



認知症とともに生きる方とそのご家族、そして医療・介護・福祉関係者の皆様へ

# 感染予防を踏まえた日々の生活 について

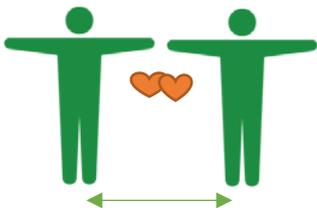
新型コロナウイルスに感染すると、高齢者や基礎疾患のある方はより重症化しやすいことがわかっています。そのため、感染予防を行うことが大切ですが、その反面、社会活動や身体活動が低下することで、認知機能や身体機能の悪化が懸念されています。感染予防をしっかりと実行しつつ、社会活動や身体活動を継続することが、認知症とともに生きる方にとって重要です。

## 認知症とともに生きる方へ ～一緒に取り組みましょう～



### 趣味や日課を続けましょう

趣味や日課を通し、生活リズムを保ち、好きなことに取り組むことは、健康を保つ上で重要です。合唱やカラオケなど飛沫が飛ぶ活動を仲間と楽しむときは、対面は避け、オンラインを活用するなど、工夫をしましょう。



### 物理的距離は保ちつつ、 家族や友人との交流を継続しましょう

お互いの感染を予防するためにも、近い距離での接触を避けるようにしつつ、電話やビデオ通話等を用いて、友人や遠方で暮らす家族と定期的に会話を楽しむなど、心の距離は離れないようにしましょう。



### 適度な運動をしましょう

適度な運動は心身を健康に保つ秘訣です。室内でできる軽い運動のほか、ラジオ体操やストレッチ、人の少ない場所での散歩などを行うようにしましょう。



### 「外に出る時はマスクをする」、 「帰ってきたら手洗いをする」など、 毎日心がけることを紙に書き、 目につくところに貼るなどしましょう

大事なことからこそ、「ついすっかり・・・」がないよう、マスクと手洗いを忘れないように目につくところに貼っておきましょう。

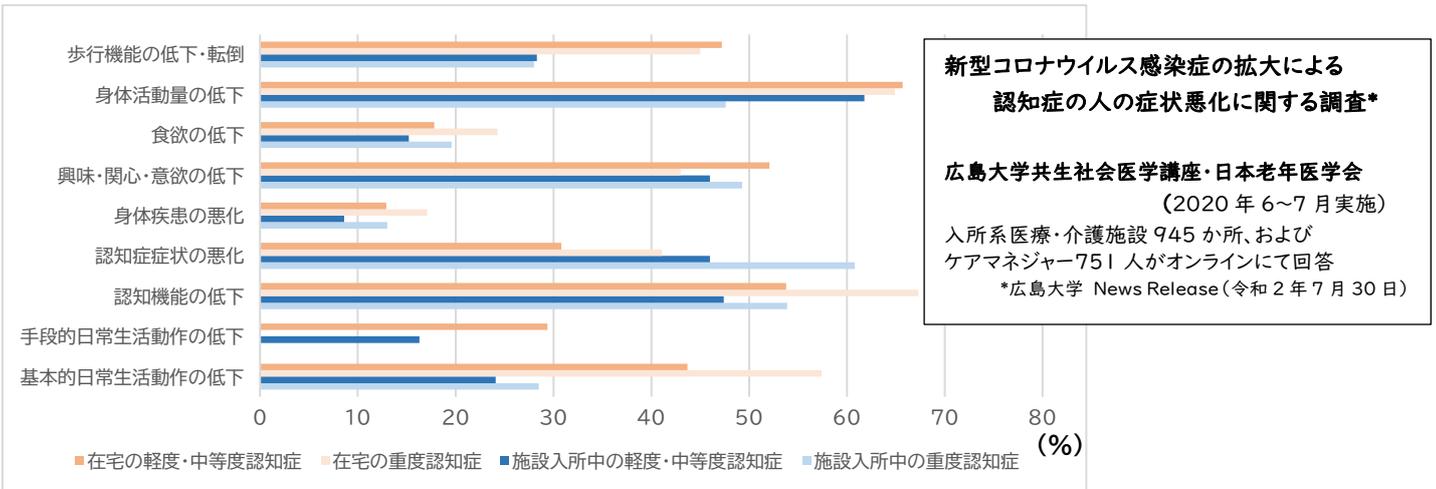
**感染に  
備えましょう!**

万が一の感染に備え、かかりつけ医やケアマネジャー、  
地域包括支援センター等にあらかじめ相談しましょう

自宅療養や入院に備えて、普段飲んでいるお薬やお薬手帳、家族等の連絡先などを用意しておきましょう。また、日頃より熱を測り、記録しておきましょう。介護者の方は、お一人で抱え込まず、ぜひ専門職にご相談下さい。

## ～医療・介護・福祉の専門職の方へ～

認知症とともに生きる方にとって、新型コロナウイルス感染症予防に伴う生活の変化や介護サービス等の利用減少による影響はとて大きいものです(下記参照)。できる限りこれまでの生活を継続できるよう、支援をしていくことが大切です。



### 【心がけたいこと】

## 規則正しい生活を支援

日常生活のリズムが崩れることで、体調不良や不眠等が生じる可能性があります。趣味や日課の継続等を通じ、生活リズムを整える支援を行うとともに、複数の人が集まる活動を行う場合には、3密を避け、飲食を伴わないようにする等の感染予防策を実施してください。

## 社会との交流を支援

社会的つながりの多い高齢者は、認知症の発症リスクが低下することが報告されています\*。また、社会的孤立の解消や役割の保持は、「認知症になっても進行を緩やかにする」可能性が示唆されています\*\*。電話やビデオ通話の活用、3密を避けた認知症カフェの開催、通所サービス等における役割の機会の提供など、社会交流・参加の場の継続が重要です。

\* Saito T, et al. J Epidemiol Community Health 2018. \*\*認知症施策推進大綱

## 身体活動を支援

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、身体活動量が減少している高齢者が多いことが報告されており\*、近い将来要介護認定者数の増加が懸念されます。「在宅活動ガイド(NCGG-HEPOP)」\*\*などを参照に、転倒や筋力低下の予防に向けた支援をしましょう。

\*Yamada M, Arai H, et al. J Nurt Health Aging 2020. \*\*国立長寿医療研究センター 在宅活動ガイド 2020.

## 感染がおこった時に備える

感染を完全に防ぐことは困難です。特に家族や介護者が感染した場合、認知症とともに生きる人の生活をどのように支援するか、介護保険サービスを利用している場合はケアマネジャー、利用していない場合は地域包括支援センターを中心に事前に対応を相談し、万が一に備えましょう。

監修: 認知症医療介護推進会議 (構成: 23 団体ならびに有識者4名)

問合せ先: [zai-jimu@ncgg.go.jp](mailto:zai-jimu@ncgg.go.jp)

国立精神・神経医療研究センター、全国老人福祉施設協議会、全国老人保健施設協会、全日本病院協会、日本医師会、日本介護支援専門員協会、日本介護福祉士会、日本看護協会、日本歯科医師会、日本精神科病院協会、日本認知症学会、日本認知症グループホーム協会、日本認知症ケア学会、日本認知症本人ワーキンググループ、日本認知症予防学会、日本慢性期医療協会、日本薬剤師会、日本老年医学会、日本老年看護学会、日本老年精神医学会、認知症介護研究・研修センター、認知症の人と家族の会、国立長寿医療研究センター

※各団体のホームページに、支援に関する具体的な取組事例や、専門的な情報が紹介されています。