

令和2年度生活支援コーディネーター基礎研修  
2020/11/19

# 高齢者の自立支援をめざして

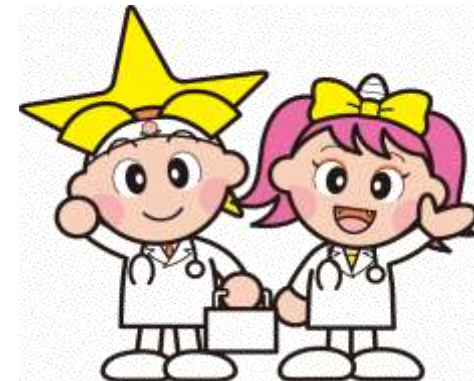
～高齢者を知って、地域を知って、活動を進めよう～

岡山県保健福祉部長寿社会課

多々納 洋子

# 本日の内容

- 1 高齢者の自立支援をめざして活動を進めましょう
  - ・高齢者を知ろう
  - ・地域を知ろう
  - ・通いの場に出かけてみよう
  
- 2 新型コロナウイルス感染症を正しく知って、介護予防を進めましょう
  - ・新型コロナウイルス感染症とは
  - ・うつらない、うつさない
  - ・高齢者応援ページ紹介



ももっち・うらっち

# 誰もが願っている！！


自分らしい生き方！

# 高齢者も同じ！！

生きがいを持って、役割を持って、自分らしい人生を送りたい  
病気になっても、障害をもっている、自分の住み慣れた地域、  
わが家で最後まで過ごしたい！

# そんな当たり前の願い、想いを叶えるために

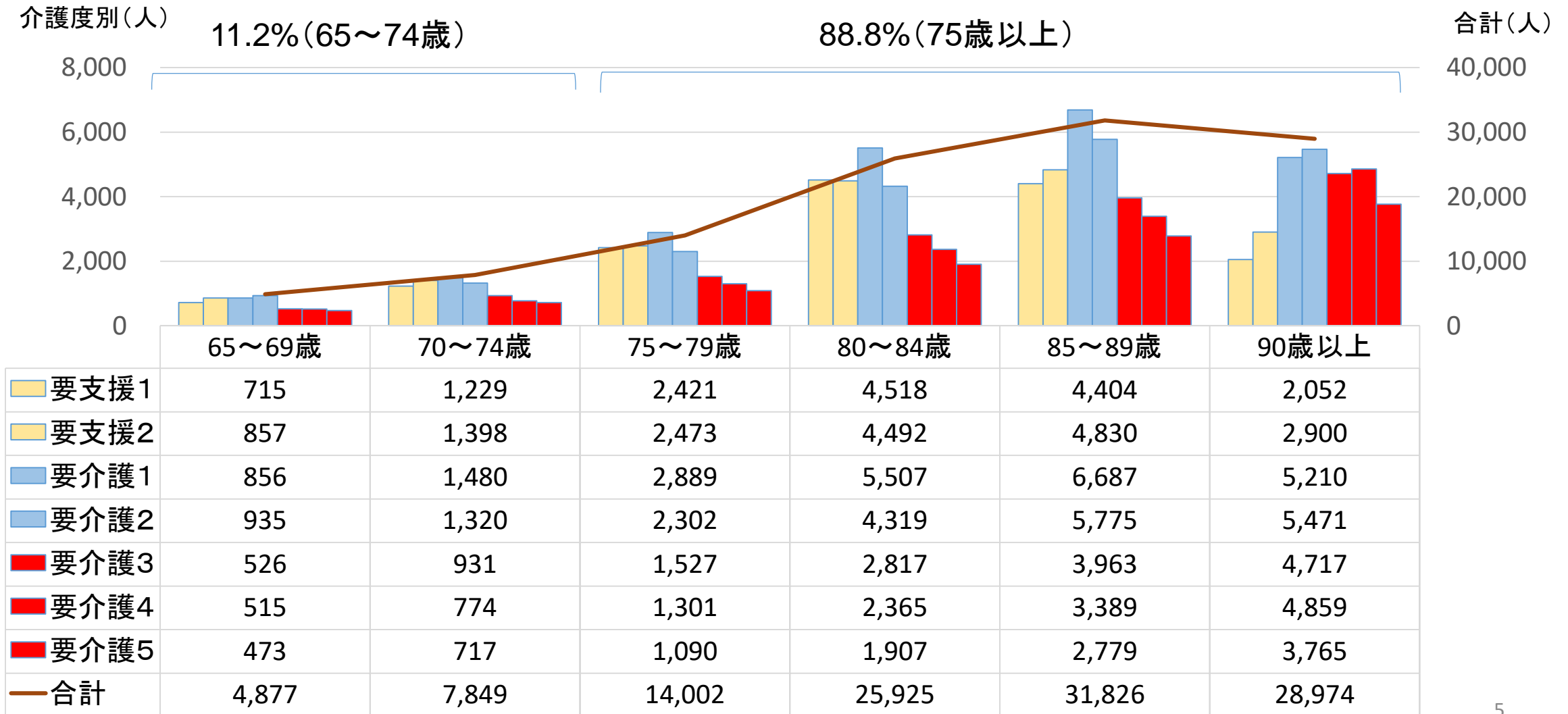
- 高齢者自身ができること！
- 周囲ができること！
- 生活支援コーディネーターができること！



一緒に考えて  
いきましょう！

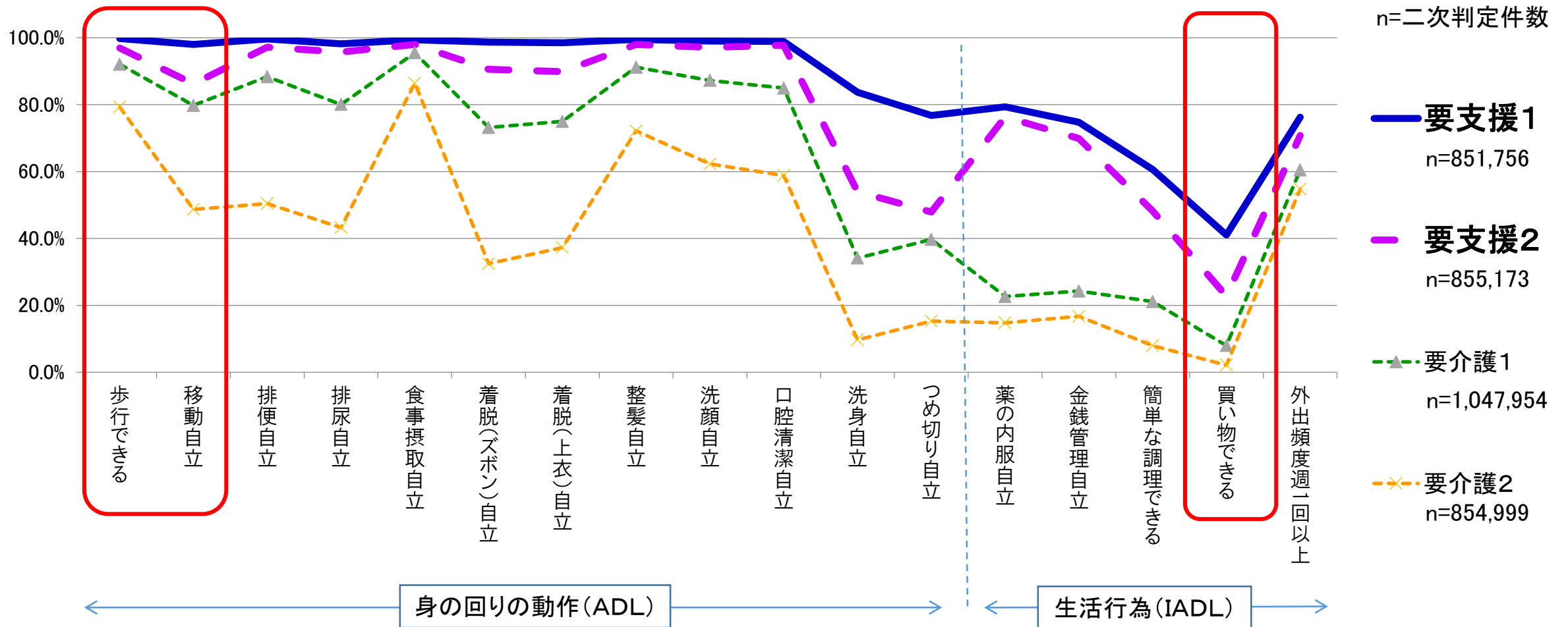
# 岡山県の年齢階級別要支援・要介護認定者数

○ 要支援・要介護認定を受けている高齢者の状況は、75歳以上の年代が88.8%を占めている。

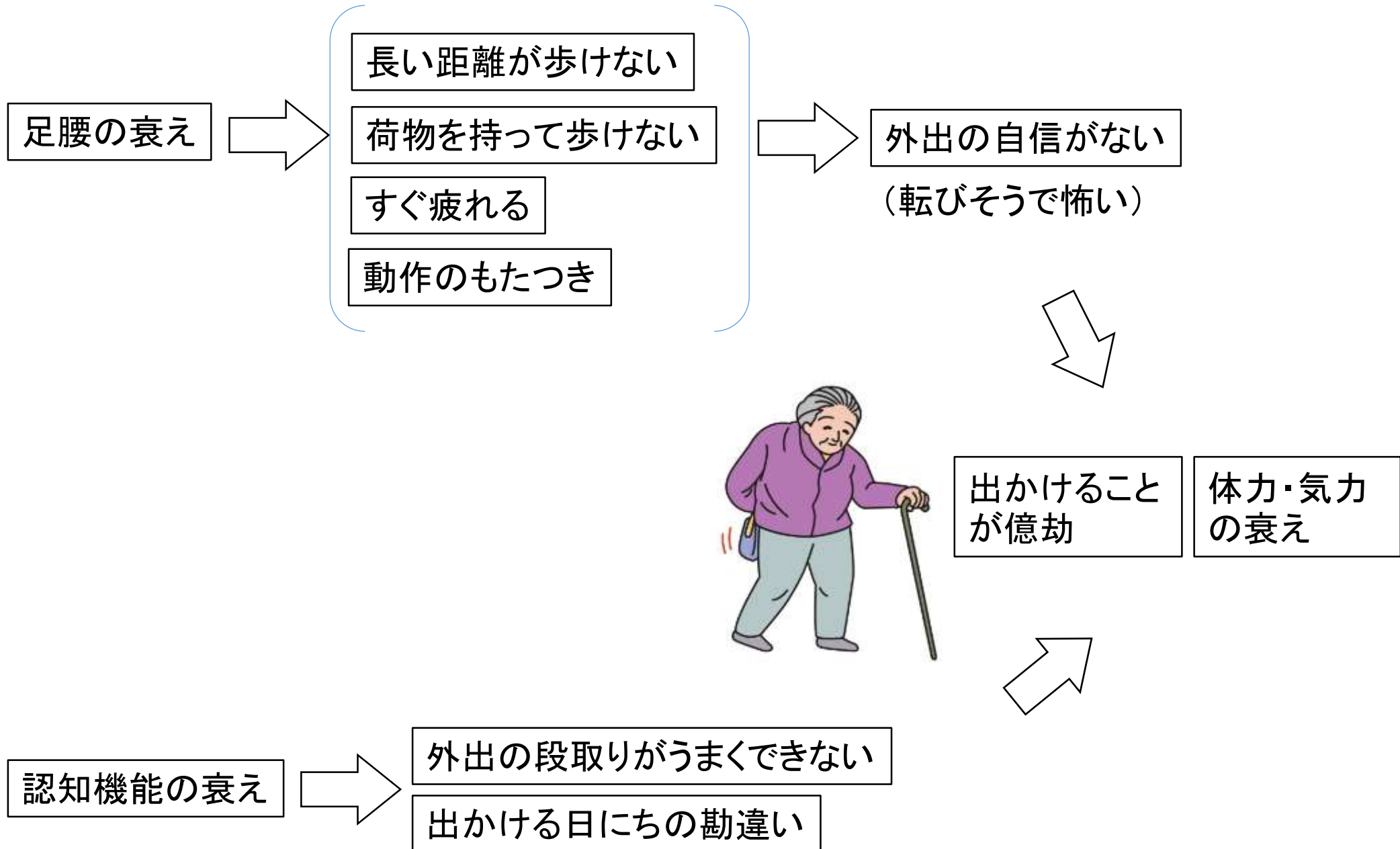


# 要支援1～要介護2の状態像（認定調査結果から）

- 認定調査結果からは、要支援1と要支援2のほとんどは、歩行ができ、移動は自立している。
- 要介護2では、歩行に支障をきたす人が約20%存在する。
- 歩行ができ移動が自立している割合に比べて、買い物ができる人の割合は、要支援1から要介護2まで共通して低くなる。



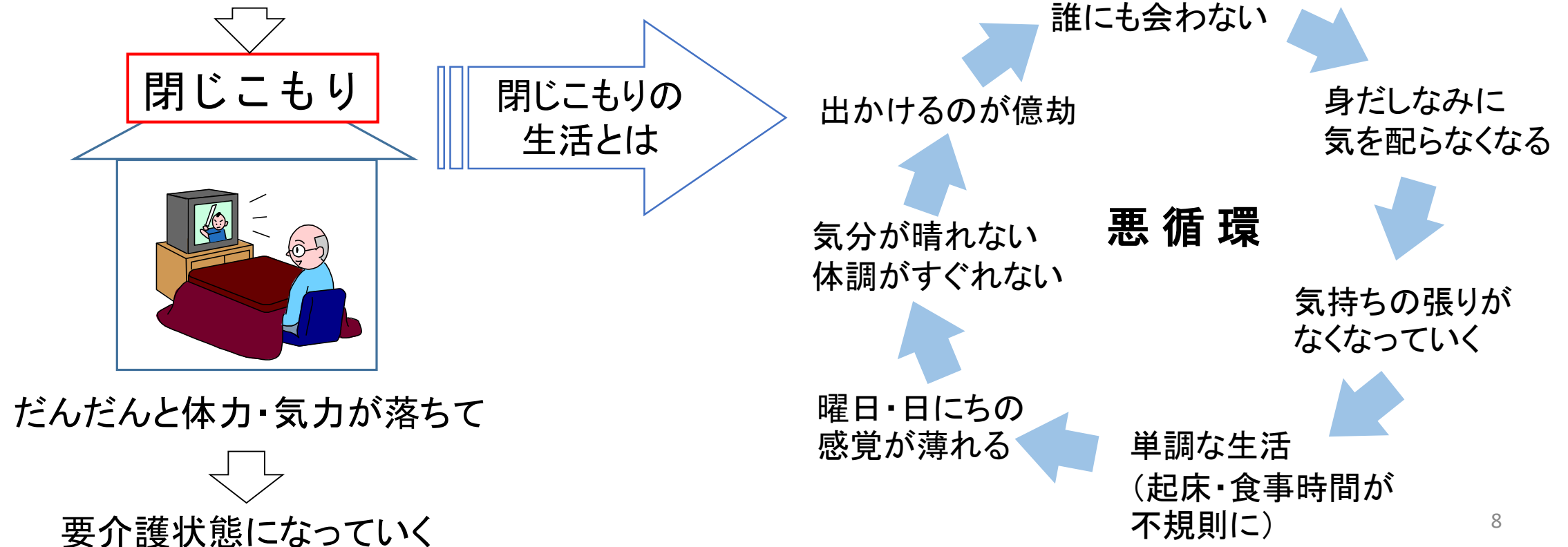
# 最初に難しくなるのは、自力外出



# “閉じこもり”の生活は、重度化に向かう

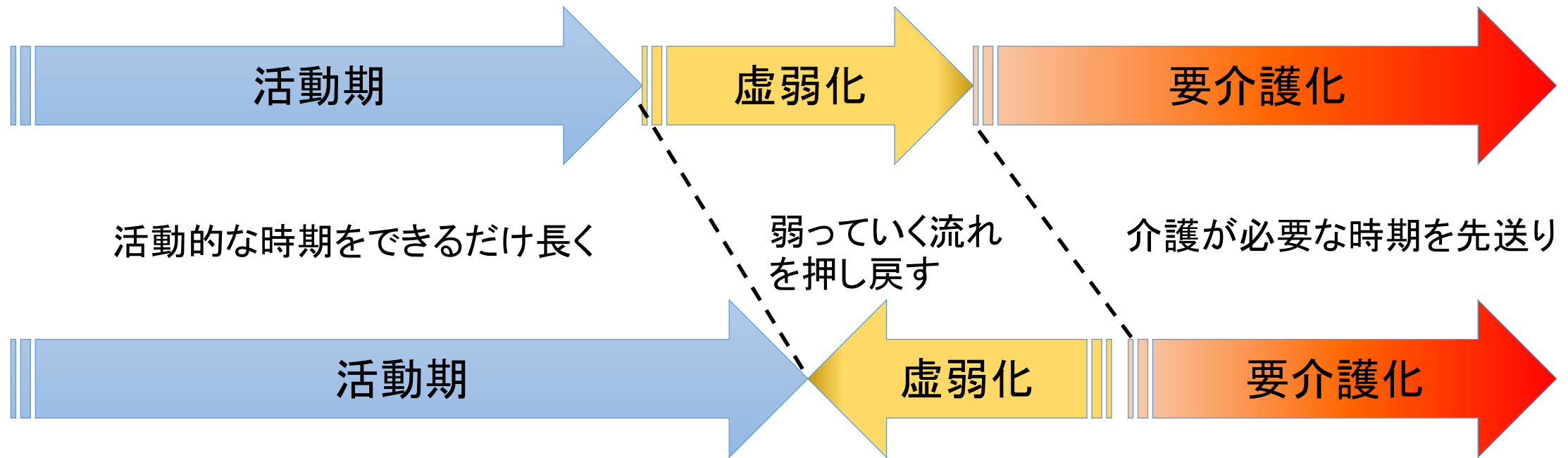
- 重度化予防は、まず、閉じこもりを防ぐことから
- 閉じこもりを防ぐには、要支援者が“家の外”の世界とつながることが必要。  
(援助者が“家の中へ”入る訪問では解決しない)
- 要支援者の通所は、“お世話型”や“お預かり型”では自立支援にならない。

足腰が弱ると、外出が億劫に





# めざす方向



「できるだけ要介護状態にならずに、人生を終えたい」 = 高齢者一人一人の願い

# “閉じこもり”を防ぐには、地域づくりが必要

- 意欲は、“家の外”の世界とつながっていなければ高まらない（孤独、孤立は、人を弱らせる）
- そのためには、足腰が弱っても、地域との交わりが途絶えないようにする地域づくりが必要



自宅で一人で体操



個人の努力だけでは限界がある

身近に、人と交わる「通いの場」があって



「通いの場」に誘い出し、付き添ってくれる人がいる

人と人がつながる地域

# “閉じこもり”を防ぐために、それぞれができること

- 高齢者自身ができること！ …… 依存しない、自分でできることは自分でしましょう。
- 周囲ができること！ …… 気づこう、見守ろう、声かけよう、誘いだそう
- 生活支援コーディネーターができること！ …… さて、どこから？

# まずは、「通いの場」に行ってみよう！

## 体操等の通いの場のイメージ



体操等の「通いの場」



これからの地域づくり  
戦略より(厚生労働省)

# 体操等の「通いの場」が、まちを変える。

- 参加すること、体操することで、元気になる
- 集まることで、地域がつながる
- つながる地域が、まちを変える



これからの地域づくり戦略より(厚生労働省)

新型コロナウイルス感染症を  
正しく知って、介護予防を進めましょう！

# 岡山県ホームページでの啓発



皆さん、お元気でお過ごしですか。

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、運動不足になったりしていませんか。

秋から冬にかけて、インフルエンザとの同時流行も心配される中、

引き続き「うつらない・うつさない」ことを意識しながら、健康を維持することが重要です。

このページでは、「新型コロナウイルス感染症の予防」と

「元気に過ごすために日々気をつけてほしいポイント」についてご紹介します。



<https://www.pref.okayama.jp/page/659778.html>

新型コロナウイルス感染症を予防して



元気に過ごすために

©岡山県「ももっち」



岡山県長寿社会課ホームページより

## 感染症流行期にからだところの健康を保つために～免疫力を高めましょう～

食事	口腔ケア	睡眠
<p>低栄養を防ぐために</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一日3回バランスよく食べる</li> <li>・良質なたんぱく質を摂る</li> <li>・食べる量が少ない場合は食物油など高エネルギー食でカバーしましょう</li> </ul> 	<p>口腔ケアの効果はお口の中を清潔にするだけではありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウイルスや細菌の体内侵入を防ぎます</li> <li>・口腔ケアにより、しっかり食べることで、体力・免疫力が増します</li> </ul> <p>毎食後と寝る前に歯磨きをしましょう</p> 	<p>質の良い睡眠は、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リンパ球の増加</li> <li>・細胞の成長や修復</li> <li>・疲労の回復</li> <li>・自律神経を整えることにもつながります。</li> </ul> 
運動	交流	笑い
<p>運動を続けて体力を維持</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体温が上がると免疫力が高まります</li> <li>・横になったり座ったりする時間を減らして普段からしている体操を自宅で続けましょう</li> <li>・家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう</li> <li>・人混みを避けて散歩しましょう</li> <li>・自治体オリジナルの体操も参考にしましょう</li> </ul> 	<p>直接会えなくても人と交流しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や友人と電話で話す</li> <li>・家族や友人と手紙やメールで交流する</li> <li>・一人で考え込まず不安を話してみましょう</li> </ul> 	<p>笑うことは効果的 笑いは免疫力を高めます</p> <p>ほかにも</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス解消やリフレッシュ</li> <li>・脳の活性化</li> <li>・血圧を下げる</li> <li>・血糖値の上昇を抑える</li> <li>・呼吸能力が高まる</li> <li>・前向きになる</li> </ul> <p>等、色々な効果があります</p> 

©岡山県「ももっち」

# 国（厚生労働省）のホームページです



<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

文字サイズ 小 中 大

地域がいきいき



高齢者の方の元気を支える、  
Webサイト上の街へ、ようこそ。



通いの場  
ナビゲーター  
石坂浩二

通いの場  
ナビゲーター  
木佐彩子



アイコンのあるイラストをクリックすると オススメの情報が表示されます。



## コロナに気をつけ、ココロもカラダも健康に！



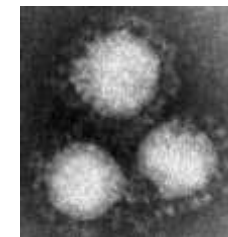
新型コロナウイルス感染症が流行し、楽しみにしていた通いの場がお休みになるなど外出の機会が減ったり、友人や離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったり、以前とは違う日常を過ごしているのではないのでしょうか。

特に高齢者の方は、このような状況の中、家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこもってしまうことなどが心配されます。

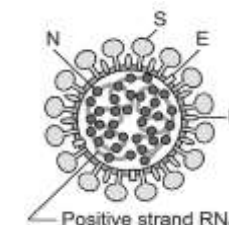
このホームページでは、新型コロナウイルス感染症に気をつけつつ、高齢者の方々が健康を維持するための情報を紹介しています。

ぜひ、このWeb上の「通いの場」に集まって、ココロもカラダも健康になりましょう。

# 1 新型コロナウイルス感染症とは



国立感染症研究所



## ○症状

- ・主に発熱、咳、息苦しさと言った呼吸器症状が1週間前後つづき、強いだるさを感じる方が多い
- ・感染しても約8割の方は軽症のまま治癒。高齢者、糖尿病や心不全など基礎疾患のある方など重症化しやすいので注意が必要。

## ○感染経路

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染

# 主な感染経路：飛沫、接触感染

## 主な感染経路

経路01



手指から

病原微生物（細菌・ウイルス等）が手を介して鼻や口・目から体内に入ります

経路02



飛沫感染から

せきやくしゃみなどによって飛び散った病原体が、口や鼻などの粘膜に直接触れて感染します

出典：倉敷中央病院 感染症科 上山伸也先生講演資料(R2.7.7)

# うつらない、うつさない

「感染予防の3つの基本」で、感染を予防することができます。

(1) 身体的距離の確保

(2) マスクの着用

(3) 手洗い

# 一人ひとりが気をつけること

## まめな手洗い・手指消毒

手洗いは30秒程度かけて、せっけんでていねいに。



©岡山県「ももっち」

## 咳エチケットの徹底

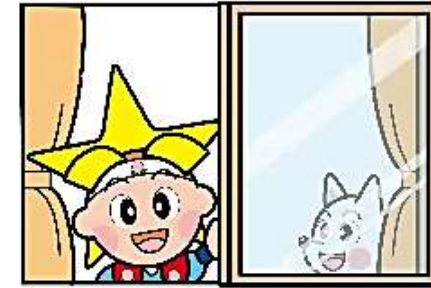
咳エチケット（マスク着用、ハンカチで口鼻をおおう等）をしましょう。とっさのときは、袖やひじの内側でおさえましょう。



©岡山県「きじっち」と「いぬっち」

## こまめに換気

一時間に2回以上換気をしましょう



©岡山県ももっちといぬっち

## 身体的距離の確保

人との間隔はできるだけ2メートル（最低1メートル）あけましょう。



©岡山県「ももっち」と「うらっち」

## 3密の回避

密集・密接・密閉の空間を避けましょう。

外出する場合はマスクを着用しましょう。



## 毎朝体温・健康チェック

発熱や風邪症状があるときは無理せず自宅で療養しましょう。



©岡山県うらっち

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

# 通いの場に参加するための留意点

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」。「手洗い」を心がけましょう。

1. 感染拡大を防ぐためのポイント
2. 体操など身体を動かすとき
3. 食べたり、飲んだりするとき



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、  
「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

## ～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ♣ 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しましょう
- ♣ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ♣ 症状がなくても**マスク**を着用しましょう
- ♣ こまめに、**水と石けん**で丁寧な手洗いを心がけましょう
- ♣ **1時間**に**2回以上**の換気をしましょう
- ♣ お互いの距離は、  
**互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上**空けましょう
- ♣ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2 m（最低1 m）

## ～体操など身体を動かす時～

- ♣ マスクを着けて運動をする場合は、  
**無理をせず、早めに休憩を取りましょう**
- ♣ 熱中症予防のため、**こまめに水分補給や室温を調整しましょう**



## ～食べたり、飲んだりする時～

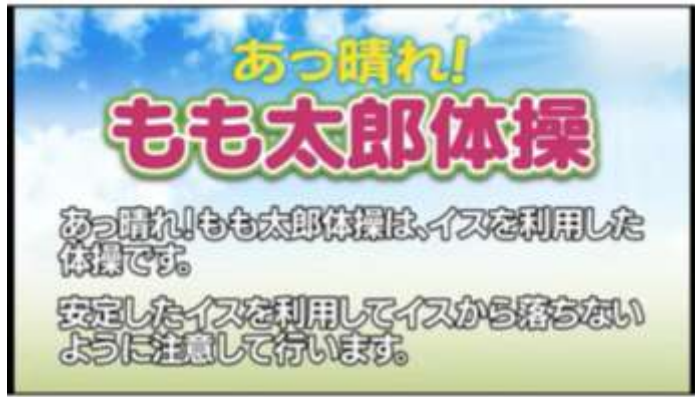
- ♣ 座席は、**横並びで座るなどの工夫**を行いましょう
- ♣ 料理は個々に分けて、茶菓は**個別包装されたもの**を選びましょう
- ♣ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう





# 岡山県内自治体のオリジナル体操の紹介

## 岡山市「あっ晴れ！もも太郎体操」



筋力トレーニング+整理体操 (19分) 【You Tube動画】

お口の体操 (8分) 【You Tube動画】

ストレッチ体操 (8分) 【You Tube動画】

## 備前市「生き粹びぜん体操」



基礎編 (25分) 【You Tube動画】

応用編 (25分) 【You Tube動画】

## 津山市「めざせ元気！こけないからだ体操」 瀬戸内市「セットちゃんの6セット体操」



解説編 (10分) 【You Tube動画】

実践編 (42分) 【You Tube動画】

## 早島町「自宅でできる4つの運動」



岡山県長寿社会課ホームページより

## 玉野市「TGBエクササイズ」等



## 高梁市「10時の元気大作戦」等



## 総社市「自宅でできる筋カトレーニング」

**自宅でできる 筋カトレーニング** 足腰元気に過ごしましょう 10回で1セット、週に3回以上「できる範囲で」をめざしましょう

**椅子からの立ち上がり 下半身の筋力をバランスよく鍛えましょう**

- 1 海綿と厚くうしろに足を伸ばす。
- 2 ゆっくりと「1・2・3・4」で立ち上がり、「5・6・7・8」で降りましょう。
- 3 足元のつま先は、斜に手をついて立ち上がりの補助をしましょう。

- 動作中は息を吐きながらゆっくりしましょう。
- 膝に負担がかかりすぎないように、膝が伸びないように、膝が伸びないように、膝が伸びないように、膝が伸びないように。
- 足元のつま先は、斜に手をついて立ち上がりの補助をしましょう。

**膝伸ばしをしましょう 肌えやすい「大腿四頭筋（太ももの大きい筋肉）」を鍛えましょう**

- 1 両足を伸ばし、椅子に深く座ります。
- 2 両手でイスの座面を軽く握ります。
- 3 足と床が水平になるように力を入れて「1・2・3・4」で膝伸ばし、「5・6・7・8」で元に戻しましょう。
- 4 4回を5回繰り返します。

**かかと上げをしましょう ふくらはぎの筋肉を鍛えましょう**

- 1 両足で立ち、「1・2・3・4」でゆっくりのかかとを上げます。
- 2 「5・6・7・8」でゆっくりのかかとを下げましょう。

- バランスを崩しそうときは、壁や机に手をついて行いましょう。
- かかとを上げると足がむくむので、気を付けましょう。

●注意：痛みがあるときは、かかとを上げずに繰り返しましょう。  
膝が痛い場合は、両膝をしっかりと押さえてください。

問合せ 総社市高齢介護課生活ケア推進課 電話 92-8373

## 美作市「みまさかお元気体操」



## 和気町「わけまるくん体操」



## 赤磐市「自宅でできる百歳体操」

**準備体操**

- ①深呼吸**
  - ・最初にしっかり息を吐きます
  - ・鼻から息を吸いながら、両腕を上にあげます
  - ・口から息を吐きながら両腕を下ろします
  - ・2回行います
- ②肩と脇腹伸ばし**
  - ・左手を腰に当て、右手を膝上にあげ、左側へ腕・体を傾けていきます
  - ・「1・2・3・4」で左へ体を傾け、「5・6・7・8」で戻ります
  - ・右・左・右・左の順に行います
- ③体幹ねじり**
  - ・両腕を肩の高さまで前にあげます
  - ・「1・2・3・4」で体を右にねじり、「5・6・7・8」で正面を向きます
  - ・右・左・右・左の順に行います
- ④首の運動**
  - ・首を右に2回、左に2回ゆっくり回します。
  - ・常に動かせる範囲で行います
- ⑤足ふみ**
  - ・両手を大きく振りながら、大きく足ふみを10回します
- ⑥股関節の運動**
  - ・両手でひざを抱え、胸のほうに引き寄せた状態で8秒数えます
  - ・同様で左ひざを抱え、胸のほうに引き寄せた状態で8秒数えます
  - ・ひざに痛みがある場合は太ももの後ろを抱えます
- ⑦ひざ伸ばし運動**
  - ・右ひざを「1・2・3・4」で伸ばし、「5・6・7・8」でおろします
  - ・ひざは最後まで伸ばし、つま先を自分のほうに向けるようにします
  - ・右・左・右・左の順に行います
- ⑧深呼吸**
  - ・最初にしっかり息を吐きます
  - ・鼻から息を吸いながら、両腕を上にあげます
  - ・口から息を吐きながら両腕を下ろします
  - ・2回行います

# 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

- 飲酒の影響で注意力が低下する。また、聴覚が鈍磨し、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は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、例えば深夜のほしご酒では、昼間の通常の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- また大人数、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、昼カラオケや野外のバーベキューでの事例が確認されている。



## 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施設での事例が確認されている。



## 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こともある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での事例が確認されている。車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



内閣官房ホームページより

入室時 退室時 には

# 手指を消毒してください。

## 速乾性手指消毒薬の使用方法（ラビング法）



手指



1 消毒薬適量を手のひらに取り  
ます。



2 初めに両手の指先に消毒薬を  
すりこみます。



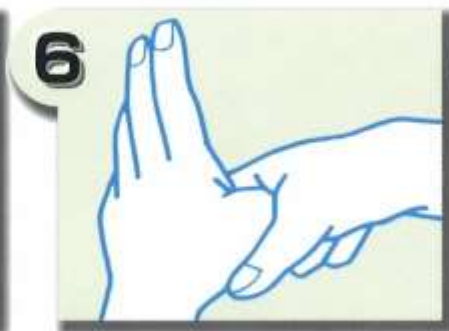
3 次に手のひらによくすりこみます。



4 手の甲にもすりこんでください。



5 指の間にもすりこみます。



6 親指にもすりこみます。



7 手首も忘れずにすりこみます。  
乾燥するまでよくすりこんで  
ください。



飲用不可



火気厳禁

# 衛生的な手洗い手順

(医療現場において感染の予防策として行う手洗い)



手指の洗浄



1 流水で洗浄する部分をぬらす。



2 薬用石けんまたは消毒薬などを手のひらにとる。手のひらを洗う。



4 手のひらで手の甲を包むように洗う。反対も同様に。



5 指の間もよく洗う。



6 指までよく洗う。



7 親指の周囲もよく洗う。



8 指先、爪もよく洗う。




9 手首も洗う。



10 流水で洗い流す。



11 ペーパータオル等で拭く。

 ヨシダ製薬

©0806  
400044

**POINT**

手洗いミスの生じやすい部分



(Taylor LJ : An evaluation of handwashing techniqueより改変)

○手洗い、手洗い、手洗い

○感染しないための日常生活  
の見直し、抵抗力をつける

○マスクの着用

○顔をさわらない習慣を



岡山県マスコット「ももっち」

# 岡山県内の生活支援コーディネーターの配置状況は？

(岡山県保健福祉部長寿社会課調べ R2.4.1時点)

- 全市町村(27)に、124人配置。(R元年度は、111人)
- 勤務形態は、常勤100人、非常勤24人。
- 所属は、市町村直営28人。委託96人。
  - 内訳:直営:主管課(5)、包括(9)、公民館・市民センター(14)
  - 委託:包括(1)、社会福祉協議会(90)、社会福祉法人(3)、一般社団法人(1)、NPO法人(1)



# 岡山県内の生活支援コーディネーターの配置状況は？

(岡山県保健福祉部長寿社会課調べ R2.4.1時点)

- 区分: 1層: 28人  
2層: 75人  
1&2層: 8人(全員が兼務)



新人の方が多い

- 配置年数: 今年度配置: 51人(全体の45.9%)

一人で悩まず、仲間をつくって、相談して。。。  
出かけて行って、見て、聴いて、感じて、発見して、共感して。。。

# 私たちと一緒に活動を進めましょう。

市町村支援員です  
(岡山県保健福祉部長寿社会課)

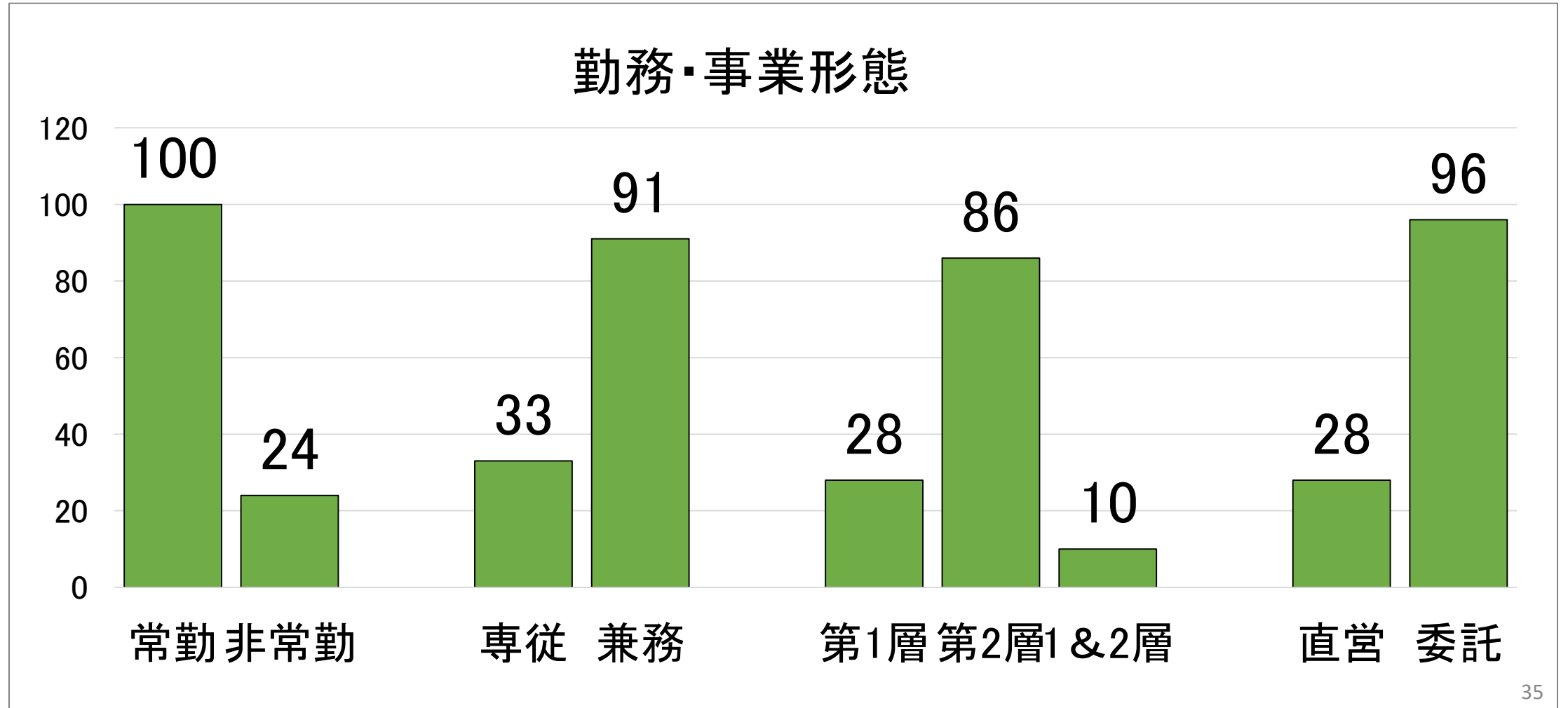


気軽に  
お声かけください。  
一緒に  
考えさせてください。

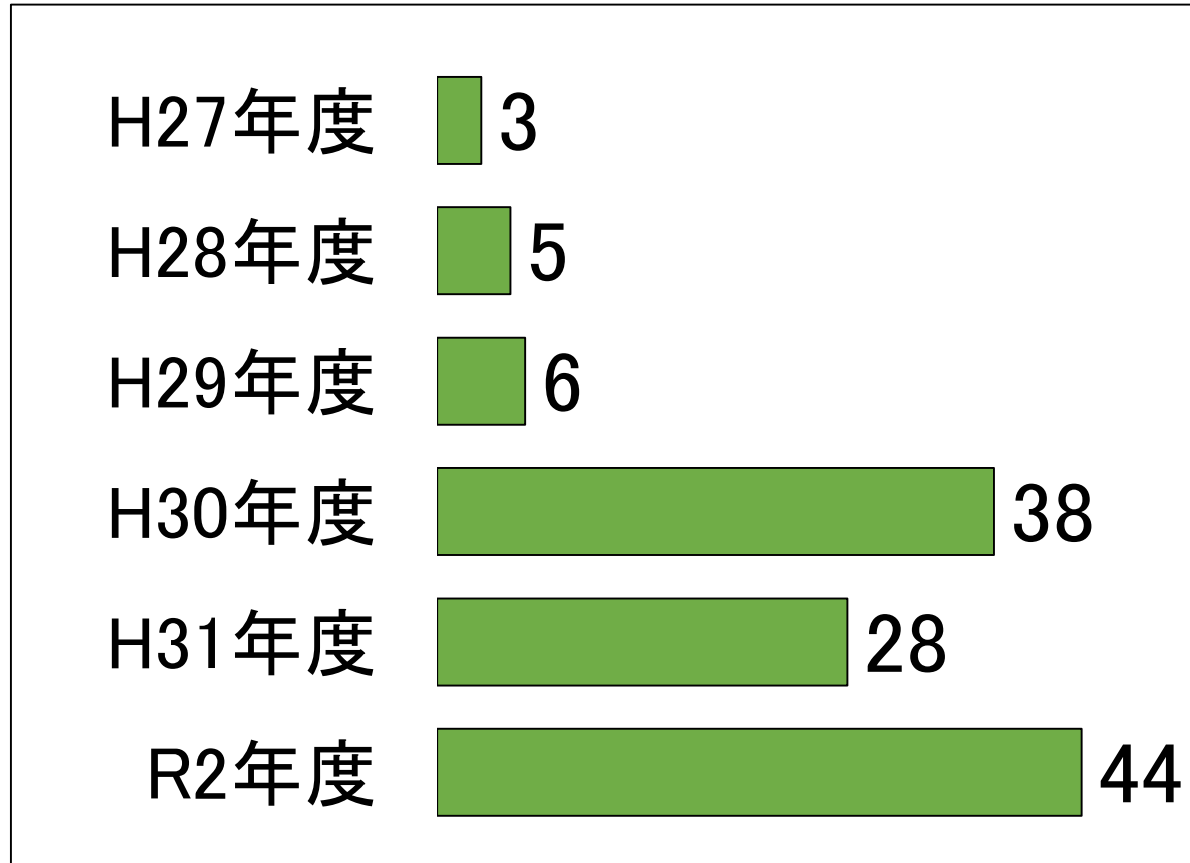
一緒に素敵な地域、  
生き生き高齢者のまちを  
つくっていきましょう。

# 岡山県の生活支援コーディネーターの配置状況

(岡山県保健福祉部長寿社会課調べ R2.4.1時点)



## ■配属時期(人数)



(岡山県保健福祉部長寿社会課調べ R2.4.1時点)

## ■配属形態

