

コロナ禍でこそ、 つながろう、つなげよう

北海道千歳市

千歳市北区地域包括支援センター

吉田肇

千歳病院認知症疾患医療センター

作田直人

千歳市の概要

人口	97,198人	65歳以上人口	22,455人
高齢化率	23.1%	面積	594.5km ²
日常生活圏域数	5圏域	包括数	5カ所（委託5）
推進員数	2名（委託：精神保健福祉士1名、社会福祉士1名）		

- ・新千歳空港があり、北海道の「空の玄関口」として機能している。
- ・主要産業は新千歳空港の存在や支笏湖などの観光立地の関係からサービス業（産業別人口の約75%）、次いで製造業で製造品（出荷額道内4位）、大企業の工場が数多く存在している。
- ・人口の約25%が自衛隊員およびその関係者。
高齢化率が道内で最も低い。



(R2.4.1現在)



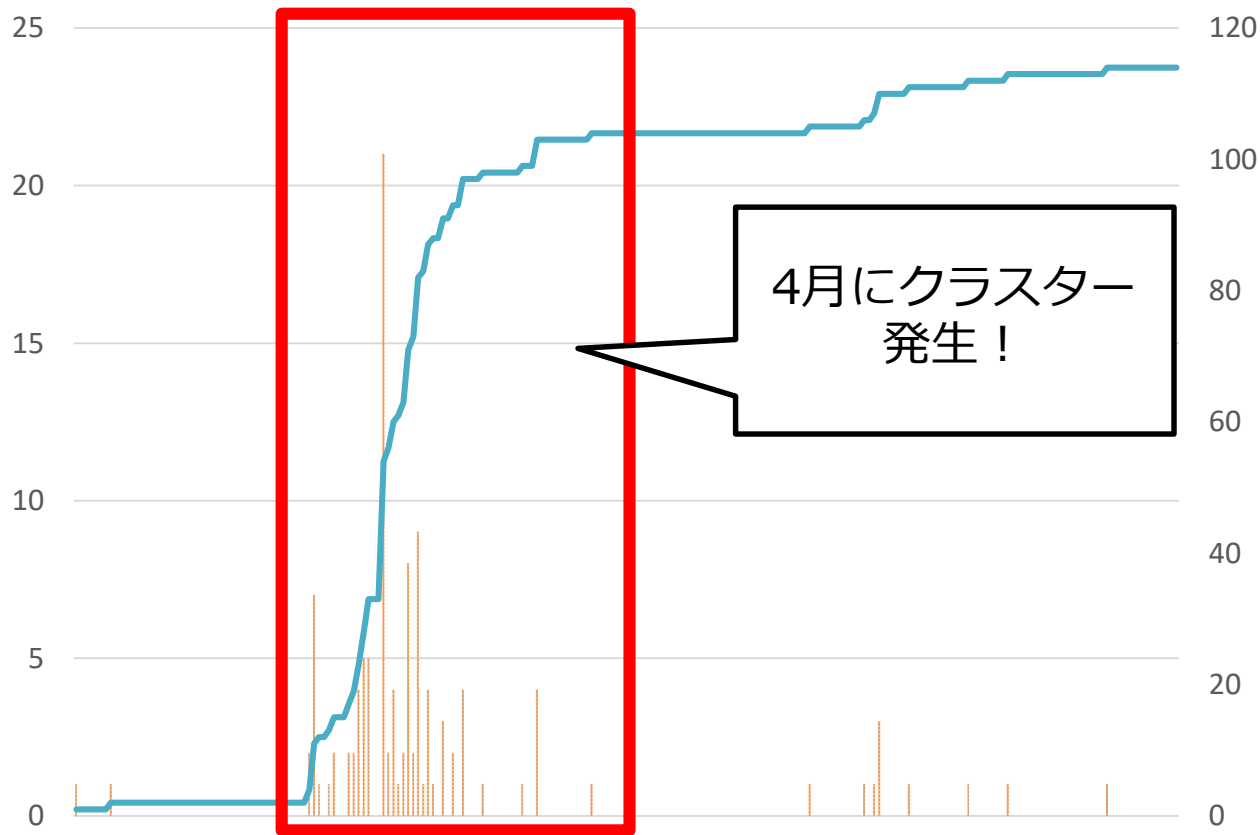
支笏湖は釣り人や温泉好きにも有名

千歳市における新型コロナと それを取り巻く状況



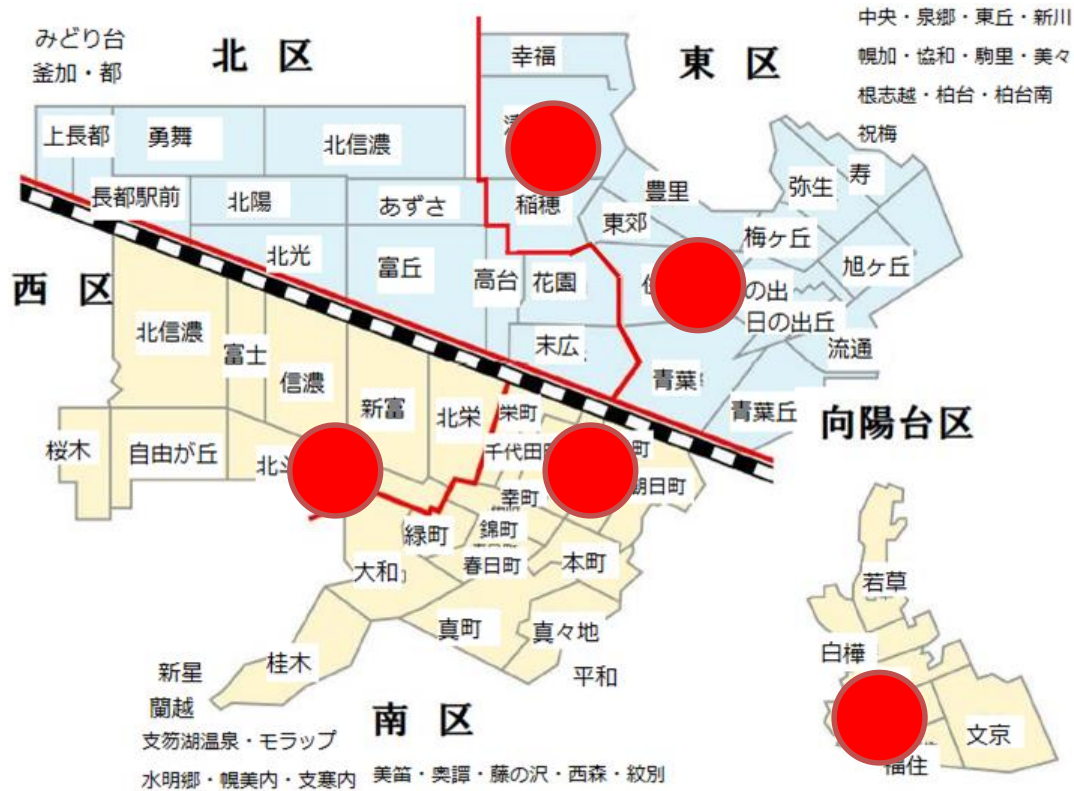
千歳市の新型コロナ発生状況

市内で100名を超える発生者数



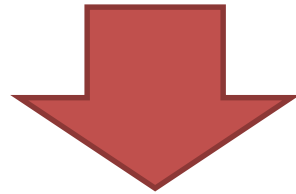
千歳市の新型コロナ発生状況

医療機関、サ高住など全5か所で



千歳市の新型コロナ発生状況

現在も、断続的に感染者が出ている（R2年11月現在北海道は第3波）



次にクラスターを発生させたら、どう思われてしまうのかという恐怖！

せっかくつないできた集まりが継続できない！

発生によって制限されたもの





イベント開催が年内中止

推進員主催	対象	収容人数	開催予定	
医療・介護連携研修	専門職	50～80名	7月	2月
2市合同認知症啓発イベント	市民	100～200名	10月	
口腔嚥下イベント	市民	30～100名	11月	

推進員共催・協力	対象	収容人数	開催予定	
認知症カフェ	市民	10名前後	毎月	
当事者カフェ	市民	20～40名	未定	
介護医療連携フォーラム	市民	100～200名	7月	
行方不明者捜索模擬訓練	市民	20～40名	8月	9月

再開予定だったものもすべて中止に…

発生によって制限されたもの

- ①対面で個人を支援 
- ②町内会などの集まりに「出向いて」啓発 
- ③幅広く人を集めて、啓発キャンペーン 
- ④専門職と直接会って技能・知識向上 

新型コロナ発生後の動き（概要）



2月21

4月

5月

6月

7月

市内で新型コロナ発生

市内でクラスター発生

イベント等の自粛開始

新型コロナ対策グループ発足

新型コロナ下での啓発等の模索

具体策の検討

新たな啓発の開始、イベントの方式転換

リモート会議等ウェブでの連携の基礎知識

巣ごもり期間の逆転活用・集まらない啓発の検討

関係機関との協議、内容の集約

『ネット環境を利用したつながり・啓発』の基本構想

介護・認知症予防ネットワーク（活動事例集参照）のコアメンバーで

ウェブ研修の運営経験等・その他アイディアを参考に

こんな時だからこそ

推進員が主体的に行わなくても、地域の『つながろうとする力』に協力する

現在の状況を逆手にとって今まで出来なかったことに取り組んでみる

枠組みはそのまま方法を変えてみる

实施例



① ネット環境を利用したもの

会えないことで専門職同士のつながりが…
顔の見える関係が徐々に希薄に…

★ 電話だけじゃ、伝わらないものがある！

★ 1対1だけじゃ進まないこともある！

誰かに頼って

なんとか克服できないか！

① ネット環境を利用したもの

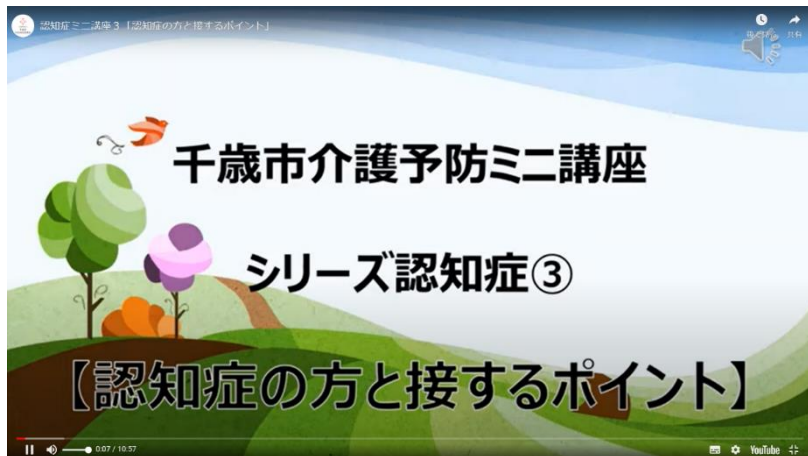
今回、頼った人の一例



★ウェブセミナー等に詳しい！

① ネット環境を利用したもの

○動画（介護予防ミニ講座）



○石狩管内リモート会議



○連携の会webセミナー

新型コロナウイルス感染症対策

WEBセミナー 職場のメンタルヘルス 開催のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の見えない不安と向き合いながら、業務に向き合われる現場の職員の方々は日々、多大なストレスとも戦われているかと思えます。

今回は、医療法人資生会千歳病院の公認心理士、浦田昇龍先生の職場でのメンタルヘルスについての基調講演と、事業所にてクラスター感染が発生しながらも乗り越えた、千歳第一病院の職員の方から貴重な事例についての講演を行う予定です。

皆様のご参加をお待ちしております。

日時 2020年 7月16日 木 18:30 - 19:30

- ・当日はWeb会議ツールZOOMにてWebセミナーとなります。
- ・詳しくは裏面のご案内をご参照下さい。

【企画】

医療法人資生会 千歳病院
千歳市北区地域包括支援センター
特定非営利活動法人ちとせの介護医療連携の会

WEB会議だから安心

職場・ご自宅からご参加ください

【対象】

千歳市内及び、近隣の医療機関・介護事業所・福祉事業所等

【基調講演】

医療法人資生会千歳病院
公認心理師 浦田 昇龍氏

【パネリスト】

医療法人同仁会 千歳第一病院
事務長 内藤 諭氏
副看護部長 山崎 陽子氏
看護師 上森 政美氏

【内容】

- ・新型コロナウイルス感染症での職場のメンタルヘルス。
- ・実際にクラスターが発生した時の職員の心境と今後、万が一に備えた事前準備と対策。 など

① ネット環境を利用したもの

○動画（介護予防ミニ講座）

パワーポイント作成：推進員

動画変換：介護予防センター

ナレーション：生活支援コーディネーター

で分担！

① 認知症ってどんな病気？

<https://youtu.be/nAv9ikiGqas>



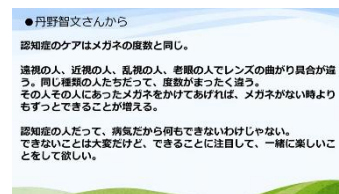
② 認知症の種類はどれくらいある？

<https://youtu.be/Ihj74I5KME4>



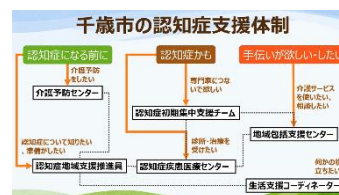
③ 認知症の方と接するポイント

<https://youtu.be/V5KdIdtnDiE>



④ 認知症の人への支援体制

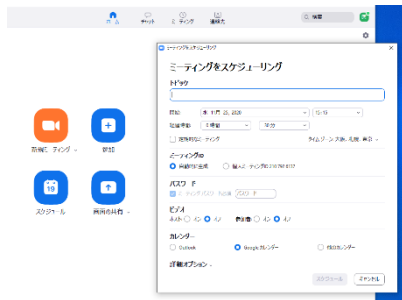
<https://youtu.be/OGNjFgn4cXg>



① ネット環境を利用したもの

○石狩管内リモート会議

① ZOOMでスケジュールを設定



② 参加者にURLをメールに張り付けて送信



③ 自分のパソコンで話す

以上、簡単！

②外出自粛に合わせた対応

一般市民に、ネット動画だけで伝わるか？
ネット環境・スマホのない人は？

- ★昔ながらの紙媒体も必要!?
- ★広く、多くの人に伝わる内容が良い！



誰かに頼って
(2回目)

今ないなら、作ってしまえ！

②外出自粛に合わせた対応

今回、頼った人の一例



★地域との連携やニーズに詳しい！

②外出自粛に合わせた対応

○冊子（おうちde健康百科）

○SOSネットワーク 対応ハンドブック



睡眠

年をとっていくと寝続けられなくなったり、なかなかすっきりと目覚めることができなかったり、睡眠に悩む方が増えています。睡眠は、生活の1/3を占める大切な時間です。体力やたまの健康をもつために睡眠の力を知り、生活に取り入れることが大切です。

① 朝、起きたら太陽の光を受けよう！



「寝る準備」は朝起きたときから始まっています。朝、起きたらまずぐいーんと背伸びをしなから太陽の光を受けましょう。これにより体内時計がリセットされて、夜の寝る時間に向けて「眠気タイマー」が作動を始めます。くもりの日などの太陽の光がない場合も、カーテンを開けて「自然の明るさ」を体に知らせることが大切です。

② 体を動かしましょう！

「寝る」＝体とあたまの休みです。一日全く動かさないとしても、「眠気」がやってくるように体は作られています。また、Pエースで紹介した「運動」をおこなったり、買い物などの外出をするときは「寝れによる眠気」も減ります。よい睡眠に運動は欠かせません。



18

運動

家にずっとこもっていると、いろいろ家事でせわしく動いていても、筋力や体力はおちていきます。また、筋力がおちると肥満になりやすく、生活習慣病のおそれも出てきます。

少しの工夫で筋力アップ！足腰をつよくし、生活習慣病も予防しましょう！

①つま先立ち

曲げずに台所ごとをしながらできる、楽な運動です。ふくらはぎなどの下半身をきたえて、冷えやむくみを解消できるようになります。

★まっすぐ立てる人



3秒で上げて、3秒でもどす！を10回くりかえすしつかりと足のむくみに効果があります

★ふらつき人



手をひき寄せたりなど動かないものにつけても大丈夫

2

靴履き

履き替わののを忘れてしまう人は、冷蔵庫のめだつ場所にしまっておくという方法もあります。こぼれつくときに、たいていの人は冷蔵庫を開けるので、そのときに必ず必要な分の靴履きです。

実際に、この方法で履き替わの忘れにくいことを確かめた経験者の方もいます。



○文房具の活用

スマートフォン

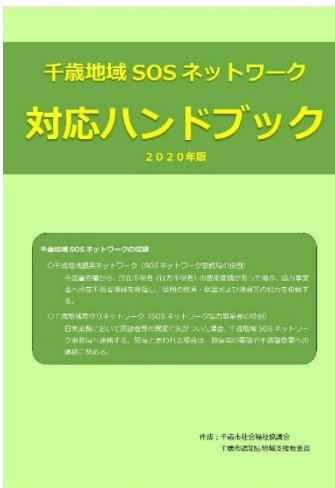
スマートフォンには、音声メモやスケジュール管理、道案内など様々な機能が

あります。認知症の方にはあつかえないと思うでしょうが、機能を活用してもお忘れなどをおぼやける方も多くいます。毎日練習することが、覚えのコツです。

よくに近所内の機能が使えたら、もしもに備えても安心です。



18



行方不明者への声かけのしかた

声かけに「これ」という正確な声は出せんが、いくつか例をお示しします。また、知らない人に声をかけるのはなかなか難しいので場所の注意も大事になってきます。

言葉かけ

- ×聞きかたや聞き取りにくい
- ×聞きかたや聞き取りにくい
- ×聞きかたや聞き取りにくい



視線の仕方

- 正面からゆっくり視線を合わせてみる
- 視線を合わせたまま声をかける
- 視線を合わせたまま声をかける
- 視線を合わせたまま声をかける

声かけられたいとき

- 顔や表情をみてみる
- 視線を合わせたまま声をかける
- 視線を合わせたまま声をかける



※声をかけられなくても、「こんな人を見つけた！」という通報は、緊急時以外には必ず必要な手段です。おかしいと感じたら、まず通報を！

観察のしかた

いきなり声かけようとしても、どんな状況で話しかけられたいのかわからない。どうしても話しかけられたい場合は、あらかじめ話しかけられるポイントをつけておきましょう。

- 服装がきれい
- 服装がきれい
- 服装がきれい
- 服装がきれい

など

声をかけられる側の気持ち

道端で話されている方も、通っている場所が何人かの人とはちがって変な人。話している人が話しかけられるのが怖い、話しかけられない人が話しかけられない、という状態はよく見られます。

話しかけられる人として、かけられることに嫌な思いは「嫌いな人が話しかけられる」と思われるのを避けたい場合、話しかけられないようにするのがいいです。

話しかけられる人として、かけられることに嫌な思いは「嫌いな人が話しかけられる」と思われるのを避けたい場合、話しかけられないようにするのがいいです。

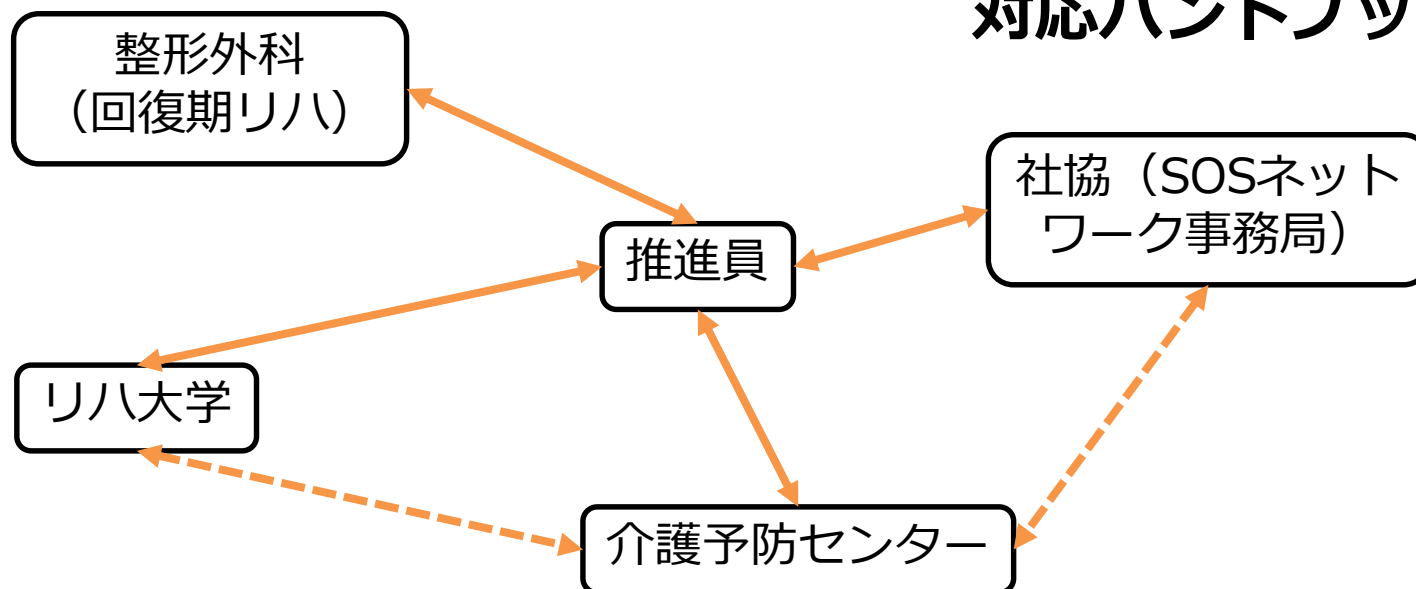


②外出自粛に合わせた対応

電話とメール、SNSでひたすら連絡

○冊子（おうちde健康百科）

○SOSネットワーク
対応ハンドブック



意見をもらって直す！の繰り返し！（地味な作業）

③外出自粛を逆手に取った取組み

認知症予防・啓発とサロン展示会が中止…

- ★自粛期間中に手芸をしたが披露する場がない、という声が市民から続々と…



感染予防に配慮する形で、展示会だけでもできないか？

③外出自粛を逆手に取った取組み

〇ちとせdeコレクション



推進員も作品を提供



まとめ



こんな時だからこそ

推進員だけで悩まず、

電話、メール、SNS、web会議アプリ、手紙、なんでも活用して

誰かに相談を！



こんな時だからこそ

介護予防センター、生活支援コーディネーター、包括、行政、社協、認知症疾患医療センター、連携支援センター、市内の医療機関・介護事業所、地域住民、当事者！

千歳は聞いてませんが…

皆のちょっとした意見やアイディアを集めて！



少しずつ協力しあって、新しいかたちでつ
ながりながら

**まだ続いているコロナ禍を乗
り切りましょう！**



千歳市認知症地域支援推進員の活動について知りたい方・
情報が欲しい方は



facebook 千歳市認知症地域支援推進員

こちらからご連絡どうぞ！

※直接ご連絡いただく場合はこちらへ！

吉田（千歳市北区包括 0123-25-8180 / chitosekitashien@apricot.ocn.ne.jp）

作田（疾患医療センター 0123-40-7111 / d-center@siseikai.or.jp）