

日本地域理学療法学会 COVID-19 特別チーム 通所班（通所リハ・通所介護）

活動支援 Q&A Vol.1 アップデート版（作成日：2020/10/1）

担当：秋定優太、新谷和文、井上由香、久保田良、◎菅田伊左夫、中山英俊（◎：リーダー）

【Question 一覧】

1. 通所系サービス事業所および在宅において運動時の注意喚起を促すため、どのようなポスターや注意書きを利用すればよいですか。
2. 介護老人保健施設における共用スペースを使用するときの注意点は何か。
3. 通所系サービス事業所におけるレクリエーションの内容で気を付けることはありますか。
4. 新型コロナウイルス感染流行による閉じこもりは高齢者へどのように影響しますか。
5. 新型コロナウイルス感染流行時、自宅でできる運動にはどのようなものがありますか。
6. 高齢者でも簡単に使用できるオンラインのツールはありますか。

No.	活動支援-1
Question	通所系サービス事業所および在宅において運動時の注意喚起を促すため、どのようなポスターや注意書きを利用すればよいですか。
Answer	<p>3密を避けるため、安全に運動を行うための注意喚起をするポスターや広報物を設置することが望ましいです。[1,2,3,4]</p> <p><b>【運動前の注意点】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動前に発熱はないか、せき・のどの痛みはないか、だるさ・倦怠感・息苦しさはないか、疲れやすさや体が重く感じないか、などの症状があれば運動は控えるように注意喚起をします。[2]</li> </ul> <p><b>【運動時の注意点】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・十分な距離の確保（2m程度の距離を開けることが望ましい）、マスクの着用（息苦しさがある場合は人と離れたところでマスクを外す）、多くの方が使うものに触れたら手洗い手指消毒をするように注意喚起します。[1,2]</li> <li>・熱中症にも十分注意して、適宜水分補給するように注意喚起をします。[2]</li> </ul> <p><b>【運動後の注意点】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・随時換気・使用機器の消毒に関する注意喚起をします。[1]</li> </ul>
参考・引用	<p>[1]厚生労働省ホームページ国民の皆さまへ（予防・相談）  <a href="https://www.sakaekunosisetu.com/c_syodo/dataimge/1587427644.pdf">https://www.sakaekunosisetu.com/c_syodo/dataimge/1587427644.pdf</a></p> <p>[2]スポーツ庁健康スポーツ課：「安全に運動・スポーツをするポイントは？」  <a href="https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000006777_2.pdf">https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000006777_2.pdf</a></p> <p>[3]国立長寿医療研究センター：新型コロナウイルス感染防止を行いながら「通いの場」を開催するための8つの工夫  <a href="https://34fc2535-47c9-48a7-8d94-209b32bcdae6.filesusr.com/ugd/125099_4adf61d469624ba6843486a57f90f03e.pdf">https://34fc2535-47c9-48a7-8d94-209b32bcdae6.filesusr.com/ugd/125099_4adf61d469624ba6843486a57f90f03e.pdf</a></p> <p>[4]日本老年医学会：「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント  <a href="https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/pdf/coronavirus_01.pdf">https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/pdf/coronavirus_01.pdf</a></p>

No.	活動支援-2
Question	介護老人保健施設における共用スペースを使用するときの注意点は何か。
Answer	<p>「3つの密」（「換気が悪い密閉空間」、「多数が集まる密集場所」及び「間近で会話や発声をする密接場面」）を避けます。[1]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 可能な限り同じ時間帯、同じ場所での実施人数を減らします。</li> <li>・ 定期的に換気を行います。（風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。)[2]</li> <li>・ 互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上の距離を保つ等、利用者同士の距離について配慮します。</li> <li>・ ゾーニングを徹底し入所利用者と通所利用者が接触する機会をなくしましょう。またトイレ、食事スペース、リハビリスペースに関しても分けましょう。[2]</li> </ul> <p><u>・ 声を出す機会を最小限にすることや、声を出す機会が多い場合は咳エチケットに準じてマスクを着用することを考慮します。[3]</u></p> <p><u>・ 清掃を徹底し共有物（手すり等）については必要に応じて消毒を行います。</u></p> <p><u>・ 職員、利用者ともに手洗い、アルコール消毒による手指消毒を徹底します。</u></p> <p><b>【上記を踏まえた対応策の例】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>食事の際には向かい合わせに座らないように配席。</u></li> <li>・ <u>人と接触する行為前後で消毒。</u></li> <li>・ <u>食事、水分補給、入浴時以外はマスクを着用。</u></li> <li>・ <u>訪問リハやデイケアスタッフは入所のスタッフルームに出入り禁止。</u></li> <li>・ <u>万が一感染者が発生した場合、経路が辿れるよう誰が使用したかを記録。</u></li> </ul> <p>*下線部を追加しています。</p>
参考・引用	<p>[1] 厚生労働省：有料老人ホーム等における新型コロナウイルス感染症対策の再徹底について <a href="https://www.mhlw.go.jp/content/000621489.pdf">https://www.mhlw.go.jp/content/000621489.pdf</a></p> <p>[2] 厚生労働省：社会福祉施設等（通所・短期入所等のサービス）における感染防止に向けた対応について <a href="https://www.mhlw.go.jp/content/000610599.pdf">https://www.mhlw.go.jp/content/000610599.pdf</a></p> <p>[3] 厚生労働省：新型コロナウイルスに関するQ&amp;A（一般の方向け）  <a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_0001.html#Q3-1">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_0001.html#Q3-1</a></p>

No.	活動支援-3
Question	通所施設におけるレクレーションの内容で気を付けることはありますか。
Answer	<p><b>【利用者のリハビリ（発声するリハ含む）の実施方法】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 声を出すリハビリやレクレーションは、よりリスクが高くなります。しかし、心肺機能の維持強化等の観点から、実施しないこととのデメリットも合わせて総合的に検討してください。実施する際はできるだけ集団では行わないでください。</li> <li>・ 指導者と利用者が 1 対 1 で実施する場合、指導者は利用者の横や後ろに位置するのが良いでしょう。できれば、実施中は窓を開けて換気をよくし、利用者と利用者の入室の間は窓・戸を全開にして 10 分程度間を置くことをお勧めします。[1]</li> </ul> <p><b>【上記を踏まえた対応策の例】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>密集しない、ボールなど複数利用者が触れるツールの使用中止。</u></li> <li>・ <u>カラオケなど唾液等の飛沫の可能性のあるものは中止。</u></li> </ul> <p>* 下線部を追加しています。</p>
参考・引用	<p>[1]日本環境感染学会：高齢者福祉施設従事者のための Q&amp;A（第 2 版）</p> <p><a href="http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/koureisuyashisetsu_Q%EF%BC%86A_2.pdf">http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/koureisuyashisetsu_Q%EF%BC%86A_2.pdf</a></p>

No.	活動支援-4
Question	新型コロナウイルス感染流行による閉じこもりは高齢者へどのように影響しますか。
Answer	<p>外出自粛により、社会参加がなく社会的孤立になり閉じこもりにある高齢者は、うつ、死亡、認知症、要介護状態になるリスクが高く、また要介護状態も重症化すると予測されます。[1]</p> <p><u>自粛による高齢者への影響が、身体機能（TUG、握力、CS-30、片足立ち）や1週間の身体活動量の減少、ADL（BI）に及ぶ可能性として示されています。[2,3]</u></p> <p>* 下線部を追加しています。</p>
参考・引用	<p>[1]木村美也子他：新型コロナウイルス感染症流行下での高齢者の生活への示唆：JAGES 研究レビュー：  <a href="https://www.jages.net/library/covid-19/?action=common_download_main&amp;upload_id=8717">https://www.jages.net/library/covid-19/?action=common_download_main&amp;upload_id=8717</a></p> <p>[2]日本デイケア協会：新型コロナウイルス感染症による半日デイサービス利用者への影響に関する緊急調査  <a href="http://www.japandayservice.com/pdfs/20200722_02.pdf">http://www.japandayservice.com/pdfs/20200722_02.pdf</a></p> <p>[3]Yamada M, et al. Effect of the covid-19 epidemic on physical on physical activity in community-dwelling older adults in japan; a cross-sectional online survey. J Nutr Health Aging 2020.  <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7308797/pdf/12603_2020_Article_1424.pdf">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7308797/pdf/12603_2020_Article_1424.pdf</a></p>

No.	活動支援-5
Question	新型コロナウイルス感染流行時、自宅でできる運動にはどのようなものがありますか。
Answer	<p>自粛や人との接触を減らす生活が求められている状況下では、高齢者では廃用症候群を起こしたり、認知症が発症する危険性が高くなっています。[1]そのため可能な限り自宅で運動を行い、生活不活発病を防ぐ必要があります。運動不足解消のためにテレビなどで盛んに体操が紹介されており、そういったものを活用するのも一つの手段です。</p> <p><b>【理学療法士が活用できる自宅で行える運動】</b></p> <p>①厚生労働省が紹介したご当地体操[2]  ②日本理学療法士協会が紹介している体操[3]（理学療法ハンドブックは疾患症状別にまとめられています[4]）  ③各都道府県士会が作成した体操[5,6]  ④国立長寿医療研究センター「在宅活動ガイド 2020」はフレイルをベースとし、バランス・栄養・体力向上などのエクササイズがパックとして紹介されています。[7]  ⑤東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チームが作成した在宅時の健康生活応援チェック表「本日の8 ミッション」は、一日の中で行う習慣をつけるのに見やすい資料となっています。[8] *下線部を追加しています。</p>
参考・引用	<p>[1]木村美矢子他：新型コロナウイルス感染症流行下での高齢者の生活への示唆：  JAGES 研究レビュー  <a href="https://www.jages.net/library/covid19/?action=common_download_main&amp;upload_id=8717">https://www.jages.net/library/covid19/?action=common_download_main&amp;upload_id=8717</a></p> <p>[2]厚生労働省：新型コロナウイルス 感染症への対応について（全国の体操動画やリーフレット紹介）  <a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/index_00001.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/index_00001.html</a></p> <p>[3]日本理学療法士協会：生活不活発病予防のための全面広告  <a href="http://www.japanpt.or.jp/upload/japanpt/obj/files/info/YOMIURI%20news%20paper_advertisement_20200427.pdf">http://www.japanpt.or.jp/upload/japanpt/obj/files/info/YOMIURI%20news%20paper_advertisement_20200427.pdf</a></p> <p>[4]日本理学療法士協会：理学療法ハンドブック  <a href="http://www.japanpt.or.jp/general/tools/handbook/">http://www.japanpt.or.jp/general/tools/handbook/</a></p> <p>[5]大阪府理学療法士協会：理学療法士が伝える自宅でもできる運動プログラム  動画 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dFUUEKx11g&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=dFUUEKx11g&amp;feature=youtu.be</a>  PDF <a href="http://www.physiotherapist-osk.or.jp/data/pdf/info/20200508_info2.pdf">http://www.physiotherapist-osk.or.jp/data/pdf/info/20200508_info2.pdf</a></p> <p>[6]山形県健康福祉部（山形県理学療法士会協同作成）：生活不活発病予防チラシ  <a href="https://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/090002/houkatsu/ri-huretto1.pdf">https://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/090002/houkatsu/ri-huretto1.pdf</a></p> <p>[7]国立長寿医療研究センター：在宅活動ガイド 2020  <a href="https://www.ncgg.go.jp/hospital/guide/index.html">https://www.ncgg.go.jp/hospital/guide/index.html</a></p> <p>[8]東京都長寿医療センター：在宅時の健康生活応援チェック表「本日の8 ミッション」  <a href="https://www.tmgig.jp/research/release/cms_upload/mission2.pdf">https://www.tmgig.jp/research/release/cms_upload/mission2.pdf</a></p>

No.	活動支援-6
Question	高齢者でも簡単に使用できるオンラインのツールはありますか。
Answer	<p>家庭用ゲーム機でサブスクリプションサービスを利用する方法、Zoom を使ったオンラインの交流会、新しいつながり方を収集・提供し WEB を活用した交流等の取り組みが報告されています。[1]また高齢者の通いの場が閉鎖されている状況でもオンラインで運動や脳活動を自己管理しながら実施することができるアプリケーションとして、国立長寿医療センターより「オンライン通いの場アプリケーション」が開発されています。[2]アメリカ疾病予防管理センターは健康を改善するために最も重要なことの 1 つが身体活動を行うことだとして、自宅で行う 5 つの方法を提示し、その中でオンラインの動画を探すことを推奨しています。[3]日本の高齢者ではパソコンやスマホの所有、インターネットの利用状況が年齢階層により違い、オンラインでの情報に触れる割合に違いがあります。これらのことから、日本の高齢者においては年代別に利用機器の変更や伝達方法の検討が必要と考えられます。[4]</p> <p>* 下線部を追加しています。</p>
参考・引用	<p>[1]日本老年学的評価研究 <a href="https://www.jages.net/library/covid-19/">https://www.jages.net/library/covid-19/</a></p> <p>[2]国立長寿医療研究センター <a href="https://www.ncgg.go.jp/cgss/news/20200605.html">https://www.ncgg.go.jp/cgss/news/20200605.html</a></p> <p>[3]Centers for disease control and prevention :  <a href="https://www.cdc.gov/healthequity/features/active-healthy-from-home/index.html?fbclid=IwAR03yppwcj1ODqLtgYyiNNLLRlTbm8HM5zDVK1uhdOtXG3KoRhP9-2ngYNw">https://www.cdc.gov/healthequity/features/active-healthy-from-home/index.html?fbclid=IwAR03yppwcj1ODqLtgYyiNNLLRlTbm8HM5zDVK1uhdOtXG3KoRhP9-2ngYNw</a></p> <p>[4]総務省：平成 30 年通信利用動向調査の結果  <a href="https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/190531_1.pdf">https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/190531_1.pdf</a></p>