

## 【都道府県・市区町村事業】さいたま市 2020年5月30日現在

### 業務①：事業状況と情報共有

#### ■ 事業の中止・延期の継続について

- 地域ケア会議：2月下旬～8月分まで中止
- 地域介護予防活動支援事業  
サポーター養成講座中止。新規グループ立ち上げを包括・区へ積極的に行うよう推奨せず、既存グループの適切な運営、維持を目標。
- 地域リハビリテーション活動支援事業：  
市内3拠点の相談窓口は継続、派遣依頼は随時相談。
- 在宅医療介護連携事業（医師会委託事業）：  
MCS内で情報交換、対面会議延期中
- 生活支援（市社協委託事業）：第一層協議体の会議は延期中
- 第八期高齢者福祉計画に関する委員会：3月中止、以後延期中
- 認知症施策：初期集中支援チームは3月から訪問中止中。認知症関連会議も1月開催以後、開催なし。

#### ■ 市からの発信の情報共有

- ✓ 新型コロナウイルス感染拡大防止と高齢者の健康維持について「介護予防に」取り組んでいる皆様

<https://www.city.saitama.jp/007/007/002/p071553.html>

- ✓ 介護予防教室等の開催状況

<https://www.city.saitama.jp/007/007/002/p071462.html>

- ✓ フレイルってなに？今こそフレイル予防！

<https://www.city.saitama.jp/007/007/002/p072660.html>

- ✓ 介護保険事業者向け新型コロナウイルスに関するお知らせ

<https://www.city.saitama.jp/005/001/018/001/p069718.html>

- ✓ 市報へ啓発ページの協力を実施（6月号右図、7月号校正中）

[https://www.city.saitama.jp/006/014/010/001/016/p072951\\_d/fil/10-13.pdf](https://www.city.saitama.jp/006/014/010/001/016/p072951_d/fil/10-13.pdf)

### 業務②：具体的な課題と対策

#### ■ 通いの場再開のため支援（区・包括・サポーター）

課題1：会場が三密なるのでどうしましょうか？

→2部制、分散制の導入検討、各区介護予防専門員（PT）と包括職員等がサポート

課題2：マスクと消毒剤は誰が用意する？

→検討中

課題3：マスクして体操していいでしょうか？

→情報提供の実施。

課題4：介護・福祉施設を会場としているグループは？

→中止を継続、協議課題である。

課題5：PTの体力測定や継続支援の形式は？

→「再開支援」を検討中だが、推奨できる段階ではない。

最短開催グループ  
6月10日～

さいたま市 <https://www.city.saitama.jp/> クローズアップ

**高齢者の皆さん! 自宅で健康づくりをしましょう!**

新型コロナウイルスの影響で外出機会が減ることで筋力や心身の活力が低下し、「フレイル（健康問題を起こしやすい状態）」になる恐れがあります。フレイルを予防するために、自宅でできることから取り組んでみましょう。

**まずは**  
**フレイルセルフチェック!**

3つ以上当てはまるのはフレイル、1～2つ当てはまるのはフレイル予備群の可能性ががあります。

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 最近体重が減った（1年間で2～3kg程度）                 | <input type="checkbox"/> 疲れやすくなった   |
| <input type="checkbox"/> 横断歩道で青信号の間に渡るが難しい                     | <input type="checkbox"/> 外出する機会が減った |
| <input type="checkbox"/> 重い物でペットボトル（2kg程度）などを運ぶのが困難になった（筋力の低下） |                                     |

フレイルにならないための3つのポイント

|   |   |                                   |
|---|---|-----------------------------------|
| <b>運動</b><br>テレビのコーマーシャル中に定額運動など、生活習慣に組み込みましょう。 | <b>食事</b><br>3食/バランスよく色々なものを食べることも続けてみましょう。 | <b>交流</b><br>電話、メールなどで人とつながりましょう。 |
|---|---|-----------------------------------|

詳しくは、いきいき長寿推進課（☎829-1286、☎829-1981）へ。

#### ■ 事業参加している PT・OT・STの会議予定（zoomにて）

- 協力医療機関・老健施設、介護予防専門員・地域ケア会議専門員対象

👉6月中旬で調整中

さいたま市、市内10区、協力医療機関・老健施設（43か所）と、地域リハ・ケアサポートセンターと協働中