

地域福祉活動ガイドブック

～コロナ“だけど”できること～



赤穂市社会福祉協議会

(令和3年6月作成)

はじめに 一つなかりを切らないために

新型コロナウイルス感染症の流行から1年以上が経過し、現在もなお、皆さんの地域での福祉活動は休止や延期をするなど、活動自粛を余儀なくされています。この間、社会参加をし、誰かとつながりを持つことの大切さを再確認しました。

この状況においても、今まで培ってきた『地域のつながり』が途切れることなく、お互いの暮らしを気にかけて、支えあうためにはどうすればいいのか。少しでも活動者の皆さんの参考になるよう、社協として本ガイドブックを作成しました。

感染予防は各所で言われており、徹底すればするほど難しい面が出てくるかと思えます。“絶対にうまくいく”という方法はないかもしれませんが、コロナ禍でもできることを考えるきっかけになればと思います。

～目次～

○なぜ、つながり続けることが必要なのか	・・・1P
○「新しい生活様式」に基づく基本ルール	・・・2P
○集合型活動の場合	・・・3P
○訪問型活動の場合	・・・6P
○資料編	・・・7P
○コロナでもできること！	・・・10P

(参考資料)

- ・「新しい生活様式」の実践例 (厚生労働省)
- ・「新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して通いの場等の取組を実践するための留意事項について」 (厚生労働省)
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮した地域住民等による福祉活動・ボランティア活動の進め方 (全国社会福祉協議会)
- ・令和2年度ふれあい・いきいきサロン実践講座資料

(赤穂市民病院感染管理認定看護師 望月佐紀 氏)

～なぜ、つながり続けることが必要なのか～

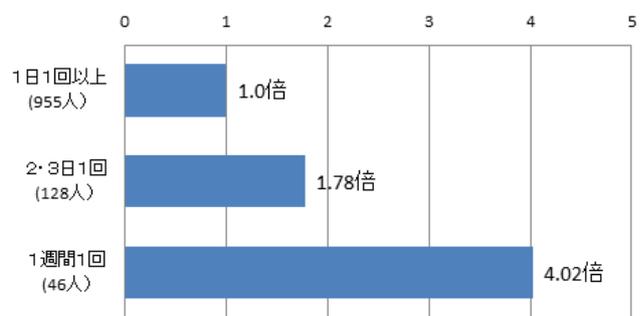
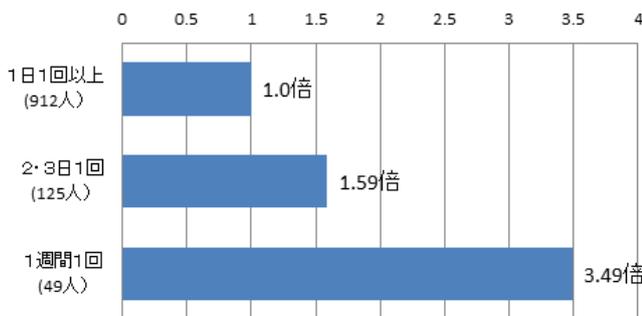
約1年前から始まったコロナ禍においては、外出の自粛が強く言われています。東京大学教授の研究結果を見ても、毎日外出している人の割合が約半分となり、コロナ禍になって外出頻度が低下した人が多いことが分かっています。

しかし、外出頻度が低下することで、社会参加の機会が減り、それは健康に大きな影響を与えます。

毎日外出する人に比べて、週1回の方は・・・

認知症の発症リスクは約3.5倍

歩行障がいの発生リスクは約4倍



そして、ただ単に「外出すればいい」というわけではありません。外出+『**人との関わり（社会性）**』があるかないかで、効果は大きく違います。ある研究では、社会とのつながりを失うことが入口となり、心身の虚弱につながっていくという結果が報告されています。それを防ぐためには、社会とのつながりを維持することが必要で、そのためには、人と人とが集まる「地域の居場所」の役割が大きくなっています。

「コロナだから集まれない」ではなく、「コロナ“だけど”できること」を考え、少しでもつながりを維持していきましょう。



「新しい生活様式」に基づく基本ルール

感染症が流行したときに、お互いが守るべき予防のための基本的なルールです。
一人ひとりが日頃から意識を高め、感染拡大を防ぎましょう。

こまめな消毒

活動前後・活動中は、必要に応じてこまめに除菌をしましょう。



手洗い・うがいの励行

活動前後や活動中、帰宅時には、石鹸での手洗いとうがいを行いましょう。



こまめな換気

窓やドアは定期的には開放し、常に会場内の空気を入れ替えましょう。



活動前の検温

当日は検温をし、発熱や風の症状など、少しでも体調が優れないときは、参加を控えましょう。



マスクの着用

活動中はマスクを着用しましょう。正しく着用できているかを確認することも大切です。



十分な間隔

互い違いに座ったり椅子一脚分空けるなど、他の人との距離を十分にとりましょう。



この他にも、会場の大きさや参加人数などに合わせて、工夫していくことが必要です。スタッフや参加者で相談しながら、ルールづくりをしてください。

～安心して活動するために～

①集合型活動の場合(いきいきサロンなど)

活動前の準備

感染の危険箇所や場面の確認

- 接触回数が多い箇所や備品、場面などを話しあい、特に他者と共有する備品や手が触れる場所を確認しましょう。

【接触が多い箇所(例)】

テーブル・椅子の背もたれ・ドアノブ・電気のスイッチ・蛇口・活動に用いる備品 など

- 屋内で活動する場合、3密(密集・密接・密閉)となる場所を特定します。(受付場所や調理室などの広さや換気の具合)
- 飛沫感染防止のため、歌ったり大声を出す、息が荒くなるようなプログラム・場面がないか確認します。

活動の方法・プログラムの見直し

- 前項で確認した内容に従い、活動の方法やプログラム、準備する備品(消毒液・ハンドソープ・体温計・マスクなど)を見直します。
- 3密(密集・密接・密閉)を避ける、マスクの着用、手洗いや手指消毒などの基本的な感染対策を導入します。
- 会場内の人と人との距離を2m(最低1m)維持するための会場設営、2回に分けたり実施時間を短縮するなど、感染リスクの低減を図ります。
- 必要に応じて電話・手紙・メールなどを活用する方法を検討します。

参加ルールの設定の周知

- 参加者に発熱(37.5℃以上、または平熱より1℃高い)、風邪症状がある場合は、参加を見合わせてもらいます。(家族に同様の症状がある場合も)
- マスクなどの着用、手洗いや手指消毒などの基本的な感染予防対策を徹底します。
- 参加者へ飲食提供を中止する場合、各自で飲み物を持参してもらいます。(脱水・熱中症予防のため)
- 聴覚障がいのある人、難聴の人への対応として、口元が隠れないようにフェイスシールドを着用します。
- これらのルールをチラシで周知し、当日も受付で掲示や説明を行います。

活動実施日の取り組み

活動開始前

- 入口に手指消毒液、手洗い場にハンドソープやペーパータオルを設置します。それぞれの正しい方法について、チラシを貼っておくと効果的です。
- トイレの電気スイッチやドアノブ、テーブルや椅子などを消毒します。
- マイク設備がある場合、大きな声を出さなくて済むように、使用しましょう。マイクの使用前後には消毒をします。
- 当日の参加者を把握するため、名簿を用意します。



活動中

- 受付にて、参加者の発熱（37.5℃以上、または平熱より1℃高い）や、風邪症状がないか確認します。
- 参加者にマスクの着用や手洗い（手指消毒）、十分な身体的距離を保つことなど、参加ルールの徹底を伝えます。
- 活動中は、常時もしくは1時間に2回以上の換気（2方向の窓を、1回数分程度全開にする）を行います。
- 熱中症防止のため、水分補給を適宜促します。マスクをしていると、のどの渇きが分かりにくいので、時間を決めて声を掛けましょう。
- 特に屋内では、大声を出したり、息が荒くなる運動は避け、飛沫感染を防止します。

活動終了後

- 会場を清掃し、使用した備品などを消毒します。
- 帰宅後の手洗い・うがいの徹底を促します。

飲食・茶話会・体操など

飲食をするとき

○使い捨て容器の使用や食器の消毒を徹底

飲食に使用する容器は、できるだけ使い捨ての物にします。食器を使う場合は最小限にし、洗浄・消毒を徹底します。

○飲食は購入した物を提供

飲食を提供する場合は、なるべく購入した物にします。調理をする場合は、密にならないように注意します。

○対面とならない座席配置

交互に座席を配置する、横並びで同じ方向を向くなど、対面をできるだけ避けて配置します。

○飲食中は会話を控える

飲食中に会話して飛沫が飛ばないように、会話はマスクを着けてからにしましょう。



運動をするとき

○有酸素運動を行うとき、マスクを着けていると体に大きな負荷がかかります。無理のない程度で行いましょう。

○運動中は息が上がり、飛沫が飛びやすくなります。対面は避け、十分な間隔を空けましょう。



②訪問型活動の場合(声かけ・安否確認)

活動前の準備

感染の危険箇所や場面の確認

○各戸訪問時に、玄関ドアやインターホンなどの手指が触れる場所、対面する場面を確認します。

訪問活動の方法・手順の検討

- 活動の方法や手順、準備する備品(消毒液・体温計など)を確認します。
- 訪問による見守りが必要な場合、短時間で行えるよう手順などを考えます。
- 家の中は極力避け、入る場合は長時間にならないようにしましょう。
- 手紙や電話、メールなどを利用するなど、訪問以外の方法も検討します。

訪問ルールの設定の周知

- 対象者に発熱(37.5℃以上、または平熱より1℃高い)、風邪症状がある場合は、訪問を見合わせます。(家族に同様の症状がある場合も)
- マスクなどの着用、手洗いや手指消毒などの基本的な感染予防対策を徹底します。
- 聴覚障がいのある人、難聴の人への対応として、口元が隠れないようにフェイスシールドを着用します。
- 対象者に、これらのルールをチラシで周知し、必要に応じて説明をします。

訪問中・訪問後の取り組み

訪問中

- 発熱(37.5℃以上、または平熱より1℃高い)や風邪症状がないか、対象者の体調を確認します。
- 発症者が出たときのため、訪問者名簿を作成します。
- 会話の際は、正面に立つことをできる限り避け、十分な身体的距離を保ちましょう。

訪問後

- 活動終了後には、手洗い・うがい・手指消毒を徹底します。

適切なマスクの着用

* 鼻と口、顎まできちんと覆う。

正しいマスクの向きは？



マスクの向きは、金属が入っている方が鼻側でヒダ(ピリーツ)が下向きになる

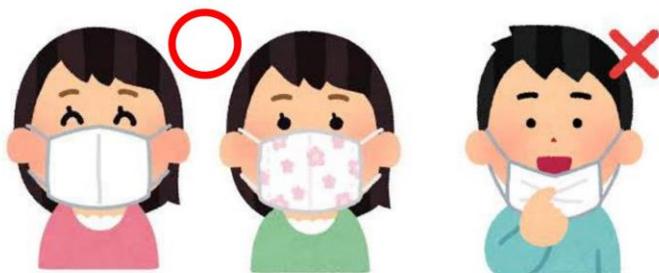


逆にすると、ヒダの隙間にホコリやウイルスなどが溜まりやすい

不適切なマスクの着用

保管方法はどのようにしていますか？

* マスク保管容器を使用？ポケットの中？
内側を中折にして？



ダメなつけ方



鼻出し



顎かけ



前面に触れる



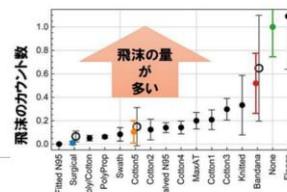
腕にかける

◎布マスクでも、飛沫の8割前後をキャッチできますが、素材によっては全く効果のない物もあります。できるだけサージカルマスクを着用しましょう。

マスクの素材による効果の違い

マスクの素材が細かく織られている方が

飛沫(唾のしぶき)を捕まえやすい。



飛沫(唾のしぶき)のカウンタ数

多い

少ない

N95マスク
サージカルマスク優秀!

布マスク
8割前後キャッチ

ニットマスク
イマイチ

バンダナ
5割しか...

フリースのネック
ゲートル
飛沫の数を
「増やす」かも

大きな飛沫をより
小さな飛沫に
ばらばらにしてしまう

手指衛生で洗い残しの多い箇所

親指の周り

指先

爪

手のしわ

手首

指の間



指輪

時計

正しい手洗い方法

- 1 まず手指を流水でぬらす
- 2 石けん液を適量手の平に受け取る
- 3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる
- 4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う
- 6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)
- 7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 8 両手首までていねいにもみ洗う
- 9 流水でよくすすぐ

※手洗いは後は、ペーパータオルで水分をしっかりと拭き取る

AKO CITY HOSPITAL

20

アルコール手指消毒方法

- 1 噴射する速乾性手指消毒剤を指を曲げながら適量手に受ける
- 2 手の平と手の平を擦り合わせる
- 3 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る(両手)
- 4 手の甲をもう片方の手の平で擦る(両手)
- 5 指を組んで両手の指の間を擦る
- 6 親指をもう片方の手で包みねじり擦る(両手)
- 7 両手首までていねいに擦る
- 8 乾くまで擦り込む

1回量は最後まで押す!

ジェル状の速乾性手指消毒剤を適量手の平に受け取る

* 15秒以内に手が乾く場合は消毒液が少ない

AKO CITY HOSPITAL

21

◎効果のある消毒用アルコールは、濃度 70%以上 95%以下のエタノールが使われている物です。手指全体に行き届くよう、たっぷり付けましょう。

コロナでもできること！

～ふれあい・いきいきサロン再開に向けての工夫～

赤穂市内では、36カ所（令和3年4月末現在）のふれあい・いきいきサロンが活動されています。しかし、新型コロナウイルスの流行による緊急事態宣言を受け、5月は約8割のサロンが休止状態となってしまいました。参加者からは「サロンを再開してほしい」という声があるけれど、「今後宣言が解除されたとしても、感染対策を考えると、再開するのは難しいのでは？」「休止が長くなると参加者の体力や意欲低下が心配…」代表者や世話人の方からは、そんな不安な声も聞こえてきました。

そこで、赤穂市内や他のサロンでコロナ禍でも工夫してされている活動をいくつか紹介します。皆さんの今後のサロン運営のヒントにいただけたらと思います。

一つ、人と人のつながり～コロナでも切れぬ人の縁～

●電話、声掛け、訪問

サロンの参加者に、電話で近況を聞いたり、何か手土産を持って訪問し、実際に顔を見て話をすると、安否確認になります。また、再開した時にみんなで歌いたい歌詞をコピーして配っているサロンもありました。

手土産はお菓子だったり、日用品だったりサロンによってさまざま♪



●手紙、回覧、交換日記

ご機嫌伺いの手紙や、お知らせなどを伝える回覧の他に、おすすめは交換日記です。お互いの近況や、サロンが再開したらしたいことなど、書くテーマを決めると盛り上がるかもしれません。



話すだけでなく、文字を書くことも脳トレに！

二つ、普段の生活の中で～また集まれる回を楽しみに～

●体操、脳トレ、川柳

自宅のできる体操の方法や脳トレの問題を参加者に配り、サロンが休止中でも、体力や認知能力が低下しないよう、自宅で体と頭の体操をしてもらうという取り組みです。



川柳や俳句などを参加者から募集し、品評会をされている風流なサロンも！

●小物づくり(材料配布)など作品づくり

小物づくりなど、手芸や工作をされているサロンでは、材料と作り方を参加者に配布し、各自が自宅で作品づくりを楽しんでもらっています。

できた作品の発表会をするのも楽しそうですね♪



三つ、見よげてごらん昼の空を～外で楽しむ～

●青空サロン

屋内の開催では、換気や三密の回避などが必須となってきます。公園や集会所の広場など、屋外でサロンを開催してみてもいかがでしょうか。

休止せず開催しているサロンは、屋外で活動されているところが多いです



●グラウンドゴルフや体操、ウォーキングなど

他にもグラウンドゴルフや体操、ウォーキングなど、外でできる活動をするのもおすすめです。



スタンプカードやウォーキングマップなどを作成したり、上位の人に賞品を用意したりすると、参加者のやる気もアップ!

四つ、良いしくみはどんどん活用～新しいものに挑戦～

●LINE、YouTube など SNS の活用

LINE は手軽に使える連絡手段で、情報交換や見守りにも活用できます。また、グループ通話の機能を使ってお互いに顔を見ながら話することもできます。YouTube では色々な体操や動画が投稿されており、参加者同士で気に入った体操動画を共有して、みんなで体操を行うなど、工夫次第で色々な使い方ができます。

この機会に新しいオンラインツールの活用にも挑戦してみてもいかがでしょうか



また会う日まで元気に！ コロナ禍での健康維持3つのポイント

①人とのつながり

他の人と会話をする事は認知機能の低下の防止になります！電話や挨拶など、ちょっとしたことで大きな効果が！

②運動

室内でできる体操や、ウォーキングなど、屋外での運動をすることで、筋肉や体力の減少を防止！

③栄養

筋肉を作るたんぱく質(肉、魚、卵、大豆、乳製品)など、栄養バランスの取れた食事が大切です！

工夫や対策をして
みんなで
コロナ禍を乗り越え
しょう！

