

(今日)
京から
始める

ウィズ
WITH
コロナ

&

ウィズ
WITH
認知症

認知症の人と家族の 新しい暮らし方

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、
外出や人と人との接触が制限されてしまうような生活の中でも、
認知症の人と家族が実践できる
WITH コロナ&WITH 認知症の暮らし方を提案します。

ページ

内 容

はじめに

- 1 新型コロナウイルス対策を踏まえた適切な医療機関の受診
(上手な医療のかかり方)について
- 2 お家でできる感染予防対策 ～自分のため、そして大切な人のため～
- 3 お家でできる認知症の早期発見
- 4 お家でできる運動
お家でできる食生活・口腔ケア対策
- 5 新しい認知症カフェの実践 ～コロナ禍でもつながり続ける～
施設でのさまざまな工夫
- 6 認知症をもつご本人・ご家族へ

はじめに

新型コロナウイルス感染症の猛威が世界中に広がりました。日本でも京都でも感染者は増え続けています。感染拡大を防ぐため、外出の自粛や 3 密を避ける新しい生活様式など私たちの暮らしは大きくその姿を変えました。特に環境の変化の影響を受けやすい認知症の人や家族は大変混乱し辛い想いをされたことでしょう。

しかし、コロナ禍で失われたものが多い一方で、私たちは新しい暮らし方の模索にも懸命に取り組んできました。この冊子は、外出や人と人との接触が制限されてしまう生活の中でも、認知症の人と家族が実践できる WITH コロナ & WITH 認知症の新しい暮らし方の提案をまとめたものです。認知症の人と家族、関係するすべての人の参考になれば幸いです。

京都市認知症疾患医療センター（医療法人三幸会北山病院）

センター長 澤田 親男

新型コロナウイルス対策を踏まえた適切な医療機関の受診 （上手な医療のかかり方）について

自己判断で受診を控えることで、慢性疾患の症状悪化や、そのために新型コロナなどのウイルスに対抗できない状態になることがあります。健康や持病を管理していくことが新型コロナウイルス対策にもとても重要であるため、下記の項目を参考に上手に医療にかかるようにしましょう。

1. 過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。
2. コロナ禍でも検診や持病の治療、予防接種などの健康管理は重要です。
3. 医療機関や検診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。
4. 健康に不安がある場合は、まずはかかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談しましょう。

厚生労働省 <https://kakarikata.mhlw.go.jp/corona/index.html>

一発熱などの症状がある場合一

ここがポイント



熱がある、体がだるい・のどが痛いなど風邪の症状があるときは、**身近な医療機関に、まずは、電話で相談**をしてください。

休日・夜間など受診できる医療機関がない場合

風邪の症状があり、休日・夜間など受診できる医療機関がない場合は、**「きょうと新型コロナ医療相談センター」に相談してください。**

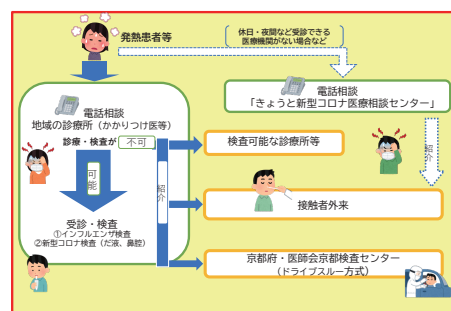
○電話番号 075-414-5487

○受付時間 土・日・祝日を含む 24 時間

京都市 コロナ相談

検索

【参考】発熱等の症状のある方の相談・受診・検査の流れ



<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000277047.html> より引用

ここがポイント

- 認知症の人は、自分の体調不良などを正確に表現できない場合があります。発熱やのどの痛み、咳が長引く（1週間前後）、強いだるさ（倦怠感）、味覚・嗅覚の異常などに周囲が気付いた場合はできるだけ早めに受診するようにしましょう。
- 普段から体温や体調（食事・水分量、排便など）を記録しておくことで変化に早めに気づいたり医療機関の受診時に報告することができます。

お家でできる感染予防対策 ～自分のため、そして大切な人のため～

一人ひとりができることをしっかり考えて行動しましょう。新型コロナウイルス感染症は、人から人に感染し拡大します。感染流行時期には生活様式の工夫（通販やデリバリー、オンラインの活用など）をすることで不要不急の外出を控えるとともに、やむを得ず外出する場合には、三密（密集、密接、密閉）を避けてください。また、こまめな手洗いと咳エチケットなどの感染対策を十分に行うことが重要です。具体的には以下のような対策が考えられます。

- マスクの着用
- まめに手洗い・手指消毒（帰宅したら、「まず手洗い、うがい」の徹底）
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気（寒い環境でも換気の実施）
- 適度な保湿（湿度 40%以上を目安）
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝の体温測定、健康チェック
- 発熱又は風邪の症状がある場合は無理をせず自宅で療養

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、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・爪の間に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



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

国民の皆さまへ 新型コロナ

検索

厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html

ここがポイント

認知症の人でマスクの着用をお願いをしてもすぐに外してしまう方がいます。
どうしたらよいのでしょうか？

- マスクを外すのには理由があるはずです。まずはその理由をしっかりと聞くことから始めましょう。息苦しい、しゃべりづらい、マスクを着用したままでは失礼に当たっているなど、理由が分かると対応方法が見えてくるかもしれません。
- 手作りマスクの柄選びを一緒にするなど、マスク自体に興味を持ってもらうことから始めるのも一つの方法です。
- どうしてもマスクの着用が難しい場合は、外部の方との接触や外出後などに手洗いやうがいを徹底する、他の方との接触時は距離を保つなど可能な限りの対策から取り組んではどうでしょう。

お家でできる認知症の早期発見

認知症？「気づいて相談！」チェックリスト

※平成 25 年 11 月京都市発行 「認知症？『気づいて相談！』チェックシート」より

京都市 認知症 チェックシート

検索

● 自分でチェック

変化はゆっくりと現れることが多いので、1 年前の状態と比べてみるとよいでしょう。

自分のものの忘れが気になりはじめたら・・・

- ☐ ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- ☐ 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- ☐ 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- ☐ 料理の味が変わったと家族に言われた。
- ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- ☐ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- ☐ いらいらして怒りっぽくなった。
- ☐ 一人でのいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

ひとつでも思い当たる場合はまず相談！

かかりつけ医などの医療機関、お住まいの地域の高齢サポート（地域包括支援センター）などに早めに相談しましょう。

● 家族・身近な人でチェック

認知症による変化は、本人よりも周りが先に気づく場合も多いです。家族や身近な人がチェックしてみましょう。

家族や身近な人のもの忘れが気になりはじめたら・・・

- ☐ 何度も同じことを繰り返し話したり、聞いたりする。
- ☐ しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- ☐ 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- ☐ 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- ☐ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- ☐ 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
- ☐ 財布や通帳などをなくし、盗まれたと人を疑う。
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

いくつか思い当たる場合はまず相談！

かかりつけ医などの医療機関、お住まいの地域の高齢サポート（地域包括支援センター）などに早めに相談しましょう。

ここがポイント

認知症は、早めに受診をすることで進行を遅らせたり、治療により改善が可能な場合もあります。早期受診や早期治療、適切なケアを受けることで、今の生活を長く続けることができ、自分らしさをより保つことができます。また、正しい知識と備えがあれば、認知症とともに新しい人生を歩むことができるでしょう。

お家でできる運動

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、地域にある体操教室やサークル活動などの自粛が続いています。しかし、「体を動かさない」生活になると「フレイル(虚弱)」が進み、心身や脳の機能低下が心配されます。最近では、感染予防対策をとりながら、人との間隔を空けたレクリエーションや、マスク着用でもできる軽い体操など工夫をしながら活動を再開しているところもあります。また、自宅でできる運動・リハビリに積極的に取り組みましょう。

(具体的な取組例)

- 座ってテレビを見ている時も、足踏みやストレッチなどを行う。
- 家の中や庭でもできる運動(ラジオ体操、スクワットなど)を行う。
- 座っている時間を減らし、家事(掃除・片付けなど)や庭いじりなどで体を動かす。
- 人混みを避けて、散歩する。

<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000268717.html>

京口コストップ

検索

ここがポイント

外出を控えている今こそ自宅で運動習慣を身につけるチャンスです。

自宅にいる時でも、テレビを見ながら足踏みするなど、無理のない範囲で積極的に体を動かしてください。本人が得意なもの、好きなものが分かっている、例えば料理や家庭菜園などの手伝いをお願いしてみる方法もあります。

「動かない」状態が続くことで、「動けなくなる」ことがないようにしましょう。



<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000172026.html> より引用

お家でできる食生活・口腔ケア対策

筋力や免疫力を保つためにも、バランスの良い食事を3食しっかりととりましょう。また、食事をおいしく食べるためにも、歯みがきなどのお口のケアや「お口の体操」で歯と口の健康づくりに取り組みましょう。

(具体的な取組例)

- 1日3食、時間を決めてきちんと食べる。
- 主食(ごはん・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)、副菜(野菜・キノコ類・いも類のおかず)をバランスよく食べることを意識する。
- 毎食後や寝る前に歯みがきをする。
- よく噛んだり、「お口の体操」で舌やほっぺたを積極的に動かすなど、意識してお口を動かす。

ここがポイント

歯みがきの介助を嫌がる認知症の人もあります。その場合、介護者が「何とかしないと!」と気負い過ぎると、その緊張が伝わり、余計に拒否されてしまいます。介護者がリラックスした気分の時に、目を見てゆっくりと話しかけながら試してみましょう。

「必ず食後には歯みがき」と決めずに、気分の良い時に行うのも一つの方法です。



お口の体操 京都市

検索

<https://www.city.kyoto.lg.jp/digitalbook/page/0000001043.html>

いわくら農園倶楽部プロジェクト

京都市左京区にある「にこにこ・オレンジカフェ・いわくら」では、コロナ禍により、これまで月1回屋内で開催していた認知症カフェを自粛し、3密を避けながらも交流の機会を作る活動を考え「いわくら農園倶楽部プロジェクト」をスタートしました。

感染予防に配慮しながら、参加者それぞれが協力し自分のできる作業を行う事で、年齢関係なく参加者間で交流を図りながら楽しんで活動しています。



いわくら農園倶楽部への参加は、活動場所まで来られる方であれば年齢問わず、どなたでも可能です。見学だけでも大歓迎!!

○活動日：毎週土曜日午前9：30～お昼前まで
※厳冬期は作業休止

○問い合わせ

いわくら農園倶楽部事務局
(京都市岩倉地域包括支援センター)
電話：075-723-0800

「外出自粛時の認知症カフェ継続に向けた手引き」&「こんなときでも認知症カフェでつながる」

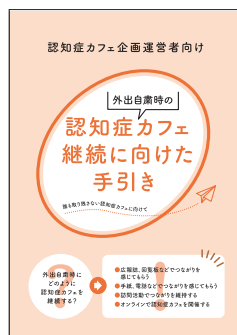
社会福祉法人東北福祉会 認知症介護研究・研修仙台センターから感染症などで外出や人と人の接触が制限されてしまう状況下でも、認知症カフェを継続していくヒントをまとめた冊子が発行されました。「認知症カフェ企画運営者向け」と「認知症カフェ参加者(本人・家族)向け」があります。

dcnet 認知症カフェ

検索

【企画運営者向け】

手紙・戸別訪問・オンラインなどを活用した代替的な方法について記述しています。特に、オンライン型の認知症カフェについては、全国のさまざまな取り組み例と工夫が紹介されていますので、ぜひ参考にしてください。



<https://www.dcnet.gr.jp/support/cafe/index.php> より引用

【参加者(本人・家族)向け】



外出が難しい時でもこれまでのつながりを保つヒントが書かれた冊子です。手紙・電話・スマートフォンを使って仲間とつながる方法を記述しています。

かわいいイラストがたくさん掲載されていますので、会話のきっかけなど、コミュニケーションのための機会としても使えます。

<https://www.dcnet.gr.jp/support/cafe/index.php> より引用

施設でのさまざまな工夫

コロナ禍の中、感染拡大の状況を踏まえつつ、高齢者施設でもさまざまな感染対策をしながら運営を行っています。

大人数が一度に集まる行事はフロアや部屋単位での活動に縮小したり、中止になる場合もありますが、食事の時間や場所の感染対策や、レクリエーションの内容変更などに多くの施設が取り組んでいます。

一方で、感染対策をしながらも、季節を感じられるような施設内における催しや、少人数での外出など、少しでも日常生活を楽しんで頂けるように工夫をしています。

大変楽しみにしておられるご家族との面会についても、Zoom や LINE などのオンラインコミュニケーションツールを活用し、ご自宅からや、施設の別室から会話を楽しんで頂くなど、可能な限りご要望に沿えるよう様々な工夫をしています。



認知症をもつご本人・ご家族へ

コロナ禍の中で、さまざまな制限と緊張が続く生活は、認知症をもつご本人や介護家族にも大きなストレスを強いることになります。ご本人・介護家族が一人で悩んだり、抱え込んだりせず積極的に周囲に相談をすることが大切です。こんな時だからこそ、いろいろなところ（担当のケアマネジャー、家族の会電話相談、認知症カフェなど）とつながり、ご本人と介護家族の双方が生活のリズムを整えていきましょう。

公益社団法人認知症の人と家族の会では、「つどい」「月刊・会報」「電話相談」などに取り組んでいます。ホームページでは、新型コロナウイルスに関して、認知症の人を介護している方に向けたメッセージが掲載されています。参考にしてください。

ひとりで悩まないで 認知症のこと

認知症の人と家族の会では、フリーダイヤルによる電話相談を実施しています。認知症に関する知識や介護の仕方、暮らしの中での困りごとやお悩みなどなんでも相談してください。少しでも心が軽くなり、元気を出してもらえよう相談員（認知症介護経験者など）が丁寧に対応します。

フリーダイヤル（平日 9:00～15:00）
0120-294-677（京都府内からのみ）
0120-294-456（全国どこからでも）
 携帯：**050-5358-6578**
 （全国どこからでも・通話有料）

認知症の人を介護している方へ

新型コロナウイルスに関して、これらを参考にしてみてください



やってみよう

- ✓ 電話やビデオ通話を使って親しい人と定期的に連絡を取り合しましょう
- ✓ 手洗いを忘れないように家のあちこちに張り紙などをおきましょう
- ✓ 定期的に運動をすることを心掛けましょう。しかし、体の調子を見ながら、やり過ぎないようにしましょう
- ✓ 「毎日の日課」をできるだけ続けましょう
- ✓ ニュースを見たり読んだりすることは1日1、2回に制限しましょう



避けましょう

- ✗ 脅かすような方法で手洗いを強要したり、無理やり人との距離を取らせるようなこと
- ✗ 不要なニュースやメディアからの情報
- ✗ 睡眠の問題を引き起こす可能性がある予定外の昼寝や長時間の睡眠
- ✗ 認知症の人が、いつもと違う状況のせいで混乱したり動揺したときに、自分自身も一緒に、動揺してしまうこと

<https://www.alzheimer.or.jp/?p=35255> より引用

公益社団法人認知症の人と家族の会 <http://www.alzheimer.or.jp/>

認知症の人と家族の会 新型コロナウイルス 基本的な対応

検索

感染対策をしていたとしても、新型コロナウイルスに家族などの介護者が感染する場合もあります。介護者が感染した場合をあらかじめ想定し、その場合の対応を考えておくことが大事です。

一般社団法人日本ケアラー連盟のホームページでは、万が一介護者が感染し介護ができなくなった場合の「バックアップ介護者の氏名や連絡先」「要介護者などに関する引き継ぎ事項」などを記入するシート「ケアラーのボタン」（緊急引き継ぎシート）が紹介されています。引き継げる介護者が身近にいない場合でも、救急や医療・福祉関係者などが確認できるように準備しておくことが大切です。

急に介護者が不在となることで、介護サービスなどの内容を大幅に変更する必要があるかもしれません。事前にケアマネジャーや介護サービス事業所などと相談をしておきましょう。



「ケアラーのボタン」(緊急引き継ぎシート)

このシートは、ドアの裏に貼るなど見えやすいところ、わかりやすいところに保管し、すぐ引き継げるようにしてください。



*新型コロナウイルス緊急対策シートとして活用してください。改良中です。
 *できるだけ具体的に記入してください。

【ケアラー自身】

記入日	2020年 月 日
1. 記入者 (ケアラー本人)	
2. 住 所	
3. 連絡先	TEL: _____ Mail: _____
4. 生年月日	
5. 要介護者等 との関係	
6. ケアラーが 介護できなくな った時の緊急 連絡先	※この人に連絡・相談してください！ ①あり ・氏名 _____ ・連絡先 _____ ②なし

【要介護者等】

*複数介護の場合は必要枚数記入

連絡事項	内 容	備考
1. 要介護者等の 氏名		
2. 性 別		
3. 生年月日・年齢	年 月 日 歳	

<https://carersjapan.jimdofree.com/%E6%96%B0%E5%9E%8B%E3%82%B3%E3%83%AD%E3%83%8A%E9%96%A2%E9%80%A3%E3%82%B1%E3%82%A2%E3%83%A9%E3%83%BC%E3%83%90%E3%83%88%E3%83%B3/>
 新型コロナウイルス関連 より引用

一般社団法人日本ケアラー連盟
<https://carersjapan.jimdofree.com/>

ケアラーのボタン

検索

—この冊子は以下のホームページにて閲覧・ダウンロードができます—

京都市認知症疾患医療センター（医療法人三幸会北山病院）

https://www.sankokai.jp/group/medical_facility/kitayama/dc

京都市情報館（京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課）

<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000181903.html>

監修：京都市認知症総合支援事業アドバイザリーボード

構成団体・構成員所属（五十音順）

一般社団法人京都府医師会

公益社団法人京都府介護支援専門員会

上京東部医師会

公益社団法人京都府看護協会

医療法人三幸会北山病院

一般社団法人京都府歯科医師会

京都市地域包括支援センター・

在宅介護支援センター連絡協議会

一般社団法人京都地域密着型サービス事業所協議会

京都市長寿すこやかセンター

京都市認知症疾患医療センター

京都市認知症初期集中支援チーム

公益社団法人認知症の人と家族の会京都府支部

はやし神経内科

一般社団法人伏見医師会

一般社団法人京都府薬剤師会

一般社団法人京都市老人福祉施設協議会

京都市認知症疾患医療センター（医療法人三幸会北山病院）とは

認知症の人とその家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるため、保健医療・介護機関等と連携を図りながら、認知症の鑑別診断と初期治療、専門医療相談、研修会の企画や地域ネットワーク作りなどを行います。

主な業務内容は次のとおりです。

- 鑑別診断とそれに基づく初期対応
- 周辺症状と身体合併症への急性期対応
- 専門医療相談
- 認知症疾患医療連携協議会の設置及び運営
- 研修会の開催
- 認知症初期集中支援チーム等、認知症関連事業への協力
- 認知症医療に関する情報発信、普及啓発
- 認知症当事者の取組に対する協力及び若年性認知症支援の実施



**WITH コロナ&WITH 認知症
認知症の人と家族の新しい暮らし方**

発行：京都市認知症疾患医療センター（医療法人三幸会北山病院）

〒606-0017 京都市左京区岩倉上蔵町 123

直通電話：075-706-5515

代表電話：075-791-1177

代表FAX：075-712-4085

E-mail：kitayama-soudan@sankokai.jp

ホームページ：https://www.sankokai.jp

発行日：令和3年3月



(今日)
京から
始める

ウィズ
WITH
コロナ

&

ウィズ
WITH
認知症

認知症の人と家族の 新しい暮らし方

別冊資料集

『WITH コロナ & WITH 認知症 認知症の人と家族の新しい暮らし方』冊子の中で紹介した各種の資料を取りまとめたものです。印刷する場合などに自由にご活用ください。

なお、各資料は一部を抜粋していますので、全体を参照する場合は、それぞれの引用元ホームページ等をご確認ください。

感染症対策

へのご協力をお願いします

………
 新型コロナウイルスを含む感染症対策の
 基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む
 咳エチケット」です。

正しい手の洗い方

① 手洗い

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう

・時計や指輪は外しておきましょう



1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



3

指先・爪の間を念入りにこすります。



5

親指と手のひらをねじり洗います。



2

手の甲をのばすようにこすります。



4

指の間を洗います。



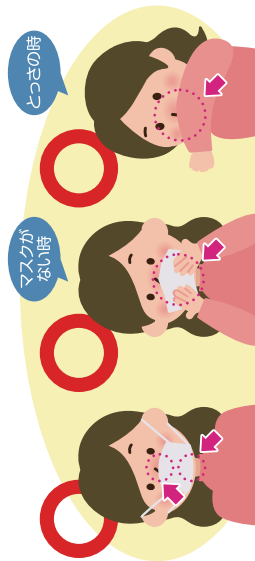
6

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット



マスクが
ない時

とっさの時

マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかけ

3 隙間がないよう
鼻まで覆う

電車や職場、
学校など人が集まる
ところでやるう



×

何もせずに
咳やくしゃみをする



×

咳やくしゃみを
手でおさえる



■ 詳しい情報はこちら

厚生労働省

検索



椅子に座ってできるロコモ予防のトレーニング

筋力やすい人や足腰が強い人向けのトレーニング
バランスがとれにくく転びやすい方、腰や足が弱く腰に体重がかからない方におすすしめします。

①足踏み
腰や膝の肩子を
みながらゆつくり
足踏みをします。

2～3分少し身体が温まる程度

②上体傾斜
片方の手を腰にあてて
からだをさえ、もう一方
の手を頭の上に上げます。
そのまゝ上体を横に曲
げ、手を斜め上に伸ばし
ます。

ストレッチ
左右各10～20秒

③上体ひねり
肩の高さで両手
を組み、そのまゝ
ゆつくりと上体を
ひねります。

ストレッチ
左右各10～20秒

④胸伸ばし
両手を後ろで
組み、胸を伸ば
しながら胸を
強めます。

ストレッチ
10～20秒

⑤背中伸ばし
両手を組んで手のひ
らを互い、背中をのめ
るようにながら前
に押し出します。

ストレッチ
10～20秒

⑥膝上げ
片側の膝を腰に引き
つけるように高く上
げ、ゆつくりと下ろし
ます。

筋トレ
左右各10～15回×2～3セット

⑦腰の曲げ伸ばし
太ももの前を意識しな
がらゆつくり腰を伸ば
して、ゆつくりと戻し
ます。

筋トレ
左右各10～15回×2～3セット

⑧腰の曲げ
腰幅に膝を置いて座り
ます。両足を合わせて
内側に力を入れ、ゆつ
くりと戻します。

筋トレ
10～15回×2～3セット

⑨上体おめ
椅子に深く座り、背もたれにもたれます。
腰筋を意識しながら上体をめ、ゆつくりと戻
します。

筋トレ
10～15回×2～3セット

⑩背中おめ
椅子に深く座り、上体をめめて肩筋を伸ば
します。肩筋を意識しながらおめ、ゆつくりと戻
します。

筋トレ
10～15回×2～3セット

⑪上体細し
深く座って片膝を伸ばし
ます。そのまゝ上体を腰
から前に倒し太ももの後
ろを伸ばします。

ストレッチ
左右各10～20秒

⑫腰のかえ
片膝を両手で抱えて
腰に引き寄せお尻の
筋肉を伸ばします。

ストレッチ
左右各10～20秒

⑬腰の曲げ
片側の膝を椅子の座面から
外に出して座ります。その足
の甲を同じ側の手で持ち、
かかとをお尻に近づけ、膝を
後ろに引き寄せ、太ももの
筋を伸ばします。

ストレッチ
左右各10～20秒

⑭横式呼吸
手はお腹の上で軽く組
みます。お腹をへこませ
4～6秒かけて息を吐い
て、次に、お腹
をふくらませながら、鼻
から2～3秒かけて息
を吸います。
心身をリラックスさせま
しょう。

3～5分

！もちっとやってみよう！
体調がよい時に、自分の体力に合わせて取り入れてみましょう。

⑮お尻立ち
片脚で立つてバランスを崩す練習を
します。バランスを崩すのを防ぐ
ため、腰や足などにつかまるもの
がある場所で行いましょう。片手をつい
で行ってもかまいません。

筋力アップ
左右各10～15回

⑯お尻立ち
片脚で立つてバランスを崩す練習を
します。バランスを崩すのを防ぐ
ため、腰や足などにつかまるもの
がある場所で行いましょう。片手をつい
で行ってもかまいません。

筋力アップ
左右各10～15回

⑰スクワット
両足を肩幅より
やや広く開き、
お尻は太ももの
前において立ちます。
●スクワットできないときは、イスに両膝を置き、
手をついて立ちの練習を繰り返します。

筋力アップ
左右各10～15回

⑱スクワット
両足を肩幅より
やや広く開き、
お尻は太ももの
前において立ちます。
●スクワットできないときは、イスに両膝を置き、
手をついて立ちの練習を繰り返します。

筋力アップ
左右各10～15回

⑳ロコモ予防に特におすすめの運動です。



この資料は、京都市情報館「京都市 お口の体操」

<https://www.city.kyoto.lg.jp/digitalbook/page/0000001043.html> を引用しています。

認知症の人を介護している方へ
新型コロナウイルスに関して、これらを参考にしてみましょう

公益社団法人 認知症の人と家族の会
Alzheimer's Disease International
The global voice for dementia

✓ やってまよう

- 電話やビデオ通話を使って親しい人と定期的な連絡を取り合しましょう
- 手洗いを忘れないように家のあちこちに張り紙などをおきましょう
- 定期的に運動をすることを心掛けましょう。しかし、体の調子を見ながら、やり過ぎないないようにしましょう
- 「毎日の日課」をできるだけ続けましょう
- ニュースを見たり読んだりすることは1日1、2回に制限しましょう

✗ 避けましよう

- 脅かすような方法で手洗いを強要したり、無理やり人との距離を取らせようなど
- 不要なニュースやメディアからの情報
- 睡眠の問題を引き起こす可能性がある予定外の昼寝や長時間の睡眠
- 認知症の人が、いつもと違う状況のせいで混乱したり動揺したときに、自分自身も一緒に、動揺してしまうこと

この資料は、公益社団法人認知症の人と家族の会 新型コロナウイルス基本的な対応等
<https://www.alzheimer.or.jp/?p=35255> を引用しています。

「ケアラーのバトン」(緊急引継ぎシート)

このシートは、ドアの裏に貼るなど見えやすいところ、わかりやすいところに保管し、すぐ引き継げるようにしてください。

※新型コロナウイルス緊急対策シートとして活用してください。改良中です。
※できるだけ具体的に記入してください。

【ケアラー自身】

記入日	2020年 月 日
1. 記入者 (ケアラー本人)	
2. 住 所	
3. 連絡先 TEL: _____ Mail: _____	
4. 生年月日	
5. 要介護者等との関係	
6. ケアラーが介護できなくなった時の緊急連絡先	まずこの人に連絡・相談してください! ①あり ・氏名 _____ ②なし ・連絡先 _____

【要介護者等】 ※複数介護の場合は必要枚数記入

連絡事項	内 容	備考
1. 要介護者等の氏名		
2. 性 別		
3. 生年月日・年齢	年 月 日 歳	

この資料は、一般社団法人日本ケアラー連盟
新型コロナウイルス感染拡大に伴うケアラーのための緊急情報サイト
<https://carersjapan.jimdofree.com/%E6%96%B0%E5%9E%8B%E3%82%B3%E3%83%AD%E3%83%8A%E9%96%A2%E9%80%A3%E3%82%B1%E3%82%A2%E3%83%A9%E3%83%BC%E3%83%90%E3%83%88%E3%83%B3/>
を引用しています。