

「通いの場」における新しい生活様式での生活不活発予防対策

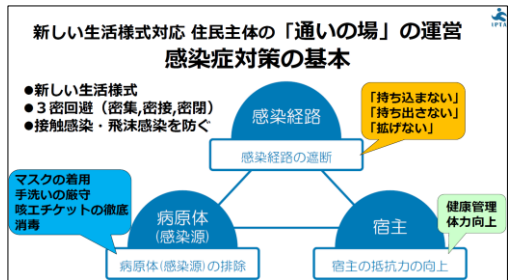
～これからの理学療法士会のチャレンジ～

講師：公益社団法人石川県理学療法士会 副会長 北谷 正浩

「通いの場」に関する厚労省の新しい定義では、従来の行政が介護保険による財政的支援を行っているものに限らず、自治体の介護保険の担当以外の部局が行う、介護予防につながる取組や高齢者だけではなく、多世代が交流する取組なども通いの場に含まれるようになりました。

しかし、実際の日常生活においては感染予防のため外出自粛などより生活が不活発となりフレイルになる恐れがあるため、①栄養②身体活動③社会参加の3つの要素において予防することが大切になります。

また、「通いの場」では、接触・飛沫感染予防のため新しい生活様式を取り入れ3密回避だけでなく、①感染経路を遮断し②病原体（感染源）の排除。そして、③宿主の抵抗力の向上など「通いの場」活動において感染症対策が重要となります。



石川県理学療法士会からのお知らせ

生活不活発に要注意！
家の中でも身体を動かそう

「動かない」と「動けなくなる」

新型コロナウイルス感染予防のため、外出自粛が求められています。家に閉じこもり、寝と食以外はほとんど一日中ベッドで過ごす方が増えています。動かないこと（生活不活発）で、身体中の脂肪が増え、歩くことや身の回りの生活動作が行いにくくなります。

「生活不活発」の症状

① 筋力が低下する
② 疲れやすくなる
③ 寝がけが楽になる
④ 認知機能が低下する
⑤ めまいや立ちくらみが起こります。

と関わっています。

動いて！食べて！おしゃべりして！

① なるべく毎日動くことを心がける
自分でできることを自分でやってみよう。寝たままの姿勢で足を動かしたりしてみよう。体操や入浴も選べるようにして動き出すことも有効です。

② しっかりバランスよく食べて栄養をつけよう
バランスよく3食食べることが重要になってきます。特に、筋肉を育てる大切な栄養素の「たんぱく質（肉・魚・大豆等）」はしっかり摂りましょう。

③ 心の健康を大切にしよう
人との交流はよく大切です。近所での会食ではなく、電話などを活用して家族や友人と交流しましょう。正しい情報共有で不安の解消につながります。

理学療法士がオススメする体位をご紹介します！

そのため、石川県理学療法士会では、新しい生活様式での生活不活発（フレイル）予防と感染症予防対策として以下の内容について活動を展開しました。

1.災害対策活動：感染災害発生時の理学療法士会員や地域住民の被災状況や支援ニーズを把握し、今後想定される二次被害等への対応も含め検討するため「災害時状況調査」を実施。生活不活発予防対策のため新型コロナウイルス感染症対応「生活不活発（フレイル）予防パンフレット」を作成しました。

2.生活不活発予防普及活動：上記活動によって作成したパンフレットを、県士会ホームページに掲載。また、介護予防事業推進リーダーのOJT活動として渉外活動を展開し、県民の2

「新しい生活様式」対応
住民主体の「通いの場」運営ガイド
Ver2.0

最新更新日 2020年7月4日

本事業（本ガイド）は、公益社団法人石川県理学療法士会が、日本理学療法士会からの依頼を受け、「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た。本ガイドは、感染症対策の「通いの場」を運営するための実践的かつ具体的な指針を示す。本ガイドは、感染症対策の「通いの場」を運営するための実践的かつ具体的な指針を示す。本ガイドは、感染症対策の「通いの場」を運営するための実践的かつ具体的な指針を示す。

次的健康被害の防止に向けた市町の実態把握を行いました。

3.通いの場再開支援（感染予防、災害支援）：活動が自粛されていた「通いの場」を安心して再開できるよう、住民主体の「通いの場」運営ガイドも作成し、ホームページに掲載し、県内市町への相談支援活動を実施しました。また、これらの主な取組効果として、①有事から平時への円滑な移行②早期の取組再開によるフレイル予防③次の有事の備えた体制づくりが挙げられます。

今回、県士会としてチャレンジした新しい生活様式での活動は、生活不活発予防の取組として「石川県理学療法士会」YouTube チャンネルを開設し、また、地域の通いの場の取組事例として、「シルバーリハビリ体操オンラインライブセミナー」を開催しシルバーリハビリ体操の普及啓発を推進しました。今後も、新しい生活様式での介護予防事業の推進方策として、魅力ある通いの場づくりや高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施において他団体との様々な連携を進めて活動をしてきたいと考えています。