

# 新型コロナウイルス感染症 に関連するこころのケア 【認知症の人・ご家族へ】



筑波大学附属病院 認知症疾患医療センター

# 目次



## 認知症の人・ご家族ができるこころのケア

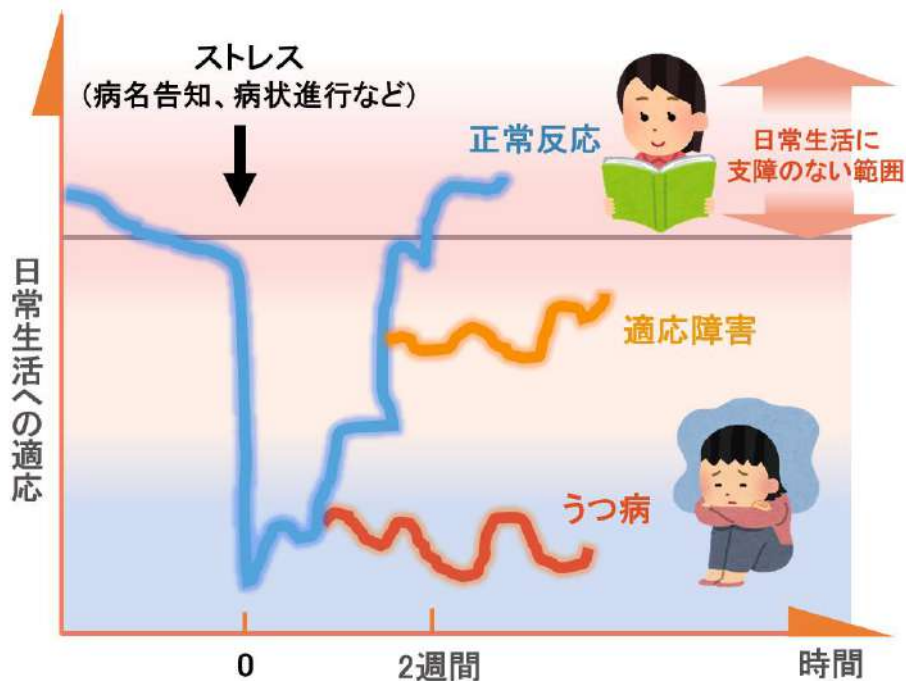
● ストレスへのこころの反応	.....	3 ページ
● 「こころ」と上手に付き合うヒント	.....	4 ページ
● 眠れないときのひと工夫	.....	6 ページ
● 避けたほうがいいこと	.....	7 ページ
● 認知症(MCI)の方への支援	.....	8 ページ
● 相談窓口	.....	11 ページ



## ストレスへのこころの反応

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う環境の変化により、不安や疲れなどを感じている方に気づかれないでしょうか。

このような**ストレス状態が長く続くと**、気持ち、からだ、考え方に、**さまざまな変化があらわれる**ことがあります。



このような反応は、『**誰にでも起こりうる、自然な反応**』です。

この反応は人によっては数週間続くことがありますが、**自然に回復していくことがほとんど**です。

# 自粛生活を過ごす

## 「こころ」と上手に付き合うヒント

### 🍀 こころの中を整理しましょう

- 疑問や心配事を紙に書き出す
- 正しい情報を見極める

### 🍀 考え方を工夫してみましょ

- 同じ状況におかれた家族や友人にどのように声をかける？
- 元気なときの自分ならどう考える？



### 🍀 人と話してみましょ

- 身近な信頼できる人に話を聞いてもらう、愚痴をこぼす  
(電話や、顔が見えるスマートフォンやタブレット端末もおすすめ)

### 🍀 日常生活のリズムを保ちましょ

- 食事、運動、睡眠など、普段通りの生活を保つ
- 日の光を浴びる。窓際で過ごすだけでも OK



### 🍀 対処方法を探してみましょ

- 過去のつらい状況を乗り越えるのに役立った方法を試してみる
- 経験者や他の人達がおこなっている工夫を試してみる

### 🍀 心をリラックスさせる方法を身に付けましょ

- ストレッチ、呼吸法など  
(次頁「すぐに使えるリラクゼーション」参照)
- 自宅でできる活動(読書、映画鑑賞、創作活動、ゲームなど)を楽しむ



## すぐに使えるリラクゼーション—実践編①— [体の力をゆるめる]

### ①両腕に力をいれる

両手で握りこぶしをつくって腕を曲げ、ゆっくりと力こぶをつくります。



### ②両肩に力をいれる

両肩をゆっくりと上にあげます。



### ③顔にも力を入れ、数をかぞえる

両目をぎゅーっと閉じます。

この状態で5つかぞえます。



### ④全部の力をゆるめる

全部の力をゆっくりとゆるめます。

①〜④を繰り返しましょう。

## すぐに使えるリラクゼーション—実践編②— [呼吸をととのえる]

### ①大きく息を吸う

- ゆったりとした姿勢でいすに座ります。
- 鼻から大きくゆっくり息を吸い込みます。



### ②口から息を吐く

- 口からゆっくりと息を吐きだします。
- ふーっと、細く長くゆっくり吐き出すことがコツです。
- ①〜②を10回繰り返します。





京都府立医科大学附属病院精神科・心療内科 集団精神療法資料より

# 眠れないときのひと工夫

## ■ 快適な睡眠のすすめ

昼間の過ごし方や寝る前の習慣を見直すことで睡眠が改善することがあります。

	<p>朝の光と朝食が1日のからだのリズムを作ります</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 決まった時間に起きましょう</li><li>● 光を浴びることで目覚めがスッキリ</li><li>● 朝食をしっかり食べましょう</li></ul> <p>わずかな昼寝で午後も元気に</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 午後3時までの15分程度の昼寝がベスト</li><li>● 午後3時以降の昼寝は控えましょう</li></ul>
	<p>快適な眠りは工夫次第</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 就寝4時間前のカフェイン摂取は控えましょう</li><li>● 就寝前のテレビやスマートフォンは控えましょう</li></ul> <p>リラックスが快眠の手助け</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 軽いストレッチをしたり、深呼吸をしたり自分に合ったリラックス法を</li><li>● 就寝時間にこだわりすぎない</li></ul>

**工夫してみても眠れないときは  
お薬による調整も選択肢。**



## 避けたほうがいいこと

**X** 最悪の事態をずっと考え続ける。

- **気分転換**を心がけましょう
- **笑う、和めるものを見る等**



**X** 新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続ける。



- テレビやインターネットを見る**時間を減らしましょう**
- **情報源が確かな情報**(国や自治体等)を得ましょう

**X** 感情を隠したり、抑え込んだりしてしまっている。

- 気持ちを**誰かに話したい**相談したりしましょう
- 感情をありのまま受け止めましょう



**X** ストレスから逃れる手段として

**アルコール等に頼る**



**STOP**

## 認知症の方のご家族・介護者の皆様へ

☼ 認知症や認知機能の低下がある方は、イライラしたり、不安になったりなど、ご様子が変わることがあります。

- シンプルに、**伝わる言葉で現状を伝えましょう**  
(ただし、不安が強くなるようなら無理はしない)
- 「サポートするから大丈夫」など、  
ご本人が**安心できるメッセージ**を伝えましょう

色々試しても難しい場合は  
**早めに医療機関に相談しましょう！**

☼ 認知症や認知機能の低下がある方は、必要な情報を  
入手できないかもしれません

- 困った時はどこに連絡するか決めて  
連絡先を大きく書いて☎の近くに貼っておきましょう
- 信頼できる情報をどこで得るか相談しておきましょう
- **書面**で伝える時は

**「シンプルなお言葉」「大きなフォント」で！**



# 認知症の方のご家族・介護者の皆様へ

🌀これまで通りのやり方ができなくなることがあります

## ● 代替案を考えておきましょう

➤ 外来閉鎖や来院制限で**外来受診できない**



→電話での診療を勧められても、

- ・申し込み方法が分からない(できない)
  - ・難聴で電話でお話するのは難しい 等
- 支援が必要な場合があります。

介護者の方だけでは対応が難しい場合は

**どうするか？を決めておきましょう**

(ケアマネさんに相談する等)



➤ **介護者が感染・濃厚接触者となり入院・隔離に**

→サービス調整をして在宅で過ごす

別居のご親族等のお宅で過ごす

ご親族等にご自宅にいらしていただく 等

**誰が、どこで、どのように支援するか相談**  
しておきましょう



**※ 支援者の感染予防対策も確認**

## 認知症の方のご家族・介護者の皆様へ

➤ いつもお惣菜を買いに行っていた**お店が休業**

→配達サービスを利用してみる等、一時的にでも  
**別のサービスを検討**してみましよう



➤ サービスの利用回数が減って**主介護者が疲弊**

→主介護者が倒れてしまうとご本人様にとって  
更に不安な状況になってしまいます。

**主介護者の方のご様子にも注意**を  
しておきましょう。

また、**そうなった時はどうするか？**

「サービス回数を増やせないか相談する」

「他の親族等のサポートをお願いする」等

**を予め考えておきましょう**




介護保険をご利用されている方は、

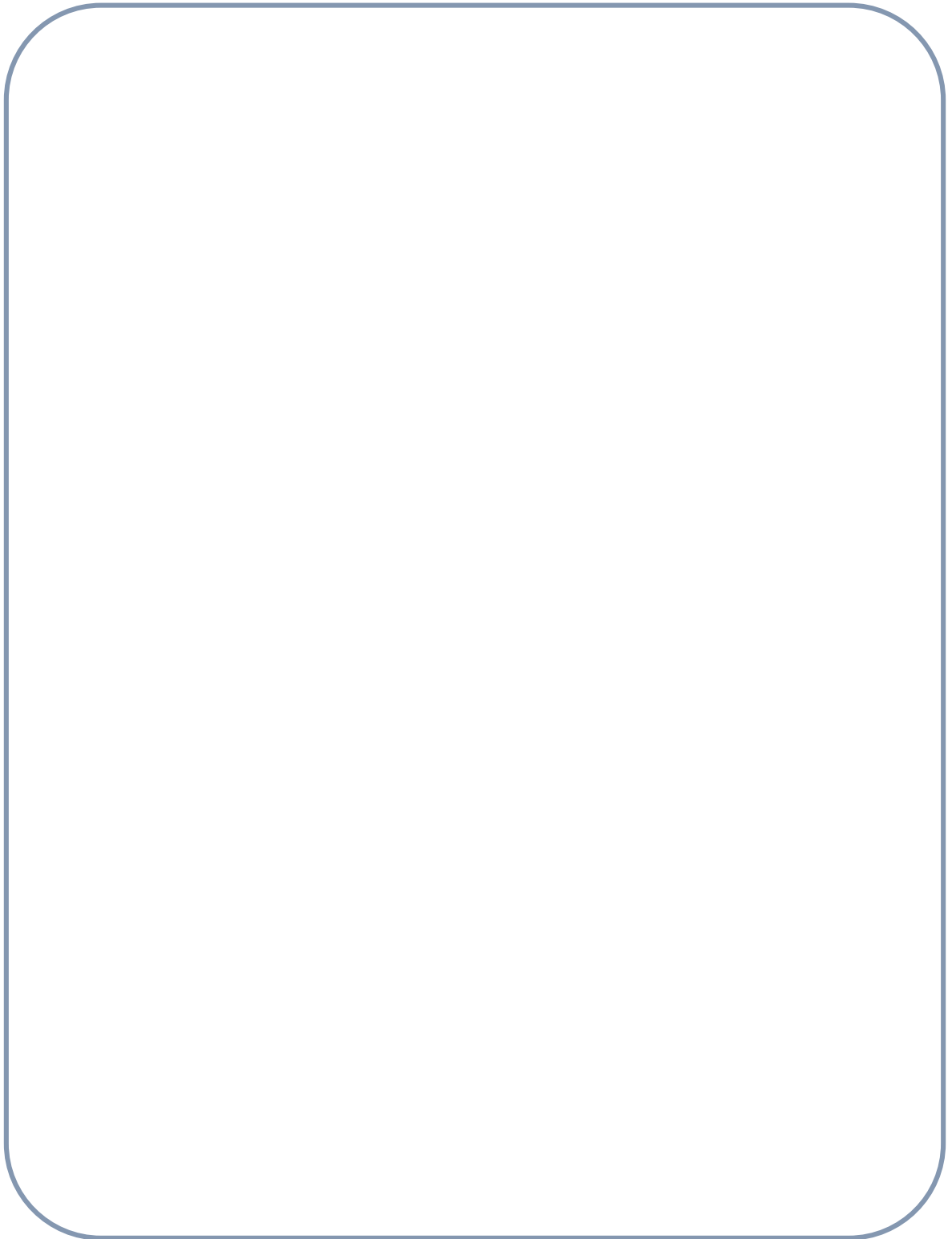
**ケアマネジャーさんと**

**相談しておきましょう！**




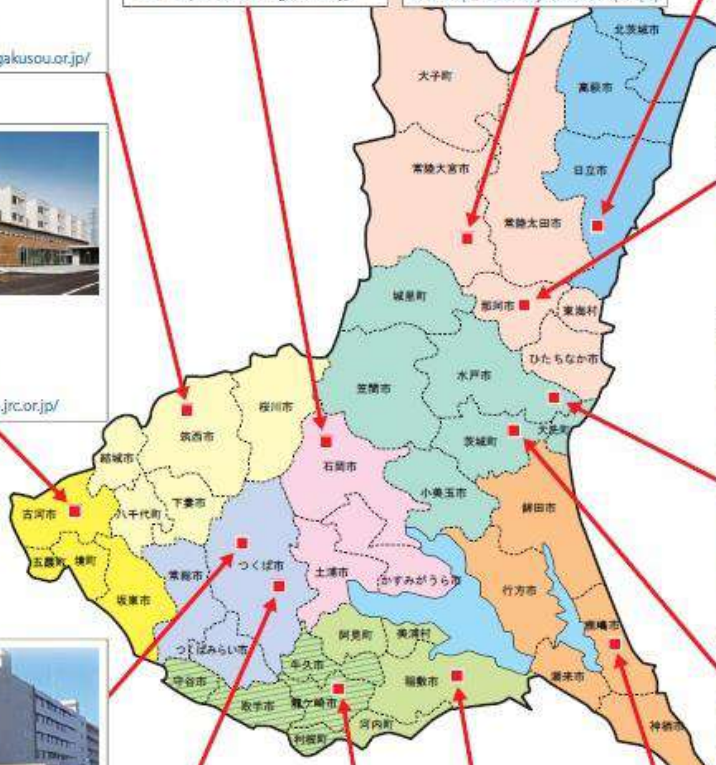
## 認知症や介護についての相談窓口

 認知症や介護のことで大変なときは抱え込まずに  
お住まいの地域の地域包括支援センターにご相談下さい。



# 認知症についての相談窓口

 認知症のことをご相談等がございましたら  
お近くの認知症疾患医療センターにご相談下さい。



The map shows the following centers and their details:

- 三岳荘小松崎病院** (Sangetsuza Kosakizaki Hospital): 〒308-0005, Nagano-shi Nakano 69-1. TEL: 0296-24-2410, FAX: 0296-24-2420. URL: <http://www.sangakusou.or.jp/>
- 豊後荘病院** (Bungosou Hospital): 〒315-0112, Iiyama-shi Bunkyo 760. TEL: 0299-44-3211, FAX: 0299-44-3219. URL: <http://www.bungosou.or.jp/>
- 志村大宮病院** (Shimura Onomiya Hospital): 〒319-2261, Nagano-shi Onomiya 313. TEL: 0295-58-8020, FAX: 0295-52-4126. URL: <http://www.hakujinkai.com/hospital.php>
- 日立梅ヶ丘病院** (Hitachi Umezaka Hospital): 〒316-0012, Hitachi-shi Ochiai 2409-3. TEL: 0294-35-2764, FAX: 0294-33-1800. URL: <http://www.umegaoka.or.jp/>
- 古河赤十字病院** (Koga Red Cross Hospital): 〒306-0014, Koga-shi Yamashita 1150. TEL: 0280-23-7121, FAX: 0280-23-7123. URL: <http://www.koga.jrc.or.jp/>
- 栗田病院** (Kurihata Hospital): 〒311-0117, Nagano-shi Kurihata 505. TEL: 029-298-1396, FAX: 029-298-0812. URL: <http://www.yuhokai-kurita.com/>
- 汐ヶ崎病院** (Shiogasaki Hospital): 〒311-1115, Nagano-shi Shiogasaki 715. TEL: 029-269-2226, FAX: 029-269-4387. URL: <http://www.shiogasaki.net/>
- とよさと病院** (Toyosato Hospital): 〒300-2615, Nagano-shi Toyosato 4725. TEL: 029-847-2631, FAX: 029-847-9590. URL: <http://www.kenjin.or.jp/toyosato/>
- 石崎病院** (Ishizaki Hospital): 〒311-3122, Nagano-shi Ishizaki 4698. TEL: 029-293-7165, FAX: 029-293-6062. URL: <http://www.ishizaki-hp.jp/>
- 筑波大学附属病院** (University of Tsukuba Hospital): 〒305-8576, Tsukuba-shi Tama 2-1-1. TEL: 029-853-3645, FAX: 029-853-5873. URL: <http://www.libaraki-ninchijp/>
- 池田病院** (Ikeda Hospital): 〒301-0856, Nagano-shi Ikeda 3690-2. TEL: 0297-64-1152, FAX: 0297-64-1151. URL: <http://www.ikedabyoin.com>
- 宮本病院** (Miyamoto Hospital): 〒300-0605, Nagano-shi Miyamoto 1247. TEL: 0299-94-3080, FAX: 0299-79-2116. URL: <http://miyamoto-hp.or.jp/>
- 鹿島病院** (Kashimaha Hospital): 〒314-0012, Kashimaha-shi Hirai 1129-2. TEL: 0299-82-2167, FAX: 0299-82-6538. URL: <http://www.kashimahp.jp/>

## その他の相談窓口

 **ご自身のセルフケア**も忘れずに

下記窓口でメンタルヘルスのご相談ができます。

### こころのケア 相談窓口

「精神保健福祉センター」「こころのホットライン」をご利用ください。  
相談内容の秘密は厳守されます。

#### 【☎ 電話相談】

いばらきこころのホットライン  
年末年始・祝祭日を除く

9:00～12:00 / 13:00～16:00

◎月曜日～金曜日

☎ 029-244-0556

◎土曜日・日曜日

☎ 0120-236-566 (フリーダイヤル)

#### 【☎ 電話相談】

精神保健福祉センター

平日 8:30～17:15

☎ 029-243-2870





本パンフレットは、京都府立医科大学附属病院 精神科・心療内科の成本迅先生より供与いただいた「新型コロナウイルス感染症で入院された方へ～眠れない・気持ちがつらいときは～」を基に作成したものです。成本先生のご厚意に心より感謝申し上げます。

また、下記の文献も参考にさせていただきました。

## 参考文献

国立がん研究センター東病院精神腫瘍科 からだとこころのメンテナンス  
[http://www.ncc.go.jp/jp/ncce/clinic/psychiatry/dmt\\_gairai.pdf](http://www.ncc.go.jp/jp/ncce/clinic/psychiatry/dmt_gairai.pdf)

日本赤十字社 感染症流行期にこころの健康を保つために  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330\\_006139.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html)

広島市精神保健福祉センター 新型コロナウイルス感染拡大で不安等を感じていらっしゃる方へ  
<https://www.city.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/108757.pdf>

茨城県精神保健福祉センター 新型コロナウイルス感染症と「こころのケア」—支援や対策にたずさわる方へ—  
<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiho/sodan/seishin/homepage-file/09senta/documents/covid-19-care.pdf>

Inter-Agency Standing Committee 新型コロナウイルス流行時のこころのケア Version 1.5 2020年3月 緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート(MHPSS)に関する機関間常設委員会(IASC)(福島県立医大のグループ翻訳)  
<https://www.fmu.ac.jp/univ/daigaku/topics/20200330.html>

筑波大学 医学医療系 災害・地域精神医学講座 筑波大学附属病院 茨城県災害・地域精神医学研究センター 新型コロナウイルス(COVID-19)に関するこころのケアについて  
<http://kscc.c.u-tokyo.ac.jp/tsukubacare.pdf>

国際双極性障害学会:時間生物学・時間療法タスクフォース(International Society for Bipolar Disorders; ISBD)、光療法・生物リズム学会(the Society for Light Treatment and Biologic Rhythms; SLTBR) 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ:先の見えない中でも、日常の生活リズムには気をつけよう日本語訳:宗未来(東京歯科大学) <https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-covid-19.pdf>



筑波大学附属病院  
認知症疾患医療センター