

コロナに負けずに元気でいたい！！



# おたすけガイド

## ～気持ちが晴れるーや～

気分転換したい！

外出したい！

運動したい！

〇〇〇したい！

〇〇〇したい！

〇〇〇したい！

あなたなら何がしたいですか？



# **コロナに負けずに元気でいたい！！**

## **おたすけガイド**

### **～気持ちが晴れる一や～**

飯能市認知症地域支援推進員連絡会では、新型コロナウイルス感染症拡大下における認知症の方と介護者への影響について、市内の居宅介護支援事業所と地域包括支援センターのケアマネジャーを対象とし、令和2年7月に実態調査を行いました。

その結果、在宅認知症者の9割に介護サービス利用状況の変化が認められ、その内訳として「利用を中断」が77.6%、「利用頻度を減らした」が20.4%、「利用頻度が増えた」が2.0%となりました。

生活状況や認知症の症状において、<sup>\*</sup>ADLでは約7割が「外出や歩行」の変化によって閉じこもりになり、身体活動量の低下による歩行能力や筋力低下の傾向がみられました。行動・心理症状では5割に変化があり、具体的には「不安・焦燥」、「抑うつ」、「意欲低下」など陰性反応が多くみられ、心身ともに疲弊していることが伺えます。

主介護者の介護上の変化では6割に変化がみられ、更にそのうち6割が「心身の疲労」となっています。主介護者を「配偶者」に絞ると、約9割の方に介護上の変化があり、高齢介護者への負担増大が伺えます。

この結果を受けて、筋力低下、意欲低下の改善および介護負担軽減を目的とした、「おたすけガイド」を作成しました。日々の生活に取り入れていただき、元気にお過ごしいただければ幸いです。

令和3年1月

**※ADL…食事・更衣・移動・排泄・入浴などの「日常生活動作」の意味**

手軽に♪

運動したい！

家で

外で

※一人で外出することが不安に感じる場合は、家族ケアマネジャーへ。

☆体操しよう！



☆簡単なストレッチや筋トレをしよう！

<介護福祉課作成>

◆簡単ストレッチ

・上半身伸ばし



・脚伸ばし



◆簡単筋トレ

・もも上げ



・かかと上げ



<ごきげん体操>

◆飯能日高テレビ

【月曜日～金曜日】

①7:00～7:05

②9:25～9:30

③14:25～14:30

【土・日曜日】

7:00～7:05

◆YouTube



<テレビ体操>

【毎日】

①6:25～NHK教育

(2チャンネル)

【月曜日～金曜日】

②14:55～NHK総合

(1チャンネル)



☆散歩（ウォーキング）しよう！



◆目標や目的を持つて歩こう！

【目標(例)】

・週に〇日〇〇〇歩、歩く。

・毎日△△△まで行って帰ってくる。

・毎日〇〇分歩く。

【目的(例)】

・△△まで行って、□□を買ってくる。

・△△（公共施設）まで行って、職員と話す。

※(〇〇〇の目標値や頻度、△△の場所や□□の物は自己設定)



# 外出したい！

目的地を決めよう！

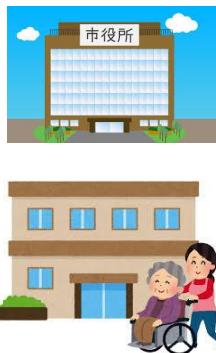
※一人で外出することが不安に感じる場合は、家族かケアマネジャーへ。

☆公共施設や地域の寺等に行ってみよう！



## <公共施設>

- ・市役所
- ・地区行政センター
- ・図書館
- ・福祉センター 等



公共施設

寺

## <寺（飯能・加治・精明）>

- ・能仁寺（飯能）
- ・観音寺（山手町）
- ・玉宝寺（東町）
- ・廣渡寺（八幡町）
- ・心應寺（原町）
- ・智觀寺（中山）
- ・萬福寺（永田）
- ・宝泉寺（小岩井）
- ・淨心寺（矢廬）
- ・大蓮寺（前ヶ貫）
- ・見光寺（岩沢）
- ・願成寺（川寺）
- ・秀常寺（双柳）
- ・円泉寺（平松）
- ・宝藏寺（中居）
- ・普門寺（川崎） 等



## <寺（東吾野・吾野）>

- ・福德寺（虎秀）
- ・長念寺（白子）
- ・興徳寺（井上）
- ・玉宗寺（長沢）
- ・法光寺（坂石町分）
- ・瑠璃光寺（坂石）
- ・東林寺（吾野）
- ・高山不動尊（高山）
- ・全昌寺（北川） 等



## <寺（原市場・名栗）>

- ・子の権現天龍寺（南）
- ・竹寺（南）
- ・医王寺（原市場）
- ・金錫寺（赤沢）
- ・竜泉寺（下名栗）
- ・正覚寺（上名栗） 等

☆散歩（ウォーキング）しよう！



◆目標や目的を持って歩こう！

### 【目標・目的（例）】

- ・週に〇日〇〇歩、歩く。
  - ・毎日△△△まで行って口口を買ってくる。
  - ・毎日〇〇分歩く。
- ※（〇〇の目標値や頻度、△△の場所や口口の物は自己設定）

<こんな場所まで歩いてみよう！>

- ・トーベ・ヤンソンあけぼの子どもの森公園（阿須）
- ・メッツァ（宮沢）
- ・飯能河原（久下）
- ・中央公園（飯能）
- ・天覧山
- ・多峯主山 等



## <寺（南高麗）>

- ・西光寺（落合）
- ・長光寺（下直竹）
- ・金蓮寺（下畑） 等

# 気分転換したい！

※一人で外出することが不安に感じる場合は、家族かケアマネジャーへ。

☆体操しよう！



☆外出しよう！



☆好きなことをしよう！



<ごきげん体操>

◆飯能日高テレビ

**【月曜日～金曜日】**

- ①7:00～7:05
- ②9:25～9:30
- ③14:25～14:30

**【土・日曜日】**

7:00～7:05

◆YouTube



<テレビ体操>

**【毎日】**

- ①6:25～NHK教育  
(2チャンネル)

**【月曜日～金曜日】**

- ②14:55～NHK総合  
(1チャンネル)



<簡単ストレッチ>

※2ページ

「運動したい！」を参照

<認知症カフェ>

認知症の人やその家族、地域住民の方々など、誰でも集える場として認知症カフェを開催しています。  
※開催場所は最終ページ「相談先一覧」→「困りごとを共有しませんか？」を参照



<つどいの場>

- ・ふれあい交流室なぐりえん  
カレー食堂
- ・支え合い飯能よりみち



◆あなた好きなことは何ですか。

- ・読書
- ・散歩
- ・俳句
- ・書道
- ・絵画
- ・料理
- ・写真
- ・釣り
- ・手芸、編み物
- ・ぬりえ、折り紙
- ・映画鑑賞
- ・音楽鑑賞
- ・楽器演奏
- ・囲碁、将棋、麻雀
- ・クイズ
- ・歌、カラオケ
- ・スポーツ観戦
- ・ガーデニング
- ・ペットの世話



等



介護が負担、不安…  
そんな時は、無理を  
しないで相談を！

# 相談先一覧



## 精神的に

- ①介護保険サービス  
(デイサービスやショートステイ等)
  - ②介護保険外サービス  
(生活援助、配食サービス等)
  - ③地域包括支援センター
  - ④在宅介護支援センター
  - ⑤すこやか福祉相談センター
  - ⑥ふくしの森ステーション
  - ⑦飯能市保健センター
  - ⑧狭山保健所
  - ⑨在宅医療介護連携拠点はんのう
  - ⑩埼玉県若年性認知症コーディネーター
  - ⑪認知症の人と家族の会
  - ⑫認知症疾患医療センター
  - ⑬かかりつけ医
  - ⑭こころの健康相談（国・埼玉県）
  - ⑮よりそいホットライン
  - ⑯いのちの電話（国・埼玉県）
  - ⑰埼玉県こころの電話
  - ⑱暮らしとこころの総合相談会
  - ⑲成年後見支援センター
- 等



## 経済的に

- ①飯能市役所（地域・生活福祉課）
  - ・生活困窮者自立支援制度
  - ・生活保護制度
- ②飯能市社会福祉協議会
  - ・市民よろず相談
  - ・生活福祉資金等の貸付
- ③彩の国あんしんセーフティネット事業
- ④社会保険料等の猶予（減免）  
(厚生年金保険料等、国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療保険料、介護保険料) 等

## 困りごとを 共有しませんか？

### 飯能市のひだまりカフェ♪



- ①ほわっと（仲町）
- ②ロックガーデン（吾野）
- ③マクドナルド飯能（中山）
- ④Kinoca（虎秀）
- ⑤ひなた（上赤工）
- ⑥ウエルシアみどり町（緑町）
- ⑦SOMPOケアラヴィーレ飯能（南町）
- ⑧くつろぎ（下加治）
- ⑨生活の木・薬香草園（美杉台）
- ⑩ひだまりのつどい（南町）

★各事業・相談先の詳細は  
飯能市のホームページをご覧ください。  
※二次元バーコードの読み取り、または  
「飯能市おたすけガイド」で検索を。



携帯電話、スマート  
フォンで読み取り

