

元気なからだづくり隊グループ活動の支援

- 4月24日 通知（グループ活動自粛の要請）
- 5月11日 通知（体操マイスター養成講座延期について）
- 5月15日 グループ登録者全員に宛て手紙を発送
- 6月1日 通知（活動再開のお願いと再開に伴う注意点）
- 7月1日 KIBIケーブルテレビと健康番組を作成
「10時の元気大作戦」として体操と健康情報を
毎日10時から放送
- 7月29日 通知（活動の実施についての留意点と
「10時の元気大作戦」放送の案内）
- 10月26日 講座（体操マイスター養成講座開催）
- ・その他 グループへアルコール、マスクの配布を実施
 - ・体力測定の実施（14グループ（予定含む））

資料①（グループ登録者全員に宛てた手紙など）

元気なからだづくり隊グループのみなさんへ

みなさん、お元気ですか？

新型コロナウイルスの感染が広がるのを防ぐために、通いの場が中止になって、人とお話をしなくなったり、運動不足になっていませんか？

高梁市では、グループ活動が再開されたときに、お元気な皆様にお会いできるよう、この時期でもできる運動とご友人やご家族との交流方法の一つとして、電話やファックス、メールがあることをご紹介いたします。

同封している資料

- ・自宅でするおすすめ筋トレメニュー
- ・体操のテレビ放送時間の紹介
- ・毎日の活動記録（よければご利用ください）



問い合わせ先
高梁市健康福祉部介護医療連携課
地域包括支援係
☎ 21-0300
担当 菅原 昭弘、電話

みんなで乗り越えよう！！		毎日の活動記録		コロナに負けるな！！
月日	体温	血圧	体調	今日の活動
/	C	S	1. 良い 2. 普通 3. ちょっとしんどい	1. 体操 2. おしゃべり 3. 散歩 4. ()
/	C	S	1. 良い 2. 普通 3. ちょっとしんどい	1. 体操 2. おしゃべり 3. 散歩 4. ()
/	C	S	1. 良い 2. 普通 3. ちょっとしんどい	1. 体操 2. おしゃべり 3. 散歩 4. ()
/	C	S	1. 良い 2. 普通 3. ちょっとしんどい	1. 体操 2. おしゃべり 3. 散歩 4. ()
/	C	S	1. 良い 2. 普通 3. ちょっとしんどい	1. 体操 2. おしゃべり 3. 散歩 4. ()
/	C	S	1. 良い 2. 普通 3. ちょっとしんどい	1. 体操 2. おしゃべり 3. 散歩 4. ()
/	C	S	1. 良い 2. 普通 3. ちょっとしんどい	1. 体操 2. おしゃべり 3. 散歩 4. ()
/	C	S	1. 良い 2. 普通 3. ちょっとしんどい	1. 体操 2. おしゃべり 3. 散歩 4. ()

資料②(グループ代表者宛て)

令和2年度 介護予防・生活改善広報事業

「10時の元気大作戦」を放送しています!!

高梁市では新型コロナウイルスの感染症対策を含む、さまざまな理由で外出機会が減ってしまった方に、自宅でテレビを見ながら、介護予防・生活習慣の改善に継続的に取り組むことができるように、「10時の元気大作戦」という番組を作りました。自宅にいても、みんなで一緒に体操ができる元気での健康番組です。運動習慣を身につけて、健康寿命を伸ばしましょう!!

放送日時：毎日 午前10時～(放送中)
令和3年3月末まで放送予定
チャンネル：KBCケーブルテレビ 12チャンネル

内容：高梁いきいきロコモ予防体操(ロコモティブシンドロームの予防を目的とした体操コーナー) すこやかタイム(生活習慣病の予防や健康の維持・増進を目的とした情報コーナー)

こちらのQRコードで動画をご覧いただけます。

コロナに負けず、みんなで元気に乗り越えましょう!!

【お問合せ先】
高梁市
介護医療連携課 地域福祉支援係
電話：0866-21-0300
健康づくり課 すこやか推進係
電話：0866-21-0267

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に気づけて

通いの場を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、開催に際しては施設が十分な感染防止対策を講じ、参加者の保健衛生や感染症に深く関与する職員が十分な感染防止対策を講じましょう。

通いの場を開催するために、「3つの密(密接、密集、密接)」を避ける、「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」が大切です

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- 自分自身の健康管理にも十分配慮しましょう
- 参加者の体温や体調の確認を行い、参加者名簿を作成し、記録しましょう
注：発熱などが認められる場合には、参加者を取り除きましょう
- 参加者には、「毎日体温を計測する」「症状がなくてもマスクを着用する」「水と石鹸で丁寧な手洗いをする」を呼びかけましょう
- 市町村の担当者などと連携し、参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行うことも大切です

開催中は、

- 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム0.05%)やアルコールなどで消毒を行いましょう
- 公称額など室内で開閉する場合は、1時間に2回以上の換気を行いましょう
- 参加者同士の距離は、互いに手を伸ばした手が届く範囲以上空けるようにしましょう
- 会話をする際は、正面に立たないよう注意を促しましょう
- 文字(組)や録音、マイクなどを使用するなど、大きな声を出す機会を少なくするよう工夫しましょう

～体操など身体を動かす活動をする場合～

- マスクを付けて運動をする場合は、身体への負担が軽くなるよう、無理のないよう負担を下げたり、休憩を取るなどの配慮をしましょう
注：会場に十分な水分補給機(飲み水)を確保していただく。マスクはずしは避けましょう
- 集中して予防のため、こまめな水分補給や室温調整などを行うよう工夫をしましょう

～飲食を伴う活動をする場合～

- 座席の配置は、横並びで居るなどの工夫を行い、距離をとるよう調整をしましょう
- 会食等では、料理は個別に配膳し、茶碗は個別包装されたものを使用しましょう
- 食器やコップ、箸などは、使い捨てし、洗剤でしっかりと洗いましょう

※ 自分でできる会場の感染対策の具体的なポイントの情報を掲載しています

厚生労働省 保健課 作成

元気なからだづくり隊体操マイスター養成講座について

○講座の目的：元気なからだづくりを目標として活動している市内21グループの登録者から体操マイスターを養成し、活動継続意欲の向上、通いの場の増加につなげる。

○開催日：令和2年10月26日(月)

○参加人数：20人(令和元年度養成数17人 計37人(11グループ))

今年度は新型コロナウイルス感染症への不安がある中での開催となったため、感染対策として、参加者の検温、会場の換気、参加者同士の距離の確保、全員のマスク着用、手指消毒を徹底して実施した。

養成講座の様子



* R2年10月1日木曜日
もくもく・DAY開所式



* 百歳体操の様子



百歳体操で使用するおもり袋



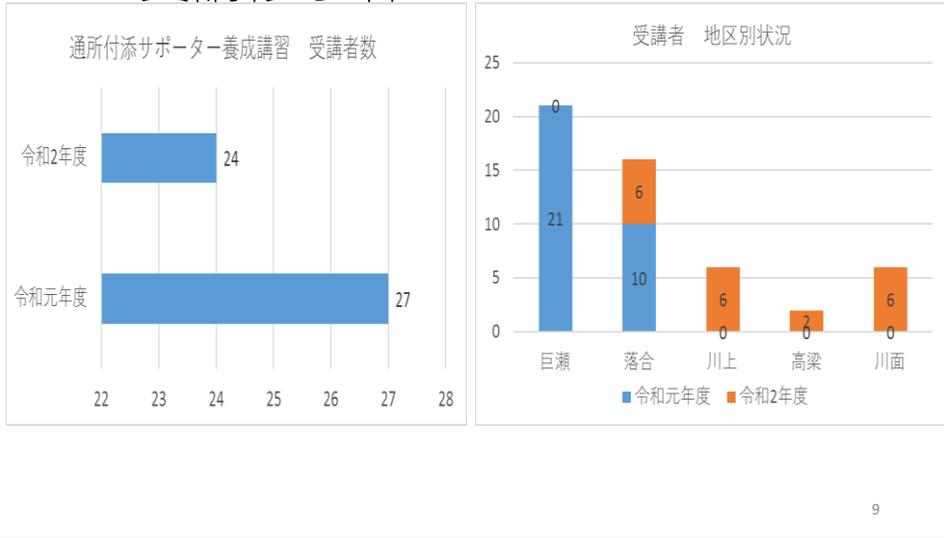
通所付添いサポート事業

・住民互助による【通所付添活動】の目的
自力で外出が難しくなった人が、地域との交わりが途絶えてしまわないように住民同士で支援していく

- ★通所付添サポーター 2人1組
- ★使用車両 社会福祉法人又は団体の車両
- ★ボランティア活動 有償（運転手は無償）
- ★利用者負担 有り

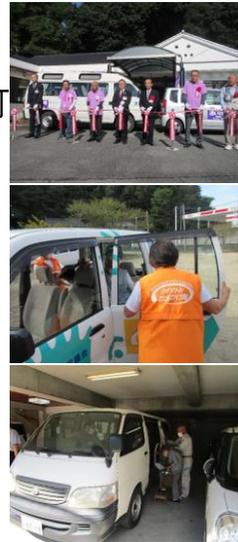


通所付添サポート一養成講習 受講修了者



令和2年度 通所付添サポート事業

1. 「巨瀬町通いの場2020」巨瀬町
令和2年9月17日よりスタート
10月1日出発式
通いの場「巨瀬町もくもく・DAY」
2. 「かわかみお出かけ隊」川上町
令和2年10月17日よりスタート
通いの場「認知症カフェ かわかみ茶坊」
3. 「あいあいサポート隊」落合町
令和2年10月20日よりスタート
通いの場「落合町ミニデイサービス」

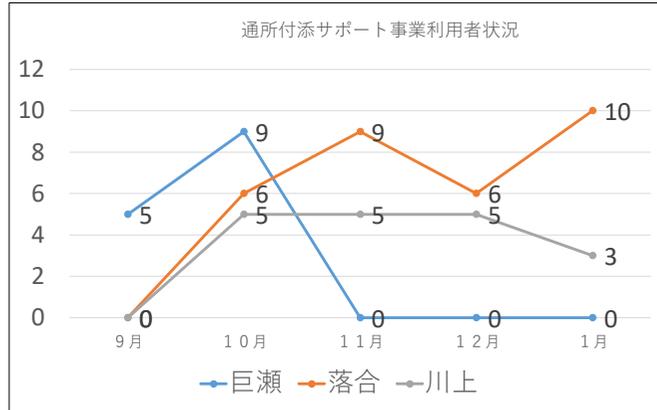


通所付添サポート事業利用者

巨瀬：週1回
※11月～休止中

落合：月1回
◎10月開始

川上：月1回
◎10月開始



11

介護支援専門員研修会

重 点 目 標 高齢者が住み慣れた地域で尊厳ある生活を送る事ができるよう、専門的知識の習得及び自立支援に資する ケアマネジメントの視点を磨く。

場 所 高梁総合文化会館 レクチャールーム・第一会議室（控室）

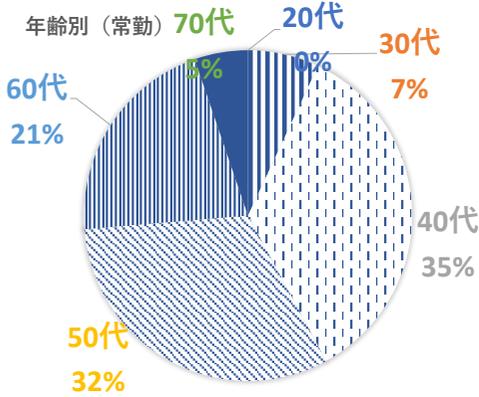
定 員 定員30名（感染防止のため定員枠設置） 感染対策：三密回避・換気・体温測定・フェイスシールド・消毒、

	内容	講師（◎伝達事項）
9月4日（金） 13：00 ～17：00 （受付12:45～）	<法定外研修> ※市内居宅事業所管理者向け （定員限定 30名程度） ○「自立支援に資するケアマネジメントを再認識する～ケアプランチェックを学ぶ～」 23名 講義・個人ワーク	岡山県介護支援専門員協会 理事 草野貴史氏 ※県介護支援専門員協会へ派遣依頼 ◎介護予防マネジメント基本方針
9月25日（金） 13：30 ～16：30 （受付13:15～）	<施設ケアマネ向け> ○「施設ケアマネの役割～施設ケアの質を高めるケアプラン～」 16名 講義・グループワーク	岡山県施設ケアマネ部に依頼 三石哲也・藤本啓司 ※県介護支援専門員協会へ派遣依頼
10月29日（木） 13：30 ～16：30 （受付13:15～）	<居宅向け> ○「在宅支援に活かすための病院連携」 市内4病院より 活動紹介・質疑 ○「高齢者虐待予防を考える」 24名 講義・個人ワーク	各地域連携室（高梁中央病院・大杉病院・成羽病院・たいようの丘ホスピタル）より15分プレゼン +質疑5分 （協力依頼） ◎住宅改修のポイント

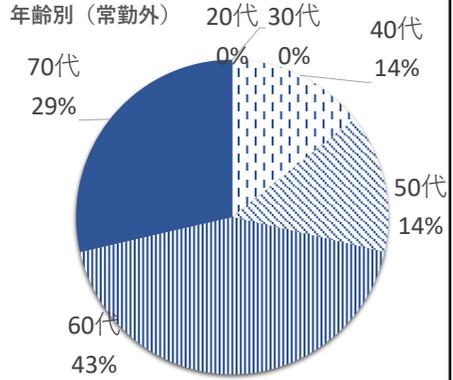
12

介護支援専門員で勤務する者の年齢構成

常勤者 57名

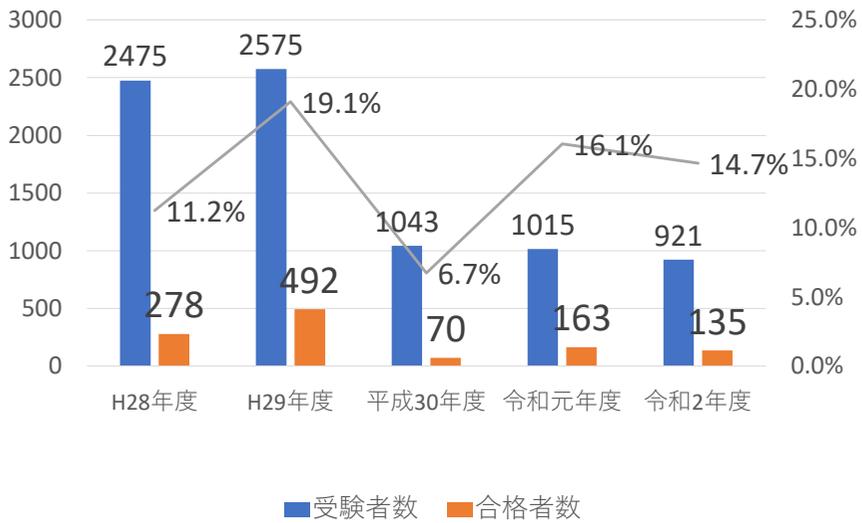


常勤外 7名



13

岡山県介護支援専門員合格者数



14

介護支援専門員実施試験 受験対策講座

ねらい：市内介護支援専門員の人材拡充

内 容：10月実施試験に向けた『受験対策講座』

- ・5月頃：受講者募集
- ・6月～9月頃：対策講座
- ・10月：本試験

15

○ヘルパー ⇒不足と高齢化が深刻な問題

