薬があります。発症から 2 日以内に治療を開始すると有効です。

インフルエンザも怖いですが…

新型コロナウイルスもまだまだ終息しません！

よく耳にする PCR 検査ってなに？

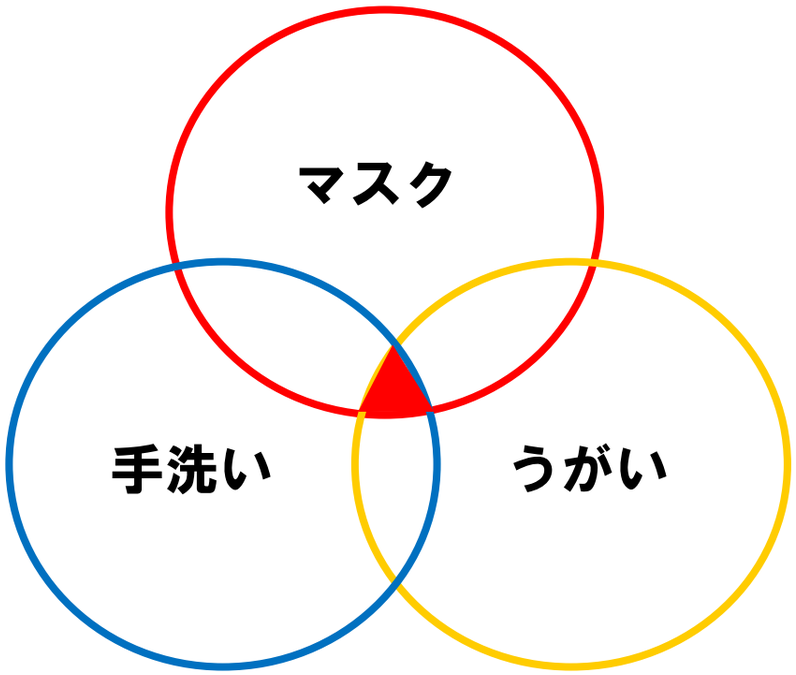
★ウイルスの持つ特徴的な遺伝子を増幅して調べる方法で、少量のウイルスの存在でも判定することができます。
★新型コロナウイルス感染症ではウイルスの存在する鼻腔ぬぐい液や唾液を用いて検査できます。
★特殊な機器が必要なため結果判明までに 2～3 日を要します。

PCR 検査以外にも調べる方法はあるの？

☆最近では、インフルエンザ迅速検査キットと同じように鼻腔ぬぐい液を採取して 15 分で判定できる新型コロナウイルス抗原検査キットが使えるようになりました。
☆発症から 2 日目～9 日目の間であれば PCR 検査と同等の判定能力があると言われています。

次回、パート 12 は

新しい生活様式　年越バージョンです。



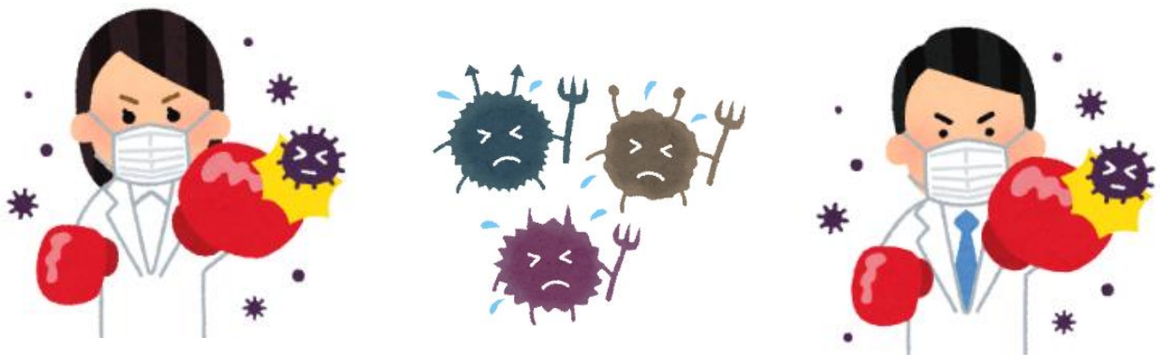
日常生活の様々な場面で
この 3 つをしっかり守ることが
大切ですね。

今回のリーフレット作成担当は…
永井居宅介護支援事業所の
ケアマネジャーです。

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・杉村
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

コロナ感染ゼロにむけて

～自分を守ることは家族を守ること～
（パート 11）



【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医) 永島会 永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有) オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

コロナウイルス感染症が終息しない今・・・みんなでおさらい

「マスク」「手洗い」「うがい」の徹底！！

私たちは１分間に意外と無意識に顔を触っています。

これが接触感染の原因！！

①まずは、正しいマスクの着け方のおさらい

☆手をきれいにして、マスクの内側には触らない
★対面で会話したり、人が集まるところでは着用しましょう。
☆マスク部分に触れないようにゴム紐を持って外しましょう。
★マスクに触った後は手を洗いましょう。

1.マスクに顔を当て、
鼻・頬のカーブに合わせ
てワイヤがある場合は
折り曲げる

2.鼻からあごの下まで、
マスクをしっかり
伸ばす

3.隙間がないように
顔とマスクを
ぴったり付ける

②こんなタイミングで手洗いしましょう

外出先から帰宅した時

病気の人の介助をした時

マスクを触った後

咳やくしゃみをした時
鼻をかんだ時

調理前

外にあるものに触った時

ゴミ出しの後

掃除の後

トイレの後

ご飯を食べる前と食べた後

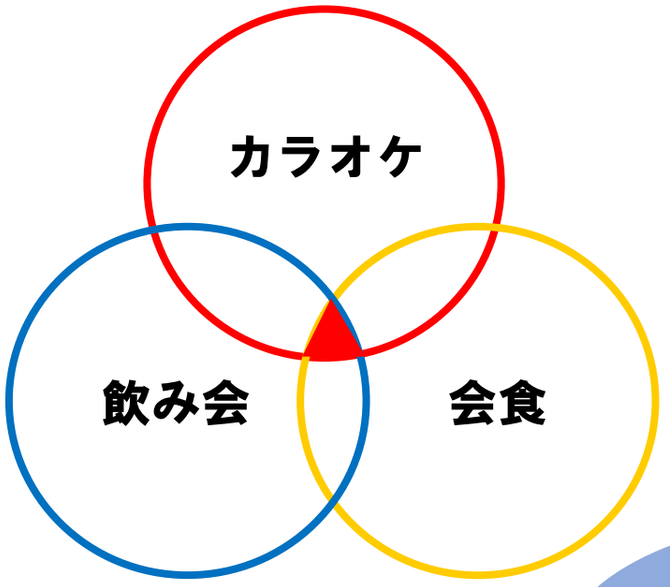
③正しい手洗いのおさらい

「石鹸で 10 秒もみ洗い後流水で 15 秒すすぎ」を 2 回行うと、
手洗いなしと比べ、ウイルスが 100 万分の１に減ります！！

④最後はうがいをおさらい

みなさんできていましたか？
インフルエンザの予防にも効果的！！！
一人一人が予防を徹底して
いきましょう！！！！

次回、パート 13 はロコモとコロナです。



この 3 つを避け、密に
ならないように気を付けて
年末年始を過ごしましょう！

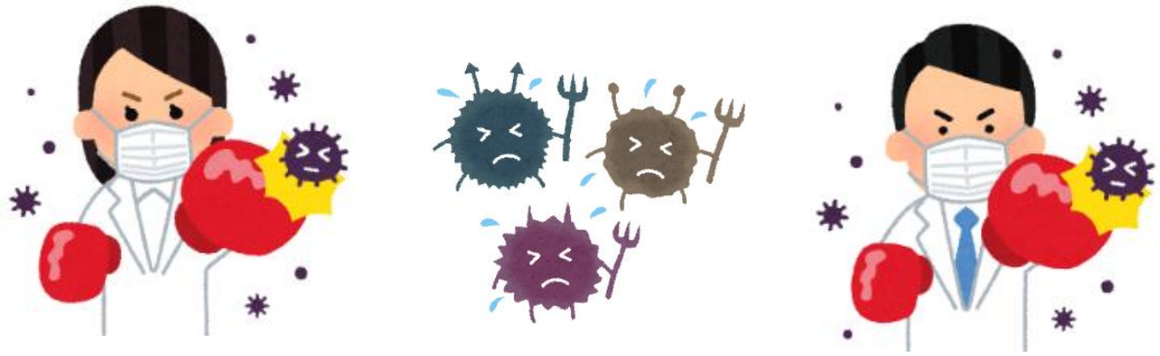
今回のリーフレット作成担当は…
永井病院の受付（医事課）T です。

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・杉村
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

コロナ感染ゼロにむけて

～自分を守ることは家族を守ること～

（パート 12）



【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医) 永島会　永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/ (有) オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員　氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

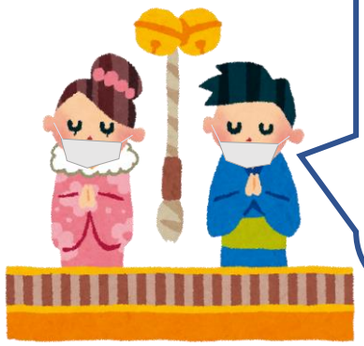
新しい生活様式　年越バージョン

あなたとあなたの大切な人を守るためにできること

新型コロナウィルスは、感染しても多くの人が無症状で自覚がないまま感染を広げてしまうと言われています。
感染しない、感染させないために新しい生活様式が必要です。

年末年始は県外からの帰省者が増えます。
外出や人と会う機会も増え、外出先でも混雑した場面が予想されます。
外出する時や人と会う時は、新しい生活様式を守りましょう。

初詣



- **マスク**をつけましょう
- できるだけ**三が日を避けて、混雑していない時間**に行きましょう
- 人と人との**距離**をあけましょう
- 帰宅したら**手洗いうがい**をしましょう

食事・親族の集まり

- 家族以外との外食は控えましょう
- **こまめに換気**をしましょう
  （10 分に 1 回程度）
- 大皿料理は**個々に分けましょう**
- 対面や横並びではなく**斜向かい**で座りましょう
- お酌や回し飲みは避けましょう
- 風邪の症状があるなら参加をやめましょう
- **オンライン帰省**を利用しましょう

買い物

- **マスク**をつけましょう
- １人または少人数で**混雑していない時間**に行きましょう
- レジに並ぶときは**前後をあけましょう**
- **計画**を立てて素早く済ませましょう
- **移動スーパー**を活用しましょう

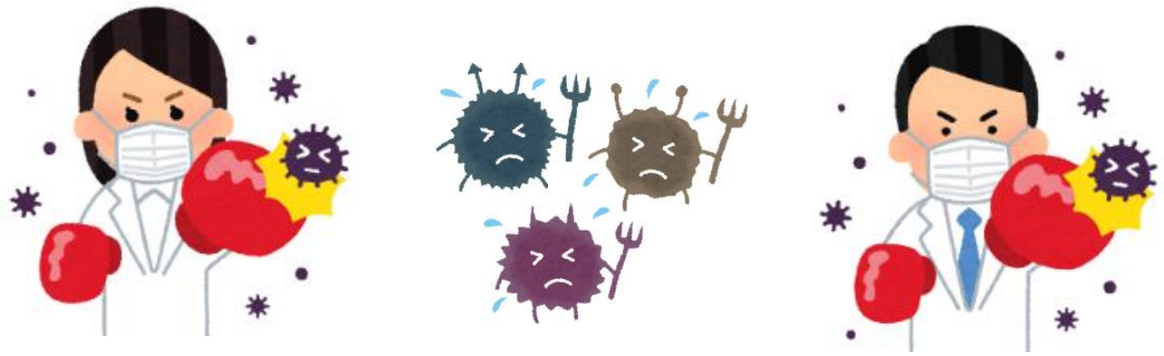
感染しない、させない

思いやりを持った年末年始を！！

コロナ感染ゼロにむけて

～自分を守ることは家族を守ること～
（パート 13）

感染しない 感染を広げない第 3 波対策



次回、パート 14 はロコモとコロナです

本年も大変お世話になりました。
来年もウシのように歩みは遅くても、
皆様の生活に少しでもお役に立てるよう、
活動を続けていきます。
まだまだ、コロナウイルスは終息しませんが、
来年も一緒に頑張りましょう。
感染対策に気を付けながら、
良いお年をお迎えください。

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・杉村
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医) 永島会 永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有) オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

感染しない 感染を広げない第３波対策

パート 13 は「ロコモとコロナ」を予定していましたが、新型コロナウイルス感染状況をふまえ、感染対策について今一度お伝えします

抗原検査・PCR 検査

風邪症状等があれば､必ず最寄りの病院へ電話相談し、受診する。

抗原検査・PCR 検査を積極的に受ける。

基本的な感染対策

マスク・手指消毒・うがいを徹底。換気は１時間に１回。

加湿で湿度 40～60％を保つ。

感染拡大を防ぐ

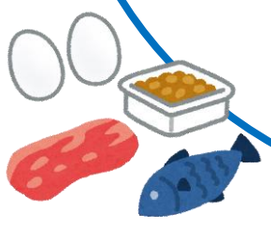
３密（密閉、密接、密集）を避ける。

忘年会・飲み会・カラオケを避ける。

体調管理

バランスの良い食事をゆっくり食べる。睡眠をしっかりとる。

毎朝体温を測り、体調を確認する。



家庭内の感染対策

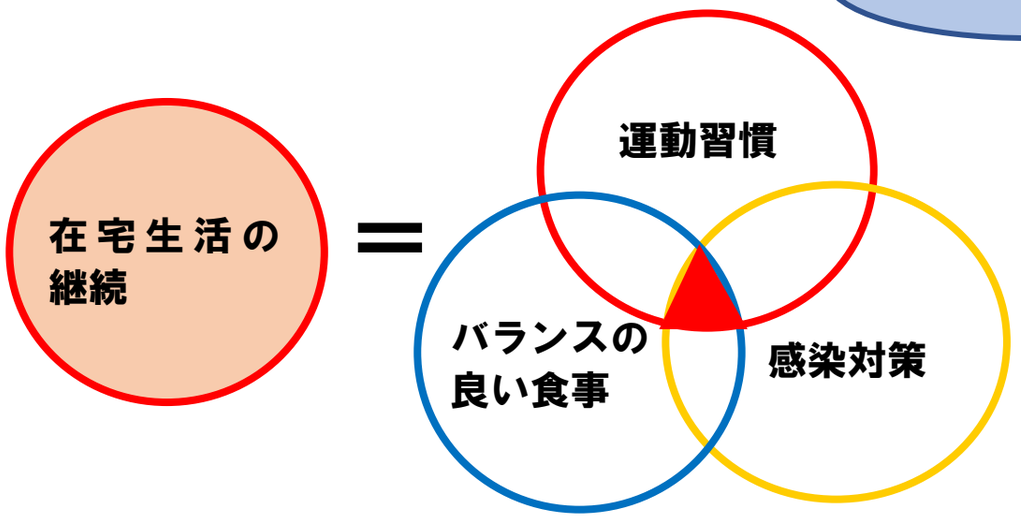
食事は小皿に取り分け、斜向(はすむかい)かいで食べる。

消毒前に目に見える汚れは落とす。

ドアノブ・電気のスイッチ等多く触る所は１日２回以上拭く。

頑張ろう・乗り切ろう・第３波

次回、パート 15 は新型コロナウイルスと災害です。



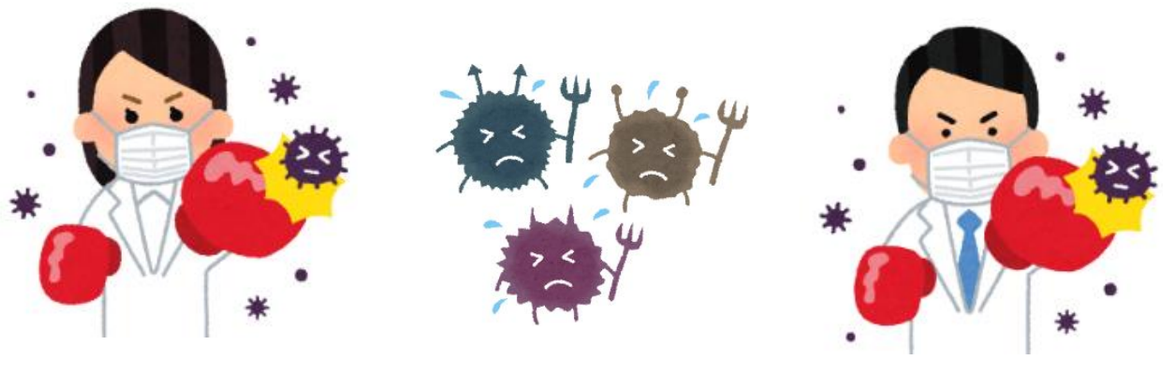
今回のリーフレット作成担当は…
永井病院の院長です。

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・杉村
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

コロナ感染ゼロにむけて

～自分を守ることは家族を守ること～
（パート 14）

ロコモとコロナについて



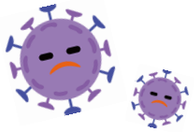
【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医) 永島会　永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有) オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員　氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

ロコモとコロナについて

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは？

★立つ・歩くといった移動する能力が低下した状態のことです。
☆ロコモが進行すると将来介護が必要になる危険性が高くなります。

コロナウイルスがロコモを引き起こすきっかけになっています！



新型コロナウイルス感染拡大

外出自粛

リハビリに行けなくなる
家から出なくなる

ベッド周りしか
動かない生活

外出頻度の減少で
動かない生活が
続く

下肢の動きが悪くなる
転びやすくなる

ロコモ

**コロナウイルスで
負の悪循環**

ロコモが進行

認知機能が低下
うつ症状が出てくる

さらに家から出なくなり
足腰の筋肉がますます
落ち、動けない状態に
なっていく

**負の悪循環が回り、
ロコモが進行していくと…**

元気に歩いていた人が全く歩けなくなる

介護が必要になる
転倒やうつ症状などにより、入院が必要になる

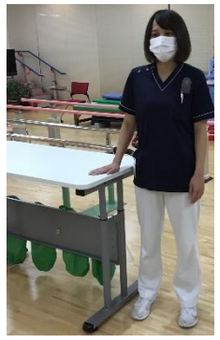
家での生活が難しくなる

感染予防をしながらロコモも予防するにはどうしたらいいの？

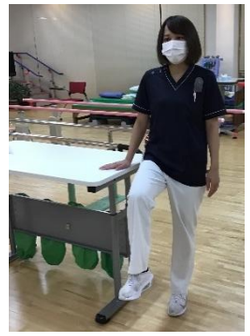
家でもできるロコモトレーニングの継続が必要です

1.片脚立ち（バランス能力をつけるトレーニング）
①転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
②床につかない程度に、片脚を上げます。

①



②



左右とも１日３回１分間ずつ
行ってください（１日 計６分間）

2.スクワット（下肢の筋力をつけるトレーニング）
①足を肩幅に広げて立ちます。
②お尻を引くように、4～5 秒かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

①

②

つかまるものがあると
安全です

１日 5～6 回を 3 回繰り返して
下さい（１日 計 15 回～18 回）

栄養不足や食べすぎもロコモの原因になります！
バランスの良い食事をよく噛んで食べましょう

糖質

ビタミン

たんぱく質

筋肉をつけるためには、たんぱく質と
ビタミンＤが必要です。ビタミンＤは
鮭やキノコ類に含まれています。
日光浴をすると、より効果的です。

ミネラル

脂質

人出が少ない時間帯の買い物や
移動スーパーの利用で多様な
食材を選びましょう。

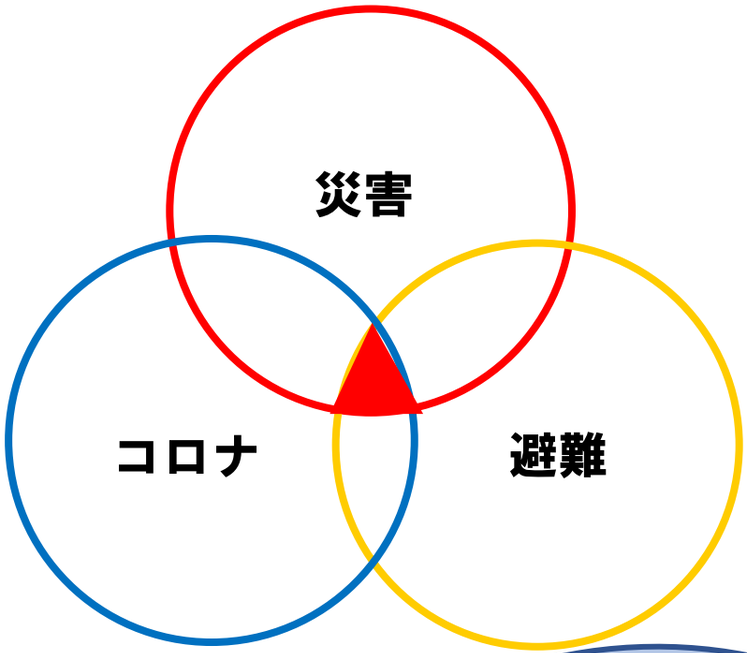
**できるだけ長く、家で元気に生活し続けるために
ロコモとコロナをしっかり予防していきましょう！**

次回、パート 16 は脳トレです。

コロナ感染ゼロにむけて

～自分を守ることは家族を守ること～

（パート 15）



コロナファースト（コロナ最優先）
ではなく、ウィズコロナ
（コロナと共に）が大事です。
コロナがある状態でどのように
避難所で生活していくか考えて
行動しましょう。

新型コロナウイルスと災害

今回のリーフレットは居宅介護支援事業所はるの
小室ケアマネジャーが作成しました。防災士の
資格を持っています。

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・杉村
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医) 永島会 永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有) オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

新型コロナウイルスと災害

新型コロナウイルスの感染拡大が起こっている中、災害が発生したら…

まずは自分の命を守ることが大切です！

「大地震、豪雨、台風…避難しなければならないけれど、新型コロナウイルスが怖いから避難所には行かない」という考え方は危険です！
内閣府・消防庁は「新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時には危険な場所にいる人は避難することが原則」と発表しています。

避難が大事なことは分かるけれど、コロナウイルスの感染も怖い。一体どうしたら良いのでしょう？

感染予防をしながら避難するために、必要な準備や災害時に気を付けていただきたいことをご紹介します！

①自宅周辺の危険な場所、安全な場所を確認しておきましょう

◇避難先と定められている避難所だけが「避難する場所」ではありません！
◆災害時の避難について家庭内で確認し、頼れる知人や友人、親類とも相談しておきましょう。

知人・友人
親類の家

避難所

車中泊

自宅
（在宅避難）

ホテル

車中泊ではエコノミークラス症候群（肺塞栓症）に注意！

◇寝る時はシートを水平にして、足を伸ばしましょう。
◆こまめに水分補給をしましょう。◇血栓予防ストッキングを活用しましょう。
◇軽い体操や散歩をし、足の運動は１日３回程度行いましょう。

＜予防のための足の運動例＞

① 足の指でグーをつくる

② 足の指を開く

③ 足を上下につま先立ち

④ つま先を引き上げる

⑤ 膝を両手で抱え足の力を抜いて足首を回す

⑥ ふくらはぎを軽くもむ

②防災グッズに感染予防の物品を加えておきましょう

◇マスクや体温計、ウエットティッシュ、消毒液、歯ブラシ、歯磨きティッシュ、入れ歯洗浄剤などを防災グッズに加えておきましょう。避難生活が長くなると足りなくなってきます。

③良好な避難所の運営のために力を合わせましょう！

※避難所に充分な設備・物資・スペースがあるとは限りません※
「密集・密接・密閉」を可能な限り避けるためには
工夫と避難者同士の協力が必要です。

◆避難所の環境と避難者の状況をふまえ、できるだけの換気を心掛ける
…寒さが増していく中、停電で暖房器具は石油ストーブ１つだけ、という状況も起こるかもしれません。高齢者や虚弱な人、乳幼児にとって寒さは命に関わる脅威になります。
…どうしたら良いのか、みんなで悩んで考えて多数決になったり、いろんな人の意見を聞いて、リーダーになった人が決めることになると思います。

換気の頻度は？

発熱者の対応はどうするの？

寒さを防ぐには？

＜防寒対策例＞
・毛布やアルミ製保温シートにくるまる。
・寝袋を活用する。　・重ね着をする。
・ゴミ袋を切って着る。新聞紙を肌着と上着の間に詰める。

◇他者と２メートル程距離をとる
…距離をとることが難しい場合、背を向けて座る、ダンボールなどで間仕切りをするなど工夫しましょう。車で過ごすことも１つの方法です。

◆密接した状態での会話を避ける

みんながばらばらに行動し、避難所の運営が無秩序になると避難生活が危険にさらされます。
どうしたら良いのか、みんなで考え、避難所の運営者の指示やルールを守り、良い避難所を創りましょう！

【問 4】　ひらがなをつなげて単語を作りゴールを目指しましょう！
つなぐことができるのはタテかヨコのみです。

スタート↓

す	え	ん	い	も
い	か	ぢ	き	も
あ	ぼ	ち	や	ず
お	へ	じ	ゆ	く
う	れ	て	せ	り

ゴール↓

楽しく取り組んでいただけましたか？しっかり脳を使い認知症予防しましょう！

脳トレ問題チェック表
問題が解けたら〇を入れてください。繰り返し挑戦してみてください。

	1 回目	2 回目	3 回目
問 1			
問 2			
問 3			
問 4			

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・杉村
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

コロナ感染ゼロにむけて

～自分を守ることは家族を守ること～
（パート 16）

脳トレ

【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医)永島会 永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有)オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域包括支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

コロナウイルスに負けるな！

みんなで認知症予防しましょう♪♪

自粛生活の中、みなさんはどのように過ごされていますか？
今は大変な時期ではありますが、身体機能・認知機能・社会性や人との
つながりが維持できるように心掛けましょう。

認知症とは…脳の老化現象でいつ誰がなってもおかしくない現象です。
予防は 40 歳代からやったほうがいいと言われています。
認知症予防のための「3 つの柱」を知っていますか？

1:しっかりと脳を使うこと
2:体を動かすこと
3:栄養を摂ること

コロナ感染ゼロにむけて（パート 2）にて、運動と食事についてまとめています。
今回は「しっかりと脳を使うこと」に注目してみましょう。

～一緒に脳トレしてみましょう～

【問 1】バラバラになったひらがなを並び替えて人名を作ってください。

①よとしとみでひよ ⇒ .....

②あきよこさの ⇒ .....

③もりょとさうまか ⇒ .....

④うなせつそめき ⇒ .....

⑤とわえくすがやい ⇒ .....

【答え】
①とよとみでひよし ②よこのあきこ ③さかもとりょうま ④なつめそうせき ⑤とくがわいえやす

次のページにも問題があります、やってみてください♪♪

✨脳トレ問題✨

【問 2】丸の中には同じかな文字が 1 文字入ります。そのかなを考えましょう。

①	②	③
や り え ? お い	か あ ? てい し ゃ	あ ふ ? さん さ い
④	⑤	
お ご ? ん ぎ	し す ? こ み	

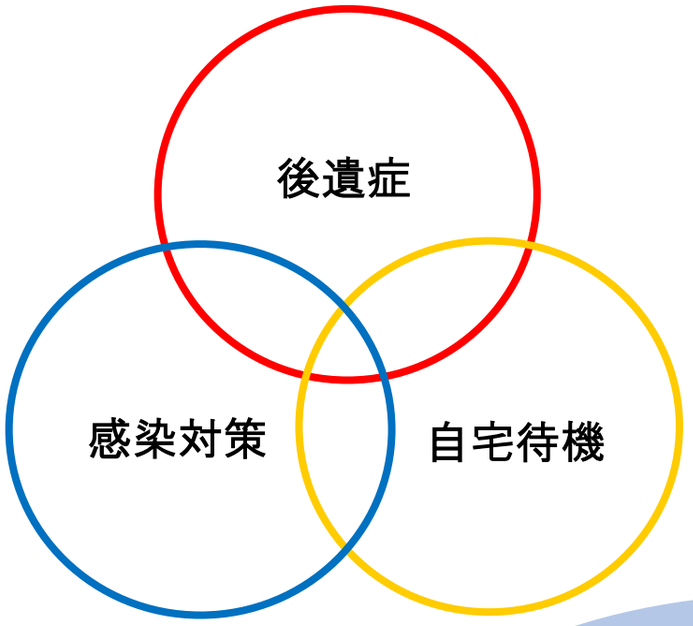
【答え】
①が ②ん ③い ④は ⑤い

【問 3】仲間外れの漢字を探してください。2 つずつ隠れていますよ。

天 天 天 天 天 天 天	間 間 間 間 問 間 間
天 夫 天 天 天 天 天	間 間 間 間 間 間 間
天 天 天 天 天 天 天	間 聞 間 間 間 間 間
天 天 天 天 夫 天 天	間 間 間 間 間 間 間
天 天 天 天 天 天 天	間 間 間 間 間 間 間

【答え】
夫が 2 つ(2 行目左から 2 つ目・4 行目左から 5 つ目)
問(1 行目左から 5 つ目)、聞(3 行目左から 2 つ目)

次回、パート 18 はコロナと心のケアです



コロナにかかると、自宅待機を求められる期間が長く、後遺症にも悩まされることとなります。未然に防ぐため、今後も感染対策をしっかりしていきましょう！

今回のリーフレットは、永井病院薬剤師Ｓが作成しました。今後、もうすぐ始まるワクチン接種についても取り上げる予定です。

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3
医療法人永島会　永井病院内　特定非営利活動法人トラスト 21
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・杉村
TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

コロナ感染ゼロにむけて

～自分を守ることは家族を守ること～
（パート 17）

コロナにかかるとどうなるの？

【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医)永島会 永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有)オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域包括支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜
（敬称略）

新型コロナウイルス感染の約 50%は飛沫感染が原因と言われています

では、実際に**コロナにかかるとどうなるの？**

潜伏期間

無症状

約 5～7 日

めまい

立ちくらみ

発症

軽症

激しい頭痛

発熱

38℃越えの熱が下がらない

めまい

強い倦怠感

頭がぼーっとする

嘔吐・吐き気

発疹

下痢

匂いや味が分からなくなる

いつもの家の階段を上るのがつらくなる

中等症

酸素吸入が必要になる

自宅療養中に軽症が重症例になっていることもあります

重症

エクモが必要になる

感染者の約 15%

■65 歳以上や糖尿病、呼吸器疾患のある方は重症化しやすく、重症化すると亡くなる可能性があります。

コロナはただの風邪…ではありません！

■軽症ですと言われて自宅療養中の方が亡くなっています。

入院待機を防ぐために、できるだけ罹患する人数を減らす必要があります。

※高知県だと医療センターや国立病院に入院できず、自宅やサンライズホテルで待機するようになります。

ところで…
コロナの治療が終われば、すぐに元気になるの？

いいえ、治療が終了したと言われた後も、
後遺症に悩まされている方がたくさんいます。

後遺症

匂いや味が分からない状態が続く

倦怠感が続く

誹謗中傷などでうつ状態などになり、心のケアが必要になる場合がある

今年は手洗い、アルコール消毒などの基本的な感染対策の励行でインフルエンザは流行しておりません。
コロナにかからないよう、引き続き、感染対策をしっかりしていきましょう。

今回のリーフレットは、ハビリテーリングセンター西岡センター長のご協力の下、一般社団法人 日本精神科看護協会発行のこころのケアに関するリーフレットや資料を参考に作成しました。

～こころの元気度チェック表～

こころの元気度をハートマークで表しましょう。「絶好調！」の日は３つ、「普通」の日は２つ「あまり元気がない」日は１つ♡（ハートマーク）を塗りつぶしましょう。
「かなり不調の日」は塗りつぶさないでください。こころの調子もメモしてみてください。
※ハートマークがゼロの日が１週間以上続いたら、かかりつけ医や精神保健福祉センターなどの専門機関に相談しましょう。

令和３年	元気度チェック	こころの調子をメモ
4/5(月)	♥ ♥ ♡	（例）朝、スッキリ目が覚めた　など
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	
/　(　)	♡ ♡ ♡	

〒781－0304　高知県高知市春野町西分 2027-3 医療法人永島会　永井病院内
特定非営利活動法人トラスト 21「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」
事務局　担当　西田・杉村　　TEL：088-894-6611　FAX：088-894-6612

コロナ感染ゼロにむけて

～自分を守ることは家族を守ること～
（パート 18）

コロナと心のケア

【主催】ＮＰＯ法人トラスト 21
【共催】(医)永島会 永井病院/介護医療院/ホームヘルパーステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有)オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域包括支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜

（敬称略）

自分自身と大切な人の「こころのピンチ」を見逃さないで

新型コロナウイルスの感染拡大…
いつまで続くんだろう…

コロナ疲れ

大丈夫と思いたい不安…

あのひと、なんだか元気ないな…
あのひと、なんだかイライラしてるな…

一時期より落ち着いてきたけど
なんだか気持ちが落ち着かない…

見逃さないで「こころのピンチ」のちいさなサイン
まずは自分自身のこころの元気度をチェックしてみましょう

□朝、なかなか起きられない。
□新聞や本など、文章の内容が頭に入ってこない。
□たっぷり寝たつもりでも疲れがとれない。
□周囲から「顔色が良くない」と言われる。
□頭痛や腹痛など、原因不明の痛みが続く。
□部屋が片付いていない。
□友人や同僚からの誘いを、理由をつけて断ってしまう。
□髪、ツメの手入れや身だしなみに気が回らない。
□出掛けることが、おっくうに感じる。
□ものごとがなかなか決められない。
□イライラや不安を感じることが多くなった。
□無意識にひとり言を口にしていることがある。
□異常に食欲が出る、または食欲がなくなるときがある。

★1 週間以上続く項目が 3 つ以上あれば、自分でできる
「こころのお手入れ」を始めましょう

自分でできる「こころのお手入れ」

1.同僚や友人、家族に、素直な気持ちを話してみる
2.気持ちを自由に書き出してみる
3.日常に「ご褒美タイム」をつくる
4.夜更かしせず、できるだけ同じ時間に起きる
5.規則正しい食事をする
6.朝に日光を浴びる
7.適度に体を動かす

～あれ？いつもと違う？～「こころのピンチ」を示すいろいろなサイン
つぎは大切な人のこころの元気度をチェックしてみましょう

□好きな料理を残すようになった。最近、あまり食べなくなった。
　食べ過ぎている。
□最近起きるのがつらそう。寝つきが悪いみたい。最近いつも眠そう。
□「頭が痛い」「おなかが痛い」「耳が聞こえにくくなった」
　「のどがつかえる感じがする」と言う。
□ちょっとしたことですぐ怒るようになった。
　明るい人なのに笑わなくなった。急に泣き出すことがある。
□仕事に集中できなくなっているみたい。何度も同じことを聞いてくる。
　何度も同じことを言う。
□最近、お酒を飲みすぎているみたい。タバコの量が増えたようだ。
　明日も仕事なのに朝までゲームをしている。

こころの中は直接見えないけれど
生活のなかで見えてくる「いつもと違う」様子
それが「こころのピンチ」のサイン
大切な人の「こころのピンチ」に気づいたら…

♡あなたが、いつもと違う様子に気づいていることを言葉に出して
　伝えよう。
　「気になってたんだけど、最近、元気ないよね…？」
　「いつもと違うように見えるから心配だよ…」
♡ゆっくりと話を聴こう。
　「アドバイス」は要らない。ただ聴くだけで大丈夫。
　あなたの大切な人が「聴いてもらえた」と感じるように。

「にっせいかん」で検索してみてください。一般社団法人 日本精神科看護協会のホームページに「こころの問診票」があります。上司や同僚が部下や仲間を見守るための問診票や高齢の家族を見守るための問診票など、様々な状況の大切な人を見守る問診票です。ぜひご活用ください。

眠れず、生活や仕事がままならない
「このままいなくなりたい」とつぶやく など
「こころのピンチ」のサインが増えたり、長引いたりするときは、
かかりつけ医や精神保健福祉センターなどの専門機関に相談しよう。