

活動支援に関する事例集

COVID-19の流行により利用者の生活や行動が大きく制限されました。その中で国や地方自治体が「活動支援」に関する多種多様な取り組みがなされました。

通所班活動支援グループでは、それらの取り組みが通所系サービスに十分活かせると考え、事例集としてまとめました。

本事例集が少しでもコロナ禍で活動が制限されている方々、あるいはコロナ対策に難渋している職員の皆様のお役に立てれば幸いに存じます。

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)

作成日:2020/10/9

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)

事例一覧

1. 自宅で一人で行える運動支援
2. 集団での体操・運動の取り組み
3. 買い物などの外出支援
4. 近所の方や離れた家族・知り合いとの交流をとる支援
5. 感染予防、フレイル予防、生活不活発病予防運動チラシ
6. 季節感が薄れないようにイベントを続ける工夫

1. 自宅で一人で行える運動支援

① 非対面で介護保険事業所利用者の生活機能低下防止の取り組み [1]

・利用者の生活リハビリや生活機能低下防止を支援(指導)するための運動メニュー作成や情報を電話、郵送、配布、SNS、動画で配信している。同法人内に留まらず、他施設や地域内でも連携を図り、リハビリメニューや相談事業を展開している。

② スマホ/タブレットを活用した取り組み [2]

・国立長寿医療センターがオンライン通いの場を提供。高齢者の活動増進を目指したスマホ、タブレット向けのアプリケーションを作成している。健康チェック、自宅で出来る体操、脳トレなどのゲーム等が行える。外出支援の機能もあり。

③ A町でのラジオ放送による体操の取り組み [3]

・A町では、ラジオ放送で主に理学療法士が考案した体操を平日9時から10まで筋トレとストレッチングを理学療法士の開設付きで約1時間程度放送している。ラジオ放送なので、初めての人でも体操が出来るよう留意している。

④ テレビ電話での取り組み [4]

・B県では、テレビ電話を周知し活動自粛による生活不活発病を防ぐために家庭でもできる運動の紹介をしている。テレビ電話は町内9割以上の家庭に設置してある告知端末(テレビ電話)を使用。高齢者に限らず全住民対象である。

⑤ 郵送を使用するフレイル予防・チェック [5]

・C市では、理学療法士、民生委員(約110名)、地域包括支援センター職員、第一層生活支援コーディネーターと協力しフレイル予防・チェック用紙を郵送して取り組んでいる。フレイル防止目的に民生委員が、啓蒙パンフレット配布/セルフチェックシート配布/(住民が同意した場合のみ)チェックシートを地域住民に郵送する。郵送されたチェックシートにより判明したハイリスク者(フレイルかつ生活変化が著明)について、民生委員・地域包括職員・理学療法士等が情報共有可能。

⑥ 動画・DVDを使用した認知症予防の取り組み [4] [6]

・D市では、DVDを用い自宅でできる運動や認知症予防の促進の取り組みを実施している。朝起きてトイレに行く動線の中でできる運動、体操動画(介護予防体操;STEP体操)を配信。見守り対象者にSTEP体操のDVDを個人貸し出しでフレイル予防を行っている。リーフレットを用い、認知症予防をわかりやすく紹介している。

・日本予防理学療法学会が動画や画像・Webを用い、外出自粛や通いの場に行けない時に自宅で行える運動などの紹介している。動画編では60以上の体操のリンクがあり、画像・Web編では国内・国外から20編の体操紹介がある。

【参考・引用】

[1] 一般社団法人人とまちづくり研究所 (p.54-55) : <https://hitomachi-lab.com/official/wp-content/uploads/2020/06/f9780dfabd9260cfd1d48cb50c374e2.pdf>

[2] 「オンライン通いの場アプリケーション」について／国立長寿医療センター：
<https://www.ncgg.go.jp/cgss/news/20200605.html>

[3] <https://www.town.tamamura.lg.jp/docs/2020031200031>

[4] 日本老年学的評価研究(市町村の対策) : <https://www.jages.net/library/covid-19/>

[5] Shinohara T, Saida K, Tanaka S, Murayama A.: Do lifestyle measures to counter coronavirus disease 2019 affect frailty rates in elderly community dwelling? Protocol for cross-sectional and cohort study. BMJ Open. 2020.

<https://bmjopen.bmj.com/content/10/10/e040341>

[6] 日本予防理学療法学会

動画編 [http://www.japanpt.or.jp/upload/branch/prevention/obj/files/COVID-19/6\)Activity/6-3-1.2.pdf](http://www.japanpt.or.jp/upload/branch/prevention/obj/files/COVID-19/6)Activity/6-3-1.2.pdf)

画像・WEB編 [http://www.japanpt.or.jp/upload/branch/prevention/obj/files/COVID-19/6\)Activity/6-3-2.2.pdf](http://www.japanpt.or.jp/upload/branch/prevention/obj/files/COVID-19/6)Activity/6-3-2.2.pdf)

2. 集団での体操・運動の取り組み

① 送迎や施設・事業内等で「3密」を作り出さない取り組み [1]

・3密を作り出さない取り組みとして、送迎時に換気、一定の距離を取る、マスクの着用、仕切りの設置、消毒等を実施している。また施設では職員の勤務体制の見直しや就業環境の整備・変更、会議等の中止・簡略化・オンライン化等の取り組みを実施。その他に時間や空間をずらす、人数や利用の制限、屋外での実施、近隣の屋外散歩や外気浴などの工夫をしている。

② 「お外でサービスC」事業 [2]

・通所型サービスCの休所や通いの場の自粛等に伴い、生活機能の低下等が懸念される高齢者への支援の代替案として、

① 通所型サービスの提供体制を変更し、専門職による個別訪問を行う【代替案1】

② 新たに訪問型サービスCの委託等(※)を行う【代替案2】

などにより高齢者の自宅の庭等(換気の良い場所)で、個別支援プログラムの提供等を行う。

③ 通いの場の再開支援 [3] [4]

・日本理学療法士協会の指導のもと高齢者の「通いの場」再開における支援として、新しい生活様式に対応した住民主体の「通いの場」運営ガイドを作成している。

・E市では、通いの場の再開支援の取り組みを実施している。3密防止のため、1団体を2グループに分け時間をずらしたり、別々の会場で行うなど分散開催を実施している。

④ 地域がいきいきあつまろう!通いの場 [5]

・厚労省は、おすすめ情報やご当地体操等の紹介をして閉じこもりや気持ちの落ち込みを予防する情報源を作成している。

【参考・引用】

[1] 一般社団法人人とまちづくり研究所 (p.60) :

<https://hitomachi-lab.com/official/wp-content/uploads/2020/06/f9780dfabd9260cfd1d48cb50c374e2.pdf>

[2] 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して実施する介護予防・見守り等の取組例について:

厚生労働省老健局 (別添p.8) : <https://www.mhlw.go.jp/content/12600000/000644296.pdf>

[3] 日本理学療法士協会・石川県理学療法士会／住民主体の「通いの場」運営ガイド Ver.2.0 (市町村の対策) :

http://www.japanpt.or.jp/upload/japanpt/obj/files/about/guide_kayoinoba_2.0_200713.pdf

[4] 日本老年学的評価研究 (市町村の対策) : <https://www.jages.net/library/covid-19/>

[5] 地域がいきいき 集まろう通いの場／厚生労働省 : <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

3. 買い物などの外出支援

① 「身体距離」を確保しながら社会的孤立を防ぐ工夫 [1]

・社会的孤立や活動の機会が失われないよう、屋外でのレクリエーションを行ったり、身体距離を保ちながら個別の関わりを増やしている。また社会的な活動としての買い物や通院、外出の機会は継続するなどしている。

② 「こんにちは!通いの場」事業 [2]

・通いの場の運営者等がウォーキングしながら参加者の高齢者宅を訪問し、「こんにちは。お変わりないですか」と声掛けを行っている。訪問に合わせて、簡易な健康チェック票を配布し、入浴、買い物、調理等に困りごとがないか確認。また困りごとを抱える高齢者がいれば、その状況に応じて自治体や地域包括支援センター等に繋ぐ活動を実施している。

③ 郵便局を利用した取り組み [3]

・F町では、郵便局を利用して、外出自粛による買い物難民とメンタル不調を防ぐ取り組みを実施している。多くの高齢者が年金の出金で郵便局を訪れるという生活実態に合わせて、郵便局での保存食を販売環境を整えている。またお困りごとを連絡できるようチラシを全戸配布している。

【参考・引用】

[1] 一般社団法人 人とまちづくり研究所 (p.68) :

<https://hitomachi-lab.com/official/wp-content/uploads/2020/06/f9780dfebd9260cfd1d48cb50c374e2.pdf>

[2] 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して実施する介護予防・見守り等の取組例について:

厚生労働省老健局 (別添p.4) : <https://www.mhlw.go.jp/content/12600000/000644296.pdf>

[3] 日本老年学的評価研究 (市町村の対策) : <https://www.jages.net/library/covid-19/>

4. 近所の方や離れた家族・知り合いとの交流をとる支援

① 非対面方法を用いた利用者・入所者等の連絡支援 [1]

・利用者・入所者等の不安やストレス軽減のため、非対面方法を用いる支援をしている。方法としてオンライン通話を利用したり、手紙や写真、ビデオレター、交換日記様々な手段で利用者・入所者等と家族をつなぐアプローチを実施している。

② テレビ電話を利用したバーチャル通いの場 [2]

・通いの場の運営者等が、テレビ電話を活用して、自宅にいる高齢者に声かけを行うほか、画面越しに体操等を実施。また困りごとを抱えたり、生活機能の低下等が懸念される高齢者がいれば、その状況に応じて、自治体や地域包括支援センター等に繋ぐ活動を実施。

③ 「元気な声を届けよう」事業 [2]

・通いの場を実施していた集会所等の入り口付近に、元気な声を届ける箱を設置する取り組み。通いの場に参加していた高齢者がウォーキングや散歩がてら集会所等に行き「元気ですカード」、「こんなことしていますカード」（花びら型）を各自で投函する。それを通いの場実施者等が集計し、花びら（カード）を集会所等の壁に掲げた大きな木の絵に貼り付ける。その結果、道中すれ違う高齢者同士が挨拶ができ、元気な様子を確認しお互い交流を促進する事業。

④ 郵送と電話を使用した取り組み [3]

・G市では、郵送と電話を用い外出自粛中高齢者のリスクに対する普及啓発を実施している。郵送で「元気に過ごすヒント」「セルフケアチェックシート」を郵送し、状況に応じて電話フォロー表に従い、電話による状況確認を行っている。また感染リスクの少ないコミュニケーションの紹介や家族関係の傾聴の他、特殊詐欺防止啓発等を実施。

⑤ 声かけ散歩で、見守り・見守られ活動 [4]

・H地区では、早朝ウォーキングを実施した見守り・見守られ活動を実施。活動仲間の大半が同時間帯、ほぼ同じコースでウォーキングを行い、仲間と行き会って言葉を交わす。また日々の外出時、お互いの家の前を通りかかるときは「おい、何してる」などと声かけを実施している。

⑥ LINEで協議体～こんなときだからこそ、できることをやってみよう～ [4]

・I市では、コミュニケーションアプリ「LINE」を活用した協議体を実施（電話を利用した地区もあり）している。事前に職員が協議体構成員宅を訪問し、使い方を説明。人数の多い地区はLINEで、少ない地区はLINEビデオ通話での協議を実施している。電話参加の構成員が孤立しないよう、職員が電話で聞き取った内容をLINEに書き込むなどの対応をとっている。

⑦ ふりかえり日記 [5]

・J地区の社会福祉協議会では、介護予防教室参加者に自宅でできる介護予防・つながりを絶やさないための取り組みを実施している。ふりかえり日記等や体操プリントを配付。配布したふりかえり日記には、運動や会話のチェック、簡単な記憶テスト、人とのつながりを絶やさないため工夫がされている。

⑧ つながる回覧 [4]

・K市では、回覧板に交換日記機能を加えた「つながる回覧」を実施している。つながる回覧は一人が1ページずつ、「現在の近況」や「暮らしのひと工夫」、「最近の生活で気になること不安なこと」を書き込み、その記入を見たほかのメンバーが、コメントやお返事を記入することで、自粛生活のなかでもつながりを感じ合うことをするように工夫している。

⑨ マスク作りを通してのつながりの輪 [4]

・L町では、マスク作りを通して自宅から地域へのつながりづくりの再構築を行っている。地域活動の代表者やボランティアにマスクの材料と作り方を書いた紙を配布し作成。出来上がったマスクに手書きメッセージを添付し。出来上がったマスクはケアマネジャーや希望する介護事業所へ無料で配布している。

【参考・引用】

[1] 一般社団法人 人とまちづくり研究所 (p.50-51) :

<https://hitomachi-lab.com/official/wp-content/uploads/2020/06/f9780dfebd9260cfd1d48cb50c374e2.pdf>

[2] 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して実施する介護予防・見守り等の取組例について／

厚生労働省老健局 (別添p.5, 6) : <https://www.mhlw.go.jp/content/12600000/000644296.pdf>

[3] 日本老年学的評価研究 (市町村の対策) : <https://www.jages.net/library/covid-19/>

[4] 厚生労働省 感染防止に配慮したつながり支援等の事例集 (事例集／事例No13, No18, No14, No24) :

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12108.html

[5] 未来の豊かなつながりアクション : <https://tunagari-action.jp/case/>

5. 感染予防、フレイル予防、生活不活発病予防の運動チラシ

① 感染予防、フレイル予防、運動チラシ [1]

・L市では、介護予防教室利用者に感染予防やフレイル予防、運動のチラシなどを市民に郵送している。

② 生活不活発病予防普及啓発チラシ [2]

・M市では、生活不活発病予防の普及啓発。活動自粛による生活不活発病を防ぐために家でもできる運動を紹介している。またチラシを市のホームページ上で公開するとともに全戸に配布し、地元のケーブルテレビでも放送している。

③ ○○しながら出来る体操 [3]

・N市では、日常生活で○○しながら出来る体操が手書き風のイラストとともに紹介されたチラシを作成している。

④ 家トレ（CM体操、筋トレ、栄養等）チラシ [4]

・O市では、元気な未来を過ごせるように家トレ（CM体操、筋トレ、栄養等）のチラシを作成している。

【参考・引用】

[1] 公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会 (p.3) :

<https://www.kokushinkyo.or.jp/Portals/0/Report-houkokusyo/R1/%E5%85%A8%E6%96%87.pdf>

[2] 日本老年学的評価研究（市町村の対策）：<https://www.jages.net/library/covid-19/>

[3] 厚生労働省：<https://www.mhlw.go.jp/content/000639382.pdf>

[4] 厚生労働省：<https://www.mhlw.go.jp/content/000625380.pdf>

6. 季節感が薄れないようにイベントを続ける工夫

① 利用者・入所者等が活躍できる機会の創出 [1]

・レクリエーションやアクティビティ、外出やイベント等の実施能力に応じた家事活動などの役割を持つ機会を提供。感染症予防の為に一緒に消毒を行う、換気、清掃を実施している。またマスクを手作り、そのマスクを配るなど、地域との関わりに結びつけている。

② 施設内行事、イベント、サークルの代替活動 [1]

・DVD鑑賞や全国の花見スポットを撮影した画像のプロジェクション映写している。週1回おやつを豪華にする、ピクニック気分を味わっていただくため、中庭での食事、メイクアップなど施設内で楽しめることを増やしている。またイベントをオンラインで実施している。

【参考・引用】

[1] 一般社団法人 人とまちづくり研究所 (p.56, 70)

<https://hitomachi-lab.com/official/wp-content/uploads/2020/06/f9780dfebd9260cfd1d48cb50c374e2.pdf>