# 2 職員・利用者の日頃の感染予防の取り組み

## （1）体の免疫機能を低下させないようにする

### 食　事

**低栄養を防ぐために**

- 一日3回バランスよく食べる
- 良質なたんぱく質を摂る
- 食べる量が少ない場合は食物油など高エネルギー食でカバーしましょう

### 口腔ケア

**口腔ケアの効果はお口の中を清潔にするだけではありません。**

- ウイルスや細菌の体内浸入を防ぎます
- 口腔ケアにより、しっかり食べることで、体力・免疫力が増します

**毎食後と寝る前に歯磨きをしましょう**

### 睡　眠

**質の良い睡眠は**

- リンパ球の増加
- 細胞の成長や修復
- 疲労の回復
- 自律神経を整えること

**にもつながります。**

### 運　動

**運動を続けて体力を維持**

- 体温が上がると免疫力が高まります
- 横になったり座ったりする時間を減らして普段からしている体操を自宅で続けましょう。
- 家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう
- 人混みを避けて散歩しましょう
- **自治体オリジナルの体操**も参考にしましょう

### 交　流

**直接会えなくても人と交流しましょう**

- 家族や友人と電話で話す
- 家族や友人と手紙やメールで交流する
- 一人で考え込まず不安を話してみましょう

### 笑　い

**笑うことは効果的**

笑いは免疫力を高めます
ほかにも

- ストレス解消やリフレッシュ
- 脳の活性化
- 血圧を下げる
- 血糖値の上昇を抑える
- 呼吸能力が高まる
- 前向きになる

**等、色々な効果があります**

岡山県ホームページを加工して作成（https://www.pref.okayama.jp/page/659778.html）

# 働くあなたも コロナに負けない！

## 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり 5×3のポイント

新型コロナウイルス感染症の流行が続く中で、仕事や生活が制限され、運動不足や不規則な食事、心の健康の悪化、お酒やたばこへの過度な依存が起こりがちです。

これからも流行が繰り返すといわれている中で、働くあなたが免疫力を保ちながら心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介します。感染予防行動（3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など）と合わせて、できそうなことを考えて実行してみてください。

### 運動

**1 身体活動増やして免疫力アップ**

散歩などで今より10分、体を動かす時間を増やす。1日60分が目安。運動で免疫力や心の健康度もアップします。

10 min

**2 筋トレやヨガは自宅で動画を活用**

テレビやインターネットの動画を活用して、家の中でできる運動を。家の掃除もお勧めです。屋内でも水分補給を忘れずに。

**3 3密を避けて屋外で運動を**

飛沫を避ける距離の目安は2m、歩く場合は5m、走る場合は10m。マスク着用時はゆっくりペースで。

### 食事

**1 1日3食食べて生活のリズムを**

朝食を食べて体内時計をリセット。朝食の充実と夕食軽めで肥満・糖尿病予防。健康な食事で免疫力アップ。

**2 食塩を減らしてカリウムを増やそう**

惣菜やテイクアウトに頼りすぎると食塩とりすぎに。減塩とカリウムの多い野菜・果物・乳製品で健康生活。

食塩　カリウム

**3 おうちごはんを楽しもう**

新型コロナ流行はおうちごはんを楽しむチャンス。主食、主菜、副菜の組み合わせで考えれば、献立も簡単。

### お酒

**1 飲みすぎ減らして免疫力低下を予防**

家飲みやリモート飲み会で、飲み過ぎることも。時間を決めて飲むようにして免疫力の低下を防止。

**2 適量知って週単位で調節**

適量は週に日本酒換算で7合（ビールなら中瓶7本）まで。女性は男性よりも少ない量が適切（目安として1/2〜2/3）。

週7合

**3 少なくとも週に2日は休肝日**

飲む日と飲まない日のメリハリをつけましょう。お酒の買い置きをしないこともポイント。

週に2日 休肝日

### 心の健康

**1 自分をいたわる気持ちを持つ**

不安になるのは自然なこと。自分の気持ちを大切にして、いたわる。眠れない日が続く場合は医師に相談。

**2 家族や仲間とつながる**

家族、友達、同僚と電話やメール、LINEでつながる。悩んだら早めに信頼できる人に相談。

**3 自分に合った対処法を習得**

趣味など、自分が楽しくできることを見つけて、心をリフレッシュ。深呼吸も手軽にできるストレス対処法。

### たばこ

**1 禁煙して感染症の流行に備える**

喫煙すると、肺が壊れたり、免疫力が低下して感染症のリスクがアップ。新型コロナ肺炎でも重症化が報告。今こそ禁煙。

**2 受動喫煙を防ぐことも大切**

家族の喫煙により、子どもの肺炎などの感染症が増加。周りの人の命と健康を守るためにも禁煙は大切。

**3 禁煙の決め手は禁煙外来**

禁煙外来や薬局のくすりで自力禁煙に比べて成功率が3-4倍以上アップ。

禁煙外来

公益社団法人
地域医療振興協会
Japan Association for Development of Community Medicine
制作：地域医療研究所 ヘルスプロモーション研究センター 2020年6月

気軽にご相談ください

PDFデータはこちら

【参考とした主な教材】
・日本運動疫学会「新型コロナウイルス感染症流行下の身体活動不足・座りすぎ対策」2020年4月
・厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイドで実践　毎日の食生活ガイドブック」2005年6月
・国立病院機構久里浜医療センター「正しいお酒との付き合い方」2013年3月
・日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために－隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ」
・地域医療振興協会「禁煙推進・受動喫煙に関する教材」2019年5月



出典　公益社団法人 地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター ホームページ
(https://healthprom.jadecom.or.jp/documents/#actv_01-02-01)

# シニアのあなたも コロナに負けない！

## 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

### 4×3のポイント

新型コロナウイルス感染症の流行時には、日常の生活活動が制限され、運動不足、食事の不規則、気分の落ち込みなどが起こりやすくなります。これらの状態が続くと、フレイル（虚弱状態）が進行して、感染症にもかかりやすくなります。

これからも流行が繰り返すといわれている中で、シニア世代のあなたが免疫力を保ちながら、心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介します。感染予防行動（3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など）と合わせて、できそうなことを考えて実行してみてください。

## 運動

### 1 座っている時間を減らす

テレビをみながらの体操や足踏み、家の掃除など、まず10分体を動かすことから始める。1日40分まで増やすことが目安。

### 2 毎日筋トレとストレッチを

椅子を使った筋トレのほか、ラジオ体操やご当地体操も筋肉維持に効果あり。筋トレとストレッチで転倒予防の効果も。

### 3 3密を避けて日中に散歩を

日にあたれば、筋肉や骨が強化され、体内時計もリセット。リフレッシュを兼ねて散歩すれば、一石三鳥!

## 食事

### 1 しっかり食べて低栄養を予防

いろいろな食品を組み合わせて、毎食欠かさず食べることが大切。フレイル予防、免疫力アップにつながります。

### 2 毎食、たんぱく質のおかずをとる

毎食、肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品を1品。たんぱく質で筋肉アップ。牛乳・乳製品もおすすめ。

### 3 ビタミンDの多い食事と日光浴

ビタミンDの多い食品は魚ときのこ。骨を強くし、筋力の低下を防ぎます。日光浴でさらに効果増強。サプリでなく食事で。

## 口腔ケア

### 1 食事の前に「お口の体操」

食前に顔や舌の体操と唾液腺をマッサージ。唾液を増やし、食事中の誤嚥を防ぎます。

### 2 毎食後、寝る前に歯磨き

口腔内の清潔は誤嚥性肺炎の予防につながります。入れ歯の手入れも毎日1回忘れずに。

### 3 水分補給もお口の手入れ

こまめな水分補給で、口の中を乾燥させないことも大切。口腔ケアと感染予防に有用。熱中症予防のためにも大切。

## 心の健康

### 1 人とのつながりを大切に

シニア世代では、人との交流が特に大切。毎日家族や友人と電話やメールなどでおしゃべりを。

### 2 心のリフレッシュを

外に出て日光を浴びれば、心も体もリフレッシュ。生活リズムを整えることも大切。

### 3 困ったときは支え合い

お互いに声をかけ合い、助け合いましょう。みんなの心の健康につながります。

公益社団法人
地域医療振興協会
Japan Association for Development of Community Medicine

制作：地域医療研究所 ヘルスプロモーション研究センター 2020年6月

気軽にご相談ください

PDFデータはこちら

【参考とした主な教材】
・日本運動疫学会「新型コロナウイルス感染症流行下の身体活動不足・座りすぎ対策」2020年4月
・地域医療振興協会「今からはじめるフレイル予防」2018年12月
・日本老年医学会「新型コロナウイルス感染症－高齢者として気を付けたいポイント」2020年3月
・東京大学高齢社会総合研究機構「シニアのためのおうち時間を楽しくすごす知恵」2020年5月
・香川県立中央病院ほか「香川県口腔ケアマニュアル」



出典　公益社団法人 地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター ホームページ
(https://healthprom.jadecom.or.jp/documents/#actv_01-02-01)

# サッポロスマイル体操

いつまでもいきいきと楽しく暮らし続けるためには、日々の運動習慣で健康な身体を維持することが大切です。サッポロスマイル体操は、誰もが簡単に出来る介護予防を目的とした体操です。

サッポロスマイル体操 検索

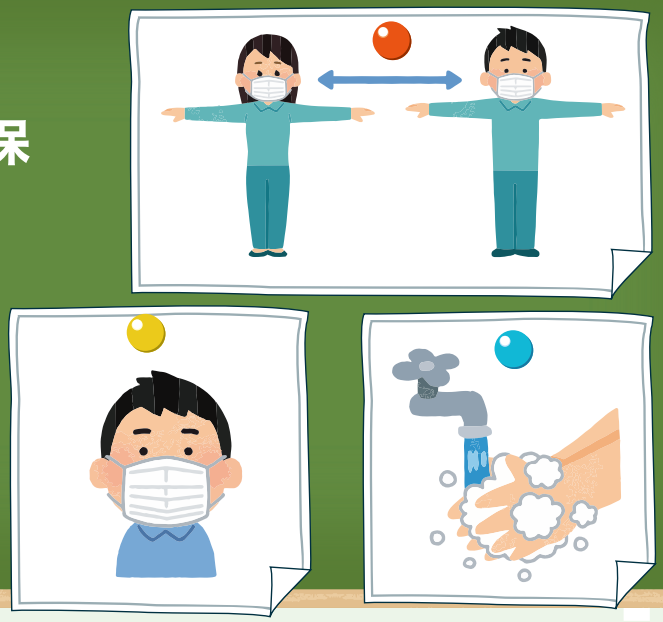
http://www.city.sapporo.jp/kaigo/sapporosmiletaisou.html

## （2）感染防止の3つの基本

1 身体的距離の確保

2 マスクの着用

3 手洗い



- □ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- □ 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- □ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- □ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- □ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- □ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。（手指消毒薬の使用も可）

高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にします。

厚生労働省ホームページを加工して作成（https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1）

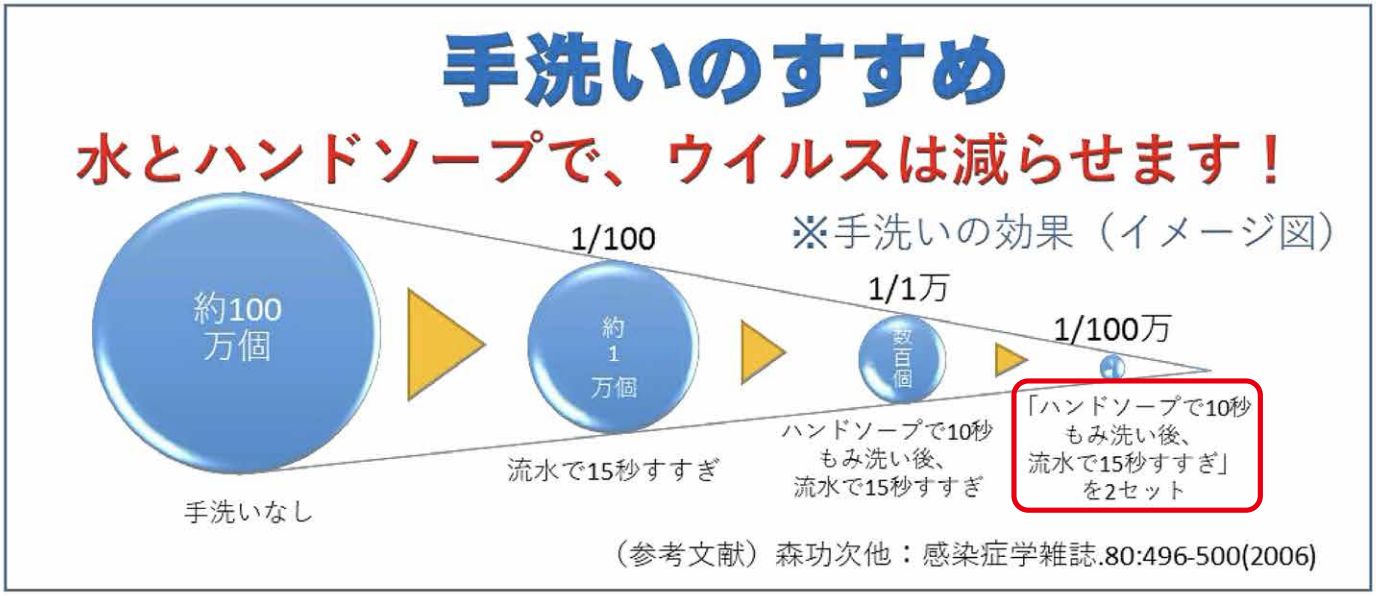
# 新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。

## 人は、“無意識に”顔を触っています！
## 1時間に平均23回

## そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44パーセントを占めています！

目・鼻・口などの粘膜は、ウイルスの侵入経路になると言われています。
そのため、手洗いが重要となるのです。

厚生労働省ホームページを加工して作成（https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1）




## 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時

咳やくしゃみ鼻をかんだ時

ご飯を食べる時

前と後！

病気の人のケアをした時

外にあるものに触った時

厚生労働省ホームページを加工して作成（https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1）

# (3)感染リスクが高まる「5つの場面」

## 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。

## 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば５人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。

## 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。

## 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。

## 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

出典　内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策ホームページ
(https://corona.go.jp/proposal/)

## 冬季における換気や湿度の管理も大切！

・機械換気が設置されていない室内では、室温が下がらない範囲で常時窓開け（窓を少し開け、室温は18℃以上を目安）を行います。

・空気が乾燥すると、のどの免疫力が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（40～60%）を保ちましょう。

# (4)職員・利用者の健康観察、発熱グラフの管理

**職員と利用者の健康観察(体温、体調)をしっかり行い、記録を残しましょう。**

**【記録の参考様式】**

○介護事業所等

http://www.city.sapporo.jp/kaigo/k200jigyo/shingata_corona.html

○障害福祉サービス事業所等

http://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/shingata_corona/taisakugaido.html

## 周りへの伝播力が強いことを、どうやって見つけるか

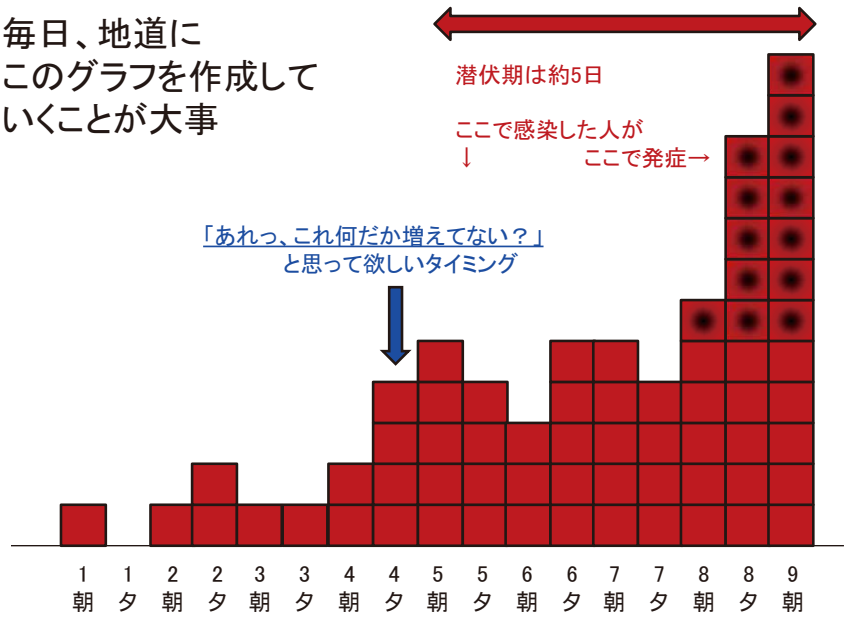
1. 毎日、朝と夕に全入所者と業務中の全職員の体温を測る
2. 毎日、朝と夕に37.5度以上の人数を数える
3. 毎日、朝と夕に37.5度以上の人数をグラフに加えていく
4. 「あれっ、これ何だか増えてない?」と思ったら、即、保健所に相談

施設が大きい場合は、各部署で集計するのはもちろん、施設全体で統一した集計も必ず行ってください。

このような発熱グラフによる管理も有効です。事業所内の感染予防、感染拡大防止につながるとともに、万が一、感染者が発生した場合の疫学調査の実施に当たっても有用な情報となります。

グラフに記録していくと早く気づくことができる

毎日、地道に
このグラフを作成して
いくことが大事




出典　長崎大学病院ホームページ「福祉・介護施設における新型コロナウイルス感染症の対策」
(http://www.mh.nagasaki-u.ac.jp/kouhou/topics/2020/3/3/200303COVID-19.pdf)

# 市内の施設・事業所で実践中の取り組み

～職員・利用者の日頃の感染予防～

・職員は出勤前に各自で体温測定を行いますが、
出勤後には看護師による再度の検温も行っています。

・出勤前の体温測定により37.5℃以下であること、
風邪症状等がないことを確認のうえで出勤し、
職場にて職員の体温記録表へ記載しています。
発熱、風邪症状があり欠勤した職員については、
法人本部と所属施設・担当者で情報共有し、
状況により出勤可能日を決定しています。

・毎日、職員は利用者の体温測定を行っているほか
（非接触型体温計を使用）、風邪症状等がないか確認を
続けています。

・職員が道外に移動・旅行したり、道外在住者と接触した
りする場合には、事前に相談するよう周知しています。
（事後報告となる場合であっても出勤前には報告を行い
ます。）