

コロナ渦で「どうすれば出来る」 に切り替えてご入居者とコラボ

～サークル活動再開が笑顔と生きがいと希望に～



サンライフ寿

SUNLIFE KOTOBUKI

介護付き有料老人ホーム

○ 藤田 恵子
後藤 浩之

ホーム概要



サンライフ寿

SUNLIFE KOTOBUKI

- ・**類型** : 介護付有料老人ホーム (2021.9.1現在)
- ・**開設日** : 昭和55年12月1日
- ・**居室数** : 131室
- ・**入居者数** : 125人(男性44人、女性81人)
- ・**平均年齢** : 87.8歳(男性85.3歳、女性89.2歳)
- ・**要介護者数** : 54人(要支援5人、要介護49人、平均要介護度2.44)
- ・**職員数** : 総数100人の内 直接処遇職員介護30人
看護6人 (介護職員常勤換算26.74)

I はじめに

- ・新型コロナウイルス感染症は、2019年12月初旬、中国の武漢市で第一例目の感染者を報告
- ・日本では、2020年1月15日に、クルーズ船ダイヤモンド号の乗客が新型コロナウイルスに感染し、最初の感染者が確認され、数ヶ月の間にパンデミックと言われる世界的な流行をもたらし、政府から感染対策の基本方針が出された。
- ・2020年2月から当施設は特定契約を結んでいる方の「遊びりテーション(ADLの低下
予防・コミュニケーション・水分補給・寝たきり防止等)」以外のサークル活動を休止した。
- ・サークル活動中止後、1ヶ月も経たないうちに、『じっとして部屋にいただけで、何もすることがない』『気がおかしくなりそうだ』『今日は誰とも話していない』と、ご入居者の表情は暗く、陰しくなり、足元のふらつきが目立ってきた。
- ・そこで「どうすれば再開できるか」の視点に切り替え、ご入居者と協働で感染予防対策を行い、サークル活動を再開した。

その結果、楽しそうにサークル活動に参加するご入居者に笑顔が戻り、ふらつきも軽減したので報告する。

2019. 12月武漢で新型
コロナ感染者

2020. 1月クルーズ船ダイヤモンド号の乗客が感染
し、政府から感染対策の基本方針が出る

人との会話が減った

やる事がない・ひまだ

TVをつけるとコロナば
かりで見るものがない

2020. 2~サー
クル活動中止

一日誰とも話
をしていない

いつになったら自由
に出歩けるのか

先が見えない不安
感染への不安
感染の恐怖・死
運動量の低下
社会的活動の低下
生活のリズムの乱れ
自室にこもる圧迫感
心理的抑うつ状態
散歩・外出の機会が減少

散歩はこわいから
行かない

感染したら困る

TVでコロナばか
りで気が滅入る

足元のふらつき

表情が暗
い・険しい

ストレス

サンライフ寿でも起
こっていた？

- ・ 持病の悪化
- ・ 体力の低下
- ・ 気分の落ち込み
- ・ 意欲の低下

これではいけ
ない！
再開しよう！

(安来市 (令和2年8月) の調査より)

Ⅱ サークル活動再開にあたっての実施内容

- 1 入居者・家族・職員・出入り業者等の日常の感染対策
（県の福祉保健部指導による感染対策の実施）**
- 2 サークル活動再開に向けてエビデンスを踏まえて管理者で検討**
- 3 感染拡大防止用具の作成と工夫**
- 4 サークル活動再開に向けて代表者と内容や方法を検討
（シュミレーションを行い評価検討）**
- 5 再開後の評価修正**
- 6 適正運用が出来ているか、時々見回り評価**

- ・ 持病の悪化
- ・ 体力の低下
- ・ 気分の落ち込み
- ・ 意欲の低下

(安来市(令和2年8月)の調査より)

入居者・家族・職員・出入り業者等の日常の感染対策の徹底
(県の福祉保健部指導による感染対策の実施)

①再開に向けて管理者で検討

③サークルの代表者と内容・方法の検討

⑤3密を避けてグループ分け、開催日時
の検討

⑦実施評価・修正

②感染拡大防止用具の作成・工夫

④サークル代表者とシュミレーション

⑥サークル活動再開始

時々のラウンドで適正運用の確認

再開始

Ⅲ 【サークル活動実施時のルール】

- 1 参加前の手洗い、うがい、検温、健康チェックの実施**
- 2 活動前に、ご入居者が消毒薬と活動記録用紙(参加者氏名・時間・健康チェック)を事務室に取りに行き、終了後に戻す**
- 3 窓を開けての常時換気**
- 4 密を回避し、参加を完全予約制として人数制限を行う**
- 5 必ずマスクを着用し、マスクを外した時は会話をしない**
- 6 専用の感染拡大防止用具を使用する**
- 7 使用物品は一人使用するごとに消毒**
- 8 活動時間の厳守と、終了後の片付け・消毒の徹底**

ご入居者同士の
協力体制の強化

助け合い精神

人とのつながり
の増加

他者との交
流の増加

自宅以外
の居場所

情報交換の場

おしゃれを
して参加

身だしなみ
が整う

生きがいだ
やっぱり楽しい
サークルの日が待ちどおしい
自室でカラオケの練習
次回歌う唄の選曲
フラダンスの先生から刺激
やる事が出来た
折り紙は指を動かすので脳の活性化になる
作品を見てもらえるので「はりあい！」
ストレスの発散
入居者と話す機会が出来た
部屋にこもっていたが、みんなで集まれて楽しい
助け合いの気持ちが出て、良い事しかない
消毒は大変だけれど、なくなるのは困るからしっかり、
情報交換の場所
卓球の再開で足腰が鍛えられるようになった

運動量の増加

筋力のup

生活にリズム

感染に対するエ
ビデンスの習得

感染対策を体得

感染対策実施の継続

ご入居者同士の
協力体制の強化

助け合い精神

人とのつながり
の増加

他者との交
流の増加

自宅以外
の居場所

情報交換の場

おしゃれを
して参加

身だしなみ
が整う

ご入居者同士の
きずなが深まる

社会的なつながり
が強まる

「新しい生活様式」で入居
者主体のサークル活動

生きがい
希望

フレイル予防
介護予防

運動量の増加

筋力のup

生活にリズム

感染に対するエ
ビデンスの習得

感染対策を体得

感染対策実施の継続

IV サークル活動の実際

【カラオケ】

- ・他の入居者と話ができる
- ・自分の歌を皆に聞いてもらえる
- ・サークルで聞いてもらう為に練習するのが楽しい



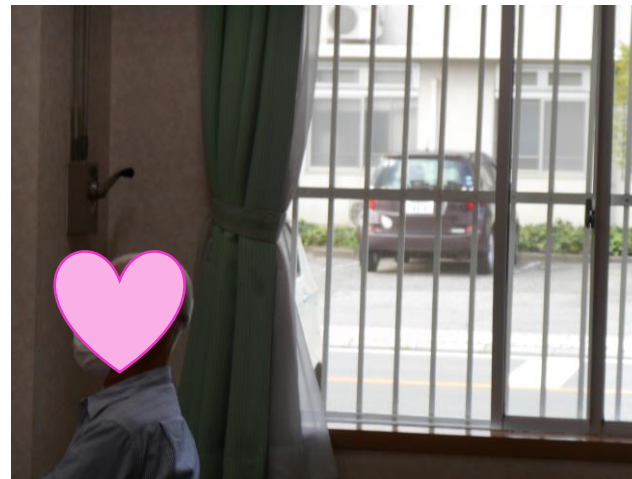
点滴台でシールド作成



myマイクをネットで購入



マスクの着用



1に換気 2に換気



消毒！

常時換気と人数調整

【卓球】

- ・サークルで集まる事で、情報交換もでき気持ちが高まる。
- ・みんなの顔が見れて、助け合いの気持ちも出て来ていい面しかない。



【健康体操】

- ・中止の間、部屋に閉じこもっていたが再開した事で、ストレス解消になって良かった。



【おりがみ】

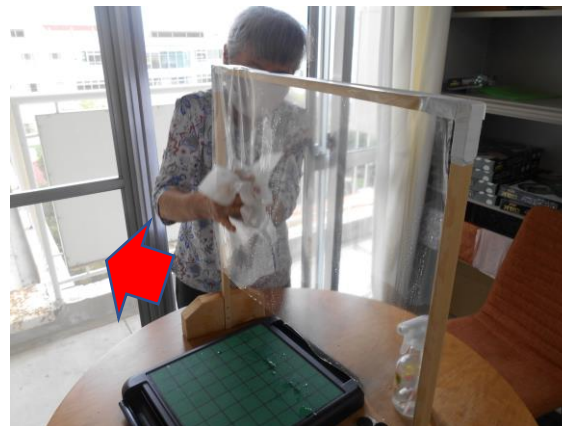
食事のシールド活用

- ・中止の間は部屋に籠っていたが、こうやってみなで集まると、とても楽しい。
- ・折り方を教えたり、考えたり、指を動かしたりする事で脳の活性化に繋がって良い。
- ・作品を見たり見てもらったり出来るようになって、ストレス発散になる。



文化祭でおひろめ





オセロ用のシールド作成

【オセロ】

- ・中止の間部屋に閉じこもっていたが、再開したことで週に1回でも楽しみが出来てとても良かった。
- ・消毒など大変事もあるが、楽しみが無くなって困るのは自分達だからしっかりやっています。



参加名簿と消毒

【フラダンス】



- ・ 久しぶりに音楽を聴きながら踊れたので、ストレス発散になって良かった。
- ・ フラダンスの先生が綺麗な衣装を着ているので、刺激にもなる。



1
に換気
2
に換気
!

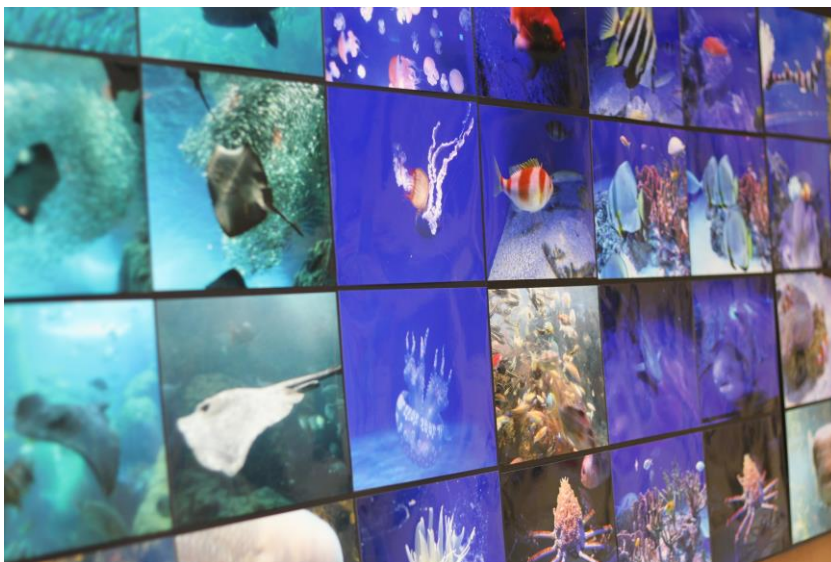
【文化祭】

ご入居者の作品展示



職員の声

- ・コロナ渦で、出歩く事を制限されていた入居者の方の笑顔が見れて、とても良かった。
- ・文化祭を開催し、ご入居者の作品展示が出来たことでモチベーションも上がった。
- ・人に見てもらえることが、活動意欲の活性化に繋がりととてもよかった。
- ・作品がどれもステキだった。
- ・作品から元気をいただけた。



V 結果

『中止・できない』から、

- 1 『どうすれば再開できるか』の視点に切り替えて検討
- 2 押しつけの感染症拡大防止対策ではなく、ご入居者と共に現場に即した対策を考え実践する
- 3 感染症拡大防止対策用具の工夫
- 4 感染症拡大防止対策の実施状況の評価（時々ラウンド）等をする事により、サークル活動を再開したが感染者の発症はない。

また、サークル活動再開後、居室に籠っている方が10～15%減少し、楽しそうに『生きがいだ』『やっぱり楽しい』『感染対策やっていますよ』と笑顔でサークル活動に参加し、足のふらつきも改善していった。

VI 考察

- コロナ渦において、サークル活動を「どうすれば再開できるか」の視点に切り替え、研究方法にある1～6を実施する事により、感染者が発生する事なく再開することが出来た。

それは、特に方法4の「代表者と共に検討する」事で、実情に即した対策が検討され、ご入居者は感染症拡大防止対策に対するエビデンスを習得し、実施しながら対策を体得していった結果であると考えます。

また、見回り評価することが、適正運用の確認と、その継続に有効であると考えます。

考察

また、1ヶ月に満たない中止期間がご入居者に多くの精神・身体に影響を与えた事にあらためて驚かされた。

【一般的に言われている症状】

- ・ コロナに感染するかもしれない不安・恐怖、心理的な圧迫感
- ・ 人との交流機会が減り、気分の落ち込み（うつ的傾向）
- ・ 今までしていた活動がなくなり、生活リズムの乱れ
- ・ 運動量の減少による筋力低下 等々

サンライフ寿においても同様の事が起こっていた！

職員はそれに気づきながらも、感染症拡大防止対策に職員も翻弄され、

『できない』と決めつけていた。

考察

『何もすることがない。気がおかしくなりそうだ。』

『今日は誰とも話をしていない』 『再開して！』 ご入居者から発せられた言葉の意味は重かった。「結びつきの強い共同体は心筋梗塞発症率が低い(ロゼト効果)」との研究や、「社会的な結びつきがより強い人は生存率が約50%も増加した(メタ・アナリシス研究)」ともあり、

「新しい生活様式」に沿った形での**「イベント」**や**「サークル活動」**は、「他者との交流」「自宅以外の居場所」「地域社会とのかかわり」「身だしなみ」「筋力アップ」「健康を維持」等の多くの利点があり、施設コミュニティーを強化し、まさに**「フレイル予防・介護予防」**となっていると考える。

VII おわりに

新型コロナウイルスと共存しながら、
今後も**施設コミュニティ**を活性化しながら支援し、
「ご入居者ニーズへの対応」を第一に**最善を尽くす**施設
でありたいと考える。

引いてはそれが**私たちのやりがい**に繋がるからである。

ご清聴
ありがとうございました



お茶会