

Oarai town, Ibaraki Prefecture

Mitigation of anxiety under the situation of self-restraint

Information of consultation counter on the stress, consumer trouble, abuse, etc. caused by the self-restraint

All residents

- Frail prevention • Infection prevention
- Anxiety mitigation • Visiting home

行ったこと

- Informed all residents of exercised called "Silver Rehabili Exercise (Senior Rehabilitation Exercise which Ibaraki Prefecture recommending, keypoints of infectious prevention, and consultation counter on stress, consumer trouble, and abuse caused by the self-restraint through leaflet and website of the City.
- Prepared material to learn frail prevention, and distributed to all participants of long-term care activities through visiting home.

工夫したこと

- The target was older persons, however described key points on infection prevention related to all generations so that all residents understand the risk of frail for older persons by all residents.
- Posted "Silver Rehabili Exercise" which can be done at home.
- Because a lot of cases of stress, consumer trouble, abuse, etc. nation-widely during stay-at-home measurement, informed the consultation counter for those problems.
- Visiting home with materials of brain training (coloring book, origami, etc.) for frail prevention and letter

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときもマスクを着用
- 家に帰ったら必ず手を洗おう。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんを丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 目まめに手洗い・手指消毒 咳エチケットの徹底 こまめに換気
- 身体的距離の確保 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物	公共交通機関の利用
<input type="checkbox"/> 通販も利用 <input type="checkbox"/> 1人または少人数ですいた時間に <input type="checkbox"/> 電子決済の利用 <input type="checkbox"/> 計画を立てて早く帰る <input type="checkbox"/> サンプルなど展示品への接触は控える <input type="checkbox"/> レジに並ぶときは、前後にスペース	<input type="checkbox"/> 会話は控える <input type="checkbox"/> 混んでいる時間帯は避けて <input type="checkbox"/> 徒歩や自転車利用も併用する
飲食・スポーツ等	食事
<input type="checkbox"/> 公園はすいた時間、場所を選ぶ <input type="checkbox"/> 筋トレやヨガは自宅で動画を活用 <input type="checkbox"/> ジョギングは少人数で <input type="checkbox"/> すれ違うときは距離をとるマナー <input type="checkbox"/> 予約制を利用してゆったりと <input type="checkbox"/> 狭い部屋での長居は避け <input type="checkbox"/> 取や応援は、十分な距離かオンライン	<input type="checkbox"/> 持ち帰りや出前、デリバリーも <input type="checkbox"/> 屋内空気で気持ちよく <input type="checkbox"/> 大皿は避けて、料理は個々に <input type="checkbox"/> 料理に集中、おしゃべりは控える <input type="checkbox"/> お酌、クラスやお酒の飲み過ぎは避けて
冠婚葬祭などの親族行事	
<input type="checkbox"/> 多人数での会食は避けて <input type="checkbox"/> 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない	

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひびろりと
- 会議はオンライン 名刺交換はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

厚生労働省HPより、
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

Oarai town, Ibaraki Prefecture

Mitigation of anxiety under the situation of self-restraint

Information of consultation counter on the stress, consumer trouble , abuse, etc. caused by the self-restraint

Obstacles

- Difficult to distribute information to persons who do not join community association.
- Needed to visit older persons who do not recognized the possibility of own risk of frail, or can not ask for help by him/herself, however, the personnel of branch of city hall and community comprehensive care center are limited, and impossible to visit all target persons.
- Because the long-term care activities targeted person withdrawn, their risk of frail tend to increase in case that the activities are suspended, there was no problem when visited them in April, but they complaint decrease of willingness during visiting in May. If independence / autonomy of older persons and/or mutual support of the community is weak, the influence of self-restraint become bigger. It is difficult to manager the balance between “New Normal” lifestyle and frail prevention of older persons.

第1号 (令和2年4月発行) 大洗町福祉高齢者支援係

新型コロナウイルス感染拡大防止策に伴う 自粛生活における注意点について

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、当局におきましても、様々な事業の中止や感染予防のお願いをしており、市民の皆様におかれましてはご理解・ご協力をお願いいたします。

一方で、自粛生活によって感染するリスクを下げることが期待されていますが、高齢者や外出や人との交際を控えることで活動量の低下や孤立を招き、虚脱(フレイル)状態になるリスクが高まってしまうことが危惧されています。

＜自粛生活による影響＞

そこで、感染予防のポイントと、避けてできる虚脱(フレイル)予防のためのシルバークリビリティ体操をご紹介します。

第1号 (令和2年4月発行) 大洗町福祉高齢者支援係

虚脱(フレイル)予防のためのシルバークリビリティ体操

【転倒予防のための「いっぱつ体操」→片足踏んでかかとをアップ↑】

地面をける筋力を強くして、歩く能力を高める体操です。背筋を伸ばして行いましょう。背中を丸めると、両手が入らないために運動の効果は半減してしまいます。呼吸は浅く呼吸です。1セット10回を自分のペースで目標を決めて行いましょう。

- ① 椅子に腰かけ、片方の膝の上で両手を重ねておく。
- ② 息を吸って、足先ながら両手をはじめて肩を押し、同時にかかとを上げて5〜6秒間保つ。左の足を元に戻すと同様に行う。

第2号 (令和2年5月発行) 大洗町福祉高齢者支援係

新型コロナウイルス感染拡大防止策に伴う 不安軽減のための相談窓口と虚脱(フレイル)予防について

新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言等により、不要不急の外出の自粛が続いていたことに伴う様々な不安や虚脱(フレイル)リスクを少しでも軽減するために、相談窓口や自宅でもできる体操(動画)をご紹介します。

引き続き、1人1人ができる感染予防(手洗い・うがい・咳エチケット等)の徹底をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染予防のポイント

換気の悪い密閉空間、人が密集、近距離での会話、挨拶などの会話

3つの「密(密閉・密集・密着)」を避けて、うがい・手洗い・換気工夫を必ずすることが基本です。特定の症状を指摘することで感染は予防できませんので、誤った情報や詐欺感を感じないようにしましょう。若者男女問わず1人1人の正しい行動で、自分が感染するリスクを下げ、人に感染させるリスクを減らすことができます。

今回は、「正しい」の正しい方法とタイミングについてもう一度確認していきましょう。

【正しい手の洗い方】

手を水で濡らした後、石けんをつけて、下図の通り(約20〜30秒)かけて行いましょう。

- ① 手のひら(3〜5秒)
- ② 手の甲(3〜5秒)
- ③ 指先・爪の間(3〜5秒)
- ④ 手の背(3〜5秒)
- ⑤ 親指(3〜5秒)
- ⑥ 手首(3〜5秒)

※手洗いのタイミングは、帰宅後・調理前・食事前などは必ず行いましょう。

【転倒予防のための「いっぱつ体操」→肘と膝を空中でタッチ〜】

脚を上げる筋力を強くして、歩く能力を高める体操です。呼吸は止めずに、肘と膝をタッチする時に吐き、息を吐き切るときに吸います。1動作1セットで行い、1分で肘と膝をタッチ、2分を足下ししましょう。1セット20回を自分のペースで目標を決めて行いましょう。

- ① 椅子に深く腰かけ、両脚を肩幅に開き、両足を胸の高さに90度に上げる。
- ② 両脚の位置はそのままだに、片足を上げて、肘と膝をつける。
- ③ 反対側も同様に脚を上げて、肘と膝をつける。
- ④ 基本の姿勢に戻り、肘と膝の空中タッチを繰り返す。

相談窓口のご案内

感染症予防相談・除菌電水車無償配布について	町健康増進課(ゆっく6健康館内) 電話:266-1010
感染症全般	茨城県中央保健所 電話:241-0100(平日9時~17時) 県庁内(直通) 電話:301-3200(土日祝日含む24時間対応) 厚生労働省 電話:120-56-5653(土日祝日含む9時~21時) ○磯浜町・東光台 磯通・和泉・五反田・港中央にお住まいの方 →大洗町北地区高齢者相談センター 大洗社協 電話:229-2007(平日8時30分~17時) ○坂道・大貫町・神山村・成田町にお住まいの方 →大洗町南地区高齢者相談センター ひぬま苑 電話:267-0537(平日8時30分~17時)
(自粛生活等による)の心の不調・ストレスを感じている場合	いばらきこころのホットライン 電話:244-0556(平日9~18時、13~14時) 電話:120-23-8556(相談専用)
消費者トラブルについて	町消費生活センター 電話:267-5111 県消費生活センター 電話:295-8445 消費者ホットライン 188 ＜高齢者虐待＞町地域包括支援センター 電話:267-4100 町福祉課 電話:267-5111
虐待・DV 相談について	＜子ども虐待＞町こども課 電話:267-5148 児童相談所全国共通ダイヤル 189(24時間対応) ＜DV＞県女性専用相談 電話:301-8107(24時間対応) DV相談 電話:120-27-9999(24時間対応) 町住民生活特別定額給付金対策課 電話:292-212-5043 [生活福祉資金の特別貸付]大洗町社会福祉協議会 電話:266-3021
1人あたり10万円の給付について	【個人向け緊急小口資金・総合支援資金相談コールセンター】 厚生労働省 電話:120-46-1999(土日・祝日含む9時~17時)

Reference URL

- <http://www.town.oa-rai.lg.jp/manage/contents/upload/5e8fd94138218.pdf>
- <http://www.town.oa-rai.lg.jp/manage/contents/upload/5ecb7224a57c6.pdf>

※無償の宅配便サービス、購入品の場合は場合は送料は別途に申し立てて下さい。
YouTube「茨城県立健康づくり推進センター」のYouTubeチャンネルまたは茨城県立健康づくりホームページで、自宅でできるシルバークリビリティ体操の動画があります。
シルバークリビリティ体操の動画を参考にしながら、自宅で行うことができますが、動作を保持した方シルバークリビリティ体操の効果を高めることができます。動作を保持した方シルバークリビリティ体操の効果を高めることができます。動作を保持した方シルバークリビリティ体操の効果を高めることができます。
「ふれあい体操」が掲載した際に、福祉施設職員支援事業に活用していただくための動画制作費を助成する取り組みです。
※著作権 © 2020 大洗町 大洗町福祉高齢者支援係 大洗町 大洗町福祉高齢者支援係