

介護の現場で役立ちます！

レクリエ

[2020~2021] 特別号

表紙イラスト/丹下京子
表紙デザイン/村沢尚美 (NAOMI DESIGN AGENCY)



4 はじめに「感染症」とは？

感染症予防対策の基本

6 標準予防策とは？

8 必ず身につけたい **感染予防対策**

26 感染を防ぐ ケアの基本

感染症発生時の対応

30 「日頃の備え」と「迅速な初動対応」で感染拡大を防ぐ！

32 どうしたらいい？ 新型コロナウイルス感染症への対応

34 **現場レポート** 「かからない」「持ち込まない」「拡げない」ための徹底した水際対策で利用者の日常を守る！

39 **プレゼント** 感染対策に役立つグッズ

43 **感染症の知識** 知っておきたい！ **感染症11**

緊急読者アンケート

56 新型コロナウイルス感染拡大 その時、あなたの施設は？

75 困ってます 悩んでいます コロナ禍のレクとケア Q&A

86 すぐに作れる コピー用型紙集

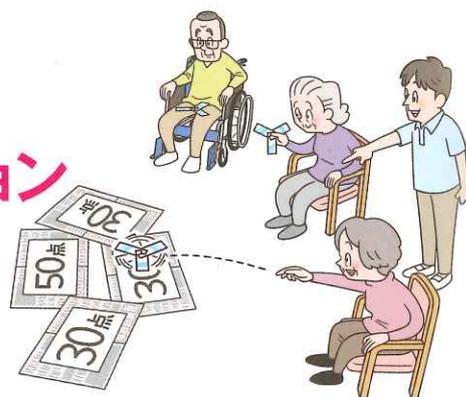
感染予防とレク

上肢 下肢 脳トレ 指

91 **感染予防** **レクリエーション** しながらできる

ハガキ アンケートにお答えください！

107 年間購読のご案内



「日頃の備え」と「迅速な初動対応」で 感染拡大を防ぐ！

どんなに万全な対策を行っても、感染症が発生してしまうことはあります。感染拡大を防ぐには、日頃の入念な準備と、速やかに初動対応を行うことが不可欠です。

監修／高橋好美
特別養護老人ホーム
レシデンシャル常盤台
統括施設長、看護師、
社会福祉士、介護支援
専門員の資格を取得。

感染対策委員会の主導により対策を実施

感染症が発生した際、あわてず適切に対応するには、日頃から感染管理体制を整えておくなどの準備が肝要です。その柱となるのが「感染対策委員会」。厚生労働省でも、介護施設で実施すべき感染予

防対策の1つとして、感染対策委員会の設置を定めています（基準省令第27条3項）。
主な役割は、「感染対策の方針や計画を定め実践する」「感染症発生時に指揮

感染対策委員会のメンバー構成例



メンバーは役割分担を明確にし、専任の感染対策担当者を決めておく必要がある。

をとる」こと。感染対策委員会は、ほかの委員会と独立して設置・運営し、定期的な開催に加え、感染症が発生しやすい時期などは随時開催することが必要です。また、さまざまな視点で検討するため、委員会のメンバーは幅広い職種で構成することとされています（上記参照）。
なかには、このような体制を整えることが人員不足などの問題から難しい事業所もあるかもしれません。しかし、施設全体の状況を把握し、感染対策を主導する委員会の役割はきわめて重要。感染拡大を防ぐうえでも、可能な限り整備することが求められます。
万一、感染症が発生した場合や疑われる状況が発生した場合には、下記のような対応を行います。迅速かつ的確な初動対応が感染拡大を防ぐカギとなります（対応の内容と流れは31ページ参照）。

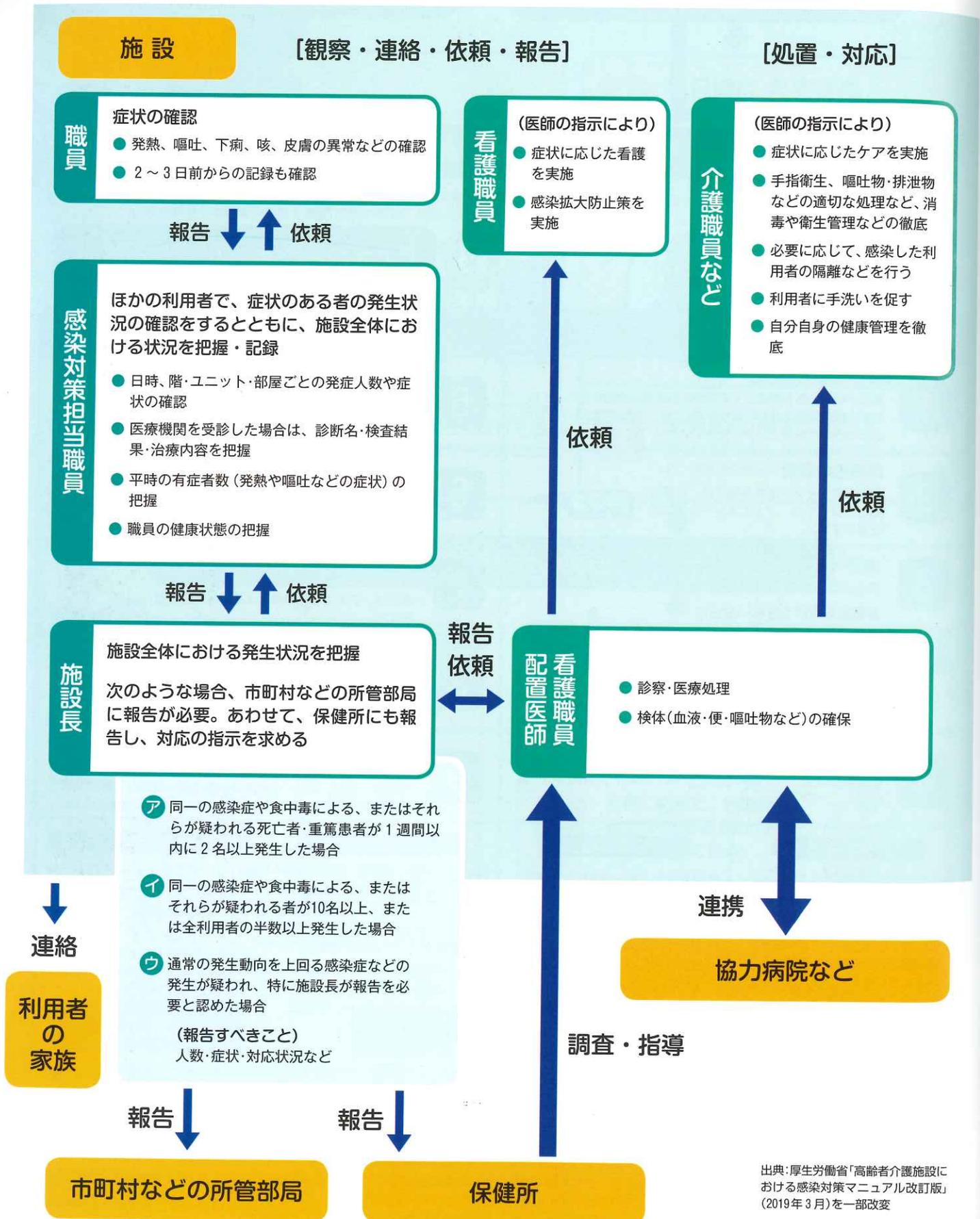
感染症発生時に行うべき対応

- 発生状況の把握 感染症が発生した場合や疑われる状況が発生した場合に、症状のある利用者の状況と対応を記録。
- 感染拡大の防止 手指衛生や嘔吐物・排泄物の適切な処理の徹底、発症者の隔離など感染拡大防止策を行う。
- 医療処置 職員は、感染者の症状緩和などのため医師に連絡し、指示を仰ぐ。必要に応じて医療機関などへ移送。
- 行政への報告 施設長は、発生状況が報告条件(p.31)を満たす場合、所管部局および保健所へ報告する。
- 関係機関との連携 施設長は施設医(嘱託医)、協力機関の医師、保健所などへの連絡のほか、職員への周知、家族への情報提供を行う。

(注1)「基準省令」とは「指定介護老人福祉施設の人員、設備及び運営に関する基準」(平成11年厚生省令第39号)のこと。「介護老人保健施設の人員、施設及び設備並びに運営に関する基準」(平成11年厚生省令第40号)にも同じ内容の規定あり。

感染症発生時の基本的な対応

施設内で感染症や食中毒が発生した場合、またはそれと疑われる事例が発生した場合は、感染の拡大を防止するため、以下の対応をします。



出典:厚生労働省「高齢者介護施設における感染対策マニュアル改訂版」(2019年3月)を一部改変

どうしたらいい？

新型コロナウイルス感染症への対応

新型コロナウイルスに感染した人への対応は、現状ではそのほかの感染症の場合と異なります。対応の流れを確認しておきましょう。

利用者の感染が疑われる場合

感染が疑われたら

帰国者・接触者相談センターへ連絡 PCR検査などの実施

診断が確定するまでのあいだ、施設において感染拡大の防止に努める

センター連絡後、症状次第で入院

感染拡大を防止するためのケア

1

職員も分けて対応

感染が疑われる利用者とそのほかの利用者の介護にあたっては、可能な限り職員も分けて対応する。このような利用者のケアには必ず使い捨て手袋と、サージカルマスク、ガウンなどを用いる。

2

防護服の着用

飛沫感染のリスクがある場合は、必要に応じてゴーグル、フェイスシールドなどを着用する。



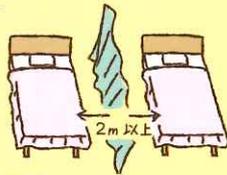
3

個室へ移動

感染が疑われる利用者を個室に移動する。

●個室管理ができない場合は……

症状のない濃厚接触者を同室とする。濃厚接触者にマスクを着用してもらい、「ベッドの間隔を2m以上あける」または「ベッド間をカーテンで仕切る」などの対応を実施する。



4

換気を十分に

部屋の換気を1、2時間ごとに5～10分間行う(共用スペースも)。

5

体温計は専用に

体温計は可能な限り、その利用者専用とする。ほかの利用者にも使う場合は、消毒用エタノールで清拭する。



6

ドアノブなどは清拭

トイレのドアノブや取っ手などは消毒用エタノールで清拭する。または、次亜塩素酸ナトリウム液で清拭後、水拭き、乾燥させる。



7

手指衛生を徹底

濃厚接触者が部屋を出る時はマスクを着用し、手洗い、アルコール消毒による手指衛生を徹底する。



8

記録を準備

感染者が発生した場合に、積極的疫学調査^{注1}の協力の観点から、症状出現後の接触者リスト、利用者のケア記録、直近2週間の勤務表、施設に出入りした者などの記録を準備しておく。

9

リハビリやマッサージは実施しない

濃厚接触者のうち症状のある利用者については、リハビリなどを実施しない。症状のない者は手指消毒を徹底し、職員は適切な感染防護を行ったうえで、個室またはベッドサイドで実施可。

食事の提供

- 食事介助は原則個室。
- 食事前に利用者には液体石けんによる手洗いや手指消毒を実施。
- 使い捨て容器を用いるか、濃厚接触が疑われる利用者の容器と分けたうえで、熱水洗浄が可能な自動食器洗浄機を使用。
- まな板、ふきんは洗剤で十分洗って熱水消毒するか、次亜塩素酸ナトリウム液に浸漬後、洗浄する。

排泄介助

- 利用するトイレの空間は分ける。
- おむつ交換の際は、手袋、使い捨てエプロンを着用。
- おむつは感染性廃棄物として処理を行う。^{注2}

清拭・入浴の介助

- 介助が必要な場合は、原則として清拭で対応する。清拭で使ったタオルなどは熱水洗濯機(80度10分間)で洗浄後乾燥を行うか、次亜塩素酸ナトリウム液に浸漬後、洗濯、乾燥を行う。
- 個人専用の浴室で介助なく入浴できる場合は入浴でも可。その際、必要な清掃などを行う。

リネン・衣類の洗濯など

- リネンや衣類は熱水洗濯機(80度10分間)で処理し、洗浄後乾燥させるか、次亜塩素酸ナトリウム液に浸漬後、洗濯、乾燥を行う。
- 当該利用者が鼻をかんだティッシュなどのゴミ処理は、感染性廃棄物として処理を行う。^{注2}

陽性者／入院(基本的に高齢者は入院により対応することが想定されている)

陰性者／経過観察(上記のケアを継続する)

(注1)発生した集団感染の全体像や病気の特徴などを調べること。

(注2)特養等高齢者福祉施設においては感染性廃棄物とならないが、感染防止の観点から、ゴミに直接触れない、ゴミ袋などに入れて封をして廃棄する、捨てたあとは手を洗うなどの感染防止策を実施する。なお、介護老人保健施設など「廃棄物の処理及び清掃に関する法律施行令別表第一の4の項」に記載の施設は、感染性廃棄物として処理することが必要となる。

出典：公益社団法人 全国老人福祉施設協議会「新型コロナウイルス感染症対応フロー利用者ケア編」を一部改変

※2020年8月31日現在の情報を基にしています。

職員の感染が疑われる場合

感染が疑われたら

1 まずは自宅待機

以下の症状がある場合は、管理者に報告し、休む。また、帰国者・接触者相談センターに連絡し、指示に従う。

- 発熱や風邪の症状が見られる時。
※その後、毎日体温を測定して記録。
- 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある場合。
- 高齢者や基礎疾患がある人で、発熱や咳などの軽い症状がある場合。
- 比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合。

2

管理者は施設内で情報共有を行い、指定権者（市町村の所管部局など）に報告する。



3

在宅サービスの場合は、主治医と担当の居宅介護支援事業所などに報告する。

4

当該職員との濃厚接触の可能性のある人を特定しておく。特定する観点とは、感染者との接触状況・時間による。

濃厚接触者となったら

1 14日間は 自宅待機

管理者に報告し、休む。1日2回の体調チェックを行い、外出を控える。

※保健所から「濃厚接触者」として特定された場合も同様の対応。



2 保健所の指示に従う

職場の復帰時期は、諸症状の有無なども踏まえ、保健所の指示に従う。

PCR検査などの実施

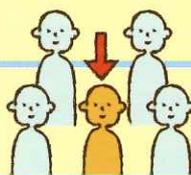
陽性の場合

1

管理者は所轄庁などに報告する。

2

感染者との接触状況・時間から濃厚接触があった人を特定する。



3

保健所に情報提供。

積極的疫学調査^{注1}の観点から、症状出現後の接触者リスト、利用者のケア記録、直近2週間の勤務表、施設に出入りした者の記録などについて、保健所に情報提供する。

4

休業を求められる場合がある。

都道府県などから、事業所または地域単位での休業を求められる場合がある。

陰性の場合

1

保健所・医療機関などの指示に従い、職務復帰などとなる。健康管理などには十分留意する。

2

必要に応じて、管理者は対応の結果報告などを所轄庁などに行う。



地域の入院医療機関が足りず、症状も軽症の場合

入院

宿泊施設または自宅療養

※宿泊施設が満員だと自宅療養となる場合がある。

1

宿泊施設での療養は、保健所の指示に従う。

2

自宅療養となった場合、家庭内感染を防止する趣旨から、家庭での感染対策^{注2}をとる。自宅療養中に状態が変化した場合は、必ず帰国者・接触者相談センターなどに連絡する。

3

家族構成などを確認したうえで、高齢者や基礎疾患を有する者などへの家庭内感染の恐れがある時には、入院措置となる場合がある。



(注1)発生した集団感染の全体像や病気の特徴などを調べること。

(注2)「感染者とほかの同居者の部屋を可能な限り分ける」「感染者の世話をする人は、1人が望ましい」など。一般社団法人日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」参照。

出典：公益社団法人 全国老人福祉施設協議会「新型コロナウイルス感染症対応フロー 職員編」を一部改変 ※2020年8月31日現在の情報を基にしています。

かからない 持ち込まない 拡げない ための

徹底した水際対策で利用者の 日常を守る！

特別養護老人ホーム レジデンシャル常盤台では、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、水際対策を徹底。利用者の安定した日常生活を損なわない、感染対策をご紹介します。

撮影/磯崎威志(Focus & Graph Studio) 伏見早織(世界文化ホールディングス) イラスト/ホンマヨウヘイ

「標準予防策」と
「水際対策」で
家族との面会も可能に

レジデンシャル常盤台では、標準予防策と水際対策を2本の柱に新型コロナウイルス感染症対策を行っています。

「これまでにノロウイルスやMRSA(メチシリン耐性黄色ブドウ球菌)などによる感染症に対応した経験があり、怖がることなく、正しくケア・対応を行っています。感染を拡げることがないと実感しています。新型コロナウイルス感染症には、まだわからないことがあります。ウイルスを持ち込まないこと、標準予防策を遵守することが、施設内感染を拡げないための最善策ではないかと考えています」と話すのは統括施設長の高橋好美さん。感染症・食中毒予防対策委員会が率先し、ウイルスの持ち込みを防ぐ対策を考えたといます。

対策は、人が出入りする場となる受付を中心に、細かい部分にまで目が向けられています。また、職員に対しては、知識を習得するための研修を度々実施し、感染対策に対する意識づけを行っています。こうした感染対策によって、一定の決まりを設けることで、利用者と家族との面会も実施。同施設では、コロナ禍であっても、利用者が求める介護を提供したいと考えています。

対策

1

施設入り口で来所者の注意を喚起。 靴底の消毒も行う

建物の入り口は、外部からのウイルスの持ち込みを防ぐ、水際対策の最初のゲート。表示で来所者に対し、施設の姿勢を示すとともに、より一層の注意を促します。

来所者は靴底も アルコール消毒

施設内に入る前に、外部からウイルスを持ち込まないよう、靴底もアルコールで消毒するように呼びかけられている。



来所者はマスクも交換

来所者はマスクをつけて施設にやってきましたが、そのマスクはすでにウイルスや細菌に汚染されている可能性があります。施設に入る前には新しいマスクに交換。替えのマスクは施設で廉価で販売もしています。

正面入り口に置かれた 協力を求める表示

新型コロナウイルスの感染について注意を促すボードを設置。来所者に再確認してもらう。



対策
2

受付で来所者の体調をチェック。 手洗い・うがいも依頼

来所者は受付カウンターでアルコールによる手指衛生とうがい、検温を行い、連絡先と体調を確認するための用紙に記入。面会者にも訪問事業者にも同じ対応を求めています。



非接触型温度計で異常がないか確認

受付の職員が、額か手首で来所者の体温を測る。非接触の方法は来所者だけでなく、職員についても感染のリスクを減らす。



受付カウンターで来所者は必ず記名する

氏名、所属、連絡先とともに、「咳」「くしゃみ」「鼻水」「だるさ」「味覚異常」の有無と、先に計測した体温を記入する。



来所者用バッジは廃棄できるシールに

来所者を示すバッジは廃止し、シールを使用。衣服に直接貼り、帰る際には捨てることができる。

対策
3

訪問事業者にはTシャツを準備し 着替えを依頼

マッサージやリハビリなどの訪問事業者には、来所時に専用の清潔なTシャツに着替えてもらい、ウイルスが持ち込まれないよう、配慮しています。



30分に1回の水分摂取を励行

のどを潤し、ウイルスの侵入を防ぐため、施設内の各所にウォーターサーバーを設置し、こまめな水分摂取を促している。誰でも自由に利用できる。



受付カウンター脇に専用Tシャツを準備

訪問事業者は受付脇からTシャツを取って、更衣室で着替える。ケア後、脱いだTシャツは専用カートへ入れてもらう。

専用カート内には洗濯しやすい工夫

専用カート内には洗濯ネットがかけられており、脱いだTシャツを直接入れられる。ファスナーを閉じて取り出し、そのまま洗濯機へ。

対策 4

家族の面会は予約制でエリアを限定して受け入れ

家族との面会は、緊急事態宣言時には中断しましたが、解除後は電話予約制で再開。手指衛生や環境衛生を徹底し、1階のホールで30分間を目安に実施しています。

ご面会用		面会及び体調確認表											
年月日	曜日	氏名	続柄	来館時間	咳	くしゃみ	鼻水	だるさ	味覚障害	来館時体温	退館時間		
年	()	氏名	続柄	来館時間	有	有	有	有	有	℃	:		
月	日	氏名	続柄	来館時間	有	有	有	有	有	℃	:		
年	()	氏名	続柄	来館時間	有	有	有	有	有	℃	:		
月	日	氏名	続柄	来館時間	有	有	有	有	有	℃	:		
年	()	氏名	続柄	来館時間	有	有	有	有	有	℃	:		
月	日	氏名	続柄	来館時間	有	有	有	有	有	℃	:		
年	()	氏名	続柄	来館時間	有	有	有	有	有	℃	:		
月	日	氏名	続柄	来館時間	有	有	有	有	有	℃	:		

ご協力ありがとうございます

面会者によるウイルスの「持ち込み」を防ぐために、体調を確認

面会に訪れた家族から感染してしまうと、利用者全員の楽しみが奪われてしまうことになる。職員は受付で収集した情報から面会者の健康状態を確認し、少しでも感染への不安がある場合は、面会中止の判断をすることもある。



面会前後は周辺環境の消毒を徹底

1階ホールは集団レクリエーションにも使用しているため、普段から環境衛生に注意を払っている。面会で使用する場合には、そのつどテーブルやイスなどをアルコールで消毒し、面会者の手指衛生も徹底する。



日頃から情報を発信し、家族の理解と協力を得る

施設の取り組みや利用者の様子がわかる広報誌を発行し、利用者家族に毎月発送しています。新型コロナウイルス感染症に対する感染予防の取り組みについても、誌面で発信。面会ができない期間は広報誌以外に、担当職員が利用者の様子やご家族へのメッセージを手紙にして発送していました。

対策
5

標準予防策を遵守し 清掃・消毒を徹底

ウイルスの持ち込みを防ぐ一方で、職員自らが感染しない、拡げないために標準予防策に準じた清掃・消毒を徹底しています。



消毒液は必ず
不織布ふきんに噴霧

消毒液はテーブルなどの汚染面に直接吹きかけず、不織布ふきんをしっかりと湿るまで濡らしてから拭くようにしている。ほこりなどもしっかり拭き取る。

高頻度接触面は特に念入りに消毒

さまざまな人が頻繁に手を触れる「高頻度接触面」は、1日2回の清掃・消毒を行っています。

● 手すり（廊下・居室など）



● エレベーターの操作ボタン



● 自動販売機のボタン



● 受付カウンター



● 共用パソコン



● ドアノブ



ほかにもこんな場所を清掃・消毒

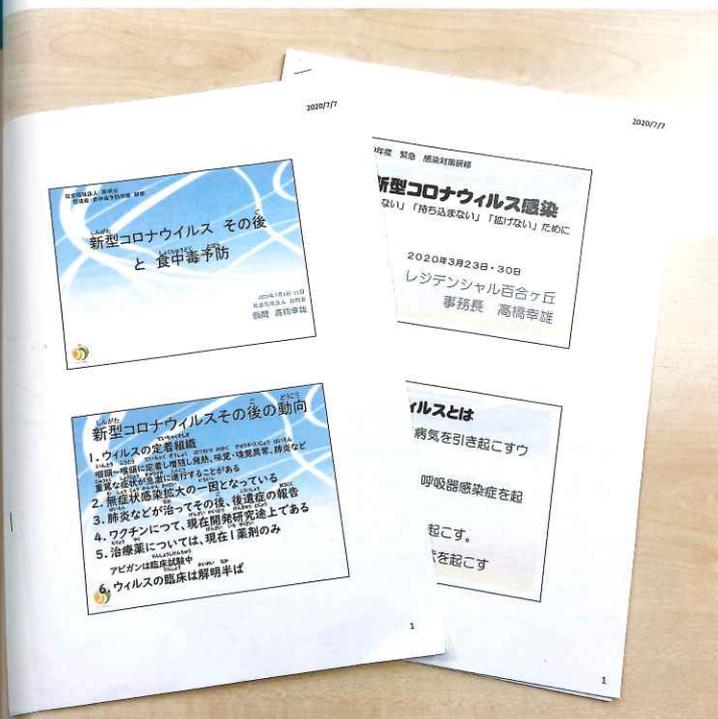
コピー機、パソコンの電源、エアコンのリモコン・操作パネル、照明などのスイッチ、電話機、施設内で使用している携帯電話、車いすの手を触れる場所、冷蔵庫・書棚・戸棚などの取っ手など

対策

6

職員への感染予防研修を定期的を実施。 正しい知識を持ち、必要以上に恐れない

感染症・食中毒予防委員会が実施する演習を取り入れた研修で、正しい知識を身につけられるようにしています。



職員の感染予防対策

●研修資料で確実に知識を身につける

新型コロナウイルスで感染予防の基礎となる標準予防策を演習などでくり返し確認する。

●感染しそうな場所には行かない

新型コロナウイルス感染予防のための新しい生活様式に則り、感染の可能性のある場所は避ける。

●本人、家族に体調不良の人がいたら 迷わず休む

体調チェックを毎日行う。自分だけでなく、家族が体調不良を起こしていたら、施設に連絡して勤務を休む。

●専門職としてプライドを持った行動を

正しい知識とこれまでの経験から身につけたものに基づき、日常生活でも専門職としての行動を忘れない。

研修を行う際には、あとから何度でも確認できるよう、手元に置ける資料を作成し、職員に配布する。

対策

7

疑わしい場合は感染者として対応し、 拡大を防ぐ

疑わしい症状の出ている利用者は感染者とみなし、速やかに感染を拡げないための対策をとります。

異常がある利用者がいたら、そのユニットを閉鎖する

ユニット型の施設のため、万一、感染が疑われる症状の利用者がいたら、ユニット全体を閉鎖する。これまで、「高熱が出たら季節性インフルエンザ」「嘔吐や下痢があったらノロウイルス」と最悪の状況を想定し、拡げないための対応を実施。それが新型コロナウイルスの対策にも役立っている。

高橋統括施設長より

過去の苦い経験から初動の重要性を痛感

当法人がここまで徹底した対策を行っているのは、過去に苦い経験があるからです。10年ほど前、開設したばかりのころ、外泊から帰ってきた利用者が、施設内数か所で嘔吐。あわてて家族に連絡し、一時帰宅をお願いしたところ、家族もノロウイルスに感染していました。連絡に手間取り、対応が遅れた結果、利用者数名にも感染が広がってしまいました。以後、二度と同じことがないように、対応を見直し、現在に至っています。



次号予告

レクリエ

1・2月

お正月・節分など風物詩で 冬を感じる制作アイデア

テーブルでできるレクリエーション

歌に合わせて身体を動かす! 音楽レク

ほか 現場ですぐに役立つ情報が満載!

2020年 12月1日(火) 発売です!

上記内容は予告なく変更される場合があります

【個人情報の取り扱いについて】

株式会社世界文化ライフケア(以下、当社)は、個人情報の重要性を認識し、保護の徹底に努めております。皆様から取得する個人情報の取り扱いについては下記の通りといたしますので、あらかじめご同意の上でご提供いただきますようお願いいたします。

1.個人情報の利用目的

取得する個人情報の利用目的は次の通りです。

- (1)アンケートの実施およびアンケート分析
- (2)ご当選賞品のお届け
- (3)年間購読者への本誌および特典のご送付

2.個人情報の保管および廃棄

ご提供いただいた個人情報は、当社が責任を持って管理いたします。

3.個人情報の提供

ご提供いただいた個人情報を、当社の顧客等に提供する場合があります。提供する際には、氏名、連絡先、住所等のご本人が特定される項目を削除した上で、その他の情報を統計資料として加工し提供します。

4.個人情報取り扱いの委託

ご提供いただいた個人情報について、利用目的の達成に必要な範囲内において、第三者に取り扱いを委託する場合があります。その際には、個人情報保護体制が整備された委託先を選定するとともに、個人情報保護に関する契約を締結いたします。

5.個人情報の安全管理

個人情報の漏洩等が発生しないよう、適切に安全管理対策を実施します。

6.個人情報の開示等の受付・窓口

ご提供いただいた個人情報については、利用目的の通知、訂正・追加又は削除、利用又は提供の停止の求めに応じます。

お申し出の方法は、
<https://www.sekai-bunka.com/pri-vacy/support>
をご参照ください。なお、この方法によらないお求めには応じられない場合がありますのでご了承ください。

<当社の名称> 株式会社世界文化ライフケア

<当社の個人情報保護方針> <https://www.sekai-bunka.com/pri-vacy/> をご覧ください

<個人情報保護管理責任者および連絡先> 情報管理部長 pri_vacy@sekai-bunka.co.jp

別冊家庭画報 レクリエ2020-2021 特別号

発行人 石垣今日子
 編集人 武林陽子
 発行 株式会社世界文化ライフケア
 発行・発売 株式会社世界文化社
 〒102-8187 東京都千代田区九段北4-2-29
 編集部 03-3262-3913 (広告に関するお問い合わせはこちらへ)
 販売部 03-3262-5115
 印刷・製本 図書印刷株式会社

表紙イラスト 丹下京子
 表紙デザイン 村沢尚美 (NAOMI DESIGN AGENCY)
 本文デザイン 宮崎恭子 (NAOMI DESIGN AGENCY)

可野佑佳
 編集協力 唐木順子 後藤ゆい 鈴木キャシー裕子
 高野千春 深井敦子 フロンテア (池口美穂)

校正 株式会社円水社
 製版 株式会社明昌堂

広告 青山和弘
 企画編集 小倉良江 中田裕香

無断転載・複写を禁じます。定価は裏表紙に表示してあります。落丁・乱丁のある場合はお取り替えいたします。

©Sekai-bunkaLi fe Care, 2020. Printed in Japan

本誌編集ページに掲載されている商品などの価格は、原則として本体価格であり、2020年9月11日現在のものです。税込価格は消費税を本体価格に加算した金額となります。本体価格や店舗情報や商品の入荷などは諸事情により変更されることがあります。また、掲載した写真の色や素材感が、実際の商品と若干異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

型紙

レクリエを購入された方だけの特典です!

レクリエWEBサイトよりダウンロードできます!

p.86~88の型紙は、レクリエのWEBサイトよりダウンロードできます。

※ダウンロード期間は、発売日から1年間です。

レクリエWEBサイト <https://recrea.jp/>にアクセスし、トップページ右上の「レクリエとは?」をクリック。「レクリエ特別号」を選択し、各書店の購入ボタン下にある「ぬり絵・型紙ダウンロード」のパスワード入力欄に、下記パスワードを入力して「ダウンロードする」をクリックしてください。

ダウンロードページ

<https://recrea.jp/magazines/>

特別号のパスワード

▼ レクリエ WEB サイト



最新記事や
編集部からのお知らせは
こちら

レクリエ

検索

▼ 公式アカウント



Instagram
[@recrea.jp](https://www.instagram.com/recrea.jp)



Twitter
[@recrea_jp](https://twitter.com/recrea_jp)

年間購読のお問い合わせ

(株)世界文化社 読者センター

☎ 0120-35-4007

(土・日・祝日を除く10:00~17:00)

FAX 0120-03-2750 (24時間受付)

E-mail support@sekai-bunka.co.jp