認知症をお持ちの方とご家族の方へ

“新型コロナウィルス感染症を正しく恐れ”ながら“大切な日常を続ける”ために

このパンフレットでは、新型コロナウィルス感染症を正しく恐れたうえで、必要な感染予防や外出自粛に伴う認知・身体機能への影響をできるだけ減らすための日常生活のポイントをまとめました

広島大学大学院医系科学研究科 共生社会医学講座

広島大学大学院医系科学研究科 公衆衛生学講座

広島大学病院 感染症科

一般社団法人 日本老年医学会

公益社団法人 認知症の人と家族の会広島県支部

2020 年 12 月 7 日　初版

12 月 14 日　1.1 版

日々の生活で心がけていただきたい３つのこと

（本パンフレットの内容）

1. 心構えとして知っておいていただきたいこと

新型コロナウィルス感染症、特に認知症の症状に合わせた感染予防などに関し必要な知識 …1 ページ

2. 感染拡大の前に心がけていただきたいこと

介護保険サービス縮小の場合、認知症をお持ちの方・ご家族が感染した場合に備える …10 ページ

3. 認知・身体機能をできるだけ悪化させないために、毎日続けていただきたいこと

社会とのつながりを保つ、運動など …14 ページ

- 毎日のように新型コロナウィルス感染症に関する情報に触れたり、ご本人やご家族が感染しないよう日常生活に気を配りつづけることで、不安や負担感を感じることもあると思います。このパンフレットでは、新型コロナウィルス感染症を予防しながら日常生活を送るための基礎知識や具体的な行動プランをご紹介しています。

- また、このパンフレットでは、適切でわかりやすい情報サイトやアプリケーションなどもご紹介しています。右のマークが目印です。

1 心構えとして知っておいていただきたいこと（特に新型コロナウィルス感染症、認知症に関して必要な知識）

新型コロナウィルス感染症について

- 新型コロナウィルス感染症において特に注意が必要なのが、重症化しやすいと考えられれている高齢者です。さらに、認知症の方の多くが高齢者（約８割が 80 歳以上）でもあることからも、認知症の方の感染予防は非常に重要です。
- 主な感染経路は、“飛沫感染”、“接触感染”と言われています。

飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウィルスが放出され、他の方がそのウィルスを口や鼻などから吸い込んで感染

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、周りの物に触れるとウィルスが付着（物の種類により 24～72 時間くらい感染する力をもつ）
➡他の人が触り、ウィルスが口や鼻の粘膜を通して感染

どんな症状が出るの？認知症をお持ちの方の変化に早めに気づくために

- 発熱や呼吸器の症状（咳、痰、鼻水、のどの痛み、息切れ、息苦しさ（呼吸困難））、頭痛、咽頭痛、だるさ（倦怠感）、嗅覚・味覚障害などがあるとされています。
- 一方、高齢者においては、典型的な感染症状だけではなく、非典型的な症状がみられる場合があることも報告されています。

  例）せん妄（一時的な認知・意識障害であり、ぼーっとする、幻覚が出る、攻撃的となるなど症状は色々です）、筋肉痛、脱力、移動能力の低下、転倒
- 認知症の方が感染した場合、ご本人は症状を自覚しにくい場合があるため、典型的な感染症状だけでなく、“**いつもと違う小さな変化***”に周囲が早めに気づくことが大切です。

  ＊いつもと違う変化に気づくための主な３つのポイント

  “食欲がない”“ぼーっとしている”“活気がない”

➡ このような症状の原因は、感染症の他に心や身体の病気が隠れている場合もあるので、感染予防を十分に行ったうえで医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

※認知症をお持ちの方は高齢者が多く、ご本人が症状を自覚しにくいこと、一旦感染すると重症化する可能性が高いことから、“これくらい大丈夫かな”と思っていても急に重い症状が出ることがあります。早めに医療機関へ相談しましょう。

認知症をお持ちの方に熱などのかぜ症状がみられたら、どうしたらいいの？

- まずは外出を控え、かかりつけ医などの地域で身近な医療機関に、電話相談しましょう。相談する医療機関に迷う場合には地域の「受診・相談センター（旧帰国者・接触者相談センターや、相談体制を整備している地域の医師会など）」に電話でご相談ください。
- ご相談の目安として、以下があります（2020 年 12月現在）。
  - 発熱、咳などの比較的軽い風邪症状がみられる場合。
  - 息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状がみられる場合

    ➡早めにご相談ください！

厚生労働省．「新型コロナウィルスに関する Q&A（一般の方向け）」より引用
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00001.html#Q2-1

うつらない、うつさないためには？

- まずは、マスク、手洗い、咳エチケット、人ごみをできるだけ避ける、定期的に外気を取り入れて換気する、といった認知症をお持ちの方ご本人、ご家族でできる感染予防を行うことが基本です。

✧ 基本的な手の洗い方は？

厚生労働省『正しい手の洗い方』

https://www.mhlw.go.jp/content/000645542.pdf

✧ 咳エチケットとは？

厚生労働省『咳エチケットで感染拡大防止』

https://www.mhlw.go.jp/content/000645544.pdf

- 厚生労働省は、『新型コロナウィルス接触確認アプリ（COCOA）』を開発しています。このアプリでは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの通信機能を介し、互いに分からないようプライバシーを確保したうえで、新型コロナウィルス感染症の陽性者と接触した可能性について通知を受けることができます。

厚生労働省『新型コロナウィルス接触確認アプリ（COCOA）』

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

認知症症状に合わせた、感染予防の工夫について

新しい生活習慣ができるまで時間もかかります。**認知症の症状は個人個人で異なりますので、症状に合わせて感染予防を進めていくことが大事**です。**認知症のためにご本人が感染予防を行うことが難しい場合、症状に合わせた感染予防の工夫**には次のようなものがあります。ご本人の状態に合わせておこなってみましょう。

感染予防の必要性が伝わらない

- 本人に合った易しい伝え方をしてみましょう。“悪い風邪が流行っている”“口や鼻の弱いところから悪いものが入ってくる”のような簡単な言い方や、人によっては以前肺炎などの病気にかかったときを思いださせるよう“…のとき高い熱が出て、寝込んで大変だったよね、そうならないようにしようね”などのご本人の経験から伝えてみるのもよいと思います。
- 分かって頂けない時には、ついイライラしたり、きつい言い方をしそうになることもあると思います。しかし、そうした言い方をしてしまうと、ご本人は“叱られている”と感じたり、混乱を招いたりし、逆効果になってしまいます。イライラしそうになったら、数秒間深呼吸してみましょう。無理に必要性をお伝えしようとするより、この先のページで紹介している症状に合わせた感染予防の方法を試してもよいと思います。また、ご家族ご自身も新型コロナウィルス感染症のために不安を抱え込み、知らず知らずのうちに精神的におつらくなっていることもあります。他のご家族やご友人と困っていることやご自身の気持ちについて話し合ってもよいと思います。
- 周りの様子に慣れてもらいながら、マスクや手洗いなどを促してみます。周りの予防行動を見慣れたり、繰り返し促されると徐々に予防行動をとられることもあります。
- 新型コロナウィルス感染症や予防に関する分かりやすい情報は、こちらにもあります。

✧ 動画：内閣官房『新型コロナウィルス感染症対策』
https://corona.go.jp/
文部科学省『やってみよう！新型コロナウィルス感染症対策
みんなでできること』　youtube（動画サイト）で検索を！

✧ 情報提供サイト：厚生労働省『新型コロナウィルスに関するQ&A（一般の方向け）』
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00001.html#Q2-1

マスクを着けてもすぐ取る、マスクをしようとしない

- ３密（密集・密接・密閉）な場所ではマスクの着用が必要です。例えば、スーパーなどでの買い物、交通機関の利用、エレベーターの利用、クリニックやデイサービスなど施設の利用、人が多い場所での散歩などがあります。そのため、どうしてもマスクの着用が難しい場合、特に地域で新型コロナウィルス感染症が拡大している時期には、人混みの中への外出を避けるようにしましょう。
- 人と人との距離が十分に保てている（できるだけ２メートル）時には、マスクを付けなくてもよい場合もあります。後でも説明しますが、日々の暮らしを続けていく上で、認知・身体機能悪化予防のための取り組み（例えば散歩など）は大変重要です。なるべく他の人とふれあうことがないような散歩コースを、お近くで探してみてはいかがでしょうか。マスク着用が難しい方が、そのような散歩コースで散歩する場合は、たとえ他の人とふれあうことがほとんどないとしても、事前にご近所の方に一言断っておく気遣いがあってもよいかもしれません。

- 生活動作の中にマスク・手洗い行動を入れてみましょう。外出前に玄関先で身なりを整える、帰宅後に居間へ向かう、などといった生活動作の中で、“マスクを着けて準備しよう”“外から帰ってきたから手を洗おう”と声をかけ、一緒に実施してみましょう。
- マスクを外してすぐになくしてしまうこともあります。視力の低下によって、白いマスクが認識しにくくなっていることもありますので、マスクの色がはっきりしているものにするなど工夫してみましょう。使い捨てマスクの予備を準備しておいてもよいでしょう。

マスクが息苦しい

- 喘息などの呼吸器疾患や心不全などを併せもつ方は、マスクをしながらの動きや会話をつづけていると、息苦しさを感じる場合もあります。息づかいが乱れやすい場合、人と十分な距離を保ち、部屋を換気しながら一時的にマスクを外すなど、不快感やストレスを軽減する工夫もしてみてください。

マスクを口に入れてしまう（異食）

- 目についたものを口に入れてしまう異食がみられる場合、マスクなどを口に入れ窒息してしまう危険性もあります。異食の原因には、空腹感、生活リズムの乱れ、ストレスなどがあり、それぞれ食事を小分けにして回数を増やす、生活リズムを整えたり食後歯磨きをする、ストレスの原因を探ってみるなど工夫するとともに、かかりつけ医療機関やケアマネジャーにも相談しましょう。

家族がマスク着用したときに、ご本人が不安がってしまったり、意思疎通が難しくなったりする

- ご家族がマスク着用している時に、ご本人がマスク着用の意味を理解できず、普段と違う様子に不安になってしまうことがあります。また、マスクをしていると声がくぐもり、表情や口の動きが見えなくなるので、ご本人が話しかけられていることに気がつかなかったり、意思疎通が難しくなったりすることがあります。
- お話しされるときはご本人の正面に回って、普段よりゆっくり、はっきり声を出し、手振り身振りを使うように心がけてみて下さい。声がつい大きくなってしまうかもしれませんが、怒鳴り声にならないよう気をつけましょう。声を出さないようにしつつ、マスクを一時的に取り外してご家族のお顔をご本人にお見せすることで安心する事もあります。

- 換気が十分に出来ている部屋で、人と人との距離が保てている場合（できるだけ２メートル）時には、マスクを付けなくてもよいと考えられます。

手洗いをしようとしない

- マスクを長時間つけることが難しくても、手洗いは実施できることもあります。手洗いも感染予防のために重要ですので、食事やトイレ、帰宅の後、咳やくしゃみの後、ペットなどの動物に触れた後に手洗いを勧めてみましょう。
- ご家族も一緒に手を洗い、安心感をもってもらうことも効果的です。手洗いという動きも水で手を流い、石鹸を泡立てる、手をこすり合わせるといった複雑な動きです。必要であれば、ご家族がすぐ側で、“水で手を流そう”“石鹸を泡立てよう”など１つ１つの動きで迷わないようお声かけしたり、ご家族が一緒に手洗いをしてやり方をみせてあげることで、ご本人が安心する場合もあります。
- 石鹸を使うのが難しい場合には、手指消毒用アルコールを使いましょう。この場合、ご家族が手を握りながらアルコール消毒液を広げるのを手伝っても良いでしょう。（ご家族がこのように手伝った後は、ご家族ご自身も手洗いを心がけて下さい。また、アルコール消毒液で手荒れや乾燥が生じることがあります。ご本人が自覚されないこともあるので、ご家族が気をつけるようにしましょう。）
- 冬場は特に空気が冷たく乾燥しているため、手洗いやアルコール消毒液の使用によって乾燥肌になりやすい時期です。手洗いの後などに保湿クリームや保湿剤などを使ってみてもいいでしょう。ご本人にとって好きな香りのものを選ぶことで、ご本人が受け入れやすくなる場合もあります。また、冬場には水が冷たく、それが不快であるために手洗いを嫌がることがあります。温水器を使うなどの工夫によって、水を温かくしてみましょう。

・　互いに負担や苦痛にならないよう、楽しい雰囲気づくりをしてみましょう。例えば、手洗いの際、30 秒程度十分に手をこすり合わせることが効果的だといわれていますが、「ハッピーバースデイ」などちょうどよい長さの歌を歌いながら、実施してみるのもおすすめです。

人との距離が取れない

・　特に人との距離が近くなりやすい、スーパーなどでの買い物、交通機関の利用などといった日常生活場面でマスクを着けられない場合、ご本人や周囲の方双方のためにも可能な限り控えて頂くほうがよいです。代替案として、宅配サービスの利用も一案ですが、買い物が日常生活の楽しみである方もおられると思います。利用される場合には、人混みが増える時間を避け、店内はマスク着用可能な時間で短く済ませ、その前後で気分転換に散歩を加えるなどし、ご本人の生活リズムやストレス解消を心がけましょう。

・　一方、人との交流はご本人にとって刺激や生きがいとなります。上記の“ご家族がマスク着用したときに、ご本人が不安がってしまったり、意思疎通が難しくなったりする”でのコミュニケーションの取り方を、ご近所にも伝え、天気のよい日には、屋外での青空井戸端会議・認知症カフェなど交流の場に参加なさってくださいね。ICT（web 会議システムや SNS）を活用して遠くのご家族やご友人と交流してみたらいかがでしょうか。

家の中や外を歩き回る症状がみられる

・　認知症の症状として家の中や外を歩き回る行動（徘徊と呼ばれることもあります）がみられることがあります。その場合、マスク着用など感染予防の取り組みが不十分になりがちです。こうした歩き回りには、本人にしか分からない理由（トイレに行きたいけど場所が分からない、今自分のいる場所が分からず居心地が悪いなど）がある場合もあります。頭ごなしに否定せず、ご本人のお話を傾聴してみましょう。他の事に気をそらしたり、一緒に散歩をすることでご本人が落ち着くこともあります。デイサービスなどの介護保険サービスを利用してみてもよいかもしれません。

・　また、ご家族の目の届かないところまで行かれた際に、なるべく早期に気がつくために、近所や民生委員の方、ご本人のよく行かれるお店などに予めお話ししておくことも大事です。自治体で見守りサービスを提供していることもありますので、自治体のホームページを確認したり、役所に問い合わせたりしてみてもよいでしょう。民間の携帯電話会社やホームセキュリティが提供している、携帯電話や小さな通信機能付端末（靴、杖、シルバーカーなど普段

ご本人がよく身に着けるものに装着可能）を介し、ご本人の外出を知らせたり、位置情報測位システム（GPS）で居場所を探すこともできます。

寒くて換気を嫌がる

- 当然、換気によりウィルスが屋外に出ていくため、寒い季節でも換気は必要です。しかし、寒い時期は、急激な外気温の変化により血圧が急上昇することもあります。上手に換気していきましょう。
- 2003 年７月の建築基準法の改正により、全ての建物に常時（24 時間）換気が可能な換気設備の設置が義務づけられました。定期的に清掃などメンテナンスしながらしっかりと使っていきましょう。
- 寒い時期の換気方法には次のような工夫があります（出典. NHK News Up）。

✧ **廊下を活用して２段階方式の換気を！**

換気する際に、自宅の寝室などの生活空間に直接冷たい空気が流れ込むと寒さをより感じてしまいます。まず、廊下に外の空気を取り入れ建物全体の温度で外気を暖めたあとに、部屋の窓や扉を開けて生活空間の空気と入れ替える「2 段階方式」をとることで、寒さを和らげることができます。

✧ **窓を少し開けて常時換気を！**

真冬の寒い時期に窓を全開にして換気すると室温が急激に下がります。
暖房をつけながら、窓を少し開けて、常時換気しておくことで、室温を保ちながら換気することができます。また、24 時間の自動換気システムがある建物では、窓を開けずに建物内の空気を入れ替えることができるので有効です。
空気を暖めるために、窓の近くに暖房器具を設置している方もいらっしゃるかもしれません。その場合には、カーテンなど燃えやすいものから距離をあけるなど、火災の予防に注意しましょう。

✧ **湿度も注意を！**

窓を開けると湿度が下がり、湿度が低い空間ではウィルスが飛散しやすくなるため、湿度を保つことが重要です。実は、湿度と新型コロナウィルスの活動の関係はまだはっきりわかっていませんが、一般的に湿度が下がるとのどの粘膜の働きが弱くなってしまうため、加湿器を使った保湿対策もポイントです。湿度 40%以上を目安として、換気しながら加湿を行いましょう。

ベッド臥床がほとんどなど、ご本人の活動範囲が小さい。身体が触れる介護が必要

- 家庭内の感染予防も大切ですが、家庭外から感染を持ち込まない工夫が大切です。家族の感染予防に十分注意していきましょう。また、訪問サービス（ヘルパーなど）の担当者がなるべく交替しないよう依頼する、交替する場合には事前に連絡してもらうことも一案です。
- 屋内であれば十分な換気を行い、ベッド柵やテーブルなどの身のまわりの物を少なくとも１日１回、さらに咳やくしゃみといった飛沫がついた際には、その都度消毒しましょう。
- 効果的な消毒方法に関する情報サイトがこちらです。

厚生労働省『身のまわりを清潔にしましょう』

https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000645359.pdf

- 外出時にマスクを着用する際の注意点として、サイズが合わないきついマスクの着用、顔や首の向きなどで、呼吸しづらくなる可能性もあります。ご本人に合ったマスクを正しい方法で着ける、体勢を整える（車いすで猫背にならないようにする、体を左右に傾けず、まっすぐに座る、体をねじって座らないなどの工夫で腹式呼吸がしやすくなり、呼吸が楽になります）、呼吸しづらさのサイン（顔が赤い、呼吸が浅く頻回になるなど）に気をつける、などを心がけましょう。とくに、日中車いすに座る方は、姿勢を車椅子や補助用具などで適切に整えること（シーティング）により、呼吸のみでなく、座ることが楽になったり、褥瘡予防にもなります。シーティングについては、近くの医療機関や訪問サービスのリハビリテーションの専門家（理学療法士や作業療法士など）に相談することもおすすめです。また、次のような情報サイトでも、シーティング自体、シーティングの専門家への相談方法に関する情報を得られます。

✧ 日本車椅子シーティング協会

https://www.j-aws.jp/pages/?page_id=105

✧ 日本シーティング・コンサルタント協会

https://seating-consultants.org/

自分たちでできる基本的な感染予防を行ったうえで、それ以上に心配しないことが大切！

- 日々多くの情報が溢れ、不安になることはごく自然なことだと思います。しかし、過剰に情報収集したり、過敏に反応することで余計に不安が増し、抑うつ状態を招くリスクもあります。
- まずは、基本的な感染予防を行い、次項にあるようにできるだけ今まで通りの生活を続けていくことを心がけましょう。

2 感染拡大の前に心がけていただきたいこと（介護保険サービス縮小の場合、認知症をお持ちの方・ご家族が感染した場合に備える）

感染拡大が起こると、感染予防の取り組みや感染の発生などのために、介護保険サービス事業所が急に休業したり、サービス縮小を行うことがあります。そうした場合、代わりとなるサービスを探したり、ご家族が介護を担う必要が急に生じることがありますが、そうした状況に急に対応するのはとても難しいことです。あらかじめ、ケアマネジャーとよく相談しておきましょう。

感染流行による介護保険サービス縮小に備えて

介護保険サービス事業所が休業したり、サービス縮小した場合に備え、代替サービスの検討などについてケアマネジャーと相談し、考えておきましょう。

【感染拡大により、実際にこれまでにあった事例】

- デイサービスやデイケアなど通所サービスの時間が短くなったり、回数が減ったりした、サービス自体が休みとなった
- サービスが使えなくなったため、代わりのサービスを探したが、他のサービス事業所では新規の受け入れを停止しており、みつからなかった。代わりのサービスはみつかったが、希望通りの日時や内容ではなかった
- 代わりのサービスがみつからなかったため、家族が急に介護を行う必要があったが、そのために仕事を休む必要があった
- 家族が急に慣れない介護を行ったため、精神的にも肉体的にも大きな負担がかかった
- 介護のために感染流行地から家族が帰省したため、ヘルパー援助がストップし、家族が自宅に長期間戻れなくなった
- ショートステイのサービスが急にキャンセルされた、逆に予定よりも長く施設にいるよう要請された（出入りする人の数を減らすため、連泊を求められた）
- 感染流行が特に深刻な地域では、訪問サービスも一時休みとなった
- 感染流行地から移動した家族と接触したため、介護保険サービスが２週間受けられなくなった
- 県外から定期的に帰省していた家族が帰省を控えたが、サービスを増やすことが出来ず、他の家族に介護の負担が重なった

サービスが縮小した場合に備え、ケアマネジャーと確認、相談していただきたいこと

確認	✓ 利用している事業所の感染予防対策や病院との連携状況
相談	✓ 今利用しているサービスの優先順位 → 中断しないようにするサービス、感染状況によっては中断してもよいサービスに分ける。 ✓ お住いの地域にある、ご本人の状態（認知症の程度、要介護度、医療処置の必要性の有無など）に対応できる事業所

ご家族が介護を担う必要が急に生じる可能性への準備も大事

✧ ご家族自身のこと

- 持病があれば定期通院・治療継続し、体調を整える
- 介護をしていること、感染症の状況によっては介護のために仕事を休む可能性があることについて、職場に伝える

✧ 認知症をお持ちの方ご本人の介護のこと

- 本人の生活リズムとともに日常生活で必ずしなければならないことを確認し書き出す
  ➡ 特に…病院受診日や服薬内容など。
- 必要な介護用具（おむつなど）について、どこで買って家のどこにおいて、どのように使っているか、書き出しておく
- サービスを使っている場合には、サービス提供者がどのようにサービスを提供しているかよく確認する
  ➡ 特に食事（必要時、作り方、介助や口腔ケアの仕方）、トイレ（移動介助、トイレに向かう促し、浣腸や摘便）、環境調整（部屋の温度・湿度、換気）など。サービスが受けられなくなった場合にはご自宅でそうした介護を行うことが必要になることがあります。
- 介護者が複数いる場合には、誰が何をどのような順番で担うか相談しましょう（この場合、特に上記の日常生活で必ずしなければならないことや介護用具についての確認が重要です。）

・　介護者が離れた場所に住んでいる場合には、移動が難しくなったときに備えて、事前にご本人と連絡を取ったり、様子を確認する方法を考えましょう。

➡ 例えば…このような案があります

- ・　ICT（見守りカメラの設置、カメラを備えたスマートディスプレイによるビデオ通話など）
- ・　自治体の見守りサービス
- ・　民間のホームセキュリティサービスが提供している見守りプラン
- ・　ご近所に相談してみる

✧ 一緒に暮らす他のご家族のこと

・　他に介護が必要な方がいる場合には、家族皆でどう役割を担うか相談してみましょう

・　お子様がおられる場合、地域の支援窓口を探しておきましょう

➡ 例えば…地域のファミリーサポートなど

もしもに備えて、コミュニケーションのとり方を工夫してみましょう

- 感染予防のために、介護保険サービスの利用を控えることは、本人の状態や暮らしの維持のため（食事、からだの清潔を保つ、人と関わるなど）や、自宅での介護負担が増したり長期化する可能性からも、望ましくない場合があります。
- また日常生活の中でも医療介護専門職との情報共有や相談を控えすぎることは適切ではありません。そのためにも、医療機関を受診したり、ケアマネジャーと会う前にはあらかじめ“気がかりや心配事”“普段の様子”などをメモし、持参することで、受診や面談がスムーズになるのでおすすめします。場合によっては、電話やweb で相談できないか聞いてみてもよいでしょう。

ご本人・ご家族が感染した場合に備えて

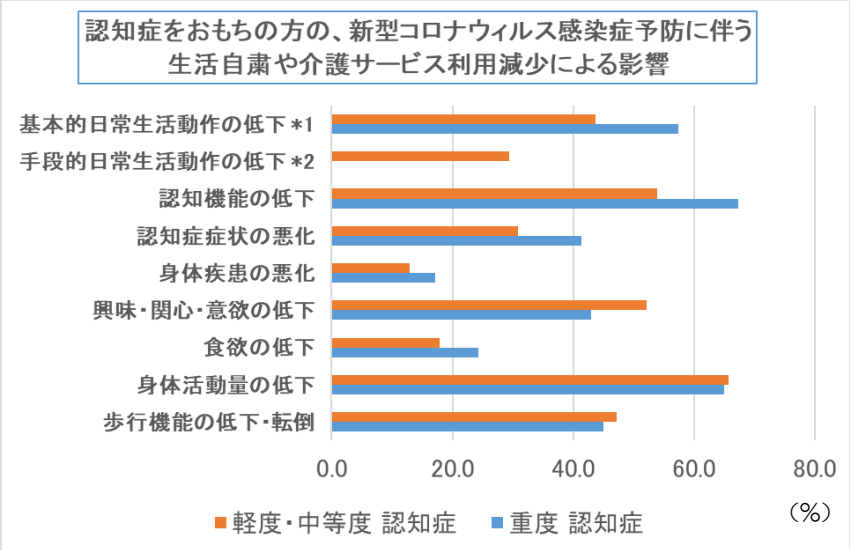
- ✧ 入院した場合に必要になるものを一カ所にまとめておく、連絡先や入院中に必要なことなどをメモにまとめておく（必要に応じてコピーをとる）など備えておきましょう。
- ✧ 都道府県では、新型コロナウィルス感染症を受け入れる医療機関を指定しています。
- ✧ ご本人の治療の内容については、ご本人やご家族の意向、ご本人の感染症の重症度、認知・身体機能や認知症に伴う症状、生活の質など様々な側面から、個別的にご本人、ご家族、医療チームなどで話し合って決めていきます。ご本人が感染した場合、一時的に認知症症状が悪化したり、せん妄がみられ、意思表示が難しい場合もあるため、思いや価値観は普段から共有なさってください。ご本人に感染の疑いがある場合や感染した場合、ご家族の気持ちはとても動揺し、治療についても迷いや葛藤を感じることがあります。また、新型コロナウィルス感染症では確立していない治療法も多く、病状によっては適応とならない治療法もあります。新聞やマスコミなどの情報だけに頼らず、医療チームと良く話し合うことが大切です。
- ✧ ご家族自身が感染疑いとなった場合、感染した場合には、だれが、どのサービスを利用して、ご本人の生活を守ることができるかも、あらかじめ検討しておくことはとても重要です。

ご本人の立場だったら、どのような治療を受けたいでしょうか？
ご家族は、どう考えられますでしょうか？
ご家族ご自身が感染した場合、ご本人の生活をどう支えますか？
“いざ感染した場合”を想定し、ご本人、大切な方、関わる医療介護職とあらかじめ話し合い、思いや価値観を共有しておくことも大切です。

3 認知・身体機能をできるだけ悪化させないために、毎日続けていただきたいこと（社会とのつながりを保つ、運動など）

認知症をお持ちの方への、感染予防に伴う日常生活の変化の影響

- 認知症をお持ちの方にとって、新型コロナウィルス感染症予防に伴い、今までの生活が変わることによる身体、心の状態への影響はとても大きいものです（下図 参照）。
- 生活の変化に伴うストレス、不安の高まり、認知機能の低下は、認知症症状を悪化させます。これらは、さらに身体状態や社会とつながることを難しくするなど悪循環を招きます。



広島大学共生社会医学講座・公衆衛生学講座と日本老年医学会による調査
2020 年 6～7 月
ケアマネジャー対象のオンライン調査

＊1 日常生活を送るのに最低限必要な生活動作（移動・トイレ・入浴・食事・着替え・寝起き）
＊2 複雑な日常生活動作（料理や買い物などの家事・服薬管理・金銭管理・交通機関の利用など）

感染予防に気をつけながら日常生活をおくるポイント

- もっとも大事なことは“できるだけ今通りの生活を続けること”です。そのためにも次の３つのポイントを日々心にとめておきましょう。

生活リズムを保つこと
寝起き、食事など日々習慣となっている生活のリズムを保つことで、ご本人のストレスや混乱を減らし、安心感をもつことにつながり、睡眠や体の状態も安定します。

３密を避ける形での交流を継続し、地域での顔なじみの関係（民生委員や町内会など）を保つこと

自宅での運動を取り入れる、続けること
適度な運動は、心身の調子を整え、転倒の予防にもなります。ご本人の調子に合わせ、できる範囲でやってみましょう。

【運動のポイント】

・　人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
・　手すりや安定した台を持ち、転倒しないように、周囲の環境に十分に注意する。
・　家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）を行う。
　自治体のオリジナル体操の紹介もあります。
・　家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）や農作業などで身体を動かす。
・　座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。
・　今までになかった痛みや動悸、息苦しさ、その他の症状がみられた場合には、運動や活動を速やかに中止し、かかりつけ医などに相談する。

出典.下記 国立長寿医療研究センター、厚生労働省情報サイト

✧　国立長寿医療研究センター『在宅活動ガイド 2020』

https://www.ncgg.go.jp/hospital/guide/index.html

➡ このサイトでは、個人の体の状態に合わせて自宅で実践できる運動のメニューや適切な栄養の取り方などについて分かりやすく紹介しています。

✧　厚生労働省『地域がいきいき集まろう　通いの場』

https://kayoinoba.mhlw.go.jp/

➡ このサイトでは、携帯電話にインストールして使うアプリケーション「オンライン　通いの場」も紹介しています。

内容の例）ご自宅周辺のお散歩コース検索
自宅でできるご当地体操動画の紹介
運動しながら認知機能を刺激するコグニサイズ動画の紹介

地域の相談できる場をご存知ですか？

- ご家族ご自身がお話すること自体で、気持ちが落ち着いたり、考えがまとまることもあります。認知症について主な相談の窓口はこちらになります。気兼ねせず、ご連絡ください。

【総合的な相談】

市町村相談窓口
地域包括支援センター
認知症コールセンター
かかりつけ医
認知症カフェ
家族の会

【専門医療相談が必要なら】

認知症疾患医療センター
物忘れ外来
メモリークリニック

【ネットで得られる有用な情報】

認知症専門医（日本認知症学会、日本老年精神医学会など）
認知症サポート医（各市町村のサイト）
ケアパス（各市町村のサイト）

（＊ ケアパスとは：認知症をお持ちの方の生活機能の障害の進行にあわせ、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けることができるのか、あらかじめ認知症をお持ちの人とその家族に提示できるよう、具体的な機関名やケア内容などをまとめたもの）

大丈夫、今の取り組みが明日につながります！

ご家族は、日々気がかりや不安をお持ちだと思います。
いつもと変わりがないこと＝“ご本人やご家族の取り組みの成果”です！変わりがないことに自信をもって、取り組みをできるだけ続けていきましょうね。

こころとこころの距離は密にしましょう

これまでと比べ、コミュニケーションをとる方法には工夫が必要ですが、日々の思いを伝えあう、笑いあえる関係は電話やweb でもつづけられます。感染予防のため、体の距離はあけても、こころの距離は密にしてコミュニケーションをとっていきましょう。

【お問い合わせ先】

広島大学大学院医系科学研究科共生社会医学講座寄附講座教授　石井伸弥
Tel & FAX：082-257-2018
E-mail：sishii76@hiroshima-u.ac.jp