

茨城県大洗町の取り組み ①

自粛生活中的不安軽減 自粛生活によるストレス・消費者トラブル・虐待などの相談窓口の周知

対象者

全町民

キーワード

・フレイル予防 ・感染予防 ・不安軽減 ・声かけ

行ったこと

全町民に対し、感染予防のポイントや茨城県が推奨している「シルバーリハビリ体操」、感染症関連だけでなく、自粛生活によるストレス・消費者トラブル・虐待などの相談窓口の周知をチラシ・HPにより行いました。また事業参加者に対してはフレイル予防の教材を用意し、個別訪問しました。

工夫したこと

- 高齢者が対象ですが、それ以外の世代にも自粛すると高齢者がフレイルリスクが高まることを理解してもらうため、全世代共通の感染予防ポイントを掲載しました。
- 自宅でできる茨城県が推奨している「シルバーリハビリ体操」を掲載しました。
- 外出自粛期間中、全国的にストレス・消費者トラブル・虐待など多くの問題が発生したため、その相談窓口を周知しました。
- フレイル予防のための脳トレ教材（塗り絵・折り紙等）に手紙をセットし、戸別訪問を行いました。

「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。
- 密がいくなら室内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り「真直前」を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず「手を洗う」。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で丁寧に洗う（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。
- 乗車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に、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生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □埃エチケットの徹底 □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）
- 音断で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理、グラスやお酒の回し飲みは避けて
- お酌、グラスやお酒の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 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 □オフィスはひろびろと
- 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/00001214_31_newlifestyle.html

茨城県大洗町の取り組み ②

自粛生活中的不安軽減 自粛生活によるストレス・消費者トラブル・虐待などの相談窓口の周知

問題点・悩み

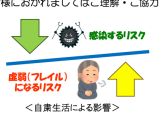
- 自治会に加入していない世帯には情報が行き届かないこと。
- 啓発していても、自分で気がつけない・SOSサインが発信できない方は、やはり個別の見守り訪問が必要ですが、ランチ・地域包括支援センター職員だけでは限界があること。
- 閉じこもり傾向のある方を対象としているため、事業が中止となるとフレイルリスクが高く、4月に訪問した時は問題なかった方が、5月に訪問時は意欲低下の訴えがあるなど、自助（高齢者の自主性）・互助（周囲の声かけ）が弱ければ、自粛の長期化による影響は大きくなる。新しい生活様式と高齢者のフレイル予防をどうしたらよいのか難しい。

第1号（令和2年4月発行）
大洗町高齢者高齢者支援課

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拡大に伴い、当初におきまして、様々な事業の中止や感染予防等のお願いをしておき、町民の皆様におかれましてはご理解・ご協力をいただきまして、ありがとうございます。

一方で、自粛生活によって感染するリスクを下げる事が期待されていますが、高齢者や外出や人の交差を控えることで活動量の低下や孤立を招き、**虚弱（フレイル）状態に陥るリスクが高まってしまう**ことが懸念されています。



そこで、感染予防のポイントと、座ってできる虚弱（フレイル）予防のためのシルバーリハビリ体操（裏面）をご紹介します。

新型コロナウイルス感染予防のポイント

3つの「密（密閉・密集・密着）」を避けて、**うがい・手洗い・咳エチケット**をすることが基本です。特定の食品を摂取することで感染は予防できませんので、誤った情報や詐欺に惑わされないようにしましょう。**感染者を避けず1人1人の正しい行動で、自分が感染予防リスクだけでなく、人に感染させないリスクを減らすことが重要です。**

【正しい手の洗い方】
手を水で濡らした後、石けんをつけて、下記の通り（約20～30秒）かけて行います。

- 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 指の間（3～5秒）
- ⑤ 薬指（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・食事前などには必ず行います。

第1号（令和2年4月発行）
大洗町高齢者高齢者支援課

虚弱（フレイル）予防のためのシルバーリハビリ体操

【転倒予防のための「いっぽう体操」〜片腿立てかかとをアップ〜】

地面をける筋力を強くして、歩く能力を高める体操です。
両足を伸ばして行います。背中を丸めると、両手が入らないために運動の効果が半減してしまいます。呼吸は腹式呼吸です。
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。



【転倒予防のための「いっぽう体操」〜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、ももの裏側に当たるように吸います。1動作1号令で行い、1セットと膝をタッチ、2で足を下ろしましょう。
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。



※無理のない範囲で行い、痛みを感じる場合は中止してください。
正しい姿勢で実施する際は、大洗町高齢者高齢者支援課のホームページで、自宅でできるシルバーリハビリ体操の動画を観てください。
シルバーリハビリ体操の一部をコピーしてご利用いただける方を募集していますが、著作権を持つ方はシルバーリハビリ体操を自らの権利として、勝手に複製・転載してはなりません。転載・複製を希望する場合はお問い合わせください。
※本資料はPDF形式です。印刷する際は、必ず印刷範囲を指定してください。印刷範囲：A4用紙

第2号（令和2年5月発行）
大洗町高齢者高齢者支援課

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弱（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措置等により、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弱（フレイル）リスクを少しでも軽減するために、相談窓口や自宅でできる体操（裏面）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。

相談窓口のご案内	
感染予防相談・除菌電気水 無償配布について	町健康増進課（ゆつぽん健康館内） ☎029-266-1010
感染症全般	茨城県中央保健所 ☎029-241-0100（平日9時～17時） 東庁内（直通） ☎029-301-3200（土日祝日含む24時間対応） 厚生労働省 ☎120-56-5653（土日祝日含む9時～21時） ○横浜町・東光台 磯達・和銅・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 ☎029-229-2007（平日9時30分～17時） ○桜田・大貫町・中山町・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・ひばり苑 ☎029-267-0537（平日9時30分～17時）
（自粛生活等による）身体や認知機能の衰えの心配等がある場合	いばぎこころのホットライン ☎029-244-0556（平日9時～12時、13～16時） ☎120-23-6556（土日祝日）
（自粛生活等による）心の不調・ストレスを感じている場合	町消費生活センター ☎029-267-5111 東消費生活センター ☎029-255-6445 消費者ホットライン ☎188
消費トラブルについて	<高齢者虐待>町地域包括支援センター ☎029-267-4100 町福祉課 ☎029-267-5111
虐待・DV 相談について	<<とも虐待>>町とも課 ☎029-267-5148 児童相談所 茨城県つくばみらい支所 ☎189（24時間対応） <<DV>>県警女性専用相談 ☎029-301-8107（24時間対応） DV相談 ☎120-27-9889（24時間対応）
1人あたり10万円の給付について	町住民課特別定額給付金対策室 ☎029-212-5043 〔生活福祉資金の特例貸付〕大洗町社会福祉協議会 ☎029-266-3021 〔個人向け緊急小口資金・総合支援資金相談センター〕 厚生労働省 ☎120-46-1999（土日・祝日も9時～21時）
高齢者等で生活維持が難しい場合	

参考URL

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