

3密を避けよう

3つが重なると
最悪ですね



換気の悪い場所

狭い場所で
多くの人
が集まる場所

近い距離での
会話・発声

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

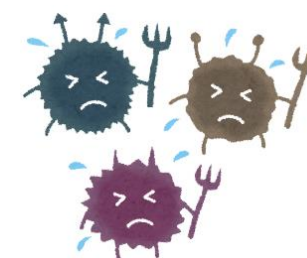
「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守ることは家族を守ること～」

事務局 担当 西田・井上

TEL: 088-894-6611 FAX: 088-894-6612

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)



【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/ホームヘルプステーション永井
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)



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

3つが重なると
最高ですね



ウイルスに
負けない
身体づくり

ストレス発散を
行い、心のケア

適度な睡眠
バランスの
良い食事

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

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)



【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/ホームヘルプステーション永井
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

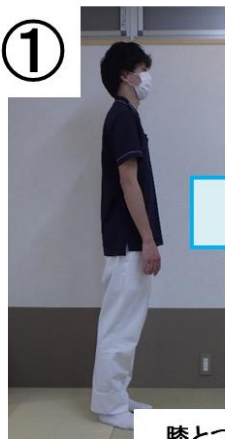
動かないことで行動範囲
が狭まり、孤立した状態に
なります。それに伴い活動
量や記憶力も低下してしま
います。



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)

①



②



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。

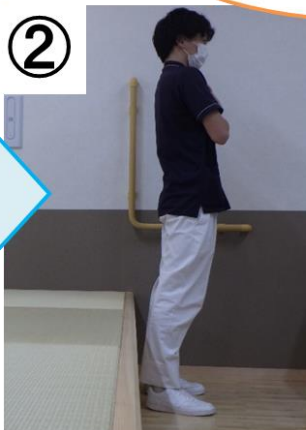


立ち座り運動

①



②



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。

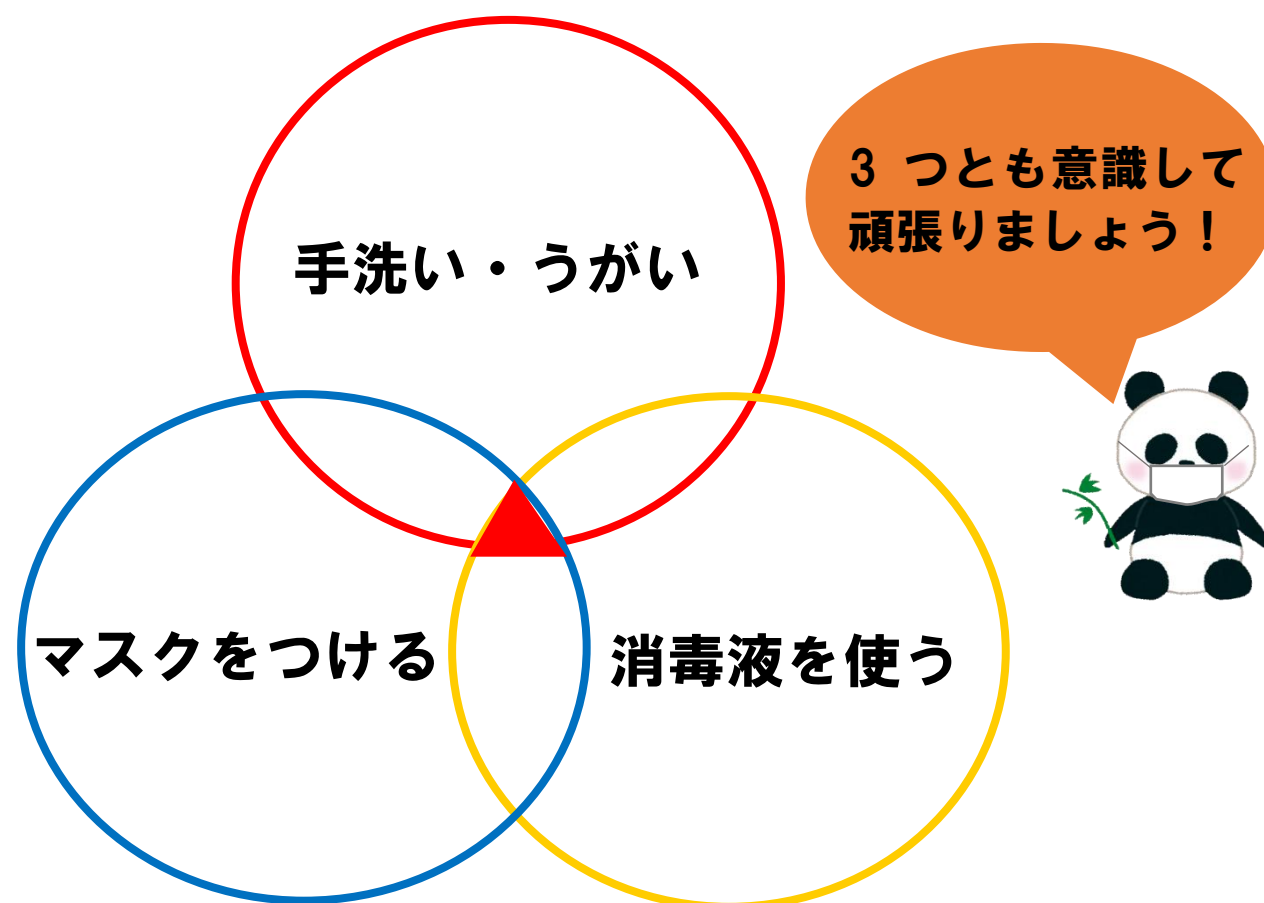
最近暑くなってきました。コップ1杯(150ml程度)以上の水分を

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

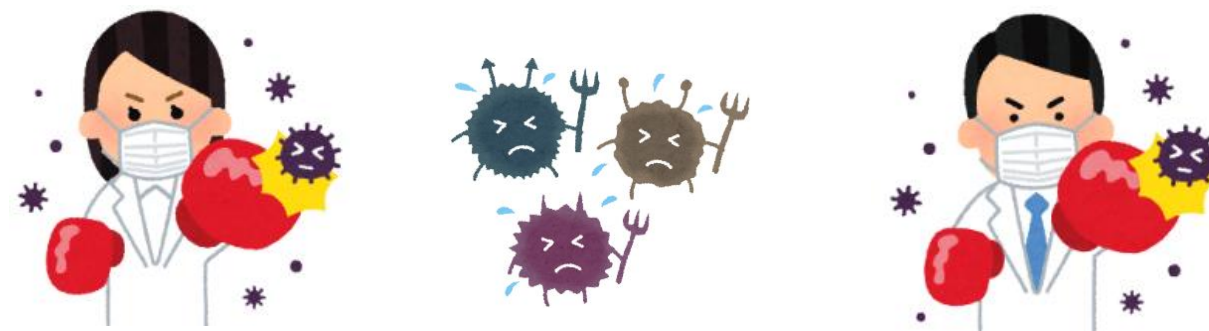
医療法人永島会 永井病院内 特定非営利活動法人トラスト 21

「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/ホームヘルプステーション永井
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～

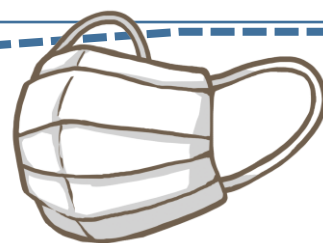
★ハイターは薄めて使いましょう。

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。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、誠にありがとうございました。
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/ホームヘルプステーション永井
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」両方〇が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ごしていますか？（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ストレス解消方法がありますか？

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・文芸を楽しむ、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」両方〇が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

3つとも
習慣づけることが
大事ですね！



話す時は
マスクの着用

人との距離を
あける

こまめな換気

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/ホームヘルプステーション永井
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

新型コロナウイルスは、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
- ・天気の良い日は外で
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



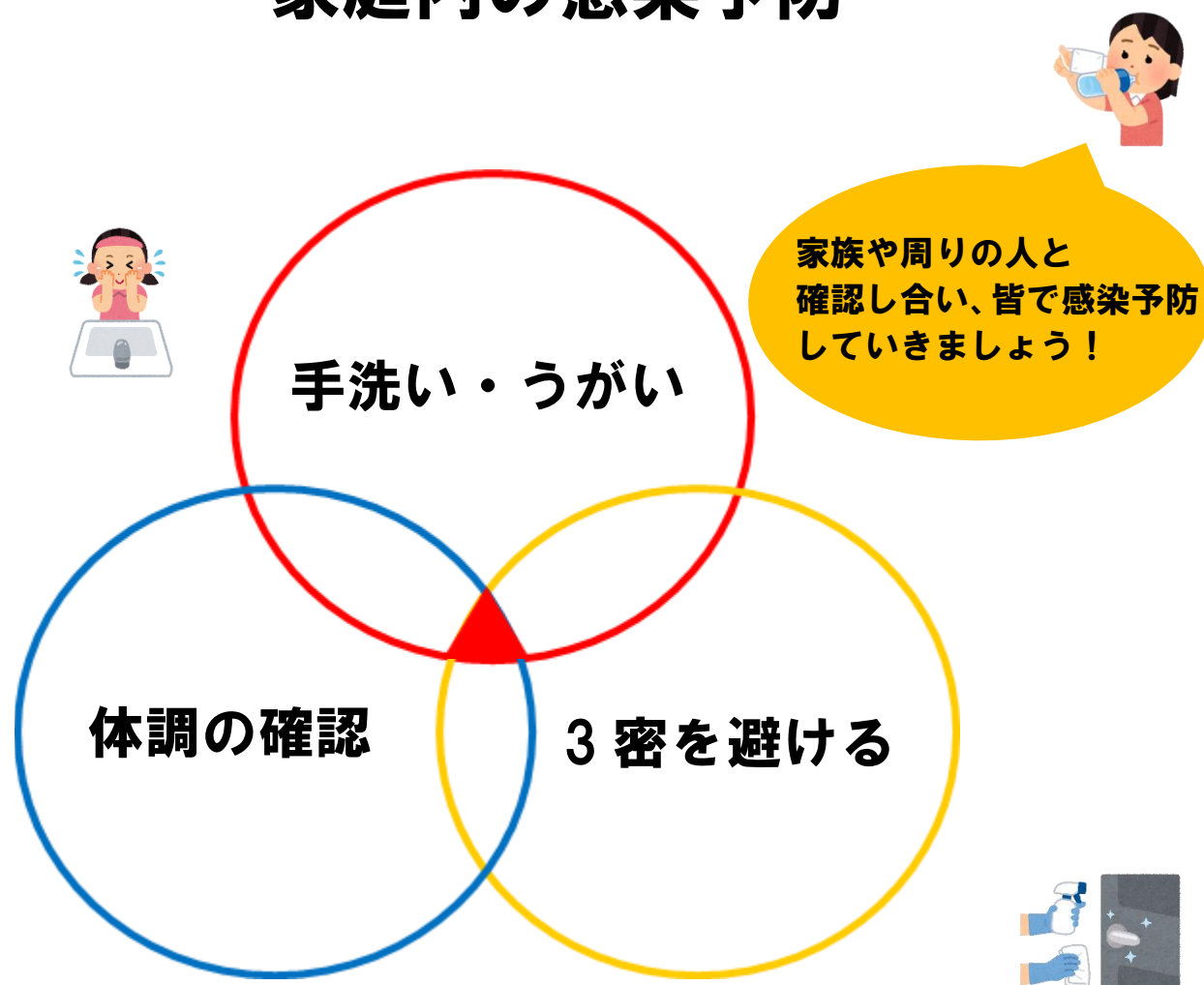
公共交通機関の利用

- ・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



手洗い・うがいや体温の確認等は簡単な事です、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/ホームヘルプステーション永井
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）を避けましょう



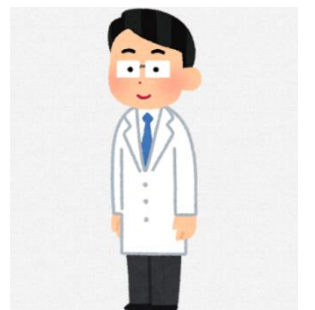
帰宅時

- ・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



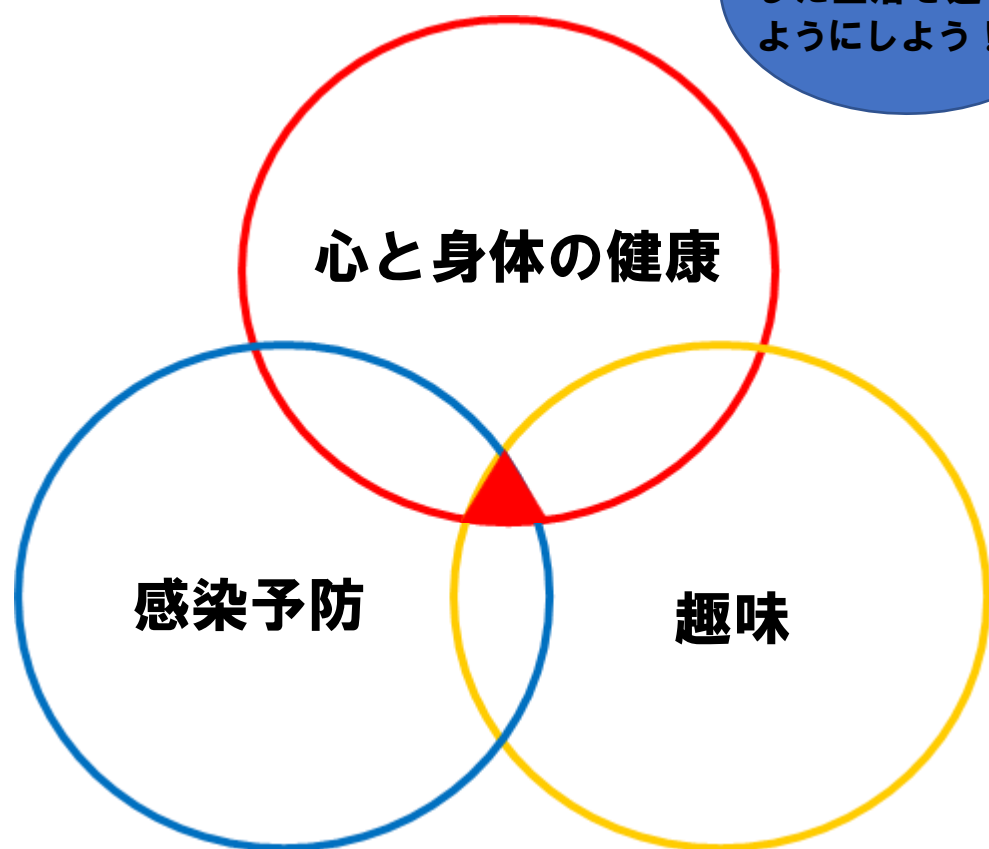
家族に風邪症状が出た場合

- ・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避けましょう
- ・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

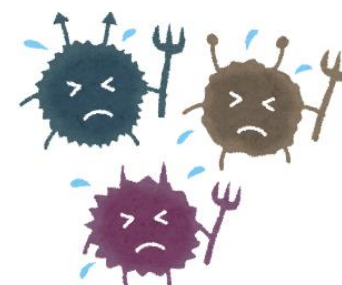
3つを重ねて、充実した生活を送れるようにしよう！



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)



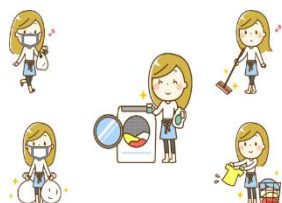
【主催】NPO法人トラスト 21
【共催】(医)永島会 永井病院/介護医療院/ホームヘルプステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有)オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域高齢者支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜

(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？

- *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



マスクを外している
ヤツをねらうぞ！！



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

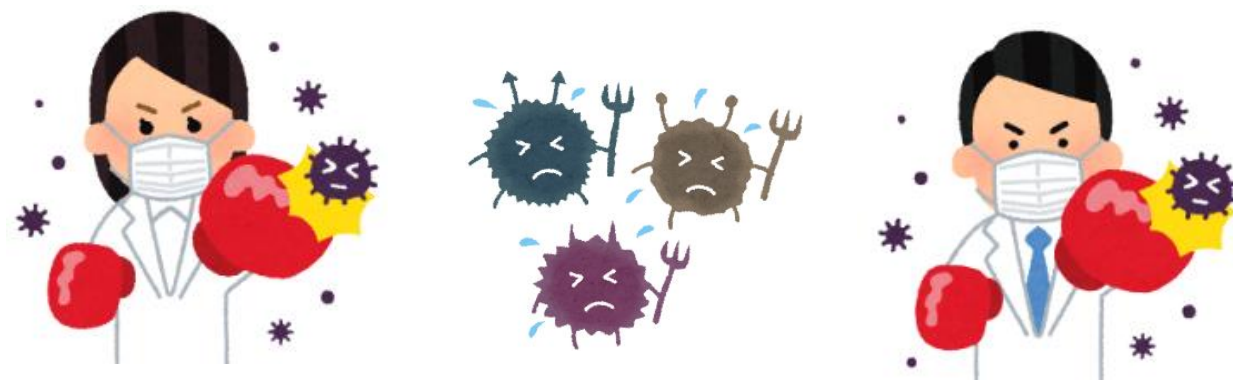
医療法人永島会 永井病院内 特定非営利活動法人トラスト 21

「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/ホームヘルプステーション永井
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。



【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（多くの人々が密集する）
密室場面（互いに手を伸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。

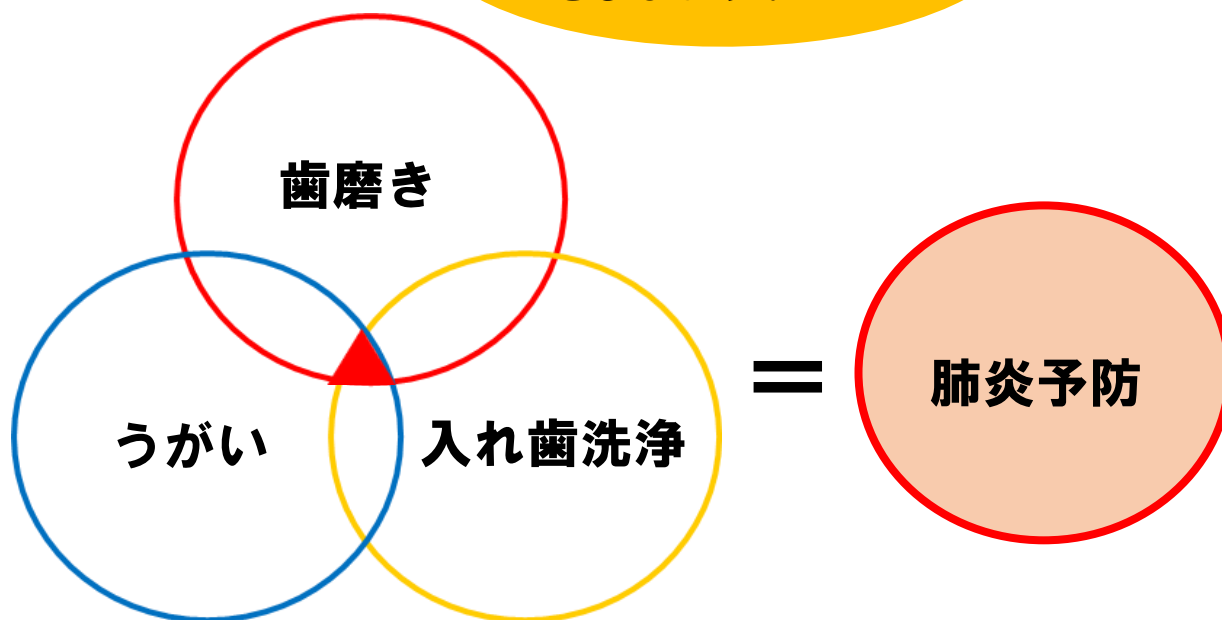


次回、パート 10 はインフルエンザと PCR 検査についてです。



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！



コロナ感染ゼロにむけて ～自分を守るとは家族を守ること～ (パート 9)



〒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/ホームヘルプステーション永井
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)

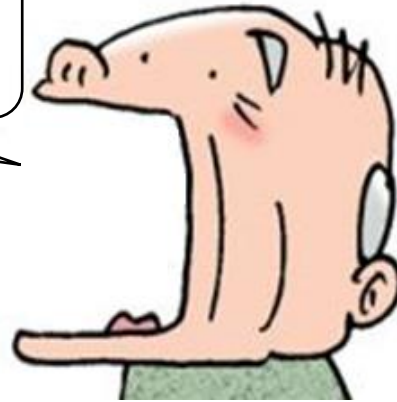
☆口の中を綺麗にしてコロナに打ち勝て！！☆

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…

免疫力UP！！



口の中には菌がいっぱい。



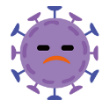
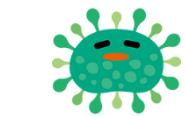
歯磨きをしていない人は…
便以上の菌が口の中に…



コロナウィルスに感染しやすくなる

しかも！！

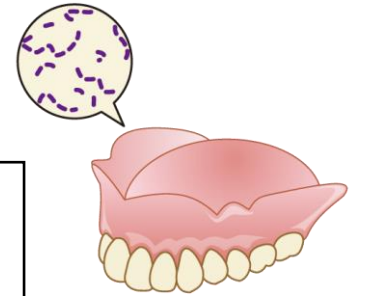
肺炎が重症化しやすい



☆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、菌の温床になってしまう。
肺炎の原因にもなる。

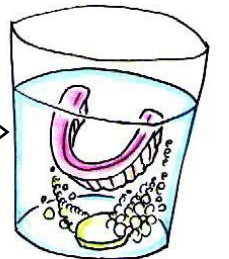


〈入れ歯のケア方法〉

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

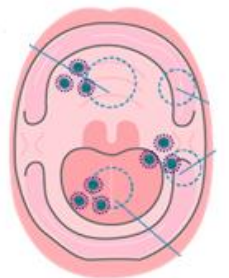


〈入れ歯の人でも歯磨きやうがいが必要！！〉

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、うがいをしましょう！！



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）。

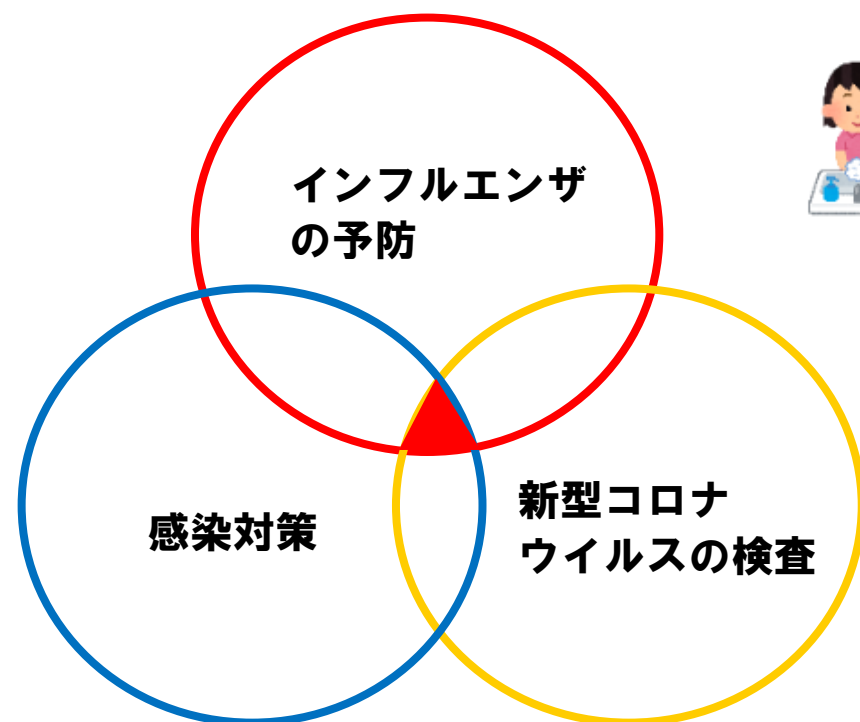


次回、パート 11 は基本的な感染対策のおさらいです。

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（会話など近くの人々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。

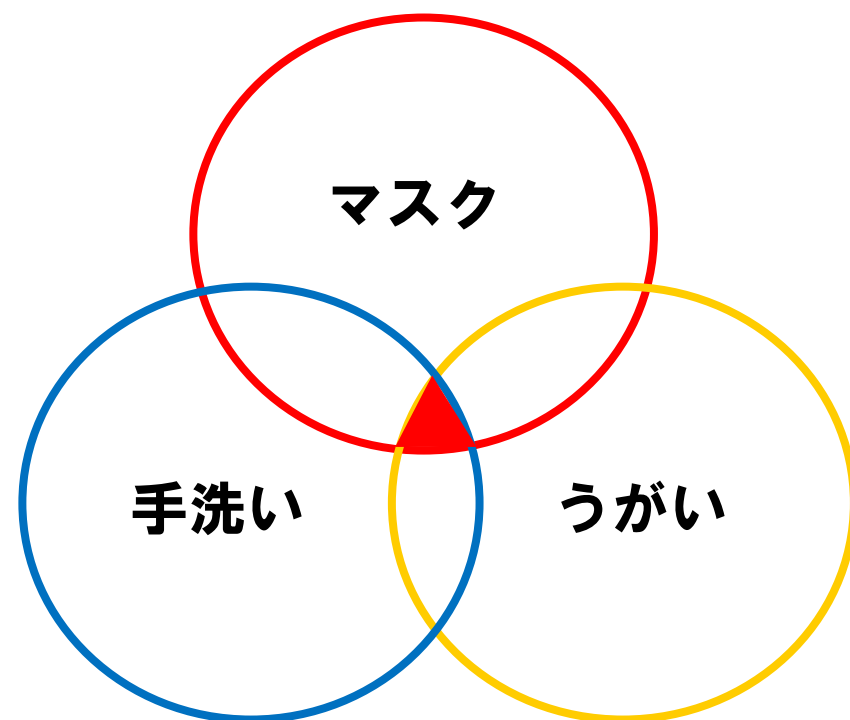
PCR 検査以外にも調べる方法はあるの？



- ☆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/ホームヘルプステーション永井
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！！

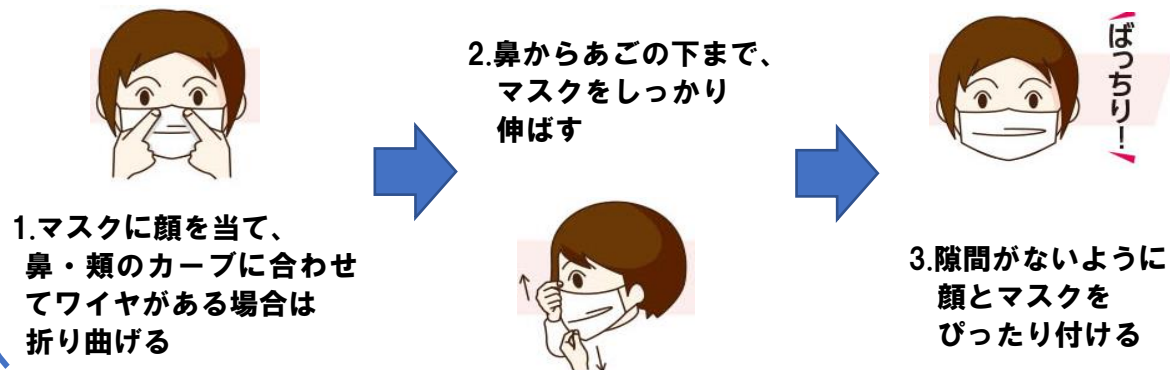
私たちは 1分間に意外と無意識に顔を触っています。



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、マスクの内側には触らない
- ★対面で会話したり、人が集まる場所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。



②こんなタイミングで手洗いしましょう



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 回行くと、手洗いなしと比べ、ウイルスが 100 万分の 1 に減ります！！

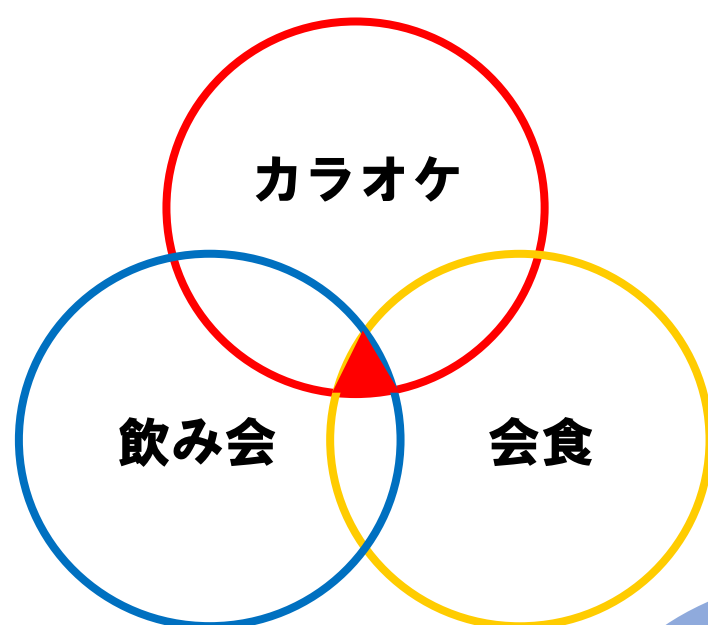
④最後はうがいをおさらい



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/ホームヘルプステーション永井
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

新型コロナウイルスは、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。

買い物

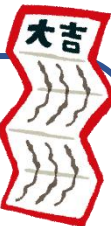


- ・ マスクをつけましょう
- ・ 1人または少人数で混雑していない時間に行きましょう
- ・ レジに並ぶときは前後をあけましょう 
- ・ 計画を立てて素早く済ませましょう
- ・ 移動スーパーを活用しましょう



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

感染しない、させない

思いやりを持った年末年始を！！



次回、パート 14 は口コモとコロナです



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、
活動が続けていきます。
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。



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



【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/ホームヘルプステーション永井
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

〒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

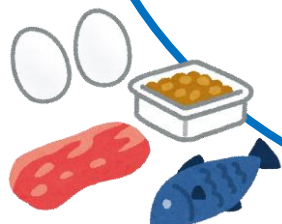
(敬称略)

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。



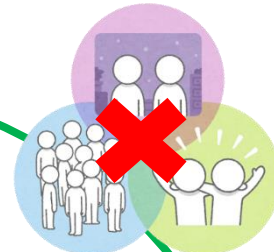
基本的な感染対策

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。

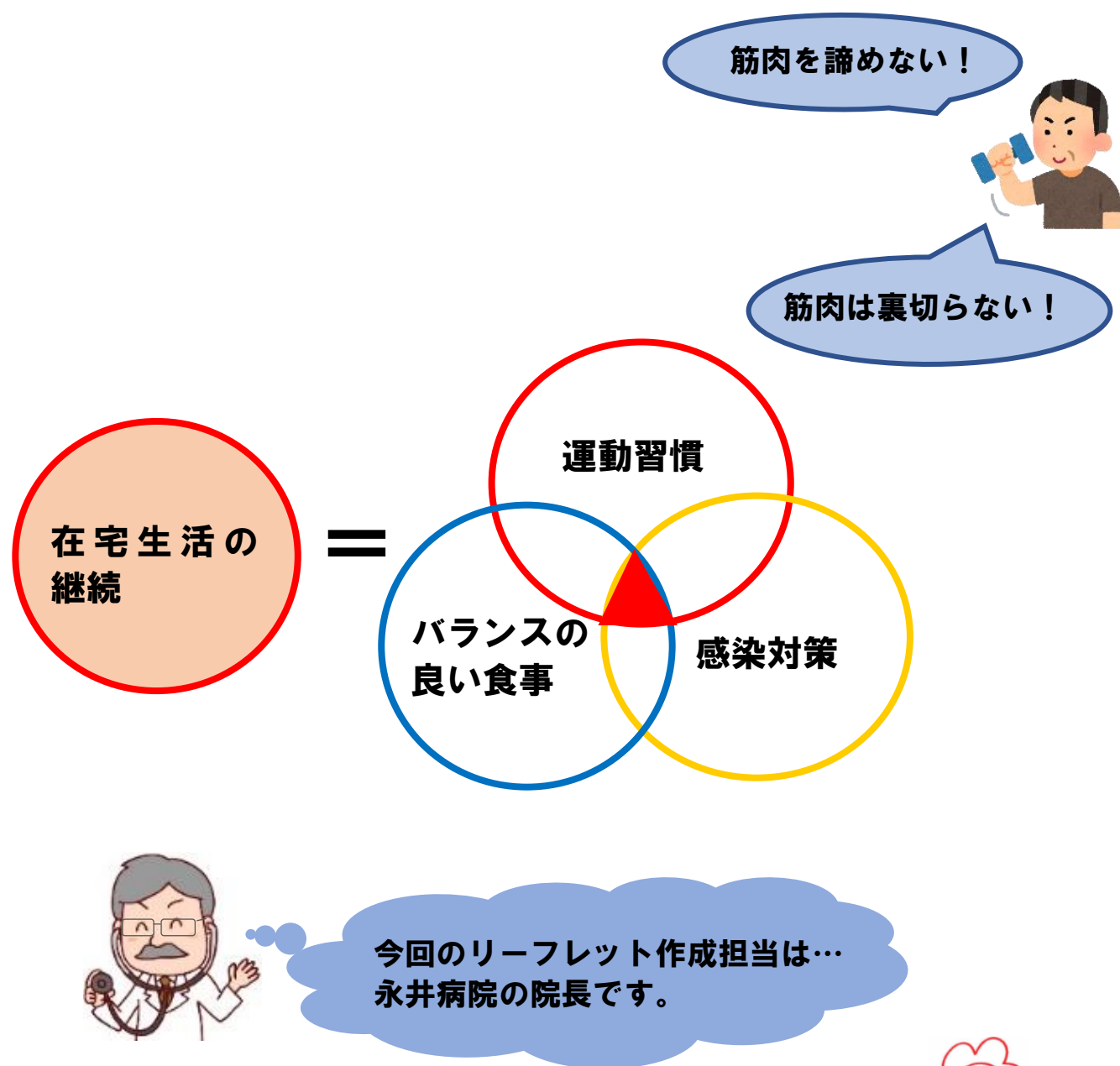
家庭内の感染対策

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。



〒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/ホームヘルプステーション永井
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)

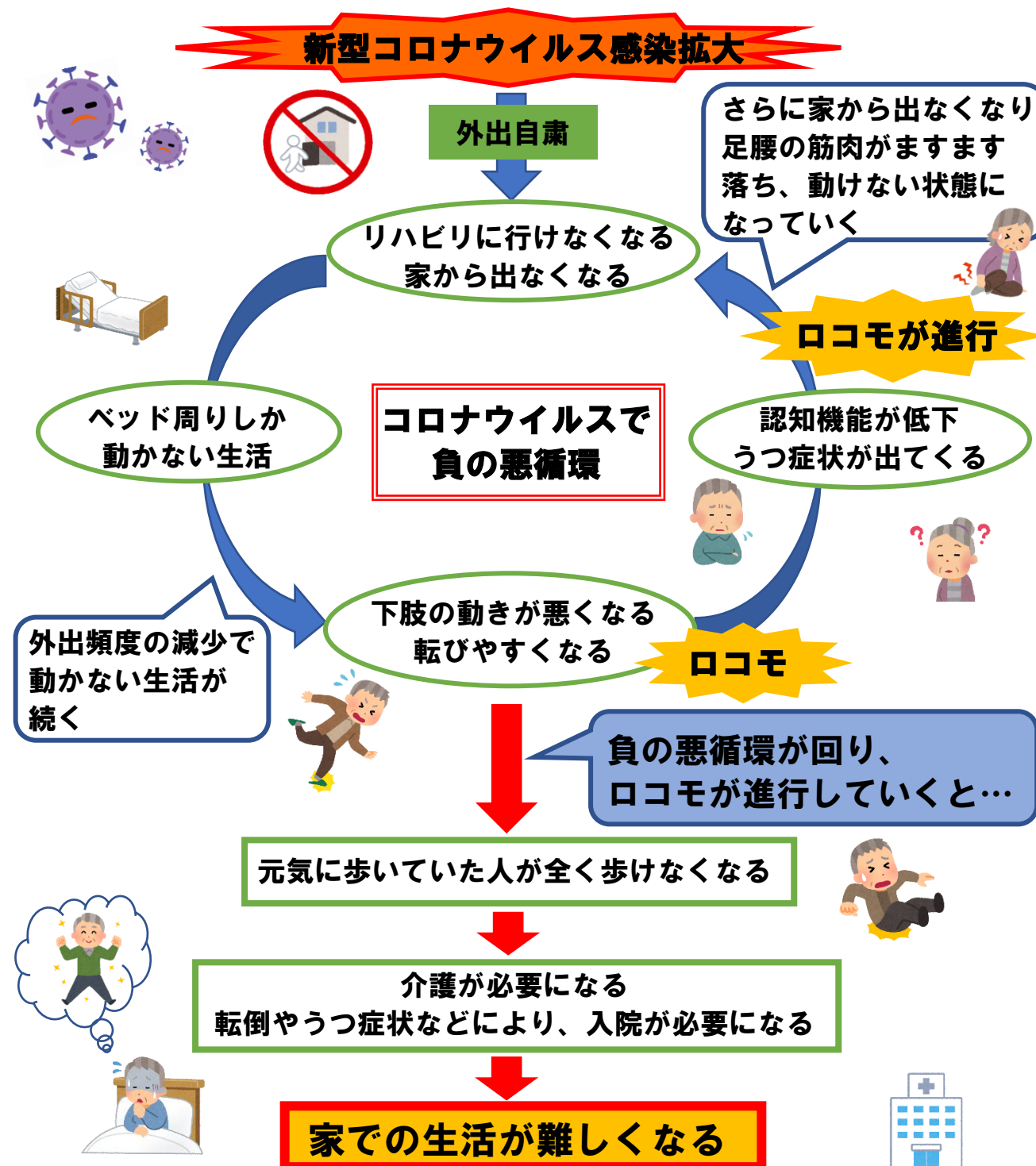
ロコモとコロナについて



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！



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

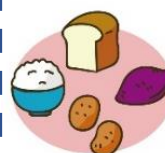


つかまるものがあると
安全です

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



ミネラル



脂質

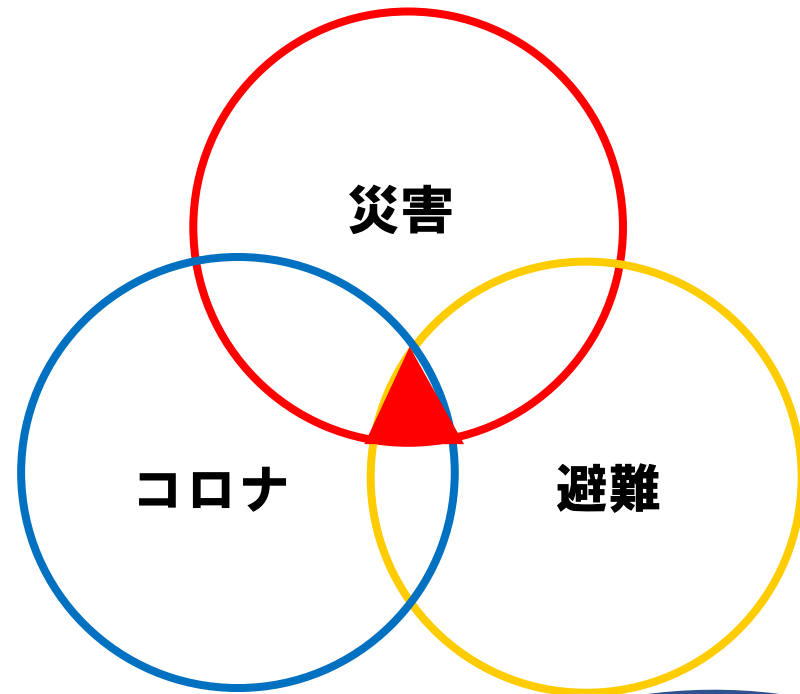
筋肉をつけるためには、たんぱく質と
ビタミンDが必要です。ビタミンDは
鮭やキノコ類に含まれています。
日光浴をすると、より効果的です。

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と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）が大切です。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。

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



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)

新型コロナウイルスと災害



【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/ホームヘルプステーション永井
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きている中、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か？

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>



足の指で
グーをつくる

足の指を開く

足を上下に
つま先立ち

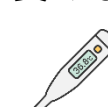
つま先を
引き上げる

膝を両手で抱え
足の力を抜いて
足首を回す

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、ウェットティッシュ、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！

※避難所に十分な設備・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↓

絵が
ヒント

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○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/ホームヘルプステーション永井
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よう～

【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もりよとさうまか



④うなせつそめき



⑤とわえくすがやい



【答え】

①よとみでひよ ②あきよこさの ③もりよとさうまか ④うなせつそめき ⑤とわえくすがやい

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 や
り
え (?) お
い

② か
あ (?) てい
し
や

③ あ
ふ (?) さん
さ
い

④ お
ご (?) ん
ぎ

⑤ し
す (?) こ
み



【答え】

①が ②ん ③い ④お ⑤し

【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。

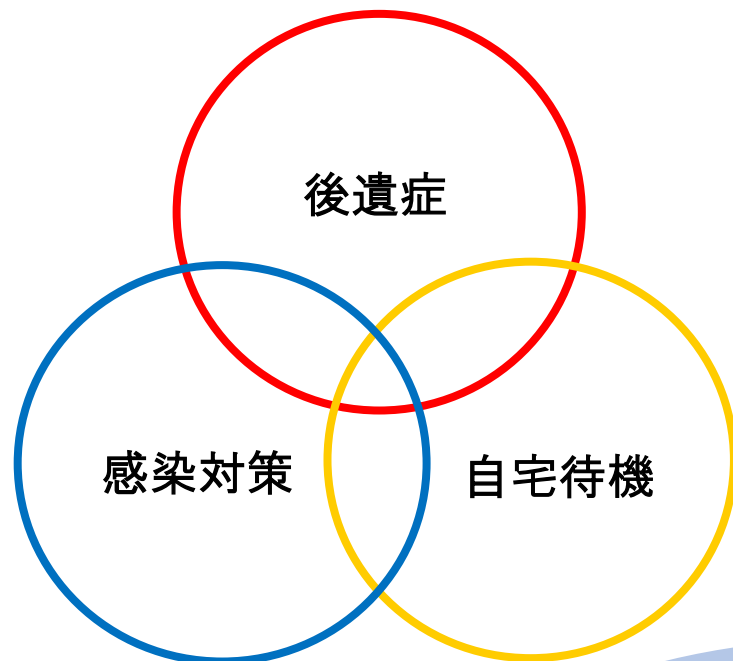
天 天 天 天 天 天 天
天 夫 天 天 天 天 天
天 天 天 天 天 天 天
天 天 天 天 夫 天 天
天 天 天 天 天 天 天

間 間 間 間 間 間 間
間 間 間 間 間 間 間
間 間 間 間 間 間 間
間 間 間 間 間 間 間
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)
間(1行目左から5つ目)・間(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

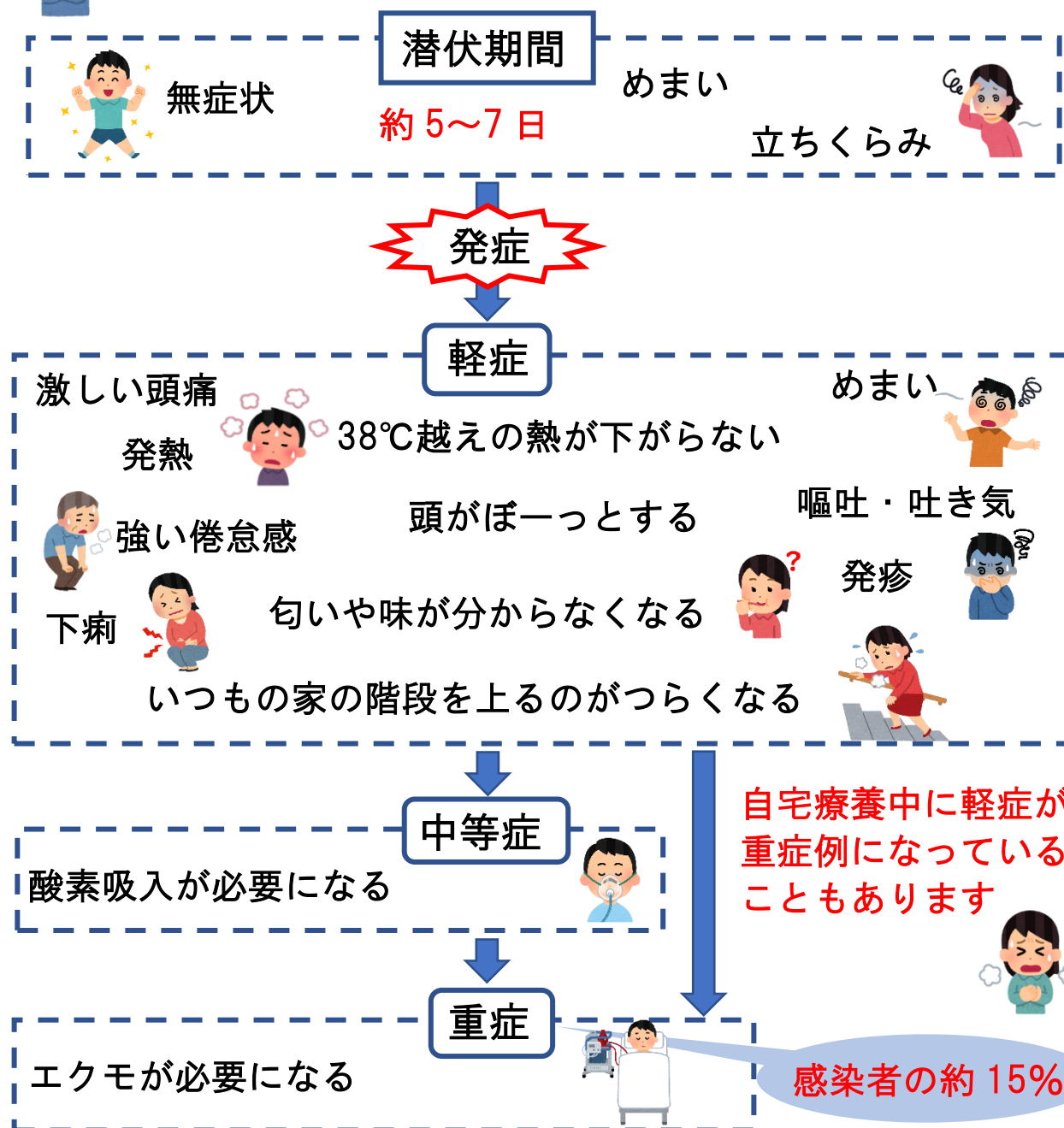
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜

(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？**



■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いません。
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。





※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。

〒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

コロナと心のケア



(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。
- ものがなかなか決められない。
- イライラや不安を感じるようになった。
- 無意識にひとり言を口に出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。

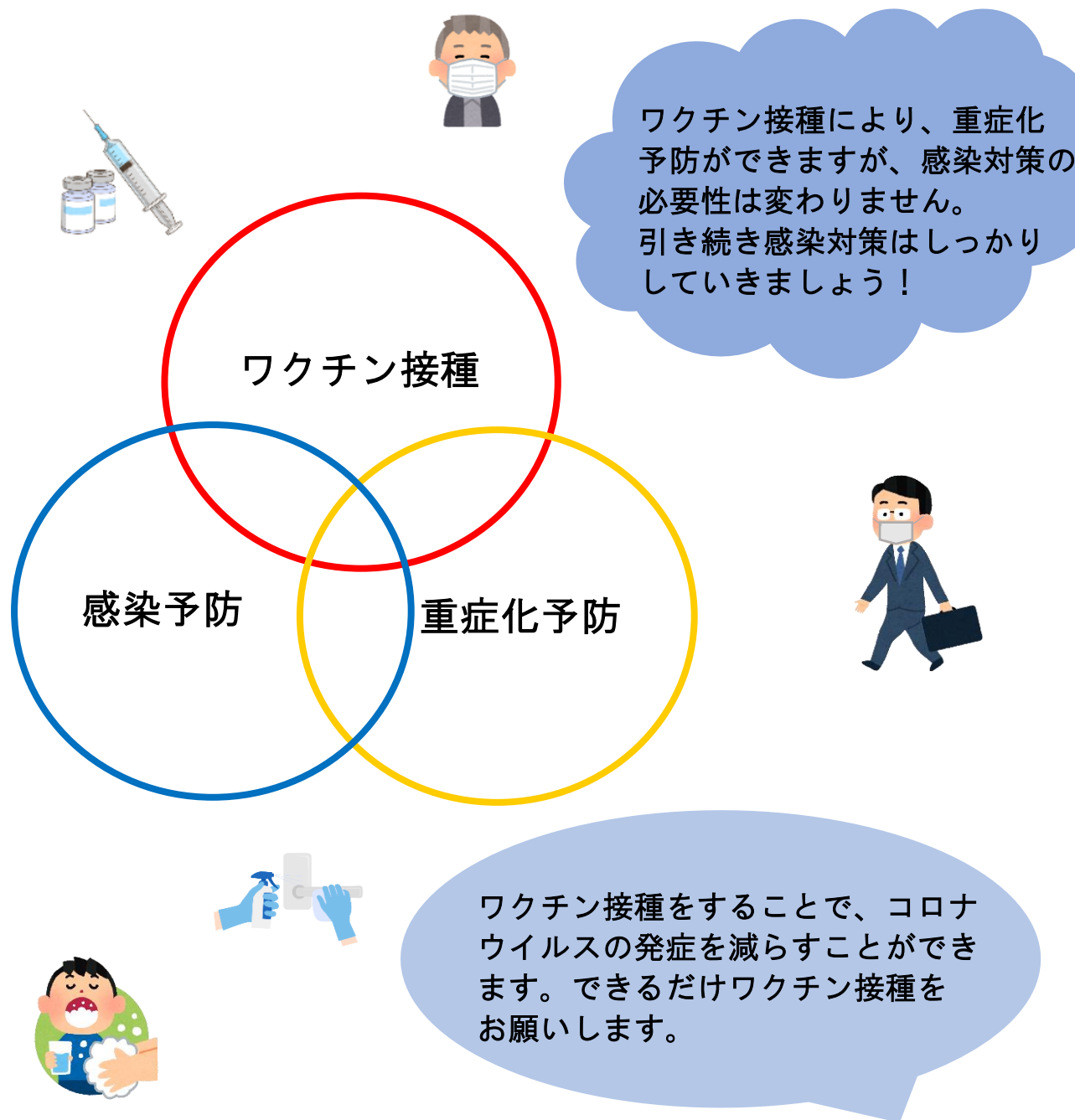
あなたの大切な人が「聴いてもらえた」と感じるように。



「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。



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。

〒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 ～自分を守るとは家族を守ること～ (パート 19)

新型コロナウイルスのワクチン接種について



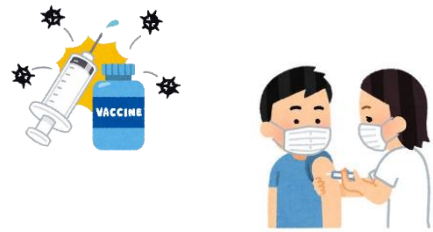
- 【主催】NPO法人トラスト 21
【共催】(医)永島会 永井病院/介護医療院/ホームヘルプステーション永井
永井居宅介護支援事業所/(有)オフィス・モトコ
【協賛】高知市市議会議員 氏原嗣志
春野地域包括支援センター/高知市春野デコの里
高知小鳩会/特別養護老人ホームはるの若菜荘
高知ハビリテーリングセンター/特別養護老人ホームうららか春陽荘
リハビリテーション病院すこやかな杜

(敬称略)

新型コロナウイルスのワクチン接種について

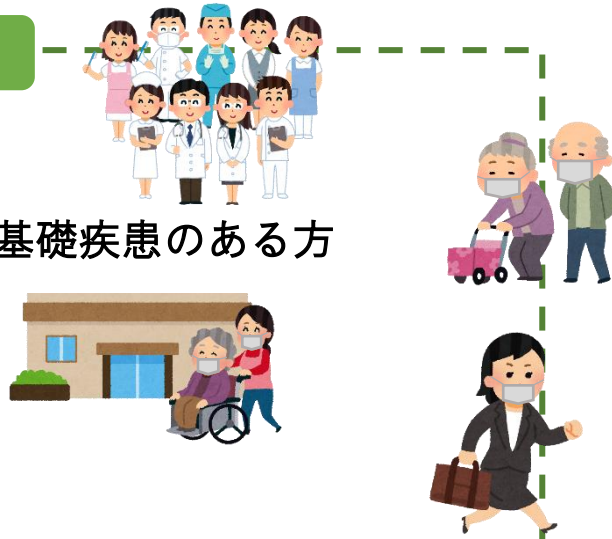
ワクチン接種に期待される効果

- ①感染予防
- ②発症予防
- ③重症化予防
- ④集団免疫の効果



ワクチンを打つ順番

- ①医療従事者
- ②65歳以上の方、または基礎疾患のある方
- ③高齢者施設の従事者
- ④一般の方



※16歳未満の方、妊婦の方は除外されております。

ワクチン接種までの流れ

対象者にクーポン付きの予診票が配られます。

前もって自分が受診できる日を高知市に電話かインターネットで連絡しておきます。(市役所又は保健所から連絡がきます)

高知市から「〇月〇日に××病院に行ってください」と連絡があります。(病院は自分で選べます)

※打った後に副作用があれば、高知市に連絡してください。

接種の間隔

1回目を接種してから3週間後にもう1回、計2回接種して頂きます。

ワクチンの副反応

- ・接種部位の痛み 67.7%
- ・疲労 28.6%
- ・頭痛 25.6%
- ・筋肉痛 17.2%
- ・発熱 7.4%
- ・関節の痛み 7.2%
- ・悪寒・吐き気 7%
- ・腫れ 6.2%

[2021/3/4 集計]

アナフィラキシーショックが起こることもありますが、20万人に1人くらいです。
※インフルエンザワクチンより少し多いくらいです。
※気になる症状があれば病院または市役所に連絡して下さい。

アナフィラキシーショックとは…
蕁麻疹、咳、喘鳴が起こり呼吸困難になることがあります。吐き気、嘔吐、下痢の症状もあります。

～ワクチン接種に関するよくあるご質問と回答～

ちょっと様子を見たいのですが…

順番を後に回すことはできます。

どうしても打たないといけませんか？

どうしてもではありません。

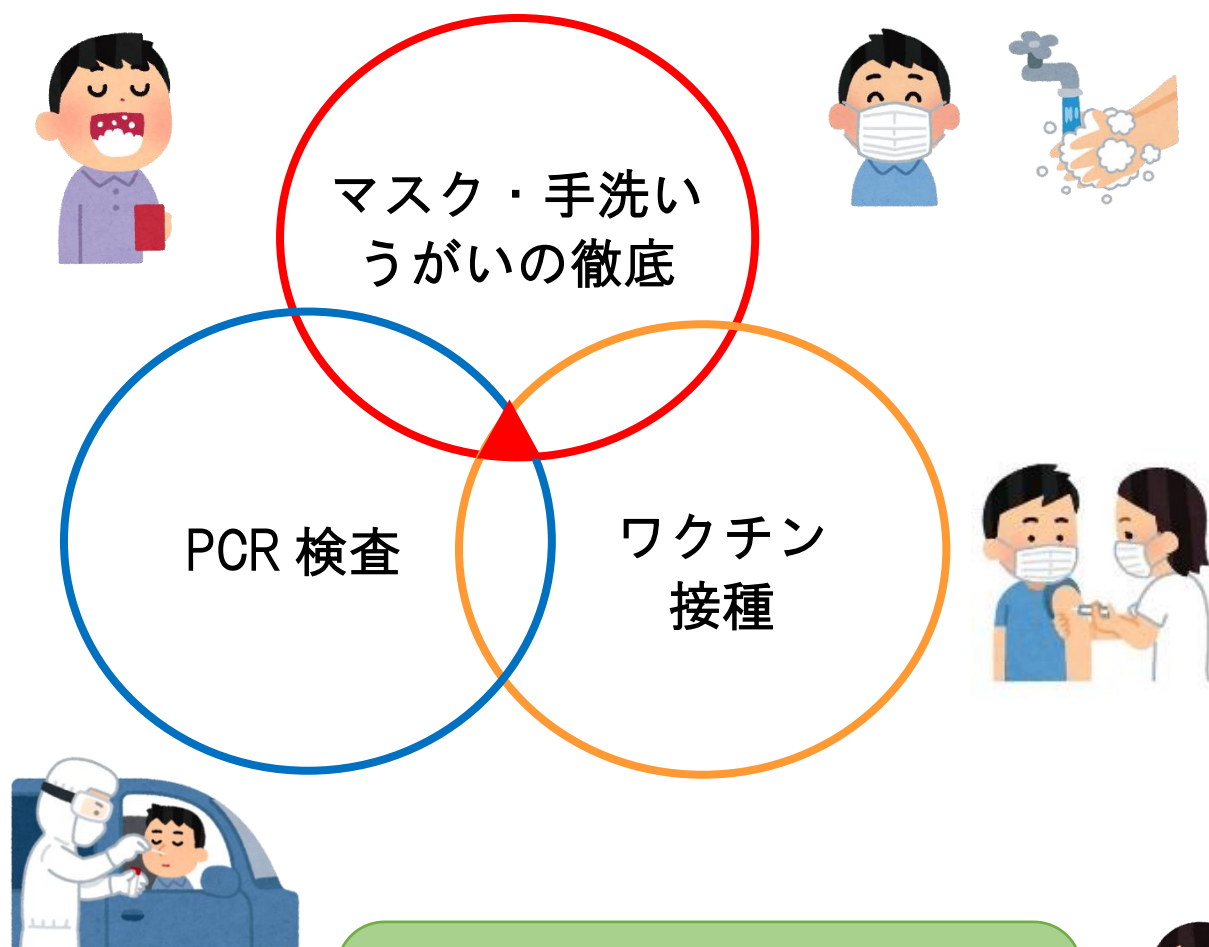
ワクチンを打ったらマスクはしなくてもいいですか？

感染リスクはあるのでマスクは必要です。

一回コロナにかかった人も打った方が良いですか？

打った方がいいです。

感染しない、感染させない行動で、自分と家族、
周囲の大事な人を守っていきましょう。



ぜひご家族の皆さまで見てください。
感染対策をしっかりおこなって、
安全に安心して過ごせるように
頑張っていきましょう。



永井病院
医事課



〒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 20)

家庭内の感染予防



【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/ホームヘルプステーション永井
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)

家庭内の感染予防

あなたとあなたの大切な人を守るためにできること

現在、幼稚園や保育園、小・中・高等学校で感染リスクが非常に高い新型コロナウイルス変異型が広がり、全世代で感染者が増え、家庭内感染の危険性が高まっています。

健康チェック



- ・毎朝体温をはかり、体調の確認をしましょう。
- ・規則正しい生活を心がけましょう。
- ・栄養バランスの良い食事をしましょう。
- ・普段と体調が違う時は、早めに最寄りの医療機関などに相談しましょう。



帰宅時・在宅時の注意点



- ・帰宅後、すぐに手洗いとうがいをしましょう。
- ・タオルや歯磨き粉は共有せず、別々に使用しましょう。
- ・換気はこまめに行いましょう。



掃除



- ・消毒前に目に見える汚れを落とすましょう。
- ・ドアノブや電気スイッチなど多く触る所はこまめに拭きましょう(1日2回以上)。
- ・塩素系洗剤・消毒用アルコールを使いましょう。

食事



- ・大皿料理は取り箸でそれぞれのお皿に分けてから食べましょう(自分のお箸で直接料理を取るのはやめましょう)。
- ・食事時間をずらしたり、対面では座らず、離れて座りましょう。
- ・コップの回し飲みはやめましょう。
- ・食事中的会話は控えましょう。

食事場面が特に危険です！



家族に症状が出た場合



★症状とは…発熱(37.0℃以上)・咽頭痛・だるさ・咳・下痢などいつもと違う症状のこと。



- ・最寄りの病院に相談し、積極的にPCR検査を受けましょう。
- ・自宅内でもマスクを全員着用し、出来るだけ離れて過ごしましょう。
- ・できれば、部屋を別々にしましょう。
- ・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。
- ・看病をする人を1人に決め、必ずマスクと使い捨て手袋を着用しましょう。





約1年間、本活動にご協力いただき、誠にありがとうございました。
新型コロナウイルスの感染拡大はまだまだ続いておりますが、
本活動は、今回のパート21のリーフレット配布をもちまして、終了と
させていただきます。

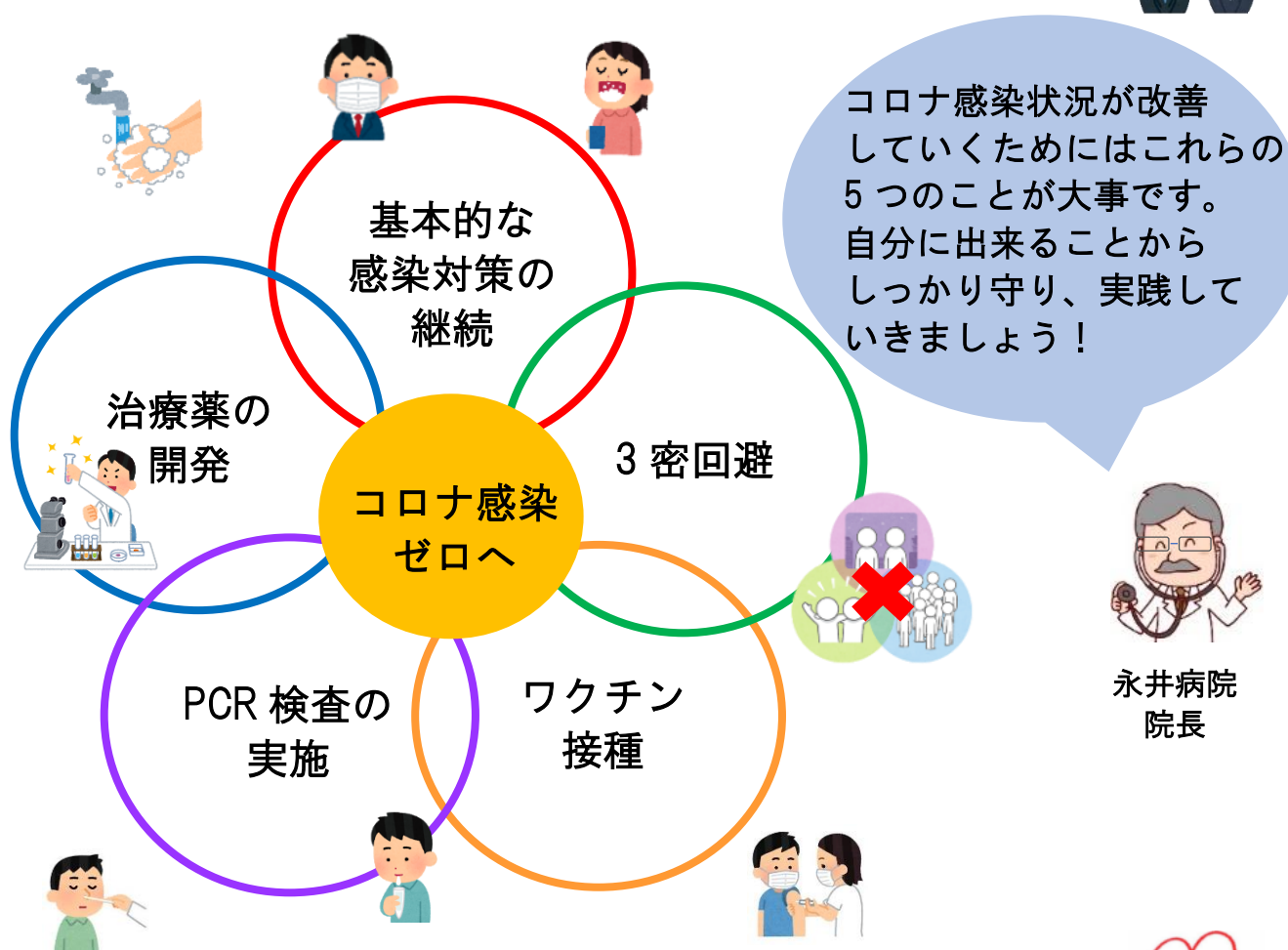
ワクチン接種が開始となりましたが、感染の危険性が無くない中、
自分を守り、家族を守るためには、感染対策はこれからも必要です。

今後も、地域住民の皆様と感染対策に取り組んでいく所存です。
大変な時期が続きますが、一緒に頑張っていきましょう。



コロナ感染ゼロにむけて ～自分を守るとは家族を守ること～ (パート21)

問題解答・アンケート結果



〒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/ホームヘルプステーション永井
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)

問題解答・アンケート結果

☆令和元年度の「医療と音楽の集い&福祉フェア」に来場いただいた方、本活動の協賛施設、病院、市議の方々に本活動にて作成したリーフレットに関連したコロナウイルス感染対策に関する問題・アンケートをお配りし、154名の方から回答いただきました。

【1】 コロナウイルスの感染の原因で一番多いものは何でしょう？

選択肢：①飛沫感染 ②接触感染 ③空気感染 [正解率：84%]



一番多い原因は…「飛沫感染」です。次いで「接触感染」が多いと言われています。飛沫感染が起こりやすい場所にはできるだけ行かず、外出する際は必ず、マスクを着用しましょう。

パート5と7、17に関連した内容が載っています

【2】 マスクの着用について正しいものはどれでしょう？ [正解率：96%]

選択肢：①鼻から顎までをしっかり覆う ②口だけをしっかり覆う



マスクは「鼻から顎までしっかり覆う」着用方法が有効です。正しくマスクを着用し、しっかり感染を予防しましょう。

詳しくはパート1と11を見てください

【3】 帰宅した時すぐの行動で正しいのはどちらでしょう？ [正解率：99%]

選択肢：①手洗い・うがいをする ②家事・育児にすぐとりかかる



帰宅したら、すぐに「手洗い・うがいをする」習慣が大事です。気を付けているつもりでも、コロナウイルスは手指や口腔内など、いたるところに付着している可能性があります。家事・育児にすぐとりかかる前に、必ず手洗い・うがいをし、感染予防をしましょう。

詳しくはパート11を見てください

【4】 足腰の筋肉が落ち、移動する能力が低下した状態を何というでしょう？

選択肢：①ロコモティブシンドローム ②メタボリックシンドローム [正解率：89%]

立つ・歩くといった移動する能力が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といいます。ロコモが進行すると将来介護が必要になる可能性が高くなります。コロナ禍でも、できる運動を続け、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！



詳しくはパート14を見てください

【5】 コロナ疲れの状態はどちらでしょう？ [正解率：87%]

選択肢：①出かけることがおっくうに感じる ②出かけることが楽しみ



「出かけることがおっくうに感じる」ことが、コロナ疲れでこころのピンチになっている時のサインの1つと言われています。身近な人に素直な気持ちを話してみたり、日常にご褒美タイムをつくったり、規則正しい生活をして、日光を浴びて適度に体を動かすことで、こころをお手入れしていきましょう。

心のケアについてはパート18を見てください

【6】 口の中をきれいにしてコロナに打ち勝つにはどちらがより良いでしょう？

選択肢：①口の中をゆすぐだけ [正解率：89%]
②歯ブラシや入れ歯洗浄剤を使い、入れ歯もしっかり洗う



入れ歯にはコロナウイルスを含めた様々な菌がたくさん付着しています。水洗いだけで菌は落とせません。「歯ブラシや入れ歯洗浄剤を使い、入れ歯もしっかり洗う」ことで菌を落とすことができます。口の中をきれいにしてコロナに打ち勝ちましょう。

詳しくはパート9を見てください

【7】 コロナ禍での災害時に必要な物品全てに○を入れましょう。

選択肢：①マスク ②消毒液 ③体温計 ④コンパス ⑤歯ブラシ
⑥ウェットティッシュ [正解率：62%]



コロナ禍での災害時には、まず安全な場所へ避難をし、出来る限りの感染対策をしながら、命を守ることが大切です。災害時は様々な物が役立ちますが、コロナ禍では「マスク」「消毒液」「体温計」「歯ブラシ」「ウェットティッシュ」が特に必要になります。今から準備を始めておきましょう。

詳しくはパート15を見てください

【8】 「コロナ感染ゼロにむけて」の活動についてご意見や感想はありませんか？ (回答一部抜粋)



<コロナ感染ゼロにむけた行動・希望について>

- ・三密（密集・密接・密閉）を避ける。/・県外との往来・外出・外食を自粛する。/・生活習慣を整える。
- ・リモートを活用した情報共有の機会を増やす。
- ・一人ひとりが気を付け、感染対策（マスク着用・手洗い・うがい・消毒等）を徹底する。/・感染対策を取りやすい環境をつくる。
- ・ワクチン接種の充足を希望。/・罹患者に対する差別や偏見をなくす。



<「コロナ感染ゼロにむけて～自分を守るとは家族を守ること～」の活動について>

- ・リーフレットで勉強している。
- ・地域住民の方がリーフレットを見てくれている。



<「医療と音楽の集い&福祉フェア」について>

- ・感染対策を徹底した上での開催を楽しみにしている。
- ・野外コンサートはどうか。
- ・開催はまだ早いのではないか。

