

月日	内容	依頼先等	内容
4月10日（金）	リーフレット配布	民生・児童委員 包括・在介センター	○高齢者向け新型コロナウイルス感染症対策・フレイル予防に関するリーフレットの周知について
4月14日（火）	メール配信	包括・在介センター	○4月開催包括・在介運営調整会議の中止 ○介護者教室・介護予防教室の中止依頼(5月・6月) ○包括新任職員研修延期
4月20日（月）	メール配信	包括(認知症地域支援推進員)	○認知症サポーター講座の受付中止の掲載 (長野市ホームページにも掲載)
4月22日（水）	メール配信	包括・在介センター	○感染拡大防止のお願い ○テレワーク等の活用で業務継続の体制づくりに依頼
5月1日（金）	会議(中部)	中部包括	○災害対応ミーティング(災害発生時の報告について)
5月1日（金）	会議(中部)	中部包括	○新型コロナウイルス感染症対応後の業務等のミーティング
5月7日（木）	メール配信	包括・在介センター	○実態把握の状況確認をメールに依頼 (回答は電話で確認)
5月8日（金）	オンライン会議デモ	中部包括	○部包括⇔中部包括篠ノ井支所 2か所 3PCで実施
5月12日（火）	メール配信	包括・在介センター	○5月開催包括・在介運営調整会議の依頼 ○感染症対応に即した高齢者実態把握の実施について依頼 ○センター業務の状況について(アンケート) ○オンライン会議の環境等の状況について(アンケート)
5月14日（木）	メール配信	包括・在介センター	○「医療機関の通院が困難な方へ」(パンフレット)確定版
5月21日（木）	会議(市役所)	包括・在介センター	<包括・在介運営調整会議> ○高齢者実態把握の新型コロナウイルス感染症対応について ○医療機関への通院が困難な方への情報提供について ○災害時の連絡体制について ○オンライン会議の進め方(会議室ー中部ー篠ノ井支所のデモ実施) 他
5月25日（月）	メール配信	包括・在介センター	○特別定額給付金の申請について ○独居等で申請に支援が必要な方への支援
5月27日（水）	メール配信	包括・在介センター	○新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言解除に伴う長野市の対応について ○今後の介護予防教室等及び介護者教室の対応について
5月29日（金）	メール配信	包括・在介センター	○介護予防教室及び介護者教室の再開について ○新型コロナウイルス感染症対策に伴う物品の調査について

			○6月開催包括・在介運営調整会議の依頼
6月2日(火)	メール配信	包括・在介センター	○感染症拡大防止に配慮した通いの場の取組の留意事項 ○新しい生活様式を踏まえた熱中症対応 他
6月5日(金)	メール配信	包括(認知症地域支援推進員)	○オレンジカフェにおける新型コロナウイルス感染防止の対応について
6月5日(金)	メール配信	包括・在介(主任ケアマネ等)	○新型コロナウイルス感染症に係る介護支援専門員資格の臨時的取り扱いについて(県からの情報提供)
6月8日 月	メール配信	包括・在介センター	○特殊詐欺被害等の防止に関する警察からの協力要請について

○高齢者向け新型コロナウイルス感染症対策・フレイル予防に関するリーフレットの周知について

国内で新型コロナウイルス感染症が流行し、外出の自粛を促す報道等がされている半面、自宅に閉じこもり「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の働きが低下し「フレイル(虚弱)」が進んでしまうことが心配されるためにリーフレットを配布しました。主には民生委員・児童委員の担当地区内の見守りが必要な高齢者のうち、必要と思われる方にお渡しいただくものとし、地域包括支援センター・在宅介護支援センターにもリーフレットの件について情報提供をしています。

○感染症対応に即した高齢者実態把握の実施について依頼

新型コロナウイルス感染防止のため、積極的な訪問を行うことができない状況の中、高齢な方に対する実態把握や相談対応が減少していることから、通常の訪問による実態把握に加え、日常生活チェック表による電話、電話による聴き取りの結果、訪問が必要と判断された方に対して訪問を実施することとし、実施方法の拡大をしました。支援が必要となる可能性が高い人を早期把握し、必要なサービスにつなげています。

○「医療機関の通院が困難な方へ」(パンフレット)確定版

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、慢性疾患などでかかりつけ医に定期的に通院されている方で、主治医が可能と判断した場合、通院によらず電話再診による処方箋の発行が可能となったことから、新型コロナウイルス感染防止策により、必要な通院を控えている方に適切な医療受診を周知するため、リーフレットを作成しました。地域包括支援センター・在宅介護支援センター等関係者にもリーフレットについて情報提供をしています。

○今後の介護予防教室等及び介護者教室の対応について

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の解除に伴う本市の対応を踏まえ、介護予防教室及び介護者教室について、令和2年度に限り、会場のソーシャルディスタンスを確保するため、委託料の支払い基準を変更しました。介護予防教室は、1回あたり5名以上(従来10名以上)、または年間45名以上(従来90名以上)の参加の場合に、介護者教室は、1回あたり5名以上(従来10名以上)の参加の場合に委託料を支払うこととしました。また、開催にあたってのチェック表を作成し、地域包括支援センター・在宅介護支援センターに周知しました。

新型コロナウイルス感染症に気を付けよう！

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします。

○ 3つの「密」を避けましょう

- ① 換気の悪い密閉空間 ② 多数が集まる密集場所 ③ 間近で会話や発声をする密接場面

○ うつらない、うつさないために

石けんによるこまめな手洗い

- ・ 外出先からの帰宅時
 - ・ 調理の前後
 - ・ 食事の前
 - ・ マスクをはずしたあと
- ⇒ 手洗いのあとは、清潔なタオル等でよく拭き取って乾かします。



咳エチケット

(咳が出るときはマスク着用)

外出を控える 自宅にとどまる

- 1 だるさや微熱、のどの痛みなどがあるとき
- 2 緊急事態宣言の対象地域との往來を自粛

- ・ 対象地域への移動を自粛してください。
- ・ 対象地域から来た方との接触をできるだけ避けてください。

規則正しい生活を心掛ける



三食、バランスよく食べる

よく噛んで食べる

毎食後、寝る前に歯磨きをする

睡眠を十分とる



高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいため、

以下のいずれかに該当する方は

- ・ 37.5度以上の発熱が2日以上続く方
- ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

◇ 基礎疾患のある方は、主治医に相談し、指示を受けてください。

受診前に必ず電話で相談を！

- ◇ 基礎疾患はないが、症状がある方は



長野市保健所「新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口」

電話：026-226-9964（平日 8:30～17:15）

026-226-4911（休日・夜間 17:15～8:30）

（裏面があります）

「活動」と「交流」を維持しよう！

長野市 地域包括ケア推進課

『新コロ』にもフレイルにも負けない！

新型コロナウイルス

心身機能の低下

◎ 楽しく「交流」を維持しよう

3みつ（密閉・密集・密接）を避けた「交流」で、「心の元気」を保とう


- ◆ 近所の友人 2～3人で、一緒に散歩しよう
- ◆ なかまと日時を決めて、公園などでラジオ体操♪
- ◆ 会えなくて寂しい分、「電話」で会話しませんか




◎ 筋力・体力を維持する「活動」を！



【 屋外の活動 】

- ◇ ながらウォーキングで脳トレ
目的を持って楽しく歩こう
例) 写真を撮り「ながら」
俳句を考え「ながら」
- ◇ インターバル速歩®に挑戦
「はや歩き」と「ゆっくり歩き」
交互に繰り返して歩くと効果的
- ◇ 家庭菜園や園芸など楽しもう

【 屋内の活動 】

- ◇ TV観ながらの「足踏み」
 - ◇ 積極的な「家事も運動」です
例) 普段より丁寧に掃除する
- ～パソコン・スマホをお持ちの方～
- ◇ 長野市ホームページ掲載
「はつらつ体操」
 - ◇ お好きな「体操動画」

【 おすすめの運動 】

- ◇ イスでゆっくり「立ち座り」



イスに浅く座り、足は肩幅に開いた姿勢から。ゆっくり中腰まで立ち、ゆっくりとイスへ座る太ももが疲れるまで。

5 回程度

- ◇ 「段差昇降」



踏み台や、階段など15～20 cmの段差で。前へ、1段を上り後ろへ、1段を降りる軽く息があがるまで。
*手すりがあれば、片手は握って転倒予防

3～5 分程度

緊急時の備え 買い物や移動などに困った時に、助けてくれる相手を考えておこう

日常生活チェック表

質問の①～③に○印、該当する□に☑

相談年月日	令和2年 月 日 (回目)	センター名		
対象者	氏名	(男 ・ 女)		
	生年月日	T・S 年 月 日	(歳)	
1	健康状態はいかがですか	① よい	② ふつう	③ よくない ➡ N02～5 要確認
2	1日3食きちんと食べていますか	① はい	② いいえ ➡	☐食欲がなく、食事摂取できない ⇒本人の了解を得て、訪問へ。
3	食事以外で水分摂取していますか	① はい	② いいえ ➡	☐食事摂取ができていない ⇒脱水予防のため、水分摂取を促す ☐食事摂取・水分摂取ができていない ⇒本人の了解を得て、訪問へ。
4	ここ1か月間で体調を崩していないが、体重減少していますか	① いいえ	② はい ➡	☐食事摂取または水分摂取ができていない ⇒本人の了解を得て、訪問へ。
5	置き忘れが増えるなど物忘れが心配ですか	① いいえ	② はい ➡	☐火の消し忘れなどが増えている ⇒本人の了解を得て、訪問へ。
6	【上記N02～5により 訪問する場合のみ確認】 2週間以内に、県外から来た人と15分以上接していますか	① いいえ ⇒訪問へ	② はい ➡	☐急を要さない場合 ⇒接触後2週間を経過してから訪問 ☐急を要する場合 ⇒中部包括に連絡する。
7	受診をして、薬を切らさずに処方してもらっていますか	① はい	② いいえ ➡	☐かかりつけ医に電話で相談するよう案内する。(詳細は、別紙参照) ☐独居・高齢者世帯の場合、後日電話で薬が処方されたか確認する。
8	ラジオ体操や散歩等の運動を週に1回以上していますか	① はい	② いいえ ➡	⇒自宅でできる運動や散歩を勧める
9	電話などで家族や友人と交流していますか	① はい	② いいえ ➡	⇒電話での交流を勧める
10	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	① はい	② いいえ ➡	⇒電話による実態把握を継続する
11	困っていること (自由記載)			
12	今後の対応	☐ 訪問へ ☐ 電話での実態把握継続 ☐ その他 ()		

～新型コロナウイルス感染防止策により医療機関への通院が困難な方へ～

かかりつけ医への電話再診により処方箋の発行が出来ます。

新型コロナウイルス感染症の地域における感染拡大防止のため、何らかの病気で定期的に通院をされている患者さんは、電話などで再診することでお薬を処方してもらうことができるようになりました。

また、お薬は患者さんが指定した薬局で受け取ることができます。

通院が困難な場合、まずは「かかりつけの医療機関」にご相談下さい。

《対象となる方》

- 慢性疾患などでかかりつけの医療機関に**定期的に通院**されている方。
- **主治医が電話での診察でお薬の処方を可能**と判断された方。

《処方可能なお薬》

- これまで**定期的に処方**されているお薬。



※今回の対応は感染拡大防止のための臨時的な取り扱いであり、状況に応じて随時対応の見直しが行われます。



〈問い合わせ先〉

患者様かかりつけの医療機関	(診療時間内)
長野市在宅医療・介護連携支援センター	(8時30分～17時15分)
長野市民病院	295-1191
厚生連篠ノ井総合病院	261-1031
長野市役所地域包括ケア推進課	224-7935
医療連携推進課	224-8499