

「みんなの認知症予防ゲーム」  
ウィズコロナ時代の  
教室運営・リーダー養成講座ガイドライン

2023年5月8日以降

「みんなの認知症予防ゲーム」  
～ウィズコロナ時代の感染対策のポイント～

新型コロナウイルス感染症は、国内での発生から3年あまりを経て、2023年5月8日に感染症法上の位置づけが「5類感染症」へと見直され、社会とコロナとの共生に向けた日常を本格的に歩み出しています。振り返れば過去8度の流行期を経験し市民生活や経済活動は大きな影響を受けましたが、当法人では基本的な感染対策を徹底するとともに規模を縮小する等の工夫を重ねて、認知症予防活動に取り組んでまいりました。

5月8日以降は、法や基本的対処方針に基づき実施してきた各種の措置は終了するとともに、基本的な感染対策についても、行政が一律に対応を求めるものから、個人や事業者が自主的に取り組んでいくものとなりました。しかし、ウイルスそのものが消失したわけではありません。改めて厚生労働省の新型コロナウイルス感染症の考え方について理解を深め、引き続き感染に十分注意しながら教室の運営に努めていただくようお願いいたします。

## 【第1章】ウィズコロナ時代の感染対策のポイント

「新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけ変更後の基本的な感染対策の考え方について」  
(2023年3月31日付厚生労働省事務連絡)

### (1) 基本的感染対策の見直し

基本的感染対策	今後の考え方
マスクの着用	個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることを基本。一定の場合にはマスク着用を推奨（2/10 政府対策本部決定参照）
手洗い等の手指衛生 換気	政府として一律に求めることはしないが、新型コロナの特徴を踏まえた基本的感染対策として、引き続き有効。
「三つの密」の回避 人と人との距離の確保	政府として一律に求めることはしないが、流行期において、高齢者等重症化リスクの高い方は、換気の悪い場所や、不特定多数の人がいるような混雑した場所、近接した会話を避けることが感染防止対策として有効（避けられない場合はマスク着用が有効）

## (2) 個人や事業者が実施する場の考え方

(1) の見直しを踏まえ、個人や事業者における基本的な感染対策の実施に当たっては、感染対策上の必要性に加え、経済的・社会的合理性や持続可能性の観点も考慮して、感染対策の具体的内容を判断してください。

### <考慮に当たっての観点>

<ul style="list-style-type: none"><li>・ウイルスの感染経路等を踏まえた期待される対策（※）の有効性 ※飛沫感染対策か、エアロゾル感染対策か、接触感染対策かなど</li><li>・実施の手間・コスト等を踏まえた費用対効果</li><li>・人付き合い・コミュニケーションとの兼ね合い</li><li>・他の感染対策との重複・代替可能性 など</li></ul>
--

## (3) 実施に当たっての考え方

対応（例）	対策の効果など	今後の考え方
入場時の検温	発熱者の把握や、健康管理意識の向上に資する可能性	政府として一律に求めることはしない
入口での消毒液の設置	手指の消毒・除菌に効果 希望する者に対し手指消毒の機会の提供	対策の効果（左欄参照）、機器設置や維持経費など実施の手間・コスト等を踏まえた費用対効果、換気など他の感染対策との重複・代替可能性などを勘案し、事業者において実施の要否を判断
アクリル板、ビニールシートなどパーティション（仕切り）の設置	飛沫を物理的に遮断するものとして有効 エアロゾルについては、パーティションでは十分な遮断はできず、まずは換気の徹底が重要	

○感染が急拡大している時期や、医療機関・高齢者施設など重症化リスクの高い方が多い場面など、時期や場面によっては、これまでの取組を参考に感染対策を強化していくことになります。

※マスクは、サージカルマスク（医療用マスク）をご使用の上、隙間なく鼻から顎までしっかり覆ってください。ただし、夏場は、熱中症に十分注意してください。

※ゲームの前は、流水と石けんで手を洗い、ペーパータオルでしっかりふき取ってからアルコール手指消毒剤で手指を消毒してください。

※人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けてください。

※エアコン使用中であっても扉や窓を常に5cmから10cm開けておいてください。

（十分換気できますので、改めての1時間毎の空気の入換えは特に必要ありません。）

※湿度60%以上になるよう加湿してください。（40%以下にならないよう注意。）

## 【第2章】ゲームの開始前に

### (1) 会場・ゲーム道具の準備について

#### ①スタッフの健康管理について

- ・体調が悪い場合は気にせずお休みください。(特に風邪症状は要注意です。)
- ・全員検温してください。(37.5度以上はお休みください。)
- ・流水と石けんで手を洗い、ペーパータオルでしっかりふき取ってからアルコール手指消毒剤で手指を消毒してください。
- ・リーダー・スタッフは、サージカルマスクを着けてください。

#### ②会場の消毒について

- ・施設管理者に求められた場合のみ実施することを基本とします。  
(テーブルや椅子、使用する部屋やトイレのドアノブの消毒も同様です。)
- ・当日使用するゲーム道具についての使用前消毒は不要です。
- ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空けてください。  
(間隔が分かり難い場合、普通通りに椅子を置いて一つおきに使用してください。)

#### ③マスクの着用について

- ・リーダー・スタッフは、サージカルマスクを着けてください。  
(フェイスシールドは不要です。気になる方はゴーグルを使用してください。)
- ・参加者さんは、鼻から顎まで覆うようにマスクを着用しているか確認してください。  
サージカルマスクを推奨してください、ウレタンマスクでは効果が期待できません。  
ただし、夏場は、熱中症に十分注意してください。

### (2) 参加者さんに関して

- ・参加者さんの、名前・連絡先(電話番号など)を記載した名簿を作成してください。  
(施設利用者等、連絡先が分かっている場合は人数の把握だけで結構です。)
- ・検温していただき、体調を確認してください。(体温計を用意してください。)
- ・会場に入場される際は、流水と石けんで手を洗い、ペーパータオルでしっかりふき取ってからアルコール手指消毒剤で手指を消毒するようお願いしてください。

## 【第3章】ゲームでは

- ・施設等へ訪問してゲームを行う際は、事前に施設管理者と打ち合わせを行い、施設の方針に従ってください。尚、参加者さんと施設管理者の同意が得られれば従来の形でゲームを進めていただいても結構です。
- ・ゲームの際の道具の消毒は不要です。但し、施設管理者の要請があれば従ってください。
- ・参加者さん同士の間隔は、できるだけ2m(最低1m)空けてください。  
円形に椅子を設置する場合、普通通りに椅子を置いて一つおきに座るようにしてください。  
スクール式にテーブルを配置される場合は、前後の間隔を広く取り一つおきに座るようにしてください。
- ・ゲーム中の参加者さんの水分補給は、水筒やペットボトルなど各自で持参していただき、マスクを外すのは、飲水の時だけにしてください。

#### <ゲームその1>

- ・参加者さん同士の間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けてください。
- ・適宜、水分補給を促してください。（熱中症に十分注意してください。）

#### <ゲームその2>

- ・参加者さん同士の間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けてください。
- ・「リズム2拍子・3拍子・4拍子」では、スキンシップは避け、隣の空いた椅子にはどなたか座っておられるものと想像して、座席をタッチするなど、工夫をお願いします。
- ・参加者さんと施設管理者の同意が得られれば、従来の形でゲームを進めていただいて構いません。

#### <ゲームその3>

- ・「ことば集め」「手作りビンゴ」を、二人で行ったりグループで行ったりする場合は、真正面を避けて横並びで行ってください。
- ・「広告パズル」は、前後左右の間隔を取って座ってください。広告をお隣さんと交換しないで、裏と表で2回行って楽しむなどの工夫をお願いします。
- ・参加者さんや施設管理者の同意が得られれば、従来の形でゲームを進めていただいて構いません。
- ・「追っかけ将棋」は、「ウィズコロナ追っかけ将棋」の方法か、参加者さんや施設管理者の同意が得られれば、従来の形でゲームを進めていただいて構いません。
- ・適宜、水分補給を促してください。（熱中症に十分注意してください。）
- ・マスクを外すのは、飲水の時だけにしてください。

#### <ゲームその4>

- ・「二種類の太鼓の合奏」「風船バレー」では、隣の方との間隔を十分に保ってください。
  - ・「ビーチボールサッカー」「シート玉入れ」「じゃんけんリボン（ウィズコロナじゃんけんリボンなら可能です）」は、当面の間自粛してください。
- ※参加者さんや運営主体の方などの同意があれば、従来の形でゲームを進めてください。
- ・適宜、水分補給を促してください（マスク着用時は熱がこもります）。
  - ・マスクを外すのは、水分補給の時だけにしてください。

### 【第4章】ゲームの終わりには

- ・茶話会（飲食）を行う際も、距離を保ち大きな声は出さないようにして楽しんでください。
- ・ゲームが終わったら、流水と石けんで手を洗い、ペーパータオルでしっかりふき取ってからアルコール手指消毒剤で手指を消毒するようお願いしてください
- ・テーブル、会場の備品等もアルコール消毒か除菌シートで拭いてください。
- ・夢の旅行の確認やミーティングでは、距離を保ち大きな声は出さないようにしてください。
- ・教室の出口でお見送りする際は距離を取り、ハグや握手はしないようにしてください。
- ・開催中は、窓やドアを常に5cmから10cm開けておいてください。

## 【第5章】リーダー養成講座を行う時

- 会場選定の際は、部屋の広さと換気の状態、参加人数が重要となります。  
参加人数の目安は、当面の間、会場の収容人数の1/2とします。  
また、机や椅子等の備品の数は事前に確認しておいてください。
- 講師は、サージカルマスクを着用してください。  
(フェイスシールドやゴーグル着用は特に求めておりません。自己判断とします。)
- 受講生にもサージカルマスクの着用をお願いしてください。
- 講師は、マスク着用で長時間話し続けるので、過呼吸や熱中症に注意してください。
- 体温計(非接触型)、石けん・ペーパータオル・アルコール手指消毒剤・除菌シート等をご用意ください。
- ゲーム道具(収納の際にきちんと消毒しています。)の使用直前の消毒は不要です。
- 水分補給は各自で水筒かペットボトルなどを用意するようにしてください。
- 開催中は、窓やドアを常に5 cmから10 cm開けておいてください。
- 「ドジョウさん」・「追っかけ将棋」・「シート玉入れ」・「じゃんけんリボン」は、行わないことを基本としますが、ウィズコロナ用に工夫されたゲームや感染状況によってはこの限りではありません。
- テキストを使用して、丁寧に講義・説明を行ってください。
- 終講後、リーダーとして活動を始める際の感染症対策並びに、安全・安心に行うための配慮について伝えてください。
- 新たな感染症の拡大や今までと違う状況下であっても、認知症の先送りや引き戻しの期待効果に沿ったゲーム進行を常に考えて、受講生にお伝えしていくことが重要です。

以上