

新型コロナウイルスが猛威をふるう中、緊急事態宣言が発出され、生活や仕事に大きな変化をもたらしました。地域包括支援センターかこがわでは試行錯誤しながら、様々なことに取り組んでまいりましたので、その一部をご紹介します。

## マスク配布

厚生労働省から、介護サービスを利用されている方に向けて、**ガーゼマスク**が届きました。センターの職員が1枚ずつビニール袋で梱包し、洗濯方法の説明書をセットして、**約900名**のご利用者さまにお配りさせていただきました。職員が2人ペアをつくり、電話連絡の上で地図を調べてポストに投函し、地域のケアマネジャーさんのご協力もいただきながら速やかにお配りできるように努めました。多くの方がご丁寧に**お礼の電話**をかけてくださり、とても励みになりました。マスク不足は徐々に解消されていくのを感じていますが、まだ十分な量が出回っているとは言い難く、みなさまにご活用いただけたら幸いです。



打ち合わせ時のパソコン画面は  
まさしく3密状態です（笑）

## テレワークの対応

加古川市の要請を受け、地域包括支援センターの機能を保持する目的で、当センターでも4月20日から**在宅勤務**を取り入れています。職員を2つの班に分けて、センター勤務と在宅勤務とを交互に対応していますが、毎日始業



時とお昼、終業時に**WEBミーティング**を行い、職員間での情報共有に努めてきました。また、他のミーティングや会議でも活用し、**離れていても一堂に会したかのようにリアルタイムで話し合う**ことができます。まだ不慣れなこともあります。新しいシステムを活用できるように努めています。



## 包括内勉強会

当センターでは2か月に1回のペースで勉強会を行っており、事例検討などを通して**スキルアップ**を図っています。緊急事態宣言が発出されたことから研修会の中止や延期が相次いでいますが、センター職員と居宅介護支援事業所のケアマネジャー、**計17名**で、5月18日に**WEB勉強会**を開催しました。「**主任ケアマネジャーの後方支援**」というテーマで、ケアマネジャーはどんな時に困っているか、誰に支援して欲しいか、事例をもとに振り返りながら話し合いました。2班に分かれてテレワークを実施しているからこそ、**チームワークの大切さ**や、**温かさ**、**感謝の気持ち**を改めて感じました。





# 防護服の作成

センターでは入り口にビニールシートを貼るなど感染防止拡大に努めていますが、訪問時に発熱や、肺炎の症状がみられるなど、コロナウイルス感染の疑いのある方に対応する場面も想定されます。**ゴミ袋を使用した防護服、クリアファイルを使用したフェイスガード**などを作成し、職員各自が訪問する際に携帯し、いざという時には着用できるように準備しています。



# サロンやいきいき百歳体操の自粛要請を受けて

## 今だからこそ フレイル予防！（体操編） ～ 椅子を使って自宅でフレイル体操～

新型コロナウイルス感染症が流行しています。疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また、自粛生活が続くと動きがなくなる（生活不活発）により、身体や頭の動きが低下してしまいます。フレイル（虚衰）が進まないように自宅でできる体操をやってみましょう！

地域の高齢者のつどいの場であるサロンや、いきいき百歳体操の運営にも自粛要請がありました。定期的にサロンの代表者さまに連絡し、情報交換する中で、「**テレビをつけたら気持ちが落ち込む**」「**いつまで続くのか…不安**」「**体力が落ちたみたいや**」「**頭もボケてしまうんじゃないかな**」という話をお聞きしました。何とかお力になりたい

と考え、「**STAY HOME 介護予防**」と称し、包括かこがわオリジナルの「**フレイル予防**」「**脳トレ**」のチラシを作成し、お渡ししました。「**参加者に配ります**」「**続編もできるの？**」などの嬉しい反応を多くいただきました。また更に発展し、加古川・氷丘民生児童委員協議会、社会福祉協議会のご協力も得られ、75歳以上の高齢者及び高齢者世帯、寝たきり高齢者の方を対象に、**加古川地区約850部、氷丘地区約720部**のチラシ配布につながりました。今後も新しい生活様式を意識した運営を考えていく必要はありますが、包括かこがわとしても「**何ができるか**」を考えながら、ご支援できるように努めていきたいと思っております。

# オレンジサロン（認知症予防教室） 介護ほっとカフェ（介護者のつどい）



毎月第2木曜日の午後から総合福祉会館で**オレンジサロン**、毎月第2金曜日の午後から当センターで**介護ほっとカフェ**を実施していましたが、両方とも自粛要請があり、3月から中止しています。参加者のみなさまに中止の連絡をさせていただいた際に「**どこにも行くところがなくて困っている**」「**他のみんなは元気になっていますか？**」などのお声をいただきました。またみなさまと笑顔でお会いでき、楽しく話ができるように願っております。

# 編集後記

長い自粛期間によって、言葉にできないような不安を感じておられる方も多かったのではないのでしょうか。センターでも、今まで当たり前のように職場の全員で話し合い、相談し、チームとして事業に取り組んできましたが、テレワークで2班編成になり、毎日頭を抱える日々が続きました。しかし辿り着いた答えは「**できないこと**」に目を向けるのではなく、「**何ができるか**」を考え、様々な取り組みにチャレンジすることでした。今後、第2波がくることも予想されており、災害時などでも同様このたび取り組んできたことは次に活かすことができると信じています。みなさまから「**頼りになります**」と思っただけのようなセンターになれるよう、微力ですが職員一同努めてまいりますので、今後ともご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。