

新型コロナウイルスから高齢者を守ろう!!

With コロナ： 私たちの認知症ケアのニューノーマル

長期の新型コロナウイルス対策の必要性が予測されています。認知症の人が外出自粛や施設における面会制限などの影響から、身体機能の低下や認知症の行動心理症状(BPSD)の悪化などを起こしていませんか？ 病院・施設の感染対策の実施とともに、Withコロナにおける認知症予防や要介護状態の予防を目的とした、私たちの認知症ケアのニューノーマルをご紹介します。

マスクの下はいつも笑顔！

マスクのコミュニケーションを工夫しよう！

マスク・フェイスシールドを使用していると上手くコミュニケーションが出来ないことが多くあります。認知症高齢者は難聴や視野狭窄があるために、話掛ける前に目線を合わせてアイコンタクトしてみましょう。

ポイント

- ①目もとをいつもより大きく動かしてみましょう。
- ②明るく聞き取りやすい声を出しましょう。
- ③手の動きやうなずきなど、ジェスチャーも入れて話しましょう。

認知症高齢者は、新型コロナウイルスによってさまざまな影響を受けています。認知症高齢者とともに、人と人との関係の重要性を再認識し、生きることの意味を考える貴重な時間にしていきましょう。乗り越えられない試練はないと信じて、皆様とご一緒に、この苦難を意味あるものにしていきたいと思ひます。



ケアをつなぐ：面会禁止中の工夫 大事な家族との「記憶」ときずな

面会ができないことで不安や孤独感を抱えている認知症高齢者が多くみられます。会えないことによる不安や孤独により、活動性や食欲低下、抑うつなどを起こしやすくなります。ご家族からも「会えなくなった家族の顔を忘れるのではないか？」と心配され、医療や介護への不信に繋がることも懸念されます。

ポイント

家族に思い出の記念の写真を持ってきてもらい部屋に飾り、ケアの時間に写真の思い出を聴いてみましょう。また、オンライン面会、施設のお庭での屋外面会、飛沫ガード越しの面会、直筆のお手紙の交換なども喜ばれます。大事な家族との「記憶」のきずなでつなぐケアの工夫を考えてみましょう。



*「Withコロナ わたしたちの認知症ケアのニューノーマル」のWebサイト(運営責任者:浜松医科大学 臨床看護学講座 老年看護学)では皆さんとともにwithコロナ時代の新しい認知症ケアについて情報を共有していきます。こちらのサイトにも、さまざまな工夫や情報を掲載していますので、ぜひ、ご活用ください。

発行:浜松医科大学 臨床看護学講座 老年看護学

新型コロナウイルスから高齢者を守ろう!!

毎日の体操で足腰元気

ご当地体操を活用して、フレイルを予防しよう

外出の自粛や活動機会の減少は、高齢者の足腰を急激に弱らせて、日常生活動作を困難にし、介護度を高めます。フレイル予防のために、毎日10～30分程度の運動が推奨されています。運動は運動機能だけでなく、認知機能を保つことにも繋がります。

ポイント

①高齢者の運動機能にあわせて運動の内容を検討しましょう。日本整形外科学会等はロコモ体操の実施をお勧めしています(立位・椅子バージョンがあります)。「ロコモ体操 <https://youtu.be/sZz7ymqDyTU>」



- ②動画をテレビなどに映し運動を促しましょう。1日2～3回の運動機会を設けることが望ましいです。
- ③その他、各地域独自のご当地体操も有用です。ご当地体操はDVDなどで配布されているものもあります。取り寄せて活用しましょう。

日光を浴び、外を歩こう!

人を避けて、外を歩けば
感染リスクは低い

人との接触が、新型コロナの感染リスクを高めますが、だからと言って、全く屋外に出ないのも心身の不健康を招きます。

人との接触を避けて、道を歩いたり、公園を散策することで、気分転換を図り、運動機能を保ちましょう。

ポイント

- ①人が密集・密接にならない時間帯・ルートを選んで、10～30分程度の散歩を計画しましょう。手指消毒液を持参して、いつでも使えるようにします。
- ②マスクをつけて外に出ましょう。ただしマスクを嫌がる場合は無しでも、良いでしょう。
- ③公園の施設などは、なるべく触れないで、触ったら手指消毒をしましょう。
- ④施設に戻ったら、石鹸を使い手洗いを十分にしましょう。



活動中の飛沫を減らそう

活動の内容を改めて確認を

レクリエーションでの歌唱や口腔体操の発声など、飛沫を発生させる場面はないでしょうか。体操など、スタッフが説明する際に大きな声を出しがちです。活動中の飛沫対策を見直しましょう。

ポイント

- ①活動中に密集・密接が起きていないか点検しましょう。適度な換気もされていますか?
- ②飛沫が出にくい、代替する活動を探しましょう
例: 合唱→楽器演奏 「パタカラ」→表情筋ex
- ③どうしても避けられないものは、他者と十分な距離をとり、十分な換気をしながら行いましょう。

認知症高齢者もあなたも 心豊かな時間を

パーソン・センタード・ケア

認知症高齢者がどのような人生を送ってきたか、名前をどう呼ばれるのを好むか、好きなことは何か、家族や友人の名前などをケアの中で積極的に話してみましょう。シンプルでわかりやすい言葉を選び、安心できるメッセージとともに気分転換やリラックスする機会を作りましょう。

スタッフの皆様も緊張ストレスの高い状況にあるかと思えます。認知症高齢者と何か一緒に笑い合えるようなアクティビティも考えてみましょう!