

令和2年度第1回地域包括ケア事例研究会
(令和2年9月18日 関東信越厚生局)

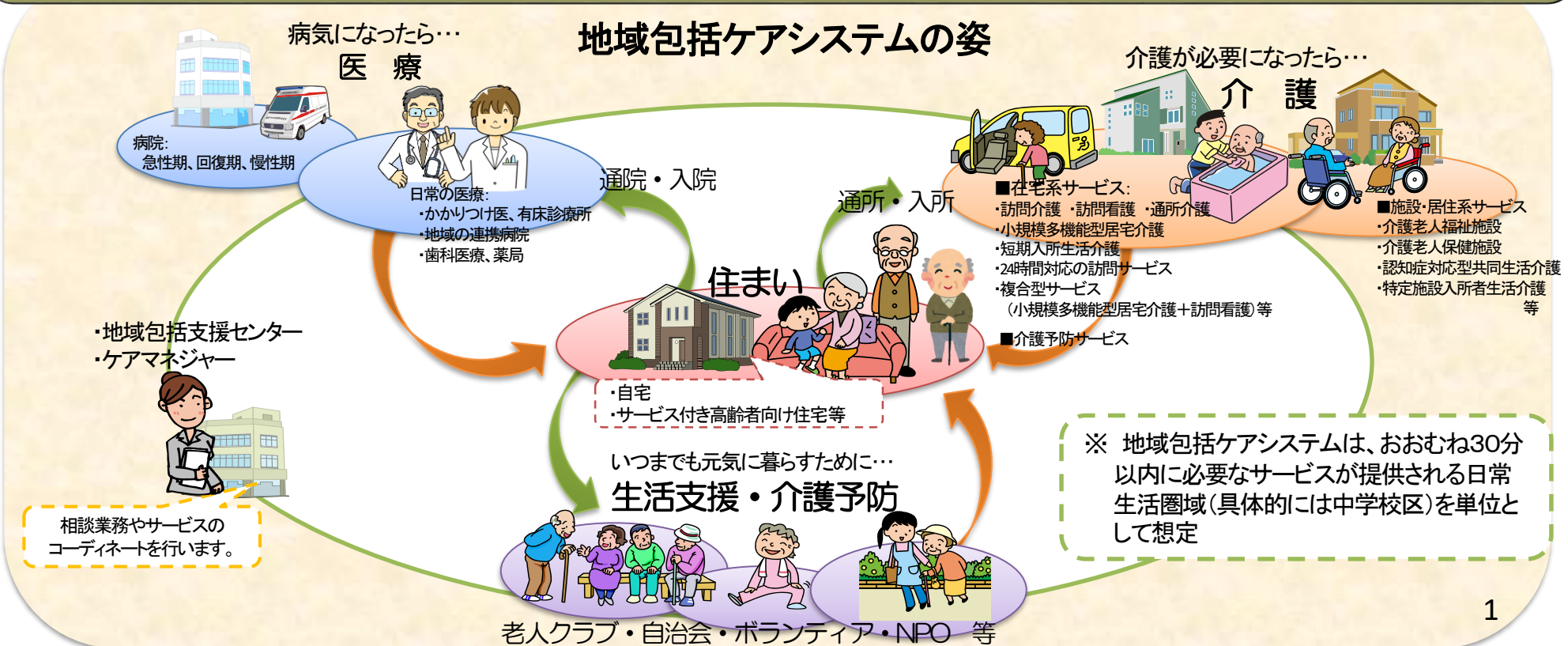
新型コロナウイルス感染症を踏まえた 対応等について



厚生労働省老健局 認知症施策・地域介護推進課
地域づくり推進室 室長補佐 田中 明美

地域包括ケアシステムの構築について

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現。**
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差。**
- 地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要。**



2040年頃を展望した社会保障改革の新たな局面と課題

平成30年4月12日
経済財政諮問会議
加藤勝信臨時議員提出資料
(一部改変)

人口構造の推移を見ると、2025年以降、
「高齢者の急増」から「現役世代の急減」に局面が変化。

2025年以降の現役世代の人口の急減という
新たな局面における課題への対応が必要。

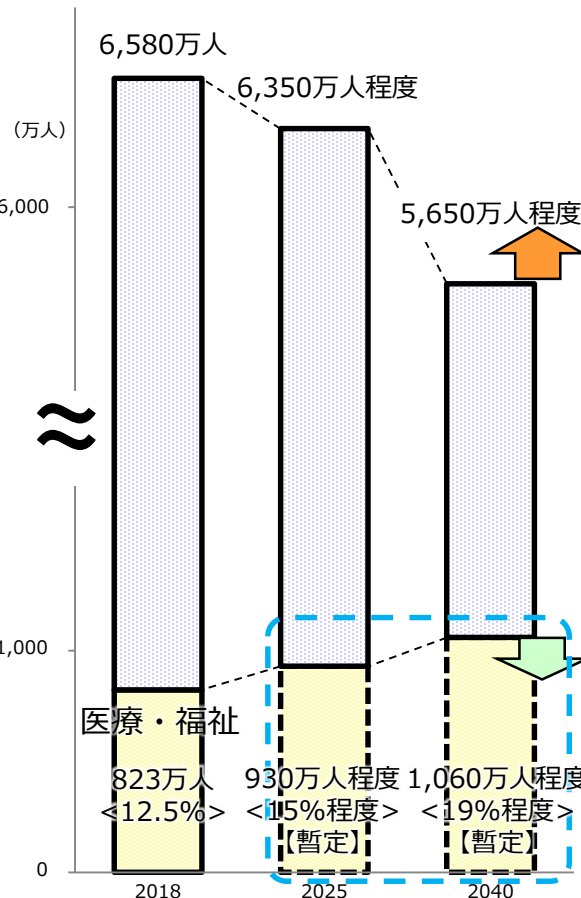
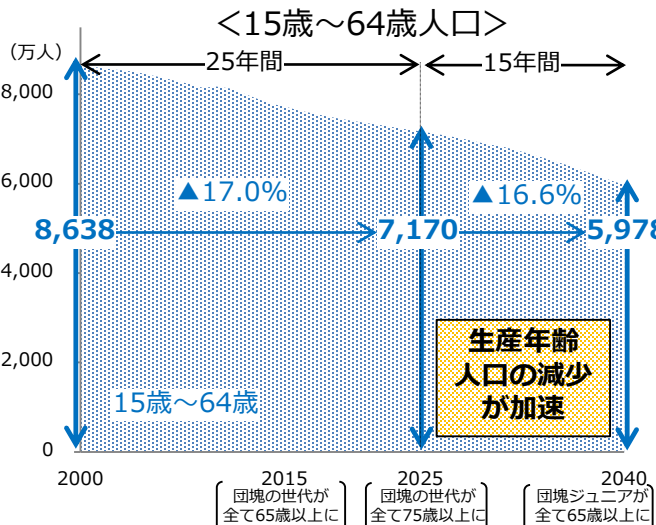
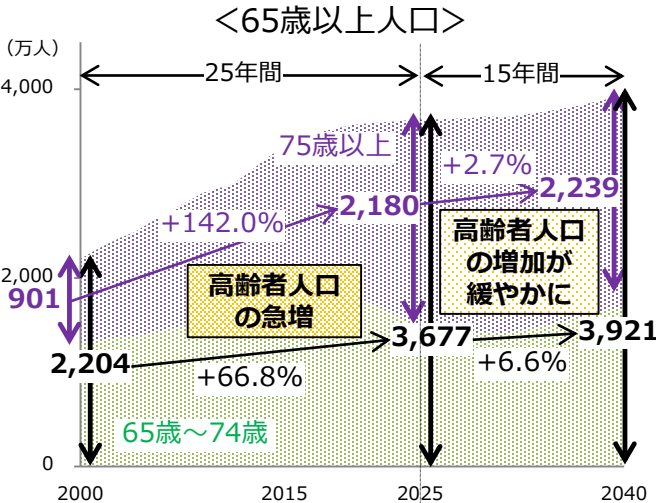
《2040年までの人口構造の変化》

《就業者数の推移》

- これまで進めてきた給付と負担の見直し等による社会保障の持続可能性の確保も図りつつ、
- 以下の新たな局面に対応した政策課題を踏まえて、総合的に改革を推進。

《新たな局面に対応した政策課題》

1. 現役世代の人口が急減する中での社会の活力維持向上
⇒多様な就労・社会参加の促進
⇒健康寿命の延伸
2. 労働力の制約が強まる中での医療・介護サービスの確保
⇒テクノロジーの活用等による医療・福祉サービスの改革





介護保険制度改革

(イメージ)



1. 介護予防・地域づくりの推進

～健康寿命の延伸～

／「共生」・「予防」を両輪とする
認知症施策の総合的推進

2. 地域包括ケアシステムの推進

～地域特性等に応じた介護基盤整備
・質の高いケアマネジメント～

3. 介護現場の革新

～人材確保・生産性の向上～



保険者機能の強化



データ利活用のためのICT基盤整備

制度の持続可能性の確保のための見直しを不断に実施

介護予防に関する新型コロナウイルス感染症への主な対応について

- 令和2年3月3日付事務連絡
「介護予防・日常生活支援総合事業等における新型コロナウイルスへの対応について」

（ 通いの場の取組を始めとする高齢者が多く集まる各種事業について、感染拡大の防止に向けた対応を図っていただくよう周知 ）

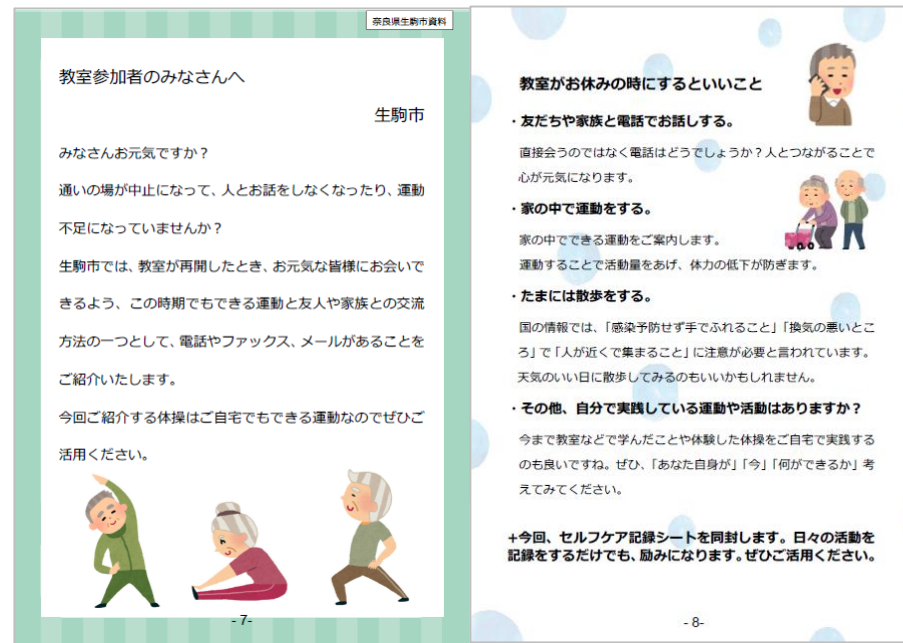
- 令和2年3月19日付事務連絡
「新型コロナウイルス感染症の拡大防止と介護予防の取組の推進について」

（ 高齢者が居宅で過ごす時間が長くなるような場合が増加する中での対応について、既に独自の取組を行っている自治体の例や日本老年医学会の資料を周知 ）

＜日本老年医学会＞



＜奈良県生駒市 等＞



介護予防に関する新型コロナウイルス感染症への主な対応について

- 令和2年3月27日付事務連絡
「新型コロナウイルス感染症の拡大防止と介護予防の取組の推進について（その2）」
〔 高齢者が居宅において健康を維持するための留意事項を周知 〕

高齢者が居宅において健康を維持するための留意事項

○ 運動のポイント

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。
また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ・ 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・ 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワット等）を行う。
- ・ 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理等）や農作業等で身体を動かす。
- ・ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

○ 食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ・ 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・ 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・ しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

○ 人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・ 家族や友人と電話で話す。
- ・ 家族や友人と手紙やメール、SNS等を活用し交流する。
- ・ 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

介護予防に関する新型コロナウイルス感染症への主な対応について

○ 令和2年4月3日付事務連絡

「新型コロナウイルス感染症に関する高齢者向け情報の取りまとめについて」

厚生労働省のホームページで、新型コロナウイルス感染症に関する高齢者向けの情報を取りまとめ、各自治体で行われているオリジナル体操等の様々な取組を収集

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

▼ 本文へ ▼ お問い合わせ窓口 ▼ よくある御質問 ▼ サイトマップ ▼ 国民参加の場

カスタム検索

テーマ別に探す 報道・広報 政策について 厚生労働省について 統計情報・白書 所管の法令等 申請・募集・情報公開

ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 福祉・介護 > 介護・高齢者福祉 > 新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ） - 全国の体操動画やリーフレットの紹介

福祉・介護 新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ） - 全国の体操動画やリーフレットの紹介

● 1 加藤厚生労働大臣からのメッセージ ● 2 リーフレット ● 3 自宅でできる体操動画
● 4 関連情報

高齢者の皆さまが日々の健康を維持するために、全国の自治体で作成したリーフレットや自宅でできる体操動画を厳選して掲載しました。
こちらも参考に、是非健康維持に取り組んでください。

政策について
● 分野別の政策一覧
▶ 健康・医療
▶ 子ども・子育て
▼ 福祉・介護
▶ 障害者福祉
▶ 生活保護・福祉一般

3 自宅でできる体操動画

都道府県から探す

北海道・東北【北海道、青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島】
関東【茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川】
甲信越・北陸・東海【新潟、富山、石川、福井、山梨、長野、岐阜】
東海【静岡、愛知、三重】
近畿【滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山】
中国【鳥取、島根、岡山、広島、山口】
四国【徳島、香川、愛媛、高知】
九州・沖縄【福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄】

（今後も続々と掲載予定です。）

青森県



宮城県



山形県



茨城県



介護予防に関する新型コロナウイルス感染症への主な対応について

- 令和2年5月29日付事務連絡
「新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して通いの場等の取組を実施するための留意事項について」
「新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して実施する介護予防・見守り等の取組例について」

緊急事態宣言の解除を踏まえ、感染拡大防止に配慮して介護予防の取組を実施するための留意事項や取組例を周知

<留意事項（運営者・リーダー向け）（参加者向け）>

<介護予防・見守り等の取組例>

厚生労働省
新型コロナウイルス感染症に気をつけて

運営者・リーダー向け

通いの場を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を把握し、市町村の保健所や福祉施設に相談し、適切な対応を講ずることが必要です。

通いの場を開催するために、「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」が大切です。

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
- 参加者の体温や体調の確認を行い、参加者名簿を作成し、記録するようにしましょう
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- 参加者には、「毎日体温を計測する」「症状がなくてもマスクを着用する」「水と石けんで丁寧な手洗いをするように呼びかけましょう」
- 市町村の担当者など連携し、参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行うことも大切です

開催中は、

- 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、消毒薬（次亜塩素酸ナトリウム0.05%）やアルコールなどで消毒を行います
- 公民館など室内で開催する場合は、1時間に2回以上の換気を行います
- 参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けるようにします
- 会話をしている際は、正面に立たないように気を付けましょう
- 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、大きな声を出す機会を少なくするように工夫しましょう

～体操など身体を動かす活動をする場合～

- マスクを着けて活動する場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮をしましょう
注：公園など屋外と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- 熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整を行うよう気を付けましょう

～飲食を伴う活動をする場合～

- 座席の配置は、横並びで座るなどの工夫を行い、距離をとるように調整しましょう
- 会食等では、料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたものを用意しましょう
- 食器やコップ、箸などは、使い捨てにしたり、洗剤でしっかりと洗います

自宅でもできる企画の「地域体操の動画やリーフレットの提供を検討しています」

詳しくはこちら
厚労省 高齢者 体操

QRコード読み取り

令和2年5月

厚生労働省
新型コロナウイルス感染症に気をつけて

参加者向け

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
- 体調が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回以上の換気を行います
- 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
- 会話をしている際は、正面に立たないように気を付けましょう

～体操など身体を動かす時～

- マスクを着けて運動する場合は、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調整をしましょう

～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す
- 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、洗剤で洗います

自宅でもできる企画の「地域体操の動画やリーフレットの提供を検討しています」

詳しくはこちら
厚労省 高齢者 体操

QRコード読み取り

令和2年5月

⑤テレビ電話を活用したバーチャル通いの場【介護予防・見守り】

1. 取組概要
○ 通いの場の運営者等が、テレビ電話を活用して、自宅にいる高齢者に声かけを行うほか、画面越しに体操等を行う。

④「こんにちは！通いの場」事業【介護予防・見守り】

1. 取組概要
○ 通いの場の運営者等が、ウォーキングしながら参加者の高齢者宅を訪問し、「こんにちは、お変わりないですか。」と声かけを行う。
○ 訪問にあわせて、簡易な健康チェック票を配布し、入浴、買い物、調理等に困りごとなければ確認する。
○ 困りごとを抱える高齢者がいれば、その状況に応じて自治体や地域包括支援センター等につなぐ。

2. 想定される実施者
○ 通いの場の実施者 等

3. 期待できる効果
○ 普段から交流のある通いの場の運営者等による声かけ訪問により、お互いに不安感なく取り組むことができる。
○ 声かけ訪問の中で支援を必要とする高齢者を把握し、必要な機関につなぐことができる。
○ 通いの場の運営者自身もウォーキングを通じて健康づくりに取り組むことができる。

4. 事業の例
○ 地域支援事業（一般介護予防事業）、保健福祉事業 等
※ 保険者機能強化推進交付金・介護保険保険者努力支援交付金の活用が可能

【取組のイメージ】

通いの場の実施者（ボランティア）等

こんにちは！通いの場（介護予防・見守り）

通いの場に参加していた高齢者宅を訪問（オンライン・オフライン）

取組内容

- 通いの場の実施者等が、ウォーキングしながら参加者の高齢者宅を声かけ訪問
- 訪問にあわせて、簡易な健康チェック票により、入浴、買い物、調理等に困りごとなければ確認
- 困りごとを抱える高齢者がいれば、自治体や地域包括支援センター等につなぐ

4

通いの場の活動自粛下における介護予防のための広報・ICT化支援

●目的

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、全国10万か所以上ある通いの場の多くが活動を自粛している。この状況が長期化すると高齢者の閉じこもりや生活不活発が増大するとともに、通いの場の活動の再開が困難になり地域のつながりも途絶えることが危惧される。

そこで、居宅で過ごす時間が長くなることが想定される高齢者に対して、居宅においても健康を維持するために必要な情報について、広報を行う。

また、散歩支援機能等の運動管理ツール、高齢者用スマホ等を用いたコミュニケーション、ポイント付与等の機能を有するアプリ等によって通いの場機能を補強する。

●事業内容

- 国による広報（民間事業者に対する委託費）0.6億円
 - ・高齢者の関心を引き、居宅において健康を維持する行動につながる広報資料（ポスター、パンフレット、動画等）の作成
 - ・広報資料について、高齢者の特性に配慮した方法（新聞、ラジオ、テレビ、HP、動画配信サイト等）により発信
- 自治体による広報（自治体に対する補助金2/3）2.3億円
 - ・都道府県及び市町村においても、国が作成した広報資料や独自で作成した体操動画や資料等を地域の実情に応じた形で広報することを支援
- ICTを活用した支援（公的研究機関等に対する補助金）1.1億円
 - ・国立長寿医療研究センターで開発している通いの場アプリ※を全国共通で、タブレットやスマートフォンで使えるよう整備

※アプリの機能（例）

- 運動促進（お散歩コースやスポットを投稿・共有できる機能等）
- 通いの場の運営者や市町村職員等からタブレット等を用いて、体操等の映像コンテンツやメッセージを配信
- 参加者の心身の状態（基本チェックリスト等の情報）やコンテンツの利用状況、通いの場への出席状況等のデータを収集することで、効率的・効果的な取組の把握、実証

●事業イメージ



通いの場の活動自粛下における介護予防のための広報業務

〇目的

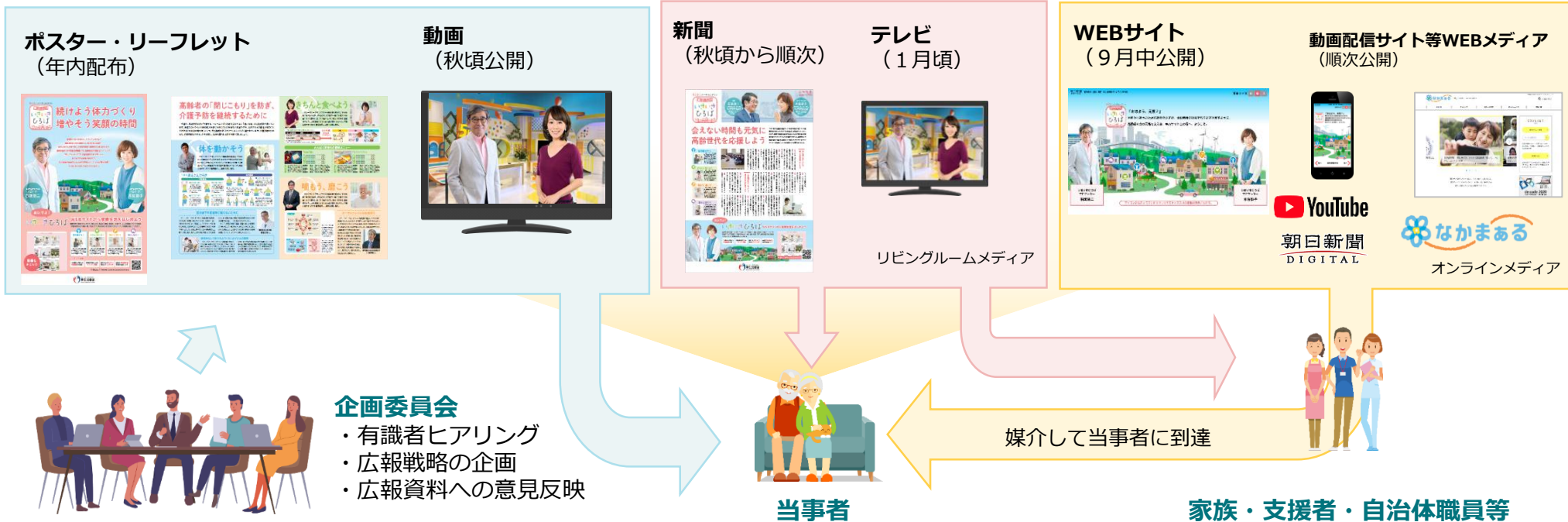
新型コロナウイルス感染拡大防止のために、全国10万か所以上ある通いの場の多くが活動を自粛しています。この状況が長期化すると高齢者の閉じこもりや生活不活性が増大するとともに、通いの場の活動再開が困難になり地域のつながりも途絶えることが危惧されます。そこで、居宅で過ごす時間が長くなることが想定される高齢者に対して、居宅においても健康を維持するために必要な情報について広報を行うことにより、高齢者の健康を維持し、介護予防を推進していきます。

〇実施内容

- ・ 高齢者の関心を引き、居宅において健康を維持する行動につながる広報資料の作成



広報資料について、高齢者の特性に配慮した方法により発信



オンライン通いの場アプリ (国立研究開発法人国立長寿医療研究センター)

高齢者の通いの場が活動自粛している状況下でも、オンラインで自己管理しながら、運動や健康づくりのためのアプリ



オンライン通いの場アプリでできること(2020年7月時点)

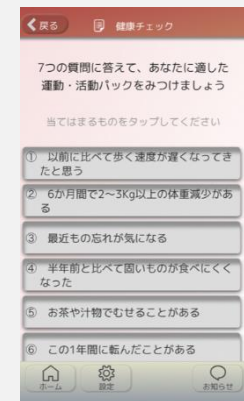
<お散歩支援>
行きたい場所を設定して、
お散歩ルートを検索・登録



<自宅でできる体操>
自治体が提供する体操
動画を検索・閲覧



<在宅活動ガイド2020>
適切な運動や活動を行うための
フローチャートや運動・活動
メニューを閲覧



通いの場アプリの配信



今後、以下の機能も追加予定(2020年7月時点)

- ・ 通いの場情報の閲覧
- ・ コミュニケーション機能
- ・ 健康状態の管理(他ヘルスケアデバイスとの連携)
- ・ 脳活性化トレーニング
- ・ 食事注文、宅配機能
- ・ 買い物機能

等

高齢者の健康を維持し、介護予防を推進する

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



取 組 紹 介

新型コロナウイルスの感染防止に配慮した介護予防・見守り等の取組例

① 厚生労働省において、**新型コロナウイルスの感染防止に配慮した子育て・介護予防・見守り等の取組例を収集・公表。**

※ 令和2年6月30日現在：26事例（随時追加予定）

② このほか、公益財団法人さわやか福祉財団において、**取組例の動画を作成。**

① 感染防止に配慮したつながり支援等の事例集（厚生労働省HPより）

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、子ども食堂・通いの場などのつながり支援等の取組を行う団体（以下「支援者」といいます。）の多くが活動を休止せざるを得ない状況となりました。その結果、これまで地域の通いの場を利用していた方々をはじめ多くの方が、居宅で長い時間を過ごすようになることを余儀なくされ、孤立化や心身の健康への影響が懸念されているところです。

今般、厚生労働省では、各地域の実情に応じて感染防止に配慮しつつ、新たな方法や様々な工夫によって、つながりを継続・再開している事例を収集しましたので公表いたします。

本事例集は、子育て・介護予防・見守りといった様々な取組の実例であり、取組をなされている団体の情報を掲載することにより、取組内容について支援者間での照会が可能となっています。

[URL] https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12108.html

② 『NEXT～心と心をつなぐ工夫と取り組み～』（さわやか福祉財団HPより）

新型コロナウイルス感染症拡大により、多くの住民主体の活動が休止、または再開を躊躇しているという声が聞こえてきます。一方で、会えないからこそ、助け合い活動の必要性は高まり、「**コロナと共生する暮らしの中で、何ができるか**」と地域の皆さんで協議し、そこから生まれた様々なアイデアや工夫を凝らした活動も始まっています。

今般、当財団では、「**NEXT 心と心をつなぐ工夫と取り組み**」と題する動画を作成することといたしました。

第一弾として、奈良県生駒市の自粛中の通いの場で生まれた活動をご紹介します。今後も居場所や子ども食堂等、多様な助け合い活動の動画を作成してまいります。

[URL] <https://www.sawayakazaidan.or.jp/news/movie-next001/>

記入日：令和 2年 6月 11日

事例23 あなたの元気の声を届けよう！運動

分類： 居場所 アクトリーナ 相談 学習支援 見守り 防災準備

運営団体基本情報

- 運営団体名 ひかりが丘ふれあいクラブ
- 所在地 奈良県生駒市ひかりが丘
- スタッフ構成 ひかりが丘自治会長、老人会役員 計10名
- 運営経費 会費・自治会からの補助
- 連絡先 生駒市福祉健康部地域包括ケア推進課
TEL: 0743-74-1111
- ホームページ（参考情報） なし（取り組みは生駒市老人クラブ連合会「いこいこクラブ生駒」のホームページに掲載中）

新型コロナウイルス感染症拡大前の事業概要

- 対象者数 高齢者・地域住民
- 活動頻度 週1回
- 活動場所 生駒市ひかりが丘集会所
- 活動の形態 高齢者の体操教室、コミュニティカフェなど高齢者の集いの場の運営推進
- 平均利用人数 約40名
- 利用料金 無料

【活動の特徴と新型コロナウイルス感染症対策】

- 新型コロナウイルス感染症拡大前
毎週火曜の9時～11時まで、地区集会所でサロンを開催。運動、歌の50分、いきいき白身体操とかがみひらひらをする。その後、1人1枚のいきいき白身体操カードを頒布。また、第2土曜日は別の日曜日を開設。地域住民の健康増進、介護予防、交流の機会となっている。
- 新型コロナウイルス感染症拡大後の取組と工夫
白身体操が前編になった際、参加者が行き来が止まりにくく、移動できず、また、いきいき白身体操カードを頒布し、白身体操を開設していた日曜会場、同じ会場に同時開催し、参加者が自由に自由に往来する。会として「あなたの元気を届けよう」プロジェクトを始めた。
- 新型コロナウイルス感染症拡大後の取組と工夫
集会所に「元気さ」カードの掲示板と木のイラスト、花びらを設置する。白身体操参加者は1枚に1元で各カードを交換し、おき火曜の9時～10時までの間に集会所内に設置された掲示板におき花を入れていく。カードを入れた参加者は、花びらを1枚、木の幹のイラストに貼っていく。それを毎週繰り返す。参加人数を増やすために、カードを授けず5boxは壁外に設置し、アルコール消毒液を設置し、3密にならないよう配慮。また、もとと関連してのミニゲームや「お便り」などミニシアターのスポンサーを2歳前するようにする。参加者のみながつりやうりやけする意欲を掻き立てる工夫を行った。
- 新型コロナウイルス感染症拡大後の取組と工夫
運動者は脱落された。1元で各カードで参加者の状態確認や参加頻度を確認でき、参加者は徐々に増えていき花びらが増えて、他者との繋がりを感じられる。

●活動経費

花満開ボード 3,700円

感染防止グッズ 11,600円

計 15,300円

●その他、特記事項

★市町村基本情報

奈良県生駒市 奈良県北部に位置する。

人口 119,262人 高齢化率 28.2%（2020.6.1）

●取組の効果

集会所が使用禁止となり自粛中、閉じこもりがちだった集会所集束の外で行うのが難しかった。外出する目的ができた。徐々に咲いていく花がまた元気をくれたり力があつた。精神も安定してきた。歩いて集会所にいくことで運動の機会を作り、身体機能の維持にも繋がっている。

この取組がきっかけで、生駒市内の他の地域でも実施するまで。活動の広がりをみている。取組の最も大きな効果は、つながりづくりの再構築と心と体の成長である。



通いの場（奈良県生駒市）

毎週火曜の9時～11時

「いきいき百歳体操」と「コミュニティカフェ・ひかりCafé」

事例21 まちかど運動教室・まちかどウォーキング

分類：

居場所

アウトリーチ

相談

学習支援

見守り

住民主体

運動

運営団体基本情報

● 運営団体名	豊明市内 各地区	● 代表者名	各区長	● 所在地	愛知県豊明市
● スタッフ構成	インストラクター、各地区世話人	● 運営財源	講師謝金（一般介護予防事業費）、会場費等は地区負担		
● 連絡先	TEL: (0562) 92-1261 Email: choju@city.toyoake.lg.jp （豊明市 健康長寿課）			● ホームページ（参考情報）	https://www.city.toyoake.lg.jp/4502.htm

新型コロナウイルス感染症拡大前の事業概要

● 対象者層	高齢者	● 活動頻度	週1日	● 活動場所	市内全域
● 活動の形態	住民・企業・行政の共同運営型の体操教室	● 平均利用者数	1会場1回あたり約30名	● 利用料金	無料

【活動の特徴と新型コロナウイルス感染症対策】

具体的な活動	●新型コロナウイルス感染症拡大前	市内23の行政地区組織ごとに教室の開催を意思決定し、行政はスポーツインストラクター（民間企業との契約）の手配、地区は会場確保、参加者周知、受付等を行う行政・地域・企業の共同型運営型。16地区23会場で運営、年間延べ24,000人が参加する。 （高齢者人口に占める参加率4.5%）	● 活動経費	スポーツインストラクターの講師代は市の負担（一般介護予防事業費） 会場費、空調費は地区負担
	●新型コロナウイルス感染症拡大後の取組と工夫	感染拡大期（3か月間）は休止。6月より順次再開。再開にあたっては、医師会の協力を得て、医師が新型コロナウイルス感染症に関する基本的知識や感染予防策を住民に伝え、地域住民ができる範囲の感染予防策を自ら考え実践することを後押しする。 今後の感染拡大期に備え、屋外で人との距離を取りながら自宅周辺で個人でも取り組めるウォーキングを取り入れる。地域住民が地区単位でコースを設定し、運動教室の一環として行ったり、個人の日ごろの運動に取り入れてもらうようにする。市は実施にあたっての相談、資料作成、指導員の紹介などの支援を行う。	● その他、特記事項	原則として地区ごとに話し合っ、再開時期や再開にあたっての感染予防策（運動中のマスクの使い方、換気の仕方、会場規模に合わせた参加定員等）を地域の感染拡大状況に応じて柔軟に決めることを基本としている。 ★市町村基本情報 愛知県豊明市 名古屋市の南東部に隣接する。 人口 69,103人 高齢化率25.8%（2020.4末）
●取組の効果		各会場の世話役の住民が中心となって再開にあたっての対策を考え、想定されるリスクを地区ごとに事前に合意形成を行ったため再開はスムーズであった。 平常時はまちかど運動教室とまちかどウォーキングを併用。感染症対策が必要になった場合などは、まちかどウォーキングのみの実施など、屋内と屋外の活動を感染拡大状況に応じて柔軟に組み合わせることにより、運動を日ごろから続けてもらうことができる。		



事例16 もみじ倶楽部

分類：

居場所

アウトリーチ

相談

学習支援

見守り

住民主体

運営団体基本情報

● 運営団体名	社会福祉法人 大木町社会福祉協議会	● 代表者名	会長 眞邊 泰則	● 所在地	福岡県三潁郡大木町大字八町牟田538-1
● スタッフ構成	職員（介護士3名・看護師1名）、ボランティア	● 運営財源	町からの委託事業（地域支援事業費）		
● 連絡先	TEL: 0944-32-2423 Mail: ookisyakyou@bz04.plala.or.jp			● ホームページ (参考情報)	https://www.ookisyakyou.info/

新型コロナウイルス感染症拡大前の事業概要

● 対象者層	高齢者	● 活動頻度	週3日（水曜・木曜・金曜）	● 活動場所	大木町健康福祉センター
● 活動の形態	介護予防	● 平均利用者数	12人程度	● 利用料金	食事代・おやつ等（600円）

【活動の特徴と新型コロナウイルス感染症対策】

具体的な活動	●新型コロナウイルス感染症拡大前	健康福祉センターまでの送迎を行い、介護予防の体操、講話（口腔・栄養・音楽）、脳トレーニング、レクリエーションや簡単な手作業等を行うとともに、皆さんで食事を楽しむ。また、地域やボランティアとの連携を図り、介護予防および認知症予防の取り組み、大学や関係機関の先生にも協力をいただいて体力測定を行っている。	● 活動経費	運営経費については、大木町からの委託費・補助金により充当している。
	●新型コロナウイルス感染症拡大後の取組と工夫	国や県、町の方針を確認しながら、縮小していたサービス内容を段階的に拡大。4月は、電話での心身状態の確認や利用者宅を訪問し、玄関先で心身状態や困りごと等がないかを確認。また、自宅で運動を続けていただくために、運動の資料や毎日の記録表を渡し、感染防止のために手作りマスクの配布を行う。5月20日からは、午前と午後利用者分けて送迎を行い、時間を短縮して体操を実施。検温、手洗い消毒、マスクの着用、3密を避ける対応を徹底した。6月3日からは、通常通りの利用者数で昼食まで提供し、体操は呼吸が活発になるため、場所を2か所に分けて実施。昼食は横並びに座り、距離をとる配置とし、BGMを聞きながら楽しむ工夫を行っている。	●その他、特記事項	町と連携して、新型コロナウイルス感染症防止の情報を共有しながら、段階的に縮小していたサービス内容を拡大している。拡大のためには、職員間で感染症防止の対策を検討し、計画書を作成し遂行している。 ★市町村基本情報 福岡県大木町 福岡県南西部に位置する。 人口 14,180人 高齢化率28.27%（2020.3末）
	●取組の効果	利用者は自宅に閉じこもりがちとなっていたため、電話連絡で繋がりを持ったこと、訪問して状態確認を行ったこと、段階的にサービス内容を拡大していったことで、心身状態の低下を最小限で抑えられたと、利用者の話により効果を感じ取ることができた。		

①場所を分けた体操の様子

②昼食の様子

事例18 LINEで協議体～こんなときだからこそ、できることをやってみよう～

分類：

居場所

アウトリーチ

相談

学習支援

見守り

住民主体

運営団体基本情報

● 運営団体名	多賀城市西部地域包括支援センター	● 代表者名	所長 今野まきこ	● 所在地	〒985-0853 宮城県多賀城市高橋4丁目2-4-1
● スタッフ構成	6人	● 運営財源	地域包括支援センター運営費補助金・生活支援コーディネーター設置費補助金		
● 連絡先	TEL: 022-309-3950 Mail: tagajoseibuhoukatu@chiganoura.jp			● ホームページ（参考情報）	https://www.chiganoura.jp/shisetu/05_west/west_center.html

新型コロナウイルス感染症拡大前の事業概要

● 対象者層	地域住民（第2層協議体の構成員）	● 活動頻度	協議体開催は毎月1回 その他活動は随時	● 活動場所	地区集会場
● 活動の形態	会議、およびイベントや集いの開催	● 平均利用者数	5～10人	● 利用料金	無料

【活動の特徴と新型コロナウイルス感染症対策】

具体的な活動	● 新型コロナウイルス感染症拡大前	多賀城市は、生活支援コーディネーターを市内3つの地域包括支援センターに配置し、生活支援体制整備事業を進めている。そのうちのひとつ、多賀城市西部地域包括支援センターは、管内5地区に2層協議体を設置。それぞれの地区が特徴を生かし、見守り活動や日常の困りごと支援、防災をテーマにした地域づくりなど、毎月、話し合いと事業を実施していた。	● 活動経費	地域包括支援センターは業務用スマートフォンを使用。直接経費はない。
	● 新型コロナウイルス感染症拡大後の取組と工夫	4月から会合自粛となったため、スマートフォン所持者が多かった3地区の協議体で、コミュニケーションアプリ「LINE」を活用した協議体を5月から実施（その他の2地区は電話を利用）。事前に職員が協議体構成員宅を訪問し、使い方を説明。当日、人数の多い地区はLINEで、少ない地区はLINEビデオ通話で実施した。電話参加の構成員が孤立しないよう、職員が電話で聞き取った内容をLINEに書き込むなどの対応もとっている。 - 話し合いは、自粛前の活動を振り返って思うこと、自粛下での暮らしの工夫や地域の方々の様子、自粛解除後にやりたいことの3つのテーマを設定した。	● その他、特記事項	- 協議体開催以降、協議体の構成員間で、日常的にLINEを活用したコミュニケーションがとられている。 - コロナ終息後の事業企画が持ち上がったたり、高齢の構成員がLINEに意欲を見せるなど、6月の協議体も同様に実施予定。 ★市町村基本情報 宮城県多賀城市 仙台市のベッドタウンと農村部が混在。人口 62,869人 高齢化率24.4%（2020.5末）
● 取組の効果	- 事前のテーマ設定で、各構成員がテーマについて考え、意見をまとめる時間が持て、当日は活発な意見交換ができた。 - 会合を持って話し合う以外の手段を体験することができたことで、自粛解除後にも活用できるコミュニケーション手段の幅が広がった。			

事例19 ゆずの会

分類：

居場所

アウトリーチ

相談

学習支援

見守り

住民主体

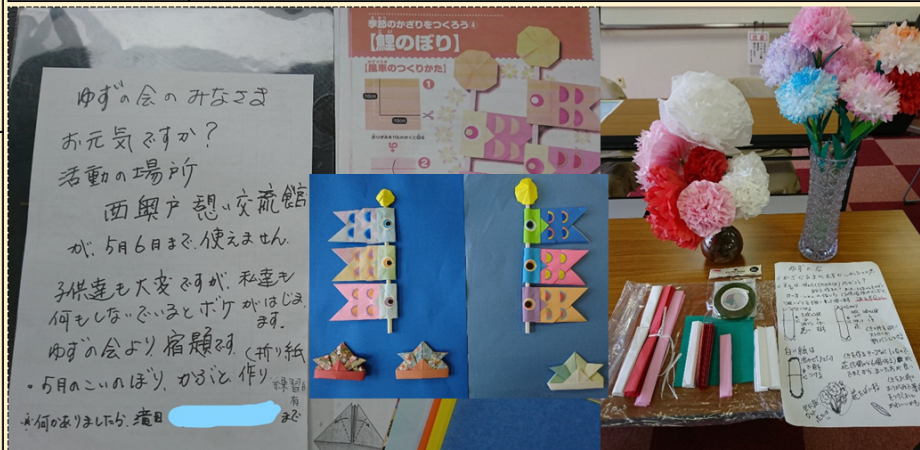
運営団体基本情報

● 運営団体名	ゆずの会	● 代表者名	滝田 節子	● 所在地	東京都葛飾区奥戸
● スタッフ構成	女性3人	● 運営財源	年会費（500円）、社会福祉協議会の補助		
● 連絡先	葛飾区社会福祉協議会（03-5698-2435） 小地域福祉活動推進課 係長：石川 克巳		● ホームページ（参考情報）		

新型コロナウイルス感染症拡大前の事業概要

● 対象者層	高齢者	● 活動頻度	週1回	● 活動場所	西奥戸憩い交流館
● 活動の形態	ふれあいサロン	● 平均利用者数	30人程度	● 利用料金	年会費500円

[活動の特徴と新型コロナウイルス感染症対策]

具体的な活動	●新型コロナウイルス感染症拡大前	ゆずの会は、毎週月曜日の13時30分～15時の間、西奥戸憩い交流館を利用して高齢者を対象に、健康づくりと介護予防をテーマに「はつらつ体操」（葛飾区歌体操やフォークダンス等）や「脳力トレーニング」（個人戦とグループ戦）に取り組んでいます。特に「脳力トレーニング」のグループ戦では、グループ全員で考え、発表をする人を決めたり、役割分担を変えながらチームゲームとして皆さんと楽しんでいきます。 また、ゲームで熱くなった気持ちをクールダウンするために皆さんと季節の歌や昔の流行歌を歌いながら、みんなで和むふれあいサロン活動を行っています。	●活動経費	年会費と社会福祉協議会の補助から充当している。
	●新型コロナウイルス感染症拡大後の取組と工夫	4月と5月は活動場所が閉鎖中のため、サロン活動ができず、顔と顔を合わせて一緒に活動することが叶わず、外出自粛の中でも、皆さんと想いが“つながる”方法はないかと考えました。 そこで、皆さんに“しゅくだい”を出すことに決めました。“しゅくだい”とは、お家でやるべきものという印象が強く、外出自粛の中ではピッタリな活動と思いやってみました。 4月は、折り紙で「鯉のぼりとかぶと」作り、5月には、花飾りペーパーで「母の日のカーネーション」作りとしました。 材料等は、皆さんのお家を回りポスティングで行い、連絡先を記載してありましたので、皆さんから、作り方の問合せや完成した報告など、皆さんの元気な声を聞くことができました。	●その他、特記事項	★市町村基本情報 東京都葛飾区 東京都東部に位置する。 人口 465,079人 高齢化率24.5%（2020.4末）
●取組の効果				

事例15 つながり・安心↑増すマスクプロジェクト

分類：

居場所

アウトリーチ

相談

学習支援

見守り

住民主体

運営団体基本情報

● 運営団体名	倉敷市社会福祉協議会	● 代表者名	会長 中桐 泰	● 所在地	岡山県倉敷市
● スタッフ構成	広報・実施支援は5名の生活支援コーディネーターが担当	● 運営財源	地域支援事業費		
● 連絡先	倉敷市社会福祉協議会 (TEL:086-434-3301) 担当：生活支援コーディネーター (松岡) Mail:matsuoka@kurashikisyakyo.or.jp	● ホームページ (参考情報)	http://kurashikisyakyo.or.jp/news/information/%e3%81%a4%e3%81%aa%e3%81%8c%e3%82%8a%e3%83%bb%e5%ae%89%e5%bf%83%e5%a2%97%e3%81%99%e3%83%9e%e3%82%b9%e3%82%af%e3%83%97%e3%83%ad%e3%82%b8%e3%82%a7%e3%82%af%e3%83%88%e3%80%80%e5%8f%82%e5%8a%0%e5%b8%8c/		

新型コロナウイルス感染症拡大前の事業概要

● 対象者層	※感染拡大以降に新規プロジェクトとして実施	● 活動頻度		● 活動場所	
● 活動の形態		● 平均利用者数		● 利用料金	

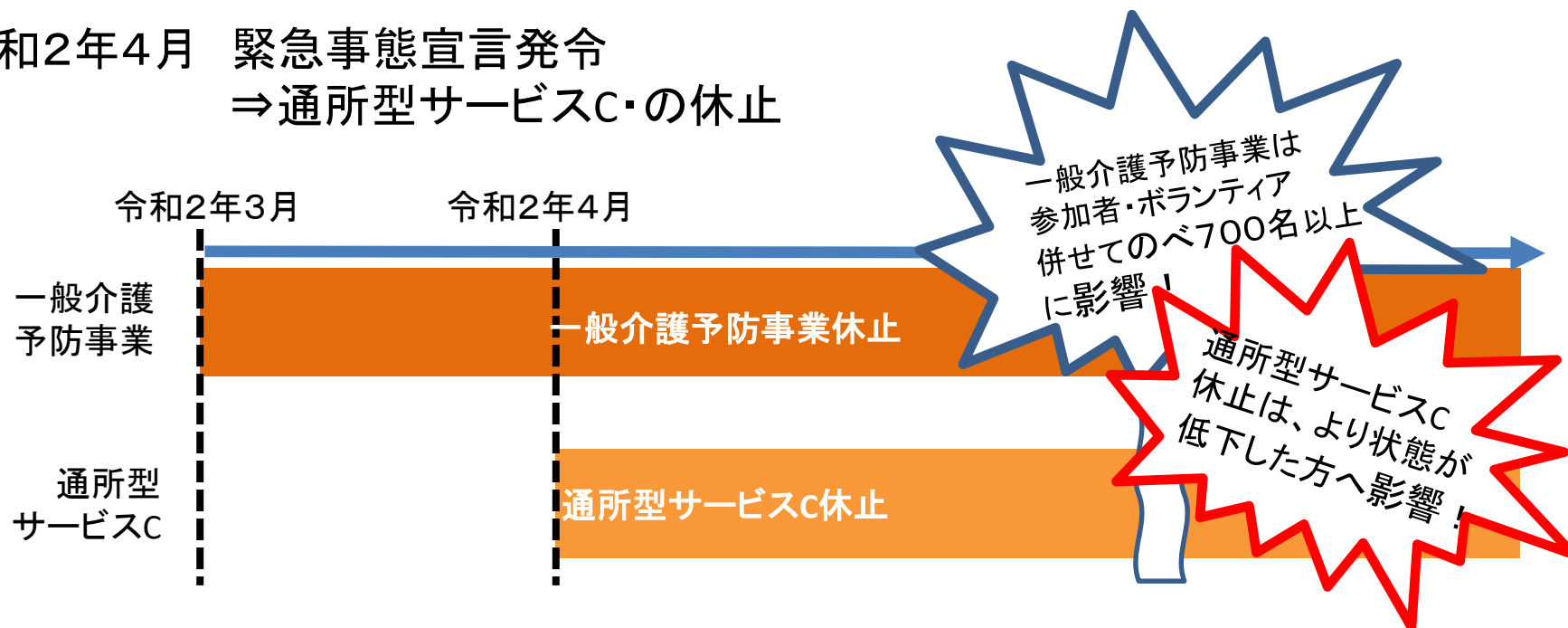
【活動の特徴と新型コロナウイルス感染症対策】

具体的な活動	● 新型コロナウイルス感染症拡大前	生活支援コーディネーターや第1層協議体を中心となり、地域の通いの場の好事例や実施状況等をまとめた「通いの場ガイドブック〜毎日がかようび〜」を作成。 通いの場の立ち上げや運営支援、居場所から広がる支え合いの仕組みづくりを行う。  ※通いの場ガイドブック「毎日がかようび」PDF▶	● 活動経費	地域支援事業費（企業や団体から寄せられる、マスクの素材を活用してマスクづくりを行う。マスクバンクへ寄せられるマスクも寄付。プロジェクトに要する広報費等の経費は生活支援コーディネーターの委託費より支出）
	● 新型コロナウイルス感染症拡大後の取組と工夫	コロナウイルス影響下でも、住民同士のつながりを切らぬよう、住民や企業・様々な関係機関とともに、それぞれの「今、できる」を集めて、「今必要な」マスクとつながりが地域をめぐり取り組みとして企画実施。 ①マスクを作るための素材提供の募集（企業・社団法人等による社会貢献） マスクに活用できる生地（さらしや帆布、デニム等）や、耳にかけのゴムを地元の企業や社会福祉法人、寺社等へ呼びかけ提供してもらう。 ②感染予防を意識した、通いの場でのマスクづくり（交流と活躍） これまで通りの通いの場の開催はできなくとも、それぞれがマスクを作るという社会参加と活躍は可能。完成したマスクはおすそ分けの精神でしばらく会っていないご近所さんに届けることで、見守りを行う。 ③マスクバンクへの提供（集まる支え合い意識） 通いの場で作った手づくりマスクや政府配布マスク、既製品のマスク等様々なマスクを社会福祉協議会のマスクバンクへの提供してもらうよう依頼。 ④マスクをきっかけとした見守り支援（担い手と支援のマッチング） マスクバンクに寄せられたマスクを活用して、地域の見守り役が気になる人のお宅を訪問する際にマスクを活用。SCがマッチングを行う。	● その他、特記事項	「つながり・安心↑増すマスクプロジェクト」活動状況 (令和2年6月12日現在) ・素材を活用し、マスクづくりに取り組む団体：90団体 ・マスクバンクに提供されたマスクの数：3,864枚 ・マスクバンクから支援団体・支援者へ提供したマスクの数：827枚 ★市町村基本情報 岡山県倉敷市 岡山県南部に位置する中核市。 人口 481,542人 高齢化率27.3% (2020.3末)
	● 取組の効果	・社会福祉法人や企業団体が素材提供や既製品のマスクの提供を行うなど、地域と企業・法人とのつながりが深まった。 ・コロナ自粛下、ほとんどの居場所が活動を休止するなかで、少人数や自宅でも共通の目的で取り組める活動として市内に広がる。 ・見守り訪問を実施する支援者がコロナ影響下でもスムーズに訪問・安否確認ができるツールとしてマスクが活用されている。 ・デイサービスセンターや障がい者作業所の利用者がマスクづくりや個別配布を行ってくれるケースもあり、支える側として活躍する。	①素材を提供する  ②つくる  ③マスクバンクへ託す  ④訪ね、見守る 	

【奈良県生駒市】 緊急事態宣言時、総合事業休止時の対応（前段）

令和2年3月 生駒市内で新型コロナウイルス感染者が発生（市内事業所職員）
⇒一般介護予防事業、通所型サービスB「ひまわりの集い」を休止

令和2年4月 緊急事態宣言発令
⇒通所型サービスC・の休止



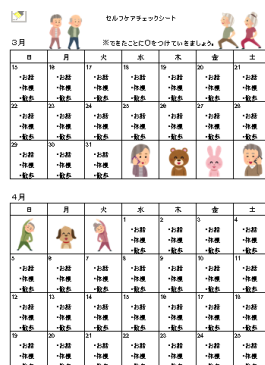
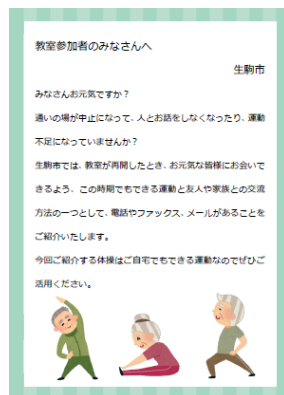
【奈良県生駒市】 緊急事態宣言時、総合事業休止時の対応（3月）

■【3月：教室休止時】懸念したこと



※状態低下とは、心身の低下だけでなく、他者との関りなどの社会的状態の低下も含みます。

■対応策①「教室参加者のみなさんへ」の送付（3月末～）



教室参加者へ室内でできる運動や、社会的な繋がりを維持するために電話やメールといった手段があること、その他、散歩なども家に閉じこもらないために重要であること、記録するためのセルフケアチェックシートを手紙で送付。この手紙は教室再開した現在も、毎月続いている。（現在は教室で配布）

また、老人クラブ連合会、民生委員、自治会長などの地域の支援者の皆さんに、生駒市が上記内容について懸念していることを手紙で伝え、可能な範囲で声かけなどいただくよう依頼。教室参加者向けの手紙を「市民のみなさんへ」と作り変えたものをポスティングいただくなどの協力を得た。（4月末発行分では1,100部教室参加者に送付したのに対し、支援者の皆さんが市内独居高齢者などに直接配布いただいた数は3,700部以上になった。）

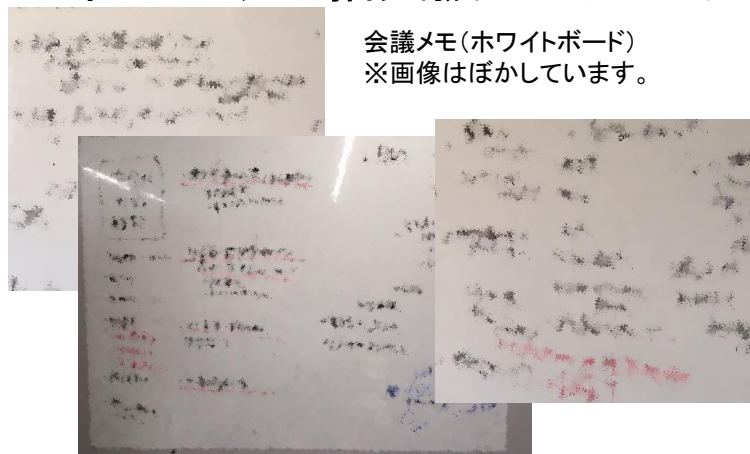
【奈良県生駒市】 緊急事態宣言時、総合事業休止時の対応（4月①）

■【4月：緊急事態宣言時】懸念したこと



先の見えない感染拡大、感染リスクからの強い自粛の風潮、自粛という「閉じこもり」の長期化など、3月期より、より一層、不活発からの状態低下リスクが増大していることが懸念された。

■対応策の検討 緊急的に「閉じこもり高齢者対策事業」として 市内地域包括支援センターと連携会議を実施。



会議メモ(ホワイトボード)
※画像はぼかしています。

全国的に新型コロナウイルスの感染が拡大し、「緊急事態宣言」が発令され、市民には感染に対する極端な懸念が広がり、市民生活においても先の見えない自粛の風潮がおこったことから、特に独居高齢者など、状態が低下するリスクがより増大すると懸念。

生駒市内の6地域包括支援センターの代表者と、第1層生活支援コーディネーター、生駒市で緊急会議を実施し、「閉じこもり高齢者対策」をどう行うかなど、次ページ以降の対応などを検討。

【奈良県生駒市】 緊急事態宣言時、総合事業休止時の対応（4月②）

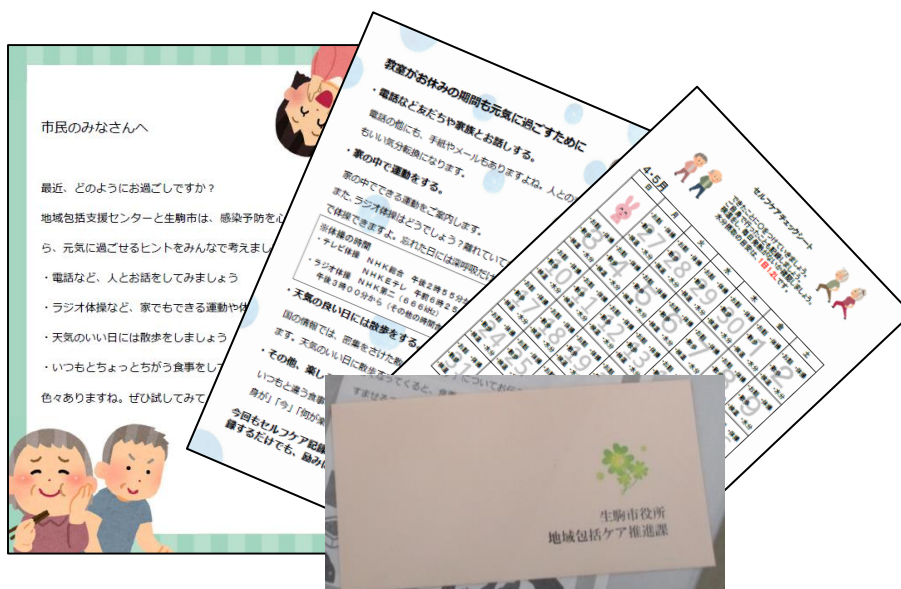
■【4月：緊急事態宣言時】「閉じこもり高齢者対策」

対応策② 【市民のみなさんへ】

地域包括支援センターと協力し、室内でできる運動の紹介やセルフチェックシート等を同封した封筒を、地域の関係者と連携してより多くの方に配布

対応策③ 【地域の支援者向け手紙】

支援者になり得る人へのアプローチ



■対応策②として、対応策①で作成した「教室参加者のみなさんへ」をもとに地域包括支援センターと再度市民向けに「市民のみなさんへ」として作成し直し、行政からのほかの手紙と区別しやすく市民に手に取ってもらいやすように、別途封筒を用意。

また、「市民のみなさんへ」を封筒にいれた状態で、各地域包括支援センターに配布し、各センターから配布できるようにしてもらった。

■対応策③として、老人クラブ連合会単位会長や、民生委員・自治会長・教室代表者に改めて、可能な範囲で声かけなどについて依頼。

【奈良県生駒市】 緊急事態宣言時、総合事業休止時の対応（4月③）

■【4月：緊急事態宣言時】「閉じこもり高齢者対策」

対応策④ 家族などへの呼びかけ

【スーパー・商業施設などポスター掲示依頼】

■生活支援体制整備事業と連動し、地域の商業施設などに「高齢者の閉じこもりによる不活発の防止」を目的としたポスター掲示を依頼。生活支援コーディネーター中心に各担当圏域毎に地域包括支援センターから訪問等の手段により配架を依頼。新型コロナウイルス感染拡大をきっかけに新しい繋がりをつくることのできた（市内15箇所以上に掲示いただいた）

対応策⑤ 本人へのコンテンツ提供

【イスに座ってできる体操の作成】

■介護予防教室講師が登場する体操動画を作成。「基本」「肩こり」「腰痛」「膝痛」「あたま」と5種作成。YouTubeを利用し、市ホームページに掲載と、機材がなくてもできるように紙媒体資料を作成。「肩こり」は5000回以上再生されている。



【奈良県生駒市】 緊急事態宣言時、総合事業休止時の対応（4月④）

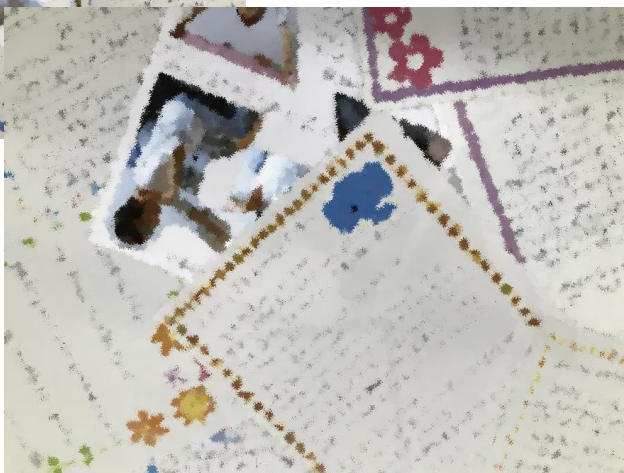
■【4月：緊急事態宣言時】「閉じこもり高齢者対策」

対応策⑥ 教室参加者への講師からの手紙

対応策⑦ 体操教室参加者への講師からの電話連絡事業



実際に講師からいただいた手紙
※画像はぼかしています。



■教室の休みが長期(2ヶ月以上)になることから、各教室の講師から、参加者への手紙を依頼し、作成いただいた。各教室毎に体操を入れたり、写真を入れたりと様々に趣向をこらしていただき、教室参加者に「教室参加者のみなさんへ」と同封して送付したところ、非常に喜ばれた。

また、一部の体操教室では講師から直接参加者に電話連絡をしてもらう、という事業を実施した。「わざわざお電話いただいてありがとう」「手紙読んでいます」「運動してますよ」などの声があり、本人にも、講師にも非常に喜んでいただいた。

■電話事業は講師2名が2日がかりで、ボランティアも含め**のべ400人以上**に電話いただいた。

活動自粛期間の対応

活動自粛期間に「つながりづくり」を大切にしたい！の思いに応える地域のアイデア！
毎週、通っていた集会所を拠点に！



5月19日(火)に2回目の『あなたの「元気」を届けよう！』運動を行いました。



参加者の声

新型コロナウイルスの感染が収まり、以前の穏やかな日常生活に早く戻れたらと思っ
てシールを貼りました。

早くカフェでコーヒー飲みながら
皆さんでお喋りしたいで～す！

体力維持だ！

活動が全て自粛の中新しい企画有
難うございます。楽しみです！

有難うございます。
庭の花の手入れなどして、毎日
元気に過ごしています。

コロナが早く終息することを
願っています。体操ができず
改めて生活する中、体操の習
慣の大切さを気付きました。

自粛解除も近い！百歳体操の
再開も近い！
もうチョットの我慢だ！！

元気です。散歩途中の蕨採りま
た。惣菜にして頂いたりと完
実しております。コロナにも最
大の注意を払っての生活です。

朝に1時間程のウォーキング
をしています。

コロナに負けない
よう毎日歩いでい
ます。

目的があるので、頑張っ
て今日も歩いて来れました。

どこへも行く
所がなく家に
籠もってます。

温かい企画をしていただき、
有難うございます。



活動自粛期間に、医療や介護スタッフ、地域の方々など、マスク不足に対応できるよう、手作りでメッセージを添え、みんなで協力して作成しました。(東生駒地域包括支援センターの活動)



ひかりが丘のふれあいクラブの取組は、東生駒包括支援センターや阪奈中央地域包括支援センターなど、他のエリアにも広がり、つながりの再構築の大切さを共有しました。



自分で作ってみよう！ 今は、夏用のマスクづくりをしています！

【奈良県生駒市】 緊急事態宣言時、総合事業休止時の対応（4月末から5月）

■【4月末から5月：緊急事態宣言時】
通所型サービスC休止に伴う対応

緊急事態宣言が発令され、事業所においても感染対策とサービスのバランスをとらざるを得ない事態となった中で、本市も施設の利用制限がかかるなどし、通所型サービスCを休止せざるを得なくなった。特にパワーアップPLUS教室においては、通所が休止しても、教室に参加いただいている方の状態の維持、改善を目指すべく対応を行った。



通所事業所
作成のDVD

■通所型サービスC パワーアップPLUS教室の場合

- ①教室参加者を状態像や本人の意向を踏まえ、以下の3つのレベルに分類
【Ⅰ（DVDの動画などで維持可能と考えられる）】
【Ⅱ（月に数回の訪問を実施）】
【Ⅲ（認知症の方等、週1回～2回、訪問を実施）】
- ②上記①の分類と合わせ、通所C担当PT（市内医療法人）と「通所代替事業」として実施すべく会議を実施。
⇒感染対策など、可能な対応を協議・調整。
- ③通所C事業所はDVDの作成と訪問を実施。
PTは訪問時に撮影した動画で運動を評価。
地域包括支援センターは必要な方には同行し、スムーズに実施できるよう支援した。
また、第1層生活支援コーディネーターは助言、市が適宜必要な調整を行う、というそれぞれの役割を持って、教室休止の1ヵ月を乗り切った。

【奈良県生駒市】 緊急事態宣言時、総合事業休止時の対応（5月）

■【5月：緊急事態宣言解除後】 宣言解除・通所型サービスC再開に伴う対応

再開対応策① 介護予防教室全体のマニュアルを作成。支援者に郵送配布。

⇒宣言解除による地域の通いの場再開の機運に対応。

再開対応策② 通所型サービス実施事業所と感染対策について協議

再開対応策③ ①のマニュアル、②の協議をベースに通所型サービスCの3教室向けに対応マニュアルと参加者用のチラシを作成。

⇒特に参加者用チラシについては、ご家族の理解を得るために用意。

介護予防教室の実施について
～教室運営者・参加者の約束ごと～

これから教室の再開にあたり、上記の対応を行います。
参加される皆さまもご理解の上、感染予防、拡大防止にご協力お願いいたします。
また、発熱や、約束手が守られないなどの場合は、教室に参加いたらないこと
また、発熱や、約束手が守られないなどの場合は、教室に参加いたらないこと
また、発熱や、約束手が守られないなどの場合は、教室に参加いたらないこと

教室の日は
① 快退とメモ
② 持ち物の準備
③ 持ち物の準備
④ 持ち物の準備

問い合わせ：生駒市 地域包括ケア推進課 74-1111（内線 463）

感染対策チラシ(標準例)
裏面は「新しい生活様式」

【参考】「新しい生活様式」の実践例について
一人ひとりの基本的感染対策
■感染防止の3つの基本
① 適切な距離
② 無理をしない
③ こまめな手洗い
④ 換気
⑤ マスク着用
⑥ 3密を避ける
⑦ 換気
⑧ マスク着用
⑨ 3密を避ける
⑩ 換気
⑪ マスク着用
⑫ 3密を避ける

日常生活を営むまでの基本的な生活様式

問い合わせ：生駒市 地域包括ケア推進課 74-1111（内線 463）

パワーアップPLUS 教室
～教室運営者・参加者の約束ごと～

これから教室の再開にあたり、上記の対応を行います。
参加される皆さまもご理解の上、感染予防、拡大防止にご協力お願いいたします。
また、発熱や、約束手が守られないなどの場合は、教室に参加いたらないこと
また、発熱や、約束手が守られないなどの場合は、教室に参加いたらないこと
また、発熱や、約束手が守られないなどの場合は、教室に参加いたらないこと

教室の日は
① 快退とメモ
② 持ち物の準備
③ 持ち物の準備
④ 持ち物の準備

問い合わせ：生駒市 地域包括ケア推進課 74-1111（内線 463）

パワーアップ教室
～教室運営者・参加者の約束ごと～

これから教室の再開にあたり、上記の対応を行います。
参加される皆さまもご理解の上、感染予防、拡大防止にご協力お願いいたします。
また、発熱や、約束手が守られないなどの場合は、教室に参加いたらないこと
また、発熱や、約束手が守られないなどの場合は、教室に参加いたらないこと
また、発熱や、約束手が守られないなどの場合は、教室に参加いたらないこと

教室の日は
① 快退とメモ
② 持ち物の準備
③ 持ち物の準備
④ 持ち物の準備

問い合わせ：生駒市 地域包括ケア推進課 74-1111（内線 463）

転倒予防教室
～教室運営者・参加者の約束ごと～

これから教室の再開にあたり、上記の対応を行います。
参加される皆さまもご理解の上、感染予防、拡大防止にご協力お願いいたします。
また、発熱や、約束手が守られないなどの場合は、教室に参加いたらないこと
また、発熱や、約束手が守られないなどの場合は、教室に参加いたらないこと
また、発熱や、約束手が守られないなどの場合は、教室に参加いたらないこと

教室の日は
① 快退とメモ
② 持ち物の準備
③ 持ち物の準備
④ 持ち物の準備

問い合わせ：生駒市 地域包括ケア推進課 74-1111（内線 463）

【奈良県生駒市】 緊急事態宣言時、総合事業休止時の対応（5月～6月）

■【5月～6月：教室再開検討時期】 一般介護予防事業の再開について検討・協議
緊急事態宣言が解除され、早期に一般介護予防事業の再開を望む声が内外からあったが、新型コロナ重症化リスクの高い高齢者を対象に教室を再開するために、各教室担当者が実施運営上、気になる点を踏まえ感染対策マニュアルを作成し、教室ボランティア、講師などと再開にむけた協議を実施した。

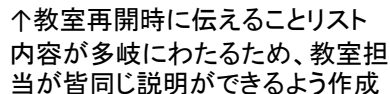
再開に向けた協議の基本的なルール

1:教室の再開については、
運営者(ボランティア)、
講師、市の3者が
「再開しよう」
と合意して初めて再開。
(運営者が不安な状態で
市が再開を強制しない)

2:感染対策は必須。
市の基準を基に、
会場の要件も踏まえ、
対策を行い、協議・
対策内容について
万が一の際提出でき
るよう記録しておく。

3:合意した内容は、
主催者・参加者の
約束ごととして
参加者に配布。
感染対策については
市職員が参加者に
説明する。

■【6月：教室再開検討時期】 一般介護予防事業の再開について検討・協議



教室毎の約束ごとのチラシ→
教室参加を不安に思う家族もいる
ため、持って帰ってもらうように。
教室毎に対策が違いため15種程
度作成した。



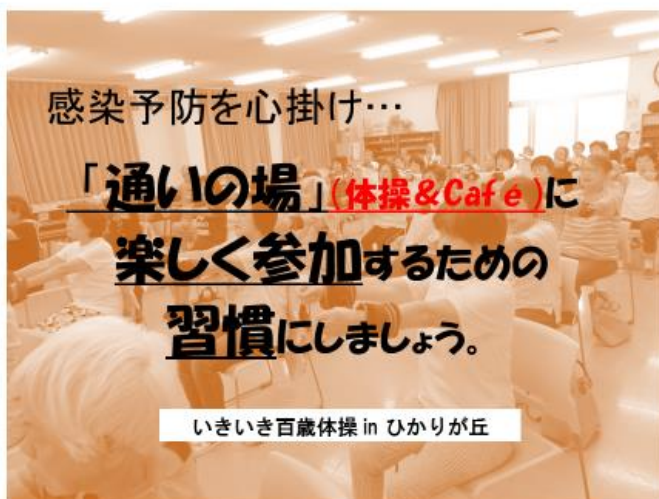
6月中にほぼ全ての教室の協議(30団体程度)を完了し、6月中旬以降、順次再開する70教室全てに市の担当者が訪問し、協議内容を踏まえ、感染対策の重要性や、各教室においてボランティアなどが対応いただいていること、参加者のみなさんも含めた「みんな」で、教室を守っていかないといいけないこと、などについて説明を実施。

各教室で反応は様々であったが、必要なこととして、参加者も含めて検温やイスなどの設備の消毒などを行いながら実施している。

活動再開に向けて

3つの密 (密閉・密集・密接)を
避けて再開する…

いきいき百歳体操の進め方



初回、再開時に住民ボランティアが説明した資料
(何度も自治会で検討し作成)

～守いましょう！～

- ☑ 検温・体調管理
- ☑ マスクの着用
- ☑ 会話・お喋りを自粛
- ☑ 熱中症対策をする
- ☑ 手洗い・うがい・消毒

～受付から着席～

- ☑ 検温を受ける
- ☑ 参加表に○印を記入
- ☑ スタンプカードの押印
- ☑ 手の消毒をする
- ☑ 着席

～会場と座席～

- ☑ 入口ドア・窓を開放
- ☑ 換気扇の稼動
- ☑ 横並びで間隔を保つ
- ☑ 座席の位置は固定
- ☑ 椅子は移動させない

- ◆ 何度も集会所のスペースを測定
- ◆ ソーシャルディスタンスをキープできる場所に椅子を設置。
各自に用意してもらえないため、運営スタッフの負担は増えているが、地域のつながりを大切にするため、頑張っている
- ◆ 体温計については、自治会で負担！

- ◆ 出かける場所が少なくなった人々が、新たにいきいき100歳体操に参加
- ◆ 活動自粛前より参加者が増える結果となった。
- ◆ 必ず、検温を受けて、消毒を済ませ着席

- ◆ 体操後のカフェは密を避けるためしばらくお休みに。
- ◆ 換気に気を配る。
- ◆ 椅子の位置を固定させるなど、参加者の協力も必須！
- ◆ 再開後、予想外に参加者が増え、新たにボランティアを募り、2部制での取組に変更！